HANDLING TEMPTATIONS & TRIBULATIONS OF LIFE

ဘဝ၏ စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းများနှင့် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန်အသက်တာတွင် စုံစမ်းခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခမရှိဘဲ ချောမွေ့စွာ ဖြတ်သန်းရမည်ဟု ကတိမပေးထားပါ။ ၁ကော ၁၀:၁၃ တွင် *"လူ၌ဖြစ်တတ်သော စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုသာ သင်တို့သည်ခံရကြ၏"* ဟု သတိပေးထားသည်။ ယောဟန် ၁၆:၃၃ တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏သခင်က *"...သင်တို့သည် ဤလောက၌ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံရကြလိမ့်မည်"* ဟု မိန့်တော်မူသည်။ တမန်တော်ပေတရုက ၁ပေတရု ၅:၉ခ တွင် *"...လူ့ပြည်အရပ်ရပ်တို့၌ရှိသော သင်တို့ညီအစ်ကိုတို့သည် ထိုသို့သောဆင်းရဲကို ခံရကြသည်ကို သိမှတ်လျက်"* ဟုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

ဘုရားသခင်၌ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီး အသက်တာတွင် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်း၊ စုံစမ်းခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားခြင်း သို့မဟုတ် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းစသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ရှိသည်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့သိပါသည်။ စုံစမ်းခြင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး၊ တည်ကြည်စေပါသည်။ ခရစ်ယာန်ရင့်ကျက်ခြင်း၌ ကြီးထွားစေဖို့ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်ကျိန်စာသင့်ပြီး၊ ကျဆုံးသွားသည့် လောကတွင် နေထိုင်နေရသောကြောင့် မငြိမ်မသက်မှုများနှင့် ပြဿနာများဆိုသည်မှာ ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

Why does God Allow Challenges in our life?

ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အသက်တာ၌ ဘာကြောင့် စိန်ခေါ်မှုတွေကို ခွင့်ပြုသလဲ။

(၁) ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာတွင် ဝှက်ထားသောအပြစ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ဖော်ပြရန်။ တရားဟောရာ ၈:၂ *"...သင့်ကို နှိမ့်ချ စုံစမ်းရန်၊ ပညတ်တော်တို့ကို ကျင့်ချင်သောစိတ်ရှိသည် မရှိသည်ကို သိမည်အကြောင်း၊"* ဝေဒနာသည် နောင်တမရသောအပြစ်ကို သတိရစေသောအခါ၊ ဘုရားသခင်၏တစ်ခုတည်းသော မျှော်လင့်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ နောင်တရခြင်းနှင့် ကိုယ်တော်အပေါ် ယုံကြည်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ (ဆာလံ ၁၁၉:၆၇ နှင့် ၇၁) ။

(၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းသည် စစ်မှန်မှုရှိမရှိကို စမ်းသပ်ပြီး အတည်ပြုရန်။ (၂ကော ၁၃:၅) ။ စုံစမ်းခြင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သန့်စင်ပေးပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မစင်ကြယ်မှုများ - မလုံခြုံမှု၊ မာနနှင့် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးခြင်းတို့ကို လောင်ကျွမ်းစေရန်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသုံးပြု သည်။ အကြောင်းမူကား၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာများကို ပုံဖော်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ မေတ္တာရှင် ခမည်းတော်နှင့် ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်တော်မူသည် (ဟေ ၆၄:၈; ယာကုပ် ၁:၂-၄; ၁ပေ ၁:၆-၇)

(၃) ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းကို ခိုင်မာစေရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စရိုက်လက္ခဏာဖြစ်သည့် စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် တည်ကြည်ခြင်းကို မွေးမြူရန်။ (ရောမ ၅:၂-၅)

(၄) ဆုတောင်းခြင်း၌ ဘုရားသခင်ကိုသာ အားကိုးပြီး ကိုယ်တော်၏အလိုတော်ကို နာခံရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လုံလောက်သော ကိုယ်တော်၏ကျေးဇူးတော်ကို မှီခိုအားထားရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြုလုပ်ရန်။ (၂ကော ၁၂:၉-၁၀)

(၅) ထာဝရအမြင်ဖြင့် ဘုန်းအသရေ၏ အလေးချိန်ပိုမိုကြီးမားမှုအတွက် ပြင်ဆင်ရန်နှင့် ဘုရားသခင်၏ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သစ္စာစောင့်သိမှုကို ပြသရန်။ (၂ကော ၄:၁၇; ယောဘ ၁:၁၀)

(၆) သခင်ဘုရား၏ ကျွန်ဖြစ်သော ငါတို့ကဲ့သို့ ခရစ်တော်၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ဆက်ဆံခြင်းသည် ငါတို့၏ သခင်ထက် သာ၍ ကြီးမြတ်သည်မဟုတ်။ (၁ ပေတရု ၄:၁၂-၁၉; ယောဟန် ၁၃:၁၆ & ၁၅:၂၀)

(၇) အချင်းချင်း၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို ထမ်းရွက်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဒုက္ခများမှတစ်ဆင့် အချင်းချင်းနှစ်သိမ့်ရန် သင်ယူရန်။ (ဂလာတိ ၆:၂; ၂ကော ၁:၃-၆)

How to Respond to Challenges in Life?

အသက်တာ၌ စိန်ခေါ်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်း?

A – Acknowledge that we are weak. ကျွန်ုပ်တို့ အားနည်းကြောင်း ဝန်ခံပါ (၂ကော ၁၂:၁၀)၊ နှိမ့်ချပါ (ယာကုပ် ၄:၆)၊ ထို့နောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ပညာနှင့် အစွမ်းသတ္တိကို မှီခိုအားထား၍မရကြောင်း သိရှိစေပါ။ (သုတ္တံ ၃:၅-၆)

B – Believe and trust in God's Sovereignty. ဘုရားသခင်၏ အချုပ်အခြာအာဏာတော်ကို ယုံကြည်ကိုးစားပါ။ ထာဝရဘုရားသည် ကောင်းကင်ဘုံရှိ ပလ္လင်တော်ပေါ်တွင် ထိုင်တော်မူပြီး မြေကြီး

သည် ကိုယ်တော်၏ ခြေတင်ရာခုံဖြစ်သောကြောင့် ထိန်းချုပ်တော်မူ၏။ ကိုယ်တော်အလိုရှိသမျှကို ပြုတော်မူ၏ (ရောမ ၈:၂၈၊ ဟေရှာယ ၆၆:၁၊ ဆာလံ ၁၁၅:၃)

C – Commit to God all challenges in Prayer with thanksgiving. ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်အတူ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် စိန်ခေါ်မှုအားလုံးကို ဘုရားသခင်ထံ အပ်နှံပါ။ ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် မျှော်လင့်ချက်အတွက် အရာအားလုံးအတွက် ဆုတောင်း ပဌနာပြုပါ။ (ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇)

D – Depend on God's Spirit, Power, strength and wisdom. ဘုရားသခင်၏ဝိညာဉ်တော်၊ တန်ခိုးတော်၊ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို အားကိုးပါ (ဇာခရိ ၄:၆၊ ဟေရှာယ ၄၀:၂၉-၃၁၊ ယာကုပ် ၁:၅)

စိန်ခေါ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အနိုင်ယူရန်မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းကို နက်ရှိုင်း ခိုင်မာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖွံ့လုံ့လကို သင်ကြားပေးပြီး၊ မျှော်လင့်ချက်ကို ခိုင်မာစေပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ကတိတော်များကို အားကိုးရန် သတိပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အသက်တာ၏ စိန်ခေါ်မှုအားလုံးကို ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် ထာဝရဘုရား၌ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။

C. Casting all your care upon Him. သင်တို့ကို သတိနှင့်ကြည့်ရှုတော်မူသောကြောင့်၊ သင်တို့၏ စိုးရိမ်ခြင်းအမှုရှိသမျှတို့ကို ကိုယ်တော်၌ အပ်နှံကြလော့။ (၁ ပေ ၅:၇၊ ဆာလံ ၅၅:၂၂)

H. Hold fast to Hope. မျှော်လင့်ခြင်းကို ခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ဟေဗြဲ ၁၀:၂၃ *"မျှော်လင့်ခြင်းအကြောင်းကိုဝန်ခံ၍ မတိမ်းမယိမ်းမရွေ့လျော့ဘဲ တည်ကြည်ကြကုန်အံ့။ အကြောင်းမူကား၊ ကတိထားတော်မူသော သူသည် သစ္စာနှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏။"* နှင့် ဟေဗြဲ ၆:၁၉ *"ထိုမျှော်လင့်ခြင်းမူကား၊ ကုလားကာအတွင်း၌ချ၍ မြဲမြံခိုင်ခံသော စိတ်နှလုံး၏ကျောက်ဆူးကဲ့သို့ ငါတို့၌ရှိသတည်း။"*

A. Achor yourself in Faith. ယုံကြည်ခြင်း၌ ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပါ။ ၂ကော ၅:၇ *"မျက်မှောက် မမြင်ဘဲ ယုံကြည်မျှော်လင့်ခြင်းရှိသည်အတိုင်း၊ ငါတို့သည် ကျင့်ဆောင်ပြုမူသည်ဖြစ်၍၊"*

L. Lean on God's Strength. ဘုရားသခင်၏ အစွမ်းသတ္တိကို အားကိုးပါ။ ဟေရှာယ ၄၀:၂၉ *"ထိုဘုရားသည် မောသောသူတို့အား၊ ခွန်အားကိုပေးတော်မူ၏။ နွမ်းနယ်သောသူတို့အား၊ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသောအခွင့်ကို ပေးတော် မူ၏။"*

L. Learn perseverance through trials. စုံစမ်းခြင်းများမှတစ်ဆင့် ခွဲလုံ့လကို သင်ယူပါ။ ယာကုပ် ၁:၃ နှင့် ၄ *"သင်တို့၏ယုံကြည်ခြင်းကို စစ်ကြောစုံစမ်းခြင်းအရာသည် သည်းခံခြင်းကို ပွားစေတတ်သည်ဟု သိမှတ်လျက်၊ အထူးထူးအပြားပြား စုံစမ်းနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ၊ ဝမ်းမြောက် စရာအကြောင်း သက်သက်ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ကြလော့။ သင်တို့သည် အလျှင်းမချို့တဲ့ဘဲ စေ့စပ်စုံလင်မည်အကြောင်း၊ သည်းခံခြင်းစိတ်သည် အကုန်အစင်ပြုပြင်ပါစေ။"*

E. Endure with courage for the Lord. ထာဝရဘုရားသည် ငါတို့နှင့်အတူရှိတော်မူ၍ ကိုယ်တော်သည် ငါတို့ကို ဘယ်သောအခါမှ စွန့်ပစ်မည်မဟုတ်ပါ၊ ပစ်ထားတော်မမူသောကြောင့် ရဲရင့်ခြင်း၌ တည်ကြည်ကြလော့။ (ဟေဗြဲ ၁၃:၅၊ ယောရှု ၁:၆၊ ၇၊ ၉ နှင့် ၁၈) *"...သို့သော် အားယူ၍ ရဲရင့်ခြင်းရှိကြလော့။"*

N. Never give up in prayer. ဆုတောင်းခြင်းအမှုကို ဘယ်တော့မှ အလျှော့မပေးပါနှင့်။ မခြားမလပ် ဆုတောင်းလျက် ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းကြလော့။ (လုကာ ၁၈:၁၊ ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇၊ ၁သက် ၅:၁၇-၁၈)

G. Grow through adversity. ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကြားတွင် ကြီးထွားရင့်ကျက်ပါ။ ရောမ ၅:၃-၄ *"ထိုမျှမက၊ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းကိုခံ၍ ဝါကြွားဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိကြ၏။ အကြောင်းမူကား၊ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းသည် သည်းခံခြင်းကို ပြုစုတတ်၏။ သည်းခံခြင်းသည်လည်း သက်သေထင်ရှားခြင်းကို ပြုစုတတ်၏။ သက်သေထင်ရှားခြင်းသည်လည်း မျှော်လင့်ခြင်းကို ပြုစုတတ်၏။"*

E. Embrace God's promises. ဘုရားသခင်၏ကတိတော်များကို လက်ခံပါ။ ရောမ ၈:၂၈ နှင့် ၃၂ *"ဘုရားသခင်ကို ချစ်သောသူတည်းဟူသော ကြံစည်တော်မူခြင်းအတိုင်း ခေါ်တော်မူသောသူတို့၏ အကျိုးကို ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည် တညီတညွတ်တည်း ပြုစုကြသည်ကို ငါတို့သိကြ၏။"*

S. Stand firm in His Word and feed on God's Word. ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ ခိုင်မြဲစွာရပ်တည်ပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို မှီဝဲပါ။ အကြောင်းမူကား၊ ကိုယ်တော်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ဝိညာဉ်နှင့် အသက်ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ (ဖေက် ၆:၁၁၊ ဆာ ၁၁၉:၁၀၅၊ ယောဟန် ၆:၆၃)။

အသက်တာ၌ စုံစမ်းခြင်းဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းဖြစ်စေ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ၊ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ၂ကော ၄:၁၇-၁၈ တွင် သတိပေးထားပါသည် - "အကြောင်းမူကား၊ မျက်မှောက်၌ထင်ရှားသော အရာတို့သည် ခဏသာတည်၍၊ မထင်ရှားသော အရာတို့သည် အစဉ်အမြဲတည်ကြောင်းကို ငါတို့သည် ထောက်လျက်၊ ထင်ရှားသောအရာတို့ကို မကြည့်မမှတ်ဘဲ၊ မထင်ရှားသောအရာတို့ကို ကြည့်မှတ်ကြစဉ်အခါ၊ ယခု ခဏခံရ၍၊ ပေါ့ပါးသော

ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခသည် အတိုင်းထက်အလွန် ကြီးမြတ်လေးလံသော နိစ္စထာဝရဘုန်းအသရေကို ငါတို့အဖို့ ဖြစ်စေတတ်၏။” ဤအသက်တာသည် “ပျက်စီး” မည်ဆိုသည်ကို ငါတို့သိကြ၏ (၂ကော ၄:၁၆)၊ သို့သော်၊ နောက်ဘဝမှာတော့ တည်မြဲသောအရာတစ်ခုကို မျှော်လင့်နေပါသည် (၂ကော ၅:၁)။

ငါတို့သခင်ယေရှုခရစ်တော် ပြန်ကြွလာတော်မူသည်အထိ ယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၊ ချစ်ခြင်းနှင့် အမှုတော်ထမ်းရွက်ကြစဉ်၊ ငါတို့၏ယုံကြည်ခြင်းအမှု၊ မေတ္တာအမှု၊ မျှော်လင့်ခြင်းအမှု၌ ဘုရားသခင်သည် ငါတို့အား ကူညီမစတော်မူပါစေသော (၁သက် ၁း၃)။ အာမင်။

Rev. Dr. Jack Sin

Sovereign Hope BP Church (Singapore)

ဘာသာပြန်သူ - Myitta