

အနာရောဂါကို ကင်းငြိမ်းစေသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းကြီး
တစ်ခုက ယုံကြည်ခြင်းပင်



သင်၏ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းအနေအထားက သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုအနေအထားပေါ် တည်နေသည်မှာ အသေအခြာပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် အချို့သော ဆရာဝန်များက နာမကျန်းဖျားနာမှုများ၏ ၉၀%ခန့်မျှသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ တင်းမာမှုနှင့် မုန်းတီးမှုအားလုံးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေရာ နှလုံးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောဂါနှင့် အစာအိမ်အနာတို့ကဲ့သို့ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ခြင်း မုန်းတီးခါးသီးခြင်း သို့မဟုတ် ဘဝအသက်တာပေါ် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော စိတ်ထား အပြုအမူများတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ သိပ္ပံပညာက ဤအကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော စိတ်ထားအပြုအမူနှင့် ခံစားချက်အားလုံးသည် နာမကျန်းခြင်း အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေသည့် အဆိပ်အမျိုးမျိုးကို အမှန်တကယ် ဖြစ်လာစေကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ တစ်နည်း အားဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်၏မှားယွင်းသော အနေအထားက သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအား အမှန်ပင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ယုံကြည်ခြင်းသည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ရာ ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်၏ ကောင်းကင်ဘုံရှင်အဖသည် သင့်ကိုချစ်ကြောင်းသိပြီး သင်နှင့်သင်၏ ကျန်းမာရေး၊ သင်၏ မိသားစု၊ သင်၏အနာဂတ်၊ သင့်အလုပ်စသဖြင့် သင်နှင့်ဆိုင်သော အရာအားလုံးကို တာဝန်ယူလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်းကိုသိခြင်းက ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး သင်၏ စိတ်ကိုငြိမ်သက်ခြင်း သင့်နှလုံးသားအား ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းတို့အပြင် သင်၏အဓိကအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို အနားရစေမည့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာမှုကို သင့်အားပေးသောကြောင့် ယင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှား ထုတ်ပစ်သည်။ ရှိရှိသမျှသော ဆေးဝါးများအနက် ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၌ ရိုးသားစွာ ယုံကြည်ခြင်းက အကောင်းဆုံးသောဆေးပင် ဖြစ်သည်။