

ဤဆောင်းပါး၏မူရင်းရေးသားသူ တီမိုသီစီ ဂျက်ဖရီယွန်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့
ဆီလျော်စွာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်လို မူရင်းအက်ဆေးများကို spirit-ledleader.com တွင်ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။

အမှန်တရား ၇ - အကန့်အသတ်ရှိသောသင်၏လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကိုလက်ခံပြီး ဘုရားသင့်ကို အသစ်
တဖန်ပြုပြင်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။



အရင်တစ်ပတ်အက်ဆေးတွင်ဖော်ပြခဲ့သော ကျွန်ုပ်၏အိပ်မက်ထဲတွင် ရေထုကြီးက ကျွန်ုပ်ကို
လွှမ်းမိုးဝါးမြို့တော့မည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်၏ရှေ့တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများက ခြုံစောင်တစ်ထည်ပေါ်တွင်
ပြန့်ကျဲနေလျက်ရှိသည်။ ထိုစောင်ကိုလိုမ့်ခေါက်ကာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှန်သမျှကို ဘုရား၏လက်တော်
သို့တင်လိုက်ရန် ဆန္ဒရှိခဲ့သည်။ သို့သော် မလိုမရအောင်ပင်လေးလံလွန်းနေသည်။ ခြုံစောင်၏
အလယ်သို့ကြည့်လိုက်သောအခါ အလွန်ကြီး မားသောကျောက်တုံးကြီးတစ်တုံး ကိုတွေ့လိုက်
ရသည်။ မည်သို့မတင်ရ တော့မည်နည်း။

ဘာလုပ်ရမည်ကိုမသိပေ။ ထိုကျောက်တုံးကြီးအနီးသို့ချဉ်းကပ်ကာ လက်ဖြင့်ကိုင်စမ်းကြည့်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်အင်မတန်အံ့ဩခဲ့ရသည်။ အမှန်တော့ ထိုအရာမှာ ကျောက်တုံးမဟုတ်ဘဲ မြေသားဖုံးအုပ်နေသော ရေခဲတုံးကြီးတစ်တုံးပင်ဖြစ်သည်။ လက်ဖြင့်ကိုင်စမ်းကြည့်သောအခါ ရေခဲအရည်ပျော်လာတော့သည်။ အရည်ပျော်ကျလေ..ထိုရေခဲတုံး ပိုမိုသေးငယ်လာလေဖြစ်ကာ.. အလေးချိန်လည်း လျော့ကျလာတော့သည်။

ထိုအိပ်မက်၏အဓိပ္ပာယ်ကိုနောက်မှ နားလည်တော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဘုရားသခင်ထံသို့ ပေးရန် လေးလံလွန်းပါက ထိုလေးလံမှုများကိုအနီးကပ် ရှုမြင်တတ်ဖို့လိုသည်။ ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ငြင်းဆိုကာ ကြောက်ရွံ့ပြီးထွက်ပြေးမနေဘဲ သတ္တိမွေးကာရင်ဆိုင်သင့်သည်။ ထိုလေးလံမှုများကို လက်နှင့်ထိကိုင်မှ အကြောင်းပိုမိုသိနားလည်ကာ ထိုလေးလံမှုများ၏ လွှမ်းမိုးမှုတန်ခိုးအောက်မှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်မှုများက ထင်သလောက် လေးလံနေခြင်း၊ ခက်ခဲနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိနားလည်လာ မည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ထိုစိုးရိမ်မှုများကို လက်လွှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၏ သဘောသဘာဝကိုသိနားလည်ခြင်း စသည့်ရလဒ်နှစ်ခု၏ပေါင်းစည်းခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို လွတ်မြောက်မှုနှင့် အသစ်ပြုပြင်မှုတို့ကို ပေးစွမ်းမည် ဖြစ်သည်။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၇- အကန့်အသတ်ရှိသောသင်၏လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကိုလက်ခံပြီး ဘုရားသင့်ကို အသစ်တဖန်ပြုပြင်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။

အစွဲရေးလူမျိုးများ ဘောဘီလုန်နိုင်ငံသို့ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားခံရချိန်တွင် သူတို့ကိုနှစ်သိမ့်မှုပေးသောကျမ်းချက်၊ မကြာခနကိုးကားအသုံးပြုခြင်းခံရသော ဟေဇကယ် အခန်းကြီး ၄၀ ကိုဖော်ပြ လိုပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဣသရေလများသည် ဘာမျှမတတ်နိုင်၊ ကြောက်ရွံ့စိုးထိန်ကာ၊ သူတို့၏ အပြစ်ကြွေးများကို ပင်ပန်းစွာခံနေရချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ဟေဇကယ်ကဏ္ဍသို့ရေးသားခဲ့သည်-

ထာဝရဘုရားသည်အစဉ်အမြဲတည်တော်မူသော ဘုရားသခင်ဖြစ်ကြောင်းကို၎င်း၊ မြေကြီးစွန်းတိုင်အောင်ဖန်ဆင်းတော်မူသောအရှင်ဖြစ်ကြောင်းကို၎င်း၊ မောတော်မူခြင်း၊ ပင်ပန်းတော်မူခြင်းမရှိ၊ စစ်၍မကုန်နိုင်သောဉာဏ်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူကြောင်းကို၎င်း၊ သင်သည် မသိမကြားဘူးသလော။ ထိုဘုရားသည် မောသောသူတို့အား ခွန်အားကိုပေးတော်မူ၏။ နွမ်းနယ်သောသူတို့အား အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသောအခွင့်ကိုပေးတော်မူ၏။ လူပျိုတို့သည် မော၍ပင်ပန်းခြင်းသို့ရောက်ကြလိမ့်မည်။ လုလင်တို့သည်လည်း ထိမိ၍လဲကြလိမ့်မည်။

ထာဝရဘုရားကို မြော်လင့်သောသူတို့မူကား အားပြည့်ကြလိမ့်မည်။ ရွှေလင်းတကဲ့သို့မိမိတို့ အတောင်ကိုအသစ်ပြုပြင်ကြလိမ့်မည်။ ပြေးသော်လည်း မပင်ပန်း၊ ခရီးသွားသောအခါ မမောရကြ။

ဟောရှာယ ၄၀:၂၈-၃၁

ဤကျမ်းစကားသည် စိတ်ခွန်အားအလွန်ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ သင်ရေး၊ ကျွန်ုပ်ပါပင်ပန်း နွမ်းလျနိုင်ကြသည်။ ဘုရားသခင်ကတော့ မောပန်းနွမ်းလျခြင်းမရှိပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနံရံကြီးပိတ်ဆို့ နေသောအခါ မိမိကိုယ်ကိုမကြည့်ဘဲ စကြံဝဠာကြီးကိုဖန်ဆင်းသော ဘုရားကိုမျှော်ကြည့် သင့်သည်။ ထာဝရဘုရားသည် လေးလံသောကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထုပ်များကိုထမ်းကာ၊ အသစ်သောခွန် အားကိုလည်းပေးစွမ်းမည်ဖြစ်သည်။

လူသား၏အကန့်အသတ်ရှိမှု၊ ပျက်စီးလွယ်မှု တို့ကိုလက်ခံကာ ဘုရားအပေါ်မျှော်လင့်ခြင်း ထားရမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုသို့စိတ်ချလိုက်ပါက ဝန်ထုပ်များပေါ့သွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံးသားကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အတွက် တဖန်ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လန်းဆန်းမှုခွန်အားသစ်ကို ပြန်လည်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဘုရားကိုသိရန်၊ချစ်ရန်၊အစေခံရန် ဟူသော ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဟောရှာယ ဖော်ပြသည် မှာ- သိမ်းငှက်ကဲ့သို့အတောင်များကိုအသစ်ပြုပြင်ကြမည်၊ ပြေးသော်လည်းမပင်ပန်း ဟူ၍ဖြစ်ပါ သည်။



စိုးရိမ်မှုကို ဆရာအဖြစ်တင်မြှောက်ပါ (စိုးရိမ်မှုထဲမှ သင်ယူပါ)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လူသားတို့ပုံမှန်ကြုံတွေ့လေ့ရှိပြီး ဖိစီးလေးလံလွန်းသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်မှုကိုဆရာတင်နိုင်သည်။ ထိုအခါ မိမိ၏အခြေအနေနှင့် မိမိ၏ကြောက်ရွံ့မှုများကိုသိမြင်လာကာ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့စိုးရိမ်ပူပန်သောအရာမှာ အင်မတန်အရေးကြီးသောအရာ ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့တန်ဖိုးထားခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်မှုအတွေးထဲတွင်သာ ကျင်လည်နေပါက ပိုဆိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုကို မောင်နှင်းအားအဖြစ်ယူကာ မိမိအထံ၌ဘာဖြစ်နေသည်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိနေသည်၊ မိမိဘာလုပ်နိုင်သည် ဟူသောအရာတို့ကိုတန်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို အဆင့် ၃ဆင့်ခွဲခြားလိုက်သည်။ ပထမဆုံး ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရင်ဆိုင်ကာ သတ်မှတ်ရန်လိုသည်။ ထို့နောက် ခွဲခြားလိုက်သောအဆင့် ပေါ်တွင်မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်လိုက် သည်။ ထိုအဆင့် ၃ဆင့်မှာ- လုပ်ဆောင်၊ စောင့်ဆိုင်း၊ လက်လွှတ်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁- လုပ်ဆောင်

ထိုစိုးရိမ်မှုထဲတွင် ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအပိုင်းရှိပါက.. ထိုစိုးရိမ်မှုကို အဆင့် ၁ ထဲတွင်သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် COVID-19 အမေရိကန်သို့ပျံ့နှံ့ချိန်တွင် ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်မိသားစု ဝိုင်းရပ်စ်ကူးခံကာ သေတော့မည်ဟုစိုးရိမ်မိသည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို မတားဆီးနိုင်သော်လည်း အကူးစက်မခံရအောင်တော့ လုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သိသည်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာကို လုပ်ဆောင်တော့သည် (maskတပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ခြင်း)။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုရေချိန်လျော့နည်းလာသည်။ အန္တရာယ်မှာ ရှိနေဆဲဖြစ်သော်လည်း မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်သောအပိုင်းကို လုပ်ဆောင်ထားခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုလျော့နည်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂- စောင့်ဆိုင်း

စိုးရိမ်နေသော်လည်း ထိုအရာပေါ်တွင် တစ်ခုခုကိုစောင့်ဆိုင်းနေရပါက..ထိုစိုးရိမ်မှုကို အဆင့် ၂ အဖြစ်ကျွန်တော်သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။ ဥပမာ- လာမည့်ဆောင်းရာသီတွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့၌ ကျွန်ုပ်၏သင်တန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်လား ဟူ၍စိုးရိမ်ပူပန်နေမိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဓမ္မတက္ကသိုလ်၏ ဒုတိယနှစ်ဝက်စာသင်ချိန်တွင်ပါဝင်သင်ကြားပေးနိုင်မည်လား။ နိုင်ငံတကာသို့ မည်သည့်အချိန်မှ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ခရီးပြန်သွားနိုင်မည်လဲ...။

ယခုတွင် ထိုအဖြေများကို မသိနိုင်သေးပေ။ မြန်မာအစိုးရ၏ထုတ်ပြန်မှုများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ အန္တရာယ်ကင်းအောင် အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်နည်းများ...စသည်တို့ကို စောင့်ဆိုင်းရအုံးမည်ဖြစ်သည်။ ယခုချိန်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်နေမည့်အစား အချိန်တန်လျှင်တော့ အဖြေသိရမှာပါဟု မိမိကိုယ်ကိုပြန်သတိပေးကာ စောင့်ဆိုင်းနေရအုံးမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်သောအပိုင်း(အဆင့်-၁)ကို အရင်ဆုံးလုပ်ကာ ဘုရားပြင်ဆင်ပေးမည့်အပိုင်း ကိုစောင့်ဆိုင်း နေရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃- လက်လွှတ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်ပူပန်နေသောအရာအများစုမှာ ကျွန်တော့်၏ထိန်းချုပ်နိုင်မှုထက်လွန်ကဲနေပါ သည်။ ဥပမာ- မြန်မာပြည်ရှိ ကျွန်ုပ်၏လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်နှင့် ကျောင်းသားများ၊ အခြားကမ္ဘာ့နိုင်ငံ များရှိလုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ အဆင်ပြေပါ့မလား၊ ကမ္ဘာ့စီးပွားပျက်ကပ် ထပ်မံကြုံလာရမည်လား၊ ဤကပ်ရောဂါကြီးမှ ကမ္ဘာကြီးပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်မည်လား။ ထိုသို့သောစိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြစ် သည်။ အမှန်တကယ်ခြိမ်းခြောက်နေသောအရာဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း အဖြေကိုစောင့်ဆိုင်း နေလျှင်တော့ တစ်သက်လုံးကြာသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုပြန်ပြောသည်-" ငါအဲဒီ ခက်ခဲချိန်ရောက်မှဘဲ ကူးခတ်တော့မယ်၊ အခုချိန်တော့ ငါဘာမှမလုပ်တတ်သေးဘူး.. ဒါကိုလွှတ် ထားလိုက်မယ်.. အဆင်ပြေသွားမှာပါ.. ငါမလုပ်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုပေါ်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်နေလို့ဘာထူး မှာလဲ" ဆိုပြီးမိမိကိုယ်ကိုပြန်ပြောမည်ဖြစ်သည်။



Church of the Holy Sepulchre (Old City of Jerusalem, Israel)

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကျင့်သုံးမှု

သင်၏ဝန်ထုပ်များ မည်မျှလေးလံနေပြီလဲ..မိတ်ဆွေ။

သင်၏စိုးရိမ်မှုများကို စုပေါင်းပြီး ဘုရားလက်ထဲသို့အပ်နှံလိုရပါက..အပ်နှံလိုက်ပါ။ စိုးရိမ်မှုက ကြီးမားလွန်း၊ ခက်ခဲလွန်းနေပါက ဤသို့စမ်းကြည့်ပါ။ သင်၏သတ္တိကိုစုစည်းပြီး ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုဆီ သို့သွားပါ။ စိုးရိမ်မှုတစ်ခုချင်းစီကိုမေးလိုက်ပါ- မင်းအကြောင်းငါဘာသိထားဖို့လိုလဲ..၊ ပြဿနာကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ မင်းဆီက ဘာသိနိုင်မလဲ ဟူ၍ချည်းကပ်ကြည့်ပါ။

စိုးရိမ်မှုကိုလျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းရှိပါသလား။ ရှိသည်ဆိုပါက.. ယခုအချိန်သည် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချိန်(အဆင့်-၁) ဖြစ်သည်။ အကူအညီဖြစ်ရန် အစွမ်းကုန်လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်ဘာမှမလုပ်နိုင်ပါက.. စောင့်ဆိုင်း ပါဟူ၍မိမိကိုယ်ကိုပြန်ပြောပါ။ အခွင့်သာသောအချိန်၊ လုပ်ဆောင်၍ရသောအချိန်အထိ ဆက်လက်စောင့်နေပါ။ စိုးရိမ်မှုက မိမိထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းထက် ကျော်လွန်နေပြီး အန္တရာယ်ကြီးမားပါက.. လက်လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ စိုးရိမ်နေ၍လည်း မထူးပါ။

လူသား၏အကန့်အသတ်ရှိမှုကို ပို၍သိနားလည်ပါက မိမိအစွမ်းအစဖြင့်လုပ်နိုင်သောအရာ အပေါ်တွင်သာအာရုံစိုက်တော့မည်ဖြစ်ပြီး ပို၍လွတ်လပ်လာမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက်မဟုတ် သောဝန်ထုပ်များကို သင်သယ်ထားတော့မည်မဟုတ်ပေ။ အဖဘုရား၏မေတ္တာတော်ထဲ၌ပို၍ အေးချမ်းစွာရှိလှတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အပြည့်အဝအသက်ရှင်လျက်၊ ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းကို ဝေမျှနိုင်ခြင်း၊ အလင်းပေးခြင်းစသည်တို့ပြုလုပ်လာ မည်ဖြစ်သည်။

သင့်အစွမ်းခွန်အားဖြင့်ပြေးပါက အားကုန်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်မောပန်းနွမ်းလျ ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်မနိုင်သောဝန်ထုပ်ကို အတင်းမ မပါနှင့်။ ထို့အတူ ဖြစ်မလာနိုင် သောအရာများအတွက်လည်း စိုးရိမ်မနေပါနှင့်။ ဝန်ထုပ်များကို ဘုရားထံအပ်နှံကာ ဘုရား၏အချိန်၊ ဘုရား၏နည်းလမ်းကို စောင့်ဆိုင်းပါ။ သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သောအရာအတွက် လွန်စွာစိုးရိမ်ပူပန် မနေပါနှင့်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အား သင်၏စိတ်၊နှလုံး၊ဝိညာဉ်ကို အသစ်ပြုပြင်စေပါ။ ပြောနေကျစကားအတိုင်း- စိတ်မပူနဲ့..ဘုရားတတ်နိုင်တယ် ဟူသောစကားမှာ ကျမ်းစကားဆန် သလို၊ စိတ်သက်သာရာလည်း ရစေပါသည်။ ပျော်ရွှင်ငြိမ်သက်ခြင်း ကိုပေးစွမ်းသော လမ်းတစ်ခု လည်းဖြစ်သည်။

ငါတို့၌ပြုပြင်သောတန်ခိုးတော် အတိုင်း၊ ငါတို့တောင်းပန်ကြံစည်သမျှထက် အလွန်ထူးခြားစွာ ပြုပြင်ခြင်းငှါ တတ်နိုင်တော်မူသော ဘုရားသခင်သည် ယေရှုခရစ်အားဖြင့် အသင်းတော်၌ ကမ္ဘာ့အဆက်ဆက် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း။

ဇေက် ၃:၂၀-၂၁

လာမည့်အပတ်တွင် ဤအက်ဆေးများ၏အဆုံးသတ်အနေဖြင့် ခက်ခဲချိန်၌ဘုရားကိုယုံကြည်ရန် ကျွန်ုပ်မည်သို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များဖြင့် ဝေဖန်မည်ဖြစ်သည်။