

# ကျောင်းသားများနှင့် လေ့လာမှုများမှ စိတ်ဖိစီးမှု

## Students and Stress from Studies

မိဘများတောင်းဆိုသော ရလဒ်ကောင်းများရရှိရန် ကျောင်းအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးနေပါသည်။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်သင့်သလဲ?

Ephesians 4:1 တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းကမ်းရှိပြီး အလုပ်ကြိုးစားသော ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းတွင် ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းတော်ကို ထင်ရှားစေမည့် သက်သေကောင်းများဖြစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြသည်။ စင်စစ်မှာ ကျောင်းတက်ဖို့က လိုအပ်ချက်ရှိပေမယ့် ကျောင်းသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့က ရလဒ်ကောင်းတွေရဖို့ထက် ပိုပါတယ်။ ခရစ်တော်အတွက် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းနှင့် ထိရောက်သောသက်သေသည် ထပ်တူအရေးကြီးပါသည်။ သင်ကြိုတွေ့နေရသော ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန်၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ခွန်အားကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းခံပြီး သင့်အလုပ်ကို ဝီရိယရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်၏ အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်များကို သေချာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ အောက်ပါအချက်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားပါ။

### ၁။ ဆုတောင်းပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး သင့်လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားကို စီစဉ်ရေးဆွဲပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော ယူနစ်များအဖြစ် ပိုင်းခြားဖို့ သင်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ။ တစ်နေ့တာအတွက် အချိန်ဇယားကို တစ်ချက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပြီး ပြီးမြောက်ဖို့ စည်းကမ်းရှိပါ။ မနေ့ညက အလုပ်တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် စာမေးပွဲတစ်ခုအတွက် စာကျက်ဖို့ နောက်ဆုံးမိနစ်မှာ အလျင်စလို လုပ်တတ်သော အကျင့်ဆိုးမျိုးမထားပါနှင့်။ လက်ကိုင်ဖုန်း သို့မဟုတ် လက်ပံတော့ပေါ်တွင် ကွန်ပျူတာဂိမ်းကစားခြင်း၊ တီဗီ သို့မဟုတ် YouTube သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် Chatrooms များကို အလွန်အကျွံကြည့်ခြင်းကဲ့သို့သော အချိန်ဖြုန်းသူများကို အချိန်(လုံးဝ)မရှိဘူးပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဦးစားပေး၍ အစီအစဉ်ဆွဲမထားပါက တော်ရုံမျှသာဖြစ်သည်။ ဘာကိုမှ မရည်ရွယ်ဘူးဆိုရင်တော့ လုပ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ အားလပ်ချိန်၊ အနားယူရန်၊ မိသားစုနှင့် နှုတ်ကပတ်တော်ဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း (ဘုရားကျောင်းဆုတောင်းခြင်းအစည်းအဝေး)၊ အားကစား၊ အခြားသူများနှင့် မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း၊ နေ့စဉ် တိတ်ဆိတ်အချိန်၊ MYF သို့မဟုတ်

Tweens အစည်းအဝေးများနှင့် သခင်ဘုရား၏ ဥပုသ်ဝတ်ပြုခြင်းအတွက် အချိန်ကိုလည်း ဖယ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

**၂။ သင့်အစီအစဉ်အတိုင်း စည်းကမ်းရှိရှိ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။**

အစီအစဉ်မကျရင် ပျက်ဖို့စဉ်သည့် သဘောသက်ရောက်သည်။ သင့်ရဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ဘုရားသခင်ရဲ့အကူအညီနဲ့ ဉာဏ်ပညာအတွက် အဆက်မပြတ်ဆုတောင်းပါ။ အလုပ်ကြိုးစားပြီး ဝီရိယရှိသောလူတွေကို ဘုရားသခင် ချီးမြှောက်သော်လည်း လူပျင်းနှင့် ပျင်းရိသူများသည် ဆုလာဘ် သို့မဟုတ် ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိမည်မဟုတ်ပေ။ သုတ္တံ ၆:၆-၇ တွင် ရှောလမုန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စံနမူနာအဖြစ် ဝီရိယရှိသောပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်း ပြောထားသည်။ အခြားသူများက သင့်အား အချိန်တိုင်း ကြီးကြပ်ခြင်းမပြုဘဲ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းဖြင့် ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ တာဝန်သိပြီး သခင်ဘုရားအတွက် ကျောင်းသားကောင်းဖြစ်ရန် ရပ်တည်ပါ (ကောလောသဲ ၁:၁၀)။ ရိုးသားသော စေတနာဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကျိုးပေးသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အချိန်ကို ရွေးနှုတ်ပါ။

**၃။ "DIN" နှင့် "FIT" အခြေခံမူများကို သတိရပါ။**

"DIN" သည် "Do It Now (ယခုလုပ်ပါ)" သို့မဟုတ် "Delay It Not(နှောင့်နှေးမနေပါနဲ့)" နှင့် "FIT" သည် "Finish It too! (ပြီးအောင်လုပ်ပါ)" ဤ "DIN" နှင့် "FIT" သည် Emmanuel Reformed Bible Lectures များ မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းသူ/သားများအတွက် အကြံဖြစ်သည်။ မေ့တတ်သူများဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာကို မကြာခဏနှောင့်နှေးကြန့်ကြာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အကောင်းဆုံး အချိန်တိုင်းတွင် အိမ်စာများကို ကြိုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒိုင်ယာရီ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေရာရာမှာ ရေးမှတ်ထားပါ။ မှတ်စုတိုတိုတွေက ရှည်လျားတဲ့ အမှတ်တရတွေထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ အိမ်စာတွေပြီးဖို့ မနှောင့်နှေးပါနဲ့ စာမေးပွဲတွေကို အချိန်မီ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြီး ကောင်းကောင်းမှတ်မိဖို့ အကြိမ်အနည်းငယ်လုပ်ပါ။ ဒီနည်းက သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ သင်၏ကျောင်းအလုပ်ကို အချိန်မီပြီးမြောက်စေပြီး သခင်ဘုရားအတွက် ထိရောက်သောကျောင်းသားဖြစ်ပါစေ (၂တိ ၂:၁၅)။

**၄။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွေးနွေးပါ၊ လေ့လာပါ၊ မျှဝေပါ။**

၁ ကောရိန္နု ၁၀:၃၁ တွင် 'ထိုကြောင့် သင်တို့သည် စားသည်ဖြစ်စေ၊ သောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ပြုသည်ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်၏ ဘုန်းအသရေတော်ကို ထောက်၍ ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့ကို

ပြုကြလော့' ဟုဆိုသည်။ သင်၏ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် အတန်းထဲတွင်သာမက အခြားသူများနှင့် ဉာဏ်ထက်မြက်စွာ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင် မည်ဖြစ်သည်။ အခြားသူတို့၏ ကျောင်းအလုပ်၌လည်း သင်ပင်ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူပါ။ သင်သည် သခင်ဘုရားအတွက် ကောင်းသော သက်သေခံချက်ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကို ကောင်းချီးပေးရာ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်သည် (ဟောပြော ၁၀:၂၄၊ ၂၅)။

**နိဂုံး**

မသဲ 6:33 က၊ 'ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်နှင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရားကို ရှေးဦးစွာရှာကြလော့။ ဤအရာအလုံးစုံတို့ကို သင့်ထံသို့ ထပ်လောင်းပေးလိမ့်မည်။' သင်ပြုလေရာရာ၌ သင်၏အသက်တာ၌ ဘုရားသခင်ကို ရှေ့ဦးစွာထားလော့။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ခိုင်မာသောစိတ်ထားကိုလည်း ပေးထားပြီး (၂ တိမောသေ ၁:၇) ကိုယ်တော်အား ဝတ်ပြုပြီး ဘုန်းထင်ရှားစေကာ လေ့လာမှုပြုရန် ပေးထားသည်။ လေ့လာမှုများတွင် အောင်မြင်မှုသည် ဉာဏ်ရည် ၁% နှင့် ၉၉% လုံ့လဝီရိယ၊ လုံ့ဆော်မှု ၁% နှင့် ၉၉% ချွေးထွက်ခြင်းတို့ကို မကြာခဏ သတိရပါ။ သင့်မိဘများ သို့မဟုတ် မောင်နှမများအား သင်ဘာလုပ်မည်ကို သိစေကာ ၎င်းတို့သည် သင့်အား သတိပေးနိုင်ပြီး သင့်အတွက် ဆုတောင်းပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ သင့်အပိုင်းကို လုံ့လဝီရိယနှင့် တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ဆောင်ပြီး သင်၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာယုံကြည်ခြင်း၌ လျှောက်လှမ်းပြီး အရာခပ်သိမ်းကို ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းအသရေအတွက် လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ သင့်အား ဦးဆောင်လမ်းပြရန် ဘုရားသခင်ထံ ဆု တောင်းပါ။

**Rev. Dr Jack Sin**  
Sovereign Hope Bible-Presbyterian Church  
Singapore