

ကျန်းမာသော အိမ်ထောင်ရေးဆက်နွယ်မှု လမ်းညွှန်များ

Guidelines for Healthy Marital Relations

ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်ထောင်ရေးဘဝသည် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာများဖြင့် ဝိုင်းရံပိတ်ဆို့ခံနေရပြီး မိသားစုများကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါသည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၀ ကာလအတွင်း အိမ်ထောင် သစ်ပေါင်း ၂၂,၆၅၁ ခုခန့်ရှိခဲ့ပြီး ထိုနှစ်တွင် ကွာရှင်းမှု ၆,၉၅၉ ခုခန့်ရှိခဲ့သည်။ ဝမ်းနည်းစရာမှာ ခရစ်ယာန်များကိုလည်း ချမ်းသာမပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (see Statistics on Marriages and Divorce Reference year, 2020, ISBN 2591 7900, Dept of Statistics, Ministry of Trade and Industry Singapore)။ ခရစ်ယာန်များသည် ရန်လိုမှု၊ သွေးဆောင်မှုနှင့် ကူညီဖော်မရသော လောကပတ်ဝန်းကျင်အလယ်တွင် ဘုရားသခင်ကို ရိုသေလေးမြတ်ပြီး သာယာသောအိမ်ထောင် ရေးဘဝမျိုး ပိုင်ဆိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ ကွာရှင်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘုရားအလိုတော် မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ရှောင်ရှားနိုင်သည်မှာ မှတ်သားထိုက်ပေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်ရှိ သော နှလုံးသားများ မာကျောခြင်းကြောင့် ၎င်းကို ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည့်အတိုင်း ခွင့်ပြုထား သည် (တရားဟောရာကျမ်း ၂၄:၁-၃၊ မသဲ ၁၉:၈)။

ဒေါသ သို့မဟုတ် ဒေါသစိတ်ဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးကို အမြန်ဖျက်ရန် မသင့်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ မြတ်သော အကြံဉာဏ်ကို ရှာ၍ ကိုယ်တော်ကို မြှော်လင့်ပါ။ သခင်ဘုရားလမ်းပြတော် မူသည့်အချိန်၌ ပြန်လည်သင့်မြတ်နိုင်ရန် အချင်းချင်း နှိမ်ချစွာခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် သစ္စာရှိခြင်းတို့ဖြင့် ဘုရားသခင်အား ပေးစွမ်းနိုင်သော၊ ဘုရားသခင်အပေါ် ခိုင်မာသော တာဝန်ခံမှုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည် (ဆာ ၁၂၇:၁၊ ဖေက် ၄:၃၂)။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးထဲတွင် ဘုရားသခင်သည် လုပ်ဆောင်ခွင့်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ ငါတို့၏အပြစ်များအတွက် နောင်တရရန် အသင့်ရှိရမည် ဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ စိတ်ခိုင်မာခြင်း မရှိစေရ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်ထောင်ရေးတွင် တောင်းဆိုမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ တိုးမြှင့်လာကာ တင်းမာမှုများ ကြားတွင်၊ ကျန်းမာသော ဘုရားသခင်ကို ဗဟိုပြုသော အိမ်ထောင်ရေးဘဝကို ပြုစုပျိုးထောင် ရာတွင် အသုံးဝင်မည်ဟု မျှော်လင့်သော အကူအညီအချို့ကို အောက်တွင် အကြံပြုထားပါသည်။ ဘုရားသခင်၌ မဖြစ်နိုင်သောအရာမရှိပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာလုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၉ ရက်နေ့တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ငယ်ရွယ်သောဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၏ သန့်ရှင်းသော ထိမ်းမြားမင်္ဂလာဆောင်ခြင်းတွင် သူတို့အား လက်မထပ်မီ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့်ပါဝင် ကူညီခဲ့ကြသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်များမှာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ကို မျှဝေပေးခဲ့သော လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်တစ်ချို့ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါလက်တွေ့ကျသော ညွှန်ပြချက်များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။-

- အောင်မြင်သောအိမ်ထောင်ရေးအတွက် ဘုရားသခင်၏အသေးစိတ်ပုံစံတွင် ခင်ပွန်း၏ ဦးစီးမှုနှင့် နှစ်ဦးစလုံး၏ သခင်ဘုရားထံပုံအပ်မှုတို့ ပါဝင်သည် (ကော ၃:၁၈-၁၉)။
- ခင်ပွန်းသည်တွင် ဇနီးကိုချစ်မြတ်နိုးပြီး သစ္စာရှိရန် အခွင့်ထူးနှင့်တာဝန်ရှိသည်။ **(ဖေက ၅:၂၂-၂၅)**။
- ခရစ်ယာန်မိသားစုတစ်ခုတွင် အိမ်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များကို အမျိုးအစားခွဲပြီး နားလည်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
- ယောက်ျားသည် မေတ္တာပြည့်ဝသော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားသခင်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး မိသားစုအတွင်း အဓိက ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် တာဝန်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအဆင့် အနေနှင့် ဇနီးဖြစ်သူကလည်း တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။
- ခင်ပွန်းသည်သည် အိမ်၏ဦးခေါင်းဖြစ်သော်လည်း ဇနီးသည်သည် အိမ်၏စိတ်နှလုံးဖြစ်သောကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ခင်ပွန်းသည်၏တာဝန်အားလုံးကို ပံ့ပိုးပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။
- တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အရေးမထားပဲမနေရပါ။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို မကြာခဏ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဖော်ပြပါ။ သတ္တိရှိမှု၊ နူးညံ့မှု၊ လေးစားမှုနှင့် ယဉ်ကျေးပျူငှာမှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ အားပေးမှု၊ ကူညီမှုနှင့် ခွန်အားတို့ကို ပြသပါ။
- အခြေခံသဘောအရ သဘောထားမတူညီပါက မည်သူမျှ အတူတကွ ထိရောက်စွာ လက်တွဲနိုင်မည်မဟုတ်။ အချိန်အကြာကြီး အတူတကွ နေထိုင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ **(အာမုတ် ၃:၃)**။ ကောင်းမွန်ထိရောက်သော ဆက်ဆံရေး၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များထဲမှတစ်ခုမှာ အပြန်အလှန်ပွင့်လင်းမှု၊ ရိုးသားမှုနှင့် ပွင့်လင်းမြင်သာမှု တို့ဖြစ်သည်။ ရိုးသားမှုသည် အကောင်းဆုံးမှုဝါဒ ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။
- အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးစီသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မထောက်ပံ့မီ ရှေးဦးစွာ သခင်ဘုရားနှင့် ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးရှိရမည်။ တစ်ဦးဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးစလုံးသည် သခင်ဘုရားထံမှ

ပထမဦးစွာ ဝေးကွာသွားသောအခါတွင် အိမ်ထောင်ရေးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပြိုကွဲတတ်သည်။

- ကောင်းမွန်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် ဒေါသချုပ်တည်းခြင်းနှင့် စည်းကမ်းရှိခြင်း၊ ညှာတာစိတ်ရှိခြင်း၊ သင့်လျော်သော စကားလုံးများရွေးချယ်သုံးနှုံးခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော ကိုယ်အမူအရာများ လိုအပ်သည်။
- ကောင်းမွန်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ စကားပြောဆိုဖို့လိုပြီး ဂရုတစိုက်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ရန် လိုအပ်သည်။
- ကောင်းစွာနားထောင်ခြင်းတွင် လူတစ်ဦးအား အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ပြောဆိုခွင့်ပြုခြင်းနှင့် တစ်ဖက်လူပြောချင်သည့်အရာကို နားလည်ခြင်း တို့ပါဝင်သည်။
- အငြင်းအခုံဟောင်းများနှင့် ပြီးခဲ့ပြီးသော ပဋိပက္ခဟောင်းများ တစ်ကျော့ပြန်ဖွင့် ဟခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အတိတ်ကာလ၌မဟုတ်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်၌ ဘုရားသခင်အလိုတော်အတိုင်း ဆက်ဆံပါ **(ဖေက် ၄:၃၂)**။
- အိမ်မီးလောင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်လျှင်၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဘယ်သောအခါမှ အော်ဟစ် ကြိမ်းမောင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဒေါသသည် အန္တရာယ်၏ အတိုကောက်စာလုံးတစ်လုံးဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။
- အော်ငေါက်ခြင်းသည် အလေးနက်ထားအာရုံစိုက်ရန် ကြိုးစားရာတွင် လူပျင်း၏ နည်းလမ်းဖြစ်သည် **(ကော ၄:၆)**။
- ပဋိပက္ခအားလုံးကို တစ်နေ့တာအဆုံးတွင် ဖြေရှင်းပါ။ မဟုတ်လျှင်၊ ထူးခြားသော အိပ်ဖော်အတွက် မာရ်နတ် ရှိနေသည်ကို သတိရပါ **(ဖေက် ၄:၂၆)**။
- **မသဲ ၇:၁၂** ၏ စည်းမျဉ်းကို ကျင့်သုံးပါ။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်က သင့်အတွက် သို့မဟုတ် သင့်ကို လုပ်ပေးစေလိုသည့်အရာကို သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို လုပ်ပေးပါ။
- "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" "တောင်းပန်ပါတယ်၊ ငါအဲဒီလို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး"၊ "ငါသဘောကျတယ်" "ခွင့်လွှတ်ပါ" ဟုပြောနိုင်ရန် သင်ယူပါ။ ငါ့ကို ယုံပါ။ မလိုအပ်တဲ့ အခက်အခဲတွေကနေ ခင်ဗျားကို ကယ်တင်ပေးလိမ့်မယ်။ **(ကော ၄:၆)** ဟူသော ဆိုလိုရင်းကို သင်ယူပါ။
- သင်သည် ခရစ်တော်နှင့် ပိုရင်းနှီးလာလေလေ အချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပိုရင်းနှီးလာလေလေ ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ **(မာလ ၂:၁၄)**။

- ခွင့်လွှတ်ပြီး ကြီးမြတ်သောစိတ်ဓာတ်ရှိပါ (ဧ ၄:၃၂)။ အမှားများအတွက် နေရာလွတ်ပေးပြီး ခွင့်လွှတ်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါ။ ပြန်လည်သင့်မြတ်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျေအေးရန် ခက်ခဲလွန်းသော ရူးသွပ်သောလူ မဖြစ်ပါစေနှင့် (ယာ ၃:၁၇)။ လိုအပ်ပါက နောင်တရပြီး တောင်းပန်လိုစိတ်ရှိပါ။
- အတူတကွဆုတောင်းသော ဇနီးမောင်နှံသည် အတူတကွနေထိုင်သည် (၂ ကော ၁:၁၁)။ မနက်ခင်းကို နှုတ်ကပတ်တော်နှင့် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် စတင်လိုက်ပါ။ (ဆာ ၅:၃)။ တစ်နေ့တာမစတင်မှီ ဘုရားသခင်နှင့် ညှိယူပါ (ဒံ ၆:၁၀)။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် နေ့စဉ်ဝတ်ပြုခြင်းကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။
- ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေကောင်း အသိုင်းအဝိုင်းထားပါ (၁ကော ၁၅:၃၃)။ ဒေသန္တရ အသင်းတော်တွင် သခင်ဘုရားကို အတူတကွ ဝတ်ပြုပါ။ ခရစ်ယာန်အသိုက်အဝန်းနှင့် အထီးကျန်မနေပါနှင့် (ဟေမြဲ ၁၀:၂၄-၂၅)။ ဥပုသ်နေ့ဝတ်ပြုရေးနှင့် ကပ်ရောဂါကာလ အတွင်း၌ပင် ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း တို့ကို ဘယ်တော့မှ မလွတ်စေနှင့်။

နိဂုံး

၁၇ ရက်၊ မတ်လ ၂၀၂၂ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ၃၂ ကြိမ်မြောက် မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့ ကျရောက်မည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုနှင့် သန့်ရှင်းသော ထိမ်းမြားမင်္ဂလာ ဆောင်းနှင်းခြင်းအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့် သခင်ဘုရား၌ ပဋိညာဉ်ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းအတွက် သစ္စာစောင့်သိ၍ ကတိကဝတ်ပြုရမည်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို သခင်ဘုရား၌ တန်ဖိုးထားဆုတောင်းရန် ခဏအချိန်ယူပါ။ အကြောင်းမှာ မြေကြီးပေါ်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည် ရှည်လျားမည်မဟုတ်သည့်အပြင် ဤယာယီလောက၌ တစ်နေ့တာ ပတ်လည်တွင် ယင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ (ဆာလံ ၉၀:၁၂၊ ဖေက် ၅:၁၅၊၁၆) ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဤမင်္ဂလာဆောင်ကဗျာကို လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ရေးစပ်ခဲ့ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

မင်္ဂလာဆောင်ကဗျာ

သင်၏မင်္ဂလာနှောင်ကြိုး ဖွဲ့ခဲ့ရာ နေ့ထူးရက်မြတ်ကို အောက်မေ့တိုင်းမှာ ဤမင်္ဂလာရှိသောစာရေးတံကို ဖန်ဆင်းခဲ့သောအရှင်ကို ချီးမွမ်းပါလေ။

ဘုရားတရားနှင့် ဂရုစိုက်တတ်သော အိမ်ထောင်ဖက်၏လက်ဆောင်၊
တစ်အိမ်တည်း အတူနေထိုင်ခြင်း၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာ။

ပဋိညာဉ်တရားနှင့် စပ်ဆိုင်သော ကတိသစ္စာကို အစဉ်အောက်မေ့၍၊
ကျွန်ုပ်တို့၏ရွေးနှုတ်ရှင် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ ကတိပြုသောအခါ၊
ပိုချမ်းသာဖို့၊ ပိုဆင်းရဲဖို့၊ အနာရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်။
အကြောင်းမူကား၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကြီးမြတ်သောဝိညာဉ်ရေး စည်းစိမ်ဖြစ်၏။

အိမ်ထောင်ရေး၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စမ်းသပ်မှုများတွင် အတူတကွ၊
ဘုရားသခင်ကို အမြဲယုံကြည်ကိုးစားပြီး ဂရုတစိုက်တွေးတောဆင်ခြင်ပါလေ။
ခရစ်တော်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဆင်းရဲခြင်းဆိုင်ရာ ပုံသက်သေ၊
ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သက်သာခြင်း၌ စိတ်နှလုံး ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပေ။

ခရစ်ယာန်စုံတွဲတိုင်းကို ဤသို့ဆိုပါရစေ၊
ခရစ်တော်နှင့်အတူ၊ စမ်းသပ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် ခွန်အားသည် နှစ်ဆတိုးလာသည်၊
ဤမြင့်မြတ်သော အိမ်ရာကြီးအား ကျွန်ုပ်တို့ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါသည်။
အဆုံးတိုင်အောင် သင်တို့သည် ခရစ်တော်၌ တညီတညွတ်တည်း တည်နေကြလော့။
Jack နှင့် Angelina Sin **ဖေဖော် ၅:၂** (လွန်ခဲ့သည့် ၃၂ နှစ်က ကျွန်ုပ်တို့၏မင်္ဂလာဆောင်အခန်းငယ်)

..... ထာဝရဘုရားသည် သင်နှင့်သင်၏ငယ်ရွယ်သောဇနီးမောင်နှံစပ်ကြား၌
သက်သေဖြစ်တော်မူသောကြောင့်၊.....သူမသည် သင်၏အဖော်၊ သင်၏ပဋိညာဉ်ဇနီးဖြစ်ပေ၏။”
(မာလခိ ၂:၁၄)။

Rev. Dr Jack Sin
Sovereign Hope Bible-Presbyterian Church
Singapore
ဘာသာပြန် - *Mr. Benjamin Chui*