

ယဇ်ပလ္လင်သို့ပြန်သွား—ကိုးကွယ်ခြင်းသည် စိတ်နှလုံးကိုမြဲမြန်တည်ကြည်စေသည်။

Day 9 – သင့်ရဲ့စိတ်ကို အဆုံးရှုံးမခံပါနဲ့။

“စိတ်နှလုံးသည်အသက်၏အခြေအမြစ်ဖြစ်သောကြောင့်သင်၏စိတ်နှလုံးကိုအထူးသဖြင့်စောင့်ရှောက်လော့။”(သုတ္တံကျမ်း ၄:၂၃)။

နှလုံးသားရေးရာ

ပြန်လည်မထုတ်နိုင်သော လူနှလုံးသားသည် ကြည့်ရှုရမည့်အရာဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်သတင်းတွေကို ကြည့်နေရင် လူသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လူသားဆန်မှုကို မေးခွန်းထုတ်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အံ့သြဖွယ်မေတ္တာနှင့် ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်များသည် နေ့စဉ်အချိန်တိုင်း ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်လေရာရာ၌ မကောင်းမှုမှာ အလားတူထင်ရှားနေမည်မှာ သေချာပါသည်။ အဆုံးမရှိသော စစ်ပွဲများ၊ နိုင်ငံရေး အကျင့်ပျက်ခြစားမှုနှင့် အသိတရားမဲ့ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မှန်ကန်စွာ စွဲလမ်းနေချိန်တွင်၊ ယုတ်ညံ့သော လုပ်ရပ်များကို လုပ်ဆောင်သည့် နေရာတိုင်းတွင် ယုတ်ညံ့သော လူသားတို့၏ နှလုံးသားများ အလုပ်လုပ်နေကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် သမ္မာကျမ်းစာမှာ ယေရှုခရစ်ကို အရှုံးမပေးဘဲ လူသားတွေရဲ့နှလုံးသားတွေအကြောင်း ပြောစရာအများကြီးမရှိပါဘူး။ ဘုရားသခင်က “စိတ်နှလုံးသည် ခပ်သိမ်းသောအရာထက်စဉ်း လဲတတ်၏။ အလွန်ယိုယွင်းသောသဘောရှိ၏။ စိတ်နှလုံးသဘောကိုအ ဘယ်သူသိနိုင်သနည်း” (ယေရမိ ၁၇:၉)။ ဤနေရာ၌ ဘုရားသခင်ရည်ညွှန်းသော နှလုံးသားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရင်ဘတ်ရှိ “အကျိတ်အခဲများ” မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ “ဦးနှောက်နှလုံး”—ကျွန်ုပ်တို့၏တွေးခေါ်မှုနေရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာဗဟိုချက်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆန္ဒများ စီးဆင်းရာနေရာမှ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ သခင်ယေရှုက၊

“ကောင်းသောသူသည်မိမိစိတ်နှလုံးဘဏ္ဍာထဲကကောင်းသောအရာကိုပေါက်ဖွားတတ်၏။ မကောင်းသောသူ သည်မိမိစိတ်နှလုံး ဘဏ္ဍာထဲက ဒုစရိုက်ကို ထုတ်တတ်၏။ အကြောင်းမူကား၊ စိတ်နှလုံးအပြည့်ရှိသည်အတိုင်း နှုတ်မြွက်တတ်၏” (လုကာ ၆: ၄၅)

စိတ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုးကွယ်သည်

Ellen White သည် လူ့စိတ်၏ အရေးကြီးပုံနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့သည်- “စိတ်သည် လူအားလုံးကို ထိန်းချုပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်တိုင်းသည် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်ကို ကိုးကွယ်ပြီး ကောင်းကင်ဘုံရှိ သတ္တဝါများထံ ကျွန်ုပ်တို့အား မဟာမိတ်ပြုသော စိတ်ဖြစ်သည်” (စိတ်၊ စရိုက်၊ စရိုက်၊ အတွဲ ၁၊ စ၊ ၇၂)။ ဘုရားသခင်သည် မိမိကိုယ်ကို နှင့် မကောင်းမှု ဆန့်ကျင်ရေးတိုက်ပွဲတွင် စစ်မှုထမ်းရန် ကြိုးပမ်းသော စိတ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုပညာပေးခြင်းနှင့် အားကောင်းစေမည့် သမ္မာကျမ်းစာ၏တန်ခိုးကိုမှတ်ချက်ပေးရာတွင် Ellen White က “ကျောင်းသားများသည် ဗျာဒိတ်တော်၏ အံ့မခန်းအမှန်တရားများကို ဆုပ်ကိုင်ထားရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ မည်သည့်အရာကမှ နယ်ပယ်အားလုံးအတွက် ခွန်အားပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်သည် မိမိနေထိုင်ခွင့်ရှိသော ဘာသာရပ်များနှင့် တဖြည်းဖြည်း လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်သည်” (Testimonies for the Church အတွဲ ၅၊ စာ . ၂၄)။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို ဘုရားသခင်က သပေသောနှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံဖော်နိုင်သည်ကို သိရခြင်းသည် ဝမ်းသာစရာပင်။

သင်၏နှလုံးကိုစောင့်ရှောက်လော့

သုတ္တံ ၄:၂၃

တွင်ရှောလမုန်အားပေးခဲ့သည့်အတိုင်း လူ့စိတ်များကို စောင့်ရှောက်ရန်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်၊ စောင့်ရှောက်ရမည်။ ဒါဝိဒ်မင်းကြီးကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၌ သန့်ရှင်းသောစိတ်နှလုံးများကို ဖန်ဆင်းရန် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းဆိုရမည်

(ဆာလံ ၅၁:၁၀)၊ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤလက်ဆောင်ကို လုံ့လဝီရိယဖြင့် စောင့်ထိန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းနှင့် သက်သေခံခြင်းတွင် ကုန်ဆုံးရသော ကိုယ်ပိုင်အချိန်များ၏ ပုံမှန်ရာသီများသည် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာထက် ယေရှုခရစ်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကို စောင့်ရှောက်ရန် ပို၍လုပ်ဆောင်နိုင်သည်- “သင်တို့သည် ကိုယ်တော်ကို ကိုးစားသောကြောင့် စုံလင်သောငြိမ်သက်ခြင်း၌ တည်စေတော်မူလိမ့်မည်။” (ဟေရှာယ ၂၆:၃)။ တခြားသူတွေ ဆုံးရှုံးသွားရင်တောင် စိတ်ထဲထားပါ။ ငါတို့ဘုရားသခင်နဲ့ စကားပြောကြရအောင်။

ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)

ဘုရားသခင်နှုတ်မြက်စကားတော်ကို ဆုတောင်းခြင်း—သုတ္တံ ၄:၂၃

**“စိတ်နှလုံးကို လုံ့လဝီရိယဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဘဝ၏ပြဿနာများ ပေါက်ဖွားလာသောကြောင့်”
“နှလုံးသားကို ထိန်းသိမ်းပါ”**

ယေရှု၊ ဤကမ္ဘာကြီးတွင် အာရုံပျံ့လွင့်မှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အဆက်မပြတ်
ဗုံးကြဲနေသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ကို အာရုံစိုက်ရန် ရုန်းကန်နေရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
ကိုယ်တော်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှီခိုအားထားမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကို
ထိန်းထားနိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။ မကောင်းဆိုးဝါး၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ
ကင်းစင်စေရန် နေ့စဉ် မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပေးပါ။ အာမင်။

“လုံ့လဝီရိယဖြင့်”

အဖိုးတန်ကယ်တင်ရှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ကိုယ်တော်၏ကတိကဝတ်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကတိကဝတ်ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဥပမာပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
သင်နှင့် သင့်အကြောင်းတရားအပေါ် မှန်ကန်သော ကတိကဝတ်များ တခါတရံ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့
ချို့တဲ့နေသည်ကို သင်သိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်သင်ခန်းစာများကို နှလုံးမသွင်းဘဲ
အခြားသူများကို သွန်သင်ရန် အလွန်လျင်မြန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရေခြုံမှုကို ခွင့်လွှတ်ပြီး
လုံ့လသစ္စာရှိသော ဘဝသို့ ပို့ဆောင်ပါ။ အာမင်။

“ဘဝထဲက ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတယ်”

ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးသည် မည်မျှ အဖိုးတန်၊ သိမ်မွေ့ပြီး အရေးကြီးသည်ကို
မကြာခဏ မေ့လျော့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် အချို့သောလွှမ်းမိုးမှုများကို ခွင့်ပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းကို
နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မည်သူဖြစ်သည်နှင့် ကိုယ်တော်နှင့်ပတ်သက်၍
ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သောအရာကို အရာခပ်သိမ်းက မည်သို့ပုံဖော်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိနိုင်ပါ။ သတိထားရန်
နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် သန့်ရှင်းသောဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကိုသာ ခွင့်ပြုရန် သွန်သင်ပါ။ သခင်၊ ကိုယ်တော်သည်
အထဲသို့ဝင်၍ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ကိုယ်တော်၏အသက်တာကို အသက်ရှင်ပါ။ အာမင်။

