စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

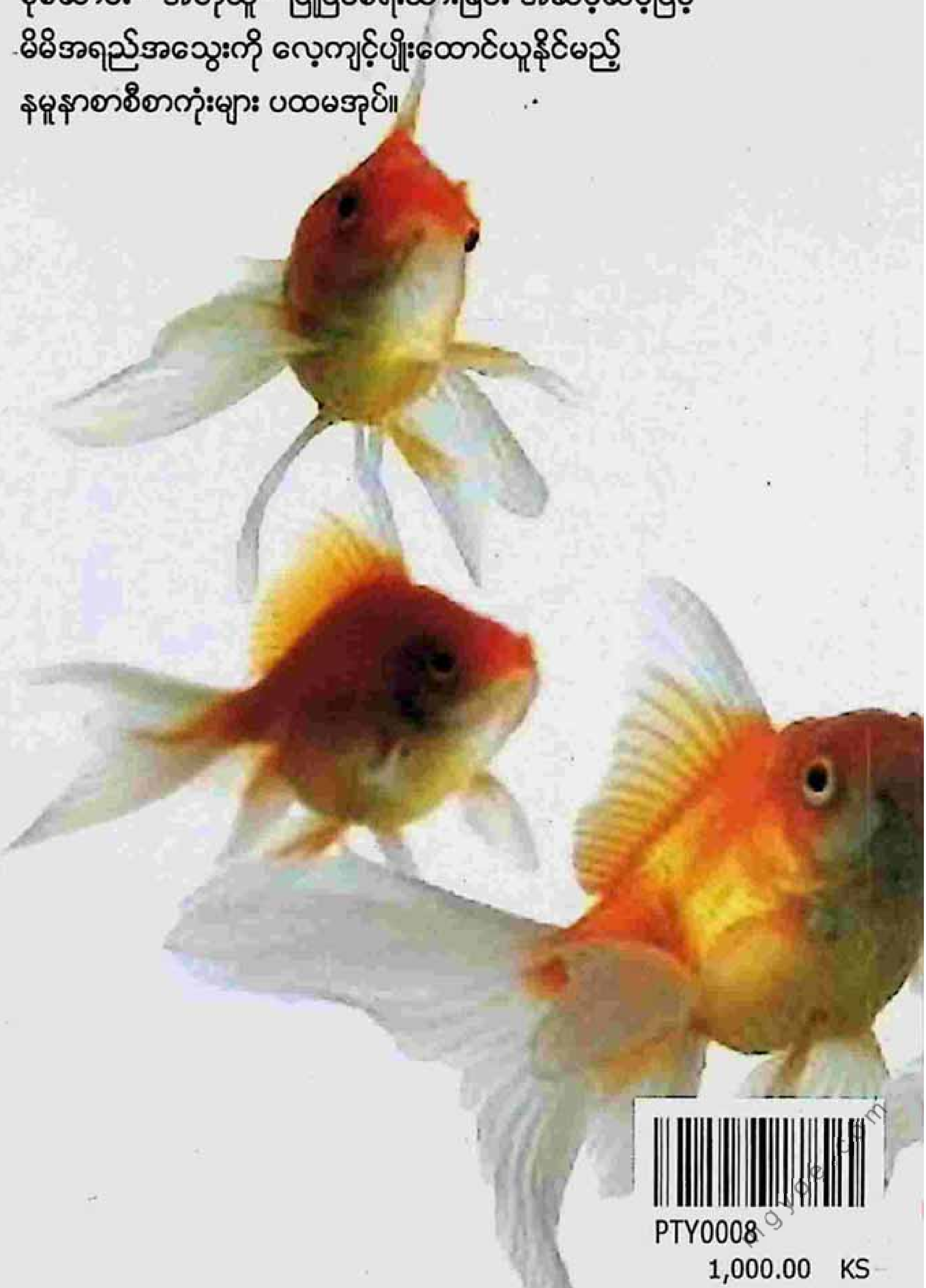
mgyoe.com

အလယ်တန်းအဆင့် ဖွင့်ဆို ရှင်းပြ စာစီစာကုံးများ

ဖြိုးသာရ

mgyoe.com

အလယ်တန်းအဆင့်
စာသင်သားများအတွက်
စုဆောင်း– အတုယူ– ပြုပြင်ရေးသားခြင်း အဆင့်ဆင့်ဖြင့်
မိမိအရည်အသွေးကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူနိုင်မည့်
နမူနာစာစီစာကုံးများ ပထမအုပ်။



PTY0008
1,000.00 KS

mgyoe.com

အလယ်တန်းအဆင့် ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံးများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၂၅၀၀၃၀၈ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၃၅၁၀၄၀၈ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဣ.ဧ.ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၈ ခု၊ ဇွန်လတွင် တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

–	မှတ်ချက်	က
–	နိဒါန်း	ဂ
၁။	မိဘကျေးဇူးမြင်းမိုရ်ဦး	၁
၂။	အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်	၆
၃။	နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး	၁၁.
၄။	ပညာဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး	၁၆
၅။	ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး	၂၁
၆။	လူငယ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား	၂၆
၇။	စာဖတ်ခြင်း၏အကျိုး	၃၁
၈။	စည်းလုံးညီညာ အောင်ကြောင်းဖြာ	၃၆
၉။	ရေသာခိုစိတ်	၄၁
၁၀။	မြတ်ဆရာ	၄၆
၁၁။	စည်းကမ်း၏ တန်ဖိုး	၅၁
၁၂။	မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်	၅၆
၁၃။	နောင်တတရား	၆၁
၁၄။	မိမိကိုယ်သာကိုးကွယ်ရာ	၆၆

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၅။	လူငယ့်တာဝန်	၇၁
၁၆။	ကျောင်းသားနှင့် မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်	၇၆
၁၇။	ပျင်းရိခြင်း၏ ဆိုးကျိုး	၈၁
၁၈။	ယဥ်ကျေးလိမ္မာ မျိုးမြန်မာ	၈၆
၁၉။	လူတော်လူကောင်း	၉၁
၂၀။	ဝါသနာ	၉၆
၂၁။	ကျေးဇူးတရား	၁၀၁
၂၂။	ပညာခေတ်မှာ ပညာရှာ	၁၀၆
၂၃။	အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ	၁၁၁
၂၄။	ကျောင်းသားနှင့်အားကစား	၁၁၆
၂၅။	ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်	၁၂၀

၀

mgyoe.com

mgyoe.com

မှတ်ချက်

နမူနာရေးသားပေးထားသော စာစီစာကုံးများမှာ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အတန်ငယ်ရှည်နေသည်ဟု ယူဆပါက ယင်းမှာ လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။

အလယ်တန်းသည် အခြေခံပညာအထက်တန်းဆင့်အတွက် လုံးဝအခြေခံကျသော လှေကားထစ်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် စာစီစာကုံးကို လေ့ကျင့်ရန် အခါအခွင့်ကောင်းဖြစ်ပါသည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲဟူသော ဖိစီးမှုနှင့် အတန်ငယ် လှမ်းသေးသောကြောင့် အချိန်လည်းရသည့် အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ဤမျှ လေ့ကျင့်လေ့လာထားပါမှ အတန်းမြင့်လာချိန်တွင် အသားကျသွားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချက်အလက်များ ပြည့်စုံအောင် ရေးသားပြသပေးထားပါသည်။

စာစီစာကုံးဟူသည် စာလုံးရေ၊ စာမျက်နှာကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိသော အဖြေလွှာဖြစ်ကြောင်း ဆရာ၊ ဆရာမများရော ကျောင်းသူကျောင်းသားများပါ သိရှိရန် လိုပါသည်။ ရှည်နိုင်သမျှ ရှည်ပါစေ အချက်အလက်စုံနိုင်သမျှ စုံပါစေ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းဟူသည်မှာ အချက်အလက်ပေါ် အခြေခံသည်ဆိုသော်လည်း စာစီစာကုံးတွင် ထိုသို့မရှိပါ။ ရေးဟန်၊ ရေးပုံ၊ ရေးချက်များ ကွဲပြားမှုအပေါ် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်အမှတ်ပေးရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

နိဒါန်းအမှာ

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေနဲ့ 'စာစီစာကုံး'ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အထိုက်အလျောက်သိရှိနားလည်နေကြပြီးပြီလို့ ယူဆပါတယ်။

စာစီစာကုံးထဲမှာ အရေးပါတဲ့ စာစီစာကုံးအမျိုးအစားကတော့ 'ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ' စာစီစာကုံးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြဆိုတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ ပေးထားတဲ့ စာစီစာကုံးခေါင်းစဉ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အရင်ဦးဆုံး ဖွင့်ဆိုရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အချက်အလက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခိုင်ခိုင်လုံလုံနဲ့ ရှင်းပြရပါတယ်။

ဒီစာစီစာကုံးမျိုးကို 'ကျိုးကြောင်းပြ' စာစီစာကုံးလည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့အချက်ကို ဖော်ပြရပါတယ်။ ဘယ်လိုအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ဖော်ပြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် 'စကားပုံ' စာစီစာကုံးမျိုးတွေကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြကျိုးကြောင်းပြကြရပါတယ်။

စာစီစာကုံးရေးသားမှု ကျွမ်းကျင်ဖို့ဆိုတာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ စာစီစာကုံးစာအုပ်တွေကို ဖတ်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ စာစီစာကုံးဟာ ကျက်စာမဟုတ်ဘူး။ စာစီစာကုံးကိုကျက်ဖို့ မလိုဘူးဆိုပေမဲ့ တချို့အချက်အလက်တွေကတော့ ကျက်ကိုကျက်၊ မှတ်ကိုမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးသားပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဆရာ၊ ဆရာမကို ပြကြရပါမယ်။ အချင်းချင်းကူးချရတာမျိုး မလုပ်ကြဖို့လည်း မှာချင်ပါတယ်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူဘဝမှာ စာစီစာကုံးရေးသားနည်းကို လေ့ကျင့်မှုများများနဲ့ ကျွမ်းကျင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် နောက်လာမယ့် အထက်တန်းအဆင့်၊ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအဆင့် စာမေးပွဲမှာ အခက်အခဲမရှိနိုင်ဘူးဆိုတာ အသေအချာဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံးကတော့ သတ်ပုံကို သတိထားကြပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသား

mgyoe.com

mgyoe.com

သစ်ယောက်ဖြစ်လာရင် မြန်မာစာအဖွဲ့ကထုတ်ထားတဲ့ သတ်ပုံကျမ်းစာအုပ် ကလေးကို မရှိမဖြစ် ဆောင်ထားဖို့လိုပါတယ်။ စာအရေးအသား ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းနေပါစေ။ သတ်ပုံမှားနေရင် အထင်သေးစရာဖြစ်ပါ တယ်။ အမှတ်ပေးအား လျော့သွားစေပါတယ်။

မူလတန်းနဲ့ မူလတန်းလွန်အဆင့်အတွက် စာစီစာကုံးရေးသားပုံကို ပြန်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။ မေးခွန်းလေးတွေကို စိတ်ထဲမှာတွေးပြီး မေးကြည့်ဖြေကြည့်၊ ချရေးရာက စာစီစာကုံးဖြစ်လာပုံကို သေသေချာချာပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခု အလယ် တန်းအဆင့်ကလည်း အဲဒီနည်းကလေးကို မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာစီစာ ကုံးကို စီကာပတ်ကုံးရေးသားတဲ့နေရာမှာ ဥပမာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဗဟုသုတ တွေစတဲ့ ကိုးကားရမယ့် အချက်တွေကို ပိုပြီး ထည့်သွင်းတတ်ကြရပါတော့မယ်။

ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံးမှာ ဒီအချက်တွေက အလွန်အရေးပါပါတယ်။

ဖွင့် – အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါ။

ဆို – အဆိုအမိန့်တွေထည့်ပါ။
(ဥပမာ– သာဓကေတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကဗျာ၊ လင်္ကာတွေကို လည်း ထည့်ရပါမယ်။)

ရှင်း – အကြောင်းအကျိုး ခိုင်ခိုင်လုံလုံနဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာရှင်းလင်းပေးရပါ မယ်။ ရှင်းတယ်ဆိုတဲ့အတွက် ရှုပ်နေတာတွေကို ထည့်ပြောရပါမယ်။ (ဥပမာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘာတွေက မကောင်းဘူးလဲ။ ကောင်း အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာမျိုးပေါ့)

ပြ – ဘာကြောင့်ဆိုတာကို အကြောင်းပြပါ။

ဖွင့်ဆိုရှင်းပြစာစီစာကုံးဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အတွေးအခေါ်ကို ရင့် ကျက်စေတာကို တွေ့ရပါမယ်။

အလယ်တန်းဆိုတာ ကျောင်းမှာ အတန်းအောင်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့အဆင့်ဖြစ်တဲ့ အတွက် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအနေနဲ့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားတတ် ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အခြေခံကောင်းပါလျက် အလယ်မှာလပ်နေခဲ့တာ ကြောင့် အထက်ကို ရောက်တဲ့အခါ အခက်အခဲတွေ့ကြရပါတယ်။ ဒီတော့ အခုလို အလယ်တန်းအဆင့်မှာကတည်းက မိမိအရည်အသွေးကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်လာ ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီစာစီစာကုံးစာအုပ်ထဲက နမူနာပြထားတာလေးတွေကို လေ့လာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြခြင်းဟာ ကျိုးကြောင်းပြခြင်း၊ ဆင်ခြေပေးခြင်း ဖြစ်တဲ့အတွက် နက်နဲပေမဲ့ မခက်ခဲဘူးဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စာစီစာကုံးရေးသားခြင်းဟာ မိမိရဲ့အစွမ်းအစကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက်မြက်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

စုပါ။ တုပါ။ ပြုပါ။

စုဆောင်း၊ အတုယူ၊ ပြုပြင်ရေးသားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်မူ ကိုယ့်ဟန် ကိုယ့်အစွမ်းကို ပြသနိုင်ကြပါစေ။

စာရေးသူ

○

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မိဘကျေးဇူးမြင်းမိုရ်ဦး

နိဒါန်း – မိဘကျေးဇူးကို အဘယ်ကြောင့်မြင်းမိုရ်တောင်ဦးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရကြောင်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။

စာကိုယ် – မွေးကင်းစအရွယ်မှစပြီး ကျေးဇူးကြီးမားပုံကို ပြောပြပါ။

– မြတ်စွာဘုရားက မိခင်မယ်တော်သန္တုသိတနတ်သားကို ကျေးဇူးဆပ်ပုံအကြောင်း ရေးပြပါ။

– မိခင်က မည်သို့ဂရုစိုက်ခဲ့ပုံကို မှတ်မိသလောက် ချရေးပါ။ တို့မေမေကဗျာကို ဥပမာပေးပါ။

– ဖခင်က မည်သို့ကျေးဇူးပြုပုံကို ရေးပါ။ တို့ဖေဖေကဗျာကို ရေးပြပါ။

– မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်ကဗျာများကို ရေးပြပါ။

– မိဘကျေးဇူးနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပမာပေးနိုင်သော မဟောသဓာ၏ သားတရားစီရင်ခန်းကို ရေးပြပါ။

– ရာဇကုမာရ်နှင့် အဇာတသတ်ကို နှိုင်းယှဉ်ရေးပြပါ။

နိဂုံး – မိဘမေတ္တာကြီးမားပုံနှင့် ကျေးဇူးဆပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားကြောင်းကို သားသမီးဝတ်ကဗျာဖြင့် အဆုံးသတ်ပေးပါ။

မှတ်ချက် – ဤစာစီစာကုံးပါ ဥပမာများသည် အခြားစာစီစာကုံးများတွင်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ ထည့်သွင်းဥပမာပေးနိုင်သဖြင့် သေသေချာချာမှတ်သားထားကြရန် လိုပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

မိဘကျေးဇူးမြင်းမိုရ်ဦး

မြင်းမိုရ်တောင်သည် ယူဇနာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်အမြင့်ကို ဆောင်ပါသည်။ မိခင်ဖခင်တို့၏ ကျေးဇူးသည် မြင်းမိုရ်တောင်၏ ဦးဆုံးထိပ် ဖျားထက်ပင်ပို၍မြင့်မားသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် 'မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူးသည်၊ ကျေးဇူးကြီးလှ၊ မိနှင့်ဖ' ဟူသည့် ဆိုရိုးစကားရှိထားခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အမိအဖတို့သည် ဘုရားနှင့်တစ်ဂိုဏ်းတည်းထား၍ ရိုသေမြတ်နိုးတန်ဖိုးထားအပ်သော အနန္တောအနန္တငါးပါးတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သားသမီးမှန်သမျှ မိဘ၏ကျေးဇူးကို အထူးသိတတ်စွာဖြင့် တုံ့ပြန်ကျေးဇူးဆပ်သင့်ကြပါသည်။

'သားတို့ရုပ်ရည်၊ သီတာမည်သား ရေကြည်ချမ်းမြ၊ တစ်ပေါက်ကျက၊ မိဘတို့ဝမ်း ငြိမ်းစတမ်း' ဟုဆိုသည့်အတိုင်း သားသမီးတို့အပေါ်တွင် ထားရှိသော မိဘတို့၏ မေတ္တာသည်ကား သီတာရေစင်ပမာ တစ်သွင်သွင် စီးဆင်းလျက်ရှိပေသည်။ မိဘတို့သည် သားသမီးတို့၏ ရုပ်သွင်ကို မမြင်ရခင်၊ ကလလရေကြည် စ,တည်ချိန်မှ အစပြုကာ မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်အတွက် ပြင်ဆင်ခဲ့ကြပေသည်။ မိခင်သည် သန္ဓေသားကို ကိုးလလွယ်၍ ဆယ်လကြာမှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ထိုကိုယ်ဝန်လွယ်ထားချိန်တွင် အပူ၊ အစပ်၊ အခါးတို့ကို ရှောင်ရှားကာ ရင်သွေးငယ်အတွက် ဆင်ခြင်ခဲ့ရသည်။ မွေးဖွားချိန်တွင်လည်း အသက်အန္တရာယ်နှင့်ရင်ဆိုင်ကာ ရင်သွေးငယ် လူ့လောကသို့ရောက်ရှိအောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့ကြသည်။

'ဖဝါးလက်နှစ်လုံး၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ်' သာရှိသေးချိန် ပိစိကွေး ကလေးငယ်ကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးကာ တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်း လူလားမြောက်စေခဲ့သည်မှာ မိခင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် မိခင်၏ကျေးဇူးကိုဆပ်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ မယ်တော်မာယာသည် တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ နတ်သားဘဝသို့ ရောက်စဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com

မြတ်စွာဘုရားသည် နတ်ပြည်သို့တက်၍ မယ်တော်ကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် အဘိဓမ္မာတရားဦးကို ဟောကြားခဲ့သည်။ ဖခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးလည်း တရားဟောကျေးဇူးဆပ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ကျေးဇူးဆပ်သည့်တိုင် ဘုရားရှင်သည် မိခင်၏နို့တစ်လုံးဖိုးကိုသာ ကျေအောင်ဆပ်နိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ဖြင့် မိဘကျေးဇူးကို တတ်နိုင်သမျှ ပေးဆပ်ရမည်ဟု ဘုရားရှင်က ကိုယ်တိုင်လမ်းပြဆုံးမခဲ့ပါသည်။

စကားပြောတတ်စအရွယ်တွင် မိဘတို့သည် ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုတတ်ရန် သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ ကောင်းသော အပြုအမူကို ကျင့်ကြံတတ်ရန် သွန်သင်ခဲ့ကြပါသည်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစားတို့ကိုလည်း လူတန်းစေ့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ မှက်၊ ခြင်၊ ယင် ဘေးမှ ကင်းဝေးအောင် ပိုးမွေးသလို မွေးခဲ့ကြပါသည်။

'ကျေးမွေးသုတ်သင် သက်ဆုံးပင်
ချစ်ခင်ရှာပေ၊ တို့မေမေ
အရွယ်ရောက်လာ၊ ကျောင်းအပ်ကာ
ပညာပေးပေ၊ တို့မေမေ' ဟူသည့်အတိုင်း သားသမီးတို့ ပညာသင်ချိန်ရောက်လာသောအခါ ကျောင်းသို့အပ်နှံ၍ ပညာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်မှာ မေမေဖြစ်ပါသည်။

'စားဝတ်နေရေး၊ ငွေရှာပေး
ကျေးဇူးကြီးပေ၊ တို့ဖေဖေ
ငယ်စဉ်ကာလ စည်းကမ်းပြ
ဆုံးမခဲ့ပေ တို့ဖေဖေ' ဟူသည့်အတိုင်း ဖေဖေထံ အရိပ်အာဝါသအောက်တွင် စည်းကမ်းရှိရှိ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်လာခဲ့ကြရပါသည်။ မိဘတို့သည်

'မကောင်း မြစ်တား၊ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်
အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း
ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်
ဖခင်မယ်တို့သာ' ဟူသည့်အတိုင်း မိဘဝတ္တရားငါးပါးကို ကျေပွန်ကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။

"တောင်းဆိုးပလုံးဆိုးကိုသာ ပစ်ရိုးထုံးစံရှိသည်။ သားဆိုးသမီးဆိုးကို ပစ်ရိုးမရှိ"ဟူသော စကားနှင့်အညီ သားသမီးဖြစ်လျှင် မည်မျှဆိုးသွမ်းကျိုးကန်းပါစေ ချစ်မြတ်နိုးကြသည်ချည်းသာဖြစ်သည်။ အမိကျေးဇူးကြီးမားပုံကို သာကေအနေနှင့်ဖြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြရမည်ဆိုလျှင် ဘုရားလောင်းမဟောသဓာ၏ သားတရားစီရင်ခန်းတွင် အထင်အရှားတွေ့နိုင်ပါသည်။ မဟောသဓာသည် လူအများသိမြင်စေရန် စည်းတစ်ခုထားစေပြီး သားငယ်ကိုအလယ်ကထား၍ ဘီလူးမနှင့်သားသည်မိခင်တို့ကို အပြိုင်လုစေသည်။ အလယ်မှ သားငယ်သည် နာကျင်လွန်းသဖြင့် အော်ဟစ်ငိုကြွေးလေရာ မိခင်ရင်ထဲမှာ မခံစားနိုင်အောင် နာကျင်ပြီး သားငယ်ကိုလွှတ်ကာ အရှုံးပေးလိုက်သည်။ ဤတွင် မဟောသဓာက မိခင်ရင်းကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့သည်။ သားသမီးအပေါ် ထားရှိသော မိခင်မေတ္တာကြီးမားပုံပင် ဖြစ်သည်။

သိုးဆောင်းစကားပုံတစ်ရပ်တွင်လည်း 'ဘုရားသခင်သည် အိမ်တိုင်းမှာ မရှိသောကြောင့် မိခင်ဟူသော မိန်းမမြတ်ကို အိမ်တိုင်း၌ ဖန်ဆင်းပေးတော်မူ၏' ဟူ၍ ရှိလေသည်။ ထို့ပြင် 'ပုခက်လွှဲသောလက်သည် ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးနိုင်သည်' ဟူ၍လည်း အဆိုရှိပြန်သည်။ ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင် 'သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်'သည် ကျောင်းနေစဉ်အချိန်က စာညံ့လွန်းသည်ဟုဆိုကာ ကျောင်းမှ ထုတ်ခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် သူ့မိခင်သည် သားကိုအားပေးသင်ပြကာ ပျိုးထောင်ပြုစုမြေတောင်မြှောက်ပေးခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် အယ်ဒီဆင်ကား ကမ္ဘာ့လူသားတစ်ရပ်လုံးအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ၌ တီထွင်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယင်းမှာ မိခင်၏ ကျေးဇူးပင်ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ မြန်မာရာဇဝင်တွင်လည်း ရာဇကုမာရ်သည် မိခင်ကောင်း၏ ပုံသွင်းကောင်းမှုကို ခံယူရရှိသူအဖြစ် ထင်ရှားပေသည်။ ပုဂံထီးနန်းကိုမမက်မောဘဲ စာပေ၌သာ မွေ့လျော်ခဲ့သည့် ရာဇကုမာရ်သည် မိခင်သမ္ဗုလ၏ တတ်သိလိမ္မာပဲ့ပြင်မှုကြောင့် သားလိမ္မာအဖြစ် သမိုင်းတွင်ရစ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။ မိဘကို ကျေးဇူးမဲ့ပစ်မှားခဲ့သော အဇာတသတ်သည် ဒေဝဒတ်နှင့်ပေါင်းကာ ခမည်းတော် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို ထောင်သွင်းအကျဉ်းကျ၍ သေစေခဲ့သူဖြစ်သည်။ ယင်းအတွက် အဇာတသတ်သည် လောဟကုမ္ဘိငရဲတွင် ခံစားရပေသည်။

ထို့ကြောင့် သားသမီးတို့သည် မိဘတို့အပေါ် မပြစ်မှားသင့်ပေ။ ကျေးဇူးဆပ်သင့်သည်။ ရာဇကုမာရ်သည် ခမည်းတော် ကျန်စစ်မင်းကြီးအား ရည်စူး၍ အလှူပြုခဲ့သူဖြစ်သည်။ သုဝဏ္ဏသာမသည် မိဘနှစ်ပါးအား ရိုသေစွာ လုပ်ကျွေးခဲ့သဖြင့် အသက်ဘေးမှ လွတ်ကင်းခဲ့သည်။ မိခင်ကို ပြုစုကျွေးမွေးခဲ့သော မဟာဇနကမင်းသားသည်လည်း မဏိမေခလာ၏ ကယ်တင်မှုကြောင့် သေကံမရောက် သက်မပျောက်ခဲ့ပေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည် 'တူတူရေဝါးနှင့် ဖိုးလမင်းကြီးရေ ထမင်းဆီဆမ်း ရွှေလင်ပန်းနှင့် ပေးပါ။ ဝါ... ဝါ... ဝါ...' ဟူသော မေမေ၏ ချော့မြူမှုဖြင့် လူဖြစ်လာခဲ့ကြရသူများဖြစ်သည်။ ဖေဖေ ချွေးပြိုက်ပြိုက်ကျ၍ ရှာဖွေသမျှ ငွေကြေးတို့ဖြင့် စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေးတို့ကို ရယူလာခဲ့ရသူများ ဖြစ်သည်။ ထိုကျေးဇူးများကို တွေးကြည့်လျှင် အတိုင်းအဆမရှိအောင် များပြားလှသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကောင်းကင်ကြီးသည် မေမေနှင့်တူပါသည်။ မိခင်မေတ္တာနှင့်တူသော ကောင်းကင်ကြီးသည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို အုပ်မိုးလွှမ်းခြုံထားသည့်နှယ် ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည်လည်း မိခင်၏ မေတ္တာရင်ခွင်ကြီးထဲတွင် ခိုလှုံနေကြရပါသည်။ ဖိုးလမင်းကြီးသည်ကား ဖခင်နှင့်တူပါသည်။ ဖေဖေကား လမင်းကြီးမှ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အလင်းရောင်ပေးသကဲ့သို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သားသမီးများအတွက် အလင်းရောင်ပေးစွမ်းသူ မီးရှူးတိုင်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမီးရောင်ဖြင့် သားသမီးတို့ ဘဝခရီးလမ်းကို ဆက်လျှောက်ကြရပါသည်။

သို့ဖြင့်ရာ မိဘကျေးဇူးကို အထူးဆပ်ကြရမည်မှာ သားသမီးတိုင်း၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်ပါသ်ည။

"ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စိမ်
မွေခံထိုက်စေ၊ လျှုမှုဝေ၍
စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်
ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ" ဟူသည့်အတိုင်း မိဘကို ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်၍ မိဘ၏ကောင်းမွေကို ဆက်ခံကာ မိဘမျိုးရိုးကို စောင့်ထိန်းကာကွယ်ကြရမည်ကား သားသမီးတို့၏ ဝတ္တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတာဝန်ကို သိတတ်သူများဖြစ်စေရန် ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့ အားလုံး ကြိုးစားကြရပေလိမ့်မည်။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်

နိဒါန်း – အချိန်ဆိုသည်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြပါ။ ရရှိလာသော အချိန်ကို လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရမည်ဟူသော အနက်ကို ရှင်းပြပါ။

စာကိုယ် – အချိန်နှင့်ပတ်သက်သော စကားပုံများကို ရေးပြရပါမည်။ လိုက်နာလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်ကို ရှင်းပြပါ။

– ပညာသင်ချိန်၌ မသင်ခဲ့သော ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသား ဘာဖြစ်သွားသည်ကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်တို့တွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပါ။

– ယုန်နှင့်လိပ်ပုံပြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်နှင့် နှံကောင်ပုံပြင်တို့ကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ပျင်းရိခြင်းခြောက်ပါးကို ရှင်းပြပြီး အချိန်ကို မလေးစားသည့်အတွက် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရသော ဥပမာများကို ရေးပြပါ။

– အချိန်သည် စည်းကမ်းဖြစ်ကြောင်း အကျိုးအကြောင်းပြ၍ ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး – အချိန်နှင့်ကိုက် လုံ့လစိုက်၍ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့ပုံနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် လိုပုံဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက် – ယုန်နှင့်လိပ်ပုံပြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်နှင့်နှံကောင်ပုံပြင် ပျင်းရိခြင်းခြောက်ပါးတို့ကို သေချာစွာ မှတ်ထားပါ။ အခြားစာစီစာကုံးများတွင်လည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်

အချိန်ဟူသည်မှာ မရပ်မနားရွေ့လျားပြောင်းလဲနေသော ယန္တရားကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ နာရီစက္ကန့်လက်တံကိုသာ ရပ်တန့်ပစ်၍ ရကောင်းရမည်။ အချိန်ဟူသည် သဘာဝလက်တံကြီးကိုမူ လုံးဝရပ်တန့်ပစ်၍ မရနိုင်ပါ။ လောကတွင် တန်ဖိုးဖြတ်၍ ငွေဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့် မရှိသည့်အရာများ၌ 'အချိန်' လည်း ပါဝင်ပါသည်။ အချိန်သည် လူတိုင်းရရှိထားသော သဘာဝလက်ဆောင်ဖြစ်သည်။ 'အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်' ဟူသော စကားပုံသည် ရရှိလာသော လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချတတ်ရန် လိုပါသည်။ လုံ့လဟူသည်မှာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမရှိဘဲနှင့် မည်သည့် အလုပ်မျိုးကိုမဆို မအောင်မြင်နိုင်ပေ။ လုံ့လသည် လူသားတို့အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လုံ့လသည် လူတိုင်း စိုက်ထုတ်နိုင်သောစွမ်းရည်လည်း ဖြစ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကို လုံ့လစိုက်ထုတ်အောင်မြင်ခြင်းဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ 'အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်' ဟူသော စကားပုံနှင့်အညီ ရွေ့လျားနေသော အချိန်ကို ဖြုန်းတီးမပစ်ဘဲ လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု အကျိုးတရားများကို ရရှိခံစားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်ကို အခွင့်ကောင်းအဖြစ် သုံးတတ်စေရန် 'လသာတုန်းဗိုင်းငင်၊ မိုးရွာတုန်း ရေခံ၊ နေပူတုန်း စပါးလှမ်း' ဟူသည့် စကားပုံများ ရှိထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သံထည်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူတို့သည် သံကို ပူနေစဉ်၌ တူနှင့်ထုရပါသည်။ သို့မှသာ လိုရာပုံကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ သံအေးသွားမှထုလျှင် လိုသောပုံ မရဘဲ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပင်ပန်းရုံသာ ရှိပါမည်။ ထို့အတူ အိုးထည်လုပ်သူများမှာလည်း မြေစေးမခြောက်မီ ပုံသွင်းပါမှ လိုရာအိုးပုံလှလှကို ရပါသည်။ ခြောက်သွားပြီးမှ လုပ်ကိုင်ပါက ပုံမပေါ်ဘဲ ကွဲကုန်ပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ အချိန်ရှိခိုက်တွင် လုပ်စရာအလုပ်ကို အားထုတ်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ပထမအရွယ်မှာ ပညာသင်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရွယ်တွင် ပညာကို ကြိုးစားသင်ယူခြင်းမရှိပါက လူ့ဘဝတွင် အောက်တန်းနောက်တန်းကျရပေမည်။ ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသားသည် ငယ်စဉ်အချိန် ပညာမရှာခဲ့သဖြင့် ကြီးပြင်းလာသောအခါ သူတောင်းစားဘဝသို့ ရောက်ရပေသည်။ ပညာသင်ချိန်တွင် လုံ့လဝီရိယဖြင့် ပညာသင်ယူခဲ့ပါမှ မိမိဖြစ်ချင်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လုံ့လနှင့်အတူ ဝီရိယနှင့်ဖွဲ့တို့လည်း ရှိရပါလိမ့်မည်။ လုံ့လသည် အားထုတ်မှုဖြစ်၍ ဝီရိယသည် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုဖြစ်ကာ ဖွဲ့သည် အားမန်ဖြစ်ပေသည်။ ပညာသင်ချိန်တွင် ဤသုံးချက်သည် အရေးပါလှသည်။

လူ့ဘဝတွင် ဒုတိယအရွယ်မှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေရသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်လည်း လုံ့လမရှိက မတင့်တယ်နိုင်ပေ။ မိသားစုဘဝအေးချမ်းသာယာရှိနိုင်စေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထို့အတူ အရွယ်အိုချိန် တရားရှာသောအခါ၌လည်း လုံ့လမရှိက မဖြစ်ပြန်ပေ။ သူ့အချိန်နှင့်သူ လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်သန်းမှသာ ဘဝများ လှပပေလိမ့်မည်။

အချိန်ကို တန်ဖိုးထား လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့ကြသူများသည် အောင်မြင်မှုများစွာ ရရှိခဲ့ကြပါသည်။ 'လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး' သည် မီးရထားသင်္ဘောတို့ဖြင့် ခရီးသွားရင်း ကျမ်းပေါင်းများစွာကို ပြုစုခဲ့ပါသည်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချပြီး ထွန်တုံးပေါ်က လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့သူ လယ်သမားလေးစာတိုင်ညီသည် ဝန်ဇင်းမင်းရာဇာဘွဲ့ဖြင့် ပညာရှိအမတ်ကြီး ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ဖခင်၏တိုင်းပြည်ကို သွားရာ ရေလမ်းခရီးတွင် မုန်တိုင်းမိပြီး သင်္ဘောမှောက်သဖြင့် ကျန်လူများကြောက်လန့်တကြား အော်ဟစ်နေကြသော်လည်း မဟာဇနကမင်းသားမှာမူ ယောကျ်ားတို့ လုံ့လသေခါမှ လျှော့မည်ဟုဆုံးဖြတ်ကာ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကူးခတ်ခဲ့သောကြောင့် နောက်ဆုံးထီးနန်းရခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ခဲ့သော ယုန်နှင့်လိပ်အပြေးပြိုင်ပွဲပုံပြင်လေးကလည်း အထင်အရှား ဥပမာပြလျက် ရှိပါသည်။ အလွန်နှေးကွေးသော လိပ်ကလေးသည် အချိန်မဖြုန်းဘဲ လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ အလွန်မြန်လှပါသည်ဆိုသော ယုန်က

mgyoe.com

mgyoe.com

မူ လုံ့လမစိုက်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းကာ ပျင်းပျင်းရိရိအိပ်နေခဲ့လေသည်။ အဆုံးတွင် လိပ်က ယုန်ကို နိုင်ခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပျင်းရိခြင်းမှာ လုံ့လကို ဖျက်ဆီးသူဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ပုရွက်ဆိတ်နှင့်နံကောင်ပုံပြင်တွင်လည်း ပုရွက်ဆိတ်သည် အချိန်ကို မခိုမကပ်မပျင်းမရိဘဲ ဆောင်းရာသီအတွက် အစားအစာများကို လုံ့လစိုက်ထုတ် စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားသောကြောင့် ဆောင်းရာသီသို့ ရောက်သောအခါ ရိက္ခာအလုံအလောက်ဖြင့် အေးချမ်းစွာ နေရလေသည်။ နံကောင်မှာမူ အချိန်ရှိခိုက် ပျင်းရိစွာ လုံ့လမစိုက် ခုန်ပေါက်ဆော့ကစားနေမှုကြောင့် ဆောင်းရာသီတွင် စားစရာမရှိဘဲ ဒုက္ခရောက်ရပါသည်။

ပျင်းရိခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ ရန်သူပင် ဖြစ်သည်။ ပျင်းရိသူတို့သည် အချိန်ကို တန်ဖိုးမထားကြပေ။ အချိန်ကိုတန်ဖိုးမထားခြင်းသည် မိမိ၏စွမ်းရည်ကို တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်ပါသည်။ လုပ်နိုင်ပါလျက် လုပ်ခွင့်ရပါလျက် မလုပ်လိုက်ရခြင်းမှာ အလွန်နှမြောစရာကောင်းပါသည်။ အပျင်းခြောက်ပါး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ စောသေးသည်။ နောက်ကျသွားပြီ။ ဆာသေးသည်။ ဝမ်းပြည့်နေသည်။ ပူလွန်းသည်။ အေးသည်စသော ဆင်ခြေများဖြစ်သည်။ ထိုဆင်ခြေများသည် အချိန်ဟူသည့် အဖိုးထိုက်ရတနာကို မီးပုံထဲပစ်ချသည်နှင့် တူပါသည်။

အချိန်ကို မလေးစားလျှင် ဆိုးကျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။ မြန်မာရာဇဝင်တွင် မြင်းခံတော်ပြေည့်သည် ဘုရင်နရပတိစည်သူမင်းထံသို့ 'တစ်ည' နောက်ကျမှ ရောက်သွားသဖြင့် ကွပ်မျက်ခံခဲ့ရသည်။ ပြင်သစ်ဧကရာဇ် နပိုလီယန်သည် ဝါတာလူးစစ်ပွဲတွင် ဝယ်လင်တန်ကို တိုက်ရန် 'နှစ်နာရီ' လောက်နောက်ကျပြီး ညအချိန်မှ ရောက်ခဲ့သည့်အတွက် စစ်ရှုံးခဲ့ရလေသည်။

လူဖျင်းလူညံ့တို့သည် အချိန်အခါကောင်းကို အရအမိအသုံးမချကြဘဲ နောက်မှထ၍ ကြွေးကြော်တတ်ပါသည်။ သူတို့ကို 'သူခိုးပြေးမှ ထိုးကွင်းထ' သည်ဟု ဆိုပါသည်။ မိုးလွန်ကုန်ပြီးမှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်ပါ။ ထို့အတူ ငါးလွန်မှကွန်ပစ် နေဝင်မှကောက်လှမ်း၍ မရနိုင်ပေ။ အချိန်ကို လေးစားခြင်းသည်သာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်စေပါသည်။ ကုန်လွန်သွားသော အချိန်သည် ပြန်လည်ရောက်ရှိမလာနိုင်တော့ပေ။ လုပ်စရာရှိသည်ကို ချက်ချင်းလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကား အစားထိုး၍မရသော အရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များ ရှိပါသည်။ ယင်းအချိန်ကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရခြင်းအား စည်းကမ်းဟု ဆိုရပါမည်။ ဥပမာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျောင်းတွင် ကျောင်းတက်ချိန်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထိုအချိန်ကိုမီအောင် ကျောင်းသို့ လာကြရပါသည်။ အချိန်နောက်ကျသော ကျောင်းသားများကို အပြစ်ပေးပါသည်။ ယင်းမှာ ကျောင်းစည်းကမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အချိန်လေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ စာသင်ချိန်တွင် ကြိုးစားသင်ယူခြင်းမပြုပါက စာမေးပွဲဖြေဆိုအောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တိုးတက်သော သိပ္ပံပညာဟူသမျှတို့သည် အချိန်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားသူများက တီထွင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တိုးတက်သောနိုင်ငံမှန်သမျှတို့သည် အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ထုတ်ထူထောင်မှု၏ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်သည် အရာရာကို ဖန်တီးနိုင်သော စွမ်းအားရှင်ပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့၏ မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်ချိန်က နယ်ချဲ့လက်အောက် ကျွန်သပေါက်ဘဝသို့ရောက်ခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် လွတ်လပ်ရေးဖခင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့်တကွ မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့က မလျှော့သောလုံ့လဖြင့် အားစိုက်ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသဖြင့် လွတ်လပ်ရေး အသီးအပွင့်ကြီးကို ရရှိခံစားခဲ့ကြရပါသည်။ ယနေ့နိုင်ငံတော်ကြီးကိုလည်း အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်လျက်ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည်လည်း အချိန်ကို တန်ဖိုးထား၍ စနစ်တကျအသုံးချပြီး မိမိတိုးတက်မှု၊ နိုင်ငံတိုးတက်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

✻✻✻

mgyoe.com

mgyoe.com

မြတ်စွာဘုရားသည် နတ်ပြည်သို့တက်၍ မယ်တော်ကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် အဘိဓမ္မာတရားဦးကို ဟောကြားခဲ့သည်။ ဖခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးလည်း တရားဟောကျေးဇူးဆပ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ကျေးဇူးဆပ်သည့်တိုင် ဘုရားရှင်သည် မိခင်၏နို့တစ်လုံးဖိုးကိုသာ ကျေအောင်ဆပ်နိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ဖြင့် မိဘကျေးဇူးကို တတ်နိုင်သမျှ ပေးဆပ်ရမည်ဟု ဘုရားရှင်က ကိုယ်တိုင်လမ်းပြဆုံးမခဲ့ပါသည်။

စကားပြောတတ်စအရွယ်တွင် မိဘတို့သည် ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုတတ်ရန် သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ ကောင်းသော အပြုအမူကို ကျင့်ကြံတတ်ရန် သွန်သင်ခဲ့ကြပါသည်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစားတို့ကိုလည်း လူတန်းစေ့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ မှက်၊ ခြင်၊ ယင် ဘေးမှ ကင်းဝေးအောင် ပိုးမွေးသလို မွေးခဲ့ကြပါသည်။

'ကျေးမွေးသုတ်သင် သက်ဆုံးပင်

ချစ်ခင်ရှာပေ၊ တို့မေမေ

အရွယ်ရောက်လာ၊ ကျောင်းအပ်ကာ

ပညာပေးပေ၊ တို့မေမေ' ဟူသည့်အတိုင်း သားသမီးတို့ ပညာသင်ချိန်ရောက်လာသောအခါ ကျောင်းသို့အပ်နှံ၍ ပညာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်မှာ မေမေဖြစ်ပါသည်။

'စားဝတ်နေရေး၊ ငွေရှာပေး

ကျေးဇူးကြီးပေ၊ တို့ဖေဖေ

ငယ်စဉ်ကာလ စည်းကမ်းပြ

ဆုံးမခဲ့ပေ တို့ဖေဖေ' ဟူသည့်အတိုင်း ဖေဖေထံ အရိပ်အာဝါသအောက်တွင် စည်းကမ်းရှိရှိ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်လာခဲ့ကြရပါသည်။ မိဘတို့သည်

'မကောင်း မြစ်တား၊ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်

အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း

ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်

ဖခင်မယ်တို့သာ' ဟူသည့်အတိုင်း မိဘဝတ္တရားငါးပါးကို ကျေပွန်ကြသူများဖြစ်ပါသည်။

"တောင်းဆိုးပလုံးဆိုးကိုသာ ပစ်ရိုးထုံးစံရှိသည်။ သားဆိုးသမီးဆိုးကို ပစ်ရိုးမရှိ"ဟူသော စကားနှင့်အညီ သားသမီးဖြစ်လျှင် မည်မျှဆိုးသွမ်းကျိုးကန်းပါစေ ချစ်မြတ်နိုးကြသည်ချည်းသာဖြစ်သည်။ အမိကျေးဇူးကြီးမားပုံကို သာဓကအနေနှင့်ဖြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြရမည်ဆိုလျှင် ဘုရားလောင်းမဟောသဓာ၏ သားတရားစီရင်ခန်းတွင် အထင်အရှားတွေ့နိုင်ပါသည်။ မဟောသဓာသည် လူအများသိမြင်စေရန် စည်းတစ်ခုထားစေပြီး သားငယ်ကိုအလယ်ကထား၍ ဘီလူးမနှင့်သားသည်မိခင်တို့ကို အပြိုင်လုစေသည်။ အလယ်မှ သားငယ်သည် နာကျင်လွန်းသဖြင့် အော်ဟစ်ငိုကြွေးလေရာ မိခင်ရင်ထဲမှာ မခံစားနိုင်အောင် နာကျင်ပြီး သားငယ်ကိုလွှတ်ကာ အရှုံးပေးလိုက်သည်။ ဤတွင် မဟောသဓာက မိခင်ရင်းကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့သည်။ သားသမီးအပေါ် ထားရှိသော မိခင်မေတ္တာကြီးမားပုံပင် ဖြစ်သည်။

သိုးဆောင်းစကားပုံတစ်ရပ်တွင်လည်း 'ဘုရားသခင်သည် အိမ်တိုင်းမှာ မရှိသောကြောင့် မိခင်ဟူသော မိန်းမမြတ်ကို အိမ်တိုင်း၌ ဖန်ဆင်းပေးတော်မူ၏' ဟူ၍ရှိလေသည်။ ထို့ပြင် 'ပုခက်လွှဲသောလက်သည် ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးနိုင်သည်' ဟူ၍လည်း အဆိုရှိပြန်သည်။ ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင် 'သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်'သည် ကျောင်းနေစဉ်အချိန်က စာညံ့လွန်းသည်ဟုဆိုကာ ကျောင်းမှ ထုတ်ခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် သူ့မိခင်သည် သားကိုအားပေးသင်ပြကာ ပျိုးထောင်ပြုစုမြေတောင်မြှောက်ပေးခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် အယ်ဒီဆင်ကား ကမ္ဘာ့လူသားတစ်ရပ်လုံးအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ၌ တီထွင်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ယင်းမှာ မိခင်၏ ကျေးဇူးပင်ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ မြန်မာရာဇဝင်တွင်လည်း ရာဇကုမာရ်သည် မိခင်ကောင်း၏ ပုံသွင်းကောင်းမှုကို ခံယူရရှိသူအဖြစ် ထင်ရှားပေသည်။ ပုဂံထီးနန်းကိုမမက်မောဘဲ စာပေ၌သာ မွေ့လျော်ခဲ့သည့် ရာဇကုမာရ်သည် မိခင်သမ္ဘူလ၏ တတ်သိလိမ္မာပဲ့ပြင်မှုကြောင့် သားလိမ္မာအဖြစ် သမိုင်းတွင်ရစ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။ မိဘကို ကျေးဇူးမဲ့ပစ်မှားခဲ့သော အဇာတသတ်သည် ဒေဝဒတ်နှင့်ပေါင်းကာ ခမည်းတော် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို ထောင်သွင်းအကျဉ်းကျ၍ သေစေခဲ့သူဖြစ်သည်။ ယင်းအတွက် အဇာတသတ်သည် လောဟကုမ္ဘီငရဲတွင် ခံစားရပေသည်။

ထို့ကြောင့် သားသမီးတို့သည် မိဘတို့အပေါ် မပြစ်မှားသင့်ပေ။ ကျေးဇူးဆပ်သင့်သည်။ ရာဇကုမာရ်သည် ခမည်းတော် ကျန်စစ်မင်းကြီးအား ရည်စူး၍ အလှူပြုခဲ့သူဖြစ်သည်။ သုဝဏ္ဏသာမသည် မိဘနှစ်ပါးအား ရှိသေစွာ လုပ်ကျွေးခဲ့သဖြင့် အသက်ဘေးမှ လွတ်ကင်းခဲ့သည်။ မိခင်ကို ပြုစုကျွေးမွေးခဲ့သော မဟာဇနကမင်းသားသည်လည်း မဏိမေခလာ၏ ကယ်တင်မှုကြောင့် သေကံမရောက် သက်မပျောက်ခဲ့ပေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည် 'တူတူရေဝါး'နှင့် 'ဖိုးလမင်းကြီးရေ ထမင်းဆီဆမ်း ရွှေလင်ပန်းနှင့် ပေးပါ။ ဝါ... ဝါ... ဝါ...' ဟူသော မေမေ၏ ချော့မြူမှုဖြင့် လူဖြစ်လာခဲ့ကြရသူများဖြစ်သည်။ ဖေဖေ ချွေးပြိုက်ပြိုက်ကျ၍ ရှာဖွေသမျှ ငွေကြေးတို့ဖြင့် စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေးတို့ကို ရယူလာခဲ့ရသူများ ဖြစ်သည်။ ထိုကျေးဇူးများကို တွေးကြည့်လျှင် အတိုင်းအဆမရှိအောင် များပြားလှသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကောင်းကင်ကြီးသည် မေမေနှင့်တူပါသည်။ မိခင်မေတ္တာနှင့်တူသော ကောင်းကင်ကြီးသည် ကမ္ဘာလောကကြီးကို အုပ်မိုးလွှမ်းခြုံထားသည့်နှယ် ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည်လည်း မိခင်၏ မေတ္တာရင်ခွင်ကြီးထဲတွင် ခိုလှုံနေကြရပါသည်။ ဖိုးလမင်းကြီးသည်ကား ဖခင်နှင့်တူပါသည်။ ဖေဖေကား လမင်းကြီးမှ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အလင်းရောင်ပေးသကဲ့သို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သားသမီးများအတွက် အလင်းရောင်ပေးစွမ်းသူ မီးရှူးတိုင်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမီးရောင်ဖြင့် သားသမီးတို့ ဘဝခရီးလမ်းကို ဆက်လျှောက်ကြရပါသည်။

သို့ဖြင့်ရာ မိဘကျေးဇူးကို အထူးဆပ်ကြရမည်မှာ သားသမီးတိုင်း၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်ပါသ်ည။

"ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စိမ့်
မွေခံထိုက်စေ၊ လှူမှုဝေ၍
စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်
ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ" ဟူသည့်အတိုင်း မိဘကို ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်၍ မိဘ၏ကောင်းမွေကို ဆက်ခံကာ မိဘမျိုးရိုးကို စောင့်ထိန်းကာကွယ်ကြရမည်ကား သားသမီးတို့၏ ဝတ္တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတာဝန်ကို သိတတ်သူများဖြစ်စေရန် ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့ အားလုံး ကြိုးစားကြရပေလိမ့်မည်။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်

နိဒါန်း – အချိန်ဆိုသည်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြပါ။ ရရှိလာသော အချိန်ကို လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရမည်ဟူသော အနက်ကို ရှင်းပြပါ။

စာကိုယ် – အချိန်နှင့်ပတ်သက်သော စကားပုံများကို ရေးပြရပါမည်။ လိုက်နာလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်ကို ရှင်းပြပါ။

– ပညာသင်ချိန်၌ မသင်ခဲ့သော ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသား ဘာဖြစ်သွားသည်ကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်တို့တွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပါ။

– ယုန်နှင့်လိပ်ပုံပြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်နှင့် နှံကောင်ပုံပြင်တို့ကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ပျင်းရိခြင်းခြောက်ပါးကို ရှင်းပြပြီး အချိန်ကို မလေးစားသည့်အတွက် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရသော ဥပမာများကို ရေးပြပါ။

– အချိန်သည် စည်းကမ်းဖြစ်ကြောင်း အကျိုးအကြောင်းပြ၍ ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး – အချိန်နှင့်ကိုက် လုံ့လစိုက်၍ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့ပုံနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် လိုပုံဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက် – ယုန်နှင့်လိပ်ပုံပြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်နှင့်နှံကောင်ပုံပြင် ပျင်းရိခြင်းခြောက်ပါးတို့ကို သေချာစွာ မှတ်ထားပါ။ အခြားစာစီစာကုံးများတွင်လည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်

အချိန်ဟူသည်မှာ မရပ်မနားရွေ့လျားပြောင်းလဲနေသော ယန္တရားကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ နာရီစက္ကန့်လက်တံကိုသာ ရပ်တန့်ပစ်၍ ရကောင်းရမည်။ အချိန်ဟူသည် သဘာဝလက်တံကြီးကိုမူ လုံးဝရပ်တန့်ပစ်၍ မရနိုင်ပါ။ လောကတွင် တန်ဖိုးဖြတ်၍ ငွေဖြင့်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့် မရှိသည့်အရာများ၌ 'အချိန်' လည်း ပါဝင်ပါသည်။ အချိန်သည် လူတိုင်းရရှိထားသော သဘာဝလက်ဆောင်ဖြစ်သည်။ 'အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်' ဟူသော စကားပုံသည် ရရှိလာသော လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချတတ်ရန် လိုပါသည်။ လုံ့လဟူသည်မှာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမရှိဘဲနှင့် မည်သည့် အလုပ်မျိုးကိုမဆို မအောင်မြင်နိုင်ပေ။ လုံ့လသည် လူသားတို့အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လုံ့လသည် လူတိုင်း စိုက်ထုတ်နိုင်သောစွမ်းရည်လည်း ဖြစ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကို လုံ့လစိုက်ထုတ်အောင်မြင်ခြင်းဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ 'အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်' ဟူသော စကားပုံနှင့်အညီ ရွေ့လျားနေသော အချိန်ကို ဖြုန်းတီးမပစ်ဘဲ လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု အကျိုးတရားများကို ရရှိခံစားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်ကို အခွင့်ကောင်းအဖြစ် သုံးတတ်စေရန် 'လသာတုန်းဗိုင်းငင်၊ မိုးရွာတုန်း ရေခံ၊ နေပူတုန်း စပါးလှမ်း' ဟူသည့် စကားပုံများ ရှိထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သံထည်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူတို့သည် သံကို ပူနေစဉ်၌ တူနှင့်ထုရပါသည်။ သို့မှသာ လိုရာပုံကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ သံအေးသွားမှထုလျှင် လိုသောပုံမရဘဲ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပင်ပန်းရုံသာ ရှိပါမည်။ ထို့အတူ အိုးထည်လုပ်သူများမှာလည်း မြေစေးမခြောက်မီ ပုံသွင်းပါမှ လိုရာအိုးပုံလှလှကို ရပါသည်။ ခြောက်သွားပြီးမှ လုပ်ကိုင်ပါက ပုံမပေါ်ဘဲ ကွဲကုန်ပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ အချိန်ရှိခိုက်တွင် လုပ်စရာအလုပ်ကို အားထုတ်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ပထမအရွယ်မှာ ပညာသင်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရွယ်တွင် ပညာကို ကြိုးစားသင်ယူခြင်းမရှိပါက လူ့ဘဝတွင် အောက်တန်းနောက်တန်းကျရပေမည်။ ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသားသည် ငယ်စဉ်အချိန် ပညာမရှာခဲ့သဖြင့် ကြီးပြင်းလာသောအခါ သူတောင်းစားဘဝသို့ ရောက်ရပေသည်။ ပညာသင်ချိန်တွင် လုံ့လဝီရိယဖြင့် ပညာသင်ယူခဲ့ပါမှ မိမိဖြစ်ချင်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လုံ့လနှင့်အတူ ဝီရိယနှင့်ဇွဲတို့လည်း ရှိရပါလိမ့်မည်။ လုံ့လသည် အားထုတ်မှုဖြစ်၍ ဝီရိယသည် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုဖြစ်ကာ ဇွဲသည် အားမန်ဖြစ်ပေသည်။ ပညာသင်ချိန်တွင် ဤသုံးချက်သည် အရေးပါလှသည်။

လူ့ဘဝတွင် ဒုတိယအရွယ်မှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေရသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်လည်း လုံ့လမရှိက မတင့်တယ်နိုင်ပေ။ မိသားစုဘဝအေးချမ်းသာယာရှိနိုင်စေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ထို့အတူအရွယ်အိုချိန် တရားရှာသောအခါ၌လည်း လုံ့လမရှိက မဖြစ်ပြန်ပေ။ သူ့အချိန်နှင့်သူ လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်သန်းမှသာ ဘဝများ လှပပေလိမ့်မည်။

အချိန်ကို တန်ဖိုးထား လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့ကြသူများသည် အောင်မြင်မှုများစွာရရှိခဲ့ကြပါသည်။ 'လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး' သည် မီးရထားသင်္ဘောတို့ဖြင့် ခရီးသွားရင်း ကျမ်းပေါင်းများစွာကို ပြုစုခဲ့ပါသည်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချပြီး ထွန်းတုံးပေါ်က လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့သူ လယ်သမားလေးစာတိုင်ညီသည် ဝန်ဇင်းမင်းရာဇာဘွဲ့ဖြင့် ပညာရှိအမတ်ကြီး ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ဖခင်၏တိုင်းပြည်ကိုသွားရာ ရေလမ်းခရီးတွင် မုန်တိုင်းမိပြီး သင်္ဘောမှောက်သဖြင့် ကျန်လူများကြောက်လန့်တကြား အော်ဟစ်နေကြသော်လည်း မဟာဇနကမင်းသားမှာမူယောကျ်ားတို့ လုံ့လသေခါမှ လျှော့မည်ဟုဆုံးဖြတ်ကာ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကူးခတ်ခဲ့သောကြောင့် နောက်ဆုံးထီးနန်းရခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ခဲ့သော ယုန်နှင့်လိပ်အပြေးပြိုင်ပွဲပုံပြင်လေးကလည်း အထင်အရှား ဥပမာပြလျက် ရှိပါသည်။ အလွန်နှေးကွေးသော လိပ်ကလေးသည် အချိန်မဖြုန်းဘဲ လုံ့လစိုက်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ အလွန်မြန်လှပါသည်ဆိုသော ယုန်က

mgyoe.com

mgyoe.com

မှု လုံ့လမစိုက်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းကာ ပျင်းပျင်းရိရိအိပ်နေခဲ့လေသည်။ အဆုံးတွင် လိပ်က ယုန်ကို နိုင်ခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပျင်းရိခြင်းမှာ လုံ့လကို ဖျက်ဆီးသူဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ပုရွက်ဆိတ်နှင့်နံကောင်ပုံပြင်တွင်လည်း ပုရွက်ဆိတ်သည် အချိန်ကို မခိုမကပ်မပျင်းမရိဘဲ ဆောင်းရာသီအတွက် အစားအစာများကို လုံ့လစိုက်ထုတ် စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားသောကြောင့် ဆောင်းရာသီသို့ ရောက်သောအခါ ရိက္ခာအလုံအလောက်ဖြင့် အေးချမ်းစွာ နေရလေသည်။ နံကောင်မှာမူ အချိန်ရှိခိုက် ပျင်းရိစွာ လုံ့လမစိုက် ခုန်ပေါက်ဆော့ကစားနေမှုကြောင့် ဆောင်းရာသီတွင် စားစရာ မရှိဘဲ ဒုက္ခရောက်ရပါသည်။

ပျင်းရိခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ ရန်သူပင် ဖြစ်သည်။ ပျင်းရိသူတို့သည် အချိန်ကို တန်ဖိုးမထားကြပေ။ အချိန်ကိုတန်ဖိုးမထားခြင်းသည် မိမိ၏စွမ်းရည်ကို တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်ပါသည်။ လုပ်နိုင်ပါလျက် လုပ်ခွင့်ရပါလျက် မလုပ်လိုက်ရခြင်းမှာ အလွန်နှမြောစရာကောင်းပါသည်။ အပျင်းခြောက်ပါး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ စောသေးသည်။ နောက်ကျသွားပြီ။ ဆာသေးသည်။ ဝမ်းပြည့်နေသည်။ ပူလွန်းသည်။ အေးသည်စသော ဆင်ခြေများဖြစ်သည်။ ထိုဆင်ခြေများသည် အချိန်ဟူသည့် အဖိုးထိုက်ရတနာကို မီးပုံထဲပစ်ချသည်နှင့် တူပါသည်။

အချိန်ကို မလေးစားလျှင် ဆိုးကျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။ မြန်မာရာဇဝင်တွင် မြင်းခံတော်ပြည့်သည် ဘုရင်နရပတိစည်သူမင်းထံသို့ 'တစ်ည' နောက်ကျမှ ရောက်သွားသဖြင့် ကွပ်မျက်ခံခဲ့ရသည်။ ပြင်သစ်ဧကရာဇ် နပိုလီယန်သည် ဝါတာလူးစစ်ပွဲတွင် ဝယ်လင်တန်ကို တိုက်ရန် 'နှစ်နာရီ' လောက်နောက်ကျပြီး ညအချိန်မှ ရောက်ခဲ့သည့်အတွက် စစ်ရှုံးခဲ့ရလေသည်။

လူဖျင်းလူညံ့တို့သည် အချိန်အခါကောင်းကို အရအမိအသုံးမချကြဘဲ နောက်မှထ၍ ကြွေးကြော်တတ်ပါသည်။ သူတို့ကို 'သူခိုးပြေးမှ ထိုးကွင်းထ' သည်ဟု ဆိုပါသည်။ မိုးလွန်ကုန်ပြီးမှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်ပါ။ ထို့အတူ ငါးလွန်မှကွန်ပစ် နေဝင်မှကောက်လှမ်း၍ မရနိုင်ပေ။ အချိန်ကို လေးစားခြင်းသည်သာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်စေပါသည်။ ကုန်လွန်သွားသော အချိန်သည် ပြန်လည်ရောက်ရှိမလာနိုင်တော့ပေ။ လုပ်စရာရှိသည်ကို ချက်ချင်းလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကား အစားထိုး၍မရသော အရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များ ရှိပါသည်။ ယင်းအချိန်ကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရခြင်းအား စည်းကမ်းဟု ဆိုရပါမည်။ ဥပမာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျောင်းတွင် ကျောင်းတက်ချိန်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထိုအချိန်ကိုမီအောင် ကျောင်းသို့ လာကြရပါသည်။ အချိန်နောက်ကျသော ကျောင်းသားများကို အပြစ်ပေးပါသည်။ ယင်းမှာ ကျောင်းစည်းကမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို အချိန်လေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ စာသင်ချိန်တွင် ကြိုးစားသင်ယူခြင်းမပြုပါက စာမေးပွဲဖြေဆိုအောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် တိုးတက်သော သိပ္ပံပညာဟူသမျှတို့သည် အချိန်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားသူများက တီထွင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တိုးတက်သောနိုင်ငံမှန်သမျှတို့သည် အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ထုတ်ထူထောင်မှု၏ ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်သည် အရာရာကို ဖန်တီးနိုင်သော စွမ်းအားရှင်ပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့၏ မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်ချိန်က နယ်ချဲ့လက်အောက် ကျွန်သပေါက်ဘဝသို့ရောက်ခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် လွတ်လပ်ရေးဖခင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနှင့်တကွ မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့က မလျှော့သောလုံ့လဖြင့် အားစိုက်ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသဖြင့် လွတ်လပ်ရေး အသီးအပွင့်ကြီးကို ရရှိခံစားခဲ့ကြရပါသည်။ ယနေ့နိုင်ငံတော်ကြီးကိုလည်း အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်လျက်ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည်လည်း အချိန်ကို တန်ဖိုးထား၍ စနစ်တကျအသုံးချပြီး မိမိတိုးတက်မှု၊ နိုင်ငံတိုးတက်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

❋❋❋

mgyoe.com

mgyoe.com

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး

နိဒါန်း – နှုတ်ချိုသည်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ရှင်းပြပါ။ 'သျှို'ဆိုသည်မှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း အနက်ဖွင့်ပေးပါ။

စာကိုယ် – နှုတ်ချိုခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

– နှုတ်ကြမ်းသူနှင့် နှုတ်ချိုသူကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါ။

– သာကီဝင်မင်းဝိဋ္ဋူဘ၏ နှုတ်ကြမ်းမှုကြောင့် နိုင်ငံပျက်ရပုံနှင့် ရှင်ဒိသာပါမောက္ခ၏ နှုတ်ချိုမှုကြောင့် ပုဂံပြည်ပျက်ကိန်းမှ ဝေးခဲ့ရကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြပါ။

– စကားပြောခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးမစကားအသိများကို ထည့်ရေးပြပါ။

– မင်္ဂလာတရားတော်တွင် ချိုသာခြင်းပါရှိကြောင်းကို ထည့်ရေးပြီး မုဆိုးထံ မင်းသားသုံးပါး အသားတောင်းပုံကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ကျေးညီနောင်ပုံပြင်ကို ဥပမာပေးပါ။

နိဂုံး – စိတ်ရင်းကောင်းကို ဦးစွာ မွေးမြူပြီးမှ စကားချိုသာစွာ ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန်လိုကြောင်း၊ နှုတ်ချိုခြင်းဖြင့် အလိုရှိသည်တို့ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ရေးပါ။

မှတ်ချက် – နှုတ်စကားနှင့်ပတ်သက်သော ကဗျာ၊ လင်္ကာများကို မှတ်သားထားပြီး အလျဉ်းသင့်သလို အသုံးပြု ထည့်သွင်းရေးသားနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး

နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သိမ်မွေ့သာယာချောင်ပြောခြင်းဖြင့် လိုရာဆန္ဒတို့ လွယ်လင့်တကူ ပြီးမြောက်အောင်မြင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ 'ချို'ဆိုသည်မှာ ချိုသာခြင်း ဖြစ်သည်။ နှုတ်ချိုဆိုသည်မှာ နှုတ်မှာ ချိုချိုသာသာ ချေချောင်ငံ ပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။ 'သျှို' ဆိုသည်မှာ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူ့လောက လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်၌ ချိုသာစွာပြောဆိုခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းကိစ္စမှန်သမျှကို အောင်မြင်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟူသော စကားပုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နှုတ်ချိုခြင်းသည် လူသူအကြားတွင် တင့်တယ်ပေသည်။ ချိုချိုသာသာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ လူချစ်လူခင်များပြီး ကူညီလိုသူလည်း များပေသည်။ နှုတ်ချိုသူမှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူဟု ယူဆကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နှုတ်ချိုခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

လူပင်မဆိုထားလင့်၊ တိရစ္ဆာန်များသည်ပင်လျှင် ချိုသာစွာပြောခြင်းကို နှစ်သက်ကြပါသည်။ အိမ်တွင်မွေးထားသောခွေးကလေး၊ ကြောင်ကလေးများသည်ပင် ချိုချိုသာသာနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ အမြီးတနန့်နန့်၊ ခေါင်းတခွေ့ခွေ့နှင့် လုပ်ကြပါ သည်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုပါက ပြန်ဟောင်၊ ပြန်ကုတ်တတ်ပါသည်။ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရာတွင်မူ နှုတ်ချိုခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ နှုတ်ကြမ်းသူကို လူတို့မနှစ်သက်ပါ။ မဆက်ဆံမပေါင်းသင်းလိုပါ။ အကူအညီလည်း မပေးကြပါ။ ပစ္စည်းတစ်မျိုးတစ်စားတည်း ရောင်းသော ဆိုင်နှစ်ဆိုင်ကို ယှဉ်ကြည့်ပါက အပြောအဆိုချိုသာသော ပစ္စည်းကိုသာ ဝယ်ယူအားပေးလိုကြပါသည်။ အပြောအဆိုရိုင်းပျသောဆိုင်ကို မဝင်လိုကြပါ။ သို့ဖြစ်ရာ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စအောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

မြင်ရေးတွင်လည်း ချိုသာစွာပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် အဓိကအချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် စကားချိုသာခြင်းသည် နိုင်ငံအချင်းချင်းဆက်ဆံရေးတွင်လည်း အလွန်အရေးပါသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ နှုတ်ကြောင့် နိုင်ငံအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးပျက်ခဲ့သည်။ စစ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့အတူ နှုတ်ကြောင့်ပင် ငြိမ်းချမ်းသွားခဲ့သည်။ ဥပမာ ရှေးအခါက သာကီဝင်မင်းတို့က ဝိဋူဋ္ဌဘ၏နှုတ်ထွက်စကားတစ်ခွန်း 'သပေါက်မသား' ကြောင့် စစ်ပွဲကြီးဖြစ်ကာ နိုင်ငံပျက်ခဲ့ရဖူးပါသည်။ ပုဂံရာဇဝင်တွင် ကူဗလိုင်ခန်၏ မွန်ဂိုတရုတ်တပ်ကဝင်ရောက်ကျူးကျော်သဖြင့် နရသီဟပတေ့မင်းလက်ထက် ပုဂံပြည် ပျက်ရကိန်းကြုံခဲ့ရာ သံတမန် 'ရှင်ဒိသာပါမောက္ခ' ၏ ချိုသာပြေပြစ်သော စကားကြောင့် စစ်ပြေငြိမ်းခဲ့ကြရဖူးပါသည်။

'နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး' ဟူသည့် ဆိုရိုးရှိပါသည်။ မိမိကျောင်း၌ ဖြစ်စေ အိမ်၌ဖြစ်စေ ညီအစ်ကိုမောင်နှမမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် နှုတ်ကို ချိုသာစေရပါမည်။ အိမ်တွင် လိုတာရှိသောအခါ ဖေဖေနှင့်မေမေကို ချွဲနွဲ့၍ တီတီတာတာ ပူစာတတ်သော ညီမလေးမှာ သူလိုသမျှ အကုန်ရပါသည်။ ချိုချိုသာသာ တောင်းခြင်းနှင့် ငိုယိုတောင်းခြင်းသည် လုံးဝမတူပါ။ စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုး၍ တောင်းလျှင် ပို၍ဆိုးပါသည်။ "နှုတ်ကြောင့်ကြေ၊ လက်ကြောင့်သေ" ဟူသော စကားပုံရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ နှုတ်ထွက်စကားသည် အခြားသူတစ်ယောက်၏ စိတ်ကို အမြင့်ဆုံးသို့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ အဝီစိသို့ပင် ထိုးဆင်းသွားစေနိုင်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် စကားကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နှင့် ချိုချိုသာသာပြောကြရန် ပေိုသည်။

"စကား၊ စကား ပြောပါများ၊ စကားထဲက ဓာတ်ပြ" ဟူ၍ ဆိုပါသည်။ စကားကို မဆင်မခြင်ဘဲ စိတ်ထဲရှိသကဲ့သို့ ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်းနှင့် ပြောချပါက အမှားတွေ့နိုင်ပါသည်။ စကားများရန်ဖြစ်ကြသည်ဟူသည်မှာ ဤသဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးခေတ်စာဆိုတော်ကြီး ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရက–

"တစ်ယောက်စကား
တစ်ယောက်နားမှာ
မခါးရအောင်
သတိဆောင်၍
မောင်တို့ဆိုလေ
ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ" ဟု ဖွဲ့ဆိုဆုံးမခဲ့ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

မြတ်စွာဘုရား၏ မင်္ဂလာတရားတော်တွင် "ပိယဝါစာ၊ ချိုသာသောစကားကို ဆိုခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်သည်"ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ရှေးအခါက မုဆိုးတစ်ဦးထံသို့ မင်းသားသုံးပါးတို့က အမဲသားတောင်းကြသည်။ အကြီးဆုံးသူက "ဟယ် မုဆိုး၊ ငါ့ကို အမဲသားပေးလော့" ဟု ဆိုရာ အမဲမြွေးကိုသာ ပေးလေသည်။ အလတ်က "အစ်ကို မုဆိုး၊ ကျွန်ုပ်ကို အမဲသားပေးပါ" ဟု ဆိုလေရာ အသားကို ပေးသည်။ ညီအငယ်ဆုံးကမူ "မိတ်ဆွေ မုဆိုး၊ ကျွန်တော့်ကို အမဲသားလေးများ မစပါခင်ဗျာ" ဟု ဆိုဖြင့် လှည်းပေါ်တွင်ပါလာသော အမဲသားအားလုံးကို ပေးလိုက်လေသည်။ ထို့ကြောင့် နှုတ်ချိုခြင်းကို မည်သူမဆို နှစ်သက်တတ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

လူတို့သည် တအားအားနှင့် အော်မြည်တတ်သော ကျီးငှက်၏အသံကြောင့် ကျီးငှက်ကို မနှစ်သက်ကြ။ သို့သော "ဥသြ၊ ဥသြ" ဟူသည့် ချိုသာသောအသံကြောင့် ဥသြငှက်ကလေးကို ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြလေသည်။ ချိုသာသော စကားကိုဆိုခြင်းသည် ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို ပေးခြင်းမှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါက ဗာရာဏသီမင်းကြီးသည် တောကစားထွက်စဉ် ကျေးညီနောင်ကို တွေ့ဆုံခဲ့ရပေသည်။ ကျေးတစ်ကောင်က မင်းကြီးအား မိုက်ရိုင်းကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုသဖြင့် မင်းကြီး၏အမုန်းကို ခံခဲ့ရပြီး နောက်ကျေးတစ်ကောင်ကမူ မင်းကြီးအား ချိုသာနူးညံ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသောကြောင့် မင်းကြီး၏ နှစ်သက်မှုကို ခံရပေသည်။ ယင်းကျေးညီနောင်သည် တစ်အူတုံဆင်း ညီအစ်ကိုရင်းဖြစ်သော်လည်း ရောက်ရှိရာဝန်းကျင် မတူညီမှုကြောင့် အပြောအဆိုမှာလည်း မတူညီဘဲဖြစ်ခဲ့ကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကောင်းသော ဝန်းကျင်မှ အတုကိုယူ၍ ကောင်းစွာပြုမူ ပြောဆိုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူမမာသည်ပင်လျှင် ဆေးဝါးကုသရာ၌ ပျူငှာချိုသာစွာ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ရောဂါတစ်ဝက် သက်သာစေနိုင်သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံထားကြပါသည်။ စကားသည် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍မရသော အရာဖြစ်သော်လည်း တန်ခိုးသတ္တိရှိသော လက်နက်ကောင်းဟု ဆိုရပါမည်။ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် "မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ပါစေ၊ အသံကြား သနားပါစေ" ဟူသော ဆုတောင်းမျိုးကို ပြည့်စုံကြရန် လိုပါသည်။ အသံသည် သူတစ်ပါးထံမှ ချစ်ခင်ခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ကရုဏာသက်ခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်းစသည်တို့ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ မုန်းတီးခြင်း၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ကိုလည်း နှိုးဆွပေးတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ချိုသာသော စကားဖြင့် မင်္ဂလာရှိစွာ ပြုမူပြောဆိုတတ်ကြရန် လိုပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

နားဝင်ချိုသောသီချင်းများသည် လူတို့၏စိတ်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေပါသည်။ ထို့အတူ ချိုသာသော တိုက်တွန်းမှုတို့ဖြင့်လည်း မိမိဆန္ဒကို ပြည့်ဝစေနိုင်ပါသည်။ စကား ပြောဆိုရာတွင် ချိုသာစွာပြောသော်လည်း အလိမ်အညာ မုသားများပါနေလျှင် မဖြစ်ပါ။ အချို့က စကားကိုချို၍ လက်ကို တိုကြပေသည်။ ဤသည်မှာ မကောင်းသည့် အမူအကျင့်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့မူ နှုတ်ကြမ်းသော်လည်း လက်ဖွာလေသည်။ အပြောကြမ်း၍ စိတ်ကောင်းရှိကြသည်။ ဤသည်မှာလည်း မကောင်းပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရင်းကောင်းကို ဦးစွာမွေးမြူပြီးနောက် စကားချိုသာအောင် လေ့ကျင့်ပြောဆိုကြရန် လိုပါသည်။

ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည် လုံ့လစိုက်ထုတ်ရန်လည်းမလို ငွေကြေးဖြင့်ဝယ်ယူရန်လည်း မလိုအပ်သော နှုတ်ချိုရုံကလေးဖြင့် မိမိလိုလားတောင့်တအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးကို ပြီးမြောက်စေသည်ဟူသည့် "နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး" စကားပုံကလေးအား စိတ်ဝယ်အစဉ် အလေးထားကာ ကျင့်ကြံဆက်ဆံကြရမည်ဖြစ်သည်။ နှုတ်ချိုခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေကောင်းများ တိုးပွားကာ စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင် အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများ ဆတက်ထမ်းပိုး ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

ပညာဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး

နိဒါန်း – ပညာရွှေအိုးသည် မည်သူမျှ ဖျက်ဆီးလုယူနိုင်ခြင်းမရှိသော အဖိုးထိုက် ရတနာဖြစ်ကြောင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။

စာကိုယ် – ရွှေငွေ၏ တန်ဖိုးနှင့် ပညာ၏တန်ဖိုးကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါ။

– ပညာသည် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

– ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသား၏ ဖြစ်ရပ်ကို ဥပမာပေး၍ ရေးပြပါ။

– ပညာကို သေမင်းသော်မှ ခိုးယူမသွားနိုင်ကြောင်း ကျိုးကြောင်းပြ၍ ရှင်းလင်းပါ။

– ပညာရှင်များကို ဥပမာပေးပါ။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်

ရိုက်ညီနောင်

မဟောသဓာ

မောင်ပေါက်ကျိုးတို့၏ ပညာစွမ်းကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပါ။

– ယနေ့သည် ပညာခေတ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် တိုးတက်ပုံများကို သိသမျှ ချရေးပါ။

– ပညာမရှိခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော စကားပုံတွေ ရေးပြပါ။

နိဂုံး – ပညာသည် မိမိတစ်ဦးတည်း ကောင်းကျိုးကိုသာ မဟုတ်၊ အများကောင်းကျိုးကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်ကြောင်း ပညာရွှေအိုးကို ရှာဖွေ၊ စုဆောင်း ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားနိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက် – စကားပုံများ၊ ဥပမာများကို သေချာစွာ မှတ်သားပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ပညာဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး

ပညာသည် ရွှေအိုးတစ်လုံးဟုဆိုပါလျှင် ထိုရွှေအိုးကို မည်သူမျှ မခိုးယူနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောကြရန် လိုပါသည်။ ဥစ္စာစနေဟူသည် မျက်လှည့်သဖွယ် ခုမြင်ခုပျောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ဥစ္စာတို့သည် ရန်သူငါးပါးကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ပညာရွှေအိုးမူကား မည်သူမျှ ဖျက်ဆီးလုယူသွားနိုင်ခြင်းမရှိသော အဖိုးထိုက်ရတနာပင် ဖြစ်ပါသည်။

လောကတွင် လူတို့သည် ရွှေကို တန်ဖိုးထားကြသကဲ့သို့ ပညာကိုလည်း နှစ်သက်မြတ်နိုးကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတို့မှာ တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်ပြီး ပညာမူကား တန်ဖိုးဖြတ်၍ မရပေ။ ထို့အတူ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပစ္စည်းတို့ကို ငွေအသပြာဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော်လည်း ပညာကိုမူ ငွေကြေးဖြင့် မဝယ်ယူနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပညာသည် သာမန်ရွှေအိုးထက် အဖိုးတန်သော မြတ်ရွှေအိုးဟု ဆိုရိုးပြုကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"ပညာ" ဟူသော စကားမှာ ပါဠိဘာသာမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး "ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်" ကို ဆိုလိုသည်။ ပညာတွင် အသိပညာနှင့် အတတ်ပညာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ မည်သည့်ပညာဖြစ်စေ စနစ်တကျကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ ပညာရပ်တစ်ခုခုကို တတ်မြောက်ထားရန် လိုပါသည်။ မိမိဘဝတွင် မည်မျှငွေကြေးပြည့်စုံနေသော်လည်း စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်ရန်နှင့် တိုးပွားလာအောင် စီမံတတ်ရန် ပညာလိုပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ပညာမတတ်ပါက ဗာရာဏသီပြည်မှ ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသားကဲ့သို့ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ဆုံးရှုံးကာ တောင်းစားရပြီး နောက်ဆုံး သေဆုံးခဲ့ရသကဲ့သို့ ဒုက္ခများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိဘဝ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရပ်တည်ရေးအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်တစ်ခုခုကို လေ့လာသင်ယူထားကြရမည် ဖြစ်သည်။

"ပစ္စည်း သခ်ါရ၊ လူ သခ်ါရ" ဟူသော စကားပုံရှိပါသည်။ ဥစ္စာပစ္စည်းတို့သည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးတတ်သည်။ လူသည်လည်း သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါ။ သို့သော် လူပင် သေသော်ငြား ပညာကမသေဘဲ ကျန်နေရစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာသည် သေခြင်းတရားကိုပင် မမှုသော စွမ်းရည်ရှိပါသည်။ သေခြင်းတရားမှာ မြတ်စွာဘုရားပင် လွန်ဆန်နိုင်စွမ်း မရှိပါ။ သို့သော် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်တော်မူခဲ့သည့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတော်များမှုကား ယနေ့တိုင် ကျန်နေရစ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာတည်းဟူသော ရွှေအိုးကို သေမင်းသော်မှ မခိုးနိုင်ပါပေ။ ထိုသို့သော ထူးခြားသည့် ဂုဏ်သတ္တိကြောင့် မိဘများသည် အခြားသော အမွေပစ္စည်းများထက် ပညာအမွေကိုပေးရန် အတတ်ပညာကို သင်ယူစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥစ္စာပစ္စည်းဟူသည်မှာ သုံးလျှင် ကုန်သွားတတ်ပါသည်။ ပညာမှုကား သုံး၍ မကုန်နိုင်ပါ။ မိမိအသက်ရှင်နေသရွေ့ အကျိုးခံစားရပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိ သေသွားသည့်တိုင် နောင်လာနောက်သားတို့ စံစားနိုင်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည် ရှေးပညာရှင်တို့ တီထွင်ကြံဆသွားခဲ့ကြသော ပညာရပ်များ၏အကျိုးကျေးဇူးကို ယနေ့ထက်တိုင် ခံစားနေရသည်မှာ လက်တွေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သောမတ်စ် အယ်ဒီဆင်၏ ပညာကြောင့် ယနေ့ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့ လျှပ်စစ်မီးများဖြင့် အလင်းရောင် ရနေခဲ့ကြရသည်။ ရိုက်ဒ်ညီနောင်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့/ ကျွန်မတို့၏ ကမ္ဘာကြီးတွင် အရှေ့မှ အနောက်၊ တောင်မှ မြောက်သို့ မိုင်ထောင်ချီဝေးသော ခရီးများကို လေယာဉ်ကြီးများဖြင့် ခဏအတွင်း ရောက်ရှိကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာကို စုဆောင်းခြင်းသည် အလုံခြုံဆုံး စိတ်အချရဆုံးနှင့် အကျိုးကျေးဇူး အကြီးမားဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရဲရှင့် ပွဲလယ်တင့်၊ ပညာရှာပမာ သူဖုန်းစား၊ ပညာမရှိ သူ၏ဝန်ထမ်း၊ ပညာဟူသည် ဘဝရှေ့ဆောင်၊ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခမိန် စသည့် စကားပုံများ ရှိပါသည်။ စကားပုံတစ်ခုချင်းတွင် အဓိပ္ပာယ်အသီးသီးဖြင့် ပညာ၏ တန်ဖိုးကို ပြဆိုလျက် ရှိပေသည်။ ပညာဟူသည် သုံး၍မကုန်ရုံမျှမက ယူ၍လည်း မကုန်၊ ပေး၍လည်း မကုန်နိုင်ပါ။ ဆရာဖြစ်သူသည် အတတ်ပညာကို တပည့်ပေါင်းများစွာတို့အား သင်ကြားပေးပြီးသော်လည်း သူ့ဥာဏ်ကုန်ခန်းမသွားပေ။ ပြည့်ရှင်

mgyoe.com

m g

မင်းတို့ မည်သည့် မိမိနိုင်ငံအတွင်း၌သာ ပူဇော်ခံရသည်။ ပညာရှိ ပညာရှင်မှုကား နေရာတိုင်း၌ လူအများ၏ ကြည်ညိုပူဇော်ခြင်းကို ခံကြရပါသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် သိပ္ပံပညာ တီထွင်မှုများ အစဉ်တိုးပွားလျက် ရှိပေရာ ထူးချွန်သော ပညာရှင်များကို နိုင်ငံတကာမှ အသိအမှတ်ပြုကြပြီး ဆုများ ချီးမြှင့်ခဲ့ကြပါသည်။ ပညာရှိသူသည် တင့်တင့်တယ်တယ်နေနိုင်သည်။ လူရာဝင်သည်။ လူတိုင်းက လေးစားကြသည်။ ပညာရှိသူသည် တစ်နေ့တွင် မုချချမ်းသာလာမည်ဖြစ်သည်။ ပညာရှိသူသည် လုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့မှ ဦးဆောင်နိုင်သူဖြစ်ပြီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာသည် ဘဝကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနေသူဟု ဆိုရပါမည် မာဃဒေဝကျမ်းတွင် –

"ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှသော်
ကိစ္စကြီးငယ်၊ ဆောက်သဖွယ်လျှင်
ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ ဖြတ်တောက်လိုရာ
ပြီးနိုင်စွာ၏" ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရှိပါက အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါ။

ယနေ့ခေတ်သည် ပညာခေတ်ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်မီနည်းပညာ အမျိုးမျိုးဖြင့် ပညာကို ရှာနိုင်ကြပါသည်။ သင်တန်းများ ရှိပါသည်။ ပညာပေး အစီအစဉ်များ ရှိပါသည်။ ကွန်ပျူတာကို သုံး၍လည်း ပညာရှာနိုင်ပါသည်။ စီဒီ၊ ဗွီစီဒီ၊ ဒီဗွီဒီ၊ အမ်ပီသရီး၊ အမ်ပီဖိုးတို့ဖြင့်လည်း ပညာရှာနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာနှင့် ချိတ်ဆက်၍ အင်တာနက်သုံး၍လည်း ပညာရှာနိုင်ပါသည်။ မိမိလိုချင်သော ပညာကို အချိန်နာရီမလပ် ရှာနိုင်သော ခေတ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည် နိုင်ငံတကာနှင့် ဆက်သွယ်ရာ၌ အဓိကကျသော အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား ပြောတတ်အောင်၊ ရေးတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ကြရပါမည်။ ကွန်ပျူတာအခြေခံတတ်အောင်လည်း သင်ကြားရပါမည်။ ပညာရွှေအိုးကြီးထဲသို့ ထည့်နိုင်သမျှ ထည့်ကြရပါမည်။

ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည် ကျောင်းတွင်း၌ ပညာဆည်းပူးကြရသကဲ့သို့ ကျောင်းပြင်ပတွင်လည်း အတတ်ပညာ၊ အသိပညာများကို ဆည်းပူးကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပညာဆည်းပူးခြင်းကြောင့် ထိပ်တန်းသို့ရောက်ခဲ့သော သာဓကများစွာ ရှိပါသည်။ အင်းဝခေတ်တွင် အညတရလယ်သမားကလေး စာတိုင်ညီသည် ပညာကို အမြဲမပြတ်ဆည်းပူးလေ့လာခဲ့ရာမှ ပညာရှိအမတ် ဝန်ဖင်းမင်းရာဇာ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်ပင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်ရနိုင်သည့် "သဗ္ဗညုတ

mgyoe.com

ဉာဏ်တော်" ကို ရရှိအောင် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရပါသည်။

ပညာပြည့်စုံ၍ ကောင်းကျိုးရသော သာဓကတစ်ခုမှာ မဟောသဓာပင် ဖြစ်သည်။ မဟောသဓာသည် သတို့သားအရွယ်ကပင် ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ပညာဖြင့် ဖြေရှင်း၍ ကျော်စောခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြုံကြိုက်လာသမျှကို ပညာဖြင့် စီရင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိဒေဟရာဇ်မင်း၏ ရန်သူတော်မင်းကပင် မဟောသဓာကို ပညာရှိသုခမိန်ဟူ၍ ချီးမြှင့်မြှောက်စားခဲ့ပါသည်။ စာပေပညာဉာဏ်စွမ်းသည် အသက်ဘေးကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်စွမ်းပေသည်။ မိမိသင်ယူထားသော ပညာများကို အခါသင့်လျှင် လိုသလိုထုတ်၍ သုံးစွဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် "မအိပ်မနေ အသက်ရှည်"ဟူ၍ မိမိသင်ယူခဲ့သော စကားကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် သတိချပ်ခဲ့သောကြောင့် မောင်ပေါက်ကျိုင်းသည် နဂါးနိုင်မင်း ဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

ပညာမဲ့ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း 'ပညာမရှိ သူ၏ဝန်ထမ်း' ဟူသော ဆိုရိုးဖြင့် ပြဆိုထားပါသည်။ ပညာမရှိပါက သူတစ်ပါး၏ အခိုင်းအစေဖြစ်မည်ဟု သတိပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရည်ချောမောလှပသော်လည်း ပညာမရှိပါက "အဆင်းလှဆန်း လူ့ပေါက်ပန်း" ဟူ၍ ခေါ်ကြပါသည်။ အဆင်းသာရှိ၍ အနံ့မရှိသော ပေါက်ပန်းနှင့်နှိုင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ရည်သာရှိပြီး ပညာမဲ့သူ များကို အတွင်းမကောင်းသူများအဖြစ် "သဖန်းသီး၊ ကျီးအာသီး" ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပညာမဲ့ခြင်းကား ဆိုးကျိုးကိုပေး၍ ပညာရှိခြင်းကသာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ဘောင် လူ့လောကတွင် ပညာရွှေအိုးကား အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပိုင်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ပညာသည် မိမိတစ်ဦးတည်း ကောင်းကျိုးသာမက လူအများ၏ ကောင်းကျိုးကိုလည်း ပေးဆောင်ပါသည်။ "ပညာနှင့်တူသော အလင်းရောင်မရှိ" ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူသားတို့၏ ဘဝလှပပြီး လောကကမ္ဘာ တိုးတက်ငြိမ်းချမ်းသာယာစေရေးအတွက် မြတ်ပညာ ရတနာရွှေအိုးကို ကြိုးစားဖွေရှာ နိုးကြားစွာ ဆောင်ယူသင့်ပါသည်။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

နိဒါန်း – လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ရေးတွင် ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပြီး အာရောဂျံ၊ ပရမံ၊ လာဘံ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုပြပါ။

စာကိုယ် – အသက်ရှင်ရေးအတွက် ပဓာနလိုအပ်ချက် လေးချက်ရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးကို ကြိုကြိုတင်တင် သတိထားဆင်ခြင်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအသောက်ကို ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးနှင့် အဝတ်အထည်ကို ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးနှင့် နေရေးထိုင်ရေးကို ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးကို ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

– ကျန်းမာရေးနှင် အနားယူခြင်းကို ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

– ခြင်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အကြောင်း ရေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

– ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ထိရောက်ကြောင်း ကျိုးကြောင်းပြ၍ ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး – ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန် လေ့ကျင့်ထိန်းသိမ်းရန် လိုကြောင်း ကျန်းမာမှ ပညာသင်ကြားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အကျယ်ရှင်း၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက် – မခဲယဉ်းသော အစီအစဉ်ကလေး ချမှတ်ထားပါ။ ကျန်းမာရေးဟူ ဆိုလိုက်လျှင် ဘာအချက်တွေ ပါရမည်ကို တန်း၍ သိနေပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အဓိကအကျဆုံးသော လိုအပ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် 'အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ" ဟူ၍ ဟောကြားခဲ့သည်။ ယင်း၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော ဆုလာဘ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ မှန်ပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာခြင်းသည် အလိုလားအတောင့်တဆုံးသော ဆုတစ်ဆု ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှ အသက်ရှင်နိုင်မည်။ ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်။ ကျန်းမာမှ ပညာသင်ကြားနိုင်မည်။ ကျန်းမာခြင်းသည် လူတိုင်းတန်ဖိုးအထားရဆုံးသော ဆုလာဘ်ပင် ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် လူသားတို့အသက်ရှင်ရေးအတွက် ပဓာနလိုအပ်ချက် လေးပါးရှိသည်ဟု မြွက်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းတို့မှာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာ နှင့်ဆေးဝါးတို့ ဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေရေးတွင် ဆေးဝါးကိုဖြည့်ထားခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ပဓာနကျသော အချက်များကို သိသာထင်ရှားစေပါသည်။ လူတို့တွင် ဆုံးရှုံးပြီးမှ တန်ဖိုးသိရသော အရာနှစ်မျိုးရှိသည်။ ယင်းမှာ အချိန်နှင့်ကျန်းမာခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

လူတို့သည် ကျန်းမာခြင်း၏အရေးကြီးပုံကို နေမကောင်းဖြစ်မှ သိကြလေသည်။ ကျန်းမာနေစဉ် စားချင်ရာစား၊ သွားချင်ရာသွား၊ နေချင်ရာနေပြီး ပျော်ချင်သလို ပျော်တတ်ကြသည်။ ရောဂါ၏ သဘောသဘာဝကိုလည်း မရိပ်စားမိ၊ သတိမထားမိ၊ မစဉ်းစားမိကြပေ။ ရောဂါဝင်လာသောအခါကျမှသာ ကျန်းမာခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သိလာကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာခံစားလာရသည့်အခါ စားချင်၍လည်း မစားနိုင်၊ ပျော်ချင်၍လည်း ပျော်မရဖြစ်ကြရသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းလာကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို စောစောစီးစီး ကြိုတင်ကာကွယ် သတိထား

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆင်ခြင်ကာ နေထိုင်စားသောက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်သည် လူတို့အသက်ရှင်ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ 'ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်'ဟု ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် အစာမစားဘဲ ရေမသောက်ဘဲ အသက်မရှင်နိုင်ပေ။ အစာစားရာတွင် သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ကြရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံစသည်တို့ကို မျှတစွာ စားကြရသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ရောဂါပိုးကင်းသောရေကို သောက်သုံးရမည်။ အစားအသောက်ကို 'တန်ဆေး လွန်ဘေး" ဖြစ်တတ်ကြောင်း သတိပြုဆင်ခြင်ကြရမည်။

ကျန်းမာခြင်းအတွက် နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်မှာ အဝတ်အထည်ဖြစ်သည်။ အဝတ်သည် လူ့ယဉ်ကျေးမှုအရ စောင့်ထိန်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အရေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အပူအအေးစသည့် ရာသီဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အဝတ်ကို ရွေးချယ်ဝတ်ရသည်။ အအေးဒဏ်ကိုကာကွယ်ရန် အနွေးထည်ကို ဝတ်ရသည်။ အပူဒဏ်ကို သက်သာစေရန် အဝတ်ပါးပါးကို ဝတ်ရပါသည်။ အပူအအေးမျှတအောင် ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။

ကျန်းမာခြင်းအတွက် နေရေးထိုင်ရေးသည်လည်း လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပြန်သည်။ အိုးအိမ်တိုက်တာဟူသည် လူတို့၏ အသက်ရှင်သန် ကျန်းမာရေးအတွက် ရာသီဥတုနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တို့မှ ကာကွယ်ပေးသည်။ နေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်နှင့် နှင်းဒဏ်မှ အကာအကွယ်ပေးသည်။ ထိုနေထိုင်ရာအိမ်ရာသည် အလင်းအမှောင်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ရန် လိုသည်။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းရန်လည်း လိုပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအသောက်သန့်ရှင်းခြင်းတို့သည် အထူးအလေးထားသင့်သော ကျန်းမာခြင်း၏ လိုအပ်ချက်များပင်ဖြစ်သည်။ 'တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်း' ဟူသည် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းစေရန် နေ့စဉ်ပုံမှန် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းလှီးဖြတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုအတွက် အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်၊ အိမ်ဝန်းကျင်တို့၌ အမှိုက်များ၊ ရေပုပ်ရေသိုးများ၊ မြောင်းဆိုးများ စသည်တို့ ကင်းစင်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

'အစားမတော် တစ်လုတ်' ဟူသော စကားပုံရှိပါသည်။ အစားအစာသည် လူကို ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အဆီအဆိမ့်နှင့် မသန့်ရှင်းသော အစာတို့သည် ရောဂါကို တိုးပွားစေပါသည်။ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်တို့သည် ကျန်းမာရေးကို အားပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းလာဘ်နှင့် ပြည့်စုံစေရန်အတွက် နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်မှာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအလိုအရ လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့လျှင် အနားယူချိန် ရှစ်နာရီ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အနားယူရာတွင် လူကိုယ်ခန္ဓာသာမက စိတ်ကိုပါ အနားပေးရပါမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုသည်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျှော့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်နေကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သမျှကို အနားယူချိန်ပေးရပါမည်။ အခါအားလျော်စွာလည်း မိသားစု အပန်းဖြေခရီးထွက်ခြင်း၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေရန် ဥယျာဉ်ပန်းခြံများသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ကစားကွင်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် အထူးသဖြင့် ကာယလုပ်သားများထက် ဉာဏလုပ်သားများတွင် ပို၍ လိုအပ်ပါသည်။ အလွယ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှာ 'လမ်းလျှောက်ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်ခွင့်ရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အချိုးကျစေပါသည်။ ကြွက်သားများကို ပြေပြစ်မေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမားခြင်းအတွက် အနှောင့်အယှက်ပြုနေသော အကြောင်းအချက်များစွာ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ် အရွယ်တွင် ထိုအန္တရာယ်ကို အထူးရှောင်ကြဉ်ကြရန် လိုပါသည်။ ကျောင်းများတွင် ထိုအချက်များကို အပြင်းအထန် တားမြစ်ထားပါသည်။ မလိုက်နာသော သူကို အပြစ်ပေး၊ အရေးယူပါသည်။

ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မိဘက ဂရုပြု စောင့်ရှောက်ပေးသည်ကိုသာ အားကိုးနေ၍မဖြစ်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိလည်း သတိထားကြရပါမည်။ ခြင်ကိုက်ခြင်းသည် ရောဂါများစွာ ဖြစ်ပွားတတ်ကြောင်း သိထားပါသည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအရွယ်တွင် အဖြစ်များပြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

အသက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် အထူးဂရုစိုက်ကြရပါမည်။ ခြင်သည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ယင်သည်လည်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ဖြစ်စေပါသည်။ ယင်နားစာများကို မစားမိစေရန် သတိထားကြရပါမည်။ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ ကျောင်းတွင်မူ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ကျောင်းတွင်းဈေးသည်များကို အမြဲစောင့်ကြည့် သတိပေးပါသည်။

'ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ ထိရောက်သည်' ဟု ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများကိုတတ်နိုင်သလောက် ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ မကျန်းမာဖြစ်လာပါကလည်း စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမရှိပါ။ ယနေ့ပညာရပ်များ တိုးတက်ထွန်းကားနေချိန်၌ အနာရောဂါဖြစ်လျှင်ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားဘဲတတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များထံ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။ အချို့ကျောင်းသားတို့သည် ထိခိုက်ရှနာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက မိဘကို မပြောရဲဘဲ လျှို့ဝှက်ထားကြပါသည်။ အနာရင်းလာမှ သိလာသောအခါ ရောဂါဝေဒနာဆိုးဝါးပြီး အသက်ကိုပင်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဟူသော လာဘ်ကြီးသည်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည့် ရတနာတစ်ပါးလည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်ဝစေရန် ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့အားလုံး လေ့ကျင့်ထိန်းသိမ်းသွားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာမှ ပညာသင်ကြားနိုင်မည်။ ကျန်းမာမှစိတ်ရွှင်လန်းမည်။ ကျန်းမာမှ ဉာဏ်ပွင့်လင်းမည်။ ကျန်းမာမှသာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ တက်ကြွစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါမည်။ ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားအားလုံးအတွက် အလိုလား အတောင့်တအပ်ဆုံးသော ဆုလာဘ်ကြီးပင် မဟုတ်ပါလော။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

လူငယ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား

နိဒါန်း – ကိုယ်ကျင့်တရားဟူသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ပြုကျင့်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါ။

စာကိုယ် – မိဘတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်အောင် ဦးစွာသင်ကြားပြသသူများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

– ကျောင်းမှ သင်ကြားပေးသော ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် တပည့်ဝတ်ကို ယှဉ်တွဲရှင်းပြပါ။

– ငါးပါးသီလသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖြစ်ကြောင်း တစ်ပါးချင်းစီ ရေးပြပါ။

– ယေရှုခရစ်တော်သည် အခြားတစ်ယောက်ကို ချစ်ပါဟု မြွက်ကြားခဲ့ကြောင်း ထည့်ရေးနိုင်ပါသည်။

– ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းများတွင် လူငယ်တို့ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သော ဖွဲ့၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ သတ္တိတို့ ပါကြောင်း ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြပါ။

– အများအကျိုးဆောင်ခြင်းအကြောင်း ဥပမာပေးပါ။

– ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ၊ တစ်လုတ်စားဖူး သူ့ကျေးဇူးတို့ကို ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအဖြစ် ရှင်းလင်းပြပါ။

– ဥပမာတစ်ခုကို ထည့်ရေးပါ။

နိဂုံး – ကောင်းမွန်သော အကျင့်အကြံဖြင့် မိမိဘဝကို တည်ဆောက်ရမည်။ နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ရမည်ဟု တိုက်တွန်းနိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက် – ဤစာစီစာကုံးသည် အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့် စာမေးပွဲများတွင် မကြာခဏ မေးလေ့ရှိပေရာ ယခုကတည်းက ရေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

လူငယ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကိုယ် မည်သို့မည်ပုံ ပြုကျင့်နေထိုင်ရမည်ဟူသော အသိစိတ်ကို ခေါ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ဂုဏ်သိက္ခာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အများကောင်းကျိုးကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်တိုင်းသည် ယနေ့လူငယ် နောင်ဝယ်လူကြီးဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နိုင်ငံတော်အတွက် နိုင်ငံ့သားကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ကြစေရန် လိုအပ်လှပါသည်။

လူဖြစ်လာလျှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း နေ၍မရပါ။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟူသည် ရှိလာစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ပထမ လူသည် မိသားစုနှင့် ဦးစွာ ထိတွေ့ရပါသည်။ "လက်ဦးဆရာမည်ထိုက်စွာ ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဖ"ဟူသည့်အတိုင်း မိဘတို့သည် ပထမ ဦးစွာသွန်သင်ဆုံးမသူများဖြစ်ကြပါသည်။ မိဘတို့သည် "မကောင်းမြစ်ထား၊ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်" ဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အစပြုသင်ကြားပေးခဲ့ကြပါသည်။ ထိုမှ မိဘ၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအောက်မှ အတန်ငယ် အရွယ်ရောက်ကာပညာသင်ကျောင်းတော်ကြီးဆီသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ကြပါသည်။

"အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ" ဆိုသည့်အတိုင်း ကျောင်းတော်ကြီးတွင် ကျောင်းအုပ်ကြီး၊ အတန်းပိုင်ဆရာမ၊ ဘာသာရပ်သင် ဆရာ/ ဆရာမများတို့သည် မူလတန်းမှ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းအဆင့်ဆင့်တွင် အတတ်ပညာနှင့်တကွ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို သင်ကြားပို့ချခဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မတို့သည် တစ်နေ့တာ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူမှတ်သားခြင်း၊ လေ့လာကျက်မှတ်ခြင်း၊ တွေးတောတွက်ချက်ခြင်းတို့ကို တာဝန်ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ ဆရာများအပေါ် ရိုသေဂါရဝဖြင့် ဆိုးကြိုခြင်း၊ ဆုံးမစကားများကို နာယူခြင်းနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆရာ၊ ဆရာမတို့၏ အနီးအပါးတွင် အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းမှာ ကျောင်းသားတပည့်တို့၏ ဝတ္တရားများဖြစ်ပြီး တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားများသာ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးများအနေဖြင့် ငါးပါးသီလကို မြဲမြံစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူ့သားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လိမ်ညာမုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ထုံထိုင်းသော အရာများကို သောက်သုံးမှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာအယူဝါဒအလိုက် ဘုရားရှင်တို့၏ ပညတ်ချက်၊ တားမြစ်ချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မွန်မြတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အိမ်နီးနားခြင်း၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့ရွာ၊ လူမျိုး၊ နိုင်ငံအလိုက် စုဖွဲ့နေထိုင်ကြပါသည်။ ထိုသို့ နေထိုင်ရာတွင် စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေကြရမည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုရမည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကို လေးစား၊ ငယ်သူကို သနားရမည်။ အသင်းအဖွဲ့အလိုက် ညီညွတ်ချစ်ကြည်စွာဖြင့် လက်တွဲလှုပ်ရှားကြရမည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ အများကျိုးဆောင်ကြရမည်။ ယင်းမှာလည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးတွင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာ ဟူသော စိတ်ထားကျင့်စဉ်များ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့ကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါက သူတော်ကောင်းတရားကို လိုက်နာနိုင်သူများ ဖြစ်လာပေမည်။ ယေရှုခရစ်တော်သည် "အခြားတစ်ယောက်ကို ချစ်ပါ" ဟူ၍ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါသည်။ လူအချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသော ကမ္ဘာကြီးကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းများတွင် လူငယ်တို့ လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ သတ္တိတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။ မဟာဇနကသည် ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယတို့ကြောင့် သမုဒ္ဒရာကို အောင်နိုင်ခဲ့ဖူးသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့အတူ သီလသိက္ခာသည်လည်း အကျိုးထူးကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းကို သုဝဏ္ဏသာမ၏ သစ္စာတရားကြောင့် မိဘနှစ်ပါး မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းရခဲ့သည်က သာဓကပြခဲ့ပါသည်။ ထို့အတူ ပညာဉာဏ်ရှိခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ မဟောသဓာသတို့သားသည် ပညာဉာဏ်ထက်မြက်လှသူဖြစ်ပြီး အရေးကိစ္စပြဿနာများကို မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်သူသည် အမျိုးအကျိုးဆောင်ရန် ဝန်လေးတတ်သူမဟုတ်ပေ။ သူတစ်ပါးက မိမိကျေးဇူးကို သိတတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မသိတတ်သည်ဖြစ်စေ၊ တုံ့ပြန်သည်ဖြစ်စေ၊ မတုံ့ပြန်သည်ဖြစ်စေ သူတစ်ပါး၏ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါး အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်ကို မြင်လိုကြသည်။ ရှေးက ပုံပြင်တစ်ခု ရှိပါသည်။ လမ်းမအလယ်တွင် ကြီးမားသော ကျောက်တုံးကြီးတစ်ခု ရှိနေသည်။ မည်သူမျှ ဖယ်ရှားရကောင်းမှန်း မသိကြ။ အများအကျိုးဆောင်လိုသူ လုလင်တစ်ဦးက ထိုကျောက်တုံးကို တွန်းဖယ်လိုက်ရာ ထိုကျောက်တုံးအောက်မှ ရတနာသေတ္တာကို ရရှိလိုက်သည်။ ထိုသေတ္တာကား အများအကျိုးဆောင်သူအတွက် ဘုရင်မင်းမြတ်က ဖုံးဝှက်ထားကာ ချီးမြှင့်မြှောက်စားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အများအကျိုးဆောင်၍ ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်ဝသူများမှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထင်အရှားရှိပေသည်။ စစ်အတွင်း ဒဏ်ရာရသူများကို ဖေးမကုသပေးခဲ့သည့် နိုက်တင်ဂေးလ်၊ ဒုက္ခသည်များအတွက် မိမိဘဝကို ပေးအပ်မြှုပ်နှံကာ မရှုမရှာ ကူညီကုသပေးခဲ့သော မာသာရ်ထရီဇာ၊ မြန်မာ့သမိုင်းတွင် ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူ ဒေါ်ဦးဇွန်းတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားများကြောင့် အစဉ်ဂါကျန်ရဝပြုနေကြရမည့် လေးစားဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းသည် အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ၏ဂုဏ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရိုးကျင့်၍ မြင့်မြင့်ကြံခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကျေးဇူးကို အထူးသိတတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူတို့သည် လောကအလယ်တွင် တင့်တယ်စွာ နေကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းမှာ မိမိ၏နာမည်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အရောင်လက်စေသော မှန်တစ်ချပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးသားခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရိုးသားသော ဖိုးသခွားပုံပြင်ကလေးတွင် ဖိုးသခွားသည် ရိုးသားသောကြောင့် ရွှေပုဆိန်ကို ရခဲ့သည်။ မရိုးသားသူမှာ ဒုက္ခရောက်ရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ လူငယ်တို့သည် ရိုးဂုဏ်ကို ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ "အရိုးကို အရွက်မဖုံး" ဟူသော စကားပုံ ရှိပါသည်။ ရိုးသားခြင်းသည် ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဆင်း ရူပကာ လှခြင်း၊ ဥစ္စာရှိခြင်း၊ ဆွေမျိုးဂုဏ်ရှိခြင်းတို့သည် စာရိတ္တကောင်းမွန်ခြင်းဟူသော ဂုဏ်ရောင်ကို မမီနိုင်ပေ။ စာရိတ္တကောင်းမွန်ခြင်းသည်သာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လူ့တန်ဖိုးဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

"လူမှာအကျင့်၊ ပန်းမှာအပွင့်" ဟူသည့် ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။ အကျင့်ကောင်းသူကို လူအများက ယုံကြည်စိတ်ချကြပါသည်။ ရှေးက ဒိသာပါမောက္ခကြီးသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသော တပည့်နှင့် သူ၏သမီးကို ထိမ်းမြားလိုသဖြင့် ၎င်းတို့အား မိဘဆွေမျိုးများ မသိမမြင်အောင် ဝတ်စားတန်ဆာ ရတနာတို့ကို ခိုးယူခဲ့ရမည်ဟု မှာလိုက်ပါသည်။ သမီးကိုရလိုသော တပည့်များက ပစ္စည်းအသီးသီးကို ဆရာကြီးထံ အပ်နှံကြပါသည်။ ဆရာကြီးက အမှတ်အသားဖြင့် လက်ခံထားသည်။ တပည့်တစ်ဦးသည် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ ခိုးယူမလာပေ။ ဆရာကြီးက မေးသောအခါ "မကောင်းမှုသည် ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိပါ။ လူမသိသော်လည်း နတ်များ သိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မခိုးခဲ့ပါ" ဟု ပြောပါသည်။ ဆရာကြီးက ကိုယ်ကျင့်တရားကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုပြီး ထိုတပည့်ကို သမီးနှင့် ထိမ်းမြားပေးခဲ့ပါသည်။

လူငယ်တို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းကြရပါမည်။ ကောင်းမွန်သော အကျင့်အကြံဖြင့် မိမိဘဝကို တည်ဆောက်ကြရမည်။ အများကောင်းကျိုးအတွက် ရှေးရှုဆောင်ရွက်ကြရမည်။ သို့မှသာ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို လှပစွာ ထုဆစ်နိုင်မည့် ဗိသုကာကောင်းများ ဖြစ်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

❋ ❋ ❋

mgyoe.com

mgyoe.com

စာဖတ်ခြင်း၏အကျိုး

နိဒါန်း – စာဆိုသည်မှာ မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြပြီး စာဖတ်ခြင်းသည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အုတ်မြစ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

စာကိုယ် – လောကနီတိကျမ်းပါ ကောက်နုတ်ချက်ကလေးကို ရေးပြပါ။
– အလိမ္မာစာမှာရှိ ဟူသည့်စကားကို အကိုးအကားနှင့် ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြပါ။
– စာပေသည် ဘဝနေနည်းများကို သင်ကြားပေးကြောင်း ရှင်းပြပါ။
– ယနေ့အချိန်အခါ၌ စာဖတ်ရန် လွယ်ကူတိုးတက်နေကြောင်းကို ကျိုးကြောင်းပြ၍ ရှင်းလင်းပြပါ။
– စာသင်ခန်းနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆက်သွယ်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။
– စာရေးဆရာကြီးတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို ထည့်ရေးပြီး မှန်ကန်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြပါ။

နိဂုံး – စာဖတ်ဝါသနာကို ပျိုးထောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖတ်၍ မှတ်၍ တွေးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၏ အကျိုးတရားကို အနှစ်ချုပ်ရေးပြပါ။

မှတ်ချက် – စာစီစာကုံးများကို ရှည်နိုင်သလောက် ရှည်ရမည်ဟု ပြောပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ရသလောက် ရေးပါ။ သတ်မှတ်ချိန်ကုန်ခါနီးပြီဆိုလျှင် နိဂုံးထား၍ ချုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

mgyoe.com