



Faith, Hope, and Love

Global Ministries

Special Talk

ဓမ္မဆရာဌာန၊ မြန်မာနှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အသင်းချုပ်။
ဩဂုတ်လ ၁၅၊ ၂၀၂၀



ယခုချိန်တွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း
ခက်ခဲချိန်တွင်ဘုရားကိုယုံကြည်ရန် ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား (၇) ချက်

Rev. Timothy C. Geoffrion, Ph.D., D.D., Presenter

Saw Newton Ne Thaw He, Interpreter

www.spirit-ledleader.com

tim.geoffrion@fhlglobal.org

saw.newton@fhlglobal.org

နိဒါန်း

ဤဗိုင်းရပ်စ် ကိုဘုရားကချက်ချင်းဖယ်ရှားပေးလျှင်ကောင်းမည်။ ကျွန်ုပ်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်ချစ်ခင်ရသူများ အားလုံးအတွက်စိုးရိမ်နေမိသည်။ ကျွန်ုပ်မိသားစု နှင့်အခြားသူများကို ကာကွယ်ပေးရန်ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပါသည်။ သို့သော်သေဆုံးမှုများလာခြင်း၊ နှောင်တွင်ဤထက်ပို ဆိုးလာမည်ဟူသောခန့်မှန်းသတင်း များကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလည်းမြင့်တက်လာရပါသည်။ ဤသို့စိုးရိမ်ပူပန်နေသည်မှာ ကျွန်ုပ်တစ်ယောက် ထဲမဟုတ်ပေ။

ဘုရားမကူညီလျှင်မည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။ ယခုပင်လူထောင်ချီသေဆုံးနေပြီး နှောင်တွင်ဆက်လက်တိုးလာ နိုင်သည်။ ဤသို့သောကပ်ရောဂါ အခြေအနေမျိုးတွင် ဘုရားသခင်မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။

ဤမေးခွန်းများကိုကျွန်ုပ်အနေဖြင့်တွေးနေမိပါသည်။ ကျွန်တော့်ဇနီး၏ ပထမဆုံးကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွားခဲ့ချိန်၊ ကျွန်ုပ်အမေ အတိတ်မေ့ရောဂါခံစားရချိန်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏သားဦးလေးမွေးဖွားလာသော နောက်တစ်နေ့မှာပင် ကျွန်တော့်တွင်သေနိုင်လောက်သောအရေပြားရောဂါဖြစ်ပွားလာချိန်တွင် ထိုသို့သောမေးခွန်းမျိုးကိုပင် ကျွန်ုပ်မေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သိလိုသည်မှာ- “ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်နိုင်ပါသလား” “ယုံကြည်နိုင်သည် ဆိုလျှင်လည်း ဘာအတွက်ယုံကြည်နိုင်ပါသလဲ” ဆိုသည့်အရာဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ပညာအရသော်လည်းကောင်း၊တွေးခေါ်မှုအရသော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်အနေဖြင့်အဖြေမရသည့်အတွက် ထိုမေးခွန်းများကို ယခုထိတိုင်မေးနေဆဲဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အကြောင်းနားလည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဆန္ဒရှိပါသော်လည်း ဘုရားသခင်ကိုနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဘုရားသခင်အပေါ်ယုံကြည်ခြင်း၊ ထိုသို့ ယုံကြည်သည့်အပေါ်ပြုမှုခြင်းများက အနာဂတ်တွင်ရင်ဆိုင်ရမည့်ခက်ခဲမှုများ၊ မသေချာမရေရာမှုများ၌ မည်သို့ကျော်ဖြတ်သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည့်အရာများဖြစ်သည်။

အာရုံပြုရန်

ဤကပ်ရောဂါကြီးက သင့်ယုံကြည်မှုအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နေပါသနည်း။

မသေချာမရေရာသော၊ ကြောက်ရွံ့စရာဤအခြေအနေ၌ ဘုရားသခင်ထံမှ သင်ဘာကိုမျှော်လင့်နေပါသနည်း။

ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင်ဘုရားကိုယုံကြည်နိုင်သည့် ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား-၇ ချက်

ယခုဟောပြောမည့်အစီအစဉ်တွင် လွန်ခဲ့သည့် မတ်လ-ဇွန်လအထိ (www.spirit-ledleader.com) တွင်ရေးသားထားသော “ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင်ဘုရားကိုယုံကြည်နိုင်သည့် ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား-၇ ချက်” အကြောင်းပြောသွားမည်ဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာထဲရှိ အမှန်တရားများဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်အပါအဝင်ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ရှိသန်းပေါင်းများစွာသောခရစ်ယာန်များက အမှန်တရားဟုလက်ခံထားသောအရာများဖြစ်သည်။ သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်ထားခြင်းကြောင့် မှန်ကန်သည်ဟူ၍မဟုတ်ဘဲ ထိုယုံကြည်ချက်အတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်သောကြောင့် မိမိတို့၏စိတ်နှလုံးအသက်တာထဲတွင်တို့ထိခံစားရသောအရာများဖြစ်သည်။ ဤအမှန်တရား ၇ ခုကိုအရင်ဆုံး တင်ပြပါမည်။ ထို့နောက် အချို့ကိုအသေးစိတ်ပို၍ဆွေးနွေးသွားမည်။ အဆုံးသတ်ပိုင်းတွင် မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း အစီအစဉ်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

- ၁. ဘုရား၏အလိုတော်နှင့် နည်းလမ်းကိုနားလည်နိုင်ရန် သင့်တွင်အကန့်အသတ်ရှိနေကြောင်းသတိရပါ။
ဘုရားပေးသောမည်သည့်အရာမျိုးကိုမဆိုလက်ခံပါ။
- ၂. သင့်ဘဝအတွက်၊ သင့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် ဘုရားက ဦးဆောင်လမ်းပြပေးမည်ကို မျှော်လင့်ပါ။
- ၃. သင်ကြိုတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသော နာကျင်မှုများအားဖြင့် ဘုရားက သင်၏အကျင့်၊သင်၏ယုံကြည်မှုကို ပြုပြင်တည်ဆောက်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။
- ၄. ခရစ်တော်၏ဒုက္ခဆင်းရဲကိုဝေမျှဖို့ရန်ခွန်အားယူပါ။ ခရစ်တော်၏ဘုန်းတော်ကိုဝေမျှခံယူပါ။
- ၅. မည်သည့်အရာကမျှ သင့်ကိုဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မကွဲကွာစေနိုင်ကြောင်းကို သတိရပါ။
- ၆. အရာရာတတ်စွမ်းနိုင်သော ဘုရား၏လက်တော်ထဲသို့သင်၏ပုဂ္ဂိုလ်ခြင်းများအပ်နှံလိုက်သည်နှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကိုသာ မျှော်လင့်နေပါ။
- ၇. သင့်၏အကန့်အသတ်ရှိခြင်းကိုလက်ခံပြီး ဘုရားကသင့်အသက်တာကိုအသစ်ပြုပြင်ပေးမည်အကြောင်း စောင့်မျှော်နေပါ။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၁- ဘုရား၏အလိုတော်နှင့် လမ်းခရီးတော်ကို သင့်အနေဖြင့်နားလည်ရန်အကန့်အသတ် ရှိကြောင်း သတိရပါ။ ဘုရားထံမှလာသော မည်သို့သောအရာမျိုးကိုမဆို ခံယူတတ်စေပါ။ (ဟောရှာယ ၅၅:၁-၉၊ လူကာ ၂၄:၁၃-၂၂)

ဘုရားသခင်ထံမျှော်ကိုးသော ကျွန်ုပ်တို့၏ဆန္ဒများကိုသေချာစွာဆန်းစစ်ကြည့်ပါက- အများစုမှာ မိမိစဉ်းစားသည့် အတိုင်း၊ မိမိအလို ဆန္ဒအတိုင်းဘုရားလုပ်ပေးမည်ဟုသာ မျှော်လင့်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့ဖတ်မိလိုက်သော ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုခုထဲမှဖြစ်စေ၊ တရားဟောဆရာဆီမှကြားလိုက်ရသောအရာဖြစ်စေ ထိုဂတိတော်အပေါ်တွင် ဆန္ဒ ပြုခြင်းဖြစ်သော်လည်း သေချာစွာဆန်းစစ်ပါက မိမိတို့၏ဆန္ဒအတိုင်းဘုရားကို လုပ်ခိုင်းခြင်း၊ မိမိဆန္ဒအတိုင်း ဘုရားလုပ်ပေးရန်မျှော်လင့်ခြင်း စသည်တို့သာဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်သည့်အတိုင်းဘုရား မလုပ်ပေးပါက မည်သို့ဖြစ်လာပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် နာကျင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုတ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း အထိပင်ဖြစ်လာပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူမေးလိုသည်မှာ- ဘုရားကိုအပြစ်တင်ရမည်လော၊ သို့မဟုတ် သင့်မျှော်လင့်ချက်(ဆန္ဒ)များက မှားယွင်းနေခြင်းလော။

ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်သလိုဘုရား မလုပ်ပေးပါက အံ့ဩမနေသင့်ကြောင်း ကျမ်းပြုဆရာများက ကြိမ်ဖန်များစွာ ရေးသားထား ပါသည်။ အကြောင်းပြချက်မှာ ရိုးရှင်းပါသည်။ သင်ရော ကျွန်ုပ်ပါ ဘုရား၏စိတ်တော်ကို မသိနိုင်ခြင်း၊ နားမလည်နိုင်ခြင်း၊ ထို့အပြင် ဘုရားပြုသောအရာကိုမမြင်နိုင်ခြင်း၊ ပြုပြီးသည့်အရာကို နောင်တွင် ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်ကြည့်မှ သဘောပေါက်သိရှိနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကိုနားလည်ထားရန်လိုပါသနည်း။

ပရောဖက်ဟေရှာယ မှတဆင့်ကျွန်ုပ်တို့သရေလလူမျိုးများကို ဘုရားသခင်ပြောကြားသည်မှာ -ဘုရား၏လမ်းခရီးတော် သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မတူညီကြောင်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

“ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူသည်ကား ငါ၏အကြံအစည်သည် သင်တို့၏အကြံအစည် နှင့်မတူ၊
ငါ၏အကျင့်သည်လည်း သင်တို့၏အကျင့်နှင့်မတူ။ မိုးကောင်းကင်သည်မြေကြီးထက်သာ၍မြင့်သကဲ့သို့
ငါ၏အကျင့်သည်လည်း သင်တို့၏အကျင့်ထက်၎င်း၊ ငါ၏အကြံအစည်သည် သင်တို့၏အကြံအစည်ထက်၎င်း
သာ၍မြင့်၏။”

ဟေရှာယ ၅၅:၈-၉

ပရောဖက်ဟေရှာယ ကဘုရားသခင်ပြုသောဆန်းကြယ်အံ့ဖွယ်သောအရာများ (ဘုရားမလုပ်သောအရာများ အပါအဝင်)ကို စေ့စပ်ဆင်ခြင်ခြင်း မလုပ်သင့်ကြောင်းပြောဆိုထားသည်။ ထိုသို့ပြုမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့နားလည်နိုင်သော ဆင်ခြင်အကျိုးထုတ်နိုင်သော အရာများပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်သင့်သည်။ ဤကျမ်းချက်တွင် ဟေရှာယပြောလိုသည်မှာ ဘုရား၏အလိုတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့သရေလလူတို့ ဆင်ခြင်ရင်း သူတို့၏အတွင်းပိုင်းဝိညာဉ်ရေးကို ဖြည့်တင်းဖို့ရန် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင်မည်သို့အလုပ်လုပ်နေကြောင်း သူတို့မသိနိုင်သော်လည်း ဘုရားသခင်ပေးသော ချစ်ခြင်း၊ သနားခြင်း၊ ကျေးဇူးပြုခြင်း စသည်တို့အပေါ်အာရုံစိုက်ပါက သူတို့အနေဖြင့် အကျိုးရရှိခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ပြုလုပ်ရုံသော အပြစ်တို့မှနှောင်တရပြီး သူတို့မျှော်လင့်သောအရာများ၊ ဝိညာဉ်ရေးလိုအပ်ချက်များကို ဘုရားဖြည့်ဆည်းပေးရန် အခွင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

“အိုရေငတ်သောသူ အပေါင်းတို့ ရေရှိရာသို့လာကြလော့။ ငွေမရှိသောသူတို့လာကြ။
ဝယ်၍စားသောက်ကြလော့။ ငွေမပါဘဲအဘိုးကိုမပေးဘဲ လာ၍စပျစ်
ရေနှင့်နို့ကိုဝယ်ကြလော့။ အစာမဟုတ်သောအရာတို့ သင်တို့ငွေရင်းကို၎င်း၊
အမွတ်မပြေနိုင်သောအရာအဘို့ သင်တို့ဥစ္စာကို၎င်း အဘယ်ကြောင့်
ကုန်စေကြသနည်း။ ငါစကားကိုစေ့စေ့ နားထောင်လျက်၊
ကောင်းသောအစာကိုစားကြလော့။ သင်တို့၏ဝိညာဉ်သည် ချိုသော
အရာတို့၌မိမိကို မိမိမွေ့လျော်စေလိမ့်မည်။
နူးညွတ်သောနားနှင့်ငါ့ထံသို့လာကြလော့။ နားထောင်ကြလော့။ သို့ပြုလျှင်
သင်တို့၏ ဝိညာဉ်သည် အသက်ရှင်ရလိမ့်မည်။
ငါသည်လည်းသင်တို့နှင့်ထာဝရပဋိညာဉ်ပြု၍ ဒါဝိတ်၌မြဲမြံသော
ကျေးဇူးတော်ကို သင်တို့ အားပေးမည်။”

ဟေရှာယ ၅၅:၁-၃ တွင်

ခက်ခဲချိန်တွင် ကြောက်ရွံ့စိုးထိန်လွန်းခြင်းကြောင့် အကူအညီဘယ်မှာရနိုင်သည်ကို မေ့လျော့သွားတတ်ကြသည်။ မရနိုင်သည့်အရာများ (အဖြေမရသောမေးခွန်းများအတွက် အဖြေရှာခြင်း၊ လုံခြုံမှုအတွက်အာမခံချက်၊ ကျန်းမာခြင်း အတွက်အာမခံချက်၊ မှားယွင်းမှုထဲမှ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်လို့မူ၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အရေးကြီးသောအရာ

သို့သော်ထိုအရာကိုလက်လှမ်းမမီနိုင်ခြင်း) ပေါ်တွင်သာ တွယ်ကပ်နေပါက ပဋိပက္ခနှင့်စိတ်မကျေနပ်ခြင်းထဲ၌သာ နှစ်မြုပ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့နားမလည်နိုင်သောအရာအပေါ်သွေဖယ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့လက်လှမ်းမီသောအရာ ပေါ်တွင် အာရုံစိုက်လိုက်ပါက ကြီးမားသောအတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကိုခံစားလာရမည်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပြုပြင်လာမှာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အထံ၌ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့အားဖြင့်ဖြစ်စေ ဘုရားမည်သို့သော ကောင်းမြတ်မှု များကိုလုပ်ဆောင်မည်ကို ပို၍မြင်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆင်ခြင်ရန်မေးခွန်း

၁. မည်သို့သောမေးခွန်းများ၏အဖြေကို ဘုရားဖြေပေးရန်သင်မျှော်လင့်နေပါသနည်း။

၂. ဘုရားဘာလုပ်နေသည်၊ဘာကြောင့်ဘုရားမကူညီသနည်းဟူ၍ သင်နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်နေရသော်လည်း ဤအခြေအနေပေါ်တွင် သင်မည်ကဲ့သို့ဘုရားကို ဆက်လက်ယုံကြည် နေနိုင်ပါသနည်း။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၂- ဘုရားသခင်သည် သင့်အသက်တာတွင်ဦးဆောင်လမ်းပြပြီး အလိုတော် အတိုင်းလမ်းပြကူညီမည်ဖြစ်ကြောင်း မျှော်လင့်ပါ (သုတ္တံကျမ်း ၃:၅-၆၊ ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၁:၅-၆)

မတ်လ အစောပိုင်းတွင် (COVID-19) ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်နေထိုင်သည့် မင်နီဆိုးတားပြည်နယ် အပါအဝင် အခြားသောကမ္ဘာ့နေရာများ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နှုန်း မြင့်တက်နေသော်လည်း ထိုအချိန်မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကူးစက်မှုမရှိသေးပေ။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်ရန်ကုန်တွင်ရှိနေပြီး မန္တလေးမြို့၊ ကန်ပက်လက်မြို့၊ စစ်တွေမြို့တို့၌ ဓမ္မအမှုတော်ဆောင် လူဦးရေ ၂၀၀ လောက်နှင့်သင်တန်းများ ပြုလုပ်ရန်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှယခုချက်ချင်း ပြန်ထွက်သွားရ မည်လား။ ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်၊ ဖခင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အိမ်တွင်ကျန်ရှိသောမိသားစုအတွက် ဘာလုပ်သင့်ပါ သနည်း။ သင်းအုပ်ဆရာ၊ အမှုတော်ဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်သို့သောဆုံးဖြတ်ချက်က အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်မည်နည်း။ သင်တန်းတက်ရန် စိတ်အားထက်သန်နေသော ဓမ္မအမှုတော်ဆောင်များအတွက် ဤသင်တန်းများ ကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်လော့။ သို့မဟုတ် ချက်ချင်းပင်အိမ်သို့ ပြန်သွားရမည်လော့။

ယခုအချိန်တွင်ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားပါက ဘာလုပ်သင့်သည်ဆိုသည်မှာ သိသာထင်ရှားနေသော်လည်း ထိုအချိန်၌ မသေချာမရေရာဖြစ် နေလျက် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် မလွယ်ကူခဲ့ပေ။ ထိုသို့သောအချိန်တွင် မိသားစု ကိုဂရုပြုလိုစိတ်၊ မိမိကျန်းမာရေးကိုကာ ကွယ်လိုစိတ်၊ အမှုတော်မြတ်၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို လုပ်ဆောင် လိုစိတ် စသည့်စိတ်များက ပဋိပက္ခအသွင်လွန်ဆွဲနေခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာလည်း ထိုသို့သောအခြေအနေ၌ ဆုတောင်းသော်လည်း အဖြေမှာအရန်သင့်ရှိမနေတတ်ပေ။ ပဋိပက္ခ များကြောင့် စိတ်ရှုတ်ထွေး စိုးရိမ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေတွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင် လမ်းပြသော ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုချနိုင်မည့် အစား **တုံ့ပြန်-ရှောင်ပြေး (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့် (fight-flight- (or) freeze response)** အခြေအနေဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ တုံ့ပြန်(fight)ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ကိုသိလျက်နှင့် မျက်စိစုံမှိတ် ရှူးမှိတ်စွာ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရှောင်ပြေး(flight)ဆို သည်မှာ အန္တရာယ်သည် ထိုမျှကြောက်စရာမကောင်းသော်လည်း ကြောက်စိတ်ဖြင့်ချက်ချင်းရှောင်ပြေးလိုက်သဖြင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံး လိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်လွန်းသဖြင့် ရပ်တန့်(freeze)သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ခြင်းကြောင့် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်၊ စဉ်းစားဉာဏ်များဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော တုံ့ပြန်- ရှောင်ပြေး (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့် ဆိုသည့် သဘာဝအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများမှာ လူသားတို့တွင်ဖြစ်နေကျ၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အကူအညီပေးတတ်ပါ သော်လည်း ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များမှာမူ ဝိညာဉ်တော်စေ့ဆော်မှု၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအသိဉာဏ်စသည်တို့ အပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။

ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းသည် ဘာနှင့်တူပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်ဇနီး၊ ကျွန်ုပ်၏ရုံးအဖွဲ့ဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဤမေးခွန်းများအပေါ် ပူပန်လျက်အဖြေထုတ်နေစဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက်ဘုရားကိုယုံကြည်ကာ လမ်းညွှန်မှုခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သတိပေးခဲ့ပါသည်။ အဖြေမရသောမေးခွန်းများကို ပုခုံးထမ်းလျက်ဝန်ပိနေမည့်အစား ကျွန်ုပ်တစ်ယောက်ထဲထိုသို့ဖြစ်နေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကိုသတိရလျက် စိတ်သက်သာရာ ရခဲ့သည်။ ကူညီရန် ဘုရားရှိပါသည်။ ယုံကြည်ရန်နှင့် ယုံကြည်သည့်အတိုင်းနေထိုင်ရန်သာလိုသည်။ ရှော့လမုန်(ဆော်လမုန်)ဘုရင်ကြီးသည်လည်း လွန်ခဲ့သော ၃၈၂၀၀၀ ကဏ္ဍနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

ထာဝရဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ကိုးစားလော့။ ကိုယ်ဉာဏ်ကိုအမှီမပြုနှင့်။ သွားလေရာရာ၌ထာဝရဘုရားကို မျက်မှောက်ပြုလော့။ သို့ပြုလျှင် သင်၏လမ်းခရီးတို့ကိုပုံပြင်တော်မူမည်။
သုတ္တံကျမ်း ၃:၅-၆

ခက်ခဲကြပ်တည်းချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ကိုသာအမှီပြုပါက အခြေအနေကိုမှားယွင်းစွာခံယူလျက်၊ မှားယွင်းသောအဆုံး သတ်အဖြေကိုသာချမှတ်မိမည်ဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာက ဘုရားသခင်ကိုသာ ဦးဆောင်သူ၊ လမ်းပြသူအဖြစ် အဓိကသွန်သင်ထား ပါသည်။ ဦးစွာအနေဖြင့် လမ်းခရီးအားလုံး၌ ဘုရားကိုမျက်မှောက်ပြု (အသိမှတ်ပြု)ရန်သွန်သင်ထားခြင်းကြောင့် ဘုရား၏အလိုတော် အတိုင်း မိမိ၏ဆန္ဒကိုအပ်နှံကာ နိမ့်ချစွာဖြင့် အညံ့ခံနေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ယုံခြင်း ဆိုသည်မှာ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လမ်းညွှန်မှုအပေါ်တွင် မှီခိုနေရမည်ဖြစ်သည်။ ဤယုံကြည်ခြင်းမှာ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကောင်းစွာမြင်တွေ့နိုင်ရန် ဘုရားထံဉာဏ်ပညာတောင်းခံနေခြင်း၊ မိမိ၏အတွေးအမြင်တစ်ခုထဲဖြင့် မမြင်နိုင်သည့်အရာ ကို ဘုရားသခင်က ကူညီမစရန်တောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော ဘုရားဗဟိုပြု အလိုတော်သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်း အားဖြင့်သာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာတွင်-

သင်တို့တွင်တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပညာကိုလိုလျှင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းကိုပြုတော်မမူဘဲ ခပ်သိမ်းသောသူတို့အား စေတနာစိတ် နှင့်ပေးသနားတော်မူသော ဘုရားသခင်ကိုတောင်းစေ။ တောင်းလျှင်ရလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်တွေးတောခြင်းမရှိဘဲ ယုံကြည်သောစိတ်နှင့် တောင်းရမည်။ တွေးတောခြင်းရှိသောသူသည်ကား လေခတ်၍လှုပ်ရှားတတ်သော လှိုင်းတံပိုးနှင့်တူ၏။

ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၁:၅-၆

အခြေအနေက ကျွန်ုပ်တို့ကိုမငြိမ်မသက်ဖြစ်စေခြင်းမဟုတ်ဘဲ . . . ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်းက မတည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ကြပ်တည်းချိန်တွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ဘုရားသခင်ထံ အမှီသဟဲပြုကြသည်။ သို့သော်ထိုဘုရား ကတစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ထင်ထားသည်ထက်ပို၍ တိတ်ဆိတ်နေတတ် ပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေကိုလက်ခံလျက်၊ ဘုရားအလို တော်ကိုရှာဖွေလျက် လိုအပ်လာပါက သေချာ စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလုပ်ဆောင်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘုရား၏ ရှိနေခြင်း ကိုယုံကြည်လျက် ဘုရားကသူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ဦးဆောင်လမ်းပြနေကြောင်းကို ယုံကြည်သူများဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်မှာ ဆိတ်ငြိမ်စွာအချိန်ယူလျက် ဝိညာဉ်တော်၏စကားသံကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းထဲမှ နားထောင် တတ်ရန်လိုပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေးအတွက်လမ်းညွှန်နိုင်သူ၊ သင်းအုပ်ဆရာ၊ ကောင်းရာညွှန်ပြသောဆရာ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေများထံတွင်လည်းရရှိနိုင်ပါသည်။ သတိပေးမှုများရှိနေလင့်ကစား ရှေ့ဆက်တိုးခြင်းမျိုးကို မလုပ်ဆောင်သင့်ပေ။ အန္တရာယ်ရှိ သောအချင်းအရာထဲမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်လိုသလို၊ ကြောက်လန့်စိတ်ဖြင့်ထွက်ပြေးနေရန်လည်း မဟုတ်ပေ။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော် သောစဉ်းစားမှု၊ ယုတ္တိတန်သောဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုအချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီမလုပ်ဆောင်ချင်ဘဲ ရပ်တန့် (freeze) နေဖို့လည်းမဟုတ်ပေ။ ယေရှုထံသို့ရှေ့ရှုလျက် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အနှစ်နာခံတာဝန်ထမ်းခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးစားပေးမှုအနေဖြင့်ချမှတ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကို အပြည့်အဝယုံကြည်လျက် ရှေ့ဆက်ရန် လမ်းခရီးပွင့်လာပါက ရှေ့သို့ချီတက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်းစားရန်မေးခွန်း

၁. အကြပ်အတည်းကျရောက်ချိန်တွင် သင့်အနေဖြင့် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက် ၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်၊ သို့မဟုတ် ရပ်တန့် သွားပါသလား။

၂. ယခုရင်ဆိုင်နေရသော အကြပ်အတည်းတွင် သင့်အနေဖြင့် **both-and approach** ကိုမည်သို့ လုပ်ဆောင်နေပါသနည်း။ *both-and approach* (ခက်ခဲကြပ်တည်းချိန်တွင် ခေါင်းဆောင်တာဝန်ကို အပြည့်အဝတာဝန်ယူထားသလို၊ ဘုရားရဲ့ဦးဆောင်လမ်းပြမှုကိုလည်းယုံကြည်ထားခြင်း)

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၃- ဒုက္ခများကြားမှ သင်၏ယုံကြည်ခြင်း၊ သင့်၏အမှုအကျင့်၊ သင့်၏မျှော်လင့်ခြင်း ကိုဘုရားသခင် ပြုပြင်တည်ဆောက်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။ (ရောမ ၅:၃-၅၊ ၈:၂၈-၂၉၊ ၂ကော ၁:၈-၉၊ မြည်တမ်း ၃:၂၂-၂၄)

ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်လိုက်သောအခါ တုံ့ပြန်ပြုမူသူတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်များစွာကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းမိပါသည်။ မိမိအသက်ကို ပဓာနမထားဘဲ အခြားသူတို့၏အသက်ကို ကာကွယ်ပေးနေကြသော သူရဲကောင်းဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ ဆေးလုပ်သားများ၊ သုတေသနပညာရှင်များ၊ ပရဟိတအသင်းများ စသည်တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်စိတ်ဓာတ် ခွန်အားများစွာရရှိပါသည်။ အနုပညာရှင်၊ ဂီတပညာရှင်၊ စာရေးဆရာများ ကြောင့်သော်လည်း ကောင်း၊ လှူတန်းမှု တွင်ပါဝင်ကြသော ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေးလူများကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသောကူညီမှု ကြင်နာမှုပြုသ နေသော သူများကြောင့် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် နှစ်သိမ့်ခွန်အားများရရှိပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အိမ်တွင်းအောင်းနေရသော်လည်း အတွေးနှင့်နှလုံးသားများကို ပိတ်လှောင်ခွင့်မပြုဘဲ အကောင်းမြင် နေသောသူများ လည်းရှိပါသည်။ ထိုအကောင်းမြင်သူများ (ဖန်ခွက်ထဲတွင်ရေတစ်ဝက်တောင်ရှိသေးတာဘဲ ဟုရှုမြင်တတ်သူများ)ကအခွင့်အရေးများကို ရှုမြင်လျက်- မိသားစုကိုအချိန်ပေးခြင်း၊ အနုပညာဖန်တီးမှု၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာအနားယူခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်း များနှင့်ဆက်သွယ်အားပေးခြင်း စသည်တို့ကိုပြုလုပ်လျက်ရှိကြသည်။ ထိုသူတို့သည် အသစ်သောအရာများကိုသင်ယူလျက်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိ သောနည်းလမ်းများဖြင့် ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းကို ရပ်ဝေး၊ရပ်နီးနေသူများထံသို့ပြသလျက်ရှိကြသည်။

သို့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူတိုင်းသည် တုံ့ပြန်ပြုမူသူ၊ အကောင်းမြင်သူများတော့မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသူများ၊ လော့ဒေါင်းချခံရသူများ၊ စီးပွားရေးပိတ်ထားရသူများအနေဖြင့် နာကျင်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ဆုံးရှုံးမှုများကို ခံစားနေရ ပါသည်။ အချို့ကယောဘကဲ့သို့ သားသမီးများရုတ်ချည်းဆိုသလိုသေဆုံးကာ၊ လူလည်းအနာစိမ်းများဖြင့်ပြည့်နှက်နေသည့်အခြေအနေ မျိုးဖြစ်နေကြသည်။ ယောဘအနေဖြင့် ပြာပုံပေါ်ထိုင်ကာ ဘုရားထံငိုကြွေးလျက်၊ လက်မခံနိုင်စရာပူဆွေးမှုကို နာကျည်းစွာဆုပ်ကိုင် ထားနေရသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်လည်း လူများစွာတို့သည် ချစ်ခင်ရသူများကိုလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ မိသားစုဘဝများပိတ်လှောင် ခံထားရခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားနေရသည်။ သူတို့ကိုဘယ်လိုအရာမျိုးက ရိုက်ခတ်နေသည်ကိုမသိကြသလို၊ ဘာတွေဆက်ဖြစ်မည်ကိုလဲ မသိကြပေ။

သင်သည်လည်း ထိုသို့ခံစားနေရပါက၊ ဤသို့သောစိတ်ပျက်ဖွယ်ဒုက္ခကြားထဲမှ ရုန်းထနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ မည်သို့ပင် အကောင်းမြင်တတ် သူဖြစ်ပါစေ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သည့်အခြေအနေဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့သော် ဤအရာသည် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းဆို သည်မှာတစ်ချိန်လုံးစိတ်ခွန်အားမြင့်မားလျက်၊ စိတ်ခံစားချက်များ ငြိမ်သက်နေမည်တော့မဟုတ်ပေ။ ယုံကြည်ခြင်း ဟူသောခေါင်းစဉ် အောက်တွင် သင့်အနေဖြင့်ခွန်အားမရှိ သော်လည်း ဘုရားကသင့်လက်ကိုဆွဲကိုင်ထားမည်၊ သင်ကလည်းဆွဲကိုင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် မျှော်လင့်ခြင်းရှိပါသည်။

ရောမဩဝါဒစာတွင် လူသားများဒုက္ခခံစားခြင်းအကြောင်းကို ရှင်ပေါလုအနေဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ ဘုရားဖက်မှ ကာကွယ်ပြောဆိုခြင်းမျိုး မလုပ်ထားပေ။ သို့သော် ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှင်ဘုရားသခင်အနေဖြင့် လူသားတို့၏ ဒုက္ခခံစားရခြင်းတွင် အကောင်းဘက်ကလုပ်ဆောင်ပေးကြောင်းကိုရေးသားထားပါသည်။

ထိုမျှမက ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကိုခံ၍ဝါကြွားဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိကြ၏။အကြောင်းမူကား ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းသည် သည်းခံခြင်းကိုပြုစုတတ်၏။ သည်းခံခြင်းသည်လည်း သက်သေထင်ရှားခြင်းကိုပြုစုတတ်၏။ သက်သေထင်ရှားခြင်းသည်လည်း မြော်လင့်ခြင်းကိုပြုစုတတ်၏။ ထိုမြော်လင့်ခြင်းသည်

ရှက်ကြောက်စရာအကြောင်းနှင့်ကင်းလွတ်၏ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူကား၊ ငါတို့အားပေးတော်မူသော သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုရားသခင်၏မေတ္တာတော်ကို ငါတို့စိတ်နှလုံးထဲသို့ညွှန်းလောင်းတော်မူ၏။

ရောမ ၅:၃-၅

ဆင်းရဲဒုက္ခကြာမြင့်စွာခံရသောအခါ လူသားအနေဖြင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်၏ခံနိုင်ရည်တစ်ဖက်စွန်းသို့ အလွယ်တကူ ရောက်သွားနိုင်ကြောင်း ရှင်ပေါလု သိပါသည်။ အကူအညီကိုဘုရားထံတောင်းခံသော်လည်း နာကျင်မှုဒုက္ခက ဆက်လက်တည်ရှိနေသောအခါ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဘုရားကိုမယုံကြည်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာတတ်သည်။ သို့သော်ဘုရားက အများစုကိုအံ့ဖွယ်ကောင်းချီးပေးနေပါသည်။ မျှော်လင့်မထားလောက်အောင် ငြိမ်သက်ခြင်း ကိုခံစားနေရပါသည်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားဖြင့် ဘုရား၏ မေတ္တာကိုကျွန်ုပ်တို့ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ အသစ်သောစေတနာကိုရရှိပြီး မိမိကိုယ်တိုင်အပြစ်ကို အနိုင်ယူရသောအစွမ်းသတ္တိများရရှိလာသည်။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသော်လည်း တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက် အားဖြင့် မျှော်လင့်ခြင်းအလှကို တစ်ဖန်ပြန်လည် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော အံ့ဖွယ်အရာများကြောင့် ဘုရားကိုတစ်ဖန်ပြန်လည်ယုံကြည်ခြင်းရှိလာသည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ကြံကြံခံကာ သစ္စာရှိစွာ ဆက်လက်ယုံကြည်နေတော့သည်။ ဘုရား၏ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်းက မိမိ၏ကိုယ်ကျင့် တရားကို ပြန်လည်ပြုပြင်လျက် စွမ်းအားရှိစေခဲ့သည်။ မရှိမဖြစ်သောဝိညာဉ်ရေးကို အသစ်ပြုပြင်စေသည်။ နည်းလမ်းအသစ်ဖြင့် ဘုရား၏အချစ်ကိုလက်ခံရရှိသည်။ ခရစ်တော်၏မေတ္တာကို ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင်ဖော်ပြ လိုက်ခြင်း ကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိလျက်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာအသက်ရှင်နိုင် တော့သည်။ နှလုံးသားထဲတွင် မျှော်လင့်ချက်များ ရုတ်တရက်ယိုစီးကျလာပါတော့သည်။ ထိုသို့ခံစားရခြင်းမှာ ယခုချက်ချင်းရောဂါ ပျောက်ခြင်း၊ ဒုက္ခဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်သွားခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဘုရား၏ချစ်ခြင်း၊ ဂရုပြုခြင်းကိုမြင်နိုင်ရန် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိကိုဖွင့်ပေးလိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လက်လျော့မည့်ဆဲဆဲ (သို့မဟုတ်) လက်လျော့ပြီးချိန်တွင် ဘုရားကကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသား ကိုတို့ထိလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူသား၏ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ဖန်ဆင်းခံသတ္တဝါတို့၏ညည်းတွားခြင်းရှုထောင့်၊ မည်သို့ဆုတောင်းရမည်ကိုပင်မသိသော လူသားတို့၏ မတတ်နိုင်ခြင်းရှုထောင့်မှနေ၍ တမန်တော်ရှင်ပေါလုက ဤသို့သောမျှော်လင့်ချက်ကိုရေးသားခဲ့သည်-

ဘုရားသခင်ကိုချစ်သောသူတည်းဟူသော ကြံစည်တော်မူခြင်းအတိုင်းခေါ်တော်မူသော သူတို့၏အကျိုးကိုခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည် တညီတညွတ်တည်းပြုစုကြသည်ကို ငါတို့သိကြ၏။
ဘုရားသခင်၏သားတော်သည် အများသောညီတို့တွင်သားဦးဖြစ်တော်မူမည် အကြောင်း ဘုရားသခင်သည်ရှေ့မဆွကသိတော်မူသောသူတို့ကို သားတော်၏ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်တညီတည်းဖြစ်စေခြင်းငှါ ရှေ့မဆွကခွဲခန့် မှတ်သားတော်မူ၏။

ရောမ ၈:၂၈-၂၉

ဘုရား၏စိတ်ထဲတွင်ရှိသော ကောင်းသောအရာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကောင်းသောအရာဆိုသည်မှာ စိတ်ပျက်အားလျော့ချိန်၌သင်တောင်းသမျှသော အနာရောဂါပျောက်ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း၊ အခြားသောအရာများမဟုတ်ပေ။ သင်၏နာကျင်ခံစားမှုထဲမှ ဘုရားသခင်ပြုလုပ်သော အကြွင်းမဲ့ကောင်းမြတ်ဆုံးသောအရာမှာ သင့်ကို ခရစ်တော်နှင့်ပို၍ ပို၍တူလာစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုဘုရား သားတော်ကဲ့သို့ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၌ ပို၍ပို၍ပြည့်ဝရန် ဖြစ်သည်။

သင်အလိုရှိသောဆန္ဒမှာ နာကျင်မှုဒုက္ခထဲမှ သက်သာရာရခြင်း၊ ဘဝတွင်အံ့ဩဖွယ်နမိတ်လက္ခဏာကြုံရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်၏အလိုဆန္ဒအများစုသည်လည်း ထိုသို့အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်ဘုရား အလိုတော်ကဘာလည်း၊ ဘုရားဘာကိုလုပ်ပေးမည်လဲ ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမသိနိုင်ပေ။ မသေချာမှုများနှင့်အသက်ရှင်နေထိုင်ရသော်လည်း ဘုရားသခင်ထံ ဆက်လက်တိုး ဝင်ခိုလှုံချင်ပါသလား။ သင်မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း ဘုရားလုပ်ပေးမည်ဆိုသည့် အမြင်ကိုလက်လွှတ်လိုက်သော်လည်း ဘုရား၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းအပေါ်ယုံကြည်မျှော်လင့်လျက် ဘုရားသင့်အတွက် ကောင်းကျိုးတစ်ခုခုပြုလုပ်ပေးမည်ဟု ဆက်လက်မျှော်လင့် နေပါသလား။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သောအရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်လင့် ချက်ပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။

စဉ်းစားရန်မေးခွန်း

- ၁. လက်ရှိအကြပ်အတည်းအခြေအနေထဲမှ ကောင်းသည့်အရာကိုဘုရားယူဆောင်လာပေးသည်ဟု သင်တွေ့မြင်ရပါသလား။

၂. ဆင်းရဲဒုက္ခများအားဖြင့် သခင်ယေရှုနှင့်ပို၍တူလာစေရန် ဘုရားလုပ်ပေးနေသည်ဟု သင်မြင်ပါသလား။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၅- မည်သည့်အရာကမျှ သင့်ကိုဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် မကွဲကွာစေနိုင် ကြောင်းကို သတိရပါ။ (ဟေဗြဲ ၂:၁၈၊ ၁၃:၅၊ ရောမဩဝါဒစာ ၈:၁၉-၂၈၊ ၃၈-၃၉)

ညသန်းခေါင်နိုးတတ်သည့်အကျင့်က ယခင်ကထက်ပိုစိတ်လာသလို၊ ယခင်ကထက်အိပ်မပျော်သည့် ညလည်းများ လာသည်။ အိပ်မက်ဆိုးကြောင့်နိုးလာသည့်အချိန်ရှိသလို စစ်ပွဲကြောင့်ဒုက္ခရောက် နေသူများ၊ ငတ်မွတ်နေသူများ၊ စီးပွားရေးပြိုလဲသွားသူများအကြောင်း အတွေးထဲဝင် လာသောကြောင့် အိပ်မရခြင်းလည်းရှိသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်ရက် သန်းခေါင်ချိန်တွင်ကျွန်တော်နိုးလာသောအခါ စိတ် ထဲတွင်ဟာတာတာနေဖြစ်ပြီး အားအင်ကုန်ခမ်း သလိုဖြစ်နေခဲ့သည်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပါ။ အိပ်ယာပေါ် ဟိုလှည့်ဒီလှည့်နှင့် ဆုတောင်းလိုက်၊ ပြန်အိပ်ဖို့ကြိုးစားလိုက်၊ မအိပ်တော့ဘဲနေလိုက်ရင် ကောင်းမလားစဉ်းစားလိုက်နှင့် ခက်ခဲနေခဲ့သည်။ မိုးလင်းလျှင်တော့ ခက်ခဲသောနေ့ တစ်နေ့ဖြစ်မည်ကို ကျွန်ုပ်သိလိုက်ပါပြီ။

သို့သော် သင်ကြိုတွေ့နေရသောအမှောင်ထုကြီးမှာ ဆက်လက်မဲမှောင်နေပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ သင်ခံစားနေရသောဒုက္ခထဲမှ ဘာကောင်းကျိုးမျှမရှိသည်ကို မြင်လာသောအခါ၊ မသေချာမှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ နာကျင်မှုများကိုသာဆက်လက်ကြိုတွေ့ရမည်ဟု သင်ထင်နေသောအခါ၊ ဆက်လက်ကြိုးစားဖို့ရန် သင့်တွင် ခွန်အားမရှိတော့သောအခါ.. သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

ဤကျမ်းချက်ကိုဆင်ခြင်ကြည့်ပါ
အကြောင်းမူကား ငါသည်သင့်ကိုမစွန့်၊ သင့်ကိုအလျှင်းပစ်၍မထားဟု ဂတိတော်ရှိ၏
ဟေဗြဲဩဝါဒစာ ၁၃:၅

အထက်ပါဟေဗြဲဩဝါဒစာမှ ကျမ်းချက်ကို ဘုရား၏ဂတိတော်၊ အစဉ်အမြဲပေးစွမ်းမည့်အရာအဖြစ် လူတို့အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ထိုအတိုင်းမှန်သည်။ ထို့ကြောင့်ခက်ခဲချိန်၌ကျွန်ုပ်တို့ ထိတ်လန့်တုန် လှုပ်မနေခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာလိုအပ်ချိန်တွင် ဘုရားထံသို့အကူအညီတောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်ဘုရား၏ဂတိတော် များက ဤဘဝ၏ဒုက္ခများကိုသာမဟုတ်ဘဲ ထိုထက်ကျော်လွန်၍ ကြည့်တတ်ဖို့သွန်သင်လျက်ရှိသည်။ တမန်တော်ကြီးရှင်ပေါလုက ဖန်ဆင်းခံအရာအားလုံးမှာငြီးတွားလျက်ရှိပြီး ရွေးနှုတ်ကယ်တင်ခံဖို့ရာစောင့်မျှော်လျက် ရှိကြောင်းသွန်သင်ထားသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင်ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်းငြီးတွားလျက်တစ်နေ့သောအခါ ဤပျက်စီးတတ်သော၊ သေဆုံးတတ်သော၊ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေသော လောကကြီးမှလွတ်မြောက်သွားဖို့ရန် စိတ်အားထက်သန်စွာမျှော်လင့်နေကြပါသည်။ (ရောမဩဝါဒစာ ၈:၁၉-၂၃)

ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်လျက်ရှိသောသက်သာမှုကို အထက်အရပ်မှစောင့်ဆိုင်းရမည်။ ရှင်ပေါလုရှင်းပြထား သောခရစ်ယာန်တို့၏မျှော်လင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ-

ငါတို့သည်မြော်လင့်ခြင်းအားဖြင့်ကယ်တင်တော်မူခြင်းသို့ရောက်ကြ၏။ မြော်လင့်သောအရာကိုတွေ့ မြင်လျှင်မြော်လင့်စရာအကြောင်းမရှိ။ တွေ့မြင်သောအရာကိုအဘယ်ကြောင့်မြော်လင့်ရမည်နည်း။
ငါတို့ သည်မတွေ့ မမြင်သောအရာကိုမြော်လင့်လျှင်မူကား၊
ထိုအရာကိုသည်းခံသောစိတ်နှင့်လင့်၍နေကြ၏။
ရောမဩဝါဒစာ ၈:၂၄-၂၅

ရှင်ပေါလုအတွက် ခရစ်ယာန်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းမှာ ဤလောကဒုက္ခများမှဘုရားမည်ရွှေ့မည်မျှကာကွယ်၊ ကောင်းချီး ပေးမည် ဆိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ ထိုထက်အရေးကြီးသည်မှာ ကယ်တင်ရှင်ယေရှုအားဖြင့် ခမည်းတော်ဘုရားသခင်နှင့်

ကျွန်ုပ်တို့ထာဝရပြန်လည်ဆုံစည်းခြင်းအကြောင်းဖြစ်သည်။ ထိုချစ်ခြင်း သေချာပြီဆိုပါက ဤလောက၌မည်သို့ပင် ဖြစ်နေပါစေ ကျွန်ုပ်တို့အဆင်ပြေနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်ပေါ လုရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကြား တွင် မည်သူမျှနှုတ်ယူ၍မရသော အံ့ဖွယ် ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိနေပြီးဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ထိုသို့ယုံကြည်ခြင်း ကြောင့် ဘဝ၏အမှောင် မိုက်ဆုံးနေ့ရက်များမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်လင့်ချက်များ တည်မြဲနေမည်ဖြစ်သည်။ "ခရစ်တော်ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ငါတို့ကိုအဘယ်သူကွာစေမည်နည်း" ဟုရှင်ပေါလုရေးထားပါသည်။ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း၊ညှင်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်း၊မွတ်သိပ်ခြင်း၊အဝတ်အချည်းစည်းရှိခြင်း၊ဘေးနှင့်တွေ့ကြုံခြင်း၊ ကွပ်မျက်ခြင်း စသည့်အရာများက ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ကို ကွဲကွာစေမည်လား။ မဟုတ်ပါ...ဘယ်အရာကမျှ ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို မကွဲကွာစေနိုင်ပါ။

အကြောင်းမူကား သေခြင်းဖြစ်စေ၊အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ကောင်းကင်တမန်ဖြစ်စေ၊အထွဋ်အမြတ် ဖြစ်စေ၊ အာဏာတန်ခိုးဖြစ်စေ၊မျက်မှောက်အရာဖြစ်စေ၊နှောင်လာလတ္တံ့သောအရာဖြစ်စေ၊ အမြင့် ဖြစ်စေ၊ အနိမ့်ဖြစ်စေ၊ ဤအရာမှစ၍အဘယ်နိမ္မိတအရာမျှသည် ငါတို့သခင်ယေရှုခရစ်အားဖြင့်ခံရ သော ဘုရားသခင်၏မေတ္တာတော်နှင့်ငါတို့ကိုမကွာစေနိုင်ဟု ငါသည်သဘောကျလျက်ရှိ၏။

ရောမဩဝါဒစာ ၈:၃၈-၃၉

ဆုတောင်းခြင်းတန်ခိုး

လွန်ခဲ့သော အိပ်မရသည့်သန်းခေါင်ယံအချိန်၌ ဆာလံ ၆၁ နှင့် ၆၂ ကိုသာကျွန်ုပ်ဆင်ခြင်နေမိသည်။ "ကိုယ်တော်ကိုအကျွန်ုပ်အော်ဟစ်ပါ၏။အကျွန်ုပ်အထက်၌မြင့်သောကျောက်သို့ အကျွန်ုပ်ကိုပို့ဆောင်တော်မူပါ။" ကျွန်ုပ်အထဲ၌ဗလားနတ္တိဖြစ်နေချိန်၊ဝမ်းနည်းချိန်တွင် ဘုရားထံသို့ချည်းကပ်ခြင်းကသာ ကျွန်ုပ်ကိုသက်သာမှုပေးသည်။ ထိုအချိန်၌ဆုတောင်းစရာစကားလုံးများမရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်ခွန်အား ဖြင့်မတတ်နိုင်သောအရာကိုဘုရားရှင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဆုတောင်းလိုက်သည်။ ဘုရားထံသို့စိတ်နှလုံးကိုသွန်းလောင်းလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆုတောင်းချိန်တွင် ဘုရားအဖြေပေးရန်၊ ကုသပေးရန်၊ လွတ်မြောက်ခွင့်ပေးရန် ကျွန်ုပ်မတောင်းပါ။ နှစ်သိမ့်မှု၊ ခွန်အားအသစ်၊ ပျော်ရွှင်မှု ထိုသို့သောအရာမျိုးကိုသာကျွန်ုပ်တမ်းတခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါအဖြေရပါသည်။ အဖြေချက်ချင်းမရသည့်အခါများလည်းရှိသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် တိုးတိတ်၊ ငြိမ်သက်သော ဝိညာဉ်တော်၏အသံကို ကျွန်ုပ်နားထောင်တတ်ရန်လိုပါသည်။ ကျမ်းစာအုပ် ဖွင့်၍ဖတ်ခြင်းမျိုး၊ အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုး၊ မိတ်ဆွေကောင်းထံသို့သွားရောက်ခြင်းမျိုး၊ ကျွန်ုပ်ကိုချစ်သောသူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောခြင်းမျိုး၊ ကျွန်ုပ်၏ကူညီပေးမှုချစ်ခြင်းကိုလို အပ်နေသောသူတစ်ယောက်ယောက်ထံသို့ ဂရုစိုက်ပေးခြင်းမျိုး စသည်တို့ကို ကျွန်ုပ်ချက်ချင်းထ၍လုပ်လိုက်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင်လည်းကျွန်ုပ်၏ဝမ်းနည်းခြင်း၊စိတ်ပျက်ခြင်းကို လက်ခံထွေးပိုက် ထားလျှက် ဝိညာဉ်တော်ပေးစွမ်းမည့် ပျော်ရွှင်ငြိမ်သက်ခြင်းအချိန်ကိုသာ ဆက်လက်စောင့်ဆိုင်းနေလျက် ရှိသည်။

စဉ်းစားရန်မေးခွန်း

- ၁. စိတ်ပျက်လွန်းသောအချိန်၊ အရှုံးပေးလောက်အောင်နွမ်းလျသွားချိန်၌ သင်ဘာလုပ်သနည်း။
- ၂. မှောင်မဲခက်ခဲချိန်၌ မည်သို့သောဆုတောင်းချက်က သင့်ကိုအကူအညီပေးပါသနည်း။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၇- အကန့်အသတ်ရှိသောသင်၏လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကိုလက်ခံပြီး ဘုရားသင့်ကို အသစ်တဖန်ပြုပြင်ပေးမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။ (ဟောပြော ၂၃၅၊ ဟောရှာယ ၄၀: ၂၈-၃၁၊ ဇနက် ၃: ၂၀-၂၁)

အစွမ်းလူမျိုးများ ဘေဘီလုန်နိုင်ငံသို့ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်သွားခံရချိန်တွင် သူတို့ကိုနှစ် သိမ့်မှုပေးသောကျမ်းချက်၊ မကြာခန့်ကူးကားအသုံးပြုခြင်းခံရသော ဟောရှာယ အခန်းကြီး ၄၀ ကိုဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဣသရေလများ သည်ဘာမျှမတတ်နိုင်၊ ကြောက်ရွံ့စိုးထိန်းကာ၊ သူတို့၏အပြစ်ကြွေးများကို ပင်ပန်းစွာခံနေရချိန်ဖြစ်သည်။ထိုကြောင့် ဟောရှာယ ကဏ္ဍသို့ရေးသားခဲ့သည်-

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။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှံ့ရကြီးပိတ်ဆို့ နေသောအခါ မိမိကိုယ်ကိုမကြည့်ဘဲ စင်္ကြံဝဠာကြီးကိုဖန်ဆင်းသော ဘုရားကိုမျှော်ကြည့် သင့်သည်။ ထာဝရဘုရားသည် လေးလံသောကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထုပ်များကိုထမ်းကာ၊ အသစ်သောခွန် အားကိုလည်းပေးစွမ်းမည်ဖြစ်သည်။

လူသား၏အကန့်အသတ်ရှိမှု၊ ပျက်စီးလွယ်မှု တို့ကိုလက်ခံကာ ဘုရားအပေါ်မျှော်လင့်ခြင်း ထားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့စိတ်ချလိုက်ပါက ဝန်ထုပ်များပေါ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံးသားကို သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်အတွက် တဖန်ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လန်းဆန်းမှုခွန်အားသစ်ကို ပြန်လည်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဘုရားကိုသိရန်၊ချစ်ရန်၊အစေခံရန် ဟူသော ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဟောရှာယ ဖော်ပြသည် မှာ- သိမ်းငှက်ကဲ့သို့အတောင်များကိုအသစ်ပြုပြင်ကြမည်၊ ပြေးသော်လည်းမပင်ပန်း ဟူ၍ဖြစ်ပါ သည်။

စိုးရိမ်မှုကို ဆရာအဖြစ်တင်မြောက်ပါ (စိုးရိမ်မှုထဲမှ သင်ယူပါ)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လူသားတို့ပုံမှန်ကြုံတွေ့လေ့ရှိပြီး ဖိစီးလေးလံလွန်းသောအရာတစ်ခုဖြစ် သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်မှုကိုဆရာတင်နိုင်သည်။ ထိုအခါ မိမိ၏အခြေအနေနှင့် မိမိ၏ကြောက်ရွံ့မှု များကိုသိမြင်လာကာ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့စိုးရိမ်ပူပန်သောအရာမှာ အင်မတန်အရေးကြီးသောအရာ ဖြစ်နေသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့တန်းဖိုးထားခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်မှုအတွေးထဲတွင်သာ ကျင်လည်နေပါက ပိုဆိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစိုးရိမ်ပူပန် မှုကို မောင်နှမ်းအားအဖြစ်ယူကာ မိမိအထံ၌ဘာဖြစ်နေသည်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိနေသည်၊ မိမိဘာလုပ်နိုင်သည် ဟူသောအရာတို့ကိုတန်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်သည်။

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

အဆင့် ၁- လုပ်ဆောင်

ထိုစိုးရိမ်မှုထဲတွင် ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအပိုင်းရှိပါက.. ထိုစိုးရိမ်မှုကို အဆင့် ၁ ထဲ တွင်သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် COVID-19 အမေရိကန်သို့ပျံ့နှံ့ချိန်တွင် ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်မိသားစု ဗိုင်းရပ်စ်ကူးခံကာ သေတော့မည်ဟုစိုးရိမ်မိသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို မတား ဆီးနိုင်သော်လည်း အကူးစက်မခံရအောင်တော့ လုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သိသည်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင် မည့်အရာကို လုပ်ဆောင်တော့သည် (maskတပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ခြင်း)။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုရေချိန်လျော့နည်းလာသည်။ အန္တရာယ်မှာ ရှိနေဆဲဖြစ်သော် လည်း မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်သောအပိုင်းကို လုပ်ဆောင်ထားခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုလျော့နည်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂- စောင့်ဆိုင်း

စိုးရိမ်နေသော်လည်း ထိုအရာပေါ်တွင် တစ်ခုခုကိုစောင့်ဆိုင်းနေရပါက..ထိုစိုးရိမ်မှုကို အဆင့် ၂ အဖြစ်ကျွန်တော်သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။ ဥပမာ- လာမည့်ဆောင်းရာသီတွင် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့၌ ကျွန်ုပ်၏သင်တန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်လား ဟူ၍စိုး ရိမ်ပူပန်နေမိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဓမ္မတက္ကသိုလ်၏ ဒုတိယနှစ်ဝက်စာသင်ချိန်တွင်ပါဝင်သင်ကြားပေး နိုင်မည်လား။ 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 အရင်ဆုံးလုပ်ကာဘုရားပြင်ဆင်ပေးမည့်အပိုင်း ကိုစောင့်ဆိုင်း နေရမည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၃- လက်လွှတ်လိုက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်စိုးရိမ်ပူပန်နေသောအရာအများစုမှာ ကျွန်တော့်၏ထိန်းချုပ်နိုင်မှုထက်လွန်ကဲနေပါ သည်။ ဥပမာ- မြန်မာပြည်ရှိ ကျွန်ုပ်၏လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်နှင့် ကျောင်းသားများ၊ အခြားကမ္ဘာ့နိုင်ငံ များရှိလုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ အဆင်ပြေပါ့မလား၊ ကမ္ဘာ့စီးပွားပျက်ကပ် ထပ်မံကြုံလာရမည်လား၊ ဤကပ်ရောဂါကြီးမှ ကမ္ဘာကြီးပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်မည်လား။ ထိုသို့သောစိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြစ် သည်။ အမှန်တကယ်ခြိမ်းခြောက်နေသောအရာဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း အဖြေကိုစောင့်ဆိုင်း နေလျှင်တော့ တစ်သက်လုံးကြာသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြောသည်-" ငါအဲဒီ ခက်ခဲချိန်ရောက်မှဘဲ ကူးခတ်တော့မယ်၊ အခုချိန်တော့ ငါဘာမှမလုပ်တတ်သေးဘူး..

ဒါကိုလွှတ် ထားလိုက်မယ်.. အဆင်ပြေသွားမှာပါ.. ငါမလုပ်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုပေါ်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်နေလို့ဘာထူး မှာလဲ" ဆိုပြီးမိမိကိုယ်ကိုပြန်ပြောမည်ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားရန်မေးခွန်း

၁. သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ကျသက်သာစေရန် မည့်သည့်အရာရှိနေပါသနည်း။ သင့်ခွန်အားဖြင့်သင့်ကိုယ်သင် ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာရှိပါသလား။ (လုပ်ဆောင်ရန်)

၂. ယခုအချိန်တွင် မည်သည့်ပြဿနာကို စောင့်ဆိုင်းအဆင့်တွင်ထားရှိရမည်နည်း။

၃. ယခုအချိန်တွင် မည့်သည့်ပြဿနာကို လက်လွှတ်လိုက်ခြင်း အဆင့်၌ထားရှိရမည်နည်း။ ထိုအရာကို ယခုဘေးဖယ်ထားလိုက်ပါက အာရုံပိုစိုက်နိုင်ပြီး၊ တည်ဆောက်စရာဖြစ်စေမယ့် ဘယ်လိုအရာတွေကို သင်လုပ်နိုင်မယ်လို့ထင်ပါသလဲ။

နိဂုံး

သင်၏ဝန်ထုပ်များ မည်မျှလေးလံနေပါသနည်း။

မိမိသည် လူသားဖြစ်သည့်အတွက် အကန့်အသတ်ရှိနေကြောင်း၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမှာလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုထိသာရှိနေကြောင်းကို သင်လက်ခံလိုက်ပါက ပိုပြီးလွတ်လပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ မနိုင်ဝန်ကို သင်ထမ်းနေမည်မဟုတ်ပေ။ အဖဘုရား၏မေတ္တာလက်တော်ထဲမှာ သင်ခိုလှုံနေမည်ဖြစ်သည်။ နေ့ရက်တိုင်းတွင် အပြည့်အဝအသက်ရှင်မည်၊ တွေးခေါ်ကြံဆမည်၊ ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းနှင့်အလင်းကို အခြားသူများဆီသို့ဝေမျှမည်ဖြစ်သည်။

သင့်ခွန်အားဖြင့်တော့ အကန့်အသတ်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်မောပန်နွမ်းလျ နေရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်မနိုင်ဝန်ကို မထမ်းပါနှင့်၊ ဖြစ်မလာသောအရာပေါ်မှာ အစိုးရိမ်လွန်မနေပါနှင့်။ ဝန်ထုပ်များကို ဘုရားလက်တော်သို့အပ်နှံပြီး ဘုရား၏အချိန်၊ လုပ်ဆောင်မည့်နည်းလမ်းကိုစောင့်ဆိုင်းနေပါ။ သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သောအရာပေါ်တွင် အစိုးရိမ်လွန်မနေဘဲ.. သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အား သင့်စိတ်နှလုံးကို 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။

ဖေကံ ၃: ၂၀-၂၁

မေးခွန်းမေးရန်အချိန်။