A GOOD QUESTION ON PROCRASTINATION

နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းအပေါ် ကောင်းမွန်သော မေးခွန်းတစ်ခု။

မေးခွန်း- ကျွန်တော်သည် ကျွန်ုပ်၏အလုပ်များကို နှောင့်နှေးတတ်လေ့ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော့် အသက်တာ၌ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုကို မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားမည်နည်း။

ဤအရာသည် ကောင်းမွန်ပြီး၊ သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်သည် တစ်ခါက တစ်ယောက်ယောက်အတွက် မွေးနေ့ကဒ်တစ်ခု ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျွန်တော့်မှာ တံဆိပ်ခေါင်း မရှိသောကြောင့်၊ နောက်နေ့တွင် တံဆိပ်ခေါင်းယူပြီး၊ ပို့လိုက်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောခဲ့သည်။ ဘာဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ နှစ်နှစ်ကြာပြီးနောက်တွင်၊ မွေးနေ့ကဒ်က ကျွန်တော့်ဆီမှာ ရုက်ရွံ့စွာ ရှိနေခဲ့ပါသည်။

နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းသည် အချိန်ကိုခိုးယူသူဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖိုးတန်နာရီများကို ဆုံးရှုံးနေရသည် (၎င်းသည် တစ်နှစ်လျှင် ရက်သတ္တပတ်များ သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာပင် ပေါင်းထည့်နိုင်သည်)။ မသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ တုံ့ပြန်မှုကို နှောင့်နှေးစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းချက်များကို မပြောမဆိုခြင်း၊ နှုတ်ကပတ်တော်ကို မဖတ်ခြင်း၊ အစားအစာ မချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဆောင်းပါးများကို မရေးခြင်း သို့မဟုတ် အခန်းကို သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခြင်းနှင့် ဖျားနာသူများကို သွားမလည်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်မှုမပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ကို မလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ တက်ကြွသော စည်းကမ်း (သို့မဟုတ် ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း လုပ်ဆောင်ခြင်း) နှင့် ဇွဲလုံ့လဖြင့် အချိန်ကိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့သင့် သို့မဟုတ် လက်မလွတ်သင့်ပါ။ နှောင့်နှေး ကြန့်ကြာခြင်းသည် သင်ဘယ်တော့မှ စတင်လုပ်ဆောင်၍မရဟု ဆိုလိုနိုင်ပြီး၊ တနည်းအားဖြင့် တစ်ခုခုကို ကောင်းမွန်စွာ ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည်လည်း နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း၏ ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဧဖက် ၅:၁၅-၁၆ တွင် *"ထို့ကြောင့်၊ ပညာမဲ့သူများကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ ပညာရှိကဲ့သို့ စေ့စေ့မြေမြေ ကျင့်ဆောင်မည်အကြောင်း သတိပြုကြလော့။ ယခု နေ့ရက်ကာလတို့သည် ဆိုးယုတ်သောကြောင့် ကာလအချိန်ကို ရွေးနှုတ်ကြလော့။"* ဟု ဆိုထားသည်။

နှောင့်နှေးခြင်း၏အန္တရာယ် (Danger of Delaying)

လူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ ကြသနည်းဟု မေးမြန်းလျှင် လောကအာရုံ ပုံ့လွှင့်မှုများ၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့နေထိုင်မူများ၊ အချိန်ဇယားမရှိမှုတွေကြောင့် တချို့လူတို့သည် သူတို့၏ အလုပ်ကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းများ၊ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းများ၊ အချိန်ဇယားမသတ်မှတ်ခြင်းများ၊ ဦးစားပေးမှုများကို မှန်ကန်စွာ မဖြည့်ဆည်းခြင်းများကြောင့်၊ နောက်ဆုံးတွင် အရေးကြီးသောအရာများနှင့် မတော်တဆဖြစ်ခြင်းများ ရောထွေးသွားတတ်ပြီး၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တတ်ပေသည်။ **အာရုံစူးစိုက်မှုကသာလျှင် အရာအားလုံးပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်များသည် အရမ်းကြီးမားပြီး၊ တောင်းဆိုမှုများလွန်းသောကြောင့် အဝိုင်းငယ်လေးများအဖြစ် ဝိုင်းခြားပြီး၊ အချိန်တိုက်ခြင်းများ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်နှင့် တစ်ခုချင်းစီ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။**

နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှလာခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အပေါ် ထိုသို့ဖြစ်ပျက်ပါက ဝမ်းနည်းစရာပင် ဖြစ်သည်။ **ၔင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ဘဏ္ဍာစိုးများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိရောက်မှုနှင့် အသုံးဝင်မှုကို လျော့ကျစေပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်တော်အားကောင်းစွာဝတ်ပြုရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်အောင် ဖြစ်စေသည်။ *“ခဏစောင့်ပါ”* ဟူသော စကားစုကို သတိထားပါ၊ ၔင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။**

အချို့အတွက် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း၏အခြေခံမှာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု သို့မဟုတ် ကျရှုံးမှုကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စီစဉ်မှုညံ့ဖျင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပျင်းရိခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ ဘုရားကျောင်းသို့ အချိန်မီသွားရန် နောက်ကျခြင်း) ဖြစ်နိုင်သည်။ သုတ္တံကျမ်း ၆:၆-၈ တွင် *“အချင်းလူပျင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်ထံသို့ သွား၍၊ သူ၏အပြုအမူတို့ကို ဆင်ခြင်သဖြင့် ပညာရှိစေလော့။ ပုရွက်ဆိတ်သည် ဆရာမရှိ၊ မင်းမရှိဘဲလျက်၊ နွေကာလနှင့်စပါးရိတ်ရာကာလ၌ မိမိစားစရာအစာကို ရှာဖွေသိုထားတတ်၏။”* ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် သို့မဟုတ် အတိတ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကိုပင် အပျက်သဘောဆောင်သော အမြင်ဖြင့် လွှမ်းမိုးခံရပြီး၊ အချို့က ဘာမှမလုပ်ဘဲ ရှုံးနိမ့်တတ်ကြသည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင်၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာသည့် အကျင့်ဆိုးကို မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားကြ မည်နည်း။ အောက်ပါ အဆင့် (၂) ဆင့်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဆင့် (၁): သခင်ဘုရား၌ ဒီအိုင်အမ်။ Step (1): DIN in the Lord

အတိုကောက်စကားလုံးသည် ယခုလုပ်ပါ သို့မဟုတ် မနှောင့်နှေးစေနှင့်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်၏ ဓမ္မပညာကျောင်းသားများကို စာသင်ချိန်အစမှာ အမြဲတမ်း အကြံပေးသော အကြံဉာဏ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် သူတို့၏တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သူတို့အများစုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် နောက်ဆုံးရက်မတိုင်ခင် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အထိ စောင့်ဆိုင်းကာ၊ စပြီးစာဖတ်ခြင်း၊ ရေးသားခြင်းများကို နောက်ဆုံးရက်သို့ တိုးမြှင့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိရောက်သော အောင်မြင်ခြင်း၏ အဓိကသော့ချက်မှာ အလုပ်အမျိုးမျိုးကို စီစဉ်ပြီး၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့် အပိုင်းများအဖြစ် ပိုင်းခြားပြီး၊ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သောအရာကို ပြီးမြောက်အောင် အာရုံစိုက်ပြီး၊ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကိုပြင်ဆင်ထားပါ။ ပျင်းရိခြင်း သို့မဟုတ် မလှုပ်ရှားမှုအစား အချိန်နှင့်တပြေးညီ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် တွေးခေါ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို အစားထိုးပါ။ ၎င်းသည် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းကို အဆုံးသတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးနည်းစနစ်ပါပင် ဖြစ်သည်။

ရောမ ၁၂:၁၁-၁၂ မှာ *"အားထုတ်ခြင်းအရာမှာ ပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲလျက်၊ စိတ်တန်းသဖြင့် သခင်ဘုရား၏အလိုတော်သို့လိုက်၍ အားထုတ်ကြလော့။ မျော်လင့်လျက် ဝမ်းမြောက်ကြလော့။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သောအခါ သည်းခံကြလော့။ ဆုတောင်း ပဌနာပြုခြင်းအမှုကို အမြဲပြုကြလော့။"* ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ခွန်အားအတွက် သခင်ဘုရားကို အားကိုးဖို့ရန်နှင့် အတိတ်ကို တွေးတောမနေဖို့ရန် မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမသွန်သင်ပါ။ ထိုသို့လိုဆိုလျှင်၊ သင်ဘယ်တော့မှ မလုပ်နိုင်ဘူးဟူ၍ ထင်ခဲ့သည့်အရာများ အများကြီးကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ အားလုံးက ဤအကွာရာ သုံးလုံးနှင့် စတင်ပါသည်- **DIN ပြီးလျှင်၊ သင်သည် အလုပ်များကို စီစဉ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် တာဝန်ယူရပါလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ပါက၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို စစ်ဆေးပြီး၊ တာဝန်ခံခိုင်းပါ။**

အဆင့် (၂): ဘုရားသခင်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဆုံးမမှုအတွက် ဆုတောင်းပါ၊ ဝိုင်းသေးငယ်သောအလုပ်များအဖြစ် ပိုင်းခြားပါ၊ ၎င်းကို မှတ်သားပြီး၊ လုပ်ဆောင်ပါ။

ကောလောသဲ ၄:၅ မှာ *"ပြင်ပလူတို့၏ မျက်နှာကိုထောက်လျက်၊ ပညာနှင့်ကျင့်ဆောင်၍ ကာလအချိန်ကို ရွေးနှုတ်ကြလော့။ လူအသီးအသီးတို့အား အဘယ်သို့ပြန်ပြောရမည်ကို သိနိုင်မည်အကြောင်း၊ သင်တို့စကားသည် ဆားအားဖြင့်ငန်သောအရသာနှင့်ပြည့်စုံလျက်၊ အစဉ်မပြတ်တင့်တယ် လျောက်ပတ်ပါစေ။"* ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျွန်တော့်၏ ဒုတိယအချက်က စကားလုံး (၈) လုံးတည်းပါရှိပြီး၊ ဤအရာများသည်-ဆုတောင်းကာ၊ ရေးမှတ်ပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ဖို့ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များကို အချိန်မီ အောင်မြင်ဖို့ ရေးသားခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ကျွန်တော်တို့ သိပါသည် (ဥပမာ - ဤညနေတွင် ကျွန်ုပ်၏ သန့်ရှင်းသောရပ် အိမ်စာကို ပြီးအောင်လုပ်မည်၊ သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့မနက် သို့မဟုတ် နေ့လယ်ပိုင်းတွင် ဤကျမ်းစာသတင်းစကားကို ဖတ်မည်၊ သို့မဟုတ် သောကြာနေ့ည၌ ကျွန်ုပ်၏တရားဒေသနာ သို့မဟုတ် ဆုတောင်းအစည်းအဝေး သို့မဟုတ် ဆန်းဒေးစကူးလ် အတန်းအတွက် ဟောပြောချက် သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်ကို ပြီးအောင်လုပ်မည်)။ အတိတ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကိုသာ အာရုံစိုက်မည့်အစား၊ ဖုန်း၊ တီဗီ၊ YouTube ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ဂိမ်းများမှ အဆက်မပြတ် မှတ်စုရေးပြီး၊ အခု သင့်အချိန်နှင့်ခွန်အားကို အမှန်တကယ် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်မည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြပါ။ သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် သေချာအောင်လုပ်ပါ။ အဓိကအားဖြင့်၊ ၂ ကောရိန္သု ၆:၂ တွင် ပြောထားသည့်အတိုင်း ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ထာဝရဘုရားကို ရှာဖွေဖို့ မနှောင့်နှေးပါနှင့်၊ *“ဗျာဒိတ်တော်အချက်ဟူမူကား၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောအချိန်၌ သင်၏စကားကို နားထောင်ပြီး။ ကယ်တင်ရာ နေ့ရက်ကာလ၌ သင့်ကို ငါမစဉ်ဟု လာသည်နှင့်အညီ ယခုပင်နှစ်သက်ဖွယ်သော အချိန်ရှိ၏။ ယခုပင် ကယ်တင်ရာ နေ့ရက်ကာလရှိ၏။”* ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

ဘာမှမရည်ရွယ်ထားလျှင်၊ ထိမှန်မှာသေချာသည်ဆိုတာ မမေ့ပါနှင့်။ ဖိလိပ္ပိ ၄:၁၃ တွင် *“ငါ့ကို ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံစေတော်မူသော ခရစ်တော်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ငါတတ်စွမ်းနိုင်၏”* ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ တတ်စွမ်းနိုင်သော ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ငါတို့သည် သခင်ဘုရားအတွက် အရာခပ်သိမ်းကို အချိန်မီလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး၊ မလိုအပ်သော နှောင့်နှေးမှုများ၊ ကျရှုံးမှုများနှင့် ထိရောက်မှုမရှိခြင်းများကိုပင် ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး၊ ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ဘုန်းတော်အတွက် တာဝန်ခံရသကဲ့သို့ သင်၏အလုပ်ကို အချိန်မီလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သခင်ဘုရား၏ ထိရောက်သော ဘဏ္ဍာစိုးတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤအရာသည် အထောက်အကူဖြစ်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။

Rev. Dr. Jack Sin

Sovereign Hope BP Church (Singapore)

ဘာသာပြန်သူ - Myitta