

**မကြုံချင်သောအပြောင်းအလဲများကို ကောင်းမွန်စွာဖြေရှင်းတုံ့ပြန်ခြင်း။
ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် အဆင့် ၄ ဆင့် (အဆင့် ၁)**

သင်မကြုံချင်သော မည်သည့်ကသောင်းကနင်းအဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့နေရပါသနည်း။ ဒါကိုသင် မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေပါသနည်း။

ဤဆောင်းပါးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အဆင်မပြေမှု၊ စိတ်ပျက်ဖွယ်၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ အနုတ်လက္ခဏာ များနှင့် မကြုံချင်သော ဘဝအချိုးအကွေ့များရင်ဆိုင်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့အကူအညီဖြစ်စေသော လုပ်ဆောင်မှုအဆင့် ၄ ဆင့်ကို ဝေမျှသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့် ၄ ဆင့် (သိမြင်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ သဘောကျတန်ဖိုးထားခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်ကြည်နူးခြင်း) ကိုနားလည်ရန် အချိန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆုတောင်းလျက်၊ သေချာဆင်ခြင်တွေးတောပါက ဤအဆင့်များအားဖြင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေအဆင့် မှ ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ - "သိမြင်ခြင်း"

ဗာဗုလုန်မြစ်တို့အနားမှာ ငါတို့သည်ထိုင်၍

ဇီအုန်မြို့ကိုအောက်မေ့လျက်

ငိုကြွေးကြ၏ (ဆာလံကျမ်း ၁၃၇:၁)

ရှေးခေတ်ဂျူးလူမျိုးတို့သည် ဘီစီ ၅၈၆ ခုနှစ်၊ ဗာဗုလုန်တိုင်းနိုင်ငံသို့ ဖမ်းဆီးကျွန်ပြုခြင်းခံခဲ့ရချိန်တွင် ယေရုရှလင် ဗိမာန်တော်(ဇီအုန်)ပျက်ဆီးခံလိုက်ရခြင်း၊ တိုင်းတစ်ပါးသို့ကျွန်အဖြစ်ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ ဘဝများပြိုကျ ပျက်စီးခြင်း ဟူသော ဖော်မပြနိုင်သောဆုံးရှုံးမှုများကြားတွင် လက်သင့်မခံနိုင်အောင်ဖြစ် ခဲ့ကြရသည်။ ဤရင်နှင့်ဖွယ်အမှန် တရားကို ငြင်းဆိုမည့်အစား (ဥပမာ- သူတို့တိုင်းနိုင်ငံသို့ပြန်ရတော့ မည်ဟူသော ပုရောဖက်ပြုချက်အတုအယောင် များကို ယုံကြည်နေမည့်အစား) ဂျူးတို့သည် မိမိအခြေ အနေမှန်ကိုသိမြင်လက်ခံ လျက် မိမိတို့၏ဆုံးရှုံးမှုအတွက် စိတ်ထိခိုက်ငိုကြွေးခဲ့ကြသည်။ "ဗာဗုလုန်မြစ်တို့အနားမှာ ငါတို့ထိုင်လျက်... ငိုကြွေးကြ၏" မိမိတို့အနေအထား ကိုလက်ခံ၍ ပူဆွေးခြင်း က အခြေအနေကိုကောင်းစွာကိုင်တွယ်စေလျက် အနာဂတ်အတွက်တည်ဆောက်စရာအစီအစဉ်ချမှတ်နိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာတော့ ဂျူးလူမျိုးများနည်းတူ အခြေအနေမှန်ကိုလက်ခံ၍ ကြောက်ရွံ့ပူဆွေးစွာ တုံ့ပြန် နေမည့် အစား အကျိုးမရှိသော စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျများကြားတွင် အကျိုးမဲ့စွာပိတ်လှောင် နေတတ်ကြသည်။ ဖြစ်ပျက်နေမှုများကို လက်မခံနိုင်သေးဘဲ အကျိုးမရှိသောတုံ့ပြန်မှု၊ အလျင်လိုမှု၊ နာကျင်စေမှုများဖြင့် အတွင်းရော အပြင်၌ပါ ပူလောင်လျက်ရှိနေတတ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပင် ၂၀၂၁ခုနှစ်တွင် ဤသို့ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ၁၃နှစ်တိုင်တိုင် သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်နေလျက်ရှိစဉ်တွင် အခွင့်အလမ်းတံခါးများအားလုံးပိတ်သွားခဲ့ရသည်။ ဒုက္ခရောက်နေသော မြန်မာပြည်သူများကို ဘာမှမကူညီပေးနိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏အစွမ်းအစမဲ့မှုကြောင့်လည်း ဝမ်းနည်းတုန်လှုပ်ခဲ့ရသည်။ ကူညီလုပ်ဆောင်မှုများလုပ်ခဲ့သော်လည်း ထိုထပ်များများ ကူညီလုပ်ဆောင်မှုများ မလုပ်ပေး နိုင်သောကြောင့်

အပြစ်ရှိသလိုခံစားခဲ့ရသည်။ ဤသို့စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကြောင့် မြင်တွေ့ရန်လိုသော အရာကို ကျွန်ုပ်မမြင်ရ တော့ပေ။ ကျွန်ုပ်အတွက်လည်းအကျိုးမရှိ၊ အခြားသူများကိုလည်း အကျိုးမပေး သော ထိုစိတ်ခံစားမှုဝန်ထုပ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်ထမ်း၍ပင်ပန်းနေခဲ့ပါသည်။

သင်ရော စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျ၏ အကျဉ်းသားသဖွယ်ဖြစ်နေပါသလား။ ရှုံးလိုက်လိုက်ရသောအရာ၊ ပြဿနာ အရှုတ်အထွေးများကိုကိုင်တွယ်၍ အကူအညီဖြစ်လာရန် သင်ဘာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်ဖို့လိုနေ ပါသလဲ။ စောဒကတက်၍ ကုလားမနိုင်ရခိုင်မဲနေမည့်အစား သင့်အနာဂတ် ပတ်ဝန်းကျင် အတွက်ထိ ရောက်အကျိုးရှိမည့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော မည့်သည်နည်းလမ်းကို သင်ရှုမြင်ဖော်ထုတ် နိုင်မည်နည်း။

မြန်မာပြည် ပြဿနာများ၏အဖြေမှာ အဖြေရရန်ဝေးကွာနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါး သည် ဘာကို ကြံတွေ့နေရ၍ ဘာလုပ်သင့်သည်ဟူသော အကြံပြုချက်များကိုပေးဖို့မဟုတ်ပေ။ အကူအညီမဖြစ်၊ အကျိုးမဖြစ် သောအခြေအနေတွင် တန်နေမည့်အစား ပို၍လွတ်လပ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည့်အနေအထားတစ်ခုဆီသို့ စိတ်ဓာတ်၊ အတွေးအမြင်များကို စီးဆင်းသွားနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

အဓိကအချက် - ဆိုးယုတ်နေသောအခြေအနေမှန်ကိုကြည့်လျက် စိတ်ခံစားမှု၏ အကျဉ်းသားမဖြစ်စေပါနှင့်။ အရှိတရားကို သင်ရင်ဆိုင်နိုင်လေလေ မလိုလားအပ်သောအပြောင်းအလဲများကို သင်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်း နိုင်လေလေဖြစ်ပြီး မကြာခင်ပို၍ ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်သော အနေအထားဆီသို့ရွှေ့ပြောင်းသွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆုတောင်းကြည့်ပါ - "မေတ္တာရှင်အဖဘုရား.. ကျွန်ုပ်သိမြင်ရန်လိုသောအရာကို သိမြင်စေပါ။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရဲသော သတ္တိကိုပေးပါ။ မည်မျှနာကျင်ဖွယ်ဖြစ်ပါစေ ကျွန်ုပ်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဟူသောယုံကြည်ခြင်း မျိုးကိုပေးသနားတော်မူပါ။"

**မကြုံချင်သောအပြောင်းအလဲများကို ကောင်းမွန်စွာဖြေရှင်းတုံ့ပြန်ခြင်း။
ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် အဆင့် ၄ ဆင့် (အဆင့် ၂)**

အဆင့် ၁ တွင် မိမိကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းနေရသည့်အခြေအနေမှန်ကို မြင်သာအောင်ကြည့်ရန် အရေးကြီး ကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်ခံစားချက်ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ အခြေအနေမှန်ကို သိရှိနိုင်အောင် လုပ်ရန်လိုသည်။ ဗာဗုလုန်ပြည်သို့ ကျွန်ုပ်ပြုဆောင်ခြင်းခံရသည့် ရှေးဂျူးလူမျိုးများသည် မိမိအခြေအနေမှန် ကို သိမြင်လျက် ဝမ်းနည်းငိုကြွေးသည်နည်းတူ ငိုကြွေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက်ဒါကိုလက်ခံရမည့်အချိန်ကျရောက်လာပြီ ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ - လက်ခံခြင်း

ဣသရေလအမျိုး၏ ဘုရားသခင်၊ ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေအရှင် ထာဝရဘုရားသည် ယေရုရှလင်မြို့မှ ဗာဗုလုန်မြို့သို့ သိမ်းသွားစေတော်မူသော သူ့အပေါင်းတို့အား မိန့်တော်မူသည်ကား၊ အိမ်တို့ကိုဆောက်၍နေရာချကြလော့။ ဥယျာဉ်တို့ကို စိုက်ပျိုး၍အသီးကိုစားကြလော့။ သင်တို့သည် ထိုပြည်၌ခေါင်းပါးခြင်းမရှိ၊ တိုးပွားများပြားမည် အကြောင်း၊ မယားနှင့်နေ၍ သားသမီးကိုဘွားမြင်ကြလော့။ သားသမီးတို့ကိုလည်း အချင်းချင်းတစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပေးစား၍၊ တဖန်သားသမီးကို ဘွားမြင်စေကြလော့။ ငါသည် သင်တို့ကိုသိမ်းသွားစေသော မြို့သည်လည်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိမည်အကြောင်းကိုပြုစု၍၊ ထိုမြို့အဘို့အလိုငှါ၊ ထာဝရဘုရားအားမေတ္တာ ပို့ကြလော့။ ထိုမြို့၏ငြိမ်သက်ခြင်းအားဖြင့်၊ သင်တို့သည်လည်း ငြိမ်သက်ခြင်းရှိကြလိမ့်မည်။ (ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉:၄-၇)

ဤကျမ်းချက်အားဖြင့် မိမိတို့တိုင်းပြည် မပြန်နိုင်တော့ခြင်းကိုလက်ခံ၍ လက်ရှိအနေအထားနှင့်လျော်ညီစွာ နေထိုင်ကြရန် ပုရောဖက်ယေရမိ ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ နေရာသစ်တွင် အိုးအိမ်ထူထောင်၍ သားသမီးများ၊ အလုပ်အကိုင်များဖြင့် အသားကျအောင်လုပ်ရမည်။ ထို့အပြင် မိမိတို့နေထိုင်သည့်တိုင်းနိုင်ငံ သာယာဝပြောမှသာ မိမိတို့ဘဝလည်း ကြွယ်ဝသာယာ မည်ဖြစ်သည်။ နေရာသစ်တွင် စိတ်သစ်လူသစ်၊ အတွေးအခေါ်အသစ်ဖြင့် နေထိုင်တတ်ရန်လိုသည်။ ဤသည်မှာ "လက်ခံခြင်း" ဖြစ်သည်။ လေးလံစိတ်များကိုလွတ်ချလျက် မိမိအနာဂတ် အတွက်သင့်လျော်ကောင်းမွန်မည့် အနေအထားတစ်ရပ်ကို စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာပြည်တွင်ဖြစ်ပျက်နေသော စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်သတင်းများကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ရုန်းကန်နေရချိန်တွင်၊ ကျွန်ုပ်၏ ကျောင်းသူ/သားများ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ လုံခြုံအေးချမ်းရန် ကျွန်ုပ်အနေ ဖြင့်ဘာမှ မလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းကို လက်ခံခဲ့ရသည်။ အင်တာနက်လိုင်းမကောင်းသော အခြေအနေ၌ အွန်လိုင်းသင် ကြားရေးသာ ပြုလုပ်နိုင်သောအနေအထားကိုလည်း လက်ခံလိုက်ရသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက်အရေးပါသော မြန်မာနိုင်ငံ တွင်းမှ အသိမိတ်ဆွေများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများရပ်တန့်ခဲ့ရသည်။ အသင်းတော်တွင် ဟောပြောသွန်သင် မိသဟာရပြုခြင်းများလည်း မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လာ၍အမှုတော်ဆောင်ခြင်းများပင် ရှိနိုင်ပါ အုံးမလား မသိတော့ပေ။

ဤအရာများသည် လက်ခံဖို့မပြောနှင့်... ခံစားကြုံတွေ့ရခြင်းသည်ပင်လျှင် ခက်ခဲပါသည်။ မိမိမပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများအပေါ် လက်သင့်ခံခြင်းသည် အခြေအနေကိုအကောင်းဆုံးတုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်၍ အကျိုးရှိသောအရာကို

လုပ်နိုင်ရန် လမ်းကြောင်းပြန်လည် တည့်မတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်စာရေးခြင်း၊ အွန်လိုင်းသင်တန်းများ လုပ်ခြင်းဖက်ကို အာရုံပြန်စိုက်လိုက်သည်။ စိတ်ပူပင်သောကများကို လွတ်ချပြီး ကျွန်တော်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အခြေအနေသစ်ကို လက်ခံလိုက်သည်။ မိုင်ပေါင်းများစွာဝေးကွာသော မြန်မာနိုင်ငံကြီးအတွက် ကျွန်တော်ဘာမျှ မလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းအတွက် ပူဆွေးနေမည့်အစား ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သောအရာများအပေါ်အာရုံစိုက်ခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကိုခံစားလာရသည်။ တစ်ချိန်ထဲတွင်လွတ်လပ်မှု၊ စိတ်ခွန်အားများကိုရရှိလာတော့သည်။

လက်တွေ့အားဖြင့်-

သင်သိမြင်ထားနှင့်သော အမှန်တရားအပေါ် ယခုလက်ခံဖို့လိုအပ်နေပါပြီလား။ ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောအရာ၊ ပြန်ပြောင်းယူလို့မရသော အရာများကို သင့်အနေဖြင့်လက်ခံလိုက်ပါက...မည်သည့်အခွင့်အရေးတံခါးများ ပွင့်လာနိုင်မည်နည်း။

မြန်မာနိုင်ငံ၏အနေအထားတွင် လက်သင့်မခံနိုင်သောအချို့အကြောင်းကိစ္စများရှိနေပါသည်။ ထောက်ပြပြောဆို ရန်လိုသော အချို့ပြဿနာများရှိသည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာလည်း ထာဝရဆုံးရှုံးခဲ့ရသောအရာများစွာလည်းရှိနေပါသည်။ အချို့အရာများကတော့ ပြုပြင်မရ၊ ပြန်သွားလို့မရတော့ပေ။ လက်ခံခြင်း ဆိုသည်မှာလည်း ပြောင်းလဲရန်ဘာလုပ် သင့်သည်၊ ဘာတွေကိုလက်လွတ်လိုက်ရန်လိုသည် ဟူသောတွေးတောဆင်ခြင်မှုမျိုးလိုအပ်ပါသည်။

အဓိကအချက် - ပြောင်းလဲ၍မရသောအခြေအနေတွင် "လက်ခံခြင်း" ဆိုသည်မှာ သင်မလိုချင်သော အခြေအနေတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပူလောင်စိတ်ခံစားချက်အတက်အကျများကို လွတ်ချ၍ ဖြစ်နိုင်သမျှသော အကောင်းဆုံးအရာများကို မျှော်လင့်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆုတောင်းကြည့်ပါ - ဘုရားရှင်...ကျွန်ုပ် မပြောင်းလဲနိုင်သောအရာကို လက်ခံနိုင်သောအစွမ်းသတ္တိကိုပေး၍၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာကို ရဲရင့်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်သတ္တိကိုပေးပါ။ ထိုအချင်းအရာနှစ်မျိုးကိုလည်း ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်ရသော ဉာဏ်ပညာကိုပေးတော်မူပါ။ (Reinhold Niebuhr)

**မကြံ့ချင်သောအပြောင်းအလဲများကို ကောင်းမွန်စွာဖြေရှင်းတုံ့ပြန်ခြင်း။
ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် အဆင့် ၄ ဆင့် (အဆင့် ၃)**

အဆင့် ၁၊ ၂ ကိုဖတ်ရှုပြီးသည့်နောက် မကြံ့ချင်သည့်အရာကို ရင်ဆိုင်လက်ခံခြင်းသည် မည်မျှခက်ခဲကြောင်းကို သိရှိရပြီဖြစ်သည်။လက်ခံနိုင်သည်ဟု ပြောသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပြန်တွေးမိ၍ နောင်တရခြင်း၊ ဒေါသထွက် ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ပြန်လည်ခံစားရတတ်သည်။ ဒါကိုကူညီပေးမည့် အဆင့် ၃ ကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

အဆင့် ၃ - သဘောကျတန်ဖိုးထားခြင်း။

ထိုအခါ ယေရှုက မျက်မမြင်ဗာတိမဲကိုမေးသည်မှာ "သင့်၌အဘယ်သို့ပြုစေလိုသနည်းဟု မေးတော်မူလျှင်၊ အရှင်ဘုရား..အကျွန်ုပ်မျက်စိကို မြင်စေခြင်းငှာ ပြုတော်မူပါဟု လူကန်းလျှောက်လေသော် ယေရှုက၊ သွားလော့။ သင်၏ယုံကြည်ခြင်းသည် သင့်ကိုကယ်မပြီဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထိုခနချင်းတွင် ထိုသူသည် မျက်စိမြင်၍လမ်း၌ နောက်တော်သို့လိုက်လေ၏။ (ရှင်မာကုခရစ်ဝင်ကျမ်း ၁၀:၅၁-၅၂)

ဗာတိမဲ၏ဇာတ်လမ်းမှာ လိုအပ်နေမှု၊ ယေရှုထံချည်းကပ်လျက်အကူအညီတောင်းခံမှု၊ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ဘဝသစ်စတင်ခြင်းတို့ကို ပုံဖော်လျက်ရှိသည်။ အံ့ဖွယ်နမိတ်လက္ခဏာ ရရှိရန်မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ဖော်မြူလာပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ မျက်မမြင်တစ်ဦး ယုံကြည်ခြင်းကြောင့်မျက်စိပြန်မြင်လျက်၊ အသစ်သော ဘဝ အသက်တာဖြင့် နေထိုင်သွားခြင်းဟူသော သက်သေခံခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ "ထိုခနချင်းတွင် သူသည်မျက်စိ မြင်၍ ယေရှုနောက်သို့လိုက်လေ၏"

မြန်မာပြည်သို့ ပြန်နိုင်မည့်အခွင့်အရေးတံခါးများ ပိတ်သွားသည်ကို လက်မခံ၊ လက်မလျော့ချင်ခဲ့ပေ။ အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခုပြန်စတင်ရမည်ကို မတွေးတောချင်၊ လက်မခံချင်ဘဲ..ဝမ်းနည်းနေမိသည်။ နည်းလမ်းအဟောင်းကိုဘဲ လိုချင်နေမိသည်။ သို့သော် လက်ရှိအမှန်တရားကို တဖြည်းဖြည်းလက်ခံသဘောပေါက် လာသည်နှင့် ပူပင်မှုဝေဒနာထဲတွင် ပိတ်လှောင်မနေတော့ဘဲ ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည့်နေရာတွင် ဘာတွေ့ရှိခဲ့သည်ကို လက်ခံဖို့အသင့်ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ဥပမာအနေဖြင့်- မြန်မာပြည်သို့ခရီးမပြုနိုင်တော့သည့်အတွက် မိသားစုကို ပို၍အချိန်ပေးလာနိုင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် သဘောကျလက်ခံလာသည်။ ကျွန်ုပ်နေအိမ် (Minneapolis) တွင်နေလျက် အာရှအာဖရိက၊ မြောက်အမေရိက စသောနေရာများတွင် အွန်လိုင်းဖြင့်သင်တန်းများစွာ ပုံမှန်ပြုလုပ်လာနိုင်ခဲ့သည်။ ကြုံတွေ့ရသောအခက်အခဲနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်းပါး၊ စာအုပ်ကိုရေးသား၍ ဘာသာပြန်ကာ နိုင်ငံအချို့သို့ ဖြန့်ချိမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ ဤအရာများမှာ ခရီးမထွက်နိုင်သောအခြေအနေကိုလက်ခံလျက်၊ အခြေအနေဆိုးထဲမှ ကောင်းသောအရာများကို လက်ခံသဘောပေါက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောအရာတိုင်း၊ လက်မခံချင်သောအရာတိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်လျက်ရှိရမည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောနေ ခြင်းမဟုတ်ပါ။ အချို့ကြုံတွေ့ရသည်များသည် ဆိုးရွားနာကျင်လွန်း၍ ပူဆွေးမှုကိုသာ ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်ပြောလို သည်မှာ (အဆင့်၁) တွင်ဖော်ပြခဲ့သလို အရှိတရားကို မြင်အောင်ကြည့်မြင်တတ်မှသာအထောက်အမဖြစ်လာနိုင်မည်။

ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည့်အရာကို ကျော်လွန်အောင်ရှုမြင်၍ ဘုရားကသင့်ဘဝတွင်မည်သည့် ကောင်းသည့်အရာ များပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိနေသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်၊ လက်ခံခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (အဆင့် ၃)

လက်တွေ့တွင် -

အဆင့် ၂ "လက်ခံခြင်း" မှ အဆင့် ၃ "သဘောကျတန်ဖိုးထားခြင်း" သို့ရွေ့လျားနိုင်ရန် တစ်ခါတစ်ရံအကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ ဗာတိမဲ ကတော့ မိမိဖာသာ မတတ်နိုင်မှန်းသိသဖြင့် မျက်စိပြန်မြင်ရန် ယေရှုကိုအကူအညီ တောင်းခံခဲ့သည်။ ထိုနည်းတူ ရှေ့အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ခြင်း ရှိကြောင်းကို သင်ယုံကြည်ချင်သော်လည်း မမြင်နိုင်အောင်ဖြစ်နေရသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေတွင် မိတ်ဆွေ၊ သင်းအုပ်ဆရာ၊ အကြံပေးဆရာ/မ၊ ဆုတောင်းခြင်း များက ထိရောက်သောအကူအညီများပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိကုသ၍မရပေ။ ရှေ့သို့တိုး နိုင်ရန် လိုအပ်သောအကူအညီရဖို့လိုသည်။ ဘုရားက သင့်ကိုမစွန့်ကြောင်း ဆက်လက်ယုံကြည်လျက်၊ မမြင်နိုင်သော အရာကိုမြင်လာနိုင်ရန် ဝိညာဉ်တော်ဘုရားကူမဖို့ သင်အကူအညီတောင်းရန်လိုသည်။

ဆုံးရှုံးမှု၊ မလိုချင်သော အပြောင်းအလဲများကြုံတွေ့ရသည့်အခါ..

- သင့်ဘဝထဲ ပုံစံအသစ်ဖြစ်ရန် မည်သူက ကူညီတွန်းအားပေးနေပါသနည်း။
- ဒုက္ခခံစားခဲ့ရခြင်းကြောင့် ပိုကောင်းသည့်နည်းလမ်းများ(စိတ်နေသဘောထား၊ ဦးစားပေးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု) အားဖြင့် သင်မည်သို့ပြောင်းလဲခဲ့ပါသနည်း။
- မည်သည့် ရှင်းလင်းသောနည်းလမ်းများ ပေါ်ထွက်လာ၊ ပေါ်ထွက်လာဆဲ ရှိနေပါသနည်း။
- မည်သို့သောအခွင့်အရေးတံခါးသစ်များ ဖွင့်လာပါသနည်း။
- သင်အလွန်တန်ဖိုးထားသောအရာဆီသို့ ဘုရားဦးဆောင်၊ ခေါ်ဆောင်နေသည့်ဟု မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

အဓိကအချက် - မိမိကိုယ်ကိုသနားလွန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အဆုံးမရှိပူဆွေးလွန်းခြင်းကြောင့် သင်ပို၍ အထီးကျန်၊ ဆုံးရှုံး၊ ဝန်လေးလာ၍ တစ်ချိန်ထဲတွင် အကူအညီပေးမည့် လူ၊အခွင့်အရေးများကို မမြင်နိုင်အောင် သင့်အမြင်အာရုံ ဖုံးလွှမ်းနေမည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်သင့်အသက်တာတွင်ပြုလုပ်ပေးနေသောကောင်းသည့်အရာ သူဦးဆောင်ပေးနေသောလမ်းကို အာရုံပြုထားပါ။

ဤသို့ဆုတောင်းကြည့်ပါ - "မေတ္တာတော်ရှင်ဘုရား..ကျွန်ုပ်ဘဝအတွက် ကောင်းသည့်အရာ၊ ကျွန်ုပ်အားဖြင့် ဘုရားရှင်ပြုလုပ်ပေးမည့် ကောင်းသည့်အရာများကို မြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်မျက်စိကိုဖွင့်ပေးတော်မူပါ။"

မကြံချင်သောအပြောင်းအလဲများကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းတုံ့ပြန်ခြင်း။
ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသို့ပို့ဆောင်ပေးမည့် အဆင့် ၄ ဆင့်

(အဆင့် ၄) - နှစ်ခြိုက်ကြည်နူးခြင်း (မွေ့လျော်ခြင်း)

ထာဝရဘုရားကိုခိုလှုံ၍၊ ကောင်းသောအကျင့်ကိုကျင့်လော့။
ပြည်တော်၌နေ၍ သစ္စာတရားကိုကျင့်လော့။ ထာဝရဘုရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းရှိလော့။
သို့ပြုလျှင် စိတ်နှလုံးအလိုပြည့်စုံရသောအခွင့်ကို ပေးတော်မူမည်။
(ဆာလံ ၃၇:၃-၄)

မည်သည့်အရာတွင်သင်မွေ့လျော်၍ သင့်စိတ်အလိုဆန္ဒများမှာ အဘယ်အရာများဖြစ်ပါသနည်း။

ကျွန်တော်ကတော့ အားလပ်ရက်၊ သောကြာည၊ တနင်္ဂနွေနေ့လည်ခင်း၊ ခနတာရရှိသည့် အထူးအချိန်များကို မွေ့လျော်ပါသည်။ ဤသို့ခနတာအချိန်များအားဖြင့် လွန်စွာပျော်ရွှင်ရသည်။ သို့သော် အထူးအချိန် များလွန်းသွား သည့်အခါ ပျော်စရာမကောင်းတော့ပေ။ အနှစ်သာရများ ပျောက်ဆုံးကုန်တော့သည်။ ဤကဲ့သို့နယ်...မွေ့လျော်ခြင်း ၌လွန်စွာစွဲကပ်သွားသည့်အခါ၊ ထိုအရာက ကျွန်ုပ်ကိုအုပ်စိုးသွားတော့သည်။ မိမိဘဝအတွက်...စိတ်ဓာတ်ပိုင်း၊ ကိုယ်ကာယပိုင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးပိုင်း၌ လိုအပ်သော အာဟာရများမရတော့ဘဲ စိတ်အလိုဆန္ဒများကသာ နှောင့်ယှက် နေမည်ဖြစ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် လူသားများကို သဘာဝတရားအားဖြင့်၊ ချစ်ခင်ရသူများအားဖြင့်၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား ဖြင့်၊ အခြားသော ဘဝ၏ရှုထောင့်များအားဖြင့် ကောင်းသည့်အရာကိုပေးနေကြောင်း ကျမ်းစာက ဖော်ပြထား သည်။ ဘုရားပေးသော ဤဆုလာဘ်ကို အပြည့်အဝ၊ ပျော်စွာစွာ နေထိုင်ခံစားတတ်ဖို့လိုအပ်သည်။ ထိုအရာများ၌ မွေ့လျော်ရန် ဘုရားအလိုရှိ၍ သူ့ကိုချစ်တတ်ရန် သွန်သင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဆက်ဆံရေးကို သဘောပေါက်ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒ၊ ပျော်မွေ့စရာ၊ ချစ်မေတ္တာများသည် မှန်ကန်သင့်လျော်သည့်နေရာတွင်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းက "ဆာလံကျမ်း ၃၇" တွင်ပြောသည့်အတိုင်း ဘုရားကိုဦးစားပေးလျှင် (ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်လျှင်) ဘုရားသခင်ကလည်း စိတ်အလိုကိုပြည့်စုံစေမည်(အလိုရှိသည့်အရာကိုပေးမည် - ချစ်စဖွယ်ဇနီးသည်၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ပျော်စရာအချိန်များ...စသည်ဖြင့်) ဟုတွေးထင်မိ ခဲ့ပါသည်။ တစ်နေ့တွင်တော့...ဤအရာများထက် လေးနက်သည့်အရာကို ရှုမြင်လာခဲ့ပါသည်။ ဤကျမ်းချက်ကို Transactional (ဒါလုပ်ရင် ဘုရားဒါကိုပေးမည်) ဟုရှုမြင်ခြင်းထက် Transformational (ဒါလုပ်ရင် သင့်စိတ် ပြောင်းလဲပြီး အသစ်သောစိတ်ခံစားမှုရရှိမည်) ဟူသော အမြင်မျိုးကို သိရှိလာခဲ့ပါသည်။

"ဘုရား၌မွေ့လျော်ခြင်းရှိလော့" ဟူသောစကားမှာ ဘုရားဆီက တစ်ခုခုရရှိဖို့ ဘုရားမျက်နှာသာရအောင်လုပ်ခြင်း မျိုးမဟုတ်ပေ။ ဆာလံဆရာပြောလိုသည်မှာ ဘုရားနှင့်မိသဟာရပြုခြင်းတွင် စစ်မှန်စွာပျော်မွေ့ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာလည်း ခရစ်တော်ပြောသည့် "သင်၏ထာဝရဘုရားသခင်ကို စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ဉာဏ်ရှိသမျှနှင့် ချစ်လော့"(မသဲ ၂၂:၃၇) ဟူသောအရာပင်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် ဘုရားအလိုရှိသည့်အရာ၊ ခရစ်တော်သွန်သင်

ထားသည့်အရာဖြစ်သော "ကိုယ်နှင့်စပ်ဆိုင်သောသူကို ကိုယ်နှင့်အမျှချစ်လော့" (မသဲ ၂၂:၃၈) ဟူသောအရာကို သင်ပြုလုပ်လာ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဖြောင့်မတ်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ တရားမျှတမှုကိုလိုလား၍ ကောင်းသော အရာကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၌မွေ့လျော်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားအလိုရှိသော အသက်တာကို ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာကိုနားလည်သဘောပေါက်သွားပါက.. ဘုရားသခင် ကလည်း သင့်ကိုအသုံးပြု၍ အခြားသူများကို ချစ်ရန်၊ အစေခံကူညီရန် အခွင့်အရေးများပို၍ပေးလာမည်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်၌မွေ့လျော်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်အတွက်တော့ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို ကိုးကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဓမ္မအမှုတော်ဆောင်ဆရာတစ်ယောက်၊ ကျမ်းစာပါမောက္ခတစ်ယောက်ဖြစ်သည့်အတွက် ဘုရားသခင်၌ မွေ့လျော်ခြင်းဆိုရာတွင် စာသင်ကြားခြင်း၊ စာတမ်းပြုစုခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုလုပ်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ် ပေးခြင်း၊ လက်တွေ့ဆန်သော အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းများသည် ကျွန်ုပ်အတွက် ဘုရား သခင်၌ မွေ့လျော်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်သည်လည်း လုပ်ဆောင်နေသည့်အလုပ်အကိုင်၊ မတူညီသောပညာရပ်၊ တတ်စွမ်းမှုများအားဖြင့် အခြားပုံစံတစ်မျိုးဖြင့် ဘုရားသခင်၌မွေ့လျော်ခြင်းရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ခရစ်တော်သွန်သင်သည့် "ဘုရားကိုချစ်ရန်၊ မိမိဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုချစ်ရန်" ဟူသော အရာကို နားလည် လုပ်ဆောင်ခြင်းလည်း တူချင်မှတူမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးအတွက်အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်- **ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်၍ စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲဖို့ ဘုရားကိုအခွင့် ပေးလိုက်ပါက၊ သင်၏လိုအပ်ဆန္ဒများပြည့်စုံစေရန် ဘုရားသခင်အမှန်တကယ်ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။**

လက်တွေ့အားဖြင့်-

အဆင့် ၄ ကိုသင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တော့မည်ဆိုပါက၊ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ကြည်နူးခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ရရှိရန် သင်မည်သည့်နေရာသို့ မျှော်ကြည့်နေပါသနည်း။
- သင်မွေ့လျော်သောအရာနှင့် ဘုရားမွေ့လျော်ခိုင်းသော အရာမည်မျှ ထပ်တူကျပါသနည်း။
- ဘုရား၌မွေ့လျော်၍ ဘုရားအလိုရှိသော ကောင်းသည့်ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက သင့်ဘဝမည်သို့ရှိနိုင်ပါသနည်း။
- သင့်စိတ်အလိုဆန္ဒသည် ဘုရားဆန္ဒနှင့်တူညီနေမည်ဆိုပါက သင်ဘာကို ဆုတောင်း၍ အရင်ကနှင့် ခြားနားစွာ သင့်အသက်တာကိုနေထိုင်သွားမည်နည်း။

အဓိကအချက်- သိမြင်အောင်ကြည့်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းများအားဖြင့် ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်သော အသက်တာကို သင်ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့် ၃ ဆင့်ထက်အရေးကြီးသော အဆင့် ၄ မှာ "ဘုရား၌မွေ့လျော်ခြင်းရှိမှသာ သင်၏အလိုဆန္ဒများကို ဘုရားသခင်ကပြည့်စုံစေမည်" ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆုတောင်းကြည့်ပါ - "မေတ္တာတော်ရှင်ဘုရား... ကျွန်ုပ်ဘဝတွင် သခင်အလိုရှိသောအရာကို ကျွန်ုပ်သည် လည်း အလိုရှိ(ဖြစ်ချင်)ပါ၏။ သခင်ဘုရား၌ မွေ့လျော်ရန်သွန်သင်၍ သခင်ဆန္ဒအတိုင်းကျွန်ုပ်ကို ပြောင်းလဲစေပါ။"