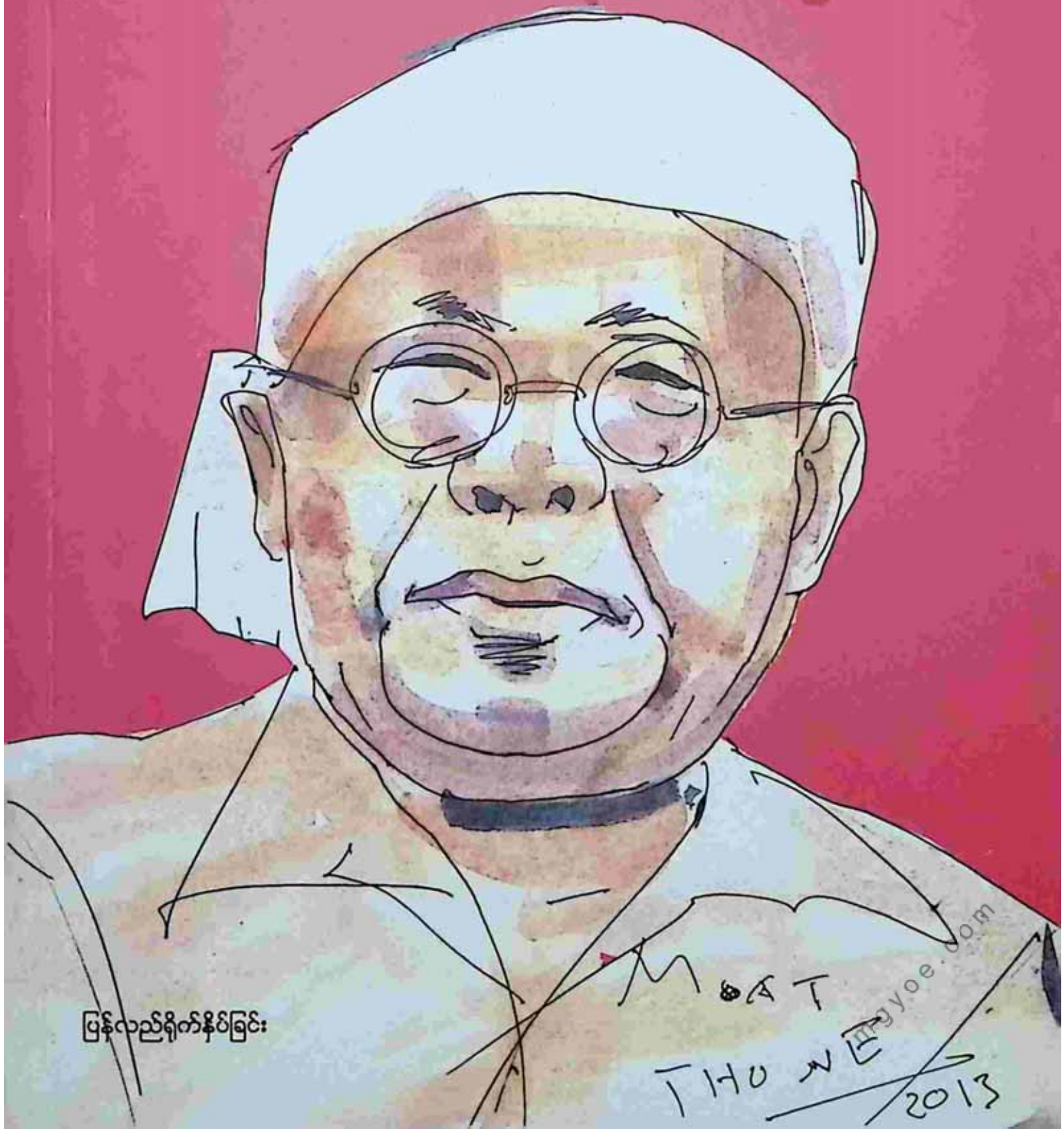


မိမိ-မိုးနင်းစာပေါင်းချုပ်

ဒုတိယတွဲ



မြန်မာ့လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း

M A T
THE W [unclear] 2013

မြန်မာနိုင်ငံစာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ရှိစဉ်က
 အလွန်ကောင်းမွန်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့်
 စီစဉ်စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့သော
 ဆရာကြီးပီ-မိုးနင်း၏ စာပေါင်းချုပ် ၃ တွဲမှာ
 ယခုအခါ ရှာမရအောင်ရှားပါးနေပြီး
 အဆိုပါစာအုပ်မျိုးတို့မှာ
 စာအုပ်စင်တိုင်းတွင် အမြဲရှိနေသင့်သော
 မပျောက်ကွယ်သင့်သည့်
 စာအုပ်ကောင်းများလည်းဖြစ်ပါသဖြင့်
 စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်မှ
 ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိလိုက်ပါသည်။



PMN0039
 4,000.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ စာမေ့၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 မျက်နှာပိုး - မုတ်သန်
 ၂၀၁၃၊ ဇူလိုင်လ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၄ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

၀၀၈ • ၈၄

ပီ-မိုးနင်းစာပေါင်းချုပ်ဒုတိယတွဲ
 ပီ-မိုးနင်း၊ ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၃၈၇ မျက်နှာ၊ ၁၄ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ
 (၁) ပီ-မိုးနင်းစာပေါင်းချုပ်ဒုတိယတွဲ

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ပီ-မိုးနှင့်စာပေါင်းချုပ် ဒုတိယတွဲ

ဖြန့်လည်ရိက်နှိပ်ခြင်း

mgyc.com

mgyc.com

မြန်မာနိုင်ငံစာပေနှင့် စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ရှိစဉ်က
 အလွန်ကောင်းမွန်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့်
 စီစဉ်စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့သော
 ဆရာကြီးပီ-မိုးနင်း၏ စာပေါင်းချုပ် ၃ တွဲမှာ
 ယခုအခါ ရှာမရအောင်ရှားပါးနေပြီး
 အဆိုပါစာအုပ်မျိုးတို့မှာ
 စာအုပ်စင်တိုင်းတွင် အမြဲရှိနေသင့်သော
 မပျောက်ကွယ်သင့်သည့်
 စာအုပ်ကောင်းများလည်းဖြစ်ပါသဖြင့်
 စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်မှ
 ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိလိုက်ပါသည်။

အဆိုပါစာအုပ်များဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်
 စုစည်းစီစဉ်အားထုတ်ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသော
 စာပေပညာရှင်တို့အားလည်း
 များစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
*	ဆရာတိုက်စိုး၏ အမှာစာ	၅
၁။	ကျမ်း	
-	သမီးဂုဏ်ရည်	၁၀
၂။	ဆောင်းပါးများ	
-	ကိန်းသေကြွယ်ဝနည်း	၇၂
-	ကျွန်တိတ်ရှိကြသလား	၇၅
-	ကျွန်ုပ်သည် ငါးထောင်စားထက် အောင်မြင်၏	၇၈
-	ခေတ်စမ်းကဗျာ ဝေဖန်စာ	၈၁
-	ခေတ်စမ်းပုံပြင် ဝေဖန်စာ	၈၅
-	ငွေ	၈၈
-	ငွေရှင်	၉၃
-	စာရေးဆရာဖြစ်နည်း အတုမခိုးနဲ့	၉၅
-	စာအကြောင်း	၉၈
-	စိတ်ချလုံခြုံရေး	၁၀၃
-	စွန့်စားခြင်း	၁၀၇
-	ဆရာကောင်းလိုသည်	၁၁၁
-	ဆွေမျိုးချစ်မှ မျိုးချစ်	၁၁၄
-	နိုင်ငံခြားကို သွားကြ	၁၁၇
-	ပညာရှိ	၁၂၀
-	ဘာကြောင့် ပီမိုးနင်းဖြစ်ရသနည်း	၁၂၂
-	မိုးညှင်းတရားနှင့် ကာလပေါ်ဝတ္ထုများ	၁၂၇

- မျက်နှာစုံနှင့် အယ်ဒီတာကြီးများ	...	၁၂၉
- မြန်မာ့ဇွဲ	...	၁၃၂
- လုပ်မယ်	...	၁၃၈
- သတင်းစာ	...	၁၄၇
- သာယာခြင်း	...	၁၄၉
- အချစ်စိတ် ဆိုင်ကိုလိုဂျီ	...	၁၅၂
- အလုပ်ရအောင် ရှာနည်း	...	၁၅၆
- အောင်မြင်လိုသူတိုင်း စနစ်ရှိကြပါစေ	...	၁၆၆
၃။ ဝတ္ထုရှည်		
- နေညိုညို	...	၁၇၀
၄။ ဝတ္ထုတိုများ		
- စိန်လက်စွပ်	...	၃၃၇
- စိန်ဝတ်ဆင်လို့	...	၃၅၁
- ဒလဘက်သီးသုံးလုံး	...	၃၅၈
- အိမ်နီးချင်း	...	၃၇၂
- ကျောက်ဆင်းတု	...	၃၇၅



အမှာစာ တိုက်ခိုး

တစ်ထောင့်ကိုးရာ သုံးဆယ့်ငါးခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလထဲတွင် တိုးတက်ရေးမဂ္ဂဇင်းတိုက်ရှင် ဦးပဂျီငိုသည် စာရေးဆရာ သတင်းစာဆရာ သုံးဆယ်ခန့်ကို ရန်ကုန်မြို့စွန်ရှိ ခြံထဲသို့ဖိတ်၍ နံနက် စာ ထမင်းကျွေးလေသည်။ လာရောက်သူများတွင် မစ္စတာမောင်မိုင်း၊ မြန်မာ့အလင်းအယ်ဒီတာ ချုပ် ဦးစိန်၊ ပါဠိဆရာ ဆရာဘီ၊ စာရေးဆရာ သိန်းဖေ (မြင့်)၊ ဇဝန၊ ပီမိုးနင်း စသူများ ပါကြသည်။ ဧည့်သည်များ ထမင်းစားအပြီး သစ်ပင်ရိပ်တွင် ကုလားထိုင်များ ဝိုင်းချဲ့ကာ ရှေးဟောင်းစာပေ၊ ခေတ်စာပေအကြောင်းများကို ဆွေးနွေးကြရာ ပီမိုးနင်းသည် ကာလပေါ်ဝတ္ထု အရေးပါပုံ အကြောင်းကို အလေးအနက်ပြောလေသည်။

ပီမိုးနင်းသည် အပေါ်အကျိုဝတ်ထား၏။ လူက ဝနေ၏။ ထို့ပြင် ခေါင်းတုံးပြောင်အောင်ရိတ် ထားပြီး ခေါင်းကို ပဝါနီ ရစ်ထားသည်။ မျက်နှာမှာလည်း နီနေသည်။ ကာလပေါ်ဝတ္ထုအကြောင်း ကို ပီမိုးနင်းပြော၍ စကားအဆုံးတွင် အနီး၌ထိုင်၍ ကွမ်းစားနေသော မစ္စတာမောင်မိုင်းက..

“ကိုယ့်လူမလဲ အရက်ဆီတွေလား၊ အမ္ဘဲဆီတွေလား တက်လို့နေပါ၊ ဝလိုက်တာလဲ ဖီးလို့၊ တစ်နေ့တခြား ဝနေပါပကော”

ဟု ပြောလိုက်လေသည်။ သူတို့နှစ်ဦးမှာ ရှေးယခင်က သူရိယသတင်းစာတိုက်တွင် အလုပ် အတူတူ လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူး၍ ရင်းနှီးနေကြသည်။ ပီမိုးနင်းလည်း အရက်ဆီတွေ ဆိုသည့်စကားကို ဘာမှ ပြန်မဖြေ၊ အမ္ဘဲဆီတွေဆိုသည်ကိုကား ဤသို့ ပြန်ဖြေလေသည်။

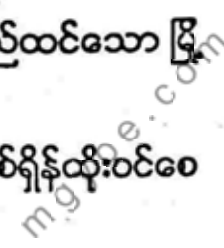
“မ္ဘဲတာတော့ မပြောနဲ့တော့ ဆရာ၊ လူတွေ ဘယ်လိုလုပ် ချမ်းသာကြပါ့မလဲဆိုတာ အချို့နီ ရှိတိုင်း စဉ်းစား၊ စဉ်းစားတိုင်း ရေးနေရလို့ ကိုယ်တိုင်ချမ်းသာအောင်လုပ်ဖို့ စဉ်းစားချိန်လဲ မရှိဘူး၊ လုပ်ချိန်လဲ မရှိဘူး”

ဤအဖြေကို မစွတာမောင်မှိုင်းက ကိုယ်နှင့်နှိုင်း၍ စဉ်းစားမိလေသလားမသိ၊ တဟားဟား ရယ်ပါတော့သည်။

မစွတာမောင်မှိုင်း၏ အမေးနှင့် ပီမိုးနင်း၏အဖြေသည် ပီမိုးနင်း၏ ဘဝကို တစ်စွန်းတစ်စ ဖော်ပြသည့်အပြင် ပီမိုးနင်း၏သဘောထားကိုလည်း ပေါ်လွင်စေလေသည်။ ဟုတ်သည်၊ ပီမိုးနင်း သည် အရက်သောက်၏။ အနေဆင်းရဲ၏။ မောင်ဂိုမာရီ (ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း) လမ်းနှင့် ရေကျော် ထိပ်က သူတိုက်ခန်းကို ကြည့်လိုက်သည်ဆိုအံ့၊ တိုက်ခန်းက ကျဉ်းကျဉ်း၊ အမှိုက်သရိုက်တွေက ရှုပ်ရှုပ်၊ မိန်းမအင်္ကျီ၊ ယောက်ျားလုံချည်တွေက ပုံလျက်သားရှိနေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထို့ ပြင် တိုက်ခန်းရှေ့ လမ်းမပေါ်မှာ ဓာတ်ရထားခုတ်မောင်းသွားသည့်အခါ တိုက်ခန်းမှာ တုန်တုန် သွားတတ်လေသည်။ ဤနေရာမျိုးမှနေ၍ သူသည် ကြီးပွားချမ်းသာရေးဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုင်ရာ၊ အမျိုးသမီးဆိုင်ရာ၊ ချစ်မေတ္တာဆိုင်ရာ၊ အနုစာပေ ရသစာပေဆိုင်ရာ စာများ၊ ဝတ္ထုအတို အရှည်များကို ကိုလိုနီခေတ်တစ်လျှောက် အဆက်မပြတ် ရေးထုတ်ခဲ့ရာ ထိုစာများသည်ပြည်သူ ကို အကျိုးပြုလေသည်လည်း များ၏။ ခေတ်ကာလ လူငယ်တွေအဖို့ စိတ်ဖျော်ဖြေနိုင်စွမ်းလည်း ရှိခဲ့လေသည်။

‘ကမ္ဘာ့မင်တံ’၊ ‘ထူးချွန်ရေး’၊ ‘အောင်စိတ်’ စသည်ဖြင့် ကြီးပွားရေး လူမှုရေးစာအုပ် အများ အပြားကို သူ ရေးခဲ့၏။ ထိုစာများမှာ ရှေးနိတိကျမ်းတွေကို မှီငြမ်းမပြု၊ လက်ရှိနိုင်ငံကြီးများ၏ နမူနာကို လေ့လာ၍ မျက်စိရှေ့က လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကြည့်ကာ တင်ပြချက်များပင် ဖြစ် သည်။ ရေနံ၊ သစ်တော၊ ဆန်စပါး ဖြန့်ချိရေးလုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ ဗြိတိသျှတို့၏ လက်ထဲတွင် ရှိ သည်။ ဆံပင်ညှပ်၊ လက်ဖက်ရည်ဖျော်၊ ကွမ်းယာရောင်းသည့် လုပ်ငန်းငယ်များမှအစ စားကုန်နှင့် အဝတ်အထည် အရောင်းအဝယ် စသော အလတ်တန်းစီးပွားရေးအထိ တရုတ် ကုလားများက လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားသည်။ မြန်မာ့မြို့တော်ဖြစ်သော ရန်ကုန်ကို ကြည့်လိုက်ပါလေ။ မြို့လယ် ကောင်တွင် ချာတာဘဏ်လို လူမျိုးခြားဘဏ်တွေ၊ ရိုးတိုက်လို လူမျိုးခြားကုန်ပဒေသာဆိုင်တွေ၊ ဘာလသာဇာလီ လူမျိုးခြား ကုန်တိုက်ကြီးတွေသာ နေရာယူထားပြီး မြန်မာတွေမှာ (ထိုစဉ်က) ဆင်ခြေဖုံးဖြစ်သော ကြည့်မြင်တိုင်၊ စမ်းချောင်းဘက်တွင် ခိုကြွရသည်။ လူလူချင်း ဆက်သွယ် ရေးသင်္ကေတဖြစ်သော ဘာသာစကားကို ကြည့်ဦးလေ။ အေဘီစီက အိမ်ဦးခန်းရောက်၍ မြန်မာ စကား မြန်မာစာမှာ မီးဖိုချောင်တွင် ကုပ်နေရသည်။ ဤသို့သော ကျွန်ခေတ်တွင် လူရာဝင်ချင်လှ သော မြန်မာနိုင်ငံရေးသမားများသည် ငါးထောင်စား တာဝန်ခံအမတ်ရာထူးများကို ငမ်းငမ်းတက် လုရင်း အချိန်ကုန်ကြသည်။ ပညာတတ်အခေါ်ခံ လူငယ်များမှာလည်း ဝုဏ်ရှိသည်ထင်သော မြို့ အုပ်၊ ဝန်ထောက်အလုပ်များကို မဲ၍ တစ်လျှောက်တည်း လျှောက်ကြသည်။

ဤသည်ကို ပီမိုးနင်း ဘဝင်မကျ။ သူက စီးပွားရေးနယ်ထဲသို့ မြန်မာများ တစ်ရှိန်ထိုးဝင်စေ



ချင်သည်။ အပျက်မကြည့်ဘဲ ရှိသည့်အင်အားနှင့် အရာရာကို မဖြစ်မနေ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်စေချင်သည်။ ပြည်ပဗဟုသုတ ရှာစေချင်သည်။ စာအဖတ်များ၍ အမြင်ကျယ်ပြီး အတွေးအခေါ်ခေတ်မီစေချင်သည်။ ထို့ကြောင့် အထက်တွင်ဆိုခဲ့သော ကျမ်းစာအုပ်တွေ တရစပ်ရေးခြင်း ဖြစ်တော့သည်။

အမှန်စင်စစ် သူသည် မြန်မာများကို စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင်သာ ထိပ်တန်းရောက်စေလိုသည် မကသေး။ လူမျိုးအနေဖြင့် စိတ်ဓာတ်ရော၊ ကိုယ်ခန္ဓာပါ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေဖို့၊ ယဉ်ကျေးမြင့်မြတ်စေဖို့ လိုလားသည်။ ထို့ကြောင့် လူရှေ့သူရှေ့ ကုန်းကွရုံ သမားရိုးကျယဉ်ကျေးမှု၊ ဟုတ်ပျံ့မှန်ပျံ့ဟူသော နှုတ်ခမ်းဖျားယဉ်ကျေးမှုလောက်နှင့် သူ့ အားမရ။ လူချင်းစာနာသည့်စိတ်ထား၊ ရဲဝံ့ဖြောင့်မတ်သည့် စိတ်ထားမျိုး မွေးမြူကြရန် သူ အခါခါ နှိုးဆော်ခဲ့လေသည်။ ဤသို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး ပြုပြင်ရေးတွင် မိမိ၏ဝန်းကျင်၊ မိမိ၏အိမ်ဂေဟာသည် အခြေခံဌာန ဖြစ်သည်ကိုလည်း မမေ့ဖို့ သူ သတိပေးတတ်သေးသည်။

‘ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်း၏ ရေသောက်မြစ်သည် အိမ်မှာရှိ၏။ အိမ်သာလျှင် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ချမ်းသာစေ၏’

ဟူသောစကားသည် သူ့လက်သုံးဆောင်ပုဒ်ပေတည်း။ တစ်ဖန် မြန်မာ့လူ့ဘောင် စည်ပင်သာယာရေးတွင် အမျိုးသမီးတို့၏ ကဏ္ဍ အရေးပါမှုကို သူ သဘောပေါက်လေသည်။ မိန်းမ မည်သည် အယုတ်မျိုးဟု မြန်မာတွေမှာ အစွဲအလမ်းရှိကြသည်။ ခွေးထီးလောက်မှ မမြတ်ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ နိမ့်ရာ၌ ထားတတ်ကြသည်။ ဤသည်ကို ပီမိုးနင်းမခံနိုင်။ ယောက်ျားနည်းတူ မိန်းမစွမ်းဆောင်နိုင်ပုံကို သာဓကတွေ သူထောက်ပြ၊ မိန်းမပျို အိုတို့ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်အချက်အလက်များကို သူ ရှင်းပြ၍ ‘သမီးဂုဏ်ရည်’ ကျမ်းမျိုးကို တသီးတသန့် ထုတ်ခဲ့သည်။

နှစ်ဆယ်ရာစုအစက မြန်မာစာအရေးအသားနှင့် စပ်၍ သူ့အမြင်ကို ရေးပြစရာ ရှိသေးလေသည်။ ထိုကာလတွင် စာအုပ်၊ ဆောင်းပါး ရေးကြရာ၌ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မသုံးဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်ကျယ် အဆိုအမိန့်များ၊ ကျမ်းကိုးကျမ်းကားများ ပြည့်လျှံနေအောင် ထည့်ချင်တတ်သည်။ ကဗျာလင်္ကာ စီကုံးကြရာ၌ အနက်အဓိပ္ပာယ်ထက် စကားတန်ဆာ နားတန်ဆာ အဓိကထား၍ စပ်ချင်တတ်သည်။ ဤလက္ခဏာကို တစ်ထောင့်ကိုးရာ နှစ်ဆယ်ခုနှစ်လောက်ကတည်းကပင် သူ မြင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ‘နေညိုညို’ ဝတ္ထုလာ ဇာတ်ဆောင် ညိုညို၏ နှုတ်မှတစ်ဆင့် သူ့အဘော်ဖော်ထုတ်လေသည်။ နောင် အခွင့်သင့်သည့်အခါတိုင်းလည်း မဂ္ဂဇင်း ဂျာနယ်များမှနေ၍ ဖော်ထုတ် တင်ပြလေသည်သာ ဖြစ်သည်။ သာဓကပေးရသော်..

စာရေးတဲ့နေရာမှာ လင်္ကာပြောင်ဖို့ကိုသာ အားထုတ်ပြီး မှတ်သားလောက်တဲ့ အတွေးအခေါ် အကြံအစည်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွား မပါ မရှိပါမှဖြင့် စာဖတ်တဲ့လူမှာ

ဉာဏ်သစ်မတိုးဘဲ အကျိုးမဲ့ဖြစ်တာပါပဲ။ သည့်ပြင်လည်း ရှေးပညာရှိများ သုံးစွဲပြီးတဲ့ စကားလုံးကိုသာ ထပ်သုံးပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မထုတ်ကြရင် စာရေးကောင်း မဆိုနိုင်ဘူး။

ဟူ၍လည်းကောင်း၊

ဘုရားစကားပါမှ စာဖြစ်ရမည်မဟုတ်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာမဆို ဖတ်၍ ကောင်းအောင်၊ တရားကျလောက်အောင်၊ တစ်စုံတစ်ရာ သတိရလောက်အောင်၊ စိတ်၌လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်အောင် ရေးတတ်သူတို့သည် စာရေးကောင်းဖြစ်၏။ သင်၍၊ ကျက်၍ရေးသော တရားစာ၊ ဘုရားစာမျိုးကို ရေးခြင်းကြောင့် စာရေးကောင်း မဖြစ်နိုင်၊ တရားဟောသူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဟူ၍လည်းကောင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤတွင် သုတေသနစာမျိုး၌ ခိုင်လုံအောင် ပင်ရင်းနှင့် တစ်ဆင့်ခံအထောက်အထား အကိုးအကား ပါရမည်ကို ပီမိုးနင်းမငြင်း။ သို့ရာတွင် သုဘစာရီးရီး၌ မိမိ၏ဉာဏ်နှင့် မိမိ၏အတွေ့အကြုံ သုံး၍ လူအများ နားဝင်သဘောပေါက်အောင် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် တင်ပြဖို့၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် လိုရင်းရောက်အောင် ရေးပြဖို့လိုသည်ကား မုချဖြစ်လေသည်။ ပီမိုးနင်းသည် မျက်မှောက်ခေတ် စာရေးဆရာများအနက် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စများကို အရပ်လေပါအောင် လေးချိုးကြီးများ ရေးဖွဲ့ခဲ့သော မစွတာမောင်မိုင်း၊ မြန်မာ့သူရဲကောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို မျိုးချစ်စိတ်တက် ကြွဖွယ်ရာ ပြုစုခဲ့သော သူရိယ ဦးသိမ်းမောင်၊ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်တော်များကို တိုတိုရှင်းရှင်း တင်ပြခဲ့သော ပညာဝန် ဦးဖိုးကျားတို့ကို ချီးမွမ်းစကားဆိုခဲ့လေသည်။

စပ်မိ၍ ဖော်ပြရသော် တစ်ထောင့်ကိုးရာသုံးဆယ့်လေး သုံးဆယ့်ငါးခုနှစ်များတစ်ပိုက်က ခေတ်ကို စမ်းသပ်သည့်အနေဖြင့် ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင် ကြီးကြပ်ထုတ်ဝေသော ခေတ်စမ်းပုံပြင်များ(၁)နှင့် ခေတ်စမ်းကဗျာများ(၁) နှစ်အုပ်ကို ပီမိုးနင်း ဖတ်ရလေသည်။ ထိုအခါ ခေတ်စမ်းပုံပြင်များ လာ ‘လေလံပွဲ’ ဝတ္ထုဆောင်းပါးတွင် အင်းလေလံဆွဲသူများ အမူအရာကို စာရွရွ ကလေးရေး၍ သရုပ်ဖော်ခဲ့သော သိပ္ပံမောင်ဝကို အလွန်ကျေနပ်ကာ ထောမနာပြုခဲ့လေသည်။ တစ်ဖန် ခေတ်စမ်းကဗျာများ လာ ကဗျာအချို့မှာ အနက်အဓိပ္ပာယ်ထက် ကာရန်ကို အလေးပေးကြောင်း တစ်ဖက်က ထောက်ပြပြီး ဆန်းသစ်သော အဖွဲ့ကိုလည်း တစ်ဖက်တွင် ညွှန်ပြကာ ‘မောင်ဝန် ခေါ်သူမှာ ထွင်ရဲသူဖြစ်လေသည်’ ဟု မှတ်ချက်ချလေသည်။

ဤနေရာတွင် ကာလပေါ်ဝတ္ထုများ၏ အခြေအနေကို အနည်းငယ် ရှင်းပြရန် လိုလေသည်။ ပီမိုးနင်း အရင်က ရေးထုတ်ခဲ့ကြသော ဝတ္ထုအများစုတွင် ဇာတ်ဆောင်ဖန်တီးမှု အားနည်းလှသည်။ အသက်မပါ၊ သံပတ်ရုပ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ မလိုအပ်ဘဲ ဇာတ်ဆောင်၏ မိဘမျိုးရိုးနှင့်

ဂုဏ်ပုဒ်တို့ကို ထည့်တတ်လေသည်။ ရံဖန်ရံခါ ရှေးခေတ်ဇာတ်ရှုပ်လေးမှ အငွေ့အသက်ဖြစ်သော ဇာတ်ဆောင်၏ တစ်ကိုယ်တော် ညည်းသံ ညည်းဟန် လှိုင်လှိုင်ချည်း ပါတတ်သေးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ရေမြေနှောက်ခံကား ဗလနတ္ထိဖြစ်တော့သည်။ ထို့ပြင် ဇာတ်လမ်း အစ အလယ်အဆုံး အလိုက်သင့်မဖြစ်ဘဲ ဇာတ်မျောနေတတ်လေသည်။ ပီမိုးနင်း၏ ဝတ္ထုများတွင်မူ ထိုအခြေအနေမှ တစ်ဆင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို တွေ့နိုင်လေသည်။ ဇာတ်ဆောင်များမှာ တကယ်ပြော၊ တကယ်လှုပ်ရှား အသက်ဝင်လာပေသည်။ မိဘဇာတ်မြစ်၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း အပိုမပါ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နောက်ခံပတ်ဝန်းကျင်က ပံ့ပိုးပေးလေသဖြင့် ဇာတ်လမ်းမှာ စိုပြည်လာလေသည်။ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကား မကင်း။ ပီမိုးနင်း၏ ဝတ္ထုတွေမှာ အလွမ်းအသော စုံလင်ပါသော်လည်း ဇာတ်ဆောင်တို့၏ အပြင်ပန်းအမူအရာသာ မြင်ရပြီး သူတို့၏စရိုက်လက္ခဏာ မပေါ်လှ။ အတွင်းသန္တာန် မထင်လှ ဖြစ်သည်။ အဖြစ်အပျက် တိုက်ဆိုင်မှုလည်း များနေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ကား ‘စိန်လက်စွပ်’၊ ‘အိမ်နီးချင်း’၊ ‘တောင်ပေါ်က ခွေး’ စသည့် ဝတ္ထုမျိုးတွင် လောကသဘာဝ၊ လူသဘာဝကို ဝင်းခနဲ လက်ခနဲ မြင်လိုက်ရလေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူဝတ္ထုများသည် ကာလလူငယ်များအား ပျော်တော်ဆက်သဖွယ် ဖြစ်ခဲ့သည့်အပြင် သူတို့၏ စာဖတ်ဝါသနာကို ပင့်မြှောက်ပေးခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

တိုက်စိုး



သမီးတုက်ရည်

မိန်းမတို့၏ ဓမ္မတာ

မိန်းမတို့၏ ပဋိသန္ဓေ၊ မိခင်၏တာဝန်၊ မိခင်နှင့် သမီးတို့၏ နီးနှောတိုင်ပင်မှု၊ ကြီးကောင်ဝင်ခြင်း၊ မကောင်းသော မိန်းမဖော်များ၏ အန္တရာယ်၊ သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားသော အကာအကွယ်၊ မလိမ္မာသော မိဘကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ၊ ဓမ္မတာလာစဉ်အခါ၌ လိုက်နာရန်များ၊ သွေးဆုံးချိန်...။

မိန်းမတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဆောက်အဦသည် ယောက်ျားနှင့်မတူ။ ပဋိသန္ဓေတည်ရခြင်းလွယ်ရခြင်း၊ သားဖွားရခြင်း တာဝန်ကြီးများကြောင့် ခန္ဓာစက်အိမ်မှာ ပို၍ရှုပ်သဖြင့် ပိုမိုသိမ်မွေ့လေရာ လွယ်ကူစွာ ဖောက်ပြန်တတ်လေသည်။ သို့ဖောက်ပြန်သည့်အခါ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အကျိုးအကြောင်း မသိသောကြောင့် မှားယွင်းသော အမှုများကို ပြုမိတတ်ကြလေသည်။ အများအားဖြင့် မိခင်များကိုယ်တိုင်က ထိုအကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ တတ်သိနားလည်ခြင်း မရှိကြသဖြင့် တစ်ကြောင်း၊ ပေါ့လျော့ကြခြင်းကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ ရှက်ဖွယ်အကြောင်းများဟု သဘောထားကြခြင်းကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ မိခင်နှင့်သမီး ရည်ရည်မွန်မွန် နီးနှောတိုင်ပင် ပြောဆိုတတ်သောအလေ့ မရှိသည့်အတွက် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပြောဆိုတိုင်ပင် သွန်သင်ခြင်းအလုပ်၌ အခက်အခဲတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်တတ်သဖြင့် တစ်ကြောင်း အလွန်အရေးကြီး၍ သိထိုက်သည့် အကြောင်းအရာများကို သမီးပျိုများအား မပြောဘဲ နေတတ်ကြလေသည်။ သို့မပြောဘဲနေခြင်းကြောင့် အရွယ်ရောက်သည့်အခါ လတ်ဆတ်သောပန်းပွင့်ပမာ ဖွံ့ဖြိုးစည်ကားခြင်း၏ ကျက်သရေဂုဏ်အဆင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း၏ သုခစည်းစိမ်ကို မခံစားကြရဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံကြရလျက် သက်တမ်းတိုကြရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သိရာသိကြောင်းဖြစ်သော အရေးကြီးသောအချက် အနည်းငယ်မျှကို ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

မိန်းကလေးများမှာ ဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်၌ ဓမ္မတာပေါ်ပေါက်၍ အရွယ်ရောက်ကြောင်း၊ အနည်းငယ်မျှတို့မှာ ထိုထက်ပင်စောစွာ အရွယ်ရောက်ကြလေသည်။

ထိုအရွယ်သည် 'ကြီးကောင်ဝင်သည်' ဟူသောအရွယ်ပင် ဖြစ်လေရာ များစွာ အရေးကြီးသော အရွယ်၏အပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအရွယ်၌ သိအပ်သော အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကို မသင်ကြားမနာယူဘဲ အကျင့်စာရိတ္တမကောင်း၊ အရှက်အကြောက်မရှိသော မိန်းမဖော်များ၏ မှားယွင်းသောလမ်းများသို့ လိုက်မိတတ်ကြလေရာ များစွာစိုးရိမ်မကင်းဖွယ်ရာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုအရွယ်၌ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအပြင်မှာ ပြောင်းလဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုပြောင်းလဲခြင်းများထက် ပိုမိုအရေးကြီးသော ပြောင်းလဲခြင်းသည်ကား အခြားမဟုတ် 'ငါ မိန်းကလေးပေတကား' ဟူသောအသိနှင့် အရှက်အကြောက် နိုးကြားပေါ်ပေါက်၍လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ ထိုအရွယ်မတိုင်မီမှာကဲ့သို့ ကစားရာ၌ ယောက်ျားကလေးများနှင့် ရောထွေးပါဝင်ခြင်းကို အခါခပ်သိမ်း မပြုဝံ့တော့ပေ။ မိန်းကလေးနှင့်ဆိုင်သော ကစားခြင်းများကို ခြားနားသိမြင်လျက် မိန်းကလေးနှင့်ဆိုင်ရာ ကစားနည်းများ၌သာ ပါဝင်ပေတော့၏။ အဘယ်အတွက် ယောက်ျားကလေးများကို ထိုကဲ့သို့ ရှောင်ရှားရသည်ဟူသော အကြောင်းရင်းတို့ကား ကောင်းစွာမသိ၊ ဓမ္မတာအတိုင်း သဘာဝတရားအရ မိန်းကလေးတို့၏စိတ်မှာ ပေါ်ပေါက်၍လာခြင်းမျှ ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုသဘာဝတရားသည်ကား မိန်းကလေးများ ကောင်းကျိုးအလို့ငှာ ထိုကဲ့သို့ ဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မသိသော မိဘများသည် ထိုအခါ အမူအရာပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်ကို မြင်သောအခါ မိမိတို့၏ စိတ်သဘောနှင့် မတွေ့သည့်အခါများ၌ မောင်းမဲပြစ်တင်တတ်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ မောင်းမဲခြင်းများသည် နနယ်သောပြောင်းလဲခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးစွာ ပွင့်လန်းခြင်းမဖြစ်စေရအောင် စိတ်ပင်သည်နှင့် တူရုံမက ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်လျက် စိတ်ရောဂါ ကိုယ်ရောဂါများကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ ဥပမာ ထိုအရွယ်၌ အထက်ထက်က သွားနေကျလမ်းတစ်လမ်းသို့ မသွားဝံ့၊ အထက်ထက်က ပြုလုပ်သော အရာတစ်ခုခုကို မပြုဝံ့ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ ထိုအခါ မသိသောမိဘက 'နှင့်ဘာဖြစ်တာလဲ၊ အခါတိုင်းလုပ်ပြီး အခါတိုင်းသွားပြီး အခုမှ ဘာဖြစ်တာလဲ' စသည်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်တတ်ကြလေသည်။ သို့ ခြိမ်းခြောက်သဖြင့် မိန်းကလေးမှာ ဓမ္မတာသဘောတရားက မလုပ်နဲ့၊ မသွားနဲ့ဟု စိတ်က သတိပေးပါလျက် မိဘကိုကြောက်သဖြင့် လုပ်ရ သွားရလေရာ ဓမ္မတာသဘောနှင့် အလုပ် ဆန့်ကျင်လျက် စိတ်၌ဖောက်ပြန်ခြင်းတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပွားပြီးလျှင် စိတ်ရောဂါသော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရောဂါသော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့မဟုတ် အစွဲတစ်ခုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်လေရာ ထိုအစွဲသည် ချက်ချင်းဖြစ်စေ၊ နောင်ကာလကြာမှဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်တတ်လေသည်။ စိတ်မှာ များစွာသိမ်မွေ့နုနယ်လျက် ရှက်လွယ်ကြောက်လွယ်

သနားလွယ်သော မိန်းကလေးများမှာ သာ၍ပင် ဆိုးတတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ မိဘမလိုမှာ သဖြင့် ဓမ္မတာသဘောကို အခါခါခံလျက် ထိုနည်းဖြင့် အတိုက်အခံပြုခြင်းကြောင့် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရလေရာ နောက် ကာလကြာသောအခါ ထိုဒုက္ခကို မေ့လျော့၍သွားတတ်လေ သည်။

သို့မေ့လျော့သောအခါ အစွဲနှင့်တူသော ဝေဒနာ၊ ဆရာဝန်များ စုံစမ်း၍မရသော ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး၊ အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး၊ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါတစ် မျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် တစ်သက်လုံး အရှက်အကြောက်နည်းပြီး ပျက်စီး တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ပျက်စီးသောမိန်းမများတို့အနက် မိဘအပြစ်ကြောင့် ပျက်စီးရသူ တွေ အဘယ်မျှလောက် များမည်ကို မည်သူမျှ ပြောနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဓမ္မတာအတိုင်း ပေါ်ပေါက်၍လာသော အရှက်ကို ဆီး၍ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီး ရာသို့ ရောက်သဖြင့် တစ်သက်လုံး အရှက်ကင်းမဲ့တတ်လေသည်။

များစွာသော ကာမကျမ်းများ၌ ကိုယ်အင်္ဂါအကြောင်းကို အနုစိတ်၍ ရေးသားဖော်ပြတတ် ကြလေသည်။ စင်စစ် မိန်းကလေးများမှာ ထိုမျှလောက်သိမှ ကျန်းမာမည်မဟုတ်။ ဆေးဆရာဝန် အလုပ်နှင့်ဆိုင်သော ထိုအကြောင်းအရာများကို အကျယ်ဖော်ပြခြင်းသည် အပိုမျှဖြစ်လေရာ အရေးကြီးသော ရှောင်ကြဉ်ရန် ပြုလုပ်ရန် အချက်အနည်းငယ်ကို သိဖို့သာ လိုလေသည်။

ဓမ္မတာ လစဉ်ပေါ်သည့်အခါ မသိသောကလေးမများသည် ထိတ်လန့်တတ်ကြ၏။ ရေအေး ကို များစွာအသုံးပြုတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် ရပ်အောင် တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ပိတ်ဆို့တတ်ကြလေ သည်။ ထိုကဲ့သို့ပြုခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသဖြင့် မကြောက်မရွံ့ဘဲ ရေနွေးဖြင့် ရံဖန်ရံခါ စင်ကြယ် အောင် ပြုဖို့သာ လိုလေသည်။ ပဋိသန္ဓေတည်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းတစ် ခုခုကြောင့်လည်းကောင်း ထိုသွေးသည် မပေါ်ဘဲ နေတတ်လေသည်။

ထိုအခါ၌ ယခုကာလ အနေအထိုင်သိမ်မွေ့သူတို့မှာ နာကျင်တတ်၏။ သို့နာကျင်ခြင်းမဖြစ် စေရန် နည်းမှာ ဝမ်းဓာတ်ကို မှန်စေခြင်းဖြင့် ကင်းပျောက်စေနိုင်လေသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ အစာနှင့် တင်းကျပ်နေလျှင်လည်း သွေးကောင်းစွာမသက်ဆင်းသဖြင့် နာတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မတာမလာ မီ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မပူမပြင်း မကြမ်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးရိုးရိုးကို မှီဝဲလေရာသည်။ ထိုရက်မတိုင်မီ အလုပ်ကြမ်းများ ကြမ်းတမ်းစွာကစားခြင်းများသည် သွေးကို လွန်စေတတ်လေ သည်။ အခါများစွာ သွေးသည် အေး၍ခဲတတ်သဖြင့် လွယ်ကူစွာမဆင်းသောကြောင့် နာကျင် တတ်၏။

ရေနွေးသည် သွေးကို မခဲအောင်ပြုသောအရာ ဖြစ်လေသည်။ ရေအေးကို ထိုရက်မတိုင်မီ က စ၍ ရှောင်နိုင်လျှင် သာ၍ကောင်းလေသည်။ ရာသီလာခိုက်မှာ အအေးမိလျှင် သွေးရပ်တတ် ငုတ်တတ်၏။ အအေးမိ၍ရပ်လျှင် ဆရာဝန်ချက်ချင်းခေါ်ရမည်။ ပဋိသန္ဓေမဟုတ်ဘဲ အကြောင်း

မဲ့သွေးပုပ်လျှင်လည်း ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းခေါ်ရမည်။ အစမှာကုရလွယ်၏။ ပေါ့ဆစွာနေ၍ ဆေးနည်းတိုများနှင့် မရမှ ဆရာဝန်ထံသွားလျှင် ခက်တတ်လေသည်။

အချို့မိန်းကလေးများမှာ သွေးသည် သုံးရက်ကြာစွာ လာ၏။ အချို့မှာ ရှစ်ရက်၊ ရှစ်ရက်သာသာ ကြာတတ်လေသည်။ လာချိန်မှာ မလာခြင်း၊ ထုံးစံထက်စောစွာ ရုတ်တရက်ရပ်သွားခြင်းများသည် မကောင်းသဖြင့် ဆေးဆရာဝန်ထံမှ စောနိုင်သမျှစောစွာ စုံစမ်းရမည်။ အစဉ် ပြင်းထန်စွာ နာလျှင် အိပ်ရာ၌ ငြိမ်သက်စွာ ရေနွေးပူပူကို သောက်၍နေခြင်း၊ ဆီးစပ်၌ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ရေနွေးအိတ် ရေနွေးပုလင်း ကပ်ခြင်းများဖြင့်သာ သက်သာစေနိုင်လေသည်။ ထိုင်၍ ငြိမ်သက်စွာ အလုပ်လုပ်သူများမှာလည်း နာတတ်လေသည်။ ပထမတစ်ရက်နှစ်ရက်မှာ အများအားဖြင့် နာတတ်လေသည်။ အနည်းငယ်မျှ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ဆီးစပ်ကို နှိပ်၍ပေးခြင်းသည်လည်း ကောင်းသောနည်း ဖြစ်လေသည်။

အချို့မှာ ရာသီလာခိုက် အန်တတ်၏။ ၎င်းတို့မှာ မိမိတို့၏ ဝမ်းဗိုက်နှင့် မသင့်သော အစားများကို ရှောင်ရမည်။ ရေအေးကို များများသောက်ရမည်။ သစ်သီးကို များများစားရမည်။ ကိုယ်လက် လွန်စွာလှုပ်ရှားခြင်း မရှိစေရ။ ဝမ်းဓာတ်ကို မှန်စေရမည်။ နာကျင်ခြင်းများမှာ သက်သာအောင် ပြု၍မရလျှင် ဆရာဝန်ကို ခေါ်ရမည်။ နာကျင်ခြင်း သက်သာစေရန်အတွက် မိမိသဘောအတိုင်း ဆေးများကို မှီဝဲခြင်းမပြုအပ်ပေ။ ထိုအခါမျိုး၌ မသင့်သောဓာတ်တစ်ခုခု ဆေး၌ပါဝင်၍ နေချေက တစ်သက်စာ ရောဂါရတတ်လေသည်။ အချို့သော ဆေးများမှာ လတ်တလော သက်သာစေပြီးနောက် ပို၍ဆိုးသောရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ အချို့လည်း အိပ်ပျော်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသော ဆေးများကို စားကြသဖြင့် ရောဂါပိုမို၍ ကြီးတတ်လေသည်။

ရာသီလာခိုက်မှာ ရေချိုးနိုင်၏။ သို့သော်လည်း ရေချိုးခြင်းထက် ရေဖြင့် ကိုယ်ကိုပွတ်သပ်တိုက်ချွတ်ခြင်းက ပို၍ကောင်း၏။ ကိုယ်ကို ရေမြှုပ်အောင် အဘယ်အခါမျှ မချိုးကောင်းပေ။

သန်မာသောမိန်းကလေးများမှာမူ ရေအေးကို သုံးနိုင်လေသည်။ မိန်းမများမှာ အသက်ငါးဆယ်အထိ ပဋိသန္ဓေမရှိလျှင် ရာသီလာ၏။ ရာသီရပ်သောအခါ သန္ဓေလည်း တုံးရလေသည်။ ထိုအခါ သွေးဆုံးပြီဟု ခေါ်၏။

အချို့မှာ အသက်လေးဆယ်၌ ရပ်လေသည်။ အချို့မှာ ဦးခေါင်းသို့ သွေးရောက်၍ မူးမော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ငြိမ်သက်စွာ လျောင်း၍နေလျှင် သက်သာတတ်လေသည်။ ရေနွေးကို များများသောက်၊ ဝမ်းကိုသက်စေ၊ အသီးများကို စား၊ မမောမပန်းဘဲ လမ်းလျှောက်၊ ထိုအခါ၌ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကို အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေတတ်လေသည်။

J

စိတ်၏ သွေးဆောင်ခြင်း

လုံမငယ်တို့၏အကြီးဆုံးရန်သူ၊ ကိလေသာကာမစိတ်၏ မြစ်ဖျားခံရာ၊ ရန်သူကို ခံတိုက်မည်လား၊ ပြေးမည်လား။ အကောင်းဆုံး ခုခံနည်း၊ ကာကွယ်နိုင်သော ခံတပ်၊ စိတ်နှလုံး အမြဲစင်ကြယ်စေမည့် နည်းလမ်းများ...။

ငယ်ရွယ်နုနယ်သူတို့မှာ ရန်သူတွေ လွန်စွာများလေသည်။ ရန်သူအပေါင်းတို့တွင် မိမိကိုယ် ခန္ဓာသည်သာလျှင် အကြီးဆုံးသောရန်သူ ဖြစ်လေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငယ်သူတို့မှာ ကျန်းမာလျှင် ဒုက္ခ၊ မကျန်းမာပြန်လျှင်လည်း ဒုက္ခ၊ နှစ်မျိုးသော ဒုက္ခကြီး ညစ်၍နေလေသည်။ မကျန်းမာလျှင် အဘယ်ပုံ ဒုက္ခဖြစ်သည်ကို အထူးဖော်ပြဖို့ မလိုပေ။ ကျန်းမာခြင်း၏ ဒုက္ခကို အနည်းငယ်ဖော်ပြဖို့ လိုလေသည်။

လူမှာ အသွေးအသားသည် အကြီးဆုံးသောရန်သူဖြစ်ရာ အသားသည် အသွေးကို အားပြုရသည်ဖြစ်ရကား ထိုရန်သူကို အသွေးဟူ၍ပင် ဆိုရပေမည်။ သွေးဟူသော စကားအရ ထိုရန်သူသည် စိတ်ကို ဖောက်ပြန်အောင် သွေးဆောင်သောရန်သူ ဖြစ်လေသည်။ အစိုးရိမ်ဆုံးသော အရွယ် ဆိုသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်၊ ဤရန်သူ၏ ထကြွသောင်းကျန်း ပရမ်းပတာဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုရန်သူသည်ကား အခြားမဟုတ်၊ မိန်းမပျိုမှာ သွေးသားစည်ပင်သောအရွယ်ဖြစ်ရာ ကိလေသာရန်သူဖြစ်ရကား ထိုစိတ်ကိုပင် အသွေးအသားရန်သူဟု ခေါ်ဆိုရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း ထိုရန်သူ၏ သွေးဆောင်ရာသို့ မလိုက်မပါဘဲ အတန်ကြာ နေလေ့ရှိသူတို့မှာ ထိုရန်သူ၏ အင်အား တန်ခိုးသတ္တိမှာ ဆုတ်ယုတ်မလိုဖြစ်သဖြင့် နေသာထိုင်သာ ရှိတတ်လေသည်။

မတော်တဆ သွေးဆောင်ရာသို့ လိုက်မိမှားချေက ရန်သူသည် တစ်ခါတည်း အစိုးရပြီးရန်သူမှာ နိုင်စ ရှိလျှင် နိုင်ချင်ချင်ဖြစ်လျက် ငယ်ရွယ်သူတို့မှာ ရှုံးစရာရှိလျှင် ရှုံးချင်ချင် ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့တစ်ခါ ရှုံးမိပြီဆိုမှဖြင့် ရှုံးစစ်ကို တိုက်ချင်လှသဖြင့် စစ်ပွဲကိုပင် လိုက်လံရှာချင်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အရှုံးမပေးဖို့ရန် အထူးသတိထားအပ်ကြလေသည်။

‘အရှုံးမပေးဘူး’ ဆိုတဲ့စကားမှာ အပြောရလွယ်ပေသည်။ အဘယ်ပုံ မရှုံးအောင် လုပ်ရပါမည်လဲဟူသော မေးခွန်းကို ဖြေဖို့ရန် မလွယ်သော်လည်း နည်းကောင်းကလေးတစ်ခု ရှိသည်ကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုသွေးဆောင်သော သွေးသည် အဟုတ်တကယ် လ၊ ရက် အပိုင်းအခြားအရ ထကြွသောင်းကျန်း ညောင်းညာအောင် ဖမ်း၍လာသည့်အခါ လက်နက် ဓားလှံနှင့် ခုခံ၍မရ။ စိတ်ဖြင့်သာ ခုခံရလေသည်။ သို့သော်လည်း တကယ့်ပွဲနှင့် တွေ့ရာ၌ ခုခံသောစိတ်မှာ သွေးတည်း ဟူ

သော ကိလေသာရန်သူ၏အစွမ်းကို နိုင်ဖို့ရန် များစွာပင် ခက်လေရာ ရန်သူသာလျှင် အရဲစွန့်ကာ အန်တုလျက် ခုခံရန်ပြုခြင်းထက် ထွက်၍ပြေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံနည်း ဖြစ်လေသည်။

မိဘမောင်ဖား ဆွေမျိုးများ၏ အရိပ်အာဝါသကို စွန့်ခွာ၍ ပြေးဖို့ကို ဆိုလိုရင်းမဟုတ်ပေ။ ထိုကဲ့သို့ ပြေးချေက ကလေးတွေ ရတတ်လေသည်။ ပြေးနည်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြေးရှောင်ခြင်း မဟုတ်။ စိတ်၏ ပြေးရှောင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုရန်သူသည် ငယ်ရွယ်သူတို့၏ စိတ်အားလပ်သည့်အခါမှာ ရန်ပြုရန် လာတတ်လေရာ အားလပ်စွာနေခြင်းကို စွန့်ခွာ၍ အလုပ်တစ်ခုခုရှိရာသို့ စိတ်ကို အပြေးခိုင်းရလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြေးရှောင်၍ အလုပ်ကို ‘ဂစ္ဆာမိ - ဆည်းကပ်ခြင်း’ ပြုကြသောအခါ ရန်သူမှာ နိပ်စက်ရန် အကွက်ကို မရဘဲ ထိုအလုပ်၏ အပြင်ဘက်မှာသာ တရစ်ဝဲဝဲ လက်နက်ကြီးများနှင့် စောင့်၍နေတတ်လေ၏။

ဤကဲ့သို့ နေသည့်အခါ စိတ်ကို အလုပ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ အဆက်မပြတ် ကူးပြောင်းစေရမည်။ လစ်လပ်ခွင့်ကို မပေးအပ်ပေ။

အလုပ်သည် သွေးသား ကိလေသာရန်သူ မဝင်နိုင်အောင် ကွယ်ထားသော ခံတပ်ရဲတိုက်နှင့် တူလေရာ အလုပ်တည်းဟူသော ကျုံးမြောင်းခံတပ်မှာ အတန်ကြာစွာ နေသောအခါ ရန်သူသည် စိတ်ပျက်ရှောင်ရှား တော်ရာသို့ သွားရလေသည်။

မိန်းကလေးတို့၏စိတ်မှာ နုနယ်၏။ အသွေးတည်းဟူသော ရန်သူမှာ လွန်စွာ စွမ်းသော ကြောင့် အားမတန် မာန်လျှော့ဟူသောစကားကဲ့သို့ အဆိုပါနည်းအတိုင်း ရှောင်ရှားမှသာ ချမ်းသာရာ ရနိုင်လေသည်။

မရှောင်မရှားမှု၍ အတင့်ရဲကာ နင်လား ငါလား ခုခံလျက် ‘ဟင့်အင်း... ငါမခံဘူး၊ ငါ့လာမစနဲ့၊ နင်ဟာ ဘာကောင်းသလဲ၊ နင့်လောက်လား၊ ဒင်းလောက်လား’ စသည်ဖြင့် ပြန်လှန်ရန်လို၍ နေချေက လက်နက်ယောင်ပြရုံနှင့် ရင်ဝမှာ လှိုက်ဖို့၊ အလိုလိုပြုလဲ၍ ကျတတ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ငယ်ရွယ်သူများမှာ အလုပ်တည်းဟူသော ကိုယ်ပိုင်ခံတပ်များကို အမျိုးမျိုး အသင့်မထားရှိချေက စစ်ရှုံးလျက် ပြီးပြီးစေ့စေ့နှင့် သူ့ခံတပ်သို့ လုံးလုံးကြီးထိအောင် ရောက်တတ်လေသည်။

ထိုအလုပ်များသည်ကား အပြစ်မရှိသော အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ကစားနည်းအမျိုးမျိုး၊ စိတ်အလုပ် လက်အလုပ် ဂီတပညာ စသည့် အတတ်ပညာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ကြလေသည်။

ဝါသနာပါသော အလုပ်တစ်ခုခုကို အမြဲလုပ်၍နေသူတို့မှာ စိတ်နှလုံး အမြဲစင်ကြယ်၍ နေမည်သာတည်း။

mgv.com

၃

စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာ၏

မိန်းမများ အသက်တိုခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ခု၊ သောက ဖြေနည်း၊ မြန်မြန် အရွယ်ကျရခြင်း၏ အကြောင်းများ၊ ဣဿာနှင့် အလှ၊ သားသမီးအထိ ကူးစက် တတ်သော စိတ်ဆိုးများ၊ သားကောင်းမိခင်၊ ဓမ္မတာလာချိန်၏ အစွန်းနှစ်ဖက်..။

စိတ်ညစ်ခြင်းကြောင့် များစွာသော မိန်းမတို့မှာ အသက်တိုကြရလေသည်။ မိန်းမများသည် ပူပန်ကြောင့်ကြခြင်း၏ အကျိုးမဲ့ခြင်းသဘောကို နားမလည်ကြ၊ တရားနှင့်လည်း ဖြေမရ။ သေ သည့်တိုင်အောင် ပူပန်သောအလုံးကြီးများ ဖြစ်၍သွားကြသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

စိတ်ပူပန်ခြင်းသည် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်စေနိုင်၊ စိတ်ပူပန်ခြင်းကြောင့် ငွေမရ၊ အသက်တိုဖို့ရာသာ ဖြစ်ပေမည်။

မိန်းမများမှာ သန္ဓေလွယ်ရခြင်း၊ သားဖွားရခြင်း တည်းဟူသော ပင်ပန်းဒုက္ခကြီးများ ရှိပါ လျက် သောက ပူပန်ခြင်းတည်းဟူသော ဝန်ကြီးကို ထမ်းရချေက အဘယ်မှာ အသက်ရှည်နိုင်ပါ မည်နည်း။ ထိုတာဝန်များအတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း ရှိဖို့ အများကြီးလိုလေရာ သောကသည် ကျန်းမာခြင်းကို အထူးပျက်စီးစေသောစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လောကသည် ‘ပူစရာတွေနှင့် မကင်းနိုင်၊ ၎င်းပူစရာတွေ ပေါ်လာတိုင်း ပူချေ က အကျိုးမရှိ၊ ငါတစ်ယောက်သာ ပူစရာတွေရသည် မဟုတ်၊ ငါ့ထက်ပင် ကြီးမားသောဒုက္ခကို တွေ့ကြုံခံစားရသူတွေ များစွာရှိချေမည်၊ ပူသောကြောင့် အဘယ်အကျိုးရှိပါမည်နည်း’ ဟူသော တရားကို လက်ကိုင်ထားရမည်။ ပူစရာတွေရသည့်အခါတိုင်း ‘ငါ အရင်ကလည်း ပူခဲ့လှပြီ၊ အတော်ကြာလျှင် အေးရမည်သာ မဟုတ်ပါလော၊ အခုလည်း တော်တော်ကြာရင် အေးရမှာပါ၊ ငါပူချင်လို့လည်း ပူရမှာမဟုတ်၊ သို့ဖြစ်လေရာ နောင်အခါကျလျှင် အေးရမည့်အတူတူဖြစ်လေရာ ယခုပင် အေးအေးနေလိုက်လျှင် သာလွန်၍ မကောင်းပါသလော’

ရှက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ နှမြောခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ဟူသမျှ တစ်နေ့သ၌ ပပျောက်ရပြီ။ မုန်းထားမနာလိုခြင်း၊ မခံချင်ခြင်း ဤစိတ်များသည်လည်း များစွာပင် စိတ်ကိုဆင်းရဲရုံမျှမက မိန်း ကလေးများ၌ အထူးလိုလားအပ်သော မျက်နှာ၏အဆင်းကိုပင် ထိခိုက်တတ်၍ မျက်နှာ၌ လျင် မြန်စွာ အကြောင်းထင်စေလျက် အရွယ်ကို ကျစေနိုင်လေသည်။

မိန်းကလေးတို့၌ ချစ်ဖွယ်သော အမူအရာသည် လွန်စွာအဖိုးတန်လေသည်။ ဣဿာ တရားတွေ ပွားများ၍နေသော မျက်နှာမှာ ချစ်ဖွယ်သောအသွင် ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ရှိလျှင် လည်း မတည်မမြဲ၊ အစစ်အမှန်လည်း မဟုတ်ပေ။

ထိုစိတ်များသည် အဆိပ်ဓာတ်နှင့် တူလေရာ သွေးကို ညစ်နွမ်းစေလျက် ကြွားမြင့်သော

အခါ ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်နိုင်လေသည်။ ကျန်းမာခြင်းမရှိက အလှအဘယ်မှာ ရှိပါတော့မည် နည်း။

တစ်ကြောင်းမှာလည်း မကောင်းသောစိတ်တို့သည် သားသမီးကို ကူးစက်တတ်လေရာ တစ်နေ့သ၌ သားကောင်း သမီးကောင်းများကို မွေးမြူရမည်ဖြစ်သော မိခင်လောင်းတို့မှာ မကောင်းသောစိတ်၏ အမှုအရာတွေ သားသမီးများသို့ မကူးစက်ရအောင် မိမိကိုယ်တိုင်၌ ထို စိတ်အမှုအရာများ ကင်းရှင်းဖို့ လိုလေသည်။

အများအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သူတို့မှာ မိမိတို့၌ အပြစ်ရှိသည်ကို မသိမမြင်။ ဝန်ခံခြင်းလည်း မပြု တတ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတို့ ပြစ်တင်ပြောဆိုသည့်အခါ မိမိ၏အပြစ် ကို ရိုးသားစွာ ရှာရမည်။ ရှာ၍တွေ့သောအခါ ‘အဟုတ်သားပဲ၊ ငါမှားပေတာကိုး’ ဟူသော အသိ ကလေး ပေါ်ပေါက်ကာ လူကြီးများ ပြောဆိုသည့်အတွက် မိမိမှာ ဖြစ်ပေါ်၍နေသော မခံချင်စိတ် ပင် ပပျောက်ကာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ရနိုင်လေသည်။ အကယ်၍ လူကြီးများက ပြစ်တင် မောင်းမဲသည့်အခါ မိမိ၏အပြစ်ကို သေချာစွာမရှာ။ သိလည်း မသိ၊ မြင်လည်း မမြင်ဘဲ နေချေ က။

‘ငါ ဟုတ်သည်၊ ငါ မှန်သည်၊ သင်တို့ မတရားဘူး’ ဟူသော စိတ်ကိုသာ စွဲ၍ထားချေက အဘယ်အခါမျှ မကျေမချမ်းဘဲ အမြဲ ဆင်းရဲငြိုငြင်၍သာ နေရတတ်လေသည်။

ထိုသတိပေးခြင်းများသည် ဓမ္မတာပေါ်ပေါက်သည့်အခါမှာ သာ၍အရေးကြီးလေသည်။ ထို အခါ၌ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ မကျေချမ်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စသောစိတ်တို့သည် မသိ မသာ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ခြင်းအရာများကို ခန္ဓာအိမ်၌ ဖြစ်စေလျက် နောင်တစ်စတစ်စ ကြီး၍ ရောဂါအဖြစ်သို့ ရောက်စေတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုအခါ၌ စိတ်ကို အထူးငြိမ်းချမ်းသာ ယာခြင်း ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးလေသည်။

ထိုဓမ္မတာရက်များ ကျော်လွန်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်သောအခါ လတ် ဆတ် သစ်လွင် အသွေးအသားများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ လာသဖြင့် ကလေးမျက်နှာမြင်သူတို့မှာ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှသလို အပျိုကညာစင်တို့မှာလည်း ထိုရက်အပိုင်းအခြား ကုန်လွန်သည့် အခါ တစ်မျိုးလှ၍လာတတ်လေသည်။ စိတ်ချမ်းသာလျှင် ထိုအလှသည် သာ၍ထင်ရှားနိုင်လေ သည်။

ကိုယ်လက် အထူးကျန်းမာသန်စွမ်း၍ နေသူများအတွက်မူကား ထိုအချိန်အခါနှင့် ပတ် သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာသည် ‘ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပဒါရောက်’ ဟူသောစကားလို ဖြစ်စေနိုင်လေ သည်။

သို့သော်လည်း လုံးလုံးကြီး ဂရုမစိုက် ပေါ့လျော့ခြင်းနှင့် လွန်စွာကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် အစွန်း နှစ်ဖက်ဖြစ်ရာ နှစ်မျိုးစလုံးပင် အကျိုးယုတ်စေနိုင်ကြောင်း သတိမူအပ်ကြပေသည်။

၄

ကျန်းမာခြင်းနှင့် အလှ

အလှကိုစောင့်သော ဉာဏ်၊ သန္ဓေတာဝန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ ကျန်းမာရေး သဘာဝလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျန်းမာခြင်း၏ အခြေခံနည်းလမ်းကောင်းများ...။

အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏။ ကျန်းမာခြင်းကို ဉာဏ်စောင့်၏။ အဆင်းကို ဉာဏ်နှင့် စောင့်ထိန်း ပြုပြင်လျှင် လှပနိုင်လေသည်။ မိန်းမပျိုများမှာ တစ်နေ့သ၌ လူ့ဘဝတွင် အကြီးဆုံးသော သားဖွားခြင်းတာဝန်ကို ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ရာ ပျိုရွယ်ခိုက်မှာ ထိုတာဝန်အတွက် တင့်တယ် ပြင်ဆင်ရလေသည်။ ထိုပြင်ဆင်ခြင်းသည်ကား ကျန်းမာအောင် အသက်မွေးနေထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အမျိုးသမီးကလေးများမှာ ယောက်ျားများလို ဒန်ပယ်ကစားခြင်း၊ အားစမ်းခြင်းပြုစို့ မလို၊ မိန်းမ၏ ကိုယ်အင်္ဂါအဆောက်အဦမှာ ယောက်ျားနှင့်မတူ၊ သိမ်မွေ့သဖြင့် သိမ်မွေ့သောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ ပြုပြင်လေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အခြားမဟုတ်၊ ထကြွလုံ့လ ဥဿာဟနှင့် အိမ်အလုပ်များကို လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဆင်းရဲသော ကျေးလက်ရွာငယ်သူများမှာ ရေသယ် ထင်းပေါက်၊ မောင်းထောင်း ကြိတ်ထိုး ထင်းချိုး ကောက်စိုက် စသောအလုပ်တွေ ရှိကြလေရာ အထူးမလိုပေ။

သိမ်မွေ့စွာအသက်မွေးသူ၊ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်၍အလုပ်လုပ်သူများမှာ နံနက်အခါ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်ပန်းမန် စိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်များကို လုပ်ခြင်း၊ မိန်းမများအတွက် ပြုလုပ်ရောင်းချသော အကြောအခြင်လျှောစေခြင်း အလုပ်များကို လုပ်အပ်ကြပေသည်။

- (က) တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် ဝမ်းသက်စေသော မပူမပြင်းသည့် ဆေးမျိုးကို မှီဝဲခြင်း၊
 - (ခ) နံနက်စောစော ရေအေးချိုး၍ ကိုယ်ကို မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် သွေးရောင်ကြွ၍လာအောင် တိုက်ချွတ်ခြင်း၊
 - (ဂ) နံနက်စောစော ရေအေးသောက်ခြင်း၊
 - (ဃ) စားသောက်ပြီးသည့်အခါ ရေကို လုံလောက်စွာသောက်ခြင်း၊
- ယင်းတို့သည် 'ကျန်းမာခြင်း' အတွက် နည်းကောင်းများပင် ဖြစ်လေသည်။

၅

ယောက်ျားယူ မစောသင့်

ဘူးသီးနုနု မခူးရ၊ အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၏ အပြစ်များ၊ အပျိုစင်
ဘဝ၏တန်ဖိုး၊ ယောက်ျား၏ ဓားစာခံဘဝ..။

မိန်းမများမှာ အသက်နှစ်ဆယ်အစိတ်အရွယ်ရောက်မှ အစွမ်းကုန်လှလေသည်။ ထိုအရွယ်
ကျမှ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ကြံ့ခိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ထိုအရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် ‘ဘူးသီးနုနု လက်သပ်ပြု’ ဟူသော
စကားကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်လေရာ အထူးသန့်စွမ်းကြီးထွားသူများအတွက်သာ ခြွင်းချက်ရှိလေသည်။

ထိုအရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သားဖွားခြင်း၌ ပျိုရွယ်လတ်ဆတ်ကျန်းမာ၍ စည်ပင်
စွာ နေရခြင်း၏ ကျက်သရေ အရောင်အဝါနှင့် အရသာကို ခံစားသင့်သလောက် မခံစားရအောင်
မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အပေါ်၌ ရက်စက်စွာပြုကျင့်ရာရောက်သည့်ပြင် သားသမီးများမှာလည်း အတွေ့
အကြုံများ၍ စိတ်သဘောရင့်နိုင်သော မိခင်၏လက်၌ မွေးခြင်းကို ခံရသူများကဲ့သို့ အကျိုးမခံစား
ရ၊ သားသမီးပြုစုခြင်း၊ အိမ်ထောင်မှုသိမ်းဆည်းခြင်း၊ လင်ယောက်ျား၏ စိတ်သဘောကို သိရှိခြင်း
အရာများ၌ ချွတ်ယွင်းချက်တွေ များစွာပေါ်ပေါက်တတ်လေသည်။

မိဘငယ်ရွယ်စဉ်မှာ မွေးဖွားသည့် သားသမီးများမှာလည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် အသိ
ဉာဏ် အမြော်အမြင် ဆင်ခြင်တုံတရားအရာ၌ ချို့ယွင်းတတ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျား
ကလေးများမှာ တစ်ရံတစ်ခါ လူစွမ်းကောင်းများဖြစ်တတ်သော်လည်း ပြောမရ ဆိုမရ စိတ်နောက်
ကိုယ်ပါ ထင်ရာကိုလုပ်တတ်သူများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား မိဘစိတ်ထက်မြက်
ခက်ထန်ခိုက်အရွယ်မှာ ဖွားမြင်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ စာရေးသူ၏သား ‘မောင်ကျော်စိုး’ မွေး
သောအခါ ၎င်း၏မိခင်မှာ ဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ်သာသာမျှ ရှိခဲ့လေသည်။ စိတ်ခက်ထန် လျင်မြန်
အားကြီးသဖြင့် ဆိုးမိုက်သူမဟုတ်ဘဲလျက် ပျက်စီးခဲ့ရလေသည်။

တစ်ကြောင်းမှာလည်း ‘ဘူးကောင်းမှ-စင်ခံ၊ လင်ကောင်းမှ စံရသည်’ ဟူသောစကားအရ
မိန်းကလေးများမှာ ယောက်ျားရသဖြင့် စိတ်လက်ချမ်းချမ်းသာသာ နေရဖို့လမ်းမှာ ထီထိုးသလို
ဖြစ်လေရာ ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်နှင့်ပင် တွေ့ရစေကာမူ မလွတ်မလပ်ခြင်း၊ အိမ်မှုရေး
ရာအတွက် ပူရခြင်း၊ လင့်အတွက် သားအတွက် ပူရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ယောက်ျားယူရခြင်း
မှာ ကြီးစွာစွန့်စားရခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရသော အပျိုစင်ဘဝ
ကို တိုတောင်းအောင်ပြုခြင်းသည် အမှားကြီးတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

အချစ်ကိုလည်း မယုံရ၊ အချစ်တစ်ခုတည်းနှင့်လည်း မချမ်းသာ၊ မိမိချစ်သော ယောက်ျားပျို

ကလေးနှင့် အကြောင်းသင့်မြတ်ရချေက နတ်ပြည်နှင့်မလဲနိုင်သော သုခချမ်းသာကြီးကို ရတော့မည် ဟူသော မှတ်ထင်ခြင်းသည် အများအားဖြင့် မှောက်မှားသောအထင်အမြင် ဖြစ်လေသည်။

ယောက်ျားကလေးက အဘယ်မျှပင် ချစ်ပါသည်ဟု ပြောစေကာမူ သူ၏လတ်တွင်းသို့ ရောက်သောအခါ၌ သမီးရည်းစားဖြစ်စဉ်ကလို တုပ်ကွဲယ ယုယတော့မည် မဟုတ်သည်သာ မက အခြား ရှုပါရုံနှင့် တွေ့သည့်အခါ ‘ငါ မိန်းမယူမိတာ မှားတာပဲ၊ သိပ်နာတာပဲ’ စသည်ဖြင့် နောင်တရလျက် လူပျိုဘဝကို ပြန်၍တောင့်တတတ်လေသည်။

ထိုအခြေအနေသို့ ရောက်သောအခါ မညားမိက စိတ်မျိုးအတိုင်း မပြောင်းမလဲရှိနေသည် ဟု မှတ်ထင်ကာ အထက်ထက်က ပြောပုံဆိုပုံ သုံးနှုန်းပုံများကို ပြောဆိုသုံးနှုန်းမိသော ဇနီးပျိုမှာ အသည်းကို အပ်နှင့်ထိုးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ရသောအခါမျိုးတွေနှင့် တွေ့တတ်လေသည်။ ထိုအခါ မတတ်သာ၍ ကျိတ်ကာခံလျက် အလင်းကို ရှာတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အချစ်ကိုယုံကာ နတ်ပြည်နှင့် တူလိမ့်မည်ဟု မှတ်ထင်ရသော နောင်ဖွဲ့ခြင်းကို ခံဖို့ရန် စိတ်အားထက်သန်လွန်းချေက လူ့ဘဝ၌ အထူးဆုံး အမြတ်ဆုံး အကောင်းဆုံး အဖိုးတန်ဆုံးသော အပျိုစင်ဘဝကို အဖိုးတန်မှန်းမသိဘဲ အဖိုးထိုက်ရတနာ အမွန်အမြတ်ကို ရွံညွှန်မှာ ချ၍နင်းရာသို့ ရောက်တတ်လေသည်။

ထို့အပြင် အရှည်သဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်တတ်လေသည်။ သာ၍ဆိုးသော အရာမှာ အပျော်အပါးလွန်သော ယောက်ျားအံ့ပုန်း မခုတ်တတ်တဲ့ကြောင်မျိုးတွေနှင့် တွေ့ချေက ယောက်ျား၏ ပျော်ပါးမှုကြောင့် အကောင်းသားနေရာမှ အကျိုးဖြစ်တတ်သည်ကိုလည်း တွေးလေ တွေးလေ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။ အကြောင်းမူကား ‘မောင်မင်းကြီးသား ကောင်းပါမှ၊ မောင်မင်းကြီးသား အမြော်အမြင် အကြင်အနာရှိပါမှ ငါချမ်းသာမှာပါတကား၊ ငါ သူ၏ ဓားစာခံ သူ၏ဒဏ်ကို ခံရမည့် အခြေအနေကြီးပါတကား’ စသည်ဖြင့် တွေးခေါ်ကာ အသည်းနလုံးတုန်ဖွယ်ရာတွေ များလှပေသည်။

စင်စစ်မှာ ယခုကာလ များစွာသော ရပ်ကြီးသား လူကုံထံ ယောက်ျား အင်စပက်တော်၊ မြို့အုပ်၊ ဝတ်လုံတော်ရ စသည်များစွာတို့ကို ယူရသော မိန်းမများမှာ မြွေပွေးကို ခါးဝယ်ပိုက်သည်နှင့် တူလှပေသည်။

မတော်တဆ အပျော်ကြူးသော ယောက်ျားကို ယူမိချေက မိုက်မဲထုံအသော လန်ချား ကုလား၊ ရမ်းကားသော ဘတ်စ်ကားသမားအား အသက်ကိုနှင်းကာ စီးနှင်းလိုက်ပါရသည်နှင့် များစွာပင် တူလှပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အပျိုစင်ဘဝကလေးကို နှမြောကြပါကုန်၊ အဖိုးတန်ကြောင်း သိကြပါကုန်၊ အလေးအမြတ်ပြုကြပါကုန်၊ ထိုက်သင့်စွာ ဂုဏ်ယူကြပါကုန်ဟု အမျိုးသမီး အပျိုကညာအပေါင်း

တို့အား များများကြီး သတိပေးလိုက်ရပေသည်။ သို့အပျိုစင်အဖြစ်၌ နေခိုက်မှာ နောင်တွေ့ရမည့် တာဝန်အတွက် ကျန်းမာခြင်းနှင့် အဆင်းကို အထူးမွေးမြူအပ်လှပေသည်။

အချင်းအမျိုးသမီးတို့ အသင်တို့၏ဦးခေါင်း၌လည်းကောင်း၊ လက်၌လည်းကောင်း ဆင်သ ကြကုန်သော ရွှေငွေကျောက်မျက်ရတနာကလေးများကို အရောင်အဆင်း ပြောင်လင်းတောက်ပ အောင် အထူးဂရုစိုက်ကြရမည့် အလားတူစွာ ထိုရတနာအပေါင်းတို့ထက် အဆရာထောင် ပိုမို ထူးမြတ်သော အသင်တို့၏ အပျိုစင်ဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော ရတနာမြတ်ကို ညှိုးမှိန်ခြင်း မြူမှေး သန်းခြင်း မဖြစ်စေရအောင် အထူး ဂရုမေတ္တာကြရမည်။

သို့မဟုတ်ချေက ကိုယ်တိုင်၏ အဖိုးအနတ္တထိုက်တန်ခြင်းကို မသိရာရောက်ကြမည် အမှန် သာ ဖြစ်လေသတည်း။

များစွာသော မြန်မာမိန်းမ အိမ်ထောင်သည်များမှာ မကျန်းမမာဖြစ်ကြရသည်ကား အကြောင်းရင်းကို ရှာလျှင် လင်ယောက်ျား၏ ပျော်ပါးမှုများကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရှိ ရလေသည်။

၆

ဇာဓားအသောက်

တက်သောအရွယ်နှင့် တက်စာများ၊ ကြေညက်လွယ်သော အစားနှင့် မိန်းမ တို့၏အလှ၊ မိန်းမပျင်း ကျောခင်း၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ဖောက်ပြန်ခြင်း၏ အကြောင်း၊ မိန်းမမြတ်တို့၏ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် အစားအစာ၊ ရောမပြည်ကြီး ပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ခု...။

ပျိုရွယ်နုနယ်သူတို့မှာ တက်သောအရွယ်ဖြစ်၏။ တက်သောအရွယ်မှ ဆီဦးထောပတ် အမဲ ကြက်ဝက် စသည်တို့ကို များစွာစားချေက တက်ရုံမက သွေးသားလှုံ့ခြင်းကြောင့် ရုပ်ကိုပင် ထိ စိုက်တတ်လေသည်။

ထိုအခါမျိုးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြမ်းတမ်းခက်တရော်စေ၍ သွေးသားကိုလည်း လှုပ်ရှား စေတတ်လေသည်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အပူအစပ်၊ အမွှေးအကြိုင်တို့သည်လည်း သွေးသားကို လှုပ်ရှား ထကြွစေတတ်သဖြင့် ရှောင်နိုင်သမျှရှောင်ကာ ဟင်းရွက် ဟင်းသီး၊ နွားနို့အနည်းငယ်၊ ဥအနည်း ငယ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘောသီး၊ သစ်သီးတို့ကို မှီဝဲအပ်ကြလေသည်။

ထိုနူးညံ့သော အစားအစာတို့မှာ ကြေလွယ်ညက်လွယ်၍ သွေးသားကိုလည်း ဆူအောင် ပြု တတ်ကြ၏။ အသွင်အပြင်မှာပင် သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်းကို ထင်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

အစားအသောက်ကို မက်မောအားကြီးခြင်းသည် ပျင်းရိထိုင်းမိုင်း တွေဝေခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်လေရာ ပျင်းရိသူတို့မှာ အလုပ်တစ်စုံတစ်ရာ၌ စိတ်မဝင်စား။ စာပေ လောကီပညာ၌လည်း မပျော်ပိုက်၊ ‘မိန်းမပျင်း ကျောခင်း’ ဆိုသောစကားလို အိပ်ရာ၌ လူးလိုမ့်ကာ အဆီယစ်၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုသို့နေလေ့ရှိသူတို့၏စိတ်သည် မြင်းကြမ်းပမာ အထွက်သောင်းကျန်းခြင်း ဖြစ်တတ်ကြပေရာ နောက်ဆုံး၌ သွေးသားတို့၏ သွေးဆောင်နှိုးဆွခြင်းကို မခံနိုင်ကြသဖြင့် စောစောစီးစီး ဖောက်ပြန်သော စိတ်၏နောက်သို့ လိုက်ပါကာ အဖိုးတန်လှကာ ကညာစင်အဖြစ်မှ မသက်မသာ လိမ့်လျော့သက်ဆင်းကြရလေသည်။

ဤစကားသည် သဘောတရားတွေကို စိတ်ကူးနှင့် ပေါ့ဆစွာ ရေးသားဖော်ပြသော စကားမဟုတ်ပေ။ အထူးဟုတ်မှန်သောစကားများသာ ဖြစ်လေသည်။

အစားအသောက်၌ ဆီဥ၊ ထောပတ်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသာ အရေးကြီးသည်မဟုတ်။ မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို အလွန်အကျူးမှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်အပ်ကြလေ၏။

ထမင်းစားရာ၌ မြိန်အားကြီးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်တင်းအောင်စားပြီး ရေသောက်သည့်အခါ ရင်ခေါင်းကို ရောက်၍နေခြင်းသည် မိန်းမမြတ်တို့၏ ဣန္ဒြေဂုဏ်ကို တစ်မျိုးထိခိုက်လေသည်။

ခုံခုံမင်မင် ပလုတ်ပလောင်း အလုတ်အလွေးနှင့် နှာခေါင်းကျယ်စွာ နှာရည်ယိုကာ ချွေးတွေ သံတွေ ကျလျက် ဣန္ဒြေမရအောင် ဖြစ်ခြင်းသည် မြတ်သောမိန်းမတို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် မညီညွတ်သောအကျင့် ဖြစ်ရုံမက ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပွဖောင်းဆူဝေလျက် ရုပ်အဆင်းကိုလည်း ပျက်စေတတ်သည့်ပြင် ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်တတ်ပေလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စား၍ကောင်းခိုက်မှာ ရပ်ရမည်။ မစားနိုင်အောင် နှင့်၍လာသည့်အခါကျမှ မရပ်အပ်ပေ။ ‘နောက် ငါဆက်ပြီးစားလျှင် တစ်ပန်းကန်လောက်တော့ ဝင်နိုင်သေး၏။ ပန်းကန်တစ်ဝက်လောက်တော့ ကုန်နိုင်သေး၏’ ဟု သိရလောက်အောင် ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို မမုန်းမိမည်မိမှာ ရပ်ရလေသည်။

ရှေးရောမလူမျိုးများသည် အစားအသောက်ကို လွန်စွာမက်မောကြသဖြင့် ဝမ်းမဆံ့အောင် စားပြီးမှ အန်ဆေးများကို သောက်၍ အန်အော့ပြီးနောက် တစ်ဖန်ပြန်၍စားကြသည်ဟု အပြောရှိလေသည်။ ရောမတိုင်းပြည်ကြီး ပျက်ခါနီးသောအခါ ထိုကဲ့သို့ အစားကြူးခြင်း၊ အအိပ်ကြူးခြင်း၊ အပျော်ကြူးခြင်းတွေ ရာဇဝင်တွင်လောက်အောင် လွန်ကဲအားကြီးခဲ့ကြလေသည်။

၇

ဗျတ်လတ်ခြင်း

လျင်မြန်ဗျတ်လတ်ခြင်းသည် ကုန်ကြွေးခြင်းလော၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းနှင့် အလှ၊ တစ်နေ့တာ၏ အိပ်ချိန်၊ ဘယ်အချိန် အိပ်ရမည်နည်း၊ နံနက်ခင်းအလှနှင့် နံနက်ခင်းလေပြည်၊ နံနက်စောစော ရေချိုးခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ မှိုင်းကျပ်ခိုးများ၊ ရေချိုးနည်း၊ ခေါင်းလျော်နည်း၊ ကုန်ကြွေးခြင်းနှင့် မရိုးသားခြင်း...။

အလှနှင့် ကျန်းမာခြင်းသည် လျင်မြန်ဗျတ်လတ်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်းနှင့် တွဲလျက်ရှိလေသည်။ လျင်မြန်ဗျတ်လတ် ပေါ့ပါးခြင်းကို ကုန်ကြွေးခြင်းနှင့် တစ်မျိုးတည်းဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ်ခြင်းမပြုအပ်ကြပေ။

ပေါ့ပါးဗျတ်လတ်ခြင်းမှာ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်းနှင့် ဖိလာဆန့်ကျင်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

စောစောအိပ်ခြင်း၊ စောစောထခြင်းသည် ခုနစ်နာရီ ရှစ်နာရီထက် အိပ်ချိန်မလျော့ချေက အမြဲလတ်ဆတ်လျက် ရှိနေနိုင်လေသည်။ ညဉ့်အခါ မိမိအိပ်နေကျ အချိန်အတိုင်း မအိပ်ရသည့် အခါများမှာသာလျှင် နေအချိန်၌ အိပ်သင့်ကြလေသည်။

ညဉ့်မှာလည်း ရှစ်နာရီ ကိုးနာရီအိပ်၊ နေမှာလည်း အားလပ်သည့်အခါ အိပ်ရာသို့ဝင်ပြီးလျှင် ရုပ်ရှင်၌ မြင်ရသောအရာတွေကို လည်းကောင်း၊ တွေးတောကာ မျက်တောင်စင်းစင်း ငိုက်မျဉ်းခြင်းသည် ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၏ အကြောင်းပင်ဖြစ်လေရာ လေးလံခြင်းသည် လတ်ဆတ်သောအလှနှင့် ဖိလာဖြစ်လေသည်။

လတ်ဆတ်ပေါ့ပါးသော သမင် ဒရယ်မကလေးများကို ကြည့်ရခြင်း၌ အဘယ်မျှလောက် ချစ်စဖွယ်ကောင်းပါသနည်း။

ထို့အတူ လတ်ဆတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရပ်ထဲရွာထဲ၌ အသံတကျယ်ကျယ်နှင့် ပန်းလိပ်ပြာ မြူးသလို အလှဂုဏ်ကလေးနှင့် ရွှင်မြူးဝင့်ဝါခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။

မိမိလုပ်စရာရှိလျှင် သွက်လက်လျင်မြန်စွာ လုပ်ခြင်း၊ သွားစရာလာစရာရှိလျှင် ထက်မြက်ခြင်း၊ ပြောစရာရှိလျှင် ဝင်းဝင်းတောက်လှုံ့ အသံကြည်လင် တစ်စုံတစ်ယောက်မြင်လျှင် ချစ်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင် စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့ ရွှင်ပျဖွယ်ရာဖြစ်အောင် မိမိသဏ္ဍာန်၌ရှိသော ရွှင်ပျခြင်းကို အားလုံးသော သူများသို့ ကူးစက်အောင် ပြုမူနေထိုင်ပြောဆို သွားလာခြင်းကို အပြစ်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုးကို သိဖို့ရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိလေသည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် အခြားမဟုတ်၊ အကျင့်အမူအရာ တစ်ခုခုကို မိမိသဏ္ဍာန်၌ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခါ ထိုအမူအရာကိုဖြစ်စေသော စိတ်နေစိတ်ရင်းကို ကြည့်ရမည်။ ထိုစိတ်ရင်းမှာ ဖြူစင်လျက်ရှိချေက

အပြစ်ဆိုဖွယ်ရာ မဟုတ်ပေ။ မဖြူမစင် မသန့်မရှင်း လော်လည်သော အငွေအသက် မကင်းကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိရသည့်အခါမှာသာ မကောင်းဖြစ်နိုင်လေသည်။

တစ်နေ့လျှင် ခုနစ်နာရီ ရှစ်နာရီ အိပ်ရမည်ဆိုရာ၌ သန်းခေါင်ကျော်မှာ စအိပ်ပြီး ကိုးနာရီ အချိန်စေ့အောင် မိုးလင်းပြီးသည့်နောက် ဆက်၍အိပ်ခြင်းကို မဆိုလိုပေ။ ‘သန်းခေါင်မကျော်မိမှာ အိပ်မှ သာ၍အကျိုးရှိသည်’ ဟု ပညာရှိများ ပြောကြလေသည်။

သန်းခေါင်မကျော်မိမှာ တစ်ရေးနိုးလောက်အောင် အိပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ ရုပ်အဆင်းကို လှပစေနိုင်လေသည်။ မကျန်းမာလျှင် မလှနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ‘ကျန်းမာခြင်းသည် အလှပင်ဖြစ်သည်’ ဟု စွဲမှတ်ကာ ကျန်းမာခြင်းကို လိုလားအပ်ကြပေသည်။

အဘယ်ကြောင့် စောစောအိပ်ခြင်းသည် ပို၍ကျန်းမာစေပါသနည်းဟုဆိုလျှင် ညဉ့်အချိန်သည် အိပ်သောအချိန်ဖြစ်လေရာ ဓမ္မတာအတိုင်းကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာသဘောတရားကို တစ်ဝက်မျှသာ လိုက်နာခြင်းဖြစ်၍ မိုးလင်းပြီးနောက် အိပ်ရေးမဝသဖြင့် ဆက်လက်အိပ်ရခြင်းသည် ဓမ္မတာသဘောတရားနှင့် ဆန့်ကျင်စွာ နိုးချိန်၌ အိပ်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်တတ်လေသည်။

ထို့အပြင် အချိန်တကာအချိန်အပေါင်းတို့တွင် နံနက်စောစော နေ၏ပျိုမျှစ်သောအချိန်သည် အသာယာဆုံး အလှဆုံးအချိန် ဖြစ်သည့်အပြင် ကျေးငှက်သတ္တဝါတို့မှစ၍ လောကကြီး တစ်ခုလုံးမှာ ရွှင်ပြီးလတ်ဆတ်လျက် နိုးကြားကြရသောအချိန် ဖြစ်လေရာ ပျိုရွယ်သူတို့အတွက် ပျိုမျှစ်သော နေအချိန်သည် စိတ်နှလုံးကို ပိုမိုချမ်းမြေ့သာယာသောအချိန် ဖြစ်သဖြင့် ထိုအချိန်၏ တင့်တယ်ခမ်းနား စည်ပင်သာယာခြင်းကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မရှုမမြင်ကြရခြင်းသည် အလှကို မမြင်မသိရာသို့ ရောက်လေသည်။

သာယာသောနံနက်ခင်း၏ လတ်ဆတ်ကြည်လင်ခြင်းကို ခံယူသော စိတ်နှလုံးမှာ ရွှင်ပျိုကြည်လင်ခြင်း ကူးစက်လျက် ပျိုမျှစ်ခြင်း၏ ကျက်သရေအရောင်အဆင်းကို ပိုမိုရရှိနိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် အများအားဖြင့် နံနက်အခါမှာ လတ်ဆတ်သော လေကောင်းလေသန့်ကို ရရှိနိုင်သော အချိန်အခါဖြစ်သဖြင့် နံနက်တိုင်း ထိုလေကို ထ၍ပြတင်းပေါက်မှ ခံယူရှုရှိုက်ခြင်းသည် ဆေးကြီးတစ်ပါး ဖြစ်လေသည်။

တောသူတောင်သားများသည် နံနက်ခင်းအချိန်နှင့် အမြဲ အကျွမ်းတဝင်ပေါင်းကြရသဖြင့် အသွင်အပြင်မှာ ရွံ့ညွန်တွေ ပေနေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ သွေးသားမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည်သာ များလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စောစောအိပ်ခြင်း စောစောထခြင်းသည် ရှေးလူကြီးများ အထူးသဖြင့် လိုလားကြလျက် အလွန်ချမ်းအေးသော ဆောင်းရာသီများမှာပင် ရှေးလူကြီးများသည် တံမြက်စည်းကိုကိုင်ကာ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ လှည်းသုတ်သင်ခြင်းအလုပ်များကို လုပ်လေ့ရှိကြလေသည်။

mg.yod.com

နံနက်စောစောထ၍ ရေအေးကို ချိုးခြင်းသည် အသားအရေကို တောင့်တင်းစေ၍ အိုသော သူတို့၏ အသားများ တွဲတွဲရွဲရွဲကျခြင်း၊ ပျော့ဖပ်ဖပ်နေခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်းများကို တားမြစ်နိုင်လေ သည်။

ထို့ပြင် လူ၏အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ မစင်ကြယ်သော အစာအိမ်မှ အခိုးတို့သည် တရိန်ရိန်တက် ကြကာ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ညှော်သကဲ့သို့ အောင်းလျက်ရှိကြလေရာ တစ်ညလုံး အိပ်ပျော်ရာ၌ ထို အခိုးများသည် သာ၍ပင် ထကြွတတ်သဖြင့် နံနက်အိပ်ရာထမှ ရေအေးနှင့်တွေ့ရာ၌ ထိုအခိုးများ သည် အပြင်သို့ ထွက်ရောက်ကာ ကိုယ်တွင်း၌ မှိုင်းကျပ်ခိုးတွေ စင်ကြယ်၍သွားသလို ဖြစ်ရလေ သည်။

ရေကိုချိုးရာ၌ ဦးခေါင်းကို ရှေးဦးပထမ ရေဆွတ်လျှင် အခိုးရှိသမျှသည် ဦးခေါင်းကို တက် ကြကာ နား၊ မျက်လုံး၊ ဦးနှောက် စသည်တို့ကို ဝင်၍ထိုးတတ်သဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ခြေဖျားမှစ၍ အောက်ပိုင်းကို စင်ကြယ်စွာ သဲဆပ်ပြာနှင့် တိုက်ချွတ်သုတ်သင်အပ်ကြလေသည်။

ထိုနောက်မှ အဝတ်စိုရေဆွတ်ပြီး ရင်ဘတ်ကို တဖြည်းဖြည်းတိုက်ချွတ်ကြရမည်။ ထို နောက် ပခုံးအထိ တစ်ကိုယ်လုံးကို လောင်း၍ချိုးပြီး ဦးခေါင်းကို နောက်ဆုံး တရော်နှင့်လျှော်ဖို့ ကောင်းလေသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့ ဆံပင်အတွက် တရော်ကင်ပွန်းသီးကို ရှေးပဝေသဏီအခါကစ၍ အသုံးပြု ခဲ့ကြရာ ကောင်းကြောင်း လက်တွေ့ကျိန်းသေသိပြီးဖြစ်ရကား အခြားအဖိုးထိုက်သော ဆေးများ၊ ကတ်များနှင့် ဖော်စပ်သောပစ္စည်းများကို သုံးရန်မလိုပေ။ ပို၍ပင်ကောင်းသည်ဟု ကြော်ငြာစေ ကာမူ စိတ်ချရမည်မဟုတ်ပေ။

ဆပ်ပြာမှာ ကော့စတစ်ဓာတ်ပါသဖြင့် လောင်ကျွမ်းပြီးစီးစေသော မီးဓာတ်ပင် ဖြစ်ရကား ဆံပင်အတွက် မသုံးသင့်ပေ။ ဥရောပတိုင်းသူများမှာ မြန်မာမိန်းမများလို ဆံပင်ကို ရှည်စွာမထား ပေ။ ဆံပင်နီထွေး ပြောင်းဖူးမွေးဆိုသည့် ရှေးပုညစကားနှင့်တူစွာ ဆံပင်ကို မွေးကြသူများဖြစ်ရာ ၎င်းတို့နှင့် တော်တိုင်း မြန်မာလူမျိုးများနှင့် တော်မည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ အိပ်ခြင်း နိုးခြင်းမှာ စနစ်ကလေးကိုထား၍ နံနက်တိုင်း ရေမိုးချိုး စိတ်ကို ကြည် လင်တောက်ပစွာ ထားသူတို့မှာ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်းကင်းလျက် ဖျတ်လတ်ခြင်းမှ ကျန်းမာခြင်း ကို ရရှိနိုင်ပြန်လေသည်။

အရာရာ၌ ဣန္ဒြေရှင်ကလေးလုပ်က မြေကြီးမှာ မရဲတရဲနင်း၍ လမ်းလျှောက်ရုံမျှနှင့် မိန်းမ မြတ် မဖြစ်နိုင်၊ အညောင်းအညာစွဲပြီး မီးယပ်သည်ကလေးဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။

ကလေး၏အမူအရာနှင့် ရိုးရိုးသားသား ပြေးလွှားကစားလျက် သာယာသောအသံနှင့် ပျော် ရွှင်သည့် ငှက်ကျေးပမာ မပျံဘဲ ထက်မြက်သော အမျိုးသမီးကလေး၏ ကျက်သရေသည် ဣန္ဒြေ

လုပ်ကာ ထာဘီကို တုပ်လျက်ဆွဲ မရဲတရဲ လှမ်းနင်း၍သွားသော မိန်းကလေးများကို ရှုမြင်ခြင်း ထက် ကျက်သရေရှိလေသည်။

အခါများစွာ ဣန္ဒြေကြီးလွန်းခြင်းသည် မရိုးမသား မဖြူစင်ခြင်းကို ဖုံးဖိခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်နိုင် လေသည်။

၈
အဝတ်အစား

စိန်ကျောက်ဝတ်မှ အဖိုးတန်မည်မဟုတ်၊ ပညာတတ်ခြင်း အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းခြင်းရှိခဲ့သော်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်မျိုး၊ စိန်ရွှေထက် အဝတ်အစားကို သန့်ရှင်း သပ်ရပ်ဖို့ လိုခြင်း၊ မိန်းမများ၏ လက်ဝတ်လက်စားများကို ဖျက်၍ အလုပ်ကြီးတစ်ခု လုပ်ကိုင်လိုက်ရလျှင် မပိုလျှော့ဘဲ စိန်ရွှေဝတ်ခြင်း၏ အပြစ်များ၊ စိတ်သဘောထား မြင့်မြတ်သော မိန်းမတို့၏ အဆင့်အတန်း၊ စိန်ဈေး ရွှေဈေးကို စနည်းနာခြင်းထက် အကြံအစည်များ ကြံစည်၍ နေသင့်ခြင်း...။

မိန်းမတို့သည် အလှအပ အဝတ်အစား လက်ဝတ်လက်စား ရတနာစိန်ကျောက်များကို တပ်မက်စွာ ဝတ်ဆင်ရလျှင် လွန်စွာသာယာမြဲ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့မှာ သူများနည်းတူ မဝတ်ရ မဆင်ရသဖြင့် လူထဲသူထဲကိုမူ မဝင်ဝံ့ဘဲ နေကြလေသည်။

ဤနည်းလမ်းသည် ယခုကဲ့သို့ တိုးတက်သောခေတ်နှင့် မအပ်စပ်ပေ။ ဥပဒေပညာတတ်၍ စိတ်ကူးယဉ်လျက် လက်မြောက်သဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်ကို တင့်တင့်တယ်တယ် ရှုချင်စဖွယ် ဖြစ် အောင် ချုပ်လုပ်ဆင်ယင်တတ်သော အမျိုးသမီးအဖိုးတန်ကလေးများမှာ စိန်ကျောက်ဝတ်မှ အဖိုးတန်မည် မဟုတ်ပေ။ နဂိုမှာ အဖိုးမတန်သူတို့သည် ရွှေငွေစိန်ကျောက်ကို မဝတ်ရလျှင် ဝတ်ရသူတွေနှင့် ယှဉ်တွဲ၍မသွားမလာဝံ့ကြသည်မှာ အပြစ်ဆိုဖွယ်ရာမရှိပေ။

မိမိကိုယ်ကို ပညာအတတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တဖြင့်လည်းကောင်း အဖိုးတန် အောင် တန်ဆာဆင်၍ထားသူများမှာ စိန်တွေ ကျောက်တွေ ဝင်းဝင်းတောက်၍ ထားသူများ၏ အလယ်၌ပင် ထူးထူးခြားခြား တောက်ပထင်ပေါ်နိုင်လေသည်။

သို့သော်လည်း 'ငါကား ပညာတတ်သည်၊ ဝတ်ဆင်ဖို့မလို၊ ဒင်းတို့သာ ရွှေငွေလက်ဝတ် လက်စားရှိမှ ဂုဏ်ရှိသူတွေဖြစ်သည်၊ ငါ့လောက် အဖိုးမတန်' ဟူသောစိတ်မျိုးကို မထင်ကောင်း ပေ။ မဝတ်ချင်သောကြောင့် မဝတ်ဘဲနေသည့် အမူအရာမျိုးကိုလည်း မထားကောင်းပေ။

ထိုအမူအရာမျိုးကို ထားလျှင် မရိုးမသား မနာလိုဝန်တိုစိတ်များကြောင်းကို ဖော်ပြရာသာ ရောက်ပေမည်။ မည်သူကမျှ ယုံကြည်ကြမည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်ကောင်းရှိသူ၊ ရိုးသားသူ၊ ဂုဏ်

အရည်အချင်းရှိသူမှာ မရှိ၍ မဝတ်ရသော အနေမျိုးကိုပင် ထားစေကာမူ ဖြူစင်သောစိတ်၊ သူ တစ်ပါး ဝတ်ဆင်သည်ကိုမြင်၍ ဝမ်းသာစိတ်က မျက်နှာ၌ ထင်ပေါ်၍နေသောကြောင့် မဝတ်ရခြင်း ကြောင့် မည်သူကမျှ ကဲ့ရဲ့မည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ဂုဏ်ကျက်သရေ ထင်ရှားပြီး ဖြစ်နေလေ သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မည်သူကမျှ မထိမဲ့မြင် ပြုမည်မဟုတ်ပေ။ ခေတ်ကာလအချိုးအစား ပီပို့ တင့်တယ်သန်ရှင်းသပ်ရပ် ခံ့ညားလှပစွာ ဝတ်ဆင်ဖို့သာ လိုလေသည်။ စိန်တွေနှင့် ခြယ်မှုန်းဖို့ မလိုပေ။

အမျိုးသမီးမှန်သမျှမှာ မြေ၌ မြှုပ်နှံသည်နှင့်တူသော ရွှေငွေစိန်ကျောက် သူထက်ငါ ဂုဏ်တူ ဂုဏ်ပြိုင်ဆင်နွဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြ၍ ယခုလတ်တလောချင်းအမျိုးသမီးဟူသမျှတို့၏ လက်ဝတ် လက်စားများကို အကုန်ဖျက်ကာ အလုပ်ကြီးတစ်ခုခုကို တီထွင်လိုက်ကြမည်ဆိုလျှင် များစွာ သော ဆင်းရဲသူ ဆင်းရဲသား အလုပ်သမားတို့အား လခပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများစွာတို့ကို ချမ်းသာအောင် ကူညီနိုင်ဖို့ရှိလေသည်။

ဤလက်ဝတ်လက်စားများ၏ ကြီးလေးသောတာဝန်အောက်၌ ပိ၍နေခြင်းဟူသော ဒုက္ခမှ လည်း တစ်မျိုးလုံး လွတ်ကင်းကြဖို့ ရှိလေသည်။

ဥရောပတိုင်းများ၌ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာရှိ၍ ပိုလျှံကြမှသာ ရွှေငွေ စိန်ကျောက်ကို ဆင် မြန်းကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာအမျိုးသမီးများလို မရှိမဲ့ရှိမဲ့ ရွှေငွေကို ဝတ်ဆင်လေ့မရှိကြပေ။

အချို့မှာ ဝတ်ချင်ဇောနှင့် ငွေကြေးရသည့်အခါ တိုးပွားဖို့ရန် တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မကြံဘဲ ဘာဘူဆိုင်သို့ပြေးပြီး မတန်အတန် ဝယ်၍ဆင်ကြပြီးနောက် အတိုးအပွားမရှိသဖြင့် မကြာမီ ကျပ် တည်း ခက်ခဲခြင်းများနှင့် တွေ့ကြရလျက် မတန်သောဈေးနှင့် အနာခံ၍ ဆိုင်သို့ပြန်သွင်းခြင်း၊ ပေါင်နံ့၍ ဆုံးခြင်း၊ မဆုံးလျှင် အတိုးတက်ခြင်းများကြောင့် ခဏသာ ပြောင်လက်လာပြီး ဆင်းရဲ ခြင်းတည်းဟူသော နွဲ့အိုင်ထဲမှ မရုန်းထွက်နိုင်ဘဲ နေကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရွှေငွေ လက်ဝတ်လက်စားကို လွန်စွာတပ်မက်မည့်အစား အသိအလိမ္မာ ပညာဖြင့်လည်းကောင်း၊ တိုင်းကျိုးပြည်ကျိုးဆောင် အလုပ်ကောင်းများ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက် လုပ် ကိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပီပို့တို့ဂုဏ်ကျက်သရေကို တည်စေရန် ကြိုးစားအပ်ပေသည်။

အများအကျိုးကိုဆောင်သော အလုပ်လုပ်သူတို့မှာ ရွှေငွေမဆင်ခြင်းကြောင့် ရှုတ်ချခြင်းမခံ ရပေ။ လူ့ဘဝ၌ အများအကျိုးကို ဆောင်နိုင်သော အသုံးကျသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပြီး ဖြစ်လေရာ အသုံးမကျ အလကားအမျိုးအစား အနေသို့ရောက်အောင် မည်သူကမျှ ကဲ့ရဲ့ပြောဆို ကြမည် မဟုတ်ပေ။

အများသာယာသော ရွှေငွေလက်ဝတ်လက်စား၌ တောင့်တောင့်တတမရှိခြင်းသည်အများ

mggyoe.com

ကဲ့သို့သော မိန်းမပျိုမဟုတ်။ စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးမားမြင့်မြတ်သောသူတို့၏ အဆင့်အတန်း၌ ပါဝင်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားခြင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။

လောက၌ မိမိကိုယ်ကို မှန်ထဲ၌ အရိပ်ကြည့်ကာ ရွှေဈေး စိန်ဈေး ဥဿဇရားဈေးကို နာ၍ နေခြင်းထက် ပိုမို၍ အရေးကြီးသော အလုပ်တွေ ပိုမို၍ မြင့်မြတ်သော အကြံတွေ ရှိကြောင်းကို စဉ်းစားအပ်ကြပေသည်။

၉ အပျော်အပါး

ပျက်စီးခြင်းအစ ပွဲလမ်းသဘင်က၊ လွတ်ပေးထားသောစိတ်နှင့် လွတ်သော အကျင့်များ၊ 'တစ်ခါတလေ' နှင့် 'မိ' ဟူသော စကားကို သတိထား၊ ချစ်လျက်နှင့် နှစ်တတ်သော မိန်းမကြီးများ၊ ရင်းနှီးတိုင်း သူတစ်ပါးကို မယုံကြည်ရာ၊ မိမိကိုချစ်၍ ကျွေးသလို အခြားယောက်ျားကလေးများကိုလည်း ချစ်၍ကျွေးပစ်တတ်ခြင်း၊ စွဲတတ်သောပွဲလမ်း၊ လေလွင့်သောစိတ်ကို ခုခံကာကွယ်နည်း၊ ဖိုးရွှေလမင်းလို မျက်နှာနှင့်တူအောင် အမြဲပျော်ရွှင်အောင် ဘယ်သူနေမည်နည်း...။

မိန်းကလေးများမှာ ရုပ်ရင်၊ ဇာတ်ပွဲ၊ ဘုရားပွဲ၊ တရားပွဲ စသော ပွဲဟူသမျှ အကောင်းအဆိုး မရွေး သွားရောက်လိုသောအလေ့ ရှိကြလေသည်။

များစွာသော ပျက်စီးခြင်းတို့မှာ ပွဲလမ်းသဘင်များမှ အစပြုတတ်ကြလေသည်။

ပွဲလမ်းသဘင်ဘက်သို့ရောက်သော မိန်းကလေးများ၏စိတ်သည် အခါတစ်ပါးစိတ်နှင့်မတူ ပိုမို၍ လွတ်လပ်လျက် ကွေးကျသောစိတ်ကို အညောင်းဆန်သည့်အလား အခါတစ်ပါးနှင့် မတူသော နည်းမျိုးဖြင့် ပြောဆိုနေထိုင် ပြုကျင့်ချင်ကြသည်။ မြူးသောအခါမျိုး ရူးသောအခါမျိုးပင် ဖြစ်ကြလေရာ 'ဤတစ်ခါတွေ့ရတာပဲ' ဟူသောစိတ်နှင့် တွေ့ကြုံသမျှသော အရာတို့၌ စိတ်ကို လွတ်၍ပေးကြလေ၏။

ထိုအခါမျိုး၌ မတွေ့အပ်သောအရာနှင့် တွေ့တတ်၏။ မပြောအပ်သောစကားကို ပြောမိတတ်၏။ မနေအပ်သောနေရာ၌ နေမိ၏။ မလုပ်အပ်သောအရာကို လုပ်မိတတ်ကြလေရာ တစ်ခါတလေ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပို၍ပင် သက်သာမည်မဟုတ်ပေ။

ပြောမိသည်၊ လုပ်မိသည်၊ သွားမိသည်၊ နေမိသည်၊ ထိုင်မိသည်၊ တွေ့မိသည် ဟူသော စကားများနှင့်ညီစွာ 'မိ' တတ်ကြလေသည်။

တစ်ခါမိခြင်းနှင့် ဆယ်ခါမိခြင်းမှာ မခြားနားတတ်ပေ။ တစ်ခါမိပြီးသည့်နောက် ဆယ်ခါမိဖို့

ရန်လည်း မခက်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်ပေရာ 'တစ်ခါတလေ' ဟူသောစကားနှင့် 'မိ' ဟူသောစကားကို အများကြီး သတိထားအပ်ကြပေသည်။

သို့ကဲ့သို့ လွတ်ကျွတ်သွားလာရာ၌ မိမိအတွက် တကယ်ပူပင်၍ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို တကယ်လိုလားသည့် ရင်းနှီးသောသူများ မရှိချေက မည်သူ့ကိုမျှ မယုံကြည်အပ်ကြပေ။

မိမိယုံကြည်သော လူတစ်ယောက်မှာ မိမိတစ်ဦးတည်းသာ ရင်းနှီးခင်မင်သည် မဟုတ်။ အခြား ရင်းနှီးခင်မင်သော ယောက်ျားကလေးများလည်း ဧကန်ရှိကြမှာပဲဟူ၍ ယုံကြည်ကြရသည်။

မိန်းမကြီးတစ်ယောက်သည် မိမိကို အဘယ်မျှပင် ချစ်စေကာမူ ဤအရာမျိုး၌ ချစ်လျက်နှင့် လည်း နှစ်တတ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ ချစ်သောကြောင့်ပင် နှစ်မှန်းမသိ နှစ်တတ်ကြလေသည်။

သူ့စိမ်းတစ်စုံတစ်ယောက်၏ အချစ်သည် လတ်တလောအချစ်သာ ဖြစ်၏။ အချစ်မှတစ်ပါး အခြားမရှိပေ။ 'အဒေါ်သားချင်း အရင်းအချာလို ချစ်တာပဲ' ဟူသောစကားကို အဘယ်အခါမျှ မယုံအပ်ပေ။ ရင်းနှီးသော မိဘ၊ ဦးကြီး၊ အရီး၊ အဒေါ်တို့မှသာ ကြောင့်ကြပူပင်ခြင်းနှင့် ချစ်ကြ၏။ သူ့စိမ်းများ၏ အချစ်သည် ကြောင့်ကြပူပင်ခြင်းနှင့် အခါခပ်သိမ်း ပူးတွဲလျက်မရှိတတ်ကြပေ။

မိမိတို့၏ ပြုမူခြင်းကြောင့် မိမိတို့ချစ်သော မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ နှစ်နှစ် နာနာ ဖြစ်သွားသောအခါကျမှ ဝမ်းနည်းကောင်း ဝမ်းနည်းကြပေလိမ့်မည်။ အစဦး၌ကာ ဆွေမျိုး အရင်းလို ပူပင်စွာ ဘေးဆီးရန်ကာအလုပ်များကို တင်ကြံ၍ ပြုကြမည်မဟုတ်ပေ။

ချစ်၍ ကျွေးခြင်း၊ ချစ်၍ ပေးခြင်းက တစ်မျိုးဖြစ်၏။ မိမိနှင့်အလားတူ ချစ်ခင်ရင်းနှီးရသော အခြားယောက်ျားတစ်ယောက် ရှိသောအခါ၌လည်း ချစ်၍ပင် ကျွေးလိုက်မှာ စိုးရလေသည်။

ထို့ပြင် အပျော်အပါးတို့မည်သည် ပွဲဆက်နီး၍ အကြိမ်များလျှင် စွဲတတ်လေရာ ထိုအစွဲမျိုး သည် စိတ်ကို မထိန်းနိုင်သောအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်စေတတ်သဖြင့် အပျော်ကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရအောင် ဝါသနာပါသော ရသေ့စိတ်ဖြေ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်အပ်ကြလေသည်။

ပီယာနိုတီးခြင်း၊ တယောတီးခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းရေးခြင်း၊ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပညာတစ်ခုခုကို ထိထိရောက်ရောက်လိုက်စားခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း စသည့်နည်းမျိုးဖြင့် မိမိတို့၏စိတ်ကို မလွင့်ယုံအောင် စောင့်ထိန်းအပ်ကြလေသည်။

မှီခိုရာ အလုပ်တစ်ခုခု မရှိသူတို့မှာ အပျော်အပါး အသွေးအသား၏ ထကြွသောင်းကျန်းသွေးဆောင်ခြင်းရန်ကို နိုင်နင်းအောင်ခုခံခြင်း မပြုနိုင်ကြပေ။ အလုပ်တစ်ခုခု ရှိသူတို့မှာကား လေလွင့်သောစိတ် ပေါ်သည့်အခါ ပျောက်ပျက်အောင် အလုပ်ကို ဆည်းကပ်နိုင်ကြလေသည်။

ထိုအပျော်အပါးတွေ မရှိဘဲ မလိုက်စားဘဲ မိမိဘာသာ အမြဲ နေ့တိုင်းပျော်ရွှင်၍နေသော အကျင့်ကို ရအောင် လေ့ကျင့်အပ်ကြလေသည်။ အမြဲပျော်ရွှင်ကြည်လင်လျက် ရယ်မောပြောဆို၍ နေတတ်သော မျက်နှာသည် ရောက်သမျှနေရာတိုင်းမှာ ဖိုးရွှေလမင်း၏မျက်နှာနှင့် တူသဖြင့် အများချစ်ခင်ခြင်းကိုလည်း ခံစားကြရလေသည်။

mgvob.com

‘ပညတ်သွားရာ.. ဓာတ်သက်ပါ’ ဟူသောစကားကဲ့သို့ ‘အပျော်အပါး’ ဟူသည်မှာလည်း အပျော်တွေ များနေကြမည်ဆိုလျှင် တစ်နေ့ကျပါက ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းပါး၊ လူမှာလည်း ဖား၍ နေကြပေလိမ့်မည်။

‘ပျော်ပျော်နေ သေခဲ’ ဟူ၍ ဆင်ခြေတက်ကောင်း တက်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤအတိုင်းဆို လျှင် မိမိတို့နှစ်ဦးက ရာ အပြစ်အနာအဆာမရှိသော အလုပ်အကိုင် အိမ်တွင်းရေးအလုပ်တစ်ခုခု ကို အကျင့်ပြု၍နေပါလျှင် ဧကန်ပင် ပျော်ရွှင်ကြပေလိမ့်မည်။

စိတ်သည် ပွဲလမ်းသဘင်သွားရမှ ပျော်ရွှင်သည်မဟုတ်ပေ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောအရာ တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ရပါက ဧကန်မူချ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြမည်သာတည်း။

၁၀

စိတ်သဘော သေးငယ်ခြင်း

ကမ္ဘာဦးက လိုင်စင်ယူထားသော မိန်းမတို့၏ စိတ်သဘောထား၊ အကြား အမြင်ဗဟုသုတ၌ ယောက်ျားနှင့် တန်းတူရမည်၊ ‘အူတိုမျိုး’ ဆိုသည်မှာ ယခုခေတ် အတွင်းစကား မဟုတ်၊ မိခင်များ၏လက်၌ရှိသော တစ်မျိုးသားလုံး၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ မိန်းမချင်း အတင်းပြောမှု၊ ပျက်စီးသော မိန်းကလေးများ၊ ထူးခြားမြင့်မြတ်သော အမျိုးသမီးဖြစ်ရေး..။

မိန်းမများမှာ ကလေးလို စိတ်သဘောသေးငယ်ခြင်းသည် အခွင့်ပိုင်သောအကျင့်တစ်ခုလို ဖြစ်၍နေလေသည်။

‘မိန်းမမို့ ဒီလိုပြောသည်၊ မိန်းမမို့ ဤလိုတွေးသည်၊ မိန်းမမို့ ဤလိုစိတ်ထားသည်၊ တွေးယူဖို့ မရှိပါဘူး’ ဟူသော အစဉ်အလာစကားသည် မိန်းမများကို သဘောထားမကြီးနိုင်အောင် လုပ် သော စကားဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား မိန်းမများကိုယ်တိုင်က ထိုစကားနှင့်ညီအောင် ကျင့်ချင်ကြလေသည်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုမူပြောဆိုလျှင် ‘ယောက်ျားတန်မဲ့နဲ့ ပြော ရမလား’ ဟူသောစကားသည် များစွာ အရေးကြီးသောစကား ဖြစ်သဖြင့် ယောက်ျားများမှာ ထို ကဲ့ရဲ့ခြင်းမျိုးကို ခံရမှာစိုးသောကြောင့် အရာရာ၌ မိန်းမများထက် သဘောထားကြီးစွာ ထားကြရ ၏။

မိန်းမများမှာကား သဘောသေးဖို့ရန် အခွင့်ရအောင် ကမ္ဘာဦးကပင် လိုင်စင်ယူထားသလို ဖြစ်နေကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ယခုကာလ အမျိုးသမီးကလေးများ၏ စိတ်၌ ငါတို့သည် ဗဟုသုတ အကြား

အမြင်များသော ခေတ်သမီးတွေ၊ သတင်းစာ မဂ္ဂဇင်းများ၏ ဖတ်ရသော ခေတ်လူတွေ၊ စာပေ တတ်သူများဖြစ်သော ခေတ်သူတွေ၊ ယောက်ျားကလေးများကဲ့သို့ ပညာသင်ရသူတွေ ဖြစ်ကြ သည်။ သဘောသေးဖို့၊ ကလေးများလို သဘောထားဖို့၊ စိတ်သေးဖို့အခါ မဟုတ်ပေ။

ယောက်ျားများ၏ အဆင့်အတန်းကိုမိအောင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကြီးစား၍နေကြသောခေတ် ဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်ရေးအလုပ်ကို မိန်းမရော ယောက်ျားရော လုပ်ရသောခေတ် ဖြစ်လေ သည်။

ငါတို့သည် တစ်နေ့သ၌ မိခင်များဖြစ်ကြမည်။ မိခင်များလိမ္မာမှ နောင်လာနောက်သားများ လိမ္မာ၍ ကြီးပွားတိုးတက် လွတ်မြောက်ကြမည်။ ငါတို့ သဘောကြီးမှ တော်မည်။

‘အူတိုမျိုး’ ဆိုသည်မှာ ငါတို့ခေတ်သူများအတွက် မဟုတ်၊ ရှေးလူကြီးများနှင့်သာ ဆိုင် သည်။

ငါတို့၏ခေတ်သည် တိုးတက်သောခေတ် ဖြစ်ပါလျက် ငါတို့မိန်းမများ မတိုးမတက်ဘဲ နေ လျှင် အမျိုး၏ ဂုဏ်ကျက်သရေ အဘယ်မှာ ရှိပါမည်နည်း။

လူမျိုးတစ်မျိုး၏ ယဉ်ကျေးလိမ္မာခြင်းသည် မိခင်များ၏လက်မှာ ရှိသည်။ ငါတို့သည် တစ် နေ့သ၌ မိခင်များဖြစ်ကြရမည်ဟု ဆင်ခြင်ကာ သဘောထားကြီးသင့်ကြလေသည်။

မိန်းမများမှာ စိတ်ဆိုးလွယ်၏။ မခံချင်တတ်ကြပေ။ မုန်းလွယ်တတ်၏။ ဂုဏ်ပြိုင်တတ်၏။ မိန်းမအချင်းချင်းအပေါ်မှာ အပြစ်ကို ရှာတတ်ကြ၏။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် မတော်တဆပျက်စီးလျှင် မိန်းမအချင်းချင်းက ဝိုင်း၍ရှုတ်ချကြသ ဖြင့် ထိုမိန်းကလေးမှာ ပြန်၍ကောင်းချင်ပါလျက် ကောင်းခွင့်မရ။

စိတ်သဘောထားကြီးရင့်၍ လွန်စွာ ကြင်နာသနားတတ်သော ယောက်ျားတစ်ယောက်က အများကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းများကိုခံ၍ ထိန်းသိမ်းသောအခါ ပျက်စီးသောမိန်းမများမှာ လမ်းကောင်းသို့ ပြန်၍ရောက်နိုင်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကံကောင်းသူများမှာလည်း လွန်စွာရှားပါးလေသည်။

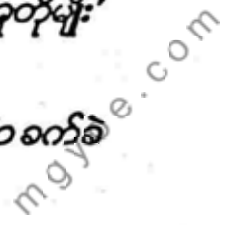
သို့ဖြစ်လေရာ အမျိုးသမီးအချင်းချင်းအပေါ်၌ အပြစ်ကို မရှုဖို့ အတင်းပြောခြင်းမှရှောင်ကြဉ် ဖို့ ကောင်းကြလေပြီ။ ထိုကဲ့သို့ ထူးခြား၍လာသော မိန်းမတစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်ချေက မထူးခြား သော မိန်းမပေါင်းများစွာတို့၏အလယ်တွင် အထူးအမြတ် ဖြစ်ရပေမည်။

တဖတ်သူ အချင်းအမျိုးသမီး..

အသင်သည် ဤလိုမိန်းမမြတ်မျိုးအဖြစ်သို့ မရောက်ချင်ပေဘူးလား။

ရောက်လိုလျှင် ရောက်နိုင်ပါလျက်အဘယ်အတွက် အများနည်းတူ ‘အူတိုမျိုး’ ဟူသောနာမည်ကို လိုချင်နေပါသနည်း။

အရာရာ၌ ယောက်ျားများ၏ စိတ်သဘောမျိုးကို ထားဖို့ရန် အဘယ်မှာ စက်ခဲ ပါသနည်း။



မခက်ခဲပါဘဲလျက် အများတကာတို့၏အထက်သို့ မြင့်တက်စေသော စိတ်
ကောင်းစိတ်မြတ်ကို ရခြင်းသည် အဖိုးထိုက်အဖိုးတန် မဟုတ်ပါလော။

၁၁

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာလှပခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သုသာန်၊ သွေးတွင် အဆိပ်ပိုးဖြစ်စေတတ်သော အစားအစာ
များ၊ လျှာနှင့် သွား၊ သွားတိုက်နည်း၊ နံနက်စောစောလျှာခြစ်မှု၊ ဂေါ်ရင်ဂျီလောက်မှ
မသန့်ရှင်းသော မြန်မာမိန်းမများ၏ လျှာနှင့်သွား၊ သွားကြားထိုးခြင်း၊ မိန်းမများ၏
အာယုဝဗျနဆေးလုံး၊ ခွဲသလိပ်သံ၊ ကျေးတောသူများ၏အကျင့်ဆိုး၊ ကိုယ်ခန္ဓာတံခါး
ပေါက်များ၊ ရေနှင့် သုတ်သင်ခြင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမျိုး၏ဂုဏ်သိက္ခာကို
ထိခိုက်သော ထမင်းပိုင်း၊ သက်တံရောင်နှင့်...။

မျက်နှာ၌ ပါးစပ်သည် အရုပ်ဆိုးစေတတ်၏။ ပါးစပ်ကြောင့်လည်း ပိုမို၍ လှနိုင်လေသည်။
ခံတွင်းသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ သုသာန်နှင့် တူ၏။ ထိုခံတွင်း မသန့်ရှင်းလျှင် အညစ်
အကြေးနှင့် ပိုးတို့သည် စားသောအစာနှင့် ပူးပေါင်းကာ အသွေးသို့ရောက်၍ အဆိပ်အတောက်
ဖြစ်စေလျက် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

ခံတွင်း၌ လျှာနှင့်သွားသည် အညစ်အကြေးတို့၏ စုဝေးသောနေရာများဖြစ်လေရာ နေ့စဉ်
မကြာမကြာ သုတ်သင်နိုင်မှ တော်ရုံကျလေသည်။

ဥရောပတိုင်းသူများသည် သွားကို လွန်စွာဂရုစိုက်ကြသဖြင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးများ၊ မိန်းမချော
များမှာ ဓာတ်ပုံရိုက်ရာ၌ သွားကိုပြုကြလေရာ မြန်မာရုပ်ရှင်ဇာတ်လိုက်များသည်လည်း တုပကာ
သွားကို ပြုကြလေသည်။

သို့သော်လည်း မြန်မာများမှာ သွားကို ဂရုစိုက်သင့်သလောက် မစိုက်သောလူမျိုးဖြစ်သဖြင့်
သွားကိုပြုခြင်းသည် မိမိတို့၏မျက်နှာကို ကြောက်မက်ဖွယ်သဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် လုပ်၍ပြသည်နှင့်
တူလေသည်။

သွားကို နံနက်တိုင်း နသောပြာနှင့်ဖြစ်စေ၊ မြေဖြူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဆား ဆိုဒါများနှင့်ဖြစ်စေ ပွတ်
ထိုက်ရလေသည်။

မီးသွေးသည် သွားကို ပွန်းပဲ့စေလျက် အတွင်းအသားနု ပေါ်စေသဖြင့် ပျက်စီးစေတတ်လေ
သည်။

သို့သော်လည်း ကွမ်းကို လွန်စွာစားလျှင် မီးသွေးနှင့်တိုက်မှသာ စင်ကြယ်စေနိုင်လေရာ

ကွမ်းကို အရမ်းစားခြင်းသည် သွားပျက်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ပြင် သွားမှာ ဖြူနီ
ကြောင်ကျားဖြစ်လျက် လွန်စွာအရပ်ဆိုးလေသည်။

ဤအရာ၌ မြန်မာလူမျိုး မိန်းမ ယောက်ျားတို့မှာ ဂေါ်ရင်ဂျီကုလားများလောက် မသန့်ရှင်း
ကြပေ။

အချို့မှာ နံနက်၌ ရေနင့် မျက်နှာသစ် လက်ဆေးရုံနှင့် ကိစ္စပြီးစေတတ်ကြလေသည်။

သွားကို မီးခြစ်ဆံကဲ့သို့ ထူသောအရာများနှင့် ထိုးခြင်းသည်လည်း ပို၍အရပ်ဆိုးစေလျက်
အညစ်အကြေးများစွာ ခိုအောင်းနေရန်ကို လုပ်ပေးသည်နှင့် တူလေသည်။

ခံတွင်းသည် နှာခေါင်းနှင့် ဆက်လျက်ရှိလေရာ နံနက်တိုင်း သန့်ရှင်းနိုင်လေသည်။

နံနက်အခါမှာ နှာခေါင်းကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်လျှင် ယားယံခြင်းကင်းလျက် လူလယ်
ကောင်၌ လက်နှင့်နှိုက်ကာ နှပ်ချေးကို အာယုဝဗျနဆေးလုံး ပြုလုပ်ဖို့ လိုမည်မဟုတ်ပေ။ ဤ
အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရေးခဲ့ရသည်မှာ နှစ်ပေါင်းအစိတ်ကျော်ခဲ့လေပြီ။ ယခုအခါကား ထို
အကျင့်ကို များစွာ မမြင်ရတော့ပေ။ ထိုအခါ၌ မြန်မာမိန်းမများ အမြဲလိုလို လေ့ကျင့်သောအလုပ်
တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

သို့သော်လည်း အခြားအကျင့်တစ်ခုမှာ မပျောက်သေးပေ။ ထိုအကျင့်မှာ စကားပြောသည့်
အခါ၌လည်းကောင်း၊ ချောင်းဟန်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ အော်၍ပြောသည့်အခါ၌ လည်း
ကောင်း ချွဲသလိပ်သံကို ကြားရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျေးတောသူများမှာ သာ၍ဆိုးသော အကျင့်တစ်ခုသည် စာ၌ရေးပြ၍မူ မကောင်းလှပေ။
ထိုအကျင့်မှာ မိမိတို့ကိုယ်၌ မစင်ကြယ်သည်ကို သုတ်သင်ရာ၌ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ရေကို
များစွာမသုံးခြင်း ဖြစ်လေရာ အချို့မှာ ပြော၍ယုံနိုင်ဖွယ်မရှိအောင် ထူးခြားသောနည်းများကို
အသုံးပြုကြလေသည်။

လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အသေးငယ်ဆုံးသော ကိုယ်ခန္ဓာအာကာသအပေါက်ငယ်ကလေးများ
မှစ၍ ရှိသမျှသော တံခါးများကို စင်ကြယ်အောင် ဂရုစိုက်နိုင်လေလေ ကျန်းမာလေလေဟု မှတ်ရ
မည်။

မဟာမေဒင်လူမျိုး ကုလားဆရာကြီးတစ်ယောက်က မကြာမကြာ ရေကိုကိုင်၍ စင်ကြယ်
အောင် ဂရုစိုက်နိုင်လျှင် အသက်ရှည်စေကြောင်း၊ မိန်းမများသာမဟုတ် ယောက်ျားများမှာလည်း
ထိုအတူပင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဖူးလေသည်။ ထိုဒေသများမှာ အပူစုဝေးရာဖြစ်သဖြင့် 'အာပေါ
ဓာတ်' နှင့် မကြာမကြာတွေ့ခြင်းသည် အသက်ရှည်နိုင်သည်ဟူသောစကားသည် ယုတ္တိရှိသော
စကားပင် ဖြစ်လေသည်။

သေချာစွာစဉ်းစားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး၌ များစွာ

ပေါ့လျော့ကြောင်းမှာ မငြင်းနိုင်ပေ။ လက်သည်းခြေသည်းများမှာလည်း အများအားဖြင့် လက်နှင့် ထမင်းစားပါလျက် ဂရုမစိုက်ဘဲ ထားကြသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထမင်းစားရာ၌ကား ရှေးမြန်မာ ယောက်ျား မိန်းမများသည် ရေကိုကိုင်ရာ၌ ရည်ရွယ်ချက် တစ်မျိုး ထားသလို ဖြစ်၍နေလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရေကိုကိုင်ခြင်းသည် လက် ကို စင်အောင်ဆေးရန် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ ရေကိုင်ပုံမှာ လက်ကိုဆေးရန်မဟုတ်၊ လက်ကို ထမင်း မကပ်ရုံမျှ ရေဆွတ်ခြင်းနှင့် တူလေသည်။

အကြောင်းမူကား လက်ဖျားကလေးများကိုသာ ဆွတ်ပြီး စားသောအခါ လက်ဝါးတစ်ခုလုံး နှင့် ကြိုး၍စားကြလေသည်။ ငါးပိခွက်များမှာလည်း ဇွန်းမတပ်၊ သူနိုက် ငါနိုက်၊ ပဲကြီးဟင်းနှင့် စား သည့်အခါများ၌ ငါးပိခွက် ဖြူ၍နေသည်ကိုပင် တွေ့ရလေသည်။

ဤလို မယဉ်ကျေး၊ မသန့်ရှင်းသော အလေ့အကျင့်တို့ကို အမျိုးသမီးများ၏ သဏ္ဍာန်၌ မတွေ့ရလေအောင် မိမိတို့နှင့် နီးစပ်သူများနှင့် မိမိတို့အိမ် ဆွေမျိုးညာတိတို့၏ အိမ်များ၌ ထိုရှေး စနစ် အရိုင်းကို တွေ့ကြသည့်အခါတိုင်း အမျိုး၏ ဂုဏ်ကျက်သရေအလိုငှာ ပြုပြင်ပေးအပ်ကြပါ သည်။ မိန်းကလေးများ ပြုတတ်သော အခြားအပြစ်တစ်ခုမှာ လူရှေ့သူရှေ့၌ နှပ်ကို လက်နှင့်ညှစ် ခြင်း၊ ထဘီ၌သော်လည်းကောင်း၊ နံရံ၌သော်လည်းကောင်း လက်ကိုသုတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုကဲ့သို့ နှပ်ကိုညှစ်ရာ တပ်ဘလံစီဖောင်းဖြစ်ပြီး နေရောင်ခြည်ဟပ်မိရာ၌ သက်တံ ရောင် ထွက်သဖြင့် ကြည့်၍ကောင်းသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးမှာ မြင်နေကျဖြစ်သောကြောင့် ခံသာ၏။ မြင်နေမကျလျှင် ပျိုအန်စရာဖြစ်လျက် ထိုကဲ့သို့ နှပ်ထွက်သော မျက်နှာကလေးများမှာ အဘယ်မျှလောက်ပင် ချစ်ဖွယ်ရာကောင်းစေကာမူ စိတ်ပျက်ဖွယ်ဖြစ်လောက်ပေသည်။ ဤ အချက်များသည် အမျိုးသမီးများ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေနှင့် များစွာသက်ဆိုင်လေရာ အထူးသတိ ထားအပ်ကြလေသည်။

၁၂

ယဉ်ကျေးခြင်း

ငါးပိခွက်ထဲမှ လောက်ကောင်ကို အဘယ့်ကြောင့် မရွံ့ကြသနည်း၊ အတွင်း အင်္ဂါများနှင့် တိုင်းထွာသော စကားလုံးများ၊ အင်္ဂလိပ်ဆဲနည်းနှင့် ဗမာဆဲနည်း၊ သင်္ချိုင်းက အရိုးနှင့် သေသူ၏လိပ်ပြာ၊ မိန်းမမှာ (ဝ)၊ ယောက်ျားမှာ (လ) 'အက်တီ ကက်' စည်းကမ်းများ၊ အခြားသူကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရ၊ မဆိုင်လျှင် ဝင်း မစွက်နှင့်၊ အကြောင်းမဲ့ အိမ်မလည်ခြင်း၊ လူသတ္တဝါတို့သည် လွန်စွာပင် ရှေးနောက် မည်သော သတ္တဝါမျိုး ဖြစ်၏။

mgysa.com

လူတစ်ယောက်သည် စုန်ပင်သော အိမ်တစ်အိမ်သို့ ဝင်မိသည့်အခါ ‘ရောဂါရတော့မယ် ထင်ပါရဲ့’ ဟု ကြောက်ရွံ့လျက် မိမိကိုယ်ကို ဆေးရည်များနှင့် ရေချိုး၍ပစ်ချင်၏။ သို့သော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ညစ်ပတ်ပေရေ စုန်ပင်သောအိမ်များမှ လုပ်ပြီး ထွက်၍ရောင်းသော သရေစာကိုမူ ဖြန့် ယှက်စွာ စားသုံးတတ်ကြလေသည်။

ပိုးလောက်ကို လွန်စွာစက်ဆုပ်၏။ ထမင်းပွဲရံ ငါးပိခွက်၌ လောက်သေကောင်ကို မြင်ရ သည့်အခါ အရေးမကြီးလှပြန်ပေ။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် ထုံးစံမို့ ရိုး၍နေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ထို့အတူ ဆဲရေးတိုင်းထွာရာ၌လည်းကောင်း၊ စိတ်အားထက်သန်စွာ စကားပြောရာ၌လည်း ကောင်း ယောက်ျား မိန်းမတို့၏ အတွင်းအင်္ဂါများမှာ ကြားရလွန်းအားကြီးသဖြင့် ရိုး၍နေတတ် လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြောဆိုရာမှာ ပါသော ၎င်းစကားများကို အလွတ်သက်သက် ကြားရလျှင် လွန်စွာဆိုးဝါး၍ ရိုင်းစိုင်းရာကျပေလိမ့်မည်။

မြန်မာစကားမှာလည်း လွန်စွာယဉ်ကျေးသော ‘ရွှေစကား’ ဖြစ်လျက် ဤအရာ၍ အဘယ် လူမျိုး၏ စကားနှင့်မျှ မတူအောင် ပိုမိုထူးကဲသည်မှာ အံ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်လေသည်။

တရုတ်စကားမှာ ဤအရာ၌ မြန်မာနှင့် ဆင်တူသည်ဟု ပြောကြလေသည်။

အင်္ဂလိပ်စကားမှာကား ‘ဘလက်ဒီဒွင်’ ဟူသောစကားများကိုပင် အလွန်အကျွံ ဆိုးရွား သည်ဟု အယူရှိကြလေသည်။ ထိုစကားများမှာ စင်စစ်အားဖြင့် များစွာမဆိုးလှပေ။

‘ဂေါ်ဒင်’ မှာ ‘ဘုရားသခင် အပြစ်ပေးပါစေ’ အိုင်ကဲ့ရေခွံ (မ) ဟူရာ၌ ‘ငါက ကြေးတစ်ပြား လောက်မှ ဂရုမစိုက်’ ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။ အဘယ်မှာ ဆိုးရွားပါသနည်း၊ သို့ပင်လျက် လူထဲ မသုံး ရပေ။

‘ဒ (မ)’ မှာ ပါလီမန်၌ သုံးသည်ဟု ကြားဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ရွှေမြန်မာစကားမှာ ‘နှင့်အမေ’၊ ‘နှင့်နမ’၊ ‘မအေ’၊ ‘မောင်’၊ ‘ဖေ’ စသည်ဖြင့် ‘သချိုင်းက အရိုး’၊ ‘သေသူလိပ်ပြာ’ မကျန် ကြံကြံစည်စည် နက်နက်နဲနဲ ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် ပါးစပ် ရှက်စရာ ဆဲပုံတွေ အမျိုးမျိုးနှင့် ကုံလုံကြွယ်ဝလှပေသည်။

သို့သော်လည်း ထိုအဆဲများမှာ ကြမ်းလှသဖြင့် ယခုကာလ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူတို့၏ နှုတ်မှ များစွာမကြားပေ။

မဆဲမဆိုဘဲ သုံးသော အာမေဩတ်စကားများမှာ ပါရှိသော စကားများကိုမူကား သူသူငါငါ သုံးတတ်ကြလေသည်။

‘ကိုယ်ကျိုးနည်း’ ဟူသောစကားကို မည်သူမျှ မသုံး၊ ‘ဇောက်ထိုးလဲ’ ဟူသောစကားကို သူသူငါငါ သုံး၏။

မိန်းမများမှာ (၈)၊ ယောက်ျားများမှာ (၉) သည် လွယ်ကူစွာ နှုတ်မှထွက်တတ်လေသည်။ ဤအလေ့အကျင့်များသည် ပြောင်းလဲပြုပြင်ရန်အချက်များ ဖြစ်ကြလေရာ အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ကြဉ်၍ အခြား အဖော်အပေါင်းများကိုလည်း သတိပေး ပြုပြင်သင့်ကြလေသည်။

အကြောင်းမူကား လူမျိုးကွဲများ သိကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးမှာ အရိုင်းအစိုင်းတွေဟု အထင်ခံရမှာ များစွာပင် စိုးရလေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာတတ်သော အမျိုးသမီးများသည်ကား အင်္ဂလိပ် 'အက်တီကက်' ခေါ် လူတို့ အသုံးအနှုန်း စည်းကမ်းများကို ဖတ်ရှုသင်ကြားပြီး မြန်မာလူမျိုးများ၏ အလေ့အကျင့်များ၌ ပြုပြင်ရန် ရှိသောအချက်များကို ပြုပြင်၍ပေးသင့်ကြလေသည်။ လူမျိုးကွဲတို့၏ ထုံးစံပင်ဖြစ်စေကာမူ ကောင်းလျှင် မှန်တားနာယူအပ်ကြလေသည်။

စင်စစ်မှာ အက်တီကက်စည်းမျဉ်းများသည် လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ မိမိအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဖို့ရန် စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်စေဖို့ရန် စောင့်သုံးရသော နည်းများသာဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများအတွက် များစွာပင် လို၍နေလေသည်။

မြန်မာလူမျိုးများမှာ 'ခင်ဗျား'၊ 'ကျွန်တော်' ပြောခြင်း၊ 'ဦးလေး'၊ 'ဦးကြီး' စသည်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာခေါ်ခြင်း၊ လူကြီးများရှေ့၌ ကုန်းကိုင်၍ သွားခြင်း၊ အိမ်ပေါ်၌ ဖိနပ်မစီးရခြင်း၊ ထမင်းစားနေခိုက် တစ်စုံတစ်ယောက် လာလျှင် ခေါ်ခြင်း စသည်အနည်းငယ်တို့သာ ရှိလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူနှင့် လူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ တစ်ဖက်သား စိတ်မချမ်းသာဖြစ်စေသည့် နည်းမျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အခြားသူများအားလည်း သင်ပြခြင်း ပြုသင့်ကြလေသည်။ ထိုနည်းများမှာ အင်္ဂလိပ်စာအုပ်အမျိုးမျိုး၌ တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။

ဥပမာ- မဆိုင်သောနေရာများ၌ ဝင်စွက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအိမ်ကို အကြောင်းမဲ့ အလကား သွား၍ထိုင်နေခြင်း၊ သူတစ်ပါး တစ်စုံတစ်ရာလုပ်လျှင် ဝင်၍ကြည့်ခြင်း၊ သူတထူးအလုပ်လုပ်ခကို မေးခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ စာရေးသည်ကို နောက်ကနေ၍ ကြည့်ခြင်း၊ ကစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ စာရ၍ ဖတ်နေသည်ကို ဝင်၍ဖတ်ခြင်း စသည်တို့သည် တစ်ဖက်သားစိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုခြင်း ဖြစ်ကြလေသည်။

ဤနည်းလမ်းများကို သိသောအခါ ဆရာမများက ကလေးများကိုလည်းကောင်း၊ မိခင်များဖြစ်သည့်အခါ သားသမီးများကိုလည်းကောင်း ယဉ်ကျေးခြင်းနည်းလမ်းများကို သင်ပြနိုင်ကြဖို့ ရှိလေသည်။

၁၃
လှသလိုနေ

တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်၊ မျက်ခုံးမွေးဆွဲရုံနှင့် မလှ အနေတတ်မှ လှ၏။
လှအောင်ဆင်ယင်ခြင်းထက် ကြည့်ကောင်းအောင် နေတတ်ခြင်းက ပိုမိုခရီးရောက်
ခြင်း၊ မိမိသဏ္ဍာန်၌ရှိသော အချက်ကောင်းကလေးများကို ရှာခြင်း၊ နှိုင်းနှိုင်း
ထွက်၊ မလှသူ မရှိ။

‘တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်’ ဟူသော စကားအရ ‘အလှသည် ဆင်ယင်တန်ဆာဖြင့်
ပြီးနိုင်သည်’ ဟု မှတ်ယူကာ အဘယ်မျှပင် အရုပ်ဆိုးသူဖြစ်စေ မိမိတို့ကိုယ်ကို လှအောင်ပြင်ဆင်
မြဲ ဖြစ်ကြလေသည်။ ‘ငါ မလှဘူးထင်ပေမယ့် အလကားပါပဲ’ ဟု ထင်မှတ်သူ မရှိကြပေ။

‘တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်’ ဆိုသောစကားသည် မှန်ပါပေသည်။ အကြောင်းမူကား
အဘယ်မျှပင် အရုပ်ဆိုးစေကာမူ ပြုပြင်တတ်လျှင် ရှိရင်းထက်ပို၍ အဆင်းထွက်နိုင်လေသည်။

သို့သော်လည်း အဝတ်နှင့်သာ မပြီးပေ။ မျက်ခုံးမွေးဆွဲရုံနှင့်လည်း မလှ။ အနေတတ်မှ ပိုမို
၍ လှလေသည်။

‘အလှ’ ဟူသောစကားမှာ ကျယ်ဝန်းသဖြင့် အဘယ်လိုအဆင်းကို လှသည်ဟု ပြောရန်ခက်
လေသည်။

လှသည်ဆိုတိုင်းလည်း ကြည့်၍မကောင်းပေ။

မလှဘဲလျက်လည်း ကြည့်၍ကောင်းတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လှအောင် ဆင်ယင်ခြင်းထက် ကြည့်၍ကောင်းအောင် နေတတ်ခြင်းက ပို၍
ခရီးရောက်လေသည်။

အနေတတ်သူမှာ အနေမတတ်သော လှပသူများထက် ကြည့်၍ကောင်းနိုင်လေသည်။ လှ
သည်ဖြစ်စေ၊ မလှသည်ဖြစ်စေ ကြည့်၍ကောင်းခြင်းသာ လိုရင်းဖြစ်လေသည်။

အနေတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ‘ငါ အရုပ်ဆိုးသည်၊ ငါ ကြည့်၍ကောင်းမှာမဟုတ်’ ဟူသော
အထင်အမြင်ကို ပျောက်စေလျက် အချိုးအစား ကျကျနန ဝတ်ဆင်ကာ မိမိကိုယ်ကို ကြည့်၍
ကောင်းအောင် လှပသူကဲ့သို့ သဘောထားလျက် ပရိသတ်အလယ်၌ ခုံခုံညားညား စတိုင်ကျကျ
သွားလာနေထိုင်တတ်ခြင်းကို ‘အနေတတ်ခြင်း’ ဟု ခေါ်အပ်ပေသည်။

‘ငါ အရုပ်ဆိုးသည်’ ဟူသော အစွဲကြီးကို စိတ်၌ဖျောက်၍ မရချေက အနေလည်း မကောင်း
နိုင်ပေ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတစ်မျိုး ဝင်လျက် အနေသိမ်ဖျင်းပြီးလျှင် သာ၍ပင် ကြည့်၍မကောင်းဖွယ်
ရာ ဖြစ်တတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရုပ်လှသော မိန်းမကြီးတစ်ယောက်မှာ ပရိသတ်အလယ်၌ အမြဲထင်ပေါ်နေ

သဖြင့် ၎င်းအား တစ်စုံတစ်ယောက်က အကြောင်းကို မေး၍ကြည့်သောအခါ ‘မိမိကိုယ်ကို လှသူ တစ်ယောက်’ဟု ယုံကြည်စွဲမှတ်ပြီး ရဲရဲရင့်ရင့် ဝင်ထွက်သွားလာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြောင်း၊ ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာကို အဘယ်အခါမျှ မထင်မရှား အောက်လျှို၍မထားဘဲ မော့မော့မတ်မတ် ခုံညားစွာ ထားလေ့ရှိကြောင်းနှင့် ပြောဖူးလေသည်။ သိသိသာသာကြီး အင်္ဂါချို့ယွင်းလျက်သော် လည်းကောင်း၊ အဘယ်အချက်မှာမျှ ကြည့်စရာမရှိအောင် အထူးအချွန် အရုပ်မဆိုးလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကြည့်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဟု စွဲမှတ်ကာ ရဲရဲရင့်ရင့် မားမားမတ်မတ် ခုံခုံညားညား နေတတ်ဖို့ကို ၎င်းမိန်းမကြီးက ပြော၍ပြလေသည်။

အချို့မှာ စတိုင်ဟုခေါ်သော ဟန်အမူအရာကြောင့် ကြည့်၍ကောင်း၏။ အချို့မှာ သွား ကြောင့်၊ အချို့မှာ ဆံပင်ကြောင့် ကြည့်၍ကောင်း၏။ အချို့မှာ ပြုံးသဖြင့် ကြည့်၍ကောင်း၏။ တစ် ယောက်မှာ တစ်မျိုးကောင်း ရှိတတ်လေရာ ထိုအချက်ကောင်းကလေးကို မိမိ၏သဏ္ဍာန်၌ တွေ့ အောင်ရှာပြီး ၎င်းအချက်ကလေးကို အဖိုးတန်အောင် သုံးခြင်းဖြင့် ထင်ပေါ်စေရမည်။

‘လှတာမဟုတ်ပါဘူး။ အသားကလေး ဆောင်နေတာပါ’ ‘လှတာမဟုတ်ပါဘူး။ မျက်နှာ ကလေး ကြည်လို့ပါ’ စသည်ဖြင့် ပြောသောစကားများကို ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။

ဒေါသထွက်သည့်အခါ၊ ငြူစူသည့်အခါ အမူအရာလွန်လျက် ရှုံ့ကာမဲ့ကာ ပြောဆိုသည့်အခါ များ၌ကား အများအားဖြင့် အရုပ်ဆိုးတတ်ကြသည်ကိုလည်း သတိပြုအပ်ကြလေသည်။

ရှုပ်ရှင်မိန်းမကြမ်း မြကလေးသည် ရိုးရိုးကလေးနေသည့်အခါ အတော်ပင် ကြည့်၍ကောင်း လျက် အတ်လိုက်မင်းသမီးပင် ဖြစ်လောက်သောအသွင် ရှိ၏။ မူဟန်၊ ခွဲဟန်၊ ပလီဟန် ဘာဟန် လုပ်လျက် မဲ့ရွဲသည့်အခါ နှုတ်ခမ်းများမှာ မျှော့လိုဖြစ်လျက် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ချေက ချီးမွမ်းလောက်ပေသည်။

လူသတ္တဝါများသည် အပေါ်ယံရုပ်ကို အဟုတ်ကြီး ထင်တတ်ကြလေသည်။ အပေါ်ရုပ် ကလေးလှခြင်းကို များစွာနှစ်သက်စွဲမက်တတ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ကို ပြုပြင်ဆင်ယင် တတ်ကြလေသည်။

ရှုပ်ကို ပြုပြင်ခြင်းသည်လည်း တော်ရုံတန်ရုံ နဂိုရှိမှ နဂိုင်းထွက်လောက်ရုံကိုသာ ပြုပြင်သင့် ကြလေသည်။

ပင်ကိုကမှ လက်မရှိသောသူမှာ လက်ကောက်ဝတ်ချင်၍ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်ချေ။

အစစအရာရာတွင် ဤအတိုင်းပင်။ မျက်လုံးမှေးသောသူမှာ မျက်လုံးပြူးမှ ကောင်းသည် လှသည်ထင်၍ ပြူးထားလျှင် ‘အရှူးလား’ ဟူ၍ပင် အဆိုရခံရပေလိမ့်မည်။

လောကတွင် မလှချင်သောသူ မရှိသော်လည်း ပကတိရုပ်ကို ဖောက်လှံဖောက်ပြန် မပြု လုပ်ကြရန် လှသလိုနေဟူ၍ ကျွန်ုပ်သတိပေးရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

ယောက်ျားများကို မယုံလွယ်နှင့်

မိန်းမများအား ‘မြှောက်ပင့်တေးများ’ မြှောက်ပင့်ခြင်းကို အဟုတ်မထင်နှင့်၊
ယောက်ျားတို့၏ မျက်ရည်၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ်၏အမှား၊ အလောသုံးဆယ်
ပိုင်နိုင်ချင်လျှင် ယောက်ျားကောင်းမဟုတ်၊ စိတ်အချရဆုံးနည်းတစ်ခု၊ အားနာအပ်
သလော သနားအပ်သလော၊ မိမိချစ်သူကို စိစစ်အကဲခတ်နည်းများ၊ မခုတ်တတ်တဲ့
ကြောင်လို အုံ့ပုန်းများ၊ ရည်းစားများသူများ၊ တစ်ခုလပ် မုဆိုးဖိုများ။

မိန်းမများသည် မြှောက်ပင့်ခြင်းကို လိုလားကြကြောင်း သိသဖြင့် ‘မြှောက်ပင့်တေး’ များကို
ရေးအခါကပင် ရေးခဲ့ကြရာ ယခုထက်တိုင် ထိုတေးမျိုး စကားမျိုးဖြင့် နှိုင်းကာ မိန်းမများကို
မြှောက်ပင့်ကြလျက် ယောက်ျားများက ဆွဲတတ်ကြလေသည်။

ထိုတေးမျိုးကို မိန်းမများ ဖတ်ရသည့်အခါ အဟုတ်တကယ် မှတ်ထင်ကာ စွဲလမ်း၍နေကြ
သော သူများလည်း ရှိကြပေလိမ့်မည်။

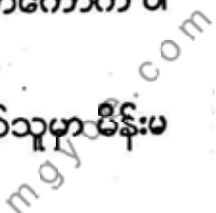
အခါများစွာမှာကား ရေးသူသည် တစ်စုံတစ်ရာမျှမသိ။ အခြားစာရေးကောင်းသောလူတစ်
ယောက်ကို ဖြစ်စေ၊ ဆရာတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖြစ်စေ အရေးခိုင်းတတ်ကြလေရာ မသိသော
မိန်းကလေး၏ စိတ်မှာ အဟုတ်တကယ်ထင်မှတ်ပြီး ‘မိမိအတွက် ဤမျှလောက် ဖြစ်နေမှာပါ
ကလား၊ ငါလက်မခံလျှင် မတော်တဆ သေသွားရှာလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့’ ဟု မှတ်ထင်ကာ လက်ခံ
တတ်ကြလေသည်။

နှစ်ကိုယ်တွေ့ကြုံရာများမှာ အချို့သော ယောက်ျားသည် မျက်ရည်ကို ညှစ်၍ထုတ်တတ်ကြ
လေသည်။ စင်စစ်မှာ စိတ်ပါလွန်း၍ မဟုတ်။ မိလျှင် ပိုင်မည်။ ပိုင်လျှင် နိုင်မည်ဟူသောအနေနှင့်
မရမက ကြံစည်ခြင်းမျှ ဖြစ်လေရာ ဘုတ်၊ ကျတ်၊ တစ္ဆေကို ယုံမှား၍ အသက်သေသူအလား ဖြစ်
တတ်လေ၏။

သို့ဖြစ်လေရာ အစစ်အမှန်လား၊ အပြင်အပ အမူအရာဟန်လား၊ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားလေ
သလားဟူသော အကြောင်းကို အထူးစဉ်းစားကြရမည်။

မိန်းမတို့မှာ မိမိတို့ကိုယ်ကို အထင်ကြီးကြသည့်အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ကြရလေသည်။
မိမိတို့ကိုယ်ကို အထင်ကြီးရာတွင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါချင်ချင်ဖြစ်သောအခါ၌ကား မှန်ကန်
စွာ တွေးတောနိုင်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းပျောက်လျက် သူ့နောက်သို့ တကောက်ကောက် ပါ
တတ်လေသည်။

အဟုတ်တကယ် ချစ်ခင်စုံမက်၍ တကယ် အတည်ယုံဖို့ရန် စိတ်ကိုပိုင်းပြီးဖြစ်သူမှာ မိန်းမ
၏ နှုတ်မှ အသေအချာလိုက်လျောသဘောတူလျှင် ကျေနပ်လောက်ပေသည်။



မိန်းမက အမှန်ယူပါတော့မည်ဟု စိတ်ချလက်ချပြောပါလျက် အခြားပြိုင်ဖက် ယှဉ်ဖက်က လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်မျှမရှိဘဲ ရှေ့လောကြီးသော စကားနှင့်လည်းကောင်း၊ အပေါ်ယံကတိ နှင့်လည်းကောင်း မကျေနပ်ဘဲ အလျင်စလို အလောသုံးဆယ် ပိုင်နိုင်ချင်သော ယောက်ျားများ သည် ယောက်ျားကောင်း မဟုတ်၊ အတည်လည်း မကြံတတ်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အလွန်အကျွံ လိုက်လျောခြင်းကို အမြဲရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် စိတ်အချရဆုံး ဖြစ်လေသည်။

ဤအရာမျိုးသည် အားနာအပ်သောအရာမျိုး မဟုတ်ပေ၊ သနားရုံနှင့်လည်း အလိုမလိုက် အပ်ပေ။ အကြောင်းမူကား အလိုမလိုက်လျှင် သူ့မှာ ဘေးဒုက္ခတစ်စုံတစ်ရာနှင့် တွေ့ဖို့မရှိပေ။

ရှေးလူကြီးများသည် သမီးရည်းစားဘဝ၌ နှစ်ပေါင်း လပေါင်းကြာစွာ ကုန်လွန်စေကြသည် မှာ စိတ်ကို ပိုင်နိုင်စွာသိဖို့ရန် ဖြစ်လေသည်။

လူ၏စိတ်သည် အကဲခတ်ရန် လွန်စွာခက်လေရာ ယခု ချစ်၍နေခိုက် အမူအရာ မျက်နှာ ကလေးကိုသာ မကြည့်ရ။ နောင်စိတ်ကောက်လျှင် အဘယ်ပုံဖြစ်လာမည့်အကြောင်းများကို စိတ် ကူး၍ ကြည့်ရလေသည်။

ထို့အပြင် ယခုကာလမှာ အပျော်အပါးများသော ကာလဖြစ်လေရာ မိမိယူမည့် ယောက်ျား မှာ..

- (က) အဟုတ်တကယ် သွေးသားစင်ကြယ် ကျန်းမာရဲ့လား၊
- (ခ) ကုဋ္ဌပိုးတွေ အတွင်းမှာ ဆိုး၍များ နေသလား၊
- (ဂ) ဆေးရုံကို သွားရသလား၊
- (ဃ) ကြက်သားဟင်းနှင့် သံပရာသီးကို စားဝံ့လား၊
- (င) သူ့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အများက ဘယ်ပုံပြောကြသလဲ။

လူမှန်းများသူဟု သိရလျှင် ကြပ်ကြပ်ရှောင်ရမည်။

အထူးသဖြင့် ရက်စက်တတ်သူလား၊ ကြင်နာတတ်သူလားဆိုတာကို သိဖို့ အရေးကြီးလေ သည်။

အချစ်ပင် မသန့်စေကာမူ ကြင်နာတတ်သူဖြစ်လျှင် အချစ်သန်လျက် ရက်စက်တတ်သူ ထက် စိတ်ချရလေသည်။

- (က) တိရစ္ဆာန်များအပေါ်၌ အဘယ်ပုံ ပြုမှုသလဲ၊
- (ခ) နွားကို သိပ်ရိုက်တတ်သလား၊
- (ဂ) လန်ချားကုလားကို တစ်ပတ်ရိုက်တတ်သလား၊
- (ဃ) ဆေးထိုးဖူးသလား၊

- (င) ကလေးငယ်များကို ချစ်တတ်ရဲ့လား။
- (စ) လက်အောက်ငယ်သားများကို အဘယ်ပုံပြုမူသလဲ။
- (ဆ) ဂုဏ်ရည်တူအချင်းချင်းနှင့် အဘယ်ပုံ ဆက်သွယ်သလဲ။

စသည့် များစွာသော သိစရာအချက်တို့ကို စုံလင်စွာ စေ့ငုအပ်လေသည်။ မခုတ်တတ်တဲ့ ကြောင်များသည် အံ့ပုန်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ကြမ်းတမ်းခက်တရော်ပုံ၊ မျက်နှာထားတင်းခိုက် ဝိုက်မဲရုပ်ကြီးမျိုး ရှိခြင်းကြောင့်လည်း လူဆိုးဟု မဆိုရပေ။ ရည်းစားများသူဖြစ်လျှင် ငါ့ကိုရပြီးနောက်လည်း ရောင့်ရဲချင်မှ ရောင့်ရဲမည်။ သူမှာ အချစ်ဟာ ရိုးနေလိမ့်မယ်ဟူသောအချက်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။

မိမိက ငယ်ရွယ်လျက် တစ်ခုလပ်၊ မုဆိုးဖိုကြီးကို ယူရမည်ဖြစ်ချေက 'ငါက ငယ်ငယ်ရွယ် ရွယ်၊ ဒင်းက လူကြီး၊ ငါ့ကို သိပ်ချစ်မှာပဲ' ဟု စိတ်မချရပေ။ မုဆိုးဖိုဖြစ်လျှင် ပထမတွေ့ပြီးသော အချစ်မှာ အချစ်အားကုန်ပြီး ဖြစ်တတ်လေသည်။

အချစ်မှာ အပြစ်ကို စေ့စပ်စွာ အနစ်တိရှာမှသာ တွေ့နိုင်လေသည်။
အသွင်အပြင် ခမ်းနားတိုင်း အဖိုးတန်လူဟု မထင်မှတ်အပ်ပေ။

၁၅

မချစ်သော်လည်း ပေါင်းနိုင်၏

ဥရောပတိုက်၏ အမှားတစ်ခု၊ အမှန်းနှင့် အချစ်၊ အပျော်ကြူးခြင်းလား၊ တကယ်အချစ်စစ်နှင့် တွေ့ခြင်းလား၊ တကယ်မချစ်လျှင် မယူရဘူးလား၊ တော်ရာမှာ နေရမည် ပျော်ရာမှာ မနေရ၊ အလိုမလိုက်အပ်သော အချစ်စိတ်၊ အချစ်ရောဂါဆိုးကို ကုသနည်း၊ အကျနာအောင် ရန်သူရှာခြင်း၊ အိမ်နီးချင်းကောင်းမှ လင်ကောင်းရ၊ အန္တရာယ်ကင်းသော နေနည်းထိုင်နည်း၊ သောက်သောက်စားစား လူငန္တာ၊ မိန်းမ သေသော ယောက်ျားများကို အတင့်မရဲနှင့်၊ မြွေပွေးလိုယောက်ျားများ...။

ဥရောပတိုက်၌ အချစ်နှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းနေသာ အချက်ကြီးတစ်ချက် ရှိလေသည်။ ထိုအမှားသည်ကား 'တကယ်မချစ်ဘဲ မပေါင်း' ဟူသောစကား ဖြစ်၏။

အချစ်သည် မယုံရသောအရာတစ်ခု ဖြစ်၏။ ယခုချစ်ပြီးနောက် မုန်းနိုင်လေရာ အမှန်းမှာ လည်း ထိုအတူ အချစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်လေသည်။

ဥရောပတိုက်၌ အချစ်၏အမိန့်ကို ဘုရားအမိန့်လောက် မှတ်ထင်ကာ အချစ်ကို အမွန် အမြတ် ထားကြလျက် အချစ်၏ နှိုးဆော်ရာကို မလိုက်နာလျှင် အပြစ်ပင်ရှိသလိုလို ပြောဆို၍ နေကြလေသည်။

အကြင်လင်နှင့်မယား နှစ်ရည်လများ ပေါင်းနေရာ၌ မယားမှာဖြစ်စေ၊ လင်မှာဖြစ်စေ အခြား တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ချစ်လျှင် လင်မယား ကွာရတော့မည်။ အချစ်က အမိန့်ချသည်။ အလွန် မွန်မြတ်သော တကယ့်အချစ် ယခုမှ ဆိုက်ရောက်လာသည်။ အချစ်တည်းဟူသော နေမင်းသည် ယခုမှ ပေါ်လာသဖြင့် စိတ်နှလုံးတည်းဟူသော ပဒုမ္မာကြာပန်းမှာ ယခုမှ အဟုတ်တကယ် ပွင့်၏။ အထက်ထက်က လမ်းမှား၍ နေလေသည်။ အစိမ်းတစ္ဆေကို ဘုရားမှတ်၍ ကိုးကွယ်သလို အချစ် တည်းဟူသော ယဇ်ပလ္လင်ပေါ်၌ မိမိ၏ကိုယ်ကို ယဇ်ပူဇော်မည့်အစား နတ်စင်မှာပူဇော်၍ ထားမိ သူ့အလား ယခုမှ အထုပ်အပိုးကိုပြင်ကာ အချစ်ဟုဆိုသော မောင်ပေါက်ကျိုင်းက သိုင်းရိုက်၍ ခေါ်သည့်အလား သွားရမည်ကဲ့သို့ သဘောထားကြလေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် လင်ကွာ မယားကွာ ရုံးများမှာ အလုပ်တွေ များ၍နေလေသည်။

စင်စစ်မှာ စိတ်ကိုမချုပ်တည်းခြင်း၊ အပျော်ကြူးခြင်း၊ အလေလိုက်ခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင် ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ကြသည်ကို 'တကယ့်အချစ်' တွေသည်ဟု စွဲမှတ်၍ နေကြလေသည်။

၎င်းတို့၏စကား မှန်ကန်လျှင် တစ်သက်လုံးမှာ တကယ့်အချစ်နှင့်တွေ့၍မဆုံးနိုင် ဖြစ်ကြပေ မည်။

လူငယ်ချင်း မချစ်မကြိုက်ရဘဲ လူကြီးများ စီမံသဖြင့် တွေ့ကြုံပေါင်းသင်းရပြီး သေသည့်တိုင် အောင် ချမ်းသာစွာနေကြသူတွေ ရှိကြလေသည်။

ဥရောပတိုင်းသားတို့၏ အယူမှာ 'တကယ်မချစ်လျှင် မယူရ' ဟူသောအယူ ဖြစ်လေသည်။ ယခုကာလ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများမှာ အနောက်တိုင်းစကားကို အဟုတ်မှတ်ထင်မိကြမှာကို စိုးရလေသည်။

'တော်ရာမှာ နေရမည်၊ ပျော်ရာမှာ မနေရ' ဟူသောစကားကို အိမ်ထောင်ရေးအတွက် လည်း အသုံးပြုအပ်ပေသည်။

တော်လည်း တော်မည်၊ ပျော်လည်း ပျော်မည်ဆိုလျှင်ကား အထူးပြောဆိုဖို့ မလိုပေ။ ထူး မြတ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ချစ်တိုင်း အချစ်စိတ်ကို အလိုမလိုက်အပ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မြင်လျှင်မြင်ချင်း ချစ် သောစိတ် ပေါ်ခြင်းကို Love at First Sight ဟုခေါ်သော တကယ့်အချစ်ဟု စွဲမှတ်လျက် ထိုအချစ် ကို ဝေဆာအောင် စိတ်ကူးဖြင့် ခြယ်လှယ်ကာ အထူးအမြတ်ပြုချေက မတော်သောအချစ် ဖြစ် တတ်လေသည်။

မြင်ရုံနှင့် ချစ်သောကြောင့်လည်း တကယ့်အချစ်ဟု မဆိုအပ်ပေ။ အချစ်သည် ရောဂါဆိုး နှင့် တူ၏။ ဖော်စမှာ ကုသလျှင် လွတ်ကင်းနိုင်လေသည်။ စိတ်အလိုကို လိုက်ကာ လွတ်၍ပေးလျှင် ကုသ၍မရသော ရောဂါအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အချစ်ကို ချုပ်နှံထားပြီး အထက်က ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း ကောင်းသည် ဆိုးသည်ကို စိစစ်ရှာဖွေရမည်။

အချစ်မှာ အမြစ်တွယ်မိသောအခါ အပြစ်ကိုရှာ၍ တွေ့တော့မည်မဟုတ်ပေ။

‘တကယ့်အချစ်’ ဟူသော အနောက်တိုင်းသားတို့၏ စကားကို ယုံကြည်ကြလျှင် ဥရောပ တိုက်သားများနှင့် လေ့ထုံးစံမတူသော မြန်မာလူမျိုးများမှာ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခဖြစ်တတ်လေ သည်။

ဥရောပတိုင်းများမှာ ယခုအခါ ထိမ်းမြားမင်္ဂလာပြုခြင်းသည် မအောင်မမြင် အပိုဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ်စပြုသူများပင် ရှိကြလေသည်။ ထိုအယူသည် အကြီးအကျယ် ပျက်စီးကြဖို့ရန် ပေါ်ပေါက် သောအယူ ဖြစ်လေသည်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ယောက်က စာဖြင့်လည်းကောင်း၊ အောင်သွယ်ဖြင့်လည်းကောင်း အကြောင်းဆက်ဖို့ လာသည့်အခါ သဘောမကျလျှင် ရိုင်းစိုင်းစွာ ပြန်၍ပြောတတ်ကြလေသည်။ ထိုနည်းလမ်းများသည် ရိုင်းစိုင်းသည့်အပြင် အကျနာအောင် ရန်ရှာသူများနှင့် တွေ့တတ်လေ သည်။

စိတ်ကြီးဝင်လွန်းက ဂုဏ်ရောက်လွန်းက အရပ်၏မုန်းတီးခြင်းကို ခံရ၍ ရန်သူများတတ် လေသည်။ ‘အိမ်နီးချင်းကောင်းမှ လင်ကောင်းရသည်’ ဟူသောစကားကိုလည်း သတိထားအပ် ကြလေသည်။

ရိုးသားသောစိတ်ကို မည်သူမဆို ချစ်ခင်တတ်၏။ အမူအရာမများလွန်းခြင်း၊ ဣန္ဒြေမကြီး လွန်းခြင်း၊ ယောက်ျားကလေးများနှင့် တွေ့ကြုံပြောဆိုရသည့်အခါ ရိုးသားသောအမူအရာနှင့် ရဲရဲ ပြောဆိုခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းသော အမူအလေ့ ဖြစ်လေသည်။

လူတို့မှာ လွယ်ကူစွာ မြင်နိုင်သောအပြစ်၊ လွယ်ကူစွာ မမြင်နိုင်သောအပြစ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

သောက်စားမူးယစ် အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းများသည် မြင်လွယ်သောအပြစ်တွေ ဖြစ်ကြ လေသည်။ မနာလိုဝန်တို ရန်လိုစဉ်းလဲ အများမချစ်မခင်အောင် မုန်းစရာကောင်းသောစိတ်ယုတ် များသည်ကား မမြင်လွယ်ကြပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ မမြင်လွယ်သောအပြစ်များကို တွေ့အောင် ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ကြည့်ဖို့လိုလေ သည်။

‘ဘယ်သူဖြင့် တော်တယ်၊ အသောက်အစား အပျော်အပါး မရှိဘူး’ ဟူသော စကားကို အများပြောတတ်ကြ၏။ ထိုအပြစ်များအပြင် အခြားအပြစ်တွေ မရှိတော့သည့်အလား အစွဲမှာကြ လေသည်။

မြို့ငယ်တစ်မြို့၌ အသောက်အစား အပျော်အပါးမရှိဘူး၊ ရိုးတယ် ဖြောင့်တယ်ဟု စွဲမှတ် ယုံ

mgyoe.com

ကြည်ကာ ကုန်သည်တစ်ယောက်အား ငွေတွေကို ဝိုင်း၍အပ်ကြသဖြင့် အလိမ်ခံရပြီး အားလုံး ဆုံးပါး။ ၎င်းလူမှာလည်း အကြီးအကျယ်ပျက်စီး၍သွားသည်ကို တွေ့ရဖူးလေသည်။

အသောက်အစားရှိသူ အပျော်အပါးရှိသူများကို ‘ငါ့လက်ရောက်မှ ပြုပြင်၍ယူမည်’ ဟု အား ကိုးခြင်းသည်လည်း အမှားတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ သောက်စားတိုင်းလည်း မကောင်းသူ မဟုတ် ပေ။ အလွန်ကျင့်မှသာ မကောင်းသူဟု ဆိုအပ်ပေသည်။

သို့သော်လည်း အခါများစွာ လူကောင်းပကတိကိုယူပြီး နောက်မှ လူဆိုးတွေ ဖြစ်တတ်ကြ သည်များကိုလည်း အခါခါ တွေ့ရတတ်လေသည်။

အချို့လူများမှာ မိန်းမများ သေတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့လူမျိုးကို အတင့်ရဲ၍မယူအပ်ပေ။ ‘သူတို့သေပေမယ့် ငါသေမှာ မဟုတ်’ ဟု မထင်အပ်ပေ။ ၎င်းလူမျိုးမှာ မိန်းမသေအောင် လုပ် တတ်သော အတတ်တစ်ခုခု ရှိတတ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ရသူတစ်ယောက်မှာ မိန်းမလေးယောက် သေ၏။ ၎င်းလူမှာ အသောက် အစား လောင်းကစားခြင်း မရှိ။ အလုပ်အကိုင် တည်တံ့စွာ လုပ်၏။ ၎င်း၏အကျင့်ဆိုးတစ်ခုမှာ ရန်ကုန်သို့ မကြာ မကြာ သွားပြီး အပေါ်စား အပျော်အပါးတွေကို ကြိတ်၍လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေရာ ထိုရောဂါများကို သေသူမိန်းမများအား အကုန်စုပုံ၍ ပေးသူဖြစ်လေသည်။ ၎င်းလူမှာကား အမြဲ ကျန်းမာ၏။

ထိုလူမျိုးကို မြွေပွေးသဖွယ် ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။

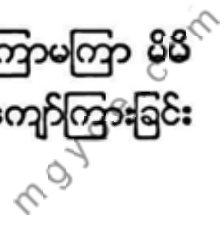
၁၆

အဖိုးတန်ခြင်း

လူမြင်အောင် မပြလွန်းနှင့်၊ ရုပ်မလှသော်လည်း အဖိုးတန်သည်၊ အပေါ်စားမ ကလေးများ၊ လှတစ်မျက်နှာ ယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး၊ လှပသောမိန်းမများကို တုပတိုင်း လည်း မကောင်း၊ အသိအလိမ္မာ၊ အဆင်းနှင့် အချင်း၊ အချင်းရအောင် လုပ်နည်း၊ ဂုဏ်နှင့်အချင်း၊ လျှို့ဝှက်သောအရာတို့ကို မည်သူမဆို သိချင်မြင်ချင်ကြ၏။ မမြင်ရ သောအရာကို မြင်ချင်ကြ၏။

သို့ဖြစ်လေရာ မိန်းမများမှာ အထူးအချွန်ပင် မလှစေကာမူ မိမိကိုယ်ကို အဖိုးတန်အောင် လျှို့ဝှက်စွာနေလျှင် အဖိုးတန်နိုင်လေသည်။

ရုပ်ရည်ကလေး အသင့်အတင့်နှင့် ပြုပြင်ပြင် ဂုဏ်အသရေရှိအောင် မကြာမကြာ မိမိ ကိုယ်ကို လူအများမြင်အောင်မပြဘဲ သေဝပ်စွာ အိမ်မှာနေခြင်းသည် ထိုထင်ပေါ်ကျော်ကြားခြင်း ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။



အချို့မှာ အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင်သို့ မထွက်ဘဲနေသည့်အတွက် အဖိုးတန်၍ နေကြလေသည်။
ရှပ်ပင်လှသော်လည်း မပြုမပြင် မိမိကိုယ်ကို အဖိုးတန်မှန်းမသိဘဲ ထင်သလိုသွား၍နေ
လျှင် မည်သူကမျှ လှသည်။ အဖိုးတန်သည်ဟု မထင်တတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ မိန်းမမှန်က အရှပ်ဆိုးသူမရှိ၊ အချက်ကောင်းကလေးတွေ တစ်မျိုးစီ ရှိတတ်
သည်ကို သတိထားက ထိုအချက်ကောင်းကလေးများကို ထင်ပေါ်စေလျက် မိမိကိုယ်ကို အဖိုး
တန်သည် လှသည်ဟု ယုံကြည်ကာ မိမိ၏တန်ဖိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ကြလျက် ဣန္ဒြေရရ
အပေါ်စားမဖြစ်အောင် နေတတ်ကြလျှင် အချောအလှ အဖိုးတန်ဟု အများ၏စိတ်မှာ စွဲမှတ်မြဲ
ဖြစ်လေသည်။

ထို့အပြင် ‘လှတစ်မျက်နှာ ယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး’ ဟူသောစကား ရှိလေသည်။ ထိုစကားအရ
မည်သူမဆို မိမိနှင့်တော်သော အဆင်းကို မိမိနှင့်တော်အောင် ချုပ်လုပ်၍ ဝတ်ဆင်လျှင် ယဉ်
ကျေးနိုင်လေသည်။

သူတစ်ပါးဝတ်ဆင်၍လှတိုင်း မိမိနှင့်တော်မည်ဟု မှတ်ထင်ကာ မတုပကောင်းပေ။ အထူး
လှပသော မိန်းမများကို သာ၍ပင် အတုမယူအပ်ကြပေ။ အကြောင်းမူကား လှပသူအချို့မှာ ဆင်
တိုင်း ထွက်သော်လည်း မိမိမှာ ၎င်းတို့ကိုတုပ၍ ဆင်ခြင်းကြောင့် သရဲသဘက် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

အမူအရာမှာလည်း တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြည့်၍ကောင်းသဖြင့် မတုပအပ်ပေ။ သူ့ဟန်
သူ့အမူအရာကို မိမိနှင့် စပ်ဟပ်၍ ရချင်မှရ၏။

အထူးလှပသူတို့၏ အမူအရာများကို သာ၍ပင် ရှောင်ရှားအပ်ကြလေသည်။ အကြောင်းမူ
ကား ၎င်းတို့မှာ ထင်သလိုလုပ်တိုင်းပင် ကြည့်၍ကောင်းတတ်လေရာ ၎င်းတို့၏အမူအရာများမှာ
အများနှင့် မသင့်လျော်သော အမူအရာတွေ ဖြစ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးကလေးများ လိမ္မာဖို့ရန် ညွှန်ကြားဖော်ပြချက်တို့မှာ မကုန်နိုင်အောင် များပြား
လေရာ လိုရင်းအချုပ်မှာ အသိအလိမ္မာကို ကိုယ်တိုင်ရအောင် ဆည်းပူးတတ်ကြချေက မည်သူ၏
ဆုံးမဩဝါဒမှ လိုမည်မဟုတ်ပေ။

‘အဆင်းထက် အချင်းက အဖိုးတန်သည်’ ဟူသောစကား မှန်လေရာ အချင်းကို ရရှိမှာ
လည်း ယခုအခါ ရှေးကလောက် မခက်ခဲပေ။ စာပေဖတ်ခြင်း၊ အရာရာ၌ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်
ခြင်းဖြင့် အချင်းကို ရနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရတနာ၊ ဥစ္စာ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ အဆင်းကြန်အင်နှင့် အထူးမပြည့်စုံသူတို့မှာ အချင်း
ဖြင့် တူညီကြမည်ဆိုလျှင် အဖိုးတန်ဖြစ်နိုင်လေသည်။

အကယ်၍ ရှပ်အဆင်းရှိလျှင်လည်း အရည်အချင်းတစ်ခုခုသည် အဆင်းကို ပို၍လှနိုင်စေ
လေသည်။

သတ္တဝါတို့သည် ဂုဏ်ကို စွဲမက်ကြ၏။ ဂုဏ်ရှိမှ ထူးမြတ်သည်၊ ဂုဏ်ရှိမှ လှသည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြလေသည်။

အချင်းသည် ဂုဏ်ပင်ဖြစ်လေရာ ထိုဂုဏ်အရည်အချင်းတစ်ခုခုကို အားကိုးလက်ကိုင်ရ၍ ထားသူမှာ အဆင်းလှသူကလေးများထက် ပိုမို၍တပ်မက်ဖွယ် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

၁၇

အလှပြုပြင်နည်း

ကျန်းမာခြင်းနှင့် လှပခြင်း၊ လှအောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းနည်း၊ ပါးရေတွန့်ပျောက်အောင်လုပ်နည်း၊ အသားအရေ လတ်ဆတ်စေနည်း၊ ပေါင်ဒါလိမ်းနည်း၊ ပါးအို့ နီလိုလျှင်၊ ခေါင်းလျှော်နည်း၊ ဆံပင်ကို ဆီလိမ်းနည်း၊ လက်သည်းလှအောင် လုပ်နည်း။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အလှသည် ကျန်းမာခြင်း၌ တည်လေရာ ကျန်းမာခြင်းကို အထူးဂရုစိုက်ကြရမည်။

တစ်ကိုယ်တည်းနေသည့်အခါ လေ့ကျင့်ခန်းကလေးများကို ပြုဖို့ကောင်းလေသည်။ အကယ်၍ တင်ပါးလွန်စွာကြီးလေလျှင် နံနက်တိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဆယ်မိနစ်ခန့် လူးလိုမ့်လျှင် တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် ပြေချော၍လာလိမ့်မည်။ လူးလိုမ့်ခြင်းမှာ လျင်မြန်စေရမည်။

ပက်လက်လှန်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအောက်၌ထားပြီး အားယူ၍ ထိုင်ရမည်။ ထို့နောက် ကြမ်းပေါ်၌ ပက်လက်နေလျက် ခြေဖျားကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထောင်အောင် မြှောက်ရမည်။ သို့ပက်လက်နေလျက် ဘိုင်စကယ်စီးရသလို စိတ်ကူးပြီး လေကို ကန်ကျောက် ကန်ကျောက် နင်းရမည်။

ခြေဖျားကို လက်နှင့်ကုန်း၍ ဆွဲခြင်းသည် ရိုး၍နေသော်လည်း အကောင်းဆုံးနည်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ပြေပြစ်စေနိုင်သည်။

မျက်နှာအတွက် အကောင်းဆုံး စရိတ်အသက်သာဆုံးနည်းမှာ သနပ်ခါးကို ညဉ့်အခါ များစွာ ဖို့လိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။

သနပ်ခါးကို Fullers Earth Witch Hagel အဆီအိတ်စထရိုက်နှင့် ရော၍လိမ်းလျှင်လည်း အသားကို စင်ကြယ်စေ၏။

နို့မှုန့်အစစ်ကို ဘူးနှင့်ဝယ်၍ Witch Hagel နှင့် ကော်ဖြစ်အောင် ရော၍လိမ်းခြင်းသည် လည်း အသားကို အထူးလှပဖြူစင်စေ၏။

အကယ်၍ မျက်နှာမှာ အရေတွန့်လျှင် နို့မှုန့်ကို ကြက်ဥအကာနှင့်ရော၍ ညဉ့်အခါ လိမ်း၍ အိပ်ပါ။

မျက်နှာကို ရေနွေးနှင့်ဆေးပြီး အဝတ်ကို ရေနွေးဆွတ်၍ ညှစ်ပြီး မျက်နှာကို သုတ်ရမည်။ ထိုနောက် ဆေးကိုလိမ်းခြယ်ရမည်။ ထိုနည်းသည် အသားကို လတ်စေသောဆေး ဖြစ်၏။ လိမ်းပြီး ဆယ်မိနစ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်နေ၍ ရေအေးနှင့် ဆေးပစ်ရမည်။ ဤနည်းမှာ ချက်ချင်း အသားအရေကို ပြောင်းလဲစေသောနည်း ဖြစ်လေသည်။

ပေါင်ဒါကို လိမ်းရာ၌ Face Cream ကို အနည်းငယ်မျှ လိမ်းပွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသောအဝတ်နှင့် သုတ်ပစ်ရမည်။ ထိုနောက် မမြင်ရသော Vanishing Cream ကို သုတ်ပြီး အတန်ကြာမှ ပေါင်ဒါ ရိုက်ရမည်။

Vanishing Cream နှင့် အသားမှာ မသင့်လျော်။ ဂလစ်ဆရင်းနှင့် နှင်းရည်ကလေးကို တံ၍ အောက်ခံပြုရမည်။ သို့မှသာ ပေါင်ဒါများ စွဲနိုင်လေသည်။

Cream မှာ Cold, သို့မဟုတ် Astingerf အချုပ်ဟု နှစ်မျိုးရှိရာ သွေ့ခြောက်သော အရေပြားမှာ Cold နှင့် သာ၍သင့်လေသည်။

အကယ်၍ သွေးရောင်ကလေး အလိုရှိလျှင် ကရင်လိမ်းပြီးနောက် Rouge ကို အနည်းငယ် လိမ်းရမည်။

အကယ်၍ အရေပြားသွေ့ခြောက်လျှင် Cream Rouge ကို အအေးရောင်အတွက် လိမ်းရမည်။

အကယ်၍ အရေပြားမှာ အဆီရှိလျှင် သွေ့ခြောက်သော Rouge ကို သုံးပါ။ လိမ်းသောအခါ သေးငယ်သော ဗဟိုအစက်ကလေးကမှ စက်ဝိုင်းပြု၍ ဆွဲရမည်။ ပေါင်ဒါကို ထူထူလွန်စွာဖိနှိပ်ခြင်းမရှိဘဲ မျက်နှာ၌ Puff နှင့်တင်၍ စင်ကြယ်သော သိုးမွှေးဖြင့် ပိုလျှံသောအမှုန်များကို ဖယ်ပစ်ရမည်။

မျက်ခုံးမျက်တောင်များမှာ ပေါင်ဒါမကျန်ရှိအောင် သတိပြုရမည်။ ခေါင်းလျှော်ရာ၌ ဆံပင်ကိုသာ မလျှော်ရ။ ဦးရေကို စင်ကြယ်အောင် လျှော်ရမည်။ ဆီထည့်ရာ၌ ဆံပင်အမြစ်ကို ဆီရောက်စေမှ ဆံပင်သန်၏။ ဆံပင်အရောင်တောက်ရုံ ကလေးမျှ ဆီကို မလိမ်းရပေ။

လူမှာ လက်သည်းလှခြင်းသည် ကျက်သရေတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။ လက်ကို ဂရုစိုက်နိုင်လျှင်လည်း လှနိုင်၏။

လက်သည်းများမှာ အရင်း၌ လခြမ်းကလေးပေါ်အောင် အရေဖျားကို ဆွဲ၍ပေးရမည်။ ထိုလခြမ်းကလေးပေါ်လျှင် လက်မှာ လက်နှင့်မတူ ချွတ်ယွင်းသလို ဖြစ်၍နေတတ်လေသည်။

လက်သည်းများမှာ စင်ကြယ်ရမည်။ သို့သော်လည်း လွန်စွာတိုအောင် ဖြတ်၍မထားရ။ အညစ်အကြေးမဝင်အောင်သာ ဂရုစိုက်ရမည်။

လက်ကို လှပအောင် အိမ်အလုပ်များကိုလုပ်ရာ၌ လက်အိတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ကြလေသည်။

လက်သည်းထက် အသားပိုထွက်သူများကို 'အင်္ဂါရုပ်ပညာ' က 'ဉာဏ်မရှိဘူး မိုက်သူ' ဟု ပြောလေသည်။

၁၈

မိမိကိုယ်ကို မပြုလွန်းနှင့်

အိမ်တွင်းပုန်း မိန်းမများ၊ တစ်ရပ်တစ်ရွာအထိ ကျော်ကြားမှု၊ မြင်ဖန်များက ရိုးတတ်ခြင်း၊ အဖိုးတန်အောင် နေထိုင်နည်း၊ စိတ်ကြီးဝင်ခြင်းနှင့် မိန်းမတို့၏ ဣန္ဒြေ သိက္ခာ...။

အိမ်တွင်းပုန်းကာ မိမိကိုယ်ကို အဖိုးတန်ကြီးတစ်ဦးဟု မှတ်ယူလျက် သိမ်မွေ့စွာ စိတ်ကြီးဝင်၍နေသော မိန်းမတွေ များစွာရှိကြ၏။

၎င်းတို့မှာ အထင်ကြီးခြင်းကို ခံကြရသဖြင့် တစ်ရပ်တစ်ရွာက ယောက်ျားများသော်မှ ၎င်းတို့ကို ကြည့်ဖို့ရန် လာကြရလေသည်။

ထိုလူတို့၏စိတ်၌လည်း ၎င်းမိန်းမမျိုးကို အနည်းအများ ထူးကဲသည်ဟု မှတ်ယူစွဲပိုက်ကြလေသည်။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အခြားကြောင့် မဟုတ်၊ မိမိတို့ရှိကြောင်းကို အများသိစေလျက် မိမိတို့ကိုယ်ကို လွန်စွာမပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

မြင်ရဖန်များက ရိုး၏။ အဖိုးမတန် ဖြစ်တတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရုပ်ရည်ပင် များစွာမလှသော်လည်း အဖိုးတန်အောင် နေတတ်က အဖိုးတန် နိုင်ကြောင်း သိနိုင်လေသည်။

၎င်းမိန်းမမျိုးမှာ လွန်စွာ စိတ်ကြီးဝင်၏။ စိတ်ကြီးဝင်ကြောင်းကို နှုတ်ဖြင့် မပြုကြချေ။ ဣန္ဒြေ သိက္ခာနှင့် နေခြင်းကြောင့် ကျော်ကြားခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကြရလေသည်။