

# စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းစာလမ်းညွှန်ချက်များ

## Scriptural Directions on Coping with stress

### နိဒါန်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အတင်းအကြပ်ပြုမှုခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့သည် ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ Spa နှင့် အနိပ်ခန်းများသည် ယနေ့ခေတ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေသော နည်းလမ်းများအဖြစ် ကောင်းမွန်နေပုံရသည်။ Reiki, Yoga နှင့် တရားထိုင်ခြင်းကို ကမ္ဘာက အကြံပြုထားသော panaceas ဟုခေါ်သည်။ စာမေးပွဲအဖျားသည် ကျောင်းသားများနှင့် မိဘနှစ်ပါးစလုံးကို စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ နိုင်ငံစီးပွားရေးသည် ဆုတ်ယုတ်မှုမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်နေဆဲဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်များမှာ ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခြင်းမရှိပေ။ သခင်ယေရှုသည် ငါတို့၏အထွဋ်အမြတ် အရှင်သခင်ဖြစ်ပြီး၊ သမ္မာကျမ်းစာသည် အရာခပ်သိမ်း၌ မလွဲမသွေ လမ်းညွှန်တော်မူသည် (၂တိ ၃:၁၆၊ ၁၇)။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဖန်ဆင်းရှင်သခင်သည် တိကျသေချာသော၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ထိန်းကျောင်းနည်းဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းသော လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အခြေခံမူများကို ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးထားသည်။ ခရစ်တော်နှင့် တမန်တော်များ၏ သွန်သင်ချက်များမှ အောက်ပါအချက်များကို စုဆောင်းပါသည်။

### ၁။ မှန်ကန်သောဦးစားပေးမှုကို သတ်မှတ်ခြင်း။

တစ်နည်းအားဖြင့်၊ အချို့သောစိတ်ဖိစီးမှုပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပိုမိုအောင်မြင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ရန် တွန်းအားပေးသောကြောင့် အမြဲကျန်းမာနေဖို့ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုသည် စာမေးပွဲများဖြေဆိုရန် လေ့လာနေသောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ စိတ်ဖိစီးမှုသည် သတ်မှတ်ရက်များ သို့မဟုတ် ဈေးကွက်ရှာဖွေရေးပစ်မှတ်များ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်များ၏ တောင်းဆိုချက်များအတိုင်း အချိန်မီလုပ်ဖို့ဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ ဦးစားပေး သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက် လွဲမှားခြင်းသည် လွန်ကဲစွာ ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ လောကီအောင်မြင်မှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျော်ကြားမှုတို့ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ထားသူများသည် မလိုအပ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ၎င်းတို့၏ဘဝသို့ သယ်ဆောင်လာတတ်သည်။ မြေကြီးပေါ်ရှိ ဘဏ္ဍာများကို

သိမ်းဆည်းခြင်းသည် ခရစ်ယာန်များအတွက်လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်စေသည်။ အခြားသူများ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် စွမ်းအင်များကို မှားယွင်းသောနေရာတွင် ထားနိုင်သည်။ ငွေရေးကြေးရေးသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ထိခိုက်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်များသည် ဘုရားသခင်ကို ဦးစွာဂုဏ်တင်ရန်လိုအပ်ပြီး ကိုယ်တော်သည် သင့်အား ဂုဏ်တင်မည်ဖြစ်သည်။ မသဲ ၆:၃၃ တွင် ယေရှုက “ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်နှင့်ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရားတော်ကို ရှေးဦးစွာရှာကြလော့။ နောက်မှ ထိုအရာ များကို ထပ်၍ပေးတော်မူလတံ့။” ဟုဆိုသည်။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားဖို့ သင်ယူပြီး ဘုရားသခင်ကို ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ။ ယောဘ ၁:၂၁ “အဝတ်မပါဘဲ အမိဝမ်းထဲသို့ ပြန်သွားတော့မည်။ ထာဝရဘုရားပေးတော်မူ၏။ ထာဝရဘုရားလည်း ရုပ်သိမ်းတော်မူ၏။ ထာဝရဘုရား၏ နာမတော်သည် မင်္ဂလာရှိပါစေသတည်းဟု ဆိုလေ၏။” ယောဘပြောခဲ့သည့်စကားကို သတိရပါ။

**၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာသောအသက်သာ**

ကျွန်ုပ်တို့၏သခင်ယေရှုခရစ်က “မနက်ဖြန်အတွက် မစိုးရိမ်နှင့်” ဟုဆိုသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခံနိုင်ရည်ထက် အချိုးအစား မညီမျှသော သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ လွန်ကဲသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် တင်းမာမှုကို ပေးပါသည်။ အသေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသော အရာများအတွက် အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် အကူအညီမဖြစ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် မှန်ကန်သောအရာများနှင့် အချိုးကျစွာ အာရုံစိုက်နေရမည်။ Phil 4:8 “ကြွင်းသေးသော စကားဟူမူကား၊ ညီအစ်ကိုတို့၊ သမ္မာတရားနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်၊ လျောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်၊ စင်ကြယ်သောအကျင့်၊ သူတပါးနှစ်သက်ဘွယ်သောအကျင့်၊ ချီးမွမ်းဘွယ်သောအကျင့် ရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ ပါရမီတပါးပါး၊ ကောင်းသော သိတင်းတပါးပါးနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်တို့ကို၎င်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။”

အတိတ်က ကျိန်ဆဲခြင်းကို မခံဘဲ သင်၏ ခရစ်ယာန် မျိုးနွယ်တွင် ဆက်လက်အသက်ရှင်ပါ။ ရှင်ပေါလုက ဖိ ၃: ၁၃၊ ၁၄ တွင် “ယေရှုခရစ်အားဖြင့်ဘုရားသခင်သည် အထက်အရပ်မှ ခေါ်တော်မူခြင်းနှင့် ဆိုင်သောဆုကို ရခြင်းငှါ၊ ပန်းတုံးတိုင်သို့ ငါလိုက်ပြေး၏။” ဟုဆိုသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏အကူအညီဖြင့် သင်၏အသက်တာကို ဆုံးမပါ။ ရှင်ပေါလုက ၂ကော ၁၀:၅ တွင် “ထိုလက်နက်အားဖြင့် လူတို့၏အကြံအစည်တို့ကို၎င်း၊ ဘုရားသခင်ကိုသိသောပညာကို တားဆီးသော မာန်မာနရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ နိမ့်ချမှောက်လှန်၍၊ ခပ်သိမ်းသောစိတ်တို့ကို ဘမ်းသွားချုပ်ထားလျက်၊ ခရစ်တော်၏ စကားကို နားထောင်စေကြ၏။” ဟုဆိုသည်။

အကူအညီမရှိသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ပြည့်နှက်နေသည့် ပျင်းရိခြင်း သို့မဟုတ် စည်းကမ်းမဲ့သောစိတ်သည် ဖိစီးမှုနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံသည်။ ရည်မှန်းချက်ကြီးသော အစီအစဉ်သည် အခြားကတိကဝတ်များနှင့် ဖိစီးနေပြီဖြစ်သော အချို့ကို မလိုအပ်ဘဲ လွှမ်းမိုးသွားနိုင်သည်။ အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပြတ်တောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မအောင်မြင်သော ဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အိမ်ထောင်ဖက် သဘောထားကွဲလွဲခြင်းသည်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးများသည်လည်း အချို့သောမိဘများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခရစ်ယာန်မိဘများ ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေါသကို မလိုအပ်ဘဲ ထိန်းတတ်ရန် သတိရှိရှိနှင့် ညင်သာစွာ သင်ကြားရန်ဖြစ်သည် (ဖေကံ ၆:၃-၅)။ စိတ်ရှည်သည်းခံရန်၊ အခြားသူများနှင့်အတူ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်နှင့် သခင်ဘုရားသည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် အချိန်မီလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်ယူပါ။ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ချုပ်ကိုင်ပြီး အတင်းအကြပ် ခိုင်းမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့၏သားသမီးများအတွက် နေ့စဉ်ဆုတောင်းပေးဖို့လိုသည် (ယောဘ ၁:၅)။

## ၃။ သဘာဝတရားမှ သင်ခန်းစာ

ဘုရားသခင်၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဖန်ဆင်းခြင်းကို တန်ဖိုးထားပြီး လေထဲရှိ ငှက်များနှင့် လယ်ကွင်းများရှိ နှင်းပန်းများကို ကြည့်ရှုခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် နောက်ထပ် လက်တွေ့ကျသောအချက်ဖြစ်သည်။ ဖန်ဆင်းရှင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သဘောကျနှစ်သက်ရန် လှပသောကမ္ဘာကို တည်ဆောက်ပေးထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်၊ ဘုရားသခင်၏ အံ့ဖွယ်လက်ရာများကို ချီးမွမ်းရန် အရေးကြီးသည်။ ဆာ ၁၉:၁-၂ က “မိုဃ်းကောင်းကင်သည် ဘုရားသခင်၏ ဘုန်း အသရေတော်ကို ကြားပြော၍၊ မိုဃ်းမျက်နှာကြက်သည် လက်တော်နှင့်လုပ်သောအရာများကိုပြသ၏။ တနေ့ကိုတနေ့မြှောက်ဆို၍၊ တညဉ့်ကို တညဉ့် သွန်သင်၏။” ဟုဆိုသည်။ လယ်ပြင်၌ရှိသော နှင်းပန်းများသည် အနန္တတန်ခိုးရှင် မည်သို့ဖန်ဆင်းသည်သာမက သူ၏ဖန်ဆင်းသောအရာများကို ဂရုစိုက်ကြောင်း သက်သေကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအရာအားလုံးတွင် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးကြီးသော လက်တော်များကို ချီးမွမ်းရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပန်းခြံထဲတွင် မကြာခဏ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပန်းနံ့သာရှူခြင်း၊ ငှက်ကလေးများကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်စရာကောင်းသော ငါးများ သစ်ပင်ပန်းပင်များနှင့်

တိရစ္ဆာန်များကို နှစ်သက်သဘောကျကာ ငြိမ်ဝပ်စွာနေရန် သင်ယူပြီး သူသည် ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူကြောင်းကို သိပါ (ဆာ ၄၆:၁၀)။

လူအချို့တို့သည် ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်း၊ အားကစားရုံသို့သွားခြင်း၊ ကိုယ်ကာယအားတက်ကြွစေသော ရက်ကတ်ဂိမ်းများကစားခြင်းသည် ဖိစီးမှုများသောနေ့များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်လန်းဆန်းစေနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာ၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အနားယူခြင်းသည် အရေးကြီးသောကြောင့် အိပ်ချိန်မလုံလောက်ခြင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခုခံနိုင်စွမ်းရှိစေသည်။ ဆာ ၄:၈၊ “ငြိမ်ဝပ်စွာအိပ်၍ ပျော်ပါမည်။ အကြောင်းမူ ကား၊ အကျွန်ုပ်သည် လုံခြုံစွာနေရသောအခွင့်ကို ကိုယ် တော်အရှင် ထာဝရဘုရားသာလျှင် အခွင့်ပေးတော်မူ၏။”

**၄။ သမ္မာကျမ်းစာရှိ စံနမူနာ**

ဓမ္မဟောင်း၌ စိတ်ဖိစီးလွန်းသူ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတစ်ဦးမှာ ဧလိယဖြစ်သည် (1 Kg 19:1-11)။ သူသည် တိုက်ပွဲတစ်ခုတွင် အနိုင်ရခဲ့သော်လည်း အာဟာရ၏ ဆိုးသွမ်းသောဇနီးဖြစ်သူ ယေဇဗေလ၏ခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့် အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးနေခဲ့သည်။ သူသည် ကြောက်ရွံ့ပြီး (ကရမေလတောင်တွင် ဘုရားသခင်၏ အောင်ပွဲခံခြင်းကို မေ့လျော့ပြီး) ကရမေလမှ ဗေရရှေဘသို့ (ကီလိုမီတာ ၂၀၀ ခန့်) တစ်လျှောက်လုံး ပြေးခဲ့သည်။ ဧလိယသည် သူ၏စိတ်ဆင်းရဲသောအခြေအနေတွင် ဘုရားသခင်ကိုယ်ပုံကို သတိပြုပါ။ သူ့ကို အရင်ကျွေးမွေးပြီး သူ့နဲ့ စကားမပြောခင် ရက်အနည်းငယ်လောက် အနားယူခွင့်ပေးသည်။ သေးငယ်သောအသံဖြင့်၊ အခြားသူ 7,000 သည် ဗာလအား ဒူးထောက်မညွတ်ကြကြောင်းကို ကိုယ်တော်အား ဖွင့်ပြခြင်းဖြင့် ညင်သာစွာ အားပေးတော်မူသည် (1 King 19:18)။ ဤသည်မှာ သူတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ကြောင်း သူ၏ဓမ္မအမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုတိကျသောအမြင် ကိုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေအနေကို မှားယွင်းစွာ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် မလိုအပ်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုးစေသည်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အသံလေးဖြင့် သူ့ကို ပြောလိုက်သည်။ မကြာခဏဆိုသလို ဘုရားရေးရာမိတ်ဆွေ၊ သင်းအုပ်ဆရာ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးက အခြားသူများကို ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ခြင်းထက် သမ္မာသတိရှိသော ကျမ်းစာဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အားပေးမှုသည် အထူးလိုအပ်သည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခပ်သိမ်းသော အချုပ်အခြာအာဏာကို ချုပ်ကိုင်ထားသည့် အနန္တတန်ခိုးရှင် ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူကြောင်းကို သိပြီး သတိရအောက်မေ့ရန် အရေးကြီးပုံကို ကျွန်ုပ်တို့အားပြောထားသည်။ ပေတရသည်

ခရစ်တော်ကို သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ငြင်းဆိုသောအခါ ဖိစီးခံရသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် နောင်တရပြီး ခရစ်တော်အားဖြင့် ပြန်လည်သက်သာခြင်းရခဲ့သည် (ယော၊ ၂၁)။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမှ လွတ်ကင်းရန် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ဝန်ခံခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်းတို့ လိုအပ်ပေမည်။

**၅။ ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲများ ကိုင်တွယ်ခြင်း။**

အပြောင်းအလဲဆိုတာ ဘဝမှာ အမြဲရှိနေစမြဲပါ။ မတူညီသောဘဝအခြေအနေများ ပြောင်းလဲလာခြင်း၊ အိမ်ပြောင်းခြင်း၊ စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း၊ ချစ်ရသူသေဆုံးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်တန်းအသစ်တက်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုအသစ်များ သယ်ဆောင်လာသည်။ အပြောင်းအလဲများစွာကို တစ်ချိန်တည်းတွင် မလုပ်ဆောင်မိစေရန် သတိပြုပါ။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ကြိမ်လျှင် အရာတစ်ခုကို စီမံခန့်ခွဲပါ။ ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် အလုပ်နှင့် အပန်းဖြေရန် သင်ယူပါ။ အရာအားလုံးအတွက် အချိန်ရှိသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်းသည် တစ်ယောက်အတွက် စိတ်ကို ပြေလျော့စေပြီး နောက်တစ်ယောက်အတွက် စိတ်ဖိစီးစေနိုင်သည်။ အချို့က စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်သော်လည်း အချို့က မတတ်နိုင်ပေ။ ဉာဏ်ပညာကို သခင်ဘုရားထံ ဆုတောင်းပြီး (ယာ ၁:၅) ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေတိုင်းကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ရှော့လမုန်သည် ထာဝရဘုရားကို ဉာဏ်ပညာကိုတောင်း၍ ရကြောင်းကို သတိရပါ(1K 3:9)။ ပုံမှန်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဆည်းကပ်ခြင်း၊ နံနက်အချိန်၌ ခွန်အားကိုရရှိရန် သခင်ဘုရားကိုရှာရန် ဆုတောင်းခြင်းသည် ကြီးစွာသောစိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေသည် (Mk 1:35)။ နံနက်ပိုင်းတွင် သခင်နှင့် နေ့စဉ် အချိန်ယူရန်နှင့် သူ၏နှုတ်ကပတ်တော်များကို တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး ဆုတောင်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများနှင့် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများကို စွဲလမ်းခြင်းထက် ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်။ ဘုရားသခင်၏အကူအညီသည် ဆုတောင်းခြင်းကြောင့်သာဖြစ်သည် (ယော ၁၆:၂၄၀)။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန် ခရစ်ယာန်စာအုပ်ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခရစ်ယာန်တေးသီချင်းများကို နားဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ခွန်အားယူရန် သင်ယူပါ။ Col 3:16 က "ခရစ်တော်၏ နှုတ်ကပတ်တော်များသည် ပညာ အမျိုးမျိုးနှင့် သင်တို့အထဲ၌ ကြွယ်ဝစွာ တည်နေ၍ သင်တို့သည် ဆာလံသီချင်းမှစသော ဓမ္မသီချင်းအမျိုးမျိုးအားဖြင့်၊ အချင်းချင်းတို့ကို ဆုံးမသွန်သင်ခြင်း၊

သတိပေးခြင်းကိုပြု၍၊ နူးညွတ်သောစိတ်နှလုံးနှင့် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ တင့်တယ်လျောက်ပတ်စွာ သီချင်းဆိုကြလော့။” ဟုဆိုသည်။ ဂီတသည် ဒုက္ခရောက်သောအချို့ကို ကူညီနိုင်သည်။ ရှောလုသည် ဒါဝိဒ်၏စောင်းတီးမှုတ်သံကြောင့် စိတ်သက်သာရာရခဲ့သည် (၁ရာ ၁၆:၂၃)။ မိသားစုနှင့် မကြာခဏ အနားယူပါ။ သခင်ယေရှုက မာကု ၆:၃၁-၃၂ တွင် “ကိုယ်တော်ကလည်း၊ တော၌ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်သို့ လာကြ။ ခဏအားဖြည့်၍ ငြိမ်သက်စွာ နေကြဟု မိန့်တော်မူ၏။ အကြောင်းမူကား၊ လူများ သွားလာကြသည်ဖြစ်၍ တမန်တော်တို့သည် အစာစားခြင်းငှါမျှ မအားနိုင်ကြ။ ထိုကြောင့်၊ လှေစီး၍ တော၌ ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်သို့ သွားကြ၏။” ဟုဆိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ဥပုသ်နေ့ လိုအပ်သည်။ အနားယူ-မျှဝေ-သင်ယူပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်ကိုယ်တိုင် မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေများကဲ့သို့ အခြားသူများကို ဖွင့်ဟပြီး ဆုတောင်းမှုအကူအညီကို တောင်းခံပါ။ ဂလာ ၆:၂ “ထမ်းရွက်စရာဝန်ချင်းတို့ကို အချင်းချင်းကူညီ၍ ထမ်းရွက်သောအားဖြင့် ခရစ်တော်၏တရားကို ကျင့်ကြလော့။” သု ၁၇:၁၇ က “အဆွေခင်ပွန်းသည် အခါခပ်သိမ်းချစ်တတ်၏။ ညီအစ်ကိုသည် ဒုက္ခကာလအဘို့ မွေးဘွားလျက်ရှိ၏။” ဟုဆိုသည်။ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေကို ဖြတ်ကျော်ပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြှင့်တင်ပြီး ဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြေပျောက်သွားတာကို အံ့သြပါလိမ့်မည်။

**၆။ ဝိညာဉ်ရေးရာ ရောင့်ရဲခြင်း**

ယုံကြည်သူများသည် လက်လှမ်းမမီ လက်တွေ့မကျသော၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးသော အစီအစဉ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေပါက စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်သည်။ လောဘလွန်ကဲခြင်း (ရုပ်တုကိုးကွယ်မှုပုံစံ) သည် ဘဝတွင် ကျိန်စာတစ်ခုဖြစ်သည် (ကောလဟာလ ၃:၅)။ သင့်ရဲ့ကန့်သတ်ချက်တွေနှင့် တာဝန်တွေကိုသိပြီး သင့်မှာရှိသောအရာနှင့် ကျေနပ်လိုက်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ မဟာဘွဲ့ သို့မဟုတ် Ph.D ရအောင်ကြိုးစားနေသူသည် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အမှတ်အသားများ မပြည့်မီပါက မိမိကိုယ်ကို အလွန်အမင်း ဖိစီးနေပါသည်။ အခြားသူများအတွက် အလုပ်လုပ်ရန် ပိုသင့်တော်သော မိမိကုမ္ပဏီ၏ ဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် မန်နေဂျာဖြစ်ရန် ကြိုးစားနေသူများ၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များလွန်းသော ငွေကြေးရင်းနှီးမြုပ်နှံမှု သို့မဟုတ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေသော ဘဏ်ချေးငွေများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများသည် ဤကတိကဝတ်များဖြင့် အလွန်အကျွံ စိတ်ဖိစီးနေမည်ဖြစ်သည်။ ခပ်သိမ်းသောအမှု၌ စိတ်ကို

ထိန်းညှိ၍ သင့်၌ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျေးဇူးသိတတ်ရန် သင်ယူပါ (ဖိ ၄:၅)။  
သင်လုပ်နိုင်သည်ထက် ပို၍ မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိရဲ့အတိုင်းအတာကို နားလည်ပါ။

**ရ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်း**

ပေါလုက ၂ တိ ၄:၇၊၈ တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်ခြင်းကို ကျင့်ရမည်၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည် အကျိုးအနည်းငယ်သာရှိသည်ဟု ပေါလုပြောခဲ့သည်။ မှန်ကန်သောအကြောင်းအရာကို နားလည်ရန် ပေါလုသည် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို အားမပေးတာမဟုတ်ပါ။ ယှဉ်ကြည့်လျှင် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကစားသည် စည်းစနစ်တကျ ပြည့်ဝသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုထက် သာလွန်သည်ဟု သူဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ခရစ်ယာန်များသည်လည်း ကြံ့ခိုင်မှုရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်။ သခင်ဘုရားအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ထားရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို အားဖြည့်ရန် အချိန်ယူပါ (မာကု ၆:၃၁)။ ရက်ကက်ဂိမ်းကစားပါ။ ရေကူး၊ ပြေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အပန်းဖြေရန် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ဖို့ ကမ်းခြေကိုသွားပါ (ဆိုလိုသည်မှာ လေးလံခက်ခဲသော စာအုပ်မျိုးမဟုတ်ပါ)။ အရာအားလုံးအတွက် အချိန်တစ်ခုရှိသည်ဟု ဒေသနာကျမ်း သွင်သင်သည်။ ဒေသနာ ၃:၁၁ “ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို မိမိတို့အချိန်တန်မှ၊ လျှောက်ပတ်စွာ ဖန်ဆင်းတော်မူပြီ။ လူ့စိတ်နှလုံးကို လည်း အနန္တကာလ၌ စွဲလန်းစေတော်မူပြီ။ သို့ရာတွင်၊ ဘုရားသခင်စီရင်တော်မူသောအမှုကို၊ အစမှအဆုံး တိုင်အောင်၊ လူသည် စစ်၍မကုန်နိုင်။” ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား စည်းကမ်းရှိသောဘဝ၊ ကျန်းမာသော ဝိညာဉ် နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်စေလိုသည်။

**၈။ စိတ်၏လွှမ်းမိုးမှု**

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် ခရစ်တော်နှင့် ကိုယ်တော်၏နှုတ်ကပတ်တော်၌ တည်နေမည်ဆိုလျှင် စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ဟေရှာယက မှန်ကန်စွာပြောထားပြီး၊ ၂ တိ ၁:၇ က “အကြောင်းမူကား၊ ဘုရားသခင်သည် ကြောက်တတ်သော စိတ်သဘောကို ငါတို့အား ပေးတော်မူ သည်မဟုတ်၊ တန်ခိုးပါသောစိတ်၊ ချစ်တတ်သောစိတ်၊ ရှင်းလင်းသောစိတ်သဘောကို ပေးတော်မူ၏။” ဟုဆိုသည်။ ကျန်းမာပြီး ဘုရားသခင်ကိုဗဟိုပြုသော စိတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သေချာသောအကူအညီတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည်

မငြိမ်မသက်မှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသော်လည်း ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား စစ်မှန်သောငြိမ်သက်ခြင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်သော တစ်ဦးတည်းသော ငြိမ်းသက်ခြင်းအရှင်ဖြစ်သည်။ John 16:33 က “သင်တို့သည် ငါ့ကိုအမှီပြု၍ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိစေခြင်းငှါ ဤစကားကိုငါဟောပြောပြီ။ သင်တို့သည် လောက၌ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုခံကြရလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်းမစိုးရိမ်ကြနှင့်။ ငါသည်လောကကိုအောင်မြင်ပြီဟု မိန့်တော်မူ၏။” ဟုဆိုသည်။

ဖိ ၄: ၆-၇ သည် ဆုတောင်းခြင်းကြောင့် ငြိမ်သက်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပြဿနာများနှင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို ဘုရားသခင်ထံ ယူဆောင်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ဆုတောင်းခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေသည်။ ခရစ်တော်သည် ငြိမ်သက်ခြင်း၏အရှင်ဖြစ်သည် (ဟောရှာယ ၉:၆)။ စိတ်ဖိစီးမှုဟူသည် လောကီဂရုပြုမှု၊ ပူပန်မှု၊ ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများအပေါ်၌မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင် တစ်ပါးတည်း၌သာ စွဲလမ်းနေသောအခါ ငြိမ်သက်ခြင်းရောက်လာသည် (ဟောရှာယ ၂၆:၃၊၄)။ ဆာ ၂၀:၇ က “အချို့သောသူတို့သည် ရထားကို၎င်း၊ အချို့တို့ သည် မြင်းကို၎င်း၊ ချီးမွမ်းတတ်ကြ၏။ ငါတို့မူကား၊ ငါတို့ဘုရားသခင်တည်းဟူသော ထာဝရဘုရား၏ နာမ တော်ကို ချီးမွမ်းကြလိမ့်မည်။” ဟုဆိုသည်။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ထာဝရဘုရားကို မြော်လင့်ခြင်းအသက်ကို မွေးမြူပါ (ဆာ ၂၇:၁၄)။ ဒါဝိဒ်သည် စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရှိခဲ့သည်။ ၁ ရာ ၃၀:၆ က “ဒါဝိဒ်သည် အလွန်စိတ်ငြိုငြင်ဆင်းရဲ၏။ လူများတို့သည် မိမိတို့ သားသမီးများကြောင့် စိတ်ညှိုးငယ်သဖြင့်၊ ဒါဝိဒ်ကို ကျောက်ခဲနှင့် ပစ်ကြမည်ဟု ဆိုကြ၏။ ဒါဝိဒ်မူကား မိမိထာဝရဘုရားကို ကိုးစားလျက်နေ၍” ဟုဆိုသည်။

ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော် (အထူးသဖြင့် ဆာလံကျမ်းများ) ကိုဖတ်ရှုပြီး ဇွဲရှိရှိဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် အားပေးရန် သင်ယူပါ။ ဒံယေလသည် ရှင်ဘုရင်၏အိပ်မက်များကို အနက်ပြန်ဆိုခြင်း၏ ဖိစီးမှုကို ခံစားခဲ့ရသော်လည်း ဘုရားသခင်ကို ချစ်မြတ်နိုးသောမိတ်ဆွေ သုံးဦးနှင့်အတူ ဆုတောင်းပြီး သူတို့၏ဆုတောင်းချက်များကို ဘုရားသခင် ဖြေကြားခဲ့သည် (ဒံ ၂:၁၇၊ ၁၈)။ ဘုရားသခင်၏နည်းလမ်းတော်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ထက်သာလွန်ကြောင်း သိမှတ်ပါ။ ယောသပ်သည် ထောင်ထဲတွင် ဖိစီးခံရသော်လည်း ဘုရားသခင်သည် ၎င်းအား အခြားအကျဉ်းသားများထံ ရောက်ရှိစေရန်အတွက် ထိုအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အီဂျစ်နိုင်ငံ၌ အရပ်ဘက်အရာရှိအဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့သည် (Gen 38-39)။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘဝတွင် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေအချို့ကို

ဖြတ်ကျော်ရန် အဘယ်ကြောင့် ခွင့်ပြုထားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ မသိနိုင်သော်လည်း သူ၏အလိုတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် (Gen 50:20)။

**နိဂုံး**

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏အဖြစ်မှန်များဖြစ်ပြီး မည်သူမှ မကင်းလွတ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံအချို့သည် အပြုသဘောဆောင်ပြီး ဘဝအဖို့အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ ကြွယ်ဝပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဘုရားသခင်နှုတ်ကပါဌ်တော်တွင် ဘဝ၏စိတ်ဖိစီးမှုအခိုက်အတန့်များကို မည်သို့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမည်ကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု၊ အပြုသဘောတွေ့ခေါ်မှု၊ ယောဂ (Yoga) ၊ Reiki ၊ တရားထိုင်နည်းစနစ်များနှင့် ခေတ်သစ်အလေ့အကျင့်များဆိုင်ရာ လောကစိတ်ပညာ၏ လောကီရေးရာအရင်းအမြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ အားကိုးနေစရာမလိုပါ။ ယုံကြည်သူများအနေဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဝိညာဉ်ရေးရာ ဆုံးမပဲ့ပြင်မှုဖြင့် ဤဘဝတွင် ဖိစီးမှုကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သွန်သင်ပေးမည့် ကောင်းကင်ဘုံလမ်းညွှန်ကျမ်းစာအုပ်ရှိသည်။ သခင်ဘုရားနှင့် မကြာခဏ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး အသက်ရှင်သော နှုတ်ကပတ်တော်ကြောင့် ပြန်လည်နိုးထလာရန် ဆာလံကျမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။ စိတ်အားထက်သန်သော အခိုက်အတန့်များသည် ဘုရားသခင်အလိုတော်၌ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းကို ဦးတည်ခြင်းရှိမရှိ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအသက်တာ၏ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းမှု လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်အား ထာဝစဉ်ဘုန်းထင်ရှားစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏စရိုက်လက္ခဏာကို ပုံသွင်း ပြုစုပျိုးထောင်ရန်နှင့် ဤဘဝ၏ဒုက္ခများကို ဘုရားသခင်၏အခွင့် နှင့် အလိုတော်အဖြစ် ပြောင်းလဲပါစေ။ **အာမင်။**

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