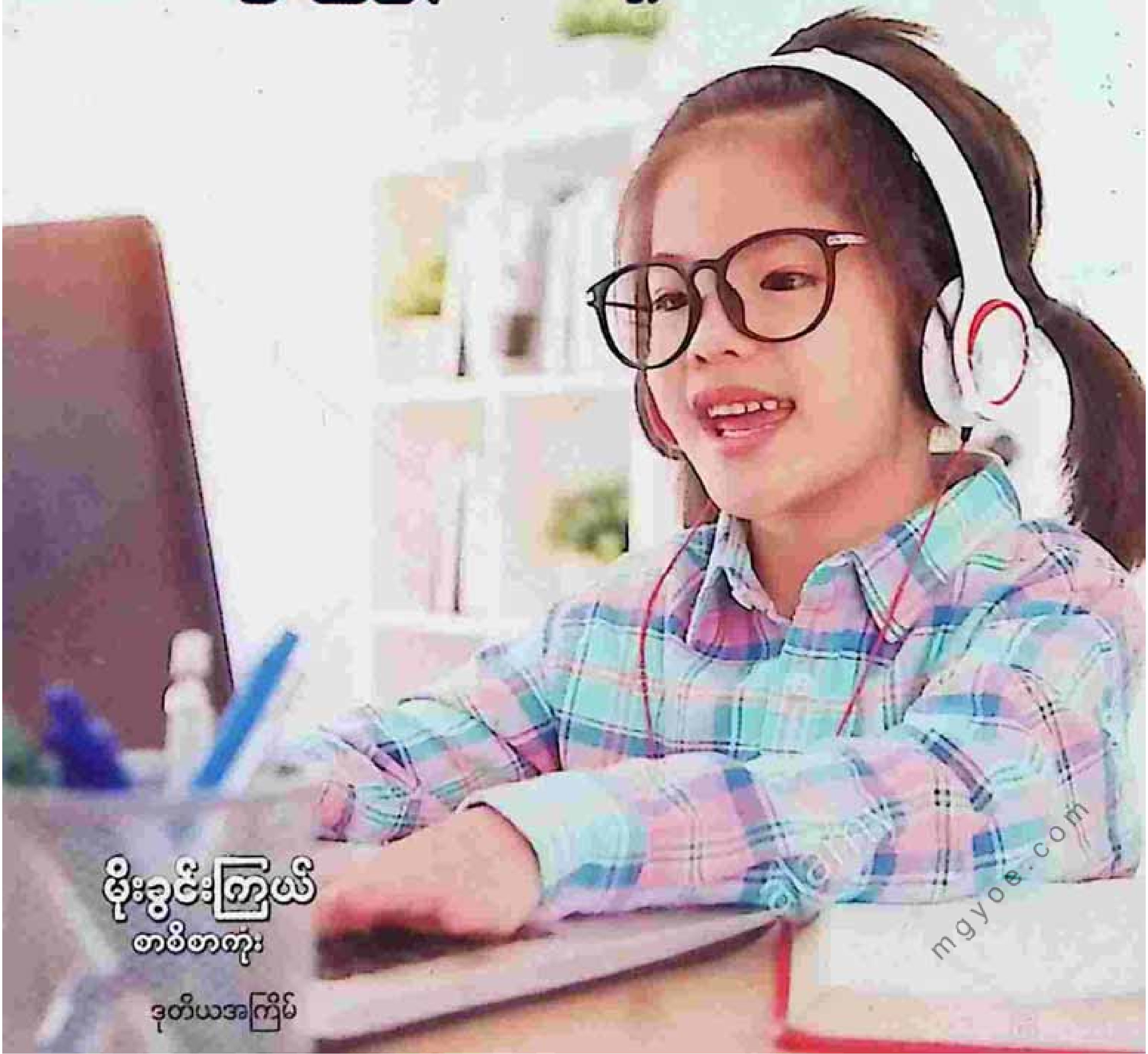
mgyoe.com

အလယ်တန်းအဆင့် မြန်မာစာစီစာကုံးများ

မောင်မြင့်ကြည်(တပေပိမာန်)



မိုးခွင်းကြယ်
စာစီစာကုံး

ဒုတိယအကြိမ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက်
ရည်ရွယ်ရေးသားပေးထားသော
စာစီစာကုံးများ ဖြစ်ပါသည်။
ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ၊
မြန်မာလရာသီဆိုင်ရာ၊
စကားပုံဆိုင်ရာ၊
အတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာဟူ၍
ကဏ္ဍခွဲကာ ရေးပြထားသော
စာစီစာကုံး ၃၆ ပုဒ် ပါဝင်ပါသည်။

အလယ်တန်းအဆင့် မြန်မာစာစီစာကုံးများ

မောင်မြင့်ကြည်(တပေဝိဟာန်)

MMK0005
1,200.00 KS

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း။
ဂျူတီစာပေ၊ (၀၂၀၇၇)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဦးဝန်းဦး။
SKCC PRESS (၀၀၄၁၃)၊ မိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဇူလိုင်လ၊
ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

၁၂၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အလယ်တန်းအဆင့် မြန်မာစာစီစာကုံးများ

မောင်မြင့်ကြည်(စာပေဗိမာန်)

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

အခန်း (၁)
ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးများ

၁။ သတင်းစာဖတ်ခြင်းအကျိုး ၃
၂။ လူငယ်နှင့် အားကစား ၉
၃။ ဝါသနာနှင့် လုံ့လဝီရိယ ၁၂
၄။ ကျေးလက်သဘာဝ ၁၆
၅။ မြန်မာစာပေ တို့အမွေ ၂၀
၆။ ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့် ၂၆
၇။ စာဖတ်ဝါသနာ ၃၁
၈။ လုပ်အားတန်ဖိုး ချစ်မြတ်နိုး ၃၄
၉။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ထိန်းသိမ်းရေး ၃၇
၁၀။ စည်းကမ်းရှိမှ အောင်ပွဲရ ၄၁
၁၁။ နွေအလှ ၄၄
၁၂။ ဂီတစွမ်းအား ပြည်ထွန်းကား ၄၈

*

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း (၂)
လရာသီဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးများ

၁။ ခါသကြိန် ၅၅
၂။ ကဆုန်ပွဲ ၆၀
၃။ မိုးသေးဖွဲမှုန် လ နယုန် ၆၃
၄။ လမြတ်ဝါဆို ၆၇
၅။ ဝါခေါင်သာစွ မိုးလယ်လ ၇၀
၆။ လှေသဘင်ခင်း တော်သလင်း ၇၃
၇။ ဝါလကင်းလွတ် သီတင်းကျွတ် ၇၉
၈။ လတန်ဆောင်တိုင် ဆီမီးမြိုင် ၈၂
၉။ ဆောင်းလ နတ်တော် ၈၈
၁၀။ ပြာသိုဆင်နွှဲ မြင်းခင်းပွဲ ၉၀
၁၁။ လတပို့တွဲ ထမနဲ ၉၄
၁၂။ နွေဦးသာစွ တပေါင်းလ ၉၈

*

အခန်း (၃)
စကားပုံဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးများ

၁။ ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက် ၁၀၃
၂။ ဆရာမပြ နည်းမကျ ၁၀၇
၃။ ကိုင်းကျွန်းမှီ ကျွန်းကိုင်းမှီ ၁၁၀
၄။ ခလုတ်ထိမှ အမိတ ၁၁၃
၅။ ငရဲပမ်းကို ရွှေပန်းထင် ၁၁၆

mgyoe.com

mgyoe.com
၆။ စစ်မရောက်မီ မြားကုန် ၁၁၉
၇။ ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ ၁၂၂
၈။ အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက် ၁၂၅

*

အခန်း (၄)
အတွေးအခေါ် စာစီစာကုံးများ

၁။ မူးယစ်ဆေးဝါး တို့ရှောင်ရှား ၁၃၃
၂။ လူကိုဖျက် အရက် ၁၃၇
၃။ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက် ၁၄၁
၄။ မြန်မာ့ဈေး ၁၄၅

□

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း (၁)

ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ စာစီစာကုံးများ

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁) သတင်းစာဖတ်ခြင်းအကျိုး

နိုင်ငံတစ်ဝန်းတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ်အပျက်များ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများကို အိမ်တွင် ထိုင်ရင်း သိရှိနိုင်သောလုပ်ငန်းမှာ သတင်းစာဖတ်ရှုသောလုပ်ငန်း ပင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်သတင်းစာကို ဖတ်ရှုရသော အလေ့အထရှိပါက ယနေ့ခေတ်နှင့်အညီ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော အကြောင်းစုံစုံ ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို အစဉ်သိရှိ နားလည်နေမည်သာဖြစ်၏။ ဝတ္ထုစာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ မဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်ဖတ်ခြင်းထက် သတင်းစာဖတ်ရခြင်းသည် ခေတ်မီသောအသိကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ယခု မြန်မာပြည်တွင်ထုတ်ဝေသော သတင်းစာနှစ်စောင် ရှိပါသည်။ ကြေးမုံသတင်းစာနှင့် လုပ်သားသတင်းစာတို့ပင် ဖြစ်သည်။ သတင်းစာနှစ်စောင်လုံး၏ မျက်နှာဖုံးနှင့် ကျောဖုံးများတွင် တွေ့ဆုံမှုမိန့်ခွန်းနှင့် အစည်းအဝေးများကို ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ ထူးခြားသော နိုင်ငံခြားသတင်းများကိုလည်း ရှေ့ဖုံးနှင့် ကျောဖုံးတွင် ရံဖန်ရံခါ ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ သတင်းစာ၏ အတွင်းပိုင်း စာမျက်နှာများတွင် နိုင်ငံခြားသတင်းနှင့် ပြည်တွင်းသတင်းများ

mgyoe.com

mgyoe.com

နေ့စဉ်ပါရှိပါသည်။

သတင်းစာသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ဖတ်ရှုစရာအဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ သတင်းစာမပေါ်ပေါက်မီက လူထုဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများသည် နှောင့်နှေးဖင့်ကြာပြီး အရပ်ဒေသတစ်ခုမှ အဖြစ်အပျက်ကို အခြားအရပ်ဒေသများက မသိရှိနိုင်ကြပါ။ သတင်းစာပေါ်ပေါက်လာသောအခါတွင်မှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တစ်နေရာမှ သတင်းစကားကို အလွန်ဝေးလံသော အခြားတစ်နေရာတွင် နေထိုင်သူများ သိရှိလာနိုင်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတင်းစာကို "မကင်းကွာရသော ကြေညာမောင်းသမားကြီး" (သို့မဟုတ်) "ကမ္ဘာ ကြည့်မှန်တစ်ချပ်" ဟုလည်း တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။

"သတင်း" ဟူသော အဖြစ်အပျက်ကို "စာ" ဖြင့် ရေးသားဖော်ပြသောကြောင့် အသိပေးသောသဘော၊ အမြင်ကျယ်စေသောသဘောဖြင့် "သတင်းစာ" ဟု အမည်ပေးထားသည်မှာ အမည်နှင့်လိုက်ဖက်လှပါသည်။ ရှေးမြန်မာမင်းများလက်ထက် သတင်းစာမပေါ်မီအချိန်က သတင်းပေးပို့လိုလျှင် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ စာချွန်တော်များဖြင့် စေလွှတ်ရသည်။ စစ်ရေးကိစ္စများတွင် ရန်သူရောက်ရှိကြောင်း သိနိုင်ရန် ကုလားတက်(ကလတက်)ဖြင့် ခေါက်၍ အချက်ပေးရသည်။ သတင်းပို့ရသည်။ မောင်းများကို တီးခတ်၍လည်း မြို့ရွာများအတွင်းသို့ သတင်းဖြန့်ချိရသည်။

ကမ္ဘာပေါ်၌ သတင်းစာနှင့် ဆင်ဆင်တူသော ထုတ်ဝေဖြန့်ချိမှုမျိုးကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်က စတင်ခဲ့သည်။ ရောမဘုရင် ဂျူလီယက်ဆီဇာလက်ထက်၌ အများပြည်သူနှင့်

mgyoe.com

သက်ဆိုင်သော သိမှတ်စရာ သတင်းများကို နန်းတော်နံရံ လူမြင်ကွင်း၌ ကပ်ထားလေ့ရှိ၏။ ထိုသို့ ကပ်ထားသော အမိန့်ပြန်တမ်းများ၊ သတင်းများကို စာကူးစာရေးများက ကူးယူ၍ ရပ်ဝေးနိုင်ငံရေး စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံသို့ ပေးပို့ကြရလေသည်။ ပုံနှိပ်သတင်းစာကို စတင်ထုတ်ဝေသောနိုင်ငံမှာ တရုတ်နိုင်ငံဖြစ်၍ သစ်သားများကို ဘလောက်တုံးပုံစံကဲ့သို့ စာလုံးများထွင်းကာ စက္ကူပေါ်တွင် နှိပ်၍ ပုံနှိပ်သတင်းစာအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ဂျာမန်နိုင်ငံမှ ဂူးတင်းဗတ်သည် ဖျည်းအက္ခရာတွဲနိုင်သော ပုံနှိပ်စက်များကို ထည့်သွင်းပြီးသောအခါတွင် အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများ၌ သတင်းစာများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့လေတော့သည်။ ၁၆၀၉ ခုနှစ်တွင် ဂျာမနီ၊ ၁၆၁၆ ခုတွင် ဘယ်လ်ဂျီယန်၊ ၁၆၂၂ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်ပြည် စသဖြင့် အချိန်မှန်ရက်မှန်ထုတ်ဝေသော သတင်းစာများ ထွက်ပေါ်လာတော့၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သတင်းစာ စတင်ထုတ်ဝေသောမြို့မှာ မော်လမြိုင်မြို့ဖြစ်၍ သတင်းစာ၏အမည်မှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် "ခရော်နီကယ်" ဟု အမည်ပေးထားပြီး ၁၈၃၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ထုတ်ဝေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော သတင်းစာလုပ်ငန်းသာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မြန်မာသတင်းစာစစ်စစ်မှာ ၁၈၇၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ထုတ်ဝေသော မင်းတုန်းမင်းကြီး၏ "ရတနာပုံသတင်းစာ" ပင်ဖြစ်၍ ပထမဆုံး မြန်မာသတင်းစာဟု ဆိုရမည်ဖြစ်လေသည်။

လူထုလက်ရောက် သတင်းစာတစ်စောင်ဖြစ်စေရန် လူတို့သည် အဆင့်ဆင့် တီထွင်ခဲ့ကြရ၏။ သတင်းထောက်လှမ်းခြင်း၊ သတင်းရေးသားခြင်းဟူသော အလုပ်မှာ လွယ်ကူသောအလုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

မဟုတ်ချေ။ အများသိစေရမည့်အချက်များ၊ ထူးခြားသော သတင်း ဓာတ်ပုံများ၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေးကိစ္စများ၊ အရောင်း အဝယ်ကြော်ငြာများ၊ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ သတင်းများ၊ နာရေးကိစ္စ များ၊ နိုင်ငံတော်မှထုတ်ပြန်သော မိန့်ခွန်းအမိန့် ကြေညာချက် ဥပဒေ စသဖြင့် သတင်းစာတစ်စောင်တွင် သိမှတ်စရာများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်။

ခေါင်းကြီးပိုင်းတွင် ယနေ့အချိန်၌ ပြည်သူတို့ လိုက်နာသင့် သော နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စများကို သတင်းစာအယ်ဒီတာတို့က ရေးသားဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ သတင်းစာတစ်စောင်တွင် ခေါင်းကြီး ပိုင်း ရေးသားဖော်ပြချက်မှာ သတိထား၍ ဖတ်ရှုရမည့် အခန်း ကဏ္ဍဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ သတင်းစာတွင် သတ်ပုံသတ်ညွှန်းနှင့် အညီ မြန်မာစကားပြေ ဝါကျဖွဲ့ထုံးနှင့်အညီ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် ရေးသားဖော်ပြရသောကြောင့် သတင်းစာ ပုံမှန်ဖတ်နေသူတစ်ဦး သည် မြန်မာစာ၊ အင်္ဂလိပ်စာတို့တွင် ရေးထုံးသတ်ညွှန်းပိုင်းဆိုင်ရာ လည်း လေ့လာပြီး ဖြစ်နေတတ်လေသည်။

ဌာနဆိုင်ရာများမှ ကြေညာသော အလုပ်ခေါ်ယူခြင်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြော်ငြာများ ပါသောကြောင့် အလုပ်အကိုင်ရှာ ဖွေသူ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်သူတို့သည်လည်း သတင်းစာမှ အကျိုး တရား ရရှိနိုင်လေသည်။ ရပ်ဝေးဒေသရှိ မိမိဆွေမျိုးသားချင်းများ ၏ သာရေး၊ နာရေးကိစ္စများကိုလည်း သတင်းစာကြော်ငြာတို့တွင် တွေ့မြင်နိုင်သဖြင့် နေ့စဉ် သတင်းစာဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မိမိ လိုအပ် ချက်များ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စများကိုလည်း တွေ့မြင် လာရနိုင်လေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ဖန် သတင်းစာတွင် ဆေးပညာဆိုင်ရာ၊ စာပေဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများကို ဆောင်းပါးရှင်များက အခါအားလျော်စွာ ရေးသားလေ့ရှိကြပြန်သောကြောင့် ဗဟုသုတဆိုင်ရာ အထွေထွေကိုလည်း သတင်းစာက ပေးစွမ်းနိုင်ပြန်လေသည်။ အင်္ဂလိပ်သတင်းစာတွင် ခေတ်သုံးဝေါဟာရ၊ စစ်ရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေးတို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသော အသုံးများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားသောကြောင့် အင်္ဂလိပ်စာအရေးအသားနှင့် ခေတ်မီသော အသုံးအနှုန်းတို့သည်လည်း အိမ်တွင် ထိုင်ရင်း ဖတ်ရှုမှတ်သားနိုင်ပြန်လေသည်။

လူတစ်ဦးတွင် သတင်းစာဖတ်ဖို့ အချိန်ဟူ၍ ရှိသင့်လေသည်။ ရေးသားပြုစုသော အတ္ထုပ္ပတ္တိများ၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာများသည် နှစ်ကာလကြာသည်နှင့်အမျှ ဟောင်း၍သွားသည်။ သတင်းစာကား နေ့စဉ် အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြနေသဖြင့် အချိန်နှင့်ကိုက်ညီစွာ ခေတ်မီလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအကြောင်းကို သိလိုလျှင် သတင်းစာကိုဖတ်၍ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသည် နေ့စဉ်ပြောင်းလဲနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သတင်းစာလောက် မည်သည့်စာအုပ်စာတမ်းကမျှ နေ့စဉ် ပြောင်းလဲနေသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများအကြောင်းကို ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ စာအုပ်တစ်အုပ်သည် ပြုစုပြီးစီးသွားသည့် အချိန်ကာလ ကန့်သတ်ချက်ဖြင့်သာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏အကြောင်းကို ပြောနိုင်သည်။ သတင်းစာကမူ ယနေ့အချိန်အထိ အစဉ်အမြဲ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအကြောင်းကို

mgyoe.com

ပြောနိုင်လေသည်။

ထို့အပြင် ဝန်ထမ်းရေးရာ စာမေးပွဲများ၊ ကျောင်းစာမေးပွဲများအတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကိုလည်း သတင်းစာက ပေးနိုင်သေးသည်။ ပြည်တွင်းစီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးသည် သတင်းစာထဲတွင် ရှိသကဲ့သို့ ပြည်ပနှင့် ပတ်သက်သော စစ်ရေး၊ သိပ္ပံပညာ၊ ဆေးဝါးသုတေသန၊ သဘာဝ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှုများ၊ အသစ်တီထွင် ဖန်တီးမှုများသည်လည်း သတင်းစာထဲတွင် ပါလေသည်။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်လူမျိုးမဆို သတင်းစာကို နေ့စဉ်ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်၏။ သတင်းစာဖတ်ခြင်းဖြင့် ပြည်တွင်းပြည်ပ ဗဟုသုတသာမက ခေတ်မီအဖြစ်အပျက် အတတ်ပညာများကိုပါ ရရှိစေနိုင်သောကြောင့် သတင်းစာတစ်စောင်အား စနစ်တကျ ဖတ်ရှုလေ့လာတတ်လျှင် အရာရာ၌ အထွေထွေဗဟုသုတရရှိသူ တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။ သတင်းစာမှပေးသော ဗဟုသုတ အချက်အလက် များပြားလှသဖြင့် သတင်းစာဖတ်ခြင်းအကျိုးသည် မည်သည့်စာပေလေ့လာမှုမျိုးနှင့်မျှ မတူဟုပင် ဆိုနိုင်လေတော့၏။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂) လူငယ်နှင့် အားကစား

လူငယ်တို့သည် ဖျတ်လတ်သွက်လက်၍ ကြံ့ခိုင်သောသူများဖြစ်စေရန် အားကစားတစ်ခုခုကို အချိန်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်လေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခြင်းခတ်ခြင်း၊ အမြင့်ခုန်ခြင်းစသည့် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတို့သည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းသောစိတ်ကိုလည်း ပေါ့ပါးရွှင်လန်းစေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုလည်း အထောက်အပံ့ပေးနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အားကစားလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုခုကို လူငယ်တိုင်း နေ့စဉ် ပြုလုပ်သင့်၏။

အားကစားနှင့်ပတ်သက်၍ ဂရိလူမျိုးတို့သည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက စတင်ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ဂရိတို့သည် ကျန်းမာဖျတ်လတ်၍ တိုက်ခိုက်နိုင်သောသူများကို သဘောကျသူများဖြစ်၍ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ကြခြင်း၊ ထိုလေ့ကျင့်မှုများကို ပြိုင်ပွဲအဖြစ် စတင်ကျင်းပခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြလေသည်။ ဂရိတို့ပြုလုပ်သော အားကစားပွဲတော်ကို "အိုလံပစ်" အားကစားပွဲတော်ဟု ခေါ်သည်။

ရှေးခေတ် ဂရိတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို မူတည်၍

mgyoe.com

mgyoe.com

အိုလံပီယာချိုင့်ဝှမ်းရှိ ကွင်းပြင်တွင် ဇုနတ်မင်းကြီးအား ပူဇော်ပသသောနတ်ပွဲကို လေးနှစ်တစ်ကြိမ်ကျင်းပရာ ထိုပွဲတွင် အပြေးပြိုင်ပွဲကိုပါ ထည့်သွင်းခဲ့လေသည်။ ထိုပြိုင်ပွဲများသည် ဘီစီ ၇၆၆ ခုနှစ်လောက်ကပင် စတင်ကျင်းပခဲ့လေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပြေးပွဲတစ်ခုသာမက အားကစားအမျိုးမျိုးကိုပါ ထည့်သွင်းလာရာ ကမ္ဘာ့အားကစားပွဲတော်ကြီးအတွင်းသို့ ပြောင်းလဲလာခဲ့လေသည်။ ထိုအားကစားပွဲတော်ကို ၁၈၉၆ ခုနှစ် အက်သင်းမြို့တွင် စတင်ကျင်းပရာမှ အစပြုခဲ့လေသည်။

ယခုအခါတွင် အားကစားနည်းအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီဖြစ်၍ မိမိနှစ်သက်ရာ အားကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ရန်သာလိုလေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်မှုကြောင့် ပညာသင်ကြားရာတွင် ညောင်းညာခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းတို့ကိုလည်း ပြေပျောက်စေနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်၍ ကိုယ်ခံအားကောင်းသောသူများလည်း ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

အားကစားလေ့ကျင့်မှုသည် လူငယ်များတွင်သာမက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသူများအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသောက်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်သော အလေ့အကျင့်ရှိခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက မည်သည့်အသက်အရွယ်မဆို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မည်ဖြစ်ကြောင်းနားလည်သင့်ကြပေသည်။

mgyoe.com

အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များသည် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှု အားကောင်းသောအရွယ်ဖြစ်၍ အားကစားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်သည်အထိ လေ့ကျင့်နိုင်ကြသည်သာဖြစ်သည်။ မိမိသန်ရာ အားကစားကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ရပ်ကွက်အားကစားပြိုင်ပွဲများမှ မြို့နယ်၊ တိုင်းနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲအထိ တက်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ကြပါသည်။

နိုင်ငံတိုးတက်မှုအတွက် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်အတွက် အားကစားကို လူငယ်ဘဝကတည်းက အရှိန်မပျက် လေ့ကျင့်အားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် နိုင်ငံတော်က အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ယခင်နှင့်မတူအောင် ထူးကဲစွာ ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။ အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်ကိုလည်း ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ အားကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို နိုင်ငံအဝန်းမှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်သာမက မြန်မာ့ရိုးရာ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည့် လှေပြိုင်ပွဲကိုလည်း သိုက်မြိုက်စည်ကားစွာ ကျင်းပပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်လေသည်။ လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် အားကစားကို မြတ်နိုးကြလျက် နိုင်ငံအတွက် သားကောင်းရတနာများဖြစ်စေရန် အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်သင့်ကြပါသည်။ အားကစားလေ့ကျင့်ခြင်းသည် မိမိကျန်းမာရေးအတွက်သာမက ထူးချွန်ပါက နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားကောင်းတစ်ဦးအထိပင် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးတရားမျိုး ပေါ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

(၃) ဝါသနာနှင့် လုံ့လဝီရိယ

လူတိုင်းတွင် နှစ်သက်စွာ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ဝါသနာလေးများ ရှိတတ်လေသည်။ စာပေဝါသနာ၊ အားကစားဝါသနာ၊ တံဆိပ်ခေါင်းစုဆောင်းမှုဝါသနာ၊ သီဆိုကခုန်မှု အနုပညာဝါသနာစသဖြင့် မိမိ စွဲမြဲစွာ ပြုလုပ်လိုသော ဆန္ဒဖြင့် စိတ်ဝင်စားရာကိစ္စရပ်များရှိ၏။ ထိုဝါသနာကောင်းများကို အောင်မြင်ထမြောက်စေရန်မှာ ဝါသနာပါရုံသက်သက်ဖြင့် မဖြစ်နိုင်။ အပတ်တကုတ်ကြိုးစားအားထုတ်မှုတည်းဟူသော လုံ့လဝီရိယရှိမှသာ မိမိဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းကို ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်သည့်အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေလသည်။

ဆရာဇေယျက ဝါသနာဟူသည် နေ့စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိသောအလေ့အကျင့် "အထုံ" မှ ရင့်လာသောကြောင့် ဝါသနာဖြစ်လာရသည်ဟု ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ရေးသားခဲ့ဖူးလေသည်။ လူသည်မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်ကိုဖြစ်စေ၊ ကောင်းသောအကျင့်စရိုက်ကိုဖြစ်စေ ကြိမ်ဖန်များစွာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်လျှင် ဝါသနာဖြစ်လာတတ်လေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ထို့ကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက နီးစပ်ရာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသော လုပ်ငန်းများသည် ကြီးရင့်လာသောအခါ ဝါသနာဖြစ်လာ၍ မလုပ်လျှင်မနေနိုင် ဖြစ်လာရတော့၏။

တချို့သည် စာပေဝါသနာပါ၏။ ငယ်စဉ်မှ စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုခြင်း အလေ့အထမှ စာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ချစ်ခင်လာသည်။ ထို့နောက် စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ရေးသားဖွဲ့ဆိုလိုသောဝါသနာ ရှိလာတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အမြစ်တွယ်လာသော ဝါသနာကို အောင်မြင်ထမြောက်အောင် လုံ့လဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပါက အောင်မြင်သော စာရေးဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာမည် မလွဲပေ။ မိမိဝါသနာပါသောအလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်မှုမရှိ။ ဝါသနာပါကာမျှဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်လျက် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသော လုပ်လိုကိုင်လိုစိတ်ရှိပါက ထိုဝါသနာမျိုးစေ့သည် အပင်မပေါက်။ အစေ့အညှောက်ဘဝမှာပင် တိမ်ကောပပျောက်သွားနိုင်လေသည်။

ဝါသနာတည်းဟူသော မျိုးစေ့ကို မချသေးမီ တစ်စုံတစ်ရာကို ဝါသနာအဖြစ် နှစ်သက်ရန် အစပျိုးရွေးချယ်မည်ဆိုပါက ကောင်းသောဝါသနာကလေးများဖြစ်အောင် ရှာဖွေလေ့လာသင့်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတွင် အပျင်းကြီးခြင်း၊ အစားကြီးခြင်း၊ မေ့လျော့ပေါ့ဆခြင်း၊ ကစားပျော်ပါးမှုကိုသာ ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည်လည်း အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါက မကောင်းသော ဝါသနာမျိုးစေ့အဖြစ် အပင်ပေါက်လာတတ်သေး၏။ စာဖတ်ခြင်း၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ စက်မှုလက်မှု အတတ်ပညာတစ်ခုခု စွဲမြဲခြင်းတို့ကဲ့သို့ ကောင်းသောဝါသနာမျိုးကို ပျိုးထောင်ခြင်းသည်သာ ဘဝ

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဝါသနာ ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

ဝါသနာဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြု၍ရလောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည် ဝါသနာမျိုးစေ့ကို လုံ့လဝီရိယဟူသော ရေမြေ ရာသီဥတုက ပံ့ပိုးသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အားကစားဝါသနာ ပါရာမှ အချိန်မှန် လေ့ကျင့်ကြိုးစားခြင်းကြောင့် မြန်မာ့လက်ရွေး စင်အားကစားသမား ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တေးဂီတ ဝါသနာပါရာမှ အောင်မြင်သော အဆိုတော် ဂီတဖန်တီးသူလည်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဝါသနာတွင် အပြစ်မကင်းသော ဝါသနာနှင့် အပြစ်ကင်း သောဝါသနာဟူ၍ ရှိသည်။ သူတစ်ပါးအား မထိခိုက်သော ဝါ သနာ၊ မိမိအကျိုးစီးပွားလည်း မဆုတ်ယုတ်နိုင်သော ဝါသနာမျိုး သည် အပြစ်ကင်းသောဝါသနာဟု ဆိုနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးလည်း ထိခိုက်စေ၍ မိမိဘဝတစ်သက်တာ အကျိုးကိုလည်း ထိခိုက်စေ သော ဝါသနာမျိုးကို အပြစ်မကင်းသော ဝါသနာမျိုးဟု ဆိုနိုင် သည်။ အပြစ်ကင်းသော ဝါသနာကို ပျိုးထောင်၍ လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်ကြိုးစားခြင်းသည်ပင် လူ့ဘဝ၏ အနှစ်သာရဟု ဆိုရ မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် မိမိကိုယ်၌ရှိနေသော အပြစ်မကင်းသော ဝါသနာမျိုးစေ့တို့ကိုလည်း အသေသတ်၍ ဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦးတွင် ကောင်းသောဝါသနာတစ်ခုရှိဖို့ လိုသည်။ ထိုဝါသနာတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နစ်မြုပ်လျက် အားထုတ်ကြိုး စားသော ဇွဲ၊ ဝီရိယရှိဖို့လည်း လိုသည်။ ဝါသနာများနေလျှင်လည်း တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ဘဝရပ်တည်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ထွန်းလာ မည်မဟုတ်ချေ။

mgyoe.com

ထို့ကြောင့် ဝါသနာကောင်းများထဲမှ မိမိနှင့် သင့်လျော်၍ အမြဲအားထုတ်နိုင်လောက်အောင် ဝါသနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လျက် လုံ့လဝီရိယထားကာ လုပ်ကိုင်မည်ဆိုလျှင် ထိုဝါသနာသည် ဘဝ၏ ရပ်တည်မှုလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။ ဝါသနာနှင့် လုံ့လဝီရိယကို ချိန်ဆလျက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်သူမျိုးသည် လူ့ဘဝ၌ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမည့်သူဟု ဆိုနိုင်ပေတော့သည်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

(၄) ကျေးလက်သဘာဝ

မြို့ကြီးပြကြီးများ၌ ယနေ့ တိမ်ကောပပျောက်စပြုနေပြီဖြစ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုသည် ကျေးလက်တောရွာများတွင် ထွန်းကားလျက်ရှိသည်ကို တွေ့နိုင်၏။ လူနေများခြင်း၊ လုပ်ငန်းများခြင်းကြောင့် မြို့နေလူတို့သည် ကျေးလက်တောရွာတွင် နေထိုင်ကြသောသူများကဲ့သို့ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သဘာဝလောကအလှတို့ကို နှစ်ခြိုက်ခုံမင်တတ်သောစိတ်မျိုး မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ကြတော့ပါ။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် နေထိုင်သူတို့ကား သဘာဝအလှနှင့် စိတ်အလှ နှစ်မျိုးလုံး ဖွံ့ဖြိုးလျက် ရှိနေပေသေးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းတွင် မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်များ ပေါများခြင်း၊ လယ်ယာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် မိုးရာသီတွင် စိမ်းလန်းစိုပြည်သော စပါးပင်များ ရှင်သန်ကြွဆဲ ရှိလေသည်။ လယ်ကွင်းပြင်၏ မြရောင်စိမ်းစိုသောအသွင်သည် ကျေးလက်နေဒေသခံ ပြည်သူများ၏ရင်ကို အေးမြမှုဖြစ်စေသည်။ ရေကြောင်းခရီးဖြင့် သွားလာရသော ပင်လယ်ပိုင်းရှိ ဒေသများတွင် မိုးရာသီ လယ်ယာစိုက်ပျိုးမှုလုပ်ငန်း၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း၊ အုန်းခြံ၊ ဓနိခြံလုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ငန်း၊ ဝါးခုတ်ခြင်း၊ ဓနိရက်ခြင်း လုပ်ငန်းတို့ကို လုပ်ကိုင်လျက် ကျေးလက်အလှ သာယာပြည့်စုံလျက်ရှိသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

လှေသမ္ဗန်များ၊ သင်္ဘောများဖြင့် မြစ်ကြောင်းခရီးအတိုင်း သွားလျှင် ယယ်ကွင်းပြင်များကြားတွင် အလုပ်များနေသော တောသူတောင်သားများကို အဝေးမှ မြင်နိုင်ပါသည်။ သူတို့၏ဘဝသည် ငြိမ်းချမ်းလှသည်။ သူတို့၏စိတ်သည်လည်း အေးချမ်းလှသည်ဟု ထင်မိသည်။ ကျေးလက်တွင် အခြေချနေထိုင်သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပကာသနအလှပြိုင်ခြင်း၊ ဟန်ဆောင်လျက် ခင်မင်ရင်းနှီးသယောင် ဆက်ဆံခြင်းဟူသော အပြုအမူမျိုးကိုလည်း မပြုလုပ်ကြပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာဖြင့် ဟစ်အော်ပြောဆိုလျက် နေကြပါသည်။ ညအချိန် နေ့အချိန်မခွဲ မိမိတို့၏အလုပ်ကိုလည်း အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ကြပါသည်။

ကောက်စိုက်ချိန်တွင်လည်း တေးတကြော်ကြော်ဆို၍ ကောက်စိုက်ကြသည်။ လယ်ယာထဲတွင် ရွှံ့နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ကြရသော်လည်း မည်သူမျှ စိတ်ပျက်ညည်းညူမှုကို မပြုကြ။ သူ့လယ်ကိုယ့်လယ် သူ့အလုပ်ကိုယ့်အလုပ် တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦး သိနေကြသည်သာဖြစ်သည်။ ဝါတွင်းကာလတွင် ကျေးလက်နေသူတို့သည် လပြည့်လကွယ်နှင့် ရှစ်ရက်ဥပုသ်နေ့တို့၌ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ဆွမ်းချိုင့်များနှင့် သွားရောက်ကာ သီလဆောက်တည်လေ့ရှိကြသည်။ ဆွမ်းအုပ်ကို ရွာစဉ်တန်းရှိ အိမ်အလိုက် တစ်လှည့်စီ ကျောင်းသို့ပို့သောအလေ့လည်း ရှိကြသည်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာများတွင် နေထိုင်သူတို့သည်လည်း တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦး မိဘမည်ရည်နှင့်တကွ သိကြသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရွာတွင် အကျင့်စာရိတ္တမကောင်းသူတစ်ဦးရှိပါက ထိုသူ၏သတင်းကို ရွာနီးချုပ်စပ် အကုန်သိကြသည်။ ရွာထဲမှ ထူးချွန်သူ၊ ကြိုးစားသူတို့ကိုလည်း တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားဖြင့် အားလုံး သိကြပြီးသားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးလက်တွင် နေထိုင်ကြသူတို့သည် သာရေးနာရေးမှအစ ရိုင်းပင်းမှုရှိကြသည်သာ။ ဝါတွင်း၌ အလုပ်လုပ်ရင်း ဥပုသ်စောင့်ရင်း နေထိုင်လာကြသော ကျေးလက်တောရွာနေသူများသည် စပါးပေါ်ချိန်ရောက်သည်နှင့် အလှူအတန်းနှင့် စည်စည်ကားကား ဖြစ်လာလေတော့သည်။

နွေရာသီတွင် ရှင်ပြုပွဲ၊ ဘုရားပွဲများ ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ ထိုပွဲတော်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကျေးရွာများမှ လှည်းများ၊ လှေများဖြင့် တစ်စုတစ်ဝေး လာရောက်ကြည့်ရှုကြသည်။ ပွဲဈေးတန်းတွင် မိမိတို့ရွာ၌ အသုံးလိုသော အိမ်သုံးပစ္စည်းများကိုလည်း ဝယ်ယူကြရသည်။ လူငယ်လူရွယ်တို့သည်လည်း မိမိတို့ ရွာသူရွာသားချင်းဖြစ်စေ၊ အခြားရွာသူရွာသားကိုဖြစ်စေ မိတ်ဆွေအဖော် ရှာကြသည်။ ကျေးလက်မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွင်ကား ယနေ့တိုင် အသံချဲ့စက်ကို လေးဖက်လေးတန် ကြားလောက်အောင် ဖွင့်ကြဆဲသာ ဖြစ်လေသည်။

နွေရာသီတွင် ယာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတို့ကလည်း ယာမီးတိုက်၍ မြေသြဇာကောင်းအောင် လုပ်ကြပြန်သည်။ နွေလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်သောသူများသည်လည်း ချွေးသံတရွှဲရွှဲဖြင့် မိမိတို့လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်လျက်သာ ရှိကြလေသည်။ ရွာထဲတွင် အိမ်သစ်ဆောက်ခြင်း၊ အိမ်အမိုး မိုးခြင်းတို့ပြုလုပ်သောအခါတွင်လည်း စုပေါင်းကူညီကာ တိုင်ပင်လေ့ရှိကြ

mgyoe.com

သည်။

ကျေးလက်တောရွာ၌ ဆင်းရဲသောကြောင့် တောင်းခံစားနေသောက်တတ်သူမျိုးဟူ၍မရှိ။ မိမိကျရာလုပ်ငန်း ကြုံရာနေရာတို့၌ ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ကြသူတို့သာ များလေသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အနာတရဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါဘယဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း လျစ်လျူရှု၍ မနေတတ်ကြပေ။ ကျေးလက်ဆေးပေးခန်းသို့ ပို့ခြင်း၊ မြန်မာသမားတော်ခေါ်ကာ ကုသခြင်းဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်တတ်ကြလေသည်။

ယခုအခါ မြို့ကြီးများတွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီရိုင်းပင်းခြင်းအမှုမှာ ရှေးကလောက် မရှိတော့။ မြို့နေတိုက်ခန်းများ၏ သဘာဝအခန်းချင်း ကပ်သူကိုပင် အမည်မသိ။ အလုပ်မသိ။ ရင်းနှီးမှုမရှိသော အဖြစ်မျိုးများ များလာပြီဖြစ်သည်။ မိမိ မိသားစု စီးပွားရေးကိုသာကြည့်လျက် ရပ်ရေးရွာရေးကို ကူညီဆောင်ရွက်သူတို့သည် နည်းပါးသွားပြီဖြစ်သည်။

ကျေးလက်တောရွာမှာကား သဘာဝရေမြေသည် စိုပြည်သာယာလျက် ရှိနေသကဲ့သို့ပင် ကူညီခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းဟူသော လူ့သဘာဝ အလှတရားများ ထွန်းကားလျက်ရှိသေးသည်။ ကျေးလက်ရှိလယ်ကွင်းများသည် မြရောင်စိုပြည်နေသကဲ့သို့ ကျေးလက်နေသူတို့၏ စိတ်အလှမှာလည်း စိုပြည်လျက်သာရှိသေးသည်။ အချောင်ခိုသောစိတ်ဓာတ်၊ သူတစ်ပါးအား လိမ်ညာစားသောက်တတ်သောစိတ်ဓာတ်တို့ မရှိကြသောကြောင့် ကျေးလက်ဒေသ၏ သဘာဝအလှမှာ မြတ်နိုးခုံမင်စရာ ကောင်းလေတော့သည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

(၅) မြန်မာစာပေ တို့အမွေ

မြန်မာစာပေသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းတစ်ထောင့်ကျော် အချိန် ပုဂံခေတ်ကာလမှ စတင်ထွန်းကားခဲ့သောစာပေ ဖြစ်သည်။ ရှေးယခင်က ကျောက်သားများပေါ်တွင် အလှူမှတ်တမ်းများကို ရေးထိုးခြင်း ပြုခဲ့ကြသောကြောင့် မြန်မာစာပေကို ကျောက်စာ အရေးအသားဖြင့် စောစီးစွာ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ရာဇကုမာရ်ကျောက် စာသည် အစောဆုံးတွေ့ရှိရသော မြန်မာစာပေအရေးအသား အဖြစ် ပညာရှင်များက လက်ခံထားခဲ့ကြ၏။

ရာဇာကုမာရ်ကျောက်စာသည် အလှူမှတ်တမ်းတစ်ခုဖြစ် သော်လည်း စေတနာနှင့် စွန့်လွှတ်မှုကို ထိုကျောက်စာထဲတွင် ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ အသဝတ် ဓမ္မာသချိုင်း ဂူဘုရားကျောက်စာ၊ ပေါ်တော်မူဘုရားကျောက်စာ၊ ခေမာဝရ ကျောက်စာတို့တွင် မြန်မာစာပေ အရေးအသားများ ပေါ်ထွန်းနေ သည်ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ မြန်မာအက္ခရာများကို သက္ကတ၊ ပါဠိနှင့် မွန်တို့မှ အတုယူလျက် ဝေါဟာရများ ဖန်တီးထားသည်ကို လည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

ဘာသာ၀ါစကားဟူသည် စောသောလူမျိုးတို့၏ စာပေအရေးအသားကို တည်မှီကာ နီးစပ်ရာ ဘာသာစကားများက အတုယူရေးသားရမြဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာစာပေတွင် ပါဠိမှ မွေးစားထားသော စေတနာ၊ ဒေါသ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ သံသရာ စသောစကားလုံးမျိုးတို့ကို တွေ့ရှိနေကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အလားတူမွန်ဘာသာစကားမှလာသော မင်္ဂလာဒုံ၊ ကမာရွတ်၊ ကျိုက်လတ်စသော မြို့နာမည်၊ ရွာနာမည်များကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပေသေးသည်။

မြန်မာစာပေအရေးအသားအဖြစ် ပုဂံခေတ်က စတင်ကာပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် အင်း၀ခေတ်တွင် ခိုင်မာသော စာပေအရေးအဖွဲ့များ ထွန်းကားလာပြီဆိုသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၊ ရှင်မဟာသီလ၀ံသတို့ ရေးသားခဲ့သောပျို့များ၊ ရတုများ၊ ရှင်ဥတ္တမကျော် ရေးခဲ့သော တောလားများ၊ ရှင်အုန်းညို၊ ရှင်ခေမာ၊ ရှင်တေဇောသာရရေးသားတို့၏ စာပေများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး စကားပြေဟန်၊ လင်္ကာဟန်များပါ ပီပီသသ ရေးသားထားခဲ့ကြသည်။ ၀တ္ထုစကားပြေ အရေးအသားအဖြစ် ရှင်မဟာသီလ၀ံသ၏ "ပါရာယန" ၀တ္ထုကို ကောင်းစွာလေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ အင်း၀ခေတ်ကို ပျို့ခေတ်ဟု ၀ေဒပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

ထိုသို့ ဆိုရလောက်အောင်ပင် ဇာတ်တော်နှင့် ဗုဒ္ဓ၀င်ကိုဖွဲ့သော ပျို့များသည် အင်း၀ခေတ်တွင် များစွာ ထွန်းကားခဲ့ပါသည်။ ပျို့သာမက မော်ကွန်းချေင်း၊ မေတ္တာစာ၊ ရတု၊ ကာချင်းတို့လည်း အင်း၀ခေတ်မှာပင် ထွန်းကားခဲ့လေသည်။

အင်း၀ခေတ်တွင် အခြေခိုင်လာသော မြန်မာစာပေအမွေကို

mgyee.com

တော့ တောင်ငူခေတ်၌ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲထွန်းကားစေရန် မြန်မာစာဆိုများက ရေးသားခဲ့ကြပြန်လေသည်။ အင်းဝခေတ်ကို ပျို့ခေတ်ဟု ဆိုသကဲ့သို့ပင် တောင်ငူခေတ်ထိ ရတုခေတ်ဟု ဆိုကြပြန်သည်။ တောင်ငူခေတ်၌ ကဗျာ၊ လင်္ကာအဖွဲ့တွင် ရတုအများဆုံး ဖွဲ့ဆို၍ နဝဒေးရတုများ၊ ရဝေရှင်ထွေး၊ ဉက္ကာပျံ၊ ဇေယျရန္တမိတ်၊ ပယ်သူငယ်စား၊ အလုပ်စားတို့ ဖွဲ့ဆိုသော် စစ်ချီ၊ ကျေးစေ၊ ဘုရား၊ တိုင်ရတုများ များစွာ ထွန်းကားလာခဲ့ပါသည်။ ထိုရတုသို့ထက် အရေးအဖွဲ့နှင့် စကားလုံးအသုံးကောင်းသော နတ်သျှင်နောင်ရတုများမှာ တောင်ငူခေတ်တွင် အကျော်ကြားဆုံးရတုများအဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပါသည်။

တောင်ငူခေတ်၌ မြန်မာစာပေအမွေအဖြစ် တိုးချဲ့ဖွဲ့ဆိုလာသော ကဗျာအဖွဲ့မှာ ချေင်းပင်ဖြစ်သည်။ လှော်ကားသုံးထောင်မှူးသည် "မင်းရဲသခ်သူ ချေင်း"၊ "မင်းရဲကျော်စွာ ချေင်း" နှင့် "မင်းတရားရွှေထီးချေင်း" သုံးစောင်ကို ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။ နဝဒေးကြီးသည် "မင်းတရား မယ်တော်ချေင်း"၊ ဘုရင့်နှမတော်ချေင်း"၊ "ဆင်ဖြူရှင်မယ်ချေင်း" နှင့် "ယိုးဒယားမိဖုရားချေင်း" တို့ကို ရေးသားခဲ့၏။ ရတုအဖွဲ့ကောင်းသော နတ်သျှင်နောင်ပင်လျှင် "သခင်တို့ချေင်း"၊ "မင်းသက်ရှည်ချေင်း"၊ "ဝိမလရာဇာချေင်း"၊ "ဘုရင့်နှမတော်ချေင်း"၊ "သခင် မင်းစည်ချေင်း" နှင့် "စစ်ကိုင်းသခင်ချေင်း" ဟူ၍ ချေင်းခြောက်စောင်ကို ရေးသားခဲ့ပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်ငူခေတ်သည် ချေင်းစာပေနှင့် ရတုစာပေအမွေများ ချထားခဲ့သောခေတ်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်ပေသည်။

တောင်ငူခေတ်မှာပင် မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ ဆင်ယင်ထုံး

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖွဲ့မှုကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖော်ပြသော ဥသျှောင်ထုံးနည်း ၅၅ မျိုး အန်ချင်းဟူသော အဖွဲ့သစ်ကို ရဝေရှင်ထွေးက ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြန်သည်။ တောင်ငူခေတ်၏ မြန်မာစာပေအမွေအဖြစ် အဖွဲ့ပုံစံသစ်ကို ပြပါဟုဆိုလျှင် "အန်ချင်း" ကို ပြရမည်ပင်ဖြစ်လေသည်။ တောင်ငူခေတ်တွင် ဗုဒ္ဓဝင်နှင့် ဇာတကများကို ဆွဲဆိုတတ်သော ပျို့လမ်းကြောင်းကို ခွဲထွက်လာသော နဝဒေး၏ မနော်ဟရီပျို့မှာလည်း ပျို့အရေးနည်းသော တောင်ငူခေတ်၏ အကြောင်းအရာရွေးချယ်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်သောပျို့အဖြစ် တွေ့နိုင်ပါသည်။

တောင်ငူခေတ်၏ ကဗျာ၊ လင်္ကာဆိုင်ရာ အဖွဲ့သစ်ထဲတွင် မင်းဖေယျရန္တမိတ်၏ "ဥတေနသာချင်း" ကိုလည်း ထည့်သွင်းရမည်ဖြစ်ပေသည်။

တောင်ငူခေတ်ပြီးနောက် ရှေးခေတ် မြန်မာစာပေအမွေကို ညောင်ရမ်းခေတ်တွင် တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲသော အဖွဲ့သစ်များ ပေါ်ပေါက်လာသည်ကို ထူးခြားစွာ တွေ့မြင်ရသည်။ ညောင်ရမ်းခေတ်၏ စကားပြေမှတ်တိုင်အဖြစ် မဟာရတနာကရဆရာတော် ပြုစုသော "ရတနာကရဝတ္ထု" နှင့် ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ မဏိခက်ပြဇာတ်တို့ ပေါ်ထွန်းခဲ့သည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည်လည်း အချိုးနှင့် လေးလုံးစပ်ကဗျာဟန်နှစ်ခုကို ရောစပ်၍ ရေးဖွဲ့သော ဟန်သစ်ဖြစ်သည့် "တျာချင်း" ကဗျာအဖွဲ့ကိုလည်း တီထွင်ခဲ့၍ မြန်မာ့ဂီတလောက၏ အခြေခံဖြစ်သော "ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး" သီချင်းကိုပါ ရေးသားခဲ့လေသည်။

ညောင်ရမ်းခေတ်၌ ဝရာဘိသံဃနာထရာဆရာတော်၏ "မဏိကုဏ္ဍလဝတ္ထု" မှာ မြန်မာစကားပြေသမိုင်း၌ ပိဋကတ်ဆိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရာ အရေးအဖွဲ့အဖြစ် ထင်ရှားလေသည်။

ညောင်ရမ်းခေတ်တွင်လည်း စကားပြေ၊ ဝတ္ထု၊ ပြဇာတ်နှင့် ကဗျာ၊ လင်္ကာကို ဆက်လက်ထွန်းကားခဲ့ပြီး မြန်မာစာပေအရေးအဖွဲ့အများဆုံး ထွန်းကားသောခေတ်မှာ ကုန်းဘောင်ခေတ်ဖြစ်သည်ဟုပင် ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် အလောင်းဘုရားမှ သီပေါမင်းအထိ မင်းဆယ့်တစ်ဆက် ထွန်းကားခဲ့ရာ ပျို့၊ ကဗျာ၊ လင်္ကာ၊ စကားပြေပေါင်းများစွာ ခေတ်တစ်လျှောက်လုံး ထွန်းကားခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်လေသည်။ ကဗျာ၊ လင်္ကာဆိုင်ရာအရ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ရတု၊ ဧချင်း၊ မော်ကွန်း၊ ပျို့၊ ရဲတင်း၊ လင်္ကာ၊ သံပေါက်၊ လူးတား၊ ရကန်၊ သာချင်း၊ ဟောစာ၊ သျှိုးလိုက်၊ အန်ချင်း၊ အိုင်ချင်း၊ အဲချင်း၊ တျာချင်း၊ စည်တော်သံ၊ ငိုချင်း၊ ရှာပုံတော်၊ ညည်းချင်း၊ လှေတော်သံ၊ ဂုဏ်ချင်း၊ ဟန်ချင်း၊ ဒုံးချင်း၊ လွန်ချင်း၊ ဗုံကြီးသံ၊ မောင်းဘောင်းတေး၊ လွမ်းချင်း၊ ဘောလယ်၊ အချိုးကဗျာများ၊ သံချို၊ တေးထပ်ဟူ၍ ကဗျာပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးသုံးဆယ်ကျော်ခန့် ပေါ်ထွက်ခဲ့သည်။

စကားပြေအနေဖြင့်လည်း ဓမ္မသတ်၊ ဖြတ်ထုံး၊ မှတ်တမ်း၊ ပြဇာတ်၊ ဝတ္ထု၊ စာပေကို များစွာ ထွန်းကားခဲ့ပေသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ်ပြီးနောက် သက္ကရာဇ် ၁၈၇၅ ခုနှစ်တွင် ကိုလိုနီခေတ်သို့ ကျရောက်ခဲ့သည်။ ကိုလိုနီခေတ်တွင်လည်း မြန်မာစာပေသည် အရှိန်ရပ်တန့်မသွားခဲ့ပေ။ မောင်းထောင်ဦးကျော်လှ၊ မှော်ဘီဆရာသိန်း၊ ဂျိမ်းစ်လှကျော်၊ ဦးလတ်၊ သဘင်ဝန်ဦးနု၊ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း၊ ပီမိုးနင်း၊ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဦးဖေမောင်တင်၊

mgyoe.com

mgyoe.com
ဦးဖိုးကျား၊ သိပ္ပံမောင်ဝ၊ မဟာဆွေ၊ ဆရာဇော်ဂျီ အစရှိသော စာဆိုများက မျိုးချစ်စိတ် ထက်သန်စေသော မြန်မာစာပေများကို ဆက်လက်ရေးဖွဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာစာပေသည် ခေတ်စဉ်မပြတ် ထွန်းကားခဲ့၍ ယနေ့ခေတ်အထိ စာပေပညာရှင်များ လေ့လာရေးသားကြဆဲရှိသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ပုဂံ၊ ပင်းယ၊ အင်းဝ၊ တောင်ငူ၊ ကုန်းဘောင်၊ ကိုလိုနီဟူသော ခေတ်ခြောက်ခေတ်တွင် မြန်မာစာပေ၏ ကြီးမားသော အမွေအဖြစ် စာပေအထောက်အထားများ များစွာ ကျန်ခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။ လွတ်လပ်ပြီးခေတ်တွင် ဆရာဇော်ဂျီ၊ မင်းသုဝဏ်၊ မင်းယုဝေ အစရှိသော စာရေးဆရာကြီးများက မြန်မာစာပေ၏ အမွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြလေသည်။ ယနေ့ လူငယ်များသည် ထုထည်ကြီးမားသော မြန်မာစာပေကို မြတ်နိုး၍ "မြန်မာစာပေ တို့အမွေ" ဟု ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရေးသားကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာစာပေသည် ခိုင်မာသော ဖွဲ့စည်းမှုဖြင့် ကဗျာ၊ စကားပြေ နှစ်ထွေပေါင်းစပ်ကာ တည်ရှိခဲ့သည်။ ထိုအမွေသည် ကျောက်စာ၊ ပေစာ၊ ပုံနှိပ်စာများဖြင့် ယနေ့ခေတ်တွင် လေ့လာ၍ မကုန်နိုင်အောင်ပင် ရှိနေပေသေးရာ နောင်ခေတ် လူငယ်များအား တို့အမွေကို မြတ်နိုးစွာ ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန် အသိပညာပေးဖို့တာဝန်မှာ ယနေ့ စာပေမြတ်နိုးကြသော လူငယ်လူရွယ်များ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟုသာ ဆိုရပေတော့မည်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

(၆) ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်

အတတ်ပညာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေလေ့လာသင်ကြားသော အလုပ်သည် လူငယ်လူရွယ်တိုင်း၏ အရေးကြီးဆုံး တာဝန်ဝတ္တရား တစ်ခုပင်ဖြစ်လေသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ် မိဘများက သားသမီးများကို ကျောင်းသို့ပို့၍ စာပေသင်ကြားစေသည်မှာ ပညာမတတ်ပါက လူ့ဘဝတွင် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်မှုမရှိခြင်း၊ စီးပွားရှာဖွေ၍ မရနိုင်ခြင်း၊ အမှန်အမှားခွဲခြားလျက် တရားရှာဖွေမှု မပြုနိုင်ခြင်းဟူသော ပညာမဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးမှ ကင်းဝေးစေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပညာမတတ်မြောက်ပါက အရာရာတွင် အသိကင်းမဲ့၍ ပညာတတ်မြောက်ပါက လူပုံအလယ်တွင် ပြောဆိုနေထိုင်ဆုံးဖြတ်၍ တင့်တယ်နိုင်ပေသည်။

"ပညာ" ဟူသော သဘောတရားကို ပညာရှိများက "ဆိမီးရောင်" ဖြင့်လည်းကောင်း၊ "ရွှေအိုး" ဖြင့်လည်းကောင်း၊ "မျက်စိ" ဖြင့်လည်းကောင်း နှိုင်း၍ ပြောလေ့ရှိကြသည်။

ပညာသည် ထွန်းလင်းတတ်ခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို တိုးပွား

mgyoe.com

mgyoe.com

စေခြင်း၊ အမှန်အမှားကို ခွဲခြားနိုင်ခြင်းသဘောတို့ ရှိသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ခိုင်းနှိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပညာမတတ်သူသည် ပညာ၏ အကျိုးကို မခံစားရ။ ပညာတတ်မြောက်သူသာ ပညာ၏အကျိုး ကျေးဇူးကို ခံစားရမြဲဖြစ်ပါသည်။

ပညာတတ်မြောက်သောသူတို့ဖြစ်စေ လောကီလောကုတ် ဆိုင်ရာ ပညာတို့ကို ရှေးယခင်ကာလများကတည်းက ဆရာများထံ တွင် နည်းခံ၍ သင်ယူကြရသည်။ ပညာသည် သင်ကြားခြင်းမရှိဘဲ တတ်မြောက်အပ်သော အရာမဟုတ်။ ပညာကို "ဗိုလ်" ဟု လည်းကောင်း၊ "ဣန္ဒြေ" ဟုလည်းကောင်း၊ "ဣဒ္ဓိပါဒ်" ဟု လည်းကောင်း၊ "ဇောဈ္ဈင်" ဟုလည်းကောင်း၊ "မဂ္ဂင်" ဟု လည်းကောင်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ပညာ ကို အခြားအကြောင်းတရားတို့အား ဦးဆောင်၍ သွားတတ်သော သဘောကြောင့် "ဗိုလ်" ဟု ခေါ်နိုင်၏။ အစိုးရသောသဘောရှိ၍ "ဣန္ဒြေ" သစ္စာလေးပါးတရားကို သိစရာအကြောင်းဖြစ်၍ "ဇောဈ္ဈင်" ဟုခေါ်၍ ပြည့်စုံစေတတ်သော သဘောကြောင့် "ဣဒ္ဓိပါဒ်" ခွဲခြား၍ လမ်းကို သိမြင်နိုင်သောကြောင့် "မဂ္ဂင်" ဟု ခေါ်ပါသည်။

ပညာမတတ်သူသည် အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းကို မသိနိုင်ပါ။ တရားဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါး တို့အား ပညာသင်ကြားခြင်းတို့ကိုလည်း မပြုနိုင်ပါ။ ပညာမတတ် သောသူသည် လူပုံအလယ်တွင် ပြောစရာစကားမရှိ။ ပွဲလယ် မတင့်နိုင်ပါ။ မတတ်သာ၍ စကားပြောပြန်သောအခါတွင်လည်း မိမိစကားကို မည်သည့်နေရာသို့ ရောက်မည်။ မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို မခန့်မှန်းတတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရက ပညာမဲ့သူတို့ ပြောသောစကားကို...

"ဟုတ်လိမ့်နိုးနိုး ဆင်ကန်းတိုးသို့
အကျိုးအကြောင်း ကောင်းကောင်းမမှန်
သမ္ဘန်ပါဠ်ပျောက် ရှေ့နောက်မညီ
အစီအလျဉ် အစဉ်မသင့်
တဖျင့်တစ်ပါး ရယ်ဖွယ်များခဲ့" ဟု ရေးသားခဲ့သည်။

အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုရှိ၍ ရပ်ရေးရွာရေးအစ လူမှုကိစ္စရပ်များကို လူအများရှေ့တွင် ပြောသောအခါ ပညာတတ်မြောက်မှုမရှိသူ၏ စကားတို့သည် မပီမသ မညီမညွတ် မမှန်မကန် ပြောမိတတ်လေသည်။ ပညာအခြေခံနည်းသူတို့ များများပြောသောအခါတွင် ကြုံရတတ်သည့် အခြေအနေမျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ပညာတတ်မြောက်သောသူကား ဆုံးဖြတ်တတ်သော အသိနှင့် စာပေဗဟုသုတဓာတ်ခံကြောင့် မိမိပြောမည့် စကားတို့၏ အသွားအလာ အထားအသိုကို သိတတ်သည်။ လျှာကို မမှားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ပရိသတ်ကြီး၊ ပရိသတ်ငယ်ကိုလည်း ကြောက်စရာမလို။ နှစ်သက်ဖွယ်စကားတို့ဖြစ်အောင် ပြောနိုင်သည်။ အများကို ဦးဆောင်၍ မှန်ရာကို တွေးနိုင်၊ မြင်နိုင်အောင်လည်း ပြောဆိုတတ်လေသည်။ ဤသို့ လူအများအလယ်တွင် တင့်တယ်ရခြင်းမှာ ပညာ၏ကျေးဇူးပင် ဖြစ်သည်။ ပညာရှိသူတို့၏ စကားအရာ ထက်မြက်ပုံကို ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရက အောက်ပါအတိုင်း ကိုးခန်းပျို့တွင် ဖွဲ့ဆိုပြခဲ့ပါသည်။

"ပထမအရွယ် ငယ်သော်ကတည့်

mgyoe.com

mgyoe.com

သိမှခေါင်အား တတ်မြောက်မြားမူ
တောသားရန်အောင် ခြသေ့ံယောင်သို့
မရှောင်မညှာ တင်းတင်းမာ၍
ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်လိမ့်"

ပညာတတ်သူတို့၏ ဆိုစကားသည် ယွင်းမှားမှုမရှိ။ ဘယ်သူ့ကိုမျှလည်း ကြောက်စရာမရှိ။ မှန်သည်အတိုင်း သဘောပေါက်အောင် ပြောနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

လောကီတွင်သာမဟုတ်။ လောကုတ္တရာတွင်လည်း ပညာသည်သာ အကြီးအကဲဖြစ်ရသည်။ ပညာတတ်သူသည် အမှားအမှန် ခွဲသိသောကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ပြုပြင်နိုင်လေသည်။ ဆောင်ရွက်လိုသော ကိစ္စအဝဝတို့သည် ပညာပြည့်ဝသူတို့၌ ဆောက်ဖြင့် သစ်သားကို လိုသလို ထွင်းဖောက်နိုင်သကဲ့သို့ ပြီးစီးနိုင်သည်။ မဃဒေဝလင်္ကာသစ်တွင် မန်လည်ဆရာတော်က အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထား၏။

"ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှသော်
ကိစ္စကြီးငယ်၊ ဆောက်သဖွယ်လျှင်၊
ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ ဖြတ်တောက်လိုရာ၊
ပြီးနိုင်စွာ၏"

ထို့ကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ပညာကို ကြိုးစား၍ ရှာကြရာသည်။ ပညာရှိမှ အသိရှိသည်။ အသိများမှ ဘဝကို တည်ငြိမ်လှပအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ တည်ဆောက်နိုင်သည်။ ပြုပြင်၍ လိုရာသို့လည်း သွားနိုင်သည်။ ပညာချို့တဲ့ပါက အရာရာတွင်

mgyoe.com

mgyoe.com
လူကြားသို့ မဝင်နိုင်ဖြစ်၍ ပညာအသိ ကြီးမားပါက မည်သည့်နေ ရာတွင်မဆို ဆုံးဖြတ်သိမြင်နိုင်၍ "ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်" လိမ့် မည်သာတည်း။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

(၇) စာဖတ်ဝါသနာ

စာပေဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းသည် ဗဟုသုတအကြားအမြင်ကို တိုးပွားစေတတ်သည်။ စာအုပ်များသည် လောကအကြောင်း၊ လူ့အကြောင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းများကို ရေးသားထားသောကြောင့် စာများများဖတ်သူသည် အသိအမြင်များ၍ စာဖတ်နည်းသူသည် အသိအမြင်နည်းနည်းသာရပေမည်။ စာဖတ်ဝါသနာရှိသေဒသူသည် အိမ်တွင် ထိုင်နေရင်းမှ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးအကြောင်းကို သိနေနိုင်သူဟုပင် ဆိုနိုင်ပေသည်။

စာကို ဖတ်တတ်စအခါတွင် မိမိနှစ်သက်ရာကိုသာ ဖတ်လိုစိတ်ရှိမည်ဖြစ်၏။ ရုပ်ပုံပါသော စာအုပ်များ၊ စွန့်စားခန်းများ၊ ထူးဆန်းသော အကြောင်းအရာများကို သိလို၍ ထိုစာအုပ်မျိုးကို ရှာ၍ ဖတ်ပေလိမ့်မည်။ စာကိုဖတ်ရှုမှု ရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဖတ်သော အကြောင်းအရာတို့သည်လည်း ပြောင်း၍ လာပေလိမ့်မည်။ ငယ်စဉ်က ဖတ်ရသော စာအုပ်မျိုးကို အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှ ပြန်၍ ဖတ်ရှုသောအခါ စိတ်တစ်မျိုးပြောင်းနေသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

မိဘဆရာများ၏ ညွှန်ကြားသင်ပြမှုကြောင့် စာကောင်းပေ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကောင်းများကို စောစောဖတ်ရှုခွင့်ရသောသူသည် ကံကောင်းသူဟု ပင် ဆိုသင့်သည်။ လေးနက်သော စာပေကျမ်းဂန်များကို သင်ကြား တတ်မြောက်လာသောအခါတွင် အကျိုးရှိမည့် စာပေများကို ဖတ်ရှု လိုသောဝါသနာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ လူ့အကြောင်း၊ လောက အကြောင်းကို အလေးအနက်ထား၍ ရေးသားသောစာများကို ဖတ် ရှုခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝကို ပို၍ နားလည်မှုရနိုင်သည်။

သို့သော် စာကို လုံးဝ မဖတ်ဘဲနေခြင်းထက် မည်သည့်စာ ကိုပင်ဖတ်ဖတ် စာဖတ်ဝါသနာရှိခြင်းသည် ကောင်း၏။ စာဖတ် ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေနိုင်သည်။ လောဘ၊ ဒေါသ တို့ဖြင့် လှုပ်ရှားထကြွစေသောစိတ်ကို အနယ်ထိုင်စေနိုင်သည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်သောအသိကို တိုးစေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်၊ ထမင်းဟင်း စသည့် အစားအသောက်များသည် ရုပ်အာဟာရဖြစ် ၍ စာပေသည် စိတ်အာဟာရဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိသည်။ စာဖတ် ခြင်းကြောင့် စဉ်းစားစရာများပေါ်လာ၍ တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်သော စိတ်များ တိုးတက်မှု ဖြစ်လာမည်သာတည်း။

စာအုပ်စာပေအမျိုးမျိုးမှ မိမိသိလိုရာကို ရှာဖွေဖတ်ရှုခြင်း သည် တွေ့သောစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းထက် ပို၍ အသိပညာရနိုင် ၏။ မိမိသိလိုသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စာကြည့်တိုက်၌ ရှာဖွေလျက် စုံလင်အောင် ရှာဖွေဖတ်ရှုပါက လုံလောက်သောအသိ ကို ရပေမည်။ တစ်စွန်းတစ်စ တစ်ဖွဲ့တစ်ရွဲ့မှ ထုကြီးထည်ကြီးနှင့် သိလာသောအသိမျိုးကို ရသောအခါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြန်လည်ပြော ပြနိုင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ရေးသားတတ်လာခြင်းဟူသော အခြေအနေမျိုး သို့ပင် ရောက်လာတတ်သည်။ စာဖတ်ခြင်းကြောင့် မိမိလုပ်ကိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com
သည့်လုပ်ငန်းကို ပိုမိုတိုးတက်စေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။

စက်မှုနှင့် ပတ်သက်သောလုပ်ငန်း၊ အရောင်းအဝယ်နှင့် ပတ်သက်သောလုပ်ငန်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်သောလုပ်ငန်း စသဖြင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုပင် လုပ်ကိုင်သူဖြစ်စေ ထိုလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားပြုစုထားသော စာအုပ်စာတမ်းများမှာ ရှိပြီးသားပင်ဖြစ်သည်။ စာပေဖတ်ရှု၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါက မိမိလုပ်ငန်းကို သေချာတိကျအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ တိုးတက်ချဲ့ထွင်နိုင်ခြင်း၊ အရည်အသွေးတောက်ပြောင်အောင် ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းတို့အတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရနိုင်ပေသည်။

စာပေသင်ကြားနေသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများကား စာဖတ်ဝါသနာရှိရန် ပို၍လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းမှသင်ပေးသော၊ သင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို ရှာဖွေဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ကြေညက်စွာနားလည်နိုင်လာသည်။ စုံလင်သော အထောက်အထားများကို ရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်ဝါသနာသည် လူတိုင်းတွင် ရှိဖို့လိုသည်။ အလုပ်အကိုင်များသောသူများအတွက် စာဖတ်ခြင်းသည် အနားယူခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၍ စိတ်ကိုလည်း လန်းဆန်းကြည်လင်စေသည်။ အကြံသစ်များကို ရစေသည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာက စာဖတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ "စာပေ၊ ဝတ္ထု၊ ရတု၊ လင်္ကာ၊ ပျို့၊ ကဗျာနှင့်သာသည့် သီချင်း၊ အဲစောင်းငြင်းကို မကင်းမပြတ် ရွတ်ဖတ်လျက်သာ နေကောင်းစွာဟု ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

□
mgyoe.com