www.burmeseclassic.com

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ချစ်စံဝင်း

ဖိစီးမှုနှင့်အတူနေခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၈၃၂/၂၀၀၀ (၁၀)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၉၂၀/၂၀၀၀ (၁၁)
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
နေလတ် (ဆေး-၁)
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ
၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်
တန်ဖိုး
၂၀၀၀ ကျပ်
စောင်ရေ
၂၀၀၀
စာအုပ်ချုပ်
ကိုမြင့်
အတွင်းသားပုံနှိပ်
ပွင့်ဦးပုံနှိပ်တိုက် (၀၂၉၃၄)
ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ရီ အမှတ်(၆၅)၊ ၁၃ လမ်း
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်
ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၂၉၃၄)
ဦးကျော်စိန်၊ ၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း
ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်မော်မော်၊ ပန်းမျိုးတစ်ရာ စာပေ (၀၂၀၃၇)
တိုက် ၂၃၃/၁၄၊ ရန်ကင်း။

ဖြန့်ချိရေး

လမင်းအိမ်
တိုက်-၉၊ အခန်း ၂၀၃-၂၀၄
ပုဇွန်တောင်ဥယျာဉ်အိမ်ရာ
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း-၂၀၂၃၇၂၊ ၂၉၉၃၆၁

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်၏ အဝေးအနီး မိတ်ဆွေ[illegible]းသို့

အနှည်းနှင့်အများ ဖိစီးမှု ကြုံတွေ့
ကြရသော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေများနှင့်
ကျွန်တော်၏ ဖိစီးမှုကို ဆင်ခြင်ကုသနိုင်ရန်
ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာချစ်စံဝင်း၏ (၇၈) အုပ်မြောက်စာအုပ်

ဖိစီးမှုနှင့်အတူနေခြင်း

ချစ်စံဝင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမေ ကျေနပ်ကြည်နူး မှာပါ

ကျွန်တော်သည် ဤနိုင်ငံ၊ ဤရေ၊ ဤမြေ၊ ဤတော၊ ဤတောင်၊ ဤမြစ်၊ ဤချောင်း၊ ဤအရပ်၊ ဤမြို့၊ ဤရွာ၊ ဤမိတ်ဆွေ၊ ဤဆွေမျိုး၊ ဤမိ၊ ဤဖ၊ ဤဆရာ၊ ဤကျောင်းက လူလားမြောက်၍ ကလောင်တစ်ချောင်း ပိုင်ဆိုင်လာရသော အဖြ[illegible]ကွင် မိမိဟတ်အား သမျှသော ကလောင်ဖြင့် ၇၈ အုပ်သော စာအုပ်တို့ကို ရေးသား ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

၇၈ အုပ်မြောက်သောစာအုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ မိမိလူမျိုးနှင့် နိုင်ငံအတွက် အများပြည်သူတို့ စားသုံးရန် သစ်သီးဝလံခြံကြီး ၇၈ ခြံ၊ အများပြည်သူတို့ အပန်းဖြေစရာ သစ်လွင်လှပသော ပန်းဥယျာဉ်ကြီး ၇၈ ခု၊ များပြားလှစွာသော ကျား၊ ဆင်၊ ခြင်္သေ့တို့မှအစ သမင်၊ ဒရယ်၊ ဂျီငယ်၊ ဆိုင်၊ ဆတ် စသည့် သတ္တဝါတွေ မြူးထူးပျော်ပါး၍ ပန်းမျိုးစုံ ဝေဆာပွင့်ဖူး အထူးထူးသော သစ်ပင်သစ်အုပ်တို့ ထူထပ်စွာ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော သစ်တောကြီး ၇၈ တော၊ ပန်းပုပန်းချီ အမွမ်းအပြောက် လက်ရာတို့ဖြင့် မွမ်းမံထားသော နားနေစရာ ဇရပ်ကြီး ၇၈ ဆောင်၊ အများပြည်သူတို့ ရေကြည်အေးအေးသောက်သုံးရန်

www.burmeseclassic.com

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရေခဲလိုအေးစက်နေပါသည်	၁၉
၂။	ကျွန်းနိုင်ငံလေးသို့ပင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သ	၃၁
၃။	အနာဂတ်ပြေးလာဝင်ဆောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်အနိုးခံရမှု	၄၅
၄။	ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်	၅၇
	– အလုပ်အကိုင်	
	– စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာ	
	– စီးပွားရေးဖိစီးမှု	
	– မိသားစုဖိစီးမှု	
၅။	ဖိစီးမှုကိုမွေးဖွားခြင်း	၆၉
	– အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲမှု	
	– အခြားသူများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနေလိုခြ	
	– ပိုမိုကြီးမားသောတောင်းဆိုမှုများ	
	– မှားယွင်းသောမျှော်လင့်ချက်များ	

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ ဖိစီးမှု၏စရိုက်လက္ခဏာ ၈၃
- ပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်ပိုင်း
- ဘဝ၏အဝင်အထွက်ဖြစ်ရပ်များ
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ရုပ်ဘဝအခြေအနေ

၇။ ဖိစီးမှုကိုတိုင်းတာခြင်း ၉၅
- မှတ်ချက်ရေးချ အကဲဖြတ်ခြင်း
- အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် အကဲဖြတ်ခြင်း "

၈။ ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ၁၀၃
- သကြားဓာတ်များလာခြင်း
- နာဗ်ကြောများကျုံ့ခြင်းရှုံ့ခြင်း
- နှလုံးရောဂါများ
- ကြွက်သားနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ
- ရောဂါခုခံအားနည်းပါးခြင်း
- ရိုးရိုးအအေးမိခြင်းနှင့်တုပ်ကွေး
- ဓမ္မတာရာသီသွေးမမှန်ခြင်း
- ရက်တရက် အကြောရှုံ့ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားသောအလေ့အထ
- ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း
- ညှိုးငယ်ခြင်း

၉။ ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၁၁
- ယှဉ်ပြိုင်တုံ့ပြန်မှု
- မှင်တက်တုံ့ပြန်မှု
- ဖိစီးမှုဒဏ်

၁၀။ ကလေးဘဝဖိစီးခံရမှု ၁၁၇
- ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ် (၅ နှစ်ထိ)
- ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ်အတွက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း
  ကျောင်းနေအရွယ် (၉ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်)
  ကျောင်းနေအရွယ် ဘဝကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

၁၁။ လူငယ်ဘဝဖိစီးခံစားရမှုများ ၁၂၉
- ဆယ်ကျော်သက် (၁၂ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်)
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- ပျိုဘော်ဝင်နှောင်းကာလ (၁၈ နှစ်မှ [illegible] နှစ်)
- ပျိုဘော်ဝင်နှောင်းကာလကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

၁၂။ လူရွယ် လူလတ် လူကြီးဘဝ ဖိစီးခံစားရမှုများ ၁၃၉
- လူရွယ်ပိုင်းဘဝ
- လူရွယ်ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- လူလတ်ပိုင်းဘဝ
- လူလတ်ပိုင်းဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- လူကြီးပိုင်းဘဝ
- လူကြီးပိုင်းဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ၁၅၁

- တင်းမာမှု
- အသင့်ပြင်ထားရှိမှု
- တစ်နေ့ချင်းနေထိုင်ခြင်း

၁၄။ ညှိုးငယ်ခြင်း ၁၅၉

- ဘာကြောင့်ညှိုးငယ်ရသနည်း
- မိမိအယူအဆများကို ပြန်၍သုံးသပ်ပါ

၁၅။ သိမ်ငယ်ခြင်း ၁၆၇

၁၆။ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း ၁၇၃

၁၇။ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း ၁၈၁

၁၈။ ဆုံးရှုံးခြင်း သေဆုံးခြင်းနှင့် ပူဆွေးခြင်း ၁၈၇

၁၉။ မိသားစုဖိစီးမှု ၁၉၅

- မိသားစုအရွယ်ပမာဏ သေးငယ်လာခြင်း
- မိသားစုနှောင်ဖွဲ့မှု လျော့ရဲလာခြင်း
- မိသားစုဝင်များ ပြန့်ကျဲမှုရှိလာခြင်း
- မိသားစုဝင်တို့၏ တာဝန်များ မပြတ်မသားရှိလာခြင်း
- မိသားစုနေထိုင်မှုပုံစံသည် မိရိုးဖလာအသွင်မှ သွေဖည်လာခြင်း
- အတူတကွနေထိုင်ခြင်း
- မျိုးဆက်ကွာဟခြင်း
- နေရာထိုင်ခင်း
- မိသားစုဆက်သွယ်ရေး
- အပြောနှင့်အလုပ်
- ဥပဒေစည်းကမ်းများ
- မိသားစုဝင်များအတွင်း ပဋိပက္ခ
- တိုးချဲ့မိသားစုဝင်များ
- ဖျားနာခြင်း
- ငွေရေးကြေးရေး

မိသားစုဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

- စုပေါင်းနေထိုင်ခြင်း
- ကလေးပြုစုရေး
- နာမကျန်းသူများ
- ငွေရေးကြေးရေး
- ဘက်မလိုက်ရန်လို
- စည်းကမ်းများ
- ဆယ်ကျော်သက်များ
- မိဘနှင့်သားသမီး
- ကလေးများအပေါ် ပညာရေးဖိစီးမှု

၂၀။ အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှု

- လွဲမှားသောမျှော်လင့်ချက်
- အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသောဆက်ဆံမှု
- ကာမဂုဏ်ရေးရာဆက်ဆံမှု
- ပုဂ္ဂိုလ်အကျင့်စရိုက်မတူခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
- အိမ်ထောင်ဖက်၏သားချင်းများ
- အခြားကိစ္စများ
- လွဲမှားစွာကိုင်တွယ်ခြင်း

၂၂။ အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း ၂၄၇

- မိသားစုဖိစီးမှုဆိုင်ရာစက်ဝိုင်း
- အပြောင်းအလဲများကို မျှော်လင့်ထားပါ
- ပြဿနာကို လက်ခံပါ
- တစ်ဦး၏တိုးတက်မှုကို တစ်ဦးက အားပေးပါ
- ခွင့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားပါ
- တာဝန် ပုံသေမထားပါနှင့်
- ထိရောက်စွာ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းခြင်း
- အကူအညီရယူပါ

၂၃။ အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု ၂၅၉

- အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာ
- အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ
- အလုပ်ခွင် သင်နှင့်အဆင်ပြေမှု
- တာဝန်များပိလွန်းခြင်း
- အချိန်ပြဿနာ
- လုပ်ငန်းနှင့်အံမဝင်မှု
- အထက်အရာရှိများ
- လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ

- တိုးတက်လမ်းမရှိသောလုပ်ငန်းများ
- လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

၁ x က – လိုလားချက်မြင့်မား x စီမံခွင့်မြင့်မား

၂ x က – လိုလားချက်လျော့ပါး x စီမံခွင့်မြင့်မား

၁ x ခ – လိုလားချက်မြင့်မား x စီမံခွင့်လျော့ပါး

၂ x ခ – လိုလားချက်လျော့ပါး x စီမံခွင့်လျော့ပါး

- ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးခြိမ်းခြောက်နေရမှု
- အလုပ်ဝန်ပိခြင်း၏ ဖိစီးမှု

၂၄။ **အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း** ၂၇၇

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ
- သင် စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ
- မျှော်လင့်ချက်များ ကြည်လင်ပြတ်သားပါစေ
- ငြင်းပယ်တတ်ရန် အားထုတ်ပါ
- သင့်အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ
- သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ပါ
- လုပ်ငန်းနှင့်မိမိအိမ်ထောင်စုဘဝကို ခွဲခြားပါ
- မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ထားရှိပါ
- လိုအပ်ပါက အလုပ်မှ စွန့်ခွာပါ
- အရာရှိများသို့ ပန်ကြားချက်

၂၅။ **ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့ခြင်း** ၂၈၇

- ဘဝလက်ဆွဲသေတ္တာစနစ် ကျင့်သုံးရေး
- စီမံကိန်းချမှတ်ဆောင်ရွက်ရေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

– ဖိစီးမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
– အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုပျိုးထောင်ခြင်း
– ဆိတ်ငြိမ်မှုကိုရှာဖွေခြင်း
– အာရုံပြောင်းခြင်း
– မိတ်ရင်းဆွေမှန်ဖွဲ့စည်းခြင်း
၂၆။ ဖြေလျှော့ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၁၁
– အသက်ပြင်းရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်း
– မိမိကိုယ်မိမိ ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း
– ကြွက်သားဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း
– စိတ်အာရုံလေ့ကျင့်ခန်း
– အနှိပ်ခံခြင်း
နိဂုံး ၁၂၇

အခန်း (၁)

ရေခဲသေတ္တာအေးစက်နေပါသည်

ကျွန်တော်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံသို့ မလည်မယ်နှင့်လည်း ဝင်ဖူး၏။ သူလိုကိုယ်လို ခရီးသည်အနေနှင့်လည်း ရောက်ဖူးသည်။ သို့သော် ယခု ကျွန်တော် စင်ကာပူသို့ ရောက်ရှိနေခြင်းသည် သာမန် သူလိုကိုယ်လို ရောက်ရှိနေခြင်းမဟုတ်။ ရာဖဲလ်(စ) RAFFLES အဆင့်ဖြင့် ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

မလည်မဝယ်နှင့် ဝင်ခဲ့ဖူးသည်ဟုဆိုခြင်းက စင်ကာပူသို့ မလေးရှားမှတစ်ဆင့် ရထားဖြင့် ပထမဆုံးအကြိမ် ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်၏။ သူလိုကိုယ်လို ခရီးသည်အဖြစ်ကား ထိုင်းနိုင်ငံမှတစ်ဆင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှလည်းကောင်း၊ ကာလကတ္တားမှလည်းကောင်း၊ လေကြောင်းအသီးသီးမှ လေယာဉ်ခရီးစဉ်အမျိုးမျိုးဖြင့် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်၏။

စင်ကာပူသို့ ကျွန်တော်သည် အကြိမ်များစွာ ရောက်ခဲ့ဖူး၏။ ယခုလာရောက်ခြင်းသည် စင်ကာပူရှိ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့တစ်ခု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အား မြန်မာနိုင်ငံ၌ စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်လိုပါက မည်သို့သော အခွင့်အလမ်းများ ရှိသည်ကို ရှင်းလင်းပြောရန် ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် ရောက်ရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရာဖဲလ်(စ)ဆိုသည်ကား ဗြိတိသျှလူမျိုး ဆာသောမတ်စတင်းဖို့ ရာဖဲလ်(စ)ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ ရာဖဲလ်(စ)သည် ၁၈၁၉ ခုနှစ်တွင် စင်ကာပူကျွန်း၌ စတင်ခြေချခဲ့သည်။ စင်ကာပူကို ခြေချပြီးနောက် ရာဖဲလ်(စ)သည် ထိုကျွန်းနေရာကို ကမ္ဘာအရှေ့ပိုင်း၏ ဗြိတိသျှရေတပ် ဌာနချုပ်အဖြစ် ရွေးခဲ့၏။ ထို့နောက် သူသည် စင်ကာပူအား အကောက်အခွန်ကင်းလွတ်သော ဆိပ်ကမ်းမြို့အဖြစ် ထွန်းကားစေရန် အခြေခံများကို ချခဲ့သည်။ တကယ်တော့ ရာဖဲလ်(စ)သည် စင်ကာပူကို အရှေ့တောင်အာရှတွင် အကြီးဆုံး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဈေးကွက်ကြီး ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်။ သို့သော် စင်ကာပူသည် ရာဖဲလ်(စ) မျှော်လင့်သည်ထက် ပိုမိုကြီးကျယ်သော အရှေ့ကမ္ဘာ၏ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဈေးကွက်ကြီး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် စင်ကာပူနိုင်ငံသားတို့က ရာဖဲလ်(စ)ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အမြင့်ဆုံးအဆင့်အတန်းကို သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုရာတွင် ရာဖဲလ်(စ)ဟူသော အမည်နာမကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်သည် စင်ကာပူလေကြောင်း၏ ဂုဏ်ထူးဆောင်အဆင့်ဖြစ်၏။ ထိုင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေကြောင်းက သူ၏ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို Royal Executive Class ခေါ်၏။ အခြားလေကြောင်းများတွင်လည်း မိမိတို့လေကြောင်း၏ အမြင့်ဆုံး အဆင့်အတန်းများ အသီးသီးထားရှိကြသည်သာဖြစ်၏။ ယင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် BUSINESS CLASS ဟု ခေါ်ပါ၏။

စင်ကာပူအုပ်စုက ကျွန်တော့်အား စင်ကာပူသို့ ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် လာရောက်ရန် လေယာဉ် လက်မှတ်ကို ဗန်ကောက်သို့ ပို့လိုက်ပါ၏။ အခြားသူများက လက်မှတ် ဝယ်ပေး၍သာ ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် စင်ကာပူသို့ လာနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိပိုက်ဆံဖြင့် မိမိဆိုပါက ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် စင်ကာပူသို့ လာရန်ကား မဖြစ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်းသို့ ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် ဝင်လာရခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူကာ အပိုကြွားနေရခြင်း ဖြစ်၏။

ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်းသို့ ကျွန်တော် ဝင်ရောက်ခဲ့သော်လည်း တစ်သက်၊ တစ်ဘဝတွင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါဖြင့် ရာဖဲလ်(စ)ဟိုတယ်ကြီးတွင် တည်းခိုခဲ့ဖူးသည်ဟု ပြောစမတ်ပြုရလောက်အောင် ကျွန်တော် ကံမကောင်းခဲ့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်းသို့ ရာဖဲလ်(စ)အဆင့်ဖြင့် ဝင်ရောက်ခဲ့သော်လည်း ရာဖဲလ်(စ)ဟိုတယ်ကြီးမှာ တည်းခိုခွင့်မရခဲ့ပါ။ နာမည်ကြီး ရာဖဲလ်(စ)ဟိုတယ်ကြီးသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကမ်းနားလမ်းဟိုတယ်နှင့် ညီအစ်ကိုဟိုတယ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းဟိုတယ်နှစ်ခုသည် မရှေးမနှောင်း တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ ရန်ကုန်မြို့ ကမ်းနားလမ်းဟိုတယ်က အစ်ကိုဟိုတယ်ဖြစ်၍ ရာဖဲလ်(စ)ဟိုတယ်က ညီဟိုတယ်ဖြစ်၏။ ရာဖဲလ်(စ)တွင် တည်းခိုဖို့က ငွေရှိရုံဖြင့် မရ။ ရာဖဲလ်(စ)တွင် ကြိုတင်အခန်းငှားရမ်းထားမှုများက တစ်နှစ်မှသည် နှစ်နှစ်တာမျှအထိ ပြည့်နေတတ်၏။ ရာဖဲလ်(စ)တွင် တစ်ညတာသည် ခိုစရိတ်ကလည်း မသေးလှပါ။ ရာဖဲလ်(စ)တွင် ဇိမ်ကျကျ တစ်ညအိပ် တည်းလိုပါက အနည်းဆုံး မြန်မာငွေ ဆယ်သိန်းလောက်သည် ရှိနိုင်မှ ဖြစ်ပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်ကို ဖိတ်ကြားသော စင်ကာပူစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ အုပ်စုက ကျွန်တော့်အား သူတို့နှင့်နီးစပ်သော အပိုလိုဟိုတယ်တွင် တည်းစေပါသည်။ အပိုလိုဟိုတယ်သည် အဝိုင်းအလုံးပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၍ အမြင်ဆန်းသောဟိုတယ်ကြီး ဖြစ်၏။ အပိုလိုဟိုတယ်သည် စင်ကာပူ၏ နာမည်ကြီးလမ်းတစ်လမ်းဖြစ်သော ဟားဗလော့လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ရှိ၏။ ဟားဗလော့လမ်းမကြီးပေါ်တွင် အပိုလို၊ ကင်း(စ)နှင့် ရေးဗားဒေး အစရှိသော ဟိုတယ်ကြီးသုံးခုသည် သုံးပွင့်ဆိုင် မနီးမဝေးတွင် ရှိကြ၏။

အပိုလိုဟိုတယ်သည်လည်း စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ နာမည်ကြီးဟိုတယ်တစ်ခုဖြစ်၏။ အပိုလိုသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဆက်သွယ်မှုကောင်းသောဟိုတယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အစားအသောက် ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများတွင်လည်း အခြား စင်ကာပူ၏ နာမည်ကြီးဟိုတယ်ကြီးများနည်းတူ နာမည်ကြီးဟိုတယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် ချန်ဂီလေဆိပ်သို့ရောက်တော့ ကျွန်တော့်အား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက လာကြိုကာ အပိုလိုဟိုတယ်တွင် တည်းခိုစေပါ၏။ ချန်ဂီလေဆိပ်သည်လည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဝန်ဆောင်မှုပြည့်ဝသော သန့်ရှင်းသော၊ အာရှတိုက်သားတို့ ဂုဏ်ယူသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်၏။ ချန်ဂီလေဆိပ်မှ ကျွန်တော်တို့ ထွက်လာတော့ စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ အေးမြသန့်ရှင်း စိမ်းစိုသောအရသာကို ခံစားရသည်။ သို့သော် လမ်းခရီးတွင် ကားကျပ်တောက်မှုပြဿနာကိုတော့ တွေ့ရသေးသည်။ သို့သော်လည်း ခက်ခက်ခဲခဲ တစ်စုံတစ်ရာ

မရှိဘဲ ကျွန်တော်တို့ အပိုလိုဟိုတယ်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ အပိုလိုဟိုတယ်တွင် ကျွန်တော့်အတွက် အခန်းအသင့်ရှိပြီး ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်ကို ဟိုတယ်တွင်ထားခဲ့ပြီး လာကြိုသူက ပြန်သွားပါ၏။ အခန်းတွင်းသို့ ရောက်တော့ ဧည့်ကြိုဌာနမှ ပေးလိုက်သော စာအိတ်ကို ဖောက်ကြည့်ရာ စာအိတ်ထဲတွင် သုံးရက်စာအစီအစဉ်နှင့် သုံးစွဲရန် စင်ကာပူဒေါ်လာ ၄၀၀၀ ကို တွေ့ရ၏။

အစီအစဉ်အရ ယနေ့တစ်နေ့လုံး ကျွန်တော် အားနေသည်။ ညနေစာကို အပိုလိုဟိုတယ်၌ပင် စားရန်နှင့် အပြင်တွင် သွားရောက်စားသုံးလိုပါကလည်း ဧည့်ကြိုဌာနတွင် ကားအသင့်ရှိကြောင်းနှင့် ညရှစ်နာရီတွင် တရုတ်အော်ပရာကြည့်ရှုရန် လက်မှတ်တစ်စောင်လည်း စာအိတ်တွင် ပါရှိ၏။

ကျွန်တော်သည် အခန်းအတွင်း လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပြီး လေယာဉ်စီးလာရသည်မှာ အနည်းငယ် ငြီးစီစီရှိသောကြောင့် တစ်ရေးအိပ်လိုက်သည်။ အိပ်ရာမှနိုးတော့ ညနေငါးနာရီခန့်ရှိပြီဖြစ်၏။ ကျွန်တော်သည် အိပ်ရာမှထကာ ရေမိုးချိုးပြီး စင်ကာပူ၏ညချမ်းကို ကြည့်ရှုရန် ဟိုတယ်မှ ထွက်လာခဲ့၏။ ကားဆရာက ဘယ်သွားရမလဲဟုဆိုတော့ ကျွန်တော်က စင်ကာပူ လူစည်ကားရာအရပ်များသို့မောင်းပြီး ဘယ်နေရာရောက်ပြီ၊ မြင်နေရတာက ဘာအဆောက်အအုံ စသည်ဖြင့် ရှင်းပြပါ။ နောက်ပြီးတော့မှ ညနေစာစားလို့ရသော နေရာတစ်နေရာသို့ ပို့ပါဟု ဆိုတော့ ယာဉ်မောင်းက မှောင်စပျိုးသော်လည်း နေ့ခင်းနေ့လယ်နှင့် မခြား လျှပ်စစ်မီးဟု ခေါ်ရလောက်အောင် လင်းထိန်နေသည့် စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ လမ်းကြောလမ်းကြောင်းများကို ယာဉ်ကြော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မော်တော်ကားဖြင့် စတင်မောင်းပို့ပါ၏။ ညချက်လမ်းမကြီးတစ်လျှောက်ကား မရောက်မဖြစ် ရောက်ရ၏။ လစ်တေး အိန္ဒိယဘက်ရောက်တော့ မီးများက လင်းသင့်တာထက် ပိုလင်းအောင် ထွန်းထား၏။ ဒေဝါလီရက် နီးသောကြောင့်ဟုဆို၏။ စင်ကာပူ၏ ညချမ်းသည်ကားတွေ များလွန်း၊ ကျပ်လွန်းနေသေးသည်။ ရေဘေး၊ မီးဘေး၊ မင်းဘေး၊ ခိုးသူဘေး ဆိုသလို မော်တော်ကားဘေး၊ မော်တော်ကားရန်၊ မော်တော်ကားအန္တရာယ်၊ မော်တော်ကားကျပ်တောက်မှုတို့ကလည်း ကပ်ဆိုက်သလို ကမ္ဘာမြေကြီးတွင် ဝင်ရောက်ကပ်ဆိုက်လျက်ရှိ၏။

ထိုညက ကျွန်တော်သည် မရီနာဘေးတွင် ညနေစာစားပြီး လာပါဆတ်သံဈေးတွင် အိုင်းရစ် ကော်ဖီကျကျတစ်ခွက်ကို အရသာခံသောက်ပြီးမှ ဟိုတယ်သို့ပြန်ခဲ့သည်။ ဟိုတယ်ရောက်တော့ ည ၁၁ နာရီ ရှိပြီဖြစ်၏။ ဟိုတယ်ရောက်တော့ ကျွန်တော့်သားဖြစ်သူက သူ့သူငယ်ချင်းထံ ပို့လိုက်သော လက်ဆောင်ကိုပေးရန် ထိုလူငယ်ထံ တယ်လီဖုန်းဆက်ရာ ထိုလူငယ်က အလုပ်မှအပြန် မော်တော်ကားပေါ်တွင်ပင်ရှိနေသေးသည်။ ကျွန်တော်က "ခင်ဗျားသူငယ်ချင်း ကိုနေလတ်က ပန်းပုပစ္စည်းတစ်ခု လက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ လာယူပါ" ဆိုတော့ ထိုလူငယ်က လာမည့်တနင်္ဂနွေနေ့မှ လာနိုင်မည်ဟုဆို၏။ တနင်္ဂနွေနေ့ရောက်ရန် လေးရက်လိုသေးသည်။ သူငယ်ချင်းထံမှ လက်ဆောင်ကိုလည်း ယူလိုပါသည်။ အန်ကယ်နှင့်လည်း တွေ့လိုပါသည်။ အန်ကယ်နှင့် လူချင်းတွေ့ရမည်ဆိုပါက နံနက် ငါးနာရီ အန်ကယ် အတွေ့ခံနိုင်ပါမည်လား။ အတွေ့ခံနိုင်မည်ဟုဆိုပါက မိမိ ဟိုတယ်သို့လာမည်ဟု ဆိုပါ၏။

ထိုလူငယ်သည် စာသင်ရင်း အလုပ်လုပ်နေသည်။ ည ၁၁ နာရီခွဲမှ အိမ်သို့ပြန်ရောက်၍ မနက်လေးနာရီတွင် အိမ်မှ ပြန်ထွက်ရသည်ဟု သူကပြောသဖြင့် ထိုလူငယ်အတွက် ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားရပါ၏။ လူငယ်တွေ ပင်ပန်းလှချည့်လားဟု ညည်း တွေးနေမိသည်။ ကျွန်တော်က နံနက် ငါးနာရီ ဟိုတယ် ဘာလိုလည်း လာတွေ့ပါ။ သို့မဟုတ် အားမှ မြန်မာလက်ရာ ကျွန်တော်ဖြင့်ထုလုပ်ထားသော ကျွဲ သားအမိ ပန်းပုရုပ်တုကို အပိုလိုဟိုတယ် ဧည့်ကြိုဌာနတွင် လာယူပါ၊ ကျွန်တော်ပြန်သွားသည့်တိုင် ဟိုတယ်တွင် ထားခဲ့ပါမည်ဟု ဆိုရ၏။

ကျွန်တော်နှင့် ထိုလူငယ် ထိုအခေါက်က မတွေ့ဖြစ်ခဲ့ပါ။

လက်ဆောင်ပစ္စည်းကို ကျွန်တော် အပိုလိုဟိုတယ် ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ထားခဲ့ပါ၏။ နောက်ပိုင်းတွင် သူလာယူသွားသည်ဟု သိရ၏။

စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် လူတွေသည် အနားမနေရလောက်အောင် အလုပ်လုပ်နေကြရ၏။ အလုပ်တွေက လူတွေကို ဖိရစ်ပ ဖိစီးထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ အလုပ်က စင်ကာပူနိုင်ငံသားများအား မည်မျှ ဖိစီးထားသနည်းဆိုပါက ယခုပင်ကြည့်ပါလော့။ ငွေကြေးများစွာ အကုန်ခံ၍ ကျွန်တော့်အား ဖိတ်ကြားထားသူများသည် ကျွန်တော့်အား လာရောက်တွေ့ဆုံရန်ပင် ယင်းတို့ မအားလပ်ကြ၍ ဘာဖြင့်သာ အချိန်အချက် အလုပ်လုပ်ကြရသည်မဟုတ်ပါလော။

စာအိတ်ထဲမှ အစီအစဉ်အရ ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေများ နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်တစ်နာရီတွင်မှ ရေခဘေးဟိုတယ်၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် စီစဉ်ထား၏။ ထိုနေ့ညစာကိုလည်း ရေဗားဘော့ဟိုတယ်၌ပင် သုံးဆောင်ရန် စီစဉ်ထားသည်ဟု ဆိုပါ၏။ ရေဗားဘော့ဟိုတယ်သည် ကျွန်တော့်ဟိုတယ်မှ လှမ်းကြည့်လျှင်ပင် မြင်ရသောကြောင့် ကျွန်တော့်အား လာမကြိုရန်နှင့် ကျွန်တော် ကုန်းကြောင်းလျှောက်၍ပင် လာခဲ့မည်ဖြစ်ကြောင်း တယ်လီဖုန်းမှပြောရာ မိတ်ဆွေများက မိမိတို့ ကြိုတင်နှုတ်ဆက်မှုပင်မပြုရသေး၍ မိမိတို့ ဆက်ဆက်လာကြိုကြမည် ဟိုတယ်မှပင်စောင့်ပါဟုဆိုသောကြောင့် ကျွန်တော်လည်း အပိုလိုမှပင် စောင့်နေရပါသည်။

နောက်တစ်နေ့မနက်ကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် တစ်မနက်လုံးမအားရသော မနက်ဖြစ်သည်။ နေ့လယ်တွင် တင်ပြမည့်စာတမ်းပို့မို့ချောညက်စေရန် ထိုနေ့မနက်က တစ်မနက်လုံး ကျွန်တော် ပြင်ဆင်နေခဲ့သည်။ အခမ်းအနားသို့ စင်ကာပူမှ လုပ်ငန်းရှင် ၁၅ ဦးခန့်တက်ရောက်မည်ဟုဆိုသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ပဏာမလေ့လာမှုပြုကြခြင်းဖြစ်၏။

အခမ်းအနားသို့ ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်အား လာကြိုသောအဖွဲ့ ရောက်ရှိပြီး မကြာမီ တစ်ဦးစ နှစ်ဦးစ ရောက်ရှိပါ၏။ ရောက်ရှိလာသူများကို ကျွန်တော်နှင့် တစ်ဦးချင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ၏။ အားလုံးက နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုကြပါ၏။ ရောက်လာသူများအားလုံးသည် တရုတ်သွေးပါသော စင်ကာပူသားများချည်း ဖြစ်သည်။ မကြာမီ အစည်းအဝေးစမည့်အချိန်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ သို့တိုင်အောင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ရောက်မလာသေးဘဲရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံ ဖုန်းဆက်တော့သူက ဆွေးနွေးပွဲအလာ လမ်းပေါ်သို့ရောက်ရှိနေပြီဟုဆို၍ အားလုံးက

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ဆက်စောင့်ကြပါ၏။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် နောက်ကျပြီးမှ အခမ်းအနားသို့ ရောက်ရှိလာ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက အချိန်အတိအကျရောက်ရမည်ဟုဆိုသော အစည်းအဝေးစည်းကမ်းကို မလိုက်နာခဲ့သော်လည်း ဘာကြောင့်ရယ်မသိ ယင်းတို့အားလုံးက ခွင့်လွှတ်ထားကြ၏။ ထိုမိတ်ဆွေကြီးသည် ကျွန်တော်နှင့် အသက် မတိမ်းမယိမ်းလောက်သာရှိသော်လည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုက ကျွန်တော့်ထက် အဆတစ်သန်းမက ပိုမည်ဖြစ်သည်ကို သူ့ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းကို ဖတ်ရှုရင်း ကျွန်တော် သိပြီးဖြစ်ပါ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးရောက်လာတော့ သူ့ကိုကြည့်ရသည်မှာ သူသည် အတော်အတန်ဝင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပုံ ရရှိပါ၏။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော်၏စာတမ်းအမည်ကို

100 Reasons Doing Business in Myanmar

"မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပြုသင့်ကြောင်း အကြောင်းခြင်းရာ အချက်တစ်ရာ"ဟု အမည်ပေးထားပြီး ထိုအချက်တစ်ရာထဲမှ အဓိက ၁၅ ချက်ကို ကျွန်တော်က ဦးစားပေး ရှင်းလင်းပြောကြားပါ၏။

ထို့ပြင် ကျွန်တော်က ကျွန်တော်၏စာတမ်းကို ဗိန္ဒုကျော်သူဦးသြ၏–

"ချစ်၍ခေါ်သည်
လိုက်တော်မူခဲ့
မပြောင်းနွဲ့နှင့်"
Heart Devotion Implores Tender Kindly
Do Come O Dear,
No Reluctance - Never Falter.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟူသော စာသားဖြင့် အစချီ၍ တင်ပြရာ အားလုံးက သဘောကျပြီး လက်ခုပ်တီးကြပါသည်။ ကျွန်တော်က စာတမ်းကို မိနစ်သုံးဆယ်မျှ ရှင်းလင်းပြပြီး စာတမ်းနှင့်တကွ မြန်မာအစိုးရက ထုတ်ပြန်ထားသော စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများ၊ ကြော်ငြာစာများ၊ လက်ကမ်းစာများ၊ ဆောင်းပါးများ၊ သတင်းဖြတ်ပိုင်းများကို တစ်ဦးစီထံ ဝေငှပါသည်။

ထိုဆွေးနွေးပွဲတွင် ကျွန်တော်က မြန်မာနိုင်ငံ၏ နှစ်စဉ် ဆန်စပါး၊ သစ်၊ သားငါး၊ ပုစွန်၊ ကျောက်မျက်၊ ရာဘာနှင့် ပဲမျိုးစုံအထွက်နှုန်းများ၊ နိုင်ငံခြားသို့တင်ပို့မှု၊ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အရည်အသွေးနှင့် နိုင်ငံခြားမှ သွင်းကုန်အခြေအနေများအပြင် ခရီးသွားလုပ်ငန်းနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဝေငှပေးပါသည်။

ပြန်လှန်မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲစတင်သည်မှ နှစ်နာရီခွဲမျှအကြာတွင် ဆွေးနွေးပွဲသည် သပ်သပ်ရပ်ရပ်နှင့် ပြီးဆုံးသွားပါ၏။ ရေးဗားဘောဟိုတယ်တွင်ပင် ညခုနစ်နာရီခွဲ၌ ပြုလုပ်မည့် ညစာစားပွဲ၌ ပြန်လည်တွေ့ဆုံကြရန် ပြောဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ အပြန်အလှန် နှုတ်ဆက်ကြပါသည်။

ယခုအချိန်တိုင်အောင် တက်ရောက်လာသော မိတ်ဆွေများ၏ အမည်ကို ကျွန်တော်သည် မနဲမှတ်နေရဆဲဖြစ်သည်။ အမည်များက တရုတ်အမည်များနှင့် အင်္ဂလိပ်အမည်များ ရောနှောမှည့်ခေါ်ထားကြသည်။ ကျွန်တော့်အဖို့က တရုတ်အမည်ထက် အင်္ဂလိပ်အမည်ကို ကျက်မှတ်ရသည်က ပို၍ မှတ်မိလွယ်ပါ၏။

အမည်များကို မှတ်ရင်း ကျွန်တော်သည် နောက်ဆုံးရောက်ရှိလာသောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအား ကျွန်တော်၏ လိပ်စာကတ်ပြားကိုပေးရင်း သွား

ရောက်နှုတ်ဆက်ရပါ၏။ ကျွန်တော်နှင့် ရွယ်တူလောက်သာရှိပြီး ကျောက်တုံးတစ်လုံးလို လေးနက် တိတ်ဆိတ်သော ကောင်းလှသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ကျွန်တော့်ကို အားယူ၍ အပြုံးသစ်ချက်လှမ်းပေးရင်း သူ့ညာလက်ကို ကျွန်တော့်ထံသို့ လေးလေးပင် ထိုး၍ပေးပါသည်။ ကျွန်တော်က ပျူငှာလိုက်လှဲစွာဖြင့် သူ့လက်ကို ဆွဲကိုင်နှုတ်ဆက်ချိန်တွင် သူ့လက်များသည် ရေခဲလိုအေးစက်နေပါသည်၊

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၂)

ကျွန်းနိုင်ငံလေးသို့ပင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်

ကျွန်တော်သည် အခန်းသို့ပြန်ကာ ရေမိုးချိုးပြီး ထိုနေ့ထုတ် စင်ကာပူသတင်းစာများကိုဖတ်နေ၍ ညစာစားပွဲသို့ အနည်းငယ် နောက်ကျပြီးမှရောက်၏။ ကျွန်တော် ထမင်းစားခန်းထဲသို့ ဝင်လိုက်တော့ လူအတော်စုံနေပြီဖြစ်သည်။ ညစာစားပွဲ၌ အားလုံးနီးပါး လွတ်လွတ်လပ်လပ် စပို့ရှပ်များ၊ ရှပ်အင်္ကျီလက်တိုများနှင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်စားလာကြ၏။ ကျွန်တော်လည်း မနက်ကဝတ်စုံအပြည့်နှင့် သွားခဲ့သော်လည်း ခုညနေတွင်တော့ ရှပ်အင်္ကျီနှင့်သာ ထမင်းစားပွဲသို့ ထွက်လာခဲ့သည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ခရီးသွားကြရာတွင် ကျကျနနဝတ်စုံအပြည့်နှင့် ဝတ်စားသွားလာသူ အတော်ရှား၏။ ဥရောပတိုက်၌ပင်သာ ဝတ်စုံဖြင့် သွားလာသူ တွေ့ရသော်လည်း အမေရိကတိုက်၌ ခရီးသွားရာတွင် ကုတ်အင်္ကျီနှင့် နက်ကတိုင်စီး၍သွားလျှင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုကာ ဝိုင်းကြည့်တတ်ကြသည်။ အမေရိကန်များသည် လွှတ်တော်အမတ်နှင့်

www.burmeseclassic.com

သမ္မတဖြစ်ချိန်မှလွဲလျှင် ကျန်အချိန်များတွင် ဖြစ်သလိုဝတ်စားသွားလာတတ်သော လူမျိုးဟု ပြောဆိုရမတတ်ဖြစ်၏။ လေယာဉ်ပေါ်၊ လေဆိပ်၊ လေကြောင်းရုံးများ၊ ဈေးဆိုင်၊ ပလာဇာ၊ ဆူပါမတ်ကက်များတွင် အားလုံး ဖြစ်သလိုဝတ်စားသွားလာနေကြသည်သာများ၏။ ကျွန်တော်တို့က ခရီးသွားရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးလေးစားစားဖြင့် ကုတ်နှင့် နက်ကတိုင်နှင့်သွားလျှင် ဘယ်လိုလူစားပါလိမ့်၊ လွတ်တော်သွားတက်မလို့လားဟု ဆိုကာ လှော်င်လိုတတ်ကြရုံသာမက ဝိုင်းကြည့်ခံရတတ်ပါ၏။ တစ်ခါကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံ လော့အိန်ဂျလိ(စ)ရှိ ကုန်တိုက်ကြီးတစ်တိုက်မှ အထွက်တွင်ဖြစ်သည်။ ထိုကုန်တိုက်အဝတွင် ထွက်လာသမျှလူများကို ယင်းတို့ဝယ်ယူခဲ့သော ပစ္စည်းအပြင် ဘာပစ္စည်းတွေများ အပိုပါလာခဲ့သနည်း။ အပိုပါလာပါက ပိုက်ဆံမပေးရသေးလျှင် အနီးရှိ ကောင်တာတွင် ပိုက်ဆံပေးရန် လူတိုင်းကို ဆိုင်အဝမှနေ၍ စစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအဖွဲ့တွင် ရှေ့ဆုံးမှ ကျွန်တော်က ဝတ်စုံအပြည့်နှင့် ထွက်လာရာ ရှာဖွေသောအဖွဲ့က ကျွန်တော်၏ဝတ်စုံကို လေးစားသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတစ်ဖွဲ့လုံးကို လုံးဝမရှာဘဲ ခေါင်းညိတ် အရိုအသေပေးကာ ကုန်တိုက်မှ ထွက်စေခဲ့ပါ၏။

ဒီနေ့ည ထမင်းစားပွဲတွင် နေ့လယ်ကဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်သောသူများ၏ ဇနီးများအပြင် အခြားမိတ်ဆွေများကိုပါ ဖိတ်ကြားထားသောကြောင့် နေ့ခင်းကထက် လူပိုမိုများနေပါ၏။ အသစ်ရောက်လာသူများနှင့် ကျွန်တော် ထပ်၍မိတ်ဆက်ရပါသည်။ အချို့ကလည်း နေ့ခင်းက အစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားသော မြန်မာပြည်အကြောင်း

အချက်အလက်များကို ကြားသိပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာပြည်အကြောင်း အချက်အလက်များမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းကြောင်းနှင့် နေ့လယ်က မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မလာနိုင်သည့်အတွက် အရေးဘစ်ရပ်ဆုံးရှုံးရပါကြောင်း ပြောကြားကြ၏။ နေ့ခင်းက ဆွေးနွေးပွဲကဲ့ ဗွီဒီယိုရိုက်ကူးထား၍ အချို့လည်း ထိုဗွီဒီယိုအခွေကို ကြည့်ကြပြီးဖြစ်သည်။ ထမင်းစားပွဲ စတင်ရန် ကမကထပြုသူများက လှုံ့ဆော်သောအခါ နေ့လယ်က လက်များအေးစက်နေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ရောက်သေးဘဲ နောက်ကျမြဲ နောက်ကျနေသည်ကို တွေ့ရ၍ ဖုန်းဖြင့်ဆက်ရာ သူသည် ထုံးစံအတိုင်း လာလမ်းပေါ်တွင် ရောက်ပြီဖြစ်၍ ထမင်းစားပွဲ စနှင့်ပါဟုဆို၍ ကျွန်တော်တို့ ထမင်းစားကြပါ၏။

ထမင်းစားပွဲက မြိုင်ဆိုင်လှသည်။ တရုတ်များ ဝုလင်၍ ဖိုကင်းသို့ရောက်ရှိနေဘိအလား ထင်ရပါ၏။ မှတ်ပြည့်မကြီးသက်ရာစံချိန်မီ ရေးဟားဘေးဟိုတယ်၏ လက်ရာများက အရသာရှိ၏။ ဟင်းအမယ်များကို ကျွန်တော့်ဘေးမှပုဂ္ဂိုလ် ရှင်းပြနေစဉ် နောက်ကျနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ရောက်ရှိလာရာ အားလုံးက မတ်တတ်ရပ်၍ ကြိုဆိုပါ၏။ ထို့နောက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ပွဲအလယ်ထိပ် ကျွန်တော်၏ ဘေးနေရာတွင် ဝင်ထိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး က မိမိအနည်းငယ်နောက်ကျခဲ့သည်ကို ခွင့်လွှတ်ရန် ကျွန်တော်အား နှစ်ကိုယ်ကြား တောင်းပန်ပါသည်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်အပါအဝင် အခြား ထမင်းစားပွဲသို့ လာရောက်သူများကပါ ခွင့်လွှတ်ပြီးပါ၏။ သူသည် နေ့လယ်ကနည်းတူ ညှိုးနွမ်းနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ သူ၏လက်များကို ကြည့်လျှင်လည်း နေ့လယ်ကလိုပင် အေးစက်နေသည်မှာ သေချာပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ဤအုပ်စုထဲတွင် အသက်အရွယ်အရလည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးအနေအထားအရလည်းကောင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာအရလည်းကောင်း အများ၏လေးစားမှုကို ရရှိသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပါ၏။ သူ့တွင် ဇနီးနှင့် သမီးတစ်ဦးရှိသည်။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း အောင်မြင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သမီးဖြစ်သူသည် အမေရိကန်တွင် ဘွဲ့လွန်ပညာသင်ကြားလျက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး စကားပြောနေစဉ် သူ၏စိတ်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ အဝေးသို့ရောက်ရှိနေသည်မှာ သေချာသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် တစ်ချက်တစ်ချက် ထမင်းစားပွဲဝိုင်းတစ်ခုတွင် မိမိမိတ်ဆွေများနှင့် အတူရှိနေသည်ဆိုသောအချက်ကို သူ့ဟာသူ မေ့နေဟန်ရှိ၏။ သူ့စိတ်တွေ ဘယ်သို့ရောက်၍သွားသည်ကိုတော့ ကျွန်တော် မသိနိုင်ပါ။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးမှာ စားစရာများကိုလည်း စိတ်လောက်သာ နှိုက်ယူစားသည်။ သို့သော် သူသည် စားစရာတစ်ဖတ်ကို နှိုက်ယူလိုက်သည်ဟုဆိုသော်လည်း ယွန်းရားဆန်သော သူ့ခန္ဓာကိုယ်က လုပ်နေသည့်ကိစ္စကို သူ့စိတ်က သူ့ဟာသူ သိဟန်မတူ။ သတိလွတ်ကင်းနေဟန်ရှိ၏။ ထိုနေ့က ကျွန်တော်တို့ ထမင်းစားဝိုင်းသည် ည ၁၁ နာရီခွဲလောက် ပြီးသွားပါ၏။ ထမင်းစားပွဲပြီးတော့ အချင်းချင်း နှုတ်ဆက်ကြပြန်ကာ ကျွန်တော့်ကိုတော့ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးက အပိုလိုဟိုတယ်သို့ လိုက်ပို့ပါ၏။ အပြန်လိုက်ပို့ရင်း ကျွန်တော်တို့ ကပွဲလေးတစ်ခုကို ကြည့်ဖြစ်ကြလေရာ မနက်လေးနာရီခန့်မှ ဟိုတယ်သို့ ပြန်ရောက်သည်။ ရောက်ရောက်ချင်းပင် ကျွန်တော်လည်း အိပ်ပျော်သွားပါသည်။ မည်မျှကြာအောင် အိပ်ပျော်သွားသည်မသိ။ တယ်လီဖုန်းမြည်၍ ကောက်ကိုင်လိုက်ရင်း

နာရီကြည့်လိုက်တော့ နောက်တစ်နေ့ နံနက်ဆယ်နာရီထိုးနေပြီဖြစ်၏။ ညီကြီးဗြာနမှ ကျွန်တော့်အား ကမကထပြုခေါ်သော မိတ်ဆွေများ ရောက်နေသည်။ အရေးကြီးကိစ္စ ပြောဆိုရန်ရှိသည်ဟု တယ်လီဖုန်းမှ တစ်ဆင့် ပြောပါ၏။ ညီသည်များသည် ကျွန်တော့်အခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါလျက် ဘာကြောင့် ညီကြီးမှ စောင့်နေရသနည်း။ ဘာကိစ္စများ အရေးကြီးနေသနည်း။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လာရောက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ကိစ္စသည် ဒါလောက် နာရီပိုင်းနှင့် အရေးကြီးစရာ အကြောင်းမရှိဟု စဉ်းစားရင်း ခပ်မြန်မြန်အဝတ်အစားလဲကာ ကျွန်တော် အောက်ထပ်သို့ ဆင်းလာခဲ့၏။

အောက်ထပ်သို့ရောက်တော့ ကျွန်တော့်အား ကမကထပြုခေါ်ဆိုသော မိတ်ဆွေနှစ်ဦးကို မျက်နှာ အလွန်အမင်းညှိုးငယ်စွာဖြင့် တွေ့ရ၏။ သူတို့နှင့်ကျွန်တော်သည် ဒီနေ့မနက်လေးနာရီမှ ခွဲသွားကြသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ညက တစ်ရေးမှ မအိပ်ရသေးသည်မှာ သေချာလှသည်။ ကျွန်တော်က မိတ်ဆွေများအား အကျိုးအကြောင်းမေးကြည့်တော့ မနေ့က ဆွေးနွေးပွဲတွင်ရော ညစာစားပွဲတွင်ပါ နောက်ကျပြီးမှ ရောက်လာသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ယနေ့နံနက် ၄ နာရီခန့်တွင် သူ့ကိုယ်သူ ဆွဲကြိုးချ၍ သေသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဇနီးဖြစ်သူက ချက်ချင်းသိ၍ ယင်းကိစ္စကို သူတို့လည်း သိသိချင်း သွားရောက် ဆောင်ရွက်နေရင်း ယခု ကျွန်တော့်အား လာရောက်အသိပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါ၏။

“ဘာ...အဲဒီမိတ်ဆွေကြီး သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားပြီ ဟုတ်လား။ မဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ ညက ၁၁ နာရီခွဲမှာ သူ ကျွန်တော့်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှုတ်ဆက်ခဲ့သေးတာပဲ”ဟု ကျွန်တော်က မယုံကြည်စွာဖြင့် ပြောနေမိပါ၏။ ကျွန်တော်သည် ထိုသတင်းစကားကြောင့် အတော့်ကို အံ့သြသွားသည်။ အတော့်ကိုလည်း တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားပါသည်။ အစည်းအဝေးတွင် နောက်ကျမှရောက်လာခြင်း၊ ထမင်းစားပွဲသို့ နောက်ကျမှ ရောက်ရှိလာခြင်း၊ ကျွန်တော်နှင့် ကပ်လျက်ထိုင်ခြင်းတို့ အတွက်ကြောင့်လည်း ကျွန်တော် သူ့ကို များစွာသတိထားမိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ဟန်အမူအရာက ကျောက်တုံးတစ်တုံးလို အေးစက်နေမှုကြောင့်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအပေါ် ကျွန်တော် သတိထားခဲ့သည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။

ယခုတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မရှိတော့ပြီဟုဆိုသည်။

ယခုတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သူ့ကိုယ်သူ ဆွဲကြိုးချသေခဲ့ပြီဟု ဆိုသည်။

ယခုတော့ သူ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

သူကွယ်လွန်ခြင်းသည် မတော်တဆကိစ္စတစ်ရပ်ကြောင့် ဖြုန်းစားကြီး ကွယ်လွန်ခဲ့သည်ဟုဆိုပါက ဖြေသာ၍ ဖြေစရာရှိသော်လည်း ယခုလို သူ့ကိုယ်သူ ဆွဲကြိုးချသေကာ ကွယ်လွန်သွားသည်ဟုဆိုသော အခါ ကျွန်တော် အလွန်အမင်းလည်း အံ့အားသင့်ရပါ၏။ မိတ်ဆွေများက ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် စီးပွားရေးပြည့်စုံ၍ မိမိတို့အထဲတွင် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ဆောင်ရွက်နိုင်ဆုံးသောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသော စီးပွားရေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက် အများအပြားကို မိမိတို့ စီးပွားရေးအုပ်စုအတွက်လည်းကောင်း၊ စင်ကာပူနိုင်ငံအတွက်သော်လည်းကောင်း ပေးအပ်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ ယခင်က သူသည်

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်တတ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ယခုကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်ခြင်း၊ ညှိုးငယ်စွာနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သည်မှာ မကြာသေး။ လပိုင်းသာရှိသေးသည်ဟုဆို၏။ သို့ကြောင့်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တက်တက်ကြွကြွဖြစ်လာစေရန် ဤအစည်းအဝေးသို့ တမင် သူ့အား ဖိတ်ကြားခြင်း၊ ပါဝင်လာစေရေးအတွက် မိမိတို့ ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆွေများက ပြောကြပါ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ယခုကဲ့သို့ မပြုလုပ်မီ သူ့ဘဝတွင် မပျော်ပိုက်နိုင်သော မည်သည့်အကြောင်းများရှိခဲ့သည်ကို မိမိတို့ မလေ့လာခဲ့ကြသည်မှာ မိမိတို့ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်ကြောင်း မိတ်ဆွေများက ဆို၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ မပျော်ပိုက်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ယခုထိ မိမိတို့ မသိကြောင်းလည်း ပြောပြပါ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယခုကိစ္စသည် မိတ်ဆွေများအတွက် ကြေကွဲဖွယ်ရာ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက အထိတ်တလန့်ဖြစ်ကြရသောကိစ္စလည်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်အဖို့ကား မိမိနိုင်ငံတွင် ရေရှည်အကျိုးကိုမျှော်၍ စနစ်တကျ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမည့် မိတ်ဆွေကြီးတစ်ဦး ဆုံးရှုံးရခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ကျွန်တော်က ထိုသတင်းအတွက် များစွာ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအတွက် ကျွန်တော် ဘာလုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်လဲဟု ပြောသောအခါ မိတ်ဆွေများက အထူး လုပ်ဆောင်ပေးရန် ကိစ္စမရှိကြောင်း၊ ဤဟိုတယ်တွင် နှစ်သက်သလို နေထိုင်ပါရန်နှင့် သွားစရာ လာစရာရှိပါကလည်း ဧည့်ကြိုဌာနမှ ကား အသင့်စီစဉ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အသုဘရက်အတွင်း မိမိတို့ ကြိုးစား၍လာမည်ဖြစ်သော်လည်း မလာဖြစ်ပါက ခွင့်လွှတ်ပါရန် ပြောဆိုကြပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်မပူရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ကျွန်တော် အသုဘသတင်း မေးလိုကြောင်း၊ အသုဘအခမ်းအနားသို့ တက်လိုသည့်ဆန္ဒရှိကြောင်း၊ သို့သော်လည်း ကျွန်တော့်အတွက် ဆောင်ရွက်ရသောကြောင့် ဒုက္ခဖြစ် အလုပ်ပိုနေမည်ဆိုပါက ကိစ္စမရှိပါကြောင်း ပြောသောအခါ ယင်းတို့က ထိုကိစ္စကို စီစဉ်ပေးပါမည့်အကြောင်း ပြောကာ ပြန်သွားကြပါ၏။

ကျွန်တော်လည်း စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် ဟိုတယ်အခန်းထဲသို့ ပြန်တက်လာပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းကို ဖိုင်ထဲမှ ထုတ်ယူကာ ထပ်မံ ဖတ်ရှုကြည့်နေမိပါ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် တရုတ်ပြည်တွင် မွေးဖွား၍ မလေးရှားနှင့် စင်ကာပူသို့ ရောက်ရှိလာပြီး အောက်ခြေမှ တက်လာသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ စင်ကာပူ စီးပွားရေးလောကတွင် လေးစားခြင်းခံရသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။ ဘဏ်လုပ်ငန်း၊ ဖရန်နိုက် အိမ်ရာမြေရောင်းဝယ်ရေး လုပ်ငန်း၊ သတင်းစာနှင့် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းအပြင် သင်္ဘောလုပ်ငန်းနှင့် ဟိုတယ်လုပ်ငန်းများတွင်ပါ အစုရှယ်ယာ အများအပြားပိုင်ဆိုင်ထားသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ဤမျှ စီးပွားရေးပြည့်စုံတောင့်တင်း၍ လူအများ လေးစားမှုကိုခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦး သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားရခြင်းသည် အကြောင်းမဲ့တော့ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်။ သားသမီးကိစ္စကြောင့်လော၊ သားသမီးကိစ္စလည်း မဟုတ်ဟုဆို၏။ မိသားစုကိစ္စလည်းမရှိ။ ဇနီးမယားဖြစ်သူသည် အေးဆေးတည်ငြိမ်၍ ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းသော ရှေးဆန်သည့် တရုတ်အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိရှိရ၏။

ကျွန်တော်သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ နေအိမ်သို့လည်း သွားရောက်ခဲ့၍ အသုဘအခမ်းအနားသို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ပါ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အကြောင်း သူ့မိတ်ဆွေအများအပြားနှင့်လည်း တွေ့ဆုံခဲ့ရာ မကြာမီ ကျွန်တော်သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဘာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့သည်ဆိုသည့် သဲလွန်စကို ခြေရာကောက်မိခဲ့ပါ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့ရသည့်အကြောင်းရင်းသည် သူ့ထံသို့ နေ့စဉ် အဆက်မပြတ် ရောက်ရှိလာသော အလုပ်တာဝန်များသာဖြစ်၏။ သူ့ထံတွင် မိသားစုပြဿနာ၊ သားသမီးပြဿနာမရှိသော်လည်း သူ၏ ဘဏ်လုပ်ငန်းများ၊ မြေယာအရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းများ၊ သတင်းစာလုပ်ငန်း၊ သင်္ဘောလုပ်ငန်း စသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီမှ အကြောင်းအရာ ပြဿနာများသည် သူ့ထံသို့ နေ့စဉ် ဝင်ရောက်နေ၏။ ထိုအခြင်းအရာများကို ဖြေရှင်းခြင်း၊ အမိန့်ပေးခြင်းတို့ ပြုရသည်မှာ ရှေးအခါက ပျော်စရာ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှု အခြင်းအရာများ ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ကြာရှည်လာသောအခါ ထိုအခြင်းအရာများသည် ဖိစီးမှုများအဖြစ် ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အလုပ်ဟုဆိုပါက သူသည် ကြောက်ရွံ့၍လာတော့သည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံသည် အလွန်အလုပ်လုပ်သောနိုင်ငံဖြစ်သည်။ အလွန်အလုပ်များသောနိုင်ငံဖြစ်သည်။ လူတို့ သတ်မှတ်ထားသည့် နေ့စဉ်အလုပ်ချိန်ထက် စင်ကာပူသည် နှစ်နာရီ ပိုအလုပ်လုပ်သောနိုင်ငံဖြစ်၏။ စင်ကာပူနှင့် ဟောင်ကောင်သည် စီးပွားရေးမျက်နှာစာတွင် အပြိုင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဟောင်ကောင်က စင်ကာပူထက် အလုပ်ဘက်တွင် ပိုကျသောကြောင့် နေကို နေ့စဉ် တစ်နာရီစော၍မြင်ရ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် စင်ကာပူက နံနက်ရှစ်နာရီဆိုပါက ထိုအချိန်တွင် ဟောင်ကောင်က ကိုးနာရီဖြစ်နေ၏။ ဟောင်ကောင်သည် ကိုးနာရီထိုးသောကြောင့် မိမိတို့၏ ရုံးများ၊ လုပ်ငန်းများကို ဖွင့်လှစ်ချိန်တွင် စင်ကာပူနိုင်ငံသားတို့ အလုပ်သို့သွားရန် ပြင်ဆင်နေကြဆဲဖြစ်၏။

ထိုအခါ အနောက်ကမ္ဘာနှင့် အခြားနိုင်ငံများက စင်ကာပူနိုင်ငံနှင့် ဟောင်ကောင်နိုင်ငံသို့ အမှာစာများကို ပြိုင်တူပို့ကြရာ ဟောင်ကောင်သည် နေကို တစ်နာရီစောမြင်ရသဖြင့် စင်ကာပူထက် ရုံးများ လုပ်ငန်းများကို တစ်နာရီစော၍ဖွင့်သောကြောင့် စင်ကာပူနိုင်ငံသားတို့ ရုံးဖွင့်ချိန်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ အမှာစာများကို ဟောင်ကောင်က တစ်နာရီစော၍ ပြန်ဆိုပြီးဖြစ်နေတတ်၏။

ဤသို့ဖြင့် စင်ကာပူသည် ဟောင်ကောင်ကိုယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် အမြဲတမ်း တစ်နာရီနောက်ကျနေရာ ထိုသို့ဆိုပါက မဖြစ်ဟုဆိုကာ စင်ကာပူနိုင်ငံသားတို့သည် မိမိတို့၏နာရီကို တစ်နာရီ ရှေ့သို့တိုးကာ ဟောင်ကောင်က ကိုးနာရီဆိုလျှင် မိမိတို့နာရီများကိုလည်း တစ်ပြိုင်နက် ကိုးနာရီရွှေ့ထားသောကြောင့် ဟောင်ကောင်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရုံးဖွင့်နိုင်ကြ၏။ တစ်ပြိုင်နက် အမှာစာများကိုရ၍ တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြ၏။

ထို့ပြင် ညနေပိုင်းကျ၍ လေးနာရီထိုးသောကြောင့် ဟောင်ကောင်သူ ဟောင်ကောင်သားတို့ ရုံးဆင်းသွားကြချိန်တွင် နာရီကို တစ်နာရီစော ထားသောကြောင့် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်လည်း လေးနာရီထိုးနေပြီဖြစ်သော်လည်း နေက သုံးနာရီသာရှိနေသေး၏။ ထို့ကြောင့် ညနေပိုင်းတွင် စင်ကာပူနိုင်ငံသားများသည် နေကိုကြည့်၍ တစ်နာရီဆက်၍

အလုပ်လုပ်ကြပြန်ရာ စင်ကာပူသည် နိုင်ငံတ သက် အလုပ်ချိန် တစ်နေ့တွင် နှစ်နာရီပိုလုပ်သောနိုင်ငံဖြစ်ပါ၏။ အလုပ်ကြိုးစား သောကြောင့်လည်း စင်ကာပူနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသား ချမ်းသာကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော ချမ်းသာသူအများအပြားတ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သည်လည်း တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကိုကြည့် ကျွန်ုပ်တော်တို့ ထက်စာလျှင် မြဟ္မာကြီးတစ်ယောက်လို ချမ်းသာ ဖြစ်၏။ သိကြား မင်းလို အခြွေအရံ အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သြဇာ မရှိသော်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် အလုပ်ကိုတော့ အခြားစင် ပူနိုင်ငံသားများ နည်းတူ နှစ်နာရီပိုလုပ်နေရသူဖြစ်၏။ အို...ငါ လောက်တောင် ချမ်းသာနေပြီပဲ အချိန်လျှော့လုပ်မှပဲဟုဆို၍လည်း ရတော့။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏စီးပွားရေးယန္တရားစက်ကြီး လည်ပတ်နေသည် ကို သူ ရပ်၍မရ။ လည်ပတ်နေသော ထိုယန္တရား ကြီးတွင် မိသားစု ဆောင်နှင့်ချီ၍လည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေပြီဖြစ်၏။ စ်နေ့တွင် မိမိပိုင် ယန္တရားကြီးက အပတ်တစ်ရာလည်လျှင် သိသည် ဖြစ်စေ မသိသည် ဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်ဆန္ဒရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသော် လည်း အကြိမ်တစ်ရာ မိမိစိတ်ကရော ခန္ဓာ ကိုယ်ကပ ပါဝင် လည်ပတ်နေရသည် မဟုတ်ပါလော။

ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ကွယ်လွန်မှုသတင်းသည နောက်တစ်နေ့ သတင်းစာအသီးသီးတွင် ပါရှိခဲ့ပါ၏။ ကျွန်တော် ည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ကွယ်လွန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းစာအသီးသီး ရေးသား မှုများကို အောင် စုံအောင် ဖတ်ရှုဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ကွယ်လွန်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းစာတစ်စောင်မှ ခေါင်းတပ်မှုသည် အလွန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း၏။ ထိုသတင်း၏ ခေါင်းစဉ်သည် ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို ရေးဖြစ်အောင် စေ့ဆော်သော အကြောင်းတရားလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။ ထိုသတင်းစာက ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ **"ဘဝ၏ဖိစီးမှုသည် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် လုံလောက်သောအကြောင်းတရားဖြစ်ရသည်ထိ ပြင်းထန်လာခဲ့ပြီလော"**ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပါ၏။ ထိုသတင်းဆောင်းပါးတွင်ပင် **"ဖိစီးမှုဒဏ် Stress ဟူသောစကားရပ်သည် စက်မှုထွန်းကားသော အနောက်နိုင်ငံများတွင်သာဖြစ်ထွန်းသောဘဝမျိုးကို ဖော်ညွှန်း အသုံးပြုသော ဝေါဟာရစကားလုံး မဟုတ်တော့၊ ဖိစီးမှုသည် ကမ္ဘာ့မြို့ကြီးများကိုပါ ဝါးမြိုဖမ်းစားပြုစားလျက်ရှိနေပြီ"**

STRESS is no longer a word used exclusively to describe the kind of life we imagine exists in the Industrialised WEST. It has Caught up with most major cities the world over.

ဟု ရေးသားခဲ့ပါ၏။ ဖိစီးမှုသည် ကမ္ဘာ့မြို့ကြီးများကို ဖမ်းစားခဲ့သည့်နည်းတူ အာရှမြို့ကြီးများကိုလည်း ဖမ်းစားဝါးမြိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ဖိစီးမှုသည် အာရှမြို့ကြီးများဆီသို့ မကြာသေးမီကမှ ဝင်ရောက်လာခြင်းမဟုတ်။ ဖိစီးမှုသည် အနောက်၏ မြို့ပြအရှည်အသွေးများကို အာရှသားတို့ အားကျအန်တုချိန်မှစ၍ အာရှသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်၏။ ဖိစီးမှုသည် မြို့ပြ၏ အခြင်းအရာတစ်ရပ်ဟု ယခင်ကဆိုခဲ့သော်လည်း ယခုတော့ ဖိစီးမှုသည် ၂၀ နှင့် ၂၁ ရာစုနှစ် လူသားများ

၏ ဘဝအခြင်းအရာတစ်ခု **A Fact of Life** အဖြစ် ရပ်တည်လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

၁၉၈၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလထုတ် အေရှားဝိ( ) သတင်းစာတွင် "ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသောကလေးများ"ဟူသောခေါင်းစဉ်ဖြင့် သတင်းဆောင်းပါးတစ်ရပ် ဖော်ပြခဲ့ဖူး၏။ ထိုသတင်းတွင် ၁၃ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက်သည် စည်းကမ်းတင်းကျပ်သော သူမခင်၏ မျှော်လင့်ချက်များကို မစွမ်းဆောင်နိုင်ဖြင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုဖြစ်ကာ လန့်ဖျပ်ပြီး လုံးဝ ဆွံ့အနားကြားဖြစ်သွားခဲ့ရသည်ဟု ဆိုပါ၏။ အောင်မြင်မှုရရှိရန် အပြိုင်အဆိုင်ကြိုးစားကြရာတွင် ဆုံးရှုံးမှုများ၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများ၊ အားပေးမှုများခံစားရကာ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်မှာပင် သေကြောင်းကြံစည်မှုများကို ရင်ဆိုင်လာကြရပြီဖြစ်သည်။

ဇန်နောက်တွင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသား သည် နံနက်ရှစ်နာရီ ကျောင်းတက်မီရန် ကားကျပ်တောက်မှု ကျော်လွှားရေးအတွက် မိမိတို့အိမ်မှ နံနက် လေးနာရီမှ စ၍ ထွက်ကြရသည်။ စင်ကာပူမှ ကျွန်တော့်သား၏သူငယ်ချင်းဖြစ်သူသည် သူမြတ်နိုးသောသူ၏သူငယ်ချင်းမှ ပါးလိုက်သော လက်ဆောင်ပစ္စည်းကို လာရောက်ယူရန် အချိန်မရဘဲဖြစ်နေ၏။

ဖိစီးမှုကို လူငယ်များသာမက ဆင်ခြင်တုံတရားရှိပြီးသူများ၊ အသွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူများထံတွင်လည်း ရှိနေပြီဖြစ်ပါ၏။ စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ **Counselling and Care Centre** မှသုတေသနပြုချက်အရ ဖိစီးမှုခံနေကြရသောသူများထဲတွင် ကျောင်းဆရာ ဆရာမများ၊ ရုံးအမှုထမ်းများ၊ ရုံးအမှုဆောင်အရာရှိများ၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ရှင်မများ၊ သူနာပြုများ၊ ရဲအရာရှိများ၊ ယာဉ်မောင်းများ၊ ပင်လယ်ငါးဖမ်းထွက်သူများ အပါအဝင် လေယာဉ်မယ်များနှင့် လေယာဉ်မှူးပင် ပါဝင်ကြသည်ဟုဆိုသည်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဆရာတော်တစ်ပါးက မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ သာယာလှပသော ကျွန်းနိုင်ငံလေးသို့လည်း ဖိစီးမှုသည် ဝင်ရောက်နေရာယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်ဟုဆို၏။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် အာရှတိုက်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုစံပြနိုင်ငံကြီးတစ်နိုင်ငံဖြစ်၏။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လူတိုင်းက အားကျကြသည်။ သို့သော် ဂျပန်ရဲတပ်ဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်သော စာရင်းဇယားများအရ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၉၈ ခုနှစ်က ဂျပန်အမျိုးသား ၂၃၀၀၀ ကျော်နှင့် ဂျပန်အမျိုးသမီး ၉၈၀၀ ကျော် စုစုပေါင်း ဂျပန်လူမျိုး ၃၃၀၀၀ ကျော်သည် တစ်နှစ်အတွင်း မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေခဲ့ကြသည်ဟုဆိုပါ၏။ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသူများ၏ အသက်အရွယ်သည် အသက်လေးဆယ်ကျော် ငါးဆယ်အရွယ်များအတွင်း သိသိသာသာ တိုးပွားလာသည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။

◆

အခန်း(၃)

အနာဂတ်ပြေးလာဝင်ဆောင့်ခြင်း (သို့) ပစ္စုပ္ပန်အခိုးခံရမှု

ကျွန်တော်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် နေစဉ်အတွင်း ဖိစီးမှုနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းခြင်းရာများကို လေ့လာခဲ့ပါ၏။ ဖိစီးမှုများပြားလာခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ အနာဂတ်က ကျွန်တော်တို့ထံသို့ ပြေးလာဝင်ဆောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်အခိုးခံရခြင်းသည် အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်ဟူ၍ အချိန်သုံးပါးရှိပါသည်။ အတိတ်ဘဝ၊ အတိတ်ကာလက အချိန်တို့သည် ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အား ကျွန်တော်တို့ စွန့်ခွာခဲ့ကြပြီးဖြစ်၏။ အတိတ်ထံမှ ကျွန်တော်တို့သည် နောင်တနှင့် သံဝေဂသာ ရရှိရန်ရှိသည်။ သူ့ထံမှ ကျွန်တော်တို့ ရယူရန် အခြား ဘာမျှ ဟုတ်တိပတ်တိမရှိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပစ္စုပ္ပန်သည် ယခု ကျွန်တော်တို့တည်ရှိနေသောကာလဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်သည် ကျွန်တော်တို့ပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်သည် ကျွန်တော်တို့ စီမံခန့်ခွဲပိုင်ခွင့်ရှိသောအရာ ဖြစ်သည်။

အနာဂတ်ဆိုသည်က မရောက်ရှိလာသေးသောကာလဖြစ်သည်။ အနာဂတ်သည် ကျွန်တော်တို့ထံသို့ ရောက်ရှိလာခြင်း မရှိသေးပေ။ သို့သော် လူသားတို့၏ ပယောဂကြောင့် အနာဂတ်သည် သူ့နေရာတွင် သူမနေတော့ဘဲ သူသည် ကျွန်တော်တို့ထံသို့ ဝင်လာပြေးဆောင့်လျက်ရှိပါ၏။ အနာဂတ်ပြေးလာ ဝင်ဆောင့်မှုကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သည် အလျင်အမြန် ဆောင့်တွန်းခြင်းကို ခံနေရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်သည် အနိုးခံနေရသည်။ အနာဂတ် လျင်မြန်စွာဝင်ရောက်လာခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သည် အလျင်အမြန် ရွေ့လျားပေးနေရသည်။ ပစ္စုပ္ပန်သည် အထိုင်မကျသေးခင်မှာပင် အတိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းပေးနေရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်သည် အနာဂတ်၏ ဝင်လာပြေးဆောင့်ခြင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အတွန်းခံနေရသည်။ ဤသည်မှာ လူသားတို့အတွက် ဖိစီးခံရဖို့ရန် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

လူ့သမိုင်းသည် နှစ်ပေါင်း ၆၀၀၀ ရှိခဲ့ပြီဖြစ်၏။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်အောက်တိုဘာလက ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသား သန်း ၆၀၀၀ လည်းပြည့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

လူ့သမိုင်းကို လေ့လာပါက လူသည် သမိုင်းဦးပုံပြင်ကာလမှ ပေါက်တူးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်အထိ နှစ်ပေါင်းသန်းပေါင်းများစွာကြာခဲ့၏။ ပေါက်တူးကို လူသားတို့ တွေ့ရှိလာသောအခါ ယင်းကို အသုံးပြုကာ လူသားများသည် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ဖွံ့ဖြိုးအောင် တိုးတက်

ဆောင်ရွက်လာနိုင်ခဲ့သည်။ လူ့သမိုင်းတွင် ပေါက်တူး ပေါက်ပြားကို တွေ့ရှိမှုသည် ရောမကြီးကျယ်သောတွေ့ရှိမှုကြီးဖြစ်၏။ ပေါက်ပြားတွေ့ရှိမှုသည် အက်ဒီဆင်က လျှပ်စစ်မီးအား ဖန်သီးထဲသို့ထည့်သလို အိုင်းစတိုင်းက သူ၏သီအိုရီအသစ်ကို တွေ့ရှိသလို လူ့သမိုင်းအတွက် ကြီးကျယ်သောတွေ့ရှိမှုကြီးဖြစ်၏။ သို့သော် ပေါက်တူးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်လူသား ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သမိုင်းမှတ်တမ်းတင်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် လူသားသည် ထိုတွေ့ရှိမှု ပေါက်တူးပေါက်ပြားကို ထမ်း၍ စိုက်ပျိုးရေးခေတ်ကြီးကို ဦးဆောင်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြ၏။ လူသားသည် စိုက်ပျိုးရေးခေတ်ကြီးကို တရွေ့ရွေ့ ဖြတ်သန်းလာခဲ့သောအချိန်သည် နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်ကြာခဲ့သည်။ သို့သော် လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၅၀၀ ခန့်မှစ၍ လူသားတို့သည် စိုက်ပျိုးရေးခေတ်မှသည် စက်မှုခေတ်သို့ တတင်ကူးပြောင်းလာခဲ့ကြ၏။ စိုက်ပျိုးရေးခေတ်သည် လူသားတို့က မိမိတို့၏ကြွက်သားများကို အသုံးပြုသောခေတ်ဖြစ်၍ စက်မှုခေတ်သည် ကြွက်သားနေရာတွင် စက်ပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်နေရာယူသောကာလ ဖြစ်သည်။

၁၇ ရာစုလောက်မှစတင်၍ လူသားများသည် စက်မှုတော်လှန်ရေးကို အစပျိုးခဲ့သည်။ လူသားသည် သာမိုမီတာကို ၁၅၉၃ တွင်လည်းကောင်း၊ တယ်လီစကုတ်ကို ၁၆၀၉ ခုတွင်လည်းကောင်း၊ အထည်ယက်စက်ကို ၁၇၂၂ ခု၊ ရေငုပ်သင်္ဘောကို ၁၇၇၆ ခု၊ ဒိုင်နမိုကို ၁၈၃၁ ခု၊ ဘိလပ်မြေကို ၁၈၄၅ ခု၊ တယ်လီဖုန်းကို ၁၈၇၆ ခု၊ ဖောင်တိန်ကို ၁၈၈၅ ခု၊ အင်ဂျင်ဘက်ကို ၁၈၈၆ ခု၊ လေယာဉ်ပျံကို ၁၉၀၃ ခု၊ ဟော်လီကော့ပတာကို ၁၉၀၇ ခု၊ တယ်လီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖေးရှင်းကို ၁၉၂၆ ခု၊ နိုင်လွန်ကို ၁၉၃၇ ခု၊ ဂျက်အင်ဂျင်ကို ၁၉၃၉ ခုနှစ်တို့တွင် အသီးသီး တီထွင်ခဲ့ကြ၏။ စက်မှုတီထွင်မှုများကို လူသားတို့သည် ၁၆ ရာစုမှ ၂၀ ရာစုကာလ နှစ်ပေါင်းသုံးရာမှ လေးရာအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။ သို့ပါ့နှင့် စက်မှုပညာသည် တီထွင်ခါစက စုန်းအတတ်၊ ကဝေအတတ်အဖြစ် အစွပ်အစွဲခံခဲ့ရသော်လည်း ၁၉ ရာစုနှင့် ၂၀ ရာစုတွင် စက်မှုခေတ်သည် ရှေ့တန်းမှ ရှေ့ဆုံးသို့ ရောက်လာခဲ့၏။

စက်မှုခေတ်သည် လူ့သမိုင်းတွင် ထွန်းကားခဲ့သည်ဟုဆိုရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ဘဲ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့၏။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်တစ်ရာက မတီထွင်ရသေးသော လေယာဉ်ပျံသည် အနှစ်တစ်ရာကြာပြီးသော ယခုအချိန်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ ကောင်းကင်ပြင်ကို သူတို့သည် နေရာယူ စိုးမိုးထားခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ စက်မှုတီထွင်မှုပစ္စည်းများသည် အလွန့်အလွန်မှ လျင်မြန်သည်။ စက်မှုကို အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်း ပေါင်းစပ်လာခြင်းက ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကို အဆပေါင်းများစွာ ပိုမိုမြန်ဆန်လာစေခဲ့ပြန်ပါ၏။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်တစ်ရာ သီပေါမင်းခေတ်က ရန်ကုန်နှင့်မန္တလေးကို လေးလမှ ငါးလ ခြောက်လကြာ လှည်းကြီးများနှင့် တရွေ့ရွေ့ မောင်းကြရသည်။ ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ခေတ်တွင် ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့သွားရန် ၅၅ မိနစ်သာ ကြာ၏။ သို့သော် ၅၅ မိနစ်သာကြာသည်ကိုပင် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သည် နှေးနေသေးသည်ဟု ထင်မှတ်ကာ ငါးမိနစ် ငါးစက္ကန့်ဖြင့် ရောက်လိုသောဆန္ဒများ ပြင်းပြနေကြ၏။ ထိုပြင်းပြမှုသည် ဖိစီးမှုတရားကို ဖိတ်ခေါ်မှုဖြစ်သည်။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် လေယာဉ်ကြီးများသည် အမြန်အားဖြင့် တစ်နာရီကို မိုင် ၇၅၀ နှုန်းမျှလောက်နှင့် သွားလာနေကြ၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စက်ရုံများ၊ မော်တော်ကားများ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ရာ ယင်းမှ ထွက်ရှိလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်များကြောင့် ကမ္ဘာကြီးသည် ပူနွေးလာကာ ကမ္ဘာတွင် ရာသီဥတုများ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ အပူလှိုင်းများ၊ အချိန်ခါမဟုတ်မိုးများ၊ မုန်တိုင်းမှာနှင့် ငလျင်များ ထူးကဲစွာဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ လူသားတို့သည် ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို အလွန်အားကောင်းသော ကွန်ပျူတာများကို အသုံးပြု၍ ရာသီဥတုကို စောင့်ကြည့်သော စခန်းပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်ကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ဖွင့်လှစ်ကာ ဘာဖြစ်လာမလဲ၊ ဘာဖြစ်လာမလဲဟု ရင်တမမ သည်းထိတ်ရင်ဖို စောင့်ကြည့်နေသောဘဝသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်၏။ သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာပြင် တစ်မီတာခန့် မြင့်တက်လာလျှင်ပင် ကျွန်းနိုင်ငံများနှင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေနိုင်ငံအများအပြား ပျောက်ဆုံးရမည့်ကိန်းများ ရှိနေပါ၏။ ထိုကိစ္စအတွက် တရားခံသည် အဆမတန် စက်မှုဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းဖြစ်၏။ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးမှုသည် လူ၏လောဘနှင့်လည်း တိုက်ရိုက်ပတ်သက်လျက်ရှိပါ၏။

စက်မှုခေတ်ထွန်းကားခြင်းသည် ကမ္ဘာကြီးကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ယူဆောင်လာခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း ဤကမ္ဘာကို အကျိုးယုတ်စေသောအရာများစွာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်ပါ၏။ ဖိစီးမှုတရား **STRESS** သည် စက်မှုဖွံ့ဖြိုးမှု၏ ထွက်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အခြင်းအရာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

ဖိစီးမှုသည် စက်မှုဖွံ့ဖြိုးမှုက လူသားတို့အား ချီးမြှင့်ပေးအပ်ခဲ့သော ၂၀ ရာစုနှစ်များအတွက် လက်ဆောင်ဖြစ်သည်။

စက်မှုအရေးတော်ပုံကြီး ပေါ်ပေါက်သည်မှစ၍ အနှစ်နှစ်ရာအတွင်း လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် အလွန်မှ လျင်မြန်လာခဲ့၏။ ရုပ်ဝတ္ထုများ လျင်မြန်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များသည်လည်း လျင်မြန်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အဘိုးအဘွားများခေတ်က 'စိန်ခြူးကြာညောင်'သီချင်းကို ဆွဲဆွဲငင်ငင်နှင့် သီဆိုခဲ့ကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်သို့ ရောက်လာသောအခါ 'သက်တံ့ပေါ်မှာကစားမယ်'သီချင်းကို ပြောင်းဆိုခဲ့ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏သားများက သက်တံ့ပေါ်ကစားရတာ ပျင်းတောင်ပျင်းသေးတယ်ဟု ဆိုလာကြပြီး သူတို့သည် နားကွဲလုမတတ် တဒုန်းဒုန်းတဒိုင်းဒိုင်း ထုနက်ခဲ့ကြ၏။ မြေးများလက်ထက်တွင်ကား ဒုန်းဒိုင်းရုံမျှမက အငြိမ်ကိုမနေကြတော့ဘဲ ရှိခဲ့ကြသည်။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများက အလွန်လျင်မြန်လာသောအခါ လူသားတို့၏ Tempo (တင်ပို) စိတ်အနေအထားများသည်လည်း ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့်အညီ ရုပ်မြန်သလို ခံစားမှုကလည်း လိုက်မြန်လာ၏။

စက်မှုတော်လှန်ရေးကြီးနှင့်အတူ မော်တော်ကား၊ မီးရထား၊ လေယာဉ်ပျံများ ပေါ်လာခဲ့ကြသည်။ စက်ရုံအလုပ်ရုံများ ပေါ်လာခဲ့ကြသည်။ အသံလွှင့်ရုံများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်များ၊ တယ်လီဖုန်း၊ ဖက်(စ)၊ အီးမေလ် အစရှိသောအရာများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကမ္ဘာတွင် လူဦးရေကလည်း တိုးလာသည်။ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းနှင့် လူဦးရေ အဆမတန်တိုးလာခြင်းက ကုန်သွယ်

မှု ပမာဏကို တိုးတက်လာစေခဲ့၏။ ထိုကဲ့သို့ ကုန်သွယ်မှုပမာဏ အဆမတန်ကြီးထွားလာခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ ရုတ်ခြည်းမြန်ဆန်ပြောင်းလဲလာခြင်းတို့ကြောင့် လူသားများ အငြိမ်နေ၍ မရနိုင်တော့သည်ကို ALVIN TOFFLE က FUTURE SHOCK အနာဂတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ပြေးဝင်၍လာနေသည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ အနာဂတ်ဝင်လာပြေးဆောင့်မှုကို ရုပ်တန့်သွားအောင်လည်း ကောင်း၊ နှေးကွေးသွားအောင်သော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမှ မတတ်နိုင်ကြတော့ပြီဖြစ်၏။ မျက်မှောက်ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ်အပျက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အကျွမ်းတဝင်မရှိသေးမီမှာပင် အနာဂတ်က အစားထိုးဝင်ရောက်နေမှုနှုန်းက မြန်လွန်းသဖြင့် ပြောင်းလဲလာမှုတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မပြုပြင်ရသေးမီမှာပင် နောက်အပြောင်းအလဲအနေတစ်ရပ်က ဝင်ရောက်လာသဖြင့် ဝင်ရောက်လာသောအခြေအနေသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မရင်းနှီးသေးခင်ကပင် ထိုအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အခြားသို့ အတင်းတွန်းပို့ခြင်းကို ခံစားကြရ၏။ ပြောင်းလဲမှုကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးပမ်းနေရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တော်တို့၏စိတ်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုကို တောင့်တခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့၏။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ဤဝေဒနာအတွက် ဆေးဝါး အသင့်မရှိသေးဘဲရှိရာ ပြောင်းလဲမြန်ဆန်မှုများကို ခံနိုင်သမျှ ခံယူကြပြီး မခံယူနိုင်ကြသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ သတ်သေကြရသည့် ဘဝသို့သာ ရောက်ကြရပေသည်။

ကမ္ဘာကြီးမြန်ဆန်လာမှု၊ ရွာကမ္ဘာဖြစ်လာခြင်းနှင့် အနာဂတ်ပြေးဝင်လာမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အလှမ်းကွာဝေးသောအရာများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟုတ်။ ဖိစီးမှုသည် စင်ကာပူ၊ ကွာလာလမ်ပူနှင့် ဗန်ကောက်အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှ၏ မြို့ကြီးများတွင်သာမက အာရှ၏ မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသော အန္တရာယ်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်ပြေးဝင်လာမှုနှင့် ဖိစီးမှုအန္တရာယ်သည် ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ကို စတင်ကျင့်သုံးလျက်ရှိသော ရန်ကုန်မြို့တွင်လည်း ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာသည် နိုင်ငံ အလျင်အမြန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်နှင့်အညီ ဖိစီးမှုခံစားရသူများ၊ ပြဿနာများသည်လည်း တိုး၍ တိုး၍ များပြားလာမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအလိုအရ ဖိစီးခံရမှုကို စိတ္တဇီဝရောဂါ **Psychobiological Disease** ဟု အမည်ပေးထားကြ၏။ ထိုရောဂါသည် ၂၀ ရာစုနှစ်၏ စက်မှုလွန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် လူသားတို့ရရှိခဲ့သောရောဂါဖြစ်၏။ ထိုရောဂါသည် ကျွန်ုပ်တော်တို့၏ အဘိုးအဘွားများဖြစ်ဖူးခဲ့သော ရောဂါတစ်ရပ်မဟုတ်။ အေ့(စ)ရောဂါလို အလျင်အမြန် ဖြစ်ထွန်းကူးစက်လျက်ရှိသော ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စက်မှုပြောင်းလဲမှုက ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ္တဇီဝရောဂါဆိုးကြီးကို ပေးအပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ယခုတစ်ဖန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလိုမတူဘဲ ၂၁ ရာစု၏ အသိပညာခေတ် Information Age သို့ ရောက်လာခဲ့ကြရပြန်ပြီ ဖြစ်၏။

၂၁ ရာစုတွင် ကမ္ဘာသည် ဆက်သွယ်မှုများ အလွန်မြန်ဆန် ကျယ်ပြန့်လွန်း၍ မည်သည့်နိုင်ငံမှ သီးခြားရပ်တည်နေနိုင်တော့မည်မဟုတ်ဘဲ ဤကမ္ဘာသည် ရွာကမ္ဘာ Global Village ဖြစ်လာတော့မည်ဖြစ်၏။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍လည်း နယ်နိမိတ်အပိုင်းအခြားဟူသည် မရှိသလောက် ပါးလွှာ

သွားတော့မည်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေသည်လည်း ယခု သန်း ၆၀၀၀ ရှိနေရာမှ ခရစ်နှစ် ၂၀၂၀ တွင် ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းတိုးကာ သန်းပေါင်း ၇၇၀၀ ရှိလာမည်ဖြစ်၏။ လူဦးရေတိုးလာသည်နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပမာဏသည်လည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်၏။ ထိုကာလအတွင်း ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းသည်လည်း နှစ်ဆတိုးလာကာ လူနေမှုအဆင့်အတန်းသည်လည်း သုံးပုံ–နှစ်ပုံ ကို တက်လာမည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြ၏။ ဆင်းရဲမွဲတေသောနိုင်ငံများသည်လည်း ခေတ်မီနည်းပညာများကို လက်ခံကျင့်သုံးကာ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာကြဦးမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာသစ်များနှင့် ကွန်ပျူတာနည်းပညာများသည် အရှိန်အဟုန်ပြင်းထန်စွာဖြင့် ပြောင်းလဲဝင်ရောက်လာမည်ဖြစ်၏။ သတင်းအချက်အလက် ထုတ်လွှင့်မှုများသည်လည်း ခန့်မှန်း၍ ရလောက်အောင် များပြားလာကာ အင်တာနက် အသုံးချမှုသည်လည်း အဆမတန် ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်၏။ အသစ်အသစ်သော နည်းပညာများနှင့် ဂြိုဟ်တုများကို အခြေပြု၍ ကမ္ဘာတစ်လွှား ဆက်သွယ်မှုများသည် ကျပ်တောက်များပြားလာပါက ဤကမ္ဘာသည် Wired World ဆက်သွယ်ရေး ကွန်ယက်တို့ဖြင့် ချည်နှောင်ထားခြင်းခံရသောကမ္ဘာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတော့မည်ဖြစ်ပါ၏။

ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အရွှေ့အပြောင်းများသည်လည်း အလွန်မှ မြန်ဆန်လာမည်ဖြစ်၏။ အမြတ်အစွန်း ဖြစ်နိုင်သောနေရာများသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်မှု တော်ရာကြမည်ဖြစ်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ Investor များသည် မိမိငွေ ပြောင်းရွှေ့ ရင်းနှီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြှုပ်နှံရမည့်နေရာများကို မျက်စိတောင်းမှောက် ကြည့်ရှုနေကြရမည် ဖြစ်၏။ ၂၁ ရာစုတွင်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် ပြတ်လပ်မှုမရှိဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်စဉ်ကြီး Continuity ဖြစ်နေမည်ဖြစ်ရာ ထို ဖြစ်စဉ်ကြီးနောက်သို့ ၂၁ ရာစုလူသားများသည် စက္ကန့်မလပ် အပြေး လိုက်နေကြရမည်ဖြစ်ရာ အမောဆိုပြီး ဗုန်းဗုန်းလဲကာမှ ရပ်ရတော့ မည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါ၏။

ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများကလည်း စက်မှုလုပ်ငန်းများကို တိုးချဲ့ လုပ်ကိုင်လာကြမည်ဖြစ်ရာ ၂၁ ရာစုတွင် ကုန်ကြမ်းလိုအပ်ချက် ပိုမိုများပြားလာမည်ဖြစ်၏။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ ရေနံလိုအပ်ချက်သည် ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ တွင် စည်ပေါင်း ၆ ဒသမ ၄ သန်း ရှိလာသော ကြောင့် တရုတ်သည် ရေနံစည် သုံးသန်းခန့်ကို ပြင်ပမှတင်သွင်းရ၏။ လူဦးရေ များပြားလာခြင်း၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှု ကဏ္ဍ တိုးတက်လာခြင်းတို့ကြောင့် စားသုံးကုန်လိုအပ်ချက်သည် လည်း များပြားလာမည်ဖြစ်၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပိုမိုတိုးတက်လာ လေ လူများ ပိုမိုစားသုံးလာလေ လိုအပ်ချက်များပိုမိုလာလေဖြစ်ရာ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ ကုန်ကြမ်းများကို အခြားကမ္ဘာတစ်ခုဆီမှ ရယူနိုင်စရာ မရှိဘဲ လိုအပ်သော သယံဇာတကုန်ကြမ်းဟူသမျှကို ဤကမ္ဘာပေါ် မှပင် ရှာရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤကမ္ဘာသည် ကုန်ကြမ်းရှားပါး မှုကို ရင်ဆိုင်လာရမည်ဖြစ်၏။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းပင် ကုန်ဈေးနှုန်း အဆမတန်မြင့်တက်မှုကိုလည်း ရင်ဆိုင်လာရဖွယ်ရာ ရှိပါ၏။ ၂၁ ရာစုတွင် အဆမတန်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း သတင်းအချက်အလက် အသွား အလာမြန်ဆန်ခြင်းနှင့်အတူ တင်းမာမှုများသည်လည်း တွဲလျက်ရှိနေ

မည်ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးပြိုင်ဆိုင်မှုများသည် ပိုမိုပြင်း ထန်လာမည်မှာ သေချာလှပါ၏။ ငွေကြေးလဲလှယ်မှု၊ ရွှေ့ပြောင်းမှု၊ သုံးစွဲမှု ဆိုင်ရာ အခက်အခဲများလည်း မုချပေါ်ပေါက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပြဿနာ အရပ်ရပ်ကို ပြုလုပ်သူသည် လူသားများဖြစ်သဖြင့် ဖြေရှင်းရမည့် သူများသည်လည်း လူသားများသာဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုခေတ်ကြီး ထဲသို့ ဝင်ရောက်ရန် လူသားများသည် တွေးမိတိုင်း ကြောက်ရွံ့စရာ ဖြစ်၏။ ကျော်ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်မှ ဗီလီယံတီဟာဲလ် ဆိုသူက "ရှေ့သို့ မျှော်ကြည့်လိုက်လျှင် အသိပညာခေတ်ကြီးကို တွေ့မြင်နေရသည်။ ထိုခေတ်ကြီး၏ ဆန်းပြားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင် နေရသည်။ ၂၁ ရာစု၏ ဆန်းပြားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အံ့သြ တုန်လှုပ်နေစေပါသည်"ဟု ဆိုခဲ့ပါ၏။

ထို့ကြောင့် စက်မှုတော်လှန်ရေးပြောင်းလဲမှုနှင့်ပင် အနာဂတ်၏ ဝင်လာပြေးဆောင့်မှုကို ခံစားနေရရှာသော ကမ္ဘာ့လူသားများသည် ၂၁ ရာစု၏ သတင်းအချက်အလက် အပြောင်းအလဲကို မည်သို့သော ခံနိုင်ရည်ဆေးဝါးများနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံကြပါလေမည်နည်း။ ၂၁ ရာစု၏ မြန်ဆန်ပြောင်းလဲမှုများသည် ကျိန်းသေရောက်ရှိလာမည်ဟု လူတိုင်း က ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်ထားသော်လည်း ထိုပြောင်းလဲမြန်ဆန်မှု များကို လူသားတို့က မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ဆိုသော အချက်နှင့်ပတ်သက် ၍မူကား ဘာအစီအစဉ် တစ်ခုမှ မလုပ်ထားဘဲရှိရာ ဤကိစ္စသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဖြစ်နေ၏။ အနာဂတ်ပြေးလာဝင်ဆောင့်မှု မြန်ဆန်လေ အားဆီးဖို့ ဘာအစီအစဉ် တစ်ခုမှမရှိလေ၊ စင်ကာပူမှ လက်များသည် ကြည့်အေးစက်လေဖြစ်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ရန်ကုန်သူ ရန်ကုန်သားများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့် မန္တလေးသူ မန္တလေးသားများ ၏ လက်များကရော မည်သည့် အကြောင်းများကြောင့် ပူနွေးနိုင်ကြပါမည်နည်း။

◆

အခန်း(၄)

ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်

စင်ကာပူတွင် နေစဉ်ကာလအတွင်း ကျွန်တော်သည် ဖိစီးမှုနှင့် ပတ်သက်သောအချက်အလက်များကို လေ့လာခဲ့သည်။ စင်ကာပူမှ မိတ်ဆွေများကလည်း ကျွန်တော့်အား ထိုလေ့လာမှုအတွက် အကူအညီပေးပါ၏။ စင်ကာပူနိုင်ငံသည် မိမိတို့နိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖိစီးမှုများကို ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ကပင် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ လေ့လာမှုများကို Counselling and Care Centre မှ ဦးဆောင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်လည်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခွင့် ရ၏။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်က စီ စီ စီသည် သတင်းစာများမှတစ်ဆင့် ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ သုတေသနမေးခွန်းများကို မေးခဲ့သည်။ ထိုမေးခွန်းများအပေါ် စိတ်ဝင်စားသူ ၆၅၃ ဦးတို့က ဖြေဆိုခဲ့သည်။ ထိုသုတေသနစာတမ်းကိုလည်း လေ့လာခဲ့ရသည်။ ထိုစစ်တမ်းကောက်ယူမှုသည် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးအကြိမ်ပြုလုပ်မှုဖြစ်ပြီး ယခင်က ထင်ရှားသော စစ်တမ်းကောက်ယူမှုနည်းစနစ်ကို မကျင့်သုံးခဲ့ဟု ဆိုပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုသုတေသနစစ်တမ်းကောက်ယူမှုကို ဖြေကြားသူများ၏ အသက်အပိုင်းအခြားသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်–

အသက်	ရာခိုင်နှုန်းရ
၁၉ နှစ် အောက်	၁၅
၂၀ မှ ၂၉	၅၅
၃၀ မှ ၃၉	၂၀
၄၀ မှ ၄၉	၇
၅၀ မှ ၅၆	၂
၆၀ မှ ၅၉	၁
၇၀ မှ အထက်	၀.၅

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ ဖိစီးမှုပြဿနာအပေါ် ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်က ဖြေကြားသူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် အသက် ၂၀ မှ ၃၉ နှစ်အတွင်း ကျရောက်နေသော်လည်း အနှစ် ၁၅ နှစ်နီးပါးအကြာ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် စင်ကာပူနိုင်ငံ၌ အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ် စီးပွားရေးပြည့်စုံသူ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေကြီးသည် စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ခဲ့၏။ ဤအခြေအနေသည် ဖိစီးမှုကို လူငယ်များသာမက လူကြီးများပါ ခံစားလာရပြီဟူသောအချက် ဖြစ်ပါ၏။

ဂျပန်နိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကထက် ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက် ၅၀ ကျော် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေမှုသည် ၄၅ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာ၍ တိုးလာသော အရေ အတွက်မှာ ၇၈၉၀ ဦးဟု ဆို၏။ တစ်ဖန် အသက်လေးဆယ်

ကျော် သတ်သေမှု အရေအတွက်သည်ကား ၁၉၉၇ ခုနှစ်ထက် ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ၂၇ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းတိုးလာခဲ့ရာ အရေအတွက်မှာ ၅၃၅၉ ဦးဟု ဆို၏။

အသက် ၂၀ မှ ၃၉ နှစ်ကြား အရွယ်တွင် ဖိစီးမှုများရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ထိုအသက်အပိုင်းအခြားတွင် လူသည် ဘဝ အပြောင်းအလဲအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံနေရသည်။ ထိုအသက်အရွယ်သည် မိဘကို လုံးလုံးလျားလျား အားကိုးနေရာမှ မိမိခြေပေါ် မိမိရပ်ရချိန်၊ ကျောင်း ကောလိပ် တက္ကသိုလ်တို့မှ ခွဲခွာရချိန်၊ အလုပ်ရရှိရေးအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု တစ်ခုခုကို အနေရာကျအောင် လုပ်ဆောင်ရချိန်၊ အချို့ အိမ်ထောင်သစ်စတင်ရချိန်၊ ဘဝအတွက် အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းမှုပြုရချိန် ကာလများဖြစ်၍ ထိုကာလများသည် ဖိစီးမှုပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရသောကာလ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းဖိစီးမှုဆိုင်ရာ စာရင်းကောက်ယူရာတွင် ယင်းပြဿနာကို ထိုအသက်အပိုင်းအခြားက စိတ်ဝင်စားပြီး ဖြေဆိုကြခြင်းဖြစ်၏။

စင်ကာပူမှ မိတ်ဆွေများက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တံခါးဖွင့်ကြိုးဝမ်းလာသော ရန်ကုန်တွင်လည်း စင်ကာပူတွင် ကောက်ယူသော စိန်ခေါ်ဆန်းများနှင့် မတိမ်းမယိမ်း ဖိစီးမှုကို စိတ်ဝင်စားသည့် ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါ၏။ ရန်ကုန်သည် ဈေးကွက်စီးပွားရေးသို့ ကူးပြောင်းလှစ်က ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စတင်ခြေလှမ်းခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း မြန်မာတို့၏ မိသားစုတာဝန်ယူမှုနှင့် ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားက ဖိစီးမှုကို ကုစားပေးသဖြင့် ဖိစီးမှုသည် စင်ကာပူလောက် မများနိုင်ဟု ကျွန်တော်က ယုံကြည်ပါ၏။ မြန်မာမိဘများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် မိမိတို့ သားသမီးများအား ပညာသင်ကာလ ကုန်ဆုံးသည် အထိသာမက အိမ်ထောင်ရက်သားကျသည်အထိ တာဝန်ယူကြသည် ဟု ပြောသောအခါ ယင်းတို့သည် မြန်မာမိသားစုဘဝကို စိတ်ဝင်စား ကြ၏။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ထိုသို့ စစ်တမ်းကောက်ယူစဉ်က ၁၂ လတာအတွင်း ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသောအခြေအနေများကို ခေါင်းစဉ်ငါးခု ခွဲ၍ စစ်တမ်းကောက်ခဲ့၏။

(က) လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် ဖြစ်ရသောဖိစီးမှု။

(ခ) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကြောင့် ဖြစ်ရသောဖိစီးမှု၊

(ဂ) မိသားစုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့်ဖိစီးမှု၊

(ဃ) သီးခြားခံစားမှုများကြောင့်ဖြစ်သော ဖိစီးမှုများ၊

(င) အထွေထွေကိစ္စများကြောင့်ဖြစ်ရသည့်ဖိစီးမှုများ

ဟူ၍ဖြစ်၏။

(က) လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုများဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရပ်များတွင် အောက်ပါကိစ္စရပ်များ ပါဝင်၏။

(၁) အလုပ်ချိန်ရှည်ကြာခြင်း (Long hours)

(၂) မပြေပြစ်သောအလုပ်ချိန်နှင့် အဆိုင်းပြောင်းတာဝန်ယူရမှု (Irregular hours shift duty)

(၃) အလုပ်အကိုင်သစ်ရှာခြင်း (Finding a new job)

(၄) အလုပ်တွင် အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းရမှု၊ သည်းခံမှု (Adjustment at work)

(၅) ရာထူးတိုးခြင်းနှင့် ရာထူးကျမှု (Promotion and demotion)

(၆) အလုပ်တွင် တာဝန်ခံရမှု (Responsibilities at work)

(၇) အလုပ်အကိုင် လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိခြင်း (Job security)

(ခ) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဖိစီးမှုများဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရပ်များ တွင် အောက်ပါကိစ္စရပ်များ ပါဝင်သည်။

(၈) ဘဝအဓိပ္ပာယ် (Meaning of life)

(၉) လိင်မှုပြဿနာ (Sexual problems)

(၁၀) စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာ (Emotional Problems)

(၁၁) လူငယ်များ၏ ဖို–မ ဆက်ဆံရေးပြဿနာ (Boy-Girl Relationship)

(ဂ) မိသားစုတွင်း ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရပ်များတွင် အောက်ပါကိစ္စရပ်များ ပါဝင်သည်။

(၁၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ကလေးငယ် (Pregnancy / Young-baby)

(၁၃) ကလေးငယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရမှု (Bringing up Children)

(၁၄) ကလေးများကျောင်းထားခြင်းနှင့် စာမေးပွဲများ (Children's school/Examination)

(၁၅) မိသားစုတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ မကျန်းမာမှု။ (Aged sick family members)

(၁၆) အိမ်ထောင်ရေးပဋိပက္ခ (Marital Conflict)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁၇) အိမ်ထောင်ဖက်တို့၏ဆွေမျိုးများ (in-law trouble)

(၁၈) ဆက်သွယ်မှုကွာဟချက် (Communicatio-gap)

(ဃ) သီးခြားခံစားမှုများဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများတွင် အောက်ပါကိစ္စရပ်များ ပါဝင်၏

(၁၉) ကျန်းမာရေး၊ အဖျားအနာ (Health / Illness)

(၂၀) မိမိချစ်ခင်ရသူ သေဆုံးခြင်း (Death of loved ones)

(၂၁) ခွဲစိတ်ကုသခံရမှု (Surgery)

(၂၂) အိမ်ရာကိစ္စ (Housing)

(၂၃) စီးပွားရေး (Finance)

(င) အထွေထွေဖိစီးမှုများ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများတွင် အောက်ပါ ကိစ္စရပ်များ ပါဝင်သည်။

(၂၄) မိတ်ဆွေများ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု (Friends / Social - life)

(၂၅) ဘဝကို ညှိနှိုင်းပြုပြင်ရမှု (Life Adjustment)

(၂၆) ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ အားလပ်ရက်များ (Festival / holidays)

(၂၇) ဆူညံသံများ (Noise)

(၂၈) ယာဉ်စည်းကမ်းများ (Traffic regulaltions)

ဖော်ပြပါ ဖိစီးမှုအခြေအနေများအပြင် စာဖတ်သူထံတွင် အခြား ဖိစီးမှုခေါင်းစဉ်များ ရှိပါက နံပါတ် ၂၉-၃၀-၃၁-၃၂ များအဖြစ် ဆက်လက်ရေးသားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၂၉) ---------------------

(၃၀) ---------------------

(၃၁) ---------------------

(၃၂) ---------------------

ဖော်ပြပါ ဖိစီးမှုခေါင်းစဉ်များသည် စင်ကာပူတွင်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါမည်။ ထို့ပြင် တစ်ဦး၏ ဖိစီးမှုဒဏ် အပြင်းထန်ဆုံးခေါင်းစဉ်သည် အခြားသူ၏ ဖိစီးမှုအပြင်းထန်ရဆုံး အခြေအနေတို့ဖြင့်လည်း မတူနိုင်ပါ။ ဖိစီးမှုပြင်းထန်သည့် အကြောင်းခြင်းရာများသည် အသက်အရွယ် ပြောင်းလဲသည်နှင့် တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာအမျိုးမျိုးတို့အပေါ် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်က မိမိ၏သားကြီး (မိမိချစ်ခင်ရသူ) ဆုံးရှုံးမှုက ဖိစီးမှုဒဏ် အပြင်းအထန်ဆုံးဖြစ်ချိန်တွင် သားသမီး မဆုံးဖူးသူက မိမိ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံရမည့်ကိစ္စကသော်လည်းကောင်း၊ မိမိအလုပ်အကိုင် သစ် ရှာဖွေ၍ မရရှိခြင်းကသော်လည်းကောင်း၊ ဖိစီးမှု အပြင်းထန်ဆုံး ခေါင်းစဉ် ဖြစ်နေနိုင်၏။

စီ စီ စီ၏ သုတေသနပြုချက်အရ ၁၂ လအတွင်း ဖိစီးမှုဒဏ် အများဆုံးခံရသောအကြောင်းအရာများကို လေ့လာသောအခါ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည်ဟု ဆို၏-

ဖိစီးမှုဒဏ်အမျိုးအစား	ရာခိုင်နှုန်း
အလုပ်အကိုင် Work	၃၁ ရာခိုင်နှုန်း
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ Personal	၂၃ ရာခိုင်နှုန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သီးသန့် Specific ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း
မိသားစု Family ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း
အထွေထွေ General ၉ ရာခိုင်နှုန်း
အခြားကိစ္စ Others ၈ ရာခိုင်နှုန်း

ထို့ကြောင့် လူများသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသော အကြောင်းအရာများတွင် အလုပ်တွင် တာဝန်ခံရမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအခြေအနေဖြစ်ပေါ်ရမှုများ၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ ဘဝအိမ်ပြဿနာနှင့် အလုပ်အကိုင် လုံခြုံမှုမရှိခြင်းတို့သည် ဖိစီးမှုဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းကြီးများဖြစ်သည်။

သင့်တွင်ရော မည်သည့်အကြောင်းအရာတို့က ဖိစီးမှုတွင် ထိပ်တန်းမှ နေရာယူထားသည်ကို အောက်တွင် ချရေးကြည့်ပါ။

(က) သင်၏ဖိစီးမှု အဆိုးဝါးဆုံးကိစ္စက ဘာလဲ
(Extremely Stressfull)
အောက်ကွက်လပ်တွင် ရေးချရန်
... ...

(ခ) သင်၏ဖိစီးမှုဒဏ် သိပ်များနေသောကိစ္စက ဘာလဲ
(Very Stressfull)
အောက်ကွက်လပ်တွင် ရေးချရန်။
... ...

(ဂ) သင်၏ဖိစီးမှုဒဏ်ဖြစ်သောကိစ္စက ဘာလဲ
(Stressfull)
အောက်ကွက်လပ်တွင် ရေးချရန်။
... ...

(ဃ) သင်၏ဖိစီးမှုအသင့်အတင့်ဖြစ်သော ကိစ္စက ဘာလဲ
(Fairly Stressfull)
အောက်ကွက်လပ်တွင် ရေးချရန်။
... ...

(င) ဖိစီးမှုနည်းသော၊ မရှိသောကိစ္စက ဘာလဲ
(Not/Least Stressfull)
အောက်ကွက်လပ်တွင် ရေးချရန်
... ...

သင် မည်သို့ဖြေဆိုထားသည် မသိပါ၊ တကယ့်တမ်း စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် အဆိုးဆုံး အများဆုံး စိမ်ခေါ်ခံမှုအများ ကိစ္စများမှာ–

၁။ အလုပ်အကိုင်၊
၂။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာ၊
၃။ စီးပွားရေးဖိစီးမှု၊
၄။ မိသားစုဖိစီးမှု

တို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်အကိုင်

အလုပ်အကိုင်သည် ဘဝတွင် အရေးကြီးသော အရာ ဖြစ်သည်။ အလုပ်အကိုင်မှ ဝင်ငွေ၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပျော်လား ... ကိတို့ ရရှိပေရာ အလုပ်အကိုင်ထိခိုက်မည့်လက္ခဏာ၊ ပျက်စီးမည့် ... ကွဲအားဖြစ်ပါက ဒီးရိမ်စိတ်များ ရှိတတ်သည်။ ပူပန်မှု၊ ဖိစီးမှု ... ဖြစ်ရပါသည်။ အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သော ဖိစီးမှုသည် ... ဒိုင်းတွင်ရှိသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖိစီးမှုဖြစ်၏။ မိမိစိုက်ပျိုးသောအပင်များ အောင်မြင်မည်၊ မအောင်မြင်မည်ကို စိုက်ပျိုးစဉ်ကပင် သောကများရှိတတ် အလုပ်အကိုင်တည်မြဲရေး၊ အလုပ်အကိုင်တွင် ယှဉ်ပြိုင်မှု စသည့် ကိစ္စရပ်များကလည်း ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သောအရာများဖြစ်၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် နေရာတကာတွင် ရှိတတ်သည်။ စာမေးပွဲဖြေဆိုမည့် ကျောင်းသားမှအစ မိန့်ခွန်းတစ်ရပ်ပြောနေဆဲကာလတွင်ပင် နိုင်ငံအကြီးအကဲလိုပုဂ္ဂိုလ်များ၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ရှိတတ်သည်။ အရာရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတတ်၍ ညှိုးငယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ညည်းညူခြင်းများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၏ အခြင်းအရာများဖြစ်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်သူတို့သည် မိမိ အောင်မြင်မှုရရှိနေစဉ်ကာလ၌ပင် ထိုအောင်မြင်မှု ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် စိုးရိမ်နေတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညောင်းညာ၍ နေခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ထိုရောဂါများလည်း အလျဉ်း ပျောက်ကင်းသွားတတ်၏။

စီးပွားရေးဖိစီးမှု

စီးပွားရေးဖိစီးမှုသည် လူတစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုအလိုက်သော်လည်းကောင်း ရှိတတ်သည်။ ကုန်ဈေးနှုန်းနှင့် အိမ်ရာဈေး မြင့်မားခြင်း၊ လစဉ်ရောက်ရှိလာသော ရေဖိုး၊ မီးဖိုး အခွန်အခများ၊ လျှပ်စစ်မီးဖိုးတောင်းခံလွှာများနှင့် အတွေ့အကြုံ ငွေဖောင်းပွမှုများကို မဖြေရှင်းနိုင်မှု စသည်တို့သည် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံတွင်ပင် အလယ်အလတ်လွှာ မိသားစုဝင်များသည် စီးပွားရေးဖိစီးမှုကို ခံကြရသည်။ လူအဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေလိုမှုများသည်လည်း စီးပွားရေးရာ ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ စီးပွားရေးဖိစီးမှုဒဏ်သည် စင်ကာပူနိုင်ငံမျိုးတွင် ပို၍ပင် ရှိနေဦးမည်ဖြစ်သည်။

မိသားစု ဖိစီးမှု

မိသားစုအတွင်း၌ မိသားစုစီးပွားရေး ဖူလုံရန် ကြိုးပမ်းရခြင်း၊ ယခုခေတ်လူငယ်များနှင့် လူကြီးမိဘများအကြား ကွာဟမှု ကြီးမားလာ၍ မိဘနှင့်သားသမီး နားမလည်နိုင်ကြခြင်း၊ ကလေးများ ပြုစုပျိုးထောင်မှုအခက်အခဲ၊ နာမကျန်းသည့် သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ထောင်ဖက်များအချင်းချင်း အယူအဆ ဝေမတူညီမှုများ၊ လင်နှင့်မယား သူ့ဆွေမျိုး ကိုယ့်ဆွေမျိုး အသားအရောင်မှုများ စသည့် ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့သည် ဖိစီးမှုများကို မိသားစုအတွင်း၌ နေ့စဉ်မွေးဖွား၍ ပေးနေသောအရာများ ဖြစ်ပါ၏။ ယနေ့ကာလ မိသားစုများသည် အဘိုးအဘွားတို့ခေတ်က မိသားစုများထက် ဖိစီးမှုများ ပို၍ အားကောင်းနေကြ၏။ မိသားစုတိုင်းသည် ဘိန်းဖြူပြဿနာနှင့် အေ့(စ) ရောဂါအပိုင်းခံရမှုပြဿနာများ ကလည်းရှိနေရာ မိသားစုဖိစီးမှုကိစ္စသည်လည်း ကြီးမားသောပြဿနာ ဖြစ်ပါ၏။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၅)

ဖိစီးမှုကိုဖြေဖျောက်ခြင်း

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းသို့ ဖိစီးမှု စတင်ဝင်ရောက်သောအချိန်သည် လူတို့ယဉ်ကျေးမှုကို စတင်ခြေရာကောက်မိခဲ့သောကမ္ဘာပင်ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ချိန်တွင် ဖိစီးမှုသည်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပေါက်ကွဲနေပြီဖြစ်၏။

ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ-

ဖိစီးမှုဟူသော စကားရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ SEYLE က "ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ WEAR AND TEAR OF DAILY LIVING နေ့စဉ်ဘဝ၏ ပျက်စီးယိုယွင်းမှု"ဟု ဆိုခဲ့သည်။

ဖိစီးမှုဆိုသောစကားရပ်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန် Living with Stress ဟူသော စာအုပ်က STRESS is any kind of pressure that effects a person in his daily life. This effect may be healthy or unhealthy depending on

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

his reaction to the stress factors. ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားပါ၏။

လူတစ်ဦး၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးသက်ရောက်သော မည်သည့်ဖိအားမဆို ဖိစီးမှုဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းဖိစီးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည်ကား ကာယကံရှင်၏ တုံ့ပြန်မှုပေါ်တွင် တည်သည်ဟု ဆိုပါ၏။

အထက်ပါစကားရပ်ကို လေ့လာပါက ဖိစီးမှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ လေ့လာပါလျှင် အခြင်းအရာသုံးမျိုးကို တွေ့ရှိနိုင်၏။

၁။ ပထမအခြင်းအရာမှာ ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားဖြစ်၏။

၂။ ဒုတိယအခြင်းအရာမှာ ထိုအကြောင်းတရားကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသော ခံစားမှုဖြစ်၏။

၃။ ထိုခံစားမှုကို ခံစားရသူက တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။

ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများ ဆိုသည်မှာ မိမိအိမ်သို့ဝင်လာသော တယ်လီဖုန်းသံ၊ မော်တော်ကားသံများ အပါအဝင် လျှပ်စစ်မီတာဘီလ်များ၊ ရေမလာ မီးမလာမှု၊ ကုန်ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်မှု၊ သားသမီးများ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အိမ်ပြန်မလာမှု၊ လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှု၊ မီးပျက်မှုနှင့် အိမ်မှာပြီး တံခါးလာခေါက်မှုများ အားလုံးပါဝင်သည်။

အထက်ပါ ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများကြောင့် မိမိက ဘယ်လို ခံစားရသလဲ၊ ဘယ်လောက်ခံစားရသလဲ။

အကြောင်းတရားက ကြီးလျှင် ကြီးသလို သေးလျှင် သေးသလို ခံစားရမည်မှာ မမွှတာဖြစ်သော်လည်း လူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဖိစီးမှုအကြောင်းတရား သေးသေးကွေးကွေးကို မိမိက အကြီးအကျယ် တုံ့ပြန်နေလျှင် ထိုဖိစီးမှုသည်လည်း အကြီးကြီးဖြစ်နေတတ်၏။

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားအပေါ် လူသည် တုံ့ပြန်မှု ပြုစမြဲဖြစ်၏။ မိမိက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုပြုလဲ။ အေးအေးဆေးဆေးပဲ ပြုသလား၊ ဒေါသတကြီးပြုသလား။ မိမိ မည်မျှအထိ ပေါက်ကွဲသလဲ။ ထိုအရာများသည် အရေးကြီးပါသည်။ ခံစားရတာချင်းအတူတူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပေါက်ကွဲမှုက တူချင်မှတူမည်ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှု ဒဏ်ကို တွက်ချက်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း တွက်နိုင်ပါသည်။

ဖိစီးမှု		ထိုအကြောင်း		ယင်းခံစားမှုကို		
အကြောင်း	+	တရားကြောင့်	+	တစ်ဦးချင်းက	=	ဖိစီးမှုဒဏ်
အရာ		ခံစားရမှု		တုံ့ပြန်မှု		

ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားရှိနေသော်လည်း ထိုဖိစီးမှုအပေါ် ခံစားမှုမရှိဟု ဆိုပါက ဖိစီးမှုလည်း မရှိနိုင်ပါ။ **ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားထက် ယင်းဖိစီးမှုကို တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုက အရေးကြီးသည်။** ကြီးကြီးမားမား တုံ့ပြန်မှုမရှိလျှင် ဖိစီးမှုသည်လည်း မကြီးထွားနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှုပြဿနာများကို စဉ်းစားရာတွင် ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများ၏ ရိုက်ခတ်မှု အရေးကြီးသလို တုံ့ပြန်မှုသည်လည်း အရေးကြီးလှပါ၏။

ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများကတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးတိုးတက်မှုနှင့်အတူ၊ စက်မှုထွန်းကားမှုနှင့်အတူ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်ဝယ် အဆက်မပြတ် တိုးပွားနေသည်ကို လူသားတို့သည် မည်သို့မှ မတားမြစ်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းပါးအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ တုံ့ပြန်မှု နည်းအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့က အရေးကြီးပါ၏။ ဖိစီးမှုအပေါ် တစ်ဦးချင်း ခံစားတုံ့ပြန်မှုက အနည်းအများရှိနိုင်ပါ၏။ တစ်ဦးချင်းခံစားရမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သားသမီး မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဆုံးပါးရသည်ကို ဖိစီးမှုလျော့နည်းအောင် ကြိုးစားပါဟူ၍ နားချပါက တရားမည် မဟုတ်ပါ။

ဖိစီးမှုသည် လူ့လောက လူ့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူ့အိမ်သူ့ရာလို နေရာယူပြီး ဖြစ်နေ၏။ အကြင်လင်မယား စတင်လက်ထပ်သောညမှစ၍ မိသားစုဖိစီးမှုသည်လည်း ထိုမိသားစုတွင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် စတင်ပေါက်ဖွားလာခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်တစ်ခု စတင်ထူထောင်ပါက ဘုရားစင်၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊ မီးဖိုချောင်ပစ္စည်း စသည်တို့ ပါဝင်လာသလို ၂၀ ရာစု ၂၁ ရာစု ကာလများတွင် အိမ်ထောင် စတင်စဉ်ကပင် ဖိစီးမှုအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုကို လုံးဝ ဖယ်ရှားပစ်ရန် ကြိုးစား၍မရနိုင်သောအခြေအနေတွင် ကျွန်တော်တို့သည် ဖိစီးမှုနှင့်အတူ မည်ကဲ့သို့နေကြမည်ဆိုသောအဖြေကို ရှာရုံမှတစ်ပါး အခြား ရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိတော့။ ထိုအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ မလွှဲမရှောင်သာ လက်ခံကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးတင်ပြမည့် အကြောင်းအရာများကလည်း မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရလောက်အောင်ဆိုးဝါးသော ဖိစီးမှုဆိုသောအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သူ့ကို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လုံးဝဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းလည်းမရှိတော့ပြီဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူနှင့်အတူ ဘဝတစ်ခုလုံး မည်ကဲ့သို့ အတူတကွနေကြမည်ဆိုသောအချက်ကို တင်ပြရန် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက် သူ့စိတ်ဖြစ်လိုတာ၊ မဖြစ်ချင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့စိတ်နဲ့သူ့ခန္ဓာက လက်မခံချင်တာကို မလွှဲမရှောင်သာ လက်ခံလိုက်ရသည့်အတွက် သူ့စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားမှုမှန်သမျှသည် ဖိစီးမှုပင်ဖြစ်သည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးအရ မိမိစိတ်တွင်းက မပါဘဲ ခေါင်းတဆတ်ဆတ်ညိတ်နေရခြင်းကလည်း ကြာလျှင် ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးပွားကျော်ကြားမှုများနောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်ပါနေရတာကလည်း ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေသည်။ သူမကြားချင်တာတွေ၊ သူမမြင်ချင်တာတွေ၊ သူမပြောချင်တာတွေ စသည့် သူမလိုလားသည့် အာရုံခံစားမှုတွေ သူမလိုလားသည့် ဆက်ဆံမှုများကို မလွှဲမရှောင်သာ ပြုနေရခြင်းတို့ကလည်း ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ မိမိမလိုလားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများသာမက မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြီးက မလုပ်နိုင် မမီနိုင် မနိုင်သောအခြေအနေတို့ကလည်း ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ မိမိ၏ စိတ်ပိုင် ဆိုင်ရာအရလည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းမှု ရုပ်အခြေခံအရလည်းကောင်း လက်မခံချင်ပါဘဲလျက် မလွှဲမရှောင်သာ လက်ခံနေရခြင်းများသည် ဖိစီးမှုပေါက်ဖွားပေါ်ပေါက်ရခြင်းများ၏ အခြေခံအကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆများကို စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူသည် ဟင်(စ)ဆယ်လီဆိုသူ ပညာရှင်ဖြစ်သည်။ ထိုပညာရှင်ကြီးသည် ၁၉၃၀ ပြည့်ကျော် ကာလမှစ၍ ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်သော အတွေးအခေါ် အယူအဆများနှင့် ဖိစီးခံစားရမှု အခြေအနေများကို ထုတ်ဖော်ခဲ့သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် ဖိစီးမှုကို စတင်ပေါက်ဖွားစေခဲ့သော သဲလွန်စများကို ဟင်(စ)ဆယ်လီအပါအဝင် လူသားတို့ ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ရှာဖွေရာမှ ဖိစီးမှုကို မွေးဖွားပေးလျက်ရှိသော အခြေအနေလေးရပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့၏။ ယင်းအခြေအနေလေးရပ်မှာ–

၁။ အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲမှု၊
RAPID CHANGES

၂။ အခြားသူများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနေလိုခြင်း၊
KEEPING UP WITH OTHERS

၃။ ပိုမိုကြီးမားသည့် တောင်းဆိုမှုများ၊
GREATER DEMANDS

၄။ မှားယွင်းသည့် မျှော်လင့်ချက်များ
FAULTY EXPECTATIONS

ဖြစ်သည်။

အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲမှု

အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကို အတော်အတန် တင်ပြပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ကမ္ဘာကြီးတွင် ရုပ်ပစ္စည်းပြောင်းလဲမှုများကို နေရာတကာတွင် တွေ့နိုင်သည်။ အဓိကအားဖြင့် မြို့ကြီးများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှုသည်လည်း မြို့ပြလူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အဖြစ်များလျက်ရှိ၏။ မြို့ပြထက်စာလျှင် ကျေးလက်တွင် ဖိစီးမှုလျော့ပါး၏။ မြို့ကြီးများတွင် ဆယ်နှစ်ကာလအတွင်း Land mark ဟုခေါ်သော

ထင်သာမြင်သာရှိသော အမှတ်အသားများသည် ရုတ်ခြည်း ဖြုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲနေကြ၏။ ယခင်က ထိုလမ်းဆုံတွင် နာရီစင်ကြီး ရှိသည်။ ထိုနာရီစင်ကြီးသည် ထိုနေရာ၏ ထင်သာမြင်သော အမှတ်အသား ဖြစ်၏။ နာရီစင်ကြီးအနီးတွင် အထပ်မြင့်တိုက်ကြီး ဘွားခနဲပေါ်လာသည်။ နာရီစင်သည် အလိုလို သေးငယ်သွားသောကြောင့် မနဲရှာကြည့်ကြရ၏။

လူနေတိုက်တာ အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ မိုးထိုးကွန်ကရစ်အဆောက်အအုံများပေါ်လာခြင်း၊ မိုးထိုအဆောက်အအုံများကြောင့် စိမ်းစိုသောရှုခင်းများသာမက ကောင်းကင်ပါ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း၊ လမ်းသစ်များဖောက်ခြင်း၊ တောင်ကုန်းများဖြို၍ မြေညှိခြင်း စသော ကိစ္စများသည် ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိစ္စများဖြစ်၏။ ထိုအရာများ နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသည်နှင့်အမျှ တောရိပ်တောင်ရိပ်များ၊ တေးလာဆိုတတ်သည့် ငှက်ကလေးများ၊ သစ်ပင်လေးများနှင့် ချောင်းရိုးမြောင်းရိုးလေးများ အပါအဝင် စိမ်းစိုစိုမြင်ကွင်းများ၊ ဝါးတောလေးနှင့် ငှက်ပျောပင်တန်းလေးများသည် မြင်နေကျမြင်ကွင်းမှ ပျောက်ကွယ်ခဲ့ရ၏။ ထိုသို့သော မြို့ပြပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုသည် ဖိစီးမှုကို စတင်၍ ပေါက်ဖွားစေခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါတွင် ဟောင်ကောင်ကဲ့သို့ မိုးထိုးအဆောက်အအုံကြီးများအစား ဥယျာဉ်မြို့တော်ကြီးများကို မက်မက်မောမော တည်ဆောက်ရန် တောင်းဆိုလာကြခြင်းသည် တစ်နည်းတစ်ဖုံအားဖြင့် ထိုတောင်းဆိုမှုသည် ဖိစီးမှုကို ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ဖန် အပြောင်းအလဲများတွင် မူဝါဒအပြောင်းအလဲများ၊ စနစ်တစ်ခုမှ အခြားစနစ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲမှုများသည်လည်း ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်၏။

ဥပမာ စင်ကာပူနိုင်ငံသည် မိမိ၏ ပညာရေးစနစ်ကို ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင် ကြိုးစားရင်း သုံးနှစ် သို့မဟုတ် လေးနှစ်ကာလ အပိုင်းအခြားတိုင်းတွင် တစ်ကြိမ်မျှ သင်ရိုးကို ပြောင်းလဲသင်လေ့ရှိ၏။ ထိုအခါ ဆရာ ဆရာမများရော၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများပါ ထိုပြောင်းလဲမှုနှင့်အညီ လိုက်လံပြောင်းလဲကြရင်း ဖိစီးမှုခံကြရသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် မရပ်မနား တရစပ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိရာ ထိုပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အခြေခံစခန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ အလုပ်ရုံများသည်လည်း လိုက်၍ ပြောင်းကြရ၏။ ခေတ်မီနိုင်ငံများတွင် အလုပ်သမားများသည် အသစ်ပေါ်ပေါက်လာသော စက်ယန္တရားများ တပ်ဆင်ရေးနှင့် ကွန်ပျူတာတပ်ဆင်ရေးကိစ္စများ၏ ဖိအားပေးမှုကို ခံကြရရှာ၏။ ရုံးများ၊ အလုပ်ဌာနများ၊ နေအိမ်များနှင့် အစည်းအဝေးခန်းမများတွင် လူတိုင်းသည် ကွန်ပျူတာဘာသာစကားကို ပြောနေကြရ၏။ တက္ကသိုလ်ကြီးများ၊ မဟာဌာနကြီးများတွင်လည်း ကွန်ပျူတာများသည် ဝင်ရောက်စီးနင်း နေရာယူကြပြီး ဖြစ်၏။ တက္ကသိုလ် မဟာဌာနတစ်ခုမှ အကြီးအကဲတစ်ဦးက "ကျွန်မ စိုးရိမ်နေတယ်။ စိုးရိမ်တာက ကွန်ပျူတာတွေကို ကျွန်မက ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကွန်ပျူတာတွေဟာ ကျွန်မတို့ကို ရှေ့ ဘာများ ဆက်လုပ်ကြဦးမလဲဆိုတာကို စိုးရိမ်တာပါ"ဟု ဆို၏။

ထိုသို့သော အနာဂတ်ပြေးဝင်လာမှု သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်အခိုးခံရခြင်းကိစ္စ အပါအဝင် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် တရစပ် ပြောင်းလဲမှု အလျှင်အမြန် ပြောင်းလဲမှုများသည် လူ၏ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနေအထားတို့က ပထမပြောင်းလဲခြင်းကို လက်ခံရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးမီ ဒုတိယနှင့် တတိယ ထပ်ဆင့် ပြောင်းလဲမှုများက ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင် ဝင်ရောက်စီးနင်းခဲ့ရာ ဖိစီးမှုများသည် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် တိုးပွားနေစေပါ၏။

အခြားသူများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနေလိုခြင်း

နောက်ဆုံးပေါ်ကားများ၊ ဖက်ရှင်အသစ်အဆန်းများ၊ ပရိဘောဂများနှင့် လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသစ်အဆန်းများထွက်လျက်ရှိ၏။ မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း ရင်းနှီးသူ အပေါင်းအသင်းများအတွင်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နောက်ဆုံးပေါ်ကား ပရိဘောဂနှင့် လက်ဝတ်ရတနာပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူသုံးစွဲနေကြရာ မိမိအိမ်၌လည်း နောက်ဆုံးပေါ်ကား၊ ပရိဘောဂ အသစ်အဆန်းများနှင့် လက်ဝတ်ရတနာ အသစ်အဆန်းများ မဝယ်နိုင်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ မလုံခြုံသလို ဖြစ်လာကြ၏။ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် မိမိကမူ စိန်တစ်ဆင်စာ ထိုက်ထိုက်တန်တန်ဝတ်မသွားလျှင် ကိုယ်လုံးတီး ချွတ်သွားသလောက် အရှက်ရစရာဟု ထင်မြင်ယူဆချက်များလည်း ရှိလာသည်။ ကြော်ငြာအသစ်များ ပေါ်လာပြီး ထိုကြော်ငြာပစ္စည်းများ မိမိအိမ်ပေါ် မရောက်သေးလျှင် မပြည့်စုံဟုလည်း ထင်လာကြ၏။ လူငယ်များသည် ထမင်းစားလက်မှတ်တစ်စောင်ရရှိရေးအတွက် အသက်မွေးမှုကျောင်းပညာသင် ဌာနများမှ သင်ကြားမှုအစီအစဉ်အမျိုးမျိုးနောက်သို့ ဘကောက်ကောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်နေကြရ၏။ မိမိသမီး ဆေးတက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်မရသဖြင့် သွေးတက်သွားသောမိဘလည်း အနုမတဂ္ဂရှိသည်။ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက "ကျွန်မ ခုနစ်တန်းတုန်းက ကျွန်မတို့အိမ်ရှေ့က အစ်မအရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဆေးတက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ရသွားတဲ့အတွက် ကျွန်မအဲဒီအစ်မကို အော်ကြီးဟာစ်ကျယ် စောင်းမြောင်းဆဲဆိုပြီး ငိုပစ်လိုက်ရဖူးတယ်"ဟု ပြောကြား၏။

လူများသည် သူတကာကို ရင်ပေါင်တန်းဖို့အတွက် လူတိုင်းကိုပခုံးလိုက်တိုင်းရင်း ဖိစီးမှုတိုးပွားခြင်းကို ခံကြရ၏။ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက သူ့လူနာအကြောင်းကို ပြောရာတွင် "အဖေဖြစ်သူဟာ သူ့သမီး ဆေးသိပ္ပံဝင်ခွင့်မရတော့ဘူးလို့လည်း သိရော တကယ်ပဲ အာရုံကြောတွေ တုံ့ဆိုင်းသွားတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပြီး ကျွန်တော့်ဆီကို လူနာအဖြစ် ရောက်လာတော့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့သမီးကတော့ ဆေးပညာမသင်ရဘဲ အခြားပို့ချမှုတစ်ခုကို သင်ရတဲ့အတွက် ပျော်နေတယ်။ အဖေဖြစ်သူကတော့ သူ့သမီးကို မောင်နှမဝမ်းကွဲတွေလို မဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီး အကြောတွေတုံ့ဆိုင်းကုန်တာပါ"ဟု ဆို၏။

ကျောင်းအပြိုင်အဆိုင်ထားလိုမှု၊ ကားအပြိုင်အဆိုင်စီးလိုမှု၊ လက်ဆောင်အပြိုင်အဆိုင်ပေးလိုမှုများက ပိုမို ငွေရှာရမှုများဖြစ်ကာ ငွေများရစေရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် ဖိစီးမှု ပိုမိုရရှိရန် ကြိုးစားမှုများပင် ဖြစ်နေပါတော့၏။

ပိုမိုကြီးမားသောတောင်းဆိုမှုများ

နိုင်ငံများသည်လည်းကောင်း၊ ကုမ္ပဏီအုပ်စုကြီးသည်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း မိသားစုတစ်ခုချင်းအနေနှင့်လည်းကောင်း တိုးတက်

ရေး၊ အဆင့်မြင့်ရေးတို့အတွက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုများ ထို့ အရေအတွက်ရော အရည်အသွေးပါ တိုးတက်အောင် အလုအယက်လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရမှုသည် အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင်ကို တိုး၍ အာရုံစိုက်စေမှု၊ အချိန်နှင့်လုပ်အား ပိုမိုပေးစေရန် ဖိအားပေးမှုအကြောင်းများ ဖြစ်လာခဲ့၏။ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် အစိုးရခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက "နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအပေါ် မှီခိုအားထားရမှုများကို တားမြစ်စေနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ တစ်နာရီ ပိုမိုအလုပ်လုပ်ကြပါစို့"ဟု တိုက်တွန်းအကြံပေးမှု ရှိခဲ့ပါ၏။

ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများ အားကောင်းဖို့၊ အလုပ်သမားစွမ်းအားမြင့်မားဖို့ဆိုသောကိစ္စများသည် ၂၁ ရာစုကာလ နိုင်ငံတိုင်း၏ ရည်မှန်းချက်များဖြစ်သည်။ အပြိုင်အဆိုင်များလည်းဖြစ်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များ အပြိုင်အဆိုင်တိုးတက်မှုများသည် အခမဲ့ရရှိခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖိစီးမှုများကို ပေးအပ်ဖလှယ်ပြီးမှ ရယူခြင်းဖြစ်၏။ အလုပ်ရုံ အလုပ်ဌာနများတွင်၊ စက်ရုံများတွင် အချိန်ပိုပေးခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်စုဘဝများ အတွင်းသို့ ဖိစီးမှုအကြောင်းအရာများ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်စေပါ၏။

အရည်အသွေးကို တိုးတက်တောင်းဆိုမှုများသည်လည်း ဖိစီးမှုများကို လမ်းခင်းလုပ်ဆောင်ရမှုများ ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာကြီးသည် ပိုမိုကြီးမားသော တောင်းဆိုမှုများကို တောင်းဆိုတိုင်း ဖိစီးမှုများတိုလည်း ပိုမိုလက်ခံခဲ့ရ၏။ ပို၍များပြားသော တောင်းဆိုမှုများအတွက်လည်း ပို၍များပြားသောဖိစီးမှုကို လက်ခံကြရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှားယွင်းသောမျှော်လင့်ချက်များ

ယနေ့ကာလတွင် ငွေသည် အရာအတော်များများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စွမ်းရှိလာ၏။ ငွေသည် လူ့ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်လာသည်။ ငွေသည် ပြည့်စုံမှု၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ လိုရာခရီးရောက်မှုတို့ကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သဖြင့် ငွေများများ အမြန်ရရှိရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် ဖိစီးမှုအစုံစုံ အဖုံဖုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အမြန် သူဌေးဖြစ်လိုမှု၊ အမြန်ကြွယ်ဝလိုမှုများသည် ဖိစီးခဲ့ရမှုအကြောင်းရင်းများဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အမြန်သူဌေးဖြစ်သောနည်းလမ်းများ ရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် လက်တွေ့မကျသော မျှော်လင့်ချက်များသည် ဖိစီးမှုများကို အစဉ်ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိသည်။

မိဘများအနေနှင့်လည်း မိမိတို့၏ သားသမီးများ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသည်ထက် ပိုမိုကျော်လွန် မျှော်လင့်မှုများသည် ကလေးလူငယ်များအား လူကြီးမဖြစ်မီကပင် သောကဖိစီးမှုကို ပျိုးထောင်ပေးထားခြင်းဖြစ်၏။ မိဘများသည် သားသမီးများ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုထက် ကျော်လွန်သော ပညာရည်ထူးချွန်မှုများကို မျှော်မှန်းရာက စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသာမက ရှုံးသားမှုများပါ ဆုံးရှုံးရသည့်ဖြစ်ရပ်တို့မှာ ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်၏။

အချို့သောသားသမီးများက မိမိတို့မိဘများသည် သူတို့ သူငယ်ချင်းများနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများ၏ မိဘများကဲ့သို့ တတ်စွမ်းနိုင်ကြသည်ဟု ယူဆကာ တောင်းဆိုမှုအရပ်ရပ် ပြုကြသောအခါများတွင်လည်း မိဘများအတွက် ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်၏။ မိမိသူငယ်ချင်း တက်နေသော ဈေးကြီးကြီးကျူရှင်၊ သူငယ်ချင်းဝယ်ကိုင်သော

ပိုက်ဆံအိတ်၊ သူငယ်ချင်းများဝယ်စီးသော ဈေးကြီးကြီးဖိနပ်များကို သားသမီးများက မိမိတို့အား ဝယ်ပေးရမည်ဟု တောင်းဆိုလာသော အခါ မဖြစ်နိုင်။ ဖြစ်မလာရာက မိဘတွင်ရော သားသမီးတို့၌ပါ ဖိစီးမှုများ ရှိလာကြရပြန်၏။

လူငယ်များသည် အိမ်ထောင်ပြုကြရာတွင် လက်တွေ့ကျမှုကို အခြေမခံဘဲ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်အတွက် အရည်အချင်းများကို စိတ်ကူးယဉ်သတ်မှတ်ရာက လွန်ကဲသော ထိုတောင် မျှော်လင့်ချက်များကြောင့် ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၆)

ဖိစီးမှု၏စရိုက်သဘောတရား

ဖိစီးမှုသည် ၂၀ ရာစု၊ ၂၁ ရာစု လူသားတို့၏ အခြင်းအရာ ဘဝတစ်ရပ်အနေနှင့် လူသားတို့ထံတွင် ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ သူ့ကို ဖယ်ရှားချ၍လည်း မရနိုင်တော့ပြီဖြစ်သည်။

အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတရားတို့သည် မွေးသည့် သူပွင့်လာစဉ်ကတည်းက မြေမှုန့်တို့ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်၍ ပွင့်လာသလို မွေးဖွားသော သတ္တဝါဖြစ်လာရသည်တွင် လူသည် အိုမှု နာမှု သေမှုတို့ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ထားရသလို ခေတ်သစ်လူသားသည် အိုမှု နာမှု သေမှုတို့နှင့်အတူ ဖိစီးခံရမှုဒဏ်ကိုလည်း ဦးထိပ်ပန်ဆင်ထားရပြီးဖြစ်၏။

ဖိစီးမှုအကြောင်းတရားများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဖိစီးမှုဒဏ်များနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဖိစီးမှုဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်များနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူသားသည် လမ်းခွဲ၍မရတော့ပေ၊ ၂၁ ရာစု လူသားသည် ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့် လမ်းခွဲ၍မရသောအခြေအနေတွင် သူနှင့် သင့်တင့်မျှတအောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ ဆိုသောလမ်းကို ရွေးချယ်ကြရမည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်၏။ ဥပမာ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်သွားသောရောဂါအတွက် ကုစားရန် ဆေးဝါး မရှိပေ။ လူတစ်ယောက်သည် အရိုးကျိုးပေါင်းတက်သော ရောဂါ ဖြစ်လာပါက ကုစား၍မှ မရလျှင် အသက်ထက်ဆုံး ထိုရောဂါနှင့်အတူ ဘယ်လိုရှင်သန်နေထိုင်ရပါမလဲဆိုသောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏ အခြင်းအရာတစ်ခု၊ ၂၀ ရာစုနှင့် ၂၁ ရာစု လူသား၏ အခြင်းအရာတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုနှင့်အတူ မည်သို့နေထိုင်ကြမည်ဆိုသောအချက်ကို ရှာဖွေစူးစမ်းကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဖိစီးမှုနှင့်အတူ အသက်သာဆုံးနေထိုင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့သည် ရှေးဦးစွာ ဖိစီးမှု၏သဘောသဘာဝများ၊ ဖိစီးမှု၏ ပင်ကိုစရိုက်များ၊ ဖိစီးမှု၏ဇာစ်မြစ်များ၊ ဖိစီးမှု၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

ဖိစီးမှုတွင် မှန်ကန်ချက်အချို့ ရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားရန် လိုအပ်၏။ သို့မှသာ သူ၏အတွင်းရေးများကို ကျွန်ုပ် ပိုမို နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ သူနှင့်အတူတကွ နေထိုင်ရေးသည် ပိုမိုချောမွတ် အဆင်ပြေမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှန်ကန်ချက်တို့မှာ–

၁။ မည်သည့်အရာသည် ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်ဟူသောအချက်သည် လူ တစ်ဦးစီပေါ်၌ မူတည်သည်။

What is stressfull depends on individual.

၂။ မည်သည့်အရာသည် ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားရစေသည်ဆိုသော အချက်သည် အခြေအနေနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သည်။

Circumstances have a major bearing on what is stressfull.

၃။ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သော ကိစ္စများသည် ဖိစီးမှုဒဏ် နည်းစေသည်။

That which is predictable is less stressfull.

၄။ အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းသည် ဖိစီးမှုကိုနည်းပါးစေသည်။

The ability to control situation can minimise stress.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှု၏သဘောသဘာဝများကို အတော်အတန်ခြေရာကောက်မိပြီးဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဝင်လာ ပြေးဆောင့်သော ဖိစီးမှုများကိုလည်း စင်ကာပူမှ လက်များအေးစက်နေသည့် ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေကြီးလို လက်မြှောက်အရှုံးပေးရန်မလိုဘဲ သျှော့ပါးအောင်၊ သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းစရပြီဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။

ဖိစီးမှုကိစ္စအတွက် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ဖိစီးမှုအကြောင်းအရာတွေတော့ ရှိလာပြီ၊ ထိုအကြောင်းအရာကို တစ်ဦးချင်းအနေနှင့် မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်းဆိုသောအချက်ဖြစ်၏။ အေးအေးဆေးဆေး တုံ့ပြန်မည်လား? ဒေါသနှင့်တုံ့ပြန်မည်လား? မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေမည်လား? ဆိုသောအချက်သည် မိမိပေါ်တွင် မူတည်ပါ၏။

မိမိအပေါ်တွင် မူတည်သည်ဟုဆိုသောကြောင့် ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ မိမိအခြေအနေနှင့် မိမိဘဝအတွေ့အကြုံကလည်း အရေးကြီး၏။ ဥပမာ ဖိစီးမှုသောကကို အတွေ့အကြုံမရှိသူ ဆိုပါက ရင်ဆိုင်ရာ၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အများအပြွင်းများရှိနိုင်၏။ အဆုတ်အားနည်းသူသည် ပန်းနာဖြစ်ဖို့ အလားအလာများ ရှိနေ၏။ တစ်ဖန် မိမိကို ဖိစီးလာသော ပြဿနာ၏အကြီးအသေးကလည်း ရှိသေး၏။ မိမိကို ဖိစီးလာသော ပြဿနာက မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာအရပ်ရပ်ကို ပေးဆပ်လိုက်ရမည့်ကိစ္စလား သို့မဟုတ် မိမိအား အလစ်ဝင်ရောက်ထိုးနှက်ခဲ့သော ကင်ဆာရောဂါဟု ဆိုပါက ထိုပြဿနာအပေါ် မိမိသည် မည်ကဲ့သို့ သက်သာရာသက်သာကြောင်းကို ရှာဖွေ၍ ဖြစ်ပါမည်နည်း။

ဤကိစ္စများကို ဆန်းစစ်ရန် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏

၁။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစိတ်ပိုင်း၊

၂။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရုပ်ပိုင်းနှင့်

၃။ ပုဂ္ဂိုလ်၏ပတ်ဝန်းကျင်

ရေးရာကိစ္စများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရပါမည်။

ပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်ပိုင်း

ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးချင်းစီကို လေ့လာသောအခါ ဖိစီးမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူနှင့် ပေါ့ပါးစွာ ခံစားရသူဟူ၍ ရှိသည်။ ထိုကိစ္စသည် ထိုသူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားပေါ်တွင် မူတည်ပါ၏။

ပြင်းထန်စွာခံစားရသူတို့သည် တင်းမာမှုများကို ဖြေလျှော့ရန်ခက်ခဲ၏။ အခြေအနေများကို အရင်စလို တုံ့ပြန်၏။ မငြိမ်မသက်ရှိ၏။ စိတ်မရှည်တတ်ကြ။ အေးဆေးပေါ့ပါးစွာ တုံ့ပြန်သူတို့၏စရိုက်မှုကား ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိ၏။ ဆန္

လွန်ကဲမှုမရှိ၊ အခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ရာတွင် မျှတမှုရှိပြီး စည်းကမ်းတကျရှိ၏။ တုံ့ပြန်မှုမပြုမီ အကဲဖြတ်မှုကို အရင်ပြုလုပ်၏ အရာရာကို အေးအေးဆေးဆေးပြုတတ်သောသဘောရှိ၏။

မိမိကိုယ်မိမိ ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်သောအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သလား?...သို့မဟုတ် အေးဆေးပေါ့ပါးစွာ တုံ့ပြန်သည့် အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သလားဆိုသောအချက်ကိုမူ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါ၏။ မိမိသည် ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်သူဖြစ်ပါက မိမိစိတ်များကို လျှော့ချ၍ ပေါ့ပါးစွာတုံ့ပြန်သူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် မိမိစရိုက်က ပေါ့ပါးစွာတုံ့ပြန်တတ်သူ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေများက ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်အောင် တွန်းပို့တတ်ပါ၏။

အချိန်ပြင့် ကန့်သတ်စွာ လုပ်ဆောင်ရသူများသည် မူလက အေးဆေးပေါ့ပါးစွာတုံ့ပြန်သူ ဖြစ်စေကာမူ အချိန်ကာလ တာရှည်လာသောအခါ ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်လာတတ်၏။ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးသည် မူလက အရာရာကို အေးဆေးစွာ တုံ့ပြန်တတ်သူဖြစ်၏။ သို့သော် မိမိခင်ပွန်း ရုံးသွားရန်၊ ကလေး ကျောင်းသွားရန်အတွက် ကတိုက်ကရိုက်ပြင်ဆင်ရခြင်း၊ ကလေးများ ကျောင်းမမီမှာ စိုးရိမ်ခြင်းများရှိလာသောအခါ မိမိကလေးများက အဝတ်လဲနေသည်ကို နှေးသည်ဟု အထင်ရှိလာ၏။ ထိုအချိန်တွင် တယ်လီဖုန်းသံ၊ ဈေးသည်ကအော်ယူဉီးမလဲမေးသံနှင့် တံခါးလာခေါက်သံများကြောင့် ဗျာများရသော အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၏စရိုက်သည် မူလ အေးဆေးပေါ့ပါးသောစိတ်ထားမှ ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်တတ်သောအခြေအနေကို ပြောင်းသွားနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏။ တစ်ဖန် ရုံးများတွင် တင်းကျပ်သောအချိန်ဇယားများအတွင်း အလုပ်လုပ်ကြရသောသူများသည် အထက်အရာရှိက အချိန်မီ မပြီးရကောင်းလားဟု ဆူပူမှု၊ တယ်လီဖုန်းဝင်လာမှု စသည်တို့ကြောင့် အေးဆေးစွာလုပ်ဆောင်တတ်သည့် စိတ်နေသဘောထားမှ ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်တတ်သည့်စိတ်အနေအထားသို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်သည့်သဘော ရှိပါ၏။

လူတိုင်းတွင် ဘဝရည်မှန်းချက်များ ရှိကြသည်။ မိမိတို့ဘဝခရီးလမ်းကို စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးနှင့် လျှောက်လှမ်းကြသည်။ မိမိ မည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုမည်။ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်သည် မည်သို့ဖြစ်ရမည်။ သားသမီးများကို မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်၍ ကျော်ကြားမှုကို မည်သို့တည်ဆောက်မည် စသည်ဖြင့် ရည်မှန်းချက်များ ရှိကြစမြဲဖြစ်၏။ ထိုကိစ္စများသည် အချို့မှာ ထားသင့်ထားအပ်သော စိတ်ကူးများဖြစ်သော်လည်း အချို့သော မျှော်လင့်ချက်များသည် ဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့သောစိတ်ကူးများ ဖြစ်တတ်၏။ ဥပမာ အဆိုတော်တစ်ယောက်ကို တစ်ဖက်သတ်ချစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။ အချို့ကလည်း မိမိကိုယ်မိမိ ခြွင်းချက်မရှိ ပြီးပြည့်စုံပြီဟူသော စိတ်ကူးဖြင့်လျှောက်လှမ်းလာစဉ် လောကဓံတရား၏ မတော်တဆရိုက်ခတ်မှုကို ကြုံရသောအခါ ကြံ့ကြံ့မခိုင်နိုင်ဘဲ စိတ်ပျက်လက်ပျက်မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မိမိကြိုးပမ်းကြိုးစားရမှုများ ကုန်ဆုံးရလေပြီ၊ မအောင်မြင်တော့ပြီ၊ မဖြစ်တန်ရာတော့ဖြစ်ပြီဟုဆိုကာ ညှိုးငယ်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားကြရ၏။ ထိုအချိန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ ကွပ်ကဲထိန်းချုပ်ရမည့်အစား လက်လျှော့ အရှုံးပေးရာက အထွေထွေဖိစီးမှုများ ရောက်ရှိလာတော့၏။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း အချို့သောသူများ၏ သဘာဝမကျသော အယူအဆများကြောင့် ဖိစီးမှုဝေဒနာများ အလိုလို[illegible]ရောက်လာတတ်သည်။ အချို့သောသူများတွင်–

၁။ လူတိုင်းက မိမိကို နှစ်သက်သဘောက[illegible]ရမည်။

၂။ လူအများက မိမိကို ချစ်ရမည်။

၃။ ကျွန်ုပ်ပြုလုပ်သောအရာများသည် မှန်[illegible]သည်။

၄။ လူများက မိမိအား ဘယ်သောအခါ[illegible] ညှိုးငယ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်။

၅။ ဘဝဆိုသည် ပြဿနာရှိအပ်သောအရာ[illegible]ဘုတ်၊ အားလုံးချောမွေ့နေရမည်။

၆။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် မိမိက တ[illegible]ဘစ်ရာ ထူးခြားအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ဟူ၍ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုမရှိသော ယုံကြည်[illegible]ချများရှိတတ်၏။ ဤသို့သော စိတ်နေစိတ်ထားများသည် လော[illegible] မာန်မာနတို့နှင့် တွဲဖက်၍ ပိုမိုလွန်ကဲသော ထင်မြင်မှုဆိုင်ရာ[illegible]စ္စများဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့သော စိတ်ဆန္ဒသဘောမျိုးများသည် အခွ[illegible]အာဏာ ငွေကြေးပြည့်စုံကုံလုံသောသူများထံတွင် ရှိတတ်၏။

မိမိတို့၏ စိတ်အနေအထားများက မိမိတို့၏ ဖိစီးမှုများကို အနိုင်တီးတတ်ကြ၏။

ထိုကဲ့သို့သော စိတ်နေစိတ်ထားများက အလ[illegible]မပြည့်မှုကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပေါ်ရင်ဆိုင်ရကာ ဖိစီးမှုများဖြစ်လာ[illegible]တတ်၏။ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖိစီးမှုတိုင်းသည် အန္တ[illegible]ယ်ရှိ၏။ တစ်ဖန်

www.burmeseclassic.com

ဖိစီးမှုသည် အကြံအစည်ပျက်ပြားမှု ပဋိပက္ခဖြစ်မှု၊ ပြဿနာဖြစ်မှုတို့ကို မွေးဖွားပေးပြန်၏။ ထိုအခြေအနေများကို ဖြတ်တောက်ဖြစ်နိုင်လျှင် ဖြတ်တောက်၊ မဖြတ်တောက်နိုင်ပါက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု **FEAR** စိတ်ပျက်ခြင်း **FRUSTRATION** စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် တင်းမာခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဝေဒနာတစ်ရပ်ရပ် ကြုံတွေ့ရသောအခါမျိုးတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတတ်သည်။

စိတ်ပျက်ခြင်းသည် မိမိရည်မှန်းချက်များ ပိတ်ဆို့ခံနေရသည်။ သို့သော် အခြားသူများက မိမိအပေါ် ကြီးမားသောမျှော်လင့်ချက်များ၊ အထင်ကြီးမှုများ ရှိနေချိန်တွင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤအကြောင်းအရာများကို နောက်အခန်းများတွင် အကျယ်ဖော်ပြဖြစ်ပါသည်။

ဘဝ၏ အဝင် အထွက်ဖြစ်ရပ်များ

လောကဓံရှစ်ပါးဟုဆိုသည့် ဘဝ၏ အဝင်အထွက်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါများတွင် ဖိစီးမှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပန်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြရသည်။ အဝင်နှင့်အထွက်များတွင် အထွက်များသည့် အနုတ်လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ သေကွဲကွဲခြင်း၊ အိမ်ထောင်ကွဲခြင်း၊ အလုပ်မှ ရပ်စဲခံရခြင်း၊ စိတ်မရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ မိမိအခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်း၊ စီးနေကျ မော်တော်ကားကို ရောင်းလိုက်ရခြင်း၊ အိမ်မီးလောင်ခံရခြင်း၊ ခြေကျိုးသွားခြင်းများ စသည်တို့သည် ဘဝတွင် ဖြစ်တတ်ကြသည်။

သေကွဲကွဲရသည်ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ကွာရှင်း[illegible]ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်သူတစ်ဦး ဆုံးရှုံးရခြင်းသည် ဖိစီးမှုဒဏ်[illegible]ကို ဖြစ်စေသည်။ အိမ်ထောင်ကွာရှင်းခြင်းအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရ[illegible]သည်မှာ လွယ်လင့်တကူ ပြုနိုင်စေကာမူ ထိုအရာသည် ဝေဒနာကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ လင်မယားကွာရှင်းခဲ့ကြသည့်လူများသည် နောက်[illegible] (ယတိပြတ်) ဆုံးဖြတ်ချက်မတိုင်မီ အလွန်နာကျင်စေသော ခံစား[illegible]မှုများ ဖြစ်ကြရသည်။ လင်မယား ကွာရှင်းရန် တရားရုံးသို့ [illegible]နေသည့်တိုင် ဒွိဟများစွာ ရှိနေတတ်သည်။ သားသမီးကိစ္စ၊ [illegible]ကြည်းမှုကိစ္စ၊ ရွှေမရောင်သာ လမ်းခွဲရသည့်ကိစ္စ၊ စိတ်လိုက်မာန် [illegible]ကိစ္စများ စသည်ဖြင့် ဒွိဟရှိနေကြစမြဲဖြစ်၏။

အငြိမ်းစားယူရမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသူများတို့သည် [illegible]သည်း အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလျှင် ထိုအရာသည် ခက်ခဲမှုပင်ဖြစ်သည် အငြိမ်းစားယူရန် ကောင်းစွာ အသင့်မဖြစ်သေးသူများလည်း ပြဿနာ[illegible]ကြသည်။ အချို့ အငြိမ်းစားများသည် အငြိမ်းစားယူလိုက်ရသဖြင့် [illegible]ကို တန်ဖိုးမရှိဖြစ်တော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ တန်ဖိုးကို အခြားနည်း[illegible]များဖြင့် သက်သေပြရန် လိုအပ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကာ သက်သေပြ[illegible]ရင်း ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်တတ်ကြရ၏။

အဝင်များတွင်လည်း ဖိစီးမှုရတတ်၏။ ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရသူတစ်ဦးအတွက် ကဏ္ဍသစ်တွင် ပိုမိုလာသော [illegible]ဝန်ဝတ္တရားများကြောင့် ဖိစီးမှုများ ရှိတတ်၏။ အိမ်ထောင်ပြုသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မျှော်လင့်ကိုးစားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါမလားဟု သောကရောက်ရသည်။ ကလေးများရရှိသော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် မိသားစုသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုးပွား ပေါင်းစည်းလာမှုအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ကြရသော်လည်း တိုးပွားလာသော သားသမီးများအတွက် ဝင်ငွေတိုးရှာကြရခြင်းတို့က ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေ၏။

အပြုသဘော သို့မဟုတ် အပျက်သဘောဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘဝ၏ဖြစ်ရပ်များသည် ဖိစီးမှုပြုနိုင်သောအကြောင်း အခြင်းအရာများ ဖြစ်သည်ကို သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရုပ်ဘဝအခြေအနေ

ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ဘဝတစ်ခုအတွက် ရုပ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ဖန်တီးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဖိစီးမှုများတွင်–

- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊
- ဆေးဝါးများ၊
- အစားအစာများ၊
- အသံဗလံ ဆူညံသံများ၊
- အပူချိန်၊
- လူစုလူဝေးနေရာများ၊
- လေထုညစ်ညမ်းမှု၊
- ရောဂါကူးစက်မှု စသောကိစ္စများ ပါဝင်၏။

အချို့သော ခေတ်မီဆေးဝါးများသည် ရောဂါတစ်မျိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော်လည်း ထိုဆေးကြောင့် အခြားရောဂါတစ်မျိုးကို ရစေ၏။ အချို့သော ဆေးဝါးများသည် ဆေးစွဲခြင်းဖြစ်စေပြီး အချို့သည် စိတ်ဗယောက်ဗယက် ဖြစ်စေ၏။ ပဋိဇီဝဆေးများသည် ရောဂါပိုးမွှား

များကို ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ ညှိုးငယ်ခြင်းနှင့် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ တွေဝေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုကိစ္စများသည် ပတ်ဝန်းကျင်မှရရှိသော သောကများပင်ဖြစ်၏။

ဆူညံသံများနှင့် လူစုလူဝေးများသည် ဖိစီးမှုများကို မုချဖြစ်စေ၏။ ကျေးလက်များနှင့် ဆင်ခြေဖုံးရပ်များတွင် အသံချဲ့စက်မှ အသံများသည် လူပေါင်းများစွာကို အလှူ သို့မဟုတ် မင်္ဂလာဆောင်မပြီးမချင်း ဖိစီးမှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ်ပေးနေသောအရာများ ဖြစ်၏။ မော်တော်ကား ဟွန်းသံများလည်း ပါဝင်၏။ ဥရောပနိုင်ငံများတွင် ကားဟွန်းတီးခြင်းသည် ဆဲဆိုခြင်း၊ ရိုင်းပျစွာပြုမူခြင်း ကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ မလွှဲမရှောင်သာမှ ဟွန်းကို အသုံးပြု၏။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောရာတွင် နာလန်ထစ မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်အတူ ဘောလုံးပွဲသွားကြည့်ရာ ဘောလုံးကစားမည့်အချိန်ကို စောင့်ရင်း အခြားသူများ ရှုပ်ယှက်ခတ်စွာ စုဝေးသွားလာနေခြင်းနှင့် အသံချဲ့စက်မှ ကျယ်လောင်စွာ မြည်ဟိန်းနေသော ဂီတကြောင့် နာလန်ထမိတ်ဆွေသည် မူးဝေလာကာ ဘောလုံးပွဲကို မကြည့်နိုင်တော့ဘဲ ကွင်းထဲမှ ထွက်ခဲ့ရသည်ဟု ဆို၏။

ဆူညံသံနှင့် လူစုလူဝေးသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အမှန်ပင် အထောက်အကူပြုသည်။

အပူချိန်လွန်ကဲစွာပူခြင်း သို့မဟုတ် အေးခြင်းကလည်း ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပူပြင်းသောရာသီဥတုတွင် ကျွန်ုပ်၏စိတ်များသည် အလိုလို မောပန်းနွမ်းနယ်ကာ စိတ်တိုခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်၊ စိတ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည် ပေါင်းစည်း၍ ရှိနေကြရာ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်၍ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရမှုကြောင့် ပြင်းထန်သောဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်သောဘဝသို့ ရောက်ရ၏။ ဆေးလိပ်ငွေ့ အမြဲနံနေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေရာမှ မိမိ ဆေးလိပ်မသောက်သုံးသော်လည်း သူများကြောင့် မိမိ ကင်ဆာရောဂါရနိုင်၏။ အလွန်ညစ်ပေသော အမှိုက်ပုံကြီးနားတွင်နေရသော မိသားစုသည် ပတ်ဝန်းကျင် အနံ့ အသက်ဆိုးများ ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့် ဖိစီးခံရမှုရှိနိုင်၏။ မိမိအိမ်ဘေးတွင် အဝေးပြေးဂိတ်ကြီးတစ်ခု လာဖွင့်ရာ ထိုဂိတ်မှ တစ်ညလုံး ထွက်ခွာနေသော ကားသံများ လူခေါ်သံများကြောင့် အိပ်၍မပျော်ဘဲ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံကြရ၏။

ကျွန်တော်၏ အိမ်သစ်ရှေ့မှ ကား ညအိပ်ရပ်နားစခန်းသည် ကျွန်တော့်အား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖိစီးမှုပေးလျက်ရှိပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရမှုတွင် မိမိ၏စိတ်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများကလည်း ဖိစီးမှု ပေါ်ပါးမှု ပြင်းထန်မှုများကို ဖန်တီးနိုင်သည့် ဓာတ်ဆရာကြီးများဖြစ်ကြောင်း သတိပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

◆

အခန်း(၇)

ဖိစီးမှုကိုတိုင်းတာခြင်း

ဖိစီးမှုဆိုသောစကားရပ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အတော် ...ဘန် ရင်းနှီးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ...စီးမှု မည်မျှရှိနေသနည်း? သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ် ...မှု အဘယ်မျှကို ရင်ဆိုင်နေရသနည်း ဆိုသောအချက်များကို သိ...ရန် လိုအပ်၏။

အချို့သောသူတို့သည် နေ့စဉ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ဘာမှန်းမသိဘဲ စိတ်တထင့်ထင့် ရှိနေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်ထံသွားပြီးလျှင် သက်သာသလိုရှိသော်လည်း ထိုကိစ္စကြောင့် ဝင် နောက်တစ်ကြိမ် နောက်တစ်ကြိမ် ဆရာဝန်ထံ ထပ်သွားရခြင်းများ ရှိနေတတ်၏။ ဤသို့သော အခြင်းအရာများရှိပါက မိမိထံတွင် ဖိစီးမှု အတော်အတန်ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူရာ၏။ သို့သော် ဖိစီးမှု မည်မျှရှိသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်မှ သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။

ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုကို အ...ဖြတ်တိုင်းတာကြမည် ဖြစ်ပါ၏။ မိမိတွင်ရှိသော ဖိစီးမှုကို အကဲဖြတ်ရန် မသိသည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန် မည်သည့်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရန်ကိုမျှ မတိုက်တွန်းပါ။ ယခုကာလတွင် ဆေးခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံသွားရသော စရိတ်က ကြီးလေးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိကြပါ၏။

အောက်တွင် အချက်ပေါင်း ၃၃ ချက်ကို ချရေးထားပါ၏။ သင်သည် ထိုရေးသားချက်တို့ကို ဖတ်၍ ဟုတ်လျှင် (ဟုတ်သည်)။ မဟုတ်လျှင် (မဟုတ်ပါ)ဟု ချရေးပါ။ မှတ်ချက်ကို ရေးရာတွင် ချက်ချင်းချရေးပါ။ မှတ်ချက်ကို ရေးပြီးလျှင် ပြန်ပြင်ရေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

မှတ်ချက်ရေးချ အကဲဖြတ်ခြင်း

ကဲ...သင်၏ ဖိစီးမှုကြောင့်ကြမှု မည်မျှရှိသည်ကို အကဲဖြတ်ကြပါစို့...

၁။ ကျွန်ုပ် မကြာခဏ စိတ်ပူသည် ------------

၂။ ကျွန်ုပ် မကြာခဏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိသည်------------

၃။ ကျွန်ုပ်စိတ်ထဲ၌ အနှောင့်အယှက်များရှိနေသည်------

၄။ ကြောက်မက်ဖွယ် မြင်ကွင်းများ မကြာခဏ မြင်တတ်သည်-----------

၅။ ကျွန်ုပ် ကောင်းစွာ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ပါ ---------

၆။ မကြာခဏ နှလုံးတုန်ပါသည် ---------------

၇။ ကျွန်ုပ်၏ရင်ဘတ် နာကျင်သည်---------------

၈။ ကျွန်ုပ်၏ဝမ်းဗိုက်သည် တောင့်တင်းနေသည်-------

၉။ အကြောင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ် အော့အန်နေသည်-------

၁၀။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ ဝမ်းလျှောတ က်သည်------

၁၁။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်ရှူကျပ်အောင်ပြ လုပ်ခံရဘိအလား တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားရသည်-----------------

၁၂။ အသက်ရှူ မှားလောက်အောင် မောဟိုက်ခြင်း မကြာခဏ ဖြစ်သည်-----------------

၁၃။ ကျွန်ုပ်သက်ပြင်းချလေ့ရှိသည်-----------------

၁၄။ အကြောင်းမရှိဘဲ မူးတတ်သည်-----------------

၁၅။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပါက မကြာ ေ သတိမေ့မြောချင်သလို ဖြစ်တတ်သည်-----------------

၁၆။ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်သည်-----------------

၁၇။ ကျွန်ုပ်သည် ချွေးထွက်သန်သည်-----------------

၁၈။ မကြာခဏ အရိုးတွင်းမှ စိမ့်အေးပြီး ျမ်းသည်------

၁၉။ မကြာခဏ မိမိကိုယ်မိမိ သေးသိမ်စိတ ရှိသည်------

၂၀။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချရန် အချိန်များစွ ယူရသည်----

၂၁။ အလုပ်တစ်ခု၌ စွဲမြဲနေရန် အခက်အခဲ ရှိသည်------

၂၂။ ကျွန်ုပ်သည် ပျော်ရွှင်မှု မခံစားရပါ------------

၂၃။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ ရှက်သွေးဖြ ာတ်သည်----

၂၄။ ကျွန်ုပ်သည် အသေးအဖွဲကိစ္စများအတ ဲ ငိုကြွေးတတ်သည်-------------

၂၅။ ကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာသည် မကြာခဏ မလှုပ် ော နိုင်ဖြစ်သည်--------------

၂၆။ ကျွန်ုပ်သည် အတော် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်သည်---------

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇။ မကြာခဏ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ကိုယ်လုံး ထိတ်ထိတ်လန့်လန့် ခံစားရသည်--------------

၂၈။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်သည်--------------

၂၉။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ စွမ်းအင်မရှိဘဲဖြစ်သည်--------------

၃၀။ ကျွန်ုပ်သည် အလွယ်တကူမောပန်းတတ်သည်--------

၃၁။ ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲရှိသည်--------

၃၂။ ကျွန်ုပ်သည် စားသောက်ရန် ခံတွင်းမတွေ့ဖြစ်သည်--------------

၃၃။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏ စကားပြောရာတွင် ထစ်ငေါ့တတ်သည်၊ သို့မဟုတ် စကားပြောရာတွင် အခက်အခဲရှိသည်---------------

ဖော်ပြပါ အချက် ၃၃ ချက်ကို သင်သည် ဟုတ်, မဟုတ် ဖြေဆိုပြီးပါပြီလား ထိုသို့ဆိုပါက–

ဟုတ်သည်ဟု ဆိုသောအဖြေ–

(က) ၀ မှ ၈ အထိရလျှင် သင့်ထံတွင် ဖိစီးမှုဝေဒနာ နည်းသည်။

(ခ) ၉ မှ ၁၆ အထိရလျှင် ဖိစီးမှုဝေဒနာ သင့်တွင် အသင့်အတင့်ရှိနေပြီဖြစ်၏။

(ဂ) ၁၇ မှ ၂၄ အထိရလျှင် ဖိစီးမှုဝေဒနာ အဆင့်မြင့်သည်။

(ဃ) ၂၅ မှ ၃၃ အထိရှိလျှင် ဖိစီးမှု အလွန်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှိနေ၍ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်သည် **ဟုတ်သည်** ဟူသောအဖြေ ၂၅ မှ ၃၃ အထိရှိသူဆိုပါက ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း မစိုးရိမ်သွားပါနှင့်ဦး။ သင်သည် လတ်တလော ဘ၀အပြောင်းအလဲ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ မရှိခဲ့ဟူသော အချက်ကို ပြန်၍ ဆန်းစစ်ရပါမည်။ လတ်တလော အပြောင်းအလဲ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက **ဟုတ်သည်** ဟူသောရမှတ် များနေနိုင်ပါ၏။ သို့သော် အချိန်၏ကုစားမှုကြောင့် ထိုရမှတ်သည် မကြာမီ ပြန်နည်းသွားနိုင်ပါ၏။ သင်၏ အပြောင်းအလဲသည် ခြောက်လ သို့မဟုတ် တစ်နှစ် အရင်ကတည်းက ဖြစ်ခဲ့တာလား၊ ခြောက်လ သို့မဟုတ် တစ်နှစ် အရင်ကဖြစ်ခဲ့တာ ဆိုပါက သင့်ထံတွင် အမှန်တကယ် ဖိစီးမှုရှိနေပြီဆိုသောအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံ၍ ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးအတွက် အဖြေရှာကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။ **ဟုတ်သ**ည် ဟူသော ရမှတ်များနေစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုရမှတ်ကို မှတ်သားထားပြီး ဒုတိယနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသော ဖိစီးမှုများကို တိုင်းတာခန့်မှန်းကြည့်ကြပါဦးစို့။ လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ကာလအတွင်း အောက်ဖော်ပြပါ ရည်သည့်ဖြစ်ရပ်နှင့် သင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း၊ ကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဂဏန်းတန်ဖိုးကို အမှတ်အသား(✔) ပြုထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

အကြောင်းအရာဖြစ်ရပ်	တန်ဖိုး
၁။ ခင်ပွန်း၊ဇနီးသားသမီးသေဆုံးခြင်း	၁၀၀
၂။ လင်မယားကွာရှင်းခြင်း	၇၃
၃။ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲနေခြင်း	၆၅
၄။ အကျဉ်းချခံရခြင်း	၆၃
၅။ သွေးနီးသည့်ဆွေမျိုးသားချင်း သေဆုံးခြင်း	၆၃
၆။ ကိုယ်တိုင်ထိခိုက်ခံရခြင်း (မကျန်းမာခြင်း)	၅၃
၇။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၅၀
၈။ အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း	၄၇
၉။ အိမ်ထောင် ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း	၄၅
၁၀။ အလုပ်မှ အနားယူခြင်း	၄၅
၁၁။ မိသားစုဝင်၏ ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှု	၄၄
၁၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၄၀
၁၃။ လိင်မှုအခက်အခဲရှိခြင်း	၃၉
၁၄။ မိသားစုဝင် တိုးလာခြင်း	၃၉
၁၅။ လုပ်ငန်း ပြန်လည်ညှိနှိုင်းမှုပြုခြင်း	၃၉
၁၆။ စီးပွားရေးအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်း	၃၈
၁၇။ နီးကပ်သောမိတ်ဆွေတစ်ဦး သေဆုံးခြင်း	၃၇
၁၈။ အိမ်ထောင်ရေးအငြင်းပွားမှုရှိခြင်း	၃၅
၁၉။ ၅၀၀၀၀ ကျပ်ထက်ပိုသော အကြွေးရှိခြင်း	၃၄

၂၀။ အပေါင် သို့မဟုတ် အကြွေးသိမ်းခံရခြင်း	၇၉
၂၁။ အလုပ်သစ်တွင် တာဝန်ခံရမှုရှိခြင်း	၂၉
၂၂။ သားသမီး အိမ်မှ စွန့်ခွာခြင်း	၂၉
၂၃။ ယောက္ခထီး/မနှင့် ပြဿနာရှိခြင်း	၂၉
၂၄။ ထူးခြားသောပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စ	၂၈
၂၅။ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း အလုပ်ရခြင်း	၂၆
၂၆။ ကျောင်းစတက်ခြင်း၊ ပြီးခြင်း	၂၆
၂၇။ နေမှုအခြေအနေပြောင်းခြင်း	၂၅
၂၈။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကျင့်များပြောင်းခြင်း	၂၄
၂၉။ အထက်လူကြီးနှင့် မပြေလည်ခြင်း	၂၃
၃၀။ အလုပ်ချိန်ပြောင်းလဲမှု	၂၀
၃၁။ နေအိမ်ပြောင်းလဲမှု	၂၀
၃၂။ ကျောင်းပြောင်းခြင်း	၂၀
၃၃။ အပန်းဖြေမှု အလေ့အကျင့်ပြောင်းခြင်း	၁၉
၃၄။ ဘာသာရေးဆောင်ရွက်မှု အပြောင်းအလဲ	၁၉
၃၅။ လူမှုရေးဆောင်ရွက်မှု အပြောင်းအလဲ	၁၈
၃၆။ ၅၀၀၀၀ ကျပ် အောက် အကြွေး(၂၀၀၀ ခုနှစ်)	၁၈
၃၇။ အိပ်စက်မှုအလေ့ ပြောင်းခြင်း	၃၉
၃၈။ မိသားစု စုဝေးခြင်းအရေအတွက်ပြောင်းခြင်း	၁၅
၃၉။ စားသောက်မှုအလေ့အထ ပြောင်းခြင်း	၁၅
၄၀။ အပန်းဖြေခရီးထွက်ခြင်း	၁၃
၄၁။ ပွဲတော်ရာသီအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၂
၄၂။ ဥပဒေချိုးဖောက်မှု အငယ်စားရှိခြင်း	၁၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ ၄၂ ချက်မှ သင်၏ အပြောင်းအလဲ အကြောင်းအရာ မှတ်သားချက်များမှ ဖော်ပြထားသော အမှတ်များကို ပေါင်းပါ။

သင်၏ရမှတ်သည်–

(က) ၁၅၀ ထက်နည်းလျှင် သက်သောင့်သက်သာရှိသည်။ (နောက်နှစ်နှစ်အတွင်း သင်၏ ကျန်းမာရေးသည် ဖိစီးမှုကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေသည် သုံးပုံတစ်ပုံမျှသာ ရှိ၏)

(ခ) အကယ်၍ သင်၏ရမှတ်သည် ၁၅၀ မှ ၃၀၀ အတွင်း ရှိပါက သင့်အခြေအနေသည် တစ်ဝက်စီဖြစ်နေသည်ဟု မှတ်ယူပါ။

(ဂ) ရမှတ် ၃၀၀ ထက် ကျော်လွန်က သင်သည် သေချာပေါက် ဖိစီးမှုခံနေရပြီဟု ဆိုနိုင်၏။ နှစ်နှစ်အတွင်း သင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးဝါးလာမည်မှာ ဗေဒင်မမေး ပါနှင့် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း သေချာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။

◆

အခန်း (၈)

ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

သုတေသနပြု လေ့လာချက်များအရ ဖိစီးမှုနှင့် ရောဂါဘယများသည် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုရှိကြသည်ဟု ဆိုကြ၏။ JAY.M.WEISS သည် ထိုကိစ္စကို ကြွက်များနှင့် သုတေသနပြုခဲ့၏။

သကြားဓာတ်များလာခြင်း

ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားရသောသူများသည် စောဘေပိုင်းတွင် သွေးထဲသို့ သကြားဓာတ်များ ပိုမိုစီးဝင်သဖြင့် ခွန်အား ဖွမ်းအင်ဖြစ်လာပြီး ပိုမိုတက်ကြွ ဖျတ်လတ်လာတတ်သော်လည်း ကြွက်သားများတင်းမာလာမှုကြောင့် အသက်ရှူမြန်လာပြီး နှလုံးပိုမိုသွင်မြန်စွာ ခုန်လာတတ်သည်။

နာဗ်ကြောများ ကျုံ့ခြင်း ရှုံ့ခြင်း

ဖိစီးမှုသည် ပုံမှန်သွေးလည်ပတ်မှုအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ၏။ ဖိစီးမှုကြောင့် သေးငယ်သောသွေးကြောများ ကျုံ့၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးတိုးမှု ပိုလာစေသောအခါ ကြွက်သားများသည် သွေးများကြွယ်ဝလာပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အစွန်းအဖျားများဆီသို့ သွေးမရောက်အောင် လမ်းလွဲမှုဖြစ်ရာက ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းများဆီသို့ သွေးရောက်ရှိမှုနည်းလာကာ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အေးစက်နေတတ်၏။ ဖိစီးမှုရှိလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် သွေးဖြန့်ဝေမှု အလျှင်အမြန်ပြောင်းလဲလာသည်။ သွေးဖြန့်ဝေမှုပြောင်းလဲရာမှ ဝမ်းဗိုက်နှင့် အူများထဲသို့ သွားရမည့် သွေးအမြောက်အမြား လျော့နည်းကာ ဖိစီးမှုရှည်ကြာသူတို့အတွက် အစာချေနိုင်မှုစွမ်းအား ထိခိုက်မှုရှိလာ၏။ ဝမ်းဗိုက်တောင့်နေခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကယ်နေခြင်း၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်လာ၏။ စားချင်စိတ်များ ကုန်ခန်းလာတတ်သည်။

နှလုံးရောဂါများ

ဖိစီးမှုနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများသည် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်မှုရှိသည်ဟု လေ့လာသူများကဆိုသည်။ သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကို ပိုမိုဆိုးဝါးအောင် ဖြစ်စေသည်ဟုလည်း ဆိုကြ၏။ ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောတွင် သွေးခဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးအတုံးအခဲများရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်၏။ ကြာရှည်သောကဖိစီးမှုများသည် အဆီဒြပ်များ သွေးလွှတ်ကြောနံရံများ၌ ထူးကဲသောနှုန်းများဖြင့် အနည်ကျစေပြီး သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်၏။

ကြွက်သားနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ

ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်စွာ ခံစားရသူများသည် ကြွက်သားများတင်းပြီး နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းခွဲနာခြင်း၊ ခေါင်းနှင့် မျက်နှာတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတင်းခြင်း၊ ပခုံ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကျောအောင့်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်စေတတ်၏။

ရောဂါခုခံအား နည်းပါးခြင်း

ဖိစီးမှုဖြစ်ရာက ကော်တီဇုန်း ဟော်မုန်းထွက်မှု အပြောင်းအလဲဖြစ်ကာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ထိခိုက်မှုရှိပြီး အမြင်တွေးတော မှတ်သားနိုင်မှုများ လျော့ပါးခြင်း၊ နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါများ စွဲကပ်လာခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်လာ၏။

နိုးရိုးအအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေး

ဖိစီးမှုခံစားနေရသူတို့သည် အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်းသို့ ဖြစ်လွယ်သည်။ သူတို့တွင် ခုခံနိုင်ရည်အားနည်းပြီး နံနက်အိပ်ရာမှ ထတိုင်း နှာချေခြင်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ စိတ်ယောက်ယက်ဖြစ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ဓမ္မတာ ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း

ဖိစီးမှုရှိပါက အမျိုးသမီးများသည် ရာသီမပေါ်မီ သို့မဟုတ် ပေါ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အရေပြား အင်ပျဉ်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်းနှင့် အခြား ကိုယ်ခန္ဓာမအီမသာဖြစ်ခြင်းမျိုးများ ကြုံတွေ့ရ တတ်သည်။ အကြောင်းမှာ ဟော်မုန်းဓာတ် မညီမျှမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရာသီပေါ်သည့်ကာလမှာလည်း ပုံမမှန်တော့ဘဲရှိတတ်၏။

ရုတ်တရက်အကြောရှုံ့ခြင်း

ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသူများသည် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မကြာခဏ အကြော ရှုံ့မှုဖြစ်တတ်သည်။ မျက်နှာ သို့မဟုတ် ပခုံးအကြောဆွဲတွန့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခြင်းအရာသည် လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အရာမပါဘဲလျက် မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။ ဆေးပညာအဘိဓာန်တစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်အရ အကြောတွန့်ရှုံ့ခြင်းသည် မသိစိတ်၏ခံစားမှုဟုဆို၏။

စိတ်လှုပ်ရှားသောအလေ့အထ

တိုက်ရိုက်လှုံ့ဆော်မှု တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အကြောင်းမဲ့ လက်သည်း များကိုက်ခြင်း၊ လက်ဖျားကို ပွတ်သပ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် အခြား ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ဖိစီးမှုဒဏ်၏ သိသာထင်ရှားသော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း

ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေရသူတို့သည် ကာမဂုဏ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲဖြစ်သည့် ပန်းသေခြင်း၊ အေးတိအေးစက်ဖြစ်ခြင်း၊ သုတ် လွတ် စောခြင်းနှင့် စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်မပါခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ကာ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးဆက်များ

ဖိစီးမှုဒဏ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များဟုဆိုရာတွင် ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရမှုများနှင့် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ နှေးကွေးတုံ့ဆိုင်းတွေဝေမှုကို ဆိုလိုသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများကို ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ညွှန်းခဲ့သော လက္ခဏာများသည် စိုးရိမ်ကြောင့် ကြခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည့်အရာများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှား မှုအဆင့်တွင် ထိုသူသည် ပြင်ပငြိမ်းခြောက်မှု တစ်စုံတစ်ရာနှင့် တိုက်ရိုက် အဆက်အစပ်မရှိသော မရေရာခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ် ခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရသည်။ အတော်အသင့် အနှောက်အယှက်ရှိစေ နိုင်သည်ကိုပင် အသားလွတ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမျိုး ရှိသည်။ ထိုသူတွင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ခံစားရသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် ထိုသူအား လူအများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်များနှင့် အခြေအနေများမှ ဖဲကြဉ် ဆုတ်ခွာ သွားစေနိုင်သည်အထိ ပြင်းထန်လာနိုင်သည်။

ညှိုးငယ်ခြင်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပြီး ဖိနှိပ်တိုက်တွန်းခံနေရသော လူတစ်ယောက် သည် သူ၏ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပြုပြင်ဆောင်ရွက်မှု မပြုပါက ညှိုးငယ်ခြင်းဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသောသူတစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညှိုးငယ်မှုဖြစ်ရန် အလားအလာများ ပေါ်လာရာက ထိုသူသည် အောက်ပါခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတော့သည်။

* မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက် လက်လျှော့ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
* ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း။
* ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ အိပ်စက်မှု အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း။
* အရာမဝင် မတန်မရာဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း။
* အာရုံခံစားရမှု လွယ်လွန်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု မလုံမလဲ ဖြစ်ခြင်း။
* လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများနှင့် လူများပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ကုန်ခန်းခြင်း။
* မိမိကိုယ်မိမိနှင့် မိမိ၏အနာဂတ်အပေါ် ဆန့်ကျင်သောခံယူချက်များ ထားရှိခြင်း။
* မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားထုတ်ခြင်းကိုလည်း ပြုတတ်လာပါသည်။

ညှိုးငယ်ခြင်းသည် လအနည်းငယ်အထိ ကြာရှည်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ၆ လအထိကြာရှည်ပြီး ထိုအတောအတွင်း စင်ကာပူမှ လက်များအေးတတ်သော ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေကြီးကဲ့သို့ မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်၏။ ညှိုးငယ်ခြင်းကာလတွင် မိသားစုဝင်များသည် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များစွာ ကူညီနိုင်သည်။ သူခံစားနေရမှုများသည် ဘာမျှမဟုတ်ကြောင်း၊ သူခံစားနေရခြင်းများသည် ဖိစီးမှုသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း ကာယကံရှင်အား သိစေအပ်၏။ အထူးပညာရှင်၊

ဆရာဝန်များ၏ အကူအညီဖြင့် ငယ်ထိပ်သို့တက်နေသော ဖိစီးမှုများကို လျှော့ပါးအောင်ချနိုင်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ဘက်စုံညှိုးငယ်နေရာမှလည်း မေမ,ကုသပေးမှုတို့ကြောင့် ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးကာ ပြန်လည် ရှင်လန်းလာတတ်သည်များလည်း ရှိ၏။

အချိန်မတိုင်မီ အိုမင်းခြင်း

ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေရသောသူများသည် သာမန်ခန့်ရှိုး၊ အိုစဉ်ထက်ပို၍ လျင်မြန်စွာ အိုမင်းရန် အလားအလာများလည်းရှိသည်။ ဖိစီးမှုခံရသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ၄ အချို့သည် မလွဲမရှောင်သာ ပေါ်ပေါက်စေသည်။

* လတ်တလောဖြစ်ရပ်များအတွက် မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းမည်။ သို့ရာတွင် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို ကောင်းစွာ ပြန်လည်တွေးတော နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်တွေးရာတွင်လည်း အကောင်းများ ဝမ်းသာစရာများထက် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာများကို ပို၍ ပြန်လည်မှတ်မိနေတတ်၏။
* မိမိအတွက် အခိုင်အမာပြောဆိုတတ်သဖြင့် ခေါင်းမာပြီး တရားသေ သဘောသို့ ဦးတည်သည်၊
* သေခြင်း၊ ရောဂါဘယများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြောင်းလဲခြင်းများအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသည်။ ဆံဖြူခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အိတွဲခြင်း စသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ဆုံးရှုံးရသည်ကိုလည်း ခံစားရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* ထိုအခါ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အမူအရာတို့ဖြင့် ပြန်လည် နုပျိုလာသကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးများ သည် ယိုယွင်းပျက်စီးတတ်ပြီး ရောဂါများအား ခုခံနိုင်မှု သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယုတ်လျော့လာတတ်သည်။ အချိန်မတိုင်မီ အိုမင်းခြင်းသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသော ဝေဒနာ ရှင်၏ အသွင်အပြင်တွင် ပိုမိုထင်ရှားလာတော့သည်။

စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကြောင့် သူသည် သီတင်း ပတ် တစ်ပတ်တွင် ရွှင်လန်းနေသော်လည်း နောက်သီတင်းပတ်တွင် စိတ်မကျေမချမ်း ဖြစ်တတ်သည်။ သူ့အပေါ် အခြားသူများ၏ ကောက်ချက်ချမှုများကို အလွန်အမင်း စိတ်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရစ်တရက် ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သူ သည် အခြေအနေများနှင့် ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တွင် စိတ်ချောက်ချားမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအခြင်းအရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းကွပ်စီမံရန် အခက်အခဲရှိသည်။ အကယ်၍ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုသည် ပြင်းထန်မည်၊ သို့မဟုတ် ထိုသူသည် ဖိစီးမှုဒဏ် ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရပြီဆိုပါက သူသည် လက်တွေ့ဘဝနှင့် အဆက်ဖြတ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ခြုံ ကျမှုကို တွေ့ကြုံခံစားလာရ၏။ ထိုအကျိုးဆက်ကြောင့် ထိုသူသည် လူတစ်ကိုယ်တည်း၌ စိတ်နှစ်မျိုး သုံးမျိုးဖြစ်နေသော စိတ်ဝေဒနာ စွဲကပ်လာတတ်သည်။ သူတို့သည် နားထဲတွင် အလိုလို အသံများ ကြားနေရပြီး သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အမူအရာများ သင့်မြတ်လျော် ကန်မှုမရှိဘဲ အကြမ်းဖက်မှုရှိလာသည်။

အခန်း (၉)

ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်း

လူတစ်ယောက်သည် ထိုကဲ့သို့ ဖိစီးမှုဝေဒနာ ...ကို ခံစားလာရ သောအခါ ထိုဝေဒနာရှင်များသည် မိမိတို့၏ခံစား ...နေရမှုများမှလွတ် မြောက်ရာလွတ်မြောက်ကြောင်း ဆောင်ရွက်မှုမျ... ပြုလာကြ၏။

ပထမပိုင်းတွင် မိမိ ယခုရင်ဆိုင်နေရသော... မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ လက်တွေ့ဘဝမှ လွတ်မြောက်စေခြင်းအလို့ငှာ စိ...ကူးယဉ်တတ်၏။ တစ်ဖန် ပြဿနာသည် တကယ်ပင်မရှိသယောင် ...ည်း ဟန်ဆောင် ငြင်းပယ်တတ်သည်။ လူများနှင့်ရှောင်ဖယ်ကာ ...ာစ်ကိုယ်တည်း ဘာသာလဝါ နေတတ်သည်။

မိမိ၏စိတ်ငြိမ်စေရန် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရ...ကို မှီဝဲခြင်းလည်း ပြုတတ်သည်။ ပြက်ရယ် ဟာသပြုခြင်း ဟားတို...ရယ်မောခြင်းတို့ ပြုလုပ်၍ ရုပ်ထွေးတင်းကျပ်မှုမှ လွတ်မြောက်အော... အားထုတ်သည်။

အချို့သည် အပျော်ခရီးထွက်ခြင်း၊ အပန်း ဖြေခရီးသွားခြင်း၊ မိမိအိမ်မှာနေ၍ အခြားတစ်နေရာသို့ အပြောင်း အလဲအဖြစ် သွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်နေထိုင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဖိစီးမှု ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် သက်သာအောင်မကြိုးစားဘဲ ဝေးရာသို့ ရှောင်ခွာထွက်ပြေးခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ဖိစီးမှုပြဿနာသည် ရှိမြဲရှိနေခြင်းကြောင့် စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိပေ။ သို့သော် ထိုသို့ အကျိုးမရှိသည်ကို ကာယကံရှင် မသိဘဲလည်း ဖြစ်နေ၏။

ယှဉ်ပြိုင်တုံ့ပြန်မှု

တစ်ခါတစ်ရံ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသူသည် စွန့်ခွာထွက်ပြေးတုံ့ပြန်မှု မပြုဘဲ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူရန်ကြိုးစားခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင် တုံ့ပြန်မှုသည် စွန့်ခွာရှောင်တိမ်းတုံ့ပြန်မှုထက် ဆိုးကျိုးများကို ပို၍ဖြစ် စေ၏။

ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာဖြစ်လဲ ဟုဆိုကာ အခြေအနေကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ဒေါသဖြင့် ရင်ဆိုင်တတ်၏။ ဥပမာ မီးခြစ်ခြစ်၍ ရုတ်တရက်မရသည် ကို လွှင့်ပစ်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းအသံလာသည်ကို ပေါက်ခွဲပစ်ခြင်းများ ပြုတတ်၏။ ပြေလည်အောင် မညှိနှိုင်း မဆွေးနွေးရသေးမီ ရန်လိုမှုများ ကို ပြုတတ်သည်။ မလိုအပ်ဘဲ ကျူးကျော်မှုတို့ကိုလည်း ပြုတတ်၏။

မှင်တက်တုံ့ပြန်မှု

တိရစ္ဆာန်တို့သည် ခြောက်လှန့်ခံရပါက တစ်ခါတစ်ရံ မှင်တက်မိ နေတတ်၏။ မှင်တက်မိနေပြီး သတိရသောအခါတွင်မှ ထွက်ပြေးခြင်း

သို့မဟုတ် ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်သည်။ အလားတူပင် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မှင်တက် တုံ့ပြန်မှုဖြစ် တတ်၏။ သူသည် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင်ဖြစ်ကာ အာရုံမရှိသလို ဘာတုံ့ပြန်မှုမှမရှိသောအခြေအနေ ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အလွန်အမင်း စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အားထားရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း။ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုမရှိတော့ခြင်း၊ မပြည့်စုံခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မှင်တက်တုံ့ပြန်မှုသည် ကြာမည်ဆိုပါက ထိုသူသည် စိတ်ဓာတ်ရှုံ့ချုံးကျမှုဖြစ်ပေါ်ကာ လက်တွေ့ဘဝနှင့် လုံးဝ အဆက်အသွယ်ပြတ်ပြီး မလိုလားအပ်သည်များ ဖြစ်သွားနိုင် ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသူသည် ရူး၍လည်းသွားနိုင်သည်။

ဖိစီးမှုဒဏ်

ဖိစီးမှုဒဏ်သည် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်ကို သတိပြုရမည်ဖြစ်၏။ ယင်းမှာ ပြင်းထန်သောဖိစီးမှုနှင့် ရှည်ကြာသောဖိစီးမှုတို့ဖြစ်သည်။ နှစ်မျိုးစလုံး မကောင်းပါ။ ပြင်းထန်သောဖိစီးမှုသည် မတော်တဆ ဖြစ်မှု၊ အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ မိမိရှေ့တွင် သွေး ထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲမှုတစ်စုံတစ်ရာဖြစ် ခြင်း၊ မိမိ၏မိသားစုဝင်တစ်ဦး ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်ခြင်း စသည်တို့ သည် ပြင်းထန်သော ဖိစီးခံစားရမှုများက ရုတ်တရက်ဖြစ်စေ၏။

ထိုဖြစ်ပွားမှုများသည် ရုတ်တရက်လည်းဖြစ်သည်။ မမျှော်လင့်ဘဲ လည်းဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်များက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါင်းအပြင် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများကိုဖြစ်စေကာ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ရုတ်တရက် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် ငယ်ထိပ်ထိ တက်တတ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိသားဖြစ်သူ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်မှုကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ လက်ပေါ်၌ သားကိုထား၍ ကွယ်လွန်သောခဏတွင် မှင်တက်မိနေပြီး ခဏကြာသောအခါ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မရေရာမှုများ၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ ပြင်းထန်သောပေါက်ကွဲဖိစီးမှုကို ခံရ၏။ မိမိသား သေဆုံးပြီးသောခဏနှင့် သားဖြစ်သူအား အမြန်ပြန်ခေါ်ရန်ကိစ္စကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် အလောသုံးဆယ် လုပ်ဆောင်မိသည်။ ထိုသို့သောဖိစီးမှုများကြောင့် မေ့မြောခြင်း၊ မေ့မြောရာက အသက်ပါသွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သော်လည်း ချက်ချင်းမဖြစ်ပါက တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖိစီးမှု လျော့ကျတတ်၏။

ကြာရှည်သောဖိစီးမှုသည် ပြင်းထန်မှုမရှိသော်လည်း ကြာရှည်သည်။ တငွေ့ငွေ့လောင်မြိုက်နေသည်။ နာတာရှည်ဖြစ်သည်။ ရှည်ကြာသောဖိစီးမှုသည် အလုပ်ခွင်အခက်အခဲများ မနှစ်မြို့ဖွယ်လူများနှင့် ဆက်ဆံရမှု အဆင်မပြေသော အိမ်နီးချင်းများနှင့် နေရမှု၊ ရည်မှန်းချက်မအောင်မြင်မှု၊ ပန်းတိုင်သို့မရောက်ခြင်း၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်မအောင်မြင်ခြင်း စသည်တို့မှ ဖြစ်ပွားလာရသည်။ ကြာရှည်သောဖိစီးမှုများသည် ရုတ်ခြည်းမပြင်းထန်သော်လည်း ရေရှည်တွင် ဆိုးဝါးသည်။ အကျိုးဆက်များအဖြစ် မောပန်းခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်း၊ မကြာခဏ ကိုယ်ခန္ဓာမကျန်းမမာခြင်းတို့ဖြစ်၏

ဖိစီးမှုသည် လူသားတို့အတွက် ဘဝ၏ အခြင်းအရာတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်၏။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့သည်

လူနှင့်အတူ ရှိနေသလို ဖိစီးမှုဆိုသောအရာ လူ့ဘဝအတွင်း၌ ဝင်ရောက်နေရာယူမှုကြောင့် လူ့ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုများစွာဖြစ်ရသည်။ ဘဝတစ်ခုချင်းစီ မလှမပဖြစ်ရသည်။ ဘဝသည် ပူလောင်ဆွေးမြေ့မှုများ ပေကြံလာရသည်။ ဖိစီးမှုသည် စက်ရုံ အလုပ်ရုံ ကုမ္ပဏီများတွင် အလုပ်ပျက်ကွက်မှု၊ မကြာခဏခွင့်ယူမှု၊ အလုပ်ခွင်၌ စိတ်မဝင်စားမှုများကို ဖြစ်စေ၍ လူ့ဆောင်ဘဝတစ်ခုလုံး၏ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကို ကျဆင်းစေနိုင်၏။ လူများစွာ မိသားစုများစွာတို့၏ ဘဝပျော်ရွှင်မှု ကျေနပ်မှုတို့ကို လျော့နည်းစေ၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဘဝများ ပိုင်ဆိုင်ရေးကို ဖိစီးမှုက တားဆီးပိတ်ပင်သည်။ မိသားစုတွင် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရပြီဟုဆိုပါက မိသားစုတစ်ခုလုံး ထိခိုက်နိုင်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို သဘောပေါက်သည်နှင့်အမျှ ဖိစီးမှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို ပို၍ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ဖိစီးမှုအကြောင်းရင်းဇာစ်မြစ်များ၊ ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာပါက ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော တုံ့ပြန်မှုများ၊ ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဝေဒနာများကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် ဖိစီးမှုမရှိအောင် ဖိစီးမှုကင်းဝေးအောင် ဆောင်ရွက်ရေးအား မဖြစ်နိုင်သောကိစ္စအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခဲ့ကြပြီ ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဖိစီးမှုသက်သာရေး၊ ဖိစီးမှုတာရှည်မဖြစ်ရေးတို့ကို ကြိုးစားရင်း ဖြစ်လာရသော ဘဝတစ်သက်တာတွင် ဖိစီးမှုနှင့်အတူ သက်သာခြင်းသမျှ သက်သာအောင် နေထိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၁၀)

တာဆေးဘဝ ဖိစီးခံရမှု

ဖိစီးမှုသည် လူ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့သမိုင်း စတင်ကတည်းက ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိခဲ့သည့်နည်းတူ ဘဝတစ်ခု စတင်ပြီဟု ဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖိစီးမှုကလည်း တွဲလျက်ပါရှိပြီးဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုသည် ဘဝနှင့်အတူ မွေးဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ပညာရေး အလယ်တန်းကျောင်း၊ ရန်ကင်းသို့ ကျွန်ုပ် သားငယ်များအား သွားရောက်ပို့စဉ် ကျွန်ုပ်သည် မောင်ဘိုဆန်းခေါ် လူငယ်လေးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဖူးသည်။ သူသည် မိဘများ နယ်မှပြောင်း လာသဖြင့် ဤကျောင်းသို့ ခြောက်တန်းမှ စတင်၍ဝင်ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ နယ်မှ ပြောင်းရွှေ့လာသောကျောင်းသားတစ်ဦးအဖို့ ရန်ကုန်ကျောင်းသည် နယ်ကျောင်းနှင့် အစစအရာရာ ကွာခြားမှုရှိပြီး သင်ကြားမှုကိစ္စတွင်လည်း ရန်ကုန်က အနည်းငယ်မြင့်တတ်ရာ သူငယ်ချင်းများလည်း ကောင်းစွာမရှိသေးသော မောင်ဘိုဆန်းသည် ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ တမာပင်နှင့် ကုံ့ကော်ပင်များအောက်တွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောင်လည်လည်ဖြင့် ရပ်နေတတ်၏။ ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းထိုးမှ စာသင်ခန်းထဲသို့ဝင်ဘတ်၏။ သူသည် ကျောင်းအသစ်တွင်တက်ရ၍ ဆရာ ဆရာမတို့မှအစ အားလုံးနှင့် စိမ်းနေသေး၏။ ကျွန်ုပ်က ထိုကလေးငယ်နှင့် စကားပြောကြည့်ရာ ထိုကလေးငယ်က မိမိအိမ်မှ ဒီနေ့ ကျောင်းသို့ ထွက်လာမိတာ မှားပြီဟု ထင်မှတ်နေ၏။ မိဘများကမူ ရန်ကုန်မြို့မှ ထိပ်ထိပ်ကြဲကျောင်းတစ်ခုတွင် မိမိတို့၏ သားငယ် စာသင်ခွင့်ရရှိအောင် အတော်ကြိုးစားပမ်းစားပြုလုပ်ထားကြောင်း ကျွန်ုပ် ရိပ်စားမိ၏။ သူသည် ယခုကျောင်းသစ်တွင် တစ်နေ့တာအချိန်ကို ဘယ်လိုကုန်လွန်စေရမလဲဆိုသည်ကို တွေးတောကာ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျောင်းဟောင်းကိုလည်း သတိရနေသည်။ မောင်ဘိုဆန်းအတွက် ကျောင်းတက်ရသည့်အလုပ်သည် အတွေ့အကြုံသစ်မဟုတ်။ သူသည် နယ်မှ မူလတန်းကျောင်းတစ်ခုတွင် ခြောက်နှစ်နေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ယခု သူကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာမှာ သူငယ်ချင်းများ မရှိသည့်ကျောင်းတွင် ကျောင်းတက်နေရခြင်းဖြစ်၏။ သူသည် သူငယ်ချင်းမရှိသော ယခုကျောင်းတွင် အတိတ်ကာလက သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာနေခဲ့ရသော ဘဝကို ယောင်ယမ်းတမ်းတရင်း လက်ရှိအခြေအနေမှ လွတ်မြောက်ရန် ထွက်ပေါက်ရှာနေ၏။

ကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အပြစ်ဆိုဖွယ်ရာမရှိ။ ညှိနှိုင်းပြုပြင်ယူ၍ရသောအခြေအနေဖြစ်သော်လည်း လောလောဆယ်တွင် ထိုကလေးသည် ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်နေရ၏။ ကလေးဘဝတွင်ပင် ဖိစီးမှုတစ်စုံတစ်ရာ သူ့အဆင့်နှင့်သူ ရှိနေတတ်၏။

မွေးဖွားသန့်စင်ခြင်းကပင်လျှင် မွေးကင်းစကလေးအား ဖိစီးမှုကို စတင်ရင်ဆိုင်ရစေသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဆို၏။ ကလေးငယ်သည် အမိ၏သားအိမ်အတွင်း၌ သက်သောင့်သက်သာရှိခဲ့ရာမှာ ထိုအခြေအနေကို စွန့်ခွာရန် တွန်းအားပေးမှုများကို ခံရပြီး ဘဝတစ်ခု၏ မရေမရာ အတက်အကျများအကြောင်းကို ဘာမျှမသိရဘဲ မွေးဖွားခြင်းခံရမှုသည် ကလေးငယ်အတွက် ဘဝ၏အစတွင်ပင် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကမ္ဘာကြီးတွင် ဖိစီးမှုများ ရှိနေသည်ကို သိရှိပြီးဖြစ်၏။ ဖိစီးမှု၏ ဇာစ်မြစ်များကိုလည်း ရှာဖွေပြီး ဖြစ်၏။ ဖိစီးမှု၏ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကိုလည်း လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ဘဝတွင် မည်သည့်အရွယ်၌ မည်ကဲ့သို့သော ဖိစီးမှုမျိုးဖြစ်သည်ကို လေ့လာ၍ ထိုဖိစီးမှုများအတွက် ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမည်ဟူသော အချက်ကို ယခုပင် သုံးသပ်လေ့လာကြမည် ဖြစ်၏။

ဘဝကို လေ့လာမှုပြုနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အပိုင်းအခြား ခုနစ်ပိုင်းပိုင်းခြားလေ့လာကြမည်ဖြစ်၏။ ထိုအပိုင်းတို့မှာ -

၁။ ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ် PRESCHOOL

၂။ ကျောင်းစနေသောအရွယ် SCHOOL AGE

၃။ ဆယ်ကျော်သက် ပျိုဘော်ဝင်အရွယ် ADOLESCENCE

၄။ ပျိုဘော်ဝင်နောက်ပိုင်း LATE ADOLESCENCE

၅။ လူရွယ်ပိုင်း YOUNG ADULTHOOD

၆။ လူလတ်ပိုင်း MIDDLE ADULTHOOD

၇။ လူကြီးပိုင်း LATE ADULTHOOD

အရွယ်တို့ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ် (၅ နှစ်ထိ)

မွေးဖွားသန့်စင်မှုသည် ကလေးအား ဖိစီးမှုကိုဖြစ်သည့်အကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ မွေးဖွားပြီးသောအခါတွင် ကလေးတစ်ယောက် အတွက် မည်သို့ အခြေအနေတွင်ရှိမည်နည်း။ မွေးဖွားပြီးသည်မှစ၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် တရံမလပ် မြောက်မြားစွာသော အပူ အအေး၊ အသံဗလံ အထိအတွေ့တို့မှအစ ကိစ္စများအားလုံးတို့သည် သူ့အတွက် လေ့လာစရာများချည်းဖြစ်၏။ ကလေးငယ် လမ်းလျှောက်စ တွင် မိမိကိုယ်မိမိ အချိန်အဆညီမျှအောင် ဆောင်ရွက်ရမှုသည် သူ့အတွက် တကယ်စွန့်စားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ လိမ့်ကျလိုက် ပြန်ထ လိုက် လုပ်ရခြင်းသည် မိဘများအတွက် ရယ်မောစရာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကလေးအတွက်ကား ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသော စွန့်စား လုပ်ငန်း ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုသက်သာသော လူ့ဘောင်ဘဝကို တည် ဆောက်ရာတွင် ကလေးသူငယ်ဘဝ ဖိစီးမှုများကို စတင်လေ့လာပါမှ နေရာကျမည်ဖြစ်၏။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် အမျိုးသမီးများ လုပ်ငန်း ခွင်သို့ ဝင်ရောက်မှု တိုးတက်များပြားလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးများ အတွက် မိခင်နှင့်ကင်းကွာရမှုစိုးရိမ်စိတ်များ တိုးပွားလာရသည်။ မိခင်၏ နိုင်မြဲသောသံယောဇဉ်ဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားသော လုံခြုံမှု စွန့်လွှတ်ရသည့်အတွက် ရင်သွေးငယ်သည် ဖိစီးမှုရှိရလေသလား ဟူသော မေးခွန်းမျိုးကား မမေးအပ်မှန်း အားလုံးအသိ ဖြစ်ကြပါ၏။ မိန်းမသားတို့မှာလည်း ယောကျ်ားသားတို့နှင့် ရင်ပေါင်တန်းကာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုပြုလာကြသည်။ ထိုအချိန်

တွင် ရင်သွေးငယ်တို့အတွက် အခြားတစ်ပါးသော ယုံကြည်ကိုးစား မှုနှင့် အစားထိုးခံကြရ၏။ ဥပမာ အိမ်ဖော်နှင့်နေကြရခြင်း၊ ကလေး ထိန်းနှင့်နေရခြင်း၊ အဘိုးအဘွားနှင့်နေရခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ မိခင် အလုပ်သွားချိန်တွင် ထိုသို့ အစားထိုးမိခင် ခဏခဏ ပြောင်းလဲခံရမှု သည်လည်း ကလေးများအား ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေ၏၊ ယခု အစားထိုး မိခင်နှင့်မှ အထာမကျသေးမီ နောက်တစ်ယောက် အပြောင်းခံရသော အခါ ကလေး၏လုံခြုံမှုသည် တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ ဖိစီးမှုခံစားကြရ၏။

ကလေးသည် မူကြိုကျောင်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းခံရသောအချိန်ကို သည်း လေ့လာပါဦး။ ကလေးသည် သူနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီးသော အိမ်နှင့် မိဘအသိုင်းအဝိုင်းမှ စွန့်ခွာရပြန်၏။ ကျောင်းတွင် သူလို အခြားကလေးများနှင့် ဆရာများရှိသည်။ သို့သော် ကလေးတိုင်း အတွက်ကား အတွေ့အကြုံသစ်ဖြစ်၏။ ထိုအတွေ့အကြုံသစ်ကို ဖြင်းဆန်လိုသောကြောင့် ကလေးသည် နေမကောင်း ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ ကျောင်းမသွားဖြစ်ရန် ဆင်ခြေပေးခြင်း၊ ဒေါသူပုန်ထခြင်း၊ အော်ဟစ် ငိုကြွေးခြင်း၊ အတင်းကုပ်ကပ်တွယ်ဖက်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြ၏။ ငယ်သည့်ကလေးမဆို မိမိတို့ ရင်းနှီးပြီးပတ်ဝန်းကျင် ရင်းနှီးပြီးသူတို့ နှင့် ကင်းကွာရမည်ကို မနှစ်မြို့နိုင်ကြပေ။ ထိုအခြေအနေတွင် ကလေး အတွက်လည်း ရှုပ်ထွေးမှုများဖြစ်ကာ မိဘများအတွက်လည်း စိတ် ပူစရာ လက်ပျက်ဖြစ်ရသောအခြေအနေများ ဖြစ်ပေ၏။

မူကြိုကျောင်းတွင် ကလေးများသည် ကင်းကွာမှုကို ခံစားရင်း ဆော့လာဆည်းပူးမှုများကိုလည်း ပြုရ၏။ ဘာသာစကား၊ သင်္ချာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ္မာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စသည်ဖြင့် ထိုကလေး ဘယ်လို
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်စေရမည်ဆိုသော အုတ်မြစ်များ တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ်
ချနေရချိန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကာလမှစ၍ ကလေးငယ်များ
ရင်သွေးများ ဖိစီးခံစားရမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် မိဘများရော
ဆရာ ဆရာမများကပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြမှ မိမိတို့နိုင်ငံတွင်
ဖိစီးမှုခံရမှုနည်းသော နိုင်ငံသားများကို မွေးထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်က ခံစားရမှုများသည် ကြီးလာသည့်တိုင် မသိစိတ်၌
ကြီးကြီးမားမား စွဲမြဲမှတ်မိနေတတ်၏။ ကလေးငယ်များ၏ ကျောင်း
မနေရသေးသောအရွယ်တွင် ကြုံတွေ့ရသော ဖိစီးမှုကို အသက်သာ
ဆုံး၊ အငြင်သာဆုံးဖြစ်အောင် မိဘတို့က ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စသည်
အရေးကြီးသော မိဘဝတ္တရားတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ်အတွက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကလေးငယ်များသည် ကျောင်းမသွားသေးသောအရွယ်တွင် မိခ
နို့ရည်သောက်သုံးခွင့်ရမှု၊ မိခင်၏ရင်ခွင်တွင် လုံခြုံစွာအိပ်ခွင့်ရရှိ
များကို အချိန်လုံလုံလောက်လောက် ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်သည်
မိခင်ရင်းက ထိုကိစ္စကို မစွမ်းနိုင်ပါက မိခင်ရင်းပမာ ဆောင်ရွက်
သူနှင့် အစားထိုးရမည် ဖြစ်၏။ ယင်းမှာ အဘွား သို့မဟုတ်
အဒေါ်သားချင်း သို့မဟုတ် စိတ်ချရသောအဖော်တို့ ဖြစ်သည်
မိခင်၏နေရာတွင် ထိုသူများလည်း ဝင်၍ရသည်။ သို့သော် အစား
သူ ခဏခဏမပြောင်းလဲရန်လို၏။ ထိန်းသိမ်းသူ ခဏခဏပြောင်း

မှုသည် ကလေးဘဝကို ချေမှုန်းပြိုကွဲစေ၍ စိုးရိမ်ဗြာ ကြောင့်ကြမှု
သောကတို့ဝေဆာ ကာ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ကလေးသည် ထိုအခါကပင်
ခါးသီးစွာခံစားရမှု ဖြစ်ရ၏။ မိဘတို့အနေနှင့် ကလေးအား ဂရုစိုက်
ထိန်းသိမ်းပေးမည့်သူကို ကြိုတင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရသည်။ ထိုကိစ္စသည်
ကလေးဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် အရေးကြီးသည်။

ကလေးတစ်ယောက်သည် ငယ်စဉ်ကပင် မိမိကိုယ်နှင့် မိမိ
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြရမည်။ အဝတ်
အစားသေသပ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ စားသောက်မှု စသည်တို့ကို သူ့ဟာသူ
ထိန်းကျောင်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်မှုပြုရမည်။ ထိုအချက်သည် ကြီး
ပြင်းလာသောအခါ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ကို ဖြစ်စေရာမှ
ဖိစီးမှုအများအပြားကို အလွတ်ကျော်လွှားနိုင်သောသူ ဖြစ်စေ၏။

ကလေးကို ကျောင်းသို့ပို့မည်ဟုဆိုပါက အခါတိုင်း ဆရာထံ
အပ်ထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကလေးနှင့်ကျောင်း ရင်းနှီးရန် စီစဉ်သင့်၏။
ကလေးစာသင်ရမည့်အတန်း၊ ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်၊ အိမ်သာ၊
အခြားအသုံးအဆောင်များကို ကလေးနှင့်အတူ လှည့်ပတ်ကြည့်ခြင်း၊
ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်မှ ဝယ်ယူစားသောက်ခြင်း၊ ကျောင်း အိမ်သာ
ကို အသုံးပြုခြင်းများကို လေ့ကျင့်ပေးသင့်၏။ ထိုကိစ္စကို ဆရာများ
လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ အသစ်
ဆက်ဆံရမည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကလေးအတွက် များစွာ စိမ်းမနေ
တော့ဘဲ ရှိတတ်၏။ ကျောင်းစတက်ရမည့်အတွေ့အကြုံသည် သိပ်ပြီး
အထူးအဆန်းမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်
ကို ကလေး ကြိုတင်သိရှိထားသင့်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းနေအရွယ် (၉ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်)

ဤအသက်အပိုင်းအခြားတွင် ကလေးငယ်များသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် ဝင်ဆံ့လာပြီးဖြစ်သည်။ ပြင်ပလူပ်ရှားမှုများစွာ၌ ယခင်ကထက် ပိုမို ပါဝင်ပတ်သက်လာသည်။ ပို၍ကြီးသောကျောင်းတွင် ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ပို၍ကြီးသောကျောင်းတွင် ရှိနေသဖြင့် သူ၏စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သည့်အရာများ၊ ပစ္စည်းများ၊ လူများကလည်း ပို၍ များပြားလာသည်။ သူသည် ပို၍ စည်းကမ်းတကျလည်းဖြစ်လာ၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူသည် အပြိုင်အဆိုင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်း ထိတွေ့လာရ၏။

ဤအချိန်တွင် အပြိုင်အဆိုင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပိုမိုများပြားလာသော လူများကြောင့် သူ့တွင် ဖိစီးမှုရှိလာသည်။ သူနားမလည်နိုင်သည်များလည်းရှိသည်။ ထိုအခြေအနေများတွင် ကလေးသည် သူတွေ့ကြုံရသည့် ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် လုံလောက်ကောင်းမွန်သော စွမ်းဆောင်မှုများရှိရန် လိုအပ်လာပါ၏။ စာမေးပွဲသည် သူတို့အတွက် ဖိစီးမှုအခြင်းအရာတစ်ခု အမှန်ပင်ဖြစ်၏။

သူ့အတွက် အချိန်အများစုသည် ကျောင်းတွင် ကုန်လွန်နေ၏။ သူသည် စာပေသင်ယူမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စ နှစ်ရပ်စလုံးကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။ စာပေသင်ယူမှု သိပ်တော်နေသော ကလေးသည် အခြားကလေးများနှင့် မိတ်ဖွဲ့မှု မချောမွေ့ခြင်းဖြစ်ရ၏။ အခြားကလေးများနှင့် မိတ်ဖွဲ့နိုင်ခဲ့ပါလျှင်လည်း အုပ်ထဲမှ ပြေးနေရသောကြောင့် မိမိ အစွမ်းမပြနိုင်ခြင်းဖြစ်ရသည်။ စာမတော် လူဝင်ဆံ့မှုမရှိပါကလည်း သူ့ကိုယ်သူ အထင်သေးမှု၊ အခြားသူများထက် မိမိညံ့

သည်ဟု ယူဆရင်း အခြားကလေးများကို ဖယ်ရှောင်ခြင်း၊ ကစားကွင်း၌လည်း အခြားကလေးများကို ရှောင်ခြင်းများ ရှိတတ်၏။ မူလတန်းဘဝမှ ထိုကိစ္စများသည် တစ်ဘဝလုံးအတွက် အရေးကြီးသည်။ မူလတန်းတွင် အများနှင့် စုပေါင်းမနေတတ်သော ကလေးများသည် ကြီးလာသောအခါတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုညံ့ခြင်း၊ ဆက်ဆံရမည်ကိုကြောက်ခြင်း၊ ထိခိုက်နာကျင်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ လူစုလူဝေးကိုရှောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်တတ်၏။ ကျောင်းမှ သင်ခန်းစာများ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကြောင့် ဖိစီးမှုရှိနေသော မူလတန်း ကျောင်းသားသည် မိဘတို့က သူတို့ထံမှ ပိုမိုသော မျှော်လင့်ချက်ထားရှိသောကြောင့်လည်း အခက်တွေ့ကြရ၏။ မိဘများသည် မိမိတို့သားသမီးများကို ပို၍စာတော် ပို၍စာတတ်လိုကြသည်။ မိဘများက မိမိကလေးသည် တတ်သင့်သည်ထက်ပို၍ စာတတ်သည်ဟုလည်း အပို ကြွားတတ်ကြသည်။ မိဘများ အပိုကြွားသည်ကို ဖြစ်အောင်လိုက်လုပ်ရသော မူလတန်းကျောင်းသားဘဝ၏ ဖိစီးခံရမှုကလည်း မသေးငယ်လှပါ။ ဤကိစ္စသည် ကလေးဘဝကို ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် ဖြစ်စေတတ်၏။

မူလတန်းကျောင်းသားဘဝ ကလေးငယ်များ ဖိစီးမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ စီမံခန့်ခွဲကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းနေအရွယ်ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မိဘများသည် မူလတန်းအရွယ် ကလေး၏သင်ယူရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ကျောင်းက လုပ်သိမ့်မည်ဟုဆိုကာ ပစ်မထားပါနှင့်။ သင်ကြားမှုတွင် မိမိကလေးချောမွေ့မှု ရှိ မရှိကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့လာရပါမည်။ ကလေးသည် သင်ကြားမှုတွင် အခက်အခဲရှိပါက သူသည် ပျော်မွေ့မှုရှိမည်မဟုတ်။ ကလေး၏သင်ယူမှု အခက်အခဲများကို ကူညီဖြေရှင်းပါ။ မူလတန်းအရွယ် ကလေးများကို အမွှေသင်ကြားမှု ဟစ်အော်ပြောဆိုသင်ကြားမှုများကို ရှောင်ရန်လိုသည်။ ထိုအရွယ် ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အစစအရာရာ သိမ်မွေ့ဖို့လိုသည်။ ကလေး၏အခက်အခဲများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရင်း ကလေး စိတ်ဓာတ်မကျရန်နှင့် သူ့အတွက် လုံခြုံမှုအာမခံချက်ရှိကြောင်း မိဘက ပြသရန်လိုသည်။ အခြားကလေးများ၏ ဝိုင်းပယ်မှုကို ခံရပါက ဆရာ ဆရာမနှင့် တိုင်ပင်ကာ စုပေါင်းနေထိုင်တတ်အောင် သွန်သင်မှုပြုရမည်။ အချို့ မိဘများကိုယ်တိုင် မိမိက ဘယ်သူဘယ်ဝါ သားသမီးဖြစ်၍ ဘယ်သူဘယ်ဝါသားသမီးနှင့် အတူမကစားသင့်ဆိုသော အယူအဆများ ရှိတတ်သည်မှာ များပါသည်။ ထိုကိစ္စမျိုး၊ ထိုအကျင့်မျိုး ရှောင်ရန်လိုသည်။

ထိုအရွယ်တွင် မိဘများကပေးသော ဖိစီးမှုများကိုလည်း ကလေးများ ခံစားကြရပါသည်။ ဤသည်မှာ ကလေး၏စွမ်းရည်ကို ပိုမိုတောင်းခံခြင်း၊ ကလေးကိုပြ၍ လူပုံအလယ်တွင် အကြွားပိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကျွန်မကလေးက ဘယ်ကျောင်းကောင်းမှာနေရတာ၊ စာက ဘယ်လောက်တတ်ပြီဆိုကာ မိမိကလေး စာတတ်ကြောင်း လူပုံအလယ်၌ အကြွားပို၍ စာဆိုခိုင်းခြင်းမျိုးသည် ကလေး၏ ရိုးစင်းသောအတွေးများကို ရှုပ်ထွေးစေပါ၏။ ကလေးကို ပွဲထုတ်ရမည့်အချိန် ဟုတ် မဟုတ် စဉ်းစားရန်လိုသည်။ ကလေးတတ်သလောက် ပွဲထုတ်ခြင်းသာကောင်းသည်။

ကလေးကို တဖြည်းဖြည်းချင်း သင်ကြားမှုပြုပါ။ ပစ်ထားတုန်းက ပစ်ထားပြီး နောက်ဆုံးအချိန်တွင်မှ အားလုံးပြွတ်သိပ်သင်ကြားမှုမျိုး မပြုရန် လိုပါသည်။ မိဘနှင့်ဆရာတို့သည် ကလေးအား ဂရုတစိုက် ကွပ်ကဲမှုကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ကလေး၏ အရည်အသွေး ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လုပ်ငန်းသစ် နယ်ပယ်သစ်များ ရှာဖွေပေးရန်လို၏။ ဥပမာ ရေကူးသင်ပေးခြင်း၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျောင်းများသို့ ခေါ်သွားခြင်း၊ ခရီးထွက်ရာသို့ ခေါ်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေးအား အတင်းအကျပ်လုပ်ခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါ၏။

ကလေးတွင်ရှိသော အရည်အသွေးထက် မိဘက ပိုမိုမမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ကလေးထံမှ အရည်အသွေး ပိုမိုထွက်ရှိရန် အဓမ္မနည်းကို သုံးပါနှင့်။ ကလေးကို တဖြည်းဖြည်းချင်း အစဉ်တစိုက် ကွပ်ကဲမှုဖြင့် သူ၏အရည်အသွေးကို တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နည်းလမ်းအမှန်ဖြစ်သည်။

ဤအရွယ် ဖိစီးမှုသည် ပျိုဘော်ဝင်အရွယ်အထိ သယ်ဆောင်သွားတတ်ပါသည်။ မိမိရင်သွေးငယ် ကျောင်းနေအရွယ်၌ ဖိစီးမှုနည်းအောင် မိဘများက စနစ်တကျကွပ်ကဲရန် လိုသည်။ ဘိန်းစားဖြစ်မှ ခေါ်မကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ မဖြစ်ပါစေနှင့်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၁)

ဆယ်ကျော်ဘဝ ဖိစီးခံစားရမှုများ

ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏အခြင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ဤကမ္ဘာတွင် ဖိစီးမှုအသစ်များ၊ ပြင်းထန်သောဖိစီးမှုများ၊ ရှည်ကြာသောဖိစီးမှုများ နေ့စဉ်ပေါက်ဖွားလျက်ရှိသည်။ ကုန်သွယ်မှု [illegible]ကြီးမားလာခြင်း၊ ဆက်သွယ်မှုကိစ္စများ အမြန်နှုန်းအမင်း မြန်ဆန်လာခြင်းတို့က ဖိစီးမှုများကို ဤကမ္ဘာသို့ သယ်ဆောင်လျက်ရှိ၏။

ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏ အခြင်းအရာတစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်လာသော ဤကာလတွင် ဖိစီးမှုတစ်စုံတစ်ရာတွေ့မှ ထိုဖိစီးမှု လျော့ပါးအောင် ဖြေလုပ်သည်ထက် ဘဝအစမှ အဆုံးတိုင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဖိစီးမှုလျော့ပါးအောင် စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကျောင်းမနေသေးသည့်အရွယ်နှင့် ကျောင်းနေအရွယ်၊ ထိုအရွယ်နှစ်ပါးအတွက် တွေ့ရတတ်သောပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဖိစီးမှုနှင့် မည်သို့ စီမံခန့်ခွဲရမည်ကို တင်ပြပြီးဖြစ်သည်။ ယခု ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ ပျိုဘော်ဝင်စ ကြီးဘော်ဝင်စအရွယ်တို့

www.burmeseclassic.com

ဖိစီးမှုနှင့် ယင်းတို့အား မည်သို့စီမံခန့်ခွဲကြမည်ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေး
ကြမည်ဖြစ်ပါ၏။

ဆယ်ကျော်သက် (၁၂ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်)

ဤအရွယ်သည် မူလတန်းကာလလို ပညာရေး၊ ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံရေးကိစ္စချည်းသက်သက် မဟုတ်တော့ဘဲ မိမိ၏ ကိုယ်ကာယ
ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲသောကာလလည်း ဖြစ်သည်။ အသက် ၁၂ နှစ်
၁၈ နှစ်အရွယ်ဖြစ်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှုပ်ထွေးမှုများရှိပြီး ကလေးများ
အဖို့ ဖြတ်ကျော်ရန် ခက်ခဲသောကာလဟုလည်း အချို့က ဆိုကြသည်
ဆယ်ကျော်သက်များကို ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံရသူများကလည်း ယင်း
နှင့် ဆက်ဆံရန် ခက်ခဲသည်၊ လွယ်ကူမှုမရှိဟုလည်း ညည်းတတ်
သည်။

တကယ်တော့ ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်သည် မိမိအား အသိအမှတ်
ခြင်း ခံရမှုကို ရှာဖွေသောကာလဖြစ်ပြီး ထိုအရွယ်သည် လူလားမြောက်
သောဘဝ ADULTHOOD သို့ အသွင်ကူးပြောင်းသောကာလဖြစ်

ထိုကာလ၏ သိသာထင်ရှားသောအပြောင်းအလဲမှာ ခန္ဓာကို
အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။ ကလေးဘဝမှ အပျိုဘော်၊ လူပျို
စဝင်သည့် မိန်းကလေးများသည် မိမိတို့၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း
ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ ပထမဆုံး ရာသီသွေးပေါ်သည့်အတွေ့အကြုံ

တောင်ခံစားရသည်။ အချို့မိန်းကလေးများသည် လူ့ဖျိုးဗီဇယဉ်ကျေးမှု
ကို့အရ ၁၀ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ်တွင် ပျိုဘော်ဝင်ကြသည်များလည်း
ရှိ၏။ ယောကျ်ားလေးများသည် သုက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ အိပ်မက်မက်
ခြင်းနှင့် ကာမဂုဏ်စိတ် နိုးကြားလာသည်။ ယင်းစိတ် နိုးကြားလာ
မှုနှင့်အတူ သူတို့၏အသံ ကွဲအက်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့
အစိတ်အပိုင်းများလည်း အလျင်အမြန်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏
အစိတ်အပိုင်းများ လျင်မြန်စွာကြီးထွားလာသောကြောင့် ပျိုဘော်ဝင်
ကလေးများသည် သူ့စိတ်နှင့်သူ့ခန္ဓာ သဟဇာတမဖြစ်သေးဘဲ ဟိုတိုက်
ဒီတိုက်ဖြစ်ရုံသာမက လှုပ်ရှားမှုကလည်း ကိုးရိုးကားရားနိုင်ကြ၏။

ဤအရွယ်တွင် စိတ်ခံစားရေးရာရော အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ
ပြောင်းလဲမှုရှိလာ၏။ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းကွပ်နိုင်ခြင်းနည်းလာ၏။
အတွေ့အကြုံကိစ္စတစ်ရပ်အပေါ်သို့ တစ်ခဏတွင် စိတ်အာတ်တက်ကြွပြီး
ဘာမှမ စိတ်ပြောင်းလဲကာ စိတ်မဝင်စားသလို ဖြစ်တတ်သည်။
ကလေးများသည် အရွယ်ကြီးသော ယောကျ်ားလေးများ သို့မဟုတ်
ယောကျ်ားဆရာများအပေါ် စိတ်တိမ်းညွတ်မှုရှိလာတတ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ဖက်မှလည်း ဤအရွယ်တွင် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု လျှင်မြန်လာ
သည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ စာပေကို လောဘ
တကြီး ဖတ်ရှုလေ့ရှိ၏။ အချို့က ပညာပြလိုသောအနေဖြင့် ဆရာ
ဆရာမများ ဖြေဆိုနိုင်ဖွယ်မရှိသော မေးခွန်းများကို မေးတတ်သည်
အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်တို့က သူ့ကိုယ်သူ အစစအရာရာ သိမှု
လည်သည်ဟု ယူဆနေတတ်ကြ၏။ အားလုံးတတ် အားလုံးသိသော
ကြောင့် ဆင်ခြေများ အငြင်းသန်ပြီး ဗီလာဆန့်ကျင်တော်လှန်မှုများ
လည်း ရှိ၏။ လူငယ်အချင်းချင်း အာရုံစိုက်မှု ပိုများ၏။ ဆယ်ကျော်
သက်တို့အတွက် မိသားစုဝင်တို့ထက် မိမိတို့နှင့် သက်တူရွယ်တူ
အပေါင်းအသင်းများ၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ခံယူတတ်၏
ကျောင်းနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့နှင့် ကုန်သောအချိန်တို့
ပိုများလာ၏။ တစ်ဖက်မှလည်း မိမိ၏ ရုပ်အသွင်သဏ္ဌာန်အရလည်
ကောင်း၊ အတွေ့အကြုံပိုင်းအရလည်းကောင်း၊ ရှုပ်ထွေးမှုများကို ခံ
နေရသောအချိန်ဖြစ်၏။ ဤအချိန်ကာလသည် **နောင်တွင် မည်သူဖြ**
လာမည်ကို ပုံဖော်နေသောကာလလည်းဖြစ်၏။ ဆယ်ကျော်သက်မျာ
သည် သူတို့က မိဘများနှင့် လွတ်လွတ်ကင်းကင်းနေလိုစိတ်များ
ဖြစ်နေချိန်တွင် မိဘများကလည်း သူတို့သမီး သူတို့သား ဆယ်ကျော်
သက်များသည် မိဘ၏ အရိပ်အာဝါသအောက်မှာသာ နေသင့်သေး
သည်။ သူတို့ထံမှ ခွဲသွားရန် မသင့်သေး။ သို့မဟုတ် ထိုသို့မဖြစ်
ချင်သေးသောကြောင့် အခြေအနေတင်းမာမှုများကို ရင်ဆိုင်ကြရသေ
အချိန်လည်း ဖြစ်ပါ၏။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာများအရ ကလေးများ အပျိုဘော်ဝင်သည့် အခမ်းအနား အမျိုးမျိုးရှိတတ်၏။ ထိုဓလေ့ထုံးစံ အခမ်းအနားမျိုးသည် ဆောင်ရွက်သင့်သောအခမ်းအနားများဖြစ်၏။ သူတို့ လူရာဝင်ပြီဆိုသောအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းဖြစ်၏။ သခုတော့ ထိုသို့ဆောင်ရွက်မှုများ မြို့ကြီး ပြ[ဿ]ကြီးများတွင် မရှိသလောက် ဖြစ်၏။

သူတို့အား လူရာသွတ်သွင်းမှု အခမ်းအနားကို မပြုလုပ်ဖြစ်သည့်တိုင် သူတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကိစ္စသည် သဘာဝဖြစ်သည်၊ လူတိုင်း ဒီလိုပဲ ပြောင်းလဲရသည် ဆိုသောအချက်ကို သမီးအား အမေနှင့် အစ်မတို့ကလည်းကောင်း၊ သားအားအဖေနှင့်အစ်ကိုတို့ကလည်းကောင်း ရှင်းလင်းပြောရမည် ဖြစ်၏။ သူသည် ထိုအခါမှသာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲရှုပ်ထွေးမှုများကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟု သဘောထားမည်ဖြစ်၏။

မိဘများကိုယ်တိုင် မိမိတို့သည် ဆယ်ကျော်သက်မိဘများအဖြစ် အသင့်ရှိရန် ပြင်ဆင်ထားကြရမည်ဖြစ်၏။ ဆယ်ကျော်သက်များက သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ပို၍ နေချင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း မိဘများသည် ဆယ်ကျော်သက် သားသမီး များနှင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကင်းကွာမှုမရှိဘဲ မိမိတို့က သားသမီးများကို အစဉ်သဖြင့် စနည်းနာထောက်လှမ်းမှုပြုနေရမည်ဖြစ်သည်။ စနည်းနာထောက်လှမ်းမှုဆိုသည်မှာ တိတ်တဆိတ်ပြုရန်မဟုတ်။ သူတို့လေးများ၏ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုသံများကို သူတို့ပြောအားရှိသလောက် မိဘများက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်ရန်ဖြစ်သည်။ မိဘများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် သူတို့လေးများအကြား ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို တိုး၍ တည်ဆောက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုရာမှ မိဘ၏ ပဲ့ပြင်မှုတန်ဖိုးကို သူတို့ သိလာမည်ဖြစ်၏။ ဆယ်ကျော်သက်များအပေါ် စိတ်ရှည်မှုသည် ဆယ်ကျော်သက်မိဘဖြစ်လာဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းဖြစ်သည်။

ပျိုဘော်ဝင်နှောင်းကာလ (၁၈ နှစ်မှ ၂၂ နှစ်)

ကျောင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် လုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများလည်းရှိပြီး တာဝန်ဝတ္တရားလည်း အနည်းဆုံးနေရာဖြစ်သည်။ သို့သော် လူ့ဘဝတွင် ဆယ်ကျော်သက်ဟူသောကာလသည် များစွာ ကြာမြင့်လှသည်မဟုတ်ဘဲ မကြာမီမှာပင် သူတို့သည် အပျိုဘော်ဝင်နှောင်းကာလသို့ ရောက်လာကြရ၏။

တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်မြင်ပြီးကာလပင်ဖြစ်၏။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်မြင်ပြီး ဆက်လက်ပညာဆည်းပူးရမလား၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာတစ်ရပ်ရပ်ကို သင်ရမလား၊ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဝင်ရမလား ရွေးချယ်စရာအများအပြားနှင့် ကြုံရ၏။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း မအောင်လျှင်လည်း သူ့ဘဝအတွက် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရမည့်လမ်းခရီးကို သူရွေးရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့ ကျေးလက်မှ လူငယ်များ မိဘနှင့်ခွဲကာ မြို့ကြီးပြကြီးများသို့ အလုပ် လာရောက်လုပ်ကိုင်ကြ၏။ မိမိအကျွမ်းတဝင်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် မိဘဆွေမျိုးတို့မှ ခွဲထွက်ခြင်းများ ပြုကြရ၏။ ထိုသို့ ခွဲထွက်ရာမှ အဆင်မပြေသော

ပတ်ဝန်းကျင်အလုပ်အကိုင်တို့သည် လူငယ်များအ[illegible]က် စိတ်[illegible]က်စရာဖြစ်စေရ၏။

မိဘများကလည်း ဤအရွယ်တွင် ဆက်လက်[illegible]ညာသင်ကြားစေလိုသေး၏။ သို့သော် အချို့မိဘများအတွက် ဆ[illegible]်လက်ပညာသင်ကြားရန် ငွေကြေးမပြေမလည်ရှိနေတတ်သည်။ ဤ[illegible]ကိစ္စများက မိဘနှင့် ကလေးတို့အကြား ဓိုက်ပွဲများ ဖြစ်လာနိုင်[illegible]။ အပျိုဘော်ဝင်နောက်ပိုင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များနှင့် [illegible]နီးစွာဆက်ဆံမှုတည်ဆောက်ခွင့်ရရန် ကြိုးပမ်းသည့်ကာလလည်း[illegible]ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်တွဲခြင်း၊ ရည်းစားထားခြင်း၊ ချိန်းတွေ့ခြင်း၊ လူပျို[illegible]ပျိုလှည့်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခြေအနေတို့မှ လက်မ[illegible]ပ်မီ တရင်းတနှီးဖြစ်မှု လိင်ဆက်ဆံမှုများလည်း ဖြစ်ပွားလာနိုင်၏ [illegible]ထိုအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပြီဟု ဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မနှစ်မြို[illegible]ယ် အခြေအနေသုံးရပ်ကို မလွှဲမရှောင်သာ ကြုံရတတ်၏။

ယင်းတို့မှာ–

(က) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊

(ခ) အိမ်ထောင်ပြုရခြင်း၊

(ဂ) လင်ကောင်မပေါ်ဘဲ ကလေးမွေးခြင်း

တို့ဖြစ်ပါ၏။

ပျိုဘော်ဝင်နှောင်းကာလကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစု၏ရှေ့[illegible]ပင် ရင် နီးခွင့်ကိုပြုကြရမည်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆက်လျှောက်ရမည့်လ[illegible]အတွက် ရွေးချယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ရန် လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတို့က အကြံဉာဏ်ပေးရမည်။ ပညာဆက်လက်သင်ကြားလျှင်၊ အလုပ်ဝင်လျှင်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုခုလုပ်လျှင် ဘယ်ဟာမဆို ခွင့်ပြုရမည့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ ပျိုတော်ဝင်နှောင်းကာလ မိန်းမကလေးများနှင့် ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်၏။ လက်မထပ်မီ လိင်ဆက်ဆံမှု၏ ဆိုးကျိုးများကို မိဘများက ကြိုတင်အသိပေးထားရမည်ဖြစ်၏။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များနှင့် မည်သို့ သင့်မြတ်စွာနေထိုင်ရမည်။ မိမိ ဘဝကြင်ဖော်ကို မည်သို့ ရွေးချယ်ရမည်ဆိုသောကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘနှင့်သားသမီး ပွင့်လင်းစွာပင် ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိဘများက ပျိုဖော်ဝင်နှောင်းကာလ လူငယ်များကို သူတို့ဘဝတည်ဆောက်မှုကို သူ့ကြမ္မာသူဖန်တီးခွင့်လည်း ပြုကြရမည်ဖြစ်၏။

ထိုအရွယ် ထိုကာလ လူငယ်များသည်–

၁။ နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုရန်လို၏။ ဥပမာ ဝါသနာပါရာ အသင်းအဖွဲ့၊ ဂီတ အနုပညာ ကြက်ခြေနီ စသော အသင်းအဖွဲ့များသို့ဝင်ခြင်း၊ လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လုပ်အား ပေးခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း။

၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ဆက်ဆံမှုကိစ္စများတွင် ကာယကံ နှင့် အုပ်ထိန်းသူတို့ အပြန်အလှန် ကွပ်ကဲထိန်းသိမ်းခြင်း

၄။ စွန့်ခွာခြင်းကိစ္စအတွက် မိဘများဘက်မှ မိမိတို့ကိုယ်မိမိ အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်

– သူလေးတို့တစ်တွေ အိမ်ထောင်ပြုပါက မိမိရင်ခွင်ထဲမှ

– သူတို့ ခွဲခွာသွားကြတော့မည်ကို မိဘများ ပြင်ဆင်ထားကြရမည် ဖြစ်၏။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၂)

လူရွယ် လူလတ် လူကြီးဘဝ ဖိစီးခံစားရမှုများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူငယ်ဘဝကို ကျော်လွန်လာခဲ့ကြသောအခါ လူရွယ်ဘဝ၊ လူလတ်ဘဝနှင့် လူကြီးဘဝများသို့ မလွဲမသွေ ရောက်ကြ၏။ လူရွယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီးဘဝများတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဖိစီးမှုများက တန်းဆီ၍ စောင့်ကြိုနေကြသည်။ ဤအရေးကိစ္စအတွက်လည်း များစွာစိုးရိမ်ပူပန်မှု မရှိသင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဖိစီးမှုဒဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ သေသည့်အထိ ရှိနေမည့်သူမဟုတ်ပါလော။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် လူရွယ်ပိုင်း ဘဝအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

လူရွယ်ပိုင်းဘဝ

လူရွယ်ပိုင်းဘဝသည် အရေးကြီးလှသည်။ နိုင်ငံတိုင်း၌ ဤအရွယ် လူငယ်တို့၏ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများကို သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့ရ၏။ ကျောင်းထွက်သူတစ်ယောက်သည် အလုပ်ဆင်းသည့်အခါ လူရွယ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်ခွင်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ပြီဟုဆိုသော်လည်း ပညာသင်ယူခြင်းနှင့် သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်းကိစ္စများက ရှိနေသေး၏။ အခွင့်အလမ်းများ များပြားလာသည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပျိုးထောင်မှုကလည်း မဆုံးနိုင်အောင်ရှိ၏။ အလုပ်ကတစ်ဖက် ပညာရေး၊ လူမှုရေးက တစ်ဖက်နှင့် နေ့စဉ် ဖိစီးမှုနှင့် နပန်းလုံးနေရတာမျိုးလည်း ရှိ၏။ သို့သော် ထိုကာလဖိစီးမှုကား မပြင်းထန်။ အချို့ကလည်း ပျိုဘော်ဝင် နှောင်းပိုင်းကာလကဲ့သို့ ဆက်လက်ကျင့်သုံးနေတတ်ကြ၏။ ၂၂ နှစ်မှ ၃၅ နှစ် ကြားကာလအရွယ်ကို လူရွယ်ပိုင်းဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ၏။ သို့သော်လည်း လူရွယ်ပိုင်းကာလ၏ အသက်အပိုင်းအခြားကို အတိအကျသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲလှပါ၏။

အရွယ်ရောက်သူ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ နောင်ရေးအတွက် အခြေခံကောင်းများ တည်ဆောက်ရန် ငွေရေးကြေးရေးကိုလည်း စိုးရိမ်ပူပန်နေရ၏။ သူ့မိသားစုတာဝန်တွင် အသက်ကြီးလာသောမိဘများနှင့် ပညာဆက်လက်သင်ကြားရန် လိုအပ်သော သူ့ညီအစ်ကို မောင်နှမများ၏ ငွေရေးကြေးရေးတာဝန်သည် သူ့ပခုံးပေါ်သို့ ကျရောက်လာ၏။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူ့အတွက် အိမ်ထောင်ရေးတည်ဆောက်ရန် အလို့ငှာ နှလုံးသားရေးရာကိစ္စကလည်း စတင်ဖြစ်ထွန်းလာချိန်ဖြစ်သည်။ အိမ်ရာတိုက်ခန်းပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ တန်ဖိုးကြီးသောကိစ္စဖြစ်၏။ သူစိမ်းတစ်ရံတစ်ယောက် မိမိ မိသားစုနှင့် အတူတကွ လာရောက်နေထိုင်ရေးမှာလည်း တွေးတောပူပန်စရာများ ရှိနေသည်။ အိမ်ထောင်ပြုမိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိကိုယ်တိုင် အတွေ့

အကြုံနည်းသော မိဘတစ်ဦး၏ဘဝသို့ ချက်ချင်း ရောက်ရှိလာ၏။ သားဦးကလေး ရရှိလာရာမှ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အဆင်ပြေပြေဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စကို စဉ်းစားလာရ၏။ အိမ်မှုကိစ္စများကို ကူညီဖြေရှင်းရန် အဖော် သို့မဟုတ် အကူကို ကမူးရှူးထိုး ရှာကြရသည်။ အိမ်ထောင်တည်ထောင်မှုလမ်းကြောင်းသို့ မလိုက်ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်ရန် စဉ်းစားသော လူရွယ်တစ်ယောက်သည်ပင် သူ့အတွက် အတည်တကျနေထိုင်ရန် ဌာနတစ်ခု လိုအပ်လာ၏။ အလုပ်ခွင်သို့ ရောက်ရှိလာကြသော လူရွယ်များအပေါ်ချင်း သူ့ထက်ငါ ကြိုးစားမှု အပြိုင်အဆိုင်များလည်း ရှိလာသည်၊ အပြိုင်အဆိုင်များသည် ဖိစီးမှုနှင့်မကင်းကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်၏။ ခင်ကာပူနိုင်ငံတွင်ကျင်းပခဲ့သော အဆင့်မြင့်ကုမ္ပဏီများ အစည်းအဝေး က လူရွယ်ပိုင်း လူငယ်အရာရှိများသည် အထွတ်အထိပ်သို့ အလျင်အမြန်ရောက်လိုသော စိတ်စောနေသည့်အုပ်စုဖြစ်သည်ဟု မှတ်ချက်ချခဲ့ကြ၏။

လူရွယ်ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဤအရွယ်တွင် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံရှိသောသူများနှင့် ဆွေးနွေးရန်လိုသည်။ အကြံပေးနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ မိဘလောင်းများအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ မီးဖွားမှု၊ ကလေးပြုစုမှု စသည့် အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတများကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မီးဖွားမှုနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်များဖတ်ခြင်း၊ သင်တန်းများတက်ခြင်းတို့ကို

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ လျော့နည်းစေနိုင်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ မီးဖွားမှုကိစ္စများကို မိခင်နှင့် သို့မဟုတ် မိမိခင်ပွန်းနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု အစီအစဉ်များ ပြုရမည်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာရေးဌာနက ပို့ချသော ကျန်းမာရေးပညာပေးသင်တန်းများတက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များ ဝယ်ယူလေ့လာခြင်းများ ပြုရန်လို၏။

ဤကာလတွင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း အဆက်မပြတ်စေသင့်။ အဖော်မဲ့စိတ်သည် စိတ်အားငယ်စေနိုင်သည်။ အခြားသူများအိမ်ထောင်ပြုသည့်အတွက် မိမိက အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်တတ်၏။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသူ တစ်ဦးအနေနှင့်လည်း ကျန်မိတ်ဆွေများနှင့် အဆက်ပြတ်ကာ အထီးကျန်မှုဖြစ်တတ်သည်။ အိမ်ထောင်မှုပြုသည့်တိုင် လူပျို၊ အပျို၊ လူလွတ်ဘဝက မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဆွေမျိုးများထံ အလည်အပတ်သွားခြင်း၊ အဆက်အစပ်ရှိခြင်းတို့ဖြင့် မိမိတို့၏ တွေ့ကြုံနေရသော ပြဿနာများကိုပါ လျော့ပါးစေ၍ အဖြေများလည်း ရတတ်၏။

လူလတ်ပိုင်းဘဝ

လူလတ်ပိုင်းဘဝကို ၃၅ နှစ် သို့မဟုတ် လေးဆယ်တွင် စတင်သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ **GAIL SHEEHY** က သူ၏ **PASSAGES** ဆိုသော စာအုပ်တွင် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် ဆယ်နှစ်ကာလ (၂၀ မှ ၃၀)ကို မုန်တိုင်းထန်သော ဆယ်ကျော်သက်ကာလ **ROARING TWEN-TIES** ဟု ခေါ်ဆို၍ အသက်သုံးဆယ်ကျော် ဆယ်နှစ်ကာလ (၃၀ မှ ၄၀)ကိုကား အနည်ထိုင်လာသောအရွယ်၊

MORE SETTLING ဟု ဆိုပါ၏။ အသက်လေးဆယ်ကျော်ကာလကိုကား အများအားဖြင့် ဘဝအလယ်၏ အကျပ်အတည်း **MID-LIFE CRISIS** ဟု ဆိုပါ၏။ အသက်လေးဆယ်သည် ငါ ဖြစ်မြောက်ပြီလား ဆိုသောအမေးကို စတင်မေးရသောအရွယ် ဖြစ်၏။

အကယ်၍ သူသည် ဖြစ်မြောက်ပြီး ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ဘဝတွင် ဘာထပ်မံရရှိရန် ရည်ရွယ်သနည်း။ **What more am I aiming for in life** ငါ့ဘဝရဲ့ ရက်ကျန်တွေကို ဘယ်လိုကုန်ဆုံးစေမလဲ မေးခွန်းများ ထပ်ဆင့်မေးကြရသည့်ကာလ ဖြစ်၏။

သက်လတ်ပိုင်းကာလတွင် မိမိ၏အသွင်အပြင်ကို မိမိကိုယ်မိမိ ၌ အာရုံစိုက်ရမည့်အချိန်လည်းဖြစ်၏။ အသက်ကြီးပိုင်းတွင် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ယခုအချိန်မှစ၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အဆီအစိမ့်ရှောင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များကို စိတ်ပါကိုယ်ပါ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ပြုရမည့်အရွယ်ဖြစ်၏။ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ဤအရွယ်တွင် မိမိခင်ပွန်း အခြားအမျိုးသမီးငယ်များဘက် ယိမ်းသွားလေမလားဟု စိုးရိမ်စိတ်ပေါ်ကြရသော ကာလဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးများအနေနှင့် သွေးဆုံးခါနီးဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများကို စတင်ရင်ဆိုင်ကြရ၏။ အမျိုးသားများအနေနှင့်လည်း ထိုကာလ၊ ထိုအပိုင်းအခြားတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သူ့ဟာသူ သွေးဆုံးရသောကာလဖြစ်သည်ကို သတိပြုရမည်ဖြစ်၏။

ဤကာလတွင် သားသမီးများ၏ ပညာရေးအတွက် ဖိအားပေးရသောအချိန်ဖြစ်၏။ သားသမီးများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်ကြပြီဖြစ်နိုင်၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိ၏ ကျန်တစ်သက်တာဘဝ ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ရှိစေရန် ဘဝအရည်အသွေးနှင့် အသက်မွေးမှုအလုပ်အကိုင်တိုးတက်မှုရှိစေရန်အတွက် ပူပန်ရမှုများလည်းရှိ၏။

ဤအရွယ်တွင်မှ အိမ်ထောင်မပြုရသေးသော သူတို့အတွက်လည်း အသက်ကြီးလာသည်နှင့် ဘဝကြင်ဖော် ရွေးချယ်နိုင်မှုက ပိုမိုကန့်သတ်ကျဉ်းမြောင်းလာမှုနှင့် ကြုံလာကြရ၏။

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် ကုန်ဆုံးချိန် နီးလာသည်နှင့်အမျှ အငြိမ်းစားယူမှုအတွက် ပြင်ဆင်လာရသည်။ ဤကိစ္စကလည်း ပူပင်စရာမဟုတ်ပါလား။ ပင်စင်ယူဖို့အတွက် ညှိနှိုင်းပြုပြင်မှုများ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ထိုအခြေအနေကို သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်လွန်သူတို့ မလွဲမသွေ လက်ခံရန် လိုအပ်၏။ ပင်စင်ယူရန်အတွက် ကောင်းစွာ အဆင်သင့်မဖြစ်လျှင် အသက်ကြီးမားလာသလို ဖိစီးမှုလည်း ကြီးမားနေတတ်၏။ မိမိဘဝပန်းတိုင်ကို ရာထူးနှင့်သာ ရှုမြင်တိုင်းတာကြသူများအတွက် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်မှုမရှိပါက ဘဝသက်တမ်း၏ နှောင်းကာလများသည် တန်ဖိုးမဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်တတ်၏။

လူလတ်ပိုင်းဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မိမိဘဝအတွက် အချိန်ယူစဉ်းစားရန် လိုသည်။ မိမိ၏အရှိတရားကိုလည်း လက်ခံရန်လိုသည်။ စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို တည်ဆောက်ကာ အောက်ပါမေးခွန်းသုံးခုကို ဖြေဆိုကြရမည်ဖြစ်၏—

၁။ အခု ငါ ဘယ်နေရာရောက်နေလဲ။

၂။ ငါ ဘယ်လိုဆက်သွားမလဲ။

၃။ အဲဒီကို ငါ ဘယ်လိုရောက်နိုင်မလဲ။

အငြိမ်းစားယူမှုအစီအစဉ်တွင် သင်သည် မိမိ၏အလုပ်အကိုင်အသစ်ကိစ္စ၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ အားလပ်ချိန် အသုံးချရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး ဆက်ဆံမှုများ၊ စိတ်ခံစားကြံ့ခိုင်ရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများ ပါဝင်၍ ထိုခေါင်းစဉ်များအားလုံးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်၏။ မိမိဘဝအတွေ့အကြုံကို စာပေရေးသားရန်အတွက်လည်း အညီသွင်းစဉ်းစားရန်လို၏။ အငြိမ်းစားမယူမီ ထိုအသက်အရွယ်များအတွက် ပို့ချသော သင်တန်းများတက်ခြင်း၊ မိမိအသက်အရွယ်နှင့် ဆက်သက်သောစာအုပ်များ ဖတ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ရန်လို၏။

လူကြီးပိုင်းဘဝ

ဤဘဝအပိုင်းအခြားတွင်ပါဝင်သော သက်ကြီးရွယ်ကြီးအုပ်စုသည် ကမ္ဘာတွင်ရော မြန်မာတွင်ပါ တိုးပွားလျက်ရှိ၏။ ဤအသက်အပိုင်းအခြားကို ခြောက်ဆယ်အထက်ဟု သတ်မှတ်ကြပါစို့။ ဤအသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားသည် အငြိမ်းစားများ ဖြစ်ကြသည်။ ငွေကြေးလိုအပ်ချက်များ၊ ငွေကြေးအကူအညီများလည်း လိုအပ်နေကြသည်။ အသက်ကြီး ပိုင်းသို့ရောက်လာ၍ နာမကျန်းမှုများ ပို၍ဖြစ်လွယ်၏။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု မစွမ်းဆောင်နိုင်သောဘဝသို့လည်း ရောက်ကြရပြီဖြစ်၏။ မလှုပ်ရှား မဆောင်ရွက်နိုင်သောကြောင့်လည်း အဖော်မဲ့မှုနှင့် အထီးကျန်မှုများ ရှိလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခွင်အားချည့်နဲ့မှု၊ လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးခြင်း စသည်တို့ကြောင့်လည်း သူများအပေါ် ပိုမိုအားကိုးအားထားပြုလာရသဖြင့် ဒိတ်ပျက်မှုလည်း ရှိလာကြ၏။ ထို့အပြင် သေရမည်ဟူသောအရေးကို တွေးတောမှော်တွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေပြီဖြစ်သည်။ မိမိ ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးသောဘဝက ကျေနပ်တင့်တယ်
ကလည်း မရှိခဲ့ပါလျှင် သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက်လည်
စိုးရိမ်ပူပန်ကြရပြန်ပါ၏။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ အငြိမ်းစားယူခြင်
စသော အပြောင်းအလဲများသည် ညှိုးငယ်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့
ဖြစ်စေ၏။

လူကြီးပိုင်းဘဝ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အိုမင်းခြင်းကို လူ့ဘဝ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် နိယာမတရားအဖြ
လက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်
မိမိဖြတ်သန်းနေထိုင်ခဲ့ရသော ကာလများကို ကျေနပ်ဖွယ်ရာဘဝအဖြ
လက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ကုန်ဆုံးခဲ့သောအချိန်များနှင့် အခွင့်အလမ်
များကို ပြန်လည်တမ်းတမှုသည် အချည်းအနှီးများဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည
ပါ။ ဝါသနာပါရာအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြေအနေပေ
ပါက လူမှုဝန်ထမ်းအလုပ်များကို အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ရန် လိုပါသည်
သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ ရပ်ရေးရွာရေးကိစ္စမျ
လုပ်ဆောင်ခြင်း AIDS ဘိန်းဖြူကင်းဝေးရေးနှင့် အနာကြီးရောဂါသည
များအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး စသည့်ကိစ္စများတွင် ပါဝင်ဆော
ရွက်ခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါ၏။ နှောင်းပိုင်းဘဝ
အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ကုန်ဆုံးစေရန်ဖြစ်၏။ ဝင်ငွေ တစ်စုံတစ်ရာရရှိသေ
အလုပ်တစ်ခု လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ကောင်းပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်
တို့အတွက် လူမှုရေးနယ်ပယ်မှ သီးခြားကင်းလွတ်နေလျှင် အလွ
ညှိုးငယ်ဖွယ်ရာဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သေကြောင်းကြံစည်ရန် မိမိကိုယ
မိမိ တိုက်တွန်းမှုဖြစ်တတ်၏။

ဤကမ္ဘာတွင် မိမိ လာရောက်နေထိုင်ခဲ့သော ကာလအတွင်း မိမိ သုံးစွဲသွားခဲ့သော သစ်တောသယံဇာတပစ္စည်းများအတွက် ကြွေးပြန်ဆပ်ခဲ့သောအနေနှင့် သစ်ပင်များ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခဲ့ရမည်ဖြစ်ပါ၏။ မိမိအသက် ခြောက်ဆယ်သို့ ရောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ရာ သစ်ပင်ကြီး အပင် ခြောက်ဆယ်ကို ရှင်သန်အောင် စိုက်ပျိုးခဲ့ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက သင်မှာကြားသည့်အတိုင်းလုပ်ဆောင်မည်ဟုယုံကြည်စိတ်ချရသော သင့်သားဖြစ်သူအား သစ်ပင် ၁၂၀ စိုက်ပျိုးရန် မှာကြားခဲ့ရမည်ဖြစ်၏။

သက်ကြီးသူများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုသည် အရေးကြီးသည်။ သမားရိုးကျမဟုတ်သော လက္ခဏာများနှင့် နွှာကိုယ် မညီမညာဖြစ်မှုများအတွက် ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်၏။

အသက်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ သေခြင်းကို မကြာမီ ရင်ဆိုင်ရတော့မည်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ သေခြင်းတရားကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ် အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဘာသာတရားတစ်ခုကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းတို့သည် သေခြင်းတရားကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်သော်ကား ဘဝကို စွန့်ခွာထွက်နိုင်ရန် နှလုံးသွင်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ နှလုံးသွင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဘဝကို စွန့်ခွာရန် ပို၍ပို၍ လွယ်ကူစေမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်ကာပူမှပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို အကြောင်းပြု၍ ဖိစီးမှုအနေအထားအရပ်ရပ်ကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ဖိစီးမှုဖြစ်လာရသည့်အကြောင်းရင်းများ၊ ဖိစီးမှု၏ ဇီဝစရိုက်များ၊ ဖိစီးမှု၏ ဒဏ်ရာဆိုးကျိုးများအပြင် ဘဝတစ်ခုကို အသက်ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ ဖိစီးမှုပေါ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါက်နိုင်စရာများနှင့် ယင်းဖိစီးမှုကို မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲရမည်ဆိုသော အချက်များကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်၏။

ယခု ဆက်လက်၍ ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေတို့ကို ဆက်လက်တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုခံရသူများ သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များ ဖြစ်ကြရစမြဲဖြစ်၏။ ဖိစီးမှုရှည်ကြာသူ၊ ဖိစီးမှုပြင်းထန်သူတို့သည် အောက်ဖော်ပြပါ စိတ် ခံစားမှုအမျိုးမျိုးမှ တစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးမှသည် သုံး-လေးမျိုးပင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

၁။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု **ANXIETY**

၂။ ညှိုးငယ်ခြင်း **DEPRESSION**

၃။ သိမ်ငယ်ခြင်း **INFERIORITY**

၄။ အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း **LONELINESS**

၅။ လင်မယားကွဲကွာခြင်း **DIVORCE**

၆။ ဆုံးရှုံးမှု **LOSS**

၇။ သေဆုံးခြင်း **DEATH**

၈။ ပူဆွေးမှု **GRIEF**

တို့သည် ထိပ်တန်းမှပါဝင်အပ်သော ခံစားရမှုအကြောင်းခြင်းရာ များဖြစ်၏။ လူတိုင်းသည် ဤဖိစီးမှုများကို တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် မည်သူကိုမဆို ဆုံစည်းနိုင်သည်။ ထိုသို့ကြုံတွေ့ကြရသောအခါ ယင်းတို့ကို စနစ်တကျ စီမံဖြေရှင်းနိုင်ဖို့လိုသည်။ ထိုအရာများသည် စီမံဖြေရှင်း၍ရသောအရာများဟုလည်း သိရှိထားရမည်ဖြစ်၏။ ဖိစီး သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မကွဲမကွာ ရှိနေတတ်သည့်နည်းတူ ယင်းတို့သည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဘောင်အပြင်ဘက်တွင် ရှိကြသောအရာများ မဟုတ်။ မည်သည့်ဖိစီးမှုကိုမဆို ကျွန်ုပ်တို့သည် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ကြ၏။ သက်သာလျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်ဟု ယုံကြည်မှတ်သားထားကြမည်ဖြစ်၏။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၃)

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် များပြားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကြာရှည်လျှင်သော်လည်းကောင်း ကြီးမားသောဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေ၏။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အတွက်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၏။ မလိုအပ်သောစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများမှ ကင်းရှင်းရန် သို့မဟုတ် နည်းပါးရန် လိုအပ်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိနေသလား၊ မရှိဘူးလား ဆိုသောအချက်သည် သိရှိရန် များစွာမခက်ခဲသော ကိစ္စဖြစ်၏။ အခန်း (၇)ပါ စာကြောင်းများမှ **ဟုတ်သည်** မည်မျှ များများရသည်နှင့် ရရှိသော ဖိစီးမှုအမှတ်ပေါင်းကို ကြည့်၍ အကဲဖြတ်နိုင်ပါ၏။

ချက်ချင်းသိနိုင်သောအရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် သွေးတိုးနှုန်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူမှုကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သိနိုင်သည်။ ဂဏာမငြိမ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အိပ်စက်မှု ခက်ခဲနေရခြင်းတို့သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်

www.burmeseclassic.com

၏ လက္ခဏာများဖြစ်၏။ အခြားလက္ခဏာတို့မှာ သတိလစ်မေ့လျော့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် အစာအိမ်နာခြင်း၊ ဆီး မကြာခဏသွားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

ကြောင့်ကြစိတ်ရှိသူတို့သည် စကားအလွန်များတတ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအားကြီး၍ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲ၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဖြစ်ရမှု၏ အကြောင်းရင်းတို့မှာ မြားမြောင်လှသည်။ စိတ်အတွင်းမှ ဝိရောဓိများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မသိစိတ်ဖြင့် ချုပ်ချယ်ထားမှုတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များသည် မိဘများထံမှလည်း သားသမီးများ ရတတ်၏။ အတိတ်က ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံများမှလည်း ရနိုင်၏။ ကလေးဘဝတွင် မိဘများကွဲကွာခြင်း၊ မိဘနှစ်ပါး ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း အကြောင်းများကို အခြေခံ၍ ကလေးတို့သည် ကင်းကွာခံရမှု၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲမှု၊ ဝိုင်းပယ်ခံရမှု စသည့် အတိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကလည်း စိုးရိမ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါ၏။ အချို့သော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းများကို ခွဲခြားသိမြင်ရန် လွယ်ကူသော်လည်း အချို့သည် နားလည်ရန်ခက်သည်။ အခြေအနေမှန်နှင့် ဆက်နွယ်၍ မရသော အခြေအမြစ်မရှိသည့် လှုပ်ရှားမှုများကလည်း ရှိ၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် ဘယ်သောအခါမှ အရှင်သခင် ဖြစ်မလာရန် လိုအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို အလွယ်တကူ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို ရင်ဆိုင်ရေးအတွက် ပြုလုပ်စရာ အချက်ငါးချက်ရှိ၏။

ယင်းတို့မှာ–

၁။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်း။

၂။ တင်းမာမှုကို ဖြေလျော့ခြင်း။

၃။ လိုအပ်မှုများကို ပြင်ဆင်ခြင်း။

၄။ တစ်နေ့ချင်းနေထိုင်ခြင်း။

၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုထားခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ကြောင့်ကြစိတ်

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် မိမိ ဘာကိုစိုးကြောက်နေသည်ကို မိမိတို့သိထားရန်လို၏။ **ဘာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မှန်ကန်စွာသိထားခြင်းဖြင့် ယင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းစွာရင်ဆိုင်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါ၏။** လူသည် တစ်ခါတရံ စိုးရိမ်မှုကြောင့် ပြဿနာကို လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရှောင်ထွက်ခြင်းတို့ ပြုတတ်၏။ ဘာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသည် ဆိုသော အချက်ကို မိမိကိုယ် မိမိ မေး၍ ထိုအရာသည် တကယ်ပင် စိုးရိမ်စရာဟုတ် မဟုတ် ယုတ္တိတန် မတန် စဉ်းစားရမည်။ ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့စွာဖြင့် မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်။ ဦးခေါင်းမရှိသောသရဲကြီးက လှာထုတ်ပြသည်ဟုဆိုခြင်းကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ ကြောက်ရန်လိုပါ၏။ သရဲဆိုသည်နှင့် ကြောက်စိတ်ဝင်လာစရာမလို။ ကြောက်စိတ်နှင့် ယုံကြည်စိတ် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ယုံကြည်လျှင်မကြောက်၊ ဒီကောင်ကို ငါနိုင်မှာပဲ။ ဒီစာမေးပွဲ ငါ အောင်မှာပဲလို့ ယုံကြည်လျှင် မကြောက်တော့ပါ။ မကြောက်လျှင် စိုးရိမ်စိတ်လည်း လျော့ကျသွားပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိုးရိမ်စရာရှိလာပြီဆိုလျှင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၏ဇာစ်မြစ်ကို ရှာရမည်ဖြစ်၏။ အချိန်ယူ၍ သိရှိအောင်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေအမြစ်ကိုသိရန် အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်၏။ ပြဿနာအား ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို လျော့ပါးစေ၏။

နောက်တစ်ဆင့်အနေနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၏ အကျိုးဆက်ကို ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မည်နည်း။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် ဘာမျှ လေးလေးနက်နက် ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိလျှင်လည်း ဘာမှ စိုးရိမ်စရာမလိုတော့ပါ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို မှန်ကန်စွာရင်ဆိုင်၍ စိုးရိမ်မှုဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေပြီး အကျိုးဆက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ယင်းကိစ္စအားလုံးကို စာဖြင့် ရေးရန် လိုပါ၏။

တင်းမာမှု

ထို့နောက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့်ဖြစ်ရသည့် **တင်းမာမှုများ လျှော့ချပါ**။ တင်းမာမှုများ ဖြေထုတ်ပါ။ တင်းမာမှုများကို လျှော့ချခြင်းအားဖြင့် တည်ငြိမ်မှုရ၍ တင်းကျပ်မှုများ လျော့ပါးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်၏။ တင်းမာမှုလျှော့ချရန် ရေကူးခြင်း၊ ပေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းတို့က စိတ်၏ တင်းမာခြင်းကို လျော့ကျစေပါ၏။ တစ်ဖန် အနှိပ်အနင်းခံခြင်းကလည်း စိတ်၏ တင်းမာမှုကို လျော့ပါးစေ၍ မကြာခဏ အနှိပ်အနင်းခံသင့်၏။

ထို့ပြင် ဖြေလျှော့မှုရရန်အတွက်–

၁။ တစ်ကိုယ်တည်းရှိနိုင်ရာ ငြိမ်သက်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။

၂။ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ကြည်နူးဖွယ်အကြောင်း အရာများကိုသာ စဉ်းစားပါ။

၃။ အသက်မှန်မှန်ရှူ၍ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

၄။ စိတ်ချမ်းမြေ့စေနိုင်သော ဂီတသံကို နားထောင်ခြင်း။

ဤသို့ဖြင့်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို လျော့ပါးစေပါ၏။

အသင့်ပြင်ထားရှိမှု

အသင့်ပြင်ဆင်ထားမှုများသည် ကြောင့်ကြမှုမ ကို လျော့ပါးစေပါ၏။

ဥပမာ စာမေးပွဲဖြေဆိုရန် သို့မဟုတ် လူတွေ့စစ်ဆေးခံရန် သွားမည့်သူတစ်ဦးထံတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုများရှိနေမည်မှာ သေချာ၏။ လူတွေ့စစ်ဆေးခံရန်အတွက် စာမေးပွဲဖြေရန်အတွက် အသင့်ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားမှု မရှိပါက အမှန်ပင် ကြောင့်ကြစရာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှုသည် ကြောင့်ကြမှု လျော့ပါးစေ၏။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို နောက်ဆုံးအချိန်မှ အနီးကပ် လက်ပူတိုက်အသောကမျောလုပ်မှုများကို ရှောင်ရန်လိုသည်။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို အချိန်နှင့် စီမံကိန်း စီမံချက်ရှိရန်လိုသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို စိတ်တင်းကျပ်မှုကို ဖြေလျှော့ချရန်လို၏။ စိတ်ဖြေလျှော့မှုသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအတွက် တနည်း လိုအပ်ချက်လည်းဖြစ်၏။ အကယ်၍ စိတ်တင်းကျပ်မှုကို မဖြေလျှော့နိုင်ပါက မိမိ၏ပြင်ဆင်မှုနှင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုများကို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့ချင်းနေထိုင်ခြင်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ လျော့ပါးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နေ့ချင်းနေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို လေ့လာပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒီနေ့ မနက်ဖြန်နှင့် နောင်လာမည့် ရက်ပေါင်းများစွာအတွက် စိတ်ပူပန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ များများစိတ်ပူပန်လေ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများလေ ဖြစ်၏။ ဒီနေ့အတွက်ပဲ စဉ်းစား၍ တစ်နေ့ချင်း နေထိုင်မည်ဆိုပါက နောင်ရက်များအတွက် ပူပန်စရာမလိုတော့ဘဲရှိမည်။ သို့သော်လည်း အနာဂတ်က ပြေးလာဝင်ဆောင့်နေသော ယခုခေတ်ကာလတွင် ပစ္စုပ္ပန်ကလည်း ရုတ်ခြည်းရွေ့လျားနေ၍ တစ်နေ့ချင်းနေထိုင်ရန် ခက်ခဲမည်လည်း ဖြစ်ပါ၏။ တစ်ဖန် နောင်ရေးစိတ်အေးရန် ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှုများကလည်း ရှိပေရာ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်စရာများကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားရမည်ဖြစ်သော် ကြိုကြိုတင်တင် မကြောင့်မကြနေရန် လိုအပ်၏။

သမ္မာကျမ်းစာ၌ပင် "မနက်ဖြန်အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မဖြစ်လေနှင့်။ အကြောင်းမှာ မနက်ဖြန်သည် သူ့အတွက် သူစိုးရိမ်ပါလိမ့်မည်"ဟုဆို၏။ မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း မရှိပါ။ နောင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်မှုများကို သင့်သလောက်လုပ်ထားရင်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် စိတ်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် နေထိုင်ကြရန် လိုအပ်၏။ မနက်ဖြန်အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလွန်းသဖြင့် ယနေ့၏ သာယာမှုများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း မဖြစ်ပါစေလင့်။ ရည်မှန်းချက်မရှိဘဲ အနာဂတ်ကို စိုးရိမ်နေမည့်အစား ယခုချက်ချင်း အပြုသဘောဆောင်သော ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုင်ပြီး စိတ်ပူပန်ခြင်းသည် အရာခပ်သိမ်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေပါ၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအားနည်းရာမှ ကြီးထွားလာသောအရာတစ်ခုဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်နေခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို မဖြိုချနိုင်။ မကြောက်ပါနှင့် ယုံကြည်မှုရှိပါ။ လူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနည်းပါက သတ္တိကြောင်တတ်၏။ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် ဖိနှိပ်ခံရတတ်၏။ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် မိမိအခွင့်အရေးအတွက် မိမိရပ်တည်ရန် သတ္တိမရှိဖြစ်တတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ရမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ယုံကြည်စိတ်ကိုမွေးရာတွင်–

၁။ တင်းမာမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်ရန်လိုသည်။

၂။ စိတ်မလှုပ်ရှားပါနှင့်။

၃။ ခံစားချက်ကို ထိန်းကွပ်မှုရှိပါ။

၄။ မိမိအခွင့်အလမ်းကို မိမိသိရှိပါ။

ထိုသို့ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကြောင့်ကြမှုမရှိလျှင်လည်း ဖိစီးမှုသည် လျော့နည်းလာပါက ဖိစီးမှုကြောင့် ကြုံတွေ့ရသော အခြင်းအရာများလည်း လျော့နည်းလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၄)

ညှိုးငယ်ခြင်း

ညှိုးငယ်မှုသည်လည်း ဖိစီးမှု၏ သားကြီးသြားသတစ်ပါးဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုအခြင်းအရာများကြောင့် ညှိုးငယ်ရတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် ညှိုးငယ်မှုဖြစ်ရတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်တိုခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

လူတစ်ယောက်သည် ညှိုးငယ်မှု DEPRESSION ဖြစ်ပြီဟု ဆိုပါက သူသည်–

၁။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကင်းမဲ့ခြင်း၊ အနာဂတ်ကို မျှော်ကြည့်လျှင်လည်း ကြည်လင်မှုမရှိဘဲ အုံ့မှိုင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်၌လည်း အလားအလာနည်းသောအခြေအနေ ဖြစ်နေတတ်သည်။

၂။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ငိုကြွေးတတ်မှု ဖြစ်တတ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအလုံးစုံ နှေးကွေးလာခြင်း၊ နံနက် အိပ်ရာမှပင် မနိုးထလိုခြင်း။

၄။ မှားယွင်းသောအမြင်ရှိ၍ အရာခပ်သိမ်းလိုလိုတွင် ဆန့်ကျင်စွာ တွေးတတ်သည်။

၅။ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှုလျော့နည်းခြင်း၊ "ငါ ဘာကောင်မှ မဟုတ်"၊ ငါသည် ဘယ်သူ့အတွက်မှ အရေးမပါ" ဆိုသော အတွေးများ ဝင်နေတတ်၏။

၆။ ဘာသာလဝါနေခြင်း၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ နည်းခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခြေအနေများမှ ကင်းကွာနေထိုင်ခြင်း။

၇။ အာရုံခံလွယ်လွန်းခြင်း (အထိမခံရှေ့ပန်းကန်) အခြားသူများ၏ ကောက်ချက်ဖြင့် လွယ်ကူစွာထိခိုက်ခြင်း။

၈။ ဒေါသရှိ၍ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသကို မလျော်မကန် ဖော်ထုတ်တတ်သည်။

၉။ အခြားသူအပေါ် မှီခိုအားထားခြင်း မိမိခြေပေါ်မိမိ ရပ်တည်မှုနည်းပြီး ခိုကိုးရာမဲ့အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်၏။

သေကြောင်းကြံစည်လိုသည့်အတွေးများ ရှိနေတတ်ပြီး ပို၍ဆိုးဝါးပြင်းထန်သောအခြေအနေများတွင် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်တတ်သည်။

ညှိုးငယ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကဲ့သို့ပင် အကြောင်းရင်း မြားမြောင်သော်လည်း ယင်းတို့ကို သိရှိရန် မခက်ခဲပါ။ ညှိုးငယ်မှုဖြစ်ရခြင်းများတွင် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားများလည်း ရှိ၏။

စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်အတွင်း ဇီဝဓာတုပြောင်းလဲမှုများကြောင့်လည်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်အခြေအနေကို ထိခိုက်သည့် အချို့ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ **SIDE EFFECTS** ကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးသတ်ဆေး **ANTIBIOTIC** အချို့ မှီဝဲပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ထွေမှု ဖြစ်တတ်သည်။

စိတ်ကုန်ခန်းမှုသည်လည်း ညှိုးငယ်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ လုံလောက်သောအနားယူမှုနှင့် စားသောက်မှုမပြုဘဲ ပင်ပန်းတကြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုတစ်ရာလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်ကိုလုပ်ရခြင်းတို့ကြောင့် ညှိုးငယ်မှုရှိတတ်၏။

ညှိုးငယ်ခြင်းသည် မဖော်ထုတ်ဘဲ မျိုသိပ်ထားမှုဖြစ်၏။ နာကြည်းမှုများ စိတ်တွင်ခံစားရပြီး ယင်းတို့ စုဆောင်းကိုးပွားလာသည့်အခါတွင်လည်း ညှိုးငယ်ကြရ၏။ ဘေးကျပ်နံကျပ်ဖြစ်လာရသော အခြေအနေတွင် အဖြေရှာမရရာမှ ညှိုးငယ်ရသည်။ ခံသည့်ခံစားမှုမဆို အတွင်းသို့ လှည့်သွားပါက စိတ်ညှိုးငယ်မှုကို ဖြစ်၏။

ထပ်တလဲလဲပြုမှုဆောင်ရွက်ရာမှလည်း စိတ်ညှိုးငယ်တတ်၏။ အရှုံးကို ထပ်တလဲလဲခံစားရာမှ ထိုအခြေအနေကို ငါမပြောင်းလဲနိုင်တော့ဟု ယူဆကာ ညှိုးငယ်ခံစားရတတ်၏။ အားကိုးရာမဲ့ အခြေအနေ၊ ကိုးစားအားထားရာမဲ့ အခြေအနေတွင် ညှိုးငယ်စိတ်ဝင်ပြီး အလျှော့ပေးမှုများ ပြုတတ်၏။

ကြီးစားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သော်လည်း အကျိုးခံစားမှု လျော့နည်းခြင်းသည် ညှိုးငယ်စေနိုင်၏။ လူများ၏ဖော်ရွေမှု ပေးမကူညီမှု မရရှိခြင်းကလည်း ညှိုးငယ်မှုအခြေအနေသို့ တွန်းပို့တတ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ညှိုးငယ်မှုရှိလာပြီဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အားလုံး သို့မဟုတ် အားလုံးနီးပါးကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

၁။ စိတ်ညှိုးငယ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပါမည်။

၂။ ထိုခံစားချက်များကို စာဖြင့်ချရေးပါ။

၃။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၄။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ။

၅။ မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းပြောဆိုပါ။

၆။ မိမိအယူအဆများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး သစ်ဆန်းမှု ပြုလုပ်ပါ။

၇။ မိမိ၏ငယ်ဆရာများ၊ ဆရာတော် သံဃာတော် သို့မဟုတ် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အကြံပေးနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။

ဘာကြောင့်ညှိုးငယ်ရသနည်း

မိမိကိုယ်မိမိ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ ဖြေကြားခြင်းဖြင့် ညှိုးငယ်ရသည့်အကြောင်းအရာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

* ငါ ဒီလိုခံစားနေရတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။
  (တစ်နစ်ခန့်ရှိပြီ သို့မဟုတ် ခြောက်လလောက်ရှိပြီ)
* မိမိခံစားမှုသည် တိကျသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနဲ့ ပေါင်းစပ်လို့ ရလား။
  (တစ်နစ်အတွင်း စီးပွားရေးကျဆင်းခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ် ခဲ့ခြင်း။)

* အရင်ကရော ဒီလိုခံစားခဲ့ရဖူးလား။
  (ခံစားရဖူးတယ်။ အမေဆုံးတုန်းက)
* အဲဒီတုန်းက ဘယ်လိုကျော်လွှားလာခဲ့သလဲ။

မေးခွန်းအားလုံးကို သင်သည် ဖြေနိုင်ချင်မှ ဖြေနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုမေးခွန်းများကို မေးပြီး အဖြေကို ချရေးခြင်းဖြင့် ညှိုးငယ်ခံစားရမှုမှ ထွက်ပေါက်ရလာနိုင်သည်။ ထွက်ပေါက်မရသေးသည့်တိုင် သက်သာမှု ရှိပါမည်။

သင်သည် အခု ဘယ်လိုခံစားနေရပါသည်၊ **ထိုခံစားချက်ကို စာဖြင့်ချရေးပါ။** ညှိုးငယ်မှုခံစားရပါက သူ့ကို လုပ်လျှော့ရမည့်အစား ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ မိမိခံစားရသည်များကို တိကျစွာချရေးခြင်းဖြင့် လျော့ပါးမှုဖြစ်စေပါ၏။ စာ ရေးလိုက်ခြင်းသည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းသည် ညှိုးငယ်မှုကို တာရှည်စေပါ၏။ ညှိုးငယ်မှုဖြစ်ချိန်တွင် **လှုပ်ရှားမှု တတ်နိုင်သမျှလုပ်ပါ။** အိပ်ရာထဲခွေမနေဘဲ ကစားခုန်စားများတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ။ ဖြည်းဖြည်းပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။ ညှိုးငယ်နေသူတစ်ဦးအတွက် ထိုသို့လုပ်ဆောင်မှုသည်ပင် ကြိုးပမ်းအားစိုက်ရသောလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်၏။ လှုပ်ရှားမှု၌ အခြားသူများနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရခြင်းသည် မိမိကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ အိမ်မှာနေပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ အခန်းတံခါးပိတ် နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအခြေအနေက ရှုတ်တရက် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု ဖြစ်ရတတ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့သော ညှိုးငယ်သူများအတွက် SQUASH ကစားနည်းသည် အထောက်အကူပြုသည်ဟုဆို၏။ ဤကစားနည်းမှာ ဘက်တန်ဖြင့် ဘောလုံးကို အုတ်နံရံနှင့်ရိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ မိမိက ဘောလုံးကို အုတ်နံရံနှင့်ရိုက်လိုက်လျှင် ဘောလုံးက အုတ်နံရံနှင့်ထိပြီး ပြန်ထွက်လာသည်ကို မိမိပြန်ရိုက်ခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ ထိုသို့ကစားရာမှ အားလည်းစိုက်ရ ပြေးလည်းပြေးရ ဘောလုံးကို ထိအောင်ရိုက်သဖြင့် စိတ်ကိုနှိုးကြား သည့်အပြင် ဘောလုံးကို တစ်ချက်ရိုက်လိုက်တိုင်း မိမိအား စိတ်ည ငယ်အောင်ပြုလုပ်သော မိမိအထက်အရာရှိ၏မျက်နှာကို အစိတ်စိတ် အမြွာမြွာကွဲအောင် တအားရိုက်နေသည့်အလား စွဲမှတ်ရာမှ စိတ်ကျေ မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရနိုင်ပါ၏။

ညှိုးငယ်သူများသည် ယုံကြည်စိတ်ချသူ **မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောရန်လည်း လိုအပ်၏**။ မိမိစကားပြော သည့်မိတ်ဆွေသည် သိမ်မွေ့ပြီး တည်တံ့သောသူဖြစ်ပါစေ ။ ပြော သမျှ "အင်း"လိုက်တတ်သောမိတ်ဆွေမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိအား ပြန်လှ မေးခွန်းမေးတတ်ပြီး မိမိအတွေးကို ကြည်လင်အောင်ပြုနိုင်သူဖြစ် လိုပါ၏။

သင်သည် သင့်ခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးရန် လူကောင် တစ်ယောက် အမှန်လိုပါသည်။ အချိန်ပေး နားထောင်ရုံသာမက ဆီလျော်စွာ ပြန်လည်ဆွေးနွေးသူမျိုးတို့သည် မိမိအတွက် ကြီးမား သော အကူအညီ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါ၏။ စိတ်အားတက်စေပါ၏။

မိမိစိတ်က ညှိုးငယ်နေချိန်တွင် အားတက်စရာစကားများအစား မိမိကိုယ်မိမိ အားငယ်အရှုံးပေးစကားများကို မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြော

မိနေပါက ပိုမိုနစ်နာစရာ အကြောင်းများသာ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအချိန်များတွင် **မိမိကိုယ်မိမိ အားတင်းပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းမြင်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းပြောပါ။** မိမိကိုယ်မိမိမှ အကောင်း မပြောလျှင် အခြေအနေပိုမိုဆိုးဝါးသွားနိုင်သည်။ စတင်အသုံးပြုရမည့် ဆေးဝါးများမှာ "အေးလေ ငါ့အခြေအနေ ဒီလောက်မဆိုးသေးပါဘူး"ဆိုတာမျိုးကို စတင်ပြောရမည်ဖြစ်၏။

သင်သည် တကယ်ညံ့ဖျင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်မိသည့်တိုင် "အေးလေ တစ်ခါတလေ အောင်နိုင်ပြီး တစ်ခါတလေ ရှုံးတတ်တာပဲ။ ငါက တစ်ခါမှားပြီးပြီ ရှေ့မှန်ဖို့ချည်းပဲ"ဟု မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးရန်လို၏။ မိမိကိုယ်မိမိ အဆိုးမမြင်ပါနှင့်။ ထိုကိစ္စသည် အမှန်တကယ်လည်းဖြစ်သည်။ မိမိလုပ်တိုင်း အမှား ချည်းမှမဟုတ်ဘဲ။ မိမိ အမှန်အကန်အများအပြား အောင်ပွဲအများအပြားကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော။ ထိုအောင်ပွဲများကို ပြန်စဉ်းစားပြီး စိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်မှုပြုပါ။

မိမိအယူအဆများကို ပြန်၍ သုံးသပ်ပါ

မိမိအယူအဆများထဲမှ ယုတ္တိမတန်သည်များကို ပယ်ဖျက်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် သင်သည် အောက်ဖော်ပြပါ အယူအဆများကို လက်ခံလိုက်ပါ–

* လူဆိုတာ အမှားလုပ်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းရှိတာပဲ။
* အနာဂတ်ဆိုတာ ငါ ကြိုတင်ထိန်းဖို့ခက်တဲ့အရာပဲ။
* သူတို့တစ်တွေကိစ္စတွေမှာ ငါ့တာဝန်မရှိပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* ငါ့ဘဝ ငါတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ ဘယ်သူ့ဆီက ထောက်ခံစာ သွားတောင်းရမှာလဲ။
* အများက ငါ့ကိုနှစ်သက်လာဖို့လည်း ငါက သူတို့ကို တိုက်တွန်းလို့ရတဲ့ကိစ္စမှ မဟုတ်တာ။
* ငါ့ကို သူတို့မနှစ်သက်လည်း ငါဟာငါ ရပ်တည်ရှင်သန်နေနိုင်တာပဲ။
* လူသားဆိုမှတော့ ပြီးပြည့်စုံမှု ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။

ထိုအတွေးများကို သင် လက်ခံလာပါက ညှိုးငယ်မှု အထိုက်အလျောက် လျော့ပေါ့လာနိုင်၏။

အကယ်၍ ညှိုးငယ်မှုသည် မိမိထံတွင် ဆက်လက်တည်ရှိနေသေးပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဆွေးနွေးရန် မပျက်ကွက်ပါနှင့်။ ဆရာဝန်က အနည်းဆုံး ဆေးဝါးအကူအညီပေးမည်မှာ သေချာ၏။ ထို့အပြင် ဆရာဝန်ထံမှ ဒီထက်လည်း ပိုရနိုင်သည်။ ညှိုးငယ်မှုသည် မူလအားဖြင့် ဇီဝကမ္မသဘောဆောင်ရကား စိတ်ဝေဒနာကုစားမှုနှင့်အတူ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လှုပ်ရှားမှုများ လိုအပ်သည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

◆

အခန်း (၁၅)

သိမ်ငယ်ခြင်း

အချို့သောသူတို့သည် ရှက်ကြောက်တတ်သည်။ ခပ်ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သည်။ လူတောသူတောမတိုးဘဲနေရာ သူတို့ကို အားမှကြည့်လျှင် အပေါင်းအသင်းမရှိသော နည်းသောသူများဟု ထင်မှတ်ရသည်။ ထိုသူများသည် ဝေဖန်ခြင်း၊ အပြစ်ပြောခံရခြင်းကို လွယ်ကူစွာ ခံစားတတ်၊ လွဲမှားစွာတုံ့ပြန်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိလည်း ငါ့မှာ ကောင်းတဲ့အရာ မရှိပါလား၊ ငါ့မျိုးရိုးက မိဘက ဆင်းရဲလှပါလား စသည်ဖြင့် ခံစားကြသူများသည် သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူများ ဖြစ်၏။

သိမ်ငယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့သည်လည်း ဆက်နွှယ်နေသည်။ သိမ်ငယ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ အဖိုးမတန်၊ အသုံးမဝင်ဟု အထင်သေးခြင်းများလည်း ပါရှိ၏။

သိမ်ငယ်မှုရှိသူတို့သည် မွေးဖွားချိန်မှစ၍ ထိုသူ၏ပုံသဏ္ဌာန်အရ အပြစ်ပယ်ခံရသော အခြေအနေက ထိုသူကို သိမ်ငယ်စေနိုင်၏။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူမသည် အသက်အရွယ်တူ အခြားမိန်းကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များထက် ပို၍ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား ကြီးမားပြီး နှာခေါင်းမှာ ပို၍ချွန် သလိုရှိသည်။ ထိုပုံသဏ္ဌာန်ပေါ်လွင်မှုသည် မိမိဘဝတွင် အခက်အခဲ ရှိပြီး ညှိုးငယ်စိတ်ဝင်ခဲ့၏။ အသားမည်းခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ တစ်စုံ တစ်ရာ ချွတ်ယွင်းခြင်းတို့ကလည်း သိမ်ငယ်စိတ်ကိုဖြစ်စေ၏။ ငယ်စဉ် က ဘယ်သန်ဖြစ်ခဲ့ရ၍ မိဘများကရော ဆရာကပါ ညာလက်ဖြင့် ပြောင်းရေးရန် ဖိအားပေးမှုများက သူ့စိတ်ကို သိမ်ငယ်စေခဲ့၏။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းသည် များသောအားဖြင့် ချောမော၍ ကြွက်သား ပြည့်ဖြိုး တောင့်တင်းသော ယောကျ်ားပီသသူ အမျိုးသားများနှင့် လှပ ကြော့ရှင်း နူးညံ့သိမ်မွေ့သောအမျိုးသမီးများကို စံပြ ချီးကျူးလေ့ ရှိကြသည်။ ကြော်ငြာများတွင် ထိုသို့သောသူများနှင့်သာ ပြည့်နှက် နေရာ "သူတို့တစ်တွေလို အသွင်အပြင်မရှိလျှင် သင် အလုပ်မဖြစ်နိုင်" ဟု ဆိုနေသကဲ့သို့ရှိပြီး ကြမ်းတမ်းပြီး မာကြောတောင့်တင်းသော လူငယ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့သည် နေရင်းထိုင်ရင်း မသိစိတ်ထဲ၌ အလိုလို သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်ရောက်ကိန်းအောင်းတတ်၏။

ရုပ်ရည်အသွင်သဏ္ဌာန်အရ သိမ်ငယ်မှုရှိသလို ဉာဏ်ရည် ဉာဏ် သွေးအရလည်း သိမ်ငယ်မှုရှိ၏။ မိဘများသည် သူတို့ကလေး စောစီး စွာ ပြောဆိုတတ်မှု၊ သဘောပေါက်လွယ်မှုအပေါ် ချီးမွမ်းကြသည်။ မိဘတိုင်းက တက်သစ်စပေါရမီရှင်လေး ပေါ်ပေါက်လာမည်ကို လိုလား သည်။ အထက်တန်းလွှာ အကျော်အမော်ကျောင်းများတွင် ဉာဏ်ရည် ထက်သောကလေးများ တစ်ရှိန်ထိုး ထင်ပေါ်တတ်သည်။ တကယ် တော့ မည်သည့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်မဆို ထူးချွန်သောအုပ်စုမှာ အနည်းစု ဖြစ်၏။ အများစုမှာ ပျမ်းမျှအဆင့်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာ ပျမ်းမျှအောက်ပင်

ကျသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ဉာဏ်ထိုင်းသူများပင်ရှိသည်။ ထိုသို့ ဉာဏ်ရည် ကွဲပြားမှုကလည်း သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မထက်မြက်သော ကလေးကို မင်း မစွံပါဘူးဟု အဖေ၏ မှတ်ချက် သည် ထိုကလေးအား သေဒဏ်ချမှုပင်ဖြစ်၏။ အဖေက ထိုသို့ပြောဆို မှုပင် ကလေးသည် အစစ်အမှန် သိမ်ငယ်သွားစေသည်လည်းရှိ၏။

ဆုများသည် အမြဲတမ်းလိုလို ပထမရသူကိုသာ ချီးမြှင့်လေ့ရှိ၏။ အလုပ်ခွင်၌ရော ကျောင်းတွင်ပါ အတူတူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းများတွင် မိမိတို့ အဖော်များ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စွမ်းဆောင်မှု သည် အခြားသူတို့အား အပယ်ခံဖြစ်ရာမှ သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဝင်စေ၏။ စွမ်းဆောင်ရည် အနည်းအများလည်း သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဖန်တီးနိုင်ပါ ၏။ ဒင်းမီးဆိုသူ အရည်အသွေးပါရဂူကြီးကဆိုလျှင် အလုပ်ရုံ စက်ရုံ လုပ်ငန်းဌာနစုများတွင် ထူးချွန်ဆုပေးသောကိစ္စကို ကန့်ကွက်သည်။

ဒင်းမီး၏အလိုအရ ထိုကဲ့သို့ ရွေးကောက် ထူးချွန်ဆုပေးပြီး ကြောမီပင် ထိုစက်ရုံလုပ်အားသည် သိသိသာသာကျဆင်းသွားသည် ဟု ဆိုပါ၏။

စိတ်အားငယ်မှု သိမ်ငယ်မှုတွင် အဆင့်အတန်း ကိစ္စသည်လည်း အရေးပါသည်။ လူများစု၏ အားနည်းချက်မှာ အဆင့်အတန်း အစွဲ အလမ်းပင်ဖြစ်၏။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် မိမိထက်သာလွန်လျှင် နှာလိုခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ ရပ်ကွက်များတွင် ပရိဘောဂ အသုံး အဆောင်၊ အဝတ်အစားပြိုင်ဆိုင်မှုများ ရှိသည်။ ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားတို့ပင် မိမိတို့အချင်းချင်း သုံးဆောင်သည့် လွယ်အိတ်မ ကွန်ပါဘူး၊ ဖိနပ်၊ အဝတ်အစားမှအစ သူ့ထက်ငါ ပြိုင်ဆိုင်မှုရှိ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းသို့ အဖိုးတန်ကားဖြင့် လာကြသည်။ ကားဖြင့်လာကြသူ အချင်းချင်း ကောင်းသောကားနှင့် ပိုကောင်းသောကား ခွဲခြားမှုရှိကြရာ ထိုအခြေအနေများသည် သိမ်ငယ်စိတ် မလုံမခြုံမှုများကို ဖြစ်စေ၏။

အစိုးရတိုက်ခန်းတွင် နေကြသူများ အတူတူ မိမိတို့နေထိုင်သော တိုက်ခန်းကို ခြယ်သထားသူများနှင့် မခြယ်သနိုင်သူများ ရှိ၏။ ခြယ်သနိုင်မှုသည် ငွေကုန်ကြေးကျခံနိုင်မှု၏ သင်္ကေတဖြစ်သည်။ အားလပ်ရက်များတွင် ရန်ကုန်၊ မန္တလေးသို့ ထွက်လည်ခြင်း၊ နိုင်ငံခြားသို့ ခရီးသွားရခြင်း၊ ရုံးမှ မော်တော်ကားနှင့် လာကြိုခြင်း စသည်တို့ ရှိကြရာ ရင်ပေါင်တန်း နေထိုင်လိုသောစိတ်များ၏ ဖိအားပေးမှုခံကြရာမှ မိမိ ရင်ပေါင်တန်းသည့်အတိုင်း မဖြစ်လာလျှင် သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်တတ်ကြပါ၏။

သိမ်ငယ်ခြင်းကို လျှော့ကျင့်မှုပြုပါက သက်သာမှုရရှိနိုင်ပါ၏။ သိမ်ငယ်မှုအား စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်ငါးချက်ကို ပျိုးထောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်–

၁။ မိမိ၏တန်ဖိုးကို မိမိဆန်းစစ်ပါ။

၂။ မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။

၃။ မိမိစွမ်းဆောင်ရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ် ထားရှိပါ။

၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ပါ။

မိမိ၏တန်ဖိုးကိုမိမိ ဆန်းစစ်ရာတွင် မိမိ၏ပုံသဏ္ဌာန်၊ မိမိ အသိဉာဏ်၊ မိမိစွမ်းဆောင်ရည် စသည်တို့နှင့် သင့်ကိုယ်သင် သင်၏ ပုဂ္ဂလိကတန်ဖိုးကို ဆန်းစစ်အမှတ်ပေးရမည်ဟုဆိုပါက သင်သည်

သင်နှင့်အနီးကပ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရတော့မည် ဖြစ်ပါ၏။ သင်သည် လူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်သူနှင့်မှ နှိုင်းယှဉ်စရာမလို။ လူဖြစ်သောကြောင့် သင့်ထံတွင် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လူဟူသောတန်ဖိုးရှိပြီးဖြစ်၍ အခြား ဘာမှမလိုအပ်။ လူဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် အစစအရာရာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အိုင်းစတိုင်းနှင့် သင်သည် ရုပ်ရည်ချင်း နှိုင်းယှဉ်ပါက သင်သည် မင်းသားဖြစ်နေပါမည်။ သို့သော် အိုင်းစတိုင်းက သင့်ထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြီးကျယ်နေခြင်းသည် ဘာကြောင့်လဲ? အဆင်း ပုံသဏ္ဌာန်ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ရေးသားထားသော **အောင်နိုင်သူ**အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရှာဖွေဖတ်ရှုပါ။ သင်သည် အောင်နိုင်သူ ဖြစ်လာပါက ဘာဖိစီးမှုမှ မရှိနိုင်တော့ပါ။ လူတိုင်း အောင်နိုင်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိသည် မိမိသာလျှင်ဖြစ်သည်။

မိမိနှင့် အခြားသူများ မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့် နှိုင်းယှဉ်စရာမဟုတ်ပါ။ ရေထဲမှာနေသော ငါးချင်းအတူတူ ငါးသလောက်က မိမိ ရေချိုငါး မဖြစ်ရလေခြင်းဟု စိတ်ပျက်ပါက ငါးသလောက်ပြုံး ပြုံးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ငါးသလောက်မှကြိုက်သူတွေ အများကြီး ရှိပါသည်။ နှိုင်းယှဉ်ရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သူများတကာနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။ ဒေါင်းဖတ်စာပုံပြင်တွင် ပိုက်ထဲတွင်မိနေသော ခြသေ့်ကို ကြွက်ငယ်က ကယ်ခဲ့ရသည်မဟုတ်ပါလော။ လောကတွင် ဘယ်သောအခါမှ အစစအရာရာ တူသူ နှစ်ယောက်မရှိပါ။ အမြွှာညီအစ်မပင် ရုပ်ချင်းတူသော်လည်း စိတ်ချင်းကွဲပေရာ သူနှင့်ကိုယ် ဘာကြောင့်နှိုင်းယှဉ်ပါမည်နည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိမ်ငယ်မှုကို တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် အထိရောက်ဆုံး ဆောင်ရွက်ချက်သည် **မိမိအရည်အသွေးကို မိမိ ဖွံ့ဖြိုးအောင်**လုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ လူတိုင်းတွင် သမုဒ္ဒရာလောက်ကြီးမားသော စွမ်းပကားရှိသည်။ လူတို့သည် စွမ်းပကားကို ထုတ်မသုံးကြသောကြောင့်သာ ဆင်းရဲနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သုံးရကောင်းမှန်းသိသူအားလုံး ချမ်းသာကြွယ်ဝ၍ ထိပ်တန်းသို့ ရောက်ရှိနေကြ၏။ လူ့ဘဝတွင် လူလာဖြစ်ခြင်းသည် လူဆိုသောသတ္တဝါသည် မိမိ၏ သမုဒ္ဒရာထက်မက ကြီးမားသော စွမ်းပကားကို ဘယ်လောက်အထိ ဖော်ထုတ်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်ကို စမ်းသပ်ရန် ဘုရားသခင်က စေလွှတ်တော်မူခြင်းဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အလိုအရလည်း အတိတ်ယခင်ဘဝက ကံကောင်း၍ လူလာဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီဘဝ ဆင်းရဲမွဲတေ လူစဉ်မမီခြင်းသည် မိမိ၏ ဒီဘဝ စွမ်းဆောင်ရည်အားနည်းခြင်းကြောင့်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူ့ဘဝဆိုသည် ဘာမှ အားငယ်စရာမရှိ။ လူလာဖြစ်မှုကိုယ်တိုင်က အင်မတန် ကြီးကျယ်သောကိစ္စဖြစ်ပေရာ မိမိကိုယ်မိမိ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်အားကိုဖြစ်စေသော၊ စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသော စာပေများကို ဖတ်ရှုပါ။ ဤစာပေများသည် သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိအရည်အသွေးကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်နောက် **ရည်မှန်းချက်တစ်ရပ် ထားရှိပါ။** ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင်သွားပါ။ ဆုံးရှုံးမှုရှိလည်း ထပ်ကြိုးစားပါ။ ရည်မှန်းချက်ထားရာတွင် မိမိဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအရာကို မိမိရည်မှန်းချက်အဖြစ် ထားရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကိစ္စများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ပြီး တံတားခင်းပါ။ သမုဒ္ဒရာဟိုမှာဘက်နှင့် ဒီမှာဘက်ကို တံတားခင်းပြီး ဖြစ်ပါမည်။

အခန်း (၁၆)

အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း

အဖော်မဲ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းသည် ထူးတော့ ထူးဆန်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူစုလူဝေးကြား၌ပင် အဖော်မဲ့မှုဖြစ်နိုင်၏။ လူတစ်ယောက်သည် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်နေပြီး ခြေလှမ်းကျဲကျဲဖြင့် အမီလျှောက်နေစဉ်၌ပင် အထီးကျန်မှု အဖော်မဲ့မှုဖြစ်နိုင်၏။ အဖော်မဲ့မှုကြောင့် ကသိကအောင့်ခံစားရခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ရင်ဆိုင်ရာတွင် နာကျင်မှုဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ မုန်းတီးခြင် ဒို့ ဖြစ်တတ်၏။ အဖော်မဲ့မှုတွင် စိမ်းကားမှု ခံစားရခြင်းလည်း ပါဝင်ပြီး ထိုခံစားရမှု၏ ပြင်းထန်သောအရှိန်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။

အဖော်မဲ့ခြင်းသည်—

၁။ အခြေအနေကြောင့်လည်းကောင်း၊

၂။ ပုဂ္ဂလိကအကြောင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်၏။

အခြေအနေဆိုသည်မှာ စုပေါင်းကွန်မြူနီယံတစ်ခုတွင် လုံခြုံရေးတာဝန်ယူရသူ ညစောင့်သည် စုပေါင်းဝင်းတစ်ခုလုံး အိပ်မောကျနေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချိန်တွင် မိမိတစ်ဦးထည်းနိုးနေကာ အဖော်မဲ့ ပျင်းရိလျက်ရှိသည်။ ရှာဦးကင်းကျသူသည်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်၏။ မိးပြများ၊ ကျွန်း များသို့ စေလွှတ်ခံရသူများ၊ ရေနံရှာဖွေကြသူများ၊ ဝေးလံသောဒေသ သို့ ဆပို့ခံရသူများ၊ အကျဉ်းကျသူများသည် အခြေအနေအရ အဖော်မဲ့ နေကြသူများဖြစ်၏။ အထီးကျန်ခံစားမှုကို လက်ဝဲသုန္နရ အမတ်ကြီး လည်း ခံစားရဖူးပါသည်။ ခရီးအဆက်မပြတ်သွားနေရသူသည် မိးပြ တိုက်စောင့်သူနှင့် ခြားနားမှုရှိသော်လည်း သူလည်း အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရတတ်၏။ မိသားစုနှင့် ခွဲခွာရခြင်း၊ အခြားသံယောဇဉ်ရှိသူ များနှင့် ကင်းကွာခြင်း၊ ချစ်သူနှင့်ဝေးကွာလှမ်းနေမှုတို့က အထီးကျန် မှုပင်ဖြစ်၏။ အပျော်စီးလှေသင်္ဘောကြီးတစ်စင်းပေါ်တွင် လိုက်ပါလာ ရသူ သမီးငယ်သည် ထိုသင်္ဘောပေါ်တွင် မိမိချစ်သူ လိုက်ပါလာခွင့် မရ၍ အဖော်မဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေရမှုကလည်း အထီးကျန်စေ ပါ၏။ ခြံကျယ်များတွင် တစ်ဦးတည်းနေရခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်၏။ မလေးရှားနိုင်ငံရှိ အေးချမ်းသာယာသော Cameron Highlands တွင် နေကြသူများတွင် မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မှုနှုန်း မြင့်မားသည်ဟု ဆို၏။ စင်ကာပူနိုင်ငံ New Strait Times သတင်းစာ၏ အဆိုအရ မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်သူများသည် အလုပ်ပြီးသည့်အချိန်များတွင် လုပ်စရာမရှိသဖြင့် အဖော်မဲ့ စိတ်အား ငယ်မှုဝေဒနာ ခံစားကြရာမှ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားသောကိစ္စဟု ဆိုသည်။

ဤသည်မှာ အခြေအနေအရ အဖော်မဲ့မှုများဖြစ်၍ ပုဂ္ဂလိက အဖော်မဲ့မှုမှာ သင်သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်မှုမရှိသော ကြောင့် စိတ်အားငယ်မှုကို ခံစားလာရခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ အလုပ်ကြီး

တစ်ခု စီမံကိန်းတစ်ရပ်ရပ်တွင်တော့ ပါနေသည်။ သို့သော် ပါဝင်သူ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိလျှင်လည်း သင်သည် အဖော်မဲ့မှု ခံစားရတတ်၏။ အခြားသူများအား ငြင်းပယ်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းများကို ပစ်ပယ်ခြင်း၊ အဆက်ဖြတ်ခြင်းတို့ကလည်း အထီးကျန် စေပါ၏။

တစ်ဖန် **မလုံလောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း**ကလည်း အထီး ကျန်စေပါ၏။ မိမိထံတွင် ငွေကြေးမလုံလောက်မှု ဒေသိဉာဏ်အတွေး အခေါ် မလုံလောက်မှုက မိတ်ဆွေများနှင့် အဆက်ပြတ်စေ၏။ စိတ်ဓာတ် ကျနေလျှင်လည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မဖြစ်နိုင်။ **မိမိခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ဝံ့သူများ**သည်လည်း အထီးကျန်မှု ဖြစ်ကြတတ်သည်။ ရှိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့်လည်း အထီးကျန်ဖြစ်ကြရ၏။ မိမိသည် အခြားသူများ မျှော်လင့်ထားသည့်အဆင့်မရှိဟု စိုးရိမ်ရာမှ အပေါင်း အသင်းမဲ့မှု ဖြစ်ရ၏။ လူမှုဆက်ဆံရေး မကျွမ်းကျင်မှုကြောင့်လည်း အဖော်မဲ့စေနိုင်၏။

ငြင်းပယ်မှုသည်လည်း အထီးကျန်ဖြစ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဖိတ် ကြားသည်ကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ မသွားဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။ အချို့ ကလည်း မိမိတို့ကလေးအား ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ အပြည့်အဝ ပေး ထားသည်။ သို့သော် မိဘနှင့် ကလေး တွေ့ခွင့်မရ။ ကလေးအား ဘော်ဒါဆောင်ပို့ထားပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုပြုသည် စသည့် အချက် များသည် အကြောင်းပြချက်မလိုအပ်ဘဲ အထီးကျန်မှုကို ဖြစ်စေသော အခြေအနေများဖြစ်သည်။ အဖေတို့ အမေတို့သည် ကလေးအရုပ်ငွေ ဝယ်ဖို့ ငွေသွားရှာနေတာ ကလေးက အဒေါ်နဲ့နေပါဟု ဆိုသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းပြချက်သည် မိခင်နှင့်အတူနေလိုသော ကလေးအတွက် လုံလောက်မှုမရှိပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ လူအိုရုံ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ သို့ အပို့ခံကြရသောအခါတွင်လည်း အထီးကျန်မှုကို ဖြစ်စေပါ၏။ လင်မယားကွာရှင်းမှုသည် အထီးကျန်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ လိင်တူ ဆက်ဆံသူများ၊ မိန်းမလျာ ယောကျ်ားလျာများသည် အများက ဝိုင်းပယ်ခြင်းကြောင့် အထီးကျန်မှုကို ရင်ဆိုင်ရသည်။ မသန်စွမ်းသူ များသည်လည်း အထီးကျန်ဖြစ်မှုကို ကြုံကြရပါ၏။ အတ္တသမား များနှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူများသည်လည်း ယင်းတို့၏ စိတ် ထားများကြောင့် ဘုရားသခင်သည် ယင်းတို့ထံသို့ "အထီးကျန်မှု"ကို စေလွှတ်ပေးတတ်၏။

လူ့ဘဝတွင် အပေါင်းအသင်းရှိသလို အထီးကျန်မှုလည်း ရှိ ၏။ အထီးကျန်ဖြစ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အထီးကျန်မှုကို သက်သာ ရရှိရန် စီမံခန့်ခွဲမှုပြုကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်–

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ လက်ခံခြင်း။

၂။ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း။

၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် လေ့ကျင့်ခြင်း။

၄။ အခြားသူများနှင့် စည်းလုံးခြင်း။

၅။ အပြုသဘောစိတ်ထား ပျိုးထောင်ခြင်း။

အထီးကျန်မှု မဖြစ်စေရန် သင့်ကိုယ်သင် မငြင်းပယ်ပါနှင့်။ အချို့က မိမိအကျင့် မိမိအပြုအမူများကို မိမိဟာမိမိ မကြိုက်သည် ရှိတတ်၏။ မိမိအကျင့် အပြုအမူများကို မိမိမကြိုက်လျှင် အခြားသူ များက မိမိအား အဘယ်မှာ နှစ်သက်စရာရှိပါမည်နည်း။ မိမိအပြုအမူ အကျင့်စရိုက်တို့တွင် မိမိမကြိုက်သည်များရှိလျှင် ထိုအကျင့်များကို ဖျောက်ပစ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် မိတ်မဖွဲ့မီ **မိမိကိုယ်မိမိ မိတ်ဆွေ ဖွဲ့ပါ။**

အစီအစဉ်မရှိ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ နေထိုင်ခြင်းသည် ဘဝကို ဗလာ ဟောင်းလောင်းဖြစ်စေ၏။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့စေ၏။ သင်သည် အချိန်ကို အလဟဿ ကုန်ဆုံးပါစေနှင့်။ ဘဝကို အချိန်နှင့် တည်ဆောက်ထားရာ အချိန် အလဟဿကုန်ဆုံးခြင်းသည် ဘဝဆုံးခြင်းပင်မည်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ကို စနစ်ဇယားနှင့် အသုံးချရန်လိုသည်။ အချိန်အသုံးချရာတွင် အများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေး စုပေါင်းလေ့ကျင့်မှုပြုခြင်း စုပေါင်းလမ်း လျှောက်ခြင်းတို့ကို ပြုနိုင်သည်။

မိမိ၏ညနေခင်းများသည် အမြဲအားလပ်နေပါက ထိုအခြေအနေ ကို ပြုပြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခြင်းအရာသည် အဖော်မဲ့မှုကို ဖြစ်စေ ပါ၏။ ကျွန်တော်သည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် တစ်ခုလုံး နံ့သာမြိုင် အနာကြီးရောဂါစခန်းအတွက် စာအုပ်ငွေကြေးနှင့် အဝတ်အထည် ဟောင်းများ လှူဒါန်းမှုကို ကျွန်တော့်အိမ်၌ ရန်ကုန်ဌာနခွဲအဖြစ် လက်ခံထားရာ လာရောက်လှူဒါန်းသူများကြောင့် အထီးကျန်မှုမှာ သူ့အလိုလို ခွာသွားရှာ၏။

မိမိလှုပ်ရှားမှုများသည် အစဉ်ထာဝရ အိမ်အပြင်ထွက်စေရန် မလို ပါ။ အိမ်ထဲ၌လည်း မိမိ စီစဉ်နိုင်၏။ စာဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကလည်း အထီးကျန်မှုကို မောင်းထုတ် နိုင်ပါ၏။ တီဗွီအစီအစဉ်ကောင်းကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ ကျောင်းကန်ဘုရားသွားခြင်း
သစ်တောဥယျာဉ် ပန်းခြံများသို့သွားခြင်း၊ စားသောက်ဆိုင်များသို့
သွားရောက် စားသောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်၏။

အထီးကျန်မှု ခြင်းပယ်မှု မဖြစ်စေရန် **ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်တိုးမြှင့်ရန်လိုသည်။** မိမိကိုယ်တိုင်က ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
ညံ့လျှင် အပေါင်းအသင်းနှင့် နေလိုစိတ်မရှိလျှင် အလောတကြီး အခြား
သူများနှင့် ကူးလူးဆက်ဆံမှုမပြုပါနှင့်။ ဆက်ဆံမှုတိုင်းအတွက် အချိန်
ယူဖို့လိုပါသည်။ အချို့သူများသည် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့်
နေတတ်ကြသည်။ သူတို့ ဘယ်လိုနေကြသည်ကို လေ့လာပါ
ရပ်ကွက်ထဲတွင် အပေါင်းအသင်းဆုံသူ ရှာဆော်များရှိတတ်သည်
ယင်းတို့ကို အတုခိုးရန် လိုအပ်ပါ၏။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ပွင့်လင်းရိုးသားမှု အလွန်အရေးကြီး
ပါသည်။ စိတ်ကောင်းထားရှိရေးသည် ပထမဖြစ်ပါသည်။ လူဖြစ်
လျက် ရိုးသားမှုမရှိ စိတ်ကောင်းမထားနိုင်လျှင် အထီးကျန်မှု
လက်ခံပြီး မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေလိုက်ပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ရာတွင် မတူညီသော
အခြေအနေများရှိပါသည်။ သူများကို မနှိမ့်ချပါနှင့်။ မိမိအကြွားပို
အရပ်ထဲတွင် လမ်းမသလားပါနှင့်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်
မြှင့်တင်ရာတွင် အသည်းလိုက်၊ အူလိုက်ရှိခြင်း၊ ဆက်ဆံမှု ချိုသာ
ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ဗဟုသုတရှိခြင်းတို့သည် ပေါင်းကူးတံတားများဖြစ်
အတင်းပြောခြင်းသည် ပေါင်းကူးတံတားကို မိုင်းခွဲဖျက်ဆီးရာက
ပါသည်။ အထီးကျန်မဖြစ်စေရန် အဖော်မမဲ့စေရေးအတွက် **အခြား**

များနှင့် စည်းလုံးကြရမည်ဖြစ်၏ အခြားသူများနှင့် စည်းလုံးရေးတွင်
နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရှိ၍ ယင်းနှစ်ဖက်သည် မျှတမှုရှိခြင်း နှင့် သဟဇာတရှိမှု
တို့ဖြင့် ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အကျိုးအရှိဖြစ်ထွန်း၍
တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်ပါက စည်းလုံးမှုကို ပျက်ပြာ ဒါ။

စည်းလုံးမှုပြုရာတွင် မနှစ်သက်သည့်အရာများကို အပြန်အလှန်
မပြုလုပ်မိရန် ရှောင်ကျဉ်ရန် လိုသည်။ နှစ်လိုဖွယ် ဆက်ဆံရမည်။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သဘောပေါက်သောစကားများကို ပြောရမည်။
တစ်ဖက်လူ နားမလည်သည့် ဘာသာစကားကို မိမိအား အထင်ကြီး
စေရန် ရည်သန်၍မပြောရန် လိုအပ်သည်။ စည်းလုံးမှုတွင် ကြီးမား
သော အစုအဝေးကိုရှောင်၍ အနည်းစု လူနည်းစုဖြင့် ကျစ်ကျစ်
လျစ်လျစ် ဆွေးနွေးမှုကလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

ဘဝတွင် ဒါလောက်တောင် လူတွေများနေတာ ါတော့ အဖော်မဲ့
မှု မဖြစ်နိုင်ဟု တွက်ဆ၍မရပါ။ အခြေအနေအရလည်းကောင်း၊ မိမိ၏
ပုဂ္ဂလိကအကြောင်းအရာများအရလည်းကောင်း ဘဝတွင် အထီးကျန်
မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ လူပျိုလူရွယ်တစ်ယောက်သည် မိဘနှင့်ဝေးကွာသော
နေရာတွင် အမှုထမ်းရန် သွားရောက်ရမည်ဆိုပါက အထီးကျန်မှုကို
လမ်းခရီးမှာပင် တွေ့နိုင်ပါ၏။ အိမ်ထောင်ရှင်များသည် မိမိဇနီး
ခင်ပွန်း သေဆုံးပါက အထီးကျန်မှုဖြစ်နိုင်၏။ သက်ကြီးရွယ်လွန်
ဇနီးမောင်နှံတို့ တစ်ဦးသေလျှင် မကြာမီ နောက်တစ်ဦး လိုက်သေကြ
ခြင်းသည် အထီးကျန်မှု အဖော်မဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဖော်မဲ့မှု၊
အထီးကျန်မှု ဖြစ်ခဲ့ပါက ယခုတင်ပြချက်များကို ဖတ်တွေ့ကျင့်သုံး၍
အဖော်မဲ့မှုကို ကျော်လွှားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၇)

ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း

လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသော Esther Fisher ဆိုသူ အတိုင်ပင်ခံအမျိုးသမီး၏ အဆိုအရ "လင်မယား ကွာရှင်းခြင်းသည် ထိမ်းမြားခြင်းဘဝ သေဆုံးမှုဖြစ်သည်။ ထိုသေဆုံး မှုတွင် လင်နှင့်မယားအပါအဝင် ကလေးများသည် ပူဆွေးဝမ်းနည်း ရသူများဖြစ်၍ ရှေ့နေရှေ့ရပ်များက ယင်းအသုဘစ္စကို သိုက်လံ ဆောင်ရွက်ပေးရသူများဖြစ်ပြီး တရားရုံးသည် သင်္ချိုင်းဖြစ်ရုံသာမက ခေါင်းကိုချုပ်ပိတ်၍ သေဆုံးသွားသော ထိမ်းမြားမှုကို မြှုပ်နှံ သင်္ဂြိုဟ် သော နေရာသာဖြစ်သည်"ဟု ဆို၏။

အိမ်ထောင်ပြိုကွဲမှုကို သရုပ်ဖော် ပြောဆိုသော အထက်ပါစကား မှာ လင်မယား ကွာရှင်းမှုသည် ရင်နင့်ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံဖြစ် ကြောင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးနိုးဆော် ချက်ဖြစ်၏။ လင်နှင့်မယားသည် မည်သို့သော ပြဿနာအသေးအဖွဲ့ များနှင့် မာနတရားများ အဆီအငေါ်မတဲ့မှုများ ကြောင့် လင်နှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယား ကွာရှင်းမှုတွင် နှစ်ဖက်စလုံး ပြင်းထန်သော ဖိစီးခံစားရမှု ရှိသည်။ လင်နှင့်ကွာရှင်းခဲ့ရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးက လင်မယား ကွဲခြင်းကို "အသက်ရှင်လျက် သေရခြင်း" ဟုဆို၏။ သေဆုံးသွား သောအခါ မိမိချစ်ခင်သူကို မတွေ့ရတော့ပေ။ အိမ်ထောင်ရေး ပြိုကွဲ ရာတွင်ကား သေသူသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပင် ရှိနေပြီး သင့်အား အတိတ်ကာလကို သတိပေးလျက်ရှိနေပါ၏။

လင်မယားကွဲခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ရေးနိုးထ၍ ကွဲကြပါစို့ဟု ဆိုကာ တစ်ဦးက ဟော်တယ်ဆင်းသွားပြီး တစ်ဦးက မိဘအိမ်ပြန်သွား ခြင်းမျိုးမဟုတ်။ လင်မယားကွာရှင်းခြင်းသည် သေခြင်းနှင့် အလားတူ သော အသုဘချမှုအလုပ်မျိုးကို ဖြတ်ကျော်ရစမြဲဖြစ်၏။ ထိုကာလ များသည်လည်း ကြေကွဲတောက်လောင်ရသောကာလဖြစ်သည်။ မည်မျှ တောက်လောင်ရစေကာမူ မိမိတို့အကြား၌ ကွေကွင်းရခြင်းသည်သာ သက်သာခြင်းအကြောင်းတရားဟု ယုံကြည်ကာ ကွဲကွာခြင်းလမ်း ကြောင်းကို ရွေးချယ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ကွဲကွာသောအခါတွင်ကား တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် လျှောက်ရသော လမ်းတွင် အခက်အခဲများကို ပို၍ ရင်ဆိုင်ရသည်။ ထက်သန်မှုစွမ်း အားလည်း ကျဆင်းသည်။ တစ်ခုလပ် တစ်လင်ကွာဖြစ်ရသည့် အတွက် လူမှုရေး၊ ဝေဖန်ရှုတ်ချမှုများကို ရင်ဆိုင်ရသည်။ အရွယ် မတိုင်သေးသော သားသမီးများကလည်း ရှိသည်။ အရွယ်မတိုင်မီ သားသမီးများအတွက် မိဘနှစ်ပါးစလုံးက တာဝန်ယူလိုကြသည် ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သူ သားသမီးများကို တရားရုံး များက အကြောင်းထူးမရှိလျှင် မိခင်အား အုပ်ထိန်းခွင့်ပေးကြ၏။

သားတစ်ယောက်ဖြင့် ငယ်ရွယ်သူ ပညာတတ် ဥစ္စာပေါ ရုပ်ချော တစ်ခုလပ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်ပြုရန် စီစဉ်လေရာ ယောက်ျားမလောင်းက တစ်လင်ကွာဖြစ်၍ မိမိသားနှင့် သဘောမတူ ကြောင်း ကန့်ကွက်ပြောဆိုခဲ့သည်ဟု ဆိုပါ၏။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကား ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့ ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွာရှင်းပြတ်စဲမှု သက်သာနိုင်ရာရာကြောင်း ကိစ္စများကို စဉ်းစားကြရန်ဖြစ်ပါ၏။ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် ဆောင်ရွက်စရာ အချက်သုံးချက်ရှိပါ၏–

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

၂။ ကလေးများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

၃။ ဘဝသစ်ကို စတင်ခြင်း

တို့ ပြုလုပ်စရာရှိပါ၏။

ကွာရှင်းပြီးသည်နှင့် "ငါဘာလဲ"ဆိုသည့် ပြဿနာသည် အရေး ပါလာ၏။ အကြင်အမျိုးသမီးသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဇနီးမယား မဟုတ်တော့ပေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက် ဇနီးမယားအဖြစ် တည်ရှိစဉ်က ရှိခဲ့သော လုံခြုံမှု ကာကွယ်မှုများလည်း ဆုံးရှုံးပြီး မရှိတော့ပြီဖြစ်၏။ တစ်ဖန် မယားဖြစ်သူနှင့် ကွာရှင်းခဲ့သူ အမျိုးသားအားလည်း နောက် အိမ်ထောင်ပြုရန် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ထပ်မံရှာဖွေနေသူအဖြစ် အများ က မြင်ထားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုလူမျိုးကို မိမိအိမ်သို့ လာလည် မည်ကို သမီးရှင်များက မကြည်ဖြူကြချေ။ ကလေးများရှိပါက ကလေးများသည် အကြောင်းမဲ့ မိမစုံ ဖမစုံ ဖြစ်ကြရသည်။ ကလေး က အုပ်ထိန်းခွင့်ရသူ အမေ သို့မဟုတ် အဖေသည် မိမိဘာအမိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိသာအဖ စီမံအားထုတ်ကြရ၏။ ကလေးများအနေနှင့် ယင်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၏ ဝေဖန်မှုကိုလည်း ခံကြရသည်။ မိမစုံ ဖမစုံဖြစ်မှုသည် ကလေးဘဝ၏ လွမ်းဆွတ်တမ်းတဖွယ်ရာ ရှည်လျားသော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။

ထိုအခြေအနေတွင် ကလေးများအား အောက်ပါအချက်အလက်များကို အသိပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်–

၁။ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်ရသည့် အခြေအနေတွင် ကလေးတို့၏ ပယောဂ လုံးဝမပါ။ ကလေးများတွင် လုံးဝအပြစ်မရှိ။

၂။ အဖေနှင့်အမေသည် အတူတကွ ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရန် မဖြစ်တော့၍ ကွဲကွာရခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ အမေနှင့်အဖေအတွက် အိမ်ထောင်ရေးနိဂုံးချုပ်သွားသည်ကတော့ မှန်၏။ သို့သော် သားသမီးတို့အတွက် မိဘများဆုံးရှုံးသွားမှု မရှိ။

၄။ သူတို့သူငယ်ချင်းများနှင့်မတူသည့်အချက် တစ်ခုသာရှိသည်။ ယင်းမှာ သူငယ်ချင်း၏ အမိနှင့်အဖက အတူနေကြပြီး မိမိ၏ မိဘနှစ်ပါးက ခွဲနေကြခြင်းဖြစ်၏။

၅။ လင်မယားကွာရှင်းမှုသည် မကြုံစဖူး မဖြစ်စဖူး ထူးကဲသော ဖြစ်စဉ် မဟုတ်။

မိဘများသည် ကလေးနှင့်အချိန်ယူ၍ စကားပြောရန်လိုသည်။ ကလေးများကို ကူညီရန်လိုသည်။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် မလွှဲမရှောင်သာ၍ ဖြစ်ရကြောင်း ကလေးကို အသိပေးရမည်။ အေးဆေးစွာ ကွာရှင်းပါ။ ထပ်မံ မပြိုင်ဆိုင်ပါနှင့်။ ထပ်မံ ဒေါသမရှိပါနှင့်။ ရန်လိုမှု ပြိုင်ဆိုင်မှု

များကို မလိုလား၍ ကွာရှင်းမှုလမ်းကြောင်းကို ရွေးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်ကို နှစ်ဖက်စလုံးမှ သဘောပေါက်ရန် လို၏။

လင်ရော၊မယားပါ ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုစီကို စွန့်လွှတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ ဒေါသမာနအတွက် ကလေးများကို ဓားစာခံအဖြစ် အသုံးမပြုရန် လိုအပ်ပါ၏။ ကလေးများအား အမိ အဖ တစ်ဦးဦးထံက အလည်အပတ်သွားမှုကို စီစဉ်ပေးရန်လိုသည်။ ထိုကိစ္စသည် ငြင်းဆန်ရန် ကိစ္စမဟုတ်ပါ။

လင်မယား ကွာရှင်းပြီးပါက ဝေဖန်မှု၊ ပြောဆိုလျှင် အထင်သေး၊ အမြင်သေးမှုများ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခုလပ်သည် တစ်ဝက်တစ်ပြက်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်။ မပြည့်မစုံမဟုတ်ဆိုသည်ကို သိထားရန် လိုအပ်ပါ၏။ လင်နှင့်မယား ရန်ဖြစ်ပြီး အတူနေခြင်းကား လုပ်ဆောင်မှုခက်ခဲသည်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးပါက ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေး ရှိလာ၏။ ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းကား ပြီးသွားပေပြီ။ သို့သော် ဘဝသစ်ကို တစ်ဖန် စဝင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ဘဝသစ်ကို ဖော်ပါ။ တစ်ဦးတည်း ကြိတ်မခံစားပါနှင့်။ မိမိကို နားလည်နိုင်သောသူများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါ၏။

လင်မယားကွာရှင်းမှုအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားရ ဖိစီးမှုခံကြရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဖိစီးမှုအတွက် ဟန်ဆောင်နေရသည်များလည်း ရှိသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းအားထုတ်နိုင်စေသောမှု တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆရာဝန်စိတ်ပညာရှင်၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှေ့နေ မိမိ၏မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် အကြံဉာဏ်ရယူရန် လိုအပ်ပါ၏။ အကြံဉာဏ်ယူခြင်းသည် အမြော်အမြင်ရှိသူတို့ ပြုလုပ်သောအလုပ်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတို့ထံ အကူအညီ အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းသည် မျက်နှာငယ်စရာ မဟုတ်သလို အားနည်းချက်လည်း မဟုတ်။ လိုအပ်ချက်သာ ဖြစ်၏။

မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် လင်ကွာ မယားကွာ အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်သော ပညာရှင်များရှိသည်။ သို့သော် မိမိအကြံတောင်းခံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်း၌ တကယ်အရည်အချင်းပြည့်စုံခြင်း ရှိ မရှိဆိုသောကိစ္စ သေချာဖို့လိုပါ၏။ မည်သူနှင့်တိုင်ပင်ရမည်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ထောက်ခံပေးသူဆိုလျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ မိဘနှင့်ကား အဆက်မပြတ် တိုင်ပင်သင့်ပါ၏။ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းကို မိမိပြဿနာများ မဆိုးဝါးမီ လုပ်ဆောင်သင့်ပါ၏။ တဖန် မိမိအကြံဉာဏ်တောင်းခံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မှော်ဆရာမဟုတ်သည်ကို သတိပြုရမည်။ ကာလကြာရှည်နေသော မိမိပြဿနာသည် အလျင်အမြန် ပျောက်ကွယ်ချင်မှ ပျောက်ကွယ်ပါမည်။

စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ထိုကဲ့သို့သော ကိစ္စများအတွက် ကရုဏာအကျိုးဆောင်အဖွဲ့များရှိသည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ၂၄ နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

◆

အခန်း (၁၈)

ဆုံးရှုံးခြင်း သေဆုံးခြင်းနှင့် ပူဆွေးခြင်း

ဆုံးရှုံးမှုသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် မည်သည့်ဆုံးရှုံးခြင်းမဆို ပူဆွေးမှုဖြစ်ရ၏။ ဆုံးရှုံးမှုသည် နာကျင်မှုကိုလည်း ခံစားရသည်။ မိမိချစ်ခင်သူများ သေဆုံးခြင်းသည် အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်သည်။ သေဆုံးပါက သေဆုံးသူအား ပြန်လာစေလိုသော တောင့်တမှုသည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု၊ စိတ်ထားညှိုးငယ်မှု၊ အဖော်မဲ့မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ စုပုံခံစားကြရ၏။ လင်မယားကွာရှင်းခြင်း၊ အဆင့်အတန်းဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် ဆုံးရှုံးမှုအားလုံးသည်လည်း ပူဆွေးမှုကို ဖြစ်စေသည်။

သေဆုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာကူဗလာရော့(စ)ဆိုသူ ဆွစ်ဇာလန်သူ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးက သေခါနီးလူများအား လေ့လာပြီး၍ သေခြင်းနှင့် သေလုဆဲဆဲအမည်ရှိစာအုပ်ကို ရေးသားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုစာအုပ်တွင် ရော့(စ)က သေခြင်းတရားနှင့် ကြုံတွေ့ခံစားရသော သူတို့သည် အဆင့် ငါးဆင့်ရှိသော ပရိဒေဝမီးကို ကြုံတွေ့ရသည်ဟု ဆို၏။ ယင်းအဆင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏–

၁။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း။

၂။ ငြင်းပယ်ခြင်း။

၃။ ဒေါသထွက်ခြင်း။

၄။ အပေးအယူပြုလုပ်ခြင်း။

၅။ လက်ခံခြင်း။

သေလုဆဲလူများရော၊ သေဆုံးသဖြင့် ပူဆွေးခံစားရသူများပါ ဤအဆင့်များကို ခံစားရသည်။ ဆုံးရှုံးမှုတွင်ရော သေဆုံးမှုတွင်ပါ အဓိက ဖြစ်ပေါ်ခံစားရရှိသည်မှာ ပူဆွေးရခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သေဆုံးခါနီးအခြေအနေ စိတ်နေစိတ်ထားများကို သိရှိခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သေဆုံးခါနီးအခြေအနေရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ သေဆုံးခါနီးပုဂ္ဂိုလ်များသည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေပါက သူ့အား တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှု သက်သာ ရာ သက်သာကြောင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သူသည် ငြင်းပယ်နေချိန်၊ ဒေါသထွက်နေချိန်၊ အပေးအယူပြုလုပ်နေချိန်များ တွင်လည်း သူ၏သဘောဆန္ဒကို သိရှိကာ ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အား ကူညီနိုင်ကြသည်။ နောက်ဆုံး သူသည် သေခြင်းတရားကို လက်ခံ လိုက်သောအခြေအနေ၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သေဆုံးတော့မည့်သူ ကောင်းရာ ကောင်းကြောင်းများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသေး၏။ ခံစားမှု သေဆုံးသူသာ ခံစားရသည်မဟုတ်။ သေဆုံးသူနှင့် နီးနွယ်သူအား

လည်း သေဆုံးသူ ခံစားရသည့်အတိုင်း တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အပေးအယူပြုခြင်း၊ လက်ခံခြင်း တို့ကို ခံစားရလေရာ နီးနွယ်သူတို့နှင့်ပတ်သက်၍လည်း ယင်းတို့၏ ခံစားမှုများမှ သက်သာမှုရရှိအောင် ကျွန်ုပ်တို့ စီမံခန့်ခွဲနိုင်၏။

ပူဆွေးမှု လျော့ပါးစေရန် ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် လေးဆင့် ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်၏။

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖော်ကျူးခြင်း။

၂။ ရင်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း။

၃။ သဂြိုဟ်ခြင်း။

၄။ ထိန်းသိမ်းခြင်း။

ဆုံးရှုံးမှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့အတွက် ငိုကြွေးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ကြ၏။ အားရအောင် ငိုကြွေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ပူဆွေးမှုကို သက်သာစေပါ၏။ ယောကျ်ားများက ငိုကြွေးခြင်းသည် ယုတ်ညံ့သောလက္ခဏာဟု ယုံကြည်မှတ်ယူ၍ ကြီးပြင်းလာကြပေရာ အချို့က ငိုကြွေးခြင်းထက် ဒေါသထွက်မှုရှိကြ၏။ ဆရာဝန်၊ ဘုရား သခင်နှင့် ကွယ်လွန်စွန့်ခွာသူအပေါ်ပင် မကျေနပ်သူများ ရှိကြ၏။ ခံစားချက်များကို ကြိုက်သလို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပြုသင့်၏။ သို့သော် အန္တရာယ် မဖြစ်အောင်ကား ဘေးမှစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်၏။ ချုပ်တည်းထားခြင်းသည် ပြဿနာပေါ်တတ်သည်။

ဖယင်ကျူးခြင်းသည် ပူဆွေးမှုကို လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက် ထားစရာဖြစ်၏။ မိမိစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို စကားပြောခြင်း၊ ဖွင့်ဟခြင်း ဖြင့်လည်း လျော့ပါးစေနိုင်၏။ အကူအညီပေးနိုင်မည့်သူ၊ မျှဝေခံစားနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည့်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် လိုအပ်သည်။ အရေးကြီးသည့် အားကိုးအားထားပြုနိုင်လောက်သည့် နားထောင်ပေးမည့်သူ ဖြစ် လို၏။ ဆုံးရှုံးမှုအတွက်လည်းကောင်း၊ သေဆုံးမှုအတွက်လည် ကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားရသည့် အဓိကအချက်မှာ ပူဆွေးရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပူဆွေးမှုဖြစ်ရခြင်းနှင့် ယင်းအတွ သက်သာရာသက်သာကြောင်းများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ လိုသည်။

ပူဆွေးခြင်း

ဆုံးရှုံး၍သော်လည်းကောင်း၊ သေဆုံး၍သော်လည်းကောင် ပူဆွေးမှုရှိပါက ရှေးအခါက ဘာသာအမျိုးမျိုးအလိုက်သော်လည်းကောင် ဓလေ့ထုံးစံအမျိုးမျိုးအရလည်းကောင်း ကျင့်သုံးပုံစနစ်အမျိုးမျိုး ရှိ ၏။ အချို့က မိမိတို့ချစ်ခင်သူတစ်ဦး ကွယ်လွန်သည့်အခမ်းအနား အလွန်ကြီးကျယ်စွာလုပ်ရင်း ပူဆွေးမှုကို ဖြေဖျောက်ကြ၏။ ထိုင်းလူ တို့သည် အသုဘအခမ်းအနားကို ကြီးကျယ်စွာ ပြုလုပ်သူများဖြစ် ထိုင်းတို့သည် သေဆုံးသူအား သုံးရက်၊ ငါးရက်အတွင်း သင်္ဂြိုဟ် မပြုသေးဘဲ ရာသီဥတုသာယာသည်အထိ လချီ နှစ်ချီ၍ အသုဘ ထားပြီး ငွေကြေးပြေလည်မှ လှပစွာ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ သင်္ဂြိုဟ် မှုကို ပြုကြ၏။ အချို့လည်း ဆုတောင်းမှုအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ကြသည် လည်း ရှိ၏။ လူမျိုးတိုင်းတွင် သေဆုံးသူအတွက် လုပ်ဆောင်စ အဆင့်များစွာရှိတတ်၏။ ခေတ်မီတိုးတက်လာသော မြို့ပြများတွ အခြေအနေအရ ပူဆွေးမှုဖော်ကျူးခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ မပြုလု

နိုင်ဘဲ ရှိကြသည်။ ဤသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ၏။ မြို့ပြတို့တွင် အသုဘအခမ်းအနားကို အမြန်ပြုလုပ်ရခြင်း၊ အ နှံ မီးသင်္ဂြိုဟ်ပစ်ရ ခြင်း အလောင်းကို ဆေးရုံတွင်သွားထားရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းဖွယ် အခမ်း အနား ပြုလုပ်ရသည့်အချိန်များကို လျှော့ပစ် ခြင်းတို့ ရှိပါ၏။ လွမ်းဆွတ်ဖွယ်အခမ်းအနား အဆင့်ဆင့်ကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် ပူဆွေးမှုကို လျော့ပါးစေပါ၏။

ပူဆွေးသူအတွက် ရင်ဖွင့်ခြင်းသည်လည်း သက်သာမှုရစေ၏။ သေဆုံးမှုအတွက် တာဝန်မကင်းဟု ယူဆပါက ရင်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း ဖြင့် မိမိတွင် တာဝန်ရှိ မရှိကို ရှင်းလင်းပစ်ရန် လို၏။ အများအားဖြင့် သေဆုံးသူအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးဝါးကု မှုနှင့် ပြုစုမှုအခွင့် အလမ်းများ မရခဲ့သော တာဝန်မကင်းဟု ယူ တတ်ကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင် မီးသင်္ဂြိုဟ်မှုကို လက်ခံဆောင်ရွက်လျက်ရှိ၏။ ရှေးအခါက မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုဟ်ကြသည်။ သင်္ဂြိုဟ်မှုသည် သေဆုံးသူ အတွက် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကျန်ရစ်သူတို့က မိမိ၏ ပူဆွေးမှု လျော့ပါးစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းတို့က ပိုများ၏။ သင်္ဂြိုဟ်မှုသည် စိတ်ခံစားရေးရာအရ လိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။ သင်္ဂြိုဟ်ကို လှပသာယာစွာ ထားရှိခြင်းသည် ပူဆွေးမှု သက်သာရာသက်သာကြောင်း ပြုလုပ်နိုင် သည့် ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ သင်္ချိုင်းသည် ကြောက်စရာ ဖြစ်နေတတ် သည်။ မိမိတို့ သံယောဇဉ်ရှိသူများ ထားရှိရာ နေရာသည် သာသာ ယာယာရှိဖို့ ကောင်း၏။ သစ်ပင်များ၊ ပန်းများ၊ မြေခင်းအလှများ ရှိသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိသည် ဝအောင် သင်္ဂြိုဟ်မှုတော့ပြုပြီးသော်လည်း ပူဆွေးမှု ဆက်လက် တောက်လောင်နေပါက သေဆုံးသူနှင့်ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားထားရန် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရှောင်လွှဲ၍ မရသော အခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော် သေဆုံးသူနေထိုင်ခဲ့သော နေရာခန်းမှ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်းသည် အထိုက်အလျောက် ပူဆွေးမှုကို လျော့ပါးစေပါ၏။

တစ်ဖန် ကွယ်လွန်သူ အသက်ရှင်စဉ်က ကောင်းရာ ကောင်း ကြောင်းများကို စဉ်းစားပါ။ ကောင်းသောအတိတ်ကာလများကို စဉ်းစားရင်း ကောင်းမွန်ရာဘဝကို ရောက်ရှိပြီး အေးချမ်းစွာရှိနေပြီဟု ယုံကြည် လက်ခံမှုတို့ကလည်း ပူဆွေးမှုကို လျော့ပါးစေပါ၏။ တမလွန်ကို မယုံကြည်ပါကလည်း သူ့အသက်ရှင်စဉ်က ကောင်းတာ တွေ လုပ်ခဲ့တာပဲဟု ကျေနပ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းမှုကို ပြုရမည်ဖြစ်၏။ ထိုမှ တစ်ဆင့်တိုး၍ အတိတ်ကို မြှုပ်နှံရန် သင်္ဂြိုဟ်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ် သည်။ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ရာဆောင်ရွက်ရန် ပြုပါ။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ မူလအစီအစဉ်များထဲသို့ ပြန်ဝင်ရန် အရေးကြီး၏။ ဈေးရောင်းရမည့် သူက ရောင်း၊ ရုံးသွားရမည့်သူက သွားရန်ဖြစ်၏။ ပူဆွေးတမ်းတမှု သည် အတိုင်းအဆမရှိ မဟုတ်။ အဆုံးသတ်မှုရှိသည်ကို ယုံကြည်ပါ။ တရုတ်လူမျိုးတို့သည် ပူဆွေးမှု အထိမ်းအမှတ် အဝတ်နက်များကို ချွတ်လိုက်ချိန်တွင် ပူဆွေးမှုကာလ တော်သင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြ

သကဲ့သို့ဖြစ်ပါ၏။ သေဆုံးသူကို သတိရပါ။ င ဆက်တည်းမှာ မိမိဘဝနှင့်မိမိကို မှီခိုနေသေးသော အခြားသူများ၏ အနာဂတ်ကို မျှော်တွေးရင်း ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၉)

မိသားစုပိမ်းမှု

ကျွန်တော်သည် စင်ကာပူတွင်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးတစ်ဦးနှင့် သူ၏ခင်ပွန်းတို့သည် မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်နှစ်ဦးနှင့်အတူ အိမ်တံခါးများကို အလုံပိတ်၍ ဓာတ်ငွေ့များ အိမ်အတွင်းသို့လွှတ်ကာ တစ်မိသားစုလုံး မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ သေကြောင်းကြံစည်မှုသတင်းကို ကြားသိရသောအခါ ကျွန်တော်သာမက စင်ကာပူနိုင်ငံသားများအားလုံးပါ ထိတ်လန့်တုပ်လှုပ်ချောက်ချားခဲ့ရပါ၏။

ထိုကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး၏ မိသားစုသည် စင်ကာပူ၏လူလတ်တန်းစားအလွှာတွင် ပါဝင်သော မိသားစုဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်သင်းမိသားစုသည် အများလေးစားမှုကို ခံယူနိုင်သော မိသားစုလည်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ထိုမိသားစုသည် ထင်ပေါ်ကျော်ဇောမှုရှိသော စင်ကာပူ၏ မျက်နှာကြီးအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်လည်း ဆွေမျိုးမကင်းသူများဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုမိသားစုအဖို့ သူတို့အတွက် ဘဝဆိုသောအရာ၏ ဖိစီးမှုက လွန်ကဲခြင်းဖြစ်ရကား မိသားစုအလိုက် သတ်သေခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ချင်းမလှ ရောက်ခဲ့ကြရပါတကား။

www.burmeseclassic.com

ဘဝဖိစီးမှုများကို မခံရပ်နိုင်ပြီဖြစ်သော ထိုမိသားစုသည် သူတို့ အိမ်ကို သူတို့ သော့ခတ်ကာ ပြတင်းပေါက်များကိုပိတ်၍ ဓာတ်ငွေ့ အိုးကို ဖွင့်ချလိုက်ခြင်းဖြင့် အဆုံးစီရင်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကိစ္စကို ဖြည်းဖြည်း စဉ်းစားကြည့်ပါက မိသားစုအလိုက် သေရလောက်အောင် ကြီးမားသောဖိစီးမှုအတွက် သူတို့သည် မသေမီ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် အလိုက ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးနှင့် သူ့ခင်ပွန်းတို့သည် ထိုအခြင်း အရာ ဖြစ်စဉ်ကို ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ကြသေးသလော? ကလေးနှစ်ယောက် ကရော၊ မိသားစုအလိုက် သတ်သေမည့်ကိစ္စကို သိခဲ့သလော? ဤ ကိစ္စတွင် ကလေးနှစ်ဦးကရော ပါဝင်ပတ်သက်နေသလော? ဓာတ်ငွေ့ တွေ ထွက်လာလျှင် ထွက်လာချင်း ထိုခဏအတွင်း မိသားစုသည် ချက်ချင်းသေ ကြဦးမည်မဟုတ်ပါ။ ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာပြီး အခန်း ထဲသို့ ဝင်လာသောအခါ အသက်ရှုကျပ်နေချိန်တွင် မိမိအသက်ကို မိမိတို့ ပြန်ကယ်ရန် တံခါးများကိုဖွင့်၍ လွတ်မြောက်ရာလွတ်မြောက် ကြောင်း ကြံစည်လျှင် ရပါလျက် သေတာက ပိုကောင်းတယ်ဟု ယူဆကာ သေမင်းကို ရဲရဲကြီး ရင်ဆိုင်၍ သေပစ်လိုက်ကြတာ များလော။

ထိုဖြစ်ရပ်က ဆက်စဉ်းစားလိုက်တိုင်း အသည်း တုန်စရာဖြစ် ပါ၏။

သို့သော် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် မိသားစုလိုက် အဆုံးစီရင်သော ဖြစ်ရပ် များသည် ကြားရခဲသောဖြစ်ရပ်၊ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်ဆန်သောဖြစ်ရပ် မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ထိုကိစ္စမျိုးများ ဖြစ်ပေါ် နေပါ၏။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်၍ ဖြေဖျောက်

အားထားစရာ တရားဓမ္မလက်ကိုင်ရှိပြီးဖြစ်၍ ထိုထိုသော ကြောက်မက် ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကို မကြားရသေးလင့်ကစား ၂၁ ရာစု၏ မြို့ကြီးပြကြီး အသီးသီးတွင် ဖိစီးမှု ဝင်ရောက်စစည်းမိပြီး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ထိုဖြစ်ရပ် ထိုသတင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြားရနိုင်ဟူ၍ တထစ်ချ ယူဆ၍ မရတော့ပြီ ဖြစ်၏။

မိမိကိုယ်မိမိ ခွဲကြိုးချသေခြင်း၊ အဆိပ်သောက်သေခြင်း၊ မိသားစု အလိုက် သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ ကလေးများနှင့်အတူ မိုးပျံအိမ်ပေါ်မှ ခုန်ချ၍ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း စသည်တို့သည် လော့အိန်ဂျလိ၊ ချီကာဂို၊ ပါရီ စသော မြို့ကြီးများတွင်သာမက တိုကျို၊ ဆိုး(လ်)နှင့် ဟောင်ကောင် အစရှိသော မြို့ကြီးများသို့ပါ ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့လာပြီး စင်ကာပူ၊ ကွာလာလမ်ပူ၊ ဗန်ကောက် စသော မြို့များတွင်လည်း ထိုသတင်းများသည် သတင်းပုဒ်ရေ များသည်ထက် များလာရာ ထိုသတင်းမျိုးများ ရန်ကုန်တွင်လည်း ရှိလာနိုင်စရာ အခြေအနေတို့ များလာပြီ ဖြစ်ပါ၏။ ယင်းသို့သော သတင်းပုဒ်ရေတိုးလာမှုသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာ အကြောင်းမဟုတ်။ သို့သော် အာရှတိုက် သည်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်သို့ အားသွန်၍ လိုက်နေပြီဖြစ်ရာ ထိုကဲ့သို့ သော သတင်းပုဒ်ရေများ အာရှတွင် အများအပြား တိုးပွားစရာ ဖြစ်နေပါတော့၏။

မိသားစုသည် အလွန်တွယ်တာစရာကောင်း၍ လူသားတို့အတွက် အခြေခံကျသောအဖွဲ့အစည်းလည်း ဖြစ်သည်။ မိသားစုဟူသောနေရာ သည် တွယ်တာစရာ မြတ်နိုးစရာ သံယောဇဉ်ချစ်မေတ္တာနှင့် သာယာ ဘရားဟူသောအရာများ စုပုံရောထွေးလျက်ရှိသောနေရာလည်း ဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ သို့ပါလျက် ထို မိသားစုဟူသော အစုအဝေးအတွင်းသို့ ဖိစီးမှုဟူသော အကြောင်းကိစ္စ ဝင်ရောက်လာရာမှ မိသားစုလိုက် သောကြောင်းကြဲစည်မှုများ ဖြစ်လာရသည်မှာ အမှန်ပင် တုန်လှုပ် ချောက်ချားဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါ၏။

စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်လည်းကောင်း၊ အခြားနိုင်ငံအသီးသီးတွင်လည်းကောင်း၊ မိသားစုဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုများကို ပြုခဲ့ကြ၏။ စင်ကာပူမှ မစ္စစ်ကျွင်နက်ရီဆိုသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်များက စင်ကာပူမိသားစုဆိုသော စာတမ်းတစ်စောင်ကို ဖတ်ကြားခဲ့သည်။ ထိုစာတမ်းတွင် အဓိကအားဖြင့် မိသားစုတွင်းရှိ ကလေးငယ်များနှင့် စီးပွားရေးလိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို တင်ပြခဲ့၏။ ထို့ပြင် ယင်းစာတမ်း၌ စင်ကာပူ မိသားစုများအတွက် ဖိစီးမှုဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများတွင် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် မြို့ပြ တိုးချဲ့တည်ဆောက်မှုများသည်လည်း အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ အဖြစ် တင်ပြခဲ့ပါ၏။ စင်ကာပူတွင် မိသားစုဝင် ကလေးငယ်များ မတရားပြုကျင့်ခံရမှုသည် ၁၉၇၆ ခုနှစ်က ၉၅ မှုသာရှိခဲ့သော်လည်း ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွင်၂၆၆ မှုဖြစ်ခဲ့၍ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ၂၁၁ ရာခိုင်နှုန်း ရှိခဲ့သည်။ ထိုအရာများကလည်း မိသားစုများအတွက် ဖိစီးမှုပျိုးခင်းများဖြစ်ကြောင်း မစ္စစ်ရီက တင်ပြခဲ့ပါ၏။

အမေရိကန်လူမျိုး စိတ်ပညာရှင် မစ္စတာဂေရီကောလင်း(စ်)က သူ၏ **You can profit from stress** ဖိစီးမှုမှ အမြတ်ထုတ်နိုင်သည် စာအုပ်တွင် အမေရိကန်မိသားစုများအတွင်း ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ရေးသားခဲ့သည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံမှ မိသားစုတစ်စုသည် သားဖြစ်သူက အရှေ့အလယ်ပိုင်းတွင် အလုပ်သွားလုပ်ရင်း သမီးဖြစ်သူက ဗန်ကောက်သို့တက်၍ အလုပ်လုပ်ရာ သမီးနှင့်သား HIV သာမက ဘိန်းဖြူပြဲလာ၍ မိသားစုလိုက် အဆုံးစီရင်ခဲ့မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မြို့ကြီးပြကြီးများကလည်း မြို့ကြီးပြကြီးအလျောက်၊ ကျေးလက်တွင်လည်း ကျေးလက်အလျောက် မိသားစုများအတွင်း ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်ကာလမှစ၍ ယခင်ကနှင့်မတူသော ဖိစီးမှုများ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

မိသားစု ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကိုလည်း စိတ်ပညာရှင်များက ရှာဖွေခဲ့ကြရာ အကြောင်းရင်း အချက် ၁၅ ချက်ကို ထုတ်ဖော် ခဲ့ကြပါ၏။

ယင်းတို့မှာ အောက်ပါအကြောင်းအရာများဖြစ်ပါ၏–

၁။ မိသားစုအရွယ် ပမာဏငယ်လာခြင်း၊
၂။ မိသားစုနှောင်ဖွဲ့မှု လျော့ရဲလာခြင်း။
၃။ မိသားစုဝင်များ ပြန့်ကျဲမှုရှိလာခြင်း။
၄။ မိသားစုဝင်တို့၏ တာဝန် မပြတ်မသားရှိလာခြင်း။
၅။ မိသားစုနေထိုင်မှုပုံစံသည် မိရိုးဖလာအသွင်မှ သွေဖည်လာခြင်း။
၆။ အတူတကွ နေထိုင်ခြင်း။
၇။ မျိုးဆက်ကွာဟခြင်း။
၈။ နေရာထိုင်ခင်း။
၉။ မိသားစုဆက်သွယ်ရေး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ အပြောနှင့်အလုပ်။
၁၁။ ဥပဒေစည်းကမ်းများ။
၁၂။ မိသားစုဝင်များအတွင်း ပဋိပက္ခ။
၁၃။ တိုးချဲ့မိသားစုဝင်များ။
၁၄။ ဖျားနာခြင်း။
၁၅။ ငွေရေးကြေးရေး။

မိသားစုအရွယ်ပမာဏယော်လာခြင်း

ရှေးအခါက အရှေ့တိုင်းတွင်ရော အနောက်တိုင်းတွင်ပါ မိသားစု ပမာဏသည် ကြီးမားသည်။ တရုတ်မိသားစုများသည် ကိုးဦးမှ ၁၅ ဦးအထိ ကလေးမွေးကြသည်။ ၂၀ ရာစုတွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ မိသားစု အရေအတွက်နည်းရေးကို ဦးတည်လာသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစု အရွယ်ငယ်လာသည်။ Three is many သုံးဦးဆို များပါရဲ့ဟု ဆိုခဲ့သောကြောင့် အချို့ ခေတ်မီ မိသားစုများသည် ကလေးတစ်ဦး သာ ယူကြသည်။ မိသားစုငယ်ခြင်းသည် အရုပ်အထွေးနည်းသော် လည်း ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား ကူညီရန် ခပ်ကြီးကြီးကလေး မရှိခြင်း၊ ကစားဖော်မရှိခြင်း၊ ကလေးများ ငယ်စဉ်ကပင် တစ်ကိုယ် တော် နေရခြင်း၊ မူမျှတတဝေခြမ်းပြီး မနေတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ ရာမှ မိသားစု ငယ်လာခြင်းသည် ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာစေသော အချက် တစ်ချက် ဖြစ်လာပါ၏။

မိသားစုနှောင်ဖွဲ့မှု လျော့ရဲလာခြင်း

၂၀ ရာစုနှောင်းကာလမှ စ၍ မိသားစုများ အတူတကွနေထိုင်ကြ ရသော အချိန်များ လျော့နည်းလာခဲ့၏။ မိသားစုများ အလုပ်ချိန်

ကြာရှည်စွာလုပ်ရခြင်း၊ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန် ဂ[illegible]တွင် ကြာမြင့် ခြင်း၊ မိသားစုဝင် ကလေးများ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်[illegible]ယ်နှင့် စောစီးစွာ ကျောင်းတက်ရခြင်းတို့သည် မိသားစု သံယောဇဉ်ဖွဲ့[illegible]ည်းမှုကို လျော့ရဲ လာစေခဲ့ပါ၏။

မိသားစုဝင်များသည် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း[illegible] မိတ်ဆွေများ နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ[illegible]သည်းကောင်း အချိန်ပိုမိုအသုံးပြုရသဖြင့် မိသားစု ရင်းရင်းနှီးနှီး နီ[illegible]ပ်စွာနေထိုင်ခွင့် လျော့ရဲစေ၏။ ဤကဲ့သို့ လျော့ရဲမှုသည် မိသားစုဖိ[illegible]မှုကို တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်စွာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ ပါ၏။

မိသားစုဝင်များ ပြန့်ကျဲမှုရှိခြင်း

ယခုခေတ်သည် ကမ္ဘာ့အရှေ့ပိုင်းများနှင့် အနောက်ပိုင်းများ ဆက်ဆံမှု များပြားလာသည်မှ စ၍ တစ်ရပ်တစ်ကျေး၊ တစ်[illegible]၊ တစ်နိုင်ငံသို့ သွားရောက်အလုပ်လုပ်ခြင်းများ ရှိလာ၏။ မိသားစုဝင်များသည် လုပ်ငန်းအရသော်လည်းကောင်း၊ ပညာရှာဖွေရေးအတွက်သော်လည်း ကောင်း၊ နိုင်ငံ့တာဝန် ထမ်းဆောင်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်မှ စွန့်ခွာကြရသည်။ ထိုသို့ သွားရောက်မှုကြောင့် အကျိုးသက် ရောက်မှုမှာ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကူညီမှုနှင့် အဖော်ရမှု လျော့နည်းလာပြီး အရေးတစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာရသောအခါ အခြားသူ များကို အဖော်ပြုကြရ၏။ ယခုအခါ အာရှနှင့် အ[illegible]ရိကတိုက်သား လူငယ်များသည် ဥရောပနှင့် အမေရိကန်သို့ သွားရောက်အလုပ်လုပ် ကြရာမှ မိသားစုဝင် လူကြီးသက်ကြီးများကို မိမိနိုင်ငံ မိမိတို့ရွာတွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထားရစ်ခဲ့ရာမှ အာရုမှ လူကြီးများ မိဘများအဖို့ ဖိစီးမှုကို ပိုမိုခံစားလာကြရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများသေဆုံးကြသည့်တိုင် ပြန်လည်တွေ့ခွင့်မရကြဘဲ ရှိကြ၏။

မိသားစုဝင်တို့၏ တာဝန်မပြတ်မသားရှိလာခြင်း

ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် မိသားစုအတွင်း၌ ကျား–မ ကဏ္ဍဟူ၍ သီးခြား ကွဲပြားစွာ သတ်မှတ်မှုမရှိတော့ဘဲ ရှိ၏။ အသုံးစရိတ်များလာသောကြောင့် လင်ရောမယားပါ အလုပ်ထွက်လုပ်ကြရ၏။ အိမ်တာဝန်များကိုလည်း စုပေါင်းလုပ်ကြရသည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူက အိမ်သို့ စောစောရောက်ပါက သူက ထမင်းကြိုချက်ထားရသည်။ ယောကျ်ားလုပ်ငန်းတာဝန် မိန်းမလုပ်ငန်းတာဝန် မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ရှိလာသည်။ တစ်ဖန် လင်ကွာ မယားကွာနှုန်း တိုးပွားလာရာက မိသားစုများတွင် လူကြီးတစ်ယောက်သာရှိပြီး သူကပင် အမိနေရာရော အဖနေရာကိုပါ ယူရသည်။ လင်ကွာ မယားကွာ အိမ်ထောင်များတွင် ကလေးငယ်များရှိပါက ထိုကလေးငယ်များအတွက် အမေနှင့်နေလျှင်လည်း အမေသည် အမေ့နေရာရော အဖေ့နေရာကိုပါ ယူရသည်။ ထိုမိသားစုနေ ကလေးများအတွက် မိမိ ယောကျ်ားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့၊ မိမိ မိန်းမတစ်ယောက် ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် ရှုပ်ထွေးစရာတွေ အလွန်မှများလှပါ၏။ ထိုသို့သော မိသားစုများမှ ကလေးများအတွက် ရွှေဘုံပေါ်မှာနေရသော်လည်း ပြည့်စုံမှုမရှိဘဲ ငယ်စဉ်မှစ၍ ဖိစီးမှုကြုံကြရ၏။

မိသားစုနေထိုင်မှုပုံစံသည် မိရိုးဖလာအသွင်မှ သွေဖည်လာခြင်း

မိသားစုနေထိုင်မှုပုံစံများသည် ရှေးအဘိုးအဘွား လက်ထက်က ပုံစံ လမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်လာခဲ့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သည်။ ကလေးမယူသော အိမ်ထောင်ရေးစနစ်များလည်း ရှိလာ၏။ အထူးသဖြင့် မိသားစုအများအပြားသည် ကလေးတစ်ယောက်သာ ယူကြသည်။ အချို့ လက်မထပ်ဘဲ အတူနေကြသည်။ လက်မထပ်ဘဲ အတူနေခြင်းသည် အနောက်ဥရောပ၏ ရှေးအစဉ်အလာပုံမဟုတ်ဘဲ ခေတ်သစ်နေနည်းတစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါ၏။ ဖော်ပြပါနည်းများအပြင် အခြားနည်းလမ်းများနှင့်လည်း နေထိုင်ကြသည်။ ထိုနေထိုင်မှုပုံစံများသည် ရှေးမိရိုးဖလာပုံစံမှ ပြောင်းလဲလာကြခြင်းဖြစ်၏။ ရှေးအစဉ်အလာ မိရိုးဖလာအသွင်မှ သွေဖည်နေထိုင်လာခြင်းတို့သည် ရှုပ်ထွေးမှုများကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

အတူတကွနေထိုင်ခြင်း

မိသားစုဝင်များ ပြန့်ကျဲခြင်းသည် ဖိစီးမှုဖြစ်ရသလို ပြေလည်မှု၊ သဘောထားကြီးမှု မရှိပါကလည်း အတူတကွ နေထိုင်ခြင်းသည် ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါ၏။ ခေတ်သစ်တွင် ချွေးမတွေ၊ သားမယားတွေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများက မွေးကြသော တစ်ဝမ်းကွဲ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ချစ်ခင်စွာနေထိုင်ကြသည်ဟုဆိုလျှင် ထိုစကားသည် ဒဏ္ဍာရီသာလျှင် ဖြစ်နိုင်၏။ အတူတကွနေထိုင်ခြင်းဖြင့် သဘောထားမကြီးပါက အချိန်မလပ် ဖိစီးမှုများဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ရှေးအခါကတရုတ်တွင်လည်းကောင်း၊ မြန်မာမိသားစုများတွင်ပါ မိသားစုမျ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝင်းခတ်၍နေကြ၏။ ဝင်းကြီးအတွင်း၌ အိမ်ထောင်ခွဲသွားသူများ သီးခြားအိမ် ဆောက်၍နေကြသည်။ အိမ်ထောင်မကျသေးသောသူများ မိဘနှင့်နေကြသည်။ ဤသို့သောနေထိုင်မှုသည် မိသားစုဝင်များ ပြန့်ကျဲနေထိုင်မှုလည်း မဖြစ်သလို အတူတကွ ကျပ်သိပ်စုပေါင်း နေထိုင်ခြင်းလည်း မဖြစ်သောကြောင့် ဖိစီးမှုများလည်း ကင်းလွတ်ပါ၏။

မျိုးဆက်ကွာဟခြင်း

အာရှတိုက်၏ မြို့ကြီးများသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲလာခဲ့ကြသည်။ ၁၀ နှစ်မျှကာလအတွင်း မြင်ကွင်းများ ရုတ်ခြည်းပြောင်းကုန်သည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် အရင်က ဒီနေရာက ကွန်တီနင်တယ်၊ နောက်တော့ ပြည်သူ့မုန့်တိုက်၊ နောက်တော့ ထရိတ်ဒါးဟိုတယ်ကြီး ဘွားခနဲ ပေါ်လာ၏။ ပစ္စုပ္ပန်တွင် အတည်တကျနေထိုင်ရန် ပြင်ဆင်နေတုန်း အနာဂတ်က တအား ဝင်ရောက်ပြေးဆောင့်ခြင်းခံရသောအခါ ဖော်ပြပါအတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်သည် အတိတ်ဘဝသို့ ပြောင်းပေးရ၏။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသာမက လူလတ်များပင် စပ်ကူးမတ်ကူးကာလ ဟူသော ကြားခံအချိန်မရှိဘဲ အာကာသခေတ်ထဲသို့ ဇွတ်ကြီးအတင်း ပို့ခံကြရ၏။ သားသမီးများက ကွန်ပျူတာ အဆင့်မြင့်စက်မှုလက်မှု အတတ်ပညာများနှင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကို သင်ယူလျက်ရှိကြ၏။ အသက်ကြီးသူတို့က ကွန်ပျူတာနှင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကို နားမလည်ဘဲ ကွန်ပျူတာခေတ်ကြီးတွင် အသက်ရှင်နေရ၏။ ငယ်ရွယ်သောမိဘများပင်လျှင် သားသမီးတို့နှင့် ဗဟုသုတကွာခြားမှုကို ခံစားနေရသည်။

မျိုးဆက်ကွာခြားမှုသည် နေရာတကာတွင်ဖြစ်သည်။ မိဘတို့က ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လေးညှင်းပွင့်ကုထုံးကို အမှတ်ရနေဆဲဖြစ်ချိန်တွင် သားသမီးတို့က ခေတ်မီဆေးဝါးကုသနည်းများနှင့် ရောဂါရှာဖွေနေကြ၏။ ဂီတ၊ အက၊ ယဉ်ကျေးမှု အနုပညာ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် နေထိုင်မှု၊ ပြောဆိုမှုဆိုသော စကားအသုံးအနှုန်း စသည်တို့တွင်ပါ အားလုံး ကွာဟမှုရှိ၍ ဘာနှင့်မှ ဆက်စပ်၍မရလောက်အောင် မျိုးဆက်ကွာဟမှုရှိလာရာက အချို့ သားသမီး ငယ်များသည် မိဘမေတ္တာကို နားမလည်သည်အထိ ကွာဟမှုဖြစ်လာခြင်းတို့က မိသားစုဖိစီးမှုများကို ပံ့ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြရ၏။

နေရာထိုင်ခင်း

လူဦးရေတိုးတက်ပွားလာခြင်းကြောင့် စက်မှုတော်လှန်ရေးကာလ နောက်ပိုင်းမှစ၍ အိမ်များတွင် မိသားစုသည် အလွန်ကျဉ်းသောနေရာတွင် ခွဲဝေနေထိုင်ကြရသောအခါ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားကြရ၏။ ဟောင်ကောင်နေ လူလတ်တန်းလွှာ မိသားစုတွင် ရှိသော နေအိမ်အကျယ်အဝန်းမှာ စတုရန်းပေ ၃၅၀ မျှလောက်သာရှိ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မိသားစုဝင် မည်မျှပင်ရှိရှိ ၁၀ x ၃၅ ပေမျှသာရှိသော အကျယ်အဝန်းတွင် နေကြရ၏။ ထိုအကျယ်အဝန်းတွင် လင်မယားနှစ်ယောက် သားသမီး သုံးယောက် လူကြီးမိဘတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးနှင့် အိမ်ဖော်တို့ စုပေါင်းနေထိုင်ကြရာ မိသားစုများသည် ကိုယ်ပိုင် ဆိတ်ကွယ်ရာ **Privacy** လျော့နည်းလာကြရ၏။

မိသားစုဝင်များသည် အားလုံး နီးကပ်စွာနေရသဖြင့်ပြီး တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦး၏ အရေးကိစ္စကို ဂရုမပြုသည့်တိုင် မသိချင်၍မရဘဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများသည် ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ လွတ်လပ်မှုမရှိဘဲ နေရခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ ရုန်းထွက်၍မရသော ဖိစီးမှုကြီးဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် နေရာထိုင်ခင်းသည် နေရာအမြောက်အမြား ရရှိလွန်းသော မိသားစုများတွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီအစ်ကို မောင်နှမ မိဘနှင့် သားသမီး မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးမှု တိုင်ပင်မှုမရှိဘဲ မိမိတို့အရေးကို မိမိတို့ ဆောင်ရွက်ရင်း မိသားစုအတွင်း စိမ်းကားမှု ကွာဟမှုများ သားသမီးနှင့်မိဘ ပိုမိုကင်းကွာမှုများရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုအရေးအတွက်နှင့် မိသားစုနေရာထိုင်ခင်း အချိုးအစားညီညွတ်ဖို့လို၏။ အလွန်အမင်း လွတ်လပ်ခွင့်ရရှိမှုသည်လည်း ဟန့်တားမှု ထွေထွေထူးထူးမရှိရာမှ ကလေးလူငယ်များ ပြုလုပ်လိုသမျှကို သဘောကျ ပြုလုပ်ခွင့်ပေးထားသလိုဖြစ်ရာက အရက်သောက်၊ ဆေးမှု အော်ဟစ်သီချင်းဆိုရင်း လိင်နှင့်ဆိုင်သော ဗွီဒီယိုကားများကြည့်ခြင်း စသည်တို့ကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ လုပ်ဆောင်လာကြရာမှ ဘဝပါ ပျက်သုဉ်းသွားခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်နိုင်သည်။

မိသားစုဆက်သွယ်ရေး

မိသားစုဆက်ဆံရေးသည် အလွန်မှ အရေးကြီးသည်။ မိသားစုတွင် ဆက်ဆံမှု မရှင်းလင်းပါက ပြဿနာများရှိတတ်၏။ မိသားစုဆက်ဆံရေးတွင် ဆက်ဆံမှုခက်ခြင်းမှာ အကြောင်းအရာနှစ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်၏။

(က) ပြောကြားသည့်စကားများ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးဆောင်ခြင်း
(ခ) ပြောကြားသည့်စကားသည် ကျန်တစ်ဦးအတွက် လုံးဝ နားမလည်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ဆက်သွယ်မှုလွဲမှားခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ထိုအခြေအနေ ကြာရှည်လာပါက စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်၏။

လူငယ်တစ်ဦးက သူ့ဖခင်၏အဆုံးအမနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုဖူး၏။ ဖခင်ဖြစ်သူက သားအား “မင်းဘာသာမင်း လုပ်စေချင်တယ်၊ မင်းဟာ သရဲဘောကြောင်ပြီး မိဘကိုချည်း မှီခိုနေတာပဲ၊ မင်းလည်း အရွယ်ရောက်ပြီ၊ မင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်တော့။ ဒါပေမယ့် မင်း ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာတော့ ငါ့တိုင်ပင်ဦးနော်”ဟု ဆုံးမသည်ဟုဆိုပါ၏။ ထို့ကြောင့် အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးပါသော ဆုံးမမှုမျိုးသည် လူငယ်များအား ဇဝေဇဝါဖြစ်ကာ စိတ်ပိုရှုပ်ထွေးစေ၏။ လူကြီးမိဘတို့၏ ဆန္ဒများသည် တိကျပြတ်သားရန် လိုအပ်သည်။ မင်းဟာမင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်ဟုလည်း ဆိုသေးသည်။ ငါ့ကိုတိုင်ပင်ဦးဟုလည်း ဆိုသေး၏။

အပြောနှင့်အလုပ်

မိသားစုဝင်လူငယ်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အပြောနှင့်အလုပ် ညီညွတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အပြောအလုပ် မညီညွတ်မှုများသည် မိသားစုများအတွင်း ဖိစီးမှုဖြစ်စေရန် အကြောင်းများကို ဦးတည်နေတတ်၏။ အမေက သားအား “သားအခန်းကို သား ရှင်းစေချင်တယ်၊ ဒီမှာကြည့်စမ်း ဘယ်လောက်ရှုပ်ပွနေလဲ”ဟု ဆုံးမ၏။ သို့သော် အမေသည် ငါက တစ်အိမ်ထောင်လုံး၏ တာဝန်များကို ပြုလုပ်နေရ၍ ငါ့အခန်းကတော့ ရှုပ်ပွနေမှာပဲဟုဆိုကာ မိမိအခန်းကို မရှင်းဘဲ သားအခန်း ရှုပ်ပွနေမှုကို ဆုံးမသောအခါ သားဖြစ်သူသည် နားမလည်နိုင်အောင် ရှိတတ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမေသည် မိမိက စံနမူနာပြ သန့်ရှင်းသေသပ်စွာ နေထိုင်ပြခြင်းဖြင့် မိမိသားအား ရှုပ်ရှုပ်ပွပွမနေထိုင်ရန် သွန်သင်ရာရောက်ကြောင်း မိဘများ သတိပြုဖွယ်ရာဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောဆိုမှုများထက် အရာရောက်သည်ကို ဖန်တစ်ရာအောင် ကြားဖူးပြီးဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုစကားနှင့် တလွဲချည်း လုပ်တတ်ကြပါ၏။ ဖော်ပြပါ ပြဿနာမျိုးများသည် မိသားစုများတွင် အမြဲရှိနေတတ်၏။ ထိုပြဿနာများသည် မိသားစုဝင်များအတွင်း အဆက်မပြတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးစေမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ယုံကြည်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေကာ ထိုမှ ဖိစီးမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲစေနိုင်၏။

ဥပဒေစည်းကမ်းများ

မိသားစုများအတွင်း၌ စည်းကမ်းများရှိကြသည်။ အထူးသဖြင့် အရှေ့တိုင်းတွင် မိရိုး ဖလာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ လိုက်နာမှုများရှိကြ၏။ ဥပမာ မိဘများသည် ဖဝါးလက်နှစ်လုံး ပခုံးလက်နှစ်သစ်အရွယ်မှစ၍ လူဖြစ်အောင် လုပ်ကျွေးခဲ့သည်။ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့သည်။ ငွေကြေးအထောက်အပံ့ ပေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သားသမီးများက မိဘတို့ကို ပြန်လည်ထောက်ပံ့ရမည်ဟု နားလည်ထားကြ၏။ စည်းကမ်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြ၏။ သို့သော် သားသမီးများက မသိတတ်သောအခါ မိဘများသည် ထိုအစွဲအလမ်းကြောင့် ခံစားမှု ဖိစီးမှုဖြစ်ကြရ၏။

တစ်ဖန် မိသားစုသည် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဟူသော အချက်ကို ဥပဒေသကဲ့သို့ ခံယူထားကြသော အစွဲအလမ်းများရှိ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း ဖခင်ကြီးက ဦးဆောင်၍ သားသမီးများ၊ နေ့စဉ်တွေ့ဆုံပွဲတွင် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် ဆုံးမမှုဩဝါဒပေးမှု ရှိ၏။ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ကောင်းသော်လည်း အချို့က မလုပ်လိုကြသောအခါ ပြဿနာများဖြစ်တတ်၏။ မိသားစု အမြဲစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ဟူသော အချက်ကလည်း တစ်ဦးချင်း၏ လွတ်လပ်စွာဆောင်ရွက်မှုကို လျော့နည်းစေပါ၏။ မိသားစု အမြဲစုပေါင်း စုစည်းစွာရှိရမည်ဟူသော စည်းကမ်းချက်နောက်ကွယ်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုရှိသောအခါ မိသားစု အတူတွဲနေရမည်ဟူသော ဥပဒေသက ဖိစီးမှု ဖြစ်လာရပြန်ပေ၏။

မိသားစုဝင်များအတွင်း ပဋိပက္ခ

မိသားစုအတွင်း၌ မပြေလည်ဘဲ ပဋိပက္ခရှိနေပါကလည်း ထိုအရာသည် ဖိစီးမှုပျိုးခင်းပင်ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးပဋိပက္ခများဖြစ်လျှင် ကလေးငယ်များသည် ခံစားမှုအများဆုံးဖြစ်ကြရ၏။ တစ်ဖန် အဖေနှင့်သား၊ အမေနှင့်သမီးတို့ကလည်း နားမလည်နိုင်မှုများ ရှိသည်။ တစ်ဖန် သားသမီးအချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုများကလည်း မိသားစုဝင်များအတွင်း ဖိစီးမှုများကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ မိဘများဘက်ကလည်း သားသမီးများသည် မိမိတို့ထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာသောကြောင့် အားမရဖြစ်ကြ၏။ သားသမီးများကလည်း မိဘများ၏ တောင်းဆိုမှုသည် များပြားသည်၊ လောဘကြီးလွန်းသည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများက သားသမီးချင်းအတူတူ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကြောင့် သားသမီးများအတွင်း ယှဉ်ပြိုင်မှုများ ပေါ်လာရ၏။ မိဘက တစ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို နောက်တစ်ဦးထက် ပို၍ မျက်နှာသာပေးလျှင် သေချာပေါက် ပဋိပက္ခဖြစ်တတ်၏။

တစ်ခါက အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ့ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ရင်ဖွင့်ရာတွင် သူသည် အလွန်မှ ကံဆိုးရှာသည်။ သူ့မိဘများက ပထမ သားယောကျ်ားလိုချင်နေချိန်တွင် မိမိ လူ့လောကထဲသို့ ရောက်ခဲ့သည်။ သူမကို မွေးဖွားသည့်အတွက် မိဘများက အကုသိုလ်ဝင်သည်ဟု အယူရှိနေသည်ဟု သူမက အထင်ရှိနေ၏။ ထို့နောက် သူ့မောင်လေးကို မွေးဖွားလာသည်။ သူ့မောင်လေးသည် ကံကောင်းသူဖြစ်သည်။ မိမိမှာ ဤမိသားစုတွင် သမီး ဖြစ်ရသော်လည်း ဒုတိယတန်းစား ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ်နှင့်သာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရပါသည်ဟု ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့၏။ မိမိ၏မောင်လေးဖြစ်သူသည် မိသားစုအတွင်း အစစအရာရာ ဦးစားပေးခံခဲ့ရသည်။ မိမိသည် မောင်ဖြစ်သူအား မုန်းပါသည်ဟု ဆိုပါ၏။

တိုးချဲ့မိသားစုဝင်များ

မိသားစုဝင်ထဲမှ သို့မဟုတ် သားက အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ မိသားစုထဲသို့ လူသစ်များ ရောက်လာကြ၏။ ဇနီးမောင်နှံအသစ်တို့သည် မိမိတို့ဘာသာ အိမ်ခွဲနေထိုင်ကြပါက ထိုပြဿနာမှ ကင်းကြသော်လည်း မိသားစုအတွင်း တိုးချဲ့မိသားစုဝင်များအဖြစ် ဆက်နေပါက သမက်၊ ချွေးမ၊ ယောက္ခမနှင့် ယောက်မများသည် ပြဿနာဖြစ်တတ်ကြသည်။ အချို့ ခင်ပွန်းသည်နောက်သို့ လိုက်၍ နေကြသော အမျိုးသမီးများသည် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာရုံဖြင့် ပင် ထိုကိစ္စကို မိမိခင်ပွန်းသည် လင်ယောကျ်ားနှင့်သာ ရှင်းလိုသည်။ သို့သော် ယောက္ခမဖြစ်သူက ထိုကိစ္စကို မိမိပါ ပါဝင်ရှင်းလင်းရာမှ ပြဿနာများ ပေါ်တတ်၏။ အချို့ယောက္ခမများက ချွေးမ အိမ်ပေါ်သို့ရောက်လာသည့်နေ့မှစ၍ ချွေးမကို အိမ်မှုကိစ္စအဝဝ တာဝန်ယူစေကာ ချွေးမ ရသည်ကို ကျွန်တစ်ယောက် ရသလို သဘောထားလိုကြ၏။

တစ်ဖန် ကလေးပြုစုရေးတွင် မွေးဖြစ်သူအား ယောက္ခမများက မိမိတို့အတွေ့အကြုံများနှင့် ပြုစုလိုချိန်တွင် ကလေး ပြုစုရေးစာအုပ်နှင့် သတင်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာထားသော ငယ်ရွယ်သူ ချွေးမတို့နှင့် အကြီးအကျယ် သဘောထားကွဲလွဲတတ်ကြ၏။ အချို့ မိဘများအား ချွေးမတို့က မြေးကိုထိန်းပေးရန်ပြောဆိုသောအခါ ယောက္ခမများက မိမိတို့သည် အသုံးချခံရသည်ဟု ထင်ကြ၏။ အချို့ကိစ္စများတွင်ကား ယောက္ခမများက မြေးကို သည်းသည်းလှုပ် ထိန်းပေးချင်ကြသော်လည်း ချွေးမတို့က အကိုင်မခံဘဲ ဖြစ်နေတတ်၏။

ဖျားနာခြင်း

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံး ဝန်ထမ်းဖြစ်လျှင် ဖျားနာသော သက်ကြီးရွယ်အို မိဘများအား အိမ်တွင်ရှိလျှင် ထိုအခြေအနေသည် ပြဿနာဖြစ်တော့၏။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲများ ဖြစ်လာကြရ၏။ ထိုကိစ္စက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ရပြီး အနီးကပ်ပြုစု၍ သူနာပြုဆရာမ ငှားရသည့်စရိတ်၊ ဆေးဖိုးဝါးခစရိတ်များကို မတတ်နိုင်ကြဘဲ ဖြစ်ရ၏။ မိသားစုဝင်ထဲတွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်တစ်ဦး ရှိနေပါက ပို၍ အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငွေရေးကြေးရေး

အချို့မိသားစုများသည် ငွေကြေးအကန့်အသတ်များ ရှိနေကြသည်။ ကလေးများ လည်ပတ်ကစားရန်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရန် ငွေမှီ အကုန်မခံနိုင်ဘဲ ရှိကြပြီး နေဖို့ ညစာ တိုင်းထားရသော မိသားစုများတွင်လည်း ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ဦးသည် မိမိသည် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်ပါလျက် မိသားစုဝင်ငွေကို ပြည့်ဝအောင် မရှာပေးနိုင်ရကောင်းလားဟုဆိုကာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်သောအခါ ထိုမိသားစုမှာ ရစရာမရှိအောင် ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကြရပါတော့၏။

◆

အခန်း (၂၀)

မိသားစုဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ယင်းတို့ကို စနစ်တကျ မကိုင်တွယ် မဖြေရှင်းပါက မိသားစုများ ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၊ မိသားစုလိုက် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထိုမိသားစုများမှ လူဆိုး လူပေ လူမိုက်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ မိသားစုဝင်များ လေလွင့်ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ရ၏။

မိသားစုဝင်များ၏ ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် မိသားစုများသည် ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်သော ဖော်ပြပါ အချက် ၁၅ ချက်ကို သိရှိထားရန် လို၏။ မိသားစုအတွင်း ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်နိုင်သော နေရာ ၁၅ ခုဆိုသည်ကို သိထားရန် လိုအပ်ပါ၏။ ထိုပေါက်ကွဲမှုဖြစ်နိုင်သော နေရာများကို စေ့စေ့စပ်စပ် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်၏။

စုပေါင်းနေထိုင်ခြင်း

စုပေါင်းနေထိုင်သော မိသားစုဝင်များသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားလည်သဘောပေါက်အောင် အားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်၏၊ တစ်ဦးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ဦး အချိန်ပေး စကားပြောရမည်ဖြစ်၏။ မိဘနှင့် သားသမီး စကားပြောကြရမည်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတို့ခေတ်သည် ကွန်ပျူတာခေတ်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတို့ကလည်း ကွန်ပျူတာတစ်လုံးနှင့်နေရာမှ မိဘများက ဘာမှမသိလျှင် ကွာဟချက်ဖြစ်လာ၏။ ထိုကွာဟချက်ကို ပေါင်းကူးတံတား ထိုးပေးရမည်ဖြစ်၏။

တိုးချဲ့မိသားစုဝင် ဖြစ်ပေါ်လာရတော့မည်ဆိုပါက အိမ်ထောင်မပြုမီကပင် အသစ်ဝင်ရောက်လာမည့် မိသားစုဝင်သည် မူလ မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးမှု တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

ကလေးပြုစုရေး

ကလေးပြုစုရေးတွင် အသက်ကြီးသူများ၏ သမားရိုးကျ ဆောင်ရွက်မှုကလေးပြုစုနည်းများကို ပြောင်းလဲစေရန် ခက်ခဲသော်လည်း လူကြီးများအား မိမိတို့ဘက်သို့ ကိုင်းညွတ်လာအောင် ငယ်ရွယ်သူတို့က ခေတ်မီ ကျန်းမာရေးအယူအဆများကို ရှင်းပြရန် တာဝန်ရှိပါ၏။ စိတ်ရှည်ရှည် ရှင်းပြပါက လူကြီးများ လက်ခံမည်ဖြစ်ပါသည်။

နားမကျန်းသူများ

မိသားစုအတွင်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား မိသားစုဝင်များက အလှည့်ကျ တာဝန်ယူသည့်စနစ်ကို ကျင့်သုံးရန် လိုသည်။ တစ်ဦးတည်းအပေါ် တာဝန်ကျနေပါက အလွန်အမင်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေနိုင်၏။

ငွေရေးကြေးရေး

မိသားစု ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စတွင် မြို့ပြနေ မိသားစုများအတွက် စရိတ်ကြီးမြင့်သည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။ ဝင်ငွေတို့ ရှာမှုများနှင့် အသုံးစရိတ် ထိန်းကွပ်မှုများ ပြုလုပ်သင့်၏။ မိသားစု အသုံးစရိတ်ကို စိတ်ကူးကောင်းကောင်းနှင့် စီမံလျှင်ပင် အချို့သော မိသားစုများ နေရင်းထိုင်ရင်း အသက်ရှူပေါက် ရရှိလာသည်ကို တွေ့ရပါ၏။ မိသားစုဝင်များသည် အပိုမသုံးရန် မဖြုန်းရန်၊ တာဝန်သိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဘက်မလိုက်ရန်လို

မိသားစုများအတွင်း ဘက်မလိုက်ရန် လိုအပ်ပါ၏။ အပြည့်အဝ ဘက်မလိုက်ခြင်းမှာ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း မိဘများအနေနှင့် အနည်းဆုံး ဘက်မလိုက်ဘဲနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

စည်းကမ်းများ

မိသားစု စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ရာတွင် တိကျရန်လည်းလိုအပ်ပါ၏။ ကလေးများအား ကစားပြီးပါက သူ့ပစ္စည်းသူ သိမ်းရန် သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အိမ်ပြန်ရောက်ရန်ကိစ္စများတွင် မိဘများက မိမိတို့၏သဘောထားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင် ပြောကြားထားရမည်ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ချွတ်ချော်မှုကို မိဘတို့က ခွင့်လွှတ်တတ်ကြရမည်ဖြစ်၏။ လေးနာရီထိုးပါက အိမ်ပြန်ရောက်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားရာ လေးနာရီခွဲမှ ကလေး ပြန်ရောက်လာသည်ကို နာရီကြီးပြ၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခု ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ စသည်ဖြင့် ဦးတိကျကြီးမလုပ်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

အချို့မိသားစုများကျပြန်တော့လည်း မိဘတို့သည် အချိန်အများအပြားကို အိမ်ပြင်၌ ကုန်ဆုံးကြရ၏။ ကလေးများကို ဘာစည်းကမ်းမှ မသတ်မှတ်နိုင်ဘဲရှိကြ၏။ ကလေးများအား ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် အစားထိုးပြီး မိမိကမူ ငွေနောက်သို့ သဲသဲမဲမဲ လိုက်နေတတ်၏။ ကလေးများနှင့် တတ်နိုင်သမျှနေခြင်းသည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ပုံပိုးပေးထားခြင်းထက် အကျိုးရှိရုံသာမက သားသမီးနှင့်မိဘ ဇရာမ မေတ္တာပေါင်းကူးလည်း ဖြစ်ပါ၏။ မိမိကလေးကို အချိန်လုံလောက်အောင်မပေးဘဲ ခုခေတ်ကလေးများ ဆုံးမရခက်သည်ဟု ညည်းညူသောမိဘများ ရှိပါ၏။

ကလေးများ စည်းကမ်းပျက်မှုသည် မိဘတို့၏ ဂရုစိုက်မှုနှင့် အုပ်ထိန်းမှု အားနည်းချက်လက္ခဏာဖြစ်သည်ကို မိဘတိုင်း ဆင်ခြင်ဖို့လိုပါ၏။

မပြေလည်သည့်အိမ်ထောင်စုမှ လာသော ကလေးများ၏ အပြုအမူသည် ပြဿနာရှိတတ်သည်။ ထိုပြဿနာဖြစ်သူ ကလေးအများစုသည် တစ်ခုလပ်အိမ်ထောင်စုများမှကလေးများ ဖြစ်တတ်သည်။ အမေနှင့်အဖေ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေတင်းမာသော မိသားစုများမှ ကလေးများအားလုံး ဖိစီးမှုဖြစ်သည်ချည်း ဖြစ်စေသည်။ ရှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦးက ရင်ဖွင့်ပြောဆိုရာတွင် သူသည် အဖေနှင့်အမေ ရန်ဖြစ်သည်ကို ကုစားမရနိုင်တော့သဖြင့် အမေနှင့်အဖေ ကွာရှင်းသွားကြလျှင် ပို၍ကောင်းမည်ဟု ထင်မှတ်နေ၏။ ထိုအခြေ

အနေကြောင့် ယင်းကလေးသည် မကြာခဏ ကျောင်းပြေးခြင်း၊ အိမ်မှ ထွက်ပြေးခြင်း ပြုခဲ့သည်။

အချို့သောမိဘများသည် မိမိတို့၏ အဆင်မပြေမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအား ကလေးများအပေါ်၌ ထွက်ပေါက်ရှာဖော်ကြသည်။ ထိုအခါ ကလေးများသည် အကာအကွယ်မဲ့ ပစ်မှတ်များ ဖြစ်ကြရသည်။ ထိုသို့မပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေ၏။

အလုပ်များသော မိဘများ၏ သားသမီးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ လျစ်လျူပြု ခံရတတ်သည်။ တစ်နေ့တာကျောင်းချိန်ပြီးသည်နှင့် အိမ်တွင် တစ်ယောက်တည်းနေရသည့်ကလေးဦးရေ တိုးနေသည်။ သူတို့၏ဘဝက အိမ်တံခါးသော့ မိမိတို့လက်တွင်ပြီး အိမ်တံခါးကို မိမိတို့ဘာသာဖွင့်ကာ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်ချက်စား၊ ကိုယ့်လိုအပ်မှုကိုယ် ဆောင်ရွက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကြရသည်။ ညေ့ခန်းထောင့်ရှိ တီဗွီ သို့မဟုတ် ကက်ဆက်သည်သာ ကလေးအတွက် ဖြေဖျော်စရာဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များ

ဆယ်ကျော်သက်ကာလသည် ထိုကလေးများသာမက မိဘများအတွက်လည်း အခက်အခဲကာလဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမရှိသော ဆယ်ကျော်သက်များသည် ခုခံကန့်ကွက်ခြင်း၊ ဆိုးသွမ်းမှုကို ကလန်ကဆန်ပြုတတ်ပြီး အိမ်၌ အခန့်အနည်းငယ်သာ နေတတ်သည်။ စိတ်ပူပင်သော မိဘများအနေဖြင့် ကလေးနှင့် ဆွေးနွေးရန် အချိန်ယူရမည့်အစား ကလေး၏အပြုအမူပေါ်တွင် လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆယ်ကျော်သက်များသည် အလိုအလိုက်ခံရမှု၊ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ စင်ကာပူမှ မိဘတစ်ဦးသည် အလုပ်မှ အိမ်အပြန်တွင် မိမိ၏ ၁၄ နှစ်ရွယ်သားသည် သူ၏ ရည်းစားမလေးနှင့် နှစ်ပါးသွားကြသည်ကို တအံ့တဩ တွေ့ခဲ့ရသည်။ ပက်ပင်းတိုး အမိခံရသောသားက ဖြေကြားပုံမှာ "သား သူငယ်ချင်းဆီက ငှားလာတဲ့ ဆင်ဆာမဲ့ ဗွီဒီယိုခွေကြည့်ပြီး လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်တာပါအဖေ"ဟု ဆိုသည်ဟု သိရ၏။

မိဘနှင့်သားသမီး

မိသားစုဖိစီးမှု လျှော့ချရေး၊ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား ဆက်ဆံမှုကောင်းမွန်ရေးကိစ္စများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် အချိန်သိပ်မပေးနိုင်သော မိဘများအား မိသားစုဖိစီးမှု လျော့လာသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက **ကလေးကို အချိန်မပေးနိုင်လျှင် စောစောတည်းက မမွေးထားတာ အကောင်းဆုံး**ဟု ဆိုပါ၏။

- မိသားစုဘဝတွင် ဖိစီးမှုရှိသည်ဟူသောအချက်ကို မျှော်လင့်ထားရမည်။
- ကလေးများအတွက် အချိန်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ရမည်။ ကလေးထိန်းနှင့် ထားရှိပါက ကလေးကိုရော ကလေးထိန်းကိုပါ မိမိ ကြီးကြပ်လျက်ရှိကြောင်း ကလေးနှင့် ကလေးထိန်းပါ သိဖို့လိုပါ၏။
- ကလေးကို ကိုင်တွယ်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တစ်မျိုးကို ရွေးချယ်ထားသင့်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးတင်းမာမှုသည် ကလေးများအပေါ် ဖိစီးတတ်သည်။ ယင်းကိစ္စ မဖြစ်ရလေအောင် မိဘများက စောင့်ထိန်းကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။
- ထိန်းကျောင်းသူ မကြာခဏပြောင်းလဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်၏။ ကလေးထိန်း ခဏခဏပြောင်းလဲမှုသည် ကလေး၏စိတ်ကို ကစဉ့်ကလျားဖြစ်စေနိုင်၏။
- မည်သည့်အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စွာ တည်ဖို့လိုသည်။

မိဘသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့နှင့် ပွင့်လင်းသောဆက်ဆံမှုရှိရန်လိုမည်။ မိဘကောင်းဖြစ်စေရန် နည်းလမ်းမှာ မရှုပ်ထွေးလှပါ။ စာအုပ်များက အကြံပေးချက်အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် အကြံပေးချက်အားလုံးသည် ဘယ်ဟာမှ ပြည့်စုံမှုမရှိပါ။ လက်တွေ့မှာ မိမိနှင့် သားသမီး ပွင့်လင်းမှုရှိပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရှင်းလင်းပြတ်သားသော အမြင်နှင့် မေတ္တာပေးမှု၊ အချိန်ပေးမှုပြု၍ ကလေးကို ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအပေါ် ပညာရေးဖိစီးမှု

အေရှားဝိ(ခ)စာစောင်တွင် "ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေရသော ကလေးများ" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ပါရှိခဲ့ဖူး၏။ ထိုဆောင်းပါးတွင် ရေးသူသည် ထိုဆောင်းပါး မရေးမီ ယင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အရှေ့အာရှ ခြောက်နိုင်ငံတွင် သုတေသနပြုခဲ့၏။ ထိုဆောင်းပါးတွင် အာရှတွင်လည်း ကလေးမြောက်မြားစွာတို့သည် ပညာရေးဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနေရပြီဟု ဆို၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးများအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဖိစီးမှုဒဏ်သည် အဓိက အားဖြင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုပင်ဖြစ်သည်။ စာတော်ရန် ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ အမှတ်များများရရန် ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းသို့လာသော ကား အကောင်းစား ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါ၏။ ထိုပြိုင်ဆိုင်မှုများတွင် မိဘများလည်း ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ကြ၏။ ဆရာ ဆရာမများကလည်း မိဘများကို ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ တွန်းအားပေးလွန်းသည်ဟု ထိုဆောင်းပါးက ဆိုပါ၏။ မိဘများကမူ စင်ကာပူပညာရေးစနစ်သည် စာတွေ့ပိုင်းအောင်မြင်မှုကို အဓိကထားလွန်းသည်။ ဆရာ ဆရာမများသည် ညံ့သော ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား အထင်အမြင်သေး နှိမ့်ချပြောဆိုကြသည်ဟု မိဘများက ပြစ်တင်ကြသည်။ အစိုးရကလည်း ပညာရေးစနစ်အပြောင်းအလဲများ မကြာခဏ ပြုလုပ်သည်။ ပညာရေးတွင် ထူးချွန်မှုကို အဓိကထားရာက တစ်ကျောင်းလုံးတွင် ထူးချွန်သူကလည်း လေး–ငါးယောက်သာရှိတတ်ရာ ပညာရေးစနစ်များသည် ထူးချွန်သူ သုံးလေးယောက်အတွက်သာဖြစ်ပြီး ကျန် မထူးချွန်သူ ကျောင်းသားများအတွက် စင်ကာပူပညာရေးက မစဉ်းစား ပေးရသလို ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုပါ၏။

ယင်းအခြေအနေများအတွက် မည်သူက မည်သူ့ကိုပင် အပြစ်တင်စေကာမူ သားသမီးများ ပညာရေးအတွက် ရတက်မအေး ဖြစ်ကြရသူတို့မှာ မိဘများသာလျှင်ဖြစ်၏။ ပညာရေးစနစ်များသည် ပြောင်းလဲလာခဲ့ပြီး နောက်လည်း ထပ်မံပြောင်းလဲနေဦးမည်ဖြစ်သလို မိဘများကလည်း တဖက်တွင် သားသမီးများအပေါ် မျှော်လင့်တောင်းဆိုမှုများ အပိုဆောင်းလာခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် ဖိစီးမှုများသည်လည်း ပိုလာဖွယ်ရာသာရှိ၏။ မိဘများသည် သားသမီးများ

ကို ပညာသာမက ကျူရှင်၊ ဂီတ၊ အက သို့မဟုတ် ဂျူမ်းဘား သို့မဟုတ် ရေကူး စသည်တို့ပါ ပိုတော်စေလိုကြပါ၏။ လူငယ်များအတွက် ဖိစီးမှုအများအပြားသည် မိဘများထံမှ လာရောက်ခြင်းဖြစ်၏။ စာမေးပွဲများသည် မိမိတို့သားသမီးများ၏ အနာဂတ်နှင့် အလုပ်အကိုင်ကောင်းစေမှုအတွက် အဆုံးအဖြတ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြပြန်၍ မိဘများက သားသမီးများကို ထိပ်တန်းမှ အောင်မြင်စေလိုကြ၏။ မိဘများသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများအား ဆင်စီးပြီးမြင်းရံစေလိုသောဆန္ဒ ရှိသည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သော်လည်း တချို့မိဘများသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများ၏ အရည်အသွေးအမှန်ကို မဆန်းစစ်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်ထက် လွန်ကဲစွာ တွန်းအားပေးကြသည်။ ထိုဖြစ်ရပ်က လူငယ်များအတွင်း ဖိစီးမှုများကို ပို၍များစေသည်။ ထိုကိစ္စများကို မိဘများ ဆင်ခြင်သင့်ကြပါ၏။ မိဘများသည် ကလေးများအား ဖိစီးမှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို စတင် ဖန်တီးသူများ မဖြစ်သင့်ပါ။ ပညာရေးစနစ်အပြောင်းအလဲများသည် လူငယ်များအား ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့သော် ပညာရေးစနစ် အပြောင်းအလဲများသည် ရှည်ရွယ်ချက်ကောင်းများ ပါရှိပေရာ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကောင်းများကို လူငယ်များအား အသိပေးရန် လိုအပ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြိုတင်သိရှိခြင်းသည် ဆင်ကန်းတောတိုး လိုက်နာရသည်ထက် ကလေးများ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို သက်သာစေပါ၏။

စာဖတ်ခြင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြရပါက နာရီပေါင်းများစွာ စာဖတ်နိုင်းပြီး အနားယူ အပန်းဖြေမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အတွက် အချိန်မပေးပါက ကြီးပြင်းလာသောအခါ ဘာသာရပ်ဝါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေတတ်ပြီး လူမှုရေးနားမလည်သောသူများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထူ ဦးနှောက်သည် စာဖတ်ခြင်းအလုပ်မှ အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ မိဘ များသည် မိမိတို့၏ ကလေးများနှင့် အတူနေရန် အချိန်ပို၍ပေးရမည် ကလေးများနှင့် ဆက်ဆံမှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြေလည်မှုရစေရ အချိန်ပေးရမည်လည်းဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသော အချိန်သည် ကောင်းသောအကျိုးကို အစဉ်ပေးတတ်ကြောင်း သိထား ရန် လိုအပ်ပါ၏။ ကလေးများအတွက် ငွေနှင့်ပစ္စည်းဥစ္စာကို မရင်းနှီး မမြှုပ်နှံပါနှင့်။ အချိန်ကိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံလျှင် လုံလောက်မှုရှိပါ၏။ မိဘ များသည် ကလေးများအား သားသမီးအဖြစ် တန်ဖိုးထားကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။ မိဘတိုင်းက မိမိကလေးများအား ပံ့ပိုးကူညီကြရမည် ကလေးများသည် သိပ်မတော်သော်ငြားလည်း သူတို့ကို အားပေးရမည် မှန်ကန်သောလမ်းညွှန်မှု ပေးရမည်။ ကျောင်း၏ဖိစီးမှုမှ သက်သာမှု စေရန် ရည်ရွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ **အိမ်သည် နောက်ထပ် ကျောင်း တစ်ခုမဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါ၏။**

◆

အခန်း (၂၁)

အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှု

ကျွန်တော်သည် မလွှဲသာမကင်းသာ မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုတွင် လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ လောက်မှစ၍ ကွဲသွားခဲ့သော သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မခင်အိနှင့် ပြန်ဆုံဖြစ်ကြ၏။ သူ့ခင်ပွန်းက ကိုထွန်းအောင်ကျော်။ ကိုထွန်းအောင်ကျော်မှာလည်း ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းဟောင်း ဖြစ်ပါ၏။ သူတို့လင်မယားနှင့် ကျွန်တော် မတွေ့သည်မှာ အနှစ် ၃၀ ကျော်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ မခင်အိနှင့်တွေ့တော့ သူတို့တွင် သားနှစ်ယောက်၊ သမီး တစ်ယောက် ထွန်းကားကြောင်း၊ အားလုံး တက္ကသိုလ်နှင့် ကောလိပ် များတွင် ပညာဆည်းပူးနေကြောင်း ပြောပြပါ၏။ ကိုထွန်းအောင်ကျော် နှင့် မခင်အိတို့က စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းကျောင်းတစ်ခုမှ ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ယခုတော့ အလုပ်မှထွက်၍ စီးပွားရေးလုပ်ဆောင်ရာမှ ငွေကြေးချောင်လည်မှုရှိကြောင်း သိရ၏။

မခင်အိက သူတို့ ဘယ်မှာနေကြောင်း လိပ်စာကတ်ပြားလေးကို ပေးခဲ့၏။ ကျွန်တော်လည်း အသက်ကလေးက တော်တော်လေးရလာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ ယခုလို မိတ်ဆွေဟောင်းများကို ပြန်၍ တောင့်တနေပါ၏။ မခင်အိနှင့် တွေ့လိုက်ရသောကြောင့် ကျွန်တော်သည် အတော်ပင် ဝမ်းသာသွားပါသည်။ ကိုထွန်းအောင်ကျော်နှင့်လည်း တွေ့ရအောင်ဟု ဆိုကာ တစ်နေ့ မခင်အိတို့အိမ်သို့ လမ်းကြုံလျှင် သွားလည်မည်ဟု လည်း စိတ်ကူးထားလိုက်ပါ၏။ သူတို့အိမ်က တကယ့်ရန်ကုန်မြို့ လူကုံထံရပ်ကွက်တွင်ဖြစ်၍ ကိုထွန်းအောင်ကျော်တို့ စီးပွားရေး ဖြစ်ထွန်းနေသည်ဟုဆိုခြင်းမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်နိုင်ပါ၏။

တစ်နေ့ ကျွန်တော် မခင်အိတို့အိမ် သွားလည်တော့ ကျွန်တော် မှန်း သိသောအခါ မခင်အိက ကားနားအထိ လာကြိုပါသည်။ ငယ်သူငယ်ချင်းများဖြစ်၍ ယခုလို ပြန်တွေ့ရသည်ကို သူရော ကျွန်တော်ပါ ဝမ်းသာကြ၏။ ကျွန်တော်က ခရီးရောက်မဆိုက် "ကိုထွန်းအောင်ကျော်ကြီးရော"ဟု မေးတော့ မခင်အိက "ရှင့်လူလား" ဟု ဆိုပါသည်။ မခင်အိ ပြန်မေးသောစကားက ဆန်းနေ၍ ကျွန်တော် က "ငါ့လူမဟုတ်ဘူးဟေ့...နင့်ယောကျ်ား၊ နင့်ယောကျ်ား"ဟု ဆိုတော့ "တော်စမ်းပါရှင်၊ နင့်ယောကျ်ားလို့ ပြောတဲ့အသံကြားရတာကို ကျွန်မ နားခါးလွန်းလို့ပါ ကိုချစ်စံရယ် မပြောပါနဲ့"။

"ဟ...ဘယ်လိုဖြစ်ကြတာလဲ။ ညှိသည် လာလည်မယ်ဆိုတာနဲ့ လင်မယား ရန်ဖြစ်ထားကြတာလား"

"ညှိသည်လာတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး ကိုချစ်စံ၊ ကျွန်မ ကိုချစ်စံလာ တာ ဝမ်းသာတယ်။ ရင်ထဲမှာရှိတာတွေ အန်ထုတ်ပစ်လိုက်ချင်လို့၊ နောက်ပြီး ကိုချစ်စံရေ ကျွန်မတို့က လင်မယားမဟုတ်ဘူး အတူ လည်း မနေဘူး"

"ဘယ်လို၊ ဘယ်လို ရှင်းပြစမ်းပါဦး မခင်အိရာ သည်းထိတ်ရင်ဖို ရှိလိုက်တာ"

"ဒီလို ကိုချစ်စံရေ...ရှင့်လူက အလုပ်ထဲမှာတ ဲ်းက လူကောင်း လူရိုး၊ အလုပ်က ထွက်ပြီး ထမင်းဆိုင်တည်တယ်၊ ောက် မြိတ်ဘက်မှာ ငါးလုပ်ငန်းလုပ်၊ အဲဒီကနေ သစ်ဆို သစ်လုပ်၊ ငါးဆိုငါး၊ ပေါ်ဆို စပါး လုပ်ရာက ကျွန်မတို့ အရင်က စိတ ောင်မကူးခဲ့တဲ့ ချမ်းသာတာ ကြွယ်ဝတာတွေရပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် ဒီလူက စီးပွားရေး ဖြစ်လာတော့ မော်လမြိုင်မှာ မိန်းမတစ်ယောက်၊ ောက် မြို့ထဲမှာက တစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်မ အဲဒါတွေသိပြီး အဲဒီတ ည်းက လင်ခန်း မယားခန်း ပြတ်စဲခဲ့တာပဲ။ တရားဝင်မကွဲသေးတာ ေတော့ သားသမီး တွေကြောင့်ပဲ။ ကလေးတွေ အရွယ်ရောက်လာ ြ ရင် ကွဲကြရုံပဲ။ ကျွန်မက သူ့ကို မချစ်မနှစ်သက်ရုံသာမကဘူး မုန်း နေတယ်။ ကျွန်မ အသားကို သူ့လက်နဲ့လာထိရင်ကို ရွံတယ် ကိုချစ်စံ။ ကိုချစ်စံ အိမ်လာလည်တာ စိတ်ညစ်သွားသလားမသိဘူး"

"မညစ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က စာရေးဖို့တော ် အကြောင်းအရာ ရဦးမယ်"

"ရေးစမ်းပါရှင်၊ ကျွန်မ ခရေစေ့တွင်းကျ ပြော မယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုပဲ သားတွေနဲ့ သမီးတွေကြောင့် နာမည်ေ သာပြောင်းရေး။ သားလေးတွေ၊ သမီးလေးတွေ မရှိလို့ကတော့ ကျွန်မက အသံချဲ့ စက်နဲ့တောင် ယောကျ်ားတွေအကြောင်း လိုက်ေ ြာချင်သေးတယ်"

"မခင်အိရယ်...အရင်ကတော့ မောင်ကျော်ကို ချစ်လှချည့်ရဲ့ဆို"

"ကျွန်မဘဝ အမှားတစ်ခုပဲလုပ်ဖူးတယ်။ အဲ ါအမှား အကြီးဆုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှားလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါက ဒီလူကိုချစ်ခဲ့မိတာပဲ။ ကျွန်မတို့ အလုပ်ကို သူရောက်လာတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ပဲခူးသူ ပဲခူးသားချင်း ဆိုတော့ ကျွန်မ စိတ်ဝင်စားခဲ့မိတာ အမှန်ပါပဲ။ အပြောကောင်း အချိုကောင်းသူက စာပေလည်းဝါသနာပါ စာတိုပေစလေးတွေ ရေး တတ်ဆိုတော့ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မ သူ့မေတ္တာကို အမှန်တကယ် တမ်းတခဲ့တာပါ။ နွေးထွေးတဲ့သူ့ရင်ခွင် ရင်ခုန်ရတဲ့ သူ့အနမ်းတွေကို ကျွန်မ မက်မောခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ အခုတော့ ကျွန်မအသား လာထိရင် ခု ရေနွေးပူနဲ့ပက်သလို ခံစားရပါတယ် ကိုချစ်စံ၊ ကလေးတွေ ပညာပြီးတဲ့အထိ ဒီလိုနေကြဦးမှာပဲ။ ပညာပြီးတာနဲ့ ဒီဘဝမှာသာမက ဘူး သံသရာမှာပါ မဆုံပါရစေနဲ့တော့ရှင်”

“မခင်အိက ထွန်းအောင်ကျော်အပေါ် အတော့်ကို နာကြည်းနေ တာကိုး”

“အမှန်ပါ ကိုချစ်စံ၊ ကျွန်မက စာရေးဆရာ မဟုတ်လို့ ကျွန်မ ရင်ထဲရှိတဲ့စကားနဲ့ ကျွန်မရဲ့ နာကြည်းမှု စက်ဆုပ်မှုကို ထုတ်ပြောရ တာ၊ စာရေးဆရာဖြစ်ရင် ဒီထက်နာကြည်းတဲ့စကားတွေနဲ့ ကျွန်မ ရင်ထဲက ခံစားချက်ကို ပြောနိုင်မှာ”

“အခုလောက်ဆိုရင်ပဲ လုံလောက်နေပါပြီ မခင်အိရယ်”

မခင်အိနှင့် ကိုထွန်းအောင်ကျော်တို့ လင်မယားက အင်မတန် လိုက်ဖက်ညီတဲ့ လင်မယား၊ အင်မတန်ချစ်ကြတဲ့ လင်မယားဟု အများက သိကြသော်လည်း အခုတော့ ဒီလိုလည်းမဟုတ်ကြတော့ပါ လား ဆိုသည့်သီချင်းကို ဆိုရမလို ဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်တော်သည် မခင်အိရင်ထဲမှ ရှိသမျှ ပြောချင်သလိုပြောသည်ကို နားထောင်ပြီး

ပြန်လာခဲ့သည်။ ပြန်ခါနီးတွင်တော့ မခင်အိက “ကိုချစ်စံ၊ ကျွန်မကို ရှေ့နေကောင်းကောင်းတစ်ယောက်လောက် ရှာပေးပေးပါ၊ ဒီလူက ဘာမှ စိတ်မချရဘူး၊ သားသမီးတွေအတွက် အမှန်ကန်ကန်ရဖို့ လိုတယ်။ နောက်ပြီး ဘာပစ္စည်းတွေ ဘယ်လိုပိုင်တယ်ဆိုတာ လွန်ခဲ့ တဲ့ ဆိုးနှစ်လောက်က စပြီး ကျွန်မ ဘာမှမသိတော့ဘူး။ ကျွန်မ သိတာက ဒီအိမ်နဲ့ အခြား ကျွန်မသိတာ သုံး–လေးခုထက် မပိုပါဘူး ရှင်”ဟု ဆိုပါ၏။

မခင်အိ၏ရင်သည် တငြီးငြီးတောက်လောင်နေသည်။ ဒေါသနှင့် မာန်မာနနှင့် သားသမီးများ ရှိနေသေး၍သာ မခင်အိ သူ့ကိုယ်သူ သတ်မသေဘဲ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အိမ်ထောင်ရေး ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် မခင်အိတစ်ယောက် အရူးတစ်ပိုင်း မိန်းမရိုင်းကြီး ဖြစ်နေရှာတော့မည်။

* * *

နောက် ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ရသော အိမ်ထောင်တစ်ခုက “ကျွန်တော့် အနေနဲ့ ချမ်းသာပါတယ်၊ ကြွယ်ဝပါတယ်ဗျာ။ ဒါပေမယ့် မပျော် ပိုက်ဘူး။ အရင်က မိန်းမကို တစ်နေ့ ငွေ ၆၀ ကျပ်ပဲ ပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းမက အဲဒီငွေ ၆၀ ကျပ်နဲ့ပဲ ကျောက်မြောင်းဈေးသွား မျှမျှတတဝယ်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ဟင်းလေး ငါးလေးနည်းနည်းခတ်ပြီး စားကြရတာကိုပဲ ထမင်းမြိန်လိုက်တာဗျာ။ အခုတော့ ကျွန်တော် ရန်ကုန်မြို့ပေါ်က ဘယ်ဟိုတယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် နေ့စဉ်စားနိုင်ပါရဲ့။ ဘာအရသာမှမရှိဘူး၊ အလုပ်ကပြန်တော့လည်း အိမ်မှာ မိန်းမက အိပ်ပျော်နေပြီ။ အိမ်ဖော်တွေက သိုးနေတာပဲ။ ကျွန်တော့်အလုပ်က

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ကို ည ၁၂ နာရီ တစ်ချက်မှ ပြန်ရောက်နိုင်တယ်။ အိမ်က ထမင်းအိုးလှန်ကြည့်တော့ ဒီကောင်မတွေကလည်း ကြက်သားရယ် ရေရယ် ဆီရယ် ဆားရယ် ထည့်ပြုတ်ရင် ဟင်းဖြစ်တယ်လို့ အောက်မေ့သလား မသိပါဘူးဗျာ။ ဆီတွေက ခဲပြီး ဘာမှ စားချင်စရာမရှိဘူး။ အရင်တုန်းက ညနေ အိမ်ပြန်သွားရင် မိန်းမက လှေကားထစ်က တိုင်လေးကို မှီပြီး မျှော်နေတာ။ ကျွန်တော် အလုပ်သွားရင်လည်း သူက ပုဏ္ဏားကွယ်ကြားကနေ အသာလေး လက်ပြတာ။ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် သင်ဖြူးဖျာခင်းပြီး သူက နှိပ်ပေးရင် ကျွန်တော်က တစ်နေကုန် အလုပ်ထဲက တွေ့ရကြုံရတာတွေ ပြောပြတာ အရသာရှိလိုက်တာဗျာ။ အခုတော့ ကျွန်တော် အိမ်ပြန်လာတော့ မိန်းမကလည်း အိပ်နေတာ သိုးနေပြီ။ အိပ်မောကျနေတာများ ပိုလိုးပက်လက် အမြင်မတော်လို့ ဖုံးပေးရတဲ့အခါ ရှိသေးတယ်”ဟု ဆိုပါ၏။

ထိုမိတ်ဆွေအား “ဟုတ်ပါပြီ၊ အခုဖြစ်နေတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အခုလို ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်ရတာလဲ”ဟု ကျွန်တော်က မေးတော့ “ဒီလိုလေ၊ စီးပွားရှာတော့ စီးပွားတွေဖြစ်လာတယ်။ စီးပွားဖြစ်လာတော့ လုပ်ငန်းတွေကများ၊ သူစိမ်းတစ်ရံတွေဆိုတော့ လိမ်တဲ့လူက လိမ်တာနဲ့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်မိန်းမကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအချို့ကို လုပ်ကိုင်တတ်အောင် သင်ပေးပြီး လုပ်ငန်းတွေ ခွဲပေးတယ်။ ဒီတော့ တစ်ခါတလေတော့လည်း ကျွန်တော်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းက မကောင်းတာရှိတာပေါ့။ ဒါကို သူသာ စီးပွားရေးလုပ်တတ်တယ်၊ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းတွေက ရှုံးတယ်ဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီးရာက ကျွန်တော့်ကိုပါ အထင်သေးလာတယ်။ အပေါ်စီး

လုပ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကလည်း ဘယ်ခံပါ့မလဲ။ ဒီလိုနဲ့ လင်နဲ့မယား နီးစပ်မှု ကွာဟလာရာက ကျွန်တော်ကလည်း မနက်ဆိုကိုးနာရီလောက်မှထ သူက မနက်ခုနစ်နာရီထပြီ သွားတော့ မတွေ့ဖြစ်၊ ညကျတော့လည်း ကျွန်တော်ပြန်လာတော့ သူက အိပ်မောကျနေပြီလေ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ခါတလေ တစ်ပတ်လောက် မတွေ့ဖြစ်ကြဘူး။ မျက်နှာချင်းဆိုင်တော့လည်း ရန်ဖြစ်ပေါ့ဗျာ”ဟု ဆိုပါ၏။

* * *

တလောက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ပြန်ရာ သူ့ ဇနီးနှင့် ကွဲသွားပြီဟု ဆိုပါ၏။ ဘာပြုလို့ကွဲသွားတာလဲဟု ဆိုတော့ “ရှာသမျှ ရှိသမျှဟာတွေ သူ့ဘက်ချည်း သိသိသာသာတစ်မျိုး၊ မသိမသာ တစ်မျိုးပေးတာပဲ။ အိမ်မှာလည်း မိန်းမဘက်က ဆွေမျိုးချည်းပဲ။ အလုပ်ထဲမှာလည်း သူ့ဆွေမျိုးတွေပဲ ခေါ်ခန့်ထား၊ အိမ်ဖော် မထားဘူး၊ သူ့တူမတွေခေါ်ထား၊ ကျွန်တော့်မှာ ဘာမှကို လုပ်လို့ မရတာနဲ့ ကွဲကြတာပဲ။ ကျွန်တော်လည်း နောက်အိမ်ထောင်ကျနေပြီ” ဟု ဆိုပါ၏။

* * *

စင်ကာပူတွင် အထီးကျန်မှု ခံစားရကာ စိတ်ညှိုးငယ်နေသော နိမ္မလဆိုသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အဖြစ်အပျက်ကို ဒီ စီ စီမှဘစ်ဆင့် ကြားခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းက သူ့ကို ဂရုမစိုက်ဟုဆိုပါ၏။ ခင်ပွန်းသည် ပုံမှန်နေ့စဉ် ည ၈ နာရီမှ ပြန်လာသည်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်လည်း မထူးလှ။

www.burmeseclassic.com

သူတို့ဇနီးမောင်နှံတွဲလျက် တစ်စုံတစ်ရာ ဆောင်ရွက်နေခြင်း၊ အပြင်ထွက်လည်ခြင်း မလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်မှာ အလွန်ကြာပြီဖြစ်၏။ နိမ္မလက သူ့ခင်ပွန်းအား အတူသွားရအောင်၊ ဈေးသွားရအောင်ဟု အစပြုပြောဆိုတိုင်း အလုပ်ကများရတဲ့အထဲကွာ အလုပ်အရေးကြီးနေလို့ ဆိုသော ဆင်ခြေပေးကာ ထပ်မံတောင်းဆိုပါက စိတ်ဆိုးသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ နိမ္မလသည် ခင်ပွန်းဖြစ်သူအား မအောင်မြင်သောတောင်းပန်မှု ပူဆာမှုများကို ပြုရဖန်များသောအခါ လိုက်ဖိုခံစားလာရ၏။ ခင်ပွန်းသည်ဘက်ကမူ ဒီ မိန်းမ နားပူ နားဆာလုပ်လွန်းသည်ဟုဆိုကာ သူမကိုပင် စက်ဆုပ်လာပြီး တောင်းဆိုမှုအခြေအနေကို မလိုက်နာရုံမျှမက နိမ္မလက တစ်စုံတစ်ရာတောင်းဆိုတိုင်း မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ဇနီးအား အိမ်တွင် တစ်ဦးတည်းထားခဲ့ကာ သူ့မိဘများအိမ်သို့ ထွက်သွားတတ်သည်ဟုဆို၏။

နိမ္မလနှင့် သူ့ခင်ပွန်းတို့သည် နားလည်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အိမ်ထောင်ရေး ကွာရှင်းပြတ်စဲရတော့မည် ဖြစ်ပါ၏။ ရန်ကုန်အပါအဝင် စင်ကာပူ၊ ဗန်ကောက်၊ ကွာလာလမ်ပူ အစရှိသော မြို့ကြီးများ ဟောင်ကောင်၊ ဆိုးလ်ဆိုသော မြို့ကြီးများတွင် အိမ်ထောင်ပေါင်းမြောက်မြားစွာသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြဿနာများဖြစ်နေကြ၏။ ပြဿနာမရှိသော အိမ်ထောင်သည် ရှေ့ချထားရမလောက်ရှားလာကာ လင်မယား မကွာရှင်းရသေးခြင်းကပင် အခြေအနေကောင်းဟု ဆိုရမလိုဖြစ်ပြီး ခပ်တဲတဲဖြစ်နေသော အိမ်ထောင်စုများကလည်း များပါ၏။

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာပေါ်သည်နှင့် အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုများသာမက မိသားစုဖိစီးမှုများပါ ဖြစ်ရကာ ယင်းမိသားစုဝင် လူငယ်သားသမီးတို့ အလွန်အမင်း စိတ်အားငယ်ကြရပေ၏။ ဖော်ပြပါအတိုင်း အိမ်ထောင်ရေး ကစဥ့်ကလျားဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများကို စင်ကာပူနိုင်ငံ စီစီစီက လေ့လာသောအခါ အဓိက အကြောင်း ၇ ချက်ကို တွေ့ရသည်ဟုဆို၏။ ယင်းတို့မှာ လင်နှင့်မယားအကြား—

၁။ **လွဲမှားသောမျှော်လင့်ချက်များထားခြင်း**
၂။ **အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသောဆက်ဆံမှုဖြစ်ထွန်းခြင်း**
၃။ **ကာမဂုဏ်ဆက်ဆံမှု မပြည့်ဝခြင်း**
၄။ **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကျင့်စရိုက် မတူခြင်း**
၅။ **တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက စိတ်မဝင်စားခြင်း၊** လျစ်လျူရှုခြင်း
၆။ **အိမ်ထောင်ဖက် မိသားစုဝင်များက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း**
၇။ **အခြားကိစ္စများ**

အိမ်ထောင်ရေးပြေလည်ရန် ကိစ္စသည် အလွန်မှ အရေးကြီးသည်။ အိမ်ထောင်ရေးမပြေလည်ပါက စီးပွားလည်း ပျက်တတ်၏။ စီးပွားမပျက်သည့်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ စိတ်မချမ်းသာရ။ သားသမီးများ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ကစင့်ကလျားဖြစ်ကြရ၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ရှာ၍ ဖြေရှင်းရေးသည် လူ့ဘဝတွင် အရေးကြီးသောကိစ္စခြင်းရာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွဲမှားသောမျှော်လင့်ချက်များ

အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားတို့သည် အိမ်ထောင်ပြုစဉ်ကပင် ဆန္ဒများ မျှော်လင့်ချက်များ ရှိကြ၏။ ဥပမာ–

(က) ငါ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရင်တော့ အားလုံးပြည့်စုံမည်၊ အမေ အဖေ အိမ်မှာနေရတာထက် ငါ ပိုပြီး လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ရှိလာမည်၊ ပိုမိုလွတ်လပ်လာမည်။

(ခ) ငါ့ခင်ပွန်း၊ ငါ့ဇနီးသည် ငါကဲ့သို့ပင်ဖြစ်မည်။

(ဂ) အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ တစ်သက်လုံး အိမ်ထောင်ကျစက အချိန်ကဲ့သို့ ရှိနေမည်။

(ဃ) ငါ့အိမ်ထောင်ဘက်က ငါ့ကို အမှန်တကယ်ချစ်ရင် သူ ဘာလို့ ငါ့အလိုကို မလိုက်ရမှာလဲ။ ငါ ဘာလိုချင်တယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ သူ သိထားရမယ်။

(င) အားလပ်ချိန်ဆိုတာ လင်နဲ့မယား အတူတကွ ကုန်ဆုံးစေဖို့ ဖြစ်တယ်။

(စ) လင်နဲ့မယားဖြစ်မှတော့ ဘယ်ကိစ္စမှာမှ သဘောကွဲလွဲခြင်း မရှိစေရ။

(ဆ) ကလေးရရင် ငါတို့အိမ်ထောင်ရေး သေချာပေါက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်။

ထိုကဲ့သို့ မိမိက မျှော်လင့်ထားပြီး မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာသောအခါ နေမထိ ထိုင်မသာဖြစ်ရာမှ တစ်ဆင့် ကြီးကျယ်သော မကျေနပ်မှုများအထိ ဖြစ်ပွားတတ်ကြ၏။ အထူးသဖြင့် အထက်ပါ

မျှော်လင့်ချက်များကို မျှဝေမှုမပြုနိုင်လျှင် ပို၍ဆိုးပေ၏။ ထိုအခါ မိမိ မျှော်လင့်ချက်များ မဖြစ်လာရ၊ ပျောက်ဆုံးရ၊ အကောင်အထည်မပေါ်ရသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ နာကျည်းမှုကို ရင်ဝယ်ပိုက်လာတတ်၏။ လိုဖတ်မပြည့်မှုများ ဖြစ်လာရ၏။

တစ်ခါက အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးက နောက်တစ်နေ့မှာ မိမိအသက် ၃၀ မြောက်မွေးနေ့ ဖြစ်သည်။ ရှေ ဘဝတုန်းက မွေးနေ့တိုင်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူက လက်ဆောင်ပေးခဲ့ဖူးသည်ကို အကြောင်းပြု၍ သူ့ခင်ပွန်း အလုပ်မှပြန်လာစဉ် တံခါးဝမှနေ၍ "မောင်ရေ မနက်ဖြန် ဘာနေ့လဲ သိလား"ဟု မေးရာ ခင်ပွန်း ဖြစ်သူက "မင်းပဲ အလုပ်မရှိ အလုပ်ရှာပြီး မေးတတ်တယ်။ ဒီနေ့ သောကြာနေ့ဆိုတော့ မနက်ဖြန် စနေနေ့ကလွဲပြီး ဘာဖြစ်ဦးမှာလဲ"ဟု ဖြေလေ၏။

* * *

တစ်ခါက အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ့ခင်ပွန်းအား "ရှင် အလုပ်ကပြန်လာရင် အိမ်မှာ ကျွန်မ ရှိနေတယ်လို့တော့ ရှင် သိဦးမယ်မှတ်တာ။ ရှင်က ရှင့်သတင်းစာနဲ့ရှင် ကျေနပ်နေတာကိုး။ ရှင်က ကျွန်မကို မယူထားဘဲ သတင်းစာ ယူထားလိုက်ပါလားလား။ သတင်းစာက စကားလည်းမပြောဘော့ နားငြီးလည်း သက်သာတာပေါ့"ဟု ဆို၏။ ထိုအခါ ယောကျာ်း ဖြစ်သူက "ငါက မင်းနဲ့ စကားစမြည်လေးတော့ ပြောချင်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် မင်းက ငါ့ကို စကားမပြောချင်တာနဲ့ တံမြက်စည်းပဲ ဖိလှည်းနေတာထင်လို့ ငါလည်း သတင်းစာ ဖိဖတ်နေရတာပါ"ဟု ပြန်ပြောပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော ဆက်ဆံမှု

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်သည် တစ်အိမ်တည်း တစ်ခန်းတည်းတွင် အတူနေကြသည်။ ထိုသို့ အတူနေကြလျှင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆက်သွယ်မှုမပြုဘဲနှင့်တော့ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ အကျိုးပြုသော ဆက်ဆံမှုမရှိလျှင် အကျိုးမပြုသော ဆက်ဆံမှုနှင့်ကား ဆက်ဆံနေကြသည်သာ ဖြစ်၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားမပြောသော ဇနီးမောင်နှံသည် ဆိုဖာကုလားထိုင်၏ အစွန်းတစ်ဖက်စီတွင် ထိုင်နေကြကာ–

"ငါ့ကို လာမထိနဲ့"

"ငါ့ကို လာစကားမပြောနဲ့"

"ငါ အေးအေးဆေးဆေးနေပါရစေ"

စသည်ဖြင့် စကားပြောဆိုဖြစ်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့် စကားမပြောဘဲနေကြသည့်တိုင် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၏အကြားတွင် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော ဆက်သွယ်မှုက ရှိနေ၏။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆိတ်ငြိမ်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ–

(က) တစ်ဦးပြောသည်ကို တစ်ဦးက နားထောင်ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း။

(ခ) မိမိရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ မဖော်ပြခြင်း။

(ဂ) မိမိ၏နိမိတ်စကားကို တစ်ဦးက အထင်လွဲခြင်း။

(ဃ) စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရမှုများကို ဆွေးနွေးရန် ခက်ခြင်း

တို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

ဇနီးမောင်နှံများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကောင်းစွာဆက်ဆံမှုမပြုနိုင်သော် အခြားသူများမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ သားသမီးများမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း ကြားခံ၍ ပြောဆိုကြ၏။ သို့မဟုတ် ပါကလည်း လုံးဝ နှုတ်ဆိတ်နေကြသည်။ သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်းအနည်းဆုံးဖြင့် အတူတကွနေထိုင်ခြင်းသည် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသော ဆက်ဆံမှုများပင်ဖြစ်၏။

ကာမဂုဏ်ရေးရာဆက်ဆံမှု

အရှေ့တိုင်းတွင် ကာမဂုဏ်ကိစ္စကြောင့် လင်နှင့်မယားပြဿနာရှိ ကြသည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု အလွန်နည်း၏။ သို့သော်ယင်းကိစ္စ ကြောင့်လည်း ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်၏။ တစ်ဦးက ဆန္ဒရှိနေချိန်၌ တစ်ဦးက မရှိခြင်းများဖြစ်၏။ တစ်ဦးက သားယောကျ်ားလိုချင်နေချိန်တွင် တစ်ဦးက သမီးလေး လိုချင်နေတတ်သည်။ ဇနီးက ယောကျ်ားလေးများချည်း လိုချင်နေချိန်တွင် ခင်ပွန်းက သမီးမိန်းကလေး လိုချင်ရာ ထိုအိမ်ထောင်၌ သမီးမမွေးခြင်းသည် မိန်းမက ယောကျ်ားချည်း လိုချင်နေသောကြောင့် သမီးမိန်းကလေး မမွေးခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုကာ ဘဝတွင် အခဲမကြေမှု ရှိတတ်၏။ အချို့က ကာမဂုဏ်ဆက်ဆံရေးကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရှောင်လိုသည်။ အချို့က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကာ လင်ယောကျ်ားနှင့် မဆက်ဆံဖြစ်အောင် ရှောင်နေရာက ပြဿနာ ပေါ်တတ်ပါ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်အကျင့်စရိုက်မတူခြင်း

အချို့သောသူများသည် မိမိအတိတ်ဘဝ၏ မသုံခြံမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံ၊ လက်စားချေလို့ စသည့် ကိစ္စရပ်များသည် အိမ်ထောင်ပြုသည်အထိ သူတို့နှင့် ပါလာ တတ်၏။ ထိုသို့သော မလုံခြုံသည့် ယောကျ်ားတစ်ဦး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် လက်ထပ်ပြီးသည့်တိုင် ထိုကိစ္စများ တွဲပါလာ လျှင် လင်နှင့်မယား ပဋိပက္ခဖြစ်တတ်၏။ အချို့သောသူများက အထိ မခံ။ အသေးစိတ်ကလေးများကို အာရုံပြုရာက ပြဿနာတက်တတ် ၏။ ထိုအရာတို့က သဘောထားကွဲလွဲမှုကို ဖြစ်စေ၏။ သဘောထား ကွဲမှုသည် အငြင်းပွားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

အသွင်မတူမှုကြောင့် လင်နှင့်မယားသည်–

(က) အလျှော့အတင်းမလုပ်နိုင်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲနှင့် ကာလ ဒေသအခြေအနေကို လိုက်လျောမှုနည်းခြင်း။

(ခ) စိတ်တိုပြီး အဆိုးမြင်ခြင်း။

(ဂ) စိတ်တထင့်ထင့်ရှိပြီး ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း။

(ဃ) အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် အယုံအကြည်နည်းခြင်း။

(င) အိမ်ထောင်ဖက်အား အသိအမှတ်ပြုရန် အခက်အခဲရှိပြီး မိမိကိုယ်ပိုင် စိတ်ဝင်စားမှုများအပေါ် ဂရုပြုမှု များလွန်းရာ က ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုပြီးနောက် အိမ်ထောင်သည်ဘဝက အလိုအလျောက် စောင့်ထိန်းသွားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသူများသည် တက်တက်စင် လွဲမှားမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိသည်။ ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေးသည်

ပျိုးထောင်မှ တိုးတက်ကောင်းမွန်သည်ဟု စွဲမြဲစွာ မှတ်ယူထားရန်လို ၏။ မပျိုးထောင်လျှင် မတိုးတက်ပါ။ အိမ်ထောင်ဖေးရှ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားခြင်းသည် ချစ်လျူရှုမှုကြီး တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်သည်များသည် ေဒ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ချစ်ခင်စုံမက်မှု ဖော်ပြခြင်းသည် လူပျို အပျိုလှည့်သည့်အချိန်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆကာ အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက် ထိုသို့ဖော်ပြ ခြင်းများကို အများအားဖြင့် လျှော့ချလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်ဦး ကိုတစ်ဦး လူပျို အပျိုလှည့်ခြင်း၊ ကာယကံမြောက် ချစ်ခင်စုံမက်မှု ဖော်ပြခြင်းတို့သည် အိမ်ထောင်ကျပြီးလျှင် နောက်ကန်းသို့ ကျရောက် သွားလေ့ရှိသည်။

လျစ်လျူရှုမှုသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေခံစားမှုကို ဆုံးရှုံးစေနိုင် သည်။ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာအသေးအဖွဲအား ချက်ချင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အားမထုတ်ကြပေ။ သူတို့အနေဖြင့် ထိုပြဿနာသည် အချိန်ကြာလာလျှင် အလိုလို ပြေလည်သွားမည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့ရာတွင် အချို့ကိစ္စများသည် မပြေလည်နိုင်၊ မကြာခဏ အသေးအဖွဲပြဿနာများ စုစည်းမိပြီး မဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြီးထွားသွားတတ်သည်။ အချို့သော ဇနီးမောင်နှံတို့၏ ကိစ္စမှာ ကိစ္စသေးငယ်စဉ်က ဖြေရှင်းမည်ဆိုပါက ပြေလည်နိုင်မည်ဖြစ်သော် လည်း အချိန်ကြာလာပါက တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ဒေါသပိုလွန်းခြင်း၊ မောပန်း နာကြည်းခြင်းတို့ဖြစ်ကာ ဖြေရှင်း၍မရနိုင်တော့သည့်အထိ ဖြစ်တတ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ထောင်ဘက်၏ သားချင်းများ

အိမ်ထောင်ဘက်၏သားချင်း **Inlaws** များသည် ထိုအိမ်ထောင်အတွက် ဖိစီးမှုပေါင်းကူးတံတားများဖြစ်ရုံသာမက ထိုအိမ်ထောင်ပြိုကွဲပျက်စီးဖို့အတွက်လည်း သေတွင်းကြီးများ ဖြစ်တတ်ကြပါ၏။ အိမ်ထောင်ပြုပြီး ခွဲနေသည်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုတစ်စုနှင့် ပူးပေါင်းနေသည်ဖြစ်စေ ဘယ်လိုနေနေ အိမ်ထောင်ဘက်၏ နှစ်ဘက်သော သားချင်းများသည် ထိုအိမ်ထောင်အတွက် ပြဿနာများသာဖြစ်တော့သည်။

မြန်မာမှုတွင် မယားဝတ္တရားများနှင့် လင်ဝတ္တရားများကို ဖော်ပြရာတွင် မယားဝတ္တရားတွင် **လျော်အောင်ဖြန့်ချိ**ဟူသော စကားကို ထည့်သွင်းထားပါ၏။ ဇနီးမယားတို့သည် လျော်အောင်ဖြန့်ချိမှု နည်းပါး၍ ထိုအပုဒ်ကို ဇနီးမယားအား ဆုံးမရာတွင် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မလျော်စွာဖြန့်ချိမှုနှင့် ယောက္ခမ သမက်တို့၏ ပဋိပက္ခသည် အိမ်ထောင်မှု၏ ဖိစီးမှုထောင်ချောက်များဖြစ်ပါ၏။ ဘယ်လောက်ပင် ဆုံးမ ဆုံးမ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်အပျက်ခံ၍ မိမိ၏ သားချင်းများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးကမ်းမှုများကို မိုက်မဲစွာ ပြုတတ်သည်။

တစ်ဦးကပြောသည်မှာ အမျိုးသမီးများသည် လင်ယောကျ်ားက အနှစ် ၄၀ ကျော် ကျွေးမွေးလာခဲ့သည်ကို အသိအမှတ်မပြု မေ့နေတတ်ပြီး မိဘက ၁၆ နှစ်မျှလောက် ကျွေးခဲ့သည်ကိုသာ ကျေးဇူးဆပ်၍ မကုန်ဘဲ ဗွတ်အမှတ်ရနေတတ်သည်ဟု ဆိုပါ၏။

ယောက္ခမများက သူတို့၏သမီးအား အိမ်ထောင်ရေး မည်သို့ထိန်းရမည်၊ အိမ်ထောင်ကို မည်သို့ထူထောင်ရမည်ဆိုသော အဆုံးအမ တိုင်းသည် လင်ကို ဘယ်လိုထိန်းရမည်ဟူသော ခေါင်းစဉ်ချည်းပင် ဖြစ်သည်ဟု တစ်ဦးက ဆိုပါ၏။ လူတစ်ဦးကမူ အမေများက သင်ကြားမှုများတွင် လင်ကို ဘယ်လိုနှဖားကြိုးဝဲ့ရမည် ဟူသော အချက်များပင် ပါသည်ဟု ဆိုပါ၏။ ဤခေါင်းစဉ်ဖြင့် အမေများက သမီးတို့အား အမြဲတိုက်တွန်း အလွှန်စွက်ဖက်တတ်ကြသည်။ အိမ်ထောင်ပျက်စီးသွားမည်ကို မစိုးရိမ်ဘဲ အချို့အမေများက မိမိ၏သမီး အိမ်ထောင်ရေးပျက်သည်အထိ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုများ ရှိတတ်၏။ သား၏မိဘများကလည်း သူတို့သားကို သူ့မိန်းမဖြစ်သူက ကောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးရန် အမြဲလိုလားကြသည်။ ချွေးမက သူတို့သားကို ကောင်းစွာကျွေး မကျွေးနှင့် ပတ်သက်၍ ချွေးမချက်သောဟင်းအိုးကို လှန်ကြည့်၍ စပ်စုတတ်ကြ၏။ နှစ်ဖက်ယောက္ခမများ၏ ဖိစီးမှုတွင် ယောက္ခထီးကြီးများပင် ပါတတ်ကြ၏။

တစ်ခါက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် သူမ အိမ်ထောင်ကျပြီး ခြောက်လအကြာတွင် ထိုအိမ်မှ ဆင်းလာခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယောက္ခထီးက သူမအား တစ်အိမ်လုံး၏ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စကို သူမက ဆောင်ရွက်ရမည်။ တစ်အိမ်သားလုံးကို ပြုစုရမည်ဟု တောင်းဆိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိရ၏။

ဇနီးခင်ပွန်းအချို့သည် မိမိ၏ မူလမိသားစုပေါ်တွင် သံယောဇဉ်ကြီးမားလွန်းတတ်သည်။ အာရှတိုက်သားများ၏ ဓလေ့တမ်းစဉ်လာအရ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်ကျပြီး ယောက္ခမအိမ် လိုက်နေရသည်။ ခင်ပွန်းသည်သည် မိမိဇနီးနှင့် မိမိအိမ်ထောင်ကို လွတ်လပ်စွာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထူထောင်ရမည့်အစား မိဘများ၏အိမ်ထောင်တွင် မိမိတို့က အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်နေကြရခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိတို့ကလေးများအား ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် ယောက္ခထီး/မတို့၏ စွက်ဖက်ပါဝင်မှုကြောင့် ဇနီးမောင်နှံ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကြရသည်။ အချို့ယောက္ခထီး/မတို့သည် မြေးများကို သူတို့ပိုင်သကဲ့သို့ ယူဆကြသည်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုက မိခင်ဖြစ်သူသည် အလုပ်ဆင်းနေရသောဝန်ထမ်း ဖြစ်သည်။ အဘိုးအဘွားတို့က ကလေးကို တာဝန်ယူကြသည်။ ကလေး၏မိခင်သည် ကလေးအား ပြုစုနိုင်စွမ်းမရှိဟုဆိုကာ ကလေးနှင့်အမေ တွေ့ခွင့်ကို အကန့်အသတ်နှင့်သာပေး၏။ ထိုအပြုအမူကြောင့် ယောက္ခထီး/မတို့အပေါ် မကျေမနပ်မှုသည် သူတို့လင်မယား မကြာခဏ ပဋိပက္ခဖြစ်စေရန် လှုံ့ဆော်ခဲ့သည်။

အခြားကိစ္စများ

အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်ကိစ္စများတွင် ဖော်ပြပါကိစ္စများအပြင် အခြားကိစ္စများလည်းရှိသည်။ နိမ္မလ၏ ခင်ပွန်းကဲ့သို့ အလွန်ရှည်လျားပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သော အလုပ်ချိန်များကလည်း ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ကြရ၏။ ယောကျ်ားဖြစ်သူကလည်း ငါ့မှာ သူတို့စားဖို့လည်း သေလောက်အောင် အလုပ်လုပ်ရသေးသည်။ အိမ်ကျတော့လည်း မိန်းမက ဟိုလုပ်ပါ၊ ဒီလုပ်ပါ၊ ဟိုသွားရအောင်၊ ဒီသွားရအောင် လုပ်သေးသည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ တစ်ဖန် အခြားအလုပ်များ ဥပမာ ယောကျ်ားဖြစ်သူက အားကစား ဝါသနာပါ၍ အားကစားကွင်းအမြဲသွားနေခြင်း၊ ကလပ်သွားနေခြင်း၊ ဂေါက်ရိုက်နေခြင်း စသည်

တို့ကြောင့် ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်း အတူမူးတွဲဆောင်ရွက်မှု ရှိရာက ပြဿနာများ ရှိတတ်၏။

တစ်ဖန် ရုံးတွင် အလုပ်လုပ်ကြသောသူတို့သည် တစ်နေ့တာအချိန်ကို အိမ်မှာထက် ရုံးနှင့်အလုပ်ခွင်တွင် များများပေးကြရာ အလုပ်ခွင်တွင် အတူလုပ်ကြသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပို၍ ရင်းနှီးကြ၏။ ထိုအခါ ဇနီးဖြစ်သူက အလုပ်ခွင်မှ ရင်းနှီးသော အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေများနှင့် အထင်မှား အမြင်မှား ရှိတတ်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဂေါက်ရိုက်သော သူ့ခင်ပွန်းကို ဂေါက်သီးဝါသနာပါလို့ရိုက်တာမဟုတ်ဘဲ ကယ်ဒီအမျိုးသမီးလေးများနှင့် တပူးတွဲတွဲလုပ်နေရတာကို ကြည်နူးနေတာဟု စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်ထားပါ၏။

တစ်ဖန် အိမ်ထောင်အသစ်များတွင် မိမိတို့ မူလအိမ်ထောင်၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုများ များလွန်းရာက ပြဿနာဖြစ်တတ်၏။ အမေအဖေ မိသားစုများအပေါ် သံယောဇဉ်ကြီးပြီး အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အို မိဘများကြောင့် ဇနီး ခင်ပွန်းအပေါ် ဂရုစိုက်မှု အားနည်းရာက ပြဿနာဖြစ်တတ်၏။ အချို့မိသားစုဝင်များသည် ယခင်က မိမိတို့နေထိုင်သော မိသားစုတွင် နေထိုင်သလို ဘဲသောက်သလို မိမိအိမ်ထောင်တွင်လည်း စည်းကမ်းများ လာသက်မှတ်ရာမှလည်း ပြဿနာများရှိတတ်၏။

လွဲမှားစွာကိုင်တွယ်ခြင်း

မိသားစုများအတွင်း ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများကား မြောက်မြားစွာရှိပါ၏။ ယင်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ပါက အချို့သောဖိစီးမှုများကို လျော့ပါးအောင်၊ သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပေါ်လာသောပြဿနာများကို လွဲမှားစွာ ကိုင်တွယ်ရာမှ အခြေ အနေများ ပို၍ ဆိုးဝါးသွားနိုင်ပါ၏။

လွဲမှားစွာကိုင်တွယ်ခြင်းတွင် လျစ်လျူရှုမှုသည် လွဲမှားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

အချို့က ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် လျစ်လျူရှုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချိန်က ပြဿနာကို အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲသွားမည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့ရာတွင် ပို၍ဆိုးဝါးသောအခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်လည်း ရှိတတ်ပါ ၏။ သတိပြုရန်မှာ ပြဿနာများ တိုးပွားစုပြုလာသည်အထိ စောင့် ဆိုင်းမနေဘဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း ကိုင်တွယ်ခြင်းသည် အချိန်စောင့်နေ ခြင်းထက် လွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ အချို့ အချိန်စောင့်ရင်း ပြောမှားဆိုမှား စကားများလွန်ကုန်ပြီး ပြန်နုတ်၍မရသည်များလည်း ရှိလာတတ်ပါ၏။

အမျိုးသားတစ်ယောက်သည် ပူညံပူညံလုပ်သောဇနီးအား တိမ်း ရှောင်ရန် အရက်ဆိုင်သို့ တသွင်သွင်သွား၏။ သူသည် သောက်ဖော် သောက်ဖက်များနှင့် ရှိနေစဉ် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိသည်။ သို့ရာတွင် အိမ်သို့ပြန်ရောက်သည်နှင့် ဇနီးသည်၏ ပို၍ ပူညံပူညံလုပ်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် အိမ်မပြန်ဘဲ အပြင် ၌ အချိန်များစွာနေခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူသည် အတော်လေးတွေနေပြီလည်းဖြစ်၍ ဇနီးနှင့် စကားပြောနိုင် မည့်အခြေအနေတွင် မရှိနိုင်ပေ။ တစ်နေ့တစ်ချိန်တွင် သူသည် သူ့ ဇနီးအား မုန်းပြီး ရိုက်နှက်မှုပင် ပြုပေမည်။ နောက်နေ့နံနက် အိပ်ရာ

နိုးသည့်အခါ သူ့ဇနီး မေးရိုးကျိုးပြီး ဆေးရုံရောက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့မဟုတ် ဇနီးဖြစ်သူက အိမ်ပေါ်မှ ဆင်းသွားပြီး သူ့အမေအိမ်သို့ ရောက်နေပြီဖြစ်မည်။ လင်မယား အိမ်ထောင်ရေး မပြေလည်မှုကို မူးယစ်ဆေး၊ လောင်းကစားမှု သို့မဟုတ် အရက် သေစာတို့ဖြင့် အစားထိုးတိမ်းရှောင်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း နိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် ပြဿနာကို ပိုမို ကြီးထွားစေ နိုင်သည်။

ဇနီးမောင်နှံတို့သည် ပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်သည့်အခါ **အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို** ပြန်လည်ကောက်တတ်ကြသည်။ ယခု လတ်တလော ကိစ္စတစ်ရပ်ကြောင့် အချင်းပွားနေကြသော်လည်း နှစ် အတော်ရှည်ကြာက နာကြည်းမှုများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်တတ်ကြ သည်။ အိမ်ထောင်သည် ဇနီးမောင်နှံများသည် ၎င်းတို့အပေါ် ပြုမူခံခဲ့ သော အမှားအယွင်းများ၊ အဖြစ်အပျက်များကို အလွန်အမှတ်သည်းခြေ ကောင်းတတ်ကြသည်။ မိမိတို့အငြင်းအခုံဖြစ်နေသော ယခုပွဲတွင် အနိုင်ရရန် အတိတ်က အပြစ်အနာအဆာများအား လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုတတ်သည်။ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာအချက်မှာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ ကို ပိုမိုတူးဆွလေ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး ပိုမိုနာကြည်းလေဖြစ်ကာ တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး ပိုမိုကင်းကွာလေ ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဇနီးမောင်နှံတို့အား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး **သည်းခံကြရန်** ဆုံးမစကား ပြောဆိုမှုများ ရှိတတ်သည်။ အခြေအတင် ငြင်းခုံမှုဖြစ်တိုင်း မိမိအား ရိုက်နှက်တတ်သော ခင်ပွန်းသည်အကြောင်း တင်ပြလာသော အမျိုး သမီးတစ်ဦးအား ၎င်း၏မိဘများနှင့် မိတ်ဆွေများက သည်းခံခွင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွှတ်ရန်သာ ဆုံးမကြသည်။ မိမိခင်ပွန်းသည်အလိုကိုလိုက်ရန်သာ ဆုံးမကြသည့် သူမကလည်း ထိုအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ခင်ပွန်းသည် သူမအား ရိုက်နှက်မြဲ ရိုက်နှက်ပြီး တစ်ညသော အခါ ဇနီးသည်အား ရေဇလုံထဲတွင် ရေနှစ်သတ်ရန် ကြိုးစားပြီး မသေ သေအောင် မားမနှင့်ခုတ်သတ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ရာက ထိုအမျိုး သမီးသည် အလွန်လန့်ဖျပ်တုန်လှုပ်ကာ ထိုယောကျ်ားထံမှ တစ်ခါ တည်း ထွက်ပြေးလာခဲ့တော့၏။

အခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုးဟူသော မျှော်လင့်ချက် ဖြင့် သည်းခံခြင်းသက်သက်သည် ပြဿနာကို လျစ်လျူရှုရာကျသည်။ ကောင်းမွန်သောဆုံးမမှုဟု ယူဆရသော အကြံပြုချက်များကိုပင်လျှင် စိစစ်ရွေးချယ်၍ လိုက်နာသင့်သည်။ အချို့အကြံပေးချက်များက ဆိုးဝါးသောအခြေအနေသို့ မကြာခဏ ရောက်တတ်ပေသည်။ အချို့ ဖြစ်ရပ်များတွင် အမျိုးသမီး၏ ဥပေက္ခာပြု အညံ့ခံခြင်းက ခင်ပွန်း သည်အား ပိုမိုဒေါသဖြစ်စေခဲ့ပေမည်။

ပဋိပက္ခအသစ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဇနီးမောင်နှံတို့ ယင်းပြဿနာပေါ်၌ အတွင်းသား ငြင်းခုံရန်ဖြစ်နေကြလျှင် ပြေလည်မှုအဖြေ တစ်စုံတစ်ရာ မရရှိကြပေ။ ရန်တကျက်ကျက်ဖြစ်တိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလှမ်း ကွာ၍ နာကြည်းမှုနှင့် ဒေါသခံစားရမှုများသာ စုပုံကျန်ရစ်တတ် ကြ၏။

ပဋိပက္ခတိုင်းတွင် အကြောင်းရင်း တစ်စုံတစ်ရာရှိရမည်ဟု ဇနီး မောင်နှံတိုင်း ယုံကြည်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အကြောင်း ရင်းကိုရှာကြ၏။ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အပြစ်အပျက်များ၊ ယောက္ခမများ

သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုဝင်များအပေါ် အပြစ်ရှာကြ၏။ ထိုသို့ပြု ကျင့်ခြင်းသည် မားစာခံရှာခြင်းသာဖြစ်ပြီး အပြစ်ရှာသူအား နှစ်သိမ့်မှု ရရုံမှလွဲ၍ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းစေရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ချေ။ တစ်ဦး တစ်ယောက်အား အပြစ်တင်သည့်အခါ ပြဿနာအတွက် တာဝန် မကင်းကြောင်း ထိုသူအပေါ်သို့ ပုံချခြင်းဖြစ်၏။ ဤအခြင်းအရာသည် အခြေအနေ ပြေလည်စေသည်ထက် ပိုမိုကြီးထွားသော ဖြစ်စေနိုင် သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သားသမီး မလိုချင်သော ဇနီးမောင်နှံတို့အား အိမ်ထောင်ရေး မပြိုကွဲစေရန် သားသမီးယူရန် တိုက်တွန်းအားပေး သူများ ရှိကြသည်။ ၎င်းသည် ကောင်းသောအကြံပြုချက်ဖြစ်သယောင် ရှိသော်လည်း အမှန်အားဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်ကို သတိပြုရန် လို၏။ သားသမီးယူရာမှ ထိုကလေးငယ်မှာ ချည်နှံ့ကွဲအက်နေသော မိသားစုတွင် မွေးဖွားလာပြီး ယိုယွင်းပျက်စီးသည့် အိမ်ထောင်စု၏ အပိုင်းအစတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သားသမီးယူရန် မဆုံးဖြတ်မီ ပြဿနာပြေလည်မှုရရန် လျော်ကန်သောနည်းလမ်းကို ပထမ ရှာရန် လိုအပ်ပေသည်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၂၂)

အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

ဘဝတွင် အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုများကို လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စသည် အရေးကြီးသောကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ပေရာ သုတေသနစာတမ်းများ၊ အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုလျော့ပါးရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များက အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် ဖြေရှင်းရန် အကြံပေးထားပါ၏။ ထိုအကြံပေးချက်ကို အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါ၏။ ယင်းအဆင့်သုံးဆင့်မှာ–(က) အပြုသဘော စိတ်ထားမွေးမြူခြင်း၊

(ခ) ထိရောက်စွာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်း။

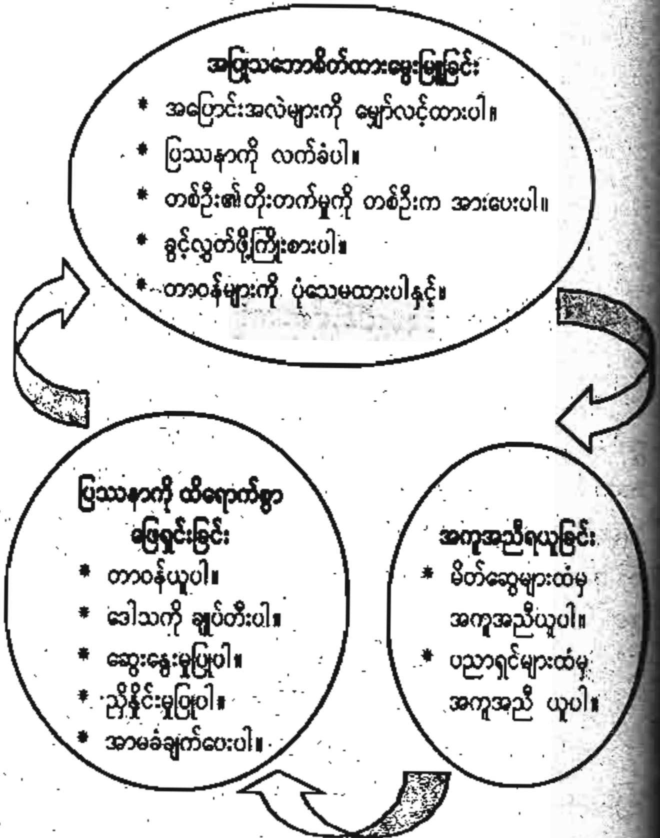
(ဂ) အကူအညီ ရယူခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်မွေးမြူရေးတွင်...အခြေခံအနေဒါးရပ်ရှိ၍ ပြဿနာဖြေရှင်းရေးအတွက် ခေါင်းစဉ်ငါးရပ်ရှိပြီး အကူအညီရယူရန်အတွက် အကြံပေးချက်နှစ်ရပ်ရှိပါ၏။ ယင်းတို့ကို သက်တွေ့အသုံးပြုရန် လိုပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိသားစုဖိစီးမှုဆိုင်ရာစက်ဝိုင်း



အပြောင်းအလဲများကိုမျှော်လင့်ထားပါ

အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းရန် ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဇနီးမယားတို့သည် အပြန်အလှန် အပြုသဘော စိတ်ထားရှိကြရမည်ဖြစ်၏။ တစ်မိသားနှင့် တစ်မိသား မတူညီမှုများရှိသည်။ ထိုမတူညီမှုများထိုသည်းခံခွင့်လွှတ် အလျှော့အတင်းလုပ်ယူရမည်ဆိုသော အချက်ကို နှစ်ဦး နှစ်ဝ ရည်းစားဘဝ သို့မဟုတ် လာဘောင်ညမှာပင် သဘောတူညီမှု ရယူထားရန် လိုပါ၏။ အိမ်ထောင် တည်ဆောက်မှုသည် တစ်သမတ်တည်း ဆုပ်ကိုင်ထား၍မရ။ ပြောင်းလဲသောသဘောရှိရမည်ဆိုသော အချက်ကို လက်ခံပါ။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ကာလအပိုင်းအခြား သုံးပိုင်းရှိပါ၏။

ပထမပိုင်း = ကလေးမရရှိသောကာလ
ဒုတိယပိုင်း = ကလေးပြုစုမျိုးထောင်သောကာလ
တတိယပိုင်း = ကလေးများ လူလားမြောက်၍ အတည်တကျရှိသောကာလ

ဤကာလသုံးပါးစလုံးတွင် ဖိစီးမှုများရှိသည်။ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခု၏ ဖိစီးမှုနှင့် တစ်ခုသည် မတူညီ ကွဲပြားမှုရှိသည်။ ယင်းဖိစီးမှု ပြောင်းလဲမှုများကို အဆင့်တိုင်း ညှိနှိုင်းခြင်းပြု၍ လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လင်နှင့်မယား လက်တွဲ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပြဿနာကိုလက်ခံပါ

ဘဝဆိုသည်မှာ ပြဿနာပင်ဖြစ်၏။ ပြဿနာဆိုသည်မှာ အဖြေမရမီစပ်ကြား ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်သည်။ အဖြေရတော့လည်း ပြဿနာက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီးသွားသည်။ ပြဿနာဖြစ်လာပါက ပြဿနာကို ပိုမိုကြီးထွားအောင် မလုပ်ဘဲ ပြဿနာကို လက်ခံ၍ အဖြေရှာပါ။ ပြဿနာကို အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဖြေရှင်းပါ။ ပြဿနာဖြစ်လာပါက–

"ဘာ ပြဿနာလဲ..."

"ဒါလား၊ ဒါကတော့ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝရှိတာပဲ"

"ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့အရွယ်ရောက်ပြီပဲ၊ ပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ရှာကြစို့"ဟုဆိုကာ ပြဿနာကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ပြဿနာကို ငြင်းဆန်ကာ ပြဿနာကို ပိုမိုကြီးထွားအောင်လုပ်ပြီး စိတ်ကောက် စိတ်ဆိုး ပြုလုပ်ပါက ပြဿနာသည် မိမိလုပ်သည့်အတွက် ပိုကြီးထွားသွားတတ်၏။

တစ်ဦး၏တိုးတက်မှုကို တစ်ဦးက အားပေးပါ

အိမ်ထောင်တစ်ခုကို စတည်စဉ်က သောက်ရေအိုးတစ်လုံးနှင့် တံမြက်စည်းတစ်ချောင်းသာ ပါလာစမြဲဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်သည် သက်တမ်း ရှည်လာသည်နှင့် ပစ္စည်းရော အသိဉာဏ်နှင့် သားသမီးများပါ တိုးပွားလာရာ ယင်းတိုးပွားမှုများသည် မည်သူက တော်လို့ မည်သူက ကြိုးစားလို့ဟူ၍ သဘောမထားဘဲ လင်မယား အတူ ကြိုးစားမှုအဖြစ် လက်ခံပါ။ ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးမယားတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ချာရာမတိုင်းဘဲ တစ်ဦးကြီးပွားအောင်မြင်မှုကို တစ်ဦးက ကြည်နူးလေးစား ပါ။ လင်နှင့်မယားသည် ပြိုင်ဘက်များ မဟုတ်ကြ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ခွင့်လွှတ်ဖို့ကြိုးစားပါ

လင်နှင့်မယား လျှာနှင့်သွားဆိုသလို တစ်ခါတလေရဲ့ ကိုက်မိထိမိကြမည်မှာ မလွဲကေန်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုက်မိသည်ကို ငါ့ကိုကိုက်လေခြင်းဟု နာကြည်းစိတ်၊ မှတ်တေးထားစိတ်မရှိဘဲ ခွင့်လွှတ်နိုင်သမျှ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အမျိုးသမီးများသည် ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ယောကျ်ားသားများနှင့်အတူ ငွေရှာကြသည်ကို ခွင့်ပြုသင့်ပါက ခွင့်ပြု၍ မိန်းမများ မီးဖိုချောင်တွင်သာ၍ ကလေးမွေးရုံ အတွက်သာ သဘောမထားရန် လိုအပ်ပါ၏။

တာဝန်ပုံသေမထားပါနှင့်

လင်နှင့်မယား တာဝန်ပုံသေမထားရန် လိုအပ်ပါ၏။ အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ၂၀ ရာစုခေတ်ဦးကပင် ပြောင်းလဲခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ၏။ ထူးချွန်စွာ ငွေရှာနိုင်သော အမျိုးသမီးများလည်း ရှိလာပြီဖြစ်ရာ ငါက ယောကျ်ား ငါ ငွေမရှာနိုင်၍ ငါ့သိက္ခာကျရသည်ဟု မယူဆဘဲ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက်ဟု နှစ်ဦးနှစ်ဝ လက်ခံထားရှိရန် လိုအပ်ပါ၏။ အဓိကမှာ စီးပွားဖြစ်ထွန်း၍ သာယာအေးချမ်းသော အိမ်ထောင်စုတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန် အပြန်အလှန် အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်များ တည်ဆောက်ဖို့ပင်ဖြစ်ပါ၏။ မိမိ၏ ငါ မှန်သည်ဟုဆိုကာ မိမိအယူအဆကို တရားသေ ဆုပ်ကိုင်မထားပါနှင့်။ အမှန်အကန်ထက် လင်မယား ပြဿနာမဖြစ်ဖို့က ပို၍အရေးကြီးပါ၏။ ဒီနေ့ သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံတွင် ဘာဇာတ်ကားပြသည်ကို သူမှန်လား ငါမှန်လား မငြင်းပါနှင့်၊ သူမှန်မှန် ကိုယ်မှားမှား ပြဿနာမဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိရောက်စွာပြဿနာကိုဖြေရှင်းခြင်း

ပထမအဆင့်သည် အပြန်အလှန် စိတ်ကောင်းထားရှိရေး ဖြစ်ပါ၏။ ပြဿနာကို အေးချမ်းစွာဖြေရှင်းရေး ဖြစ်ပါ၏။ အလျှော့ပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။ ထိုစိတ်ထားကို မွေးမြူ၍ ပြဿနာပေါ်လာလျှင် ယင်း ပြဿနာကို ထိရောက်စွာဖြေရှင်းဖို့လိုပါ၏။ ပြဿနာကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းရန် အဆင့်ငါးဆင့် သတ်မှတ်ထားပြီး ယင်းတို့မှာ–

(က) တာဝန်ယူခြင်း၊

(ခ) ဒေါသကို ချုပ်တီးခြင်း၊

(ဂ) ဆွေးနွေးမှုပြုခြင်း၊

(ဃ) ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့်

(င) အာမခံချက်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ၏။

ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်လာပြီဆိုပါက ထိုပြဿနာကို ဆွေးနွေးချိန် မကြိုးစားမီ အိမ်ထောင်ရှင် နှစ်ဦးလုံးသည် အိမ်ထောင်ရေးအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟူသောအချက်ကို သဘောတူကြရမည် ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာမဆို အပြစ်မှာ တစ်ဦးတည်းကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြဿနာပေါ်လာပါက လင်နှင့်မယား မိမိတို့ဘာသာမိမိတို့ မေးသင့် သောမေးခွန်းများမှာ–

* ဒီ ပြဿနာဖြစ်စေရန် သို့မဟုတ် ရှည်ကြာစေရန် ငါ ဘယ်အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ခဲ့သလဲ။
* ငါ့ အပြုအမူ ပြောင်းလဲလိုက်လျှင် ပြဿနာ ဘယ်လောက် လျော့နည်းသွားစေမလဲ။
* အိမ်ထောင်ရေးအတွက် ငါ့မှာ ဘယ်လောက်တာဝန်ရှိသလဲ။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်သောသူအား ပြောင်းလဲစေရန် မျှော်လင့်မထားနိုင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် ဆက်ဆံရေးတွင် အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

* လင်နှင့်မယား ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် ဒေါသဝင်မလာစေနှင့်။
* ဒေါသထွက်နေလျှင် စကားမပြောပါနှင့်၊ ဒေါသထွက်နေသောလူတစ်ယောက်သည် ကြောင်းကျိုးခိုင်ခိုင်တတ်သော ဆွေးနွေးမှု မပြုနိုင်ပါ။ ဒေါသကြောင့် မိမိအိမ်ထောင်ဖက် ပေါ် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်လာလျှင် ပိုမိုဆိုးဝါးသောအခြေအနေကိုသာ ဖန်တီးရာကြသည်။
* အချင်းဖြစ်ပွားရာမှ ခွာရှောင်နေပါ။ အကိုက်အခံဖြစ်နေသူ သို့မဟုတ် ထိုနေရာတွင် ဆက်လက်ရှိနေခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဒေါသဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေ ရှိသည်။
* ဆိတ်ငြိမ်မှုနှင့် တွေးတောဆင်ခြင်မှုအတွက် အချိန်ယူပါ။
* ခပ်ဝေးဝေးလမ်းလျှောက်ပါ၊ စိတ်ပေါ့ပါးမှုရလိုက အားကုန် ဟစ်အော်ပါ။ သို့မဟုတ် ဒေါသလမ်းလွှဲရန် ကူရှင်ကဲ့သို့သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ခြေဖြင့် ပိတ်ကန်ပါ ယင်းလုပ်ဆောင်မှုသည် ဒေါသလျော့ပါးသွားပြီး မိမိကိုယ်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏အိမ်ထောင်ဖက်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ မိမိပစ္စည်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* ယင်းကိစ္စကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
* ၁ မှ ၁၀၀၀ ထိ သို့မဟုတ် မိမိဒေါသ ငြိမ်သက်သွားသည် အထိ ရေတွက်ပါ။
* မိမိ၏ ဒေါသဖြေပြီး စိတ်ငြိမ်သွားပြီဟု ခံစားရသည့်အခါ တွင်မှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ။
* လင်မယား ရန်ဖြစ်ပါက ဆွေးနွေးမှုပြုရန် အများအားဖြင့် အကြံပြုတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုကိစ္စသည် ထင် သလောက်တော့ မလွယ်လှပါ။ ရန်ပွဲရပ်ရန် ဆွေးနွေးရင်း ကပင် ရန်ပွဲနှင့် အဆုံးသတ်ရခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဆွေးနွေးမှု ထိရောက်မှုရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံ နည်းလမ်းတချို့ကို လိုက်နာရပါမည်။
* **သင့်လျော်မည့်နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်း။** ။ အိမ်အစား အခြား သင့်လျော်မည့် ကြားနေ နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ပမာအားဖြင့် ကော်ဖီဆိုင်ကဲ့သို့သောနေရာတွင် ဆွေးနွေးပါ။
* **အလှည့်ကျပြောပါ။** ။ ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ဦးက ပြော သောအခါ တစ်ဦးက ကြားဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ အလှည့်ကျ ပြောပါ။ ဘာပြောနေသည်ကို ဂရုတစိုက်ရှိရမည်။ ဤ အချက်သည် အရေးကြီး၏။ သို့မှသာ တစ်ဦးက တင်ပြ လာသော သဘောထားကို နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ် နိုင်လျှင် တစ်ဖက်ကပြောလာသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘော ပေါက်ပြီးမှ မိမိ၏သဘောထားကို တင်ပြရပါမည်။

* **ပွင့်လင်းရိုးသားရမည်။** ။ မိမိခံစားချက်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း ဖြင့် အထင်အမြင်မှားမှု ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ သို့ရာတွင် ဖြောင့် ကျလွန်းလျှင် တစ်ဖက်သားအား ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဖြစ်၍ ဤအချက်ကို ကောင်းစွာချင့်ချိန်သင့်သည်။ သတိတလော အခြေအနေနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆင်ခြင်တုံတရားတို့၏ လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဆွေးနွေးမှုပြုခြင်းသည် မှော်အတတ်ပညာမဟုတ်ပေရာ ချက်ချင်း ပြောင်းလဲစေမည်မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ယင်းသည် အစပြုခြင်းဖြစ် သည်။ အခြေအနေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်အထိ ဇနီးမောင်နှံ တို့ အချိန်အတန်ကြာ ဆွေးနွေးမှု ပြုကောင်းပြုရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘက်မလိုက်သော စိတ်ချယုံကြည်ရသည့် မိတ်ဆွေတစ်ဦး ပါဝင် ဆွေးနွေးပေးခြင်းဖြင့် တင်းမာမှု လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

ဆွေးနွေးမှုပြုကြရာတွင် ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းစုံကို စူးစမ်းပါ။ ဆွေးနွေးမှုသည် တစ်ဖွဲ့တည်း တစ်စုတည်း အသွင်ဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အုပ်စုအသွင်ဖြင့် မဆွေးနွေး ရာ။

ထိမ်းမြားမှုများအားလုံးသည် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အာမခံချက်များ ဖြင့် အစပျိုးခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ ညှိနှိုင်းမှုပြုကြသည့်အခါ ဇနီး မောင်နှံတို့သည် မိမိတို့အိမ်ထောင်ရေးနှင့် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အပြန် အလှန်ထားရှိခဲ့သော အာမခံချက်များကို ပြန်လည်စိစစ်သင့်သည်။ ထိုအာမခံချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်းသည် အကျိုးပြုသော ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှု များလွန်းပါက အာမခံချက် ကတိကဝတ်များ လျော့နည်းနေတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကူအညီရယူပါ

လင်မယား ပြဿနာဖြစ်ကြရာတွင် အရေးအခင်းအခြေအနေ မရောက်မီ အကူအညီ ရယူသောသူများ အလွန်နည်းလှသည်။ မရှုနိုင် မကယ်နိုင်ဖြစ်မှသာ အကူအညီတောင်းရန် သတိရကြသည်။ ဆိုးဝါးသည့်အချက်မှာ ထိုအချိန်တွင် အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကွဲလုဆဲဆဲအခြေအနေတွင် ဖြစ်နေပြီး ပြန်လည်ထိန်းမတ်နိုင်ရန် စွမ်းအားကုန်ခန်းနေတတ်ခြင်းဖြစ်၍ အကူအညီတောင်းလိုလျှင် အချိန်မီတောင်းပါ။

အကူအညီတောင်းခံသည့်အခါ အောက်ပါလမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာရပါမယ်

* အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် နောက်မကျလွန်းမီ ဆောင်ရွက်ရန် အစွမ်းကုန် အားထုတ်ရမည်။ ထို့နောက် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဆွေးနွေးမှုအဆင့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခများကို ထိန်းကွပ်နိုင်မည်။
* ပြဿနာဖြေရှင်းရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက ယုံကြည်အားထားရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦး ပါဝင်လာပါစေ။ အများအားဖြင့် မိတ်ဆွေ၏ အကူအညီ ယူသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိတ်ဆွေသည်ကြားလူ (ဘက်မလိုက်သူ) ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင် ဆွေမျိုးသည် ဘက်လိုက်ရန် အလားအလာရှိသည်။
* နိုင်ငံကြီးများတွင် အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ ရှိသည်။ ယင်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် ကျွမ်းကျင်

ကောင်းမွန်သော လမ်းညွှန်မှုများ ရနိုင်သည်။ ရှင်းလင်းနိုင်သည်။

အိမ်ထောင်ရေးအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်ရေးဖိစီးမှု အတိမ်အနက်နှင့် ဆက်ဆံရေးပြဿနာ အကျယ်အဝန်းကို သိရှိရန် အကူအညီပေးနိုင်သူဖြစ်၏။ သူ့အနေနှင့် ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို အကြံပြုနိုင်သူဖြစ်ရမည်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးတည်း ဆွေးနွေးကြလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေဆိုးဝါးပြင်းထန်လာတတ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံတို့အား ပထမ သူ့ရှေ့တွင် ဆွေးနွေးစေပြီး သူကိုယ်တိုင် အလယ်မှ ဖျန်ဖြေစေ့စပ်မှုများပြုလုပ်ပေးရန် လိုသည်။ နောက်ပိုင်း ဆွေးနွေးမှုများတွင် သူက လမ်းညွှန်မှုပေးကာ ဇနီးမောင်နှံတို့ကိုယ်တိုင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်စေသင့်သည်။

ပြဿနာများအတွက် အကူအညီရယူခြင်းသည် ရှက်ဖွယ်ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ အကူအညီမယူသည့်အတွက် ပိုမိုဆိုးဝါးသောအခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်။ အိမ်ထောင်တိုင်း ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်ပါစေ။ အိမ်ထောင်များ ဖိစီးမှုလျော့နည်း၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေဟု ဆုတောင်းပါသည်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၂၃)

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု

သင်သည် အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ များပါသည်။ ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းဌာနတစ်ခုခုမှ ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျောင်းဆရာ ဆရာမ စသည်ဖြင့် အချိန်အကန့်အသတ်နှင့် အလုပ်လုပ်ရသော အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါက အလုပ်သို့သွားချိန်နှင့် အလုပ်မှ ပြန်လာချိန် အပါအဝင် တစ်နေ့တာအလုပ်အတွက် အသုံးပြုရသော အချိန်သည် ဆယ်နာရီခန့်ရှိမည်မှာ ကေန်ဖြစ်ပါ၏။ စင်ကာပူမှ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သူ နီမွလ၏ယောက်ျားခေါ်လျှင် ည အိမ်သို့ ရှစ်နာရီ၊ ကိုးနာရီမှ ရောက်သည်။ သာမန်အလုပ်သမားတစ်ဦးအဖို့ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန်အချိန်သာမက အလုပ်သွားရန် ပြင်ဆင်ချိန်နှင့် အလုပ်သိမ်းချိန်များပါ စုပေါင်းလိုက်လျှင် အလုပ်အတွက် နေ့စဉ်ပေးနေရသောအချိန်သည် နေ့စဉ် ၁၂ နာရီခန့်မျှပင် ရှိနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စင်ကာပူရှိ ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတို့က **အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို ထိန်းကွပ်နိုင်စွမ်းရှိသူသည် ကျန်းမာသူ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် အလွန်အလားအလာကောင်းသည်ဟု ဆိုပါ၏။** လုပ်ငန်းခွင်၏ ပြဿနာများ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှ အကျိုးအကြောင်းများသည် မိမိအပေါ်တွင်သာမက မိမိ၏မိသားစုပေါ်သို့လည်း အကျိုးသက်ရောက်စေသည်သာဖြစ်ပါ၏။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖိစီးမှုခံရပြီဟုဆိုပါက ထိုသူ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မလိုလားအပ်သော အနုတ်လက္ခဏာ များစွာဖြစ်ရပါ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အနုတ်လက္ခဏာတို့မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှု၊ စိတ်မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားတတ်လာခြင်းတို့ဖြစ်၏။ အချုပ်ဆိုရသော် လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုသည် သင့်ကို လောင်မြိုက်စေနိုင်ပါ၏။ သေသောအခါမှ လောင်မြိုက်ခံရမည့် သင့်ခန္ဓာသည် လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုကြောင့် အသက်ရှင်လျက် လောင်မြိုက်ခံရ၏။ အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုသည် သင့်အား ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး စိတ်တိုခြင်း၊ ဟစ်အော်ခြင်း၊ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သားသမီးများအပေါ် အကြောင်းမဲ့ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းတို့ဖြစ်ကာ မိမိအိမ်ထောင်စုဘဝသည် အလိုလို ပျော်ရွှင်မှုဆိတ်သုဉ်းခြင်းဘဝသို့ ရောက်ရ၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သန်းပေါင်းများစွာသော အလုပ်သမားတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုက နေ့စဉ် ခိုးယူဝါးမြို စားသောက်ပစ်နေ၏။ အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဖိစီးမှုကို အလုပ်သမားတိုင်း ရာထူးကြီးငယ်မရွေး ခံစားရတတ်သည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံ၌ အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ် ကျင်းပရာ ထိုဆွေးနွေးပွဲတွင် သူနာပြုဆရာများ၊ အမှုဆောင်အရာရှိများ၊ မန်နေဂျာများ၊

ဒါရိုက်တာများ၊ စီမံအုပ်ချုပ်သူများနှင့် ရုံးဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ညစောင့်များက ဖိစီးမှုသည် မိမိတို့ဘဝတွင် နေ့စဉ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး သဖွယ် ဖြစ်နေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရှုပ်ထွေးမှုများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟုဆိုကြ၏။ ပိဿာသုံးဆယ်ခန့် အဆီရှိနေသော လူဝကြီးတစ်ဦး ဆိုသည်မှာ နေ့စဉ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆီပိဿာ သုံးဆယ်ကို ထမ်းပိုးသွားလာနေရသောလူတစ်ယောက်ဟု ကျန်းမာရေးအမြင်ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြသလို အလုပ်ခွင် ဖိစီးမှုခံနေရသောသူတစ်ဦးသည် လည်း မည်မျှပိန်ညှောင်နေပါစေ ဖိစီးမှုပြဿနာသည် ပိဿာ လေးဆယ်ရှိလျှင် လေးဆယ်ဖိုး ထိုပြဿနာကြီးကို ထမ်းပိုးထားကာ သွားလာနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ လူဝကြီးသည် ၎င်းခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အဆီပိဿာ သုံးဆယ်ကို သယ်ဆောင်၍သွားနေရသလို ဖိစီးမှုခံနေသူ တစ်ဦးသည်လည်း ဘာမှ မရှုက်မပိုးထားရဘဲ လေးလံသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကို ထမ်းရွက်ထားရသကဲ့သို့ ဖိစီးမှုကို ထမ်းပိုးသွားလာနေရသည့် သဘော ရှိတတ်၏။ ဝသောသူသည် တုံးလုံးလဲ၍ အိပ်နေလျှင် မိမိအဆီများကို သယ်ထားရခြင်းမှ ခေတ္တ သက်သာခွင့်ရသော်လည်း ဖိစီးမှုခံနေရသော အလုပ်သမားတစ်ယောက်သည် အိပ်ပျော်နေသည့်တိုင် ဖိစီးမှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းရွက်ထားရဘိအလား ရှိပါ၏။

ဖိစီးမှုမရှိသောအလုပ်ခွင် ဆိုသည်ကလည်း အလွန်မှ ရှားပေရာ အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်း ဖြစ်နေပါ၏။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘိကျပြတ်သားစွာ ဖြေရှင်းကြဖို့ လိုပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ သာယာပျော်ရွှင်လိုသည်ဟု ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံနေရသော အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ကြရမည်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု၏လက္ခဏာ

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုခံရသောသူတို့သည် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ မထော်တဆ ထိခိုက်မှုရှိခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း၊ အလုပ်မကြာခဏ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ခွင့်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးတင်းမာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အမှားများခြင်း၊ ရှင်းလင်းကြည်လင်မှု ချို့တဲ့ခြင်း၊ မပြတ်သားခြင်း၊ ဘာသလဝါနေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားလျော့ခြင်း၊ ပျင်းရိထုံထိုင်းခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

ဖိစီးမှုဒဏ် ခံနေရသူတစ်ဦး၏ အဓိက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်–

(က) အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုခံနေရသူတစ်ဦးသည် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချရာတွင်ဖြစ်စေ၊ အသေးအဖွဲဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချရာတွင်ဖြစ်စေ အမြဲ အခက်အခဲရှိနေ၏။

(ခ) စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် အရာခပ်သိမ်းမှ ရှောင်တိမ်းလိုစိတ်များ ဝင်နေ၏။

(ဂ) စိတ်ငြိမ်ဆေးနှင့် အိပ်ဆေးများ အသုံးပိုနေ၏။

(ဃ) စကားပြောသောအခါတွင်ဖြစ်စေ၊ စာရေးသောအခါတွင်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးအတွေးများ တွယ်ကပ်ပါနေ၏။

(င) အရာခပ်သိမ်းအတွက် စိတ်ပူပန်လွန်းနေ၏။

(စ) ရုတ်တရက် ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် စိမ်းကားခြင်း ရှိသည်။

(ဆ) ချိန်းဆိုချက်များ ကန့်သတ်ကာလရက်ချိန်းများ၊ နေ့စွဲများကို မေ့နေတတ်၏။

(ဇ) ဒုက္ခဆင်းရဲမှုအတွေးများ မကြာခဏဝင်နေကာ မလုံမလဲဖြစ်မှု ခံစားနေရသည်။

ဖော်ပြပါအခြေအနေများသည် အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု ခံစားနေခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများပင်ဖြစ်ရာ ထိုလက္ခဏာများ မိမိတွင် မည်မျှရှိနေသည်ကို လေ့လာ၍ မိမိ၏ ဖိစီးမှုပမာဏကို တွက်ဆနိုင်ပါ၏။

အလုပ်ခွင်တွင် ဖိစီးမှုမရှိသောသူတစ်ဦးသည် အားတက် ပျော်ရွှင်နေခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်မြင့်မားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်နိုးကြားခြင်း၊ စွမ်းအင်မြင့်မားခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်တိုးခြင်း၊ အားတက်ခြင်း၊ ဖိစီးမှုကို တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း စသည့် အရည်အသွေးများ ရှိတတ်ပါ၏။

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်း ရင်းများ

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းခုနစ်ရပ် ရှိပါ၏။ ယင်းတို့မှာ–

၁။ အလုပ်ခွင်သစ်နှင့် အဆင်မပြေမှု၊
၂။ တာဝန်များပိလွန်းခြင်း၊
၃။ အချိန်ပြဿနာ၊
၄။ လုပ်ငန်းနှင့် အံမဝင်မှု၊
၅။ အထက်အရာရှိ၊
၆။ အလုပ်ခွင်မတည်ငြိမ်မှု၊
၇။ တက်လမ်းမရှိသောလုပ်ငန်းများ

တို့ ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်ခွင်သစ်နှင့် အဆင်မပြေမှု

ရာထူးအသစ်ကို လက်ခံရသူ၊ ရာထူးတိုးသူ၊ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းသော လုပ်ငန်းအသစ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခံရသူ၊ အလုပ်ခွင်သစ်သို့ ရောက်ရှိလာရသူတစ်ဦးသည် အလုပ်နှင့်အတူ ဖိစီးမှု တွဲပါလာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အလုပ်အသစ်နှင့် စိမ်းနေခြင်း၊ အကျွမ်းတဝင် မရှိခြင်း အပါအဝင် အလုပ်ခွင်အသစ်မှ လူသစ်များနှင့်ပေါင်းရခြင်း၊ အထက်အရာရှိများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်အသစ်များ၊ လက်အောက်ငယ်သားများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်အောင် ညှိရ၊ ဆောင်ရွက်ရမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုအပ်ချက်များကို တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်သောအခါ စိတ်အစဉ်တွင် ပိုမို၍ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လာ၏။

အလုပ်ခွင်၌ ယင်းကဲ့သို့ ဖိစီးမှုခံရလျှင် ထိုသူသည် အလုပ်ခွင်တွင် ဖိစီးခံရမှုအရပ်ရပ်ကို မိမိ၏မိသားစုပေါ်တွင် လာရောက် ပေါက်ကွဲတတ်သည်။ မိသားစုသည် ယင်း၏ စိတ်ဗလောက်ဗလယ် အကျိုးဆက်များ ခံစားရတတ်၏။

တာဝန်များပိလွန်းခြင်း

အလုပ်သမားများသည် အစဉ်အလာအားဖြင့် အလုပ်ဝန်ပိမှုနှင့်လည်း ကြုံတတ်၏။ အလုပ်ဝန်ပိမှုဆိုသည်မှာ အလုပ်ပမာဏများခြင်းကြောင့်သာမဟုတ်ဘဲ အလုပ်မျိုးစုံ၊ အမယ်မျိုးစုံ လုပ်ရသောကြောင့်လည်း ဝန်ပိမှုဖြစ်ရသည်။ အချို့မှာ ဒီတာဝန်တစ်ခုတည်းကို ကြာရှည်စွာ လုပ်ဆောင်ရခြင်းကြောင့်လည်း ဝန်ပိမှုဖြစ်ရ၏။ အလုပ်များပြား

သော်လည်း ထိုအလုပ်နှင့် မျှတသောဝင်ငွေ၊ မျှတသောရလဒ် မရရှိပါကလည်း ထိုအရာသည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေတတ်၏။ မဆိုသာဘဲရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မိမိက အားထုတ်နေရသော်လည်း အလုပ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာမှမရှိသောအခါများတွင်လည်း မိမိလုပ်ဆောင်ရသောအလုပ်အတွက် ဖိစီးမှုဖြစ်လာတတ်သည်။

အချိန်ပြဿနာ

"အလုပ်တွေအများကြီးပဲ အချိန်ကလည်းမရှိဘူး"ဟု တစ်ခါတစ်ရံ ပြောတတ်ကြ၏။ ဤသို့ပြောခြင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ တကယ်ပင် အလုပ်များခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း အချိန်ကို မစီမံ မခန့်ခွဲတတ်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း ညံ့ဖျင်းသူတစ်ဦးသည် ပြေးဟယ်လွှားဟယ်ဖြင့် လုပ်ငန်းများနှင့် အမြဲအလုပ်များနေသော်လည်း အလုပ်မပြီးဘဲရှိ၏။

အချိန်မရှိဟု ဆိုသူများသည် အချိန်ကို ထိရောက်စွာ မခန့်ခွဲဘဲ မိမိလက်ရှိ တာဝန်မပြီးခင် အလုပ်အပိုများနှင့် အခြားသူများကို အကူအညီပိုလွန်းနေ၍လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသူများအတွက် အချိန်မလောက်သည်မှာ အံ့သြဖွယ်မဟုတ်။ ထိုသူများသည် အားနာသဖြင့် အခြားလူ အလုပ်များ အကူအလုပ်များဖြင့် အချိန်တွေကုန်နေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

အချိန်မရှိခြင်းသည် တာဝန်ခွဲဝေ လွှဲအပ်လုပ်ဆောင်မှုမရှိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အရာရှိတစ်ဦးသည် အောက်လက်ငယ်သားကို စိတ်မချဘဲ အရာခပ်သိမ်း မိမိဘာအလုပ်လုပ်မှဖြစ်မည်ဟုဆိုကာ လုပ်ဆောင်နေလျှင်လည်း အချိန်မလောက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ငန်းနှင့် အံမဝင်မှု

အလုပ်တစ်ခုရလျှင်ပြီးရောဆိုကာ ရရာအလုပ်ကို မကျွမ်းကျင်ဘဲနှင့် လုပ်ဆောင်ရာမှလည်း ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်၏။ လူငယ်တစ်ယောက်သည် စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီး စာရင်းကိုင်သင်တန်းလည်း တက်ခဲ့သည်။ သူသည် အသေးစားလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် စာရင်းကိုင်ဝင်လုပ်ပြီး နှစ်နှစ်ခန့် အချိန်ကုန်သွား၏။ ထိုလုပ်ငန်းမှ လစာအသင့်အတင့်ရရှိသော်လည်း သူနှင့် တက္ကသိုလ် အတူတက်ခဲ့သူများသည် သူ့ထက် တိုးတက်နေပြီး အချို့သည် မန်နေဂျာ ဖြစ်နေရသည်ကို သိသောအခါ ထိုသူများကို မီမှဖြစ်မည်ဟုဆိုပြီး ထိုအလုပ်မှထွက်ကာ အရောင်းတာဝန်ခံအလုပ်ကို ပြောင်းလုပ်ခဲ့၏။ အရောင်းတာဝန်ခံအလုပ်သည် ငွေပိုရ၍ ခရီးထွက်ရကာ ခရီးစရိတ်လည်း ရရှိသည်။ သို့သော် အရောင်းလုပ်ငန်းကို ဈေးကွက်တွင် အပြင်းအထန် ပြိုင်ဘက်များနှင့်လုပ်ဆောင်ရသောအခါ မူလကပင် ရှက်စိတ်ကြောက်စိတ်ရှိသော ထိုလူငယ်များသည် စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ဝင်လာကာ လုပ်ငန်းနှင့် အံဝင်မှုမဖြစ်ဘဲ ဖိစီးမှုခံစားရတော့သည်။

အထက်အရာရှိများ

အလုပ်သမား အတော်များများအတွက် ဖိစီးမှု အရင်းခံသည် အထက်အရာရှိများဖြစ်သည်။ အချို့အရာရှိများသည် လက်အောက်ငယ်သားများကို အလုပ်တာဝန်များ ခိုင်းစေရာတွင် အလွန်ကျွမ်းကျင်ကြ၏။

ထိုသို့သော အရာရှိများ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံများသည် ဖိစီးမှုဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပေးပြီးသား ဖြစ်နေသည်။ အရာရှိများမှ ပံ့ပိုးမှုလျော့နည်းခြင်းကလည်း ဖိစီးမှုကို ပွားများစေပါ၏၊ အချို့ တံခါးပိတ်တစ်ချက်လွှတ်စီမံကိန်းများသည် အလုပ်သမားများ အဖို့ မိမိတို့၏ နစ်နာချက် မကျေနပ်မှု၊ အဆင်မပြေမှုများကို ဖွင့်ပြရန် အခွင့်အလမ်း မရှိသလောက်ဖြစ်၏။ မိမိတို့ အရာရှိများထံမှ ပံ့ပိုးမှု သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုမှု မရရှိသော လက်အောက်ငယ်သားများသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစားရရန် ပိုလွယ်ကူသည်။ ကုန်းတိုက် ကုန်းချောမှုကို ယုံကြည်လွယ်သော အထက်အရာရှိများကြောင့်လည်း အလုပ်ခွင်တည်ငြိမ်မှုအခြေအနေ ပျက်ပြားကာ ဖိစီးမှုဖြစ်ကြရ၏။ အချို့သောသူများသည် မိမိတို့ အလုပ်မကျွမ်းကျင်မှု၊ ပျင်းရိမှု၊ အလုပ်ခွင်သို့ နောက်ကျမှရောက်မှုများကို ဖုံးဖိရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ချောက်တွန်းကြရာ ယုံလွယ်သော အထက်အရာရှိနှင့် တွေ့ပါက ပြဿနာနှင့် ကြုံရတတ်ပါ၏။

လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ

လုပ်ငန်းခွင်အသစ်သည် အလုပ်သမားများအား အစဉ်ရှုပ်ထွေးတတ်သည့် အလုပ်ခွင်အသစ်၌ အလုပ်သမားများသည် ပြောင်းလဲမှုအား အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းပြုပြင်ရေးအတွက် အချိန်လိုသည်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည် ပြောင်းလဲမှုများ အလျင်အမြန်ပြုလုပ်ပါက အလုပ်သမားအတွက် မသေချာမရေရာမှုများ ဖြစ်ကြရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင် သက်သာချောင်ချိရေး အစီအစဉ်လျှော့နည်းခြင်း၊ အလုပ်ခွင်အခြေခံလိုအပ်ချက် ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့သည် အလုပ်သမားများကို ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျပ်သိပ်ဆူညံပြီး ပူအိုက်သောပတ်ဝန်းကျင်သည် အလုပ်တွင်ကျယ်မှု မဖြစ်နိုင်သလို အလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပြီး အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လည်း အခက်အခဲရှိပေမည်။

ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သော နောက်အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ အလုပ်သမားများ တိုးတက်ရေး အစီအစဉ်ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် အလုပ်တစ်မျိုးတည်း ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် ငြီးငွေ့မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့မှာ ထိုအဖွဲ့အစည်းတွင် နောင်ရေး တိုးတက်မှုမမြင်သဖြင့် မိမိတို့ အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲကြသည်။ အများအားဖြင့် ထိုအလုပ်ဌာနမှ ဆုတ်ခွာကြ၏။ ဌာနအကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်များသည် အလုပ်ခွင်သာယာမှုများကို စနစ်တကျဖြင့် ဖန်တီးပေးရန် လိုအပ်သည်။

တိုးတက်လမ်းမရှိသောလုပ်ငန်းများ

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ကောက်ယူခဲ့သော အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသမီးလုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ လေ့လာရေးကော်မရှင်၏ စစ်တမ်းအရ အမျိုးသမီး အလုပ်သမား ၅၀၀၀၀ အနက် ၈၀% မှာ တိုးတက်မှုမရှိသော လုပ်ငန်းများ၌ ပိတ်မိနေကြသည်ဟု ဆို၏။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် အထီးကျန်မှုနှင့် အဖော်မဲ့မှုများလည်း ဖြစ်ကြရကြောင်း

စစ်တမ်းအရ သိရသည်။ လုပ်ငန်းခွင်သည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းပြီး တက်လမ်းမရှိခြင်းကြောင့် ယင်းတို့သည် စိတ်ပျက်လက်ပျက်လည်း ဖြစ်နေကြရ၏။

အာရှနိုင်ငံများရှိ အလုပ်ခွင်ဝင် အမျိုးသမီးအများစုမှာ အထက်ပါအတိုင်း အပြောင်းအလဲမရှိသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ဆောင်နေကြရသူများ ရှိ၏။ ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုများတွင် ကွန်ပျူတာများနှင့် စက်ရုပ်များ ပါဝင်ပတ်သက်လာသောအခါ အမျိုးသမီးများ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မည့်ကိန်းနှင့် ကြုံကြိုက်လာရသည်များလည်း ရှိခဲ့၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းသည်ပင်လျှင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရမှုဖြစ်စေရန် အကြောင်းဖန်တီးလာပြီး နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ ပေါ်လာပေသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာပုံ

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဇယားတစ်ခုကို တီထွင်ထားမှု ရှိပါ၏။ ထိုလုပ်ငန်းနှင့်ဖိစီးမှုဇယားကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အလုပ်ခွင်၌ ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အခြေအနေကို အကဲခတ်နိုင်ခွင့် ရရှိပါ၏။

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုပုံစံပြဇယား

	စီမံခွင့်မြင့်မား က	စီမံခွင့်လျော့ပါး ခ
လိုလားချက်မြင့်မား ၁	၁ က	၁ ခ
လိုလားချက်လျော့ပါး ၂	၂ က	၂ ခ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) လိုလားချက်မြင့်မား စီမံခွင့်မြင့်မား။ ။ (၁ x က) အလုပ်ခွင် အခြေအနေတစ်ခုသည် လိုလားချက်ကလည်းမြင့်မားသည်။ အကောင် အထည်ဖော်ရန် စီမံပိုင်ခွင့်ကလည်း မြင့်မားသည်ဆိုပါက ထိုလုပ်ငန်း ခွင် အခြေအနေတွင် အလုပ်လုပ်ကြရသူများသည် ဖိစီးမှု လျော့နည်း ကြရ၏။ ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသောသူတို့ သည် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ မန်နေဂျာများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရှင်များ ဖြစ်သည်။

ထိုသူများအား တာဝန်ကိုလည်း ကြီးကြီးမားမားပေးထားသလို စီမံခန့်ခွဲခွင့်အာဏာကိုလည်း လုံလောက်စွာ ပေးထားသည်။

(၂) လိုလားချက်လျော့ပါး စီမံခွင့်မြင့်မား။ ။ (၂ x က) ဤအလုပ်ခွင် အခြေအနေတွင်ကား လိုလားချက်ကနည်းသည်။ တာဝန်ပေးထားမှု က နည်းသည်။ တာဝန်ပေးထားမှုက နည်းသော်လည်း စီမံခန့်ခွဲမှုကို မြင့်မားစွာပေးထား ပြန်၏။ ထိုအလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသူ များသည် ဖိစီးမှုလျော့နည်းကြ၏။ ထိုကဲ့သို့သော အလုပ်ခွင်များမှာ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ သုတေသနပြုသူများ၊ ကျွမ်းကျင်စက်ပြင်ဆရာများ ကုန်ပစ္စည်းအသေး အဖွဲ့များကို လှည့်လည်ရောင်းချသူများသည် ဤ အုပ်စုဝင် အလုပ်သမားများဖြစ်ကြ၍ လိုလားတောင်းဆိုမှု လျော့နည်း သော်လည်း စီမံခွင့်မြင့်မားကြ၏။

(၃) လိုလားချက်မြင့်မား စီမံခွင့်လျော့ပါး ။ ။ (၁ x ခ) ဤဇယား ကွက်ပါ အလုပ်သမားတို့ထံမှ တောင်းဆိုထားသောအရာများသည် မြင့်မားမှုရှိ၏။ သို့သော် စီမံပိုင်ခွင့်ကိုမူ နည်းနည်းသာပေးထားရာ

ထိုသူများအတွက် အလုပ်ခွင်သည် ဖိစီးမှုများနှင့်ပြည့် ။ ၏။ တောင်းဆို မှုတို့က များသည်။ သို့သော် သူတို့တွင် စီမံခန့်ခွဲ အာဏာမရှိကြ။ အလုပ်ဝန်ပိခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မရေရာခြ ၊ စိတ်ဓာတ်ကျ ခြင်းများတို့ ဖြစ်ကြရ၏။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်ငန်းခွင်မှ သားများသည် အရောင်းစာရေးများ၊ အိမ်ရှင်မများ၊ စက်ရုံလုပ်သ ျား စသည်တို့ ဖြစ်ကြရာ သူတို့သည် ဖိစီးမှု၏ လောင်မြိုက်မှုကို ခံ နေကြ သူများ ဖြစ်၏။

(၄) လိုလားချက်လျော့နည်း စီမံခွင့်လျော့ပါး။ ။ (x ခ) ဤကဲ့သို့ သော အလုပ်ခွင်မှပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့ထံမှလည်း ောင်းဆိုမှုများ ပေးမထားဘဲ စီမံပိုင်ခွင့်ကိုလည်း နည်းနည်းသာပေ ထား၏။ ဥပမာ ညစောင့်များ၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးအဆင့်အချို့မှ ေလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းတို့ထံမှ တိုးတက်မှုလည်းမရှိ၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် လည်း မရှိ၊ တောင်းဆိုမှုလည်းမရှိဘဲ အလုပ်ခွင်အေ ငြီးငွေ့မှုအများ ဆုံး ခံစားနေရသောသူများ ဖြစ်ပါ၏။

ဤဇယားကိုကြည့်၍ အလုပ်ခွင်သာယာမှုရှိအော ် အလုပ်ခွင်ဖိစီး မှု မများအောင် စီမံခန့်ခွဲသူတို့ အလျော့အတင်း ုလုပ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါ၏။

လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုပမာဏကို စိစစ်မှုဇယား

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းတွင် ဖိစီးမှုအတိုင်းအတာ ေနည်းနှင့်အများ ရှိနိုင်ပေရာ မိမိတွင် လုပ်ငန်းခွင်က မည်မျှအထိ ဖိ်ငမှုပေးထားသည် ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါ၏။ မိမိ၏ရောဂါကို မိမိ ့သိရှိဘဲ ေရာဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွမ်းကာမှ ဆေးကုသခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားနှင့် မိမိနှင့် မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှ ဖိစီးမှုပမာဏကို စိစစ်ဖို့ လိုပါ၏။

ခေါင်းစဉ်ကြီး ၁၀ ခုပေးထား၍ မေးခွန်း ၅၅ ခု မေးမြန်းထားပါ၏။ မေးခွန်း ၁ တွင် မိမိလုပ်ငန်းခွင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိ–မရှိကို မေးထားသည်။ ရှိလျှင် ရှိသည်ဟု အမှတ်အသားပြု၍ မရှိလျှင် မရှိဟု အမှတ်အသားပြုပေးရန် ဖြစ်သည်။

အထက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ စိစစ်ရာတွင် (ရှိ)များပါက သင်သည် လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ဖို့ များနေပြီဟု မှတ်ယူရန် လိုအပ်ပါ၏။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည် (ရှိ)ဟု အမှတ်အသားပြုမှုများ အလွန်များနေပါလျှင် သင့်တွင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နေပြီဖြစ်၍ ကုစားရန် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ဖို့လိုပြီဟု မှတ်ယူသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံရေး ခြိမ်းခြောက်ခံရမှု

ရှိ / မရှိ

... ... ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ်

... ... ၂။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ။

... ... ၃။ လေးပင်သောကာယလုပ်ငန်း များလွန်းခြင်း

အလုပ်ဝန်ပိခြင်း၏ဖိစီးမှု

... ... ၄။ အလုပ်တာဝန်ဘယ်တော့မှ မပြီးစီးနိုင်

... ... ၅။ သဘာဝမကျသော ကန့်သတ်ချိန်များ

ရှိ / မရှိ

... ... ၆။ အလုပ်ပြီးရန် အိမ်သို့သယ်ယူ၍ လုပ်ရခြင်း

... ... ၇။ လူအများအတွက် တာဝန်ယူရခြင်း

... ... ၈။ အလုပ်လုပ်ရန် ပံ့ပိုးမှုမလုံလောက်ခြင်း

... ... ၉။ အရည်အချင်းမပြည့်မီသော လက်အောက်ငယ်သားများ

အလုပ်တည်မြဲရေးအား ခြိမ်းခြောက်မှု

... ... ၁၀။ အလုပ်မှ ရပ်ဆိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပြုတ်ခံရခြင်းစိုးရိမ်ရမှု

... ... ၁၁။ ကျန်းမာရေးအာမခံ မလုံလောက်မှု

... ... ၁၂။ လစာအထောက်အပံ့ မလုံလောက်မှု

အချိန်၏ဖိစီးမှု

... ... ၁၃။ အလုပ်ကို ကမန်းကတန်းလုပ်ရခြင်း

... ... ၁၄။ အလုပ်အချိန်နှုန်းကို စက်ဖြင့်ထိန်းချုပ်ထားခြင်း

... ... ၁၅။ အချိန်ဆိုင်းဖြင့် လုပ်ကိုင်ရခြင်း

... ... ၁၆။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်ချိန်မရခြင်း

... ... ၁၇။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအတွက် အလုပ်မှနားခွင့်မပေးခြင်း

... ... ၁၈။ အလုပ်အချိန်နှုန်းပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း

... ... ၁၉။ အလုပ်ကို ဖြည်းနှေးစွာလုပ်ရခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်တာဝန်လျော့နည်းခြင်း၏ဖိစီးမှု

ရှိ / မရှိ

... ... ၂၀။ လုပ်စရာအလုပ်မရှိသလောက်ဖြစ်ခြင်း

... ... ၂၁။ အလုပ်များဟန်ဆောင်နေရခြင်း

... ... ၂၂။ တာဝန်ယူရမှု မရှိသလောက်ဖြစ်ခြင်း

... ... ၂၃။ စဉ်းစားဉာဏ်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရည်အချင်းသုံးရန် မလိုအပ်ခြင်း

... ... ၂၄။ မိမိအရည်အချင်းက လုပ်ငန်းထက် မြင့်မားလွန်းခြင်း

... ... ၂၅။ တိုးတက်ကြီးပွားရန် အခွင့်အလမ်းမရှိခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေးဖိစီးမှု

... ... ၂၆။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖော်ရွေမှုမရှိခြင်း

... ... ၂၇။ အုပ်စုလိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမှုများလွန်းခြင်း

... ... ၂၈။ အလုပ်အဖွဲ့အစည်းမှ အထောက်အကူမရှိခြင်း

... ... ၂၉။ သင့်အား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မည်သူမျှ စိတ်မဝင်စားခြင်း

... ... ၃၀။ ကြိုးနီစနစ် ပြင်းထန်လွန်းခြင်း

တက်လမ်းမရှိသော လုပ်ငန်းဖိစီးမှု

... ... ၃၁။ တိုးတက်မှုမျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်း

... ... ၃၂။ ဝင်ငွေတိုးရန် မျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်း

... ... ၃၃။ အသိ၊ အတတ်ပညာအသစ်ရရှိရန် မျှော်လင့်ချက် မရှိခြင်း

ရှိ / မရှိ

... ... ၃၄။ လုပ်ငန်းခွင်လွတ်လပ်မှု ပိုမိုရရှိရန် မျှော်လင့်ချက် မရှိခြင်း

... ... ၃၅။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပြောင်းရွှေ့မှုအခွင့် အလမ်း မရှိခြင်း

... ... ၃၆။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် အာဏာမရှိခြင်း

... ... ၃၇။ သင်အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို လုပ်ခွင့် မရှိခြင်း။

... ... ၃၈။ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုအား အသိအမှတ်ပြုခံရမှု လျော့နည်းခြင်း။

... ... ၃၉။ လုပ်ငန်းမှာ အစီအစဉ်မရှိမှုခြင်း

ငြီးငွေ့မှုဖိစီးခြင်း

... ... ၄၀။ ထူးခြားမှုနည်းပြီး ထပ်ကာတလဲလဲ ဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်း

... ... ၄၁။ အသစ်အဆန်း တစ်စုံတစ်ရာမှ ပညာမရရှိခြင်း

... ... ၄၂။ ကျွမ်းကျင်မှုအနည်းငယ် သို့မဟုတ် လုံးဝမလိုခြင်း

... ... ၄၃။ သင့်လုပ်ငန်း၏ အကျိုးရလဒ်ကို မမြင်မတွေ့ရခြင်း

... ... ၄၄။ ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပြီး ငြီးငွေ့ဖွယ်လုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်း

အထက်အရာရှိ၏ ခြိမ်းခြောက်မှု

... ... ၄၅။ အထက်အရာရှိမှ ပံ့ပိုးမှုနည်း (၁၃) လုံးဝမရှိခြင်း

... ... ၄၆။ အထက်အရာရှိများလွန်းခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိ / မရှိ

- ... ... ၄၇။ ဝေဖန်လွန်းသောအထက်အရာရှိ
- ... ... ၄၈။ အရည်အချင်းမပြည့်သော အထက်အရာရှိ
- ... ... ၄၉။ အထက်အရာရှိနှင့် ဆက်သွယ်ခွင့်မရခြင်း
- ... ... ၅၀။ မရှင်းမလင်း လုပ်ငန်းသတ်မှတ်ချက်

ပြောဆိုခွင့်ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိခြင်း

- ... ... ၅၁။ အန္တရာယ်ရှိလုပ်ငန်းအား ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိခြင်း
- ... ... ၅၂။ အချိန်ပိုအလုပ်အား ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိခြင်း
- ... ... ၅၃။ အဆုံးအဖြတ်ချမှတ်ရေး အစီအစဉ်မှ ဖယ်ထားခံရခြင်း
- ... ... ၅၄။ ကျင့်ဝတ်နှင့်မညီသောလုပ်ငန်းအား ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိခြင်း
- ... ... ၅၅။ လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောရေးဆိုခွင့်မရှိခြင်း

◆

အခန်း (၂၄)

အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုအရပ်ရပ်ကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုလည်း သိရှိခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ လူသားသည် အရာရာကို အောင်မြင်သူဖြစ်သည်။ လူသားသည် ဖိစီးမှုကိုလည်း အောင်မြင်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပြုချက်အရပ်ရပ်နှင့် တင်ပြမှုအရပ်ရပ်တို့က အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် အချက်ဆယ်ချက်ကို တင်ပြထားခြင်း ရှိပါ၏။

ယင်းအချက်ဆယ်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

၂။ သင်စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။

၃။ သင့်မျှော်လင့်ချက်များ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုရှိပါ။

၄။ ငြင်းပယ်တတ်ရန် အားထုတ်ပါ။

၅။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ။

၆။ သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၇။ လုပ်ငန်းနှင့် အိမ်ထောင်စုဘဝကို ခွဲခြားထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ အထောက်အကူပြု ကွန်ယက်တည်ဆောက်ပါ။

၉။ သီးခြားအမြင်ထားရှိပါ။

၁၀။ လိုအပ်ပါက စွန့်ခွာပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

သူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဖိစီးမှု ခံစားနေရပါက သူ့ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့အခန်းများတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးလည်းဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှု ခံစားလာရပါက ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်သည် တင်းမာလာပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင် နာကျင်မှုတစ်မျိုးခံစားရကာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

အကောင်းဆုံးပြုလုပ်ရမည့်အချက်သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ တိုင်တန်းချက်ကို ဂရုပြုရန် လေးစားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကောင်းသောလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ကောင်းသောလမ်းညွှန်ချက် ဆိုသည်မှာ–

(က) အစားအသောက် မှန်အောင်စားသောက်ခြင်း

(ခ) ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

(ဂ) လုံလောက်စွာအနားယူခြင်း

(ဃ) နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ခြင်းနှင့်

(င) လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အချိန်လွန် စားသောက်ခြင်းဖြင့် အစာချေအဖွဲ့အစည်းများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မန်နေဂျာများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိ

အတော်များများသည် ပြည်တည်နာနှင့် အစာအိမ်ရောဂါများ ဖြစ်ရတတ်သည်။ အလုပ်တာဝန်ဖိစီးမှုကြောင့် အစားအသောက် မစားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်မှန်မစားရခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်၊ တချို့မှာ ကမန်းကတန်း စားကြရသည်။ ဤအလေ့အထမျိုးကြောင့် အာရုတိုက်သားများ ပြုလုပ်တတ်ကြပြီး ပူလောင်သောအစာများကို ခပ်သုတ်သုတ်စားကြသဖြင့် လည်ချောင်းကို ပူလောင်စေရုံသာမက အစာမကြေမှုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ကောင်းမွန်စွာ စနစ်တကျစားသောက်ခြင်း၊ အလေ့အထ သင်ခန်းစာသည် ကလေးဆန်သည်ဟု ယူဆသူများရှိကြသော်လည်း ဖိစီးမှုကွပ်ကဲရေးအတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးက အစားအစာကို မျိုမချမီ ၁၅ ကြိမ်ဝါးရန်ပင် အဆိုပြုတင်ပြချက် ရှိခဲ့သည်။ ဤအချိန်ကာလအတောအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အနားပိုမိုရရှိရန် လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာစွာနေထိုင်မှုတွင် အရက်သေစာနှင့် စီးကရက် (ဆေးလိပ်) သောက်သုံးခြင်းတို့မှ ရှောင်ရန်လည်း ပါဝင်သည်။ ဆေးရွက်ကြီးတိုင်းတွင် နီကိုတင်းဓာတ် ပါဝင်သည်ဖြစ်ရာ ၎င်းသည် သွေးတိုးနှုန်းကို ပိုစေတတ်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါက သဘာဝမကျနိုင်ပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ အရက်ကို သင့်မျှသော အတိုင်းအတာအထိ သုံးဆောင်ပါ။ များပါက ယင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုရုံမက စိတ်အာရုံ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကိုပါ လွယ်ကူစွာ ဖွက်ဖက်နှောင့်ယှက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ကိုကား လုံးဝမသောက်ရန်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်ဖိစီးမှုခံရသူ မန်နေဂျာတို့သည် ဆေးလိပ်ကို အဆက်မပြတ်ဖွာရာက ဆေးလိပ်စွဲသူဖြစ်ပြီး အဆုတ်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာနှင့် သေတတ်ကြသည်။

အလုပ်ကို အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သူများအဖို့ လုံလောက်စွာ အနားယူရန်နှင့် အိပ်စက်ရန်လိုသည်။ တချို့က မအိပ်စက်ဘဲ ညဥ့်မိုးချုပ်အထိ အလုပ်ကို လုပ်တတ်ကြသည်။ နေ့အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို မကြာခဏ အနားပေးရမည်။ ဤနည်းသည် အထူးသဖြင့် လေးပင်သောအလုပ် လုပ်ကြရသူများနှင့် မိမိတို့၏ ဖောက်သည်များနှင့် ဝယ်သူများကို အဆက်မပြတ် ခရီးဦးကြိုပြု၊ အချိန်မလပ်ဆောင်ရွက်ပြန်ကြားပေးနေရသူများအတွက် ပိုမိုလိုအပ်သည်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန်တွင် တစ်ရေးမေးစက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်က ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရန်လိုကြောင်း အချက်ပြအသိပေးလျှင် ယင်းကိစ္စကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပါ ယင်းကိစ္စကို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ပေးစွန့်ပစ်ပါ။ အလုပ်များသည်ဟု ဆိုကာ အောင့်မထားပါနှင့်။

လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တင်းမာမှုလျော့နည်းစေသည်။ ကစားခုန်စားပြုခြင်း၊ ခပ်ဖြည်းဖြည်းပြေးခြင်း၊ ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေဆန့်ကိုယ်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း စသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ချွေးထွက်လာသည်အထိ ပြုလုပ်သင့်သည်။ တင်းမာမှုလျော့နည်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးရှိရာ နောက်ပိုင်းတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။ သတိပြုရန်အချက်မှာ ကျန်းမာသောခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်ဓာတ်ပိုမိုတက်ကြွစေသည်ဟူ၍ မှတ်ယူထားရန် လိုအပ်ပါ၏။

သင့်စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ

ဖိစီးမှုသည် မိမိစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအစဥ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဖိစီးမှုအား တုံ့ပြန်လေ့ရှိသော ခံစားမှုများအားဖြင့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

လူတို့တွင် စိတ်ခံစားမှုရှိ၍ ယင်းစိတ်ခံစားမှုများသည် မှန်ကန်၍ ယုတ္တိရှိသည်ဟုလည်း ယုံကြည်လက်ခံထားကြသည်။ ခံစားမှုသည် ဖိစီးမှုရှိသောအခါ မကြာခဏ ပေါက်ကွဲတတ်သည်။ စိတ်ခံစားမှု ပေါက်ကွဲခြင်းသည် မိမိနှင့် အခြားသူများကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။

ခံစားမှုအား ကိုင်တွယ်စီမံရန် လိုသည်။ ဒေါသနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အား အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုး ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တွင် ပွက်လောရိုက်နေသည်ကို ကြိတ်မှိတ်ခံစားခြင်းသည် အကျိုးမပြုနိုင်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လျော့စေခြင်းသည်သာ ကောင်းမွန်သောကုထုံးဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လျော့ပါးအောင်ပြုရေးအတွက် မျိုသိပ်ထားသော ခံစားမှုများအတွက် ထွက်ပေါက်ကောင်းဖြစ်သည်။ စိတ်လျော့ပါးအောင်ပြုနိုင်ရန် မိမိအား သဘောပေါက်နားလည်ပြီး မိမိရင်ဖွင့်သည်ကို နားထောင်မည့်သူကို ရှာပါ။ သို့မဟုတ် အော်ရပါးရ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဟစ်ကြွေးခြင်း၊ ကုလားထိုင်ခုံအား အားရပါးရ ထိုးနှက်ခြင်း စသည့် တစ်ခုခုတစ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ပါ။ မိမိကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ထိခိုက်အောင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင် အထိကား မလုပ်ရန်လိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ၁ မှ ၁၀ ထိ ရေတွက်ခြင်းသည် အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၁၀ အထိ မလုံလောက်ပါက စိတ်သက်သာမှုရသည်အထိ ဆက်လက်ရေတွက်ရပါမည်။ ထို့အပြင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းကာ တစ်စုံတစ်ရာ သာယာမှုကို စဉ်းစားတွေးတောပါ။ စွန့်စားမှုတစ်ရပ် သို့မဟုတ် မိုက်မိုက်ကန်းကန်းလှုပ်ရှားမှု တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်ခြင်းသည် ဖိစီးမှုခံစားရခြင်းမှ အာရုံကို လွှဲဖယ်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ယင်းမိုက်ကန်းမှုကြောင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်လည်း ထိခိုက်မှုရှိတတ်၏။

မျှော်လင့်ချက်များ ကြည်လင်ပြတ်သားပါစေ

အလုပ်ခွင်တွင် မိမိ၏အခန်းကဏ္ဍ တာဝန်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြတ်သားမှုမရှိသဖြင့် ဖိစီးမှုခံစားရသူများလည်း ရှိတတ်သည်။ သင့်အား လုပ်ငန်းတာဝန် ပြတ်ပြတ်သားသား ဖော်ပြခြင်းမရှိသော အလုပ်ကို လုပ်စေသည်။ မကြာမီ သင်သည် သင်မလိုလားအပ်သော တာဝန်ပေါင်းစုံကို လုပ်ကိုင်နေရတတ်သည်။ ထိုအခါ သင်သည် ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်ပေါ်လာကာ စိတ်ပျက်ရတော့သည်။ ယင်းအတွက် ကုစားရန် နည်းမရှိ မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက သင့် အထက်အရာရှိများနှင့် မကြာခဏ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်သည်။ သင် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်နေရကြောင်း ယူဆပါက သင့်အရာရှိနှင့် ဆွေးနွေးကာ အဖြေရှာသင့်ပါ၏။ သင့် လုပ်ငန်းတာဝန်တွင် ပြောင်းလဲမှုရှိပါက ထိုပြောင်းလဲမှုကို သင် မလိုလားလျှင် လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ပါ။

မိမိအရာရှိမှ မိမိအပေါ် အမြဲကောင်းပြီး လိုက်လျောစိတ်ဝင်တစား ရှိနေမည်ဟု မျှော်လင့်သော အလုပ်သမားသည် စိတ်ပျက်ရမှုကို ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

မိတ်ဆွေစာရေးမတစ်ဦးက သူမ၏အရာရှိသည် သူမအလုပ်ကို ဘယ်တုန်းကမှ မချီးမွမ်းခဲ့ကြောင်း ညည်းတွားသည်။ ထို့ကြောင့် သူမ စိတ်ဓာတ်ကျကာ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာသည်။ သူမအရာရှိသည် သူမအလုပ်တွေအပေါ်တွင် အသိအမှတ်ပြုပါမည်ဟု ညွှန်းဆိုခဲ့ဖူးပါသလားဟု စာရေးသူမှ မေးရာ ထိုသို့သော နားလည်မှု မရှိခဲ့ကြောင်း ပြောသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူမ သဘောတူလက်ခံခဲ့သည့် အချက်မှာ သူ မမျှော်လင့်ခဲ့သလို သူမ၏ အရာရှိ မပြုကျင့်ခဲ့သည်ကို သူမအနေဖြင့် ကနဦးကပင် ထိုသို့ မမျှော်လင့်ထားသင့်ဟူသော အချက် ဖြစ်ပါ၏။ အကယ်၍ အရာရှိက သူမအား ချီးမွမ်းစကား ဆိုအံ့၊ သူမအဖို့ အပိုဆုကြေးအဖြစ် သတ်မှတ်ရန်သာဖြစ်သည်။ သူမအနေဖြင့် သဘောတူညီထားခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ရန်သာရှိပြီး မိမိသည် ထိုအလုပ်မှထွက်၍ မဖြစ်နိုင်သေးရကား အလိုက်ကန်းဆိုးမသိတတ်သော အရာရှိနှင့် အလိုက်သင့် ဆက်လက်စခန်းသွားရန်သာရှိသည်။

မလိုပါ ကျေးဇူးကမ္ဘာ

မိမိ ပုံမှန်လုပ်ငန်းအပြင် အခြားတာဝန်ယူမှုများ မပိုစေရန် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် အားနာလိုက်လျောတတ်မှုဖြင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်လာကာ မိတ်ဆွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များအား ကူညီခြင်း၊ အခမ်းအနားများတက်ရောက်ခြင်းနှင့် အလုပ်ပို အမျိုးစုံ လုပ်ကြလေ့ရှိသည်။

ယခုတင်ပြမည့်အပိုင်းမှာ မိမိအလုပ်နှင့်သာမက အခြားကိစ္စများကိုလည်း ငြင်းပယ်တတ်ရန် လိုသည်။ အဝတ်အထည်များ၊ အစားအသောက်နှင့် ကားများအတွက် ငွေဖောဖောသီသီ သုံးစွဲနိုင်ပါက ခေတ်မီ ခေတ်ဆန်သည်ဟု အယူအဆရှိကာ ငွေသုံးဖြုန်းတတ်ကြ၏။ အချို့ရုံးများတွင် လပေးအကြွေးရတတ်သည်။ နိုင်ငံတကာတွင် အချို့သော ခရီးသွားလုပ်ငန်းများက အကြွေးစနစ်ဖြင့် အားလပ်ရက် အပျော်ခရီးများ စီစဉ်ပေးတတ်သဖြင့် နမပေးရပြီးရောဆိုပြီး လည်ပတ်တတ်ကြ၏။ ထိုကိစ္စများသည် စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုမှတဆင့် စီးပွားရေးဖိစီးမှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကားသစ်ပဲဖြစ်စေ၊ ငွေကြေးကုန်ကျများမည့် အပျော်ခရီးပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးကို "မလိုပါ၊ ကျေးဇူးကမ္ဘာ"ဟူ၍သာ ငြင်းဆိုနိုင်ရပါမည်။

သင့်အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပါ

အချိန်မလုံလောက်လို့ ဒေါသဖြစ် ပေါက်ကွဲသံကို မကြာခဏ ကြားဖူးကြပေမည်။ အလုပ်တစ်ခုပြီးမယ်မှမကြံသေး၊ နောက် လုပ်စရာ ပေါ်လာပြန်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘာကို ဦးစားပေးလုပ်ကိုင်ရမည်ကို စဉ်းစားမရ ဖြစ်ပေသည်။

ထိရောက်သောအချိန် စီမံခန့်ခွဲမှုသည် အမှန်တကယ်ပင် အလုပ်သမားတိုင်းအတွက် အရေးအခင်းတစ်ခုပမာ လိုအပ်သည်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲမှုပင်ဖြစ်သည်။

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုသည် မိမိရည်မှန်းချက်[illegible] သွားရောက်ရန် နည်းလမ်းရွေးချယ်နိုင်သောစွမ်းရည်ဖြစ်ပြီး ထို[illegible]ခန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းလမ်းလည်း ဖြ[illegible]သည်။

အယ်လင်လေကင်ဆိုသူ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု [illegible]ရာပညာရှင်က ၎င်း၏စာအုပ်တွင် အချိန်အား မည်သို့ စီမံခန့်ခွဲရ[illegible]ကို တင်ပြထားမှု ရှိသည်။ သူ၏အဆိုပြုချက်က ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စမျာ[illegible]ရင်း [illegible] စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ စာရင်းပြုရာတွင် အရေးတ[illegible]လိုအပ်ချက်များ ပါဝင်ကာ ပြီးစီးရမည့်ကန့်သတ်ချိန် ပါဝင်ရမ[illegible]ဖြစ်သည်။ ယင်း အချိန်ဇယားကို သီတင်းပတ်၏ ကနဦးပိုင်းတ[illegible] ပြုလုပ်ရမည်။

နောက်တစ်ဆင့်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းဦးစား[illegible]အစီအစဉ်စာရင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ အေ(အရေးပါသော)၊ ဘီ (အ[illegible]ယ်အလတ်)၊ စီ (အရေးမကြီးသော)ဟု သတ်မှတ်ပြီး အေအဆင့်[illegible] ပထမကိုင်တွယ်ပြီး ဘီ ပြီးမှ စီ ကိစ္စကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြ[illegible]။ အလေးထား မှာကြား သည်မှာ အမြဲတမ်း အေ များဖြင့်သ[illegible] အစပြုရန်နှင့် စီ များဖြင့် အစမပြုရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ [illegible]နှင့်စီ အလုပ်များတွင် နစ်မွန်းနေကာ အရေးပါသော အေ အလု[illegible]များ မလုပ်ဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်၏။

ဤအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အခြေခံစည်းမျဉ်းကို [illegible]ဝတစ်သက်တာ တစ်ခုလုံးအတွက် အသုံးချရန်ဖြစ်သည်။ တိကျ[illegible]သားသော အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် အရေးပါသော (အေ)လုပ်[illegible]ငန်းများသည် ဘယ်သောအခါမှ ဦးစားပေးအဆင့်မှ နိမ့်ကျမသွားအောင် ကာကွယ်နိုင်[illegible]ရမည်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တချို့အဖို့ မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးမှုကို (အေ)ဦးစားပေး သတ်မှတ်ကြသည်။ ၎င်းကို (အေ)အဆင့် သတ်မှတ်ပြီးပါက "ပြုလုပ်ရန်"စာရင်းတွင် (အေ)အဆင့်၌သာ ရှိနေသင့်ပြီး အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာရှိလာပါက ချွင်းချက်ထားရှိရန်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက် လိုက်လျောပြောင်းလဲနိုင်မှု လိုအပ်သည်။ မကြာခဏ မိသားစု အပျော်ခရီးထွက်ရန် စီစဉ်ထားပြီးမှ အခြားအရေးကိစ္စကြောင့် ပျက်ပြယ်ရခြင်းရှိသည်။

"အချိန်မရှိ"ဆိုခြင်းမှာ ပျော့ညံ့သောဆင်ခြေဖြစ်သည်။ ဘယ်သူ့တွင်မှ အခြားသူများထက် အချိန်ပို၍မရှိနိုင်။

သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ပါ

အလုပ်တစ်ခုတွင် တိုးတက်မှုမရှိဘဲ ချောင်ပိတ်ခံနေရခြင်းကလည်း အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေပါ၏။ မိမိ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေရသောအလုပ်သည် ထွက်ပေါက်မရှိ၊ တိုးတက်မှုအခွင့်အလမ်း အလွန်နည်းနေပါက ယင်းအခြေအနေကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် မိမိအတွက် အကျိုးရှိမည့် သင်တန်းများ တက်လမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်လက်မှတ်များကို တန်ဖိုးထားသော အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်နှင့်အညီ သတင်းစာများတွင် အောင်လက်မှတ်ပေးသော သင်တန်းကို ကြော်ငြာလေ့ရှိရာ မိမိနှင့်သင့်လျော်သော မိမိအတွက် ထွက်ပေါက်ရှိနိုင်သော သင်တန်းများကို တက်ပါ။ သင်တန်းတက်ရုံသာမက မိမိသည်လည်း တကယ့်အရည်အချင်းရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ သင်တန်းတက်ရာတွင် စူးစမ်းမှု မရှိပါက မိမိအချိန်နှင့် ငွေတွေ

အလဟဿ ဖြုန်းတီးရာကျသည်။ မည်သူမဆို ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဝီရိယ ဖွဲ့ လုံ့လ ရှိပါက အလုပ်တစ်ခုတွင် ရေရှည် ပွယ်ကပ်စရာ မလိုပေ။

တချို့မှာ အလုပ်ခွင်တိုးတက်ရေးအတွက် အောင်လက်မှတ်များ ရရှိရန်-အားထုတ်ရမည့်အစား အခြားလူမှုကိစ္စသင်တန်းများနှင့် အချိန်ကုန်နေတတ်၏။

အချို့ သက်လတ်ပိုင်းများ ကျောင်းပြန်တက်ကြသည်လည်း ရှိ၏။

လုပ်ငန်းနှင့် မိမိအိမ်ထောင်စုဘဝကို ခွဲခြားပါ

အိမ်ထောင်စုသည် မိမိဘဝတွင် ဇနီးမယား သားသမီးများနှင့် တကယ့်ပျော်ရွှင်ဖွယ် ချမ်းမြေ့သောနေရာဖြစ်သည်။ အိမ်သည် မိမိတို့ အချင်းချင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု တည်ဆောက်စရာနေရာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာအချက်မှာ **အလုပ်သမား အများအပြားသည် ရုံးအလုပ်များကို အိမ်သို့သယ်လာကာ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ရုံးအလုပ်ကို အိမ်သို့ ယူလုပ်စရာမရှိလည်း အချို့သည် အိမ်သို့ရောက်သောအခါတွင်လည်း အလုပ်အကြောင်းပဲ စဉ်းစားနေတတ်သည်။ မကြာမီ သူတို့၏ဘဝသည် အလုပ်ဖြင့်သာ ပြည့်နှက်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး အခြား တွေးတောစရာ ဘာမှမရှိသလောက်ပင် ဖြစ်ရချေသည်။ ထိုသူများသည် မိသားစုဘဝ ဆုံးရှုံးသူများဖြစ်၏။**

အမှုဆောင်အရာရှိတစ်ဦးသည် သူ့ရုံးခန်းပိတ်၍ ပြန်သည့်အချိန်တွင် အလုပ်များကို ရုံး၌သာ ချန်ထားခဲ့ရန် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောင်း ပြောခဲ့ဖူးသည်။ အလုပ်များသာမက အလုပ်အကြောင်း စဉ်းစားစရာများကိုပါ ချန်ထားရန် လိုသည်။ အိမ်အပြန်လမ်းတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မိမိဇနီး သားသမီးများနှင့် အချိန်ကို မည်သို့ ကုန်ဆုံးစေမည့်အကြောင်းကိုသာ အသင့်ပြုလုပ်လာရန် လိုသည်။

အလုပ်ကို အိမ်ယူလုပ်သောနိုင်ငံများသည် အဘယ်ကြောင့်မသိ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများ ဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ မိမိကတော့ စံပြဆုရရှိအောင်လုပ်သော်လည်း ထိုကိစ္စသည် အချည်းအနှီးအလုပ်၊ အနုတ်လက္ခဏာအလုပ် ဖြစ်၏။ အလုပ်ချိန်နှင့် အိမ်သူအိမ်သားများအတွက် အချိန်ကို သီးခြားစီဖြစ်အောင် အမြဲပိုင်းခြားထားတတ်ရန် လေ့ကျင့်ရန် လိုသည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းဖြင့် အလုပ်၏ဖိစီးမှုကို စိတ်အာရုံလွှဲပြောင်းမှု ပြုနိုင်သည်။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ထားရှိပါ

“မည်သူမျှ အထီးကျန်နေ၍မရ” ဆိုသည့် စကားရပ်ကို ဝန်ထမ်းဘဝတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ကင်းကွာပြီး အထီးကျန်ဖြစ်အောင် မဖန်တီးသင့်ပါ။ မိမိအလုပ်တွင် နစ်မြုပ်ကာ လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို မေ့လျော့၍ မထားသင့်ပါ။

အလုပ်တွင်ကျယ်စေရန် လုပ်ငန်းစုပေါင်းတိုင်ပင်လုပ်ဆောင်မှုသည် မှန်ကန်သောအလားအလာကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများအား စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေသည်။ အလုပ်သမားတစ်ဦး မိမိတစ်ယောက်တည်း

လုပ်ငန်းပြဿနာများ ဖြေရှင်းနေရသည်ဟု မခံစားရပေ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မျှဝေကာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

မိမိအလုပ်နှင့် မပတ်သက်သော မိတ်ဆွေများ ထားရှိခြင်းသည် စိတ်သက်သာလန်းဆန်းစေသော အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ငန်းခွင်မှ အာရုံလွှဲပြောင်းစေရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသူများပင်လျှင် မိမိမိတ်ဆွေများ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဖိစီးမှုကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်း သို့မဟုတ် ကောလိပ်တွင် ပေါင်းသင်းခဲ့သော မိတ်ဆွေများကို ဆက်လက်တည့်အောင် ထားရှိခြင်းသည် ကောင်းသောအလေ့အကျင့်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေများနှင့် ရေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်များကို စားမြုံ့ပြန်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်ပြီး အလုပ်၏ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့နည်းသက်သာစေသည်။

သီးခြားရှုထောင့်အမြင်ရှိပါ

မန်နေဂျာတစ်ဦး ပြောခဲ့ဖူးသည်မှာ အလုပ်တွေများနေပြီး ဖိစီးမှုတွေ များနေပြီဆိုပါက ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ခေတ္တမှိန်းနေလိုက်ပြီး မိမိစိတ်ကို အလုပ်နှင့် ဝေးရာအရပ်သို့ စေလွှတ်ထားခြင်းသည် သက်သာမှု ရရှိစေသည်ဟုဆိုပါ၏။ မိမိသည် အစည်းအဝေးများကို ဆက်တိုက်တက်နေရပြီး မယ်မယ်ရရ ရလဒ်တစ်စုံတစ်ရာလည်း ထွက်လာသည့်အခါမျိုးတွင် အစည်းအဝေးထိုင်နေရင်းမှာပင် ပေလီနှင့် ပြင်ဦးလွင်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်နေသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြင့် စိတ်သည် လက်ရှိဘဝနှင့် ခေတ္တကင်းကွာကာ ငြိမ်သက်ပေါ့ပါး ပြင်ဦးလွင်အလုပ်တွင် ခေတ္တနစ်မြုပ်သွားပြီး စိတ်သက်သာမှု ရရှိသည်။

အလုပ်ခွင်ထက် မိမိ၏ဘဝတာသည် ပို၍ အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာများနှင့် ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းများပေါ်လည်း အာရုံစိုက်ရန်လိုသည်။ အလုပ်ခွင်သည် ဘဝတာမဟုတ်။ ဘဝတာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ယာယီသဘောဖြစ်သည်။ တစ်ခန်းရပ်သရုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အလုပ်ကို မှန်ကန်စွာ ရှုမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်သူများကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိအခန်းကဏ္ဍမှ တခဏမျှ ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မကြာမီ ကန့်လန့်ကာကျလာကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ နားရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကို တအားလုပ်နေရပါက ရရှိမည့်အကျိုးသည် အလုပ်ရှင်ကသော်လည်းကောင်း၊ အထက်အရာရှိကသော်လည်းကောင်း၊ ချီးမြှောက်ပင့်မှုတစ်မျိုးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်နှင့် မိမိဘဝကို ခွဲခြားထားမှုသည် အလုပ်ပေါ် တာဝန်မဲ့ လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော မဟုတ်ပါ။ စင်စစ်မှာမူ အလုပ်အပေါ် သံယောဇဉ်ထားသဖြင့် အလွန်အမင်း နစ်မွန်းကာ လွှမ်းမိုးဖိနှိပ်ခံရမှုကို ရှောင်ရှားရန်အတွက်သာ အလုပ်ကို ဘဝနှင့်ခွာရ မည့်အချိန်တွင် ခွာထားခြင်းဖြစ်သည်။

လိုအပ်ပါက အလုပ်မှစွန့်ခွာပါ

အလုပ်သမားတစ်ယောက်အဖို့ အလုပ်အကိုင် ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်ရန် စဉ်းစားရသည့်ကိစ္စသည် ခက်ခဲသော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ရှောင်လွှဲ၍မရပါက ထိုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရန် ရွေးချယ်ရပါမည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြုမူရခြင်းကို နောက်ဆုံးအဆင့်ထား၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နောက် မိမိရွေးချယ်သောအလုပ်သည်လည်း ယခု မိမိလုပ်နေသောအလုပ်ကဲ့သို့ မဖြစ်နိုင်။ ဖိစီးမှုမရှိနိုင်ဟူသော အာမခံချက်ကို မပေးနိုင်သောကြောင့် အလုပ်တစ်ခုမှ မထွက်မီ အပြောင်းအလဲလုပ်သင့် မလုပ်သင့်ကို ချင့်ချိန်ညှိနှိုင်းပါ။ ထောင့်စေ့စဉ်းစားပါ။ စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့စုမှ လုပ်ငန်းတာဝန် အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရန် အကြောင်းရှိ မရှိ လေ့လာပါ။ ရှိပါက သူ့အစီအစဉ်တွင် အသာလေး လိုက်ပါသွားခြင်းဖြင့် မိမိမကြိုးစားရဘဲ ဤအလုပ်ခွင်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်၏။ သို့မဟုတ် မွမ်းမံသင်တန်းတက်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသေး၏။

မိမိသည်းခံနိုင်သည့် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကြိုးစားအားထုတ်၍ မအောင်မြင်ပါက အလုပ်ကို စွန့်ခွာရန် စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားရာတွင်လည်း နောက်အလုပ်သည် လက်ရှိထက် စိန်ခေါ်မှုပိုမည် သို့မဟုတ် တောင်းဆိုမှု လျော့နည်းမည်ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါ၏။

အရာရှိများသို့ပန်ကြားချက်

စင်ကာပူတွင်ပြုလုပ်သော ဖိစီးမှုရေးရာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုတွင် ပါဝင်သူများက အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှု၏ အရင်းအမြစ်သည် အုပ်ချုပ်သူအရာရှိဖြစ်နိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြကြသည်။ လတ်တလော သုတေသနပြုသူများကလည်း အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်စေရန် အရာရှိနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြော ဆိုကြပါ၏။

မြောက်ကာရိုလိုင်းနားပြည်နယ်မှ သိပ္ပံပညာရှင် မိုက်ကယ်လမ်ဘာဒို က အလုပ်သမားများ၏ အလုပ်ခွင်သာယာပျော်ရွှင်စေရန် ကုန်ထုတ် လုပ်မှု တိုးတက်စေရန် အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးစေရန် စီမံခန့်ခွဲ သူ အရာရှိများသို့ ပန်ကြားချက်စာတစ်စောင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

လမ်ဘာဒို၏ အကြံပြုချက်များမှာ–

(က) ပိုင်ရှင်များ၊ အရာရှိများ၊ အုပ်ချုပ်သူများသည် အလုပ် သမားများ၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် လက်နက်များ ကိုသာမက အုပ်ချုပ်သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပါဝင်ဖြေရှင်း ကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံခဲ့၏။ လက်နက်ပဲပေးပြီး ကိုယ်တိုင် မပါဝင်ခြင်းသည် ဟင်းစားသာပေးပြီး ကွန်ချက်မပြသည့် သဘော ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အရာရှိသည် အလုပ် သမားများနှင့်အတူ ဝင်ရောက်ငါးမျှားခြင်းဖြင့် မမျှော်မှန်း နိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်ဟု ဆို၏။

(ခ) အချို့ကိစ္စများတွင် အလုပ်သမားများအား အသိပေးသင့် သိသင့်သည်များကို အသိပေး၍ ညှိနှိုင်းသင့်သည်များကို ညှိနှိုင်းအပ်၏။ စီမံချက်အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ထိပ်ပိုင်းမှ မိမိတို့ဘာသာ စိတ်ကြိုက်ပြောင်းလဲပြီးကာမှ ဒါကိုလုပ်ဟု ပေးခြင်းထက် အနည်းဆုံး အပြောင်းအလဲလုပ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းသင့်သည်။ ဒါ

ပြောင်းလိုက်ပြီ လုပ်ဆိုခြင်းသည် အလုပ်သမားများကို စက်ပစ္စည်းများလို သဘောထားရာရောက်သည်။

(ဂ) အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ပြဿနာဝေဒနာတစ်ရာ ပေါ်နေ ပြီဟု ဆိုပါက ထိုအလုပ်သမားကို ခေတ္တ အနားပေးသင့် သည်။ ပြဿနာမှ ခေတ္တနားနေသင့်၏ ပြဿနာအတွက် အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေပေးသင့်သည်ဟု ဆိုပါ၏။

လမ်ဘာဒို၏ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအပြင် အုပ်ချုပ်သူ များ အရာရှိများသည် အလုပ်ခွင်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စများ ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုသည်ဟု ဝေဖန်ဆိုမှုများလည်း ရှိပါသည်။

(က) လုပ်ငန်းတွင် သာယာဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေး ရန် လိုအပ်သည်။ လူများပြွတ်သိပ်ခြင်း၊ မှုအိုက်ခြင်း၊ ဆူညံနေခြင်းတို့ကို လုပ်ငန်းခွင်၌ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် စီမံပေးရန်လိုအပ်သည်။ လုပ်ငန်းရှင် သို့မဟုတ် အရာရှိ သည် ရုံးတွင် လှပ်ရှား တက်ကြွသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးကာ ရဲဘော်ရဲဘက် စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း မျိုး ထောင်ပေးရမည်။

(ခ) လက်အောက်ငယ်သားများက တင်ပြမှုကို လမ်းဖွင့်ပေး ရမည်။ ဖိတ်ခေါ်ရမည်။ အလုပ်သမားများ၏ တင်ပြမှုကို အချိန်ပေး နားထောင်ရမည်။ အလုပ်သမားအချင်းချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကျေနပ်မှုများအတွင်း ကြိတ်မကျေနပ်မှုများကို လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ တစ်ဖက်သတ် မယုံရှိသာမကတပည့်မွေးမှုကိုလည်း ရှောင်ရမည်။ အလုပ်သမားများဘက်မှ တင်ပြရန်လမ်းကြောင်းကို စနစ်တကျ လမ်းကြောင်း ပေးထားရမည်။

(ဂ) အရာရှိအုပ်ချုပ်သူနှင့် ပိုင်ရှင်တို့သည် အလုပ်သမားတို့အား အကျိုးပြုသော ပံ့ပိုးမှုကိုပေးရမည်။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် တစ်စုံတစ်ရာကိစ္စကို ကောင်းစွာပြီးမြောက်ခဲ့ပါက အချိန်ပေး၍ ချီးမွမ်းအသိအမှတ်ပြုရမည်။ အကယ်၍ အမှားပြုလုပ်မိလျှင် အမှားမကြီးထွားမီ ပြုပြင်ပံ့ပိုးပေးရမည်။

(ဃ) အရာရှိ အုပ်ချုပ်သူတို့သည် တင်ပြလာမှုများကို အမြဲလက်ခံ ကြိုဆိုရမည်။ အရာရှိသည် သီးခြားအုပ်ချုပ်သူမဟုတ်ဘဲ အလုပ်သမားများနှင့် အတူရှိနေပြီး အတူတကွလုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နေသူအဖြစ် ရပ်တည်နေရမည် ဖြစ်ပါ၏။

အလုပ်သမားတို့သည် ကုန်ထုတ်လုပ်နေကြသူများဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာလောက ကြီးအားပိုမိုနေချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် နေ့စဉ်ဖန်တီးနေကြသူများဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များကို ဖန်တီးပေးနေကြသူများ ဖြစ်သည်။ ထိုသူများ၏ အလုပ်ခွင်သည် သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာဖြစ်သင့်သည်။ အလုပ်သမားတို့၏ ဘဝ

မြင့်မားတိုးတက်ခြင်းသည် လူ့ဘောင်ဘဝ တိုးတက်ခြင်းဖြစ်သလို အုပ်ချုပ်သူတို့၏ အောင်ပွဲနှင့် ပိုင်ရှင်တို့၏ အမြတ်အစွန်းများလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုများကို မလောင်ကျွမ်းခင် ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေဖယ်ရှား၍ အလုပ်ခွင်သာယာမှုများကို ဖန်တီးကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။

အလုပ်ခွင်တစ်ခုလုံး၏ သာယာစိုပြေမှုသည် အရေးကြီးသလို အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်း အလုပ်ခွင်၌ ပျော်မွေ့စရာဖြစ်မှုကလည်း အရေးကြီးလှပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းကို အလုပ်တွင် အသုံးပြု ကုန်ဆုံးနေရပေရာ အလုပ်ခွင်၌ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှသာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်လည်း ရှိမည်ဖြစ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ဖိစီးမှုလျော့ပါးရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မှုချကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၂၅)

ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိစီးမှုကို ဘဝအပိုင်းအခြားအလိုက် ကလေးဘဝ လူငယ် လူလတ် လူကြီး စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားလေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ တဖန် ဖိစီးမှုဝေဒနာ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေအလိုက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း စသည်ဖြင့်လည်း ပိုင်းခြားလေ့လာခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုဘဝ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အလုပ်ခွင် ဖိစီးမှုများကိုလည်း စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် သေလာခဲ့ကြသည်။

ဤအခန်းတွင် ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် ဖိစီးမှုကို အောင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအချက်ခုနစ်ချက်ကို ထပ်မံတင်ပြဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြမည့်အချက် ခုနစ်ချက်ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိ၏ဘဝသည် အလိုအလျောက် ဖိစီးမှုနည်းပါးသောဘဝကို တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအချက် ခုနစ်ချက်ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုနည်းပါးသောဘဝကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယင်းအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်–

၁။ ဘဝလက်ဆွဲသေတ္တာစနစ်ကျင့်သုံးရေး။

၂။ စီမံကိန်းချမှတ်ဆောင်ရွက်ရေး။

၃။ ဖိစီးမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

၄။ အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုပျိုးထောင်ခြင်း။

၅။ ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ရှာဖွေခြင်း။

၆။ အာရုံပြောင်းခြင်း။

၇။ မိတ်ရင်းဆွေမွန် ဖွဲ့စည်းခြင်း။

ဘဝလက်ဆွဲသေတ္တာစနစ်ကျင့်သုံးရေး

ဘဝလက်ဆွဲသေတ္တာစနစ် အသုံးပြုရေးဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားနေရသော ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် ဘဝလုပ်ငန်းတာဝန်များကို လက်ဆွဲသေတ္တာတစ်လုံးကဲ့သို့ သဘောထားရမည်ဖြစ်၏။ ခရီးသွားလက်ဆွဲသေတ္တာတွင် အလွန်အမင်း ထည့်သွင်းပါက ခရီးမထွက်မီ ဖွင့်ဟထွက်ကျကာ သေတ္တာပျက်စီးသွားနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ ဘဝရည်မှန်းချက်မပြည့်စုံမီ ဖိစီးမှုလွန်ကဲကာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ကြသည့်သဘောပင် ဖြစ်သည်။

မိမိသေတ္တာနှင့် မိမိသွားမည့်ခရီးအတွက် လိုအပ်ချက်ပစ္စည်းများမျှတစွာပါဝင်ရန် လိုအပ်၏။ မျှတစွာပါဝင်ရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောစနစ်မှာ မိမိလက်ဆွဲအိတ်ထဲတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းများ ထည့်သွားသည်ကို စာရင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ မိမိလက်ရှိရောက်နေသော ဘဝတွင် မည်သည့်အရာကို ဦးစားပေးယူဆောင်သွားသင့်သည်ကို သိရန်လိုသည်။ မည်သည့်ပစ္စည်း ထည့်ထားသင့်သည်ဆိုသော အချက်ကို မိမိက ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်၏။ မလိုအပ်သော အကျိုးမရှိသော ပူပန်စရာသာဖြစ်စေမည့် ကိစ္စများနှင့် အချိန်ကုန်ရန် လိုအပ်သည်။ လုပ်ဆောင်စရာများ တာဝန်များ မိမိနေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေသည်များကို စာရင်းချရေးကြည့်ပါက မည်သည့်ပစ္စည်းများ ပိုနေသည်၊ မည်သို့သောအရာများနှင့် ရှုပ်ထွေးနေသည်ကို သေချာစစ်ရမည် ဖြစ်ပါ၏။

စာရင်းချရေးပြီးပါက ထိုစာရင်းပါ အလုပ်များသည် မိမိဘဝကို ဘယ်လောက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည် မရှိသည်ကို အကဲဖြတ်ရမည် ဖြစ်၏။ အကဲဖြတ်ရာတွင် ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုစီအတွက် ပေးရသောအချိန်၊ ပေးရသောစွမ်းပကား၊ ပမာဏနှင့် ပြန်လည်ရရှိသည့် အကျိုးကို အကဲဖြတ်ရမည်။ ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုသည် စွမ်းအင်အမြောက်အမြားလိုအပ်ပါက များသောအားဖြင့် ထိုဆောင်ရွက်မှုသည် တာဝန်ကြီးပြီး ဘဝ၏ အချိန်အတော်များများကို ယူငင်သွားတတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ မိမိအတွက် လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး ဘာဖြစ်ထွန်းသည်၊ အများအတွက် ဘာကောင်းကြိုးဖြစ်ထွန်းသည်ကို သိရမည်သာ။ အကျိုးမဲ့ကိစ္စများ မလုပ်မိရန် လိုအပ်၏။

မိမိလုပ်ဆောင်နေသော လုပ်ငန်းအပေါ် မိမိ၏ မိသားစု၊ ဇနီးခင်ပွန်း သားသမီးတို့နှင့် မိတ်ဆွေများက မည်သို့ဝေဖန်သည်ကို နားထောင်ရန် လိုအပ်၏။ မိမိလုပ်သောအလုပ်အပေါ် မိသားစုက ပြစ်တင်မှုရှိသလော။ မကျေနပ်မှုရှိသလောဟူသည့် အချက်ကို မှတ်သားရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထို့နောက် မိမိရောက်ရှိနေသော အသက် ဘဝအပိုင်းအခြား၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု သတ္တိစွမ်းပကား၊ အသက်အရွယ်ကို ထည့်တွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်မှုသည် ပင်ပန်းလွန်းနေလား၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်နေသလား။ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေရသော ကိစ္စများက မိမိကို ဖိအားမည်မျှပေးနေသည်ကို စိစစ်ရန်လိုအပ်ပါ၏။

ဤသို့ ဆန်းစစ်ခြင်းသည် နေ့စဉ် မိမိဘဝထဲသို့ မည်သည့် အကြောင်းအရာများက ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးဖန်တီးနေသည်ကို သိရှိရန် စာရင်းပြု သုံးသပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် မိမိပြုလုပ်နေသည့် အလုပ်များကို ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်လိုက်ပါက မိမိလက်ဆွဲအိတ်ထဲတွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အဆမတန်များမနေဘဲ အသင့်အတော်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့သူများတွင်ကား လက်ဆွဲအိတ်ထဲတွင် အမှန်တကယ် ပါဝင်သင့်သော ပစ္စည်းများပင် မပါဘဲ လက်ဆွဲအိတ် ချောင်နေသူများလည်းရှိ၏။ ထိုလူများသည် ဘဝတာဝန်မကျေပွန်သူ လူပျင်းများ လူညံ့များဖြစ်သည်။ ထိုသူများအတွက်ကား လူဖြစ်လာရသော လူအဖြစ်တွင် မိမိအမှန်တကယ် ထမ်းဆောင်ရမည့် ဘဝတာဝန်ကို မထမ်းဆောင်ဘဲ အချောင်ခိုနေမှုဖြစ်သည်။ သိပ်ချောင်လွန်းအားကြီးပါက အများအကျိုးဆောင်ရွက်မှုများ မိမိခြေထောက်ပေါ် မိမိရပ်မှုများဖြင့် မိမိအိတ်ကိုမိမိ ထပ်ဖြည့်ရန် လိုအပ်သည်။ မိမိလုပ်ဆောင်နေသော အလုပ်တာဝန်များအတွက် ဇယားပါအတိုင်း စာရင်းပြုလုပ်နိုင်ပါ၏။

ဘဝလက်ဆွဲသေတ္တာ

(၁)	(၂)	(၃)	(၄)
ဦးစားပေး	လုပ်ဆောင်မှုများ	ဘဝပေါ်ဖိစီးမှု	တွန်းအားပေးမှု
C	နံနက်ခင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း	ပေါ့	နေ့စဉ်မလုပ်ဖြစ်
A	ရပ်ကွက်သာယာရေးအဖွဲ့	ပုံမှန်	ဒုန်းဖြစ်သူအား မပေး
A	မြို့နယ်အသင်း၌ပါဝင်မှု	များပြား	မီးထိုးပေးမှုရှိ
B	ဂေါ်ပကာအဖွဲ့တွင်ပါဝင်ခြင်း	များပြား	မီးထိုးပေးမှုရှိ
C	ဘုရားသွားကျောင်းသွားခြင်း	ပုံမှန်	နေ့စဉ်မလုပ်ဖြစ်
B	ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်ကိစ္စ	များပြား	မီးထိုးပေးမှုရှိ
B	ကလပ်သွားခြင်း	ပုံမှန်	တစ်ပတ်တစ်ခါ
B	မိဘဆရာအသင်း	ပုံမှန်	တစ်လတစ်ကြိမ်
A	ရှုံးသာရေးနာရေးအသင်းကိစ္စ	များပြား	မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်
C	ဆွေမျိုးများကိုအကူအညီပေးခြင်း	ပုံမှန်	ရံဖန်ရံခါ

ဇယားတွင် မိမိလုပ်ဆောင်သော အလုပ်များကို ဖော်ပြထားပါ၏။ ဇယား၏ ကော်လံ ၃ တွင် မိမိတာဝန်ယူရမှု အနည်းအများကို ဖော်ပြထားပြီး ကော်လံ ၄ တွင် တွန်းအားပေးခံရမှု အခြေအနေကို ဖော်ပြထား၍ ကော်လံ ၁ တွင် ဦးစားပေးမှုကို ABC နှင့် ဖော်ပြထားပါ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဇယားချပြီးကြည့်ပါက မိမိသည် ဘယ်အလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က ဖိစီးမှုများများပေးထားသည်၊ ဘယ်အလုပ်သည် မလိုအပ်ဘဲ လုပ်နေသည်၊ လိုအပ်သော်လည်း မလုပ်ဘဲထားသောအရာက ဘာဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်များ ပေါ်ပေါက်လာက မိမိလက်ဆွဲသေတ္တာကြီး ကျပ်သိပ်အောင် ပွင့်ဟာမတတ်ဖြစ်နေသော မလိုအပ်သည့်ပစ္စည်း (အလုပ်)များကို ထုတ်ပြစ်နိုင်သည်။

စီမံကိန်းချမှတ်ဆောင်ရွက်ရေး

လူတိုင်းသည် မိမိအချိန်အတွက် မိမိတွင် စီမံချက် စီမံကိန်းရှိရမည်ဖြစ်၏။ ဘဝကို အချိန်ဖြင့် ကန့်သတ်ထားရာ ဘဝတွင် အချိန်ကို အမြဲစဉ်းစားရမည်ဖြစ်၏။ လူတိုင်းတွင် တစ်နေ့တာအစီအစဉ်၊ တစ်ပတ်စာအစီအစဉ်၊ တစ်လစာအစီအစဉ်၊ တစ်နှစ်စာအစီအစဉ်ဟူ၍ ထိုသတ်မှတ်ချိန်ကာလအတွင်း မိမိဘာပြုလုပ်မည်ကို စီမံကိန်းရေးဆွဲထားရမည်ဖြစ်၏။ လူတိုင်းသည် ဆယ်နှစ်စာအထိ အစီအစဉ်ရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဘဝစီမံချက်မရှိပါက မယ်မယ်ရရမရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် နစ်မွန်းနေတတ်၏။ မိမိဘဝ စောစောပိုင်းကာလများသည် ဘာမှ မယ်မယ်ရရမရှိဘဲ နောက်ပိုင်းမှ ဖိ၍ လုပ်ဆောင်ရမှုကြောင့် ဖိစီးမှု များပြားလာရမှုများရှိ၏။ မိမိဘယ်ခရီးကိုသွားမည်ဆိုသည့်ကိစ္စ ပြတ်ပြတ်သားသား ရှိပြီးဖြစ်ပါက ခရီးသွားလက်မှတ်ဝယ်ရမည့်အချိန် ဝယ်ပါ။ ခရီးထွက် သတ်မှတ်ရက်ကို မရွေ့ပါနှင့်၊ ကြိုတင်စာရေးအကြောင်းကြားရမည့် ကိစ္စများအတွက် ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားပါ။ ဤသည်မှာ စီမံချက်ချ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

တစ်ဖန် မိမိစီမံချက်လုပ်ငန်းများကို အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ထားရန် လိုအပ်၏။ ဦးစားပေးအစီအစဉ်သတ်မှတ်ရန်လိုသည်။

မပျက်မကွက်ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စ (ဦးစားပေး ၁)

Must do list

ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စ (ဦးစားပေး ၂)

To do list

ဆောင်ရွက်သင့်ကဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စ (ဦးစားပေး ၃)

Would do list

ထိုသို့မဟုတ်ပါက မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စကို မဆောင်ရွက်ဖြစ်ဘဲ မဆောင်ရွက်ဘဲနေ၍ရသောကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရှေ့နောက် အဆင်မပြေဖြစ်ကာ လုပ်ငန်းမချောမွေ့ဘဲ အစီအစဉ်မရှိမှုကြောင့် ဖိစီးမှုများရရှိတတ်၏။

တစ်နေ့စာ၊ တစ်ပတ်စာ၊ တစ်လစာ၊ အစီအစဉ်များ မိမိနေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင် ကြိုရေးထားပါ။ ဆယ်နှစ်စာအထိ ရေးဆွဲထားပါ။ အစီအစဉ်ရှိမှုသည် သတိရှိမှုပင်ဖြစ်သည်။ သတိသည် ဘာဖြစ်မည်ကို ကြိုသိခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စီမံကွပ်ကဲမှုအောက်တွင်သာ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စီမံခန့်ခွဲကွပ်ကဲနိုင်မှု စီမံကွပ်ကဲမှုဘောင်ကိုကျော်၍ မရှိစေရ။

ဖိစီးမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျရောက်လာမည့် အရေးအခင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကိစ္စများအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု လျော့ပါးအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြိုတင်လေ့ကျင့်၍ရပါ၏။ ထိုသို့ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေသည် ပထမအကြိမ် ကားဝယ်စီးစဉ်က သူ၏ကားသည် အသစ်စက်စက်ဖြစ်ရာ ထိုကားကို သားကဖြစ်စေ ယောက်မောင်းကဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ယောက်က ယူဆောင်သွားတိုင်း ကားဘယ်နားမှာတိုက်နေပြီဟု တယ်လီဖုန်း ဘယ်တော့များ လာမလဲဟု ဆိုကာ အမြဲစိတ်ပူနေ၏။ သို့သော် မျှော်လင့်သည့်အတိုင်းတော့ ဖြစ်မလာပါ။ သို့သော် ဖြစ်မလာဘဲနှင့် ပူနေရသည့်သောကမှာ အလွန်ကြီးပါ၏။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေသည် သူ၏ကားအတိုက်ခံရသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်ဖန်တီး စဉ်းစားကြည့်ပါ၏။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် "ဘယ်လိုတိုက်ပါက ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်လို ဖြစ်ပါက ဘယ်လိုစီမံမည်"ဟူသောအချက်ကိုပါ ဆက်၍ စဉ်းစားကြည့်နေမိခဲ့ပါ၏။

ထိုသို့စဉ်းစားထားခြင်းဖြင့် တကယ် ကားတိုက်လာသောအခါ ဘာလုပ်ရမည်ဟူသော အစီအစဉ်များလည်း အဆင်သင့်ရှိနေပြီ။ ဖိစီးမှုလည်း များစွာမများကြောင်းနှင့် မိမိထင်သလောက်လည်း အဆုံးအရှုံးအပျက်အစီး မရှိသည်ကိုတွေ့ရ၏။ မိမိသားသမီး စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း၊ မိမိကုန်ပစ္စည်းအသစ်ကို ဈေးကွက်သို့ချခြင်း၊ မိသားစုဝင် နာတာရှည်လူနာနှင့် ပတ်သက်၍ ပူပန်ရခြင်းကိစ္စများတွင် ဖိစီးမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်စီမံမှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် လောလောဆယ်လည်း သက်သာမှုရှိသလို တကယ်ဖြစ်လာတော့လည်း ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းများ အဆင်သင့်ရှိနေ၍ ဖိစီးမှုပြင်းထန်စွာဖြစ်ပေါ်လာမှု မရှိသည်ကို တွေ့ကြုံရသည်။

အပြုသဘောတွေးခေါ်မှုပျိုးထောင်ခြင်း

ဘဝဖိစီးမှုနည်းစေရန် အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ကို ပျိုးထောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာစိတ်မွေးမြူရမည်ဖြစ်သည်။ အရာရာကို ခွင့်လွှတ်သောစိတ်ဖြင့် ကြည့်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပျိုးထောင်နိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိဘဝတွင် ဖိစီးမှု များစွာကျဆင်းနိုင်၏။

ဥပမာ အလုပ်ရှင်က မိမိအား ကောင်းစွာမဆက်ဆံဟု ခံစားရပါက "အိုအလုပ်ရှင်က သူ့စရိုက်က စကားနည်းတာပဲ"ဟု ခံယူရန်လိုအပ်ပါ၏။ မိမိနှင့်စကားမပြောသော်လည်း အခြားသူများနှင့် စကားပြောလျှင် "အလုပ်ရှင်က သူနဲ့ လိုအပ်လို့ပြောတာပဲ၊ အလုပ်ရှင်က ငါနဲ့သာမပြောတာ အခြားသူများနှင့် ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရှိသားပဲ" ဟူသော စိတ်ထားကို မွေးမြူပါက ဖိစီးမှုအလွန်ပင် လျော့ပါးကျဆင်းနေမည်ဖြစ်ပါ၏။

တစ်ဖန်–

- ငါ့အလုပ်ရှင် ငါ့အပေါ် ရင်းနှီးမှုမရှိသော်လည်း ငါဟာ ငါ့မိသားစုနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရတာပဲ၊
- ငါ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်ရင် ပြီးတာပဲ၊ ငါ့ရဲ့အလုပ်ရှင် ချီးမွမ်းမှု လိုအပ်တာမှမဟုတ်တာ။
- လူအများက ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းစေချာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကောင်းဖို့ ပိုလိုအပ်တာပဲ။
- အလုပ်ရှင်ဟာ သူနေချင်သလိုနေမှာပေါ့။ သူ့မှာ သူကြိုက်သလို နေခွင့်ရှိတာပဲ။ ဒါ ဘာဆန်းတာမှမဟုတ်တာ။
- အလုပ်ရှင်က ငါ့ကို စကားမပြောပေမယ့် ငါနဲ့ စကားပြောမယ့် အခြားလူတွေ ရှိနေတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ငါ့အလုပ်ရှင်က ငါ့ကို အလုပ်ဖြုတ်မဖြစ်သေးဘူး။ လစဉ်လခ ပေးနေတာပဲ။ ဒါထက်တိုးပြီး ဘာမှမလိုချင်ပါဘူး။
- ငါ အလုပ်ကြိုးစားမယ်။ အဲဒီအတွက် အလုပ်ရှင်ဆီက ဘာမှ မမျှော်လင့်ပါဘူး

စသည်ဖြင့် စိတ်ထားများစွာ ထားနိုင်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင်မဆို အပြုသဘောအတွေးအခေါ် အပြုသဘောစိတ်ဓာတ် မွေးမြူထားရှိခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုနည်းပါးစေ၏။ အခြေခံစိတ်ကောင်းထားပါ။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးဘယ်တော့မှ မထိခိုက်၊ ဘယ်တော့မှ စိတ်အငြိုအငြင် မရှိပါစေနှင့်။

ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ရှာဖွေခြင်း

ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းမှုသည် ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေ၏။ ဘုရားရှင်နှင့်နေထိုင်ခြင်း၊ တရားဓမ္မနှင့်နေထိုင်ခြင်း၊ မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုနှင့်နေထိုင်ခြင်းသည် အေးချမ်းမှုကို ရရှိပါ၏။

ဆိတ်ငြိမ်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတည်း တွေးတောဆင်ခြင်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်မှု၊ အာရုံကြည်လင်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိနေခြင်းသည် ဆိတ်ငြိမ်မှုဖြစ်၏။ ဝတ်ပြုခြင်း၊ ဘုရားသခင်ထံတွင် "ဆုတောင်းနေခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်နေခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ စာပေတို့မွေ့လျော်စွာဖတ်ရှုနေခြင်း၊ မိမိယုံကြည်ရာကို တွေးတောနေခြင်းတို့သည် ဆိတ်ငြိမ်မှုပင်ဖြစ်သည်။

ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ပိုများများရလေ ဖိစီးသောကရောက်မှု ပိုနည်းပါးလေ ဖြစ်၏။

အာရုံပြောင်းခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် "ငါဒါတွေနဲ့ ဝေးဝေးကိုပြေးမှဖြစ်တော့မယ်"ဟုဆိုတတ်၏။ ဒါတွေဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်ဖိစီးမှုများပင်ဖြစ်၏။ ဖိစီးမှုများပြားလာလျှင် ဝေးဝေးကိုပြေးမှကောင်းမည်ဟု ပြောမနေဘဲ တကယ်ပင် ထိုဖိစီးမှုများမှ ခေတ္တရှောင်ရှားသင့်ပါ၏။ သို့သော် မှန်ကန်သောအာရုံပြောင်းမှု မှန်ကန်သောရှောင်ထွက်မှုဖြစ်ရန်လိုသည်။ ဖိစီးမှုမှထွက်ပြေးရန် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးဆောင်ခြင်း၊ အရက်သေစာ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ အခြားသောအရာများနှင့် အလွန်အကျွံပျော်ပါးခြင်းတို့ပြုပါက ထိုအပြုအမူများသည် နည်းမှန်လမ်းမှန်များ မဟုတ်ပါ။

မိမိဝါသနာပါရာ၊ စိတ်ဝင်စားရာ အပျော်တမ်းအလုပ်တစ်ခုကိုယာယီပြောင်းလဲမှုအနေဖြင့် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုသို့အာရုံပြောင်းလဲရာတွင် အချိန်အလွန်အမင်း ကြာမြင့်ခြင်းနှင့် ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်းတို့ကို ရှောင်သင့်၏။

ငါးမျှားခြင်း၊ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ မိမိဇာတိရွာသို့ ပြန်ခြင်း၊ ကာလပ်ရှိ မိမိမိတ်ဆွေများထံသွားခြင်း၊ မြို့ပြင်သို့ထွက်ခြင်း စသည့်အလုပ်များကို လုပ်နိုင်၏။ ထိုသို့ ခရီးထွက်ရာတွင် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော မည်သည့်ကိစ္စမှ မပါဝင်စေဘဲ အနားယူရန် အချိန်သက်သက်၊ အပျော်ခရီးသက်သက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝါသနာပါ,ပါက တောင့်တခြင်း စသော စွန့်စားမှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်နိုင်၏။ ဈေးထွက်ဝယ်ခြင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ပြဇာတ် စသည့်ပွဲများကြည့်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

လွှဲပြောင်းခြင်းသည် လွတ်မြောက်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာရုံပြောင်းခြင်းဖြင့် အတွေးသစ် ရသလို ခွန်အားသစ်များလည်း တိုးပွားနိုင်စေသည်။

ဖိစီးမှုများလာပါက အာရုံပြောင်းမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

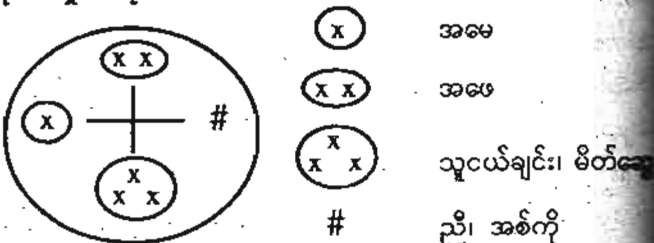
မိတ်ရင်းဆွေမှန်ဖွဲ့စည်းခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိပြီဟုဆိုပါက ထိုပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အားကိုးအားထား တိုင်ပင်ဖော်တိုင်ပင်ဖက်သည် လိုအပ်၏။ တိုင်ပင်ဖော်တိုင်ပင်ဖက်ရှာကြ၏။ သင်ရော အကြောင်းကိစ္စ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိပြီဟုဆိုပါက သင့်ထံတွင် တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသနည်း။

ပြဿနာမပေါ်လာသေးမီ ယခုပင် စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ။

သင့်ပြဿနာကို အချိန်ကုန် ငွေကုန် ပင်ပန်းခံကာ ဘယ်သူတွေက ဝိုင်းဝန်းကူညီကြမည်နည်း။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုရေးဆွဲ၍ အလယ်တွင် သင့်အား ကိုယ်စားပြုသည့် အစက်တစ်စက်ကို မှတ်သားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုစက်ဝိုင်းကို တိုင်ပင်မှုစက်ဝိုင်းဟု အမည်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်အား ကူညီမည့်သူများကို ရေးချပါ။

တိုင်ပင်မှုစက်ဝိုင်း



ကူညီမည့်သူများထဲတွင် အမေ၊ အဖေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ နီးစပ်သူများ ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ဤစက်ဝိုင်းထဲတွင် လူများများ အမည်တပ်ပြနိုင်လေလေ ကောင်းလေလေဖြစ်သည်။

စက်ဝိုင်းအတွင်းမှ သူများသည် မိမိဒုက္ခရောက်လျှင် ကူညီမည့်သူများပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာရှတိုက်သားများသည် အစဉ်အလာအားဖြင့် မိသားစုဝင်များအား အထောက်အကူပြု အဖွဲ့အစည်းဝင်များ၊ အားကိုးအားထားပြုနိုင်မည့် လူစာရင်းတွင် ပါဝင်မည့်သူများဟု မျှော်လင့်ထားတတ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း အာရှ၏ ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေများကြောင့် မိသားစုဝင်များကို အထောက်အကူပြုသူများစာရင်းတွင် ကြံ့သေ လက်သေ မျှော်လင့်ထား၍ မဖြစ်တတ်ကြပေ။ အချို့ ရှေ့နေများ၊ ငယ်ဆရာများ မိမိတို့ကိုးကွယ်သည့် ဆရာတော်ကြီးများသည်လည်း အထောက်အကူပြုသူများ ဖြစ်နိုင်၏။

ကွာလာလမ်ပူ၊ စင်ကာပူ၊ ဗန်ကောက်၊ ဆိုးလ် တိုကျို အစရှိသော မြို့ကြီးများတွင် ငွေကြေးဖြင့် လက်ခံစဉ်းစေ ကူညီပေးသော ပညာရှင်များ၊ အဖွဲ့များ ကုမ္ပဏီများလည်း ရှိကြ၏။ ယင်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှုအတွေ့အကြုံရှိ၍ လက်တွေ့အကူအညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့များလည်း ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ အထောက်အကူပြုစက်ဝိုင်းတွင် များများပါဝင်ရန် မိမိ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှုသည် အရေးကြီးသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြေလည်မှုသည် ဘဝတွင် ဖိစီးမှုလျော့ပါးရေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွက် အရေးကြီးသော အထောက်အပံ့မှုဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေများနှင့် အတူသွား အတူနေမှုသည် အလုပ်ခွင်ဖိစီးမှုကို လျှော့ပါးစေသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ဖူးသည်။

ရင်းနှီးသော၊ သစ္စာရှိသော မိတ်ဆွေရှိနေခြင်းသည် ကြုံတွေ့လာရသော လောကဓံတရားကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အင်အားပင်ဖြစ်သည်။ မြိန်ရာဟင်းကောင်း ခင်ရာဆွေမျိုးဟူ၍ရှိရာ အရေးအခင်းကြုံလာပါက ခင်မင်မှုသည် ဆွေမျိုးမကာ အထောက်အကူပြုကြသည်လည်း ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတွင် မိတ်ကောင်းဆွေမွန်များရှိရန် လိုအပ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိတ်ကောင်းဆွေမွန်များ အုတ်တံတိုင်းကို တည်ဆောက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိတ်ကောင်းဆွေမွန်များကို မိမိတို့၏ မိသားစု ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ငယ်ဆရာများ၊ တပည့်များထံမှ ရနိုင်သည်။ ထိရောက်သော အကြံဉာဏ်များ၊ အကူအညီများကို ရှေ့နေ၊ ဆရာဝန်၊ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်၊ လူမှုရေး စေတနာရှင်တို့ထံမှလည်း ရရှိနိုင်သည်။ မိမိအတွက် အထောက်အကူပြု ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

မိမိတို့ဘဝတွင် ဤအချက် ခုနစ်ချက်သည် ဖိစီးမှုဒဏ်ကို လျှော့ချနိုင်သော အချက်ခုနစ်ချက်အဖြစ် မှတ်သားထား၍ ထိုအချက်များကို ဖိစီးမှု နှိမ်နင်းရေးအတွက် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။

◆

အခန်း (၂၆)

ဖြေလျှော့ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဖိစီးမှုအကြောင်း ရေးသားသော စာအုပ်၊ ဖိစီးမှုဖြေချသော လမ်းညွှန်စာအုပ်တိုင်းတွင် ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မလွဲမသွေ ဖော်ပြကြစမြဲ ဖြစ်သည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်တွင် မှီတည်၍ စိတ်တွင် ဖိစီးမှုပြဿနာအရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရပေရာ ထိုစိတ်ကိုသာမက စိတ်တည်မှီနေထိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ တင်းမာမှု အရပ်ရပ်ကိုလည်း လျှော့ချပေးရန်လိုအပ်ပါ၏။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြမည့် တင်းမာမှုဖြေလျှော့ရေး ဤလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ စင်ကာပူနိုင်ငံ Councelling and Care Centre တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးသူ တစ်ဦးဖြစ်သော Mr Tan Ngoh Tiong ၏ Relaxation Audio Tape မှ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါ၏။

လူတိုင်းတွင် ဖိစီးမှုအနည်းနှင့်အများရှိကြရာ ဖိစီးမှုပြင်းထန်မှု မဟုတ်ဘဲ လူကောင်းများသည်လည်း လေ့ကျင့်မှုများကို နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်မီ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့် သင့်တော်သောနေရာနှင့် အချိန်ကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်၏။ အချိန်နှင့်နေရာသည် အနှောင့်အယှက်ကင်းသောနေရာနှင့် အနှောင့်အယှက်ကင်းသော အချိန်ဖြစ်ဖို့လိုပါ၏။ နံနက်စောစော သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်များ ကောင်းပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းငါးခုကို တင်ပြမည်ဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁ မှ ၅ အထိကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်သော်လည်းကောင်း အချိန်ခြား၍သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့သော် အစီအစဉ်အတိုင်း ၁ ပြီး ၂၊ ၂ ပြီး ၃ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ငါးခုမှာ

ပထမ – အသက်ပြင်းရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်း
Deep Breathing Exercise

ဒုတိယ – မိမိကိုယ်မိမိ ဖြေလျှော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း
Self-generating Relaxation

တတိယ – ကြွက်သားဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း
Muscular Relaxation

စတုတ္ထ – စိတ်ကူးယဉ်လေ့ကျင့်ခန်း
Imagination

ပဉ္စမ – အနှိပ်ခံခြင်း
Massage

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တော့မည်ဟုဆိုပါက အဓိက အရေးကြီးသော အချက်များမှာ–

(က) မိမိလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်နေရာသည် အမှန်တကယ် ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ ဖြစ်ပါစေ။

(ခ) မိမိ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်အချိန်သည် အမှန်တကယ် သင့်တော်သောအချိန်ဖြစ်ရန် လိုသည်၊ (နံနက်ခင်း သို့မဟုတ် ညနေပိုင်းအချိန်များ သင့်တော်ပါသည်)

(ဂ) လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ မိမိကိုယ်မိမိ သက်သာအောင်နေပါ။ ထိုင်လိုက ထိုင်၊ လဲလျောင်းလိုက လဲလျောင်း သက်သာမှုဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ သက်သာမှုရှိအောင် လဲလျောင်းပါ။

(ဃ) အနှောင့်အယှက်မရှိကြောင်း အစစအရာရာ သေချာဖို့ လိုပါ၏။

(င) မိမိကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝတ်စားထားမှုများသည် သက်သောင့်သက်သာ ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိပါစေ။

အသက်ပြင်းရှူမှုလေ့ကျင့်ခန်း

သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ထိုင်လိုက ထိုင်ပါ သို့မဟုတ် လဲလျောင်းလိုက လဲလျောင်းပြီးပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တော့မည်ဟုဆိုပါက စိတ်ကိုလျှော့ချထားပါ။ မျက်လုံးများ စုံမှိတ်ထားပါ။

* အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပြီး ရှူထုတ်ပါ။
* အသက်ရှူသွင်းနေစဉ် မိမိ၏အာရုံသည် ရှူသွင်းသောဖြစ်စဉ်နှင့်အတူ ထားရှိပြီး ရှူထုတ်လိုက်သောအခါတွင်လည်း ရှူထုတ်သော ဖြစ်စဉ်နှင့်အတူ ကပ်၍ထားရှိပါ။ အာရုံ မလွင့်ပါးပါစေနှင့်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* နောက် အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာဖြင့် ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် အသက်ကို ခေတ္တအောင့်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် အသက်ရှူထုတ်ပါ။

ထိုကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ပြုလုပ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်တိုင်း မိမိ၏အာရုံသည် ရှူသွင်းမှု၊ ရှူထုတ်မှု ဖြစ်စဉ်များအတိုင်း အတူတကွ တစ်ဆက်တည်းကပ်ပြီး ရှိနေအောင် ထားရှိပါ။ ထိုသို့ပြုရာမှ အတော်အတန်ဖြေလျှော့မှုရသည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ခံစားရသည့်အခါ ပုံမှန်အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို ပြုပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူမှုကို ပြုနေစဉ် ဖြေလျှော့စေ RELAX ဖြေလျှော့စေ RELAX ဟု မိမိခန္ဓာကိုယ်အား မိမိ ပြောနေပါ။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်နေစဉ် မိမိအဆုတ်များ ဖောင်းလာလိုက် လျော့သွားလိုက် ဖြစ်သည်ကို သတိပြု၍မှတ်ပါ။ Try to notice how our Lungs are inflating and deflating as we breathe in and out.

မိမိ၏တင်းမာမှုများကို လျှော့ချနေသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပေါ့ပါးလာပြီ၊ တင်းကျပ်မှုအနှောင်အဖွဲ့မှကင်း၍ ဖြေလျှော့သွားပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်နေရမည်ဖြစ်၏။ အသက်အပြင်းရှူ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ၊ သို့မဟုတ် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ တင်းမာမှုများ လျော့ကျလာပြီဟု ခံစားရသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မှုကို ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေးပြုလုပ်ပါ။ မလောပါနှင့်။ အချိန်ပေး၍ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ဖြေလျှော့နည်းလေ့ကျင့်ခန်း

ဤနည်းသည် တင်းမာမှုအရပ်ရပ် လျော့ကျစေရန် မိမိကိုယ်မိမိ ညွှန်ကြားပေးသောနည်းဖြစ်၏။ ဦးခေါင်းမှစ၍ ခြေဖျား ခြေချောင်းလေးများထိ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖြေလျှော့နည်းဖြစ်၏။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင်လည်း သက်သာသလိုထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ပက်လက် နေလျှင်လည်း ရသည်။ ထို့နောက် မျက်စိများကို စုံမှိတ်ထားပါ။

အသက်ကို ဖြည်းလေးစွာဖြင့် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိအသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်နေစဉ် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သတိထား၍ မှတ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်စဉ် တင်းကျပ်မှုများ လျော့နည်းလာသည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။

ဦးခေါင်း

- အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြုလုပ်နေစဉ် "ငါ့ခေါင်းတွေလေးလာပြီ၊ ငါ့ခေါင်းတွေ နွေးလာပြီ"ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောရင်း ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်မှုကို တကယ်ခေါင်းတွေ လေးလာ၊ နွေးလာသည်အထိ ပြုပါ။
- မိမိဦးခေါင်းထဲမှ အနွေးဓာတ်နှင့် လေးလံငြိမ်းပန်းမှုကို ခံစားကြည့်ပါ။

လက်မောင်း

* ထို့နောက် ငါ့လက်ယာလက်မောင်း လေးလာပြီ၊ နွေးလာပြီဟု အကြိမ်ကြိမ်ပြောပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီး လေးပင်မှုနှင့် နွေးသွားမှုကို

www.burmeseclassic.com

လက်မောင်းမှတစ်ဆင့် လက်ယာလက်တစ်လျှောက်လုံးဆီသို့ ပို့ဆောင်ခံစားပါ။

* ထိုနည်းအတိုင်း လက်ဝဲလက်မောင်းဆီသို့ အာရုံပြောင်းပါ။ လက်ဝဲလက်တွင် လေးလံမှုနှင့် နွေးထွေးမှုရှိအောင် ခံစားပါ။

ရင်ဘတ်

* ထို့နောက် ရင်ဘတ်သို့ အာရုံပြောင်းပြီး လေးစေ၊ နွေးစေပါ။ ရင်ဘတ်နှင့် ရင်ခေါင်း တစ်ခုလုံး လေးလံခြင်းနှင့် နွေးထွေးခြင်းကို ခံစားပါ။

ပေါင်

* မိမိ၏ရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်မှ ခံစားမှုကို အောက်ပိုင်းသို့ဆင်းကာ လက်ယာပေါင်သို့ပြောင်း၍ ငါ့လက်ယာပေါင်လေးလာပြီ၊ ငါ့လက်ယာပေါင် နွေးလာပြီ စသည်ဖြင့် ခံစားပါ။ ပြီးပါက လက်ဝဲပေါင်တွင် အလေး၊ အနွေးကို ခံစားပါ။

ခြေထောက်

* ထိုမှ လက်ဝဲပေါင်မှ လက်ဝဲခြေထောက်သို့ဆင်း၍ ငါ့ခြေထောက်တွေ လေးလာပြီ၊ ငါ့ခြေထောက်တွေ နွေးလာပြီဟု ခံစားပါ။ လက်ယာခြေထောက်သို့ ပြောင်းခံစားပါ။

ခြေချောင်းလေးများ

* လက်ယာခြေထောက်များ လက်ယာခြေဖမိုး ခြေဖဝါးနှင့် ခြေချောင်းလေးများဆီသို့ စီးဆင်းစေပြီး အလေးဓာတ်နှင့် အနွေး

ဓာတ်ကို ဖြန့်ကျက်ပါ။ ထိုမှ လက်ဝဲခြေထောက်သို့ပြောင်း၍ ခံစားပါ။

လေ့ကျင့်မှုလုပ်ငန်း ပြီးပြည့်စုံမှုရှိပြီးဖြစ်၍ ဦးခေါင်းမှ ခြေချောင်းလေးများထိ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုများကို အာရုံဖြင့် ထိတွေ့ကြည့်ပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်း/ရှူထုတ်ရင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး မည်မျှလေးပင် နွေးထွေးလာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ တစ်ဖန် သက်သောင့်သက်သာနေ၍ အာရုံကို ခံစားကြည့်ပါ။

* အသက်ကို ရှူသွင်း/ရှူထုတ် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
* ၁ မှ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပါ။
* မျက်လုံးများကို တဖြည်းဖြည်း ဖွင့်လိုက်ပါ။

ကြွက်သားဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကြွက်သားများ တင်းမာမှု လျှော့နည်းရန် ရည်ရွယ်ပါ၏။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ ထုံးစံအတိုင်း သက်သောင့်သက်သာအနေအထားများနေလျက် လေ့ကျင့်ခန်း စ,လုပ်ကြပါမည်။

– မျက်လုံးစုံမှိတ်ပါ။

– အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း/ရှူထုတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုပါ။

* သက်သောင့်သက်သာရှိလာသည်နှင့် မိမိ၏အာရုံကို မိမိ၏ လက်ယာလက်ဆီသို့ ပို့ဆောင်ထားရှိပါ။ လက်ယာလက်ကို တင်းမာလာစေအောင် တဖြည်းဖြည်း လက်သီးကို ဆုပ်ပါ။ အသက် ရှူသွင်းသည့်အကြိမ်တိုင်း လက်သီးဆုပ် တင်းလာမှုကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဖြည်းဖြည်း မြှင့်တင်ပါ၊ လက်သီးဆုပ်မှ တင်းမာမှုကို တဖြည်းဖြည်း လက်ကောက်ဝတ်ဆီသို့ ပို့ပေးပါ။ ထိုမှ လက်မောင်းအထိ ပို့ပါ။ ထို့နောက် တင်းမာမှုကို ထိန်းထားပါ။ လက်ယာလက်၌ ခံစားရသော တင်းမာမှုကို လက်ဝဲလက်နှင့် ကျန်ခန္ဓာကိုယ်တို့၌ ခံစားရသော ဖြေလျှော့နေမှုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခံစားပါ။

ထို့နောက် သက်သာဟု အမိန့်ပေးလျက် လက်သီးဆုပ်ကိုဖြေကာ မိမိလက်နှင့် လက်ချောင်းများမှ တင်းမာမှု ဆုတ်ခွာထွက်သွားသည်ကို သတိပြုပါ။

* အလားတူ လက်ဝဲလက်ကို ပြုလုပ်ပါ။
* ထို့နောက် လက်ယာခြေထောက်မှ ခြေချောင်းကလေးများကို မိမိဘက်သို့ ညွတ်ကွေးစေခြင်းဖြင့် တင်းမာလာစေအောင်ပြုပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် တင်းမာမှုကို ခြေမျက်စိ၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးမှ ပေါင်အထိ တက်လာစေပါ။ အသက်ရှူသွင်းသည့် အကြိမ်တိုင်း တင်းမာမှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။
* ဤသို့ဖြင့် လက်ယာခြေထောက်၊ လက်ဝဲခြေထောက်များကိုလည်း တင်းခြင်း၊ လျှော့ခြင်း တစ်လှည့်စီပြုခြင်းဖြင့် လက်များအစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။
* ထို့နောက် ပခုံးများကို မတ်မတ်ထားပါ။ ပခုံးများကို ဦးခေါင်းဆီသို့ မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် တင်းမာအောင် ပြုလုပ်နေပါ။ ပခုံးတစ်ခုလုံး တင်းမာလာမှု ခံစားရသည်အထိ ဆောင်ရွက်ပါ။ အသက် ဖြည်းညင်းစွာ ရှူထုတ်ရင်း ပခုံးများကို လျှော့ချပါ။

* ထိုမှ မျက်နှာသို့ တစ်ဆင့်တက်ပါ။ မျက်နှာကို ကျုံ့ခြင်းဖြင့် မိမိမျက်စိနှင့် ပါးစပ်ဝန်းကျင် ကြွက်သားများ တင်းမာလာအောင် ပြုပါ။ မျက်နှာတစ်ခုလုံး တင်းမာလာခြင်း ခံစားရသည်အထိ မျက်နှာကို ကျုံ့ထားပါ။
* ထို့နောက် မိမိကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာထားပြီး မျက်နှာ တင်းမာမှုကို လျှော့ချပါ။ မျက်နှာ၌ ခံစားရသော တင်းမာမှုကို ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများ ဖြေလျှော့ခံစားရခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။
* လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးသတ်အနေနှင့် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် လေးလေး ရှူသွင်းရှူထုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တင်းမာမှု လျော့လာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ ထိုအတိုင်း တစ်ခဏ ဆက်လက်ခံစားပါ။
* ၁ မှ ၁၀ ထိ ဖြည်းဖြည်းရေတွက်ပါ။
* မျက်လုံးများဖွင့်ပါ။ ကိုယ်ကိုဆန့်ပြီး အနားယူပါ။

စိတ်အာရုံလေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် "အသက်လေးလေးရှူခြင်း" နည်းကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ခြားနားချက် အနည်းငယ်သာရှိသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သာယာသော နေရာတစ်ခုတွင် ရောက်ရှိနေသည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ တောင်ပေါ်စခန်း သို့မဟုတ် ရှုခင်းသာ ဆိတ်ငြိမ်ပင်လယ်ကမ်းခြေ တစ်ခု ဆိုကြပါစို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်ရှူသွင်း/ရှူထုတ်ရင်း သင်သည် ထိုသာယာသောနေရာတွင် ရောက်ရှိနေပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ရှိနေကြောင်း စိတ်ကူးယဉ်ခံစားကြည့်ပါ။ သင်သည် ထိုနေရာတွင် အပျင်းပြေ လမ်းလျှောက်နေသကဲ့သို့ မှတ်ယူပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ဝန်းကျင်တွင် နှစ်မြောလျက် စိတ်ကူးယဉ် အလှအပများကို ကြည့်နူးခံစားပါ။ ထိုသို့ ဆက်လက်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ဝန်းကျင်ကို အချိန်ယူ လေ့လာစူးစမ်းပါ။ အတော်လေး ပြေပျောက်မှု ခံစားလာရသည်အထိ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါ။ ၁ မှ ၁၀ ထိ ရေတွက်ပါ။ ထို့နောက် မျက်လုံးအစုံကို ဖွင့်ပါ။

ဤထွက်ပေါက်ရှာ အပြုအမူကလေးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်အား သက်သာမှုအထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စိတ်အာရုံ၏ ကောင်းသောခံစားမှုဖြစ်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

အနှိပ်ခံခြင်း

အနှိပ်ခံခြင်းကို လေ့ကျင့်ခန်းခေါင်းစဉ်တွင် ထည့်ထားသော်လည်း အမှန်စင်စစ် လေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်ဟုဆိုလျှင်လည်း ရပါ၏။ သို့သော် အနှိပ်ခံခြင်းကို တစ်လတစ်ခါဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်လ နှစ်ခါ သုံးခါဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အနှိပ်ခံခြင်းအတွက်လည်း နေရာနှင့်အချိန်ကို ရွေးပါ။ တကယ် အနှောင့်အယှက်ကင်းသောနေရာ အမှန်တကယ် အနှောင့်အယှက်မရှိသောအချိန်တွင် အနှိပ်ခံပါ။ အနှိပ်ခံရာတွင် ကြွက်သားများကို နှိပ်ခြင်း၊ သွေးကြောနှင့် အာရုံကြောများကိုနှိပ်ခြင်း၊ အရိုးကိုနှိပ်ခြင်း

ဟူ၍ရှိရာ ဘယ်နေရာသို့မဆို နှိပ်ပါ။ သို့သော် ဘယ်နေရာသို့ပင် နှိပ်နှိပ် တအားမနှိပ် မချိုးရန်လိုသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ နာကျင်မှု မရှိအောင် ဖြည်းညင်းသက်သာစွာ နှိပ်ရန်လိုပါသည်။ ခြေဖျား ခြေရင်းမှ လက်ဖျား ခေါင်းဖျားအထိ ဖြည်းညင်းစွာ အနှိပ်ခံပါ။ အနှိပ်သုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်သူများမှ နှိပ်ရမည်မဟုတ်ဘဲ လေ့ကျင့်သင်ကြားချင်းချင် အပြန်အလှန် နှိပ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားသူ မည်သူမဆို နှိပ်၍ရပါ၏။ အနှိပ်ခံနေစဉ် နှိပ်သောနေရာတွင် မိမိအသားနှင့် [illegible]ထိခနေသောနေရာတွင် အာရုံထားပါ။ သူ့လက်က ဖိနှိပ်လိုက်ချင် ဖိလိုက်ပြီး ကြွသွားရင် ကြွသွားပြီဟုမှတ်ပါ။ အနှိပ်ခံခြင်းဖြင့် သွေးအသွားအလာများရှိကာ လန်းဆန်းစေနိုင်ပါ၏။ ကြွက်သားများ တင်းမာမှုလျော့ပြီး စိတ်လည်း ပေါ့ပါးပြေလျော့စေနိုင်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဂုံး

ဖိစီးမှုသည် နေ့စဉ် ဘဝ၏ အချင်းအရာတစ်ရပ်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် ရှိနေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံထားပြီးဖြစ်သည်။ ၂၁ ရာစုဟူသည်ကလည်း ဖိစီးမှုတောကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုတောထဲ၌ ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားလာခဲ့ရပြီဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ကွင်း၍မရတော့ပြီဖြစ်၏။

ဖိစီးမှုအတွက် သက်သာရာသက်သာကြောင်းကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြံဆိုကြရမည်ဖြစ်၏။ ဖိစီးမှုသက်သာအောင်ပြုရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများသည် အလွန်မှ အရေးကြီးပါ၏။ ဘဝပြဿနာ အကြောင်းကိစ္စများကားအချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဖြစ်ရာ ထိုအကြောင်းအရာကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ယင်းတို့ကို အပြုသဘောနှင့် တုံ့ပြန်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပြုံသဘောနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ဖိစီးမှုအတွေ့တွေ့ အရပ်ရပ်ကို လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် များစွာ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အခန်း(၂၅)ပါ အချက် ခုနစ်ချက်နှင့် အခန်း(၂၆)ပါ လေ့ကျင့်ခန်းငါးရပ်ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ အကျည်းတန်အခြင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သော ဖိစီးမှုအား လျော့ပါးစေပြီး ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုအရပ်ရပ်ကို ဤစာအုပ်ငယ်မှ ဖန်တီးပေးစေမည်ဟု ယုံကြည်လျက် ဤစာအုပ်ငယ်ကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသတည်း။

ချစ်စံဝင်း

၂-၅-၂၀၀၀

ချစ်စံဝင်း (စာရေးဆရာ)
တိုက်-၉၊ အခန်း ၂၀၃
ပုဇွန်တောင်ဥယျာဉ်အိမ်ရာ
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်
ရန်ကုန်မြို့။
၂၀၂၃၇၂-၂၉၉၃၆၁

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေတွင် ဝယ်ယူဖတ်ရှုနိုင်သည့်

စာရေးဆရာ ချစ်စံဝင်း

၏

စာအုပ်များ

၁။ ထားရှိရမည့်သဘောထား ၁၂၀ ကျပ်
၂။ ပွားများရမည့်မေတ္တာ ၁၁၀ ကျပ်
၃။ မွေးမြူရမည့် သတ္တိ ၁၁၀ ကျပ်
၄။ ရည်မှန်းရမည့်ပန်းတိုင် ၁၁၀ ကျပ်
၅။ သွားရောက်ရမည့်နည်းလမ်း ၁၀၀ ကျပ်
၆။ စိစစ်ရမည့်ရွေးချယ်မှု ၁၀၀ ကျပ်
၇။ မလျှော့ရမည့်ဇွဲ ၁၀၀ ကျပ်
၈။ ငွေကို မိတ်ဆွေလိုဆက်ဆံပါ ၁၀၀ ကျပ်
၉။ ငွေပုံကြီးပေါ် ခွထိုင်ပါ ၁၂၀ ကျပ်
၁၀။ အခွင့်အလမ်းကို တွေ့အောင်ရှာ ၁၀၀ ကျပ်
၁၁။ သင့်ဝင်ငွေမှ ၁၀ % ကို စုပါ ၁၀၀ ကျပ်
၁၂။ အချိန်ကို မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ ၁၂၀ ကျပ်

www.burmeseclassic.com