www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာဖို့လိုရင်းပါ

"စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘဝခရီးလမ်းဆုံး မဟုတ်ပါဘူး၊
စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘဝလမ်းခရီး သို့မဟုတ် ဘဝနေနည်းပါ။"

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက ရေးသားသောစာများကို ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများအတွက် လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို စျေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ–

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း
ရေတံခွန်စာပေ(မြ–၀၄၂၀၄)
အမှတ်၆၅(ခ)မိုလ်ရာညွှန့်လမ်း
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း–၀၉၈၀၁၀၂၆၀

စိတ်ချမ်းသာဖို့လိုရင်းပါ

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၈၃၀၁၂၀၇
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၇၆၂၁၂၀၇
ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၈၊မတ်လ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း	အဓိပတိ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း ရေတံခွန်စာပေ(မြ-၀၄၂၀၄) အမှတ်၆၅(ခ)ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ပုံနှိပ်သူ	ဦးစိုးဝင်းသိန်း အဓိပတိပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်၅၊ နေသိဒ္ဓိလမ်း (၈) ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

တန်ဖိုး ၁၂၀၀

BURMESE CLASSIC .com

အမှာစာ

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်အကြောင်းကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်အကြောင်းကို စာဖတ်ရုံနဲ့ တကယ်နားမလည်နိုင်ဘူး။ အထောက်အပံ့တော့ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တည့်တည့်ကြည့်တတ်မှ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်းကိုကိုယ် နားလည်မယ်။ အဲဒီလိုကြည့်နိုင်ဖို့ စိတ္တာနုပဿနာကို အားထုတ်ပါ။ အဲဒီ စိတ္တာနုပဿနာအကြောင်းကို အရင် ရေးပြီးတဲ့ စာအုပ်တွေမှာ ဖတ်ပါ။ ဒီစာအုပ်မှာတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်းကို စဉ်းစားစရာတွေ ရေးလိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူ သိပြီးသားတွေပဲ များမှာပါ။ သတိပေးလိုက်သလို ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပါပြီ။

ဖတ်ရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာပါစေ ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ရေးလိုက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်း စာအုပ်ကို ဖတ်ရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာမှာ မဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်က အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်တယ်၊ အားပေးနိုင်တယ်၊ တိုက်တွန်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်၊ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ နေနည်းကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖန်တီးရမယ်။

လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူမှသာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့သူ၊ ကူညီတတ်တဲ့သူ၊ ရိုးသားတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ နောင်တရစရာ မရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ ငါဟာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူလို့ မှန်မှန်ကန်ကန် ခံစားရဖို့လိုပါတယ်။ အများက ကိုယ့်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူလို့ အသိအမှတ်ပြုတာကို ရဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ "ကောင်းတာကို လုပ်ခဲ့ခြင်း" ဆိုတာ မင်္ဂလာတရားမှာ ပါတယ်။ မင်္ဂလာဆိုတာ ပြည့်စုံဖို့ ကြီးပွားဖို့ အောင်မြင်ဖို့ အကြောင်းကို ခေါ်တာ။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် မင်္ဂလာတရားနဲ့အညီ နေဖို့လည်း လိုပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် မရိုးသားတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ အဲသလိုဆိုရင် ပေါင်းရမယ့်သူ တော်တော်နည်းသွားပြီ နော်။ လိမ်ညာ လှည့်စားတတ်တဲ့သူနဲ့ ပေါင်းရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်ကို အထက်ဆီးကနေ ဆက်ဆံတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ အမြဲတန်း အောက်ကြို့ပြီး ပေါင်းရတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို မလေးစားတဲ့သူနဲ့ ပေါင်းရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ဆက်ဆံရေးကြောင့် ဖြစ်ရတာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ဆက်ဆံရေးမှာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု အသိအမှတ်ပြုမှု ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဖန်တီးပါ။ လူတိုင်း ကိုယ့်ကို အသိအမှတ်ပြုတာ သိပ်လိုချင်ပါတယ်။ အသိအမှတ်ပြုတာခံရရင် သိပ်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါကြောင့် အသိအမှတ်ပြုပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။ လေးစားပါ။ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးလိုက်တာပါပဲ။

ဒီနေ့ကို မနေ့ကထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင်နေလိုက်ပါ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

BURMESE CLASSIC .com

မာတိကာ

စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ	၁
စိတ်ချမ်းသာခြင်းအကျိုး ဆယ်ပါး	၈
စိတ်ချမ်းသာလို့ အဆင်ပြေတာ	၃၀
စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေမှာ ရှိတတ်တဲ့ အချက်(၆)ချက်	၄၂
စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ လူ့သဘာဝ	၅၆
စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာတွေလိုသလဲ	၆၈
နှစ်သစ်ကူးအစီအစဉ်	၈၃
စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူများတဲ့နိုင်ငံဟာ ပိုပြီးတိုးတက်တယ်	၈၇
မှားတဲ့နေရာ မှားနေလို့	၉၀
အခုလုပ်ရင် အခုရတယ်	၉၃
စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ ခက်သလား	၉၆
အကြောင်းမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မှ တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု	၉၈
စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက် များများ လိုအပ်နေရင်	၁၀၂
ကိုယ်ပြင်လို့ရတာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ	၁၀၆
ဒါတွေကိုမမေ့မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်	၁၀၈
သဘာဝတရားဟာ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူကို ပိုပေးတယ်	၁၁၀
စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်	၁၁၃
ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့ပဲ လိုတယ်	၁၁၇
စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပါဝါ	၁၂၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွှတ်လပ်တဲ့ အချစ် ၁၂၄

ကိုယ့်စိတ်ကိုပေးနိုင်မှ သူ့ကိုရတယ် ၁၂၈

"ဒီနေ့" ဆိုတဲ့ "လက်ဆောင်" ၁၃၂

ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလို့ရတယ် ၁၃၆

ငါ့ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ငါ့တာဝန် ၁၃၉

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရက်ချိန်းမပေးပါနဲ့ ၁၄၃

မိုးလင်းတာနဲ့ ဒီနေ့ ပျော်ပျော်နေမယ်လို့ အစီအစဉ်ချနိုင်ပါတယ် ၁၄၇

ကံကောင်းအောင် လုပ်နေလို့ အောင်မြင်တာ ၁၄၉

မြည်းတစ်ကောင်ရဲ့သတ္တိ ၁၅၃

စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်တုန်းမှာ ဆုံးဖြတ် ၁၅၄

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်သူတွေမှာရှိတဲ့ အချင်းအရာလက္ခဏာ ၁၅၆

ဘဝဆိုတာ ရှုသမျှ အကုန်ရင်းနှီးမှု ၁၆၂

ဘာမှမရလည်း ပျော်တယ် ဆိုမှ ၁၆၅

ဘာကို ဆုံးဖြတ်ထားသလဲ ၁၆၈

တကယ့်လူ ၁၇၆

စိတ်ချမ်းသာစေဖို့ အင်္ဂါရပ်ချက် ၁၈၀

ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ခေါင်းဆောင် ၁၈၃

ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံးဟာ လွှတ်လပ်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ၁၈၅

စိတ်ချမ်းသာစရာအတွေးများ ၁၈၉

BURMESE CLASSIC .com

စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဘာကိုခေါ်သလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေကြမလဲ။ သိတော့ သိတယ်၊ ပြောပါဆိုရင် ပြောရခက်တယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်တယ်။ ခဏဖြစ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုရှိတယ်။ တာရှည်ဖြစ်တဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုလည်းရှိတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ တာရှည်ခံတဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်တယ်။ ရေရှည် စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။ ပီတိဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။ ကျေနပ်နေတာ၊ ရောင့်ရဲနေတာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ခြုံပြီးတော့ ကျေနပ်တာဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ခဏဖြစ်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် နည်းနည်းတော့ အထောက်အပံ့ဖြစ်တာ ရှိပါတယ်။ ပျော်စရာကောင်းတာတစ်ခုခု လုပ်ပြီး ပျော်တာ ဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခြုံပြီးခေါ်နိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို သုတေသနလုပ်ကြတဲ့ ပညာရှင်တွေဟာ တာရှည်ခံတဲ့ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို ပိုပြီး ဦးစားပေး လေ့လာကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ခဏဖြစ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ တိုင်းတာလို့မရဘူး။ ရေရှည်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ တိုင်းတာမှရတယ်။ ဒါ သဘာဝ ကျပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကောင်းဆုံးအရာ

သမိုင်းတလျှောက်လုံးမှာ ပညာရှင်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အကောင်းဆုံးအရာလို့ ယူဆကြတယ်။ လူတွေလုပ်တာ မှန်သမျှဟာ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ လုပ်တာလို့ ဆိုကြတယ်။ ဟုတ်သလား။ စိတ်ဆင်းရဲချင်လို့ လုပ်တာ ရှိသလား။ မကြားဖူးဘူး နော်။

အင်္ဂလိပ်စကားမှာ Happy, Glad, Cheerful, Joyful, Joyous ဆိုပြီး ခံစားမှု အတိမ်အနက် အလေးအပေါ့ကို လိုက်ပြီး သုံးပါတယ်။ မြန်မာစကားမှာလည်း အမျိုးမျိုးသုံးတာ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းသာတယ်, ပျော်တယ်, ဝမ်းမြောက်တယ်, ရွှင်လန်းတယ်, ပီတိဖြစ်တယ်, ကျေနပ်တယ်, အားရတယ်, အုမြူးတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးပျော်တာ ရှိသလို ထခုန်ပြီး ပျော်တာလည်း ရှိပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရအောင်လုပ်နည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပေမယ့် တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ သဘော သဘာဝချင်း သိပ်မကွာလှပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ပြောလိုက်ရင် ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာ နားလည်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို "ငါ့ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်" လို့ ပြောနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

တချို့ပညာရှင်တွေက အလုပ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ အိမ်မှာ မိသားစု စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုပြီး ခွဲခြားပြီး ပြောတယ်။ ဒါ သိပ်သဘာဝကျပါတယ်။ တချို့ အိမ်မှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အလုပ်မှာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ တချို့ အလုပ်မှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အိမ်မှာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ တချို့တော့ အိမ်မှာလည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး၊ အလုပ်မှာလည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အဲဒါ အဆိုးဆုံး။ တချို့ အိမ်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အလုပ်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး။

စိတ်ချမ်းသာနေသလား မချမ်းသာဘူးလား ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာနေသလား

မချမ်းသာဘူးလား ဆိုတာကို သူများကို မေးရအုံးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အခြေအနေဟာ သိပ်မကောင်းတော့ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။

လုပ်တတ်ရင် တော်တော် ကုသိုလ်ဖြစ်မှာပဲ

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘာဖြစ်လို့ အရေးကြီးသလဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုမရှိရင် တခြား ဘာရှိရှိ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့လို့ပဲ။

လူဟာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို အထူး ဦးစားပေးပါတယ်။ စဉ်းစားနိုင်တဲ့အရည်အချင်းကြောင့်ပဲ တိုးတက်လာတယ်၊ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်ရှိပြီး စိတ်မချမ်းသာရင် အဲဒီအသိဉာဏ်ဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိသလဲ။ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ပဲ တိုင်းရတယ်။ ရာထူးရှိပြီး စိတ်မချမ်းသာရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။ ငွေရှိပြီး စိတ်မချမ်းသာရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုမရှိတဲ့ ဘဝဟာ ဘာမှကျေနပ်စရာ မရှိဘူး။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာတောင် စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်မချမ်းသာမှုမှာ အခြေခံတယ်။ မိမိအတွက်ကော အများအတွက်ပါ စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတာ ကုသိုလ်။ မိမိအတွက်ကော အများအတွက်ပါ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်စေတာ အကုသိုလ်လို့ ခေါ်သင့်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တကယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ အချိန်ဟာ ကုသိုလ်ဖြစ်နေတဲ့အချိန်ပဲ။ တကယ် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် အကုသိုလ် ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးကို လုပ်သင့်သလဲ။ မိမိရော သူတစ်ပါးပါ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်စေမယ့် ကိစ္စမျိုးကို လုပ်သင့်တယ်။ ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။ မိမိရော သူတစ်ပါးပါ စိတ်ဆင်းရဲစေမယ့်ကိစ္စ ကိုယ်ဆင်းရဲစေမယ့် ကိစ္စမျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တာ ကုသိုလ်။ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာ အကုသိုလ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ 'စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံပါစေ' လို့ မေတ္တာပို့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဲဒါ လိုရင်းဖြစ်လို့။ ရွှေငွေရတနာ၊ ရာထူး၊ အာဏာ၊ ကျော်ကြားမှု၊ အချွေအရံ ဘယ်လောက်ရှိရှိ စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ချမ်းသာမှု မရှိရင် ဘာမှ ကျေနပ်စရာ မရှိတော့ဘူး။

ပစ္စည်းဉစ္စာဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ ပညာသင်တာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေမှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘာသာရေးဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အလုပ်လုပ်တာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှသာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုတာကော။ အဲဒါလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက်ပဲ။ ဘာကိုလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာမှုကို တိုးစေမှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ လုပ်တော့ လုပ်နေတယ် စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ဘာမှ မထူးဘူးဆိုရင် လုပ်ရကျိုး မနပ်ဘူး။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု၊ အများရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု လျော့မသွားဖို့နဲ့ တတ်နိုင်ရင် တိုးလာဖို့ လုပ်နေကြတာပဲ။ အစိုးရအဖွဲ့အစည်း ဆိုတာလည်း တိုင်းသူပြည်သားတွေအားလုံး စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ရှိဖို့ လွတ်လပ်ဖို့ **အစီအစဉ်**, စည်းကမ်း, ဥပဒေ လုပ်ပေးရတာပဲ။ လုပ်တတ်ရင် တော်တော်ကုသိုလ်ဖြစ်မှာပဲ။

လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီးပျော်

ခဏ ပျော်ရပြီးတော့ ရေရှည်မှာ စိတ်ဆင်းရဲစေမယ့်ကိစ္စမျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူး။ အသိဉာဏ်ကို ဘေးဖယ်ထားပြီး မလုပ်သင့်မှန်း သိရက်နဲ့ ပျော်ဖို့ကို **ဦးစား**ပေးပြီး လုပ်လိုက်ရင် စိတ်ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်။

လောကသဘာဝ စိတ်ရဲ့သဘာဝမှာ Reality Principle လို့ခေါ်တဲ့ **နိယာမ တစ်ခု ရှိ**ပါတယ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရမှာ **မဟုတ်ဘူး**။ လုပ်သင့် **မလုပ်သင့် ဆို**တာကို **စဉ်းစား**ပြီး လုပ်သင့်**တာကို** လုပ်ပါ။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီး ပျော်ရတာ ကောင်းပါတယ်။

အခုလည်း ပျော်တယ်၊ နောင်လည်း ပျော်တယ်။ ကိုယ်လည်း ပျော်တယ်၊ သူများလည်း ပျော်တယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ပြီး ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုတာ Reality Principle ကို ဆန့်ကျင်နေပါတယ်။ အဲဒါ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ပျော်ပျော်နေပါ။ ပျော်တာကို လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် Reality Principle ကို မမေ့ပါနဲ့။ 'လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ရင် စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ရင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။' သဘာဝကျကျ စဉ်းစားပြီး ချင့်ချိန်ပြီး ပျော်ပျော်နေပါ။

ကောင်းတာကိုလုပ်ပြီး ပျော်တာ၊ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်ပြီး ပျော်တာက **စိတ်မှာ** လွတ်လပ်မှု ပိုရှိပါတယ်။ လုပ်ပြီးမှ နောင်တရနေတတ်တာ မလွတ်လပ်ဘူး။ နောင်တရစရာမရှိတဲ့ ပျော်နည်းက အကောင်းဆုံးပဲ။ မသိလို့ မှားသွားတာ ရှိပါတယ်။ အမှားတွေကို ထပ်မမှားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အခု ခဏပင်ပန်းပေမဲ့ ရေရှည်မှာ စိတ်ချမ်းသာမယ့်ကိစ္စမျိုးကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ ပရှက်ဆိတ်နဲ့နှံကောင် ပုံပြင်ကို မမေ့ပါနဲ့။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ စိတ်ထားပိုကောင်းတယ်

လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ မေတ္တာကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ အလှအပကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားတယ်။ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တန်ဖိုးထားတယ်။ တရားမျှတမှု၊ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု၊ အောင်မြင်မှု တို့ကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဲဒါတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို **ပေးလိမ့်** မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်လို့။

ဘာဖြစ်လို့လုပ်တယ်ဆိုတာကို မျက်ခြေပြတ်သွားရင် လုပ်သာ **လုပ်နေကြ** တယ် **စိတ်ချမ်းသာမှု ရမှာမဟုတ်ဘူး**။ ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် **လုပ်နေ**တုန်းမှာပဲ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ လုပ်နေတယ် ဆိုတာကို မမေ့ဖို့ လိုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာထူးနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့သူတွေဟာ 'တို့လုပ်နေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က တိုင်းသူပြည်သားအားလုံး စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာရှိဖို့ လုပ်နေတာ' ဆိုတာကို မမေ့ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကို မေ့သွားရင် ကိုယ့်ရာထူးက ကိုယ် ဂုဏ်ရှိဖို့ အထက်ဆီးကနေရဖို့ အများကိုအနိုင်ရဖို့ ဒုက္ခပေးဖို့ ဖြစ်သွားမယ်။

စိတ်ပိုချမ်းသာလာတဲ့သူဟာ စိတ်ထားပိုကောင်းလာတယ် လို့ သုတေသနပြုချက်တွေက အထောက်အထားတွေရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ကြင်နာတတ်တယ်၊ ကူညီတတ်တယ်၊ စိတ်ရှည်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ အားရှိတယ်၊ ဉာဏ်ပိုကောင်းတယ်၊ အလုပ်ကို ပိုလုပ်နိုင်တယ်၊ စီးပွားရေး ပိုအဆင်ပြေတယ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်နိုင်ငံကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်သလောက် အထောက်အကူ ပေးရမယ်။ အားလုံး စိတ်ချမ်းသာမှ အားလုံး အဆင်ပြေကြမယ်။

အရေးအကြီးဆုံး လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စ

လောကကြီးကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်း သင်ပေးတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်တဲ့သူတွေကို စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်အောင် သင်ပေးနိုင်ရင် မိသားစု အဆင်ပြေမယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံး အဆင်ပြေမယ်။

မိသားစုတွေမှာ တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ နောက်တစ်ယောက်ကို ကူးစက်တယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာလည်း နောက်တစ်ယောက်ကို ကူးစက်တယ်။ မိသားစုတွေဟာ တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝနဲ့ နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝ ဆက်စပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သီးခြားနေလို့ မရဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူပေးတာထက် ပိုကောင်းတဲ့လက်ဆောင် ဘာရှိသလဲ။ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူဆီက စိတ်ချမ်းသာမှုထက် ပိုကောင်းတဲ့လက်ဆောင် ဘာတောင်းမလဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပြီး။ ကိုယ့်မိသားစုကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူပေးတာဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စပဲ။ ဒီအချက်ကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ပစ္စည်းတွေ၊ ငွေတွေနဲ့ တခြားဟာတွေ ပေးပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကိုတော့ ပေးဖို့ မေ့နေလိမ့်မယ်။

သားသမီးတွေကို ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် သင်ပါ။ ကိုယ့်အတွက်ကော သူတစ်ပါးအတွက်ပါ ကောင်းတာတွေလုပ်ဖို့ သင်ပါ။ ပညာတတ်အောင် သင်ပါ။ အားပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်ဖို့ မသင်ရင် အရေးအကြီးဆုံးအရာကို မသင်ပေးရာ ရောက်လိမ့်မယ်။

ဘာလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာဖို့လုပ်တာ

စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူတွေဟာ သူများကို ဒုက္ခပေးတယ်။ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ သူတွေ များလာရင် အန္တရာယ်များလာမယ်။ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူ နည်းအောင် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို မြင်ရတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူကို မြင်ရတာ ဒီနှစ်ခုမှာ ဘယ်ဟာက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာစေသလဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို မြင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ် နော်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာနဲ့ပဲ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူပေးပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်နေတဲ့သူနဲ့ ပြောရဆိုရ ဆက်ဆံရတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူ သူ့ဘဝကိုသူ မကျေနပ်နေတဲ့သူနဲ့ ပြောရဆိုရ ဆက်ဆံရတာ ဘယ်ဟာ လွယ်သလဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူနဲ့ ပြောရဆိုရ ဆက်ဆံရတာ လွယ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့သူဟာ လွယ်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ စိတ်သက်သာတယ်။

ဘာသာရေးဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့လုပ်တာ။ ပညာရေးဟာလည်း စိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာ။ စီးပွားရေးဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့လုပ်တာ။ နိုင်ငံရေးဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာ။ လူမှုရေးဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာ။ ကျန်းမာရေးဟာလည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာ။ ဘာလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေရမှပဲ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ စိတ်မှ မချမ်းသာရင် နေရတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မလဲ။

Happiness is really all there is and all there ever will be; all else is only a means to happiness.

စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ။ ကျန်တာတွေက စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်ရတာ။

စိတ်ချမ်းသာခြင်းအကျိုး ဆယ်ပါး

အနောက်နိုင်ငံမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသန ပြုတာတွေ တော်တော် များလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာရင် ဘယ်လို အကျိုးရှိသလဲဆိုတာကို လေ့လာတဲ့အခါ–

1) More likely to benefit their families, their communities and society at large

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ မိသားစုကို အကျိုးပြုဖို့ အလားအလာ ပိုပြီး များတယ်။ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးကို အကျိုးပြုဖို့ အလားအလာ ပိုပြီး များတယ်။

အဲဒါ တော်တော်အားရစရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်မိသားစုဝင် အားလုံး မိသားစုကို ပိုပြီးအကျိုးပြုစေချင်ရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ မိသားစုဝင် အားလုံး စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် တစ်ဦးချင်း ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် လုပ်ရမယ်။

ပျော်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ပျော်အောင်လုပ်နည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ပထမ အချက်က ပြောတာဆိုတာ ပြေပြေပြစ်ပြစ် ရှိအောင် မေတ္တာနဲ့ ပြောရမယ်။ ဒေါသနဲ့ မပြောရဘူး။ တစ်ယောက်မကြိုက်တာကို တစ်ယောက် တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရမယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနိုင်မကျင့်ရဘူး။

တစ်ယောက်ပြောတာကို တစ်ယောက် သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အပြန်အလှန် မေးလိုက်ဖြေလိုက် လုပ်ရတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်။ စားစရာ တစ်ခုခုကို အတူတူ စားရတာလည်း ပျော်စရာကောင်းတယ်။ ရီစရာပြောပြီး ရီရတာလည်း ပျော်စရာကောင်းတယ်။ အားတဲ့ရက်မှာ လေ့လာရေးခရီး အတူတူ သွားရတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကြိုက်တတ်တဲ့ လက်ဆောင်ပေးရတာ၊ ကြိုက်တတ်တာ ကျွေးရတာ၊ စာအတူတူ ဖတ်ရတာ၊ ဘုရားအတူတူ ရှိခိုးရတာ၊ တရား အတူတူထိုင်ရတာ စသည် စသည် အများကြီး ရှိပါတယ်။ မိသားစုတွေကို မေးကြည့်အုံးမယ်။ ဘုန်းကြီးက အေးအေးဆေးဆေး နေတာ ဝါသနာပါတော့ ပျော်တာကို သိပ်လုပ်လေ့မရှိဘူး။ မိသားစုတွေ ဘယ်လို ပျော်ကြသလဲဆိုတာ မေးကြည့်ရအုံးမယ်။ သတိထားမိသလောက်တော့ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေပဲ။ နောက်ထပ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

သူ့ကိုပျော်အောင်လုပ်ပြီးမှ ကိုယ်လိုတာကိုတောင်း

ပျော်နေတဲ့သူက မိသားစုကို ပိုပြီးအကျိုးပြုတယ် ဆိုတော့ ကိုယ့်မိဘတွေ ဆီက လိုချင်တာတစ်ခုခု ရှိရင် စိတ်ညစ်အောင် ပြောပြီး မပူဆာနဲ့။ ပျော်အောင် ပြောပြီး ချော့တောင်းနော်။ ပျော်နေတဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း ပျော်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် မိဘတွေ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်လိုတာကိုတောင်းရင် ရဖို့များတယ်။ စိတ် မကြည်လင်တဲ့အချိန်မှာ မတောင်းနဲ့။ ကဲ– တောင်းနည်း ပြောပြလိုက်ပြီ။ တောင်းတော့။

စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် ပြောပြီးမှ ကိုယ်လိုတာကို တောင်းရတာ ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်သူ့ဆီက ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ကိုယ့်ခင်ပွန်း ကိုယ့်ဇနီး ဆီလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောရင် အကျိုးပြုချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီနည်းက ပြောပြလိုက်တော့၊ တွေးကြည့်တော့ ဟုတ်သားပဲလို့ လွယ်လွယ်နဲ့ သဘောပေါက်တယ်။ တကယ် အရေးကြုံတဲ့အခါ မမေ့ဖို့လိုတယ်။ ဒီနည်းကို တစ်လလောက် စမ်းကြည့်ပါ။ သုတေသန လုပ်ကြည့်တဲ့ ပညာရှင်တွေကတော့ အထောက်အထား ခိုင်ခိုင်လုံလုံ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူတို့ ပြောတိုင်း ယုံဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်လည်း ကိုယ်တွေ့ သုတေသန လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သုတေသနလုပ်ရတာ ဝါသနာပါရင် စိတ်ဝင်စားစရာသိပ်ကောင်းတာ တွေ့ရမယ်။ ဒီလို စိတ်ပညာ သဘောတရားတွေကို လူတိုင်း သုတေသနလုပ်လို့ ရပါတယ်။

ပျော်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်

ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေတင် အကျိုးပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ ပျော်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အကျိုးပြုအောင် ဘာလုပ်မလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ရင် အကျိုးပြုမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြောက်အောင် လုပ်ရင် မလုပ်ချင် လုပ်ချင်နဲ့ လုပ်ပေးလိမ့်မယ်။ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ လုပ်တာဟာ အကျိုးပြုတာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးပြုချင်တဲ့ စေတနာမှ မပါတာနော်။ ချစ်အောင်ပြော၊ ပျော်အောင်ပြောရင် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်လိမ့်မယ်။

ဒီအချက်ကို ခေါင်းဆောင်လုပ်နေတဲ့သူတွေ စဉ်းစားသင့်တယ်။ မလုပ်ရင် ဒဏ်ငွေပေးရမယ် ဆိုတဲ့အပြောမျိုးက လုပ်ချင်တဲ့စေတနာကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။ ချစ်အောင် ပြောပါ။ ပျော်အောင် လုပ်ပေးပါ။ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေအောင် အားလုံး စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးရင် အားလုံးက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်ပြီး အကျိုးပြုကြမယ်ဆိုရင် ပျော်လည်း ပျော်ပြီး တိုးတက်ကြီးပွားတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာမယ်။

စာသင်ရတာပျော်အောင် ဖန်တီးပေး

ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေအတွက် စဉ်းစားရအောင်။ စာသင်ရတာ ပျော်အောင် ဖန်တီးပေးရင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ စာပိုပြီး တော်မယ်။

ဆရာ,ဆရာမတွေကိုလည်း ပိုပြီး ချစ်ခင်လေးစားမှုရှိမယ်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားချင်းလည်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု ပိုရှိမယ်။ ဉာဏ်ပိုကောင်းမယ်။

စာသင်တဲ့ ဆရာ,ဆရာမက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့သင်ရင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေလည်း ပိုပျော်မယ်။ ဆရာ,ဆရာမက စာကို စိတ်ဝင်စားရင် ကျောင်းသူ,ကျောင်းသားတွေလည်း ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမယ်။

အခုခေတ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေကို စာသင်ရတာ သိပ်ခက်တယ်။ စာကို စိတ်မဝင်စားကြဘူး။ ပညာတတ်ချင်စိတ် မရှိကြဘူးလို့ ပြောကြတာ ကြားရတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် သိပ်စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် စိတ်မဝင်စားတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ သူတို့ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတာကို သင်ရင် စိတ်ဝင်စားမှာပါ။ သူတို့ မသိချင်တာကို ပြောရင် စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ဘာသိချင်သလဲဆိုတာကို လေ့လာပြီး သူတို့ သိချင်တာကိုသိအောင် နည်းနည်းလောက်ပဲ အထောက်အကူ ပေးသင့်တယ်။

သူတို့မှာ လုပ်စရာမကျန်အောင် အားလုံးပေးလိုက်ရင် စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ မေးခွန်းနဲ့အဖြေ အပြီးပေးလိုက်တာဟာ စာကို စိတ်ဝင်စားမှု နည်းသွားစေတယ်။ စဉ်းစားဉာဏ်ကို မသုံးရတော့တဲ့ စာသင်နည်းဟာ ပညာရေး မဟုတ်ဘူး။ မှတ်ဉာဏ်လောက်ကိုပဲ သုံးရရင် ကြာရင် စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ ကိုယ့်မေးခွန်း ကိုယ်မေးပြီး ကိုယ့်အဖြေ ကိုယ်ရှာရရင် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။

ဘဝနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ ဘာသာရပ်ကို ဦးစားပေးသင့်တယ်။ အရွယ်နဲ့လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာကို သင်ဖို့လိုတယ်။ တကယ်တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာတဲ့ ပညာရေးဖြစ်အောင် လုပ်မှဖြစ်မယ်။ စာမေးပွဲဖြေပြီး မကြာခင်မေ့သွားမယ့် အကြောင်းအရာမျိုးဟာ ဘဝကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးမပြုနိုင်လို့ တကယ် လေးလေးစားစား စဉ်းစဉ်းစားစား လေ့လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို အပြစ်တင်နေရုံနဲ့ သူတို့ ပညာတတ် ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ အပြစ်တင်တာဟာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

မှတ်ဉာဏ်ကိုပဲ ဦးစားပေးရင် စိတ်ဝင်စားစရာမဖြစ်ဘူး။ ငယ်ငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကတည်းက စာကို အလွတ်ကျက်တာကိုပဲ အမှားဆုံးလုပ်လာရင် ကြာရင် ပညာရေးကို ငြီးငွေ့သွားမယ်။ တီထွင်ပြီးစဉ်းစားရတာဟာ မငြီးငွေ့နိုင်ဘူး။ ပညာရေးမှာ creative thinking တီထွင်စဉ်းစားရတာ မပါရင် ကိုယ့်အရည်အချင်း တကယ် တိုးတက်လာတယ် လို့ ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

Education is creative thinking.

တီထွင်စဉ်းစားတာဟာ ပညာရေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်ပိုကောင်းချင်ရင် တရားနည်းနည်းထိုင်ပါ။ တရားထိုင်လို့ စိတ်ချမ်းသာလာရင် ဉာဏ်ပိုကောင်းလာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ရင် အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်ရင် ဘာမှ စိတ်ထဲကို သေသေချာချာ မရောက်ဘူး။ စိတ်ထဲကို မရောက်ရင် စိတ်ဝင်စားစရာမဖြစ်ဘူး။ စိတ်မဝင်စားရင် သဘောမပေါက်ဘူး။ သဘောမပေါက်ရင် မကြာခင်မေ့သွားတယ်။ ဒါကြောင့် မမေ့ချင်ရင် စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားပါ။

စိတ်ညစ်နေတုန်းမှာစာကျက်ရင် အဲဒီစာကို မေ့သွားဖို့ လွယ်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်နေတုန်းမှာ ကျက်ရင် တော်တော်နဲ့ မမေ့ဘူး။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ စာကျက်ခါနည်းမှာ ဆယ်မိနစ်လောက် တရားထိုင်ပြီးမှ စာကျက်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်ရင် အတွေးအခေါ် ပိုကောင်းလာတယ်။ စဉ်းစားတာ သဘာဝကျတယ်။ အကြောင်းအကျိုး ကွင်းဆက်မိတယ်။

ရောင်းတဲ့သူကော ဝယ်တဲ့သူပါ ပျော်အောင်လုပ်

ဈေးရောင်းတာမှာကော။ ဈေးရောင်းတဲ့သူကိုယ်တိုင်က ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဈေးရောင်းရင် ဝယ်တဲ့သူက ပိုဝယ်ချင်တယ်။ ဈေးရောင်းတဲ့သူက မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေရင် ဝယ်တဲ့သူက မဝယ်ချင်တော့ဘူး။

ကိုယ်ရောင်းတဲ့ပစ္စည်းကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပစ္စည်းအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင် ပြောနိုင်ရင် ဝယ်တဲ့သူက ဝယ်ချင်လာမယ်။ ပစ္စည်းရဲ့အရည်အသွေး၊ ဈေးနှုန်း စတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရိုးရိုးသားသားပြောရင် ဝယ်တဲ့သူက စိတ်ချပြီး ဝယ်မယ်။ စိတ်ချလက်ချ ဝယ်ရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်မချရရင် စိတ်မှာ မအေးဘူး။ ဒါကြောင့် ဝယ်တဲ့သူကို စိတ်အေးအောင် စိတ်ချအောင် ပြောရင် မကြာခဏ ဝယ်မယ်။

လူတွေဟာ အလိမ်ခံရမှာ ကြောက်တယ်။ အမြဲတန်းလည်း အလိမ်ခံနေရတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံတော့ဘူး။ ကိုယ်က မလိမ်မညာပဲ ရိုးရိုးသားသား ပြောရင် စိတ်အေးချမ်းမှုရလို့ ကိုယ့်ဆိုင်မှာ ဝယ်မှာပဲ။ ပစ္စည်းရောင်းလိုက်ရုံ မကဘူး။ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုပါ ပေးလိုက်တာပေါ့။

ဒီပစ္စည်းဟာ ဝယ်တဲ့သူအတွက် တကယ်အသုံးတည့်ရဲ့လား ဆိုတာကိုလည်း လေ့လာဖို့ မေးဖို့ လိုတယ်။ ဝယ်တဲ့သူက မဝယ်တတ်ရင် အဲဒါကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ညာရောင်းရင် တစ်နေ့သိသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကို ယုံကြည်မှုရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးရတဲ့ ဆေးကို ရောင်းတဲ့အခါ ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ မသင့်တော်တဲ့ဆေးကို ရောင်းလိုက်ရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သွားနိုင်တယ်။ သေသေချာချာမေးပြီးမှ ရောင်းရမယ်။ စားစရာ ရောင်းတာမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ စားစရာကိုပဲ ရောင်းသင့်တယ်။

ဝယ်တဲ့သူကိုလည်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိဖို့ လိုတယ်။ ဈေးဝယ်လာတဲ့သူကို ပျော်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောရင် ဈေးဝယ်တဲ့သူက ပိုပြီးဝယ်မယ်။ ဈေးဆိုင်ကို သန့်ရှင်းအောင် လှပအောင် လုပ်သင့်တယ်။ သန့်ရှင်းလှပတဲ့နေရာဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်ချမ်းသာစေတယ်။ တချို့ဈေးဆိုင်တွေမှာ ဥယျာဉ်လေးလို သစ်ပင်ပန်းပင်တွေ စိုက်ထားတယ်။ ပန်းအိုးနဲ့ အလှစိုက်ထားတဲ့ အပင်တွေနဲ့ အလှဆင်ထားတယ်။ သာယာနာပျော်ဖွယ် ရှိတဲ့ တီးလုံးတွေကို ဖွင့်ပေးတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ထားရင် လာရတာ ပျော်လို့ မကြာမကြာ လာတယ်။ လာတိုင်းလည်း တစ်ခုခု ဝယ်တယ်။

ရောင်းတဲ့သူကော ဝယ်တဲ့သူပါ ပျော်အောင်လုပ်ရင် အရောင်းအဝယ် ပိုဖြစ်မယ်။ တချို့က ဝယ်တဲ့သူကို စိတ်ညစ်အောင် ပြောတယ်။ အထင်သေးတဲ့ အပြောမျိုး ပြောတယ်။ မေးရင် မပြောချင်ပြောချင်နဲ့ စိတ်မပါသလို ပြောတယ်။ ဝယ်တဲ့သူကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ အဲဒီတော့ ဝယ်မယ့်သူက မဝယ်ချင်တော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝယ်တဲ့သူကို စိတ်ဝင်စားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကိုစိတ်ဝင်စားတဲ့သူကို ရှာနေတယ်။ ရောင်းတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုစိတ်ဝင်စားရင် သူ့ဆီမှာပဲ ဝယ်မှာပေါ့။ ရောင်းတဲ့သူရော ဝယ်တဲ့သူပါ ပျော်တဲ့ ဈေးရောင်းနည်းကို လေ့လာပါ။

2) More likely to be more cooperative, prosocial and charitable

more cooperative — စိတ်ချမ်းသာနေရင် ပိုပြီးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရှိမယ်။ ကိုယ်နဲ့သူနဲ့ အတူတူ တစ်ခုခုကို လုပ်ချင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ကိစ္စမှာ သူ့ကိုလည်း ပါစေ ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောပါ။ စိတ်ချမ်းသာရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မယ်။ သူ့အရည်အချင်း၊ သူ့စိတ်ထားကို ယုံကြည်ရင် သူ့ကို လေးစားရင် သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အတူတူ လုပ်နိုင်မယ်။ လုပ်ရတာ စိတ်ဆင်းရဲလာရင် ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

more prosocial — စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပိုရှိမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူက ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ လူအများနဲ့ ပြောရတာ ဆိုရတာ ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားတယ်၊ တွေ့ချင်တယ်၊ ကျွေးချင်တယ်။ လူများများနဲ့ ပျော်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါ သူများကို စိတ်မဝင်စားဘူး၊ မတွေ့ချင်ဘူး၊ မပြောချင်ဘူး။ ပြောရင်လည်း ကိုယ်အဆင်မပြေကြောင်းပဲ ပြောမယ်။ ဒါကြောင့် ကြာကြာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရင် ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်သွားမယ်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်လာရင် ရတဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာအောင် လုပ်ပါ။ စိတ်မချမ်းသာတာဟာ တွက်ခြေမကိုက်ဆုံးပဲ။

more charitable — စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ပေးချင်စိတ်၊ လှူချင်စိတ် ပိုများမယ်။ ကူညီချင်စိတ် ပိုများမယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ အတွင်းကိုလှည့်တယ်။ ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲနေတာကိုပဲ တွေးနေတတ်တယ်။ သူများကို အကူအညီ ပေးဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။ မိဘတောင် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သားသမီးကို ဂရုမစိုက်နိုင်ဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။

ဒါကြောင့် လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ရှိလာစေချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ ကိုယ်က ပျော်နေရင် သူများကိုလည်း ပျော်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောချင်တယ်။ ကူညီချင်တယ်။ ပေးချင်တယ်။ ဒါ လူတိုင်း ကိုယ်တွေ့ပါ။ မထူးဆန်းပါဘူး။

3) More likely to enjoy superior work outcomes

ပျော်နေတဲ့သူဟာ အလုပ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေး ပိုကောင်းလာတယ်။ အလုပ်ရှင်တွေ ဒီအချက်ကို သတိထားသင့်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်သမားတွေ စိတ်ချမ်းသာရင် အလုပ် ပိုကောင်းတယ်၊ ပိုပြီးတယ်။

← Greater Creativity

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ပိုပြီး တီထွင်ကြံဆနိုင်တယ်။ လုပ်နေကျထက် ပိုပြီး ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်။ မပျော်တဲ့သူဟာ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားမှု နည်းတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ မပျော်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်ထိုင်းနေတယ်။ Creativity ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာလုပ်လုပ် လုပ်နေကျထက် ပိုကောင်းအောင်လုပ်ရင် စိတ်ပိုဝင်စားတယ်။ လုပ်နေကျကိုပဲ အမြဲလုပ်ရင် ကြာရင် (Interest မရှိတော့ဘူး။) စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။

စိတ်ဝင်စားမှုဟာ စိတ်ရဲ့အားကို ထွက်ပေါ်စေတယ်။ စိတ်မဝင်စားရင် လုပ်ရတာ ပိုပင်ပန်းတယ်။ စိတ်ဝင်စားနေတဲ့သူဟာ သိပ်မပင်ပန်းဘူး။ ပျော်တာနဲ့ စိတ်ဝင်စားတာဟာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။ ပျော်ရင် စိတ်ဝင်စားရင် တီထွင်ကြံဆပြီး လုပ်တယ်။ တီထွင်ကြံဆပြီးလုပ်ရင် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းရင် ပိုပျော်တယ်။

← Increased Productivity

ပျော်နေရင် အလုပ် ပိုပြီးတယ်။ အလုပ် ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ မပင်ပန်းဘူး။ မပျော်ရင် မလုပ်ခင်ကတည်းက ပင်ပန်းနေတယ်။ လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ ပိုပင်ပန်းသွားတယ်။ မလုပ်ခင်ကတည်းက လုပ်ရတာပျော်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြီး စဉ်းစားထားပါ။ အလုပ်လုပ်ရတဲ့နေရာကို ပျော်စရာကောင်းအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်နိုင်သလောက် ဖန်တီးပါ။ သန့်ရှင်း သပ်ရပ် လှပအောင် လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ စကားပြောတာကို အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားပါ။ ပျော်တတ်တဲ့သူနဲ့ တွဲပြီးလုပ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားကြောင်း၊ အလုပ် လုပ်ရတာ မပျော်ကြောင်း ပြောတတ်တဲ့သူနဲ့ တွဲလုပ်ရင် အလုပ်လည်း မပြီးဘူး။ လုပ်ရတာလည်း ပိုပင်ပန်းမယ်။ အမှားအယွင်း များမယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတာ များမယ်။

အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူနဲ့ လုပ်ရင် အလုပ်ပိုပြီးတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ် လုပ်ရတာ မပျော်တဲ့သူနဲ့ တွဲမလုပ်ပါနဲ့။

ကိုယ့်စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်ရင် အလုပ် ပိုလုပ်နိုင်မယ်။ စိတ်ညစ်စရာရှိရင်တောင် တတ်နိုင်တာကိုလုပ်ပြီးတော့ မတတ်နိုင်တာကို မေ့ထားသင့်တယ်။ ဒါကြောင့် နေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ အစီအစဉ် လုပ်ထားပါ။ ကြိုတင် စီစဉ်ထားပါ။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ အစီအစဉ် လုပ်မထားရင် စိတ်ဆင်းရဲစရာကပဲ နေရာဦး သွားလိမ့်မယ်။ အချိန်ရရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ တချို့ စဉ်းစားတယ်။ အလုပ်များတဲ့သူအဖို့ အချိန်ရရင်ဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်။ အချိန်ရရ မရရ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အစီအစဉ်တစ်ခုကို လုပ်မှဖြစ်မယ်။

တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ခဏ, ခဏ ငါးမိနစ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် လုပ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အလုပ် ပိုပြီးရင် ပိုကောင်းရင် ကိုယ့်အတွက်ကော အများအတွက်ပါ သိပ်အကျိုးများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံးတိုးတက်ဖို့ ဒီအချက်ကို လေးလေး စားစား စီစဉ်သင့်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်တယ် ဆိုတော့ အလုပ်ရှင်တွေ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ် ပိုပြီးချင်ရင် အလုပ်သမားတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ စီစဉ်ပေးသင့်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေရင် အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ကျောင်းသူကျောင်းသား တွေလည်း ဒီအချက်ကို စဉ်းစားပါ။ မိဘတွေ, ကျောင်းဆရာ,ဆရာမတွေ စဉ်းစားပါ။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ စာသင်ရတာ စာဖတ်ရတာ တွက်ရ

ချက်ရတာ ပျော်ရင် စာရလွယ်မယ်။ ပိုမှတ်မိမယ်။ ကျောင်းမှာပျော်မှ စာတော်မယ်။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ကျောင်း ဖြစ်အောင် စဉ်းစားပါ။ သန့်ရှင်းလှပတဲ့ ကျောင်းဟာ ပိုပြီးပျော်စရာကောင်းတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ကျောင်းတွေ၊ အထူးသဖြင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းတွေဟာ လှပတဲ့ တောင်ကုန်းတွေ ရေကန်တွေ နားမှာ တည်ထားကြတယ်။ အကောင်းဆုံးနေရာမှာ ကျောင်းတည်ရမယ်။

ဆရာ,ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေးကို ပညာရေးထဲမှာ ထည့်ရမယ်။

← Higher Quality of Work

ပျော်နေရင် အလုပ်ရဲ့အရည်အသွေး ပိုကောင်းလာမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ပျော်နေရင် ဉာဏ်ပိုထွက်တယ်။ ပျော်နေရင် အလုပ်လုပ်ရတာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ရှည်တယ်။ ပျော်နေရင် မပင်ပန်းဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပျော်ရင် ပိုကောင်း အောင် လုပ်နိုင်မယ်။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲ ပျော်ပျော် ပျော်နေတဲ့သူဟာ အလုပ် အရည် အသွေး ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်တယ်။ အလုပ်ကို ပျော်စရာဖြစ်အောင် ဖန်တီး နိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာဟာ သန့်ရှင်းနေမယ်၊ မကောင်းတဲ့ အနံ့အသက် မရှိဘူး၊ လှပနေမယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်ရတာ ပိုပျော်မယ်။ အလုပ်မှာ ပြောရဆိုရ ဆက်ဆံရတာ အဆင်ပြေရင် ပျော်မယ်။ အလုပ်ရဲ့အရည်အသွေး လည်း ပိုကောင်းမယ်။ အလုပ်လည်း ပိုပြီးမယ်။

ကျောင်းမှာလည်း သန့်ရှင်းလှပမယ်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းမယ် ဆိုရင် ဆရာ,ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ပိုပျော်မယ်။ ပိုပျော်ရင် စာ ပိုတော်မယ်။

← Higher Income

ဝင်ငွေပိုကောင်းတယ်။

ပျော်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ကိုက အားရှိနေတယ်။ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ အလုပ် ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ အလုပ် ပိုပြီးတယ်။ တီထွင်ပြီး လုပ်တယ်။ လူတွေနဲ့လည်း အဆင်ပြေအောင် ပြောတတ်တယ်။ ခင်တတ်တယ်။ ပျော်နေတဲ့သူကို လူတွေက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုပြီးခင်တယ်။ ပိုပြီးယုံကြည်တယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်အကိုင် ပိုအဆင်ပြေပြီး ဝင်ငွေပိုကောင်းတယ်။

ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ပျော်တဲ့သူက ပိုတိုးတက်တယ်။ ပိုအောင်မြင်တယ်။ ဒါကြောင့် အကျိုးအမြတ်ကို ပိုခံစားရတယ်။ အမှုထမ်းဆိုရင်လည်း အလုပ်မှာ ပျော်နေတဲ့သူကို လစာ တိုးပေးတယ်။ ရာထူး တိုးပေးတယ်။

4) More likely to have a stronger immune system

ပျော်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်တာ နည်းတယ်။ ဖြစ်လာရင်လည်း ပျောက်တာမြန်တယ်။ ဆေးကုသစရိတ် နည်းတယ်။ မကျန်းမာလို့ ခွင့်ယူရတာ နည်းတယ်။

အလုပ်သမားတွေ ခွင့်ယူတာနည်းရင် အလုပ်ရှင်မှာ တွက်ခြေပိုကိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်သမားတွေကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကျန်းမာရေးပိုကောင်းနေရင် အလုပ်မပျက်ဘူး။ ကျန်းမာရေးမကောင်းရင် ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ကိုပဲ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပင်ပန်းနေတယ်။ ဒီကြားထဲ အလုပ် မလုပ်နိုင်လို့ အလုပ်မပြီးလို့ စိတ်ပင်ပန်းပြန်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းရင် ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူး။ တစ်ပတ် လည်သွားတယ်။ ကျန်းမာနေရင် ပျော်တယ်။ ပျော်ရင် ကျန်းမာတယ်။ ကျန်းမာနေရင် ပျော်နေရင် အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်။

အခုခေတ် ဆေးကုသရတဲ့စရိတ် ကြီးပုံနဲ့ဆိုရင် တွက်ချေကိုက်တယ်။

ပျော်တဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားဟာ ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလို့ ကျောင်းပျက်တာ နည်းမယ်။ ကျောင်းမှာပျော်ရင် နေမကောင်းတဲ့ ကျောင်းသားဟာ ကျောင်းရောက်ရင် သက်သာမယ်။ ကျောင်းမှာမပျော်ရင် ကျောင်းတက်တာနဲ့ နေမကောင်းဖြစ်မယ်။

ကျန်းမာချင်ရင် ပျော်ပျော်နေပါ။ ပျော်ပျော်နေပါ ဆိုတာ အပျော်အပါး လိုက်စားပါ လို့ **ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ထား**တတ်ဖို့ အဓိကပါ။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ **အားကစားတစ်ခုခု** လုပ်ပါ။ **ဂီတ**ရာ ပြောပါ။

သစ်ပင်–ပန်းပင် စိုက်ပါ။ တရားအားထုတ်ပါ။

နေမကောင်းတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် မြန်မြန် နေကောင်းလာမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် တော်တော်နဲ့ နလံမထူနိုင်ဘူး။ ဆရာဝန်တွေလည်း ဒီအချက်ကို စဉ်းစားသင့်တယ်။ လူနာကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အားတက်အောင် ပြောရင် လူနာ မြန်မြန်နေကောင်းလာမယ်။ လူနာရဲ့ အားငယ်စိတ် ကြောက်စိတ် စိုးရိမ်စိတ်ကို သက်သာအောင် လုပ်ပေးပါ။ လူနာရဲ့ယုံကြည်မှုကို ရအောင် လုပ်ပါ။

5) **More** likely to live longer

ပျော်နေတဲ့သူဟာ အသက်ပိုရှည်တယ်။ 'ပျော်ပျော်နေ သေခဲ' လို့ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်။ အသက်ရှည်ဆေးကို ခေတ်အဆက်ဆက် ရှာနေကြတယ်။ ဆေးမြစ်တွေနဲ့ အသက်ရှည်ဆေး ဖော်ကြတယ်။ မြင်းခွာရွက်နဲ့ဖော်တယ်။ ပျားရည်နဲ့ ဖော်တယ်။ အားလုံးကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံးက ပျော်ပျော်နေတာပဲ။ ပျော်ပျော်နေတာက နေရတုန်းမှာလည်း ပျော်တယ်။ အသက်လည်း ရှည်တယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီးတွက်ခြေကိုက်တယ်။ အသက်ရှည်ပြီး မပျော်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။

ပျော်တဲ့သူ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ နုပျိုတယ်။ နုပျိုဆေးကို လူတိုင်း လိုချင်တယ်။ နုပျိုအောင် သောက်ဆေးလိမ်းဆေးတွေ သုံးကြတယ်။ တကယ် အကောင်းဆုံးဆေးက စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ ကျက်သရေရှိတယ်။ ချစ်စရာခင်စရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ လှနေတယ်။ ဒါကြောင့် နုပျိုလှပပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် အမြဲ တရားအားထုတ်ပါ။ သတိနဲ့နေပါ။ စိတ်ထား ကောင်းကောင်းနဲ့ နေပါ။ လူတွေကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

တကယ်တော့ ဘယ်ဟာမှ သိပ်အရေးမကြီးဘူး ဆိုတာကို နားလည်ပါ။

Ultimately nothing matters.

ဘာအတွက်မှ စိတ်ဆင်းရဲမခံပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

6) More likely to enjoy larger social rewards

← More likely to marry

ပျော်နေတဲ့သူဟာ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ အလားအလာများတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်တဲ့သူကို အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ်နဲ့ မရွေးချင်ကြဘူး။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အတူနေချင်လို့ အိမ်ထောင်ပြုကြတာပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေရမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ အိမ်ထောင်ပြုရမလဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်တဲ့သူ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူကို အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ်ရွေးကြဖို့ အလားအလာ များတယ်။

← Less likely to become divorced

ပျော်နေတဲ့သူဟာ အိမ်ထောင်ကွဲဖို့ အလားအလာ နည်းတယ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူနဲ့ လမ်းခွဲချင်တဲ့သူ နည်းပါတယ်။ မပျော်တဲ့သူချင်း အတူနေရင် လမ်းခွဲဖို့ အလားအလာ များတယ်။ ပျော်တဲ့သူချင်း အတူနေရင် လမ်းခွဲဖို့ အလားအလာ နည်းတယ်။

ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် မနေတတ်ရင် 'ငါ စိတ်မချမ်းသာတာ နင့်ကြောင့်'လို့ ပြောချင်တယ်။ သူကလည်း အဲဒီလိုပဲ ပြောမယ်ဆိုရင် လမ်းခွဲရတော့မယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်လည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး ပျော်စရာတွေကို အတူတူလုပ်တယ်ဆိုရင် အတူတူနေရတာ ပိုပျော်မယ်။ ပျော်ရင် လမ်းမခွဲဘူး။

အိမ်ထောင်ဖက်တွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူနဲ့ဖြစ်ဖြစ် မပျော်ရင် အတူမနေချင်ဘူး။ အတူတူ အလုပ်မလုပ်ချင်ဘူး။ အပေါင်းအဖော် မလုပ်ချင်ဘူး။ မပျော်တဲ့သူဟာ အဖော်နည်းမယ်။ အဖော်လိုချင်ရင် ပျော်အောင် နေပါ။

← More likely to have more friends

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ခင်မင်သူများတယ်။

မိတ်ဆွေအဖြစ် ပေါင်းချင်တယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူကို ပေါင်းမှာပဲ။ အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်တဲ့သူကို ဘယ်သူမှ

ရေရှည် မပေါင်းချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေများများ လိုချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ ပျော်ပျော်နေပါ။ မိတ်ဆွေများတာဟာ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ ပျော်တဲ့သူတွေအကြောင်းကို လေ့လာကြည့်တော့ သူတို့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းများတာကို တွေ့ရတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းရှိတော့ တိုင်ပင်စရာရှိရင် တိုင်ပင်ရတယ်။ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ လူတိုင်းမှာ တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် ရှိရမယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အခက်အခဲကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်လိုက်မှ ဘာ လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာ သိလာတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ ထိုင်တွေးလို့ မပေါ်နိုင်တဲ့အဖြေဟာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရလာတယ်။ တစ်ခါတလေတော့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေက ကိုယ်ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြနိုင်တယ်။ တစ်ခါတလေတော့ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ စကားပြောရင်း ဆွေးနွေးရင်း ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေ ဉာဏ်တွေက ထွက်လာတယ်။ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိလာတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ ကိုယ့်အခက်အခဲကို ဆွေးနွေးချင်ရင် ငွေပေးပြီး ဆွေးနွေးလို့ရတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိရင်တော့ ငွေပေးပြီး ဆွေးနွေးရတဲ့သူဆီကို သွားဖို့ မလိုတော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ခံစားနေရရင် ကိုယ့်ကို နားလည်နိုင်မယ့်သူကို ပြောပြချင်တယ်။ ပြောရမယ့်သူရှိလို့ ပြောလိုက်ရရင် စိတ်ထဲမှာရှင်းသွားတယ်။ ပေါ့သွားတယ်။ အဲဒါဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းမရှိရင် ပြောရမယ့်သူမရှိရင် ကြာရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်လာတယ်။ စကားပြောဖော်မရှိရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေများတဲ့သူကတော့ သင့်တော်တဲ့မိတ်ဆွေကို ပြောလိုက်ရင် ရင်ထဲမှာရှင်းသွားလို့ သက်သာသွားတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်း များလို့ ပျော်တာလား။ ပျော်ပျော်နေတတ်လို့ မိတ်ဆွေကောင်း များတာလား။ ဘယ်ဟာက စ,တာလဲ။ ပျော်ပျော်နေတတ်လို့ မိတ်ဆွေကောင်း များတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းများလို့ ပျော်တယ်။ တစ်ပတ်ပြန်လည်သွားပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆွေကောင်းများလို့ အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ အကူအညီ ရတယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ အဆင်ပြေလို့ ပျော်တယ်။ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေလို့ အခက်အခဲ နည်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပျော်တယ်။ ဟော – တစ်ပတ်လည်သွားပြန်ပြီ။ အဲဒီတော့ ပျော်ပျော်နေတာကနေ စပါ။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်တဲ့သူနဲ့ စိတ်ညစ်နေတတ်တဲ့သူနဲ့ ဘယ်သူ့ဆီကို မကြာခဏ အလည်သွားချင်သလဲ။ အဖြေက သိနေပါတယ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဆီကို မကြာခဏ အလည်သွားချင်တာပေါ့ နော်။ မကြာခဏတွေ့ရရင် သူ့အကြောင်းကိုယ်သိ ကိုယ့်အကြောင်းသူသိ ဖြစ်လာပြီးတော့ ပိုပြီးရင်းနှီးလာမယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ရေရှည် ပေါင်းလို့ဖြစ်မယ့်သူ ဖြစ်ရင် တစ်သက်လုံးပေါင်းမယ့် မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်တဲ့သူမှာ မိတ်ဆွေကောင်းများတယ်။ မိတ်ဆွေများလို့ အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ ကူညီမယ့်သူ များတယ်။ ကူညီမယ့်သူများလို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ကောင်းကျိုး ကွင်းဆက်တွေ အများကြီးပဲ။

ကိုယ့်ဆီကို လာစေချင်ရင် လာတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာစရာကို ပြောပါ။ အားတက်အောင် ပြောပါ။ ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

အခုခေတ်မှာ ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာ နည်းသွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာနည်းလို့ပဲ အဲဒီလို ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတဲ့သူကို ပိုပြီးခင်ကြတယ်။ ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံလို့ရမှပဲ ဆက်ဆံရတာ ကောင်းပါတယ်။ မရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။ ဆက်ဆံရတာ စိတ်ချမ်းသာမှုမှ မရရင် ရေရှည် ဘာဖြစ်လို့ ဆက်ဆံရမှာလဲ။ တကယ်လိုချင်တာက စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ မဟုတ်လား။

← More likely to enjoy stronger social support

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ သူများရဲ့အကူအညီကို ပိုရတယ်။ သူ့ကို ခင်မင်တဲ့သူများတော့ ကူညီချင်တဲ့သူလည်း များမှာပဲ။

ကိုယ်က ငြိုးငြူနေရင် ကိုယ့်ကို အကူအညီ ပေးမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

နားငြီးတာမခံနိုင်လို့ တစ်ခါတလေတော့ ကူညီလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်နေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အကူအညီလိုရင် အေးအေးဆေးဆေးတောင်းပါ။ တစ်ဖက်လူကို နားငြီးအောင် မလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ချမ်းသာအောင်ပြောပြီး အကူအညီတောင်းပါ။ စိတ်ညစ်အောင်ပြောပြီး မတောင်းပါနဲ့။ ကိုယ်က အကူအညီ ပေးနိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လိုလိုချင်ချင် ပေးပါ။

သူ့ကို ကူညီလိုက်လို့ သူပျော်သွားတယ်။ သူပျော်လို့ ကိုယ်ပျော်တယ်။ သူက တစ်ခါ ကိုယ့်ကို ကူညီပြန်တယ်။ ကိုယ် ပျော်တယ်။ ကိုယ်ပျော်လို့ သူပျော်တယ်။ အော်– ပျော်တဲ့သူချင်း တယ်အဆင်ပြေပါလား။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို ပိုပြီး အကူအညီပေးတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်နော်။ အကူအညီ လိုချင်တယ် မဟုတ်လား။ လိုချင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ ပျော်အောင်နေပါ။

← More likely to enjoy richer social interactions

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ အနှစ်သာရပိုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ရရှိခံစားဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်။ မပျော်တဲ့သူနဲ့ပေါင်းရလို့ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိမလဲနော်။ ပျော်တဲ့သူတွေ အများကြီးနဲ့ ပေါင်းရမှ အနှစ်သာရပိုရှိမယ်။ ပျော်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် သူများမှာ တာဝန်မကြီးအောင် နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်တဲ့သူနဲ့ပေါင်းရတာ တာဝန်မကြီးဘူး။ ပျော်တဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း ပျော်အောင် လုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပျော်တဲ့သူချင်း ပေါင်းရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပိုပျော်တယ်။

ကိုယ့်မှာ ပေါင်းရမယ့်သူတွေ အများကြီးရှိရင် ကိုယ်နဲ့ ပိုပြီး အဆင်ပြေတဲ့သူကို ပိုပြီး အချိန်ပေးမယ်။ ကိုယ်နဲ့ဆင်ပြေတဲ့သူနဲ့ ပေါင်းရရင် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကိုယ်က ပေးနိုင်တာကို ပေးမယ်။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို ပေးနိုင်တာ ပေးမယ်။ ဝါသနာတူ စိတ်တူ ဖြစ်နေရင် တွေ့ရတာ စိတ်ဝင်စားမယ်။ ပညာဗဟုသုတ စသည်ဖြင့် ဖလှယ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် သူလည်း တိုးတက်မယ်။ ကိုယ်လည်း တိုးတက်မယ်။ ဒါမှ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ထားကောင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ပျော်တတ်တဲ့သူဟာ အပေါင်းအသင်း စုံတယ်။ အပေါင်းအသင်းစုံလို့ပဲ ဗဟုသုတလည်း စုံတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး အဆင့်အတန်းအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးတယ်။ အပေါင်းအသင်း နယ်ကျယ်တယ်။ သူပေါင်းနိုင်တဲ့သူဟာ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ပညာအရည်အချင်းအမျိုးမျိုး၊ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး စုံတယ်။ အလေ့အကျင့် ရနေလို့ သူဟာ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ အဆင်ပြေအောင် ပြောတတ်တယ်။ သူကသာ တွေ့ချင်ရင် လာတွေ့မယ့်သူတွေ များတယ်။ သူ့မှာ အပေါင်းအဖော် မရှိလို့ အထီးကျန်ဖြစ်နေတာ မရှိဘူး။

များသောအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ စိတ်ထားလည်း ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရတာ အနှစ်သာရပိုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထားကောင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ပျော်တဲ့သူဟာ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကျေနပ်စရာ ပိုကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ရနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ မပျော်တဲ့သူကို လူတွေက ဘေးဖယ်ထားမယ်လို့ တွေးစရာ မဖြစ်ဘူးလား။ ကိုယ့်အတွက် တွက်ခြေမကိုက်တာကို ဘယ်သူက ရေရှည်လုပ်ချင်မလဲ။ မပျော်တဲ့သူဟာ သူ့တစ်ယောက်ထဲ မပျော်မရွှင် နေရမှာပဲ။ သူ့ကို အဖော်လုပ်ချင်တဲ့သူ သိပ်နည်းမယ်။ သူနဲ့ ပေါင်းရရင် ကိုယ့်မှာ ရှိသမျှ အားတွေ ကုန်ကုန်သွားလို့ သူ့ကိုတွေ့ရမှာ ကြောက်မယ်။ မလွှဲသာလို့ တွေ့ရရင်တောင် ခဏပဲ ခံနိုင်မယ်။

Laugh, and the world will laugh with you.

Cry, and you will cry alone.

ရီပါ။ ကမ္ဘာကြီးက သင်နဲ့အတူ လိုက်ရီလိမ့်မယ်။

ငိုပါ။ သင်တစ်ယောက်ထဲ ငိုရလိမ့်မယ်။

ပျော်နေတဲ့သူက ကိုယ့်စိတ်ကို အင်အားဖြည့်ပေးတယ်။ မပျော်တဲ့သူက ကိုယ့်စိတ်အင်အားတွေကို ဖောက်ထုတ်ပစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်အင်အားကို ကုန်အောင် လုပ်တဲ့သူနဲ့ ပေါင်းရတာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ သူ့ကိုလည်း ပေါင်းရအုံးမယ် သူ့ကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရအုံးမယ် ဆိုရင် သိပ်တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။

လူဆိုတာ အသွားအပြန်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုချင်တယ်။ တစ်ဖက်သပ် ဆက်ဆံရေးကို မလိုချင်ဘူး။ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်။ သူများကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် အဲဒီလို လူချင်း ပေါင်းရတာ အရှုံးမရှိဘူး။ အရှုံးမရှိရင် ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ဖက်သပ် အနစ်နာခံ အရှုံးပေး ဆက်ဆံရရင် ရေရှည်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး ကျေနပ်မှုရတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုချင်ရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေပါ။ ကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံရတဲ့သူကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်သလောက်လုပ်ပေးပါ။

ဝါသနာ အမျိုးမျိုး၊ ဗဟုသုတ အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့သူဟာ လူအမျိုးမျိုးနဲ့ ပေါင်းလို့ရတယ်၊ သူ့အပေါင်းအသင်းနယ်ပယ်ဟာ ကျယ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဘဝဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ပိုများတယ်။ ပိုပျော်တယ်။ သူနဲ့ စကားပြောရရင် အများမှာ အကျိုးရှိတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ရတယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့တွေ့ချင်တဲ့သူ များတယ်။ သူ့မှာ ပျင်းတဲ့အချိန် မရှိဘူး။ သူနဲ့တွေ့ရတဲ့သူဟာလည်း မပျင်းဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ပညာ ဗဟုသုတ အမျိုးမျိုးကို လေ့လာပါ။ ကိုယ်လည်း အကျိုးများတယ်။ ပျော်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ တွေ့ရတဲ့သူတွေလည်း အကျိုးများတယ်။ ပျော်တယ်။

7) More likely to be more emotionally healthy

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ မဖြစ်ဘူး။ အားမငယ်ဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲနေရင် စိတ်နေမကောင်းဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ စိတ်မကျန်းမာဘူး။ ကြာရင် စိတ်ရောဂါလို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါဆိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ် မချမ်းမသာဖြစ်နေရင် အဲဒါကို အမြန်ဆုံး ပျောက်အောင် လုပ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာနေလို့ စိတ်ကျန်းမာတယ်။ စိတ်ကျန်းမာနေရင် သဘောထားတွေမှန်တယ်။ အသိဉာဏ်လည်း ပိုပြီးထွက်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ တာဝန် ယူနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ သူများရဲ့ ဖိနှိပ်ထုတ်ဝန်ပိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဖြစ်ဘူး။ သူ့ကြောင့် ဘယ်သူမှ သောက မဖြစ်ရဘူး။ ဒါကြောင့် သူနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူဟာ အားမငယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့အား သူကိုးတယ်။ သူ့အား သူကိုးတဲ့သူကို လူတွေက ပိုခင်တယ်။ ဒါကြောင့် အားမငယ်တတ်တဲ့သူကို ခင်တဲ့သူ များတယ်။ ခင်တဲ့သူများလို့ အားမငယ်ဘူး။ ဟော– တစ်ပတ်လည်သွား ပြန်ပြီ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့သူကို လူတွေပိုခင်တယ်။ အားငယ်ပြီး လူတွေရဲ့အားပေးမှုကို သိပ်လိုချင်နေရင် ခဏတော့ ရမယ်။ ကြာရင်ငြီးငွေ့သွားမယ်။ လူတွေဟာ ဘယ်သူ့တာဝန်ကိုမှ ရေရှည် မယူနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ရေရှည် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်မယ့်သူကို ရှောင်တယ်။

8) More likely to be more active, and have greater energy and flow

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ သွက်လက်တယ်။ တက်ကြွတယ်။ အားဗို့ရှိတယ်။ စိတ်အား ထက်သန်တယ်။ အလုပ်ကို မပင်မပန်း စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နိုင်တယ်။ သူ့စိတ်က သိန်းငှက်တစ်ကောင် လေဟုန်စီးပြီး ပျံဝဲသလို အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်က စီးဝင်သွားတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဘာလုပ်လုပ် စျာန်ဝင်ပြီး လုပ်လို့ရတယ်။ သူ့စိတ်ကို နောက်ကနေ ဆွဲထားတာ မရှိဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ကို စိတ်ဆင်းရဲစရာက ဝင်စီးထားလို့ ဘာကိုမှ စိတ်ပြည့်ပြည့်ဝဝပေးပြီး မလုပ်နိုင်ဘူး။ အရွတ်တိုက် သွားနေတယ်။ ကားအရိတ် ငြိနေသလိုပဲ။ ဆီပိုကုန်တယ်။ ကားပျက်ဆီးတယ်။ ခရီး မတွင်ဘူး။ ပင်ပန်းပြီး အလုပ်မဖြစ်ဘူး။

ပျော်တဲ့သူက အားရှိတယ် သွက်လက်တယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ဝင်တယ်။ သူ့ကို မြင်ရတဲ့သူလည်း ပျော်လာတယ်။ ပျော်တဲ့သူဟာ flow ကောင်းတယ်။ အား သိပ်မစိုက်ရပဲ အလုပ် လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့လက်တွဲပြီး လုပ်ချင်တဲ့သူ များတယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ အားရပါးရ လုပ်တဲ့သူနဲ့ လုပ်ရရင် မမောနိုင်ဘူး။ အလုပ်တွင်တယ်။ အဲဒီလိုလူမှာ လက်တွဲမယ့်သူ များတယ်။ အဲဒီလိုလူက ဦးဆောင်ရင် နောက်က လိုက်မယ့်သူ များတယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းဆောင်

လုပ်မယ့်သူဟာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အလုပ်ကို အများကြီးလုပ်ပေမဲ့ မပင်ပန်းအောင် နေတတ်ရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကောင်းဆုံးအားဆေးပဲ။ အားဆေးတွေ သောက်နေပေမဲ့ စိတ်မချမ်းသာရင် အားမရှိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အားရှိချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။

9) Less likely to show symptoms of psychopathology

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ရောဂါလက္ခဏာ ပြတာနည်းတယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ဆင်းရဲတာ များခဲ့ရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ကြောက်အောင် မပြောသင့်ဘူး။ သူတို့ လုပ်နိုင်တာကို လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် အားပေးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိအောင် အားပေးရမယ်။ အားငယ်ရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိရင်လည်း မပျော်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ပျော်တဲ့သူတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့အချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတာ။

ကလေးတွေကို ဉာဏ်မရှိဘူး၊ အတယ်၊ ညံ့တယ်၊ ဖျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်လို့ မကြာမကြာ ပြောရင် ကြာရင် သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။

ဒီအချက်ကို မိဘတွေနဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေ သတိထားသင့်တယ်။ အတယ်၊ ဉာဏ်မရှိဘူး၊ ပျင်းတယ် ဆိုတဲ့စကားတွေကို လွယ်လွယ်နဲ့သုံးပြီး ကလေးတွေကို နှိပ်ကွပ်တာဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။

← Less Depression

စိတ်ဓာတ်ကျတာ နည်းတယ်။ ပျော်နေတာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာဟာ ဆန့်ကျင်ဖက်လိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ပျော်အောင်မနေခဲ့ရင် ကြီးတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ဖို့များတယ်။ အသက်နည်းနည်းကြီးမှ ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေရှိလို့ ခဏ မပျော်တာဟာ ကိစ္စမရှိဘူး။ အဲဒါ ကြာခင် ပျောက်သွားမယ်။ ငယ်ငယ်က မပျော်တာ အဆိုးဆုံးပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

← Less Suicide

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သတ်သေတာ နည်းတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သတ်သေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေဖို့ မျှော်လင့်ချက် လုံးဝ မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်လို့ပဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်နေပါတယ်။ သူ့မှာ **သေချင်စိတ်** မရှိဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သတ်သေတယ်ဆိုတာ တော်တော်ကို စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ ဖြစ်ရမယ်။ အနာဂတ်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာစရာမျှော်လင့်ချက် မမြင်လို့ ဖြစ်ရမယ်။ သူ့ကို နားလည်တဲ့သူ ချစ်တဲ့သူ မရှိလို့ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူ ရှိတယ်၊ နားလည်တဲ့သူ ရှိတယ်၊ ကိုယ့်အနာဂတ်မှာ မျှော်လင့်ချက်ရှိတယ်ဆိုရင် အခုကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဆင်မပြေမှုကို ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ပျော်နေရင် သေချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကူး ပေါ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

← Less Paranoia

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ အကြောင်းမဲ့ ကြောက်တတ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တာနည်းတယ်။ တချို့လူတွေမှာ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ဒုက္ခပေးဖို့ ကြံစည်နေတယ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ကိုယ့်ကို သူများက ဒုက္ခပေးလိမ့်မယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ မကောင်း ကြံနေတယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ မယုံသင်္ကာ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ သူ့ကို လူတွေက မနာလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့အကြောင်းကို မကောင်း ပြောနေကြတယ်။ သူ့ကို တမင်တကာ မခေါ်ပဲ ထားခဲ့တယ်။ တိုးတိုး ပြောနေရင် သူ့အကြောင်း ပြောနေတာလို့ ထင်တတ်တယ်။

10) More likely to exhibit greater self-control and coping abilities

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပိုပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ မကျေနပ်စရာနဲ့တွေ့ရင် ပေါက်ကွဲဖို့လွယ်တယ်။ သည်းခံနိုင်တဲ့စွမ်းရည် နည်းတယ်။ စိတ်မရှည်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေရင်

တော်ရုံလောက် မကျေနပ်စရာကိစ္စကို ဘယ်လိုမှ သဘောမထားဘူး။ သဘောထားပိုကြီးတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ သည်းခံနိုင်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ပဲ နေနိုင်တယ်။

အခက်အခဲကို ခံနိုင်ရည် ပိုရှိတယ်။ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ပိုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ခက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို ခိုင်းပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ အခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်ချင်ဘူး။ ခက်တာကို မလုပ်ချင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ မကောင်းမှုကို မလုပ်ချင်ဘူး။ မကောင်းမှုကို လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ပျက်ဆီးလိမ့်မယ် ဆိုတာကို လူများစု သိပါတယ်။

'စိတ်ညစ်လို့ အရက်ကို သောက်တယ်။ အရက်သောက်တော့ စိတ်ပိုညစ်တယ်' ဆိုတာ ကြားဖူးမှာပေါ့။ စိတ်ညစ်ရင် မကောင်းတာကို ပိုလုပ်တယ်။ မလုပ်သင့်မှန်း သိရက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မထိန်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မကောင်းတာကို မလုပ်မိအောင် နေချင်တယ် ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူနဲ့ ပေါင်းပါ။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ စိတ်ကို မနိုင်ဘူး။ တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာလာရင် စိတ်ကို နိုင်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးလာတယ်။ မကောင်းတာ မသင့်တော်တာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ မကောင်းတာ မသင့်တော်တာကို လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှုမရနိုင်ဘူး ဆိုတာကို ပိုပြီးသိတယ်။

ဒီအချက်တွေကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရင် မိဘတွေ၊ ကျောင်းဆရာ,ဆရာမတွေ၊ အလုပ်ရှင်တွေ ပြီးတော့ အစိုးရတွေဟာ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုရှိဖို့ အစီအစဉ် လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ တခြားကိစ္စတွေ အဆင်ပြေချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို နောက်မှာ မထားသင့်ဘူး။ တွဲပြီး ထားသင့်တယ်။ သို့မဟုတ် ရှေ့က ထားသင့်တယ်။

မိဘနဲ့ အဆင်မပြေရင် သားသမီးတွေဟာ မိဘမကြိုက်တာကို ပိုလုပ်တယ်။ ဆရာ,ဆရာမနဲ့ အဆင်မပြေရင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေဟာ ဆရာ,ဆရာမ မကြိုက်တာကို ပိုလုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေပြီး စိတ်ချမ်းသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေအောင် သတိထားသင့်တယ်။ အဆင်မပြေတာရှိရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီး ဖြေရှင်းတာကောင်းတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလို့ရရင် စိတ်မှာတင်းကြပ်မှု သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လေးလေးစားစား ပြောလို့ရရင် မကောင်းတဲ့ နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။

ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူးလို့ ထင်နေရင် သူပြောတဲ့စကားကို လေးလေးစားစား နားမထောင်ဘူး။ ပြေလည်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ သဘောထား ပိုပြီး တင်းမာတယ်။ ကိုယ့်ကို လေးလေးစားစား ပြောရင် သူ့စကားကို သေသေချာချာ နားထောင်မယ်။ ပြေလည်ဖို့ ကြိုးစားမယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်စာရိတ္တ ပိုကောင်းချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ဖို့ အကူအညီ ပေးပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လေးလေးစားစား ပြောပါ။

စိတ်ချမ်းသာလို့ အဆင်ပြေတာ

"How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive for all they do." – William James

စိတ်ပညာရှင် William James က ပြောတယ် "စိတ်ချမ်းသာမှုကိုရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ ရထားတဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု မပျောက်အောင် မပျက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ ပျောက်သွားတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ပြန်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ လူများစု လုပ်မျက်စွမှာ အမြဲတမ်း ကျိတ်ပြီးတော့ပါနေတဲ့ ဆန္ဒပဲ။"

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ အရာရာတိုင်းကို အရောင်ဆိုးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ရေသောက်ရတာတောင် အရသာရှိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် စားရတာမြိန်တယ်။ အစာကျေတယ်။ စိတ်မချမ်းသာရင် အစာမကျေ့ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ရင်တုန်တယ်၊ မောတယ်၊ မူးတယ်၊ အားနည်းတယ်၊

ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ဇက်ကြောတက်တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ အအေးမိတတ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် အိပ်ရတာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်။ စားသမျှ အစာကျေတယ်၊ အားရှိတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ လောကကြီးကို အန္တရာယ် ပိုကင်းတယ် လို့ မြင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူက လောကကြီးဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ နေရာလို့ မြင်တယ်။ နေရာတိုင်းကို အန္တရာယ်များတဲ့နေရာလို့ မြင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ဆုံးဖြတ်စရာရှိတဲ့အခါ မှန်မှန်ကန်ကန် လွယ်လွယ်ကူကူ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ ယုံကြည်မှု နည်းတယ်၊ မဆုံးဖြတ်ရဲဘူး၊ မှားမှာကို ပိုကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ ဆုံးဖြတ်ရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူကို မဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါနဲ့။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ အလုပ်လျှောက်တဲ့သူကို အကဲဖြတ်တဲ့အခါ ညှာညှာတာတာ အကဲဖြတ်တယ် တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က အလုပ်လျှောက်ရရင် ကိုယ့်ကို အကဲဖြတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာနေပါစေလို့ မေတ္တာပို့တော့။ သူ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ့်ကို အကောင်းမြင်မယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ယုံကြည်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ သဘောရှိလို့ ဘယ်သူ့ကို မဆို ကောင်းတယ် တော်တယ်လို့ မြင်တတ်တယ်။ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ လူတွေကို အကောင်းမမြင်ဘူး။ အထင်သေးတယ်။ မယုံဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ သူများကို အနိုင်ကျင့်ချင်တယ်။ သူများကို နိုင်လိုက်ရရင် သူ နည်းနည်း နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတယ်လို့ ထင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ သူများကို မနှိမ်ချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ညှာတာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကိုသူ ကျေနပ်မှုပိုရတယ်လို့ ပြောတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလို့ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပိုရတာလား။ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပိုရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာလား။ ဘယ်ဟာက အစလဲ။

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့သူဟာ ဘဝကို ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အတွေ့အကြုံ တွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ မြင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး အေးချမ်းအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေတတ်လာရင် နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခြေအနေတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးမှု နည်းသွားလို့ အဲဒီကိစ္စတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် သိပ်အရေးမပါတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြင်းထန်တဲ့ တုန့်ပြန်မှု သိပ်မဖြစ်ဘူး။ လုပ်သင့်တာကို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်လာရင် ဝမ်းသာတယ်၊ မဖြစ်ရင် သိပ်ဝမ်းမနည်းဘူး။

When your mood is gloomy, life as a whole seems depressing.

စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ခြုံပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာလို့ မြင်တယ်။

အဆင်ပြေလို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေတဲ့အထိ စောင့်ရမယ်။ အဲဒါ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအယူအဆကို ပြောင်းပြန် လှန်သင့်တယ်။ အဆင်ပြေလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာလို့ အဆင်ပြေတာ။ အဲဒီလို ပြောတော့ သဘာဝမကျဘူးလို့ ထင်မယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် လက်တွေ့စမ်းပြီးပါပြီ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် အရင် လုပ်လိုက်တယ်။ ကျန်တာတွေဟာ အဆင်ပြေလာတာ တွေ့ရတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေရင်

Let your mood brighten, and suddenly your relationships, your self-image, and your hopes for the future all seem more promising.

စိတ်ချမ်းသာအောင် ရွှင်လန်းအောင် နေလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ချက်ချင်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မြင်ပုံတွေ၊ ကိုယ့်အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်တွေ အားလုံးဟာ ပိုပြီး ကောင်းလာမယ်။

your relationships

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကျေနပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကောင်းမြင်တယ်။ သူများကိုလည်း အကောင်းမြင်တယ်။ စိတ်ရှည်တယ်။ ကူညီချင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းမမြင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် မကျေနပ်တဲ့သူ၊ သူများကို အကောင်း မမြင်တဲ့သူဟာ ဆက်ဆံရေး ဘယ်မှာ ကောင်းနိုင်တော့မလဲ။

self-image

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကောင်းမြင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်တယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးတယ် တဲ့။

စိတ်ချမ်းသာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကောင်းမြင်တာလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကောင်းမြင်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာလား။ မေးစရာပဲ နော်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီး ကောင်းတာကို လုပ်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကောင်းမြင်ဖို့ သေချာတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်မယ်။ မကောင်းတာတွေ လုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီး ကောင်းတာကို လုပ်ပါ။

hopes for the future

စိတ်ချမ်းသာနေရင် အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပိုကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်အနာဂတ်ဟာ ပိုကောင်းမယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒါကြောင့် အားတက်တယ်။ အားတက်လို့ စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေရင် စိတ်ရှည်တယ်၊ ဇွဲ ကောင်းတယ်။ လက်မ[illegible]ဘူး။ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ အဲဒီတော့ လုပ်ရင် ဖြစ်တာ များတယ်။ [illegible] မဖြစ်ရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်တစ်ခု လုပ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ဘူး။ **ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကိုယ်လုပ်နိုင်**တာကို အကောင်းဆုံးလုပ်နေရင် အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက် ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သေချာတာကို လုပ်ကြစို့၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း **နေမယ်**။ လုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။ အဲဒီတော့ **အနာဂတ်မှာ** မျှော်လင့်ချက်ကောင်းမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် အကောင်းဆုံးလုပ်နည်းက စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အများဆုံးထားတာပဲ။ သတိနဲ့နေတာပဲ။ တခြားနည်းတွေက ငွေကုန်တယ်၊ **အချိန်** ကုန်တယ်။ **အလုပ်** ပျက်တယ်။ ဒီနည်းက ငွေမကုန်ဘူး၊ အချိန်မကုန်ဘူး၊ အလုပ် မပျက်ဘူး။ ပြင်ပ အခြေအနေပေါ်မှာ မမှီဘူး။

ပြင်ပအခြေ**အနေ**ပေါ်မှာ မှီနေတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အချိန်မရွေး လုပ်လို့ မရဘူး။ အခြေအနေကို စောင့်ရမယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာလို့ **အဆင်ပြေ**တာလို့ ပြောလို့ မရတော့ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာလို့ အဆင်ပြေတာလို့ ပြောချင်ရင် ပြင်ပအခြေအနေပေါ်မှာ မမှီတဲ့ **စိတ်ချမ်းသာမှုကို** ရမှဖြစ်မယ်။ အဲဒါ တရားအားထုတ်ရင် ရတယ်။

Moreover—and this is one of psychology's most consistent findings—when we feel happy we are more willing to help others.

သည့်အပြင် စိတ်ပညာ သုတေသနမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ တစ်သွေးတစ်ညီထဲ တွေ့ရတာက ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ သူများကို (ငွေကြေး အကူအညီ ဖြစ်စေ၊ လုပ်အား အကူအညီဖြစ်စေ) အကူအညီ ပိုပေးချင်တယ်– တဲ့။

အကူအညီတောင်းချင်ရင် ဘယ်သူ့ဆီက တောင်းမလဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ သူ ပျော်နေတဲ့သူ့ဆီက တောင်းမလား၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ သူ့ဆီက တောင်းမလား။

အဲဒါကို feel-good, do-good phenomenon လို့ခေါ်တယ်။ feel-good စိတ်ချမ်းသာနေရင် do-good ကောင်းတာလုပ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ကောင်းတာကို ပိုလုပ်**တယ်။ ဒါကြောင့်** ကိုယ်လည်း **အကျိုးရှိအောင်** အများလည်း အကျိုးရှိအောင် **နေချင်တယ်ဆိုရင်** စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ်။ တော်တော် တွက်ခြေကိုက်တယ် **နော်**။

သူများကို ကိုယ်က တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရင် သူစိတ်ချမ်းသာတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုလည်း သူက တတ်နိုင်တာ လုပ်ပေးမယ်။ **အကူအညီ**ပေးမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ feel-good, do-good ဆိုတဲ့ သဘာဝကို **နေရာတိုင်း**မှာ သုတေသန လုပ်သင့်တယ်။

မိဘတွေ, ဆရာ,ဆရာမတွေ, အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းကလူတွေ စဉ်းစားပါ။ **စိတ်ချမ်းသာအောင်** လုပ်ပေးတာဟာ တွက်ခြေ အကိုက်ဆုံးပဲ။ ကိုယ့်အတွက် **အကျိုးရှိမှ** လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ ကိုယ့်အတွက် **အကျိုး**အရှိဆုံးပဲ။ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတာလည်း ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးပဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သုတေသန လုပ်သင့်တယ်။ လူတစ်ဦးချင်း ပိုကောင်းလာဖို့အရေးမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးပါတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး ပိုကောင်းလာဖို့အရေးမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ များလာလေလေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း တိုးတက်လေလေပဲ။ ဒါ **အမှ** သံသယဖြစ်စရာ မလိုတော့တဲ့ကိစ္စပါ။ လူတွေကို အဆင် မပြေအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ပြီးမှ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း တိုးတက်အောင်လုပ်လို့ မရနိုင်ဘူး။

ဘယ်လိုလုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမလဲ

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှေးပညာရှိများ ပြောတာတွေ ရှိပါတယ်။ **အခုခေတ်** သုတေသနလုပ်လို့ တွေ့ရတဲ့အချက်တွေဟာ ရှေးပညာရှိများ ပြောတာနဲ့ တူနေပါတယ်။ ရှေးပညာရှိများပြောတာ မှန်ပါလား လို့ သိရတာပေါ့။

ဘယ်လို လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမလဲ။ အဖြေအမျိုးမျိုး ပေးကြတယ်။

✓ တချို့က ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– မှန်ပါတယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ပဲ စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။

✓ စေတနာ မှန်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– မှန်ပါတယ်။

✓ ဥက္ကကင်းအောင် နေနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– မှန်ပါတယ်။ ဥက္က

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းအောင်တော့ ရပါတယ်။ ကင်းအောင်တော့ မရသေးဘူး။

ဒုက္ခ တော်တော်များများကို ကိုယ့်စိတ်ကပဲ ဖန်တီးတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီး ဉာဏ်နဲ့နေတတ်ရင် ဒုက္ခနည်းပြီး အဆင်ပိုပြေပါတယ်။

✓ အမှန်တရားကို သိရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– မှန်ပါတယ်။ အမှန်တရားကို သိရင် စွဲလန်းမှုနည်းသွားလို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အနတ္တကို မြင်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အတ္တစွဲကြီးရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ The truth shall make you free. အမှန်တရားက သင့်ကို လွတ်လပ်စေမယ်။

တချို့ကပြောတယ်။ မသိအောင်နေတာက စိတ်ချမ်းသာတယ် သိရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ် တဲ့။ ဘာမှ မသိသေးတဲ့ ကလေးတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ လူကြီးတွေက သိတာတွေများလာလို့ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ လူကြီးတွေလည်း ကလေးတွေလို ဘာမှ သိပ်မသိအောင် နေလိုက်တဲ့။ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်သလား။ မဖြစ်နိုင်ဘူး နော်။

အဲဒါကိုတော့ ဘုန်းကြီး လက်မခံဘူး။ မသိတာကို ကောင်းတယ်လို့ မယူဆနိုင်ဘူး။ လောကကြီးတိုးတက်လာတာဟာ သိတဲ့သူတွေကြောင့်။ အမှန်ကို သိဖို့ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေကြောင့်။ မသိလို့ အယူသည်းမှုတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ဘဝကို နေကြရတယ်။ မသိလို့ မယုံသင့်တာတွေကို ယုံတယ်။ မသိလို့ မကြောက်သင့်တာတွေကို ကြောက်တယ်။ အားမကိုးသင့်တာတွေကို အားကိုးတယ်။ မသိတဲ့သူကို လိမ်ဖို့ လွယ်တယ်။ အလိမ်ခံနေရတာဟာ မသိလို့ပါ။

သိတဲ့သူဟာ ယုံတာနည်းတယ်။ သိတာများလေ ယုံတာနည်းလေပဲ။ သိတာက ယုံတာထက် အဆင့်မြင့်တယ်။ ဥပမာ မြတ်စွာဘုရား ဘာကို ယုံသလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လို ဖြေမလဲ။ ဘုန်းကြီးကတော့ မြတ်စွာဘုရား ဘာကိုမှ မယုံဘူးလို့ ဖြေမယ်။ ဘုန်းကြီးဖြေတာ မှားနေရင် ပြင်ပေးပါ။

သိတာ နည်းလေလေ ယုံတာတွေ များလေလေပဲ။ သိတာ များလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပိုပြီး အားကိုးလေလေပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက

အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော

မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားကိုးရာ။

ကောဟိနာထော ပရောသိယာ။

သူတစ်ပါးသည် မိမိ၏ အားကိုးရာ အဘယ်မှာဖြစ်နိုင်အံ့နည်း လို့ ဟောခဲ့တာ။

မသိတဲ့သူတွေက သူများကို အားကိုးကြတယ်။ သိတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ အားကိုးတယ်။ သိတဲ့သူဟာ အားမငယ်ဘူး။ မသိတဲ့သူဟာ အားငယ်တယ်။ အားငယ်နေတာဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ။ အားမငယ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

မှားနေတာကို အမှန်လို့ ထင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတာကို ကောင်းတယ်လို့ မယူဆဘူး။ မှန်တာကို သိရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊ သိချင်သလား၊ ဆိုရင် ဘုန်းကြီး ကတော့ စိတ်ဆင်းရဲရင် ဆင်းရဲပါစေ မှန်တာကို သိချင်ပါတယ်။ ဘာမှ မသိပဲ ပျော်နေတဲ့ ကလေးလိုတော့ မနေချင်ဘူး။ အမှန်ကိုသိပြီး လက်ခံပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပျော်တာကို၊ စိတ်ချမ်းသာတာကိုပဲ လိုချင်တယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လို့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုးကိုပဲ လိုချင်တယ်။

✓ အာရုံငါးပါးကို မခံစားပဲနေရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့။

အပြော လွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တယ်။ လျှော့တာတော့ ရပါတယ်။ လုံးလုံးမခံစားပဲ နေဖို့ကတော့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီခေတ်မှာ အပျော်အပါးတွေက လွယ်လည်းလွယ် များလည်းများလှပါတယ်။ အပျော်အပါး များလွန်းလို့ သိပ်မပျော်တော့ဘူး။ အပျော်အပါးတွေ ခံစားရဖို့ လုပ်ရတာနဲ့ မောနေကြပြီ။ အပျော်အပါးတွေ များလွန်းလို့ ပေါ့တန်တဲ့ သဘောထားတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လေးနက်တာကို နားမလည်နိုင်တော့ဘူး။

✓ စိတ်ထဲရှိတာကို အောင့်မထားပဲ ဖွင့်ထုတ်လိုက်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– မှန်ပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖွင့်ထုတ်မလဲ။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ်ထင်တိုင်း ပြောလိုက်ရင် စိတ်ချမ်းသာမလား။ ပြောလိုက်ရလို့ ခဏ ပေါ့သွားသလို ဖြစ်မှာ တော့ သေချာတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရတာ ပျော်စရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး နော်။ အောင့်ထားတာတွေ များရင် စိတ်မချမ်းသာ တာတော့ ဟုတ်မှာပါ။

✓ 'နောင်ခါလာ နောင်ခါချေး။' နောင် ဖြစ်ချင်တာဖြစ် အခု ပျော်သလို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေလိုက်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– ဟုတ်ရဲ့လား။ နှံကောင်နဲ့ပရွက်ဆိတ်အကြောင်း ငယ်ငယ်ကတည်းက ဖတ်ဖူးတယ်။ ဖတ်ကတည်း နှံကောင်လို မနေဘူး။ ပရွက်ဆိတ်လို နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ နောင်ရေး မပူရအောင် စိစဉ်ရမယ်၊ ပြင်ဆင်ရမယ်။

✓ တချို့က အနာဂတ်ဘဝ ကောင်းစားရေးကို လုပ်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– အခုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေချင်တယ်။ နောင်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေချင်တယ်။ အခုစိတ်ဆင်းရဲခံပြီး မသေချာတဲ့ အနာဂတ်ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုတာကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

✓ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရင် ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့ – မှန်ပါတယ်။ အဲဒါလည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိပဲ လုပ်နိုင်တယ်။ သူများကိစ္စကို အမြဲ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးကို မလုပ်ပဲနေလို့ ရမလား။ ကိုယ့်အတွက်လုပ်ရင်း သူများအတွက်ပါ လုပ်လို့ရရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ပထမအဆင့် သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ ဒုတိယအဆင့် တတ်နိုင်တဲ့အခါ တတ်နိုင်သလောက် သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောမယ်။ တတ်နိုင်တဲ့ အကူအညီပေးမယ်။

✓ ကြံကြံဖန်ဖန် ပြောတဲ့သူက ပြောသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့သူတွေ ဒုက္ခရောက်တာ မြင်ရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– အဲဒီလို ပြောတာကို အပြစ်မတင်လိုပါဘူး။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီလိုတွေးတဲ့သူတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ်လား။

✓ အပေါင်းအဖော်တွေနဲ့ နေရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်တဲ့– အဖော် တော်တော် ခင်တတ်တဲ့သူက ပြောတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန် တော်တော်များများဟာ အဖော်ကောင်းတွေနဲ့ နေရတဲ့ အချိန်တွေပဲ။ လူဟာ တစ်ယောက်ထဲ သိပ်ကြာကြာ မနေနိုင်ဘူး။ စားရတာလည်း အဖော်နဲ့မှ ပိုကောင်းတယ်။ ကြည့်ရတာလည်း အဖော်နဲ့မှ ပိုကောင်းတယ်။ သိရတာတောင် တစ်ယောက် ယောက်ကို ကိုယ် သိထားတာ ပြောလို့ရရင် ပျော်တယ်။

✓ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ သူနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက် ပြောတယ်။ ကိုယ့်ဟာ

ကိုယ် တစ်ယောက်ထဲ အေးအေးဆေးဆေးနေရရင် ပျော်မယ်တဲ့။ တရားအား ထုတ်တာကို အလေ့အကျင့်ကောင်းကောင်း ရထားတဲ့သူဟာ တရားအားထုတ် နေတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်အချမ်းသာဆုံးပဲ။ အဲဒါကြောင့် သူ့အတွက် တစ်ကိုယ်ထဲ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်ဟာ မရရင် မဖြစ်ဘူး။ တရားနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်း၊ အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာ နည်းပဲ။ ဒီနည်းကို မလုပ်နိုင်သေးတဲ့သူတွေ တခြားနည်းတွေကို လုပ်ပါ။ တရားနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ရင်တော့ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကို တခြား စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ အစားထိုးလို့ မရဘူး ဆိုတာ သိမယ်။

✓ တစ်ကိုယ်ထဲလည်း ပျော်တတ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတန်း တစ်ကိုယ်ထဲ နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တခြားအချိန်တွေ တခြား အခြေအနေတွေမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတာ လေ့လာပါ။

✓ ရောင့်ရဲတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ် လို့ သုတေသန ပညာရှင်များ တွေ့ရှိကြတယ်တဲ့။ ဒါကို ရှေးပညာရှင်များလည်း ပြောခဲ့ကြပါတယ်။

'သန္တုဋ္ဌီ ပရမံ ဓနံ' လို့ဘုရားဟောရှိပါတယ်။ ရောင့်ရဲခြင်းဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဥစ္စာဓနဲ ဖြစ်တယ်။ မရောင့်ရဲနိုင်တဲ့သူဟာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ လိုသေးတယ် လို့ပဲ ထင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် မပြည့်စုံသေးဘူး။ မပြည့်စုံတာဟာ ချို့တဲ့နေတဲ့ သဘော၊ ချို့တဲ့နေတယ် ဆိုတာ ဆင်းရဲတဲ့သဘော။

စဉ်းစားစရာကောင်းတာက ရောင့်ရဲရင် မတိုးတက်ဘူး လို့ ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ မှန်သလား။ ရောင့်ရဲတဲ့သူဟာ တိုးတက်နိုင်သလား။ ရောင့်ရဲတဲ့ သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေပြီး နောက်ထပ် ကိုယ် လိုချင်သေးတာကို လုပ်လို့ မဖြစ်ဘူးလား။ ဘယ်လောက်ရှိရှိ မရောင့်ရဲနိုင်ရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး။ အဲဒါ ကောင်းသလား။

ရောင့်ရဲတဲ့သူဟာ နောက်ထပ်ရအောင် မလုပ်တော့ဘူး လို့ ဆိုလိုတာလား။ ဒီမေးခွန်းတွေကို မေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ရအောင် လုပ်သေးတယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်လိုချင်သေးလို့ပေါ့။ လိုချင်သေးရင် ရောင့်ရဲတယ်လို့ ဆိုနိုင်သေးလား။

သန္တုဋ္ဌီ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ် သေသေချာချာဖော်ရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ကိုယ့်မှာရှိတာနဲ့ ဝမ်းသာတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်' လို့ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် မလိုချင်တော့ဘူး။ နောက်ထပ်ရအောင် မလုပ်တော့ဘူး လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ရှိနေတာနဲ့ ဝမ်းသာတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ နောက်ထပ်ရအောင် လုပ်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပဲ လုပ်တယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို သဘောပေါက်တယ်။

အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ရရင် သန္တုဋ္ဌိ ဆိုတာ "Being happy with what you have."လို့ ဘာသာပြန်ရမယ်။ အဲဒါ ရှင်းတယ်။ ရှိနေတာနဲ့ ဝမ်းသာတယ် ဆိုတာ နောက်ထပ်ရအောင် မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပဲ လုပ်နိုင်တယ်။ နောက်ထပ် မရလည်း စိတ်ချမ်းသာတာ ပျက်မသွားဘူး။ အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ပဲ။

✓ ရက်ရောတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ရက်ရောတယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ ပေးလည်း ပေးတယ်၊ ကုန်လည်း ကုန်မသွားဘူး။

ခဏ ပျော်တာနဲ့ ရေရှည်တစ်သက်တာ စိတ်ကျေနပ်မှုရတာ

ခဏ ပျော်တာနဲ့ ရေရှည် တစ်သက်တာ စိတ်ကျေနပ်မှုရတာ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲပြီး စဉ်းစားသင့်တယ်။ ခဏ စိတ်ဆင်းရဲပြီတော့ မကြာခင် မေ့သွားတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှိသလို၊ ခဏ ပျော်ပြီးတော့ မကြာခင် စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပျော်တာက ကြက်ပျောက် ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားတာ ရှိပါတယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာကလည်း မမြဲသလို ပျော်စရာကလည်း မမြဲဘူး။ ကိုယ်အင်မတန်ချစ်တဲ့သူ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲပေမဲ့ 'သေသောသူ ကြာရင်မေ့' ဆိုသလို ကြာတော့လည်း မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားတာပဲ။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မှောက်ပြီး လက်ပြတ်သွားတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ အစမှာ စိတ်ဆင်းရဲနေပေမဲ့ မကြာခင်မှာ နေသားကျသွားပြီးတော့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေသွားတာ တွေ့ရတယ်။

ထီပေါက်လို့ အရမ်းပျော်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ လပိုင်းအတွင်းမှာ အရင် တုန်းကလိုပဲ သိပ်မပျော်တော့တာ တွေ့ရတယ်။ အိမ်ထောင်ကျခါစမှာ သိပ်ပျော်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ မကြာခင်မှာ သူ့ သူငယ်ချင်းကို 'မင်း အိမ်ထောင် မပြုနဲ့ကွာ' လို့ အကြံပေးတာ ကြားရတယ်။ သူ့ သူငယ်ချင်းကလည်း 'မင်းတော့ အိမ်ထောင် ပြုပြီး ငါ့ကိုတော့ အိမ်ထောင်မပြုနဲ့လို့ပြောတာ ဘယ်တရားမလဲ' လို့ ပြန်ပြောတော့ 'ငါ မသိလို့ပေါ့ကွာ' တဲ့။

ဘယ်ဘက်ခြေထောက် တစ်ဖက်ပဲရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ 'ကျွန်တော်က ကခုန်ရတာရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို မသိပေမဲ့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နဲ့ ပန်းချီဆွဲရတဲ့အရသာ ကိုတော့ သိပါတယ်'တဲ့။ သူက ဘယ်ဘက်ခြေထောက် တစ်ဖက်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီခြေထောက်နဲ့ ပန်းချီဆွဲတယ်– ကဲ ။

အဲဒီလိုပဲ ပိုက်ဆံ မချမ်းသာပေမဲ့ ပျော်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ အခု ရနေတဲ့ ဝင်ငွေရဲ့ နှစ်ဆလောက်ရရင်တော့ သိပ်ပျော်မှာပဲ လို့ ပြောတဲ့သူဟာ သူပြောသလို ဝင်ငွေနှစ်ဆရလာတော့ ခဏပဲပျော်ပါတယ်။ မကြာခင် အရင် တုန်းက ပျော်သလောက်ပဲ ပျော်တယ်။ အရင်ကလောက်တော့ စိတ်မဆင်းရဲတော့ ဘူး။ စားဝတ်နေရေး နည်းနည်းပိုအဆင်ပြေလာတော့ နည်းနည်းတော့ အသက်ရှူ ချောင်သွားတာပေါ့။ ဝင်ငွေ ဆယ်ဆတိုးရင် ဆယ်ဆပျော်မယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အဲဒါ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အရေးကြီးတာက ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးထားရမယ်။

ငွေကြေး အင်မတန် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့သူတွေလည်း သိသိသာသာကြီး မပျော်ကြဘူး။ စားနိုင်သောက်နိုင်တဲ့သူတွေထက် အထူးပိုပြီးပျော်တယ်လို့ မထင်ဘူး။

Wealth is like health: Its utter absence breeds misery, yet having it is no guarantee of happiness.

ငွေဆိုတာ ကျန်းမာရေးလိုပါပဲ။ ကျန်းမာနေတုန်း ကျန်းမာလို့ ပျော်လိုက် တာလို့ တွေးမိတဲ့သူ သိပ်နည်းတယ်။ မကျန်းမာတဲ့အခါ မကျန်းမာလို့ စိတ်ဆင်းရဲ လိုက်တာလို့ ပြောကြတာပဲ ကြားရတယ်။ ငွေလည်း ဒီလိုပဲ မရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲ လိုက်တာလို့ ပြောကြတာ ကြားရတယ်။ ရှိတော့လည်း သိပ် သတိမရတော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုံးလိုက်ရတုန်း ခဏတော့ ပျော်မယ်ထင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ငွေနဲ့ဝယ်လို့ ရမလား။ ငွေရှိရင် ဒုက္ခတော်တော် နည်းသွားတာ အမှန်ပဲ။ ငွေမရှိလို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ကြရတာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံအချမ်းသာဆုံးလူက စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူလို့ ပြောလို့တော့ မရဘူး။ ပိုက်ဆံချမ်းသာပြီး စိတ်ဆင်းရဲ နေတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

"No happiness lasts for long."

လောကီ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုရင် ဘယ်လိုစိတ်ချမ်းသာမှုမှ မမြဲပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေမှာ ရှိတတ်တဲ့ အချက်(၆)ချက်

(1) Researchers Have Found That Happy People Tend to Have high self-esteem.

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ကျေနပ်တဲ့စိတ် ပိုရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မသေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ကောင်းတယ်လို့ ယူဆတယ်။

(2) The best predictor of general life satisfaction is not satisfaction with family life, friendships, or income, but satisfaction with self.

ဘဝကို ကျေနပ်မှုဘယ်လောက်ရတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းချင်ရင် အကောင်းဆုံး အချက်က satisfaction with self ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လောက် ကျေနပ်သလဲ ဆိုတဲ့ အချက်က အကောင်းဆုံးပဲ။

family life– မိသားစုဘဝက အကောင်းဆုံးအချက် မဟုတ်ဘူး။

friendships–မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းက အကောင်းဆုံးအချက် မဟုတ်ဘူး။

income– ဝင်ငွေက အကောင်းဆုံးအချက်မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကိုကြည့်ရင် တခြားအချက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေပါစေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မကျေနပ်တဲ့သူ အားမရတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့အမြဲတန်းရှိနေတာ ကိုယ်ပဲ။ ဘယ်သွားသွား အမြဲ ကိုယ်နဲ့ ပါနေတယ်။ တခြားသူတွေက တစ်ခါတလေ တွေ့ရတယ်။ အမြဲတန်း ကိုယ်သွား လေရာ မလိုက်နိုင်ဘူး။

ကိစ္စတစ်ခု အဆင်မပြေတာ ခဏပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ကျေနပ်တာက ခဏမဟုတ်ဘူး။ တခြားကိစ္စတွေ တခြားလူတွေဟာ အပြင်မှာပဲရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ကတော့ ခွဲသွားလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ကျေနပ်နေတဲ့ သူဟာ သွားလေရာမှာ ကျေနပ်စရာက ကိုယ်နဲ့အတူ ပါနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မကျေနပ်တဲ့သူက သွားလေရာမှာ မကျေနပ်စရာက ကိုယ်နဲ့အတူ ပါနေ တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ချစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားဖို့ သိပ် အရေးကြီး တယ်။ ဘယ်သူမှ အထင်မကြီးချင်ရင် နေပါစေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်တော့ အထင်မသေးဖို့ လိုတယ်။ လူတိုင်းဟာ သူ့နည်းနဲ့သူ တန်ဖိုးရှိတဲ့ သူတွေပဲ ဆိုတာကို လူတိုင်းနားလည်ဖို့ လိုတယ်။

ကလေးတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အထင်မသေးအောင် လူကြီးတွေက ဆက်ဆံရေးမှာ သတိထားဖို့ လိုတယ်။ ကျောင်းမှာ ဆရာ,ဆရာမတွေက ကျောင်းသူ,ကျောင်းသားတွေကို ဆက်ဆံတဲ့အခါ မလေးမစား မပြောသင့်ဘူး။ လေးစားတယ် ဆိုတာနဲ့ ရိုသေတယ် ဆိုတာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်မတူဘူးနော်။ ရိုသေရမယ် လို့ မဆိုလိုဘူး။ လေးစားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

လူတိုင်းကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်ရင် လူတိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးပါ တယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ လေးစားစရာကောင်းတယ် ဆိုတာကို ရိုးရိုးသားသား အသိအမှတ်ပြုဖို့ လိုတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အထင်သေးတဲ့ အသိုင်း အဝိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုလေးစားရင် သိပ်ကြိုက်တယ်နော်။ လူတိုင်းကြိုက်တယ် ဆိုတာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မမေ့ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်ရင် တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

(3) People who like and accept themselves feel good about life in general.

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် နှစ်သက်တဲ့သူ လက်ခံတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ခြုံပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကျေနပ်မှုရတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် တွေးရင် ပျော်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် မတွေးချင်ဘူးလို့ ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို လူသိမှာ ကြောက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် နှစ်သက်တယ်ဆိုတာ မြန်မာလူမျိုး၊ မြန်မာနိုင်ငံသားဖြစ်ရတာ နှစ်သက်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ရည်, အသားရောင်, ကိုယ့်စိတ်ထားစသည်ဖြင့် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တာ အားလုံးပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်း မေ့ထားချင်တာရှိနေရင် တကယ် စိတ်မချမ်းသာသေးဘူး။

(4) Have close friendships, or a satisfying marriage

ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတွေ ရှိတယ်။ အခုခေတ်မှာ အိမ်ထောင် မပြုတဲ့သူတွေ ပိုများလာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အိမ်ထောင်မရှိရင် ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေး မရှိဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ မှန်သင့်သလောက် မှန်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်ဟာ ကိုယ်နဲ့ အရင်းနှီးဆုံး ဆက်ဆံရတဲ့သူပဲ။ အိမ်ထောင်မရှိပေမဲ့ ရိုးရိုးသားသား ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလို့ရတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲရှိတာကို ပြောလို့ရတဲ့သူ ရှိတယ်။ ဝမ်းသာစရာရှိရင် မျှပြီး ခံစားမယ့်သူရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာရှိရင် ကိုယ်ချင်းစာမယ့်သူ ရှိတယ်။ ဝါသနာပါတာကို အတူတူ လုပ်လို့ရတဲ့သူ ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနဲ့ပဲ လုပ်လို့ ရတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေရှိတာဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ဖြစ်တယ်။

Close relationships do indeed promote health.

ရင်းနှီးတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ကျန်းမာရေးကို တကယ်ပဲ ပိုကောင်းစေတယ်။

သုတေသနလုပ်လို့ တွေ့ရတဲ့အချက်က တစ်ကိုယ်ထဲ အဖော်မရှိပဲ နေတဲ့သူထက် ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေ, ဆွေမျိုး, အိမ်ထောင်ဖက်ရှိတဲ့သူက ကျန်းမာရေးပိုကောင်းတယ်တဲ့။

လူဟာ သဘာဝအရ အပေးအယူရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုအပ်ပါတယ်။ ချစ်ခင်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ ယုယမှုကို ပေးရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ ယုယမှု ပေးရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။ လူဟာ တစ်ကိုယ်ထဲနေချင်တဲ့ သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘူး။ အပေါင်းအဖော်နဲ့နေတတ်တဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖော်ကွဲရင် သေတတ်တယ် လို့ ပြောတယ်။

တစ်ကိုယ်ထဲလည်း နေတတ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုကောင်းတာက ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆက်ဆံလို့ရတဲ့သူနဲ့နေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အဖော်ကို လိုချင်ရက်နဲ့ အဖော် မရနိုင်တာဟာ စိတ်ကို တော်တော်အားငယ်စေတယ်။ အားငယ်ရင် နေမကောင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရင်းနှီးတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ကျန်းမာရေး တကယ်ပဲ ပိုကောင်းစေတယ်။

တစ်ကိုယ်ထဲ အထီးကျန်ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ပိုခံစားရတယ်။ အဲဒါကြောင့် depression ပိုဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

မိတ်ဆွေရှိတဲ့သူဟာ အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်ထဲ ရင်မဆိုင်ရဘူး။ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကြံဉာဏ် အကူအညီကိုရတယ်။

Cooperation promotes survival. And intimacy promotes happiness.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဟာ အသက်ရှင်သန်မှုကို အထောက်အကူပေးတယ်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို အထောက်အကူပေးတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းလည်း ရှိတယ်၊ ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့သူလည်း ရှိတယ်ဆိုရင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။

ကိုယ် ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ၊ နိုင်ငံရေး,စီးပွားရေး အယူအဆတွေ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဂုဏ်ယူတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်မှု အောင်မြင်မှုတွေ၊ ကိုယ်မအောင်မြင်လို့ စိတ်ပျက်ရတာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့သောကတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဒုက္ခတွေ စတဲ့ ကိုယ့်ခံစားမှုတွေကို ပြောပြရမယ့်သူ မရှိရင် အဖော်မဲ့အထီးကျန်ဖြစ်တယ်။ lonely ဖြစ်တယ်။ ဒီလို အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လူတွေအများကြီးကြားမှာ နေရင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

စကားပြောဖော်ရချင်ရင် နားထောင်ပါ။ ကိုယ်က သူပြောတာကို စိတ်ပါ လက်ပါ နားထောင်ရင် ကိုယ်ပြောတာကိုလည်း သူ နားထောင်လိမ့်မယ်။ နားထောင်တတ်တဲ့သူမှာ စကားပြောဖော် မရှားဘူး။ စကားပြောဖော်တွေ များလာရင် အဲဒီထဲက ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောလို့ရတဲ့သူကို တွေ့လိမ့်မယ်။

ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပြောလို့ရတဲ့အဖော် ရှိတဲ့ သူဟာ ပျော်ရွှင်မှု နှစ်ဆတိုးပြီး ဒုက္ခတစ်ဝက်လျော့တယ် လို့ ရှေးပညာရှိများ ပြောကြတယ်။

satisfying marriage – အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကျေနပ်မှုရှိတယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေထဲမှာ အိမ်ထောင်ရေးကို ကျေနပ်မှုရတဲ့သူတွေ တော်တော်များတယ်။ အရွယ်ရောက်လာရင် အိမ်ထောင်ပြုကြတယ်။ အိမ်ထောင် ပြုပြီးရင် များသောအားဖြင့် မိဘနဲ့ အတူမနေတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခွဲနေ ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်နဲ့ အရင်းနှီးဆုံး အနီးဆုံးဟာ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ပဲ။ အဲဒီ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ပျော်စရာကောင်းတာတွေကို အတူတူလုပ်ရင် သိပ်ပျော်မယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ရေးလည်း အဆင်ပြေတယ် ဆိုရင်တော့ တော်တော် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

(5) Be optimistic and outgoing

အကောင်းမြင်တတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ လူတွေကို ခင်တတ်တယ်။ လူတွေကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဖော်ရွေတယ်။ နှုတ်ဆက် ရမှာ ဝန်မလေးဘူး။ လူတွေကို မြင်တဲ့အခါ အနည်းဆုံး ပြုံးပြတတ်တယ်။

Positive thinkers -- people who agree with statements such as "in uncertain times, I usually expect the best"-- cope more successfully with stressful events and enjoy better health than do pessimists.

ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မသေချာတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ အဆိုးကို မျှော်လင့်တဲ့ သူထက် အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်တဲ့သူဟာ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေကို ပိုပြီး အောင်အောင်မြင်မြင် ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်၊ ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်ဆန်လွန်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးဟာ ရေရှည်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ကို ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာအတွင်းမှာ ကောင်းတာ ကို မျှော်လင့်တာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းဖြစ်တယ်။

ကိုယ်က လူတွေကို ခင်တတ်ရင် ကိုယ့်ကိုခင်တဲ့သူတွေလည်း များမှာပါ။ လူတိုင်း ငါ့ကိုခင်ရမယ်လို့တော့ မျှော်လင့်လို့ မဖြစ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်က ပြောတယ် 'စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူတိုင်း ငါ့ကိုခင်တယ်၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတိုင်း ငါ့စကားကို လက်ခံတယ်' တဲ့။ အဲဒီတော့ သူ့ကို မခင်တဲ့သူကို စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့သူ၊ သူ့စကားကို လက်မခံတဲ့သူကို ဉာဏ်မရှိတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာပေါ့။ ဘုန်းကြီးကတော့ ဒီလိုတွေးလိုက်ပါတယ်– 'ငါ့ကိုမခင်ရင် သူပဲ နစ်နာတာပေါ့၊ ငါ့အတွက် ဘာမှအရှုံးမရှိဘူး' လို့။ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သူများရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုတော့ လေးစားပါ။

ငါ့ကို လူတွေ ခင်သလား မခင်ဘူးလားဆိုတာ မသေချာရင် ခင်တယ်လို့ပဲ မျှော်လင့်ပါ။ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မသေချာတဲ့ကိစ္စမှာ အကောင်းကိုမျှော်လင့် တာ တွက်ခြေကိုက်တယ်။ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်လာရင် ပိုပြီး ဝမ်းသာရတယ်။ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို မဖြစ်ရင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်မဆင်းရဲရတာဟာ သက်သာတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။ သူများအကြောင်းလည်း ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။ အဲဒီနှစ်ခုကို တကယ် နေ့တိုင်းလုပ်နိုင်ရင် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာမှာ သေချာတယ်။ တကယ်ပဲ သေချာပါတယ်။ မယုံပါနဲ့။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ။ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်းတာတွေပဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေးပါ။ သူ့များအကြောင်းလည်း ကောင်းတာတွေပဲ တွေးပါ။

ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက် ပြည့်နေတယ်လို့ မြင်တဲ့သူက ရေ တစ်ဝက် လျော့နေတယ်လို့ မြင်တဲ့သူထက် စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။

Optimsts also enjoy greater success.

'ငါ ဉာဏ်ရှိတယ်။ ဝီရိယ ရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ ခင်စရာ ကောင်းတယ်။ ငါ လုပ်ရင် ဖြစ်မယ်'လို့ ယုံကြည်တဲ့သူက ပိုပြီး အောင်မြင်တယ်။ လုပ်လို့ မဖြစ်တဲ့အခါ– ဒါက ခဏပါ၊ နောက်တစ်နည်း ပြောင်းပြီးလုပ်ရင် အောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူက လုပ်ရင်းနဲ့ အောင်မြင်သွားတယ်။ တစ်ခါ မအောင်မြင်တာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတော့ပဲ ဆက်မလုပ်တော့ရင် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

(6) Have work and leisure that engages their skills

Have work that engages their skills

အရည်အချင်းကို ကောင်းကောင်းသုံးရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

အပန်းဖြေ အပျော်တန်းလုပ်တဲ့ အလုပ်မှာလည်း အရည်အချင်းကို သုံးရတဲ့ နည်းနဲ့ ပျော်တယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့တန်တဲ့ နည်းနည်း ခက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူက အလုပ်မှာပိုပျော်တယ်။ အပျင်းဖြေ ကစားတဲ့အခါမှာလည်း ဉာဏ်ကိုသုံးရတဲ့ အရည်အချင်းကိုသုံးရတဲ့ ကစားနည်းက ပိုပျော်စရာ ကောင်းတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် နည်းနည်းခက်တာလုပ်ရင် ပိုပြီး စဉ်းစားရတယ်။ ပိုပြီး ဉာဏ်ထုတ်ရတယ်။ အားစိုက်ရတယ်။ အဲဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက်ပဲ။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အပြည့်ထည့်ပြီးလုပ်ရမှ အားရတယ်။ ကျေနပ်တယ်။ လုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတိုးလာတာ ပိုပျော်စရာကောင်းတယ်။ ဘာ အရည်အချင်းမှ မတိုးရင် ကြာရင် ပျင်းလာတယ်။

လွယ်တာကိုလုပ်ရရင် ပိုပျော်တဲ့သူဟာ တကယ်ပျော်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ကိုယ်ကိုသူ ယုံကြည်မှုမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူဟာ ပိုခက်တာကို လုပ်တယ်။

စာဖတ်ရင်လည်း ဖတ်ရင်းနဲ့စဉ်းစားရတာကို ဖတ်မှ ပျော်စရာကောင်း တယ်။ ဘာမှ စဉ်းစားစရာမပါရင် ပျော်စရာမကောင်းဘူး။ အခုခေတ်မှာ ရုပ်ပုံလှလှတွေနဲ့ အပျင်းပြေရုံဖတ်ရတဲ့ စာစောင်တွေ များတယ်။ အဲဒီလိုစာတွေကို ဆယ်နှစ်လောက်ဖတ်တောင်မှ ဘာအရည်အချင်းမှ တိုးလာမှာမဟုတ်ဘူး။

အလုပ်ဟာ ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ကိစ္စဖြစ်လို့ အလုပ်မှာ ပျော်တဲ့သူဟာ သူ့ဘဝကိုသူ ပိုပြီး ကျေနပ်တယ်။ အလုပ်မှာ မပျော်ရင် ဘဝကို မကျေနပ်ဘူး။ ခက်တာကိုလုပ်ရမှ ပျော်တဲ့သူဟာ သူ့အရည်အချင်းကို အမြဲတန်း အစမ်းခံ နေရတယ်။ အရင်က မလုပ်နိုင်တာတစ်ခုကို လုပ်လို့ရသွားတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုတိုးလာတယ်။ အဲဒါ ပျော်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဘာ အရည်အချင်းမှ တိုးမလာတဲ့ အလုပ်မျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူး။

သစ်ပင်ပန်းပင်ကို ကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးတာက ကိုယ်တိုင် ဘာမှမလုပ်ရတဲ့ စိုက်ပြီးသားပန်းပင် ဝယ်တာထက် ပိုပျော်တယ်။ မျိုးစေ့အကြောင်း မြေအကြောင်း ရာသီဥတုအကြောင်းတွေကို လေ့လာရတယ်။ စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်တယ်။ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒါ ပျော်စရာကောင်းတယ်။

စဉ်းစဉ်းစားစား စကားပြောရတာ၊ ဆွေးနွေးရတာက TV. ကြည့်ရတာ ထက် ပိုပျော်တယ်။ လိုရင်းက ဉာဏ်ကို သုံးရတာ အရည်အချင်းကို သုံးရတာ ပိုပြီးပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ ခက်တဲ့အလုပ်က လွယ်တဲ့အလုပ်ထက် ပိုပြီး ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။

Studies confirm that a key ingredient of satisfying work is whether or not it's challenging. The most satisfied workers find their skills tested, their work varied, their tasks significant.

သုတေသနလေ့လာချက်တွေမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ အတည်ပြုနိုင်လောက်အောင် တွေ့ရတာက ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့အလုပ်ရဲ့ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုက အဲဒီအလုပ်ဟာ အစွမ်းကုန် အားထုတ်ပြီး လုပ်ရသလား မလုပ်ရဘူးလား ဆိုတာပါ။ ကျေနပ်မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အများဆုံးရတဲ့ အလုပ်သမားတွေက သူတို့အလုပ်ဟာ သူတို့အရည်အချင်းကို စမ်းသပ်တာကို ခံရတာ၊ အလုပ်ဟာ အပြောင်းအလဲ ရှိတာ၊ အလုပ်ဟာ အရေးပါတာ လို့ မြင်ရ ခံစားရတယ်။

ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာ ဘယ်လို အလုပ်လဲ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို အစွမ်းကုန်သုံးရတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ဘယ်သူတွေက ကိုယ့်အလုပ်ကို ကျေနပ်မှုရသလဲ။ ရှိသမျှ ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းတွေကို အကုန်ထုတ်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူက ကျေနပ်မှုရတယ်။ အလုပ်ဟာ လုပ်ပြီးသားကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ မလုပ်ရပဲ အပြောင်းအလဲရှိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပြီး အရေးပါတဲ့ ထိရောက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့သူက ကျေနပ်မှု ရတယ်။

လွယ်လွန်းရင် ကျေနပ်မှုမရဘူး။ လုပ်ပြီးသားကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ရရင် ကျေနပ်မှုမရဘူး။ အရေးမပါတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ကျေနပ်မှု သိပ်မရဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ကျေနပ်မှုရချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ခက်တာကို ရှာလုပ်ပါ။ ခက်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်အရည်အချင်းကို မြှင့်ပေးတယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်း အရည်အချင်းမြင့်လာတာ ကျေနပ်တယ်။ ပျော်တယ်။

မလုပ်ရသေးတာ၊ မလုပ်ဖူးသေးတာကို ရှာလုပ်ပါ။ အပြောင်းအလဲရှိရင် စိတ်ဝင်စားစရာ ပိုကောင်းတယ်။ မသုံးရသေးတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို သုံးရတယ်။ မရသေးတဲ့ အရည်အချင်းအသစ်တွေကို ရတယ်။ အသိဉာဏ် တိုးတယ်။ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေသစ်တွေ တိုးတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပျော်တယ်။

အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်ချင်ရင် အရေးပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ လူအများကို အကျိုးပြုတယ်ဆိုရင် ငါ့အလုပ်ဟာ ထိရောက်တယ်၊ အရေးပါတယ်။ ငါ မလုပ်ရင် လူအများမှာ အခက်အခဲရှိမယ်၊ ငါ လုပ်လို့ လူအများ အဆင်ပြေတယ်။ ငါဟာ မိသားစုမှာ အရေးပါတယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အရေးပါတယ်။ အဲဒီလို ခံစားရရင် စိတ်ကျေနပ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ လူတိုင်းဟာ အရေးပါတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း ရေးပြီးသားတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ မရေးချင်ဘူး။ မရေးရသေးတာကို ရေးချင်တယ်။ သူများရေးပြီးတာကို မရေးချင်ဘူး။ ဘယ်သူမှ

မရေးရသေးတာကို ရေးချင်တယ်။ အရေးမကြီးတာကို မရေးချင်ဘူး။ ရေးရကျိုးနပ်တာ အရေးကြီးတာကို ရေးချင်တယ်။ လွယ်တာကို မရေးချင်ဘူး။ ခက်တာကို ရေးချင်တယ်။ ကိုယ့်စာကို ဖတ်ရတဲ့သူအများ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိတာကို ရေးချင်တယ်။ ခဏဖတ်ပြီး မေ့လိုက်မယ့်စာကို မရေးချင်ဘူး။ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ပြီး မမေ့နိုင်တဲ့စာမျိုးကို ရေးချင်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတ်မှတ်ထားလိုက်တော့ ရေးရတာ တော်တော် ခက်တယ်။ တော်တော် စဉ်းစားရတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဘယ်လောက်အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ စာဖတ်သူတွေပဲ အသိဆုံးဖြစ်မယ်။ စာဖတ်သူတွေက ပြောပြရင်တော့ သိရမယ်။

လိုရင်းက စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အလွယ်လမ်းကို မလိုက်ပါနဲ့၊ ရိုးရိုးသားသား လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ လူအများကို အကျိုးပြုတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို မြှင့်ပေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါ။

Through our work we define ourselves, even leave a legacy that adds meaning to our living.

ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ဘယ်လိုလူဆိုတာကို ဖော်ပြတယ်။ အလုပ်ဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်စေတနာကို ဖော်ပြတယ်။ အရည်အချင်းဆိုတာ အပြောသက်သက်နဲ့ ပြလို့မရပါဘူး။ အလုပ်နဲ့မှ ပြလို့ရတယ်။ စေတနာကိုလည်း အပြောသက်သက်နဲ့ ပြလို့မရဘူး၊ အလုပ်နဲ့ ပြရတယ်။

ဒါတင် မကပါဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ်နေတဲ့လောကကို အမွေလည်း ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒါက ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ထပ်ဆောင်း ပေးတယ်။

ဒီအချက်ကို ဘုန်းကြီးက တော်တော် လေးလေးနက်နက် ခံစားရတယ်။ ဘုန်းကြီးရေးတဲ့စာတွေဟာ ဘုန်းကြီးက မြန်မာနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေကို ပေးတဲ့ အမွေလို့ ခံစားရပါတယ်။ 'ငါသေရင် ဘာကျန်ခဲ့မလဲ' ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မကြာခဏ မေးပါတယ်။ 'ငါသေရင် ငါ့စာအုပ်တွေ ကျန်ခဲ့မယ်။' အဲဒီအတွေးနဲ့ ရေးရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒီလိုတွေးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးလွန်းရာ ရောက်သလား။ ရောက်ချင်ရင် ရောက်ပါစေ။ ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒီယုံကြည်ချက် မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီစေတနာက အားဆေးပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

This is my legacy to you.

ဒီစာအုပ်တွေဟာ ဘုန်းကြီးပေးခဲ့တဲ့ အမွေပဲ။ ‘ငါသေသွားပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း ငါ့စာအုပ်တွေက လူတွေကို အလင်းရောင် ပေးနေအုံးမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနေအုံးမယ်။ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ချစ်အောင် အားပေးနေအုံးမယ်။’ လို့ တွေးရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီအတွေးဟာ ငါ တွေးခွင့်ရှိတဲ့ အတွေး။ ဒီလိုတွေးလို့ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ ရထိုက်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်လောက ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကို အမွေပေးခဲ့ပါ။

It’s better to have work than be idle, but it’s espscially better to do work that satisfies.

အလုပ်တစ်ခု ရှိတာက ဘာမှ မလုပ်ပဲ နေတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထူးပိုကောင်းတာက စိတ်ကျေနပ်မှုရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာ။

Through our work we also identify with a community.

ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကိုယ့်ကို ဆက်စပ်မှုရှိအောင် ကိုယ့်အလုပ်က လုပ်ပေးတယ်။ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ နေပြီး ဒီအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းဖို့ လုပ်တဲ့သူဟာ ‘ဒါဟာ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းကောင်းဖို့ ငါ လုပ်နေတယ်။ ဒါဟာ ငါ့နေရာ။ ဒါကြောင့် ဒီအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ပတ်သက်တာ ငါ ပြောခွင့်၊ ဝေဖန်ခွင့် ရှိတယ်။’

Happiness is loving what you do, and knowing it matters.

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ချစ်တာ၊ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ အရေးပါတယ်၊ အကျိုးပြုတယ်လို့ သိနေတာ။

ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ချစ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ အရေးပါတယ်၊ ထိရောက်တယ် အကျိုးပြုတယ်လို့ သိရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

အလုပ်လုပ်ရတာ မပျော်တဲ့သူဟာ တခြားအချိန်မှာ ပျော်ဖို့လုပ်ရမယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်ဟာ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေကျေနပ်နပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတဲ့အချိန် မဟုတ်ဘူး။ ငွေရဖို့ပဲ လုပ်ရင် ကျွန်ခံနေရတာနဲ့တူတယ်။ ဉာဏ်ကို မသုံးရတဲ့အလုပ်၊ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင် စိတ်ဓာတ်ပျက်ဆီးတယ်။

Anything you like to do isn’t tiresome.

လုပ်ရတာနှစ်သက်တဲ့အလုပ် ဘယ်အလုပ်မဆို ပင်ပန်းစရာ ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

လုပ်ချင်တာကို လုပ်ရရင် စိတ်မပင်ပန်းဘူး။ မငြီးငွေ့ဘူး။ လုပ်ရတာ ပျော်နေရင် အချိန်ကုန်မှန်းတောင် မသိဘူး။ အဲဒီအလုပ်မျိုးဟာ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေတယ်။ ဘုန်းကြီး စာရေးရတာ ပျော်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့စာ တစ်ကြောင်း ရေးရရင်ပဲ တော်တော်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သွားလေရာမှာ တွေ့ရတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေက ‘အရှင်ဘုရားစာတွေက တပည့်တော်တို့ကို ဘဝမှာနေနည်းကို ပြနေပါတယ်၊ တပည့်တော်တို့အတွက် အားဆေးပါပဲ။’ လို့ ပြောကြတာ ကြားရတော့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရတာ သိပ်ကျေနပ်တယ်။

People are happier and more productive when they are respected, cared about, and involved.

ကိုယ့်ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ကိုယ့် နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေဖို့ကို အထူး အလေးပေးတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အကြံဉာဏ်ကို လိုလိုလားလား တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုရင် အလုပ် လုပ်ရတာ ပိုပျော်တယ်၊ အလုပ်ကို ပိုလုပ်တယ်။

ဒီအချက်ဟာ သုတေသနပြုလို့ တွေ့ရတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဘာမှ မဆန်းပါဘူး။ ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူး၊ ကိုယ့်အကြံဉာဏ်ကို တန်ဖိုးမထားဘူး။ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအဆင်ပြေဖို့ကို အလေးမပေးဘူး ဆိုရင် ဘယ်သူက အလုပ် လုပ်ရတာ ပျော်မလဲ။ ကိုယ့်ကို ကျွန်လိုသဘောထားပြီး ခိုင်းရင် မလုပ်ချင်ပဲ လုပ်မယ်။ ငွေရဖို့ပဲ အဓိကထားမယ်။ ပိုကောင်းအောင် မလုပ်ဘူး။

ဒါကြောင့် တိုင်းသူပြည်သားတွေကို အလေးထားရင်၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးအဆင်ပြေဖို့ကို အထူးအလေးပေးရင်၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို လိုလိုလားလား တန်ဖိုးထားရင်၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အလုပ်ပိုလုပ်မယ်။ အဲဒီနိုင်ငံဟာ တိုးတက်မယ်။

Affirm the work that others do.

သူတစ်ပါးလုပ်တဲ့အလုပ်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ အသိအမှတ်ပြုတာ ခံရရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာရင် အလုပ်ကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်တယ်။

စက်တစ်ခုမှာ မူလီတိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးပါပါတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လူတိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးပါပါတယ်။ ငါတို့ပဲ အရေးပါတယ်။ မင်းတို့က ဘာအရေးပါလို့လဲလို့ သဘောထားရင် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို မရနိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကို လေးစားတာ လိုချင်ရင် လူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

ကိုယ့်အလုပ်ကို အသိအမှတ်ပြုတာ လိုချင်ရင် သူများအလုပ်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်ရင် လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နည်း အကျဉ်းချုပ်

⏩ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အလိုဆန္ဒတွေကို ထိန်းသိမ်းပါ။

အလိုဆန္ဒ မပြည့်တာဟာ စိတ်ကို မချမ်းမသာဖြစ်စေတယ်။ အလိုဆန္ဒတွေဟာ သူ့အလိုလို ပြည့်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ဖြစ်အောင် လုပ်ယူရတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်း အဆင်မပြေမှုတွေ ကြုံရတယ်။ အဲဒါ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်။ အလိုဆန္ဒတွေ များတဲ့သူဟာ အလိုဆန္ဒတစ်ခုပြည့်လို့ စိတ်ချမ်းသာရတာ၊ မကြာခင် မပြည့်တဲ့အလိုဆန္ဒတွေကြောင့် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ အလိုဆန္ဒများလေ အလိုမပြည့်တာလည်းများလေ ဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အချိန် နည်းတယ်။

တချို့အလိုဆန္ဒတွေ ပြည့်ဖို့ လုပ်ရတာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ အလိုဆန္ဒကြောင့် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်။ တက်ကြွတယ်။ အားထုတ်တယ်။ အဲဒါ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီအလိုဆန္ဒ ပြည့်အောင် လုပ်ရတုန်းမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။ နောက်တော့လည်း ရေရှည် စိတ်ချမ်းသာမှုရတယ်။ အဲဒီ အလိုဆန္ဒ ပြည့်လို့ သူ့အကျိုးကို ရေရှည်ခံစားရတယ် ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။

အချိန်ရှိသ၍ အလိုဆန္ဒတွေအကြောင်းပဲ စဉ်းစားနေရင်တော့ မကောင်းတော့ဘူး။ အလိုဆန္ဒဟာ စိတ်ကို အနားမပေးဘူး။ အလိုဆန္ဒတွေ များတဲ့သူဟာ စိတ်အနားမရဘူး။

ကိုယ့်အလိုဆန္ဒထဲမှာ ကိုယ့်စိတ် ချမ်းသာဖို့၊ သူများစိတ် ချမ်းသာဖို့ ဆိုတာ ပါသင့်တယ်။ အဲဒါကို ဦးစားပေးသင့်တယ်။ လူတိုင်း တကယ်လိုချင်တာ စိတ်ချမ်းသာမှုပါ။

⏩ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တဲ့နည်းထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာနေတာကို ပြန်အာရုံပြုတဲ့နည်းဟာ အရိုးဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းပဲ။

ပထမ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာနေတယ် ဆိုတာကို ပြန်သိနေပါ။ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ အဲဒီလို လုပ်တာ များလာရင် စိတ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာမယ်။ ဘာမှ အပိုမလုပ်ရတဲ့ တိုက်ရိုက်နည်းပဲ။ စိတ်ကို သိတဲ့နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်တာကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားတဲ့သူအဖို့ နောက်ထပ် ဘာမှ ပြောဖို့မလိုတော့ဘူး။

ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို သိလိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင်နေလိုက်လို့ ရတယ်။ ပြင်ပအကူအညီ ဘာမှ မလိုတော့ဘူး။ အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့ မှီခိုမှုကင်းတဲ့ စိတ်ချမ်းသာနည်းပဲ။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ရနိုင်တယ်။ ဘယ်သူ့နဲ့မှ အဖော်ညှိစရာ မလိုဘူး။ ဘာမှ မကုန်ဘူး။ စိတ်နဲ့ စိတ်ကိုချမ်းသာအောင် လုပ်တဲ့နည်းဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ပိုပြီး ခိုင်မာရင့်ကျက်စေတယ်။ အသိဉာဏ်လည်း ပိုမြင့်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကို ဘယ်ပစ္စည်းကမှ မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။

ပြင်ပကိုမှီခိုပြီးမှ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ကို အားလျော့စေတယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်တဲ့အရာဟာ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲမှုလည်း ပေးနိုင်တယ်။ စိတ်က စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ မရမှာ မပူရတော့ဘူး။

ဘာပဲ လုပ်နေ လုပ်နေ မကြာမကြာ စိတ်ကို သိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ တစ်ခါ ရသွားရင် နောက် ကြာလေလွယ်လေ ဖြစ်လာမယ်။ ကြာကြာလုပ်လေ လွယ်လေပဲ။

အလုပ်ကိစ္စတွေထဲမှာ စိတ်က နစ်နေတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မေ့သွားတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမယ့် မေ့နေလို့ အလုပ်လုပ်ရင်း အလုပ်သောက,က စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတော့တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို သိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေဖို့ မမေ့အောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြည်တတ်တဲ့ အသံတစ်ခုခုကို အမှတ်သင်္ကေတ အဖြစ်သုံးပါ။ စိတ်ပင်ပန်းလာတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဖက်ကို အလိုလိုသွားအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာကို လေ့ကျင့်ယူရမယ်။ မမေ့ဖို့ပဲ လိုတယ်။ သတိရတိုင်း စိတ်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုဖက်ကို လမ်းတည့်ပေးပါ။

▶▶ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုရှိတယ်။

ဘာသာရေးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတာ တော်တော်များတယ်။ ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက ကြောက်အောင် ခြောက်လှန့်တဲ့ ဘာသာရေးကို သိပ်မုန်းတယ်။ ငရဲအကြောင်းတွေကို မကြားချင်ဘူး။ ယုံလည်း မယုံဘူး။ ကြောက်နေမှ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်မယ်လို့ မယုံကြည်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် သဘာဝကျတဲ့ ဘာသာရေးကိုပဲ လိုချင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲစရာကို မယုံဘူး။ စိတ်ချမ်းသာစရာကိုပဲ ယုံတယ်။

ဘုန်းကြီးရေးတာတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းတွေချည်းပဲ။ ကောင်းတာတွေ လုပ်ချင်အောင်ပဲ ပြောတယ်။ မလုပ်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ ကိုယ့်သဘောပဲ။ ကိုယ် ကြိုက်တာကို ကိုယ်ရွေးပေါ့။

▶▶ စန္ဒယားတီးတာကို လေ့ကျင့်သလို၊ လေးပစ်တာကို လေ့ကျင့်သလို စာရေးတာကို လေ့ကျင့်သလို၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာကို လေ့ကျင့်ဖို့ လိုတယ်။

အစမှာ သူ့ကို အချိန်ပေးပြီး သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ပါ။

စိတ်ထဲမှာ ပြုံးနေသလို လုပ်ကြည့်ပါ။ မျက်နှာလည်း မသိမသာ ပြုံးသလို ဖြစ်လာမယ်။ မသိမသာ ပြုံးတာ ကောင်းတယ်။ ပြုံးရင် ပျော်တယ်တဲ့။ ပျော်ချင်ရင် ပြုံးပါ။ မကြာမကြာ ပြုံးပါ။ ပျော်စရာတစ်ခုခုကို တွေးကြည့်ပါ။ နည်းနည်း ပျော်လာတယ်။ ပျော်လာတာကို ပြန်သိပါ။ ပျော်တာကိုသိတာလည်း တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

▶▶ စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်းကို ပြောပါ။

တခြားအကြောင်းအရာမျိုးစုံ ပြောကြတယ်။ ရုပ်ရှင်အကြောင်း ပြောတယ်။ ဘောလုံးပွဲအကြောင်း ပြောတယ်၊ ပစ္စည်းအကြောင်း ပြောတယ်။ ငွေရေးကြေးရေးအကြောင်း ပြောတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စကို မပြောဖြစ်ကြဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ရုပ်ရှင်အကြောင်း ဘောလုံးပွဲအကြောင်းတော့ ပြောဖြစ်ကြတယ်။ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်းကိုပြောတာ သိပ်အကျိုးများပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်း ပိုသိလာမယ်။ ဘယ်လိုစိတ်ထားထားရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဘယ်လိုမြင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဘယ်လိုတွေးရင် စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုတာ ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆွေးနွေးပါ။ မကြာမကြာ ပြောနေရင် မမေ့တော့ဘူး။ ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် မေ့နေရင် မရှိသလိုပဲ။ သတိရမှ ရှိတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်အောင် ပြောပါ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အမူအရာ,အသံနဲ့ ပြောပါ။ တချို့လူတွေဟာ မပျော်လို့ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကို မပြောချင်ဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကို ပြောမှ မပျော်တာက ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပျော်မယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုတာကို ဦးစားပေးပြီး ပြောသင့်တယ်။ စိတ်ကို ပျော်တဲ့ဖက်ကို သွားအောင် လမ်းတည့်ပေးသလို ဖြစ်ရမယ်။

▶▶ အတွေးတွေကို သတိထားပါ။ ဘာမှမတွေးပဲ ကြာကြာနေနိုင်ရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းတယ်။ တွေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်တာ လုပ်နိုင်တာကို တွေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာကို တွေးပါ။ မတတ်နိုင်တာကို တွေးရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ တတ်နိုင်တာကို တွေးရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

ဘာမှမတွေးပဲနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကို သိပြီး တည်ငြိမ် အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေပါ။ လေ့ကျင့်ရင် ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေသာတဲ့ သဘောကို အာရုံပြုရင် စိတ်ချမ်းသာလာမယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေသာတဲ့ခံစားမှု ရှိတဲ့နေရာကို အာရုံပြုပါ။ မှန်မှန် အသက်ရှူပါ။ အသက်ရှူတာကို သိနေပါ။ အသက်ရှူလို့ ကောင်းတာကို သိနေပါ။ အတွေးမပါပဲ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။ အတွေး မရှိတော့တဲ့အခါ စိတ်အေးချမ်းပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတာကို သိပါ။ စိတ်အေးချမ်းတာကို သိရင် စိတ်အေးချမ်းတယ်။

အေးချမ်းသာယာတဲ့နေရာကို အလည်သွားပါ။ တစ်ခါတလေ အလုပ် အကြောင်း အိမ်အကြောင်းတွေကို မေ့ထားလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့ ယုံကြည်သလား။ စိတ် ချမ်းသာတယ် လို့ ယုံကြည်တဲ့သူက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မယုံတဲ့သူက စိတ်ချမ်းသာတာ နည်းတယ်။

တချို့လူတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို မေ့လွယ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာစရာ တွေကို မမေ့ဘူး။ အဲဒီလိုလူက စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာ တွေ ဖြစ်ခဲ့တာ၊ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်နေတာကို မမေ့တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပိုပြီးကျေနပ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို မေ့သွားတာ ကောင်းပါတယ်။

▶▶ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးအရာဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ လုပ်ရတာ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လိုရင်း။ ဒါကြောင့်ရေရှည် စိတ်ဆင်းရဲရမယ့်ကိစ္စကို ရှောင်ပါ။ ကိုယ့်ကို ရေရှည် စိတ်ဆင်းရဲ စေမယ့် သူကို ရှောင်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေကို ရှာပြီးလုပ်ပါ။

ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့မျက်နှာနဲ့ နေတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ တချို့

လူတွေဟာ ပြုံးနေတတ်တယ်။ တချို့လူတွေဟာ အလိုမကျတဲ့မျက်နှာ၊ စိတ်ဆိုး နေတဲ့ မျက်နှာနဲ့ နေတတ်တယ်။ ပင်ကိုယ်မျက်နှာထားကိုက တစ်ခုခုကို မကျေနပ် သလို မျက်နှာမျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တကယ် စိတ်အေးချမ်းလာရင် စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ မျက်နှာမှာ ပေါ်ပါတယ်။ အေးချမ်းတဲ့မျက်နှာဟာ ကျက်သရေ ရှိတယ်။ ခင်စရာကောင်းတယ်။

မိုနာလီဆာ ပန်းချီကားကို မြင်ဖူးသလား။ ပြုံးသလိုလို မျက်နှာမျိုး။ တစ်ခုခုကို တွေးပြီး ပြုံးနေသလိုပဲ။ ကြာကြာကြည့်လေ ကြည့်လို့ကောင်းလေပဲ။ ကြည့်လို့အကောင်းဆုံး မျက်နှာဟာ ပြုံးနေသလိုလို မျက်နှာပဲ။ ပျော်နေတဲ့ သူတွေဟာ ပြုံးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။

▶▶ တစ်ခါတလေ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတဲ့အခါ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်ခံစားရတာကို ပြောချင်တယ်။ ပြောပါ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ဖြစ်နေတာကို ပိုဆိုးတယ်လို့ ထင်ရအောင် မပြောပါနဲ့။ အပိုအလိုမရှိ ပြောပါ။

မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက် စိတ်မကောင်းစရာ အခြေအနေတစ်ခုခု ကြုံရလို့ ကိုယ့်ကိုပြောတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေးပဲ နားထောင်ပါ။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ အမူအရာနဲ့ နားမထောင်ပါနဲ့။ သူ စိတ်ဆင်းရဲလို့ ကိုယ်ပါလိုက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲ လိုက်တာဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။

သူများတွေ စိတ်ညစ်စရာလို့ ယူဆတဲ့ကိစ္စကို ကိုယ်က အေးအေးဆေးဆေး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ ဆိုတဲ့စကားကို မပြောတာ ကောင်းတယ်။

▶▶ ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေကို ဘယ်သူနဲ့မှ မနှိုင်းတာကောင်းတယ်။ အကယ်၍ နှိုင်းရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လောက်အဆင်မပြေတဲ့သူနဲ့ နှိုင်းပါ။ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာ တယ်။

▶▶ အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်ကို မွေးပါ။ ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက် ပြည့်နေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သလား၊ တစ်ဝက် လျော့နေသလား ဆိုရင် တစ်ဝက်ပြည့်နေတယ် လို့ပဲ ပြောပါ။

▶▶ စိတ်ဆင်းရဲပြီးမှ ရတဲ့ငွေကို မလိုချင်ပါနဲ့။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ရှာပါ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သုံးပါ။ ကိုယ့်မှာသုံးလောက်အောင် ဝင်ငွေရှိရင် နောက်ထပ်ရတဲ့ငွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဟကယ် အထောက်အကူပေးမှ ကောင်းတယ်။ ငွေပိုရပြီး စိတ်ပိုဆင်းရဲရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ငွေပို အချိန်ပို ရှိရင် ပညာလည်းရပြီး ပျော်လည်းပျော်တာကို များများလုပ်ပါ။ ငွေကုန်ပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာကို မလုပ်ပါနဲ့။

▶▶ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ကောင်းတာတွေ ရှာတွေးပါ။ သူများအကြောင်းကိုလည်း ကောင်းတာတွေ ရှာတွေးပါ။ ကောင်းတာ ရှာတွေးရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ်နဲ့အမြဲအတူနေတာ ဘယ်သူလဲ။ ကိုယ်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ချစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ချမ်းသာစရာ ပြောပါ။

▶▶ တခြားကိစ္စတွေမှာ မအောင်မြင်ရင် ရှိပါစေတော့။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ် ဆိုရင် အောင်မြင်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကြီးမားဆုံး အောင်မြင်မှုပဲ။

▶▶ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူဟာ တာဝန်ကျေပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်ရင် တာဝန်မကျေဘူး။ သူများကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်ရင် ကိုယ်က အရင် စိတ်ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်က စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ အဲဒီတာဝန်ကို တကယ်တော့ ဘယ်သူမှ မယူနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူရမယ်။

▶▶ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရာရာတိုင်းထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ရာထူးထက်

ပိုကောင်းတယ်။ အာဏာထက် ပိုကောင်းတယ်။ ရွှေငွေရတနာတွေထက် ပိုကောင်းတယ်။ ကျော်ကြားမှုထက် ပိုကောင်းတယ်။ တခြား ဘာတွေရှိရှိ စိတ်ချမ်းသာမှုမှ မရှိရင် ရှိတာတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခုပဲ သတိထားရမှာက ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ သူများကို စိတ်မဆင်းရဲစေရဘူး။

▶▶ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ချမ်းသာစရာအကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေအတွက် အချိန်ပေးပါ။

▶▶ အသိအမြင်မှန်အောင်၊ သဘာဝကျအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆွေးနွေးပေးရင် စိတ်ပိုချမ်းသာလာတယ်။ အဲဒါကို Well-being therapy လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါ လုပ်ဖို့လိုတယ်။ တစ်ခါတလေ နေကောင်းနေပါတယ်။ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်း အားနည်းနေတယ်။ နုံးနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အားဆေးစားရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဘာမှ ကြီးမားတဲ့ပြဿနာ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်း စိတ်မှာ အားနည်းနေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ Well-being therapy လုပ်ဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လို မြင်သင့်တယ်၊ ဘယ်လို သဘောထားသင့်တယ် ဆိုတာ ပညာသင်သလို သင်ယူသင့်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သင်ထားရင် ပိုကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနည်းကို ရသလောက် လေ့လာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေကို ရသလောက် ရှာဖွေစုဆောင်းတယ်။ အမြဲ ဖတ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်း စာအုပ်ပေါင်းများစွာ ဘုန်းကြီးမှာ ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တာလည်း စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ပဲ။

▶▶ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်မှာ ရှိနေတာတွေကို တွေးပြီး ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာတွေရှိသလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ မကြာမကြာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်မှာ မရှိတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများမှာ ရှိတာကို သိပ်မတွေးပါနဲ့။

▶▶ ကိုယ် လုပ်ချင်တဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို တွေးပါ။ စေတနာ ကောင်းကောင်းနဲ့ အကူအညီပေးဖို့ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ချင်းစာပြီးပြောမယ်လို့ တွေးပါ။ ဒုက္ခနဲ့ တွေ့ခဲ့တာကို ပြန်တွေးပြီး အဲဒီအတွေ့အကြုံကြောင့် ဘယ်လို အသိဉာဏ် တိုးလာတယ်၊ စိတ်ထားမြင့်လာတယ်၊ စိတ်ထားတတ်လာတယ် ဆိုတာကို ပြောပါ။ အဆင်ပြေခဲ့တာတွေကိုပြန်တွေးပြီး ဘာကြောင့် အဆင်ပြေခဲ့တယ် ဆိုတာ ပြောပါ။ နောင်လည်း ပိုပြီးအဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ် ဆိုတာကို စိတ်ကူးထားပါ။

▶▶ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ အဲဒီအကြောင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုပြီး ဘုန်းကြီးရေးပြီးပြီ။

▶▶ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါ။ အဆိုးတွေဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေရင် ဘယ်မှာ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မလဲ။ ကောင်းတာကို လုပ်လည်း လုပ်မယ်။ ကောင်းတာ ဖြစ်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

▶▶ လူမှုရေး အကူအညီပေးတဲ့အလုပ်ကို တတ်နိုင်သလောက်လုပ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ တော်တော်များများဟာ လူမှုရေးကူညီတာကို စိတ်ပါတယ်၊ လုပ်တယ်လို့ သုတေသနပြုချက်တွေမှာ တွေ့ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလို့ လူမှုရေး ကူညီတာကိုလုပ်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကူညီတတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာလုပ်ရင်၊ စေတနာမှန်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါးမှာ အဆင်ပြေသွားတာဟာ ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။

▶▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သူများနဲ့နှိုင်းပြီး စိတ်ပျက်တဲ့အတွေးမျိုးကို မတွေးပါနဲ့။ လူတော်တော်များများ စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းအကြောင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သူများနဲ့

နှိုင်းပြီး ကိုယ်က ညံ့တယ်လို့ တွေးတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ပြိုင်ဖက်လို့ သဘောထားတဲ့သူက ကိုယ့်ထက်သာသွားရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကျတယ်လို့ ထင်တယ်။ ရှုံးတယ်လို့ တွေးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ သူများမှာ အဆင်ပြေနေတာကို ဝမ်းသာနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မုဒိတာ ပွားနိုင်တဲ့သူက စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မုဒိတာလို့ခေါ်တဲ့ သူများအဆင်ပြေတာကို ဝမ်းသာတဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ မေတ္တာအကြောင်းကို ပြောတာ ရေးတာ များတယ်။ မုဒိတာအကြောင်းကို ပြောတာရေးတာ နည်းတယ်။

▶▶ ဘယ်ကိစ္စကိုဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပါ။ အဆိုးထဲက အကောင်းကို ရအောင် ထုတ်ယူပါ။

▶▶ ကိုယ် ဝါသနာပါတာ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီတာ ပညာလည်း ရတာကို လုပ်ဖို့ အမြဲ စီစဉ်ပါ။ အဲဒီအလုပ်မျိုးကို အမြဲလုပ်နေပါ။ နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။

ရေရှည် ရည်မှန်းချက်ကို သေသေချာချာ ရွေးပါ။ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရောက်ဖို့ နေ့စဉ် လုပ်နေတဲ့သူဟာ စိတ်စုစည်းမှု ရှိတယ်။ အဲဒါကိုက စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပဲ ကြုံရာကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့် မရနိုင်ဘူး။

တကယ် စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စိတ်ကျေနပ်မှုရတဲ့သူဟာ ရည်မှန်းချက် ပီပြင်တဲ့သူ ရည်မှန်းချက်ကိုရောက်အောင် နေ့တိုင်း လုပ်နေတဲ့သူပဲ။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို အဆင့်ဆင့် ပိုင်းထားပြီးတော့ မကြာမကြာ ဘယ်အဆင့် ရောက်နေပြီလဲ ဆိုတာကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဆင့်ပြီးတိုင်း စိတ်ပိုချမ်းသာလာမယ်။

▶▶ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ။ ကိုယ် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်တတ်အောင် လေ့လာပါ။ သူများကို အားကိုးရတာ ကြာလေနည်းလေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းတာတွေဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နိုင်တဲ့သူက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။

▶▶ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ မသိဘူး၊ မတတ်ဘူး လို့ပြောရတာ စိတ်မချမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုက သိချင်တဲ့ သဘာဝ ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ အမြဲတန်း စူးစမ်းနေတယ်။ သူတို့ တစ်ခုခုသိရရင် သိပ်ပျော်တယ် သိပ်ပြောချင်တယ်။ လူရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ သိဖို့ ဖြစ်လာတာ။ မသိရရင် ဦးနှောက်ဟာ ထိုင်းမှိုင်းသွားတယ်။ မသိသေးတာတစ်ခုကို သိလိုက်တိုင်း ဦးနှောက်နဲ့စိတ်ဟာ အသက်ဝင်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သိချင်စိတ် အားကြီးတဲ့သူ၊ သိရအောင် လေ့လာနေတဲ့သူ၊ စမ်းသပ်နေတဲ့သူ၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိအမြင် တိုးတက်နေတဲ့သူဟာ အသက်ဝင်နေတယ်။ သိရတာ ပျော်စရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ကြောင်လေးတွေကို ကြည့်ပါ။ နေရာအနှံ့ သူတို့ စူးစမ်းတယ်။ သူတို့မှာသိချင်စိတ် သိပ်အားကြီးတယ်။

▶▶ အရက်စွဲတာ မူးယစ်ဆေးစွဲတာမျိုး မဖြစ်အောင် စကတည်းက အဲဒါမျိုးကို မလုပ်ပါနဲ့။ အဲဒီလို တစ်ခုခုကို စွဲမိရင် စိတ်ချမ်းသာမှုမရနိုင်တော့ဘူး။

မကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုးတွေ မဖြစ်အောင် ရှောင်ပါ။ အကျင့်ဆိုးမှန်သမျှဟာ လွတ်လပ်မှုကို ဖျက်ဆီးတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျစေတယ်။ လူလူချင်း ရင်းနှီးမှုကို ပျက်စေတယ်။ အကျင့်မကောင်းတဲ့သူချင်း ပေါင်းလို့ရပေမယ့် အဲဒီလို ပေါင်းတာက စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။ ကောင်းတာကို အတူတူလုပ်ရတာ သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။ မကောင်းတာကို အတူတူလုပ်ရတာက စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု မရနိုင်ဘူး။ မကောင်းတာကို လုပ်တဲ့သူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ချလက်ချ မယုံကြဘူး။ လူလူချင်း မယုံကြည်မှုဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်။

ကောင်းတာကို အတူတူလုပ်ကြတဲ့သူချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ယုံကြည်တယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကောင်းတာကို အတူတူလုပ်ပါ။

▶▶ မကောင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မဖြစ်အောင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ရွေးပါ။ မှားနေရင် ရပ်ပါ။ အလုပ်ဟာ ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးအချိန်တွေကို အလုပ် လုပ်ရပါတယ်။ တစ်နေ့တာရဲ့ အကောင်းဆုံးချိန်ကို အလုပ်မှာ သုံးရတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ သိပ် အရေးကြီးတယ်။ အလုပ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲရင် စိတ်ချမ်းသာပါတယ်လို့ ပြောဖို့ မလွယ်ဘူး။ အလုပ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲရင် အိမ်မှာပါ ထိခိုက်တယ်။

▶▶ ခိုးတတ်တဲ့ အကျင့်၊ လိမ်တတ်တဲ့အကျင့် မဖြစ်အောင် စကတည်းက ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။

စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ လူ့သဘာဝ

တစ်ခါတလေ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာကိုမှ ခံစားနေတာ မရှိဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ရပဲ စိတ်ချမ်းသာနေတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာမှလည်း မလိုချင်ဘူး။ အဲဒီ ချမ်းသာနေတဲ့စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ 'တကယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာကိုမှ လိုချင်စိတ် မရှိပါလား' ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်သွားတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ အဲဒီလို ခံစားရတာ ပိုများတယ်။

အဲဒီလို ခံစားရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ပြောပါ။ ငါ တကယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာမှ မလိုဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ဟာ လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာမှမလုပ်ရပဲ ချမ်းသာနေတာ။ စိတ်ပင်ပန်းခံပြီးမှရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို တော်ရုံလူ သဘောပေါက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သဘောပေါက်တဲ့သူလည်း ရှိမယ်လို့ ယုံကြည်လို့ ပြောလိုက်တာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Over 90 percent of few-day-old infant smiles occur during REM sleep, suggesting that happiness is an innate, endogenous experience.

မွေးခါစ ရက်ပိုင်းလောက်ပဲရှိသေးတဲ့ ကလေး ၉၀%ကျော်ကျော် အိပ်ပျော်နေတုန်း ပြုံးတတ်တယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်များ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ လူ့သဘာဝလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်လို့ သေသေချာချာ သိပြီး နေသင့်တယ်။ ဒါဟာလည်း တရားအားထုတ်တာပဲ။

သောမနဿံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သောမနဿံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ ပဇာနာတိ။ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်တဲ့ သောမနဿဝေဒနာကို ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ သောမနဿဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်လို့ သိတယ်။

တရားအားတုတ်နေတဲ့သူဟာ သိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာကို မသိရင် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရဖို့ မလွယ်ဘူး။ စိတ်ပိုချမ်းသာချင်ရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာကိုမှ မသိရင် စိတ်ပိုချမ်းသာအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

'စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ၊ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ'လို့ ပွားတဲ့တပည့် တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူစိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်နေလိုက်တယ်။ သူ့စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေရင်း စိတ်က ငြိမ်သက်သွားပြီး စိတ်ချမ်းသာ နေတာပဲ ရှိတော့တယ်။ အဲဒါကို ဆက်ပြီး သိနေလိုက်တယ်။ 'စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်' လို့ ပွားနေတယ်။ ကဲ စမ်းကြည့်ပါ။ အပြောကို မယုံပါနဲ့။ နည်းနည်းတော့ အချိန်ပေးရမယ်။ အကျင့်ရသွားရင် မခက်ပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို တန်ဖိုးထားဖို့လိုတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို တန်ဖိုးထားရင် ဒီအခြေအနေမှာ ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထား ရမလဲ၊ ဘယ်လိုတွေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုပြောရမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားမယ်။ အဲဒီလို တကယ်စဉ်းစားရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်းနဲ့ သဘောထားကို တွေ့မှာပဲ။ ကြာလေ စိတ်ချမ်းသာလေ ဖြစ်လာမယ်။

'ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အဆုံးရှုံးမခံဘူး' လို့ တကယ် သဘော

ထားနိုင်ရင် အခြေအနေ တော်တော်များများမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရပါ တယ်။ လူ့သဘာဝမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သဘာဝ ရှိပါတယ်။ အလကားနေရင်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မနေပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ လူတချို့ ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုထက် တခြားကိစ္စတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်နေကြ တယ်။ အဲဒီလို ထင်နေရင် အဲဒီ မှားနေတဲ့အထင်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မေးပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ တကယ် တွက်ခြေကိုက်ရဲ့လားဆိုတာ ကြည့်ပါ။

တခြားအရာတွေထက် စိတ်ချမ်းသာမှုကို လူတိုင်း တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ကလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ခွေးကလေးတွေ၊ ကြောင်ကလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့ အမြဲ ပျော်နေတတ်တယ်။ ပျော်အောင် နေတတ်ဖို့ သင်ပေးစရာ မလိုဘူး။ သူတို့သဘာဝအလျောက် ပျော်နေတယ်။

လူကြီးတွေက တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးလာတော့ မှားသွားကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမယ် ထင်ပြီးတော့ ငွေနောက်ကို လိုက်တယ်။ ငွေရတယ် စိတ်ချမ်းသာ မှုတော့ မရဘူး။ ရာထူးနောက်ကို လိုက်တယ်။ ရာထူးရတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတော့ ဘယ်ရောက် သွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ ကျော်ကြားမှုနောက်ကို လိုက်တယ်။ ကျော်ကြားတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ကြာလေဝေးလေ ဖြစ်သွားတယ်။

လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုတော့ ဒီနေ့ရအောင် လုပ်ပါ။ ဒီနေ့ စိတ်ချမ်းသာမှဖြစ်မယ်။ အခု စိတ်ချမ်းသာမှဖြစ်မယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးကို ရောက်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်ပါလာရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရတော့ဘူး။

ကိုယ်လိုချင်တာကို ရအောင် လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုတော့ ရွေ့ဆိုင်း မထားပါနဲ့။ လိုချင်တာ ရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေ စိတ်တော့ ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူတွေက ချစ်သည်ဖြစ်စေ မချစ်သည် ဖြစ်စေ စိတ်တော့ ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်မယ်။ 'မင်းမချစ်လည်း စိတ်ချမ်းသာနေပါ တယ်'လို့ ပြောရဲသလား။ သီချင်းတွေထဲမှာ 'မင်း မချစ်ရင်တော့ ရူးရတော့မယ်' ဆိုတာမျိုး ဆိုကြတာ ကြားလိုက်တယ်။ တကယ် ပြောတာလား။ တကယ်ပြောတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုရင်တော့ တော်တော်ပျော့ညံ့တဲ့သူပဲလို့ ဆိုရမယ်။ ညာပြောတာ ဆိုရင်တော့ မညာပါနဲ့၊ အမှန်အတိုင်းပြောပါ၊ 'မင်းမချစ်လည်း စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာပဲ နေမယ်'လို့။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ်တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပထမဦးစားပေးရမယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘေးဖယ် မထားရဘူး။ သေရမယ်ဆိုရင်တောင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာသေမယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာ ရမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ တွေးရင် စိတ်ချမ်းသာမှုထက် လိုချင်နေတဲ့အရာကို ပိုတန်ဖိုးထားတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ သူ လိုချင်နေတာ ရလည်း စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လိုချင်တာတစ်ခု ရပြီးရင် နောက်ထပ် ဒီ့ထက်ကောင်းတာကို လိုချင်တယ်။ အဆုံးမရှိဘူး။ မလိုချင်ရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လိုချင်တာ ရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုမှာ condition မရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဒီအချက်ကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

Happiness is my fundamental desire.

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့ရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အလိုဆန္ဒပဲ။ အဲဒါ အရင်ရပြီးမှ ကျန်တာကို လိုချင်တယ်။ ထမင်းကို အရင်စားပြီးမှ ကော်ဖီ သောက်မယ် လို့ ဆိုသလိုပဲ။ ထမင်းစားပြီး ကော်ဖီမသောက်ရလဲ အရေးမကြီးဘူး။ နေလို့ရတယ်။ ထမင်းမစားပဲ ကော်ဖီပဲ အမြဲသောက်နေလို့တော့ မရဘူး။ ထမင်းက အဓိက။ ကော်ဖီက အပိုထပ်ဆောင်းတာ။

ကိုယ်လိုချင်တာကို တိတိကျကျ သိရင် အဲဒါကို မျက်ခြေ မပြတ်စေနဲ့။ လိုရင်းကို မျက်ခြေပြတ်သွားလို့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရတာ။ ကိုယ့်အချိန်နဲ့အင်အား ဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ တခြားကိစ္စတွေကို ဦးစားပေးတာ များလွန်းသွားရင် စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အချိန်နဲ့အင်အား မကျန်တော့ဘူး။ အသက်တွေကြီးသွားမှ ကျန်မာရေးမကောင်းတော့မှ ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေရသေးပါလားလို့ သိရင် အံသြနောက်ကျနေမယ်။

'ငါ စိတ်ချမ်းသာမှ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် သူများကိုစိတ်ချမ်းသာအောင်မလုပ်ခင် ငါက အရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ်။' ဒီလိုတွေးရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရာ ရောက်သလား။ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲနေပြီး သူများ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမှ စိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ ဆိုမှာလား။ အဲဒီလိုတွေးတာဟာ ကွေ့ကောက်လမ်းမှားနေတဲ့တွေးနည်းပဲ။

အတ္တာနမေဝ ပဌမံ၊ ပဋိရူပေ နိဝေသယေ။ လို့ ဘုရားဟောပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ပထမ သင့်တော်တဲ့နေရာမှာ ထားရမယ် တဲ့။ တရားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင်တော့ ကိုယ်က အကျင့်သီလရှိအောင် အရင်နေရမယ်။ ကိုယ်က တရားကိုသိအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ နောက်မှ သူများကို ဆုံးမရမယ်လို့ ပြောတာ။ ဆင့်ပွား အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင် ကိုယ်က အရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီးမှ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် တတ်နိုင်တာ ပြောပေး လုပ်ပေးရမယ်။

သူများ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲခံမှ ကောင်းတယ်။ အဲဒါမှ ချစ်ရာရောက်တယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်မခံဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ထင်ရင်လည်း ရတယ်။ ကိစ္စ မရှိဘူး။ သူများကို နစ်နာအောင် လုပ်ပြီးမှ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာဖို့တော့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အတွက် သူများ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာကို ကြိုက်သလား။ သတိထားပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူ့အတွက်လည်း ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲမှ ဖြစ်တော့မယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ကိုယ်ပါစိတ်ဆင်းရဲမှ သူ စိတ်ချမ်းသာမှာလား။ အဲဒီအတွေးအခေါ် သဘောထား မျှော်လင့်ချက်ဟာ မှားနေတယ်။ သူ စိတ်ချမ်းသာအောင် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်လည်း စိတ်ဆင်းရဲဟန် ဆောင်တတ်တယ်။ အဲဒါ တကယ်လိုအပ်သလား။ ယဉ်ကျေးမှုအရ စိတ်ဆင်းရဲဟန် ဆောင်ကြတယ်။ ဝတ္တရားအရ စိတ်ဆင်းရဲတာပေါ့။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လေ သဘာဝမကျလေပဲ။

လူများစုဟာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု သုတေသနလုပ်ကြည့်တဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်က လူဦးရေရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ပျော်တယ်လို့ သိရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၅% စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နေတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု သုတေသန လုပ်တာ မကြားရသေးဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ လူတိုင်း ပျော်နေတယ်လို့ ယုံလိုက်ရရင် ကောင်းမလား။

လက်ရှိထက် စိတ်ပိုချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ သင်ပေးသင့်တယ်လို့ ပညာရှင်များက ပြောကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်း သင်တန်းပေးတဲ့အခါ တစ်လလောက်အတွင်းမှာ လူများစုဟာ အရင်ကထက် စိတ်ချမ်းသာတဲ့အချိန် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာတယ်လို့ ဆိုတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်း သင်တန်း ရှိသင့်တယ်။

ကျောင်းနေစ အရွယ်ကတည်းက ကျောင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လို သဘောထားသင့်တယ်။ ဘယ်လို ဆက်ဆံသင့်တယ်။ ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ သင်ကြားသင့်တယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက အကြံပေးကြတယ်။ လူကြီးတွေအတွက်လည်း ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်ပေးသင့်တယ်။ စာအုပ် စာတန်းတွေလည်း ထုတ်ဝေသင့်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အမေရိကန်မှာ စိတ်ချမ်းသာရေးအသင်း ရှိတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာရေးအသင်း ဖွဲ့သင့်တယ်။

လူတိုင်း ကိုယ့်အခြေအနေအရ လက်ရှိထက် စိတ်ပိုချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ ငွေကြေး အကုန်အကျ များဖို့ မလိုပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ဖြစ်နိုင်တာ ဖြစ်ချင်တာ တစ်ခုကို ရည်မှန်းပြီး လုပ်ပါ။ နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်တဲ့အတွက် ဖြစ်လာမယ်။ ဖြစ်ဖို့နီးလေ စိတ်အားတက်လေ ဖြစ်မယ်။ ကလေးတွေကို ဒီနည်းများများ လေ့ကျင့်ပေးသင့်တယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်လို့ ဖြစ်လာတိုင်း အားတက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုတိုးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတာဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ဟာ လွတ်လပ်သောနယ်မြေ အေးချမ်းသောနယ်မြေ

စိတ်ချမ်းသာစရာကို အာရုံပြုရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဒါ လူတိုင်း သိလောက်ပါတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် အချိန်ပြည့် စိတ်ချမ်းသာစရာကိုပဲ အာရုံပြုပါလား။ မရဘူး။ ဘာကြောင့် မရတာလဲ။ တခြားအကြောင်းအရာတွေ တခြားကိစ္စတွေက စိတ်ထဲကို ရောက်ရောက်လာတယ်။ မရောက်လာအောင် လုပ်လို့ မရဘူးလား။

ရပါတယ်။ ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ သတိသမာဓိ ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ သမာဓိ ကောင်းတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ အာရုံပြုချင်တာတစ်ခုကို အချိန်ကြာကြာ စိတ်ထဲမှာ ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားတယ်။ လေ့ကျင့်မှ ရမယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ selectivity of consciousness လို့ ခေါ်တယ်။ 'ရွေးချယ်ပြီး အာရုံပြုခြင်း' လို့ မြန်မာလို ခေါ်နိုင်တယ်။ ကိုယ် အာရုံပြုချင်တာကို ရွေးပြီး ကြာကြာ အာရုံပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ယူတာကို ခေါ်တယ်။

အာရုံတွေအမျိုးမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတယ်။ ကြုံရာအာရုံက စိတ်ထဲကို ရောက်လာပြီး နေရာဦးထားလိုက်တယ်။ တော်တော်နဲ့ မဖယ်တော့ဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာ အာရုံက စိတ်ထဲမှာ နေရာဦးထားတတ်တယ်။ အဲဒီအာရုံကို မဖယ်နိုင်သ၍ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှု နည်းမယ်။

စိတ်ချမ်းသာတာ များချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာကို စိတ်ထဲမှာ ကြာကြာ ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ တရားအားထုတ်တာကို သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ထားရင် ကိုယ် အာရုံပြုချင်တာကို ကြာကြာ အာရုံပြုတတ်မယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ကို ကြာကြာထားနိုင်အောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ဖို့ လိုတယ်။ သားသမီးတွေကို ချစ်တယ်ဆိုရင် ငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပထမတော့ အသက်ရှူတာမှာ ထားတာကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဘာမှ စဉ်းစားနေစရာ မလိုဘူး။ သိနေရင် တော်ပြီ။ တခြားကို စိတ်ရောက်သွားရင် ရောက်မှန်းသိပါ။ ပြန်ထားပါ။ ကြာကြာလေ့ကျင့်ရင် ရလာမှာပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာကို ဖျောက်လို့ရရင် ဖျောက်လိုက်ပါ။ တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ မရဘူး။ မေ့ထားလို့ရရင် ကောင်းပါတယ်။ အာရုံပြောင်းလို့ရရင် ပြောင်းပါ။ စိတ်မချမ်းသာစရာကို စိတ်ထဲမှာ ကြာကြာထားတာဟာ တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်လာရင် အမြန်ဆုံး စိတ်ကို ကြည်လင်တဲ့ဖက်ကို ရောက်အောင် ပို့နိုင်ရင် စိတ်ပိုချမ်းသာမယ်။ ဒါပြောပြရင် လူတိုင်း သိတယ်။ မလုပ်နိုင်တာပဲ ရှိတယ်၊ မသိတာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူဆိုရင် ရတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်မယ်။ မချမ်းသာတဲ့စိတ်နဲ့ မနေချင်ရင် လုပ်ရမှာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး ချမ်းသာအောင် ထားရမှာပဲ။

စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာ အာရုံကို သတိထားပြီးရှောင်တဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ သတင်းနားထောင်တဲ့အခါ သတိထားပါ။ သတင်း တော်တော်များများဟာ သတင်းဆိုးတွေပဲ။ ကောလာဟလ တော်တော်များများဟာ အဆိုးတွေပဲ။ အတင်း တော်တော်များများဟာ အဆိုးတွေပဲ။ ကောင်းတာကို အတင်းလို့ မခေါ်ဘူး။ မကောင်းတာကိုပြောမှ အတင်းလို့ခေါ်တယ်။ အတင်းဆိုတာလည်း သတင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ရှေးက သတင်းစာမရှိခင်က အတင်းဟာ သတင်းပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အတင်းတွေကို နားမထောင်ပါနဲ့။ အတင်း ပြောတတ်တဲ့သူကို ရှောင်ပါ။ မရှောင်နိုင်ရင် ကိုယ်ကစပြီး ကောင်းတာကို ပြောပါ။ စကားဝိုင်းကို အတင်းဖက်ကို မရောက်အောင် ထိန်းပါ။

ဘာအကြောင်းပဲ ပြောပြော စိတ်ချမ်းသာစရာဖက်ကို ဆွဲယူပါ။ တတ်နိုင်သလောက် အပြုသဘောဖက်ကို ရောက်အောင် ပြောပါ။ စာဖတ်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာစရာကို ရွေးဖတ်ပါ။ ကြုံရာစာကို မဖတ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်အချိန်တွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကုန်ရကျိုးနပ်အောင် စဉ်းစားပါ။ ပညာလည်းရ စိတ်လည်းချမ်းသာမယ့် စာကို ဖတ်ပါ။

တွေးတဲ့အခါမှာလည်း ကြုံရာအတွေးတွေကို တွေးမည့်အစား စိတ်ချမ်းသာစရာကို တွေးပါ။ များသောအားဖြင့် ဘာကိုတွေးမယ်လို့ အစီအစဉ် မရှိဘူး။

စိတ်ကူးတည့်ရာ ကြုံရာကို တွေးတယ်။ အတွေးက စိတ်ကို အများဆုံး လွှမ်းမိုးတယ်။ အတွေးကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အတွေးကြောင့်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အတွေးတွေကို စည်းကမ်းရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ရွေးပြီး တွေးနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က အခြေအနေတွေနဲ့ လူတွေက ကိုယ့်အတွေးတွေကို လွှမ်းမိုးတာ များလေ ကိုယ့်စိတ်ကြည်လင်မှု နည်းလေ ဖြစ်မယ်။

လေတိုက်ပြီးလွင့်လာတဲ့ အမှိုက်တွေက ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်လာစုသလိုဖြစ်နေရင် မကောင်းဘူး။ အမှိုက်တွေ ခေါင်းပေါ်လာမစုအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ စီစဉ်ပါ။ ကိုယ်က အစီအစဉ် လုပ်မထားရင် အခြေအနေက ဖန်တီးတာ ခံရမယ်။ အခြေအနေက ဖန်တီးတာ ခံရရင် ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုမှကိုယ် မကာကွယ်နိုင်ရင် တခြားဘာကို ကာကွယ်နိုင်မလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ လွတ်လပ်သောနယ်မြေ ဖြစ်ရမယ်။ အေးချမ်းသောနယ်မြေ ဖြစ်ရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရမယ့် အတွေ့အကြုံတွေကို ရွေးပါ။ ကိုယ်တွေ့ရကြုံရတာတွေ အားလုံးဟာ အတွေ့အကြုံ experienceတွေ ချည်းပဲ။ တစ်နေ့တာကြုံတွေ့ရတာတွေဟာ များသောအားဖြင့်တော့ ဘာမှ မထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပဲ များပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်က သေသေချာချာစီစဉ်ပြီး ထူးခြားအောင် လုပ်မှ ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်လာတယ်။ နေ့စဉ် ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုခု ဖြစ်လာအောင် စီစဉ်တတ်ရင် ရပါတယ်။ သွားစရာရှိလို့ သွားတဲ့အခါ သွားနေကျလမ်းအတိုင်း မသွားပဲ ပိုပြီးသာယာတဲ့လမ်းကနေ သွားပါ။

စကားပြောလို့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ လူတွေနဲ့ တွေ့ပါ။ ဟာပြောပွဲတွေ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို သွားပါ။ အချိန်ရရင် သီးသန့် အစီအစဉ်လုပ်ပြီး picnic ပျော်ပွဲစားသွားပါ။

ရှေ့ရည်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမယ့် အပျော်အပါးမျိုးကို မလုပ်မိအောင် ချင့်ချိန်ဖို့၊ စီစစ်ဖို့ လိုတယ်။ အခုခဏ ပျော်ပြီးတော့ ရေရှည် စိတ်ဆင်းရဲမယ့်ကိစ္စကို ရှောင်ဖို့ပဲ။ ကုန်ကျစရိတ်များတဲ့ အပျော်အပါးကို ရှောင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပညာရေးအတွက် သုံးရမယ့်ငွေကို ခဏပျော်ရတဲ့နေရာမှာ မသုံးသင့်ဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးရမယ့်ငွေကို လောင်းကစားလုပ်ပစ်လို့ ဆေးမကုနိုင်ပဲ သေရတာ ကြားဖူးတယ်။

စားလို့ကောင်းတယ် ဆိုပြီး အမျိုးစုံစားပြီး နေမကောင်းဖြစ်လို့ ဆေးကုရတာလည်း ကြားဖူးတယ်။ ပျားလိမ္မော် အလုံးသုံးဆယ် စားပြီး ဆီးချိုရောဂါ အခြေအနေဆိုးလို့ ဆေးရုံတင်ရတာလည်း ကြားဖူးတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ နည်းနည်းနဲ့ ကောင်းကောင်း ကြိုက်တယ်။ ဘယ်ဟာမှ အလွန်အကျွံ မလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာချည်းပဲ လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးမရပါဘူး။ လူများစုဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ဝင်ငွေကလည်း အကန့်အသတ် ရှိတယ်။ အချိန်ပို ဆိုတာလည်း သိပ်နည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကြားထဲကပဲ မကြာမကြာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးလေးတွေ ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်ထဲမှာပဲ ပျော်စရာလေးတွေ ဖန်တီးလို့ ရပါတယ်။ အလုပ်နားတဲ့ရက်မှာ ငွေကုန်မများတဲ့ ပျော်စရာလေးတွေကို ဖန်တီးခွင့် လုပ်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက်ပျော်စရာဆိုတာ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေ၊ ကိုယ့်ဝင်ငွေ၊ အချိန်ပို၊ အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်နဲ့တွဲလို့ရမယ့် အပေါင်းအဖော် စတဲ့ အချက်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ့်စရိုက်က အများနဲ့မှ ပျော်တတ်တယ်ဆိုရင် အားတဲ့ရက်မှာ စိတ်တူ သဘောတူ ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ဖို့ စီစဉ်ရမယ်။ မတွေ့နိုင်တဲ့အခါ ဖုန်းဆက်နိုင်တယ်။ အခုခေတ်တော့ ကွန်ပြူတာနဲ့အင်တာနက် သုံးနိုင်တဲ့သူတွေ အင်တာနက်မှာ အပြန်အလှန် စာရေးကြတာ တွေ့ရတယ်။ ရေးရင်းနဲ့ ရီနေကြတာ တွေ့ရတယ်။ တော်တော် ပျော်စရာကောင်းတယ် ထင်တယ်။ မလုပ်ဖူးလို့ ကိုယ်တွေ့တော့ မသိပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို စိတ်ကြိုက်ရွေးပြီး လုပ်နိုင်တဲ့အခြေအနေရရင် သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို စိတ်ကြိုက်ရွေးပြီး လုပ်ခွင့်

မရတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့အခြေအနေကို ကိုယ့်အတွက် ပိုပြီးပျော်စရာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပျော်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုလူတွေဆီက နည်းယူပါ။ ဒီပညာဟာလည်း သင်မှ တတ်တယ်။

အခြေအနေတိုင်းကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ပျော်စရာကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မှသာ ဘဝတစ်ခုလုံး ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားစရာ၊ ပျော်စရာကောင်းလာမယ်။ ဒီအရည်အချင်းဟာ သေသေချာချာ လေ့လာသင့်တဲ့ လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူတိုင်း အထူးအလေးထားပြီး လေ့လာရမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာအချိန် ပျော်စရာအချိန် နည်းနေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာစရာ နည်းနေရင် ပျော်စရာနည်းနေရင် ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ မှုန်မှိုင်းနေသလို ဖြစ်နေမယ်။

ဘယ်လို အခြေအနေမှာဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ပျော်စရာကောင်းအောင် ရသလောက် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ကားနဲ့ ခရီးသွားရင်း ကားပျက်ရင် စိတ်မပျက်အောင် ဘာလုပ်မလဲ။ စဉ်းစားထားပါ။ ဖြစ်တတ်တယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ချိန်းထားတာ သူ နောက်ကျနေရင် ဘာလုပ်မလဲ။ စိတ်တိုနေမလား။ စိတ်တိုနေရင် အဲဒီအချိန်ဟာ စိတ်မချမ်းသာတဲ့အချိန် ဖြစ်သွားမယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်နေလိုက်ရင် စိတ်ဝင်စားနေလို့ အချိန်ကုန်မှန်း မသိတော့ဘူး။

ည အိပ်မပျော်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ စဉ်းစားထားပါ။ အသက်ကြီးလာရင် အိပ်မပျော်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်ညစ်နေမဲ့အစား တစ်ခုခုထလုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ အစီအစဉ် လုပ်ထားဖို့ လိုတယ်။

ဘဝအတွေ့အကြုံ တော်တော်များများဟာ ကိုယ်က စိတ်ကြိုက် ရွေးယူထားတာ မဟုတ်လို့ ရောက်နေတဲ့အခြေအနေကို ကိုယ့်အတွက် ပျော်စရာဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အထူး အားထားရတဲ့ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သုတေသန လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အခြေအနေတိုင်းကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် ပျော်စရာကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ပိုချမ်းသာတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်က ကျွမ်းကျင်ရင် ကျွမ်းကျင်သလောက် ကိုယ် ရလာတဲ့ အခြေအနေက စိတ်ချမ်းသာစရာ ပျော်စရာ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုသုတေသန လုပ်တဲ့ ပညာရှင်တွေဟာ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေကိုလည်း သုတေသန လုပ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ သူတွေဟာ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတာကိုတွေ့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် Mindfulness Meditation က ပိုပြီး ထိရောက်တာကို တွေ့ရတယ်။ ဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်ဘူး။ မဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်ဘူး။ ဖြစ်နေတာကို အေးအေးဆေးဆေး စောင့်ကြည့်တဲ့ နည်းက စိတ်ကို ပိုပြီးအေးချမ်းစေတယ်။ ဖြစ်အောင် လုပ်နေရရင် စိတ်ပင်ပန်း လာတယ်။ မဖြစ်အောင် တားဆီးနေရရင်လည်း စိတ်ပင်ပန်းလာပါတယ်။

Mindfulness Meditation ဟာ အခုခေတ်လူတွေနဲ့ ပိုပြီးသင့်တော်တယ်။ နေရာ မရွေး အချိန်မရွေး လုပ်လို့ရလို့ ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။ ဒီအကြောင်းကို အရင်စာအုပ်တွေမှာ ရေးပြီးဖြစ်လို့ ဒီမှာ မရေးတော့ဘူး။

ကောင်းတာကိုကြုံရပေမဲ့ ကိုယ်က ကောင်းတယ်မထင်ရင် ကိုယ့်အတွက် ပျော်စရာ မဖြစ်ဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုတည်းကို တစ်ယောက်က ကောင်းတယ်လို့ မြင်ပြီး ပျော်မယ်။ နောက်တစ်ယောက်က မကောင်းဘူးလို့ မြင်ပြီး စိတ်ပျက်မယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်တယ်မပျော်ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်သဘောထားပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်ပါတယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေအနေကို ပြောင်းလို့ မရရင် ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောင်းမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

အသက်ငယ်တဲ့သူတွေ ပျော်တာ တွေ့ရတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေလည်း ပျော်တာ တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသားတွေ ပျော်တာ တွေ့ရတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေ ပျော်တာလည်း တွေ့ရတယ်။ ရုပ်ချောတဲ့သူတွေ ပျော်တာ တွေ့ရသလို ရုပ်မချောတဲ့သူတွေ ပျော်တာလည်း တွေ့ရတယ်။ အဆင့်မြင့်ဘွဲ့ရတဲ့သူတွေ ပျော်တာတွေ့ ရတယ်။ စာမတတ်တဲ့သူတွေ ပျော်တာလည်း တွေ့ရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့သူတွေ ပျော်ကြသလို စားနိုင်သောက်နိုင်ရုံလောက်

ရှိတဲ့ သူတွေလည်း ပျော်ကြတယ်။ ရာထူး အဆင့်မြင့်တဲ့သူတွေ ပျော်တာ ရှိသလို ဘာရာထူးမှ မရှိတဲ့သူတွေလည်း ပျော်ကြတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ရင် ပျော်တယ်ဆိုတာ ပြင်ပ အခြေအနေပေါ်မှာ တိုက်ရိုက် မမှီဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

စိတ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ကြောင့် စိတ်ဖြစ်တယ်။ ပျော်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပျော်တဲ့အမူအရာ ဖြစ်တယ်။ ပျော်တဲ့ အမူအရာ ကြောင့် ပျော်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ မပျော်တဲ့အမူအရာ လုပ်ရင် မပျော်တဲ့စိတ် ဖြစ်မယ်။ ပျော်တဲ့အမူအရာ လုပ်ရင် ပျော်တဲ့စိတ်ဖြစ်မယ်။ ပျော်ချင်ရင် ပြုံးလိုက်ပါ။ အခု ပြုံးလိုက်ပါ။ နည်းနည်း ပျော်လာတယ် နော်။

တချို့လူတွေဟာ လူများများ ပျော်ကြတဲ့နေရာကို သွားရင် ပျော်တယ်လို့ သုတေသနပညာရှင်တွေ တွေ့ရတယ်။ ဒါ ဘာမှမထူးဆန်းပါဘူး။ ရှေးကတည်းက ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ လုပ်ကြတယ်။ ပွဲဆိုတာ လူများများ ပျော်ဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့နေရာ ပျော်ချင်တဲ့သူတွေ သွားကြတဲ့နေရာ။ မသွားခင်ကတည်းက ပျော်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဆုံးဖြတ်ချက်က ရှိနေပြီ။ အဲဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

သူများပျော်တာကို မြင်ရရင် ကိုယ်လည်းပျော်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကြောင့် ပျော်ချင်ရင် ပျော်နေတဲ့သူတွေရှိတဲ့နေရာကို သွားပါ။ (အပျော်ကြူးတဲ့သူတွေ ရှိတဲ့နေရာလို့ မဆိုလိုဘူး နော်။) ကိုယ်က ပျော်ချင်နေတဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မပျော်ချင်တဲ့သူဟာ ဘယ်နေရာသွားသွား ပျော်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မပျော်ချင်တဲ့သူဟာ တော်တော် ရှားပါတယ်။

အားလုံးခြုံပြီးတော့ စဉ်းစားရင် ပျော်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူက ပျော်တယ်။ ပျော်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ယူရင် ရတယ်။ ပျော်တယ်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲကို သွားရင်ပျော်တယ်။ ပျော်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပျော်တတ်တဲ့အကျင့်က အဓိကပဲ။ ကျန်တာတွေကအဖြည့်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘာမှလုပ်စရာမလိုပဲ ပျော်တတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ပျော်စရာကောင်းတာတွေကို လုပ်ပြီး ပျော်တတ်အောင် လည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလေ့အကျင့်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာတွေလိုသလဲ

To be what is called happy, one should have (1) something to live on, (2) something to live for, (3) something to die for.

(1) something to live on

စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာတွေ လိုသလဲ။ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေဖို့ လိုတယ်။ စားဝတ်နေရေးကို ပြည့်စုံစေတဲ့ အလုပ်ရှိရမယ်။ စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့မလွယ်ပါဘူး။ နေ့တိုင်း ထမင်းမဝတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မလွယ်ဘူး။ အလွန်ပေါ်များနေဖို့ မလိုပါဘူး။ မချို့တဲ့ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

(2) something to live for

ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေတာလဲလို့မေးရင် အဖြေရှိရမယ်။ ဘာအတွက် အသက်ရှင်နေရမှန်း မသိရင် something to live for မရှိဘူး။ စားဝတ်နေရေး ထက် ပိုပြီးမြင့်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ရှိရမယ်။ ဒါမှ ဘဝကို စုစည်းပေးတဲ့ value ရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒါလုပ်ဖို့ အသက်ရှင်နေရတာလို့ ပြောစရာရှိရမယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေရမယ်။ တချို့အလုပ်ကို ငွေမရပေမယ့် လုပ်သင့်တယ်။ ငွေရမှ လုပ်မယ် ငွေမရရင် ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘဝကိုငွေနဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်ထားသလို ဖြစ်နေမယ်။ တချို့အလုပ်တွေကို ငွေနဲ့တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး။ ငွေနဲ့တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတာကို လုပ်မှ အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုရတယ်။

တချို့လူတွေ ကောင်းကောင်း စားဖို့၊ ကောင်းကောင်း ဝတ်ဖို့၊ ကောင်းကောင်း နေဖို့ အသက်ရှင်နေကြတယ်။ ဒီ့ထက်ပိုတဲ့အကြောင်း သိပ်မရှိဘူး။

စားဝတ်နေရေး အဆင့်မြင့်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စားဝတ်နေရေး ထက် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တာ ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ သိတတ်တဲ့အရွယ် ကတည်းက searching for something more စားဝတ်နေရေးထက် ပိုမြင့်တာကို

ရှာတယ်။ သူတို့ကိုကြည့်ရင် ဦးတည်ချက်တစ်ခုနဲ့ ဘဝကို နေသွားနေတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်။ ငွေရတိုင်း မလုပ်ဘူး။ အလုပ်ကို ခံယူချက်နဲ့ လုပ်တယ်။ သူ့ခံယူချက်နဲ့ မကိုက်ညီရင် ငွေဘယ်လောက်ရရ မလုပ်ဘူး။ သူဟာ စားဖို့ အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်ဖို့ စားနေတာ။ I don't live to eat. I eat to live. ပြောနိုင်တဲ့သူပဲ။

ကုန်ကျစရိတ်ဆိုတာနဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ မတူပါဘူး။ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ သူ သေတော့မယ့်အခြေအနေမှာ တကယ်လိုတဲ့ဆေးကို ထိုးလိုက်လို့ အသက်ရှင် တယ်ဆိုရင် အသက်ကို ကယ်နိုင်တဲ့ဆေးဟာ ဘယ်လောက်ပေးရသလဲလို့ မေးရင် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြောလို့ရတယ်။ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲလို့ မေးရင် အသက်လောက်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ဖြေရမယ်။ ငွေနဲ့တိုင်းပြီး ဖြေလို့ မရဘူး။ တချို့လူတွေဟာ ကုန်ကျစရိတ်ကိုပဲ သိတယ်။ တန်ဖိုးကို မသိဘူး။

(3) something to die for

သေရမယ်ဆိုရင်တောင် အသေခံပြီး လုပ်ရဲတဲ့အလုပ် ရှိဖို့လိုတယ်။ အသက်နဲ့လဲပြီး ကာကွယ်နိုင်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ရှိရမယ်။ တချို့ အကျင့်စာရိတ္တကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုး ထားတယ်။ လွတ်လပ်မှုအတွက် အသေခံတယ်။

မြန်မာပြည် လွတ်လပ်ရေးအတွက် အသက်ကိုပေးသွားတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့ဟာ ကြေးစားစစ်သား မဟုတ်ဘူး။ သူတို့အကြောင်းကို မမေ့သင့်ဘူး။ သူတို့ အသက်နဲ့လဲပြီး ရအောင်ယူခဲ့တဲ့ လွတ်လပ်ရေးကို တန်ဖိုးထား ရမယ်။ အသက်နဲ့လဲပြီး ကာကွယ်ရမယ်။ အသက်ထက်ပိုပြီး တန်ဖိုးထားတာရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ တော်တော် ရှားတယ်။

Studies confirm that an important ingrdient of well-being is the sense of meaning and purpose.

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရှိတာနဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်ရှိတာဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်ချက်တစ်ချက်ဖြစ်တယ်လို့ တွေ့ရှိရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

A loss of meaning accentuates today's epidemic depression.

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပျောက်နေတာဟာ အခုခေတ်မှာ depression စိတ်ကျရောဂါ ကပ်ဆိုးကြီးကို ပိုဆိုးစေတယ် လို့ စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက တွေ့ရှိရတယ်။

epidemic ဆိုတာ လူများစုဖြစ်နေတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

loss of meaning ဖြစ်ရင် depression ပိုဆိုးမယ်။ depression ပျောက်ချင်ရင် အရာရာတိုင်းရဲ့ လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ မြင်ဖို့လိုတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတာကို လုပ်နေဖို့လည်း လိုတယ်။

The self is a very poor site for finding meaning.

အတ္တဟာ အဓိပ္ပာယ်ကိုရှာတွေ့ဖို့ အလားအလာ အင်မတန်နည်းတဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။

ရွှေတို့ ကျောက်တို့ တူးတဲ့နေရာကိုလည်း site လို့ ခေါ်တယ်။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာချင်ရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့အလုပ် (site)ထဲမှာ ရှာလို့မရနိုင်ဘူး လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်ကျိုးကို အဓိကထားတဲ့သူဟာ လုပ်သမျှ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ နေမယ်။ (ဘယ်သူတွေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့နေသလဲ။)

ကိုယ်ကျိုးနဲ့ အများအကျိုးကို မျှအောင် လုပ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အမြဲတန်း အနစ်နာခံတယ် ဆိုတာလည်း သိပ်မကောင်းပါဘူး။

ဘဝမှာ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှဟာ အဲဒီဦးတည်ချက်ကို အထောက်အကူပေးနေရမယ်။ အဲဒီဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဆန့်ကျင်တာ ဘာမှမလုပ်ရဘူး။ ကိုယ်လုပ်သမျှဟာ ကိုယ် တန်ဖိုးအထားဆုံးကိစ္စ ဖြစ်မြောက်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ အကျိုးပြုနေတယ် ဆိုရင် လုပ်တိုင်း အားတက်နေမယ်။

ဘုန်းကြီး လုပ်သမျှကိစ္စဟာ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ လွတ်လပ်ဖို့နဲ့ အမှန်တရားကိုသိဖို့၊ အများအတွက်လည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ လွတ်လပ်ဖို့နဲ့ အမှန်တရားကို သိဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့်ပဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် မြင့်ဖို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိဖို့ ဆိုတာတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်တယ်။

အများကိုလည်း လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။

တချို့လည်း ကောင်းမွန်တဲ့စာပေတွေ စာဖတ်သူတွေ ဖတ်နိုင်ဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ လူ့အခွင့်အရေးတွေကို ရဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ ပညာရေး အဆင့်မြင့်ဖို့ လုပ်နေကြတယ်။ လွတ်လပ်မှုရှိဖို့ လုပ်နေကြတယ်။

ကိုယ့်အကျိုးကနေ စပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အကျိုးမှာပဲ လမ်းမဆုံးပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် နားလည်ဖို့ လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အကြောင်းကိုပဲ တွေးမနေပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်သစ်ကူးအဓိဋ္ဌာန်

သူငယ်ချင်းရေ

သတိရလို့ email ပို့လိုက်ပါတယ်။

မကြာခင် သင်္ကြန်ကျတော့မယ်။ သင်္ကြန်ပြီးရင် နှစ်သစ်ကူးမယ်။ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ကိုယ် တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ နှစ်သစ်ကူးချိန် မတူကြဘူး။ အနောက်နိုင်ငံမှာ January တစ်ရက်နေ့ နှစ်သစ်ကူးတယ်။ နှစ်သစ်ကူးမှာ New Year's Resolution လို့ခေါ်တဲ့ နှစ်သစ်ကူးအဓိဋ္ဌာန် လုပ်လေ့ရှိတယ်။ သူငယ်ချင်း ဘာအဓိဋ္ဌာန် လုပ်မလဲ။ ငါတော့ နေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်ပြီး နှစ်သစ်ကူးထိ မစောင့်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ စောင့်ရမှာလဲ။ ငယ်ငယ်က ဘွဲ့ရပြီးရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဘွဲ့ရပြီးတော့ အလုပ်ကောင်းကောင်းရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အလုပ် ရပြီးတော့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးတော့ သားသမီးနှစ်ယောက်ရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ပြီးတော့ သားသမီးတွေ အရွယ်ရောက်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ သားသမီးတွေ အရွယ်ရောက်တော့ အလုပ်တွေ အဆင်ပြေမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဝင်ငွေတိုးလာမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကိုယ်ပိုင် အိမ်အသစ်ကလေး ဆောက်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကလေးတွေ ဘွဲ့ရပြီးရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာပြီ။ အဲဒီလို အဲဒီလို အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ နေလာလိုက်တာ ဒီအသက်ဒီအရွယ် ရောက်လာပြီ။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်ချက်တွေကို အကြောင်းပြနေရင် နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကြာတောင်မှ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပထမ ဦးစားပေး ရွေးချယ်လိုက်ပြီ။ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလိုဘူး။ ဘာဖြစ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဘာရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ မတွေးတော့ဘူး။ ကျန်တာတွေက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရနိုင်တာရမယ်လို့ပဲ ယုံကြည်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကတော့ အခုရမှဖြစ်မယ်။ အခုစိတ်ချမ်းသာနေရင် နောက်ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာတော့လည်း ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာတာပေါ့။

စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေ များနေရင် အဲဒီ အကြောင်း ပြချက်တွေက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနေမယ်။

ပြင်ပအကြောင်းတရားတွေနဲ့ လူတွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုက သူတို့အပေါ်မူတည်နေရင် မရေရာတော့ဘူး။ မသေချာ တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို သူတို့ လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ကိုယ်က ခွင့်ပြုထားသလို ဖြစ်နေမယ်။ ငါတော့ ငါ့ဘဝကို ပြင်ပကိစ္စတွေနဲ့ လူတွေက လွှမ်းမိုးတာ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်နေမယ်။ ဒါမှ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရမယ်။

ဘာပဲဖြစ်နေနေ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့မှ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်ရင် ပြင်ပအကြောင်းတရားတွေက ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို လွှမ်းမိုးခွင့် ချယ်လှယ်ခွင့် ပြုထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ ခွင့်ပြုမှာလား။

စိတ်မချမ်းသာတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်လက် ထဲမှာ မရှိလို့ပဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ စိတ်ချမ်းသာ မှုကို ဘာဖြစ်လို့ သူများလက်ထဲ ထည့်ရမလဲ။ ဒါလောက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို ကိုယ်တိုင်လုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ သူများနဲ့ မလွှဲသင့်ဘူး။ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှု ကို ငါကိုယ်တိုင် လုပ်မယ်။ တခြား အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို သူများနဲ့ လွှဲသင့်ရင် လွှဲမယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းကို အကြံပေးပါတယ်။ New Year's Resolution ကို မလုပ်ရသေးရင် 'ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေ့တိုင်း နာရီတိုင်း နေမယ်။' လို့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်ပါ။

ဘာပဲဖြစ်နေနေ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရတယ် ဆိုတာကို နားလည်ပါ။ ဒါဟာ အစမှာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်စရာပဲ။ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လုပ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်ဆင်းရဲမှု တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်က ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပုံပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ကိုယ် ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မရတဲ့အခါ မတရားဘူး။ မမျှတဘူးလို့ တွေးတတ်တယ်။

ရသင့်တဲ့အခွင့်အရေးကို မရတာထက် ရသင့်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရတာက ပိုပြီးနစ်နာပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်ရက်နဲ့ မပေးတာက ပိုပြီးရက်စက်ရာ မကျဘူးလား။

ကိုယ်ရသင့်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရအောင် လုပ်နိုင်ရက်နဲ့ ရအောင် မလုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မတရားရာ ရောက်ရတော့မှာပေါ့။ သူများက ကိုယ့်အပေါ် မတရားတာ ရှိစေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်တော့ တရားမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ် ရအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်တော့မယ်။ ဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေက ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို မလွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ဘယ်လို နေရမယ်၊ ဘယ်လို သဘောထားရမယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာ လေ့လာမှ ဖြစ်မယ် နော်။

အခြေအနေက ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေနေ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ ဘာမှ အကျိုး မရှိပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အတွက် အခြေအနေ ပိုတောင် ဆိုးလာနိုင်သေးတယ်။ ဘာဖြစ်နေနေ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ တရားတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းသာနေရင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ဆုံးဖြတ်ချက် မှားမယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်။ တည်ငြိမ်နေရင် ချမ်းသာနေတယ်။ တွေ့လာတဲ့ အဆင်မပြေမှုကို အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် ထားရမယ်။ ဒါဟာ အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မေးရမယ့် မေးခွန်းက 'ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ' ဆိုတဲ့မေးခွန်းပဲ။ ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်ပြီး စိတ်ဆိုးနေ မယ် ဒေါသဖြစ်နေမယ်၊ ဝမ်းနည်းနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးနစ်နာအောင် လုပ်သလိုဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ချမ်းသာအောင်ထားပြီး လုပ်သင့်တာ ကို ဆက်လုပ်တာကပဲ ဉာဏ်ရှိတဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းသာ နေရင် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရတယ်။ အကောင်းဆုံးကို လုပ်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနိုင်ရင် ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပေးသင့်တာကို ပေးလိုက်ပြီ။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေ မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ စတဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကို ပိုပြီး ချစ်ခင်မှုလေးစားမှုရှိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို လူတွေ ပိုပြီး ခင်တယ်။ ချစ်တယ်။

ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ့်စိတ်က လူတွေကို ပိုပြီး ခင်တယ်။ ပိုပြီး ကူညီချင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါမှာ သူများကို ကူညီချင်စိတ် သိပ်နည်းတယ်။ 'ငါ့ဒုက္ခနဲ့ငါ အနိုင်နိုင်ပဲ၊ သွားစမ်းပါ' လို့ ပြောချင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင်ဘာ အကူအညီပေးရမလဲလို့ မေးချင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူ နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မချစ်နိုင်ဘူး။ နင့်ကြောင့် ငါ စိတ်ဆင်းရဲရတာဆိုပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲအောင်ပဲ လုပ်မိနေတတ်တယ်။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ပဲ။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲလို့ မရဘူး။ နှစ်သစ်ကူးမှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောချင်တယ်၊ ပေးချင်တယ်၊ ကျွေးချင်တယ်။ ကိုယ်က စိတ်တကယ် ချမ်းသာနေမှ နောက်တစ်ယောက်ကို စိတ်ချမ်းသာစရာပြောနိုင်တယ်။ လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိမှ ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်အောင်နေပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ ငြိမ်းချမ်းအောင်နေပါ။

စိတ်ဆင်းရဲစရာကို ရှာပြီး မတွေးရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ မခက်ပါဘူး။ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းနဲ့ လောကကြီးကို အကောင်းဆုံးလက်ဆောင် ပေးလိုက်တာပဲ။

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ကိစ္စဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ လုပ်ပေးလိုက်တာပဲ။

သူငယ်ချင်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ပါစေ။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ များတဲ့နိုင်ငံဟာ ပိုပြီးတိုးတက်တယ်

စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်းကို ပြောတဲ့သူ လေ့လာတဲ့သူတွေ များလာတယ်။ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပဲ။ ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးကနေ လေ့လာဖို့၊ ဆွေးနွေးဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲရဲ့အမြင်ဟာ ပြည့်စုံတဲ့အမြင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာသာရေးရှုထောင့်၊ စိတ်ပညာရှုထောင့်၊ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်၊ နိုင်ငံရေးရှုထောင့် အဲသလို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကနေ စဉ်းစားသင့်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ မကောင်းမှုလုပ်တာ နည်းတယ်။ ဘာသာရေးဘက်ကနေ ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာဟာ ဘာသာရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ဘာသာရေးရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူတွေ စိတ်ချမ်းသာဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ ဘာသာရေးဟာ မှားနေတဲ့ဘာသာရေး ဖြစ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းတယ်။ လူမှုရေးဘက်ကနေ ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာဟာ လူမှုရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။ လူတွေ စိတ်ချမ်းသာနေရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ အများကို ကူညီချင်စိတ် ပိုရှိတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်များ သုတေသနလုပ်ပြီး သိရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ချမ်းသာအောင် ထားတတ်တဲ့သူဟာ လူမှုရေးမှာ ပိုပြီး အကျိုးပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း ကောင်း အများအတွက်လည်း ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လူမှုရေးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ စီးပွားရေး ပိုကောင်းတယ်။ စီးပွားရေးဘက်ကနေ ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာဟာ စီးပွားရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဈေးရောင်းတဲ့သူဆီက ပိုပြီးဝယ်တယ်လို့ ဈေးရောင်းသူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနပြုထားတဲ့ ကျမ်းတွေမှာ တွေ့ရတယ်။ ဈေးဝယ်လာတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောနိုင်ရင် ပိုရောင်းရတယ်။ အိမ်ပဲရောင်းရောင်း၊ ကားပဲရောင်းရောင်း၊ ဆန်ပဲ ရောင်းရောင်း၊ ဘာရောင်းရောင်း၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရောင်းပါ။ ပိုရောင်းရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေး ဘက်ကနေ ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာဟာ ကျန်းမာရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ ဆရာဝန်ဆီမှာ ဆေးမကုပါနဲ့ လို့ ဆေးပညာရှင်များက ပြောတယ်။ ဆရာဝန်က စိတ်ဆင်းရဲနေရင် လူနာကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။ ဆရာဝန်ကောင်းဆိုတာ လူနာကို စကားပြောရုံနဲ့ ရောဂါတစ်ဝက် သက်သာစေနိုင်ရမယ်။ လူနာရဲ့စိတ်ကို သောကနည်းအောင်၊ အားတက်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် မပြောတတ်သေးရင် ဆရာဝန်ကောင်း မဖြစ်သေးဘူး။ လူနာကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်ပြောတဲ့ ဆရာဝန်ကို တရားစွဲလို့ရတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုမှ ကိုယ် ချမ်းသာအောင် မထားတတ်သေးတဲ့ ဆရာဝန်ဟာ လူနာကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်တွေဟာ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်သင့်တယ်။ ဆရာဝန်တွေဟာ စိတ်ပညာကို နည်းနည်း လေ့လာရမယ်။

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့သူဟာ စိတ်လည်း နည်းနည်း နေမကောင်းဘူး။ စိတ်ကိုပါ တတ်နိုင်သလောက် ချမ်းသာအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ရင် မြန်မြန် နေကောင်းလာမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကျန်းမာရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဉာဏ်ပိုကောင်းတယ်။ ပညာရေးဘက် ကနေ ကြည့်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာဟာ ပညာရေးလို့ ပြောနိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ ဆရာ,ဆရာမဆီမှာ စာမသင်ပါနဲ့။ တတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ ဆရာ,ဆရာမဟာ ဆရာ,ဆရာမ မပီသသေးဘူး။ စာသင်ရတာ မပျော်တဲ့ ဆရာ,ဆရာမဟာ ဆရာ,ဆရာမ မလုပ်သင့်ဘူး။ ဆရာ,ဆရာမတွေက စာသင်ရတာ မပျော်ရင်

ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက ပညာသင်ရတာ ဘယ်မှာ ပျော်တော့မလဲ။ ပညာသင်ရတာ မပျော်ရင် ပညာတော်တဲ့သူ ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဒါကြောင့် ဆရာ,ဆရာမတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ်။ ဆရာ,ဆရာမတွေကော ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေပါ ပျော်မှ ပညာရေး ပိုကောင်းလာမယ်။ ဘုန်းကြီး တက္ကသိုလ်ရောက်စက မောင်မယ်သစ်လွင် ကြိုဆိုပွဲမှာ ပါမောက္ခချုပ်က ကြိုဆိုတဲ့စကားပြောတော့ နောက်ဆုံးမှာ 'ကျောင်းမှာ ပျော်၍ စာတော်ပါစေ'လို့ ပြောတယ်။ အဲဒါဟာ သိပ်အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းမှာပျော်မှ စာတော်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်က ကျောင်းမှာ ပျော်တယ်။ အခုခေတ် ကျောင်းသူ,ကျောင်းသားတွေ ကျောင်းမှာ ပျော်ကြရဲ့ လားပဲ။ မပျော်ရင် ပျော်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ အဖြေရှာပါ။ သင်ရတဲ့ ဘာသာရပ်ကို သင်ပေးတဲ့ ဆရာ,ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေပါ စိတ်ဝင်စားမှ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ ဆရာ,ဆရာမနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသား ဆက်ဆံရေးကောင်းမှ ပျော်စရာကောင်းတယ်။

စိတ်ချမ်းသာတာဟာ နိုင်ငံရေးလည်း ဖြစ်တယ်။ အစိုးရဟာ နိုင်ငံသားတွေရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အလေးထားရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ များတဲ့နိုင်ငံဟာ ပိုပြီးတိုးတက်တယ်။ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေ မျှော်လင့်ချက်တွေပြည့်ပြီး စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်ကြမှ နိုင်ငံ တိုးတက်မယ်။ မျှော်လင့်ချက်သိပ်မရှိရင် စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိဘူး၊ မပျော်ဘူး။ မပျော်ရင် အလုပ်တွေကို ပိုကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးလည်း ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်နိုင်ဘူး။ သူများအကျိုးလည်း ထိထိရောက်ရောက် မလုပ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် လုပ်စရာရှိတာကို လိုလိုချင်ချင် လုပ်တယ်။ လိုလိုချင်ချင် လုပ်ရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်တယ်။

မယုံရရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ မမျှတရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ယုံကြည်ရင် စိတ်ချတယ်။ စိတ်ချလက်ချလုပ်ရမှ အားသွန်ပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေမှာ စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံကြည်ကြည် လုပ်နိုင်အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိစဉ်နိုင်ရင် နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတွေ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ နိုင်ငံလည်း တိုးတက်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ ဒုစရိုက်ကို လုပ်ကြတဲ့သူတွေဟာ များသောအားဖြင့် စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူတွေပဲ။ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေရင် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေတယ်။ ဒါကြောင့် စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေအောင် စိစဉ်နိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ကောင်းကောင်း နေမယ်။ အကျိုးပြုမယ်။ ကိုင်း– ဆက်ပြီး တွေးကြပါ။

ရှာတဲ့နေရာ မှားနေလို့

ရှေးတုန်းက ပညာရှိတစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ အဲဒီပညာရှိဆရာကြီးက မီးတိုင်အောက်မှာ တစ်ခုခုကို လိုက်ရှာနေတယ်။ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် ရှာတယ်။ တပည့်တွေက တို့ဆရာကြီး ဘာပျောက်လို့ ရှာနေတာလဲ မသိဘူး၊ ဝိုင်းပြီး ရှာပေးမယ် ဆိုပြီး ဆရာကြီးကို မေးတယ်။ 'ဆရာကြီး ဘာရှာနေတာလဲ'

'သော့ပျောက်လို့ ရှာနေတာ' တဲ့။

အဲဒါနဲ့ တပည့်တွေကလည်း မီးတိုင်အောက်မှာ သော့ကို ရှာကြတယ်။ တော်တော်ကြာကြာ နှံ့နှံ့စပ်စပ် ရှာပေမဲ့ မတွေ့ဘူး။ ဒါနဲ့တပည့်တွေက ဒီနေရာမှာ ကျပျောက်တာ ဆိုရင်တော့ တွေ့လောက်ပါတယ်။ ဒါလောက် ဝိုင်းရှာတာတောင် မတွေ့တော့ ဒီနေရာမှာကျပျောက်တာမှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ တွေးမိပြီးတော့ 'ဆရာကြီး သော့က ဘယ်နေရာမှာ ကျပျောက်တာလဲ' လို့မေးကြတယ်။ ဆရာကြီးက 'အိမ်ခန်းထဲမှာ ကျပျောက်တာ' လို့ ဖြေတော့ 'ဟာ ဆရာကြီးကလည်း အိမ်ခန်းထဲမှာ ကျပျောက်တဲ့သော့ကို ဒီမီးတိုင်အောက်မှာလာရှာလို့ ဘယ်တွေ့နိုင်မှာလဲ' လို့ပြောတော့ ဆရာကြီးက 'မင်းတို့လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို မတွေ့နိုင်တဲ့နေရာမှာ ရှာနေကြတယ်။ လူတွေ မြင်ရတဲ့နေရာမှာ ရှာနေကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ရှာတဲ့နေရာ မှားနေလို့ မင်းတို့ ခုထိ မတွေ့တာပေါ့' တဲ့။

တစ်ခုခုကို တွေ့ချင်လို့ ရှာတယ်ဆိုရင် ရှာတဲ့နေရာ မှန်ဖို့လိုပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘယ်နေရာမှာ ရှာမလဲ။ နေရာမှားနေရင် တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ နေရာမှန်က ဘယ်မှာလဲ။ စိတ်ထဲမှာ။ အဲဒီနေရာမှာမှ မတွေ့ရင် တခြားနေရာမှာမှ မတွေ့နိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်လို့ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ပညာရှိတဲ့သူတွေက အထပ်ထပ်အခါခါ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်မရှိတဲ့သူတွေ ပြောတာကို ပိုပြီး ယုံလွယ်ကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပစ္စည်းထဲမှာရှိတယ်လို့ ဉာဏ်မရှိတဲ့သူတွေက ပြောကြတယ်။ အဲဒါကို ဉာဏ်မရှိတဲ့သူတွေက ယုံကြတယ်။ အာဏာထဲမှာရှိတယ် လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒါကိုလည်း ယုံကြတယ်။ ကျော်ကြားမှုထဲမှာရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါလည်း ယုံလိုက်တာပဲ။ ပစ္စည်း ရတယ်။ အာဏာ ရတယ်။ ကျော်ကြားမှု ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုတော့ မရဘူး။ နေရာလွဲနေလို့ တစ်သက်လုံးရှာပေမယ့် မတွေ့ကြဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာပဲ ရနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မတွေ့ရင် ဘယ်နေရာမှာတွေ့မယ် ထင်သလဲ။

ဟိုအချိန် ဟိုနေရာမှာ တွေ့မယ်ထင်ပြီး ရှာနေလို့၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မတွေ့တာပဲများတယ်။ ရှာတဲ့နေရာ မှားနေလို့၊ များသောအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာရင်း စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ တွေ့ရတယ်။

သူက ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေရင် ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်တဲ့အခါ ခဏ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ အချိန်မှာတောင် နောင်လည်း ဒီလိုလုပ်ပေးအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ စိတ်မအေးရတဲ့ အတွေးရှိနေတယ်။ မကြာမကြာ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မကြာမကြာ စိတ်ဆင်းရဲရပြန်တယ်။

အခြေအနေတွေ အားလုံး အဆင်ပြေရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ နှစ်တွေကြာလာပြီ။ အဆင်ပြေတာက နည်းတယ်။ အဆင်မပြေတာက များတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတာ နည်းတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတာ များတယ်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့တော့ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ နေနေရတယ်။ အဲဒီတစ်နေ့ဆိုတာ ရောက်မလာဘူး။ သူနေရာမှာပဲ သူနေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အခု စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်မယ် လို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပြင်မှာ မတွေ့နိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမယ့် သဘောထား

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ ကိုယ်က လက်မခံပဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အဲဒီလို ယုံကြည်တယ်။

ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုထက် ဘယ်အရာကမှ အရေးမကြီးဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အဲဒီလို နားလည်တယ်။ သဘောပေါက်တယ်။

ငါ လုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီးရင် ငါ ဘာကိုမှ ကြောက်စရာ မလိုဘူး။ အားငယ်စရာ ဘာမှ မရှိဘူး။

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပဲ အခက်အခဲကို တည့်တည့် ကြည့်မယ်။ ရင်ဆိုင်မယ်။ အဲဒါ ငါ့ရဲ့ အကြီးမားဆုံး စွမ်းအားပဲ။

အတိတ်ကို လက်လွှတ်လိုက်ပြီ။ အနာဂတ်အတွက် သောကမရှိဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆုပ်ကိုင်မထားဘူး။ အဲဒါဟာ ငါနားလည်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်းပဲ။

မသေချာမှုကို မကြောက်ဘူး။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ဖြစ်လာတာကို လက်ခံမယ်။

ငါ လက်ခံသည်ဖြစ်စေ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပြီးသားဟာ ဘာမှ မပြောင်းလဲဘူး။ လက်မခံနိုင်ရင် ငါ့အင်အားတွေကုန်တာပဲ အဖတ်တင် တယ်။ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ ဆိုတာပဲ အရေးကြီးတယ်။

ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ သတိနဲ့နေပြီး အကောင်းဆုံး အဖြေကို ရှာမယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်က ငါ့အတွက် အားကိုးစရာ။ ပြဿနာက ငါ့ကို မနိုင်ဘူး။ ငါက ပြဿနာကို နိုင်တယ်။

သူ့မှာ ဒုက္ခရောက်တုန်း ငါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး

နေတာဟာ သူ့ကို မချစ်တာ မငဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှ သူ့ကို အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မယ်။

သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ် ဆိုတာလည်း တကယ်တော့ သူ စိတ်ချမ်းသာရင် ငါလည်း စိတ်ချမ်းသာလို့ပဲ။ ငါလိုချင်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရတဲ့အတွက် သူက ငါ့အတွက် ဘာမှ လုပ်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘူး။

အခုလုပ်ရင် အခုရတယ်

? စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ပထမအချက်က စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးမယ်လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။ ပြီးရင် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး သတိနဲ့နေရမယ်။ အတိတ်အနာဂတ်ကို တွေးတာ များလွန်းရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ မလွယ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို စွဲလန်းရင်လည်း စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူး။ မစွဲလန်းရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အဲဒါ အခက်ဆုံးပဲ။

? စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘာဖြစ်လို့ အရေးကြီးသလဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးကြီးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်မချမ်းသာရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ဆုတ်ယုတ်တယ်။ စွမ်းရည်သတ္တိ ကျဆင်းတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်ဆိုရင် သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲသွားအောင် လုပ်ခွင့် ရနေပြီ။ ဘာကြောင့်ရတာလဲ။ ကိုယ်က သူ့ကို ပေးလို့ သူရတာ။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ပါဝါ (power) ကို သူ ဘယ်ကရသလဲ။ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲလိုက်လို့ သူရတာ။ ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲပဲနေနိုင်ရင် သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရဘူး။ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲရင် သူအောင်မြင်တယ်။ ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲရင် သူ မအောင်မြင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေလိုက်ရင် သူမှာ ပါဝါ (power) မရှိဘူး။ ကိုယ်က မပေးပဲ သူ ပါဝါ (power) မရနိုင်ဘူး။

? အဆိုးတစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေနိုင်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံး အဖြေကို မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အဆင်မပြေတာတစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သတိရှိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ခေါင်းအေးအေးနဲ့စဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်ဟာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်ရမယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် အသိဉာဏ်ဟာ အကောင်းဆုံး အခြေအနေမှာ ရှိတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် စဉ်းစားပုံ မှားမယ်၊ ဆုံးဖြတ်တာ ပြောတာ မှားမယ်။ ဒါကြောင့် အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် နေနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဘဝမှာ တွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်နည်းဟာ စိတ်တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင်တာပဲ။ စိတ်တည်ငြိမ်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်မဆင်းရဲဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်မဆင်းရဲအောင်နေနိုင်တာဟာ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေဆုံးပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်တာဟာ အခက်အခဲကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်နည်းပဲ။

စိတ်ဆင်းရဲနေတာနဲ့ ချက်ချင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သတိပေးပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် အကောင်းဆုံးကို လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ ထွက်ခြေ မကိုက်ဆုံးပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် မှားနေတာ။ အဲဒီလိုသတိဝင်လာရင် စိတ်ဆင်းရဲစရာကို တွေးမနေပဲ ဘာလုပ်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲဆိုတာကို တွေးပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင်တောင် အဲဒါကို တစ်ဖက်လူ မသိအောင် ထားပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်လို့ တစ်ဖက်က သိသွားရင် ကိုယ့် အားနည်းချက်ကို သူ သိသွားပြီး။

စိတ်ချမ်းသာအောင်တွေးပြီးတော့ အဖြေရှာရင် အကောင်းဆုံးအဖြေကို

ရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနိုင်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အဆင် ပြေဆုံးပဲ။

? အကယ်၍ ကိုယ့်အခြေအနေက ဘယ်လိုမှ အဖြေရှာလို့မရရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

အဖြေရှာလို့ မရရင် အဖြေရှာနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ တွေးနေဖို့ မလိုတော့ ဘူး။ ကိုယ်က အခြေအနေကို ပြောင်းလဲအောင် ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့ မရတော့ဘူး ဆိုရင် ဆက်တွေးနေတာကပဲ ပြဿနာဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်မတွေးဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တော့တဲ့ကိစ္စကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေရင် စိတ်ဆင်းရဲ နေရုံပဲ၊ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ့်သဘောထားကိုပဲ ပြောင်းလိုက်ပါ။

? ကိုယ်သဘောမကျတာ၊ မနှစ်သက်တာကို လက်ခံထားရမလား။

ပြောင်းနိုင်ရင် ပြောင်းပါ။ မပြောင်းနိုင်ရင် လက်ခံပါ။ လက်မခံနိုင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲမှာပဲ။ ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောင်းလိုက်ရင် ပြဿနာရဲ့သဘာဝလည်း ပြောင်းသွားပါတယ်။

? စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ရင် ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။

အခုလုပ်ရင် အခုရတယ်။

အခုဆိုတဲ့ အချိန်

အမြဲတန်း စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အခု စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ အခုဆိုတဲ့ အချိန်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပျောက်မသွားဘူး။ သူ့နေရာမှာသူ အမြဲရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် အခု စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်မှ အမြဲ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာတာ ကောင်းသလဲ

ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်တာ ကောင်းသလဲလို့ မေးရင် တကယ် အိပ်ချင်နေတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်မှာ **အိပ်တာ** ကောင်းတယ်လို့ ဖြေရမယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ စားတာ ကောင်းသလဲ လို့ မေးရင် တကယ် ဆာနေတဲ့အချိန်မှာ စားတာ ကောင်းတယ်လို့ ဖြေရမယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာတာ ကောင်းသလဲလို့ မေးရင် အခု စိတ်ချမ်းသာတာ ကောင်းတယ်လို့ ဖြေရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ ခက်သလား

The place to be happy is here. The time to be happy is now.

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ့်နေရာဟာ ဒီနေရာပဲ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ့်အချိန်ဟာ ဒီအချိန်ပဲ။

ကိုယ့်အတွက် တကယ်အကျိုးရှိတာကို ဒီနေ့ လုပ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် တကယ်အကျိုးရှိတာ ဘာလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် လုပ်လို့ရတာကို ဒီနေ့ လုပ်လိုက်ပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်လုပ်လို့ရတာပဲ။ ဘယ်သူ့ ခွင့်ပြုချက်မှ တောင်းဖို့မလိုဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးလက်ဆောင် ပေးလိုက်ပါ။ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ဟာ ဘာလဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို အင်အားကြီးအောင် လုပ်ပါ။ ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာဟာ စိတ်အင်အား ကြီးအောင် လုပ်တာပဲ။

ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းအောင်၊ အား ပိုရှိအောင် လုပ်ပါ။ ဘာလုပ်ရမလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေ။ သဘောထားမှန်အောင် ထားပါ။ ဘယ်လိုထားမလဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးအကြီးဆုံးလို့ သဘောထားမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ သူဟာ ကောင်းတာကို လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေရင် သဘောထား မှန်နေမယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ ခက်သလား။ မခက်ပါဘူး။ တခြားဘယ်ကိစ္စမှ

စိတ်ချမ်းသာမှုလောက် အရေးမကြီးဘူးလို့ လက်ခံနိုင်ရင် ရပါတယ်။ တခြားကိစ္စ တွေကို ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်နေရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။

အလုပ်မှာဖြစ်စေ အိမ်မှာဖြစ်စေ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် သတိနဲ့ကပ်ထားပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် အကောင်းဆုံးကို လုပ်နိုင်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။ စိတ် အချမ်းသာဆုံးလူဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း အကောင်းဆုံးလူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား အကောင်းဆုံးလူဟာ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူဖြစ်တယ်လို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။

တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး လူတစ်ယောက်ကို အားပေးစကားပြောလိုက်ပါ။ အဆိုးဘက်က တွေးနေတာကို အကောင်းဘက်က တွေးပြလိုက်ပါ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို မမေ့ပါနဲ့။ ဖြစ်ချင်တာကို တွေးပါ။ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေပါ။ မဖြစ်ချင်တာ မလိုချင်တာကို တွေးနေရင် အဆိုးတွေကို တွေးမိနေ မယ်။ အဆိုးတွေကို တွေးရင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်မယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆီကို စာရေးပါ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ တစ်ခုခု ပြောပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေကို ပေးနေရင် စိတ်ချမ်းသာမှုတိုးနေမယ်။

အမြဲတန်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်သလား။ အမြဲတန်း စိတ် ချမ်းသာနေတာ ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်နိုင်သလဲ။ အဆိုးတွေက ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အဲဒီအဆိုးတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တယ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စက ကိုယ့်စိတ်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ် မကျဘူးဆိုရင် စိတ်မဆင်းရဲဘူး။

တကယ်ဉာဏ်ရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုက်ပါ။ ဒါမှ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူလို့ ဆိုနိုင်မယ်။

စိတ်ထားမြင့်လေ စိတ်ချမ်းသာလေ

စိတ်နေသဘောထား မြင့်တဲ့သူတွေဟာ စိတ် ပိုချမ်းသာတာ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထားကို ဘယ်လို မြင့်မလဲ။ အဲဒါကို အမြဲ လေ့လာ လေ့ကျင့်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ထားမြင့်လေ စိတ်ချမ်းသာလေ ဖြစ်မယ်။ **Living Standard မြင့်ရုံနဲ့ စိတ်မချမ်းသာသေးဘူး။** Level of Being မြင့်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အချိန်ရတိုင်း **ခဏ** တရားထိုင်ပါ။ ငါးမိနစ်ရရ ထိုင်ပါ။ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ အသိအမြင်မှန်တဲ့သူနဲ့ စကားပြောပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းပါ။

လုပ်ချင်တာနဲ့လုပ်သင့်တာ အတူတူဖြစ်သွားရင်

လုပ်သင့်တာကို လုပ်ချင်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် လေ့ကျင့်ကြပါစို့။

လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ချင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ လုပ်ရင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ လုပ်သင့်တာ မလုပ်ပဲနေရင် အဆင်မပြေမှုတွေ များလာမယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေများလာရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ လုပ်ချင်တာပဲ လုပ်လို့ မရဘူး။ လုပ်သင့်တာလည်း လုပ်ရတယ်။ လုပ်ချင်တာနဲ့ လုပ်သင့်တာ အတူတူ ဖြစ်သွားရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။

အကြောင်းမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မှ တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကျိုးတရားလား အကြောင်းတရားလားလို့ မေးရင် လူများစုက အကျိုးတရားလို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။ လိုချင်တာ ရလို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ အကျိုးတရား။ သူက ကိုယ့်ကို ချစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ အကျိုးတရား။ ချီးမွမ်းတာကို ခံရတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ အကျိုးတရား။

ဒါပေမဲ့ တကယ် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အကြောင်းတရားဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကျိုးတရားဖြစ်နေရင် **စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ ဘယ်လောက်များများ** စိတ်မချမ်းသာစရာလေး **တစ်ခုရှိနေရင်** စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး။

လူများစု စိတ်မချမ်းသာတာဟာ စိတ်ချမ်းသာစရာအကြောင်းကို ရှာနေလို့။ အကြောင်းမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မှ တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု။ အကြောင်းရှိလို့ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ ဘယ်သူမဆို ရတယ်။ အကြောင်းမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ စိတ်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူမှ ရတယ်။

'ငါ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလိုဘူး' ဆိုရင် အာဂလူလို့ ဆိုရမယ်။ ဒီနေ့ကစပြီးတော့ ဘာအကြောင်းပြချက်မှမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား တကယ်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်ပြီ။

ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ manipulate လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးမလားလို့ မျှော်လင့်နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုပြောလိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု ချက်ချင်း ပျောက်သွားမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူများလက်ထဲမှာ ရှိနေလို့ပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူများလက်ထဲမှာရှိနေရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ သူများလက်ထဲမှာ ရောက်နေလို့ ပေါ့။ အဲဒါ ကောင်းသလား။ တကယ်ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ အဲဒါကို လက်မခံဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘယ်သူမှ မဖျက်ဆီးနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်လို့ ပြောလို့ရမယ်။ အဲဒါမှ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်တယ်

No one can change your attitude without your permission.

ကိုယ်က ခွင့်မပြုပဲ ကိုယ့်သဘောထားကို ဘယ်သူကမှ ပြောင်းလို့မရဘူး။

Sometimes things go your way and sometimes they don't.

တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခါတလေ မဖြစ်ဘူး။

You may not always get to choose what happens. You always get to decide how you feel about what happens.

ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို အမြဲမဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်စိတ်ထားကိုတော့ ကိုယ်ထားတတ်ရင် ရပါတယ်။

ဒီနေ့ ဘာတွေ တွေ့ရကြုံရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ရွေးလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အတွေ့အကြုံတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားမယ် ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အခြေအနေကလုပ်သမျှ ခံရတဲ့သူ ဖြစ်မလား။ အခြေအနေကို ကိုယ်က နိုင်နင်းတဲ့သူ ဖြစ်မလား။

စိတ်ချမ်းသာတာဟာ တွက်ချေကိုက်တယ်

You have a right to be unhappy. I cannot talk you out of it.

စိတ်ဆင်းရဲချင်တယ် ဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်အခွင့်အရေးပါပဲ။

Most people have allowed unhappiness to be their strategy to living their life.

လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့နည်းနဲ့ ဘဝကို နေကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ သူတို့အတွက် လုပ်နည်းလုပ်ဟန် တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုနေရတာ တွက်ချေကိုက်ရဲ့လား။ သဘောထားကို ပြောင်းပါလို့ မပြောလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ တွက်ချေကိုက်တယ်လို့တော့ ပြောချင်ပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုခံစားနေရတာကို ကြိုက်သလား။ ဘာအကျိုးရှိသလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေရုံနဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာမှာလား။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူမှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ ပြဿနာကို အခက်အခဲကို စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။

အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ ရီနိုင်ဖို့

ရီတာဟာ အကောင်း**ဆုံးဆေးလို့** ဆိုကြတယ်။ ဆေးဆိုတာ မကျန်းမာတဲ့

ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် လုပ်ပေးတယ်။ အားရှိအောင် လုပ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခုရှိနေတဲ့အခါမှာ ရီနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အဆင်မပြေတာတစ်ခုခု ရှိနေတဲ့အခါမှာ ရီနိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်အားကြီးတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် အားနည်းတဲ့သူဟာ နည်းနည်းလေး အဆင်မပြေတာတစ်ခုခု ရှိနေရင် မရီနိုင် မပြုံးနိုင်တော့ဘူး။

ပိုပြီး အောင်မြင်တယ်

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူက ပိုပြီး အောင်မြင်တယ်။ လိုချင်တာ ရဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်။ သံလိုက်ဟာ သံကိုဆွဲငင်နိုင်သလို စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အောင်မြင်မှုကို ဆွဲငင်နိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်အခြေအနေ

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်အင်အား. ကိုယ့်စွမ်းအား။ စိတ်ချမ်းသာနေမှ အင်အားကြီးတဲ့သူ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်အင်အားအကြီးဆုံးပဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်အတွင်းအခြေအနေ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်အခြေအနေဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်အခြေအနေမှာ ဉာဏ် အကောင်းဆုံး။ အဲဒီအခြေအနေမှာ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးတွေ ထွက်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ သတိကောင်းတယ်။ စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ ကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းစေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပိုပြီးအဆင်ပြေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကောင်းရှိတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်အခြေအနေ။ မနက် နိုးလာတာနဲ့ ဘာအကြောင်းပြစရာမှ မလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း ဘယ်လို အကြောင်းကိစ္စကမှ မဖျက်ဆီးနိုင်ရဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက် များများ လိုအပ်နေရင်

ဘယ်လို ဖြစ်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှာပဲလို့ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် အကြောင်းကို တွေးရင်းနဲ့ ဘယ်လိုကြောင့် စိတ်မချမ်းသာနိုင်သေးဘူး ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေက များလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက် များများ လိုအပ်နေရင် စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်မချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေပဲ များများတွေ့နေမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အလိုကျ **မဖြစ်နိုင်**လို့ပဲ။ ဘာပဲဖြစ်နေနေ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မယ်။ အခြေအနေတွေက ကိုယ်မျှော်လင့်သလိုဖြစ်နေလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ခဏလေးပဲ စောင့်လိုက်ပါ၊ မကြာခင် အခြေအနေကပြောင်းလဲသွားမယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အခြေအနေ ရောက်လာမယ်။ အဲဒီအခါ သူ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး။

လိုချင်တာ ရတဲ့အခါ ဆုံးရှုံးမှာကြောက်နေရလို့ စိတ်မချမ်းသာပြန်ဘူး။ အော် လိုချင်တာရလည်း စိတ်လွတ်လက်လွတ် စိတ်မချမ်းသာနိုင်သေးပါလား။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် စိတ်ချမ်းသာပါတယ်လို့ အကြောင်းပြစရာ ရှိတဲ့သူဟာ သူတို့ကတိကို ယုံပြီး ပျော်နေတဲ့သူလိုပဲ။ ကြုံဖူးပေါင်းလည်း များပြီး ယုံတုန်းပဲလား။

ကိုယ်ပြောင်းလဲနိုင်တာကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ကိစ္စက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ခွင့်ကိုတော့ မပေးလိုက်ပါနဲ့။ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခြေအနေက ကိုယ့်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်အောင် ကိုယ်က ခွင့်ပြုထားရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကို နိုင်လို့ရတဲ့သူ **ဖြစ်နေပြီ**။ အဲဒါကို ခွင့်မပြုပါနဲ့။ အနိုင်ယူခွင့် မပေးပါနဲ့။ ဒါလောက်ကြီးမားတဲ့ **အာဏာ**ကို မပေးလိုက်ပါနဲ့။

လောကကြီးမှာ ကိုယ့်**စကား**ကို တကယ် **နားထောင်မယ့်သူတစ်ယောက်ပဲ** ရှိတယ်။ ကိုယ်ပဲ။ အဲဒီတစ်ယောက်ကိုပဲ သေသေချာချာ နားလည်အောင်

www.burmeseclassic.com

ပြောပါ။ အဲဒီတစ်ယောက်ကိုပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ဖို့ သင်ပါ။

တစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်

စိတ်ချမ်းအောင်နေဖို့ အခွင့်အရေး ရှိသလို တာဝန်လည်းရှိပါတယ်။ ဒီအခွင့်အရေးနဲ့ ဒီတာဝန်ကို လျှော့တွက်ထားကြတယ်။ လျှော့မတွက်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးရမယ်လို့ မျှော်လင့်နေတာဟာ အကြီးမားဆုံးအမှားပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုတောင် ကိုယ် ချမ်းသာအောင် မထားနိုင်တဲ့သူတွေက သူများကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်မယ် ဆိုတာ ယုံသလား။

သူများက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရမယ်လို့ မျှော်လင့်တာ တောင်းဆိုတာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် မယူချင်တဲ့သူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ တောင်းဆိုမှုပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ မျှော်လင့် မျှော်လင့်၊ ဘယ်လောက်ပဲ တောင်းဆို တောင်းဆို ရမှာ မဟုတ်လို့ စိတ်ပျက်ရတာနဲ့ပဲ ပွဲသိမ်းရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ ဘယ်သူလဲ။ ကိုယ်ပဲ။ ကိုယ်မှ မလုပ်နိုင်ရင် ရမှာမဟုတ်ဘူး။ မပေးနိုင်တဲ့သူဆီက မမျှော်လင့်ပါနဲ့တော့။

ရဖို့ မျှော်လင့်တာကို လျှော့ပါ

ငါ ကံဆိုးတယ်လို့ တွေးရင် ဝမ်းနည်းမယ်။ ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ကြဘူးလို့ တွေးရင် စိတ်ဆိုးမယ်၊ ဝမ်းနည်းမယ်။ ငါ့ကို မပေးဘူးလို့ တွေးရင်လည်း ဝမ်းနည်းမယ်၊ နာကြည်းမယ်။ ဒီခံစားချက်တွေ ဒီလို ဝမ်းနည်းတာတွေ စိတ်ဆိုးတာတွေ နာကြည်းတာတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်ရင် ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ် တွေးတာ များလို့ ဖြစ်ရတာကို တွေ့ရမယ်။ ပြီးတော့ သူများဆီက မျှော်လင့်တာများလို့ ဖြစ်ရတာ တွေ့ရမယ်။ ကိုယ်က လိုချင်တာနဲ့ ကိုယ်ရတာနဲ့ ကွာနေလို့ ကိုယ်ရတာ နည်းနေတယ်ထင်လို့ ဝမ်းနည်းတာ စိတ်ဆိုးတာ၊ နာကြည်းတာပါ။ ငါ ရသင့်သလောက်မရဘူးလို့ ထင်နေလို့ မကျေနပ်တာ။

ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်ရင် မကျေမနပ်ဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သူများဆီက ရဖို့ မျှော်လင့်တာကို လျှော့ပါ။ ကိုယ်တတ်နိုင်တာကို လုပ်ပါ။

ဒီအချက်ကို နားမလည်လို့

စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ များလေလေ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ခက်လေလေပဲ။ ဘာအကြောင်းမှမရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ရင် အမြဲ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ များလေ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မလွယ်လေပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ဟာ အကြောင်းပြချက်မရှိဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ကို နားမလည်လို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းကို လိုက်ရှာတယ်။ လိုချင်တာရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ် ထင်ကြတယ်။ ရှာရင်းနဲ့ မောနေပြီး၊ လိုချင်တာတွေက များများလာတယ်။ လိုချင်တာရလေ လိုချင်တာ ပိုများလေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မရှိပဲ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ အင်အားကြီးတဲ့ သူပဲ။ သူ့ကို ဘယ်သူကမှ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရရင် သူ့ကို ဘယ်သူကမှ လွှမ်းမိုးလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ် မှီထားတဲ့အရာက လှုပ်ရင်

စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုကိစ္စပေါ်မှာမှ မမှီပါနဲ့။ ကိုယ် မှီထားတဲ့ အရာက လှုပ်ရင် ကိုယ်ပါ လှုပ်နေမယ်။

မှီခိုမှု နည်းလေ လွတ်လပ်လေ

လူတွေဟာ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုဟာ ပြင်ပ အကြောင်းတွေနဲ့ လူတွေပေါ်မှာ တည်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိမလဲ။ မှီခိုမှု နည်းလေ လွတ်လပ်လေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အကြောင်းပြချက် မရှိလေ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်လေပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ပျော်တယ်။

ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပြင်ပအကြောင်းပေါ်မှာ မှီခိုမှုနည်းရမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားပါ။ လွတ်လပ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာပါ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို ရရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ်။ မှီခိုမှုဆိုတဲ့ ကြိုးကို ဖြတ်လိုက်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ချမ်းသာအောင်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကြမ္မာကိုကိုယ် ဖန်တီးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ချမ်းသာအောင်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အား ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်လိုသလို ပုံဖော်လို့ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုက ဘဝကို ပုံကောင်းကောင်း ဖော်ပေးနိုင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ဘဝကို ပုံပျက်အောင် လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို တာရှည် လက်မခံပါနဲ့။

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ခရီးသွားတဲ့သူဟာ ခရီးတွင်တယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှဖြစ်မယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် အရင်နေပါ။ နောက်တော့ အောင်မြင်မှုက လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ဆိုတဲ့သူဟာ အောင်မြင်မှု ရတဲ့အခါ ခဏပဲ ပျော်တယ်။ မကြာခင် အရင်တုန်းကလိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲပြန်တယ်။ ပြင်ပ အောင်မြင်မှုဟာ ရေရှည် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ဘူး။ ပြင်ပ အောင်မြင်မှု ပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ စိတ်မအေးရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပါ။

ပြင်ပအကြောင်းတရားပေါ်မှာ မှီခိုမှုမရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်မှသာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်တယ်။ ပြင်ပအကြောင်းတွေပေါ်မှာ မှီခိုနေတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ အကြွေးနဲ့ဝယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းလိုပဲ။ ကိုယ် တကယ် မပိုင်ဘူး။ ကြွေးရှင်က ပြန်ယူသွားနိုင်တယ်။

ပြင်ပအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အားမကိုးပါနဲ့။ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ဘာကိုမှ မမှီခိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရအောင်လုပ်ပါ။

ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို ကြေငြာလိုက်ပါ။ ငါ့လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်အရာကိုမှ မမှီခိုဘူး။ ငါ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဘယ်အရာပေါ်မှာမှ မမှီခိုဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ပြင်လို့ရတာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေလေလေ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ နည်းသွားလေလေပဲ။ တစ်သက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေရမှ နေရကျိုး နပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ကိုယ် ပြင်နိုင်တယ်။ ပြင်ပကိစ္စတွေဟာ ပြင်လို့ရတာ ရှိမယ်၊ မရတာလည်း ရှိမယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့သမျှလူတွေကို ကိုယ့်အလိုကျ ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ တွေ့ရတဲ့အခြေအနေအားလုံးကို ကိုယ်လိုသလို ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ပြင်လို့ရတာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ဒါကြောင့် အရင်ဆုံး စိတ်ကို ပြင်ပါ။ လောကဓံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မတုန်လှုပ် မချောက်ခြားပဲ နေနိုင်ရင် နေပျော်ပြီ။

အခု ခဏလေး စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ နောက်တစ်ခဏမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ခုခု လုပ်စရာရှိလာရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သတိပေးပါ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးကို ရမယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ပြောပါ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပြောရင် အကောင်းဆုံးကို ပြောနိုင်မယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ လူတွေကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုတာပါပဲ။

အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်ရင် မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီ။ တစ်သက်လုံး ကိုယ်နဲ့ အတူနေမယ့်သူဟာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင် နေမှ ဖြစ်မယ် နော်။ ဒါမှ တစ်သက်လုံး စိတ်ချမ်းသာမယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်မှ သူများနဲ့တွေ့တဲ့အခါ အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်မယ်။ တစ်ယောက်ထဲတောင် တည့်အောင် မနေနိုင်ရင် သူများနဲ့ တည့်အောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ အများနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့သူတွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်သေးတဲ့ သူတွေဆိုတာ တွေ့ရမယ်။

ဒီနေ့ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ

ဒီနေ့ အားလုံး ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ် လို့တော့ ပြောချင်ရင် ရတယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်

လူတွေကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ဆက်ဆံနိုင်ရင်၊ လောကကြီးကို အမြင်မှန်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ နှစ်ခုလုံးဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်လို့ ဆိုရာရောက်တယ်။

သတိထားပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။

အဆိုးတစ်ခုကို တွေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မှတ်ဉာဏ်က သဘောချင်းတူတဲ့ နောက်ထပ် အဆိုးတွေကိုပါ ပြန်ဖော်ပေးတယ်။ အကောင်းတစ်ခုကို တွေးလိုက်တဲ့ အခါမှာ နောက်ထပ်အကောင်းတွေကို ပြန်ဖော်ပေးတယ်။ အဆိုးကို များများ တွေးလေလေ အဆိုးတွေက ပွားလေပဲ။ အကောင်းကို များများတွေးလေလေ အကောင်းတွေက ပွားလေပဲ။ ဘယ်ဟာ တွက်ခြေကိုက်သလဲ။

အဆိုးတစ်ခုကို တွေးမိရင် အကောင်းတစ်ခုကို အမြန်ဆုံးတွေးမိအောင် သတိထားပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါတွေကိုမမေ့မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်

၁– ငါဟာ ငါ့ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ငါ့မိသားစုဘဝမှာလည်း အရေးပါတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း အရေးပါတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်လို့ အရေးပါတာလဲ။ ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား လုပ်ပေးနိုင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစရာလေးတွေကို ငါ ပြောနိုင်တယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အကူအညီ ပေးနိုင်တယ်။ ငါ့ကြောင့် နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာမှု ရစေချင်တယ်။

ငါ့ဘဝမှာ ငါဟာ အရေးအပါဆုံးလူ မဟုတ်ရင် ဘယ်သူက ငါ့ဘဝမှာ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်မလဲ။ ငါဟာ ဘာမှ အသုံးမကျတဲ့သူလို့ ငါ့ကိုယ်ကိုငါ သဘောထားရင် ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ချမ်းသာမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ် စိတ်အားတက်မလဲ။

၂– ငါဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးမိအောင် သတိထားတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဒုက္ခပေးနေကြရင် ဒါလောက်လူတွေများတဲ့ လောကကြီးမှာ ဘယ်နေလို့ ဖြစ်တော့မလဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုမပေးနိုင်ရင် ရှိပါစေတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတော့ မပေးမိအောင် သတိထားပါတယ်။

၃– ဒီနေ့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးနေ့ပဲ။ ဒီနေ့ကိုတန်ဖိုးထားမှ နေ့တိုင်း တန်ဖိုးရှိတဲ့နေ့ ဖြစ်မယ်။ နေ့တိုင်း တန်ဖိုးရှိတဲ့နေ့ဖြစ်မှ ငါ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ တန်ဖိုးရှိတာ လုပ်မယ်။ ပညာရှာမယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းရှာမယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်။ မွေးနေ့မှာ Happy Birth Day ပျော်ရွှင်စရာမွေးနေ့လို့ ပြောကြတယ်။ ပျော်လည်းပျော်ကြတယ်။ နေ့တိုင်း အဲဒီလိုပျော်လို့ မဖြစ်ဘူးလား။ မဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း ဘာရှိသလဲ။ နေ့တိုင်း မွေးနေ့လို့သဘောထားမယ်။

၄– ဒီနေ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။ လူတွေကို အကောင်းဆုံးသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ ငါနဲ့တွေ့ရတဲ့ လူတွေဟာ ငါ့လိုပဲ ဘဝကို ရုန်းကန်ပြီး နေသွားကြတယ်။

၅– ကိုယ်တတ်နိုင်တာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ပါလက်ပါ၊ ရိုးရိုးသားသား စေတနာနဲ့ လုပ်မယ်။ မတတ်နိုင်တာကို မတတ်နိုင်ဘူးလို့ သဘောထားမယ်။

အဲဒီလို မတတ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမခံဘူး။

၆– ဒီနေ့ အကူအညီလိုတဲ့ ငါ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို အကူအညီပေးမယ်။

လူ့ဘဝမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီပေးပြီးနေသွားမှ အားလုံး အဆင်ပြေမယ်။ ငါကလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အကူအညီမပေးဘူး။ ဘယ်သူ့ဆီကမှလည်း အကူအညီ မယူဘူး ဆိုပြီး နေလို့ မဖြစ်ဘူး။

၇– ငါ ခင်သလို ငါ့ကို မခင်ကြဘူးလို့ အပြစ် မတင်ဘူး။ သူတို့ မခင်တာဟာ ငါ့အတွက် စိတ်ဆိုးစရာ မဟုတ်ဘူး။

၈– ‘အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ’ လို့ ဘုရား နေ့တိုင်း ဟောကြား သတိပေးတာကို မမေ့ဘူး။ အရေးအကြီးဆုံး သတိပေး ဟောကြား မှာထားခဲ့တာကို နေ့တိုင်း အားထုတ်မယ်။ နေရာမရွေး အချိန်မရွေး သတိနဲ့နေမယ်။ ဒါတွေကို မမေ့မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

၉– ဒီနေ့ဟာ ငါ တကယ်နေရတဲ့နေ့ပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု,စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အပြင်မှာ မရှိဘူး။ အတိတ်မှာ မရှိဘူး။ အနာဂတ်မှာ မရှိဘူး။ အခု ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရှိတယ်။ ငါ့ကိုယ်ကိုငါ ကျေနပ်နေတယ်။ ငါ့ဘဝကိုငါ ကျေနပ်နေတယ်။ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ ဆိုတာ ငါသိတယ်။ ငါစိတ်ချမ်းသာနေမှ ငါနဲ့တွေ့ရတဲ့ သူတွေကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်မယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ငါ့အပြုံးဟာ လိုက်လှဲတဲ့ အပြုံး ဖြစ်စေရမယ်။

၁၀– ငါဟာ ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေဖြစ်နိုင်သလို အဆိုးဆုံးရန်သူလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူများက ငါ့ကို နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ဒုက္ခမပေးနိုင်ဘူး။ ငါ့စိတ်ကိုငါ မထားတတ်ရင် အချိန်မရွေးနေရာမရွေး စိတ်ဆင်းရဲနိုင်တယ်။ ငါ့စိတ်ကို ငါသိလို့ စိတ်ထားတတ်ရင်လည်း နေရာမရွေးအချိန်မရွေး စိတ်ချမ်းသာနိုင်တယ်။

၁၁– ဘယ်လိုသဘောထားရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဘယ်လိုတွေးရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဘာလုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဘယ်သူနဲ့ပေါင်းရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ဘယ်စာအုပ်ဖတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုတာကို အမြဲ လေ့လာနေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူတွေကို လေ့လာမယ်။ အဆင်ပြေနေတဲ့သူတွေကို လေ့လာမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂– ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်အခြေအနေကို ဘယ်သူနဲ့မှ မလဲချင်ဘူး။ လဲချင်နေရင် စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။ ငါ့ဘဝကို ငါ ကျေနပ်တယ်။ ဘယ်သူ့ဘဝနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။

၁၃– ကိုယ့်ကို သူများ ချီးမွမ်းတဲ့အခါ နှစ်သက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောမထားဘူး။ ချီးမွမ်းတာခံရဖို့ မလုပ်ဘူး။ ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတာ၊ ကိုယ် ဝါသနာပါတာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်တယ်။ ချီးမွမ်းရင် ကျေနပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါလုပ်တာကို ချီးမွမ်းမှာလား၊ ကဲ့ရဲ့မှာလားလို့ မတွေးဘူး။

၁၄– ငွေ ဘယ်လောက်လိုချင်တယ်လို့ မတွေးတော့ဘူး။ ဒီအလုပ်လုပ်ရင် ငွေဘယ်လောက်ရမလဲလို့ မတွေးဘူး။ ဒီအလုပ်ကို ချစ်လို့ လုပ်တယ်။

၁၅– ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူ့မှာမှ တာဝန်မရှိဘူး။

ငါ့စိတ်ကိုငါ ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်တယ်။ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူများ ဖျက်ဆီးလို့ မရဘူး။ ငါစိတ်မချမ်းသာရင် အဲဒါ ဘယ်သူ့မှာမှ တာဝန်မရှိဘူး။ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။

ငါဒုက္ခရောက်တာ သူတို့ကြောင့်လို့ တွေးသလား။ အဲဒီလို တွေးနေရင် စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ ငါ့စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုအတွက် ငါ့မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်ဖို့မလိုဘူး။ အဲဒီလို သဘောထားကို ပြတ်ပြတ်သားသား ထားနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ။ ငါ့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ကြတယ်။ ငါ့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ကြနဲ့လို့ ပြောတဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူ။

အတွေးတွေကို သတိထားပါ။

အတွေးတွေကို သတိထားပါ။ သူတို့ဟာ စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စကားလုံးတွေကို သတိထားပါ။ သူတို့ဟာ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အပြုအမူတွေကို သတိထားပါ။ သူတို့ဟာ အလေ့အကျင့်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အလေ့အကျင့်တွေကို သတိထားပါ။ **သူတို့ဟာ စရိုက် ဖြစ်လာတယ်။** စရိုက်ကို သတိထားပါ။ သူက **ကံကြမ္မာ ဖြစ်လာတယ်။**

ကိုယ့်အတွေးတွေရဲ့ အရည်အသွေး

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်အတွေးတွေရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ကောင်းတာတွေကို လုပ်နေတယ်။ နောင်လည်း ပိုကောင်းတာတွေကို လုပ်နိုင်သေးတယ်လို့ မြင်တဲ့သူဟာ အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်တယ်။ နေရတာ ပျော်တယ်။

သူများငါ့ကို အထင်ကြီးသလား အထင်သေးသလား ဆိုတာကို မတွေးပဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တယ်။

သဘာဝတရားဟာ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူကို ပိုပေးတယ်

ကိုယ့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို စားစရာတစ်ခုခု ကျွေးတဲ့အခါ နှစ်နှစ်သက်သက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စားလိုက်ရင် နောက်တစ်ခါလည်း ကျွေးချင်မှာပဲ။ မကောင်းဘူး၊ မစားချင်ဘူး ဆိုပြီး မစားပဲနေရင် နောက်တစ်ခါကျွေးချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ အားရပါးရ ဝမ်းသာစားရင် ပိုကျွေးချင်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်မှာ ရထားတာ ရှိနေတာကို ဝမ်းသာရင် နောက်ထပ်ရဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်။ တင်စားပြီးပြောရရင် 'သဘာဝတရားဟာ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူကို ပိုပေးတယ်။' ဘာရရ မကောင်းသေးဘူး ဆိုပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်နေရင် ရဖို့ ပိုခက်လာတယ်။

မျက်စိမြင်နေရတာ ကျေးဇူးတင်တယ်။ နားကြားနေရတာ ကျေးဇူးတင်တယ်။ လက်တွေခြေတွေ ကောင်းနေတာ ကျေးဇူးတင်တယ်။ စကားပြောနိုင်တာ ကျေးဇူးတင်တယ်။ သစ်ပင်တွေမှာ ရွက်နုတွေထွက်နေတာ ကျေးဇူးတင်တယ်။ မိဘတွေကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဆရာ,ဆရာမတွေကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ မိတ်ဆွေတွေကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ တစ်နေ့တာလုံး အဲဒီလို ကျေးဇူးတင်တယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာပြောနေပါ။ စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လို ထူးခြားလာသလဲဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ပထမဦးဆုံးရမယ့်အကျိုးက စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို သုတေသန လုပ်ကြတဲ့ စိတ်ပညာရှင်များက ပြောကြတယ်။ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူတွေဟာ များများရှိတဲ့သူတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ များများ ကျေးဇူးတင်တဲ့သူတွေတဲ့။ ကျေးဇူးတင်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကျေးဇူးတင်လို့ နောက်ထပ်လည်း ရလာတယ်။

ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတာ ရှိနေတာကို ဝမ်းသာတာလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူက ပိုရတယ်။

Saying thank you is more than good manners. It is good spirituality.

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောတာဟာ ယဉ်ကျေးတဲ့အမူအရာ ဖြစ်ရုံ မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အကျင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အသိအမှတ်ပြုပါ၊ ချီးမွမ်းပါ။

ရှိနေတာကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရင် အသိအမှတ်ပြုစရာတွေ နောက်ထပ် ရလာမယ်။ ရှိတာကို ဝမ်းသာရင် ဝမ်းသာစရာ နောက်ထပ်ရှိလာမယ်။

ကောင်းတာတွေကို ရှာကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ အသိအမှတ်ပြုပါ၊ ချီးမွမ်းပါ။

တန်ဖိုးထားတတ်လို့ မြင်တာ

ကျေးဇူးတင်တတ်လာတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်စရာတွေကို ပိုမြင်လာတယ်။

ကိုယ်က ကျေးဇူးတင်တတ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကို လူတွေက အကူအညီပေးတာ ပိုများလာတယ်လို့ ထင်တယ်။ လူတွေက ငါ့အပေါ် ဘာဖြစ်လို့ ဒါလောက် သဘောကောင်းကြတာလဲ လို့ တွေးမိတယ်။ ကိုယ်က အခုမှ သတိထားမိလို့ ဖြစ်မှာပါ။ လူတွေက အရင်ကလည်း စေတနာကောင်းတာ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်က အခုမှ တန်ဖိုးထားတတ်လို့ မြင်တာ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို ပိုမြင်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။

ပိုပြီး ပြန်ပေးဖို့

ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ရလိုက်တာထက်ပိုပြီး ပြန်ပေးဖို့ ကြိုးစားတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာဟာ တခြားနည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာတာနဲ့ မတူဘူး။ ပြောပြလို့ မရဘူး။ ကိုယ်တွေ့ကြုံရမှ သိမယ်။ ဒါကြောင့် လေးလေးစားစား စနစ်တကျ လေ့လာမှုဖြစ်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်၊ ရောင့်ရဲတဲ့စိတ် ရှိဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်အတွေးတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်သလို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လည်း လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာတွေ တွေးနေသလဲဆိုတာ သိမှဖြစ်မယ်။

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်မယ်။ သူ့နေရာကနေ တွေးကြည့်မယ်။ ဝေဖန်တာ အပြစ်တင်တာကို တတ်နိုင်သလောက် မလုပ်မိအောင် သတိထားမယ်။ တစ်ဖက်သတ် အထင်လွဲတတ်တဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်မယ်။ သူ့အကြောင်း အတိအကျ မသိရင် သူ့အကြောင်း ကောင်းတာကို တွေးမယ်။

ငါ့သဘောထားဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။

ငါ မှန်တယ် သူ မှားတယ် ဆိုတာထက် စိတ်ချမ်းသာမှုက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

သူ့စိတ်ကို ငါ လွှမ်းမိုးလို့မရဘူး။ ငါ့စိတ်တိုင်းကျ သူနေမှ ငါ စိတ်ချမ်းသာမယ် ဆိုရင် ငါ့သဘောထားဟာ မှားနေပြီ။

ငါ မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကို စိတ်ပင်ပန်းခံပြီး ဆက်မတွေးတော့ဘူး။

တတ်နိုင်သလောက် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေမယ်။ သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် စဉ်းစားမယ်။ သဘာဝမကျတာတွေကို ယုံပြီးတော့ အလုပ်ပိုတွေ မလုပ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမခံဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်မယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကိုတွေးပြီး အချိန်ကုန်မခံဘူး။ စိတ်ပင်ပန်း မခံဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ နောက်ထပ် စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုပဲ ပိုပြီး ဖြစ်စေတယ်။ ကြာကြာ စိတ်ဆင်းရဲခံရင် စိတ်ချမ်းသာလာမယ်လို့ မထင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ နောက်ထပ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာကြာ စိတ်ချမ်းသာလေ ကောင်းလေပဲ။

စိတ်ဆင်းရဲနေရင် အကောင်းဆုံးဉာဏ် မထွက်ဘူး။ အကောင်းဆုံးကို မရွေးနိုင်ဘူး။ အကောင်းဆုံးကို မလုပ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတုန်းမှာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရင် အကောင်းဆုံး မဖြစ်နိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာနေတာ နေလို့ ကောင်းတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် ငါ့စိတ်ဟာ နေရာမှားနေပြီး လို့ နားလည်ပါ။ သူမသွားသင့်တဲ့နေရာကို သွားပြီး။

အခက်အခဲကိုတော့ အဆင်အပြေဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်သင့်တာလုပ်ပြီး ဖြေရှင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။ စိတ်ညစ်နေတဲ့နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဘူး။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူမှာလည်း အခက်အခဲတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က အခက်အခဲတွေကိုတွေးပြီး စိတ်ညစ်မနေကြဘူး။ အခက်အခဲမရှိလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းပြချက်ကို မရှာဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေပြီးမှ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာမယ့် အလုပ်တွေကို လုပ်မယ်။ ဘာရမှ ဘာလုပ်ရမှ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ မလိုဘူး။ အကြောင်းပြချက်တွေက စိတ်ကို အကြပ်ကိုင်တယ်။ သက်သာခွင့်မပေးဘူး။

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အဖြေရှာလို့ မရတဲ့ကိစ္စကို စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး အဖြေရှာလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ ရှိနေလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်ပဲ နေမယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကိုထားမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေမယ်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်က စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် အသေအလဲ မကြိုးစားဘူး။ အသေအလဲ ကြိုးစားရင် စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ဘယ်သူ့မှာမှ တာဝန် မရှိဘူး။

အနာဂတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မသိနိုင်ပါဘူး။ အခု အကောင်းဆုံးကို လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာက အမြော်အမြင် ရှိတဲ့ နေနည်းဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာက စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနည်းကို ပေးတာပဲ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် တကယ်နေနိုင်ရင် ကျန်တာတွေ ပြည့်စုံပါတယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကောင်းတာတွေကို လုပ်မယ်။

ပြဿနာရှိတာက ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး

ပြဿနာရှိတာက ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာရှိတာဟာ စိတ်ဆင်းရဲစရာလို့ ထင်တာကမှ ပြဿနာ။

အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေဟာ အမြဲရှိနေမယ်။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးရတယ်။ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ မြင့်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ဘဝရဲ့သဘာဝပဲ။ စိတ်ပျက်စရာ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ဘူး။

ဓားဆိုတာ ကျောက်ပြားပေါ်မှာ သွေးနေမှထက်တယ်။ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနေမှ အရည်အချင်း ဉာဏ်ပညာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာတယ်။ အရည်အချင်း, ဉာဏ်ပညာ, စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာမှာ စိတ်လည်း တည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်လာတယ်။ စိတ်မှာအားရှိလာတယ်။ စိတ်မှာအားရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်မှာအားရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။

အရည်အချင်းမရှိတဲ့သူဟာ မကြာမကြာ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာလောက် စိတ်ပင်ပန်းတာ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူ့အတွက် လောကကြီးဟာ မလှတော့ဘူး။ ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူး။ အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူး။

အရေးကြီးတာက ပြဿနာ မရှိဖို့ မဟုတ်ဘူး

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာအခက်အခဲ ဘာပြဿနာမှ မရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ မျှော်လင့်နေရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရေးကြီးတာက ပြဿနာ မရှိဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ ပြဿနာကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့။

စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် အရင်ထား

ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေမရှာခင်မှာ ပထမလိုအပ်ချက်က ကိုယ့်စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် အရင်ထားဖို့ပါ။ ချမ်းသာနေတဲ့စိတ်နဲ့ အဖြေရှာရင် အကောင်းဆုံး အဖြေကို ရမယ်။

ပြန်ထနိုင်သေးသ၍ ပွဲမပြီးသေးဘူး

အောင်မြင်မှုဆိုတာ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားပြီးမှ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုရဖို့ အခက်အခဲရှိမှဖြစ်မယ်။ အခက်အခဲကို ရှောင်နေရင် အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

ခက်တာကို လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ညစ်ရင် ငြီးငွေ့ရင် အဲဒီ အခက်အခဲကို မကျော်လွှားနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငြီးငွေ့တာဟာ မတတ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်က မတတ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောနေရင် ကိုယ့်စိတ်က ဖြစ်အောင် လုပ်မပေးဘူး။ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ငြီးငွေ့နေရင် ကိုယ့်စိတ်က လုပ်မပေးတော့ဘူး။ ငြီးငွေ့တာဟာ ဖြစ်အောင်မလုပ်နဲ့လို့ ပြောတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါဟာ စိတ်ပညာပဲ။ ဒီအချက်ကို မသိလို့ မအောင်မြင်ကြတာ များပါတယ်။

ကြောက်တာဟာလည်း ဖြစ်မယ်လို့ မယုံကြည်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ကြောက်နေရင် မဖြစ်ဖို့ များတယ်။ ဖြစ်မယ်လို့ မယုံကြည်တာဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် မယုံကြည်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ လေ့လာနေတဲ့သူ လုပ်နေတဲ့သူဟာ အရည်အချင်း တိုးတက်နေတယ်။ အရည်အချင်း တိုးတက်နေရင် ယုံကြည်မှု တိုးတက်နေတယ်။

အရေးပါတဲ့ကိစ္စ မှန်သမျှဟာ ရှုန်းကန်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ကျော်လွှားပြီးမှ ရတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့တွေ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ကျတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပဲ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထားနိုင်ရင် အောင်မြင်မယ်။

ရုန်းကန်မှုတိုင်း၊ ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့သတ္တိ၊ ကိုယ့်ခံနိုင်ရည်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု တို့ကို အားကောင်းစေတယ်။ အခက်အခဲနဲ့တွေ့ရင် ရှေ့တိုးပါ။ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့တွေ့ရင် ရှေ့တိုးပါ။ လဲကျရင် ပြန်ထပါ။ ပြန်ထနိုင်သေးသ၍ ပွဲမပြီးသေးဘူး။

ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရှိဖို့ပဲ လိုတယ်

အခက်အခဲတွေက အမြဲရှိနေမှာပဲ။ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့ပဲ လိုတယ်။ အခက်အခဲများများ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူက တိုးတက်တယ် အောင်မြင်တယ်။

လူတိုင်းမှာ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် အားတက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးလိုက်တယ်။

သဘာဝလောကကြီးမှာ နေတာပါ။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုး စည်းကမ်း ရှိရှိ ဖြစ်နေတယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် တော်တော် ကြောက်စရာ အားငယ်စရာပဲ။ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ ဖြစ်နေတော့ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ အကြောင်း ကောင်းရင် အကျိုး ကောင်းမယ်။ အကြောင်း ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးဖြစ်တယ် ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ဖို့ပဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုတယ်။ အကြောင်းကောင်းအောင် လုပ်ထားပြီဆိုရင် ပူစရာ သိပ်မရှိဘူး။

ဖြစ်သမျှ ခံနေဖို့ မလိုဘူး။ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ကံစီမံရာ ခံရတယ်လို့ ပြောတယ်။ ကံကို ဘယ်သူ ဖန်တီးသလဲ။ ကံရဲ့အကျိုးပေးမှုဟာ ပုံသေရှိသလား။ မရှိပါဘူး။ ကံရဲ့အကျိုးပေးမှုဟာ မီးရထားသံလမ်းပေါ်မှာ သွားနေတဲ့ မီးရထားလို မဟုတ်ဘူး။ မီးရထားဟာ သံလမ်းပေါ်မှာပဲ သွားလို့ရတယ်။ သံလမ်းပေါ်ကလွဲပြီး သွားစရာမရှိဘူး။ ကံဆိုတာက သံလမ်းလို ပုံသေချမှတ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် glider ကို စီးရသလိုပါပဲ။ ကိုယ်က ထိန်းပြီး လိုရာကို သွားလို့ရပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကံက အတိတ်ကံကို နည်းနည်းတော့ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ရင် ပိုပြီးလွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းတယ်။ အတ္တရဲ့အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ အာရုံပြုတာတွေဟာ လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြစ်လာတာ များပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်က အနာဂတ်ကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။ အနာဂတ်ကောင်းချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကို ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။

အနီးဆုံး အကြောင်းတရားကို အားကိုးပါ။ အနီးဆုံး အကြောင်းတရားက ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ အခု ကိုယ့်စိတ်ထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် အခု ကိုယ့်လောက ပြောင်းသွားမယ်။ 'စိတ္တေန နီယတိလောကော' စိတ်က လောကကို ဦးဆောင်တယ်လို့ ဘုရားဟောတာကို တကယ်သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ကို ပြုပြင်ပါ။

အကြောင်းအကျိုး ကွင်းဆက်တွေ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေတယ်။ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ ကိုယ်က အရေးပါတဲ့အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှဟာ ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ကံရဲ့ အကျိုးပေးမှုတွေပဲလို့ ထင်ကြတယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ်က အရေးပါတဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာ လမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားပြီ။

စိတ္တုပ္ပာဒ မတ္တမ္ပိ ခေါ် အဟံ စုန္ဒ ကုသလေသု ဓမ္မေသု ဗဟုပကာရာ

ဝဒါမိ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးရုံနဲ့ အကျိုးများလှပြီ လို့ ဘုရားဟောပါတယ်။ စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်ခက်လို့လဲ။

ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ် ရွေးချယ်လို့ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အကျင့်ပါနေတဲ့အတိုင်း လုပ်ကြတယ်။ အကျင့်ပါနေတဲ့ သဘောထားတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ် သတိထားပါ။ အကျင့်ပါနေတဲ့အတိုင်း လုပ်တာဟာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ ဉာဏ်မပါဘူး။

Old habits die hard. အသက်ရင့်နေတဲ့ အကျင့်ဟာ သေခဲတယ်။

အရိုးစွဲနေတဲ့အကျင့်ဟာ ဖျောက်ရမလွယ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဖျောက်ရမလွယ်ဘူးလို့ ဆိုပေမဲ့ သတိဆိုတဲ့မီးမောင်းနဲ့ ထိုးကြည့်လိုက်ရင် ဖျောက်ရလွယ်ပါတယ်။ မသိရင် ဖျောက်လို့ မရဘူး။ သိရင် ဖျောက်လို့ရတယ်။

အခြေအနေတိုင်းမှာ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ရင် လွတ်လပ်တဲ့သူ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ရွေးချယ်မှု ဆိုတာ မလုပ်လို့ မရပါဘူး။ မရွေးချယ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီ မရွေးချယ်ဘူး ဆိုတာကို ရွေးချယ်တာပါပဲ။

သူများပြောတာကို နားထောင်ပြီး လိုက်လုပ်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို သူ့လက်ထဲမှာ အပ်ထားလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်က ရွေးချယ်ရမယ့်တာဝန်ကို မယူချင်လို့ သူ့ကို ရွေးချယ်ခိုင်းတာ။

ကိုယ် ဘာကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ့်ဘဝ အရည်အသွေး ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။ အခြေအနေကို ကိုယ်က ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလို့မရရင်တောင် အခြေအနေက ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်မပေးအောင် ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ် မှန်အောင်ထားရမယ်။

ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပြီးရင် ကျန်တာကို ဖြစ်လာသမျှ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ငြီးငြူနေတဲ့သူဟာ အားနည်းတဲ့သူ မလွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ လက်ခံလိုက်တယ် ဆိုတာလည်း အမြဲတမ်းအတွက် မဆိုလိုပါဘူး။ ခေတ္တ လက်ခံတာပါ။ စိတ်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ဖို့ လက်ခံတာ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အခြေအနေက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ခွင့်မရအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကာကွယ်တာ။ ဘာမှ လုပ်လို့မရတဲ့အခြေအနေမှာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားကို ရွေးချယ်တာ။ ဘာကိုမှ ရွေးလို့မရတဲ့သူ မဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ပြင်ပအခြေအနေကို ရွေးလို့မရရင် ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ်ရွေးတယ်။

ငါလုပ်နိုင်တာ ရှိတယ်။ ငါ့မှာ ရွေးစရာရှိတယ် လို့ သိရတာ အားတက်စရာ ဖြစ်တယ်။ ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာ မေးပါ။ လုပ်နိုင်တာတွေများအောင် လေ့လာပါ။ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးထဲက အကောင်းဆုံးကို ရွေးပါ။

ဘယ်ပစ်မှတ်ကို မှန်းသလဲ

"In the long run men hit only what they aim at." - (Henry David Thoreau)

ရေရှည်မှာ ကိုယ် မှန်းပြီးပစ်လိုက်တဲ့ ပစ်မှတ်ကိုပဲ ထိတာများပါတယ်။

ကိုယ်က ဘယ်ပစ်မှတ်ကို မှန်းသလဲဆိုတာ အရေးကြီးတယ်။ ပစ်မှတ်ကို သေသေချာချာ ရွေးပါ။ ပစ်မှတ်မရှိပဲ ပစ်နေတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ သူများ ရွေးပေးတဲ့ ပစ်မှတ်ကို ပစ်မလား။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပစ်မှတ်ကို ကိုယ် ရွေးမလား။ ကိုယ် ဘယ်လမ်းကို လျှောက်မယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ ရွေးပါ။ သူများနောက်ကို လိုက်ပြီး သူများခိုင်းတာကိုလုပ်ရင်း နှစ်တွေကြာ အသက်တွေကြီးမှ ငါ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာသလဲ။ ငါ ဖြစ်ချင်တာ ဒီလိုလူ မဟုတ်ပါဘူး လို့ သိရရင် အသိနောက်ကျ နေမယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာနေသလဲ ဆိုတာ သတိမထားမိကြဘူး။

ချမ်းသာတဲ့စိတ်ဟာ အားရှိတယ်

စိတ်ချမ်းသာနေရင် လုပ်စရာတွေကို ပိုပြီးမြင်တယ်။ ချမ်းသာတဲ့စိတ်ဟာ အားရှိတယ်၊ သတ္တိရှိတယ်၊ ရင်ဆိုင်ရဲတယ်၊ အမြင်ရှင်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်တယ်။

အဆိုးနဲ့ကြုံရရင် အကောင်းကို ဆက်လုပ်ပါ

ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် သတ္တိရှိရှိ ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ရင် ကိုယ်လုပ်တာ အောင်မြင်မယ်။ အခြေအနေတိုင်းမှာ အမှားတ ဆုံး ဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် အဆင်ပြေတဲ့ဘဝကို ရမယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရင် ခဏပဲ အဆင်ပြေမယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ဖို့ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည် ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးသဘောထားနဲ့ အမှားတဆုံးကို ရွေးပါ။ အဆိုးနဲ့ ကြုံရရင် အကောင်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ အကြောင်းကောင်းရင် အကျိုးကောင်းမယ်။ အဲဒီ အကြောင်းတွေထဲမှာ ကိုယ်က အရေးအကြီးဆုံးအကြောင်းဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပါဝါ

ကိုယ့်ကို သူက စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမယ်လို့ မျှော်လင့်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူ့လက်ထဲမှာ အပ်ထားလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ မကြာခဏ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်လို့ တွေးပြီး ဒေါသ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ဆိုးရတယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။

ချစ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူ့လက်ထဲမှာ အပ်ထား တာ မကောင်းပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲထားပါ။ အဲဒါမှ ကိုယ့်မှာpower ရှိမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပြင်ပမှာရောက်နေရင် powerless ဖြစ်မယ်။ အားငယ်မယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ power ရှိတယ်။ အဲဒီ power ကို ရအောင်ယူထားပါ။ အဲဒီပါဝါကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးလိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်သူမှ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနေဖို့ မလိုဘူး၊ မမျှော်လင့်ဘူး ဆိုမှ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Happiness is power. စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ပါဝါ။ အဲဒါကို နားလည်ပါ။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ချမ်းသာမှု ပါဝါနဲ့ ဆက်ဆံပါ။ အဲဒါမှ ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကိုကိုယ် တာဝန်ယူ၊ သူ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူ တာဝန်ယူတဲ့သူတွေ များတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ အင်အားကြီးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်မယ်။

ဒီခေတ်မှာ အတွေးအခေါ်တွေကို မြှင့်ဖို့လိုပါတယ်။ အားငယ်တတ်တဲ့သူတွေ များပြီး ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကများ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမလဲ ဆိုတာကို မျှော်နေတဲ့သူ များရင် အားလုံးမှာ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ကြီးလာမယ်။

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူရင် ချစ်ခင်မှု နည်းမသွားဘူးလား။ မေးစရာပဲ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှီခိုပြီး အားငယ်နေတတ်တဲ့သူကိုမှ ချစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ အချစ်ဟာ ဘယ်လိုအချစ်လဲ။ အဲဒီလူဟာ ဘယ်လိုလူလဲ။ သူကိုယ်တိုင်က အားငယ်တတ်လို့ သူ့ထက် အားငယ်တဲ့သူက သူ့ကို အားကိုးမှ အားရှိတဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်။ အားငယ်တဲ့ သူကိုမှ ချစ်တာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အချစ်မဟုတ်ဘူး။ အားကိုးရလို့ ချစ်တာဟာလည်း တကယ် ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။

powerless မဖြစ်ချင်ရင်

ကိုယ် စိတ်မချမ်းသာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းဟာ တခြားလူတစ်ယောက် ဖြစ်နေရင် သူ့ကို ကိုယ်က လွှမ်းမိုးထားနိုင်မှ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်။ အဲဒါ မသေချာတဲ့နည်းပဲ။ အကယ်၍ အဲဒီတခြားလူဟာ ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင် ကိုယ်က powerless ဖြစ်ပြီ။

အဲဒီတော့ အရေးကြီးတာက powerless မဖြစ်ဖို့။ powerless မဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိရမယ်။ 'ငါစိတ်ချမ်းသာဖို့ ဘယ်သူမှ ပြောင်းလဲစရာမလိုဘူး။ ငါ့စိတ်ကိုငါ ထားတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်' လို့ နားလည်ပါ။ ဒါဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ သေချာတဲ့နည်းပဲ။

'ဘိသကဲ့သို့'

ဖီလော်ဆိုဖီ တစ်မျိုး ကြားဖူးတယ်။ As If Philosophy လို့ ခေါ်တယ်။ မြန်မာလိုတော့ 'ဘိသကဲ့သို့' လို့ ခေါ်တာ ကြားဖူးတယ်။ ပျော်နေတဲ့အမူအရာနဲ့ နေပါ၊ ပျော်လာမယ်။ ပျော်ဟန်ဆောင်ပါ၊ ကြာရင် တကယ် ပျော်လာမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို အငြင်းမပွားလိုပါဘူး။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ ပြုံးပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ဒေါသ ထွက်နေတဲ့မျက်နှာ လုပ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။

ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး ပျော်ဟန်ဆောင်ပါ။ ပျော်စရာကိုတွေးပြီး ပျော်စရာကို ပြောပါ။ ပျော်စရာသီချင်းတွေကို ဆိုပါ။ ဘာမှ အရှုံး မရှိနိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့ ကုန်သွားတဲ့အခါ ကိုယ် ဒီနေ့နေရတာ ပိုပျော်သလား ဆိုတာ စမ်းစစ်ပါ။ ပိုပျော်တာပဲ တွေ့ရမယ်။ စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ အရှုံးမရှိပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်အမူအရာကို လွှမ်းမိုးတာရှိသလို ကိုယ့်အမူအရာက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတာလည်းရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကနေ စတယ်။ တစ်ခါတလေ အမူအရာကနေ စတယ်။ ရတဲ့နေရာက စလိုက်ပါ။

လူသားတွေမှာ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ရီတာပဲ။ သူတို့အကြောင်း ကြားရတဲ့အခါ ဟားတိုက်ပြီး ရီလိုက်ပါ။

ဓာတ်တူချင်း စုတတ်တယ်

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေနဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်။ ဓာတ်တူချင်း စုတတ်တယ်။ ဓာတ်မတူရင် ရေရှည် မပေါင်းနိုင်ဘူး။

ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေချင်ရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် အရင်ဆုံး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွတ်လပ်တဲ့ အချစ်

ဘာလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ လုပ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘာမှမလုပ်ခင် ကတည်းက စိတ်ချမ်းသာနေရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။ ဘာမှမလုပ်ရပဲ စိတ်ချမ်းသာနေတယ် ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာကို အလေ့အကျင့် ကောင်းကောင်း ရထားတဲ့သူဟာ သတိဝင်လာတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလာတယ်။ သတိဝင်လာဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဘာမှ နောက်ထပ်လုပ်ဖို့ မလိုဘူး။ အဲဒီနည်းဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အသေချာဆုံးနည်းပဲ။ ပြင်ပကို မှီခိုမှုမရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာနည်းဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့သေချာတဲ့ နည်းပဲ။

ဘယ်သူတွေ ဘာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ပြောရင် ကြားရတဲ့ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေက ဘာပြောကြမလဲ။ သိပ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူပဲလို့ ပြောကြမယ်ထင်တယ်။ သူများအတွက် စိတ်ဆင်းရဲနေရပါတယ် ဆိုမှ သိပ် မေတ္တာ,ကရုဏာကြီးတယ်၊ သိပ်ချစ်တယ် လို့ ပြောမယ်။

ချစ်တယ်ဆိုတာ အကျိုးရှိတာကို လုပ်ပေးတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင် ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေမှ အကောင်းဆုံးကိုလုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ သူများစိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က စိတ်မဆင်းရဲဖို့ ပိုအရေးမကြီးဘူးလား။ ဆရာဝန်က လူနာကို ကြည့်ပြီး ဘာမှ မလုပ်တတ်အောင် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် အဲဒီဆရာဝန်ကို အားကိုးမှာလား။

ဘယ်သူ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရုစိုက်ဖို့ မလိုဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိမှ ပေးလို့ရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေမှ သူများကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်မယ်။ အဲဒီ အချက်ကို လက်ခံသလား။ လက်ခံတယ် ဆိုရင် သူများ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်မယ်။ သူစိတ်ဆင်းရဲနေလို့ ငါ စိတ်ဆင်းရဲတယ် ဆိုရင် ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်မလဲ။

ငါ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ငါနဲ့အတူလိုက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှ ငါ့ကိုချစ်တာလို့ ပြောမှာလား။ အဲဒီလို ပြောကြတာ များမယ်ထင်တယ်။ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးချင်တိုင်းလည်း ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့ တိုင်းတာမလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဘယ်လောက် ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်သလဲ ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် သူတစ်ပါးပေါ် မှီခိုမှု ဘယ်လောက်နည်းသလဲ ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာမယ်။ ကိုယ့်ကို သူများ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ ရသလား ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာမယ်။ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ သူများက လုပ်ပေးရမယ်ဆိုရင် ရင့်ကျက်မှုနည်းသေးတယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ရတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု နည်းသေးတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွေးထဲမှာကိုယ် နစ်နေတယ်။ သူများအတွက် ပေးစရာ မရှိဘူး။ သူ စိတ်မချမ်းသာတာကိုပဲ ပြောနေမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ ဘာမှ ပေးစရာမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သူများအကျိုးကို လိုလားရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် အရင်နေပါ။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုက သူများအကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အခွင့်အရေး ပေးတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီလို လွတ်လပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှ သူများကိုလည်း လွတ်လပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်တယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့သူ အချင်းချင်း စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူ အချင်းချင်း စုပြီး စိတ်မချမ်းသာကြောင်း ပြောနေရုံနဲ့ ဘာမှ မဖြစ်လာဘူး။

ချစ်တဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုမှာ အခြေခံတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် မိဘတောင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာ မပြောနိုင်ဘူး။ ဆော်မယ်၊ ငေါက်မယ်၊ ဆူမယ်၊ ရိုက်မယ်။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေ လွတ်လပ်နေ စိတ်ချမ်းသာနေမှ မေတ္တာဟာ အလိုလို ဖြစ်တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် အားရှိသလို ခံစားရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ အားငယ်နေလို့ပေါ့။ အားငယ်နေတဲ့သူဟာ အဲဒီ အားငယ်စိတ် မပျောက်သ၍ တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကို ချစ်တယ် ဆိုတာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရမက လိုချင်နေမယ်။ သိပ်လိုချင်နေရင် မလွတ်လပ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့ အချစ်ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နှောင်ဖွဲ့ဖို့ကြိုးစားမယ့် အချစ်ပဲ။ ကြာရင် နှစ်ဦးလုံး မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။ မပျော်တဲ့အချစ် ဖြစ်လာမယ်။ မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ခံစားရရင် သူ့ဘဝကို ကိုယ်က လွှမ်းမိုးပြီး သူ့ကို ကိုယ်လိုသလို ဖြစ်အောင် လုပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုလည်း သူက သူလိုသလို ဖြစ်အောင် လုပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လိုသလို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ။ သူများကို လွှမ်းမိုးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ စိတ်ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုလည်း ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

အချစ်ခံချင်လွန်းတဲ့သူ

အချစ်ခံချင်လွန်းတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ တာရှည် မချစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာသလို သူများကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့သူကို လူအများ ချစ်ကြတယ်။

အဲဒီအချစ်ဟာ ခိုင်မြဲတယ်

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူနှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီအချစ်ဟာ ခိုင်မြဲတယ်။

ကိုယ်မှ လဲနေရာကနေ မထနိုင်ရင်

ကိုယ်က အဆင်ပြေနေရင် သူများအဆင်ပြေဖို့ကို စဉ်းစားပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်က အဆင်မပြေရင် ကိုယ်အဆင်ပြေဖို့ပဲ စဉ်းစားနိုင်မယ်။ ကိုယ်မှ အဆင်မပြေပဲနဲ့ သူများ အဆင်ပြေဖို့ ဘယ်လိုအကူအညီပေးနိုင်မလဲ။ ကိုယ်မှ လဲနေရာကနေ မထနိုင်ရင် နောက်တစ်ယောက် လဲနေတာကို ဘယ်လိုကူပြီး ထူမလဲ။

ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေရင် သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အကူအညီ ပေးနိုင်မယ်။ ကိုယ်က သောကတွေများနေရင် နောက်တစ်ယောက်ရဲ့သောကကို နားထောင် မထောင်ချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ

သူများအကျိုးကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ပထမ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။

ရွှင်လန်းတဲ့စိတ်ဟာ ချစ်တတ်တဲ့စိတ်

A happy heart is a loving heart!

ရွှင်လန်းတဲ့စိတ်ဟာ ချစ်တတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

You cannot feel love toward another unless you are happy.

စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ မချစ်နိုင်ဘူး။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူဟာ သူများက သူ့ကို ချစ်တာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ တကယ် မချစ်ဘူး။

အကြောင်းပြချက်မလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူဟာ အကြောင်းပြချက်မလိုပဲ ချစ်တတ်တယ်။ ချစ်တယ်ဆိုတဲ့သဘာဝဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတဲ့ မြေမှာ ရှင်သန်တယ်။

ရဖို့ အမိကထားရင်

သူ့ဆီက ဘာမှ မျှော်လင့်စရာမရှိဘူး၊ သူက ကိုယ့်ကို ဘာမှ ပြန်မပေးနိုင်ဘူး၊ အဲဒီလိုလူကို ကိုယ်က ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ။ အဲဒါကိုကြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နေနိုင်တယ်၊ မနေနိုင်ဘူးဆိုတာ ပေါ်လွင်တယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ 'သူ့ဆီက ငါ ဘာရမလဲ' ဆိုတာကို တွက်တယ်။ သူ့ဆက်ဆံရေးဟာ ရဖို့ကို အမိကထားတယ်။ ရဖို့ အမိကထားရင် စိတ်ဓာတ် တကယ်မရင့်ကျက်သေးဘူး။ တကယ် မလွတ်လပ် သေးဘူး။

ဆက်ဆံရေးဆိုတာ ပြုံးစွမ် ကောင်းတယ်။

ဉာဏ်ပညာ ရှိတဲ့သူဟာ ကြင်နာတတ်တယ်။ စာနာတတ်တယ်။ ခွင့်လွှတ် တတ်တယ်။ ကြင်နာတတ်တဲ့ နှလုံးသားမရှိရင် လူသားလို့ ဘယ်လို ပြောနိုင်မလဲ။

ကြင်နာတတ်တာဟာ ဉာဏ်ပညာရင့်ကျက်တဲ့သဘော စိတ်နေသဘောထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြီးတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ ကြင်နာတတ်တဲ့ နှလုံးသားဟာ စစ်မှန်တဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ မကြင်နာတတ်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်ပညာရှိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ တခြား အကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ နားလည် နားလည် လူကို နားမလည်ရင် ပညာတတ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ လူလူချင်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ဆက်ဆံနိုင်မှ ပညာတတ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်။ ဘဝကို နေတတ်တဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်မယ်။

ဆက်ဆံရေးမရှိရင် ဘဝမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့ဘဝကို လိုချင်ရင် သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ကောင်းတဲ့ဆက်ဆံရေးကို ပြုစုပါ။ ပန်းပင်တွေကို ပြုစုမှ အပွင့်လှသလို ဆက်ဆံရေးကို ပြုစုမှ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ပညာရှိတဲ့ လက္ခဏာ

ကျေးဇူးသိတတ်တာ၊ ကြင်နာတတ်တာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာဟာ စိတ်ထား မြင့်မြတ်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တာ ပညာရှိတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်သေးရင် စိတ်ထားမြင့်မြတ်မှု မရှိသေးဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင်မှ မနေတတ်သေးရင် ဘာပညာမှ မရှိသေးဘူး။

မိတ်ဆွေကောင်း

ခင်မင်ကြင်နာမှုကို ပေးလည်း ပေးတတ်တယ်၊ ယူလည်း ယူတတ်တဲ့ သူဟာ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်တယ်။

ဘယ်ဟာကမှ သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်တော့တဲ့အခါ

သင့်မှာရှိတဲ့ ရွှေငွေတွေက သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်တော့တဲ့အခါ၊ သင့်ကျန်းမာရေးကလည်း မကောင်းတော့တဲ့အခါ မေတ္တာရဲ့တန်ဖိုးကို သင်သိလာမယ်။ မေတ္တာကို တန်ဖိုးထားပါ။ ဘယ်ဟာကမှ သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်တော့တဲ့အခါ မေတ္တာက သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုပေးနိုင်မှ သူ့ကိုရတယ်

ငှက်ကလေးတွေ တေးဆိုနေကြတယ်။ အမောက်ကလေးနဲ့ ငှက်က စကားတွေများနေတယ်။ အားရပါးရ ပြောနေတယ်။ ပျော်လိုက်တာလို့ ပြောနေ သလားပဲ။

ပုရစ်သံ ကြားရတယ်။ လေတိုက်နေတယ်။ မျက်နှာကို လေတိုးနေတာ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်က ကိုယ့်မျက်နှာကို နမ်းနေသလိုပဲ။

ကောင်းကင်ကြီးဟာ ပြာနေတယ်။ ရာသီဥတုက မပူမအေး။ မိုးဦးကျ သစ်ပင်တွေမှာ ရွက်သစ်နုတွေ ဝေနေတယ်။ မြက်ခင်းက စိမ်းနေတယ်။ အရာရာ တိုင်းဟာ လှပနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။

ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာလဲ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ထားနိုင်လို့၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုနိုင်လို့။ အတိတ်,အနာဂတ်ကို မတွေးလို့။ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ၊ မကျေနပ် စရာတွေကို မတွေးလို့။ မတွေးလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ။ ရှိနေတာကို အာရုံပြုလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ။ မရှိတာကို လိုချင်နေရင် စိတ်မချမ်းသာဘူး။

PRESENT ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဓိပ္ပာယ် ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ။ တစ်ခုက လက်ဆောင်၊ နောက်တစ်ခုက ပစ္စုပ္ပန်ကာလ။ ဟုတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ လက်ဆောင်ပဲ။ အကောင်းဆုံး အချိန်ပဲ။ လက်ဆောင်ကို တန်ဖိုးထားမှ လက်ဆောင် ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုး ထားပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာနေရင် လက်ဆောင်ကောင်းကို ရတာပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ကို ခံစားချင်ရင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ အာရုံပြုရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုနိုင်ဖို့ စိတ်ဟာ အတွေးနည်းမှရမယ်။ အတွေးတွေနဲ့ ပြည့်ကြပ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကို ထိထိမိမိ အာရုံမပြုနိုင်ဘူး။

အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ များများသုံးနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်ကြ တယ်။ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ များများ သုံးနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သိန်း ထောင်ပေါင်းများစွာတန်တဲ့အိမ်မှာ၊ သိန်းပေါင်းများစွာတန်တဲ့ အိပ်ယာမှာ အိပ်ပြီး အတွေးတွေ မရပ်နိုင်လို့ အိပ်လို့မပျော်တဲ့သူတွေ ဘယ်လောက် များသလဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်ပျော်တယ်ဆိုတာ တစ်လောကလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်တာပဲ။ အားလုံးကို လက်လွှတ်နိုင်မှ အိပ်ပျော်မယ်။ တစ်နေ့တာလုံး ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ အိပ်ပျော်ဖို့ မကြိုးစားရပါဘူး။

အဖိုးတန် စားစရာတွေ စားပွဲနဲ့ အပြည့်တည်ခင်းထားပေမဲ့ စိတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ မကပ်နိုင်လို့ မစားနိုင်တဲ့သူတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကိုအပြည့်ထားနိုင်မှ အခု တွေ့ကြုံနေရတာတွေကို အာရုံပြုနိုင်မယ်။ အာရုံပြုနိုင်မှ ခံစားနိုင်မယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို တွေးတာ နည်းလေလေ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အသက်ဝင်လေလေ။ ပစ္စုပ္ပန် အသက်ဝင်မှ ဘဝဟာ အသက်ဝင်တယ်။

သဘာဝအလှကို စိတ်က အာရုံပြုနိုင်မှ ခံစားနိုင်တယ်။ စိတ်ထဲကို ရောက်မှ ခံစားနိုင်တယ်။ အာရုံမပြုနိုင်ရင် စိတ်ထဲကို မရောက်နိုင်ဘူး။ စိတ်ထဲကို မရောက်ရင် မခံစားနိုင်ဘူး။ မခံစားနိုင်ရင် မလှဘူး။ ဘယ်လိုအလှမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်စိတ်ကို ပေးနိုင်မှ သူ့ကိုရတယ်။

တန်ဖိုးထားတယ်၊ အာရုံပြုတယ်၊ ခံစားတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်က လုပ်ရတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမပါပဲ ဘာမှမရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကချစ်ရင် ချစ်စရာကောင်းတယ်။ ကိုယ်ကပျော်ရင် ပျော်စရာကောင်းတယ်။

အချိန်ရဲ့တန်ဖိုးဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ်က ပျော်စရာကောင်းအောင် လုပ်တတ်ရင် ပျော်စရာကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်လာမယ်။ အခု အချိန်ကို ပျော်စရာကောင်းအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းအောင် လုပ်ချင်သလား။ လုပ်လိုက်ပါ။ လုပ်ရင် ရပါတယ်။

ပျော်စရာဆိုတာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ဖြစ်အောင် လုပ်ယူတာပါ။ ကိုယ်ကဖြစ်အောင် လုပ်ယူတာ ဖြစ်လို့ control က ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိနေတယ်။

"ဘဝက စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးပါဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စကို စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးယူမှ စိတ်ချမ်းသာတယ်။"

စိတ်ချမ်းသာမှုမရှိပဲ အောင်မြင်မှု မရှိ

ငွေကြေးချမ်းသာပေမယ့် စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူ၊ ရာထူးကြီးပြီး စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုမရှိပဲ အောင်မြင်မှုမရှိဘူး။

စိတ်အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိမှ

ငွေက ကိုယ့်ကို ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ပိုပြီး နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေအောင်ပဲ လုပ်ပေးပါတယ်။

ငွေက စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဝယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ သူအတွက် စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေစေမဲ့ ဝင်ငွေက အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုတော့ ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ငွေများများရလေ စိတ် ပိုချမ်းသာလေတော့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရဖို့ စိတ်အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိမှဖြစ်မယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ရဲ့ ခနဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သေချာတယ်

တခြားကိစ္စတွေက စိတ်ချမ်းသာမှုထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ရင် အဲဒီ တခြားကိစ္စတွေ အဆင်ပြေချင် ပြေမယ်၊ မပြေချင် မပြေဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုတော့ ရမှာမဟုတ်တာ သေချာတယ်။

အမြင့်ဆုံးလာဘ်

အာရောဂျ ပရမာလာဘာ။

ကျန်းမာနေတာဟာ အမြင့်ဆုံးလာဘ်ပဲ လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကိုယ်လည်း ကျန်းမာနေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ သူဟာ ရောဂါဖြစ်တာ နည်းတယ်။ ဖြစ်လာရင် ပျောက်တာ မြန်တယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးလာဘ် လို့ ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးကို လိုချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် အမြဲနေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကယ့်ရတနာ

If your major pursuits are wealth, honor and pleasure
သင် အဓိကရှာနေတာတွေဟာ ဓနံ, ဂုဏ်, အပျော်အပါး ဆိုရင်
You may miss the only real treasure
တကယ့်ရတနာကို သင် လက်လွတ်သွားလိမ့်မယ်။
One beyond all earthly measure
အဲဒီရတနာက လောကအတိုင်းအတာနဲ့ တိုင်းလို့ မရဘူး။
Your happiness and peace of mind, a most priceless treasure.
အဲဒီရတနာက တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ သင့်စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုပဲ။

"ဒီနေ့" ဆိုတဲ့ "လက်ဆောင်"

TODAY

Yesterday is just a memory.
Tomorrow we may never see.
There's beauty all around us,
life can be so pleasant.
Today is like a gift
That's why it's called the present.

Yesterday is just a memory. မနေ့က ဆိုတာ အမှတ်သညာမျှပဲ။

မှတ်မိနေတာပဲ ရှိတော့တယ်။ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေက မရှိတော့ဘူး။ မှတ်မိတယ် ဆိုတာလည်း ပြန်ပြီး စိတ်ကူးနဲ့ဖော်ယူမှ ရတယ်။ မဖော်ယူရင် မရှိဘူး။ မရှိတာကို ပြန် အသက်သွင်းယူရတာပါ။ အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီး

ပျော်တာ ရှိပါတယ်။ ဒါလည်း ပင်ကိုယ်က ပျော်နေတဲ့စိတ်အခံရှိမှ ပျော်တာ။ ဝမ်းနည်းနေတဲ့သူဟာ အတိတ်က ပျော်ခဲ့တာကို ပြန်တွေးမိရင် ဝမ်းနည်းတယ်။ မပျော်ဘူး။ အတိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ပျော်စရာကောင်းခဲ့ ကောင်းခဲ့ အတိတ်ကို တွေးနေတာဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးမထားတာပဲ။

အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးပြီး ပျော်ရတာထက် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်အောင်နေတာက ပိုပြီး အသက်ဝင်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်နေတဲ့သူဟာ အတိတ်ကအကြောင်းတွေကို ကြာကြာ မတွေးဘူး။ အတိတ်ကို တွေးနေရင် ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အသက်မဝင်ဘူး။

Tomorrow we may never see. မနက်ဖန်ဆိုတာ တွေ့ချင်မှ တွေ့ရမှာပါ။

ဘယ်တော့မှ မတွေ့ရတော့တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မသေချာဘူး။ မနက်ဖန်ကို တွေးပြီး ပျော်တာလည်း ရှိမယ်။ စိတ်ညစ်တာလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးပြီး စိတ်ညစ်ရတာ တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ ဘာမှမသေချာတာကို တွေးပြီး ပူခဲ့တာတွေ၊ ကိုယ်ထင်သလို မဖြစ်ခဲ့တာတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီခေတ်မှာ အနာဂတ်အတွက် စိတ်မအေးတဲ့သူတွေ ပိုများလာတယ်။

There's beauty all around us,
life can be so pleasant.
ကိုယ့်အနားမှာ အလှအပတွေ ရှိပါတယ်။
ဘဝဟာ အင်မတန် နှစ်သက်စရာ ကောင်းနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့အနားမှာရှိတာတွေကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ ပျော်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့အနားမှာ ရှိတာတွေကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး၊ မရှိတာကိုတွေးပြီး မပျော်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီကလေးဟာ စိတ်ဆင်းရဲတော့မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ လူကြီးတွေဆီက ကူးစက်တာပဲ။ မရှိတာကိုတွေးပြီး မပျော်တာဟာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ကြော်ငြာတွေက အဲဒီရောဂါ ကူးစက်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်မှာရှိတာကို တွေးပြီး ပျော်အောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိမ်တွေကို ကြည့်ပြီး ပျော်သလား။ ကလေးတွေဟာ တိမ်တွေကိုကြည့်ပြီး ပျော်တတ်တယ်။ ငှက်တွေကိုကြည့်ပြီး ငှက်သံတွေကို နားထောင်ပြီး ပျော်သလား။ သစ်ရွက်နုလေးတွေ ထွက်လာတာကို ကြည့်ပြီး ပျော်သလား။ လေညှင်းလေး တိုက်တာကို ခံစားပြီး ပျော်သလား။ ခွေးကလေးတွေ ကြောင်ကလေးတွေကို ကြည့်ပြီး ပျော်သလား။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကလေးတိုင်း ဒါတွေကို ခံစားပြီး ပျော်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေကို ပျော်စရာလို့ မခံစားတတ်တော့ရင် ဒုက္ခတော့ရောက်ပြီ။ ပျော်စရာဆိုတာ သူ့ကို ဒုက္ခခံပြီး ရှာနေရရင် ကြာလေ ဒုက္ခများလေ ဖြစ်လာတယ်။

Today is like a gift

That's why it's called the present.

ဒီနေ့ဟာ လက်ဆောင် လိုပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် သူ့ကို present လို့ ခေါ်တယ်။

လက်ဆောင်ကောင်းတစ်ခုကို ရရင် ပျော်တယ်။ ဘာကြောင့် ပျော်တာလဲ။ မမျှော်လင့်ပဲရတာ ဖြစ်လို့ ပျော်တာ ဖြစ်မယ်။ လက်ဆောင်ရမယ်လို့ သိပေမဲ့လည်း ဘာလက်ဆောင်ဆိုတာ မသိသေးဘူး။ ရတဲ့အခါကျမှ သိရတယ်။ သိရတဲ့အခါမှာ ရတာကို ကိုယ်က တန်ဖိုးထားနိုင်ရင် ပျော်တယ်။ ပြီးတော့ ပေးတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုချစ်လို့ပေးတာ ဆိုတော့ အဲဒါလည်း ပျော်တဲ့အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ချစ်တဲ့သူက ပေးတာ၊ ချစ်လို့ ပေးတာ၊ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။

ဒီနေ့ ဆိုတာကို၊ အခုပစ္စုပ္ပန်ကို လက်ဆောင်လို့ သဘောထားနိုင်ရင် ပျော်စရာ ကောင်းလာမှာပေါ့။ ဒီနေ့ဆိုတာကို ရဖို့ ဘယ်လောက်ပေးပြီး ဝယ်ရသလဲ။ ဘာမှ မပေးရဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒါ လက်ဆောင်ပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။

ကောင်းတာကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ လုပ်လို့ရတယ်

အတိတ်က မရှိတော့ဘူး။ အနာဂတ်က မဖြစ်သေးဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်က မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပျက်ပဲ ကြာတယ်။ တကယ်ရှိတာ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။ အဲဒီ တိုတောင်းလှတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလို့ရတယ်။ ကောင်းတာကို ဒီ တိုတောင်းတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ လုပ်လို့ရတယ်။

စိတ်အသစ်နဲ့ နေလိုက်ပါ

"အတိတ်ကို ပြန်သွားပြီးတော့ ဘဝကို အသစ်ပြန်စလို့ မရတော့ပေမဲ့ အနာဂတ်ကိုတော့ အသစ်စက်စက်ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။"

ကိုယ့်အတိတ်က ကိုယ့်အနာဂတ်ကို အမြဲတန်း လွှမ်းမိုးထားတာ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ အတိတ်က အနာဂတ်ကို လွှမ်းမိုးထားရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ အသက်မဝင်ဘူး။ ဘဝဆိုတာ အသစ်ဖြစ်နေမှ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် အနာဂတ်ကို အသစ်ဖြစ်အောင် နေသင့်တယ်။

မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ပါ။ မရောက်ဖူးသေးတဲ့ ကောင်းတဲ့နေရာတွေကို သွားပါ။ မဖတ်ဖူးသေးတဲ့ ကောင်းတဲ့စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပါ။ မတွေးဖူးသေးတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို တွေးပါ။ မသိသေးတဲ့ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ လူသစ်စိတ်သစ် ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

နေမကောင်းတဲ့သူတချို့ကို ဆရာဝန်တွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ နေရာကို သွားခိုင်းတယ်။ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူကိုလည်း စိတ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်အောင် ခရီးထွက်ခိုင်းတယ်။ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အတွေ့အကြုံက စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေတယ်။ ဘဝကို အသစ်ဖြစ်အောင် နေနိုင်ရင်လည်း စိတ်ရွှင်လန်းမှာပဲ။ နေ့စဉ် အသစ်ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုလုပ်ရင် ငြီးငွေ့တာ မဖြစ်ဘူး။

ဒီနေ့ဟာ နေ့ အသစ်ပဲ။ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်အသစ်နဲ့ နေလိုက်ပါ။

အဓိက အကြောင်းတရား

သင့်အနာဂတ် ကောင်းဖို့ အကြောင်းတရားတွေ အများကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဓိက အကြောင်းတရားကတော့ သင်ပဲ။ ငါဟာ အတိတ်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုလား။ အနာဂတ်ရဲ့ အကြောင်းတရားလား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလို့ရတယ်

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလို့ရတယ် လို့ အနောက်နိုင်ငံ စိတ်ပညာရှင် William James ကပြောတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက 'စိတ္တေန နီယတိ လောကော' 'လောကကို စိတ်က ဦးဆောင်တယ်။' လို့ ဟောခဲ့တာ ကြာလှပြီ။ ဒါပေမဲ့ လူများစုဟာ ဒီတရားရဲ့ နက်နဲမှုကို သဘောမပေါက်ကြဘူး။ ရုပ်ကို ပြောင်းရင် ဘဝပြောင်းမယ်လို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ရုပ်ပိုင်းကို ဦးစားပေးကြတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်က အရင်စတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ စိတ်က အဆင်သင့်မဖြစ်ရင် ထိန်းပေးမယ့်စိတ်က မနိုင်လို့ ပျက်သွားနိုင်တယ်။

- စိတ်ချမ်းသာမှုက ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ နှစ်ခုထဲက ဘယ်ဟာက ကိုယ့်ကို လိုရာခရီး ရောက်အောင် ပိုနိုင်သလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ အားကုန်နေပြီ၊ ခရီးတွင်အောင် မသွားနိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူမှာ အားပြည့်နေတယ်။ ခရီးတွင်အောင် သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လိုရာခရီးကို အရင်ရောက်မယ်။ ခရီးတွင်ချင်ရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ သွားပါ။

- ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဆင်းရဲအောင် လုပ်ချင်ရင် ရသလား။ ရပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ချင်ရင်လည်း ရတာပေါ့။ ဘယ်ဟာကိုရွေးမလဲ။

အခု စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်သလား။ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ စိတ်ချမ်းသာစရာကို အာရုံပြုနေမယ်။ ဟုတ်တယ်။

နောက်ကော ဘာလုပ်လို့ရသလဲ။ ဘာမှမတွေးပဲ သိနေမယ်။ ဟုတ်တယ်။ ဒါက ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနေတာကို သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ထားမှ ရတယ်။

- ကိစ္စတစ်ခု အဆင်ပြေလာရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ တွေးပြီး မျှော်လင့်နေ

သလား။ အဲဒီလို မျှော်လင့်တာ များပါတယ်။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်၊ မဖြစ်လာလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ တွေးဖူးသလား။ တစ်ခါတလေ တွေးတယ်။

အကယ်၍ မဖြစ်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနိုင်ရင် မကောင်းဘူးလား။ လိုရင်းက စိတ်ချမ်းသာဖို့ မဟုတ်ဘူးလား။ ဟုတ်ပါတယ်။

သောကနဲ့လုပ်မှ အောင်မြင်မယ်၊ တိုးတက်မယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါ မှန်သလား။ မှန်သင့်သလောက် မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သောကနဲ့လုပ်ရင် သောက သိပ်ကြီးလာတဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားသွားတယ်။ သောကဆိုတာ ကြောက်စိတ်တစ်မျိုးပါပဲ။ ကြောက်လွန်းရင် ဆုံးဖြတ်ချက် မှားမယ်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ စာမေးပွဲခန်းထဲမှာ ကြောက်လွန်းနေရင် ဖြေနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် အကောင်းဆုံး ဖြေနိုင်မယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဘယ်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့သူက ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ သောက သိပ်ကြီးတတ်တဲ့သူကို တာဝန်ကြီးကြီး မပေးသင့်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့သူကိုပဲ တာဝန်ကြီးကြီး ပေးသင့်တယ်။

- ကိုယ့်အတွေးတွေကို တခြားတစ်ယောက်က တွေးပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေးတာပဲ။ ကိုယ့်အတွေးတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်အောင် လုပ်နိုင်သလို မပျော်အောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ်က လုပ်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လည်း ကိုယ်က လုပ်တာပဲ။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲစရာကို ရှာမတွေးနဲ့။ တွေးနေရင် သိပါ။ သိနေရင် အတွေးနည်းသွားမယ်။ တစ်ချိန်မှာ အတွေးရပ်သွားမယ်။ အတွေးမရှိရင် ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းနေတာကို သိနေရင် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာကို သိနေရင် စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်လို့ သိရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ သောမနဿဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ သောမနဿဝေဒနာကို ခံစားနေရတဲ့အခါမှာ သောမနဿဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်လို့ သိပါ လို့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဘုရားဟောပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ဆိုတာကို စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တဲ့သူပဲ သိတယ်။ ဘဝတန်ဖိုးကို စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူပဲ သိတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝကို နေပျော်တယ်လို့ မခံစားရဘူး။ မပျော်ပဲ နေရတဲ့ဘဝကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ မခံစားရဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တည်ငြိမ်အောင်ထား

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ထားနိုင်တဲ့သူပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများက ယောက်ယက်ခတ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ သူများလက်ထဲမှာ ရောက်နေပြီပေါ့။ အဲဒါ ကြိုက်သလား။ မကြိုက်ဘူး။ မကြိုက်ရင် သူများက ကိုယ့်စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်သွားအောင် လုပ်ခွင့်မပေးနဲ့။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီး တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ သူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ဝေဖန်ချက်တွေက ကိုယ့်စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်အောင် မလုပ်နိုင်တော့ရင် ကိုယ့်စိတ်အင်အား ကြီးလာတာကို ခံစားရမယ်။ အားရှိလာတာကို ခံစားရမယ်။ အဲဒါမှ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ကိုယ် ဖြောင့်ဖြောင့် သွားနိုင်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ လမ်းဖြောင့်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကွေ့ကောက် နေမယ်။

ကိုယ့်ဘဝဆိုတဲ့ ကားကို ကိုယ်တိုင်မောင်း

သတိရတိုင်း သတိနဲ့ နေပါ။ သတိနဲ့နေတဲ့ အချိန်ဟာ ကိုယ့်ဘဝဆိုတဲ့ ကားကို ကိုယ်တိုင်မောင်းနေတဲ့ အချိန်ပဲ။ သတိလွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က တက်မောင်းတော့မယ်။ အခြေအနေက မောင်းတော့မယ်။

ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့လက်ထဲမှာ

ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ပြောချင်ရင် ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့လက်ထဲမှာ ရှိတယ်လို့ ပြောနိုင်မှရမယ်။ **စိတ်မချမ်းသာသေးဘူးဆိုရင် မလွတ်လပ်သေးဘူး။**

ငါ့ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ငါ့တာဝန်

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်ရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ။

လူတော်တော်များများ ကြောက်တာ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒါ ဘာလဲ။ ကိုယ် အဆင်မပြေတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်လို့မရတော့ဘူး။

ကိုယ်အဆင်မပြေရင် ကံ မကောင်းလို့၊ သူတို့ မကောင်းလို့၊ သူတို့ လုပ်မပေးလို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ပြတယ်။ အဲဒီလို အကြောင်းပြလို့ရရင် နေသာ ထိုင်သာ ရှိသွားတယ်။ အပြစ်တင်ရမယ့်သူ မရှိရင် အားလုံးဟာ ကိုယ့်တာဝန်ချည်းပဲ။ အဲဒါကို သိပ်ကြောက်တယ်။ အပြစ်တင်လို့ရမယ့်သူကို ရှာနေတာနဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။

ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်တော့ဘူး လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ငါ့တာဝန်ပဲဆိုတာ ထင်ရှားလာတယ်။ ငါ့ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။ ငါ့ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှ ငါ့တာဝန်ပဲ။ မဖြစ်တာလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တာ မှားသွားရင် ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူရမယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ် ပြောင်းသွားတယ်။ သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ ပိုမြင်တယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာတယ်။ မှတ်သားတယ်။ ပိုစဉ်းစားတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မနေတော့ဘူး။ သတိ,ဝီရိယ ပိုကောင်းလာတယ်။ လောကကြီးကို ပိုနားလည်လာတယ်။ လူတွေကို ပိုနားလည်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပိုနားလည်လာတယ်။ အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးမှန်း သိလာတယ်။ မှန်ဘီလူးတစ်လက်နဲ့ အဝေးကြည့် မှန်ပြောင်း တစ်လက် ရလိုက်သလိုပဲ။ အနီးမှာရှိတာကို မှန်ဘီလူးနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ အဝေးမှာ ရှိတာကို အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်တယ်။ အနီးရော အဝေးပါ ပိုမြင်လာတယ်။

စိတ်ကို စုစည်းမှုရှိအောင် လုပ်ဖို့လိုမှန်း သိလာတယ်။ စိတ်မငြိမ်ရင် ဘာကိုမှ ကောင်းကောင်း လုပ်လို့မရဘူး။ ဘာကိုမှ ခံစားလို့ မရဘူး။ အလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုကို ကောင်းအောင်လုပ်ချင်ရင် စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အပြည့်အဝ တာဝန်ယူလိုက်ပါ။ လူသစ်စိတ်သစ် ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ် အပြည့်အဝ တာဝန်ယူလိုက်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ထားတဲ့ကျင့်ကို လုပ်ပါ။ ပြင်ပ အခြေအနေပေါ်မှာ မတည်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရအောင်လုပ်ပါ။

သိနေပါ။ နိုးကြားနေပါ။ ရှင်သန်နေပါ။

ကိုယ့်အား၊ ကိုယ်ကိုး ရမှသာ

ကိုယ့်ဘဝကို ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လောက်ထိလုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာကိုသာ တကယ်သိရင် လူတိုင်း အားတက်ပြီး ပျော်နေမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမကိုးလောက်ဘူးလို့ ထင်နေကြလို့ အားငယ်နေတာပါ။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အသိလောက် အားတက်စရာကောင်းတာ မရှိဘူး။ သူများကို အားကိုးရရင် စိတ်သက်သာမှုရတာပဲ ရှိတယ်။ တကယ် အားမတက်ဘူး။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး ရမှသာ အားတက်တယ်။

ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်

ငါဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ ငါ့မှာ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ ငါဘယ်လိုလူ ငါဘာလုပ်ရမယ် မလုပ်ရဘူး ဆိုတာကို ငါကလွဲလို့ ဘယ်သူမှ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။

ငါဘယ်လိုလူပဲ ဆိုပြီး ပတ်ဝန်းကျင်က ဆုံးဖြတ်ပေးနေတာကို ငါ လက်မခံဘူး။ ငါဘယ်လိုလူဆိုတာကို ငါ့ဟာငါ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ငါ့မှာ ဘဝမရှိဘူး။ ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကို ငါ့ဟာငါ ရွေးချယ်ပြီး ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မှသာ ငါ့ဘဝကိုငါ ကျေနပ်နိုင်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရက်ချိန်းမပေးပါနဲ့

Your life will always be filled with challenges.

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေဟာ အမြဲ ပြည့်နေမှာပဲ။

It's best to admit this to yourself and decide to be happy anyway.

အခက်အခဲတွေရှိနေမယ်ဆိုတာကို လက်ခံပါ။ အခက်အခဲတွေ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်လို့ စိတ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရက်ချိန်းကို အမြဲရွှေ့နေရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရက်ချိန်းမပေးပါနဲ့။

Happiness is the way.

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ ဘဝနေနည်းပဲ။

There is no better time than right now to be happy.

အခုအချိန်ဟာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲ။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ အခုအချိန်ထက် ပိုကောင်းတဲ့အချိန် မရှိပါဘူး။

ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတာတစ်ခုခု လုပ်ပါဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ တစ်ခုခု လုပ်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အခု လုပ်လိုက်ပါ။ အခု သတိနဲ့ နေလိုက်ပါ။ အခု စိတ်ချမ်းသာစရာကို တွေးပါ။

Happiness is a journey, not a destination.

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ခရီးဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးလမ်းဆုံး မဟုတ်ပါဘူး။

လမ်းဆုံးကိုရောက်မှ ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ ယူဆတဲ့သူဟာ လမ်းခရီးမှာ မပျော်ဘူး။ လမ်းခရီးကို ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ ယူဆတဲ့သူဟာ သွားနေတုန်းမှာလည်း ပျော်တယ်။ ခရီးလမ်းဆုံး ရောက်တော့လည်း ပျော်တယ်။ အဒါ ပိုပြီး တွက်ခြေကိုက်တယ်။

If not now, when?

အခု စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေရင် ဘယ်တော့နေမှာလဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ အခွင့်အရေး

ဘဝဆိုတာ အခွင့်အရေးလို့ ပြောကြတယ်။ ဘာလုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးလဲ။ တခြား ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ မပြောခင် ပထမ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ အခွင့်အရေး လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ စိတ်မှမချမ်းသာရင် ဘာလုပ်လုပ် သိပ်မထူးဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ အရင် လေ့လာရမယ်။ ဒီပညာကို အရင်ရှာရမယ်။ ဒီပညာမှမတတ်ရင် တခြားပညာတွေ တတ်နေတာဟာ ဘာမှ မထူးသေးဘူး။

သားသမီးတွေကို ချစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ဖို့ အရင် သင်ပေးပါ။ ဘယ်လို သင်ပေးမလဲ။ မိဘတွေက စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ မိဘတွေက စိတ်ချမ်းသာအောင်နေရင် သားသမီးတွေလည်း တတ်လာမယ်။

ဉာဏ် အရှိဆုံး အလုပ်

စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ လွယ်ပါတယ်။ လူတိုင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဖို့ ဘာရည်အချင်းမှ မလိုဘူး။ ဘာသတ္တိမှ မလိုဘူး။ ဘာဉာဏ်ပညာမှ မလိုဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့တော့ စိတ်ထားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဉာဏ်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ရင့်ကျက်မှုရှိဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပြောပါ။ ငါဟာ လူတိုင်းလုပ်နိုင်တာကို လုပ်နေတယ်။ လွယ်တာကို လုပ်နေတယ်။ ဘာအရည်အချင်းမှ မလိုတာကို လုပ်နေတယ်။

တကယ် ဉာဏ်ရှိတယ် ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ပါ။ ဉာဏ်ပါးတယ်၊ တွက်ခြေကိုက်တာကို ရွေးလုပ်တတ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေလိုက်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာဟာ ဉာဏ်အရှိဆုံးအလုပ်ပဲ။

အားလုံးကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားလိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး

စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အားလုံးကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားလိုက်တာကို ဆိုလိုတာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားလိုက်ရင် ဘာမှ ပြုပြင်စရာ မလိုတော့ဘူး။ အဲသလိုဆိုရင် တိုးတက်မှု မရှိနိုင်

တော့ဘူး။ အခြေအနေ မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိဖို့ လိုတယ်။ မကောင်းတဲ့သူကို မကောင်းဘူးလို့ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခံဖို့ မလိုဘူး။ အခြေအနေမကောင်းမှန်းသိပြီး ပိုကောင်းအောင်လုပ်တဲ့သူ ရှိခဲ့လို့ လောကကြီး ဒီလောက် ကောင်းလာတာ။

အခြေအနေ မကောင်းလို့ ဒေါသ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေ မှားမယ်။ မှားရင် ရှုပ်ကုန်မယ်။ ပိုဆိုးလာမယ်။ မကောင်းတာကို ကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားရင်လည်း အခြေအနေ ပိုဆိုးလာမယ်။ ရောဂါရှိရက်နဲ့ နေကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားရင် ရောဂါလွန်မှ ဆေးကုရင် ကုရ ပိုခက်မယ်။ အဲဒီတော့ မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးလို့ သိဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်အေးအေး ထားပြီးတော့ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်။

အခြေအနေကိုတော့ မကျေနပ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်တာ လုပ်နေလို့ ကိုယ့်ဘဝကိုတော့ ကိုယ်ကျေနပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ကျေနပ်ပါတယ်။

မိုးလင်းတာနဲ့ ဒီနေ့ ပျော်ပျော်နေမယ်လို့ အစီအစဉ်ချပါတယ်

တချို့လူတွေဟာ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်တတ်တယ်။ တောမှာ ကောက်စိုက်ရင်း သီချင်းဆိုပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိုက်တယ်။ ကောက်ရိတ်ရင်းလည်း သီးချင်းဆိုပြီး ရိတ်တယ်။ တခြားအလုပ်တွေလည်း လုပ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်တယ်။ တချို့လူတွေဟာ ကိုယ် ပျော်ရုံတင်မကဘူး၊ သူများကိုပါ ပျော်အောင် လုပ်တတ်တယ်။ သူများကို ပျော်အောင်လုပ်ရတာကို သူတို့ ပျော်ကြတယ်။

သူ့ရဲကောင်းလို့ ခေါ်ရလောက်တဲ့လူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြမယ်။

သူ့နာမယ်ရင်းကိုတော့ မပြောတာကောင်းတယ်။ သူ့ကို ကိုမြအောင်လို့ ခေါ်ကြပါစို့။ သူ့ကို လမ်းလျှောက်သွားရင်း တွေ့တာ။ သူက ဘုန်းကြီးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘယ်သူမှန်း မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ရင်း စကားပြောတယ်။ သူ့အမူအရာက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သွက်သွက်လက်လက်။

တွေ့တာကြာတော့ ဘုန်းကြီးက သူ့မှာ သားသမီးရှိသလားလို့ မေးလိုက်တယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီးမေးနေကျ မေးခွန်းပါပဲ။ မိဘတွေဟာ သူတို့ သားသမီးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ သားသမီးအကြောင်းကို စိတ်မဝင်စားတဲ့မိဘဆိုရင် အဲဒီလူဟာ အခြေအနေ သိပ်မကောင်းဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ မိဘတွေအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးဟာ သားသမီးပဲ။

တပည့်တော်မှာ သားတစ်ယောက်နဲ့ သမီးတစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ သားက ဆယ့်တစ်နှစ်၊ သမီးက ဆယ့်သုံးနှစ်ပါ။

"ဒကာကြီးက ဘာလုပ်သလဲ။"

တပည့်တော် စက်ရုံမှာ မန်နေဂျာ လုပ်ပါတယ်။

"ဒကာမကြီးကကော ဘာလုပ်သလဲ။"

အဲဒီမေးခွန်းကို မေးလိုက်တော့ ကိုမြအောင် ခဏ တိတ်နေတယ်။ မကြားလိုက်လို့လား လို့ တွေးမိတယ်။ သုံးစက္ကန့်လောက် တိတ်နေပြီးတော့မှ သူက ပြန်ဖြေတယ်– 'ဒကာမကြီး ဆုံးသွားတာ နှစ်နှစ်ရှိပါပြီ' တဲ့။

"ဘာဖြစ်လို့ ဆုံးသွားတာလဲ။"

ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ဆုံးတာပါ။ သွေးကင်ဆာ ရောဂါပါ။

"အိမ်ထောင်သက် ဘယ်လောက်ကြာခဲ့သလဲ။" ဆယ့်ခြောက်နှစ်ပါ။

"ဒကာမကြီး ဒီရောဂါဖြစ်တော့ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။"

တပည့်တော် ရူးမတတ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး သားသမီးတွေနဲ့ မိသားစု ပျော်ပျော်နေမယ်လို့ စိတ်ကူးခဲ့တာ။

"ဒကာကြီးကြည့်ရတာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ။"

တပည့်တော် သားနဲ့သမီးဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သူတို့အမေကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ တပည့်တော်မှာ အမေရှိသေးတယ်။ သူတို့မှာ အမေမရှိတော့တဲ့အတွက်ဖြစ်ရတဲ့ ဟာကွက်ကို တပည့်တော် ဖြည့်ရမှာ။ တပည့်တော်က ကိုယ့်ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ဝမ်းနည်းနေရင် သူတို့ အခြေအနေ ပိုဆိုးမယ်။ သူတို့ ပျော်အောင်

တပည့်တော် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။ ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပြမှ ဖြစ်မယ် လို့ တွေးမိတယ်။ ငါ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သူတို့ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ အမေမရှိတော့တဲ့အထဲ အဖေကပါ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ် ဆိုရင် သားသမီးတွေ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။ သားသမီးဆိုတာ မိဘ မျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်ပြီး နေကြတာပါ။ တပည့်တော်ဇနီးကလည်း သူ မဆုံးခင်မှာ သားနဲ့သမီးကို ဂရုစိုက်ဖို့ မှာခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော်ဇနီးရဲ့ ဆန္ဒလည်းပြည့်အောင် သားနဲ့သမီးလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် တပည့်တော်ရဲ့ ဝမ်းနည်းစိတ်ကို တပည့်တော် ဖြောင်းဖြပြီး တော်ပါတော့လို့ ပြောခဲ့ရတယ်။ တပည့်တော်အမေကလည်း သူ့မြေးနှစ်ယောက်ကို သိပ်ချစ်ပါတယ်။ တပည့်တော် ပျော်ပျော်နေမှ သားနဲ့သမီး ပျော်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် တပည့်တော် မပျော်တဲ့စိတ်ကို ကြာကြာ လက်မခံဘူး။

"ဒကာကြီးဟာ တော်တော် စိတ်ခိုင်တဲ့သူပဲ။"

တပည့်တော် ဘဝမှာ ဒါလောက်ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို မကြုံခဲ့ရပါဘူး။ တပည့်တော်နဲ့ တပည့်တော်ဇနီးဟာ အင်မတန် ပွင့်လင်းရင်းနှီးကြပါတယ်။ တပည့်တော်ကလည်း ဘာမဆို သူ့ကိုတိုင်ပင်တယ်။ သူကလည်း ဘာမဆို တပည့်တော်ကို တိုင်ပင်တယ်။ တပည့်တော်တို့မိသားစုဟာ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ မိသားစု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူဆုံးတော့ တပည့်တော် ဘာမှ မလုပ်တတ်တော့ဘူး။

တပည့်တော်တို့မှာ အိမ်မီးလောင်သွားတာ တစ်ခါ ကြုံခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်တို့နှစ်ယောက် အလုပ်ကို နေ့ရောညပါ ကြိုးစားလုပ်ပြီး အိမ်ပြန်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆုံးရှုံးမှုက ဒီလောက် မကြီးပါဘူး။ လူမသေ ငွေမရှားလို့ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။ သူရှိတုန်းက တိုင်ပင်ဖော် ရှိတယ်။ သူမရှိတော့ တပည့်တော် တစ်ယောက်ထဲ ဖြစ်သွားတယ်။

"ဒါပေမယ့် ဒကာကြီးကြည့်ရတာ အေးအေးချမ်းချမ်းပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ"

မှန်ပါ–– မိုးလင်းတာနဲ့ ဒီနေ့ ပျော်ပျော်နေမယ် လို့ တပည့်တော် ဘုရားရှေ့မှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါတယ်။ အဲဒါကို တစ်နေ့မှ မပျက်အောင်လုပ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တပည့်တော် မပျော်လို့မဖြစ်ဘူး ဘုရား။ တပည့်တော် မပျော်ရင် သားနဲ့သမီး ပျော်မှာ မဟုတ်ဘူး။

"ဒကာကြီးက သားသမီးကို ပျော်အောင် လုပ်ရုံမဟုတ်ဘူး။ ဒကာကြီးနဲ့ တွေ့သမျှ လူတွေကို ပျော်အောင် လုပ်တယ်။"

သားနဲ့သမီးကို ပျော်အောင်လုပ်ရင်းကနေ အလေ့အကျင့်ရပြီး လုပ်ကြည့်ရင်း တပည့်တော် တွေ့သမျှလူတွေကို ပျော်အောင်လုပ်တာ အကျင့်ရလာတာပါ။

"ဒီလောက်ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို ကြုံရတာတောင် တာရှည် စိတ်ဆင်းရဲမနေပဲ ပျော်အောင်နေနိုင်တာ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုပဲ။"

ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိပေမယ့် ပျော်အောင်နေလို့ရပါတယ်။ တပည့်တော်မှာ သားနဲ့သမီး ရှိသေးတယ်။ တပည့်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် အဲဒါက သားနဲ့သမီး အတွက် အကြီးမားဆုံးပြဿနာ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်တို့ မိသားစုဘဝဟာ ပျက်သွားမယ်။ သားနဲ့သမီး ဘဝပျက်သွားမယ်။ သမီးက တော်တော်လေး သိတတ်နေပြီ။ သူတို့အမေ မရှိတော့တဲ့အတွက် အမေအတွက်ပါ ဖြည့်ပြီး တပည့်တော် သူတို့နဲ့ ပိုပြီး ရင်းနှီးအောင် နေပါတယ်။ တပည့်တော် အဖေက ပြောခဲ့ပါတယ်။ 'ပြုံးရတာနဲ့ မဲ့ရတာ အားစိုက်ရတာချင်း အတူတူပါပဲ'တဲ့။

"ဒကာကြီးလိုပဲ အချစ်ဆုံးသူ ဆုံးရှုံးသွားတာမျိုးကြုံရတဲ့သူတွေကို ဘယ်လို အကြံဉာဏ် ပေးချင်သလဲ။"

တပည့်တော် ပြောချင်တာက ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြီးမားတဲ့အင်အား ရှိပါတယ်။ အဲဒီအင်အားကို ရအောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ် မထင်တဲ့အချိန်မှာ မထင်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ တတ်နိုင်သလောက် တည်ငြိမ်အောင် နေနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ဆုံးရှုံးမှုတွေရှိပေမဲ့ ဘဝကို ဆက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေသွားရမှာပဲ။ နေ့တိုင်း မနက်စောစော အိပ်ရာက နိုးပြီးတာနဲ့ ဒီနေ့ ပျော်ပျော်နေမယ် လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပါ။

"ဒကာကြီး ဇနီးနဲ့ သူငယ်ချင်းလို တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ ပြောတယ်။ အခု တိုင်ပင်ဖော်မရှိတော့လို့ အဖော်မဲ့တဲ့ခံစားမှု မဖြစ်ဘူးလား"

ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် အဲဒီထဲမှာ ကြာကြာမနေပါဘူး။

တိုင်ပင်လို့ရတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အကို အမတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ တပည့်တော် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့အခါ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါ အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ပါတယ်။

သားနဲ့သမီးနှစ်ယောက်လုံးဟာ သိတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ တတ်နိုင်တာကို သူတို့ လုပ်ကြပါတယ်။ တပည့်တော် ဘာလုပ်သလဲ ဘာကြောင့်လုပ်သလဲ ဆိုတာ သူတို့ကို အမြဲပြောပြပါတယ်။ သားနဲ့သမီးကြောင့် တပည့်တော် အမြဲ နိုးကြား တက်ကြွ နေပါတယ်။

"သားနဲ့သမီးက ဒကာကြီးကို ပျော်စေချင်သလား။"

သူတို့ တပည့်တော်ကို ပျော်ပျော်နေစေချင်ပါတယ်။ တပည့်တော်ကလည်း သူတို့ကို ပျော်ပျော်နေစေချင်ပါတယ်။ ဇနီးဆုံးသွားပြီးနောက် တပည့်တော် ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ မနိုင်မနင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လုပ်နေကျ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေတောင် လုပ်ဖို့ အချိန်မရတော့ပါဘူး။ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အတူတူ သွားဖို့လာဖို့ အချိန် မရခဲ့ပါဘူး။ အခု သားနဲ့သမီးက တပည့်တော်ကို မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ ဖိတ်တဲ့ မွေးနေ့ပွဲ မင်္ဂလာပွဲ စတဲ့ပွဲတွေကို သွားဖို့ ပြောပါတယ်။ အခု တပည့်တော်ဘဝဟာ ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်လာပါပြီ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တပည့်တော်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက သားနဲ့သမီးနဲ့ တပည့်တော် ပျော်ပျော်နေဖို့ပါပဲ။

"ဒကာကြီး ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတာ ဒကာကြီး သိတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဆင်ပြေမှာပါ။ ဒကာကြီးဟာ အတုယူစရာ ကောင်းတဲ့ သူပါပဲ။ ဒကာကြီးဟာ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတယ်၊ ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံတယ်၊ ကူညီတတ်တယ်။ ဒကာကြီးနဲ့ တွေ့ရတဲ့သူတွေဟာ နောက်ထပ် တွေ့ချင်မှာပဲ"

တပည့်တော်ကို ခင်တဲ့သူတွေ များပါတယ်။ အသွားအပြန်ပါပဲ။ တပည့်တော် ဘယ်သူ့ကိုမဆို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောပါတယ်။ ဘာမှ ဖြန်ချ မမျှော်လင့်ဘူး။ လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတဲ့အချက်ကို ကြည့်ပါတယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက်ပြည့်နေတာကို ကြည့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဒကာကြီးနဲ့ စကားပြောရတာ စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။ နောက်လည်း တွေ့အုံးမယ်နော်။"

ဘယ်တော့မှ ပျော်မှာ မဟုတ်တဲ့သူ

'ကိုယ့်ဘဝမှာ အားလုံး စိတ်တိုင်းကျဖြစ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပျော်ခွင့်ပေးမယ့်သူကို ပြပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ပျော်မှာမဟုတ်တဲ့သူကို ကျွန်တော် ပြမယ်။'

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမှ

ဘဝမှာ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်တာ ဘာမှ မတွေ့ရသေးဘူး။ သင့်ရုံပဲဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမှ ဖြစ်မယ်။

အခြေအနေ ကောင်းနေလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပြီးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အခြေအနေဆိုတာ အမြဲပြောင်းနေတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ဘဝဟာ နေပျော်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရင် တောင် ပျောက်တာ မြန်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ်။

ဘယ်လောက်မြန်မြန် ပြန်ထသလဲ

လောကဓံက ရိုက်လှဲလိုက်တာကို မခံရတဲ့သူ မရှိဘူး။ အရေးကြီးတာက ဘယ်လောက်မြန်မြန် ပြန်ထသလဲ ဆိုတာပဲ။

ကံကောင်းအောင် လုပ်နေလို့ အောင်မြင်တာ

"Law of Positive Expectancy" ဆိုတဲ့ နိယာမတစ်ခု ရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီနိယာမရဲ့ အဆိုက ဘာလဲဆိုတော့– 'ကိုယ်က တစ်ခုခုကို အမြဲတွေး နေမယ်။ အဲဒီလိုတွေးတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှုလည်း ရှိမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေး နေတာ ဖြစ်လာမယ်။' ကောင်းတာကို တွေးပြီး ဝမ်းသာနေမယ်၊ အားတက်နေမယ် ဆိုရင် အဲဒါ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒါဖြစ်လာအောင် အထောက်အကူပေးမယ့်သူ၊ အကြံဉာဏ်၊ လုပ်နည်း၊ ပစ္စည်း စတဲ့ အရာတွေကို ရလာမယ် တဲ့။

ဒီစကားဟာ ဘယ်လောက်အထိမှန်တယ် ဆိုတာကို အတိအကျ အထောက်အထား မပြနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် အောင်မြင်ကြတဲ့ သူတွေဟာ ဒီလိုပဲ ယုံကြည်ပြီး လုပ်ခဲ့ကြတယ်။

ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်ခဲ့ကြတဲ့သူတွေ အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ လုပ်ချင်တာကို အမြဲတွေးနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ သူတို့ လုပ်ချင်တာကို သူတို့ မမေ့ဘူး။ ခဏပဲ မေ့လို့ ရမယ်။ ရေရှည် မမေ့နိုင်ဘူး။ စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

စိတ်ကူးထဲမှာ ကောင်းတာကို လုပ်နေပါ။ အဲဒီလို လုပ်နေတယ်လို့ တွေးနေတဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာနေပါ။ ဝမ်းသာနေတဲ့စိတ်ဟာ အင်အားရှိတယ်။ ဝမ်းသာနေရင် အားတက်နေတယ်။ အားတက်နေရင် အသိဉာဏ် ထွက်တယ်။ စိတ်ကူးရုံနဲ့ ဖြစ်လာမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မကူးပဲနဲ့ အလိုလို ဖြစ် မလာဘူး။ စိတ်ကူးပြီး အားတက်နေရမယ်။ အားတက်နေရင် လုပ်ချင်လာမယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို နည်းလမ်း ရှာနေမယ်။ နည်းလမ်းကို ရေရှည် ရှာရင် တွေ့မယ်။ လုပ်ရင်းနဲ့ လုပ်နည်း သိလာမယ်။ လုပ်ရင်းနဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးလာမယ်။ အဖြေကို ရှာမယ်။ မေးမယ်။ ဖတ်မယ်။ လေ့လာမယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ အောင်မြင်မယ်။

ကံကောင်းဖို့ကို စောင့်နေလို့ အောင်မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကံကောင်းအောင် လုပ်နေလို့ အောင်မြင်တာ။ ကံကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ယတြာချေနေလို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရဘူး။ လက်တွေ့ကျတဲ့ လုပ်နည်းကို သိပြီး လုပ်နေရမယ်။ လုပ်နေတဲ့သူဟာ အောင်မြင်မယ်။ ထိုင်စောင့်နေတဲ့သူဟာ အားငယ်နေမယ်။

ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တာတွေဟာ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ ဖြစ်လာတယ်

"Your choices become your reality."

လူနှစ်ယောက် အိမ်ထဲကနေ ထွက်လာတယ်။ တစ်ယောက်က အောက်ကို ငုံ့ကြည့်ပြီး 'ဗွက်တွေ' လို့ ပြောတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က အပေါ်ကို မော့ကြည့်ပြီး 'ကြယ်တွေ' လို့ ပြောတယ်။ ဘယ်သူ စိတ်ချမ်းသာသလဲ။

ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တာတွေဟာ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံမျိုးကို ရွေးချယ်မလဲ။ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို ရွေးမလား၊ မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို ရွေးမလား။

ဒီနေ့ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ရအောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းတာကို မြင်ရအောင် လုပ်ပါ။ မကောင်းတာကို မြင်ရတာ နည်းအောင် လုပ်ပါ။ ကောင်းတာကို ကြားရအောင် လုပ်ပါ။ မကောင်းတာကို ကြားရတာ နည်းအောင်လုပ်ပါ။ ကောင်းတဲ့စာကို ဖတ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် စာကို ဖတ်ပါ။ ကောင်းတာကို လိုက်ရှာရင် ကောင်းတာကို တွေ့မယ်။ မကောင်းတာကို လိုက်ရှာရင် မကောင်းတာကို တွေ့မယ်။ ကိုယ်တွေ့ရတာက ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ ဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံများအောင် လုပ်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပိုပြီး ကျေနပ်မှုရမယ်။ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။

မနက်စောစော တရားထိုင်တာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံပဲ။ မနက်စောစော သန့်ရှင်းတဲ့နေရာ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့နေရာမှာ လမ်းလျှောက်ဖို့ သွားရတာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံပဲ။ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့တွေ့ရတာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့ခင်တဲ့သူနဲ့ တွေ့ရတာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို သုံးရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ။ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်ရတာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ။ တခြားလည်း ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။

ကံတရားက အဆင့်အတန်းမြှင့်စေမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အဆင့်အတန်းမြှင့်အောင် လုပ်တဲ့သူကို ကံတရားက အဆင့်အတန်းမြှင့်စေမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ တွေးပုံခေါ်ပုံကို တည်ငြိမ် ခန့်ငြားအောင် လုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်။

ကိုယ့်ကို အဆင့်အတန်းမြှင့်အောင် ကိုယ်ပဲ လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အဆင့်အတန်း နိမ့်အောင်လည်း ကိုယ်ပဲ လုပ်လို့ရတယ်။ တခြားဘယ်သူမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။

မြင့်မြတ်တဲ့ အလိုဆန္ဒ ပြည့်နေတာ

စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ လောဘ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ မာန ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ အလိုဆန္ဒ ပြည့်နေတာ။

မြည်းတစ်ကောင်ရဲ့သတ္တိ

လယ်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ မြည်းလေးတစ်ကောင်ဟာ အကာအရံ မရှိတဲ့ လယ်ထဲက ရေတွင်းထဲ ကျသွားတယ်။ မြည်းလေးဟာ ရေတွင်းထဲကနေ အော် အော်ပြီးတော့ သူ့သခင်ကို ခေါ်တယ်။ လယ်သမားကြီးဟာ ဘာလုပ်ရမလဲလို့ တွေးတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ လယ်သမားကြီးက စဉ်းစားတယ်။ ဒီမြည်းဟာ အိုလည်းအိုနေပြီ။ ရေတွင်းကလည်း မသုံးတာကြာတဲ့ ရေတွင်းဟောင်းကြီး ဖို့ပစ်တာ ကောင်းတယ်။ ဒီမြည်းကို ဆွဲတင်နေလို့ မထူးဘူး။ အဲဒီလိုတွေးပြီးတော့ သူ့သူငယ်ချင်းလယ်သမားတွေကို သွားခေါ်လာတယ်။ တစ်ယောက် ပေါက်ပြား တစ်လက်ဆီ ယူလာကြတယ်။ မြေကြီးတွေတူးပြီး ရေတွင်းကို ဖို့ကြတယ်။

မြည်းလေးဟာ သူ့ကို မြေဖို့နေပြီဆိုတာသိတော့ ကြောက်ပြီး အသံကုန်

www.burmeseclassic.com

ဆော်တယ်။ နောက်မကြာခင်မှာ မြည်းဆော်သံ တိတ်သွားတယ်။

တော်တော်ကြာတော့ လယ်သမားကြီးဟာ ရေတွင်းထဲ ငုံ့ကြည့်တယ်။ သူမြင်ရတာကို သူ အံ့သြသွားတယ်။ မြေကြီးတစ်ကော်စာ ဖို့လိုက်တိုင်း မြည်းလေးဟာ မြေကြီးတွေကို ခါချလိုက်ပြီး မြေကြီးပေါ်ကို တစ်လှမ်းတက်လိုက်တယ်။ လယ်သမားတွေက မြေကြီး ဆက်ဖို့တိုင်း မြည်းလေးက မြေကြီးတွေ ခါချလိုက်ပြီး မြေကြီးပေါ် လှမ်းတက်လိုက်တယ်။ ရေတွင်း ပြည့်ခါနီးတော့ မြည်းလေးဟာ ရေတွင်းပေါ် ခုန်တက်ပြီးတော့ အားရဝမ်းသာ ခုန်ပေါက်ပြီး ပြေးတော့တယ်။ လယ်သမားတွေက မြည်းလေးကိုကြည့်ပြီး သဘောကျလို့ တဟားဟားနဲ့ အားရပါးရ ရယ်ကြတော့တယ်။

ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေက ကိုယ့်ကျောပေါ်ကို မြေတွေပုံမယ်။ ဒုက္ခကနေ လွတ်အောင် လုပ်နည်းက ခါချပြီး တစ်လှမ်းတက်ဖို့ပဲ။ ဖို့လိုက်တဲ့မြေကြီးဟာ ကျောပေါ်မှာ မနေဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဖို့သမျှမြေကြီးဟာ ခြေထောက်အောက်ကို ရောက်သွားရမယ်။

အခက်အခဲက ပိုကောင်းတဲ့သူဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့တယ် အဲဒီလို အခက်အခဲတွေကို ကြုံခဲ့ရလို့ ဘယ်လို ပညာရခဲ့တယ် ဆိုတာကို ပြန်တွေးပြီး ပြောတတ်တယ်။ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရတာဟာ သူ့အတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ သူခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် သူစိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူကံဆိုးလို့ အခက်အခဲတွေ ကြုံရတယ်လို့ မတွေးဘူး။ သူအရေးထားတာက သူ့မှာ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်၊ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားခဲ့လို့ ပညာရခဲ့တယ်၊ ပိုပြီးအရည်အချင်းရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာပဲ သူ့အတွက် အရေးကြီးတယ်။ အခက်အခဲက သူ့ကို ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေး တယ် လို့ သူခံစားရတယ်။ အဲဒါကြောင့် အခက်ခဲတွေကို သူ တန်ဖိုးထားတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှ အခက်အခဲနည်းမယ်

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေပြီး ဘဝအခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းတတ်အောင် လေ့လာပါ။ အခက်အခဲ မရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ အမှန်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှ အခက်အခဲနည်းမယ်။ စိတ်ညစ်နေတတ်တဲ့သူဟာ အမြဲတန်း အခက်အခဲတွေနဲ့ပဲ နေရတယ်။

ဘာမှ မလုပ်နိုင်ရင် မတွေးပဲနေ

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲ မခံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကြုံရရင် ငါ ဘာလုပ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးပါ။ လုပ်နိုင်တာဆိုရင် လုပ်လိုက်ပါ။ ဘာမှမလုပ်နိုင်ရင် မတွေးပဲ နေတာ ကောင်းတယ်။ တွေးလေစိတ်ဆင်းရဲလေ ဖြစ်နေတာ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူး။

ဆုံးရှုံးမှုကို မေ့ထားလိုက်

အတိတ်က ဆုံးရှုံးမှုကို မေ့ထားလိုက်ပြီးတော့ အနာဂတ် အောင်မြင်မှု အတွက် အားသွန်ပြီး ကြိုးစားပါ။

စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်တုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်

စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်တာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေတုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်တာ မတူဘူး။

စိတ်ချမ်းသာတုန်းမှာ ရှေ့လုပ်မယ့်ကိစ္စကို စီစဉ်ရင် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ စီစဉ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ပိုပြီး အကောင်းမြင်တယ်။ လုပ်ရင် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ပိုပြီး သတ္တိရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုရှိတယ်။ သူများကိုလည်း ယုံကြည်မှုပိုရှိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ တိုင်ပင်တာ ကောင်းတယ်။ အစည်းအဝေး လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာတွေကို အရင်ပြောပြီးမှ အစည်းအဝေးလုပ်တာ ပို အဆင်ပြေတယ်။

အရင်က ဖြစ်ခဲ့တာကို သတိရတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာတုန်းမှာ သတိရတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတုန်းမှာ၊ ကြောက်နေ အားငယ်နေတုန်းမှာ၊ သတိရတာနဲ့ မတူဘူး။

While in a good mood we remember more positive events.

စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ကောင်းတာတွေကို ပိုသတိရတယ်။ အောင်မြင်ခဲ့တာ အဆင်ပြေခဲ့တာတွေကို ပိုပြီး သတိရတယ်။

Being in a foul mood biases memory in a negative direction.

စိတ်မကြည်တဲ့အခါ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတုန်းမှာ အဆိုးတွေကို သတိရတယ်။ အဆင်မပြေခဲ့တာကို သတိရတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ သူများအကြောင်းကို တွေးရင်လည်း သူနဲ့ ကိုယ် အဆင်ပြေခဲ့တာကို သတိရတယ်။ သူ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းခဲ့တာကို သတိရတယ်။ သူ့ကောင်းကွက်တွေကို သတိရတယ်။ သူတော်တာတွေကို သတိရတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတုန်းမှာ သူများအကြောင်းကို ပြောရင် ကောင်းတာကို ပိုပြော ဖြစ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ပိုပြီး ရက်ရောတယ်။ အကူအညီ ပိုပေးတယ်။ ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ကိုယ့်ဆီမှာ အကူအညီလာတောင်းရင် ပိုပေး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ ဆက်ဆံရေး ပိုအဆင်ပြေတယ်။

Emotions out of control impede the intellect.

ထိန်းလို့မရတဲ့ ခံစားမှုဟာ (စိတ်မတည်ငြိမ်တာဟာ) အသိဉာဏ်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးတယ်။

ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာကို ဆုံးဖြတ်ရမယ်ဆိုရင် သိပ်ဝမ်းသာနေတုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်ရင်လည်း အကောင်းဆုံးမဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆိုးနေတုန်း စိတ်ညစ်နေတုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်ရင်လည်း မှားမယ်။ စိတ်အေးချမ်း တည်ငြိမ်တုန်းမှာ ဆုံးဖြတ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်။

အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မချခင်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်း အောင် အရင် လုပ်ပါ။ လူတွေနဲ့ပတ်သက်တာဆိုရင် မေတ္တာပို့ပါ။ သူ့အကြောင်း ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။

ကြောက်စိတ်နဲ့ဆုံးဖြတ်တာတွေ ဒေါသနဲ့ဆုံးဖြတ်တာတွေဟာ မှားဖို့ သေချာတယ်။ အတည်မပြုပါနဲ့။

Fear is being out of control, and happiness is taking control of yourself.

ကြောက်တဲ့စိတ်ဟာ အခြေအနေကို မနိုင်နင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ အခြေအနေကို နိုင်နင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် နိုင်နင်းတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ကိုနိုင်နင်းချင်ရင် စိတ်ကို သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထားချင်တဲ့အာရုံမှာ ထားနိုင်လာရင် စိတ် ပိုချမ်းသာလာမယ်။ အဲဒါ စိတ်စည်းကမ်းရှိလာတာ လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူဟာ သွားချင်ရာ သွားတယ်။ မသွားသင့်တဲ့နေရာကို ပိုသွားတယ်။ စည်းကမ်းရှိတဲ့သူဟာ မသွားသင့်တဲ့နေရာကို မသွားဘူး။ သွားသင့်တဲ့ နေရာကို သွားသင့်တဲ့အချိန်မှာ သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခ မရောက်ဘူး။

စည်းကမ်းရှိတဲ့ စိတ်ဟာလည်း မသွားသင့်တဲ့အာရုံကို မသွားဘူး။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ကို စည်းကမ်းရှိအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

ကိုယ်က အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူ၊ စည်းကမ်းရှိတဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေရင် တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူလည်း ဖြစ်လာမယ်။

ပျော်နေရင် ဉာဏ်ပိုထွက်တယ်

ခက်ခဲတာကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် ပျော်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ ရတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ပါ။ ရီစရာပြောပါ။ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့်စာကို ဖတ်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။ သာယာအေးချမ်းတဲ့နေရာကို လမ်းလျှောက်သွားပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ ပျော်နေရင် ဉာဏ်ပိုထွက်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်နေရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတ္တစွဲကင်းတဲ့ အဖြေကို ရနိုင်တယ်။ မျှတတဲ့အဖြေကို ရနိုင်တယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း ထားနိုင်တဲ့သူက တစ်ပန်းသာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်သူတွေမှာရှိတဲ့ အချင်းအရာလက္ခဏာ

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်သူတွေမှာ ရှိတဲ့ အချင်းအရာ လက္ခဏာတွေဟာ ဘာတွေလဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ

boldness သတ္တိရှိတယ်။ ဆုံးဖြတ်ရဲတယ်။ ပြောရဲတယ်။ လုပ်ရဲတယ်။

brightness အသိဉာဏ် တောက်ပြောင်တယ်။

cheerfulness ရွှင်လန်းတယ်။

common sense ပင်ကိုယ်ဉာဏ် ရှိတယ်။

confidence ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်။

control မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။

enthusiasm စိတ်အား ထက်သန်တယ်။ တက်ကြွတယ်။

forgiveness ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။

friendliness ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံတတ်တယ်။

gratitude ကျေးဇူးသိတတ်တယ်။ တန်ဖိုးထားတတ်တယ်။ အသိအမှတ်ပြုတယ်။

joyousness ကြည်လင်ရွှင်လန်းတယ်။

kindness ကြင်နာတတ်၊ ညှာတာတတ်တယ်။

mental fitness စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်တယ်။

patience စိတ်ရှည်တယ်။ စောင့်ထိန်းနိုင်တယ်။

peacefulness စိတ်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

positiveness အကောင်းမြင်တယ်။ အဖြစ်ကိုမြင်တယ်။ အပြုသဘောရှိတယ်။

power စိတ်စွမ်းအားကြီးတယ်။

productiveness အလုပ်များများလုပ်နိုင်တယ်။

wisdom ဉာဏ်ပညာရှိတယ်။

ဒီအရည်အချင်းတွေ ဒီဂုဏ်တွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရတာကို သဘောကျတယ်။

ဒီအရည်အချင်းတွေ ဒီဂုဏ်တွေ

၁။ စိတ်ချမ်းသာပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါ စိုးရိမ်စိတ်မရှိဘူး။ စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ သွက်သွက်လက်လက် လုပ်တယ်။ တွန့်ဆုတ် မနေဘူး။

၂။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ သူများကို အပြစ် မရှာဘူး။

၃။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ချစ်တတ်တယ်၊ ခင်တတ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုလည်း တန်ဖိုးထားတတ်တယ်။

၄။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူရဲ့အပြုံးဟာ လှိုက်လှဲတယ်။ အသက်ဝင်တယ်။

၅။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ပျော်တဲ့သူဟာ ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းတယ်လို့ သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့ရတယ်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းလို့ စိတ်ချမ်းသာတာလား။ စိတ်ချမ်းသာလို့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းတာလား။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာသလား မကောင်းလားဘူးလား ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ပါ။ ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ် ပိုချမ်းသာသလား မချမ်းသာဘူးလား ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ လက်တွေ့ကြုံရမှ ယုံပါ။

၆။ သူများရဲ့အောင်မြင်မှုကို ကိုယ့်အောင်မြင်မှုလိုပဲ ဝမ်းသာပါ။

၇။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်ပါ။ ကိုယ့်အခွင့်အရေးကို ဖိုက်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

၈။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးမှန်း သိတယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးမှန်း သိတယ်။ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချိန်ကုန်မခံဘူး။ စိတ်ပင်ပန်း မခံဘူး။ အငြင်းမပွားဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အားသွန်ပြီး လုပ်တယ်။ အလျှော့မပေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲနဲ့ မလုပ်ဘူး။ ကိုယ်လိုတာကို ရအောင်လုပ်တယ်။ သူများကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အနိုင်မယူဘူး။ မရသင့်တာကို ရအောင် မလုပ်ဘူး။

၉။ လိုချင်တာရမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ သဘောမထားပါနဲ့။ လိုချင်တာ ရဖို့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်မယ်လို့ သဘောထားပါ။

၁၀။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အခြေအနေကို ရအောင်ရှာပါ။ ရှာလို့မတွေ့ရင် ဖန်တီးပါ။

၁၁။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို သေမှ မချီးမွမ်းပါနဲ့။ မသေခင် သူတို့ ကြားနိုင်တုန်းမှာ ပြောလိုက်ပါ။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေမှာ သူတို့ မသိတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို သူတို့ မြင်အောင် ပြလိုက်ပါ။ အဲဒါမှ မိတ်ဆွေကောင်း ပီသမယ်။

၁၂။ သက်သာတဲ့ဘဝကို ရဖို့ ဆုမတောင်းပါနဲ့။ အင်အားကြီးတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အခက်အခဲ မရှိတဲ့ဘဝကို မလိုချင်ပါနဲ့။ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကိုပဲ ရအောင်လုပ်ပါ။

၁၃။ ကိုယ့်ကို တစ်နေ့လုံး စကားပြောမယ့်သူ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း အများဆုံး လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာပြောမလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။

၁၄။ အာရုဏ်တက်ချိန်ဆိုတာ စောစောနိုးတဲ့သူ အတွက်ပဲ။ နိုးနေတဲ့သူအတွက်ပဲ အာရုဏ်တက်တယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့သူအတွက် မဟုတ်ဘူး။ အိပ်ပျော် နေသလား။ နိုးနေသလား။ နိုးကြားနေတဲ့သူအတွက်ပဲ အခွင့်ကောင်းဆိုတာ ရောက်လာတယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့သူအတွက် မဟုတ်ဘူး။ ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို ခေါ်တာ။

၁၅။ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလိုက်ပါ။ ကိုယ့်လောက ပြောင်းသွား

ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကို တကယ်ယုံဖို့မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည် ကိုယ့်စိတ်ထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းသွားမှာ သေချာတယ်။ စိတ်ထား အောက်တန်းကျရင် ဘဝ အောက်တန်းကျမယ်။ တချို့လူတွေရဲ့ဘဝဟာ အပေါ်ယံကို ကြည့်ရင် အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် စိတ်နေသဘောထား အဆင့်နိမ့်လို့ ရေရှည် ပေါင်းကြည့်ရင် အဆင့်နိမ့်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။

၁၆။ စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်လို့ ပြောကြပေမယ့် တကယ်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုပါ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ နည်းတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူ နည်းလို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူ နည်းလို့။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ မချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

၁၇။ ကိုယ်ဖြစ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ရည်မှန်းချက်ပဲ။

၁၈။ နေ့စဉ် လုပ်နေရတဲ့ သာမန်အလုပ်တွေကို စိတ်ပါလက်ပါ စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ ပျော်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ် လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တွေဟာ အထူးအဆန်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ဘာမှမထူးဆန်းတဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ်ရတာ ပျော်မှပဲ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်။ ထူးထူးခြားခြား ကိစ္စတွေကို လုပ်ရမှ ပျော်တဲ့သူဟာ ကြာရင် ဘယ်လိုမှ မပျော်တဲ့သူဖြစ်လာမယ်။

၁၉။ ကိုယ် သိပ်သိချင်နေတာကို သိရတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီ သိချင်နေတာဟာ သိဖို့မလွယ်လေလေ သိရတဲ့အခါ ပျော်စရာကောင်းလေပဲ။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တာကို သိရလေ ပိုပြီး ပျော်စရာကောင်းလေ။ အဲဒီလို သိရဖို့ ကိုယ်က ပိုကြိုးစားရလေလေ သိရတာ ပျော်စရာကောင်းလေ။ လွယ်လွယ်နဲ့ သိရရင် သိပ်မပျော်ဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးကြိုးစားစား ရှာဖွေ စူးစမ်းပြီး သိရမှ ပိုပျော်တယ်။ ဒါကြောင့် ခက်တာကို လုပ်တဲ့သူက ပိုပျော်တယ်။

၂၀။ လူ့ဘဝမှာ မလွှဲသာမရှောင်သာ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် လက်ခံနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

၂၁။ ဖြစ်နေတာနဲ့ ဖြစ်ချင်တာ ကွာဟမှုများနေရင် မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကျေနပ်မှုဆိုတာ ဖြစ်နေတာနဲ့ ဖြစ်ချင်တာတို့ရဲ့ ပဋိပက္ခပဲ။ အခြေအနေကို ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ အရှုံးပေးလိုက်ရသလို ခံစားရတယ်။ အဲဒါကို ခံရခက်တယ်။ ဒေါသဆိုတာ အရှုံးပေးလိုက်ရတာကို မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုပဲ။ အဲဒါကိုမခံနိုင်တော့ အနိုင်ယူချင်တယ်။ ဘာကို ဆုံးရှုံးသွားတယ်လို့ ခံစားရသလဲ။

၂၂။ နောင်တတွေနဲ့ မနေပါနဲ့။ ပြီးခဲ့တာတွေဟာ ပြီးသွားပြီ။ ဒီနေ့ဟာ အသစ်ပဲ။ အသစ်ကနေ စပါ။ ဒီနေ့ကို စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေပါ။ ဒီနေ့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်နေချင်ရင် မနေ့က စိတ်မကောင်းစရာတွေကို ပြီးခဲ့တာတွေဟာ ပြီးပြီလို့ သဘောထားပါ။ နေ့အသစ်ကို စိတ်အသစ်နဲ့ နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။

၂၃။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်ရင် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ၊ မှန်တာကို လုပ်ပါ။ ကတိတည်ပါ။ အချိန်ကို လေးစားပါ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံပါ။ ရိုးရိုးသားသား လုပ်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းပါ။ ဘာလုပ်လုပ် တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ရက်နဲ့ မလုပ်ခဲ့ရင် နောင်တရလိမ့်မယ်။

၂၄။ အရာရာတိုင်းကို စိတ်ရှည်ရှည် ထားပါ။ ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ရှည်ပါ။

၂၅။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ကိုယ်က လုပ်ယူတာလား၊ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာလား။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာဆိုရင် စောင့်နေပါ။ ကိုယ်က လုပ်ယူတာဆိုရင် လုပ်လိုက်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ကံကောင်းလို့ ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်လို့ ဖြစ်တာ။

၂၆။ နောက်ထပ် လိုချင်သေးရင် ရှာပါဦး၊ ဒါပေမယ့် ရှိနေတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။

၂၇။ ငြီးငြူတတ်တဲ့သူရဲ့စကားကို နားမထောင်ပါနဲ့။ အဲဒီရောဂါဟာ ကူးစက်တတ်တယ်။

၂၈။ တစ်ခါ ဆုံးရှုံးမှုဟာ နောက်တစ်ခါ အောင်မြင်ဖို့ အကြောင်း ဖြစ်ရမယ်။

၂၉။ အခြေအနေတိုင်းမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်တာကို လုပ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ကျန်းမာတယ်။ ဘာမှမလုပ်ပဲ စိတ်ပျက်နေတာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။ စိတ်ပျက်နေတာ ကြာရင် စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။ တတ်နိုင်တာကို လုပ်နေရင် စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေရင် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

၃၀။ အမှန်တရားကို ပစ်ပယ်တဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်တရားကို ပစ်ပယ်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပစ်ပယ်တာပဲ။

၃၁။ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေကို လူတိုင်းရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ရှိတဲ့သူပဲ သုံးလို့ရတယ်။ ဉာဏ်မရှိတဲ့သူနဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းဟာ ယောက်မနဲ့ ဟင်းလိုပဲ။

၃၂။ ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်က မီးကို နောက်ဖယောင်းတိုင် တစ်တိုင်ကို ကူးပေးလိုက်တဲ့အခါ ပထမဖယောင်းတိုင်မှာ ဘာမှ လျော့မသွားဘူး။

ကိုယ်က စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပြီး သူများကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု လျော့မသွားဘူး။ တိုးလာတယ်။

၃၃။ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို ပြတင်းပေါက်ကနေ ပစ်ထုတ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လှေခါးကနေ တစ်ထစ်ချင်း ဆင်းခိုင်းလို့တော့ ရပါတယ်။

၃၄။ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ဒုက္ခတွေများလှတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းအောင် နေနည်းကို လေ့ကျင့်တာ။

၃၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ် ယုံကြည်မှုရှိလာရင် ဘဝကို ဘယ်လို နေရမယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။

၃၆။ မတွေးဖူးတာကို တွေး၊ မမေးဖူးတာကို မေး၊ မဖတ်ဖူးတာကို ဖတ်၊ မလုပ်ဖူးတာကို လုပ်၊ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာကို သွား။

၃၇။ ဆက်ဆံရ ခက်ခဲတဲ့သူ၊ ဖြေရှင်းရခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ power ကို အသုံးချပြီး ရင်ဆိုင်ပါ။ အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။

၃၈။ သူများအမှားကို ထောက်ပြရတော့မယ်ဆိုရင် အပြစ်တင်တဲ့သဘောနဲ့ မပြောပါနဲ့။ အေးအေးဆေးဆေး နူးနူးညံ့ညံ့ပြောပါ။

၃၉။ ကောင်းတာကို လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကြော်ငြာမောင်း မခေါက်ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄၀။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူလုပ်နိုင်တာကို လုပ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်တယ်။ သူ့စိတ်နဲ့သူ လုပ်တယ်။ အခြေအနေက အတင်းအကြပ် တောင်းဆိုလာတဲ့အထိ မစောင့်ဘူး။ ကိုယ်ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့သူဟာ အခြေအနေက တောင်းဆိုမှ လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာ သူသိတယ်။ အခု လုပ်နိုင်တာကို အခု လုပ်တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မစောင့်ဘူး။ ဘယ်သူမှ တောင်းဆိုနေဖို့ မလိုဘူး။

၄၁။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ကြုံရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းပေါင်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို လေ့လာပြီး လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဘယ်နည်းအကောင်းဆုံးလဲဆိုတာကို မေးပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်နည်းကို ရွေးချယ်တယ်။

၄၂။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ပြင်ပအခြေအနေက ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အဓိကအကြောင်းတရားလို့ မယုံကြည်ဘူး။

၄၃။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ပုံသေနည်းနဲ့ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းဘူး။ အမြဲတန်း အခြေအနေကိုလေ့လာပြီး လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ လုပ်နည်းကို သုံးတယ်။ အရင်တုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့နည်းကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘူး။

၄၄။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ စိတ်ရှည်တယ်။ စောင့်နိုင်တယ်။ အရင် မလိုဘူး။ မမှည့်သေးခင် မခူးဘူး။

၄၅။ စိတ်ချမ်းသာနေရင် စွမ်းရည် ပိုထွက်တယ်။ ဉာဏ်ရည် ပိုမြင့်တယ်။ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတယ်။

ဘဝဆိုတာ ရှိသမျှ အကုန်ရင်းနှီးမှု

လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုအလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အကန့်အသတ်မရှိ စိတ်ဝင်စားမှု စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိရင် အဲဒီကိစ္စ အဲဒီအလုပ်မှာ အောင်မြင်မယ်။

မှားသောအားဖြင့် အလုပ်ကြောင့် ရလာမယ့်ငွေကို လိုချင်တာပါ။ အလုပ်ကို တကယ် စိတ်မဝင်စားဘူး။ အလုပ်ကို စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ မလုပ်ဘူး။ အကြောင်းတရားကို ကောင်းအောင်လုပ်မှ အကျိုးတရား ကောင်းမယ်။ အကြောင်းတရားက ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ အကျိုးတရားက အကြောင်းတရားပေါ် မူတည်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မူမတည်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာက အကြောင်းတရား ကောင်းဖို့ပဲ။

ဘဝမှာ ကိုယ်က ရင်းနှီးရမယ့် အားထုတ်မှု ကြိုးပမ်းမှုကို ဈေးစစ်နေရင် အပေါ်စား အညံ့စား ဘဝကိုပဲ ရမယ်။ ဘဝဆိုတာ ရှိသမျှ အကုန်ရင်းနှီးမှု အကောင်းဆုံးဘဝကို ရတယ်။

အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ လုပ်မှ အကောင်းဆုံးအလုပ် ဖြစ်မယ်။ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ နေမှ အကောင်းဆုံးဘဝ ဖြစ်မယ်။ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ ဆက်ဆံမှ အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးကို ရမယ်။

လောကကြီးမှာ အလိုအပ်ဆုံးအရာ

လောကကြီးမှာ အလိုအပ်ဆုံးအရာဟာ ဘာလဲ။ ကိုယ်တကယ် စိတ်ပါတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတဲ့သူတွေပဲ။

ကမ္ဘာကြီးမှာ ဘာလိုသလဲ လို့ မေးမနေပါနဲ့။ သင်တကယ် စိတ်ဝင်စားတာကို အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်လိုက်ပါ။ ကမ္ဘာကြီး တကယ်လိုနေတာဟာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်နေတဲ့သူတွေပဲ။

အကြီးဆုံးအမှား

မှားမှာကိုကြောက်ပြီး ဘာမှ မလုပ်တာ အကြီးဆုံးအမှားပဲ။

ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ကျေနပ်မှု

အားလုံးက ချီးမွမ်းပေမယ့် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကိုယ် စိတ်ကြိုက်မကျေသေးရင် အဲဒါ အောင်မြင်မှု မဟုတ်သေးဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို သူများကျေနပ်ဖို့ထက် ကိုယ်ကျေနပ်ဖို့ ပို အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် ကျေနပ်မှ လုပ်ရကျိုးနပ်တယ်။ အလုပ်ဟာ ကျေနပ်စရာဖြစ်တယ်။ ငွေရရုံနဲ့ ကျေနပ်စရာ မဟုတ်သေးဘူး။

အနေချောင်တဲ့ဘဝ

အနေချောင်တဲ့ဘဝက ကိုယ့်ကို ဘာပညာမှ သင်မပေးဘူး။ တကယ် ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံးက ကိုယ် ဘယ်လောက် ပညာရလိုက်သလဲ၊ ဘယ်လောက် စိတ်နေသဘောထား ကြီးလာသလဲ ဆိုတာပဲ။

အနေချောင်တယ် ဆိုတာ ဘာမှမလုပ်ရပဲ သက်သက်သာသာ နေရတာကို ခေါ်တာ။ ဘာမှမလုပ်ပဲ နေရတဲ့ဘဝဟာ လေးနက်မှုမရှိဘူး။ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ အဲဒီလိုဘဝဟာ ဘာမှ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး။ အနေချောင်တဲ့ဘဝမှာ နေတဲ့သူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် မယူရင် ကိုယ့်တာဝန်ကို တခြားတစ်ယောက်က ယူရမှာပဲ။ အဲဒါ တာဝန်မဲ့တဲ့ ကိစ္စဖြစ်တယ်။ တာဝန်မဲ့တဲ့သူဟာ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်တယ်။

သက်သက်သာသာနေတဲ့သူကို သတိထားကြည့်ပါ။ သူဟာ ဘယ်ကိစ္စကိုမှ ရဲရဲရင့်ရင့် ပြတ်ပြတ်သားသား မပြောနိုင်ဘူး။ သူ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိဘူး။ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူနဲ့ ယှဉ်တဲ့အခါ အားငယ်တဲ့ အမူအရာ ရှိတယ်။ သူ့တန်ဖိုးကို အလုပ်နဲ့မပြနိုင်ဘူး။

အတု

ကိုယ်တွေးတာ ကိုယ်ပြောတာနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာ တစ်ထပ်တည်းကျသွားတဲ့ အခါ သိပ်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ်တွေးတာနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာ တခြားစီ ဖြစ်နေရင် ကိုယ်လုပ်တာ အစစ်မဟုတ်ဘူး၊ အတု။ အတုဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ဘူး။

ပျော်နေပါတယ်

မရိုးသားတာ မလုပ်လို့ စိတ်မှာ သောကမရှိတဲ့သူ၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေ

တဲ့သူ၊ စားဝတ်နေရေး, အလုပ် အဆင်ပြေနေတဲ့သူ၊ ကိုယ် လုပ်ချင်တာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ရတဲ့သူဟာ ပျော်နေပါတယ်။

ဘာမှမရလည်း ပျော်တယ် ဆိုမှ

လိုချင်တာရရင် ပျော်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဟုတ်သလား။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လိုချင်တာ ရခဲ့ပါတယ်။ ပစ္စည်းရခဲ့တယ်။ ငွေရခဲ့တယ်။ အောင်လက်မှတ် ရခဲ့တယ်။ အခု ပျော်ပြီးလား။ ခဏ ပျော်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ အရင်အတိုင်းပဲ။ အရင်အတိုင်းပဲ ဆိုတာ မပျော်တော့ဘူးလို့ ဆိုတာ။ နောက်ထပ် လိုချင်တာတွေ ရလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ခဏ ပျော်မယ်။ ခဏပျော်ချင်ရင် အဲဒီနည်းအတိုင်းပဲ ဆက်လုပ်ပါ။ ရေရှည်ပျော်ချင်ရင် အဲဒီနည်းနဲ့ မရဘူး။

ဒုက္ခနှစ်မျိုး ရှိတယ်။ လိုချင်တာ ရတဲ့ဒုက္ခနဲ့ လိုချင်တာ မရတဲ့ဒုက္ခ။

လိုချင်တာရလည်း ဒုက္ခထဲက မလွတ်ပါဘူး။ ရလို့ပျော်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေရဲ့ ပျော်နည်း။

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်။ ရှေးတုန်းက ယာသမားတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့မှာ သားတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ယာသမားကြီးဟာ ဆင်းရဲတယ်။

တစ်နေ့တော့ သူ ဘုန်းကြီးကျောင်းကိုသွားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကို လျှောက်တယ်။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ဆင်းရဲလို့ မြင်းလေးတစ်ကောင်တောင် မဝယ်နိုင်ပါဘူး။ မြင်းကလေးတစ်ကောင်ရှိရင် ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ။ ယာထဲမှာလည်း ခိုင်းလို့ရမယ်။ သွားစရာရှိရင်လည်း စီးလို့ရမယ်။ တပည့်တော် ကံဆိုးပါတယ် ဘုရား။

ဘုန်းကြီးက– အော် ဟုတ်လား။

အဲဒီလို လျှောက်ပြီးတော့ ယာထဲကအိမ်ကို ပြန်လာတယ်။ အိမ်အပြန်လမ်းမှာ တောကိုဖြတ်ပြီးပြန်တော့ တောထဲမှာ မြင်းလေးတစ်ကောင် တွေ့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုင်ရှင် မရှိဘူး။ အဲဒီမြင်းလေးကို ရအောင် ဖမ်းလိုက်ပြီးတော့ ခေါ်သွားတယ်။

နောက်အပတ်ကျတော့ အဲဒီမြင်းလေးကို စီးပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးနဲ့တွေ့တော့ အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ကံကောင်းလိုက်တာ ဘုရား။ အရင်အပတ်က အရှင်ဘုရားဆီကိုလာပြီးတော့ အပြန်မှာ တောထဲက မြင်းရိုင်းလေးတစ်ကောင် တပည့်တော် ဖမ်းလို့ ရလိုက်တယ်။ မြင်းကလေးဟာ လိမ္မာလိုက်တာ၊ ခိုင်းလို့ကောင်း၊ စီးလို့လည်းကောင်း။ တပည့်တော်လောက် ကံကောင်းတဲ့သူ မရှိပါဘူးဘုရား။

ဘုန်းကြီးက– ဪ ဟုတ်လား။

ဘုန်းကြီးနဲ့ တခြားစကားတွေ ပြောပြီးတော့ ယာထဲကအိမ်ကို မြင်းလေး စီးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြန်လာတယ်။ နောက်အပတ်ကျတော့ သူ့သားဟာ အဲဒီမြင်းလေးကိုစီးပြီး တောထဲကိုသွားတော့ လမ်းမှာ မြင်းပေါ်ကကျပြီး ခြေထောက် ကျိုးသွားတယ်။

လယ်သမားကြီးဟာ ဝမ်းနည်းပြီးတော့ ငိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးက ဘာဖြစ်တာလဲဒကာကြီး လို့ဆိုတော့ တပည့်တော်လောက် ကံဆိုးတဲ့သူ ဘယ်ရှိမလဲ ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသားလေး မြင်းပေါ်က ကျပြီး ခြေကျိုးသွားတယ်။ အခု လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။ တပည့်တော် ကံဆိုးပါတယ် ဘုရား။

ဘုန်းကြီးက– ဪ ဟုတ်လား။

လယ်သမားကြီးဟာ ယာထဲကအိမ်ကို ပြန်သွားတယ်။ နောက်အပတ် ကျတော့ ဘုရင့်တပ်မတော်အတွက် စစ်သားခေါ်တဲ့အမိန့် လာတယ်။ အသက် ဆယ့်ရှစ်နှစ်နဲ့ အသက်ငါးဆယ်ကြား ယောက်ျားအားလုံး စစ်ထဲ လိုက်ရမယ်ဆိုတော့ လယ်သမားကြီးက ငါးဆယ်ကျော်လို့ မလိုက်ရဘူး။ သူ့သားက ခြေကျိုးနေလို့ မလိုက်ရဘူး။ အသက်စာရင်းဝင်တဲ့ ကျန်တဲ့ယောက်ျားတွေအားလုံး လိုက်ရတယ်။

လယ်သမားကြီးဟာ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ကျောင်းကိုသွားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကို လျှောက်တယ်။ တပည့်တော် ကံကောင်းလိုက်တာ ဘုရား၊ သားလေး ခြေကျိုး နေလို့ စစ်ထဲ မလိုက်ရဘူး။ တပည့်တော် ကံကောင်းချင်တော့ သားလေး

အချိန်မီ ခြေကျိုးတာ။

ဘုန်းကြီးက– ဪ ဟုတ်လား။

ကိုင်း စာဖတ်သူ ဘာပြောချင်သလဲ။

လိုချင်တာရလို့ ပျော်တယ်ဆိုတာ ဘာထူးသလဲ။ ဘာမှ မရလည်း ပျော်တယ် ဆိုတာမှ ထူးတယ် လို့ ဆိုရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာတွေပြောသလဲ

ကိုယ့်စိတ် ဘယ်လောက် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စကား ပြောတဲ့အခါ ဘာတွေပြောသလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်ပါတယ်။

တကယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေး

အာဏာ လိုချင်သလား စိတ်ချမ်းသာမှုလိုချင်သလား၊ တစ်ခုပဲရွေးပါ။ ကျော်ကြားမှု လိုချင်သလား စိတ်ချမ်းသာမှုလိုချင်သလား၊ တစ်ခုပဲရွေးပါ။ အပျော်အပါး လိုချင်သလား စိတ်ချမ်းသာမှုလိုချင်သလား၊ တစ်ခုပဲရွေးပါ။ ငွေကြေးဥစ္စာခနေ လိုချင်သလား စိတ်ချမ်းသာမှုလိုချင်သလား၊ တစ်ခုပဲရွေးပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးရင် ကျန်တာတွေလည်း ရနိုင်သလောက် ရမှာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရပြီးမှ တခြားဟာတွေ ရတယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဆုံးရှုံးပြီးမှ တခြားဟာတွေရတယ် ဆိုရင် ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိတော့မလဲ။

ပျော်တဲ့စိတ်

ပျော်နေတဲ့စိတ်နဲ့ မပျော်တဲ့စိတ် နှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ ပျော်တဲ့စိတ်က လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတယ်။

“စိတ်ထားပညာရေး”

ကျောင်းပညာရေးထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ဖို့ သင်ကြား ဆွေးနွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးတာ မရှိဘူး။ "ဦးနှောက်ပညာရေး" ပဲ အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ "စိတ်ထားပညာရေး" အရေးကြီးတယ်လို့ မယူဆကြဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနည်းကိုသိမှ တခြားပညာဗဟုသုတတွေက တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လောက်တတ်တတ် စိတ်ချမ်းသာအောင်မှ မနေတတ်သေးရင် ဘာမှ မထူးသေးဘူး။

ဘာကို ဆုံးဖြတ်ထားသလဲ

လူတစ်ယောက် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ သူဘာကို ဆုံးဖြတ်ထားသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ တစ်ခုတည်းပေါ်မှာ မူမတည်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်က လွှမ်းမိုးတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ရတယ် ဆိုရင် ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိတော့မလဲ။

တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရွေး

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို ခွဲခွဲခြားခြားသိအောင် လုပ်ပြီး အရေးမကြီးတာကို ဦးစားမပေးဘူး၊ အရေးကြီးတာကို ဦးစားပေးပြီးလုပ်မယ်လို့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ စာဖတ်တဲ့အခါ ရွေးပြီးဖတ်တယ်။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် ဦးစားပေးပြီး စားတယ်။ သူငယ်ချင်းလည်း ရွေးပြီးပေါင်းတယ်။ တရားအားထုတ်တာတောင် ရွေးပြီး အားထုတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အင်အား စိတ်ဓာတ်အင်အားဆိုတာ အကန့်အသတ်နဲ့ ရှိပါတယ်။ ကြုံရာကို လုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်ရှုပ်ပေါက်တိုင်း ထလုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်တယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ဟာ မရှုပ်ဘူး။ မတည်ငြိမ်တဲ့စိတ်က ရှုပ်တာ။ ရှုပ်တဲ့စိတ်ဟာ အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို မခွဲခြားနိုင်ဘူး။ **ရှုပ်တဲ့စိတ်ဟာ** အရေးမကြီးတာကို အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဆွဲဆောင်ရာနောက်ကို လိုက်တယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့

စိတ်ဟာ ခိုင်မာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆွဲဆောင်ရာ နောက်ကို မလိုက်ဘူး။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ဟာ အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးမှန်း သိတယ်။ တန်ဖိုးရှိတာကို သိတယ်။ ဒါကြောင့် ရွေးနိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံးကို ရွေးပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရွေးတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်။ ရတာ များပါတယ်။

မရမှာ မပူတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်

ပညာလိုချင်တယ်။ ရတယ်။ ဆရာကောင်း လိုချင်တယ်။ ရတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း လိုချင်တယ်။ ရတယ်။

ဘာကို အလိုချင်ဆုံးလဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အလိုချင်ဆုံးပဲ။ အဲဒါက စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးမှ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်ရင် သတိကောင်းတယ်။ သမာဓိကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ သတိကောင်းရင် သမာဓိကောင်းရင် ဉာဏ်ကောင်းရင် ဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်ရင် ဖြစ်တာများတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေဟာ လွယ်လွန်းတယ်လို့တောင် ထင်ပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ များလွန်းတဲ့သူတွေကို သိပ်ပြောပြချင်တယ်။ လွယ်ချင်ရင် သတိကောင်းအောင်လုပ်ပါ။ သမာဓိကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ လိုချင်တာကို လျှော့ပါ။ လိုချင်တာတွေ များလွန်းရင် စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်။ အရေးကြီးတာ နည်းနည်းလောက်ကို အချိန်ပိုပေးပြီး လုပ်ပါ။ စိတ်ကို စုစည်း ထားပါ။

ကျောက်တူးတဲ့သူဟာ အဖြုန်းတွေကို ဘေးဖယ်လိုက်တယ်။ တကယ်ကောင်းတဲ့ကျောက်ကို ရမှ သိမ်းတယ်။ ကျောက်ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာကို မခွဲခြားနိုင်တဲ့သူတွေဟာ အဖြုန်းတွေကို ကောင်းလှပြီထင်ပြီး သိမ်းတယ်။ သူများ ကျောက်ကောင်း တစ်လုံးရပြီး သူဌေးဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဖြုန်း တစ်တင်းရတဲ့သူက မွဲနေတုန်းပဲ။ လူ့ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လူများစုဟာ အဖြုန်းတွေကို အကောင်းထင်နေကြတယ်။ အနီရောင် ကျောက်တိုင်းဟာ ပတ္တမြား မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ပတ္တမြားနဲ့တူတယ်။

ငွေချမ်းသာပြီး စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူတွေ ဘာလွဲနေသလဲ။

ရာထူးကြီးပြီး လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူတွေ ဘာလွဲနေသလဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျော်ကြားပြီး အဖော်မရှိတဲ့သူတွေ၊ ဘာလွဲနေသလဲ။

ဖြန်းကို ကျော်ကောင်းလို့ ထင်မှားနေကြတယ်။ အဲဒါ လွဲနေတယ်။ လိုရင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုပါ။ အဲဒါကို ဘေးဖယ်ထားပြီး တခြားဟာတွေကို ရအောင်လုပ်နေတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားတယ်။

ငါ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်မချမ်းသာသေးတာလဲ လို့ မေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပထမဦးစား မပေးလို့ပေါ့။ ငါ ဘာဖြစ်လို့ မလွတ်လပ်တာလဲ လို့ မေးပါ။ လွတ်လပ်မှုကို ပထမဦးစား မပေးလို့ပေါ့။ ကိုယ် ဘာကို ပထမ ဦးစားပေးသလဲ၊ အဲဒါပဲ ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အရင်ရအောင် လုပ်ပြီးမှ သူ့ကို အပျောက်မခံပဲ တခြား လိုချင်တာကို ရအောင်လုပ်သင့်တယ်။

လုပ်သင့်တာတွေ၊ လုပ်ချင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဖြစ်တာလည်း ရှိမယ်၊ မဖြစ်တာလည်း ရှိမယ်။ လုပ်သလို မဖြစ်တိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်။ စိတ်ကို လွတ်လပ်ပြီး အေးချမ်းအောင် ထားမယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မှ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မရမှာ မပူတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မှ ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။ ရေရှည် စိတ်ချမ်းချမ်းသာနဲ့လုပ်ရင် ရတာပဲများပါတယ်။ ဒါဟာ ဘဝနေနည်း အောင်မြင်နည်းပါပဲ။ ဘာမှမရလည်း စိတ်ချမ်းသာနေရင် အောင်မြင်တာပဲ။

အလိုဆန္ဒနည်းအောင် နေ

လိုချင်တာတွေများလို့ ဒုက္ခများတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ အလိုဆန္ဒနည်းအောင် နေခဲ့ပါတယ်။ ကင်းအောင်တော့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ လိုချင်တာ ရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေမယ်။ လိုချင်တာ ရအောင် မလုပ်တော့ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိုချင်တာ ရမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ သဘောမထားတော့တာပါ။

ရအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပင်ပန်းမှု ကိုယ်ပင်ပန်းမှု နည်းအောင် စဉ်းစားတယ်။ **စိတ်အေးအေးနဲ့** လုပ်လို့ရပါတယ်။ တကယ် အကျိုးရှိတာကို ရအောင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့လုပ်ရင် ရတာကို တွေ့ရတယ်။ လိုချင်တာနည်းလို့

ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အား ကိုယ့်အသိဉာဏ်တွေကို စုစည်းနိုင်တယ်။ စိတ်ကို စုစည်းနိုင်တာဟာ စိတ်ရဲ့စွမ်းအားကို ကြီးမားစေတယ်။ လိုချင်တာ များလွန်းနေရင် စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်ရင် စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်တန်ဖိုးရှိတာကို ရချင်ရင် တန်ဖိုးမရှိတာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ လိုချင်တာနည်းရင် စိတ်ရှင်းတယ်။ စိတ်ရှင်းရင် အသိဉာဏ် ရှင်းတယ်။ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဟာ အသိဉာဏ်ပါ။

စိတ်ကိုစုစည်း

ကိုယ့်မှာရှိသမျှ ရုပ်ပိုင်းအထောက်အကူ စိတ်ပိုင်းအထောက်အကူတွေကို စုစည်းလိုက်တဲ့အခါ အခက်အခဲကိုဖြေရှင်းနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ အဆပေါင်းများစွာ တိုးလာတယ်။

စုစည်းမှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ မှန်ဘီလူးနဲ့ နေရောင်ကို စုစည်းပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ မီးရှို့လို့ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို စုစည်းလိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့စွမ်းရည်ဟာ အဆပေါင်းများစွာတိုးလာတယ်။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ သိချင်တာတွေကို သိနိုင်တယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အဖြေကို ရှာနိုင်တယ်။

စိတ်စုစည်းမှုကို သမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ 'သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။' လို့ ပါဠိစာပေမှာ ပါတယ်။ စိတ်စုစည်းမှုရှိတဲ့သူဟာ အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်း သိတယ်။

အခုခေတ်လူတွေမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု သိပ်များတယ်။ အာရုံတွေ များလွန်းတယ်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေမှာ စိတ်စုစည်းမှု သိပ်နည်းလို့ ခက်ခဲတဲ့ စာကို နားမလည်နိုင်ကြဘူး။ စိတ်မရှည်ဘူး။ မမှတ်မိဘူး။ စိတ်စုစည်းမှုရှိရင် မှတ်ဉာဏ်လည်း ပိုကောင်းတယ်။ စဉ်းစားလို့လည်း ပိုကောင်းတယ်။ ပိုမြင်တယ်၊ ပိုကြားတယ်။ စိတ်စုစည်းမှုရှိတဲ့သူဟာ ပိုပြီးအသက်ဝင်တယ်။

စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများရင် ဘာကိုမှ ကောင်းကောင်း မခံစားနိုင်တော့ဘူး။ တချို့ စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ စိတ်စုစည်းမှုရှိရင် အာရုံရဲ့အရသာဟာ ပိုကောင်းတယ်။ စိတ်ကခံစားတာ ဖြစ်လို့ စိတ်အားကောင်းရင် ပိုခံစားနိုင်တယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်းရင် absent minded ဖြစ်တယ်။ စိတ်က ဒီမှာ မရှိတော့ဘူး။ ပြောတာ မကြားဘူး။ မျက်စိရှေ့မှာ ရှိနေတာကို မမြင်ဘူး။ ဘာစားလို့ စားမှန်းမသိဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်ကို မခံစားနိုင်ရင် ဘဝဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မလဲ။ ဘဝဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကိုထားနိုင်လေလေ ဘဝကိုနေရတာ ပိုပြီး ဝိပြင်လေလေပဲ။ စိတ်ချမ်းသာလေလေပဲ။

လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိရင် သူပြောတာကို သေသေချာချာ အာရုံစိုက်နိုင်တယ်။ သေသေချာချာ ကြားတယ်၊ နားလည်တယ်၊ မှတ်မိတယ်။ နောက် ရက်တော်တော်ကြာတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြောနိုင်တယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို သေသေချာချာ နားထောင်တဲ့သူနဲ့ စကားပြောရတာ အားရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စကားကို သေသေချာချာ နားထောင်တဲ့သူ၊ နားလည်တဲ့သူ၊ မှတ်မိတဲ့သူကို ပိုခင်တယ်။ ကိုယ့်စကားကို သေသေချာချာ နားမထောင်တဲ့သူနဲ့ စကားပြောရတာ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတယ်။ စကားကို သေသေချာချာ နားမထောင်လို့ အိမ်ထောင်ကွဲသွားတာ အများကြီးရှိတယ်။

စာဖတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်စုစည်းမှုရှိတဲ့သူဟာ စာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုပြီး နားလည်တယ်။ စာရဲ့အရသာကို ပိုပြီးခံစားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ စာကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုဟာ စိတ်စုစည်းမှုပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သတိကောင်းလာရင် အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာတယ်။

ကျောင်းသူ,ကျောင်းသားတွေ သမာဓိ ကောင်းအောင်လုပ်ရင် စာပိုပြီး တော်လာမယ်။ အကြောင်းအကျိုးကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်မယ်။ ဘာကိုပဲ လေ့လာလေ့လာ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမယ်၊ ပျော်မယ်။ ပျော်ချင်ရင် သမာဓိကောင်းအောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာ နည်းနည်းလောက်ကို သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်ရင် အောင်မြင်ဖို့ များတယ်။

မဖြေရှင်းနိုင်တာကို လက်ခံ

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ မဖြေရှင်းနိုင်တာကို လက်ခံနိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအား ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စွမ်းအားကြီးတဲ့သူဟာ ဘယ်သူလဲ လို့မေးရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်တဲ့သူ၊ ဖြစ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူ၊ မဖြေရှင်းနိုင်တာကို လက်ခံနိုင်တဲ့သူပဲ။

သတိနဲ့နေရင် စိတ်စွမ်းအားကြီးလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလာတယ်။ ဒါကြောင့် ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်။

စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူဟာ သတိ ပိုကောင်းတယ်။ သတိကောင်းတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ ဆိုတာ သိတယ်။ အကောင်းဆုံးကို ရွေးနိုင်တယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်ဘူး။ မပြောဘူး။ အဲဒါကြောင့် အမှားနည်းတယ်။ အမှားနည်းလို့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရတာ နည်းတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ powerful strategy ဖြစ်တယ်။ အစွမ်းထက်တဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်တယ်။

ပူပူလောင်လောင် လုပ်တာဟာ အားနည်းတဲ့ လုပ်နည်း။ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တာဟာ အားကြီးတဲ့ လုပ်နည်း။ ငါ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဟာ ဘယ်လို လုပ်နည်းလုပ်ဟန်လဲ။ အားကြီးတဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်လား။ အားနည်းတဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်လား။ မေးပါ။ ရွေးပါ။

အခြေအနေတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေ

Being happy is authentic power.

စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ စစ်မှန်တဲ့ power ဖြစ်တယ်။

လောကကြီးက ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်နေလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လောကကြီးက ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလို စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်ပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာနေတာဟာ power ကြီးတဲ့သူမှသာ စွမ်းနိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားကြီးတဲ့သူမှသာ အခြေအနေတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်တိုင်းဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်တိုင်း **မဖြစ်ဘူး**။ မဖြစ်ပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ အဲဒါဟာ power ကြီးတာ။ ဘယ်သူဟာ power ကြီးသလဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်တဲ့သူဟာ power ကြီးတယ်။

ဖုဋ္ဌဿ လောက ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။ လောကဓံတရားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ဟာ အင်အားကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လောက်အင်အားကြီးသလဲ ဆိုတာ သိချင်ရင် အဲဒါနဲ့ တိုင်းတာလို့ ရတယ်။ လိုတာ ရရင် ပျော်တယ်။ လိုတာ မရရင် စိတ်ဆိုးတာဟာ ကလေးစိတ်။ လိုတာရရင် ပျော်ပါတယ်။ မရတဲ့အခါမှာ စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်ရင် ရင့်ကျက်လာပြီ။ မရတဲ့အခါ စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်ရင် ရအောင် လုပ်ဖို့ ပိုလွယ်တယ်။ မရလည်း စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်တဲ့သူက ပိုရတယ်။

ငိုတဲ့ကလေး နို့ဝတယ်ဆိုတာ ကလေးအတွက်တော့ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ လူကြီးအတွက်တော့ မမှန်ပါဘူး။ မငိုတဲ့လူကြီးက ပိုလုပ်နိုင်လို့ ပိုရတယ်။ ငိုတဲ့လူက ငိုနေတာနဲ့ အားလည်းကုန် အချိန်လည်းကုန်လို့ လိုတာ **မရဘူး**။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူရဲ့ဘဝက ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူများလက်ထဲ မထည့်နဲ့

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူများလက်ထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူများက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်**ပေးမယ်**လို့ မျှော်လင့်တယ်။ ကိုယ် စိတ်မချမ်းသာတဲ့အခါ သူက ငါ့ကို စိတ်ဆင်း**ရဲ**အောင် လုပ်နေတယ်လို့ ပြောတယ်။ အမှန်က သူများက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ကိုယ်က **သူ့**ကို **power** ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ်ပေးထားလိုက်တဲ့ power ကို ပြန်ယူလိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်နိုင်တော့ရင် ဘယ်**သူ**ကမှ ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်လို့ မရတော့ဘူး။ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် **စိတ်ဆင်းရဲအောင်** လုပ်တာပဲ။ **ဘယ်သူ ဘာလုပ်လုပ်** ကိုယ်က **စိတ်မဆင်းရဲဘူး** **ဆိုရင် နိုင်ချင်တဲ့သူက** လက်လျှော့ရလိမ့်**မယ်**။ **ကိုယ့်**ကို ဘယ်**သူမှ စိတ်ဆင်းရဲ**

အောင် လုပ်လို့မရမှ ကိုယ်က **power** ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်သွားတာပဲ။ **သူများကို** နိုင်လို့ရတာကို power လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါ စစ်မှန်တဲ့ power မဟုတ်**ဘူး**။ **စစ်မှန်တဲ့** power က ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်လို့ မရတာ။

သူ့ကို ငါတို့ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရဘူးလို့ သိသွားရင် ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ အဲဒါ သူ့အတွက်လည်း ကောင်းတယ်။ **ကိုယ့်**အတွက်လည်း ကောင်းတယ်။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးဖို့ မကြိုး**စားဘူး**။ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို လွှမ်းမိုးဖို့ မကြိုးစားဘူး။ နှစ်ဦးလုံး လွတ်လပ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သူ့ကို လွတ်လပ်မှုပေးလိုက်ပါ၊ မ**လွှမ်းမိုး**ပါနဲ့။ ကိုယ်လည်း သူလွှမ်းမိုးတာ မခံရအောင် နေပါ။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ ဘဝနေနည်းပဲ။

ငါ့ဘဝကို စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ငါ့မှာရှိတယ်

ဘယ်လို အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ့စိတ်အခြေအနေက အဓိက ဆိုတာကို သိလာတော့ အံ့ဩမိတယ်။

ငါက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ကိုင်တွယ်နိုင်ရင် **အခက်**အခဲတွေကို အဆင်ပြေပြေ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ငါ့ရဲ့တည်ငြိမ်မှုက ငါနဲ့ **တွေ့ရတဲ့** သူတွေရဲ့ စိတ်ကိုလည်း တည်ငြိမ်စေတယ်။ ငါ့ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက ငါနဲ့ **တွေ့ရတဲ့** သူတွေရဲ့ စိတ်ကို ချမ်းသာစေတယ်။

ငါ့စိတ် အခြေအနေက ငါ့ရာသီဥတုကို ဖန်တီးတယ်။ ငါ့စိတ် အခြေအနေ **ကောင်း**ရင် ငါ့တစ်နေ့တာ ရာသီဥတု ကောင်းတယ်။ ငါ့ရဲ့ နေ့စဉ် ရာသီဥတုဟာ ငါ့စိတ် အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ငါ့ဘဝကို စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ငါ့မှာ ရှိတယ်။ **စိတ်ဆင်းရဲ**စရာကောင်းအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်လည်း လုပ်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်**ကိုယ်ကိုကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင်** လုပ်နေတာကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ စိတ်**ဆင်းရဲ**အောင် လုပ်နေတာကို ကောင်းကောင်းမြင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်တတ်လာမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ပဲနေရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာနေပါပြီ။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အထူးကြိုးစားပြီး လုပ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့ကို ဘယ်သူကမှ ဒုက္ခမပေးရင် သူတို့ဟာသူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတယ်။ ပျော်အောင် နေတယ်။ ခွေးလေးတွေကို ကြည့်ပါ၊ သူတို့ဟာသူတို့ ပျော်အောင်နေတတ်တယ်။

အကောင်းဆုံး ပျော်နည်းကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီး နေတာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးနေတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ တရားအားထုတ်မှ သိရတယ်။ ဒါ အရိုးဆုံး ပျော်နည်းပဲ။ ဒီ့ထက်ရိုးတာတော့ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲရှိတယ် ဆိုတာကို သိချင်ရင် တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ကို သိအောင် လုပ်ပါ။

တကယ့်ရှု

1) **Optimism.** Realizing "the more painful the event, the more profound the lesson."

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဖြစ်လာတဲ့အဆိုးထဲက အကောင်းတစ်ခုခုကို ရအောင် ယူတတ်တယ်။

အကောင်း မြင်တတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူတွေမှာ တူညီတဲ့အချက်က အကောင်းမြင်တတ်တာပဲ။ အကောင်း မမြင်တတ်ရင် စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူး။

2) **Courage.**

ဘယ်လို အခြေအနေကိုမဆို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။

ကြောက်တတ် အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ သတ္တိ ရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သတ္တိရှိအောင် လုပ်ပါ။

3) **A sense of freedom.** "Everyone has the power to make choices, but unhappy people don't know they have it."

လူတိုင်းမှာ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူတွေဟာ သူတို့မှာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။

4) **Proactivity.** Happy people "don't wait for events or other people to make them happy."

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူများက သူတို့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတာကို စောင့်မျှော်မနေဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုခုက သူတို့ကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးမယ်လို့ မျှော်မနေဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ထားတတ်လို့ သူတို့ဘဝဟာ အဆင်ပြေတာ များတယ်။

5) **Security.** Happy people know nothing lasts over time. They're neither slaves to popularity, nor longevity, nor financial status.

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် သိတယ်။ သူတို့စိတ်က အောင်မြင်မှု၊ ကျော်ကြားမှု၊ အသက်ရာကျော်ရှည်ဖို့၊ ငွေကြေး,ဂုဏ် စတဲ့ အရာတွေရဲ့ ကျေးကျွန် မဟုတ်ဘူး။

ကျော်ကြားပြီး ဘဝအဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့သူတွေ များတယ်။ အသက်ရှည်ပြီး ဘဝသေနေတဲ့သူတွေ များတယ်။ ငွေကြေးချမ်းသာပြီး စိတ်ဓာတ်ကောင်းမရှိတဲ့သူ၊ စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူ များတယ်။

ဘာကိုမှ ဖက်တွယ်မထားလို့ သူတို့စိတ်မှာ လုံခြုံမှုရှိတယ်။ တွယ်တာမှု စွဲလန်းမှု များရင် စိုးရိမ်မှု ပူပန်မှု များတယ်။ မလုံခြုံဘူး။ စိတ်မအေးဘူး။

6) **Health.** It's hard being happy if you don't feel healthy; "it's hard to be healthy if you're not happy," .

မကျန်းမာရင် မပျော်နိုင်ဘူး။ မပျော်ရင် မကျန်းမာဘူး။ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်။ ကျန်းမာချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

7) **Spirituality.** Happy people "aren't afraid to go beyond the boundaries of their own lives ... they're not concerned about dying — they're concerned about not living."

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူတို့ဘဝရဲ့ နယ်နိမိတ်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး သွားရမှာ မကြောက်ဘူး။ သေမှာကို တွေးပြီး မပူဘူး။ သူတို့ဟာ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေဖို့ပဲ တွေးတယ်။ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မနေလိုက်ရမှာပဲ ပူတယ်။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ သူဟာ စိတ် ပိုချမ်းသာတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာ တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဘာပဲလုပ်လုပ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်။ အမှုထမ်း လုပ်ရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်။

8) **Altruism.** Happy people know how being altruistic helps you see outside yourself.

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ လူမှုရေးကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်ဘူး။

အများအကျိုးကို လုပ်တာဟာ ကိုယ့်အတ္တကို ကျော်လွှားတာပါပဲ။ ကိုယ့်အတ္တကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အတ္တထဲမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။

9) **Perspective.** Happy people see shades of gray instead of just black and white.

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ အမြင်မှန်တယ်၊ သဘာဝကျကျ မြင်တယ်။ အကောင်း အဆိုး ရောနေတယ် လို့ မြင်တယ်။ အဖြူသက်သက် အမဲသက်သက် မမြင်ဘူး။ မီးခိုးရောင် အမျိုးမျိုးကိုပဲမြင်တယ်။

10) **Humor.** This "shift of perception" gives people the wherewithal to go on, even when life looks its worst.

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူဟာ ဒုက္ခနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ရယ်စရာဖြစ်အောင် မြင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ကို ဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိတယ်။

အခြေအနေအဆိုးဆုံးမှာတောင် လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။

11) **Purpose.** If happy people were to die today, "they would be satisfied with their lives."

ဒီနေ့ သေရမယ်ဆိုရင်တောင် သူတို့ဘဝကိုသူတို့ ကျေနပ်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကျေနပ်တာလဲ။ တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းတာတွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ လူတွေကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံခဲ့တယ်။ လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှု လေးစားမှုကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရခဲ့တယ်။

12) **Love.** Even better than being loved is loving somebody.

ကိုယ်က ချစ်တာဟာ အချစ်ခံရတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်က မေတ္တာကို ပေးရတာ ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံး။

စိတ်ကပဲ ဖန်တီးပေးနိုင်လို့

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ငွေနဲ့ဝယ်လို့မရတာ ဘာကြောင့်လဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို စိတ်ကပဲ ဖန်တီးပေးနိုင်လို့ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်က စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖန်တီးမပေးရင် တခြား ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်ယုံကြည်မှု

ကိုယ့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးတာ ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်ယုံကြည်မှုတွေပဲ။ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ ဖြစ်တာတွေ တော်တော်များများဟာ ယုံကြည်မှုနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှု တွေကြောင့်ပဲ။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် မဖြစ်သင့်တဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို ပြင်ရမယ်။ ဘယ်လိုအမြင် ဘယ်လိုယုံကြည်မှုတွေကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ် ဆိုတာ လေ့လာ သင့်တယ်၊ သုတေသန လုပ်သင့်တယ်။ အမြင်မှန်ရင် အတွေးမှန်မယ်။ အတွေး မှန်ရင် အပြောမှန်မယ်၊ အလုပ်မှန်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ရင် သမ္မာ သင်္ကပ္ပ ဖြစ်မယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်ရင် သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာစေဖို့ အင်္ဂါငါးချက်

၁။ ဝိတက် – အာရုံပေါ်ကို စိတ်ကို ပို့တယ်။

အာရုံတစ်ခုကို ရွေးတယ်။ ဘယ်လိုအာရုံကို ရွေးတယ်ဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်စရိုက်ဝါသနာနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အာရုံကို ရွေးရမယ်။ အဲဒီအာရုံမှာ စိတ်ကို ထားလိုက်တယ်။

စိတ်ကို ရောက်ရာပေါက်ရာမှာ နေခွင့်ပေးရင် တစ်ခါတလေ ကောင်းတဲ့အာရုံကို ရောက်မယ်။ တစ်ခါတလေ မကောင်းတဲ့အာရုံကို ရောက်မယ်။ အာရုံက စိတ်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ်။

၂။ ဝိစာရ – အဲဒီအာရုံကနေ စိတ် တခြားမသွားအောင် အာရုံကို စိတ်ထဲက အပျောက်မခံပဲ စိတ်ထဲမှာ အာရုံကို သုံးသပ်နေတာ။ ပိုးစတစ်ခုကို လက်နဲ့ ပွတ်ကြည့်နေသလို အာရုံရဲ့သဘာဝ၊ အာရုံရဲ့အရသာ၊ အာရုံရဲ့အနုအကြမ်းကို စိတ်နဲ့ ထိနေတာ။ အဲဒီလို လုပ်တော့ အာရုံရဲ့သဘာဝကို ပိုသိတယ်။ သိမှလည်း စိတ်က အာရုံမှာနေတယ်။ ပိုသိအောင် လုပ်နိုင်လေလေ စိတ်က အာရုံမှာနေဖို့ လွယ်လေလေပဲ။ အာရုံကို မသိတော့ရင် စိတ်က အာရုံကို ရှာတယ်။ အာရုံကို ရှာနေရင် စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး။ အာရုံကို တွေ့ရင် ခဏ အဲဒီအာရုံမှာ နေတယ်။ ကြာကြာနေအောင် အာရုံကို ပွတ်နေသလို ထိကပ်ထားတာ ဝိစာရ။

၃။ ပီတိ – စိတ်ဝင်စားနေတာ၊ သဘောကျနေတာ၊ နှစ်သက်နေတာ၊ အဲဒီအာရုံထဲမှာ ပျော်နေတာ။

၄။ သုခ – အဲဒီလို ပျော်နေလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတာ။

၅။ ဧကဂ္ဂတာ – စိတ်က တခြားကိုမသွားပဲ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ အာရုံမှာပဲ ကြာကြာနေတာ။

ဒီအင်္ဂါ ငါးချက်ကို သေသေချာချာ နားလည်ရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနည်းကို နားလည်မယ်။

စိတ်ဟာ ဥယျာဉ်

ငါ့စိတ်ဟာ ဥယျာဉ်ပဲ။ အတွေးတွေက မျိုးစေ့တွေ။ ဘယ်လို အသီးအပွင့်တွေ ပွင့်မယ် သီးမယ် ဆိုတာတော့ ငါ့အပေါ် မူတည်တယ်။ ပေါင်းတွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ပန်းတွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။

အသိအမြင်မှန်အောင် လုပ်ရမယ်

အခြေအနေကောင်းလို့ စိတ်ချမ်းသာတာ ရှိတယ်။ အသိအမြင်မှန်လို့ စိတ်ချမ်းသာတာ ရှိတယ်။ အခြေအနေဆိုတာ ကိုယ်လိုသလို မရနိုင်ဘူး။ အပြောင်းအလဲ မြန်တယ်။ အသိအမြင်က ကိုယ့်ပေါ်မှာမူတည်တယ်။ အပြောင်းအလဲ မမြန်ဘူး။ အသိအမြင် တကယ်မှန်ရင် ပြောင်းဖို့ မလိုဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်တကယ်ချမ်းသာချင်ရင် အသိအမြင်မှန်အောင် လုပ်ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘာနဲ့မှ မလဲဘူး လို့ သိသိမှတ်မှတ် ဆုံးဖြတ်ထားဖို့လိုတယ်။

သဘောထားမှန်ဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်

ဘုန်းကြီး အသက်ခြောက်ဆယ်ရှိပြီ။ ဘဝအတွေ့အကြုံ များပြီး။ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးအရာဟာ ဘာလဲလို့ မေးရင် သဘောထားနဲ့အမြင် မှန်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲလို့ ဖြေချင်ပါတယ်။

ပညာ ဘယ်လောက်တတ်တတ် သဘောထားမှားနေရင် အမြင်မှားနေရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။ ငွေကြေး ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ သဘောထားနဲ့ အမြင် မှားနေရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူး။

ဘွဲ့ကြီးကြီးရှိဖို့ထက် သဘောထားမှန်ဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်ရည်လှဖို့ ချောဖို့ထက် စိတ်ထားကောင်းဖို့ သဘောထားမှန်ဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံး အချက်က ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ်ပြင်လို့ ရတယ်ဆိုတာပဲ။ အရုပ်ရှည်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ အသားဖြူအောင် လုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သဘောထား မှန်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်။ စိတ်ရှည်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ စိတ်ထားဖြူအောင် လုပ်လို့ရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတိတ်ကို ပြင်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သဘောထားမှန်ရင် **အနာဂတ်ကို အကောင်းဆုံး** ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို ကိုယ်လိုသလို မပြင်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ **အခြေ**အနေတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားမယ်ဆိုတာတော့ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ့်သဘောထားကိုကိုယ် ရွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ် တကယ် ပြင်လို့ရတာ ကိုယ့်သဘောထားပဲ။ ဒီတစ်ခုပဲ ကိုယ်ပိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေမှုဟာ ကိုယ့်သဘောထားပေါ်မှာ ၉၀% တည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆင်ပြေချင်ရင် ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ် တာဝန်ယူရမယ်။

အနာဂတ်မှာကောင်းချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ပါ

ကိုယ့်ကို သူများဒုက္ခပေးခဲ့တာတွေကို သဲပေါ်မှာ ရေးထားပါ။ ကိုယ့်ကို ကြင်နာမှုတွေ မေတ္တာတွေ ပေးခဲ့တာကို ကျောက်ပြားပေါ်မှာ ရေးထားပါ။

အဆိုးတွေကို မေ့လွှယ်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာဖို့အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းတွေကို အမှတ်ရတာလည်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းတာကို လုပ်တာပဲ။

အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ 'ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ'ဆိုတဲ့ မင်္ဂလာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အတိတ်က ကောင်းတာတွေ လုပ်ခဲ့တာဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ **ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်** လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှု ရှိစေတယ်။ အဲဒါဟာ အောင်မြင်ဖို့ အကြောင်းဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အခု ပစ္စုပ္ပန်ဟာလည်း ချက်ချင်းပဲ အတိတ် ဖြစ်သွားနေတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာကောင်းချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်လည်းကောင်း အနာဂတ်လည်းကောင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ် အားကိုးရတာ ပစ္စုပ္ပန်ပါ။ အတိတ်က ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းမှ အနာဂတ် ကောင်းမယ် ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ခေါင်းဆောင်

စိတ်ဆိုတာ သိုးလိုပဲ။ ရှေ့က သွားတဲ့ ခေါင်းဆောင်သိုးနောက်ကို နောက်က သိုးတွေဟာ အကုန်လုံး လိုက်တယ်။ ခေါင်းဆောင်သိုး ဘယ်သွားသွား လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဟာလည်း ရှေ့ကစိတ်နောက်ကို နောက်ကစိတ်က လိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ကစိတ် ဘယ်ကိုဦးတည်သလဲ ဆိုတာကို သတိထားရမယ်။ မနက်စောစော နိုးတာနဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ် စိတ်ချမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် သတိထားရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာကို တွေးနေရင် လမ်းမှားနေပြီလို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိပေးရမယ်။

ခေါင်းဆောင်သိုးနဲ့တူတဲ့ စိတ်ကို လမ်းမှန်အောင် လုပ်ပေးရင် နောက်လိုက် စိတ်လည်း လမ်းမှန်မယ်။ ခေါင်းဆောင်က ဆုံးဖြတ်ရတာဖြစ်လို့ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ နေမယ်ဆိုတာကို အေးအေးဆေးဆေး ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ခေါင်းဆောင်ပဲ။ သူမှန်ရင် နောက်က စိတ်တွေမှန်မယ်။ ခေါင်းဆောင်မှားလို့ နောက်လိုက်တွေ မှားရတာ။ ခေါင်းဆောင်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သေသေချာချာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် မထားရင် ကြုံရာစိတ်က ခေါင်းဆောင် ထလုပ်လိမ့်မယ်။ ကြုံရာစိတ်က ခေါင်းဆောင်လုပ်ရင် နောက်လိုက်စိတ်တွေ အကုန်မှားလိမ့်မယ်။ ခေါင်းဆောင်ကော နောက်လိုက်ကော မှားနေရင် ဒုက္ခပြီးဒုက္ခပဲ ဖြစ်တော့မယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ ပြဿနာတစ်ခုရှိတယ်လို့ စိတ်က ပြောနေတာပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေသေးရင် ပြဿနာရှိနေတယ်လို့ ထပ်ပြောနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဖြေရှင်းနေပါတယ်ဆိုမှတော့ ထပ်ပြောဖို့ မလိုတော့ဘူး။ 'ဆာတယ်'လို့ ပြောတဲ့အခါ 'ထမင်းချက်နေတယ်'လို့ ပြန်ပြောလိုက်ရင် 'ဆာတယ်'လို့ ထပ်ပြောဖို့ မလိုတော့ဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရင် အကောင်းဆုံးအဖြေကို မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို အရင် ဖြေရှင်းပါ။ ပြဿနာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်မှ ဖြေရှင်းပါ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတိုးအောင် လုပ်နေတာလို့ နားလည်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဖြစ်မယ်။

ငါတော့ ဒီအခြေအနေမှာ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဖြစ်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို ချမ်းသာအောင်ထားမယ် ဆိုရင်လည်း ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဖြစ်မယ်။

တကယ်ပြောင်းလဲ တိုးတက်သွားစေတာက

အနာဂတ်အတွက် စီမံကိန်းကြီးကြီး လုပ်ချင်ရင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်ပြောင်းလဲ တိုးတက်သွားစေတာက နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေပဲ။

ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှု

ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး။ မှားတယ်မှန်တယ်။ သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူး။ လုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူး ဆိုတာကို ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှု ငါ့မှာရှိတယ် လို့ ယုံကြည်နိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိဖို့လိုတယ်။ သတ္တိရှိမှ ယုံနိုင်တယ်။ သတ္တိမရှိလို့ ကိုယ်လွတ်ရုန်းတဲ့ စကားတွေကို ပြောနေကြတာ။

ငါတို့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ မလိုဘူး၊ ခိုင်းတာလုပ်ရုံပဲလို့ ပြောတာဟာ လူသား တစ်ယောက်အနေနဲ့ တာဝန်မဲ့တာပဲ။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။ အဲဒီတာဝန်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။ ဒီတာဝန်ကို ရှောင်ရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မှာ သစ္စာမဲ့တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် သစ္စာရှိရမယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မှာ သစ္စာရှိရမယ်။

ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံးဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့အခါ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ နားလည်လာတယ်။ စိတ်ဟာ လွတ်လပ်လာရင် 'စိတ်တကယ်ချမ်းသာဖို့ ဘာမှ မလိုဘူး' လို့ နားလည်လာတယ်။ လွတ်လပ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ချမ်းသာနေတယ်။ ဒါကို တရား အားမထုတ်တဲ့သူကို ပြောမပြတတ်ဘူး။

ဘာမှမလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့အခါမှာ လုပ်သင့်တာကို တကယ် ထိထိ ရောက်ရောက် လုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်မယ်လို့ ရည်မှန်းတာတွေဟာ ပိုပြီး လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ လုပ်သင့်တာကို လုပ်နိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အမှား နည်းတယ်။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်နိုင်လို့ ရည်မှန်းတာ ဖြစ်လာတာ များတယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရင် လုပ်ရတာ ပိုခက်တယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမှားများတယ်။

လိုချင်တာရဖို့ထက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့နေနိုင်ဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။ ငွေဘယ်လောက်ရရ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ မချမ်းသာဘူး။ လှောင်အိမ်ထဲက ငှက်လို ဘဝဟာ ဘယ်မှာ ပျော်စရာကောင်းမလဲ။

လောဘက အတင်း ဆူးနဲ့ထိုးပြီး မမောင်းတော့တဲ့အခါ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တာကို စိတ်အေးအေးနဲ့လုပ်နိုင်တယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ ပြိုင်ဖို့မလိုဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တုဖို့မလိုဘူး။ ဒါကြောင့် လုပ်ရတာ လွတ်လပ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဟာ လိုတရတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

အတ္တစွဲ နည်းသွားရင် စိတ်အားထက်သန်မှု နည်းသွားမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အမှန်တော့ ထင်တာရဲ့ ပြောင်းပြန်ပဲ။ အတ္တစွဲမပါတဲ့စေတနာဟာ ပိုပြီးထက်သန် ပါတယ်။ အတ္တစွဲရဲ့ ဘောင်ခတ်မှု မရှိတော့တဲ့အခါ မြင်ရ သိရ ခံစားရတာတွေဟာ ပိုပြီး ပြည့်စုံလာတယ်။ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ အတ္တထောင်ထဲကနေ ထွက်လိုက်တဲ့အခါ အမြင်ကျယ်လာတယ်၊ သဘောထားကြီးလာတယ်။ ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ ပိုများလာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတ္တစွဲနဲ့လုပ်တဲ့ ပညာရေးဟာ ကျဉ်းမြောင်းတယ်။ အတ္တစွဲဟာ ရှေ့တွေရဲ့ အထင်ကြီးမှုကို လိုချင်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ အထင်ကြီးတာကိုပဲ လုပ်တယ်။ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တာကို မလုပ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို မရဘူး။ လုပ်တဲ့ကိစ္စ အောင်မြင်ရင်တောင် သူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေပေါ်မှာ မှီနေတဲ့ အောင်မြင်မှုဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်မှုဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကျဉ်းမြောင်းစေတယ်။ သူများပေးလို့ရတာ သူများပြန်ယူသွားလို့ ရတယ်။

အတ္တစွဲမရှိရင် အထင်သေးမှာကိုမကြောက်ဘူး၊ အထင်ကြီးအောင် မလုပ်ဘူး။ အတ္တစွဲမရှိတဲ့အခါ ကိုယ် တကယ်စိတ်ဝင်စားတာကို လေ့လာတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်စရာ ပိုကောင်းတယ်။ လူတွေရဲ့ အထင်ကြီးမှု,အထင်သေးမှုကို ဂရုမစိုက်တော့တဲ့အခါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့လုပ်ခွင့်ရလို့ လုပ်ရတာ ပိုပြီး စိတ်ဖြောင့်တယ်။

အတ္တစွဲနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကျဉ်းမြောင်းတယ်။ အတ္တစွဲနဲ့လုပ်တဲ့ ဘာသာရေးဟာ ကျဉ်းမြောင်းတယ်။ အတ္တစွဲ မရှိတဲ့အခါ မြင်ကွင်းကျယ်ကို မြင်ရတယ်။ အရင်က မမြင်ရတာကို မြင်ရတယ်။ ပိုကောင်းတာကို ရွေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီး အနှစ်သာရ ရှိလာတယ်။ အဆင့်မြင့်လာတယ်။ ကျေနပ်မှု ပိုရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘောင်ခတ်ထားတာတွေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို ဘောင်ခတ်ထားတာတွေကို ဖယ်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းအမျိုးမျိုး ရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်တောင်မသိတဲ့ အရည်ချင်းတွေ သဘောထားတွေ စေတနာတွေ ရှိနေတာ တွေ့ရတယ်။

သတိရှိတဲ့သူသာ

သတိရှိတဲ့သူသာ တကယ် ပျော်နိုင်တယ်။ သတိရှိပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူသာ ကိုယ့်အတွက် တကယ်အကျိုးရှိတာကို ရွေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းတာ

စိတ်ငြိမ်းချမ်းအောင် နေတာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းတာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာနေလို့၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေလို့ အကောင်းဆုံးကို လုပ်နိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံးကို လုပ်နိုင်လို့ ကောင်းတာတွေ ပိုဖြစ်လာတယ်။ ဒီနည်းဟာ အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်းပဲ။

အတ္တတာနံ ရက္ခိသာမိတိ သတိပဋ္ဌာနံ ဘာဝေတဗ္ဗံ။

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မယ်လို့ ဆန္ဒရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်သင့်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ရင် စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတယ်။ မနေရင် နေအောင်ထားတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ပရံ ရက္ခိသာမိတိ သတိပဋ္ဌာနံ ဘာဝေတဗ္ဗံ။

သူတစ်ပါးကို စောင့်ရှောက်မယ်လို ဆန္ဒရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်သင့်တယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့သူဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိတယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးကို လုပ်တယ်။ ဒေါသနဲ့ မလုပ်ဘူး။ မဖျက်ဆီးဘူး။ ဒုက္ခမပေးဘူး။ ရေရှည်ကို မျှော်မြင်နိုင်တယ်။

ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး၊ စိတ်ချမ်းသာမှု

ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အပြည့်အဝ သုံးရတာရယ်၊ ကိုယ်နေတဲ့ လောကအကြောင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နက်နက်နဲနဲ သိရတာရယ်။

အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သွားရင် စိတ်ချမ်းသာမှု တိုးလာတယ်

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပုံ မတူဘူး။ အသက်အရွယ်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် အဲဒါတွေ ကွာရင် ကွာသလို စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပုံ ကွာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲပုံချင်းလည်း မတူဘူး။ ပညာအရည်အချင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ကွာရင် စိတ်ဆင်းရဲတာလည်း ကွာတယ်။

အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သွားရင် စိတ်ချမ်းသာမှု တိုးလာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ချမ်းသာစရာ အတွေးများ

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘဝခရီးလမ်းဆုံး မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘဝလမ်းခရီး သို့မဟုတ် ဘဝနေနည်းပါ။

Happiness is not only what you want, it's what you need.

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ သင်လိုချင်တာ ဖြစ်ရုံမကပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လိုချင်တာဆိုတာက မရရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ လိုအပ်တာက မရရင် နေလို့မဖြစ်တာကို ဆိုလိုတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ မရရင် မဖြစ်တဲ့အရာပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လှပတဲ့အရာ မြင့်မြတ်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေချင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲစရာကို ရှာပြီး မပြောပါနဲ့။ စိတ်ချမ်းသာစရာကို ရှာတွေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာစရာကို ပြောပါ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့စကားကိုပဲ တစ်နေ့လုံး ပြောပါ။ ကိုယ်မလိုချင်တာတွေကို ပြောရင် မလိုချင်တာတွေ မရဖို့တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လိုချင်တာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရဖို့တော့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တာကို ရချင်ရင် ကိုယ် ဘာကို လိုချင်တယ် ဆိုတာကို ပြောပါ။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ့်စကားကို ပြောပါ။

ပျော်ရွှင်မှုဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အနုပညာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်နေဖို့ လိုပါတယ်။ စာရေးသလိုပဲ။ စိတ်ကူးပေါ်ရာကို ရေးနေပါ။ ကြာရင် စာရေးဆရာ ဖြစ်လာမယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဟာလည်း ဒီလိုပဲ။ စိတ်ကူးရသလို ပျော်ပါ။ ကြာရင် ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူများလက်ထဲ ထည့်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာ မရေရာတော့ဘူး။

ကြော်ငြာတွေက ဘာကို ပြောနေသလဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူတို့ ပစ္စည်းထဲမှာရှိနေတယ် လို့ ပြောနေတယ်။ ယုံသလား။ ယုံတဲ့သူ များပါတယ်။ သင်လည်း အဲဒီထဲမှာပါနေရင် သင်ဟာ အများထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ ရေရှည် ဦးတည်ချက်ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှမရှိဘူးလို့ ထင်နေရင် နေရတာ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက် မရှိရင် လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်နေလို့ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေမယ်။

ကိုယ့်အတွက်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘယ်သူကမှ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာမှဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာတွေ့ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုပေမဲ့ တခြားနေရာမှာ ရှာတွေ့ဖို့ကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ် တာဝန်ယူတာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။

ငွေကြေးချမ်းသာရင် ပစ္စည်းတွေ အများကြီး စုမိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထားကောင်းမှ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သုံးနိုင်မယ်။

ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျန်းမာရေးအထိခိုက်ခံတာဟာ မိုက်မဲမှုပဲ။

တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ရင် အမြဲ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

Happiness breeds friendliness.
ပျော်ရွှင်မှုဟာ မိတ်ဆွေတိုးစေတယ်။
Happy people are friendly people.
ပျော်တတ်တဲ့သူဟာ ခင်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူချစ်လူခင် များတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလူလဲ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာကို ပြောတတ်တဲ့သူ၊ သေသေချာချာ နားထောင်ပေးတတ်တဲ့သူ၊ ရိုးသားတဲ့သူ၊ သတ္တိရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့သူပဲ။

ကိုယ်က ပျော်ချင်ရင် တခြားတစ်ယောက်ကို ပျော်အောင်လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒါ အကောင်းဆုံးနည်းပဲ။

"Whoever is happy will make others happy, too." - Mark Twain

ပျော်နေတဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း ပျော်အောင်လုပ်မှာပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကိုယ်က ပျော်မယ်လို့ မထင်ရင် မပျော်တာပဲ များပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ပျော်စရာကြီးလို့ ယူဆရင် ပျော်တယ်။ ပျင်းစရာကြီးလို့ ယူဆရင် ပျင်းတယ်။

ချစ်တတ်တဲ့သူဟာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ လောကထဲမှာနေရတယ်။ မုန်းတတ်တဲ့သူဟာ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ လောကထဲမှာ နေရတယ်။

လောကကြီးဟာ ကိုယ့်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးတယ်။

သောက ဖြစ်နေတာဟာ မနက်ဖြန်တွေ့ရမယ့် ဒုက္ခကို မပျောက်စေနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ရှိနေတဲ့ အင်အားကို ကုန်ခမ်းသွားစေတယ်။

BURMESE CLASSIC .com

လူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခ အစစ်တွေ အလုံအလောက် ရှိပါတယ်။ သင့်စိတ်က ဒုက္ခ အတုတွေ ဖန်တီးတာကို ခွင့်မပြုပါနဲ့။

ဖြစ်မယ်လို့ မသေချာတဲ့ကိစ္စအတွက် သောက များနေတာဟာ မချေးရသေးတဲ့ ငွေအတွက် အတိုးပေးနေတာနဲ့တူတယ်။

သောကငှက်တွေ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်ကဖြတ်ပြီး မပျံအောင် တားလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဆံပင်ထဲမှာ အသိုက် မလုပ်အောင်တော့ တားလို့ရပါတယ်။ (တရုပ် စကားပုံ)

မလိုအပ်တဲ့အတွေးတွေကို မတွေးပဲနေနိုင်ရင် စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းမှု ရမယ်။

ဘဝဟာ တိုတောင်းတာ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝကို မနေရသေးပဲနဲ့ သေတာက ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာ။

သင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ တစ်စုံတစ်ယောက် တစ်ခုခု လုပ်တာ မလုပ်တာ ပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်ဆိုရင် သင့်မှာ ကြီးမားတဲ့ပြဿနာ ရှိနေပြီ။

ကြီးမားတဲ့အခွင့်အရေးဆိုတာ တစ်ခါတရံမှ တွေ့ရပါတယ်။ အငယ်စား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခွင့်အရေးတွေကတော့ နေ့တိုင်းတွေ့ရပါတယ်။ အငယ်စား အခွင့်အရေးတွေကို လက်မလွှတ်အောင် ဖမ်းယူနိုင်ရင် အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ်တကယ် စိတ်ဝင်စားတာကို လုပ်နေပါ။ ဘာမှ မလုပ်ပဲ ရေရှည် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ မလွယ်ဘူး။

တကယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို ကြည့်ရင် သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်မှာရမလဲ ဆိုပြီး လိုက်ရှာမနေဘူး။ သူ တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်နေတယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာကို လိုက်ရှာမနေနဲ့။ စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးပါ လို့ မတောင်းပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေပါ။

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတာဟာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းတယ်။ ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ အကျိုးရှိတယ်၊ လုပ်ချင်တယ်၊ လုပ်တတ်တယ်၊ လုပ်နေတယ် ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ မလုပ်တတ်ရင်တောင် လုပ်ရင်းနဲ့ လုပ်တတ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုကို လုပ်နေတာ ကောင်းတယ်။ လုပ်နေတဲ့သူဟာ ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တယ်။ ဘာမှမလုပ်ပဲနေတာ ကြာရင် စလုပ်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်။

ကျန်းမာရွှင်လန်းတဲ့စိတ်နဲ့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတာဟာ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့စိတ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးပြည့်ဝမှုကို စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လုပ်နိုင်တာဟာ **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မချမ်းသာတဲ့သူဟာ အကောင်းဆုံးကို မရွေးနိုင်ဘူး။ လက်စားချေချင်တယ်၊ နှိပ်စက်ချင်တယ်၊ အနိုင်ယူချင်တယ်၊ မောက်မာတယ်၊ စော်ကားတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ စိတ်နေမြင့်လို့ သေးသိမ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ဘူး။

အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သင်ပေးရင် တတ်လွယ်ပါတယ်။ ဒီပညာ မတတ်ရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဒုက္ခပေးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ အကြမ်းဖက်ဖောက်ခွဲနေတဲ့ သူတွေ၊ ဖျက်ဆီးနေတဲ့သူတွေ၊ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူနေတဲ့သူတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုမရှိလို့ လုပ်နိုင်တာ။ စိတ်နေသဘောထား ပြည့်ဝ ရင့်ကျက်လာရင် အားလုံးကောင်းဖို့ လုပ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဘူး။ မဖျက်ဆီးဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားမှုတိုးဖို့ အခွင့်အလမ်းများတဲ့ဘဝဟာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းတယ်။ တန်ဖိုးရှိတာ ကောင်းတာကို လုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တိုးပါတယ်။ လူတိုင်း နေ့တိုင်းတန်ဖိုးရှိတာကို လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေး တွေ ရနေပါတယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဖန်တီးဖို့ အခွင့်အရေးပဲ။ ကိုယ့်ကြမ္မာ ကိုယ် ဖန်တီးဖို့ အခွင့်အရေးပဲ။ ဖြစ်လာသမျှကို ငုံ့ခံနေဖို့ မဟုတ်ဘူး။

ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က ဖြစ်အောင်လုပ်လို့ ဖြစ်တာပါ။ စောင့်နေဖို့ မလိုဘူး၊ ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်ပါ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ် ယုံကြည်ပါ။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါ့မှာ အရည်အချင်းရှိတယ်။ ငါ လုပ်ရင် ဖြစ်မယ် လို့ မယုံကြည်ပဲနဲ့ အောင်မြင်ဖို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အခြေအနေ မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်သိတာဟာ ဉာဏ်ရှိလို့။ စိတ်အေးအေးထားပြီး လုပ်နိုင်တာကို လုပ်တာ ပညာရှိလို့၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးလို့။

ငါမှန်တယ် ဆိုပြီး အနိုင်ယူတိုင်းလည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး။ တကယ်တော့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေလိုက်တာက အနိုင်ရတာ။ အနိုင်ယူချင်သလား၊ စိတ်ချမ်းသာ ချင်သလား။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အနိုင်အရှုံး မရှိအောင် နေပါ။

မကျေနပ်တာတွေ နည်းသွားတာဟာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမှာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့နေနိုင်ရင် အခြေအနေ ကောင်းနေတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ ပိုပြီးလွယ်တယ်။

အရေးကြီးတာက အကောင်းဆုံးလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ပဲ။ အကောင်းအဆိုး ဘာပဲ ကြုံရကြုံရ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ဟာ လိုရင်းပဲ။

BURMESE CLASSIC .com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း
၂။ အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေ
၃။ မေတ္တာတရား
၄။ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်
၆။ သိက္ခာရှိရှိနေမယ်
၇။ သတိနဲ့ပြောပါ
၈။ လေးစားပါတယ်
၉။ ကိုယ်နွမ်းသော်လည်းစိတ်မပန်းပါ
၁၀။ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်
၁၁။ ဘဝ၏အဆင့်အတန်း
၁၂။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း
၁၃။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းစေဖို့
၁၄။ ဘာကိုတန်ဖိုးထားရမလဲ
၁၅။ အသက်ရှင်နေလျက်ဘဝသေနေသူ
၁၆။ အလွတရားမှအမှန်တရားသို့
၁၇။ လွတ်လပ်သောစိတ်
၁၈။ Snow in the summer
၁၉။ A map of the Journey
၂၀။ တစိမ့်စိမ့်တွေးမယ် +သိစရာတွေးစရာ
၂၁။ တွေးမိတိုင်းပျော်တယ်
၂၂။ စိတ်ချမ်းသာဖို့လိုရင်းပါ

www.burmeseclassic.com