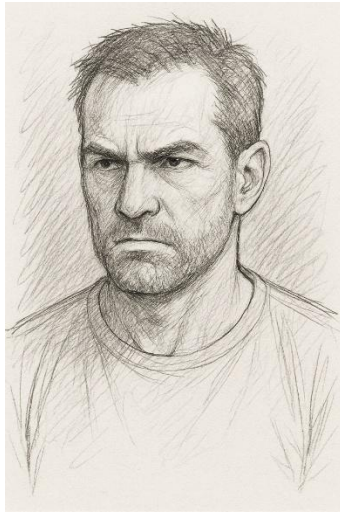


အမျက်ဒေါသလွှမ်းမိုးသောအခါ



ကျွန်တော်အလွန်ပင်ဒေါသထွက်နေသည်။ ရင့်ကျက်သောခရစ်ယာန်တစ်ဦးအနေဖြင့် အမျက်ဒေါသကိုထိန်းချုပ်လျက်၊ငြိမ်းချမ်းသည့်စိတ်ထားရှိရမည်ကို သိပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်ထိုသို့မလုပ်နိုင်ပေ။ အာဏာရှိသူများကအပြစ်မဲ့ သူများအပေါ်နေ့စဉ်ထိခိုက်နာကျင်စေပြီး၊ နောက်ထပ်လည်းထိခိုက်သေကြေမှုများပြုလုပ်နေမည်ကို သိနေသည့် အတွက် ကျွန်ုပ်ဒေါသထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဒေါသကိုမည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်ကို ကျွန်ုပ်မသိပါ။ သင်ရော ဤကဲ့သို့ခံစားဖူးပါသလား။

ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် အခြားလူများစွာလည်း စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေကြမည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်ဘာကြောင့်စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရသည်ဟူသော အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကိုရေးသားမည်မဟုတ်ပါ။(ကျွန်ုပ်ကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်စေသောအရာသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာဖြစ်သည်ကို စာဖတ်သူအနေဖြင့် အမေရိက၊ မြန်မာ၊ ကွန်ဂိုအရှေ့ပိုင်းဒေသ၊ ယူကရိန်း စသည့်နေရာများတွင်ရှိနေသည်ဆိုပါက ခန့်မှန်းနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။) ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို မျှဝေမည်မဟုတ်ဘဲ၊ ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ခက်ခဲဆိုးရွားချိန်များ၌ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်သောကရောက်မှုများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းကိုသာ ကျွန်ုပ်ရေးသားမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ရေးသားမည့်ဆောင်းပါးများ၌ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ဖွယ်အခြေအနေ၊ ဆိုးရွားသည့်အခြေအနေမျိုး၌ အကောင်းမြင်လျက်၊ မျှခြေထိန်းညှိ၍ မည်သို့စိတ်နေသဘောထားမျိုးထားရှိရမည်ကို ကျွန်ုပ်ရေးသားမည် ဖြစ်သည်။ ဤဆောင်းပါးတွင် သင်းအုပ်ဆရာဘရိုင်ယန်မက္ကလာရင်၏ ရေးသားချက်ကိုသာ ကျွန်ုပ်ပြန်လည်ဝေမျှ ခြင်းဖြစ်သည်။ဘရိုင်ယန်၏ရေးသားချက်တွင် မေတ္တာတရားကိုအလေးပေးခြင်း၊ အမျက်ဒေါသထိန်းချုပ်ရန် ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိခြင်း၊စိတ်ဖိစီးမှုထဲတွင်ကျရှုံးမနော့ နိုင်နင်းစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်လိုခြင်း စသည်တို့ ကိုဖော်ပြထားသည်။ ဘရိုင်ယန်၏ရေးသားချက်ကို

ဖတ်ရှုပြီးခွန်အားရရှိသကဲ့သို့ သင့်အနေဖြင့်လည်း ဤဆောင်းပါကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ
ခွန်အားရရှိရန်ကျွန်ုပ်တို့ဆန္ဒရှိပါသည်။

သင်သည်အမှန်တရားကိုမြတ်နိုး၍စစ်မှန်သည့်အရာကိုသာအလိုရှိနေပြီး ယခုအချိန် သင့် နိုင်ငံတွင်းဖြစ်ပျက်
နေသည့် အချင်းအရာများကြောင့်စိတ်ဖိစီးလျက်ရှိနေပါက သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ကြောင်းကို ဖော်ပြ
လိုပါသည်။ သင့်နှင့်အတူ စိတ်တူကိုယ်တူယုံကြည်ချက်တူသည့်သူများစွာရှိနေသကဲ့သို့၊ ဘုရားသခင်သည်လည်း
ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိနေပါသည်။

ယေရှုခရစ်တော်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်
Dr. Tim@ဦးထင်ကျော်

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

အမျက်ဒေါသဖြစ်ခြင်းမှ ကောင်းချီးမင်္ဂလာဖြစ်လာစေရန်
သင့်အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းထဲမှ အန္တရာယ်မဟုတ်ဘဲ အခွင့်အရေးကိုမြင်လာနိုင်စေပါ။ သင့်အမျက်ဒေါသထဲမှ
မေတ္တာပြတင်းပေါက် ဖွင့်လှစ်နိုင်စေပါ။ အမျက်ဒေါသထဲမှ ဝမ်းနည်းခြင်းကိုသိမြင်နိုင်စေပါ။ ထိုဝမ်းနည်းခြင်းနှင့်
ပူဆွေးဒေါသများသည် မေတ္တာစွမ်းအင်၏ချို့မြေန့်ခြင်းအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲနိုင်စေပါ။
သင့်အထဲ၌ ဥပေက္ခာပြုခြင်း၊အားထုတ်မှုမရှိခြင်း၊စိတ်မပါခြင်း၊အတ္တကြီးခြင်း တို့သည် အမျက်ဒေါသ
ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မေတ္တာတရားခေါင်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်တည်လာသည်ကို သိမြင်စေပါ။
သင်မေတ္တာထားသည့်အရာ၊တန်ဖိုးထားသည့်အရာ၊ပြုပြင်လိုသည့်အရာများကို မပြုရသည့်အတွက်
သင့်အနေဖြင့် အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုသိမြင်ပါ။ ဤကမ္ဘာကြီး
သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်၊ငြိမ်းချမ်းဖွယ်ကောင်းသည့် အရပ်ဖြစ်လာစေရန် သတ္တိနှင့်ခွန်အားများ လိုအပ်နေသည်ကို
အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းထဲမှ သင်ယူတတ်စေပါ။
အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းမှ ပူဆွေးခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်းမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသိမြင်စေပါ။ထိုမှသာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်
အပြည့်ဖြင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသည့်အရာများကို သင်ခံစားပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
အမျက်ဒေါသထွက်ရန်လိုသည့်အရာအတွက် သင်အမျက်ဒေါသထွက်လိုက်ပါ။ သို့မှသာ ပြောင်းလဲမှုကို
ယူဆောင် လာပေးသည့် မေတ္တာတမန်အဖြစ် သင်ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဒေါသအမျက်ထွက်ခြင်းမှ ဘုရားသခင်၏ဉာဏ်အလင်းအားဖြင့် ယေရှုသခင်နှင့်အတူဤကမ္ဘာကြီး အတွက် ပူဆွေးဝမ်းနည်းလျက်၊ မနက်ဖြန်လှပရန် ယနေ့ပူဆွေးရသည့်အဖြစ်မျိုးကို ထိုသခင်နှင့်အတူ ခံယူသိရှိနိုင်ရန် ဝိညာဉ်တော်ဘုရားကသင့်ကိုပို့ဆောင်ပါစေ။

ကိုးကား- ဘရိုင်ယန်မက္ကလာရင် နှင့် ရစ်ချက်ရော၊ ဗဲလာရီးကူအာ တို့၏ *"What Do I Do with My Anger?"* virtual event, Center for Action and Contemplation, March 14, 2025 မှကိုးကားထားခြင်းဖြစ်သည်။