

"ရပ်၊ကြည့်၊နားထောင် - ကျပ်တည်းချိန်တွင် ကောင်းမွန်မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း"



မြန်မာပြည်တွင်အခြေအနေများက ခက်ခဲလာနေသည်။ ပို၍ခက်ခဲပြီးကြောက်စရာ ကောင်းလာနေပါ သည်။ သင်ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတစ်ခုခုမှတ်ဖို့ရန် သာမှန်အချိန်၌ပင်လျှင်ခက်ခဲတတ်သည်။ အကျပ်အတည်းကာလ ထဲတွင် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုမှတ်ဖို့ရန် ပို၍ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ခက်ခဲချိန်၊ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်ချိန်မျိုးတွင် ဦးနှောက်ကဘာမှမစဉ်းစားတတ်ဘဲရှိနေတတ်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် လူသားတို့သည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် ရင်ဆိုင်တုန်ပြန်ခြင်း၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း၊ ရပ်တန့်ကြောင်းအမ်း သွားခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ ရင်ဆိုင်တုန်ပြန်ခြင်း - အကျပ်

အတည်းပြဿနာတစ်ခုခုကိုကြုံကြုံခံရပ်တည်လျက် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း - အဝေးဆုံးသို့ ပြေး၍ရှောင်တိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း တိုက်ခိုက်ခြင်းလည်းမဟုတ်၊ ရှောင်ပြေးခြင်းလည်း မဟုတ် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ရပ်တန့်ကြောင်းအမ်းခြင်းမျိုးဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ချို့သောအချိန်တွင် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထွက်ပြေးတိမ်း ရှောင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံငြိမ်သက်စွာဖြင့်ဒီအတိုင်းနေလိုက်ခြင်းကလည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့သော် ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့်တုံ့ပြန်ခြင်း (တိုက်ခိုက်၊ ထွက်ပြေး၊ ရပ်တန့်ခြင်း) တို့သည်တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာကို ပို၍ကြီးထွားစေနိုင်သည်။ စိတ်အလိုအတိုင်း၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တုံ့ပြန်လိုက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ကိုအချိန်မပေးဘဲ၊ သေချာစွာမတွေးတောဘဲ ပင်ကိုယ်အလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ခံစားချက်အတိုင်းပြုမူတတ်သည်မှာ လူသားတို့၏ ပင်ကိုယ်သ ဘာဝဖြစ်သည်။

ဤသို့ကြုံတွေ့နေရပါက "ရပ်၊ကြည့်၊နားထောင်" ဟူသောဝိညာဉ်ရေးကျင့်သုံးမှုတစ်ခုကို ကျွန်တော်အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ပထမဆုံး ဘာတစ်ခုမျှမဆုံးဖြတ်ရသေးခင် ၇ကြိမ်၊ ၈ကြိမ်မျှအသက် ပြင်းပြင်းရှုသွင်းလျက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးလျော့ကျငြိမ်သက်၍ ဦးနှောက်ဖြင့်ကောင်းစွာတွေးခေါ်လာနိုင် သည်အထိစိတ်ကိုဖြေလျော့လိုက်ရသည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် "ကြည့်ခြင်း" ကိုလုပ်ဆောင်ရသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေပါသနည်း... သင်ဘာကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။ ဒါကိုရွေးချယ်လျှင် ဘာဖြစ်မည်၊ ဒါကိုလုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်ပေါ်လာမည်ဟူ၍မြင်အောင်ကြည့်တတ် ရန်လိုသည်။ ရှေ့ဆက်ပြီးဘာကိုလုပ်ဆောင်မည်၊ အကျပ်အတည်းပြဿနာတစ်ခုကို သင်မည်သို့ကိုင် တွယ်ဖြေရှင်းမည်၊ အခြေအနေတွေပြောင်းလဲသွားပါကသင်မည်သို့ဆက်လုပ်မည် စသောအရာများကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရန်လိုသည်။ သင်ယခုဆုံးဖြတ်မည့်အရာသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့်တုံ့ပြန်မှု ပြုသည့်အရာမျိုးလား၊ သို့မဟုတ် သေချာတွေးတောဆင်ခြင်၍တုံ့ပြန်သည့်အရာမျိုးလား ဟူ၍မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရန်လိုသည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ နားထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခက်ခဲသောအချိန်ကာလတွင် အခြားသူတို့၏ အကြံပေးသံ၊ ဝိညာဉ်တော်ဘုရား၏စကားသံ ကိုကျွန်ုပ်တို့နားထောင်တတ်ဖို့လိုပါသည်။ စိတ်ခံစားချက် အားဖြင့်တစ်ခုခုလုပ်တော့မည်ဆိုရင် ထိုသို့မလုပ်ခင် အချိန်ယူ၍ဘုရားသခင်ထံတိုးဝင်ဆုတောင်းခြင်း၊ မိမိယုံကြည်နိုင်သောသူ၏ အကြံပေးခြင်းကို နားထောင်ဖို့ရန်လိုပါသည်။ ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၁:၅ တွင် "သင်တို့တွင်တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပညာကိုလိုလျှင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းကို ပြုတော်မမူဘဲ၊ ခပ်သိမ်းသောသူတို့အား စေတနာစိတ်နှင့်ပေးသနားတော်မူသော ဘုရားသခင်ကိုတောင်းစေ၊ တောင်းလျှင်ရလိမ့်မည်" ဟူ၍ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် မှော်ဆန်ဆန်အဖြေတစ်ခုခု ရရှိမည်ဟူသော ပုံသေနည်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် ဘုရားနှင့်ဆက်သွယ်မှုပိုကောင်းလာ ၍သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သင့်နှလုံးသားထဲတွင် စကားပြောလမ်းပြပေးမည်ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်သည် မြန်မာပြည်အတွက် ကြောက်ရွံ့စိုးထိန့်ဖွယ်အချိန်ဖြစ်နေသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေ၌ ဘာဆက်လုပ်ရမည်ဟူတွေးကြည့်သည့်အခါ (တိုက်ခိုက်၊ ထွက်ပြေး၊ ရပ်တန့်ကြောင်အမ်းခြင်း) စသည့်ပင်ကိုယ်သဘာဝအလျောက်တုံ့ပြန်တတ်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို သတိထားဖို့ရန်လိုသည်။ ရှေ့ဆက်ပြီးဘာလုပ်ရမည်ကိုတွေးသည့်အခါ ရပ်၊ ကြည့်၊ နားထောင်ဟူသော ဤဝိညာဉ်ရေးကျင့်သုံးမှု အားဖြင့် အကောင်းဆုံးသောအဖြေတစ်ခုကို သင်တွေးတောဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ဆုံး ဖြတ်ချက်မျိုးကို သင်ချမှတ်၍ ရွေးချယ်ထားပါစေ... ဤဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အကြောက်တရားအား ဖြင့်ပေါ်ထွက်လာသောဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်လှမ်းသောခြေလှမ်းများ ဖြစ်စေပါ။

သင့်အတွက်နေ့စဉ်သတိရဆုတောင်းပေးနေပါသည်။

ခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်

ဦးထင်ကျော် @ Dr. Tim

သိက္ခာတော်ရဒေါက်တာ Timothy C. Geoffrion သည်ခရစ်ယာန်အမှုတော်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်၍
ဓမ္မသစ်ကျမ်းဆိုင်ရာ ဧည့်ပါမောက္ခအဖြစ် ရန်ကုန်မြို့တွင် ၂၀၀၇ ခုနှစ်ကတည်းက အစေခံသင်ကြား
ပေးနေသူဖြစ်သည်။