

m ငွေစိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



သမီးဂုဏ်ရည်

ပီ-မိုးနင်း

မြန်မာ့စာပေအသင်း

mgvoo.com

သမီးရက်ရည်၊ ပီ-မိုးနင်း

စာမျက်နှာ ၁၄၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦးစိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)ကျွန်းလမ်းစာပေ

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာစိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)မစိုးရိမ်လမ်းရန်ကင်း

၂၀၁၈ နိုဝင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်စု ၅၀၀

ပဲရော့ပုံနှိပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်မူ

ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



သမီးဂုဏ်ရည်
ပီ-မိုးနင်း

မာတိကာ

- မူရင်းစာအုပ်မှ နိဒါန်း	က
၁။ မိန်းမတို့၏ ဓမ္မတာ	၁
၂။ စိတ်၏ သွေးဆောင်ခြင်း	၁၁
၃။ စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာ၏	၁၆
၄။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်အလှ	၂၁
၅။ ယောက်ျားယူ မစောသင့်	၂၃
၆။ အစားအသောက်	၂၉
၇။ ဖျတ်လတ်ခြင်း	၃၃
၈။ အဝတ်အစား	၄၀
၉။ အပျော်အပါး	၄၅
၁၀။ စိတ်သဘောသေးငယ်ခြင်း	၅၀
၁၁။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာလှပခြင်း	၅၄
၁၂။ ယဉ်ကျေးခြင်း	၆၀
၁၃။ လှသလိုနေ	၆၅
၁၄။ ယောက်ျားများကို မယုံလွယ်နှင့်	၇၀

၁၅။	မချစ်သော်လည်း ပေါင်းနိုင်သည်	၇၅
၁၆။	အဖိုးတန်ခြင်း	၈၂
၁၇။	အလှပြုပြင်နည်း	၈၆
၁၈။	မိမိကိုယ်ကို မပြလွန်းနှင့်	၉၀
၁၉။	စိတ်ကြီးဝင်ခြင်း	၉၂
၂၀။	တုပခြင်း	၉၈
၂၁။	မက်လုံးအမျိုးမျိုး	၁၀၃
၂၂။	မလှသောမိန်းမ - မရှိ	၁၀၇
၂၃။	ဣန္ဒြေ	၁၁၁
၂၄။	အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၁၂၄
၂၅။	ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ	၁၃၀
၂၆။	အချစ်	၁၃၄
၂၇။	အမှုအရာနှင့်စကား	၁၃၉



**မူရင်းစာအုပ်မှ
နိဒါန်း**

ဤသမီးဂုဏ်ရည်ကျမ်းသည် ခေတ်
ကာလအလျောက် အမျိုးသမီးများ၏ နိုး
ကြားခြင်းကို အကြောင်းပြုကာ အမျိုးသမီး
များအတွက် တသီးတခြား မှတ်သား နာယူ
ဖွယ်ရာ လမ်းပြဖြစ်သော ကျမ်းများလည်း
မပေါ်ပေါက်သေးသည့်အတွက် ရေးသား
လိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ သမီးပျိုကလေးများ ခေတ်
ကာလအလျောက် အနောက်တိုင်း နည်း
စနစ်ဟူသမျှ အကောင်းမှတ်ထင်ကာ လိုက်
မှားတတ်ကြခြင်းနှင့် တခြားသော ဘေးရန်
ခပင်းတို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်၍
ပယ်ရှားနိုင်ကြဖို့ရန် အမျိုးသား၏ မိခင်
လောင်းများ ဖြစ်ကြရမည့်အလျောက် မိခင်

ကောင်းများဖြစ်ကြဖို့ရန် နည်းစနစ်တို့ကို
 လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ဖော်ပြသော ကျမ်း
 ကလေးဖြစ်ရာ ဤကျမ်းကို ဖတ်ခြင်းဖြင့်
 အချို့အဝက် ပျက်စီးရာလမ်းတို့မှ လွတ်
 ကင်းချမ်းသာကြရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်
 ရွယ်ချက်ပြီးမြောက်ပြီဟု သဘောထားကာ
 ထက်သန်သော စေတနာနှင့် ထုတ်ဝေရ
 ခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း။

ပဲရော့ကုမ္ပဏီ

မိန်းမတို့၏ဓမ္မတာ

မိန်းမ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဆောက်အဦသည် ယောက်ျားနှင့်မတူ။ ပဋိသန္ဓေတည်ရခြင်း၊ လွယ်ရခြင်း၊ သားဖွားရခြင်း တာဝန်ကြီးများကြောင့် ခန္ဓာစက်အိမ်မှာ ပိုမို၍ ရှုပ်သဖြင့် ပိုမိုသိမ်မွေ့လေရာ လွယ်ကူစွာဖောက်ပြန်တတ်လေသည်။ သို့ဖောက်ပြန်သည့်အခါ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုရောဂါများဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အကျိုးအကြောင်းမသိခြင်းကြောင့် မှားယွင်းသောအမှုများကို ပြုမိတတ်ကြလေသည်။ အများအားဖြင့် မိခင်များကိုယ်တိုင်က ထိုအကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ တတ်သိ နားလည်ခြင်း မရှိကြသဖြင့် တစ်ကြောင်း၊ ပေါ့လျော့ကြခြင်းကြောင့်တစ်ကြောင်း၊

ရှက်ဖွယ်ရာအကြောင်းများဟု သဘောထားကြခြင်း
 ကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ မိခင်နှင့်သမီး ရည်ရည်မွန်မွန်
 နှီးနှောတိုင်ပင် ပြောဆိုတတ်သော အလေ့မရှိသည့်
 အတွက် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပြောဆိုတိုင်ပင် သွန်
 သင်ခြင်းအလုပ်၌ အခက်အခဲတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်
 တတ်သဖြင့်တစ်ကြောင်း၊ အလွန်အရေးကြီး၍ သိ
 ထိုက်သည့်အကြောင်းအရာများကို သမီးပျိုများအား
 မပြောဘဲ နေတတ်ကြလေသည်။ သို့မပြောဘဲနေခြင်း
 ကြောင့် အရွယ်ရောက်သည့်အခါ လတ်ဆတ်သော
 ပန်းပွင့်ပမာ၊ ဖွံ့ဖြိုးစည်ကားခြင်း၏ ကျက်သရေ ဂုဏ်
 အဆင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း၏ သုခစည်းစိမ်ကို မခံစား
 ကြရဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံကြရလျက် အသက်တမ်း
 တို ကြရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သိရာ သိကြောင်း
 ဖြစ်သော အရေးကြီးသောအချက် အနည်းငယ်မျှကို
 ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

မိန်းကလေးများမှာ ဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်၌
 ဓမ္မတာပေါ်ပေါက်၍ အရွယ်ရောက်ကြ၏။ အနည်း
 ငယ်မျှတို့မှာ ထို့ထက်ပင် စောစွာ အရွယ်ရောက်တတ်
 ကြလေသည်။ အများအားဖြင့် သော်ကား ဆယ့်
 ခြောက်နှစ်၊ ဆယ့်ခုနှစ်နှစ်မှာ အရွယ်ရောက်လေ
 သည်။

ထိုအရွယ်သည် 'ကြီးကောင်ဝင်သည်' ဟူသော အရွယ်ပင် ဖြစ်လေရာ၊ များစွာအရေးကြီးသော အရွယ် ၏အပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအရွယ်၌ သိအပ်သော အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများကို မသင်ကြား မနာယူရဘဲ အကျင့်စာရိတ္တမကောင်း၊ အရှက် အကြောက်မရှိသော မိန်းမဖော်များ၏ မှားယွင်းသော လမ်းများသို့ လိုက်မိတတ်ကြလေရာ များစွာ စိုးရိမ် မကင်းဖွယ်ရာဖြစ်လေသည်။

ထိုအရွယ်၌ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအပြင်မှာ ပြောင်း လဲခြင်းများဖြစ်တတ်လေသည်။ ရင်သားများ တက် ကြွ၍လှပတင့်တယ်ခြင်း၊ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်၌ လောမာ* ပေါ်ပေါက်၍လာခြင်း၊ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းများ ဖြစ် ကြလေသည်။ ထိုပြောင်းလဲခြင်းများထက် ပိုမိုအရေး ကြီးသော ပြောင်းလဲခြင်းသည်ကား အခြားမဟုတ် "ငါ မိန်းကလေးပေတကား" ဟူသောအသိနှင့် အရှက်အကြောက် နိုးကြားပေါ်ပေါက်၍ လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ ထိုအရွယ်မတိုင်မီမှာကဲ့သို့ ကစားရာ၌ ယောက်ျားကလေးများနှင့် ရောထွေးပါဝင် ခြင်းကို အခါခပ်သိမ်း မပြုဝံ့တော့ပေ။ မိန်းကလေးနှင့် ဆိုင်သောကစားခြင်း၊ ယောက်ျားကလေးနှင့် ဆိုင်

* လောမာ-(ပါဠိ) = မွေးညင်း

သော ကစားခြင်းများကို ခြားနားသိမြင်လျက် မိန်းမ
 ကလေးများနှင့်ဆိုင်ရာ ကစားနည်းများ၌သာ ပါဝင်
 ရပေတော့၏။ အဘယ်အတွက် ယောက်ျားကလေး
 များကို ထိုကဲ့သို့ရှောင်ရှားရသည်ဟူသော အကြောင်း
 ရင်းကိုကား ကောင်းစွာမသိ။ ဓမ္မတာအတိုင်း
 သဘာဝတရားအရ မိန်းမကလေးတို့၏စိတ်မှာ ပေါ်
 ပေါက်၍လာခြင်းမျှ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသဘာဝတရား
 သည်ကား မိန်းမကလေးများ၏ ကောင်းကျိုးအလို့ငှာ
 ထိုကဲ့သို့ ဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မသိသော မိဘများသည် ထိုအခါ၌ အမူအရာ
 ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်ကို မြင်သောအခါ မိမိတို့၏
 စိတ်သဘောနှင့် မတွေ့သည့်အခါများ၌ မောင်းမဲ
 ပြစ်တင်တတ်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ မောင်းမဲခြင်း
 များသည် နုနယ်သောပြောင်းလဲခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးစွာ ပွင့်
 လန်းခြင်းမဖြစ်စေရအောင် ပိတ်ပင်သည်နှင့် တူရုံမက
 ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်လျက် စိတ်ရောဂါ၊
 ကိုယ်ရောဂါများကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။
 ဥပမာ ထိုအရွယ်၌ အထက်ထက်က သွားနေကျလမ်း
 တစ်လမ်းကို မသွားဝံ့၊ အထက်ထက်က ပြုလုပ်သော
 အရာတစ်ခုခုကို မပြုဝံ့ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ ထိုအခါ
 မသိသော မိဘက “နင်ဘာဖြစ်တာလဲ၊ အခါတိုင်း

လုပ်ပြီး၊ အခါတိုင်း သွားပြီး အခုမှ ဘာဖြစ်တာလဲ”
 စသည်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်တတ်ကြလေသည်။ သို့ ခြိမ်း
 ခြောက်သဖြင့် မိန်းကလေးမှာ ဓမ္မတာသဘောတရား
 က မလုပ်နဲ့၊ မသွားနဲ့ဟု စိတ်၌ သတိပေးပါလျက်
 မိဘကို ကြောက်သဖြင့် လုပ်ရသွားရလေရာ၊ ဓမ္မတာ
 သဘောနှင့် အလုပ်ဆန့်ကျင်လျက် စိတ်၌ ဖောက်ပြန်
 ခြင်း တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပွားပြီးလျှင် စိတ်ရောဂါသော်
 လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရောဂါသော်လည်းကောင်း ဖြစ်
 တတ်လေသည်။ သို့မဟုတ် အစွဲတစ်ခုခုသော်လည်း
 ကောင်း ဖြစ်တတ်လေရာ ထိုအစွဲသည် ချက်ချင်း
 ဖြစ်စေ၊ နောင်ကာလကြာမှ ဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်တတ်
 လေသည်။ စိတ်မှာ များစွာသိမ်မွေ့နုနယ်လျက် ရှက်
 လွယ်ကြောက်လွယ် သနားလွယ်သော မိန်းကလေး
 များမှာ သာ၍ပင်ဆိုးတတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌
 မိဘ မလိမ္မာသဖြင့် ဓမ္မတာသဘောကို အခါခါ ခုခံ
 လျက်၊ ထိုနည်းဖြင့် အတိုက်အခံပြုရခြင်းများကြောင့်
 ကြီးစွာသော ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရလေရာ နောင်ကာလ
 ကြာသောအခါ ထိုဒုက္ခကို မေ့လျော့၍သွား တတ်လေ
 သည်။ သို့ မေ့လျော့သောအခါ အစွဲနှင့်တူသော
 ဝေဒနာ၊ ဆရာဝန်များ စုံစမ်း၍မရသောရောဂါတစ်မျိုး
 မျိုး၊ အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါတစ်မျိုး

မျိုး၊ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်
 ဖော်တတ်လေသည်။ သို့တည်းမဟုတ်၊ တစ်သက်လုံး
 အရှက်အကြောက်နည်းပြီး ပျက်စီးတတ်လေသည်။
 သို့ဖြစ်လေရာ ပျက်စီးသောမိန်းမများတို့အနက် မိဘ
 ၏အပြစ်ကြောင့် ပျက်စီးရသူတွေ အဘယ်လောက်
 များမည်ကို မည်သူမျှ ပြောနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုကဲ့
 သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဓမ္မတာအတိုင်း ပေါ်ပေါက်၍လာသော
 အရှက်ကို ဆီး၍ ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးရာသို့ ရောက်သဖြင့်
 တစ်သက်လုံး အရှက်ကင်းမဲ့တတ်လေသည်။

များစွာသော ကာမကျမ်းများ၌ ကိုယ်အင်္ဂါ
 အကြောင်းကို အနုစိတ်၍ ရေးသားဖော်ပြတတ်ကြ
 လေသည်။ စင်စစ်မှာ မိန်းကလေးများမှာ ထိုမျှ
 လောက်သိမှ ကျန်းမာမည်မဟုတ်။ ဆေးဆရာဝန်
 အလုပ်နှင့်ဆိုင်သော ထိုအကြောင်းအရာများကို အကျယ်
 ဖော်ပြခြင်းသည် အပိုမျှ ဖြစ်လေရာ အရေးကြီးသော
 ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ ပြုလုပ်ရန် အချက်အနည်းငယ် သိဖို့
 သာ လိုလေသည်။

ဓမ္မတာ လစဉ်ပေါ်သည့်အခါ မသိသော
 ကလေးများသည် ထိတ်လန့်တတ်ကြ၏။ ရေအေး
 ကို များစွာအသုံးပြုတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် ရပ်အောင်
 တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ပိတ်ဆို့တတ်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့

သို့ပြုခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသဖြင့် မကြောက်မရွံ့ဘဲ ရေနွေးဖြင့် ရံဖန်ရံခါ စင်ကြယ်အောင် ပြုဖို့သာ လိုလေသည်။ ပဋိသန္ဓေတည်သည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ တခြားအကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့်လည်းကောင်း ထိုသွေးသည် မပေါ်ဘဲ နေတတ်လေသည်။

ထိုအခါ၌ ယခုကာလအနေအထိုင် သိမ်မွေ့သူတို့မှာ နာကျင်တတ်၏။ သို့နာကျင်ခြင်း မဖြစ်စေရန် နည်းမှာ ဝမ်းဓာတ်ကို မှန်စေခြင်းဖြင့် ကင်းပျောက်စေနိုင်လေသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ အစာနှင့် တင်းကျပ်၍နေလျှင်လည်း သွေးကောင်းစွာ မသက်ဆင်းသဖြင့် နာတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မတာမလာမီ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မပူမပြင်း မကြမ်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးရိုးရိုးကို ခိုဝဲရာလေသည်။ ထိုရက်မတိုင်မီ အလုပ်ကြမ်းများ၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ကစားခြင်းများသည် သွေးကို လွန်စေတတ်လေသည်။ အခါများစွာ သွေးသည် အေး၍ ခဲတတ်သဖြင့် လွယ်ကူစွာ မဆင်းသောကြောင့် နာကျင်တတ်၏။ ရေနွေးသည် သွေးကို မခဲအောင် ပြုလုပ်သောအရာဖြစ်လေသည်။ ရေအေးကို ထိုရက်မတိုင်မီက စ၍ရှောင်နိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်းလေသည်။ ရာသီလာခိုက်မှာ အအေးမိ၍ သွေးရပ်တတ်၊ ငုပ်တတ်၏။ အအေးမိ၍ရပ်လျှင် ဆရာဝန်ကို

ချက်ချင်းခေါ်ရမည်။ ပဋိသန္ဓေမဟုတ်ဘဲ အကြောင်း
 မဲ့ သွေးငုပ်လျှင်လည်း ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းခေါ်ရ
 မည်။ အစမှာကုရန် လွယ်၏။ ပေါ့ဆစွာနေ၍ ဆေး
 နည်းတိုများနှင့် မရမှ ဆရာဝန်ထံသို့သွားလျှင် ခက်
 တတ်လေသည်။

တချို့မိန်းကလေးများမှာ 'သွေးသည် သုံးရက်
 ကြာစွာ လာ၏။ တချို့မှာ ရှစ်ရက်၊ ရှစ်ရက်သာသာ
 ကြာတတ်လေသည်။ လာချိန်မှာ မလာခြင်း၊ ထုံးစံ
 ထက်စောစွာ ရုတ်တရက် ရပ်သွားခြင်းများသည်
 မကောင်းသဖြင့် ဆေးဆရာဝန်ထံမှာ စောနိုင်သမျှ
 စောစွာ စုံစမ်းရမည်။ အစ၌ ပြင်းထန်စွာနာလျှင်
 အိပ်ရာ၌ ငြိမ်သက်စွာ ရေနွေးပူပူကို သောက်၍နေ
 ခြင်း၊ ဆီးစပ်၌ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ရေနွေးအိတ်၊ ရေနွေး
 ပုလင်းကပ်ခြင်းများဖြင့် သက်သာစေနိုင်လေသည်။
 ထိုင်၍ ငြိမ်သက်စွာ အလုပ်လုပ်သူများမှာလည်း
 နာတတ်လေသည်။ ပထမတစ်ရက်နှစ်ရက်မှာ အများ
 အားဖြင့် နာတတ်လေသည်။ အနည်းငယ်မျှ ဖြည်း
 ဖြည်းသက်သာ ဆီးစပ်ကို နှိပ်၍ပေးခြင်းသည်လည်း
 ကောင်းသောနည်းဖြစ်လေသည်။

တချို့မှာ ရာသီလာခိုက်၌ အန်တတ်၏။ ၎င်းတို့
 မှာ မိမိတို့၏ဝမ်းမိုက်နှင့် မသင့်သောအစာများကို

ရှောင်ရမည်။ ရေအေးကို များများသောက်ရမည်။ သစ်သီးကို များများစားရမည်။ ကိုယ်လက်လွန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း မရှိစေရ။ ဝမ်းဓာတ်ကို မှန်စေရမည်။ နာကျင်ခြင်းများမှ သက်သာအောင်ပြု၍ မရလျှင် ဆရာဝန်ကို ခေါ်ရမည်။ နာကျင်ခြင်း သက်သာစေရန် အတွက် မိမိသဘောအတိုင်း ဆေးများကို မှီဝဲခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ထိုအခါမျိုး၌ မသင့်သော ဓာတ်တစ်ခုခု ဆေး၌ပါဝင်နေချေက တစ်သက်စာ ရောဂါရတတ်လေသည်။ တချို့သောဆေးများမှာ လတ်တလော သက်သာစေပြီးနောက် ပို၍ဆိုးသော ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ တချို့လည်း အိပ်ပျော်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသော ဆေးများကို စားကြသဖြင့် ရောဂါ ပိုမို၍ ကြီးတတ်လေသည်။

ရာသီလာခိုက်မှာ ရေချိုးနိုင်၏။ သို့သော်လည်း ရေချိုးခြင်းထက် ရေဖြင့် ကိုယ်ကို ပွတ်သပ်တိုက်ချွတ်ခြင်းက ပို၍ကောင်း၏။ ကိုယ်ကို ရေမြုပ်အောင် အဘယ်အခါမျှ မချိုးကောင်းပေ။

သန်မာသောမိန်းကလေးများမှာမူ ရေအေးကို သုံးနိုင်လေသည်။ မိန်းမများမှာ အသက်ငါးဆယ်အထိ ပဋိသန္ဓေမရှိလျှင် ရာသီလာ၏။ ရာသီရပ်သော အခါ သန္ဓေလည်း တုံးရလေသည်။ ထိုအခါ သွေးဆုံး

ပြီဟု ခေါ်၏။

တချို့မှာ အသက်လေးဆယ်၌ ရပ်လေသည်။
တချို့မှာ ဦးခေါင်းသို့ သွေးရောက်၍ မူးမော်ခြင်း၊
ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ငြိမ်သက်စွာ
လျောင်း၍နေလျှင် သက်သာတတ်လေသည်။ ရေနွေး
ကို များများသောက်၊ ဝမ်းကို သက်စေ၊ အသီးများကို
စား၊ မမောမပန်းစေဘဲ လမ်းလျှောက်၊ ထိုအခါ၌ စိတ်
ညစ်ညူးခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကို အကြီးအကျယ်
ပျက်စီးစေတတ်လေသည်။



စိတ်၏သွေးဆောင်ခြင်း

ငယ်ရွယ်နုနယ်သူတို့မှာ ရန်သူတွေ လွန်စွာများလေသည်။ ရန်သူတကာ၊ ရန်သူအပေါင်းတို့တွင် မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည်သာလျှင် အကြီးဆုံးရန်သူဖြစ်လေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငယ်သူတို့မှာ ကျန်းမာလျှင် ဒုက္ခ၊ မကျန်းမာပြန်လျှင်လည်း ဒုက္ခ။ နှစ်မျိုးသော ဒုက္ခကြီး ညှပ်၍နေလေသည်။ မကျန်းမာလျှင် အဘယ်ပုံ ဒုက္ခဖြစ်သည် အထူးဖော်ပြဖို့မလိုပေ။ ကျန်းမာခြင်း၏ ဒုက္ခကို အနည်းငယ်ဖော်ပြဖို့ လိုလေသည်။

လူမှာ အသားအသွေးသည် အကြီးဆုံးရန်သူဖြစ်ရာ အသားသည် အသွေးကို အားပြုရသည်ဖြစ်ရကား၊ ထိုရန်သူကို အသွေးဟူ၍ပင် ဆိုရပေမည်။

သွေးဟူသော စကားအရ ထိုရန်သူသည် စိတ်ကို ဖောက်ပြန်အောင် သွေးဆောင်သော ရန်သူဖြစ်လေ သည်။ အစိုးရိမ်ရဆုံးသော အရွယ်ဆိုသည်မှာ တခြား ကြောင့်မဟုတ်၊ ဤရန်သူ၏ ထကြွသောင်းကျန်း ပရမ်းပတာဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ် လေသည်။

ထိုရန်သူသည်ကား အခြားမဟုတ်။ မိန်းမပျိုများ မှာ သွေးသားစည်ပင်သော အရွယ်ဖြစ်ရာ ကိလေသာ ကာမစိတ်သည် အသွေးအသားမှ ထွက်ပေါ်လာသော ရန်သူဖြစ်ရကား ထိုစိတ်ကိုပင် အသွေးအသား ရန်သူ ဟု ခေါ်ဆိုရခြင်းဖြစ်လေသည်။

သို့သော်လည်း ထိုရန်သူ၏ သွေးဆောင်ရာသို့ မလိုက်မပါဘဲ အတန်ကြာနေလေ့ရှိသူတို့မှာ ထိုရန် သူ၏ အင်အားတန်ခိုးသတ္တိမှာ ဆုတ်ယုတ်မလိုဖြစ် သဖြင့် နေသာထိုင်သာရှိတတ်လေသည်။

မတော်တဆ သွေးဆောင်ရာသို့ လိုက်မှားမိချေ က ရန်သူသည် တစ်ခါတည်း အစိုးရပြီး ရန်သူမှာ နိုင်စရှိလျှင် နိုင်ချင်ချင်ဖြစ်လျက် ငယ်ရွယ်သူတို့မှာ ရှုံးစရှိလျှင် ရှုံးချင်ချင် ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့တစ်ခါ ရှုံးမိပြီဆိုမှဖြင့် ရှုံးစစ်ကို တိုက်ချင်လှသဖြင့် စစ်ပွဲကို ပင် လိုက်လံရှာချင်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ

အရှုံးမပေးဖို့ရန် အထူး သတိထားအပ်ကြလေသည်။

အရှုံးမပေးရဘူးဆိုတဲ့ စကားမှာ အပြောရလွယ် လှပေသည်။ အဘယ်ပုံ မရှုံးအောင် လုပ်ရပါမည်လဲ ဟူသော မေးခွန်းမှာ ဖြေဖို့မလွယ်လှပေ။

မလွယ်သော်လည်း နည်းကောင်းလေးတစ်ခု ရှိ သည်ကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

ထိုသွေးဆောင်သော သွေးသည် အဟုတ် တကယ် လရက်အပိုင်းအခြားအရ ထကြွသောင်း ကျန်း၊ ညောင်းညာအောင် ဖမ်း၍လာသည့်အခါ လက်နက် ဓားလှံဖြင့် ခုခံ၍မရ၊ စိတ်ဖြင့်သာ ခုခံရ လေသည်။ သို့သော်လည်း တကယ့်ပွဲနှင့် တွေ့ရာ၌ ခုခံသောစိတ်မှာ သွေးတည်းဟူသော ကိလေသာ ရန်သူ၏အစွမ်းကို နိုင်ဖို့ရန် များစွာပင် ခက်လေရာ ရန်သူလာလျှင် အရဲစွန့်ကာ အန်တုလျက် ခုခံရန် ပြုခြင်းထက် ထွက်ပြေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး သော ခုခံနည်းဖြစ်လေသည်။

အဘယ်ပုံပြေးရပါမည်နည်းဟု မေးဖွယ်ရှိပြန် လေသည်။ မိဘမောင်ဖား ဆွေမျိုးများ၏ အရိပ် အာဝါသကို စွန့်ခွာ၍ပြေးဖို့ကို ဆိုလိုရင်းမဟုတ်ပေ။ ထိုကဲ့သို့ ပြေးချေက ကလေးတွေ ရတတ်လေသည်။ ပြေးနည်းမှာ ကိုယ် ခန္ဓာ၏ပြေးရှောင်ခြင်းမဟုတ်။

စိတ်၏ ပြေးရှောင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုရန်သူသည် ငယ်ရွယ်သူတို့၏စိတ် အားလပ်သည့်အခါမှာ ရန်ပြု ရန်လာတတ်လေရာ အားလပ်စွာနေခြင်းကို စွန့်ခွာ၍ အလုပ်တစ်ခုခုရှိရာသို့ စိတ်ကို အပြေးခိုင်းရလေ သည်။ ဤကဲ့သို့ပြေးရှောင်၍ အလုပ်ကို *ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ခြင်း ပြုကြသောအခါ ရန်သူမှာ နှိပ်စက် ရန် အကွက်ကိုမရဘဲ၊ ထိုအလုပ်၏အပြင်ဘက်မှာ သာ တရစ်ဝဲဝဲ လက်နက်ကြီးများနှင့် စောင့်၍ နေ တတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ နေသည့်အခါ စိတ်ကို အလုပ်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့သာ အဆက်မပြတ် ကူး ပြောင်းစေရမည်။ လစ်လပ်ခွင့်ကို မပေးအပ်ပေ။

အလုပ်သည် သွေးသားကိလေသာရန်သူကို မဝင်နိုင်အောင် ကွယ်ကာသော ခံတပ်ရဲတိုက်၊ တူး မြောင်းနှင့် တူလေရာ အလုပ်တည်းဟူသော ကျုံး မြောင်းခံတပ်မှာ အတန်ကြာစွာနေသောအခါ ရန်သူ သည် စိတ်ပျက် ရှောင်ရှား၊ တော်ရာသို့ သွားရလေ သည်။

မိန်းကလေးတို့၏စိတ်မှာ နုနယ်၏။ အသွေး တည်းဟူသော ရန်သူမှာ လွန်စွာ စွမ်းသောကြောင့် အားမတန်- မာန်လျှော့ဟူသော စကားကဲ့သို့ အဆိုပါ

* ဂစ္ဆာမိ (ပါဠိ) = ဆည်းကပ်ခြင်း

နည်းအတိုင်း ရှောင်ရှားမှသာ ချမ်းသာရာရနိုင်လေသည်။ မရှောင်မရှားမူ၍ အတင့်ရဲကာ နင်လား၊ ငါလား၊ ခုခံလျက် ဟင့် အင်း၊ ဟင့်အင်း၊ ငါမခံဘူး၊ ငါ့လား မစနဲ့၊ နင်ဟာ ဘာကောင်းသလဲ၊ နင့်လောက်လား၊ ဒင့်လောက်လား စသည်ဖြင့် ပြန်လှန်ရန်လို၍ နေချေက၊ လက်နက်ရောင်ပြရုံနှင့် ရင်ဝမှာ လှိုက်ဖို အလိုလို လဲပြို၍ ကျတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ငယ်ရွယ်သူများမှာ အလုပ်တည်းဟူသော ကိုယ်ပိုင်ခံတပ်များကို အမျိုးမျိုး အသင့်မထားမရှိချေက စစ်ရှုံးလျက် ပြုံးစိစိနှင့် သူ့ခံတပ်သို့ လုံးလုံးကြီးထိအောင် ရောက်တတ်လေသည်။

ထိုအလုပ်များသည်ကား အပြစ်မရှိသော အိမ်တွင်း အိမ်ပြင်ကစားနည်း အမျိုးမျိုး၊ စိတ်အလုပ်၊ လက်အလုပ်၊ ဂီတပညာ စသည့် အတတ်ပညာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ကြရလေသည်။

ဝါသနာပါသော အလုပ်တစ်ခုခုကို အမြဲလုပ်၍ နေသူတို့မှာ စိတ်နှလုံး အမြဲစင်ကြယ်၍နေမည်သာ တည်း။



စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာ၏

စိတ်ညစ်ခြင်းကြောင့် များစွာသော မိန်းမတို့မှာ အသက်တိုကြရလေသည်။ မိန်းမများသည် ပူပင်ကြောင့်ကြခြင်း၏ အကျိုးမဲ့ခြင်းသဘောကို နားမလည်ကြ။ တရားနှင့်လည်း ဖြေမရ၊ သေသည့်တိုင် အောင် ပူပင်သောကတုံးကြီးများ ဖြစ်၍သွားကြသည်ကို များစွာတွေ့ရလေသည်။ စိတ်ပူခြင်းသည် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်စေနိုင်။ စိတ်ပူပင်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲပြတ်လပ်ခြင်းကို ပပျောက်အောင်၊ သက်သာအောင် မပြုနိုင်။ စိတ်ညစ်ခြင်းကြောင့် ကြွေးမပြေ။ စိတ်ပူပင်ခြင်းကြောင့် ငွေမရ၊ အသက်တိုဖို့ရာသာ ဖြစ်ပေမည်။

မိန်းမများမှာ သန္ဓေလွယ်ရခြင်း၊ သားဖွားရခြင်း တည်းဟူသော ပင်ပန်းဒုက္ခကြီးရှိပါလျှင် သောက

ပူပင်ခြင်းတည်းဟူသော ဝန်ကြီးကို ထမ်းရချေက
 အဘယ်မှာ အသက်ရှည်နိုင်ပါမည်နည်း။ ထိုတာဝန်
 များအတွက် ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းရှိဖို့ အများကြီးလို
 လေရာ၊ သောကသည် ကျန်းမာခြင်းကို အထူးပျက်စီး
 စေသောစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ၊
 လောကသည် ပူစရာတွေနှင့် မကင်းနိုင်။ ၎င်းပူစရာ
 တွေ ပေါ်လာတိုင်း ပူချေက အကျိုးမရှိ။ ငါတစ်
 ယောက်သာ ပူစရာတွေ ရသည်မဟုတ်။ ငါ့ထက်ပင်
 ကြီးမားသောဒုက္ခများကို တွေ့ကြုံခံစားရသူတွေ
 များစွာရှိချေမည်။ ပူသောကြောင့် အဘယ်အကျိုးရှိ
 ပါမည်နည်းဟူသော တရားကို လက်ကိုင်ထားကြရ
 မည်။ ပူစရာတွေ သည့်အခါတိုင်း ငါအရင်ကလည်း
 ပူခဲ့လှပြီ၊ အတော်ကြာလျှင် အေးရမည်သာ မဟုတ်ပါ
 လော။ အခုလည်း တော်တော်ကြာလျှင် အေးရမည်ပဲ။
 ငါပူချင်လို့လည်း ပူရမှာမဟုတ်၊ သို့ဖြစ်လေရာ၊
 နောင်ခါကျလျှင် အေးရမည့်အတူတူဖြစ်လေရာ၊ ယခု
 ပင် အေးအေးနေလိုက်လျှင် သာလွန်၍ မကောင်းပါ
 လော။ ရှက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ နှမြောခြင်း၊
 ကြောင့်ကြခြင်းဟူသမျှ တစ်နေ့သ၌ ပပျောက်ရ၏။
 မုန်းထားမနာလိုခြင်း၊ မခံချင်ခြင်း၊ ဤစိတ်များသည်
 လည်း များစွာပင် စိတ်ကိုဆင်းရဲစေရုံမက မိန်းကလေး

များ၌ အထူးလိုလားအပ်သော မျက်နှာ၏ အဆင်းကို ပင် ထိခိုက်တတ်၍ မျက်နှာ၌ လျင်မြန်စွာ အကြောင်း ထင်စေလျက် အရွယ်ကို ကျစေနိုင်လေသည်။

မိန်းမကလေးတို့၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သော အမူအရာ သည် လွန်စွာ အဖိုးတန်လေသည်။ ဣဿာတရား တွေ ပွားများ၍နေသော မျက်နှာမှာ ချစ်ဖွယ်သော အသွင်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ရှိလျှင်လည်း မတည် မမြဲ၊ အစစ်အမှန်လည်း မဟုတ်ပေ။

ထိုစိတ်များသည် အဆိပ်ဓာတ်နှင့် တွေ့လေရာ သွေးကို ညစ်နွမ်းစေလျက် ကြာမြင့်သောအခါ ကျန်း မာခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။ ကျန်းမာခြင်းမရှိ က အလှ အဘယ်မှာ ရှိပါတော့မည်နည်း။

တစ်ကြောင်းမှာလည်း မကောင်းသောစိတ်တို့ သည် သားသမီးကို ကူးစက်တတ်လေရာ တစ်နေ့ သ၌ သားကောင်းသမီးကောင်းများကို မွေးမြူရမည် ဖြစ်သော မိခင်လောင်းတို့မှာ မကောင်းသောစိတ်၏ အမူအရာတွေ သားသမီးများသို့ မကူးမစက်ရအောင်၊ မိမိကိုယ်တိုင်၌ ထိုစိတ်အမူအရာများ ကင်းရှင်းဖို့ လိုလေသည်။

အများအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သူတို့မှာ မိမိတို့၌ အပြစ်ရှိသည်ကို မသိမမြင်။ ဝန်ခံခြင်းလည်း မပြု

တတ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ လူကြီးမိဘဆရာသမား တို့ပြစ်တင်ပြောဆိုသည့်အခါ မိမိ၏အပြစ်ကို ရိုးသားစွာ ရှာရမည်။ ရှာ၍ တွေ့သောအခါ “အဟုတ်သားပဲ။ ငါမှားပေတာကိုး” ဟူသော အသိကလေးပေါ်ပေါက်ကာ လူကြီးများ ပြောဆိုသည့်အတွက် မိမိမှာ ဖြစ်ပေါ်၍နေသော မခံချင်သောစိတ်ပင် ပပျောက်ကာ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းကို ရနိုင်လေသည်။

အကယ်၍ လူကြီးများက ပြစ်တင်မောင်းမဲသည့် အခါ မိမိ၏အပြစ်ကို သေချာစွာမရှာ။ သိလည်းမသိ၊ မြင်လည်းမမြင်ဘဲနေချေက ငါဟုတ်သည်၊ ငါမှန်သည်၊ သင်းတို့ မတရားဘူးဟူသော စိတ်ကိုသာ စွဲ၍ ထားချေက အဘယ်အခါမျှ မကျေမချမ်းဘဲ အမြဲ ဆင်းရဲ ငြိုငြင်၍သာ နေရတတ်လေသည်။

ထိုသတိပေးခြင်းများသည် ဓမ္မတာပေါ်ပေါက်သည့်အခါမှာ သာ၍အရေးကြီးလေသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ မကျေချမ်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စသောစိတ်တို့သည် မသိမသာ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ခြင်းအရာများကို ခန္ဓာအိမ်၌ဖြစ်စေလျက် နောင်တစ်စတစ်စကြီး၍ ရောဂါအဖြစ်သို့ ရောက်စေတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုအခါ၌ စိတ်ကို အထူး ငြိမ်းချမ်းသာယာခြင်းဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးလေသည်။

ထိုဓမ္မတာရက်များ ကျော်လွန်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်သောအခါ လတ်ဆတ်သစ်လွင်၊ အသွေးအသားများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ လာသဖြင့် ကလေးမျက်နှာမြင်သူတို့မှာ 'တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ' သလို၊ အပျိုကညာစင်တို့မှာလည်း ထိုရက်အပိုင်းအခြား ကုန်လွန်သည့်အခါ တစ်မျိုးလှ၍ လာတတ်လေသည်။ စိတ်ချမ်းသာလျှင် ထိုအလှသည် သာ၍ ထင်ရှားနိုင်လေသည်။

ကိုယ်လက် အထူးကျန်းမာသန်စွမ်း၍နေသူများ အတွက်မှာကား ထိုအချိန်အခါနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်မှာကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ဖို့မရှိပေ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် 'ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပဒ်ရောက်' ဟူသော စကားလို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ သို့သော်လည်း လုံးလုံးကြီး ဂရုမစိုက်၊ ပေါ့လျော့ခြင်းနှင့် လွန်စွာကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် အစွန်းနှစ်ဖက်ဖြစ်ရာ နှစ်မျိုးစလုံးပင် အကျိုးယုတ်စေနိုင်ကြောင်း သတိမူအပ်ကြပေသည်။



ကျန်းမာခြင်းနှင့်အလှ

အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၏။ ကျန်းမာခြင်းကို ဉာဏ်စောင့်၏။ အဆင်းကို ဉာဏ်နှင့် စောင့်ထိန်း ပြုပြင်လျှင် လှပနိုင်လေသည်။

မိန်းမပျိုများမှာ တစ်နေ့သ၌ လူ့ဘဝတွင် အကြီးဆုံးသော သားဖွားခြင်းတာဝန်ကြီးကို ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ရာ ပျိုရွယ်ခိုက်မှာ ထိုတာဝန်အတွက် တင်ကြိုပြင်ဆင်ရလေသည်။ ထိုပြင်ဆင်ခြင်းကား ကျန်းမာအောင် အသက်မွေးနေထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အမျိုးသမီးကလေးများမှာ ယောက်ျားများလို ဒန်ဘယ်ကစားခြင်း၊ အားစမ်းခြင်း ပြုဖို့မလို။ မိန်းမ၏ ကိုယ်အင်္ဂါအဆောက်အဦမှာ ယောက်ျားနှင့်မတူ။ သိမ်မွေ့သဖြင့် သိမ်မွေ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ

ပြုသင့်လေသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ တခြား
မဟုတ်။ ထကြွလုံ့လဥဿာဟနှင့် အိမ်အလုပ်များကို
လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ဆင်းရဲသော ကျေးလက်
ရွာငယ်သူများမှာ ရေသယ်ထင်းပေါက်၊ မောင်းထောင်း
ကြိတ်ထိုး၊ ထင်းချိုး ကောက်စိုက် စသော အလုပ်တွေ
ရှိကြလေရာ အထူးမလိုပေ။ သိမ်မွေ့စွာ အသက်မွေး
သူ၊ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်သူများမှာ နံနက်
အခါ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်ပန်းမန်စိုက်ပျိုးခြင်း၊
ဆိုင်ရာအလုပ်များကို လုပ်ခြင်း၊ မိန်းမများအတွက်
ပြုလုပ်ရောင်းချသော အကြောအခြင် လျော့စေခြင်း
အလုပ်များကို လုပ်အပ်ကြပေသည်။

တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် ဝမ်းသက်စေ
သော မပူမပြင်းသည့် ဆေးမျိုးကို မှီဝဲခြင်း၊ နံနက်စော
စော ရေအေးချိုး၍ ကိုယ်ကို မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့်
သွေးရောင်ကြွ၍လာအောင် တိုက်ချွတ်ခြင်း၊ နံနက်
စောစော ရေအေးသောက်ခြင်း၊ စားသောက်ပြီးသည့်
အခါ ရေကို လုံလောက်စွာ သောက်ခြင်းများသည်
လည်း ကျန်းမာခြင်းအတွက် နည်းကောင်းများပင်
ဖြစ်လေသည်။



ယောက်ျားယူ မစောသင့်

မိန်းမများသည် အသက်နှစ်ဆယ်၊ အစိတ်
 အရွယ်ရောက်မှ အစွမ်းကုန်လှလေသည်။ ထိုအရွယ်
 ကျမှ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ကြံ့ခိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ
 ထိုအရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် ဘူးသီး
 နုနု လက်သပ်ပြု ဟူသော စကားကဲ့သို့ဖြစ်တတ်
 လေရာ အထူးသန်စွမ်း ကြီးထွားသူများအတွက်သာ
 ခြွင်းချက်ရှိလေသည်။

ထိုအရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ သားဖွား
 ခြင်း၌ ပျိုရွယ်လတ်ဆတ်ကျန်းမာ၍ စည်ပင်စွာနေရ
 ခြင်း၏ ကျက်သရေအရောင်အဝါနှင့် အရသာကို
 ခံစားသင့်သလောက်မခံစားရအောင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်
 အပေါ်၌ ရက်စက်စွာ ပြုကျင့်ရာသို့ ရောက်သည့်
 အပြင် သားသမီးများမှာလည်း အတွေ့အကြုံများ၍

စိတ်သဘောရင့်နိုင်သော မိခင်၏ လက်၌မွေးမြူခြင်းကို ခံရသူများကဲ့သို့ အကျိုးမခံစားရ၊ သားသမီးပြုစုခြင်း၊ အိမ်ထောင်မှုသိမ်းဆည်းခြင်း၊ လင်ယောက်ျား၏ စိတ်သဘောကို သိရှိခြင်း အရာများ၌ ချို့ယွင်းချက်တွေများလျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းတွေ များစွာပေါ်ပေါက်တတ်လေသည်။ မိဘငယ်ရွယ်စဉ်မှာ မွေးဖွားသည့် သားသမီးများမှာ လည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်၊ အမြော်အမြင်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားအရာ၌ ချို့ယွင်းတတ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားကလေးများမှာ တစ်ရံတစ်ခါ လူစွမ်းကောင်းများဖြစ်တတ်သော်လည်း ပြောမရ ဆိုမရ၊ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ထင်ရာကို လုပ်တတ်သူများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား မိဘစိတ် ထက်မြက် ခက်ထန်ခိုက်အရွယ်မှာ ဖွားမြင်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ စာရေးသူ၏ သား ‘မောင်ကျော်စိုး’ မွေးသောအခါ ၎င်းမိခင်မှာ ဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ်သာမျှ ရှိခဲ့လေသည်။ စိတ်ခက်ထန် လျင်မြန်အားကြီးသဖြင့် ဆိုးမိုက်သူမဟုတ်ဘဲလျက် ပျက်စီးခဲ့ရလေသည်။

တစ်ကြောင်းမှာလည်း ‘ဘူးကောင်းမှ စင်ခံ၊ လင်ကောင်းတော့စံ’ ရသည်ဟူသောစကားအရ၊ မိန်းမကလေးများမှာ ယောက်ျားရသဖြင့် စိတ်လက်



ချမ်းချမ်းသာသာ နေရဖို့လမ်းမှာ ထိထိုးသလို ဖြစ်လေရာ ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်နှင့်ပင် တွေ့စေကာမူ မလွတ်မလပ်ခြင်း၊ အိမ်မှုရေးရာအတွက် ပူရခြင်း၊ လင့်အတွက် သားအတွက်ပူရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ယောက်ျားယူခြင်းမှာ ကြီးစွာစွန့်စားရခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရသောအပျိုစင်ဘဝကို တိုတောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အမှားကြီးတစ်ခုဖြစ်လေသည်။ အချစ်ကိုလည်း မယုံရ၊ အချစ်တစ်ခုတည်းနှင့်လည်း မချမ်းသာ၊ မိမိချစ်သော ယောက်ျားပျိုကလေးနှင့် အကြောင်းသင့် မြတ်ချေက နတ်ပြည်နှင့်မလဲနိုင်သော သုခချမ်းသာကြီးကို ရတော့မည်ဟူသော မှတ်ထင်ခြင်းသည် အများအားဖြင့် မှောက်မှားသော အထင်အမြင် ဖြစ်လေသည်။

ယောက်ျားကလေးက အဘယ်မျှပင် ချစ်ပါသည်ဟု ပြောစေကာမူ သူ၏လက်တွင်းသို့ ရောက်သောအခါ သမီးရည်းစား ဖြစ်စဉ်ကလို တုပ်ကွခယ၊ ယုယတော့မည် မဟုတ်သည်သာမက တခြားရူပါရုံနှင့်တွေ့သည့်အခါ ငါမိန်းမယူမိတာ မှားတာပဲ၊ သိပ်နာတာပဲ စသည်ဖြင့် နောင်တရလျက် လူပျိုဘဝကို ပြန်၍တောင့်တတတ်လေသည်။

ထိုအခြေအနေသို့ရောက်သောအခါ မညားမီက
 စိတ်မျိုးအတိုင်း မပြောင်းမလဲ ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်
 ကာ အထက်ထက်က ပြောပုံဆိုပုံ၊ သုံးနှုန်းပုံများကို
 ပြောဆိုသုံးနှုန်းမိသော ဇနီးပျိုမှာ အသည်းကို အပ်နှင့်
 ထိုးလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ရသောအခါမျိုးတွေနှင့် တွေ့
 တတ်လေသည်။ ထိုအခါ မတတ်သာ၍ ကြိတ်ကာခံ
 လျက် အလင်းကို ရတတ်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အချစ်ကို ယုံကာ နတ်ပြည်နှင့်တူ
 လိမ့်မည်ဟု မှတ်ထင်ရသော နောင်ဖွဲ့ခြင်းကို ခံဖို့ရန်
 စိတ်အားထက်သန်လွန်းချေက လူ့ဘဝ၌ အထူးဆုံး၊
 အမြတ်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အဖိုးအတန်ဆုံးသော
 အပျိုစင်ဘဝကို အဖိုးတန်မှန်းမသိဘဲ အဖိုးထိုက်
 ရတနာ အမွန်အမြတ်ကို ရွံ့ညွှန်မှာ ချ၍နင်းရာသို့
 ရောက်တတ်လေသည်။ ထို့အပြင် အရှည်သဖြင့်
 ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်တတ်လေသည်။
 သာ၍ဆိုးသောအရာမှာ အပျော်အပါးလွန်သော
 ယောက်ျားအံ့ပုန်း၊ မခုတ်တတ်သော ကြောင်မျိုးနှင့်
 တွေ့ချေက ယောက်ျား၏ပျော်ပါးမှုကြောင့် အကောင်း
 သားနေရာမှ အကျိုးဖြစ်တတ်သည်ကိုလည်း တွေးလေ
 တွေးလေ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။
 အကြောင်းမူကား မောင်မင်းကြီးသား ကောင်းပါမှ၊

မောင်မင်းကြီးသား အမြော်အမြင်အကြင်နာရှိပါမှ၊ ငါ
ချမ်းသာမှာပါတကား၊ ငါသူ၏ ဓားစာခံ၊ သူ၏ဒဏ်
ကို ခံရမည့်အခြေအနေကြီးပါတကား စသည်ဖြင့်
တွေးခေါ်ကာ အသည်းနှလုံးတုန်ဖွယ်ရာတွေ များလှ
ပေသည်။

စင်စစ်မှာ ယခုကာလများစွာသော ရုပ်ကြီးသား
လူကုံထံယောက်ျား အင်စပိတ်တော်၊ မြို့အုပ်၊ ဝတ်လုံ
တော်ရ စသည့်များစွာတို့ကို ယူရသော မိန်းမများမှာ
မြွေပွေးကို ခါးဝယ်ပိုက်သည်နှင့် တူလှပေသည်။ မတော်
တဆအပျော်ကျူးသော ယောက်ျားကို ယူမိချေက
မိုက်မဲထုံ အသော လန်ချားကုလား၊ ရမ်းကားသော
ဘတ်စ်သမား*အား အသက်ကိုနှင်းကာ စီးနှင်းလိုက်
ပါရသည်နှင့် များစွာပင် တူလှပေသည်တကား။

သို့ဖြစ်လေရာ အပျိုစင်ဘဝကလေးကို နှမြော
ကြပါကုန်၊ အဖိုးတန်ကြောင်း သိကြပါကုန်၊ အလေး
အမြတ် ပြုကြပါကုန်၊ ထိုက်သင့်စွာ ဂုဏ်ပြုကြပါ
ကုန်ဟု အမျိုးသမီး အပျိုကညာအပေါင်းတို့အား
များများကြီး သတိပေးလိုက်ရပေသည်။

သို့ အပျိုစင်အဖြစ်၌ နေခိုက်မှာ နောင်တွေ့ရ
မည့် တာဝန်အတွက် ကျန်းမာခြင်းနှင့်အဆင်းကို

* ဘတ်စ်ကားသမား

အထူးမွေးမြူအပ်ကြပေသည်။

အချင်း အမျိုးသမီးတို့၊ အသင်တို့၏ ဦးခေါင်း၌ လည်းကောင်း၊ လက်၌လည်းကောင်း၊ ရင်၌လည်းကောင်း၊ ဆင်သကြကုန်သော ရွှေငွေကျောက်မျက်ရတနာကလေးများကို အရောင်အဆင်း ပြောင်လင်း တောက်ပအောင် အထူးဂရုစိုက်ကြသည့်အလားတူစွာ၊ ထိုရတနာအပေါင်းထက် အဆအရာထောင် ပိုမိုထူးမြတ်သော အသင်တို့၏ အပျိုစင်ဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော ရတနာမြတ်ကို ညှိုးမှိန်ခြင်း၊ မြူမွေးသန်းခြင်း မဖြစ်စေရအောင် အထူးဂရုဓမ္မထားကြရမည်။ သို့မဟုတ်ချေက ချင်းလက်ဝယ် ကျောက်ကောင်းရောက်သလို၊ ကိုယ်တိုင်၏ အဖိုးအနုဋ္ဌထိုက်တန်ခြင်းကို မသိရာရောက်ကြမည် အမှန်သာဖြစ်လေသတည်း။

များစွာသော မြန်မာမိန်းမ အိမ်ထောင်သည်များမှာ မကျန်းမမာဖြစ်ကြသည်ကား အကြောင်းရင်းကို ရှာလျှင် လင်ယောက်ျား၏ ပျော်ပါးမှုများကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။



အစားအသောက်

ပျိုရွယ်နုနယ်သူတို့မှာ တက်သောအရွယ်ဖြစ်၏။ တက်သောအရွယ်မှာ ဆီဦးထောပတ်၊ အမဲ၊ ကြက်၊ ဝက် စသည်တို့ကို များစွာစားချေက တက်ရုံမက သွေးသားလျှံခြင်းကြောင့် ရုပ်ကိုပင် ထိခိုက်တတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြမ်းတမ်းခက်တရော်စေ၍ သွေးသားကို လှုပ်ရှားစေတတ်လေသည်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အပူအစပ်၊ အမွှေးအကြိုင်တို့သည်လည်း သွေးသားကို လှုပ်ရှားထကြွစေတတ်သဖြင့် ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ကာ၊ ဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီး၊ ငါး၊ နို့အနည်းငယ်၊ ဥအနည်းငယ်၊ ငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ သစ်သီးတို့ကို မှီဝဲအပ်ကြလေသည်။ ထိုနူးညံ့သောအစာတို့မှာ ကျေလွယ်ကျက်လွယ်၍ သွေးသားကိုလည်း ဆူဝေအောင် ပြုတတ်ကြ

၏။ အသွင်အပြင်မှာပင် သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်းကို ထင်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

အစားအသောက်ကို မက်မောအားကြီးခြင်း သည် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ တတ်လေရာ ပျင်းရိသူတို့မှာ အလုပ်တစ်စုံတစ်ရာ၌ စိတ်မဝင်စား၊ စာပေအတတ်ပညာ၌လည်း မပျော် ပိုက် 'မိန်းမပျင်း ကျောခင်း' ဟူသည့်စကားလို အိပ်ရာ ၌ လူးလိုမှ်ကာ၊ အဆီယစ်၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုသို့နေလေ့ရှိသူတို့၏ စိတ်သည် မြင်းကြမ်းပမာ၊ အတွင်း၌ သောင်းကျန်းခြင်း ဖြစ်တတ်ကြလေရာ၊ နောက်ဆုံး၌ သွေးသားတို့၏ သွေးဆောင်နှိုးဆွခြင်း ကို မခံနိုင်ကြသဖြင့် စောစောစီးစီး ဖောက်ပြန်သော စိတ်၏ နောက်သို့ လိုက်ပါကာ အဖိုးတန်လှသော ကညာစင်အဖြစ်မှ မသက်မသာ လိမ့်လျှော သက် ဆင်းကြရလေသည်။

ဤစကားသည် သဘောတရားတွေကို စိတ်ကူး နှင့် ပေါ့ဆစွာ ရေးသားဖော်ပြသော စကားမဟုတ်ပေ။ အထူးဟုတ်မှန်သော စကားများသာ ဖြစ်လေသည်။

အစားအသောက်၌ ဆီဦးထောပတ်များကို ရှောင် ကြဉ်ခြင်းသာ အရေးကြီးသည်မဟုတ်၊ မည်သည့် အစားအစာကိုမဆို အလွန်အကြူးမှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်

ကြည့်အပ်ကြလေသည်။

ထမင်းစားရာ၌ မြန်အားကြီးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက် တင်းအောင်စားပြီး ရေသောက်သည့်အခါ ရင်ခေါင်းကို ရောက်၍နေခြင်းသည် မိန်းမမြတ်တို့၏ ဣန္ဒြေဂုဏ်ကို တစ်မျိုးထိခိုက်လေသည်။ ခုံခုံမင်မင် ပလုတ်ပလောင်း အလုတ်အလွေးနှင့် နှာခေါင်းကျယ်စွာ၊ နှာရည်ယိုကာ၊ ချွေးတွေသံတွေကျလျက်၊ ဣန္ဒြေမရအောင်ဖြစ်ခြင်းသည် မြတ်သော မိန်းမတို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် မညီမညွတ်သော အကျင့်ဖြစ်ရုံမက ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပွဖောင်းဆူဝေလျက် ရုပ်အဆင်းကိုလည်း ပျက်စေတတ်သည့်ပြင် ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စား၍ကောင်းခိုက်မှာ ရပ်ရမည်။ မစားနိုင်အောင် နင့်၍လာသည့်အခါကျမှ မရပ်အပ်ပေ။ နောက် ငါ ဆက်ပြီးစားလျှင် တစ်ပန်းကန်လောက်တော့ ဝင်နိုင်သေး၏။ ပန်းကန်တစ်ဝက်လောက်တော့ ကုန်နိုင်သေး၏ဟု သိရလောက်အောင် ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို မမုန်းမိ၊ မငြီးမိမှာ ရပ်ရလေသည်။

ရှေးရောမလူမျိုးများသည် အစားအသောက်ကို လွန်စွာ မက်မောကြသဖြင့် ဝမ်းမဆံ့အောင် စားပြီးမှ အန်ဆေးများကို သောက်၍ အန်အော့ပြီးနောက်

တစ်ဖန် ပြန်၍ စားကြသည်ဟု အပြောရှိလေသည်။
 ရောမတိုင်းပြည်ကြီး ပျက်စီးခါနီးသောအခါ ထိုကဲ့သို့
 အစားကြူးခြင်း၊ အအိပ်ကြူးခြင်း၊ အပျော်ကြူးခြင်း
 တွေ ရာဇဝင်တွင်လောက်အောင် လွန်ကဲအားကြီးခဲ့
 ကြလေသည်။



ဗျတ်လတ်ခြင်း

အလှနှင့် ကျန်းမာခြင်းသည် လျင်မြန်ဗျတ်လတ် ပေါ့ပါးခြင်းနှင့် တွဲလျက်ရှိလေသည်။ လျင်မြန်ဗျတ် လတ်ပေါ့ပါးခြင်းကို ဣန္ဒြေမဲ့ခြင်းနှင့် တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ်ခြင်း မပြုအပ်ကြပေ။

ပေါ့ပါးဗျတ်လတ်ခြင်းမှာ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း နှင့် ဖိလာဆန့်ကျင်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

စောစောအိပ်ခြင်း၊ စောစောထခြင်းသည် ခုနစ် နာရီ၊ ရှစ်နာရီထက် အိပ်ချိန်ကို မလျော့ချေက အမြဲ လတ်ဆတ်လျက် ရှိနေနိုင်လေသည်။ ညဉ့်အခါမှာ မိမိအိပ်နေကျအချိန်၌ မအိပ်ရသည့်အခါများမှာသာ လျှင် နေ့အချိန်၌ အိပ်သင့်ကြလေသည်။ ညဉ့်မှာ လည်း ရှစ်နာရီ ကိုးနာရီ အိပ်၊ နေ့မှာလည်း အားလပ် သည့်အခါအိပ်ရာသို့ ဝင်ပြီးလျှင် ရုပ်ရှင်၌မြင်ရသော အရာတွေကိုလည်းကောင်း၊ အပျော်ဝတ္ထုများ၌ တွေ့

ရသောအကြောင်းအရာများကိုလည်းကောင်း၊ တွေး
 တောကာ မျက်တောင်စင်းစင်း၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်းသည်
 ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၏ အကြောင်းပင် ဖြစ်လေရာ
 လေးလံခြင်းသည် လတ်ဆတ်သော အလှနှင့် ဖီလာ
 ဖြစ်လေသည်။ လတ်ဆတ်ပေါ့ပါးသော သမင်
 ဒရယ်မကလေးများကို ကြည့်ရခြင်း၌ အဘယ်မျှ
 လောက် ချစ်ဖွယ်ကောင်းပါသနည်း။

ထို့အတူ လတ်ဆတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရပ်ထဲ
 ရွာထဲ၌ အသံတကျယ်ကျယ်နှင့် ပန်းလိပ်ပြာ မြူး
 သလို အလှဂုဏ်ကလေးနှင့် ရွှင်မြူးဝင့်ဝါခြင်းကို
 ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပေ။ မိမိလုပ်စရာရှိလျှင် သွက်
 လက် လျင်မြန်စွာလုပ်ခြင်း၊ သွားစရာ လာစရာရှိလျှင်
 ထက်မြက်ခြင်း၊ ပြောစရာရှိလျှင် ဝင်းဝင်းတောက်လျှံ၊
 အသံကြည်လင်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်မြင်လျှင် ချစ်ဖွယ်
 ရာဖြစ်အောင် စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့ ရွှင်ပျဖွယ်ဖြစ်
 အောင်၊ မိမိ၏သဏ္ဍာန်၌ရှိသော ရွှင်ပျခြင်းကို
 အားလုံးသောသူများသို့ ကူးစက်အောင် ပြုမူနေထိုင်
 ပြောဆိုသွားလာခြင်းများကို အပြစ်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုးကို
 သိဖို့ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုရှိလေသည်။ ထိုနည်းလမ်း
 သည် တခြားမဟုတ်၊ အကျင့်အမူအရာတစ်ခုခုကို မိမိ

၏သဏ္ဍာန်၌ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခါ ထိုအမှုအရာကို ဖြစ်စေသော စိတ်နေစိတ်ရင်းကို ကြည့်ရမည်။ ထို စိတ်ရင်းမှာ ဖြူစင်လျက်ရှိချေက အပြစ်ဆိုဖွယ်ရာ မဟုတ်ပေ။ မဖြူမစင် မသန့်မရှင်း၊ လော်လည်သော အငွေ့အသက် မကင်းကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိရ သည့်အခါမှာသာ မကောင်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။

တစ်နေ့လျှင် ၇-နာရီ၊ ၈-နာရီအိပ်ရမည်ဆိုရာ၌ သန်းခေါင်ကျော်မှာ စ၍အိပ်ပြီး ထိုနာရီအချိန်စေ့ အောင် မိုးလင်းပြီးနောက် ဆက်၍အိပ်ခြင်းကို မဆိုလို ပေ။ သန်းခေါင်မကျော်မီမှာ အိပ်မှ သာ၍အကျိုးရှိ သည်ဟု ပညာရှိများ ပြောကြလေသည်။ သန်းခေါင် မကျော်မီမှာ တစ်ရေးနိုးလောက်အောင် အိပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ ရုပ်အဆင်းကို လှပစေနိုင် လေသည်။ မကျန်းမမာလျှင် မလှနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်လေ ရာ ကျန်းမာခြင်းသည် အလှပင် ဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ် ကာ ကျန်းမာခြင်းကို လိုလားအပ်ကြပေသည်။

အဘယ်ကြောင့် စောစောအိပ်ခြင်းသည် ပို၍ ကျန်းမာစေပါသနည်းဟု ဆိုလျှင် ညဉ့်အချိန်သည် အိပ်သော အချိန်ဖြစ်လေရာ ဓမ္မတာတရားအတိုင်း ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာ သဘောတရားကို တစ်ဝက်မျှ

သာ လိုက်နာခြင်းဖြစ်၍ မိုးလင်းပြီးနောက် အိပ်ရေး
မဝသဖြင့် ဆက်လက်အိပ်ရခြင်းသည် ဓမ္မတာ
သဘောတရားနှင့် ဆန့်ကျင်စွာ နိုးချိန်၌ အိပ်ခြင်းဖြစ်
သဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်တတ်လေသည်။

ထို့အပြင် အချိန်တကာအချိန်အပေါင်းတို့တွင်
နံနက်စောစော နေ့၏ပျိုမျစ်သော အချိန်သည် အသာ
ယာဆုံး အလှဆုံးအချိန်ဖြစ်သည့်အပြင် ကျေးငှက်
သတ္တဝါတို့မှစ၍ လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ရွှင်ပြုံး
လတ်ဆတ်လျက် နိုးကြားကြရသော အချိန်ဖြစ်လေ
ရာ ပျိုရွယ်သူတို့အတွက် ပျိုမျစ်သောနေ့အချိန်သည်
စိတ်နှလုံးကို ပိုမိုချမ်းမြေ့သာယာသော အချိန်ဖြစ်
သောကြောင့် ထိုအချိန်၏ တင့်တယ်ခမ်းနားထည်ဝါ
စည်ပင်သာယာခြင်းကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မရှုမမြင်ကြ
ရခြင်းသည် အလှကို မမြင် မသိရာသို့ ရောက်လေ
သည်။ သာယာသောနံနက်ခင်း၏ လတ်ဆတ်ကြည်
လင်ခြင်းကို ခံယူသောစိတ်နှလုံးမှာ ရွှင်ပျကြည်လင်
ခြင်း ကူးစက်လျက် ပျိုမျစ်ခြင်း၏ ကျက်သရေ
အရောင်အဆင်းကို ပိုမိုရရှိနိုင်လေသည်။ ထို့အပြင်
အများအားဖြင့် နံနက်ခင်းအခါမှာ လတ်ဆတ်သော
လေကောင်းလေသန့်ကို ရရှိနိုင်သောအချိန်အခါ ဖြစ်
သဖြင့် နံနက်တိုင်း ထိုလေကို ထ၍ ပြတင်းပေါက်မှ

ခံယူရှုရှိုက်ခြင်းသည် ဆေးကြီးတစ်ပါး ဖြစ်လေသည်။

တောသူတောင်သားများသည် နံနက်ခင်းအချိန်နှင့် အမြဲအကျမ်းတဝင် ပေါင်းကြရသဖြင့် အသွင်အပြင်မှာ ရွံ့ညွှန်တွေ ပေနေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ သွေးသားမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည်သာ များလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စောစောအိပ်ခြင်း၊ စောစောထခြင်းကို ရှေးလူကြီးများ အထူးသဖြင့် လိုလားကြလျက် အလွန်ချမ်းအေးသော ဆောင်းလရာသီများမှာပင် ရှေးလူကြီးများသည် တံမြက်စည်းကို ကိုင်ကာ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ လှည်းသို သုတ်သင်ခြင်းအလုပ်များကို လုပ်လေ့ရှိကြလေသည်။

နံနက်စောစောထ၍ ရေအေးကို ချိုးခြင်းသည် အသားအရေကို တောင့်တင်း၍ အိုသောသူတို့၏ အသားများ တွဲတွဲရွဲရွဲကျခြင်း၊ ပျော့ဖပ်နေခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်းများကို တားမြစ်နိုင်လေသည်။

ထို့ပြင် လူ၏အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ မစင်ကြယ်သော အစာအိမ်မှ အစိုးတို့သည် တရှိန်ရှိန်တက်ကြွကာ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ညှော်ကဲ့သို့ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိကြလေရာ တစ်ညလုံး အိပ်ပျော်ရာ၌ ထိုအစိုးများသည် သာ၍ပင် ထကြွတတ်သဖြင့် နံနက်အိပ်ရာထမှ ရေအေးနှင့်တွေ့ရာ၌ ထိုအစိုးများသည် အပြင်သို့

ထွက်ရောက်ကာ ကိုယ်တွင်း၌ မှိုင်းကျပ်ခိုးတွေ
စင်ကြယ်၍သွားသလို ဖြစ်ရလေသည်။

ရေကိုချိုးရာ၌ ဦးခေါင်းကို ရှေ့ဦးစွာ ရေစွတ်
လျှင် အခိုးရှိသမျှ ဦးခေါင်းကို တက်ကြွကာ နား
မျက်လုံး၊ ဦးနှောက် စသည်တို့ကို ဝင်၍တိုးတတ်
သဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ခြေဖျားမှစ၍ အောက်ပိုင်းကို
စင်ကြယ်စွာ သဲဆပ်ပြာနှင့် တိုက်ချွတ် သုတ်သင်အပ်
ကြလေသည်။

ထို့နောက်မှ အဝတ်ကို ရေဆွတ်ပြီး ရင်ဘတ်ကို
တဖြည်းဖြည်း တိုက်ချွတ်ကြရမည်။ ထို့နောက် ပခုံး
အထိ တစ်ကိုယ်လုံးလောင်း၍ချိုးပြီး ဦးခေါင်းကို
နောက်ဆုံး တရော်နှင့်လျှော်ဖို့ ကောင်းလေသည်။
မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဆံပင်အတွက် တရော်ကင်မွန်း
သီးကို ရှေးပဝေသဏီအခါကစ၍ အသုံးပြုခဲ့ကြရာ
ကောင်းကြောင်း လက်တွေ့ ကျိန်းသေသိပြီးဖြစ်ရ
ကား တခြားအဖိုးထိုက်သော ဆေးများ၊ ဓာတ်များနှင့်
ဖော်စပ်သော ပစ္စည်းများကို သုံးရန်မလိုပေ။ ပို၍ပင်
ကောင်းသည်ဟု ကြော်ငြာစေကာမူ စိတ်ချရမည်
မဟုတ်ပေ။ ဆပ်ပြာမှာ ကော့စတစ်ဓာတ် ပါသဖြင့်
လောင်ကျွမ်းပျက်စီးစေသော မီးဓာတ်ပင်ဖြစ်ရကား
ဆံပင်အတွက် မသုံးအပ်ပေ။ ဥရောပတိုင်းသူများမှာ

မြန်မာမိန်းမများလို ဆံပင်ကို ရှည်စွာမထား၊ ဆံပင် နီထွေး ပြောင်းဖူးမွေး ဆိုသည့် ဦးပုညစကားနှင့်တူစွာ ဆံပင်ကို မွေးကြသူများဖြစ်ရာ ၎င်းတို့နှင့်တော်တိုင်း မြန်မာလူမျိုးများနှင့် တော်မည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ အိပ်ခြင်း၊ နိုးခြင်းမှာ စနစ်ကလေးထား၍ နံနက်တိုင်း ရေမိုးချိုးလျက်၊ စိတ်ကို ကြည်လင် တောက်ပစွာထားသူတို့မှာ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်းကင်းလျက်၊ ဖျတ်လတ်ခြင်းမှ ကျန်းမာခြင်းကို ရရှိနိုင်ပြန်လေသည်။ အရာရာ၌ ဣန္ဒြေရှင်ကလေးလုပ်ကာ မြေကြီးမှာ မရဲတရဲနင်း၍ လမ်းလျှောက်ရုံမျှနှင့် မိန်းမ မြတ်မဖြစ်နိုင်။ အညောင်းအညာစွဲပြီး မီးယပ်သည် ကလေးဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။ ကလေး၏အမူအရာနှင့် ရိုးရိုးသားသား ပြေးလွှားကစားလျက် သာယာသောအသံ၊ ပျော်ရွှင်သည့် ငှက်ကျေးပမာ မပျံဘဲ ထက်မြန်သော အမျိုးသမီးကလေး၏ ကျက်သရေသည် ဣန္ဒြေလုပ်ကာ ထဘီကို တုပ်လျက်ဆွဲ၊ မရဲတရဲ လှမ်းနင်း၍သွားသော မိန်းကလေးများကို ရှုမြင်ရခြင်းထက် ကျက်သရေရှိလေသည်။ အခါများစွာ ဣန္ဒြေကြီးလွန်းခြင်းသည် မရိုးမသား၊ မဖြူမစင်ခြင်းကို ဖုံးဖိခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်လေသည်။

