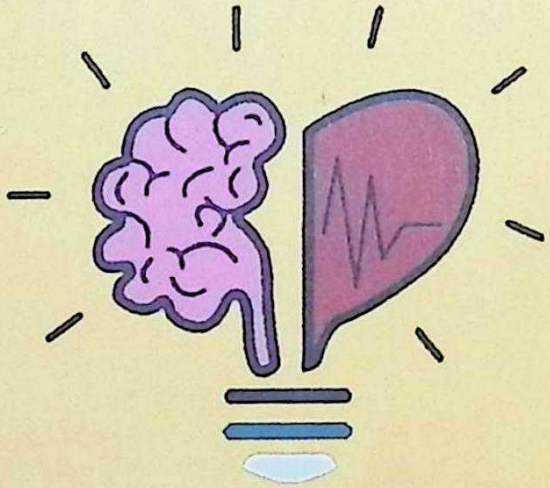
Amezon Best Selling Author

thibaut meurisse

MASTER YOUR EMOTIONS

A PRACTICAL GUIDE TO OVERCOME NEGATIVITY AND BETTER MANAGE YOUR FEELINGS



စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ

အပျက်စိတ်တွေကို အထာတကျ ကျော်လွှားနည်းတွေနဲ့အတူ
စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကောင်းမွန်တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေမယ့်စာအုပ်

ရှားသာ
အရွှေ့အမြင်

ဒီစာအုပ်လေးကနေ ရနိုင်မယ့် လက်တွေ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့-

- စိတ်ခံစားချက်တွေကို အကျယ်လေ့လာပြီးတဲ့နောက်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ လက်တွေ့ဘဝ ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေပုံတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့အတူ၊ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် အသုံးချနည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ခွဲခြားသုံးသပ်ပြီး၊ ဘဝအပေါ် လောင်းရိပ်အနေနဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်တာမျိုး မဖြစ်အောင် မှန်ကန်တည်ကြည်တဲ့ နေနည်းထိုင်နည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- ကိုယ့်ဘဝအပေါ် လွှမ်းမိုးနေသမျှ စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို ဖယ်ရှားရှင်းထုတ်ပြီး၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူနေမှုဘဝတခု ရအောင် ဖော်ဆောင်နည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- စိတ်အခြေအနေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းပြီး၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်တွေ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲတဲ့ လက်တွေ့အသုံးကျ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- အပျက်သဘောဆောင် စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို ကိုင်တွယ်နည်းနဲ့အတူ၊ အကျိုးရှိ အကျိုးပြုတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲအသုံးချနည်းတွေကိုလည်း လေ့လာသွားရမှာပါ။
- စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့ လူနေမှုဘဝ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို လက်တွေ့ဖော်ဆောင်နိုင်မယ့် လက်တွေ့အသုံးကျ ဘဝလမ်းညွှန်နည်းလမ်းစုံကို လေ့လာသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေကို
ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ
9 782025 001743

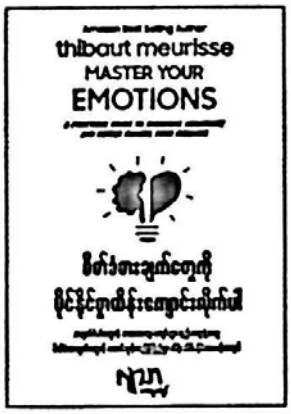
စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ

ဘတွေးဘမြင်

Facebook Page - Sar Yeik Myaing - စာရိပ်မြိုင်စာပေ
Email - saryeikmyaing@gmail.com
Phone - 09762226020

စာရိုက်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၇၄)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ

လူသာ(အတွေးအမြင်)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	◆	ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
စာအုပ်ဒီဇိုင်း	◆	မောရိသျှ အလင်း
ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ	◆	၁၀၀၀
စာအုပ်တန်ဖိုး	◆	၁၇၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	◆	ဦးပြည့်အာကာ (၀၃၀၉၄-စာရိုက်မြိုင်စာပေ) အမှတ်(၃၀၈)၊ သဘော်ကျင်း (၂) လမ်း သဘော်ကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	◆	ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့် (မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃) အမှတ် (၁၁)၊ (၅၆) လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး	◆	စာရိုက်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ်(၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

လူသာ(အတွေးအမြင်)
စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ / ဇရုမ်း ရန်ကုန်
စာရိုက်မြိုင်စာပေ၊ ၂၀၂၅၊
စာမျက်နှာ - ၂၅၆၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၁၇၄) စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာထိန်းကျောင်းလိုက်ပါ

မာတိကာ

အပိုင်းသုံး

စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

အပိုင်းလေး

တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း ဖော်ဆောင်နည်း

ဒီစာအုပ်လေးကို
ရွေးချယ်သင့်တဲ့ အကြောင်းအရင်း

စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး တင်ပြထားတဲ့ စာအုပ်တွေ အများကြီး ရှိပြီးသားပါ၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်က အစွဲအလမ်းတွေနဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကိုတော့ ဂဃနဏ အကျယ်သုံးသပ်ထားတဲ့အပြင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝအပေါ် အတိုင်းအတာဘယ်လောက် အထိ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နေတတ်တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လက်တွေ့အကျိုးပြုနိုင်အောင် အရိုးရှင်းဆုံး တင်ပြထားတဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေ ကျတော့ အင်မတန် ရှားပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေက အင်မတန် နားလည်ရခက်ပါတယ်၊ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရခက်သလို ကြောင်းလမ်းဖို့လည်း တော်တော် မလွယ်ပါဘူး၊ အင်မတန် ခွဲကျနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာမျိုးက မသိရင် စိတ်အစွမ်းတန်ခိုးတွေပဲ ရနေသလိုမျိုး ထင်ရလောက်အောင် အထင်ကြီးစရာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်သေးတယ်။

စိတ်ကို နိုင်တဲ့သူရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ခံစားချက်တွေကို ပိုင်တဲ့သူဆိုပြီးတော့လည်း မရှိပါဘူး။ မတူညီတဲ့ အကြောင်းအရင်းများစွာရဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားချက်တွေဖြစ်တာကြောင့် ပိတ်ပင်လို့လည်း မရသလို၊ တားဆီးဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာရတဲ့ နောက်ကွယ်က အကြောင်းအရင်းတွေကို သိရင်တော့ ပြင်းထန်အားကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက် အရှိန်အဟုန်ကြီးတွေ မဖြစ်လာအောင် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို အကြောင်းအရင်းခံကို ရအောင် စီစစ်ပြီး စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားနိုင်အောင် ဒီစာအုပ်လေးက များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

အပျက်စိတ်တွေကြောင့် အကြည်ဓာတ်ကုန်ခမ်းနေပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်မပြေဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်၊ ဒီစာအုပ်လေးက အများကြီး အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တိုးတက်ပြောင်းလဲရေးအတွက် အသုံးချလို့ ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြောင်းလမ်းပြီး ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုတောင် အကျိုးဖြစ်တဲ့ အနေအထားရောက်အောင် ပြောင်းလဲလိုက်ဖို့ ဒီစာအုပ်လေးက အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။

စာအုပ် အစကနေ အဆုံး လေ့လာပြီးသွားခဲ့ရင် စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျေညက်နားလည်တဲ့သူ အဖြစ် တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားမှာဖြစ်ပြီး၊ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေပဲ ဖြစ်လာပါစေ ရင့်ကျက်နားလည်သူတယောက်အနေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ် ကြောင်းလမ်းနိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆက်

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်ရှင်သန်နေတဲ့ ကာလပတ်လုံး စိတ်ခံစား ချက်တွေ တမျိုးပြီးတမျိုး ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေကြမှာပါ။ ဒီစာအုပ်လေး ရေးနေတဲ့အချိန်မှာတောင် ကျွန်တော့်စိတ်တွေ ပုံမှန်မဖြစ်ဘူး ရယ်၊ နိမ့်လိုက် မြင့်လိုက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် လိုက်မမီချင်ဘူး။

စိတ်ခံစားချက်တွေအကြောင်း စာအုပ်လေး ရေးဖြစ်အောင် ရေး လိုက်ဦးမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးပေါက်ပြီးနောက်ပိုင်း ရေးမယ့်အကြောင်းအရာ တွေ တွေးမိတိုင်းမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ အလိမ့်လိုက်ဖြစ်ပြီး စိတ် ခံစားချက်တွေ အမြင့်ဆုံး ရောက်ခဲ့တယ်၊ ရေးပြီးသွားရင် စာအုပ်လေး ဘယ်လိုပုံစံပေါက်နေမယ်၊ လူတွေအတွက် ဘယ်လို အကျိုးရှိမယ်၊ အကျိုး ဖြစ်မယ်စသဖြင့် စိတ်ကူးမိတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်လို့မဆုံး ဖြစ်ခဲ့ရ သေးတယ်။

ဖြစ်တော့ ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ အမြင့် ဆုံးရောက်ပြီးသွားလို့ တကယ်တမ်း ချရေးမယ်လည်း လုပ်ရော၊ လုပ်ချင် စိတ်တွေ အရင်လို မဟုတ်တော့ဘဲ လျော့လျော့သွားတယ်။ ဖွတ်ခနဲ့ လွှတ် ထွက်သွားသလိုပဲ။ ခေါင်းထဲ တွေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဝေဝါးကုန် တယ်။ ဘယ်ကစလို့ စရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားရသေးတယ်။

ရေးနေတဲ့ စာကို ပြန်ဖတ်လိုက်တိုင်း စိတ်အလိုမကျဖြစ်သွားရ ပြီး မကြိုက်ချင်သလိုလို၊ မကောင်းသလိုလို ခံစားမိလာတယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့ အတိုင်း ရေးနိုင်ပါ့မလား၊ ရေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေရော စာပေတန်း ဝင်ပါ့မလား၊ သုတဘောင်ဝင်ပါ့မလား၊ မသဲကွဲတော့ဘူး၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးသလို ခံစားလာရတယ်။

အလုပ်စားပွဲမှာ ထိုင်နေရင်း စာရေးနေရတာက တနေ့နဲ့တနေ့ စိန်ခေါ်မှုကြီးတွေ ရင်ဆိုင်နေရသလို ဖြစ်လာတယ်။ ဖိအားမဖြစ်လောက်ဘူးလို့ ထင်ထားတာတွေက ထင်မထားလောက်အောင် ဖိအားကြီးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ခံစားချက်တွေ စိတ်ဖိအားတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုအကြောင်း ရေးနေတဲ့သူကိုယ်တိုင် စိတ်ခံစားချက်တွေ များနေပြီး စိတ်ဖိအားတွေနဲ့ ယုံကြည်မှု ပျောက်ချင်သလို ဖြစ်သွားပါလေရော။

မရှက်တမ်း ဝန်ခံရရင် လက်လျှော့ဖို့အထိတောင် တွေးခဲ့သေးတယ်။ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်တွေ အများကြီး ရှိပြီးသားပဲ ဘာလို့ထပ်ရေးနေဦးမှာလဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြေပေး အတွေးများခဲ့သေးတယ်။

တဖက်က စိတ်ဓါတ်ကျ အတွေးများနေခဲ့ပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ကိုသာ ပြီးစီးသည်အထိ ရေးလိုက်နိုင်ရင် ကျွန်တော်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ပြဿနာတွေကို ကုစားပြီးသားဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုပြီးတော့လည်း ကျွန်တော် တွေးမိလိုက်တယ်။ ဟိုမကျ ဒီမကျ အတွေးတွေကြောင့် စိတ်သောကများတာကို လူတိုင်း ကြုံဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်နှစ်ခွဖြစ်ရလို့ အပူမီးတွေ များရတာပါပဲ။ အဆင်ပြေတဲ့အချိန်ရှိသလို အဆင်မပြေ စိတ်ဆင်းရဲတာတွေလည်း ကြုံရတာပဲ။ ဘယ်သူမှ စိတ်ပူပန်သောကကနေ ကင်းတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အမြင့်မဟုတ်ဘဲ ဟိုးအောက်ဆုံးထိ စိတ်ဓါတ်ကျ ဆင်းသွားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ပြန်ကုစားမလဲဆိုတာပဲ အဓိကကျတာပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် အောက်ဆုံးထိ ထိုးဆင်းသွားမလား၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ စိတ်ခံစားချက်တွေကိုပဲ အသုံးပြန်ချပြီး အမြင့်ဆုံးထိ တက်သွားမလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တာပါဗျ။

အဲဒီလိုတွေးမိလိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမဖြစ်ခဲ့လို့ ဒီစာအုပ်ကို ပြီးစီးသည်အထိ ရေးဖြစ်အောင် ရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ခံစားချက်တွေအကြောင်း ပြောရအောင်ဗျာ။ အခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းပြန်ထုတ်ကြည့်ပါ။

"ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ဖြစ်နေလဲ"

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိတာက စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးရဲ့ အဓိကအကျဆုံး ပထမခြေလှမ်းပဲဗျ။ အပေါ်ယံတွေးကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို မသိစရာအကြောင်း မရှိဘူးလို့ ထင်ရပေမဲ့၊ တကယ် သေချာ တွေးကြည့်လိုက်ဗျ၊ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်း မသဲကွဲဘူးရယ်။ သူများကို နားလည်ဖို့ မပြောနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင်ကတောင် နားလည်ဖို့ လုံးဝ မလွယ်ဘူး။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို အဓိပ္ပါယ်ဖော်နိုင်မှာလား။ နားလည်နိုင်မှာလား။ မေးချင်စရာ ရှိတယ်။ ဟင့်အင်း။ အဲဒီလို အလုပ်မလုပ်ဘူးဗျ။ ခံစားချက်တွေက အင်မတန် လေးနက်ပြီး၊ ရှုပ်ထွေးတယ်ဗျ။ ပျော်နေပေမဲ့ တခြားအကြောင်းအရင်းကြောင့် ငိုချင်တဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်လာသလိုမျိုး၊ ငိုနေပေမဲ့ ဟားတိုက်ရယ်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိအားပေးချင်တာမျိုး တော်တော်ကို ရှုပ်တာရယ်။

ဒါကြောင့် စာအုပ်ဖတ်လိုက်ရုံနဲ့တော့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဒါပေမဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြသွားမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာပြီးရင်တော့ အင်မတန် နားလည်ရခက်ပြီး သုံးသပ်ရခက်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို သဘောပေါက်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရင့်ကျက်စွာ ခံစားတတ်အောင် အထောက်အပံ့တော့ ပြုပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အခု နောက်ထပ် မေးခွန်းလေးတခု ထပ်မေးကြည့်လိုက်ပါ။

"ဘယ်လို ခံစားနေမိလဲဗျ"

စိတ်ခံစားချက်တွေအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့ အရေးပါပုံ

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး အနေအထားကို ဘယ်လို ခံစားသိမြင်လက်ခံထားသလဲဗျ။ ခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ဘဝဆိုတာ စိတ်ပျက်စရာမျိုးဖြစ်သွားနိုင်သလို၊ အဆန်းတကျယ်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဗျ။

ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ များလွန်းလို့ အရေးပါတာကိုပဲ အာရုံစိုက်ထားဖို့ရာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းကျောင်းရပါတယ်။ ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်ခံယူချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ဘဝရဲ့ အရောင်အသွေးတွေ အများကြီး ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်အခြေအနေ ကောင်းနေပြီး ခံစားချက် အနေအထား ကောင်းနေရင် ဘဝမှာ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အရာအားလုံး ကောင်းနေရောပဲ၊ စားလို့ကောင်း သောက်လို့ကောင်း နေလို့ကောင်း ထိုင်လို့ကောင်းပေါ့။ စိတ်အခြေအနေက တည်ငြိမ်နေတော့ အတွေးကောင်း အကြံကောင်းလည်း ထွက်တယ်။ ဘာပဲ လုပ်လုပ် စိတ်ခွန်အားတွေ ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်တင်းနိုင်ပြီး၊ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေတတ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းနေပြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင်တော့ ကိုယ်အပါအဝင် ဘယ်အရာကမှ ကောင်းနေတာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။ အရာအားလုံး စိတ်ပျက်စရာတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ချင်စိတ် ကိုင်ချင်စိတ် ကုန်ခမ်းနေတတ်ပြီး၊ ထက်သန်စိတ်မှန်သမျှ ပျောက်ဆုံးနေတတ်တယ်။

စိတ်ခံစားချက်အရ ဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်စေ ချောင်ပိတ်နေသလိုမျိုး ခံစားချက်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သွက်လက်မှုမရှိတော့ဘဲ နှောင့်နှေးသွားပြီး၊ ယောင်တီးယောင်နေ ပျင်းတွဲတွဲကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရုပ် ကိုယ့်ရည်လည်း စင်စင်ကြယ်ကြယ်မရှိတော့ဘဲ မှုန်သုန်သုန် မှုန်ကုပ်ကုပ်ကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေက ကိုယ့်ဘဝအတွက် တွန်းအားကြီးတရပ် ဖြစ်နိုင်တယ်ဗျ။ လက်ရှိ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အလွဲတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အနေအထား ချင့်ချိန်လို့ရတဲ့ ပေတံနဲ့လည်း တူပါတယ်။

ခက်တာကဗျာ၊ မွေးလာကတည်းကစလို့ ကိုယ့်မိဘတွေရော၊ ကျောင်းက ဆရာတွေရော ဘယ်သူကမှ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကြားပေးတာမျိုးလည်း မရှိသလို၊ လေ့ကျင့်ပေးတာမျိုးလည်း မလုပ်ပေးကြဘူး။ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် ကြံဖန်ပြီး စိတ်ကို မွေးမြူလက်ခံကြရတယ်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ကြုံသလို ရင်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်သလို လက်ခံထားခဲ့ကြရတယ်။

စိတ်ကောင်းလား၊ စိတ်ယုတ်လားဆိုတဲ့ အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုး မှန်သမျှကို လွှမ်းမိုးလာတဲ့ လောင်းရိပ်တွေအပေါ် ပေတံလုပ်ပြီး လက်ခံခဲ့ကြရတယ်။

ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ အရေးပါမှုကို ဘယ်တုန်းကမှ နားမလည်ခဲ့ရဘူး။ ကိုင်တွယ် ထိန်းကျောင်းပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတိုးတက်မှု ရလဒ်တွေကို ဖော်ဆောင်လို့ ရနိုင်မှန်း မသိခဲ့ရပါဘူး။ စိတ်ခံစားချက် စိတ်ခံယူချက်တွေဆိုတာ ဘဝအတွက် အရေးပါဆုံးသော အရာတွေဖြစ်နေမှန်း ဘယ်သူမှ မသိခဲ့ကြပါဘူး။

ဒီစာအုပ်လေးကနေ
လေ့လာသွားရမှာတွေကတော့

ဒီစာအုပ်လေးကတော့ မွေးကတည်းက မိဘတွေဆီကနေ အမွေတခုအနေနဲ့ ရကိုရခဲ့သင့်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံပညာသင်ကျောင်းတွေမှာ သင်ကိုသင်ယူခဲ့သင့်တဲ့ ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လမ်းညွှန်စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ အခြေခံအကျဆုံးမေးခွန်းတွေကစလို့၊ အကြောက်စိတ်၊ အရှုံ့စိတ်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ အတိုင်းအတာ၊ ဘယ်လို စိတ်ဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ် စသဖြင့် လက်တွေ့လူနေမှုဘဝရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ အချိတ်အဆက်တွေအဆုံး စိတ်ခံစားချက်များဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်တွေ၀ဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲ တင်ပြဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကအားဖြင့်၊ ဒီစာအုပ်လေးကနေ ရနိုင်မယ့် လက်တွေ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့-

- ၁။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အကျယ်လေ့လာပြီးတဲ့နောက်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ လက်တွေ့ဘဝ ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေပုံတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- ၂။ စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့အတူ၊ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် အသုံးချနည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။

- အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ခွဲခြားသုံးသပ်ပြီး၊ ဘဝအပေါ် လောင်းရိပ်အနေနဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်တာမျိုး မဖြစ်အောင် မှန်ကန်တည်ကြည်တဲ့ နေနည်းထိုင်နည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- ကိုယ့်ဘဝအပေါ် လွှမ်းမိုးနေသမျှ စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို ဖယ်ရှားရှင်းထုတ်ပြီး၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူနေမှုဘဝတခု ရအောင် ဖော်ဆောင်နည်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- စိတ်အခြေအနေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းပြီး၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်တွေ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲတဲ့ လက်တွေ့အသုံးကျ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာပါ။
- အပျက်သဘောဆောင် စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို ကိုင်တွယ်နည်းနဲ့အတူ၊ အကျိုးရှိ အကျိုးပြုတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲအသုံးချနည်းတွေကိုလည်း လေ့လာသွားရမှာပါ။
- စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့ လူနေမှုဘဝ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို လက်တွေ့ဖော်ဆောင်နိုင်မယ့် လက်တွေ့အသုံးကျ ဘဝလမ်းညွှန်နည်းလမ်းစုံကို လေ့လာသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့လျှောက် လေ့လာဖတ်ရှုသွားရမယ့် စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာတွေကို အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင်-

အပိုင်းတစ်မှာတော့၊ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အခြေခံ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဆန်းစစ်သွားပါမယ်။ ပကတိအနေအားဖြင့် လူ့စိတ်က အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ဘာလို့ တိမ်းညွှတ်လွယ်ရတာလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် ဆန်းစစ်သွားမှာဖြစ်ပြီး၊ လက်တွေ့ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုတွေ သက်ရောက်နေတတ်ကြောင်း သုံးသပ်သွားပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်လက်ခံထားမှုတွေက စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးနေတတ်ကြောင်း၊ အပျက်စိတ်တွေကို မထိန်းချုပ်တတ်ရင် လက်တွေ့ဘဝအပေါ် ဆိုးကျိုးများစွာ သက်ရောက်နိုင်ကြောင်း အကျိုးပြုအဖြေတွေနဲ့အတူ တင်ပြထားပါတယ်။

အပိုင်းနှစ်မှာတော့၊ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ တိုက်ရိုက် အကျိုးပြုပုံကို စနစ်တကျ လေ့လာသွားရမှာဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်အမှုအကျင့်၊ အတွေးအကြံနဲ့ စကားပြောဆို ဆက်ဆံပုံကစလို့၊ အနားယူမှု၊ အိပ်စက်မှု စသဖြင့် လက်တွေ့ဘဝအပေါ် အတိုင်းအတာ ဘယ်လောက်အထိ သက်ရောက်နေတတ်သလဲ ဆိုတာကို အဖြေရှာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် ကိုယ့်ဘဝအပေါ် ဆိုးကျိုးများစွာ သက်ရောက်နေတဲ့ စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို ကိုင်တွယ်သွားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ထပ်တိုးတင်ပြထားပါတယ်။

အပိုင်းသုံးမှာတော့၊ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်တည်လာပုံနဲ့၊ စိတ်ခံယူချက်အပေါ် ဆက်နွယ်သွားပုံတွေကို လေ့လာသွားရမှာဖြစ်ပြီး၊ အပျက်သဘောဆောင်စိတ်ရိုင်းစိတ်ယုတ်တွေကို စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်မယ့် လက်တွေ့အသုံးကျ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ **အပိုင်းလေး**မှာတော့၊ လက်တွေ့ လူနေမှုဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအဖြစ် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြုပြင်ပြီး စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးမှသည် ဘဝတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး အနေအထားရောက်အောင် ကြိုးစားဖော်ဆောင်နည်းတွေကို ဆွေးနွေးပေးထားမှာဖြစ်ပြီး၊ အကြောက်စိတ်၊ အရှက်စိတ် စသဖြင့် အပျက်စိတ်တွေကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိအောင် ပြောင်းလဲအသုံးချနည်းတွေကိုပါ ထပ်တိုးတင်ပြထားပါတယ်။

အခုပဲ စတင်လိုက်ကြပါစို့လား။

စာအုပ်ဖတ်နည်းလမ်းညွှန်

ဒီစာအုပ်လေးကို အစကနေ အဆုံး တခါလောက်တော့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဖတ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေခင်ဗျ။ အဲဒီလို အစကနေ အဆုံး ဖတ်ပြီးသွားတော့မှ၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်မယ့် အပိုင်းကို ပြန်ပြီး ဖတ်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်လို့ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ အားလုံးကို တခါတည်း လိုက်လုပ်ဖို့ မရည်ရွယ်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေရင် ပြေသလို စိတ်ရှိတိုင်း လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲက လမ်းညွှန်တွေအတိုင်း ကိုယ့်အတွက် လက်တွေ့ အကျိုးဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် တကြိမ်တခါလောက် ဖတ်ထားရုံ၊ လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ရုံလောက်နဲ့ လုံလောက်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကောင်းတဲ့ အကျင့်အကြံ မှန်သမျှ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် လေ့ကျင့် အားထုတ်မှသာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတတ်တဲ့အတွက် သုံးလေးကြိမ်လောက် ပြန်ဖတ်လိုက် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်လိုက် စသဖြင့် မကြာမကြာ လေ့ကျင့်တာမျိုး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် တကယ်ပဲ အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာတာမျိုး ရှိလာခဲ့ရင်၊ ကိုယ့်အနားဝန်းကျင်က မိသားစုဝင်တွေဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါင်းအဖော်တွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် မျှဝေကြည့်ပါ။ သူတို့နဲ့ တွဲဖက်ပြီး လက်တွေ့ ဖော်ဆောင်ကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေဆိုတာက အင်မတန် ရှုပ်ထွေးပြီး နားလည်ရခက်ပါတယ်။

တဦးတယောက်တည်း ကြိုးစားနေတာထက် အပေါင်းအဖော်နဲ့ အတူတကွ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြည့်တာမျိုးက ပိုပြီး အကျိုးရှိ ပါလိမ့်မယ်။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ထပ်ခါတလဲ ကြိုးစားနေမှသာ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုတာ ပေါ်ပြင်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေကို လက်တွေ့ကျကျ ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းကျောင်း နိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြည့်ဖို့ရာ နောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍမှာ ပူးတွဲ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

စိတ်အလိုရှိတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ အကျိုးဖြစ် မဖြစ် သိချင်ရင် အကျိုးရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်မှ သိနိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားသိမြင်နိုင်ဖို့ အကျိုးရှိအောင် ဖော်ဆောင်ကြည့်ပါ။

အပိုင်းတစ်

စိတ်ခံစားချက်တွေဆိုတာ ဘာတွေလဲ

"

စိတ်ခံစားချက်တွေဆိုတာ ဘယ်လိုစိတ်အာရုံမျိုးတွေကို ဆိုလိုပြီး၊ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို အကျိုးပြုနေကြသလဲဆိုတာကို တွေးဖူးကြလားဗျ။

ဒီအခန်းမှာတော့ အဲ့ဒီ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကနေ ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုဟန်နဲ့ ရင်ဆိုင်သွားရမယ်ဆိုတာကို သေချာလေး ရှင်းပြပေးသွားမှာပါဗျ။

ပြီးရင်၊ "အတ္တ" လို့ခေါ်တဲ့ အစွဲကြီးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုသဘာဝကို သေချာလေး ရှင်းလင်းသွားပါဦးမယ်။ အဲဒီနောက်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်က စေ့ဆော်မှုအာရုံတွေအကြောင်း သေချာလေး စစ်ထုတ်ပြီး၊ မကောင်းတဲ့ အပျက်စိတ်တွေကို အထာကျကျ ကျော်လွှားနိုင်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေ ဆွေးနွေးသွားပါမယ်ဗျ။

(၁)

စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ရှုန်းကန်ကျော်ဖြတ်လိုတဲ့ ဇာစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနှိုးနှယ်သက်ရောက်နေတတ်ပုံ

အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အမြဲလိုလို ကဲနေတတ်တာလဲ။

လူဦးနှောက်က ရှုန်းကန်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရှုန်းကန်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဖြစ်လာတဲ့ အဲဒီဦးနှောက်ကြောင့်သာလျှင် အခုလိုမျိုး ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်နေနိုင်တာပါဗျ။

သေချာတွေးကြည့်လိုက်ရင် လူအဖြစ် မွေးလာဖို့ဆိုတာ တကယ်မလွယ်ဘူးဗျ။ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် "ရှုန်းကန်ရှင်သန်" နိုင်ခဲ့ကြလို့သာ အခုလို လူအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ မွေးဖွားလာတာပါ။

အလွယ်ပြောရရင် မျိုးရိုးစဉ်ဆက် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်ရေး ရှုန်းကန်ရှင်သန်နိုင်ခဲ့ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာသလောက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘေးတွေ အားလုံးလိုလို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့အတူ သေရေးရှင်ရေး အခြေအနေဆိုးကြီးတွေ အများကြီး ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြရမှာပါ။

ကံအကြောင်း ကောင်းချင်တော့၊ ဘိုးဘေးတွေလိုမျိုး ကျွန်တော် တို့တွေ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘဝစိန်ခေါ်မှုကြီးတွေကို တော်ရုံ ရင်ဆိုင်ရ တာမျိုး သိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ ခေတ်အရ ပြန်ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီခေတ်က အရင်ခေတ်များစွာထက် တော်တော်လေး လုံခြုံမှု ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရုန်းကန်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ထားတဲ့ အခြေခံ ဇောစိတ်ကြီးကတော့ နဂိုအတိုင်း မပြောင်းလဲသေးပါဘူး။ ရုန်းကန် ရှင်သန်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အသက်ရှင်သန်မှုပုံစံက ဘယ်လောက်ပဲ လုံခြုံနေပါစေ အလားအလာရှိသမျှ အန္တရာယ်တွေကို အချိန်မပြတ် ခြေရာ ခံပြီး စောင့်ကြပ်နေစဲဖြစ်ပါတယ်။

အလွယ်ပြောရရင် အလားအလာရှိတဲ့ အန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘဝ စိန်ခေါ်မှုတွေကို စောင့်ကြပ်နေတတ်တဲ့ ဇောစိတ်အာရုံ ဦးနှောက်ကြီးက နဂိုအတိုင်း၊ ပကတိအတိုင်း အမြဲ တပုံစံတည်းပဲ။ မထင်မှတ်ထားတဲ့အချိန် သားရဲကြီးတကောင် ခုန်အုပ်တာခံရပြီး သေသွားနိုင်တာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ ပေမဲ့၊ ဦးနှောက်ကတော့ အလားအလာရှိသမျှကို သတိထားနေတတ်တော့ ကောင်းတာတွေ ဘယ်လောက်ပဲဖြစ်နေပါစေ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာ နိုင်သမျှတွေလောက်ကိုပဲ အမြဲလိုလို အာရုံစိုက်နေတတ်တယ်။

သာဓကထားပြောရရင် အငြင်းခံရတာတွေ၊ ဝေဖန်ခံရတာတွေ မ ကြိုက်တဲ့ စိတ်က အဲဒီ ဇောစိတ်နဲ့ အလားတူတယ်။ ရှေးတုန်းက အခြေအနေ နဲ့ ယှဉ်ပြောရရင် လူမျိုးစုတခုထဲကနေ ငြင်းပယ်ခံရတာမျိုး၊ ကျဉ်ခံရတာမျိုး က သေရေးရှင်ရေးဖြစ်တာကြောင့် အင်မတန် ဆိုးဝါးတယ်။

အဲဒီလို အခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် အထူးသတိထား ရုန်းကန် ရှင်သန်ကြရတယ်။ အဲဒီ အခြေခံ ဇောစိတ်ကြီးက မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဦးနှောက် ထဲ အမြစ်စွဲခဲ့တော့ သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးပါတဲ့ အကြောင်းကိစ္စ မဟုတ် ခဲ့ရင်တောင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဖန်ခံရတာမျိုး၊ ငြင်းပယ်ခံရတာမျိုး၊ ဆန့်ကျင် ခံရတာမျိုးလောက် ကြုံလာရရင်ပဲ ဦးနှောက်က သူ့သဘာဝအတိုင်း အနိုင်မ ခံလိုစိတ်ကြီးနဲ့ မခံချင်စိတ်ပေါက်အောင် စေ့ဆော်တတ်တယ်ဗျ။

ဒီခေတ်ကြီးမှာ ဝေဖန်ခံရ၊ ငြင်းဆန်ခံရရုံလောက်နဲ့ သေရေးရှင်ရေး တမျှ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ဖြစ်သွားဖို့ တော်ရုံ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တလောက လုံးက မုန်းတီးနေပါစေ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပြီး နေချင်တိုင်း နေလို့ ရပါ သေးတယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်ပြီး ကိုယ့်နည်းကိုယ့် ဟန် ရုန်းကန်ရှင်သန်သွားလို့ ဖြစ်ပါသေးတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ဦးနှောက်က သူ့အကျင့်အတိုင်း အကြောင်းကိစ္စမှန် သမျှကို သေးသည်ကြီးသည် မရွေး အလားအလာရှိသမျှ ဆန့်ကျင်မှုတိုင်းကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုးခံစားသွားရအောင် လှုံ့ဆော်တတ် တယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ အဲဒီအကျင့်ကြီးကြောင့် ဝေဖန်ခံရ၊ ငြင်းဆန်ခံရတာ တွေက ကျွန်တော်တို့အတွက် နာကျည်းစရာ၊ နာကျင်စရာဖြစ်သွားတာပါ။ စေ့စေ့ငုငု ပြန်တွေးကြည့်လိုက်ရင် ဝေဖန်ခံရတာတွေ၊ ကျဉ်ပယ်ခံရတာတွေ က အဲဒီလောက်လည်း အရေးမပါပါဘူး။

အနည်းနဲ့အများ ဦးနှောက်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုအလျောက် ခံစားရတာ မျိုးတော့ ရှိမှာပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အတွေးလွန်မှုအတိုင်း လိုက် ပြီး ခံစားနေလို့ကတော့ ဒရာမာတွေ တခုပြီးတခု ဆင့်ပြီးရင်းဆင့်ပြီး အကြီးအကျယ် ခံစားရတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

တရက်လောက် တွေးပြီး ဆွေးလိုက်ရုံနဲ့ ပြီးသွားရမယ့် ကိစ္စက တ ပတ်နဲ့လည်း မပြီး၊ တလနဲ့လည်း မပြတ်၊ တနှစ်စာလောက် ခံစားရမယ့် ကိစ္စ ကြီးလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

အဲတာနဲ့ပဲ ဝေဖန်ခံရတာတွေ၊ အပြစ်ပြောခံရတာတွေ၊ ငြင်းပယ် ခံရတာတွေကို သေးသေးကြီးကြီး ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မကြိုက်ချင်တော့ဘူး၊ မခံနိုင်တော့ဘူး၊ အကျင့်ကြီးအဖြစ် အစွဲဝင်သွားပြီး အရေးမပါတဲ့ ဝေဖန် စကားလောက်ကိုတောင် ဘဝကြီးတမျှ ခံစားလိုက်ရပြီး မကျေချမ်းတဲ့ စိတ် အခံနဲ့ အကန်အကျောက်ဖြစ်တာမျိုးအထိ အခြေအနေ ဆိုးဝါးသွားတတ် သေးတယ်။

ဝေဖန်စကားတခုက ရာနဲ့ချီတဲ့ ချီးကျူးစကားတွေကို လွှမ်းမိုးသွားတတ်တယ်။ Five Stars Reviews တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရထားပါစေ၊ One Star Review ကိုပဲ စိတ်ထဲစွဲနေမိပြီး မကျေမလည် မကျေမချမ်း ခံစားချက်ကြီးတွေ အလိမ့်လိုက်နဲ့ အကြည်ဓာတ်ကုန်ခမ်းသွားတတ်တယ်။

One Star Review က ကိုယ့်ဘဝကြီးအပေါ် သေရေးရှင်ရေးတမျှ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်သွားမှာ မဟုတ်တာကို သိနေပေမဲ့လည်း စိတ်ခဲ ခိုးလို့ ခုလုနဲ့ အတော်လေး ခံစားရခက်တာမျိုး ကြုံရတတ်တယ်။ အဲတာနဲ့တင် မခံချင်စိတ်တွေ တန်ဖိုးနိုးကြွလာပြီး လူကို ဒုက္ခပေးတော့တာပါပဲ။

ဝေဖန်ခံရမှာ၊ ပြောခံရဆိုခံရမှာကို ကြောက်လာတာနဲ့အမျှ ဘာပဲ လုပ်လုပ် အဆိုးမြင်တဲ့ စိတ်အခံကြီးနဲ့ စိတ်အကြည်ဓာတ်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တယ်။ ကြာလာတော့ အကျင့်ကြီးလိုဖြစ်သွားတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘာပဲကြည့်ကြည့် ဘယ်ပဲသွားသွား မကောင်းမြင်စိတ်က လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ကောင်းတာတွေ လုပ်နေရင်တောင် မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခံကြီးနဲ့ မကောင်းမြင်မိပြီး အဲဒီ အပျက်စိတ် အစွဲဆိုးကြီးကြောင့် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရတတ်တယ်။

အလုပ်ပြုတ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အလုပ်ပြုတ်သွားပြီး အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားလို့ ချစ်သူက ငါ့ကို ပစ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အလုပ်မရှိ ပိုက်ဆံမရှိ ဘဝပြန်ရောက်သွားရင် ငါ့သားသမီးတွေကို ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်ရမှာလဲ။

သူတို့နဲ့ တွေ့ခွင့် မရတော့သလို၊ ချစ်သူနဲ့ ကွာရှင်းရတာမျိုးအထိ ဖြစ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ စသဖြင့်။ အပျက်စိတ်တခုကြောင့် အပျက်စိတ်တွေ အများကြီး ဆင့်ကာဆင့်ကာ တွေးမိသွားရင်းကနေ သောကမီးတွေ မလောင်သင့်ဘဲ လောင်မြိုက်ရတတ်တယ်ဗျ။

အခံစိတ်နဲ့ သတိကြီးစိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဇောစိတ်က အတော်လေး အရေးကြီးပါတယ်။ အခံစိတ်ကြောင့် မခံချင်စိတ်ဖြစ်လာပြီး ကြိုးစားရုန်းကန်လိုစိတ် ပေါက်လာတာပါ။ သတိကြီးစိတ်ကြောင့် ဆင်ခြင်တုံတရားဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဦးနှောက်ကို ဖြစ်သလို လွှတ်ထားလို့တော့ မရဘူးဗျ။ အတွေးနယ်ချဲ့တာက လွှတ်ထားရင် ပိုဆိုးတယ်။ ဒါကြောင့် အလားအလာရှိတဲ့ "တကယ့် အန္တရာယ်"နဲ့ အတွေးလွန်လို့ အာရုံကျသွားတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေနဲ့ ကွဲအောင် တွေးတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ခေါင်းထဲ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို လိုက်ခံစားနေလို့ မရဘူး။ မလိုအပ်ဘဲ စိတ်ညစ်နွမ်းရတာမျိုး မဖြစ်အောင် အထူး ဂရုစိုက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် အပျက်စိတ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း ကူးစက်မြန်တဲ့အတွက် လူကို အကြီးအကျယ် ဒုက္ခပေးပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ့်ဘဝကို လမ်းကြောင်းဖော်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူသားမှန်ရင် စိတ်နေစိတ်ခံကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အစွမ်းတန်ခိုး ရှိပြီးသားပါ။ စိတ်အစွဲဆိုးတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေကနေ ရုန်းထွက်ပြီး သိမ်နုပ်တဲ့ ဘဝအခြေအနေကနေ တိုးတက်ကြီးပွားတဲ့ အနေအထားတခုရအောင် ရုန်းကန်သွားရပါမယ်။

အမှန်တရားနဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှု အနေအထားဆိုတာ ဖြစ်ချင်စိတ်ဇောနဲ့ စိတ်ဆန္ဒခွန်အားအပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ဒီစာအုပ်လေးက မထင်ထားလောက်အောင် အများကြီး အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ နောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍထဲက လက်တွေ့ဆန်းစစ်ချက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများရဲ့ အပိုင်းတစ် "အပျက်သဘောဆောင်စိတ်လွန်ကဲနေရခြင်း" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ကြည့်ပါ။

ဦးနှောက်ရဲ့အလုပ်က ပျော်အောင် လုပ်ပေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဦးနှောက်ရဲ့ ပဓာန လုပ်ငန်းဆောင်တာက ရုန်းကန်ရှင်သန်ရေး အတွက် ဦးစားပေးဖြစ်ပြီး၊ လူကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးဖို့ရာ တာဝန်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အနေနဲ့ ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင်က ပြန်လည် ထိန်းချုပ် ကိုင်တွယ် ကြောင်းလမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ သဘာဝအတိုင်း အချိန်တန် ပျော်လာနိုင်မှာပါဆိုပြီး မျှော်လင့်စောင့်စားနေလို့ မရပါဘူး။ လက်ရှိ ဒီအပိုင်းမှာတော့ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်နိုင်ရေး အကြောင်းအချက်တွေကို ဆွေးနွေးသွားပါမယ်ဗျ။

ဒိုပါမိုင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ဒိုပါမိုင်းဆိုတာက အမှုအကျင့်အပေါ် လိုက်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ ခံစားသာယာတတ်မှုအာရုံအစိတ်အပိုင်းကနေ ထွက်လာတတ်တဲ့ အာရုံလျှပ်စီးတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးလို့ ဝသွားတဲ့ခန ဒါမှမဟုတ် သာယာမှုတွေ အရှိန်အဟုန်အလိုက် တိုးပွားလာတာနဲ့အမျှ ပိတိအာရုံတွေနဲ့အတူ ထွက်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေတဲ့အချိန်၊ လောင်းကစားလုပ်နေတဲ့အချိန်၊ လိင်ဆက်ဆံနေတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် စားကောင်း သောက်ကောင်း စားသောက်နေချိန်တွေမှာ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

ဒိုပါမိုင်းရဲ့ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်က ရုန်းကန်ရှင်သန်မှုအတွက် မသေအောင် အစာရေစာကောင်း ရှာဖွေဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်ပေးရတဲ့ တာဝန်နဲ့၊ မျိုးပွားနိုင်ရေး သာယာလိုစိတ်ကို တိုးပွားအောင် ထိုးဆွပေးရတဲ့ တာဝန်တွေပါ။ ဒိုပါမိုင်းသာ မရှိခဲ့ မထွက်ခဲ့ရင် လူသားမျိုးနွယ်ဆိုတာလည်း ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရှေးတုန်းကတော့ ဒိုပါမိုင်းကို အခြေခံပြီး အသက်ရှင်သန်ရေး အတွက် အားထားခဲ့ကြရပါတယ်။ မသေလိုစိတ်ကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ဒိုပါမိုင်းတွေ ထွက်လာအောင် သာယာမှုနဲ့ ဇောစိတ်တွေ မွေးခဲ့ရတယ်ဗျ။

ဒါပေမဲ့ လူမှုကွန်ယက်တွေ၊ နည်းပညာတွေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ ဒီခေတ်ကြီးမှာကျတော့ ဒိုပါမိုင်းတွေ ထွက်လာဖို့ မခက်တော့ဘူး။ စိတ်ဘဝင် အာရုံတခု ကျသွားတာနဲ့ ဧာစိတ်ကြောင့် သာယာလွယ်လာတယ်။

လက်ကိုင်ဖုန်းကနေ တတောင်တောင် တဒင်ဒင် မြည်လာတဲ့ Notifications အသံတွေနဲ့တင် သိချင်စိတ် မြင်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်ဖွားဖွား ဖြစ်လာတာနဲ့အတူ ဒိုပါမိုင်းတွေလည်း အများကြီး ထွက်လာတတ်တယ်။ မသိလိုက် မမြင်လိုက်ရင် လွတ်သွားတော့မှာ၊ မသိတဲ့သူ အသိနောက်ကျတဲ့သူ ဖြစ်တော့မှာဆိုတဲ့ သိချင်စိတ်ကြီးကြောင့် သာမှန်အခြေအနေထက်ပိုပြီး ဒိုပါမိုင်းတွေ အများကြီး ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲတာထက် အပြောကားတွေ ကြည့်တဲ့အချိန်၊ ကြည့်ချင်တဲ့အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်နေကျ အလုပ်မလုပ်ရသေးခင်နဲ့ လုပ်နေချိန်တွေ၊ ဂိမ်းဆော့ချင်စိတ်နဲ့ ဂိမ်းဆော့နေချိန်တွေမှာလည်း သာမန်ထက်ပိုတဲ့ ဒိုပါမိုင်းအာရုံလျှပ်စီးတွေ အဆမတန် အများကြီး ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။

သဘာဝအရ ပြောရရင် လူတယောက်အနေနဲ့ ဒိုပါမိုင်းတွေ အများကြီး မလိုအပ်ပါဘူး။ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာနဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်မှုတွေ ရရုံလောက်သာ လိုအပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုတာထက် ပိုပြီး ထွက်နေတော့ ဒိုပါမိုင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးပေးနိုင်မှုတွေက ဆိုးကျိုးတခုလိုမျိုး ဖြစ်သွားပြီး၊ အစွဲအလမ်းတခုရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဆိုးလိုမျိုး အသွင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ Facebook ကို အချိန်ပြည့် ကြည့်နေမှ စိတ်ကျေနပ်နိုင်တဲ့ အစွဲအလမ်းလိုမျိုး၊ Facebook သို့မဟုတ် ဖုန်းကိုင်လိုက်ရမှ စိတ်ကျေနပ်နိုင်တာမျိုး၊ ပျော်သလို ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်သွားသည်အထိ အစွဲအလမ်းဆိုးကြီးတွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီခေတ်ကြီးမှာ လိုချင်ချင် မလိုချင်ချင် ထိုးရောင်းခံရတဲ့ အပျော်အပါးအတုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ပျော်နိုင်လိမ့်မယ်၊ စိတ်ကျေနပ်ရလိမ့်မယ်စသဖြင့် လီဆယ်ထားပြီး၊ အစွဲအလမ်းတွေသာ ဖြစ်သွားအောင် လှည့်ဖြားထားတာတွေ အများကြီးပါ။ ဒိုပါမိုင်းကြောင့် အစွဲအလမ်းတခုဖြစ်သွားပြီး တမ်းတမ်းစွဲဖြစ်သွားအောင် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်နိုင်တဲ့ အရာတွေ အများကြီးမှ အများကြီးပါ။

ဈေးကွက်တိုင်း၊ ကြော်ငြာတိုင်း၊ နေရာတိုင်း၊ နယ်ပယ်တိုင်းမှာ မာယာအမျိုးမျိုးနဲ့ ဒိုပါမိုင်းထောင်ချောက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အချိန်ပြည့် ဒိုပါမိုင်းအစွဲကြီး စွဲနေအောင် တမင်ခွင်ဆင်ထားတာတွေကို ဘယ်သူမှ မရှောင်နိုင်ကြပါဘူး။ လူမှန်ရင် အစွဲတခုမက အများကြီး ရှိကိုရှိနေတာပါ!ကယ်။

အဆိုးဆုံးက ဒိုပါမိုင်း အစွဲ ရှိသွားတာနဲ့ တော်ရုံ ဘယ်သူမှ ရုန်းထွက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒိုပါမိုင်းအစွဲအပေါ် အကျင့်ရသွားတာနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ တစတစ ထိခိုက်လာတတ်ပါတယ်။

Tulane University က စီစဉ်ပြုလုပ်ထားခဲ့တဲ့ လက်တွေ့လေ့လာထားချက်တွေအရ ဒီခေတ်ကြီးမှာ လူတယောက်အနေနဲ့ တမိနစ်အတွင်း ဒိုပါမိုင်းအစွဲပေါင်း အဆလေးဆယ်မက လိုလားနေတတ်ကြကြောင်း သိရပါတယ်။ အလွယ်ပြောရရင် ဒိုပါမိုင်းအစွဲ လွန်ကဲလွန်းလို့ ဗိုက်ဆာနေရင်တောင် မစားချင်တော့ဘဲ စိတ်ကျေနပ်လွန်တဲ့ အစွဲအလမ်းမျိုး ဖြစ်သွားတာမျိုးပါ။

ကိုးရီးယားလူမျိုး Lee Seung Seop ဆိုရင် စိတ်အစွဲအလမ်းလွန်ကဲလွန်းတဲ့ စိတ်ရောဂါကြီး ဖြစ်သွားခဲ့ရပြီး ငါးဆယ့်ရှစ်နာရီကြာ မနားမနေ ဂိမ်းဆော့လွန်လို့ အစာရေစာ ငတ်မွတ်မှု ပြဿ ,ာကြောင့် ၂၀၀၅ ခုနှစ် တုန်းက သေလွန်ဆုံးပါးသွားခဲ့ပါတယ်။

ဒိုပါမိုင်းအာရုံတွေ တောက်လျှောက်ဆိုသလို ဖြစ်နေပြီး အစွဲအလမ်းကြီး ဖြစ်နေတဲ့အခါ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဂိမ်းမှအပ ကျန်တာကို လိုချင်စိတ်မရှိတော့တဲ့အတွက် အိပ်ရေးလည်းမဝ၊ အစာလည်း မရှိ၊ ရေလည်း မသောက်တာကြောင့် ပင်ပန်းလွန်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူသေတော့ အသက် (၂၈) နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ စိတ်အစွဲအလမ်းတွေကို ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းဖို့ဆိုရင် ဒိုပါမိုင်းရဲ့ အထာနဲ့ ပျော်ရွှင် ကျေနပ် သာယာလိုစိတ်တွေရဲ့ အထာတွေကို ကျကျေလည်လည် နပ်နေမှ ဖြစ်မယ်ဗျ။

ဖုန်းသုံးရတာကို အစွဲအလမ်းကြီး ဖြစ်နေလား၊ TV လောက်ပဲ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် နေမနား ညမနား ဂိမ်းလောက်ပဲ ကစားချင်စိတ် ဖြစ်နေလား။ ဘယ်သူမဆို အစွဲအလမ်း ရှိကို ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေရဲ့ အစွဲအလမ်းက ကြီးကျယ်သလို ဖြစ်နေသလောက်၊ တချို့လူတွေရဲ့ အစွဲအလမ်းတွေက မသိသာတောင်မှ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ အစွဲတွေထက် ပြင်းထန်နေတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းကိစ္စ တခုခုကြောင့် အတွေးလွန်ပြီး စိုးရိမ်လွန်သွားတာမျိုး၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်မပါလက်မပါဖြစ်နေပြီး အကျင့်ဖြစ်နေတဲ့ အစွဲတွေကလွဲရင် ရှင်သန်နေရမှုအပေါ်တောင် စိတ်ပျက်နေတာမျိုး စသဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော စိတ်ဓါတ်ကိုပါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အစွဲအလမ်းနဲ့ သာယာလိုစိတ် ကျေနပ်လိုစိတ်တွေကို အထာနပ်နေရပါမယ်။

တနေ့နေ့ တချိန်ချိန်တော့ ဖြစ်လာမှာပါ

တနေ့မဟုတ် တနေ့ တချိန်မဟုတ် တချိန်ကျရင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာမှန်သမျှ ဖြစ်လာပြီး၊ လိုချင်တာမှန်သမျှ ရနိုင်လို့ ပျော်ရမယ်ဆိုပြီး တွေးဖူးကြလားဗျ။ ဘယ်တော့မှ အဲဒီလို ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အဲဒီလို အတွေးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားခဲ့လို့ တောင့်တထားတဲ့ ပန်းတိုင်တခုကို ရောက်သွားခဲ့ရင်၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ရသလောက်၊ မပျော်နိုင်ဘူးရယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရလိမ့်မယ်၊ ကျေနပ်နိုင်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး အယုံသွင်းထားတဲ့ စိတ်က ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကို အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်ခွင် ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဗျ။

အရင်လိုမဟုတ်တဲ့ အခြေအနေတခု ရောက်သွားလို့ စိတ်ကျေနပ်နေသလို ခံစားရပေမဲ့၊ ရောက်သွားတဲ့ အနေအထား အခြေအနေတခု အလျှောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲ နေထိုင်လိုက်ရတဲ့ အတွက်၊ အသားကျသွားတာနဲ့ ကိုယ်ထင်ထားခဲ့တဲ့ ပျော်ရွှင်ရမှု ကျေနပ်ရမှု သာယာရမှုတွေ ပြောင်းလဲသွားရော။

လူသားမှန်သမျှ အသားကျလွယ်အောင် စိတ်ပြောင်းစိတ်လွဲစေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ သဘာဝကြောင့် ဘယ်သူမှ တမျိုးတည်း တပုံစံတည်းဖြစ်နေတာမျိုး မရှိဘူးရယ်။ အချိန်တန် အသားကျသွားတာနဲ့ ပြောင်းသွားတာပဲ။

တခုခုကို လိုချင်စိတ်နဲ့ အပတ်တကုတ် ကျားကုတ်ကျားခဲ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားတယ်၊ ကြိုးစားသည့် အလျောက် လိုချင်တာ ရယူ ပိုင်ဆိုင်တာ အချိန်အတိုင်းအတာ တခု ရောက်သွားရင် ပြန်ငြီးငွေ့သွားပြီး ရထားတာနဲ့ မတူ တခြားဟာကို ပြန်လိုချင်တဲ့စိတ် ဝင်လာပြီး ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားရပြန်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာမျိုးကို "အကောင်းကြိုက် စိတ်ပြောင်းလွယ်မှု" လို့ ခေါ်တယ်ဗျ။ လူတိုင်း ဒီအကျင့်ရှိတယ်။ လူတိုင်း ဖြစ်တတ်တယ်။

အကောင်းကြိုက် စိတ်ပြောင်းလွယ်မှု

၁၉၇၈ ခုနှစ်က ထီပေါက်သူတွေနဲ့ အောက်ပိုင်းသေတွေကို လက်တွေ့လေ့လာထားခဲ့ချက်တွေအရ "ပျော်ရွှင်မှု" အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် အတော်လေး သင်္ခန်းစာ ရခဲ့တယ်။ ထီပေါက်သွားလို့ ပျော်ရတဲ့ အပျော်နဲ့၊ အောက်ပိုင်းသေသွားပေမဲ့ ပျော်အောင် နေနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် သဘောသဘာဝတွေကို လက်တွေ့ဇလေ့လာထားခဲ့တာတွေပါ။ ဒီအကြောင်းကို ဂဃနဏာ သိချင်ရင် Dan Gilbert ရဲ့ "The Surprising Science of Happiness" TED Talk ကို ကြည့်ကြည့်ပါ။

အဲဒီလေ့လာချက်အရ ပျော်ရွှင်သာယာမှုဆိုတာ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရုံနဲ့လည်း အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနိုင်တာမဟုတ်ဘူးလို့ သိရတယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်လာပါစေ၊ ကောင်းတာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ၊ ဆိုးတာပဲ ဖြစ်ရဖြစ်ရ ပျော်ရွှင်မှု သာယာမှု ကြည်နူးမှုတွေအပေါ် ထူးပြီး သက်ရောက်မှု မရှိဘူးဗျ။ အချိန်နဲ့အမျှ အသားကျသွားတဲ့ စိတ်နေစိတ်ခံရဲ့ သဘောသဘာဝအရ ပျော်ရင်လည်း ထူးပြီး ပိုပျော်နေရတာမျိုး မရှိသလို၊ စိတ်ဆင်းရဲရရင်လည်း အဆက်မပြတ် ထာဝရကြီး စိတ်ပင်ပန်းနေရတာမျိုး မဖြစ်ဘူးဗျ။

စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ သဘာဝကိုက အချိန်တန် အသားကျသွားတာနဲ့ ပကတိအတိုင်း အနေအထား ပြန်ပြောင်းသွားရော။ ဒါကြောင့် ထိပေါက်လို့ ပျော်ရလည်း ခနပဲ၊ အောက်ပိုင်းသေသွားလို့ မပျော်နိုင်စရာ မရှိပါဘူး။ အချိန်တန် အရာအားလုံး ပကတိအနေအထားကို ပြန်ရောက်သွားမှာပါ။

အဲဒီလိုပြောလို့ ကျွန်တော်တို့ မပျော်နိုင်တော့ဘူးလားလို့ ဆိုရင် - မဟုတ်ဘူးဗျ။ အဲဒီ လေ့လာချက်အရ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ပြင်ပဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ တိုက်ရိုက်ကြီး အပြည့်အဝ သက်ဆိုင်နေတာမျိုး မရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်တာမျိုးပါ။

နာမည်ကျော် စိတ်ပညာရှင် စာရေးသူ Sonja Lyubomirsky ရဲ့ "The How of Happiness" စာအုပ်အရ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသော ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နိုင်မှုတွေက မျိုးရိုးအပေါ်မူတည်နေပြီး၊ ကျန်တဲ့ လေးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အမူအကျင့် ကိုယ်တွင်းခံစားချက်အပေါ် မူတည်နေတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကျန်တဲ့ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းက ပြင်ပဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုတွေကြောင့်ပါ။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ မျိုးရိုးကြောင့်လည်း မဟုတ် တခြားလူတွေကြောင့် ဒါမှမဟုတ် ပြင်ပဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် ပျော်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ရှိပါတယ်ဗျ။

အလွယ်ပြောရရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး သာယာနိုင်ဖို့ဆိုတာ လူပျိုလူလွတ်ဖြစ်နေမှ၊ အိမ်ထောင်ရက်သားကျမှ၊ ချမ်းသာမှ၊ ဆင်းရဲမှ စသဖြင့် လူမှုကိစ္စဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် အပြည့်အဝ မူတည်နေတာမျိုး မရှိပါဘူး။ အနှစ်ချုပ် ပြောရရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး သာယာနိုင်ဖို့ အပျော်ကို လိုက်ရှာနေစရာ မလိုဘူးဗျ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်နဲ့ တုန့်ပြန်မှုအပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတာပါ။

ပင်ကိုစိတ်နေစိတ်ခံကတော့ ရုန်းကန်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အကောင်းမြင်စိတ်ထက် အဆိုးမြင်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် သက်ရောက်လာသမျှအပေါ် တုန့်ပြန်တာမျိုး စေ့ဆော်ပါလိမ့်မယ်။

သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တဲ့ လူသားရဲ့ စိတ်သဘောသဘာဝ ဖြစ်တာကြောင့် ပြောင်းလဲလို့ မရပါဘူး။ (လူ့စိတ်ရဲ့ အထာကိုက အကောင်းမြင်စိတ်ထက် အဆိုးမြင်စိတ် ပိုကဲနေတတ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။) ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံယူချက်နဲ့ ဖြစ်စဉ်အပေါ် တုန့်ပြန်မှုတွေကိုတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ ရပါတယ်။ အရာတိုင်းကို အချိန်ပြည့် မကောင်းမြင်နေဖို့ မလိုပါဘူး။

ပျော်ချင်ရင် ပျော်စရာ ရှာနေမယ့်အစား ဖြစ်လာသမျှအပေါ် ကောင်းကွက်ရှာပြီး ပျော်အောင် နေတတ်ရင် ပျော်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းကွက်ရှာဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးက ကြားခံနေပြီး လွယ်လွယ်ပျော်ခွင့် မရအောင် တားဆီးတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်အပိုင်းကျရင် အတွေးကို နားလည်အောင် လေ့လာသွားကြပါမယ်ဗျ။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ နောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍထဲက လက်တွေ့ဆန်းစစ်ချက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများရဲ့ အပိုင်းတစ် "ပျော်ရွှင်မှု" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ကြည့်ပါ။

(၂)

အတ္တဆိုတာ

အသက်ရှင်ရေး ရုန်းကန်ရှင်သန်လိုတဲ့ ဇောစိတ်ကပဲ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နေတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ "အတ္တ" ကလည်း စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းကျောင်းပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမယ်ဆိုရင် "အတ္တ" ရဲ့ အထာနပ်အောင် ကြိုးပြီး လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

"အတ္တ" ဆိုတာဘာလဲ။ "အဲဒီကောင်က အတ္တကြီးတယ်" စသဖြင့် လွယ်လွယ်ပြောကြဆိုကြပေမဲ့၊ တကယ်တမ်း "အတ္တ" ဆိုတာက ဘာကို ဆိုလိုပြီး ဘယ်လို စိတ်ခံစားချက် စိတ်ခံယူချက်တွေကို အတ္တလို့ ခေါ်တာလဲ။ အတ္တဆိုတာက မာနနဲ့ နီးစပ်တဲ့ စိတ်အစွဲကြီးတမျိုးပါ။ မာနဆိုတာကိုက တကယ်တမ်း အတ္တကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အစွဲကြီးတမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ မာနကြီးနေတာလည်း မဟုတ်၊ နိမ့်ချပြီးနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘဲ မောက်မာနေတာမျိုးက အတ္တပါ။

အတ္တဆိုတာက ကောင်းတာလည်း မဟုတ်၊ ဆိုးတာလည်း မဟုတ်၊ ယုတ်တာလည်း မဟုတ်ဘဲ လူမှန်ရင် လူကို လူဖြစ်စေတဲ့ စိတ်အစွဲကြီးပါ။ အတွေးအကြံ၊ အတွေးအမြင်နဲ့ အကျင့်အကြံတွေကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ညှိုးထိုးပြီး ဒါကို အတ္တလို့ ခေါ်တယ်လို့ ပြောလို့ မရပြန်ပါဘူး။ စိတ်အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲနေတတ်ပြီး၊ အသွင်မျိုးစုံနဲ့ လူအပေါ် လွှမ်းမိုးတတ်တဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ခံယူချက်၊ ရှုမြင်ချက်၊ တွေးခေါ်ချက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီး အစွဲအလမ်း တွယ်တာငြိတွယ်မှုတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို အတ္တလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့်သာ ကိုယ်ဆိုတာဖြစ်လာပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် လက်ခံထားတဲ့ နာမည်၊ အသက်၊ ဘာသာတရား၊ ယုံကြည်မှု စသဖြင့် တွဲဖက်တွဲစပ်လိုက်တဲ့အခါ အတ္တက စိတ်အစွဲအဆင့် ရောက်သွားပြီး လူကို လူဖြစ်စေတဲ့ အတ္တမာနစွဲမှု အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲတိုးတက်သွားပါတယ်။

ဘယ်လို တွယ်တာမှုမဆို အတ္တနဲ့ တွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တွယ်တာမှုအဆင့်ကနေ စွဲလမ်းမှု၊ စွဲလမ်းမှုကြီးလာတာနဲ့အမျှ အတ္တဖြစ်လာပြီး လက်ခံလိုက်တဲ့ အတိုင်းအတာအလျောက် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ စိတ်ခံယူချက်အပေါ် အများကြီး လွှမ်းမိုးသွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အတ္တအကြောင်းပြု စွဲလမ်းတွယ်တာ ငြိတွယ်မှုတွေကြောင့်သာ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတာပါ။ အတ္တနဲ့ တွဲပြီးဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဆိုတော့ အင်မတန် အစွဲကြီးပါတယ်။ အစွဲအလမ်းကြီးတော့ တော်ရုံ ဆန့်ကျင်ဘက် အမြင်မျိုးကို လက်မခံတော့ပါဘူး။ အဲတာနဲ့ တင် ခေါင်းမာတဲ့ စိတ်စွဲကြီးမှုတွေ ဆက်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တကို ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက်ထိ နားလည်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တကို သိနိုင်တယ်ဗျ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားမလည်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တကို မသိတာကြောင့် မဖြစ်သင့်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရတတ်ပြီး၊ အတ္တစွဲအပေါ် မသိရင် မသိသလို အတ္တရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ် ပင်ပန်းဆင်းရရတတ်တယ်ဗျ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့သူတွေကျတော့ အတ္တစွဲ ရှိနေတောင်မှ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ တွယ်တာစွဲလမ်းမှုတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်ကြတယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အစွဲကို နားလည်နေသရွေ့ အတ္တရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုဒဏ်ကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်တယ်ဗျ။

အတ္တက မရှိလို့လည်း မရ၊ ရှိနေပြန်တော့လည်း မကိုင်တွယ် မထိန်းချုပ်တတ်ရင် ခက်တဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တရှိနေလို့သာ ဖြစ်ချင်စိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ တောင့်တစိတ် စသဖြင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အတ္တစွဲကြီးသွားပြန်ရင်လည်း မောက်မာစိတ်၊ မာနစိတ်၊ တွယ်တာစိတ်တွေကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရသလို၊ မရွေးချယ်သင့်တဲ့ ဘဝဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှု အမှားကြီးတွေ လုပ်မိကိုင်မိ ဆုံးဖြတ်မိ၊ ခံယူမိ၊ လက်ခံမိတတ်ပြန်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အတ္တကို နားလည်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင် အရင် ကြိုးစားရမှာပါ။

ဖြစ်တည်မှုအတွက် အရေးပါတဲ့ အတ္တစိတ်

လူမှန်ရင် အတ္တရှိပါတယ်၊ အတ္တရှိနေလို့သာ ကိုယ်ကျိုးရှေးရှုတဲ့ (ရုန်းကန်ရှင်သန်လိုစိတ်) ဇောစိတ်ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးရှုမှုဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အဖို့ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်အကြောင်းကို အလေးမထား အရေးမစိုက်ပါဘဲ မတိုးတက် မကြီးပွားနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အတ္တသည်လည်း ဦးနှောက်နည်းတူ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ မသေအောင် မငတ်အောင် မဆာအောင် နစ်နာမှု မရှိအောင် ကိုယ့်အကျိုးကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ရှေ့ရှုတတ်အောင် လှုံ့ဆော်တတ်ပါတယ်။ လွှမ်းမိုးနေတတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ အဓိက အလုပ်ကြီးက အန္တရာယ်အလွန်များတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ မသေအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နေတဲ့အနေနဲ့ လှုံ့ဆော်ဖို့ပါ၊ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်အနေနဲ့ လူကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးဖို့ တာဝန် မယူထားပါဘူး။

စိတ်အေးလက်သာ နေခွင့်၊ စိတ်အေးချမ်းခွင့်တွေကို မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ အတ္တသည်လည်း ဦးနှောက်နည်းတူ ပျော်ရွှင်ခွင့် ကြည်နူးခွင့် စိတ်အေးလက်အေးနေခွင့်တွေ မလုပ်ပေးတတ်ပါဘူး၊ အဲဒီအစား အမြဲလိုလို တွန်းအားလောက်ပဲ ပေးနေတတ်ပါတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အောက်ကျ နောက်ကျ မဖြစ်အောင်၊ သူများနည်းတူ မငတ်အောင်၊ မသေအောင်၊ အမြဲလိုလို နောက်ကွယ်တွန်းအား အနေနဲ့ အရောက်ပို့နေတတ်ပါတယ်။ အတ္တရဲ့ တွန်းအားတွေ၊ ကျောထောက်နောက်ခံ နေမှုတွေကြောင့်သာ လူတိုင်း "လူ" ရယ်လို့ ဖြစ်နိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တစိတ်နဲ့ အတ္တရဲ့ တွန်းအားတွေသာ မရှိရင် "ကိုယ်" ရယ်လို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု ခိုင်မာနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တစိတ် အားကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့အတူ ဖြစ်လာတဲ့ အတ္တသဘော

ရုပ်ဝတ္ထုတွေနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် မူတည်ပြီး အတ္တစိတ်က အားကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ငါ့အပိုင်တွေ၊ ငါနဲ့သာဆိုင်တယ်၊ ငါနဲ့သာ ပတ်သက်တယ်၊ ငါ့ဥစ္စာ စသဖြင့် "ပိုင်ဆိုင်လိုမှု" "ကြီးစိုးနိုင်မှု" "လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ဖြစ်မှု" စသဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထုတွေအပေါ် တွယ်တာ တပ်မက်မှုကနေ ချုပ်ကိုင်နိုင်မှုတွေကြောင့် အတ္တစိတ်လည်း အားကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အားကောင်းနေပြီး ဥစ္စာခနလက်ဝယ်ရှိမှ အရေးပါသလို ယူဆလက်ခံထားကြတဲ့ ဒီနေ့လို ခေတ်ကြီးက အတ္တစိတ်အတွက် တကယ့် ခွင်ကြီးပါပဲ။ လူနေမှုဘဝနဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံတွေကို ခြေရာခံပြန်လိုက်ကြည့်ရင် "အရင်းရှင်စနစ်" နဲ့ "စားသုံးဝယ်ယူသူဓလေ့" (Capitalism, Consumer Culture) တွေက အဲဒီ တသီးပုဂ္ဂလအတ္တစိတ်ကို အခြေခံပြီး "ဘုံအတ္တစိတ်" "ဘုံအတ္တသဘော" တွေ စုပေါင်းသွားလို့ ဖြစ်တည်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အရာတွေပါ။

ဘယ်နယ်ပယ်ထဲကပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ စီးပွားရေးခွင်ဆင်ကြတဲ့ ဈေးကွက်စီးပွားရေးသမားမှန်ရင် လူတွေရဲ့ "အတ္တစိတ်" အပေါ် အခြေခံထားတဲ့ အကြိုက်တွေကို လိုက်ပြီး ဈေးကွက်ဖော်ကြရပါတယ်။ ဘယ်လို အရာမျိုးတွေကို လူတွေ ပိုစိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဘယ်လို ကြော်ငြာလိုက်ရင် လူတွေ မက်မောနိုင်တယ်၊ ဘယ်ပုံစံလေးနဲ့ဆိုရင် ဘယ်လိုလူတွေကို ဆွဲဆောင်

နိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုမျိုးဆိုရင် ဘယ်လိုလူတွေကို ဆွယ်နိုင်မယ် စသဖြင့် လူတွေရဲ့ အတ္တစိတ် (မက်မောလိုစိတ်) တွေကို အခြေခံပြီး ခွင်ကောင်းဖန်ကြရပါတယ်။

အတ္တသဘောကို အခြေခံထားတဲ့ ဈေးကွက်စီးပွားရေး ခွင်ဆင်မှုတွေ ထောင်ချောက်တွေ "ကောင်း" နေကြလို့လည်း၊ Shopping Culture လိုမျိုး လိုလိုမလိုလို ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အလေ့အထကြီး အားကောင်းလာတာပါ။

လိုအပ်သည်ဖြစ်စေ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ "ကြိုက်အောင်" တမင်လုပ်ထားတဲ့အတွက် မဝယ်ချင်တောင် ဝယ်ယူအားပေးအောင် နည်းအမျိုးမျိုးသုံးပြီး အတ္တစိတ်ကို နိုးဆွတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့အပြင် ကုန်ပစ္စည်းတန်ဖိုးအရ ပိုင်ဆိုင်သွားခဲ့ရင် လူထင်ကြီးခံရနိုင်ကြောင်း၊ တော်ရုံ တန်ရုံ လူတိုင်း ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ကြောင်း စသဖြင့် အကျောမခံ နောက်ကျမခံတဲ့ အတ္တစိတ်ကို ဆွပေးပြီး လိုချင်စိတ် တပ်မက်စိတ် ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် တိုးလာအောင် လုပ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒီ အကျောမခံ နောက်ကျမခံ အောက်ကျမခံလိုတဲ့ အတ္တစိတ်ကြောင့်ပဲ သူများနဲ့မတူ တမူထူးကဲချင်စိတ်၊ သာလွန်လိုစိတ်၊ ထူးခြားလိုစိတ်တွေ များလာပြီး ထူးခြားပြောင်မြောက်တဲ့ စရိုက်ရှင် "သီးခြားပုဂ္ဂိုလ်" လိုမျိုး ဖြစ်လိုစိတ်တွေ တိုးပွားလာတတ်ပါတယ်။

မတူညီတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအရ ကွဲထွက်သွားတဲ့ လူမျိုး မဖြစ်ချင်ခဲ့ရင်တောင် သူများနဲ့အလားတူ ပုံတူပွားထားတဲ့ မိတ္တူစရိုက်တွေနဲ့ ပုံတူကူးလူမျိုး ဖြစ်လိုစိတ်တွေ ဝင်သွားတတ်ပါသေးတယ်။

အတ္တစိတ် အားကောင်းတာ မကောင်းတာမျိုး မဟုတ်ပေမဲ့၊ လိုတာထက် အတ္တစိတ် ကဲသွားတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်ဝိသေသနဲ့ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ပုံသွင်းခံထားရသူမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အတ္တက ကိုယ့်အတ္တ မဟုတ်တော့ဘဲ၊ ပုံသွင်းခံ အတ္တကြောင့် လူတော့လူပဲ ဒါပေမဲ့ လူမဟုတ်တဲ့ လူတုဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်နိုင်သမျှထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျ ကျေနပ်လိုတဲ့ အတ္တစိတ်က အားအကောင်းဆုံးပဲဗျ။ ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်ရည်အပေါ် ကျေနပ်ချင်ကြတယ်၊ ချောချင်တယ်၊ လှချင်တယ်၊ သူများထက် မသာလွန်နိုင်ရင်တောင် သူများထက် အောက်ကျ နောက်ကျတာမျိုး မဖြစ်ချင်ကြဘူး။

ပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ စိုးမိုးခွင့်၊ ခြယ်လှယ်ခွင့်၊ ပြုပြင်ခွင့်၊ ပြောင်းလဲခွင့်တွေ အားလုံးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုင်ဆိုင် စိုးမိုး ခြယ်လှယ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခွင့်က အလွယ်ဆုံးဖြစ်နေတော့ ဘယ်သူမဆို နည်းအမျိုးမျိုးသုံးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်စီရင်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အကြိုက် မရမချင်း မဖြစ်မချင်း ပြောင်းလဲကြတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်အဆင်းအသွင်ကို စိတ်တိုင်းကျတဲ့အထိ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲကြတယ်။ ပြီးရင် အတ္တကြောင့် လုပ်မိလိုက်သမျှ အကျိုးဆက်အပေါ် လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုး ခံစားကြတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ မရမချင်း အတ္တကို အဆုံးထိ တွန်းပို့ပြီး အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ ပြုပြင်ကြတယ်။ အဲတာနဲ့ပဲ အတ္တရဲ့ အစွဲအလမ်းနဲ့ လွမ်းမိုးမှု ကွင်းဆက်က အဆုံးသတ်သွားတယ်လို့ကို မရှိတော့ဘူး။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

အတ္တရဲ့ တွန်းပို့မှုက ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ လုပ်ချင်ရာလုပ်တာ လောက်ပဲ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ကိုယ်အပါအဝင် သူတပါးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့ နေရာအထိလိုက်ပြီး လွမ်းမိုးခြယ်လှယ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က သူတပါးကို ပေးဆပ်ရမယ်ဆိုရင် အတ္တက ရှောင်သွားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတပါးဆီကနေ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးတစုံတရာ ရနိုင်တယ်ဆိုရင် မရ ရအောင် ကြံဖန်ပြီး အရယူတတ်တယ်။

သူများဆီကနေ ရလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်အောင်၊ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်တတ်တယ်။ သူများကို ချနင်းပြီး ကိုယ့်ခေါင်းကို မော်နိုင်အောင် ခွင်ဆင်တတ်ပါတယ်။

လူတွေအမြင်မှာတော့ သဘောကောင်း နှလုံးကောင်း ချစ်ဖို့ ကောင်းအောင် နေပြပြီး၊ ပွင့်လင်းသလို နှိမ့်ချသလို၊ နားလည်ပေးတတ်သလို ဟန်ဆောင်ကောင်းသလောက်၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် မကျေနပ်နိုင်လောက်တဲ့အထိ အတ္တကြီးသွားတဲ့အခါကျရင်၊ သူများရဲ့ ထောက်ခံမှု၊ လက်ခံမှု၊ ကျေနပ်ပြမှုတွေ ရအောင် ကြံဖန်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွင်ဆင်ပြီး တော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုမြင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ထက် သူများရဲ့ အမြင်နဲ့ အထင်အပေါ် အခြေခံလိုစိတ်မွေးမြူမိပြီး ကိုယ့်အတ္တကို မှားယွင်းစွာ ပုံသွင်းမိတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူလိုတဲ့စိတ်မျိုး မွေးမြူရမယ့်အစား၊ မိဘတွေကြိုက်အောင်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ လက်ခံအောင်၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေ အကြားမှာ အထင်ကြီးခံရသူဖြစ်အောင်၊ ကိုယ့်အထက်လူကြီးတွေ သဘောကျအောင်၊ ကိုယ့်အိမ်သူ/ကိုယ့်အိမ်သားအမြင် ကြည်လင်အောင် စသဖြင့် သူတပါးရဲ့ စိတ်ကို ကိုယ့်စိတ်ခံယူချက်လိုမျိုး ပြောင်းလဲခံယူလိုက်တာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီး

အတ္တလွန်ကဲသွားခဲ့ရင် သူများအမြင်ကို ကိုယ့်အမြင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ "ခံယူ" မိတတ်သလို၊ ကိုယ့်အမြင်နဲ့ ကိုယ့်အထင်အတိုင်း လွှမ်းမိုးလိုစိတ် လွန်ကဲပြီး ကိုယ့်နဲ့ နီးစပ်ရာလူတိုင်းအပေါ် "စိုးမိုး" မိတတ်ပါတယ်။ ဒီလို အမူအကျင့်မျိုးကို မိဘနဲ့ သားသမီးအကြား အမြဲ တွေ့ရတတ်တယ်ဗျ။

မိဘနဲ့ သားသမီး သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုတွေကိုမှ ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် ကြီးစိုးလိုစိတ်တွေ ပေါင်းစပ်သွားတဲ့အခါ သားသမီးကိုတောင် ကိုယ့်ရဲ့ အပိုင်ပစ္စည်းတခုလိုမျိုး သဘောထားမိပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် ပုံသွင်းတတ်ပါတယ်။

ငယ်ဘဝတုန်းက မလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေ၊ ပျောက်ဆုံးပျက်စီးသွားခဲ့တဲ့ ငယ်ဘဝ အိပ်မက်တွေကို မက်မောခွင့် မရှိတော့တာကို လက်လျှော့လိုက်ရ မယ့်အစား၊ သားသမီးအပေါ် ပုံချပြီး အတင်း လုပ်ယူတာမျိုး၊ ပုံသွင်းတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတွေ ဘောလုံးအားကစားပွဲ မှာ ဝင်ကန်နေတဲ့အချိန် သားသမီးတွေထက် အကဲလွန်ပြီး ကွင်းပြင်ကနေ အော်ဟစ်နေတတ်တဲ့ ဖလားလုမိဘတွေ အများစုက အတ္တလွန်မိဘတွေပါ ပဲ။

လိုတာထက် ပိုတဲ့ အတ္တစိတ်နဲ့ မရှိသင့်တဲ့ လွှမ်းမိုးလိုစိတ်တွေ ကြောင့် မဖြစ်သင့်၊ မလုပ်သင့်တာတွေကို အတင်းလုပ်ယူတတ်ကြတာမျိုး ပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က သူတို့ လုပ်ရပ်တွေ မကောင်းကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆို ပြီး ဝန်ခံတာမျိုး လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သူတို့ပါးစပ် က လျှာရိုးမရှိ ဝန်ခံနေပါစေ၊ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ အကျင့်စရိုက်ကိုက အတ္တ လွန်ကဲတာမျိုးမှာ ကျင့်သားရနေပြီးဖြစ်တာကြောင့်၊ သိလျက်နဲ့ပဲ ဖြစ်စေ၊ မ သိလျက်နဲ့ပဲဖြစ်စေ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်တာမျိုး အမြဲ လုပ်ကို လုပ်မိနေတတ် ပါတယ်။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ဆက်ဆံရေး

အတ္တကြီး အတ္တလွန် အတ္တကဲတဲ့သူမှန်သမျှ တယောက်တည်း မနေတတ်ကြပါဘူး၊ သူများအပေါ် လွှမ်းမိုးချင်စိတ် (သို့မဟုတ်) သူများ ရဲ့ အတွေးအကြံကို ခံယူလိုစိတ်ကြောင့် အထီးကျန်ဘဝကို တော်တော် ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ အထီးကျန်မှာ စိုးကြောက်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လူ တွေနဲ့ အမြဲလိုလို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ လူတွေနဲ့ အဆင်မပြေပါဘူး။ ကိုယ့်သဘော ကိုယ့်အလို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ သူတပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးနေတတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် လူမှုနိုးခံရသလို၊ သူများအမြင် သူများအတွေး သူများအကြံကိုပဲ နားယောင် လိုက်ပြီး လုပ်ချင်ရာလုပ်နေတတ်လို့လည်း လူမြင်ကတ်ခံရပါတယ်။ ကိုယ့် စိတ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိလို့ သူများဆီကနေ အကြံလိုက်တောင်း တယ်၊ ပြီးရင် ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လုပ်ပြီး ပြဿနာတွေ ဖန်တီးမိတယ်။

အဲတာနဲ့ပဲ လူတွေရဲ့ အမြင်ကတ်မှု ခံရတာမျိုး မကြာ မကြာ ကြုံ ကြရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်အမှားကို မြင်ယောင်ရမယ့်အစား အတ္တ စိတ်ရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့် လူတွေအပေါ် ခါးသီးစွာ မျက်မုန်းကျိုး ဆန့်ကျင် တာမျိုး လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။ အဲတာနဲ့ပဲ အထီးကျန်ဘဝကို ကြောက် သလောက် အထီးကျန်ဘဝနဲ့ပဲ ရှင်သန်နေရတာမျိုး ဖြစ်သွားကြရပါတယ်။

အတ္တစိတ်နဲ့ အတ္တလွန်ကဲမှုကို နားလည်တဲ့လူတွေကျတော့ အထီးကျန်မှာ မကြောက်ကြပါဘူး။ ဘယ်လို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုမျိုးကို မဆို လုပ်ကိုင်ပြုမူရတိုင်း အတိုင်းအတာထားပြီး အကန့်အလိုက် နေတတ် ထိုင်တတ်ကြတော့၊ တယောက်တည်းလည်း အဆင်ပြေ၊ အများနဲ့လည်း အဆင်ပြေကြပါတယ်။ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအရ တယောက်တည်း ကွဲ ထွက်နေလည်း အနေမခက်သလို၊ လူကြားထဲ ရောက်သွားလို့လည်း လူတွေ ရဲ့ အမြင်ကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်တာမျိုး မဖြစ်ကြပါဘူး။

ယုံကြည်မှု

အတ္တစိတ်က စွဲလမ်းမှုနဲ့ တွဲဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တာကြောင့် သိပ်ပြီး တဇောက်ကန်းဆန်နိုင်ပါတယ်။ အခြေခံ အသိရှိတာ မရှိတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ပညာရှိ ပညာသိ ပညာတတ်တာနဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ အစွဲအလမ်း ကြီးမှု အပေါ်လိုက်ပြီး တဇောက်ကန်းဆန်နိုင်မှု အားကောင်း အားယုတ်သွားတတ် တာမျိုးပါ။

အစွဲအလမ်းကို အစွဲပြုပြီးဖြစ်တဲ့စိတ်ကိုမှ ရှုမြင်လက်ခံမှုအပေါ် တွယ်တာငြိစွန်းနေခဲ့ရင် အဲဒီ အတ္တမျိုးထက် လွန်ကဲတဲ့ အတ္တမရှိတော့ပါ ဘူး။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် အစွဲအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် ယုံကြည်မှုအပေါ် အစွဲကြီးတဲ့ အတ္တက အဆိုးဆုံးပါပဲ။

ယုံကြည်မှုအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကြောင့် ယုံကြည်လက်ခံ ထားမှု၊ အယူစွဲ ပညာစွဲ အမြင်စွဲကြောင့် ယုံကြည်လက်ခံထားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် အစဉ်အဆက် လွှမ်းမိုးထားတဲ့ အမြင်စွဲကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ယုံကြည်လက်ခံ ထားမှု စသဖြင့် အများကြီးပါ။

အားလုံးထဲမှာမှ အဆိုးဆုံးနဲ့ အန္တရာယ်အရှိဆုံး အစွဲအလမ်း ယုံကြည်မှုက "ဘာသာဝါဒ" လက်ခံယုံကြည်မှုအပေါ် အစွဲအလမ်းကြီးမှု ပါပဲ။ ယုံကြည်မှုကို အခြေခံတဲ့ အစွဲအလမ်း "အတ္တ"မှန်သမျှ အင်မတန် အားကောင်းပါတယ်။ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ ဖြစ်သွားစေနိုင်တဲ့ စိတ်ခွန်အား ကောင်းတွေဖြစ်နေနိုင်သလို၊ ဆန့်ကျင်ဘက် အမြင်နဲ့ အဖျက်စွမ်းအား အဖြစ် အသွင်းပြောင်းသွားတဲ့ အတ္တမျိုးလည်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ခေတ်အဆက်ဆက် သမိုင်းအချက်အလက်တွေကို ပြန်အောက်မေ့ လိုက်ရင် စိတ်ခွန်အားအသွင်နဲ့ ယုံကြည်မှု အစွဲ အတ္တထက်၊ အဖျက်စွမ်းအား အနေနဲ့ အစွန်းရောက်သွားတဲ့ ယုံကြည်မှု အစွဲ အတ္တမျိုးတွေ ပိုများပါတယ်။

စွဲလမ်းမှု မှန်သမျှ အားကောင်းပါတယ်။ အစွဲကြီးရင် ကြီး သလောက် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းတွေ အများကြီး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲတာ ကိုမှ အတ္တစွဲပြီး ယုံကြည်မှုနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ကတော့ အဲဒီအစွဲ တော်ရုံ ချွတ်ဆေးဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အတ္တစွဲဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းတွေ

အစွဲအလမ်းကြီးခြင်းကြောင့် အတ္တလွန်ကဲမှု ဖြစ်သွားစေနိုင်တဲ့ နောက်ကွယ်က အကြောင်းအရင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲတာကိုမှ အခြေခံအားဖြင့် စာရင်းလုပ် ချရေးလိုက်ရင်တော့ -

- ရပ်ခန္ဓာကိုယ် အဆင်းအသွင်
- နာမည် ရာထူး ဂုဏ်သတင်း
- လိင်ဝိသေသ ယောက်ျား မိန်းမ
- မျိုးနွယ် လူမျိုး နိုင်ငံသား
- ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံ အစဉ်အလာ
- မိသားစု ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ဆွေမျိုး
- အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေ အချိတ်အဆက် ချစ်သူ
- နိုင်ငံရေး စီးပွားရေး လူမှုရေး ဘာသာရေး ယုံကြည်မှု
- ဘဝဇာတ်လမ်းနဲ့ အောင်မြင်မှု အကြောင်းအရင်း

- ဘဝပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်တွန်းကန်နိုင်ခဲ့မှု ဇာတ်လမ်း
- အသက်အရွယ်
- အလုပ်အကိုင်
- ဂုဏ်သိက္ခာ
- ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်
- ဥစ္စာဓနပိုင်ဆိုင်မှု
- လိုချင်တပ်မက်မောမှု စိတ်အားထက်သန်မှု

အတ္တလွန်ကဲမှု စရိုက်လက္ခဏာတွေ

အတ္တလွန်ကဲနေသလား အစွဲကြီးနေသလားဆိုတာကို သိနိုင်မယ့် အခြေခံ စိတ်ရင်းစရိုက်လက္ခဏာတွေကတော့ -

- လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် ကြီးနေမှု၊ ကြီးစိုးလိုစိတ် လွန်ကဲနေမှု၊ ရနေတာရော ရပြီးတာရော မရသေးတာရော၊ ရနေတောင်မှ၊ ရပြီးတောင်မှ၊ မရသေးတိုင်း လိုချင်စိတ် ပြင်းပြနေမှု၊ လက်ရှိ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ကျေနပ်လိုစိတ် မရှိဘဲ ရပြီးရင်း ရချင်၊ ဖြစ်ပြီးလည်း ပိုဖြစ်ချင်နေမှု၊
- နှစ်ဖက် နှိုင်းယှဉ်ပြီး သာလွန်လိုစိတ် များနေမှု၊ ကိုယ့် အခြေအနေနဲ့ တဖက်သားရဲ့ အခြေအနေ လိုက်ယှဉ်ပြီး မကျေနပ်နိုင်မှု၊ အခြေအနေ တိုးတက်လာပေမဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု လွယ်လွယ် မဖြစ်မှု၊ အချိန်တိုင်း အရာတိုင်း အဖြစ်တိုင်း လိုက်ယှဉ်ပြီး မကျေလည် မကျေနပ်နိုင်မှု၊ ရောင့်ရဲလိုစိတ် ပျောက်ဆုံးနေမှု၊
- တင်းတိမ်နိုင်ခြင်းမရှိ တပ်မက်မောစိတ် ကြီးနေမှု၊ ရပြီးရင်း ရချင်၊ လိုတာမရ ရတာမလို စိတ်ကျေနပ်သွားတယ်လို့ မရှိ ပို ပိုနေတတ်မှု၊

၁၈ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အားနည်းသွားပြီး ကိုယ့်အမြင် ထက် သူတပါးအမြင်အပေါ် အားထားလိုစိတ် လွန်ကဲနေမှု၊ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် အစွဲအလမ်းကြီးနေလင့်ကစား ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်အထင်ထက် သူတပါးရဲ့ ထောက်ခံမှု၊ လက်ခံမှု၊ နှိုးဆော် မှုနဲ့ဟာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ပြီး တဦးတယောက်တည်းရဲ့ အမြင် နဲ့တင် ကျေနပ်လိုခြင်းမရှိ ဗျာများစွာ တန်ဖိုးဖြတ်လိုမှု။

အတွေးစွဲနေသလား ဆန်းစစ်နိုင်မယ့် လက္ခဏာတွေ

အစွဲအလမ်းကြီးပြီး တဇောက်ကန်းသမားလိုမျိုး အတွေးစွဲကြီး ဖြစ်နေလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော သူတပါးကိုပါ ဆန်းစစ်နိုင်မယ့် အခြေခံ လက္ခဏာတွေကတော့ -

၁။ အပေါင်းအသင်း အချိတ်အဆက်ကောင်း ရှိနေမှုအပေါ် ဂုဏ်ဆာခြင်း။ ကိုယ့်ရဲ့ အပေါင်းအသင်း အချိတ်အဆက် အသိအကျွမ်းတွေထဲမှာ နာမည်ကျော်တဲ့သူတွေ၊ ထင်ရှားတဲ့ သူတွေ၊ သြဇာကြီးတဲ့သူတွေရှိနေတာကို အကြောင်းပြုချက် ကောင်း ထုတ်ပြီး ဂုဏ်ဆာတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိနေရင် မရှိသင့် တဲ့ အတွေးမျိုး မွေးမြူနေမိပါပြီ။ သူများဂုဏ်ကို ကိုယ့်ဂုဏ်လုပ် ပြီး လူထင်ကြီးခံရမှုအပေါ် သာယာတတ်နေရင် အတွေးစွဲကြီး ဖြစ်နေလို့ပါ။

၂။ အတင်းအဖျင်းပြောပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်သလိုနဲ့ ဂုဏ်ဆာခြင်း။ သူများမကောင်းကြောင်း ပြောပြီး ကိုယ့်မှာ အလားတူ အကျင့်ဆိုး စရိုက်ဆိုး မရှိသလိုနဲ့ အပြစ်ဆို အပြစ် ထောက်ပြီး ကောင်းကြောင်း ပြောတဲ့အကျင့်ဖြစ်နေရင် မရှိ သင့်တဲ့ အတွေးစွဲမျိုး ရှိနေပါပြီ။ အဲတာထက် ကိုယ့်မကောင်း ကြောင်းကို ပြန်မျှဝေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်သလို နဲ့ နားလည်သူဖြစ်ကြောင်း လူထင်ကြီးခံ စကားလုပ်ပြော နေတာမျိုးနဲ့ လူတွေရဲ့ အမြင်မှာ ကိုယ့်အဖြစ်က အမှားကို

ဝန်ခံရဲသူမျိုး ဖြစ်ပြီး၊ အသိကြီးသူဖြစ်ကြောင်း လုပ်ပြောရတဲ့ အပေါ် သာယာနေမိရင် အတ္တစွဲဖြစ်နေပါပြီ။

၃။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ နိမ့်ချသလို အောက်ကျို့ပြပြီး ကိုယ့်အဖြစ်ကို မြှင့်တင်သလိုနဲ့ ဂုဏ်ဆာခြင်း။ လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရတိုင်းမှာ အောက်ကျို့ နိမ့်ချပြီး သိတတ်နားလည်သလို ဟန်ဆောင်ပြီး၊ ကွယ်ရာမှာ လူတွေအကြား ချီးကျူးပြောဆိုခံ ရအောင် တမင် ကြံဖန်နေတတ်တာမျိုးကို အကျင့်ကြီး တခု လို အစွဲထားပြီး လုပ်နေမိရင် အကျင့်ဆိုးတဲ့ အတ္တစွဲကြီး ဖြစ် နေပါပြီ။ နိမ့်ချပြီး နေသလောက် သူများထက် သာသလိုမျိုး နေရာယူလိုစိတ် မွေးနေမိရင်ပဲ မကောင်းတဲ့ အတ္တစွဲဖြစ်နေပါ ပြီ။

၄။ လူသိထင်ရှားဖြစ်အောင် တမင်နေပြီး ဂုဏ်ဆာခြင်း။ လူသိ ခံရတာတွေ၊ လူတွေအကြား ချီးကျူး ဂုဏ်မြောက်ခံရတာ တွေကို မကြိုက်သလိုနဲ့ ငြင်းဆိုပြပြီး၊ ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့် အနေအထားကို တမင် ကြီးမြင့်အောင် ကြံဖန်ခွင်ဆင်နေရ တာကို သဘောကျ ကျေနပ်နေတတ်သူမျိုးဆိုရင် မထားရှိ သင့်တဲ့ အတ္တမျိုးနဲ့ မရှိသင့်တဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ များနေပါပြီ။ ဂုဏ်ရဖို့ ဂုဏ်ခွင်ဆင်ပြီး ဂုဏ်ယူလိုစိတ် ဖြစ်နေရင်ပဲ အကျင့် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်နေပါပြီ။

၅။ မှန်ရတဲ့အပေါ် ကျေနပ်ပြီး ဖြောင့်မတ်သူလို ထင်ခံရတဲ့ အပေါ် ဂုဏ်ဆာခြင်း။ အတ္တစွဲမှန်သမျှ မှန်တဲ့သူလို့ ထင်ခံရ တာကို သိပ်ပြီး ကျေနပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင် ကိုယ့်ရဲ့ အထင် ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်က သူများတွေနဲ့မတူ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခံရတာကို သိပ် ပြီး သဘောကျတတ်ကြပါတယ်။ Adolf Hitler ရော၊ Nelson Mandela ရော မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်တဲ့ သူတွေအဖြစ် မတူညီ တဲ့ သမိုင်းစာအုပ်တွေမှာ ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ သေချာ သလောက် ရှုထောင့်တိုင်းက မတူနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်

ထင်ကြေးနဲ့ အမှန်ခြစ်ပေးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ကန်တယ်လို့ မထင်မြင်သင့်ပါဘူး။

၆။ လိုတာထက်ပိုပြီး အတွန့်တက်ပြရတဲ့အပေါ် ဂုဏ်ဆာခြင်း။ ကိုယ့်အပြစ်ကိုရော သူများအပြစ်ကိုပါ ထောက်ပြရတာမျိုး၊ တမုဇ ဘွဲ့သွား မှားသွားတာနဲ့ အပြစ်ဆိုရတာမျိုး၊ အကြောင်းကိစ္စတွေ တခုခု လွဲချော်သွားတာနဲ့ အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြပြီး အမှားမြင်တဲ့သူ အမှန်သိတဲ့သူအဖြစ် နေရာကောင်းယူပြီး အတွန့်တက်နေရတာကို ကျေနပ်လိုစိတ်နဲ့ ဂုဏ်ဆာနေရင် အတော်ကို ဆိုးဝါးတဲ့ အတ္တစွဲဖြစ်နေပါပြီ။

၇။ အသိအမှတ်ပြုခံရအောင် လူသိထင်ရှားဖြစ်ခံရအောင် နေရထိုင်ရတဲ့အပေါ် ဂုဏ်ဆာခြင်း။ တခုခု ဖြစ်တာနဲ့ အသံကောင်းဟစ်ပြီး လူသိထင်ရှားဖြစ်အောင် ပြောတတ် ဆိုတတ်တဲ့သူ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် သေးသည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ အရေးပါသည်ဖြစ်စေ၊ အရေးမပါသည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံရအောင် တမင် လုပ်ပြ ပြောပြပြီး ဂုဏ်ဆာနေရင် အတော်ကို ယုတ်ညံ့တဲ့ အတ္တစွဲကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် အတ္တရဲ့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်တတ်ပုံ

အတ္တသဘောကို နားလည်သွားရင် စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် အတ္တရဲ့ လွှမ်းမိုးသက်ရောက် ခြယ်လှယ်လာတတ်မှုတွေကို မြင်သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်ကတော့ သူ့ထုံးစံအတိုင်း တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စရိုက်နဲ့ ကိုယ်ကျိုးကိုပဲ အမြဲ ရှေးရှုအောင် စေ့ဆော်နေမှာပါ။

ဦးနှောက်ရဲ့ အစွဲကြောင့် အတ္တလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ၊ သိစိတ်အပေါ်ရော မသိစိတ်အပေါ်ရော လွှမ်းမိုးပြီး အတ္တစွဲကြီးဖြစ်အောင် တွန်းပို့နေမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ အတ္တရဲ့ အထာကို သိနေခဲ့ရင် ကောင်းမွန်တည်ကြည်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုး သက်ရောက်လာတာမျိုး မဖြစ်အောင် တားဆီးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

အတ္တစွဲ အကျင့် ရင့်လာရင် အသိသာဆုံးက မကောင်းမြင်တဲ့ အပျက်စိတ်တွေ ပုံမှန်ထက် ပိုလာတတ်တာပါပဲ။ အရေးပါသည် ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ပြီး စိတ်တို စိတ်ဆတ် တာမျိုး ဖြစ်နေလား၊ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းမဲ့ အလိုမကျဖြစ်နေပြီး အပြစ်မ ရှိ အပြစ်ရှာတဲ့ စိတ်မျိုး မကြာမကြာ ဖြစ်နေလား။ ဒါဆိုရင် အတ္တစွဲရဲ့ နှောက် ယှက်မှု အကြီးအကျယ် ခံနေရပါပြီ။

စိတ်ခံစားချက် မှန်သမျှ အတ္တနဲ့ ဦးနှောက် ခံစားချက်နဲ့ ခံယူချက် တွေအပေါ် အရင်းတည်ပြီး ဖြစ်လာတာတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ဖြစ်လာ သမျှကို လိုက်ခံစားနေစရာ မလိုပါဘူး။ ခံစားချက် ဖြစ်လာရတဲ့ အကြောင်း အရင်းအပေါ် သတိကပ်ပြီး သုံးသပ်ပြီးမှ ခံစားတတ်တဲ့အကျင့် မွေးမြူထား လိုက်ရင် အတ္တရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် မဖြစ်သင့်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ မမွေးမိ တော့ပါဘူး။

လေ့ကျင့်ခန်း

ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ နှောက်ဆက်တွဲကဏ္ဍထဲက လက်တွေ့ဆန်းစစ် ချက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများရဲ့ အပိုင်းတစ် "အတ္တရဲ့ သဘောသဘာဝ" ဆို တဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ကြည့်ပါ။

(၃)

စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝ

စိတ်ခံစားချက်တွေက သိပ်ပြီး နားလည်ရခက်တယ်ဗျ။ နက်ရှိုင်းသလို ရှုပ်ထွေးတယ်။ နားလည်ရခက်သလောက် ခံစားချက်တွေကို အခြေခံလောက်ပဲ နားလည်ထားနိုင်ရင်တောင် သိပ်ပြီး အကျိုးရှိတယ်။ နားလည်ထားသလောက် အသိနဲ့ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်ရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးပဲ။

စိတ်ခံစားချက်တွေကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းက ဘာလို့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာရသလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေ သက်သာသွားတာလဲဆိုတာတွေကို သိခြင်းပါ။ နောက်ထပ်တချက်က စိတ်ခံစားချက်မှန်သမျှ ခန့်မှန်းရခက်တာကို လက်ခံနိုင်မှုပဲ။

ဘယ်ချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာပြီး၊ အတိုင်းအတာ ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲရနိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ရရင်တောင် အချိန်အတိုင်းအတာ အခိုက်အတန့် ဘယ်လောက်အထိပဲ သာယာနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။

သေချာသလောက် ပျော်ရတဲ့အချိန်က နည်းပြီး၊ စိတ်ပင်ပန်းရတဲ့ အချိန် ပိုများတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့အချိန်က များနေတတ်တော့ ငါ ဘယ်တော့မှ ပျော်နိုင်ပါ့မလဲဆိုပြီး အတွေးလွန်တာမျိုး ဖြစ်တောင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးအနေနဲ့ စိတ်ခံစားချက်မှန်သမျှ ပုံသေမဖြစ်နိုင်တာကို အပြည့်အဝ လက်ခံနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘယ်လို ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာပါစေ၊ ဖြစ်လာသမျှ ခံစားချက်တိုင်းကို အပိုမတွေးဘဲ ဖြစ်လာသည်အတိုင်း ခံစားလိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆိုလိုတာက အကြောင်းတခုခုကြောင့် ဝမ်းနည်းစရာ ရှိလာရင် ဝမ်းနည်းလိုက်ပါ၊ ငါမငိုသင့်ဘူး၊ ငါမခံစားသင့်ဘူး၊ ငါပျော့ညံ့နေတာမျိုးလား စသဖြင့် အတွေးများနေသရွေ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ခရီးလမ်းဝေးနေဦးမှာပါ။

ဘယ်လောက်ပဲ ခံစားရပါစေ၊ အခြေအနေအရ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါစေ၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းရပါစေ စိတ်ကို တင်းခံထားတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခံစားလိုက်ပါ။ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်လာလည်း ခနပါပဲ။ ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်လာလို့လည်း ကြာကြာခံမယ်လို့ မမျှော်လင့်ထားပါနဲ့။ အချိန်တန် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။

အဲဒီလို အစိုးမရသလို မတည်မြဲနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် သဘာဝကို ကျော်လွန်ပြီး အတွေးမများပါနဲ့။ စိတ်ပျက်စရာတွေ ကြုံလာရလို့ပဲဖြစ်စေ၊ သစ္စာဖောက်ခံလိုက်ရလို့ပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်လုံခြုံမှုမရှိလို့ စိတ်အားငယ် သိမ်ငယ်နေရပါစေ၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်နေရပါစေ၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖို့ကောင်းတဲ့ အခြေအနေနဲ့ တဲ့တိုး ကြုံတွေ့ရပါစေ လိုတာထက်ပိုပြီး အတွေးမများပါနဲ့၊ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေကို လက်ခံပြီး အလိမ့်လိုက် တက်လာမယ့် ခံစားချက်တွေအတိုင်း ခံစားလိုက်ပါ။

ငိုသင့်ရင် ငိုလိုက်ပါ။ ပျော်သင့်ရင် ပျော်လိုက်ပါ။ မလုံမလဲစိတ်လုံးဝ အဖြစ်မခံပါနဲ့။ အတ္တက ဝင်နှောင့်လို့ ငိုရမှာကို ရှက်သလိုဖြစ်ပြီး မငိုရလို့ စိတ်ပိုပင်ပန်းတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပျော်စရာရှိတာ မပျော်နိုင်ဘဲ ဘေးလူစကားကြောင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရမယ့် အဖြစ်ကနေ စိတ်ပင်ပန်းစရာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ခံစားချက်ပဲ ဖြစ်လာပါစေ အပြည့်အဝ လက်ခံပြီး ခံစားတတ်မှ မဖြစ်ချင် မခံစားချင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဆိုးတွေကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဆိုတိုင်း မကောင်းတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မိတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓါတ်ပျော့ညံ့တယ်လို့ မြင်ချင် မြင်မိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခုခု လွဲမှား လွဲနေသလား၊ အသုံးမကျတာမျှားလား၊ စိတ်ပျော့ရသလား စသဖြင့် ထင်ချင်ရာ လျှောက်ထင်မိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်တော့မှ အဲဒီလိုမျိုး ခံစားလိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်လာပါစေ၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်လာပါစေ။ ဂရုစိုက်နေစရာ လုံးဝ မလိုပါဘူး။ ခံစားချက်တွေက ခံစားချက်တွေပါပဲ။ အဲဒီထက် မပိုပါဘူး။

စိတ်ဓါတ်ကျနေလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတိုင်း အရင်ရက်တွေတုန်းက ရယ်နေခဲ့တဲ့ ကိုယ့်အဖြစ်ထက် ဆိုးယုတ်သွားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ အရင်က ကိုယ့်အဖြစ်ထက် ပျော့ညံ့သွားရာ မကျပါဘူး။ ဝမ်းနည်းရတိုင်း မပျော်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

သေသေချာချာလေး မှတ်ထားစေချင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်အထင် သက်သက်ကြောင့်သာ ခံစားချက်တွေကို ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် သတ်မှတ်နေမိတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေသရွေ့ အပြစ်မြင်နေသရွေ့ ခံစားနေရဦးမှာပါ။

ခံစားချက်တွေက နှလုံးသားထဲကနေ ရင်းမြစ်တည် ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် အသိစိတ်နဲ့ မယှဉ်ဘဲ သိမြင်မှုသက်သက်နဲ့ ခံစားချက်တွေကို နာမည်တပ် လက်ခံလိုက်ရင် ကောင်းတဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်လာတောင်မှ ဝမ်းနည်းပက်လက် ကြေကွဲရနိုင်ပါတယ်။ လွမ်းနေတိုင်း ငိုစရာမလိုသလို၊ ငိုရတိုင်း မပျော်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက အခြေအနေ အရ ကိုယ့်အတွက် အကျိုး ရှိတောင် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ တခါတလေ ဟိုးအောက်ဆုံးထိ ရောက်သွားမှ အပေါ်ပြန်တက်ရတာ လွယ်ကူသွားတာ မျိုး ဖြစ်သလိုပဲ၊ စိတ်ဓါတ်ကျစရာတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်း ဝမ်းနည်းစရာတွေ ကြုံ ထားခဲ့ဖူးလို့သာ စိတ်ဓါတ် ခိုင်မာပြီး တည်ကြည်တဲ့ အောင်နိုင်သူတွေ ဖြစ် သွားနိုင်တာပါ။ အောင်မြင်သူ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတိုင်း ဝမ်းနည်းတဲ့ အချိန် မ ရှိတော့တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

လူမှန်ရင် စိတ်ခံစားချက်တိုင်းရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုကို အချိန်ပြည့် ခံစား နေရတာပါ။ လက်ထပ်ဖို့ စေ့စပ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ လက်ထပ်ခါနီးမှ ကွဲ ပြတ်သွားလို့ Abraham Lincoln ဆိုရင် လန့်ချီ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်ခဲ့ သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လွမ်းနာကျ စိတ်ပျက်သွားခဲ့ရလို့ အမေရိကန် သမ္မတ မဖြစ်တော့ဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့တာမျိုး ဖြစ်မှ မဖြစ်ခဲ့ဘဲ။ ဝမ်းနည်းမှုတွေ ဖြစ်လာရတာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ရှိပြီးသားပါ။

ဘယ်လို အကြောင်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ရပါစေ၊ ကိုယ့်အတွက် ကောင်း ကြောင်း ကောင်းကျိုး ဖြစ်သွားအောင် ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ပြောင်းလဲ တတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ အလွယ်ပြောရရင် မကောင်းတာ ဖြစ်လာတိုင်း မကောင်းတဲ့အဖြစ်ကို လက်ခံလိုက်မယ့်အစား၊ အဆိုးထဲက အကောင်း ပြောင်းလဲတိုးတက်သွားအောင် ဖန်တတ်ကြံတတ်ရပါမယ်။

ဘဝမှာ မကောင်းတာ တခုခု ဖြစ်လာခဲ့ရင် လိုက်ခံစားပြီး စိတ်ပျက်လိုက်မယ့်အစား၊ အဆိုးထဲက အကောင်း အကြောင်းပြောင်းတတ် အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ရမယ်ဗျ။ ကောင်းဖို့အတွက် အဆိုးတွေ ကို ရင်ဆိုင်နေရတာပဲလို့ ပြောင်းလဲတွေးခေါ်ပြီး စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဘဝ သင်ခန်းစာအဖြစ် ပြောင်းလဲ လက်ခံရမယ်ဗျ။

ဖြစ်သမျှ အကြောင်း အကောင်းလို့သာ တွေးရမယ်။ တွေးထား တဲ့အတိုင်း လက်ခံပြီး ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးရမယ်။ ခံစားစရာ ကြေကွဲစရာ ကြုံလာရတိုင်း ခံစားနေစရာ ကြေကွဲနေစရာ မလိုပါဘူး။ (ဘယ်လိုနေနေ ဝမ်းနည်းစရာနဲ့ တွေ့ကြုံလာရရင် ဝမ်းနည်းရမှာပါပဲ။

အဲတာကိုမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အယုံစိတ်သွင်းပြီး ဟန်ဆောင်အပြုံးနဲ့ နေဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။) ဖြစ်လာမှ ခံစားရမှာပဲလို့ ရင့်ကျက်စိတ်နဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက် ရလဒ်တွေ ပေါ်လာအောင် စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမှာပါ။

အပျက်စိတ်တွေရဲ့ ကောင်းကွက်တွေ

စိတ်ခံစားချက်ဆိုးတွေကြောင့် စိတ်ပျက်တာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်ခံစားချက်တွေက ကိုယ့်ဘဝကို ခက်ခဲအောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခံစားချက်တွေက ဘဝကို ခက်ခဲအောင် လုပ်နေတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တလွဲအသိကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကြီးက ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်တာပါ။ စိတ်ခံစားချက်တွေသာ မရှိရင် လူရယ်လို့လည်း ဖြစ်လာမှာမဟုတ်သလို၊ ကိုယ့်ဘဝကြီးလည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေကြောင့်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေ တိုးတက်လာတာပါ။

စိတ်ခံစားချက်ဆိုးတွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်လာတတ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေနဲ့ အလားတူတယ်ဗျ။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရင် ညောင်းညာကိုက်ခဲတာမျိုး ဖြစ်ရပေမဲ့၊ အဲဒီ ညောင်းနာကိုက်ခဲမှုဒဏ်တွေကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သလောက် ခံနိုင်ရည် တိုးတက်လာပြီး ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာသလိုပဲ၊ စိတ်ခံစားချက်ဆိုးတွေရဲ့ ဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှုတွေ မြင့်လာပြီး စိတ်စွမ်းအား တိုးလာသလိုမျိုးနဲ့ တူပါတယ်။

အပျက်စိတ်တွေလည်း နာကျင်မှုတွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘဝနာမှ ဘဝသိသလို၊ စိတ်နာဖူးမှ စိတ်မာနိုင်တာပါ။ ပျော့ညံ့တဲ့သူတွေ ခန္ဓာကိုယ် ဒဏ်ရာရမှာ ကြောက်ပြီး တွန့်ဆုတ်သလို၊ စိတ်ထိခိုက်ရမှာ သိပ်ပြီး စိုးကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်သူတိုင်းရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းကို ရှာဖွေကြည့်လိုက်ရင် အနည်းနဲ့အများ စိတ်ဓါတ်ကျပြီး သေချင်စိတ် ပေါက်တဲ့အထိ အခြေအနေမျိုးကို ကျော်ဖြတ်ထားသူတွေကြီးပါပဲ။ သာယာမှုတွေကြောင့် ဘဝတိုးတက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ နာကျင်မှုတွေ ဖွဲ့ဖြိုးမှုတွေ အများကြီး စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပျက်ရတိုင်း ဘဝပျက်ပြီလို့ တွေးနေမယ့်အစား၊ ဒီစိန်ခေါ်မှုကိုသာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ရင် ငါ့ဘဝလည်း နဂိုထက် ပိုပြီး တိုးတက်ပြီဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ စိတ်ခွန်အားကောင်းတွေ မွေးမြူရပါမယ်။

ဘယ်အရာမှ အမြဲတစေ ပုံသေမဖြစ်ပါဘူး

ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပူပန်သောက ရောက်နေရပါစေ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းပြီး ဝမ်းနည်းဆွေးမြည့်ဖြစ်နေရပါစေ အချိန်တန်ရင် အရာအားလုံး ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အမြဲထာဝရ ရာသက်ပန်လုံး ဖြစ်နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့၊ ခံစားခဲ့ရဖူးတဲ့၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးတဲ့ အပျက်စိတ်တွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ပြန်အောက်မေ့ကြည့်ပါ။ ဘဝရဲ့ အဆိုးဆုံး အချိန်တွေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျသလို ယူကျုံးမရသလို ခံစားချက်တွေနဲ့ အပျက်စိတ်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ အများကြီးတွေးဖြစ်ခဲ့မှာပဲ၊ ဒီတောင်ကို ငါကျော်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလေ ဆိုပြီး စိတ်လျှော့ခဲ့မိမှာပါပဲ။ ရုန်းထွက်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သွားပြီ။ ဂိတ်ဆုံးပဲ။ တခန်းရပ်တာပဲ။ စသဖြင့်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်တော့လည်း မိုးတိမ်တောင်မဲကြီးတွေအတိုင်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ပါးပါးလျှော့လျှော့ပြီး တစတစ ပျောက်ကွယ်သွားသလို၊ အခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေကနေ ရုန်းထနိုင်ခဲ့တာပဲ မဟုတ်ပါလားဗျာ။

စိတ်ခံစားချက်တွေက ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်တန် ဝင်ရောက်လာပြီး ပြန်ထွက်သွားမှာပါ။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေလည်း ထွက်သွားမှာပါ။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေလည်း ပျောက်သွားမှာပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဒေါသထွက်နေရပါစေ အချိန်အတိုင်းအတာတခုရောက်သွားခဲ့ရင် တစတစ လျော့ကျသွားပြီး ဖြစ်ခဲ့လို့ ဖြစ်ခဲ့မှန်းမသိရလောက်အောင် လျော့နည်းသက်သာသွားမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ အကြောင်းတခုခုကြောင့် ကိစ္စရပ်တခုခုအပေါ် မ ကျေလည်နိုင်ဘဲ အမြဲတစေ ခံစားနေရတယ်၊ မကျေမချမ်း ဖြစ်နေရတယ် ဆိုရင်တော့၊ အဲဒီစိတ်ခံစားချက် အစွဲကြီးက သီးခြား ပြဿနာတခု ဖြစ်သွား ပါပြီ။ ဒီအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းမှာ ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။ စိတ် ရဲ့ ပုံမှန် အနေအထားအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ဘယ်လို ခံစားချက်မဆို အ မြဲတစေ အချိန်ပြည့် ဖြစ်နေတာမျိုး မရှိပါဘူး။ အတက်အကျ ရှိပါတယ်။ အချိန်တန် ဒီရေလိုပဲ လျော့နည်းကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ခံစားပြီးရင်း ခံစားနေရမယ်၊ နာကျင်ပြီးရင်း နာကျင်နေရမယ်၊ လုံးချာပတ်ချာလည် လိုက်နေပြီး၊ ဘယ်လိုမှ သက်သာရာ ရကြောင်း အခြေအနေ ပြောင်းလဲနိုင်မှု အလားအလာ မရှိသလို ဖြစ်လာ ရင်တော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲခံမနေတော့ဘဲ၊ နားလည် တတ်ကျွမ်းတဲ့ စိတ်ပညာရှင်နဲ့ ချက်ချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ စိတ် ပြဿနာက တကယ် ကြီးကျယ်လာရင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ရမ်းသန်းမှန်း သန်း ကုစားနေတာထက်၊ ပညာရှင်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုစားလိုက်တာ ပိုထိ ရောက်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ

"ငါဘယ်တော့မှ ပျော်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ" ဆိုပြီး တွေး မိဖူးလားဗျ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းစရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ခံစားနေရလို့ ဘယ်တော့မှ သက်သာရာ ရနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်ခဲ့ဖူးလား။

သိပ်ပြီးတော့လည်း စိတ်ပင်ပန်းခံမနေပါနဲ့။ ဒီလို ခံစားမိတာမျိုးက ပုံမှန်ပါပဲ။ လူတိုင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တွေ့ကြုံထားခဲ့ဖူးတဲ့ ဘဝအသိကြောင့် အပျက်စိတ် ခံစားချက် တွေ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းမိုးတတ်တယ်ဗျ။ ဘဝနာဖူးလေလေ သိမ်ငယ်စိတ်၊ မခံချင်စိတ်၊ အင့်စိတ်တွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။

စိတ်ခံစားချက်ဆိုတာကလည်း ကွင်းဆက်လိုမျိုး အစွန်းမရှိ လှည့်နေတတ်တော့၊ စိတ်ခံစားချက် ပြင်းထန်လေလေ အထိမခံတဲ့ သဘောပိုဆောင်လေလေပဲ။ နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် နာကျင်ထားဖူးသူက နာကျင်စရာတွေနဲ့ ထပ်ခံစားရဖို့ အကြောင်းဖန်လာရင် စိတ်ထိခိုက်စရာတွေကြောင့် နဂိုထက် ပိုပြီး ခံစားရတယ်။

ဒီထက်လွယ်အောင် ပြောရရင်ဗျာ၊ စိတ်ခံစားချက်ဆိုတာက သံလိုက်လိုပဲ၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာတွေကို ပိုပြီး ကြာကြာ ခံစားတတ်သူတွေဆီ သာယာမှုတွေ ပိုရောက်လာတတ်သလို၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တဲ့သူတွေကျတော့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို ဆွဲခေါ်မိလျက်သား ဖြစ်သွားတာမျိုးဗျ။

ကွင်းဆက်လိုကြီး ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းမိုးနေတတ်တော့၊ မကောင်းမြင်တတ်သလို၊ ဝမ်းနည်းလွယ်တဲ့သူတွေကျတော့ တော်ရုံ ဝမ်းနည်းစရာမျိုး တွေ့ကြုံလိုက်တာနဲ့ ဆွေးမြည့်သွားရော။ ခွေကျသွားရော။ ခံစားချက်ပြင်းထန်သွားပြီး၊ အကန်စိတ် မခံစိတ်တွေ ပိုပြင်းထန်ကုန်တယ်။ လွှမ်းစရာရှိရင် သူများထက် ပိုလွှမ်းတတ်တယ်။ ဆွေးပြီဆိုရင်လည်း ဆွေးမြည့်လို့ ပြိုလဲသွားသည်အထိ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ပျော်တတ်တဲ့သူတွေ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေတတ်တဲ့သူတွေကျတော့ တော်ရုံ စိတ်ညစ်တာမျိုး အဖြစ်မခံဘူး။ ခေါင်းထဲကနေ အမြန် ထုတ်ပစ်တတ်ကြတော့၊ ပျော်စရာရှိလာရင် ဘာမှ တွေးမနေတော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလွယ်စိတ်မျိုး မွေးမြူထားကြတော့ ခံစားချက်ဆိုးတွေ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်လာတာကလွဲရင် စိတ်ညစ်ရရင်တောင် သိပ်မကြာဘူး။ ခနနဲ့တင် သူ့တို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်ကုစားနိုင်ကြတယ်။ အစားလည်းကောင်း၊ အသွားလည်းကောင်း၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေရော။

အတွေးများတဲ့လူချင်း တူရင်တောင် ဝမ်းနည်းလွယ်တဲ့သူတွေက အတွေးများတဲ့ အကျင့်ကြောင့် ပိုပြီး ခံစားနေရတဲ့အချိန်၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်တဲ့သူတွေကျတော့ အတွေးများပြီး အဆွေးသမား ဖြစ်သွားတာမျိုး အဖြစ်မ

ခံဘဲ၊ အတွေးများမှာဖြင့်တူတူ ပျော်စရာတွေပိုတွေးပြီး အကောင်းမျှော်စိတ်နဲ့ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းဘက် အတွေးပြောင်းပြီး ပျော်နိုင်အောင် ပျော်ပစ်လိုက်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လို ခံစားချက်ပဲ ဖြစ်လာပါစေ၊ အချိန်တန် အကုန်အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်လို့ တွေးထား လက်ခံထား ခံယူထား ယုံကြည်ထားဖို့ လိုတယ်ဗျ။ ဆိုးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကြာကြာ မခံဘူး။ အချိန်တန် ပြီးဆုံးသွားမှာ ဖြစ်တာကြောင့် အကြောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အကောင်းမျှော်စိတ်လေး သွင်းပြီး လက်ရှိအခြေအနေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လေးဖြစ်သွားအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားရမယ်ဗျ။

စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာပြီဟော့ဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မမီနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ကိုယ် ရူးသွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်လာသမျှ စိတ်ခံစားချက်တိုင်းကို ကိုယ်နဲ့အတူ ထာဝရဖြစ်နေအောင် မခံယူလိုက်နဲ့ဗျ။ ဧည့်သည်တွေလို့ပဲ တွေးထားလိုက်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ဆိုရင် ကြာကြာဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး ဆွဲခေါ်ထားလိုက်၊ ဆိုးတဲ့ ခံစားချက်တွေဆိုရင် မြန်မြန် ထွက်သွားအောင် လုပ်ရင်လုပ်၊ အဲဒီလို လုပ်လို့ မရရင် အဆိုးထဲက အကောင်း ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိစေနိုင်မယ့် အခြေအနေမျိုးရအောင် ကြံဖန် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။

ခံစားချက်မှန်သမျှ ဧည့်သည်တွေကြီးပဲဗျ။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ဧည့်သည်ဆိုရင် ဘယ်လောက်နေနေ ခေါ်ထားချင်သလိုပဲ၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်၊ သာယာဖွယ် ခံစားချက်တွေဆိုရင် ကြာကြာခံစားခွင့်ရအောင် အချိန်နဲ့ အရှိန်ကို ဆွဲထားပါ။ အမြင်ကတ်စရာ ဧည့်သည်မျိုးဆိုရင်တော့ မြန်မြန်သာ မောင်းထုတ်လိုက်ပါဗျာ။

စိတ်ခံစားချက်မှန်သမျှ ကိုယ့်ကြောင့်ပဲဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်အပေါ် သက်ရောက်လာတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာကြပါစေ၊ ကိုယ့်ဘက်က မခံယူဘဲနဲ့တော့ ကိုယ့်ဦးနှောက်နဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ ဝင်မလာဘူးဗျ။ ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်လို့ လွှမ်းမိုးခွင့်ရသွားတဲ့နောက်

ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းခြုံသွားတာပါ။

စိတ်မာတဲ့သူတွေဆိုရင် တော်ရုံ မငိုဘူး။ တချို့လူတွေကို မြင်ဖူးမှာပါ။ ခေါင်းမာတယ်၊ ပေတေတယ်၊ အကျောတင်းတယ် စသဖြင့် ပြောခံရတဲ့သူမျိုးတွေ ရှိတယ်လေ။ ကလေးအချင်းချင်း တူတောင်မှ တချို့ကလေးတွေက တခုခုဆို ငိုလွယ်အော်လွယ်သလောက်၊ တချို့ကျတော့ မဖြုံဘူး။ အကျောတင်းထားပြီး မျက်နှာပြောင်တိုက် အရွဲ့တိုက်တတ်ကြတယ်။

လူနေမှုဘဝပုံစံချင်း တူနေပါစေ၊ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ စရိုက်တွေ ကွဲကို ကွဲနေတတ်တယ်။ အလုပ်အကိုင်ချင်းလည်းတူတယ်၊ လစာရပုံချင်းလည်းတူတယ်၊ သုံးနိုင်ဖြုန်းနိုင်တာချင်းလည်းတူတယ်၊ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဘဝပြဿနာနဲ့ အရှုပ်အထွေးတွေလည်း တူနေရင်တောင် စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းပုံတွေ မတူဘူးရယ်။

မတူညီတဲ့ စရိုက်နဲ့ ခံယူတတ်ပုံအလိုက် စိတ်ဆင်းရဲရတာချင်းတူနေတောင် စိတ်ဆင်းရဲပုံချင်း ကွာသွားတတ်တယ်။ တချို့က အတိတ်ဘဝရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်တွေကနေ ရုန်းထနိုင်စွမ်း မရှိသေးတော့ သူများထက် စာရင် ပိုပြီး စိတ်နှုးညံ့သိမ်မွေ့တာကြောင့် ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်ကောင်းပြင်းထန်နိုင်တယ်။ ဘဝနာပုံချင်း တူနေပေမဲ့ ဘဝနာမှုကြောင့် စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာပြီး အင်မတန် အကျောတင်းတဲ့သူမျိုးလည်း ဖြစ်သွားတတ်သေးတယ်။

ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်အတိုင်း လူတိုင်းဖြစ်မယ်လို့တော့ မတွေးသင့်ဘူး။ အကြောင်းတခုခုကြောင့် ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲရမှုတွေ အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေနိုင်သလောက်၊ ကိုယ့် ချစ်သူ၊ပါတနာ၊ မိသားစုဝင်၊ မိဘ၊ အပေါင်းအသင်းတွေ စသဖြင့် သူတို့ကျတော့ ဒုက္ခရောက်နေတောင်မှ ပျော်နေနိုင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူကမှ ကိုယ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အမြဲမှတ်ထားစေချင်တယ်။ သူက ကိုယ်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း သူများတွေလည်း ဖြစ်မှာပဲလို့ မတွေးသင့်ဘူး။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲသလို လူတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲမယ်လို့ မတွေးပါနဲ့။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်မှာပျော်နိုင်သလောက် သူများတွေ လိုက်ပျော်လိမ့်မယ်လို့လည်း အမြဲ မျှော်လင့်မထားပါနဲ့။ ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အထူးဂရုစိုက်သင့်သလို၊ သူများရဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်တတ်ပုံကို အရိပ်အခြေ ကြည့်နေသင့်တယ်။ အကဲခတ်ပါ။

နောက်ထပ်တချက်က လူတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝအရ ခံစားတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပိုပြီး လက်ခံမိလေ့ရှိတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေ မျှယူနိုင်တာထက် မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေရဲ့ ကူးစက်မှုကို ပိုခံရတတ်တယ်။

အပျော်ကို မမျှတတ်ပေမဲ့၊ အငိုနဲ့ ဝမ်းနည်းမှုကျတော့ ချက်ချင်းဆိုသလို ကူးယူမိသား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေကို လိုက်ခံစားပေးမိတာမျိုးထက်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို လိုက်ခံစားမိတာမျိုး အဖြစ်မြန်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ငယ်ဘဝ စိတ်ခံစားချက် စိတ်အမှုအကျင့်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးနေမှုကြောင့် သူတပါးရဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို မျှဝေခံစားပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ခံစားလိုက်ရမယ့်အစား၊ သိမ်ငယ်စိတ်၊ အားမလိုအားမရစိတ်နဲ့ ငါ့ကျတော့ ဘာလို့ အဲဒီလို မဖြစ်တာလဲဆိုပြီး ဝမ်းနည်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားတတ်သေးတယ်ဗျ။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို စိတ်ခံစားချက်ပဲဖြစ်လာပါစေ၊ မလိုချင် မလာစေချင်တဲ့ ဇည့်သည်ကို ငြင်းဆို မောင်းထုတ်သလိုပဲ ခေါင်းထဲအဝင်မခံဖို့နဲ့၊ ခေါင်းထဲကနေ ပုတ်ထုတ်တတ်အောင် အစောကတည်းက အကျင့်မွေးထားရမယ်ဗျ။

အဲဒီလို အကျင့်မွေးနိုင်ဖို့ ပထမဆုံး လုပ်သင့်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကျင့်ကတော့၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို ချရေးနည်းပဲ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် ခံစားချက်မှတ်တမ်းလိုမျိုး စာအုပ်သီးသန့်ထားပြီး ချရေးကြည့်ပါ။

တပတ်အတွင်း ဘယ်နှစ်ခေါက်လောက် စိတ်တိုမိလဲ၊ ဘယ်လို အဖြစ်မျိုး ကြုံရရင် စိတ်တိုစိတ်ပေါက်တာမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိလဲစသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် မှတ်တမ်းယူထားရင် ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြန်ဆန်းစစ်နိုင်လိမ့်မယ်ဗျ။