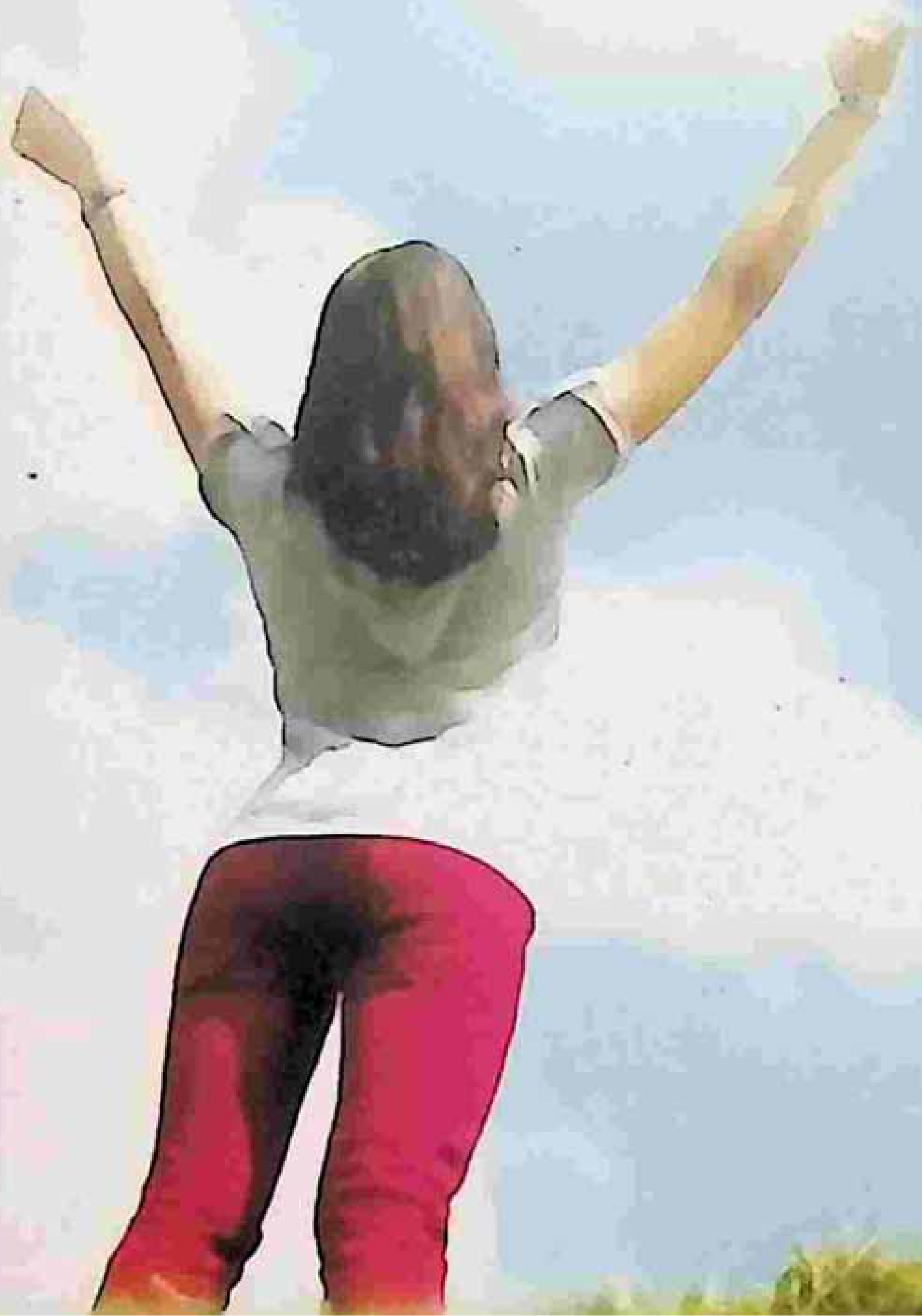
mgyoe.com
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ပီမိုးနှင်း

လို - တ - ရ

သုခချမ်းသာ၊ စိတ်ပညာ ဆောင်းပါးများ



mgyoe.com

ပဌမအကြိမ်

mgyoe.com

ယခုခေတ်သည် အလုပ်များ၏။
လျင်မြန်စွာ လုပ်ရသော ခေတ်ဖြစ်၏။
သို့ဖြစ်၍ စူးစိုက်စွဲမြဲခြင်း၏ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ
များစွာ ချို့ငဲ့လေသည်။

စူးစိုက်သော စိတ်သည်
လူ၏ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်လေသည်။
စူးစိုက်မှ ထွင်းဖောက်နိုင်၏။

ဆန်းသစ်သော ပညာ၊
များပြားထူးထွေသော
ခေတ်ကာလ အသုံးအဆောင်များသည်
စူးစိုက်သော စိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

စူးစိုက်သော စိတ် ထက်သန်သလောက်
လောက၌ ပေါက်ရောက်ကြီးပွား၍
ထိုစိတ် အားနည်းသလောက်
လောက၌ သိမ်ငယ်ခြင်းဖြစ်ရလေသည်။

(စူးစိုက်ခြင်း - ပီမိုးနင်း)

PMN0015
300.00 Ks

mgyoe.com

လိုတရသုခချမ်းသာ စိတ်ပညာ ဆောင်းပါးများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၇၆၀၉၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၁၅၀၁၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို က.ဒ.ဝ ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ - ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လတွင် တန်ဖိုး ၁၃၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာကြည့်တိုက် သင်္ကေတ

၀၀၀ • ၀၄

ဝီမိုးနင်း

လိုတရသုခချမ်းသာစိတ်ပညာဆောင်းပါးများ / ဝီမိုးနင်း ။ - ရန်ကုန်။ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၃၉ မျက်နှာ၊ ၁၂.၅ စင်တီ× ၁၇.၅ စင်တီ

(၁). လိုတရသုခချမ်းသာစိတ်ပညာဆောင်းပါးများ

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

၁။	ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အထင်အမြင်စိတ်	၇
၂။	ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက်	၁၅
၃။	လူ၏တန်ခိုး	၁၉
၄။	အဘယ်ကြောင့် တန်ခိုးကြီးပါသနည်း။	၂၁
၅။	ဆန္ဒ	၂၄
၆။	စိတ်အားသတ္တိ	၂၆
၇။	ဖိနှိပ်ခြင်း	၃၃
၈။	အိပ်မက်ဖြင့် စိတ်ကိုသိခြင်း	၃၆
၉။	ရောဂါကို ကုသနည်း	၃၉
၁၀။	လို,တ,ရ	၄၃
၁၁။	ဆိုက်ကိုလိုဂျီဆုံးဖြတ်ခြင်း	၅၆
၁၂။	အကြောင်းမပြနှင့်	၅၉
၁၃။	လူကြီးတွေ	၆၁
၁၄။	လူ၏တန်ခိုး	၆၄
၁၅။	အပျင်းကိုနိုင်နည်း	၆၆
၁၆။	ကြီးပွားသောစိတ်နှင့် သာမန်စိတ်	၇၀
၁၇။	ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏ	၇၂
၁၈။	တစ်ရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်	၇၅
၁၉။	အလုပ်ကို မထိခိုက်ပါစေနှင့်	၇၇

mgyoe.com

mgyoe.com

၂၀။ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်အောင်လုပ်နည်း ၈၀
၂၁။ အရင်မလိုပါနှင့် ၈၃
၂၁။ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးနည်း ၈၆
၂၂။ စိတ်လက်နက် ၈၉
၂၃။ တကယ့်ဆိုက်ကိုလိုဂျီ ၉၂
၂၄။ ဆန္ဒစိတ် ၉၄
၂၅။ လူသည် အဘယ့်ကြောင့် တန်ခိုးကြီးသနည်း ၉၇
၂၆။ ဆိုက်ကိုလိုဂျီအစစ် ၁၀၁
၂၇။ ဆိုင်ရာအလုပ် ၁၀၄
၂၈။ ကြီးပွားရေး ၁၀၇
၂၉။ သွားလျှင် ရောက်၏။ ၁၀၉
၃၀။ အတွက်မရှိ ၁၁၂
၃၁။ ကြောက်လျှင်သေ ၁၁၄
၃၂။ စိတ်လေ့ကျင့်နည်း ၁၁၆
၃၃။ စူးစိုက်ခြင်း ၁၁၈
၃၄။ မရောင့်ရဲနှင့် ၁၂၁
၃၅။ စူးစိုက်ခြင်းနှစ်မျိုး ၁၂၄
၃၆။ အေးအောင်နေ ၁၂၆
၃၇။ ဇွဲ ၁၂၉
၃၈။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ၁၃၁
၃၉။ အထုံဝါသနာ ၁၃၄
၄၀။ ဘာကြောင့်စာဖတ်သလဲ ၁၃၇

mgyoe.com

mgyoe.com

ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အထင်အမြင်စိတ်

ယုံကြည်ခြင်းအရာ၌ ပေါ့လျော့ချောကလည်းကောင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချသော်လည်း စူးစိုက်ခြင်းအရာ၌ မခိုင်မမြဲ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းဖြစ်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ လိုအပ်သောအကျိုးသို့ ကောင်းစွာမရောက်တတ်ပေ။ စူးစိုက်ခြင်းမှာ အစ၌ အတော်ကလေးခက်ပေလိမ့်မည်။ ထိုခက်ခဲခြင်းမှာ အခြားမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ရာကို စူးစိုက်စွာဆင်ခြင်ရာ၌ အခြားသို့ စိတ်သည်လွင့်ပါး၍သွားတတ်သည်ကို မိမိကိုယ်တိုင်မသိဘဲနေတတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ရာ၌ ငါ၏စိတ် အဘယ်ကို လွင့်ပါ၍နေသနည်းဟု သိဖို့ရန် သတိဖြင့် ထိန်းစောင့်ရာ၏။ ထိုအကျင့်များ၌ ကိုယ်, လက် အကြောအခြင်များကို ပျော့စွာထားရမည်ဟူသော ညွှန်ကြားချက်များ ပါရလေရာ၊ ကိုယ်, လက် အကြောအခြင်များ မလျော့မူ၍ တစ်နေရာရာမှာ တင်းတောင့်၍နေလျှင် အတွင်းစိတ်၏တန်ခိုးသတ္တိမှာ ချုပ်ချယ်ခြင်းကို ခံနေရသည်နှင့်တူသဖြင့် လိုရာအကျိုးတို့ကို ကောင်းစွာမရောက်ဘဲနေလိမ့်မည်။ အခါများစွာ မိမိ၏ အကြောအခြင်များကို လျော့၍ထားသည်ဟု စိတ်၌ မှတ်ထင်သော်လည်း တစ်နေရာရာမှာ မိမိကိုယ်တိုင်မသိဘဲ တင်းတောင့်၍နေတတ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့မဖြစ်စေရအောင် သတိပြုရမည်။ ကိုယ်, လက် အကြော

mgyoe.com

mgyoe.com

အခြင်လျှော့ပုံမှာ မိမိကိုယ်ကို အိပ်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်၌ ဖြစ်စေ ချမ်းသာစွာရှိစေရမည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးရှိသမျှကို အိပ်ရာ ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ အကုန်အစင် ပိပိရိရိကျစေလျက် ထိ၍ နေစေရမည်။ ပျော့ပျောင်းသော အဝတ်ပဝါသည် ဖျာပေါ်၌ပုံလျက်ကျနေသည့်အလားတူ ရှိစေရမည်။

တစ်စုံတစ်ရာကို စူးစိုက်စွာဆင်ခြင်ခြင်း၌ ထင်မြင်သောအရာသို့ မိမိ၏နားမှာ ကြားရလောက်သောအသံနှင့် မြန်မြန်ရွတ်ဆိုရမည်။ မမြန်လျှင် လည်းကောင်း၊ နား၌မကြားလျှင်လည်းကောင်း စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်လေသည်။ စိတ်ထိန်းနည်းကိုလည်း အားလပ်သည့်အခါ မြင်ရသောအရာတစ်ခုခုကို စူးစိုက်စွာကြည့်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ရာ၏။ ပျင်းဖွယ်ကောင်းသော စာအုပ်ထဲ၌ စိတ်ကို စူးစိုက်စွာသွင်း၍ ဖတ်ရာ၏။

ဘုရားရှိခိုးသည့်အခါ မိမိ နားမလည်သော ပါဠိထက် နားလည် သော မြန်မာစကားကိုသုံးကာ စကားအဓိပ္ပာယ်၌ စိတ်ကို စူးစိုက်စွာသွင်း လျက် ဆုတောင်းရမည်။ ပါဠိသည် ဘုရားဟောကျမ်းစကားနှင့်သာ ဆိုင်သော ဘာသာစကားမဟုတ်၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်၌ အရပ်သုံးစကားဖြစ်ရာ ထိုစကားနှင့်ပင် အကောင်းကိုပြောကြ၏။ ထိုစကားနှင့်ပင် ဆိုးယုတ်စွာ ဆဲရေးကြ၏။ ထိုစကားနှင့်ပင် ကာလသားသမီးများ ချစ်ကြိုက်ကြလေရာ ပါဠိဘာသာကို အသုံးပြုမှဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ်ရန် အကြောင်းမရှိ။ သဘော အဓိပ္ပာယ်ကို သိသော စူးစိုက်သော စိတ်သာ ပဓာနဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘုရားဟောပါဠိတော်ဟု ပြောခြင်းထက် ဘုရားဟော တရားဟူသော စကား က သာ၍မှန်လေသည်။ အကြောင်းမူကား မြတ်စွာဘုရားသည် ပါဠိကို ဟောသည်မဟုတ်၊ တရားကိုထားဟောလေရာ၊ ထိုအခါ ပါဠိခေါ် မာဂဓ ဘာသာမှာ အရပ်သုံးစကားဖြစ်၍ မည်သူမဆို နားလည်သဖြင့် လွယ်ကူသော ကြောင့် ထိုဘာသာစကားကို သုံးတော်မူလေသည်။ ထိုဘာသာစကားကြောင့် ဘုရားသခင်၏ တရားတော် ယခုတိုင် တည်သည်မဟုတ်၊ ဘုရားဟောတရား

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြောင့် ထိုဘာသာစကားသည် ယခုတိုင် တည်ရှိလေသည်။ အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုဘာသာစကားကို အသုံးမပြု။ အခြားဘာသာစကား တစ်ခုခုကို အသုံးပြုချေက ပါဠိဘာသာသည် ပျောက်ကွယ်ကုန်သော များစွာသော ရှေးဘာသာစကားများကဲ့သို့ ကွယ်ပျောက်၍သွားလေမလား မသိရပေ။ လုံးလုံးပင် မကွယ်မပျောက်နေစေကာမူ ယခုလို အခြေကျကျ ခိုင်လုံစွာ တည်နေမည်မဟုတ်ပေ။ အချို့က ပါဠိကို ကမ္ဘာဦးစကားဟု ပြောကြ၏။ ထိုစကားမှာ အထင်နှင့်ပြောခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ မဟာမေဒင် လူမျိုးက အာရှဗီစကားဟု ပြောကြ၏။ ရှေးအဟောင်းအမြင်း ရှာသူတို့သည်ကား အမျိုးမျိုးပြောကြလေသည်။ ထိုစကားများအနက် မည်သည့်စကားမျှ မှန်မည်မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာဦး၌ လူသတ္တဝါများသည် တစ်နေရာတည်းမှာ စ၍ ပေါ်ကြမည်မဟုတ်၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ လူအများအပြား ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြသဖြင့် ကမ္ဘာဦး ဘာသာစကားများမှာလည်း အများပင်ရှိပေလိမ့်မည်။ မဟာမက်ခရစ် ဘာသာတို့က အေဒင်ကို အစွဲပြုကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့က ဗြဟ္မာကြီးများဟု အစွဲပြုကြရာ နေရာကို အသေအချာ မပြနိုင်ကြပေ။ တရုတ်ပြည်ကဲ့သို့ ကျယ်ပြောသော ဒေသများနှင့် သမုဒ္ဒရာဖြစ်နေသော နေရာများသည်လည်းကောင်း၊ အမေရိကန်တောတောင်များသည်လည်းကောင်း၊ ဥရောပ တိုက်နယ် ကုန်းမြေ၊ အာဖရိက တောကြီးများသည်လည်းကောင်း၊ လူ၏ ပေါ်ထွက်ရာ နေရာများ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ရေရှိက ငါးရှိသည့်အလား၊ မြေရှိက အရပ်ရပ်မှာ လူ၏ ပေါ်ထွက်ရာအစ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သဘောရအပ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အခြားသူတစ်ပါး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို မည်သူမျှ ကန့်ကွက်နိုင်သည်မဟုတ်သဖြင့် ယုံကြည်ချင်ကြသလို ယုံကြည်နိုင်ကြပေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ခြင်းများ၌ နားလည်မှ စူးစိုက်မည်။ စူးစိုက်မှ ထက်မြက်မည်ဟူသော အချက်ဖြစ်ရာ ဆင်ခြင်သော အကြောင်းအရာ၌ စူးစိုက်သော စိတ်ကို ထားအပ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ယုံကြည်ခြင်းမှာလည်း နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်မှ ကောင်းစွာ အထမြောက်နိုင်လေသည်။ ဥပမာ ဝေဒနာတစ်ခုခု စွဲကပ်ရာ၌ ထိုဝေဒနာ ပျောက်လိမ့်မည်ဟူသော အကြောင်းကို သာမန်မျှ ယုံကြည်သည်ဟု စိတ်၌ ထင်ရုံမျှနှင့်မပြီး၊ အမှန်တကယ် ထိုရောဂါ ပျောက်မည့်အကြောင်းကို ဒိဋ္ဌ စိတ်ချလျက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့် စိတ်အားတက်ကြွ၍ လာလောက် အောင် ယုံကြည်ရမည်၊ ထက်သန်သောဆန္ဒလည်း ရှိရမည်။

ဝေဒနာရှင်မှာ ဆရာဝန်များက သေလိမ့်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထား သဖြင့် အားငယ်၍မနေရာ၊ ဤစိတ်ပညာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း "Auto-suggestion"နည်းကို အသုံးပြုရသည့်အတွက် ငါ မသေတော့ဘူး။ ငါ ချမ်းသာတော့မှာဘဲဟု စိတ်ချယုံကြည်လျက် ဒိဋ္ဌသိသလို အားတက်ကာ စိတ်အားငယ်ခြင်း ပူပင်ကြောင့်ကြခြင်းဟူသမျှ ပျောက်ကင်း၍သွားစေရမည်။ ကျန်းမာလျှင် ငါ ဘယ်လိုအလုပ်ကို လုပ်မည်။ ဘယ်အကြံကို ကြံမည် ဟူသော ထက်သန်သော အာသာဆန္ဒလည်း ရှိရမည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာသည် ဒီရေကျသလို ကျသွားလိမ့်မည်။ ယုံကြည်သောစိတ်နှင့် စူးစိုက်ခြင်းကို အစဉ် ချက်ချင်းမရနိုင်။ စွဲမြဲစွာကျင့်က တဖြည်းဖြည်းရလိမ့်မည်။ ထိုယုံကြည် ခြင်းကို ဝေဒနာရှင်သည် ဆင်ခြင်သော တစ်ခဏ၌သာ စိတ်၌ ထားရှိရမည် မဟုတ်၊ အခြားအချိန်များ၌လည်း မိမိမှာ ရောဂါရှိကြောင်းကို မတွေးရ အဘယ်ဆေးဝါးကို မှီဝဲရပါသလဲဟူသော ပူပင်သောကစိတ်မျိုးတွေ မပေါ်စေ ရ။ မိမိကိုယ်ကို မှန်၌ကြည့်ကာ ငါ့ရောဂါ ဘယ်လိုနေပါ့လိမ့်မလဲဟု မတွေးရ။ သူတစ်ပါးအား မိမိ၏ရောဂါအကြောင်းကိုပြောကာ ညည်းညူပူပင်ခြင်း မဖြစ် စေရ။ မိမိ၏ ဝေဒနာကို သတိရသည့်အခါတိုင်း 'ပျောက်တော့မှာပဲ'ဟု ယုံကြည်သောစိတ်ကို အမြဲထားရှိရမည်။ ယုံကြည်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုး၊ အံ့ဖွယ်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ သောကပူပန်ခြင်းကို ပျောက်စေ ရမည်။ ဆူးစူးသည်ကို မြွေကိုက်သည်ဟု မှတ်ထင်ယုံကြည်၍ ကြောက်ရွံ့ အားလျော့က အဆိပ်ဖက်၏။ ဝမ်း၌ လှုပ်ရှားသည်ကို ရောဂါဆိုးဟု စွဲမှတ်

mgyoe.com

ရုံနှင့်မျှ ဝမ်းလားရ၏။ ကိုယ်ပူရုံမျှနှင့် ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပြီဟု ယုံလျှင် သေခြင်း၏ အစပေတည်း။

သို့ယုံကြည်စိတ်ချရာ၌ အကြောအခြင်တင်းခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ အံကြိတ်ခြင်း၊ စိတ်မာန်ကိုတင်းခြင်း တစ်စုံတစ်ရာ မရှိစေရ၊ တကယ်ယုံကြည်သောစိတ်မှာ ဒေါမာန် မပါရှိ၊ အားထုတ်ခြင်း ကင်းမဲ့လေသည်။

စိတ်ပညာကို အမှတ်လွဲ၍နေသူတွေ များစွာရှိကြ၏။ ဤအော်တိုဆယ်ဂျက်ရှင်းနည်းမှာ အခြားစိတ်ပညာဆရာတို့၏နည်းနှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍နေ၏။ အများအားဖြင့် ဝေးလ်ပါဝါ (Will Power) စိတ်အားတန်ခိုးဟူသော စကားကိုသုံးကာ ထိုတန်ခိုးကို လေ့ကျင့်ကြလေသည်။

ထိုတန်ခိုးသည် လူမှာရှိသည်ကား မှန်၏။ သို့သော်လည်း ယုံကြည်သောစိတ် (Faith) သို့မဟုတ် အထင်အမြင် အင်မာဂျင်နေရှင်း (Imagination) ဤနှစ်ခုသည် (Will Power)ထက် တန်ခိုးပို၍ကြီးလေသည်။ အထင်အမြင်ဆိုသည်မှာ သိမြင်ခြင်းကို ဆို၏။ ထင်ရှားစွာ သိမြင်ခြင်းပေတည်း။ ထင်ရှားစွာသိမြင်လျှင် ယုံကြည်ရမည်သာတည်း။ (Imagination) ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သဏ္ဍာန်ထင်ရှားပေါ်လာခြင်းဖြစ်လေရာ ထင်ရှားစွာပေါ်လာ၍ သိမြင်ရသောသဏ္ဍာန်ကို အဘယ်သို့လျှင် မယုံဘဲရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

လူတစ်ယောက်သည် မီးရထားလမ်းပေါ်၌ လမ်းလျှောက်ရာ သံလမ်းမှာ မြေကြီးနှင့်ကပ်၍နေသော သဏ္ဍာန်ဖြစ်သည့် (Imagination) အထင်အမြင်သည် မျက်လုံးမှ စိတ်သို့ပေါက်ရောက် ထင်ပေါ်၍နေလေ၏။

သို့ဖြစ်၍ ကျ၍မသေနိုင်ဟူသော ယုံကြည်ခြင်း၊ ကျ၍မသေနိုင်ခြင်းကို ထင်မြင်သောစိတ်သည် ဖြစ်ပေါ်၍လာရ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုစိတ်၏အစွမ်းကြောင့် မကျဘဲ လျှောက်နိုင်လေသည်။ ထိုစိတ်မှာ ကျ၍မသေနိုင်သော ယုံကြည်စိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသံလမ်းကို ဝါးနှစ်ရိုက်လောက်မြင့်စေပြီးမှ ထိုမြင့်သော သံလမ်း၌ လျှောက်၍သွားမည်ဆိုလျှင်မူကား ကျမည်၊ သေမည်ဟူသော အမြင်အထင်

myoe.com

သည် စိတ်၌ထင်ပေါ်၏။ ကျ၍သေခြင်း၏ (Imagination)သည် စိတ်၌ စိုး၍နေ၏။ ထိုအခါ ကျသေမည်ဟု ယုံကြည်လျက်ရှိနေသည်နှင့် မခြားတော့ပေ။ ထိုသူသည် ကေန်ကျတော့မည် မလွဲပေ။

သို့မြင့်စွာ လျှောက်ရာ၌ (Will Power) ခေါ် စိတ်၏တန်ခိုးကို သုံးကာ ငါမကျဘူးဟု စိတ်ကို တင်းလေလေ သာ၍မြန်စွာ ကျလေလေ ဖြစ်ရမည်။

ထိုအခါ၌ ယုံကြည်နေသော အမြင်အထင်စိတ်နှင့် (Will Power) သည် စစ်ပြိုင်လျက်ရှိနေ၏။ အထင်အမြင်စိတ်က ကျသေမည်ဟု ပြော၏။ (Will Power) ခေါ် စိတ်တန်ခိုးက ငါမကျဘူးဟု တင်း၏။ သို့ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ အထက်ဖော်ပြသည်အရ ယုံကြည်ထင်မြင်သော စိတ်က (Will Power) စိတ်တန်ခိုးထက်ပိုမို၍ သတ္တိကောင်းသဖြင့် စိတ်၏တန်ခိုးမှာ ရှုံးနိမ့်ပြီးလျှင် အမြင်အထင်က အရေးသာလျက် လမ်းလျှောက်သူကို ဦးစောက်တွန်း၍ ချနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစိတ်ပညာ၌ အရေးကြီးဆုံးသောအချက်မှာ စိတ်၏တန်ခိုးခေါ် ဝေးလ်ပါဝါနှင့် ယုံကြည်ထင်မြင်သော အင်မာဂျင်နေရှင်း (ဝါ) ယုံကြည်ခြင်းသည် ယှဉ်ပြိုင်သည့်အခါဝယ် ဝေးလ်ပါဝါ အမြဲအရေးနိမ့်လျက် အမြင်အထင်စိတ်ကသာ အောင်မြင်ရာသည်ဟူသော အချက်ကြီးဖြစ်လေသည်။ ထိုအချက်ကို မမေ့အပ်ပေ၊ ဤစိတ်ပညာနည်းမှာ အခြားသူတို့၏ ယူဆချက်နှင့် ဤ၌တွင် ခြားနားလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ စွဲကပ်သောဝေဒနာကို ပျောက်စေခြင်း၌ 'ပျောက်ရမည် ပျောက်စေ၊ ငါ့ဆရာတန်ခိုးပျောက် ပျောက်ဟူသော တန်ခိုးစိတ် ဝေးလ်ပါဝါကို အနည်းငယ်မျှ အငွေ့အသက် မပါရှိစေရ၊ ပျောက်ပါစေဟူသော စကားမျိုးစုံကိုလည်းမသုံး 'ပျောက်တော့မယ် ပျောက်မှာပဲ၊ ရောဂါစင်တော့မည်၊ သက်သာပြီ သက်သာပြီ ငါချမ်းသာတော့မှာပါကလား'ဟူသော စိတ်ချ ယုံကြည်သောစိတ်၊ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းကို မြင်သောထင်သောစိတ်သာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှိလျှက် ပီတိသောမနဿဖြစ်၍နေရမည်၊ ကိုယ်အားနဲ့ စိတ်အားကို အနည်းငယ်မျှသော် မစိုက်ရ၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ အရေးမကြီးသလို ဆင်ခြင် ရမည်။ အားလပ်သည့်အခါ ရောဂါစိတ်၊ အားငယ်သောစိတ်၊ ကြောက်သောစိတ် ပေါ်၍လာလျှင် ချက်ချင်းဖျောက်ဖျက်ရမည်။ ငါ့ရောဂါပျောက်လျှင် ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ ဘယ်အကြံကို ကြံရမည်ဟူသော ထက်သန်သောဆန္ဒသည် 'ငါမသေဘူး'ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ကပင်ဖြစ်သဖြင့် ချမ်းသာရာရ၏။

အာယာဉ်အခါမျှ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်မည်ကို မတွေးသော အရူးသည် နေပူမိုးစွတ်ခံလျှက် ထင်ရာကိုသွား၍နေသော်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်တတ်ပေ၊ ပညာသတိကြီးသူမှာ အပူဝင်တော့မယ်ထင်ပါရဲ့၊ နှာစေးတော့မယ်ထင်ပါရဲ့ စသည်ဖြင့် တွေးခေါ်ကြောင့်ကြကာ နဖူးကိုစမ်း၊ သွေးကိုစမ်းကြလျှက် ဝေဒနာမဖြစ်ဘဲ မနေရအောင် နှိုးဆွကာ ဝေဒနာကို ခေါ်ကြသဖြင့် သေကြရလေသည်။

ဂရိတ်ရှင်ဘုရင်မှာ မျောက်ကိုက်၍သေ၏။ မျောက်ကိုက်၍ တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်သူတွေ အများပင်ရှိကြရာ၊ ဘုရင်မှာမူ အခြွေအရံတို့က မျက်နှာလိုမျက်နှာရ ထိတ်လန့်တကြား အရေးယူကြသဖြင့် ရောဂါကြီးပြီး မရှိသော အဆိပ်တွေ ပိုမိုဝင်ရောက်သဖြင့် စံလွန်တော်မူခဲ့ရလေသည်။

အမဲသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲ၊ ဝက်တို့ကို ခုတ်စဉ်းကိုင်တွယ်သူတို့မှာ အရိုးစူးလိုစူး၊ ဓားရှလိုရှ တစ်စုံတစ်ရာမျှမဖြစ်ကြပေ။ လူသေကို ဖျက်သော ဆရာဝန်များမှာ ကာဘိုလစ်အက်ဆစ်၊ ငရဲမီး စသည်တို့ဖြင့် လက်နက်ကိရိယာတို့မှာ အဆိပ်ဓာတ်များ၊ ပိုးများမရှိရလေအောင် အလွန်တရာ ဂရုစိုက်ထား၍ ကိုင်တွယ်ကြ၏။ သို့ပါလျှက် ဓားရှ၍ သွေးကလေးစို့မိလျှင် (ဘလပ်ပွိုင်းဇင်း)သွေးမှာ အဆိပ်သင့်ပြီး သေဖို့ရန် အဆောတလျင် အခွင့်ယူကြရလေသည်။

အခြားလူမျိုးများမှာ လူမမာများ အကြော်အလှော် အညှော်တို့ကို အာယာဉ်မျှပင်ခံသော်လည်း တစ်စုံတစ်ရာမျှမဖြစ်၊ မြန်မာလူမျိုးများမှာ ညှော်

mgyoe.com

 gyoe.com

လျှင် ငန်းဖမ်းမည်၊ အနှာဝင်တော့မည်ဟူသော အမြင်အထင်စိတ်၏ တန်ခိုးကြောင့် ထင်မြင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ကြရလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် အချို့သော စိတ်ပညာဆရာများက သေခြင်းနှင့် လက်တန်းသော်မှ လူတို့၏ စိတ်အထင်ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိသမျှ လူအများ၏ စိတ်၌ လူ၏သက်တမ်းကို တစ်ထောင်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ချေက တစ်ထောင်နေနိုင်မည်ဟု ပြောကြလေသည်။

အဆိုပါ လူသေဖျက်သော ဓားရှ၍သေခြင်း၌ ပုပ်သောကြောင့်ဟု ဆိုလျှင် မြန်မာလူမျိုးများက ငါးပိရိုးစူး၍ သေကြဖို့သာ ရှိပေတော့မည်။

ကလေးများမှာ မိုက်သည်၊ အသည်၊ ထူသည်၊ ထိုင်းသည် အသုံးမကျသည်ဟု လူကြီးများက ပြောဖန်များလျှင် ထိုကလေးမှာ ကြီးသည့်အခါ ထူအနထုံ လူပုံမတိုး လူအောက်တန်းစားမျိုးဖြစ်တတ်သဖြင့် တကယ် ထူထဲမိုက်မဲသော ကလေးများကိုပင် ချီးမွမ်းသင့်သည့်အခါ ချီးမွမ်း၍ပေးသင့်ကြလေသည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက်

လူမှန်သမျှမှာ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက်ရှိ၏။ အတွင်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ အပြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လေသည်။

အပြင်သူမှာ အကောင်းအဆိုးဝေဖန်၍ ဆင်ခြင်စဉ်းစား လုပ်ကိုင်ကြံစည်သူဖြစ်၏။ အတွင်းလူမှာ အကောင်းအဆိုးကို မသိ၊ အပြင်လူ၏ အလိုကို ဖြည့်ရလေသည်။

အပြင်လူက တစ်စုံတစ်ရာကို ထက်သန်ပူလောင်စွာ လိုလားတောင့်တလျှင် အတွင်းလူက ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်၍ပေးရလေရာ အပြင်လူမှာ တန်ခိုးမကြီး၊ အသိသာရှိ၏။ အတွင်းလူမှာ အသိမရှိ၊ အဆုံးမရှိသော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်လေသည်။

အခါများစွာ အပြင်လူက တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်ချင်သည့်အခါ အပြင်လူ မသိစေဘဲ အတွင်းလူက တိတ်တဆိတ်ထ၍ လုပ်တတ်လေသည်။ လုပ်လိုသောဆန္ဒ ကြီးမားထက်သန် ပူလောင်ဖို့သာ လိုလေသည်။

မိန်းမတစ်ယောက်သည် အိမ်၌ရှိသော ရေအိုးအားလုံးကို ရေအပြည့် ထည့်လိုသော စိတ်ရှိသဖြင့် နံနက်စောစောမှ ငါထ၍ ရေခပ်မည်ဟု အောက်မေ့ကာ အိပ်၏။ ညဥ့်သန်းခေါင်အချိန် ထိုမိန်းမသည် ရေထ၍ခပ်ပြီး ပြန်၍ အိပ်၏။ မိုးလင်း၍ အိုးများမှာ ရေပြည့်နေသည်ကို တွေ့သောအခါ မည်သူ ခပ်သနည်းဟု တွေးတောအံ့သြ၍နေ၏။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဤကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သူတွေ များစွာရှိလေရာ ရေခပ်မည်ဟု ကြံစည်တောင့်တသူမှာ အပြင်လူဖြစ်၍ ထ၍ခပ်သူမှာ အတွင်းလူဖြစ်ရာ အပြင်လူ၏ အလိုကို အပြင်လူမသိအောင် အတွင်းလူက ထ၍ဖြည့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ လူနှစ်ယောက်မဟုတ်၊ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ချေက လုပ်သောအလုပ်ကို သိရဖို့ရှိလေသည်။ ဤအလုပ်၌ မေ့လျော့ခြင်းမဟုတ်ပေ။ လုပ်သူပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး၏ ခြားနားခြင်းအစစ်ဖြစ်သည်ဟု 'အေမလီကွေး' က ပြောလေသည်။

ထိုအတွင်းလူသည် လွန်စွာသတ္တိကောင်း၏။ လွန်စွာရဲရင့်၏။ အကောင်းအဆိုး အကျိုးအကြောင်းကို မသိ၊ အပြင်လူ၏ အလိုကိုလိုက်ဖို့သာ အမြဲစောင့်၍နေလေသည်။

ထိုအတွင်းလူသည် နေ့စဉ် အလုပ်ဟူသမျှ၌ ပါဝင်၏။ ၎င်းမပါချေက လူတို့မှာ နေ့စဉ်အလုပ်တို့၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ဖို့ မရှိပေ။

ထိုအတွင်းလူ၏ အလုပ်များမှာ စဉ်းစားဉာဏ်မသုံးဘဲ စက်နှင့်တူကြလေသည်။ အလုပ်ဟူသမျှ၌ စဉ်းစားသော အပြင်လူကသာ လုပ်ရမည်ဆိုလျှင် များစွာပင်ပန်းဖို့ရှိ၏။

ကျွန်ုပ်၏ ဤစာအုပ်ကိုရေးရာ၌ ကျွန်ုပ်၌ရှိသော အပြင်လူသည် ရေးဖို့ရန်အကြောင်းအရာကိုသာ စဉ်းစား၍ အတွင်းလူအား စာဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ရန် စိတ်ဖြင့်စေခိုင်း၏။ ထိုတန်ခိုးကြီးသော အတွင်းလူသည် အက္ခရာ စာလုံး သတ်ပုံသတ်ညွှန်း အမြဲမှန်အောင် စာကြောင်းများညီအောင် တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး ညီညာစွာကွာခြားစေလျက် တစ်ကြောင်းဆုံးလျှင် တစ်ကြောင်းစ၍ ရေးရ၏။ အကယ်၍ အကျိုးအကြောင်းကို စဉ်းစားသော အပြင်လူမှာ အတွင်းလူနှင့်ဆိုင်သော ထိုအလုပ်တို့ကိုသာ လုပ်ရမည်ဆိုလျှင် များစွာပင်ပန်းမည့်ပြင် မှားယွင်းဖို့ရှိလေသည်။ အကြောင်းမူကား ရေးရာ၌ အတွင်းလူ၏ အလုပ်ဖြစ်သော သတ်ပုံမှာ အပြင်လူ ဝင်ရောက်ကာ သတိနှင့်ရေးလျှင် သတ်ပုံသတ်ညွှန်း အမြဲမှန်မည်မဟုတ်၊ မှားသည် မှန်သည်ကို ဒိဋ္ဌမပြောနိုင်၊ ဖင့်နွှေး၍နေဖို့ ရှိလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အလုပ်တစ်ခုခုကို ကျင်လည်နိုင်နင်းစွာ လုပ်ဖို့ရန်အတွက် ရှေးဦးပထမ အတွင်းလူကို စေခိုင်း၏။ အတွင်းလူက လိုက်နာ၍ အဖန်ဖန်လေ့လာ၏။ ထိုအခါ ထိုအလုပ်သည် အတွင်းလူ၏ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်၍လာသောကြောင့် အပြင်လူတည်းဟူသော စဉ်းစားဉာဏ်သမား ဝင်ရောက်သည့်အခါတိုင်း အလုပ်မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရလေသည်။

ရှေးဦးပထမ အပြင်လူက တေးတစ်ပုဒ်ကို အတွင်းလူအား နှုတ်တိုက်အလွတ်ဆိုစေရန် အထပ်ထပ်ခိုင်းစေ၏။ ထိုအခါ အတွင်းလူသည် ရ၍သွား၏။ ထိုသို့ရသည့်အခါ တေးစကားများ မှန်သည်ကို အပြင်လူက ဂရုမစိုက်ဘဲ လွှတ်၍ပင်ထားသော်လည်း အတွင်းလူသည် မှန်ကန်စွာဆိုနိုင်၏။ သို့ဆိုနိုက်မှာ အပြင်လူက မင်းဆိုတာ ဟုတ်ရဲ့လားဟု ဝင်ရောက်စက်ဖက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်တည်း အတွင်းလူမှာ ဆက်၍မဆိုတတ်အောင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၍ သွားတတ်လေသည်။ ထိုအတွင်းလူမှာ မှတ်ဉာဏ်မဟုတ်ပေ။

အတွင်းလူသည် အပြင်လူ၏ အမိန့်ကို အကောင်းအဆိုးမရွေးဘဲ လိုက်နာ၏။ အဆိုပါနည်းအတိုင်း တေးဆိုရာ၌ဖြစ်စေ၊ စာရေးရာ သတ်ပုံ၌ဖြစ်စေ အပြင်လူက ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားဟု ဝင်၍တွေးလိုက်ခြင်းသည် အတွင်းလူအား သံသယဖြစ်အောင် အမိန့်ပေးသည်နှင့် တူလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သံသယဖြစ်စေဟူသော အပြင်လူ၏အမိန့်ကို အတွင်းလူက နားထောင်ကာ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ဖြစ်၍သွားရလေသည်။

လမ်းလျှောက်ရာ၌ အပြင်လူက သွားလိုသောအရပ်ကို စိတ်ကကြံ၏။ အတွင်းလူက ခြေကို မှန်စွာလှမ်း၏။ အပြင်လူသည် ဘယ်ပြီးညာ ညာပြီး ဘယ်လှမ်းဖို့ရန် သတိနှင့်ထိန်းကြပ်၍ပေးရချေက အဘယ်မျှပင်ပန်းပေမည်နည်း။

ဘိုင်စကယ်စီးရာ၌ အပြင်လူက အတွင်းလူအား ဘိုင်စကယ်ပေါ်မှ မကျအောင် လုပ်ဖို့ရန် အထပ်ထပ်ခိုင်း၏။ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အတွင်းလူကို ခိုင်းခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ ခိုင်းသောအမိန့်သည် အတွင်းလူထံ မရောက်သေးသမျှ

mgyoe.com

ကာလပတ်လုံး အပြင်လူက အဘယ်မျှပင်ကြိုးစားသော်လည်း မရပေ။ လက်ကိုင်ကို အားပြု၍လည်းမရ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို တည့်မတ်အောင် ဟန်၍လည်းမရပေ။ နောက်ဆုံး၌ အဖန်ဖန်ခိုင်းသဖြင့် ထိုအမိန့်သည် အတွင်းလူသို့ရောက်သောအခါ အပြင်လူက လက်ကိုင်ကိုပင် မထိမကိုင်ဘူးနေစေကာမူ ဖြောင့်စွာသွားအောင် အတွင်းလူသည် တန်ခိုးဖြင့် ဆောင်နိုင်လေသည်။ ဤအရာ၌ မှတ်ဉာဏ်နှင့်မဆိုင်၊ ငါမကျတော့ဘူးဟူသော ယုံကြည်သော (Imagination) စိတ်၏အစွမ်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အတွင်းလူကို နိုင်းသောစိတ်ပေတည်း။

ရေကူးရာ၌လည်း အပြင်လူက အဘယ်မျှပင် ကိုယ်ဖော့သော်လည်း မပေါ်၊ အတွင်းလူထံသို့ ရေပေါ်၌ ပေါ်လိုသောဆန္ဒနှင့် အမိန့်ရောက်သောအခါ အထူးဂရုစိုက်၍မဖော့ရဘဲ အလိုလိုကဲ့သို့ ပေါ်နေလေသည်။ ရေ၌ပေါ်လိုသော အထင်အမြင်စိတ်သည် အတွင်းလူကို ပေါ်အောင်လုပ်ပေးဖို့ရန် စေခိုင်းသောစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုအတွင်းလူမှာ ထိုတန်ခိုးကို ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဖြင့် ရရှိလေသည်။

❑

mgyoe.com

လူ၏တန်ခိုး

လူမှာ တန်ခိုးရှိ၏။ နေ့စဉ် တန်ခိုးပြလျက်နေ၏။ သို့သော်လည်း ထိုတန်ခိုးမှာ ရိုး၍နေသဖြင့် တန်ခိုးမှန်းမသိပေ။

အားသန်သောသူသည် မော်တော်ကားကို လက်ဖြင့်ဆွဲထားနိုင်လောက်အောင် တန်ခိုးကြီး၏။ ၎င်းလူ၏လက်မောင်းသည် အကြောအခြင်အသားအမျှင်ကလေးများဖြင့်သာ ဆက်စပ်၍ထားသော အရိုးစုဖြစ်၏။ လူသည် အာဟာယ်မျှပင် သန်စေကာမူ သန်ခြင်းကြောင့် အသား၊ အကြောများသည် ပြောင်းလဲကာ ကျောက်သံအဖြစ်သို့မရောက်ပေ။ သို့ပါလျက် အာဟာယ်အတွက် ပြတ်သတ်၍မသွားပါသနည်း၊ မစဉ်းစားသူတို့က မာဆယ်တွေမှာအားနှင့် တင်းကြွနိုင်မာ ကြီးမား၍လာသောကြောင့်ဟု ပြောပေလိမ့်မည်။ ဤအတိုင်းမှန်လျှင် တင်းရခြင်း၊ ကြွရခြင်းကြောင့် အသားမျှင်ကလေးများမှာသာ၍ပြတ်ဖို့ ကွဲဖို့သင့်လေရာ တစ်ဘက်၌ မော်တော်ကားက အားနှင့်ဆွဲရာသာလွန်တင်းပြတ်ကုန်ဖို့ မသင့်ပါလော။ အသားမှာ အာဟာယ်မျှပင် အားထုတ်စေကာမူ အသားသည် သံမဟုတ် အသားသာဖြစ်ရာ၏။ ထိုအသားထက်မာသဖြင့် ဓားဖြင့်လှီး၍မရသော သံ၊ ကြိမ် စသည်တို့ပင် ထောင်းခနဲပြတ်လောက်သည့်အရှိန်ကို ဆံဒိုက်ပဲသို့သော အားသမား၏ လက်မောင်း၊ ရင်အုပ်သည် အာဟာယ်နည်းဖြင့် မပြတ်မကွဲဘဲ ခုခံခြင်းပြု၍နေရပါသနည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဤအရာသည် တန်ခိုးမဟုတ်လျှင် အဘယ်သို့သောအရာ ဖြစ်သင့်ပါသနည်း။ သာလွန်ထင်ရှားသော သက်သေမှာ စိတ်ပညာ၌ လူကိုဓားနှင့်ထိုးပြီး အနာအရာမကျန် သွေးမထွက်ဘဲ နဂိုပြကတေ့အတိုင်း ရှိစေနိုင်ခြင်းသည် တန်ခိုးပင်ဖြစ်လေရာ ထိုတန်ခိုးတို့သည် လူမှာရှိသော ယုံကြည်စိတ်ချသော အတွင်းလူ၏ တန်ခိုးတွေဖြစ်ကြောင်း ယုံမှားဖွယ်မရှိပေ။

ထိုအတွင်းလူရှိကြောင်းကို သက်သေပြရန် အထူးရှာဖွေဖို့ မရှိပေ။ အထက်၌ပြခဲ့သော ဥပမာတို့၌ ထင်ရှားရှိပြီးဖြစ်လေရာ ထိုဥပမာမျိုးပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ပြနိုင်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အတွက်တစ်ခုကိုကြံ၏။ ညဉ့်အခါ၌ မိမိကိုယ်တိုင်မသိဘဲ ထ၍တွက်၏။ ထိုညဉ့်လူသည် အတွင်းလူပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအတွင်းလူကို (Sub-Conscious Mind) အတွင်းစိတ်ဟုခေါ်၏။ အပြင်လူကို (Conscious Mind) အပြင်စိတ်ဟုခေါ်လေသည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

အဘယ့်ကြောင့် တန်ခိုးကြီးပါသနည်း

တန်ခိုးဆိုသည်မှာ အခြားမဟုတ်၊ ဓမ္မသဘောတရားအတိုင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်လေရာ မဖြစ်စဖူး မကြုံစဖူး ထူးခြားသော ဖြစ်ပျက်ခြင်းတို့ကို တန်ခိုးဟုခေါ်၍နေကြလေသည်။

လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံးသည် တန်ခိုးဖြင့်တည်နေ၏။ နေသည် တန်ခိုး၊ လသည် တန်ခိုး အာကာသကိုမျှ ကျ၍မသွားသော ပထဝီမြေကြီးသည် တန်ခိုး၊ မြေကြီးမှ အပင်အရွက် အသီးအပွင့်တွေဖြစ်ခြင်းသည် တန်ခိုး၊ နရာမှ ရင့်ခြင်း, ကြီးခြင်းသည် တန်ခိုး၊ လောကဓာတ်ကြီး အချိန်မှန်စွာ သွားနေခြင်းသည် တန်ခိုး၊ မိုးကြိုးလျှပ်စစ် လေပြင်းမုန်တိုင်းတို့သည် တန်ခိုး၊ မြက်ပင်မှ နွားသားဖြစ်ခြင်းသည် တန်ခိုး၊ ဆန်စပါးက လူ၏အသားအသွေး ဖြစ်ခြင်းသည် တန်ခိုး၊ ထိုမျှလောက် ကြီးကျယ်သောတန်ခိုး၊ အံ့ဖွယ်ရာတို့၏ အလယ်၌ ထိုလောကဓာတ်ကြီးကို အစိုးရလျက် ဓာတ်တွေကို ခိုင်းစေနေသော လူ၊ တေဇော, အာပေါ, ဝါယော, အာကာသဓာတ်တွေကို နဖားကြိုးတပ်ကာ မြေလျှိုးမိုးပျံသောလူမှာ အဘယ်မျှတန်ခိုးကြီးသည်ကို မပြောနိုင်ပေ။

လူ၏တန်ခိုးသည် အဆုံးမရှိကြီးမားလေရာ ထိုတန်ခိုးကို သုံးတတ်လျှင် မကုန်နိုင်သော စိတ်ပညာသည် ယခုအခါ အစကလေးသာရှိသေး၏။ နောင် အဘယ်သို့တိုင်အောင် တိုးတက်ကာ လူ၏တန်ခိုးကို အဘယ်အထိ

mgyoe.com

mdyoe.com

ထင်ရှားစွာ ပေါ်ပေါက်စေနိုင်မည်ကို မည်သူမျှ မှန်းဆ၍မရပေ။ ရှေးပဝေသဏီ အခါက ရှိခဲ့သော စိတ်ပညာတန်ခိုးများသည် နှစ်ပေါင်းထောင်သောင်းမက တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်၍နေခဲ့ရာ ယခုမှ ပြန်၍အစပြု ပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ လောကဓာတ်ပညာသည် စိတ်ပညာ၏ တန်ခိုးအရှိန်အဝါအောက်၌ ကစားစရာကဲ့သို့ မှေးမှိန်သေးသိမ်၍သွားလေရာ ယခုပင် ဆေးအတတ်၌ စိတ်ပညာသည် များစွာသောဆေးတို့ကို အသုံးဝင်အောင် လုပ်စပြုကြောင်း လက်တွေ့သိမြင်ရလေသည်။

လူ၏အတွင်းစိတ်သည် (ဝါ) အဆိုပါ အတွင်းလူသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တစ်ယောက်တည်းရှိ၏။ လူမှန်သမျှမှာ တစ်ဦးတည်းသာဖြစ်လေရာ ထိုအတွင်းလူ၏ အကိုင်းအခက်တွေသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ အတွင်းလူသည် သမုဒ္ဒရာနှင့်တူ၍ လူအသီးသီးတို့မှာ ထိုသမုဒ္ဒရာရေပြင်၌ ထကြွလှုပ်ရှားမြောက်ချည် ပေါ်ချည်ဖြစ်နေသော လှိုင်းကလေးများနှင့် တူကြလေသည်။ အရင်းမှာ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်မှာ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လျှင် မြင်ရသူဟူသမျှ၏ စိတ်ကို တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ရလေသည်။ တစ်ဆင့်တိုးပြန်လျှင်လည်း တိရစ္ဆာန်သော်မှ အဆက်မကင်းပေ။

ထိုမှတစ်ဖန် အသက်မရှိသောအရာ၊ အသက်ရှိသောအရာဟူသမျှသည်လည်း အရင်းမှာ တစ်ခုတည်းရှိ၏။ ထိုတစ်ခုတည်းသည် (၁)ကစ၍ (ဝ)ကိုရောက်လျှင် (ဝ)ဝိုင်းခြင်း၊ လည်ခြင်းသို့ရောက်လေရာ ဤ (၁)သည် လောကဓာတ်မှုက်လှည့်ဆရာကြီး ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား လောကဓာတ်ကို လှည့်ချင်သလို လှည့်ကာပတ်ကာ မွေ၍နေသော တန်ခိုးကြီးသော (၁) ဖြစ်လေသတည်း။

အချို့က ထို(၁)ကို (Logos)ဟုခေါ်ကြ၏။ အချို့က (Word)ဟုခေါ်၏။ အချို့က ထာဝရဘုရားဟု ခေါ်၏။ အချို့က (Inteiligence)ဟုခေါ်၏။ ထိုအရာက တခြား၊ ကျွန်ုပ်တို့က တခြားမဟုတ်၊ ထရုံခြားမှ

mdyoe.com

mgyoe.com

ဝင်ရောက်လိုသော နေပြောက်ငယ်များသည် နေမင်း၏ ပိုင်းစက်သောသဏ္ဌာန်ကို ယူကြသလို ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုတန်ခိုးကြီးသော (၁)၏ သဏ္ဌာန်တူများပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ထရံပေါက်မှာ အဘယ်သဏ္ဌာန်ပင် ရှိစေကာမူ နေပြောက်များမှာ ဝိုင်းသောနေမင်းသဏ္ဌာန်ကို ဆောင်ကြလေသည်။

ငှင်းသည် လောကဓာတ်ကို ထာဝရဘုရားအနေဖြင့် ဖန်ဆင်းသည် မဟုတ်၊ ဤလောကဓာတ်နှင့် ဤ (၁)သည် မရှေးမနှောင်း တစ်ပြိုင်တည်း နေလေရာ အစဟူ၍မရှိ 'သဘောတရား' ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေသည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆန္ဒ

(Evolution)နည်းအရ တန်ခိုးသည် ပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်း၌ ထင်ရှား၏။ ထိုပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်း၏ အားသည် ဆန္ဒပင်ဖြစ်လေသည်။

ဆန္ဒ၏အစွမ်းကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်၍နေကြလေသည်။ ကမ္ဘာဦး၌ မြေပုံးကြီးများသည် တောင့်တသောဆန္ဒဖြင့် နေကို ပေါ်စေကြသည်ဟူသော စကားသည် ဆန္ဒ၏အစွမ်းကို သက်သေခံခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းစကား မှန်သည်ဟူ၍ကား ကျွန်ုပ်တို့ မဆိုလိုပေ။

သတ္တဝါမှန်က အနိမ့်ဆုံးသောပိုးမွှားပင် ဖြစ်စေကာမူ ဆန္ဒသည် လွှမ်းမိုးလျက်၊ ဆောင်လျက်၊ တွန်းလျက်ရှိ၏။ ကြီးလိုသောဆန္ဒ၊ မြင့်လိုသောဆန္ဒ၊ ရလိုသောဆန္ဒ၊ ပြောင်းလဲလိုသောဆန္ဒ၊ ဖြစ်လိုသောဆန္ဒ၊ ရောက်လိုသောဆန္ဒ၊ သိလိုသောဆန္ဒ၊ မြင်လိုသောဆန္ဒ၊ လှလိုသောဆန္ဒ၊ ဖြူလိုသောဆန္ဒ၊ မည်းလိုသောဆန္ဒ၊ သန်လိုသောဆန္ဒ၊ မာလိုသောဆန္ဒ ဤဆန္ဒအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့် ပြောင်းလဲမြင့်တက်အောင် လုပ်၍နေကြလေသည်။

ဝါး၍စားသော သွားကိုကြည့်လျှင် စားလို ဝါးလိုသောဆန္ဒကြောင့် ထိုနေရာ၌ အသားထဲမှ ကျောက်တက်ထွက်ရခြင်းဖြစ်သည်မှာ ဘဝပေါင်း အသင်္ချေအနန္တမှ တောင့်တ၍လာခဲ့သော ပြိတ္တာကဲ့သို့ အရိုးမရှိသည့်အဖြစ်မျိုး

mgyoe.com

မှု စခဲ့သောဆန္ဒဖြစ်လေသည်။ ဤအကြောင်းကို သိလိုက (Evolution) အီဗိုလျူရှင်း (Biology)ဘိုင်အိုလိုဂျီပညာများကို ဟိန္ဒူကျမ်းများ၌လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပြလေရာ သတ္တဝါမှန်က အာယံအတွက် တန်ခိုးရှိသည်၊ အာယံမှ တန်ခိုးထွက်ပေါ်သည်ကို သိအပ်လေသည်။

ထိုဆန္ဒသည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော (Imagination) ခေါ် အမြင်အထင်စိတ်နှင့် ပူးပေါင်းရ၏။ ဖြစ်လိုသောအရာကို ထက်သန်သောဆန္ဒနှင့် အမြင်အထင်ပူးပေါင်း၍ တောင့်တရလေသည်။ အလိုရှိသောအရာကို မမြင်တတ် မထင်တတ်က အာယံအရာဟူ၍ မပေါ်ပေါက် မထင်ရှားနိုင်ပေ။ ထိုအမြင်အထင်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းသည် ပူးတွဲ၍နေလေသည်။ ရောက်သည့်ခရီးကို သွားသူမှန်က ရောက်လိုသောနေရာကို ရောက်လိုချင်သောစိတ်၊ ထင်လိုသောစိတ်၊ ရောက်မည်ဟု ယုံကြည်သောစိတ် ရှိရလေသည်။

အထင်အမြင်မပေါက်က စိတ်၏တန်ခိုးသက်သက်ဖြင့် မရ။ ဆန္ဒမရှိက စိတ်၏တန်ခိုး မပေါ်နိုင်၊ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းမရှိက စိတ်အားသတ္တိ အာယံမှာရပါမည်နည်း။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်အားသတ္တိ

တစ်စုံတစ်ရာကို လူသည် တောင့်တသည့်အခါ ဒိဋ္ဌရမည်ကို သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်၏တန်ခိုး ဝေးလ်ပါဝါကင်းပျောက်မြဲဖြစ်လေသည်။ ထိုတန်ခိုးကို ထုတ်ရခြင်းသည် လိုသောအရာကို မရနိုင်သေးကြောင်း သက်သေဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါပျောက်စေလိုခြင်းမှစ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိသည့်အခါ ဝေးလ်ပါဝါကို ထုတ်ခြင်း၊ စိတ်ကိုတင်းခြင်း၊ အံကြိတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်း၏ ကြီးမားခြင်းကို ဝန်ခံရာရောက်သဖြင့် ရဖို့ခက်လေသည်။

အမှန်ဒိဋ္ဌ ရမည်ဟုယုံကြည်ပြီးသော စိတ်၌ ထိုကဲ့သို့ အားတင်းရန်မလိုပေ။ အားတင်းမည်လည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤစိတ်ပညာကျမ်း၌ ထိုထိုအခြား များစွာသောစိတ်ပညာဆရာများ ဟောပြောသော ဝေးလ်ပါဝါကို ပစ်ပယ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် အေမလီကွေး၏ နည်းသည် အခြားနည်းများနှင့် ခြားနားလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိ၍ တောင့်တရာ၌ ဤစိတ်အား သတ္တိထုတ်ခြင်းကို လုံးလုံးကြီးကင်းမဲ့စေရမည်။ စိတ်ချလက်ချယုံကြည်သောစိတ်နှင့် ထင်မြင်ကာ သောကပူပန်ခြင်း တည်းဟူသော အနှောင့်အယှက်တို့ကို ရှင်းလင်းနိုင်သူသည် လိုရာကို အမှန်ရနိုင်လေသည်။ ကျန်းမာခြင်းကို

mgyoe.com

သိလိုလျှင် ကျန်းမာခြင်းရ၏။ ရောဂါပျောက်လိုလျှင် ရောဂါပျောက်၏။ ကြေးငွေဥစ္စာကို လိုလျှင် လူသတ္တဝါတို့ မှီနိုင်သောအရာမှန်က မည်သည့်အရာ မဆို ရနိုင်လေသည်။ မယုံမရှိအပ်၊ စိတ်ချပါကုန်။ ဤအရာ၌ လက်တွေ့များ ခဲ့လှလေပြီ။

စာရေးသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာထက် ပညာနှင့် နာမည်ကျော်ကြားခြင်း ကို ငယ်စဉ်ကပင် ပိုမို၍လိုလားခဲ့၏။ ဤစကားသည် အရိုးခံအတိုင်း ဝန်ခံခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း တစ်ခုကိုရလျှင် အခြားဆိုင်ရာ ပတ်သက်ရာတို့သည် ပါဝင်မြဲဖြစ်ရာ ဝင်ငွေကြေးဥစ္စာမှာ နာမည်လောက် မလိုလားသော်လည်း မကင်းသော ဆက်သွယ်ခြင်းကြောင့် ဝီရိယထုတ်သည် ထက် ပိုမို၍ရ၏။ အမျိုးမျိုးသောအရာတို့ကို တောင့်တထင်မြင်ခြင်းဖြင့် မတွေးမခေါ် မျှော်လင့်ဖွယ်မရှိသော နေရာတို့၌ အခါခါရဖူးလေသည်။

အမှန်ယုံကြည်လျှင် အမှန်ရ၏။ ယုံကြည်ခြင်း စင်ကြယ်သလောက် အကျိုးမှာ ထင်ရှားနိုင်လေသည်။

ဥပမာ အသင့်မှာ ငွေကြေး အဘယ်၍ အဘယ်မျှကို လိုချင်သည် ဟု တောင့်တကာ ထင်မြင်ရ၏။ ရလိမ့်မည်ဟူ၍လည်း ယုံကြည်၏။ သို့ပါ လျက် မရဘဲနေအံ့။ အဘယ်အတွက်ကြောင့်ပေနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိလေသည်။

ဤအရာ၌ ယုံကြည်ခြင်းမှာ အသင်၏စိတ်ကို တစ်နည်းအားဖြင့် လှည့်စားနေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အကြောင်းမူကား တောင့်တသောအရာ အတွက် အသင်၏စိတ်မှာ တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြ ခြင်းဖြစ်၍နေပေလိမ့်မည်။ သို့ပူလောင်ခြင်းသည် ကြောင့်ကြခြင်းရှိသမျှ အသင် ၏ယုံကြည်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ နောက်၌ ဖော်ပြမည်ဖြစ်သော နည်းများအတိုင်း လိုသောအရာကိုရဖို့ရန် နံနက် ညဉ့်အချိန်ထား၍ အာရုံ ပြုသော်လည်း အခြားအချိန်များ၌ ထိုအရာအတွက် ကြောင့်ကြပူပင်၍နေချေက ထိုကြောင့်ကြပူပင်သောစိတ်သည် အချိန်သတ်မှတ်၍ အာရုံပြုရာ၌ ထားရှိသော ယုံကြည်ခြင်းကို ဖျက်ဆီး၍ပစ်နိုင်လေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဥပမာ နံနက် ၁၅ မိနစ်၊ ညဥ့် ၁၅ မိနစ် တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ရန် စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ကိုးစားစူးစိုက်စွာ ဆင်ခြင်ပြီးနောက် အခြားအားလပ်သော အချိန်များမှာ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရင်ထဲမှ တလေးလေးနှင့် ကြောင့်ကြ၍နေချေက နံနက်နှင့်ညဥ့် ကြိုးစားသမျှ စိတ်တန်ခိုးများကို ဖျက်ဆီးပစ်ရာသို့ ရောက်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်လိုသည့်အခါ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ ဒီရောဂါ ပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာဝန်က ဘယ်လိုပြောတာတဲ့ စသည်ဖြင့် တွေးခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ပေါ်ပေါက်၍လာသည့်အခါတိုင်း မေ့လျော့ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမှာဘဲ၊ ဒီရောဂါ ပျောက်တော့မှာဘဲဟူ၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆတွေးကာ စိတ်ကို ကြည်လင်စွာထားတတ်သော အလေ့ကို ဖြစ်စေရာ၏။ ထိုအကျင့်ကိုရသောအခါ စိတ်၏သုခကို အထူးဖြစ်စေသော အခြားနည်းလမ်းများကို ရရှိနိုင်မည်ကား အောက်ပါအတိုင်း ပေတည်း။

စိတ်ကိုနိုင်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုးသတ္တိဖြစ်လေသည်။ အသေးအဖွဲ မှတ်ထင်ရသော အရာကလေးများ၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ မခံချင်ခြင်း စသည့် စိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်တတ်သော အလေ့ကိုရအောင် ကြိုးစားအပ်လေသည်။

ငွေကြေး အဘယ်မျှပင် ကြွယ်ဝ၍ ပေးကမ်းခြင်းအရာ၌ အနှမြော အစုံမက်မရှိသော်လည်း မနှမြောတန်သော အရာကလေးများမှာ နှမြောတတ်၏။ ငွေတစ်သောင်းကုန် လှူ၍နေခိုက်မှာ ဈေးမှ တောင်းကိုရွက်၍ လိုက်လာသော ကူလီကုလားအပေါ်၌ တစ်ပြားပို၍ပေးရမည့်အတွက် နှမြောတတ်၏။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအဖော်များနှင့် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ အကုန်ခံလျက် ပျော်ပါးစားသောက်နေခိုက်မှာ ဝီစကီဖန်ခွက်မှောက်၍ လက်နှစ်သစ်လောက် ဖိတ်၍သွားလျှင် နှမြောတတ်၏။ မိမိဂုဏ်ကျက်သရေ အခြေအနေ စီးပွားဥစ္စာကို မထိခိုက်လောက်သော မခံချင်စရာ စကားလေးတစ်လုံး ပြုမူပုံတစ်ခုခုကို

mgyoe.com

mgyoe.com

ခံရသည့်အခါ တွေးတောကာ စိတ်မကောင်းဖြစ်၍နေတတ်လေ၏။

သတင်းစာဆရာဖြစ်စက သတင်းစာ၌ တခြားသူတစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်ဖွယ်ရာ စကားကို အသုံးပြုလျက် ရေးသည့်အခါတွင် မခံချင်၊ မခံနိုင်ဖြစ်ပြီးလျှင် အရေပါးနုနုကလေးကို သဲကြမ်းနှင့်ပွတ်သည့် အလား နာကျင်၍သွားသဖြင့် အိပ်ရာ၌ပင် မခံချင်သောစိတ်နှင့် တွေးတောကာ ဒေါသဖြစ်၍နေမိ၏။

တစ်ရံသောအခါ၌ အလကားဟာပဲ၊ လေပဲ၊ မိမိကိုယ်ကို လူကောင်းတစ်ယောက်လို ယုံကြည်စွဲမှတ်ပြီး ဒါကလေးမျိုးအတွက် ဤမျှလောက်နာကျင်၍နေသင့်သလားဟူသော မေးခွန်းဖြင့် ဖြေမိလေ၏။ ထိုအခါမှစ၍ မခံချင်သည့်အရာတိုင်း ထိုနည်းဖြင့် စိတ်ကိုဖြေခဲ့ရာ ချမ်းသာခြင်းတစ်ခုကို တိုးတက်ရရှိခဲ့လေသည်။

မခံချင်သောစိတ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးမှာ လူသတ်မှုတွေ ဖြစ်ကြရ၏။ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားရ၏။ ထိုစိတ်ကို အလိုလိုက်သူတို့မှာ အတုံ့အလှည့် မပြန်ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဆင်းရဲ၍နေ၏။ အတုံ့အလှည့် ပြန်ခွင့်ရသောအခါ၌လည်း ကြီးစွာသောဘေးဒုက္ခနှင့်သော်လည်းကောင်း တွေ့တတ်၏။ အရှက်တကွဲသော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။

၎င်းတို့စိတ်မှာ တစ်ဖက်သား ပြောပြသမျှ ပြုမူသမျှ၌ အထအန ကောက်လျက် အမြဲအားဖြင့် မကောင်းသော အလွဲအမိပ္ပာယ်တို့ကိုသာ ကောက်ယူတတ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား အခါများစွာ သဘောရိုး ပြောဆိုပြုမူသူများမှာ အထင်လွဲခြင်းခံကြရလေသည်။

ဘာလို့ ခံနေရတာလဲ၊ သင်းက ဒီလိုပြောရင် ဟိုလိုပြန်ပြောလိုက်ပါလား။ ဘယ်လိုမှ အညံ့မခံနဲ့ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် ကလေးများစိတ်ကို အဆိပ်ဖြစ်အောင် ပြုကြလေသည်။ သို့ပြုကြသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ ရာဇဝတ်မှုများ၍နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အမေရိကတိုင်း၌ ရာဇဝတ်မှုများသော်လည်း ကျူးလွန်သူများသည် ဤနည်းမျိုးနှင့် ကျူးလွန်ခြင်းမဟုတ်၊ ရပေါက်ရလမ်း

mgyoe.com

အတွက် ရာဇဝတ်မှုကို ကျူးလွန်ကြရလေသည်။

ထိုစိတ်သည် လွန်စွာဆင်းရဲစေ၏။ မိမိနှင့် အဖက်မတန်အောင် နိမ့်ကျသော တစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်အောင် ပြုသည့်အခါ မလေးမစား မနေတတ်ခြင်း၊ လျစ်လျူမရှုခြင်းကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရုံမက ဣန္ဒြေပျက်ကြရလေသည်။

မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း လူကောင်းလုပ်၍ နေဖို့ရန် များစွာလွယ်ကူ၏။ သစ်တစ်ပင်အောက် ဝါးတစ်ပင်အောက်မှာ သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့ မခက်ပေ။ အဟုတ်တကယ် မခံချင်အောင် ပြုမူခြင်းခံရသောအခါကျမှ သူတော်ကောင်း အလုပ်မလွယ်ကြောင်း သိရလေသည်။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏အပေါ်၌ မေတ္တာစိတ်ကို ထားနိုင်၏။

မိမိအကြောင်းကို မတရားသဖြင့် ပြောသော ဆွေမျိုးသားချင်း အဟုတ်တကယ် မုန်းစရာကောင်းအောင် ပြုမူကျင့်ကြံသော ဆွေမျိုးတစ်ယောက်နှင့် တကယ်တွေ့သည့်အခါ ပါးကို ရိုက်ချင်သောစိတ် ပေါ်၍ အလာမှာ တကယ်စိတ်ကိုချုပ်ပြီး အလကားဟာပဲလေ အရေးမစိုက်လောက်ပါဘူးဟူသော စိတ်ကိုထားဖို့ရန်ကား လွယ်သောအရာ မဟုတ်ပေ။ မနိုင်၍ သည်းခံရခြင်းသည် လွယ်ကူ၏။ နိုင်လျှင် သည်းညည်းခံမှ အမှန်သူတော်ကောင်းဖြစ်လေရာ ထိုစိတ်ကို မနိုင်သူ၏ဘဝသည် လွန်စွာဆင်းရဲ၍ ထိုစိတ်ကိုနိုင်သူ၏ဘဝမှာ ရေချမ်းအိုးကို နှလုံး၌ပိုက်ချီထားရသည့်အလား လွန်စွာမှ ချမ်းသာလေသည်။

ထိုစိတ်တို့သည် အမြဲကပ်၍ ရှိုက်မြိုက်လောင်ကျွမ်းစေသော ငရဲမီးတွေ ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုစိတ်သည် မနိုင်နိုင်သောစိတ် မဟုတ်ပေ။ လေ့ကျင့်လျှင် နိုင်နိုင်လေသည်။ ထိုစိတ်ကိုနိုင်သော နှလုံးသည် တန်ခိုးရောင်ခြည် အမြဲဖြာလျက် မျက်နှာမှာပင် ထွန်းလင်း၍နေတတ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြံအစည်များ၌ စိတ်၏တန်ခိုးသည် အတားအဆီး အပိတ်အဆို့မရှိသော ရေပြွန်မှ ရေသည်

myoe.com

mgyoe.com

အပဟုန်နှင့် ထွက်သည့်အလား တန်ခိုးအရှိန် ကြီးမားလျက် သကြားစက်၊ ရေခဲစက်၊ ဂျုံစက်၊ ဓာတ်အားစက်ကြီးများကိုပင် မောင်းနှင်နိုင်သော ရေဟုန်နှင့် တူလေသည်။ ထိုစိတ်ကို မနိုင်သူတို့မှာ တန်ခိုးအရှိန်အဝါ ဖြောင့်စွာမထွက်နိုင်သဖြင့် အားစွမ်းသတ္တိ ညံ့ဖျင်းမှေးမှိန်ရုံမက ဒေါသမီး ဒေါသခိုးတွေ ပိတ်ဆို့ကာရံ၍နေသဖြင့် မှောင်ကျလျက်ရှိသောကြောင့် သတ္တိတန်ခိုး ထွက်ပေါ်ခြင်းမှာ လမ်းမဖြောင့်ဘဲရှိနေလေသည်။ မနာလိုခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ မခံချင်ခြင်း၊ နှမြောခြင်း၊ ဤစိတ်တို့ ကင်းစေရမည်။

ဤကား နားထောင်၍ကောင်းအောင် ရေးသော တရားစကားမဟုတ်၊ မကောင်းသော (Emotion) စိတ်တို့သည် အသွေးအသား အာရုံကြောများ၌ အဆိပ်ဓာတ်နှင့်တူသော အလှေး၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများတို့ကို အပဟုတ်ဖြစ်စေကြောင်း လောကဓာတ် ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီးဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများမှာ မနောကံကို ထိန်းကြပ်ချုပ်တည်း၍ မရနိုင်ဟု စွဲမှတ်၍ထားတတ်ကြ၏။ စင်စစ်မှာ စိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်းခြင်းအလုပ်၌ လေ့ကျင့်ခန်းမရှိသောကြောင့် ဤမှားသောအယူကို စွဲ၍နေကြလေသည်။ အလေ့ရှိသောအခါ ခက်ခဲခြင်းမရှိပေ။ ကိလေသာ ကာမဂုဏ်စိတ်ကိုပင် ချုပ်တည်းလျှင် ရနိုင်ကြောင်း၊ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ တွဲ၍ကရာ၌ ဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးလူကောင်းများ၏ စိတ်ထားပုံကို ထောက်သဖြင့် သိနိုင်လေသည်။

'အတွေ့ကိုမရှောင်နိုင်'ဟူသောစကားသည် မမှန်စကားဖြစ်ကြောင်း ဓားမကူးဆရာတော်က သက်သေပြခဲ့လေသည်။ ၄င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ လုံးလုံးမရှောင်သော်လည်း အရှောင်ဘက် အနိုင်ဘက်မှာ ပို၍များလေသည်။ ဆီဦးထောပတ်ကို မှီဝဲနိုင်သော ဘုန်းကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်၏။ တွေ့ရသောအချိန်မှာ ကာမဂုဏ်ကို အထူးနိုးကြွစေသောအချိန်နှင့် အခြေအနေလည်း ဖြစ်၏။ အဘယ်အခါမျှ မတွေ့ရသဖြင့် မွတ်သိပ်ပူလောင်၍နေသည်မှာလည်း မှန်၏။

mgyoe.com

သို့ပါလျက် အဆုံးကို ရှောင်နိုင်ခဲ့သည်မှာ လူသည် မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းနိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ကောင်းစွာပြည့်စုံကြောင်း ထင်ရှားသော သက်သေဖြစ်လေသည်။

ပစ္စည်းဆုံးပါးသည့်အခါ နှမြောခြင်း၏။ ဤလောကမှာ မဆုံးပါး မပျက်စီးသူ မရှိ၊ ရှာဖွေကြရခြင်းမှာ ကုန်ကျဆုံးပါးဖို့အတွက်သာဖြစ်သည် ဟူသော ဆင်ခြင်နည်းဖြင့် ဖြေဖျောက်တတ်သောအကျင့်ကို ရသောအခါ စီးပွားပျက်၍ ဥစ္စာရှုံးမဖြစ်နိုင်ပေ။

အလဟဿကုန်တာမို့ နာမည်ကြီးတာဘဲဟူသော စကားကိုလည်း ပြောတတ်ကြပေသည်။ ကုန်ခြင်းသာ ပဓာနဘဲ၊ အဘယ်နည်းနှင့်ဘဲ ကုန်စေကာမူ ဘာထူးသလဲ။ ငါလို အလဟဿကုန်သူတွေ အများကြီးဘဲ၊ ရှင်ဘုရင်များတောင်မှ နန်းကျကြသေးတာဘဲ။ ငါ လူကောင်းလူချမ်းသာဟု ငါ့ကိုယ်ကို စွဲမှတ်ပြီး ဒီလိုနှမြောနေခြင်းဟာ လူကောင်း လူချမ်းသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ဖီလာကြီးဘဲ။ နှမြောလို့ ပြန်ရဦးမှာလား၊ မရနိုင်သောအရာကို ဘယ်အတွက် နှမြောရပါသလဲဟူသော နည်းမျိုးဖြင့် ဖြေလျှင် နှမြောခြင်းပြေပျောက်ကာ လောကနိဗ္ဗာန်ကလေးတစ်ပိုင်းကို ရသည်နှင့် တူလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ သုခစည်းစိမ်သည် နှမြောသူများ မသိမတွေ့ မခံစားရသော ထူးမြတ်သောစိတ်၏ စည်းစိမ်ဖြစ်လေသည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖိနှိပ်ခြင်း

ဆန္ဒတို့ကို ချုပ်တည်းနှိမ်နင်းခြင်းသည် လူကို ရောဂါပေးတတ်လေသည်။ အိမ်ထောင်မပြုသော အပျိုကြီး၊ လူပျိုကြီးများမှာ ကိုယ်၏ရောဂါအပြင် ဆန္ဒကိုဖိနှိပ်ခြင်းကြောင့် စိတ်၏ရောဂါ ပူးပေါင်းလျက် ထောင်းထောင်းညက်ညက်ကြေတတ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ချုပ်တည်းသော စိတ်တို့သည် မေ့လျော့သောအခါ၌ ရူးစေတတ်၏။ အ,စေ၊ ဆွံ့စေတတ်၏။ သွက်ချာပါဒ၊ အဆုတ်နာ၊ စုန်းပယောဂနှင့်တူသော ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

တိတ်တဆိတ် အရှက်တကွဲဖြစ်ခဲ့ခြင်း၊ ကိလေသာကာမကိစ္စ၌ ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်၍ တစ်ပိုင်းတစ်စရပ်ကာ အပြီးသတ်ခဲ့ရခြင်း၊ ထိတ်လန့်ယောင်ယမ်း၍ အသံကျယ်စွာ အော်ဟစ်မည်အပြုမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကြားမှာ မြင်မှာစိုးသဖြင့် မအော်ဘဲ ချုပ်၍ထားလိုက်ရခြင်း၊ ကြောင့်ကြပူပင်စရာ အရေးတစ်ခုခုပေါ်ပေါက်ခြင်း စသည့် များစွာသောစိတ်တို့သည် မေ့သည့်အခါ စုန်းပယောဂကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သွေးရိုးသားရိုး ဝေဒနာတစ်ခုခုအဖြစ်နှင့်လည်းကောင်း ဖမ်းစားတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်းများအကြောင်းကို မမေ့စေရအောင် အားလပ်သည့်အခါ ပြန်၍တွေးရမည်။ ဤနည်းလမ်းမှာ (Psycho analysis) ခေါ် စိတ်ပညာအပိုင်းနှင့်ဆိုင်ရာကို

mgyoe.com

mgyoe.com

ဤနေရာ၌ ဤမျှသာဖော်ပြလိုက်၏။ အကျယ်ကိုပြလျှင် ကျမ်းကြီးတစ်စောင် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် နောက်မှသီးခြားဖော်ပြပါမည်။ ဤစကားကို ယုံကြည်လျှင် ချမ်းသာမည်။ မယုံလျှင်ကား များစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ရတတ်သည်ကိုသာ သတိပေးလိုက်ရာ ရူးခြင်း၊ နာတာရှည်အကြီးအကျယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပယောဂနှင့်တူသော ဝေဒနာ၊ ဆရာဝန်များ နာမည်မပေးနိုင်သော ထူးဆန်းသော ရောဂါများမှ ကင်းလိုက ဤအချက်ကို မမေ့အပ်ကြပေ။ ဤကား အများ၏ ချမ်းသာခြင်းအကျိုးငှာ နည်းကိုသာပြခြင်းဖြစ်သဖြင့် ကျယ်ဝန်းသော အကြောင်းရင်းကိုသား နေရာမလုံလောက်သောကြောင့် မပြဘဲနေရလေသည်။

ကိလေသာသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၏ အစဖြစ်တတ်၏။ မိန်းမများမှာ ရတ်တရက်တက်ခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်သလိုဖြစ်ခြင်း၊ ပယောဂပူးခြင်းတို့သည် အများအားဖြင့် ကိလေသာ ကာမဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်းအစ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ယောကျ်ားမယူသောမိန်းမတစ်ယောက်သည် သမီးကလေးတစ်ယောက်ကိုသော်လည်းကောင်း မွေးစားရမည်။

သို့မဟုတ် သမထ၊ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည့် မြတ်သောအကျင့်တစ်ခုခုသော်လည်းကောင်း ရှိစေရမည်။ သို့မဟုတ် အလှူပေးခြင်း၊ လူနာပြုစုခြင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ် ဆင်းရဲသားတို့ကို ကြည့်ရှုကျွေးမွေးခြင်း၊ မိတဆိုး၊ ဖတဆိုးကျောင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးရုံ စသည်တို့၌ စိတ်အားထက်သန်စွာ မိမိကိုယ်ကို အသုံးပြုရမည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် ဖိနှိပ်၍ထားသော စိတ်များကို ကောင်းသောလမ်းဖြင့် အသွင်တစ်မျိုးဆောင်ကာ ထုတ်၍ပစ်ခြင်းဖြစ်လေရာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း၏ နည်းလမ်းဖြစ်လေသည်။ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးဉာတိ သားချင်းပေါက်ဖော်တို့၏ ကလေးကြီးငယ်များကို မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ရင်သွေးပမာ ဂရုစိုက်၍ ပြုစုကျွေးမွေးရမည်။ ထိုနည်းလမ်းများသည် စိတ်ရောဂါ ကိုယ်ရောဂါများ မဖြစ်စေရအောင် ထုတ်နှင်ခြင်းဖြစ်လေရာ အချို့သော မိန်းမများမှာ ထိုစိတ်မျိုး အလိုလိုပေါ်လျက် မွန်မြတ်သောအလုပ်များကို ရှာကြံလုပ်ကိုင်တတ်ကြလေသည်။

mgyoe.com

ထိုကဲ့သို့ ရှာကြံလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် စိတ်ရင်း ကိုယ်တိုင်က မသိမသာ ထွက်ပေါက်ကိုရှာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အချစ်၌ ပျက်ပြယ်သူတို့မှာ သာသနာကို ဖက်တတ်ကြလေသည်။ မဖက်လျှင် အသက်ကို ရန်ရှာတတ်ကြလေသည်။ သာသနာကိုဖက်ခြင်းသည် အဆိပ်နှင့်တူသော စိတ်တန်နိုးကို ထုတ်၍ပစ်ခြင်းဖြစ်လေရာ မထုတ်ဘဲ ချုပ်၍ထားလျှင် ပေါက်ကွဲကန်ထွက်တတ်လေသည်။

အထက်က ဖော်ပြခဲ့ရာ၌ သတိမမေ့စေဘဲ ပြန်၍တွေးခြင်းသည် ဖိနှိပ်ထားသော စိတ်၏ အနိုးအရှိန်ကို ထုတ်ခြင်း၊ လွှတ်ခြင်းဖြစ်၏။ မေ့လျော့ခြင်းမှာ အလုံပိတ်ဆို့ မြှုပ်နှံခြင်းဖြစ်လေရာ အနိုးကန်၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ ထိုရောဂါမျိုးဖြစ်လျှင် အဘာယ်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ကို စစ်ဆေးကာ အကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ဆေးမစားဘဲ ရောဂါပျောက်နိုင်လေသည်။ ထိုအကြောင်းရင်းမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အရာတစ်ခုခုဖြစ်ချေက ပြန်၍ရှာဖွေရန် လွန်စွာခက်သဖြင့် လူမမာ အိပ်မက်များကို စစ်ဆေး၍ကြည့်ရလေသည်။ အတိတ် အဖြစ်အပျက်တို့သည်လည်းကောင်း၊ မပြည့်ဝသော အာသာဆန္ဒတို့သည်လည်းကောင်း အိပ်မက်၌ ပေါ်ပေါက်ကြမြဲဖြစ်လေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

အိပ်မက်ဖြင့် စိတ်ကိုသိခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြိုက်လျှင် ချစ်ကြိုက်သူနှင့် တွေ့ကြုံပေါင်းဖော်ရသည်ဟု အိပ်မက်မြဲဖြစ်၏။ ထိုပေါက်ချင်သောစိတ်နှင့် ထိတိုးလျှင် ငွေတွေကိုရသည်။ သို့မဟုတ် ငွေ၏အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သော ငါး၊ မြွေ၊ မစင်၊ ပိုးလောက် စသည်တို့ကို မြန်မာလူမျိုးများ အိပ်မက်တတ်၏။ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးဖြစ်လျှင် အင်္ဂလိပ်လူမျိုး၏ အစွဲအတိုင်း စိန်၊ ကျောက် ရတနာကို အိပ်မက်၌ မြင်ရ၏။

အကြောင်းမူကား အင်္ဂလိပ်လူမျိုး၏ အယူအရ စိန်ကျောက်ကို မက်ခြင်းသည် လာဘ်ကိုဆိုလိုသည်။ ထိုအိပ်မက်မျိုးသည် အဟုတ်တကယ် ငွေကြေးရမည့် နိမိတ်မဟုတ်၊ ငွေကို တောင့်တသောစိတ်ကြောင့် ငွေ၏ အထိမ်းအမှတ်ဟု မိမိတို့စွဲမှတ်သော အရာများကို မြင်မက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

အသင်၏ မိန်းမ၊ အသင်၏ လင်ယောကျ်ားသည် အသင့်အား အဘယ်မျှပင် ချစ်သည်ဟု ပြောစေကာမူ အသင် ပျောက်ကွယ်၍သွားသည်။ အသင့်ကို လူအများ ဖမ်းသွားသည်။ အသင် မချိမဆံ့ ဝေဒနာခံစားနေရသည်။ အသင် သေသည် စသည်ဖြင့် ကွဲခြင်း၊ ကွာခြင်း အနက်ရှိသော အိပ်မက်များကို အသင့်လင်ကသော်လည်းကောင်း၊ အသင်၏မယားကသော်လည်းကောင်း မြင်**မက်သော်** အသင်၏မိန်းမ၊ သို့မဟုတ် မြင်မက်သော အသင်၏ယောကျ်ားမှာ **အသင်နှင့်** ကွဲချင်သောစိတ် ရှိနေသည်ဟု သိနိုင်၏။

mgyoe.com

မိန်းမတစ်ယောက်သည် အိပ်မက်၌ ၄င်း၏လင်ယောကျ်ားသည် ကလေးကိုဆွဲပြီး ခုတ်၍လာသော မီးရထားရှေ့ကိုတိုး၍ဝင်သည်ဟု မြင်မက်၏။ အိပ်မက်ထဲ ထိုမိန်းမသည် ကလေးကို အတင်းလိုက်၍ဆွဲလု၏။ ၄င်းအိပ်မက်ကို စိတ်ပညာဆရာအား ထိတ်လန့်စွာ ထိုမိန်းမက ပြောပြရာ စိတ်ပညာဆရာက မင်းယောကျ်ားနှင့် ကွာချင်နေသည်။ ကလေးကို မင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး လိုချင်သည်မဟုတ်လားဟု မေးရာ မိန်းမက ဟုတ်ကြောင်း ဝန်ခံလေသည်။ လင်ယောကျ်ားနှင့် ကွဲကွာလိုခြင်းမှာ လင်မီးရထားနင်း၍ သေဖို့ မြင်မက်ခြင်းက သိသာ၏။ သေလျှင် ကွဲမည့်လက္ခဏာဖြစ်လေသည်။

မိန်းမတစ်ယောက်သည် ငယ်ရည်းစားနှင့်မညားဘဲ အခြားယောကျ်ားနှင့် ညား၏။ ထိုငယ်ရည်းစားနှင့် မီးဖိုနားမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ခဲ့ရ၏။ နောက်ယောကျ်ားရသည့်တိုင်အောင် မီးဖို၌ထိုင်သည့်အခါတိုင်း ငယ်ရည်းစားကို သတိရ၏။ ၄င်းသည် အိပ်မက်၌ မီးခိုးကိုလည်းကောင်း၊ မီးကိုလည်းကောင်း မကြာမကြာမြင်မက်လေရာ ထိတ်လန့်၍ စိတ်ပညာဆရာအား စုံစမ်းရာတွင် စိတ်ပညာဆရာက မီးဖိုနှင့်ပတ်သက်၍ အဖြစ်အပျက်တို့ကို အကုန်အစင် မေး၍ကြည့်ရာ အရင်ရည်းစားတစ်ယောက်နှင့် မီးဖိုနားမှာ မကြာမကြာ တွေ့ဆုံစကားပြောခဲ့ရကြောင်း ပေါ်ပေါက်လေသည်။ ထိုအခါ ဆရာက မင်း အဲဒီငယ်ရည်းစားကို စိတ်မကုန်ဘူးမဟုတ်လားဟု မေးရာ မှန်၍နေလေသည်။ တစ်နေ့မှာ ၄င်းမိန်းမသည် မထားအပ်သော မြင်းမတစ်ကောင် ရထားမှ ရုန်း၍ထွက်ပြေးရာ အရာရှိတစ်ယောက်က မြင်းမကို သေနတ်နှင့်ပစ်သည်ဟု အိပ်မက်လေသည်။ အိပ်မက်ထဲ၌ ၄င်းမိန်းမက ဒီမြင်းမဟာ ငါနဲ့တူတယ်လို့ တွေးမိလေ၏။

ထိုအိပ်မက်သည် ၄င်းမိန်းမ၌ လက်ရှိလင်ထံမှ ရုန်းထွက်ချင်သော စိတ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလေသည်။ ဆီး၍ သေနတ်နှင့်ပစ်သော အရာရှိမှာ (ငယ်ရည်းစားကို ဆို၏) သေနတ်နှင့်ပစ်ခြင်းသည် (Shooting) ဖြစ်၍ ကာမအဓိပ္ပာယ်ရောက်လေသည်။ ၄င်းမိန်းမသည် ငယ်ရည်းစား၏ရင်ခွင်ကို

လွှန်စွာတောင့်တ၍နေကြောင်း ထင်ရှားလေသည်။

အိပ်မက်သည် တောင့်တရာကို ဖြစ်စေ၏။ ရေငတ်သူသည် အိပ်မက်၌ ရေကိုသောက်ရ၏။ သေခြင်းကို သုဘရာဇာ အိပ်မက်လျှင် ငွေကို ဆိုလို၏။ သို့အတွက် မိန်းမ ယောကျ်ား လင်မယားတို့သည် စိတ်၌ လျှို့ဝှက်သောအရာရှိပါက အိပ်မက်ကို အမှတ်တမဲ့ ပြော၍မပြအပ်ပေ။ အိပ်မက်သည် လျှို့ဝှက်သူ၏ စကားဖြစ်လေသည်။ အခါခပ်သိမ်း အတိတ်ကို ဆောင်သည်မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ မိန်းမတစ်ယောက်သည် မိမိကို မကောင်းဆိုးရွားကြီး က အဓမ္မကျင့်ကြံသည်ဟု အိပ်မက်ချေက ထိုမကောင်းဆိုးရွားနှင့် အလား တူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါက တပ်မက်ပြီး မေ့လျော့နေခိုက် ဖြစ်တတ်လေသည်။ စိုးရိမ်သောအရာကိုလည်း အိပ်မက်တတ်၏။ ခရီးသွား နေသူတစ်ယောက်ယောက်အတွက် စိတ်မချက စိတ်ချဖွယ်ရာအိပ်မက်များ ကို မက်တတ်၏။

စိတ်ပညာသည် အဆုံးမရှိ ကျယ်ဝန်းလေရာ ဤကျမ်းသည် ပထမဖြစ်၍ အတိုင်းမသိ အကျိုးများသော အသိပညာရတနာအစုအပုံကြီးကို တဖြည်းဖြည်း တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် အဖိုးနည်းနည်းနှင့် လူအများ တတ်သိကြ စေရန် အစဉ်တစိုက် ထုတ်ဝေသွားပါမည်။ အသိပညာပေါင်းတို့တွင် လူ၏ စိတ်ကိုသိသော အသိသည် အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်လေသည်။

အိပ်မက်အကြောင်းမှာလည်း လွန်စွာကျယ်ဝန်းသဖြင့် ဤမျှသာ အရိပ်အမြွက်ဖော်ပြလိုက်ရပေကြောင်း။ အိပ်မက်ကြောင့် ချောက်ချားပူပန်မှု မဖြစ်ကြစေဖို့ရန် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား အိပ်မက်သည် အခါခပ်သိမ်း အနာဂတ်ကိုဆောင်သည် မဟုတ်ပေ။ မရေမတွက်နိုင်သော အတိတ်၌ ဖြစ်ပွားတွေကြုံ ကြုံစည်ခဲ့သမျှသော အရာတို့၏ ပေါင်းစပ်ထွက်ပေါ် ခြင်းတွေက ပိုမိုများပြားကြလေသည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ရောဂါကို ကုသနည်း

ရှုမှန်သမျှ၌ လိုရာကိုဖြစ်စေနိုင်သော အတွင်းစိတ်၏တန်ခိုးသတ္တိရှိကြောင်းကို သိရလေပြီ။ ထိုသတ္တိဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်၌ဖြစ်ပျက်သော ဝေဒနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ယုံကြည်သောသူများနှင့် ကလေးများ၌လည်းကောင်း ဖြစ်ပျက်သည့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းအောင် တတ်နိုင်ကြောင်း ပုံသေယုံကြည်ရမည်။

စူးစိုက်သောစိတ်နှင့် အဖန်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ အာရုံပြုခြင်းသည် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် (ဝါ) အတွင်းလူသို့ ဆန္ဒကို ပေါက်ရောက်စေ၏။ ထိုအတွင်းစိတ်သို့ ဆန္ဒပေါက်ရောက်သည့်အခါ ထိုဆန္ဒပြည့်စုံအောင် အတွင်းစိတ်သည် ဖန်တီး၍ပေးရလေသည်။

နံနက်အိပ်ရာထနှင့် ညဥ့်အိပ်ရာဝင်အချိန် အောက်ပါအတိုင်း အမြဲ စူးစိုက်သောစိတ်၊ မပျံ့လွင့်သောစိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ချမ်းသာစွာရှိစေလျက် ကိုယ်လက် အကြောအခြင်တို့ကို လျော့စေရန် ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်ကို အိပ်ရာပေါ်၌ ပိပိရိရိ ထိရောက်နေသည်ဟု အောက်မေ့ကာ အောက်ပါအတိုင်း နား၌ကြားအောင် ရွတ်ဆိုရမည်။

'ငါသည် တစ်နေ့တခြား ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အရာရာ၌ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကောင်းမွန်၍လာ၏' ဟု

mgyoe.com