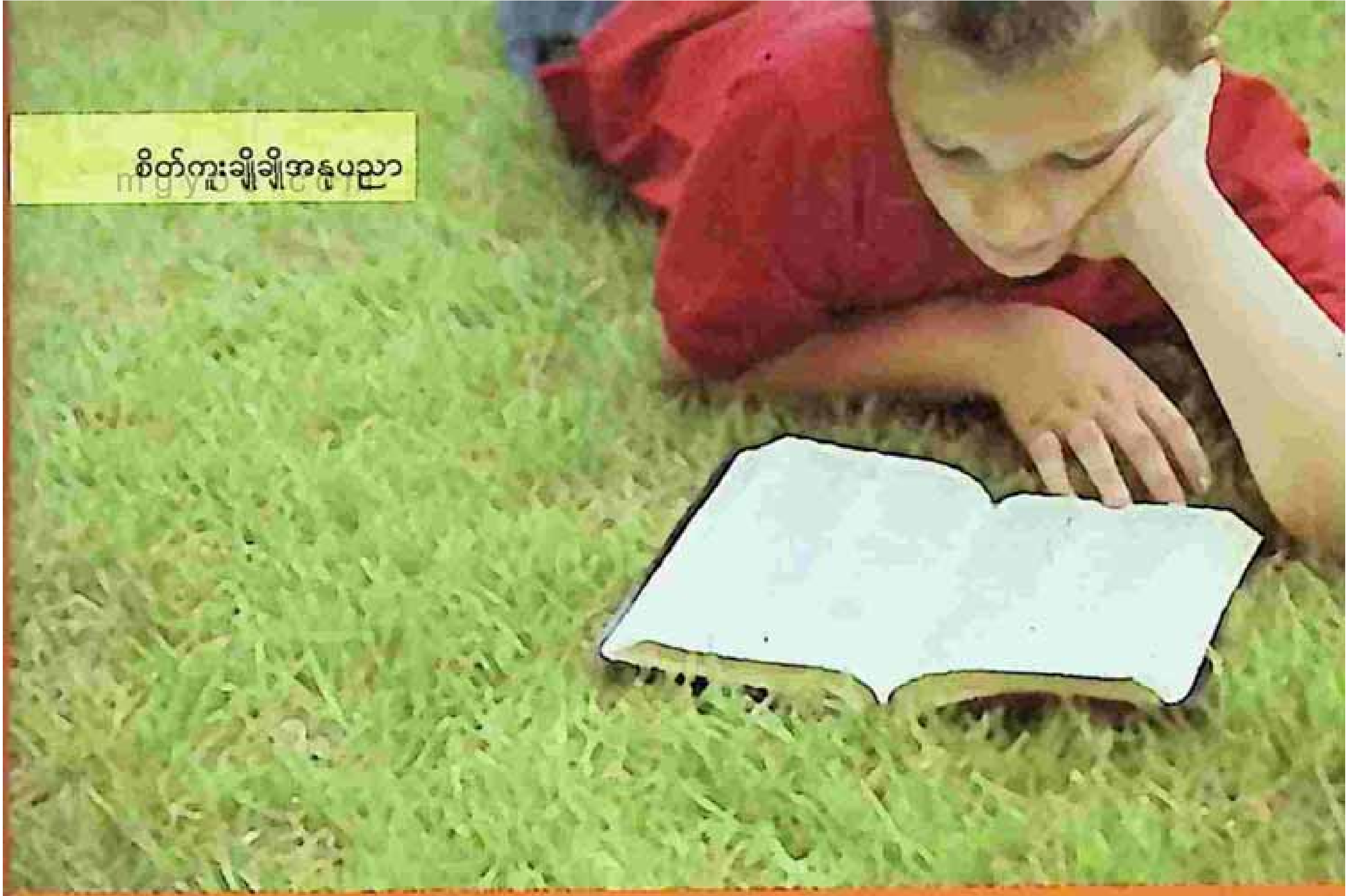
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



ခေတ်မီပညာ

စာစီစာကုံးများ

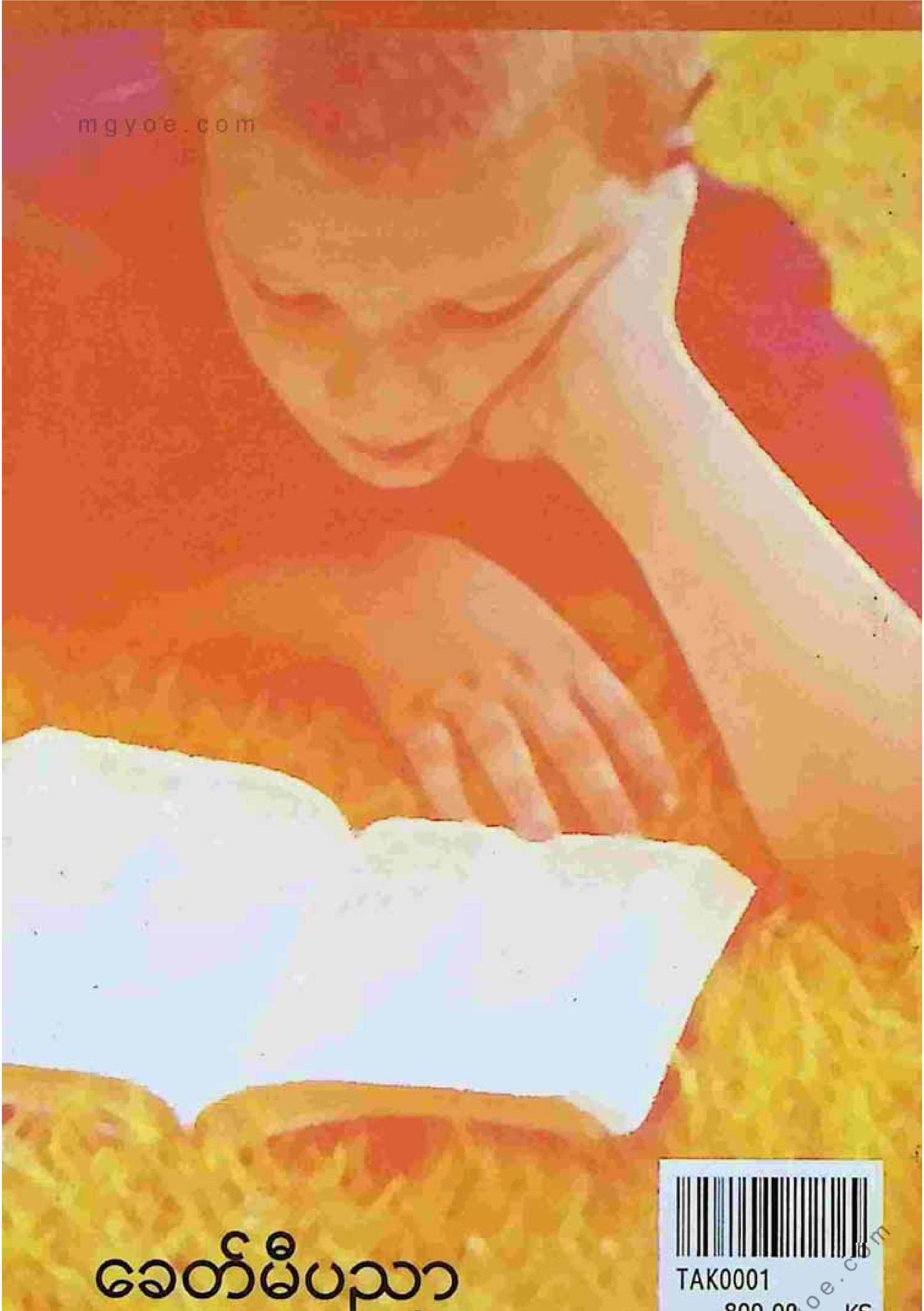
ဦးသန်းအောင်ကျွယ်(မဟာဝိဇ္ဇာ)

ဦးလှထွန်း(နာဂသိန်မြန်မာစာ)

တည်းဖြတ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com



TAK0001
800.00 KS

mgyoe.com

ခေတ်မီပညာ
စာစီစာကုံးများ

mgyoe.com

ခေတ်မီပညာစာစီစာကုံးများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၉၂၀၉၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၁၀၀၉၀၉ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဣ.ဧ.ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၉ ခု၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး ၈၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - သခွာ

ဂ၉၅ ·ဂဂ

သန်းအောင်ကြွယ်၊ ဦး(မဟာဝိဇ္ဇာ)။ လှထွန်း ၊ ဦး(နာဂသိန်မြန်မာစာ)

ခေတ်မီပညာစာစီစာကုံးများ /

ဦးသန်းအောင်ကြွယ်(မဟာဝိဇ္ဇာ)၊ ဦးလှထွန်း(နာဂသိန်မြန်မာစာ)။-ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၀၉။

စာမျက်နှာ ၁၀၀ မျက်နှာ၊ ၁၃·၂ စင်တီ× ၂၀·၅ စင်တီ

(၁) ခေတ်မီပညာစာစီစာကုံးများ

mgyoe.com

mgyoe.com

ခေတ်မီပညာ စာစီစာကုံးများ

အမှာစာ

(၁) စာစီ စာကုံးခေါင်းစဉ် (၃၃) ခုရှိရာ ခေါင်းစဉ်တူ ပုံကြမ်းတူ စာစီစာကုံး ၃ ပုဒ် ဖယ်လိုက်လျှင် စာစီစာကုံးခေါင်းစဉ် (၃၀) ရှိပါသည်။

(၂) စာစီစာကုံးခေါင်းစဉ် (၃၀)ကို ရေးနည်းအမျိုးအစား ခွဲခြားကြည့်လျှင် သရုပ်ဖော် စာစီစာကုံး (၈) ပုဒ်၊ ကျိုးကြောင်းပြသ စာစီစာကုံး (၄)ပုဒ်၊ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံး (၁၈) ပုဒ်ရှိပြီး ဖြစ်စဉ်ပြ စာစီစာကုံးတစ်ပုဒ်မျှ မပါကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

(၃) အထက်ဖော်ပြပါ စာစီစာကုံးပုဒ်ရေ (၃၀)ကို ခေါင်းစဉ်အလိုက်ပေးထားသော ပုံကြမ်းနှင့်အညီ အဆင့်မီအောင် 'ရေးသားပြုစု၍ 'ခေတ်မီပညာ စာစီစာကုံးများ'ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်၍ စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၄) 'ခေတ်မီပညာ စာစီစာကုံးများ'စာအုပ်တွင်ပါသော ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံးများကို ရေးသားပုံရေးသားနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ချိန်ထိုးကြည့်နိုင်ရန် အောက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။

ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံးရေးသားပုံရေးသားနည်း

(က) နိဒါန်းချီပုံ

- ခေါင်းစဉ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြ၍ နိဒါန်းချီခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ စတင် လမ်းခင်းမိတ်ဆက်ပေးသည့်သဘောဖြင့် နိဒါန်းချီခြင်း။
- နိဒါန်းဖတ်လိုက်ရုံနှင့် ရှေ့ဆက်ဖတ်ချင်အောင် နိဒါန်းချီခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

(ခ) စာကိုယ်ဖွဲ့ပုံချပုံ

- ခေါင်းစဉ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို အကျယ်ချဲ့၍ အသေးစိပ် ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ တူရာတူရာများကို နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်း၊ မတူရာမတူရာတို့ကို ဆန့်ကျင်နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သာဓကများဆောင်ပြခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးအစားများ ခွဲခြားဖော်ပြရှင်းလင်းခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သော ပညာရှင်တို့၏အဆိုအမိန့်များ ကိုးကားဖော်ပြခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သော ပြဋ္ဌာန်းစာမှ အကြောင်းအချက်များ၊ ပြင်ပစာမှ အကြောင်းအချက်များကို ထည့်သွင်းကိုးကားရေးသားခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိအသက်အရွယ်၊ အသိအမြင်အရ ကိုယ်တွေ့ ၊အတွေ့အကြုံကို ထည့်သွင်းရေးသားခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းကျောင်းသားတစ်ယောက်၏ရှိသင့်သော အဆင့်မီအောင် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်ပြည့်စုံအောင်နှင့် အရေးအသား ရှင်းလင်းပြေပြစ်အောင် ရေးသားခြင်း။

(ဂ) နိဂုံးချုပ်ပုံ

- နိဒါန်းတွင်ဖွင့်ခဲ့သော ဝါကျကို ပြန်လည်ဖော်ပြ၍ အစနှင့်အဆုံး စည်းလုံးမှုရှိအောင် နိဂုံးချုပ်ခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သော ကဗျာကလေးတစ်ပိုဒ်၊ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ဖော်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ခြင်း။
- စာကိုယ်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်စုစည်းဖော်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ခြင်း ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ထင်မြင်ချက်၊ တိုက်တွန်းချက်ကိုဖော်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ခြင်း။

(၅) သရုပ်ဖော်ရေးနည်း အကျဉ်းချုပ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။

(၁) နာမ်ကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်ဖော်နိုင်သော နာမဝိသေသနကိုသုံးပါ။

(၂) ကြိယာကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်ဖော်နိုင်သော ကြိယာဝိသေသနကိုသုံးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၃) သရုပ်ဖော်သည့် အကြောင်းအရာနှင့် လိုက်ဖက်သော အလင်္ကာ (ဥပမာ၊ ရူပက၊ မြည်သံစွဲ)တို့ကိုသုံးပါ။

(၄) သရုပ်ဖော်သည့် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ထင်မြင်ချက် ခံစားချက်ကိုထည့်ပေးပါ။

(၆) အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ စာစီစာကုံးရေးနည်းနှင့် သရုပ်ဖော် စာစီစာကုံးရေးနည်းတို့ဖြင့် 'ခေတ်မီပညာ စာစီစာကုံးများ'ကို ချိန်ထိုး လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်လျှင် ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့၏ စာစီစာကုံး အရေးအသား တိုးတက်လာမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

(၇) ယခု 'ခေတ်မီပညာ စာစီစာကုံးများ'ကို ရေးသားသူ ဆရာဦးသန်းအောင်ကြွယ် (မဟာဝိဇ္ဇာ)သည် ကျွန်တော် နာဂသိန် မြန်မာစာ ဆရာဦးလှထွန်း (အငြိမ်းစား မြန်မာပါမောက္ခ)နှင့် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း မြန်မာစာကို တွဲဖက်သင်ကြားနေသည်မှာ ၇ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်ပါသည်။ နာဂသိန် အလယ်တန်းအဆင့် စာစီစာကုံးစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ပြီး ခု တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းခံရသူဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ ယခု စာစီစာကုံးများကို ကျွန်တော် လှထွန်း (မြန်မာစာ)တည်းဖြတ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာစီစာကုံး အရေးအသား တိုးတက်ထွန်းကားပါစေ။
ဆရာဦးလှထွန်း (မြန်မာစာ)

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

– အမှာစာ ဏ

၁။ အလုပ္ပြောင်းသည့် လတစ်ပေါင်း (သရုပ်ဖော်) ၁

၂။ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ပြည်သာယာ (ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ) ၄

၃။ ကြိုးစားမှု၏ရလဒ် (ကျိုးကြောင်းပြ) ၇

၄။ ညနေဆည်းဆာ (သရုပ်ဖော်) ၁၀

၅။ ဝါသနာ (ဖွင့်ဆို) ၁၄

၆။ အချိန်၏တန်ဖိုး (ဖွင့်ဆို) ၁၇

၇။ ယဉ်ကျေးမှုအမွေ ထိန်းစို့လေ (ဖွင့်ဆို) ၂၀

၈။ လေပြန်လောင်းသည့် ဟေမန်ဆောင်း (သရုပ်ဖော်) ၂၄

၉။ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း (ဖွင့်ဆို) ၂၇

၁၀။ သင်္ကြန်ကြိုးပူဇော်ပွဲ (သရုပ်ဖော်) ၃၀

၁၁။ သတိတရား (ဖွင့်ဆို) ၃၃

၁၂။ ဘဝအလင်းရောင် ပညာတန်ဆောင် (ဖွင့်ဆို) ၃၆

၁၃။ စိုက်ပျိုးစွမ်းအား ပြည်ထွန်းကား (ကျိုးကြောင်း) ၄၀

၁၄။ မေ့လျော့ခြင်းဆိုးကျိုး (ကျိုးကြောင်း) ၄၃

၁၅။ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း (ဖွင့်ဆို) ၄၆

၁၆။ ပညာသည် ဘဝရှေ့ဆောင် (ဖွင့်ဆို) ၄၉

၁၇။ ဇွဲကိုရင်းလျှင် အောင်ပွဲဆင် (ကျိုးကြောင်း) ၅၃

၁၈။ လှေခွက်ချည်းကျန် အလံမလှဲ (ဖွင့်ဆို) ၅၆

၁၉။ စည်းကမ်း (ဖွင့်ဆို) ၅၉

၂၀။ မိုးရွာသောနေ့တစ်နေ့ (သရုပ်ဖော်) ၆၂

၂၁။ နေထွက်ချိန် (သရုပ်ဖော်) ၆၆

mgyoe.com

၂၂။ ယဉ်ကျေးမှုသိမ်မွေ့ခြင်း (ဖွင့်ဆို) ၇၀
၂၃။ မြတ်ပညာ (ဖွင့်ဆို) ၇၃
၂၄။ ရိုင်းပင်းကူညီလိုစိတ် (ဖွင့်ဆို) ၇၆
၂၅။ လှပသာယာ ပြည်မြန်မာ (သရုပ်ဖော်) ၇၉
၂၆။ ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ (ဖွင့်ဆို) ၈၃
၂၇။ လူငယ်နှင့်စာရိတ္တ (ဖွင့်ဆို) ၈၇
၂၈။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ မြန်မာ့ဓလေ့ (ဖွင့်ဆို) ၉၀
၂၉။ ပတ်ဝန်းကျင်အလှ ထိန်းသိမ်းကြ (ဖွင့်ဆို) ၉၃
၃၀။ ရိုးရာပွဲတော် တို့နှဲပျော် (သရုပ်ဖော်) ၉၇

mgyoe.com

mgyoe.com

အလှညောင်းသည့် လတပေါင်း

- တပေါင်းလဟူသည်၊
- တပေါင်းလ၏သဘာဝအလှများ၊
- မိုးကောင်းကင်နှင့် ရေမြေပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊
- သစ်ပင်ပန်းမန်အလှများ၊
- ပွဲလမ်းများ၊
- စာဖွဲ့ပုံများ၊
- မိမိ အတွေးအမြင်နှင့် ခံစားချက်များ။

အလှညောင်းသည့် လတပေါင်း

တပေါင်းလဟူသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ၃ ပါးရှိသည့် အနက် နွေဦးရာသီ၏အစ လရာသီဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာ ၁၂ လရာသီတွင် နောက်ဆုံးလ ရာသီလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆောင်းအကုန် နွေအကူးလည်းဖြစ်သဖြင့် တပေါင်းလအချိန်အခါတွင် နေ့အချိန်၌ ပူပြင်းသလောက်၊ ညအချိန်တွင် အလွန်ချမ်းအေးသည့် လတစ်လဖြစ်သည်။ တပေါင်းလသည် နွေဥတုတွင်ပါဝင်သဖြင့် ပွင့်လင်းရာသီဖြစ်ပြီး ဥသြတွန်သည့် ရာသီအချိန်အခါပင် ဖြစ်ပါသည်။

တပေါင်းလ အချိန်အခါတွင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံးရှိ တောတောင်ရေမြေများ၏ သဘာဝအလှအပများမှာ စိတ်ကြည်နူး လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ကောင်းလှသည်။ တပေါင်းလရာသီ အချိန်အခါသမယတွင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး အရောင်အသွေး စုံလင်စွာဖြင့် သဘာဝတရားက ရေးဆွဲထားသည့် ပန်းချီကားချပ်တစ်ခုနှယ် တည်ရှိပုံမှာ နတ်ပန်းချီဆရာပင် လက်မှိုင်ချရလောက်အောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

သာယာလှပေသည်။ တပေါင်းလ၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အလှများမှာ ရသေ့သူတော်စင်ပင် ရှာန်လျှောရလောက်အောင် ကြည်နူးလွမ်းဆွတ်ဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။

တပေါင်းလရာသီသည် နွေဦးရာသီဖြစ်သဖြင့် မိုးကောင်းကင်တစ်ခုလုံး ကြည်လင်လျက်ရှိသည်။ ရာသီဥတု ကြည်လင်လှသဖြင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး အပြာရောင်တောက်နေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တိမ်စိုင်တိမ်ခဲများကို ဟိုတစ်ကွက် သည်တစ်ကွက်သာ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ တပေါင်းလအချိန်အခါတွင် အထက်ကောင်းကင်တစ်ခွင်လုံး ကြည်လင်သလောက် ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်ရှိ တောရိပ်တောင်ရိပ်များနှင့် မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်တို့တွင် မင်းလွင်မြူခိုးများ အုံ့ဆိုင်းမှုန်မှိုင်းနေတတ်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ တောခြေတောင်ခြေများတွင် မင်းလွင်မြူခိုးများ အုံ့ဆိုင်းရစ်ပတ်နေသည်မှာ လွမ်းဆွတ်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။

တပေါင်းလရာသီသည် ဆောင်းအကုန် နွေအကူးလဖြစ်သဖြင့် ရွက်ဟောင်းများကြွေကာ ရွက်သစ်ကလေးများဝေသည့် အချိန်အခါ ဖြစ်သည်။ တပေါင်းလတွင် သစ်ပင်ကြီးငယ်တို့မှ သစ်ရွက်သစ်ခက်များသည် ရင့်ရော်ဟောင်းနွမ်း၍ ရော်ရွက်ဝါများအဖြစ် မြေသို့ သက်ဆင်းကြွေကျကြသည်။ ထိုကြွေလွင့်သွားသော သစ်ရွက်များနေရာတွင် နုပျိုသစ်လွင်သော သစ်ရွက်ကလေးများသည် ပုရစ်ဖူးကလေးများသဖွယ် အစီအရီ ပေါ်ထွက်လာကြသည်။ ထို့ပြင် တောတောင်တစ်ခွင်လုံး၌ တပေါင်းလ၏အမှတ်အသားဖြစ်သော သရဖီပန်းများသည် နေရာအနှံ့တွင် ရနံ့မွှေးကြိုင်စွာဖြင့် ပွင့်လန်းနေကြလေသည်။ ထန်းတောကြီးများထဲတွင် ထန်းပွင့်ထန်းခိုင်များ ဝေဝေဆာဆာ ရွှန်းရွှန်းမြိုင်မြိုင် ရှိနေကြသည်။ ဆောင်းရာသီ၌သာ ပွင့်လေ့ရှိသော နန်းထိုက်တော်ဝင် သဇင်ပန်းများ၏ အကြွင်းအကျန်အချို့ကို မြင့်မားသော သစ်ပင်ကြီးများပေါ်၌ တွေ့မြင်နိုင်သေးသည်။

တပေါင်းလရာသီသည် ပွင့်လင်းရာသီဖြစ်သဖြင့် ပွဲလမ်းသဘင်များ အလွန် များပြားလှသည်။ ကောက်ပဲသီးနှံများ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်း၍ ရိတ်သိမ်းရောင်းချပြီးသည့်အချိန်လည်းဖြစ်သဖြင့် တောင်သူဦးကြီးတို့လက်ထဲတွင် ငွေရွှင်သောအချိန်လည်း ဖြစ်သည်။ တပေါင်းလတွင် သဲပုံစေတီဘုရားပွဲများ ကျင်းပကြပြီး ဇာတ်ပွဲများ၊ အငြိမ့်ပွဲများဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပကြသည်။ ထို့ပြင် မြို့ရွာများရှိ တန်ခိုးကြီးဘုရားများတွင် ဗုဒ္ဓပူဇနိယဘုရားပွဲတော်များကို ပွင့်လင်းရာသီ တပေါင်းလ၌ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပကြပါသည်။ ထို့ပြင် အသံမစဲ မဟာပဋ္ဌာန်း ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲများလည်း စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပကြပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

တပေါင်းလတွင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး သဘာဝအလှအပများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောကြောင့် မြင်ရသူအဲပေါင်း မနေနိုင်အောင်ဖြစ်ကာ စာအဖွဲ့အနွဲ့များဖြင့် ဖွဲ့နွဲ့မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ် စာဆိုဦးကြင်ဥက 'ငုံကင်းငယ် ပန်းမန်၊ ရွက်ရင့်လျှော့လို့၊ ရွက်ကြောငယ်လှန်သည်၊ တောင်ပြန်လေညင်းကလည်း ဆွေးသနှင့်'ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့ပြင် 'ရှစ်ခွင်တိုင်း၊ မှုန်မှိုင်းတဲ့ပတ်လည်၊ ရသေ့သူတော်တိုင်း ဉာဏ်မခိုင် ဈာန်ယိုင်လျှောရတယ်၊ ရာသီခွင်စာညီကြောပေပ၊ ကျော၍သာမြဲ'ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဦးယာကလည်း 'တပေါင်းငယ်မှညာကျင်၊ နွေဦးဆန်းသစ်၊ ရွက်ရော်လှစ်လို့၊ ပုရစ်ကယ်ရွှေ၊ ပင်တိုင်းစုကြသည်၊ နာညီစုံငယ်တဲ့လေ'ဟူ၍လည်းကောင်း ဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် တပေါင်းလရာသီသည် သဘာဝအလှများဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် လတစ်လဖြစ်ပေသည်။ တပေါင်းလ၏အလှများကို လူအများခံစားကြသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ခံစားမိပါသည်။ တပေါင်းလ၏အလှများသည် ကြည်နူးဖွယ်လည်း ကောင်းလှသည်။ လွမ်းဆွတ်ဖွယ်လည်း ကောင်းလှသည်။ မြင်မြင်သမျှ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံး ကြည်လင်အေးမြသဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း ခံစားမိသည်။ ထို့ကြောင့် တပေါင်းလသည် လူတို့၏စိတ်ကို အပန်းဖြေ ရွှင်လန်းစေသည့် အလှတရားတို့စုဝေးနေသော 'အလှညောင်းသည့် လတစ်ပေါင်း'ဟူ၍ ဆိုချင်ပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ပြည်သာယာ

- ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်ပုံ၊
- လူမျိုးဘာသာ အရွယ်မရွေး ကျန်းမာရေးကိုလိုက်စားသင့်ပုံ၊
- ကျန်းမာမှ ချမ်းသာရပုံ၊
- ကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးသုခ သာကေများ၊
- မကျန်းမာခြင်း၏ဒုက္ခများ၊
- ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာသော တိုင်းသူပြည်သားများဖြင့် တည်ဆောက်မှ နိုင်ငံတော်သာယာပုံ၊
- မိမိအမြင်။

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ပြည်သာယာ

'မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော'ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း လူ့ဘဝသည် အလွန်ရခဲလှပေသည်။ ထိုသို့ အလွန်ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝကို သက်တမ်းစေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးသည် အလွန်အရေးကြီးလှပါသည်။ ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်မှသာ ချမ်းသာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် အလွန်အရေးပါသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးဖြင့် ဝယ်ယူမရနိုင်သော အရာများတွင် ကျန်းမာခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပေသည်။

'ခန္ဓာသန်စွမ်း စိတ်ရွှင်လန်း'ဆိုသော စကားနှင့်အညီ လူကျန်းမာမှ စိတ်ရွှင်လန်းရပေမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် လူမျိုးဘာသာ အရွယ်မရွေး လိုက်စားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးကိုမလိုက်စားဘဲ လျစ်လျူရှုထားလျှင် ရောဂါများစွာဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စွာဖြင့် အသက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ရအောင် အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၍ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ အားကစားလိုက်စားခြင်းဖြင့်လည်း ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးမျိုးကို လူကြီးလူငယ် အရွယ်မရွေး လူမျိုးဘာသာမရွေး လိုက်နာကျင့်သုံးကာ ကျန်းမာရေးလိုက်စားနိုင်ကြပါသည်။

လူသားတိုင်း အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အဓိက အရေးကြီးသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျန်းမာစွာ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်စရိတ်ကို သက်သာစေသည့်အတွက် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှသာ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့စွာ နေထိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းမွန်ပါက မိသားစုအပေါ်တွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်စေသည့်အပြင် အိမ်သားများ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းများ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပေမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာရေးမကောင်းသဖြင့် စားချင်သည့် အစားအစာကိုလည်း မစားနိုင်၊ သွားချင်သည့်နေရာကိုလည်း မသွားနိုင်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချင်သည့် အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်နိုင်ဖြစ်ရသည်။ ထိုအခါ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းသူသည် စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်းများဖြစ်ပေါ်ကာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးပါ ချွတ်ယွင်းလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။

'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး'ဆိုသော စကားနှင့်အညီ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပါက လူမှုသုခအဝဝတို့ကို ပြည့်စုံစွာ ခံစားနိုင်သော အကျိုးသာဓကများစွာ ရှိပါသည်။ ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်က နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအားထုတ်နေသော ရဟန်းတစ်ပါးသည် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းသဖြင့် တရားအားမထုတ်နိုင်ဘဲ ရှိလေသည်။ ထိုအခါ ဘုရားရှင်က ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားရောက်၍ ပြုစုပေးတော်မူရာ မကြာခင်မှာပင် ရဟန်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာလေသည်။ ထိုအခါ ရဟန်းသည် ဝိပဿနာတရားများကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လေရာ မကြာမီ ရဟန္တာမထေရ်မြတ် ဖြစ်သွားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းသည် လူချမ်းသာကိုသာမက နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုပါ ရနိုင်သည်အထိ အကျိုးကျေးဇူးများလှသည်ကို အထင်အရှား တွေ့နိုင်ပါသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျန်းမာရေးကို အရေးမကြီးဟုထင်ကာ

mgyoe.com

mgyoe.com

အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ဖြင့် လျစ်လျူရှုတတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့သည် အစားအသောက်လည်း မဆင်ခြင်၊ အရက်သေစာသောက်စားတတ်ပြီး ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးကိုလည်း သုံးစွဲတတ်က ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ မလုပ်ဘဲ နေတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မကြာခင် အချိန်အတွင်းမှာပင် ရောဂါတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးရတတ်ကာ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းလာလေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ မကျန်းမာခြင်း၏ဒုက္ခများကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ပထမဆုံး ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရသဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျများလေသည်။ ထို့ပြင် အိမ်သူအိမ်သားများကလည်း လူမမာကို ပြုစုကြရသဖြင့် အလုပ်ပျက်အကိုင်ပျက်ဖြစ်ကာ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မကြည်ဖြူကြတော့ဘဲ ငြီးငွေ့လာကြသည်။ ထို့အပြင် စားချင်သည့် အစားကိုလည်း မစားရ၊ သွားချင်သည့်နေရာကိုလည်း မသွားနိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲတွင် ဗုန်းဗုန်းလဲကာ လောကငရဲကို ခံစားရလေသည်။ ထို့ကြောင့် မကျန်းမာခြင်း၏ဒုက္ခများသည် အလွန်ပင် ဆိုးရွားလှပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးသည် လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ဂရုစိုက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုတွင် မိသားစုဝင်အားလုံး ကျန်းမာမှသာ ချမ်းမြေ့သာယာသည့် အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပေမည်။ ထိုသို့ မိသားစုဝင် အိမ်ထောင်စုတိုင်း ကျန်းမာမှသာ သာယာလှသော ရပ်ကွက်လေး တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ နိုင်ငံတော်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် တည်ဆောက်နေချိန်တွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များ၊ ကာယလုပ်သားကြီးများ၊ ဉာဏလုပ်သားကြီးများ လိုအပ်လှပေသည်။ ထိုသို့ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာသော တိုင်းသူပြည်သူများဖြင့် တည်ဆောက်မှသာ အေးချမ်းသာယာ၍ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် 'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး'ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏အဖိုးတန်ဆုံးသော ဆုလာဘ်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်း၏တန်ဖိုးကို မကျန်းမာမှ သိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့အောင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ အသက်ရှည် ကျန်းမာမှသာ လူ့ဘဝ သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ပါမည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်၍ လိုက်စားကြရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်

- ကောင်းမြတ်သော အရာတိုင်းအတွက် ကြိုးစားမှုရှိရန်လိုအပ်ပုံ၊
- မကြိုးစားဘဲ ပျင်းရိပါက အောင်မြင်မှုမရနိုင်ပုံ၊
- ကြိုးစားမှုဆိုင်ရာ အဆိုအမိန့်များ၊
- ကြိုးစားမှုကြောင့် ရရှိသော ရလဒ်ကောင်းများ
- စာတွေ့ ကိုယ်တွေ့ သာဓကများ၊
- တိုက်တွန်းချက်များ။

ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်

ကြိုးစားခြင်းဟူသည် အားထုတ်ခြင်း၊ လုံ့လပြုခြင်းဟု မြန်မာအဘိဓာန်တွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ ကြိုးစားမှုရှိရန် လိုအပ်လှပေသည်။ 'ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ်နိုင်သည်'ဟူသော အဆိုအမိန့်အတိုင်း ကြိုးစားမှုရှိလျှင် အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လျှင် မိမိ၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ကြီးပွားတိုးတက်စေရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရသည်။ ဝန်ထမ်းဖြစ်လျှင် မိမိတို့၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျေပွန်အောင် ကြိုးစားရသည်။ ကျောင်းသားဖြစ်လျှင်လည်း လိမ္မာထူးချွန်သော လူတော်လူမွန်ဖြစ်စေရန် စာကို ကြိုးစားရသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကောင်းမြတ်သော အရာတိုင်းအတွက် ကြိုးစားမှုရှိရန် လိုအပ်လှပေသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကြိုးစားအားထုတ်မှုမရှိဘဲ ပျင်းရိနေပါက အလုပ်မပြီးပြတ်နိုင်ပါ။ အချိန်ကုန်လူပန်းဖြစ်ပြီး ငွေကြေးဖြုန်းတီးမှုတို့ဖြစ်ကာ ဆုံးရှုံးမှုဖြင့်သာ ကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ပျင်းရိမှု၏အကျိုး

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆက်ကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်မလှမ်းနိုင်တော့ဘဲ ပျင်းရိသူသည် အောင်မြင်မှုနှင့်လွဲရမည်မှာ မလွဲဧကန်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပျင်းရိခြင်း ခြောက်ပါးတွင်ပါဝင်သည့် မည်သည့် ပျင်းရိခြင်းမျှ ကောင်းကျိုးကို မဖန်တီးနိုင် ဆိုးကျိုးကိုသာဖြစ်စေသည်။ လောကနီတိကျမ်း၌ ပျင်းရိသူသည် အတတ်ပညာ မရနိုင်။ အတတ်ပညာမရှိလျှင် ဥစ္စာစီးပွား မရနိုင်။ ဥစ္စာစီးပွားမရှိလျှင် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း မရနိုင်။ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းမရှိလျှင် ချမ်းသာသုခမရနိုင်။ ချမ်းသာသုခမရှိလျှင် ကောင်းမှုကုသိုလ်မရနိုင်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်မရှိလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်မပြုနိုင်ဟု ဆိုထားသဖြင့် ပျင်းရိသူသည် ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် အောင်မြင်မှုနှင့်လွဲရသကဲ့သို့ သံသရာတွင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မရရှိနိုင်ပေ။

မည်သည့်ကိစ္စမဆို ပျင်းရိမှုမရှိကြစေရန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိကြစေရန် ရှေးပညာရှိများက မှတ်သားဖွယ်ရာ အဆိုအမိန့်များစွာကို နောင်လာနောင်သားများအတွက် ချန်ရစ်ခဲ့ကြသည်။ လောကနီတိကျမ်း၌ 'ပညာလိုလားသူသည် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ထံ အရောက်သွားပြီး ပညာကို ကြိုးစား၍ ဆည်းပူးသင်ယူရာ၏'ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးတို့မည်သည် သူတစ်ထူး အကူအညီမရမူလည်း မိမိဘာသာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာ၏။'ဟူ၍လည်းကောင်း ပါရှိပါသည်။ ထို့ပြင် 'ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ်'ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'တကယ်လုပ်လျှင် အဟုတ်ဖြစ်'ဟူ၍လည်းကောင်း အဆိုအမိန့်များစွာကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းကလည်း 'တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီမျှ မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားသူတို့မှာ သုံးနှစ်အတွင်း လူသာမန် အနိမ့်စားအဖြစ်မှ အမြင့်စားအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်လေသည်။'ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ ထို့ပြင် လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီးကလည်း 'ကိုယ့်အစွမ်းကိုအားကိုး၍ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလေ့ရှိသောသူသည် ကိုယ်ပိုင်ချမ်းသာမျိုး ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်မျိုးကို ရရှိနိုင်လေသည်'ဟူ၍ မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပါက ပျင်းရိမနေဘဲ ထကြွသောလုံ့လဝီရိယတို့ဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါက အချိန်တိုအတွင်း လုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့သော စာသင်သားများသည် ပညာကို ရှာဖွေစုဆောင်းနေချိန်၌ ကြိုးစားအားထုတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ပညာကို အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်မှုသာလျှင် မိမိအလိုရှိသောပညာကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို နေ့စဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပုံမှန် ကျက်မှတ်ပါက ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်အဖြစ် စာမေးပွဲတွင် ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးများဖြင့် အောင်မြင်နိုင်မည်။ ထို့ပြင် စီးပွားရှာသူသည် ပျင်းရိမနေဘဲ မိမိလုပ်ငန်းစိတ်ဝင်တစား ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါက ကြိုးစားမှုရလဒ်ကြောင့် လုပ်ငန်း ပိုမိုအောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ လောကီရေးသာမက လောကုတ္တရာကိစ္စတွင်လည်း တရားဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ရာ၌ အစဉ်ကြိုးစားအားထုတ် ပွားများနိုင်မှသာ မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပျင်းရိမှုကိုပယ်ဖျောက်ပြီး အရာရာကို ကြိုးစားမှုရှိပါက ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်ကောင်းများကို ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြိုးစားမှု၏ရလဒ်ကြောင့် လိုရာပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုရရှိသည့် သာဓကများစွာရှိသည်။ ဘုရားဟော ၅၅၀ ဇာတ်နိပါတ်လာ သံဝရဇာတ်၌ သံဝရမင်းသားသည် ဆရာဖြစ်သူ၏ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှုအတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်သောကြောင့် ၉၉ ပါးသော နောင်တော်တို့ကိုကျော်ဖြတ်ကာ ဗာရာဏသီ၌ မင်းပြုခဲ့ရသည့် သာဓကရှိခဲ့ဖူးသည်။ သုံးလောကထွတ်ထား ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားသည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ပါရမီဖြင့်ကျင့်၍ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သောကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် အလုံးစုံ နှံ့စပ်သိမြင်တော်မူသော ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရသည်။ ထို့နည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အနော်ရထာ၊ ဘုရင့်နောင်၊ အလောင်းမင်းတရား စသောသူရဲကောင်းတို့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် ကမ္ဘာတွင် မြန်မာဟော့ဟု ဆိုရလောက်အောင် ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်း ကိုယ့်ကြငှန်းဖြင့် အဆင့်အတန်းမြင့်မားစွာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်မှာ သက်သေသာဓက အထင်အရှားပင်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ပျင်းရိမှုသည် တိုးတက်မှုကို ဆုတ်ယုတ်စေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ လူငယ်လူရွယ်များသည် အရာရာကို ပျင်းရိမှုမရှိဘဲ အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ကြစေလိုပါသည်။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြစေချင်ပါသည်။ ထူးချွန်သော ပညာတတ်ကြီးများဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြစေချင်သည်။ မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းတို့အလယ်တွင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်သော သားကောင်းရတနာများဖြစ်အောင် ကြိုးစားစေချင်သည်။ ထို့ထက်ပို၍ တိုင်းပြည်အတွက် အားထားရသော သားကောင်းရတနာများဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ညနေဆည်းဆာ

- ညနေဆည်းဆာဟူသည်၊
- အပူချိန်လျော့နည်းလာပုံ၊
- ညနေဆည်းဆာ၏အလှနှင့် ရသမြင်ကွင်းများ၊
- လုပ်ငန်းခွင်မှ အိမ်အပြန်မြင်ကွင်းများ၊
- ကျေးလက်မြင်ကွင်းများ၊
- မြို့ပြမြင်ကွင်းများ၊
- အလှအပနှင့် ခံစားမှုများ၊
- သင့်ထင်မြင်ချက်နှင့် ခံစားမှုများ။

ညနေဆည်းဆာ

နေမင်းကြီးသည် တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး နေထွက်ချိန်မှစ၍ နေဝင်ချိန်အထိ နေရောင်ခြည်စွမ်းအားတို့ကို ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေသည်။ ညနေဆည်းဆာသည် နေမင်းကြီး၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတာဝန်ပြီးဆုံးတော့မည်ကို ဖော်ပြနေသကဲ့သို့ ကမ္ဘာလောကကြီး၏ နေ့တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးကာ ညအချိန်အခါ ရောက်ရှိတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေပေသည်။ ထို့အတူ လူသားတို့ကို တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်ပြီးဆုံးချိန်ရောက်ပြီဖြစ်၍ ညအချိန်၌ အိပ်စက်အနားယူရန်အတွက် သတိပေး နှိုးဆော်နေသည်မှာ ညနေဆည်းဆာအချိန်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

mgyoe.com

နေမင်းကြီးသည် နံနက်မိုးလင်းချိန်မှစ၍ ကမ္ဘာမြေပြင်သို့ အလင်းရောင်နှင့်အတူ အပူစွမ်းအင်ဓာတ်တို့ကို ပေးစွမ်းလျက်ရှိသည်။ နေ့လယ်ခင်းအချိန်သို့ ရောက်လျှင် နေရောင်ခြည်၏ အပူစွမ်းအင်တို့သည် အမြင့်ဆုံးအချိန်သို့ ရောက်ရှိသည်။ ညနေခင်းအချိန်တွင် နေရောင်ခြည် အပူစွမ်းအင်သည် လျော့ပါးစပြုလာသည်။ ညနေဆည်းဆာအချိန်ရောက်လျှင် အပူစွမ်းအင်မှာ မရှိသလောက်နည်းပါးသွားပြီဖြစ်၍ ဆုတ်ခွာသွားသော အပူဓာတ်၏နေရာတွင် အအေးဓာတ်က ဝင်ရောက်နေရာယူလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုသည်လည်း ပူပြင်းခြောက်သွေ့ရာမှ အေးမြစိုထိုင်းလာကာ အေးစပြုလာခဲ့သည်။ အေးမြလှသည့် မြောက်ပြန် လေနုအေးကလေးများ၏ ဆော့ကစားတိုက်ခတ်မှုကြောင့် ချမ်းအေးစပြုလာခဲ့လေသည်။

ညနေဆည်းဆာ အချိန်သို့ရောက်လျှင် ညနေခင်း မြင်ကွင်းများနှင့် ဆည်းဆာအလှရှုခင်းများမှာ ရှုမငြီးစရာကောင်းလှပေသည်။ ဝင်လုဝင်ဆဲ နေမင်းကြီးသည် ညနေ ၆ နာရီအချိန်ခန့်ရောက်လျှင် နီမြန်းသောရောင်ခြည်တို့ကို လွှတ်လေသည်။ ထိုနီသော ရောင်ခြည်တို့သည် ဧရာဝတီမြစ်ပြင်ပေါ်သို့ကျသော အခါ ဧရာဝတီမြစ်ကြီး၏ မြစ်ပြင်တစ်ခုလုံးမှာ ရဲရဲနီနေသော အဆင်းသဏ္ဍာန်ကို ဆောင်နေသည်။ အဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေသည့် မြစ်ကြောပေါ်တွင် အနီရောင် လှိုင်းကြက်ခွပ်လေးများ ဝဲဂယက်ထနေသည်ကို အတိုင်းသားတွေ့မြင်ရသဖြင့် မြင်ရသူအပေါင်း စိတ်ကြည်နူးစရာကောင်းလှပေသည်။ ထိုသို့ ငြိမ်းချမ်းကြည်နူးစေသော စိတ်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် သဏ္ဍာရသကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

နေ့တစ်နေ့တာ၏ ကုန်ဆုံးခါနီး ညနေဆည်းဆာအချိန်သို့ရောက်လျှင် လူသားတို့သည် မိမိတို့လုပ်ငန်းခွင်အသီးသီးမှ သိမ်းဆည်း၍ အိမ်သို့ပြန်ကြသည့် မြင်ကွင်းများကိုလည်း တွေ့မြင်ရပေသည်။ ဧရာဝတီမြစ်ရိုးတစ်လျှောက်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေရသည့် ရေလုပ်သားကြီးများ၊ လှေလုပ်သားကြီးများလည်း အလုပ်ပြီးစီးပြီဖြစ်၍ အိမ်သို့ပြန်ရန် ခြေလှမ်းပြင်နေကြသည်။ မြစ်ကမ်းနံဘေးရှိ လှေဆိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ ကူးတို့ဆိပ်များ၌ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားနေကြသည့် ဈေးသည်များ၊ ကုန်သည်များ၊ ခရီးသွားများသည်လည်း အလုပ်များသိမ်းဆည်းကာ အိမ်သို့ပြန်ကြလေသည်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။ ထို့အတူ မြစ်ကြောင်းအလယ်၌ ရှိကြသော လှေ၊ သမ္ပန်၊ မော်တော်၊ ရေယာဉ်များလည်း ကမ်းသို့ကပ်၍ အနားယူရန် ပြင်ဆင်နေသည်ကို မြင်ရပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျေးလက်တောရွာများတွင် ညနေဆည်းဆာအချိန်သို့ရောက်လျှင် မြင်တွေ့ရသည့် မြင်ကွင်းများမှာ ရိုးရှင်းလှပြီး စိတ်အာရုံကို ကြည်နူးချမ်းမြေ့စေသည်။ ရွာဦးစေတီကလေးမှာ ညနေဆည်းဆာ၏ လေနုအေးများ တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဆည်းလည်းသံ တချွင်ချွင်ကြားနေရပုံမှာ စိတ်ကြည်နူး ချမ်းမြေ့လှသည်။ ညနေဆည်းဆာအချိန်သို့ရောက်လျှင် သောက်ရေကန်တွင် ရေခပ်နေကြသည့် လုံမပျိုလေးများ၏အလှ၊ နွားများကို စားကျက်မြေမှ သိမ်းဆည်းနေသော မြင်ကွင်း၊ ခြင်းခတ်နေသည့် လုလင်ရွာသားများမြင်ကွင်း စသည်တို့မှာ ကျေးလက်ဆည်းဆာအလှကို သရုပ်ဖော်နေပါသည်။

မြို့ပြတွင်မူ ညနေဆည်းဆာအချိန်ရောက်လျှင် လမ်းမပေါ်၌ လူအများပြည့်သိပ်လျက် စည်ကားလှသည်။ ဥဒဟိုသွားလာနေကြသည့် မော်တော်ကားများသည်လည်း အပြေးအလွှား သွားလာနေကြသည်။ ရုံးဆင်းချိန်ဖြစ်သောကြောင့် ရုံးဝန်ထမ်းများ၊ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများသည် ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်တွင် တိုးဝှေ့ကာ ဘတ်စ်ကားအလာကို စောင့်မျှော်နေကြသည်။ လမ်းဘေးတွင် ညဈေးရောင်းချရန်အတွက် ဈေးဆိုင်များ၊ ထမင်းဆိုင်များ စားသောက်ဆိုင်များသည် ခင်းကျင်းပြင်ဆင်နေကြသည်။ ထို့ပြင် သိင်္ဂုတ္တရ ကုန်းတော်ပေါ်တွင်လည်း ညနေခင်း ဝင်လုဆဲနေရောင်ခြည်အောက်၌ ရွှေတိဂုံစေတီတော်မြတ်ကြီးကို ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖူးမြင်နိုင်ပါသည်။ မြို့ပြ၏ ဆည်းဆာအလှသည်ကား ကျေးလက်၏ဆည်းဆာအလှနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိနေပါသည်။

ညနေဆည်းဆာအချိန်သို့ရောက်လျှင် ဆည်းဆာ၏အလှကို ခံစားလေ့ရှိကြသည်၊ ဆည်းဆာ၏အလှကို စာဖွဲ့ကြသည်၊ မှတ်တမ်းတင်ကြသည်၊ ဆည်းဆာ၏အလှကို ပန်းချီဖြင့်လည်း သရုပ်ဖော်ကြသည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ကြကာ ဆည်းဆာ၏အလှကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ခံစားတတ်ကြသည်။ ညနေဆည်းဆာ ရှုခင်းအလှများသည်လည်း လူသားတို့ကို ခံစားတတ်စေရန် ဆွဲဆောင်လျက်ရှိသည်။ ညနေဆည်းဆာ၏အလှမှာ သဘာဝက ဖန်တီးခြယ်မှုန်းထားသည့် ပန်းချီကားတစ်ချပ်အလားပင် အရောင်အသွေး စုံလင်စွာဖြင့် ရှုမငြီးစရာ ဖြစ်နေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ညနေဆည်းဆာ၏အလှတရားများသည် လူတို့၏စိတ်အာရုံကို ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ပေးစွမ်းနိုင်လေသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် နေ့တစ်နေ့တွင် နေထွက်ချိန်ရှိလျှင် နေဝင်ချိန်ရှိရပေမည်။ ထိုသို့ နေဝင်တော့မည်ဆိုသည်ကို ညနေဆည်းဆာက အချက်ပေးဖော်ပြနေသကဲ့သို့ ရှိပါသည်။ အလားတူပင် လူသားတိုင်းသည် မွေးဖွားပြီးလျှင်

mgyoe.com

သေဆုံးရမည်မှာ ကေန်မလွဲပင် ဖြစ်သည်။ သေဆုံးတော့မည့်အချိန်ကို လူ့ဘဝ၏ ဆည်းဆာဖြစ်သော ဇရာက အသိပေးနိုးဆော်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း အချိန်မီ သတိရှိကြသော နောင်သံသရာအတွက် လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာ သောအကျိုးကို အချိန်မီ ဆောင်ရွက်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ဝါသနာ

- ဝါသနာဟူသည်၊
- လူတို့တွင် ဝါသနာအမျိုးမျိုးရှိပုံ၊
- ဝါသနာကြောင့် စိတ်ပျော်မွေ့ရပုံ၊
- ကောင်းကျိုးပြုသော ဝါသနာများ၊
- ဆိုးကျိုးပြုသော ဝါသနာများ၊
- ဝါသနာကောင်းကို ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားထုတ်ပျိုးထောင်သင့်ပုံ၊
- မိမိအမြင်။

ဝါသနာ

ဝါသနာဟူသည် စွဲမြဲနေသော အလေ့အကျင့်ဟူ၍ မြန်မာအဘိဓာန်တွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ဝါသနာဆိုရာတွင်လည်း ကောင်းသောဝါသနာနှင့် မကောင်းသောဝါသနာဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ဝါသနာသည် ကောင်းသော ဝါသနာဖြစ်ပါက မိမိအတွက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်သကဲ့သို့ အများအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ မကောင်းသောဝါသနာဖြစ်ပါက မိမိအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးမပြုနိုင်ဘဲ ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေသကဲ့သို့ အများအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးမပြုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဝါသနာသည် လောကကြီးကို ငြိမ်းချမ်းသာယာအောင် ပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေအောင် ပြုနိုင်စွမ်းရှိသော အရာဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းတွင် ဝါသနာတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးရှိတတ်ရာ လူအမျိုးမျိုးရှိသည့်အလျောက် ဝါသနာအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ကြပါသည်။ အချို့က စာဖတ်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ကို၊ ဝါသနာပါကြသည်။ အချို့က လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က ခရီးသွားရခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က ဘောလုံးကန်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ဝါသနာပါကြသည်။ အချို့က ရောင်းဝယ်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က ရုပ်ရှင်၊ ဂီတကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က တီထွင်မှုကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က လောင်းကစားကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က နောက်ပြောင်ခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က ဆေးပညာကို ဝါသနာပါသည်။ အချို့က သူတစ်ပါးပစ္စည်းခိုးယူခြင်းကို ဝါသနာပါသည်။ ဤသို့ ဝါသနာအမျိုးမျိုးရှိသည့်အလျောက် လူတစ်ယောက်၏ ပင်ကိုဗီဇနှင့် အခြေခံစိတ်ထားတို့အပေါ်မူတည်၍ ဝါသနာအမျိုးမျိုး ကွဲပြားကြပါသည်။

ဝါသနာသည် အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် နေရာဒေသ အချိန်ကာလကိုမူတည်၍ အမြဲပင် ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ မည်သည့်ဝါသနာကိုပါသည်ဖြစ်စေ ထိုဝါသနာကို အမြဲပင် ပြုမူဆောင်ရွက်နေရမှ စိတ်ကျေနပ်ကြသည်။ သစ်ပင်စိုက်ခြင်းကို ဝါသနာပါသောသူသည် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သစ်ပင် ပန်းပင်များကို စိုက်ပျိုးလေ့ရှိသည်။ ထိုသူသည် မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် စိုက်ပျိုးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဝါသနာကြောင့်သာ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မိမိဝါသနာအရ လုပ်ဆောင်နေရသည်ကိုကျေနပ်နေပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားနေရသည်။ ထို့ပြင် မိမိစိုက်ပျိုးသော သစ်ပင်ပန်းပင်တို့သည် အသီးအပွင့်တို့နှင့် ဝေဆာလာသောအခါ ပို၍ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်ရပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝါသနာသည် လူတို့၏စိတ်ကို ပျော်မွေ့စေကာ ငြိမ်းအေးမှုတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ဝါသနာများစွာရှိသည့်အနက် ကောင်းကျိုးပြုသော ဝါသနာများသည် ဝါသနာရှင်နှင့်တကွ အများအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးပြုကြသည်။ အက်ဒီဆင်သည် တီထွင်မှုကို ဝါသနာပါသောကြောင့် ယခုအခါ ညအချိန်တွင် နေ့အလားကဲ့သို့ လျှပ်စစ်မီးရောင်ကို နောင်လာနောက်သားတို့ ခံစားနေကြရသည်။ ထို့ပြင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကူညီရာ၌ ဝါသနာပါသော ဒေါ်ဦးဖွန်းသည် လူအိုရုံများကို တည်ထောင်ပေးခဲ့သောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို များစွာအကျိုးပြုလေသည်။ ကျွန်ုပ်၏အဘိုးဖြစ်သူသည် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းကို ဝါသနာပါသူဖြစ်သဖြင့် ခြံဝင်းအတွင်း၌ သီးပင်စားပင်များကို စိုက်ပျိုးလေ့ရှိရာ ယခုအခါ

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိုအပင်တို့မှ အသီးအပွင့်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ပါ စားသုံးရသဖြင့် အကျိုးများစွာ ရရှိလေသည်။

ဤသို့ ကောင်းကျိုးကိုရရှိစေသော ဝါသနာများရှိသကဲ့သို့ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေသော ဝါသနာများလည်း ရှိပါသည်။ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေသော ထိုဝါသနာတို့သည် ဝါသနာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ကောင်းကျိုးမပေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများကိုလည်း ဒုက္ခရောက်စေတတ်ပါသည်။ သူတစ်ပါးကို နောက်ပြောင်တတ်သော ဝါသနာသည် မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊ နောက်ပြောင်ခြင်းခံရသူအတွက် စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အတူ လိမ်ညာပြောဆိုတတ်သော ဝါသနာသည် လူအများ၏ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိုခံရပြီး ယုံကြည်မှုကို ပျက်စေသည်။ လိမ်ညာခြင်းသည် အကျင့်သီလကျိုးပျက်ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ယခုဘဝမှသေလွန်သော် အဝီစိငရဲသို့ ကျရောက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအတွက်သာမ အများအတွက်ပါ ဆိုးကျိုးကိုရစေသော ဝါသနာတို့ကို ဖယ်ဖျောက်သင့်ပါသည်။

ဝါသနာကောင်းမွန်သမျှတို့သည် မိမိ၏စိတ်အစဉ်တွင် အမြဲ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားထုတ်ပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။ ဝါသနာကောင်းတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်မျက်မှောက်ဘဝကို တိုးတက်စေသကဲ့သို့ နောင်သံသရာတွင်လည်း ကောင်းကျိုးကိုသာ ခံစားရစေပါသည်။ ဝါသနာကောင်းဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသကဲ့သို့ အမိနိုင်ငံတော်ကြီးကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ ဝါသနာကောင်းတို့ဖြင့် သာယာလှပသော ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်တိုင်း ဝါသနာကောင်းများ အလေ့အကျင့်ဖြစ်စေရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ဝါသနာသည် အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် ဝါသနာကောင်းကိုသာ အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ထိုဝါသနာကောင်းများသည် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သာယာလှပစေသဖြင့် လူတိုင်း ဝါသနာကောင်းများထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဝါသနာကောင်းများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံကြီးကို ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်ကြီးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းကျိုးများစွာရရှိသော ဝါသနာကောင်းများကို လူတိုင်း မွေးမြူကြရန် လိုအပ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်၏တန်ဖိုး

- အချိန်သည် ရွေ့လျားကုန်ဆုံးနေပုံ၊
- ကုန်ဆုံးသော အချိန်ကို ပြန်မရပုံ၊
- အချိန်ကို လူသားတို့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသင့်ပုံ၊
- အချိန်ကို အသုံးချတတ်သဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိပုံ သာဓကများ၊
- အချိန်ဖြုန်းတီးခြင်း၏ အပြစ်သာဓကများ၊
- အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချသင့်ပုံ၊
- မိမိအမြင်။

အချိန်၏တန်ဖိုး

'အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်'ဆိုသည့် စကားပုံအတိုင်း အချိန်သည် ရွေ့လျားနေမြဲဖြစ်သည်။ လောကသဘာဝ၏ နိယာမအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ကမ္ဘာကြီးသည် နေ့နှင့်ညဟူ၍ ပုံမှန်လည်ပတ်နေသကဲ့သို့ အချိန်သည်လည်း စက္ကန့်မှ မိနစ်၊ မိနစ်မှ နာရီ၊ နာရီမှရက်၊ လ၊ နှစ်သို့တိုင် ပုံမှန်ရွေ့လျား ကုန်ဆုံးနေမြဲဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် ပုံမှန်သွားလာ လှုပ်ရှားနေရာက တစ်ခါတစ်ရံ အမောအပန်းဖြေရန် ခေတ္တခဏရပ်တန့်၍ အနားယူတတ်ကြပေသေးသည်။ သို့သော် အချိန်တို့သည်ကား မည်သည့်အချိန်ခဏလေးကိုမျှ ရပ်တန့်ခြင်း၊ ရပ်နားခြင်း လုံးဝမရှိပေ။ ပုံမှန်ရွေ့လျားမြဲ ကုန်ဆုံးမြဲသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်တို့သည် ပြန်လည်၍ အစားထိုးမရနိုင်သော အရာများပင်ဖြစ်ပေသည်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာ၊ ရတနာများကို တစ်စုံတစ်ရာ

mgyoe.com

mgyoe.com

အကြောင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုရှိပါက ထို ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာ ရတနာများကို ပြန်လည်၍ အစားရှာဖွေ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်များကိုမူ ဘယ်သောအခါမှ ပြန်လည်၍ အစားရှာဖွေရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယားက 'ဆုံးရှုံးပြီးသော တစ်မိနစ်ကို မကုန်မဆုံးနိုင်သော ထာဝရ အချိန်သမုဒ္ဒရာကြီးသည် အစားထပ်၍မပေးနိုင်'ဟု ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ ထို့ပြင် ဟောရေစ်မန်းဆိုသူကလည်း 'နေထွက်နှင့်နေဝင်စပ်ကြားတွင် စိန်အတိပြီးသော မိနစ် ၆၀ ဖြင့် ခြယ်လှယ်၍ထားသော အချိန်နာရီတစ်ခုသည် ပျောက်သွား၏။ ဆုငွေနှင့် ကြော်ငြာပေး၍ မရှာနိုင်။ အကြောင်းပြန်၍ မရနိုင်သော ပျောက်ဆုံးခြင်းဖြစ်၏'ဟု ပြောဖူးလေသည်။ ထို့ပြင် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းကလည်း 'ဆုံးပါးသောပစ္စည်းကို ပြန်၍ရ၏။ ဆုံးပါးသောအချိန်ကိုကား ပြန်၍မရချေ'ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ ထို့ကြောင့် ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်တို့သည် ပြန်၍မရနိုင်သဖြင့် လွန်စွာ အဖိုးထိုက်တန်လှပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာများစွာထက် အဖိုးထိုက်တန်လှသော အချိန်ကို အကျိုးမဲ့မဖြစ်စေဘဲ အချိန်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတို့သည် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသင့်ပေသည်။ အချိန်ကို အမိအရ အကျိုးရှိစွာ အသုံးမချနိုင်ဘဲ အလဟဿ ဖြုန်းတီးမိပါက ဆုံးရှုံးသွားသော အချိန်တို့သည် ပြန်လည်ရရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့လူ့ဘဝတွင် မွေးဖွားချိန်မှ သေဆုံးချိန်အထိ အချိန်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာ ရုန်းကန်ကြိုးစားကြသည်။ ပထမအရွယ်တွင် ပညာရှာချိန်၌ အချိန်နှင့်အမျှ ပညာကို ကြိုးစားရှာဖွေ သင်ယူကြရသည်။ ဒုတိယအရွယ် ဥစ္စာရှာချိန်တွင်လည်း အချိန်ရှိသရွေ့ ငွေကြေး၊ ဥစ္စာ၊ ရတနာများကို ရှာဖွေစုဆောင်းကြရသည်။ တတိယအရွယ် ဘာဝနာရှာချိန်တွင် နေ့ညဥ့်မပြတ် အချိန်ရှိသရွေ့ ကောင်းမှုကုသိုလ် ဘာဝနာများ ပွားများအားထုတ် ကြိုးစားရှာဖွေကြရသည်။ ထိုသို့ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချ၍ ကြိုးစားအားထုတ်ပါက ယခုဘဝ၌သာမက နောင်သံသရာဘဝအထိ အကျိုးရှိနိုင်ပေသည်။

အချိန်ကို အသုံးချတတ်သဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိသော သာဓကများစွာ ရှိပါသည်။ ဘုရားလောင်း ဇနကမင်းသားသည် သင်္ဘောနစ်ချိန်တွင် အခြားသင်္ဘောသားများကဲ့သို့ နတ်များကိုရှိခိုး၍ ဆုတောင်းမနေဘဲ အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ ကြိုးစားကူးခတ်သောကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် မိထိလာပြည်၏ ဘုရင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

mgyoe.com

m.gyoe.com

ဂျော့စတီမင်ဆင်သည် အချိန်အတိုအစများကို ရွှေတို ငွေစကဲ့သို့ စုဆောင်းသိမ်းယူခဲ့သောကြောင့် အလွန်ကြီးကျယ်သော အလုပ်များကို အောင်မြင်ခဲ့ရလေသည်။

အချိန်ကို အကျိုးမဲ့စွာ ဖြုန်းတီးမိ၍ ဆိုးကျိုးများကိုသာ ခံစားရသော သာဓကများလည်း ရှိသည်။ ဘုရားလောင်း ဇနကဇာတ်တော်တွင် သမုဒ္ဒရာရေပြင်၌ သင်္ဘောနစ်ချိန်တွင် အခြားသော သင်္ဘောသားများက မိမိတို့၏အသက်ဘေးမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို မကြံဆောင်ဘဲ အချိန်ကို အကျိုးမဲ့ဖြုန်းတီးမိသောကြောင့် ငါး၊ လိပ်၊ ငမန်းတို့၏ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းကို ခံစားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ထို့ပြင် ပုရွက်ဆိတ်နှင့် နံ့ကောင်ပုံပြင်တွင် နံ့ကောင်သည် အချိန်ကို ကောင်းစွာအသုံးမချခဲ့သဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရလေသည်။ ယုန်နှင့်လိပ် အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် ယုန်သည် အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးမချခဲ့သဖြင့် လိပ်ကို အရှုံးပေးခဲ့ရဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချသင့်ပါသည်။ အချိန်သည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရင်းအနှီးဖြစ်သည်။ အချိန်ဟူသော အရင်းအနှီးနှင့် ကျန်းမာခြင်းဟူသော အရင်းအနှီးရှိလျှင် ငွေအရင်းအနှီးနှင့် ပညာအရင်းအနှီးတို့ကိုရရှိရန် မခဲယဉ်းပေ။ သို့ဖြစ်၍ အားလပ်သော အချိန်ဟူသမျှ၌ ဘာကို လုပ်မည်၊ ဘယ်စာကိုဖတ်မည်ဟု အသင့် စီမံထားရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီမျှ မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားသူတို့မှာ သုံးနှစ်အတွင်း လူသာမန် အနိမ့်စားအဖြစ်မှ အမြင့်စားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ အချိန်အတိုအစလေးများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချရမည်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် အချိန်သည် တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။ ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်တို့ကို အမိအရ အသုံးချနိုင်လျှင် အကျိုးရှိမြဲဖြစ်သည်။ အသုံးမချလျှင်ကား အချိန်သည် လူကိုစောင့်နေမည်မဟုတ်ပါ။ ရွေ့လျားသွားမည်သာဖြစ်သည်။ ရွေ့လျားသောအချိန်ကို ပြန်မရနိုင်သည့်အတွက် အချိန်၏တန်ဖိုးကား ကြီးလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် မည်မျှ တိုတောင်းသော အချိန်ပိုင်းကလေးပင်ဖြစ်စေ ထိုအချိန်နာရီများကို ပုလဲလုံး ပတ္တမြားလုံးများကို အဖိုးတန်သည်ဟု ယုံကြည်ကာ မပျောက်မရအောင် အထူးသတိပြု စောင့်ထိန်းအပ်လှပေတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ယဉ်ကျေးမှုအမွေထိန်းစို့လေ

- မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းသင့်ကြောင်း၊
- မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာတရား၊ လူမျိုး စသည်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ရှိပုံ၊
- အစဉ်အလာကြီးမားသော ယဉ်ကျေးမှုများကြောင့် ဂုဏ်တက်ခဲ့ရပုံ၊
- ယဉ်ကျေးမှု မရောထွေးအောင် သတိကြီးစွာထားသင့်ပုံ၊
- မိမိအမြင်၊

ယဉ်ကျေးမှုအမွေထိန်းစို့လေ

မြန်မာတို့အစဉ်အလာအရ ဝတ်စားဆင်ယင် ပြောဆိုကျင့်ကြံနေထိုင်မှု အားလုံးတို့သည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုများပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် မြန်မာ့မြေပေါ်တွင် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက မှီတင်းနေထိုင်လာခဲ့ကြရာ ရှည်လျားသော သမိုင်းကြောင်းအစဉ်အလာရှိခဲ့သည်။ ထိုအစဉ်အလာကောင်းတို့ကို လက်ဆင့်ကမ်း ထိန်းသိမ်းခဲ့ခြင်းကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတို့သည် ယနေ့တိုင် တည်တံ့နေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များမှာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အမြတ်တနိုးရတနာကြီး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တန်ဖိုးကြီးလှသော မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တို့ကို မပျောက်ပျက်အောင် မြန်မာလူမျိုးတိုင်းက ထိန်းသိမ်းသင့်လှပေသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာ အစဉ်အလာတို့သည် နေ့ချင်းညချင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင် အစဉ်အဆက်က ၎င်းတို့၏ ရေမြေ၊ ခေတ်စနစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆီလျော်စွာ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖန်တီး၍ ဖြစ်ပေါ်လာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရသည်။ အရှေ့ဘက်တွင် တရုတ်၊ အနောက်ဘက်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးနှစ်နိုင်ငံ၏အကြားတွင်ရှိခဲ့သော မြန်မာသည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို ကျင့်သုံးခဲ့ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ မြန်မာ့ရေမြေသဘာဝနှင့်ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်ဖန်တီးခဲ့ရာမှ မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာများ ပီပီပြင်ပြင် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ထွန်းကားခဲ့သည်။ မြန်မာ့မြေပေါ်တွင် ထွန်းကားခဲ့သော ဗိဿနိုး၊ ဟန်လင်း၊ သရေခေတ္တရာစသော ပျူမြို့ပြနိုင်ငံများ၊ ဓညဝတီ၊ ဝေသာလီစသော ရခိုင်မြို့ပြနိုင်ငံများ၊ သုဝဏ္ဏဘူမိစသော မွန်မြို့ပြနိုင်ငံတို့သည် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားခဲ့ကြသည်။ အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းမှ အက္ခရာကိုအခြေခံ၍ အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့ရာ မြန်မာအက္ခရာသည် ပုဂံခေတ်မှစ၍ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ မြန်မာစာပေဟူ၍ သီးသန့်ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မြန်မာ့ ဆို၊ တီး၊ က အနုသုခမဟူ၍ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ စာပေ၊ ဂီတ၊ အနုသုခုမများနည်းတူ မြန်မာဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုဟူ၍ တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ ဆန်းသစ်လာခဲ့သည်။ ဘာသာအယူဝါဒအားဖြင့်လည်း ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို လက်ကိုင်ပြုထားသော မြန်မာတို့သည် သဒ္ဒါကြည်ညိုစိတ်၏ လှူဒါန်းဆော်မှုအရ မြေစိုက် စေတီ၊ ပုထိုးအမျိုးမျိုး တည်ထားကိုးကွယ်လာကြသည်။ ဂူ၊ ကျောင်း၊ တန်ဆောင်း၊ ဇရပ်၊ ပြာသာဒ်အမျိုးမျိုးကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ယင်းဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အဦများတွင် အပြောက်အမွမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့် တန်ဆာဆင်ကြပြီး ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ ရုပ်ထု၊ ရုပ်လုံး၊ ရုပ်ကြွအမျိုးမျိုးကိုလည်း တပ်ဆင်မွမ်းမံ အလှခြယ်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းသို့သော မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာတရား၊ လူမျိုး စသည်တို့ကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းရန် နိုင်ငံတော်အစိုးရသာမက မြန်မာလူမျိုးတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

ယင်းသို့ အစဉ်အလာကြီးမားသော ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကြောင့် ကမ္ဘာ့လူမျိုးများကြားတွင် မြန်မာလူမျိုးများ ဂုဏ်တက်ခဲ့ရသည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများအလယ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်ခဲ့သည်။ အထင်အရှားပြရလျှင် ပုဂံသည် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အခမ်းနားဆုံး ရှေးဟောင်းမြို့တော်ကြီးဖြစ်ခဲ့သည်။ အနော်ရထာမင်းသည် ပုဂံကိုအခြေပြု၍ ပထမ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာတွင် မြန်မာဟေ့ဟူ၍ စတင် မော်ကြွားနိုင်ခဲ့သည်။ မြန်မာစာပေ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတို့သည် ပုဂံမှ စတင် ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့သည်။ အနော်ရထာ၊ ကျန်စစ်သား၊ အလောင်းစည်သူ စသည့် မင်းကောင်းမင်းမြတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

များသည် ပုဂံပြည်ကြီးတွင် ထီးနန်းစိုက်ကာ နိုင်ငံတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ပုဂံ၌ စေတီဘုရားပေါင်းမြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။ ရှေးခေတ်ပုဂံပြည်သားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာတို့ကို မြန်မာလူမျိုးများသာမက ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသွားများပင် လာရောက်လေ့လာကြရသည်။ ထို့ပြင် ဒုတိယ မြန်မာနိုင်ငံကို တည်ထောင်ခဲ့သော ဘုရင့်နောင်မင်းတရားကြီး၏ ကမ္ဘောဇသာဒီရွှေနန်းတော်ကြီးကလည်း မြန်မာတို့အဖို့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစရာတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။ ဘုရင့်နောင်မင်းတရားကြီးသည် ဟံသာဝတီကို ထီးနန်းစိုက်၍ တိုင်းပြည်ကို ထူထောင်ခဲ့ရာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများအထိ အာဏာစက်ပြန့်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် မန္တလေးမြို့ရှိ မြနန်းစံကျော် ရွှေနန်းတော်ကြီးကလည်း တစ်ချိန်က မြန်မာတို့သည် ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်း ကိုယ့်ကြငှန်းနှင့်နေခဲ့ကြောင်း အထင်အရှား သက်သေပြနေသည်။ ရေကျုံးပတ်လည် ဝိုင်းရံလျက်ရှိသော နန်းတော်မြို့ရိုးကြီး၏အလယ်တွင် လှပဆန်းကြယ်သော မြန်မာ့ဂုဏ်ကျက်သရေဆောင်အဖြစ် မြန်မာတို့ ဂုဏ်ယူနိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ မြန်မာတို့သည် ကိုယ့်ထီးကိုယ့်နန်း ကိုယ့်ကြငှန်း ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုတို့ဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်လာခဲ့ကြရာ ထိုယဉ်ကျေးမှုများ မပျောက်စေရန် အရေးကြီးလှသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုသည်မှာ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ကူးလူးပျံ့နှံ့တတ်သည့်သဘောရှိသည်။ ဝင်ရောက်ထိုးဖောက် လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အနောက်နိုင်ငံများမှ ယဉ်ကျေးမှုတို့သည် လူငယ်များကြားတွင် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လျက်ရှိသည်။ ထိုအရာသည် အလွန်ကြီးမားသော အန္တရာယ်ပင်ဖြစ်သည်။ တိုင်းတစ်ပါး ယဉ်ကျေးမှုများက နေရာတကာတွင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် လွှမ်းမိုးသွားပါက မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုများ မှေးမှိန်ပပျောက်သွားနိုင်သည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ပပျောက်လျှင် မြန်မာလူမျိုးပါ ပပျောက်သွားနိုင်သည်။ မြန်မာလူမျိုးမရှိတော့လျှင် ကမ္ဘာ့မြေပုံပေါ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံဟူ၍လည်း ရှိမည်မဟုတ်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု မပျောက်ပျက်စေရန် တိုင်းတစ်ပါးယဉ်ကျေးမှုများနှင့် မရောထွေးအောင် သတိကြီးစွာ ထားသင့်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် မြန်မာတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှာ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာဆောင်သည့် ဘိုးဘွားပိုင် ယဉ်ကျေးမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဘိုးဘွားပိုင် အမွေအနှစ်ဖြစ်သော မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို မြန်မာလူမျိုးတိုင်း တန်ဖိုးထားရပေမည်။ ထို့ပြင် မိမိဓလေ့စရိုက်၊ ဘာသာအယူဝါဒနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော

mgyoe.com

mgyoe.com

တိုင်းတစ်ပါးယဉ်ကျေးမှုများကြောင့် ဘိုးဘွားအမွေ ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လွတ်လပ်သော နိုင်ငံသားပီသစွာ မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်အသွင်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

လေပြန်လောင်းသည့် ဟောမန်ဆောင်း

- ဆောင်းရာသီကာလ သတ်မှတ်ပုံ၊
- ဆောင်း၏သဘာဝ၊
- ဆောင်း၌ပွင့်သောပန်းများ၊
- ပွဲတော်များ၊
- ပတ်ဝန်းကျင် ရေမြေတောတောင် သဘာဝရှုခင်းများ၊
- ခံစားရမှုများ။

လေပြန်လောင်းသည့် ဟောမန်ဆောင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဟူ၍ ရာသီဥတု (၃) မျိုး ရှိရာ ဆောင်းရာသီသည် နွေလ၊ မိုးလတို့ ကုန်ဆုံးပြီးမှ စတင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာပြက္ခဒိန်လရာသီတွင် ဆောင်းရာသီသည် တန်ဆောင်မုန်းလတွင် စတင်ပြီး တပို့တွဲလတွင် ကုန်ဆုံးပါသည်။ ဆောင်းရာသီရောက်လာပြီဆိုလျှင် ဝဲသန်ကာလ၏ မိုးစက်မိုးပေါက်များနေရာတွင် ဆောင်းရာသီ၏ သင်္ကေတဖြစ်သော နှင်းစက်ကလေးများက အစားထိုးဝင်ရောက်လာကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းနေရာက ခြောက်သွေ့အေးမြလာသည်။ အနောက်တောင် မုတ်သုံလေသည် ဘင်္ဂလားပင်လယ်အော်သို့ ဆုတ်ခွာသွားပြီး အင်မတန် အေးမြလှသည့် မြောက်ပြန်လေသည် အစားထိုးဝင်ရောက်ပါသည်။ ဤသို့ ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းအေးလှသော လရာသီကို ဆောင်းရာသီကာလဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဆောင်းရာသီကာလသို့ရောက်လာလျှင် ဆောင်း၏သဘာဝတို့သည် ကြည်နူးမဆုံးနိုင်အောင် ရှိရသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် ဆောင်း၏သင်္ကေတဟု တင်စားရမည့် နှင်းရည်၊ နှင်းစက်၊ နှင်းမှုန်ကလေးများသည် ဆောင်းရာသီ၏

mgyoe.com

mgyoe.com

အလှကို ဖော်ကျူးနေသည့်အပြင် ဆောင်းရာသီ၏ သဘာဝတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။ 'ငွေနှင်းငယ်မှုန်၊ လေညင်းရယ်တသုန်သုန်နှင့်၊ ချမ်းပုံ ကမ်းကုန်ရစ်တာမို့'ဟူသော အချုပ်တန်းဆရာဖေ၏ ဆောင်းရတုဖွဲ့ကဗျာလေးသည် ဆောင်းရာသီ၏သဘာဝကို ဖော်ကျူးလှစ်ဟနေပါသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် မြူနှင်းတို့သည် အရပ်ရှစ်မျက်နှာတစ်ခွင်လုံး အုံ့မှိုင်း၍နေတတ်သည်။ နှင်းမှုန်တို့သည် တဖွဲဖွဲကျဆင်းကာ တစ်လောကလုံးကို အအေးဓာတ်က လွှမ်းခြုံထားသည်။ နှင်းပွင့်ကလေးများသည် မြက်ခင်းပြင်များ၊ သစ်ရွက်ကလေးများပေါ်တွင် တွဲခိုလျက် နှင်းရည်သောက်သုံးကာ ပန်းမာလာတို့သည် လန်းဆန်းလာကြသည်။

ဆောင်းရာသီ၏အရိပ်ကိုခိုလှုံ၍ ရာသီပန်းများသည် မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင်ပွင့်လန်းလျက်ရှိပေသည်။ ဆောင်းရာသီ၏အရိပ်ကိုခိုလှုံ၍ ပွင့်သောပန်းများအလယ်တွင် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနိုင်သောပန်းမှာ ထီးသုံးနန်းသုံး တော်ဝင်မြတ်ပန်းဖြစ်သည့် သဇင်ပန်းပင်ဖြစ်သည်။ သဇင်ပန်းသည် နွေလ၊ မိုးလတို့ ကုန်ဆုံးပြီးချိန် ဆောင်းရာသီရောက်ခါမှ နှင်းရည်နှင်းစက်တို့ကို သောက်သုံး၍ အခြားသစ်ပင်ကြီးများအပေါ်မှဆင့်၍ ပေါက်သည်။ ဤသို့ သဇင်ပန်းကလေးများပေါက်ရောက်ပုံကို ရာမရကန် ဦးတိုးက 'ပန်းပျံပင်ဆင့်၊ မြေနှင့်ရန်ဆက်၊ ခက်လက်စိမ်းမြ၊ မိုးမခကူး၊ နွေလသန်ပေါက်၊ ယဉ်ချိန်ရောက်ခါမှ၊ နှင်းသောက်ကယ်ရွှင်ရွှင်၊ စွင့်ပုရစ်ဖူးတွေဆင်ကြသည်'ဟု ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။ သဇင်ပန်းများနည်းတူ ဂမုန်းပန်းအနွယ်ဝင် သစ်ခွပန်းများသည်လည်း ဆောင်းရာသီ၏ အရိပ်ကိုခိုလှုံ၍ 'ပင်ဆင့်ပန်းပျံ'ဘွဲ့ ခံယူပြီး အရောင်အသွေးစုံလင်စွာဖြင့် ပွင့်လန်းလျက်ရှိကြသည်။ တန်ဆောင်မုန်းလရောက်သည်နှင့် ခဝဲပန်းတို့သည် ဆောင်းအဖွင့်ပန်းများအဖြစ် ပွင့်လန်းကြသည်။ ဆောင်းလရာသီအလယ် ပြာသိုလတွင် ခွာညိုပန်းများသည် နွယ်တက် ပွင့်လန်းကြသည်။ ဆောင်းရာသီကုန်ဆုံးခါနီး တပို့တွဲလတွင် ပေါက်ပန်း၊ လဲပန်း၊ ဆူးပန်းတို့သည် ငွားငွားစွင့်စွင့် ပွင့်လန်းကာ ဆောင်းရာသီ၏အလှကို ဖော်ကျူးနေကြပေသည်။

ဆောင်းရာသီအစ တန်ဆောင်မုန်းလသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့အထွတ်အမြတ်ထားကာ ကျင်းပသော ကထိန်ပွဲသဘင် ပြုလုပ်သည့်လဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ စုပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း ဘုံကထိန်ပွဲများကျင်းပကြသည်။ ထိုသို့ ကျင်းပကြပုံကို 'တန်ဆောင်မုန်း ဗြိစ္ဆာ၊ ကြတ္တိကာ၊ ရောင်ဝါရှိန်လို့ဖြိုး၊ ခဝဲပွင့်ချိန်၊ ခင်းကထိန်၊ ရွှေအိမ်ပိုင်လည်စိုး'ဟူ၍ နန်းတွင်းစာဆို ကင်းဝန်မင်းကြီးက ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။ ဆောင်းရာသီကာလ နတ်တော်လ

mgyoe.com