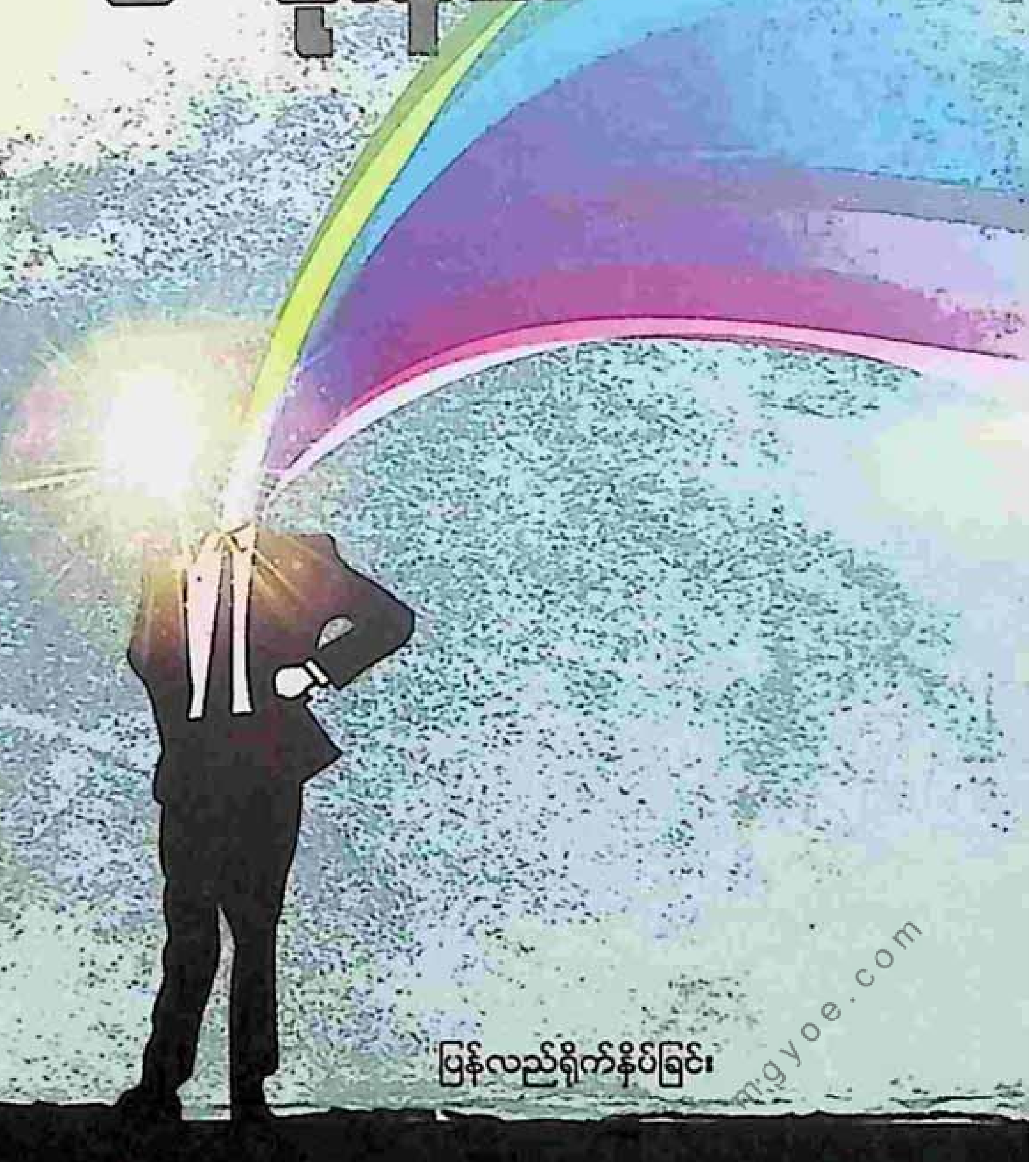
mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ကြွယ်ဝသော စိတ်ပညာ

ပ-ဒု-တ သုံးအုပ်တွဲ

ပီ-မိုးနှင်း



ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

လောက အခြေအနေတို့ကို
ထောက်သဖြင့် လူတို့၏စိတ်
အဘယ်ကိုရောက်နေသည်ကို
သိနိုင်၏။
အဘယ်ကိုရောက်၍ နေလျှင်
အဘယ်လို ဖြစ်မည်ကို
ရော်ရမ်း မှန်းဆနိုင်၏။
အဘယ်သို့ ဖြစ်ချေက
အဘယ်သို့ ပျက်နိုင်သည်ကို
သိနိုင်လေသည်။

ဆရာကြီး ပီ–မိုးနှင်း ၏ ကူတ္တသယစိတ်ပညာကျမ်း

ISBN 9789997111296
PMN46
9 789997 111296
2,200.00KS

mgyoe.com

ဂူဠ္ဌာသယစိတ်ပညာ၊ ငြိုးနိုင်
အပြင်အဆင်-အခ်အကၡ်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၂၄၉ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ စင်တီ× ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၅၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ ၁၉၆၄ ခုနှစ် ပင်ယာစာပေတိုက်၏မူ၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၂၂၀၀ ကျပ်

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

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ကြက္ကဋ္ဌာသယစိတ်ပညာ

ပ+ဒု+တ သုံးအုပ်တွဲ

ပီ–မိုးနှင်း

ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၁၅

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

ပထမပိုင်း

၁။	စိတ်၏ မှားသော အလုပ်	၁
၂။	စိတ်ပညာ၏အစ	၂
၃။	လွတ်မြောက်ရေး	၄
၄။	ယောကျ်ားကောင်း–မောင်းမတစ်ထောင်	၇
၅။	တိုင်းပြည်က အလိုမရှိသော ကုန်ပစ္စည်းကို အလိုရှိအောင် လုပ်ရမည်	၁၁
၆။	ကြမ္မာသည် အကောင်းမဟုတ်၊ ဘာကိုမျှလည်း မတတ်နိုင်။	၁၃
၇။	မနုဿသံလိုက်ဓာတ် စီရင်နည်း	၂၀
၈။	ညို့ဓာတ်	၂၆
၉။	ခေါက်လျှင် ပွင့်မည်	၃၁
၁၀။	ကြံတိုင်းအောင်၍ ဆောင်တိုင်းမြောက်သောနည်း	၃၄
၁၁။	အိပ်မက်အကြောင်း	၃၈
၁၂။	ဝိလ်ပါဝါနှင့် အထင်အမြင်	၄၁
၁၃။	အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုး	၄၃

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၄။ လောကီရတနာ ၄၆
၁၅။ အရာရောက်လိုသော စိတ် ၅၁
၁၆။ အလုပ်စည်းစိမ်ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်သူများ ၅၆
၁၇။ ပြုခြင်းနှင့် ပြင်ခြင်း ၆၀
၁၈။ မြန်မာလခစားများ သတိရသင့်ပြီ ၆၄
၁၉။ အမျိုးမျိုးဆုံးမကြခြင်း ၆၉
၂၀။ ညဏ်မများမှ ကြီးပွားမည် ၇၁
၂၁။ အခွင့်အရေး ၇၄
၂၂။ ကျန်းမာခြင်း၏ စည်းစိမ် ၇၉

ဒုတိယပိုင်း

၂၃။ စိတ်ကို ဓာတ်ခွဲနည်း ၈၅
၂၄။ မနုဿသံလိုက်ဓာတ် ၈၈
၂၅။ ညို့ဓာတ်၏ ရန်သူများ ၉၀
၂၆။ ညို့ဓာတ်နှင့် အိပ်ငွေ့ပညာ မသက်ဆိုင် ၉၃
၂၇။ အနေအထိုင် မတတ် ၉၈
၂၈။ အထူးမှတ်သားရန် ၁၀၃
၂၉။ စကားပြော သင်ကြရမည် ၁၀၅
၃၀။ အပြစ်မရှာနှင့် ၁၀၉
၃၁။ လူကို ခိုင်းနည်း ၁၁၄
၃၂။ သူတစ်ပါးအလိုကို သိလျှင် မိမိအလိုကို ရလိမ့်မည် ၁၁၇
၃၃။ ချမ်းသာစိတ်နှင့် ဆင်းရဲစိတ် ၁၁၉
၃၄။ ကြွယ်ဝသော်လည်း ချမ်းသာနိုင်သော နည်းရှိသည် ၁၂၂

mgyoe.com

mgyoe.com

၃၅။ အလုပ်နှင့် သမာဓိ ၁၂၈
၃၆။ ဗဟုသုတမပြည့်စုံက မန္တးမနပ်ဖြစ်တတ်သည် ၁၃၃
၃၇။ မိမိအလုပ်နှင့် မိမိကိုယ်ကို အမြဲစစ်ဆေးရမည် ၁၃၈
၃၈။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ၁၄၃
၃၉။ မိတ်ဆွေကောင်းများစွာ ရဖို့ လိုနည်း ၁၄၆
၄၀။ အထင်အမြင် စိတ် ၁၄၉
၄၁။ ကလေးတွေ ကြီးလာလျှင်
လူဆိုး မဖြစ်အောင် လုပ်နည်း ၁၅၂
၄၂။ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက် ၁၅၇
၄၃။ စကားတတ်ခြင်းသည်
အဘယ်သို့သော အရာပေနည်း ၁၆၂

တတိယပိုင်း

၄၄။ အိပ်နည်းနှင့် နိုးနည်း ၁၆၅
၄၅။ လူ၏ သတ္တိ ၁၆၉
၄၆။ အသင်၏ သဏ္ဍာန်၌ ဘုရားသခင်ရှိ၏။
အသင် လိုရာကို တောင်း၊ ထိုဘုရားသည် ပေး၏။ ၁၇၅
၄၇။ စိတ်နှင့် ဆေးကုနည်း ၁၇၉
၄၈။ လူ၌နာမည် ၁၈၁
၄၉။ စိတ်၏အလှေးအမှိုက်များ ၁၈၃
၅၀။ စကားပြောနည်း ၁၈၉
၅၁။ သေအောင်ကြောက်ခြင်း ၁၉၀
၅၂။ မနုဿ သံလိုက်ဓာတ် ၁၉၂

mgyoe.com

mgyoe.com

၅၃။ ကြီးကျယ်သော အလုပ်ကိုလုပ်မှ ကြီးကျယ်၏ ၂၀၀
၅၄။ အလုပ်လက်မဲ့များအတွက်
နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါသည် ၂၀၄
၅၅။ လူကို နှိမ်ထားသော စိတ် ၂၀၇
၅၆။ ဘယ်လိုလူကို ပေါင်းသင်းရမည်နည်း ၂၁၀
၅၇။ မြှောက်ပင့်နည်း ၂၁၃
၅၈။ အလုပ်လျှောက်နည်း ၂၁၅
၅၉။ မိန်းမများ၏စိတ်သည်
ယောကျ်ားများ၏ စိတ်ထက် ယုတ်ညံ့သလား။ ၂၁၇
၆၀။ စိတ်၏ ကူးစက်ခြင်း ၂၁၈
၆၁။ ပျက်စီးဆုံးပါးခြင်းများ ၂၁၉
၆၂။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အသန်မာဆုံးသော ၂၂၁
ကလင်ဂတ်ဖ်၏ စိတ်အစွမ်း
၆၃။ လုံ့လဝီရိယ မထုတ်ရ ၂၂၄
၆၄။ တကယ်စွဲလမ်းက တကယ် အောင်မြင်၏ ၂၂၅
၆၅။ တစ်ခုဟည်းသော ရည်ရွယ်ချက် ၂၂၇
၆၆။ စကားတတ်ခြင်းသည်
အဘယ်သို့သော အရာပေနည်း ၂၃၂
၆၇။ မာနစိတ် ၂၃၅
၆၈။ ဣစ္ဆာသယစိတ် ၂၃၆
၆၉။ ကြီးပွားလိုလျှင် ၂၃၈
၇၀။ လိုရာကို လိုက် ၂၄၂

mgyoe.com

mgyoe.com

ပထမပိုင်း

စိတ်၏ များသော အလုပ်

စိတ်ပညာ၏နယ်သည်၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံးလောက် ကျယ်ဝန်းသဖြင့် ဆုံးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ၊ ပညာအပေါင်းတို့တွင် စိတ်ပညာသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ စိတ်ပညာမှာ မိမိ၏ စိတ်ကို သိခြင်းသည် အဖိုးတန်ဆုံးသောအသိဖြစ်လေသည်။ သူတစ်ပါးမကောင်းသည်ကို သိမြင်တတ်ကြ၏။ ကိုယ်တိုင် မကောင်းကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်ချွတ်ယွင်းမှုများကိုလည်းကောင်း သိလည်း မသိ၊ သိလည်း မသိလို။ သို့အတွက် သိအောင်လည်း ဂရုမစိုက်ကြပေ။ ကိုယ်တိုင် အပြစ် အနာအဆာ ကင်းအောင်နေဖို့ အရေးသည် ကြီး၏။ သို့ပါလျက် လူသည် အိမ်နီးချင်း၏အပြစ်ကိုသာ မြင်အောင် ရှုသည်မှာ လူ၏စိတ်သည် အစမှာပင် အလုပ်များ၍နေခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့အတွက် စိတ်၏ အလုပ်မှန်ကန်ခြင်းကို ဤစာအုပ်ငယ်သည် သင်ပြနိုင်ပါစေသတည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ပညာ၏ အစ

ဆိုက်ကိုလောဂျီ စိတ်ပညာသည် ရှေးအခါက အကြံအစည်နှင့်သာ ဆိုင်သောပညာဖြစ်လေသည်။ ယခုကဲ့သို့ လက်တွေ့အသုံးများသော ပညာဖြစ်ခဲ့သည်မှာ မကြာလှသေးပေ။ စိတ်ပညာကို လက်တွေ့အသုံးဝင်အောင် စုံစမ်းစစ်ဆေး ရှာကြံခြင်းအလုပ်သည် နှစ်ပေါင်းခြောက်ဆယ်ကျော်မျှ ကြာခဲ့လေသည်။ ဆေးအတတ်၌ စိတ်ပညာပါဝင်သည်မှာ ရှေးပဝေသဏီကပင်။ သို့သော်လည်း နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ခန့်အခါက စိတ်ပညာသည် ဆေးအတတ်၌ သိသိသာသာ အသုံးဝင်ခဲ့လေသည်။ သို့သော်လည်း တိုင်းသူပြည်သား လူအများတို့ အသုံးပြုကြသဖြင့် အကျိုးခံစားကြရသည်မှာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ခန့်သာ ကြာခဲ့လေသည်။ ယခုကား ဆေးအတွက်မှာသာ မဟုတ်။ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးများနှင့် ပိုမိုသက်ဆိုင်၍ လာလေသည်။

စီမြူဖရုသည် စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ အများကြားသိကြသော နာမည် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းသည် ၁၈၅၆ ခုနှစ်မှ ဖွား၏။ ဆေးအတတ်ကို တတ်ပြီးသည်နောက် ပါရစ်မြို့၌ ရှားကိုးခေါ် ကျော်စောသော ဆေးဆရာကြီး တစ်ယောက်ထံ တပည့်ခံခဲ့၏။ ဟီစတီးရီးယား ရောဂါများကို ၎င်းဆရာကြီးသည် အိပ်မွေ့ဖြင့် ကုသခဲ့၏။ ဖရုသည် ထိုကုနည်းကို လွန်စွာ သဘောကျ၏။ မိမိတိုင်းပြည် ဗီယင်နာမြို့သို့ပြန်ရောက်၍ ထိုနည်းဖြင့် ကုသသောအခါ ကောင်းစွာ မအောင်မြင်ခဲ့ပေ။

mgyoe.com

ထိုအခါတွင် ဂျုံဆပ်ဘရူးဝါး ခေါ် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ငင်းမှာ ရှိခဲ့၏။ ၎င်းသည် လူနာများကို အိပ်မွေ့ချ၍ စစ်မေးခဲ့ရာ ၎င်း၊ ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည့် အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက်များကို လူမမာများက အိပ်မွေ့အစွမ်းဖြင့်ပြန်၍ ဖြေကြလေသည်။ ထိုအတိတ် အဖြစ်အပျက်များကား ရိုးရိုးစစ်မေးလျှင် မရနိုင်အောင် မေ့လျော့ပျောက်ပျက်၍နေသော အဖြစ်အပျက်များ၊ သို့မဟုတ် ငယ်စဉ်လူမှန်းမသိမီက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာဆိုသော် ငယ်စဉ် လူမှန်း မသိခင်က တစ်စုံတစ်ယောက် ခြိမ်းခြောက်၍ထားသာဖြင့် ကြီးသောအခါ ရူးသွပ်၍နေချေက အိပ်မွေ့ဖြင့်မေးသည့်အခါကျွန်ုပ်တော် ငယ်ငယ်ကလေးတုန်းက ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကို ဘယ်ပုံ ခြောက်လှန့်သည်ဟု ဝေဒနာရှင်သည် ပြန်၍ ပြောနိုင်လေသည်။ သို့သော်လည်း ဘရူးဝါးသည် မကြာမီ ထိုနည်းလမ်းကို စွန့်ပစ်လေသည်။ အကြောင်းမှုကား မိန်းမ လူမမာများကို ထိုနည်းဖြင့် ကုသသည့်အခါ ထိုမိန်းမများသည် ၎င်းကိုပြန်၍ ကြိုက်တတ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ဖရွိုက်သည်လည်း ထိုနည်းလမ်းကို စွန့်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါ၌ လူမမာ၏စိတ်ကို ဓာတ်ခွဲသော အတတ်ပေါ်ပေါက်၍ လာလေသည်။ ဖရွိုက်၏ဓာတ်ခွဲနည်းမှာ အိပ်မက်များကိုစ၍ စစ်ဆေးသော နည်းဖြစ်လေသည်။ အိပ်မက်များသည် မက်ပြီးသည့်နောက် မပျောက်မပျက် အတွင်းစိတ်၌ ခို၍ နေ၏။ ထိုအိပ်မက်များကို သေချာစွာ စစ်ဆေးသောအခါ ဝေဒနာ၏အကြောင်းဖြစ်သော ထိုအဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အိပ်မက်များဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ သို့တွေ့ရှိသောအခါ၌ အဲဒါကြောင့် သည်ရောဂါဖြစ်သည်ဟု ဝေဒနာရှင်အား ပြောပြရုံမျှနှင့် ဝေဒနာပျောက်ကင်းရသည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

လွတ်မြောက်ရေး

အမျိုးသားတို့ လွတ်မြောက်ရေး အလုပ်သည်လည်း စိတ်ပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော အလုပ်ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ပညာသည် လောကကြီး အဖြစ်အပျက် ဟူသမျှနှင့်လည်း သက်ဆိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား လောကအဖြစ်အပျက် ဟူသမျှသည် လူတို့၏အလုပ်နှင့် ပတ်သက်လေရာ လူတို့၏အလုပ်ကို သိခြင်းသည် လူတို့၏စိတ်ကိုသိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လောကအခြေအနေတို့ကို ထောက်သဖြင့် လူတို့၏စိတ်အဘယ်ကို ရောက်နေသည်ကို သိနိုင်၏။ အဘယ်ကို ရောက်၍ နေလျှင် အဘယ်လိုဖြစ်မည်ကို ရော်ရမ်းမှန်းဆနိုင်၏။ အဘယ်သို့ဖြစ်ချေက အဘယ်သို့ ပျက်နိုင်သည်ကို သိနိုင်လေသည်။

အင်္ဂလိပ်လူမျိုးသည် ကမ္ဘာကို တစ်ဦးတည်းကဲ့သို့ အစိုးရခဲ့စဉ်က မိမိကိုယ်ကို အဘယ်သောအခါမျှ မကျနိုင်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့၏။ ထိုကဲ့သို့ မှတ်ခဲ့ရင်းပင် ကျ၍လာခဲ့၏။ အမေရိကန်တိုင်း ကွဲကွာခြင်းသည်ကား အစ–ကနဦး ကျခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း ရှိရင်းစွဲမာန်ကား မကျခဲ့ပေ၊ ယခုကားအကျကြီး ကျ၍ နေတော့၏။ အင်္ဂလိပ်

mgyoe.com

တို့၏ စကားသည် အဘယ်မှာမျှ သြဇာမရှိတော့ချေ။ နိုင်ငံခြားအရေး ကိစ္စများမှာ အဘယ်တိုင်းပြည်၏ ယုံကြည်ခြင်းကိုမျှ မခံရတော့ချေ။ စီးပွားရေးမှာလည်း ကျလျက်ပင်၊ မိမိအုပ်ချုပ်ခြင်းကို ဒီမိုကရေစီဟု ခေါ်ပါလျက် အာဏာပိုင်တို့ကို တိုးလျှိုး၍နေ၏။ မိမိတိုင်းပြည်၌ အာဏာရှင် ပေါ်မည်ကို ကြောက်၏။ အခြား အာဏာရှင်တို့ကို လိုလား ကြောက်ရွံ့ရိုသေ၍ နေရလေသည်။ အများ အာဏာရှင်တို့၏ စော်ကား ခြင်းကို သဘောကြီးစွာနှင့် ခံယူလျက်နေလေသည်။

ရှိရင်းမာန်သည်ကား မကျသေးပေ၊ ကျသော အရာသည် ကျ စရာရှိလျှင် ကျချင်ချင် ဆိုသည့်စကားလို အစဉ်တစိုက်ကျရတော့မည် သာတည်း။ ယခုအထိ အစဉ်တစိုက်ကျခဲ့၏။ နောက်ကိုလည်း ကျလိမ့် ဦးမည်။ ဗြိတိသျှ၏အလုပ်သည် နယ်ချဲ့သောအလုပ် မဟုတ်တော့ပေ။ မိမိ၏ အဆောက်အဦကြီးကို လုံခြုံအောင် ဆို့ပိတ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေ တော့၏။ အတွင်းရန်သူကိုလည်း ကြောက်ရ၏။ အပြင်ရန်သူကိုလည်း ကြောက်ရလေသည်။ (အီတလီ–ဂျာမနီ) တို့သည် အပြင်ရန်သူကို မကြောက်ရ၊ အပြင်မှာလည်း ရန်သူမရှိ၊ မိမိတို့ရဖို့လမ်းကိုသာ ကြည့် ၍ နေကြလေသည်။ ဗြိတိသျှသည် ထိုကဲ့သို့နေရဖူး၏။ ယခုကား စပါးကြီးမြွေကြီး အစာအင့်ခါ တုံးလုံးပက်လက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်လေ သည်။ စပါးကြီးမြွေများမှာကား အခါခါအင့်အောင့် မျိုနိုင်ကြ၏။ လူမျိုးတို့မှာကား တစ်ခါသာ အင့်စမြဲဖြစ်လေသည်။ တစ်ခါ အင့်ပြီး သည်နောက် ထပ်၍ မအင့်တတ်ပေ။

အင်္ဂလန်ပြည်သည် ကြောက်၍နေမှန်း သိကြသောအခါ မကြာမီ ဝိုင်း၍ ခြောက်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အင်္ဂလန်ပြည်၌ ရောက်ရှိမည့် အခြေအနေသည် လွန်စွာဆိုးဝါး၍ လာလိမ့်မည်။ မဖြစ်ဘဲ မနေနိုင် ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ လွတ်မြောက်ခြင်းအရေးအတွက် ဤလမ်းတစ်ခုသာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှိလေသည်။ ထိုအခါ အသင့်ရှိရန်အတွက် ယခုက တင်ကြိုပြင်ဆင်အားမွေးရန် ရှိလေသည်။ အရပ်ဟူသမျှ အသင်းအဖွဲ့ဟူသမျှမှာ ကာယဗလ အသင်းများရှိသင့်ကြလေပြီ။ ကာယဗလဆရာများကို ကျောင်းဟူသမျှတွင် ထားသင့်ကြလေသည်။ ကာယဗလစွမ်းသူတို့သည် စိတ်အားသတ္တိမှာလည်း စွမ်းကြလေသည်။ ကာယဗလကောင်း၍ လျင်မြန်ထက်မြက်သူတို့မှာ အဘယ်အရာကိုမဆို ဖြစ်မြောက်အောင် ကြံစည်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြလေသည်။

လက်နက်အင်အား အဘယ်မျှပင် ကောင်းစေကာမူ၊ ကာယဗလအားနည်းချေက အပင်ပန်းခံနိုင်မည် မဟုတ်သဖြင့် အစွမ်းရှိမည်မဟုတ်ချေ။ စစ်တိုက်ရာ၌ ကာယဗလနှင့် ဉာဏ်စွမ်းသတ္တိရှိသူတို့သည် သူ့လက်နက်ကို ကိုယ့်လက်နက်ဖြစ်အောင် အလောင်းမင်းတရားကြီးကဲ့သို့ တတ်နိုင်ကြလေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လက်နက်မရှိ၊ အဘယ်နည်းနှင့် လွတ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်နည်း ဟူသော စကားသည်မှား၏။ အကြောင်းအားလျော်စွာ နည်းလမ်းများသည် အကူအညီရောက်နိုင်ကြလေသည်။ ကာယဗလသည် လွယ်သောအရာဖြစ်၏။ အရလွယ်သော သတ္တိစွမ်းရည်ဟူသမျှကို ရအောင် ဆည်းပူး၍ ထားရာ၏။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

ယောကျ်ားကောင်း-မောင်းမတစ်ထောင်

ဥရောပတိုင်း အမေရိကတိုက်၌ လင်ကွာ-မယားကွာ ရုံးများသည် လွန်စွာအလုပ်များကြလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါသနည်း။ အမေရိကန် စိတ်ပညာဆရာကြီး ဒေါက်တာမစ်လားသည် ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဆိုလေသည်။

မိဘများနှင့် ဆရာသမားများသည် မိန်းမကလေး၊ ယောကျ်ားကလေးများကို ကာမကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အထင်လွဲ အမြင်လွဲအောင် သင်ပြကြလေသည်။ ကာမကိစ္စသည် လွန်စွာ ညစ်ညမ်းယုတ်မာ ဆိုးရွားသော အရာဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးထဲမှာသော်မှ မသွင်းအပ်ပေ စသည်ဖြင့် သင်ပြကြလေသည်။ ထိုစကားကို မိန်းကလေးများသည် အဟုတ်တကယ် ယုံကြည်ကြ၏။ ယောကျ်ားရသည့်အခါ မိမိယောကျ်ားသည် ကိလေသာ ရမ္မက်တုံးကြီးဖြစ်သည်ကို ထုံးစံအတိုင်း တွေ့ရှိကြရ၏။ ထိုအခါ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့လျက် ငါ့ယောကျ်ားသည် လူယုတ်မာဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည်။ ဤဆိုးဝါးယုတ်မာသော အရာကိုမှ မက်မောသည်ဟူ၍ မှတ်ထင်ခါ လင်ယောကျ်ားအပေါ်၌ မုန်းစိတ်ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လင်မယားတွေကွာကြလေသည်။ ဤစကားများကား ဒေါက်တာမစ်လား၏ စကားများ ဖြစ်လေသည်။

mgyoe.com

ထိုစကားသည် သဘာဝ သဘောတရားနှင့် လားလားမည်
ဖီလာကန့်လန့်ဖြစ်လေသည်။ လူ့ပြည်၌ ကိလေသာ ကာမစိတ်မရှိ
အောင် ထိုအလုပ်ကို မုန်းစရာ ရွံစရာဟု မှတ်ထင်သော မိန်းကလေး
များအား သင်ပြနိုင်သော မိဘဆရာသမားများသည် ကျွန်ုပ်တို့မြတ်စွာ
ဘုရားထက်ပင် ကြီးမြတ်သော ဘုရားများဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ အ
ကြောင်းမူကား ကိလေသာကို ရွံရှာမုန်းထားအောင် ဘုရားသော်မှ ဟော
နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် ဒေါက်တာမစ်လား၏ စကားအရ
ယောကျ်ားကလေးများသည်ကား ထိုကဲ့သို့ဟောပြောသင်ကြားခြင်းကို
ခံရသော်လည်း ကိလေသာကို မမုန်း၊ အိမ်ထောင်ကျပြီးသောအခါ၌
ငန်းငန်းတက်လျက်ပင် ရှိနေသေး၏။ ဤကားအဘယ်အတွက်ပေ
နည်း၊ ယောကျ်ားများမှာ မိန်းမများထက် ကာမကြောပိုမိုပါသလော။

ထိုအကြောင်းကို ထောက်လိုက်သော် ဒေါက်တာမစ်လား၏
စကားသည် မိမိရေးနေကြစာ အများဆုံးမှာကဲ့သို့ စဉ်းစားဉာဏ်ကို
များစွာအသုံးစကားလုံးလှလှတွေကိုသာ သုံးကြောင်းသိရလေသည်။

တိုင်းပြည်ကြီးများ၌ လင်ကွာ၊ မယားကွာ များခြင်းသည် သား
မယားယူခြင်း၌ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း မရှိနိုင်သော မိန်းမယောကျ်ား
တို့၏စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အင်္ဂလိပ်မများမှာ ယောကျ်ားလောက်
လွတ်လပ်ခြင်း ရကြလေရာ လင်အလဲလဲယူချင်သော စိတ်သည်
တိုးပွား၍ လာလေသည်။ ယခုမှတကယ့်အချစ်ကို တွေ့သည်ဟူသော
စကားကို ပြောကာ နောက်တစ်လင်လဲခြင်းကို အပြစ်ဟူ၍မဆိုကြပေ။
အက်ဒွပ်ဘုရင်ဟောင်းနှင့် ဝန်ဆာမြို့စားကတော်ဖြစ်ပုံကို မည်သူကမျှ
အပြစ်မဆိုကြပေ။ ဝန်ဆာမြို့စားကတော်၏ထေရုပ္ပတ္တိသည် သမ္မာ
ကျမ်းစာလောက်နည်းနည်း တွင်ကျယ်၍နေလေသည်။ တကယ့်အချစ်
ကို တွေ့လျက်နှင့် လင်ကြီးကိုမကွာဘဲ နေချေက ယုတ်မာသော မိန်းမ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်ရမည်လောက်ရေး၍ ထားကြလေသည်။ ချစ်ရိုးအမှန် ဆိုသော စကားသည် မည်သူနှင့်မဆိုချစ်၍ နေခိုက်မှာ တကယ့်အချစ် ဖြစ်လေသည်။

လင်ကွာ၊ မယားကွာများခြင်း၏အကြောင်းရင်း အစစ်ကား တစ်လင်ကွာပြီးနောက် နောက်တစ်လင် ယူနိုင်သောအခွင့်၊ လက်ရှိမယားကို မကွာဘဲ အခြားမယားတစ်ယောက်ကို ယူနိုင်ခွင့် မရှိခြင်း မိန်းမ ယောကျ်ားအရာ၌ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းစသည့် အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဤအရာများ၌ လူမျိုး၏ထုံးစံများလည်း ပါဝင်၍နေသည်။

လင်ကွာ၊ မယားကွာ အရေးသည် အများအားဖြင့် ယောကျ်ားများ၏လွန်ကျူးခြင်းနှင့် ပတ်သက်လေရာ ယောကျ်ားများအပေါ်၌ ကျပ်တည်းသော ဥပဒေကို ထားခြင်းသည် ယောကျ်ားများကို ဥပဒေက နိုင်ဖို့ မဟုတ်၊ ယောကျ်ားများက ဥပဒေကို နိုင်ဖို့သာ ရှိလေသည်။ ထိုဥပဒေကား တစ်ပြိုင်တည်း မယား နှစ်ယောက် မယူရဟူသော ဥပဒေပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့အတွက် ထိုဥပဒေကို စီမံသောရုံးများမှာ အလုပ်တွေများ၍ နေကြလေသည်။

ဤအရာ၌ ယောကျ်ားကောင်း မောင်းမတစ်ထောင်ဆိုသော မြန်မာစကားက ပိုမို၍မှန်လေသည်။ အထူးလိမ္မာသဖြင့် မယား ၃–၄ ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်းယူကာ ကျေကျေနပ်နပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေကြရအောင် ထားတတ်သော ယောကျ်ား၏အိမ်မှာ မိန်းမများ သုခ ချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေနိုင်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အိမ်များကို များစွာ တွေ့ဖူးလေသည်။ ထမင်းကို ဝေ၍စားမည်။ လင်ကို ဝေ၍ မစားဟူသော စကားမှားကြောင်း၊ ဣဿာ တရားဆိုးကြီးများဖြစ်ကြောင်း လင်ကို ဝေခြင်းသည် သဘောကြီး၍ ဝေပြီးသည့်အခါ အလွန် တရာ ကျေနပ်တတ်ကြောင်းများကို ဟောပြောနားချဆုံးမသွန်သင်၍

mgyoe.com

mgyoe.com

ထားချေက စည်းစိမ် ဥစ္စာရှိသူ တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်တို့မှာ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းကား အမှန်ရှိလေသည်။

ကာမသည် တိုးပွားကြဟူသော ထာဝရဘုရား၏ အမိန့်အရ တည်ရှိသော စိတ် မဟုတ်၊ အမက အဖိုကို ချစ်ဖို့၊ အဖိုက အမကို ချစ်ဖို့အတွက် အသက်ရှိသော သတ္တဝါဟူသမျှမှာ ထင်ရှားစွာ ပေါ်၍ နေသော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအချစ် မရှိကဉ်လောကကြီးသည် အဘယ်သို့လျှင် အသုံးကျပါတော့မည်နည်း။ ကြောင်သူတော် အဘိုးကြီးများသာလျှင် သားသမီး လိုချင်လို့ မိန်းမယူရသည်ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။ ဓမ္မဟောင်းကျမ်းစာ၌ လောဆိုသူမှာကား အရွယ်ကြီးသောအခါ သားသမီးမရှိသည့်အတွက် သမီးနှစ်ယောက်က ၎င်းအားဝိုင်အရက်ကို မူးအောင် တိုက်ပြီးလျှင် ၎င်း၏အခန်းကို အလှည့်ကျဝင်ကြပါသည်ဟု ပါရှိလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကာမစိတ်သည် အမိကအားဖြင့် ပွားဖို့ များလို့ မဟုတ်၊ အဆိုးလည်း မဟုတ်၊ အကောင်းလည်း မဟုတ်၊ ပျော်စရာကောင်းသော အလုပ်သက်သက်အနေနှင့် ရှိနေသော လောကစည်းစိမ်ကြီး ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာပြည်၌ ဥရောပမှာကဲ့သို့ မိန်းမများ မလွတ်လပ်ကြသေးသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ အိမ်ထောင်၏သုခချမ်းသာခြင်းကို ခံစားကြရလေသည်။ အကယ်၍ ပိုမိုလွတ်လပ်ကြချေက ဥရောပတိုင်းမှာကဲ့သို့ ဖြစ်မှာ စိုးရသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် လွတ်လပ်စွာ ယောကျ်ားများကဲ့သို့ မနေရအောင် သတိရှိသင့်ကြလေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

တိုင်းပြည်က အလိုမရှိသော ကုန်ပစ္စည်းကို အလိုရှိအောင် လုပ်ရမည်

အရောင်းသမား ၂ မျိုးရှိ၏။ ပထမအမျိုးသည်ကား ကုန်ပစ္စည်းကို ရိုးရိုးရောင်းသူဖြစ်၏။ ဒုတိယ အရောင်းသမားသည်ကား ဝယ်သူများ တစ်ဆင့်ရောင်းရအောင် ကြံဆောင်ကာ ရောင်းချသောလူမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဤဒုတိယ အရောင်းသမားမျိုးသည် သူဌေးဖြစ်နိုင်သော အရောင်းသမားမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ထိုဒုတိယအရောင်းသမားမျိုးသည် ဝယ်သူများအကျိုးရှိအောင် အဘယ်ပုံ လုပ်ရမည်ဟူသောစိတ်ကို အမြဲထားကြလေသည်။

မိမိရောင်းသော ကုန်ပစ္စည်းကို အများလိုချင်အောင် ပြုလျှင် ရောင်းသူရော ဝယ်သူရော အကျိုးရှိ၏။ ထိုအခါ ပိုမို၍ မထွင်ဘဲ မနေနိုင်ပေ။

ဗြိလ်ကိန်းခေါ်သူသည် ထိုကဲ့သို့သော အရောင်းသမားဖြစ်လေသည်။ ၎င်းသည် လေယာဉ်ပျံကဲ့သို့ ပျံနိုင်သောကစားစရာ ကလေးတစ်မျိုးကိုလုပ်၍ ရောင်းရာ တနင်္ဂနွေတစ်ပါတ်လျှင် ၆ ပေါင်မှ ၁၀ ပေါင်အထိ ငွေဝင်လမ်း ရှိခဲ့လေသည်။ ၎င်းသည် ဂျက်ဆင်ခေါ်သူ၏ ကစားစရာဆိုင်သို့ သွားပြီးလျှင် မိမိ၏ ကစားစရာတစ်ခုကိုရောင်း၍ ပေးလျှင် ၆ ပဲနိပေးမည်ဟု ပြော၏။ စရန်ငွေ ၁ပြားတစ်ချပ်မျှ မတောင်းခဲ့ပေ။ ၎င်းကစားစရာများသည် တစ်ခုလျှင် ၁ သျှီလင် ၆ ပဲနိဈေးရောင်း

mgyoe.com

m·gyoe.com

ရလေသည်။ ဗြိလ်သည် မိမိ နာမည်လိပ်နှင့် ကစားစရာပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကို ထိုဆိုင်မှာ ထားခဲ့လေသည်။ ဆိုင်မှအပြန် စာသင်ကျောင်း တစ်ခု အနီးသို့ ရောက်လေ၏။ ထိုအခါကလေးများကစားချိန် ဖြစ် သဖြင့် ကလေးများ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်၍နေသည်ကို တွေ့ရလေ၏။ ဗြိလ်သည် ကျောင်းဝင်းထဲသို့ ဝင်၍ သွား၏။ ကစားချိန်ဖြစ်သဖြင့် မိမိ၏ကစားစရာတစ်ခုကို အိတ်ထဲမှထုတ်ကာ လွှတ်၍ပြ၏။ ကလေး များသည် မကြာမီဝိုင်းအုံ၍ လာကြ၏။ အမျိုးမျိုးသော မေးခွန်းများကို မေးကြလေ၏။ ဗြိလ်သည်ကား ပြုံးရွှင်ကာ မိမိ၏ ကစားစရာကို လွှတ် ၍ ပြမြဲအတိုင်း ပြ၍နေလေ၏။ နောက်တစ်ကြိမ် လွှတ်သောအခါ မိရာလူ ပိုင်သည်ဟု ပြောလိုက်လေ၏။ လွှတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင် တည်း ကလေးများဝိုင်းအုံ၍ လိုက်ကြလေ၏။ မကြာမီသူငယ်ကလေး တစ်ယောက်သည် ကစားစရာကို ကိုင်မြှောက်လျက် ငါရပြီ ငါရပြီဟု အော်၍ လာ၏။ ထိုအခါ ဗြိလ်က ရရင် ယူတော့။ မင်းတို့အားလုံး တစ်ယောက်စီ ငါ မပေးနိုင်သည့်အတွက် ဝမ်းနည်းသည်။ သို့သော် လည်း ဂျက်ဆင်၏ ဆိုင်မှာ မင်းတို့သွားဝယ်ရင် ရနိုင်တယ်ဟုပြောပြီး ကလေးများကို နှုတ် ဆက်၍ ထွက်ခဲ့၏။

ကလေးဘဝကို မှတ်မိသူတိုင်း ကလေးများ၏ စိတ်သဘော အဘယ်ပုံရှိသည်ကို နားလည်နိုင်လေသည်။ ကျောင်း၌ ကလေးတစ် ယောက် ပြောလောက်သော ကစားစရာတစ်ခုခုကို ယူ၍လာသည့်အခါ မြင်သမျှ ကလေးတိုင်း တပ်မက်လာလေသည်။ ဗြိလ်လင်သည် ထို အကြောင်းကို သိ၏။ မိမိ၏ မယင်ရှားသော ပစ္စည်းကို ထိုနည်းဖြင့် ထင်ရှားအောင် လုပ်၏။ နောက် ၃ ရက်လောက် ကြာသောအခါ ဂျက်ဆင် တန်မှာ ကစားစရာ ၁၀၀ပို့ရန် အမှာစာတစ်စောင် ရောက်ရှိလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြမ္မာသည် အကောင်းမဟုတ်၊ ဘာကိုမျှလည်း မတတ်နိုင်။

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၏ ခရီးလမ်းစဉ်သည် အဟုတ်တကယ် အောင်မြင်ဖို့ ရှိချေက ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏ အကြောင်းကို ကောင်းစွာနားလည်ဖို့ လိုလေသည်။

လူ၏စိတ်သည် နှစ်စွန်းနှစ်ဖက်ရှိ၏။ ထိုနှစ်စွန်းနှစ်ဖက်ကား သိသောစိတ်၊ မသိသောစိတ်ဖြစ်လေသည်။ ဤစိတ်နှစ်မျိုးသည် လူမှာ ယှဉ်ပြိုင်၍နေ၏။ ဤနှစ်မျိုးစလုံးမရှိက လူမဖြစ်နိုင်ပေ။ သိသောစိတ် မသိသောစိတ်တည်း။

သိသောစိတ်သည် စဉ်းစားဆင်ခြင်သော စိတ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် အလုပ်လုပ်သော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့်ဖော်ရန်လိုသည် မဟုတ်ပေ၊ အကြောင်းမူကား အဘယ်ပုံစဉ်းစားရသည်ကို လူတိုင်းအသိ ဖြစ်လေသည်။ မသိသော စိတ်သည်ကား သိသောစိတ်၏အောက်၌ နစ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်၍နေသော မစဉ်းစား မဆင်ခြင်သော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အထပ်ထပ်ရှိ၍ အစအဆုံးမရှိ အမြဲထာဝရ တည်သော တန်ခိုးကြီးသော အနန္တစိတ်ကြီးနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆက်သွယ်၍နေလေသည်။ ၎င်းစိတ်သည် လောကတစ်ခုလုံးကို စီမံဖန်တီး၍နေသော အနန္တတန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံသော စိတ်၏အပိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အဆုံးမရှိသောစိတ်ဖြစ် ဖြစ်လေသည်။

၎င်းစိတ်သည် မှတ်ဉာဏ်၏ တည်ရာဖြစ်၏။ အလေ့အကျင့်တို့၏ နေရာလည်းဖြစ်လေသည်။ ၎င်းပြင်ကျွန်ုပ်တို့ အတွင်းသန္တာန်နှင့်ဆိုင်သော အလုပ်ဟူသမျှကို ကြီးကြပ်စီမံသော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ အတွင်းသဏ္ဍာန်နှင့်ဆိုင်သော အလုပ်များသည်ကား နှလုံးအိမ်၏ လှုပ်ရှားခြင်းမှစ၍ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှား၍နေသော အတွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်ကြလေသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းမသိသောစိတ်မှာ စဉ်းစားတတ်သော ဉာဏ်မရှိ၊ တန်ခိုးသာ ကြီးလေသည်။ သို့အတွက် အခါများစွာ အလွန်ရှုးမိုက် ဆိုးဝါးသော အလေ့အကျင့်တို့၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျင်လည်၍ နေကြလေသည်။ ထိုမသိသော စိတ်သည် အိပ်မက်၏တည်ရာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ရှေ့နောက်မညီမတော်တရော် အိပ်မက်များကို လူများသည် မက်ကြလေသည်။

တစ်ရံတစ်ခါ ကြောက်စရာမရှိသော အရာကို ကြောက်၏။ မတော်သော အရာတို့ကို တွေးထင်၍ နေတတ်၏။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ထိုမသိသော စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

ထိုစိတ်အကြောင်းကို လူတို့သည် ရှေးအခါက မသိခဲ့ကြပေ။ ယခုမှသာ စိတ်ပညာဆရာများသည် တစ်စတစ်စသိ၍ လာကြလေသည်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားလိုက်သောအခါ ၎င်းစိတ်သည် လွန်စွာကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ရကြားရဖတ်ခဲ့ရသော အရာသော အရာများသည်လည်းကောင်း၊ တွေ့ကြုံကြံစည်ခဲ့ရသမျှသည်လည်းကောင်း၊ ထိုမသိသော စိတ်၏အခန်း၌ ဖိုင်တွဲလျက် ရှိနေကြလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိုစိတ်၏အရင်းမူလအစသည် ရှေးဘိုးဘေးဘီဘင် လူ့ဘဝကို မရောက်ခင်က ပါရှိခဲ့သော အစဉ်အဆက် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဘိုးဘေးအစဉ်အဆက်မှ ရရှိခဲ့သော မှတ်မိသော အရာများကို ဆောင်ယူကာ လူ့ဘဝကို ရောက်၍ လာကြလေသည်။ ဖွားစကလေး သည် တစ်စုံတစ်ရာမမှတ်မိသော်လည်း ၎င်း၏မှတ်ဉာဏ်၌ ဘိုးဘေး ဘီဘင်ဘဝမှ မှတ်သားခဲ့သော အရာတွေပါရှိကြလေသည်။ ထိုမှတ်မိ သော အရာများသည် လူ့ဘဝအသက်ရှင်၍နေသမျှအတွင်း အကြောင်း အားလျော်စွာပေါ်လာတတ်ကြလေသည်။ အများအားဖြင့် အိပ်မက်၌ မြင်မက်ကြ၏။ အိပ်မက်သည် ရှေးအခါက ရရှိသော ဘိုးဘေးအစဉ် အဆက်ဖြစ်၏။ မှတ်ဉာဏ်များလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံများလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကိုယ်ပိုင် သတ္တိသာမရှိ ဘိုးဘေးတို့၏ သတ္တိသာ ရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဏ္ဍာန်များသည် ဘိုးဘေးတို့၏တံဆိပ်ဖြင့် ခတ်နှိပ်သော သဏ္ဍာန် များ ဖြစ်ကြလေသည်။ လောကအတွင်းသို့ ရောက်ကြသောအခါ မြင် နိုင်သော လောက–မမြင်နိုင်သော လောကနှင့် သိသောစိတ်၊ မသိသော စိတ်ဆက်သွယ်ရာ၌ ငါဟူသောသဘောတရား ပေါ်ပေါက်လာလေ သည်။ ၎င်းငါသည်မည်သူ၏ ငါမျှမဟုတ်၊ မည်သူနှင့်မျှ မဆိုင် ငါနှင့် လည်း မဆိုင်။ ဘိုးဘေးတို့မှ ဆင်းသက်သော်လည်း ဘိုးဘေးတို့နှင့် မဆိုင်။ ၎င်းတို့၏ ငါသည်လည်း တစ်ဆင့်ခံအမွေရခဲ့သော ငါဖြစ် လေသည်။

များစွာသော လူတို့မှာ ငါဟူ၍ မရှိကြပေ။ ဘိုးဘေးအစဉ် အဆက်ထံမှရရှိသော သတ္တိများအတိုင်း လိုလိုပင်၊ များစွာ မပြောင်း မလဲဘဲ ရှိကြလေသည်။ မပြောင်းမလဲခြင်းသည် မတိုးမတက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ၓင်းမသိသော စိတ်သည် သိသောစိတ်၏ အစေခံ ဖြစ်လေသည်။ ၓင်းမှာ စိတ်ကူးဉာဏ်နှင့် အသိမရှိသည်ကို ထောက်လိုက်သောအခါ အသိဉာဏ်ရှိသော စိတ်၏ခိုင်းစေရာကို ခံရဖို့သာ ရှိလေသည်။ လူသည် စဉ်းစားတတ်သော အရွယ်သို့ ရောက်သည့်အခါ စဉ်းစားကြံစည်ကြရလေသည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို အထပ်ထပ်စဉ်းစားကြံစည်သည့်အခါ မသိတတ်သော ထိုစိတ်သည် စဉ်းစားသောစိတ်၏ အမိန့်ကို နာခံရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုတန်ခိုးကြီးသော မသိသောစိတ်၊ မစဉ်းစားသောစိတ် အတင်းခိုင်းရာကို လုပ်ရသော ကျေးကျွန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အလေ့အကျင့်များသည် အထပ်ထပ်လုပ်ခြင်း၊ အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်မှ ဖြစ်ပေါ်ကြရလေသည်။ အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အထပ်ထပ် လုပ်ခြင်းသည် အထပ်ထပ်စဉ်းစားခြင်းနှင့် ကင်းမည်မဟုတ်ပေ။ ဥပမာဆိုလျှင် ကြိုးတန်းလျှောက်သောသူသည် ငါလျှောက်လျှင် ဖြစ်မည်ဟု အထပ်ထပ် တွေးကြံထင်မြင်ကာ လျှောက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ နောက်ဆုံး၌ မသိသောစိတ်သည် တွေးကြံထင်မြင်သော စိတ်၏ အလိုကို လိုပါက လျှောက်နိုင်အောင် ဖန်တီး၍ ပေးခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ကြိုးတန်းလျှောက်နိုင်သောသူသည် မိမိကိုယ်ကို မကျအောင် အဘယ်ပုံ ဟန်သည် အဘယ်ပုံထိန်းသည်ဟူ၍နည်းလမ်းကို မပြောနိုင်ပေ။ ရေကူးသောသူသည်လည်း မိမိကိုယ်ကို အဘယ်ပုံ ဖော့သည်ဟူ၍ မပြောနိုင်ပေ။ ဘိုင်စကယ် စီးသောသူသည်လည်း အဘယ်ပုံမကျအောင် မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသည် ဟူ၍မပြောနိုင်ပေ။ အဖန်ဖန်လေ့ကျင့်စိတ်၏ ဆန္ဒအစွမ်းဖြင့် အလိုလိုဖြစ်၍ နေခြင်းမျှ ဖြစ်လေသည်။ ထိုမျှလောက်တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ်ကို ကျွန်အဖြစ်နှင့် ခိုင်းသော လူသတ္တဝါသည် လောက၌အဘယ်အရာကို ဖြစ်မြောက်အောင် မကြံနိုင်ဘဲ ရှိပါမည်နည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

မသိသောစိတ်သည် မြင်းနှင့်တူ၏။ မြင်းစီးသမားသည် အဟုတ် တကယ် နိုင်နင်းသူဖြစ်က မြင်းသည် မနာခံဘဲ မနေနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ် လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို ကြံစည်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ၌ ငါ နိုင်သည်။ ငါ စွမ်းသည်ဟူသော စိတ်ချယုံကြည်သော အသိစိတ်ရှိဖို့ လိုလေသည်။ မသိသောစိတ် ထိုကဲ့သို့အမြဲခိုင်း၍ နေသောသူတို့သည် အကြံအစည် အလုပ်အကိုင်များ ဖြစ်မြောက်မည်ကို တင်ကြိုတတ်ကြလေသည်။

အလောင်းမင်းတရားကြီးသည် အမြောက်၊ စိန်ပြောင်းများစွာ နှင့် လာသော ဥရောပတိုင်းသားများနှင့် တလိုင်းများကို ထန်းလုံး တပ်မနှင့် ခုခံရာ၌ အောင်မြင်တော် မမူမီ အောင်မြင်မည့်အကြောင်းကို တင်ကြိုသိမြင်ပြီး ဖြစ်လေသည်။

လူနှစ်ယောက်သည် မြေကွက်နှစ်ခုကို တစ်နေရာ၌ တစ်ယောက် စီ ဝယ်ကြ၏။ နောက် ၁ လကြာသောအခါ တစ်ယောက်မှာ မိမိ ဝယ်သော မြေကွက်ကို အဖိုးမြောက်မြားစွာ အမြတ်ရ၍ ရောင်းလိုက် ရလေသည်။ တစ်ယောက်မှာ ရှုံး၍ ရောင်းရလေသည်။ သို့မဟုတ် လည်း လုံးလုံးကြီးမရောင်းရဘဲ နေ၏။ လူနှစ်ယောက်၏ ကုသိုလ်ကံ သည် အဘယ်အတွက် ထိုမျှလောက်ခြားနားပါသနည်း။ ထိုလူနှစ် ယောက်၏ ခြားနားခြင်းသည်ကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။ တစ်ယောက်သော သူမှာ နောက်နှစ်ပေါင်း လပေါင်းအနည်းငယ် အတွင်း ထိုအရပ်၌ အဘယ်ပုံဖြစ်မည်ကို တင်ကြို၍ ထင်မြင်၏။ အခြားသူသည်ကား ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်။ ဝယ်စဉ်က ဝယ်သောမြေကို အဖိုးသက်သာသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ရောင်းသောသူ က မကြာမီ ဈေးတက်မည်ဟု ပြောသောစကားကို ယုံကြည်၍သော် လည်းကောင်း ဝယ်ယူလိုက်လေသည်။ ဤသူနှစ်ယောက်အနက် ပထမလူသည် မသိသောစိတ်ကို အားကိုးပြုကာ အထင်အမြင်စိတ်

mgyoe.com

 mgyoe.com

ကို အသုံးပြုလျက် ဝယ်လိုက်လေသည်။ စူးစိုက်စွာထင်မြင်သော အသိစိတ်သည် တန်ခိုးအလွန်ကြီးသော မသိသောစိတ်နှင့် သွား၍ ပေါင်းသင်းကာ ထိုမသိသောစိတ်ကို ခိုင်းစေလေသည်။ ဈေးတက်မှာပဲဟု စိတ်ချယုံကြည်ထင်မြင်ခြင်းနှင့် ဝယ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ အခြားသူသည်ကား မှားယွင်းတတ်သော အသိဉာဏ်ကို အားကိုး၍ ဝယ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အသိမျိုးကိုရအောင် အထင်အမြင် စိတ်ကို များစွာအသုံးပြုရလေသည်။ ထိုစိတ်သည်ကား ဖြစ်မြောက်မည်၊ အောင်မြင်မည်၊ နိုင်မည်၊ ရမည်ဟူသော ကိုးစားယုံကြည်သော အထင်အမြင် စိတ်မျိုးကို လုပ်ကိုင်ကြံစည်ရာဟူသမျှ စုထားလေ့ ရှိခြင်းပင်တည်း။

တစ်ရံတစ်ခါ လူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို မေ့၍ နေတတ်၏။ သတိရအောင် ကြိုးစား၍ စဉ်းစားလေလေ မေ့လေလေ ဖြစ်တတ်လေသည်။ နောက်အတန်ကြာ၍ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို တွေးတော၍ နေသည့်အခါ ထိုနာမည်သည် သိသောစိတ်အတွင်းသို့ မြားနှင့်ပစ်၍ သွင်းလိုက်သလို ရုတ်တရက်ပေါ်၍ လာတတ်လေသည် မဟုတ်ပါလော၊ မသိသောစိတ်သည် ဤနည်းဖြင့် အသင်၏စိတ်၌ ကွယ်ဝှက်သော အကြောင်းအရာမျိုးကို တူးဖော်၍ပြတတ်လေသည်။ ထိုနာမည်အကြောင်းမျိုးကို တွေ့သောအချိန်၌ မသိသောစိတ်အား ထိုနာမည်ကို ဖော်၍ ပေးရန် ခိုင်းစေခဲ့၏။ ထိုအခါတွင် အသိမရှိသော ထိုစိတ်သည် မသိခြင်းတည်းဟူသော မှောင်ထဲ၌ ပြေးလွှားကာ ထိုသို့ ဤသို့ လိုက်လံရှာဖွေ၍ နေ၏။ အသိရှိသော စိတ်က ထိုနာမည်ကို မတွေ့ဘဲနေသောအခါကျမှ ထိုနာမည်ကိုမိ၍ လာသည့်အလား ရော့ဟူ၍ ပြောကာ လာ၍ ပေးလေသည်။

ထိုစိတ် ၂ ခုသည် တခြားစီ ဖြစ်သော်လည်း လုံးလုံးကြီးကွဲ၍

mgyoe.com

မနေ၊ ဆက်သွယ်ခြင်းရှိလေသည်။ ထိုဆက်သွယ်ခြင်းမှာ ပိုမိုဝေးကွာ၍ သွားသောအခါ မိမိနာမည်ကိုပင် မမှတ်မိ။ မိမိကိုယ်ကိုပင် ပြန်၍ မသိအောင် မေ့လျော့တတ်လေသည်။ လူဟောင်းပျောက်ကာ လူသစ်ကဲ့သို့ ဖြစ်၍နေတတ်လေသည်။ လူအများတို့သည် မသိသောစိတ်နှင့် အသက်မွေး၍ နေကြလေသည်။ အလေ့အကျင့် ထုံးစံအတိုင်း နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြလေသည်။ ထိုအလေ့ထုံးစံတို့သည်ကား မသိသောစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ခရီးသွားသောအခါ၌ ခြေလှမ်းသည်ကို သတိမထားဘယ်ညာလက်ကိုလွှဲမှန်း မသိ၊ သို့အတွက် သိသိရရ မလုပ်ဟူသော စကားရှိလေသည်။ ထိုစကားသည် မသိသောစိတ်နှင့် လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုလေသည်။ ခြေလှမ်းကို သတိနှင့်သိသိရရလှမ်း၍ သွားချေက ပင်ပန်းမည်။ ခြေလှမ်း မှားမည်က အမှန်ပင်။ အကြောင်းမှုကား သိသော စဉ်းစားသောစိတ်သည် တန်ခိုးမကြီးရုံသာ မဟုတ် မှားလည်းမှားတတ်လေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

မနသိသံလိုက်စာတင် စီရင်နည်း

လူသတ္တဝါတို့သည် အကျိုးတရား အကြောင်းတရားတို့၏ စီမံခြင်းကို အမြဲခံ၍နေကြ၏။ တော်သလိုနေကြသော သတ္တဝါတွေ ဖြစ်ကြလေသည်။ သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်ပင်ရှိငြားသော်လည်း များစွာ အသုံးမပြုကြ၊ လောဘ ဒေါသ မောဟစသည့်စိတ်တွေမှာ ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခြင်းကို ရ၍ နေသည့်အလား သဘောအတိုင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထင်သလို နေခွင့်ကိုရ၍ နေကြသကဲ့သို့ ရှိနေလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကမ္ဘာပေါ်၌ လူဟူသော သတ္တဝါ ပေါ်ပေါက်၍လာသည့်အခါမှစ၍ ယခုအခါတိုင်အောင် အကျိုးအကြောင်းတည်းဟူသော လှိုင်းတွေ ပုတ်ခတ်ရာကို လိုက်ပါ၍နေကြလေသည်။

လူများသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဆန္ဒ စသည့် ထင်သလိုနေသော စိတ်များ၏ အစွမ်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အကျိုးတရားအကြောင်းတရားဖြင့်လည်းကောင်း မတော်တဆ ကြုံကြိုက်ဖြစ်ပျက်ကာ ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းလိုက်ဟူသော သဘောတွေ၏ ချားရဟတ်ကြီး၌လည်းကောင်း၊ နေကြရလေသည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် အသက်မွေးနေထိုင်ကြသည်ဟု အဟုတ်တကယ်မဆိုနိုင်ပေ။

mgyoe.com

တအောင့်တနားမျှ စဉ်းစားဆင်ခြင်ချေက အဘယ်မျှလောက် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ နေကြသည်။ အဘယ်မျှလောက်သာ လေးလေးပင်ပင် နေကြသည်။ အစွမ်းသတ္တိတွေ အဘယ်မျှလောက် ယိုဖိတ်ကျသည်ကို သိရပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား လူသည် အစွမ်းသတ္တိတွေကို မှီဝဲကာ အစွမ်းသတ္တိတို့အထဲတွင် ကျင်လည်လျက် အစွမ်းသတ္တိခဲ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသတ္တိတို့ကို ပေါ့လျော့စွာနေခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်ယိုဖိတ်စေကြလေသည်။

သစ်ပင်များကို ကြည့်၊ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါများကို ကြည့်၊ ထိုအစွမ်းသတ္တိကို သိရပေလိမ့်မည်။ ၎င်းအစွမ်းသတ္တိသည် အသက်ပင် ဖြစ်၏။ အသက်သည် အသိပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှူရှိုက်သော လေ၊ သောက်သုံးသော ရေ၊ စားသောအစာတို့သည် အား အစွမ်းတွေပင် ဖြစ်ကြလေသည်။

လောကဓာတ် စကြဝဠာအနန္တ၌ လစ်ဟင်းသော နေရာမရှိ၊ ထိုအသိဓာတ်အသက်သတ္တိအစွမ်းနှင့် ပြည့်နှက်လျက်နေ၏။ သစ်ပင်သည် အကိုင်းအခက်များကို အလင်းရှိရာသို့ ပို့ဆောင်၏။ အရွက်များဖြင့် လေကို ရှူ၏။ မြေအောက်၌လည်း ရေကိုရှာရန် အမြစ်များကို စေလွှတ်၏။ ထိုအသက်သည် အပင်သက်မျှဖြစ်၏။ ထိုအသက်သည် အဘယ်က လာပါသနည်း။ အဘယ်သို့ သွား၍ လောကဓာတ်ကြီးကို ချိန်သားကျအောင် (ဝါ) တည်နေနိုင်အောင် အဘယ်သို့ပြုပါသနည်း။

လူသည် တိရစ္ဆာန်အမြတ်စားဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်များသည်ကား အမြတ်စား အပင်မျိုးပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤကိုယ်ခန္ဓာကြီးသည် ဂဏန်းချ၍ မပြနိုင်သော တိရစ္ဆာန်ကလေးများ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို ဆဲလ်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုတိရစ္ဆာန်ကလေးများသည်လည်း အပင်မျိုးကဲ့သို့ ပေါက်ပွားကြလေသည်။ ၎င်းတို့မှာလည်း အားအစွမ်းတန်ခိုး

mgyoe.com

mgyoe.com

သတ္တိရှိလေသည်။ သို့အတွက် လောကဓာတ်တစ်ခုလုံးမှာ အတွင်းအပြင် အားအစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုရလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း သတ္တိတုံးကြီးတွေပင်တည်း။

ထိုအားစွမ်းကို အဲဂျီးဟု ခေါ်လေသည်။ အခြား လောကဓာတ်ပညာ နာမည်များတွေလည်း အမျိုးမျိုးရှိနိုင်လေသည်။ လေ၌ ထိုသတ္တိရှိ၏။ အအေး၌လည်း ရှိ၏။ အပူ၌လည်း ရှိ၏။ ရေမှာလည်း ရှိ၏။ မြေမှာလည်း ရှိ၏။ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ပြောင်းလဲခြင်းသဘောတို့သည် ထိုသတ္တိပင်ဖြစ်၏။ အပူဓာတ်သည် ဆီးနှင်းထဲမှာပင် ရှိ၏။ အပူရှိသမျှ ထိုသတ္တိရှိ၏။ အပူမရှိသော အရာဟူ၍ လောကဓာတ်မှာ မရှိနိုင်ပေ။ အပူဓာတ်မှာ ဖန်ဆင်းနိုင်သော သတ္တိတန်ခိုးရှိ၏။ သေးငယ်သော အရာတို့ကို ကြီးမားအောင် ပြုနိုင်လေသည်။ အေးလျှင် ကျုံ့၏။ ပူလျှင် ပြန့်၏။ ကျုံ့ခြင်းသည် သေးငယ်ခြင်းကို ပြ၏။ ပြန့်ခြင်းသည် ကြီးမားပြန့်ကျယ်ခြင်းကို ဆောင်လေသည်။

ဤကား အစွမ်းတို့ကိုလူများသည် ရေထဲ၌ သောက်ယူမှီဝဲကြ၏။ လေထဲမှ ရှူရှိုက်ကြရ၏။ အစာဟူသမျှမှာ ထိုသတ္တိကို အသားဓာတ် အသွေးဓာတ်ခေါ်သည့် အဆိုပါ ဆဲလ်အတွင်းသို့ ရောက်စေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လူသည် သစ်ပင်လို ပေါ်ပေါက်ပြီး တိရစ္ဆာန်လိုနေ၍ အနည်းငယ်မျှ လူလိုကျင့်သော သတ္တဝါမျိုးဖြစ်လေသည်။

လူနှင့်သစ်ပင်သည် သဘာဝခြင်း တူ၏။ နှစ်ဦးစလုံးမှာပင် ကလာပ် အစုအဝေးသာ ဖြစ်၏။ ဤကလာပ်များသည်လည်း အရေကလာပ်၊ အဖတ်ကလာပ်များ ရှိကောင်းရှိပေလိမ့်မည်လား မသိရပေ။ အကြောင်းမူကား ဆဲလ်ဆိုသည်မှာ အရေရော အဖတ်ရော ပါဝင်လျက် အသက်ရှင်သော သတ္တဝါကလေးတွေ ဖြစ်ကြလေသည်။

mgyoe.com

သို့သော်လည်း ထိုတန်ခိုးသတ္တိများကို လူသည် အသုံးမပြု သက်သာခို၍ နေကြလေသည်။ ထိုသတ္တိများကို အသုံးပြုသလောက် အကျိုးများနိုင်၏။ ထိုသတ္တိများကို အသုံးပြုသူတို့သည် ထင်ရှားကျော် ကြား၍ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးနိုင်လေ၏။ မသုံးသူများသည်ကား လူသာမန် များသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုသတ္တိကို နေရာတကျခိုင်းသောသူသည် ဆင်းရဲအောက်ကျသူ မဖြစ်နိုင်၊ အမှန်ကြီးပွားရာ၏။ ထိုပညာကို လိုက် စားသူသည် ၁၂ လအတွင်း ဆုံးခန်းသို့ရောက်အောင် ဖော်ပြမည်ဖြစ် သော ဤညွှန့်စာတတ်အပိုင်းများကို ဆက်ကာ ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ရမည်။ ကိုယ်တိုင်အထပ်ထပ် ဖတ်ခါလေ့ကျင့်ရာ၏။ လေ့ကျင့်ခြင်းမှာလည်း အချိန်ပို မလို၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ရရှိအောင် အလုပ်ပိုလုပ်ရခြင်း မဟုတ်၊ ထိုသတ္တိအစွမ်းများ မိမိ၏သဏ္ဌာန်မှ အဘယ်ပုံ ယိုဖိတ်သည်ကို သိရှိ ၍ မယိုမဖိတ်အောင် သတိနှင့် စောင့်ကြပ်ပိတ်ပင်ဖို့သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤပညာကိုရလိုသော သူတို့သည် ဤစာအုပ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်င လက်ကိုင်ထား၍ ဖတ်ကြရမည်။ သူတစ်ပါးထံမှငှား၍ ဖတ်သော သူတို့မှာ စုံလင်သော ပညာကို ရကြမည် မဟုတ်ပေ။ ထို ပညာကို သင်ယူသူတို့သည် သုံးမျိုးသုံးစား ရှိကြလေသည်။

ပထမလူစားကား အဟုတ်တကယ် ယုံကြည်ခြင်းမရှိ။ အဘယ် သော ပညာမျိုးဖြစ်သည်ဟု သိလိုသောစိတ်နှင့် ဖတ်သောသူမျိုး၊ ဒုတိယလူစားမျိုးကား အဟုတ်တကယ် အောင်မြင်လိုသောစိတ်နှင့် အစမှာ စိတ်အားထက်သန်ပြီး ရုတ်တရက်အေး၍ သွားသောလူစား မျိုး ဖြစ်သည်။ တတိယလူစားမျိုးကား ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အဘယ်တစ်စခန်း အဘယ်လမ်းဟု သေချာစွာမသိဘဲလျက် မှန်မှန်ကြီး လေ့ကျင့်ပြီး အဟုတ်တကယ် အောင်မြင်လိုသော စိတ်နှင့် စွဲမြဲစွာ နောက်မဆုတ်ဘဲ ရှေ့ကိုသာ တိုး၍သွားသော လူစားမျိုးဖြစ်ကြလေ

mgyoe.com

mgyoe.com

သည်။ ၎င်းတတိယလူမျိုးသည် အောင်မြင်ကြမည့်သူများပေသည်။ ဒုတိယလူမျိုးများသည်ကား မိမိတို့ ဖတ်သလောက် အကျိုးရှိကြပေမည်။ ဤပညာ၌ပါသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်စေ၍ တကိုယ်လုံးကို အားပေးလေသည်။

ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေ၏။ အာရုံကြောများကို အားပေးသော သတ္တိရှိလေ၏။ ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ကျန်းမာသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာမှသာ သုခချမ်းသာနှင့်ဘုန်းတန်ခိုးကိုကြီးလိုက် အသက်ရှည်နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်ချေက ကာယဗလလေ့ကျင့်သောသူများသည် ဘုန်းတန်ခိုး မကြီးနိုင်ပါသလောဟု မေးဖွယ်ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့သည်လည်း ထိုက်သင့်အားလျော်စွာ တန်ခိုးသတ္တိရှိကြလေသည်။ သို့သော်လည်း စိတ်နှင့်ဆိုင်သော ညို့ဓာတ်အရာ၌နည်းလမ်းကို မသိကြသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာခြင်းအစွမ်းမှ ထွက်ပေါ်သလောက်သာ ဘုန်းတန်ခိုး အရာ၌ ထင်ပေါ်နိုင်ကြလေသည်။ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်ကား မာဆယ်အသားဆိုင် အကြောဆိုင် အဆမတန် ကြီးမားခြင်းနှင့် မဆိုင်ပေ။

ဆယ့်နှစ်လသည် ကြာသောအချိန် မဟုတ်ပေ။ လွန်သောအခါ၌ လွန်စွာလျင်မြန်၏။ တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်း ဤပညာကို ရရန် ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ဖို့လည်း မလာပေ။ မှန်မှန်ကလေး စွဲစွဲမြဲမြဲ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ရုံသာ လိုလေသည်။ ပညာအပေါင်းတို့တွင် ထိုပညာသည် အထူးဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးပညာဖြစ်လေသည်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၌လည်းကောင်း၊ ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံအလယ်၌ ပြောရေး ဆိုရေး နှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရေးအလုပ်၌လည်းကောင်း၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုသော သူတို့သည် ဤပညာကို အားထားလိုက်စားသင့်လေသည်။

mgyoe.com

ထိုပညာသည် အထူးအချိန်ကြာကာ သင်ရသော ပညာမဟုတ်။ မှားသော အသက်မွေးနည်းနှင့် မှန်သော အသက်မွေးနည်း ခြားနား သလိုသို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ မှန်သောနည်းသည် မှားသောနည်းထက် ပိုမိုခက်ခဲဝန်လေးသော အရာမဟုတ်ပေ။

လေ့ကျင့်ခြင်းမှာလည်း လွန်စွာလွယ်ကူလျက် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရာ အချက်တို့ကို တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

ညှို့ဓာတ်

သတ္တဝါဟူသမျှမှာ အစွမ်းသတ္တိများ ရှိကြ၏။ ထိုသတ္တိများကို အသုံးမချဘဲ ယိုဖိတ်ဆုံးပါးအောင် လွှတ်၍ ထားကြလေသည်။ ၎င်း သတ္တိများကို မယိုမဖိတ် မဆုံးပါးစေဘဲ နေရာတကျအသုံးချကြသော အခါ၌ ၎င်းတို့အစွမ်းသတ္တိမှာ လွန်စွာကြီးမားသဖြင့် ခုခံငြင်းဆန်ခြင်း ကိုသော်မှ မပြုနိုင်ကြပေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ညှို့ဓာတ်မရှိဟူ၍ ခေါ် ဆိုရသော သူများသော်မှ တစ်ရံတစ်ခါ ခုခံငြင်းဆန်ခြင်းကို မပြုနိုင် အောင် အားအစွမ်းရှိကြလေသည်။

ညှို့ဓာတ်ကို ဖြစ်စေသော အားအစွမ်းတို့သည် လူများမှာ အား အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ပေါ်ပေါက်လေသည်။

မျက်လုံး၏သူငယ်အိမ်သည် ညှို့ဓာတ်ကို ပြသောနေရာ ဖြစ် လေသည်။ မျက်လုံး၌သူငယ်အိမ်နှင့် သူငယ်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သက် တန့်ဟုခေါ်သော အရေစက်ဝိုင်းရှိလေသည်။ မျက်လုံးအိမ်သည်ကား စင်စစ်အားဖြင့် ဖြူ၍ နေ၏။ သို့သော်လည်း သက်တန့်၏အရောင် ဟပ်လျက် နေ၏။ ထိုအရောင်သည် မျက်လုံး၏ အရောင်ပင်ဖြစ်လေ

mgyoe.com

mgyoe.com

သည်။ သက်တန့်၏အတွင်း၌ သူငယ်အိမ်ရှိ၏။ သူငယ်အိမ်သည်ကား ဦးနှောက်သို့ရောက်သော အခေါင်းအပေါက် ဖြစ်လေသည်။ ထို အပေါက်ဖြင့် အလင်းရောင်သည် ဦးနှောက်သို့ ရောက်အောင်သွားလေ သည်။ ဦးနှောက်သို့ ရောက်သောအခါမျက်စိကြောကို ထိခိုက်လှုပ်ရှား စေ၏။ အလင်းဖြင့် ဝင်ရောက်သော သဏ္ဌာန်တို့သည် ထိုနည်းဖြင့် မျက်စိကြောအဆုံးမှာ ပေါ်ပေါက်ကြရလေသည်။ ဤကား ဓာတ်ပုံ များမှာ အရုပ်ထင်သကဲ့သို့တည်း၊ သက်တန့်သည် အပြာရောင် ရှိချေ က မျက်လုံးသည်ပြာ၏။ သက်တန့်သည် ကြောင်၍နေချေက မျက်လုံး သည် ကြောင်၏၊ သက်တန့်သည် စိမ်းညိုမှိုင်းပြာသော အရောင်ရှိချေ က မျက်လုံးသည် ထိုအရောင်ဖြစ်၏။ သက်တန့်သည် မည်းနက်ချေက မျက်လုံးလည်း မည်းနက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရမည်။

သူငယ်အိမ်မှာ အရောင်မရှိချေ။မည်းမှောင်သော အခေါင်းပေါက် သာ ရှိ၏။ မျက်လုံးပြာသော တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဟောပြောသည့်အခါ အပြာရောင်ပျောက်၍ မည်းမှောင်သော အရောင်ကိုသာ မြင်ရလေသည်။ စိမ်းညိုပြာမှိုင်းရောင် ရှိသော ကချေသည်ပျိုသည် ကပြသည့်အခါ စိတ်အားထက်သန် လှုပ် ရှား၍ လာသည့်အခါ၌ မျက်လုံးသည် မှောင်၍လာ၏။ ဤကားမည်း နက်သည့် သူငယ်အိမ်အခေါင်းပေါက်သည် စိတ်ထားထက်သန်သဖြင့် ကြယ်၍လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ ညှို့ဓာတ်ထွက်ပေါ် ၍ နေလေသည်။ ပရိသတ်များသည် စူးစိုက်၍မကြည့်ဘဲမနေနိုင်ပေ။ ထိုမျက်လုံးမျိုးနှင့် အခြားသူများ၏မျက်လုံးများကို ကြည့်၍ ခြိမ်း ခြောက် ပြောဆိုသည့်အခါ ပြောသောစကားကို လိုက်နာရလေသည်။ မလိုက်မနာဘဲ မနေနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း အမြဲအားဖြင့် ထိုမျက်လုံး မျိုးကို အသုံးပြုချေက ညှို့ဓာတ်အကျိုး မယိုမဖိတ်သဖြင့် ညှို့ဓာတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အားနည်း ဆုတ်ယုတ်နည်းပါးပြန်လေသည်။ ညှို့ဓာတ်ကို အသုံးမပြုသည့်အခါ သူငယ်အိမ်သည် ကျဉ်းမြောင်းသေးငယ်၏။ သို့အတွက် ညှို့ဓာတ်အားကောင်းသူတို့၏မျက်လုံးသည် ညှို့ဓာတ်ကိုအသုံးမပြုကြသည့်အခါ မှေးမှိန်၍ နေကြလေသည်။ ပြာသောမျက်လုံးသည် သူငယ်အိမ်၌ ကျင်းနေခိုက်မှာ တိုး၍ပြာ၏၊ ကြောင်သောမျက်လုံးမှာလည်း တိုး၍ကြောင်၏။ သူငယ်အိမ်ကျယ်၍ ညှို့ဓာတ်ပေါ်သည့်အခါ အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မည်းနက်၍ သွားကြလေသည်။ ထိုအခါ အရောင်ခြယ်သော သက်တန့်သည် ကွယ်ပျောက်၍နေလေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အချိန်အခါများ၌ အစွမ်းသတ္တိမယိုမဖိတ်ရအောင် သိမ်းဆည်း၍ ထားသည့်အခါ အစွမ်းသတ္တိသည် ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းအောင် ကြီးမားလေသည်။ ထိုမျက်လုံးမျိုးနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် အကြည့်ခံရသောသူသည် ပြောသမျှကို လုပ်ရ၏။ ခိုင်းသမျှကို ခံရ၏။ ထိုမျက်လုံးမျိုးသည် လွင့်ပါး၍ ကြည့်မိသောအခါများ၌ အားအစွမ်းသည် အကျိုးမဲ့ဆုံးပါးတတ်လေသည်။

အခြားလူများကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းသောသူများသည် သူငယ်အိမ်ကို သဘောအတိုင်း ကျဉ်းနိုင်၊ ကျယ်နိုင်ကြ၏။ ထိုမျက်လုံးမျိုးဖြင့် အကြည့်ခံရသောသူသည် ထူးခြားခြင်းတစ်ခုခုကို ကြည့်သူ၏သဏ္ဌာန်၌ တွေ့မြင်ကြရ၏။ သို့သော်လည်း အဘယ်ကြောင့် ထူးခြားသည်ဟူ၍ မပြောတတ်ကြပေ။ မိမိသည်ကား စပါးကြီးမြွေ အညှို့ခံရသူကဲ့သို့ ဘာမျှမတတ်နိုင်အောင် ရှိနေပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အိပ်မွေ့ချခံရသူကဲ့သို့ဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။ ညှို့ဓာတ်သည် အိပ်မွေ့ချခံရသောအတတ်နှင့် မတူပေ၊ အိပ်မွေ့ချခြင်းမှာ လူတိုင်းကိုချ၍မရ၊ ညှို့ဓာတ်မှာ လူတိုင်းကို ညှို့နိုင်လေသည်။ တောက်ပြောင်သော အရောင်တစ်ခုခုကို စိုက်၍ ကြည့်ရုံမျှနှင့် အလိုလိုအိပ်၍ ပျော်သူများ ရှိ၏။ တစ်စုံတစ်

mgyoe.com

ယောက်သည် အိပ်မွေ့ပညာကို အဘယ်မျှပင် တတ်စေကာမူ ထိုကဲ့သို့ မိမိတို့ အလိုအလျောက် အိပ်ပျော်တတ်သော သူများကို မတွေ့မရှိက အိပ်မွေ့ချ၍ ရမည်မဟုတ်ပေ။ အိပ်မွေ့ချ၍ ရသူများသည် နဂိုကပင် စိတ်အားသတ္တိနည်းပါးသူများဖြစ်ကြလေရာ ၎င်းတို့ကို အိပ်မွေ့ချခြင်းသည် ၎င်းတို့မှာ များစွာ အကျိုးဆုတ်ယုတ်စေလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ပညာသည် အသုံးမကျသော ပညာဖြစ်လေသည်။ လူတစ်စုံတစ်ယောက်၏မျက်နှာကို စူးစိုက်စွာ ကြည့်က မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်အံ့၊ ထိုသူသည် အိပ်မွေ့ချ၍ ရလွယ်သည် ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ထိုလူမျိုး၏မျက်နှာကို မကြည့်အပ်ပေ၊ ကြည့်လျှင် ၎င်းတို့မှာ အကျိုးယုတ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။ အဘယ်ပုံ အကျိုးယုတ်မည်ကိုကား ပြောဖို့ မလိုပေ။ လူတိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သတ်ပုတ်၍ စားကြသည့်အခါ အစားခံရသူမှာ သေရခြင်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် စည်းစိမ်ရှိ၏။ အနာအကျင်တို့ကို မသိတော့ပေ။ စပါးကြီးမြွေသည် ယုန်သူငယ်ကို မျိုတော့မည်ရှိသောအခါ ရှေးဦးပထမညို့၏။ အညို့ခံရသော ယုန်သူငယ်သည် ကြောက်ရမှန်း မသိတော့ပေ။ မျိုသောအခါ၌လည်း မနာမကျင် အိပ်သကဲ့သို့ သေရလေသည်။ ကျားကိုက်ခံရသောလူသည်လည်း ကျား၏အစွယ်များ အသားထဲမြုပ်၍ သွားစေကာမူ အနာအကျင်မရှိတော့ပေ။ ထိုအကြောင်းကို ကျား၊ ခြင်္သေ့များနှင့်တွေ့၍ အကိုက်ခံရသော လူများပြောသဖြင့် သိရလေသည်။ ဤကား မျက်လုံး၏ညို့ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ စာကလေးသည် လွန်စွာလျင်မြန်၏။ ကြောင်၏လက်ချက်ဖြင့် သေဖို့ရန် အကြောင်းမရှိပေ။ သို့သော်လည်း ကြောင်၏မျက်လုံးနှင့် စာကလေး၏မျက်လုံး တွေ့ကြသောအခါ၌ စာကလေးသည် လှုပ်ရှားပျံသန်းခြင်းကို မပြုနိုင်တော့ပေ။ သို့အတွက် စာကလေးသေရလေသည်။ ရှေးဦး ပထမအသံဖြင့်

mgyoe.com

 mgyoe.com

နားကို ညှို့၏။ ထို့နောက်မျက်လုံးဖြင့် မျက်လုံးကို ညှို့၏။ ချောင်း၍ နေသော ကြောင်မျက်လုံးကို မမြင်သေးသမျှ စာကလေးသည် ချမ်းသာ၏။ မြင်သောအခါ၌ကား သေပြီးဖြစ်လေသည်။ ငါးများမှာလည်း ထိုသတ္တိရှိသည်။ တောတိရစ္ဆာန်မှာလည်း ထိုသတ္တိရှိလေသည်။ လူများ၏ မျက်လုံးကို ကျဉ်းနိုင် ကျယ်နိုင်ခြင်းသည် အကျိုးရှိ၏။ သို့သော်လည်း စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့အရမ်းမျက်လုံး ကျယ်၍ နေချေက ရူးတတ်လေသည်။ တကယ် ညှို့စာတတ် အားကောင်းသော သူများသည် ညှို့စာတတ် အသုံးလိုသည့်အခါသာ မျက်လုံးကျယ်၏။ အခြားအခါများမှာကား အသက်မရှိသော မျက်လုံးကဲ့သို့ နေတတ်လေသည်။ လူသည် သားရဲတိရစ္ဆာန်ကို မျက်လုံးဖြင့် နိုင်၊ နိုင်သည်ကား မှန်၏။ သို့သော်လည်း သားရဲက လူထက် မျက်လုံးကို ထိန်းနိုင်ချေက အလစ်မှာ အုပ်မှာကို စိုးရလေသည်။ မလစ်အောင် စိန်းစိန်းလဲ့လဲ့ ကြည့်နိုင်ကား ဧကန် နိုင်နင်းပေမည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

ခေါက်လျှင် ပွင့်မည်

ဆရာ–ပီမိုးနင်းထံ အထက်အခါက အရပ်ရပ်သော အခက်အခဲများအကြောင်းကို စာပေး၍ မေးသောသူတို့အား ယခုစိတ်ပညာ စာအုပ်ကျမှ ပြန်ကြားလိုက်ရပေကြောင်း။

"အရှူးများသည် အိပ်၍ မရဟု ပြောကြပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ပါ ရူးမလားဟု တွေးလျက် ကြောက်ရွံ့၍ နေပါသည်။ ကျွန်တော်အား အကြံပေးပါ ဆရာကြီး"

မင့်မှာ နှောင့်ယှက်၍ နေသောစိတ်သည် အိပ်မပျော်သည့် အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်ရွံ့သော စိတ်သည် ကိုယ်ရော စိတ်ရော တင်းမာစေ၏။ စိတ်ရော ကိုယ်ရော တင်းမာ၍ နေသောအခါ အိပ်၍ပျော်မည် မဟုတ်ပေ။ အိပ်၍ များစွာမပျော်ခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် ရက်လအနည်းငယ် မအိပ်ခြင်းကြောင့် မရူးနိုင်ဟု စိတ်ချယုံကြည်ရမည်။ ဦးနှောက်သည့် အနည်းငယ်မျှမှိတ်ရုံနှင့်လည်း ကြည်လင်ရှင်းလင်းနိုင်လေသည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အချိန်ကာလနှင့် အချိန်ကာလ အတော်အတန်အတွင်း အားလပ်ခွင့်ပေးခြင်းသည် အရေးကြီး၏။ သို့အတွက် အိပ်ရာကိုသွားသောအခါ မပျော်သည် ဖြစ်စေ၊

mgyoe.com

ပျော်သည်ဖြစ်စေ၊ အရေးမကြီးသော စိတ်နှင့်သွားရမည်။ အိပ်ရာကို ချမ်းသာစေလောက်အောင် ခင်းရလေသည်။ အိပ်ရာဝင်ခြင်း၌ စည်းကမ်းပုံသေ မထားရပေ၊ ထချင်က ထ၍ လမ်းလျှောက်၊ ဆေးလိပ်များ သောက်နိုင်သည်၊ ညအချိန်ကို အားလပ်ချိန်ကဲ့သို့ ထားရမည်။ ထိုမှသာလျှင် ကိုယ်စိတ် ပျော့ပျောင်းလျက် အိပ်ပျော်မည်။ အိပ်သည့်အခါ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောများကို လျှော့ပြီး ဘာကိုမျှ စူးစူးစိုက်စိုက် မတွေးဘဲ စိတ်ကို လေချင်တိုင်း လေ၊ လွင့်ချင်တိုင်းလွင့်ဖို့ အခွင့်ပေး၍ ထားရမည်။ မကြောက်နှင့်။

"ကျွန်တော့်မှာ ဗဟုသုတပညာများလည်း အသင့်အလျောက်ရှိပါ၏။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ သာသနာရေးများ၌လည်း စိတ်ဝင်စားသူဖြစ်ပါသည်။ ပရိသတ်အလယ်မှာ မတ်တတ်ရပ်ကာ မပြောနိုင်သည့်အတွက် ခက်၍ နေပါသည်။ ပရိသတ်ရှေ့ကို ရောက်ရင် မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ပုံဖြစ်အောင် ပြောင်းရမည်ကို နည်းလမ်းပြပါမည့်အကြောင်း။"

လူတိုင်း ဤကဲ့သို့ဖြစ်သည်၊ စကားပြောဖို့ မတ်တတ်ရပ်သည့်အခါ ပရိသတ်အကြောင်းကို မတွေးလေနှင့် မိမိပြောလိုသော အကြောင်းကိုသာ ဂရုစိုက်ရမည်။ စကားသည်ကား အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်၍လာလိမ့်မည်။ ပရိသတ်များ အဘယ်လိုထင်မည်ဟု တွေးတောကာ မကြောက်လေနှင့်၊ မျက်နှာကို တည်တည်ထားက ပရိသတ်သည် အထင်ကြီးပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ လက်ခုပ်များတီးကြသည့်အတွက် ရောင်ရမ်းကာ အရင်မပြောလိုနှင့်၊ ပရိသတ်ကို တအောင့်တနား ရပ်ကာ အကဲခတ်သလို ကြည့်ရမည်။ အကဲခတ်ရန်ကား တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပေ၊ ကိုယ်၏အမူအရာကို မားမားမတ်မတ်ရှိစေရမည်။ လက်ယာဘက် မပါဘဲ လက်ဝဲဘက်တစ်ဖက်တည်း မလှုပ်မရှားစေရ၊ လက်ယာကိုသာ

mgyoe.com

mgyoe.com

လှုပ်စေရမည်။ နှစ်ဖက်စလုံးကို လှုပ်ရမည်။ သို့မဟုတ် နားအထက် မြင့်အောင် လက်ကိုမမြှောက်ပါနှင့်၊ အလုပ်ကြမ်းများကို ကိုယ်ဟန် ဒေါ်ဟန်ပါပါဖြင့် တူအောင်လုပ်၍ မပြပါနှင့်၊ တအောင့်တနား စကား မပြောဘဲ ဆိတ်ငြိမ်စွာရပ်လျက်ကြည့်သော သူသည် ပရိသတ်၏ စိတ် ကို ဆွဲသူဖြစ်လေသည်။ ပျာယီးပျာယာ လှုပ်ရှားဟောပြောခြင်း မပြုရ ပေ။ စကားများများ ဟောပြောစရာရှိသည့်အခါ ထမင်းကိုလည်း ကောင်း၊ အသားဟင်းလျာ အဆီအနှစ်တို့ကိုလည်းကောင်း လျှော့၍ စားရမည်။ မစားဘဲ နေနိုင်လျှင်လည်း မစားဘဲနေရမည်။ အစာကို ချေရသော အလုပ်များ၍နေသောအခါ စိတ်ဉာဏ်မှာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်လေသည်။ စကားကို မြန်မြန်မပြောရ။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြံ့တိုင်းအောင်၍ ဆောင်တိုင်းပြောက်သောနည်း

လောကကို အစိုးရသောစိတ်သည် နေရာတိုင်းမှာ ရှိ၏။ အဆုံးမရှိသော လေဟာပြင်သည် အဆုံးမရှိသောစိတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်၍ နေလေ၏။ ရေကလေးတစ်စက်ကို လေဟာပြင်၌ ချ၍ ကြည့်ကလုံးသောသဏ္ဌာန်ကို ဆောင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား ပျော့သောအရာဝတ္ထုများသည် လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသည့်အခါလုံးသောသဏ္ဌာန်ကို ဆောင်ခြင်းသည် သဘာဝစိတ်၏သဘောအတိုင်းဖြစ်လေသည်။ ပိန်းဖက်ပေါ်၌တင်သော ရေပေါက်သည် ထိုသဘောအတိုင်း လုံး၍နေ၏။ လက်ဝါးထက်၌ တင်၍ လိမ့်သောရွှံ့သည် လောက်စာလုံးဖြစ်၍ လာသည်မှာ သဘာဝစိတ်၏အလို ဖြစ်လေသည်။ နေလ နက္ခတ်တာရာတို့သည်လည်း လုံး၍ နေကြ၏။ အကြောင်းမူကား အပူဓာတ်ဖြင့် အရည်ပျော်၍နေခိုက်မှာ အာကာသ ကောင်းကင်ပြင်၌လည်း လိမ့်၍ နေကြလေသည်။ ဆီးနှင်းပွင့်ကလေးများမှာ ၆ မျက်နှာသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အကြောင်းမူကား သဘာဝစိတ်သည် ဆီးနှင်းကို ထိုသဏ္ဌာန်မျိုးရှိအောင် ဖန်တီးလေသည်။

ထိုသဘာဝစိတ်ရင်း၏ အလုပ်ဟူသမျှကို သစ်ပင်များမှာလည်း တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ တိရစ္ဆာန်များမှာလည်း တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ သို့

mgyoe.com

mgyoe.com

သော်လည်း ဤစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သစ်ပင်များအကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်များအကြောင်းလည်းကောင်း၊ ပြောပြရန် မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုရင်းကား စိတ်သည် နေရာတိုင်းမှာရှိကြောင်း၊ အရာဝတ္ထု သတ္တဝါဟူသမျှမှာ ထိုစိတ်သည် ထွင်းဖောက်ပြည့်နှက်၍ နေကြောင်းကိုသာ ဆိုလိုရင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အသေးအငယ်ဆုံးသော မြူကလေးမှာပင် ရှိလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည်ကား စိတ်ကို ၁ ခု၊ ၂ ခု စသည်ဖြင့်ရေတွက်၍ မရ။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ စိတ်တစ်ခုတည်း ရှိသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ သတ္တဝါများ၏ ခြားနားခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးကွဲပြားခြင်းသည် စိတ်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြင်းကြောင့် မဟုတ်၊ စိတ်တစ်ခုတည်း၌ သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ခြားနားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ လောကကြီးတစ်ခုလုံး၌ စိတ်တစ်ခုတည်းသာရှိခြင်းကို ထောက်လိုက်သောအခါ တစ်ခုတည်းသော စိတ်တစ်ခုတည်းသာ။ စိတ်သည်တခြား မဖြစ်နိုင်၊ အမျိုးမျိုးသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိနိုင်လေသည်။ ဤစကားသည် ပုံရောင်တင်စား၍ ပြောသော စကားမဟုတ်၊ အဟုတ်တကယ် မှန်ကန်သော စကားဖြစ်လေသည်။ စိတ်ပညာလိုက်စားလူများသည် ဤသဘောတရားကို ဟုတ်ပေသည်၊ မှန်ပေသည်ဟူသော အနေမျိုး လောက်မှသာ သိရမည်မဟုတ်၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စူးရှပေါက်ရောက်စွာ သိဖို့ လိုပေသည်။ ထိုအသိများကို ရမှသာလျှင် စိတ်ပညာသင်ရခြင်း၏ အကျိုးကိုခံစား ရနိုင်လေသည်။ အပေါ်ယံမျှ သာမန်ကာ လျှံကာ သိခြင်းသည် အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ပေ။ အမြဲအားဖြင့် ကိုယ်တွေ့ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသောအသိမျိုးဖြစ်အောင်၊ ၎င်းပြင်လောကကြီးကို ထင်ထင်မြင်မြင် ကြည့်ရှုသိမြင်သော အသိမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုလေသည်။ ထိုအသိကို ပိုင်သောအခါ၌ ထိုစိတ်ကြီး၏ တန်ခိုးသတ္တိကို ပိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပိုင် နိုင်နိုင်ရရှိလိမ့်မည်။ အပေါ်ယံမျှ ဟုတ်ပါပေသည်၊ မှန်ပါပေသည် ဆိုသော အသိမျိုးကား လုံလောက်သော အသိမဟုတ်ပေ။ စိတ်နှလုံး အတွင်းမှ သိသောအသိမျိုးကဲ့သို့ ပိုင်မှသာလျှင် တန်ခိုးသတ္တိကြီးမားသူ ဖြစ် နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ခွေး၌ရှိသော စိတ်သည် ငါ၏စိတ်နှင့် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်၏။ သဏ္ဍာန်အမူအရာသာလျှင် ခြားနား၍နေ၏။ မျောက်၌ရှိသော စိတ်သည် ထို့အတူပင်ဖြစ်၏။ ဆင်၌ရှိသောစိတ်သည် ငါ့စိတ်ပင် ဖြစ်၏။ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များမှာ ရှိသောစိတ်သည် ငါပင် သာတည်း။ လေ၌ရှိသောစိတ်သည် ငါ၏စိတ်။ မိုး၌ရှိသောစိတ်သည် ငါ၏စိတ်။ ရှင်ဘုရင်တို့၌ရှိသောစိတ်သည် ငါ၏စိတ်။ ငါပင်လျှင် ငို၍ နေ၏။ ငါပင်လျှင် ရယ်၍နေ၏။ ရှင်မြူးသော သတ္တဝါတစ်ခု၏ သဏ္ဍာန်၌ ငါ၏စိတ်သည် ငိုကြွေး၍နေ၏။ ထိုနည်းမျိုးအတိုင်း အမြဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သောသူသည် မိမိ၏သဏ္ဍာန်အမြဲပြုပြင်ပြောင်းလဲထား နိုင်အောင် ပြု၍နေလေသည်။ ထိုသို့ဆင်ခြင်သဖြင့် လောက၌ စိတ်တစ် ခုတည်း အစိုးရ၍နေကြောင်းကို သိသောသူများသည် လူသတ္တဝါများ ဖြစ်မြောက်နိုင်သလောက် ကြံတိုင်းအောင်၍ ဆောင်တိုင်း မြောက်သူ များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုနိယာမစိတ်သည် အနန္တတန်ခိုးရှိလေသည်။

မိမိသည် အခြားသတ္တဝါ တောတောင်ရေမြေတို့နှင့် မခြားနား ကြောင်း အတူတူပင် ဖြစ်ကြောင်းကို အမြဲတစေ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသော သူတို့သည် လောကဓာတ်ကြီး၌ ရှိသော တန်ခိုးသတ္တိဟူသမျှကိုရရှိ လျက် မကျန်းမမာခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ရခြင်းတည်းဟူသော ဘေးမှ လွတ်ကင်းနိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအစအဆုံး မရှိသောစိတ် နှင့် မိမိ၏စိတ် တစ်ဆက်တည်းရှိသည်ကို သိခြင်းသည် ထိုတန်ခိုးရရှိ ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မဖြစ်နိုင်သောအရာ လောကမှာ မရှိပေ။ ထိုလူမျိုးသည် ငါအဂ်လန်ပြည်၏ ဘုရင် ဖြစ်

mgyoe.com

သည်ဟု ဆိုကာမျှနှင့် ဝင်ဆာရဲတိုက်ကြီးသို့ရောက်ကာ ရာဇပလ္လင်ကို တက်နိုင်မည်မဟုတ်သည်ကား မှန်၏။ ၎င်း၏စိတ်၌လည်း ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ယုံကြည်မည် မဟုတ်ပေ။ သာမန်မျှလည်း မယုံ။ စိတ်နှလုံးအတွင်းမှလည်း မယုံနိုင်ပေ။ လိုရင်း အချုပ်သည်ကား မိမိ ဖြစ်မြောက်လိုသော အခြေအနေကိုရမည်ဟု စိတ်နှလုံးအတွင်းမှ နှစ်နှစ် ကာကာ ယုံကြည်နေဖို့သာ လိုလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ယုံကြည်သောအခါ ငါသည် အချမ်းသာဆုံးသော လူတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်၏။ ငါသည် ချစ် ဖွယ်အကောင်းဆုံးသော မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်၏ဟူသော တောင့် တခြင်းမျိုးမှာ အမှန်ဖြစ်ရမည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်လေရာ ရှေးဦးပထမ လိုရင်း အချက်သည်ကား နိယာမ – မဟာစိတ်တော်ကြီးနှင့်လည်း ကောင်း၊ အခြားအရာဝတ္ထု သတ္တဝါဟူသမျှ၌ရှိသောစိတ်နှင့်လည်း ကောင်း၊ အသင်၏စိတ်ဆက်လျက်နေသည်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စိတ်နှလုံး အတွင်းမှ သိရှိယုံကြည်အပ်ခြင်း၊ သို့သိရှိသည်အတွက် အသင်သည် လိုသောအရာကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်ခြင်း နှင့် အသိကို အသင်၏စိတ်နှလုံးအတွင်းမှ ပိုင်နိုင်စွာ သိအပ်ခြင်းဖြစ် လေသည်။ ဤအသိ နှစ်ခုကို ရရှိသူသည် ကြံတိုင်းအောင်၍ ဆောင် တိုင်း မြောက်ရမည်သာတည်း။ ရှေ့လာမည့်အပတ်တွင် ဤအဆက်ကို မျှော်ပါ။

❑

mgyoe.com

အိပ်မက်အကြောင်း

အိပ်မက်သော စိတ်သည် အတွင်းစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်သည် တွေ့ကြုံမြင်ကြားမှတ်သား၍ ထားသောအရာမျိုးများကိုလည်းကောင်း၊ ကြံစည်စိတ်ကူး၍ ထားသောအရာမျိုးများကိုလည်းကောင်း၊ ဘဝ တစ်ပါးက အဖြစ်အပျက်များကိုလည်းကောင်း၊ မိဘဘိုးဘွားတို့ထံမှ တစ်ဆင့် ရရှိသော အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်များကို လည်းကောင်း၊ စုပေါင်းကာ မရေမရာစိတ်၌ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးတို့၏ ရောထွေးစုပေါင်းရာဌာန ဖြစ်လေသည်။ အိပ်ပျော်သောသူ၌ တွေ့ကြုံသောအပြင်စိတ်သည် အားလပ်ခွင့်ယူသည့်အခါ အလုပ်တစ်စုံတစ်ရာ မလုပ်။ အိပ်ပျော်ရပ်နား၍ နေရာ၌ အတွင်းစိတ်နှင့် ရောထွေးပေါင်းစု၍နေသော အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက်တို့သည် လှုပ်ရှားထကြွ၍ လာလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ လှုပ်ရှားထကြွလာခြင်းကို အိပ်မက်ဟု ခေါ်လေသည်။ အိပ်မက်စိတ်သည် ချင်း၊ ကရင်တောင်သူတို့၏ ဟင်းအိုးနှင့် တူ၏။ ထိုဟင်းအိုး၌ အသီးအရွက် အမျိုးမျိုး ဖွတ်–ပဒတ်–လိပ်–မျောက် စသည့် သတ္တဝါအခြောက်အကင်

mgyoe.com

mgyoe.com

အမျိုးမျိုးကို ရောစပ်၍ ကျိုးရာ၌ မျောက်၏ လက်သည် ဟင်းရွက် ဟင်းသီးကို ကိုင်ကာ ပေါ်လာသကဲ့သို့ မစပ်မဟပ် မချေင်သော အကြောင်းအရာတို့သည် စပ်ဟပ်ကာ ထိုစိတ်၌ ပေါ်ပေါက်၍ လာလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ထိုစိတ်သည် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဉာဏ်မရှိ၊ မဆီမဆိုင်တွေကို လုပ်၍ ပြတတ်သော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ အနာဂတ် အဖြစ်တို့ကိုလည်း နတ်များဖန်၍ ပြတတ်လေသည်။ သို့သော်လည်း ထိုကဲ့သို့ နတ်များဖန်ဆင်း၍ ပြခြင်းသည်ကား လွန်စွာရှားပါးလေသည်။ လောက၌ ကျွန်ုပ်တို့ သိသော အရာသည် ရေတစ်စက် တစ်ပေါက်မျှသာ ရှိ၏။ မသိသောအရာသည်ကား သမုဒ္ဒရာလောက် ရှိလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် နတ်များ ဖန်တီး၍ပြသော အိပ်မက် မရှိဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း အများအားဖြင့်ကားအစ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အတိတ်ကာလအဖြစ်အပျက်တို့၏ ပြန်လည် ပေါ်ပေါက်ခြင်းက ပို၍ များလေသည်။ စိတ်ကူးကြံစည်သော အရာများသည်လည်း အိပ်မက်၌ ပေါ်လာတတ်၏။ မုန်းသောသူတစ်ယောက် အကြောင်းကို မက်ချေက အကောင်းကို မက်လေ့ မရှိ၊ သေသည် ပျောက်သည်၊ ဒုက္ခအကြီးအကျယ်တွေ့သည် ဟူ၍သာ မက်တတ်လေသည်။ မိမိအလိုရှိရာကို ပုံဆောင်၍ပြတတ်၏။ သေသည်ဟု အိပ်မက်လျှင် အသက်ရှည်သည်ဟု အယူရှိကြသည်မှာ မဆီမဆိုင်ကောက်ယူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လင်မယားဖြစ်ချေက လင်ယောကျ်ား ကွယ်ပျောက်နေသည်။ အခြားသို့ ထွက်သွားသည် စသည်ဖြင့် ကွေကွင်းခြင်း အနက်ကို ဆောင်သော အိပ်မက်များကို မက်ချေက ကွေကွင်းလိုသော စိတ်၊ ကွာလိုသောစိတ် အများကြီးရှိ၍နေသော မိန်းမဖြစ်သည်ဟု သိရမည်။ ဥပမာ ညက အိပ်မက်ထဲမှာ ရှင်ပျောက်နေ၍ ကျုပ် ရှာလိုက်ရတာဟူသောစကားကိုပြောလျှင် ထိုမိန်းမသည် ထိုလင်နှင့်ကွဲချင်သော

mgyoe.com

mgyoe.com

မိန်းမဖြစ်သည်ဟုသိနိုင်လေသည်။ မိမိတွေ့ခဲ့ဖူးသော အခြားယောကျ်ား တစ်ယောက်ကို တပ်မက်စွဲလမ်း၍နေချေက ထိုသူက မိမိလက်ရှိလင်ကို တနည်းနည်းဖြင့် အနိုင်အထက်ပြုလုပ်သည်ဟု အိပ်မက်လိမ့်မည် သို့မဟုတ် မိမိတပ်မက်စွဲလမ်းသူနှင့် အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အခြေအနေတို့နှင့် အလားတူသော အခြေအနေများကို မြင်မက်တတ် လေသည်။ လှေနှင့် တက်၍သွားရာ၌ ချစ်သူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် တွေ့ကြုံစွဲလမ်းခဲ့ချေက လှေနှင့်တက်ကို အခါခါ အိပ်မက်တတ်၏။ သို့မဟုတ် ဆိပ်ကမ်းသောင်ပြင် ရေယာဉ်စခန်းများကို မြင်မက်တတ် လေသည်။ မိန်းမတစ်ယောက်ကို လွန်စွာ ချစ်ကြိုက်၍ နေချေက ညားရ သည်ဟု အိပ်မက်တတ်သကဲ့သို့တည်း။ သို့ဖြစ်လေရာ အိပ်မက်ကို ပြော၍ပြခြင်း၌ များစွာသတိပြုရာ၏။ လူ၏စိတ်ကို နားလည်သော သူတို့အား ပြော၍ပြမိချေက အိပ်မက်သော သူသည် မိမိ၏စိတ်ကို ဖွင့်၍ ပြသကဲ့သို့သာ ဖြစ်တတ်ချေသည်။ လူကောင်း လူဆိုး မိတ်ဆွေ ကောင်း မိတ်ဆွေ စစ်မှန်သည် မမှန်သည်ကို ဤနည်းဖြင့် သိနိုင် လေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

ဝီလ်ပါဝါနှင့် အထင်အမြင်

စိတ်၏အစွမ်းအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍များစွာပင် ပြောကြလေသည်။ ထိုစိတ်သည်ဘာကိုမဆို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်သည်ဟု အံ့ကြိတ်သော စိတ်၊ လက်သီး လက်ရုံးတန်းသော စိတ်ဟု မှတ်ထင်ပြောဆိုရေးသား၍ နေကြလေသည်။ ဤသို့ကား မဟုတ်ပေ။ လူ၏စိတ်၌ တန်ခိုးအကြီးဆုံးသောအရာသည် စိတ်၌ ထင်မြင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ကြောင်သည် မိမိကိုယ်ကို အမြင့်မှ ကျ၍ မသေနိုင်ဟူသော အထင်အမြင် စိတ်က အမြဲဆောင်၍ နေသဖြင့် မကျဘဲ နေ၏။ ငါမကျဘူး၊ မကျအောင် နေမည်၊ ဘာပြုလို့ ကျရမလဲဟူသော စိတ်၏အစွမ်းကြောင့် မဟုတ်ပေ။ ဥပမာဆိုသော် လူတစ်ယောက်သည် မြင့်သောအစွန်းအနား၌ ရပ်၍နေ၏။ သို့နေခိုက်မှာ ဤနေရာသည် ငါတစ်ယောက် ရပ်သာ၏။ အောင်မယ် ဘာကြောင့် ငါကျရမှာတုန်း ငါ မကျဘဲ နေမည်။ ငါ မကြောက်ဟူသော စိတ်ကိုထားလေလေ အကျမြန်လေလေ မှတ်ရမည်။ ထိုသူသည် မျက်စိကို မှိတ်ကာ ဘာကိုမှ မကြည့်ဘဲ ငါသည် အခန်းတွင်း၌ ရပ်၍နေ၏ဟု ထင်မြင်ချေက ကျနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မကျအောင်,စိတ်ကို အဘယ်မျှပင် တင်းသော်

mgyoe.com

လည်း ငါကျလျှင် သေတော့မှာပဲ ဟူသောအထင်အမြင်စိတ် ရှိချေက လျင်မြန်စွာ ကျမည်သာတည်း။ သို့အတွက် အထင်အမြင်စိတ်က နိုင်သည်ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်လေသည်။

ပရိသတ်ထဲသို့ မဝင်ဝံ့သောသူသည် စိတ်ကို ဆောင်လျက် ငါဝင်မည်၊ သင်တို့ကော ဘာမို့လဲဟူသော ဝီလ်ပါဝါစိတ်ကို ဆောင်ကာ ဝင်ရောက်ချေက အရာရာ၌ အချိုးအစား မကျ၊ ချိန်သားမကိုက် ပြောရာဆိုရာ လုပ်ကိုင်သွားလာရာမှာ မချေမင်ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ အထင်အမြင်စိတ်သည် လွန်စွာ စွမ်း၏။ မိမိဝင်ရမည့် ပရိသတ်လူအစုအဝေး၌ ပါဝင်လိမ့်မည်ဖြစ်သော မိမိသိပြီးဖြစ်သောသူများနှင့်လည်းကောင်း၊ အခြားမသိသေးသော လူများနှင့်လည်းကောင်း၊ တွေ့ကြုံနှီးနှော ခင်ခင်မင်မင်နေသည့် အခြေအနေကို မျက်စိထဲ၌ မြင်ရအောင် ထင်မြင်ခြင်းသည်၊ အထင်အမြင် စိတ်ကို အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အဘယ်ပရိသတ်ကိုမဆို ပေါက်ရောက်နိုင်လေသည်။ သူဌေး၊ သူကြွယ်၊ အရာရှိကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ၊ လူကြီးလူကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်စေ၊ တွေ့ကြုံစကားပြောရမည့်အခါ ကြောက်စိတ်ဝင်လျှင် ထိုလူကြီးလူကောင်းနှင့် တွေ့ကြုံခင်မင်စွာ စကားပြောနေရပုံကို တင်ကြိုထင်မြင်ရမည်။

အခြား ဥပမာကား မီးရထားသံလမ်း တစ်ချောင်းတည်းပေါ်၌ လျှောက်၍သွားရာ မကျဘဲသွားနိုင်၏။ ချောင်းကြီးကို ဖြတ်၍ကျော်ရာ၌ ကား၊ မီးရထား၊ သံလမ်းကို စိတ်မချနိုင်တော့ပေ။ ချောင်းထဲကို ကျတော့မည်ဟူသော အထင်အမြင်စိတ်သည် ဆွဲချတတ်လေသည်။ မကျအောင် စိတ်ကို တင်းလေလေ ကျလွယ်လေလေမှတ်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုး

လူ၏အတွင်းစိတ်နှင့် အပြင်စိတ်ရှိ၏။ အပြင်စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုးခိုက်မှာ ကြံစည်စိတ်ကူးသော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် တန်ခိုးမရှိ၊ အသိပညာသာ ရှိလေသည်။ အတွင်းစိတ်သည် အသိဉာဏ်မရှိ၊ မဆီမဆိုင် အိပ်မက်မျိုးကို မက်တတ်သော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ အသိမရှိသော်လည်း အဆုံးမရှိ တန်ခိုးကြီးသော စိတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အပြင်စိတ်ခိုင်းတိုင်း လုပ်ရလေသည်။ အပြင်စိတ်သည် ထိုအတွင်းစိတ်နှင့် တွေ့မှသာလျှင် ခိုင်းစေနိုင်လေသည်။ မတွေ့လျှင်ကား မခိုင်းနိုင်ပေ။ တစ်စုံတစ်ရာကို ကြံစည်သည့်အခါ ကြံစည်သမျှကို ဖြစ်မြောက်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် တွေးခေါ်ထင်မြင်ရလေသည်။

အချုပ်ကား သမာဓိကြီးမှသာလျှင် အပြင်စိတ်၏ လိုလားချက်သည် အတွင်းစိတ်ကို ပေါက်ရောက်နိုင်လေသည်။ ပေါက်ရောက်ခြင်းသည် အတွင်းစိတ်နှင့် အပြင်စိတ်တွေ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သမာဓိအစွမ်းဖြင့် ထိုစိတ်နှစ်ခု တွေ့ရှိနိုင်၏။ တစ်စုံတစ်ရာကို လိုလားကြံစည်ခိုက်မှာ အတွင်းစိတ်နှင့် အပြင်စိတ် ထိုကဲ့သို့တွေ့ကြုံသည့်အခါအပြင်

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်၏လိုလားချက်ကို အတွင်းစိတ်သည် ပေါက်ရောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်၍ပေးရလေသည်။ ထိုအတွင်းစိတ်သည် အကောင်းအဆိုးကို မသိ၊ အပြင်စိတ်က အကောင်းကို အလိုရှိသည့်အခါ အတွင်းစိတ်သည် အကောင်းကို ဖြစ်အောင် လုပ်၍ပေး၏။ အပြင်စိတ်သည် အဆိုးကို အလိုရှိသည့်အခါ အတွင်းစိတ်သည်အဆိုးကို ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်၍ ပေးလေသည်။ ဥပမာဆိုသော် အပြင်စိတ်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သေကျေပျက်စီးစေလိုသော ဆန္ဒနှင့်စူးစိုက်ကာ သမထဝင်စားသလို နေချေကလည်းကောင်း၊ မိမိကြံစည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ ဖြစ်ရမည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယုံကြည်စွာ ထင်မြင်က အတွင်းစိတ်သည် ထိုသူကို သေကျေပျက်စီးအောင်လည်းကောင်း၊ သေကျေပျက်စီးလောက်သော ဘေးတစ်စုံတစ်ရာနှင့် တွေ့လောက်အောင် လည်းကောင်း ဖန်တီး၍ ပေးနိုင်လေသည်။ ကျိန်ဆဲခြင်းသည် ကျိန်ဆဲသည့်အတိုင်း ဖြစ်တတ်သည်ဟု သေသေချာချာယုံကြည်သော ရှေးအစွဲများမှ အစပြုခဲ့လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ချမ်းသာအောင်လည်း တတ်နိုင်လေသည်။ မေတ္တာပို့ခြင်းများသည် ထို့အတူပင် ဖြစ်လေသည်။ မေတ္တာအစွမ်းကြောင့် နတ်များ သိကြားများကလာ၍ မ, သည် မဟုတ်၊ မေတ္တာပို့သူ၏ အတွင်းစိတ်က မေတ္တာပို့သောသူ၏ အပြင်စိတ်ကို နာခံကာ မေတ္တာအတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် ဖန်တီး၍ ပေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအတွင်းစိတ်မှာ အဘယ်အတွက် တန်ခိုးကြီးပါသနည်း။ တန်ခိုးကြီးသော လောကကြီးကို ဖန်တီး၍နေသော အစအဆုံးမရှိ အမြဲတည်သောစိတ်နှင့် ဆက်သွယ်၍နေခြင်းကြောင့် တန်ခိုးကြီးလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆက်သွယ်၍နေကြောင်းကိုလည်း ထင်အောင်မြင်အောင် ရှုရလေသည်။ အသင်၏စိတ်သည် အသင်မှာသာ ရှိသည်မဟုတ်၊

mgyoe.com

mgyoe.com

အခြားအရာတိုင်းမှာ ရှိသည်ဟု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့ လိုလေသည်။ ငါ၏စိတ် ငါ၏အလိုဟူ၍ လူများ ပြောကြ၏။ ထိုစကားသည် မိမိ ရှုရိုက်သော လေကို မိမိ၏လေကို မိမိ၏လေဟုခေါ်သကဲ့သို့သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း မိမိရှုသော လေကိုစင်စစ်အားဖြင့် မိမိ တစ်ဦး၏လေမဟုတ် ကမ္ဘာလုံး၏ လေနှင့်ဆက်သွယ်၍နေလေသည်။ မည်သူ့ လေလည်သလဲဟု မေးရာ၌ လည်သောလေသည် လေလည် သူ၏ တစ်ဦးတည်းပိုင်လေကဲ့သို့ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ စင်စစ်မှာကား မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှပိုင်သော လေမဟုတ် စကြဝဠာတစ်ခုလုံး ရှိလေနှင့် ဆက်သွယ်၍ နေလေသည်။ လူ၏စိတ်မှာလည်း အလားတူ ပင်တည်း။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

လောကီရတနာ

အသက်ရှည်လိုသူများသည် အစားအသောက် မလွန်စေရအောင် သတိထားရမည်။

မည်သူမဆို အမြော်က်ကြိုက်၏။ အဘယ်မျှလောက်ဆိုးသွမ်းသူဖြစ်စေ၊ မြှော်က်ပင့်စရာ အချက်ကောင်းများ ရှိ၏။ ထိုအချက်ကောင်းများကို ရှာကာ ရိုးရိုးမြှော်က်ပင့်နိုင်၏။ မဟုတ်တာကိုပြော၍ မြှော်က်ရန် မလိုပေ။

ကြီးပွားလိုက လူပေါင်းတတ်ရသည်။ အဘယ်အခါမျှ စိတ်မဆိုးဘဲ အဘယ်အခါမဆို ပြုံးရွှင်စွာ နေတတ်သောသူသည် ချစ်သူခင်သူများလိမ့်မည်။ မိမိ၏အကြောင်းကို မပြောရ။ သူတစ်ပါး၏စကားကို စိတ်ပါလက်ပါ ကိုယ်ရောက် နားထောင်ရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် သူ တစ်ထူးကို အရေးပေးရာ၏။

အရေးပေးက အရာရောက်၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရာ၌ တစ်ဖက်သားအား အရေးပေးခြင်းဖြင့် အရာရောက်အောင် ပြုရာ၏။ ထိုအခါ အသင့်အပေါ်၌ မည်သူမဆို မေတ္တာသက်ဝင်လိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြီးပွားလိုက စကားပြောတတ်ရမည်။ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခုခုကို တတ်ရမည်။ သို့မှ ကြီးပွားမည်။ သို့သော်လည်း လူနှင့်ပေါင်းသင်းခြင်းကို မတတ်က အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာနှင့် ထမင်းဝမည် မဟုတ်ပေ။

လူပေါင်းမတတ်သော လူကြီးသည် ကလေးဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အထင်ကြီးခြင်းသည် မသိမလိမ္မာခြင်း၏ အမှတ်ဖြစ်၏။ အဘယ်မျှပင် တတ်ကျွမ်းလိမ္မာစေကာမူ အထင်မကြီးရပေ။

လောက၌အလုပ်ရုံအမျိုးမျိုးရှိ၏။ လူအလုပ်ရုံအပေါင်းတို့တွင် လူအလုပ်ရုံသည် အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်လေသည်။ လူအလုပ်ရုံ၌ သင်ကြားတတ်မြောက်၍ လူနှင့်လူပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တတ်ကျွမ်းသောသူသည် ပညာတတ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုပညာကို မတတ်က သိပ္ပံဒီဂရီကို ရသော်လည်း ပညာတတ်မဟုတ်ပေ။ ပညာတတ်ဆိုသည်ကား အဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံရမည်ကို တတ်သိနားလည်သူပင်ဖြစ်လေသည်။

ပရိသတ်များစွာတို့ကို ရဲရင့်စွာ ဟောပြောနိုင်သူသည် လူကို အစိုးရသူ ဖြစ်လေသည်။

ရန်လိုချင်က အပြစ်တင်ရမည်။ မည်သူ့ကိုမျှ အပြစ်တင်ဆိုခြင်းကို မပြုရပေ။ သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို လျှော့၍ တွေးရမည်။

လူကြီး–လူကောင်းတစ်ယောက်သည် မိမိထက် နိမ့်ကျသူ တစ်ယောက်အပေါ်၌ ပြုမူပုံဖြင့် လူကြီး–လူကောင်း ပီသစေရာ၏။

လှသောစကားသည် လှသော ရုပ်အသွင်ကဲ့သို့ မိန်းမတို့၏စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်လေသည်။

အမြဲရဲသောသူမှ အဟုတ်ရဲသောသူ ဖြစ်လေသည်။

ဒုက္ခကို အမြဲရှာသော သူသည် လူရဲမဟုတ် လူမိုက်ဖြစ်လေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘာသာခွဲခြားခြင်းသည် လူမျိုးကိုခွဲခြားခြင်းလောက် ကြီးသော အပြစ်မဟုတ်ပေ။

အခြားလူမျိုးတစ်ယောက် မိမိ၏အမျိုးဘက်ဖို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းသည် အရေးမကြီး။ မိမိလူမျိုး အခြားလူမျိုး ဖြစ်မည်ကိုသာ စိုးရိမ်ရလေသည်။

အဆုံးမရှိသော လောကလုံးသည် အဆုံးမရှိသော စိတ်အစိုင်အခဲကြီး ဖြစ်လေသည်။ မျက်မြင်လောကသည်ကား ကြည်လင်သော စိတ်အစိုင်အခဲကြီး၌ မြူကလေးများ ဖြစ်ကြလေသည်။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် ကျစ်လျစ်သော အစိုင်အခဲကြီး ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်အားကြီးသောကြောင့်သာ ချောင်၍နေသည်ဟု မှတ်ထင်ရ၏။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ကောင်းကင် လဟာပြင်ဟု အထင်အမြင်ရှိ၍နေလေသည်။

မိမိ စာရေးကောင်းကြောင်းကို ပြလိုသောစိတ်လုံးလုံးမရှိဘဲ ဖတ်သောသူများ အကျိုးရှိပါစေ၊ ဖတ်သောသူများ မငြီးမငွေ့ဘဲ ပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ဖတ်သောသူများ စိတ်ဝင်စားပါစေဟု အောက်မေ့ကာ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက်အောင် စိတ်စေတနာကောင်းကောင်းနှင့် ရေးနိုင်သူသည် စာရေးဆရာကောင်း ဖြစ်လေသည်။

စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူဆိုးကို လူကောင်းဖြစ်အောင် သွန်သင်ဆုံးမ၍ မရ၊ အတွေ့အကြုံနှင့်သာ ဆုံးမရလေသည်။

မကောင်းသော အုပ်ထိန်းသူ၏ လက်အောက်၌သော်လည်းကောင်း၊ မကောင်းသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ၁၂ နှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်အောင် နေခဲ့ရသူတို့မှာ မကောင်းသောစရိုက်တွေ ရင့်မာနိုင်မြဲမည်သာတည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

မှန်သော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းသည် မှားသော အလုပ် လုပ်ခြင်းထက် ပိုမို၍ ဝန်မလေးပေ။

စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ပိုင်ရခြင်းသည် ဒုက္ခမကင်းပေ။ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တာရာတို့သည်ကား ဒုက္ခမပေးသော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။

လောက၌ ကြီးခြင်းသည်လည်း အဆုံးမရှိ၊ ငယ်ခြင်းသည်လည်း အဆုံးမရှိ၊ အနိမ့်သည်လည်း အဆုံးမရှိ၊ အမြင့်သည်လည်း အဆုံးမရှိ၊ သတ္တိသည်လည်း အဆုံးမရှိပေ။

အဘယ်အရာမဆို စဉ်းစား၍နေသောသူသည် အဘယ်အရာကိုမျှ ဆုံးဖြတ်နိုင်သောသူ မဟုတ်ပေ။

ရယ်စရာကို ပြောပြီးနောက် ပြောသူကစ၍ ရယ်လျှင် ရယ်စရာစကားပျက်လေသည်။

ငါ မှားလိမ့်မည်ဟု တွေးလေ့ရှိသောသူသည် အများအားဖြင့် မှန်တတ်လေသည်။ မပြောဘဲနှင့် သိသောသူသည် အလိုက်သိသူဖြစ်၏။

လူရူးပင်ဖြစ်စေကာမူ ဒေါသကို သိမ်းဆည်းသောအခိုက်၌ လူပညာရှိ ဖြစ်ရာ၏။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပညာမရှိဟူသောအသိသည် ပညာရှိသော အသိဖြစ်လေသည်။

တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်လျှင် မိမိ မဖတ်ဖူးသော သတင်းစာကို တစ်ကြိမ် ဖတ်ရမည်။

တစ်လလျှင် မဂ္ဂဇင်းတစ်မျိုးစီ ဖတ်ရမည်။ အသင် သတင်းစာ၌ တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်၊ အသင် မဖတ်သောအပိုင်းတစ်ခုခုကို ဖတ်ရမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရာဇဝင်၊ ပုံပြင်၊ ဇာတ်စာ၊ လောကဓာတ်ပညာစာအုပ်များကို အလှည့်ကျ ပြောင်းလဲ၍ ဖတ်ရမည်။

တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် မိမိလုပ်နေကြမဟုတ်သော အလုပ်တစ်ခုခုကို သွားရမည်။

ညအိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နေ့အတွက် မိမိလုပ်ခဲ့သော အလုပ်များကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပြန်၍ စဉ်းစားရမည်။

လူအမျိုးမျိုး အစားစားနှင့် စကားပြောဆို နှီးနှောရမည်။

လူ၏ဦးနှောက်ဉာဏ်သည် ဝမ်းဗိုက်နှင့် တူ၏။ အဘယ်မျှလောက် စားသောက်နိုင်သည်ကား အရေးကြီးသည် မဟုတ်၊ အဘယ်မျှလောက် ခြေနိုင်သည်သာ အရေးကြီးလေသည်။ ယခုမကောင်းသော်လည်း နောင်အစဉ် မကောင်းဟူ၍ မဆိုနိုင်။ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းရဖို့ရန် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း လုပ်ရမည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

အရာရောက်လိုသော စိတ်

အရေးပါ အရာရောက်လိုသော စိတ်သည် လူမှန်သမျှမှာ ရှိ၏။ ဂုဏ်ပကာသနကို လိုလားသောစိတ်သည် အရေးပါ အရာရောက်လိုသော စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ခြင်းကို မခံလိုသောစိတ်သည် ထိုစိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဂုဏ်တစ်ခုခုမှ ဖော်စရာမရှိ အဖိုးတန်တစ်ခုခုကိုမျှ မပြနိုင်သေးသူများသည် မိုက်စွမ်းဖြင့် ဂုဏ်ယူကြလေသည်။ ငါ စံဖဲဟော့ ဟူသော စကားသည် ဂုဏ်ဖော်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် မခံချင်စိတ် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လူများမှာ စီးပွားဥစ္စာသော်လည်းကောင်း၊ အတတ်ပညာသော်လည်းကောင်း၊ မျိုးရိုးဇာတိသော်လည်းကောင်း၊ ဂုဏ်ပြုစရာတစ်ခုခုသော်လည်းကောင်း ရှိရလေသည်။ ရှိအောင် ကြိုးစားရာ၏။ ဂုဏ်တစ်ခုခုမျှ မရှိသူသည် ဂုဏ်ပြုစရာ မရှိသဖြင့် မကျေမချမ်းဖြစ်ကာ ရှုးသွပ်သော ဝေဒနာများပင် စွဲကပ်တတ်လေသည်။ သို့မဟုတ် အသေးအဖွဲ့အလုပ် တစ်စုံတစ်ရာမှာ ဂုဏ်ယူသဖြင့် အရူးလို ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သေရည် သောက်စား လွန်ကြူးမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်အကြောများ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြတ်ကာ ရူးသွပ်သော ဝေဒနာစွဲကပ်လေသည်။ သို့သော်လည်း အရူးများ၏ ဦးနှောက်များကို သေသောအခါ ခွဲစိတ်၍ ကြည့်ရာ၌ အများဆုံးသော လူရူးတို့မှာ လူကောင်းများနှင့် မခြားနားကြောင်းကို တွေ့ရှိလေသည်။ ထိုသို့ရူးများမှာ စိတ်ကြောင့် ရူးသူများဖြစ်ကြောင်းကို သိရလေသည်။

ဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောဖူးသည်ကား အများဆုံးသော အရူးတို့မှာ အဘယ်အတွက် ရူးရသည်ကို မပြောနိုင်ကြောင်း။ မိမိမှာကား လူမမာတစ်ယောက်ရှိကြောင်း၊ ထိုလူမမာသည် မိန်းမဖြစ်ကြောင်း၊ ၎င်းမိန်းမသည် မိမိ၏လင်ယောကျ်ားကို ချစ်သော်လည်း ယောကျ်ားက မချစ်မခင် ထမင်းကိုပင် အတူတကွ မစားနိုင်အောင် ထိုမိန်းမကို မုန်းထားကြောင်း၊ ၎င်းမှာ ယောကျ်ားနှင့်လည်း အတူမအိပ်ရ၊ သား သမီးကိုလည်း လိုချင်၏။ လင်ယောကျ်ားနှင့်လည်း ပေါင်းသင်းချင်၏။ သို့သော်လည်း ပေါင်းလည်း မပေါင်းရ၊ သားသမီးလည်း မရှိ၊ လူထဲကိုလည်း မပေါက်မရောက်၊ လင်ယောကျ်ား၏ ဂရုစိုက်ခြင်းကိုလည်း မခံရ၊ မိန်းမတို့မည်သည် လင်ယောကျ်ားကိုမှီ၍ ဂုဏ်ယူကာ လူထဲကို ဝင်ဆန့်ကြရမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ထိုမိန်းမကား လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူ ဂရုမစိုက်သည့်အတွက် လူထဲသူထဲကို မပေါက်မရောက်ဘဲ ရှိလေသည်။ ထိုအခါ အရေးပါအရာရောက်လိုသော ဓမ္မတာစိတ်ရင်းသည် သဘောကြီးပျက်သလို ပျက်ကာ ရူး၍ နေရရှာသည်။ သို့ရူးသွပ်ရာ၌ မိမိလင်နှင့်ကွာပြီး မင်းဆွေစိုးမျိုး တစ်ယောက်နှင့် ထိမ်းမြား၍ နေရသည်ဟု စိတ်မှာ မှတ်ထင်၍ နေ၏။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း လေဒီစမစ်ဟု ခေါ်၏။ မင်းဆွေစိုးမျိုး စိတ်အမူအရာပေါ်ပေါက်၍ နေ၏။ ထိုနည်းဖြင့် တကယ်မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေကို ရူးသွပ်ရာ၌ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်သလို မှတ်ထင်၍ နေလေသည်။ ၎င်းဆရာက ဆက်လက်၍ ပြော

mgyoe.com

ပြသည်မှာ ၎င်းဝေဒနာရှင်ကို အရူးပျောက်အောင် မိမိလွယ်ကူစွာ ကုသနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော်လည်း သနားသဖြင့် မကုသဘဲနေကြောင်း။ ယခုနေမှာ ၎င်းမိန်းမ၏စိတ်သည် ပိုမိုချမ်းသာ၍နေကြောင်း၊ စိတ်ထင်သလို ဖြစ်၍နေကြောင်း။ အကယ်၍ လူကောင်းဖြစ်လျှင် ပိုမို၍ ဆင်းရဲဖို့ရှိကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ယခု အခြေအနေ၌ကား ကလေးများကိုလည်း လိုချင်သလောက်ရ၍ နေ၏။ အကြောင်းမူကား ဆေးဆရာဝန် ရောက်သည့်အခါတိုင်း မိမိမှာ ညက ကလေးတစ်ယောက် မွေးကြောင်း ဆီး၍ ပြောလေသည်။ ၎င်းမိန်းမ၏အဖြစ်အပျက်များသည် အဟုတ်အမှန်တည်းဟူသော ထက်ချွန်သော ကျောက်ဆောင်ထက်၌ အိမ်ထောင်ခြင်းတည်း ဟူသော အကြီးဆုံးသော မင်္ဂလာကြီးသည် သင်္ဘောပျက်သကဲ့သို့ ပျက်စီးခဲ့၏။ ရူးသွပ်၍နေသော စိတ်မှာကား ၎င်းသင်္ဘောကြီးသည် ဖောင်းကားဖြူဖွေးသော ရွက်လက်ရွက်တိုင်တို့နှင့် လေပြည်လေညင်းဆောင်ယူကာ သာယာသော ဆိပ်ကမ်းသို့ ရွက်တိုက်လျက် ဝင်၍ နေလေသည်။ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ စိတ်သာလျှင် ပဓာနဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို ဆေးကုရန် မလိုဟု ဆရာဝန်က ပြောခြင်းဖြစ်လေသည်။

အရူးများသည် အများအားဖြင့် လူကောင်းများထက် စိတ်ချမ်းသာကြလေသည်။ အကြောင်းမူကား အဟုတ် တကယ်မဖြစ်နိုင်သော မိမိတို့၏ ခက်ခဲခြင်းများကို အရူးဘဝ၌ ဖြေရှင်းကြလေသည်။

ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဂုဏ်ပေးခြင်း၊ ထိုက်တန်သလို မြှောက်စားခြင်းဖြင့် လူများကို လက်ခုပ်တီးက ရေပမာလို အသုံးပြုနိုင်လေသည်။ ၎င်းပြင် အထူးသဖြင့် လက်အောက်ငယ်သားများအား ၎င်းတို့၏ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုတတ်သော သူတို့သည် ထိုကဲ့သို့ အစွမ်းကောင်းသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုအကြောင်းကို

mgyoe.com

mgyoe.com

နားမလည်သော မန်နေဂျာများက ဖိုမင်များ၊ ငယ်သားများကို အုပ်ချုပ်ရသူများသည် လက်အောက်ငယ်သားတို့အပေါ်၌ ငယ်သားများ အလုပ်အကိုင်ကောင်းသည့်အခါ အသိအမှတ်မပြုတတ်ကြဘဲ သခင်အားရကျွန်ဒဏ်ဝ ဆိုသကဲ့သို့ အပြစ်ကိုသာ ရှာတတ်ကြသဖြင့် မကြီးပွားဘဲနေကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အစွမ်းမျိုးကြောင့် မန်နေဂျာတစ်ယောက်သည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်သန်း ရဖူးလေသည်။ ထိုသူသည်ကား ဉာဏ်ကြီးခြင်းကြောင့် ရသည်မဟုတ်၊ အလုပ်ကို တတ်ကျွမ်းနားလည်ခြင်းကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ ၎င်းသည် လက်အောက်ငယ်သားများကို ထိုနည်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုကာ ခိုင်းတတ်သောကြောင့် သံအလုပ်သူဌေးကြီး ကာနယ်ဂျီက တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ တစ်သန်းပေး၍ မန်နေဂျာအလုပ်ခိုင်းရလေသည်။

အလုပ်သမားတစ်ယောက်အား အလုပ်ကောင်းသည့်အခါ အသိအမှတ်မပြုလိုသော သူများသည် အတွေးအခေါ် မှားသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အလုပ်ကောင်းကြောင်းကို ချီးမွမ်းလိုက်လျှင် အလုပ်သမားတက်ကြွလိမ့်မည်။ အခကိုပို၍ တောင်းလိမ့်မည် စသည်ဖြင့် အယူလွဲကြလေသည်။ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံလိုသောစိတ်သည် လူ့ဟူသမျှမှာ အဘယ်မျှလောက် ကြီးမားသည်ကို သိကြချေက ထိုကဲ့သို့ အယူလွဲကြမည် မဟုတ်ပေ။ အခကိုပို၍ တောင်းသဖြင့် ပေးခြင်းက ပိုမိုအသိအမှတ် ပြုရာကို ရောက်သဖြင့် အလုပ်ပို၍ပင် ကောင်းဦးပေလိမ့်မည်။ အလုပ်မကောင်းသူကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။

အတိုချုပ်မှာကား အပြစ်ကို ရှာသည်ထက် အကျိုးကို ရှာခြင်းသည် အားကျမခံ သူ့ထက် ငါ ကောင်းအောင် ကြိုးစား၍ လုပ်ကြစေဖို့ရန် အားပေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မိမိခိုင်းစေသော သူတစ်ယောက်

mgyoe.com

ကို အားယုတ်အောင် ပြုခြင်းထက် အားတက်စေဖို့ရန် အားပေးခြင်းသည် အလုပ်အကိုင် နေ့ချင်း ညချင်း တိုးတက်ခြင်း၏ အကြောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို သဘောကျလောက်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည့်အခါ ချီးမြှောက်ခြင်း၌ မတွန့်မတို အစွမ်းကုန်ချီးမြှောက်အားပေးရာ၏။ အပြစ်ကိုကား ရှာဖို့ရန် ဦးမလေးသင့်ပေ။ ဤကား "ကာနယ်ဂျီ" ၏ မန်နေဂျာပြုလုပ်သော နည်းပင်ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း အများအားဖြင့် လူတို့သည် ထိုနည်းနှင့် ဖီလာအမှုကို ပြုကြလေသည်။ ဤကား အရေးပါ အရာရောက်သော လူ၏စိတ်ကို အားပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

❑

mgyoe.com