နှလုံးသား
ပြဿနာ

နလုံးသား ပြဿနာ

သင်သိရှိသည့်အတိုင်း နလုံးရောဂါသည် ဖြစ်နေကျအတိုင်း အတာထက် ကျော်လွန်ပြီးဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ရောဂါပိုးကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မသေလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်း များ ယိုယွင်းသည်အထိ အသက်ရှင် ရသည်။ နလုံးဟာ မကြာခဏ ယိုယွင်းပျက်ဆီးဖို့ရန် ပထမဆုံးဖြေသာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယေဘူယျလမ်းညွှန်ချက်အချို့သည် သင်၏ နလုံးကို ကြာရှည်ခံအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံအစိတ်အပိုင်းအားလုံးအတွက် ကောင်းသော အစားအစာလိုအပ်ပါသည်။ (`ငါ (ယေရှု) သည် ကောင်းကင်မှ ဆင်းသက်သော အသက်မုန့်ဖြစ်၏။ ဤမုန့်ကို စားသောသူမည်သည်ကား၊ အစဉ်မပြတ် အသက်ရှင်လိမ့်မည်` ယော ၆း၅၁)။

ကိုယ်အလေးအချိန်တိုးခြင်းသည်လည်း နလုံးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ (`သင်တို့သည် ကိုယ်ကိုကိုယ် သတိပြုကြ လော့။ သို့မဟုတ် အစားအသောက်လွန်ကျူးခြင်း၊ လောကီစိုးရိမ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်နလုံးပင်ပန်းလျက်နေစဉ်တွင် ထိုနေ့ရက်သည် အမှတ်တမဲ့သင်တို့နှင့် တွေ့ကြုံလိမ့်မည်` လုကာ ၂၁း၃၄)။

အစားအစာထဲ၌ အဆီအလွန်များခြင်းသည် နှလုံး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအား မာကျောစေသည်ကို သိရှိပါ။ (`ယနေ့တွင် သင်တို့သည် ဗျာဒိတ်တော်အသံကို ကြားလျက်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုရာ ကာလ၌ ရှိသကဲ့သို့ ခိုင်မာသော စိတ်နှလုံးမရှိကြနှင့်` ဟေဗြဲ၃း၁၅)။

စိတ်ပူပန်းခြင်းသည်လည်း နှလုံးကို ဒုက္ခဖြစ်စေသည်။ (`အဘယ်အမှုကိုမျှ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူး တော်ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ ဆုတောင်း ပဌာပြုသောအားဖြင့် သင်တို့တောင်းပန်လိုသောအရာများတို့ကို ဘုရား သခင်အား ကြားလျှောက်ကြလော့` ဖိလိပ္ပိ ၄း၆)။

နှလုံးသား၏ ဖြစ်ရပ်များ

စိတ်နှလုံးသည် အရာခပ်သိမ်းကို လှည့်ဖြား၏။ အဘယ်သူနားလည်နိုင်မည်နည်း။ ထာဝရဘုရားကို ကိုးစားသူ၊ ထာဝရဘုရားကို မိမိကိုးစားစရာအကြောင်းဖြစ်စေသောသူသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာကို ခံအပ်သောသူဖြစ်၏ ယေရမိ ၁၇း၇)

`စိတ်နှလုံးသည် အသက်၏ အခြေအမြစ်ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ နှလုံးကို အထူးသဖြင့် စောင့်ရှောက်လော့` သုတ္တံ ၁၇း၇။

`ထာဝရဘုရားသည် ခပ်သိမ်းသော စိတ်နှလုံးတို့ကို စစ်၍ အကြံအစည်ရှိလေသမျှတို့ကို သိတော်မူ၏` ၁ရာ ၂၈း၉။

`ယေရှုသည် ထိုသူတို့၏ စိတ်ကို သိမြင်တော်မူလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ပြုစုသော စိတ်ရှိကြသနည်း` မဿဲ ၉း၄။

မြေကြီးပေါ်မှာ လူအပြစ်ကြီး၍၊ သူ၏ စိတ်နှလုံး အကြံအစည်ရှိသမျှတို့သည် အစဉ်မပြတ် ဆိုးညစ်ခြင်း သက် သက်ရှိကြောင်းကို ဘုရားသခင်သိမြင်တော်မူ၏ ကမ္ဘာ ၆း၅

`သူတို့နှင့် သားစဉ်မြေးဆက်တို့သည် ချမ်းသာရမည် အကြောင်း၊ ငါ့ကို ကြောက်ရွံ့၍ ငါပညတ်သမျှတို့ကို အစဉ် စောင့်ရှောက်ချင်သော စိတ်နှင့် ပြည့်စုံကြပါစေသော` တရားဟော ၅း၂၉

ကုသခြင်း

ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို အသစ်သော နှလုံးသားပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

`စိတ်နှလုံးသစ်ကို ငါပေးမည်။ သဘောသစ်ကို သွင်းထားမည်။ သင်တို့ခန္ဓာထဲက ကျောက်နှလုံးကို နှုတ်၍ အသားနှလုံးကို ပေးမည်` ယေဇကျေ ၃၆း၂၆။

`အဘယ်သို့နည်းဟူမူကား သင်သည် သခင်ယေရှုကို နှုတ်ဖြင့်ဝန်ခံ၍ ဘုရားသခင်သည် သူ့ကို သေခြင်းမှထ မြောက်စေတော်မူပြီဟု စိတ်နှလုံးထဲ၌ ယုံကြည်လျှင် ကယ်တင်ခြင်းသို့ရောက်လိမ့်မည်။ ဖြောင့်မတ်ရာသို့ ရောက်ခြင်းငှါ စိတ်နှလုံးဖြင့် ယုံကြည်ရ၏။ ကယ်တင်ခြင်းသို့ရောက်ခြင်းငှါ နှုတ်ဖြင့် ဝန်ခံရ၏` ရောမ ၁ဝး၉-၁ဝ။

`ငါတို့သည် သစ္စာနှင့်ပြည့်စုံသော သဘောရှိ၍ ဝိစိကိစ္ဆာနှင့်ကင်းသောယုံကြည်ခြင်း၌ တည်လျက်၊ စိတ်နှလုံးကို သံဝေဂတရားနှင့် လွတ်အောင်ဖြန်းခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကို ကြည်သာရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း ရှိပြီးမှ၊ အထံတော် သို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့` ဟေဗြဲ၁ဝး၂၂။

သင့်နှလုံးကို ဒုက္ခမဖြစ်စေပါနှင့် ဘုရားသခင်ကို အားကိုးပါ။