

ကျောင်းသင်



ပိပိဘဝ
ပိပိစိတ်တိုင်းကျ
ထူထောင်အောင်မြင်ရေး



မိမိဘဝ

မိမိထူထောင်ကောင်မြင်ရေး

ကောင်သစ်



သုခဘုံစာပေ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးတင်ကိုကို၊ မြ-၀၄၅၇၉ - ရွှေသမီးစာပေ

အတွင်းပုံနှိပ် - ဒေါ်စိန်စိန် (ရောင်းစဉ်အော့ဖ်ဆက်)

ထုတ်ဝေခြင်း - ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၁၃ - ဒီဇင်ဘာ) တန်ဖိုး ၅၀၀

ဖြန့်ချိရေး - သုခဘုံစာပေတိုက်မှ တစ်ပြည်လုံးသို့ဖြန့်ချိပါသည်။

CIP - 808.84

အောင်သစ် - မိမိဘဝမိမိထူထောင်အောင်မြင်ရေး၊ ရန်ကုန်။

ဦးတင်ကိုကို - ရွှေသမီးစာပေ၊ ၂၀၁၃၊ ၁၂ x ၁၇.၅ စင်တီ။

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

အခန်း(၁) ယုံကြည်ခြင်းတန်ခိုး

၁။ သံသယတွေနဲ့လူ

၂။ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး ဖြစ်နိုင်လောက်ပါတယ် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်

၃။ ကမ်းနံဖူးထိုင်ပြီး ငါးကလေးတွေရေကူးတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့တော့
ရေကူးတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး

၄။ မြစ်ကို တွေ့ရင်တံတားဆောက်၊ တောင်ကိုတွေ့ရင် ဥမင်ဖောက်

အခန်း(၂) မိမိဘဝမိမိ အောင်မြင်အောင်တည်ဆောက်

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ

၁။ မိမိကိုမိမိသိမြင်ခြင်း

၂။ ပင်လယ်ခရီးထွက်လျှင် စလင်ကိုအားကိုးမှဖြစ်မယ်

၃။ ဒုတိယအကြိမ် ပြန်မလာတတ်သော ဧည့်သည်

အခန်း(၃) မိမိဘဝ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျထူထောင်ရာတွင်

အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် အကျင့်ဆိုးများ

၁။ ကျွန်တော်နှင့် မောင်လွမ်းငို

၂။ ဖိတ်စင်သွားသော နွားနို့များ

၃။ အလဲထိုးရမယ့်လူ

အခန်း(၄) စိတ်အားထက်သန်ခြင်း

၁။ တက်ကျိုးရင်လက်ထိုးလှော်မယ်

၂။ မောပန်းမှုကိုပယ်ပျောက်၊ ပျင်းရိမှုကိုကျော်လွှား

၃။ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိရန် မှန်တစ်ချပ်လိုသည်

အခန်း(၅) တိကျသောရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ “ဟင့်အင်း” “ဟုတ်ကဲ့” နှင့် တကယ့်လူ
- ၂။ ‘ဟုတ်ကဲ့’ တစ်လုံးနှင့် လောကကို စိုးမိုးသူ
- ၃။ ဆွာလိုချင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်လောက်အထိလဲ
- ၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ချည်နှောင်ထားသော ကြိုးများ
- ၅။ လမ်းသွားလျှင် ခလုတ်တိုက်တတ်သည်
- ၆။ လွယ်လွယ်ကလေးပါ

အခန်း(၆) အတွင်းစိတ်

- ၁။ မြင်းကောင်းကိုစီးရင် ဇာတ်ကြိုးနိုင်မှဖြစ်မယ်
- ၂။ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်
- ၃။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း
- ၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ
- ၅။ ရိလက္ခဏေရှင်း
- ၆။ အင်(မ)ဂျီနေးရှင်း
- ၇။ ဟီတာရိုဆပ်ဂျက်ရှင်း



အခန်း(၇) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

- ၁။ အထင်ကြီးစိတ်မွေးမြူပါ။ သို့သော် အပြစ်ကင်းပါစေ
- ၂။ လူတွေကိုချစ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုစိတ်ဝင်စားပါ
- ၃။ အချို့မြန်ဆုံးအပြု။ အရွှင်လန်းဆုံးမျက်နှာ
- ၄။ ကဲ့ရဲ့ခြင်း။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား တည်ဆောက်ခြင်း။

အခန်း(၈) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

- ၁။ အလကားလူ
- ၂။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှာပုံတော်

- ၃။ မိတ်ကောင်း၊ဆွေကောင်းဆိုတာဘာလဲ
- ၄။ လူများစုနှင့်ဆက်ဆံရေး

အခန်း(၉) သာယာအိမ်ထောင် ဤလူတောင်

- ၁။ အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးချယ်ခြင်း
- ၂။ ကြုံတွေ့တတ်သော ပြဿနာများ
- ၃။ အိမ်ထောင်သာယာရေး
- ၄။ ပါရမီဖြည့်ဘက်

အခန်း(၁၀) ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကောင်းကျိုးဖြာ

- ၁။ အပြုစိတ်ထား
- ၂။ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှုတတ်ရန်လိုသည်
- ၃။ နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ပြုပြင်ရမည့် နေထိုင်စားသောက်မှု

အခန်း(၁၁) ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်များ

- ၁။ ကမ္ဘာကို ဘယ်သူစိုးမိုးသလဲ
- ၂။ ကောင်းသောအကျင့်၊ ကောင်းသောအလေ့အထသည်
ကောင်းသောဘဝကို လှပစေသည်
- ၃။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ညွှန်နှင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း

**အခန်း(၁၂) သတ္တလောကတွင် အဓိပ္ပာယ်အလေးနက်ဆုံး သတ္တဝါမှာ
“လူ” ဖြစ်သည်**

- ၁။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူ၏အဆင့်နေရာ
- ၂။ လွတ်လပ်ချိန်ကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုပါ
- ၃။ ချစ်မေတ္တာ၊ လိင်စိတ်နှင့် သဘာဝအင်အားများ

အခန်း (၁) “ယုံကြည်ခြင်း”

ကျွန်တော်တို့၏ နှလုံးသားထဲတွင် ယုံကြည်မှုဆိုသော အင်ဂျင်စက်တစ်လုံး တပ်ဆင်လိုက်စမ်းပါ။ ယုံကြည်ခြင်းသည် တွန်းအားဖြစ်၏။ ယုံကြည်မှုဖြင့် သဘာဝလောကကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ စကြာဝဠာကြီးကို စိုးမိုးနိုင်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ အတတ်ပညာအားလုံး သိပ္ပံပညာနှင့်ကြီးမြတ်သော အနုပညာအားလုံးသည် ယုံကြည်မှုတန်ခိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသီးအပွင့်များသာ ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုသည် မြေကိုလျှိုး၍ မိုးကိုယုံနိုင်သော စွမ်းအင်သတ္တိ ရှိသည်။ ယုံကြည်မှုမရှိဘဲ မည်သည့် အရာမျှ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

“သံသယတွေနဲ့လူ”

ကျွန်တော်တို့၏ နှလုံးသားအတွင်းတွင် ယုံကြည်မှုဆိုသော စွမ်းအား မြှုပ်နှံလိုက်သောအခါ အရာအားလုံးသည် ချော့မောပြေပြစ်လာလိမ့်မည်။



လူဆိုသည်မှာ သက်ရှိသတ္တဝါလောကထဲတွင် အဆင့်မြင့်ဆုံး သတ္တဝါအဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့ကြပြီး နှလုံးသားနှင့် ဦးနှောက်ခံစားမှု အသံဉာဏ်တို့ကို မှန်ကန်စွာ ပေါင်းစပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကြောင့် ဂူအောင်းသတ္တဝါ အဖြစ်မှသည် တီထွင်ဖန်တီးရှင်များအဖြစ် သဘာဝလောကကြီးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ လူသည် မည်သည့်အခါကမျှ လက်ရှိအခြေအနေပေါ်တွင် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု မရှိခဲ့ကြဖူးချေ။ သမိုင်းဦးဘုံမြေခေတ်မှသည် ယနေ့ သိပ္ပံခေတ်အထိ မနားမနေတိုးတက်ကြံဆခဲ့ကြသည်။ မနေ့ကထက် ယနေ့သည် ပို၍ တိုးတက်မှုရှိသည်။ ယနေ့ထက် မနက်ဖြန်သည် ပို၍ တိုးတက်မြင့်မားလာမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။



ဤသို့ဖြင့် လူ့သမိုင်းသည် တစ်စတစ်စ တိုးတက်မြင့်မားလာခဲ့ရသည်မှာ ယုံကြည်မှုကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုမရှိပါက လူတို့သည် ဘာကိုမျှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

သို့သော် . . .

လူများစွာတို့သည် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့နေကြလေသည်။ ခွက်ကြွေများကို လေတိုက်ရာလွင့်၍ လေသင့်ရာပါနေခဲ့ကြသည်။ မှန်ကန်သောအမြင်နှင့် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သူအဖို့ ဆန္ဒနှင့်မျှော်လင့်ချက်များ ပြယ်လွင့်လျက် အရာရာကို သံသယဖြင့် ဆောင်ရွက်နေကြပေလိမ့်မည်။

။ မိမိဘဝ မိမိတံတိုင်းထူးထူးထောင်းထောင်းခြင်းများ ။

သံသယသည် ယုံကြည်မှုအတွက် အဆိပ်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် “ငါလုပ်တာ ဖုတ်မှဟုတ်ပါ့မလား” “ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား” ဆိုသော တွေဝေစိတ်များ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ရယူလို၏။ သို့သော် ဆန္ဒသာရှိ၍ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်လိုစိတ် မရှိချေ။ မြစ်ကိုဖြတ်ကူးရန် တွေးတောနေခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်ကမ်းသို့ အလိုလို မရောက်နိုင်ပေ။ မြစ်ကို ဖြတ်ကူးချင်သည်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုကူးမလဲဆိုသည်ကို စဉ်းစား ကြံဆရတော့မည်။ ထို့နောက် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရမည်။ စဉ်းစားကြံဆခြင်းနှင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် သင်၏ လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ဖြစ်၍ ၎င်းသည် ဒုတိယပြဿနာဖြစ်သည်။ ပထမပြဿနာမှာကူးမလား၊ မကူးဘူးလား ဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်၏။ ကူးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် သင်သည် ကူးမှကူး နိုင်ပါ့မလားဆိုသည့် သံသယစိတ်ကို ဝေးဝေးသို့ မောင်းထုတ်လိုက်ပါတော့။ ထိုသံသယရှိနေခြင်းဖြင့် သင်၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များသည် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများ၊ အဆင်မပြေမှုများဖြင့် ရင်ဆိုင်ဖို့သာရှိ၏။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ‘ငါလုံးဝ ကူးနိုင်ရမည်’ မှုမူ ကူးနိုင်ရမည်’ဟု ယုံကြည်ပါမူ ကျန်ပြဿနာများသည် အလိုလို ချောမွေ့ လွယ်ကူလာမည်သာဖြစ်သည်။ တံတားဆောက်မည်လော

ဖောင်ဖွဲ့မည်လော။ လှေသမ္ဗန် ထွင်းထုပြုလုပ်မည်လော။ ယုံကြည်မှု၏ နောက်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်မှုနှင့် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်မှုသည် အလိုလိုရှိပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

“မြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မြစ်နိုင်လောက်ပါတယ်၊
မြစ်ကိုမြစ်ရမယ်”

ယုံကြည်ခြင်းသည် ကြီးမားသော တန်ဖိုးဖြစ်သည် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် တွေးထင်မှုနှင့် စိတ်ကူးများကို အကောင်အထည်ဖြစ်စေသည်။ ကြီးမြတ်သော အနုပညာရှင်များ၊ တွေးခေါ်ပညာရှင်များနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်အားလုံး ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ထားသူများဖြစ်သည်။ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှုသရဖူဆောင်းထားကြသူများမှာ တစ်ခြားကြောင့်မဟုတ်။ ယုံကြည်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့နေသော လူတစ်ယောက်အဖို့ အရာရာတွင် အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ဖို့သာရှိသည်။ အောင်မြင်မှုကို ခံယူထားသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ပန်းခင်းသောလမ်းကို လျှောက်ခဲ့ကြသူချည်းမဟုတ်ပါ။ မိမိဘဝကို မိမိတည်ဆောက်ရပါသည်။ မိမိပန်းတိုင်ကို မိမိရွေးချယ်ရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးမဆို ယုံကြည်ခြင်းတန်ခိုးဖြင့် ကျော်လွှားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သိရှိဖို့လိုပါသည်။

၂ မိဘဝ မိမိတို့ကိုးကျ ထူးထောင်းအောင်ပြင်ရေး ၂

ပညာရှိကြီးဆော့ခရိတ္တိက ပြောဖူးပါသည်။ 'မိမိထိုထိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ စိစစ်လေ့လာခြင်း မရှိပါက လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ပါ' တဲ့။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိဘာဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည်ကို ဦးစွာသိရှိဖို့လိုပါသည်။ မိမိဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုလည်းရှိရပါမည်။ 'ဒီဘဝ အတွက်တော့ ငါဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး' ဆိုသော စိတ်ထားမျိုး မည်သည့်အခါမျှ မမွေးမြူမိပါစေနှင့်။ ထိုစိတ်ထားမျိုး ရှိသူသည် မည်သည့်အခါမျှ သာမန်ဘဝမျိုးထက် ပို၍ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူ၏ဘဝကို သူ၏ ယုံကြည်မှုက ကန့်သတ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

'ဖြစ်နိုင်လောက်ပါတယ်' ဆိုသောစကားသည် ဒုတိယ အမျိုးအစားဖြစ်၏။ သံသယဖြင့်တည်ဆောက်ထားသော ယုံကြည်မှုသည် ရွံ့ဖြင့်တည်ဆောက်ထားသော အိမ်နှင့်သာတူသည်။ ခိုင်မာမှု မရှိ၊ ပြတ်သားတိကျမှုမရှိ။ ဤစကားမျိုး လက်ကိုင်ထားသူသည် ဘဝ၏ အောင်မြင်မှုကို တေ့လွဲလွဲချော်နေသူဖြစ်ပြီး မည်သည့် အခါမျှ ထိပ်ဆုံးသို့ မရောက်ရှိနိုင်ပေ။

ကျွန်တော်တို့ လက်ကိုင်ထားသင့်သည်မှာ 'ဖြစ်ကိုဖြစ်ရည်' ဆိုသော ယုံကြည်မှုဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သော အရာကို ထက် တစ်ထစ်မျှ လျှော့ပေါ့၍ မတွက်ဆလိုက်ပါနှင့်။ အတန်ရရင်ရ မရရင် တစ်ခုမှ မလိုချင်ဘူးဆိုသော စိတ်ထားမျိုး ရွေးပါ။ 'ကျွန်ုပ်၏

အဘိဓာန်၌ 'မဖြစ်နိုင်' ဆိုသော စကားလုံးသည်မရှိ' ဟု နပိုလျံက ပြောခဲ့သည်။ သူသည် ပြောသည့်အတိုင်း လည်းလုပ်နိုင်ခဲ့၏။

နပိုလျံသည် စိန့်ဘားနတ် တောင်ကြားကိုဖြတ်ကျော်၍ သူ၏ အင်ဂျင်နီယာတပ်ဖွဲ့အား လွှတ်၍စုံစမ်းခိုင်းခဲ့၏။ ထို့နောက် 'ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါ့မလား' ဟုမေးသောအခါ သူ၏ အင်ဂျင်နီယာ တပ်သားများက 'ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့' ဟု သံသယဖြင့် ဖြေဆိုကြ၏။

အခြေအနေကို နပိုလျံစစ်ဆေးသောအခါ သူ၏ စစ်တပ်အား 'ချီတက်' ရန်အမိန့်ပေးလိုက်၏။ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲ လှသော သေမင်းတမန် စိန့်ဘားနတ် တောင်ကြားကို နပိုလျံ၏ စစ်တပ်သည် အောင်မြင်စွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့လေသည်။ နပိုလျံတွင် သူ၏ တပ်သားများကဲ့သို့ 'ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့' ဆိုသော သံသယမျိုး မရှိချေ။

“ကမ်းနမူးကထိုင်ပြီး ငါးကလေးတွေ ဧရကူးတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့တော့ ဧရကူးတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး”

ကျွန်တော်တို့သည် တောင်ခြေမှနေ၍ တောင်ထိပ်သို့ မျှော် ကြည့်နေရုံဖြင့် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ တောင်ကြီးဖဝါးအောက်ဆိုသော စကားနှင့်အညီ ကြိုးစား အားထုတ်မှုဖြင့် ကျားကုတ်ကျားခဲ တက်ရောက်မှသာ တောင်ထိပ်

မြန်မာ့စာပေအဖွဲ့ချုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများ

ပေါ်သို့ ရောက်ရှိနိုင် လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မမြင်နိုင်သော စွမ်းအား တစ်စုံတစ်ရာ တည်ရှိနေပေသည်။ ထိုစွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မရှိရာကရှိအောင်၊ နိမ့်ပါးရာက မြင့်မားလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။ အောင်မြင်မှုဟူသည် အခက်အခဲဖြင့် ရင်းနှီး တည်ဆောက်ရသော ဝိမ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲမရှိဘဲ အောင်မြင်မှု မရှိနိုင်ပေ။ ရှိပါကလည်း ထိုအောင်မြင်မှုမျိုးသည် ခိုင်မြဲလေ့ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ သံသယနှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့အား အက်ဆစ်ပမာ လှိုက်စားတတ်သော မကောင်းဆိုးပါး တစ်ကောင်သာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ တွေးထင်မှုသာဖြစ်၍ သူတို့တိုက်ထုတ်ပစ်နိုင်လေသည်။

လူတော်တော်များများ စွဲနေသော အလေ့အထတစ်ခုမှာ ဘာမဆိုမလုပ်ခင်က မဖြစ်မှာကို တွေးပူနေခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်အား၊ ကိုယ်အား စိုက်ထုတ်မှုမရှိဘဲ အောင်မြင်မှုကို ရလိုချင်သော 'အချောင်' စိတ်ဓာတ်သည် လူကို အညွန့်တုံးစေသည်။ ဖြစ်ချင်သည်ကို ဖြစ်ရမည်ဆိုသော ရဲရဲတောက်စိတ်ဓာတ်သည် လူ့ဘဝကို အမြင့်ဆုံးသို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်သော စွမ်းအားမျိုးဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ သိမ်ငယ်စေသည့် အတွေးမျိုး မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံထိုက်ချေ။ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သည့်အဆင့်အတန်းတွင်သာ ရှိသည်ဟု ဆန္ဒစောဖြင့် မသတ်မှတ်သင့်ပါ။ လူလူစိယောက်၏

စွမ်းအားသည် ကန့်သတ်မှုဖြင့် တည်ရှိနေသည် မဟုတ်ပေ။
မိမိဖြစ်ချင်သော မြင့်မားသည့် မည်သည့်ဘဝ အခြေအနေမျိုးကိုမဆို
ယုံကြည်စိတ် အပြည့်အဝဖြင့် လက်ခံထားရှိရပေမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ **‘ဖြစ်ရမည်’** ဆိုသော
စိတ်ဓာတ်အင်အားများ နေ့စဉ်သွင်းပေးရန် လိုအပ်လှပေသည်။
ထိုအ ကျင့်ကို စွဲမြဲစွာ လက်ခံမိသောအခါ **‘ယုံကြည်စိတ်’** သည်
ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုယုံကြည်စိတ်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည်
အထိ ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းအားသည် ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို စိတ်ထဲ စွဲထင်သွားအောင် နေ့စဉ်
ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ယုံကြည်စိတ်များ ပေါက်ဖွားလာပြီး သံသယစိတ်များ
ပျောက်ကွယ်နိုင်ကြောင်းကို ဒေါက်တာပီလီ ရေးသားခဲ့ဖူး၏။

**“ဤအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်း လုပ်၍ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်
ပေမည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေပြီဖြစ်၍
ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် ဤအလုပ်ကို လုပ်နိုင်
ပေပြီ”**

ကျွန်တော်တို့သည် မဟာလူသားများဖြစ်ကြ၏။ ကျွန်တော်
တို့တွင် မကုန်ခမ်းနိုင်သော စွမ်းအင်များ ရှိကြသည်။ ကျွန်တော်တို့
လုပ်နိုင်သည်ထင်သောအရာများထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်ဖို့ စွမ်းအားများ
လုံလောက်စွာ ရှိနေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ထိုစွမ်းအား
များကို သုံးရကောင်းမှန်းမသိခဲ့ကြချေ။ သို့မဟုတ် အသုံးမပြုလို

www.burmeseclassic.com

ကြချေ။ ကျွန်တော်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်အားထက်သန် စွာဖြင့် လုပ်နိုင်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်စိတ်ထားရှိခဲ့ကြလျှင် ထိုအလုပ်ကို အမှန်ပင်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရှိကြရပေသည်။

ယုံကြည်မှုသည် 'စိတ်စွမ်းအင်' တစ်မျိုးဖြစ်၍ မိမိစိတ်ကို အပြည့်အဝ ချုပ်ကိုင်နိုင်သူများသာ ထိုစွမ်းအင်ကို ရရှိနိုင်သည်။ ဘဝ၏မည်သည့်အခြေအနေ၌ပင်မဆို ကောင်းမွန်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ယုံကြည်မှုမှသာ ရရှိနိုင်သည်။ အရေးနိမ့်မှုများကို အောင်မြင်မှု အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

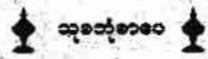
“မြစ်ကိုတွေ့ရင် တံတားဆောက်
တောင်ကိုတွေ့ရင် ဥမင်ဖောက်”

မိမိဘဝကို မိမိအောင်မြင်အောင် တည်ဆောက်နေသည့် ကာလတွင် ယုံကြည်မှုကို စေ့ဆော်ပေးသောအရာမှာ 'ရည်မှန်းချက် တိကျမှု' ပင်ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်တိကျမှု မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်အတွက် ယုံကြည်မှုသည် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အောင်မြင်သော ဘဝခရီးကိုကား လျှောက်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်း လှပေသည်။ တိကျသော ရည်မှန်းချက်ရှိသူသာလျှင် မိမိလိုအပ် သော ဘဝအခြေအနေကိုရယူရန် တိကျသောအစီအစဉ် ချမှတ် နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအစီအစဉ်အတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာ

ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှု အင်အားလည်း ခိုင်မာပြတ်သားကာ အခက်အခဲမှန်သမျှကို ကျော်လွှားနိုင်ပေသည်။ ရည်မှန်းချက် တိကျ ခိုင်မာမှုမရှိသော ယောင်ခြောက်ဆယ်သမားများအဖို့ အရာရာသည် ဖင့်နှေးကြန့်ကြာနေမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုသူများအတွက် ယုံကြည်မှု ဆိုသည်မှာလည်း ဝိုးတဝါးနိုင်လှပေသည်။ ထိုသူတို့မှာ အလုပ်တစ်ခု စတင်ရန်အတွက် မဝံ့မရဲဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာကိုမျှလည်း ဖြစ်ဖြစ် မြောက်မြောက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘဲ အခက်အခဲများဖြင့်သာ ရင်ဆိုင် နေရတတ်လေသည်။

လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူ နိုင်ခဲ့ကြသော နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်ကြီးများ၊ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ နှင့် အနုပညာရှင်အားလုံးတို့သည် သူတို့၏အောင်မြင်မှုကို လွယ်လင့်တကူ ရရှိခဲ့ကြသည်မဟုတ်ပေ။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သဲဖြူခင်းရာဇမတ်ကာသော ခရီးလမ်းကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည် မဟုတ်။ အခက်အခဲများ၊ ရှုံးနိမ့်မှုများဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ရင်ဆိုင်ပြီး မှသာ အောင်မြင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယာယီအားဖြင့် အရှုံးနှင့် အခက်အခဲများသည် ကျွန်တော် တို့ထံမကြာခဏအလည်အပတ်ရောက်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ကျွန်တော် တို့သည် သူ့ကိုနေရာထိုင်ခင်းပေးကာ ကောင်းမွန်စွာ လက်ခံမှုမပြုခဲ့ ကြပေ။ သူ့ကို ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ထွက်ခွာသွားရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်း ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ရှုံးနိမ့်မှု၏ နောက်ကွယ်တွင် အောင်မြင်မှုသည် ကပ်လျက်ရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွင် အမြဲတမ်း ရှုံးနိမ့်သွားရပြီဆို ခြင်းမှာ မည်သည့်အခါမျှမဖြစ်နိုင်ပေ။ အခက်အခဲများကို လက်



မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အနာဂတ်အကျိုးအမြတ်

မြောက်အရှုံးပေးခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို လက်ခံရာရောက်ပြီး သူတို့ကို ကြီး ထွားခွင့်ပေးရာ ရောက်လေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အခက်အခဲတွေ့ တိုင်း ၎င်းကို နောက်တစ်ဖန် ရောက်မလာရဲအောင် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ဆုံးမပေးရလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် ကြီးမားသော စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ရှိကြသည်။ ကျွန်တော်တို့၏စိတ်ဓာတ်က အခက်အခဲကို မကြောက် သောအခါ အခက်အခဲသည် မှန်ဝါးသေးငယ်သွားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရန် မဝံ့မရဲသောအခါ အခက်အခဲသည် ပိုမိုကြီးထွားလာပြီး ကျွန်တော်တို့အား ခြိမ်းခြောက်တတ်လေသည်။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းက မိမိအပေါ် အနိုင်မယူနိုင်ရန် အကောင်းဆုံး ကာကွယ် နည်းမှာ ရှုံးနိမ့်မှု မိမိထံရောက်မလာမီမှာပင် ထိုရှုံးနိမ့်မှုကို ရင်ဆိုင် ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းတကျ ထားရှိရေးပင်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းတကျ ဖြစ်စေရေးအတွက် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်မှုမှာ မိမိစိတ်ကို မိမိမှန်ကန်စွာ ထိန်းချုပ် နိုင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေရသော သာမန်ကိစ္စ ကလေးများမှအစ ကြီးကျယ်မြင့်မားသော စီမံကိန်းများအထိ မိမိစိတ်ကို မိမိမှန်ကန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်သော အကျင့်ဖြင့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com



အခန်း (၂)

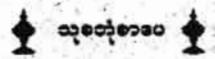
“မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ
စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းနှင့်အားထုတ်ထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်း”

မိမိအလိုရှိသော ဘဝကိုရယူနိုင်သော အင်အားမှာ မိမိ
ကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှိသည်။ မိမိ၏ အောင်မြင်သောဘဝကို မိမိမှ
တစ်ပါး တစ်ခြား မည်သူမျှထူပေး၍ မရနိုင်ချေ။

မိမိသာလျှင် မိမိဘဝ၏ ပဲ့ကိုင်၊ လမ်းညွှန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းနှင့်
အားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် မိမိအလိုရှိသော အောင်မြင်သည့်ဘဝ
အဆောက်အဦ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ
စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းနှင့် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှု
မရှိဘဲ မည်သည့်အောင်မြင်မှုမျှ မရရှိနိုင်။

“မိမိကိုယ်မိမိ သိမြင်ခြင်း”

လူသည် သတ္တဝါလောကတွင် အဆင့်မြင့်သော သတ္တဝါဖြစ်
၏။ လူသည်စဉ်းစားတတ်၏။ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်တတ်၏။ ကြံဆ
တီထွင်တတ်၏။ လှေခေတ်၊ လှည်းခေတ်မှသည် ဇိုးပျံခေတ်၊ ပြိုင်လှေ
ခေတ်ထိ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်ခေတ်မှသည် တီဗွီ၊ ဗွီဒီယိုခေတ်ထိ၊
ဂျက်ကလိန်ကျောင်း မောင်းထောင်းဆန်ပြာခေတ်မှသည် လျှင်နှစ်

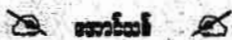


|| မိဘဝါဒီတို့၏ ကျေးဇူးတမ်းအားဖြင့် ||

ကွန်ပျူတာခေတ်အထိ လူသည်သဘာဝတရားအပေါ် အောင်နိုင်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

လူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာသာ တီထွင်ကြံဆမှုများ၊ အနုပညာရပ်များနှင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကို ထုတ်ဖော်တီထွင်နိုင်ခဲ့၏။ ၎င်းပညာရပ်များဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအား သမိုင်းခေတ်တစ်ခေတ်သို့ တွန်းပို့နိုင်ခဲ့သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် သူ့အဆင့်နေရာမှသူ့ရပ်တည်လှုပ်ရှားလာခဲ့ကြသည်။ ပန်းချီဆရာဂေါ်ဂင် သည် လူသူအရောက်အပေါက်နည်းသော တဟီဟီကျွန်း ကလေးပေါ် ရောက်မှ သူ့ဘဝသူ့တွေ့ရှိသည်ဟုဆို၏။ သူသည် အသက်ထက်ဆုံး ပန်းချီအနုပညာ တစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားသူဖြစ်၏။ သူသည် သိပ္ပံပညာနှင့် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကို မသိ။ ဆေးရောင်နှင့်သဘာဝအလှကိုသာ သိသည်။ သူသည် သင်္ချာဗေဒနှင့်ကိန်းဂဏန်းတို့ကိုမသိ။ မျှဉ်းကြောင်းများနှင့် အလင်းအမှောင်ကိုသာ သိသည်။ သို့ဖြင့် ဂေါ်ဂင် ဆိုသောအမည်နာမနှင့် သူ၏အနုပညာမြောက်သော ပန်းချီကားများသည် ကမ္ဘာတည်သရွေ့ ရှင်သန်နေခဲ့သည်ဖြစ်၏။

သင်သည် ယခု ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရာ၌ (မတော်တဆ) ညအချိန် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် သင်သည် သင်၏စာကြည့်စားပွဲရှေ့မှ လျှပ်စစ်မီးဖြင့် စာကြည့်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်နှင့်ကျွန်တော်တို့အား ယခုကဲ့သို့ ညအချိန်အတွင်း လျှပ်စစ်မီးရောင်ဖြင့် စာကြည့်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့သူမှာ သောမတ်အက်ဒီဆင် ဖြစ်သည်။ သူသည် မူလတန်းကျောင်းသား



ဘဝက ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို သင်ကြား၍ မဖြစ်နိုင်လောက်
 အောင်ပင် ဉာဏ်ထိုင်းသူဖြစ်သဖြင့် ကျောင်းမှထုတ်ပယ်ခြင်းကို
 ခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် သူ၏ ကျောင်းသင်ခန်းစာကို မိအောင် မလိုက်
 နိုင်သော ဦးနှောက်သည် မည်သည့်သိပ္ပံ ပညာသင်ကျောင်းမှ
 တေတ်ရဘဲနှင့် ကိုယ်တိုင်သုတေသနပြုခြင်းဖြင့် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ
 လုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာဖန်တီးနိုင်ခဲ့သည်။ အလွန်ဉာဏ်ထိုင်း
 သည်ဆိုသောသူသည် သူ၏ဦးနှောက်ကို ပိုင်နိုင် လမ်းညွှန်ထိန်းသိမ်း
 နိုင်သောအခါ လျှပ်စစ်မီးကိုသာမက ကြီးကျယ်သော တီထွင်ဖန်တီး
 မှုများကိုပါ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တီထွင်နိုင်ခဲ့သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ လူပေါင်း
 များစွာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံကြရ၏။ အယူအဆမျိုးစုံ၊ ဓလေ့စရိုက်
 မျိုးစုံနှင့် ဥပဒေမျိုးစုံတို့နှင့်လည်း တွေ့ကြုံကြရ၏။ လူများစွာတို့
 အတွေ့အကြုံဟန်ပန်နှင့် အယူအဆများက သင့်အား လွှမ်းမိုးစေနိုင်
 သလို သင်ပြုမှုလှုပ်ရှားသမျှသည်လည်း တစ်ခြားသူများအပေါ်
 ဩဇာသက် ရောက်မှုရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည်
 မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတည်ဆောက်ရမည်။
 မိမိကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိပြုလိုသော မိမိလိုချင်သော ဘဝတစ်ခုကို မိမိကိုယ်တိုင်
 အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်ရမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မသိမြင်ဘဲနှင့်
 မည်သည့်ကြီးမားသော လုပ်ငန်းကိုမျှ အောင်မြင်အောင်စွမ်း
 ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်းသည်
 လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်၍ ထိုလျှို့ဝှက်ချက်က မိမိ၏ဘဝ



၂ မိသားစုဝင်တိုင်းကုသုသောဝိသေသနာပုဒ်များ ၂

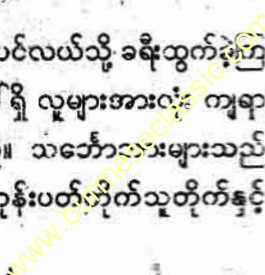
အောင်မြင်ရေးကို တွန်းပို့ပေးနိုင်လေသည်။

ယနေ့ အိန္ဒိယရုပ်ရှင်လောကတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားနေသော မင်းသားမိသွန်းသည် ရုပ်ရှင်မင်းသားမဖြစ်မီက ကုမ္ပဏီတစ်ခု ဆက်သွယ်ခဲ့ရလေသည်။ သို့သော် သူ့ကို မည်သည့်ကုမ္ပဏီကမှ လက်မခံသည့်အပြင် အကြီးဆုံးရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီတစ်ခုရှေ့မှ တံခါးစောင့်၏ တွန်းထိုးပစ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရလေသည်။ သို့သော် သူ၏ မဖြစ်မနေ ဇွဲရှိခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်းကြောင့် ဒုတိယအကြိမ် ထိုကုမ္ပဏီသို့ ပြန်လာသောအခါ အားလုံးက ခရီးဦးကြို ပြုရလေတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် ကဗျာဆရာများ၊ စာရေးဆရာများနှင့် အနုပညာရှင်များသည် အောင်မြင်မှုမရခင်၌ ငွေကြေးကြပ်တည်းမှုများ အခက်အခဲများနှင့် အဟန့်အတားပေါင်းများစွာတို့ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြရသည်။ သို့သော် မည်သည့်အခြေအနေမျိုး၌မဆို သူတို့သည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို သိမြင်ကြသည့်အတွက် ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု သရဖူကို ရယူနိုင်ခဲ့ကြသည်။

“ပင်လယ်ခရီးထွက်ရင် ဆလင်ကို အားကိုးမှဖြစ်မယ်”

တစ်ရံအခါက လူတစ်စုသည် ပင်လယ်သို့ ခရီးထွက်ခဲ့ကြလေသည်။ ပင်လယ်ခရီး၌ သင်္ဘောပေါ်ရှိ လူများအားလုံး ကျရာတာဝန်ဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေကြလေသည်။ သင်္ဘောသားများသည် ရွက်ဆင်သူဆင်၊ ထိုးဝါးထိုးသူထိုး၊ ကုန်းပတ်သိုက်သူတိုက်နှင့်





အလုပ်ရှုပ်နေကြစဉ် ဆလင်သည် မှန်ပြောင်းတစ်လက်ဖြင့် ရှုခင်းများကိုသာ ကြည့်နေပေသည်။ ထိုအခါ သင်္ဘောသားအချင်းချင်းလက်တို့၍ 'ငါတို့ကတော့ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်တွေလုပ်လို့ သူတတော့ မှန်ပြောင်းတစ်လက်နဲ့ခိမ်ပါပဲ' ဆိုသည့် သဘောဖြင့် မကျေမနပ်ဟန်ပြနေကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ခရီးထွက်ခဲ့ကြရာ တစ်နေ့တွင် မမျှော်လင့်ဘဲ မှန်တိုင်းနှင့်တိုးသဖြင့် သင်္ဘောသားအားလုံး ကြောက်လန့်တကြီးဖြင့် ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤတွင် ဆလင်က ဘယ်ရွက်ကို ဘယ်လိုဖြုတ် စသည်ဖြင့် တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ အမိန့်ပေးပြီး မှန်တိုင်းမှလွတ်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုအခါ သင်္ဘောသားများသည် ပင်လယ်ခရီးတွင် ဆလင်၏အရေးပါမှုကို သဘောပေါက်ကြလေတော့သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ပင်လယ်ခရီးထွက်နေကြသူ မဟုတ်ပေ။ ပင်လယ်ထက် ကြမ်းတမ်း၍ မာယာများသော ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းကြသူများဖြစ်ရာ ပင်လယ်ခရီးတွင် ဆလင်ကို အားကိုးသလို၊ ဘဝခရီးတွင်လည်း ဆလင်ကို အားကိုးရပေမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဆလင်မှာ တစ်ခြားမဟုတ်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ပင်ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်မှု၊ စနစ်တကျရှိမှုဖြင့် ဘဝခရီးကို ပဲ့ကိုင်လှုပ်ရှားရပေမည်။

မိမိဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းကမ်းသေဝပ်မှု (SELF DISCIPLINE) ပင်ဖြစ်သည်။



။ သိသိစိတ်ကိုးကွယ်သောအားဖြင့် ။

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းကမ်းသေဝပ်မှုသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း
ကွပ်ကဲမှုစွမ်းရည်များ ဖြစ်မြောက်တိုးပွားရေးအတွက် အရေး
အကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ ကွပ်ကဲနိုင်ခြင်းသည်
မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းသူဖြစ်သဖြင့် မိမိဘဝ၏တန်ဖိုးကို မိမိ
ကြိုက်သလို သတ်မှတ်နိုင်သူ ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်း
ကမ်းသေဝပ်မှုသည် မိမိ၏ကြံစည်စိတ်ကူးမှုအပေါ် မိမိလိုက်နာ
နိုင်ခြင်းလည်းဖြစ်၍ မိမိ၏ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုကို မနိုင်နင်းပါက မိမိ၏
လုပ်ဆောင်မှု အပေါ်တွင်လည်း နိုင်နင်းလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။
ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းကမ်းသေဝပ်မှုသည် ပထမကြံစည် စိတ်ကူး
ခြင်းဖြစ်၍ ဒုတိယလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းကမ်းသေဝပ်မှု ရှိသူသာလျှင် မိမိ
၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မှန်ကန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပေသည်။ လူတို့
၏စိတ်ကို လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်စေသော အကြောင်းရင်းများတွင်
အဖျက်စိတ်(၇)မျိုးနှင့် အပြုစိတ်(၇)မျိုးတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုမှ စတင်၍
မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သူသာလျှင် ၎င်းစိတ်(၁၄)မျိုး၏ လှုံ့ဆော်မှု
ကို မှန်ကန်စွာ အသုံးချနိုင်ပေသည်။

“အပြုစိတ် (၇)မျိုး”

- ၁။ မေတ္တာစိတ်
- ၂။ လိင်စိတ်
- ၃။ မျှော်လင့်ခြင်း

အောင်သိမ်

- ၄။ ယုံကြည်ချက်
- ၅။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း.
- ၆။ သစ္စာရှိခြင်း
- ၇။ ပြင်းပြသောဆန္ဒ

“အဖျက်စိတ် (၇)မျိုး”

- ၁။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ၂။ ငြူစူခြင်း
- ၃။ မုန်းတီးခြင်း
- ၄။ မနာလိုခြင်း
- ၅။ လောဘ
- ၆။ ဒေါသ
- ၇။ အယူသည်းမှု

အထက်ပါ လှုံ့ဆော်မှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိဘဝ၏ အောင်မြင်မှုခရီးကို လျှောက်လှမ်းရာတွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲများကို တည်ငြိမ်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ပေမည်။ အဖျက်စိတ် (၇)မျိုး၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအား ထိန်းသိမ်းမှုမပြုနိုင်လျှင် မလိုလား အပ်သော အမှားအယွင်းများနှင့်ဘဝခရီးအတွက် အနှောက်အယှက် များ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။ အပြုစိတ်(၇)မျိုးကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း မပြုပါက ပျက်စီးသွား နိုင်ပေသည်။

‖ မိမိအဖွဲ့အစည်းကုသရေးအဖွဲ့အစည်း ‖

အထက်ပါစိတ်ကို လှုပ်ရှားပြောင်းလဲစေသော နိဗ္ဗာန် (၁၂) မျိုး အတွင်းတွင် ကြီးမားသောအင်အားများ ကိန်းဝပ်လျက်ရှိပြီး ထို စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် လူတစ်ဦး၏ဘဝသည် အမြင့်ဆုံးထိ တိုးတက်သွားနိုင်သကဲ့သို့ အနိမ့်ဆုံးထိလည်း စိုက်ကျသွားနိုင် ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါ စေ့ဆော်စိတ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင် ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။ အလုပ်ကိုစနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စည်းကမ်း သေဝပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် အပြုစိတ်ထား ပွားများခြင်းသည် အထက်ပါစေ့ဆော်စိတ်များကို ပဲ့ကိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးစွမ်းအားများဖြစ်ရာ မိမိဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင် အောင်မြင်လိုသူတို့အတွက် မဖြစ်မနေစောင့်ထိန်း လိုက်နာရမည့် တရားများလည်းဖြစ်ပေသည်။

“ဓုတိယအကြိမ် ပြန်မလာတတ်သည့်ဧည့်သည်”

သင့်နှင့်ကျွန်တော်တို့အား သဘာဝတရားကြီးက ညီမျှ သော အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ပေးအပ်ထားခဲ့ပါသည်။ သင့်ကို လည်းကောင်း၊ ကျွန်တော်တို့လည်းကောင်း၊ တစ်ခြားသူ တစ်ဦးဦးတို့ လည်းကောင်းပိုသော အခွင့်အရေး မပေးခဲ့ပါ။ မျက်နှာမလိုက်ခဲ့ပါ။ သဘာဝတရားက ညီမျှစွာခွဲဝေပေးခဲ့ပါသော အခွင့်အရေးတစ်ရပ် မှာ တစ်ခြားမဟုတ် အချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာမရွေး ကျွန်တော်တို့လူသားများအား တစ်နေ့လျှင် (၂၄) နာရီကျ အဖိုးတန် သော အချိန်တို့ကိုခွဲဝေပေးခဲ့ပါသည်။ သို့သော် များစွာသော သူတို့ သည် သဘာဝကပေးအပ်ခဲ့သော (၂၄) နာရီဆိုသည့် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးမချတတ်ကြပါ။ လွယ်လင့်တကူပင် ဖြုန်းတီး ပစ်ခဲ့ကြသည်က များပါသည်။

မြစ်တစ်ခုတွင် ရေနစ်ခါ ချိုး၍မရပါ။

အခွင့်အရေးတစ်ရပ်သည် ဘယ်တော့မှ ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လောတတ်ပါ။ ရရှိသော ခွင့်အရေးကို တစ်ခါတည်း ထူထောင် အောင်မြင်လိုသူတိုင်း အဖိုးတန်သည့်အချိန်များကို အလဟဿ ကုန်ဆုံးစေခြင်းမပြုသင့်ပေ။ သင့်လက်တွင် ပတ်ထားသော နာရီမှ စက် သံကလေးများတဖြည်းဖြည်း ကြွေကျသွားသည်ကို သတိပြုပါ။ ကြွေလွယ်သော စက္ကန့်ကလေးများကို ရွှေနှင့်ဆက်၍ တန်ဖိုးထား ပါက ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဖန်တီး တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကုန်ဆုံးသွားသော ဥစ္စာဓနအတွက် ပြန်လည်ကြိုးစားမှု ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားသော ဗဟုသုတ အတွက် ပြန်လည်လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျဆင်းသွားသော ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးမှီဝဲ ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြန်လည်ဖြည့်စွမ်းနိုင်သော်လည်း ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်ကာလများအတွက်မှာမူ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အစားထိုးမရတော့ချေ။

ကျွန်တော်တို့ ရရှိသောအချိန်များကို မည်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိရှိ

အသုံးချနိုင်ကြမည်နည်း။ အောက်ပါအတိုင်း အချိန်ကို (၃)ပိုင်းခွဲ၍ သုံးစွဲသင့်ပေသည်။

၁။ အိပ်ချိန်

၂။ အလုပ်လုပ်ချိန် နှင့်

၃။ နားနာချိန်

ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်သောအချိန်ကို သုံးပိုင်းပိုင်း၍ ခွဲဝေ လိုက်သောအခါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း

၁။ အိပ်စက်ချိန် (၈) နာရီ

၂။ အလုပ်လုပ်ချိန် (၈) နာရီ

၃။ အနားယူအပန်းဖြေချိန် (၈) နာရီ ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ထိုအချိန်ခွဲဝေမှု (၃) ခုတွင် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်သောအချိန်မှာ အနားယူ အပန်းဖြေချိန် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်သည် လူတစ်ယောက်အတွက် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို အသုံးချနိုင်သော အချိန်လည်းဖြစ်ပေသည်။ လွတ်လပ်ချိန်တွင် လူတစ်ဦးသည် မိမိဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းများကိုလုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ နောက်ထပ် တစ်စုံတစ်ရာသောပညာရပ်များကို လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများဖြင့် တိုးတက်ရာ၊ တိုးတက်ကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ မိမိလုပ်ငန်းကို အထောက်အကူပြုမည့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်အတွက် လွတ်လပ်ချိန် "Free - Time" သည် အခွင့်အရေးရချိန် "Opportunity - Time" လည်းဖြစ်သည်။

သို့သော် ထိုသူသည် အခွင့်အရေးရချိန်ကို ကောင်းမွန်စွာ

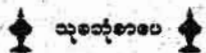


အသုံးမချတတ်ပါက (သို့မဟုတ်) အသုံးချလွဲပါက ထိုအချိန်သည် လူတစ်ယောက်အတွက် "ကံမှောက်ချိန်" "Misfortune - Time" လည်းဖြစ်သွားနိုင်ပေသေးသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော လူများစွာတို့သည် ထိုလွတ်လပ် ချိန်အတွင်းတွင် ကောင်းသောလုပ်ငန်းရပ်များဖြင့် ပျော်မွေ့မှုမရှာ တတ်ကြပေ။ ထိုအချိန်များတွင် ပျင်းရိလေးတွဲခြင်း၊ အပေါင်းအ ဖော်များနှင့် အပျော်ရှာခြင်း၊ လောင်းကစားမှုပြုခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံအိပ်ချိန်မှဖွဲ့ကာ၊ ပွဲသဘင်ကြား ခြင်းတို့ကိုပါ လုပ်ဆောင်တတ်ရာ စိတ်ရောလူပါကျန်းမာရေး ထိခိုက်လျက် မိမိ၏ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကြီးစွာသောအဟန့် အတားများဖြစ်စေရုံမျှမက ရရှိပြီးအောင်မြင်မှုများကိုပါ ဆုံးရှုံးသွား စေနိုင်ပေသည်။

ဘဝတွင် တိုးတက်အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှ တစ်ခြား သူတွေ့ပျော်ပါးနေချိန်၊ အချိန်ဖြုန်းနေချိန်တွင် ထိုသူများမှ မိမိဘဝ ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျားကုတ် ကျားခဲ အလုပ်လုပ်နေကြသူများသာဖြစ်ပေသည်။ **အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူကို မစောင့်ပေ။** ပုဂ္ဂိုလ်ဆိတ်နှင့် နှံ့ကောင်ပုံပြင်ကို အမှတ်ရသင့်ကြပေသည်။

"အကြွေးသည် လက်ငင်းလောက် စိတ်မချရ" ဆိုသော စကားကိုကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ မည်သည့်အမှုကိစ္စမဆို အကြွေးထား ခြင်းသည်မကောင်းပေ။ ရရှိသော အချိန်ကလေးအတွင်းမှာ လုပ်စရာရှိသောအလုပ်ကို ချက်ချင်းလုပ်ကိုင်သင့်သည်။ အချိန်ဆွဲ ဘခြင်းသည် လူကိုဝန်ပိစေပါသည်။ မည်သည့်အလုပ်မဆို



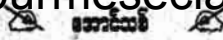
“အစုလုပ်” ဆိုသည့်မူအရ လက်ငင်းအကောင်အထည်ဖော်သင့်ပေသည်။ “အကြံတူ နောက်လှမ်းရခြင်း” ဆိုသောစကားကို အမြဲ အမှတ်ရကာ အရာရာတွင် လက်ဦးမှုရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရပေမည်။ “အကြံတူ နောက်လှသာစမြဲ” ဆိုသော စကားသည် မမှန်တန်နိုင်ပေ။

ကျွန်တော်တို့ အကြံဉာဏ်ကြုံဖူးသော အဖြစ်များရှိနေပါသည်။ လူတစ်ယောက် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြင့် အောင်မြင်သွားသောအခါ “ဒီလိုလုပ်ရင်အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ငါထင်သားပဲ” ဆိုသူများ “ဒီအလုပ်ကို ငါလုပ်ဖို့စိတ်ကူးထားတာ သူက အရင်လုပ်သွားတယ်ဆိုသူများ” မကြံဉာဏ် တွေဖူးပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထင်မြင်ချက်ပေးရန်မဟုတ်။ အကောင်အထည်ဖော်ရန်ဖြစ်ကြောင်းကို ထိုသူများမသိကြပေ။

များစွာသော လူတို့တွင် စိတ်ကူးကောင်းများ အကြံအစည်ကောင်းများရှိကြပါသည်။ မည်သည့်အလုပ်သည် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်၍၊ မည်သည့်အလုပ်သည် မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်ကြောင်းလည်း ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ကြပါသည်။ တောင်ခြေမှထိုင်၍ တောင်ထိပ်ပေါ်ရှိ သာယာလှပသော ရှုခင်းများအကြောင်းတွေးတောနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိပါ။ တောင်ထိပ်သို့ရောက်အောင် တက်ကြည့်မှသာလျှင် တောင်ပေါ်ရှိ သာယာလှပသော ရှုခင်းများ၏ အရသာကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုမပါသော အကြံအစည်စိတ်ကူးများသည် အမြဲသာဖြစ်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com



အခန်း (၃)

“မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင်

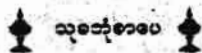
စိတ်တိုင်းကျထူထောင်ရာတွင် အဟန့်အတား

ဖြစ်စေမည့် အကျင့်ဆိုးများ”

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူထားသော အကျင့်ကလေးများ ထူးခြားစွာတည်ရှိတတ်၏။ ကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကောင်းသောစိတ်နှလုံးရှိသူတို့သည် ကောင်းသော အကျင့်ကလေးများရှိကြ၍၊ တစ်ချို့သည် မလိုလားအပ်သော အကျင့်ဆိုးကလေးများရှိနေကြ၏။ ကောင်းသော အကျင့်ကလေးများသည် သူ့ဘဝ၏ လှေကားထစ်ကလေးများမှာမူ ဖြောင့်ဖြူအောင် ခင်းပေးတတ်၍ အကျင့်ဆိုးကလေးများမှာမူ ဘဝ၏ခလုတ်တန်သင်းများသာဖြစ်ကြ၏။ အကျင့်သည် စွဲမြဲသော သဘောဖြစ်၍ မကောင်းသောအကျင့်များကို ကျင့်မိ၊ စွဲမိပါက ဖျောက်ဖျက်ရန် ခက်ခဲလှပေသည်။ မစွဲမိက ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် နောက်မကျမီ ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပေတည်း။

ကျွန်တော်နှင့်မောင်လွမ်းငို

ကျွန်တော် နားထောင်ဖူးသော တိတ်ခွေဇာတ်လမ်းတစ်ချို့မှ ဘီအီးဒီအောင်သိုက်၏ မောင်လွမ်းငိုဆိုသော ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင် အကြောင်းပြောပြချင်ပါသည်။ ထိုဇာတ်ကောင်သည်



www.burmeseclassic.com

။ မိမိဘဝ မိမိခင်တိုင်းကျ ထူးထူးဆန်းဆန်းအောင်ပြင်ရေး ။

နာမည်နှင့်လိုက်အောင် လွမ်းချင်၊ ဆွေးချင်သူဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဆင်းရဲ၍ အားငယ်တတ်သူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူ့တွင် ချစ်စရာ ကောင်းသော ချစ်သူ 'ရည်းစား' တစ်ယောက်လည်း ရှိပါသည်။ သူ့ချစ်သူသည် လူကုံထံ အသိုင်းအဝိုင်းမှဖြစ်သော်လည်း မာန မကြီးရှာပါ။ သူ့ကို ရိုးသားဖြူစင်စွာ ချစ်ရှာပါသည်။ သူ့ချစ်သူကို သူ့ချစ်သူ၏ မိဘများက တစ်ခြားတစ်ယောက်နှင့် ပေးစားမည် ဆိုသော သတင်းကိုကြားရသောအခါ သူသည်သူ့ချစ်သူ မိန်းကလေး ကို ရှောင်ပါတော့သည်။ ထို့နောက် သူ့ချစ်သူ မိန်းကလေးကိုလည်း စိမ်းကားရက်စက်သူ အသဲစားဘုရင်မကြီး၊ မစိမ်းပင်ကြီး စသည့် ဂုဏ်ထူးများပေးကာ ပူဆွေးနေရှာပါသည်။ သို့သော် သူ့ချစ်သူက သူထင်သလိုမဟုတ်သည့်အကြောင်း၊ သူ့ကိုပဲ ချစ်သည့် အကြောင်း နှင့် သူ့ချစ်သူနှင့်ပေးစားမည့်သူကလည်း သူတို့ချစ်ခြင်းကို မခွဲဘဲ နောက်ဆုတ်ပေးမည့်အကြောင်း ပြောပြပါသည်။ သို့သော် သူသည် အရာအားလုံးကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကာ အဆင့်အတန်းခြင်း မတူဟု သူ့ကိုယ်သူယူဆပြီး တစ်ဖက်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း သူတို့ချစ်ခြင်းကို မခွဲဘဲ နောက်ဆုတ်ပေးမည့်အကြောင်း ပြောပြပါ သည်။ သို့သော် သူသည်အရာအားလုံးကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကာ အဆင့်အတန်းခြင်း မတူဟု သူ့ကိုယ်သူယူဆပြီး တစ်ဖက်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း 'အသဲခွဲသူ' 'ဂုဏ်မက်သူ' ဟုဆိုကာ သူ့ချစ်သူကို သူ့ရဲကောင်း လုပ်၍ စွန့်ပစ်သွားပါသည်။ လက်တွေ့ဘဝတွင်ကား သူသည် ပူဆွေး

တသမူများဖြင့် ဘဝကို အရှုံးပေးခဲ့ရရှာပါသည်။

ကဲ . . . မိတ်ဆွေ

အထက်ပါ မောင်လွမ်းငိုလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး လောကမှာ အများကြီးရှိပါသည်။ ထိုသူတို့သည် မည်မျှကောင်းမွန်သည့် ဘဝခရီးကို မဆို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိကြဘဲ အရာရာကိုစိတ်ပျက်နေသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပစ္စည်းပျက်လျှင် ပြင်၍ရပါသည်။ ပြင်၍မရလည်း အစားဝယ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်း၍ ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးလျှင်လည်း ဆေးဝါးဖြင့် ကုသ၍ ရနိုင်ပါသည်။ အစားထိုးကုသမှုဖြင့် အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ ဘာပဲပျက်ပျက် အပျက်တကား အပျက်ထဲတွင် စိတ်ပျက်ခြင်းမှာ အဆိုးဝါးဆုံးပင်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကပင် လိုလိုချင်ချင် ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ ၎င်းသည် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်၍ ထိုအကျင့်စွဲသွားလျှင် လူတစ်ယောက်၏ဘဝမှာ အညွန့်အချိုးခံရသော ပျိုးပင်ကဲ့သို့ ဘဝတွင် နာလှန်ထူနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

များစွာသော လူအချို့သည် မိမိပြုလုပ်ရမည့်အလုပ်ကို မစတင်မီကပင် **ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး** ဆိုသော အစွဲစိတ်က မိမိကိုယ်ကို နဲ့နဲ့စေပါသည်။ အလုပ်တစ်ခုကို မလုပ်မီက စိတ်ပျက်နေသော လူတစ်ယောက်အဖို့ အဘယ်ကဲ့သို့ အောင်မြင်ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါမည်နည်း။ စိတ်ပါလက်ပါမဟုတ်သော တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားအရ မလွှဲမရှောင်သာ၍ ကြိတ်မှိတ်လုပ်ရသော အလုပ်မှန်သမျှသည် အောင်မြင်မှုမရှိတတ်ပါ။ စင်စစ် ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လူတစ်ရာတွင် ဆယ့်ငါးယောက်မျှ ပျမ်းမျှဖြစ်စေတတ်သော အငယ်စား စိတ်ကျရောဂါတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

။ စိတ်စိတ်စိတ်စိတ် ကျသွားတော့ခြင်းစာ ။

ထိုအကျင့်မျိုးရှိသူသည် အမြဲတမ်း စိတ်အားငယ်လျက်၌ ခဲရင့်တည်ကြည်မှု မရှိတတ်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့ပြီး၊ တစ်ကိုယ်တော် လေလွင့်နေချင်သူများ (သို့မဟုတ်) တံခါးပိတ်နေလိုသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေး၍ လူ့ဘဝတွင် ပျော်စရာရှာ မရသူများလည်း ဖြစ်ပေသည်။

လောကကြီးအပေါ် အထင်မှားနေသော အထက်ပါ အကျင့်တို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ခြပုန်းသာဖြစ်သည်။ ထိုခြပုန်းကို သုတ်သင်ပစ်နိုင်မှ လူ့ဘဝသည် ရေရှည်ရပ်တည်ရန် အာမခံချက် ရှိပေမည်။ အားငယ်ခြင်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများကို ခံစားနေရသည့် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘဝသည် ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့စွာ ပဲ့မပါ။ ရွက်မပါ လွင့်မျောနေသော လှေငယ်သဖွယ်သာ ဖြစ်ချေတော့သည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲစေနိုင်သောနည်းမှာ လူတစ်ယောက်အတွက် ဘဝပန်းတိုင် ဖြစ်သော မျှော်လင့်ချက်များ မွေးဖွားပေးရန်ဖြစ်၏။ လူသည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သော သတ္တဝါဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက် အဖို့ မျှော်လင့်ချက် ခိုင်မာလာသည်နှင့်အမျှ အားငယ်စိတ်များသည် အလိုလိုနည်းပါးသွားရခြင်းဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင် လှုပ်ရှားနေရသော လူတစ်ယောက်အဖို့ အားငယ်စိတ်များနေရာတွင် ပျော်ရွှင်မှုများ ဝင်ရောက်လာမည်မှာ အသေအချာပင် ဖြစ်ပေသည်။

သင်ဘာကိုအလိုရှိသနည်း။ ဘယ်ဘဝမျိုးကို နှစ်ခြိုက် သည်။ သင်နှစ်သက်သော ဘဝအခြေအနေမျိုးကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းများရှာကြံပါ။ နောက်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်



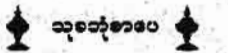
ပါ။ မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ အခက်အခဲများ၊ တွေဝေမှုများနှင့် စိတ်အားငယ်မှုများ လွင့်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ မိမိကြုံတွေ့နေရသည်ဆိုသော် အခက်အခဲများမှာ မိမိစိတ်မှ ထင်မြင်ချက်များသာ ဖြစ်၍ တကယ်တမ်း ရဲရဲရင့်ရင့်ရင်ဆိုင်လိုက်သောအခါ အခြေအနေမှန်သည် သင်ထင်သလို ဆိုးဝါးမှု မရှိကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ အရာရာကို အကောင်းဆုံး မျှော်လင့်ပါ။ သူ့ဟာနှင့်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

“ဖိတ်စင်သွားသော နွားနို့များ”

ကျွန်တော်တို့သည် လူဖြစ်လာခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူရန်သာဖြစ်သည်။ အမှားအယွင်း တစ်စုံတစ်ခုအတွက် နောင်တရနေရန် မဟုတ်ပေ။

ဆိုရိုးစကားတစ်ခုကို သတိပြုမိဖူးပါသည်။ **“ဖိတ်စင်သွား ပြီဖြစ်တဲ့ နွားနို့အတွက် ငိုမနေပါနဲ့။”**

လူသည် အမှားကင်းသော သတ္တဝါမဟုတ်ပေ။ မည်သူမဆို မှားခဲ့ဖူးကြသည်။ အမှားမကျူးလွန်ဘူးသောသူဟူ၍ မရှိပါ။ အမှားမပြင်သူသာရှိပါသည်။ သို့သော် တစ်ချို့သော အမှားအယွင်းများသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို ဇောက်ထိုးမိုးမျှော်ဖြစ်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။ တစ်ချို့အမှားများသည် သေးသွယ်သော်လည်း သေးငယ်သောအမှားမျိုးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက် ပြုလုပ်မိပါက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သည့် အဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ တစ်ခါမှားခြင်းသည် အမှားမဟုတ်။ နှစ်ခါမှားခြင်းသည် အမှားမဟုတ်။ သို့သော် မကြာမကြာ မှားဘတ်သော



www.burmeseclassic.com

မိမိတစ်ဖက်တိုင်းကျ ထူးထူးအောင်မြင်ရေး

အမှားများကြောင့် မှားတတ်သောအကျင့်ကို ရရှိသွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မိမိအမှားကို သိမြင်မှုမရှိပါက တစ်သက်လုံး 'အမှားတွေနှင့်လူ' ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

လူသည် အသိဉာဏ်ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်၏။ မိမိ၏အမှားကို မိမိသိမြင်ခြင်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ မှားရသည်ကို မိမိအသိစိတ်ဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားစိစစ်ရန် လိုသည်။ အမှားများကို သင်ခန်းစာယူခြင်းဖြင့် အမှန်တရားကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) အမှားအယွင်း နည်းနိုင်သည်။

မိမိအမှားကို မိမိသိမြင်ပြီးသည့်နောက် ထိုအမှားကို မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုဟ်လိုက်ရုံသာရှိသည်။ ထိုအမှားကို ထပ်ခါထပ်ခါ တူးဖော်ကြည့်ရန် မလိုတော့။ အမှားကို အမှားနေရာတွင်ထား၍ မိမိလုပ်စရာ ရှိသည်တို့ကိုသာ ဆက်လုပ်ရန်လိုသည်။ ပထမအကြိမ်က အမှားမျိုးကို သင်ခန်းစာယူခြင်းဖြင့် ဒုတိယအကြိမ်တွင် ပိုမိုအမှားနည်းလာနိုင်သည်။

လူ့ဘဝတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များ၌ အမှားအယွင်း နည်းပါးအောင်လုပ်ခြင်းသည် အရေးပါသောကိစ္စဖြစ်သည်။ မကြာခဏ မှားယွင်းတတ်သောသူကို မည်သူကမျှ ယုံကြည်စိတ်ချ လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ မကြာမကြာ မှားတတ်သော သူတစ်ယောက်အဖို့ ထိုအမှားကို ပြုပြင်ရန် မကြိုးစားပါက မှားယွင်းတတ်မှုသည် အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်သွားတတ်ပေသည်။

လောကတွင် အမှန်နှင့်အမှားသည် အမွှာညီအစ်ကို ဖြစ်ကြ၏။ သူတို့သည် အမြဲတမ်းဒွန်တွဲလျက်ရှိနေကြပြီး အမြဲတမ်းလည်း ပဋိပက္ခဖြစ်နေကြ၏။ စကားပြောမှားခြင်း၊ အနေအထိုင်

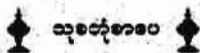


မှားခြင်း၊ အစားအသောက်မှားခြင်း၊ လုပ်ငန်းလုပ်ရာတွင် မှားခြင်း စသော အမှားများစွာကို ရှောင်ကြဉ်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းတကျ ထိန်းကျောင်းကာ အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်ပညာပေးရန်လို၏။ လူ့ဘဝ၌ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်ဖို့ ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူသည်မဟုတ်ပေ။ လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်တတ်ခြင်းသည် သိပ္ပံပညာရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုပညာရပ်မှာ လူမှုရေးအရာ၊ သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေအရ တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ချမှတ်ထားသော ဥပဒေအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေ မကျင့်သုံးတတ်ပါက သူ့ဘဝ၏ အောင်မြင်မှုခရီးမှာ ကြန့်ကြာနှေးကွေးတတ်လေသည်။ မမှားဘူးသော လူမရှိပါ။ သို့သော် အမှားအနည်းဆုံး လူဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။

“အလဲထိုးရမဲ့လူ”

သင့်ကို အလဲထိုးမည့်လူတစ်ယောက် သင့်ကို တွယ်ကပ်နေပါသလား။ သင့်ကို တွယ်ကပ်နေသည်မှာ အကောင်းမဟုတ်။ သင့်ကို အလဲထိုးရန် အကွက်ကောင်း စောင့်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ သူသည် အကွက်ကောင်းရသည်နှင့် သင့်ကို အလဲထိုးပေးတော့မည်။ ဒီတော့ သင်ကလည်း သူ့ထက်ဦးအောင် သူ့ကိုအလဲထိုးမှ ဖြစ်ပေတော့မည်။ ညှာမနေပါနဲ့တော့ သူရှိနေလျှင် သင့်ဘဝတိုးတက်မှုများ နှောင့်နှေးပါလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့်လည်း မည်သည့်အခါမှ စိတ်ချမ်းသာရမည် မဟုတ်တော့ပါ။

သူကား တစ်ခြားမဟုတ်။ သင်၏ နှလုံးသားတွင် တစ်ခါ



မြိတဝ မိမိတ်တိုးကျ ထုသော်အောင်မြင်ရေး

တစ်ရံ (သို့မဟုတ်) မကြာခဏ ထိုးကြိတ်နှိပ်စက်ရန် ဝင်ရောက်လာ တတ်သော 'ကြောက်စိတ်' ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ကြောက်စိတ်သည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတက်လမ်းကို ဆိုပိတ်ကာရံထားသော တံတိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝ၏ သာယာ မှုကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုကို လုယူတတ်သည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အကြင်နာအကင်းဆုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှာ 'ကြောက်စိတ်' ဆိုသော အမှိုက်သရိုက်ပင်ဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ် သည်ဖယ်ရှားတွန်း လှန်နိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်မည်။ စိတ်ပညာသမားများအဖို့ ကြောက်စရာအ ကောင်းဆုံးမှာ 'ကြောက်စိတ်' ဖြစ်ကြောင်း တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ခံယူထားခဲ့ကြသည်။

"There is nothing to fear but fear"

"ကြောက်စရာ မရှိသည်ကို ကြောက်နေခြင်းသည် ကြောက်စရာ ဖြစ်၏"။ လူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဘာမှ မဟုတ်တာကိုပင် ရှာကြံ ကြောက်တတ်သည့် သတ္တဝါဖြစ်၏။ သို့သော် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် မည်သည့်အခါမှ ကျွန်တော်တို့ကို ကောင်းကျိုးမပေးပေ။

"There is no arch enemy of mankind"

"ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် လူတို့၏ အကြီးဆုံးရန်သူတစ်ဦးဖြစ်၏" ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းဖို့လိုသည်။ ကျွန်တော် တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်းဖြင့် 'ကြောက်စိတ်' ကို လက်ခံမွေးမြူရာရောက်သည်။ သူ့ကို လက်ခံ မွေးမြူလိုက်သည်နှင့် သူသည် ပိုမိုကြီးထွားအားကောင်းလာဘ သင့်ကို အလဲထိုးပေတော့မည်။



“မကြောက်ပါနှင့်”

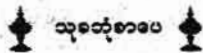
ဘာဆို ဘာကိုမျှ မကြောက်ပါနှင့်။ ရဲရင့်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ။ ခါးမတ်၊ ရင်ကော့၍ လောကကြီးကို ရင်ဆိုင်လိုက်စမ်းပါ။ ‘ကြောက်စိတ်’ ဆိုသော ချာတိတ်ကို ခေါင်းပုတ်၍ နှင်ထုတ်လိုက်စမ်းပါ။ အရာရာသည် ကျွန်တော်တို့ တွေးထင်သလောက် ဆိုးဝါးလာမည် မဟုတ်ပါ။

လူသည် ကြောက်ရွံ့စရာရှိလျှင် ကြောက်ရွံ့တတ်၍ တစ်ခါ တစ်ရံ မလိုအပ်ပါပဲ သတ္တိကောင်းနေတတ်ကြသေးသည်။ ‘ကြောက်စိတ်’ ရှိသော လူတစ်ယောက် မိုးမိလာပါက ‘ခင်ဗျားတော့ ဖျားတော့ မှာပဲ၊ မိုးရေတွေရွဲလို့’ ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြောမိလျှင် (သို့မဟုတ်) ‘ငါတော့ ဖျားတော့မှာပဲ’ ဟု တွေးထင်မိလျှင် ထိုသူသည် နောက်တစ်နေ့ အိပ်ယာက ထနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ရဲရင့်သူတွေ မိုးရေထဲမှာ တောလုံးကန်နေကြစဉ် ရှုံးနိမ့်ရ၍ ကြောက် ရွံ့သူမှာ အနွေးထည်ဝတ်လျက် ရေနွေးစပ်ပြီး ဆေးသောက်နေရပေလိမ့် မည်။ အခက်အခဲကြုံတာချင်းတူသော်လည်း ကြောက်ရွံ့သူမှာ ရှုံးနိမ့် ရ၍ ရဲရင့်သူမှာ ကြုံလာသမျှ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

သင် ဘာကို ကြောက်သနည်း။

လူတို့သည် အောက်ပါလှုံ့ဆော်မှု (၇)ခုကြောင့် ‘ကြောက်စိတ်’ ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း စိတ်ပညာရှင်များ ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

- ၁။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ၂။ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ၃။ ကျန်းမာရေးပျက်ပြားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။



နိဗ္ဗာန်စိတ်ကိုးကျသောအားဖြင့်

- ၄။ ချစ်ခင်မှု ပျက်ပြားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ၅။ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ၆။ အသက်ကြီးရင့်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ၇။ သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

လူများစွာတို့သည် ဆင်းရဲကြပ်တည်းခြင်းနှင့် ဒုက္ခရပ်များစွာ တို့ကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ သူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများ၊ မပြေလည်မှုများ၏ အရင်းခံအကြောင်းရင်းသည် 'ကြောက်စိတ်' မှ ဖြစ်ဖျားခံခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကိုကား ထိုသူတို့ မရိပ်မိကြချေ။

၁။ ဆင်းရဲမွဲတေမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

များစွာသော လူတို့သည် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၏ဒဏ်ကို လှလှကြီးခံနေရရှာသည်။ သူတို့သည် လက်ရှိဘဝမှ လွတ်မြောက်လိုကြသည်။ လွတ်မြောက်အောင်လည်း ကြိုးစားကြသည်။ သို့သော် သူတို့သည် ဆင်းရဲမွဲတေသည့်ဘဝမှ လက်တွေ့မလွတ်မြောက်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ဆင်းရဲကြပ်တည်းခြင်း၏ ဒဏ်ကို မမျှမတ ခံစားလာကြရရာ သူတို့၏ စိတ်သည် အစဉ်သဖြင့် ဆင်းရဲမည့်အရေးကို ကြောက်ရွံ့နေကြသည်။ သူတို့သည် အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေကြသည်မှာ လည်း ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

"မိမိ၏စိတ်မှ တွေးထင်သည့်အတိုင်း အရာရာဖြစ်ပေါ်လာသည်" ဤသည်မှာ စိတ်ပညာ၏ အခြေခံသဘောတရားတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်သည် ဆင်းရဲမည်ကို ကြောက်လေလေ၊ ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းကို တွေးထင်စဉ်းစားလေ၊ ဆင်းရဲခြင်းက သင့်ကို အလိုရှိလေသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို မကြောက်ပါနှင့်။ ၎င်းသည် ဘာယိကိစ္စဟု သဘောထားပါ။ ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်း မလွှေးပါနှင့်တော့။

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု၊ ကုံလုံပြည့်စုံသော ဘဝတစ်ခုကိုသာ တောင့်တ၍ ရရှိရန် ကြိုးစားအားထုတ်ပါလော့။

၂။ ဖြစ်တင်ဝေဖန်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ပုသျှကင်ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။

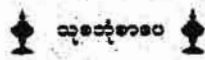
“ချီးမွမ်းတာရော၊ ကဲ့ရဲ့တာပါ ဥပေက္ခာနဲ့ ခံယူပါ။ သူ့ရူး နှင့်မငြင်းခုန်ပါနဲ့။”

သင်သည် သင်ယုံကြည်ရာကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းကင်းစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်ဖြစ်ချင်တာတွေ မုချဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

Do what you ought; let what may come.

“လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို သင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘာမဆို ဖြစ်လာပါစေ။”

သင်၏ စိတ်ကူးနှင့် ယုံကြည်မှုများသည် ‘ဖြစ်မြောက်အောင် မြင်ရေး’ စွမ်းအားများဖြင့် ပြည့်ဝလျက်ရှိပါသည်။ သို့သော် သင်၏ယုံကြည်မှုများအားလျှော့ချပစ်ကာ သံသယနှင့် ကြောက်စိတ်များ ဝင်ရောက်လာပါက သင်၏ ‘ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရေးစွမ်းအား’ များကို အကြီးအကျယ် အနှောင့်အယှက် ပေးပါလိမ့်မည်။ မည်သူ့တွေ ဘာပြောပြော ဂရုစိုက်မနေသင့်ပါ။ လူဆိုသည်မှာ လက်ညှိုးထိုးတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူ၏ လက်ညှိုးတစ်ချောင်းဖြင့် မိမိ၏ အလုပ်ကို မရပ်တန့်ပါစေနှင့်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့၏ အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်းကို ဂရုတစိုက်ရယူသင့်ပါသည်။ မည်သည့်အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်မဆိုဖြစ်တင်ဝေဖန်မှု လက်ညှိုးပေါင်းတစ်ထောင်ကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြသည်ချည်းဖြစ်ပါသည်။



။ စိတ်ဓါတ်ကျကျနော့တုခေတ် ဖြစ်ပွားခြင်း ။

၃။ ကျန်းမာရေးပျက်ပြားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ယနေ့ မကျန်းမမာဖြစ်နေကြသော လူတို့၏အများစုသည် ခန္ဓာကိုယ်ထက် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်များ၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်အရသိရပါသည်။ သိပ္ပံခေတ်တွင် လူများစွာ တို့သည် စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ကြီးပွားရေး အတွက် လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုးလှုပ်ရှားရုန်းကန်နေကြရာ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာမရနိုင်လောက်အောင်ပင်ဖြစ်တော့သည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကင်းမဲ့သဖြင့် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်း ကြွက်သားများမှာ အမြဲလိုပင် တောင့်တင်းနေရာ သွေး လှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်တော့ဘဲ ရောဂါပေါင်းများစွာကို မွေးဖွားပေး လျက်ရှိတော့၏။

မျက်မှောက်ခေတ်ကို 'စိတ်ဓါတ်ကျနေတဲ့ခေတ်' "The Age of Depression" ဟု ခေါ်ကြကြောင်းနှင့် တစ်ဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်က လူကို 'စိုးရိမ်သောကရောက်နေသောသတ္တဝါ' ဟု သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း တွေးခေါ်ဆရာတစ်ဦး၏ ဟောပြောချက် တွင် တွေ့ရှိလိုက်ရသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ တစ်နှစ်လျှင် လူ (၄၀၀၀၀) လောက်မှာ စိတ်ဓါတ်ကျရောဂါဖြင့် ဆေးရုံတက်နေရကြောင်းနှင့် နှစ်စဉ်လူ(၅၀၀၀၀)လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေကြကြောင်း လည်းသိရှိခဲ့ရသည်။ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါနှင့် ဒုလ္လာ ရောဂါစသည်တို့မှာ စိတ်နှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ရောဂါများဖြစ် ကြသည်။

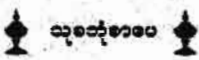
ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေမကောင်းဘူးဟုတွေးထင်နေသူများ၊ မိသားစု၏ ဂရုစိုက်မှုခံယူလိုသူများသည် များသောအားဖြင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရောဂါရှာနေသူများသာ ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မကျန်းမမာဖြစ်သည့် အကြောင်းများပြောဆိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မကျန်းမမာဖြစ်သည့် အကြောင်းများပြောဆိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လွန်ခြင်း၊ အစိုးရိမ်လွန် ခြင်းများကို ရှောင်လျက် မိမိကိုယ်မိမိ ကျန်းမာရေးကောင်းသူ ဒေါင် ဒေါင်မြည်အဖြစ်ကြည့်မြင်ကာ တစ်စုံတစ်ခုခုကို အာရုံစိုက် လုပ်ကိုင် သင့်ပေသည်။

၄။ ချစ်ခင်မှုပျက်ပြားရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်ခြင်းသည် ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာပင် ဖြစ်ပေသည်။ အချစ်သည် ခွန်အားကြီးသော သတ္တိတစ်မျိုးလည်း ဖြစ် သည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာ တစ်ဦး၏လိုအပ်မှု၊ အားနည်းမှုတို့ကို တစ်ဦး က ဖြည့်စွမ်းပေးရေးနှင့် တစ်ဦး၏ အားကောင်းချက်တို့ကို အသိမှတ်ပြုပေးပင်ဖြစ်သည်။ အချစ်သည် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်လျက် 'ဝန်တိုမှု' သည်အချစ်၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုသည်မှာ ပေးအပ် ခြင်းလည်းဖြစ်၍ ထိုပေးအပ်ခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်နှင့် ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည် ရပ်တည်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။

လူ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် မေတ္တာစိတ်မှာ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာတရားဖြင့် လောကကိုလှပစေပါသည်။ တစ်စုံ တစ်ယောက်၏ မေတ္တာသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆုံးပါးသွားနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ သို့သော် မိမိ၏ မေတ္တာမှာ ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ အနစ်နာခံခြင်းဖြင့် ဘဝကိုတည်ဆောက်သွားနိုင် ပါသည်။ သို့မဟုတ် ထိုမေတ္တာစိတ်ကို ဖြစ်ပြောင်းယူ၍ ကြီးကျယ် သော လုပ်ငန်းများကိုလည်း အောင်မြင်နိုင်စေပါသည်။ အချစ်ကို



မိမိအား မိမိ၏ဘဝကို ကျင့်သော အားဖြင့် ရေး

သင်က စိုးမိုးနိုင်လျှင် အချစ်၏ခွန်အားဖြင့် အရာရာကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် အချစ်က သင့်အား စိုးမိုးအနိုင်ယူသွားလျှင် သင်၏ စွမ်းအားများ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ မိမိက စေတနာမှန်မှန်ဖြူစင်သော မေတ္တာနှင့် ချစ်ခင်ခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

၅။ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအတွက် အဖိုးတန်သော အချိန်များကို တစ်ပါးသူအတွက် ပေးလှူရတတ်၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကျွန်တော်တို့သည် မိမိ၏လွတ်လပ်သော အချိန်များမှ ဖဲ့ယူသုံးစွဲရသဖြင့် တွန့်တိုမှု မဖြစ်သင့်ပေ။

လွတ်လပ်မှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ နေထိုင်မှုဟု ကျွန်တော်ယူဆပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရ မိမိလုပ်ချင်ရာကို လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိသော လွတ်လပ်မှုကိုမဆိုလိုပေ။ လွတ်လပ်ခြင်းသည် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပရမ်းပတာ နေထိုင်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ညီညွတ်မျှတစွာ နေထိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

၆။ အသက်ကြီးရင့်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

'အိုမင်းမစွမ်း' ဆိုသော စကားကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးများ မြန်ရေယှက်ရေ သုံးစွဲတတ်ကြ၏။ ထိုစကားသည် အသက်ကြီးရင့်သူများ အဖို့ စိတ်အင်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေသော စကားဖြစ်သည်။ 'အသက်ကြီးလာတော့ အရင်ကလို စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါဘူး' ဆိုသော အသက်(၆၀)ကျော် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မကြာခဏ တွေ့ရတတ်၏။ စင်စစ် သူတို့၏ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို

ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နေကြ၏။ 'ငါတို့ကတော့ ကြီးပါပြီကွာ လူငယ်တွေ လုပ်ကြမ်းပါ' ဆိုသော စကားမျိုးသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ အရှုံးပေး ရာရောက်ပေသည်။ 'ငါ-အိုပြီ' ဆိုသည်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ထိုသူသည် မူလရှိသည်ထက်ပို၍ အိုမင်းရင့်ရော်သွားတတ်ကြသည်။

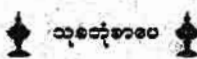
အသက်(၇၀)ကျော်အရွယ်အဖိုးကြီးများ ပေါက်တူး ဘေးချ ၍ ပြုံးရွှင်စွာ ဆေးတံသောက်အနားယူပုံကို တောင်ပေါ်ဒေသ များတွင် တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသူများမှာ သူတို့ကိုသူတို့ 'အိုပြီ' ဟု မသတ်မှတ်ကြပေ။ သို့မဟုတ် အသိအမှတ်မပြုကြပေ။ တွေးတော ခြင်းလည်း မပြုကြပေ။

အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမှာ ကြောက်စရာမဟုတ် စိတ်ဓာတ်မအိုမင်းဖို့သာ အရေးကြီးပေသည်။ အသက်ကြီးလာ သဖြင့် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်ခြင်း၊ အသိပညာနှင့် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝခြင်းများသည် နုပျိုခြင်းနေရာတွင် အစားဝင်ရောက်လာပြီး ဖြစ်သဖြင့် အားငယ်စိုးရွံ့စရာမဟုတ်ပေ။ တစ်ချို့သော စာပေ ပညာရှင်များနှင့် အနုပညာရှင်များစွာတို့သည် အသက်ကြီးရင့်မှ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကို ရခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

၇။ သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

လူတိုင်းလူတိုင်း အသက်ကြီးငယ်၊ ဘာသာမရွေး ရှောင်လွှဲ ၍ မရနိုင်သောအရာမှာ သေခြင်းတရားပင်ဖြစ်ပေသည်။ သေဆုံး ခြင်းသည် ရှောင်ကွင်း၍မရပေ။

လူ့ဘဝသည် မွေးဖွားခြင်းတွင် စတင်၍ သေဆုံးခြင်းတွင် အဆုံးသတ်လေသည်။ ဤရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သောတရားကို တွေး၍ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့် ကြောက်ရွံ့နေရမည်နည်း။



။ မိသားစုဝန်ထမ်းကြီးများအားဖြင့်။ ။

ရဲရင့်သူကား တစ်သက်မှာ တစ်ခါသာသေ၏။

သူ့ရဲဘောကြောင်သူကား တစ်သက်မှာ အခါများစွာ သေဆုံးခဲ့ရသည်။

သေရမည်ကို တွေး၍ ကြောက်နေခြင်းထက် မသေမီ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနေထိုင်သွားဖို့ လိုပေသည်။ မိမိအတွက်၊ မိမိ မိသားစုအတွက်၊ မိမိဆွေမျိုးသားချင်းအတွက်၊ မိမိနိုင်ငံနှင့် လူမျိုး အတွက်၊ မိမိတတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရဲဖို့လိုပေသည်။ သေလွန်ပြီးနောက် ကျွန်တော်တို့ ဘာဖြစ် မည်ကို မသိနိုင်ပါ။ မသိနိုင်သည့်အရာအတွက် တွေးတောပူပန် နေခြင်းထက် အသက်ရှင်စဉ်ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးပြုနေနိုင်ဖို့ လိုပေသည်။

သေဆုံးမည့်ရက်ကို လက်ချိုးတွက်မနေပါနှင့်။

လက်ရှိဘဝ၏ အဖိုးတန်သောအချိန်များကို

အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပါလော့။

“ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ပြီဆိုတာကို

သိပ်စဉ်းစားမနေကြပါနှင့်။

ဘာတွေ မလုပ်သေးဘူးလဲဆိုတာနှင့်

ဘာအမှားတွေ လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို

စဉ်းစားကြပါလော့။”

(ဇနန)





အခန်း(၄)

“စိတ်အားထက်သန်ခြင်း”

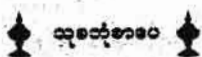
-စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် အောင်မြင်သော ဘဝ ခဏီသို့ ခုတ်မောင်းရာတွင် အစွမ်းအထက်ဆုံးသော မောင်းနှင်အား ဖြစ်၏။

-လူတစ်ယောက်အဖို့ စိတ်အားထက်သန်စေသော အကြောင်းတရားမှာ ဖြစ်မြောက်လိုသောဆန္ဒနှင့်အကောင်းဖက်သို့ ကြည့်မြင်တတ်သော မျှော်လင့်ချက်တို့ဖြစ်၏။

- မည်သည့်ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများမှာမဆို စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိဘဲ မရရှိနိုင်။ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ မအောင်မြင်ဖြစ်မှု များ၊ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းမှုနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျစရာများကို အဝေးသို့ တွန်းပို့ပြီးနောက် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို အစားထိုးလိုက်နိုင် သောအခါ ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သော ကြီးမားသည့်စွမ်းအင်များ လူတစ်ယောက်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

“ဇာန်ကျိုးရင်ခလှော်မယ်”

ဘဝဆိုသည်မှာ အမြဲတမ်း ရေစုန်ခဏီကိုချည်း မျှောလိုက်နေ သည်မဟုတ်ပေ။ စုန်ချည်တစ်ခါ၊ ဆန်ချည်တစ်လှည့်ဖြင့် အခြေ



။ ဝိသေ မိမိ၏အိုင်းကျ ထူးထူးသားသားမြင်ရေး ။

အနေအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းကြရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီဥတုသည် သာသာယာယာရှိနေတတ်သော်လည်း တစ်ခါ တစ်ရံ မိုးသက်မုန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံရပေဦးမည်။ ဘဝဆိုသည်မှာ ရည်ရွယ်သောပုံပြင်ကို ရေးရသည်မဟုတ်။ မရည်ရွယ်သောပုံပြင် များကိုလည်း ရေးရတတ်ပေသည်။ စိတ်ကူးမှုနှင့် ဘဝတစ်ထပ် တည်းကျသောအချိန်သည် အောင်မြင်သောဘဝကို စတင်သော အချိန်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲကျပ်တည်းခြင်း၊ အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရခြင်းနှင့် အစစ အရာရာ အဆင်မပြေမှုများသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ထူထောင်း ရိုက်ပုတ်သော ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကို ဖြစ်စေသည်။ သို့သော်အားမလျော့ပါနှင့်။ လဲရာမှလူးလဲပြန်ထပါ။ ပေကျံနေသော ဖုန်မှုန့်တို့ကို သုတ်ခါ၍ ခနီးဆက်ပါလော့။ လက်ဝှေ့ကြီးဝိုင်းအတွင်း အလဲထိုးခံရသည့် လက်ဝှေ့သမားပင်လျှင် သတ်မှတ်သည့် အချိန် အတွင်းပြန်ထ၍ တစ်ဖက်လူကို အနိုင်ထိုးနိုင်သေးသည် မဟုတ် ပါလော့။

ကျွန်ုပ်တို့မှာလည်း ဘဝဒဏ်ချက်များကို ကုစားရန်(သို့မ ဟုတ်) ဘဝကို အနိုင်ယူရန် အခွင့်အရေးများ များစွာကျန်ရှိနေသေး ပါသည်။ နွေမှာသေကြေနေသော မြက်ခြောက်တို့ပင်လျှင် မိုးအခါ တွင် ပြန်လည်ရှင်သန်နိုင်ကြသေးလျှင် ကျွန်တော်တို့ မဟာလူသား များအဖို့ ဘဝကို အသစ်တစ်ဖန်စတင်ရန် ဘာကြောင့်မဖြုတ်ဘဲ နေနိုင်ပါမည်နည်း။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိစိတ်ဓာတ်ပင်ဖြစ်သည်။

မိမိစိတ်ဓာတ်သည် မိမိဘဝကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်။

လူတစ်ယောက်အဖို့ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စွာ အနာဂတ်ကို မှန်းဆ၍ အားငယ်စိတ်ပျက်နေခြင်းနှင့် အရာရာကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း စသည်တို့သည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို ရေအောက်သို့ရောက်အောင် ဆွဲနှစ်နေသော စုပ်ဝဲနှင့်သာ ပမာတူပေတော့သည်။

အထီးကျန်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် အားငယ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို အလျင်အမြန် စွန့်ပစ်ရမည်။ ၎င်းနေရာတွင် ရဲရင့်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းတို့ကို အစားထိုး၍ အကောင်းဖက်နှင့် အောင်မြင်မည့်ဖက်သို့ ကြည့်မြင်သုံးသပ်လိုက်နိုင်သောအခါ လူ့ဘဝသည်တန်ဖိုးရှိရှိနှင့် အလွန်နေပျော်သော လောကကြီးဖြစ်ကြောင်း တွေ့မြင်လာပေမည်။

လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုများနှင့် ဝေးလံနေသော လူတစ်ချို့ကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထိုသူများမှာ သူတို့၏ နိမ့်ကျသော ဘဝအခြေအနေကို အမြဲတမ်းတွေးတောပြီး လူတောသူတောထဲ မဝင်ရဲသူများဖြစ်သည်။ သူတို့၏ အမြဲတမ်း ပြောကြားတတ်သော စကားမှာ 'အဆင်မပြေပါဘူးကွာ' ဆိုသော စကားပင်တည်း။ တကယ်တမ်းလည်း သူတို့၏ဘဝတွင် အဆင်မပြေမှုကို ရှာမတွေ့ချေ။ သို့သော် တကယ်တမ်း အဆင်မပြေဖြစ်ရခြင်းမှာ သူတို့၏ အရည်အချင်းလျော့နည်း၍ မဟုတ်ပေ။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကိုယ်နှိုက်ကပင် သူတို့၏ဘဝကို အဆင်မပြေမှုနေရာ၌ နေရာချ

မိမိသာ မိမိစိတ်ကိုးကျ တူးတူးအောင်မြင်ရေး

ထားပေးသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အမြဲတမ်းညှိုးငယ်နေသူများ၊ ညည်းညူနေသူများမှာ 'စိတ်အားထက်သန်မှု' မရှိသူများဖြစ်ပေသည်။ သူတို့သည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းမရှိသဖြင့် သူတို့၏ စိတ်တန်ခိုးလည်း ညှိုးမှိန်ကာ သူတို့အဖို့ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေမှုများဖြင့် ကြုံတွေ့နေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတိုးတက်မှုသည် သူ့လေ့လာသင်ကြားခဲ့ရသော ပညာအရည်အချင်းနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်း မရှိချေ။ လေ့လာသင်ကြားမှု ပညာအရည်အချင်းနှင့် အတွေ့အကြုံများ အားနည်းနေသည့်တိုင် 'စိတ်အားထက်သန်ခြင်း' ကို မိမိ၏ စိတ်နှလုံးအတွင်း၌ အစားထိုးနိုင်ပါက တစ်ခြားသူများနှင့် အဆင့်အတန်းမီသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို စတင်ခြင်းမပြုမီ ထိုအလုပ်ကို ကြောက်ရွံ့နေပါလျှင် တကယ်ပင် ထိုအလုပ်ကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မွေးကတည်းက လမ်းလျှောက်နိုင်သူများ မဟုတ်ကြ။ ဝမ်းလျားမှောက်ရာ၊ လေးဘက်တွားရာမှ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လမ်းလျှောက်တတ်ကြခြင်းဖြစ်ရာ အရွယ်နှင့်အတွေ့အကြုံ ဘဝအသိတို့က သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိသင့်ပေသည်။

မည်သူမဆို မိမိလုပ်ဖူးလုပ်စရှိသော လုပ်နေကျ အလုပ်မျိုး ဆိုလျှင် လုပ်ကိုင်ရန် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တာဝန်ယူရဲကြပေသည်။ သို့တစေ လုပ်ဖူးလုပ်စမရှိသော မလုပ်ကိုင်ဘူးသော အလုပ်ဖြစ်ပါက

'ဒီအလုပ်ကိုကျွန်တော် မပိုင်ဘူး၊' လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး' စသည်ဖြင့် အားလျော့သည့်လေသံဖြင့် ပြောဆိုတတ်ကြပေသည်။ သို့သော် ထိုအလုပ်ကို သူတကယ် မလုပ်နိုင်ခြင်းကား မဟုတ်ပေ။ သူ၏စိတ်က 'မလုပ်နိုင်' ဟု ခံယူထားသောကြောင့် စိတ်၏ အလိုအတိုင်း ပြောဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပေ သည်။

လူတစ်ယောက်အဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ မည်မျှထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်းကို အလွယ်တကူ သတ်မှတ်၍မရပေ။ လူ၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို သတ်မှတ်ထားသည်မှာ လူ၏စိတ်ပင်ဖြစ်၍ စိတ်ဆန္ဒ သတ်မှတ်သလောက်သာ လူတို့စွမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။ တောင်အောက်မှနေ၍ တောင်ထိပ်သို့ မျှော်ကြည့်ပြီး နောက်ဒီလောက် မြင့်တဲ့တောင် ကျွန်တော်တော့ တက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး'ဟု အားလျော့စိတ်နှင့် ရပ်တည်နေသူအဖို့ တောင်ထိပ်သို့ရောက်ရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း 'သူများတွေတက်နိုင်ရင် ငါလည်းတက်နိုင်ရမယ်၊ ငါလည်း သူလိုငါလိုလှပဲ၊ တစ်ခြားသူတွေ လုပ်နိုင်တာ ငါဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရမှာလဲ' ဟုကြုံးဝါးရင်း တောင်ထိပ်သို့ တက်ပါက အလွယ်တကူပင် ဖောက်ဖို့နိုင်ပေသည်။

လူများစွာလည်း မိမိတို့ပဆောင်ရွက်နိုင်ဟု ထင်ထားသော အလုပ်တို့ကို မထင်မှတ်ဘဲ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခု၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် လုပ်ဆောင်ပြီးနောက် မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှုကိုပင် တအံ့တဩ ဖြစ်နေတတ်ပေသေးသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌

မိမိသမိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်ခြင်းရ

ထုတ်ယူ သုံးစွဲမှုမပြုဘဲထားသော အင်အားနှင့် အရည်အချင်းများ များစွာရှိပေသည်။ ၎င်းနှင့်၎င်းကို စနစ်တကျထုတ်ယူ သုံးစွဲတတ် ပါက လောကတွင် အံ့ဖွယ်သရဲ ထူးကဲလှစွာသော အရာဝတ္ထုများကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ ကြောင်းသတိပြုသင့်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့တွက်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ အရည်အချင်းကို ကန့်သတ်ထားခြင်းသည် မှားယွင်းလှပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကန့်သတ်ထားသော စိတ်အားပယ်ချပြီးနောက် စိတ်အားထက်သန်မှု အပြည့်အဝဖြင့် မျှော်လင့်ချက်များ ထားရှိလိုက်သောအခါ ပေါ့ပါး လတ်ဆတ်သော ကိုယ်နေဟန်နှင့်ခွန်အားသစ်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သို့ အံ့ဩဖွယ်ရာ ဝင်ရောက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရပေမည်။ ထို့နောက် မဖြစ်နိုင်ဟုထင်ခဲ့သော အလုပ်တာဝန်များကို လွယ်ကူအောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရပေမည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် အပြုစိတ်ထား မွေးမြူ လိုက်ခြင်းဖြင့် ဘဝသည် အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလာပေလိမ့်မည်။

“မောပန်းမှုကိုပယ်ဖျောက် ပျင်းရိမှုကို ကျော်လွှား”

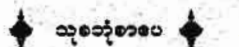
မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ပျင်းရိလေးတွဲမှုသည် ရည်ရွယ် ချက်နှင့် စေ့ဆော်စိတ်များ ကင်းမဲ့လျက် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ချိနဲ့နေ ကြောင်းပြသသည့် လက္ခဏာပင်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတစ်ချို့သည် မိမိ၏ ခြေနှင့်လက်များကိုပင် မသယ်ချင်လောက်



အောင် လေးလံထိုင်းမှိုင်းလျက် ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖျားနာနေသူ တစ်ယောက်ကဲ့သို့ပင်ငြီးတွား၍ မိမိ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြောင်းကို ပြသတတ်ကြပေသည်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင် သူ့အင်အားမကုန်ခမ်းသေးပါ။ သူ့တွင် စွမ်းအင်အပြည့်အဝ ရှိနေပါသေးသည်။

လူတစ်ယောက် မောပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်းမှာ သူ့အနေဖြင့် အလုပ်များကို အဆက်မပြတ် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လုပ်နေရခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ခက်ခဲနက်နဲသည်ဟု ထင်ရသော အလုပ်တာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မလုပ်ချင်ပါဘဲနှင့် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် ပြီးစီးသည့်နောက်တွင်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ထောင်စုတစ်စု၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း အချိန်ကုန်ရသော အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်သည် ထိုလုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြီးဆုံးသည့်အခါ မောပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်သည်။ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်သည် နံနက်မိုးလင်းသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တစ်နေ့တာလုပ်ရမည့် အိမ်ထောင့်တာဝန်များကို စတင်ရတော့သည်။ အလုပ်သွားမည့် လင်ယောက်ျားအတွက် အဝတ်အစားအသစ် ထုတ်ပေးပြင်ဆင်ထားရသည်။ သားသမီးတွေနှင့် လင်ယောက်ျားအတွက် ကော်ဖီဖျော်ပေးရသည်။ သားတွေ၊ သမီးတွေ ကျောင်းချိန်အမီ ချက်ပြုတ်၊ ဝတ်ဆင်၍ ထမင်းဘူးများ စီမံပေးရသည်။ နောက်အဝတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း၊ သောက်ရေအိုးရေဖြည့်ခြင်းနှင့် လှဲကျင်းသုတ်သင်ခြင်းမှအစ အိမ်ထောင်ဗဟိုရများကို မမောနိုင်၊ မပမ်းနိုင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်လုပ်ရပြန်သည်။



မိမိတဝ မိမိတိုင်းကျ ထူးဆန်းအောင်မြင်ရေး

အရေးပေါ်ကိစ္စများ၊ ဧည့်သည်များလာလျှင်လည်း ဧည့်ဝတ်တော်
 အောင်ကျွေးမွေးဧည့်ခံရဦးမည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်း
 များကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ညနေ လင်ယောက်ျားပြန်လာ
 ချိန်တွင် မောပန်းနွမ်းနယ်စွာဖြင့် လေးတွဲနေတတ်သည်။ ထိုအခါ
 အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူက မယားဖြစ်သူ၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့်
 အိမ်ထောင်တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုကို နားလည်လျှင် တော်သေး
 သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဘာမျှမယ်မယ်ရရမလုပ်ရဘဲနှင့် ပစ်စ
 လက်ခတ်နေရကောင်းလားဟု အပြစ်တင်းဦးမည်။ ထိုအခါ
 အိမ်ထောင်ရှင်မအဖို့ မိမိလုပ်သမျှ လုပ်ငန်းများအပေါ် အသိ
 အမှတ်ပြုခြင်း မခံရသည့်ပြင် ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုများခံရသဖြင့် မူလ
 မောပန်းမှုထက် နှစ်ဆ၊ သုံးဆ ပို၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တတ်သည်။
 သတိပြုပါလော့။

အိမ်ထောင်ရှင်မတစ်ယောက် မောပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်းမှာ
 အလုပ်ပင်ပန်း၍ မဟုတ်ပါ။ လုပ်နိုင်စွမ်းများ ကုန်ဆုံးသွား၍
 မဟုတ်ပါ။ မိမိလုပ်ငန်း၌ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
 ထို့ထက်ပို၍ တိတိကျကျပြောပါရစေ၊ လင်ယောက်ျား၏ အသိ
 အမှတ်ပြုခြင်းကို မရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးဖြင့် တန်ဖိုး
 တွက်၍လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် လက်ညှိုးထိုးပြ၍
 မရပါဘဲနှင့်ပင်ပန်း၍ တာဝန်ကြီးသောအလုပ်မှာ အိမ်ထောင်မှု
 လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သင့်ပေသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ မိမိလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းအပေါ်

နှစ်ခြိုက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်မှုလုပ်ငန်းများစွာကို စီမံချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ လင်နှင့်သားသမီးများအပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းများဖြင့် အစားထိုးလိုက်နိုင်ပါက မောပန်းမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ပါသည်။ များစွာသော လင်ယောက်ျားများအဖို့လည်း မိမိအလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် အချိန်ကာလတွင် မိမိ၏ဇနီးဖြစ်သူမှာလည်း မိမိနှင့် တန်းတူ ပင်ပန်းခက်ခဲသော အိမ်ထောင်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရကြောင်း သဘောပေါက်သင့်ပေသည်။ တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်၍ အိမ်ပြန်လာသော ယောက်ျားအဖို့ မိမိ၏အလုပ်ပင်ပန်းမှုအပေါ် ဝံ့ကြွားပြောဆိုရင်း အိမ်သားများအပေါ် မောက်မောက်မာမာ မဆက်ဆံသင့်ပေ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးပင် တစ်ဦး၏ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုကို တစ်ဦးက အသိအမှတ်ပြုခိုးကျွေး၍ ဂရုစိုက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန် နားလည်သဘောပေါက်ကာ သာယာရွှင်ပျသောဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အိမ်သူသက်ထား ချစ်မယားအနေဖြင့်လည်း တစ်နေကုန် တစ်နေခမ်းသားရေး၊ သမီးရေးကိစ္စ၊ စားရေးသောက်ရေး၊ ချက်ပြုတ်လျှော်ဖွပ်ရေးကိစ္စများကို မိမိတစ်ယောက်တည်း ထမ်းဆောင်ရသဖြင့် စိတ်နှလုံးညစ်ညူးခြင်းမရှိအပ်ပေ။ အိမ်ထောင်ရှင်မတိုင်း ထမ်းဆောင်ရမည့် မွန်မြတ်သော သဘာဝပေးတာဝန်တစ်ခုအနေဖြင့် သဘောထားကာ စိတ်လိုလက်ရ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်

မြန်မာ့ ဝိသေသ ဝိသေသတို့ လူ့ဘဝအား ပြောင်းလဲခြင်း

လုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။ မိမိ၏ လင်ယောက်ျား၊ အလုပ်ခွင်မှ ပြန်လာ ချိန်တွင်လည်း မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိမိတာဝန် နှင့် မိမိမအားလပ်ကြောင်း အကြောင်းပြကာ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် မဲလုပ်နေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မထိမဲ့မြင် မလုပ်အပ်ပေ။

အလုပ်ခွင်မှ အိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသော လင် ယောက်ျားအဖို့ သနပ်ခါးနံ့သာ ချယ်လိမ်းလျက် အိမ်ပေါက်ဝမှ ပြုံးရွှင်ပျော်မြူးစွာ ကြိုလင့်နေသော ချစ်ဇနီး၏ မျက်နှာထက် အမောပြေစေသောအရာ မရှိနိုင်ပေ။

ချစ်ဇနီးမျက်နှာသည် လင်ယောက်ျားအတွက် စိတ်အား ထက်သန်စေသော လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိသည့် တွန်းအားတစ်ရပ်ပင် တည်း။ အောင်မြင်ထွန်းတောက်သော လင်ယောက်ျားတိုင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ပါရမီဖြည့်ဖက် ချစ်ဇနီး ကောင်းများ ရှိနေခဲ့သည်ကို သတိပြုပါလော့။

“စေ့ကိုကြည့်ပါ”

သင်သည် ယခုအခါ တောင်းခါးပန်းတစ်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသည်ဆိုပါစို့။ သင်၏အောက်တွင် ဧရာမချောက် ကမ်းပါးနှင့် ကျားရဲတိရစ္ဆာန်များ၊ အန္တရာယ်များ ပြွမ်းတီးနေ ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်၏အထက်တွင်ကား သင်၏ဘဝအတွက် ချမ်းမြေ့သာယာဖွယ်ရိပ်ဖြူ တစ်ခုတည်ရှိမည်။ ချစ်ဇနီး၊ သားသမီး

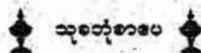


များ မိဘဆွေမျိုးများမှာ ဥစ္စာပစ္စည်း ကုံလုံကြွယ်ဝသော အိပ်မက် နိုင်ငံကလေးတည်ရှိမည်။ သင် ဘယ်ခရီးကို ဆက်မည်နည်း။ အမှန်ပင် ရှေ့ကို ဆက်ရပေလိမ့်မည်။ တောင်ထိပ် သို့ရောက်အောင် တက်ရပေလိမ့်မည်။

သို့ဆိုလျှင်

တောင်ခါးပမ်း၏ အောက်မှ ချောက်ကမ်းပါးသည် သင့် ဘဝ၏ နာကြည်းဖွယ်ရာ အတိတ်များ၊ မအောင်မြင်မှုများနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများဆိုပါစို့။ သင်၏အထက်တွင် တောင်ထိပ်သည် သင်လိုချင်သောအောင်မြင်မှု၊ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝမှု၊ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများ (သို့မဟုတ်) သင်၏ အောင်မြင်သော အနာဂတ် ဆိုပါစို့။ လက်ရှိ သင်၏အဆင့်နေရာမှ အထက်သို့သာ မျှော်ကြည့်ရ ပေလိမ့်မည်။ မအောင်မြင်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် နောင်တတရားတို့ ကြီးစိုးရာအတိတ်ကို မေ့ထား လိုက်ပါတော့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်အား တက်ကြွလာပါစေ။ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အားထက်သန်သူဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝထားရှိလိုက်ပါ။ သင်၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော အနာဂတ်ကာလကို ရဲရဲရင့်ရင့် မျှော်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင်၏ ဘဝသည် သိသာခြားနားစွာ ပြောင်းလဲလာ လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

‘အဆိုးဖက်ကိုသာ မြင်ခြင်းနှင့် ထိုင်းမှိုင်းလေးလံနေခြင်းကို သင်ပစ်ပယ်လိုက်ပြီးလျှင် အကောင်းဖက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်းနှင့် စိတ် အားထက်သန်ခြင်းကို သင်ထားရှိလိုက်သောအခါတွင် အံ့ဩဖွယ် ရာကောင်းသော အကျိုးတရားများ သင့်ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာ



❖ မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထူးဆန်းဆန်းမြင်ရေး ❖

သည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် သင်တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်' ဟု ဒေါက်တာ ပီလိက သူ၏ တိုးတက်ရေးစာအုပ်တွင် ရေးသားခဲ့ဖူး၏။ လူတစ် ယောက်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ သင်ကြားလေ့လာခဲ့ရသော ပညာရပ်နှင့် သူ၏ဘဝအတွေ့အကြုံများသည် သူတစ်ပါးထက် နည်းပါးနေသည့် တိုင်အောင် ထိုချို့တဲ့မှုအားလုံး၏ နေရာများတွင် ကြီးမားသော စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို သူတစ်ပါးနှင့် အဆင့်အတန်းမီသွား အောင် အစားထိုးနိုင်ကြောင်းလည်း သူ၏ စိတ်ပညာဆောင်းပါး စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထား၏။

များစွာသော လူတို့သည် ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုတရားများကို ရင်ဆိုင်ရပြီးသည့်နောက် အချိန်အတော်ကြာပင် မလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်၊ မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်ဘဲ အမှားများ၏ နောင်တကြီးဖြင့် ချည်နှောင်ခြင်းကို ခံစားနေကြရရှာသည်။

အမှားနှင့် အဆုံးရှုံးများသည် ပြန်လည်ပြုပြင်၍ လည်းကောင်း၊ ဖာထေးမွမ်းမံ၍လည်းကောင်း ရနိုင်သောအရာ မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ထိုအမှားများအပေါ် သမင်လည်ပြန်ကြည့်၍ စိတ်ပျက်လက်ပျက် မှိုင်တွေ့ချနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိပေ။ မြင်၍မရ သော အပျက်အစီးများကို ထိုင်ကြည့်၍ တွေဝေနေခြင်းဖြင့် ပြည်လည်ကောင်းလာလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ အမှားကို မပြင်ဆင်နိုင် သော်လည်း ထိုအမှားမျိုးကို ဒုတိယအကြိမ် မကျူးလွန်မိရန်ကား ရှောင်ရှားနိုင်သေးသည်။ ဆုံးရှုံးမှုများ၏နေရာကို အောင်မြင်မှုများ ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများမှ သင်ခန်းစာများ ရယူ၍ မိမိ၏ဘဝကို အသစ်တဖန် ပြောင်းလဲပစ်ရပေမည်။

§ မိမိသိမိမိတိုင်းကျသောသားသားခြင်းစား §

ရှိပေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အားထက်သန်မှုကို ငြိမ်းသတ်သော စိတ်အားထက်သန်မှုအဖြစ် မှတ်ယူ၍ ထိုခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်သော အမှုအယာ၊ ပြောဆိုမှုကို လှုပ်ရှားမှုပေးသော စိတ်အားထက်သန်မှုဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ လှုပ်ရှားသော စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ငြိမ်သက်သောစိတ် အားထက်သန်မှုသည် မူလဖြစ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်အမှု အယာ၊ နှုတ်အမှုအယာဖြင့် သူ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို မဖော်ပြ မိ သူ၏ စိတ်နှလုံးတွင် ဦးစွာခံစားရသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်လောကြီးခြင်းသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖော်ပြ ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ၎င်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ၏ အကြံအစည် နှင့် စိတ်ကူးများကို တစ်ပါးသူမသိသင့်။ မသိအပ်ပါပဲလျက် မိမိ၏ စိတ်လောကြီးမှုကြောင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အမြဲတစေ ထိန်း ချုပ်ကွပ်ကဲရန်လည်း လိုအပ်လှပေသည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း အရှိန် အဟုန်ကို တိုးတက်ရှင်သန်စေပြီး စိတ်ကူးအာရုံယူသည့် စွမ်းအား (Imagination) ကို ကြီးထွားစေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှ ပေါ်ထွက် လာသော စေ့ဆော်စိတ်သည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ သည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် မိမိ၏ သံနေသံထားမှအစ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာကို လေးနက်ပီပြင်စေသည်။ တစ်ဖက်သား

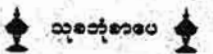


အပေါ် စွဲဆောင်နိုင်စွမ်းလည်းရှိသည်။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် ကူးစက်စေတတ်သော သဘောလည်းဖြစ်၍ ပျင်းရိငြီးငွေ့သူများကို ထကြွနှိုးကြားလာစေသည်။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စတင်ရာ၌ လွယ်ကူချောမွေ့စေသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆတ်စေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းမရှိပါက မည်သည့် လုပ်ငန်းကိုမှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် စွမ်းဆောင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

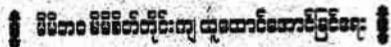
'စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပပျောက်စေ၍ ပျင်းရိမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ပေသည်။ ပျင်းရိသောသူသည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း မရှိပေ။ ထိုပျင်းရိနေသူမှာ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စေ့ဆော်လှုပ်ရှားစိတ်၏ တွန်းအားကုန်ခမ်းနေ၍ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကင်းမဲ့ရသည်' ဟု ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီးနပိုလီယံဟီးလ်က ရေးသားခဲ့ဖူးလေသည်။

သူက ဆက်လက်၍ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦး ကူးစက်လွယ်ကြောင်းနှင့် လှုပ်ရှားသောစိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်သော စိတ်အားထက်သန်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးသည် တစ်ခြားသူများအား စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပွားနေသော အပျက်စိတ်ထားများကို အားပျော့သွားစေနိုင်ပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ပူပန်ခြင်းများကိုလည်း ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်



www.burmeseclassic.com



စိတ်အားထက်သန်ခြင်းရှိနေသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု (Faith) ရှိရန် ပြင်ဆင်မှုပြုနိုင်သူဖြစ်သည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် ကိုယ်နှုတ်အမှုအယာထို သော်လည်းကောင်း၊ စွဲဆောင်မှုအတွက်သော်လည်းကောင်း စွမ်းအားတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အီမာဆင်၏ 'မည်သည့်ကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှုမဆို စိတ်အားထက်သန်ခြင်း မရှိပဲမဖြစ် မြောက်နိုင်ပါ' ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါလော။

“စိတ်အားထက်သန်မှုရှိရန် မှန်တစ်ချပ်လိုသည်”

စိတ်အားထက်သန်မှု ကင်းမဲ့နေသောအခါ သင်၏ မျက်နှာ သည် ညှိုးငယ်နေပေလိမ့်မည်။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် ကူးစက်နိုင်သလို စိတ်ဓာတ်ညှိုးငယ်နေခြင်းသည်လည်း ကူးစက်နိုင် ပေသည်။ မျက်နှာထား သူန်သူန်မှုန်မှုန်နှင့် တွေဝေငေးမော နေသူတစ်ယောက်ကို မည်သူမျှ စိတ်ဝင်စားမှုရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ညှိုးငယ်နေသော မျက်နှာထားရှိသူတစ်ယောက်သည် တစ်ဖက်သား ကို စိတ်ဝင်စားအောင် မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် သူ၏ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စအဝဝသည်လည်း အောင်မြင်မှုရှိရန် မျှော်လင့် ချက်မရှိလှပေ။

သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာသော ကိစ္စအတွက် မိတ်ဆွေတစ် ယောက်နှင့်တွေ့ရန် အကြောင်းရှိပါက ရွှင်ပျသော မျက်နှာထားနှင့်

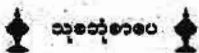




တွေ့ဆုံနှုတ်ဆက်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် လိုအပ်ပေလိမ့်မည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို မကြည်မသာသော မျက်နှာထားနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း သည် လူမှုရေးအရ အလွန်ရိုင်းပျသော အပြုအမူဖြစ်ပေသည်။ တစ်ဖက်လူကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိကြောင်း ပြသရာရောက်၍ မိမိ၏ အားနည်းချက်ကိုလည်း ဖော်ပြရာရောက်ပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ မျက်နှာထား သိသိသာသာ ညှိုးငယ်မှုမျိုး ရှိတတ်ပေသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို အလိုမကျလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း ဖြစ် တတ်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိ၏ ပါးစပ်ကို ဟလိုက် သည်။ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ၊ သုံးလေးခါမက ဟလိုက်ရသည်။ ထို့နောက် တစ်ကိုယ်တည်း ပြုံးလိုက်သောအခါ မျက်နှာအနေအထားသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြောင်းလဲလာကြောင်း တွေ့ရသည်။ အမှန်ပင်မိမိ၏ စိတ်အနေအထား ပြောင်းလဲလာကြောင်း တွေ့ရ သည်။ အမှန်မှာမိမိ၏စိတ် အနေအထား ပြောင်းလဲသွား သောကြောင့် မျက်နှာအနေအထားပါ လိုက်ပါ ပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်မှ ညှိုးငယ်နေသော မျက်နှာထားကို အလိုမရှိကြောင်းသိ၍ ပါးစပ်ကိုဟပြီး ပြုံးကြည့်လိုက်သည်။ ထို့နောက် မိမိ၏စိတ်ကပင် ထိုအပြုံးကို အပြန်အလှန် လက်ခံယူ လိုက်သောအခါ မျက်နှာထားသည် သိသိသာသာပင် ပြောင်းလဲလာ ရတော့သည်။

ဤသည်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျစ်ရှင်း (autosuggestion)



www.burmeseclassic.com

မိမိကံး မိမိကိုယ်တိုင်းကုသုသမာဏ်အောင်ခြင်းရေး

သဘောပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ စိတ်အားညှိုးငယ်နေခြင်းသည် အပျက်စိတ်ထားဖြစ်၍ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် အပြုစိတ်ထားပင်ဖြစ်သည်။ အပျက်စိတ်ထားဖြစ်သော အလိုမကျမှု နေရာတွင် အပြုစိတ်ထားဖြင့် အစားထိုးလိုက်သောအခါ ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းသော မျက်နှာထား ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

‘စိတ်အားထက်သန်မှု လျော့ပါးသောအခါတွင် အသက်၏ ခွန်အားနှင့် စိတ်အားများ၊ အစွမ်းသတ္တိများ လျော့ပါးလာမြဲ ဖြစ်သည်’ ဟု ဒေါက်တာပီလီက ရေးသားခဲ့ဖူးသည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို ထိရောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်ရန် အတွက် မိမိကိုယ်မိမိညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်သော အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနည်းကို အသုံးပြုရပေမည်။ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်အကျိုးပြုနေသော ဘယ်လက်နှင့် ညာလက်ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်အားထက်သန်မှု ယုတ်လျော့နေခြင်းသည် အားငယ်တတ်သော အပျက်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၍ ထိုအပျက်စိတ်ကို အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနည်းဖြင့် မောင်းထုတ်ရပေမည်။ သင် စိတ်အားငယ်နေလျှင် မှန်ရှေ့တွင် မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ထို့နောက် မှန်ထဲမှ မိမိ၏ ရုပ်ပုံလွှာကို ပြုံးရွှင်စွာ နှုတ်ဆက်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အားထက်သန်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရှုမြင်ပါလော့။ ထို့နောက် အသက်ကို (၆)ကြိမ်လောက် ဝလင်အောင် ရှုရှိုက်ပြီးနောက် အောက်ဖါအတိုင်း

မိမိကိုယ်မိမိ ညွှန်ကြားပါ။

‘ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အပျက်စိတ်များ ထွက်သွားပြီး ငါဟာ ခွန်အားပြည့်ဝသူဖြစ်တယ်။ ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စိတ်အား ထက်သန်မှုတွေ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်လာပြီ။ ငါဟာ စိတ်အားထက်သန်သူ ဖြစ်တယ်။ ညှိုးငယ်မှုတွေ၊ မပျော်ရွှင်မှုတွေ မရှိ၊ ငါဟာ ပျော်ရွှင်သူ ဖြစ်တယ်။ ငါဟာအောင်မြင်သူဖြစ်တယ်။ ငါဟာ စိတ်အားထက်သန် သူဖြစ်တယ်’

ထိုသို့ ညွှန်ကြားရွတ်ဆိုပြီးနောက် မိမိကိုယ်မိမိ တကယ် စိတ်အားထက်သန်သူအဖြစ် ခံယူ၍ ပြုံးရွှင်စွာနေထိုင်ပါလော့။ မလို လားအပ်သော ညှိုးငယ်မှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများနေရာတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် စွမ်းအင်သတ္တိများ ထူးခြားစွာ ဝင်ရောက် လာပါလိမ့်မည်။ သင်ယုံကြည်လျှင် ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်သည် ကို သတိပြုပါ။

သို့သော် သင်သည် အိပ်ရေးဝအောင် မအိပ်ခဲ့ရသူ၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသူ၊ ဖျားနာနေသူဖြစ်ပါမူကား အထက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းသည် ထိရောက်သင့်သလောက် ထိရောက်လိမ့် မည်မဟုတ်ပေ။ သို့အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုကို အပြည့်အဝ ယူလိုပါက ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ်နားနေမှု၊ ရီလက္ကဇေးရှင်း (Relaxation) ပြုလုပ်ရပေမည်။ အောက်တိုဆပ် ဂျပ်ရှင်းနှင့်ရီလက္ကဇေးရှင်း သည် မိမိဘဝ၏ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်လိုသူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်သော ပြဒါးရှင်းငုံး များပေတည်း။

မိမိအဖေ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထောင်းအောင်မြင်ရေး

အခန်း(၅)

“တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်”

လူတစ်ယောက်အဖို့ ဘဝ၏ အောင်မြင်မှုများ စတင်သော အချိန်သည် တိကျပြတ်သားသည့် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်ကို ချမှတ်၍ ချမှတ်ထားသည့်အတိုင်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သူအတွက် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ အောင်မြင်မှုနှင့် သူ၏လှုပ်ရှားမှုတိုင်းအတွက် အလိုလို တံခါးပွင့်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိပြီးသည်နှင့် ထိုသူအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုများ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် စည်းကမ်းစနစ်ရှိစွာ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်၏။

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ရှိသူသည် မိမိရည်ရွယ်ချက်အတွက် မမှိတ်မသုန်ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် မိမိ၏ အခွင့်အလမ်းကို မိမိဖာသာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ စိုက်စိုက်မတ်မတ် ရောက်ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ရှိသူအဖို့ အခက်အခဲသည် ယာယီသာဖြစ်ပေသည်။

“ဟင့်အင်း” “ဟုတ်ကဲ့” နှင့် တကယ့်လူ

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကို မုချအောင်မြင်အောင် တွန်းအားပေးသောအရာမှာ အောင်မြင်မှုကို ယုံကြည်သည့် ပြဌာန်း

စိတ် ပင်ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်ပိုင် ပြဌာန်းသည်။ မိမိလျှောက်ရမည့်လမ်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရသည်။ မိမိစိတ်ကိုမိမိပိုင်သည်။ လူသည် အသိဉာဏ်နှင့် တွေးတောဆင်ခြင်တတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ဆင်ခြေပေးတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ လူသည် အမြဲတမ်းခေါင်းငြိမ့်တတ်သော 'ဟုတ်ကဲ့' သတ္တဝါမဟုတ်ပါ။ ပြောတိုင်းယုံတတ်သော လေသင့်ရာပါတတ်သည့် ဝဲ့ပြားပင်မျိုး မဟုတ်ပါ။ ထားရာနေ စေရာသွားရမည့်သူ မဟုတ်ပါ။

လူတစ်ယောက်၏ တကယ့်ဘဝသည် 'ဟင်အင်း' နှင့် 'ဟုတ်ကဲ့' ကြားမှာ တည်ငြိမ်စွာ ရည်တည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ချပြပြီးနောက် အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် 'ဟင်အင်း' နှင့် 'ဟုတ်ကဲ့' ကို ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်အဖို့ 'တိကျသောရည်ရွယ်ချက်' ကို တွန်းအားပေးသည်။

သို့မဟုတ်ဘဲ လုံလောက်ခိုင်မာသော အချက်အလက်များ အခြေအနေများ ပြည့်စုံနေပါလျက်နှင့် မိမိလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို ဇောက်ချလုပ်ရန် ဝန်လေးနေပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဖင့်နူးနေပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်သောအခါမှ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်၊ မထင်မှတ်ဘဲ ကံကောင်းထောက်မ၍ အောင်မြင်မှုတစ်စုံတစ်ရာကို ရရှိထားပါကလည်း ထိုအောင်မြင်မှုကို တာရှည်ထိန်းထားနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

မိမိဘဝ မိမိစိတ်စိုင်းကျတုထောင်းအောင်ဖြစ်ရေး

ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို မယုံကြည်သူများ၊ အခြေအနေနှင့် အခွင့်အခါကောင်းကို အသုံးမချတတ်သူများသာ ဖြစ်ပေသည်။

‘ဟင့်အင်း’ သည် ငြင်းဆိုသော စကားဖြစ်ပေသည်။ သင်သည် အရာရာကို တယူသန်ဝါဒစွဲနှင့် အမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဘက်မှ နေရန်ကား မသင့်လျော်ပေ။ ‘ကျွန်တော်ဝယ်လာတဲ့ ဝတ်စုံကလေး မလှဘူးလား’

‘မနေ့ညက တီဗွီကလွင့်သွားတဲ့ ဇာတ်လမ်းကလေး ကတော့တယ်ကောင်းဗျာ။ ခင်ဗျား မကြည့်ဘူးလား၊ ကြည့်ဖို့ကောင်းတယ်၊’ ‘ဟောဒီ ဆေးတံက နိုင်ငံခြားက သားဝယ်လာတာလေ၊ ဟဲဟဲ အင်္ဂလိပ်စာတန်းတွေဘာတွေနဲ့ဗျ။ သောက်လို့လည်း ကောင်းတယ် ကိုင်လို့လည်း ပေါ့ပါးတယ်။ ဒီမှာ ဒါမျိုးမရှိဘူး’ စသော တစ်ဖက်လူ၏ စကားရပ်များသည် သင့်အတွက် အဖော်ညီစကားများဖြစ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အဖော်ညီသော ရေလာမြောင်းပေး စကားမျိုးသည် သင့်အတွက်လည်းကောင်း၊ ငါစ်ခြားသူအတွက်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုသူအတွက် လည်းကောင်း၊ အကျိုးရှိချင်မှ ရှိပေမည်။ သို့သော် သူတစ်ပါး၏အကျိုး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကားမပါပေ။ ‘ခင်ဗျား ဝတ်လာတဲ့ဝတ်စုံကတော့ ခင်ဗျားနဲ့ တစ်ခြားစီပဲဗျို့။ အရောင်ကလည်း မွဲခြောက်ခြောက်၊ ပြီးတော့ ပွတတနဲ့ ဘယ်သူက မြှောက်ပေးလိုက်ပြန်တာတုန်း၊’ ‘တီဗီလား မကြည့်ချင်ပေါင်ဗျာ၊ အချိန်ကုန်ခံလို့ လူပိုတွေသာ အားပေးမို့ တီဗွီကြည့်နေနိုင်ကြတာ’၊ ‘ဒီဆေးတံလားဗျ၊ နိုင်ငံခြားက

ဝယ်လာတာ၊ ဒါ မြန်မာဖြစ်ကြီးပဲ၊ မော်လမြိုင်မှာ လုပ်တယ်လေ။
ဒါမျိုးပေါလွန်းလို့။ မိတ်အင်ရွာလွတ်ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လို ရေးထားလို့
ခင်ဗျား အထင်ကြီး မနေနဲ့ ရွာနာမည်ဗျ' ထိုကဲ့သို့သော စကားမျိုး
မပြောမိစေရန် အရေးကြီးပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လူကြီး
လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။
လူတစ်ဦး၏အားနည်းချက်ကို ထုတ်ဖော်ဝေ ဖန်ခြင်းဖြင့် နှစ်ဦး
နှစ်ဖက်အဖို့ အကျိုးမများပေ။ မိတ်ပျက်ဆွေပျက် ဖြစ်ရန်သာ
ရှိပေသည်။

သို့သော် အရာရာတိုင်းကို 'အင်း' လိုက်ရန်ကား မဖြစ်နိုင်
ပေ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေသော အကြောင်းကိစ္စ၊ အကြံ
အစည်မျိုးကိုကား ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းချက်ထုတ်ရပေမည်။
'ဟင့်အင်း' နှင့် 'ဟုတ်ကဲ့' ကြား ဗျာများနေခြင်းသည် 'တိကျသော
ရည်ရွယ်ချက်' ကို ထိုးနှက်ဖျက်ဆီးနေသည့် အညံ့စိတ်များပင် ဖြစ်
ပေသည်။

“ဟုတ်ကဲ့” တစ်လုံးနှင့် လောကကို စိုးမိုးသူ

'အင်ဒရူးကာနက်ဂျီ' ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ယောက်၏
အမည်နာမကို သင်ကြားဖူးပြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ သိရှိပြီးဖြစ်ချင်
ဖြစ်လိမ့်မည်။ သူသည် သာမန် သံမဏိကြိုး အလုပ်သမားကလေး
ဘဝမှ ကျိကျိတက်ချမ်းသာလာသော သံမဏိလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ဘဝသို့
ရောက်ရှိလာခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူသည် ကျောင်းပညာကိုလည်း

မြန်မာ့စံနှုန်းတိုင်းထုထွေးသောအားဖြင့်ရေး

ဟုတ်တိပတ်တိ သင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့သူ မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သူသည် သံမဏိဘုရင်ဖြစ်၏။ သန်းပေါင်းများစွာသော လုပ်ငန်းရှင်ကြီးလည်း ဖြစ်၏။ သံမဏိဈေးနှုန်းများကို အဆမတန် လျှော့ချ၍ လူသားများကို ကောင်းကျိုးပြုခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်၏။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နည်းပညာနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု နည်းပညာအပေါင်းကို ဖြန့်ဖြူးဝေငှသူလည်း ဖြစ်၏။ ထိုထက်မက သူသည် သူ့ကဲ့သို့ပင် ကြွယ်ဝချမ်းသာသူများ၊ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ကြီးများ ဖြစ်အောင် မြေဖောင်မြှောက်ပေးသူလည်း ဖြစ်ပေသေးသည်။

သူသည် သာမန်အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဘဝမှ ဤမျှ အောင်မြင်သော သံမဏိဘုရင် ဖြစ်လာခြင်းမှာ သူ၏ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် သံမဏိ လုပ်သားဘဝကတည်းက သံမဏိလုပ်ငန်းပိုင်ရှင် ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒ ပြင်းပြခဲ့သည်။ သံမဏိလုပ်ငန်းပိုင်ရှင် ဖြစ်ရမယ်ဆိုသော ပိုင်းဖြတ် မှုလည်းရှိသည်။ သံမဏိလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ဖြစ်ရန် တိကျသော ရည်ရွယ် ချက်ထားရှိပြီးနောက် ထိုရည်ရွယ်ချက် အကောင်အထည်ဖော်ရန် သူ့၌ ရှိသမျှစွမ်းအားများကို ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပေးဆပ် ခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှသည် 'သံမဏိ လုပ်ငန်းရှင်' ဖြစ်ရေးဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်မှာသာရှိသည်။ သူ့ရည်ရွယ်ချက်ပျက်ပြားစေမည့် သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေ မည့် သို့မဟုတ် လမ်းလွဲစေမည့် ကိစ္စမှန်သမျှ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း လုံးဝမရှိပေ။

သို့ဖြင့် သူသည် သူလိုချင်သော သံမဏိလုပ်ငန်းကြီးကို

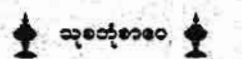


ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရလေသည်။

သို့သော် မစ္စတာကာနက်ဂျီသည် သူ၏ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ကို သူနှင့်အတူ သေရွာသို့ ယူဆောင်သွားလိုသူမဟုတ်ပေ။

သူ၏ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွင် အရေးပါသော လူမှုဆက်ဆံရေး ပညာအရည်အချင်းများကို ဝေငှပေးလိုပေသည်။ သူ၏ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို အရေးပါဆုံး အသုံးချရန်အတွက် သူ၏ နည်းနာများကို ဖြန့်ဖြူးဝေငှရန် သူ့ကိုယ်စား ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်မည့် အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် လိုအပ်နေပေသည်။ သူ၏ လုပ်ငန်းသည် နှစ်နှစ်ဆယ် အစိတ်ကြာနိုင်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သဖြင့် အသက်ကြီးရင့်နေသော သူ့ထက် စိတ်အားထက်သန် ဖျတ်လတ်မှုရှိသော လူငယ်တစ်ဦးကို အလိုရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် သူသည် သူ့အလိုရှိသောသူကို ရရှိရန် မဂ္ဂဇင်းမှ ကြော်ငြာထည့်၍ ခေါ်ယူခဲ့သည်။ သူ၏ကြော်ငြာအရ အောင်မြင်ရေးနည်းများကိုသင်ယူရန် လူပေါင်း (၂၅၀)ကျော်ကို တွေ့ဆုံခဲ့ပေသည်။ ထိုတွေ့ဆုံခဲ့ရသော လူပေါင်း (၂၅၀)ကျော်ထဲမှ သူ့အလိုရှိသော လူငယ်တစ်ယောက်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူသည် သူ၏ အောင်မြင်မှုများကို လူငယ်အား ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ထို့နောက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီအတွက် အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် အောင်မြင်ရေး အတွေးအခေါ်တစ်ရပ် လိုအပ်နေကြောင်းနှင့် ထိုအတွေးအခေါ်များကို မည်သို့စုဆောင်းသင့်ပုံ၊ မည်သို့လုပ်ထိုင်ဆောင်ရွက်သင့်ပုံတို့ကို ပြောပြခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် အောင်မြင်ရေး



www.burmeseclassic.com

နိဗ္ဗာန်ရောက်တိုင်းကုသုဿာန်အောင်မြင်ရေး

နည်းနာများအကြောင်းကို သုံးရက်နှင့် သုံးညတိုင်တိုင် ဆွေးနွေး
ပြောဆိုပြီးနောက် ထိုလူငယ်သည် သူ၏လုပ်ငန်းများကို အကောင်
အထည်ဖော်နိုင်မည့်သူ ဟုတ်မဟုတ် နောက်ဆုံး စမ်းသပ်မှု တစ်ရပ်
ကို ပြုလုပ်တော့သည်။

‘ကဲ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပထမဆုံး အဖွဲ့အစည်းဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်
အလိုက်အောင်မြင်မှုများ အချက်အလက်တွေကို ကူညီလုပ်ကိုင်
ပေးမယ့် ဒီတာဝန်ကို မင်းယူနိုင်မလား’

အထက်ပါမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန်အတွက် လူငယ်သည်
အနည်းငယ်မျှ စဉ်းစားနေသည်။ နောက် သူ၏ဘဝအား
အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲစေမည့် သာမန်လူတစ်ယောက်ဘဝမှ
ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲတွန်းပို့
စေမည့် အဖြေတစ်ခုကို တိုတောင်းစွာဖြေဆိုလိုက်သည်။
ထိုအဖြေကား ‘ဟုတ်ကဲ့’။

သူ၏ ဟုတ်ကဲ့ဆိုသော အဖြေစကားသည် သူ၏ ဘဝသစ်
တစ်ခုကို စတင်ရန် အချက်ပေးလိုက်သည့် သေနတ်သံလည်း ဖြစ်ပေ
သည်။ ထိုအဖြေသည် သူ၏ ‘ရည်ရွယ်ချက် တိကျမှု’ ကို ဖော်ပြလိုက်
သည်။ မစ္စတာကာနက်ဂျီသည် ထိုလူငယ်အား မေးခွန်းမေးစဉ်
အချိန်မှတ်နာရီကို ကိုင်ထားခဲ့ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ
သူသိရှိခဲ့ရသည်။ ထိုလူငယ်အား အဖြေပေးရန် ‘တစ်မိနစ်’ သာ
အချိန်ပေးထားခဲ့သည်။ တစ်မိနစ်ထက်ပို၍ကြာခဲ့လျှင် သူ၏
အခွင့်အရေးများ ဆုံးပါးရလိမ့်မည်။ ထိုတစ်မိနစ်သည် သူ့ဘဝကို
အရေးပါဆုံး အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် တစ်မိနစ်ပင် ဖြစ်သည်။



ထိုလူငယ်သည် အရေးပါသော 'ဟုတ်ကဲ့' ဆိုသည့်အဖြေကို နှစ်ဆယ့်ကိုးစက္ကန့်အကြာတွင် ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့သည်။

ထိုသူငယ်ကား အခြားမဟုတ်။

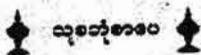
ယနေ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝရေးနှင့် အောင်မြင်ရေးကျမ်းများကို ရေးသားပြုစု၍ သန်းပေါင်းများစွာသော ချမ်းသာကြွယ်ဝခဲ့သော စာရေးဆရာ နပိုလီယံဟီးလ်ပင်ဖြစ်သည်။

သူသည် အနှစ်နှစ်ဆယ်လုံးလုံး အနစ်နာခံ၍ အလုပ်လုပ် ပြီးနောက် 'ကမ္ဘာကျော်စေမည့်ကျမ်း' စာအုပ်များကို ရေးသားနိုင် ခဲ့သည်။ သူထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲကပင် ဒေါ်လာ သန်းသုံးဆယ်ကျော် မြတ်စွန်းခဲ့ပေသည်။

“ဘာကိုလို့ချင်တာလဲ
ဘာကြောင့်လဲ
လယ်လောက်အထိလဲ”

ဤအချက်သည် အဓိကအကျဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။ ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးအတွက် 'သေ့ချက်' လည်းဖြစ်သည်။ မည်သည့် ကြီးပွားအောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမဆို ဤအချက် မပါရှိဘဲ မိမိလိုချင်သော ပန်းတိုင်ကိုရရန် တတ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သူ၏ အောင်မြင်မှုတွင် အမြဲတမ်းစိတ်ချရ၍ ထူးခြား



www.burmeseclassic.com

မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေး

သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အရေးပါဆုံးအချက်မှာ သူ၏ ရည်ရွယ်ရင်းပန်းတိုင်တိကျမှုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသူသည် သူ၏ ကြံစည်စိတ်ကူးသမ္မာနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုမှန်သမျှသည် သူ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။

သင်သည် မိမိ၏ဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင် မြင်လိုသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် သင်လိုချင်သော ဘဝကို စတင်တည်ဆောက်တော့မည်။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးသည် သူတည်ဆောက်မည့် အဆောက်အဦးပုံကို စိတ်ထဲတွင် ပထမပုံဖော်ကြည့်၏။ သူ့စိတ်ကြိုက်ပုံစံကို တိကျစွာ ရွေးချယ်ပြီးသောအခါ ထိုအဆောက်အဦး ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် စတင်ဆောင်ရွက်ရတော့သည်။ အုတ်မြစ်ချခြင်း၊ ပန္နက်ရိုက်ခြင်းသည် ဒုတိယကိစ္စဖြစ်၏။ ပထမကိစ္စမှာ သူလိုချင်သောပုံစံကို တိကျပြတ်သားစွာ ရေးဆွဲအတည်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိဆောက်လုပ်မည့် အဆောက်အဦးပုံစံ အတိအကျမရှိဘဲ မည်သည့် အင်ဂျင်နီယာမှ သူလိုချင်သော အဆောက်အဦးကို စိတ်တိုင်းကျ ဆောက်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

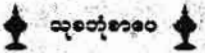
သင်လည်း သင်၏ဘဝကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်တော့မည်ဖြစ်ရာ သင်၏ စိတ်တိုင်းကျ တိကျသောပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ရတော့ မည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သည့်ပုံစံကို



အလိုရှိမှန်းမသိဘဲ မရေရာ၊ မသေချာသောဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နေခြင်းသည် ပုံစံမရှိဘဲ တိုက်အိမ် ဆောက်နေသည် နှင့်သာ တူတော့သည်။

ထို့ကြောင့် သင်ဘာဖြစ်ချင်သည်ကို ဦးစွာ စဉ်းစားပါ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ချင်သလဲ၊ တစ်ခြားဟာကော မဖြစ်ချင်ဘူးလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချလာသည်အထိ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ချမှတ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိလိုချင်သောအရာကို မရရှိမချင်း ဘယ်လိုအနစ်နာခံမည်၊ ဘယ်လို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည်။ မိမိက မည်သည့်အရာတွေ ပေးအပ်ရမည်ဆိုတာကို တွက်ချက်၍ လုပ်ကိုင်ပါ။ ဥပဒေသတစ်ခုကို ချမှတ်ပါ။ လမ်းစဉ်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ လုံလောက်သော ကာလတစ်ခုကို ချမှတ်ပါ။ သင်သည် သင်ဖြစ်ချင်သော သင်လိုချင်သော ဘဝကို ရရှိရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများ ပြည့်ဝလာပေလိမ့်မည်။ နည်းလမ်းများရှာကြံတွေ့ရှိလာလိမ့်မည်။ တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းသည် သင်၏ဘဝကို စတင်ရန်အတွက် တိကျသောရည်မှန်းခြင်းကို ထမြောက်စေသည့် အခြေခံအချက်အလက် ဖြစ်ပေသည်။

သင်သည် သင်၏တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်များဖြင့် တည်ဆောက်ရမည်။ နောက် ထိုတိကျသောရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရေးအသွက် သင်၏ဘဝကိုပေးအပ်ရမည်။ သင်၏ စဉ်းစားလုပ်ကိုင်သော ခွက်



www.burmeseclassic.com

မိမိဘဝ မိမိတိုင်းထု ထူးဆန်းအောင်ခြင်းရု

သမ္မတို့သည် သင်၏တိကျသော ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်ဝရေးအတွက် သာဖြစ်ရမည်။ သင်၏ရည်မှန်းချက် အပေါ် ထားရှိသော သဘောထားသည် သာမန်မျှ ဖြင့်တော့ မရရှိနိုင်ပေ။ ပြင်းပြသော ဆန္ဒဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ မိမိရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက် စေရေးအတွက် ပြင်းပြသော ဆန္ဒသည်သာလျှင် သင်အလိုရှိသော အောင်မြင်မှုများကို ဆောင်ယူပေးနိုင်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိဘဝအတွက် ကောင်းမွန်သော အရာများကို အလိုရှိကြပေသည်။ ငွေ၊ မြင့်မားသည့် ရာထူးဂုဏ်ထူး များ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ကျော်စောက်ထွီများ၊ လူများစု၏ လေးစားမှုများ စသည်စသည်ဖြင့် ဘဝအတွက် ငြိတွယ်စရာများစွာ ရှိသည်။ ထိုအရာများကို လူတိုင်းလိုလို လိုချင်တပ်မက်ကြသည်။ သို့သော် လူများစုသည် 'လိုချင်မှု သက်သက်မျှသာ' ဖြစ်သည်။ ထိုထက်ပို၍ မြင့်မားသော ရည်ရွယ်ချက်မရှိကြ။

သို့သော် တကယ်တမ်း တိကျသည့် ရည်ရွယ်ချက် ချမှတ် ပြီးသူများသည် သူတို့အလိုရှိသောအရာကို မရမနေယူရန် သိန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ထားသူများဖြစ်သည်။ သာမန်လူများကဲ့သို့ 'လိုချင်မှုသက် သက်မျှဖြင့်' ရပ်တည်နေသူများ မဟုတ်ကြပေ။ သူတို့၏ လိုချင် တောင့်တမှုကို ပြင်းပြသောဆန္ဒဖြင့် ရအောင်ယူဆောင်ဖို့ ကြိုးစား ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ပြင်းပြသော ဆန္ဒနောက်တွင် ပါရှိသည့် အစီအစဉ်ကိုလည်း ချမှတ်လုပ်ကိုင်ကြသည်။ သူတို့ချွတ်သော



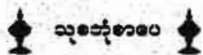
အစီအစဉ် အကောင်အထည်ဖော်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကူညီ
ဆောင်မမည့် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများကိုလည်း စွဲဆောင်
သိမ်းသွင်းနိုင်ကြသည်။ မည်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုးမဆို မိတ်ကောင်း
ဆွေကောင်းများ၏ ကူညီပေးပံ့မှု၊ အကြံဉာဏ်ပေးမှု မရှိဘဲ မဖြစ်
နိုင်ချေ။

“မိမိကိုယ်မိမိ

ချည်နှောင်ထားသော နှောင်ကြီးများ”

သင်၏ကိုယ်ပေါ်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် ချည်နှောင်ထားသော
နှောင်ကြီးကြီးသုံးချောင်းရှိနေပါသည်။ ထိုကြီးများကို ဖြတ်တောက်
ခြင်းမပြုပါက သင်၏ ချည်ရွယ်ချက်ကို ထမြောက်အောင်မြင် လုပ်
ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ကြီးကြီးသုံးချောင်းမှာ
အခွင့်အရေးမဲ့ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် သံသယတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လောကတွင် ကျောင်းပညာမတတ်ဘဲ လုပ်ငန်းများတွင်
အောင်မြင်မှုရရှိနေသူများ အများအပြားပင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။
ထို့အတူ နှစ်ရှည်လများ ကျောင်းတွင် စာပေသင်ကြားတတ်မြောက်
ပြီးနောက် အပြင်လောကတွင် ယောင်ခြောက်ဆယ်ဖြစ်နေသူများကို
လည်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရခြင်းသည် သဘာဝ
လောကကြီး၏ နိယာမကပင် မှားယွင်းနေသလော တစ်စုံတစ်ရာ
စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါသည်။ လက်တွေ့သဘောမှာ အတန်းပညာ
သည် သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်သော အတတ်ပညာတစ်မျိုးသာဖြစ်၍



www.burmeseclassic.com

မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အင်အားများအား တုတ်နှောင်ထားသော

လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို တကယ်တမ်း လွှမ်းမိုးပြောင်းလဲ နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ လူတစ်ယောက်၊ ဘဝမှန်ကို ပြဋ္ဌာန်းနိုင်သော အင်အားမှာ သူ၏အောင်မြင်မှုကို လက်ခံထားရှိသော အကောင်းမြင်စိတ် သာဖြစ်ပေသည်။

ကောင်းမြတ်သော အကောင်းမြင်စိတ် (ဝါ) အပြုစိတ်ထား ကို လက်ခံထားရှိခြင်းအားဖြင့် သဘာဝတရားက ထိုသူအားများစွာ သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို ပေးအပ်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမှာ သူ၏တိကျ သော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိမှုနှင့် ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင် အထည် ဖော်စေနိုင်သော ရုပ်ဝတ္ထုအင်အားများကို လက်ခံရရှိစေ ခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားများအား တုတ်နှောင်ထားသော ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် သံသယစိတ်တို့ကို ကင်းရှင်းစွာ တည်ဆောက် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရေးကို စောလျင်စွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ထာဝစဉ် လန်းဆန်းတက်ကြွနေအောင် ထိန်းသိမ်းထားရပေမည်။ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားလျှင် ကြီးမားသည့်အလျောက် အချိန်ကာလ သတ်မှတ်၍ ထိုအချိန်ကာလအတွင်း မိမိ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် လုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျ လုပ် ဆောင်ရမည်။ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝရေးအတွက် လိုအပ် သောအချိန်နှင့် တူညီသော ရည်ရွယ်ချက်ကို မိမိရရဆုပ်ကိုင်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။ များစွာသောသူတို့သည် မိမိ၏ ကံကြမ္မာကိုလည်း ကောင်း၊ ခေတ်ကာလကိုလည်းကောင်း ပိုချကာ အခွင့်အရေးမရှိ

ကြောင်း ပြောဆိုနေတတ်ကြသည်။ ထိုသူများမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုလည်း မရှိ လုပ်ဆောင်ဝံ့သည့် သတ္တိလည်း မရှိသဖြင့် ဘဝတွင်အောင်မြင်မှုနှင့် အလှမ်းကွာဝေးနေကြခြင်းသာဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ထိုသူများမှာ တာဝန်တစ်ရပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါထမ်းဆောင်လိုစိတ် ကင်းမဲ့လျက် သူတို့၏အတွင်းရှိ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သုံးစွဲရကောင်းမှန်း မသိကြခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျယ်ပြန့်သော အမြင်ရှိသူနှင့် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အသုံးချနိုင်သူများအတွက် အခွင့်အရေးသည် အမြဲတမ်းတံခါးပွင့်လျက်ရှိပေသည်။ အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ကြည့်ရှု၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများအား ကံကောင်းသူများဟု ထင်ကောင်းထင်ကြပေဦးမည်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ ကံကောင်းမှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံကောင်းကြုံတွေ့တတ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် တိကျသည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မိမိဘဝကို ပဲ့ပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိပါက ထိုကံကောင်းခြင်းသည် ခဏတဖြုတ်လာသော ဧည့်သည်အဖြစ်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ မိမိဘဝအတွက် ပြောင်းလဲစေနိုင်သော အခွင့်အရေးမျိုးကို ဆွဲယူခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ထိုအခွင့်အရေးသည် မတော်တဆဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်းကြောင့် ထိုအခွင့်အရေးကို မလွတ်တမ်း ဖမ်းယူနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုရရှိလိုက်သော အခွင့်အရေးကို မိမိဘဝမှ ထွက်ခွာမသွားအောင် ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။

။ မိမိတို့၏ နိဂုံးရောက်အောင် ပြောဆိုခြင်း ။

“လမ်းသွားလျှင် ခလုတ်တိုက်တတ်သည်”

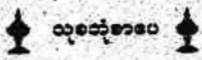
သင်သည် တိကျပြတ်သားသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်ကို ချမှတ်ပြီးနောက် ထိုရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်လှမ်းရန် ခရီးဆက်ရပေတော့မည်။ သင်သည် ပြင်းပြသော ဆန္ဒ၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယတို့ဖြင့် သင်အလိုရှိသော အရာကို မရရအောင် ယူငင်ပေတော့ မည်။ စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်ကို တိတိကျကျ ပြတ် ပြတ်သားသား ချမှတ်နိုင်သော သူ့အဖို့ လောကတွင် သူမ တတ်နိုင် သောအရာသည် မရှိ။ သူမလုပ်ဆောင်နိုင်သော အမှုကိစ္စသည် မရှိ။ သို့သော် သတိ။

အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူပြီးသူတိုင်းသည် သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို လွယ်ကူချောမွေ့စွာ၊ အခက်အခဲကင်းစွာ ရရှိခဲ့ ကြသည်တော့ မဟုတ်ချေ။ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ခရီး ဖြစ်စေ၊ သဲဖြူခင်း ရာဇမတ်ကာသော လမ်းခရီးပင်ဖြစ်စေ ဆူးငြောင့် ခလုတ်ကန်သင်းကတော့ ရှိစမြဲပင်။

လူတစ်ယောက်သည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုကို ချမှတ်၍ ဇောက်ချလုပ်ကိုင်မည်ဆိုသောအခါ လူ့အမျိုးမျိုး၏ ကဲ့ရဲ့ပစ်တင်မှု ကို ခံရတတ်ပေသည်။ အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ပန်းဝင်တော့မည့် အပြေးသမားတစ်ဦးသည် ကျောက်စရစ်ခဲကလေးတစ်လုံး ကျိတ်နှင်း မိရုံဖြင့် မိမိပန်းတိုင်ကို စွန့်လွှတ်၍ နှိပ်နှိပ်နိုင်ပေ။

အလွန်ပြင်းပြသည့် ရယူလိုသော ဆန္ဒစိတ်ဖြင့် စိုးမိုးနေ
 သော သူသည် ယင်းဆန္ဒပြည့်ဝရေးအတွက် အရာရာကို စွန့်လွှတ်ပုံ
 သည့် သတ္တိရှိရပေမည်။ ဘဝ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို ချမှတ်
 ပြဋ္ဌာန်းပြီးသည့်နောက် ထူးခြားသောအလင်းရောင်တစ်ခုကို
 သင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ သင်၏ပြင်းပြသော ဆန္ဒစိတ်
 တန်ခိုးကြောင့် သဘာဝကပေးအပ်သော ဆုလာဘ်လည်းဖြစ်ပေ
 သည်။ မထင်မှတ်သော အခွင့်အရေးများ ရရှိလာပြီးနောက် စိုးရိမ်မှု
 နှင့် သံသယများကိုလည်း လွန်မြောက်အောင်နိုင်လာကြောင်း
 ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိရပေမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်များ ပြည့်ဝ
 ပြင်းထန်လာသည်နှင့်အမျှ သင်၏အောင်မြင်ရေးအတွက် အနာဂတ်
 တံခါးဝသည် အလိုလိုပွင့်လာလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ မဖြစ်နိုင်စရာ
 မဟုတ်။ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သူများ၏ တကယ့်
 အတည်ပြုချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

သင်၏ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း စီစဉ်လုပ်ကိုင်နေသည့်
 ကာလအတွင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှုများ၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုများကား
 မရှိမဟုတ် ရှိနေပေလိမ့်ဦးမည်။ သို့သော် ဂရုစိုက်ရန်မဟုတ်။ ခိုးမွမ်း
 မှုနှင့် ကဲ့ရဲ့မှုသည် သင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို မတိမ်းစောင်းစေနိုင်ပါ။
 ဆန်းသစ်တီထွင်သူများနှင့် ကြီးမြတ်သော အနုပညာရှင်များသည်
 လည်း ကဲ့ရဲ့မှု ဝေဖန်ပြစ်တင်မှု အမျိုးမျိုးခံခဲ့ရဖူးပါသည်။ အရေးကြီး
 သည်မှာ လုပ်စရာရှိသည်ကို ဆက်လုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်



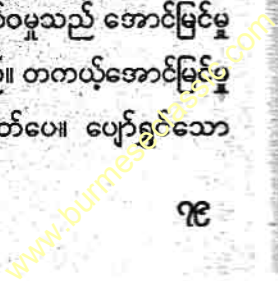
www.burmeseclassic.com



မူအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် အဖြစ်မခံပါနှင့်။ အောင်မြင်သော ပညာရှင်တိုင်းသည် လူများ၏ ကံ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုကြားမှ ပေါက်ဖွားလာခဲ့ကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ခေတ်တွင် အောင်မြင်မှုကို ရယူရန်မှာ ပို၍ လွယ်ကူသော အချိန်ကာလဖြစ်ပါသည်။ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်အပေါ်တွင် အခြေခံသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးနှင့်ကြံဆချက်များကို အကောင်အထည်အဖြစ် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ အောင်မြင်သူများ၏ လမ်းကို ဆက်လျှောက်ကြရမည်။ ကျွန်တော်တို့အဖို့ အောင်မြင်ရေးအခွင့်အလမ်းများ ပို၍ပင် ပြည့်ဝနေသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် အောင်မြင်မှုအတွက် နည်းလမ်းများရှိနေပြီ မဟုတ်ပါလော။ ယခင် အောင်မြင်ခဲ့ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အခက်အခဲမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ လေ့လာအတုယူနိုင်ကြပြီ မဟုတ်ပါလော။

ကျွန်တော်တို့၏ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်အပေါ် ရရှိရန် ဆန္ဒပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ အခက်အခဲနှင့် ဒုက္ခအပေါင်းသည် နောက်သို့ ဆုတ်ခွာပေးရလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့သည် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်သောဘဝကို အလိုရှိကြသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းလိုကြသည်။ အောင်မြင်သောဘဝသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ဘဝလည်းဖြစ်သည်။ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှုသည် အောင်မြင်မှု၏ ဒုတိယတန်းအစိတ်အပိုင်းမျှသာဖြစ်သည်။ တကယ့်အောင်မြင်မှုတွင် ငွေကြေးသည် အဓိကကျသည်မဟုတ်ပေ။ ပျော်ရွှင်သော



ဘဝတွင် ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အင်အားများ အပြည့်အဝရှိနေသည်။
 ပျော်ရွှင်သောဘဝတွင်ရှိနေသော ကျွန်တော်တို့ သည် တန်ဖိုးရှိသော
 လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူလည်းဖြစ်ရမည်။ လူ့အဖွဲ့
 အစည်း၏မြင့်မားသော အဆောက်အဦးတွင် အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲ
 တစ်ပွင့်လည်းဖြစ်ရမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုသည်
 မိမိ၏တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
 ဖြစ်သလို လူ့အဖွဲ့အစည်းကို အကျိုးပြုခြင်းလည်းဖြစ်သည်။
 လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကင်းလွတ်သော တစ်သီးတစ်ခြား အောင်မြင်
 သည့် ဘဝသည် မရှိချေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ
 အကျိုးပြုခြင်း၊ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လူသားများအတွက်
 ကောင်းကျိုးရှိအောင် ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းသည် အောင်မြင်သော
 ဘဝကို အလိုရှိသူများအတွက် 'တိကျသောရည်ရွယ်ချက်' ကို
 အထောက်အကူပြုရာ ရောက်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်သောဘဝသည် အဖက်ဖက်မှ
 ပြည့်စုံသက်ဝင်နေသော ဘဝမျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏
 တစ်သက်တာဘဝ၌ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်နှလုံးတို့ အင်အားပြည့်ဝ
 ရွှင်လန်းနေရန် တည်ဆောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

။ မိမိ၏ မိမိကိုယ်ကိုးကျ ထူးထောင်အောင်ခြင်းစု ။

“လွယ်လွယ်ကလေးပါ”

မိမိ၏ ကိုယ်၌ ‘တိကျသောရည်ရွယ်ချက်’ ကို ထားရှိသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ကိုးစားမှုရှိလာကြောင်း ဦးစွာ သတိပြုမိပေမည်။ ယုံကြည်ခြင်း အမျိုးမျိုးရှိလင့်ကစား မိမိ ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော စွမ်းပကားကို ဖြစ်ပေါ်စေ လေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိလာသည်နှင့်အမျှ အကင်းပါးမှု စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ စည်းကမ်းနှင့် စနစ်တကျ ရှိမှုမပြင် လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်မှုများလည်း အလိုလိုဖြစ် ပေါ်စေသည်။ ဤအချက်များသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက် ၏ အောင်မြင်မှုနှင့်မအောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာသည့် အချက်အလက် များ ဖြစ်ပေသည်။

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ထားရှိလိုက်သည်နှင့် ထိုသူ သည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်လာလေ သည်။ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်သည် ရရှိလာသော အခွင့်အရေးကို မလွတ်တမ်း စောင့် ဖမ်းရန် အမြဲတမ်း အစဉ်သင့်ဖြစ်နေပေသည်။ မိတ် ကောင်းဆွေကောင်းများကိုလည်း ကြုံတွေ့ပေါင်းသင်းစေပြီး သောက နှင့်သံသယတို့မှာလည်း လွတ်မြောက်ပြီးဖြစ်သည်။

လုပ်စရာရှိသည့်အလုပ်ကို ‘အခုလုပ်’ ဆိုသည်မှာ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ရှိသူတို့အတွက် အလိုလိုရရှိပြီးသော အကျင့်ကောင်း တစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ ပျင်းရိခြင်းခြောက်ပါးကို စွန့်ပစ်နိုင်၍ အရာရာတွင် အမြဲတမ်းလုပ်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်

အောင်ယု

ဖြစ်စေသည်။ အဆိုးမြင်ဝါဒနှင့် အလိုမကျမှုတို့ကို ပပျောက်၍ အရေးကြီးသော 'အပြု စိတ်ထား' များကိုလည်း ပွားများနိုင်ပေသည်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အဖက်ဖက်မှ ပြည့်စုံမှုတို့၏ အစပြုရာမှာ 'တိကျသောရည်ရွယ်ချက်' ပင်ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဆိုလျှင်

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆောက်တည်နိုင်ရန် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ တိုတိုနှင့်ရှင်းရှင်းပြောရလျှင် လွယ်လွယ်ကလေးပါ။

သို့သော် ထိုလွယ်ကူသော အချက်ကလေးများမှာ လွန်စွာ အရေးပါပေသည်။ လွယ်ကူသော်လည်း ရယူလိုသော ဆန္ဒမရှိသူအတွက် အရာရာခက်ခဲနေနိုင်ပေသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ပြုမှု လုပ်ဆောင်မှုမဟုတ်လျှင် (သို့မဟုတ်) သံသယနှင့် အလုပ်လုပ်လျှင် မည်သည့်အရာကိုစွမူ အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ 'လွယ်လွယ်ကလေးပါ' ဆို၍ လွယ်ကူလှသည့် အလုပ်ဟူ၍လည်း အထင်မသေးလိုက်ပါနှင့်။ မိမိအလုပ်ကို မိမိတန်ဖိုးထား၍ ကျင့်ကြံပါမှ အရာရောက်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သင်လိုချင်သည့်အရာကို လွယ်ကူစွာ ရရှိပါလိမ့်မည်။

ပထမဦးဆုံး ပြုလုပ်ရမည်မှာ သင်အဖြစ်မြောက်၊ အလိုချင်ဆုံးဆန္ဒများ (သို့မဟုတ်) ရယူလိုသော အောင်မြင်သည့် ဘဝတို့ကို တိကျပြတ်သားစွာစာဖြင့် ရေးသားရပါမည်။ ထို့နောက် လက်မှတ်ရေးထိုး၍ သင်၏နှလုံးသားထဲမှာ စွဲမြဲနေအောင် အခေါက်

www.burmeseclassic.com

၂ မိမိ၏အောင်မြင်မှုများအားဖြင့်

ခေါက်အခါအခါ ထပ်ဖတ်ဖို့ လိုလိမ့်မည်။ နောက်နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း (သို့မဟုတ်) အိပ်ယာဝင်ချိန်တိုင်းတွင် မမေ့မလျော့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ရမည်။

နောက် ဒုတိယအစီအစဉ်အရ သင်၏အောင်မြင်သော ဘဝကိုရရှိရေးအတွက် မည်သို့မည်ပုံ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည် ဆိုသော လုပ်ငန်းစဉ်ကိုလည်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရေးသား ရမည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် မိမိ၏အောင်မြင်မှု အထွတ်အထိပ်ကို ရယူနိုင်မည့် သတ်မှတ်ချက်ကို အချိန်ကာလအားဖြင့် တိကျစွာ ရေးသားဖော်ပြရမည်။ ငါးနှစ် (သို့မဟုတ်) ခုနှစ်နှစ် (သို့မဟုတ်) ဆယ်နှစ် စသည့်ဖြင့် မိမိရည်ရွယ်ချက် ကြီးမားလျှင် ကြီးမားသလို ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် ကာလတစ်ခုအတိုင်း ရေးမှတ်ရမည်။

အထက်ပါ အစီအစဉ်များကို ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေ အနေနှင့်အချိန်အခါအရ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆွဲရန် လွယ်ကူမှု ရှိစေရမည်။ သို့သော်မလိုအပ်ဘဲ မကြာခဏ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခြင်း မျိုး မရှိစေရ။

ဤသည်မှာ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်သော တိကျသည့်ရည်ရွယ်ချက်ကိုရယူရန် ပဏာမလမ်းညွှန် ချက်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များကို ဈေးဦးစွာ ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် သင့်၏ဘဝတွင် ထူးခြားသောစိတ်ထားများ ပြောင်းလဲလာ ကြောင်း တွေ့ရှိပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ စိတ် ပညာရှင်ကြီးများ အများစုက 'စံ'အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ သင်၏အောင်မြင်သောပန်းတိုင်သည်

www.burmeseclassic.com

ခရီးတစ်ခုနှင့်တူပေသည်။ မိမိသွားလိုသော ခရီးကို မည်သို့သွားရမည်ကို သိရှိနားလည်အောင် ကြိုးစားရမည်။ နောက် မိမိသွားလိုသောခရီးကို မည်သည့် အချိန်အတွင်း ရောက်ရှိသင့်ကြောင်း၊ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း ချင့်ချိန်ရမည်။ ပြီးလျှင် မိမိလိုရာခရီးသို့ သွားနိုင်မည့်ခရီးအတွက် သင့်လျော်သော ယာဉ်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လျက် စတင်ခရီးထွက်ရန် ပြင်ဆင်ရမည်။

ဤနည်းနှင့်နှင်ပင် တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ထားရှိသူများအဖို့ မိမိ၏ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးသို့ အရောက်သွားရောက်ရန် ယာဉ်ရထားကို တွေ့ရှိလာရပေလိမ့်မည်။ ခရီးတစ်ခုကို သွားရာလမ်းတွင် ထိုင်နေခြင်းဖြင့် ခရီးဖင့်နှေးမှု မရှိစေရန် ဂရုပြုရပေမည်။

အထက်ပါညွှန်ကြားချက်သည် တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ တိုက်တွန်းပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ်ရန် အသိစိတ်မှ မသိစိတ်သို့ ပေးပို့အကူအညီတောင်းခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင် မိမိလိုအပ်သော ဆန္ဒမှန်သမျှကို ရယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိ၏စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်နှင့် လိုချင်တပ်မက်မှုဆန္ဒတို့သည် မသိစိတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားပါက ၎င်းမစိတ်သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လိုအင်ဆန္ဒများကိုပြည့်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သည်။ မသိစိတ်၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် အောင်မြင်သွားသော အတတ်ပညာရှင်များ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ဒုနှင့်ဒေး တည်ရှိနေပေသည်။ မသိစိတ်သည် လူ၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ သိမ်မွေ့စွာ တည်ရှိနေပြီး

။ မိသားစုဝင်တိုင်းက အားပေးကြရမယ် ။

အလွန်တစ်ရာပင် စွမ်းပကားကြီးလှပေသည်။ လူတို့သည် မသိစိတ်ကို အသုံးချခြင်းဖြင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော သိပ္ပံပညာရပ်များ လူ့အသုံးအဆောင်များနှင့်အနုပညာရပ်များကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြပေသည်။

‘အက်ဒီဆင်’ သည် စကားပြောစက်ကို စမ်းသပ်တီထွင်ရန် ကြံစည်စိတ်ကူးခဲ့သည်။ ရူးသွပ်မှုတစ်ခုဟုသာ ယူဆသူတို့က ယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့သော် သူ၏လိုချင်ဆန္ဒပြင်းပြမှုနှင့် တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိမှုတို့ကို သူ၏မသိစိတ်က လက်ခံရရှိသောခါ အတိုင်းအတာမဲ့သော စကြာဝဠာစိတ်ဓာတ်နှင့် တွေ့ထိပေးခဲ့သည်။ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရသည် ဆိုသည့်နည်းလမ်းကို သူ၏မသိစိတ်က တစ်ဆင့် ထုတ်လွှင့်ပေးခဲ့သည်။ ဤနည်းဖြင့် သူသည် စကားပြောစက်ကို အောင်မြင်စွာ တီထွင်နိုင်ခဲ့သည်။

လူတို့၏ စိတ်တွင်ရှိသော စိတ်ကူးဉာဏ်တို့ကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သောအခါ သဘာဝလောကကြီးသည် လူသားတို့ပြုသမျှ နုရသည့်ဘဝသို့ ရောက်ရှိလေတော့သည်။



www.burmeseclassic.com



အခန်း (၆)
“အတွင်းစိတ်”

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် အသိစိတ်နှင့်မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်တို့သည် အမှန်တကယ်တည်ရှိနေကြောင်းနှင့် ထိုစိတ်နှစ်မျိုးတွင် အတွင်းစိတ်သည် အသုံးချတတ်ပါက မိမိအလိုရှိသောအရာကို ရအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည့် တန်ခိုးရှိကြောင်း စိတ်ပညာအရရော၊ သိပ္ပံပညာအရပါ လက်ခံပြီးဖြစ်ပေသည်။ သို့ဆိုလျှင် လူတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသော ဤအတွင်းစိတ်ကို မည်သို့ အသုံးချကြမည်နည်း။

အတွင်းစိတ်သည် အသုံးချတတ်ပါက သင့်အတွက် ပြဒါးရှင်လုံးသဖွယ် လိုတရလက်နက်ကောင်းဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် အတွင်းစိတ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးမချတတ်လျှင်ကား ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးကိုသာ ခံစားရပေမည်။

“မြင်းကောင်းကိုစီးချင်ရင်
ဇက်ကြိုးခိုင်မှ ဖြစ်မယ်”

မိမိဘဝအား မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင် မြင်လိုသူသည် အတွင်းစိတ်၏ အကူအညီရယူရန် မုချလိုအပ်ပေသည်။ အတွင်းစိတ်သည် ကြီးမားသော စွမ်းအားရှိ၍ ထိုစွမ်းအားကို

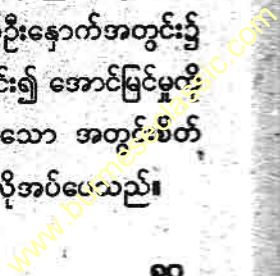


www.burmeseclassic.com

။ မိမိ၏ မိမိ၏ဘဝကို ထူးထူးဆန်းဆန်းအောင် မြင်စေရန် ။

ထုတ်ယူ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မိမိအလိုရှိသော အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင် အား သိန္နောမြင်းအလား အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာဖြင့် ရောက်ရှိအောင် ခရီးနှင့် နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် မြင်းစီးသမားကောဇိတစ်ယောက် သည် မြင်းအကြောင်းကိုနားလည်၍ ဇက်ကြိုးကို ကိုင်တွယ်ရသကဲ့ သို့ အတွင်းစိတ်ကို အသုံးချမည့်သူသည်လည်း အတွင်းစိတ် အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်၍ စိတ်ပညာဖြင့် ကျင့်သုံး လိုက်နာရမည့် အရည်အချင်းများ ပြည့်စုံဖို့လိုလေသည်။ မြင်းစီး မကျွမ်းကျင်သူအား မြင်းသည် ကျောပေါ်မှ ခါချသကဲ့သို့ စိတ်ပညာ တွင် အရည်အချင်းမရှိသူအား အတွင်းစိတ်က ကူညီမှုပေးနိုင် လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

သင်သည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို ထုတ်ယူအသုံးချနိုင်ရန် အတွက် ပထမဆုံးလိုအပ်မှုမှာ ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု ပင်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိပါက သင်သည် မည်သည့်လိုအင်ဆန္ဒကိုမှ ပေါက်မြောက်အောင် အကောင် အထည် ဖော်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ပြင် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ယုတ် လျော့စေမည့် ညှိုးနွမ်းအားငယ်မှုများနှင့် သံသယများကိုပါ ဖယ်ရှား ပြီးဖြစ်ရပေမည်။ ထို့နောက် သင်ထုတ်ယူအသုံးချမည့် အတွင်းစိတ် အကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲလေ့လာသိရှိ၍ မိမိဦးနှောက်အတွင်း၌ မိမိ၏ ဘဝအတွက် အခက်အခဲများကို ကျော်နင်း၍ အောင်မြင်မှုကို အရဆောင်ကြဉ်းပေးမည့် စိတ်တန်ခိုးကြီးမားသော အတွင်းစိတ် တည်ရှိနေ ကြောင်းကို မပြတ်သတိရှိနေရန် လိုအပ်ပေသည်။



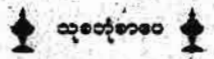


“အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်”

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး ကြီးစိုးချုပ်ကိုင် လျက်ရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ အသိစိတ်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မသိစိတ် ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာနှင့် ဘဝ၏ ပြောင်းလဲဖြစ်တည်မှုကို ညွှန်ကြားလုပ်ဆောင်စေသော မိမိ၏ နှစ်ကိုယ်ခွဲရုပ်ပုံလွှာလည်းဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အသိစိတ်အကြောင်းကိုမူ သာမန် အားဖြင့် သိနားလည်ပြီး ဖြစ်ကြပေသည်။ မျက်စေ့၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ နားနှင့်ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့မှ မြင်သိထိတွေ့ရသော အာရုံငါးပါး ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကို အသိစိတ်ဟုခေါ်ပေသည်။ ၎င်း အသိစိတ် အပေါ်မှီ၍ လူတို့သည် ပျော်ရွှင်မှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ လောဘ၊ ဒေါသနှင့် ရမ္မက်ဆန္ဒတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုဆန္ဒအလျောက် လူတို့သည် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုကို ဆောင်ရွက်ကြရပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သာယာနာပျော်ဖွယ် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုကြားလျှင် ခြေလက်တို့က စည်းလိုက်၍ ပီတိတစ်စုံတစ်ခုကို ခံစားမိကြသည်။ သို့မဟုတ် ဆူညံသောအသံ ကိုကြားရ၍ အလိုမကျခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပြီး တောက်ခေါက်မည်။ ၎င်းမှာ အသိစိတ်ခံစားမှု အပေါ် လူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။

လူ၏ အသိစိတ်သည် ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သို့သော်



www.burmeseclassic.com

။ မိမိတပ်မိမိတပ်တိုင်းကုသုသုသုသုသုသုသု ။

ထိုဆန္ဒသည် အခါပေါင်းများစွာ မှားယွင်းမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
ကောင်းသောဆန္ဒ၊ မှန်ကန်သောဆန္ဒသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လူ့အဖွဲ့
အစည်းကိုလည်းကောင်း သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းကောင်း
တစ်စုံတစ်ရာသော ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံလွဲမှားသော အာရုံငါးပါး၏
ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် မကောင်းသောဆန္ဒ၊ မှားယွင်းသော ဆန္ဒတို့ကို
ဖြစ်ပေါ်စေကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအား
လည်းကောင်း၊ မကောင်းကျိုးကို ပေးစေတတ်သည်။ အသိစိတ်ကို
အဆင့်တန်းမြင့်မားစွာ ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမှာ
လူပုဂ္ဂိုလ်၏ စဉ်းစားဆင်ခြင် ဉာဏ် (သို့မဟုတ်) အသိပညာအပေါ်
မူတည်ပေသည်။ လူတစ်ယောက်၏ အရည်အသွေးသည် သူ၏
စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းအပေါ် မူတည်
ပေသည်။

မသိစိတ်ဆိုသော အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာကား ခန့်မှန်း
နိုင်ရန်ခက်ခဲလှပေသည်။ ၎င်းသည် စကြာဝဠာအမျှ ကျယ်ဝန်း
နက်ရှိုင်း၍ ကြား၊ တွေ့၊ မြင်၊ သိ စသော အပေါ်အာရုံငါးပါး၏
တစ်ခြားတစ်ဖက်၌ တည်ရှိနေပေသည်။ ၎င်းအတွင်းစိတ်ကို
တစ်ချို့သော စိတ်ပညာရှင်များက ဆဌမအာရုံဟု ခေါ်ဆိုကြလေ
သည်။

လက်တွေ့အားဖြင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ ကျင့်သုံး

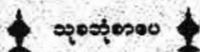


နေသည့် အိပ်မေ့ချပညာမှာ လူ၏အတွင်းစိတ်ရှိကြောင်းကို ထောက်ခံလျက် ရှိပေသည်။ လူသည် အိပ်မေ့ချခံလိုက်ရသည့်အခါ သူ၏အသိစိတ်သည် အိပ်ပျော်သွားလေသည်။ သို့သော် သူ၏ အတွင်းစိတ်မှာကား နိုးကြားလျက်ရှိနေသည့်အတွက် အသိစိတ်ဖြင့် မမှတ်မိနိုင်သည့် ဖြစ်စဉ်များကို အတွင်းစိတ်မှ ဖြေကြားပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်ဆိုလျှင် အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မသိမသာ ခိုအောင်းနေသည့် လျှို့ဝှက်သော စွမ်းအင် (သို့မဟုတ်) ငုပ်လျှိုးနေသော တန်ခိုးပင်ဖြစ်ပေသည်။

“အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း”

အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းပြောဆိုမှုဖြင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်စွမ်းအင်၊ တန်ခိုးကြီးမားသော အတွင်းစိတ်အား မိမိလိုရှိသောအရာကိုရရှိအောင် ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့် မိမိအလိုရှိရာကို ရရှိစေနိုင်သော နည်းနာလည်းဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပညာတွင် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းသည် ထူးခြားသော နည်းပညာလည်းဖြစ် ထိုပညာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိလိုလားအပ်သော အရာကိုစွမုန်သမျှကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်မှု ပြုနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာတွင် လည်း



ကောင်း၊ မိမိ၏ ဘဝကိုမိမိစိတ်တိုင်းကျ အဆင့်အတန်းဖြင့်ဖြင့် ထူထောင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းသည် မဝါ မဖြစ်သည့် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ အော်တို ဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို မှန်ကန်သော အပြုစိတ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းညွှန်ကြားခြင်း ဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ထိပ်ဆုံးသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင် ပေးနိုင်သလို မှားယွင်းသော အပျက်စိတ်ဖြင့် လိုက်နာကျင့်သုံး ပါကလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို မလွဲမသွေ ရရှိတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနည်းဖြင့် မိမိဘဝကို တိုးတက် အောင်မြင်လိုသူသည် ဧကန်မုချ အပြုစိတ်ကို မွေးမြူဖို့လို ပေသည်။

လူတွင် အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ရှိကြောင်းကို ပြောခဲ့ပြီးဖြစ် ပေသည်။ လူ၏စွမ်းအင်နှင့် အင်အားများကို ကျဆင်းဆုတ်ယုတ် စေသည်။

အပြုစိတ်ထားကို လက်ခံသူသည် စိတ်ကောင်း နှလုံး ကောင်းရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားပွားများသူ၊ သနားကြီးနာတတ်သူ၊ ပြဿနာရပ်များကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သူဖြစ်၍ သူ၏အပြုစိတ်များက သူ၏စိတ်အင်အားကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သဖြင့် အပြုစိတ်ထားပွားများသူသည် ပူပင် သောကဝေး၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရရှိခံစားတတ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပြုစိတ်ရှိသူသည် အရာရာကို အကောင်း ဖက်မှ ကြည့်ရှုတွေး ထင်ဘတ်သဖြင့် အပြုစိတ်ရှိသူသည် အရာရာ



ကို အကောင်းဖက်မှ ကြည့်ရှုတွေးထင်တတ်သဖြင့် သူ၏ တွေးထင်မှုသည် သူ၏အတွင်းစိတ်အား မသိမသာ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း လုပ်ပေးနေသဖြင့် သူတွေးထင်ထားသည့်အတိုင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ခံစားရပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် အပြုစိတ်ကို ထာဝစဉ် မွေးမြူဖို့ လိုပေသည်။ အပြုစိတ်ကို လေ့ကျင့်မွေးမြူခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးမားကြံ့ခိုင်လာကာ ကောင်းမွန်ပြည့်ဝသော စိတ်စွမ်းအင်ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ ကောင်းမွန်ပြည့်ဝသော စိတ်စွမ်းအင်ရှိသူသည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို ကောင်းမွန်သော တိုက်တွန်းချက်များ၊ အမြဲမပြတ် ပြုလုပ်လျက်ရှိပေသည်။

ဤသည်ပင်လျှင် သဘာဝအလျောက် တည်ရှိနေသော အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနည်းပင်ဖြစ်သည်။ အပြုစိတ်နှင့် ဆန့်ကျင်စွာပင် အပျက်စိတ်ရှိသူသည် အရာရာကို မကောင်းသည့်ဖက်၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုဖက်မှသာ ကြည့်မြင်တတ်ကြပေသည်။ အပျက်စိတ်၏ အရင်းခံအကြောင်းရင်းမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၍ အပျက်စိတ်ရှိသူသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညှိုးငယ်နွမ်းလှလျက် အရာရာတွင် အောင်မြင်မှုနှင့် အလွမ်းဝေးနေတတ်ပေသည်။ သို့မဟုတ် မတော်တဆတိုက်ဆိုင်မှုရှိ၍ အောင်မြင်မှုရရှိသွားသော်လည်း ထိုအောင်မြင်မှုကို ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း မရှိချေ။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသအမျက်ထွက်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း
 မနာလိုဝန်တို့ခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ဖြစ်ခြင်း၊
 ပူဆွေးသောကဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်အမြင်သေးခြင်း၊
 စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊
 မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်မရှိခြင်းတို့မှာ အပျက်
 စိတ်၏သင်္ကေတများဖြစ်ကြသည်။ အပျက်စိတ်ကို လက်ခံမွေးမြူ
 ထားသူသည် စိတ်အင်အား ယုတ်လျော့မွေးမြိုန်၍ လူ၏ တိုးတက်မှု
 ကို ဟန့်ထားစေသည်။ ကျန်းမာရေးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားစေ၏။
 ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် မအောင်မြင်ဖြစ်စေ၏။ အရွယ်မတိုင်မီ
 အိုမင်းရင့်ရော်၍ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကောင်းကျိုးမပေးသော အပျက်စိတ်ကို
 ကျွန်တော်တို့ မွေးမြူလက်မခံမိစေရန် ဦးစွာအားဖြင့် သတိပြုရပေ
 မည်။ ကြောက်စိတ်သည် တိုးတက်ကြီးပွားခြင်း၏ ရန်သူပင်
 ဖြစ်ကြောင်း အခန်း(၃)၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။ ကြောက်လျှင်
 လာဘ်လွဲ၍၊ ရဲလျှင်မင်းဖြစ်နိုင် ဆိုသော စကားပုံရှိသည် မဟုတ်ပါ
 လော။ ရွံ့ကြောက်စိုးရိမ်မှုသည် လူတိုင်းလူတိုင်းအပေါ် မကြာခဏ
 ဆိုသလို ရောက်ရှိလာတတ်ပေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မည်သည့်
 အမှုကိုစွမဆို စိတ်အေးချမ်းသာစွာ ရင်ဆိုင်ရဲရန်ပင်ဖြစ်သည်။
 ဖြစ်တတ်သည်မှာ မည်သည့်အခြေအနေမျိုး၌မဆို ဖြစ်ရပ်မှန်
 တို့သည် မိမိတို့ ကြိုတင်စိုးရိမ်သလောက် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်မလာ

ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် မည်သည့်
ကြောက်ရွံ့ဖွယ်အမှုကိစ္စမျိုးကိုမဆို ပုံကြီးချဲ့မကြည့်မိရန် လိုပေသည်။
အခက်အခဲ၊ အတားအဆီး၊ မှန်သမျှကို အပေါ်စီးမှနေကြည့်လျှင်
သည်ထက် ပိုမိုခက်ခဲပင်ပန်းသော အမှုကိစ္စကိုပင် ငါဖြေရှင်း
နိုင်သည်။ သည်ကိစ္စလောက်တော့ ဂရုစိုက်ရန် မလိုဟု သဘော
ပေါက် ထားသင့်ပေသည်။

“အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို
ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ”

အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ အလို
အလျောက် ပေးဆပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပေပြီ။ သို့ဆိုလျှင်
ကျွန်ုပ်တို့ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။ ကောင်း
သောစိတ်၊ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သူတစ်ပါး၏ အကျိုး
စီးပွားကို မထိခိုက်စေဘဲ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်
မိမိဘာ၏ လှေကားထစ်များကို လွယ်ကူချောမွေ့စွာ တက်လှမ်းနိုင်
ပေသည်။ လူများစွာတို့သည် မိမိကိုယ်၌က သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲ
နှင့်ဖြစ်စေ၊ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အသုံးပြုလျက်ရှိကြပေသည်။
များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ပြောဆိုမှု၊ လူမှုရေး နယ်ပယ်

။ မိဘဝ မိမိတ်တိုင်းကျ ထူးဆန်းဆန်းပြင်အေး ။

တွင် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အမှတ်တမဲ့ သုံးစွဲပြုလုပ်နှိကြောင်း သိရှိရပေသည်။

“ဘယ်နှယ်လဲ အဆင်ပြေရဲ့ မဟုတ်လား”

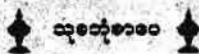
အထက်ပါမေးခွန်းသည် တစ်ဘက်လူ၏ သွယ်ဝိုက်သော ဆပ်ဂျပ်ရှင်းပြုမှုပင်ဖြစ်သည်။ ‘အဆင်ပြေရဲ့ မဟုတ်လား’ ဟု မေးခြင်း ဖြင့် ‘အဆင်ပြေ’ ကြောင်း ပြောစေချင်သည့် တိုက်တွန်းမှု ပါရှိနေပေသည်။ သာမန်အားဖြင့် အထက်ပါမေးခွန်းမျိုး မေးလာ လျှင် ‘ပြေပါတယ်’ ဟူ၍ပင် ဖြေဖို့များပေသည်။ မေးခွန်း၏ အလို အရပင် ‘မပြေပါဘူးဗျာ’ ဆိုသော စကားလုံးများသည် တော်တော် တန်တန် မပြေလည်သူအား ထစ်အသွားစေသည်။ ထို့အတူ ထိုသူ ၏ မပြေမလည်ဖြစ်မှုသည်လည်း ယာယီအားဖြင့် မေ့ပျောက်သွား စေနိုင်သည်။ ထို့ထက်ပို၍ ပြောရလျှင် မပြေလည်မှုတစ်ချို့ကိုပင် ပြေလည်စေနိုင်သည်။

“ကျုပ်ကတော့ ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲဗျို့” ဟု ပြောတတ် သူသည် သူပြောသည့်အတိုင်းပင် ကျန်းမာရေးကောင်း၍ စိုပြေမှု ခံနိုင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ့ကိုယ်သူ ကျန်းမာရေး ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လက်ခံစေ၍ သူ့ကိုယ်သူ ကျန်းမာမှုရှိအောင် အလိုအလျောက် ဂရုတစိုက် သွားလာနေထိုင်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကြောင့် အိပ်ယာထလဲနေစေဦးမဟော့



သူ၏စိတ်ကသူ၏ မကျန်းမာမှုကို လက်မခံချင်၊ ရောဂါသည် တာရှည်နေထိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ တပ်ဆုတ်ထွက်ခွာသွားရတတ် ပေသည်။ လူတစ်ချို့မှာမူ တော်ရုံတန်ရုံ နေထိုင်မကောင်းရုံဖြင့် မိမိ၏ရောဂါကို ပုံကြီးချဲ့ကာ 'ကျွန်တော်ကတော့ နေမကောင်း ဘူးဗျာ' လေသံပျော့ပျော့ဖြင့် ညည်းညူပြောဆိုတတ်လေသည်။ ထိုသူသည် ရောဂါကို အကြောင်းပြကာ အလုပ်မှ အနားယူလိုခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဂရုတစိုက် ပြုစုယုယမှုကို ခံယူ လိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်တန်ရာသည်။ သို့ဖြစ်၍ 'နေမကောင်း' ဟု သူ၏ စိတ်ကသူ၏အတွင်းစိတ်ကို ပြောဆိုလက်ခံစေသောအခါ ထိုသူ သည် လိုအပ်သည်ထက်ပိုမို၍ ဖျားနာမှု တာရှည်တတ်ပေသည်။ တစ်ချို့သော မိဘများသည် သားသမီးကို ပြောဆိုခိုင်းစေ၍ မရ သောအခါ မိမိတွင်ရှိရောဂါကို အကြောင်းပြ၍ ခိုင်းစေတတ်ပေ သည်။ ထိုသို့ပြောဆိုခိုင်းစေခြင်းအတွက် ထိုသူသည် အမှန်တကယ် ရောဂါကိုလက်ခံရရှိပြီးနောက် သူ့အလိုရှိသော ရောဂါကို ပေးလိုက် ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မိမိလက်ရှိ အခြေအနေတွင် အဆင်ပြေပြစ်ချောမောနေပါ လျက် 'အဆင်မပြေပါဘူးဗျာ' ဟု ပြောဆိုနေသူများကို တွေ့ဖူးကြ ပေမည်။ သို့သော် သူ၏ အဆင်မပြေမှုသည် သူ၏အတွင်းစိတ်က လက်မခံသေးသမျှကာလပတ်လုံး ထူးခြားမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိချင်မှရှိ မည်ဖြစ်သော်လည်း မမျှော်လင့်သော မပြေလည်မှုနှင့် ခုခိုင်းစေပြီး



www.burmeseclassic.com

။ ဝိသေ ဝိသေ ဝိသေ ကျ ထူးဆန်းစွာ ဖြစ်စေ ။

နောက် ထိုမပြေလည်မှုကို ပုံကြီးချဲ့လက်ခံကာ 'အဆင်မပြေပါဘူး ဗျာ' ဟု ညည်းညူပြောဆိုတတ်သူသည် မကြာမတင်မှာပင် ပိုမိုကြီးမားသော အဆင်မပြေမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရတတ်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။ ဤသည်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း၏ အပေါ်ယံသဘောမျှသာဖြစ်သည်။ ၎င်းကို စနစ်တကျ သုံးစွဲ ကျင့်ကြံ နိုင်လျှင်ကား ထူးခြားသောပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံတွေ့နိုင်ပေသည်။ လူသည် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်သော သတ္တဝါ ဖြစ်ရာ အပျက်စိတ်များကို ချေဖျက်နိုင်ခြင်း၍ အပြုစိတ်ကို အစဉ် တစိုက်မွေးမြူလျက် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အသုံးပြု နိုင်ပေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အပြုစိတ်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မိမိ အလိုရှိရာကို တောင့်တနိုင်ပေသည်။ ယုံကြည်မှုသည် အင်အားဖြစ်စေသည်။ မိမိအလိုရှိသောအရာကို ပြင်းပြသောဆန္ဒဖြင့် ယုံကြည်မှုပြည့်ဝစွာ တောင်းဆိုခြင်းနှင့် မိမိအလိုရှိသောဘဝကို စတင်မုချ ရယူနိုင်သည်။

မိမိသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ရယူလိုသည်ဖြစ်အံ့။ ရယူနိုင် ရမည်ဟုလည်း ယုံကြည်ရမည်။ ရအောင်လည်း ကြိုးစားရမည်။ နည်းလမ်းလည်း ရှာဖွေရမည်။ မိမိ၏ စိတ်ဆန္ဒက ပြင်းပြမှုရှိလျှင် ဘာမဆို ရယူနိုင်မြဲဖြစ်သည်။ သင်ရရှိလိုသော အရာကို စိတ်တွင် အမြဲစွဲလမ်းလျှင် ပြောဆိုခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ခြင်းတို့ဖြင့် သင်အလိုရှိသောအရာကို အသိစိတ်မှတစ်ဆင့် အတွင်းစိတ်သို့ ပေးပို့ရောက်ရှိ သွားသည်။ ထိုသို့ရောက်ရှိ သွားခြင်း

အောင်သိမ်

သည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းဖြင့်မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန်
ကြံစည်ခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း၊ ပြောဆိုလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ
ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထိုသို့ ရောက်ရှိသွားသည်နှင့် မိမိအလိုရှိသော
အရာကို ရရှိလာတော့သည်။

အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ရန်
အတွက် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံရန်လိုပေသည်။

- ၁။ မိမိဘာကို အလိုရှိသလဲဆိုတာ သိရမည်။
- ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိရမည်။
- ၃။ မိမိ၏စိတ်အာရုံကို မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်ဝမှု
အပေါ်၌သာ အစဉ်တစိုက် စူးစိုက်ထားရှိနိုင်
ရမည်။
- ၄။ မိမိ၏ရည်ရွယ်ချက်ကိုပျက်စီးစေမည့် အပျက်
စကားများ၊ အကြံပေးမှုများကိုနားမယောင်သူ
ဖြစ်ရမည်။
- ၅။ အပြုစိတ်ထား ပွားများရမည်။
- ၆။ မိမိယုံကြည်မှုအပေါ် သံသယစိတ်များ လုံးဝ
ကင်းရှင်းရမည်။
- ၇။ အပျက်စိတ်များ ကင်းစင်ရန်နှင့် အတွင်းစိတ်ကို
ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်
နှင့်စိတ်ကို ဖြေလျော့အနားယူခြင်း ရှိရမည်။

§ မိဘ မိမိသိမ်းကျွေးထားသော အားခြင်းစား §

ထို့နောက် သင်သည် မိမိအလိုရှိသောအရာကို ရရှိရန် အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

၁။တိကျပြတ်သားသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြင်းပြသော ဆန္ဒတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသော စီမံကိန်းတစ်ရပ်ကိုချပါ။

၂။သင်၏ စီမံကိန်းများကို စာဖြင့်ရေးသား၍ သင်ဖြစ်ချင်သမျှကို ရရှိရမည်ဆိုသော စိတ်ဖြင့် နေ့စဉ်နံနက်(သို့မဟုတ်) အိပ်ရာဝင်တိုင်းတွင် ရွတ်ဆိုပါ။

၃။သင်လိုချင်သောအရာ၊ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း မုချရရှိရမည်ဟု ယုံကြည်ပါ။

၄။သင်အလိုရှိသော ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်ဝရေးအတွက် နေ့စဉ် မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်မည်။ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မည် ဆိုသည်ကို အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။

၅။သင်ဖြစ်လိုသောဆန္ဒ၊ ရရှိနိုင်မည့်ကာလ(ဆန္ဒသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နိုင်လောက်သည့်အချိန်အတိုင်းအတာ)အထိ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပါ။

လောကတွင် ထူးခြားဆန်းသစ်သော အနုပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် တီထွင်သူများသည် အထက်ပါနည်းဖြင့် သူတို့အလို ရှိသောဘဝကို ရရှိခဲ့ကြပေသည်။



“ရီလက္ခဏာရင်း”

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ ဖြေလျော့အနားယူခြင်းကို ရီလက္ခဏာရင်းဟု ခေါ်ဆိုဝေသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်တွင် အပျက်စိတ်များကင်းစင်ရန်နှင့် တင်းမာမှုများ မရှိစေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပျက်စိတ်များ တည်ရှိနေခြင်းဖြင့် အကြောအချပ်များသည် တောင့်တင်းမာကြောလျက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဂလင်းအကျိတ်များကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးစေသည်။ ထိုအခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုများသည် မှန်ကန်မှုမရှိတော့ဘဲ လူ့အားပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဒွန်တွဲ၍ အပြန်အလှန် မှီခိုနေခြင်းဖြစ်ရာ စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပင် ပျက်စီးစေနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကြောင့်လည်း စိတ်အင်အားကို ညှိုးငယ်စေပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤမလိုလားအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်တင်းမာမှုများကို တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို စနစ်တကျ ဖြေလျော့အနားယူရန် လိုအပ်ပေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားစေသော အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းပြုလုပ်ရန်အတွက်လည်း အတွင်းစိတ်၏ တံခါးကို ဖွင့်ဟပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်း၍ စိတ်နှလုံး ကြည်လင်မှု မရှိပါက အသိစိတ်မှ မသိစိတ်သို့ပေးပို့ရန် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း



www.burmeseclassic.com

|| အဝိဇ္ဇာသိင်္ဂါယနသုတ်အစောတိယအပိုင်း ||

ပြုလုပ်ဖို့ မလွယ်ကူပေ။ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းကို ထိထိရောက်- သူတ် ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ခီလက္ကဇေးရှင်းသည် အရေးပါသော လမ်းခင်း မှပင်ဖြစ်သည်။ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းပြုလုပ်ရာ၌ စိတ်အားထက်သန် ခြင်းသည် လိုအပ်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် စိတ်အားကိုယ်အား ပြည့်ဝနေမှသာလျှင် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းသည် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပေသည်။ စိတ်အားကိုယ်အား ထက်သန်ရန် အတွက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ မရှိစေရန် ဦးစွာအားဖြင့် ခီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ရပေမည်။ ခီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရသော အချိန် ကာလသည် ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့် ငါးမိနစ်မျှသာ ကြာသော်လည်း တစ်ညတာ နားနေရသောခွန်အားနှင့် တူညီသောအကျိုးကို ခံစား ရရှိနိုင်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ခီလက္ကဇေးရှင်းကို စနစ် တကျပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါအကျိုးများ ခံစားရနိုင်ကြောင်းကို ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဖြေလျော့နားယူခြင်း စာအုပ်တွင် ဝိလ်ဖရစ် နော့သ်ဖီးက ရေးသားဖော်ပြထားခဲ့ပေသည်။

- ၁။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောစိတ်များ ပိုမိုခြင်း
- ၂။ စိတ်ရှည်၍ သည်းခံနိုင်စွမ်းပိုမိုခြင်း
- ၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း
- ၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုယုံကြည်လာခြင်း
- ၅။ ပျော်ရွှင်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း
- ၆။ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိခြင်း

www.burmeseclassic.com

ရီလက္ကဏ္ဍဇေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းကို ဟိန္ဒူယောဂီများက ကျင့်စဉ် တစ်ခုအနေဖြင့် ကျင့်ကြံကြ၏။ ဟိန္ဒူယောဂီတို့၏ အလိုအားဖြင့် ရီလက္ကဏ္ဍဇေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းကို 'ဆဝါသန'ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ အသက်မဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြင့် ကျင့်ကြံခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပက်လက်အနေ အထားတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးချ၍ လူသေကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရ သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ရီလက္ကဏ္ဍဇေးရှင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ရီလက္ကဏ္ဍဇေးရှင်း ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိစိတ်ကြိုက် သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်နိုင်မည့် ပုံစံကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ဘေးချကာ မျက်စေ့ကို မှေးမှိတ်၍လည်းကောင်း၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်၍ ခြေထောက်ကို ခုံတစ်ခု ပေါ်သို့တင်၍လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနားယူရန် အသက်သာဆုံး အနေအထားနှင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုရှိရန်ပင် ဖြစ်သည်။

မိမိစိတ်ကြိုက်အနေအထားကို ရရှိပြီးသောအခါ အသက် ကို ပြင်းပြင်းရှည်ရှည် သုံးလေးခါ ရှုရှုကြခြင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိ၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား သနားပေး လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိသည် မည်သည့်အလင်းကိစ္စများနှင့်မျှ

မိမိစိတ်ထဲမှစွတ်ဆီလျော်စွာ အနားယူခြင်းဖြင့် ကြောင်း

ပတ်သက်ခြင်းမရှိဘဲ အေးချမ်းစွာ အနားယူခြင်းဖြင့် ကြောင်း မိမိစိတ်ထဲမှစွတ်ဆီလျော်စွာ ဆိုပါ။ ထို့နောက် မိမိ၏ ခြေချောင်းများမှစ၍ အကြောအချင်နှင့် ကြွက်သားများကို လျှော့ချအနားပေးပါ။ ဤအချိန်တွင် သင်၏စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ကြည်နူးနှစ်သိမ့်မှုများသာ ရှိနေရန်လိုအပ်ပါသည်။ မလိုလားအပ်သော တွေးတောစဉ်းစားမှုများ၊ ခေါင်းရှုပ်စရာများကို ခေတ္တမေ့ထားရပါမည်။

ငါ၏ခြေချောင်းကလေးများကို အနားပေးလိုက်ပြီး အကြောအချင်တွေ၊ ကြွက်သားတွေကို လျှော့ချလိုက်ပြီဟု စိတ်ထဲမှ ရေရွတ်ရပါမည်။ နောက်ခြေချောင်းကလေးများမှစ၍ ခြေဖမိုး၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေ၊ ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောခိုင်းရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ လည်ပင်း၊ လက်နှစ်ဖက်၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ဦးနှောက် စသည်ဖြင့် တစ်ခုချင်းဖြေလျှော့အနားပေးလိုက်ပြီဟု ရေရွတ်၍ လျှော့ချပေးရပါမည်။

ထို့နောက် အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ရှု၍ မိမိစိတ် ကျေနပ်လောက်သည်အထိ ဆက်လက်အနားယူနေနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်မပြီးမီတွင် အိပ်ပျော်မသွားရန် သတိထားရပေမည်။ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် အနားယူပြီးနောက် သင်၏အတွင်းစိတ်သည် အသိစိတ်မှ ပေးပို့သမျှ ညွှန်ကြားမှုတို့ကို နာခံရန် အသင့်ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထိုအခါ



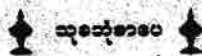
သင်အလိုရှိသောအရာကို အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းပြုလုပ်၍ တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် အတွင်းစိတ်၏ ကြီးမားသောတန်ခိုးဖြင့် ကူညီမှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ဘာကိုမှ အားထုတ်ခြင်းမရှိစေဘဲ မိမိစိတ်ကြိုက်အေးချမ်းသက်သာစွာ အနားယူခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ပြီးနောက် စိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ထူးခြားစွာ ပေါ့ပါးလန်းဆတ်၍ ရွှင်မြူးတက်ကြွလာကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ရာတွင် အစပထမ၌ မပြီးဆုံးခင် အိပ်ပျော်သွားတတ်သဖြင့် အောင်မြင်မှုမရှိဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ်ပျက်ရန်မလိုဘဲ အောင်မြင်မှုရရှိလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ယူရန် လိုအပ်ပေသည်။ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက်ရော စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးထွားရေးအတွက်ပါ လိုအပ်လှပေသည်။

“အင်(မ်)ဂျီနေးရှင်း”

အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းပြောဆိုညွှန်ကြားခြင်းဖြင့်ပြီးမြောက်

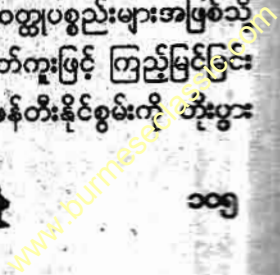




အောင်မြင်စေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။ အင်(မ)ဂျီ
နေးရှင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း၏ အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်၍ အဇော
ကြီးသော အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ထက်မက အော်တို
ဆပ်ဂျပ်ရှင်း၏ အစပျိုးရာလည်း ဖြစ်ပေသေးသည်။

မိမိ၏ဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်
မြင်လိုသူတိုင်းသည် ဦးစွာအားဖြင့် မိမိအလိုရှိသော ဘဝ၊ ဆန္ဒ
ရှိသောပန်းတိုင်ကို မှန်းမျှော်ကြည့်ဖူးကြသူချည်း ဖြစ်ပေသည်။
မိမိအလိုရှိသောဘဝသို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိရောက်ရှိနေပြီဟု ခံစား
သိရှိ၍ စိတ်ကူးဖြင့်ရုပ်ပုံချယ်သောအကျင့်သည် စင်စစ် အင်(မ)ဂျီ
နေးရှင်းပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် အင်(မ)ဂျီနေးရှင်းသည် မဖြစ်နိုင်သော
ဘဝ၊ သဘာဝနှင့်ဆန့်ကျင်သောဘဝမျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခြင်း
မဟုတ်ပေ။ မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်မှ အတောင်ပေါက်၍ ဝေဟင်တွင်
ပျံဝဲလိုသော စိတ်ကူးမျိုးသည် အင်(မ)ဂျီနေးရှင်း မဟုတ်ပေ။
လိုတရလက်စွပ်ဖြင့် ကော်ဇောပျံကို ဖန်တီးနိုင်သော သဘော
မဟုတ်ပေ။ အင်(မ)ဂျီနေးရှင်းသည် လက်တွေ့ကျ၍ ဖြစ်နိုင်မှုပေါ်
တွင် အခြေတည်သောစိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်ခြင်းသည် လူသား၏ အလုပ်ရုံဖြစ်
သည်။ ထိုအလုပ်ရုံတွင် သူ၏အောင်မြင်မှုပုံစံကို စိတ်ကူးဖြင့် တီထွင်
လျက်ရှိသည်။ စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်ခြင်းမှ လူသားတို့၏ မျှော်လင့်
ချက်များ၊ ဆန္ဒများကို စစ်မှန်သော ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအဖြစ်သို့
ရောက်ရှိရန် တွန်းပို့လျက်ရှိပေသည်။ စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်ခြင်း
သည် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို တိုးပွား



စေသည်။ ၎င်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ အောင်မြင်သော လက်တွေ့ဘဝကို ရရှိပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းနှင့် အင်(မ)ဂျီးနေးရှင်းတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် အတွင်းစိတ်အား မိမိအလိုရှိသော အောင်မြင်သည့် ဘဝကိုရရှိရန် သွေးဆောင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ အောင်မြင်လိုသောဘဝကို အတွင်းစိတ်မှလက်ခံရရှိသည်နှင့် ကြီးမား၍ အစွမ်းထက်လှသော ဘဝပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရန် လှေကားထစ်များကို တစ်ထစ်ခြင်း၊ တစ်ထစ်ခြင်း၊ တက်ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးသည် မိမိအလိုရှိသော အဆောက်အဦးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ဦးစွာအားဖြင့် ထိုအဆောက်အဦး၏ပုံစံကို စိတ်တိုင်းကျရရှိရန် စိတ်တိုင်းကျစကေးဖြင့် ရေးဆွဲထားသော ပုံစံဖြင့်သာ ကြီးမားခိုင်ခံ့၍ ခေတ်မီသော အဆောက်အဦးများ ပေါ်ပေါက်လာရသကဲ့သို့ မိမိဆန္ဒရှိသော မည်ကဲ့သို့သော ဘဝမျိုးကိုမဆို စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်၍ ပုံစံချမှတ်ပြီးမှသာ ထိုအလိုရှိသော ဘဝကို လက်တွေ့တည်ဆောက်ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။

အင်(မ)ဂျီးနေးရှင်းနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းတို့သည် စိတ်ပညာတွင် အမွှာညီအစ်ကိုများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုအမွှာညီနောင်၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုမပါဘဲ မည်သည့်ကြီးမားသော တီထွင်ဖန်တီးမှုမျှ မရှိနိုင်ပေ။ အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းပြုလုပ်ရာတွင် မှားယွင်းသောနည်းဖြင့် ပြုလုပ်မိပါက ဆိုးကျိုးများ ရရှိနိုင်သကဲ့သို့ အင်(မ)ဂျီးနေးရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မိပါက ဆန်ကျင်

သော အကျိုးကို ခံစားရတတ်ပေသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည် စိတ်ချမှုမရှိသောကြောင့် ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ရေးဆွဲပေးလိုက်သော အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦး၏ အဆောက်အဦးပုံစံဖြင့် ဆောက်လုပ်သော အဆောက်အဦးသည် ခေတ်နောက်ကျ၍ ခိုင်ခံ့မှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့အတူ သံသယဖြင့်လုပ်မိပြီး မှားသောစိတ်ကူးရုပ်ပုံများသည်လည်း မိမိ၏ သံသယ အတိုင်းသာ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိပေသည်။

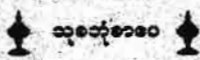
ဥပမာအားဖြင့် ကုန်သည်တစ်ဦးသည် အမြတ်အစွန်းရရှိ ရန်အတွက် ကုန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရောင်းချရန် စီစဉ်၏။ အမြတ်ရရန် မျှော်လင့်သော စိတ်ကူးများလည်းရှိသည်။ သို့သော် မတော်တဆ ရှုံးများရှုံးခဲ့လျှင် ရှုံးများရှုံးလေမလားဆိုသော သံသယ စိတ်သည် ဖျောက်မရအောင် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းခံရပါက သူ့အပေါ် သံသယစိတ်၏ ညှင်းပန်းမှုအရအရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ် ပေသည်။ သို့မဟုတ် ရောင်းချရာတွင် ရဲရင့်ခြင်းကင်းမဲ့သဖြင့် မြတ်သင့်သော အမြတ်အစွန်းထက် လျော့နည်း၍ ရရှိတတ်ပေ သည်။ သံသယဖြင့် ပြုလုပ်သောအရာမှန်သမျှသည် ကယ်တော့မှ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ချေ။

အထူးသဖြင့် များစွာသော အနုပညာများ၊ ကဗျာဆရာနှင့် စာရေးဆရာတို့မှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုဒဏ်ကို ခံစားကြရပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စာရေးဆရာများနှင့် အနုပညာရှင်များစွာတို့သည် သူတို့၏ အနုပညာမှတစ်ပါး မြတ်နိုးတွယ်တာမှုမရှိကြချေ။ ထို့အပြင် ချမ်းသာခြင်းကိုလည်း ရွံ့မုန်းနေတတ်ကြသေးသည်။ သူတို့သည် အောင်မြင်ကြသည်။ ကျော်ကြားကြသည်။ လူများ၏ လေးစား



ချစ်ခင်မှုကို ခံကြရသည်။ သို့သော် ငွေကြေးအရချို့တဲ့ကြသည်။
 ဤသည်မှာ သူတို့၏စိတ်က ပြဋ္ဌာန်းသည့်အတိုင်း သူတို့၏ဘဝကို
 အကျိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်ကားဖြင့် အနုပညာရှင်များမှာ
 စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားသောသူများ ဖြစ်ကြ၍ သူတို့၏
 စိတ်အင်အားများကို သူတို့၏ အနုပညာတစ်ခုထဲ၌ မြှုပ်နှံထား
 တတ်ကြသဖြင့် သူတို့သည် အနုပညာမှတစ်ပါး ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု
 မရှိကြချေ။

ကျွန်တော်တို့ လေးစားကြည်ညိုခဲ့ရသော စာရေးဆရာကြီး
 ပီမိုးနင်းသည် ကြီးပွားချမ်းသာရေးကျမ်းများ၊ တိုးတက်ရေးကျမ်းများ
 နှင့် စိတ်ပညာကျမ်းများစွာတို့ကို ရေးသားခဲ့သော်လည်း ဆရာကြီး
 ကိုယ်တိုင်မှာကား ချို့တဲ့ဆင်းရဲသောဘဝနှင့်ပင် နိဂုံးချုပ်ခဲ့ရလေ
 သည်။ သို့သော် သူ၏ ကြီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေးနှင့် စိတ်ပညာကျမ်း
 များကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာသူတွေ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့သူတွေကား
 ဒုနဲ့ဒေး ရှိနေပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆရာကြီးကိုယ်၌ကပင်
 ငွေကြေးကို ခုံမင်မှုမရှိခြင်း၊ ကြီးပွားချမ်းသာလိုစိတ်မရှိခြင်းနှင့်
 တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေသည် ။ အကယ်၍သာ
 ဆရာကြီး၌ ကြီးပွားချမ်းသာလိုစိတ်ရှိသည်မှန်ပါက သူရေးသား ပြုစု
 ခဲ့သော စာမူခများနှင့်ပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ခံစားနိုင်ပေသည်။
 သို့သော် ဆရာကြီးပီမိုးနင်းကား သူ့အလိုရှိသောဘဝကို ရရှိသူ
 ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းမှာသူမြတ်နိုးနှစ်သက်သည့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြား
 သော စာရေးဆရာဘဝပင်ဖြစ်သည်။ သူ၏အနုပညာနှင့် သူ၏
 အမည်သည် စာပေလောက၌ ယခုရော၊ နောင်ရောပါ တိမ်ခက်



မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထောင်းအောင်မြင်ရေး

ပပျောက်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

ဤသည်မှာ စိတ်ပညာ၏ မဖောက်ပြန်သော နိယာမ သဘောပင်ဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်မှ လက်ခံသည့်အတိုင်း မိမိဘဝ၌ အကျိုးပေးသည်။ အောင်မြင်သောဘဝကို စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်၍ အောင်မြင်သူ တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ရဲဝံ့ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပြောဆိုလှုပ် ကိုင်ပါက အောင်မြင်သောဘဝကို ကေနံမုချရရှိမည်။ ဆင်းရဲမွဲတေ သောစိတ်ကို လက်ခံ၍ ဆင်းရဲသောလူတစ်ယောက်အဖြစ် မိမိ ကိုယ်မိမိ လက်ခံပြောဆိုနေထိုင်ကျင့်ကြံပါက ဆင်းရဲရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သင်မယုံလျှင် များစွာသော ဆင်းရဲသူ၊ ဆင်းရဲသားများ ကို မေးမြန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် အမြဲတမ်း ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းကို တွေးတောနေသူများ ဖြစ်သည်။ အဆင်မပြေမှုကို လက်ခံ၍ ဒုက္ခကိုဂါထာရွတ်သလို ရွတ်ဖတ်နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့ချင်းစုမိလျှင် ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းကို ပြိုင်ဆိုင်ပြောဆိုကြ သည်။ ချမ်းသာသူတွေ့ကိုကြည့်၍ အားမကျကြ။ အားကျစေဦးတော့ အပေါ်ယံအားကျမှုသာဖြစ်သည်။ 'တို့ချမ်းသာချင် လိုက်တာ' ဟု ပြောကောင်းပြောမည်ဖြစ်သော်လည်း သူတို့၏ စိတ်နှလုံး၌ 'ချမ်းသာ မှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဟု လက်ခံယုံကြည်ထားကြ သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အနာဂတ်သည်လည်း ဆင်းရဲလျက်ရှိသည်။ မည်သည့် အချိန်၌ မည်သို့ကြိုးစားစုဆောင်း လုပ်ကိုင်ပါက မည်သို့ တိုးတက် နိုင်ကြောင်းကို တွေးတောစဉ်းစားမှု မပြုကြ။ ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်စွာပင် တွေးတောစဉ်းစားကြသည်။

အောက်ပါ ဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ပါ။

မိုးမလုံ၊ လေမလုံနှင့် တစ်နေ့လုပ်တစ်နေ့စားတစ်ဦး၏ မိသားစုတစ်စုသည် သူတို့၏ အနာဂတ်အတွက် မည်သို့တွေးကြ သနည်း။ 'ဒီနှစ်မိုးတွင်းတော့ ဒုက္ခပါပဲ၊ မိုးကလည်း မလုံဘူး။ ကပ်ဈေးတွေကလည်း တက်ဦးမှာ၊ ဘယ်လိုများနေကြရမလဲ'၊ 'ဒီ နှစ်ဆောင်းတော့ ဒုက္ခပါပဲ၊ အနွေးထည်ကလည်းမရှိ၊ စောင်ကလည်း မဝယ်နိုင်နဲ့ လုံချည်နဲ့ခြံကွေးရမှာပဲ' ဤသည်မှာ သူတို့မျှော်လင့်သော အနာဂတ်ပုံစံဖြစ်၏။ သူတို့သည် ထိုသို့ပင် တွေးခေါ်၍ ထိုသို့သော ဘဝကို ပူပင်ကြောင့်ကြစွာ တောင်းခံကြ၏။ သူတို့သည် ဆင်းရဲ မွဲတေမှုကို ပြောဆို၍ ဆင်းရဲမွဲတေစိတ်ကို လက်ခံကြ၏။ သူတို့၏ စိတ်ကူးရုပ်ပုံတွင်လည်း မိုးမလုံ၊ လေမလုံ ကျိုးတို့ကျဲတဲ့ အိမ်မိုးမှ ကျလာသော မိုးရေစက်များ၊ ပုဆိုးခြံ၍ ကွေးနေရသော မြင်ကွင်း များကိုသာ ဖန်ဆင်းကြည့်ရှုကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့၏ဘဝသည် သူတို့၏ စိတ်နှလုံးမှ ပြဋ္ဌာန်းသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာကြရတော့သည်။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

'ဒီနှစ်မိုးတွင်းတော့ စောစောစီးစီး မိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားမှပဲ၊ ကပ်ဈေးတွေမတက်ခင် အပြီးလုပ်ရမယ်' ထို့နောက် မိုးမလုံ၊ လေမလုံ အိမ်ကလေးတစ်လုံး ဖန်ဆင်းကြည့်ပါ။ ထိုဖန်ဆင်းကြည့် မြင်ရသည့် စိတ်ကူးရုပ်ပုံအတိုင်း ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ် လည်းရှိရမည်။ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် နည်းလမ်းရှာ ကြံတွေးတော၍ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စီစဉ်အားထုတ်ရမည်။ နေ့စဉ် 'ငါ့အိမ်ကို မိုးတွင်းအမှီ ပြုပြင်မွမ်းမံမယ်၊ ပြုပြင်နိုင်အောင် ငါ့လုပ် နိုင်တယ်၊ ပြုပြင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာကြံရမယ်' ဟု ပြောဆို

မိမိဘဝ မိမိလိုက်တိုင်း ကျ ထူထောင်အောင် ဖြစ်စေ

ရမည်။

လောက၌ မဖြစ်နိုင်သော အရာသည် မရှိ။ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်လျှင် ဖြစ်ရမည်။

‘ဆန္ဒတော ကိ’ နာမကမ္ဘံ နသိဇ္ဈတိ’

ပြင်းပြသော အလိုဆန္ဒရှိသောသူအား အဘယ်မည်သော အမှုကိစ္စဟူသမျှသည် မပြီးမြောက်ဘဲ ရှိအံ့နည်း။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ အောက်ပါစကားလေးတစ်ခွန်းကို ကျက်မှတ်ထား ပါလော့။

အောင်မြင်သူတစ်ယောက်လို ပြောဆိုနေထိုင်ပါ။

သင်အောင်မြင်လိမ့်မည်။

“တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်”

အင်(မ)ဂျီနေးရှင်းနည်းပညာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိဘဝ တွင် လိုအပ်သော ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေး၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ရေး၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးနှင့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားရေးတို့ကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောရုပ်ပုံကို စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်၍ ‘ငါကျန်းမာလာပြီ’ ဟု လက်ခံယုံကြည်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အိပ်ယာ ထဲတွင် လှဲ၍ ‘ကျွန်တော်နေမကောင်းဘူးဗျာ’ ဟု ညည်းညူနေခြင်း

www.burmeseclassic.com

ဖြင့် သူ၏ လူမမာဘဝသည် ရှေ့ရှည်နေလိမ့်မည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝအောင်မြင်ပျော်ရွှင်ရေးနှင့် စိတ်တိုင်းကျထူထောင်ရေးတွင် အင်(မ)ဂျီနေးရှင်း တစ်ခုတည်းဖြင့် အောင်မြင်ရမည်ကား မဟုတ်ပေ။ စိတ်ပညာ၏ နယ်ပယ်တွင် ဆက် နွယ်မှုပေါင်းများစွာရှိပေရာ ၎င်းတို့အားလုံးကို နေသားတကျ အသုံးချ စီစဉ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်သာ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပေသည်။

“ဟိတာရိဆင်လုပ်ရှင်း”

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် သီးခြားကင်းလွတ် နေသောပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်ကြပေ။ ကျွန်တော်တို့သည် လူ့အဖွဲ့ အစည်းနှင့်သီးခြားကင်းလွတ်မှု မရှိရုံမျှမက လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်သော အဆင့်နေရာမှ ပါဝင်ကူညီလုပ်ဆောင်နေသူများ ဖြစ် ကြသည်။ မိမိ၏ဘဝကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကြံဆောင်ကြိုးပမ်း သူတိုင်းသည် ဤအချက်ကို မမေ့သင့်ပေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကင်းကွာသော အောင်မြင်မှု၊ ချမ်းသာမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ မရှိချေ။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့က ပါဝင် ကူညီဖြေရှင်းပေးရ သကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့၏ လိုအပ်မှုများကိုလည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ပြန်လည်ရယူလျက်ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် လူများစွာဖြင့် ဆက်ဆံရန် မလွဲမရှောင်သာ လိုအပ်လာခဲ့ပေသည်။ ထိုသို့ လူ့အမျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံမှုပြုရ



မိမိတဝ မိမိတိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေး

သောအခါ ကျွန်တော်တို့သည် မလွဲမရှောင်သာ လိုအပ်လာခဲ့ပေသည်။ ထိုသို့ လူအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံမှုပြုရသောအခါ ကျွန်တော်တို့သည် မလွဲမရှောင်သာပင်ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှု၊ မြောက်ပင့်ပြောဆိုမှုနှင့် မထေမဲ့မြင်ပြုမှုတို့ကို ခံရတတ်ပေသည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ယိမ်းယိုင်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ လိုပေသည်။

‘ချီးမွမ်းမှုရော၊ ကဲ့ရဲ့မှုကိုပါ ဥပေက္ခာဖြင့် ခံယူပါ။ ရူးသွပ်သူများနှင့် ငြင်းခုံန်မနေပါနှင့်’ ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား စာရေးဆရာကြီး ပုညကင်က သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် တိုက်တွန်းပြောဆိုမှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ဘဝနှင့် နေထိုင်မှုအား ထိပါးလာစေနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုက်ခိုက်လာသော လေစိမ်းကြောင့် အအေးဒဏ်မခံရပါစေနှင့်။ ဟိတာရီဆပ်ဂျပ်ရှင်းသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ သွေးဆောင်လှည့်ဖျားခြင်းဖြစ်၍ ၎င်းသည် သင်၏အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းအား ထိပါးခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် ဟိတာရီဆပ်ဂျပ်ရှင်း၏ဒဏ်ကို မခံရအောင် (သို့မဟုတ်) ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်ခံအားတောင့်တင်းရန် အားဖြည့်ထားဖို့ လိုပေသည်။ ထိုသို့ အားဖြည့်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ ဒိုင်ယာ၏ အောက်ပါစကားလေးတစ်ခွန်းကို လက်ကိုင်ထားရန် လိုပေသည်။ ၎င်းမှာ ‘သူများ၏ ချီးမွမ်းမှု၊ ဂုဏ်ပြုမှုကို လက်ခံရန်မလိုပါ’ “you don't need their approval” ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်မှာ လူများစု၏ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ဖီလာပြုရန်အားပေးအားမြှောက် ပြုနေခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့သော် ဤစကားကို

လက်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် လူတစ်စု၏ ဆန့်ကျင်ကဲ့ရဲ့မှုများ၊ ပြစ်တင်
ရှုတ်ချမှုများနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ကြုံလာရသောအခါ စိတ်ထား
တည်ငြိမ်စွာဖြင့် အေးဆေးစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့လောကထဲသို့ တိုးဝင်ရောက်
လာသည့် အချိန်မှစ၍ ကွယ်လွန်သည့်တိုင် ချီးမွမ်းမှု၊ ဂုဏ်ပြုမှု
များနှင့် အများတကာတို့၏ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ခံယူလိုကြသည်
ချည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်စွာပင် ကဲ့ရဲ့မှု၊
ပြစ်တင်မှုနှင့် အတိုက်အခံပြုမှုများကိုကား သဘာဝကျစွာပင်
အလိုမရှိကြပေ။ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်၍
ကိုယ့်ဘဝကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖန်တီးနေကြသည် မှန်သော်လည်း
ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချမှုကို ခံရသောအခါ များစွာသောလူတို့
သည် တုန်လှုပ်တတ်ကြပေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသနှင့်
မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်များ၊ လျော့ပါးကာ မိမိအလုပ်ကို မိမိ
ဆက်လုပ်ရန် မဝံ့မရဲ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း
ဒေါသဖြင့် ထင်ရာစိုင်းကာ အရွံ့တိုက်မိတတ်သဖြင့် မိမိ၏ အကျိုး
စီးပွားများ ပျက်စီးတတ်ပေသည်။ ဤသည်မှာ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်
ပတ်ဝန်းကျင်မှ တိုက်ခိုက်လာသော အဖျက်စိတ် တွန်းအား
များကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ချီးမွမ်း
ခံလိုသော စိတ်များလွန်ကဲနေ၍ပင်ဖြစ်သည်။ ချီးမွမ်းခံလိုသူသည်
မိမိအလိုရှိသော ချီးမွမ်းမှုနှင့် ဆန့်ကျင်စွာ ကဲ့ရဲ့မှုကို ခံရပါက
ခံနိုင်ရမည်မရှိဖြစ်ပြီး ပရမ်းပတာ ဖြစ်တတ်သည်မှာ သဘာဝပင်
ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် မလိုလားအပ်သော

။ မိသားစုဝင်တိုင်းတူထူးသားသားဖြစ်ရေး ။

အဖျက်စိတ်များ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်းကို ခံနိုင်ရန်အတွက် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် လောကသဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက် ရန် လိုပေသည်။

‘နတ္ထိလောကေ အနိန္ဒိတော’

‘ဤလောက၌ အပြစ်နှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်းကင်းသူမရှိ’ မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်နှင့်အညီ မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်ဝံ့ရဲရပေမည်။ လောကတွင် လူဟူ၍ ဖြစ်လာသည့် အချိန် ကာလမှစ၍ အပြစ်ကင်းသူဟူ၍ မရှိချေ။ မည်သူမျှ ခြောက်ပြစ် ကင်းသဲလဲစင်ဘဝတွင် နေ၍ မရကြချေ။ သင်မည်မျှပင် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သော်လည်း အပြစ်တင်ခံရခြင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ လူတိုင်း၏ ချီးမွမ်းထောက်ခံမှုကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် မိမိကိုယ်မိမိ မှန်ကန်စွာ တည်ဆောက်နိုင်သောအခါ သင်သည် မည်သူ၏ ချီးမွမ်းမှုမျှ မလိုအပ်သကဲ့သို့ မည်သူ၏ ကဲ့ရဲ့မှုကိုမှလည်း ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေတော့မည် မဟုတ်ပေ။

အံ့မှန်စင်စစ် ချီးမွမ်းခံရမှုဆိုသည်မှာ လူတိုင်းလိုလို အလို ရှိသောအရာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း လူများစွာတို့သည် တကယ်တမ်း မိမိလိုလားသော ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုမှုကို ခံကြရပါ၏လော။

လူများစု၏ တကယ်ချီးမွမ်းမှုကို ခံရသူများအား လေ့လာ ကြည့်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထိုသူသည် လူအများ၏ ချီးမွမ်းမှုကို မည်ကဲ့သို့ ရယူပါသနည်း။ သူ၏လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကြိုးစားအား ထုတ်မှုများသည် မည်ကဲ့သို့လူအများအား ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်း နိုင်သနည်း။ များသောအားဖြင့် ထိုသူများသည် ပွင့်လင်းဖြောင့်မတ် သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ချီးကျူးမှုကို ခံယူလိုသူများ မဟုတ်ကြ။ ကဲ့ရဲ့



ပြစ်တင်မှုကိုလည်း ဂရုမစိုက်။ သူသည် သူ၏အယူအဆပေါ်တွင်
သာ သူ့ကိုယ်သူတည့်မတ်အောင် ရပ်တည်နိုင်သူဖြစ်သည်။ မည်သူ
၏ သဘောထားကိုမျှလည်း တောင်းခံသူမဟုတ်ပေ။ ထို့အတူ
သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်ချေ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် ချီးမွမ်းမှုကို အလိုရှိပါက
မည်သူထံကမျှ ချီးမွမ်းမှုကို မမျှော်လင့်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏
ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် ကိုယ့်ဘာသာရပ်တည်၍ မိမိအပြုစိတ်နှင့် စဉ်းစား
ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အားကိုးကာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်တို့ကို ခေါင်း
အေးအေးထား၍ လုပ်နိုင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ များစွာသော အောင်မြင်
သူ တို့သည် သူတို့မအောင်မြင်ခင်အခါက လူများစွာ၏ ကဲ့ရဲ့မှုကို
ခံခဲ့ရဖူးသူများသာ ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှုကို ခြေလှမ်းတိုင်းအတွက် အသုံးချနေသူ မိမိ
၏ ရည်တည်မှုကို မိမိဘာသာ သိသူအတွက် ကဲ့ရဲ့မှုသည် ကြီးမား
သော ခြိမ်းခြောက်ဟန့်တားမှု မဖြစ်နိုင်သော်လည်း တစ်ချို့သော
ကြီးမားသော ခြိမ်းခြောက်ဟန့်တားမှု မဖြစ်နိုင်သော်လည်း တစ်ချို့
သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်ကား လူတစ်ဦး၏ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုသည်
ကြီးမားသော ရိုက်ခတ်ချက်ဖြစ်၍ တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျ
ဆင်းမှုကို တွန်းအားပေးကာ ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုနှင့် ဘဝ၏
ဒဏ်ရာဒဏ် ချက်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

မိမိဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရန်
ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လူအများ၏ ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချ
မှုများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရိုက်ခတ်လာသည့် ဟိရိုဆပ်ဂျပ်ရှင်းခေါ်
ပြင်ပပယောဂများကို ခံနိုင်ရန်ရှိအောင် နေထိုင်တတ်ရန် အထူး



လိုအပ်လှပေသည်။

“ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း”

သင်သည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်ပါလျှင် မည်သူ၏ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုကိုမဆို တုန်လှုပ်စရာမလိုပါ။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို မသိသူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ချီးမွမ်းမြှောက်ပင့်မှုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဟုတ်ကြီးထင်ကာ ဘဝင်မြင့်တတ်လေသည်။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ် များသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဝေဖန်မှုနှင့် ပြစ်တင်မှုကို ခံရသောအခါ မိမိ၏ အရည်အချင်းများပါ လျှောကျပြီး ဘာမှ မလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင် ဖြစ်ကာ စိတ်ကျရောဂါ ခွဲကပ်တတ်ပေသည်။

လူမှန်လျှင် ဝေဖန်ရေးကို လက်ခံကြရစေမြဲဖြစ်ပါသည်။ သစ်ပင်မှန်လျှင် လေမှန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံကြရပါသည်။ သို့သော် သစ်ပင်တိုင်းကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်းမရှိပါ။ တစ်ချို့ သစ်ပင်တို့သာ လေပြင်းဒဏ်ကြောင့် ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသော်လည်း တစ်ချို့သစ်ပင်များ မှာ မကျိုးမပဲ့မပျက်မစီးခံနိုင်ကြပါသည်။ လှိုင်းပုတ်သည့်ဒဏ်ကြောင့် မြေကမ်းပါးတို့ ပြိုသော်လည်း ကျောက်ဆောင်ကျောက်ပါးကမ်းများ မပြိုပျက်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ ခံနိုင်ရည်အားပင်ဖြစ်သည်။



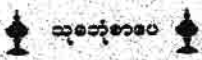


အခန်း (၇) “ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး”

ကောင်းမွန်ထက်မြက်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းသည့် အရည်ပြည့်ဝသော ကျောက်ကောင်းတစ်လုံးကဲ့သို့ အဖိုးထိုက်တန်လှပေသည်။

များပြားလှသော ကျောက်ဖြုန်းများကြားတွင် ကျောက်ကောင်းတစ်စေ့သည် ထင်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ချဉ်ပေါင်ခင်းများကြားမှ နှင်းဆီပန်းပင်သည် တင့်တယ်လှပသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ထက်မြက်ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများသည် လူများစု၏ကြားတွင် သိသာထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်နိုင်ပေသည်။

ထက်မြတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ပြည့်စုံသူသည် လောကတွင် အောင်မြင်မှုကို အမြန်ဆုံး ရယူနိုင်သူဖြစ်ပေသည်။ အမှန် စင်စစ် ထက်မြက်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူသည် သူ့လျှောက် လမ်းရမည့်လမ်းကို သူ့ကိုယ်တိုင်သိသူဖြစ်၍ သူ့ဘဝကို သူပြဋ္ဌာန်း ပေသည်။



နိဂါဏ် ဝိသိသ်တိုင်းထုထူးထောင်းအောင်မြင်းရး

“အထင်ကြီးစိတ်မွေးပါသို့သော် အပြစ်ကင်းပါစေ”

သင်သည် အောင်မြင်သော သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် အတွက် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်ကင်းစွာ အထင်ကြီးနေစေရန် လိုအပ်ပေသည်။ လူသည် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးမှုမရှိဘဲ မည်သည့် ဆောင်ရွက်မှုကိုမျှ ပြီးမြောက်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခုသော လုပ်ဆောင်မှုကို အောင်မြင်စေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုများကို ရယူနိုင်ရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်ကို အောင်မြင်မှု လျှော့ကားပေါ်သို့ တွန်းတင်ပေးနိုင်သော စွမ်းအားများဖြစ်ပြီး တစ်ချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ် တစ်ခုတည်းဖြင့်ပင် သာမန်အချိန် မစွမ်းဆောင်နိုင်သော ကိစ္စရပ် တစ်ချို့ကို စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

အထင်ကြီးစိတ်သည် ဘဝင်မြင့်ခြင်းတစ်မျိုးဟု ယူဆသော် အမှားကြီးမှားပေလိမ့်မည်။ ဘဝင်မြင့်ခြင်းမှာ မိမိကိုယ်မိမိ နဂိုရှိ သည်ထက်ပို၍ တွက်တတ်ပြီး တစ်ခြားသူများအပေါ် ဝါကြွားချင်သူ များ ဖြစ်ကြသည်။ မိမိလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သမျှမှတစ်ပါး တစ်ခြား သူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုကို အပြစ်တင်ကြသည်။ ထိုထက်မက ပြောရ လျှင် သူတစ်ပါးကို အထင်သေး အမြင်သေးစိတ်များ မွေးမြူ၍ တစ်ဖက်သားကို နှိမ့်ချတတ်သော ဉာဉ်ရှိသည်။ ထုံးစံအတိုင်းပင် ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မည်သူမျှအထင်ကြီး စိတ်ငင်စား ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ တစ်ပါးသူအား ပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း။

ငြိုငြင်အဘိဇ္ဇာများခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ချွတ်ယွင်းမှုကို ပြသခြင်းဖြစ်၍ မိမိ၏ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ထိခိုက်စေလေသည်။

အထင်ကြီးစိတ်မှာကား ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ အထင်ကြီးစိတ်သည် မာန်မာနမရှိ၊ ထောင်လွှားမှုမရှိ၊ အပေါ်စီးကြည့်မြင်မှုမရှိ၊ လောဘမရှိ၊ ဒေါသမရှိ၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်းမရှိ သူတစ်ပါးအား နှိမ့်ချခြင်းလည်းမရှိ။ အထင်ကြီးစိတ်သည် သန့်ရှင်းသည်။ စင်ကြယ်သည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အထင်ကြီးစိတ်သည် မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ထက်မြက်မှုကို ထိန်းကွပ်နိုင်၍ လူများစုနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သဟဇာတဖြစ်စေလေသည်။ စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် အရည်အချင်းများသည် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အသွင်သဏ္ဍာန်များဖြစ်၍ ခန့်ညားထယ်ဝါသော ဥပဓိရုပ်ကို ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်သည် သင်၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ကိုယ်ဟန်အမူအယာနှင့် သံနေသံထား စနစ်တကျ ကောင်းမွန်မှုကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်မရှိလျှင် ဆန့်ကျင်စွာပင် သိမ်ငယ်စိတ်ကို မွေးမြူပေးလိမ့်မည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်နှိမ့်ချနေသူသည် မိမိ၏ဘဝကို မိမိ အသူရာနက်သော ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု ချောက်ကမ်းပါးထဲသို့ တွန်းချသူ သာဖြစ်သည်။ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူ၊ စိတ်ဓာတ်ကျသူ၊ အားငယ်နေသူ၏ မျက်နှာအနေအထားသည် မှေးမှိန်ညှိုးနွမ်းလျက် သူ၏ဟန်အမူအရာနှင့် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုသည် အသက်ဝိညာဉ်ကင်းမဲ့လျက်ရှိပေသည်။ သူသည် စကား

မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထူးဆန်းဆန်းအောင်မြင်ရေး

ပြောဆိုရာ၌လည်း ပျော့ညံ့လျက် လေးနက်မှုမရှိပေ။ ထိုသူများကို မည်သူ စိတ်ဝင်စားမည်နည်း။ သိမ်ငယ်နေသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ကင်းမဲ့လျက် စက်ရုပ်ဆန်စွာ လှုပ်ရှားနေရသည်ဖြစ်ရာ သူ၏ ပြုမူလုပ်ကိုင်မှုကို မည်သူကမှ အထင်ကြီးမည် မဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်မကြီးသူတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါး၏ ချီးမွမ်း အထင်ကြီး မှုခံရရန် မည်သူကလာပြီး ယုံကြည်ဦးမည်နည်း။ သူပြော ကြားသောစကားကိုကော မည်သူက အလေးအနက်ထားပါမည် နည်း။

ကိုယ့်ကိုကို အထင်ကြီးစိတ်ကိုမွေးပါ။ သင်သည် သင့်ကိုယ် သင် အထင်ကြီးသောစိတ်ကို စင်ကြယ်စွာ မွေးမြူနိုင်သည်နှင့် သင်သတ်မှန်ယုံကြည်သည်ထက် သာလွန်သော၊ သင်မျှော်မှန်း သည်ထက် ပိုမိုသော အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ သင်၏ ကိုယ့် ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှုဖြင့် ကောင်းမွန်သော ဥပမိရုပ်၊ အချိုးကျသော ကိုယ်နေဟန်နှင့် ဩဇာလေးနက်သော သံနေသံထားကို ဖြစ် ပေါ် စေကာ အောင်မြင်မှုပေါ်သို့ တွန်းတင်ပေးနိုင်သည်။ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုပေါ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ စင်ကြယ်စွာ အထင်ကြီးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်သို့ တစ်စုံတစ်ရာ ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိပြီး ထူးခြားသည် အရှိန်အဝါကို ပေးအပ်ပေသည်။

သင်၏ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်သည် သင်၏အရှင် သခင်ဖြစ်၍ သင်၏ဘဝကို ဦးဆောင်ပေလိမ့်မည်။ သင့်အား စိတ်အား ထက်သန်စေ၍ ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မြဲစေသည်။ တိကျသော

ရည်ရွယ်ချက် ရှိသူအား မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်ဖြင့် စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်ပေးပါက သူ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို စောလျင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေသည်။ ဘဝအပေါ် စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် မမျှော်လင့်သော အခက်အခဲ တစ်ချို့တို့ကြောင့် လူသည် စိတ်ဓာတ်ကျကာ အားငယ်တတ်သည်။ သို့သော် အားငယ်စိတ်နှင့် သိမ်ငယ်မှုကို လက်မခံသင့်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင် အခြေအနေကို ချက်ချင်း ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ကြိုးစားရပါမည်။ မိမိ၏ အထင်ကြီးစိတ်များ ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမည်။ အားကုန်နေသော ဘက်ထရီအိုးများ၊ ဓာတ်ခဲများကို အားမကုန်မီ မပျက်စီးမီ မချွတ်ယွင်းမီ ချာဂျင်ဖြင့် ပြန်လည်၍ အားဖြည့်ရပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်သည် ချာဂျင်ဖြစ်၍ သင်၏ ကုန်ခမ်းနေသော အားအင်နှင့် သိမ်ငယ်စိတ်ကို ပြုပြင်အားဖြည့်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ မှားယွင်းနေသော ခြေလှမ်းများကို ပြုပြင်နိုင်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ အလိုလို ရှိနေတတ်သည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် အများစု၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသည့်အခါ လူသည် မိမိကိုယ်မိမိ အလိုလို အထင်ကြီးနေတတ်သည်။ သို့သော် ဤအထင်ကြီးစိတ်မှာ စိတ်မချရပေ။ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ကို ခံစားရသောအခါ ဤအထင်ကြီးစိတ်သည် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်သွားတတ်၍ သူ၏ နေရာတွင် ညှိုးနွမ်းအားငယ်စိတ်ကို ထားရစ်ခဲ့တတ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်မှာ စင်ကြယ်သောစိတ်ဖြစ်၍ ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်း၊ အများ၏ ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့် မအောင်မြင်

မိမိဘဝမိမိစိတ်တိုင်းကျထူးဆောင်ဆောင်ဖြင့်ရေး

ခြင်းကို တွေ့ဆုံသည့်တိုင် မတုန်မလှုပ် လက်ခံရဲသော သတ္တိရှိပေသည်။ အဆင်မပြေမှုကို ယာယီဟု သဘောပိုက်နိုင်ပေသည်။

သင့်ကိုယ်သင် အထင်ကြီးစေရန်အတွက် သင်သည် သင့်ကိုယ်ကိုသင် စိတ်ကြိုက် ပြုပြင်နေထိုင်တတ်ရန် လိုပေသည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် လူတစ်ချို့၏ အထင်ကြီးစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးလျက်ရှိသည်။ အဖိုးထိုက်၊ အဖိုးတန် မဟုတ်သော်လည်း သန့်ရှင်းသေသပ်၍ အချိုးကျကျ ဝတ်ဆင်ထားသောသူသည် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှိုးတို့ရှုန်တန် ဖြစ်ခြင်း၊ အမူအယာမရှိချေ။ ရှိုးတိုးရှုန်တန်ဖြစ်ခြင်း၊ အနေအထိုင် မတတ်ခြင်းနှင့် အနေကြုံခြင်းသည် မိမိ၏အထင်ကြီးစိတ်ကို ဖျက်ဆီးရာဋ္ဌရောက်ပေသည်။ လူကြီးလူကောင်းများ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် သင်သည် စုတ်ပြတ်ပေရေနေသော အဝတ်အစားဖြင့် ပွဲဝင်သင့်ပါမည်လား။ ထိုသို့ ဧည့်ခံပွဲများကို မဆိုပါလင့်၊ မမျှော်လင့်သော မိတ်ဆွေကောင်းများနှင့် လက်ဖက်ရည်စားပွဲတွင် တွေ့ဆုံမိစေဦးတော့ သင်၏ အဝတ်အစားများ ညှိုးမှိန်နေလျှင် သင်၏ စိတ်အားငယ်မှုကို ခံစားရကောင်း ခံစားရနိုင်သည်။ လမ်းသွားရင်း ဖိနပ်ပြတ်သူအဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ သတိမထားမိစေဦးတော့ ကာယကံရှင်တွင် ရှက်ကြောက် ဝမ်းနည်းစိတ်များ အနည်းနှင့်အများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာ ဂျင်းအင်္ကျီကို အမြဲလိုလို ဝတ်ဆင်တတ်ပါသည်။ ဂျင်းအင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့အဖို့ မထူးခြားသော်လည်း သူ့အဖို့ ထူးခြားလျက်ရှိပါသည်။ ဂျင်းအင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်၍ စကားပြောခြင်းသည် သူ၏

မိမိကိုယ် မိမိအထင်ကြီးစိတ်ကို မွေးမြူခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ် မွေးမြူရာတွင် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးမတူကြပါ။ မတူနိုင်ကြပါ။ တစ်ခြားမိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် သူ့စိတ်ကြိုက်ဖိုတိုဂရေး မျက်မှန်ကိုတပ်၍ လက်ဖက်ရည်စားပွဲတွင် စကားပြောရခြင်းကို နှစ်သက်သူဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာကား သူ၏ဖိနပ်ကို အမြဲတမ်းသစ်လွင်နေစေပါသည်။ ဟောင်းနွမ်းသော ဖိနပ်ကိုစီးခြင်းဖြင့် စိတ်အားငယ်တတ်ကြောင်း သိရပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်ကို မွေးမြူရပါမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ် မွေးမြူရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်တိုင်းကျနေတတ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဖြစ်ချင်သည့် ပုံစံအတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ထားရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိရည်မှန်းသည့်ဘဝမျိုးကို မိမိရရှိနေပြီးဖြစ်သည်ဟု ခံစားသိရှိလျက် မိမိကိုယ်မိမိ အောင်မြင်သူကဲ့သို့ နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတွင် ချွတ်ယွင်းချက်များ အနည်းနှင့်အများ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း၍ မိမိ၏ အားကောင်းချက်များကို တွေးတောကာ မိမိကိုယ်မိမိ တကယ်အပြစ်ကင်းသူကဲ့သို့ နေထိုင်တတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်အပြစ်ကင်းအောင်လည်း ကြိုးစားနေထိုင်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂ စိတ်ဝင်စားစဉ်ကလေးတို့၏အကြောင်း

“လူတွေကိုချစ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားပါ”

သင်သည် ကောင်းမြတ်သော အရည်အချင်းတွေရှိပါ၏။ နိုးသားဖြူစင်၍ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလည်း ရှိပါ၏။ သို့သော် သင်သည် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဖန်တီး၍ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားနေတာပဲဟု သဘောပိုက်ကာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နေ၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လျစ်လျူ မထားသင့်ပေ။ သင်သည် မိုးပျံအောင်တော်နေပါစေ လူအများကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိပါက လူအများကလည်း သင့်ကို စိတ်ဝင်စား လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သင်သည် လူအများအပေါ် လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာပြုခြင်းဖြင့် လူအများကလည်း သင့်အား လျစ်လျူရှုထား ပေလိမ့်မည်။ ဥပေက္ခာပြုပေလိမ့်မည်။ သင်၏ ကောင်းမြတ်သော အရည်အချင်းများသည် လူအများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို မခံရသော ကြောင့် ဖုန်တက်နေသော ဓာတ်ပုံဟောင်းတစ်ချပ်လို မှုန်ဝါးနေပေ လိမ့်မည်။

ထိုသို့မဟုတ်ပဲ လူအများအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံခြင်းနှင့် တစ်ခြားသူများ၏ လိုအင်ဆန္ဒကို သိနားလည်စွာ ဖြည့်စွမ်းပေးခြင်းဖြင့် သင်သည် မိမိရှိနေသည့် အရည်အချင်းထက် ပိုမို၍ တောက်ပလာနိုင်ပေသည်။

သို့သော် များစွာသော လူပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ထိုသို့မဟုတ်ချေ။ လူတစ်ဖက်သားအပေါ် မိမိ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသရမည့်အစား မိမိလိုအင်ဆန္ဒများကို တစ်ဖက်လူက စိတ်ဝင်စားစေခြင်းဖြင့်

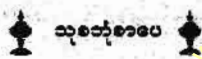


မှားယွင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများကိုသာ မနားမနေ လုပ်ဆောင် တတ်ကြပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် လူအများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို မရနိုင် ချေ။

“တစ်ခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားသော အခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ထိုသူများအပေါ် စိတ်ဝင်စားခဲ့ ကြသည်” ဟု ရောမကဗျာဆရာကြီး ပတ်ဗလီယပ်ဆိုင်းရပ်က ပြောဆိုခဲ့ဖူးပေသည်။

လူများစုကို ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ကောင်း မွန်ချက်များကို ရှာကြံ၍ ချီးမွမ်းခြင်းသည် သင့်အား လူအများ၏ ထောက်ခံမှု ရရှိစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများပင်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လိုအပ်မှုကို ကူညီဖြည့်စွမ်းခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ လိုအပ်ချက်များ တစ်ဝက်ပြီးစီးစေနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုအပ်လှပေသည်။

သို့သော် ထိုသို့ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း သည် စက်ရုပ်ဆန်စွာ၊ ဝတ်ကျေတမ်းကျေ လုပ်ကိုင်မှုမျိုး မဖြစ်သင့် ပေ။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြစ်သင့်ပေသည်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် ထိုသူ၏ ပြောစကားကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်ခြင်း၊ လိုအပ်သည်တို့ကို ထောက်ခံ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် လေးစားကြောင်း ပြသင့်ပေသည်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရာတွင် တစ်ဖက်သို့ငေး၍ ကြည့်နေ ခြင်း၊ ဒူးနန်း၍ခုံကိုလက်ဖြင့်ခေါက်ခြင်း၊ သန်းဝေငိုက်မြည်းခြင်း စသော မဖွယ်မရာလုပ်ဆောင်မှုများကို သတိပြု၍ ရှောင်ရှားအပ်ပေ သည်။



www.burmeseclassic.com

မြန်မာ့မိမိလိင်တိုင်းကျသောအားဖြင့်ရူး

လူတစ်ယောက်၏ ပြောစကားကို ဝင်စွက်ခြင်း၊ စကားဝိုင်း
တွင် ဇွတ်ဝင်လှ၍ပြောခြင်း၊ တစ်ဖက်သား၏ စကားကိုဆုံးအောင်
နားမထောင်ဘဲ ကြားဖြတ်ပြောဆိုခြင်းများသည် ရိုင်းစိုင်းသော
အမူအကျင့်များဖြစ်သည်။ လူများစုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဆက်ဆံ
ဆက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများနှင့် တစ်ဦးစီအပေါ် အကောင်းမြင်
ဝါဒကျင့်သုံးခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများ၏ ဖော်ပြချက်
ဖြစ်ပေသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် ကောင်းမွန်သည့် အရည်အချင်းများ
ရှိတတ်သလို ပျော့ကွက်ဟာကွက်များလည်း ဓမ္မတာပင် ရှိမြဲဖြစ်ပေ
သည်။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကိုသာ ရှာကြံကြည့်မြင်နေတတ်သူသည်
မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အပြစ်မကင်းသူ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် အခွင့်သင့်တိုင်း မိမိ၏ ချွတ်
ယွင်းချက်များ၊ အားနည်းချက်များနှင့် ပျော့ကွက်ဟာကွက်များကို
ပြည်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသင့်ပေသည်။ ထို့နောက် တွေ့ရှိသော
ချွတ်ယွင်းချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို အချိန်မီပြုပြင်၍ မှန်တာကို
ဆက်လုပ်၊ မှားတာကို ရှောင်ရှား၊ အားနည်းချက်ကို ဖြည့်စွက်၍
အား ကောင်းချက်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရမည်။

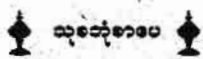
မိမိ၏ လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသော ဘဝခရီးမှ ထိတွေ့ဆက်ဆံ
ခဲ့ရသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပေးအယူမျှတသော စိတ်နေသဘော
ထား အကျင့်စရိုက်နှင့် အပြောအဆို ပြုမူဆက်ဆံမှုတို့ကို လိုက်
လျောညီထွေဖြစ်စေရမည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မှန်ကန်သော
စေတနာနှင့်စာနာစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ်၊ ထောက်ထားညှာတာ

စိတ်၊ ခွင့်လွှတ်စိတ်၊ ကူညီထောက်ပံ့လိုစိတ်များကို မွေးမြူ၍ အပေးအယူမျှတသော လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းကို တည်ထောင်ရမည်။

ရင့်ကျက်သောစိတ်ဓာတ်၊ တည်တံ့ခိုင်မာသော သဘောထားနှင့် မိမိအမြင်၊ မိမိလုပ်အားကို စိတ်ချယုံကြည်လျက် အမှီအခိုကင်းသောဘဝကို တည်ဆောက်ကြရမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်၍ မရ၊ အပြန်အလှန် မှီခိုမှုရှိရပေမည်။ သို့သော် နေရာတကာ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုချင်စိတ်သည် မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ကျဆင်းဆုတ်ယုတ်စေသဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ မိမိအား ကူညီစောင့်ရှောက်ဖူးသူ ကျေးဇူးပြုဖူးသူအားလည်း အသိအမှတ်ပြုကာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် တုန့်ပြန်ကျေးဇူးသိတတ်သင့် ပေသည်။

သူတစ်ပါးကို စိတ်ဝင်စားသင့်သည်ဆိုသော်လည်း တစ်ပါးသူ၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းကူညီခြင်းသာ ဖြစ်၍ ကိုယ်နှင့် မပတ်သက်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စရပ်များတွင်လည်း ဝင်ရောက်မစွက်ဖက်သင့်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အခါအခွင့်မသင့်ပါက စေတနာသည် ဝေဒနာဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်သည် တည်ငြိမ် ခိုင်မာအောင်ပြုပြင်၍ အပြုစိတ်ထားပွားများလျက် အမှန်ကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်ပါကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ မတူညီသော သဘောထားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်များကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရပေဦးမည်။

ထိုအခါမျိုးတွင် အခြေအနေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဆင်ခြင်၍ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်တို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်နိုင်



။ မိမိက မိမိ၏ကိုးကွယ်သောအားဖြင့်ပေး ။

ရန်လိုပေသည်။ ဆန့်ကျင်ဖက်အခြေအနေကို မျှော်လင့်မထ...
မိသည့်အတွက် မမျှော်လင့်သော အတိုက်အခံတို့ကို တွေ့ရသဖြင့်
လုပ်သင့်သည်တို့ကို မလုပ်မိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ မလုပ်သင့်
မလုပ်အပ်သည်တို့ကို လုပ်ကိုင်တတ်ကြသည်။ ဘာမဟုတ်သော
အကြောင်းလေးကြောင့်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတတ်သည်။ အေးဆေး
တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်
သင့်သည်။ မိမိမလိုလားအပ်သော အခြေအနေတစ်ခုကြောင့်
စိတ်ဆိုး စိတ်ကောက်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းမျိုး မရှိသင့်ပေ။

လူဆိုသည်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ နားလည်မှု လွဲမှားတတ်သည်
မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။ မြေဇာပင်ကြားမှ တိုက်ခိုက်လာသော
လေနုအေးကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသင့်ပေ။ ဘာမဟုတ်သည့်
အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားကြောင့် စိတ်ပျက်ညည်းညူခြင်းမျိုး
မဖြစ်သင့်ပေ။ ဖြစ်လာသမျှပြဿနာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်၍ မှန်မှန်
တန်ကန် ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် အခြေအနေမှန်ကို ရယူနိုင်ပေသည်။

ညည်းညူခြင်းသည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းမျိုးကို
ဆုတ်ယုတ်စေသည့် ညည်းညူတတ်သည့် လူတစ်ယောက်အား
မည်သူမျှ အထင်ကြီးမည်မဟုတ်။ မည်သူမျှ သနားမည်မဟုတ်ပါ။
ထို့ထက်မက ညည်းညူခြင်းသည် အကျင့်ဖြစ်၍ ထိုအကျင့် စွဲမြဲသွား
ပါက သင်သည် လူတောတိုးရန်ပင် ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

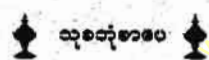


“အချိုမြိန်ဆုံးအပြုံး အရွှင်လန်းဆုံးမျက်နှာ”

ပြုံးရယ်ခြင်းသည် အဖိုးထိုက်တန်သော ရတနာတစ်ပါးပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုံးရွှင်ခြင်းဖြင့် ဘဝကို ပြုပြင်ဖန်တီး သင့်ကြပေသည်။ အပြုံးသည် အရုပ်ဆိုးသူပင်လှစေသည်။ ငွေကြေး နှင့် ဝယ်ယူခြင်းမပြုရဘဲ ရရှိနိုင်သော အဖိုးတန်ပစ္စည်းမှာ အပြုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ရုပ်ရည်ရူပကာအားဖြင့် မည်သို့ပင်လှနေပါစေ ပြုံးရယ်ခြင်းမရှိဘဲ ရှစ်ခေါက်ခိုးမျက်နှာနှင့် ငြူစူနေပါလျှင် မည်သူက စိတ်ဝင်စားပါမည်နည်း။

ပြုံးရွှင်ခြင်းသည် လွယ်ကူသော အလုပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း လူတိုင်းမပြုံးတတ်ကြသေးပါ။ သို့မဟုတ် ပြုံးရွှင်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို နားမလည်ကြသေးပါ။ ပြုံးရွှင်ခြင်းသည် အပြုစိတ်ဓာတ်၏ ဖော်ပြ ချက်ဖြစ်၍ သူ၏နောက်တွင် ကောင်းမွန်သော အဓိပ္ပာယ်များ ပါရှိ နေပါသည်။ နှုတ်ဖြင့်တစ်နာရီကြာပြော၍ မပြည့်စုံနိုင်သည့် စကားလုံးများကိုပင် အပြုံးလေးတစ်ချက်ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အပြုံး၏နောက်ကွယ်တွင် ချစ်ခင်မှု၊ ရင်းနှီးမှုနှင့် ပူးပေါင်းကူညီရေး စိတ်ဓာတ်များ ပါရှိနေပေသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆုံမိကြလျှင် အလိုအရှိဆုံးအရာမှာ ထိုလူ၏ အပြုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းသည် သင်၏မျက်နှာကို လန်းသန်းနုပျိုစေ၍



၂။ ဝိဝိသံ ဝိဝိတံတိုင်းတုတုထောင်းအောင်ခြင်းရး ၂။

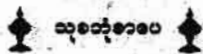
သင်၏ စွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသော ဥပဓိရုပ်ကို ပေါ်လွင်ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ပြုံးကြရပါမည်။ စေတနာအပြည့်ဖြင့် ပြုံး၍ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြပါမည်။ လှိုက်လှဲသောအပြုံး၊ ဖော်ရွေသောအပြုံး နှစ်လိုဖွယ်အပြုံးနှင့် ပြုံးကြရပါမည်။ ဟန်ဆောင်သောအပြုံး၊ မချိသွားပြုအပြုံးနှင့် ခနဲတဲ့တဲ့သရော်သောအပြုံးမျိုးကို ရှောင်ကြရပါမည်။ ဝမ်းထဲမှမပါသော အပေါ်ယံပြုံးခြင်းမျိုးကို အလိုမရှိပါ။ ထိုအပြုံးမျိုးကို မည်သူမျှ မနှစ်သက်ပါ။ ဟန်ဆောင်မှုကို လူတိုင်း အကဲခတ်တတ်ကြပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် သူ၏စိတ်ဓာတ်မှ ဖော်ပြချက်များဖြစ်ရာ အသက်မပါသော အပြုံးမျိုးကို မည်သူမျှ တန်ဖိုးထားမည်မဟုတ်ပါ။ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းအောင်ပြုံးတတ်သော မိန်းမငယ်တစ်ဦးသည် ပညာတတ်ချင်မှ တတ်ပါမည်။ သို့သော် သူမသည် ရှုတည်တည်နှင့် အခန့်သားမျက်နှာပေးနှင့်နေတတ်သော ပညာတတ်ဘွဲ့ရမိန်းကလေးထက် ပို၍ ဈေးရောင်းကောင်းနိုင်မည်မှာ သေချာလှပါသည်။ တစ်ချို့သော ကုန်သည်တို့သည် ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ ဆက်ဆံရောင်းဝယ် တတ်ကြသဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ရရှိလာကြပါသည်။ သို့သော် သူတို့သည် ကြီးပွားတိုးတက်မှုရသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဘဝင်မြင့်ရောဂါစွဲကပ်လာကြပြီး ခပ်တည်တည်၊ ခပ်မှန်မှန် ဆက်ဆံလာတတ်ကြသဖြင့် ဖောက်သည်ပျက်ကာ ကျဆုံးတတ်ကြပေသည်။



ကျွန်တော်တို့သည် လူအများအား ပြုံးရွှင်ရယ်မောစွာ
 ရွှင်လန်းသော မျက်နှာထားဖြင့် ဆက်ဆံခဲ့ပါက အခြားသူများ
 ကလည်း ပြန်လည်ရွှင်ရွှင်ပျပျ ဆက်ဆံလာကြမည်ဖြစ်ပေသည်။
 ရယ်မောပျော် ရွှင်ခြင်းကင်းစွာ ပြုံးရွှင်ခြင်းကင်းစွာ ဆက်ဆံတတ်
 သော လူအများအဖို့ အောင်မြင်မှုရရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ပြုံးရွှင်ခြင်း
 သည် မျက်နှာအနေအထားကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေ၍ လူအား
 စိတ်ချမ်းသာစေသည်။

တစ်ဖက်သားအား အပြစ်တင်စရာရှိလျှင် သူ၏ ကောင်း
 သည့်ဖက်ကို စဉ်းစားကြည့်ရှုသင့်ပေသည်။ အပြစ်တင်ရမည့်နေရာ
 တွင် ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် အစားထိုး၍ သူ့အပြစ်ကို ပပျောက်အောင်
 ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သူ၏ မှားယွင်းမှုများကို သူကိုယ်တိုင်ပြုပြင်ရန်
 အခွင့်အရေးပေးသင့်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အယူအဆ၊
 ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် လိုအပ်မှုများကို ဖြည့်စွမ်းပေးခြင်းဖြင့် မိမိ
 လိုလားသော အခြေအနေအချိန်အခါကို လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်ပေ
 သည်။ လောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ အလကားမရပါ။ အလကား
 ဥစ္စာသာလျှင် အလကားရပါမည်။ သင်က တစ်စုံတစ်ရာ ပေးကမ်း
 ခြင်း မပြုပါဘဲနှင့် ထိုသူထံမှ တစ်စုံတစ်ရာ မျှော်လင့်ခြင်းသည်
 မိုက်မဲရာကျပါသည်။ ထိုသူ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွမ်းခြင်း
 သည် သင်၏လိုလားချက်များကို ပြည့်စုံစေကြောင်း သင်ချင်
 သင့်ပေသည်။



မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထောင်းအောင်ခြင်းစာ

စိတ်ဓာတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဝှန်တွဲနေသည်။ စိတ်ဓာတ် ညှိုးပါက ရုပ်လက္ခဏာပါညှိုးသည်။ စိတ်ရွှင်လန်းပါက ခန္ဓာကိုယ် ရွှင်လန်းသည်။ ပြုံးရွှင်ခြင်းသည် အကျင့်တစ်ခုအဖြစ်သို့ရောက်ရှိ လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ရွှင်လန်းတက်ကြွလာမည်မှာ မှု့ချဖြစ်ပါသည်။ မှန်ရှေ့မှာရပ်၍ ခဏလောက် ကြိုးစားပြီး ပြုံးကြည့် လိုက်စမ်းပါ။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြုံးလိုက်စမ်းပါ။ သင်၏ခန္ဓာအတွင်း သို့ တစ်စုံတစ်ခုသောအင်အားသည် ဝင်ရောက်လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းလာပါလိမ့်မည်။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မဆို မိမိစိတ် ဆန္ဒမှ ထင်မြင်ယူဆသည့်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်တတ် ပါသည်။ ပြုံးရွှင်သောလူတစ်ယောက်အဖို့ အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာ၍ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ 'ပြုံးရွှင် သည့် မျက်နှာထားပိုင်ရွှင်သည် မည်သည့် နေရာ၌မဆို ခရီးဦးကြို ပြုခြင်းခံရသည်' ဟု ဖရန်ကလင်ဗက်ဂျားဆိုသူက ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။

ရဲရင့်ခြင်း၊ ပြောင့်မတ်ခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း စသော မှန်ကန် မွန်မြတ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ရှောက်မွေးမြူစေခြင်း ပင်ဖြစ်ပေသည်။

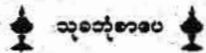
www.burmeseclassic.com



“ကဲ့ရဲ့ခြင်းအပြစ်တင်ခြင်းနှင့်
ကိုယ်ကျင့်တရား တည်ဆောက်ခြင်း”

လောကတွင် အလွယ်ကူဆုံးအလုပ်တစ်ခုကို ပြုပါဆိုလျှင် ကျွန်တော်လက်ညှိုးထိုး၍ ပြုပါမည်။ ၎င်းမှာ ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့်အပြစ်တင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ လောကတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအားလည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုအားလည်းကောင်း၊ ချီးကျူးထောပနာပြုရန်မှာ ခက်ခဲလျှင် ခက်ခဲနေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ရန်ကား လွယ်ကူလှပေသည်။

သို့သော် ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့်အပြစ်တင်ခြင်းကား လက်ခံရသူအတွက်ရော၊ ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်သူအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးမပေးချေ။ စင်စစ်ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းသည် အဖျက်စိတ်ထားများမှ မွေးထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်၍ လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထိခိုက်နစ်နာစေရုံမက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါ သေးသိမ်ရာရောက်ပေသည်။ အတ္တကြီးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းနှင့် ‘ငါ’ စွဲနေသူများမှာ အများဆုံး အပြစ်တင်တတ်သူများဖြစ်ကြပေသည်။ သူတို့သည် တစ်ဦး၏ အပြစ်အနာအဆာကိုသာ မြင်တတ်သော်လည်း မိမိ၏အပြစ်အနာအဆာများ၊ အားနည်းချက်များနှင့် ချွတ်ယွင်းမှုများကိုမူ မမြင်တတ်ကြပေ။ သို့မဟုတ် မမြင်



www.burmeseclassic.com

။ မိမိဘဝ မိမိနိဗ္ဗာန်တိုင်းကျ ဆုပေးသော အားပြင်ရေး ။

လိုကြပေ။ သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်တတ်ကြပေသည်။

သင်သည် ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိ၍ အပြုစိတ်ထားလက်ခံထားသူဖြစ်ပါက သင့်အလုပ်သမားတစ်ယောက်၏ အမှားအယွင်းကို အပြစ်တင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့ အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု မရှိစေကြောင်း သင်သိပြီးဖြစ်ပေသည်။ အပြစ်တင်ခံရသောသူသည် အပြစ်တင်ခံရသည့် မကျေနပ်စိတ်ကြောင့် အပြစ်များကို ထပ်ခါတလဲလဲ ကျူးလွန်နေပေလိမ့်မည်။ သင်သည် သင်၏ မတော်တဆ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ မသိနားမလည်စွာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက် အပြစ်တင်ခြင်းကို ခံယူလိုပါသလား။ သင့်စိတ်ကိုသင် မေးကြည့်ပါဦးလော့။ သင်သည် အပြစ်တင်ခံလိုသူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါက သင့်ကဲ့သို့ပင် တစ်ခြားသူများသည်လည်း အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဆရာလုပ်ခြင်းနှင့် မဆိုင်ဘဲ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းကို ကျေနပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ လူတစ်ယောက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာ အပြစ်ရှိပါက ထိုအပြစ်သည် ကြီးကျယ်သော ထိခိုက်နစ်နာမှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ မဖြစ်နိုင်ပါက ထိုအပြစ်အတွက် ခွင့်လွှတ်ရန် အသင့်ရှိခြင်းသည် လူကြီးလူကောင်း တစ်ဦးလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ ထို့ထက်ပို၍ ပြုလုပ်သင့်သည်မှာ ထိုသူ၏ ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်းဖြင့် ထိုသူသည် မှားယွင်းမှုအနည်းဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်သူ

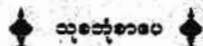


ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

အပြစ်စိတ်ထားပွားများသူသည် လူတစ်ယောက်၏ အပြစ်ကို ရှာဖွေသောအကြည့်ဖြင့် မကြည့်တတ်ပေ။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ချင်းစာတရားပင်ဖြစ်သည်။ မိမိအား သူတစ်ပါးက ပြုမှုဆက်ဆံစေချင်သလို မိမိကလည်း တစ်ပါးသူများအပေါ်တွင် ပြုမှုဆက်ဆံသင့်ပေသည်။ မိမိ၏ အလိုမကျမှုအား တစ်ခြားသူအပေါ်ပုံချခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းတို့၏ လက္ခဏာမဟုတ်။ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုမရှိသူတို့၏ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သူသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိခြင်းနှင့် မိမိစိတ်ကို မိမိထိန်းချုပ်နိုင်သူများဖြစ်သည်။ တစ် ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှုမရှိခြင်းနှင့် တာဝန်မဲ့ခြင်း၊ မှီခိုခြင်းတို့မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့တဲ့သည့် လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ပေသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူသည် အထီးတည်းရပ်တည်၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ 'ငါ' စိတ်ကိုဖျောက်၍ 'သူတစ်ပါး' ၏ အကျိုး၊ 'အများ' ၏ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိရပေမည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများ၊ အရေးတကြီးကိစ္စများရှိကြောင်းသိရှိလျှင် တစ်ခြားသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများ၊ အရေးကြီးသော ကိစ္စများအပေါ်တွင်လည်း နားလည်သိရှိ၍ ကူညီဖြေရှင်းရပေမည်။ မိမိအကျိုးအတွက်



စဉ်းစားရသကဲ့သို့ တစ်ခြားသူများ၏အကျိုးကိုလည်း စာနာစိတ် ချီးမြှင့်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ပေသည်။

မမျှော်လင့်သော ဘဝပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ခုံခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူတို့၌ တွေ့ရသည့် အရည် အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဘဝပြဿနာများကို ရှောင်လွှဲရန် ကြိုးစား ခြင်း၊ လက်မခံခဲ့ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူများတွင် တွေ့ရတတ် ပြီး သူတို့သည် ပြဿနာကိုအချိန်ဆွဲခြင်း၊ အကြောင်းပြချက် တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် မခိုင်မာရှောင်လွှဲခြင်း ကျန်းမာရေး မကောင်း ဟန်ဆောင်၍ ခုခံခြင်းဆန်ဟန်ပြင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ဘဝကို ကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝသူတို့သည် ကောင်းမွန်သော တိုက်ကျင့်တရားရှိ၍ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကြပေသည်။ သူတို့သည် အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေကြံဆ၍ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ကြသည်။ ခိုင်မာသောသမာဓိရှိသည်။ ဖြောင့်မတ်၍ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ အကြောင်းပြချက် အမျိုးမျိုးဖြင့် ကိစ္စရပ်များကို ရှောင်လွှဲခြင်းမပြုကြချေ။ သူတစ်ပါးအား လှည့်စားခြင်းလည်း မရှိ။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း လှည့်စားခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေမှန်ကို ရင်ဆိုင်ခုံသူများ ဖြစ်ကြ ပေသည်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ယုံကြည်၍ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ဖန်တီးကာ တိုက်ပွဲကို တာဝန်ယူနိုင်ကြသူများဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် ၌လည်း မိဘဆွေမျိုး အကြီးအကဲပေါ်၌လည်းကောင်း မှီခိုလိုစိတ်

www.burmeseclassic.com

မရှိကြပေ။

အပြုစိတ်ထားပွားများခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရည်အချင်းဖြစ်၍ အောင်မြင်မှုကို တွန်းတင်ပေးနိုင်သော မောင်းအားများဖြစ်ပေသည်။

အပျက်စိတ်ထားရှိသူများအတွက်ကား စိုးရိမ်စရာပင်။ အပျက်စိတ်ထားသည် လူတစ်ဦးစီ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ပျက်စီးစေ၍ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမှ ကင်းလွတ်စေသည်။ သူတစ်ပါး၏အကျိုးထက် 'ငါ'၏ အကျိုးကိုသာ ဦးထိပ်ထားသဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ကျဆင်းကာပြုစုခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းတို့ဖြင့် လူ၏ဆင် ခြင်တုံတရားကိုပါ ပျက်စီးစေလေသည်။ သူတို့သည် အပြုစိတ်ထားကင်းမဲ့ကြသဖြင့် ရိုးသားမှုကို ရောင်းစားကြသည်။ လှည့်ဖျားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံခြင်းဖြင့် သူ၏ အကျင့်စာရိတ္တကို လှိုက်စားကာဘဝ၏အောင်မြင်မှုနှင့် ဝေးသည်ထက်ဝေးကွာရလေတော့သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ ကြီးမားသည့်အတ္တ၏ စေစားချက်ကြောင့် အလွန်အကျွံအကျင့်များကို စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးလာကြပေသည်။ အစားကြူးခြင်း၊ မူးယစ်သောက်စားခြင်း၊ ပျော်ပါးမှုကို တရားလွန်ပြုခြင်းနှင့် ဖို-မက်စွတို့၌သာ သာယာလိုကြသဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမဲ့ကာ တန်ဖိုးမရှိသူအဖြစ် ကျဆုံးကြရတော့သည်။

လောက၌ မည်သည့်ကိစ္စရပ်မှ လွန်ကျူးလျှင် မကောင်းပေ။ မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ

မိမိသေ မိမိတို့တိုးကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေး

အုပ်ချုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိ၏နေထိုင်မှုဘဝကို စီမံကိန်းတကျ တည်ဆောက်ခြင်း၊ မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ခိုင်မာတည်မတ်စွာ စောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်းသည် လူ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို တိုးတက်မြှင့်မားစေ၍ ဘဝ၏ အထွဋ်အထိပ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား ခိုင်မာခြင်းနှင့် ရိုးဖြောင့်ခြင်းသည် ရိုးစင်းသောစကားလုံး တစ်ချို့မျှသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုရိုးစင်းသောစကားလုံးတို့၏ အနှစ်သာရမှာ ကြီးမားခိုင်ခံ့၍ ဆောက်တည်ရန်ခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပေသည်။ များစွာသော လူတစ်ချို့သည် ရိုးသားသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့မြင်သာထင်သာရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုလူတစ်ချို့၏ ရိုးသားမှုသည် ပင်ကိုယ် ရိုးသားမှု (ဝါ) အကြွင်းမဲ့ ရိုးသားမှုဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့နေရသည်ကား အပေါ်ယံရိုးသားမှုများသာ ဖြစ်လေသည်။ အခြေအနေခွင့်ပြုသည့်ဘောင်အတွင်း၌သာ ရိုးသားနေရသည်။ ကိုယ်ကျိုးအတွက် ရိုးသားနေကြသည်။ ဂုဏ်တစ်ရပ်အတွက် ရိုးသားနေကြသည်။ တကယ့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုမျိုးမှာ အခြေအနေ၊ အခွင့်အခါမရွေး ကိုယ်ကျိုးမဖက် ရိုးသားခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပေသည်။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်တည်ရှိနေသော အကျင့်သိက္ခာတစ်ရပ်မှာ တရားမျှတခြင်းဖြစ်သည်။ တရားမျှတမှုရှိခြင်းသည် ရိုးသားခြင်း၏ ဖော်ပြချက်တွင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်၍ တရားမျှတမှုထားရှိခြင်းဖြင့် ငိုမိကိုယ်မိမိ အားထားယုံကြည်မှုကို ဖြစ်စေသော အခြေခံအကြောင်းရင်းကို ထူထောင်မိပြီး ဖြစ်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com

တရားမျှတခြင်းသည် ရိုးသားပွင့်လင်းသော အကျင့်စာရိတ္တကို ခိုင်မာစေသည်။ လူအများ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို ရရှိစေရုံမျှမက မိမိအလုပ်အကိုင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားကိုများစွာ အထောက်အကူပြုပေသည်။

တရားမျှတခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ အားထားစိတ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားယုံကြည်မှုများကို ခိုင်ခံ့စေသည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရင်းနှီးရန် အခွင့်အရေးရ၍ ရန်ဖက်များကို နည်းပါးစေသည်။ အပျက်စိတ်ဓာတ်များကို အားပေးသော အခြားသူများနှင့်လည်း အငြင်းပွားမှုမရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

တရားမျှတခြင်း၊ ရိုးသားပွင့်လင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းများသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝလှေကားထစ်များကို ကျော်နင်းဖယ်ရှားကာ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ကို အရံကောင်အထည်အဖြစ် ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။



။ မိမိတို့ မိမိတို့တိုင်းကျ ထူးထူးဆန်းဆန်းမြင်ရေး ။

အခန်း (၈)

“မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း”

စိန်ကောင်း၊ ကျောက်ကောင်းတစ်လုံးကို ရရှိနိုင်ရန် ငွေပုံပေး၍ ရနိုင်သော်လည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတစ်ယောက် ရရှိရန်ကား ငွေပုံပေး၍ ရနိုင်ပေ။ စိန်ကောင်း၊ ကျောက်ကောင်း ထက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းက ပို၍ရှားသည်။

စိန်ကောင်းကျောက်ကောင်းသည် တန်ဖိုးသတ်မှတ်၍ ရနိုင်သော်လည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပေ။ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာကြွယ်ဝစွာဖြင့် စံစားနေရသူတစ်ယောက်အဖို့ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူ့စိတ်ကြိုက် အလိုလိုက်နေသော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ ရှိကောင်းရှိပေမည်။

သို့သော် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း တစ်ယောက်တစ်လေမှ မရှိပါမူကား ထိုသူ၏ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုသည် ပြည့်စုံသည်ဟု မယူဆ အပ်ပေ။ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို ကိုယ်စားပြုအပ်သော ဗလငါးတန် တွင် မိတ္တူဗလသည် စတုတ္ထနေရာတွင်ရှိသော်လည်း အားလုံးသည် တစ်တန်းတစ်စားတည်း အရေးကြီးလိုအပ်သည်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။

“အလကားလူ”

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့၏ တန်ဖိုးကို အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းများ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ဒုက္ခရပ်များကို ရင်ဆိုင် ရသောအခါ သိရှိနားလည်ခွင့် ရရှိလေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း အပေါင်းအဖော်များနှင့် ပျော်ပါးသောက်စားကာ လောကီစည်းစိမ်ကို ခံစားနိုင်ကြကောင်း ခံစားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်တွင် ပစ္စည်းဥစ္စာဂုဏ်ဒြပ်နှင့် တစ်စုံတစ်ခုသော အခွင့်အခါတို့ရှိနေသည့်အခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခိုင်းအစေများ၊ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမည့် မိတ်ဆွေများ၊ အလိုက်သင့် အခွင့်ပါသည်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ချွေရံသင်းပင်းများနှင့် သင့်အား ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာစေမည့် မိတ်ဆွေများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများသည် အခါခပ်သိမ်း သင်၏အကျိုးကို လိုလားသူများအဖြစ် ထင်မှတ်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့သော် သင်၏မိတ်ဆွေများသည် မည်မျှစိတ်ချရပါမည်နည်း။ ထိုသူများသည် စင်စစ် ဘုရားဈေးသည်များနှင့် မခြားပေ။ သင်သည် ရွှေတိဂုံစေတီတော်မြတ်အား ဖူးမျှော်ရန် တက်ရောက်သွားပါက သင်၏ခရီးတစ်လျှောက်တွင် ပန်းသည်များ ပွက်ပွက်ညံ့အောင် နှုတ်ခွန်းဆက်လျက် သူတို့ပန်းများ ဝယ်ယူရန်အလို့ငှာ မဲဆွယ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ်မှ ဖူးမြော်ပြီး ပြန်ဆင်းလာလျှင် သင့်အား မည်သူကမှ ဂရုစိုက်အရေးလုပ်နေကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့အတူပင် လောကတွင် မိမိ၏ ဂုဏ်ရှိန်နှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် ပေါင်းသင်းကြသော မိတ်ဆွေများကို လက်ညှိုးထိုးမလွတ် တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ထိုသူများသည် သင်၏ကံကြမ္မာအပြောင်းအလဲကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ မိမိနှင့်မဆိုင်သလို ခေါင်းရှောင်သွားကြပေလိမ့်မည်။ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းပြချက်

၎င်းတို့အား မိတ်ဆွေစာရင်းမှ ပယ်ဖျက်ရပေမည်။ ထို့နောက် မိမိကိုယ်မိမိ အမှန်ကန်ဆုံး စိတ်ထားနှင့် အပြုစိတ်ထားမွေးမြူကာ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကို မျှတချင့်ချိန်၍ ဘဝခရီးကို ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းရပေမည်။

“မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှာပုံတော်”

ဟန်ဆောင်လောကကြီးတွင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှားပါးလှပေသည်။ လူများစွာတို့သည် အသိပညာ တိုးပွားရေး၊ အမှန်တရားအား သိမြင်ရေးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန် စင်ကြယ်ရေးထက် စည်းစိမ်ဥစ္စာတိုးပွားရေး ထင်ပေါ်ကျော်ဇောမှုနှင့် အခွင့်ထူးရရေးကိုသာ ဦးစားပေးလျက်ရှိကြပေသည်။ သိပ္ပံပညာ တိုးတက်ထွန်းကားလာသည်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဖက်တွင် အားနည်းကာ လူ၏တန်ဖိုးများ ကျဆင်းသည်ထက် ကျဆင်းလာပြီး ငွေကြေးနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုသာ ရှေ့တန်းတင်လာသဖြင့် များစွာသော စက်မှုနိုင်ငံမှလူသားတို့သည် စိတ်ကျရောဂါများ စွဲကပ်လျက်ရှိလာ ပါသည်။

လူလူချင်း ဇလေးစားစွာ ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိတ်ကောင်းဆွေ ကောင်းပီသခြင်းသည် ရှားပါးသော ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပေ သည်။ တွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဒိုင်အိုဂျီးနီးစ်၏ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းရှားပါးပုံကို သာဓကပြပုံမှာ အလွန်လှပပါသည်။ တစ်ခါတွင် ဒိုင်အိုဂျီးနီးစ်သည် နေ့ခင်းကြောင်ဖောင်မှာပင်

မီးအိမ်တစ်လုံးကို လက်မှဆွဲလျက် တစ်လမ်းဝင်တစ်လမ်းထွက် မြို့ထဲသို့ လျှောက်သွားနေခဲ့သည်။ ထိုအခြင်းအရာကို တအံ့ တဩကြည့်နေကြသော ပရိသတ်များက စိတ်ဝင်စားစွာဖြင့် 'ဆရာကြီး မီးအိမ်တကားကားနဲ့ ဘာလုပ်မလို့လဲ' ဟု မေးရာ၊ 'ကျုပ် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလိုက်ရှာနေတာပဲ' ဟု ခိုင်အိုဂျီးနီးစ်က ပြန်ပြောလေသည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုသည်မှာ နေ့ခင်း ကြောင်တောင်မှာပင် မီးထွန်း၍ လိုက်ရှာသော်လည်း မတွေ့နိုင် ကြောင်း သာဓကပြလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

သို့ဆိုလျှင်လောကတွင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့သည် မရှိတော့ပြီလော။ ထိုသို့ မဟုတ်တန်ရာ၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း များကို မတွေ့ရှိသေးခြင်းသာဖြစ်နိုင်သည်။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းကို တကယ်ရှာလျှင် တကယ်တွေ့နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို အလကား မရနိုင်ပါ။ အဖိုးတန်ပစ္စည်းကို လိုချင်လျှင် တန်ဖိုးပေး ရပါမည်။ တန်ဖိုးပေးချေမှုမရှိဘဲ ရရှိသော ပစ္စည်းသည် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုမရှိပါ။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း လိုချင်လျှင် မိမိက ဦးစွာ တန်ဖိုးပေးချေရပါမည်။ ၎င်းမှာ ငွေကြေးမဟုတ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမဟုတ်၊ ကောင်းမြတ်သော အပြုစိတ်ထားနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်က ဦးစွာ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း အင်္ဂါနှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း မရှိပါဘဲလျက် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရှာဖွေနေခြင်းမှာ ခဲမှူးစေ့နှင့် ရွှေဝယ် သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် တို့သည် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ရှာဖွေရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ဦးစွာ

www.burmeseclassic.com

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတစ်ယောက် ပီသစွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။

“မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာဘာလဲ”

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ ပေါများခြင်းသည် ဘဝတွင် ချမ်းမြေ့သာယာသော ဂုဏ်တစ်ရပ်ဖြစ်၍ ဘဝ၏ သုခဒုက္ခမှန်သမျှ တွင် မိတ်ဆွေများနှင့် စာနာမှုရှိစွာ မျှဝေခံစားနိုင်ခြင်းသည် မင်္ဂလာ တစ်ပါးပင်ဖြစ်ပေသည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ပေါများခြင်းနှင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ ရှားပါးခြင်းသည် စင်စစ်မိမိကိုယ်၌ အပေါ်တွင် မူတည်ပေသည်။ မိမိ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်းအပေါ်မူတည်၍ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းပေါများခြင်းနှင့် ရှားပါးခြင်းကို ဖြစ်စေပေသည်။ စုပေါင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးရာကိစ္စရပ်များ အရေးပါလာသော ယခုလိုခေတ်အခါသမယတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှု သည် အရေးတကြီးလိုအပ်လျက် ရှိပေသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် ရှေ့သို့ တိုးတက် ကျော်လွှားရေးသည်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးစီ၊ တစ်ဦးစီ၏ ဘဝရှေ့ ရေး တိုးတက်မြင့်မားရေးသည်လည်းကောင်း၊ တစ်ခြားသူများ၏ အကြံ ဉာဏ်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရှာကြံရ ပေတော့မည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ၊ အပေါင်းအသင်းများ

နှင့် သီးခြားကင်းလွတ်သော လူ့ဘဝသည် ပြီးငွေ့ပျင်းရိဖွယ်ကောင်း
သည်။ အဖော်မဲ့ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းသည် ဘဝတွင် မအောင်မမြင်
ဖြစ်စေသည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများရရန် ပထမဆုံး လိုအပ်
ချက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ပီသရေး
ပင်ဖြစ်သည်။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ သိင်္ဂီလောဝါဒ
သုတ်တွင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့၏ ကျင့်ဝတ်ကို အောက်ပါ
အတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

“ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား
စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ
သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ
ကျင့်လေမိတ်သဟာ . . .”

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆိုသည်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်း
မဆန်ခြင်း၊ စေတနာမှန်ကန်ခြင်း၊ အကျိုးတူကိစ္စများကို သစ္စာရှိရှိ
ဆောင်ရွက်ကူညီလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများနှင့်
အရေးကြုံလာသည့်အခါ ခေါင်းရှောင်မှုသွားဘဲ ရှေ့မှ မားမား
တော်မတ်ရစ်ကာ ကူညီနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်
အလှန်မိမိခို၊ အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိကြသည်။ တစ်ဦး၏ကောင်း
သော အရည်အချင်းများကို တစ်ဦးက လေးစားအသိအမှတ်ပြု၍
တစ်ဦး၏အားနည်းချက်ကို ဖေးကူဖြည့်စွမ်းပေးခြင်းလည်းဖြစ်၏။
တစ်ဦး၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို တစ်ဦးက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍

တစ်ဦး၏အောင်မြင်မှုကို တစ်ဦးက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူ တတ်ရာ၏။ တစ်ဦးကောင်းစားလျှင် တစ်ဦးကမနာလိုခြင်းမရှိ၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဝန်တိုခြင်းမရှိ၊ တစ်ဦးအမှားကို တစ်ဦးက သည်းခံ ခွင့်လွှတ်၍ တစ်ဦး၏အကျိုးကိုတစ်ဦးက ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့၏ လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။

“လူများစုနှင့်ဆက်ဆံရေး”

အောင်မြင်သော ဘဝခရီးကို လှမ်းလျှောက်ရာတွင် မိမိ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းအင်္ဂါနှင့်ပြည့်စုံ၍ မိမိ၌ လည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ ဝန်းရံလျက်ရှိသော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့ တည်ရှိနေပေသေးရာ တစ်ခြားတစ်ခြားသော လူများစုတို့နှင့်လည်း ဆက်ဆံမှု ပြုရပေဦး မည်။ လူအမျိုးမျိုး၊ စိတ်အထွေထွေနှင့် အကျင့်စရိုက် အတန်းအစား မတူသော လူများစွာတို့လည်း လုပ်ငန်းသဘောအရလည်းကောင်း၊ လူမှုရေးအရလည်းကောင်း၊ ဆက်ဆံရဦးမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့်ပင် ဆက်ဆံရ၊ ဆက်ဆံရ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိဘက်ကစေတနာမှန်မှန်နှင့် အပြုစိတ်ထားဖြင့် ဆက်ဆံရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အပြုစိတ်ထားရှိသူသည် မည်သည့် အခြေအနေမျိုး မဆို ဆိုးဝါးမသွားအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်၍ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ ချုပ်ကိုင်နိုင်သဖြင့် လူများစု လက်ခံနှစ်သက်မှု ကို ခံရမည်မှာ ဧကန်ပင်ဖြစ်သည်။

ယဉ်ကျေးဖော်ရွေခြင်းသည် လူများစုကို ဆွဲဆောင်ရာတွင် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးဖော်ရွေခြင်းသည် မိမိနှင့်ဆက်ဆံရသူတိုင်းအား စိတ်ချမ်းသာစေလေသည်။ မိမိနှင့် ဆက်ဆံရမည့်သူတိုင်းအား ယဉ်ကျေးဖော်ရွေစွာ နှုတ်ခွန်း ဆက်သင့်၏။ ဟန်ပန်ကြီးခြင်း၊ ရှုတည်တည်နှင့်ကုန်၍ တစ်ခွဲသား ဆောင်ခြင်းသည် တစ်ဖက်လူကို ကသိကအောက်ဖြစ်စေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်အပ်ပေသည်။ စကားပြောချေငံခြင်း၊ အခွင့်အခါသိခြင်းနှင့် ကာလဒေသကိုလိုက်၍ လိုက်လျောညီထွေ ပြုမူဆက်ဆံတတ်ခြင်းသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အရေးကြီးသော ပါးနပ်လိမ္မာမှုပင်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဖက်သားအား တမင်တကာသော်လည်းကောင်း၊ မတော်တဆသော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်နစ်နာမည့် စကားမျိုးကို မပြောဆိုမိရန် သတိထားသင့်ပေသည်။

သင်သည်လူများစုနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သင့်အား ခင်မင်မှုကိုရလိုပါက သင်ကိုယ်၌ကလည်း လူများစုကို ခင်မင်ရင်းနှီးဆက်ဆံတတ်ရန်လိုပေသည်။ တစ်ခြားသူများအား သင်၏ခင်မင်မှု၊ ဂရုစိုက်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကို မပြသပါက သင့်အားလည်း မည်သူမျှ စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သင်သည် တစ်ခြားမိတ်ဆွေများနှင့် ၎င်းတို့၏ခင်မင်မှုကို ရရှိရန်အတွက် သင်နှင့် တွေ့ဆုံဖူးသူတိုင်း၏ အမည်နှင့်အလုပ်အကိုင်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွေ့ရုံနှင့် မှတ်မိအောင် လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးသင့်ပေသည်။ လူတစ်ဦး၏ အမည်နာမအား ထုတ်ဖော်၍ နှုတ်ဆက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို မိမိ၏အမည်နာမနှင့် ဂုဏ်ထူးဝိသေသများကို

အလေးအနက်ထားတတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့၏ဂုဏ်ကို ထုတ်ဖော်ခြင်းသည် မိမိ၏ ဂုဏ်ပုဒ်ကို သိစေခြင်းပင်ဖြစ်၏။

စကားပြောပိုင်းတွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဝင်ရောက်ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း မိတ်ဆွေပေါများခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိ၏ ပြောစကားများသည် အကြောင်းအကျိုးဆီလျော်မှုရှိရန်နှင့် တစ်ဖက်လူနှင့် အတိုက်အခံသဘောမျိုးမရောက်ရှိစေရန် သတိထားသင့်သည်။ မိမိ၏ ပြောစကားသည် တစ်ခြားသူ၏စကားကို ချေဖျက်ငြင်းဆန်ခြင်း မဖြစ်စေသင့်ပေ။ စကားလှပြောခြင်းမျိုးနှင့် မိမိတတ်ကျွမ်းနားလည်ကြောင်း ကြွားဝါလို၍ ပြောခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် သတိထားသင့်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်သောအကျင့်သည်လည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ တစ်စုံတစ်ရာမကျေနပ်ချက်များ၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စောင့်ဆိုင်းရသည့်အခါများတွင် ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်ခြင်းဖြင့် အလိုမကျမှုများကို လျော့ပါးစေသည်။ ရယ်စရာ၊ မောစရာ ပြောတတ်ခြင်းသည် လူအများနှင့် ရောနှောဝင်ဆုံရာတွင် အကောင်းဆုံးသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

လောက၌ ထူးချွန်အောင်မြင်သူတိုင်းသည် လူအများ၏ အကျိုးကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် လူအများစု၏ မေတ္တာနှင့်ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို ရယူပိုင်ဆိုင်သူများဖြစ်ပေသည်။



အခန်း (၉)

“သာယာအိမ်ထောင် ဤလူတောင်”

ကျွန်တော်တို့သည် အာသဝေါကုန်ခမ်းနေကြသော ရဟန္တာသူတော်စင်များ မဟုတ်ကြသဖြင့် အိမ်ထောင်သားမွေး တိစ္ဆာများနှင့် ကင်းနိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။

အိမ်ရာတည်ထောင်ခြင်းသည်လည်း လူတိုင်းနှင့် မကင်း သော အရာကိစ္စဖြစ်သလို ရှောင်လွှဲ၍လည်း မဖြစ်နိုင်သော လူ့အန္တယ်မျိုးဆက်တည်တံ့ပြန့်ပွားရေး တာဝန်ကြီးတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင်အိမ်ထောင်ရေးသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စုပေါင်းနေထိုင်မှုကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရသော မိသားစုအဖွဲ့ငယ် ပင်ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်သာယာရေးသည် ဘဝ၏ အောင်မြင်မှု၊ နှိုးနှိုင်းမှုတို့နှင့်လည်း ဆက်နွယ်လျက်ရှိပေသည်။

အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုသည် ဘဝ၏အောင်မြင်မှုကို အထောက်အကူပြုရုံမျှမက လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုပါ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပေသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် အိမ်ထောင် သာယာမှုအပေါ်၌လည်း သြဇာသက်ရောက်လျက် ရှိပေသည်။



“အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ခြင်း”

ကျွန်တော်တို့သည် ခရီးတစ်ခုသွားရာ၌ အဖော်လိုအပ် လျက်ရှိသည်။ လူသည် အဖော်မင်သော သတ္တဝါဖြစ်သည့် အလျောက် အဖော်ကောင်းကို အလိုရှိကြသည်။ ရုပ်ရှင်ဝါသနာပါ သူအတွက် ရုပ်ရှင်ကြည့်ရန်အဖော်လိုသည်။ ဘောလုံးဝါသနာပါသူ တို့အတွက် ဘောလုံးပွဲ ကြည့်ရန် အဖော်လိုသည်။ ယုတ်စွအဆုံး မိမိဝတ်ဆင်မည့် အဝတ်အစားဝယ်ရာမှအစ မိမိနှင့် စိတ်သဘော ထားခြင်း တိုက်ဆိုင်မည့်အဖော်ကို အလိုရှိကြသည်။

ခရီးတစ်ခုကို သွားရာ၌ပင် ဝါသနာတူ၊ အကျင့်စရိုက်တူသူ၊ စိတ်သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်သူ၊ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး နားလည်ခွင့် လွတ်တတ်သူကို အလိုရှိသည် မဟုတ်ပါလော။

အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဆိုသည်မှာ လူယောက်ျားနှင့် လူမိန်းမ တို့နှစ်ယောက်ကို တစ်ဘဝပေါင်းဖက်၍ ဘဝခရီးကို မငြီးမငြူတမ်း ဆက်လှမ်းကြသည်ဖြစ်ရာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်ခွင့်လွတ်ခြင်း၊ စိတ်သဘောတိုက်ဆိုင်ခြင်းနှင့် အကျင့်စရိုက်ခြင်း တူညီရန် များစွာ အရေးကြီးပေသည်။

ခရီးတစ်ခုသွားရာ၌ မိမိနှင့်ဝါသနာအကျင့်စရိုက်ခြင်း မတူသူ၊ ကိုယ့်ဆန္ဒတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှေ့တန်းတင်၍တစ်ဖက်လူ၏ ဆန္ဒကိုမလိုက်လျောသူ၊ စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုးတတ်သူနှင့် အတူသွား



မိမိကဝိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထောင်းအောင်ခြင်းရေး

ရပါက မည်ကဲ့သို့ ခံစားရမည်နည်း။ တစ်ဦးက ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်၍ တစ်ဦးကတော့လုံးပွဲသွားချင်မည်။ တစ်ဦးက လက်ဖက်ရည် သောက်ချင်၍ တစ်ဦးက အရက်သေစာသောက်စားချင်မည်။ တစ်ဦးကစာအုပ်တန်းများ၊ မိမိနှစ်သက်ရာစာအုပ်များ ရှာဖွေနေစဉ် တစ်ဦးကစိတ်မရှည်နိုင်ဘဲ အထည်အဝတ်အစားနှင့် အလှအပများ ကို ရှာဖွေချင်သည်ဆိုပါက ထိုခရီးသည် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ မရှိနိုင် ပေ။ ထိုခရီးသွားဖော်နှစ်ဦးအဖို့လည်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိတ်မရှည် ခြင်း၊ အလိုမကျခြင်းနှင့် ငြူစူခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ကာ မိတ်ပျက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ကတောက်ကဆများကာ မိမိတို့နှစ်ဦးစလုံး၏ လုပ်ငန်း များလည်း ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။

သို့သော် မိတ်ပျက်ခြင်းကို ပြန်လည်ညီညွတ်မှုရအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းထိခိုက်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန် အောင် အစီ အစဉ်သစ်ရေးဆွဲ၍ ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ခရီးတစ်ခုတွင် မှားယွင်းစွာ တွဲဖက်မိသောအဖော်အတွက် ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြုပြင် ဖာထေး၍ မရနိုင်ပေ။ အိမ်ထောင်မှု ဘုရားတည်၊ ဆေးမင်ရည် စိုက်ထိုး ဆိုသော စကားရှိသည် မဟုတ်ပါလား။

သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ပြုစုတည် ထောင်ရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့သော ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် အရည်အချင်း များကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ရမည်ဟူ၍ကား တိကျပြတ်သားသော 'စ' ဟူ၍ မရှိသေးပေ။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေရှိရာ တစ်ဦး၏

အကြိုက်နှင့်တစ်ဦး၏ အကြိုက်သည် တူညီနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ခြင်းမှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အတူလက်တွဲသွားရမည့် အဖော်မွန်ကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ရာ မိမိ အိမ်ထောင်ဖက်၏အကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိနားလည်ဖို့လိုသည်။ ပစ္စည်းအဝယ်မှားလျှင် ငွေကြေးဆုံးရှုံးနိုင်သော်လည်း အိမ်ထောင်ဖက် အရွေးမှားလျှင်ကား ဘဝတစ်ခုလုံး ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်ရာတွင် ယာယီစိတ်ခံစားမှု တစ်ခုတည်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် မမှန်ကန်နိုင်ပေ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ မိမိရွေးချယ်မည့် အိမ်ထောင်ဖက်သည် မိမိအပေါ်သစ္စာရှိခြင်း၊ အရာရာတွင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် လက်ခံနိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းစသော အရည်အချင်းများရှိရန်ကား မလွဲမသွေ လိုအပ်လှပေသည်။

သို့သော် အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်မည့်သူက ဦးစွာသိရမည်မှာ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အရည်အချင်းကို သိမှသာလျှင် မိမိနှင့် လက်တွဲရမည့် ဘဝအဖော်မွန်တွင် ရှိရမည့် မိမိနှင့်သင့်လျော်မည့်သူကို မိမိဖာသာ စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ မိမိစိတ်ကြိုက် ရှာဖွေ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် သာယာသော အိမ်ထောင်မဆို အောက်ပါတူညီသော အချက်များကို တွေ့ရပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြည့်အဝယောဂရှိခြင်း။

‡ မိမိဘဝမိမိစိတ်ကိုးကျ ထူးထောင်းအောင်မြင်ရေး ‡

ထင်နာသနားတတ်ခြင်း၊ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နားလည်မှုရှိခြင်းနှင့် လိင်မှုကိစ္စတွင် ကျေနပ်မှုပေးနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် အိမ်ထောင်သာယာရေးတွင် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်၍ ကျန်ကိစ္စရပ်များသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှ ပေါက်ဖွားလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဧပါရှိပါက ကျန်အရည်အချင်းများသည် ဘာမျှအသုံးဝင်လိမ့်မည် ဟုတ်ချေ။

“ကြုံတွေ့တတ်သောပြဿနာများ”

‘အချစ်တွင် မျက်စေ့မရှိ’ ဆိုသော စကားတစ်ရပ်ရှိ၏။ ခုန်ပေသည်။ လူများစွာတို့သည် အချစ်ကြောင့် အမှားမှားအယွင်း ယွင်းဖြစ်ခဲ့ကြဖူး၏။ အချစ်တွင် စွမ်းအင်သတ္တိရှိသည်။ အချစ်ကြောင့် အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုများ ရနိုင်သလို အချစ်ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများလည်း ဒုနဲ့ဒေးရှိနေကြသည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု မရှိသော စိတ်ကူးယဉ်အချစ်တွင် မိုက်ရှူးရဲစိတ်ဓာတ်သည် ဖော်ပြချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မလိုအပ်ဘဲ စွန့်စားလိုခြင်းကြောင့် အခြေအနေမှန်ကို သိမြင်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ကောက်ချက်မှားမိုး ချမှတ်တတ်၏။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိချစ်သူကိုလည်းကောင်း၊ လူညီဘေးတတ်၏။ မိမိသတ်မှတ်ထားသော အရည်အချင်းနှင့် သဘောထား

များသည် မိမိချစ်သူကြောင့် ပြောင်းလဲသတ်မှတ်မိတတ်၏ မိမိ၏ တဖွတ်ထိုးစိတ်ဆန္ဒအတိုင်း အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနှင့် အကောင်း အဆိုး သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် လွဲမှားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရရှိတတ်ပေသည်။

ချစ်သူများဘဝတွင် မည်သူမျှ တစ်ဦး၏အပြစ်ကို တစ်ဦး မြင်နိုင်ခြင်း မရှိတတ်ကြချေ။ သို့မဟုတ် မြင်လိုစိတ်မရှိကြချေ။ တစ်စုံ တစ်ယောက်သောသူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်သော ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အား စိတ်ဝင်စားမိသည်နှင့် သူ့တွင်ရှိသော ကောင်းမွန်သည့် အရည်အချင်းများကိုသာ ပုံကြီးချဲ့တတ်ကြပြီး ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ အပြစ်အနာများကိုမူ ဖုံးကွယ်တတ်ကြပေသည်။ ချစ်သူတို့အတွက် အရာရာကို ခွင့်လွှတ်စိတ်ဖြင့်သာ ကြည့်မြင်တတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ အခြေအနေမှန်ကို အမြဲပင် လှည့်စားနေတတ်ကြပေသည်။ လူတစ်ချို့၏ စိတ်ဓာတ်ကား ပို၍ပင် ဆန်းကျယ်သေးသည်။ ရိုးရိုး ကုတ်ကုတ်နေတတ်သူများက ခေတ်ဆန်ဆန်နေတတ် သူကို သဘောကျချင်သည် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မြူးမြူးကြွကြွ နေတတ်သူက ရိုးရိုးနှင့်ယဉ်ယဉ်လေးများကို သဘောကျချင်သည်။ လူတစ်ချို့တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်များ လွှမ်းမိုးနေသဖြင့် မိမိ၏အကြိုက်ကိုပင် မိမိဖာသာ ခွဲခြမ်းသိမြင်နိုင်စွမ်းချို့တဲ့လျက် ရှိပေသည်။

သမီးရည်းစားဘဝတွင် အရာရာခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မျက်စိပျော်ဖြင့် မျက်စေ့မှိတ်၍ ထူထောင်ခဲ့ကြသော အိမ်ထောင်ရေးတွင်

❦ မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးဆန်းအောင်ဖြစ်ရေး ❦

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌ အဖုအထစ်လေးများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ချစ်သူရည်းစား၏ နွဲ့ဆိုးဆိုးမှု၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုလေးများသည် ချစ်သူဘဝတွင် ပျော်ရွှင်စရာ၊ ချစ်စရာဖြစ်သော်လည်း အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင်မူ ဒေါသဖြစ်စရာဖြစ်လာတတ်သည်။ မိန်းကလေးများအနေဖြင့်လည်း ငွေစက္ကူများကို အိတ်ထဲထည့်၍ မိမိလိုရာ ဝယ်ပေးတတ်သော ယောက်ျားများ၊ သုံးနိုင်ဖြုန်းနိုင်သော ယောက်ျားများကို အထင်ကြီးတတ်ကြ၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်သည်ဘဝရောက် လာသောအခါ လင်ယောက်ျား၏ အသုံးအဖြုန်းကြီးမှု၊ စည်းကမ်းမရှိမှုကြောင့် စိတ်ပျက်စရာ ကြုံရတတ်ပေသည်။ ယခုခေတ် မိန်းကလေးများမှာ ဇူတား ခြေမွှေးမီးမလောင်၊ လက်မွှေးမီးမလောင် ဘော်ကြော့နေ၍ အဝတ်အစားနှင့် အပျော်အပါးကို ခုံမင်လွန်းကြ၏။ ခေတ်ကာလအမျိုးသားများအနေဖြင့်လည်း သူ့ခေတ်သူ့အခါမို့ အပြစ်မမြင်တတ်ကြပေ။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝသို့ ကျရောက်လာမှ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသွားလျှင် ရနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ကြသည်။ စင်စစ်တွင်မူ ဤမျှော်လင့်ချက်သည် အရာခပ်သိမ်းမှန်ကန်မှု မရှိနိုင်ပေ။ အကျင့်တစ်ခုဟူသည် ပျောက်ခံလှပေသည်။ အရက်သေစာသောက်စားထတ်သောယောက်ျားလေးများအားလည်း အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ချော့မော့ဖြောင်းဖျ၍ ရနိုင်ကောင်းသည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် သမီးရည်းစားဘဝတွင် ပြုပြင်ပြောင်းသံ၍

www.burmeseclassic.com

မရသောအရာများသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ပြုပြင်နိုင်ရန် ပိုမို၍ ခဲ့ယဉ်းလှပေသည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ပြောင်းလဲမှုမရှိမဟုတ် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝရောက်မှ ယစ်ထုတ်ကြီးဘဝမှ လွတ်မြောက်သူများ၊ အပျော်အပါးကင်း၍ အိမ်ထောင်ရှင်မပီသလာသော အမျိုးသမီးများ မရှိမဟုတ် ရှိပါသည်။ သို့သော် ဤအဖြစ်မျိုးမှာ အလွန်ပင်ရှားပါးလှပေသည်။ ဤအချက်သည် အိမ်ထောင်ရှင်နှစ်ဦး၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော ပညာအရည်အချင်းပေါ်တွင် အများဆုံး မူတည်လေသည်။

ချစ်သူတို့ဘဝတွင် တစ်ဦး၏အပြစ်ကို တစ်ဦးက ခွင့်လွှတ်တတ်ကြရုံမျှမက မိမိကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်ကင်းအောင် နေပြတတ်သေးသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ဖျောက်၍ ချစ်သူကြိုက်နှစ်သက်မည်ထင်သည့် ချစ်သူအထင်ကြီးစေမည့် ပုံစံမျိုးဖြင့်လည်း နေထိုင်ပြတတ်ကြသဖြင့် အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်ရာတွင် မှားယွင်းတတ်ကြပေသေးသည်။ ချစ်သူရှေ့တွင် မိမိကိုယ်မိမိ သန့်ရှင်း သပ်ယပ်စွာ ဝတ်ဆင်၍ ကြော့နေအောင် နေပြတတ်သူများသည် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝတွင် ပစ်စလတ်ခတ် နေထိုင်တတ်သူများ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ချစ်သူတို့ဘဝတွင် တစ်ဦး၏အကြိုက်ကို တစ်ဦးလိုက်၍ တစ်ဦး၏သဘောကို တစ်ဦးက ဆောင်ကြသော်လည်း အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် အမြဲတမ်း သူ့အကြိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက်လုပ်ဖို့ရန် ကား

မလွယ်ကူလှပေ။ အမှန်စင်စစ်ဖြစ်သင့်သည်မှာ တစ်ဦး၏ သဘော
 တို့တစ်ဦးက ရေရှည်သေတပန်သက်တစ်ဆုံး ဖြည့်စွမ်းနိုင် ပါမည်
 လားဟူသော မေးခွန်းမျိုးကို ဦးစွာမေးကြည့်အပ်သည်။ တစ်ဦးက
 တော်ဖီကြိုက်၍ တစ်ဦးက လက်ဖက်ရည်ကြိုက်သည်။ တစ်ဦးက
 ဝှဲသဘင်ဝါသနာပါ၍ တစ်ဦးကအေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ နေထိုင်
 တတ်မည်။ သမီးရည်းစားဘဝတွင်မူ အကြိုက်မတူသော်လည်း
 တူဟန်ဆောင်တတ်သည်။ သို့သော် ရေရှည်မိမိအကြိုက်ကို မြှီသိပ်
 ၍ သူတစ်ပါး၏အကြိုက်ကိုလိုက်ရန်ကား မည်သို့မျှ မမျှော်မှန်း
 နိုင်ပေ။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် မိမိတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို
 အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ချမှတ်လုပ်ဆောင်သင့်
 သည်ဆိုသည့်ပြဿနာမှာ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်
 ခဲ့ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ဘဝကို တန်ဖိုးထား၍ မိမိတို့၏ဘဝကို မြင့်မား
 အောင် ကြံဆောင်ရေး၊ ရရှိလာမည့် သားသမီးရတနာများအတွက်
 ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရေးသည် မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ရမည့် အိမ်ထောင်ရှင်တို့
 ထာဝန်ဖြစ်၏။ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုစနစ်ဇယား၊ ဘာသာရေးကိန်းရှိုင်းမှု၊
 ထလေးဦးရေကန့်သတ်မှုနှင့် မိသားစုစီမံကိန်းကို စနစ်တကျ ချမှတ်
 ထိုက်နာခြင်းသည် သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်တစ်ခု ထူ
 ထောင်ရာတွင် ညှိနှိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ
 ဝင် ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ချို့သောသူများကား ဘဝပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်

သဖြင့် ယာယီအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်မည် အထင်ဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုတတ်ကြသည်။ မိသားစုစီမံကိန်းလည်းမရှိ။ ရည်ရွယ်ချက်လည်းမရှိ။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုလည်း မရှိကြသဖြင့် ဘဝပြဿနာကို မနိုင်မနင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြရင်း ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော ဘဝများကို ရင်ဆိုင်ကြရလေသည်။

အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဖြင့် မပြေမလည်ဖြစ်နေသော မိမိ၏ ဘဝပြဿနာများအား ပြေလည်သွားစေမည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ရသည်ကို အလိုမကျ၍ပင်ဖြစ်စေ၊ မိဘဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် အဆင်မပြေ၍ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဖြင့် လက်ရှိဘဝမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြံဆခြင်းများလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။

သို့သော် လက်တွေ့တွင်ကား အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ရင်ဆိုင်ရသော ဘဝပြဿနာများသည် လူပျိုလူလွတ်ဘဝမှ ရရှိသော ဘဝပြဿနာများထက် ပိုမိုခက်ခဲ၍ ဖြေရှင်းရန် မလွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်သလို အခြေအနေပျက် ကသီလင်တဘဝမျိုးကိုလည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၏ ပြောင်းလဲမှုများတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည်လည်း သိသာလှပေသည်။ အိမ်ထောင်မပြုမီပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ကောင်းမွန်သူများ၊ အပေါင်းအသင်းများသူများသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် သိသိသာသာ လျော့

မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးထောင်းအောင်ပြင်ရေး

နည်းသွားတတ်သည်ကို တွေ့ရှိတတ်ပေသည်။

လူတစ်ချို့၏ အိမ်ထောင်ရေးကားသာ၍ပင် အံ့ဩဖို့
ထောင်းသေးသည်။ မိမိ၏ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းမှ
အိမ်ထောင်သည်တစ်ချို့၏ သာယာစိုပြေသော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို
ကြည့်မြင်အားကျမိ၍ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ရေးကိုလည်း သူတို့ကဲ့သို့
စိုပြေသာယာလိမ့်မည်ထင်ကာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို အလိုရှိ
ကြ၏။ အိမ်ထောင်ရေးခရီးသည် ထာဝစဉ်သာယာစိုပြေလိမ့်မည်ဟု
ထင်မှတ်ကြ၏။ လက်တွေ့တွင် မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့်
ကိုက်ညီသောအခါ ဘဝကို စိတ်နာ၍ စိတ်ဓာတ်အကျကြီးကျနေ
တတ်ကြသည်။

အိမ်ထောင်ပြုရာတွင် မလွဲမသွေ ထည့်သွင်း စဉ်းစား
သင့်သော အခြားအချက်တစ်ရပ်မှာ မိမိနှင့် မိမိအိမ်ထောင်ဘက်၏
အသက်အရွယ်ပင်ဖြစ်၏။ အသက်အရွယ်ငယ်ခြင်း၊ ပညာမပြည့်စုံ
ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်မခိုင်မာခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်၏ ဒုက္ခကို ခံစား
ကြရသော အိမ်ထောင်သည်အများအပြားကို တွေ့ကြုံရသည်။
မိမိကိုယ်မိမိ အားမကိုးလိုဘဲ တစ်ပါးသူအပေါ် မှီခိုစိတ် ပြင်းပြကြ
သည်။ လူငယ်စိတ်မပျောက်သဖြင့် အပျော်အပါးခုံမင်ခြင်း၊ အပေါင်း
အသင်း လွန်ကဲခြင်း၊ အရွယ်နှင့်မမျှသော အိမ်ထောင်ရေး တာဝန်
များကြောင့် စိတ်ညစ်ညူးခြင်းဖြစ်ကြရ၏။ အထူးသဖြင့် အသက်
အရွယ်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကြောင့် မိမိ၏ သားသမီး
များကို စနစ်တကျ ထိန်းကျောင်းပြုပြင် နိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် ဘဝ၏



အခက်အခဲကို ပိုမို၍ ခံစားကြရပေသည်။

အကောင်းဆုံး အိမ်ထောင်သူ့ကို ခံစားကြသူများအား လှေလာကြည့်လျှင် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးသည် အနည်းဆုံး တစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်ပြည့်ပြီး၍ အမျိုးသားမှာ အသက်နှစ်ဆယ်ပြည့်ပြီး သူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

“အိမ်ထောင်သာယာရေး”

သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်မိခြင်း သည် ဘဝတွင်ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများကို တက်လှမ်းနိုင်မည့် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်သာယာမှုကို ခံစားနေရသောသူသည် ဘဝတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် ကိုယ်ချမ်းသာ မှု နှစ်ဝစလုံး ပြည့်စုံနေသူများဖြစ်သည်။

သို့သော် ချမ်းမြေ့သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခုကိုကား လွယ်ကူစွာ ဆောက်တည်၍မရနိုင်ပေ။ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်မှန်ကန်စေဦးတော့ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုကို ခံစားရတော့မည်ဟု ဧကန်မုချသတ်မှတ်၍ မရနိုင်သေးပေ။ အိမ်ထောင်တစ်ခု ကို တည်ထောင်ဖန်တီးခြင်းမှာ လူယောက်ျားနှင့် လူမိန်းမတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဘဝနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်၍ တစ်ခုလည်း သော ဘဝဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် သာယာချမ်းမြေ့ဖို့ဆိုသည်မှာ

မိမိကော မိမိထံသို့ ကျေထောင်အောင်ခြင်းများ

တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးက ဖြည့်စွမ်းနိုင်၍ တစ်ဦး၏ အားနည်းချက်ကိုတစ်ဦးက ခွင့်လွှတ်ကာ တစ်ဦး၏ ကောင်းမွန်သော ဂုဏ်ကိုတစ်ဦးက ဂုဏ်ပြုအသိအမှတ်ပြုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ရယူပိုင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ပေးဆပ်ခြင်းနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက် ရှိပေသည်။

တစ်ဦး၏ အပြစ်အနာဆာများကို တစ်ဦးက ကြည့်မြင်ခြင်း နှင့် သဝန်တိုခြင်းသည် အိမ်ထောင်၏ သာယာမှုကို ဖျက်ဆီးစေနိုင် သော အပျက်စိတ်များဖြစ်သဖြင့် သတိဖြင့် ရှောင်ကြဉ်အပ်ပေသည်။ အသေးအဖွဲ့အပြစ်ကလေးများကို ပုံကြီးချဲ့၍ ပြောဆိုနေခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ တစ်ဦး ၏ ကောင်းမွန်ချက်ကိုသာ တစ်ဦးက ဖော်ထုတ်ပြောကြား၍ ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းရန်ကူညီရပေမည်။

တစ်စုံတစ်ခုသော အပြစ်အတွက် တစ်ဖက်သတ် စွပ်စွဲခြင်း မျိုး၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းမျိုး မပြုအပ်ပေ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မည်သူမျှ ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင် မွေးဖွားလာကြခြင်း မဟုတ်၍ မဖြစ် လောက်သည့် အပြစ်တစ်ခုအတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်အနှောင့် အယှက် မဖြစ်စေသင့်ပေ။

အိမ်ထောင်ရေးတွင် သတိချပ်သင့်သည်မှာ တစ်ဦး၏ အကဲကို တစ်ဦးက သိရှိနားလည်နိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ မကျေနပ်သော အမူအရာပြခြင်း၊ စူစူအောင့်အောင့် နေခြင်းနှင့် မသိကျိုးကျွံပြုခြင်းများကို တွေ့ပါက မိမိတွင် တစ်စုံတစ်ခု အမှားအယွင်းပြုလုပ်မိခဲ့ပါသလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးသင့်၏။

တွေ့ရှိပါက အကျိုးအကြောင်း ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြခြင်းဖြင့် ကျေအေးမှုရအောင် ကြံဆောင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ဘာမှမပြောဘဲနေခြင်းသည် စကားလုံးများစွာ ပြောဆိုထုချေခြင်းထက် အရေးပါသည်ကိုလည်း သဘောပေါက်ရပေမည်။ သူ၏ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ မိမိအကြိုက်ကို လျှော့သင့်သည့်အခါ လျှော့ခြင်းဖြင့် မိမိ၏အကြိုက်ကို သူက ပြန်လည်လိုက်လျောလာစေအောင် ကြံဆောင်သင့်ပေသည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် မိမိတာဝန်ကို မိမိသိရှိခြင်းသည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကျင့်ဝတ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ မိဘလက်ထက်တွင် ခြေမွှေးမီးမလောင်၊ လက်မွှေးမီးမလောင် နေထိုင်လာကြစေကာမူ အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ယောက်ျားလည်း ယောက်ျားဝတ္တရားနှင့် အညီ တာဝန်ထမ်းရွက်ရမည်ဖြစ်၍ မိန်းမလည်း မိန်းမ ဝတ္တရားနှင့်အညီ ကျရာတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရတော့မည်ဖြစ်ပေသည်။ အလုပ်တစ်ခုခုကို ဖင့်နှေးလေးကန်ခြင်း၊ အချိန်ဆွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး တွက်ကပ်နေခြင်း၊ ရေသာခိုခြင်း အလျဉ်း မရှိထိုက်ပေ။

အိမ်ထောင်ရှင်များအဖို့ အိမ်မှုကိစ္စ ဗာဟီရများ၊ ချက်ရေး ပြုတ်ရေးနှင့် သားသမီးထိန်းကျောင်းရေးတာဝန်များကို မလွဲမသွေ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်ကို မိမိဖာသာ စောလျင်စွာ ဆောင်ရွက်သင့်၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြ၍ အချိန်ဆွဲခြင်း၊ ရှောင်လွှဲရန် ကြိုးစားခြင်းသည် အကျိုးမရှိပေ။ မိမိ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်၍ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို မငြီးမငွေ့၊ မပျင်းမနို့ ပျော်ရွှင်စွာ

‡ မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ သူ့ထောင်းအောင်ခြင်းစု ‡

လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ မိမိအိမ်ထောင်ကို မိမိထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မိမိသားသမီး တာဝန်ကို မိမိထမ်းဆောင်ခြင်းသည် မွန်မြတ်သော လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သင့်ပေသည်။

လင်ရော၊ မယားပါ အလုပ်လုပ်ရသော အိမ်ထောင်တွင် တား ခြွင်းချက်အနေဖြင့် သင့်လျော်သလို စီမံသင့်သည် မှန်သော် လည်း အားလပ်ရက်များတွင် အိမ်ထောင့်တာဝန်ကို မိမိစိတ်တိုင်း ကျ ထမ်းဆောင်ခြင်းသည် အပြောင်းအလဲဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ ဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။ လင်ယောက်ျားအနေဖြင့်လည်း မိမိ၏ ဇနီးမယား ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးမှုကို ခံယူလိုသည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်၏။

အိမ်ထောင်ဦးစီးအနေဖြင့်လည်း မိမိဇနီးမယား ကြိုက်နှစ် သက်သော အစားအစာများ ဝယ်ယူလာခြင်း၊ အခွင့်သင့်သည့်အခါ ချစ်ဇနီးအတွက် လက်ဆောင်မွန်များ ဝယ်ခြမ်းပေးခြင်းသည် လုပ် သင့်လုပ်ထိုက်သော အလုပ်ဖြစ်၍ ရာသက်ပန် ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပေ သည်။ အိမ်ထောင်သက် ရှည်ကြာလေ အချစ်သည် ခိုင်မြဲလေ ဖြစ်ရမည်မဟုတ်ပါလား။

မည်မျှသာယာသော အိမ်ထောင်ရေးမှာမဆို တစ်ခါတစ်ရံ မလွဲမရှောင်သာ ကတောက်ကဆဖြစ်မှုကလေးများ ရှိနေတတ်ပေ သည်။ လင်နှင့်မယား၊ လျှာနှင့်သွားဆိုသော စကားနှင့်အညီ အခန့် မသင့်၍ စကားများခြင်း၊ ကတောက်ကဆ ဖြစ်ခြင်းများကြောင့် အိမ်ထောင်၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်နေ့ရက်များသည် အကျည်းတန်သွားရ

တတ်ပေသည်။ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စ၊ သူ့ဆွေမျိုး၊ ငါ့ဆွေမျိုးကိစ္စ အိမ်မှုကိစ္စနှင့်သားရေးသမီးရေးကြောင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ကြပါက နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရပေမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်သင့်သည်မှာ မည်သည့်ကိစ္စများကိုမှ တွေးတောမနေဘဲ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ထားခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတစ်စုံတစ်ခုတွင် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သည်းခံခြင်းနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် အိမ်ထောင်သည်တိုင်း လက်ကိုင်ထားသင့်သော တရားလည်းဖြစ်၏။ မိမိ၏ချစ်သူကို မိမိလေးစားချစ်ခင်ခြင်း၊ သူ၏အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် မိမိ၏ အိမ်ထောင်ရေးကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးတည်ဆောက်ရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးလေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှုမရှိဘဲ မည်သည့် အိမ်ထောင်ရေးမှ စိုပြေသာယာနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး လေးစားမှုကင်းမဲ့လျက် အခါခပ်သိမ်း မြည်တွန်တောက်တီးခြင်း၊ ဆူဆူပူပူလုပ်ခြင်းသည် အိမ်ထောင်သာယာရေးကို ထိခိုက်စေ၏။ အခြေအနေမှန်ကို မလေ့လာဘဲ နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းသည်လည်း မကောင်းပေ။ အိမ်ထောင်တာဝန်များပြား၍ မိမိ တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှုနှင့် အလှအပပြင်ဆင်မှုကို ဂရုမစိုက်သော ဇနီးသည်အဖို့ကား မိမိ၏ လင်သားကို ဂရုမစိုက်ရာ ရောက်ပေသည်။

တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး နားလည်မှုပြည့်ဝခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်း၊ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်၏ တစ်နေ့တာကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ ကုန်ဆုံးစေသည့် အိမ်ထောင်စုမှာ သာယာချမ်းမြေ့မှုနှင့် ပြည့်ဝသည့်

❖ မိသားစုမိမိတ်တိုင်းကျ ထူးထူးဆန်းဆန်းခြင်း ❖

အိမ်ထောင်စုပင်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖေးမကူညီခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စာနာထောက်ထားခြင်းတို့ကြောင့် ထိုအိမ်ထောင် စုသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပြည့်ဝလျက် ထာဝစဉ်ချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ခံစားနိုင်ပေသည်။

သာယာချမ်းမြေ့သော မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသဖြင့် လည်း ၎င်းတို့၏ သားသမီးများမှာ မိဘ၏မေတ္တာကို အပြည့်အဝ ရရှိကြသဖြင့် အကျင့်စာရိတ္တကောင်း၍ ပညာထူးချွန်သော သားကောင်းရတနာများဖြစ်ဖို့ရာ အလားအလာကောင်း ရှိပေသည်။

များစွာသောကလေးငယ်တို့သည် သူတို့၏ မိဘနှစ်ပါးမှ ရရှိလာသောမေတ္တာနှင့် သင်ကြားပြသမှုကြောင့် ထူးချွန်သော ကလေးများဖြစ်လာကြသည်။ ကလေးငယ်များအဖို့ ဦးစွာအတု ယူကြရသည်မှာလည်း သူတို့၏ မိဘနှစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါး ၏ ပြုမူ ပြောဆို၊ နေထိုင်ဆက်ဆံမှုတို့သည် ကလေးငယ်၏ နုနယ် သော နှလုံးသားနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အလိုလိုစွဲထင်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် မိဘများအဖို့ သားသမီးများအပေါ် ပြုစုစောင့်ရှောက် ရာတွင် အနေအထိုင် မမှားအောင် ဂရုပြုသင့်လှသည်။ မိဘသည် ကလေးငယ်များ၏ လက်ဦးဆရာဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို မြှင့်တင်၍ စိတ်ရှည် လက်ရှည် သင်ကြားပြသပေးခြင်းသည် သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ် ထောင်တစ်ခုအတွက် အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်၍ ကလေးငယ်သည် အိမ်ထောင်တစ်ခု၏ အရေးပါသော 'ဆည်းလည်း' မဟုတ်ပါလော့။

www.burmeseclassic.com

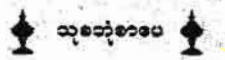


“ပါရမီဖြည့်ဖက်”

ထူးခြားသော အနုပညာရှင်များ၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် အတတ်ပညာရှင်များ၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်နိုင်သူများကို လေ့လာကြည့်လျှင် ထိုသူတို့၏ နောက်တွင် ထာဝစဉ် စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ ရုပ်ဝတ္ထုအင်အားတို့ဖြင့် ဖြည့်ဆည်း ကူညီနေကြသော အိမ်သူသက်ထားချစ်မယားတို့ကို တွေ့ရှိရပေမည်။ အောင်မြင်ထွန်းတောက်သော ယောက်ျားတစ်ဦးစီ၏ နောက်ကွယ်တွင် ပါရမီဖြည့်ဖက်ဇနီးကောင်းများ ရှိနေကြပေသည်။

ဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပြုရမည့် တိကျသည့်ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ လင်ယောက်ျား၏ လုပ်ငန်းအပေါ် နားလည် သဘောပေါက်လျက် စိတ်ဝင်စားမှုရှိသော ဇနီးကောင်းကို ရရှိထားသော လင်ယောက်ျားလောက် ကံကောင်းသည့်သူ မရှိနိုင်တော့ပေ။

စင်စစ် လင်ယောက်ျားတစ်ယောက်အဖို့ မိမိချစ်ဇနီး၏ အားပေးထောက်ခံမှု၊ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုလောက် ကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ်အထောက်အပံ့ကို မည်သည့်နေရာကမျှ မရရှိနိုင်ချေ။ မိမိလျှောက်လှမ်းသော ဘဝခရီးတွင် မငြီးမငြူ မပင်နောက်မှ အမြဲလိုက်ပါနိုင်သည့် အရည်အချင်းသည် မိန်းမတိုင်း တွင်မရှိပေ။ ဆန့်ကျင်စွာပင် များစွာသော ဇနီးမယားများသည်



လင်ယောက်ျား၊ ရှာဖွေကျွေးမွေးသော ထမင်းကိုစား၊ လင်ယောက်ျား ဆင်သော အဝတ်အထည်ကို ဝတ်ဆင်၍ အိမ်ထောင့်တာဝန်ကို မလစ်ဟင်းအောင် နေထိုင်ရုံဖြင့် တာဝန်ကျေပြီဟု ထင်မှတ်နေကြ ပေသည်။

မိမိ၏လုပ်ငန်း၊ မိမိ၏ ဝါသနာနှင့် မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက် စေတနာကို နားလည်သဘောပေါက်မှု မရှိသောဇနီးသည် လင် ယောက်ျား၏ စိတ်ဓာတ်အား ထက်သန်မှုကို ယုတ်လျော့စေသည်။

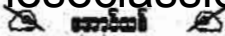
ဤလောကကြီး၌ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သောနေရာ၌ ရှိနေကြ သည့်ယောက်ျားများစွာတို့သည် ဇနီးရက်ကောင်းကြောင်းလေ့လာ တွေ့ရှိကြရသည်။ ကန်ရေမြင့်မှကြာတင့် သကဲ့သို့ ဇနီးသည်၏ ခိုးသားလေးစားမှု၊ လင်ယောက်ျားအပေါ် မငြိုမငြင်ပြုစုကူညီမှု၊ သဘောထားကြီးမှုကိုရရှိသော ယောက်ျားများသည် တစ်ခြား ပုဂ္ဂိုလ် များ၏ ရိုသေလေးစားမှုနှင့် အထင်ကြီးမှုကိုလည်း ခံရမြဲဖြစ်ပေ သည်။ မိမိ၏ ဇနီးမယားကပင် ရိုသေမှုမခံရသော ယောက်ျားအား အဘယ်သူများက လေးစားအထင်ကြီးလာဦးမည်နည်း။

လင်ယောက်ျားတို့၏ ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးရာ၌ ဇနီးမိန်းမ များ၏ အရေးပါမှုသည် ရှေ့တန်းမှတည်ရှိပေသည်။ အစွမ်း ထက်မြက်၍ ပါးရေနပ်ရည်ရှိသော ဇနီးမိန်းမသည် မိမိ၏ လင် ယောက်ျားအား ထိပ်တန်းသို့ရောက်အောင် ကူညီနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ထို့အတူ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများနှင့် အနိမ့်ဆုံးသို့ ကျအောင်လည်း ဆွဲချနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

အိမ်ထောင်ရှင် ဇနီးမယားတို့အနေဖြင့် မိမိတို့၏ လင်



www.burmeseclassic.com

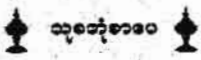


ယောက်ျားအား မြင့်စေလိုပါသလော၊ နိမ့်ကျစေလိုပါသလော၊ မယား၏ တင့်တယ်မှုသည် လင်ယောက်ျား၏ ဂုဏ်အပေါ်၌ အမှီ ပြုလျက်ရှိပေသည်။ လင်ကောင်းစားမှ မယားကောင်းစားနိုင်သည် ဆိုသည်ကို ယခုခေတ်မိန်းမများ သတိပြုရန်သင့်ပေသည်။

သို့သော် များစွာသော ဇနီးမယားတို့မှာကား ထိုသို့မဟုတ် ကြပေ။ မိမိ၏ လင်ယောက်ျားအား အမြဲတစေ ပြစ်တင်ဝေဖန်လိုကြ သည်။ မထေမဲ့မြင်ပြုချင်ကြသည်။ မိမိလင်ယောက်ျား၏ ဂုဏ်သရေကို ညှိုးနွမ်းပျက်စီးစေ၍ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်အောင် ငြုစုလျက်ရှိကြပေသည်။ နေရာတိုင်း တွင် မိမိကသာ ချယ်လှယ်စိုးမိုးလို၍ မိမိကသာ အသာစီးရယူလို ပေသည်။ မိမိလင်ယောက်ျားက မိမိစကားကို နားထောင်ကြောင်း အကြောင်းမဲ့ ကြွားဝါချင်ကြပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မိမိလင်ယောက်ျားသည် အမှားအမှီးမှီးကို ကျ လွန်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ညှိုးနွမ်း၍ ဝယ်(လ်)ပါဝါ ယုတ်လျော့ခြင်းနှင့် လူထဲမဝင်သူထဲမတိုး ဖြစ်သွားနိုင်ကြောင်း မစဉ်းစားကြချေ။ မိမိ လင်ယောက်ျားကို မိမိက မလေးစား၊ ဂရုမစိုက်လျှင် မည်သူက လေးစားဂရုစိုက်ပါမည်နည်း။ လင်မခန့်ညားလျှင် မည်သို့ မယား ပွဲလယ်တင့်ပါမည်နည်း။

အိန္ဒိယပြည်၏ ခေါင်းဆောင်ကြီး မဟတ္တမဂန္တီ၏ နောက် ကွယ်တွင် သူ၏ဇနီး စထာဘေဂန္တီက ကူညီပံ့ပိုးမှုများ၊ အနစ်နာခံ မှုများနှင့် ကူညီခဲ့သည်။ ရုရှားပြည်၏ ခေါင်းဆောင်ကြီး လီနင်၏ နောက်ကွယ်တွင် သူ၏ဇနီး ကရုစကားယား၏ ကူညီမှုများ။



ထောက်ခံမှုများရှိခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်သူတို့၏ ခေါင်းဆောင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းနောက်ကွယ်တွင် စိတ်တူကိုယ်တူ မျှဝေခံစား ခဲ့သူ။ မငြိုမငြင် ပါရမီဖြည့်ကုသူ ဇနီးဒေါ်ခင်ကြည်ရှိသည်။ စာပေ ပညာရှင်များ၊ အနုပညာရှင်များနှင့် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် များသည် သူတို့၏ ဇနီးမယား၏ ပါရမီဖြည့်ဆည်းကူညီမှုဖြင့် ထိပ်တန်းရောက်ခဲ့ကြသည်ကို သဘောပေါက်နားလည်သင့်ပေ သည်။



အခန်း (၁၀)

“ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကောင်းကျိုးပြာ”

ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အောင်မြင်ခြင်းတို့သည် အစဉ် ဒွန်တွဲနေသော အကျိုးတရားများဖြစ်ကြသည်။ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူသည်သာလျှင် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ကို ရယူနိုင်သူဖြစ်ပေသည်။ မည်သည့် အောင်မြင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကိုမဆို ကျန်းမာခြင်းမရှိဘဲ မရရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်၍ အပြုစိတ်ထားပွားများခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်၍ အပျက်စိတ်ထားနှင့် အဆိုးမြင်ဝါဒ ထားရှိခြင်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းဖြစ်၍ ရောဂါဘယကို လက်ခံမွေးမြူရာ ရောက်ပေသည်။ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးသည် စစ်မှန်သော အပြုစိတ်ထားမှ စတင်၍ မှန်ကန်သော ပြုမူနေထိုင်မှုမှ စတင်ပေသည်။

“အပြုစိတ်ထား”

ခန္ဓာကိုယ်သည် သဘာဝက ဖန်တီးထားသော စက်ယန္တရား ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုကို တိတိကျကျ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အာရုံကြောများ စုစည်းရာ ဗဟိုဌာနဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် တကွ အာရုံ ခံစားမှုအားလုံးကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်လျက်

၂ မိမိဘဝမိမိမိတ်တိုင်းကျထူးထူးအောင်မြင်ရေး ၂

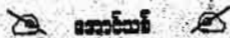
ရှိပေသည်။ အသိဉာဏ်ပညာနှင့်မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း တိုးကက်
ထောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

သဘာဝအလျောက်ပင် အသိစိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏
ဓမ္မလျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို ဦးနှောက်မှ ထိန်းချုပ်၍ ညွှန်ကြား
ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးများ မှန်ကန်စွာ
ထည့်ပတ်ရေးနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော ဆဲလ်များကိုလည်း
ဦးနှောက်မှ ထိန်းချုပ်ဖြန့်ဝေမှု ပြုလုပ်ရပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏
အတွင်းစိတ်အားဖြင့် အသိစိတ်မပါဘဲနှင့်လည်း အသက်ရှူရှိုက်မှု၊
နှလုံးခုန်မှု၊ အစာကြေချက် မှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် အာရုံကြောများ
၏ ခွန်အားဖြန့်ဝေမှုမျိုးကိုလည်း ထိန်းချုပ်တွပ်ကဲပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ စက်
ယန္တရားမှန်သမျှကို ထိန်းချုပ်တွပ်ကဲလျက်ရှိရာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ
နိုင်ခန့်ရေးအတွက် အပြုစိတ်ထားရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

စီးပွားရေးတွင် အောင်မြင်မှုရယူလိုသူများအတွက် ကြွယ်ဝ
ချမ်းသာရေးစိတ်ထားရှိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး
ဆို အလိုရှိပါကလည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးစိတ်ထားရှိရန် လိုအပ်
ပေသည်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာစိတ်ရှိရန်အတွက် အဖက်ဖက်မှ ကြွယ်ဝ
ချမ်းသာရေးကိုသာ စဉ်းစားတွေးခေါ်၊ ကြံစည်မှုပြုရသကဲ့သို့ပင်
ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး စိတ်ထားရှိရန်အတွက်လည်း ခိုင်လုံကောင်း
မွန်သော ကျန်းမာရေးအသိစိတ်ဖြင့်သာ ကြံစည်စဉ်းစားရပေသည်။
အကျန်းပြစ်ခြင်း၊ အနာရောဂါခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်စရာ
ထိခွပ်ရပ်များအား တွေးတောစဉ်းစားခြင်း မပြုအပ်ပေ။ မိမိစိတ်မှ
ထင်မြင်ယူဆသည့်အတိုင်း အကောင်အထည်ပေါ် ပေါက်လာတတ်



သည်ကို စိတ်ပညာလေ့လာလိုက်စားသူတိုင်း သိမြင်ပြီးဖြစ်ပေသည်။

ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော အင်အားတို့သည် အပြုစိတ်ထားဖြစ်စေ၊ အဖျက်စိတ်ထားဖြစ်စေ ဦးနှောက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ ကလာပ်စည်းများဆီသို့ရောက်ရှိပြီး ထိုကလာပ် စည်းကလေးများ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖြစ်ထွန်းမှုကို ပြုပြင်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပေသည်။

ကြံစည်စိတ်ကူးရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အင်အားစုများသည် အာရုံကြောအစုအဝေးနှင့် သွေးကြောတစ်လျှောက်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကလာပ်စည်းကလေးများထဲသို့ ပို့ဆောင်သည်။ မိမိစားသုံးသမျှ အစားအစာထဲမှ ရရှိလာသော အင်အားများကိုလည်း စိတ်ကူးကြံစည်ရာမှ ရရှိလာသော အင်အားနှင့်ပေါင်းစပ်၍ ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်စေလေသည်။ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလိုဝန်တို့ခြင်းနှင့် စိတ်ပူပန်နေသည့်အခါများတွင် အစာကျေချက်မှုကို မဖြစ်စေနိုင်တော့ဘဲ အစာအိမ်အတွင်းတွင် အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက်တို့ကိုသာ ဖြစ်စေသဖြင့် စားသမျှ အစားအစာမှ လိုအပ်သော အာဟာရအဖြစ် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု ထိမပြုလုပ်နိုင်တော့ချေ။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အပြုစိတ်ထားများ တိုးပွားကောင်းမွန်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာ တည်ဆောက်ထားသော အကျင့်အင်အားဖြင့် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အမျက်ဒေါသနှင့် အဖျက်စိတ်ထား မုန်သမျှသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကလာပ်စည်းများကို ဝှက်မောက်ထား ဖြစ်စေလျက် အစာအိမ်အား ဒုက္ခရောက်စေလေသည်။



www.burmeseclassic.com

။ မိမိသေ မိမိဘိတ်တိုင်းကျ ထူးထူးအောင်မြင်ရေး ။

နာမကျန်းမှုနှင့် ရောဂါဝေဒနာများအကြောင်းကို ပြောဆိုခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ တွေးတောစဉ်းစားခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ မမှန်ကန်သော စိတ်နေစိတ်ထားကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ၎င်းမှ ရောဂါရစေလေသည်။ စင်စစ် ထိုရောဂါသည် မိမိ၏ စိတ်ကူးမှ ပေါက်ဖွားလာသော ထင်မြင်မှုရောဂါဖြစ်၍ ဆေးပညာရှင်များကမူ ဟိုက်ပိုတွန်းဒရီးယားဟု ခေါ်လေသည်။

ရွှင်လန်းကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာတိုယ်အတွင်းရှိ ကြီးမားသော ကျန်းမာရေးအင်အားစုဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားသည် ဆေးဝါးရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် တန်ဖိုးဖြတ်၍ မရကောင်းပေ။ ရွှင်လန်းကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာသန်စွမ်းစေလျက် ဒေါသနှင့်စိတ်ရိုင်းများမှာ လူကို အားနာစေလေသည်။

“ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်ရန် လိုသည် ”

မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအတွက် သာမက စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးသော ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထို့ထက်သာမက အချိန်နှင့်အမျှ အသက်ရှူလျက်ရှိကြပေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် အသက်ရှူခြင်းကို လေးလေးနက်နက်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသလား။ မိမိအသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး အချိန်ရှိသမျှ အသက်ရှူနေသည်ကို ကော သတိရကြပါသား။ ထမင်းစား

www.burmeseclassic.com

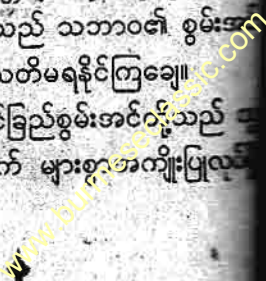


နေချိန်မှာသော်လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာသော်
လည်းကောင်း၊ အချိန်ပြည့် အသက်ရှူလျက်ရှိသည်ကို သတိရမိ
ကြပါသလား။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ၊ ဇာတိရ
ကိစ္စများဖြင့်သာ နှပန်းလုံးနေကြရာ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအသက်ရှူရ
မည်ကိုပင် မေ့ကောင်းမေ့နေပေလိမ့်မည်။

စင်စစ် ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်ရှူသည့်
လုပ်ငန်းကိုလုပ်ကိုင်နေကြသော်လည်း အသက်ရှူခြင်းကိစ္စ၏
အရေးပါမှုကိုမူ သတိမရကြချေ။ များစွာသော လူတို့အဖို့ကား
မှားယွင်းစွာပင် အသက်ရှူနေကြသည်။ အသက်ရှူခြင်းအလုပ်ကို
လုပ်နိုင်သလောက် ပြီးဆုံးအောင် မပြုလုပ်ကြဘဲ ဖြစ်သလို
လွယ်လင့်တကူ အသက်ရှူ နေကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။
အသက်ရှူခြင်းကိစ္စကို ပြီးဆုံးအောင် မပြုလုပ်ကြသဖြင့် မိမိ၏
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်များကို လုံလုံ
လောက်လောက်မရရှိဘဲ အဆိပ်အတောက်။ အညစ် အကြေးများ
ဖြင့် ရောနှောကာ လူ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လေတော့သည်။

လေသည် ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝစွမ်းရည်
သတ္တိများအနက် စွမ်းအင်အထက်မြက်ဆုံးနှင့် အသုံးဝင်ဆုံး ဓာတ်
သတ္တိတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သဘာဝ
တရားက ပေးအပ်ထားသော စွမ်းရည်သတ္တိများ သုံးမကုန်နိုင်အောင်
ရှိနေကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝ၏ စွမ်းအင်
သတ္တိများကို အပြည့်အဝ အသုံးချရန်သတိမရနိုင်ကြချေ။

ဓရ၊ မြေ၊ လေ နှင့် နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်တို့သည် အ
တိရစ္ဆာန်နှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများအတွက် များစွာအကျိုးပြုလှသည်။



❀ မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေး ❀

သည်။ နေရောင်ခြည်သည် ရောဂါပိုးမွှားများ။ ကပ်ရောက်ငြိတွယ်မှု
ကို နှိမ်နှင်းနိုင်၍ လူ၏ အရိုးကိုမာစေ၏။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော
လေမှအောက်ဆီဂျင်ဓာတ်သည် လူကို ရွှင်လန်းထက်မြက်စေ၍
စိတ်နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်စေသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို
ထက်မြက်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်
စေသည်။ သို့သော် သဘာဝကပေးအပ်ထားသော လေထုထဲမှ
အောက်ဆီဂျင်များကို အပြည့်အဝရနိုင်ဖို့ကား မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူ
တတ်မှ ဖြစ်ပေမည်။

မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူခြင်းမရှိသဖြင့် များစွာသော လူတို့
၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များ နည်းပါးနေကြသည်။
အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များ နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်မှု
မရှိပါ။ မှတ်ဉာဏ်များ ချွတ်ယွင်းလာကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။
အမှန်စင်စစ် ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်တွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်
များ ပြည့်ဝစွာ ရှိနေရန်လိုအပ်လှသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားဝတ်နေရေးနှင့်
လူမှုရေးပြဿနာများကြားတွင် နစ်မွန်းနေရကား အသက်ရှူခြင်းကို
ပြည့်ဝစွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြ။ တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာ အသက်ရှူ
လျက်ရှိကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အကြောအချဉ်များလည်း တောင့်
ထားကြသဖြင့် မလိုအပ်ပဲ အင်အားဆုတ်ယုတ်လျက်ရှိကြသည်။
သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံမူ ကျွန်တော်တို့သည် သက်ပြင်းရှည်ကြီးချကာ
အောပန်းမှုကို သတိပြုမိလာကြသည်။ စင်စစ် ဤသည်မှာ အသက်
သိပြည့်ဝ၍ မှန်ကန်စွာ မရှူခဲ့ခြင်းကို သက်သေပြခြင်းဖြစ်သည်။

အသက်ရှူခြင်းကို လေးနက်မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်းမာ

ခြင်းနှင့် ရွှင်လန်းနှစ်သက်ခြင်းကို အမှန်ပင်ခံစားရပါမည်။

အသက်ရှူသွင်းပြီးနောက် လေးလေးနှင့်မှန်မှန် အသက်ကို ပြန်လည်ရှူထုတ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား အင်အားပြည့်ဝစေ၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းစေပါသည်။ အသက်ရှူသည့်အခါ အဆုတ်တွင်းမှ လေကြွတက်လာသည်အထိ အသက်ကို ရှူသွင်းခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ဖို့လိုပေသည်။ အဆုတ်အတွင်းမှ လေဟောင်းလေညစ်များကို ကုန်စင်အောင်မှုတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆိပ်အတောက်များကို စင်ကြယ်စေ၍ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များကို အပြည့်အဝ ရှူသွင်းရန်အတွက် အသင့်ဖြစ်စေသည်။

အဆုတ်အတွင်း၌ ညစ်နွမ်းသောလေများ ရှိနေခြင်းသည် ရောဂါဗိုးများကို ပွားများစေသည်။ အသက်ရှူသွင်းသော လေမှ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို ပြည့်ဝစွာရရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားကောင်းစေပြီး အင်အားကို ဖြစ်ပေါ်စေရုံမျှမက တောင့်တင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ အကြောအချဉ်များကို ပျော့ပျောင်းစေသည်။ စိတ်နှလုံး နောက်ကျိခြင်းမှ သောကကို အေးငြိမ်းစေ၍ ကျန်းမာနုပျိုစေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်လုပ်ဖို့လိုသည်။ အားလပ်သည့်အချိန်များတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မကုန်ဆုံးနိုင်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေသည်။ လမ်းလျှောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဘတ်စ်ကား စောင့်ရင်းသော်လည်းကောင်း၊ စာဖတ်ရင်း သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး

❖ မိမိအဆုတ်အတွင်းမှ လေဟောင်းလေညစ်များ ❖

ငါးကြိမ်မျှ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထာဝစဉ်
ရွှင်လန်းကျန်းမာလျက် တွေဝေထိုင်းမှိုင်းမှုများကို ကျော်နင်းကာ
စိတ်အားထက်သန်လာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ပထမဆုံး မိမိအဆုတ်အတွင်းမှ လေဟောင်းလေညစ်များ
ကို ကုန်စင်အောင်မှုတ်ထုတ်ရပါမည်။ ထို့နောက် အဆုတ်အတွင်းသို့
လေကောင်းလေသန့်များ အပြည့်အဝရရှိအောင် နံရိုးများ၊ ရင်အုပ်
တြက်သားများ ကြွတက်လာသည်အထိ လေကို နှာခေါင်းမှရှူသွင်း
ပါ။ ထိုသို့ ရှူသွင်းထားသောလေကို နှစ်စက္ကန့်မျှကြာအောင်
ထိန်းထားပြီးနောက် ပါးစပ်အနည်းငယ်ဟ၍ ခပ်ဖြည်းဖြည်း
မှုတ်ထုတ်ပါ။ သက်သက်သာသာနှင့်ပင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဤလေ
ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်မှငါးကြိမ်အထိ
ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ရပါမည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် အထက်
ပါ နည်းသည် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အချိန်အခါမရွေး အသုံးပြုနိုင်သော
အသင့်လျော်ဆုံးနည်းဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ရိလက္ခဏာရှင်းနှင့် တွဲဖက်ပြု
ထုပ် ခြင်းဖြင့် ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသက်ရှူခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်းနှင့်
အကျိုးထူး ရရှိကြောင်းအိရှိရန် မည်ကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ လေ့ကျင့်ကြ
သည်ကို လေ့လာရန်လိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသော
အားတစားသမားများ၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ထာဝစဉ်နုပျိုလိုသော အနု
ညှာရွှင်နှင့် ရုပ်ရွှင်သရုပ်ဆောင်များ၊ သမထနှင့် ဝိပဿနာလိုက်
အသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဟိန္ဒူယောဂီများတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။



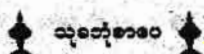
ကိုယ်တိုင်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် သင်သည် နံနက်ခင်းပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီးနောက် အဆုတ်အတွင်းမှ လေများကို မှုတ်ထုတ်ပြီး လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် မျက်စေ့ကို အသာအယာမှိတ်၍ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ခြောက်ကြိမ်၊ ခုနှစ်ကြိမ်မျှ ဆက်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် မျက်စေ့ကိုဖွင့်၍ ပြတင်းပေါက်မှ မြင်တွေ့ရသော ရှုခင်းကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ သင်၏ စိတ်အစဉ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်း၍ ရှေ့မှမြင်ကွင်းသည်လည်း ပိုမိုကြည်လင်လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ကျက်မှတ်ရာ၌လည်းကောင်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် ပိုမိုမှတ်မိလွယ်၍ မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်လာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

“နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ပြုပြင်ရမည့်နေထိုင်စားသောက်မှု”

ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်သော ဓာတ်သဘာဝများကို နေ၊ ရေ၊ မြေ၊ လေတို့မှသာ ရရှိသည်မဟုတ်။ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများ၊ သစ်သီးဝလံများမှလည်း ရရှိပေသည်။

သဘာဝအသီးအနှံများတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်များသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ရွှင်လန်းကျန်းမာစေသည်။ သွေးသားပြည့်ဖြိုး၍ အားအင်ကို တိုးပွားစေကာ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို နုပျိုစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝက ပေးအပ်ထားသော အစားအစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို



www.burmeseclassic.com

။ မိဘ မိမိတ်ကိုးကျထူးသားအားခြင်း။ ။

ဖောဖောသီသီ စားသုံးရန် လိုအပ်စေသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးစီ၊ တစ်မျိုးစီမှ မတူညီသော အာဟာရဓာတ်များဖြင့် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းသွားခြင်းဖြင့် အနာရောဂါကို ကင်းရှင်းစေကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးသားလှည့်ပတ်မှုနှင့် လုပ်ငန်းအဝဝကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေလေသည်။

သံပုရာသီးနှင့် ရှောက်သီးတို့တွင် လူ၏ သွားနှင့် အရိုးများကို ခိုင်မာစေသော ဗီတာမင်စီဓာတ်ပါဝင်၍ အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။ ထို့အတူပင် ဗီတာမင်ဘီဓာတ်ကို ငှက်ပျောသီးမှရရှိနိုင်၍ မုန်ညင်း၊ မုန်လာ၊ ခါကျက်ဥ၊ ဆလပ်၊ ပန်းမုံလာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သဘောသီးနှင့် အခြားသီးနှံမျိုးစုံတို့ ပါဝင်သော အခြားဗီတာမင်ဓာတ်များသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အကောင်းဆုံး ဆေးဝါးများပင်ဖြစ်ပေသည်။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း၊ မှန်ကန်သော အသက်ရှူခြင်းနှင့် သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းစသည့် သဘာဝတရားနှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုအကျင့်ကို စနစ်တကျကျင့်သုံးပါက ဆေးခန်းသို့ သွားရမည့် ဒုက္ခမျိုးကို မတွေ့ကြုံ နိုင်ပေ။

ကျွန်တော်တို့သည် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးရာ၌ မူလဓာတ်သဘာဝကို ပျက်စီးစေသော ကြော်လှော်စားသောက်ခြင်းမျိုးထက် အစိမ်းသက်သက်သော်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်ပါက မျှတစွာပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ စားသုံးသင့်ပေသည်။ ဆီပူဖြင့် ကြော်လှော်ခြင်းထက် ဟင်းချိုကျို

ချက်ခြင်းသည် ဝိတာမင်ဓာတ်များကို မပျက်မစီးစားသောက် နိုင်ပေသည်။

သို့သော် မည်သည့်ကိစ္စမဆို ပိုမိုလွန်ကျူးခြင်းသည် မကောင်းပေ။ သင့်တင့်မျှတသော အစားအစာသည် လူကို ခွန်အား တိုးတက်စေသော်လည်း လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးခြင်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ရာရောက်၍ ခွန်အားဆုံးရှုံး စေသည်။ အကယ်၍ အစားအသောက်များကို လိုသည်ထက် ပိုမို စားသုံးမိပါက နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်ရာအင်္ဂါများတွင် ပိုမိုအလုပ်လုပ်ရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် မှုနှင့် မအီမသာဖြစ်မှုတို့ကို ခံစား ရပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မလိုအပ်သော အညစ်အကြေးများ ကြာရှည်ကိန်းအောင်းစေ သဖြင့်လည်း ကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွ မှုတို့ကို တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးရာရောက်ပေသည်။

အစာကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုမစားသောက်မိရန်အတွက် အစာစားသောက်ပြီးနောက် ဝမ်းခါနီးအခါတွင် အဝအပြဲ ဆက်လက်စားသောက်ခြင်းမပြုပဲ စားသောက်စားပွဲခုံမှ ထပြစ် အောင် ထမိရန်လိုပေသည်။ ပါးစပ်အလိုလိုက်၍ စားကောင်း သောက်ဖွယ်များကို တနင့်တပိုးစားခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုကိုလည်း ညှင်းပန်းရာရောက်ပေသည်။ မိမိ၏ စိတ်ဆန္ဒ အလိုကို မချုပ်တီးနိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော အကျင့်ဆိုးများသာ ဖြစ်ပေသည်။

မိမိပါးစပ်နှင့် အာရုံငါးပါးကို အလိုလိုက်ခြင်းသည် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းရေး၏ ရန်သူဖြစ်၍ ထိုအကျင့်ကို စွဲမြဲစွာ

မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကုသမှုအားအောင်မြင်ရေး

ကျင့်သုံးမိပါက မိမိကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သူဖြစ်၍ အရက်သေစာ စားသောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းစသော မှားယွင်းသည့် အမှုအကျင့်များကို တစ်ဆင့်တက်၍ ကျူးလွန်ရန် လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

အစာစားရာတွင် ပလုပ်ပလောင်းစားခြင်းလည်း မပြုသင့်ပေ။ ပလုပ်ပလောင်းစားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ဖျက်ပြားစေ၍ အစာကြေချက်မှုကို ဆုတ်ယုတ်စေသည်။ အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ အစာအိမ်တို့ ဒုက္ခပေးနိုင်လေသည်။

အစားအသောက် မဆင်မခြင်စားခြင်း၊ အချိန်မှန် မစားခြင်းတို့မှာ အစာကြေညက်မှုကို ပြုလုပ်ရန် အချိန်မရသဖြင့် အစာအိမ်တွင် အဆိပ်အတောက်များ စုစည်းမိတတ်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက်နှင့် အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်နေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုလားသော အညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်ရန်အတွက် အဆုတ်၊ အရေပြား၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အူမကြီးတို့မှာ တာဝန်ယူဆောင်ရပေသည်။ အထက်ပါ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် လူ၏ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပြီး ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်ပါက လူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိပါးလာနိုင်ပေသည်။

အစာအိမ်နှင့် အူမကြီးသည် အဆိပ်အတောက်များ စုထေးရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူသဖြင့် ၎င်းတို့ကို အစဉ်သန့်ရှင်း၍ အလှည့်လှုပ်ရန် ဝရံစိုက်ရပေမည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်ကန်မှုသည်

ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်ဖြစ်၍ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်မျှ
ဝမ်းနှုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၊ အဆိပ်အတောက်များကို
စွန့်ထုတ်နိုင်ပေသည်။

မလိုအပ်သော အညစ်အကြေးများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်
အဆိပ်သင့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်
တွင် အဆိပ်အတောက်ရှိနေသူသည် မည်သည့်အခါမျှ စိတ်လက်
ကြည်သာ ရွှင်ပြမှုမရှိနိုင်ပေ။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်
ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းလက္ခဏာဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်
အဆိပ်သင့်နေသူတစ်ဦးက မည်သည့်အခါမှ စိတ်အားထက်သန်မှု
ကို မတွေ့ရှိနိုင်ချေ။

ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း၊ ခေါင်းမခဲ ဆိုသည့် စကားအတိုင်း
ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မျှတအောင်
နေထိုင်စားသောက်တတ်ရန် ဂရုပြုရပေမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အစားအစာ လုံးဝမစားဘဲနေခြင်းသည်
လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များ ကင်းရှင်းရန်
အကောင်းဆုံးကုသနည်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အစာအိမ်သည်
ရေမြှုပ်နှင့် ပမာတူ၍ စားသောက်သမျှ အစားအစာထဲမှ အာဟာရ
ဓာတ်များကို စုပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကို ဖြန့်ဝေပေးလေ
သည်။ သို့သော် နာမကျန်းနေသောအခါတွင်မူ အစာအိမ်၌ အဆိပ်
အတောက်များ စုမိနေတတ်သဖြင့် ရေမြှုပ်ကို ညှစ်သလို ညှစ်ပစ်ရန်
လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဂလင်းအကျိတ်များ

မိမိသာ မိမိတံတိုင်းကျ ထူးသားအောင်ဖြင့်ရေး

သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဟော်မုန်းနှင့် တစ်ခြားဓာတ် သဘာဝများကို သွေးကြောအတွင်းသို့ ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆိပ်သင့်သောအခါတွင်မူ ဂလင်းအကျိတ်များ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်သဖြင့် အစားအစာမှစားဘဲ အနားယူခြင်းသည် ဂလင်း အကျိတ်များအား ပိုမိုအားကောင်းအောင် အနားပေးရာ ရောက်ပေသည်။

အသားဓာတ်မှ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသော ပရိုတိန်းဓာတ်ကို ရရှိစေသော်လည်း အဆိပ်အတောက်ဖြစ်မှုနှင့် ရောဂါပိုးများကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေသဖြင့် အနည်းငယ်သာ စားသုံး သင့်ပေသည်။

နေ့စဉ် အချိန်မှရေချိုးခြင်းသည် လူကို ကျန်းမာရွှင်လန်းစေ လျက် သံဓာတ်ကို တိုးပွားစေလေသည်။ သို့သော် ရေချိုးချိန်ကိုမူ ဂရုစိုက်ရန် လိုပေသည်။ နံနက် ဆယ်တစ်နာရီမတိုင်မီ အချိန်နှင့် ညနေငါးနာရီကျော်အချိန်များသည် ရေချိုးရန် သင့်လျော်၍ နေပူ လွန်းသော အချိန်များတွင်မူ ရေချိုးရန်မသင့်ပေ။ ရေကူးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားများကို သန်မာစေ၍ အဆုတ်ကို အား ကောင်းစေသဖြင့် ရေကူးခြင်းကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ကျ ပြုလုပ် နိုင်လျှင် ကောင်းပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် တစ်နေ့လျှင် တစ်ချိန်ကျသတ်မှတ်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာ တွင် မောပန်းလွန်းခြင်းမဖြစ်စေရန် သတိပြုအပ်ပေသည်။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးနောက် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပါ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပေမည်။ နောက်ဆုံးတွင်

ရိလက္ခဏာဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အနားယူခြင်းသည် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရန် အချိန်မရသူများအဖို့ နံနက်စောစောအာရုံဦးနေရောင်ခြည်အောက်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အထူးကောင်းမွန်လှပေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအားကစားနည်းဖြစ်ကြောင်း အများအသိအမှတ်ပြုပြီးဖြစ်ပေသည်။ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှုရှိုက်ရပြီး စိတ်နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေ၍ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းကို ချောမောပြေပြစ်စေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အသက်မရွယ်မရွေး၊ လူကြီးရော၊ လူငယ်များအတွက်ပါ အကောင်းဆုံး သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်အတောက်တို့ကို ကင်းစင်စေလျက် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် မူးဝေထိုင်းမိုင်းမှုတို့ကို ပျောက်ကင်းစေလေသည်။



။ ဝိကဝိဝိတ်တိုင်းကျသုတေသနအောင်မြင်း။ 。

အခန်း (၁၁)

“ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်များ”

ဆန္ဒနှင့် မျှော်လင့်ချက်များသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝအတွက် ရှင်သန်နေသော စိတ်ဓာတ်အင်အားများဖြစ်ပေသည်။ ဆန္ဒနှင့်မျှော်လင့်ချက်များ ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့် လူ၏ဘဝလည်း သေဆုံးရပ် တန့်သွားရတော့သည်။

လူ့ဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသော လူသားတိုင်းသည် သာမန်အားဖြင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော ဘဝမျိုးကို လိုချင်တောင့်တကြသည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် တောင့်တခြင်းသည် အသက်မရှိပေ။ ဝိညာဉ်မဲ့ခန္ဓာကိုယ်သာဖြစ်ပေသည်။ သာမန်တောင့်တရုံမျှဖြင့်သာ ဆန္ဒပြည့်ဝမည်ဆိုလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်း အောင်မြင်သူတွေချည်း ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိမှု၊

ပြင်းပြတပ်မက်သော အလိုဆန္ဒ၊

တင်းကြပ်သော စည်းကမ်းလိုက်နာမှုနှင့်

လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုသည်သာ

အောင်မြင်မှု၏ သော့ချက်ဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဖူလုံရေး၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး၊ အသိဉာဏ်

www.burmeseclassic.com



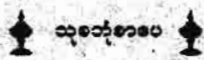
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေးနှင့် မိတ်ကောင်း
ဆွေကောင်းများဖြင့် ပြည့်စုံသောဘဝသည် ကျွန်တော်တို့၏ အခြေခံ
လိုအပ်ချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

“ကမ္ဘာကိုဘယ်သူစိုးမိုးသလဲ”

‘ကမ္ဘာကို ဘယ်သူစိုးမိုးသလဲ’ ဖော်ပြပါအမည်ဖြင့် ရေးသား
ထားသော စာအုပ်တစ်အုပ်အကြောင်းကို စာစောင်တစ်ခုတွင်
ဖတ်ရှုလိုက်ရပါသည်။ ထိုစာအုပ်အား မည်သူရေးသားထုတ်ဝေ
သည်ကို မှတ်မထားလိုက်မိသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိ
ပါသည်။ ကျွန်တော်မှတ်မိသည်မှာ ထိုစာအုပ်သည် အိပ်ဆောင်
စာအုပ် အရွယ်အစားသာဖြစ်၍ စာမျက်နှာရှစ်မျက်နှာခန့်
ရှိပါသည်။ သို့သော် စာအုပ်တွင် စာတစ်လုံးတည်း ရေးသား
ဖော်ပြထား၍ စာအုပ်၏ အလယ်မျက်နှာတွင် ရိုက်နှိပ်ထားပါသည်။
ထိုတစ်လုံးတည်းသော စာမှာ ‘ငွေ’ ဟူ၍ ဖြစ်ပါ သည်။

ကုန်ထုတ်ဆက်ဆံရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းပေါ်လာသည့်
အချိန်မှစ၍ ငွေကြေးသည် အရာရောက်ခဲ့ပါသည်။ ငွေကြေးသည်
အရာရာဖြစ်ပါသည်။ ငွေရှိမှ လူရာဝင်၍ ငွေရှိမှ ထင်ပေါ်ပါသည်။

ယခုလက်ရှိအခြေအနေတွင် ငွေကြေး၏ အရေးပါမှုမှာ
ပို၍ပင် မြင့်မားလျက်ရှိပေသည်။ ငွေကြေးသည် လူ့နိပစ္စည်း



www.burmeseclassic.com

မိမိ၏အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့

သဲလှယ်ရေး ကိရိယာအဖြစ် အသုံးပြုလာရာမှ ငွေကြေးက လူကိုပြန်၍ လွမ်းမိုးသော ကာလလည်းဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးဖြင့် အထည်အလိပ်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ စားသောက်ကုန်၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ကုန်ထုတ်ကိရိယာသော လူသုံးကုန်များကို ရောင်းချဝယ်ယူနိုင်ရာမှ ထင်ပေါ်မှုနှင့် စာမည်တစ်လုံးကိုပင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော အခြေအနေမျိုးသို့ပင် ရောက်ရှိနေပါသည်။ ယခင်က ငွေကြေးဖြင့် ဖန်တီး၍ မရရှိနိုင်သော အနုပညာရှင်ဘဝကိုပင် ယခု အခါ ငွေရှိပါက စာရေးဆရာ၊ ရုပ်ရှင်ခင်းသား၊ မင်းသမီးစသော အနုပညာရှင်ဘဝကို ငွေကြေးဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။

မိမိ၏ဘဝကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ အောင်မြင်အောင် ဆုထောင်ရာတွင် ငွေကြေးကြွယ်ဝရေးသည် အဓိကမဟုတ်သော်လည်း အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းမှ ပါဝင်နေပေသည်။ ယခုအခါတွင် ရိုးသားမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် အသိပညာရှင်တို့သည် ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုရှိသူလောက်မျှပင် လူရာမဝင်ဖြစ်နေရသည်မှာ ချစ်မြင်ကိုယ်တွေ့ပင်ဖြစ်သည်။ ငွေကြေး၏ လွမ်းမိုးမှုကြောင့် ဆုတို့၏အကျင့်စာရိတ္တများ ပျက်ပြားခြင်း၊ ဝိသမလောဘသမားများပြားလာခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်များ ခေါင်းပါးခြင်းတို့သည် ရုပ်ဝတ္ထုက လူကိုလွမ်းမိုးလာသည့် သိပ္ပံခေတ် လူနေမှု အဆင့်အတန်း၏ ဆုတ်ယုတ်မှုပင်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိထားသင့်သည်မှာ ကိုယ်



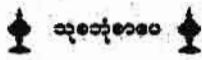
ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေး၊ အသိဉာဏ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင် ရေးနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားတို့သည်သာလျှင် တကယ့်စစ်မှန် သော ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုဖြစ်ကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

တရားမျှတမှုမရှိသော စာနာမှုမရှိဘဲ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားတစ်ခု တည်းဖြင့် ရရှိလာသောငွေကြေးသည် စင်စစ်ချမ်းသာမှုကို မပေးစွမ်း ခိုင်ချေ။

အပြုစိတ်ထားရှိခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ဓာတ်နှင့်တရား မျှတစွာရရှိလာသောစီးပွားသာလျှင် စစ်မှန်သော ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု ကို ပေးနိုင်ပေသည်။ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်း၊ စိတ်အား ထက်သန်ခြင်းနှင့် အပြုစိတ်ထားရှိခြင်းသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု တံခါးဝကို တွန်းဖွင့်နိုင်သော စွမ်းအားများပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဦးစွာအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို လိုလားကြပေသည်။ ထိုသို့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို ရရှိရန် လိုလား တောင့်တသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်နှလုံး အတွင်းသို့ ထိုးနှက်ဝင်ရောက်လာသော ရန်သူနှစ်ဦးမှာ စိုးရိမ် စိတ်နှင့် သံသယပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါရန်သူနှစ်ဦးကို ဦးစွာချိုးနှိမ်တိုက်ဖျက် ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုရန်သူနှစ်ဦးကို ချိုးနှိမ်တိုက်ဖျက်ရန် ဒုတိယ အကောင်းဆုံးသောထိုးစစ်မှာ မိမိစိတ်နှလုံးအတွင်း၌ 'ကြွယ်ဝ ချမ်းသာစိတ်'ကို မွေးမြူရန်ပင်ဖြစ်သည်။



မိမိက မိမိတို့ကိုးကုသောအားအာရုံခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ လူဆင်းရဲတစ်ယောက်ဟု မြင်နေခြင်း၊ ဆင်းရဲ
မွဲတေသူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေမည်ကို
တွေးတောကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် မိမိ၏ လုပ်ငန်းတွင် ဖြစ်မှုဖြစ်ပျက်မှုမလား
ဆိုသော သံသယစိတ်သည် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ဘဝကို
ဖျက်ဆီးနေသော စိတ်ဓာတ်ခြံပိုးများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်
ခြံပိုးပျားကို ချိုးနှိမ်ဖျက်ဆီးခြင်းမပြုပါက အပြုစိတ်ထားနှင့်
ကြွယ်ဝချမ်းသာရေးတံခါးသည် လုံးဝပိတ်ဆို့နေဦးမည်သာ ဖြစ်ပေ
သည်။

'သင့်လက်ထဲတွင် ငွေတစ်ကျပ်သာရှိပါစေ၊ ထိုငွေတစ်ကျပ်
တို့ ရဲရဲဝံ့ သုံးစွဲပစ်လိုက်စမ်းပါ။ နက်ဖြန်အတွက် တွေးပူမနေပါနှင့်'
ဟု ဆရာကြီးပီမိုးနင်း ရေးသားခဲ့ဖူးပေသည်။ မှန်ပေသည်။
ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြာခဏပင် စိုးရိမ်ပူပင်မှုများ လွန်ကဲနေတတ်၏။
မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်တစ်ခုအတွက် မလုပ်ဆောင်မီမှာပင်
လုပ်မှလုပ်နိုင်ပါ့မလားဟု တွေးတောပူပန်နေမိတတ်၏။ နောင်ကြံ့
ရမည့် ပြဿနာကို ယခုကပင် တွေးတောပူပန်နေမိတတ်၏။ တွေး
တောပူပန်ခြင်းသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများနှင့်
စိတ်ဓာတ်ကိုပျက်ပြားစေသည်။

'ရုံးက အလုပ်များကို ညအိပ်ယာဝင်ချိန်အထိ သယ်
လာပါနှင့်' ဟု မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောဖူးသည်။ ရုံးအလုပ်ကို ရုံးမှာ
ထားခဲ့ပြီး မိသားစု၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင် စိတ်နှလုံးရွှင်သန်း

ချမ်းမြေ့စွာ ကုန်လွန်စေ၍ အပူအပင်ကင်းမဲ့စွာ အိပ်ယာဝင်
ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

လက်တွေ့ဘဝတွင်ကား ဘဝ၏ အခက်အခဲများ၊ စိုးရိမ်
ပူပန်မှုများနှင့် တွေးတောကြောက်ရွံ့မှုများသည် မိမိစိတ်၏
ထင်မြင်ချက်များသာ ဖြစ်ပေသည်။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းသည်
လွယ်ကူ၍ အဝေးမှနေ၍ စဉ်းစားတွေးတောနေခြင်းသည်သာလျှင်
ပြဿနာကို ပိုမိုခက်ခဲစေလေသည်။ စင်စစ် ကျွန်တော်တို့ တွေး
တောပူပန်သလောက် မည်သည့်အခါမှ အခြေအနေဆိုးဝါး မလာ
ကြောင်း အတွေ့အကြုံများစွာက သင်ယူပြီး ဖြစ်လောက်ပေသည်။

ဘဝတွင် စိတ်တိုင်းကျ အောင်မြင်ခဲ့သူတစ်ချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့
လေ့လာကြည့်ကြပါဦးစို့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာမန်လူများထက်
ပိုမိုသော ထူးခြားသည့် ဉာဏ်ပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသလား။
မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သူတို့၏အောင်မြင်မှုများမှာ ထူးခြားသော
ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုထက် အပြုစိတ်ထားမွေးမြူခြင်း၊ အရာရာကို
အကောင်းဘက်မှ ရှုမြင်တတ်သည့် စိတ်တန်ခိုးကြောင့်သာ ဖြစ်ပေ
သည်။

အပြုစိတ်ထားမွေးမြူခြင်း၊ အကောင်းဖက်မှ ကြည့်မြင်
တတ်ခြင်းနှင့် တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိခြင်းတို့ကြောင့်သာ
ထိုသူတို့၏ ဦးနှောက်နှင့် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ တစ်ခြားသူများ ထက်
ပိုမိုထက်မြက်ပြီး စိတ်အားထက်သန်ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။
စိတ်အားထက်သန်သူသည် အလုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြီးဆုံးအောင်
ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။

။ မိမိ၏ မိမိတို့၏ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ။

အလုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်တိုင်နိုင်ခြင်းသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနှင့် အောင်မြင်မှုအပေါင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်လည်းဖြစ်ပေသည်။ မိမိလုပ်ငန်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် မနားမနေ လုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦးသည် တစ်ပါးသူအပေါ်တွင် ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုပြောရန် အကြောင်းမရှိပေ။ ပျင်းရိငြိုးငွေစွာဖြင့် အလုပ်ချိန်ပြီးဆုံးရန် နာရီတကြည့်ကြည့် လုပ်နေသူအတွက် အခွင့်အခါနှင့် ကြွယ်ဝမှုသည် အဘယ်မှာ နီးစပ်ပါမည်နည်း။

ကျွန်တော်သည် ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာလိုသည့်အတွက် 'ကြွယ်ဝချမ်းသာ' စိတ်ကို မွေးမြူရမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူကဲ့သို့ပြောဆိုနေထိုင်ရမည်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုအတွက် တိကျသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး အပြုစိတ်ထားပွား များရမည်။ မနာလိုဝန်တို့ခြင်း ကင်းရှင်းလျက်၊ ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားကို တည်ဆောက်ရမည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့ သတိပြုသင့်သည်မှာ မိမိ၏ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိသော ဘဝင်မြင့်စိတ်နှင့် ပရမ်းပတာစည်းကမ်းမဲ့သော အကျင့်တို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ တွေးတောပူပန်ခြင်း မရှိအပ်ဟုဆိုသော်လည်း လွန်ကဲစွာသုံးစွဲခြင်း၊ သောက်စားရမ်းကားခြင်းနှင့် ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတမှုမရှိအောင် ဟော့ရမ်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ချွေတာသုံးစွဲခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးစွဲသင့်ကြံခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စည်းစနစ်ရှိမှုနှင့် ဒွန်တွဲနေသည်ကို

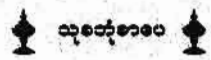


သတိပြုအပ်၏။ ချွေတာစုဆောင်းခြင်းသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာ
မှုအတွက် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

သင်၏ ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုအတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း
နှင့် အင်(မ)ဂျီနေးရှင်းတို့လည်း ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ သင်၏
လိုအပ်သော ငွေကြေးအတိုင်းအတာအရ အချိန်ကာလတစ်ခုကို
တိကျစွာသတ်မှတ်၍ ထိုနေ့၊ ထိုရက်တွင် သင်လိုအပ်သော ငွေကြေး
များ သင့်လက်ဝယ်ရောက်ရှိရမည်ဟု စိတ်ချယုံကြည်ပါ။ ယုံကြည်
သည့်အတိုင်းရရှိမည်ဟု အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် မိမိအတွင်း
စိတ်(ဝါ) မသိစိတ်မှ လက်ခံအောင် အထပ်ထပ်ရွတ်ဆိုပါ။ ထို့နောက်
သင်လိုချင်သော ငွေကြေးများကို သင်ကိုယ်တိုင်ရေတွက်၍ သုံးစွဲ
နေပုံကို စိတ်ကူးဖြင့်ကြည့်မြင်ပါ။ သင်၏ စိတ်မှတွေးထင်သည့်
အတိုင်းဖြစ်လာရသည်ကို ကျွန်တော်တို့အခါခါပြောပြီး ဖြစ်ပေသည်။
မိမိစိတ်ကူး(ဝါ) တွေးဆချက်ကို အတွင်းစိတ်က လက်ခံရရှိသည်နှင့်
ထိုစိတ်ကူးအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိသည်ကို
နက်နက်နဲနဲ ယုံကြည်ပါလော့။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် လောကနိယာမကို ဦးစွာ
သဘောပေါက်ဖို့လိုပေသည်။ မိမိက တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိလျှင်
တန်ဖိုးပေးရသည် မဟုတ်ပါလော့။ ပစ္စည်း၏ တန်ဖိုးနှင့် ညီမျှသည့်
ငွေကြေး(သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခု ရယူလိုမှုအတွက် သင်၏ ကြိုးစား
အားထုတ်မှုကို ပြသရပေမည်။

ဤနေရာ၌ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံကို အနည်းငယ်
ပြောပြရန်လိုပေလိမ့်မည်။ စာရေးသူသည် တစ်ချိန်ကစာအုပ်အငှား



www.burmeseclassic.com

။ မိမိသားစုအဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့များ ။

ဆိုင်ကလေးတစ်ဆိုင် ဖွင့်လှစ်၍ ဝမ်းကျောင်းခွဲရဖူးပေသည်။ ကံအကြောင်းမလှဖြစ်ပုံမှာ စာရေးသူ စာအုပ်အငှားဆိုင်ဖွင့်သည့် နှစ်မှာပင် စာအုပ်အငှားဆိုင်ရော၊ အိုးအိမ်ပါ မမျှော်လင့်ဘဲ အကြောင်းတစ်ခုဖြင့် ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသည်။

ထိုအခါ မိမိကိုအားကိုး၍ မိမိစီမံရာခေါင်းညိတ်တတ်သော မိဘများရော၊ မိမိပါခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်အကျကြီးကျခဲ့ရပါသည်။ မိမိအတွက် နေစရာအိမ်တစ်လုံးနှင့် ထမင်းစားရန် အလုပ်တစ်ခု မဖြစ်မနေလိုအပ်နေပါပြီ။ ထိုစဉ်က စာရေးသူသည် စိတ်ပညာစာအုပ်များ မဖတ်ဖူးသေးပါ။ စိတ်ပညာကိုလည်း လေ့လာလိုက်စားခြင်း မရှိသေးပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် မျက်နှာငယ်ငယ်နှင့် သူတစ်ပါးအိမ်နေကြရသော မိသားစုနှင့်နေစဉ်နှင့်အမျှ စားဝတ်နေရေးအတွက် သောကရောက်နေရသော မိမိ၏ဘဝကိုသာစိတ်နာရင်း မိသားစုအတွက် နေအိမ်နှင့် အလုပ်တစ်ခုကိုသာ မရမနေ ရယူချင်သောဆန္ဒများ တဖွားဖွားပေါ်လျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အချိန်နှင့်အမျှ ဤကိစ္စသာ စဉ်းစားနေရုံမဟုတ်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်သည့်တိုင် သူများအိမ်တွင် မအိပ်နိုင်သေးဘဲ အလုပ်၊ နေအိမ်၊ အလုပ်၊ နေအိမ်ဟု ရေရွတ်ရင်း မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့်အိမ်ပုံစံကိုလည်းကောင်း၊ မိမိလုပ်လိုသည့် တင့်တောင့်တင့်တယ်ဆုံး အလုပ်တစ်ခုကိုလည်းကောင်း စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်မြင်ရင်း မိမိကိုယ်တိုင် မသိမြင်ဘဲ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်မိနေပါသည်။ မိမိ မိသားစုနှင့် ပြောဆိုသည့်အခါတိုင်း မှတ်လည်း

လက်ရှိဘဝကို စိတ်ပျက်ညည်းညူခြင်းမျိုးမရှိဘဲ မိမိတို့ အလိုရှိသော
 ဘဝကိုသာ စိတ်ကူးဖြင့်ကြည့်မြင်ရင်းပြောဆို ကြည်နူးနေမိ
 ကြပါသည်။ ထိုအချိန်ကသာ ကျွန်တော်၏ မိဘများက ဘဝအပေါ်
 စိတ်ပျက်၍ ဆင်းရဲကျပ်တည်းမှုအတွက် မြည်တွန် တောက်တီး
 နေမည်ဆိုပါက ကျွန်တော်၏စိတ်ဓာတ်နှင့် ကျွန်တော်၏ ဘဝသည်
 နာလန်ထူနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ မိသားစု၏ အားပေးမှု စိတ်ပျက်
 ခြင်းမရှိပါဘဲ ဘဝအပေါ် အကောင်းမြင်ဝါဒဖြင့် မျှော်လင့်ချက်
 ထားရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ကျွန်တော်၏ လိုအင်ဆန္ဒအတွက်
 ကျွန်တော်သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရင်း အလုပ်
 အကိုင်နှင့်နေအိမ်ကို ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိစားဝတ်နေရေး
 ဘဝအတွက်မူ စာရေးသူ၏ ဖျက်သိမ်းခဲ့ရသော စာအုပ်ဆိုင်မှ
 စာအုပ်များကို ညဈေးတန်းတွင် ခင်းကျင်းရောင်းချစားသောက်ရင်း
 ဖြေရှင်းခဲ့ရပါသည်။ မိမိ၏ ကံကြမ္မာနှင့် ဘဝအတွက် ဘုရားသခင်
 ကိုပင် ကျေးဇူးတင်ရပါ မည်။ ကျွန်တော်တို့၏ နေအိမ်ဖျက်သိမ်း၍
 နှစ်လတိတိပြည့်သော နေ့မှာပင် ပညာရေးဌာနတစ်ခုမှ အလုပ်
 သမားတစ်ဦးလိုကြောင်း လျှောက်လွှာခေါ်ယူရာ ဝင်ရောက်
 လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ ထိုဌာနသို့ လူကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်တွေ
 ဆုံရာတွင် ကျွန်တော်သည် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ထိုအလုပ်ကို
 လုပ်လိုကြောင်း၊ ထိုအလုပ်နေရာသို့ တစ်ခြားတစ်ဦးကို မခန့်ထား
 စေလိုကြောင်း ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။
 အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် လူပေါင်းနှစ်ရာကျော်

။ မိမိအား မိမိထံသို့ လျှောက်ထားကြောင်း ။

လျှောက်သည့်အထဲမှ မိမိအား ရွေးချယ်ကြောင်း အကြောင်းကြား
စာကို နောက်တစ်နေ့နံနက်မှာပင် ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က မိမိနှင့်
အတူ ဝင်ရောက်လျှောက်ထားသူများတွင် ဝိဇ္ဇာ/သိပ္ပံဘွဲ့ရသူများနှင့်
တစ်ခြားကျောင်း ဆရာများ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများပါ ပါဝင်ကြောင်း
နောက်မှ သိရပါသည်။ ထိုထဲတွင် ခန့်အပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်
ဆွေမကင်းမျိုးမကင်း ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ နီးစပ်ရာ မိတ်သဟာများမှ
ထောက်ခံစာနှင့်တကွ ပေးပို့လိုက်သော လျှောက်လွှာများလည်း
ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ မရှေးမနှောင်းမှာပင် မိမိ၏ အိမ်ရှင်များကလည်း
သူတို့၏ အိမ်တွင် ငှားရမ်းနေထိုင်သော အိမ်ငှားများကိစ္စ ပြေရှင်း
ပေးသည့်အတွက် စာရေးသူအပေါ် လေးစားယုံကြည်မှုရှိလာပြီး
သူတို့မြေနေရာကွက်လပ်တစ်ခုတွင် စိတ်တိုင်းကျ ဆောက်လုပ်၍
နေထိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါတော့သည်။

“ဆန္ဒတော ကိနာမကမ္ဘ နသိဇ္ဇတိ”

“ဆန္ဒတော-ပြင်းပြသောဆန္ဒရှိသူအား၊ ကိနာမ-အဘယ်
မည်သော၊ ကမ္ဘ-အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်၊ နသိဇ္ဇတိ-မပြီးမြောက်ဘဲ
ရှိပါအံ့နည်း”

(ဓမ္မ၏ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး)



www.burmeseclassic.com



“ကောင်းသောအကျင့်

ကောင်းသောအလေ့အထသည်

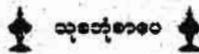
ကောင်းသောဘဝကို လှပစေသည်”

လုပ်နေကျအလုပ်တစ်ခုသည် နေ့စဉ်မပျက်မကွက် စွဲမြဲစွာ လုပ်ကိုင်မိသောအခါ မလုပ်ရမနေနိုင်သည့် ‘အကျင့်’ တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ် စေလေသည်။

ထို့ကြောင့်လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် စရိုက်တစ်မျိုးစီရှိကြ၍ ထို အကျင့်စရိုက်၏ ကောင်းမွေ့ဆိုးမွေ့ကို လူတိုင်းမလွဲမသွေ လက်ခံရလေ သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် နံနက်စောစောလက်ဖက်ရည် (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီသောက်တတ်သော အကျင့်ကို မွေးကတည်းက စွဲမြဲလာကြသည်မဟုတ်ချေ။ လူမှုရေးလုပ်ငန်း အရသော် လည်း ကောင်း၊ မိမိအိမ်ရှိမိသားစုတို့၏ အကျင့်စရိုက်ကြောင့်လည်းကောင်း အကျင့်စရိုက်ဖြစ်ပေါ် လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မြို့နေလူလတ် တန်းစားများ နံနက်စောစော အိပ်ယာထချိန်တွင် လက်ဖက်ရည် မသောက်ရမနေနိုင်ခြင်းမှာ ငယ်ငယ်ကတည်းက နေ့စဉ်သောက် လာသော အစွဲကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျေးလက်တောရွာနေသူများကား နံနက်စောစော ထမင်းကြမ်း၊ ပဲပြုတ်၊ ငရုတ်သီးထောင်းနှင့် ရေနွေး ကြမ်းသောက်ရမှ ကျေနပ်ကြလေသည်။

အကျင့်တစ်ခုသည် လုပ်ပါများလျှင်စွဲသွားပေတော့သည်။



မိမိဘဝ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူးသင်အောင်ပြင်းရေး

ထိုစွဲမြဲလာသော အကျင့်သည် တည်တံ့ခိုင်မြဲလျက် လူ၏စရိုက်၊ သဘာဝကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေသည်။

ကောင်းမွန်သောအကျင့်စရိုက်ရှိသူသည် ကောင်းမွန်သော အကျိုးတရားများအား ခံစားခွင့်ရရှိစေပြီး ယုတ်ညံ့သော အကျင့်ဆိုး ရှိသူများအား ယုတ်ညံ့သောဘဝကို ရရှိစေလေသည်။ ထာဝစဉ် ရယ်ရယ်မောမောနှင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်တတ်သူများအဖို့ သောကနှင့် အခက်အခဲများသည် ထာဝစဉ်မှုန်ဝါးပျောက်ကွယ် စေပြီး ထာဝစဉ် ညည်းညူလေးလံထိုင်းမှိုင်းလေးလံသူများအတွက်မူ သောကနှင့် မပျော်ရွှင်ခြင်းကို ခံစားရပေသည်။

မနာလိုဝန်တိုစိတ်များ ဒေါသနှင့်အပျက်ရှိသူတို့သည် စိတ်အားငယ်မှုနှင့် သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုမှုကို ကြီးထွားစေသည်။

ရောဂါတကယ် မရှိဘဲလျက် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝေဒနာ စွဲကပ်နေသည်ဟု စိတ်ထဲမှ ထင်မှတ်ခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာကို ရရှိစေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် မိမိဘဝအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အမှုအကျင့်များကိုသာ စွဲမြဲအောင် လေ့ကျင့်မွေးမြူရမည် ဖြစ်ပြီး ဘဝအတွက် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ဆိုးကျိုးကိုသာပေးမည့် အမှုအကျင့်များကို သတိထား၍ ပယ်ဖျောက်သင့်ပေသည်။

အလေ့အကျင့်သည် လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် အောင်မြင်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော အလွန်အရေးပါသည့် အကောင်းဆုံးကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်သည် လူတိုင်း၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အသက်မွေးမှု၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ကိုယ်တူညီတရား

တို့၏ ဖော်ပြချက်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝသည် ကျွန်တော်တို့ ရောက်ရှိနေ သည့်အဆင့်၊ နေရာ ကျွန်တော်တို့ စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးလာခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ထားသည့်ဘဝ၊ ရည်မှန်းထားသည့် အဆင့်နေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှု အမှုအကျင့်သည် များစွာအရေးပါပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ကောင်းသော အလေ့အကျင့်များ မွေးမြူကျင့်သုံးနိုင်ရန်အတွက် ဦးစွာအားဖြင့် အပျက်စိတ်ကင်းစင် ရမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဖက်၊ အပြုဖက်သို့ မျှော်လင့်သော စိတ်များ မွေးမြူ၍ အောင်မြင်စိတ်(ဝါ) အပြုစိတ်(ဝါ) ပျော်ရွှင် စိတ်ထားကို အစဉ်လက်ကိုင်ထားရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်မှုသည် ဘဝ၏ အနှစ်သာရလည်းဖြစ်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်မှုမရှိသော ဘဝသည် အနှစ်သာရမဲ့သော အဓိပ္ပာယ် ကင်းမဲ့သည့် ဘဝသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်မှုမရှိသော အောင်မြင်မှုသည် စင်စစ် အောင်မြင်မှု မဟုတ်နိုင်ချေ။

စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုသာလျှင် ပျော်ရွှင်မှုအပေါင်းကို နေ့စဉ်ခေါင်းဆောင်လာလျက်ရှိပေသည်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်၏။

သဘာဝကပေးအပ်သော သဘာဝ၏ အအခွင့်အရေးများ ကို ကျွန်တော်တို့ လက်လွတ်မခံသင့်ပေ။ ထာဝစဉ်ပျော်ရွှင်စွာ

မိမိသံမိမိစိတ်တိုင်းကျထူးထူးအောင်မြင်ရေး

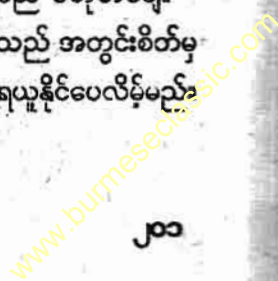
နေတတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် အောင်မြင်ခြင်းလည်းဖြစ်၏။ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းလည်းဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေပေါများခြင်းလည်းဖြစ်၏။ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းလည်းဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ တိုးတက်မှုအတွက် အကောင်းဆုံး တွန်းအားပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ ချိုမြိန်ခြင်းဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်နှလုံးညစ်ညူးခြင်း၊ မပျော်မရွှင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်နှလုံး လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်းများကို စွန့်ပစ်ပါလော့။ ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် အပြုစိတ်မွေးမြူခြင်းဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ခြင်းရှိသော စိတ်ထားကြောင့် ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ စင်စစ်မပျော်မရွှင်ဖြစ်ခြင်းသည် မည်သည့် အမှောင့်ပယောဂကြောင့်မှ မဟုတ်။ မိမိ၏စိတ်နှလုံးကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်နှလုံးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။

ပျင်းရိခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် တိုးတက်အောင်မြင်ရေး၏ ရန်သူပင်ဖြစ်၏။ ပျင်းရိသူ၊ ငြီးငွေ့သူတို့တွင် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိကြချေ။ စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိသောသူသည် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စေ့ဆော်စိတ်ကုန်ခမ်းနေတတ်၍ မည်သည့်အောင်မြင်မှုကိုမှ ရယူနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

သင်၏ ပျော်ရွှင်သော အလေ့အကျင့်သည် အတွင်းစိတ်မှ လက်ခံလာသောအခါ မုချ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝကို ရယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။



“စဉ်းစားဆင်ခြင်ညွှန်ကြားနှင့်ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း”

လူတိုင်းရရှိသော အခွင့်အရေးတစ်ရပ် သင့်တွင်ရှိနေပါသည်။ ထိုအခွင့်အရေးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးအကြောင်းနှင့် အဆိုးအကောင်းကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့် (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်နိုင်ခွင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ လောကီလူ့ဘောင်တွင် ကျွန်တော်တို့သည် ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်နှင့် နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေကြရပေမည်။ စားဝတ်နေရေးပြဿနာနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများသာမက နိုင်ငံရေး၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် သဘာဝတရားအပေါ်တွင် လူများစွာတို့သည် တစ်ယောက်တစ်မျိုး ငြင်းခုံလျက်ရှိကြပေသည်။ သို့သော် လူတစ်ချို့သာလျှင် များစွာသော လူတို့မှာ ငြင်းခုံဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ပြောသမျှ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နှင့် ပုတ်သင်ညိုလုပ်နေသူများသာ များပေသည်။

သို့သော် ထိုထက်ဆိုးသည်ကား ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံမှုမရှိ၊ ကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာစုံစမ်းမှုမရှိဘဲ အရာကိုစွမ့်န့်သမျှကို မိမိထင်သလို တစ်ဖက်သတ်တွေး၍ အငြင်းသန်နေကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ကြားဖူးနားဝဖြင့် ပြောဆိုရေးသားချက်များ၊ ကိစ္စတစ်ခုပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာ တင်ပြပြောဆိုနိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း ဧကန်မုချမှန်ကန်ပြီဟု မဆိုလိုပေ။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရသော ပြဿနာတော်တော်များများတွင် အကြောင်းပြချက်ခိုင်လုံသော်လည်း အရာခပ်သိမ်း မမှန်

ကန်နိုင်ပေ။

အကြောင်းပြချက်ကောင်းသော လိမ်ညာမူများအောက်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ အမှန်တရားသည် ဖုံးကွယ်နေတတ်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် ခက်ခဲနက်နဲသော ဘာသာရပ်ကိစ္စများ၊ ဝိဇ္ဇာပညာနှင့် နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာတွင် သူတစ်မျိုး၊ ငါကတစ်ဖုံ ငြင်းခုံနေကြသဖြင့် အခါပေါင်းများစွာ အမှားနှင့်အမှန် ရောထွေးနေတတ်ပေသည်။

သို့ဆိုလျှင် မည်သည်ကို ယုံကြည်ရမည်နည်း။

အမှန်တရားသည် အဘယ်မှာနည်း

“သစ္စာတရားသည် ခရီးထွက်ရန် ဟန်ပြင်နေဆဲမှာပင်၊ မုသာဝါဒသည် ကမ္ဘာကိုတစ်ပတ်ပတ်ခဲ့ပြီးပေပြီ”

ဆိုသော စကားကို ကြားမိခဲ့ဖူးပါသည်။ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတော်တော်များများသည် အမှားနှင့်အမှန် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း လိုအပ်နေပေပြီ။

“လူတိုင်းအဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအရာသည် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုပင်ဖြစ်သည်” ဟု အီမဆင်က ပြောခဲ့ဖူးပေသည်။

“လူ့အရည်အသွေး” ဟူသည် ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေးခေါ်ပညာရှင်အင်မင်နူဝဲလ် က ပြောကြားခဲ့သေးသည်။ သူပြော ငါပြောဖြင့် ဟိုဟာဟုတ်နိုး၊ သည်ဟာဟုတ်နိုး ဖြစ်နေလျှင် သတိထားပါလော့။ ထိုသူတွင် အန္တရာယ်ရှိနေပြီ။ အလိမ်ခံဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီ။ ထိုအခြေအနေမျိုးကို အမြင်ဆုံးပြောင်းလဲပစ်ဖို့လိုသည်။



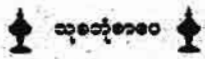
လူသည် အဆင့်အမြင့်ဆုံး သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ဝေဖန်
 ပိုင်းခြားနိုင်သော ဦးနှောက်ရှိသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်
 ဉာဏ်ရှိကြသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ကြသည်။ သို့သော်
 လူတစ်ချို့သည် မိမိဦးနှောက်ကို အသုံးချရကောင်းမှန်း မသိကြချေ။
 ပစ်စလက်ခတ်ပစ်ထားကြသဖြင့် အသွားထက်သော သံမဏိဓား
 အား မိုးရေထဲထားသကဲ့ သို့ သံချေးတက်ကုန် ကြလေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်ကို အမြဲတမ်းထက်မြက်အောင်
 သွေးနေဖို့လိုသည်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းသူသည် ရောဂါပိုးမွှားရန်
 ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း ရှိသူသည် မှားယွင်း
 သော အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၏ တိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကို ခုခံနိုင်
 စွမ်းရှိပေသည်။

ယနေ့လူငယ်များကို ကြည့်ပါလော့။

အချစ်၊ အလွမ်း၊ စွန့်စားခန်းဝတ္ထုများ၊ ယုတ္တိမရှိသော သိုင်း
 ဝတ္ထုများကို ယုံမှတ်ကိုးကွယ်နေကြ၏။ ဘရွတ်(ခ)ရိုးနှင့် ဖိုဘီကိတ်
 တို့၏အလှကို ယစ်မူးတွယ်တာနေကြ၏။

လူတစ်ယောက် ကုန်းကောက်စရာမရှိအောင် မွဲနေလျှင်
 ကူညီထောက်ပံ့၍ ရနိုင်၏။ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်၏။
 သို့သော် အတွေးအခေါ် ချွတ်ခြုံကျနေလျှင်မူကား ဘာမျှ တတ်နိုင်
 လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်တိုင်ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း မရှိသမျှ
 ကာလပတ်လုံး မည်သည့်ပြဿနာကိုမှ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိမ့်မည်
 မဟုတ်သလို အရာရာတွင်လည်း သူတစ်ပါးအပေါ်သာ အားကိုးငို
 ခိုနေရလိမ့်မည်။



သင်၏ အတွေးအခေါ်ကို လွတ်မြောက်အောင် ကြံဆောင်
ပါ။ ထက်မြက်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရရှိရေးအတွက် ဦးနှောက်
ကို အမြဲတမ်းသွေးပေးပါ။ စာပေပညာသည် လူ၏အတွေးအခေါ်
ကို ရင့်သန်စေ၏။ ကမ္ဘာလောကကြီးကို နားလည်စေ၏။
မြက်ခြောက်နှင့်ကောက်ရိုး စားသုံးခြင်းဖြင့် အာဟာရမဖြစ်ထွန်း
သလို ခပ်ပေါ့ပေါ့ရေးသားထားသော အချစ်၊ အလွမ်း၊ ဝတ္ထုများ၊
လိင်စာပေများဖတ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ဦးနှောက်ကို သံချေးတက်အောင်
မပြုလုပ်ပါနှင့်။

ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ
စာပေများကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်
တွေးခေါ်ယုံကြည်မှုကို ထူထောင်ပါ။ သို့မှသာ မျက်မှောက်ဖြစ်
ပေါ်နေသော ပြဿနာများကိုလည်းကောင်း၊ တင်ပြလာသော အဆို
ပြုချက်များကိုလည်းကောင်း မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း သင်၏သိရှိမှုနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော
ဉာဏ်သည် အရာရာတိုင်းတွင် ငြင်းခုံနိမ့်နားမဟုတ်ချေ။ လူတစ်
ယောက်၏ခံယူချက်သည် သင်နှင့်ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေ
သော်လည်း ထိုသူသည် သူ၏ယုံကြည်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခွင့်
ရှိကြောင်း သတိပြုရပေမည်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် တမလွန်
နှင့်ဝိညာဉ်လောကကို ယုံကြည်သည်ဆိုပါစို့။ သင်သည် အထက်ပါ
ကိစ္စကို ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ ပြိုင်ဆိုင်
ငြင်းခုံခြင်း မပြုပါနှင့်တော့။ သူ၏ ယုံကြည်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရန်

(ဝါ) လေးစားရန် လိုအပ်လှပေသည်။ မိမိသိနိုင်စွမ်းမရှိသော မိမိနှင့် အလှမ်းကွာဝေးသော ဘာသာရပ်များကို ဆွေးနွေးငြင်းခုံနေခြင်း သည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

မှန်ကန်သော ယုံကြည်မှုသည် ငြင်းခုံဖို့မဟုတ်၊ ဝေဖန် အကြံပေးရန်အတွက်နှင့် သင်ကိုယ်ပိုင် လက်ခံကျင့်သုံးရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

လူသည် အစွဲအလမ်းကြီးသော သတ္တဝါလည်းဖြစ်ပေသေး သည်။ လူတွင် ဆရာစွဲ၊ ဘာသာစွဲ၊ ဒေသစွဲ စသည်ဖြင့် ရှိတတ်ပေရာ သင်သည် ထိုအစွဲအမျိုးအမျိုးမှ လွတ်ကင်းရန် လိုအပ်လှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အမှားနှင့်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင်ဝေဖန် ပိုင်းခြား နိုင်ရန်အတွက် စာပေပညာနှင့် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝရန် လိုအပ်သလို အစွဲကင်းရန်လည်း လိုအပ်လှပေသည်။ အစွဲအလမ်းကြီးမှုသည် မိမိ၏မှားယွင်းသော ထင်မြင်ချက်ကို အခါများစွာ အတည်ပြု တတ်ပေသည်။

ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဆင်ခြင်မှုတော်တော်များများသည် အချက်အလက် မှန်ကန်မှု၊ စုံစမ်းလေ့လာမှုနှင့် ကင်းလွတ်လျက် မိမိတစ်ဦးတည်း၏ အယူအဆ၊ တစ်ကိုယ်ရည် ခံစားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အောက်ပါအချက်များကို လက်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

"He that cannot reason is a fool,
He that will not a bigot,

။ ဝိသေ မိမိ၏အိမ်ထဲသို့ ယူဆောင်အောင်မြင်ရေး ။

He that dare not a slave."

“စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု မပြုနိုင်သူသည် လူမိုက်၊
စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု မပြုသူသည် တစ်ယူသန် လှေနှံခါးထစ်သမား၊
စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု မပြုရဲသူသည် ကျေးကျွန်”



အခန်း (၁၂)

“သတ္တလောကတွင်အဓိပ္ပာယ်အလေးနက်ဆုံး
သတ္တဝါမှာ ‘လူ’ ဖြစ်သည်”

လူဘဝသည် တိုတောင်းလှပေသည်။ တိုတောင်းလှသော
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ရန်နှင့် လူဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တန်ဖိုး
ရှိရှိ နေထိုင်တတ်ရန် များစွာအရေးကြီးပေသည်။ လူတစ်ယောက်
အဖို့ ကွယ်လွန်သွားသည့်တိုင်အောင် သူ၏ သတင်းစကားကား
လောကကြီးတွင် ကျန်ရစ်နေပေသေးသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ကြီးမြတ်လျှင်
ကြီးမြတ်သည့်အလျောက် သမိုင်းတွင် သက်တမ်းရှည်လျားစွာ
သူ၏ဂုဏ်သတင်းသည် ကျော်စောထင်ရှားလျက် ရှိပေသည်။

အရေးအကြီးဆုံးမှာ လူဘဝ၏ တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များ
ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အသုံးချတတ်ရန်နှင့် လူ့လောကအတွက်
မိသားစုအတွက်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းနှင့် မိတ်ဆွေများအတွက် မိမိ၏
ဂုဏ်ယူဖွယ်ကောင်းသော ဂုဏ်သတင်းကို ထားရစ်နိုင်ရေးပင် ဖြစ်
သည်။

။ ဝိသေ ဝိဝိတ်တိုင်းကျဆုံးသားအောင်ခြင်းရေ ။

“လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူ၏ အဆင့်နေရာ”

သတ္တလောကတွင် လူသည် အဆင့်အမြင့်ဆုံးနှင့် အနိမ့်ဆုံး ပြည့်ဝလေးနက်ဆုံး သတ္တဝါအဖြစ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ခဲ့ပေပြီ။ သို့သော် လူတိုင်းသည် လူ့ဘဝ၏ အရသာကို ချိုမြိန်စွာ ဖြည်းစမ်းနိုင်ကြပါသလား။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် လူတန်းစေ့ဘဝတွင် လူများစုနှင့် တန်းတူရည်တူ အခွင့်အရေး ရရှိနိုင်ကြပါသလား။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် လူ့ဘဝတွင် အဆင့်နေရာမြင့်မားစွာ ဘဝ၏ အရေးပါသော နေရာတွင် ရပ်တည်နေနိုင်ခွင့်ရှိကြပါသလား။

ကျွန်တော်တို့သည် လူဖြစ်လာကြသဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူ့အလွှာပေါင်းစုံနှင့် ကူးလူးဆက်ဆံမှု ပြုကြရလေသည်။ နိမ့်ပါးသူကို ဖေးကူစောင့်မခြင်း၊ ကိုယ့်ထက်မြင့်မားသူကို လေးစားခိုးသေခြင်း၊ တန်းတူရည်တူများအပေါ်တွင် လေးစားချစ်ခင်ခြင်း စသော ဂါရဝတရားဖြင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်သင့်ကြပေသည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ နည်းပါးချို့တဲ့ခြင်း၊ ပညာမဲ့ခြင်း၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟရှားပါးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့် ထရားပျက်ပြားခြင်း စသော ဘဝ၏ ချို့တဲ့မှုများကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဆုတ်ယုတ်လျက်ပြားမှုကို တွေ့လာရပေမည်။ လူသည် တုန်ထုတ်ဆက်ဆံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားလာသည်မှစ၍

ဟန်ဆောင်မှုနှင့် လိမ်ညာမှုများပါ တစ်ပါးတည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သမိုင်းပညာရှင် စစ်ဇွန်က “လူ့သမိုင်းဆိုသည်မှာ လူတို့၏ ရာဇဝတ် ပြစ်မှု၊ ရက်စက်မှုနှင့် မိုက်ခဲမှုများအကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြစ်သည်” ဟု ဖွင့်ဆိုခဲ့လေသည်။ လိမ်ညာခြင်း၊ ကောက်ကျစ်ယုတ် မာခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်တော်ခင်းကြံခြင်းသည် အဆင့်မြင့်သတ္တဝါဖြစ်သော လူတို့တွင် တွေ့ရှိနေသည့် စင်စစ်စစ်နည်းဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်ထင်သည် “လူတိုင်း အသက်လေးဆယ်ကျော်လျှင် လူယုတ်မာဖြစ်ပြီ” ဟု စာရေးဆရာကြီး ဘားနတ်ရှောက လှောင်ပြောင် ခဲ့သည်။

စင်စစ်လူသည် အဆင့်မြင့်သတ္တဝါဖြစ်ပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် နိမ့်ကျသော ဘဝတို့တွင် ကျင်လည်နေကြရသနည်း။ လူသည် အခြားသတ္တဝါတို့ထက် အဆင့်မြင့်သော ဦးနှောက်နှင့် ဆဲလ်အဖွဲ့အစည်းများရှိသည်။ အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတွင်လည်း အခြားသတ္တဝါတို့ထက် သာလွန်သည်။ စကြာဝဠာ၌ လူသည် ဂုဏ် သိက္ခာအမြင့်မားဆုံး ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

သို့သော် လူသည် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မာန်မာနတရားတို့ကြောင့် လူ၏ အသိဉာဏ်ကို အမှောင်ချ၍ ဘဝကို မိုက်မဲစွာရင်ဆိုင်တတ်ခဲ့ကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ၊ ဥပဒေများကို လူကပင်အသိဉာဏ်ရှိစွာ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဝေလည်ကြောင်ပတ်လုပ်၍ ရှောင်တိမ်းဆင်ခြေပေးတတ်ကြသည်။

။ မိမိကား မိမိမိတ်တိုင်းကျ ထူးထူးအားအားဖြစ်ရေး ။

“တိကျသောရည်ရွယ်ချက်” နှင့် “စိတ်အားထက်သန်မှု” များ ကုန်ဆုံး၍ တိုးတက်လာသော လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အာရုံငါးပါး နောက်လိုက်ကာ ဘဝကို ရေစုန်မော့ခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် အဆင့်မြင့်သော လူ၏ဘဝကိုရရှိလာပါလျက် လူတစ်ယောက် ရရှိထိုက်သော အခွင့်အရေးများကင်းမဲ့လာကာ ဘဝတွင် မအောင်မြင်သော အဖြစ်ကို ရရှိခဲ့ကြသည်။

လူ့ဘဝကို ရရှိ၍ လူ့အခွင့်အရေးများကို ပြည့်ဝစွာ ခံစားနိုင်စွမ်းမရရှိခြင်းမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းကျောင်းမှုမရှိခြင်း၊ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်မထားရှိခြင်းနှင့် အသိပညာကင်းမဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကဗျာဆရာ ဒန်တီသည် ငရဲဘုံအကြောင်း ကဗျာရေးသားဖွဲ့ဆိုရာတွင် အခက်အခဲမရှိဘဲ အောင်မြင်စွာ ရေးဖွဲ့နိုင်သော်လည်း နိဗ္ဗာန်ဘုံအကြောင်းကိုမူ ရေးဖွဲ့ရာ၌ များစွာခက်ခဲသည်ဟု ဆိုပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငရဲဘုံအကြောင်း ဖွဲ့ဆိုရာတွင် လူ့လောကရှိ အနိဗ္ဗာန်များ၊ ဆင်းရဲပုံများကို လေ့လာ၍ မကုန်နိုင်အောင် အတုယူဖွဲ့ငြမ်းစရာများ ရှာဖွေနိုင်၍ နိဗ္ဗာန်ဘုံ၏ သာယာကြည်နူးမှုမျိုးကိုမူ လေ့လာစရာ ရှားပါးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

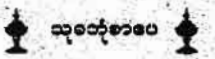
ကျွန်တော်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှ လူပင်ဖြစ်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကင်းလွတ်၍ မရနိုင်ချေ။ လူသည် တစ်ဦးတည်းနေ၍မရ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ညီညွတ်မျှတစွာ ရှေ့ထိုင်မှုပြုရန်



လိုပေသည်။ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်
မဟုတ်ချေ။ ရံဖန်ရံခါ တစ်ဦးတည်း စိတ်ငြိမ်နေရာတွင် စိတ်လက်
ပေါ့ပါးစွာလွတ်လွတ်လပ်လပ်နေခြင်းသည် လိုအပ်မှုတစ်ခုသာဖြစ်၍
အများအားဖြင့်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူများစုနှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၊ ကူညီခိုင်းပင်းခြင်း၊ အပြန်အလှန်လေး
စားမှုပြုခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ဆွေးနွေးငြင်းခုံခြင်းသည်
ဘဝ၏အရေးပါမှု ဖြစ်ပေသည်။ ရွှေပုံ၊ ငွေပုံပေါ် တစ်ဦးတည်း
ထိုင်နေခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝသည် ပြည့်စုံနိုင် မည်မဟုတ်ချေ။ လူ့အဖွဲ့
အစည်းတွင် လူလူချင်းလေးစားမှုရှိခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း
လောက် နွေးထွေးသော အရသာသည် မရှိချေ။

“မိမိ၏ အတ္တအမှန်၊ မိမိ၏ ကိုယ်တိုင်အစစ်အမှန်ကို
ရှာဖွေ တွေ့ရှိသောသူသာလျှင် သူ့ကိုယ်သူသိမြင်သူ ဖြစ်လေသည်။
ထိုသူ သည် သူ၏ အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်ကို တွေ့ရှိပြီး သူ၏ ကြီးမား
သော အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်သူဖြစ်ပေသည်။”

“ကျွန်တော်တို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်တိုင်ဘဝတွင် နေထိုင်
သင့်ကြသည်။ ဤသို့နေထိုင်ရန် အခြေအနေ စိတ်နေစိတ်ထားများ
ကို ကလေးဘဝမှစ၍ တစ်စတစ်စ သွတ်သွင်းသင့်ပေသည်။
ကိုယ်တိုင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိခြင်းနှင့်အတူ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း
ကွပ်ကဲနိုင်ခြင်းသည် ကြီးမားသောအင်အားကို ရရှိစေသော
အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအင်အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်



www.burmeseclassic.com

မိမိဘဝမိမိခင်တိုင်းကျ ထူးဆန်းစရာမြင်ရေး

အခြေအနေနှင့် လူအများကို အောင်မြင်အောင် ကိုင်တွယ် ဆက်ဆံနိုင်သည်” ဟု ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယံတီး က သူ၏ ကျော်ကြားသော ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝခြင်း အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပေသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဟုဆိုသဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးတည်းကေစာရီ တွင်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ကြောင်း ရိုးသားခြင်းစစ်စစ်ကို သာဆိုလိုကြောင်း၊ သတိပြုသင့်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်လည်းကောင်း၊ သင့်တင်မျှတစွာ ဆက်ဆံတတ်ရန် လိုသော်လည်း ထိုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူနေမှုစရိုက်၏ အမှုအကျင့်အတိုင်းကိုမူ လက်ခံကျင့်သုံးရမည် ဟု မဆိုလိုပေ။ ကိုယ့်မူ၊ ကိုယ့်ဟန်၊ ကိုယ့်သဘာဝဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ဆက်ဆံရမည် ဖြစ်ပေသည်။

“လွတ်လပ်ချိန်ကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးချပါ”

လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူတစ်ယောက်အဖို့ လူတန်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ရေးနှင့် ဘဝတွင်အဆင့်အတန်းမြင့်မားစွာ ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချရပေမည်။

လူ့ဘဝ၏ အောင်မြင်ရေးတွင် စီးပွားရေးသည် အရေးကြီး

သော အုတ်မြစ်ဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း ဘဝ၏ လိုအပ်ချက်တွင် ငွေကြေးထက် အရေးပါသော အရာကိစ္စများ များစွာပါရှိပေသေးသည်။ ဘဝအတွက်လုံလောက်သော ငွေကြေးနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများကို ရရှိရန်မှာ မရှိမနေ စုဆောင်းရမည့် အလုပ်ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် အချိန်ရှိသမျှ ငွေကြေးနှင့်စီးပွားချမ်းသာရေးအတွက်သာ လုံးပမ်းလျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနားမရခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အေးချမ်းစွာနားနေမှု မကြုံနိုင်သောဘဝကိုမူ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အောင်မြင်သောဘဝဟု မယူဆပေ။ တစ်နေ့တစ်ရက် ရရှိသောအချိန်ကာလတွင် ငွေကြေး စုဆောင်းရှာဖွေရေး၊ မိတ်သစ်ဆွေသစ်တိုးပွားရေး အသိဉာဏ်နှင့် ဗဟုသုတ ရှာဖွေရေးတို့ကို မျှမျှတတ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည် သာမက ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာစွာနားနေအပန်းဖြေမှုတို့လည်း လိုအပ်ပေသည်။

ထိုသို့ နားနေအပန်းဖြေမှုကို ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသဖြင့် အိပ်ယာပေါ်တွင် ပက်လက်လှဲကာ စိတ်ပမ်းကိုယ်ပမ်းနှင့် ပစ်စလတ်ခတ်အိပ်နေရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ တစ်နေ့တစ်ရက် အလုပ်တာဝန်များ၊ ကုန်ဆုံးချိန်ကို ကိုယ်ပိုင်ချိန်ဟု သတ်မှတ်၍ မိမိဝါသနာပါရာ လေ့လာလိုက်စားခြင်း၊ စာပေဖတ်ရှုခြင်း၊ သီချင်းဂီတနားထောင်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ စကားပြောဆိုခြင်း ကိုယ်လက်လှုပ်မှု တစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို လုပ်သင့်ပေသည်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားသော အသိပညာရှင်နှင့် အတတ်

မိမိကား မိမိကားတိုင်းကုသုတန်းအားဖြင့်ရေး

ပညာရှင်များစွာတို့သည် ၎င်းတို့၏ တစ်နေ့တာအချိန်မှ လွတ်လပ်
 ချိန် (ဝါ) ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို ၎င်းတို့၏ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်း
 များတွင်သာ အချိန်ကုန်လွန်ခဲ့ကြပေသည်။ အလုပ်အကိုင် အလွန်
 များပြား၍ မအားလပ်သော စာရေးဆရာကြီး တော်တော်များများမှာ
 မအားလပ်သည့်ကြားမှပင် ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်များ၊ ဝတ္ထုရှည်
 ကြီးများကို ရေးသားနိုင်ခဲ့ကြ သည်။ ထိုသို့ရေးသားနိုင်ခဲ့ကြခြင်းမှာ
 ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချခြင်းပင်ဖြစ်၍
 ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာမကြီးတစ်ဦးကမူ နေ့စဉ် နံနက်သုံးနာရီနှင့်
 လေးနာရီအတွင်းမှာပင် စာများကိုရေးသားခဲ့သည်ဆို၏။ ထိုအချိန်
 ကို အနှောက်အယှက် အကင်းဆုံးအချိန်ဟုလည်း သတ်မှတ်ခဲ့ပေ
 သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ အလုပ်တာဝန်များ
 အပေါ် ထာဝစဉ်အာရုံစိုက်မနေမိရန်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ကုန်
 ပင်ပင်ပန်းပန်းနှင့် ရုံးတွင်အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် အိမ်ပြန်လာသော
 လင်ယောက်ျားအဖို့ မိသားစုညနေထမင်းဝိုင်းတွင် ရုံးကိစ္စများကို
 သယ်ဆောင်မလာအပ်ပေ။ ရုံးကိစ္စရုံးမှာပင်ထားခဲ့၍ မိသားစု၏
 ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကလေးများအား ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ အသုံးချရပေ
 မည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် နောက်တစ်နေ့ ရုံးလုပ်ရမည့် ကိစ္စတွေ
 ကို တွေးတောမနေပါနှင့်။ မည်သည့် အခါမဆို အားစိုက်လုံးပမ်း
 သင့်သည်ထက် ပိုမိုအားစိုက်လုံးပမ်းခြင်းဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု

မရှိပါ။

မည်သည့်ကိစ္စမဆို လွန်ကဲမှုသည် မကောင်းပါ။ လွန်ကဲခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ်၍ ကောင်းကျိုးထက်ဆိုးကျိုးသာ ရရှိစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု ပြင်းပြစွာဖြင့် တရားလွန်လုပ်မိသဖြင့် ကိုယ်ပန်းစိတ်ပန်းဖြစ်တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်မိသဖြင့် ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်တတ်သဖြင့် မိမိမျှော်မှန်းသလောက် ခရီးမပေါက်ဘဲ နေတတ်ပေသည်။

တစ်ခါက ကမ္ဘာကျော် တိုးတက်ရေးနှင့် စိတ်ပညာကျမ်းများကို ရေးသားခဲ့သည့် စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယံဟီးသည် သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ချိန်တွင် သူ၏ ကြီးမားကျယ်ဝန်းလှသော အိမ်နောက်ဖက်ခြံဝင်းကျယ်ကြီး၌ ခွေးတစ်ကောင်၊ ဘောလုံးတစ်လုံးနှင့် ဘောင်းဘီတိုကလေး တစ်ထည်သာ ဝတ်ဆင်၍ ဆော့ကစားနေလေသည်။ ထိုစဉ် ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြင့် သူ့ထံသို့ ရောက်ရှိလာသော အမေရိကန် သမ္မတထံသူက ထွက်မတွေ့သဖြင့် သမ္မတကိုယ်တိုင် သူ့ထံသို့ လာရောက်တွေ့ဆုံရလေသည်။ သမ္မတလည်း သူ၏ လွတ်လပ်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်ပုံကို သဘောကျကာ နပိုလီယံဟီးနှင့်အတူ ခေတ္တနားနေ အပန်းဖြေသွားခဲ့ကြောင်း ဖတ်ရှုသိရှိရဖူးပေသည်။

မိမိဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းနှင့် စိတ်ဓာတ်နှာငြီးပြေစေရန် အနားယူခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေလျက် စိတ်အား ထက်သန်မှုကို အားပေးပေသည်။ ရေကူးခြင်း သစ်ပင်

www.burmeseclassic.com

စိမိဝါသနာပါရာ လှုပ်ငန်း

ပန်းမာန်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ မကြာခင်က ခဲရိုးထွက်ပေးခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲ ကိစ္စရပ်များကို စိတ်ဝင်စားခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်လုပ်နေကြ အလုပ်မျိုးမှပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြေသိမ့်နိုင်ပေသည်။

စာဖတ်ခြင်းသည် လူ့ဘဝတွင် အသိပညာရရှိရေးအတွက် အလိုအပ်ဆုံးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ရုပ်ရှင်၊ ဝီဒီယိုနှင့် တီဗွီ နေ့စဉ်သတင်းစာတို့သည် လူများစုအတွက် စိတ်အငြိုးပြေစေရန်နှင့် ဗဟုသုတရရှိရန် အသုံးဝင်သော်လည်း စာပေ၏ကဏ္ဍသည် မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာထက် သိမ်မွေ့နက်နဲသော အနုပညာခံစားမှုသည် လူ့ဘဝအတွက် တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်သော အရာမဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးများသည် တိုင်းရေးပြည်ရေး အလုပ်များနှင့် မအားနိုင်လောက်အောင် ရှိသည့်ကြားမှပင် ၎င်းတို့၏ အားလပ်ချိန်၌ ဂီတသီချင်းသီဆိုတီးမှုတ်ခြင်း၊ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထု စာပေဖတ်ရှုခြင်းနှင့် ကဗျာလင်္ကာများကို ရေးသားခြင်းအမှုကို ပြုလုပ် ခဲ့ကြပေသည်။

နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပပျောက်ရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ထက်သန် ကွန့်မြူးရေးအတွက်လည်းကောင်း အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ရီလက္ကဇေးရှင်းမြူလုပ်ခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင် အနားယူအပန်းဖြေနည်း တစ်မျိုးဖြစ်၍ မိမိဝါသနာပါရာ လှုပ်ငန်း

www.burmeseclassic.com

များကို လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့်ပင် သက်သောင့်သက်သာစွာ ပြုလုပ်နိုင်
သည်ဖြစ်ရာ ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးရန် အလွန်ပင် သင့်လျော်လှပေ
သည်။

လူ၏စိတ်သည် ထိန်းချုပ်ရန် အခက်အခဲဆုံးဖြစ်၍ ကစဉ့်
ကလျားအတွေးများဖြင့် မကောင်းမှုဖက်သို့သာ ယိမ်းယိုင်တတ်သော
သဘာဝရှိရာ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များအား အာရုံငါးပါးလိုက်စားခြင်းဖြင့်
မကုန်ဆုံးစေသင့်။ မိမိဝါသနာထုံရာအလုပ်သည်လည်းကောင်း၊
တမင် မွေးမြူရယူထားသော ကိုယ်စိတ်အပန်းဖြေ အကျင့်တစ်ခုခုကို
ကျင့်ကြံ ခြင်းသည်လည်းကောင်း ထွေပြားယိမ်းယိုင်တတ်သော
စိတ်ကို အ ကောင်းဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပေသည်။

“ချစ်မေတ္တာ၊ လိင်စိတ်နှင့် သဘာဝအင်အားများ”

ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းတွင် မြင်နိုင်စွမ်း
ရှိသော အင်အားစုများသည် လျှပ်စစ်ပမာ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပေသည်။
ထိုအင်အားထဲမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လိင်စိတ်မှ ပေါက်ဖွားလာသော
အင်အားစုလည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပေသည်။

လိင်စိတ်သည် ကြီးမားသော အင်အားစုဖြစ်၍ လိင်စိတ်ကို
လွှဲပြောင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော စွမ်းရည်သတ္တိနှင့်
အောင်မြင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ လိင်စိတ်မှ ပေါက်ဖွားလာသော

မိမိတစ်တိုင်းကျ ထူးဆန်းအောင်မြင်ရေး

အင်အားသည် လူအားကျန်းမာသန်စွမ်းစေလျက် စိတ်လက် ပေါ့ပါး
တာ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းကိုလည်း အားပေး
ပေးသည်။ ကမ္ဘာကျော်အနုပညာရှင်ကြီးများ၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်
များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးရှင်များမှာ စင်စစ် လိင်စိတ်ထက်သန်
ကြွယ်ဝသူများဖြစ်၍ ၎င်းတို့၏ လိင်စိတ်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ လွှဲပြောင်း
အသုံးချခြင်းဖြင့် ဘဝ၏အောင်မြင်မှုကို ရရှိလာသူများ ဖြစ်ပေသည်။

လိင်စိတ်သည် ပြင်းထန်၍ အင်အားကြီးမားလှသည်
ဖြစ်ရာ ၎င်းအား စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်
တိုယ်ကျ စည်းစနစ်ကျစွာ အုပ်ချုပ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါမူကား ထွက်ပေါက်
မှားကာ ဘဝ၏ အောင်မြင်မှုများကို လက်လွတ်ရတတ်ပေသည်။
မိမိ၏ဘဝအား မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်ရေးအတွက်
လိင်စိတ်ကို အသွင်ပြောင်းယူရေးသည် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေ
သည်။ သို့သော် များစွာသောလူငယ်လူရွယ်တို့မှာကား ထိုသို့
မဟုတ်ပါချေ။ ထကြွသောင်းကျန်းသော လိင်စိတ်၏ အနိုင်ကျင့်
မိမိတို့ ခံရသည့်အတွက် မိမိ၏ ကာမအင်အားများကို နည်းအမျိုး
မျိုးဖြင့် ဖြုန်းတီးတတ်ကြရာ မိမိ၏ ကာယအားရော၊ ဉာဏအားပါ
ဆုံးရှုံးလျက် ဘဝ၏အောင်မြင်မှုနှင့် အလှမ်းဝေးရတတ်ပေသည်။
ထိုအင်အားသည် အလွန်ကြီးမားသည်ဖြစ်ရာ ထိုအင်အား၏ တွန်း
ထင်မှုဖြင့် အစစအရာရာ အောင်မြင်ရေးဖက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သော
ထိုအင်အားကို ဖြုန်းတီးမိသဖြင့် အကြံဉာဏ်များ စိတ်ပျက်စိတ်

သန်းကောင်းများ ချို့တဲ့ကာ ကျန်းမာရေးနှင့် အဝကိုပါ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပေသည်။

သို့သော် လိင်ကိစ္စသည် လူတစ်ချို့ ထင်မှတ်နေသကဲ့သို့ စက်ဆုပ်စရာကားမဟုတ်ပါချေ။ လူ့လောက တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသည် လိုအပ်ပေသည်။ ဖို-မဆက်ဆံရေးသည် လွန်ကျူးခြင်းမရှိပါက ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ပျော်ရွှင်ရေးအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပေသည်။ ထို့ထက်မက လိင်စိတ်ကို အသွင်ပြောင်း၍ တစ်ခြားဖက်တွင် အသုံးချခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်များ၊ အင်အားနှင့် အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေလေသည်။

သို့သော် လိင်စိတ်ကို စနစ်တကျ အသုံးမချတတ်ဘဲ ပေါက်လွတ်ပဲစားထားပါက ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လုပ်ငန်းအဝဝကို ပျက်စီးစေလေသည်။ စင်စစ် ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ လိင်စိတ်၏ အပြစ်ကားမဟုတ်ပေ။ လိင်စိတ်ကို အလွဲသုံးစားပြုလုပ် သူ၏အပြစ်ဖြစ်ပေသည်။ များသောအားဖြင့် လူများစွာတို့သည် လိင်စိတ်၏ ကောင်းမွန်စွာသောဖက်၌ အသုံးချနိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့လျက်ရှိပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ မိမိ၏လိင်စိတ်ကို ဦးစားပေးလွန်းပြီး ဆန္ဒဖြေဖျောက်ရန်အတွက်သာ အသုံးချမိ၍လည်းကောင်း၊ ထိုလိင်စိတ်အပေါ် နားလည်မှုကင်းမဲ့ပြီး အရှက်အကြောက်လွန်၍ သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အစွန်းရောက်ခြင်းသည် စင်စစ်မည်သည့်နေရာမှ ကောင်းကျိုးမပေးချေ။

။ မိမိဘဝ မိမိစိတ်ဆိုးကျ ထူးထောင်အောင်မြင်ရေး ။

များစွာသော လူတို့သည် ဖို-မ ဆက်ဆံရေးလိင်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ကြရာ၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ နက်နဲသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကာမဆက်ဆံရေးဆိုသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့၏ နက်နဲစွာ ဖူးပေါင်းပါဝင်မှုကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိကြချေ။ နားလည်သိမြင်၍ လိင်စိတ်ဓာတ်၊ လိင်စွမ်းအင်ကို အသွင်ပြောင်း၍ ဘဝ၏ အောင်မြင်ရေး ကိစ္စရပ်များ၌ အသုံးချပါက မည်မျှခရီးပေါက်သည်ကို သိရှိနိုင်ပေသည်။

လိင်စိတ်နှင့် လိင်စွမ်းအားများကို အသွင်ပြောင်းယူခြင်း ဆိုသည်မှာ လိင်ကိစ္စကို ကာယကံမြောက် ဖို-မဆက်ဆံရေးတွင် အသုံးချမည့်အစား ၎င်းစိတ်ကို ချုပ်တည်း၍ ဘဝ၏ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး လုပ်ငန်းပိုင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရေးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ အသွင်ပြောင်း၍ အသုံးချနိုင်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ယောက်၏ အောင်မြင်မှုကို ရှေ့တန်းသို့ ရောက်ရှိအောင် တွန်းတင်နိုင်ပေသည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လိင်ကိစ္စကို လုံးဝပစ်ပယ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပေ။ အစီအစဉ်မဲ့ စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေများ အား ရေလှောင်တမံများ၊ ဆည်များဖြင့် လွှဲပြောင်း၍ အသုံးချသကဲ့သို့ အသုံးချခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပေသည်။ လူတစ်ဦး၏ စွဲဆောင်နိုင်စွမ်း နည်းသော ဥပမာရုပ်နှင့်သံလိုက်ဓာတ်တို့မှာ လိင်စိတ်မှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၍ ထိုအင်အားကို စုစည်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော

တန်ခိုးကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ကင်းစင်စွာ အထင်ကြီးခြင်းနှင့် လိင်စိတ်မှာ ဆက်သွယ်မှုရှိ၍ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးစိတ်အား အောင်မြင်ရေးအတွက် အသုံးချသကဲ့သို့ မိမိတို့၏ လိင်စွမ်းအင် ကိုလည်း အသုံးချသင့်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် လိင်စိတ်၏ ကျေးကျွန်များအဖြစ် မရောက်ရှိစေဘဲ လိင်စိတ်ကို တွပ်ကဲဦးဆောင် ၍ မိမိလိုရာကို အသုံးချဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

အသက်လေးဆယ်မှ ဘဝစသည်ဟု လူတစ်ချို့ပြောဆိုသံ ကို ကြားရဖူးပေသည်။ ဤစကားသည် စင်စစ်လိင်စိတ်ဆိုင်ရာ အပေါ်အခြေခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာသည်ဟု ထင်ရပေသည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လိင်စိတ်၏ စေခိုင်းရာ ကိုသာ နာခံလျက် မိမိ၏ လိင်စွမ်းအင်များကို ဖို-ဆက်ဆံရေးတွင် သာ အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ အသက်လေးဆယ်ကျော် ပုဂ္ဂိုလ်များကား ထိုအရွယ်ရောက်မှပင် မိမိ၏ လိင်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိ၍ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနှင့်ဖြစ်စေ၊ ချိုးနှိမ်နိုင်ပြီး အသွင်ပြောင်းယူလေ့ရှိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ချို့သော ကမ္ဘာကျော်အနုပညာရှင်များနှင့် စာပေ ပညာရှင်များမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှ အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူနိုင်ကြပေသည်။

သို့သော် တစ်ချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူကား အသက် အရွယ် လေးဆယ်ကျော်ရှိမှမက ငါးဆယ်ကျော်၊ ခြောက်ဆယ်ကျော်

❖ မိမိကံ မိမိစိတ်ထိုင်းထုထူးသားအောင်မြင်ရေး ❖

ပင် အောင်မြင်မှုရကြသည်ကို ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိရပေသည်။

အောင်မြင်မှုဆိုသည်ကား အသက်အရွယ်ကြီးငယ်မရွေး ရရှိလျှင် ကောင်းသည်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ကြီးရင့်မှ အောင်မြင်မှုရသည်ထက် ငယ်စဉ်ကပင် ဘဝ၏အောင်မြင်မှုကို ရရှိပါမူကား ဘဝ၏ တိုတောင်းလှသော ကာလလေးအတွင်းဝယ် အောင်မြင်မှုအရသာကို အပြည့်အဝခံစားရမည်ဖြစ်ပေသည်။ လူ့အနည်းငယ်လောက်သာလျှင် အသက်အရွယ်ငယ်ငယ် နှစ်ဆယ် ကျော် သုံးဆယ်အတွင်းတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့ကြသော်လည်း သို့သော် ဤသို့သောသူမျိုးမှာ ရှားပါးလှပေသည်။ ထိုသူသည် ဧကန်မုချပင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် လိင်စိတ်ကို အသွင်ပြောင်း၍ ခိုင်းစေညွှန် ဩဇာနိုင်သူဖြစ်ပေသည်။ ကမ္ဘာကျော်ဝတ္ထုရေးဆရာနှင့် ကဗျာ ဆရာပုညင်ကင်သည် အသက်သုံးဆယ့်ရှစ်နှစ်အရွယ်၊ အရွယ် ထောင်းတုန်းမှာပင် သေဆုံးခဲ့ရှာလေသည်။ သို့သော် သူ၏ အောင်မြင်မှုမှာ အရွယ်နှင့်မမျှတပေ။ သူသည် လိင်စိတ်ကို တန်ဖိုး ခြိုနှို အသုံးချနိုင်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်၍ လိင်စွမ်းအင်ပြည့်ဝသူ တစ်ဦးဖြစ် ကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။

ချစ်သူနှစ်ဦး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ လိင်စိတ်နှင့် ချစ် ခြင်း မေတ္တာတို့နောက်တွင် ကြီးမားသော စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် တည်ရှိပေသည်။ အောင်မြင်သော ယောက်ျားများ၏နောက်တွင် မိန်းမသားတစ်ဦးစီ အမြဲရှိပေသည်။ ဤသည်ကို အနုပညာ(၉)တွင်



ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်လေပြီ။

စင်စစ် အောင်မြင်မှု ရရှိထားသော ယောက်ျားတိုင်း သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို သူတို့၏ ဇနီးမယားအား ပေးဆပ်ရန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင် ထိုစကားလွန်လွန်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပေ။ အချစ်အတွက် အသက်နှင့် နိုင်ငံတော်ကိုပင် စွန့်ခွဲသူတွေရှိသလို အချစ်အတွက် ရဲရင့်ပြတ်သားသော သူရဲကောင်းများအဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ဖူးပေသည်။ အချစ်သည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို ရှေ့သို့ တိုးတက်အောင် တွန်းပို့နိုင်သလို ချောက်ကမ်းပါးသို့လည်း တွန်းချနိုင်ပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စိတ်ဓာတ်အင်အားများများစွာတည်ရှိနေပေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်အင်အားများကို စနစ်တကျ အသုံးချမည့် လျှို့ဝှက်ချက်ကို သင်မြင်လျှင် မိမိ၏ဘဝအား မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထူထောင်အောင်မြင်မည်မှာ မှုချပင်ဖြစ်ပေသည်။

အောင်သစ်

