

သောင်ထား၊ ရောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

သောင်ထား၊ ရှောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များ

ဤမျက်မြင်လောက၌ လူသားတို့အတွက် အဘက်ဘက်တွင်
အောင်မြင်ထင်ရှား တိုးတက်ကြီးပွားစေသော အဓိကအကြောင်းတရားမှာ
သူလိုက်စားသည့် ကျင့်စဉ်များ၏ မှန်ကန်ကောင်းမွန်ခြင်းအပေါ်မှာ
များစွာတည်မှီနေပါသည်။

ဤတွင် ကျင့်စဉ်အမှန်များရှိသကဲ့သို့ပင်
ကျင့်စဉ်အမှားများလည်း ရှိကြောင်းကို ကောင်းစွာသိမြင်ထားရန်မှာ
လိုအပ်ပါသည်။ သိမြင်သည့်အတိုင်း မဆိုင်းမတွ
အကျင့်မစွဲမိကပင် အကျင့်ဆိုး၊ အကျင့်မှားကို
ရှောင်ရွာဖယ်ရှားထားရမည်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။
သို့သော်

မည်သည့်အရာသည် ကျင့်စဉ်အမှန်ဖြစ်၍ မည်သည့်အရာသည်
ကျင့်စဉ်အမှားဟု ခွဲခြားခြား နားလည်သိမြင်မှု မရှိခဲ့သော်
ထိုလူသားသည် သူလျှောက်သွားရမည့် လမ်းစဉ်မှန်ကို ရွေးချယ်ရန်တွင်
ခက်ခဲမှုတွေ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ဤတအုပ်သည် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာကို ဖြစ်ပွားစေလျက်
လမ်းစဉ်အမှန်ကို ပြသရန်ဖြစ်ပေသည်။

ISBN9789997136787



AW12
9 789997 136787
MMK 10,000.00

ဆောင်ထားရောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များ၊ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)
စာအုပ်နှစ်မှာ ၃၁၅ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ဧင်ဘီx ၁၈.၅ ဧင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၂၅၊ မတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၁၉၈၆၊ ခြင်္သေ့မင်းစာပေ၏ ပထမအကြိမ်မူ

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

မုချ ချမ်းသာရေး

ကာမဘုံသား၊ နတ်လူများတို့
 ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန်ပလျက်
 အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း
 ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူ ရှုပ်ပွေ့၍
 ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်။

မူလဇာစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်းစစ်သော်
 မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်
 လိုလားတစ်လီ၊ ကြံစည်တစ်တန်
 ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍
 ဆင့်ကဲ ဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်။

ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို
 မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီသင့် ရှောင်
 မှီသင့် ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်က
 လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချ ချမ်းသာရေးပေတည်း။

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
 မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ငါ့ဆန္ဒ

စာပေဝန်ထမ်း
 ဖြစ်စတမ်းဟု
 ကြိုးပမ်းသမှု
 ငါပြုစုသည်
 လူမှုရေးရာ
 လောကီစာသည်
 ဖတ်ပါသူအား
 ကြီးထွားအကျိုး
 မတိုးရှိစေ
 ဆိပ်ရေမသင့်
 မတင့်စာပေ
 မဖြစ်လေအောင်
 ငါကြံဆောင်သည်
 အမှောင်ခွင်း၍
 အလင်းဆောင်နိုင်စေသော
 ဆောင်စေသော်။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

မာတိကာ

- နိဒါန်း	၇
၁။ အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား	၁၁
၂။ အဖျက်သဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား	၁၅
၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း	၂၀
၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမရှိခြင်း	၂၅
၅။ လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်း	၃၀
၆။ အသက်ရှူသွင်းမှု ပမာဏ တိမ်လှခြင်း	၃၆
၇။ အကောင်းဘက် ကြည့်မြင်ခြင်း အယူဝါဒ	၄၀
၈။ အဆိုးမြင်ဝါဒ	၄၅
၉။ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်	၅၁
၁၀။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါခြင်းအကျင့်	၅၈
၁၁။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း	၆၄
၁၂။ ဝမ်းနည်းခြင်း	၇၁

၁၃။ အောင်မြင်သော ရုပ်ပုံလွှာ တည်ဆောက်ရှုမြင်ခြင်း	၇၇
၁၄။ အဖျက်စိတ်ကူး ရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ခြင်း	၈၄
၁၅။ မေတ္တာ	၈၈
၁၆။ မုန်းတီးခြင်း	၉၃
၁၇။ ယဉ်ကျေးခြင်း	၉၉
၁၈။ ရိုင်းစိုင်းခြင်း	၁၀၅
၁၉။ သဟဇာတစိတ်ထား	၁၁၂
၂၀။ စိတ်တွင်း ပဋိပက္ခ	၁၁၇
၂၁။ မျှော်လင့်ခြင်း	၁၂၂
၂၂။ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း	၁၂၇
၂၃။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဖြေလျှော့ထား အနားယူခြင်း	၁၃၂
၂၄။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တင်းမာစွာထားခြင်း	၁၃၇
၂၅။ ချမ်းသာကြွယ်ဝစိတ်	၁၄၂
၂၆။ ဆင်းရဲနွမ်းပါး အဖျက်စိတ်ထား	၁၄၈
၂၇။ စိတ်ထား ထက်မြက်ခြင်း	၁၅၂
၂၈။ စိတ်ထား ထုံထိုင်းခြင်း	၁၅၇
၂၉။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်	၁၆၁
၃၀။ ပူလောင်စိတ်	၁၆၆
၃၁။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း	၁၇၁
၃၂။ စည်းစနစ်မဲ့စိတ်	၁၇၆
၃၃။ စိတ်၏ စုရုံးစူးစိုက်ခြင်း	၁၈၁
၃၄။ ပြန့်ကျဲစိတ်ထား	၁၈၆
၃၅။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း	၁၉၁

၃၆။ မရိုးသား မဖြောင့်မတ်ခြင်း	၁၉၇
၃၇။ ရဲစွမ်းသတ္တိ	၂၀၂
၃၈။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း	၂၀၇
၃၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီခြင်း	၂၁၂
၄၀။ မိမိကိုယ်မိမိ ဖျက်ဆီးခြင်း	၂၁၉
၄၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးခြင်း	၂၂၄
၄၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှုတ်ချပြစ်တင်ခြင်း	၂၂၉
၄၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း	၂၃၄
၄၄။ ယောက်ယက်ခတ် စိတ်ထား	၂၄၀
၄၅။ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း	၂၄၄
၄၆။ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း	၂၄၉
၄၇။ စိတ်ရှည်ခြင်း	၂၅၄
၄၈။ စိတ်မရှည်ခြင်း	၂၅၉
၄၉။ အနေမှန်ခြင်း	၂၆၃
၅၀။ အနေမမှန်ခြင်း	၂၆၈
၅၁။ သင့်တော်လျော်ကန်သော အစားအစာ	၂၇၃
၅၂။ မှီဝဲရန် မသင့်တော် မလျော်ကန်သော အစားအစာများ	၂၇၇
၅၃။ ညက်စွာဝါးစားခြင်း	၂၈၀
၅၄။ အစာကို ကောင်းစွာမဝါးဘဲ ပလုတ်ပလောင်းစားခြင်း	၂၈၃
၅၅။ သင့်တင့်မှန်ကန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၈၇
၅၆။ တရားလွန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်းများ	၂၉၁
၅၇။ လတ်ဆတ်သော လေကောင်းလေသန့်	၂၉၆

၅၈။	ညစ်နွမ်းသော လေ	၃၀၂
၅၉။	သင့်တော်လျော်ကန်သော နေရောင်ခြည်ခံခြင်း	၃၀၇
၆၀။	မသင့်တော် မလျော်ကန်အောင် နေရောင်ခြည်ခံခြင်း	၃၁၀
-	နိဂုံး	၃၁၃



နိဒါန်း

ဤမျက်မြင်လောက၌ လူသားတို့အတွက် အဘက်ဘက်တွင် အောင်မြင်ထင်ရှား တိုးတက်ကြီးပွားစေသော အဓိကအကြောင်းတရားမှာ သူလိုက်စားသည့် ကျင့်စဉ်များ၏ မှန်ကန်ကောင်းမွန်ခြင်းအပေါ်မှာ များစွာတည်မှီနေပါသည်။

ဤတွင် ကျင့်စဉ်အမှန်များရှိသကဲ့သို့ပင် ကျင့်စဉ်အမှားများလည်း ရှိကြောင်းကို ကောင်းစွာသိမြင်ထားရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။ သိမြင်သည့်အတိုင်း မဆိုင်းမတွ အကျင့်မစွဲမီကပင် အကျင့်ဆိုး၊ အကျင့်မှားကို ရှောင်ခွာဖယ်ရှားထားရမည်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ အကျင့်ဆိုး ရှိနေပြီးသူများသည်လည်း သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာအားဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

သို့သော် မည်သည့်အရာသည် ကျင့်စဉ်အမှန်ဖြစ်၍ မည်သည့်အရာသည် ကျင့်စဉ်အမှားဟု ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်သိမြင်မှု မရှိခဲ့သော် ထိုလူသားသည် သူလျှောက်သွားရမည့် လမ်းစဉ်မှန်ကို ရွေးချယ်ရန်တွင်

mgyoe.com

ခက်ခဲမှုတွေ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်သည် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာကို ဖြစ်ပွားစေလျက် လမ်းစဉ်အမှန်ကို ပြသရန်ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်ပိုင်းခြား ရွေးချယ်ထားသည့် လမ်းစဉ်အမှန်နှင့် လမ်းစဉ်အမှားကို လွယ်ကူစွာ သိမြင်နိုင်ရန်အတွက် အမှန်နှင့် အမှားကို တကွစီခွဲခြားကာ ဤစာအုပ်မှာ ဖော်ပြရှင်းလင်းမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်၏အမည်ကို ဆောင်ထားရှောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များဟု သတ်မှတ်လိုက်ရပါသည်။ လမ်းစဉ်အမှားကို ရှောင်ရှားလျက် လမ်းစဉ်အမှန်ပေါ်တွင်သာ ထက်သန်သောစိတ်ထားနှင့် ဆက်လက်လျှောက်သွားသူသည် အောက်ပါအကျိုးတရားများကို ထင်ထင်ရှားရှားရရှိစေရန် အချိန်အခါ ရောက်သောအခါမှာ အခွင့်အလမ်းများစွာ ပေါ်ပေါက်လာမြဲသာဖြစ်ပါသည်ဟု ယခုကပင် ကြိုတင်လျက် ဝန်ခံစကားကို ကျွန်တော် ယုံကြည်စွာ ပြောကြားထားပါမည်။

ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာ အဖြာဖြာမှာ များပြားလှရာ အနည်းအကျဉ်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

- ၁။ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမည်။
- ၂။ မိမိကိုယ် မိမိ အားထားလိုစိတ် ပိုမိုများပြားလာမည်။
- ၃။ ရိုးသားသောစိတ်ထား ပိုမိုပွားများလာမည်။
- ၄။ ထိုအခါ ရဲရင့်စိတ်ထား မြင့်မားလာမည်။
- ၅။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုပမာဏ ကြီးထွားလာမည်။
- ၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း ပိုမိုများပြားလာမည်။
- ၇။ သူတစ်ပါးအား ကူညီရန် စိတ်ထားပွားများလာမည်။
- ၈။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်မှု ရှိလာမည်။
- ၉။ ငြင်းခုံ ခိုက်ရန် ဒေါသအမှုပြုရန် စိတ်ထားမရှိသလောက်

နည်းပါးလာမည်။

- ၁၀။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်စူးစိုက်နိုင်စွမ်း မြင့်မားလာမည်။
- ၁၁။ အမှားနည်း၍ အမှန်များအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း တိုးပွားလာမည်။
- ၁၂။ စီးပွားရေး ကောင်းမွန်မြင့်မားလာမည်။
- ၁၃။ မိတ်ဆွေကောင်းများရရှိရန် အကြောင်းဖန်လာမည်။
- ၁၄။ ချစ်မှုရေးရာမှာ အဆင်ပြေလာမည်။
- ၁၅။ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝလာစေရန် အကြောင်းဖန်လာမည်။
- ၁၆။ လူအများ၏ ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ရှေးကထက် ပိုမို ရရှိစေမည်။
- ၁၇။ ဆားကင်းရန်ရှင်းဖြစ်စေရန် အကြောင်းကံတွေ ပေါ်ပေါက် ရောက်ရှိလာစေမည်။
- ၁၈။ ပျော်ရွှင်စိတ်ထား များပြားလာစေမည်။
- ၁၉။ ရန်သူ နည်းပါးလာစေမည်။
- ၂၀။ အကြံအစည်ကောင်းများစွာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပွား လာစေမည်။
- ၂၁။ အရာရာမှာ သိပ္ပံနည်းကျ၊ ဓမ္မနည်းကျဖြင့် ကောင်းကျိုး များရအောင် စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိလာမည်။
- ၂၂။ စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ် အကျိုးယုတ်စေမှု စိတ်ထားများ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိလာမည်။
- ၂၃။ သူတစ်ပါးအပေါ် မတော်မတရားစိတ်ထား ပွားများခြင်း နည်းပါး ကင်းရှင်းလာမည်။
- ၂၄။ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်မှု ရှေးရှု ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိလာမည်။

၂၅။ ဥပဓိရုပ်နှင့် မျက်နှာတွင် ကျက်သရေ ပေါ်လွင်ရွန်းဝေ
လာစေမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အကျဉ်းချုပ်၍ဆိုရလျှင် ကျင့်စဉ်မှန်ကန်
အားကောင်းသည်နှင့်အမျှ မိမိစိတ်ညွတ်ရာ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်ဖွား
ဖြစ်ပေါ်၍လာစေမည်ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ကျင့်စဉ်အမှားများ ဖယ်ရှားလျက် ကျင့်စဉ်အမှန်
ကိုသာ လိုက်နာကျင့်သုံးရန်သည် လူသားမှန်သမျှ၏ တာဝန်ဝတ္တရား
များသာ ဖြစ်ပါပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လမ်းစဉ်အမှန်ကို စိစစ်ဝေဖန်
ရွေးချယ်ကျင့်သုံးနိုင်ကြရာသတည်း။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)



(၁)

**အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား
(POSITIVE MENTAL ATTITUDE)**

အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထားသည် ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မကျွတ်ရအောင် အမြဲဆောင်ထားရမည့် စိတ်ပညာလိုက်စားသူ၏ ရှေးဦးကျင့်စဉ်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုစိတ်ထားအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်သိရှိထားရန် လေ့လာသင်ကြားနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ပညာရပ်တစ်ခုလုံး၏ ဦးစီးခေါင်ချုပ်မှာ အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထားရှိနေရန်ဖြစ်၍ ထိုလမ်းစဉ်ကို ထာဝရ ကျင့်သုံးသွားရန် မိမိစိတ်ကိုမိမိ လေ့ကျင့်ပေးရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

POSITIVE ဆိုသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မုချဖြစ်၍ ATTITUDE ဆိုသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဟန်နေဟန်ထားဖြစ်ရာ အကယ်၍ တစ်ဦးသောသူသည် အောင်မြင်မှုကိုရယူလိုခဲ့သော် အောင်မြင်သူကဲ့သို့သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် မိမိဟန်နေဟန်ထားကိုပါ အောင်မြင်

သူကဲ့သို့ ရှိနေရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ အပြုစိတ်နေစိတ် ထားကို သို့လော သို့လော မဖြစ်စေရ။ မုချအနေအထားမှာ ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အောင်မြင်နေပုံကို စိတ်ကူးရှုမြင်ရမည်။

ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်များက "Act as a conque. or you will conquer" 'အောင်မြင်သူကဲ့သို့ ပြုကျင့်ပါ။ သင် အောင်မြင်လိမ့် မည်'ဟု ဖော်ထုတ်ပြောကြားထားကြပေသည်။

သို့သော် စိတ်ပညာ၏ သဘောတရားအရ နေရာတကာမှာ ထိန်းချုပ်မှုပါရသည်ဖြစ်ရာ အခြားသူများအပေါ်မှာ ကျော်လွှားစော် ကားသော ဟန်အမူအရာဖြစ်သည့် မျက်နှာထားတင်းလွန်းခြင်း၊ ရင်ကော့ လွန်းခြင်း၊ အရိုသေတန်လွန်းခြင်းများ ကင်းရှင်းစေရန် မိမိကိုယ်မိမိ တင်းလွန်းခြင်း၊ လျော့လွန်းခြင်းမဖြစ်အောင် အမြဲတစေ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲ ၍ နေရမည်ဆိုသော သတိတရားကို လက်မလွတ်စေရ။ စိတ်ပညာ၏ လမ်းစဉ်မှာ အစွန်းတရားနှစ်ခု ကင်းလွတ်ရပါမည်။

အခြားဆောင်ပုဒ်တစ်ခုက ဤသို့ဆို၏။ "သင် ကျန်းမာလိုလျှင် ကျန်းမာစိတ်ထား အမြဲပွားရမည်"။ နာမကျန်းမှုများအကြောင်း မတွေး တော၊ မစဉ်းစားရ၊ မပြောရ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု အကြောင်းကိုသာ ပြောဆိုဆွေးနွေး ရှုမြင်ရမည်။

ငါ မုချ ကျန်းမာသည်ဟု တွေးထင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် အပြု ဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထားဖြစ်သည်။ ရွှင်လန်းကြည်လင်သော စိတ် နှင့် အားတက်သော အပြုံးပါသည့် မျက်နှာထားသည် အပြုဆောင်သော စိတ်ထားမှ ပေါက်ပွားသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝိစိကိစ္ဆာသဘော သို့လောသို့လော စိတ်ဝင် လာနိုင်သည်။ ထိုသဘောဝင်လာလျှင် လက်ခံပြီး ယုံကြည်မနေဘဲ ချက်ချင်း မောင်းထုတ်ပစ်ရန် သတိရှိရမည်မှာ အောင်မြင်ကျန်းမာလိုသူ

၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ မိမိအလုပ် မိမိလုပ်မှသာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အခြားသတိဆောင်စရာ အချက်မှာ ကြီးပွားတိုးတက်လိုလျှင် ကြီးပွားတိုးတက်လိုသူများကို ကြည့်မြင်လျက် ကြီးပွားတိုးတက်မှု အကြောင်းခြင်းရာကိုသာ စိတ်မှာထား၍ ကြီးပွားချမ်းသာလိုစိတ် ပြင်းပြ ရသည်။ မည်ကာမတ္တ ကြီးပွားလိုစိတ်ထက် ကြီးမားထက်သန်အား ရှိသော ကြီးပွားလိုစိတ်ကို ထားရှိရမည်ဖြစ်သည်။

အပြုစိတ် = Positive Mind ကို တည်ဆောက်သောစိတ် = Constructive Mind ဟုလည်း ခေါ်ဆိုထားသည်ဖြစ်ရာ အရာရာမှာ ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်စေရန် တည်ဆောက်သော စိတ်နေစိတ်ထားကိုသာ အမြဲတစေ မိမိစိတ်တွင်းမှာ ရှိနေရန် သတိထား၍ ကျင့်သုံးသွားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် စိတ်နေစိတ်ထား မှန်ကန်စေရန် အသိပညာရှင် များ၏ လက်သုံးစကားတစ်ခုကို ဖော်ပြရပါဦးမည်။

“လူသားတစ်ဦးသည် သူ၏နှလုံးသားအတွင်းမှာ တွေးထင် သကဲ့သို့သာ သူဖြစ်လာရလေသည်”

မိမိစိတ်ကို အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထားများ (အောင်မြင် ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း စသည့် ကောင်းခြင်း မင်္ဂလာ အဖြာဖြာ) ကိုသာ တွေးတော စဉ်းစား ယုံကြည်မှုများ ပွားများ စေရန် မိမိကိုယ်မိမိ လမ်းညွှန်ပေးပါလေ။ ထိုလမ်းစဉ်ကို ထာဝစဉ် ဆောင်ထားပြီး ကြံစည် ကြိုးစားသောအခါမှာ မိမိ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝလာလေမည်သာတည်း။ ဤအချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲပင် ယုံကြည်ရပေ မည်။

အပြုစိတ်ထား ဖြစ်ပွားစေရန် ကျင့်စဉ်မှန်

- ၁။ အပြုစိတ်ထားမရှိပါဘဲနှင့် စိတ်ပညာက ညွှန်းဆိုသော လမ်းစဉ်မှန်ကို ကျင့်သုံးရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါဆိုသည့် အချက်ကို ရှေးဦးစွာပင် ယုံကြည်စွာ လက်ခံထားရမည်။
- ၂။ အပြုစိတ်ထားဖြစ်ပွားရန် ရှေးဦးစွာ ငြိမ်းချမ်းစိတ်...
Peace of mind ရှိရမည်။
- ၃။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ ရန်သူများဖြစ်ကြသော ဒေါသနှင့် သောကတို့ ရှိနေခဲ့သော် ဖြေဖျောက်ပစ်ရမည်။
- ၄။ ဒေါသနှင့် သောကတို့သည် မိမိအား မည်သည့်အခါမျှ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင် ဆိုသည်ကို သိထားရမည်။
- ၅။ ဒေါသနှင့် သောက နည်းပါးရန် မိမိဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းကျောင်းပေးရမည်။
- ၆။ သာမန်အားဖြင့် လူသားသည် ဂုဏ်လိုချင်သည်။ အချီးမွမ်းခံလိုသည်၊ ဝါကြွားလိုသည်။ ထိုစိတ်ထားကို သတိရှိစွာ ဖယ်ရှားထားနိုင်ရမည်။
- ၇။ မိမိအား အကျိုးယုတ်စေသည့် ငြင်းခုံခြင်း၊ မရိုးသားခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား အပြစ်ဆိုခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံခြင်း အမှုများ မပြုရ။
- ၈။ အထက်ပါတို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အပြုစိတ်များသည် ထင်ထင်ရှားရှား မိမိနှလုံးသားနှင့် ဦးခေါင်းအတွင်းမှာ ပေါက်ပွားလာနိုင်သည်။



(၂)

**အဖျက်သဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား
(NEGATIVE MENTAL ATTITUDE)**

အမြဲရှောင်ရှားသွားရမည့် လမ်းစဉ်တစ်ခုမှာ အဖျက်ဆောင်သော စိတ်နေ စိတ်ထား မပွားများ မကျင့်သုံးရန်ပင်ဖြစ်သည်။

မတိုးတက်၊ မအောင်မြင်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေသော အကြောင်းရင်းမှာ အဖျက်သဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ သိမြင်ထားကြလေသည်။

အဖျက်စိတ်ထားကို Destructive Mindဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုစိတ်ထားသည် အပြုစိတ်ထားနှင့် တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်မှုရှိသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အကျိုးပေးမှုမှာလည်း ကျောချင်းကပ် ကွာခြားမှုရှိစေသည်။

ကျောင်းစာ ပညာအရည်အချင်း ရှိပါလျက်နှင့်၊ မိဘဆွေမျိုး အင်အားရှိပါလျက်နှင့် မတိုးတက်၊ မအောင်မြင် ထာဝစဉ် မှေးမှိန်နေရ

မှုကို ဖြစ်စေသည့် အခြင်းအရာတစ်ခုမှာ အဖျက်စိတ်ထားကို မိမိရင်တွင်းဝယ် အမြစ်တွယ်ခံပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနေခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

အဖျက်စိတ်ထားရှိနေသူ၏ သဘောတွင် အောက်ပါ မလိုလားအပ်သော အယူအဆ၊ ယုံကြည်မှုများ ပါဝင်သည်။

- ၁။ အဆိုးမြင်ဝါဒ Pessimism ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း၊ ဥပမာ။ ။ လောကကြီးက မကောင်းပါဘူး၊ ရှေ့လျှောက်သည့်ထက်ဆိုးဦးမှာ။ လူ ၁၀၀ မှာ ၉၉ က မကောင်းဘူး။ အခုခေတ်က ဆုတ်ကပ်ကြီးပဲ။ လူတွေဟာ ရောဂါဘယမျိုးစုံရပြီး ဒုက္ခအထွေထွေကို ခံစားကြရဦးမှာ” စသည် စသည်ဖြင့် ရှုမြင်ပြောဆို ယုံကြည်ခြင်း၊
- ၂။ ဒေါသတရားရှေ့ထားခြင်း၊ ဥပမာ။ “တို့က လက်တစ်လုံး အစီးမခံဘူးဟေ့။ ကိုယ့်ကိုစော်ကားရင် ဆယ်ဆ ပြန်ချမယ်။ သူသေသေ ကိုယ်သေသေ နောက်မဆုတ်တမ်း တိုက်မယ်။ သူ့မျက်နှာ ငါကြည့်မရဘူး” စသည်၊ စသည်ဖြင့် ဒေါသရှေ့ဆောင်သော စကားကို ပြောဆိုကျင့်သုံးခြင်း၊
- ၃။ မနာလိုဝန်တိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရယူလိုပြီး မပေးလိုခြင်း၊
- ၄။ သူတစ်ပါးပိုင် ဥစ္စာကို မိမိဥစ္စာဖြစ်လိုခြင်း၊
- ၅။ သူတစ်ပါးမကောင်းကြောင်း ပုံကြီးချဲ့၍ ပြောခြင်း၊
- ၆။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊
- ၇။ စိတ်အားငယ်လွန်းခြင်း၊ သောကကြွယ်ခြင်း၊
- ၈။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ကြံစည်ခြင်း၊
- ၉။ သူတစ်ပါးအား မတရားနှိပ်စက်လိုခြင်း၊

၁၀။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း စသည်တို့ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းများဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အပျက်စိတ်ထားများသည် သဘာဝ၏နိယာမတရားများအရ ထိုစိတ်ထားကို လက်ခံကျင့်သုံးသူထံသို့ သူနှင့် ထိုက်တန်သော ဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် မအောင်မြင်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ရောဂါဘယအမျိုးမျိုး ရစေမှုတို့ကိုသာ ဆွဲဆောင်ယူငင်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကို ထုတ်ဖော်ပေးသည့် စိတ်ပညာအဆိုတစ်ရပ် ရှိပါသည်။

ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏ ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဤအပျက်စိတ်ထား လမ်းစဉ်သည် မှားသလော၊ မှန်သလော ဟု မည်သည့်ပညာရှိကြီးထံကိုမျှ သွားပြီး စောကြော မေးမြန်းစုံစမ်းနေစရာမလိုပါ။ မိမိ၌ရှိနေသော ကွန်ရှင့်စိတ်- Conscience နှင့် တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ အမှန်တရားသည် ဘွားခနဲ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုအပျက်စိတ်ထားကို မကောင်းမှန်းသိပါလျက်နှင့် မစွန့်ပယ်နိုင်ဘဲ လက်ခံထားကာ ကျင့်သုံးနေခြင်းမှာ အောက်ပါအချက်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

- ၁။ အကျင့်ပါနေခြင်းကြောင့်၊
- ၂။ သတိတရား မထားရှိခြင်းကြောင့်၊
- ၃။ အများပြောဆိုနေကြသည့်စကားကို အတုယူမိခြင်းကြောင့်၊
- ၄။ စိတ်ပညာ၏သဘောကို မလေ့လာ မသင်ကြားမိခြင်းကြောင့်၊
- ၅။ မွေးရာပါ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက် ရှိနေခြင်းကြောင့်၊
- ၆။ အသိပညာ ဗဟုသုတမရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် နည်းပါးခြင်းကြောင့်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ထိုအဖျက်စိတ်ထား ဝင်ရောက်မလာစေရန် မိမိ ခန္ဓာတွင်း၌ မိမိကိုယ်တိုင် သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ် ပြုလုပ်ထားရှိ ရန် လိုအပ်သည်။

ထိုစိတ်ထား ဝင်လာလျှင် လက်မခံဘဲ ချက်ချင်းမောင်းထုတ်ပစ် ရမည်မှာ စိတ်ပညာလိုက်စားသူ၏ အလုပ်သာဖြစ်လေသည်။

ထိုစိတ်ထားသည် မှား၍ မိမိအား ဒုက္ခသက်သက်ကိုသာ ပေးနိုင် သည်ဟု တထစ်ချ သိမြင်နားလည်ထားရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ သိမြင် ယူဆထားသူထံသို့ ထိုမကောင်းဆိုးရွား အဖျက်စိတ်များသည် ရောက် မလာဘဲ ဝေးရာသို့ ရှောင်ရှားသွားမည်ဖြစ်လေသည်။

အပြုစိတ်ထားနှင့် အဖျက်စိတ်ထားသည် ရောနှောထား၍ မရနိုင်။ တစ်ခုရှိလျှင် အခြားတစ်ခု ကွယ်ပျောက်နေမြဲဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စိတ်သည်သာ ငါ့မိတ်ဆွေဟု သဘောထား၍ လက်ခံလိုက်သောအခါမှာ အခြားသော ရှုံးနိမ့်ကျဆင်း ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း စိတ်ကူးများမှာ လျော့ပါးပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်။

သို့သော် စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် အပြုစိတ်ထားကို ဆက်လက်ပွားများပါမှသာ အဖျက်စိတ်ထားသည် မိမိထံပါးမှ ဝေးရာ သို့ ရှောင်ရှား ထွက်ပြေးသွားမည်ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာလက်နက်များကို သုံးစွဲကာ အဖျက်စိတ်ထားကို နိုင်နင်းသွားအောင် တိုက်ခိုက်ရန်မှာ လူသား၏ အလုပ်ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်ရပေမည်။

အဖျက်စိတ်ထား ရှောင်ရှား ကာကွယ်နည်းများ

အဖျက်စိတ်ထား ဖြစ်ပွားလာခဲ့သော် အောက်ပါစကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုခြင်း၊ နှလုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

ဆောင်ထားရှောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များ

- ၁။ ငါသည် မဟာလူသားဖြစ်သည်။
- ၂။ မဟာလူသားသည် ယုတ်ညံ့စိတ်ထားများကို မည်သည့် အခါမျှ လက်ခံကျင့်သုံးမှုမပြု။
- ၃။ မဟာလူသားသည် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာရှိပြီး စိတ်ရှည်သည်။
- ၄။ မဟာလူသားသည် မိမိအကျိုးယုတ်စေမှုကို မည်သည့် အခါမျှမပြု။
- ၅။ အဖျက်စိတ်ထားကို လက်မခံလျှင် ထိုစိတ်ထားက မဟာလူသားကို မနှိပ်စက်နိုင်။
- ၆။ အဖျက်စိတ်ထား ဆိုသည်မှာ သာမန်လူများ သုံးစွဲသော အရာသာဖြစ်သည်။
- ၇။ သာမန်လူသားတို့၏ အထက်နေရာ၌သာ ငါအမြဲ ရပ်တည်သည်။
- ၈။ ငါ၏စိတ်အစဉ်သည် ထာဝစဉ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းသည်။
- ၉။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသောစိတ်တွင်းသို့ မည်သည့်အဖျက်စိတ်ထားမျှ ချဉ်းကပ်ဝင်ရောက်မှုမပြုနိုင်။



(၃)

**မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း
(SELF-CONTROL)**

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုသည် ဆောင်ရန်ဖြစ်ပြီး ထိုတရား မရှိပါဘဲ နှင့် ကြီးမားထင်ရှားသော အောင်မြင်ထမြောက်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုများ ရရှိသွားပါသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မည်သူမျှ မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးခြင်းမရှိပါ။

အလုပ်ပြီးမြောက်စေရန် ကြံစည် စဉ်းစားလုပ်ကိုင်သောအခါ တိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုရ၏။

စကားပြောသောအခါတိုင်း အဆင်ပြေရန်၊ အောင်မြင်ရန်နှင့် သူတစ်ပါးနှင့် သဟဇာတဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး စကားလုံး အသုံးအစွဲ မမှားစေအောင် သတိဆောင်ရ၏။

လုပ်ဆောင်မှုပြုသောအခါတိုင်းတွင်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု ပြုရသည်ချည်းဖြစ်သည်။

ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပါရှိခြင်းသည် အပိုအလိုမရှိစေဘဲ လမ်းကြောင်း မှန်ပြီး အောင်မြင်ရန်ကို ဖြစ်စေလေသည်။

ကျောင်းသားသည် အချိန်တန်လျှင် ကျောင်းတက်ရ၏။ ဆရာ သင်ကြားပေးသမျှကို ဂရုစိုက်ကာ နားထောင်ခြင်း၊ မှတ်သားခြင်းအမှု ပြုရ၏။

ကစားချိန်ကျလျှင် စည်းကမ်းတကျ ကစားခုန်စားမှုကို ပြုရ၏။ အိပ်ချိန်တန်လျှင် နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း အိပ်စက်မှုပြုရ၏။ စားချိန် ကျပြန်သောအခါတွင်လည်း လိုခြင်း၊ ပိုခြင်း မရှိရအောင် သတိဆောင်၍ စားသောက်ရပြန်လေသည်။ ထိုအချက်အားလုံးတွင် လူသားတို့အနေ ဖြင့် အပိုအလိုမရှိစေရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုသည် ထက်ကြပ် မကွာ လိုက်ပါရမိသာ ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် စိတ်ပညာသမားသည် အရာရာတွင် အောင်မြင်စေ ရေးအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကို အမြဲတစေ အသုံးပြု နေရလေသည်။

ပြီးခဲ့သော အခန်း ၁ နှင့် ၂ တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အပြုစိတ် ဖြစ်ရန်နှင့် အဖျက်စိတ် ကင်းရှင်းရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး နေနိုင်မှသာလျှင် အောင်မြင်ရန်နှင့် ပျော်ရွှင်ရန် လမ်းစဉ်မှန်ကို တွေ့မြင် ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆို ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း အမှုများ ပြုသွားနိုင်သူတို့တွင် အလွန်ပင် တန်ဖိုး ကြီးမားသည့် အောက်ဖော်ပြပါ ကောင်းကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ စိတ်မဆင်းရဲခြင်း
- ၂။ အမှား နည်းပါးခြင်း

- ၃။ ခိုက်ရန်ဒေါသ မဖြစ်ပွားစေခြင်း
 - ၄။ အကျိုးအမြတ် ထွက်စေခြင်း
 - ၅။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဟဇာတစိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားစေခြင်း
 - ၆။ တစ်ဖက်သား၏ လေးစားကြည်ညိုမှုကို ရရှိစေခြင်း
 - ၇။ ပြဿနာများ ပြေလည်သွားစေခြင်း
 - ၈။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်စေခြင်း
 - ၉။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိစေခြင်း
 - ၁၀။ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေခြင်း
- ဤနေရာတွင် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး နေခြင်းအားဖြင့် အကျိုးတရား ရရှိပုံ အဖြစ်မှန်တစ်ရပ်ကို တင်ပြရပေမည်။

ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုသည် အလုပ်အကိုင် ဆုတ်ယုတ်လာသည့် အတွက် အလုပ်သမားအချို့ကို အလုပ်မှအနားယူကြရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး အလုပ်နားရမည့်သူများ၏ အမည်ကို ကြော်ငြာရ၏။

ထိုအခါ အလုပ်ရပ်နားရမည့်သူ အချို့သည် မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး မန်နေဂျာ၏ ရုံးခန်းအတွင်းဝင်ပြီး သူတို့ မကျေနပ်ချက်များကို ဒေါသ ရှေ့ထားပြီး အပူတပြင်း ပြောကြားကြ၏။

စိတ်ပညာ၏ သဘောမှာ တစ်ဦးသောသူက ဒေါသနှင့် ပြောလျှင် အပြောခံရသူဘက်မှလည်း ဒေါသဖြစ်ပေါ်ပြီး စကားကို ဒေါသနှင့် ပြန် ပြောမြဲဖြစ်၏။ သို့သော် သဘာဝ၏ နိယာမကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ရန် အတွက် အပြောခံရသူ မန်နေဂျာသည် သူ့ဒေါသကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် သူ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲထား၏။

အလုပ်သမားများ၏ ဒေါသနှင့် ပြောစကားကို သူ့ကောင်းစွာ နားထောင်၏။ သူ့ကိုယ်တိုင်က ဘာမျှဝင်ပြီး ပြောဆိုခြင်းမပြုဘဲ

ဆိတ်ဆိတ်နေပြီး နားလည်မှုနှင့် ခေါင်းညိတ်၏။

အလုပ်သမားများသည် သူတို့ပြောလိုသမျှကို ပြောဆိုရသော အခါ မန်နေဂျာ၏ဒေါသသံပါသော စကားမကြားရသည့်အတွက် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်မှု အခြင်းအရာ လျော့ပါးလာ၏။

ထိုအခါ မန်နေဂျာက အလုပ်သမားများအား ပြောစရာရှိသမျှ ပြောကြပါ။ ကျွန်ုပ်ကောင်းစွာ နားထောင်နေပါသည်ဟု ချီးချိုသာသာ စကားဆို၏။

သို့သော် အလုပ်သမားများသည် ဒေါသသံကင်းသော လေသံနှင့် “ဒါပါပဲခင်ဗျာ၊ နောင်အခါ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ကောင်းလာတော့သာ ကျွန်တော်တို့ကို အလုပ်ပြန်ပေးပါ” ဟုဆိုပြီး မန်နေဂျာ အခန်းတွင်းမှ အေးဆေးစွာ ထွက်ခွာသွားကြ၏။

ဤအဖြစ်အပျက်မှာ သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသော “ဒေါသသည် ဒေါသကို ဆွဲယူ၏” ဆိုသော “ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏” ဆိုသော နိယာမကို လမ်းလွှဲပေးသောအားဖြင့် မန်နေဂျာသည် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲလျက် ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်ပွားစေကာ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွင် မန်နေဂျာ၏ ငြိမ်းချမ်းစိတ်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရာမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုငြိမ်းချမ်းစိတ်သည် အလုပ်သမားများ၏ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ဆွဲယူလေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအရည်အချင်းများ လိုပေသည်။

- ၁။ အမြင်ကျယ်ခြင်း
- ၂။ စိတ်ရှည်ခြင်း
- ၃။ သည်းခံခြင်း

- ၄။ ဆင်ခြင်တုံတရားပွားများခြင်း
- ၅။ အပြုစိတ်ထားရှိခြင်း
- ၆။ စိတ်ပညာ၏ သဘောတရား နားလည်ခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုနိုင်ရန် လမ်းစဉ်

- ၁။ သတိမလစ်စေရန် အားထုတ်ရမည်။
- ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်ပုံကို သိရှိနားလည်ထားရမည်။
- ၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်မှု အကျင့်ကို အမြဲတစေ လေ့ကျင့်နေရမည်။
- ၄။ ကျန်းမာရေးကောင်းမှသာ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်သည်ဖြစ်ရာ မိမိကျန်းမာရေးကောင်းရန် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုပျိုးထောင်နေရမည်။
- ၅။ ငါသည် မဟာလူသား။ မဟာလူသားသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောပေးထားရမည်။
- ၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး ကြံစည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်မှသာ ငါ့အား အောင်မြင်၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပွားစေမည်ဟုလည်း မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုထားရမည်။
- ၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်သူသည်သာ အခြားသူများအား မိမိက ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်သည်ဆိုသော ပညာရှိများ၏ စကားကို နားလည်လက်ခံထားရမည်။



(၄)

**မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမရှိခြင်း
(LACK OF SELF-CONTROL)**

မိမိအား အကျိုးယုတ်စေသည့်အတွက် အမြဲတစေ ရှောင်ရှားနေရမည့် အချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သည့် အကျင့်မှား ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်းအမှု ဤသုံးခုစလုံးတွင် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သည့်အတွက် မအောင် မမြင် မပျော်မရွှင် ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်မှာ အရေအတွက် မည်မျှများပြားခဲ့ ရပြီးဖြစ်သည်ကို သင်ခန်းစာရရှိရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ ပြန်လည် တွေးတောကြည့်လျှင် သိမြင်ကြရပါလိမ့်မည်။

စဉ်းစားခြင်းတွင် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေသောအခါမှာ အပြု စိတ်ထား မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ အပျက်စိတ်ထားဘက်သို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရောက်၊ ရောက်သွားစေသည်။

ထိုအခါ အကျိုးတရားမှာ မိမိမလိုလားအပ်သော အရာတွေသာ ဖြစ်ပေါ်၍ လာရလေသည်။

ပြောဆိုရာတွင်လည်း ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မရှိသည့်အခါ တစ်ဖက် သား၏နားမှာ ခါးခါးသီးသီးဖြစ်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သဟဇာတ စိတ်ထားပျက်ပြားစေသည်။ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားစေသည်။

ပြောမှားဆိုမှားများသည် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှုမရှိခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ပြောမှားဆိုမှား ကြောင့် ဒုက္ခအဖုံဖုံရောက်ရပုံကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပေသည်။

လုပ်မှားကိုင်မှား ဆိုသည်များမှာလည်း ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပါ သော စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းမှ အစပြုကာ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာရပ်၏ မှတ်သားအပ်သော အရေးတကြီး အချက်ကြီးတစ်ခုမှာ မည်သည့်အခါမဆို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေ ခြင်းကို ဂရုအထူးပြု၍ ရှောင်ကွင်းရန်ဖြစ်လေသည်။

ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေခြင်းသည် အောက်ပါအရာများနှင့် တူညီပေသည်။

- ၁။ ပဲ့မပါသော လှေ၊ သင်္ဘော၊ သို့မဟုတ် ဦးစီးပဲ့ကိုင် မပါ သော လှေ၊ သင်္ဘော။
- ၂။ စဉ်းစားကြံဆနိုင်စွမ်း ပျက်စီးနေသော သူရူး။
- ၃။ အာဏာရူး ရှင်ဘုရင်။
- ၄။ မုန်ယိုနေသော ဆင်။
- ၅။ ဒေါသအမျက်ခြောင်းခြောင်းထွက်နေသူ။
- ၆။ အချစ်ရူးသမား။
- ၇။ အလွန်အကျွံ အရက်မူးနေသူ။
- ၈။ အောက်ဆုံးအဆင့်အထိ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူ။

၉။ လွန်ကဲသော အဆင့်အထိ ဘဝင်မြင့်နေသူ။

၁၀။ တရားလွန် မိုက်မဲရိုင်းစိုင်းသူ။

အထက်ပါ ၁၀ ချက်နှင့် မတူညီစေရန် သည်တိုးတက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လိုသူများ၏ လိုအပ်ချက်ပင် မဟုတ်ပါသလော။ ထို ၁၀ ချက် နှင့် မတူညီစေရန်အတွက် လိုအပ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲ မှု မပြုနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေသော အရာများမှ ရှောင်ရှားနေထိုင်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်စေသော အကြောင်းတရား များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ဒေါသတရား ရှေ့ထားခြင်း။

၂။ လောဘကြီးလွန်းပြီး မိမိက ဘာမျှမပေးလိုခြင်း။

၃။ အရက်သေစာ အလွန်အကျွံ သောက်စားခြင်း။

၄။ အချစ်၏ ကျေးကျွန်ဘဝသို့ ရောက်ရှိနေခြင်း။

၅။ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာဉာဏ်ကို မမွေးမြူခြင်း။

၆။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ကြံစည်ခြင်း။

၇။ တိရစ္ဆာန် စိတ်၏အလိုကို အနိုင်ပေးခြင်း။

၈။ စိတ်ပညာ၏ သဘောတရားကို လိုက်စားနားလည်မှု မရှိခြင်း။

၉။ အရေးတကြီး အပူတပြင်း ကြံစည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်တတ် ခြင်း။

သို့ဖြစ်ရာ အထက်ပါ ကိုးချက်ကို မဖြစ်ပွားစေရန် မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆို ဆုံးမနေထိုင်မှုပြုခြင်း၊ နေထိုင်ရန် သတိထားခြင်း၊ နေထိုင်ရန် လုံ့လပြုခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်ခြင်းကို အကောင်းဆုံး ရှောင်ကွင်းခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်
စေသည့် အကျိုးဆက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ၁။ မအောင်မြင်စေခြင်း၊
- ၂။ စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခ ရောက်စေခြင်း။
- ၃။ ရန်သူများ တိုးပွားစေခြင်း။
- ၄။ မိမိဘဝ အဆင့် မမြင့်မားစေခြင်း။
- ၅။ မိတ်ဆွေကောင်း မရရှိနိုင်စေခြင်း။
- ၆။ စီးပွားရေး ဆုတ်ယုတ်စေခြင်း။
- ၇။ အကြံတုံး၊ ဉာဏ်တုံး ဖြစ်စေခြင်း။
- ၈။ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိစေခြင်း။
- ၉။ အတတ်ပညာ သင်ကြားရာ၌ တိုးတက်မှုမရရှိစေခြင်း။
- ၁၀။ ကျန်းမာရေး ချူချာစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ကိုပင်
သေစေနိုင်ခြင်း။

ဤနေရာမှာ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို ပြချင်
ပါသည်။

ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က ရေးကြီးသုတ်ပျာ လုပ်တတ်ပါသည်။
ရေးကြီးသုတ်ပျာ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စင်စစ် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲ
မှု မပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့သ၌ ကျွန်တော်သည် ရေချိုးခန်းမှ မဆင်မခြင် ရေးကြီး
သုတ်ပျာ ထွက်လိုက်ရာ ခြေချော်၍ လဲပါလေတော့သည်။ ကံကောင်း
ထောက်မသဖြင့် အုတ်ခုံနှင့် ဦးခေါင်း သီသီကလေးသာ လွတ်သွားသည့်
အတွက် အသက်မသေဘဲ နာကျင်မှုဒဏ်ကိုသာ ခံရသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော် သတိတရားတစ်ခု ကောင်းစွာပေါ်လာသဖြင့်
အောက်ပါအတိုင်း ရေချိုးခန်းတွင်း ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ရွတ်ဆိုမိလေ

တော့သည်။

“ရေးကြီးသုတ်ပျာ မလုပ်ပါနှင့်”

ထိုနေ့မှစ၍ ကျွန်တော်သည် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲကာ လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို စတင်၍ သိနားလည် ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အရေးကြီးသောအခါမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အိုးနင်းခွက်နင်း တစ်ဟုန်ထိုး လုပ်ဆောင်တတ်ကြသည်။ ထိုအချက်မှာ မှားပါသည်။ အလွန်ရှောင်ရှားသင့်သော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီး လေလေ စိတ်တည်ငြိမ်ရလေလေဖြစ်ရမည်မှာ လမ်းမှန်ဖြစ်သည်။ ရေးကြီးသုတ်ပျာ အကျင့်မှားကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် အောက်ပါပညာရှိ များ၏ စကားကို ရွတ်ဆိုလျက် သတိထားသင့်ကြပေသည်။

“ရေးကြီးသုတ်ပျာ ပူပန်ကာလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ပျက်ပြား နစ်နာစေသည်”

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သတိနှင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ပြီး အထက်ပါ ဆိုရိုးစကားများ ရွတ်ဆို၍ မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးမခြင်းသည် မလိုလားအပ်သော ထိုအကျင့်ဆိုး၏ ဘေးဒဏ်အား ဝေးဝေးတစ်နေရာက ရှောင်ကွင်းသွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။



(၅)

**လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်း
(DEEP BREATHING)**

“လွယ်ပါတယ်၊ အသက်ရှူရသလောက် လွယ်ပါတယ်” ဆိုသော ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိ၏။ သို့သော် ဤစကားမှားပါသည်။ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် အသက်ရှူခြင်းသည် အလွန်ခက်ပါသည်။ လူတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် အသက်မရှူတတ်ပါ။

မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်ရှူတတ်သဖြင့် ထိုအကျင့်ကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ထူးခြားများပြားသော အကျိုးတရားများကို လူတိုင်းပင် ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို အမြဲဆောင်ထားရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

သတ္တဝါတို့သည် လေနှင့်ကင်း၍ အသက်ရှင်သန်မှုကို မရရှိနိုင်ကြပေ။ သို့သော် အထူးသဖြင့် လူသားသည် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှာဖွေရန်မှာ ပို၍လိုပေသည်။ ကျန်းမာရေး စာစောင်များတွင် အောက်ပါ

အတိုင်း ဖော်ပြပါရှိသည်ကို ဖတ်ရဖူး၏။

ငါးသည် ရေလိုသည်။

လူသည် လေလိုသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် သတ္တဝါသည် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို အမြဲမပြတ် ရယူနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လေကောင်းလေသန့်မှ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို ရရှိသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်၊ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်တွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ပြည့်ဝနေရမည်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက လူသား၏ ဦးနှောက်ကို စစ်ဆေး သုတေသနပြုလုပ်ကြည့်ရာ၌ ရူးသွပ်နေသူ၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ရှိနေသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းနေသောလူ၏ ဦးနှောက်အတွင်းမှာရှိသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ပမာဏ၏ ထက်ဝက်မျှသာ ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။



အသက်ရှူခြင်း၊ ထုတ်ခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်စေလျက် လေကောင်းလေသန့်မှ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များကို မိမိခန္ဓာအတွင်း၌ ကောင်းမွန်စွာ သိုမှီးထားနိုင်သူသည် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်သည်ဟု နားလည်ရပေသည်။

- ၁။ စိတ်ထားမှန်ကန်ပြီး ရဲရင့်တည်ငြိမ်မှု ရှိလာမည်။
- ၂။ ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်။
- ၃။ ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်း (Resistance Power) အင်အား မိမိခန္ဓာတွင်းမှာ ပိုမိုများပြားလာမည်။
- ၄။ မိမိမျက်နှာပြင်တွင် သွေးရောင်လွှမ်းပြီး အရောင်တောက်ပ လာမည်။
- ၅။ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း ကွန်ရှင့်စိတ် (Conscience) အင်အား ပိုမိုများပြား ကောင်းမွန်လာမည်။
- ၆။ သူတစ်ပါးအား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း တန်ခိုးတိုးတက်လာ မည်။

ဟိန္ဒူယောဂီများ၏ ယုံကြည်ချက်မှာ အသက်ရှူမှု မှန်ကန်ခြင်း အားဖြင့် ပရာဏာအင်အားများကို မိမိချက် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စုဆောင်း သိုမှီးထားရှိပြီး သူတစ်ပါး၏ ရောဂါများကို မိမိစိတ်ဓာတ်အင်အားဖြင့် ကုသပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ကျွန်တော်တို့ အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှု မှတ်မိနေသော အချက်တစ်ခုရှိ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာဘဝ၌သော်လည်း ကောင်း၊ ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသောအခါ၌သော်လည်းကောင်း မှန်ကန် စွာ အသက်ရှူခြင်း၊ ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည့် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အသက်ထက်ဆုံး ကျင့်သုံးတော်မူခဲ့သည်။

အခြား ကျွန်တော်တို့ သိမှတ်ထားချက်တစ်ခုမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် လေသူရဲများသည် လေယာဉ်ပျံဖြင့် စစ်တိုက်ထွက်ရန်ရှိသောအခါ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ရာ ထိုသူတို့အား သက်ဆိုင်ရာ စစ်ဘက်အာဏာပိုင်များသည် လန်ဒန်မြို့ရှိ ကပ္ပတိန် ပီနိုလီ၏ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပေးသည့် သိပ္ပံကျောင်းသို့ ပို့ပေးပြီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ယူစေသည်။ ထိုအခါ လေသူရဲများ၏ ကြောက်ရွံ့စိတ်များမှာ နည်းပါးပြီး ရဲရင့်လာကာ သူတို့တာဝန်ကို ကောင်းစွာ ထမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုသိပ္ပံကျောင်းသို့ အခြားသော ရောဂါရှင်ပေါင်း ၆၀၀၀၀ တို့သည်လည်း လာရောက်ကာ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြံဉာဏ်များကို ရယူကြသည်ဟု ဆိုသည်။

အခြားသော စိတ်ပညာစာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားပါရှိ၏။

သင့်အား ရာထူးလျှောက်ထားမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး လူတွေ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းခံရန် အင်တာဗျူးခေါ်သောအခါ စစ်မေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင်ရင်မဆိုင်ရမီ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် အသက်ရှူခြင်း၊ ထုတ်ခြင်းကို လေးလေးရှည်ရှည် သတိထား၍ ၁၀ ကြိမ်၊ ၁၅ ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို ရဲရင့်တည်ငြိမ်သွားစေမည်ဖြစ်သည်။

အခြားသော စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးကမူ ဤသို့ပင် အကြံပေးထား၏။ လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်းကို သင် သတိရတိုင်း လေးငါးကြိမ်မျှဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပေးပါလေ။ သို့မှသာ သင်၏ ခန္ဓာတွင်းတွင် လိုအပ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အင်အားနှင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များ လုံလုံ

လောက်လောက်ရရှိပြီး သင်၏ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ကောင်းခြင်းကို အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ ပြုလုပ်နည်းမှာ အမျိုးမျိုး အထွေထွေရှိနေပေသည်။ သို့သော် လိုရင်းအချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ ရှေးဦးစွာ မိမိ၏အဆုတ်အတွင်းရှိ ရှူသွင်းထားပြီးသော လေများကို အသိစိတ်ဖြင့် ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်ရမည်။
- ၂။ ထို့နောက် လေကောင်းလေသန့်ကို လေးလေးနက်နက် မနှေးလွန်း၊ မမြန်လွန်းသော နှုန်းထားနှင့် မိမိအဆုတ် ပြည့်သွားအောင် ရှူသွင်းပါ။ ရှူသွင်းပြီးလေကို သုံးလေး စက္ကန့်မျှ ကြာအောင် ထိန်းထားသင့်သည်။
- ၃။ ပြီးလျှင် ထွက်လေကို သတိမလစ်စေဘဲ ရှည်ရှည်မျောမျော ဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်ပစ်ပါ။
- ၄။ တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်လျှင် အကြိမ် ၂၀ မှ ၆၀ အထိ ကြာရှည်သင့်သည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ ထလျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်လျက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ယူနေစဉ်တွင် မိမိစိတ်အစဉ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး အသက်ရှူမှု အလေ့အကျင့်အပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက်မှု ရှိနေအောင် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော်သည် စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်၏စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးမင်းသော်

သည် အနှစ် ၂၀ ကျော်ကြာ သူခံစားရသည့် ပန်းနာရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေခဲ့ဖူးလေပြီ။

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဟိန္ဒူယောဂီများအနေနှင့် တစ်နေ့ ၂၄ နာရီအတွင်းဝယ် လေးကြိမ်ခွဲ၍ လေ့ကျင့်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ညစဉ် အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ ညသန်းခေါင်၊ နံနက် အိပ်ရာထနှင့် နေ့မွန်းတည့် အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ကြသည်ဟု ဆိုသည်။

ကျွန်တော့်အနေနှင့်မူ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့ရော ညပါ လေ့ကျင့်ရမှ နေထိုင်ကောင်းပြီး စာရေးသားခြင်း အလုပ်ကို လွယ်ကူ ချောမောစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် အသက်ရှူခြင်းမှာ ပြောသလို မလွယ် ပါ။ သို့သော် လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ အရသာတစ်မျိုးကိုရရှိပြီး စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဖြစ်သည်မှာ ကိုယ်တွေ့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း အတတ်သည် အကြီးဆုံးသော သိပ္ပံ ပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု အသိပညာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးရေးသော စာအုပ်တွင် ကျွန်တော် ဖတ်ရဖူးပါသည်။



(၆)

**အသက်ရှူသွင်းမှု ပမာဏ တိမ်လှခြင်း
(SHALLOW BREATHING)**

လေးလေးနက်နက်မရှိ၊ ခပ်တိမ်တိမ်သာ အသက်ရှူသွင်းမှု ပြုသည့် အကျင့်သည် ရှောင်ကွင်းရမည့် အကျင့်ဆိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့် ဆိုးသည် နေမြင့်လေ အရူးရင့်လေဆိုသကဲ့သို့ တာရှည်လာလေ ရောဂါ ဘယတွေ မိမိခန္ဓာအတွင်းသို့ လွယ်လွယ်နှင့် ဝင်လာနိုင်လေ ဖြစ်စရာ အကြောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် အဆုတ်တွင်းရှိ နေရာအစိတ်အပိုင်း အားလုံးသို့ ရှူသွင်းလေကောင်းကောင်း မရောက်သည့်အတွက် အဆုတ်ရောဂါ (တီဘီ) တစ်မျိုးမျိုး ဝင်ရောက်လာစေရန်အတွက် အဆုတ်အတွင်းတွင် အဆိပ်များ စုပြုံနေခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အသက်ရှူပမာဏ တိမ်လှခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူ၏အစိတ်ပိုင်းများ အတွင်းတွင် အဆိပ်များ စုပြုံဖြစ်ပေါ်နေ

ခြင်းကို အချိန်မီ ထုတ်ပစ်နိုင်ခဲ့သော် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာ စေလေသည်။

လူ့ခန္ဓာအတွင်း၌ အဆိပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနေခြင်းကို ဖယ်ရှင်း ထုတ်ပစ်နိုင်သော အကြောင်းရင်းများမှာ အဓိကအားဖြင့် လေးမျိုးရှိ သည်။

၁။ ကျင်ကြီးနှင့်၊ ၂။ ကျင်ငယ်၊ ၃။ ချွေးနှင့်၊ ၄။ အသက်ရှူသွင်း ပြီးနောက် ထုတ်ပစ်သည့် ထွက်လေများဖြစ်သည်။ အသက်ရှူသွင်းမှု ကို အပြည့်အဝမဟုတ်စေဘဲ တိမ်တိမ်ကလေးသာ ရှူသွင်းခြင်းသည် အဆုတ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အဆိပ်များကို အကုန်အစင် သို့မဟုတ် များများထုတ်ပစ်ရန်တွင် မူမမှန်သဖြင့် အဆိပ်တွေကျန်ပြီး ခန္ဓာအတွင်း နှင့် အဆုတ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေ စုပြုံနေစေလေသည်။ ဤတွင် အဆုတ် ရောဂါမှအစ အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကျန်ရှိနေသော အဆိပ် များက ဖန်တီးပေးနိုင်လေတော့သည်။

လေးလေးနက်နက် အဆုတ်ပြည့်ဝအောင် အသက်ရှူခြင်းမှ ရရှိ အပ်သော အကျိုးတရားများကို ခပ်တိမ်တိမ်ကလေးသာ အသက်ရှူမှု ပြုနေသူများ မခံစားနိုင်တော့ချေ။

အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို ခပ်တိမ်တိမ်သာ ပြုလုပ်မိစေသည့် အကြောင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ စိတ်သောကတွေ ပွေလွန်းခြင်း
- ၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှု နည်းလွန်းခြင်း
- ၃။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းပြီး အားနည်းခြင်း
- ၄။ ကျန်းမာရေး အသိပညာ မရှိခြင်း
- ၅။ စိတ်ပညာ၏ သဘောတရား နားမလည်ခြင်း
- ၆။ အဆိုးမြင်ဝါဒ လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း

၇။ အပျက်စိတ်ထား ပွားများခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အားလုံးသည် ရှောင်ရှားရမည့်စာရင်းဝင် များဖြစ်သည်။ ရှောင်ရှားရမည့်အချက်များကို လက်ခံကျင့်သုံးမိသော သူများသည် အောက်ပါဆိုးကျိုးများနှင့် တွေ့ကြုံဆုံစည်း ရင်ဆိုင်တိုးမိ စေရန် အကြောင်းတွေ ရှိနေပေသည်။

၁။ စိတ်အားငယ်သော ရောဂါ

၂။ စိတ်တိုစိတ်ပျက် ရောဂါ

၃။ လေနာ လေအောင့် ရောဂါ

၄။ အစာမကြေ ရောဂါ

၅။ အစာအိမ် ရောဂါ

၆။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရမည်ကို ကြောက်ရွံ့သဖြင့် နောက်တွန့် ခြင်း စိတ်ထား

၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း နည်းလွန်းခြင်း

၈။ မအောင်မြင်ဖြစ်မှာကိုသာ တွေးထင်သော စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲခြင်း

၉။ မိမိကိုယ်မိမိ အားမကိုးရဲခြင်း

၁၀။ ကြောက်အားပိုခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အားလုံးသည် စင်စစ် လိုလားအပ်သော အကြောင်းအရာများ မဟုတ်ချေ။

သို့ဖြစ်ရာ တိမ်တိမ်ကလေးသာ အသက်ရှူခြင်း အကျင့်ဆိုးကို ပျောက်ဖျက်ပစ်ရန်မှာ လိုအပ်သည်။

ထိုအကျင့်ဆိုး ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် အကြောင်းတရားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ထားရှောင်ရှား စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များ

- ၁။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်း ပညာရပ်များကို ရေရေလည်လည် သိရှိနားလည် လေ့လာသင်ကြား ဆည်းပူးခြင်း။
- ၂။ သင်ကြားဆည်းပူးသဖြင့် ရရှိသော နည်းပညာများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း။
- ၃။ စိတ်ပညာကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် လိုအပ်သလို လေ့လာသင်ကြား ဆည်းပူးခြင်း။
- ၄။ သိရှိ နားလည်သည့်အတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ခြင်း။
- ၅။ အပြုစိတ်ထား အမြဲပွားခြင်း။
- ၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲလျက် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း။
- ၇။ စိတ်ရှည် ဇွဲကောင်းရန် လုံ့လပြုခြင်း။

အထက်ပါအချက်များ ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် တိမ်တိမ်ကလေးသာ အသက်ရှူလေ့ရှိသော အကျင့်ဆိုးကို အနှေးနှင့်အမြန် ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အကျင့်ဆိုးကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ အကျင့်ကောင်းများသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်အတွင်းသို့ ချင်းနင်းဝင်ရောက်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။

အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်၍ လိုက်နာနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိတမ်းတ ရည်မှန်းချက်များသည် အနှေးနှင့်အမြန် ဧကန်ပေါ်ပေါက်လာမည်သာဟု ယုံကြည်နားလည်ကြရာသတည်း။



(၇)

အကောင်းဘက် ကြည့်မြင်ခြင်း အယူဝါဒ
(OPTIMISM)

ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားစာစောင်တစ်ခုတွင် ကျွန်
တော် ငယ်စဉ်က အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ခဲ့ရသည်မှာ ယခုတိုင် မမေ့နိုင်
သေးပါ။

“နေရောင် ထွန်းလင်းသည့် ခပ်သိမ်းသော ရွှင်ပျဖွယ်ရှုခင်းကို
ကြည့်မြင်ပါလော့။ ပြီးတော့ သင်၏ အကောင်းမြင်ဝါဒအရ သင်လိုလား
သမျှတွေ တကယ်ဖြစ်ကာ ရယူပါလော့”

ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းဖွယ် အခြင်းအရာများဖြစ်သော အကောင်း
ဘက် ကြည့်မြင်ခြင်း အယူဝါဒ အေ့ပ်တီမစ်ဇင်- Optimism သည်
အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်သော ဆောင်ရန် ကျင့်စဉ်
တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထိုဝါဒသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်း၊ စိတ်ပူပန်သောက

ရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ နှိပ်စက်
ညှဉ်းပန်းလိုခြင်းတည်းဟူသော အဖျက်စိတ်နေစိတ်ထားကို လုံးလုံး
လျားလျား ဆန့်ကျင်လျက် အပြုသဘောဆောင်သောဘက်တွင်
ကောင်းစွာ ရပ်တည်ခြင်းမည်ပေသည်။

စာဖတ်သူသည် ခုံဖိနပ်စီးပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရောင်းသော
အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေရလင့်ကစား၊ စိတ်အားငယ်ကာ ငါ့နှယ် ဆင်းရဲ
လိုက်တာဟု မညည်းညူလိုက်ပါနှင့်။ စိတ်အားကျခြင်း၊ ညည်းညူ
ခြင်းသည် အဖျက်စိတ်ထားဘက်သို့ ရောက်ပါသည်။ အဖျက်စိတ်နေ
စိတ်ထားကို တိုးတက်အောင်မြင်လိုသူများသည် ဖယ်ရှားထားရပါသည်။

ခုံဖိနပ်စီးပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထမ်းကာ လမ်းမပေါ်မှာ
အော်ပြီး ရောင်းနေရစေကာမူ အကောင်းမြင်ဝါဒကို ထိုသူ လက်ကိုင်
ထားနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် မိမိပိုင် ဆိုင်ကြီး ကနားကြီးနှင့် အဖိုးတန်ပစ္စည်း
များကို လက်လီ လက်ကား ရောင်းချလျက် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်
အောင်မြင်နေပုံကို စိတ်ကူးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဤသို့ ကြည့်မြင်ရာ၌ လေထဲ တိုက်အိမ်ဆောက်ခြင်းမျိုးတော့
မဖြစ်စေရ။ အုတ်မြစ်ကောင်းကောင်းချပြီး မြေပေါ်မှာ တည်ဆောက်သော
အဆောက်အအုံ ကြီးကြီးမားမားဖြစ်စေရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပန်းကန်
သည်တစ်ဦး ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုမရှိဘဲ အခြောက်တိုက် ဘုရင့်သမီး
နှင့် သူ လက်ထပ်ခန်းကို စိတ်ရူးနှင့် စိတ်ကူးပြီး ပန်းကန်တောင်းကို
ခြေဖြင့် ကန်လိုက်သလို လေထဲတိုက်အိမ်ဆောက်သည့် စိတ်ကူးမျိုး
တော့ မဖြစ်စေရပေ။

ဤမျက်မြင်လောကတွင် မဖြစ်နိုင်ဆိုသည်မှာမရှိ၊ မဖြစ်သေးတာ
သာ ရှိသည်ဆိုသော အကောင်းမြင်ဝါဒသမားများ၏ လက်စွဲစကားကို

အသုံးပြုသောအားဖြင့် ငါ၏ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော လုပ်အား၊ အကြံ
ဉာဏ်အား၊ အပြုစိတ်ထားများကြောင့် ငါ လိုလားသော စီးပွားဥစ္စာသည်
ဓမ္မတာသဘောအရ ငါအမှန်ပင် ရရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆယုံကြည်နိုင်သည်။

သို့သော် အလိုရှိလျှင် မိမိက ရှေးဦးစွာ ပေးရမည်ဆိုသည့် အသိ
ပညာရှင်များ၏ စကားကို မေ့မထားရ။ ကောင်းစွာ ကြံစည် ကြိုးစား
လုပ်ကိုင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိလိုလားသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာသည်
သူ့လမ်းသူရှာပြီး ငါ့ထံမှောက်သို့ ရောက်လာမြဲသာဖြစ်သည်ဆိုသော
အချက်ကိုလည်း ယုံကြည်လျက် အားတက်နေရမည်။ ပြီးတော့ စောင့်ဆိုင်း
ရမည့်အချိန်လိုသည်ကိုလည်း သိရှိထားရမည်။

မိမိက များများပေးမှ မိမိမှာ များစွာရသည်ဆိုသော စိတ်ပညာ
စကား ရှိသည်ကိုလည်း သဘောပေါက်ရမည်။

များများပေး ဆိုသောစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ငွေကြေးသက်သက်
မျှကိုသာ ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ မိမိ၏ ကောင်းမွန်မှန်ကန်လျက် စေတနာ
ပါသော လုပ်အားပေးခြင်း၊ အကြံဉာဏ်အားပေးခြင်း၊ နည်းပညာပေးနိုင်
စွမ်းရှိခြင်းများသည် အဓိကအချက်များဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထား၍ ကြံစည်
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများမှာ
အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- မိမိကျန်းမာရေးမှာ ပထမတန်း ကောင်းနေအောင်
ကြံဆောင်ရမည်။
- အပြုစိတ်ထား အမြဲပွားနိုင်ရမည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုနိုင်ရမည်။
- မိမိစိတ်ထား အင်အားအပြည့်နှင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု
ရှိနေစေရမည်။

- မိမိဘက်မှာ အများတကာနှင့် သဟဇာတ စိတ်ထား ပွားများနိုင်ရမည်။
- ကြောင်းကျိုးတရား နားလည်လက်ခံနိုင်ရမည်။
- မိမိက ရှေးဦးစွာ ဘာမျှမပေးဘဲနှင့် မိမိလိုချင်သည့် တန်ဖိုးရှိသောအရာ ဘာကိုမျှ မရနိုင်ဆိုသည့် နိယာမ တရားကို လက်ခံနားလည် ယုံကြည်ရမည်။
- ဤလောကမှာ မဖြစ်နိုင်တာ ဘာမျှမရှိ၊ မဖြစ်သေးတာ သာရှိသည်။ သို့သော် ဖြစ်ရှိအောင် ကြံဆောင်နိုင်စွမ်း နှင့် လုပ်အားပေးနိုင်မှု စွမ်းအားစုရှိပြီး အပြုသဘော ပါရမည်ဆိုသည်ကို မမေ့ရ။
- အကောင်းမြင်ဝါဒရှင်သန်စေလျက် လက်တွေ့ အကောင် အထည် ပေါ်စေရန်အတွက် အဖျက်စိတ်ထား အကျင့် မှားများ ကင်းရှင်းစေမှု အမြဲဂရုပြုရမည်။

အကောင်းမြင်ဝါဒ အသုံးချလျက် လိုက်နာမှုပြုသောအခါ ရရှိ နိုင်မည့် ကောင်းကျိုးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည်။
- စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းများ ဖြစ်ပွား လာစေမည်။
- မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးအားထားပြုလိုစိတ် ရှိလာမည်။
- သည်းခံခြင်းနှင့် ဇွဲရှိရန် စိတ်အားသန်လာမည်။
- ပျင်းရိ ဖင့်နွဲ့ စိတ်ထား နည်းပါးလာမည်။
- ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏ဆိုသော နိယာမသဘော အရ မိမိလိုလားသော ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာ အဖြာဖြာ တို့သည် အနှေးနှင့်အမြန် ဧကန်ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။

- အများတကာနှင့် ဆန့်ကျင်မှု နည်းပါးကာ သဟဇာတ စိတ်ထား ပွားများလာစေမည်။
- စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေမည်။
- မျှော်လင့်ချက် ကြီးထွားလာစေမည်။
- မိမိဥပဓိရုပ်သွင် ရွှင်လန်း တိုးတက်လာစေမည်။

အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ခံယုံကြည်သူသည် အမည်ခံရုံမျှနှင့် မပြီးသေးပေ။ အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များ သူ့မှာ ရှိနေရမိဖြစ်သည်။

အကောင်းမြင်သမား၏ အင်္ဂါရပ်များ

- ထကြွ နိုးကြား၊ သနား သည်းခံ၊ ဝေဖန်ထောက်ရှု။ ဤခြောက်ခု ကြီးသူနာယက ဂုဏ်ခြောက်ဝ ဆိုစကား လက်ခံကျင့်သုံးသည်။
- ဖြစ်ချင်တာဖြစ်၊ စိတ်မညစ်ရ ဆိုစကားအတိုင်း နေထိုင် သည်။
- သူတစ်ပါး၏ မကောင်းစကား မပြောကြား။
- မင်္ဂလာရှိ၍ အားတက်ဖွယ်စကားကိုသာ ပြောသည်။
- သူ့မျက်နှာမှာ ရွှင်လန်းသည့် အပြုံးပါသည်။
- ဤလောကလူ့ဘောင်တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု သူ့မှာရှိသည်။
- သိပ္ပံပညာရပ်၏ တိုးတက်မှုအလုံးစုံကို အကုန်ရှုမြင် ဆင်ခြင်အားတက်သည်။
- သဘာဝဓမ္မ၏ နိယာမများကို လက်ခံ နားလည်သည်။
- တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံမှု စွန့်လွှတ်သည်။
- ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှု ရှေးရှုသည်။



(၈)

**အဆိုးမြင်ဝါဒ
(PESSIMISM)**

အစရှိလျှင် အဆိုးရှိသည်၊ အကောင်းရှိလျှင် အဆိုးရှိသည်။ တက်လမ်းရှိလျှင် ဆင်းလမ်းရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိလျှင် အဆိုးမြင်ဝါဒလည်း ရှိပေသည်။

အဆိုးမြင်ဝါဒကို အဖျက်စိတ်ထားရှိသူများ လက်ခံကျင့်သုံးကြသည်။ အဖျက်စိတ်ထားသည် ဆိုးကျိုးကိုသာ နောက်ဆုံး၌ ပေးမြဲဖြစ်သည့်အတိုင်း အဆိုးမြင်ဝါဒ လက်ခံကျင့်သုံးသူသည်လည်း ဆိုးကျိုးများကိုသာ အမွေခံရစေမြဲဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အဆိုးမြင်ဝါဒသည် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် စာရင်းတွင် ပါဝင်နေပေသည်။

အဆိုးမြင်ဝါဒသမားသည်-

၁။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခြင်း အကြောင်းတရားများကိုသာ ရှုမြင်

ပြောကြားလျက် ကြောက်ရွံ့စိတ်ထားနှင့် လက်ခံယုံကြည်သည်။

၂။ ရောဂါဆေး၊ လက်နက်ဆေး၊ ငတ်မွတ်ဆေးများ တွေ့ကြရလိမ့်မည်ဆိုသည်ကို သူ တွေးမြင် လက်ခံယုံကြည်လေသည်။

၃။ သို့သော် ထိုဘေးများမှ လွတ်ကင်းအောင် ကြံဆောင်ကြိုးစားရေးကိုမူ သူ မစဉ်းစား မကြံဆဘဲ နေသည်။

၄။ မိမိတွင် အစာအိမ်ရောဂါများ ရှိနေလေမလား၊ တီဘီရောဂါများ ဝင်လာလေမလား၊ ဘာရောဂါများ စွဲကပ်နိုင်သနည်း စသည့် အဆိုးဘက်ကိုသာ ရှေးရှုသည့်အတွေးကို အရေးပေးသည်။ ထိုအတွေးကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြန်လည် တွေးတောသောအခါ အကျင့်ပါပြီး မတွေးဘဲ မနေနိုင်ဖြစ်ရလေသည်။

၅။ စကားပြောကြလျှင် သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်း၊ အစိုးရမကောင်းကြောင်းကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ပြောလိုသည်။ မကောင်းဟူသမျှ ပြောပြရမှ သူ နေသာထိုင်သာ ရှိသည်။

၆။ သူ့မှာ ဘယ်လိုရောဂါ တွေ့ရှိနေသဖြင့် ဘယ်ဆရာဝန်နှင့် ကုသပြီး ဘာဆေးများ စားနေရပုံကို အကျယ်ချဲ့ပြီး ပြောတတ်သည်။

၇။ ဤလောကကြီးမှာ လူဖြစ်ရတာ စိတ်ပျက်စရာချည်းပါပဲဟုသာ ညည်းညူတတ်သည်။

၈။ သူသည် ကြောက်စရာ အကြောင်းအရာများကိုသာ တသိတတန်းကြီး တွေးမြင်သည်။

၉။ သူ့အလုပ်တွင် မပြောပလောက်သော အခက်အခဲကလေး

များကိုပင် တမင်ကြီးမားအောင် ကြည့်မြင်ပြီး ညည်းညူ တတ်သည်။ ပြီးတော့ ညည်းညူတတ်သော အကျင့်ပါ လေတော့သည်။

၁၀။ သူနှင့် ဆက်ဆံရသူများသည် သူ့အပေါ်မှာ အမုန်းပွား သော စကားကို အခြားသူများအား ပြောကြားတတ်လေ သည်။

၁၁။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် သူ့မှာ အလွန်တွန့်တိုသော သဘော ရှိတတ်သည်။

၁၂။ ပေးကမ်းရက်ရှောမှုဆိုသည်မှာ သူ့ကျင့်ဆောင်ရန် အလုပ် မဟုတ်ဟု အမြဲယူဆသည်။

၁၃။ အချောင်ကြီးပွားနေကြသူများကို သူ့အမြဲအပြစ်ပြော သော်လည်း ထိုသူ၏လမ်းစဉ်ကို သူလိုက်ရန် ကြံစည် လေသည်။

၁၄။ သူ့အိမ်သူအိမ်သား မိသားစုများအပေါ်တွင် မကျေနပ် သောစိတ်ထား သူ ဖြစ်ပွားသည်။

၁၅။ အားလုံးကိုခြံ၍ပြောရလျှင် သူသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ အပေါ်သို့သာ အပြစ်အားလုံးကို ပုံချလိုသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သူ့တွင် -

- ၁။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်မှုမရှိ။
- ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ခြင်းမရှိ။
- ၃။ ဒေါသ ရှေ့ထားသည်။
- ၄။ ညည်းညူတတ်သည်။
- ၅။ ကြောက်တတ်သည်။
- ၆။ စိတ်အားငယ်တတ်သည်။

၇။ ကျန်းမာရေး ချူချာတတ်သည်။

၈။ မိတ်ဆွေ နည်းပါးမည်။

၉။ အောင်မြင်ထင်ပေါ်မှု မရှိတတ်။

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်ထားနှင့် အယူအဆများသည် အဆိုးမြင် ဝါဒကို ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ခံကျင့်သုံးမိသောသူသည် အောက်ပါ ကောင်းကျိုးများကို ခံစားနိုင်သော အခွင့်အရေးနှင့် ဝေးနေတတ်လေ သည်။

၁။ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊

၂။ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊

၃။ အောင်မြင်ခြင်း၊

၄။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခြင်း၊

၅။ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိခြင်း၊

၆။ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်း၊

၇။ ကျန်းမာ ရွှင်လန်း သန်စွမ်းခြင်း၊

သို့ဖြစ်ရာ အဆိုးမြင်ဝါဒမှ ထွက်ပေါ်လာစေတတ်သည့် ဆိုးကျိုး များကို သိမြင်သဖြင့် ထိုအဆိုးကျင့်စဉ်ကို ဖယ်ရှားလိုလျှင် အောက်ပါ အချက်များကို စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် လက်ခံ ကျင့်သုံးရန်မှာ မလွဲ မသွေ လိုအပ်ပေသည်။

၁။ အပြုစိတ်ထား ပွားများရမည်။

၂။ အကောင်းမြင်ဝါဒမှ အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ပုံကို အလုံးစုံ သိမြင်အောင် လေ့လာသုံးသပ်ပြီး နားလည်မှုနှင့် အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ခံကျင့်သုံးရမည်။

၃။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်မှု အကျင့်ကို

အမြဲတစေ ကျင့်ပေးနေရမည်။

၄။ ပေးကမ်းခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ၏ဆိုသောစကား နားလည်လက်ခံပြီး ကျင့်သုံးရမည်။

၅။ ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင်ထားရမည်။

၆။ အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်းသည် လက်ခံယုံကြည်သည့်အတိုင်း မိမိမှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ဆိုစကားကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အဆိုးမြင်ဝါဒကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတတ်သော ဆိုးကျိုးများကိုသိမြင်လျက် ထိုဝါဒကို ငါ စွန့်ပယ်မည်ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပြောကြားရမည်။

၇။ အဆိုးမြင်ဝါဒကို စွန့်ပယ်နိုင်ရန် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်စေ ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် အောင်မြင်မည် ဆိုသည်ကို ယုံကြည်ရမည်။

၈။ အဆိုးမြင်ဝါဒကို စွန့်ပယ်နိုင်လျှင် အကောင်းမြင်ဝါဒသည် မိမိသန္တာန်မှာ ပေါ်ထွန်းလာမည်သာ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ရမည်။

ထိုအခါ ထိုက်သင့်သော အကျိုးတရားများ ပေါ်ပေါက်ရောက်ရှိလာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် အမြင်မှန်ကို ထိုသူရရှိပြီး အဆိုးမြင်ဝါဒကို ရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် အဆိုးမြင်ဝါဒ၏ မှိုင်းတိုက်ထားခြင်း ခံနေရသောအားမှ ဝေးဝေးကြီး လွတ်ကင်းစေရန် မိမိ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ကြံစည် စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းများကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးသင့်ပေသေးသည်။

ထိုအချက်များမှာ -

- ၁။ မျက်နှာညှိုးပြီး အိုမနေစေရန် မိမိမျက်နှာထားကို မိမိ အသိစိတ်ဖြင့် ရွှင်ပြုံးလာအောင် အမြဲသတိဆောင်နေ သင့်သည်။ အလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်လာသောအခါ အသိ စိတ်မပါဘဲနှင့်ပင် ရွှင်ပြုံးမျက်နှာ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။
- ၂။ မိမိပြောစကားမှာ ညည်းညူသံ မပါစေသင့်။
- ၃။ မတ်မတ်ရပ်လျက် သွက်လက်သောခြေလှမ်းဖြင့် ဦးခေါင်း ကို မတ်မတ်ထားပြီးမှ လမ်းသွားသင့်သည်။
- ၄။ အသိမိတ်ဆွေ တွေ့သောအခါ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် နှုတ်ဆက် သင့်သည်။
- ၅။ မည်သူ့ကိုမျှ မိမိ စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခအကြောင်းကို မဖွင့်ဟသင့်ပါ။
- ၆။ အောင်မြင်လိုလျှင် အောင်မြင်သူကဲ့သို့ နေထိုင်ပြောဆိုပါ ဆိုသည့် စကားကို မေ့မထားဘဲ အမြဲကျင့်သုံးလိုက်နာ ရပေမည်။
- ၇။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနှင့် စင်စင်ကြယ်ကြယ် ဝတ်စားဆင်ယင် မှု အမြဲပြုပြီးနေခြင်းသည် ရွှင်လန်းမှုကို ဖြစ်စေလေ သည်။ ရွှင်လန်းသူသည် အဆိုးမြင်ဝါဒကို ရှောင်နိုင်လေ သည်။
- ၈။ နောက်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ဆောင် သင့်သည့်အချက်မှာ ရဲရင့်စိတ်ထားနှင့် တည်ငြိမ်စိတ် ထားဖြစ်ပွားပြီး အဆိုးမြင်ဝါဒကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် အခန်း (၅) ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော လေးလေးနက်နက် အသက် ရှာခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပြုကျင့်ရန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။



(၉)

**တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်
(DEFINITENESS OF MAJOR PURPOSE)**

ဤစာအုပ်ဖတ်သူသည် အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို လက်ငင်း ရယူလိုစိတ် ရှိလိမ့်မည်မှာ သေချာပါသည်။

ထိုအချက်နှစ်ခုကို ယခုပင် စတင်၍ ရယူနိုင်ပါသည်။

အာမခံချက်ပေးသည်မှာ စောလှပါကလားဟု ဆိုချင်ကြပေလိမ့်မည်။ မစောလှပါ။ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ကို အရင်းတည်ပြီး ယုံကြည်စိတ်နှင့် ပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်” ကို ကျွန်တော် ထားရှိပြီး ထိုရည်ရွယ်ချက် ပြည့်ဝအောင် ငါ ကြံဆောင်မည်ဟု အတည်ပြုလိုက်သောအခါ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ငါ အောင်မြင်သူဟု ထင်မြင်ယူဆပြီး ပျော်ရွှင်စိတ်ထား ဖြစ်ပွားလာခဲ့ဖူးသည်ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မမေ့နိုင်အောင် ရှိနေပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် ဆောင်ထား
စာရင်းအတွင်း သွတ်သွင်းရပါမည်။

သံမဏိဘုရင် ခေါ်တွင်ခြင်းခံရသူ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၅၀၀
ကြွယ်ဝသူ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီသည် တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်
ထားရှိသူဖြစ်သည်။

သူငယ်စဉ် နေ့စားအလုပ်သမားဘဝကပင် သူ့တွင် တိကျသော
အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိခဲ့သည်။ သူ့ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဧရာမသံမဏိ
လုပ်ငန်းကြီးကို တည်ထောင်ရန်ဖြစ်ပြီး သံမဏိကုန်ပစ္စည်းများကို ငါ
ထုတ်လုပ်ရောင်းချမည်ဟု သူ စိတ်ကူးပိုင်းဖြတ်ခဲ့သည်။

သူ့ဆန္ဒ မည်ကာမတ္တမဟုတ်ပါ။ နံနက်လင်း၍ အိပ်ရာမှထသော
အခါ၌လည်း သူ့ရည်ရွယ်ချက်ကို သူသတိရသည်။ အလုပ်သွားတော့
လည်း ထိုစိတ်ကူးမှာ သူနှင့်အတူ လိုက်ပါသွားသည်။ အလုပ်ပြန်လာ
တော့လည်း သူ့စိတ်ကူးမှာ သူနှင့်အတူရှိနေပြီး ညအိပ်ရာဝင်တော့လည်း



သူ့စိတ်ကူးနှင့်ဆန္ဒမှာ သူနှင့်အတူ အိပ်စက်လေတော့သည်ဟု သူက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့၏။

ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိသူအား အဘယ်မည်သောကိစ္စသည် မပြီးစီး မအောင်မြင်ဘဲ ရှိပါအံ့နည်း ဆိုသော တရားတော်အရ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ သည် အချိန်တန်သောအခါ သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု ကို သူ လှလှကြီး ရရှိခဲ့လေသည်။

ဤနေရာတွင် ဆင်ခြင်စရာတစ်ခုကို ပြောပြလို၏။

စာဖတ်သူသည် မိမိ၏စိတ်အားထက်သန်မှုအလျောက် ရည်ရွယ် ချက်တွေ အထွေထွေ အပြားပြား ထားရှိလိုစိတ် ရှိကောင်းရှိပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ-အောင်မြင်သူ အားကစားသမား၊ အောင်မြင်သူ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ အောင်မြင်သူစာရေးဆရာ၊ အောင်မြင်သူအုပ်ချုပ်ရေးပုဂ္ဂိုလ်၊ အောင်မြင်သူ ပန်းချီဆရာ စသည်စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးချင်သလို စိတ်ကူးနိုင်ပေသည်။

သို့သော် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းကိုသာ ရွေးချယ်သင့်သည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ ထွေပြားခြင်းသည် အားနည်း တတ်ပေသည်။

နေရောင်ခြည် ပြန့်ကျဲနေသောအခါ အပူရှိန်မှာ မသိသာပါ။ သို့သော် နေရောင်ခြည်ကို မှန်ဘီလူးဖြင့် စုယူလိုက်သောအခါ စုစည်း နေသော နေရောင်ခြည် အကွက်ကလေးသည် စက္ကူကို မီးထ၍ စွဲစေလေ သည်။ ဤဥပမာကို စိတ်မှာထား၍ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကိုသာ တိတိ ကျကျ ထားသင့်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဟိုလိုလို သည်လိုလို ယောင်ခြောက်ဆယ်သမားသည် များသော အားဖြင့် အရာရာတွင် မအောင်မြင် ဖြစ်တတ်ချေသည်။

သို့သော် ဝင်စတန်ချာချီသည် အောင်မြင်သော အုပ်ချုပ်ရေး သမား၊ အောင်မြင်သော စာရေးဆရာ၊ အောင်မြင်သော ပန်းချီဆရာ

ဖြစ်ခဲ့သည့်အတွက် ဆင်ခြေတက်စရာတစ်ခုတော့ရှိ၏။ သို့သော် သူလို ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရှားသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လိုသူသည် မလွဲမသွေ ထားရှိရပေလိမ့်မည်။

တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိလိုသူသည် အောက်ပါ အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံရပေမည်။

- ၁။ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်အပေါ်တွင် စိတ်ပါ ဝင်စားမှုရှိခြင်း၊
- ၂။ စိတ်ရှည်ခြင်း၊
- ၃။ ဇွဲကောင်းခြင်း၊
- ၄။ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာများကို မနားမနေရှာဖွေနေခြင်း၊
- ၅။ သဘာဝတရား၏ နိယာမကို ယုံကြည်ခြင်း (ထိုနိယာမ မှာ မိမိက ထိုက်ထိုက်တန်တန် တစ်စုံတစ်ခုကို ရှေးဦးစွာ မပေးဘဲနှင့် မိမိလိုချင်တာမရနိုင် ဆိုခြင်းဖြစ်၏။)
- ၆။ ပြင်းပြသောဆန္ဒထားရှိခြင်း။
- ၇။ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် ကြီးမားသောဝီရိယ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်သောအခါ အောင်မြင်ထမြောက်မည်မှာ သေချာသည် ဟူ၍ တထစ်ချ ယုံကြည်ခြင်း။
- ၈။ အပြုစိတ်ထားရှိခြင်း။
- ၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- ၁၀။ မိမိကျန်းမာရေး ရှင်သန်ကောင်းမွန်အောင် အမြဲသတိ ဆောင်၍ နေထိုင်ပြုကျင့်ခြင်း။
- ၁၁။ မိတ်ကောင်းမိတ်မှန်များကို မနားမနေ ရှာဖွေဆက် သွယ်ခြင်း။

၁၂။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကို အထူးဂရုပြုခြင်း။

ဤနေရာတွင် စိတ်ပညာရှင်များ၏ ညွှန်းဆိုချက်ကို ဖော်ပြရပေမည်။

တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ပြည့်ဝလာစေရန်အတွက် မိမိအတွင်းစိတ်ကို နှိုးဆော်သတိပေးနေမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ မိမိထားရှိသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်၊ မိမိလုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်နှင့် မိမိ အထမြောက်အောင်မြင်မှုရမည့် အချိန်ကို အတိအကျ ရေးမှတ်သည့်စာကို ရေးထားရမည်။

၂။ ထိုစာကို ပြင်ဆင်ရန်ရှိက ပြင်ဆင်နိုင်သော်လည်း ခဏခဏ ပြင်ဆင်မှုမပြုသင့်။

၃။ ထိုစာကို နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ဖတ်ရမည်။ နေ့ခင်း၌လည်း ဖတ်လိုက ဖတ်နိုင်သည်။

၄။ ထိုစာ၌ပါသည့် အချက်အလက်များအရ မိမိဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်သောအခါ အောင်မြင် ထမြောက်မှုရရှိသည့် ရုပ်ပုံလွှာကို မိမိစိတ်တွင်းဝယ် ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် စိတ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်ပေးသော အကျင့်ကို ကျင့်ပေးရမည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိအတွင်းစိတ် - Subconscious ကို နှိုးဆော်ပေးခြင်း၊ တောင်းဆိုခြင်း မည်ပေသည်။

စိတ်ပညာရှင်များ၏ အလိုအရဆိုလျှင် မိမိအတွင်းစိတ်ကိုသာ သိမ်းသွင်းစည်းရုံးပေးပါ။ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိဆန္ဒပြည့်ဝအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်ဟု နားလည်ရသည်။ သို့သော် ဤသို့ မိမိအတွင်းစိတ်ကို သိမ်းသွင်းခြင်း၊ သွေးဆောင်ခြင်းပြုရာ၌ အောက်ပါ

စိတ်ထားများ ထားရှိရပေလိမ့်မည်။

၁။ အပြုစိတ်ထားရှိခြင်း။

၂။ ယုံကြည်ခြင်း။

၃။ ဆန္ဒပြင်းပြခြင်း။

၄။ စိတ်၏ စူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

၅။ မိမိတွင် စိတ်တန်ခိုးရှိရန် အားထုတ်ခြင်း၊ (ဝီလ်ပါဝါ ရှိခြင်း။)

အထက်ဖော်ပြပါ အချက် ငါးချက် ပြည့်စုံခဲ့သော် ထိုသူသည် မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိအလိုရှိသလို ဖြစ်လာအောင် ခိုင်းစေနိုင်ပြီဟု နားလည်ရပေသည်။

မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ခိုင်းစေနိုင်ခြင်းမှာ မိမိတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်တန်ခိုးရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု နားလည်ရပေသည်။

သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ ညွှန်ကြားချက်မှာ ထိုကိုယ်ပိုင် စွမ်းအင်တန်ခိုး Personal power ကို မိမိတို့၏ ထူးခြားသော အကျင့် သီလ စာရိတ္တများအားဖြင့် ရရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

သူက “ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်တန်ခိုးရစေမှု အကြောင်းတရား ၁၀ ခု” ဟု အမည်ပေးကာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြသည်။

၁။ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိခြင်း။

၂။ ဆုံးဖြတ်ချက် အမြန်ချမှတ်ခြင်း (ဒွိဟမရှိခြင်း)။

၃။ ကိုယ်ကျင့်တရား ခိုင်လုံခြင်း (ရိုးသားမှု)။

၄။ မိမိစိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို တင်းကျပ်စွာ အုပ်ထိန်းချုပ် တည်းနိုင်ခြင်း။

၅။ အကျိုးပြု လုပ်အားပေးရန် စိတ်အားထက်သန် စွဲမြဲနေ ခြင်း။

- ၆။ မိမိလုပ်ငန်းရပ်များကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ခြင်း။
- ၇။ အရာခပ်သိမ်းတို့အပေါ်မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- ၈။ မိမိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အပေါင်းအသင်းများအပေါ် သစ္စာ ရှိခြင်းနှင့် သဘာဝတရားအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း။
- ၉။ အသိပညာများကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှာမှီးလိုစိတ်ရှိခြင်း။
- ၁၀။ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုအာရုံကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ၁၀ ချက်နှင့် ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်း အားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်တန်ခိုးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုတန်ခိုးသည် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို နှိုးယူစေခိုင်းသောအခါ မိမိထားရှိသော တိကျသည့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အချိန်တန်အခါရောက်လျှင် ထင်ရှားစွာ ပေါ်ပေါက်လာမည်ဖြစ်လေသည်။

မှတ်သားရန် အချက်တစ်ခု

တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် မထားရှိပါဘဲနှင့် ဘဝပန်းတိုင် သို့ အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိသွားသူ ဆိုသည်မှာ မရှိသလောက် ရှားပါ သည်။



(၁၀)

**ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါခြင်းအကျင့်
(HABIT OF DRIFTING)**

ပြီးခဲ့သော အခန်း (၉) တွင် ဆောင်ထား စာရင်းဝင်အဖြစ် တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ရာ အခုအခန်း၏ ခေါင်းစီးဖြစ်သော ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ လိုက်ပါမျောပါခြင်း အကျင့်သည် ပြီးခဲ့သောအခန်း၏ ခေါင်းစီးနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့်အတွက် ရှောင်ရှားစာရင်းဝင် ဖြစ်သွားပေတော့သည်။

ဤလောကလူ့ဘောင်တွင် ရည်ရွယ်ချက်ကင်းမဲ့စွာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ လှုံ့ဆော်မှုတည်းဟူသော လေတိုက်ရာသို့ အလိုက်သင့် မျောပါနေသူတွေ များလှချေ၏။

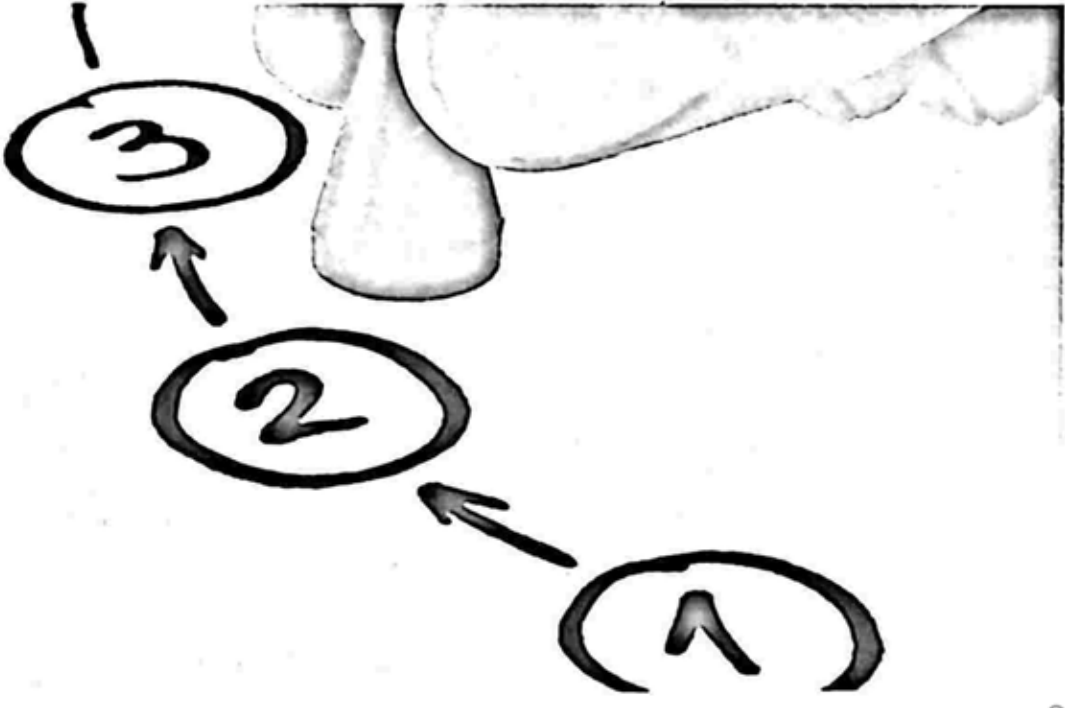
တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာမျောပါခြင်း အကျင့်တို့သည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ သဟဇာတဖြစ်လေ့မရှိပေ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အတူရောနှောထား၍ မရ

နိုင်။ ထာဝစဉ် ဝိရောဓိဖြစ်၍သာ နေမြဲပါတည်း။

ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါနေသူသည် တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိရန် စိတ်အားထက်သန်မည့်သူ မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိသူဖြစ်ရန်တွင် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါသောအကျင့်ကို အပြင်းအထန် ကာကွယ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်ရှိရန်သည် ကောင်းမွန်သော ကျင့်စဉ်တွေ ရှိရပြီး အကျင့်သီလ စာရိတ္တလည်း ကောင်းရန် လိုလေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ လိုက်ပါလွင့်မျောသော အကျင့်ကို လက်ခံသူသည် မည်သည့်ကျင့်စဉ်ကိုမျှ လိုက်နာနေရန်မလိုပေ။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ မကောင်းဆိုးရွား သွေးဆောင်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် မိမိအာရုံကျရာသို့သာ လွယ်ကူစွာ လိုက်ပါရလေသည်။

သာမန်လူသား၏စိတ်သည် မကောင်းမှု အာရုံ၌သာ ကျက်စားမြဲဆိုသည့်အတိုင်း ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့သူသည် မကောင်းဆိုးရွား အာရုံ



များ၌သာ အလွယ်တကူ သူနှစ်သက်သလို လိုက်ပါလျက် ပျက်စီးနစ်နာ မှုဒဏ်ကို သူ ခံရမြဲပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

ထိုသူသည် အောက်ပါအချက်များကို နှစ်သက်လက်ခံတတ်လေ သည်။

- ၁။ အဖျက်စိတ်ထား ပွားများမည်။
- ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုလို။
- ၃။ အဆိုးမြင်ဝါဒ ကျင့်သုံးမည်။
- ၄။ အကျင့်သီလ စာရိတ္တကောင်းရန်တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိ။
- ၅။ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး တွေးဆမှု သူ မပြု။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ငါးခုစလုံးသည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှု ရရန် ကြိုးပမ်းခြင်းကို အဘက်ဘက်မှနေ၍ ဟန့်တားဖျက်ဆီးနေသည့် အဖျက်သမားကြီးများပင် ဖြစ်ကြလေတော့သည်။

ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ လိုက်ပါ လွင့်မျောနေရသော သူသည် မိမိရန်သူများဖြစ်သော အထက်ပါ အချက်အားလုံးကို အမြဲ တစေ အရှုံးပေးနေရလေသည်။

သူ စိတ်ပါဝင်စားသော အရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။

- ၁။ ကာမဂုဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အာရုံခံစားရေးကိစ္စ။
- ၂။ ရေသာခို လှေကြိုစီးရန် သူ့အကြံ။
- ၃။ မိမိက ဘာမျှမပေးဘဲနှင့် သူ့ဌေးဖြစ်ရေး သူ့အတွေး။
- ၄။ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင်ပြီးရော သူ့သဘော။
- ၅။ မူးယစ်ဆေးဝါး စားသောက်သုံးစွဲခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာ မည့် အရသာတွင် သူ ပျော်ရွှင်။

အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန် ကြံစည်ကြိုးစားရာ၌ တိကျသော

အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိရန်သည် သာမန်လူတန်းစားတို့၏ အလုပ် မဟုတ်။ လုံ့လစိုက်ထုတ် ကြိုးကုတ်နိုင်သူ၊ ရည်ရွယ်ချက် မြင့်မားသူ မဟာလူသားများ၏ အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါခြင်းအကျင့် လက်ခံနေသူ၏အဆင့်မှာ ဘာမျှ မြင့်မားနေရန်မလို။ သာမန် လူစုလူဝေးများနှင့်အတူ ရောနှောပြီး “ရောယိမ်းလိုက် ဘသားယိမ်းလိုက်” လုပ်နေရန်သာ လိုပေသည်။

ရောယိမ်းလိုက် ဘသားယိမ်းလိုက် လုပ်နေရခြင်းသည် စင်စစ် ပျင်းစရာသာဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့်ကို စွန့်လွှတ်လိုသူသည် အောက်ပါ ကျင့်စဉ်ကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

၁။ အပြုစိတ်ထားကို ရှေးဦးစွာနားလည်အောင် လေ့လာပြီး နားလည်သလို မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးမလျက် လိုက်နာ လေ့ကျင့်ရမည်။

၂။ အဖျက်စိတ်ထား ဆိုသည်မှာ ဘာကို ဆိုလိုသနည်းဟု ဖိဖိစီးစီး လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ထိုစိတ်ထားကို ဖယ်ရှား ပစ်ရမည်။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကို ဂရုပြု၍ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ယူရမည်။

၄။ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်နှစ်ရပ်စလုံး မြင့်မားစေသည့် ကျင့်စဉ် ဖြစ်သော လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်းအကျင့်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အားထုတ်ရမည်။

၅။ ထို့နောက်တွင် အခန်း (၉) မှာ ဖော်ပြပါရှိသည့် တိကျ သော အဓိကရည်ရွယ်ချက် ထားရှိရေးကို မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးကာ အလေးဂရုပြုလျက် ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် အောက်ပါအချက်များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် မှာလိုပေသည်။

၁။ လူသားသည် အထက်အဆင့်သို့ တိုးမြှင့်ရောက်ရှိသွားရန် ကြံစည်အားထုတ်ရမည့် သတ္တဝါလော၊ သို့မဟုတ် အောက်အဆင့်အတန်းသို့ လျှောကျ သက်ဆင်းရမည့် သတ္တဝါလော။

၂။ လူသားသည် မိမိနှင့်တကွ အခြားလူသားများ ကောင်းစားရေးကို မိမိတို့ တတ်နိုင်သည့်ဘက်မှနေ၍ ကြိုးစားတီထွင်လုပ်ဆောင်ပေးမှု ပြုသင့်သလော၊ မပြုသင့်သလော။

၃။ လူသားသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ရေးကို အလေးပေးသင့်သလော၊ မပေးသင့်သလော။

အထက်ပါ အချက်သုံးခုကိုသာ လေ့လာဖတ်ရှု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ပြုလုပ်ပါလျှင် အောက်ပါအဖြေများကို ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁။ လူသားသည် အထက်အဆင့်သို့ မြင့်တက်သွားရန် ကြံစည်အားထုတ် လုပ်ကိုင်စေရမည့်သူဖြစ်သည်။

၂။ လူသားသည် မိမိနှင့် အခြားသူများ ကောင်းစားရေးကို အလေးအနက်ထားကာ တီထွင်လုပ်ဆောင်ပေးမှု ပြုသင့်သည်။

၃။ လူသားသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို အလေးဂရုပြုကာ နည်းလမ်းရှာ၍ လုံ့လစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

လူသားသည် ဆင်ခြင် စဉ်းစားတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ စားခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း။ အိပ်၊ စား၊

ကာမ, အမှုကိစ္စ သုံးခုမျှနှင့်သာ အချိန်တွေ ကုန်လွန်ခြင်းဖြင့် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲ၍နေအပ်သော သတ္တဝါမဟုတ်ချေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာမျောပါခြင်း အကျင့်ကို ဘေးဖယ်ရှောင်ရှားပြီး မြင့်မားသော လူ့အဖြစ်သို့ တက်လှမ်း ရန် ကြံစည်ကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အားထုတ်ခြင်း ဝီရိယ ကြီးမားထက်သန်သူသည် အဘယ် မည်သော အမှုကိစ္စအဝဝကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။ (ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ)

ပြီးမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဖြစ်စေသော အကြောင်း တရားများမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရန်အချက်များကို သတိမထားဘဲ ဆောင်ရွက်ရန် ပျက်ကွက်သည့်အပြင်၊ ရှောင်ရန်အချက်များကိုမူ လျစ်လျူ ရှုကာ မရှောင်ခွာဘဲ အာရုံကျရာဝယ် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့်သာ လိုက်ပါ ကျက်စားပြီး လေတိုက်ရာ လိုက်ပါမျောသွားနေမိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ် လေသည်။

လေတိုက်ရာ လိုက်ပါမျောသွားမှုဟူ၍ တင်စားခေါ်ဆိုထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မကောင်းမှု၏ သွေးဆောင်ရာသို့ လိုက်ပါခြင်းအကျင့်ကို အထူးဂရုပြု၍ ရှောင်ရှားရန်သည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသူ၏ အဓိက အလုပ်ကြီးဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချက်ကြီးကို အပြီးတိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက် လိုအပ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရန်သည် အဓိက ပင် ဖြစ်ပေသည်။



(၁၁)

**ဝမ်းမြောက်ခြင်း
(HAPPINESS)**

ဝမ်းမြောက်ရခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ရန်သည် ခက်ပေလိမ့်မည်။
 နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိရပါက ဩော်... ကောင်းလေစွ။
 အိပ်ပျော်နေစဉ်မှအပ ကျန်အချိန်အားလုံးတွင် ပျော်ရွှင် ဝမ်း
 မြောက်မှု ရရှိရေးအတွက် လူသားတွေသည် မနေမနား အပြေးအလွှား
 ကြံစည်ကြိုးစား အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေကြရသည်သာ မဟုတ်ပါလော။
 သို့သော် ဤသို့ လိုချင်တာတစ်ခု ရရှိရေးအတွက် ဆောင်ရွက်
 ကြရရာတွင် လူအများစုသည် နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို အသုံးမပြုမိကြဘဲ
 မတော်မတရား တလွဲတချော် မသိနားမလည်မှု၏ နှိုးဆော်မှုများ၏
 အလိုသို့လိုက်ပါကာ ရှောင်ရန်ကိုဆောင်မိကြရာ အနာတခြား ဆေးတခြား
 ဖြစ်ရလေသည်။

ဝမ်းမြောက်ခြင်း အဆောက်အအုံကြီးကို တည်ဆောက်ကြရာဝယ်

ဖြစ်ကတတ်ဆန်း အလျင်စလို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသော် ထိုအဆောက်အအုံမှာ မပြီးမီကပင် ပြိုကျပျက်စီးတတ်လေသည်။

ဝမ်းမြောက်ခြင်း အဆောက်အအုံကြီးကို တည်ဆောက်ကြလျှင် အောက်ပါ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ အုတ်မြစ်ကောင်းကောင်း ချရမည်။
- ၂။ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်း အမျိုးအစားကောင်းရမည်။
- ၃။ ဗိသုကာ အင်ဂျင်နီယာ၏ ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမည်။
- ၄။ ပန်းရန် လက်သမား စသည့် အလုပ်သမားကောင်းများ ပါဝင်ရမည်။

၅။ ဆောက်လုပ်သူတွင် ငွေကြေးအင်အား ပြည့်ဝစွာရှိရမည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ငါးချက်မှာ ဥပမာပြသာ ဖြစ်လေရာ ဝမ်းမြောက်မှု အရသာထူးကို ဆွတ်ခူးလိုသူသည် အောက်ပါအရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ အုတ်မြစ်ကောင်းကောင်းချခြင်းနှင့် ညီမျှသည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပါ ကောင်းစွာကျန်းမာမှု ရှိရပေမည်။
- ၂။ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ အမျိုးအစား ကောင်းရမည်ဆိုသည်နှင့် ညီမျှမှုမှာ စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမွန်မှန်ကန်ရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အပြုစိတ်ထား ရှိရမည်ဖြစ်၏။
- ၃။ ဗိသုကာ အင်ဂျင်နီယာ၏ ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမည်ဆိုသော စကားနှင့် ညီမျှသောအရာဖြစ်သည့် ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ် ပညာ လုံလောက်စွာရှိရမည်။
- ၄။ ပန်းရန် လက်သမား စသည်များ၏ အလုပ်ကောင်းမွန်မှု ရှိရမည်ဆိုသည်နှင့် တူညီမှုဖြစ်သော ဆောင်ရန်ကို

ဆောင်ထားပြီး ရှောင်ရန်ကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် သတိ
ဝီရိယနှင့် လက်တွေ့အကျင့်များ ပြည့်စုံမှန်ကန်ရမည်။
၅။ ဆောက်လုပ်သူတွင် ငွေကြေးအင်အား အပြည့်အဝရှိရ
မည်ဆိုသည့် စကားနှင့် ညီမျှသည့်အရာမှာ အထက်
ဖော်ပြပါရှိပြီးဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၊ စိတ်
ထားမှန်ကန်ခြင်း၊ သတိ ဝီရိယ ပညာ ဤသုံးဖြာ ပြည့်ဝစွာ
ရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဝမ်းမြောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်၏အခြေအနေတစ်ခု A state
of mindသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဝမ်းမြောက်မှုကို ရှာဖွေသူတစ်ဦး
သည် ဝမ်းမြောက်မှုကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေရယူချင်ပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာတွင် အသိပညာရှင်တစ်ဦး၏ သတိပေးချက်ကို ဖော်ပြ
ရပါမည်။ သူက ဤသို့ဆို၏။

“ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု အရသာကို တိုက်ရိုက်ရှာဖွေ



ရယူမှု မပြုရ။ တိုက်ရိုက်ရှာဖွေသူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝမ်းနည်းရမှုနှင့် သာ တွေ့ရလိမ့်မည်”

တစ်ဦးသောသူသည် အရက်သောက်ရလျှင် ပျော်ရွှင်၏။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စိတ်ရွှင်လန်းမှု အရသာကိုလည်း သူ ရရှိပါ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် အရက်ကို ရှောင်ရန်လော၊ ဆောင်ရန်လောဟု မခွဲခြားနိုင်ဘဲ သူကြိုက်သလို သောက်၏။ ဤတွင် တဒဂံ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု အရသာကို သူ ရရှိပါ၏။ ပြီးတော့ အရက်ကပေးသည့် ကျန်းမာရေးပျက်ခြင်း၊ ငွေကုန်ခြင်း၊ အလုပ်ပျက်ခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်း အစရှိသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ အဝဝကို သူ မလွဲမသွေ ရရှိနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်ရစေသော ဝမ်းမြောက်မှု အရသာ ရှာခြင်းကား အောက်ပါတရားများ လိုက်နာကျင့်သုံးမှု ပြုမှသာ ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ အပြုစိတ်ထားရှိရေး လေ့ကျင့်ပေး။
- ၂။ ကျန်းမာရေး ကောင်းရန် နေထိုင်ကျင့်ကြံ။
- ၃။ လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းမှန်လမ်းမှန် လိုက်နာပေး။
- ၄။ ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထား။
- ၅။ ဒေါသစိတ် မျှိုသိပ်။
- ၆။ သည်းခံမှု ရှေးရှု။
- ၇။ လောဘကြီးခြင်း ရှောင်ခွာကွင်း။
- ၈။ မတရားအမှု မပြုနှင့်။
- ၉။ တစ်ကိုယ်ကောင်းအကြံ ပယ်လှန်ပါ။
- ၁၀။ တပေါစ တရား လက်ကိုင်ထား။

သို့သော် အထက်ပါ ၁၀ ခုအနက် တစ်ခုခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ အများစုကိုသော်လည်းကောင်း မလိုက်နာ၊ မကျင့်သုံးသောအခါ

မိမိလိုလားသော ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အရသာကို မတွေ့နိုင်ဘဲ ရှိရတတ်သည်။

အချို့တို့မှာ စိတ်ဓာတ်မူမမှန်သဖြင့် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ ရှာမရဘဲနှင့်ပင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ကင်းလွတ်ပြီး ဆုတ်နစ်သော စိတ်ထား၊ အားငယ်သော သဘောနှင့် အဆိုးမြင်ဝါဒဝင်လာပြီး မရွှင်ပျနိုင်ဘဲ ငေးတိငေးမှိုင့် ဖြစ်ရသည်လည်း ရှိသည်။

ထိုအခါတွင် မိမိအခြေအနေဆိုးကို ကုသပေးရန်မှာ လိုပေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို ကုသရန်မှာ မိမိထက် ပိုပြီး အခြေအနေများစွာဆိုးရွားနေသောသူများကို စဉ်းစား ကြည့်မြင်ကာ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားရှိခြင်းအားဖြင့် မိမိစိတ်ဓာတ်ကို မူမှန်ရာသို့ ပြောင်းလဲ ရယူနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

မည်သူမဆို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှုကို သူ့စိတ်အတွင်းမှာ ရှာမရ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

ထိုအခါ မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့တစ်ခုကို ယခု ပြောပြချင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်တော်သည် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် စိတ်လေး၏။ ကိုယ်စိတ် မရွှင်လန်း၊ အားတက်သရော မရှိ၊ အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ခံချင်သယောင်ယောင် ရှိလာ၏။ စိတ်အားငယ်သလိုလို၊ သို့နှင့် မီးရထားတံတားခုံးကြီးအပေါ် ကျော်ဖြတ်သွားရာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှသူတွေ ခြေတိုလက်ပြတ်နှင့် ကယ်ပါ၊ သနားပါ တစစာ အော်မြည်လျက် ငါးပြား၊ ဆယ်ပြား ပေးသနားပါဟု တောင်းခံနေကြသည်ကို တွေ့မြင်ရ၏။

ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် ထိုဒုက္ခသည်များကို အကြွေအနပ် ကလေးများ စွန့်ကြဲရင်း သူတို့အခြေအနေနှင့် ကျွန်တော့်အခြေအနေကို

နှိုင်းယှဉ်ကာ ဤသို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိ၏။

၁။ သူတို့နှင့်ငါ နှိုင်းစာပါလျှင် ငါ ဘာများ စိတ်လေး စိတ်ပန်း ဖြစ်စရာရှိပါသနည်း။

၂။ သူတို့မှာ နွေခေါင်ခေါင် နေပူကျဲကျဲ ထဲမှာ ဝမ်းရေး အတွက် မရှက်နိုင်၊ မကြောက်နိုင် ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ တောင်းခံနေကြရရှာသည်။

၃။ ငါ့မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းသည်။ ဝမ်းရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ နေထိုင်စရာ နေရာအားလုံး ပြည့်စုံသည်။ ဘာတစ်ခုမျှ ပူပန်စရာမလိုပါကလား။

၄။ ပြီးတော့ ငါ့မှာ အသိဉာဏ်ပညာများကိုလည်း ရှာဖွေ တွေ့ရှိပြီး ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်ရာ သူတို့နှင့် ငါ အခြေအနေ အကွာကြီး ကွာနေသည် မဟုတ်ပါလော။

၅။ သို့ဖြစ်ရာ ငါ့မျက်နှာ ဘာကြောင့် သုန်သုန်မှုန်မှုန် ရှိရ မည်နည်း။ ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်နိုင်အောင် စိတ်လေးလံ မှုဒဏ် ခံနေရမည်နည်း။

ထို့နောက် ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်မျက်နှာထား ကိုယ်ပြင်ပြီး ပြုံးလိုက်မိပါသည်။ လေပြည်လေညင်းကို နှာခေါင်းဖြင့် တဝကြီး ရှူသွင်း လိုက်ပါသည်။ မိမိဦးခေါင်းကို မတ်နေသော ကျောရိုးနှင့် တစ်ဖြောင့် တည်းဖြစ်အောင် မတ်မတ်ထားလိုက်ပါသည်။ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းက သွက်လာသည်။ ရှေ့မှသွားနေသူများကိုပင် ကျွန်တော် ကျော်လွှားပြီး ရှေ့သို့ တက်သွားမိပါတော့သည်။

ဤတွင် ဆရာကြီး ဦးကိုလေး (ဇေယျာမောင်) ပြုစုဘာသာပြန် ဆိုသည့် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် စာပိုဒ်တစ်ခု ကို ပြန်လည်သတိရ၏။

“ဗုဒ္ဓကို ဖူးမြင်ခဲ့ရသူများက ဤသို့ပြောကြ၏။ ဗုဒ္ဓ၏ မျက်နှာတော်သည် မည်သည့်အခါမျှ သုန်သုန်မှုန်မှုန်မရှိ။ အမြဲ တမ်း ပြုံးရောင်သန်းပြီး ရွှင်လန်းတော်မူသည်”

ဝမ်းမြောက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ဆုများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

၁။ ကျန်းမာရေး ပိုမို ကောင်းမွန်စေသည်။

၂။ မျက်နှာထား ရွှင်လန်းလှပလာစေသည်။

၃။ သဟဇာတစိတ်ထား ဖြစ်ပွားစေသည်။

၄။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေသည်။

၅။ အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

၆။ အကြံအား ဉာဏ်အား ကောင်းမွန်စေသည်။

၇။ အကောင်းမြင်ဝါဒကို ကျင့်သုံးစေသည်။

၈။ အပြုသဘောကို ဆောင်စေသည်။

၉။ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်စေသည်။

၁၀။ အိုမင်းခြင်းကို ဆွဲငင် ဟန့်တားထားနိုင်သည်။

အထက်ပါ အချက်များ ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် ဆောင်ရန်တရားဟု သိနားလည်ကာ လက်ခံကျင့်သုံးရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဝမ်းမြောက်လေလော့ဟု ဆော်ဩလိုက်ရပေသည်။



(၁၂)
ဝမ်းနည်းခြင်း
(SORROW)

ဝမ်းနည်းခြင်းကို လူတိုင်း ကြောက်ကြပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း အမင်္ဂလာကို မည်သူ အလိုရှိပါမည်နည်း။

သို့သော် လူသားအများစုတို့သည် ဝမ်းနည်းကြကွဲခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ခံစားရမှု အရသာတစ်မျိုးကို အလိုရှိကြသည်။ ရှာဖွေကြသည်။ ထိုသူတို့သည် ဝမ်းနည်းကြကွဲခြင်း အကြောင်းများကို ဖွဲ့ဆိုထားသည့် လွမ်းခန်း၊ ဆွေးခန်းပါသော Tragedy ဝတ္ထုမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်စွာ ဖတ်ကြသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်၏ လွမ်းခန်းဆွေးခန်းပါသည့် ဘဝဇာတ်လမ်းကို လည်း မိတ်ဆွေ ရောင်းရင်းများနှင့် တွေ့ရတိုင်း စားမြုံ့ပြန်ချင်ကြသည်။

ထိုအခါ ထိုသူ ဘာဖြစ်လာတတ်သနည်း။

၁။ စိတ်အားတက်ကြွမှု ယုတ်လျော့လာစေသည်။

- ၂။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလာစေသည်။
- ၃။ မျက်နှာထား ညှိုးငယ်လာစေသည်။
- ၄။ အကြံအစည် အင်အား ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးလာစေသည်။
- ၅။ လောကကြီးအပေါ်တွင် မကောင်းမြင်ဝါဒ လွှမ်းမိုးလာစေသည်။
- ၆။ အဖျက်စိတ်ထားများ ဝင်လာစေသည်။
- ၇။ မိမိတိုးတက်မှုကို ဂရုမပြုမိ ဖြစ်လာစေသည်။
- ၈။ စိတ်၏ စူးစိုက်နိုင်စွမ်းအင်အား နည်းပါးလာစေသည်။
- ၉။ မိမိကိုယ်မိမိ သနားစိတ် Self pity ဝင်လာစေသည်။
- ၁၀။ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုး ညှိုးနွမ်းလာစေသည်။

အထက်ပါ အချက်များ ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းနည်းခြင်းအကျင့်သည် ရှောင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိနိုင်လေတော့သည်။

သို့သော် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း အမြဲတမ်းမရှိအောင် မည်သည့်လူသားသည် ကြံဆောင်နိုင်ပါမည်နည်း။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်အရ သတ္တဝါမှန်သမျှ လောကဓံတရား ရှစ်ပါးနှင့် အမြဲရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံနေရသည်ဟု သိကြရသည်။

ထိုလောကဓံတရားများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါတွင် အလွန်အမင်း ဝမ်းသာခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းခြင်း မဖြစ်အောင် သတိပညာရှိသော လူများသည်သာ ကြံဆောင်နိုင်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဝမ်းနည်းစရာနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါတွင် ကျွန်တော် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသော တရားကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

လောကဓမ္မေဟိ၊ လောကဓံတရားရှစ်ပါးတို့နှင့်။ ဖုဋ္ဌဿ၊
တွေ့ထသော။ ယဿ၊ အကြင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏။ စိတ္တံ၊ စိတ်

သည်။ န ကမ္မတိ၊ မတုန်မလှုပ်။ အသောက်၊ စိုးရိမ်ခြင်းလည်း
မရှိ။ ဝိရဇံ၊ ရမ္မက်ဟူသော မြူလည်း မရှိ။ ခေမံ၊ ဘေးလည်း
မရှိ။ ဧတံ၊ ဤလေးပါးသော တရားသည်လျှင်။ မုတ္တမံ၊ မြတ်လှ
စွာသော။ မင်္ဂလံ၊ မင်္ဂလာမည်၏ဟူ၍။ တံ၊ သင်နတ်သားသည်။
ဂဏှာဟိ၊ မှတ်လေလော့။

အထက်ပါ မင်္ဂလာတရားတော်ကို ရွတ်ဆိုလျက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်
သောအားဖြင့် ဝမ်းနည်းခြင်းသည် အလေးချိန် ပေါ့ပါးသွားစေနိုင်သည်။
မိမိ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို မြင့်မားသွားစေလေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် တရားတော်သည် အေးချမ်း
တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု ရရှိခြင်းသည် ဝမ်းနည်း
ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးများကို လျော့ပါးသွားစေလေ
သည်။

ဝမ်းနည်းခြင်းကို စိတ်ပညာရှင်များက အဖျက်စိတ်နေစိတ်ထား
Destructive mind စာရင်းတွင် သွတ်သွင်းကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဝမ်း
နည်းကြေကွဲလျက် စိတ်ဒုက္ခကို လက်ခံနေခြင်းအားဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး
တရားများ ရှိလာကြမည်ကား မဟုတ်ပေသည်။

သို့နှင့်လည်း လူများစွာတို့သည် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း စိတ်ထား
ကို တိုးပွားအောင်ပင် တမင်စဉ်းစား လက်ခံနေကြသည်များလည်း
ရှိသည်။

ထိုသူတို့သည် -

- ၁။ ပညာဗဟုသုတ နည်းပါးသူများဖြစ်သည်။
- ၂။ စိတ်ပညာ သဘောတရားကို နားမလည် မသိသူများ
ဖြစ်သည်။
- ၃။ အာဇာနည်စိတ်ထား မရှိသူများဖြစ်သည်။

- ၄။ မိမိကိုယ်မိမိ သနားစိတ်ထား ပွားများသူများဖြစ်သည်။
- ၅။ အပြုစိတ်ထား နည်းပါးသူများဖြစ်သည်။
- ၆။ လောကကြီး၏ဘေးရန်ကို ကြံကြံမခံနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။
- ၇။ သိမ်ငယ် အားပျော့စိတ်ထား ရှိသူများဖြစ်သည်။
- ၈။ ဆင်ခြင်တုံတရား နည်းပါးသူများဖြစ်သည်။
- ၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သူများလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝမ်းနည်းစိတ်ထားကို အဝေးသို့ လွင့်ပါသွားအောင် ကြံဆောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ ကြိုးစားကြရာတွင် အချို့သူတို့မှာ လမ်းမှားကို လိုက်သော အားဖြင့် -

- ၁။ အရက်သောက်ကြသည်။



၂။ အပျော်အပါး လိုက်စားကြသည်။

၃။ နောက်ဆုံး ဘိန်းရှုခြင်းကိုပင် ပြုကြသည်။

ကျွန်တော်နှင့် ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် အလွန်ချစ်ခင် သည့် ရည်းစားနှင့် ကွဲလေရာ ပထမ အရက်သောက်သည်။ ဝမ်းနည်းရခြင်းမှာ မသက်သာ။ သို့ဖြစ်ရာ သူ့ထက် အသက်ကြီးသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်အရ သူ ဘိန်းရှုလေသည်။ အကျိုးဆက်မှာ ဘိန်းစွဲပြီး သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ဆင်းရဲမွဲတေသည့်အပြင် အသက်အရွယ် အလယ် အလတ်ပိုင်း၌ပင် သေပွဲဝင်သွားရရှာလေသည်။

အကယ်၍သာ သူသည် မဟာလူသားတို့၏ စိတ်ထားနှင့် ဝမ်းနည်းရခြင်း ဘေးဒဏ်များကို ကြံကြံခံ၍ ကာကွယ်သွားနိုင်မည် ဆိုပါက လူလုံးလှလှနှင့် လောကကြီးအလယ် ထည်ထည်ဝါဝါ ဖြစ်နိုင် စရာတွေ သူ့တွင် အခြေခံအကြောင်းတရားများ ရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ သူ့တွင် မိဘအင်အား ကောင်းသည်။

၂။ ကျောင်းစာတွင် အထက်တန်း ပညာအဆင့်သို့ ရောက် နေသူဖြစ်သည်။

၃။ အင်္ဂါရုပ်ကောင်းသည်။

၄။ ကစားခုန်စားဘက်တွင် နာမည်ထွက်သည်။

၅။ ပတ်ဝန်းကျင် မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်း ကောင်းသည်။

သို့နှင့်လည်း သူသည် လက်မခံသင့်သော ချစ်ဒုက္ခအတွက် ဝမ်းနည်းပက်လက်ဖြစ်ရခြင်းကို မရှောင်ကွင်းနိုင်ဘဲ ဆင်းရဲမွဲတေ အခြေ မလှသော ဘဝတွင်း သက်ဆင်းနိမ့်လျှော့ပြီးမှ သူ့ဘဝလောကကြီးကို ဇာတ်သိမ်းခန်း မကောင်းဘဲနှင့်သာ ပြည်ဖုံးကားချလိုက်ရရှာလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နင်လားဟဲ့ ဝမ်းနည်းစရာကို အောက်ပါလက်နက်

များ စွဲကိုင်လျက် တိုက်ဖျက်ရပေမည်။ တိုက်ဖျက်နည်းမှာ အောက်ပါ စာကြောင်းများကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ရွတ်ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

- ၁။ ငါသည် မဟာလူသားဖြစ်၏။
- ၂။ မဟာလူသားသည် ဝမ်းနည်းခြင်းကို လက်မခံ၊ တော်လှန်သည်။
- ၃။ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် သာမန်လူသားများ၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ၄။ ငါသည် သာမန်လူသားများ၏အထက်နေရာမှာ ရပ်တည်သူဖြစ်သည်။
- ၅။ ငါသည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ရေးကိုသာ ရှေးရှုသူဖြစ်သည်။
- ၆။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေနေသူသည် ဝမ်းနည်းနေ၍ မဖြစ်၊ ဝမ်းနည်းခြင်း ဖယ်ရှင်းသည်။
- ၇။ ဝမ်းနည်းရန်ကို အမြင်မှန်ရရှိပြီးသူများ လက်မခံ၊ မစဉ်းစား။
- ၈။ ဝမ်းနည်းနေသူအား မည်သူကမျှ မချီးမွမ်း။
- ၉။ ဝမ်းနည်းခြင်း စိတ်ထားဆိုသည်မှာ ထာဝစဉ်တည်ရှိနိုင်သော အရာမဟုတ်။
- ၁၀။ အချိန်တန်သောအခါ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ပျောက်ကွယ်ရမည်သာ။



(၁၃)

**အောင်မြင်သောရုပ်ပုံလွှာ တည်ဆောက်မှုမြင်ခြင်း
(CONSTRUCTIVE IMAGINATION)**

စိတ်ပညာစာအုပ်များတွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း Autosuggestion နည်းပညာတစ်ခု ပါဝင်သည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော်ရေးသည့် စိတ်၏စွမ်းအင်စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

အော်တို = မိမိဘာသာ (မိမိကိုယ်မိမိ)၊

ဆပ်ဂျက်ရှင်း = အကြံပေး ညွှန်းဆိုခြင်း။

မိမိစိတ်ကို မိမိကပင် ရေလာမြောင်းပေး သဘောမျိုးနှင့် ဖြစ်ချင်သည်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အကြံပေးတိုက်တွန်းပြောဆိုခြင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြစ်သည်။

စာရေးပြီး ဖတ်ခြင်း၊ နှုတ်မှ အလွတ်ရွတ်ဆိုခြင်း၊ အာရုံပြုခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခြင်း၊ မိမိအာရုံတွင် မိမိဖြစ်ချင်သလို ရုပ်ပုံလွှာ

mgyoe.com

ဖန်ဆင်း၍ ကြည့်မြင်ခြင်းများသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများဖြစ်သည်။
ဤတွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပြားသွား
သည်။

၁။ အပြုအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း (Positive autosuggestion)
သို့မဟုတ် တည်ဆောက်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း
Constructive autosuggestion ။

၂။ အဖျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း (Negative autosug-
gestion) သို့မဟုတ် Destructive autosuggestion
ဖြစ်သည်။

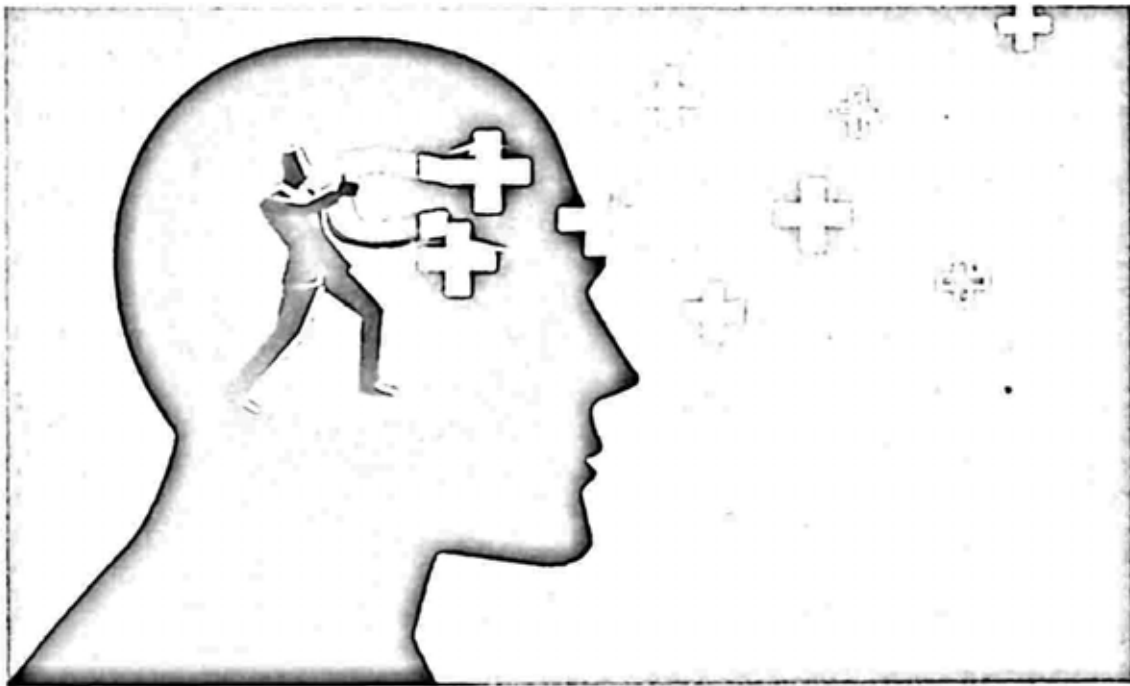
ယခု ဤအခန်းတွင် ဆောင်ရန်ဖြစ်သည့် တည်ဆောက်သော
အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအကြောင်းကို ရေးသားမည်ဖြစ်ပါပေသည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် စိတ်ပညာဆရာများက ဝလွန်းနေသော
အမျိုးသမီးကြီးများအတွက် Think and thin ပိန်သည်ကို စဉ်းစားပြီး
ပိန်လာစေရန် သင်ခန်းစာဖြင့် ပိန်စေသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို
တီထွင်ပြုလုပ်ပေးကြသည်။

ဥပမာ ထိုအမျိုးသမီး ငယ်စဉ်က ရိုက်ကူးထားသော ပိန်ပိန်
ပါးပါး ဓာတ်ပုံကို ထိုအမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ကြည့်၍ -

“ငါ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ယခု မြင်ရသော ဓာတ်ပုံလို ပိန်လာပြီ၊
ပိန်လာပြီ” ဟု အာရုံစူးစိုက်ကာ ကြည့်မြင်လျက် အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆို
စေခြင်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြစ်သည်။

သို့မဟုတ် မိမိငယ်စဉ် ပိန်ပိန်ပါးပါး ခန္ဓာကိုယ်အား ရိုက်ကူးထား
သည့် ဓာတ်ပုံကို စူးစိုက်စွာ ကြည့်ပြီးနောက် မျက်စိမှိတ်ကာ မိမိခန္ဓာ
ကိုယ်သည် အချိုးအစားကျကျ ပိန်လှီလာကာ ကိုယ်အလေးချိန်တွေ
ကျဆင်းလာပြီဟု စိတ်တွင်းရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်သော အော်တိုဆပ်



ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်ရသည်။

ဤသို့ မိမိအာရုံတွင် မိမိဖြစ်ချင်သလို ရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်ခြင်းကို Imagination အင်မာဂျီနေရှင်းဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။

ဤသို့ အင်မာဂျီနေရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ အကောင်းဘက်သို့ စိတ်ညွတ်လျက် ပြုလုပ်လျှင် အကောင်းဖြစ်နိုင်လျက် အဆိုးဘက်သို့ စိတ်ညွတ်လျက် ပြုလုပ်လျှင် အဆိုးဖြစ်ရသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့် သက်သေသာဓကများလည်း ရှိ၏။

ထို့ကြောင့် ပြီးခဲ့သော အခန်း (၁) တွင် “လူသားတစ်ဦးသည် သူ၏ နှလုံးသားအတွင်းမှာ တွေးထင်သကဲ့သို့သာ သူဖြစ်လာရလေသည်” ဟု ရေးသားခဲ့ရသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တိုးတက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လိုသော လူသားသည် အပြုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ဖြစ်စေသည့် တည်ဆောက်သော စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ခြင်းကို ပြုကြရသည်။ ထိုအကျင့်ကို ဆောင်ရန် စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းရပေသည်။

မိမိစိတ်သဘောတွင် အပြုစိတ်ထားနှင့် အဖျက်စိတ်ထားဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိနေလေရာ အပြုစိတ်ထား စာရင်း သွတ်သွင်းရမည်ဖြစ် သော တည်ဆောက်သောရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ခြင်း အကျင့်ကို တိုးတက်အောင်မြင်လိုသော လူသားသည် ပြုကျင့်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးထွားအောင် ကြံဆောင်နေသူ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားသမားသည် မိမိလက်မောင်း၏ ကြွက်သားများ ကြီးထွားအောင် လေ့ကျင့်ရာ၌ မိမိကြွက်သားများ ကြီးထွားလာသည့် ရုပ်ပုံလွှာကို စိတ်ကူးကြည့်မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ရာ၌ အောက်ပါအင်္ဂါရုပ်များ ပါဝင်ရ လေသည်။

၁။ မိမိဖန်ဆင်း ကြည့်မြင်သကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်ဟု ယုံကြည် ခြင်း။

၂။ တကယ်တမ်းဖြစ်လာမည့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာအပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း။

၃။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစိတ်ရှိခြင်း။

ထို့အပြင် ကျန်းမာသန်စွမ်းလိုသူသည်လည်း အောက်ပါအတိုင်း တည်ဆောက်သော ရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်ရှုမှုကို ပြုနိုင်ပေသည်။

၁။ မိမိတစ်ကိုယ်လုံး ရွှင်လန်းသွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားသွား လာ စကားပြောဆိုနေပုံကို ရှုမြင်ခြင်း။

၂။ မိမိ၏ ရွှင်ပျတောက်ပနေသော ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာမှု ကို မိတ်ဆွေများကဖြစ်စေ၊ မိမိအိမ်သူ အိမ်သားများက ဖြစ်စေ ကြည့်မြင် သဘောကျနေခြင်းကို ဖန်ဆင်း ကြည့် မြင်ခြင်း။

၃။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာခြင်း

အတွက် ဖျတ်လတ်သွက်လက်စွာ အလုပ်များကို အားပါး
တရ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေပုံများကို ဖန်ဆင်း ကြည့်မြင်
ခြင်း။

ဤသို့ စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာများကို ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ရာ၌ အောက်ပါ
အချက်များကို ဖယ်ရှားထားနိုင်ရပေမည်။

၁။ အဖျက်စိတ်ထား။

၂။ မယုံကြည်ခြင်း။

၃။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ပျက်ပြားခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပျံ့လွင့်
ခြင်း။

၄။ ငိုက်မျဉ်း ပျင်းရိခြင်း။

အထက်ပါအချက်များ ဖယ်ရှားပြီး အောက်ပါအချက်များကို
အသုံးပြုရန်မှာ လိုပေသည်။

၁။ အထူးတလည် အားထုတ်မှုမပြုဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကို
သက်သက်သာသာ ထားရှိခြင်း။

၂။ ယုံကြည်မှု အားကောင်းခြင်း။

၃။ ထိန်းချုပ်မှုပါသော စိတ်အား ထက်သန်ခြင်း။

၄။ စိတ်ကူး စူးစိုက်နိုင်စွမ်း။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအနက် ဖယ်ရှားသင့်သည်ကို
ဖယ်ရှားပြီး ဆောင်ထားသင့်သော အချက်များကို ဆောင်ထားလျက်
ပြုကျင့်ပါလျှင် အမှန်ပင် အောင်မြင်မှုကို ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် လေ့ကျင့်ရာ၌-

၁။ ဇွဲကောင်းရမည်။

၂။ စိတ်ရှည်ရမည်။

၃။ အချိန်မှန်ရမည်။