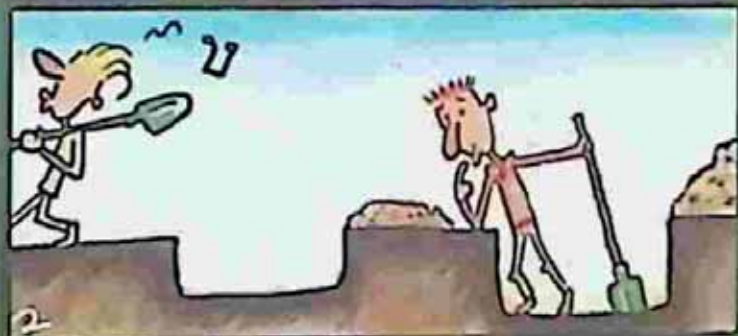


မြတ်ဌေးမောင်

အလှူပယ်ကြွယ်ဝသော

ဘဝ

တည်ဆောက်ခြင်း



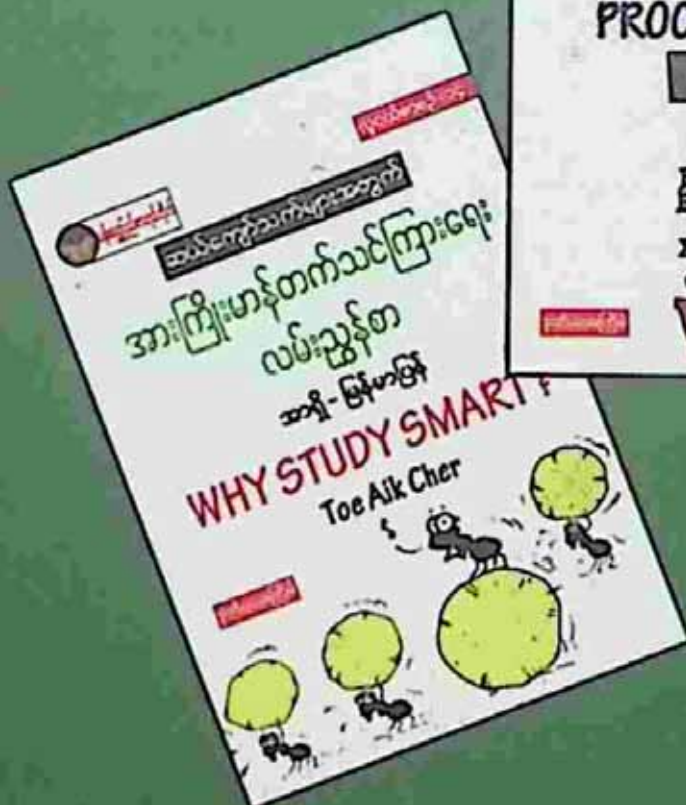
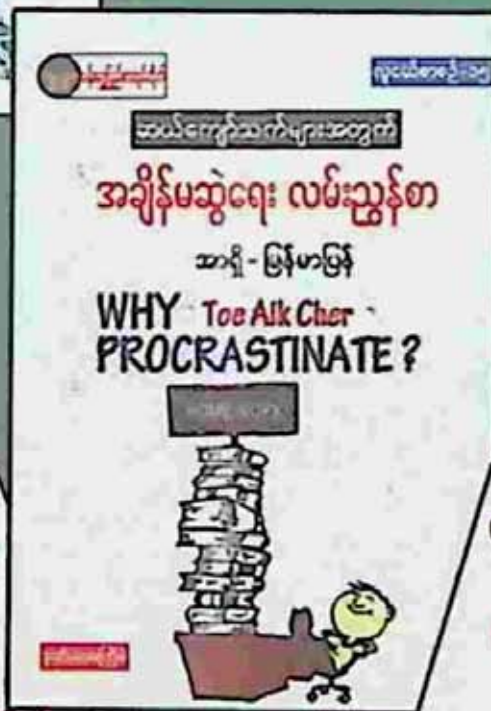
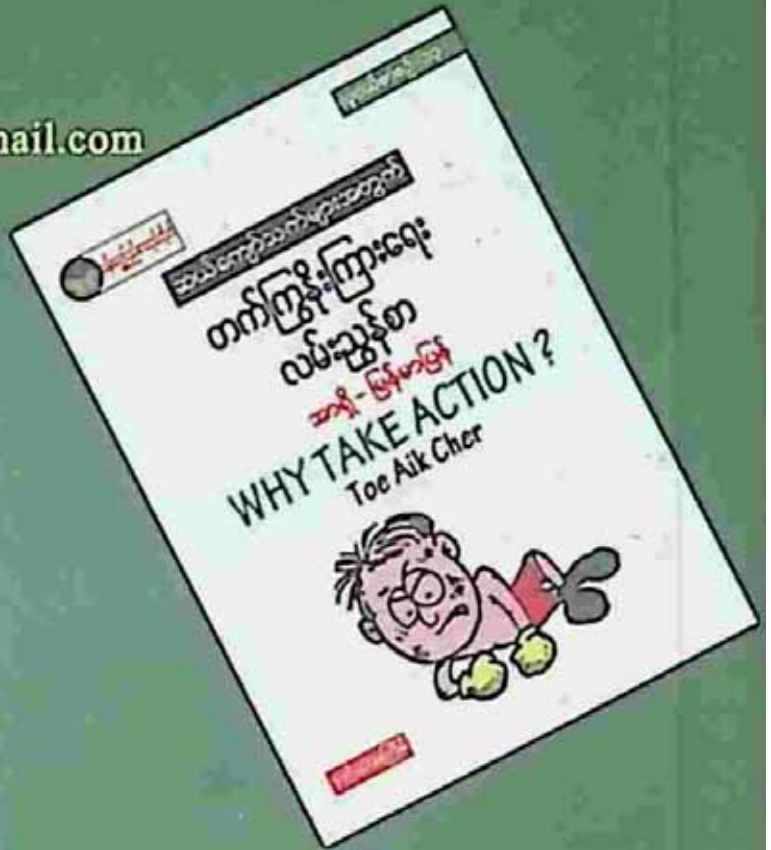
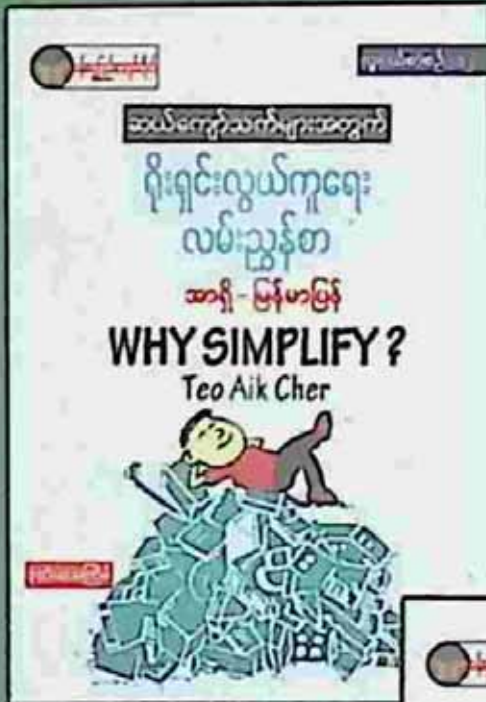
ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်များ

www.pannshwepyi.com

pannshwepyibookshop@gmail.com

09 5181715

09 5145728



၁၅၁၁ ကျပ်

အုပ်ရေး

၅၀၀ အုပ်

အကြိမ်

ဒုတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်အချိန်

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးသိမ်းမင်း (၀၄၂၉၁)

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊

တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဇေယျာဦး (၀၁၅၇၉)

Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် ၂၆၊ ၉၇ လမ်း၊ လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာအုပ်ချုပ်

မင်းဇော်

မြတ်ဋ္ဌေးဖောင်

အလှူပယ်ကြွယ်ဝသောဘဝ
တည်ဆောက်ခြင်း

PEACE, POWER AND PLENTY
Orison Swett Marden

မာတိကာ

* နိဒါန်း	၇
၁- စိတ်ဆောင်လျှင် အောင်	၉
၂- ချမ်းသာစိတ်မွှေး	၁၅
၃- ချမ်းသာစေသည့် ဥပဒေသ	၂၇
၄- စာရိတ္တ ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း	၃၃
၅- ကျန်းမာစေသော အတွေးအမြင်	၄၅
၆- အစားထိုး ဖြေဖျောက်ခြင်း	၅၅
၇- စွဲလမ်းခြင်းစွမ်းအား	၆၇
၈- နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	၇၇
၉- အစဉ်နုပျိုလိုသော်	၈၅
၁၀- ယုံကြည်မှုစွမ်းအား	၉၇
၁၁- မိမိကိုယ်ကို အသံထွက်ပြောဆိုခြင်း	၁၀၇
၁၂- အပျက်နှင့်အပြု လှုံ့ဆော်မှု	၁၁၉
၁၃- သောက ဖြေဆေး	၁၂၇
၁၄- အကြောက်တစ္ဆေ	၁၃၃
၁၅- ဒေါသနှင့် ဒုက္ခ	၁၄၁
၁၆- ဘုရားဆေး သိကြားဆေး	၁၄၇
၁၇- စိတ်၏ရန်သူများ	၁၅၇
၁၈- မျိုးစေ့နှင့်အပင်	၁၆၃

အလှူပယ်ကြွယ်ဝသော ဘဝကို တည်ဆောက်ခြင်း

အတွေးအမြင်မှန်မှ ဘဝတိုးတက်မည်။
 မိမိ၏အတွေးအမြင်ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်လာပြီး
 တန်ခိုးစွမ်းအားများနှင့် အဆက်အသွယ်ရလာလျှင်၊
 ဘဝကောင်းကျိုးချမ်းသာ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို
 သဘောပေါက်လာမည်။
 ထိုအခါ-သင့်ဘဝ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ
 ပြောင်းလဲ ဆန်းသစ်လာမည်မှာ ဧကန်တည်း။

နိဒါန်း

မှန်ကန်သောအတွေးအမြင်၏ မြင့်မားသော စွမ်းအားကို ယဉ်ကျေးတိုးတက်သော နိုင်ငံများတွင် လူများစွာတို့ သဘောပေါက်နေကြလေပြီ။ နိုင်ငံများစွာ တွင် သဘာဝဓမ္မဗေဒပညာသည် လွန်စွာတိုးတက် နေသည်။ ယင်းပညာသည် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စာရိတ္တ တည်ဆောက်မှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု၊ ဘဝ အောင်မြင်ရေးတို့အတွက် လွန်စွာ အထောက်အကူ ပြုလေသည်။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် မအို-မနာ-မသေနိုင်သည့် စွမ်းအားတစ်မျိုး ရှိနေသည်။ ယင်း သည် တန်ခိုးစွမ်းအားများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ပြန်လည် နုပျိုစေသည်။ လိုက်လျောညီထွေ သဟဇာတ ဖြစ်စေသည်။ ဤစွမ်းအားကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ဤစာအုပ် တွင် ရှင်းလင်း လွယ်ကူစွာ တင်ပြထားပါသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

‘စိတ်သည် ရုပ်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း’
 -ဤစာအုပ်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားသည်။ အတွေး
 အမြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေ၊
 အကျင့်စာရိတ္တတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

လူသည် မိမိဘဝ၊ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို
 ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ကြောင်းလည်း ဤစာအုပ်တွင်
 အလေးအနက် တင်ပြထားသည်။ ‘ကိုယ်၊စိတ်-၂ပါး
 ချမ်းသာလာအောင်၊ ကျန်းမာလာအောင်-သိပ္ပံနည်းကျ
 မည်သို့ တွေးမြင်ရမည်။’ကို ရှင်းလင်းတင်ပြထား
 သည်။

သင်၏ အမြင့်မားဆုံး မျှော်မှန်းချက်ကို
 သင်ရရှိနိုင်ကြောင်း သင့်အတွေးအမြင်သည် သင့်ကံ
 ကြမ္မာပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲရှုံးနိမ့်ရာမှ ချမ်းသာ
 အောင်မြင်လာအောင် တွေးမြင်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း
 အသေးစိတ် ရှင်းလင်းထားပါသည်။

အတွေးအမြင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်
 သင့်ဘဝပြောင်းလဲမြင့်မားလာနိုင်ကြောင်း ဤစာအုပ်
 တွင် အလေးအနက်တင်ပြထားပါသည်။

အခန်း-၁

စိတ်ဆောင်လျှင် အောင်

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ပုံအတိုင်း ဘဝကံကြမ္မာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ပုံ အလေ့အကျင့် သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ဆန္ဒနှင့် ကိုက်ညီလာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လာမည်၊ လုပ်ဆောင်ချင် သည်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

မိမိ၏ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးနိုင်သောစွမ်းအား သည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် ရှိနေသည်။

ဖျားနာနေသော အနုပညာရှင်များသည် ဖျားနာနေသည်ကို ဇာတ်ခုံပေါ်၌ ခေတ္တမေ့၍ မိမိတို့ တာဝန် ကျေပွန်အောင် ကပြ အသုံးတော်ခံနိုင်ကြ လေသည်။

အနုပညာရှင်ကြီး ‘အက်ဒွပ်အိပ်စိုသန်’ ကလည်း ‘ဇာတ်ခုံပေါ်ရောက်လျှင် သူ့ဦးနှောက် သွက်လက်လာကြောင်း၊ ခွန်အားလည်း တိုးလာကြောင်း’ -ပြောဆိုဖူးသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

∴ ‘စိတ်ဓာတ်လည်း တက်ကြွလာပါတယ်။ ဇာတ်ရုံဝ ရောက်တာနှင့် မောပန်းတာတွေ ပျောက်ကုန် တယ်။’ -ဟု အိပ်စိုသန်က ဆက်ပြောလေသည်။

အဟောအပြောတွင် နာမည်ကြီးသူများ၊ တရားဟောဆရာကြီးများ၊ ကျော်ကြားသောအဆိုတော် များလည်း ဤသို့ပင် တွေ့ကြုံခံစားကြရလေသည်။

အနုပညာရှင်များသည် ဖျားနာနေသည်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ဘဲ ပီပြင်အောင် သရုပ်ဆောင်နိုင်ကြလေ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျပ်အတည်း အရေး အကြောင်းနှင့်ကြုံသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ‘မစွမ်းဆောင် နိုင်’ဟု ထင်ရသောအရာများကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလေသည်။ စိတ်ဓာတ်အားသည် အကောင်းဆုံးဆေး ဖြစ်သည်ကို အနုပညာရှင်များ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ကြပြီး၊ ယင်းစိတ်ဓာတ်ကို ကြိုးစားမွေးမြူကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်သိသော ပြဇာတ်မင်းသားတစ်ဦးသည် အဆစ်အမြစ်ယောင်ရောဂါ ရှိလေသည်။ သူသည် တုတ်ကောက်နှင့်ပင် မနိုင့်တနိုင် အားပြုလမ်းလျှောက် နေရလေသည်။ သို့သော်-သူ့အလှည့်ရောက်၍ ဇာတ်ခုံ ပေါ် ကပြသည့်အခါ အေးဆေးဣန္ဒြေစွာ လမ်းလျှောက်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လည်း ကြိုးများသာ မီးလောင်ကုန်သည်။ တင်ပေး
 သောလှေကားများလည်း ပြာဖြစ်ကုန်သည်။ သူတို့
 သည် မီးလောင်နေသော ပေ ၁၀၀ ကျော်မြင့်သည့်
 အဆောက်အဦခေါင်မိုးပေါ်တွင် ကြောက်ရွံ့ဟန် တစ်စုံ
 တစ်ရာမတွေ့ရဘဲ ရှိနေဆဲ။ မကြာမီ ယင်းအဆောက်
 အဦသည် မီးတောက်မီးလျှံဖြစ်ကာ ပြိုကျသွားလေ
 တော့သည်။

ဒါကိုတာပြည်နယ် ဘလက်ဟီးဒေသရှိ
 ဒက်ဂု ရွာနေလူများသည် တယ်လီဖုန်း၊ မီးရထား၊
 ကြေးနန်း-စသည့် ဆက်သွယ်ရေးများမပေါ်မီက
 ဖျားနာ၍ ဆရာဝန်ခေါ်လိုလျှင် မိုင် ၁၀၀ ခန့်သွားရ
 လေသည်။ ထို့ကြောင့်-သာမန်ဝင်ငွေရှိသူများသည်
 ဆရာဝန် မခေါ်နိုင်ကြပေ။ ရွာသားများသည် ကျန်းမာ
 ရေးကို အထူးဂရုစိုက်ကြပြီး၊ အလွန်အရေးကြီးမှသာ
 ဆရာဝန်ကို ခေါ်ကြလေသည်။ ဤသို့ ကိုယ့်အား
 ကိုယ်ကိုးနေထိုင်ကြသဖြင့် အချို့ ကလေးများသော
 မိသားစုများသည် ကလေးများ ကြီးပြင်းလာသည့်တိုင်
 ဆရာဝန် တစ်ခါမျှ မခေါ်ရဖူးပေ။ ယင်းမိသားစု
 များကို ‘ခင်ဗျားတို့ မဖျားနာကြဘူးလား။’-ဟု ကျွန်ုပ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

မေးကြည့်ရာ၊ “ဟင့်အင်း-မဖျားနာပါဘူး။ ဖျားနာလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ ဆရာဝန်ခေါ်ရင် ပိုက်ဆံ သိပ်ကုန်တယ်။ ဆရာဝန်ကို သွားခေါ်နိုင်တောင်မှ ဆရာဝန်မရောက်ခင် လူနာက သေနေမှာ။”-ဟု ပြန်ဖြေကြလေသည်။

ယခုခေတ်တွင် ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဆိုင်များ မနီးမဝေးတွင် ရှိနေသဖြင့် လူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကြံကြံခိုင်မှု လျော့ပါးလာသည်။ ထို့ကြောင့်-မကြာခဏ ဖျားနာကြလေသည်လား မသိ။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် အနာရောဂါ တို့ကို တားဆီးကုသနိုင်သည့် စွမ်းအားများ ရှိနေသည်။ ယင်းတို့ကို ထုတ်ဖော်အသုံးချရန်သာ လိုလေသည်။ ယင်းစွမ်းအားက ‘ဘဝတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်’ ကျွန်ုပ်တို့ကို လှုံ့ဆော်နေသည်။ ယင်းစွမ်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မြင့်မားသောဘဝကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

အခန်း-၂

ချမ်းသာစိတ်မွှေး

ချို့တဲ့ဆင်းရဲရာတွင် အဆိုးရွားဆုံးမှာ ဆင်းရဲစိတ်ကို လက်ခံမွှေးမြူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲသူသည် ‘မိမိ ဆက်လက်ဆင်းရဲနေမည်။’-ဟု ထင်မြင်ခြင်းမှာ ဒုက္ခပေးသည့်စိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဆင်းရဲခြင်းကို လက်ခံသည့်အတွေးအမြင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မည့် အခြေအနေများကို ဖန်တီးနေလေသည်။

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သူ များစွာနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်ခုမှာ သူတို့သည် ယင်းဆင်းရဲဒုက္ခမှ ‘လွတ်မြောက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်။’-ဟု ထင်မြင်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတော့လျှင် အောင်မြင်နိုင်သည့်အရည်အသွေးများ လျော့ပါးကုန်ပြီး၊ သူ့ဘဝသည် ပင်ပန်းငြီးငွေ့ဖွယ် ဖြစ်လာတော့သည်။ သူ့တွင် ဘဝမျှော်မှန်းချက် မရှိ

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

တော့ဘဲ ခွန်အားများလည်း ကုန်ခန်းလာသည်။ သူ့ ဥပမိရုပ် ကောင်းမွန်အောင် ဂရုမစိုက်တော့ပေ။ အလုပ် လုပ်ရာတွင် စည်းစနစ်မရှိဘဲ ပစ်စလက်ခတ်နိုင်လာ သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆင်းရဲနွံမှ လွတ်ကင်းရန် ပိုမို ခက်ခဲလာတော့သည်။

ဆင်းရဲခြင်းသည် ‘ဆင်းရဲမှုအတွေးအမြင်’ လောက် မဆိုးဝါးပေ။ ‘မိမိသည် ဆင်းရဲနေပြီ၊ ဆက်လက် ဆင်းရဲနေမည်။’ -ဟု ထင်မြင်သည့်စိတ် သည် ဒုက္ခပေးမည့်စိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းသည် ‘အပျက်စိတ်’ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအတွေးအမြင် သည် လွဲမှား၍ ကြိုးစားအားထုတ်ချင်စိတ် မရှိတော့ ပေ။ ဘဝရည်မှန်းချက် ပျက်ပြားလာသည်။

ဆင်းရဲသည့် သဘာဝတို့ကို လက်ခံနေသရွေ့ သင်သည် မြင့်မားစွာ အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်တော့ ပေ။ မွဲတေသည့်အတွေးအမြင်ကို လက်ခံလျှင် သင့် မွဲတေနေမည်ပင်၊ ရှုံးနိမ့်နေမည်ပင်။

သင်သည် ဆင်းရဲမည်ကို ကြောက်နေလျှင်၊ အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ချို့တဲ့မည်ကို စိုးရွံ့နေလျှင်၊ ယင်းတို့ကို သင် တကယ်ပင် ကြံ့ဆုံလာနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းသို့ သင် ကြောက်ရွံ့နေသည့် အတွက် သင့်တွင် သတ္တိလျော့ပါးလာသည်။ မိမိကိုယ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကို ယုံကြည်စိတ် ယိမ်းယိုင်လာသည်။ အခက်အခဲ များကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့်စွမ်းအား နည်းပါးလာသည်။

သံလိုက်သည် သံ စသည်တို့ကို ဆွဲဆောင် နိုင်သလို၊ စိတ်တွင်လည်း ဆွဲဆောင်နိုင်သည့်အစွမ်း ရှိသည်။ စိတ်တွင် ကြောက်စိတ်၊ ဆင်းရဲစိတ်-လွမ်းမိုး နေလျှင် မည်မျှပင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သော်လည်း ဆင်းရဲနေမည်ပင်။

သင် ဦးတည်လျှောက်လှမ်းရာသို့သာ သင် ရောက်ရှိမည်ပင်။ သင်သည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ဦးတည် နေလျှင် ချမ်းသာမှုကို မျှော်လင့်၍ မရပေ။ သင့် ဦးတည်ခြေလှမ်းများသည် ရုံးနိမ့်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေလျှင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို မျှော်လင့်၍ မရပေ။

သင့်တွင်ရှိနေသော ဆင်းရဲစိတ်ကို ချိုးနှိမ် နိုင်လျှင် သင့်ပြင်ပရုပ်ဘဝလည်း မကြာမီ ချမ်းသာ လာနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲလာ လျှင် ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေများလည်း ပြောင်းလဲလာသော ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို စဉ်းစားနေလျှင် ဆင်းရဲ မွဲတေမည့်အခြေအနေကို ဖန်တီးနေခြင်းပင်။ ဆင်းရဲ သည့်အကြောင်းကို အစဉ်စဉ်းစားနေခြင်း၊ ယင်း

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

အကြောင်းကိုသာ ပြောနေခြင်းဖြင့် စိတ်လည်း ဆင်းရဲ နေမည်ပင်။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းသည် ‘အဆိုးဝါးဆုံး ဆင်းရဲမှု’ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်နေသဘောထားသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာ မှုသို့ ဦး မတည်သရွေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြွယ်ဝချမ်းသာ မှုသို့ လျှောက်လှမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ပျက်အားငယ်မှုဆီ လှမ်းကြည့်နေသရွေ့ နှစ်သက် ဖွယ်ဆိပ်ကမ်းသာသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

လူတစ်ဦးသည် ဆင်းရဲသည့်အကြောင်းကိုသာ တွေးမြင်နေလျှင်၊ သို့မဟုတ် သူသည် ‘ကံခေါ်ပြီး ရှုံးနိမ့်နေသည်။’ -ဟုသာ အစဉ်စဉ်းစားနေလျှင် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုဆီ လျှောက်လှမ်းနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်သိသော လူငယ်တစ်ဦးမှာ ‘ပေး တက္ကသိုလ်မှ မကြာမီက ဘွဲ့ရလာသည်။ သူသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည်။ သူက ‘သူ့တွင် ဦးထုပ်ဝယ်ရန် ငွေမရှိကြောင်း။ သူ့ဖခင်က သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် ၅ဒေါ်လာ မပို့လျှင် သူ ထမင်းငတ်ကြောင်း။’ - ဆိုလေသည်။

ဤလူငယ်သည် ဆင်းရဲစိတ်ဖြင့် စိတ်အား ငယ်နေသည်။ ‘သူ့ဘဝသည် အောင်မြင်ရန် မလွယ်’ -ဟု ဆိုလေသည်။ သူသည် အလုပ်အမျိုးမျိုးကို

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကြိုးစားကြည့်သော်လည်း မအောင်မြင်ပေ။ သူ့အရည်အချင်းကို သူ မယုံကြည်တော့။ သူ့ပညာရေးမှာ မဟန်ဘဲ၊ ‘သူ အောင်မြင်တော့မည် မဟုတ်။’-ဟုသာ ဆိုလေသည်။ ဆင်းရဲပြီး မထင်မရှားဖြစ်နေသည်မှာ သူ့စိတ်သဘောထားကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သူ့အတွေးအမြင် မှားနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သင် ကံကောင်းလိုလျှင် သံသယစိတ်ကို ဖယ်ရှားပါ။ သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သံသယဝင်နေလျှင် အောင်မြင်ရန် မလွယ်ပေ။ ယုံကြည်စိတ် ရှိရမည်။ ‘မချမ်းသာနိုင်’ဟု ထင်မြင်နေလျှင် ချမ်းသာလာမည် မဟုတ်ပေ။ ‘မလုပ်နိုင်ပါ’-ဟူသော သဘောထားကြောင့် ဘဝပျက်သူ များခဲ့လေပြီ။ ‘ယုံကြည်စိတ်သည် ကံကောင်းစေသည့် အံ့ဖွယ်သော့ချက်’ပင် ဖြစ်လေသည်။

အပျက်မြင်စိတ်ရှိပြီး အောင်မြင်နေသည့် လုပ်ငန်းရှင်ကို ကျွန်ုပ် မတွေ့ဖူးသေးပါ။ အပျက်မြင်စိတ်သည် တိုးတက်မှုကို ဖျက်ဆီးလေသည်။

လူ့သဘာဝသည် တိုးတက်နိုင်သည်။

အရည်အချင်းရှိပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် အခြေကျနေသည့် လူငယ်တစ်ဦးနှင့် ကျွန်ုပ် မကြာမီက

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

တွေ့ဆုံလေသည်။ ‘သူ့စိတ်ဓာတ်ကို မပြောင်းမီက သူသည် အတန်ကြာအောင် ဆင်းရဲခဲခဲ့ရသည်။’-ဟု ဆိုလေသည်။ ‘ဆင်းရဲသည်မှာ မှားယွင်းသောအတွေး အမြင်ကြောင့်’-ဆိုသည်ကို သူ သဘောပေါက်လာ သည်။ သူသည် အပျက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပြီး၊ အပြု စိတ်ကို မွေးလေသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်၊ မိမိအရည်အချင်းကို ယုံကြည်စိတ်တို့ကို နေ့စဉ် မွေးလေ သည်။ ‘လောကတွင် လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်ရ မည်။’-ဟု မိမိကိုယ်ကို နေ့စဉ် နှိုးဆော်လေသည်။ ဆင်းရဲသည့်အတွေးအမြင်များကို ဖယ်ရှားပြီး ချမ်းသာ သည့်အတွေးအမြင်များကိုသာ လက်ခံလေသည်။

သူသည် ရှုံးနိမ့်စိတ်များကို လက်မခံ မစဉ်းစား တော့ပေ။ အောင်မြင်စိတ်ကိုသာ မွေးလေသည်။ ‘အပြုစိတ်များ မွေးပြီး၊ မိမိကိုယ်ကို တိုက်တွန်းနှိုးဆော် မှုများကြောင့် မိမိဘဝ ထူးခြားစွာ တိုးတက်အောင် မြင်လာသည်။’-ဟု ဆိုလေသည်။

စေးနှဲတွန့်တို (stingy) ကျဉ်းမြောင်းသော စိတ်သည် ငွေကြေးများကို မဆွဲဆောင်ယူနိုင်ပေ။ တွန့်တိုသူများ ငွေကြေးရှိလာလျှင်လည်း ချွေတာလွန်း ရှိသာ ဖြစ်လေသည်။ ကြွယ်ဝခြင်းဥပဒေကို လိုက်နာ၍

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

အလှူပယ်ကြွယ်ဝသောဘဝ တည်ဆောက်ခြင်း

မဟုတ်ပေ။ ရက်ရောသဘောထားကြီးသော စိတ်ဓာတ် သာ ငွေကြေးများကို ဆွဲဆောင်နိုင်လေသည်။ စေးနဲ ကျဉ်းမြောင်းသောစိတ်သည် ပေါကြွယ်ဝမှုကို ပိတ်ပင် လေသည်။

တက်ကြွရွှင်ပျ မျှော်လင့်သောစိတ်ဓာတ် သည် အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးလေသည်။ အကောင်း မြင်စိတ်သည် အောင်မြင်စေသည်။ အပျက်မြင်စိတ် သည် ဖြစ်ထွန်းမှုကို ဖျက်ဆီးသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ပြီး စိတ်ဓာတ်မကျလျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံး ပါစေ၊ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားပါစေ၊ နာမည် ပျက်ပါ စေ၊ မျှော်လင့်ချက် အစဉ်ရှိလေသည်။

သင်သည် သံသယဝင်တွန့်ဆုတ်ပြီး စိတ်ဓာတ် ကျနေလျှင် ရှုံးနိမ့်နေမည်ပင်။ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်ကင်း လိုလျှင် ယုံကြည်ရွှင်ပျ ဖန်တီးလိုသောစိတ်ဓာတ် မွေးရ မည်။ မိမိလိုလားသောဘဝကို တွေးမြင်နေရမည်။ သင့်ဘဝ မည်မျှ ပျက်ပြားနေပါစေ။ စိတ်ဓာတ်အတွေး အမြင်ကို ပြောင်းလဲလိုက်လျှင် အခြေအနေ ပြောင်းလဲ လာမည်။

ကျွန်ုပ်သိသော မိသားစုတစ်စုသည် သူတို့၏ စိတ်သဘောထားများ ပြောင်းလဲသွားသဖြင့် သူတို့၏ အခြေအနေများလည်း ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

သူတို့၏ဘဝသည် စိတ်မချမ်းသာဖွယ်အခြေအနေတွင် ရှိခဲ့သည်။ ယင်းသို့ ကြာရှည်စွာနေလာရသဖြင့်၊ ‘အောင်မြင်မှုသည် သူတို့နှင့် မဆိုင်။ အခြားသူများ အတွက်သာ။’ -ဟု ထင်မြင်လာကြသည်။ သူတို့သည် ဆင်းရဲပြီး အိမ်ကိုလည်း မပြင်ဆင်ဘဲ ဖြစ်သလိုသာ နေထိုင်ကြလေသည်။ အိမ်သားများကို ကြည့်လိုက်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ရှုံးနိမ့်သည့်လက္ခဏာများကို တွေ့မြင် ရလေသည်။ အရာရာသည် စိတ်ပျက်ဖွယ် ဖြစ်နေသည်။

‘ဆင်းရဲခြင်းသည် လွဲမှားသော စိတ်နေ သဘောထားများကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း’ -စာတစ်အုပ် တွင် သူတို့၏မိခင်က ဖတ်မိလေသည်။ သူမ၏ အတွေးအမြင် အလေ့အကျင့်တို့ကို စတင်ပြောင်းလဲ လိုက်သည်။ စိတ်ပျက်အားငယ် ရှုံးနိမ့်စိတ်များကို လက်မခံ၊ ဖယ်ရှားလိုက်သည်။ ဘဝကို ကျေနပ်ဟန် ဖြင့် ရှင်လန်းတက်ကြွစွာ နေထိုင်သွားလာလေသည်။

မကြာမီ၊ သူမ၏ခင်ပွန်းနှင့် သားသမီးများထံ သူမ၏သဘောထားများ ကူးစက်သွားသည်။ သူတို့ မိသားစုတွင် အပျက်မြင်သဘောထားများအစား အကောင်းမြင်သဘောထားများ ဝင်ရောက်အစားထိုး လာသည်။ ခင်ပွန်းသည်၏အလေ့အကျင့်များပါ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားသည်။ သူသည် အလုပ်သို့ ယခင်က ကဲ့သို့ ဖြစ်သလို ဝတ်ဆင်မသွားဘဲ သေသပ်ကျနစွာ

ပန်းချီပြည်စာအုပ်တိုက်

ဝတ်ဆင်သွားလေသည်။ သန်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ခေါင်းမော် ရင်ကော့၍ သွားလာလှုပ်ရှားလေသည်။ သားသမီး များလည်း ဖခင်ပုံစံအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံကြလေ သည်။ သူတို့၏အိမ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် မွမ်းမံသည်။ ယင်းမိသားစုသည် ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ရှုံးနိမ့်မှု၊ မှောင်မိုက် သည့်ဘဝပုံစံကို ထာဝရ ကျောခိုင်းလိုက်ကြသည်။

သူတို့ ဤသို့နေထိုင်လာသဖြင့် လူအများ သုံးနှုန်းလေ့သလို သူတို့ ကံကောင်းလာကြသည်။ အတွေးအမြင် ပြောင်းလဲသဖြင့် မျှော်လင့်ချက်၊ သတ္တိ များ ဝင်ရောက်လာပြီး စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာ သည်။ ဖခင်နှင့်သားသမီးများ ရာထူးအဆင့် တိုးမြှင့် လာကြသည်။ မျှော်လင့်ချက်၊ သတ္တိတို့ဖြင့် စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကြိုးစားနေထိုင်ကြသဖြင့် ၂နှစ်ကျော်ခန့် အကြာတွင် သူတို့မိသားစုနှင့် အိမ်အခြေအနေ လုံးဝ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာလေသည်။

လူသည် ဘဝမျှော်မှန်းချက်ပုံစံနှင့် ကိုက်ညီ အောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံရမည်။ အောင်မြင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေလျှင် အောင်မြင်နေသကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်။ ယုံကြည်စိတ် ရှိနေရမည်။ ယုံကြည်စိတ် မွေးနေ ရမည်။ မိမိ၏အခန်းကဏ္ဍတာဝန်ကို ပိုင်နိုင်ဟန် ပြုသ နေရမည်။

ဖန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ဥပမာအားဖြင့်-လူငယ်တစ်ဦးသည် ‘ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားမည်။’-ဆိုပြီး၊ ဖြစ်သလိုဝတ်ဆင်နေထိုင်မည်ဆိုပါက သူသည် ငွေရှာနိုင်မည် မဟုတ်။ တွေ့သူတိုင်းကို ‘သူ ကံမကောင်း၍ ဆင်းရဲနေရသည်။’-ဟုဆိုနေလျှင် ထိုလူငယ် ချမ်းသာလာနိုင်ပါမည်လား။ ဆင်းရဲသည့်အကြောင်းများကိုသာ ပြောနေခြင်း၊ စဉ်းစားနေခြင်း၊ ဆင်းရဲသားလို ဝတ်ဆင်နေထိုင်ခြင်း၊ သူတောင်းစားဟန်ပန် နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း၊ ရုံးနိမ့်သူလို နေထိုင်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဖြစ်သလိုနေထိုင်သောမိသားစုနှင့် နေထိုင်ခြင်း-စသောအခြေအနေပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖြင့် မည်သည့်ကာလတွင် သူ ချမ်းသာလာနိုင်မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းသောအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ထားရှိသော သဘောထားသည် ယင်းမျှော်မှန်းရရှိရေးတွင် လွန်စွာ အရေးပါလေသည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုသော လူတစ်ဦးသည် ‘သူအောင်မြင်မည်၊ ပျော်ရွှင်မှုရမည်။’-ဟု ယုံကြည်နေရပါမည်။ သူ့အတွင်းစိတ်၏ လမ်းညွှန်စေ့ဆော်မှုအရ ‘ချမ်းသာလာမည်။’-ဟု ယုံကြည်နေရပါမည်။

သံသယများ၊ ကြောက်စိတ်များ၊ ဆင်းရဲမည်၊ ရုံးနိမ့်မည် ထင်သည့်စိတ်များကို ဖယ်ရှား မောင်းထုတ်

ပန်းချေပြည်စာအုပ်တိုက်

အလှူပယ်ကြွယ်ဝသောဘဝ တည်ဆောက်ခြင်း

ပါ။ သင့်အတွေးအမြင်များကို ထိန်းကျောင်းနိုင်လျှင်၊ သင့်စိတ်ကို သင် နိုင်လာလျှင် သင့်အတွက် အရာရာ အဆင်ပြေလာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှု၊ ကြောက်စိတ်၊ သံသယ၊ မိမိကိုယ်ကို မယုံကြည်မှုများသည် လူထောင်ပေါင်းများစွာတို့၏ ကြွယ်ဝမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးသည့် ပိုးမွှားများ ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို ပထမတွင် စိတ်ဖြင့် တည်ထောင်ဖန်တီးရမည်။ ယင်းသည် တကယ်မဖြစ် လာမီကပင် တွေးမြင်ဆင်ခြင်နေရမည်။

လူငယ်တစ်ဦးသည် ဆေးပညာရှင်ဖြစ်လို သောအခါ သူသည် ဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားနေထိုင်ရ လေသည်။ ဆေးစာအုပ်များ ဖတ်မည်။ ဆေးပညာ အကြောင်း စဉ်းစားမည်။ ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်အောင် ကြိုးစားနေရမည်။

ဆရာဝန် မဖြစ်လိုဘဲ ဥပဒေပညာရှင် ဖြစ်လို သောအခါ၊ ဥပဒေနှင့်သက်ဆိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူ ဝင်ရောရမည်။ ဥပဒေစာအုပ်များ ဖတ်မည်။ ဥပဒေအကြောင်း ပြောဆိုမည်။ ဥပဒေအကြောင်း စဉ်းစားရမည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

သင်သည် ‘ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်သည်။’-ဟု ယုံကြည်ပါ။ ‘သင်၏ အဓိဋ္ဌာန်ကို မည်သည့်အရာကမှ တားဆီးမရ။’-ဟု ယုံကြည်ပါ။ ထိုအခါ သင့်တွင် စွမ်းအားများ၊ ယုံကြည်စိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးလေးစားစိတ်များ တိုးပွားလာသည်ကို အံ့ဩလောက်အောင် တွေ့လာရပေမည်။

ဤသို့ဖြင့်၊ အပျက်စိတ်များကို ကျောခိုင်းပြီး ရှုံးနိမ့်စိတ်၊ ဆင်းရဲစိတ်တို့ကို လက်မခံ မစဉ်းစားတော့လျှင်၊ လက်ရှိအခြေအနေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အသုံးချနေလျှင်၊ ဥပဓိရုပ်တိုးတက်အောင် အထူးကြိုးစားနေလျှင်၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်ပြီး ကောင်းသော စကားကိုသာ ဆို၍ မျှော်မှန်းချက် မြင့်မားလျှင်၊ တွန့်တိုညည်းညူ အပြစ်ဆိုမနေဘဲ ခေါင်းမော့ရင်ကော့၍ သွားလာနေလျှင် သင့်တွင် စိတ်သစ်အားသစ်များ ဝင်လာပြီး အောင်မြင်ခြင်းလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာပေမည်။ သင့်တွင် စွမ်းအားသစ်၊ ခွန်အားသစ် တိုးပွား နိုးကြားလာသည်ကို ခံစားလာရမည်။

အမှန်တရား၊ သို့မဟုတ် မျှော်မှန်းချက်တစ်ခုကို အစဉ်တွေးမြင် ဆင်ခြင်ကြိုးစားနေလျှင်၊ ယင်းအမှန်တရား၊ သို့မဟုတ် မျှော်မှန်းချက်သည် တကယ်ပင် အကောင်အထည်ပေါ်လာသည်ကို လူများစွာတို့ သဘောပေါက် အသုံးချနေကြလေပြီ။

အခန်း-၃

ချမ်းသာစေသည့် ဥပဒေသ

‘စိတ်ချမ်းသာလျှင် လူချမ်းသာမည်။’-ဟု ရှိတ်စပီးယားက ဆိုလေသည်။

ကြွယ်ဝခြင်းဥပဒေသအရ ချမ်းသာလိုလျှင် စကြဝဠာ၏ ဖန်တီးသောစွမ်းအားနှင့် ဆက်သွယ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆက်သွယ်တတ်လျှင် ဆင်းရဲတော့ မည် မဟုတ်ပေ။

လောကတွင် နည်းမှန်လမ်းမှန်ကြိုးစားလျှင် လူတိုင်း ချမ်းသာနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ သဘာဝ တရား(ဖန်တီးရှင်)၏ လိုအပ်ချက်လည်း ဖြစ်လေသည်။ လူများစုသည် သောကပွေကာ ဒုက္ခရောက်နေကြ သည်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းနေသောကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မယုံကြည် ခြင်းတို့သည် ချမ်းသာခြင်း၏ အတားအဆီးများပင် ဖြစ်သည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကလေးငယ်သည် မိခင်နှင့် ခွဲခွာနေလျှင်
ကြောက်စိတ်ဝင်သကဲ့သို့၊ လူသည်လည်း တန်ခိုးရှင်နှင့်
အဆက်အသွယ်မရှိ၍ ကြောက်ရွံ့နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

လူများစုသည် မြင့်မားစွာမအောင်မြင်နိုင်
သည်မှာ သူတို့စိတ်ဓာတ်တွင် သံသယ၊ သောကနှင့်
ကြောက်ရွံ့စိတ်များ လွှမ်းမိုးနေသောကြောင့် ဖြစ်လေ
သည်။ အပျက်စိတ်၊ အပျက်အတွေးအမြင် ရှိသူသည်
ချမ်းသာရန် မလွယ်ပေ။

တီထွင်ဖန်တီးသောစိတ်သည် ချမ်းသာ
ကြွယ်ဝစေသည်။

လူတို့သည် အခွင့်အရေးများ၊ ပေါကြွယ်ဝမှု
များကို ငြင်းပယ်မည် မဟုတ်သော်လည်း၊ သူတို့၏
စိတ်သဘောတွင် သံသယများ၊ ကြောက်စိတ်များ
လွှမ်းမိုးပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့နေသဖြင့်
ယင်းအရာများကို မသိစိတ်ဖြင့် ငြင်းပယ်နေသလို
ဖြစ်နေလေသည်။

သံသယနှင့်ကြောက်စိတ်တို့သည် လူကို
အလွန်ဒုက္ခပေးလေသည်။ ဆင်းရဲချို့တဲ့သည်မှာ
မှားယွင်းသော စိတ်နေသဘောထားကြောင့် ဖြစ်လေ
သည်။ သေးသိမ်နုချာသောစိတ်နှင့် မိမိ၏စွမ်းအားကို
နားမလည် အသုံးမချသောကြောင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့
မွဲတောနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

‘အခွင့်အရေးကောင်းသူများ၊ အရည်အချင်း ပိုရှိသူများ၊ ကံကောင်းသူများသာ ချမ်းသာနိုင်သည်။’
-ဟူသော အယူအဆမှာ မှားယွင်းဆိုးညစ်သော အမြင် သာ ဖြစ်လေသည်။

ကြွယ်ဝခြင်းဥပဒေနှင့် အဆင်ပြေအောင် နေသူများသည် ချမ်းသာလာကြပြီး၊ ယင်းနှင့် အဆင် ပြေအောင် မနေနိုင်သူများသည် ချို့တဲ့မွဲတေကြလေ သည်။

ကျွန်ုပ်သိသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ စိတ် စေတနာအလွန်ကောင်း၍ သဘောထားပြည့်ဝလေ သည်။ သူမသည် အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထား ပြီး၊ သူမနှင့် စကားပြောသူသည် စိတ်ချမ်းသာမှု ရလေသည်။ သူတစ်ပါးကို စေတနာဖြင့် စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကူညီသည်။ သူမ၏လိုအင်ဆန္ဒများလည်း အလွယ်တကူပင် ပြည့်ဝလေသည်။ သူမသည် လူတိုင်းနှင့်ခင်မင်၍ လူတိုင်းကလည်း သူမကို ချစ်ခင် လေသည်။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုစိတ် မရှိချေ။ သူမသည် ကြည်လင်လန်းဆန်းစွာ သွားလာနေထိုင် သည်။ သူမသည် စင်စစ် တကယ့်ချမ်းသာသူပင် ဖြစ်သည်။ သူမနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံသူတိုင်း စိတ် ချမ်းသာကြလေသည်။

ယန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တွေ့ဖူးကြသည့်အတိုင်း အချို့လူတို့မှာ ငွေကြေးပေါများသော်လည်း သူတို့တွင် လောဘနှင့်အတ္တ ကြီးမားနေသဖြင့် သူတို့၏ဘဝ သည် သာယာချမ်းမြေ့ခြင်း မရှိပေ။

ချမ်းသာလာစေရန် ချမ်းသာသည့်အကြောင်း တွေးမြင်နေရမည်။ ချမ်းသာနိုင်သောစွမ်းအားသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် ရှိနေသည်။

ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဆောင် သောအရာကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိကြလေသည်။ ကျွန်ုပ် တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်၊ အဆင့်အတန်းအခြေအနေတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့စူးစိုက်မှု၏ ရလဒ်များသာ ဖြစ်လေသည်။ ‘ချမ်းသာခြင်းနှင့် အကောင်းအညွန့်တို့သည် မိမိနှင့် မတန်၊ မိမိအတွက် မဟုတ်။’ -ဟု ယုံကြည်နေလျှင် မိမိယုံကြည်သလိုသာ ဖြစ်လာပေမည်။ ချမ်းသာမှု၊ ပေါကြွယ်ဝမှုတို့ကို အစဉ်လိုလို တွေးမြင်နေလျှင်၊ ‘ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ် တို့၏ မွေးရာပါအခွင့်အရေး’ -ဟု ယုံကြည်လျှင်၊ မိမိ လိုလား မျှော်မှန်းသည်များကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားနေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့သည် ကျွန်ုပ် တို့၏သဘောထား၊ စူးစိုက်မှု၊ အတွေးအမြင်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာရပေမည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လူတို့သည် စိတ်ချမ်းသာချင်ကြသည်။ သို့တိုင်အောင် သူတို့သည် သူတို့၏ အထီးကျန်မှု၊ မိတ်ဆွေနည်းပါးမှု၊ ကံဆိုးမှုတို့ကိုသာ စဉ်းစားနေလေ့ ရှိလေသည်။ သူတို့သည် ကောင်းမွန်ချမ်းသာစွာ မနေရသည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကို အစဉ်လိုလို သနား နေကြလေသည်။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေ၊ အမှုအကျင့်သည် သူတို့ လိုလားတောင့်တမှုများနှင့် ဆန့်ကျင်နေလေသည်။ သူတို့ လိုလားတောင့်တမှုက တစ်မျိုး သူတို့ မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်ပုံက တခြား ဖြစ်နေ လေသည်။ လူများစွာတို့သည် ကျဉ်းမြောင်းကန့်သတ် သော ဆင်းရဲခြင်း အတွေးအမြင်လှောင်အိမ်ကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနေကြခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

သဘောထား ပြည့်ဝမြင့်မားသော စိတ်သည် ဖန်တီးအကျိုးပြုသော စိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းစိတ်သည် သူတို့၏လိုအင်ဆန္ဒများကို 'အသက်ရှူ ရသလိုပင်' လွယ်ကူစွာပြည့်ဝလေသည်။ ထိုသူတို့ သည် သံသယ၊ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရွံ့ခြင်းတို့၏ နှောင့်ယှက်မှုကို မခံရပေ။ သူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်၍ ရဲရင့်ကြလေသည်။ သဘောထားကြီးပြီး အပြုသဘောဆောင်သော သူတို့၏စိတ်ဓာတ်သည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိလေသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

မေတ္တာစေတနာသည် ချမ်းသာစေ၍၊
တပ်မက်ခြင်းသည် ဆင်းရဲစေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထား အတွေးအမြင်
အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိခံစားကြရလေသည်။ အပျက်
စိတ်ကုန်ခမ်း၍ အပြုစိတ်လွမ်းမိုးလာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့
ချမ်းသာလာမည်မှာ မလွဲပါ။

အခန်း-၄

စာရိတ္တ ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း

နေ့ဘက်တွင် သင် မည်မျှအဆင်မပြေ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါစေ။ သင့်စိတ် တည်ငြိမ် အေးချမ်းလာမှသာ အိပ်ရာဝင်ပါ။

အိပ်မပျော်ခင် ကြီးစိုးလွမ်းမိုးသောစိတ်သည် အိပ်ပျော်နေသောအခါတွင်လည်း ဆက်လက် ကြီးစိုး လွမ်းမိုးနေသည်။-ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုလေ သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အခြေ အနေသည် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ် လွန်စွာမှပင် အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသည်။-ဟု ဆိုလေသည်။

နေ့ဘက်တွင် ကြုံတွေ့ရသောအခြေအနေ ကြောင့် အိပ်ပျော်ချိန်တွင် စိတ်ထိခိုက်နေသူများသည် လွန်စွာ အိုမင်းလွယ်ပေသည်။

ဖန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

လူများစွာတို့သည် နောက်တွင်ကြုံဆုံရသော အခက်အခဲပြဿနာများကြောင့် ညဘက်တွင် လွယ်ကူစွာ အိပ်မပျော်ကြပေ။ သူတို့သည် မိမိတို့၏လုပ်ငန်းအခက်အခဲများကြောင့် ကောင်းစွာအနားယူ အပန်းမဖြေတတ်ကြပေ။ သဲကန္တာရတွင် ကုလားအုတ်သည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတို့ဖြင့် လှဲအိပ်နေသကဲ့သို့ သူတို့သည် ပူပန်သောကတို့ကို ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ အိပ်ပျော်ရန် ကြိုးစားနေကြလေသည်။

ထို့ကြောင့် - အိပ်ရာနိုးသောအခါ ခွန်အားပြည့်ကာ ကြည်လင်လန်းဆန်းခြင်းမရှိဘဲ နွမ်းနယ်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းနေလေသည်။ နှစ်ခြိုက်ကောင်းမွန်စွာ အိပ်မပျော်လျှင် အိပ်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမည် မဟုတ်ပေ။ အိပ်ပျော်ခါနီး စိတ်အခြေအနေသည် ကျန်းမာချမ်းသာရေးအတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးလေသည်။

အိပ်ရာဝင်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် စိတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာထက် ပိုမိုအရေးကြီးလေသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းထက် ပိုမိုလိုအပ်လေသည်။

ပထမဦးစွာ နေ့ပိုင်းတွင် ကြုံဆုံရသော စိတ်ညစ်စရာပြဿနာများကို ဦးနှောက်မှ ဖယ်ရှား

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင်၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ မျှော်လင့်ချက် တို့ဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။

စိတ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ညစ်ညူး၊ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်နေစဉ် အိပ်ရာ မဝင်ပါနှင့်။ မကြည်လင် မသာယာသောမျက်နှာနှင့် အိပ်ရာမဝင်ပါနှင့်။ စိတ် အေးချမ်းမှု၏ ရန်သူများဖြစ်သော မနာလိုဝန်တို့ မစ္ဆရိယစိတ်တို့ကို မောင်းထုတ်ပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းတီး၊ ဝေဖန်၊ မနာလိုသောစိတ်ဖြင့် အိပ်ရာ မဝင် ပါနှင့်။

ဒေါသသည် ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်း မာရေးကို ထိခိုက်စေသဖြင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီး၌ ဒေါသကို ဖြေဖျောက်ပါ။ ဘဝသည်တိုတောင်းပြီး အချိန်သည် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိသဖြင့် အကျိုးမရှိသော၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသော၊ စိတ်ဆင်းရဲစေသော အတွေးအမြင် တို့ဖြင့် အချိန်မကုန်ပါစေနှင့်။

အိပ်ရာဝင်စဉ် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရန် လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။ သင် အိပ်ပျော်နေစဉ် သင့်ကို ဒုက္ခပေးမည့် စိတ်အေးချမ်းမှု၏ရန်သူများကို လက်မခံ ပါနှင့်။ ယင်းတို့အားလုံးကို ဖယ်ရှားမောင်းထုတ်ပါ။ ကြည်လင်အေးချမ်းသောစိတ်ဖြင့် အိပ်ရာဝင်ပါ။

စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာတို့ကို ဖြေဖျောက်ရန် ခက်ခဲနေလျှင် စိတ်အားတက်ဖွယ်ရာ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်ပါ။ စိတ်ညစ်ပြေ ဖျောက်၍ စိတ်ချမ်းသာလာစေမည့်စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။

စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ၊ အားရဖွယ်ဘဝမျှော်မှန်းချက်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိမိ လိုလားသည့် ချမ်းသာ၊ပျော်ရွှင်၊စွမ်းအားရှိသည့်ဘဝကို တွေးမြင်ပါ။ မိမိ အားကျလေးစားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မိမိ အတုယူလိုသည့် စိတ်နေ သဘောထား ကြီးမားမြင့်မြတ် ချစ်ခင်ဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်း စဉ်းစားပါ။

အနားယူစဉ် ဤသို့တွေးမြင် ဆင်ခြင်သည့် အလေ့အကျင့်သည် မိမိဘဝကို လွန်စွာ အကျိုးပြုသည် ကို တွေ့လာပေမည်။ မိမိလိုလားသည့် အရည်အချင်း များကို ပိုင်ဆိုင်လာပြီး ဘဝတိုးတက်သာယာလာ သည်ကို တွေ့လာပေမည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်လျှင် သင့် သဘောထားများ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲလာသည်ကို အံ့ဩလောက်အောင် တွေ့လာရပြီး၊ လောကကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်လာမည်။

ထင်ရှားသောလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးက သူသည် ‘အိပ်ရာဝင်စဉ်လည်း မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ဖြစ်သည်။’

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

-ဟု ကျွန်ုပ်ကို မကြာမီက ပြောလေသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ် နောက်တွင် အလုပ်ကို လွန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင် လေသည်။ ည အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်လည်း မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်သဖြင့် အိပ်ရေးပျက်ကာ နောက်နေ့တွင် မကြည်လင်မလန်းဆန်း ဖြစ်နေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်က သူ့အား 'အလုပ်ရုံတံခါးပိတ် သည်နှင့် အလုပ်အကြောင်းစဉ်းစားသည့် တံခါးလည်း ပိတ်ရန်' -အကြံပြုလေသည်။

“ခင်ဗျား အလုပ်ဆင်းတာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲသွားသလို၊ စဉ်းစားတဲ့ အကြောင်းတွေကို လည်း ပြောင်းလိုက်ပါ။ ဇနီးနှင့် သားသမီးတွေ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာတွေအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ သူတို့နှင့် စကားပြောပါ၊ ကစားပါ။ ရယ်စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာစာအုပ် ကို ဖတ်ပါ။ အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ပါ။ ချိုမြ သန့်စင်တဲ့လေကို တစ်ဝှူ့ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ အလှကို အာရုံခံစားပါ။ သို့မဟုတ် အပန်းပြေစေသည့် ဝါသနာပါအလုပ်ကို လုပ်ပါ။ မိမိစိတ်ကို ထိန်းကျောင်း နိုင်ပါစေ။ စိတ်အလိုမလိုက်ဘဲ မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

“ကတ်ပြားတစ်ခုပေါ်မှာ စာလုံးမည်းကြီးနှင့်
 ‘ဤအခန်းတွင် မစဉ်းစားရ’ ရေးပြီး၊ ထင်ရှားမြင်သာ
 သောနေရာမှာ ချိတ်ဆွဲထားပါ။”

“ည အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ စဉ်းစားတာအားလုံး
 ကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ အကြောအချဉ်အားလုံးကို
 ဖြေလျှော့ပါ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ပါ။ မကြာခင်
 -ကလေးတစ်ယောက်လို သဘာဝအတိုင်း လွယ်ကူစွာ
 ခင်ဗျား အိပ်ပျော်သွားမယ်။”

ဤနည်းလမ်းကို ထိုပုဂ္ဂိုလ် လိုက်နာရာတွင်
 အလွန်အောင်မြင်သဖြင့်၊ သူ့လို ဒုက္ခတွေ့နေသူများကို
 လည်း ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာရန် ကျွန်ုပ် အကြံပြု
 လိုပါသည်။

ကြောက်စိတ်နှင့် ပူပန်သောကတို့မရှိဘဲ
 သာယာအေးချမ်းသောစိတ်၊ မြင့်မားမွန်မြတ်သောစိတ်
 တို့ဖြင့် အိပ်ပျော်ခြင်းသည် လွန်စွာ တန်ဖိုးရှိလေသည်။

အေးချမ်းသာယာစွာ အိပ်ပျော်နိုင်အောင်
 အစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင် ပိုမို အသက်ရှည် နုပျို
 လာမည်၊ ပိုမို ကျန်းမာလာမည်။

အိပ်မပျော်မီ အပျက်စိတ်များဖြစ်သော
 အဆင်မပြေမှုများ၊ အမှားများ၊ မုန်းတီးမှုများ၊

လေသည်။-ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့က ဆိုလေသည်။
လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော အတွင်းစိတ်၏ မြင့်မားသော
စွမ်းအားကို ကျွန်ုပ်တို့ မှန်ကန်စွာ ထိန်းကျောင်းအသုံး
ချနိုင်လျှင် အံ့ဖွယ်အကျိုးတရားများကို ခံစားရပေမည်။

ကျွန်ုပ်သိသော လူများစွာတို့သည် အိပ်ရာ
ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာဖွယ်၊ စိတ်အားတက်ဖွယ်
အကြောင်းအရာတို့ကို မိမိကိုယ်ကို တိုက်တွန်းနှိုးဆော်
သောနည်းဖြင့် ရွတ်ဆိုတွေးမြင်ကြသဖြင့် ဘဝအခြေ
အနေ များစွာတိုးတက်လာကြလေသည်။ လူများစွာ
တို့သည် မကောင်းသောစိတ်၊ အပျက်စိတ်တို့ကို ဤ
နည်းလမ်းဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ကြလေသည်။ နုပျို
ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အတွေးအမြင်တို့ကို အိပ်ရာ
ဝင်ချိန်တွင် တွေးမြင်ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် နုပျိုကျန်းမာ
ကြံ့ခိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရလေသည်။
ဤနည်းလမ်းကို အသက်အရွယ်ကြီးသူများက ပို၍
အသုံးချသင့်လေသည်။

စိတ်ညစ်နွမ်းညှိုးငယ်နေသူများသည် အိပ်ရာ
ဝင်ချိန်တွင် ယင်းစိတ်များကို ဖြေဖျောက်ပြီး စိတ်ချမ်း
သာစရာ၊ မျှော်လင့်စရာ၊ အားတက်စရာ အတွေး
အမြင် အကြောင်းအရာတို့ကို တွေးမြင်ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့်
စိတ်ညှိုးငယ်ညစ်နွမ်းမှုများ ပြေပျောက်လာလေသည်။

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

ချို့တဲ့ဆင်းရဲသူများသည် ဆင်းရဲမွဲတေသည့် အကြောင်း မစဉ်းစားဘဲ၊ အောင်မြင်ချမ်းသာ ပေါကြွယ် သည့်အကြောင်းများ တွေးမြင်ရွတ်ဆို၍ အိပ်ရာဝင်ရ ပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွင်းစိတ်အား မိမိတို့လိုလားသည်များကို ရလာအောင် ညွှန်ကြား လှုံ့ဆော်ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ချွတ်ယွင်းချက်၊ ပျော့ကွက် ရှိလျှင် ယင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ကို အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တွေးမြင်ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့လိုလားသော အရည် အချင်းကို ရရှိလာနိုင်လေသည်။

စိတ်တိုခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်း၊ လိမ်ညာစိတ် -စသည့် မကောင်းသောစိတ်များကို ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဖျောက်ဖျက်နိုင်လေသည်။

ကလေးငယ်များ၏ အတွင်းစိတ်သည် သွက် လက်သဖြင့် ဤသို့တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သောနည်းတို့ကို ပိုမို ခံယူလွယ်လေသည်။ ဤနည်းလမ်းကို ကလေးငယ် အိပ်ပျော်စအချိန်တွင် အသုံးပြုလျှင် ပို၍ထိရောက်လေ သည်။ ပြောဆိုဆုံးမထိုက်သောစကား အမှန်တရား တို့ကို ယင်းအချိန်တွင် ပြောဆိုလျှင် ကလေးငယ်၏ အတွင်းစိတ်သည် မငြင်းဆန်သဖြင့် ပိုမိုထိရောက် အောင်မြင်လေသည်။

ယိုးဒယားပြည်စာအုပ်တိုက်