

သမ္မာကျမ်းဆိုင်ရာအတွေးအမြင် - စိတ်သောကဖိစီးမှုကိုဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နည်း (အပိုင်း ၁)



စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊ဒေါသထွက်ခြင်း၊မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း စသည့်ခံစားချက်များကြောင့် သင်နွမ်းလျ
နေပြီလား မိတ်ဆွေ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဤသို့ခံစားခဲ့ရသည်။ ယခုဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေများကို
မပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်၏အတွေးအမြင်များကိုပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့၍ သက်သာရာရခဲ့သည်။ ဤသို့
စိတ်သောကဖိစီးမှုအခြေအနေ၌ မည်သို့ကိုင်တွယ်၍ နေထိုင်အသက်ရှင်ရမည်ကို နည်းဗျူဟာ ၃မျိုးဖြင့် အပိုင်း
၃ပိုင်းခွဲပြီးကျွန်ုပ်ရေးသားပို့ချမည်ဖြစ်သည်။

နည်းဗျူဟာ ၁ - မိမိကိုယ်ကိုသနားကြင်နာတတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုကြင်နာပြီး ဘုရားသခင်ထံမှ ဆန်းသစ်
ပြုပြင်ခြင်းကိုခံယူပါ။

*"ထာဝရဘုရားသည်ငါ၏သိုးထိန်းဖြစ်တော်မူ၏။ငါသည်ဆင်းရဲမခံရ။စိမ်းလန်းသောကျက်စားရာအရပ်၌ငါ့ကိုအိ
ပ်စေတော်မူ၏။သာယာသောမြစ်နားသို့လမ်းပြတော်မူ၏။ငါ့ဝိညာဉ်ကိုအားဖြည့်၍..."(ဆာလံကျမ်း ၂၃:၁-၃က)*

ဖိစီးမှုသောကထဲမှ ဆာလံဆရာဒါဝိတ်မင်းကြီးအနေဖြင့် မိမိ၏သိုးထိန်း ထာဝရဘုရားထံတော်မှ မည်သည့်အရာ
ကိုရှာဖွေနိုင်ခဲ့ကြောင်းကို ပြောပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ သူလိုအပ်နေသည့် ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်စိတ်နှလုံးကို အသစ်
ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြစ်ပေါ်လာသည်တော့မဟုတ်ပေ။ ဒါဝိတ်အနေဖြင့် ဘုရားသခင်ထံမှ
အသစ်ပြုပြင်ခြင်းကိုခံယူနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီးမှသာ စိမ်းလန်းသောကျက် စားရာအရပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း
ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဒါဝိတ်မင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။

လွန်ခဲ့သောဇူလက ထိုင်းနိုင်ငံမှအမေရိကန်သို့ပြန်ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်လွန်စွာပင်ပန်းနွမ်းလျခဲ့သည်။ ထိုင်း-
မြန်မာနယ်စပ်ရှိ ဒုက္ခသည်များ၊အမှုတော်ဆောင်များထံသို့ သင်ကြားခြင်း၊အစေခံခြင်းများကိုကောင်းမွန်စွာ
လုပ်ဆောင်ခဲ့သော်လည်း ကျွန်ုပ်ထံ၌စိတ်ဖိစီးမှုများစွာရှိခဲ့သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ

လိုအပ်မှုများစွာကိုတွေ့မြင်ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်အနေဖြင့်
အကန့်အသတ်ဖြင့်သာကူညီပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ကူညီနိုင်တာထက် ပို၍လိုအပ်မှုများက
ရှိနေသောအခါ မတတ်နိုင်ခြင်း၊ အစွမ်းအစမဲ့ခြင်း ဟူ၍စိတ်ခံစားချက်များပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုအခါ
စိတ်ဖိစီးမှုများလာ၍ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်ဝမ်းမြောက်ခြင်းများလျော့နည်းလာတော့သည်။ နေ့စဉ်ကြား
ရသောသတင်းဆိုးများ၊ စိတ်ပျက်ဖွယ်အခြေအနေများကြောင့် ဒေါသနှင့်စိတ်ပျက်ခြင်းက ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲတွင်
နေ့စဉ်လွှမ်းမိုးနေသောကြောင့် ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ အတွက်စိတ်ခွန်အားများ မရှိတော့ဘဲ
ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ဤသို့သောအခြေအနေမျိုး၌ အရှုံးပေးလိုက်ရမည်လော။ ထိုသို့မဖြစ်ရန် တစ်ခုခုကိုလုပ်ဆောင်ရတော့မည်။
သို့သော် ဘာကိုလုပ်ရမည်နည်း။

"ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရေးကိစ္စများသည်ဆိုးရွားလွန်းလှသောကြောင့် ငါ့ကူညီလို့မရနိုင်တော့ဘူး.. ခက်ခဲလွန်း
တယ်" ဟူ၍
ပကတိတရားကိုလက်ခံပြီးဘာမှမလုပ်တော့ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပေ။ ထိုသို့လက်မှိုင်းချခြင်းမှာအဖြေမဟုတ်ပါ။
ကျွန်ုပ်ထက်အခြေအနေဆိုးရွားနေသောစစ်ရှောင်များ၊ ဒုက္ခသည်များကိုကြည့်ပြီး ရှေ့ဆက်ဘာမှမလုပ်၍
နေလို့လည်းမဖြစ်ပေ။ ထိုသူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းကူညီရန် ယခုထက်ပို၍ရှိသမျှခွန်အားဖြင့်
ကူညီပေးလှူပါကလည်း ကျွန်ုပ်မီးစာကုန်သွားမည်သာဖြစ်သည်။

ယခုလိုအခြေအနေ၌ ကျွန်ုပ်အတွက်အလိုအပ်ဆုံးမှာ ခေတ္တအနားယူ၍မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာဖို့ရန်ဖြစ်သည်။
ကျွန်ုပ် ၏စိတ်ထဲ၌ ဖိစီးမှုသောကများ ရှိနေသည်ကို သိရှိနားလည်လျက်၊ အပြစ်တင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ
ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမြင်တတ်ရန်လိုအပ်နေသည်။ ထိုသို့ရှုမြင်လာသောအခါ
ရလဒ်မှာထူးခြားကောင်းမွန်လာပါသည်။
လုပ်ဆောင်မှုများကိုခေတ္တလျော့ချ၍အနားယူလိုက်ခြင်းကြောင့် သက်သာခြင်းကိုခံစားလာရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း
ပုံမှန်လုပ်ပြီးအားကစားလိုက်စားခြင်း၊ သဘာဝတရားကိုခံစားပြီးအသက်ဝဝရှုသွင်းခြင်းဖြင့်
စိတ်ပျော်ရွှင်လာသည်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့်
အတူချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကရုဏာဝေမျှခံစားခြင်းကလည်းလွန်စွာအထောက်အကူဖြစ်စေ
သည်။ တစ်ကိုယ်တည်းအချိန်ယူ၍
ဘုရားသခင်နှင့်စကားပြောခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ တွေးတောခြင်းများကလည်း
မိမိ၏ဖြစ်တည်မှုကိုသိမြင်လာစေ၍အထောက်အကူများစွာဖြစ်စေခဲ့သည်။

ဘုရားသခင်နှင့်အချိန်ယူခြင်း၊ မိမိကိုယ်ပိုင်အချိန်ယူခြင်းကြောင့် အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းကိုမလုပ်တော့ခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်နေသူများကို မကူညီတော့ခြင်းမဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုကြင်နာခြင်းကို ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုပို၍ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်သလို၊ ဘုရားပေးထားသည့်အရင်းအမြစ်များစွာထဲမှ တစ်ချို့ကို အသုံးပြု၍ မိမိကိုယ်ကို ကုသခြင်းနှင့်အသစ်ပြုပြင်ခြင်းကိုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုခြင်းကြောင့် စိတ်လန်းဆန်းလာပြီး လာမည့်စက်တင်ဘာလတွင် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထပ်မံသွားရောက်၍ အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုဂရုပြုချစ်ခင်သောသိုးထိန်းကြီးဖြစ်ပြီး သင်စိတ်ဖိစီးသည့်အခါတွင် စိမ်းလန်းသော ကျက်စားရာအရပ်၊ သာယာသောမြစ်နားတွင် သင်လဲ့လျောင်းအနားယူရန်အလိုရှိသော သခင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်လုပ်ဆောင်နေသည့်အမှုတော်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ထိုသခင်သည်ဂရုပြုနေသကဲ့သို့၊ သင်ကိုယ်တိုင်သည်လည်း ဂရုပြုကြင်နာခြင်းကိုခံယူသင့်သည်ဟူ၍ အလိုတော်ရှိနေသော သခင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သောကဖိစီးချိန်၌ မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုခြင်းက စိတ်အလိုလိုက်ခြင်း၊မိမိကိုယ်ကိုသနားခြင်း၊မိမိကိုယ်ကိုဗဟိုပြုခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ မိတ်ဆွေ။ ထိုသို့ပြုခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုကြင်နာခြင်းဖြစ်ပြီး ကယ်တင်ရှင်ယေရှုခရစ်တော် ၏နှလုံးသားမှ စီးဆင်းလာသောအလိုတော်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုပြုကြင်နာပါ..ချစ်သောမိတ်ဆွေ။

ယေရှုခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်
Dr. Tim@ဦးထင်ကျော်

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