ကပ်ဘေးအလွန်

ကပ်ဘေးမှလွတ်မြောက်လာသူအတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း လမ်းညွှန်

Beyond Disaster: A Survivor’s Guide for Spiritual First Aid

မူပိုင် © 2020 American Bible Society.

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည့် ခုနှစ် 2020

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS Item 124851

ကပ်ဘေးအလွန် ကာလနှင့် သင်ကြားပေးရာတွင် အသုံးပြုရန်ခွင့်ပြုသည်။ အခြားသတင်းအချက်အလက်များအတွက် DisasterRelief.Bible တွင် ဝင်ရောက် လေ့လာနိုင်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် ခေတ်သုံးမြန်မာ ကျမ်းစာကို အသုံးပြုထားသည်။

စာအုပ်အဖုံးရုပ်ပုံ ဒီဇိုင်း။ မာကိုတို ဖူဂျီမူရာ ၂၀၁၂၊ ရေးဆွဲခဲ့သည်ပုံဖြစ်သည်။ ခွင့်ပြုချက်ရယူ၍ အသုံးပြုထားသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၃/၁၁က ဖြစ်ပွားခဲ့သော ဆူနာမီ ကပ်ဘေး ကြုံခဲ့ကြသော ရုပ်ပုံများ ရေးဆွဲထားသည် ရုပ်ပုံများမှ ရုပ်ပုံ တစ်ပုံ ဖြစ်သည်။ အင်တာနက် စာမျက်နှာ makotofujimura.com ဖြစ်သည်။

ဒီဇိုင်း ဖန်တီးသူ Jordan Grove; Polymath.

မှတ်ချက်။

ဤစာအုပ်ကို ရောဂါ ရှာဖွေရန်၊ ကုသရန် နှင့် ပျောက်ကင်းရန် ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုရန် မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုသူသည် ဤအချက်ကို လက်ခံ နားလည်သဘောပေါက်သော သူဖြစ်သည်။

Trauma Healing Institute, Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8

Philadelphia PA 19106–2155

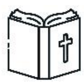
မြန်မာဘာသာပြန် မူပိုင်
© 2022 Breakthrough Language Center

Jarabadi (B), Myitkyina, Kachin State

ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများ

သင်သည်ကပ်ဘေးတစ်ခုခုနှင့်တွေ့ကြုံခဲ့ရပါက ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့်အရာများသည် သင့်အတွက်သော်၎င်း၊ သင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးရသောသူများအတွက်သော်၎င်း အထောက်အကူဖြစ်စေမည်။ သင်ခံစားနေရသောစိတ်ဒဏ်ရာများမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်မြောက်မှု ပေးနိုင်သည်။

> *ဤစာအုပ်ပါ သမ္မာကျမ်းစာများသည် သင့်ကိုစိတ်သက်သာရာရရှိ စေခြင်း နှင့် မြော်လင့်ချက် များ ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။*



လေးလံသောဝန်ထုတ်များထမ်းနေရပါက-

စာမျက်နှာ (4)ပါ လက်တွေ့ကျသောအရာများဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိန့်လန့်စရာများ ကြုံတွေ့ရသောအခါ လူများအတွက် အကောင်းဆုံးတုန့်ပြန်ရမည့်နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ အခြား အကြောင်းအရာများကို နောက်လိုအပ်သည့်အခါ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

ဤစာအုပ်ကိုကိုယ်တိုင်ဖတ်ပြီး ဆင်ခြင်ရန်မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အခြားအဖော်များနှင့် အတူတကွဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်ပါက သာ၍အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ဤအရင်းအမြစ်နှင့် ပတ်သက်၍-

ဤကပ်ဘေးအလွန်၊ လွတ်မြောက်လာသူအတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်းလမ်းညွှန်သည် ကပ်ဘေးကြုံတွေ့ရသည့်အခါ လူများ၌ဖြစ်တတ်သော အတွင်းစိတ်ခံစားမှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့်အပြုအမူများကို နားလည်လက်ခံလာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုလမ်းညွှန်ကဲ့သို့ပင် အစဉ်အဆက်ကူညီနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်အခြားအရင်းအမြစ်များ အဆက်အသွယ်ပြုနိုင်၍ သက်သာပျောက်ကင်းလာစေရန်ရည်ရွယ်သည်။ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့်နည်းနာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာပျောက်ကင်းသက်သာစေခြင်း အစီစဉ်မှ ရယူထားခြင်းဖြစ်သည်။

မာတိကာ

၁။	ဤနေရာမှစတင်ပါ။	5
၁။	အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ခံစားနေရပါသနည်း။	7
၂။	ကျွန်ုပ်၏ ပြင်းထန်သည့် ခံစားချက်များအား တည်ငြိမ်အောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။	13
၃။	အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ဝမ်းနည်းနေပါသနည်း။	16
၄။	ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဒဏ်ရာအား မည်ကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါမည်နည်း။	22
၅။	ယခုကြုံတွေ့နေရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခထဲတွင် ဘုရားသခင်နှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် နိုင်ပါမည်နည်း။	26
၆။	အနာဂတ်သို့မျှော်ကြည့်ခြင်း။	28

၀။ ဤနေရာမှစတင်ပါ။

သင့်လက်ရှိ ဘ၀အခြေအနေသည် မျော်လင့်ရာမဲ့ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမှ ပြန်လည် နလန် ထလာနိုင်ရန် အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားသော အချက်များသည် လက်တွေ့ကျပြီး အကူအညီဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်သည်။

- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေး၀အောင် အိပ်ခြင်း၊ အဟာရရှိသည့် အစားအစာများ သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်ပေးပါ။ အကယ်၍ အိပ် မပျော်နိုင်ပါက နေ့အချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း (သို့) ခွန်အားစိုက်ထုတ် ရသော အလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင် ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နည်းစေပြီး အိပ်ပျော်စေပါသည်။
- တစ်ယောက်တည်းနေလိုသော စိတ်ဆန္ဒရှိသော်လည်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံနိုင်မည့် အခွင့်လမ်းများကိုရှာ၍ တွေ့ဆုံပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် သင့်ကိုပုံမှန်အနေထားရောက်ရန် အကူအညီဖြစ်စေပြီး၊ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်သီးခြားနေထိုင်ခြင်းက ပြန်လည် ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် နှောင့်နှေးမှုကို ဖြစ်စေသည်။
- လိုအပ်သောအကူအညီကို ပွင့်လင်းစွာတောင်းခံပါ။ အကူအညီပေးမှုကိုလည်း လက်ခံရယူပါ။
- မိသားစုနှင့် အထူးသဖြင့် သားသမီးများနှင့် ပုံမှန်လုပ်နေကြအရာများ ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ခံစားခဲ့ရသော မတည်ငြိမ်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လျော့နည်းသက်သာစေပါသည်။
- အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်စေပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် အခြေအနေသည် ကိုင်တွယ်နိုင်သည့်အနေအထားတွင် ရှိနေခြင်းနှင့် လုံခြုံမှုရှိနေသည် ဆိုသည့်အတွေးများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည်။ ရရှိစေသည်။
- ကြီးမားသော ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးများကိုမချမိအောင် တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှားပါ။ ဤအခြေအနေတွင် ဆက်လျက်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် အရက်၊ အိပ်ဆေးနှင့် အခြားသောအရာများ အသုံးပြုခြင်းကို သတိထား၍ လုပ်ဆောင်ရမည်။

ပုံမှန်ပြုလုပ်နေကြဖြစ်သော ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းများကို ကပ်ဘေးလွန်ကာလတွင် အချိန်အခိုက်အတန့် တစ်ခုထိ လုပ်ဆောင်လိုစိတ် မရှိ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့ ခံစားရခြင်းကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါနှင့်။ ဤသို့ခံစားရခြင်းသည် ယုံကြည်ခြင်းအားနည်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပဲ ပုံမှန်တုန့်ပြန်မှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ အခြားသူများက သင့်ကို ဆုတောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်အရ ဘုရားသခင်သည် သင်၏အခြေအနေကို သိရှိနားလည်ကြောင်းကို သွန်သင်ထားပါသည်။ ပြန်လည်နလန်ထလာနိုင်ရန် အချိန်လိုအပ်သည်။

> *ဖခင်သည်သားသမီးတို့အားသနား ကြင်နာသကဲ့သို့ ထာဝရဘုရားသည် မိမိအား ကြောက်ရွံ့ရိုသေ သူတို့အားသနားကြင်နာတော်မူ၏။ ငါတို့ကိုယ် ခန္ဓာကို မည်ကဲ့သို့ တည်ဆောက်ထားသည်ကိုကိုယ်တော် သိတော်မူ၏။ ငါတို့သည် မြေမှုန့်ဖြစ်ကြောင်းကိုသတိရ တော်မူ၏။*

ဆာလံ ၁၀၃း၁၃-၁၄

သင့်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ကပ်ဘေးမတိုင်မီ သင့်ထံတွင်ရှိနေခဲ့သည့် အရင်းအမြစ်များ လက်ရှိအချိန်တွင် ရှိချင်မှရှိနေမည်။ ကပ်ဘေးလွန်ကာလတွင် ရှင်းလင်စွာ စဉ်းစားချိန့်ချိန်နိုင်ရန် ခက်ခဲမှုရှိနိုင်သည်။ လက်ရှိကြုံနေရသည့် အခြေအနေသည် မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့သကဲ့သို့ခံစားနေရပြီး ပြဿနာများကို သင်ဖြေရှင်းလိုသည့် နည်းလမ်းသည်လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိပါ။

သင်ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို အခြားတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ထိုသို့ပြုခြင်းက သင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများကိုသိရှိစေနိုင်ပြီး၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့် ကဏ္ဍများကို စီမံနိုင်မည်။

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. သင့်၌ အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် မည်သို့သော အရင်းအမြစ်များ ရှိနေပါသနည်း။

2. မည်သို့သောနည်းလမ်းများအား အသုံးပြုပြီးပြီနည်း။ အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်အရာနှင့် မဖြစ်စေတဲ့အရာများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။

3. သင့်အနေဖြင့် အခြားမည်သို့သော နည်းလမ်းများအား ထပ်မံ၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်နည်း။

4. သင့်အား အကူအညီ (အနည်းငယ် ဖြစ်စေ) ပေးနိုင်သောသူ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိပါလား။

5. ရှေ့ဆက်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်သင့်ဆုံးသော အရာသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်မည်နည်း။

၁။ အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ခံစားနေရပါသနည်း။

ကပ်ဘေးအပေါ် တုန့်ပြန်မှုများ

စိတ်ထိခိုက်နာကျင်စေသော အဖြစ်အပျက်များကြုံခဲ့ဖူးပါက သင့်၏ စိတ်ရော၊ ဝိညာဉ်ပါ၊ ရိုက်ချိုးခံလိုက်ရသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိုသိုခံစားရခြင်းသည် သာမာန်ဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။ ဆာလံ ၄၂ ရေးစပ်သူက ဘုရားသခင်ထံ “ခြောက်ခြားမှုများသည် အကျွန်ုပ်ကို လှိုင်းလုံးကြီးများသဖွယ် ဟောက်နေပါ၏” ဟု ဖွင့်ဟခဲ့ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူများသည် အတွင်း၌ ခံစားနေရသော စိုးရိမ်ပူပန်များကို ဖုံးကွယ်ကာ အဆင်ပြေသယောင်ဟန်ပြနေတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် ပြန်လန်နလန်ထ ကျန်းမာစေနိုင်ရန်အတွက် နှောင်းနှေးစေပါသည်။ မိမိအပေါ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ် နှင့်ဘုရားသခင် အပေါ် မည်သို့ ခံစားနေရကြောင်းကို ရိုးသားစွာထုတ်ဖော်ခြင်း ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။

1. ပြဿနာတစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရပါက **ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုသော်၎င်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်သော်၎င်း အပြစ်တင်** တတ်ကြသည်။ ဤအရာသည် ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်အောင်ကြိုးစားခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်ပြီး ပြဿနာကို မပြေလည် စေနိုင်ပါ။ ဖြစ်ပျက်သွားမှုကို လက်ခံခြင်းကသာလျှင် ပြန်လည် သက်သာ/ပြေလည် လာစေရန်၊ အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။

2. အခြားသူများ ဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့နေရသောအချိန်၌ သင်သည် ကပ်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့လျှင် (သို့) ဒဏ်ရာ အနည်း ငယ်သာရရှိခဲ့လျှင် **သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရနိုင်ပါသည်။** ၎င်းသည် သာမှန် တုန့်ပြန်မှု သာ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့မှုများအတွက် သင့်ထံတွင် တာဝန် မရှိပါ။ သင် ဆက်လက်အသက်ရှင်နေရမည့် နေ့ရက်များ အတွက် ဘုရားသခင် အကြံစည်တော်ရှိပြီး၊ သင့်ကိုလည်း ဂရုစိုက်နေပါသည်။

> *ကျွန်တော်မျိုးသည် မိခင်၏ဝမ်းတွင်လျှို့ဝှက်စွာကြီးထွားလာချိန်၊ ကျွန်တော်မျိုး၏ အရိုးတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာလျက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုသေချာစွာဆက်စပ်ကြချိန်တို့၌ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်တော်မျိုးကိုသိမြင်တော်မူပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုးမမွေးမဖွားမီကပင်လျှင် ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကျွန်တော်မျိုးကိုသိမြင်တော်မူပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုးအတွက်အသက်ရှင်ရန်လျာထားတော်မူသော နေ့ရက်အရေအတွက်တို့ကို ကျွန်တော်မျိုးမမွေးမဖွားမီ ကပင်လျှင် ကိုယ်တော်ရှင်၏ စာစောင် တော်တွင် ရေးမှတ်ထားတော်မူပြီးဖြစ်ပါ၏။*

ဆာလံ ၁၃၉: ၁၅-၁၆

စာကလေး နှစ်ကောင်ကို အသေရိတစ်ပြားဖြင့် ဝယ်နိုင်သည်မဟုတ်လော။ သို့ရာတွင်ထိုစာကလေးတစ်ကောင်မျှသင်တို့အဖအခွင့်မပြုဘဲ မသေမပျောက်ရ။ သင်တို့ဦးခေါင်းက ဆံပင်များကိုပင်လျှင် အကုန်အစင်ရေတွက် ထားတော်မူ၏။- သို့ဖြစ်၍ မကြောက်ကြနှင့်။ သင်တို့သည် စာကလေး အမြောက်အမြားထက် လွန်စွာပို၍အဖိုးထိုက်ကြ၏။

မဿဲ ၁၀း၂၉-၃၁

စိတ်ဒဏ်ရာတိုင်းသည် နာကျင်၊ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ သင့်ထက် သာ၍ဆိုးဝါးသော ကပ်ဘေးဆိုးကျိုးများ ခံစားနေရသောသူများရှိနေခြင်းကြောင့် သင့်၏နာကျင်၊ထိခိုက်မှုများကို လျစ်လျူမရှုသင့်ပေ။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို အတူတကွကြုံခဲ့ရသော်လည်း ထိုပြဿနာအပေါ် တုန့်ပြန်မှုများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူညီမှုရှိမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် တုန့်ပြန်မှုများကို မနှိုင်းယှဉ် သင့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနေအထား၊ အရင်းအမြစ်၊ ဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေး၊ အတိတ်က အတွေ့အကြုံများနှင့် အခြားမတူသောအချက်အလက်များကကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေအပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

အကယ်၍သင့်ရဲ့တုန့်ပြန်နေမှုတွေတစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ကွာခြားနေရင်(သို့) ခြောက်ခြားမှု ကြုံပြီး နောက်မှ တုန့်ပြန်မှု အနေထားပြင်းထန်နေပါက အံ့သြခြင်းမရှိပါနှင့်၊ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ ခံစားချက်များကို အသိမှတ်ပြုလက်ခံကာ သင်လိုအပ်သောအရာအတွက် ဘုရားသခင်ထံတိုးဝင် တောင်းလျှောက်ပါ။ တစ်နေ့တာကို ဘယ်လိုဖြတ်သန်းရမလဲဆိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့စိုးရိမ်မှုရှိလာသည့် အခါတိုင်း၊ သခင်ယေရှုက မဿဲ ၆း၁၁တွင် "ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သောအစားအစာအတွက် ပေးသနား တော်မူပါ" ဟုသွန်သင်ထားသလို ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သော အရာများအတွက် ဘုရားသခင်ထံ တောင်း လျှောက် နိုင်ပါတယ်။

ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူသည်ကား၊ သင့်အားသားအဖြစ်လက်ခံ၍ ပျော်မွေ့ဖွယ်ကောင်းသောပြည်၊ကမ္ဘာပေါ် တွင် အသာယာဆုံးသောပြည်ကို ပေးအပ်ရန်ငါအလိုရှိခဲ့၏။ သင်သည်ငါ့အားအဖဟုခေါ်၍အဘယ်အခါ ၌မျှ ငါ့အားကျောမခိုင်းဘဲနေရန်၊ငါအလိုရှိခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အို ဣသရေလ၊ သင်သည်ဖောက်ပြန် သည့် ဇနီးကဲ့သို့ငါ့အားသစ္စာဖောက်လေပြီ။ ဤကားငါထာဝရဘုရားမြွက်ဟသည့် စကားဖြစ်၏'' တောင်ထိပ်များပေါ်တွင်အသံတစ်ခုကို ကြားရကြ၏။ ထိုအသံကားဣသရေလပြည်သားတို့သည် အပြစ်ဒုစရိုက်တွင်ကျင်လည်ကာ၊ မိမိတို့ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားအား မေ့လျော့ခဲ့ကြသဖြင့်၊ ငိုကြွေးလျက်ပန်ကြားလျှောက်ထားကြသည့် အသံပင်ဖြစ်၏။ သစ္စာမရှိသူအပေါင်းတို့၊ ပြန်လာကြလော့။ ကိုယ်တော်သည်သင်တို့ဖောက်ပြန်မှုကို ကုစားတော်မူ

မည် သင်တို့ က ``ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကိုယ်တော်သည်အကျွန်ုပ် တို့၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားဖြစ်တော် မူသဖြင့် အထံတော်သို့အကျွန်ုပ်တို့လာပါ မည်။ တောင်ထိပ်များအပေါ်၌ဝတ်ပြုကိုးကွယ် ခြင်းအားဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့အကူအညီမရ ပါ။ ကြာသရေလအတွက်အကူအညီကို အကျွန်ုပ်ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား ထံတော်၌ သာလျှင်ရရှိနိုင်ပါ၏။ သို့ရာတွင်အကျွန်ုပ်တို့သည်ငယ်စဉ်ထဲက ရှက်ဖွယ်ကောင်းသည့်ဘုရားများကိုဝတ်ပြု ကိုးကွယ်ကြသဖြင့် ရှေးကာလမှစ၍ ဘိုး ဘေးများလုပ်ကိုင်စုဆောင်းထားခဲ့သည်သိုး အုပ်၊ နွားအုပ်၊ သားသမီး၊ ရှိရှိသမျှသော အရာတို့ကိုဆုံးရှုံးရကြလေပြီ။

ယေရမိမြည်တမ်းခြင်း ၃း၁၉-၂၄

3. ကပ်ဘေးအပေါ် သင်၏ တုန့်ပြန်မှုများအတွက် **အရှက်ရသလို ခံစားရနိုင်သည်။** အဝတ်အစား၊ အစားအစာနှင့် သောက်ရေ စသည့် အခြေခံလိုအပ်မှုများအတွက် အခြားသူများ၏ အကူအညီကို လက်ခံနေရတဲ့သောကြောင့် စိတ် ကသိကအောက် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ မိမိ အရေးကိစ္စများအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူလေ့ရှိသူ (သို့) အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီဖြေရှင်းပေး တတ်သူ ဖြစ်ပါက သာ၍ ထိုသို့သော ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဤသို့သော အနေထား၌ ဖြတ်သန်းနေရခြင်းသည် သင့်အမှား မဟုတ်သည်ကို နားလည်းထားသင့်သည်။ ထိုသို့ သော အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရခြင်းကြောင့် အခြားသူများက သင့်ကို အထင်မြင်သေးကြမည် မဟုတ်သလို ဘုရားသခင် သည်လည်း သင့်အတွက်ကြောင့် အရှက်ရမည် မဟုတ်ပေ။ သူတစ်ပါး ၏ အကူအညီကို လက်ခံရယူ ခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်စေနိုင်ပြီး မိတ်ဆွေကောင်းများပင် တိုးပွါးစေနိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ယခင်ထက်သာ၍ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားတတ်လာကြောင်းကို သိရှိလာမည်။

အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော့်ထံ ခိုလှုံရန် ကျွန်တော်မျိုး ချဉ်းကပ်ပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုးအား အဘယ်အခါ၌မျှ အရေးရှုံးနိမ့်စေတော်မမူပါနှင့်။

ဆာလံ ၇၁း၁

စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် တုန့်ပြန်မှုများ

အထက်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ခံစားချက်များအပြင် ကပ်ဘေးကြောင့်လူများစိတ်ဒဏ်ရာများ ရရှိခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ လူများသည် စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် ပုံစံ (၃)မျိုးဖြင့် တုန့်ပြန်တတ်ကြသည်။

1. **တွေ့ကြုံခဲ့သည့်အခြေအနေထဲတွင် ပြန်လည် အသက်ရှင်ခြင်း။** လူအချို့သည် အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း (သို့) ဖြစ် ပျက်ခဲ့ပြီးသောအခြေအနေများကို ပြည်လည် သတိယခြင်းဖြင့် ထိုအခြေအနေထဲတွင် အသက်ရှင်နေသလို ခံစားရတတ်သည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် သင့်ခံစားချက်များကို အသိမှတ်ပြုလက်ခံပေးပြီး၊ ထိုသို့သော အခြေအနေဆိုးတွင် သင်လက်ရှိအချိန်၌ ရှိမနေတော့ကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်နိုင်ရမည်။

2. **အဖြစ်အပျက်ဆိုးကို သတိရစေသော အရာများမှ ရှောင်ရှားခြင်း။** လူအချို့သည် သူတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့သော အဖြစ်ပျက်ဆိုးများကို အမှတ်ရစေမည့်အရာများ၊ ဥပမာ - နေရာ၊ အနံ့၊ လူ၊ သတင်းမီဒီယာ၊ ဆက်စပ်သော အကြောင်းအရာများကို ရှောင်ရှားနေတတ်သည်။ ထိုသို့ ရှောင်ရှားခြင်းသည် အနေအထိုင်ကျဉ်းကြပ်စေနိုင်ပါသည်။ နာကျင်စေသောခံစားချက်များကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းကြောင့် ခံစားချက်များ ကင်းမဲ့လာနိုင်ပြီး၊ ထုံထိုင်း စေနိုင်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အလုပ်ဖိလုပ်နေခြင်း၊ အလွန်အကျွံ စားသောက်ခြင်း (သို့) အစာ အစား နည်းခြင်းစသည့် အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆာလံဆရာသည် လည်း သူ၏ ခက်ခဲသော ခံစား ချက်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် အတောင်ပံပါပါက ဂျိုးငှက်သဖွယ် အဝေးသို့ ပျံသန်းကာ အနားယူချင်ကြောင်း ဖွင့်ဟဆန္ဒပြုခဲ့သည်။

> *ကျွန်တော်မျိုး၏စိတ်နှလုံးသည် ကြောက်လန့်လျက်နေပါ၏။ သေဘေးကိုလွန်စွာထိတ်လန့်လျက်ရှိပါ၏။ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်လျက်၊ လွန်စွာတုန်လှုပ်ချောက် ချားလျက်ရှိပါ၏။*

ဆာလံ ၅၅း၄-၅

သင်မည်သို့ ခံစားနေရသည်ကို သတိရှိပါ။ အကယ်၍ သင်၌ရှောင်ရှားလိုသောအရာ၊ ဥပမာ၊ နေရာ၊ အနံ့၊ လူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကြောင်းအရာ (သို့) ခံစားချက်တစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပါက ဤသင်ခန်း (၂)၏ အဆုံးပိုင်းတွင် ထည့်သွင်းပေးထားသောစိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် လှုပ်ရှားမှုများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုများ ရှိလာသည်နှင့်အမျှ သင်ရှောင်ရှားနေရသောအရာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။

3. **အချိန်တိုင်း စိတ်တင်းမာနေခြင်း။** လူအချို့သည် သူတို့၌ အဖြစ်ဆိုးများ မထင်မှတ်ထားသော အချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည်ဟု ခံစားနေရသောကြောင့် အချိန်တိုင်း စိတ်တင်းမာ နေတက်သည်။ သူတို့သည် စိတ်တင်းမာနေကာ အခြေအနေများကို ပုံမှန်ထက် စိုးရိမ်တကြီး တုန့်ပြန်လေ့ရှိပြီး၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ဆန်နေတတ်သည်။ အိပ်လို့ မရ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကျယ်လောင်သော အသံများကြားတိုင်း၊ ချောက်ချားထိတ်လန့်နေတတ်သည်။ အမြဲတမ်း စိတ် တင်းမာ နေသောကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် တတ်သည်။ အစာအိမ် နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှင့် အခြားသော ဝေဒနာများကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ကိုပေါ့ပေါ့ပါးပါး ထားတက်ရန်နှင့် ကျန်းမာသက်သာလာစေရန် မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

   အကယ်၍ စိတ်ပူပန်မှုက သင့်ကိုလွှမ်းခြုံထားသည်ဟု ခံစားရပါကတည်ငြိမ်အေးချမ်းသော (ရှုခင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်သော အရပ်စသည့်) အရာများကို အာရုံပြုပြီး အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို ရေတွက်ကာ သင့်၏စိတ်ပူပန်မှုနှင့် ဆက်နွယ်မရှိသော သင့်အနီးနားရှိ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ၊ မျက်ခင်းစိမ်းများ၊ စိမ်းလန်းသော သစ်ပင်များ) ကိုသာ အာရုံပြုပေးပါ။ ဤသို့သောအရာများက သင့်ကို တည်ငြိမ်သော အနေထားရရှိစေရန် အထောက်အကူပြုစေပါလိမ့်မည်။

ကပ်ဘေးဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း သင်သည် ပုံမှန်ထက်ပို၍ ခံစားရခြင်း (သို့) သင်တုန့်ပြန်လေ့မရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့် တုန့်ပြန်ပြုမူတတ်လာခြင်းတို့ရှိမည်။ ထိုသို့သောရှုပ်ထွေးသည့် အခြေအနေတွင် အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲနေတတ်သည်။ သင်ရူးသွပ်သွားခြင်းမဟုတ်ပဲ၊ ထိုသို့သောတုန့်ပြန်မှုများသည် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည် သာမာန်တုန့်ပြန်မှုများသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြေအနေအပေါ် သင်၏ တုန့်ပြန်မှုများသည် ပြင်းထန်လွန်း၍ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဝတ္တရာများကို လုပ်ဆောင်ရန်ပင် အခက်အခဲဖြစ်စေပါက သင်းအုပ်ဆရာ (သို့) တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးသူ၊ (သို့) ဆရာဝန် များထံမှ အကူညီ တောင်းခံပါ။

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. ကပ်ဘေးသည် သင့်အား မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲစေခဲ့နည်း။
2. ကပ်ဘေးနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့သော တမူထူးခြားသည့် တုန့်ပြန်ပြုမူမှုများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို သင် ခံစားနေရပါသနည်း။
3. သင်သည် ကလေးမိဘ/အုပ်ထိန်းသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက၊ ကပ်ဘေးက သင့်သားသမီးများကို မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲ သွားစေခဲ့သနည်း။

မည်သည့်အရာများက ကလေးသူငယ်များကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသနည်း။

ကလေးများသည်လည်း လူကြီးများကဲ့သို့ပင် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သည်။ သို့သော် **သူတို့၏ တုန့်ပြန်မှုများသည် လူကြီး များတုန့်ပြန်မှုများနှင့် ကွဲပြားနိုင်သည်။** ကလေးငယ်များသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို နှုတ်အားဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ အကျိုးအကြောင်း လျော်ညီမှုရှိချင်မှရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်ပျက်သွားသည့်အခြေအနေအပေါ် တာဝန်မကင်းကြောင်း ခံစားတတ်ကြသည်။ သေးပေါက်ချခြင်း၊ လက်မစုတ်ခြင်း စသည့် အမူအကျင့်ဟောင်းများကို ပြန်လည်ပြုလုပ်လာတတ်ကြသည်။ ကြောက်စိတ်များဝင်ပြီး၊ မိဘများအပေါ် အတင်းတွယ်ကပ် လာတတ်ကြသည်။ ထိုသို့သော ကလေးငယ်များကို နှစ်သိမ့်ပေးရမည်။ သူတို့၏အမူအကျင့်နှင့် တုန့်ပြန်မှုများသည် သာမန်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လက်ခံရန် ကူညီရှင်းပြပေးပါ။

ကလေးများသည် သူတို့ဝန်းကျင်ရှိ လူကြီးများကိုလည်း တုန့်ပြန်တတ်ကြပါသည်။

စောင့်ရှောက်ပေးသူများကိုယ်တိုင် စိတ်ဒဏ်ရာများ ခံစားနေရပါက ကလေးငယ်များ စိတ်ဒဏ်ရာမှ ပြန်လည် သက်သာလာစေရန် ပိုမိုခက်ခဲစေမည်။ စောင့်ရှောက်ပေးသူသည် ကပ်ဘေးကြောင့် ပြောင်းလဲလာသည့် ကလေးငယ်များ၏ အမူ အကျင့်များကို နားလည်မှု လွဲသွားနိုင်သည်။ စိတ်မရှည်သီးမခံနိုင်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်များအပေါ် ပိုမို ရိုက်နှက် ခြင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမျိုး ဖြင့် သွန်သင်လိုအပ်ကြောင်း လွဲမှားစွာ ထင်မြင်သွားနိုင်သည်။ ကလေးများ၏ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုမှုကို နားထောင်ပေးရန် မလိုကြောင်းနှင့် သူတို့သည် အချိန်တန်လျှင် မည်သူ့ အကူအညီမှ မလိုပဲ သူ့အလိုလိုလိမ္မာယဉ်ကျေးလာလိမ့်ဟု ထင်မြင်ယူဆနိုင်သည်။ ထိုယူဆချက်များက အခြေနေကိုပို၍ ဆိုးရွားစေသည်။ အခြေအနေတည်ငြိမ်လာမည်ကို ပြောပြပေးရန်နှင့် ကလေးငယ်များ၏ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုမှုများကို နားထောင်ပေးရန် လိုအပ် ပါသည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပုံရေးဆွဲစေခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆော့ကစားခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထုတ်ဖော်ရန်လိုအပ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာ၌ သခင်ယေရှုက ကလေးငယ်များကို မည်မျှတန်ဖိုးထားကြောင်းနှင့် ကလေးငယ်များကို အထူးဂရုစိုက်ပေးသင့်ကြောင့်ကို သွန်သင်ခဲ့ပါသည်။

> *လူအချို့တို့သည်ကလေးသူငယ်များအပေါ် လက်တော်တင်၍ကောင်းချီးပေးတော်မူစေရန် အထံ တော်သို့ခေါ်ခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင်တပည့်တော်တို့သည် ထိုသူတို့ကိုအပြစ်တင်ကြ၏။- သခင်ယေရှုသည် ထိုအခြင်းအရာကို မြင်တော်မူလျှင် အမျက်ထွက်တော်မူ၍ "ကလေး သူငယ်တို့ကို ငါ့ထံသို့လာကြပါစေ။ မဆီးတားကြနှင့်။ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သည် ထိုသို့သောသူတို့၏*

နိုင်ငံဖြစ်၏။- အမှန်အကန် ငါဆိုသည် ကား ကလေးသူငယ် နည်းတူ ဘုရားသခင်၏ အုပ်စိုးတော်မူခြင်းကို လက်မခံ သော သူသည် နိုင်ငံတော်သို့ ဝင်ရလိမ့်မည် မဟုတ်"ဟု မိန့်တော်မူ၏။- ထိုနောက်ကိုယ်တော်သည် ကလေး သူငယ်တို့ကို ချီပွေ့တော်မူလျက် သူတို့ အပေါ် တွင် လက်တော် ကို တင်၍ ကောင်းချီးပေးတော်မူ၏။

မာကု ၁၀း၁၃-၁၆

၂။ ကျွန်ုပ်၏ ပြင်းထန်သည့် ခံစားချက်များအား တည်ငြိမ်အောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။

သင့်ခံစားချက်များကို တည်ငြိမ်စေခြင်း

စိတ်ထိတ်လန့်ခြောက်ခြားစရာအဖြစ်အပျက်ကြုံပြီးနောက် သင်သည် အလွန်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) ကြောက်ရွံ့ခြင်းမျိုး ခံစားနေရတတ်သည်။ သင့်ဘဝတွင် ဘယ်သောအခါမျှ မကြုံဖူးခဲ့သောအလွန်ပြင်းထန်သည့် ခံစားချက်မျိုးဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုခံစားချက်များက သင့်ဘဝကို ချုပ်နှောင်(ထိန်းချုပ်)လို့မရပဲ တည်ငြိမ်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို သင် သင်ယူနိုင်ပါသည်။ အချို့သော နည်းလမ်းများမှာ-

1. **သင့်အတွေးနှင့်ချိတ်ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ရသောအရာကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ - မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ အခြေ အနေ ကို မေးမြန်းပြောဆိုခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ ဂိမ်း ကစားခြင်း။** သင့်အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစား ချက် အနေထားကို သတိထားမိတာနဲ့ ချက်ချင်း ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အချိန် ဖြုန်းနေခြင်းမဟုတ်ပဲ ကုသမှုကိုဖြစ်စေသည်။

ကိုယ်အဆွေခင်ပွန်းနှင့် အဘ၏ အဆွေခင်ပွန်းကို မစွန့်နှင့်။ အမှုရောက်သောကာလ၌၊ ညီအစ်ကို အိမ်သို့မသွားနှင့်။ နီးသောအိမ်နီးချင်းသည် ဝေးသော ညီအစ်ကိုထက် သာ၍ ကောင်း၏။

သုတ္တံ ၂၇း၁၀

လူသည်တယောက်တည်းထက် နှစ်ယောက်သာ၍ကောင်း၏။ ကြိုးစား အား ထုတ်လျှင်ကောင်းသောအကျိုးကိုရတတ်၏။ တယောက်လဲလျှင်တယောက် ထူလိမ့်မည်။တယောက်တည်းသောသူလဲလျှင်မူကား အကျိုးနည်းပြီ။ ထူသော သူမရှိ။ လူသည်နှစ်ယောက်အတူအိပ်လျှင် နွေးတတ်၏။ တယောက် တည်းသောသူမူကား၊ အဘယ်သို့ နွေးနိုင်သနည်း။ လူတယောက်သည် တယောက်ကိုနိုင်လျှင် ထိုလူကိုနှစ်ယောက် ဆီးတားနိုင်၏။ သုံးလွန်း တင်သော ကြိုးသည် လည်း အလွယ်တကူမပြတ်တတ်။

ဒေသနာ ၄း၉-၁၂

2. **စိတ်ကိုအေးချမ်းစေသောအဖြစ်ပျက်၊ အကြောင်းအရာကို အာရုံပြုစဉ်းစားပါ။** ဥပမာ -သင့် ပျော်ရွှင်စရာ ကလေးငယ်ဘဝ၊ ကမ်းခြေ၊ စိမ်းလန်းသောတောကဲ့သို့သောပုံရိပ်များ။ စိတ်ချမ်း မြေ့စဖွယ် ယေရှုခရစ်တော် အကြောင်း။ ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်းကို ပြန်လည် အောက်မေ့ခြင်း။ အတွင်း စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာထား၍ ထိုမေတ္တာတော်ရင်ခွင်၌ ရောက်ရှိနေ ကြောင်းခံစားပါ။ နာကျင်စိုးရိမ်မှု ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သင့်အတွေးကို ထိုအရပ်ဆီသို့ အာရုံလွှဲပါ။

တောင်ကြီးတောင်ငယ်တို့သည်ပြိုကွဲပျက်စီးကြလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်သင်တို့ အပေါ်၌ထားရှိသည့် ငါ၏မေတ္တာတော်သည် အဘယ်အခါ၌မျှ ပျက်သုဉ်းလိမ့် မည်မဟုတ်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုင်ရာ ကတိတော်ကိုငါသည် အစဉ်တည်မြဲစေ မည်'' ဟု တို့ကိုချစ်တော်မူသော ထာဝရဘုရား မိန့်တော်မူပါ၏။

ဟေရှာ ၅၄း၁၀

3. **ဝမ်းအတွင်းသို့ လေရှူသွင်းထုတ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခံစားချက်များကို တည်ငြိမ်စေပါ။** တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ မိနစ်အချိန်ယူ၍ တစ်ရက်ကို ၃/၄ ကြိမ် လုပ်ဆောင်ပါ။ အစပိုင်းမှာ ကျင့်သားရ အောင်လုပ်ဖို့ လိုမည်။ လုပ်ဆောင်နေစဉ် မောပန်း သလိုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ သို့သော် အဆက် မပြတ်လုပ်ဆောင်ပါက လွယ်ကူ၍ ကျင့်သားရလာ ပါလိမ့်မည်။

- သက်တောင့်သက်တာ ထိုင်ပါ။ ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်၍သော်၎င်း၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လှဲအိပ်၍ သော်၎င်း နေနိုင် သည်။ ဒူးကွေးထားပြီး၊ သင့်ခြေ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိတွေ့ နေသည်ကိုသာ စဉ်းစားပါ။ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးပေါ်တွင် ခံစားနေရသော တင်းမာ မှုများကို ဖြေလျှော့ပါ။
- လက်တစ်ဖက်ကို ရင်ပတ်ပေါ်တင်၍ အခြား တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားပါ။

- နာခေါင်းမှ တဆင့် ဖြည်းဖြည်းလေရှူသွင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်ဖေါင်းလာသည် အထိ ရှူသွင်းပါ။ ရင်ပတ်ပေါ်တင်ထားသော လက်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပါ။
- နှခေါင်းမှ ဖြစ်စေ နှုတ်ခမ်း ၂ ခု ကြားမှဖြစ်စေ လေများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မှုတ်ထုတ်ပါ။ လေများ ကုန်ဆုံးသွားသောကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ် ရှိ လက်သည် အတွင်းဖက် ဝင်သွားမည်။ ရင်ပတ်ပေါ် ရှိ လက်ကို ထိုနေရာတွင်ပင် တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ လေများ အပြင်ထုတ် မှုတ်ထုတ်လိုက်သည်နှင့် စိတ်တင်းမာမှုများ အပြင်သို့ ထွက်သွားသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ကလေးများနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် တည်ငြိမ်မှုရရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

> *ထာဝရဘုရားသည်သင်တို့အားကောင်းချီး ပေး၍၊ စောင့်ထိန်းတော်မူပါစေသော။ ထာဝရ ဘုရား သည်သင်တို့အားကရုဏာ ထား၍၊ ကျေးဇူးပြုတော်မူပါစေသော။ ထာဝရဘုရားသည် သင်တို့အားကြင်နာ စွာမျှော်ကြည့်၍ ချမ်းမြေ့သာယာမှုပေးတော်မူပါစေသော။*

တောလည် ၆း၂၄-၂၆

4. တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့နေရသည့် ခက်ခဲမှုများကြောင့် ခံစားမှုများများ ပြင်းထန် နေရသော် လည်း ထိုခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့်အရေးမရှိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အောက် ပါလေ့ကျင့်ခန်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စိတ်လေလွင့်မှု မရှိရအောင် မျက်စိမှိတ်ပါ (သို့) ကြမ်းပြင်ကိုသာကြည့်ပါ။ သေတ္တာကြီး တစ်လုံး ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သေတ္တာကြီးကြီးတစ်လုံး ဖြစ်နိုင်သလို ကုန်တင်သင်္ဘောတွင် အသုံးပြုသည့် ကုန်တင်သေတ္တာကြီးလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသေတ္တာကြီးကို သော့ (သို့) သော့ခလောက်ဖြင့် ခတ်ထားသည်ဟုစဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်ကို စိတ်ဆင်းရဲစေသည့် အရာမှန်သမျှ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ အားလုံးကို ထိုသေတ္တာထဲသို့ ထည့် နေသည်ဟု တွေးကြည့်ပါ။ အားလုံးထည့်သွင်းပြီး အဖုံးပိတ်လိုက်သည်ဟု မြင်ယောက်ပါ။ အခုသော့ခတ်ပြီး သော့ကိုစိတ်ချရသောတစ်နေရာတွင် သိမ်းထားလိုက်ပါ။ မလွှင့်ပစ်ပါနှင့်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက မျက်စိဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါ။

နောက်ပိုင်းတွင်၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာနေနိုင်မည့် အချိန်ယူပါ။ သော့ကိုပြန်ယူပြီး သေတ္တာကိုပြန်ဖွင့်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် သင်ထည့်ထားသည့် အရာများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြန်ထုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ပြောပြလို့ အဆင်ပြေနိုင်သည့်သူ တစ်ယောက်နှင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ အဲဒီသေတ္တာထဲတွင် ထာဝရ မသိမ်းထားပါနှင့်။

အို ထာဝရဘုရား၊ အကယ်၍ကျွန်တော်မျိုးသည်အမှောင်ဆုံး ချိုင့်ဝှမ်းကို ဖြတ်၍ပင်သွားရစေကာမူမကြောက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကျွန်တော်မျိုးနှင့်အတူရှိတော်မူသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

ဆာလံ၂၃း၄

ကိုယ်တော်သည်လွန်စွာကြီးမြတ်တော်မူသော်လည်း နှိမ့်ကျသူတို့အားကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တော်မူ၏။ မာန်မာနကြီးသူတို့ကိုမူကားအဝေးက သိတော်မူ၏။ ဒုက္ခများပတ်လည်ဝိုင်းလျက်နေချိန်၌ပင်လျှင် ကိုယ်တော်ရှင်သည်ကျွန်တော်မျိုး၏အသက်ကို ကာကွယ်တော်မူပါ၏။ ကိုယ်တော်ရှင်သည်ကျွန်တော်မျိုး၏ရန်သူတို့၏ အမျက်ကိုဆီးတားတော်မူလျက် တန်ခိုးတော်အားဖြင့်ကျွန်တော်မျိုးကို ကယ်တော်မူပါ၏။ ကိုယ်တော်ရှင်သည်ကျွန်တော်မျိုးအား ကတိထားတော်မူသည့်အတိုင်းပြုတော်မူ ပါလိမ့်မည်။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်ရှင်၏မေတ္တာတော်သည် ထာဝစဉ်တည်တော်မူပါ၏။ အစပြုတော်မူသော အမှုတော်ကို ပြီးစီးစေတော်မူပါ။

ဆာလံ ၁၃၈း၆-၈

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. မည်သည့်အရာက သင့်အား သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါသနည်း။
2. သေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်အတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသလား။ ဖြစ်စေပါက မည်သို့ဖြစ်စေပါသနည်း။

၃။ အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ဝမ်းနည်းနေပါသနည်း။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်

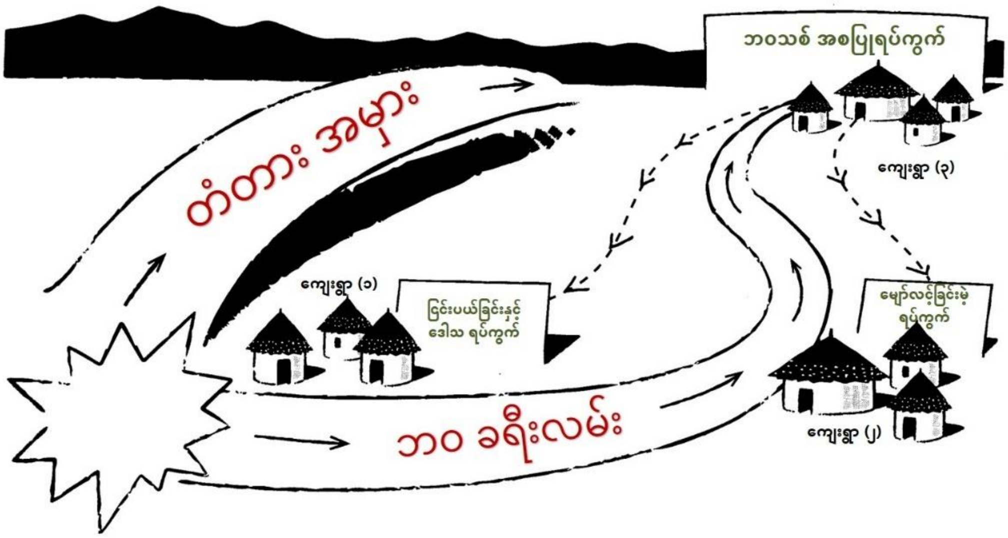
လူတို့အများစုသည် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုး တစ်ခုခုကြုံတွေ့ပြီးတိုင်း ပြင်းထန်စွာဝမ်းနည်းတတ်ကြသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရသည့် အတွေ့အကြုံတိုင်းတွင် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ များစွာပါဝင်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာ (သို့) တစ်စုံတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ ဝမ်းနည်းရခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ထိုသို့သော ခံစားမှုမျိုးသည် အချိန် ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။ ထိုသို့သော ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု နားလည်သိရှိထားခြင်းသည် မိမိအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ဒေသနာကျမ်းတွင် ဤသို့ ဆိုထားပါ သည်။

> *ခပ်သိမ်းသောအမှုအရာတို့သည် မိမိတို့အချိန်ရှိ၏။ မိုဃ်းကောင်းကင်အောက်၌ ကြံစည်သမျှ အသီးသီးတို့ကို ပြုရသောအချိန်ရှိ၏။ ဘွားချိန်နှင့် သေချိန် လည်းရှိ၏။ စိုက်ပျိုးရသောအချိန်နှင့် စိုက်ပျိုးရသောအရာကို နှုတ်ရသောအချိန်လည်း ရှိ၏။ သတ်ရသောအချိန်နှင့် အနာပျောက်စေရသောအချိန်လည်းရှိ၏။ ဖြိုဖျက်ရသောအချိန်နှင့် တည်ဆောက်ရသော အချိန်လည်း ရှိ ၏။ ငိုရသောအချိန်နှင့် ရယ်ရသောအချိန်လည်းရှိ၏။ ညည်းတွားရသောအချိန်နှင့် ကခုန်ရသောအချိန်လည်း ရှိ၏။*

ဒေသနာကျမ်း ၃း ၁-၄။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြန်လည်သက်သာလာစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့် အရာများအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုသည် ခရီးစဉ်တစ်ခု သွားနေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ ရုပ်ပုံအားဖြင့် သင်၏ ဝမ်းနည်းမှု ခရီးစဉ်ကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေပါသည်။



1. ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ဒေါသ ရုပ်ကွက်

တုန်လှုပ်ချောက်လန့်ကာ ထုံထိုင်းနေတတ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုကိုလက်မခံနိုင်ဘဲ ငြင်းပယ်နေတတ်သည်။ အခြားသူ အပေါ်မှာသော်၎င်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်အပေါ်မှာ သော်၎င်း၊ ဘုရားသခင် အပေါ်မှာသော်၎င်း စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်နေမိတတ်သည်။ ငါသာ ဟိုလို၊ ဒီလို "လုပ်ခဲ့ရင်" ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခဲ့မှာပဲ စသည်ဖြင့် တွေးတောနေမိ တတ်သည်။ အစာစားဖို့လည်း မေ့လျော့တတ်သည်။ ငိုကြွေးမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

2. မျော်လင့်ခြင်းမဲ့ ရုပ်ကွက်

အားအင်ကုန်ခမ်းလာတတ်သည်။ အိပ်ယာပေါ်မှ ထချင်စိတ် မရှိပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင် ဖြစ်တတ်သည်။ အသက်ဆက်ရှင်လိုစိတ်များ ကင်းမဲ့လာတတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာ (သို့) အခြားသောမူးယစ်စေသောအရာများဖြင့် နာကျင်မှုများကိုမေ့ပျောက်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းများရှိတတ်သည်။ ဆုံးရှုံးခဲ့သည့်အရာများအပေါ် သင်ဘယ်လို့မှ ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိခဲ့မည်မဟုတ်ကြောင်းကို သိရှိထား သော်လည်း ထို ဆုံးရှုံးမှုအတွက် အပြစ်မကင်းကြောင်း ခံစားနေရတတ်သည်။

3. ဘဝသစ်အစပြု ရုပ်ကွက်

သင့်အတွင်းစိတ်ထဲ၌ စိတ်ခွန်အား၊ အစီအမံများ၊ မျော်လင့်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ အခြားသူများနှင့်လည်း ပြန်လည် ပေါင်းသင်းဆက်သွယ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဆုံးရှုံးမှုများကို ဆက်လျက်အမှတ်ရနေမည် ဖြစ် သော်လည်း အရင်ကဲ့သို့ နာကျင်မှုများ ခံစားရမည် မဟုတ်ပေ။

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၊ သင့်ရိုးရာအယူအဆနှင့် သင့်အတွင်းနှလုံးသားများအတွင်းမှ ကြားရသော ပြောဆိုသံများက ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုခရီးစဉ်ကို ရှောင်ရှားရန်တွန်းအားပေးမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အား "အားတင်းထားပါ၊ မငိုပါနဲ့၊ ဝမ်းမြောက်လိုက်စမ်းပါ၊ ခင်ဗျား ချစ်ရတဲ့သူက ခရစ်တော် ဘုရားနှင့် အတူရှိနေပြီလေ" ဟူသော ပြောဆိုမှုများဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သော ပြောဆို အားပေး မှုများက သင့်ကို ဖြတ်လမ်းနည်းဖြင့် ကျော်ဖြတ်ရန် တွန်းအားဖြစ်စေသည်။ ဤဖြတ်လမ်းနည်းအား **တံတားမှား** ဟုခေါ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆုံးရှုံးမှုမှ မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်နလန်ထူကာ ဘဝအသစ် စတင်နိုင်သော အနေထားသို့ မပို့ဆောင်ဘဲ သင့်ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဖြတ်လမ်းနည်းဖြင့် နာကျင်မှုများ လျော့နည်းအောင် လုပ်ဆောင်သောကြောင့် တံတားမှား ဟု ခေါ်ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘဝအသစ်စတင်ခြင်းရပ်ကွက်သို့ အနေအထားသို့ရောက်ရှိရန် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများအတွက် နာကျင် ခံစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဘဝသစ်စတင်ရန်အတွက် သင်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သောအရာနှင့်ဆက်နွယ်သော အတိတ်ဘဝမှ အစိတ် အပိုင်းများကို ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်။ ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ဦး(ဆုံးသွားသောသူ)၏မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခင်ပွန်းဖြစ်ခြင်း၊နှင့် ပိုင်ရှင်ဖြစ်ခဲ့ခြင်း(ပစ္စည်းဥစ္စာ)။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်သည် ဒီဖြစ်စဉ်အား နားလည်ခံယူရန် မြန်သော်လည်း နှလုံးသားမှာ နှေးနေပါလိမ့်မည်။ အတွင်းဒဏ်ရာ သက်သာဖို့ရန်မှာ အချိန်ယူရပါမည်။ ဤအရာသည် သာမန် ဖြစ်စဉ်သာဖြစ်သည် ဆိုသည့်အသိတရားရှိထားပါက သင့် ကိုသင် (သို့) အခြားသူများအပေါ် လက်ခံပေးနိုင်ရန်အတွက် သင့်ကို အထောက်အကူ ပေးပါ လိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုအသိတရားရှိခြင်းက နာကျင်မှုအား ဤအတိုင်း ပျောက်ကွယ်သွားစေမည်တော့ မဟုတ် ပေ။

သင်၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ခရီးစဉ်အတွင်း သင်သည် ရပ်ကွက် (၃) ခုအကြား သွားလိုက် ပြန်လိုက် ဖြစ်နေမည်။ ရပ်ကွက်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအတွင်း ကြန့်ကြာသည့် အချိန်ပမာဏသည်လည်း တူညီမည် မဟုတ်ပေ။ ထိုအရာသည် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အနေထားတစ်ခုတွင် တိုးတက်မှုမရှိပဲ ကြာရှည်စွာရှိနေသည်ဟု ခံစား နေရပါက အကူအညီတောင်းခံရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးနိုင်ဖို့ရန်အတွက် သတ္တိနှင့် စိတ်ခွန်အားများ လိုအပ်သည်။ အောက်ပါဆာလံကို ရေးစပ် ခဲ့သော ဆာလံဆရာကဲ့သို့ သင်သည် အလွန်မောပန်းနွမ်းနယ်မှုမျိုး ခံစားရနိုင်ပါသည်။

> *ကျွန်တော်မျိုးသည်မောပန်းနွမ်းနယ်လျက်ရှိ သည်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်မျိုးအားသ နားတော်မူပါ။ လုံးဝအင်အားကုန်ခန်းလျက် ရှိသဖြင့် ပြန်လည်အင်အားပြည့် စေတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပြင်းပြစွာ ဝေဒနာခံစား လျက်ရှိပါ၏။ အို ထာဝရဘုရား၊ အဘယ်ကာလကြာမှကျွန်တော်မျိုးအား ကူမ တော်မူပါမည်နည်း။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကြွလာတော်မူ၍ကျွန်တော်မျိုးအား*

> *ကယ်တော် မူပါ။ ကိုယ်တော်၏ကရုဏာတော်နှင့်အညီကျွန်တော် မျိုးအား သေဘေးမှ ကယ်ဆယ်တော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးသည်ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုဖြင့် မောပန်းနွမ်းနယ်လျက်ရှိပါ၏။ ညတိုင်းပင်လျှင်ငိုယိုရသဖြင့်အိပ်ရာသည် စိုစွတ်လျက်ရှိပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုး၏ခေါင်းအုံးသည်မျက်ရည် စို့ရွဲလျက်ရှိပါ၏။ ရန်သူများကြောင့်ငိုယိုရသဖြင့်ကျွန်တော် မျိုး၏ မျက်စိများသည်ရောင်လျက်ရှိပါ၏။ ကြည့်၍ပင်မမြင်နိုင်ပါ။ အကျင့်ဆိုးယုတ်သူတို့ငါ့ထံမှထွက်သွား ကြလော့။ ထာဝရဘုရားသည်ငါ၏ငိုကြွေးသံကို ကြားတော်မူ၏။†*

ဆာလံ ၆း၂-၄၊ ၆-၈

အောက်ပါနည်းလမ်းများသည် သင့်ပူဆွေးမှုများကို ကုစားသက်သာစေသောအနေထားသို့ ရောက်ရှိရန်အထောက် အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာနှင့်ခံစားချက်များကို ပြောဆိုပြီး သင့်ဒေါသနှင့်ဝမ်းနည်းမှုများအား ထုတ်ဖေါ်ပါ။
- ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်ပြီး သက်သာရန်အတွက် အချိန် လိုအပ်သည်။ ယနေ့ သင်ခံစားနေရ သည့်အတိုင်း အမြဲ ခံစားရမည် မဟုတ်ပေ။ သင့်ခံစားချက်များသည်လည်း တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ဝမ်းနည်းနေပါက မည်သည့်ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုက ထိုသို့သော ခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- အကယ်၍ ချစ်ခင်ရသောသူတစ်ဦး၏ရုပ်အလောင်းရှာမတွေ့ပါက လူအများရှေ့တွင် ထိုသူ သေဆုံးသွား ကြောင်း အသိမှတ်ပြု အောက်မေ့အစီစဉ်ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။
- အဆုံးတွင် သင်၏နာကျင်မှုများကို ဘုရားသခင်ထံယူဆောင်လာပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်စဉ် သင့်ဆုံးရှုံး နစ်နာမှု ကို အသေးစိတ်ထုတ်ဖော်နိုင်လေလေ သင့်အတွက် အကျိုးရှိလေလေ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - သင့်မိသားစုဝင် ဆုံးရှုံးသွားခြင်းကြောင့် - မိသားစုဝင်ငွေ၊ လက်တွဲဖေါ်၊ ရိုသေလေးစားမှု၊ လုံခြုံမှု စသည်တို့လည်း ဆုံးရှုံးသွား နိုင်သည်။ ထိုဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုချင်းစီကို ဘုရားသခင်ထံယူဆောင်လာပါ။

ကလေးသူငယ်များကို မည်သို့ကူညီမည်နည်း။

- လုံခြုံမှုရှိပါက မိဘများအနေဖြင့် မိသားစုကို ပြန်လည် စုစည်းရန်လိုအပ်သည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန် အတိုင်း ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

- မိဘများသည် သား၊သမီးများ၏ နာကျင်မှုများကို နားထောင်ပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များကို သူတို့၏ နာကျင်မှုများ ထုတ်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပုံများ ရေးဆွဲခိုင်းပြီး သူတို့ ရေးဆွဲထားသည့်ပုံနှင့် ပတ်သက် ၍ ရှင်းလင်း ပြောဆိုခိုင်းပါ။
- သူတို့ အသက်အရွယ်အလိုက် နားလည်နိုင်သော နည်းဖြင့် အဖြစ်မှန်ကိုပြောပြပါ။ ကလေးများသည် သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကို လူကြီးများ ထင်ထားသည်ထက် ပို၍သိထား တတ်ကြသည်။ သူတို့ သိလိုသည့် သတင်းအချက်အလက် များကို သူတို့ နားလည်နိုင်သည့်နည်းများဖြင့် ကြိုးစားရယူကြမည်။
- ငယ်သော ကလေးများသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို နှုတ်ဖြင့် ဖော်ပြခြင်းထက် ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် ဖော်ပြတတ်ကြသည်။ ကြုံတွေ့ခဲ့သည့် ဆိုးဝါးသော အဖြစ်အပျက် များကို ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် ဖော်ထုတ် တတ်ကြသည်။ မိဘများအနေဖြင့် သူတို့ ကစားနေသည့် အကြောင်းကို မေးမြန်းပြီး မည်သို့ ခံစားနေရ ကြောင်းကို မေးမြန်းသင့်သည်။
- ဒုက္ခဆင်းရဲ ကြုံတွေ့နေရသောအချိန်တွင် မိသားစုအနေဖြင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုရန်နှင့် အတူတစ်ကွ ဆုတောင်းရန် နေစဉ် အချိန်ယူသင့်ပါသည်။ နှိမ့်သိမ့်မှုနှင့် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် ကျမ်းချက်များကို အတူတစ်ကွ ကျက်မှတ်သင့်သည်။
- ကျောင်းဆရာများနှင့် ကျောင်း အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများကို ကလေးများ ကြုံခဲ့သည့် အရာများ နားလည် သဘောပေါက်ရန် အသိပေးသင့်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များ၌ သီးသန့် လိုအပ်ချက်များ ရှိတတ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေ ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ၎င်းတို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် သီးသန့်နေရာ (သို့) အခန်းနှင့် သက်တူ ရွယ်တူ များနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိသားစုအတွက် အသုံးဝင်သောသူများ ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိခံစားနိုင်စေရန် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသောကာလတွင် ပို၍ ဂရုစိုက်ပေးရမည်။ မိသားစု ရှင်သန်ရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်ကို ခံစား ရခြင်းကြောင့် သူတို့သည် အဖိုးတန်သောသူများဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြမည်။

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုခရီးစဉ်ကို စတင်ပြီးပြီလား။ မည်သည့်ရပ်ကွက်တွင် ရောက်ရှိနေပါသနည်း။

2. ရပ်ကွက်တစ်ခုတွင်းသာ ရပ်တန့်နေမိပါသလား၊ (သို့) ရပ်ကွက် တစ်ခုခုကို ခုန်ကျော် သွားဖို့ ကြိုးစား မိခဲ့ပါသလား။

၄။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဒဏ်ရာများ မည်ကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါမည်နည်း။

နာကျင်မှုကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

သင့်နာကျင်မှုကို စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဆာလံဆရာက *အသည်း နှလုံးထဲတွင် နာကြည်းလျက်ရှိပါ၏* ဟု ဖွင့်ပြောခဲ့ပါသည်။

> *သို့ရာတွင် အို ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်တော်မျိုး၏ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်ရှင်ကတိတော်ရှိသည်အတိုင်း ကျွန်တော်မျိုးအားကူမတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်၏မေတ္တာတော်ကိုထောက်၍ ကျွန်တော်မျိုးအားကယ်ဆယ်တော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးသည်ဆင်းရဲချို့တဲ့နွမ်းပါး ပါ၏။ အသည်းနှလုံးထဲတွင်နာကြည်းလျက်ရှိပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုးသည် ညနေချိန်အရိပ်ကဲ့သို့ ပျောက်ကွယ်ရန်နီးပါပြီ။ ပိုးကောင်ကဲ့သို့လေတိုက်၍လွင့်သွားပါ၏။ အစားအစာချို့တဲ့မှုကြောင့်ကျွန်တော်မျိုး၏ ဒူးတို့သည်ချည့်နဲ့လျက်ရှိပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အရိုးနှင့်အရေသာရှိပါ၏။ လူတို့သည်ကျွန်တော်မျိုးကိုမြင်သောအခါ ပြက်ရယ်ပြုကြပါ၏။ ဦးခေါင်းကိုခါကြ ပါ၏။ကျွန်တော် မျိုး၏ ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်တော်မျိုးအားကူမတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်ရှင်၏ခိုင်မြဲသောမေတ္တာတော်ကို ထောက်၍ကျွန်တော်မျိုးအားကယ်တော် မူပါ။*

ဆာလံ ၁၀၉း၂၁-၂၆

သင့်စိတ်ဒဏ်ရာကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ခန္ဓာဒဏ်ရာနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခန္ဓာဒဏ်ရာနှင့် မည်သို့ တူညီမှု (သို့) ကွဲပြားမှု ရှိပါသနည်း။

- ခန္ဓာဒဏ်ရာသည် မြင်နိုင်သည်။
- ခန္ဓာဒဏ်ရာသည် နာကျင်ပြီး ထိခိုက်လွယ်သည်။
- ပြုစုပေးရန် လိုအပ်သည်။
- ဖုန်နဲ့ ပိုးမွှားများ ဖယ်ရှားသန့်ရှင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။
- အကယ်၍ လျစ်လျူရှုပါက ပိုဆိုးလာမည်။

- ဘုရားသခင်သာလျှင် ဒဏ်ရာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သူသည် မိခင်များ၊ သူနာပြုများနှင့် ဆရာဝန်များကို အသုံးပြုသည်။
- ပျောက်ကင်းသက်သာရန် အချိန်လိုအပ်သည်။
- သက်သာသွားသောအခါ အမာရွတ် ကျန်နိုင်သည်။

ဘေးတစ်ခုကြုံပြီးတိုင်း သင့်စိတ်ပုံမှန်ဖြစ်လာစေရန် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဂရုတစ်စိုက်ပြုစုရန် လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေရန်အတွက် သင်၏ နာကျင်မှုများကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။ **သင်ထုတ်ဖော်ပြောပြလို့ရတဲ့ သူတစ်ဦးဦးကို ရှာပါ။** သင့် ခံစားချက်များကို အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ သင့်၏ခံစားချက်များကို သိမ်ငယ်သွားအောင် မပြုလုပ်ပဲ ကောင်းစွာနားထောင်ပေးတတ်သူကိုရှာပါ။ ထိုသူသည် သင်ပြောပြသည့် အကြောင်း အရာများ အပေါ်နှုတ်လုံရမည်။ သင့်ကိုချက်ခြင်း အဖြေပေး၊ လမ်းညွှန်မှုများမပြုပဲ ကောင်းစွာနားထောင် ပေး တတ်သူ ဖြစ်ရမည်။ ထိုသို့သောသူကို သေချာရွေးချယ်ပါ။ ရံဖန်ရံခါအချို့သောသူများသည် အပြု သဘောဖြင့် သင့်ပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းသင့်ကြောင်း အကြံပြုတတ်ကြသည်။ ထိုအခြေနေ မျိုးတွင် သင့်၏ ခံစားချက်များကိုသာ နားထောင်ပေး၍ နားလည်ပေးစေလိုကြောင်းနှင့် အကြံပြုခြင်း များ၊ အဖြေပေးမှုများမပြုလုပ်ရန် အသိပေးသင့်ပါသည်။

> *လူ့စိတ်နှလုံး၌ပညာအကြံသည်နက်သော ရေနှင့်တူသော်လည်း၊ ဉာဏ်ကောင်း သောသူသည် ခပ်ယူလိမ့်မည်။ လူများတို့သည် မိမိတို့ပြုသော ကျေးဇူးကို ကြားပြောတတ်၏။ သစ္စာရှိသောသူကိုကား၊ အဘယ်သူရှာ၍ တွေ့နိုင်သနည်း။*

သုတ္တံ ၂၀း၅

> *လည်၍စကားများစွာ ပြောတတ်သောသူသည် လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို ဘော်ပြတတ်၏။ သစ္စာစောင့် သောသူမူကား၊ ဝှက်ထားတတ်၏။*

သုတ္တံ ၁၁း၁၃

အကယ်၍ သင့်ပြဿနာများကို အခြားသူတစ်ဦးဦးအား ဖွင့်ပြောပြလိုစိတ် (သို့) ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါက အခြားမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ သင့်အပေါ် အတင်းအကျပ် ဖိအားပေးပြောဆိုစေခြင်းမျိုး မပြုပါစေနှင့်။ လှုပ်ခါထားသောဆိုဒါဗူးသည် အရည်များ လျှံထွက် လာခြင်း မရှိစေပဲ အဖုံးကို ဖြည်းညင်းစွာဖွင့်ခြင်းဖြင့်အနည်းငယ်စီ စီးကျလာစေသကဲ့သို့ သင့်ပြဿနာ အကြောင်းအရာများကို တစ်စစီ (နည်းနည်းခြင်းစီ) အချိန်ယူ၍ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် လိုအပ်ကောင်း

လိုအပ်ပေမည်။ မိမိ၌ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကြောင့် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ကို သိရှိလာစေရန်နှင့် ခက်ခဲသော အပိုင်းများကို လက်ခံနိုင်စေရန် အကြိမ်ကြိမ် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု ပြုရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုရာတွင် မည်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြောင်းကို ပြောဆိုပြီးအသင့်ဖြစ်ပါက ထိုသို့ဖြစ်ပျက်နေစဉ်အတွင်း မည်သို့ခံစားနေခဲ့ရကြောင်းကို ပြောဆိုပါ။ အဆုံးတွင်မိမိအတွက် အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းကို အလေးပေးထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုပြုပါ။ သခင်ယေရှုသည်လည်း သူ၏နာကျင်မှုများကို သူ့မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများထံ ဝေငှပြောဆိုခဲ့သည်။

> *ပေတရုနှင့်ဇေဗေဒဲ၏သားနှစ်ယောက်တို့ ကို ခေါ်သွားတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်တော်မူလျှက်လွန်စွာသောကရောက် တော်မူသဖြင့် ``ငါသည်သေလုအောင်စိတ်ဒုက္ခရောက်လှ၏။ သင်တို့သည်ဤနေရာတွင်ငါနှင့်အတူစောင့် နေကြလော့ ဟုတပည့်တော်သုံးဦးအား မိန့်တော်မူ၏။*

မဿဲ ၂၆း၃၇-၃၈

သင့်နာကျင်မှုများကို ပုံရေးဆွဲခြင်းဖြစ်လည်း ထုတ်ဖေါ်နိုင်သည်။ ပန်းချီဆရာ တစ်ဦးကဲ့သို့ ဆွဲတတ်စရာမလိုပါ။ စာရွက်၊ ခဲတံ (သို့) မင်တံကို ယူ၍ ဆိတ်ငြိမ်အချိန်ယူပြီး၊ သင့်အတွင်းစိတ် ထိခိုက်နာကျင်မှုများကို စာရွက်ပေါ်တွင် စိတ်ကူးပေါ်လာသည့်အတိုင်း လွတ်လပ်စွာရေးဆွဲပါ။ ရုပ်ပုံလှပခြင်း၊ မလှပခြင်းအတွက် အာရုံမထားပါနှင့်။ ထို့နောက် ရေးခြစ်ထားသော ရုပ်ပုံတွင် မည်သို့သော အရာများမြင်နေရသည်ကို စဉ်းစားပါ။

မိမိ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းနှင့် မိမိ၏ရင်တွင်း စိတ်ခံစားချက်များကို နားထောင် ပေးခံရခြင်းသည် သာမာန်ရိုးရှင်းလွန်း သယောင်ဖြစ်သော်လည်း ပေါ့ပါးသက်သာမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ အခြားသူများကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအဖြစ်အပျက်များကို နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေများကို သင်တစ်ဦးတည်းသာကြုံတွေ့နေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကိုသိရှိစေနိုင်ပြီး၊ ထိုအရာက သင့်အတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တစ်ပြိုင်တည်း ရင့်ဖွင့်ပြောဆိုသူအတွက်လည်း ပေါ့ပါးသက်သာလာစေရန် အကူအညီဖြစ်စေ သလို အချင်းချင်း အားပေးနှစ်သိမ့်မှုကိုလည်း ပြုနိုင်ပါသည်။

ရင်ဖွင့်ပြောဆိုမှုကို ထိရောက်စွာနားထောင်ပေးနိုင်ရန် မေးခွန်း ၄ ခု ကို အောက်တွင် ပေးထား သည်။

1. ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ။

2. ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရလဲ။

3. ဘယ်အပိုင်းကအခက်ခဲဆုံး/ အဆိုးဆုံးအပိုင်းလဲ။

4. လုံခြုံမှုကို ပြန်ခံစားနေပြီလား။ ဘယ်သူ (သို့) ဘယ်အရာက အကူအညီဖြစ်စေခဲ့သလဲ။

လူများသည် မိမိ၌ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထောက်အမဖြစ်စေသည့် သူတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကိုသိမြင်လာမည်။ သမ္မာကျမ်းစာ၌ *နှလုံးသည်အသက်၏အခြေအမြစ် ဖြစ်သော ကြောင့်၊ သင်၏နှလုံးကို အထူးသဖြင့် စောင့်ရှောက်လော့* (သုတ္တံကျမ်း ၄း၂၃) ဟု ဆိုထားပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့၏အခက်အခဲတွေကို ပြန်လည်စမ်းစစ်ကြည့်သည့်အခါ အခက်အခဲများ ကြား၌ ဘုရားသခင်၏ ကူညီမစမှုများရှိနေသည်ကို သတိထားဆင်ခြင်မိစေပါသည်။ ဘုရားသခင် သည် ထိခိုက်နာကျင်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားများကို နှစ်သိမ့်မှုများကိုသလို၊ ဘုရားသခင်သည် စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အဓိကအရင်းအမြစ်လည်းဖြစ်သည်။

နုတ်ကပတ်တော်ကျမ်းစာ၌ ငါတို့သည် ဘုရားသခင်ထံတော်မှ နှစ်သိမ့်မှုကိုရရှိသဖြင့် ဒုက္ခဆင်းရဲ ကြုံနေရသော သူများကို နှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်သော သူများ ဖြစ်လာကြသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

> *နှစ်သိမ့်မှု၏အရှင်၊ ကရုဏာတော်နှင့်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝတော်မူသောအဖ၊ ငါတို့၏ အရှင် ယေရှုခရစ်၏ခမည်းတော်ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုငါတို့ချီး မွမ်းကြ ကုန်စို့။ ငါတို့သည်ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးခံရကြ သောအခါ ကိုယ်တော် သည်ငါတို့အားနှစ်သိမ့် မှုကိုပေးတော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ငါတို့သည်လည်း ဘုရား သခင်ထံတော်မှယင်းသို့ရရှိသည့် နှစ်သိမ့်မှုဖြင့်ပင်လျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုး ခံ ရကြသူတို့အားနှစ်သိမ့်စေနိုင်ကြပေ သည်။-*

၂ ကော ၁း၃-၄

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. ထိရောက်သောနားထောင်ပေးခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများအားဖြင့် သင့်ခံစားချက်များနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းမှုကို ပေးပါသလား (သို) အကူအညီဖြစ်စေခဲ့သလား။ သင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ခံစားချက် များနှင့် ပတ်သက်၍ မတူညီသော ရှုထောင့်မှ မြင်တွေ့နိုင်စေရန် အကူအညီပေးပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ။

2. သင့်အကြောင်းအချို့ကို အခြားလူတစ်ဦးထံ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရသည့်အပေါ် မည်သို့ ခံစားရပါ သနည်း။

၅။ ယခုကြုံတွေ့နေရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခထဲတွင် ဘုရားသခင်နှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက် နိုင်ပါမည်နည်း။

သင် မည်ကဲ့သို့ခံစားရနေရသည်ကို ဘုရားသခင်အား ပြောပြပါ။

ဘုရားသခင်ရှေ့တွင် ရိုးသားမှုရှိပါ။ ခံစားနေရသည်အတိုင်း ပွင့်လင်းစွာပြောပြပါ။ ဘုရားသခင်သိနှင့်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် သင်ခံစားနေရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်းကိုပြောပြပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို ကာကွယ်မှုပေးရန် ကတိဖေါက်ဖျက်ခဲ့သည်ဟု သင်ခံစားနေရပါသလား။ ဘုရားက သင့်ကို စွန့်ပစ်ထားတယ်လို့ ခံစားရပါသလား။ စိတ်ဒေါသ ထွက်နေပါသလား။ သင့် နာကျင်မှုများကို ဘုရားရှေ့မှာ သွန်းလောင်းလိုက်ပါ။

နုတ်ကပတ်တော်ကျမ်းစာထဲတွင် ပါဝင်ကြသော လူများစွာတို့သည် သူတို့၏ နာကျင်ခံစားမှုများကို ဖွင့်ဟပြောဆို ခဲ့ကျသည့် သာဓကများ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ထုတ်ဖေါ်ပြောဆိုမှုများကို မြည်တမ်းခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ဆာလံကျမ်းတွင် ချီးမွမ်းသီချင်းထက် မြည်တမ်းခြင်းအမျိုးအစား ဆာလံသီချင်းများ ပို၍များကြောင်းကို သင်သတိပြုမိပါသလား။

မြည်တမ်းခြင်းတွင် လူများသည် ၎င်းတို့၏မကျေနပ်ချက်များနှင့် ညီးညူမှုများကို ထုတ်ဖေါ်ကြသည်။ "ငါ့ကိုဘာလို့ မကာကွယ်တာလဲ၊ ဘုရားဘယ်ရောက်နေခဲ့သလဲ၊ ဒီဒုက္ခပြဿနာက ဘယ်လောက်တောင်ကြာအုံးမှာလဲ" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေအဖြစ်အပျက်ပေါ်ဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်မှု မရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောအခါ သူတို့ဖြစ်ခိုင်းစေချင်တဲ့အရာတွေကို ဘုရားသခင်လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ရန် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အတိတ်တွင် ဘုရားသခင်၏ ကူညီမစမှုများ (သို့) ကျမ်းစာမှ ဘုရားသခင်၏ လူတွေအပေါ် ကူညီမစခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်ဆင်ခြင်မိအောင်လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မျှော်လင့်ခြင်းကို မြင်တွေ့စေနိုင်ပါသည်။ မြည်တမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခထဲကြားတွင် မြင်ရသည့် ယုံကြည်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အော်ဟစ်သံကို နားထောင်းပေး၍ ဂရုပြုပေးနေကြောင်း၊ ဘုရားသခင်သည် ကူညီမစပေးနိုင်ကြောင်းကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မြည်တမ်းခြင်းမှာ ကဏ္ဍများစွာပါဝင်သော်လည်း အဓိက အစိတ်အပိုင်း (၃) ခု ရှိသည်။

- ဘုရားသခင်ထံတိုင်တည်ခြင်း
- ညီးညူခြင်း
- အကူအညီတောင်းခံခြင်း

ဤသုံးချက်ထဲတွင် ညီးညူခြင်းပါမှသာ မြည်တမ်းခြင်းမြောက်သည်။

သခင်ယေရှုခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် *"အို ဘုရားသခင် အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်ကို စွန့်ပစ် တော်မူသနည်း"* ဟူသော ၂၂ ခုမြောက်သော ဆာလံကျမ်းပါ ကျမ်းပိုဒ်အတိုင်း ငိုကြွေး မြည်တမ်းခဲ့ပါသည်။ သခင်ယေရှု ပင်လျှင် စွန့်ပစ်လျစ်လျူရှုခြင်းခံရသည့်ခံစားချက်ကို ဖွင့်ဟခဲ့သော ကြောင့် သင်သည်လည်း သင်၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုနိုင်သည်။

အောက်တွင်ပေးထားသော မြည်တမ်းခြင်းအမျိုးအစား ဖြစ်သည့် ဆာလံသီချင်းကိုဖတ်ပြီး အထက် ဖော်ပြပါ ကဏ္ဍ (၃) ခုစလုံး ပါဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ သုံးသပ်ပါ။

သင့်ရင်တွင်းခံစားချက်ကို တိတ်ဆိတ်စွာအချိန်ယူ၍ ဘုရားသခင်ထံ အာရုံပြုပြီး မြည်တမ်းခြင်းကို ရေးသားခြင်းဖြင့် သော်၎င်း၊ သီချင်းအဖြစ် စပ်ဆိုခြင်းအားဖြင့်သော်၎င်း ရေးသားပါ။ အောက်တွင် ဆာလံဆရာ မြည်တမ်းထားသကဲ့သို့ သင့် နာကျင်မှုများကို ဘုရားထံ သွန်ချပါ။

> *အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည်ကျွန်တော်မျိုးအား အဘယ်ကာလတိုင်အောင်မေ့လျော့၍ နေတော်မူပါမည်နည်း။ ထာဝစဉ်မေ့လျော့၍နေတော်မူမည်လော။ အဘယ်ကာလတိုင်အောင် မျက်နှာတော်ကို လွှဲတော်မူပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်မျိုးသည်အဘယ်ကာလတိုင်အောင် ဒုက္ခခံ ရပါမည်နည်း။ အဘယ်ကာလတိုင်အောင်နေ့ရောညပါ ဝမ်းနည်းကြေကွဲလျက်နေရပါမည် နည်း။ ကျွန်တော်မျိုး၏ရန်သူများသည် အဘယ်ကာလတိုင်အောင်ကျွန်တော်မျိုးအပေါ်တွင် အ နိုင်ရကြပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်မျိုး၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်တော်မျိုးခေါ်သောအခါ ကြည့်တော်မူ၍ ထူးတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးကိုပြန်လည်၍ခွန်အားဖြင့် ပြည့်ဝစေတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုးအားသေစေတော်မမူပါနှင့်။ ကျွန်တော်မျိုး၏ရန်သူများသည် ``ငါတို့သူ့ကိုအနိုင်ရ ပြီ'' ဟူ၍ ပြောဆိုနိုင်ခွင့်ကိုပေးတော်မမူပါနှင့်။ သူတို့အားကျွန်တော်မျိုး၏ပြိုလဲမှုကြောင့် ဝမ်း မြောက်နိုင်ခွင့်ကိုပေးတော်မမူပါနှင့်။ ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်ရှင်၏ခိုင်မြဲသော မေတ္တာ တော်ကိုအားကိုးပါ၏။ ကိုယ်တော်ရှင်သည်ကျွန်တော်မျိုးအား ကယ်တော်မူမည်ဖြစ်၍ ကျွန် တော်မျိုးသည်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပါမည်။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်သည်ကျွန်တော်မျိုး အား ကျေးဇူးပြုတော်မူသဖြင့် ကျွန်တော်မျိုးသည်ကိုယ်တော်အား ထောမနာသီချင်းဆိုပါမည်။*

ဆာလံ ၁၃

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. ဘုရားသခင်ထံ မြည်တမ်းခြင်းပြုလုပ်နိုင်ရန် မည်သည့်အရာများ အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသနည်း။
2. လက်ရှိအချိန်၌ မြည်တမ်းခြင်းသည် သင့်အတွက် မည်သို့ အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဟု သင်ယူဆပါသနည်း။

၆။ အနာဂတ်သို့မျှော်ကြည့်ခြင်း

သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း

ကပ်ဘေးကြောင့်ရရှိသောစိတ်ဒဏ်ရာမှ ပြန်လည်သက်သာနိုင်ရန် အချိန်လိုအပ်သလို၊ အခြေအနေ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြတ်ကျော်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခက်ခဲမှုများတွေ့ကြုံနေရသောကာလတွင် အခြေအနေသည် ကောင်းလာမည့် အရိပ်အရောင် မတွေ့ရပဲ၊ ဒုက္ခပြဿနာနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုက သာ အစဉ်အမြဲရှိနေမည့်အလား ခံစားနေရတတ် ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဤကမ္ဘာကြီး၌ အရာရာတိုင်းသည် ပြောင်းလဲနေပြီး ထိုပြောင်းလဲခြင်း သဘော တရားကပင် ပို၍ကောင်းသော အခြေအနေဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးတတ်ကြောင်းကို သတိရသင့်ပါသည်။

စာမျက်နှာ (2)ပါ ဤနေရာမှစတင်ပါဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်ပါ အချက်အလက်များကို အမြဲသုံးသပ်ပါ။သင့်အတွက်အကျိုးပြုစေသည့်အခြားအချက်အလက်များကိုရှာဖွေတွေ့ရှိပါကထပ်၍ ဖြည့်စွက်ပါ။

အခြေအနေ တည်ငြိမ်သွားသည့်အခါ၊ သင့်အတွေ့အကြုံခဲ့သည်များကို လေးနက်စွာ ပြန်ဆင်ခြင်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားခြင်း သင်တန်းမျိုး တက်ရောက်နိုင်ရန် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ ထိုသို့သော စိတ်ဒဏ်ရာကုစားပေးသည့် သင်တန်း မရှိပါက၊ ကပ်ဘေးဆိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြသည့်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ကာ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားမှုသင်တန်း လုပ်ဆောင်ရန် အဖွဲ့ငယ်လေး တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။ တစ်ကြိမ်တာတွေ့ဆုံ၍ သင်ယူကြခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်တွေ့ဆုံကြမည့် သင်တန်းမျိုး စီစဉ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ တွေ့ဆုံကြသည့်အခါ အပိုင်း (၄) စာမျက်နှာ (22)ပါ မေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်အကြောင်းအရာများကို အပြန်အလှန် ပြောဆို ကြခြင်း ဖြင့် အချင်းချင်း စိတ်ဒဏ်ရာများ သက်သာလာစေရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ လူစုပြီးတွေ့ဆုံမှုပြုကြသည့်အခါ အချိန်အကြာကြီး ယူခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်း အသေးစိတ်ပြောကြားစေခြင်းဖြင့် အခြားသူများ

အား စိတ်ဓါတ်မကျသွားစေရန် သတိပြုသင့်သည်။ ပျောက်ကင်းသက်သာမှုဟူသည် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်တင့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းချင်း စီ သက်သာစေပြီး၊ အချိန်ယူရသောဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။

သင်မည်သို့သောအရာများကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရပါစေ၊ ဘုရားသခင်သည် သင်နှင့်အတူရှိနေပါတယ်။

> *ဘုရားသခင်သည်ငါတို့ခိုလှုံရာ၊ ငါတို့စွမ်းအားဖြစ်တော်မူ၏။ ဒုက္ခရောက်ချိန်၌ ငါတို့အားကူမရန် အစဉ်ပင် အသင့်ရှိတော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ပထဝီမြေကြီးတုန် လှုပ်လျက် တောင်များသည် နက်ရှိုင်းရာသမုဒ္ဒရာထဲသို့ ကျလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ ပင်လယ်လှိုင်းတံပိုးထ၍အသံမြည်ဟည်းသဖြင့်တောင်များတုန်လှုပ် သော်လည်းကောင်းငါတို့သည် ကြောက်လန့်လိမ့်မည်မဟုတ်။*

ဆာလံ ၄၆း၁-၃

အခက်အခဲများကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် ဘုရားသခင်သည် သင့်အားမည်သို့ ခွန်အားပေးပြီး အကွယ်အကာ ပေးကြောင်း ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပါ။ သေးငယ်သော အရာဖြစ်စေ၊ ကြီးမားသော အရာများ ဖြစ်စေ အတိတ်ကာလတွင် ဘုရားသခင်ကူညီမစခဲ့သည်များကို ဆင်ခြင်ရေတွက်ပါ။ ဘုရားသခင် သည် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နာကျင်မှုဒုက္ခများနှင့် မျက်ရည်များကို တစ်နေ့တွင် အကုန်အစင် ဖယ်ရှားပေး လိမ့်မည်ဆိုသော ဂတိတော်ကိုသတိရအောက်မေ့ပါ။

> *ကိုယ်တော်သည်သူတို့၏မျက်ရည်ရှိသမျှကို သုတ်တော်မူမည်။ နောက်တစ်ဖန် သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့သည် ရှိကြတော့ မည်မဟုတ်။ ရှေးအရာတို့သည် ပျောက်ကွယ်သွားပြီ ဟုဆို၏။*

ဗျာဒိတ် ၂၁း၄

ထိုနေ့ရက်မရောက်မှီတိုင်အောင် သင့်ခံစားချက်များကို ဘုရားသခင်ထံ ဖွင့်ပြောရန် ဘုရားသခင်သည် သင့်အား ခေါ် ဖိတ်နေပြီး၊ သူသည် သင့်အား အမြဲနားထောင်ပေးနေပါသည်။

အချိန်လွန်လာသည်နှင့်အမျှ, သင်၏ဆုတောင်းသံသည် မြည်တမ်းခြင်းမှ ချီးမွမ်းခြင်းသို့ ပြောင်းလဲ လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘုရားကိုချီးမွမ်းလိုက်၊ ခဏအကြာတွင် မြည်တမ်းလိုက် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်နေခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

အောက်တွင်ပေးထားသော သမ္မာကျမ်းစာပါ ဆာလံသီချင်းသည် သင့်အခြေအနေအမှန်ကို ဖွင့်ဟ ရေးချနိုင်ရန် အထောက် အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။

> *ထာဝရဘုရားသည်ငါ၏ပန်ကြား လျှောက်ထားချက်ကိုကြားတော်မူသည်ဖြစ် ၍ ငါသည်ကိုယ်တော်ကိုချစ်မြတ်နိုး၏။ ကိုယ်တော်သည်ငါ၏ဆုတောင်း ပတ္ထနာကို နားထောင်တော်မူ၏။ ငါလျှောက်ထားသည့်အခါတိုင်းကိုယ်တော်*

နားထောင်တော်မူ၏။ သေမင်း၏ကျော့ကွင်းသည် ငါ့ကိုဖမ်းမိလျက် နေ၏။ သေဘေးသည်ငါ့ကိုဝိုင်းရံလျက်နေ၏။ ငါသည်ကြောက်လန့်၍စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ထိုအခါ ``အို ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်ရှင်အားကျွန်တော်မျိုးတောင်းပန်ပါ၏။ ကျွန်တော်မျိုးကိုကယ်တော်မူပါ'' ဟု ထာဝရဘုရား၏ထံတော်သို့ငါဆုတောင်း ပတ္ထနာပြု၏။

ထာဝရဘုရားသည်သနားကြင်နာတော်မူ၍ ကျေးဇူးပြုတော်မူတတ်၏။ ငါတို့၏ဘုရားသခင်သည်ကရုဏာတော်ရှင် ဖြစ်တော်မူ၏။ ထာဝရ ဘုရားသည် ခိုကိုးရာမဲ့သူတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တော်မူ၏။ ငါဘေးဥပဒ်ရောက်သောအခါငါ့ကို ကယ်တော်မူ၏။ အို ငါ့စိတ်နှလုံး၊ထာဝရဘုရားသည် ငါ့အားကျေးဇူးပြုတော်မူပြီဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချစွာနေလော့။

ထာဝရဘုရားသည်ငါ့အသက်ကို သေဘေးမှလည်းကောင်း၊ ငါ့မျက်စိကိုမျက်ရည်ကျခြင်းမှလည်း ကောင်း၊ ငါ၏ခြေကိုချော်လဲခြင်းမှလည်းကောင်း ကယ်တော်မူပြီ။ သို့ဖြစ်၍ငါသည်အသက်ရှင်သူ လူသားတို့၏ဘောင်တွင် ဘုရားသခင်၏မျက်မှောက်တော်၌ သက်ရှင်လှုပ်ရှားလျက်နေရ၏။ ငါသည်ကြောက်လန့်သဖြင့်``ငါ့မှာယုံကြည် နိုင်သူ တစ်ယောက်မျှမရှိ'' ဟူ၍လည်းကောင်း ``ငါသည်စိတ်ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ပါပြီ'' ဟူ၍လည်းကောင်းဆိုစဉ်၌ပင်လျှင်ထာဝရဘုရားကိုယုံကြည်မြဲယုံကြည် လျက်နေပါ၏။ ထာဝရဘုရားငါ့အားပြုတော်မူသောကျေးဇူးများအတွက်ငါသည် ကိုယ်တော်အား အဘယ်အရာကိုပူဇော်ရပါမည်နည်း။

ဆာလံ ၁၁၆း၁-၁၂၊ ၁၇

ဆင်ခြင်ရန်/မေးခွန်းများ

1. ကပ်ဘေးကြုံပြီးနောက် မည်သို့သောအရာများက သင့်အတွက် အထိရောက်ဆုံး အကူအညီဖြစ်စေခဲ့ပါသနည်း။

2. ကပ်ဘေးကြုံရပြီးနောက် သင့်ဘဝကို နာကျင်မှုအပေးဆုံးသော အရာက မည်သည့်အရာ နည်း၊ မည်သည့် အပိုင်း နည်း။

3. ကပ်ဘေးမှ ပြန်လည် နလန်ထလာစေရန် သင်ယခုလုပ်နိုင်သော အရာတစ်ခုမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်မည်နည်း။

အခြားသော အရင်းအမြစ်များ

ကပ်ဘေးမှ လွတ်မြောက်လာသူများ၊ တွေ့ကြုံခံစားနေရသူများနှင့် အသင်းတော်များ အတွက် ဝိညာဉ်ရေးရာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း လမ်းညွှန်များ အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်။

Online တွင် DisasterRelief.Bible တွင် ဝင်ရောက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ 1-800-32-BIBLE ကိုနှိပ်ပြီး၊ “Beyond Disaster’ ဟု ပြောဆိုပါ။

- စာအုပ်များ ထပ်မံလိုအပ်ပါက တောင်းဆိုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် online မှ ဒေါင်းလုတ် ရယူနိုင်သည်။
- ကလေးနှင့် လူကြီးအတွက် သမ္မာကျမ်းစာအုပ်များ မှာယူနိုင်သည်။
- ဒေသတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားမှု သင်တန်းများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုင်ရာ အမှုတော်မြတ် အရင်းအမြစ်များ

ဆက်သွယ်ရန် အမည် / အဖွဲ့အစည်း။

____

____

____

ဖုန်းနံပါတ်။

____

အီးမေးလ်။

____