

## Overcoming Fears and Phobias

### ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံ့စိတ်ကိုကျော်လွှားခြင်း။

မေးခွန်း။

အကျွန်ုပ်မှာကြောက်စိတ်တွေရှိတယ်။အကျွန်ုပ်၏ဘဝမှာဒီကြောက်ရွံ့စိတ်တွေကိုအကျွန်ုပ်ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲ။

ကြောက်ရွံ့စိတ် (Phobias)သည်အချို့သော အခြေအနေများ တွင် သို့မဟုတ် အချို့သောအရာဝတ္ထုများနှင့်တွေ့ကြုံရသောအခါတွင်ပြင်းထန်သောသို့မဟုတ်ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကဲ့သို့သင်၌ရှိသောအရာဖြစ်သည်။သာမန်ကြောက်ရွံ့မှုတွေကညအဆိပ်ရှိသောမြေကိုကြောက်တာမဆန်းပါဘူး။သို့သော်ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်သောတစ်ခြားဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့အကြောက်တရားတွေလည်းရှိပါသည်။ပြင်းထန်သောအခြေအနေများတွင်ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူများသည်သူတို့ကြောက်ရွံ့သောအရာကိုမကြုံတွေ့ရစေရန်သူတို့၏ဘဝများကိုအကန့်အသတ်ထားကြသည်။သမ္မာကျမ်းစာတွင်ကြောက်ရွံ့မှုကို(၃၈၅)ကြိမ်ဖော်ပြထားပြီး၊အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ ၎င်းသည် အနုတ်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် အကောင်းမြင်နိုင်သည်။ တစ်ခြားတစ်ဖက်တွင်ကြောက်ရွံ့စိတ်သည် ကျရောက်တော့မည်အန္တရာယ်မကောင်းမှု၊နာကျင်မှု၊အနာဂတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ်အလုပ်နှင့်ဆက်နွှယ်သောသို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့၏ချစ်ခင်ရသောသူများကြောင့်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်သောစိတ်ခံစားမှုတစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ခြိမ်းခြောက်မှုသည်အစစ်အမှန်ဖြစ်စေသို့မဟုတ်စိတ်ကူးယဉ်သည်ဖြစ်စေ၊၎င်းသည်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏စိတ်ခံစားမှုသို့မဟုတ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

## Types and Nature of Fear

### ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ သဘောသဘာဝနှင့်အမျိုးအစားများ။

စိတ်ပညာရှင်(Psychologists)များနှင့်စိတ်ရောဂါပညာရှင်များ(Psychiatrists)များက သိရှိပြီး ကုသပေးသည့် အကြောက်တရားများသည်အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံရှိသည်။ဥပမာအားဖြင့်ရေကိုကြောက်ခြင်း(hydrophobia)၊အမြင့်ကိုကြောက်ခြင်း(acrophobia)၊သူစိမ်းများကိုကြောက်ခြင်း(xenophobia)၊ချုပ်နှောင်ထားသောနေရာများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (claustrophobia)၊ လူစုလူဝေးများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း (enocrophobia)၊ ပင့်ကူများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း(arachnophobia)၊တစ်ယောက်တည်းသို့မဟုတ်သေခြင်း(necrophobia)၊သဘာဝမကျသောကြောက်ရွံ့ခြင်း(phobophobia)များပင်ဖြစ်သည်။တစ်ချို့သောလူငယ်များသည်ကျောင်းတွင်ပျက်ကွက်ခြင်း၊အထီးကျန်ခြင်း၊ချစ်သူရည်းစားမရှိခြင်း၊သူငယ်ချင်းများ၏ငြင်းပယ်ခြင်းသို့မဟုတ်ရုပ်ရည်ကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကိုကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ကြောက်ရွံ့မှုသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုမလှုပ်မယှက်ဖြစ်စေသည်။ကျွန်ုပ်တို့ကိုမလှုပ်မရှားဖြစ်စေသည်။စိတ်ရှုပ်ထွေးစေကာစာတန်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခြယ်လှယ်ရန်သို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့၌မထိ ရောက် မှု ဖြစ်စေရန်ခွင့်ပြုပေးထားပါသည်။

## What are the causes?

### အကြောင်းအရင်းများက ဘာတွေလဲ။

(PTSD)ပီတီအက်စ်ဒီသို့မဟုတ်မနှစ်သက်ဖွယ်သောအတွေ့အကြုံများသို့မဟုတ် အတိတ်ကအမှတ်တရားများအပါအဝင်အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင်းဖြစ်သည်သာမကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတ်လန့်စရာတစ်ခုခုကြောင့်လည်းဖြစ် သည်။ ဥပမာ- ခွေးကိုက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဓါတ်လှေကား အတွင်းပိတ်မိနေခြင်း သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များသို့မဟုတ်မကောင်းဆိုးဝါးထံမှတိုက်ခိုက်မှုများနှင့်လျှို့ဝှက်နက်နဲခက်ခဲသည့်အရာ(occultic)ပါဝင်ပတ်သက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ထူးချွန်သော ပညာရှင်များသည် သိမြင်မှု

သို့မဟုတ် ကုထုံးနည်းများမှတစ်ဆင့် ထိခိုက်ခံစားနေရသောသူများ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းထိတွေ့နိုင်ရန်ကူညီပေးနိုင်ပြီး၊ ၎င်းသည်အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသောအရာမဟုတ်ကြောင်းသိရှိနားလည်စေရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အကြောက်တရားများကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်ကူညီပေးပါသည်။

## Recognize the Sovereignty of God

### ဘုရားသခင်၏ အချုပ်အခြာအာဏာကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

ဟေရှာယ ၄၀:၁၀သည်လူသားများ၏ကြောက်ရွံ့မှုများကိုဘုရားသခင်၏အချုပ်အခြာအာဏာကိုကျွန်ုပ်တို့အား အမှတ်ရစေသည့် နှစ်သိမ့်မှု အခန်းငယ်ဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်ရွံ့မှုကို သင့်၏တုံ့ပြန်မှု ထိရောက်ပေးမည့် ယနေ့သင်၏ဘုရားသခင်ကအဘယ်သူနည်း။? (၁၉)ရာစုတွင်ဒေးဇင်း(Deism)ဘုရားရှိသည်ဟုယုံကြည်သော ဝါဒကဘုရားသခင်ရှိကြောင်းသွန်သင်ခဲ့သည်။ သို့သော်သူသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုစိတ်ဝင်မစားတော့ပါ။ ဘုရားရှိသောအခါ အဘယ်ကြောင့်မကောင်းမှုများစွာဖြစ်ဖွားနေသေးသည်ကို (Deists) ဒိဌိများက မညှိနှိုင်းနိုင်ပေ။ သို့သော် မတော်တဆ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လမ်းပြ၊ ဦးဆောင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားကယ်တင်ရန်ယေရှုခရစ်တော်ကိုပေးခဲ့ပြီး၊ သူ၏စကားများကိုစောင့်ရှောက်ရန်၊ သင်သည်ခရစ်တော်ကိုယုံကြည်ကိုးစားကာ၊ သင်၏အမှောက်ဆုံးသောကြောင့်ရွံ့မှုများကိုမကျော်လွှားမီတွင် သင်၏အပြစ်များကို ရှေးဦးစွာနောင်တရ ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏မျက်မှောက်တော် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူရှိနေခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အမှောင်မှိုက်ဆုံးသောကြောက်ရွံ့မှုများကိုစီမံခန့်ခွဲရန်သို့မဟုတ်မောင်းထုတ်ရန်ကူညီပေးပါသည်။

**God-Given Resources to Overcome our Fears.**

**ကျွန်ုပ်တို့၏ကြောက်ရွံ့မှုများကိုကျော်လွှားရန်ဘုရားသခင်ပေးထားသော အရင်းအမြစ်များ။**

ဘုရားသခင်၏အချုပ်အခြာအာဏာသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုအစဉ်မပြတ်စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဟု အလွန်စိတ်ချစေပါသည်။ ဟေရှာယ အခန်းကြီး ၄၁ သည်ကျွန်ုပ်တို့အား အကြောက်တရားကို ကျော်လွှားရန် အခြေခံသဘောတရားကို ပေးပါသည်။ အခန်းငယ် ၁၀၊ ၁၃ နှင့် ၁၄ တွင် ဘုရားသခင် သည် ထပ်ခါတစ်လဲလဲ အနည်းဆုံး (၅) ကြိမ်ပြောပါသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ခွန်အားပေးမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုအားပေး ကူညီရန် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိတော်မူမည်ဖြစ်သည်။ အကြောက်တရားရှိသူတစ်ဦးအား ကူညီရန်၊ ဤအရာသည် အဘယ်ကြောင့် ကြောက်ရွံ့ရသနည်း။? ထို့နောက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘုရားသခင်၏ အသိပညာသို့ပို့ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ ဟေဗြဲ ၄:၁၆ တွင်သခင်ယေရှုသည်အားလုံးစုံတို့ကိုဖြတ်သန်းတော်မူသော ကြောင့်အားလုံးစုံတို့ကိုနားလည်ကြောင်းကျွန်ုပ်တို့ကိုသတိပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်သူ၏နုတ်ကပတ်တော်၌ ဘုရားသခင်၏အာမခံချက်ကို ယုံကြည် နိုင်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြွင်းမဲ့ယုံကြည် ကြပါသည်။

ဘုရားသခင်၏နုတ်ကပတ်တော်ကို သိကျွမ်းခြင်း အသိပညာ သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အာမခံချက်ပေးပြီး၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကိုကျော်လွှားရန်စက်ယန္တရားအားကျွန်ုပ်တို့၏အမှောင်ဆုံးသောကြောက်ရွံ့မှုများကိုဘုရားသခင် ထံ၌မျှဝေပေးပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဝေမျှခြင်း ဖြင့် ဘုရားသခင်ထံဆက်သွယ်သည့်အခါ ဆုတောင်းခြင်းသည် အခြားလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပေါလု နှင့် သိလ တို့သည် ထောင်ထဲမှာရှိနေစဉ်တွင် ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းသီဆိုပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် သူတို့ကိုကယ်လွတ်တော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ထိုအံ့ဩဖွယ်သောရွေးနုတ်ကယ်တင်ခြင်းကိုမခံစားရသော်လည်းဘုရားသခင်ထံမှသီချင်းများသီဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ထိပ်တန်းတုန်လှုပ်မှုများကိုငြိမ်သက်စေပြီး၊ ကိုယ်တော်ကိုအာရုံစိုက်ရန်ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဝိညာဉ်၏ငြိမ်သက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ကိုးများ၊ ဂရုစိုက်မှုများနှင့်ကြောက်ရွံ့မှုများကိုအချင်းချင်းမျှဝေသောအခါတွင်အပြန်အလှန်အားပေးမှုနှင့် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အသင်းတော်၌ ရှိသောညီအစ်ကိုများ၏ မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းသည်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြောက်ရွံ့မှုများကို စီမံ ခန့်ခွဲရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ထံဆက်သွယ်ရန်၊ ၎င်းတို့ကို

ဘုရားသခင်က အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်း သည် ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိရန် ရည်မှန်းထားသည့်အရာမဟုတ်ကြောင်းရှင်ပေါလုကပြောပြသည်ကိုသတိပြုပါ။ဝန်ခံခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်တာတွင်ကြောက်ရွံ့မှုများကိုဘယ်ဆောင်လာနိုင်ပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့၏သက်သေခံများနှင့်ဘုရားသခင်သော် လည်းကောင်း၊အခြားသူများသော်လည်းကောင်း၊ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်သားဟာယဖွဲ့ခြင်း၏ ထိရောက်မှုကို ထိုကြောက်ရွံ့မှုသည် ဖျက်စီးစေသည်။ ဂိဒေါင်သည် စစ်မဟုတ်သော၊ လေ့ကျင့်ထားသော လူ (၃၀၀) ဖြင့် မိဒျန်လူမျိုးများကိုတိုက်ခိုက်ရာတွင်အနိုင်ရခဲ့သည်။မောရှေသည်ကြောက်ရွံ့မှုရှိသော်လည်းဖာရောဘုရင်၏ ရှေ့တွင်ရပ်တော်မူ၍ကုသရေလလူမျိုးများကိုကယ်တင်တော်မူသည်။ယနေ့သင့်ရဲ့အကြီးမားသောကြောက်ရွံ့ မှုကဘာလဲ?။အနန္တတန်ခိုးရှင်ဘုရားသခင်ကိုကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ကိုးစားသည့်အခါကြောက်ရွံ့မှုရှိစရာမလိုအပ် တော့ပါ။

**Do not focus on your Fears**

**သင့်ရဲ့ကြောက်စိတ်ကို အာရုံမစိုက်ပါနဲ့။**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲတွင် ကျိန်းဝပ်ချင်သော အရာကို ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၏အရင်းအမြစ်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ကိုပိုမို အားပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေကို ဖက်ရှား ပေးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးရှိသော ဘုရားသခင်ကို အာရုံစိုက်ပြီး၊ ခွန်အား၊ ငြိမ်သက်မှုနဲ့ နှစ်သိမ့်မှုတွေကို ရှာဖွေကြပါစို့။ ရှင်ပေါလု သည်ဖိလိပ္ပို ၄:၈ နှင့် ၂ကော ၁၀:၅ တွင် ပြောပြသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် စစ်မှန်သော၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိ သော၊မှန်ကန်သော၊ ဖြူစင်သော၊ ချစ်စဖွယ်ကောင်းသော နှင့် လေးစားဖွယ်ကောင်းသောအရာများအပေါ်ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအမြင်များကို ပြုပြင်တပ်ဆင်ရန်၊ ရွေးချယ်ရန် လိုအပ် ပါသည်။

ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ထံ ဆုတောင်းရန်လိုအပ်သည်။ သူ၏နုတ်ကပတ် တော်ကို ယုံကြည်ရန် နှင့်သူ၏အမိန့်တော်များကို နာခံရန် လိုအပ်ပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြောက်သင့်သော အကြောင်းပြချက်များဖြင့် ကြွယ်ဝသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကြားတွင် ပင်အနန္တတန်ခိုးရှင်သခင်ကို အပြည့်အဝယုံကြည်ကိုးစားရန် ဖြစ်သည်။

**Cultivate Reverence and the Awareness of the Presence of God**

**ရိုသေလေးစားခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ မျက်မှောက်တော်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းတို့ကို မွေးမြူပါ။**

သမ္မာကျမ်းစာက ကျွန်ုပ်တို့အား "မကြောက်ကြနှင့်" ဟုဆို သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို အုပ်စိုးရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေရန် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကိုခွင့်မပြုရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုနှင့် ပြည့်ဝသောလူဖြစ်ရန်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကလူသားများအတွက် ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်သောသူများ ဖြစ်ရပါမည်။ "ကြောက်ရွံ့မှုအားလုံးကို ကျော်လွှားရန် မှန်ကန် သောကြောက်ရွံ့မှုသည် ကောင်းသောကြောက်ရွံ့ခြင်း-ဘုရား သခင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း" ဖြစ်သည်။(The right fear to overcome all fears is the good fear- the fear of God). သုတ္တံကျမ်း ၉:၁၀ ထဲတွင် ရှင်ဘုရင်ရှောလမုန်မင်း ကြီးသည်၊ ထာဝရဘုရားကို ကြောက်ရွံ့သောသဘောသည်ပညာ၏မူလအမြစ်ဖြစ်၏ဟုမိန့်တော်မူသည်။ ထာဝရဘုရားကို ကြောက်ရွံ့သောသဘောကား၊ ဒုစရိုက်ကို မုန်းသောသဘော တည်း။ မာနထောင်လွှားခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ မကောင်းသော လမ်းသို့လိုက်ခြင်း၊ ကောက်သောစကားဖြင့်ပြောဆိုခြင်းကို ငါမုန်း၏(သုတ္တံ ၈:၁၃)။ ထာဝရဘုရားကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် အားကြီးသောကိုးစားရာအခွင့်ကိုဖြစ်စေတတ်၏ သားတော် တို့သည်လည်း၊ ခိုလှုံရာအရပ်ကိုရကြလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရားကိုကြောက်ရွံ့သောသဘောသည်အသေခံရာကျော့ကွင်းတို့မှလွှဲရှောင်ရာအသက်စမ်းရေတွင်းဖြစ်၏(သုတ္တံ-၁၄:၂၆-၂၇)။ ယနေ့သင့်စိတ်နှလုံးသားထဲမှာဘုရားသခင်ကိုရိုသေလေးစား တတ်သောကြောက်ရွံ့မှု ရှိပါသလား?။ သင်၏သားသမီးများကို ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့သောစကား၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရား နှင့် သန့်ရှင်းခြင်းတရားများသွန်သင်ပေးခြင်းဖြင့် သင်သည် မွေးမြူပါသလား?။ ဆာလံကျမ်း ၅၆:၁၁ ထဲတွင်

ဆာလံဆရာရေးသားသည်မှာ" ငါသည်ဘုရားသခင်ကိုခိုလှုံသည်ဖြစ်၍ကြောက်စရာမရှိ။လူသည်ငါ၌အဘယ် သို့ပြုနိုင်သနည်း။" ဤအရာသည်ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်း၏တန်ခိုးအတွက်ကောင်းသောသက် သေခံချက်ဖြစ်သည်။ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ဘုရားသခင်သည်ကိုးကွယ်ရန်ထိုက်တန်သောဘုရားဖြစ်ကြောင်းသိ သောကြောင့်ဆာလံဆရာသည်ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ကိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ထို့နောက်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတ ရားကိုကျော်လွှားရန်သော့ချက်မှာဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ခြင်း၊ကိုးစားခြင်းနှင့်သူ၏နတ်ကပတ်တော်ကိုနာခံ ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကြောက်ရွံ့မှုပေါ်မှာ အောင်မြင်ခြင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ကောင်းသောအချိန်ဖြစ် စေ၊ ဆိုးသောအချိန်ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်ကို ရှေးဦးစွာရှာပါ။ မိမိ၏အချိန်၌မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်တတ်သော၊အားလုံးစုံကိုသိတော်မူသောသူကိုယုံကြည်ပါ။ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ နှင့်အတူ အချိန်တိုင်းရှိနေကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိရမည် ဖြစ်သည်။

**Conclusion = နိဂုံး**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်ရွံ့စိတ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်ခံရန်သွေးဆောင်မှု ကိုတိုက်ဖျက်ချေမှုန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိညာဉ်ရေးရာတိုက်ပွဲထဲတွင် ရှိနေပြီး၊ ရန်သူ၏နည်းပရိယာယ် များထဲမှတစ်ခုတည်းသော ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့သော ကြောက်ရွံ့မှုများကို မြင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။ သူ၏ကျေးဇူးတော် အားဖြင့်၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကြောက်ရွံ့ခြင်း အပါအဝင် ဆိုးသွမ်းသူများ၏အကြံအစည်များကို တိုက်ဖျက်ရန်ကျွန်ုပ်တို့အားဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာချုပ်ဝတ်တန်ဆာကိုပေးထားပါသည်။"အချုပ်အခြာစကားဟူမူ ကား၊ ဘုရားသခင် ကိုကြောက်ရွံ့၍ ပညတ်တော်တို့ကို စောင့်ရှောက်လော့။ ဤရွှေ့ ကား၊ လူနှင့်ဆိုင်သောအမှုအရာ အားလုံးစုံတို့ကို ချုပ်ခြာသ တည်း။ အကြောင်းမူကား၊ ဘုရားသခင်သည် ခပ်သိမ်းသော ဝှက်ထားခြင်းမှစ၍၊ အားလုံးစုံသောအမှု၊ ကောင်းမကောင်းရှိ သမျှတို့ကို စစ်ကြော၍၊ တရားသဖြင့်စီရင်တော်မူလတံ့သတည်း(ဒေသနာကျမ်း၁၂:၁၃-၁၄)။"ယနေ့ကြောက်ရွံ့မှုကိုကျော်လွှားရန် အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင်နှင့် သခင်အဖြစ်ဘုရားသခင်ကို ရှေးဦးစွာ

သိကျွမ်းရန်၊ နာခံရန်၊ ချစ်ရန် နှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းရှိရန် တစ်ဦး တည်းဖြစ်ကြပါစေ။ ထို့နောက်၊ ဘုရားသခင်ကို  
ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်ခြင်း၊ အစေခံခြင်းနှင့် သူ၏ပညတ်တော်တို့ကို စောင့်ရှောက်ရန်ဖြစ်သည်။

Rev. Dr. Jack Sin (Singapore)

Sovereign Hope Bible Presbyterian Church

Translator = Myitta (Myanmar)