

မိမိဖွဲ့စည်းပါ

အိတ်တစ်ခုနဲ့ပေါင်

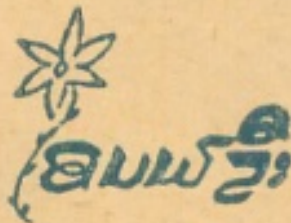
အမည်မဖော်ပြလိုတဲ့ အရှင်ဆုရားက လာရောက်လျှင် ဒါနိုးဆွေးပါမည်ဗျာ

စာအုပ်လက်ပေါင်းစုံ

စာပေအသံအတွက် ထုတ်ဝေရေး ဖြစ်ပျက်အောင်စား
“ ဝေယံဦး ”

(ငြိမ်းငြိမ်းဆု-တင်စိုး)

မြန်မာ့ ဝန်ထမ်းချီရက်



ဝေယံဦးစာပေပြန့်ပွားရေး
အမှတ်-၂၂၆၊ ၃၂-လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့
(ဖုံး-၁၆၈၈၅)

- * ဒိပ်မွေ့ချွတ်ယံဆိုတာ ဘာလဲ။
- * သိဝိတ်၊ သေဝိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ။
- * နှိပ်ကြီးကို ဖောက်ပြီး မြင်တယ်ဆိုတာ ယုံပါလား။
- * ဝိတ်နဲ့ လူတယောက်ကို သေအောင် လုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာ... ယုံသလား။
- * စိတ်ပြောင်းကိုယ်ခွာ လုပ်လို့ ရသလား။
- * ငှက်ပိး၊ ဓားပိးဆိုတာ တကယ်လား။
- * ဒိပ်မွေ့ချွတ်လိုက်တော့ ဘယ်လိုတန်ခိုးတွေ ရလာသလဲ။

နာမည်ကျော်စာရေးဆရာ

ဒေါက်တာ အုန်းမောင်

ဒိပ်မွေ့ချပညာ

ပညာပေးကျမ်းစာအုပ်

(တအုပ်-သုံးကျပ်)

၁၉၇၃-ခု၊ ဧပြီလ ၁၊
ပထမအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်စု (၂၅၀၀)

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ
ဦးစံတိုး

မျက်နှာဖုံးရိုက်
သင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့

ဘလောက်
ဧည့်အေးဘလောက်တို့

ထုတ်ဝေသူ
ဦးစောကြည် (မြို့ဝဠာ)၊ ဝဋ်ဇေယျာဓိပေ၊
အမှတ် ၁၅၁၊ ထူပါရုံ ၁၆-လမ်း၊ အရှေ့ (၁)ရပ်ကွက်၊ သာဓကတန်း

ပုံနှိပ်သူ
ဦးကျောက်လုံး (မြို့-ဝဠာ) ရာကျော်ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၁၃၊ ၃၀-လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဒေါက်တာအုန်းမောင်

အိပ်မေ့ချပညာ

အခန်း (၁)

၁။ အိပ်မေ့ချပညာဆိုတာ ဘာလဲ

အိပ်မေ့ချပညာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အရင်ဖြေရ ပါဖယ်။ အမှန်တော့ အိပ်မေ့ချတယ်ဆိုတာ လူတယောက်ကို စိတ်နဲ့ညှိပီး၊ အကြံပေးပီး၊ အိပ်ပျော်သွားအောင်ပြုလုပ်တဲ့ ပညာ တခုပါ။ အကြံပေးလွယ်တဲ့ - လွယ်ကူစွာ သဘောတူတတ်တဲ့ စိတ်ထားပျော့ပြောင်းသူ နူးညံ့သူ-ကြောက်တတ်သူများကို အကြံ ပေးခြင်း၊ စိတ်ညှိခြင်းများနဲ့ အိပ်ပျော်သွားအောင် ပြုလုပ်လို့

၂ အိပ်ပျော်အောင်လုပ်တာမှာလဲ အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ နဲ့နဲ့လေး အိပ်အောင် (Superficial Hypnosis) နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်အောင် (Deep Hyphnosis) ဆိုပါတော့။ နဲ့နဲ့လေး အိပ်အောင်လုပ်လိုက်တော့ လူ့မသိစိတ် (အတွင်းစိတ်) ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီမသိစိတ်က အကြံပေးလွယ်ပါတယ်။ သူ့ခမျာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ သင်သမျှတွေကိုလက်ခံထားရရှာတယ်။ အိပ်မို့လဲ ချလိုက်ရော အသိစိတ်ပျောက်သွားပီး မသိစိတ်က လှုပ်ရှားလာတော့တယ်။

မသိစိတ်ကဆန်းကျယ်တယ်။

နေ့စဉ်မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ သင်သမျှတွေကိုကျွန်တော်တို့အသိစိတ် (Conscious Mind) က အားလုံးကို မမှတ်ပေမဲ့ သတိမထားပေမဲ့ မသိစိတ် (Sub Consisous Mind) ကတော့ မှတ်သားစုဆောင်းထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်နိုင်တာလဲလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ အဖြေကတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ လူတွေဟာ အကြံပေးတာကို လွယ်ကူစွာလက်ခံတတ်လို့ပါဘဲ။

၂။ လူတိုင်းဟာအကြံပေးခြင်းကို လက်ခံကြတယ်။

လူသားတိုင်းဟာ အကြံပေးတာတွေကို လွယ်ကူစွာ လက်ခံကြပါတယ်။ ဒါဟာလူသားရဲ့အကျင့်စရိုက်တခုပါဘဲ။ ကချိုက ဆိုလိမ့်မယ်။ ဒွိုကစိတ်သိပ်ခိုင်တယ်၊ စိတ်မာတယ်၊ ဘယ်သူ့အကြံပေးတာမှမလိုက်နာဘူး၊ ကိုယ်လက်ခံချင်မှလက်ခံမယ်လို့ ဆိုကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးခွန်းတခုမေးကြည့်ပါ။ မေးခွန်းကတော့ “ငါဟာသရဲကြောက်သလား” ဆို

တာပါဘဲ။ ဒီတော့မိတ်ဆွေရဲ့ အသိစိတ်က နဲနဲလေးမာန ရှိနေ
တာနဲ့ အမှန်ကို ဝန်မခံချင်တော့ဘူး။ သရဲမကြောက်ပါဘူးလို့
ဖြေပါလိမ့်မယ်။

အမှန်တော့မိတ်ဆွေဟာ သရဲကိုကြောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် တယောက်ထဲဖြေကြည့်၊ သရဲကြောက်တာကို ဝန်ခံပါလိမ့်
မယ်။ အဲဒီလိုမှ ဝန်မခံရင်တော့ အလောင်းအစားနဲ့ စမ်းသပ်ရမှာ
ပါဘဲ။ အဲဒီတော့မှ အမှန်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းဟာ
သရဲတစ္ဆေကြောက်ကြတယ်။ မကြောက်ဘူးဆိုတာ ဟန်ဆောင်
တာပါဘဲ။ ဘာကြောင့်သရဲတစ္ဆေကို ကြောက်ကြသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ လူမျိုးသိစအရွယ်ကစပြီး မိဘတွေ လူကြီးတွေနဲ့
အပေါင်းအသင်းတွေက သရဲဆိုတာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။
ကြောက်စရာ ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အမျိုးမျိုး နည်းနဲ့
ချောက်လေ့ရှိတယ် စသည်ဖြင့် အကြံပေးကြပါတယ်။ ပြောကြ
ပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ မသိစိတ်က မှတ်ထားလိုက်တယ်။
မှတ်တယ်ဆိုတာလဲ ခဏမဟုတ်ပါဘူး။ တသက်လုံးစွဲနေအောင်
မှတ်ထားတာပါ။ အဲဒါဟာ ထင်ရှားတဲ့ အကြံပေးချက်ပါဘဲ။

နောက်တခုက အဲဒီစိတ်ခိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေကိုဘဲ ဗေဒင်ဆရာ
တယောက်က “ခင်ဗျားဘယ်နေ့ဘယ်ရက်သေလိမ့်မယ်လို့ ဟော
ကြည့်ပါ” မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ထဲဘယ်လိုနေမှလဲ။

သေရမှာကို တွေးပီး ပူမိမှာ အမှန်ပါဘဲ။ အသိစိတ်က
မကြောက်ပါဘူးလို့ ငြင်းချင်ငြင်းပေမဲ့ မသိစိတ်က ကြောက်ရွံ့
သွားပီးသေမှာတွေးပီး ပူပါလိမ့်မယ်။ (အဲဒီကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်
စိတ်ဟာ အိပ်မက်ထဲမှာ ပေါ်မှာပါဘဲ။)

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ကလေးတခုကို ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ တခါကဗေဒင်ဆရာ တယောက်ဆီ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တယောက်နဲ့ အတူသွားကြတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက ဗေဒင် မေးတယ်။ သူမေးပီးတော့ ကျွန်တော့်ကို မေးဘို့ပြောတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မတော်က ဗေဒင်ကိုမယုံဘူးဗျာ-မမေးချင်ဘူးလို့ ပြန် ပြောလိုက်တယ်။ ဗေဒင်ဆရာကမျက်နှာပျက်သွားပီး ကျွန်တော့် ကိုကြည့်ပါတယ်။ ပီးမှဗေဒင်မမေးချင်နေပါ။ လက္ခဏာဘဲ ကြည့် ပါရစေလို့ပြောတယ်။ ကျွန်တော်လဲ အားနာတာနဲ့ လက္ခဏာ ကြည့်ဘို့ သဘောတူလိုက်တယ်။

ဒီတော့ ဗေဒင်ဆရာက ၇-ရက်အတွင်း ကျွန်တော့်မှာ သား သမီးရှိရင် သေလိမ့်မယ်လို့ပြောပီလေရော။ အမှန်တော့ ဗေဒင် ဆရာက ပညာပြုလိုက်တာပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော့် ခလေး မသေစေချင်ရင် ယတြာလုပ်ရမယ်တဲ့။ ဟတြာကအိပ်ရာ သို့မ ဟုတ် အိမ်ပါရှေ့ရမယ်တဲ့။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်မှာ ၂-နှစ် ရှယ်သမီးလေး တယောက်ပဲရှိတယ်။ ဒီတော့ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

ဗေဒင်ဆရာက ကျွန်တော့်လက္ခဏာကို ဖတ်ပြီး အကြံပေး လိုက်ပြီ။ ကျွန်တော်နာခံလိုက်ရပါတယ်။ ခလေးကို အိမ်ရှေ့ပီး သိပ်ရတာပေါ့။

အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှား သွားလာနေတာ လို့ ဆော်စိတ်က အကြံပေးနေလို့ပါ။ ဘာလုပ်ရင် ကောင်း မယ်၊ ဘယ်သွားရင်ကောင်းမယ်၊ ဘယ်ဟာဖြင့် မကောင်းဘူး။ အလုပ်နဲ့စသည်ဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကပြန်ပီး အကြံပေးနေတာကို လုပ်

ကြရတာပါဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်က အကြံပေးတာကို ဘယ်လိုလက်ခံကြကြောင်း ကျွန်တော် ဥပမာတခု ပြပါမယ်။

ဆိုပါစို့။ ချစ်သူနှစ်ဦးတွေ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချိန်းတဲ့နေရာကို မသွားခင်ကတဲက ရင်ကတုန်နေပြီ။ ချစ်သူချင်းတွေ့တော့လဲ စိတ်က လှုပ်ရှားနေတယ်။ လက်ကိုင်လိုက်ရင်ဘဲ ရင်ထဲမှာဖိုသွားမယ်။ သာယာသလိုခံစားရမယ်။ အဲဒါဟာ ဘာပြုလို့ဖြစ်တာလဲ ချစ်သူလို့ ကိုယ့်စိတ်ကအကြံပေးထားလို့ ဖြစ်တာပါဘဲ။ အဲဒီမိန်းခလေးကိုဘဲ သွေးရိုးသားရိုးစိတ်ထားနဲ့ ကိုင်ကြည့် ဘာမှတုန်လှုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးခန်းမှာတုံးက ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးကို သားဖွားနဲ့ မီးယပ်ပညာသင်ဘို့သွားရတယ်။ မီးယပ်ရောဂါတွေကိုလဲ လက်တွေ့စမ်းသပ်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှတုန်လှုပ်မှုမရှိကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ “လူနာတွေ” လို့ သိထားလို့ပါဘဲ။ အကယ်၍ ကိုယ့်ချစ်သူလို့ အကြံပေးထားရင် ဘယ်လိုဖြစ်ကြမလဲ။

ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေကလဲ ပရိသတ်ကို အကြံပေးကြတာပါဘဲ။ ပရိသတ်ကလဲ လက်ခံကြရတာဘဲ။ စာအုပ်စာတမ်းတွေကလဲ လူတွေကို အကြံပေးနေတာဘဲ။

သာယာတဲ့တေးဂီတက လူတွေကို ကြည်နူးစေမယ်။ လွမ်းဆွတ်ကြေကဲ့တယ် ဂီတကလဲ လူတွေကို မျက်ရည် ကျစေတာပါဘဲ။ စစ်ချီသီချင်းတွေကြတော့ ရဲစိတ်ရဲမာန်တက်စေပြန်ရော။

တိုင်းပြည် ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ စကားကို ပြည်သူလူထုက လက်ခံကြရပြန်တယ်။ ခေါင်းဆောင်ရဲ့အကြံပေးချက်ကို ခံယူတဲ့

သဘောတဲ။ ဘယ်ဟာဖြင့် ကောင်းတယ်-လုပ်ကြပါ။ ဘယ်ဟာ
ဖြင့်မကောင်းဘူး၊ မလုပ်ကြနဲ့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ဈေးတန်းထဲမှာ ရှောက်ကြည့်ရင်းတောင် ဈေးရောင်းသူက
အပြောအတောကောင်းရင် သူပစ္စည်းကို ကြိုက်သွားပီး ဝယ်မိ
ကြတာတဲ။ ဈေးတန်းထဲမှာတဲ “မီးဟေ့” လို့ တယောက်ယောက်
က အော်ကြည့်-အားလုံး ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြတာ
ပါတဲ။

ဘာသာရေးကို ကြည့်အုံးမလား။ ဘုရားတရား သံဃာတို့ကို
ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ့ရနိုင်တယ်
လို့ လူကြီးမိဘတွေက အကြံပေး၊ ဘုန်းတော်ကြီးတွေက အကြံ
ပေးဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက ကိုးကွယ်
ဆည်းကပ်ကြတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဘာသာရေး လိုက်စားတာက
တော့ တကယ်အကျိုးရှိတာပါ။ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြပါ လို့
ကျွန်တော်ကလဲ အကြံပေးလိုက်ပါတယ်။

ခလေးတွေကျတော့ ပိုပီးအကြံပေးရလွယ်ပါတယ်။ ကောင်း
တာကိုသင်ရင် ကောင်းတာတတ်ပါတယ်၊ မကောင်းတာကိုသင်မိ
ရင် မကောင်းတာ တတ်သွားမှာတဲ။ ဒါကြောင့် ခလေးတွေကို
ကောင်းတဲ့စရိုက်တွေတဲ သင်ကြပါလို့ ကြိုကြိုက်တုန်း အကြံပေး
လိုက်ပါရစေ၊

ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေ၊ မြန်မာဆေးဆရာတွေ စသည်တို့
ဟာ လူနာတွေကို ဆေးကုတဲ့အခါ “ပျောက်သွားမှာပါ။ သက်
သာမှာပါ။ ဒီဆေးကိုသာသောက်၊ ယူဖစ်သလိုပျောက်သွားမယ်”

စသည်ဖြင့် ပြောကြပါတယ်။ ဒါဟာလူနာကို အကြံပေးတာပါ
ဘဲ။ တချို့လူနာများ ဘာဆေးမှမကျွေးဘဲ အကြံပေး တိုက်တွန်း
တာ နဲ့ဘဲ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားကြတယ်။ ဒါကို
(Faith cure)လို့ ခေါ်ပါပါတယ်။

စိတ်ရောဂါတွေကျတော့ အကြံပေးခြင်းနဲ့ကုသတာက ပိုပြီး
အရေးပါပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ရောဂါ
တွေဟာ သက်သာစေပါတယ်။ စိတ်ကုထုံးမှာအကြံပေးပြီး ကုသ
တာကလဲ အရေးကြီးလှပါတယ်။

အကြံပေးခြင်းကြောင့် လူတွေဟာ လှုပ်ရှားနေကြရတယ်။
အကြံပေးတာကို လိုက်နာနေကြရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုထပ်မံပြီး
ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

(Auto suggastion)လို့ခေါ်တဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံ
ပေးခြင်းလဲရှိကြောင်း ကျွန်တော်ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကဲ...ဟုတ်
မဟုတ် လေ့လာကြပါစို့။

ည အိပ်ခါနီးမှာ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင်ထားပြီး မနက်
၄ နာရီတိတိမှာ အိပ်ရာက ထမယ်လို့လေးလေးနက်နက်ဆုံးဖြတ်
ပီးအိပ်လိုက်ပါ။ မနက် ၄ နာရီမှာ မိတ်ဆွေနှိုးလာပါလိမ့်မယ်။
ဒါကလက်တွေ့စမ်းသပ်လို့ရတဲ့ အချက်ပါဘဲ။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်အံ့ဩဘာကမနက် ၄ နာရီဆိုတဲ့အချိန်
ကို စိတ်ကဘယ်နည်းနဲ့ သိနေသလဲဆိုတဲ့ အချက်ပါဘဲ။ ၄ နာရီ
သံချောင်းခေါက်သံကို ကြားလို့ဆိုဟုတ်ပါရဲ့။ ဒါဟာ တချို့

အရပ်တွေမှာ နာရီသံချောင်းခေါက်သံ မကြားရဘူးလေ။ နာရီ
သံချောင်းခေါက်သံ မကြားရဘဲ အချိန်ကိုသိနေတဲ့စိတ်ကို ကျွန်
တော်ဖြင့် အံ့ဩမိတယ်။

အမှန်တော့ အသိစိတ် (အတွင်းစိတ်) အခုလိုအံ့ဩစရာကောင်း
တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်လိုက်တာဘဲ။ အိပ်မေ့ချတယ်ဆိုတာလဲ အသိစိတ်
ကိုပေါ်လာအောင်လုပ်ပြီး အသိစိတ်ရဲ့တန်ခိုးသတ္တိတွေကို အသုံး
ချတာပါ။ (အသိစိတ်ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို နောက်အခန်းမှာ
ဖော်ပြပါမယ်။)

အဲဒီလိုဘဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်က အကြံပေးတာကိုဖြစ်
ဖြစ် သူများကအကြံပေးကိုဖြစ်ဖြစ် လက်ခံကြရပါတယ်။ ဘာလို့
လက်ခံကြရသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသားတွေဖြစ်လို့
ပါ။

ဒီကိုအကြံပေးရလွယ်ကူတဲ့လူသားတွေကို အိပ်မေ့ချလို့ ရပါ
တယ်။ အိပ်မေ့ချပီးကိုယ်လိုရာခိုင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေးချင်တဲ့
အကြံကို ထိရောက်စွာပေးနိုင်ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခြင်းအတတ်ပညာဟာ လွယ်ကူစွာ အကြံပေးခြင်း
အပေါ်မှာတည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်အကြံပေးချင်းရဲ့အကြောင်း
ကျွန်တော်တင်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တခါကတော့ ချွင်းချက်
အနေနဲ့ အကြံပေးရခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

(Neurosis) ခေါ်တဲ့ သာမန်အပျော့စား စိတ်ဝေဒနာမှာ
အကြံပေးလို့လွယ်ကူပါတယ်။ (psycnosis) ခေါ်တဲ့ အတင်း
စား စိတ်ဝေဒနာတွေကျတော့ အကြံပေးရ ခက်နေတော့တယ်။
ဒါပေမဲ့ အတွင်းကစိတ်ထင်ပေါ်လာအောင်လုပ်နိုင်ရင်တော့

အကြံပေးရလွယ်ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်က မသိစိတ်ကသာပိုပြီးအကြံ
ပေးရလွယ်ကူတာကိုး။

ဒီဟော့သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ကို နောက်တဆင့်အနေနဲ့ လေ့လာ
သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမိတ်တန်ခိုးကို အသုံးချပီး အမွေ့ချနိုင်မယ်၊
မသိစိတ်ရှဲဆန်းကျယ်မှုကိုလဲ ဖော်ထုတ်နိုင်မယ်။

x

x

x

အခန်း(၂)

၁။ အသိစိတ်

(Conscious mind)

ပထမအသိစိတ်ကို လေ့လာကြရအောင်။ အသိစိတ်ဆိုတာ အသိရှိနေတဲ့စိတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့သတိထားပြီး ပြုလုပ်နေတာအားလုံးဟာ အသိစိတ်ကြောင့်ပါ။ ဥပမာ မိတ်ဆွေဟာ ကျွန်တော့်စာကို သတိထားပြီးဖတ်နေရင် အသိစိတ်ရှိနေတယ်လို့ ခေါ်ရမှာပါ။ စာထဲကိုသတိမရောက်ဘဲ အခြားတနေရာကို သတိရောက်နေရင်တော့ စာဖတ်ခြင်းအပေါ်မှာ မိတ်ဆွေရဲ့အသိ မရှိဘူးလို့ခေါ်ရမှာပါ။

အသိစိတ် ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသိနေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိနေခြင်းပါဘဲ။ အဲဒီအသိစိတ်ကို ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ထား ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကောင်းနေသရွှဲတော့ အသိစိတ်ကရှင်သန်နေ မှာပါဘဲ။ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းတဲ့အခါတို့ စိတ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ အခါတို့မှာ အသိစိတ်ဟာ မှုံ့ဝါးသွားတယ်။ ပြတ်တောက် သွားတယ်။

အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ အသိစိတ်ဟာမှုံ့ဝါး ပျောက် ကွယ်သွားတော့ မသိစိတ်ပေါ်လာပါတယ်။

၂။ မသိစိတ်

(sub conscions mind)

မသိစိတ်ဟာ အင်မတန်အံ့ဩဘို့ကောင်းတယ်။ တန်ခိုးအာနိ သင်တွေ့ အများကြီးရှိတယ်။ သူ့ရဲ့တန်ခိုးသတ္တိတွေကိုသာ ဖော် ထုတ်ပြရရင် လူတွေယုံမှာမဟုတ်ဘူး။ မသိစိတ်သာဆိုတယ်သူက အားလုံးသိ၊ အားလုံးတတ်ပီး အားလုံးကို စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော်တို့အသိစိတ်မှာပေါ်လာတဲ့ သူတွေရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ အရည်အချင်းတွေဟာ တကယ်တော့အသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းရည်ရဲ့ အပုံ တသန်းပုံရင် တပုံတောင်မရှိရှာဘူး။ ဒါတောင်မှ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ စွမ်းရည်သတ္တိ တော်တော်များကြသေးတယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ တန်ခိုးကိုသာ အသုံးချလိုက်ရင် လောကမှာ မဖြစ်နိုင် တာရှိမယ်တောင်မထင်ပါဘူး။

မသိစိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးရာပါဗီဇစိတ်တွေ အစွမ်း သတ္တိတွေ၊ အာရုံခံစားချင်တဲ့ စိတ်တွေရှိပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေရှိ နေကြောင်း တခါတရံအကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှသာ ကျွန်တော်တို့ သိရှိကြတယ်။ မသိစိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ လူမှုနဲ့သိစအရွယ်က စပီး ယခုအချိန်အထိ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်အားလုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၊ ဘဝပေးသင်ခန်းစာအားလုံးကို မှတ်သား စုဆောင်းထားပါတယ်။ အဲဒီ အတွေ့ အကြုံတွေကို လိုအပ် တဲ့အချိန်မှာ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ဖိး အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

အိန္ဒိယပြည်က ယောဂီကြီးတွေဟာ ယောဂီအကျင့်ကို ကျင့် ပီး သူတို့ရဲ့စိတ်တန်ခိုးကို အံ့ဩဘွယ်ရာအသုံးချကြောင်း စာအုပ် တွေထဲမှာ ဖတ်ရပါတယ်။ ဒါဟာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်လိုက်ပြီး မသိစိတ်က အမျိုးမျိုးလှုပ်ရှားလို့ ရပါတယ်။ ဥပမာ-ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တနေရာမှာထားခဲ့ပြီး မသိစိတ်က တနေ ရာသွားပီး ကျက်စားနေရင် ရနိုင်ပါတယ်။

မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းကို တကယ်အသုံးပြုရင် နံရံကို ဖောက်ပြီး တောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ အဝေးကြီးက စကား ပြောသံကိုလဲ ကြားရလိမ့်မယ်။ ဒါကို အမြင်အကြားရတယ်လို့ ပြောကြပါ တယ်။ ဒါလဲဖြစ်နိုင်တာပါ။ စိတ်ရဲ့ အစွမ်းက အဆုံးအမမှမရှိ တဲကိုး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသိစိတ်က “သိနေပါတယ်” ဆိုတဲ့ အသိ ဉာဏ်ဟာ တကယ်တော့ ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူး။ မသိစိတ်က

သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ကသာ အတိုင်းအဆ မရှိအောင် များပါတယ်။

တွေ့တယ်၊ စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အသိစိတ်က တွေးမှ၊ စားစဉ်းမှ တွေးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်လို့ထင်တယ်။ အမှန်တော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မသိစိတ်က အမြဲတန်းစဉ်းစားပီး အမှားအမှန်ဝေဘန်နေလေ့ ရှိပါတယ်။

နေ့စဉ်ကျွန်တော်တို့တွေ့တော့လုပ်တာ တွေ့ကြုံရတာတွေကို ဦးနှောက်က အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ဘယ်ဟာဖြင့်မှားတယ်။ ဘယ်ဟာဖြင့် မှန်တယ်လို့လဲ မှတ်သားပါတယ်။ ဘယ်ဟာဖြင့် သနားစရာကောင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးဘို့ကောင်းတယ်၊ နာကျည်းဘို့ကောင်းတယ်၊ ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်၊ အတုယူဘို့ကောင်းတယ်၊ စသဖြင့်လဲ မှတ်သားထားတယ်။

အဲလိုအတွေ့အကြုံတွေကိုမှတ်တမ်းပြုပြီး လူရဲ့စိတ်က ပြောင်းပါတယ်။ သဘောကောင်းသူ စိတ်တိုသူ စိတ်ခက်ထန်သူ သနားတတ်သူ ဝမ်းနည်းတတ်သူ အပြောင်းအလဲမြန်သူ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သူစသည်ဖြင့်စိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်လာပါတယ်။ တံငါနားနီးတံငါ၊ မုဆိုးနားနီးမုဆိုး ဆိုသလို ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို လိုက်ပြီး စိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါဟာတာကြောင့်လဲ မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းပါတဲ့။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်သတိမထားမိဘဲ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ပြောင်းလဲလာတာပါတဲ့။

မသိစိတ်ကအဲဒီလို အစွမ်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ငယ်ငယ်က အဖြစ်အပျက်တွေ၊ မဝေးသေးတဲ့အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေ၊ ကြံစည် စိတ်ကူးမှုတွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကိုလဲ မသိစိတ်က သို့လှောင် ထားတတ်တယ်။

ဒါတွေကိုအိပ်မေ့ ချပြီး ဖော်ထုတ်လို့ရပါတယ်။ (ဒါကြောင့် အိပ်မေ့ ချခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်က မသိစိတ်မှာရှိတဲ့ အစွမ်း သတ္တိတွေကိုဖော်ထုတ်ပြီး ဘယ်လိုအကျိုးရှိအောင် အသုံးချရမယ်လို့ တိုက်တွန်းအကြံပေးတာပါ။)

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်မသိပေမယ့် အတွင်းစိတ်(မသိစိတ်)က ကြိုတင်စိတ်ကူးမှုတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ စာမေးပွဲဖြေတဲ့အခါမှာ မေးခွန်းကိုမြင်ရမှ သက်ဆိုင်ရာအဖြေကပေါ်လာလေ့ ရှိပါတယ်။ ခေါင်းအေးအေးထားပြီး ခဏလောက် မေးခွန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။ ဘယ်လိုဖြေရမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်လေးတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်တခုဟာမလုပ်ခင်ကမလုပ်တတ်ဘူးလို့တွေးပြီးကြောက် နေပေမယ့် တကယ်တမ်း လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ လွယ်ကူစွာ ပီးသွား ကြောင်းတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မသိစိတ်ကမြင်သမျှ တွေ့သမျှ ကြားသမျှကို မှတ်သားထား ကြောင်း အထက်ကကျွန်တော်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒါကို ရှင်းအောင် သာဓက နှစ်ခုလောက် ပြချင်ပါတယ်။

ခလေးတယောက် အပျင်းဖျားတယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီကလေး

ကလဲ ကရောင်ကတမ်း ပြောတတ်လယ်ဆိုပါတော့။ ဖျားတဲ့အခါ
 သူပါးစပ်က ကရောင်ကတမ်းတွေပြောပါလိမ့်မယ်။ သူက တရုပ်
 ဘာသာ၊ ကုလားဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ အကုန်လုံး ပြော
 တယ်။ ဒီတော့လူကြီးတွေက အံ့ဩကုန်မယ်။ အမှန်တော့ အံ့ဩ
 စရာမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့အိမ်နီးနားချင်း တရုပ်၊ ကုလား၊ အင်္ဂလိပ်
 တွေပြောတဲ့ဘာသာစကားလို ကလေးကိုယ်တိုင် မသိဘဲ အသိစိတ်
 ကမှတ်ထားလို့ပါဘဲ။ ကရောင်ကတမ်းဖြစ်ပြီး အသိစိတ်မဲ့ဝါးပြီး
 နေတဲ့အခါမှာ မသိစိတ် ပေါ်လာတာပါဘဲ”

နောက်သာကေတခုက ကျွန်တော်ရဲ့ ဘကြီးလိုခက်တဲ့ အဖိုး
 ကြီးတယောက်ကပြောပြတူးတယ်။ သူက မြန်မာဆေးဆရာတွေကို
 သိပ်ယုံတယ်။ တနေ့တော့ မြန်မာဆရာတယောက်အိမ် ဆေးကု
 တာသွားကြည့်တယ်။ ဆရာက ပယောဂလဲကုတယ်။

သူ့ရှေ့တွင် မြန်မာ မိန်းကလေးတယောက်ကို ဆရာက ကုလား
 လိုပြောခိုင်းတယ်။ တရုပ်လိုပြောခိုင်းတယ်။ ရှမ်းလို ပြောခိုင်း
 တယ်။ လူနာမိန်းကလေးက အားလုံး ရေရေလည်လည် ပြောပြ
 တယ်။ ဘေးကကြည့်နေတဲ့သူတွေက အံ့ဩလို့ပေါ့လေ။ ဆရာကို
 သိပ်စွမ်းတယ်လို့ထင်ကြတယ်။

ကျွန်တော့်အဖိုးကြီးကလဲ အံ့ဩနေရှာတယ်။ သူကလဲဆရာကို
 ပြန်ပြီး ပညာစမ်းချင်တာနဲ့ သူ့ကိုလဲအမိန့်ပေးပေးပါအုံးလို့ ပြော
 တယ်။ ဒီတော့ဆရာက ခင်ဗျားလဲအိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါ ပါးစပ်က
 တရုပ်လိုပြောရမယ်လို့ အမိန့် ပေးလိုက်တယ်။

အဖိုးကြီးကမပြောဘူးလို့ စိတ်ကိုတင်းထားတယ်တဲ့။ အိမ်လဲ ပြန်ရောက်ရော ဘယ်လိုမှတားလို့ မရတော့ဘဲ ပါးစပ်က တရုပ်လို ပြောမိသတဲ့။ အိမ်သားတွေလဲအံ့ဩ နေတာပေါ့လေ။ အဖိုးကြီး ကစိတ်ကိုထိမ်းပေမယ့်မရဘူးတဲ့။ နောက်ဆုံးမှ သူ့ရားစင်ရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး ဘုရားကိုရှိခိုးလိုက်မှ တရုပ်လို စကားပြောတာ ရပ်သွား သတဲ့။

ဒီတော့ အဖိုးကြီးက မြန်မာဆရာကို သိပ်အထင်ကြီးသွား တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့တွေ့တော့ အကျိုးအကြောင်း ပြောတတယ်။ မြန်မာဆရာသိပ်စွမ်းကြောင်း ပေါ့လေ။

ဒီတော့ကျွန်တော်ကပြန်ပြောတယ်။ “ဘကြီးချီးမွမ်း ရမှာက မြန်မာဆရာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ချီးမွမ်းရမှာက ဘကြီးရဲ့ အသိ စိတ်ပဲ”

ဘကြီးရဲ့ အသိစိတ်က တရုပ်လိုတတ်တယ်၊ မြန်မာ ဆရာက မသိစိတ်ကို တရုပ်လို ပြောအောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းလိုက်လို့ တရုပ်လိုပြောပြတာပါလို့ ကျွန်တော်က ရှင်းပြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘကြီးကတော့ မယုံချင်ဘူး၊ မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းကို မသိလို့ မယုံတာပဲ။ အမှန်တော့ ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ မသိစိတ်က တရုပ်လို စကားပြောတာကို မှတ်ထားတယ်၊ အခွင့်ကြုံတဲ့အခါ ခုလို ဖွင့်ပြောတာပါဘဲ။

ပယောဂဆရာတွေ ရှိသေးတယ်။ လူနာကို စုံတို့၊ နတ်တို့ ဝင်ပူးခိုင်းတယ်။ လူနာကလဲ တိုးတုံရီရိနဲ့ ယိမ်းထိုးပြီး ဝင်လာ တယ်။ ဒီတုန်းလူနာကို “ဘယ်သူဝင်ပူးတာလဲ ပြောစမ်း”လို့ မေးတယ်။ လူနာကလဲ တခုခုဝင်ပူးနေပြီလို့ သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်

နေတော့ အသိစိတ်က မှီဝါးသွားတယ်။ ဒီတော့ ဆရာရှဲ့အကြံ ပေးချက်အတိုင်း သူ့ရှဲ့အသိစိတ်မှာရှိနေတာတွေ ထုတ်ပြောတော့ တယ်။ သူ့ရှဲ့ကြားဘူးနားဝတော့ လျှောက်ပြောတာပေါ့။ (ကျွန် တော်က ပယောဂကို မယုံလို့ ခုလိုရေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ နတ်ပူး သလို၊ စုန်းပူးသလိုဖြစ်ရင် အသိစိတ်ပျောက်ပြီး (Disso Ciate) ဖြစ်ပြီး မသိစိတ်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း တင်ပြတာပါ။)

မသိစိတ်မှာ သိပ်ကောင်းတဲ့ အကြံအစည်တွေရှိတယ်။ ဒါ ပေမယ့် အမြဲတန်းမပေါ်ဘူး။ တခါတလေမှ ပေါ်လာတတ် တယ်။ “တရေးနိုးသော်အကြံပေါ်....ပေါ်တဲ့အကြံ တသိန်းတန်” ဆိုသလိုပေါ့။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး စသည်ဖြင့်အရေး ကိစ္စအားလုံးအတွက် အသိစိတ်မှာ အကောင်းဆုံးအကြံအစည် တွေရှိကြတယ်။ ဝိတ်ကို ကြည့်ကြည့်လင်လင်ထားပြီး “ဒီကိစ္စ အတွက် အကောင်းဆုံးအကြံပေါ်စမ်းကွာ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးစမ်းပါ။ ကောင်းတဲ့အကြံမှချထွက်လာပ လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ စာရေးဆရာတွေမှာ ကိုယ်ရေးချင်တဲ့ အ ကြောင်းအရာအတွက် ကောင်းတဲ့ အချက်အလက်ကလေးတွေ မကြာခဏ ပေါ်လာလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါကို ချက်ခြင်း စာရွက်မှာ ရေးထားသင့်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မှတ်မိမှာမဟုတ်ဘူး။

ဝတ္ထုတပုဒ်ရေးတဲ့အခါ ဝတ္ထုရေးပြီးမှ ဝတ္ထုကို ဘယ်လို ရေးရင် ကောင်းမယ်၊ ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ရင် ကောင်းမယ်-စသည် ဖြင့် အကြံေးတူ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မသိစိတ် မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အကြံအစည်တွေကို ထုတ်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားသင့်

F 2

ကြပါတယ်။ “လူကြံ့ရင် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်” ဆိုတာ အသိစိတ် ရဲ့ တန်ခိုးကြောင့်ပါ။

တစ်ခုခုကို သိပ်အာရုံစူးစိုက်လိုက်ရင် အဲဒီအရာဝတ္ထုအပေါ် မှာဘဲ စိတ်ကရောက်နေလေ့ရှိပါတယ်။

သမထအကျင့်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးပါ။ စိတ်က တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်ထားတော့ တခြားအာရုံခံစားမှုတွေကို မေ့ထားလို့ ရပါတယ်။ ဥပမာ- သမထအကျင့်ကို ပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်နေ တုန်း ဒါးနဲ့သူ့ကိုဝင်ခုတ်ရင် နာကျင်မှုလုံးဝရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်က နာကျင်မှုခေါ်တဲ့ အာရုံမှာ မရှိဘူး။ သမထအကျင့်ပေါ်မှာသာ အာရုံကရှိနေလို့ပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ကြားဘူးတာတစ်ခုရှိပါတယ်။ တော ထဲမှာ ရသေ့ တပါးတာ ထိုင်ပီးတရားကျင့်နေသတဲ့။ သမထ အကျင့်ကိုကျင့်နေတာပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကျားတတောင်ရောက် လာပြီး ခြေထောက်ကို ကိုက်စားသွားသတဲ့။ ဒါပေမယ့် သမထ ကျင့်နေတဲ့ ရသေ့ဟာ ကျားကိုက်မှန်းကို သိကိုမသိလိုက်ဘူးတဲ့။ နာကျင်ဘို့ဆိုတာဝေးရော။ ရသေ့ ရဲ့စိတ်က သမထအကျင့်ပေါ် မှာ အာရုံစိုက်ထားတော့ နာကျင်တာကို မသိတော့ဘူးလေ။

တကယ်တော့ သမထအကျင့်ဟာ အင်မတန်သိပ္ပံနည်းကျပါ တယ်။ သမထအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် မသိစိတ်ရဲ့ တန်ခိုးအာနိ သင်တွေကို အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ တချို့များဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သေသွားလလိုတောင် လိုင်လို့ရပါတယ်။

သိပ္ပံနည်းက ဆုံးဖြတ်ထားတာက သေတယ်ဆိုတာ နှလုံးခုန်

ရပ်သွားတာပါဘဲ။ သမထအကျင့်ကို ကျင့်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နှလုံးခုန်တာကို ရပ်သွားအောင်ထိန်းလို့ရပါတယ်။

စာရှုသူ မိတ်ဆွေဟာ ရန်ကုန်မြို့မှာ ပြသွားတဲ့ (Our Mosh Glint)ဆိုတဲ့ အမေရိကန်ရုပ်ရှင်ကားကို ကြည့်ဘူးပါလိမ့်မယ်။ ဒီဇာတ်ကားမှာ ဇာတ်လိုက်က သူ့ကိုယ်သူသေသွားသလို လုပ်ပြတာ၊ လေလို့ခန်းထဲမှာနေပြတာ တွေမိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ သမထအကျင့်ရဲ့တန်ခိုးပါဘဲ။ သမထအကျင့်ကို ကျင့်ပြီး အသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းကို အမျိုးမျိုးသုံးနိုင်ပါတယ်။

အာရုံတခုကို စူးစိုက်နေတဲ့အခါ အခြားအာရုံတွေကို မေ့ထားနိုင်ကြောင်း ပေါ်လွင်စေတဲ့ နောက်သင်္ခါတခုက စစ်တိုက်နေတဲ့ စစ်သားတွေရဲ့အကြောင်းပါဘဲ။ စစ်ပွဲမှာ ဒဏ်ရာရပြီဆိုပါတော့ စစ်သားဟာ နာကျင်ရမှန်းမသိပါဘူး။ စစ်ပွဲကိုသာ စိတ်ကရောက်နေတော့ နာကျင်တယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ကဲ....တိုက်ပွဲလဲပြီးရော ဒဏ်ရာက နာလာတော့တယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ညဘက်မှာ တူတူပုန်းတန်းကစားတော့ သရဲကို ဘယ်ကြောက်တော့မလဲ။ မှောင်နေတဲ့နေရာကိုသာ တိုးသွားတာပေါ့။ မကစားဘဲနဲ့ မှောင်ထဲသွားပါဆိုရင် သွားရဲမှာမဟုတ်ဘူးလေ။

အာရုံ စူးစိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် တကယ်တော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အာရုံမစူးစိုက်တာများပါတယ်။ တကယ်တန်းသာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရင် နံရံကြီးကိုဖောက်ပြီး မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းက အဲသည်လောက် အံ့သြစရာ ကောင်းပါတယ်။

အခန်း(၃)

၁။ အိပ်မော့ချခံရသူ၏ စိတ်အခြေအနေများ။

ပထမအနေနဲ့ပြောရရင် အိပ်မော့ချခံရရှိသူရဲ့ စိတ်ဟာ အိပ်ပျော်နေသလိုပါဘဲ။ (Hypnosis) ဆိုတဲ့စကားကလဲအိပ်ခြင်းလို့ပြောတာပါဘဲ။

ဒါပေမယ့် ကာယကံရှင်အိပ်မော့ချခံရသူဟာ တကယ် အိပ်ပျော်မသွားပါဘူး။ သူ့စိတ်က နိုးကြားနေတယ်။ အိပ်မော့ချခံရပေမယ့် လမ်းလျှောက်လို့လဲ ရပါတယ်။ စကားပြောလို့လဲရတယ်လေ။

အိပ်မော့ချသူက အိပ်မော့ချခံရသူကို “အိပ်ပါ” လို့ ပြောနေပေ

စိတ်ဆိုတာ ဦးနှောက်မှာရှိတယ်လို့သိပုံပညာဏယူဆပါတယ်။
စိတ်နဲ့ ဦးနှောက်ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုပါတော့။ ဦးနှောက်က လူ့
တကိုယ်လုံးရဲ့အလုပ်အကိုင်နဲ့ အာရုံ-ပါးစလုံးကို ထိန်းချုပ်ထား
တယ်။ ဦးနှောက်ကြောင့် သိခြင်းဆိုတာရှိတာပါ။

“စိတ်ပျိုမှုကိုယ်နဲ့” ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်က တ
ကိုယ်လုံးရဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေကို ပုံမှန်ထိန်းချုပ်ထားရင်ကိုယ်ခန္ဓာ
ဟာ နုပျိုနေမှာပါ။ မျက်နှာဟာ ကြည်လင်တောက်ပနေပါ
လိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်နဲ့စိတ်က ဆက်စပ်နေတော့ တကယ်တမ်းပြောရရင်
စိတ်က ပျော်ရွှင်နုပျိုနေလို့ ကိုယ်ခန္ဓာက နုပျိုနေတာပါ။
စိတ်အခြေအနေကို လိုက်ပြီး မျက်နှာ အမူ အရာ ပြောင်းနေ
ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ အဲသည်လိုဆန်းကျယ်ပါတယ်။

ဒီဆန်းကျယ်တဲ့ စိတ်ကိုလေ့လာပြီး ဘယ်လို အကျိုးရှိအောင်
အသုံးပြုမယ်ဆိုတာဟာ အိပ်မေ့ ချပညာရဲ့အနှစ်သာရပါ။

ကဲ....ဒီတော့ အိပ်မေ့ ချခံရတဲ့ လူရဲ့စိတ်က ဘယ်လိုများနေ
မလဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆက်ပြီး လေ့လာရအောင်။

မယ့် အိပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ခက်တာတ တခြားစကားလုံးလဲရှာမတွေ့
သေးတော့ အိပ်ပါလို့ဘဲ ပြောရပါတယ်။

အိပ်မေ့ချတဲ့အခါမှာလဲ တကယ်အိပ်သလို ပတ်ဝန်းကျင်ကို
ပြုပြင်ထားရပါတယ်။ ဆိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်ထားတယ်။ အနှောက်
အရှက်မရှိအောင် လုပ်ထားတယ်။ အိပ်မေ့ချခံရသူ မျက်စေ့
ညောင်းပီး အိပ်ပျော်အောင် စူးရှတဲ့အလင်းရောင်ကို ကြည့်ခိုင်း
တာတို့၊ အရာဝတ္ထုတခုထဲကို စိုက်ကြည့်ခိုင်းတာတို့၊ လူနာရဲ့မျက်
နှာကို လက်နဲ့သပ်ချတာတို့လဲ လုပ်ကြပြန်တယ်။

ဒီတော့ လူနာက အိပ်ချင်လာတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် တကယ်
တော့ အိပ်ပျော်မသွားဘူး။ အိပ်မေ့ချတာမှာတော့ အသိစိတ်
ကလေးရှိနေသေးတယ်။

ဥပမာ ဆိုပါတော့။ အမျိုးသမီးတယောက်ဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်
ခြိုက် အိပ်နေတုံး အင်္ကျီကျွတ်ချင်ကျွတ်နေမယ်။ ထမိကျွတ်ချင်
ကျွတ်နေမယ်။ အသိစိတ်မရှိတော့တာမို့ သူ့လဲသိမှာမဟုတ်ဘူး၊
ဒါပေမဲ့ အိပ်မေ့ချခံရသူအမျိုးသမီးကို အင်္ကျီချွတ်လိုက်ပါလို့
အမိန့်ပေးရင် အမျိုးသမီးက မလုပ်ဘူးဗျ။ ပါးမချရင်တောင်
ကံကောင်းလှပြီ။ အိပ်မေ့ချတယ်ဆိုပေမဲ့ လူနာရဲ့စိတ်ကို ဆန့်ကျင်
ပီးလုပ်လို့မရပါဘူး။

ဒါပေမယ့် အိပ်မေ့ချခံရတဲ့အခါ အာရုံခံစားမှုကတော့ နည်း
သွားတယ်။ မနာမကျင်စေရဘူးလို့ အကြံပေးထားရင်လူနာကို
ခွဲစိတ်ကုသမှုတောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ သူနာရဲ့ သဘောတူညီမှု

အပေါ် မှုတည်ပါတယ်။ လူနာဟာ မလှုပ်မရွက် ငြိမ်သက်ပီး
ခဲစိတ်မှုကိုခံပါလိမ့်မယ်။

သာမန်အချိန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ နဲ့နဲ့လေးနာကျင်
တာနဲ့ အိပ်ပျော်ရာက နိုးတတ်ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချခံရသူမှာတော့
နာကျင်မှုမရှိတော့ အိပ်ရာကမနိုးဘူးလေ။

သာမန်အိပ်တဲ့အချိန်မှာ သွေးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ ကိုယ်
ခန္ဓာအတွင်းကအလုပ်တွေ တမျိုးဖြစ်ကုန်ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချတဲ့
အခါမှာတော့ မပြောင်းလဲဘူး။ လူနာရဲ့အလုပ်တွေဟာ ပုံမှန်
သဘောသာရှိပါတယ်။ ဒီတော့လူနာနဲ့ စကားပြောလို့ရတယ်။
(မိန်းခလေးကို အကျီချွတ်ခိုင်းလို့တော့ မရဘူးပေါ့)

သာမန်အိပ်တဲ့အခါမှာတော့ ဒီလိုစကားပြောလို့ မရပါဘူး။
လူနာကယောင်ပီး သူ့ဘာသာပြောချင်ရာသာပြောမယ်။ မေးလို့
တော့မရမှာမဟုတ်ဘူး။

သာမန်အိပ်တဲ့အချိန်မှာစိတ်က ပြေးလွှား လှုပ်ရှားနေတယ်။
အတွေးတခုနဲ့တခု မတူဘူး။ ခုန်ပြန်ကျော်လွှားနေတယ်။ အိပ်
မက်၊ မက်တဲ့အခါ ဟိုရောက်ဒီရောက်မက်တာဟာ ဒါကြောင့်ပါဘဲ။
အိပ်မေ့ချခံရတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ကတည်ငြိမ်နေတယ်။ အတွေး
စဉ်ဟာဆက်စပ်နေတယ်။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်လို့ ရပါတယ်။
ဒါကြောင့် မေးလို့ရာကို မေးလို့ရတယ်။ အမှန်အကန် ဖြေကြ
ပါတယ်။

သာမန်အိပ်တဲ့အခါမှာရော၊ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့ အခါမှာရော
ဦးနှောက်ရဲ့ တစိတ်တဒေသကသာ အနားယူပါတယ်။ ဦးနှောက်

တခုလုံး အနားယူတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းက နှိုးကြားနေတယ်။

သားသယ်အမေတယောက်ဟာ ယောက်ျားရဲ့ ကျယ်ကျယ် လောင်လောင်ဟောက်သံကိုမမူဘဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ခလေးရဲ့ အဲဒါကနဲအသံတချက်ကြားတာနဲ့ အိပ်ရာက နိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခလေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စိတ်က (ဦးနှောက်က) မအိပ်ဘူးဆိုတာပြတာပါ။

ဥပါဒါန်အစွဲအလန်းတွေကိုသိပ်ပီး စွဲသမ်းနေရင်လဲ အိပ်ပျော်ပေမဲ့ ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အိပ်မက်အနေနဲ့ ပေါ်လာမှာ။ (အိပ်မေ့ချပီး ဒီစွဲအလမ်းတွေ ပျောက်ခိုင်းမှပျောက်မှာပါ။)

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို အိပ်မက်၊ မက်နေတဲ့ စိတ်နဲ့လဲနှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်အိပ်မက်နဲ့ မတူပါဘူး။ အိပ်မက်က အစီအစဉ်မရှိ အမျိုးမျိုးမက်နိုင်တယ်။ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့ စိတ်ကတော့ အစီအစဉ်နဲ့ မက်ခြင်တဲ့သဘော ရှိနေပါတယ်။

သို့ပေမယ့်အိပ်မေ့ချခံရတဲ့စိတ်ဟာ အိပ်မက်နဲ့တူတာလဲ ရှိပြန်တယ်။ ဒါကဘာလဲဆိုတော့ အိပ်မက်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်ချင်တာတွေဟာ အဘားအဆီးမရှိဖြစ်လို့ရတယ်။ ဘယ်သူကမှလာပီး မကန့်ကွက် မတားဆီးဘူး။ အဲသလိုပါဘဲ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့အခါမှာလဲ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ပြောချင်ဟာ ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်အချိန်မှာ လုပ်လို့မရတာကို အိပ်မေ့ချခံရတဲ့အခါမှာ လုပ်လို့ရတယ်။ ဥပမာ မြန်မာက ကရင်စကားပြောနိုင်တာ၊ ရှမ်းစကားပြောနိုင်တာ စသည်ဖြင့်ပါ။

အိပ်မက်မက်တဲ့အခါ အိပ်မက်ထဲကအကြောင်းအရာတွေကို တကယ်အဖြစ်အပျက်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ အိပ်ရာကနိုးလာမှ တကယ်မဟုတ်မှန်း သိကြတယ်။ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့ အခါမှာလဲ ဒီအတိုင်းပါဘဲ။ သူ့ရဲ့လုပ်တာကိုင်တာအားလုံးနဲ့ အပြောအဆို အားလုံးဟာ တကယ်ဖြစ်နေတာလို့ ထင်တတ်ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခံရတဲ့စိတ်ဟာအင်မတန်အကြံပေးရလွယ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပေးထားတဲ့ အကြံကို အိပ်မေ့ အချခံရတာကပျယ် သွားပေမဲ့ လူနာကလုပ်ရတော့တယ်။ ဥပမာပြရရင် လူတယောက် အိပ်မေ့ချပီးဒီလိုအကြံပေးကြည့်ပါ။ ‘ခင်ဗျားအိပ်မေ့ချတာပျက် သွားပီး ၁၅ မိနစ်ကြာရင် တံခါးပေါက်က တံခါးကိုသွားပိတ် ရမယ်’ လို့ အမိန့်ပေးထားပါ။ အဲဒီလူဟာအိပ်မေ့ချတာက ပျယ် သွားပေမဲ့ ၁၅ မိနစ်ကြာရင် တံခါးကိုသွားပိတ်ပါလိမ့်မယ်။

ခပျဲပေါ့တန်တန်လောက် အိပ်မေ့ချခံရရင် အိပ်မေ့ချခံရ တုန်းပြုလုပ်မိတာတွေကိုမှတ်မိပါတယ်။ လေးလေးနက်နက် အိပ် မေ့ချခံရရင်တော့ မမှတ်မိတတ်ဘူး။ အိပ်မက်မှာလဲ ဒီအတိုင်း ပါဘဲ။ အိပ်ရာဝင်ခါစနဲ့ အိပ်ရာကနိုးလာဦးမှမက်တဲ့ အိပ်မက်ကို မှတ်မိပါတယ်။ သိပ်ပီး အိပ်မောကျနေရင်တော့ အိပ်မက်လဲ မမက်ဘူး။ ဒါဟာလဲ အိပ်မက်နဲ့ အိပ်မေ့ချတာ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့ သဘောပါဘဲ။

အိပ်မေ့ချသူနဲ့အိပ်မေ့ချခံရသူမှာ ဘယ်သူကပိုပီးအစွမ်းထက် မယ်ထင်သလဲ။ အိပ်မေ့ချသူက စွမ်းတယ်လို့အများက ယုံကြည် ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့မဟုတ်ဘူး။ အိပ်မေ့ချခံရသူကပိုပီးစွမ်းတယ်။

ကျွန်တော်တို့က လူ့ဘယောက်ကို အိပ်ပါလို့ဆိုပြီး အိပ်မေ့ချပေမဲ့ အဲဒီလူကိုယ်တိုင်ကငါတော့အိပ်မေ့ချနေပြီ။ “ငါ့စိတ်ကိုလျော့ပြီး အိပ်မေ့ချခံမှတ်” လို့ စိတ်ကိုလျော့လိုက်မှအိပ်မေ့ချလို့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ (Autosuggestion) ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးတာပါ။

အိပ်မေ့ချသူက သူ့လူနာ အိပ်ပျော်သွားတော့ အံ့ဩနေမိတယ်။

အိပ်မေ့ချပီး ရောဂါဘယတွေကို ဆေးကုတော့ အံ့ဩစရာကောင်းအောင် ပျောက်ကုန်တယ်။ ဒါဟာလဲ ဘယ်သူ့အစွမ်းကြောင့်ပါလဲ။ အိပ်မေ့ချသူလား၊ အိပ်မေ့ချခံရသူလား။

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့ စိတ်အစွမ်းကြောင့်ရောဂါဘယတွေပျောက်ကုန်တာပါ။ အိပ်မေ့ချခံရတော့ စိတ်တန်ခိုးတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်တန်ခိုးတွေက ရောဂါတွေကို ပျောက်စေတာ။ ဒါဟာသိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အဆိုတခုပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ဦးနှောက်ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ထားလို့ပါ။ ဦးနှောက်ရဲ့အစွမ်းဟာ အိပ်မေ့ချတဲ့အခါပိုပြီး ထက်မြက်လာပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သာမန်အချိန်တွေမှာတော့ သူတို့ရဲ့စိတ်က တမျိုးဘဲ။ ပျော့တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ညီလေးတယောက်ရှိတယ်။ ၉ တန်းကျောင်းသား။ ဒီကောင်က လမ်းသရဲအငယ်စားဆိုပါတော့။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို အိပ်မေ့ချလို့ရတယ်။

တနေ့ ကျွန်တော်လူနာတယောက်အိမ် ဆေးသွားကုတယ်။ စိတ္တဇလူနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးစွဲနေတဲ့သူပါ။ သူကအိပ်မေ့ချသိပ်

ပီး ဝါသနာပါတယ်။ အိပ်မေ့ချပြီး လမ်းမှာ သွားနေတဲ့လူ
ယောက်ကိုရှေ့ဆက်မသွားဘဲနောက်ကြောင်းပြန်လှည့်လာအောင်
လုပ်ခိုင်းတာတို့၊ စီးကရက်တို့၊ ဘာတို့ဝယ်ခိုင်းတာတို့၊ ခွဲစိတ်
ကုသခိုင်းတာတို့စသည်ဖြင့် ပြောပြတယ်။

ကျွန်တော်က လက်တွေ့ပြလိုက်တော့ ကျွန်တော့်ညီလေးကို
အိပ်မေ့ချပြတယ်။ ကျွန်တော့်ညီလေးကို သူ့ရှေ့မှာ ထိုင်စေပြီး
မျက်နှာကို လက်နဲ့သပ်ချတယ်။ မျက်လုံးတွေကို လက်နဲ့ဖိချတယ်။
ခဏခဏကြာတယ်။ ကျွန်တော့်ညီလေးအိပ်ပျော်သွားတယ်။ နောက်
ကို လန်သွားလို့ ခေါင်းအုံးနဲ့ကာထားရတယ်။

ပီးတော့ အပ်ယူပီး ကျွန်တော့်ညီလေးရဲ့ မျက်နှာတို့၊ လက်
မောင်းတို့ကို အပ်နဲ့ထိုးပြတယ်။ နာတယ်။ မနာဘူးဆိုတာ မျက်နှာ
ကိုကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်လို့ ပြောပီး ကျွန်တော့်ကို သေသေ
ချချောကြည့်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်က သေသေချာချာကြည့်
ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ညီရဲ့မျက်နှာဟာ ရှုံ့မဲ့ခနခြင်းမရှိပါဘူး။
မနာကျင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါဘဲ။

ဆရာကနီးတော့ဆိုမှ နီးလာတယ်။ ကျွန်တော်ကစောစောက
မင်းကို အပ်နဲ့ထိုးတာ မနာဘူးလားလို့မေးကြည့်တော့ နာလဲမနာ၊
သိလဲ မသိဘူးလို့ ပြန်ပြောတယ်။ အိပ်မေ့ချသူက သူ့ကို
(Very good subject) အိပ်မေ့ချဘို့ သိပ်ကောင်းတဲ့ လူလို့
ပြောပြတယ်။

ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက သူက လမ်းသူရဲ အငယ်စားဖြစ်ပေမဲ့
စိတ်ကပျော့ပြောင်းပီး အကြံပေးရလွယ်ကူကြောင်း ပြောချင်
တာပါဘဲ။

တချို့ဆရာတွေက အိပ်မေ့ချတယ်ဆိုတာ အကြံပေးတာ သက်သက်လို့ဘဲ ဆိုကြပါတယ်။ မှန်လဲမှန်ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချ တယ်ဆိုတာ အကြံပေးခြင်းပါဘဲ၊ ဒါပေမယ့်လူနာက သူ့ကိုယ် သူ ပြန်ပီးအကြံပေးဘို့က အရေးကြီးပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခံရတဲ့စိတ်က တစုံတခုကိုသာ အာရုံ စိုက်တော့ တခြားအာရုံခံစားမှုတွေကို မသိတော့ဘူး။ အိပ်မေ့ချသူဆရာရဲ့ အမိန့်ပေးတာ အကြံပေးတာကိုဘဲ အာရုံ စိုက်နေတော့တယ်။ ဒါကြောင့်ဆရာက မနာမကျင်ရဘူးလို့ အကြံပေးထားရင် ဒါနဲ့ ခုတ်ပေမယ့် မနာတော့ဘူး။

ဒီနေရာမှာ ဒုတ်ပီး ဒါးပီးတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အလျဉ်းသင့် လို့ဖော်ပြပါရစေ။ ဒုတ်ပီး ဒါးပီးတာဟာ ဆေးအစွမ်းကြောင့်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကယုံကြည်လို့လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဒုတ်ပီး ဒါးပီးတယ်လို့ နှစ်နှစ်ကာကာယုံပီး ကိုယ့် ဟာကိုယ်(Selfhypnosis) အိပ်မေ့ချထားရင် ဒုတ်လဲပီးနိုင်ပါ တယ်။ဒါးလဲပီးနိုင်ပါတယ်။

(Gaith cure) ခေါ်တဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားမှုကြောင့် ကုသ ပျောက်ကင်းခြင်းတွေလဲရှိတယ်။ အင်မတန်တန်ခိုးကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တဟောက်က ပျောက်စေဆိုတာနဲ့ ၉၆ ပါးသော ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ စိတ်က ယုံကြည်နေတော့ ပျောက် ကင်း သွားတာပါဘဲ။ ရေမန်းလေးတခွက် တိုက်လိုက်ရင်လဲ ပျောက်ကင်းတာဘဲလေ။ ယုံကြည်နေမှကိုး။

အိပ်မေ့ချ ချခံရတဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ သတိမေ့နေတဲ့လူရဲ့ စိတ်နဲ့လဲ တူပါတယ်။ သတိမေ့တတ်သူဟာမေ့ပီး သူလုပ်မိရာတွေကိုလုပ်

တတ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူဘာလုပ်မိမှန်း မသိဘူး။ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့စိတ် လဲဒီလိုဘဲ ဆရာခိုင်းတာလုပ်နေရတယ်။ သူ့ကိုယ်သူဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သတိလေးတော့ ရှိနေပါတယ်။

သတိ မေ့ပီး လုပ်တဲ့လူ (Absent Minded Person) က သူ့ဟာသူဖြစ်နေတာပါ။ အလိုလိုဖြစ်တာပါ။ အိပ်မေ့ချတဲ့ အခါ ဒါမျိုးဖြစ်လာအောင် ကျွန်တော်တို့က တမင်အိပ်မေ့ချ ယူရပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့ စိတ်ဟာ တန်ခိုးအာနိသင်တွေ ရှိတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး တန်ခိုးတွေပေါ်လာသလဲလို့ခမ်းရင် အတိအကျ တော့ မဖြေနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တန်ခိုးရှိလာတာတော့ အမှန်ပါဘဲ။

စိတ်တန်ခိုးနဲ့သူ့ကိုယ်သူ ထိမ်းချုပ်နိုင်လာတယ်။ သွေးခုန်နှုန်းကို နှေးစေတယ်။ မြန်စေတယ်။ အလုပ်တခုကိုလဲ အလျင်အမြန်ဆုံးပီးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနာမကျင်အောင်လဲ လုပ်လို့ရပြန်တယ်။ သာမန်အချိန်မှာ မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တခုကို အိပ်မေ့ချခံရတဲ့ အချိန်မှာ လုပ်လို့ရပါတယ်။

အဲဒီစိတ်တန်ခိုးကို အမြဲတန်းဆက်ပီး အသုံးပြုလို့လဲရတယ်။ လေ့ကျင့်ယူရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရင်း စိတ်တန်ခိုးကိုအသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ အသိစိတ်မှာ တန်ခိုးတွေ အများကြီး ရှိကြောင်း ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပီးပါပြီ။ အဲဒီတန်ခိုးကို လေ့ကျင့်ပြီးသုံးတာပါဘဲ။

တကယ်အရေးပါတာက မသိစိတ်ပါတဲ။ မသူကလူရဲ့စွမ်း
အင်ကို ထိန်းထားတာပါတဲ။

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့စိတ်မှာ မသိစိတ်ကနိုးကြားလာပါတယ်။
ကဲ....ဒါဖြင့် အသိစိတ်နိုးကြားလာအောင် အိပ်မေ့ချကြစို့။
ဘယ်လိုအိပ်မေ့ချကြမှာလဲ။

x + x

အခန်း (၄)

အိပ်မေ့ချနည်းအမျိုးမျိုး

၀။ အိပ်မေ့ချတို့လိုအပ်သောအချက်များ။

ပထမအနေနဲ့ အိပ်မေ့ချတို့ အခန်းလုပ်ထားနိုင်ရင် ကောင်းမယ်။ အဲဒီလိုအခန်းထဲဝင်လိုက်ရင် လူနာရဲ့စိတ်ကတမျိုးပြောင်းလဲပီး သြဇာအာဏာကိုလက်ခံမဲ့၊ စိတ်မျိုးဖြစ်လာအောင် အခန်းကိုပြုပြင်ထားသင့်တယ်။ လူနာအထင်ကြီးစေတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးကို ထားသင့်ပါတယ်။ အခန်းတခုလုံးဟာ ခမ်းနား တယ်ဝါနေသင့်တယ်။ အခန်းရဲ့ အနေအထားဟာ သိပ်လဲ မကြီးစေနဲ့၊ သိပ်လဲ မငယ်ပါစေနဲ့။

ဒုတိယအနေနဲ့ အခန်းရှဲအလင်းရောင်ဟာ လင်းလဲမလင်းစေ
ရဘူး၊ မှောင်လဲသိပ်မမှောင်စေရပါဘူး။ ခပ်မှောင်မှောင် ဖြစ်
အောင် လုပ်ထားပါ။

တတိယအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်နေရ
မယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်စေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဖန်တီးထား
ရမယ်။

စတုတ္ထအနေနဲ့ လူနာကိုယ်တိုင်က အိပ်မို့ ချဲ့ဘို့ လိုလားလက်
ခံတဲ့ သူဖြစ်ရင် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ လူနာကလက်မခံရင် အိပ်
မို့ ချဲ့ရခက်ပါတယ်။ တချို့လူနာက သဘောမတူဘူး။ အိပ်မို့
ချဲ့သူခိုင်းတာကို လုပ်ချင်မှလုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုယ်ကို
ခိုင်းတာ လုပ်လာအောင် သိမ်းသွင်းရင် ရပါလိမ့်မယ်။

ပဉ္စမအနေနဲ့ အိပ်မို့ ချဲ့ခံရမဲ့လူရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ၊ သဘော
ထားတွေ၊ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နဲ့ မိသားစုရာဇဝင် စသည်တို့ကို သိ
ထားဘို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ သူ့ရဲ့အသိဉာဏ်ဘယ်လောက်ရှိတယ်
ကျောင်းပညာ ဘယ်အထိနေဘူးတယ်။ ဘာအလုပ်လုပ်တယ်၊
ဘာတွေကိုကြိုက်တယ်၊ ဘာတွေကိုမုန်းတယ်၊ ဘယ်လိုရည်မှန်း
ချက်တွေရှိတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသလား၊ လက်တွေ့လုပ်တတ်
သလား၊ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံတွေရှိခဲ့သလဲ၊ ဘယ်မှာနေခဲ့သလဲ၊
စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ဝေဒနာသည်တယောက်ဖြစ်ရင်တော့သူ့ ဝေဒနာအကြောင်း
ကောင်းကောင်း နားလည်ထားရမယ်။ ဒါမှ ဆေးကုပေး
နိုင်မှာကိုး။

ဆဋ္ဌမ နောက်ဆုံးလိုအပ်ချက်ကထော့ အိပ်မို့ ချဲ့သူ ဆရာ
ဟာ အိပ်မို့ ချဲ့ခံရတဲ့ သူ့ကို ကြင်နာ သနားတဲ့ စိတ် အပြည့်

ထားဘို့လိုတယ်။ ကိုယ်က သူ့အပေါ် ကြင်နာသနားမှု သူက ကိုယ့်ကို ယုံကြည်အားကိုးပြီး သူ့အကြောင်း ဖွင့်ပြောမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

၂။ အိပ်မေ့ မချခင် သတိထားမည့်အချက်များ

ပထမသတိထားရမှာက လူနာရဲ့ မသိစိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး လူနာရဲ့ ကောင်းကျိုး ကို လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားပါဘဲ။ လူနာအကျိုးမဲ့အောင် နောက်ပြောင်ဘို့မဟုတ်ပါဘူး။

အိပ်မေ့ ချတဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့နည်းက လူနာကိုယ်တိုင် သူ့အဖြစ်အပျက်၊ သူ့ရာဇဝင်ကို သူနည်းသူဟန်နဲ့ ပြောပြစေ ခြင်းပါဘဲ။ ကိုယ်ကချည်းမေးမယ် အမိန့်ပေးမယ်စသည်ဖြင့်မလုပ် သင့်ပါဘူး။ လူနာကမပြောရင်တော့ မေးရမှာပေါ့။

လူနာကစကားပြောရင် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေကိုဘဲ ပြောစေသင့်တယ်။ မလိုတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ရှောင်မပြော စေသင့်ဘူး။

အိပ်မေ့ ချတယ်ဆိုတာမှ လဲ လူနာကိုတကယ်နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားအောင်လုပ်ဘို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ် အောင် သူ့ရဲ့အသိစိတ်မရှိတော့ဘဲမသိစိတ်ပေါ်လာအောင်တခြား အာရုံတွေပျောက်ပြီး အာရုံတခုထဲရှိနေအောင် လုပ်ရမယ်လို့သာ စိတ်က သိထားရပါမယ်။ လူနာကိုသတိမေ့နေတဲ့ဘဝ (Absent-Mindedness) ရောက်အောင်လုပ်ပေးရပါမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် လူနာဟာသူ့ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုတောင် မေ့နေစေရမယ်။

3 ကဲ...ဒီ တွေသိထားပါရင် အိပ်မေ့ ချကြစို့။

အိပ်မေ့ချနည်း (၁)

လူနာကို ကုတင်ပေါ်မှာအိပ်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် နောက်မှီ
ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်နေခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တကိုယ်လုံးက
အကြောတွေလျော့ပြီး စိတ်ကိုလဲ ငြိမ်သက်အေးဆေးအောင်ထား
ပါလို့ပြောပါ။

အသက်ကို လေးလေးနဲ့ မှန်မှန်ရှုခိုင်းပါ။ ဘာမှ မစဉ်းစား
ပါစေနဲ့။ သူ့စိတ်ကိုငြိမ်အောင် ရွဲလုံးတလုံး၊ သို့မဟုတ် မီးလုံး
တလုံး၊ သို့မဟုတ် တလက်လက်အရောင်ထွက်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတခု
ကိုကြည့်ခိုင်းထားပါ။ စူးစိုက်ပြီးကြည့်နေပါစေ။

သူ့မျက်လုံးတွေကို ပိတ်လဲမပိတ်ခိုင်းနဲ့။ ဖွင့်လဲမဖွင့်ခိုင်းပါနဲ့။
သူ့အလိုလိုပိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီနောက် အိပ်မေ့ချသူဆရာက ဘာမှပြောဘို့မလိုတော့ဘူး။
လူနာက ရွဲလုံးသို့မဟုတ် သူ့ရွှေမှာထားတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုစိုက်
ကြည့်နေရင်းဘဲမိနစ်အနည်းငယ်ကြာတော့သူ့မျက်ခွံတွေဟာလေး
လံလာလိမ့်မယ်။ ခန့်ကြာတော့ မျက်လုံး ပိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအချိန်မှာ သူ့နားနားကိုကပ်ပြီး စာပွဲတင်နာရီတလုံးထား
လိုက်ပါ။ နာရီကစက်သွားသံ 'တချက်ချက်' ကို နားထောင်ခိုင်း
ပါ။ တခြားဘာမှမတွေ့ပါစေနဲ့။

ခဏကြာတော့ လူနာရဲ့ တကိုယ်လုံးဟာ လေးလံလာပြီး
အိပ်ပျော်သွားသလိုဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ လူနာဟာအိပ်မေ့ချခံ
နေရပါပြီ။ လူနာကိုမေးချင်ရာပေးပါတော့။

၂။ အိပ်မေ့ချနည်း

ဒီနည်းကတော့ စကားပြောပြီး အိပ်မေ့ချတဲ့ နည်းပါ။
ပထမနည်းကတော့ စကားသိမ်မပြောဘူး။

လူနာကိုကုလားထိုင်မှာ ထိုင်ခိုင်းပြီးဖြစ်ဖြစ် ကုတင်ပေါ်မှာ အိပ်ခိုင်းပီးဖြစ်ဖြစ် သူ့စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားခိုင်းပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာက သူ့အကြော အချင်တွေကို လျော့ခိုင်းထားပါ။ ပီးတော့ အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးပါ။ (စကားသံဟာစူးရှထက်မြက်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့်လေးလေးမွန်မွန်နဲ့ တည်ငြိမ်ရမည်၊ တသံထဲထွက်ရင်ပိုကောင်းတယ်။)

“ခုအချိန်ကစပြီး မင်းကိုဆရာအိပ်မေ့ချတော့မယ်။ ဆရာ့စကားကို မင်းနားထောင်ရမယ်။ မင်းဘာမှမစဉ်းစားပါနဲ့။ မင်းတကိုယ်လုံးရဲ့ အကြောတွေကို လျော့ထားပါ။

ပြောရင်းဆိုရင်း အိပ်ချင်လာပြီ။ မင်းမျက်ခွံတွေလေးလာပြီ။ မင်းမျက်လုံးတွေဖွင့်ထားလို့ မရတော့ဘူး။ မင်းအိပ်ချင်လာပြီ။ မင်းစိတ်ကိုမင်းမထိန်းနိုင်တော့ဘူး။ မင်း... အိပ်... ပျော်... သွား... ပြီ။ မင်း... အိပ်... ပျော်... သွား... ပြီ။

မင်းအခုအချိန်ကစပြီး ဆရာပြောတာ နားထောင်တော့... ဆရာမေးတာဖြေတော့။ ကဲ့... မင်းနာမည်ဘယ်သူလဲ... (လူနာအိပ်မေ့ချခံရပြီ၊ မေးလိုရာဆက်မေးပါ။)

၃။ အိပ်မေ့ချနည်း

ဒီနည်းကတော့ လူနာရဲ့မျက်လုံးတွေကိုအိပ်မေ့ချသူ ဆရာက စိုက်ကြည့်ပြီး အိပ်မေ့ချတဲ့နည်းပါဘဲ။

လူနာရဲ့မျက်လုံးတွေကို မိမိရဲ့စူးရှတဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ စိုက်ကြည့်ထားပါ။ ဒီနောက် လက်တဘက် သို့မဟုတ် နှစ်ဘက်စလုံးနဲ့ လူနာရဲ့ခေါင်းကနေ ရင်ညွန့်အထိ သို့မဟုတ် ခြေထောက်အထိလက်

နဲ့ သပ်ချပါ။ ဖြေးညှင်းစွာ သပ်ချပါ။ အသားနဲ့မထိပါစေနဲ့။
လက်နဲ့တခါသပ်ချပြီးတိုင်း လက်ကိုခါပစ်ပါ။ သဘောကတော့
မကောင်းတာတွေ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းက ထုတ်နုတ်ပစ်တဲ့သဘော
ပါဘဲ။

အဲဒီလိုဆက်ပြီးလုပ်နေပါ။ မျက်စေ့ကလဲ စူးစိုက်ပြီး ကြည့်
ထားပါ။ မကြာခင်လူနာဟာ အိပ်မို့ ချခံပြီးဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။
ဒီတော့မှ ကိုယ်လိုရာမေးပါ။

၄။ အိပ်မို့ ချနည်း။

ဒီနည်းက ထိုင်ရက်အိပ်မို့ ချတဲ့နည်းပါ။ လူနာရဲ့ရှေ့ တည့်
တည့်ကထိုင်ပါ။ လူနာရဲ့လက်မနှစ်ချောင်းကိုယူပြီး မိမိလက်နဲ့
ဖျစ်လိုက်ပါ။ ဖြေးဖြေးဘဲဖျစ်ပါ။

မျက်စေ့ကလဲ လူနာကိုစူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ မိမိစိတ်ကလဲ
လူနာအပေါ်မှာ အာရုံလွှဲထားပါ။ လူနာကလဲ ဘာမှ မစဉ်း
စားဘဲ ဆရာလုပ်သူကို စူးစိုက်ပြီး ကြည့်နေခိုင်းပါ။ မကြာခင်
လူနာဟာ အိပ်မို့ ကျသွားပါစေမယ်။ ဒီနည်းက အသားချင်း
ထိပြီး လူရဲ့သံလိုက်ဓာတ်ကို အသုံးပြုတာပါဘဲ။

၅။ အိပ်မို့ ချနည်း

ဒီနည်းကတော့ လူနာရဲ့မျက်နှာနဲ့ လက်မောင်းတွေအပေါ်
လက်နဲ့ သပ်ချတဲ့နည်းပါဘဲ။

လူနာရဲ့မျက်နှာနဲ့ ၆ လက်မအကွာလောက်က လက်နဲ့ လူ
နာရဲ့မျက်နှာနဲ့ လက်မောင်းတွေကို သပ်ချပါ။ အသားချင်းမထိ

ပါစေနဲ့။ လူနာက အဲဒါတွေကိုစိုက်ကြည့်နေရင်း အိပ်မေ့ကျ
သွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ဒါနဲ့မှ အိပ်မေ့မကျရင် လူနာရဲ့ မျက်လုံးတွေ
အပိတ်ခိုင်းပြီး မျက်ခွံတွေကိုလက်နဲ့ဖိပေးပါ။ အိပ်မေ့ကျသွား
ပြီ...အိပ်ပျော်သွားပြီ စသည်ဖြင့်လဲ ပါးစပ်က ပြောပေးရ
ပါတယ်။

၆။ အိပ်မေ့ချနည်း

လူနာရဲ့ မျက်နှာရွှေ့မှာ လက်နှစ်ချောင်းကို ထောင်ထားပါ။
အဲဒီလက်နှစ်ချောင်းရဲ့ ထိပ်ဖျားကိုစိုက်ပြီး ကြည့်ခိုင်းထားပါ။
ပြီးတော့ လက်နှစ်ချောင်းကို နောက်ဆုတ်လိုက် ရွှေ့တိုးလိုက်လုပ်
ပေးပါ။ အဲဒီလို ကြည့်နေရင်းဘဲ လူနာဟာ ခဏကြာရင် အိပ်
မေ့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

၇။ အိပ်မေ့ချနည်း

ဒါကတော့ ဂီတရဲ့ အစွမ်းနဲ့ အိပ်မေ့ချတာပါ။ သာယာ
နူးညံ့တဲ့ ဂီတသံကလေးကို နားစိုက်ထောင်စေခြင်းဖြင့် အိပ်မေ့ချ
နိုင်ပါတယ်။

အိပ်မေ့နည်းတွေကတော့ အထက်ပါအတိုင်းပါ။ ကိုယ်
ကြိုက်တဲ့ နည်းကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာယကံရှင်ရဲ့
အကြိုက်ကိုလဲ ထည့်စဉ်းစားရပါမယ်။ တချို့က အသားချင်းထိမှ
ကြိုက်တယ်၊ တချို့ကမကြိုက်ဘူး၊ တချို့ကစကားပြောမှ ကြိုက်

တယ်၊ တချို့ကတော့စကားပြောတာ မကြိုက်ဘူး။ မျက်လုံးချင်း
စိုက်ကြည့်တာတို့ တခုခုကိုစိုက်ကြည့်တာတို့ကို ကြိုက်ကြတယ်။
ကောင်းသလိုသာကြည့်ပြီးသုံးပါ။

အိပ်မေ့ချရမရစမ်းသပ်နည်း။

အိပ်မေ့ချရမရစမ်းသပ်တဲ့နည်းလဲ ရှိတယ်။ ဒါကို ပထမ
ဖော်ပြတဲ့မေ့သွားပါတယ်။

စမ်းသပ်နည်းကတော့ လူနာကာယကံရှင်ကို မျက်စေ့မှိတ်ခိုင်း
ထားပါ။ ပြီးတော့ လက်ဝါးနဲ့သူ့မျက်နှာကို သပ်ချပါ။ လက်
တွေကိုလဲ သပ်ချပါ။ အသားချင်းမထိပါစေနဲ့။

တကယ်လို့ ကာယကံရှင်က ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် သူ့မှာထူးခြား
မှုတခုခံစားရပါတယ်ဆိုရင် အိပ်မေ့ချလို့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆက်သာ
အိပ်မေ့ချပေတော့။

အဲဒီလို အိပ်မေ့ချတဲ့ အခါ မှာ တခု သတိ ထား တို့ က
(Psychosis)ခေါ်တဲ့ အပြင်းစားစိတ်ဝေဒနာသည်တွေကို အိပ်
မေ့ချလို့မရနိုင်ဘူးဆိုတာပါတဲ့။ စိတ်က သိပ်နောက်နေတော့
အာရုံသိပ်(Concentration)မစိုက်ဘူး။ ဒီတော့ အိပ်မေ့ချ
လို့ ဘယ်ရမလဲ။ သူ့ကိုအိပ်မေ့ချရင် ကိုယ့် ကားယား လုပ်
တယ်တင်ပြီး ထထိုးမှာပေါ့။

(Neurosis) ခေါ်တဲ့ အပျော့စားစိတ်ဝေဒနာသည်တွေကို
တော့ အိပ်မေ့ချလို့ရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဝေဒနာကို အိပ်မေ့ချ
ပြီး ကုနိုင်ပါတယ်။ ကုလဲကုပါတယ်။

အိပ်မော့ချနည်းတွေဟာ တကယ်တော့ အများကြီးပါ။ အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းတွေအပြင် အခြားနည်းတွေလဲ ရှိသေးတယ်။ ဥပမာ လက်သန်းထိပ်မှာ သံကွင်းလေးကွင်းစပ်ပြီး လက်သန်းကို ထောင်ပြတဲ့နည်း၊ လက်နှစ်ဘက်ကို ရှက်ပြီးပြတဲ့နည်း၊ အဲဒီလို နည်းအမျိုးမျိုးရှိပေမယ့် တကယ်လိုအပ်ချက်က အောက်ပါအချက် ၅ ချက်ပါ။

- (၁) အာရုံစူးစိုက်ရမယ်။ (Attention)
- (၂) တူညီတဲ့အပြုအမူတခုကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ပြရမယ်။ (Monotonous Impressions)
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အကြောအချဉ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေ လျော့ထားရမယ်။ (Relaxation)
- (၄) အသိစိတ် လျော့သွားစေရမယ်။ (Limitation of Field of Consuovsness)
- (၅) ဘာမှ မတွေးစေနဲ့ (Innibition of Ideae)

အထက်ပါ အချက် ၅ ချက်နဲ့ ညီအောင် လုပ်နိုင်ရင် (ဘယ်နည်းကိုဘဲသုံးသုံး) အိပ်မော့ချလို့ ရပါတယ်။

ကဲ....အိပ်မော့ချလို့တော့ရပြီ။ ဒီတော့ လူနာရဲ့ကောင်းကျိုးကိုပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုလာပြီ။

(Post-Hypnotic Suggestion)ခေါ်တဲ့အိပ်မော့ချပြီးနောက်ဆက်တွဲ အကြံပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ တိုက်ရိုက် အကြံပေးနည်းနဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့ အကြံပေးနည်း နှစ်နည်း ရှိပါတယ်။

ဥပမာ.... အရက်စွဲနေတဲ့ လူကို အိပ်မော့ချပြီး ခင်ဗျားနောက်ကို အရက်မသောက်နဲ့တော့။ ခင်ဗျားမှာ အရက်သောက်

ချင်တဲ့ စိတ်မရှိတော့ဘူး...’လို့ အကြံပေးတာမျိုးက တိုက်ရိုက် နည်းပါဘဲ။ ဒါမျိုးက သိပ်မကောင်းဘူး။ လူနာက နားထောင် ချင်မှ ထောင်မယ်။

သွယ်ဝိုက်နည်းကတော့ အရက် မကောင်းကြောင်း၊ အရက် ကြောင့် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြတာ ပါဘဲ။ ဒီဟာကို လူနာရဲ့ မသိစိတ်က မှတ်ထားပါလိမ့်မယ်။ အရက်ကို မြင်ရင် အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို မုန်းပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကို သာဓက ယူပြီး လူနာရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေ မှာလဲ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ အကြံပေးသင့်ပါတယ်။

ရောဂါတခုကို အိပ်မေ့ချပြီး ကုသတဲ့အခါမှာ အကောင်း ဆိုးနည်းက ရောဂါအကြောင်း ရှင်းပြတာပါဘဲ။ ဒီရောဂါဟာ ဘယ်လိုလုပ်ရင်၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ရင်၊ ဘယ်လို အစားအစာမျိုးကို စားရင် ပျောက်ကင်းတတ်တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်း ရှင်းပြရပါ မယ်။ လူနာရဲ့မသိစိတ်က လက်ခံသွားတာနဲ့ သူ့ရောဂါပျောက် သွားပါလိမ့်မယ်။

တခုတော့ ရှိတယ်။ ရောဂါ တခုကို ဆေးကုမယ်ဆိုရင်... စိတ်နဲ့ ချည်း ကုလို့မရဘူး...၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလဲ ကုရမယ်။ ကိုယ် ခန္ဓာကြီးဟာ အာဟာရခေါတ်နဲ့ ပြည့်စုံနေရမယ်။ သူ့ အတိုင်း အတာနဲ့ သူ့ကျန်းမာနေရမယ်။ ဒါမှ ဆေးကုရ မြန်ပါတယ်။

ကဲ... အိပ်မေ့ ချလို့လဲ ရပြီ။ အိပ်မေ့ ချပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုး ကို ဆေးကုလို့ရကြောင်း တင်ပြရပါမယ်။ ဘယ်လိုရောဂါတွေကို အိပ်မေ့ ချပြီး ဆေးကုနိုင်သလဲ။

x

+

x

အခန်း (၅)

အိပ်မေ့ချပွဲ ကုသနိုင်သောရောဂါများ။

တချို့ ရောဂါတွေဟာ၊ အိပ်မေ့ချပွဲ ဆေးကုလိုက်ရင် ချက်ခြင်း ယူပစ်သလို ပျောက်သွားကြတယ်။ တခြားနည်းတွေက အိပ်မေ့ချသလောက် မမြန်ဘူးလို့ အိပ်မေ့ချဆရာတွေက ယူဆ ကြတယ်။

တကယ်တော့၊ အိပ်မေ့ချပွဲ မသိစိတ်ကို ဖော်ထုတ်တာ ပါဘဲ။ အဲဒီ မသိစိတ်က အမျိုးမျိုး အစွမ်းတွေ ပြတာပါဘဲ။

သွေးခုန်နှုန်း (Pulse) ကို နှေးစေတယ်၊ မြန်စေတယ်။

အသက်ရှူနှုန်း (Respiration) ကို နှေးစေတယ်၊ မြန်စေ တယ်။

ချွေးထွက်လာအောင်လဲ လုပ်လို့ရတယ်။

အသားအရေကိုလဲ ပူစေ-အေးစေတယ်။

ထမင်းစားကောင်းအောင် လုပ်လို့ ရတယ်။

ဆီး၊ ဝမ်းကို မှန်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

မီးယပ်သွေးကိုတောင်၊ ဘယ်နေ့မှ လာ၊ ဘယ်အချိန်မှ လာ ဆိုပြီး ထိန်းလို့ ရသတဲ့။

အိပ်မပျော်တာကိုတော့ လွယ်ကူစွာ အိပ်ပျော်စေတယ်။

နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတွေကိုလဲ ပျောက်ကင်းစေတယ်။

အကြောဆွဲဘာ....တုန်တုန်ရီရီ ဖြစ်တာတွေလဲ ပျောက်ကင်း နိုင်တယ်။

စကား ထစ်တာ...၊ စကား ပီပီသသ မပြောနိုင်တာတွေလဲ ပျောက်တာတဲ့။

စာ၊ များများ ရေးတဲ့ စာရေးဆရာတို့၊ လက်နဲ့ အသုံးပြုတဲ့ ဂီတသမားတို့မှာ ခံစားရတဲ့ ကြွက်တက်ခြင်းဝေဒနာလဲ ပျောက် တာပါတဲ့။

ညည အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားခြင်းလဲ အိပ်မို့ ချပြီး ကုရင် ပျောက်ပါတယ်။ ဆီး၊ မသွားရဘူးလို့ အကြံပေးရတာပေါ့....။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့.... ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က အိပ်ရာထဲ ဆီး သွားတော့ မိဘတွေက မီးဖိုကို ရှိခိုးခိုင်းတယ်။ ပါးစပ်က.... 'ရှင်စဖို့ အစို့ယူပါ....ကျွန်တော်မျိုး အခြောက်ပေးပါ....'လို့ ဆိုရ တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က၊ ညဘက် ဆီး၊ မသွားပါစေနဲ့.... မီးဖိုက ဆီးသွားတာကို ပြောင်းယူပါ ဆိုတဲ့ သဘောပါတဲ့။ ဒါဟာ....

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးလိုက်ခြင်းပါဘဲ။ ဆီး မသွားတော့ဘူး
လို့ ကိုယ်က ယုံကြည်တော့ ဘယ်မှာ ဆီးသွားတော့မှာလဲ....။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြံပေးခြင်းဆိုတာ၊ တကယ်တော့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် အိပ်မေ့ချခြင်း (Self-Hypnosis) ဘဲ။

စစ်ပဲ့တွေက သူရဲကောင်းတွေ၊ အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ
သူတို့ကိုယ် သူတို့ တိုင်းပြည်အတွက် တိုက်ပွဲ ဝင်နေကြတယ်....
အနစ်နာခံနေကြတယ်လို့ အိပ်မေ့ချထားကြတယ်။ ဒီတော့....
သူတို့က ဘာမှမမူတော့ဘူး၊ သာမန် မကြောက်ကြတော့ဘူး....။
ရဲစွမ်းသတ္တိတွေလဲ သိပ်ပြီး ပေါ်ထွန်းလာတယ်။

ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ စစ်အတွင်းက ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တိုက်ကြတယ်။
အသေခံရတယ်။ ကိုယ် ကိုယ်ကိုယ်လဲ သတ်သေခံ တယ်။ ဒါဟာ
ဘာကြောင့်လဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အိပ်မေ့ချပြီး အကြံပေးထားလို့
ပါဘဲ။ တိုင်းပြည်အတွက် စွန့်စားမယ်၊ လူသေရင် လူဘဲပြန်ဖြစ်
မယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ကျွန်တော် ဆိုလိုတာက အိပ်မေ့ချ
ခြင်းဖြင့် လူ့ရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို ပျောက်စေပါတယ်။

အိပ်မေ့ချပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု လုပ်လို့ ရပါတယ်။ မေ့ဆေး
မပေးတော့ဘူး...။ အိန္ဒိယပြည်က ဆရာဝန် တယောက်ဟာ....
အိပ်မေ့ချပြီး ခွဲစိတ် ကုသမှုတွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ သူ့ကို အိန္ဒိယ
အစိုးရက ဆေးရုံငယ်ကလေး တရုံ ဆောက်ပေးခဲ့ပြီး အားပေးခဲ့
တယ်....။ သူ့ရဲ့.... ခွဲစိတ် ကုသမှုဟာ.... အောင်မြင်ခဲ့တယ်....။

Mesmerism In India 1846.

ပြင်းစွာ ကြောက် ရှူခြင်း တွေကိုလဲ အိပ်မေ့ချပြီး ကုသ
နိုင်တယ်။

အချိုက် ဟင်းလင်းပြင်ကို ကြောက်တယ်။ တချိုက်ပိတ်ထား
 တဲ့အခန်းတွေ၊ နေရာတွေကိုကြောက်တယ်။ မီးရထားကြောက်၊
 ကားကြောက်၊ ရေကြောက်၊ ဒါးကြောက်၊ ကော်ဖီပုဂံကြောက်၊
 ပင်လယ်ကိုကြောက်၊ လေယာဉ်ပျံစီးရမှာကြောက်၊ အမှောင်ကို
 ကြောက်၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်မှာကြောက်၊ စိတ်နှောက်သွားမှာ
 ကြောက် စတဲ့အကြောက်လွန်ရောဂါတွေကို ကုသ ပျောက်ကင်း
 နိုင်တယ်။

အရက်စွဲ၊ ဘိန်းစွဲ၊ ဆေးဝါးစွဲ စသည်တို့ကိုလဲ ကြိုးစားကုရင်
 ပျောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူနာကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါ လက်
 ပါ ဖြတ်ချင်မှပြတ်မှာပါ။ သူတို့က နဲ့နဲ့ခက်ပါတယ်။

လိင်မှုဖောက်ပြန်တာတွေလဲ ပျောက်ကင်းတာဘဲ။ မိန်းမရှာ၊
 ယောက်ျားရှာကိစ္စ၊ သဘာဝမကျတဲ့ ကိစ္စတွေကို အိပ်မေ့ချ
 ကုလို့ရပါတယ်။

စိတ်ရောဂါတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ အပျော့စားရောဂါ
 တွေကို ကုလို့ရပါတယ်။ အလိုအလျောက်ဝက်ရှူးပြန်သလို တက်
 ပြတာတို့၊ ဗိုက်နာတာတို့ စကားဆွံ့အ သွားတာတို့၊ နား
 မကြား၊ မျက်စေ့ကန်း သွားတာတို့၊ လေဖြတ် သွားတာတို့၊

ကိုယ်နှောက်ကြောင်းကိုယ်မေ့သွားတာတို့၊ ကိုယ့်ဘဝပျောက်
 ပြီး နောက်ဘဝတခု ရောက်သွားတာတို့၊ တကိုလုံး ထုံကျင်နေ
 တာတို့၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားတာတို့ ငိုလိုက်ရယ်လိုက်ဖြစ်တာ
 တို့ စတဲ့လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့ ဟစ်စ်တီးရီးယား
 (Hysteria)ရောဂါကို ခိဋ္ဌပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မိန်းမလူနာတယောက်အကြောင်း ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ သူက ကျောင်းဆရာမ၊ ညီအမသုံးယောက်မှာ ဒုတိယ။ အကြီးမှာလဲ ယောက်ျားနဲ့၊ အငယ်မှာလဲယောက်ျားနဲ့ သူတတော့အမျိုးကြီး။ တနှစ်ကိုတခါ စိတ္တဇဖြစ်တယ်။ လမ်းအလျောက်ခိုင်းတာတို့၊ ပါးတခြမ်းကိုက်တာတို့ စကားမပြောဘဲနေတာတို့ မအိပ်တာတို့ မစားတာတို့ စတဲ့လက္ခဏာတွေပေါ်လာလေ့ရှိတယ်။

သူက အပြင်လူနာအနေနဲ့ လာပြတော့ ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့ တယ်။ ပထမနှစ်တော့ စားဆေး၊ထိုးဆေးနဲ့ ကုတော့ ပျောက် သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်နှစ်တော့ ပြန်လာတာဘဲ။ ပြန်ဖြစ် တာဘဲ။

ဒါနဲ့ဒုတိယတခေါက်လဲလာရော အိပ်မို့ချပြီး ဆေးကုလိုက် တာ လုံးဝပျောက်သွားတယ်နဲ့တူပါတယ်။ ပြန်မလာတော့ဘူး။ ယောက်ျားရသွားလို့ ပျောက်သွားတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တယောက်ကတော့ ယောက်ျားကြီး တယောက်ပါ။ လယ်သမားကြီးလဲဖြစ်တယ်။ သူက ပိုက်ဆံနဲ့ချမ်းသာတော့ လယ်မလုပ်ချင်ဘူး။ သူ့ညီတွေ ညီမတွေလယ်လုပ်တာ ထိုင်စား ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ညီတွေညီတွေက အတင်းလယ်လုပ်ခိုင်း တော့ စိတ္တဇဖြစ်လာတယ်။ စကားပြောလို့ မရတော့ဘူး။ အသံ မထွက်တော့ဘူး။ (Hysterical Aphonia) ဖြစ်တာ ပါဘဲ။

ဒီတော့ ဆေးကုကြတယ်။ သူတို့ဒေသက ဆရာဝန်တွေနဲ့ ကု မရတော့ ရန်ကုန်က နား-နှာခေါင်း-လည်ချောင်း ဆေးရုံမှာ ပြတယ်။ သူတို့ကလဲရောဂါရှာမရတော့ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကို

ပို့ကြတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဘဲ ကျွန်တော်တာဝန်ကျဘဲ အဆောင်ကို ရောက်လာတယ်။

လူနာရဲ့ ရာဇဝင်အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်မိရင်ဘဲ ဟစ်တီးရီးယားရောဂါလို့ သိရတယ်။ ဒါနဲ့ လူနာကိုအိပ်မေ့ချတဲ့နည်းနဲ့ ဆေးကုတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုကျွန်တော်က အိပ်မေ့မချဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ အိပ်မေ့ချတဲ့နည်းကိုသုံးတယ်။

ဒါကဘာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က သူ့ကိုခုလို အကြံပေးပြီး ပြောလိုက်တယ်။

ခု ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို ဆေးတလုံးထိုးပေးမယ်။ ဒီဆေးက စကားပြောစေတဲ့၊ အသံထွက်စေတဲ့ဆေးဘဲ။ ဆေးထိုးပြီး ၁၀ မိနာကြာရင် စကားပြောနိုင်ရမယ်။ ကဲ....ဆေးတိုးမယ်ဆိုပြီး ဆေးတလုံးထိုးပေးလိုက်တယ်။

၁၀ မိနစ်တိတိ ကျွန်တော်စောင့်နေတယ်။ ၁၀ မိနစ်လဲစေ့ရော လူနာကို စကားပြောခိုင်းပါတယ်။ ၈ လတိတိ စကားမပြောခဲ့တဲ့ လူနာဟာ မိနစ် ၂၀ လောက်ဘဲကြာပါတယ်။

လူနာကိုထိုးပေးတဲ့ ဆေးက ဗီတာမင်စီ အားဆေးပါ။ ဒါပေမယ့် လူနာကစကားပြောတဲ့ဆေးလို့ ယုံကြည်တော့ စကားပြောတာပေါ့။

နောက်တယောက်ကတော့ ကောင်မလေးယောက်ဘဲ။ သူ့က သူ့ကိုယ်သူ ပြုစားခံရတယ်လို့ပြောတယ်။ နတ်ပူးသလို- စုန်းပူးသလို လုပ်ပြတတ်။ လူရွှေမှာ တက်သလိုလို လုပ်ပြတယ်။ ကွယ်ရာ မှာတော့အကောင်းဘဲ။

သူ့ကိုအိပ်မေ့ချပြီး ကုတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့အိပ်မေ့ချလို့ရတယ်။ သူ့ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောပြတယ်။ ပွဲသွားရင်း ကွမ်း

ရာစားပြီး ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ သူက စုံနီးပူးသလိုလိုလုပ်ပြတော့ လူတွေကဂရုစိုက်တာပေါ့။ (လူတွေက ဂရုစိုက်စေချင်တဲ့အာသိသက သူ့ရဲ့ ဆန္ဒဘဲ။ ဒါကြောင့်ဒီလောက်ဖြစ်ရတယ်လို့ယူဆမိတယ်။ ယောက်ျားယူချင်တဲ့စိတ်လဲ ရှိတယ်။) ကောင်လေးတယောက်က သူ့ကိုကြိုက်အောင် ဆေးခတ်တယ်လို့ ပြောပြတယ်။

အိမ်မွေ့ချပြီး “မင်းရဲ့ ဆန္ဒတွေပြည့်ရမှာပေါ့”လို့ နှစ်သိမ့်အားပေးလိုက်တော့စိတ်ဝေဒနာပျောက်သွားပါတယ်။ ကောင်မလေး နောက်ထပ်ဆေးရုံကို မလာတော့ဘူး။

အလားတူ ဟစ်တီးရီးယားရောဂါတွေကို အိမ်မွေ့ချပြီး ကုလို့ ပျောက်ကင်းသွားတာတွေ အများကြီးပါဘဲ။ အရက်ဖြတ်လူနာတွေလဲ တခါတခါအိမ်မွေ့ချပြီး ဆေးကုရပါတယ်။

(Obsession) ခေါ်တဲ့ စိတ်စွဲခြင်းဝေဒနာတွေကိုလဲ ကုလို့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အစွဲ(တံခါးခကခဏထပ်တံတံ၊ လက်ခဏခဏဆေးတာတို့)ကို အိမ်မွေ့ချပြီး ဖျောက်ခိုင်းရင် ရနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုဒဏ်ရာရပြီး သတိမေ့တဲ့ရောဂါဖြစ်တာကိုလဲ အိမ်မွေ့ချကုရင် ပျောက်တတ်ပါတယ်။

ကျောင်းနေစဉ် စာသင်ကြားမှု ခက်ခဲနေတဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားကိုလဲ အိမ်မွေ့ချပြီး အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကျောင်းပြေးချင်တဲ့ ကျောင်းသားတယောက်ကို အိမ်မွေ့ချပြီး ကျောင်းမပြေးအောင် အကြံပေးလို့ ရပါတယ်။ ကျောင်းမှန်မှန်တက်၊ စာကြိုးစားမှ တဝမှာ ကြီးပွားချမ်းသာ နိုင်မယ်ဆိုတာ အကြံပေးလို့ရပါတယ်။

စာကျက်လို့မရတဲ့ ကျောင်းသားတို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မှာ ခက်ခဲနေတဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကိုလဲ အိပ်မော့ ချပြီး အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်။

စာ ကြိုးစားရင် အောင်ရမယ်လို့ စိတ်ဓါတ်ကို မြှင့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ မသိစိတ်ကို တားပေးထားတော့ စာမေးပွဲအတွက် စိတ်ဓာတ်မကျနိုင်တော့ပါဘူး။ အောင်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ်ထားပါလိမ့်မယ်။

ခိုးတယ်၊ ဝှက်တယ်၊ လိမ်တယ်၊ ညာတယ်၊ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲတယ်၊ စိတ် သိပ်ဆတ်တယ် စတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ကိုလဲ အိပ်မော့ ချပြီး ဖျောက်ဖျက်ခိုင်းရင် ရတတ်ပါတယ်။

လမ်းသရဲလို့ခေါ်နေကြတဲ့ ယနေ့ခေတ်လူငယ်တွေကိုအိပ်မော့ ချပြီးပြုပြင်ရင် ရနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ အကြံပေးရ လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းကို အိပ်မော့ ချရင် ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (တချို့ ဟလေတော့ ချွင်းချက် ထားရမှာပေါ့....)။ အဲဒီလို .. အိပ်မော့ ချရရင်၊ သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ လိုက် ပုံစံကိုသွင်းယူလို့ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကဲ.... အိပ်မော့ ချပြီး ကုသနိုင်တဲ့ရောဂါတွေနဲ့ အိပ်မော့ ချပြီး အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ အထက်ပါ အတိုင်းပါတဲ့။

အိပ်မော့ ချလိုက်တဲ့အခါ မသိစိတ်က နိုးကြားလာပြီး လူရဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေ ပိုပြီး အစွမ်းထက်လာတယ်လို့ ကျွန်တော် ဆိုခဲ့ ဟယ်။

အာရုံခံစားမှု (Senses) သာမက၊ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်စွမ်း
အားတွေလဲ ပိုပို ထက်မြက်လာပါတယ်။

ကိုင်း.....ဘာတွေ ထူးခြားလာတယ်ဆိုတာ ဆက်ပြီး လေ့လာ
ကြရအောင်။

x +

အခန်း (၆)

က။ အိပ်မော့ချလိုက်သည့်အတွက် ပိုမို အစွမ်း ထက်လာသော
အာရုံခံစားမှုများ-

(Accentuation of Senses Following Hypnosis)

လူတယောက်ကိုအိပ်မော့ချပါ။ ကျေနပ်လောက်တဲ့အိပ်မော့
ကျတဲ့ အဆင့်ကိုရောက်ရင် သူ့ကို နှိုးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့၊ သူ့ရဲ့
အမြင်၊ အကြား၊ အထိအတွေ့၊ အရသာ စသည့် အာရုံ ခံစားမှု၊
သိမှုတွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ခါတိုင်းထက် အစွမ်းထက်လာ
ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော် မိန်းကလေးတယောက်ကို အိပ်မော့ချကြည့်တယ်။
လွယ်ကူစွာဘဲ အိပ်မော့ချလို့ရတယ်။ သူ့ရဲ့ ဝေဒနာကတော့

ဟစ်တီးရီးယားလို့ ယူဆထားပါတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကို ပယောဂ ဆရာတွေဆီကိုခေါ်သွားတယ်။ (ကျွန်တော်က ပယောဂပညာ ကိုလဲ လေ့လာနေရတယ်။ စိတ်အကြောင်းကိုပါ လေ့လာနေရတဲ့ စိတ်ကုဆရာဝန်ဆိုတော့၊ စိတ်ဝေဒနာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ပယောဂ ပညာကိုလဲ လေ့လာထားရပါတယ်....။ နောက် အလျဉ်းသင့်ရင် ကိုယ်တွေ့ ပယောဂ ပညာကို ရေးပါဦးမယ်။)

ကျွန်တော်က ပယောဂဆရာတွေ ဘာပြောမလဲလို့ လေ့လာ ဘို့ခေါ်သွားတာ။

လူနာလဲတွေ့ရော....၊ ထုံးစံ အတိုင်း ပယောဂ ဆရာတွေက ပယောဂလို့ ပြောတာပါဘဲ။ လူနာ မိန်းကလေးကို စုံဝင်ပူးခိုင်း တယ်။ မိန်းကလေးရဲ့ တကိုယ်လုံး တဆတ်ဆတ် တုန်ပီး စုံဝင်ပူး တော့တာပါဘဲ။ (စုံပူးတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ အိပ်မေ့ချ လိုက်တာဘဲ) ဒီနောက် ဆရာက မေးတာ အားလုံးကိုဖြေတယ်။

ပယောဂဆရာတွေက ဒါဟာ ပယောဂဘဲ။ ဆရာတို့ယုံအောင် သက်သေပြမယ် ဆိုပီး မိန်းကလေးကို ကျွန်တော် နေတဲ့ အိမ် ဘယ်မှာလဲ၊ အိမ်ရှိတဲ့ အရပ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြစမ်းလို့ ဆိုတော့ ကျွန်တော် အိမ်ရှိတဲ့ အရပ်ကိုလက်ညှိုး ထိုးပြတယ်။ နောက် ယခု ရှိနေတဲ့ လူတွေထဲက ပယောဂ ဆရာတွေကို လက်ညှိုး ထိုးပြစမ်း ဆိုတော့လဲ မှန်အောင် ပြနိုင်တယ်။

ဒီတော့၊ အံ့ဩစရာမကောင်းဘူးလား။

အံ့ဩစရာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပယောဂတော့ မဟုတ်ဘူး။ မိန်းကလေးကို စုံဝင်ပူးသလို ဖြစ်တာက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အိပ်မေ့ချလိုက်တာဘဲ....။ အဲဒီလို အိပ်မေ့ချ ခံရတဲ့

အတိုင်းဟာ အမြင်၊ အကြား စတဲ့ အာရုံတွေ သိပ်ကောင်းလာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းကလေးက အမှန်ကို ပြောနိုင်တာပါ။

နောက်တော့၊ မိန်းကလေးရဲ့ ခေါင်းကို စုတ်တံလေးနဲ့ ထောက်လိုက်တော့ “အမလေး..... ပုလ္လုချီရဲ့၊ နာလ္လုချီရဲ့.....” လို့ အော်တယ်။ ဒါဟာလဲ အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းအား ပိုလာကြောင်း ပြတာပါ။

ဒါတွေက ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ကို တင်ပြတာပါ။ ဒီထက် ထင်ရှားတဲ့သာဓကတွေ ကျွန်တော်ဖော်ပြပါ့မယ်။ အမေရိကန် ဆရာဝန်တဦးရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ကိုးကားတင်ပြပါ့မယ်။

အမြင်အာရုံ စွမ်းလာပုံ။

အိပ်မေ့ချပြီးတဲ့ လူတယောက်ကို ဆင်တူ စာအိတ် အသစ် တွေထဲက တခုကိုရွေးပြီး ပြလိုက်ပါ။ အဲဒီ စာအိတ်ကို ကိုယ့် နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ မှတ်ထားပါ။ ပြီးတော့၊ အဲဒီစာအိတ်နဲ့ အခြား စာအိတ်အသစ်တွေကို ရောမေ့လိုက်ပါ။ ပြီးရင်၊ အိပ်မေ့ချခံရတဲ့ သူကို သူ့ကို ပထမပြထားတဲ့ စာအိတ်ကို အရွေးခိုင်းပါ။ အံ့ဩ စရာကောင်းအောင် အမှန်ကို ရွေးပြပါလိမ့်မယ်။

စာအိတ်သစ်တွေအစား၊ နာမည်၊ လိပ်စာကပ်ပြားတွေကိုလဲ သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကပ်ပြားတခုကိုပြပါ။ ပီးတော့ တခြားကပ်ပြား တွေနဲ့ရောပီး ပြန်ရွေးခိုင်းပါ။ အမှန်ကို ရွေးပြပါလိမ့်မယ်။

ဒီထက် ပိုပီး ထင်ရှား သိသာတာက ဖဲချပ်ကို ရွေးခိုင်းတာ ပါတဲ့။

တခါမှ မကစားရသေးတဲ့ ဖဲထုပ် တထုပ်ထဲက ဖဲချုပ် တချုပ်ကို ထုတ်ပီး အိပ်မေ့ချခံရပြီးသူကို ပြလိုက်ပါ...။ (ထိုအချိန်တွင် အိပ်မေ့ချခြင်း ပြီး၍ နိုးနေပါပြီ။) ရှေ့ဘက်ရော၊ နောက်ကျောဘက်ရော ပြပါ။

အဲဒီ ဖဲချုပ်ကို ဘေးက လူတွေက မှတ်ထားပါ။ နောက်... အဲဒီ ဖဲချုပ်ကို တခြားဖဲချုပ် အသစ်တွေနဲ့ ရောပီး ကုလားဖန်ထိုးလိုက်ပါ။ ပီးတော့ ဖဲချုပ်တွေရဲ့ နောက်ကျောဘက်ကိုသာ ပြပြီး ပထမ သူ့ကိုပြတဲ့ ဖဲချုပ်ကိုရှေးခိုင်းပါ။ အံ့ဩစရာကောင်းအောင် အမှန်ကို ရှေးပြပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ အိပ်မေ့ချလိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းပါဘဲ။

နောက်ထပ် သာဓက တခုပြပါအုံးမယ်။

အိပ်မေ့ချပီးတဲ့သူကို 'ခင်ဗျားတော့ ပင်ပန်းနေပြီ၊ ရေတခွက် လောက် သောက်ပါ...' လို့ ဆိုပီး အနားမှာ ရှိနေတဲ့ အရွယ်တူ ဆင်တူ ဖန်ခွက် ၁၀ လုံးထဲက တလုံးကို ပေးလိုက်ပါ။ ရေတော့ ထည့်မထားနဲ့။ အဲဒီလူက ရေရှိတယ် ထင်ပြီး သောက်ပြပါလိမ့်မယ်။ ပီးတော့ ဖန်ခွက်ကို စာပဲပေါ် ပြန်တင်လိုက်ပါ။

ဒီတွင် စမ်းသပ်သူတွေက အဲဒီဖန်ခွက်နဲ့ တခြားဖန်ခွက်တွေရဲ့ နေရာကို ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း လုပ်လိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်တာကို အိပ်မေ့ချခံရသူ မမြင်ပါစေနဲ့။

နောက်၊ တအောင်လောက်ကြာတော့၊ ရေတခွက်ထပ်သောက်ပါအုံး... လို့ သူ့ကို ပြောပါ။ သူ့ဟာသူ ဖန်ခွက် ရှေးပါစေ။ အံ့ဩဘို့ကောင်းအောင် ပထမ သောက်တဲ့ ဖန်ခွက်ကို ရှေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွေဟာ အကြိမ်ကြိမ် လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်လူတယောက် မမြင်နိုင်တဲ့ အမြင်မျိုး အိပ်မေ့ ချခံရသူမှာ ရတတ်ပါတယ်။ မယုံရင် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါ။

အကြားအာရုံ စွမ်းလာပုံ။

သာမန်လူတယောက်ဟာ နားဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း နာရီက စက်သွားသံကို ၃၅ ပေ အဝေးက မကြားနိုင်ပါဘူး။ အဲ...အိပ်မေ့ ချခံရသူကတော့ ကြားနိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အကြား အာရုံစွမ်းလာလို့ ကြားရတာပါဘဲ။

အနံ့ အာရုံစွမ်းလာပုံ။

ဒါကိုတော့ အမျိုးမျိုး လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြလို့ ရပါတယ်။ အရွယ်တူအဆင့်တူ လက်ကိုင်ပုဝါတွေထဲက တခုကိုရွေးလိုက် ပါ။ အဲဒီလက်ကိုင်ပုဝါကို အိပ်မေ့ ချခံရသူကို အနံ့ခံခိုင်းပါ။ နမ်းကြည့်ခိုင်းပါ။ (အိပ်မေ့ ချခံရသူသည် လက်ကိုင်ပုဝါကို မမြင်စေရ။ မျက်နှာကို အဝတ်နှင့်စီးထားရမည်။)

ပီးတော့ အခြားလက်ကိုင်ပုဝါတွေနဲ့ရောလိုက်ပါ။ ကျေနပ် လောက်အောင်ရောပီးရင် အိပ်မေ့ ချခံရသူဆီ ပြန်ပေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပမထနမ်းကြည့်ထားတဲ့ လက်ကိုင်ပုဝါကို နမ်းကြည့် ခိုင်းပီး ပြန်ရွေးခိုင်းပါ။ မပထသူနမ်းကြည့်ထားတဲ့ လက်ကိုင် ပုဝါကို အံ့ဩစရာရွေးပြပါလိမ့်မယ်။

အိပ်မေ့ ချခံရသူက လက်ကိုင်ပုဝါအားလုံးကိုတောင် နမ်း မကြည့်ဘူး။ သူ့ပမထလက်ကိုင်ပုဝါကို နမ်းကြည့်မိတာနဲ့ တခြား လက်ကိုင်ပုဝါတွေကို မကိုင်တော့ဘူး။ ဒီအထိသူက သေချာ ပါတယ်။

နောက်တနည်း စမ်းသပ်ကြအုံးစို့။

အိပ်မေ့ချခံရသူကို လက်ကိုင်ပုဝါတထည်နမ်းပြီး အနံ့ခံခိုင်း
ပါ။ ပြီးတော့သူ့ကို အခန်းအပြင်ဘက်ထွက်ခိုင်းပါ။ အခန်းထဲ
မှာရှိနေတဲ့ ပရိသတ်တယောက်က လက်ကိုင်ပုဝါကို လွယ်ကူတဲ့
နေရာတခုမှာ ဖွက်တားပါ။ ပီးရင် အိပ်မေ့ချခံရသူကိုခေါ်လာ
ပြီးလက်ကိုင်ပုဝါကို ရှာခိုင်းပါ။ သူကအစွမ်းထက်လာတဲ့ အနံ့
ခံခြင်းအာရုံနဲ့ လက်ကိုင်ပုဝါကိုရှာပေးပါလိမ့်မယ်။

လက်ကိုင်ပုဝါအစား စာအိတ်စက္ကူ နံမည် လိပ်စာကပ်
စသည်တို့ကိုလဲ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အရွယ်တူ၊ အဆင်တူ၊ အနံ့
တူ ပစ္စည်းတွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

စမ်းသပ်သူတယောက်ကတော့ နံမည်လိပ်စာ ကပ်ပြားလေး
တခုကို အိပ်မေ့ချခံသူ (Subtject) ကို အနံ့ခံခိုင်းတယ်။
ပီးတော့ အဲဒါကို အစိတ်စိတ်အမှုာမှုာဆွဲဆုတ်ပစ်တယ်။

အနံ့မခံရသေးတဲ့ အသစ်နံမည် ကပ်ပြားတွေကိုလဲအစိတ်စိတ်
ဆုတ်ပစ်လျက်တယ်။ ပြီးရင်အနံ့ခံပြီးတဲ့ အစိတ်စိတ်အမှုာမှုာ
တွေနဲ့ရောလိုက်တယ်။ ကျေနပ်လောက်မှ အိပ်မေ့ချခံရသူကို
ပထမသူအနံ့ခံထားတဲ့ နံမည်ကပ်ပြားက အစိတ်စိတ်အမှုာမှုာကို
ရှေးခိုင်းတယ်။

အံ့ဩစရာပါတဲ့။ အိပ်မေ့ချခံရသူက အမှန်ကို အနံ့ခံပြီး
ရှေးပြနိုင်တယ်။

မကျေနပ်လို့ အမျိုးမျိုးထပ်ပြီး ရှာပြန်တယ်။ လက်အိတ်တို့၊
သော့တဲတို့၊ ငွေအကြွေတို့ကိုပေးပြီး ပိုင်ရှင်တွေကို အနံ့ခံပြီးရှာ
ခိုင်းပြန်တယ်။ အိပ်မေ့ချခံရသူကလဲအနံ့ခံပြီး ပိုင်ရှင်တွေကိုရှာပေး
နိုင်တယ်။

အဝတ်အစားကိုအနံ့ခံပြီး ပိုင်ရှင်ကိုရှာပေးနိုင်တာလဲ တွေ့ရ
ပါတယ်။ ဒါကို ဆရာဝန်များအပါအဝင် လူအများရွှေ့မှာပြသ
တာပါ။ (အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေလဲ လူအများ
ရွှေ့မှာ စမ်းသပ်ပြတာပါ။)

ဝတ်ပီးသား အင်္ကျီတထည် (သို့မှသာ ပိုင်ရှင်၏အနံ့ရှိနေပါ
မည်။) ကို အိပ်မေ့ချခံရသူက အနံ့ခံခိုင်းပါ။ အင်္ကျီကိုမမြင်နိုင်
အောင် အိပ်မေ့ချခံရသူမျက်စေ့ကို အဝတ်နဲ့စီးထားပါ။ ပြီးရင်
ပရိသတ်ထဲက လူတွေကို အနံ့ခံပြီး ပိုင်ရှင်ကို အရှာခိုင်းပါ။

အမှန်ကို ရှာပေးပါလိမ့်မယ်။

ခရီးအဝေးက ပန်းရနံ့ကိုလဲ တချို့ကအနံ့ခံပြီး ဘာပန်းဖြစ်
တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ၄၅ ပေခရီးလောက်က နှင်းဆီပန်း
ပွင့်ရဲ့အနံ့ကို ပြောနိုင်သူရှိပါတယ်။

အလားတူဘဲ အနံ့နဲ့ပတ်သက်လို့ အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်လို့ချ
ပါတယ်။

အတွေ့အထိစွမ်းလာပုံ

အိပ်မေ့ချတဲ့အခါအတွေ့အထိအာရုံ (Sense of touch)
လဲ စွမ်းလာပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့မျက်စေ့ကို အဝတ်နဲ့စီးထားပါ။ ပီးတော့
၅ ပြားစေ့တစ်စေ့ကို လက်နဲ့စမ်းခိုင်းပါ။ ကိုင်ခိုင်းပါ။ အဲဒီပိုက်
ဆံကို မှတ်ထားရမယ်။ ပြန်ရှာရမယ်လို့ပြောပါ။

ဒီနောက် တခြား ၅ ပြားစေ့တွေနဲ့ အဲဒီ ၅ ပြားစေ့ကို
ရောလိုက်ပါ။ ကျေနပ်လောက်အောင်ရောပြီးရင် အိပ်မေ့ချခံရ
သူကို ပထမသူကိုင်တဲ့ ၅ ပြားစေ့ကို လက်နဲ့စမ်းပြီး ပြန်ရှာခိုင်း
ပါ။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက သူကအမှန်ကို ရှာပြနိုင်တာပါ။

အလားတူ ကပ်ပြားလေးကိုလဲ သုံးနိုင်ပါတယ်။ တခုကိုလက်
နဲ့ထိခိုင်းပြီးရှာခိုင်းပါ။ တခြားကပ်ပြားတွေနဲ့ရောပြီးပြပေမဲ့အမှန်
ကိုလက်နဲ့ စမ်းပြပါလိမ့်မယ်။

နောက်တနည်း စမ်းသပ်နိုင်တာက ဖန်ခွက်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။
ဖန်ခွက် ၆ လုံးကို စာပွဲပေါ်တင်ထားပါ။

အိပ်မေ့ ချခံရသူကို မမြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာထားပါ။ သို့မဟုတ်
မျက်စေ့ကို အဝတ်စီးထားပါ။

ပြီးတော့ ပရိသတ်ထဲက လူတယောက်က ဖန်ခွက်တလုံးကို
ရှေးပါ။ အဲဒီရှေးတဲ့ဖန်ခွက်ကို အိပ်မေ့ ချဆရာက လက်နဲ့ထိ
ထားလိုက်ပါ။ (တခြားဖန်ခွက် ၅ လုံးကိုမထိရ)

ထို့နောက် အိပ်မေ့ ချခံရသူကိုခေါ်ပီး ဘယ်ဖန်ခွက်ဟာ
လက်နဲ့ထိထားသလဲလို့မေးပါ။ ရှာခိုင်းပါ။ အိပ်မေ့ ချခံရသူက
လက်နဲ့စမ်းပီး အမှန်ကိုရှာပေးပါလိမ့်မယ်။

(သဘောကတော့ လက်နဲ့ထိထားတဲ့ ဖန်ခွက်ဟာ သံလိုက်
ဓာတ်ဝင်သွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီသံလိုက်ဓာတ်ကို အိပ်မေ့
ချခံရသူက ရှာနိုင်ပါတယ်။)

တခါတရံမှာ အိပ်မေ့ ချဆရာက လက်နဲ့တောင် ဖန်ခွက်ကို
မထိဘူး။ ဖန်ခွက်ပေါ်မှာ လက် ၂ ချောင်းတင်ထားလိုက်ရုံနဲ့
အဲဒီဖန်ခွက်ကို အိပ်မေ့ ချခံရသူက ရှာပေးနိုင်ပါတယ်။

အိပ်မေ့ ချခံရသူရဲ့ ၆ ပေလောက်အကွာက သူ့ကအသားကို
ထိသလို လက်ညှိုးနဲ့ထိုးကြည့်ပါ။ အိပ်မေ့ ချခံရသူဟာ သူ့ကို
လက်နဲ့လာတို့သလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ (လက်ညှိုးထိုးတာ မမြင်
အောင် သူ့မျက်စေ့ကို အဝတ်စီးထားပါ။)

အရသာအာရုံစွမ်းလာပုံ

အရသာအာရုံလဲ စွမ်းလာကြောင်းတွေ့ရပြန်ပါတယ်။

ဖန်ခွက် ၆ လုံးကိုယူပါ။ ရေထည့်ထားပါ။ ပြီးတော့ ဖန်ခွက် ၁ လုံးပေါ်ကို လက်နှစ်ချောင်း တင်လိုက်ပါ။ ရေနဲ့မထိပါစေနဲ့။

ပြီးတော့ မျက်စေ့ကို အဝတ်စီးထား၊ အိပ်မို့ ချခံရသူကို ရေနဲ့စီသောက်ကြည့်ခိုင်းပါ။ လက်နှစ်ချောင်းတင်လိုက်တဲ့ ဖန်ခွက်ကို သူ့ရွေးပြုပါလိမ့်မယ်။

(သဘောက လက်နှစ်ချောင်းတင်လိုက်တဲ့ ဖန်ခွက်ထဲက ရေဟာ လက်နဲ့မထိပေမယ့် အရသာတမျိုး ပြောင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီ တမျိုးပြောင်းသွားတဲ့ရေကို အိပ်မို့ ချခံရသူက အရသာခံနိုင်ပါတယ်။)

အိပ်မို့ ချလိုက်တဲ့အခါ အထက်ပါအတိုင်း အာရုံခံစားမှုတွေဟာ အစွမ်းထက်လာပါတယ်။ အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်လို့ ရပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားရင်လက်တွေ့စမ်းကြည့်ကြပါ။ အောင်မြင်တာများပါလိမ့်မယ်။ မအောင်တဲ့အခါလဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။

မအောင်မြင်တာက ဝာတယ်အိပ်မို့ မကျလို့လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တချက်က အိပ်မို့ ချခံရသူကို “ခင်ဗျားရဲ့ အမြင်အကြား စတဲ့ အာရုံတွေဟာ ခါတိုင်းနဲ့မတူတော့ဘူး။ အစွမ်းသိပ်ထက်လာပြီ” လို့ အကြံပေးပါ။ အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

၁။ ဦးနှောက်အလုပ်စွမ်းအားပိုလာပုံ

ယခုအခန်း ၆ ပထမပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ စုံပူးတယ်ဆိုတဲ့ မိန်းခလေးအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စုံပူးစုံပူး

တယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းအနေနဲ့ အိပ်မေ့ချတာပါဘဲလို့ ကျွန်ထော်
ဆိုခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီမိန်းခလေးရဲ့ ခေါင်းကိုစုတ်တံလေးနဲ့ ထောက်လိုက်
တော့ “ပူလှချီရဲ့” လို့ အော်ပါတယ်။ ဒါဟာ အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့
အစွမ်းထက်လာတဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းအားပါ။ စုတ်တံလေးနဲ့ ထိတဲ့
နေရာဟာ ပူပြင်းတာကိုခံစားရတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်
လိမ့်မယ်။ သာမန်အချိန်မှာ စုတ်တံနဲ့ထိပေမယ့် ပူတယ်လို့ခံစား
ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ (ဦးနှောက်ကို ဦးခေါင်းရိုးက အုပ်ထား
တယ်လေ။)

ဒါပေမယ့်အိပ်မေ့ချခံပြီးရင်ပြီးခြင်း ဦးနှောက်စွမ်းအားက
ထက်လာတယ်။ ဒါကိုဆက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါအုံး။

အိပ်မေ့ချပြီးတဲ့လူရဲ့ ခေါင်းကိုလက်နှစ်ဘက်နဲ့ ထိလိုက်ပါ။
(ဦးခေါင်း၏တဘက်တချက်တူညီနေသော အရာများကိုထိပါ။)
စိတ်ထဲကဘယ်လိုမှ မကြံရွယ်ပါနဲ့။

သူက ခေါင်းကိုထိတဲ့ နေရာကိုလိုက်ပြီး ဘုရားရှိခိုးပြတယ်။
ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပြတယ်။ စိတ်ဆိုးပြတယ်။ ဒေါ်ပူပြတယ်။
စေတနာရေစီးကမ်းပြုလိုက်ပြီး ပေးချင်ကမ်းချင်လာတယ်။ ဝမ်း
နည်းပူဆွေးပြတယ်။ စိတ်ကိုထိန်းပြတယ်။ ခိုးချင်ဝှက်ချင်တဲ့ စိတ်
ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲပြတယ်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာ
တယ်... စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးလုပ်ပြပါတယ်။

ဒါကိုတချို့က ဆရာနဲ့အိပ်မေ့ချခံရသူ တိုင်ပင်ထားတာလို့
ထင်ကြတယ်။ အမှန်က မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမှမတိုင်ပင်ဘဲ အလိုလို
ဖြစ်ရတာပါ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာတော့ အတိအကျ
မပြောတတ်ပါဘူး။ ဆန်းကျယ်တာတော့အမှန်ပါဘဲ။

ဦးခေါင်းရွဲတချို့နေရာကို ထိလိုက်ရင် ခြေထောက်တဘက်
မြောက်လာတယ်။ အကြောဆွဲတဲ့နေရာကို ထိလိုက်ရင် အကြော
ဆွဲလာတယ်။

စာဖတ်သူဟာ ခုလိုရေးထားတာတွေ ဖတ်နေရတော့ အံ့သြ
နေလိမ့်မယ်။

မသိစိတ်ဟာ သိပ်ပြုံး အံ့သြဘို့ကောင်းတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး
ဖတ်ပါဦး။

<

<

x

အခန်း (၇)

အိပ်မေ့ချနေစဉ် ပိုမိုအစွမ်းဆက်လာ
အသူဉာဏ်များ

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းလာပုံ

အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အခါ ငယ်စဉ်ဘဝက အဖြစ်အပျက်များ၊
မေ့လျော့နေတဲ့ မှတ်ဉာဏ်များ စသည်တို့ဟာ ပြန်မှတ်မိလာ
ပါတယ်။

သာမန်စိတ်ဟာ ငတ်စဉ်က အဖြစ်အပျက် ကလေးဘဝ လူ
မှန်းသိစေကစပြီး ယခုအထိနေ့စဉ်တွေ့ခဲ့ ကြုံခဲ့ကြားခဲ့သမျှတွေကို
မမှတ်မိပါဘူး။ (အမှန်ကတော့ မှတ်မိနေပါဘယ်။ ဒါပေမယ့်
ပြန်ပြီးစဉ်းစားလို့ မရလို့မမှတ်မိဘူးလို့ ရေးရတာပါ။) အဲဒီလို
တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့သမျှတွေဟာ အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အခါ ပြန်ပြီး မှတ်မိ
လာပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်က သိပ်ကောင်းလာပါတယ်။

အိပ်မေ့ ချဆရာက အိပ်မေ့ ချခံရသူကို ကဲ....ခင်ဗျား ၅ နှစ်
 သားအရွယ်ကို ပြန်ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီ ၅ နှစ်သားမှာ ဘာတွေ
 ဖြစ်ခဲ့ဟယ်ဆိုတာ ပြန်ပြီးပြောစမ်းပါ” လို့ ခိုင်းရင် အိပ်မေ့ ချခံရ
 သူက ပြန်ပြီးစဉ်းစားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သူ့အဖြစ်အပျက်ကို
 ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။

အိပ်မေ့ ချသူလိုက်တဲ့တခါမှာ အိပ်မက်မက်သလိုဖြစ်နေတတ်
 ပါတယ်။ အိပ်မက်ထဲမှာက မှက်ဥာဏ်ဟာ အဆုံးအစမရှိဘူး၊ သိပ်
 ကောင်းနေတယ်။ ငယ်စဉ်က ဖြစ်ခဲ့တာလဲပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်
 တိုင် သတိမထားမိလိုက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေလဲပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အိပ်မေ့ ချခံရသူဟာ အိပ်ပျော်နေတာ မဟုတ်
 ဘူး။ ဒီတော့ အိပ်မက် မမက်နိုင်ဘူး။

နောက်တဆင့် စဉ်းစားရမှတ် ဘာကြောင့် မှတ်ဥာဏ်
 ကောင်းလာသလဲ ဆိုတာပါတဲ့။

ဖြစ်နိုင်တာက အသိစိတ်မှုံဝါးသွားလို့ပါတဲ့။ ပေါ်လာတဲ့
 မသိစိတ်ရဲ့ အစွမ်းဆိုပါတော့။ မသိစိတ်မှုံဝါးသွားတဲ့ အခြေ
 အနေတွေက ဖျားနာနေတဲ့အချိန်တို့၊ သေအံ့ဆဲဆဲအချိန်တို့ပါတဲ့။
 အဲဒီလို အသိစိတ်မှုံဝါးသွားတဲ့အခါ မှတ်ဥာဏ်က ကောင်းလာပြီး
 လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာက ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို မှတ်မိလာ
 ပါတယ်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖျားတဲ့အခါ အသိစိတ်မှုံဝါးသွားပါတယ်။
 ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က အပြင်းအထန်ဖျားဘူးပါတယ်။ အိပ်ရာထဲ
 မှာလဲနေပါတယ်။ ထူးဆန်းတာက ညဘက်မှာ ကျွန်တော့် ကိုယ်
 ထဲက စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ဟာ ကောင်းကင်ထွက်သွားပါ
 တယ်။ ကြယ်တွေ၊ တိမ်တိုက်တွေကြားမှာ ရှောက်ပြေးနေသလို

ဘဲ၊ သတိပြန်ရမှ “ဪ...ငါ့ကိုယ်ထဲ ပြန်ရောက်လာပါလား၊ ငါမသေပါသေးလားလို့ သိရတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို နဲ့နဲ့တော့ ကြောက်မိတယ်။ အဲဒီလို ၃ ညလောက်ဆက်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တော့လဲ မြန်မာဆေးနဲ့ဘဲ အဖျားပျောက်သွားတယ်။ အဖျားလဲ ပျောက်ရော အဲဒီလိုလဲမဖြစ်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုခံစားခဲ့ရတဲ့အသက်အရွယ်ကို မမှတ်မိတော့ပေမဲ့ ခံစား ရတာကိုတော့ မှတ်မိနေတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အသိစိတ်မှ ဝါးပြီး မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလို့ပါဘဲ။

အိပ်မေ့ ချလိုက်တဲ့အခါ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလာတာကို အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်လို့ ရပါတယ်။

ငယ်စဉ်က ရှမ်းဘာသာသင်ခဲ့ပြီး ကြီးပြင်းလာတော့ မေ့နေ တဲ့လူတယောက်ကို အိပ်မေ့ချပြီး ရှမ်းဘာသာကို ပြောခိုင်း ကြည့်ပါ။ သွက်လက်စွာပြောတတ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ငယ်စဉ်ကသင်ခဲ့ရတဲ့ကဗျာတွေ၊ ပုံဝတ္ထုတွေကျောင်းသင်ခန်း စာတွေ စသည်တို့ကိုလဲ အိပ်မေ့ချပြီး ပြန်ပြောခိုင်းရင်ရပါတယ်။ ဥပမာ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်ကြီးထဲက ဟိမဝန္တာချီးမွမ်းခန်းကို သာမန်အချိန်မှာ ပြန်စဉ်းစားခိုင်းရင်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်မေ့ ချပြီးမေးရင်တော့ ရမှာသေချာပါ။ အဲသလိုဘဲ ငယ်ငယ်ကဖတ် ဘူးခဲ့တဲ့ ကြားဘူးခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်ကြောင်းတွေကိုလဲ ပြန်မေးရင် ရပါတယ်။

ကိုယ်တိုင် မရောက်ဘူးပေမယ့် ကြားဘူးနားဝရှိထားရင်လဲ မှတ်မိပါတယ်။ ဦးနှောက်က အမြဲမှတ်ထားလေ့ရှိတာမို့ အိပ်မေ့ ချရင်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ပယောဂဆရာကအပူးခိုင်းလို့ပူးရတဲ့လူနာ အောင်
 ခိုင်းလို့ဝင်ရတဲ့ လူနာတွေကို ရှမ်းလိုပြောခိုင်းတော့ လူနာကရှမ်း
 လိုပြောပါတယ်။ ဒီတော့ဆရာက ရှမ်းမက ပြုစားတာလို့ပြော
 လိမ့်မယ်။ အမှန်ကတော့ မဟုတ်ပါဘူး လူနာကရှမ်းစကားကို
 ကြားဘူးထားတော့ ပူးတယ် ဝင်တယ်လို့ယူဆထားတဲ့ (အိပ်မေ့
 ချခံရတဲ့အချိန်)မှာ ရှမ်းလိုပြောတာပါ။ သူ့မှတ်ဉာဏ်က သိပ်
 ကောင်းလာတော့ တကြိမ်ကြားဘူးထားရင်သူ ပြောနိုင်ပြီလေ။

ခုလိုဉာဏ်စမ်းတဲ့နည်းက စိတ်ဝင်စားဘို့ ကောင်းပါတယ်။
 ဘယ်အရွယ်ကစပြီး ရည်းစားထားခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုစပြီးတွေ့တာ
 လဲ။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ စသည်တို့ကိုလဲ မေးနိုင်တာဘဲ။ ကြိုက်သ
 လိုမေးနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချခံရသူမှာလဲ အကျိုးရှိတာဘဲ။
 သူမေ့နေတဲ့အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပီးမှတ်စေတာကို။

ငယ်ငယ်ကဆိုဘူးတဲ့ သိချင်းကိုတောင်ပြန်ပြီး ဆိုခိုင်းရင်ရပါ
 တယ်။ သာမန်စိတ်နဲ့ မမှတ်မိတဲ့သူ့အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ
 အားလုံးကို အိပ်မေ့ချပြီးမေးရင် အားလုံးကို အမှန်အတိုင်း
 ပြောပြမှာပါ။

အချိန်သိခြင်းစွမ်းလာပုံ (Timesense)

ပိုပီးအံ့ဩဘို့ကောင်းတာက အချိန်ကို အလိုအလျောက် နာရီ
 မကြည့်ဘဲသိတာပါ။ ညအိပ်ခါနီး မနက် ၄ နာရီတိတိမှာ
 အိပ်ရာကထမယ်လို့ နှစ်နှစ်ကာကာလေးလေးနက်နက် ကိုယ့်ကိုယ်
 ကိုယ်ပြောပီးအိပ်ပါ။ မနက် ၄ နာရီတိတိမှာ နိုးလာပါလိမ့်မယ်။
 ဒါဟာစိတ်က အချိန်ကိုသိနေခြင်းကို ပြတာပါ။

အိပ်မေ့ချခံရတဲ့သူကို အိပ်မေ့ချလိုက်ပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာရင်
 တံခါးကိုသွားပိတ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူ့ကို ဘယ်စကားသွား

ပြောပါလို့ အကြံပေးထားရင် အဲဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကျရင် ပြောထားတဲ့အတိုင်းလုပ်ပါလိမ့်မယ်။ နာရီကြည့်ဘို့မလိုဘူး။

အလားတူဘဲ တနာရီကြာရင်၊ တရက်ကြာရင်၊ တလကြာ ရင် တနှစ်ကြာရင် စသည်ဖြင့် ပြောချင်တဲ့ရက်ချိန်းကို ပြောပီး တခုခုကိုလုပ်ခိုင်းပါ။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ ပြောခိုင်း ထားတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပြပါလိမ့်မယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ စမ်းသပ်ထားတာက မိနစ်ပေါင်း ၄၃၃၅ မိနစ်ကြာမှ လက်ဝါးကပ်တိုင် အမှတ်အသားကလေးတခုလုပ်ပါ လို့ ၁၉ နှစ်ရှယ်အမျိုးသမီးတယောက်ကို အိပ်မေ့ချပြီး အကြံ ပေးပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးက သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒါကို လုပ်ပြတာပါတဲ့။

အိပ်မေ့ချပြီး ဘယ်နှစ်ရက်ကြာရင် ဘယ်သူ့အိမ် သွားပြီး ဘယ်စကားကိုပြောပါလို့ အမိန့်ပေးထားရင်လဲ အဲဒီသတ်မှတ် တဲ့နေ့ရောက်ရင် အဲဒီအိမ်ကိုသွားပြီး ပြောခိုင်းတဲ့စကားကို ပြော တာပါတဲ့။ လမ်းကနေသူ့ကိုမသွားပါနဲ့လို့ တားပေမယ့် မရဘူး။ သွားဖြစ်အောင်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအိမ်ကလူတွေကို သိချင်မှ သိမှာပါ။ မသိ၊ သိသိသူကတော့ အမိန့်ပေးထားတဲ့ အတိုင်း လုပ်မှာပါတဲ့) သူ့စိတ်ကသွားဘို့လို့ ဆော်နေလို့ လုပ်ရတာပါလို့ သူကပြောပါတယ်။)

ကျွန်တော်တို့ရဲ့မသိစိတ်က အချိန်ကိုအမြဲ မှတ်သားပါတယ်။ ဥပမာ စာဖတ်သူမိတ်ဆွေက နောက် ၁၀ ရက်ကြာရင် ဘယ်နှစ် နာရီမှာ ဘာကိုလုပ်မယ်လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲဆုံးဖြတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဆုံး ဖြတ်ချက်ကို စာရေးပြီး မှတ်ထားပါ။ ၁၀ ရက်ကြာတဲ့အခါ

5

စောင့်ကြည့်ပါ။ မိတ်ဆွေသတ်မှတ်တဲ့အလုပ်ကို သတ်မှတ်တဲ့အချိန်
မှာ ပြုလုပ်တဲ့အမှတ်ရလာပါလိမ့်မယ်။

ခုလောလောဆယ် မမှတ်မိတဲ့နံမည်တခု ကိစ္စတခုကို နောက်
၂ ရက်ကြာရင် သတိရရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြည့်ပါ။ လောလော
ဆယ် မမှတ်မိတဲ့ အဖြစ်အပျက်ဟာ ၂ ရက်ကြာတော့ မှတ်မိပါ
လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ လူတယောက်ရဲ့ နာမည်ကို ချက်ချင်း
မမှတ်မိရင် မကြာခင်မှတ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ အဲ...
မကြာခင်မှာ သူ့နာမည်ကိုမှတ်မိလှတာပါဘဲ။

နောက်တခု ကျွန်တော် ကြားဘူးတာ ရှိသေး တယ်။
လူတယောက်ဟာ အိပ်မက် မက်၍ဖြစ်စေ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်
သွား၍ဖြစ်စေ၊ တနေရာကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီနေရာကို
ရှောက်ကြည့်ရင်း အုတ်ဂူ သို့မဟုတ် မြေပုံတပုံကို တွေ့ရတယ်။
သင်းချိုင်းထဲရောက်သွားတာကိုး။ အုတ်ဂူ သို့မဟုတ် မြေပုံမှာ
စာရေးထားတာတွေ့ရတယ်။ စာကိုဖတ်ကြည့်တဲ့အခါသူ့နာမည်
အသက်နဲ့ သေဆုံးသည့်နေ့စွဲပါတွေ့ရတယ်။

ဒီတော့သူကလန့်သွားတာပေါ့။ သတိရလာတော့ သူ့အဖြစ်
အပျက်ကို မိတ်ဆွေကိုပြောပြတယ်။ မိတ်ဆွေတွေက စိတ်စွဲလန်း
လို့ဖြစ်တာပါစိတ်ချောက်ခြားလို့ဖြစ်တာပါလို့ ပြောကြပေမဲ့အဲဒီ
ကြိုတင် နိမိတ်ဖတ်တားတဲ့နေ့လဲရောက်ရော အဲဒီလူသေဆုံးသွား
ပါတယ်။

ဒါဟာမသိစိတ်ကအချိန်ကိုကြိုတင်သိခြင်းသာကေတခုပါဘဲ။

ဂီတဘက်တွင်စွမ်းလာပုံ။

ပင်ကိုယ်ကဂီတဘက်မှာ ထူးချွန်မှုရှိပေမယ့် အခွင့်မသင့်လို့ နေရာမှန်ကိုမရောက်သေးဘဲ သူတွေဟာလဲ အိပ်မေ့ချပြီး အကြံ ပေးလိုက်ရင် ထူးချွန်ပြောင်စမြောက်လာတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အိပ်မေ့ချပြီး သူ့ကိုရဲဆေးတင်ပေးခြင်းပါဘဲ။ အစွမ်းအစကိုဖော်ထုတ်ပေးခြင်းပါဘဲ။ သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်သတ္တိထူးကို အရောင်တင်ပေးခြင်းပါဘဲ။

နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ ဂီတသမားတွေရဲ့ ဂီတကိုကိုယ်က အမြဲ နားထောင်လေ့ရှိတယ်။ ဂီတကိုလဲ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂီတကိုတခါမှမသင်ခဲ့ဘူးတဲ့ မိန်းခလေးတယောက်ကို အဲဒီအဆိုကျော်တွေရဲ့ ဟန်ပန်အတိုင်းဆိုနိုင်အောင် အိပ်မေ့ချပြီး အကြံပေးလို့ရပါတယ်။

အဆိုတော် ဖြစ်ချင်သူတွေအတွက် နည်းကောင်း တလက် ပါဘဲ။

အတုအပညာစွမ်းလာပုံ (Mimicry)

အသံတု အမူအရာတု စသည့်ပညာတွေကိုလဲ အိပ်မေ့ချပြီး အစွမ်းထက်လာအောင် ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်။

ဥပမာ ပင်ကိုယ်ကဒီပညာဘက်မှာသတ္တိထူးရှိတဲ့လူတယောက် ကို အိပ်မေ့ချပြီး မင်းသားဝင်ဦးရဲ့ အသံမျိုး၊ အမူအရာမျိုး လုပ်ပြပါဆိုရင် တကယ်တူအောင် လုပ်ပြပါလိမ့်မယ်။ အလား တူတဲ့ မင်းသားညွန့်ဝင်းရဲ့ အမူအရာမျိုး လုပ်ပြပါဆိုရင် ရပါတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်ရာခိုင်းပါ။

မိန်းခလေးဆိုရင်တော့ မင်းသမီးခင်သန်းနုရဲ့ အမူအရာမျိုး၊
 မြတ်မှုန်ရဲ့ အမူအရာမျိုးစသည်ဖြင့် နှစ်သက်သလို ပြုလုပ်ခိုင်းရင်
 ရပါတယ်။ လေယူလေသိမ်းကစပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါ တူတယ်လို့
 ဆိုပါတယ်။ မင်းသားကကြွက်ကိုကြောက်တတ်ရင် သူကလဲလိုက်
 ပြီးကြောက်မှာဘဲ။ ဘုရားတရားသိပ်ဝါသနာပါရင် သူကလဲ ဝါ
 သနာပါပြမှာပါဘဲ။

အိပ်မေ့ချခံရသူရဲ့ စိတ်က သူ့ကိုအကြံပေးပြီး ပြောလိုက်တဲ့
 လူရဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ် ပျောက်
 သွားပါတယ်။

သာမန်အချိန်မှာတော့ ခုလိုဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ တခြား
 လူတယောက်ရဲ့ အမူအရာ၊ အပြောအဆို စိတ်နေ စိတ်ထား မျိုး
 ပြုလုပ်ဘို့ဆိုတာလွယ်မှမလွယ်ကူဘဲကိုး။ ဒါပေမယ့် အိပ်မေ့ချ
 လိုက်တော့ လွယ်ကူသွားပါတယ်။ (နဂိုကလဲ ဒီပညာဘက်က
 အခံရှိရပါတယ်။)

ဒီနည်းနဲ့ လဲ ပါရမီရှိတဲ့ တူတွေကို မြှင့်တင် ပေးလို့ ရ
 ပါတယ်။

အကပညာစွမ်းလာပုံ

ပင်ကိုယ်သတ္တိထူးရှိတဲ့ မိန်းကလေးတယောက်ကို အိပ်မေ့
 ချပြီး အကခိုင်းရင်အကောင်းဆုံး ကပြပါလိမ့်မယ်။ စာတတ်ဘို့
 မလိုပါဘူး။ အကဝါသနာပါရင် ဖြစ်ပါတယ်။

လန် နိမြို့က ကပဲ့ရုံတခုက ကချေသည်တယောက်ဟာ အိပ်
 မေ့ချပညာကိုနားလည်တယ်။ ဒီတော့သူ့ ကိုယ်သူ့ အိပ်မေ့ချပြီး
 ကံတဲ သဘောနဲ့ကပြတော့ နာမည်သိပ်ပြီး ကျော်ကြားပါတယ်။

သူကိုယ်တိုင်က ဘယ်လိုကမိမှန်း မသိဘူး။ သူ့အက က သိပ်
ကောင်းနေတယ်။

သူဟာ အမွှာပေါ်မှာလှည့်ပြီး ကပြခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ ပင်ကိုယ် သတ္တိထူးတွေဟာ
အိပ်မွေ့ချလိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာပါတယ်။ စာပေ အနုပညာ
နယ်ပယ်ဟာလဲ ဒီအတိုင်းပါဘဲ။

ကျွန်တော်စာရေးဆရာဖြစ်လာပုံကို အလျဉ်းသင့်လို့ ဖော်ပြ
ပါမယ်။ ကျွန်တော်လက်ထောက်ဆရာဝန်အဖြစ် စိတ်ရောဂါကု
ဆေးရုံမှာ တနှစ်လောက် အမှုထမ်းပြီးတဲ့အခါ စိတ်ရောဂါနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတော်တော် ရလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
စာရေးတဲ့စိတ်မကူးမိသေးဘူး။

ဒီလိုနဲ့သူဝဏ္ဏ အိမ်ယာဆောက်လုပ်ရေးမှာကျန်းမာရေးဘက်
ကလုပ်အားပေးရတယ်။ အဲဒီမှာ စာရေးဆရာ ဒေါက်တာတင်စိုး
နဲ့ ဒေါက်တာတင်မြင့်တို့ကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့ကို ကျွန်တော်
အားကျမိတယ်နဲ့တယ်။

နောက်အိုးအိမ်အဖွဲ့ကမိတ်ဆွေ ကယောက်ကလဲ “အေးရုံမှာ
စာရေးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ သိပ်များမှာဘဲ၊ စာရေးပါလား
လို့ တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေဟာ ဦးတင်ဦးပါဘဲ။

နောက်ကျွန်တော် တာဝန်ကျတဲ့အဆောင်ကို စာရေးဆရာ
နာဂတောင်တန်းမောင်ကြည်ဇင် အရက်ဖြတ်တဲ့ ဆေးရုံလာတက်
ပါတယ်။ သူကလဲ စာရေးတဲ့တိုက်တွန်းပြန်တယ်။ သူက “ဆရာ
ရေးသာရေးပါ၊ မဂ္ဂဇင်တိုက်ကိုကျွန်တော် သွားပို့ပေးမယ်” လို့
ပြောတယ်။

အဲလိုကျွန်တော့်ကိုတိုက်တွန်းတဲ့သူ များလာတော့ကျွန်တော့် ပင်ကိုယ်သတ္တိလေးကနိုးကြားလာပါတယ်။ ကျွန်တော်က စာဖတ် သိပ်ဝါသနာပါခဲ့တယ်။ ငယ်ငယ်ကစပြီး စာအုပ် အမြောက် အမြားဖတ်ခဲ့တယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ နေစဉ်ကလဲ အမျိုးသမီး တယောက်ကိုကြိုက်မိလို့ တနေ့ရည်းစားစာတစောင်နှုန်းနဲ့ ၆ လ လောက် ရေးခဲ့ဘူးတယ်။ အဲဒီရည်းစားစာထဲမှာ ကဗျာလေးတွေ လဲ ထည့်ရေးခဲ့တယ်။ (ဖူးစာမဆုံလို့နဲ့တူတယ် အဲဒီအမျိုးသမီးနဲ့ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး၊ ကန်တော့ဆွမ်းအလောင်းခံရတယ်။)

အဲလိုစာပေအခံကရှိထားတော့ သူများတွေ တိုက်တွန်းတာနဲ့ ဆောင်းပါးတပုဒ်ရေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဆောင်းပါးကို တကြိမ် ဘဲရေးတယ်၊ အထပ်ထပ်အခါခါမရေးဘူး။

“စိတ္တဇဝေဒနာများ”ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ မြဝတီ မဂ္ဂဇင်းကို ပို့လိုက်တော့ မြဝတီကချက်ခြင်း ရွေးလိုက်ပါတယ်။ ၁၉၆၇ ခု ဒီဇင်ဘာလထုတ်မြဝတီ မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖော်ပြပေးပါတယ်။

အဲဒီကစပြီး ကျွန်တော်စာရေးဆရာဖြစ်လာတာပါ။ ဘာမှ ထူးထူးထွေထွေ ကြီးစားခဲ့ရတာမရှိပါဘူး။

ကျွန်တော့် မသိစိတ်မှာရှိနေတဲ့ အနုပညာ သတ္တိ လေးဟာ ဘေးကမိတ်ဆွေတွေ တိုက်တွန်း အကြံပေးတာနဲ့ ပေါ်လာတာ ပါ။

အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကအာရုံတခုကိုဘဲ စူးစိုက်ထား ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံတခုကသမထအကျင့် ကျင့်သလို အစွမ်းအာနိသင်တွေ ပိုလာတာပါ။ (သမထ သို့ မဟုတ်ဝိပဿနာအကျင့်တို့ကျင့်တာလဲ စိတ်တန်ခိုးတွေ ရစေတာ

ပါတဲ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရစေတာပါတဲ။ အာရုံ တခုတည်းကို စူးစိုက်လေ့ ကျင့်တာဟာ လူ့ရဲ့ တန်ခိုးကို ထက်မြက်စေ ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်ကြည့်ကြပါ။)

သံချွန်တွေ့သံဆူးကြီးတွေပေါ်မှာ ပက်လက် အိပ်ပြ တာတို့ မီးခဲရဲရဲကို တက်နင်းပြဟာတို့ဟာ လဲကိုယ် ကိုယ်ကိုယ် အိပ်မေ့ ချ ထားလို့ လုပ်နိုင်တာပါ။ မနာကျင်တော့ဘူးလို့ အကြံပေးထား တော့ ဘယ်လိုမှ မနာကျင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ် တော်ခဏ် လော့ကျင့်ရပါမယ်။

ရေပေါ်မှာလမ်းလျှောက်ပြတာလဲ ဖြစ်နိုင်တာပါတဲ။ ပေါ့ ပါးအောင်လုပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရင် ရေဘယ်နှစ်တော့ မလဲ လေ။

အိပ်မေ့ချပြီးကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အာရုံတခုကို အထပ်ထပ် စူး စိုက်ရင်ရပါတယ်။ ကိုယ် စိတ်က ဘယ်လိုတန်ခိုးတွေ ရရမယ်လို့ အကြံပေးဆုံးဖြတ်ရင် ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သာမန်စိတ်နဲ့ မဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို မသိစိတ်နဲ့ဖြေရှင်းရင်ရပါတယ်။

လောကမှာ ကြီးစားတဲ့ သူတွေ ရည်ရွယ်ချက် ရှိသူတွေသာ ကြီးပွား တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်ကို အမြဲအားပေးပြီး အစွမ်းထက်လာအောင် လုပ်ရင်ရပါတယ်။ ကြီးစားရင် ဘုရား တောင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပါတဲ။

အိန္ဒိယယောဂီကျင့်စဉ်တွေဟာလဲ အစွမ်းထက်တာပါတဲ။ အိပ် မေ့ချပညာပေါ်မှာ မှုတည်နေတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

ဗိယက်နမ်မှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မီးရှို့ သေတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေ ဟာလဲ မီးသလောင်ကျွမ်းသွားတယ်။ နာကျင်ချင်မှ နာကျင်

မယ်လို့ထင်ရပါတယ်။ ဘာသာရေးကို သိပ်ယုံကြည်ပြီး မနာ
မကျင်ရဘူးလို့ အိပ်မေ့ချထားရင် နာကျင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထူးဆန်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တခု
ဂျာမနီပြည်မှာ ဖြစ်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ သီရိဆီနူးမင်း (Therese
Neumann) ခေါ်တဲ့ ရှိသားတဲ့တောသူမိန်းခလေးတယောက်
ဟာ သာမန်အချိန်တွေမှာ လူကောင်းတယောက်လိုဘဲ ပြောဆို
ပြုမူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဈာန်ဝင်စားတဲ့အချိန် (ဘာသာရေးကို
သိပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အချိန်) မှာ သူ့ရဲ့မျက်စေ့ထဲမှာ ခရစ်တော်ကို
လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာ သံမှိုတွေစွဲထားတာမြင်လာပါတယ်။ အဲလို
မြင်လာတဲ့အခါ သူမကိုယ်တိုင် ခံစားရသလိုဖြစ်ပီး မျက်လုံးအိမ်
တွေက သွေးတွေစီးကျလာပါတယ်။ လက်တွေနဲ့ခြေထောက်တွေ
ကလဲ သံမှိုစွဲခံရသလို သွေးတွေထွက်လာပါတယ်။

သီရိဆီနူးမင်းလိုဘဲ လူစိလာတော့ (Louise Lateau) ဆို
တဲ့ မိန်းခလေးတယောက်လဲခံစားရတယ်။ ခရစ်တော်ကိုလက်ဝါး
ကပ်တိုင်မှာ သံမှိုနဲ့ စွဲထားတဲ့နေရာတွေက သွေးတွေ စီးကျလာ
တယ်။

ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ ၁၈၇၄ ခုမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အစိုးရက
ကော်မီရှင်ဖွဲ့ပြီး စုံစမ်းစေခဲ့ပါတယ်။ ကော်မီရှင်မှာ ဆရာဝန်ကြီး
တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ အစိုးရအမှုထမ်း အကြီးအကဲတွေ ပါခဲ့ပါ
တယ်။ ကော်မီရှင်က သေသေချာချာစုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး “ဒီအဖြစ်
အပျက်ဟာ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ပါဘဲ။ လိမ်လည်လှည့်စားတာ
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခုလို သွေးတွေစီးကျလာတာကို သိပ္ပံ
နည်းနဲ့ ရှင်းလို့ရပါတယ်။ မိန်းခလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အိပ်မေ့

ချပြီး ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်ကို သိပ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်လိုက်လို့ သွေးတွေထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်” လို့ အစီရင်ခံခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်မျိုးကို ထင်ရှားတဲ့ အိပ်မေ့ ချဆရာ တွေက လက်တွေ့ပြုလုပ်ပြခဲ့ပါသေးတယ်။ အမှန်တော့ စိတ်တန်ခိုး ကို အသုံးပြုတာပဲ။ စိတ်ကသွေးကြောတွေကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပြီး သွေးထွက်စေပါတယ်။

တရားကျင့်တယ်၊ ဘာသာရေးကိုလိုက်စားတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ အာရုံတခုကိုဘဲ စူးစိုက်ထားကြပါတယ်။ အကြောင်း အရာတခုကို မပြတ်အာရုံသွင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ထူးခြားတဲ့တန်ခိုး တွေရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပူအအေးကိုခံနိုင်တယ်၊ နာကျင်တာ ကိုခံနိုင်လယ်၊ အစာမစားဘဲနေနိုင်တယ်။ မအိပ်ဘဲနေနိုင်တယ်။

အလုပ်တခုမှာ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သူ (Genius) တွေ ဟာလဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားပေးမှုလိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ဟာ အိပ်မေ့ ချခံရသူနဲ့ သိပ်တူပါတယ်။

သူတို့ဟာ သာမန်လူနဲ့မတူပါဘူး။ သာမန်လူတွေမစွမ်းဆောင် နိုင်တာသူတို့ကစွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်ကမပျံ့လွင့်ဘူး။ တစုံတခုကိုဘဲ အာရုံစူးစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ သူလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ် တခုကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဇွဲမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီဇွဲကြောင့် သူများနဲ့မတူတဲ့ အစွမ်းတွေ ရှိတာပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထားကြည့်ပါ။ ဘာမှမတေးဘဲငြိမ်ငြိမ် လေးနေတဲ့ အခါ မသိစိတ်ကနေ ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာကိုင်ရမယ်၊ ဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအကြံဉာဏ် အတိုင်းလုပ်ရင် အောင်မြင်မှုရမှာပါ။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သူ တွေဟာ ဒီလိုဘဲလုပ်ကြပါတယ်။

ပင်ကိုယ်စိတ် (အသိစိတ်)နဲ့ အလုပ်တခုကိုလုပ်ရင် လွယ်ကူစွာ ပင်ပန်းလွယ်တယ်။ မသိစိတ်နဲ့လုပ်ရင်တော့ ဘာကိုမှမပင်ပန်းပါဘူးတဲ့။

တချို့ အလုပ်တခုကို နေ့မနား ညမနား လုပ်တဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။ ပင်ပန်းတယ်လို့လဲမထင်ကြဘူး။ ဒါဟာ အလုပ်ထဲကိုစိတ်ဝင်စားပြီး မသိစိတ်နဲ့လုပ်နေလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက ဘယ်လောက်ဘဲပင်ပန်းနေနေ စိတ်ကမပင်ပန်းရင် အလုပ်လုပ်လို့ရပါတယ်။ လက်ဌေ ကြိုးဝိုင်းအတွင်းက လက်ဌေသမားဟာ အင်မတန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပေမယ့် သူ့ဇနီး သို့မဟုတ် သူ့ချစ်သူရဲ့ အားပေးမှုကိုရတဲ့အခါ အားသစ်ဝင်ပြီး ကြိုးစားထိုးသတ်လို့ အောင်မြင်မှုရတာတွေလဲရှိပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ အားပေးမှုကြောင့်ပါ။

စိတ်ရဲ့အားပေးမှု ရပ်သွားတဲ့ အခါကျမှ ပင်ပန်းတာကို သိရတယ်။ စိတ်ကိုပျော့ထားတဲ့ အခါ သာမန်လူတယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဗျတ်ဝိဗျတ္တ အတ္ထုပ္ပတ္တိထဲက ကိုဗျတ်ဝိနဲ့တူပါတယ်။ သေချာတော့မမှတ်မိဘူး။ သူကလူစွမ်းကောင်းဆိုတော့ ဘုရင်ကဖမ်းပြီး သတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုမှသတ်လို့မရဘူး။

နောက်ဆုံး ကိုဗျတ်ဝိက သူ့ချစ်သူလာပေးတဲ့ ကွမ်းတရာရေ တမှတ်ကို စားသုံးပြီးမှ စိတ်ကိုလျော့လိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ သူ့ကို သတ်လို့ရပါတယ်။

ထင်ရှားတဲ့ ကမ္ဘာ့စာဆိုကြီးတွေလဲ အိပ်မေ့ ကျသလိုဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ ဥာဏ်တွေပေါ်လာကြပါတယ်တဲ့။ အဲဒီဥာဏ်ကိုအသုံးပြုပြီးစာရေးလို့ ကမ္ဘာကျော်စာတွေ၊ ဂန္ထဝင်စာတွေ ပေါ်လာ

တာပါဘဲတဲ့။ အမှန်က လေးလေးနက်နက်စိတ်ဝင်စားရင် ထူးချွန်
မှုရှိမှာပါဘဲ။

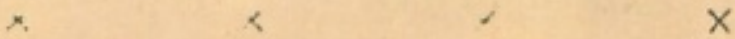
ပန်းချီဆရာတွေလဲ ဒီလိုဘဲတဲ့။ စိတ်ကူး သိပ်ဘောင်းတဲ့တခါ
ဆွဲတဲ့ ပန်းချီကားဟာ ပြောင်မြောက်တာပါဘဲ။

ကဗျာဆရာတွေလဲ စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲမှာ ကာရန်ရှာရင်ရနိုင်
ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင် စုယူတန်ဟာ အိပ်မက်ထဲမှာ သူ့ရဲ့ သင်္ချာနဲ့ပတ်
သက်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းခဲ့ပါတယ်တဲ့။

ထင်ရှားတဲ့ ဂီတဆရာတွေလဲ မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအားကိုသုံးပြီး
ပြောင်မြောက်တဲ့ ဂီတလက်ရာတွေကို ထုတ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

ဒီအခန်းအတွက် အချုပ်ကိုဆိုရရင် အိပ်မေ့ချလိုက်ပြီး ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ်အကြံပေးရင်.... အားပေးရင်မယုံနိုင်လောက်တဲ့ အစွမ်း
တွေ ထွက်လာတာပါဘဲ။



အခန်း(၈)

အိပ်မေ့ချစဉ် သိမှု ပိုလာခြင်း။

အိပ်မေ့ချလိုက်တဲ့အခါ လူ့ရဲ့ အာရုံသိမှု ပိုလာပါတယ်။ ဥပမာ....အိပ်မေ့ချထားတဲ့ လူတယောက်ရဲ့ မျက်စိကို အဝတ်စီးထားပါ။

ထို့နောက် ၆ လက်မအကွာလောက်က လက်နဲ့သူ့အသားကို ထိသလိုလုပ်ပါ။ တကယ် မထိပေမယ့် ထိသလိုခံစားရပါတယ်။ ‘ခင်ဗျားမှာ သိမှု ပိုလာပြီ ...’လို့ အကြံပေးလိုက်ရင်တော့ ပိုပြီး သိလွယ်ပါလိမ့်မယ်။

လုံးဝ အမှောင်ချထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ အိပ်မေ့ချ ဆရာရဲ့ လက်ထဲမှာ သံလိုက်တခုကို ကိုင်ထားပါ။ အိပ်မေ့ချခံရသူကို

ကြည့်ခိုင်းပါ။ သံလိုက်ရဲ့ အစွန်း ၂ ဘက်က အလင်းရောင် ထွက်နေ
တာမြင်ရပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မေ့ချတာကနီးပြီး ကြည့်ခိုင်းရင်လဲ
အလင်းရောင်ကိုမြင်ရမှာပါဘဲ။

အဲဒီ အလင်းရောင်ဟာ ဘေးက အရာဝတ္ထုတွေကိုတောင်
လင်းစေတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

သံလိုက်ခတ်ဟာ သံတွေကိုသာ ဆွဲဆောင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
လူတွေကိုလဲ ဆွဲဆောင်ပါတယ်။ သူ့မှာ အလင်းရောင် ရှိနေပါ
တယ်။ အလင်းရောင်ဆိုတာ ဆွဲဆောင်တဲ့ ရောင်ခြည်တွေပါဘဲ။
ကိုယ်တခြမ်းမှာ ရှိနေတဲ့ ဝေဒနာကို အခြား တခြမ်းကို ရွှေ့နိုင်
ကြောင်း တွေ့တဲ့လူရှိပါတယ်။ (Binet and Fere)

ဖျားနာတဲ့ လူတယောက်နဲ့ အိပ်မေ့ချထားတဲ့ လူတယောက်
ကျောချင်းယှဉ်ပြီး ထိုင်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ အလယ်ခေါင်က
သံလိုက်တချောင်း ချထားလိုက်ပါ။ ဖျားနာတဲ့လူရဲ့ လက္ခဏာ
တွေဟာ အိပ်မေ့ချထားသူကို ကူးသွားပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မေ့
ချထားသူကို ဘာမှ ကြိုတင် အကြံပေးထားဘို့ မလိုပါဘူး။ သူ
အလိုလို ဝေဒနာကူးပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုအဲလဖတ်မိုး
(Albert moll 1909) က တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

[Luys] ကတော့ ဝေဒနာသည်းတယောက်ရဲ့ ဦးခေါင်း
ပေါ်ကို သံလိုက် တင်ထားပြီး ခဏကြာတော့ အိပ်မေ့ချထား
သူရဲ့ ခေါင်းပေါ်ကို ရွှေ့ပီးတင်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲဝေဒနာက
အိပ်မေ့ချထားသူအပေါ်ပြောင်းသွားပါတယ်။ (သံလိုက်ခတ်
က ဒီအထိ အစွမ်းထက်ပါတယ်။)

နာကျင် ကိုက်ခဲနေတဲ့လူတယောက်ကို လက်နဲ့ သပ်လိုက်ရုံနဲ့
သက်သာမှုရစေပါတယ်။ နှိပ်ပေးရတော့ ပိုပြီး သက်သာမှာ

ပေါ့။ (အိပ်မေ့ချပီး နာကျင်တာ သက်သာအောင် လုပ်တာလဲ ဒီသဘောပါဘဲ။) လူ့ရဲ့ လက်မှာ သံလိုက်ခတ် ရှိနေပါတယ်။ (ကိုယ်ခန္ဓာမှာလဲ ရှိပါတယ်။)

ဖွဲ့ထုပ်တထုပ်ထဲက ဖွဲ့ချပ်တချပ်ကို ယူပီး ခဏ ကိုင်ထားပါ။ ပီးတော့ ဖွဲ့ထုပ်ထဲပြန်ထည့်ပီး ရောမေ့လိုက်ပါ။ ထို့နောက်.... အိပ်မေ့ချထားသူကို ရှာခိုင်းပါ။ လက်နဲ့ လိုက်စမ်းပီး ရှာပေးပါလိမ့်မယ်။ လက်နဲ့ ဖွဲ့ချပ်ကိုကိုင်လိုက်တာနဲ့ တစုံတခု ဖွဲ့ချပ် ဆီကိုရောက်သွားတဲ့သဘောပါဘဲ။ ဒါကို အိပ်မေ့ချ ခံရသူက ရှာပေးနိုင်တယ်။

ခလုတ်တိုက်ပီး ချော်လဲသွားတဲ့ခလေး ငိုနေတုန်း၊ သူ့အမေက ခိုက်မိတဲ့ နေရာကို လက်နဲ့ပွတ်လိုက်တာနဲ့ သက်သာမှုရသွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဒဏ်ရာကိုကိုင်ပီး ‘ဖွ့....ဖွ့....’ လို့ဆိုတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ လူတယောက်ရဲ့ ကြင်နာ သနားစိတ်ဟာ အခြားလူတယောက်ကို ကူးစက်ခံရတာနဲ့ သက်သာမှုရတဲ့သဘောပါဘဲ။

တချို့က စိတ်မချမ်းသာစရာ သတင်းတခု ကြားရတာနဲ့ ကိုယ်ပါရောပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တတ်တယ်။ ရုပ်ရှင်ထဲ ငိုမိတာတို့ပေါ့။ ဒါဟာ လူတယောက်ရဲ့စိတ်ကအခြားတယောက်ကို ကူးစက်တာ ပြတာပါဘဲ။ (တဦး မေတ္တာ တဦးမှာ....ဆိုသလို ကိုယ်က လူတယောက်ကို မေတ္တာရှိရင် သူကလဲ ပြန်ပြီးမေတ္တာ မျှလေ့ရှိပါတယ်။)

သာမန်အချိန်မှာ စိတ်ချင်းကူးစက်လို့ရသေးရင်အိပ်မေ့ချတဲ့ အခါ ပိုလာမှာ အမှန်ပါဘဲ။

လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ရောင်ခြည်များ ထွက်သလော။

လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ရောင်ခြည်တွေ၊ အလင်းရောင်တွေ ထွက် ပါတယ်။ စိတ်က ကြည်လင် အေးမြနေတဲ့အခါ ပိုပီး ထွက်ပါ တယ်။ စိတ်က ရှုပ်နေရင် မျက်နှာမှာလဲ မဲသွားတာဘဲ။

အင်မတန် မှောင်တဲ့အခန်းထဲမှာ အိပ်မို့ ချဆရာရဲ့ လက် တွေကို အိပ်မို့ ချခံရသူကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ဘာအကြံမှပေးမထား ပါနဲ့။ လက်ချောင်းလေးတွေ ထိပ်က အလင်းရောင် ထွက်နေ တာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအလင်းရောင်ကို မြင်ရရုံသာမက၊ ထိတွေ့မှုနဲ့လဲ စမ်းသပ် နိုင်ပါတယ်။ အိပ်မို့ ချခံရသူကို မျက်စိအဝတ်စီးထားပြီး ဆရာရဲ့ လက်နဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ လက်နဲ့ ၆ လက်မ အကွာလောက်မှာ ထားပြီး ခွဲခြားခိုင်းပါ။

အိပ်မို့ ချခံရသူက ခွဲခြားပြနိုင်ပါတယ်။ ခဏခဏ ခွဲခြား ခိုင်းရင် တခြား လူတွေရဲ့ လက်ကိုတောင် ခွဲခြားနိုင်လာတယ်။ (ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ ကိုယ်က အလင်းရောင် ထွက်ကြောင်း သာဓက ပါဘဲ။)

“ပပဝတီမင်းသမီးဟာ ခုနှစ်ဆောင်တိုက်ခန်းမှာ မီးမထွန်းဘဲ အလင်းရောင် ရတယ်” ဆိုတဲ့ စာဆိုဟာ တဝက်တပျက်တွေ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက အလင်းရောင်တွေ ထွက်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောက် လင်းတဲ့ အရောင်တွေ ခက်ခဲမယ် ထင် ပါတယ်။

လူရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက နဲနဲဘဲထွက်တယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။ စက်နဲ့ တိုင်းရင် ရပါတယ်။

တိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ မျက်လုံးတွေက ပိုပြီး ထွက်တာ တွေ့ရတယ်။ ဥပမာ... ကြောင်မျက်လုံး၊ ကျားမျက်လုံး၊ ခွေးမျက်လုံးကတော့ နီတဲ့အရောင်ထွက်တယ်။ တိရိစ္ဆာန်တွေလောက်တော့မစူးရှဘူး။ ဒါပေမယ့် တချို့ တလေမှာတော့ စူးရှပါလိမ့်မယ်။

ထူးဆန်းတာက၊ လူသေ အလောင်းတွေက အလင်းရောင် ထွက်ခြင်းဘဲ၊ ဒါကို သုတေသီ တဦးက သုတေသန ပြုထားပါ တယ်။

သင်းချိုင်းထဲက ညအခါအလင်းရောင်ထွက်ခြင်းဟာ လူသေ အလောင်းတွေက ထွက်လာတာပါဘဲတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ ဗမာအယူကတော့ စုန်းတောက်တယ်လို့ ယူဆ ကြတယ်။ ခုလိုဆိုမဟုတ်ဘူးပေါ့။ သိပ္ပံနည်းကျကျ အလင်းရောင် ထွက်လာတာဘဲ။ (သေသွားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ဓာတ်သ ၁၀ တွေပြောင်းပြီး အလင်းရောင်ထွက်လာတာပါ။)

တခါက ချင်းလူမျိုးဗိုက်ကြီးတဦးက ပြောဘူးတယ်။ သူတို့ ချင်းတောင်က သင်းချိုင်းတခုမှာ တခါတလေကျရင် ညဘက် မှာ မီးရောင်တွေမြင်ရတယ်တဲ့။ မီးရောင်တွေက ရွှေလျားနေကြ တယ်တဲ့။ တန်းစီပြီးသွားနေတဲ့ ပုံစံပါဘဲ။ အဲဒီလိုတွေ့ပြီး မကြာ ခင်မှာဘဲ အနီးအနားရှာတရှာက လူယောက်သေတဲ့ သတင်း ကြားရပါတယ်တဲ့။ သူ့အထင်တော့ မီးရောင်တွေမြင်ရတာဟာ သရဲတွေက ကြိုဆိုတဲ့သဘောလို့ ထင်တယ်တဲ့။ သူက မကြောက် မရွံ့ သင်းချိုင်းနားသွားကြည့်တော့ မတွေ့တော့ဘူးလို့ ပြော ပါတယ်။

အမှန်တော့ ဒါဟာ ဝဲ သေသွားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကအလင်း

ရောင်ထွက်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သရဲတွေ ဟုတ်မယ်
မထင်ဘူး။

ကိုယ်ကထွက်တဲ့ရောင်ချည်ဟာ တကိုက်လောက်ထိ သွား
တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မျက်လုံးကို အာရုံကြောတို့ကလဲ ရောင်
ချည်တွေထွက်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ စဉ်းစားစိတ်ကူးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကူးကို တစုံတ
ယောက်အား စိတ်ထဲကလှမ်းပြောတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လှမ်း
ပြောတာကို တဘက်လူကလဲ ကိုယ့်အကြောင်းကိုစိတ်ကူးနေတုန်း
ဆိုရင် စိတ်ချင်းကူးလို့ရပါတယ်။ ခံစားမှုချင်းတူနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သူများအကြံပေးတာခံနေ
ရပါတယ်။ အကောင်းတွေပါတယ်၊ အဆိုးတွေပါတယ်၊ ဝမ်း
သာစရာပါတယ်၊ ဝမ်းနည်းစရာပါတယ်၊ ကိုယ်ကလက်ခံတာ
ပါတယ်၊ ကိုယ်ကငြင်းပယ်ချင်တာပါတယ်။ သို့မဟုတ် ကျွန်
တော်တို့က ဘာမှလက်မခံဘဲ လွတ်ထားတာတွေရှိတယ်။ ဒီအလုပ်
တွေကို မသိစိတ်က လုပ်နေပါတယ်။

တခုသတိထားရမှာက ကိုယ့်စိတ်က ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းပါဘဲ။
ကိုယ်ကပျော်ရွှင်နေရင် ပျော်ရွှင်စရာဘဲ ကြည့်ရတတ်ပါတယ်။
ကိုယ်ကစိတ်ညစ်နေရင် စိတ်ညစ်စရာဘဲ ကြားရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ မေတ္တာပို့ပေးကြ
ပါ။ ဒါမှလဲ ကိုယ့်ကို မေတ္တာပို့မှာပါ။

အခန်း (၉)

သသာဝထက်လွန်ကသောဖြစ်ရပ်များ

၁။ အမြင်ပေါက်ခြင်း

(Clairvoyance)

လူတယောက်ကိုအိပ်မော့ချပြီး အဝေးကို လှမ်းကြည့်ခိုင်းရင် သာမန်မျက်စေ့နဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေကို မြင်လာရပါတယ်။

နံရံကြီးကားထားပေမယ့် နံရံရဲ့နောက်ဘက်ကို မြင်ရပါတယ်။

ကိုယ့်မျက်စေ့နဲ့မမြင်ရတဲ့ အခြားအခန်းတွေက အဖြစ်အပျက် ကိုလဲ မြင်ရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

သမထတို့ ဝိပဿနာတို့ကျင့်ရင် မြင်နိုင်ပါတယ်။ သမထတို့ ဝိပဿနာတို့ဆိုတာလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို အိပ်မော့ချခြင်းလို့ သိပ္ပံပညာက ဆုံးဖြတ်ထားတာကိုး။

ထူးဆန်းတာက အိပ်မေ့ချထားသူရဲ့ မျက်စေ့ကို အဝတ်နဲ့
သေသေချာချာစီးထားပေမယ့် သူကမြင်နေတာပါ။ သဘော
ကတော့ အမြင်ပေါက်တာပါ။

ပိတ်ထားတဲ့ စာအိတ်ထဲကစာမှာ ဘာတွေရေးထားတယ်ဆို
တာ ဖတ်လို့ရတယ်။ ပိတ်ထားတဲ့ သေတ္တာထဲမှာ ဘာပစ္စည်းတွေ
ရှိတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်။ ပိတ်ထားတဲ့ စာအိပ်ကို ဖတ်ပြလို့
ရတယ်။

မိတ်ဆွေရဲ့ အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ရှိတယ်။ ငါးကျပ်
တန်က ဘယ်နှစ်ရွက်၊ ငွေအကြွေတွေက ဘယ်လောက်ရှိတယ်
စသည်ဖြင့်လဲ ပြောနိုင်ကြတယ်။ (ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ပယောဂ
ဆရာက ကျွန်တော့်ကိုပြောဘူးတယ်။ သူတို့ကတော့ စုန်းက မြင်
တယ်လို့ ယူဆတယ်။ အမှန်ကတော့ မဟုတ်ဘူး၊ လူနာကိုဝင်ပူး
ခိုင်းတော့ အိပ်မေ့ချသလို ဖြစ်သွားပြီး လူနာက အမြင်ရသွား
တာဖြစ်ပါတယ်။)

ဒီလို အမြင်ပေါက်တာဟာ နဂိုက သတ္တိထူးရှိမှု မြင်တတ်
ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာဝန်ကြီးတွေ
ရှေ့၊ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေရှေ့မှာ စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်
မေ့ချဆရာအမျိုးမျိုးကလဲ ဒီလိုသတ္တိထူးကိုသူတို့တွေရှိခဲ့ကြောင်း
ဝန်ခံထားပါတယ်။

ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားတာက ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာ
သည်တယောက်ကိုအမြင်နဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာပါ။ ဒီလိုကြည့်ခိုင်း
တော့ လူနာရဲ့ အဆုပ် နှလုံး အသံ စသည်တို့ကိုမြင်ရပြီး ဘာက
ချွတ်ယွင်းနေတယ်ဆိုတာ ပြောပြခိုင်းခြင်းပါ။ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်

ကြီးကို ထိုးဖောက်မြင်ရတာကိုဘဲ ကျွန်တော်တောင် အံ့ဩ
နေတယ်။

ဒီအတိုင်းသာဆိုရင် ရောဂါရှာဖွေခြင်းမှာ သိပ်လွယ်ကူပါ
လိမ့်မယ်။ ခက်တာက တော်ယုံတန်ယုံလူက ဒီလိုသတ္တိထူးရှိမှာ
မဟုတ်ဘူး။ လူတွေကလဲလက်ခံမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် သိပ္ပံပညာဟာ အဆုံးမရှိပါဘူး။ လက်တွေ့ကိုသွား
နိုင်ကြတယ်။ နောက်ဆို အင်္ဂါဂြိုဟ်ကိုသွားဦးမယ်။ ဒီလိုဘဲ စိတ်
ပညာဟာလဲ အဆုံးရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ဖော်ထုတ်
မပြုနိုင်သေးလို့ လူတွေက မယုံကြသေးတာကိုး။ နောင်အခါမှာ
ထင်ရှားလာနိုင်တဲ့ ပညာတခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထက်ထူးဆန်းတဲ့ ပညာက လူတယောက်ရဲ့ စိတ်အကြံကို
သိခြင်းပါဘဲ။ (Mind Reading)

ဒီပညာကတော့ ဘာသာရေးလိုက်စားသူတွေအတွက် ကြားဘူး
ထားပါလိမ့်မယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လူတယောက်ရဲ့စိတ်အကြံကို သိနိုင်ကြပါတယ်။

အိပ်မေ့ချတာလဲ တရားကျင့်ဆရာပါဘဲလို့ ကျွန်တော်ရေးခဲ့
ပြီးပါပြီ။ ပါရမီရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ကို အိပ်မေ့ချပြီး လေ့ကျင့်
ခိုင်းရင်ရပါလိမ့်မယ်။) ကျွန်တော့်ကိုလူတယောက်ရဲ့ စိတ်အကြံကို
သိတဲ့ လူတွေရှိပါတယ်လို့ ပြောတဲ့မိတ်ဆွေတွေရှိပါတယ်။ လက်
တွေ့တော့ မစမ်းသပ်ပြရသေးပါဘူး။)

ဒီလိုပညာတွေကျတော့ သိပ္ပံနည်းနဲ့ ရှင်းလို့ မရပါဘူး။ အဲဒါ
ခက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စမ်းသပ်လို့ ရပါတယ်။

အခန်းတခုထဲမှာ လူတွေဝိုင်းထိုင်နေပါက တခုခုကိုစဉ်းစား
ပြီး စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချထားပါ။ ပြီးတော့မှ စိတ်အကြံသိတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မျက်စေ့ကို အဝတ်စီးပြီး ခေါ်လာပါ။ (မျက်စေ့ အဝတ်စီးမထားရင် မျက်စေ့နဲ့မြင်တယ်လို့ ပြောမှာစိုးလို့ပါ) သူ့ကို ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်ခိုင်းပြီး တခြားသူတွေနဲ့ စိတ်အကြံကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ သူက သူ့ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး အမှန်ကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

ဝေးနေစိတ်ခြင်း ဆက်သွယ်မှု Telepathy

ဒီပညာကိုတော့ ကြားဘူးတဲ့လူတွေများပါတယ်။ မိုင်တထောင် လောက်ဝေးတဲ့နေရာက လှမ်းပြီးစကားပြောတာ၊ အချက်ပြတာ၊ နိမိတ်ပြတာတွေကို မြင်ရကြားရပါတယ်။ မိုင်တထောင်လို့ ဥပမာ ပေးရပေမယ့် တကယ်တော့ မိုင်အကွာအဝေးဟာ ဝေးချင်သလောက် ဝေးနိုင်ပါတယ်။

ဟိုတလောက် ဆရာအောင်ဗလနဲ့ လေသရဲတဦးတို့ကလကမ္ဘာကို သွားပြီး ပြန်လာတဲ့ အာကာသ ယာဉ်မှူးတဦးဟာ အာကာသထဲကနေပြီး ကမ္ဘာကိုလှမ်းပြီးစကားပြောတာအကြိမ်ပေါင်း ၂၀၀ နီးပါး ရခဲ့ကြောင်း သတင်းစာထဲမှာ ဆောင်းပါးရေးကြပါတယ်။ ဒီတော့ မိုင်ပေါင်းတယ်လောက်ဘဲဝေးဝေး အဆင်သင့်ရင် စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်လို့ရပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းကိုအဓိကထားတဲ့ ကွန်မြူနစ်ရုရှားနိုင်ငံမှာ ဒီပညာကို စမ်းသပ်ခဲ့ပါတယ်။ မော်စကိုနဲ့မိုင်ပေါင်း ၁၅၀၀ လောက်ဝေးတဲ့ နေရာကို မော်စကိုကနေပြီး သတင်းပေးပို့စကားပြောပါတယ်။ မော်စကိုမှာ လူတယောက်နေတယ်။ ဆိုက်ဘာရီးယားမှာ လူတယောက်နေတယ်။ သူတို့စိတ်ချင်းဆက်သွယ်တာကို သိပ္ပံပညာရှင်

တွေက သက်သေအဖြစ်နဲ့ စောင့်ကြည့်ကြပါတယ်။ မော်စကိုက လူက အခု သူ ဖန်ခွက်တခုကိုကိုင်လိုက်ပြီ။ ခင်ဗျားလဲ ဖန်ခွက်ကို ကိုင်လိုက်ပါလို့” လှမ်းပြောလိုက်တာကို ဆိုက်ဘေးရီးယားက လူက ကြားပါတယ်။ ဒီဘက်ကလူ ပြောတဲ့အတိုင်း ဖန်ခွက်ကို ကောက်ကိုင်ပါတယ်။

သူတို့ချင်း ကြိုတင်ချိန်းဆိုချက်မရှိပါဘူး။ ဘေးက သက်သေ တွေက လုပ်ခိုင်းတာကို လုပ်ခဲ့ပြီး တဖက်လူကို လှမ်းပြောခြင်းဖြစ် ပါတယ်။ စမ်းသပ်ခြင်းပြီးလို့ မှန်မမှန် စစ်ကြည့်တဲ့ အခါ မှန်ကန် ကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တကြိမ်က ကြုံခဲ့ဘူးတာရှိပါတယ်။ မနုစ် က ကျွန်တော့်အိမ်ကို နယ်က ကျွန်တော်နဲ့ဆွေမျိုးနီးစပ်တော်တဲ့ မောင်ထိုက်ဆိုတဲ့ လူငယ်တယောက်လာနေပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ အလုပ်လုပ်ရအောင် လာတာပါ။ ကျွန်တော်က ဆေးရုံမှာ လူနာ စောင့် လုပ်ခိုင်းပါတယ်။

သူ့အလုပ်အားတဲ့တနေ့ (တနင်္ဂနွေနေ့)မှာ ဝုတ္တလစ်က ကျွန် တော့် ဆေးခန်းကို သွားလယ်ပါတယ်။ ဝုတ္တလစ် ဆေးခန်းမှာ ကျွန်တော့်အမေလဲ ရှိတာကို။

ကျွန်တော်က တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ဆေးခန်းပိတ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် ညနေဘက်မှာ အိမ်နောက်ဖေးက တန်းလျားပေါ်မှာ အပန်းဖြေပြီး လဲလျော့နေပါတယ်။ ကောင်းကင်ကိုကြည့်ပြီး စိတ်အေးလက်အေးရှိနေတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို နားနေ တုန်း “အကိုရေ....အကိုရေ....လုပ်ပါအုံး” ဆိုတဲ့ အသံကို နားနဲ့ ဆတ်ဆတ်ကြားလိုက်ရပါတယ်။ အသံက ကျွန်တော့်အိမ်မှာလာ နေတဲ့ မောင်ထိုက်ရဲ့ အသံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ လဲလျောင်းနေရာက ခေါင်းထောင်ပြီး ကျွန်တော်ကြည့်
လိုက်တော့ မောင်ထိုက်ကို မာဇဒါလေးဘီး အငှားကားထဲမှာ
မြင်ရပါတယ်။ သူကကျွန်တော့်မြင်တော့ မတ်တတ်ထသလို လုပ်
ပြီးအကူအညီတောင်းတဲ့ ပုံစံလုပ်ပြပါတယ်။ ဒီတော့ တခုခုတော့
ဖြစ်လာပြီလို့ ကျွန်တော်က ယူဆလိုက်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အပြင်ဘက်ကို လုံးဝမမြင်နိုင်တဲ့ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့
ကျွန်တော့် ညီမကလဲ “မောင်ထိုက်တော့ တခုခုဖြစ်ပြီနဲ့တူတယ်၊
မောင်ထိုက်အသံကြားလိုက်ရတယ်” လို့ ကျွန်တော့်ကို လှမ်းပြော
ပါတယ်။ ကျွန်တော်က တန်းလျားမှာပြန်လဲနေပြီး၊ မောင်ထိုက်
ကျွန်တော့်ဆီလာတာကို စောင့်နေပါတယ်။

၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်စသည်ဖြင့် ကြာသွားတယ်။
မောင်ထိုက်ကပေါ်မလာဘူး ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကလဲနေရာကထပြီး
အိမ်ရှေ့ကိုထွက်ပါတယ်။ အငှားကားလဲမတွေ့ဘူး။ မောင်ထိုက်
လဲမတွေ့ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်က မောင်ထိုက်ကို အော်ခေါ်
တယ်။ ထူးသံမကြားရဘူး မောင်ထိုက်လဲမရှိဘူး။

ဒီတော့မှကျွန်တော် နဲ့နဲ့ထိတ်သွားတယ်။ ဂွတ္တလစ်ကို သွား
လှယ်တဲ့ မောင်ထိုက်တော့ တခုခုဖြစ်ပြီနဲ့တူတယ်။ ငါချက်ချင်း
ဂွတ္တလစ်ကို လိုက်သွားမှလို့ဆုံးဖြတ်ပြီး ဂွတ္တလစ်ကို လိုက်သွား
ကြတယ်။

ဂွတ္တလစ်ရောက်သွားတော့ ကျွန်တော့်အမေကို တွေ့ရတယ်။
မောင်ထိုက်ကော မောင်ထိုက်ဘယ်မှာလဲလို့မေးတော့ ရှိသားဘဲ
တဲ့။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်ညီမတယောက်ကိုသွားခေါ်ခိုင်းတယ်။ ခဏ
ကြာတော့ မောင်ထိုက် ပါလာတာတွေ့ရတယ်။ အံ့သြစရာက
မောင်ထိုက်ဘာမှမဖြစ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် လမ်းသူရဲတွေအကြား သူ့ချောက်သွားလို့ အကူအညီတောင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့စိတ်နဲ့ အကူအညီတောင်းတာဟာ ဦးနှောက်ကို အနားပေးပြီး စိတ်ငြိမ်သက်နေတဲ့ ကျွန်တော့် ဦးနှောက်ကို လာထိတာပဲ။

ဝေးနေ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုဟာ ဦးနှောက်ချင်းဆက်သွယ်တာပဲ။ အနားယူပြီး စိတ်တည်ငြိမ်နေတဲ့ အခါမှသာ ဆက်သွယ်လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ခါနီးအချိန်တို့၊ မိန်းမတွေ အချိန်တို့ ကုလားထိုင်မှာထိုင်ပြီး အနားယူနေတဲ့ အချိန်တို့မှာ တခြားကပ္ပိလိုက်တဲ့ စိတ်လှိုင်းတွေကို လက်ခံရရှိခြင်းပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဆီကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်သူတွေဆီက စိတ်လှိုင်းတွေလာနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကကိုယ်အလုပ်နဲ့ကိုယ် ရှုပ်နေတော့ ဘာမှလက်ခံလို့မရကြဘဲ လွတ်ကုန်ပါတယ်။

တစုံတဦးကပ္ပိတဲ့ စိတ်လှိုင်းတွေဟာ လှုံ့ဆော်မှုအာရုံသိခြင်း (Hallucination) အဖြစ် ကူးပြောင်းလာပါတယ်။ အသံအဖြစ်ကြားရကြတယ်၊ ရုပ်ကိုမြင်ရတယ်။

ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုး ကြုံဘူးတဲ့ သူများပါတယ်။ အများအားဖြင့် သေခါနီးလူတယောက်ဟာ သူနဲ့နီးစပ်သူတွေကို ကိုယ်ထင်ပြုတတ်ကြပါတယ်။ သူက အဝေးမှာအလုပ်လုပ်နေတယ်။ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတယ်။ ရုတ်တရက်ရောဂါဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာရပြီး သေတော့မဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်နဲ့ သူပြောချင်တဲ့ သူ့ဆီ အကြောင်းကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒါကို ကိုယ်ထင်ပြုတယ်၊ နိမိတ်ပြုတယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။ တချို့က တံခါးကို လာခေါက်တယ်။ ဒါဟာ ဝေးနေ စိတ်ချင်း ဆက်သွယ် မှုပဲ။ (သေခါနီး

လူတယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ ထက်မျက်လာကြောင်း ကျွန်တော်ရွှေက
ရေးခဲ့ပါပြီ။)

လူရဲ့ဦးနှောက်က စိတ်လှိုင်း သို့မဟုတ် အင်အားတခုခု ထွက်
ပါတယ်။ ဒီစိတ်လှိုင်းတွေ ထွက်ကြောင်း သာကေတွေ ပြနိုင်
ပါတယ်။

ဝက်ရူးပြန်တဲ့ဝေဒနာရှင်တို့၊ ဟုစ်တီးရီးယားခေါ်တဲ့ စိတ်
ဝေဒနာစွဲကပ်တဲ့အခါတို့မှာ ဦးနှောက်ထဲကထွက်လာတဲ့ အလင်း
ရောင်တွေမြင်ရပါတယ်။ လျှပ်စီးလက်သလိုအရောင်မျိုး၊ ငွေမှုန်
တွေကြဲချတဲ့ အရောင်မျိုး၊ ဖြူ၊ နီ၊ ညို၊ ပြာ၊ အဝါစသည်ဖြင့်
အရောင်မျိုးစုံမြင်ကြရတယ်။ ဒါကို (Aura) လို့ခေါ်ပါတယ်။

တချို့ကတော့ ဘုရားပုထိုးတွေ မြင်ရတယ်။ အနံ့လဲ ရကြ
တယ်။

ဒီလိုဦးနှောက်က လှိုင်းတွေအားတွေထွက်တာကို ယုံရင် ဝေး
နေစိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှုကိုလဲ ယုံကြရမှာပါ။ (ဦးနှောက်ထဲမှာ
လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သတိရှိနေ တာဟာ
လျှပ်စစ်ဓာတ်လှိုင်းလေးတွေ ရှိနေလို့ပါ။ ဒါကိုလေနဲ့ တိုင်းရင်
ရပါတယ်။ ဝက်ရူးပြန်တယ်ဆိုတာ အဲဒီလျှပ်စစ်ဓာတ် တနေရာ
ကနေပြီး များများထွက်နေလို့ပါ။)

စိတ်သဘောချင်း တူတဲ့လူတွေ၊ ရင်းနှီးချစ်ခင်တဲ့ လူတွေ
အချင်းချင်းပိုပြီးဆက်သွယ်လို့ရပါတယ်။ စိတ်က ငြိမ်သက်နေရ
ပါမယ်။ တယောက်နဲ့တယောက် အာရုံပြုရင် ပိုပြီးလွယ်ပါလိမ့်
မယ်။

တချို့မှာ သေသေချာချာ မကြားရဘဲ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှု

တမျိုးသာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုတော့ “စိတ်လေးတယ် ဘာများ ဖြစ်သလဲမသိဘူး” လို့ဆိုကြပါတယ်။

တစ္ဆေခြောက်ဘယ် ဆိုတာလဲ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှု တခုပါ ဘဲ။ ဟစ္ဆေဟာသူ့ကိုအသတ်ခံရတဲ့နေရာ၊ သေဆုံးတဲ့နေရာမှာနေ လေ့ရှိတယ်။ သူ့ကိုသနားအောင် ကိုယ်တင်ပြတာပါဘဲ။ အန္တရာယ် မပြုတတ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် ထားတဲ့ အခါ မြင်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့က သရဲချောက်တယ် ဆိုတဲ့ အခန်းမှာသွားအိပ်ပါတယ်။ သူမအိပ်မချင်း သရဲကချောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူကပင်ပမ်းပြီး အိပ်ခါလဲနီးရော သရဲကို မြင်ရ တော့တာပါဘဲ။ အဲဒီအခန်းကိုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ရင် သရဲမရှိတော့ ပါဘူး။ သရဲမှာလဲဘာတန်ခိုးမှမရှိပါဘူး။ လူက သူတန်ခိုးကို ဖန်တီးယူတာပါ။

နိမိတ်ပြခြင်းများ

အဖြစ်အပျက်တခုမဖြစ်ခင် တချို့ကတင်ကြိုပြီး မြင်ယောင် တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မတွေ့တာကြာပြီဖြစ်တဲ့ လူတယောက်ကို စိတ်ကသိပ်သတိရနေတာမျိုးဟာ နိမိတ်ပြတာပါဘဲ။ မကြာခင် အဲဒီလူရောက်လာတတ်ပါတယ်။

မတော်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တခု ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လဲ တချို့ ကတင် ကြိုပြီးသိသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒါဟာလဲဝေးနေ့ စိတ်ချင်းဆက် သွယ်မှုတခုပါဘဲ။ စိတ်ရဲ့စွမ်းအင်တခုပါဘဲ။

စိတ်ရဲ့ ထူးဆန်းတဲ့ စွမ်းအင်တွေဟာ အိပ်မေ့ချခြင်းနဲ့ ဆက် စပ်နေပါတယ်။ အိပ်မေ့ချပညာကို လေ့လာလိုက်စားရင် စိတ် အတွင်းသဏ္ဍာန်ကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

နိမိတ်အဖြစ် တင်ကြိုပြီး မြင်ရတဲ့ သာဓကတွေ ကျွန်တော် တင်ပြပါမယ်။

ရဲအရာရှိတယောက်ဟာရုံးကအပြန် အသိမိတ်ဆွေတယောက် အိမ်မှာ ကော်ဖီသောက်ပါတယ်။ သူ့ရဲမိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးကြီး ဟာ အမြင်အကြားပညာကို လေ့လာလိုက်စားပါတယ်။

ရဲအရာရှိဝေါလတာက လက်တွေ့သမားဖြစ်ပါတယ်။ ဗေဒင် တို့အမြင်အကြားတို့ကို မယုံပါဘူး။

ကော်ဖီသောက်နေတုန်းအမျိုးသမီးကြီး မာတယ်လ်ကပြော ပါတယ်။

“ဘယ့်နှယ်လဲ ဝေါလတာ ရှင့် ကော်ဖီပန်းကန်ကို ကြည့်ပြီး နိမိတ်ဖတ်ပေးရမလား?”

“ဟား....ဟား....ဖက်ချင်လဲဖတ်ပေါ့ဗျာ ကျွန်တောကတော့ မယုံဘူး....”

“အေးလေကြည့်ကြသေးတာပေါ့....”

ဝေါလတာ ကော်ဖီသောက်ပြီးသောအခါ ကော်ဖီပန်းကန် အမျိုးသမီးကြီးကိုပေးလိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးကြီးက ကော်ဖီ ပန်းကန်ကိုစားပွဲပေါ်ချပြီး သေသေချာချာကြည့်ပါတယ်။ ကြည့် ရင်း....ကြည့်ရင်း ယူမျက်နှာဟာ ညှိုးနွမ်းသွားပါတယ်။ စိတ် မကောင်းတဲ့ သဘောကို ဆောင်နေပါတယ်။

“ဘာမြင်ရသလဲ မယ်တယ်လ်၊ ပြောပြပါအုံး....”

“လူတွေ့သေတာ မြင်ရတယ်ဝေါလတာ၊ လူ နှစ်ယောက် တောင်သေတယ်၊ တယောက်ကအရပ်သား၊ တယောက်က လုပ် ငန်းရှင်တဦး၊ နောက်တယောက်ကတော့ ရဲဘက်ကဘဲ၊ သူလဲ ဒဏ်ရာရတယ်။ ဒါပေမယ့်မသေဘူး၊ အရပ်သားကတော့သေနတ်

ဒဏ်ရာတွေသံဇောပေါက်ကျနေတာဘဲ၊ အင်းဒီအဖြစ် အပျက်က တော့လာမယ့်တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ဖြစ်မှာဘဲ၊ ဒီနေ့ သောကြာနေ့ဆို တော့နီးလာပြီ၊ ဒါပေမယ့်...”

“ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်သလဲ ဆက်ပြောပါ မယ်တယ်လ်”

“ဒါပေမယ့် နေရာတော့မသိဘူးဝေါလတာ၊ ဖြစ်တော့ဖြစ်မှာ ကျိန်းသေတယ်”

“ဘုရားရေ...ရဲဘက်ကလူက ဘယ်သူများလဲ သေချာပြန် ကြည့်ပါအုံး...”

ဝေါလတာ၏ ဇနီးက ကြောက်လန့်တကြား ဝင်ပြောလိုက် ပါတယ်။

“ဝေါလတာမဟုတ်ပါဘူး၊ လူငယ်ချင်းရယ်ဒါတော့ စိတ်ချ နေပါ...”

ဝေါလတာက ဒီအမျိုးသမီးကြီး ပြောတာ သိပ်မယုံချင်ဘူး သူကရဲဘက်မှာ ၁၆ နှစ်လောက် အမှုထမ်း လာတော့ လက်တွေ့ မြင်ရမှယုံတတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ခုလိုပြောတာ ကြားရတော့ နံနဲတော့ ကျောချမ်းသွားတယ်။ အမျိုးသမီးကြီး မယ်တယ် နေပုံကလဲလေးလေးနက်နက်ပြောနေတာပါ။ သူ့မျက်နှာကိုကြည့် ရင် စိတ်မကောင်းတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီတော့၊ ဝေါလတာက အကြံရ ကြပ်နေတယ်။ ဒါကို အမှန်လို့ယူဆရမလား။ မှန်းဆပြီးပြောလိုက်တဲ့စတားလို့ဘဲယူဆ ရမလား။ ဝေါလတာ ခေါင်းရှုပ်သွားပါတယ်။

နောက်နေ့ မနက် ရုံးကိုသွားတော့၊ အထက်အရာရှိကို ဒီ အကြောင်းပြော၍ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝေါလတာက

သိပ်မရဲဘူး။ အထက်အရာရှိကလဲ ဒါမျိုးကိုယုံတာမဟုတ်ဘူး....။ သူ့ကို အရူးလို့ ဆိုခံရလိမ့်မယ်။ ဝေါလတာ့ စိတ်ထဲမှာ ချီတုံ ချတုံဖြစ်နေရှာတယ်။ ပြောရကောင်းမလား....ဒီအတိုင်းဘဲ မြဲ နေရမလား။ ‘ရဲဆိုတာက ရာဇဝတ်မှုတခုဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရမယ်၊ တားဆီးရမယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားပြီး ဝေါလ တာဟာ နေ့ခင်းဘက်ကျမှ အထက်အရာရှိ အခန်းထဲသွားပီး အကျိုးအကြောင်း ပြောပြတော့တယ်။

အထက်အရာရှိက ရယ်တယ်။ ကုလားထိုင်ကို နဲ့ပြီး ရယ် တယ်။

ဝေါလတာမှာလဲ မျက်နှာသေကလေးနဲ့ပေါ့။

“ဟား....ဟား....ဘာဖြစ်နေတာလဲ ဝေါလတာရာ....၊ ဘာလဲ မင်းက ဒါကို ယုံလို့စိတ်မကောင်းဖြစ်နေသလား....”

“ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်တော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတာ အမှန် ဘဲ....။ ယုံရ မယုံရလဲ ခက်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုလို နိမိတ်ဖတ် လိုက်တဲ့အမျိုးသမီးဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့ သိပ်ခင်တာ....ညာပြော မှာတော့ မဟုတ်နိုင်ဘူး....”

“အေးပါ၊ ငါကလဲ သူ့ကို ညာတယ်လို့မပြောပါဘူး၊ သူ ပြောတာကို မယုံဘူးလို့သာ ပြောတာပါ။ သူကတော့ မြင်တာ ပြောမှာပေါ့-ဒါပေမဲ့ တို့က ဒါမျိုးကိုယုံဘို့ လိုသလားကွာ.... ကဲ....စိတ်အေးအေးထားပြီး နားနေစမ်းပါကွာ....”

ဝေါလတာရဲ့ အထက်အရာရှိက မယုံဘူး။ ဒါနဲ့ဝေါလတာလဲ အခန်းထဲက ထွက်ခဲ့ရတယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တော့လဲ ဝေါလတာ့ စိတ်ကတော့ ဒါကိုဘဲ

စွဲလမ်းနေတယ်။ တနေရာရာမှာ ဓါးမြတိုက်မှု၊ သို့မဟုတ် လူ
ယက်မှုဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေတယ်။

ဒီလိုနဲ့ စနေနေ့ ကုန်သွားတယ်။ တနင်္ဂနွေနေ့လဲ ကုန်သွားပြီး
ဝေါလတာဟာ ည ၇ နာရီလောက်မှာ အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါ
တယ်။

တနင်းလာနေ့မနက် ဝေါလတာ ရုံးသွားတော့ မှုခင်းဘက်
ဆိုင်ရာဌာနဟာ ခါတိုင်းနေ့တွေနဲ့ မတူဘဲ အလုပ် ရှုပ်နေတာ
တွေ့ရပါတယ်။ ဝေါလတာက သူ့ အခန်းဆီ သွားတော့ သူ့
အထက်အရာရှိကိုတွေ့ရတယ်။

“ဟေ့ ဝေါလတာ-လာဟေ့၊ မင်းကို ငါစောင့်နေတာ....
မင်းတင်ကြိုပြောတာ မှန်တယ်ကွ”

ဝေါလတာကို အထက်အရာရှိက သူ့အခန်းထဲ ခေါ်သွား
တယ်။

“မင်း ကြိုပြောတာ မှန်လှချီလားကွ။ မင်းကိုပြောပြတဲ့အမျိုး
သမီးကြီးဟာ ဒီပညာဘက်မှာ တကယ်စွမ်းလှချီလား...”

“ဟုတ်ကဲ့....သူက ဒီပညာကို လိုက်စားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
အပျော်ထမ်းသက်သက်ပါ”

“မနေ့ညက ၁၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်အချိန်မှာ (တနင်္ဂနွေနေ့)
ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်က ကပဲ့ရုံ တရုံကို ဓါးမြတိုက်တယ်။
ဓါးမြက ရုံမန်နေဂျာကို သေနတ်နဲ့ ပစ်သတ်သွားတယ်”

“ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ ခင်ဗျာ”

“မနေ့ညက အဲဒီကပဲ့ရုံကို လူငယ်တယောက် ဝင်လာတယ်။
ဝင်လာပြီး မန်နေဂျာကိုမေးတယ်၊ မိန်းခလေး တယောက်နဲ့
တွေ့တော့ မိန်းခလေးက ‘ဘာကိုစွဲလဲ’ မေးတာပေါ့ကွာ....။

ဒီတော့၊ မန်နေဂျာကို ပြောဘို့ သတင်းတခုပါလာလို့ပါ။
တွေ့ခွင့်ပေးပါလို့ ပြောတယ်။

မိန်းခလေးက မန်နေဂျာဆီ သွားပီး အကျိုးအကြောင်း
ပြောတော့၊ မန်နေဂျာကညွှန်သည်ကိုလွှတ်လိုက်ပါလို့ပြောတယ်။
မိန်းခလေးက အပေါ်ထပ်မှာရှိတဲ့ မန်နေဂျာရဲ့အခန်းကိုလိုက်ပြ
တယ်။

မန်နေဂျာရဲ့ အခန်းထဲမှာ.... လူ ခု ယောက် ရှိနေတယ်....။
မန်နေဂျာနဲ့ သူ့ မိတ်ဆွေနှစ်ယောက်ပေါ့။ အခန်းတံခါးဖွင့်လိုက်
လို့ ညွှန်သည် ဝင်လာရင်ဘဲ တံခါးပြန်ပိတ်ပီး ခြောက်လုံးပြူး
နဲ့ ထုတ်ချိန်တယ်။ မီးခံသေတ္တာထဲက ငွေတွေ ပေးပါလို့ ပြော
တယ်။ မိတ်ဆွေ နှစ်ယောက်လဲ.... လက်မြှောက်ထားရတယ်....။
မန်နေဂျာက ခါးမြဲပြောတဲ့ အတိုင်း မီးခံသေတ္တာကို ဖွင့်ဘို့သွား
ပါတယ်။ သေတ္တာနားရောက်တော့ သေ့ဖွင့်ဘို့ ရေးထားတဲ့
သင်္ကေတ စာရွက်ကိုယူမလို့ အိတ်ထဲ လက်နှိုက်ကိုက်တော့
ခါးမြဲက သူ့ကို ရန်မူမယ်ထင်ပီး သေနတ်နဲ့ ပစ်တော့တာဘဲ....။
မန်နေဂျာ လဲကျပြီး သေသွားတယ်။ သေနတ်က လည်ပင်းကို
မှန်သွားတာကွ။

ခါးမြဲလဲ ထွက်ပြေးတော့တာပေါ့ကွာ။ အောက်ကမိန်းခလေး
က သေနတ်သံကြားတော့ ထွက်ပြေးတယ်။ အပြင်မှာ လူဆိုးကို
သူ့အဖော်နဲ့ ကားတစီးနဲ့ထွက်ပြေးသွားတာ တွေရတယ်။ မိန်း
ခလေးက အော်ဟစ် အကူအညီ တောင်းတယ်.....။ ဒီတော့
ရဲမော်တော်ဆိုင်ကယ်နှစ်စီးက လူဆိုးတွေနောက်လိုက်တယ်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်က ကားရွှေကိုကျော်ပြီး မောင်းတယ်။
ကားကိုရပ်ခိုင်းတယ်။ လူဆိုးက မရပ်ဘဲ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပေါ်

ကရဲကို သေနတ်နဲ့ပစ်တယ်။ ရဲသားဟာဒဏ်ရာပြီး လဲကျသွား
တယ်။ ဒဏ်ရာကပြင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် သေတော့ မသေနိုင်
ပါဘူး...ကွာ။

“ဒါထက် လူဆိုးကိုမိသသားဆရာ”

“မိတာပေါ့ကွာ၊ ရဲတွေက လူဆိုးတွေနောက်ဆက်လိုက်တယ်။
တနေရာရောက်တော့ အဆောက်အဦတခုထဲ ဝင်ပြေးတယ်။ ရဲ
တွေက ဝင်လိုက်တယ်။ မှောင်နေတဲ့ အခန်းလေးတခုတွေ့ရတယ်။
ဒီအခန်းထဲမှာလူဆိုးရှိမယ်လို့ ရဲတွေကတွက်တာပေါ့ကွာ။ ဒီတော့
မင်းတို့ကို ဝိုင်းထာ ပြီး လက်နက်ချပါလို့ အော်ပြောတယ်။ လူ
ဆိုးက ဘာမှပြန်မပြောဘူး၊ ဒုတိယအကြိမ်ထပ်ပြီး အော်ပြော
တယ်။ ဘာမှပြန်မပြောဘူး။ ဒီတော့ ရဲကြပ်ကြီးနှစ်ယောက်က
သေနတ် (Shot Gun) နဲ့ပစ်ကြတာပေါ့ကွာ၊ ဒလစပ်မရပ်
မနားပစ်လိုက်တယ်။ ဒီတော့မှလိုက်ရှာတော့ လူဆိုးတယောက်
ကို အသေမိတယ်။ သူ့ကိုယ်က သေနတ်ဒဏ်ရာတွေဟာ သံဇော
ပေါက်ကျနေတာဘဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီအမျိုးသမီးကြီး နိမိတ်
ဖက်လိုက်တာ မှန်တယ်လို့ပြောတာပေါ့ကွာ”

“ကျွန်တော်အစကထဲက ဆရာ့ကို ပြောသားဘဲ”

“အေးလေ ငါကလဲ လက်တွေ့မဟုတ်တော့ ဘယ်ယုံမလဲကွာ၊
ခုတော့ ယုံပြီပေါ့ကွာ”

ဒါထက် နောက်တယောက်ကောဆရာ၊ လွတ်သွားသလား”

“အေး...ကွာ၊ တကယ့်လူသတ်သမားက လွတ်သွားတယ်။ သူ့
လက်မောင်းမှာ မင်ကြောင်ထိုးထားမှန်း သိထားတော့ မကြာခင်
မိမှာပေါ့ကွာ”

လူသတ်သမားကို မကြာခင်တွင် မမိပါ။ နောက်တနှစ်ခန့်

အကြာမှ မိပါတယ်။ သူ့ကို တသက်တကျွန်း ထောင်ချလိုက် ပါတယ်။

ကဲ...ဒီကစပြီး ရဲအရာရှိကြီးဟာ ကြိုတင်နိမိတ်ဖတ်ခြင်းကို ယုံကြည်သွားပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတင်းစာရှင်းပွဲ ပြုလုပ်ပါတယ်။

နိမိတ်ဖတ်သူ အမျိုးသမီးကြီးဟာ စိတ်တန်ခိုးကို လေ့ကျင့် နေသူဖြစ်ပါတယ်။

နောက်သာကေတခုက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတယောက်ရဲ့ ကိုယ် တွေ့အဖြစ်အပျက်ပါ။ သူ့ကို ၃ လလောက် အထိန်းသိမ်းခံရပါ တယ်။ အဲဒီလိုအထိန်းသိမ်းမခံရမီ ၃လလောက် ကြိုတင်ပြီး သူနဲ့ အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့ လူတယောက်ဆီက စာတစောင်ရပါတယ်။

အဲဒီစာထဲမှာ သူ့ကိုအထိန်းသိမ်းခံရဘို့ မြင်တဲ့အကြောင်း ရေးထားပါတယ်။ သူကလဲ ဘာမှအပြစ်မရှိတော့ မယုံဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် နောက် ၃လကြာတော့ သူ့ကိုထိန်းသိမ်းခံရပါတယ်။

စိတ်ချင်းကူညီမှုရှိပြီး ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တဦးမှာဖြစ်မဲ့ ကိစ္စကို ကြိုတင်ပြီး မြင်တတ်ပါတယ်။

နောက်သာကေတခုက အမေရိကန်နိုင်ငံက နာမည်ကျော် အကြားအမြင်ပညာရှင် ဂျင်းဒင်ဆင် (Jean Didson) ပါဘဲ။ သူမဟာ အမေရိကန်သမတ ကနေဒီ(လုပ်ကြံခံရမယ်။ အိန္ဒိယ ဝန်ကြီးချုပ် နေရှူးကွယ်လွန်မည်၊ ရုပ်ထရီဆက်ခံမည်၊ ရုရှားပြည် က ပထမဆုံးဂြိုဟ်တုလွှတ်မည်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မွန်ရိုးသတ်သေ မည် စသောဟောကိန်းများကို ဟောခဲ့ပါတယ်။

၇ ဂျင်းဒင်ဆင်ကို ပထမကမ္ဘာစစ်ပြီးခါစမှာ မွေးတယ်။

သူမရဲ့အဖေ မစ္စတာပင်းကက်ဟာ အမေရိကန်ပြည်ကို အလည်သွားရင်း အမေရိကန်ပြည်ကို သဘောကျပြီး ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျင်း ရှစ်နှစ်သမီးအရွယ်မှာ ဂျစ်ပစီအဖွားအိုကြီးတယောက်နဲ့တွေ့ရတယ်။ အဖွားကြီးက ကောင်မလေးရဲ့ လက္ခဏာကိုကြည့်ပြီး အမြင်အကြားပညာရမည့်သူလို့ ဟောလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဓာတ်လုံးတလုံး ပေးလိုက်တယ်။ ဓာတ်လုံးကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကြည့်ဘို့ပြောလိုက်တယ်။ (အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အိပ်မေ့ချခြင်းပါဘဲ။)

ဂျင်းက ဓာတ်လုံးကြည့်လိုက်တော့ ဓာတ်လုံးထဲမှာ အရုပ်တွေပေါ်လာတယ်။ အဖွားကြီးအရင်ကနေခဲ့တဲ့ နေရာကို မြင်ရတယ်။ အလွန်ဝေးကွာတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေတခုပါဘဲ။ အိုးကြီးတလုံးကို အမေကြီးက ကိုင်ထားတယ်။ သူ့လက်အပူလောင်တော့ မှာကို မြင်ရတယ်။

နောက်တကြိမ် ဂျစ်ပစီအဖွားကြီးဆိုသွားတော့ ချက်ပြုတ်ရင်း လက်ကိုရေနှေးပူလောင်လို့ ပတ်တီးစီးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဂျင်းက သူ့အမေကို စာလုံးမဲ့တွေ မျက်စေ့ထဲမြင်ကြောင်း ပြောပြတယ်။ မကြာခင်မှာဘဲ သူ့အမေရဲ့ဖခင်သေဆုံးကြောင်း စာလုံးမဲ့တွေနဲ့ ရေးထားတဲ့စာတစောင်ရပါတယ်။

ဂျင်းဟာ အဲဒီအရွယ်ကစပြီး ထင်ရှားလာပါတယ်။ ရှေ့ဖြစ်မယ့် အကြောင်းအရာတွေကို ကြိုတင်သိလာပါသည်။

တခါက ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတယောက်နှင့် ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ထဲမှာ တွေ့တယ်။ ဂျင်းကလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရင်း အာရုံတခုကို ခံ

စားလိုက်ရထယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီရုပ်ရှင်မင်းသမီးကို ၆ လအတွင်း
လေယာဉ်ပျံမစီးဘို့ တိုက်တွန်းလိုက်တယ်။ ခရီးသွားစရာရှိရင်
မီးရထားတို့၊ ကားတို့နဲ့သွားပါလို့ ဂျင်းက အကြံပေးပါတယ်။

အဲဒီရုပ်ရှင်မင်းသမီးက မယုံဘူး၊ ဒီတော့ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီး
ထွက်ရင်း လေယာဉ်ပျံပျက်ကျပြီး သေဆုံးခဲ့တယ်။

အမေရိကန်သမတ ကနေဒီမကွယ်လွန်မီ ၁၁ နှစ်စော၍ ဂျင်း
ဒစ်ဆင်က သမတတဦးလုပ်ကြံခံရမယ်လို့ ကြိုတင်ဟောခဲ့ပါတယ်။
၁၉၅၂ ခု နိုနက်ခင်းတခုမှ ဂျင်းဒစ်ဆင်ဟာ ဘုရားဝတ်ပြုရင်း
အာရုံတခုခံစားရပါတယ်၊ မကြာခင် အာရုံထဲမှာ သမတရဲ့အိမ်ပြု
တော်ပေါ်လာတယ်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်ဆိုတဲ့ စာလုံးလဲ ပေါ်လာ
တယ်။ အိမ်ပြုတော်ရှေ့မှာ အရပ်ကောင်းကောင်းအသက်ငယ်ငယ်
လူတယောက် ရပ်နေပါတယ်။

မကြာခင် စာလုံးမဲမဲထဲက အရိပ်မဲမဲတွေထွက်ပြီး အိမ်ပြုတော်
ကို ဖုံးအုပ်သွားတယ်။ ဤလို အာရုံမျိုး ၃ ရက်တိတိ ခံစားရ
ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂျင်းဒစ်ဆင်က ထုတ်မပြောခဲ့ဘူး။

နောက်လေးနှစ်ကြာမှ ပရိတ် (Parade) မဂ္ဂဇင်းက သတင်း
ထောက်တွေ့လာပြီး ဟောကိန်းတောင်းတဲ့အခါမှ “၁၉၆၀
ခုနှစ်မှာ အရွေးခံရမယ့် မျက်လုံးပြာပြာနဲ့ သမတဟာ ရာထူး
သက်တန်းအတွင်း လုပ်ကြံခံရမယ်လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၅၆
ခုနှစ် မေလ ၁၃ ရက်ထုတ်ပရိတ်မဂ္ဂဇင်းမှာ ဟောကိန်းထည့်ခဲ့ပါ
တယ်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှာ ကနေဒီဟာ သမတအဖြစ် အရွေးခံရ
ပါတယ်။

ဒီတော့ ဂျင်းဒစ်ဆင်ရဲ့ ငိတ်ဆွေတွေက သူ့ရဲ့ ဟောကိန်း

ကို သတိရကြတယ်။ ဂျင်းရဲ့ အာရုံထဲမှာလဲ အိမ်ဖြူတော်ပေါ်က အရိပ်မဲကြီးကို မြင်နေရတုန်းဘဲ။

၁၉၆၃ ခုနှစ်မှာ ကနေဒါရဲ့ ၃ ရက်သားကလေး သေဆုံးခဲ့တယ်။ ဒီတော့ မိတ်ဆွေတွေက ကျိန်းကျေပြီးလားလို့ မေးကြတယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်က ကျိန်းမကျေသေးဘူး၊ နောက်ထပ် အိမ်ဖြူတော်ထဲကို ခေါင်းတလားကြီးဝင်လာတာမြင်နေရသေးတယ်။ တနေရာရာမှာ သေဆုံးပြီး သင်္ဂြိုဟ်ဘို့ ပြန်ယူလာတဲ့ သဘောဘဲလို့ ပြောပြတယ်။

နောက် လအနီးငယ်ကြာတော့ ဂျင်းဒစ်ဆင်က တမျိုးမြင်ရပြန်တယ်။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ဒုတိယသမားကျွန်ဆင်အမည်ဟာ ပြောင်းသွားတာမြင်ရပါတယ်။ မထင်ရှားတဲ့လူတယောက်ကဝင်ပြီး အရှေးခံခဲ့တာဘဲ။

နောက်ထပ်ပြီး အိမ်ဖြူတော်ထဲ တလားခေါင်းကြီး သွင်းလာတာ မြင်ရပြန်တယ်။ ဂျင်းက သေသေချာချာမြင်လာပါတယ်။ မဲမဲအရိပ်ကြီးကိုလဲ မြင်နေရတယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်ရဲ့စိတ်က လှုပ်ရှားနေတယ်။ သမတလုပ်ကြံခံရမှုကို သိနေတယ်။ သမတ ကနေဒါကွယ်လွန်မဲ့နေကြတော့ ပိုပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလာတယ်။

ဂျင်းဒစ်ဆင်းမြင်တဲ့အတိုင်း အဲဒီနေ့မှာ သမတ ကနေဒါကို အော့စတရိယာဆီ လူတယောက်က လုပ်ကြံခဲ့ပါတယ်။

x

၁၉၄၄ ခု နိုဝင်ဘာလကလဲ ဂျင်းဒစ်ဆင်ဟာ သမတအိမ်ဖြူတော်ကို ညှို့သည်အဖြစ်နဲ့ သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သမတကြီးက ရုစား ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်ရဲ့နံမည်က သိပ်ကြီးနေတော့ အိမ်ဖြူတော်ကိုဖိတ်ကြားပြီး တွေ့ဆုံပါတယ်။

အိမ်ဖြူတော်ကိုရောက်တော့ ဂျင်းဒစ်ဆင်ကို သမတကြီးက လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သမတကြီးက သူ့လို အလုပ် အများကြီးလုပ်နေရသူအဘို့ ဘယ်လောက်များနောက်ထပ်လုပ်ရ အုံးမလဲလို့ မေးပါတယ်။

ဒီတော့ ဂျင်းဒစ်ဆင်က သမတကြီးရဲ့လက်ကို ကိုင်ကြည့်ပါရ စေလို့ ပြောတယ်။ သမတကြီးက လက်ထိုးပေးတယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်က လက်ကိုကိုင်ကြည့်ပြီး “ဇ လ သို့မဟုတ် ဇ လလျော့လျော့ လောက်ပဲ လုပ်ရပါတော့မယ်” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

သမတကြီးက ရုတ်ကရက် ဘာမှပြန်မပြောဘူး။ ငြိမ်သက်နေ တယ်။ ပြီးတော့မှ စကားလွဲပြီး....

ရုရှပြည်နဲ့ အမေရိကန်ပြည် ဆက်ဆံရေးအကြောင်း ပြော စမ်းပါအုံးလို့ မေးတယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်က ရုရှပြည်နဲ့ မဟာမိတ် နောင်းအခါမှဖြစ်နိုင်မယ်။ တရုတ်ပြည်ဟာ ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံဖြစ်မယ်။ အဲဒီအခါမှာသာ ရုရှနဲ့အမေရိကန်ဟာ တရုတ်ပြည်ကိုကာကွယ်ဘို့ အတွက် မဟာမိတ်ဖြစ်လာမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက တရုတ်ပြည်ဟာ ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံမဖြစ်သေးပါဘူး။ ဂျမ်းဒစ်ဆင်က ကြိုတင်ပြီးဟောခဲ့တာပါ။ အာဖရိကတိုက်ကလဲ အမေရိကန်နိုင်ငံကို ဒုက္ခပေးမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သမတကြီးရုစဘဲ ကထပ်ပြီးမူလမေးခွန်းကို မေးပြန်တယ်။

“ကျွန်တော်သမတရာထူးမှာ ဘယ်နှစ်နှစ်ထပ်ပြီး ထမ်းရွက် ရအုံးမလဲ”

“နှစ်တောင် မကြာတော့ပါဘူး။ လပိုင်းဘဲ ထမ်းရွက်ရမှာ ပါ” လို့ ဂျင်းဒစ်ဆင်က ပြန်ပြောတယ်။

သမတကြီးက မျက်နှာနဲ့နဲ့ပျက်သွားတယ်။ ဒီနောက် ကျေးဇူး တင်ကြောင်းပြောပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ဂျင်း ဒစ်ဆင်ပြန်သွားတယ်။

နောက်နှစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ သမတကြီးက အိမ်ဖြူတော် ကိုလာဘို့ တကြိမ်ထပ်ပြီး ဘိတ်ပါတယ်။ ၂ လအတွင်း သမတ ကြီးရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ တော်တော်ထိခိုက်သွားပါတယ်။ ရုပ်ကျ သွားတယ်။ ပေါင်ချိန်လဲကျသွားတယ်။

ဂျင်းဒစ်ဆင်နဲ့တွေ့တော့ “နောက်ထပ် ဘယ်လောက်ကြာ ကြာ အသက်ရှင်နေရအုံးမလဲ” လို့ မေးပြန်တယ်။ ဂျင်းဒစ်ဆင်က သုံးလလို့ ဖြေးညှင်းစွာ ပြန်ဖြေပါတယ်။ အချိန်က တိုရန်ကော နော်ဟု သမတကြီးက ညည်းရှာတယ်။ ရုရှပြည်နဲ့ဆက်ဆံရေးကို ထပ်ပြီး မေးပြန်တယ်။ ဂျင်းက နောက်ဆုံးတော့ မဟာမိတ်ဖြစ် မှာပါတဲလို့ ဖြေပါတယ်။ နောက်ထပ် နိုင်ငံရေးအကြောင်း ထပ် ဆွေးနွေးပြီး ဂျင်းဒစ်ဆင်ပြန်လာခဲ့တယ်။

သမတကြီးရုစဘဲ ဟာ ဂျင်းဒစ်ဆင် ကြိုတင်ဟောထားတဲ့ အတိုင်း နောက် ၃ လအကြာ ပြေလ ၁၂ ရက်နေ့မှာဦးနှောက် သွေးကြောပြတ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

ဂျင်းဒစ်ဆင်ဟာ အကြားအမြင်ရခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့သာဓက တွေက များပြားလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘာကြောင့် အကြား အမြင်ရသလဲလို့ စဉ်းစားရပါမယ်။

ဂျင်းဒစ်ဆင်လို အမျိုးသမီးဟာ ပါရမီထူးချွန်သူ (Genius) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအမျိုးသမီးတဦးဟာ သူ့ရဲ့မသိစိတ်ရဲ့အစွမ်း ကိုအသုံးပြုတဲ့အခါ အကြားအမြင်ရလာပါတယ်။

ရိုးရိုးနေရင်း အကြားအမြင်မရပါဘူး၊ ဂျမ်းဒစ်ဆင်ဟာ အကြားအမြင်ရဘို့အတွက် နည်းသုံးနည်းကို အသုံးပြုရပါတယ်။

ပထမနည်းက ဓာတ်လုံးကို စိုက်ကြည့်တဲ့နည်းပါ။ (ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိပ်မေ့ချခြင်းတမျိုးပါဘဲ။)

ဒုတိယနည်းက စိတ်အာရုံ (မနောအာရုံ)ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပြီး အမြင်အကြားရအောင်လုပ်တဲ့နည်းပါ။

တတိယနည်းက လက်ကိုကိုင်ပြီး (အတွေ့နဲ့) နိမိတ်ဖတ်တဲ့နည်းပါ။

ချုပ်ပြီးပြောရရင် နဂိုထူးချွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ဟာ စိတ်တန်ခိုးကို အသုံးပြုလိုက်ရင် အလွန်ထူးချွန်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

x

အခန်း (၁၀)

အိမ်မွေ့ချပညာသည် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေနိုင်
သလော

မည်သည့်ပညာရပ်ပင် ဖြစ်ပါစေ ကြိုက်သည့်လူလဲရှိပါတယ်။
မကြိုက်တဲ့လူလဲရှိပါတယ်။ ပညာရပ်တခုဟာ ဘယ်လောက်ဘဲ
ကောင်းကောင်းမကြိုက်တဲ့လူက ရှိစမြဲပါဘဲ။

အိမ်မွေ့ချပညာဟာလဲဒီအတိုင်းပါဘဲ။ ကြိုက်တဲ့လူလဲရှိတယ်၊
မကြိုက်တဲ့လူလဲရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ မကြိုက်တဲ့လူတွေဟာ
အယူအဆမှားနေလို့ပါ။ အမှန်က ဒီပညာဟာ လူတိုင်းကို အ
ကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။

လူတို့မှာ ထူးဆန်းတဲ့သတ္တိတွေရှိပါတယ်။ ဒါကို အိမ်မွေ့ချ

ပြီး ဖော်ထုတ်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလိုထူးချွန်တဲ့ သတ္တိတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးချလိုက်ရင် လောကမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းက အယူအဆအတွေးအခေါ်မှားယွင်းပြီး စိတ်သောကရောက်နေလို့ပါ။ ဒီလို မှားယွင်းတဲ့အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေကို အိပ်မေ့ချပြီး ဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့မှားယွင်းချက်တွေကို ပြုပြင် ပေးလို့ရပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့ပင်ကိုယ်စိတ်က ပျော့ညံ့သွားတယ်လို့ တချို့ကစွပ်စွဲပါတယ်။ အဲဒါလုံးဝမှားပါတယ်။ အိပ်မေ့ချတဲ့အတွက် စိတ်ကပျော့ညံ့မသွားနိုင်ပါဘူး။ ထက်မျက်လာဘို့သာရှိပါတယ်။

အိပ်မေ့ချသူဆရာဟာ အိပ်မေ့ချသူကို လွှမ်းမိုးချင်းတိုင်း လွှမ်းမိုးလို့မရပါဘူး။ အိပ်မေ့ချခံရသူ လက်ခံ နိုင်သလောက် အိပ်မေ့ချခံရသူမှာ ရှိတဲ့အရည်အချင်းလောက်ကိုသာ ဘယ်လိုအသုံးချသင့်တယ်လို့ အကြံပေးနိုင်တယ်။

လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကောင်းကွက်ကလေးတွေကို အိပ်မေ့ချပြီး ဖော်ထုတ်ရပါတယ်။ (ဆိုးကွက်တွေကိုတော့ မေ့ပျောက်ခိုင်းရမှာပေါ့။) အဲဒီကောင်းကွက်ကလေးတွေသုံးပီး ဘယ်လိုကြီးပွားအောင် လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်တယ်လို့ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချခံရသူဟာ မေးတဲ့မေးခွန်းတွေကို အမှန်အတိုင်း ပြောတာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့်လူတယောက်ရဲ့ လျှို့ဝှက်

ချက်ကိုဖော်ထုတ်ရာရောက်လို့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတဲ့လူလဲရှိပါတယ်။

အိပ်မေ့ချသူက အမှန်ကိုပြောလေ့ရှိပေမဲ့ မေးခွန်းတိုင်းကို အမှန်မဖြေပါဘူး။ ထိပ်ဘန်း လျှိုဝှက်ချက်ကို မထုတ်ဖော်ပါဘူး။ သူ့စိတ်ဆန္ဒရှိတာတွေသာ ထုတ်ပြောပါတယ်။ သူမပြောချင်တာကိုဘယ်လိုမေးမေး မဖြေပါဘူး။

အမှန်သာ အမြဲဖြေမယ်ဆိုရင် ကောင်းတာပေါ့။ ရာဇဝတ်မှုခင်းတွေမှ အိပ်မေ့ချဆရာတယောက်ငှားပြီး စစ်ဆေးခိုင်းရုံဘဲပေါ့။ ဒီလိုအမှန်မဖြေလို့သာ ခက်ခဲနေပါတယ်။ သူကအမှန်ကိုမဖြေချင်ရင် ဘယ်လိုမှ ဖြေမှာမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်တခုက အိပ်မေ့ချခံရသူဟာ ဆရာခိုင်းသလို ပေါတောတောရူးကြောင်ကြောင် အလုပ်တွေလုပ်တယ်လို့ စွပ်စွဲကြပြန်ပါတယ်။ ဒါက အိပ်မေ့ချသူဆရာအပေါ်မှာတည်ပါတယ်။ ဆရာကိုယ်တိုင်က လေးစားအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ သိက္ခာကျစေတဲ့အလုပ်မျိုးကို ဆရာကအလုပ်ခိုင်းရင် ဆရာလဲသိက္ခာကျမှာပါဘဲ။ လူသတင်းလူချင်းဆောင်းမှာပါဘဲ။

တချို့ကလဲအိပ်မေ့ချပြီး ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခိုင်းရင် ရမယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒါလဲမှားပါတယ်။ မရနိုင်ပါဘူး။ လူနာကိုယ်တိုင်က လိုလားတဲ့အလုပ်မျိုးကိုသာ ခိုင်းလို့ရကြောင်း သိရပါမယ်။ မိန်းခလေတယောက်ကို အိပ်မေ့ချပြီး အင်္ကျီချွန်ပြုလို့ခိုင်းလို့မရပါဘူး။ ပါးတောင်အရိုက် ခံရတတ်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော် ရွှေအခန်းတခုမှာ ရေးခဲ့ပါပြီ။

ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တယ်ဆိုတာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်တတ်

တဲ့ ကျူးလွန်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ ကျူးလွန်လေ့ ရှိပါတယ်။
 လူတိုင်းကိုအိပ်မေ့ချပြီး ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခိုင်းလို့မရပါဘူး။
 ခဏခဏအိပ်မေ့ချရင် လူရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်
 လို့ မဆီမဆိုင်ကန့်ကွက်တဲ့လူကရှိပြန်သေးတယ်။ ဒါလဲသဘာဝ
 မကျပြန်ဘူး။ အိပ်မေ့ချရင် စိတ်ငြိမ်သွားတဲ့အတွက် ပိုပီးကျန်း
 မာဘို့သာရှိပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်တဲ့အတွက် ရောဂါ ဖြစ်လာမှာ
 မဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်တကယ်က အိပ်မေ့ချပညာဟာ အကျိုးပြုတဲ့ပညာရပ်
 တခုပါဘဲ။ လူရဲ့စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေတယ်။ စိတ်တွင်းမှာပဋိပက္ခ
 ဖြစ်နေတာတွေကို ရှင်းပေးနိုင်တယ်။ တချို့ရောဂါတွေကိုယူပစ်
 သလို ပျောက်ကင်းစေတယ်။

စိတ်တန်ခိုးတွေ ထွက်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ သူ့စိတ်သူထိမ်းနိုင်
 လာတယ်။ အမှန်ကိုဆုံးဖြတ်တတ်လာတယ်။ လူရဲ့အသိပညာ
 ပိုလာတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုပိုကောင်းလာတယ်။ စိတ်ရဲ့ထူးဆန်း
 အံ့ဩဘွယ်ရာများကိုသိလာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက်ရည်မှန်းတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို မြန်မြန်ရောက်
 အောင် စေ့ဆော်ပေးတယ်။ အားပေးနှစ်သိမ့်တယ်။ မကောင်း
 တဲ့ စရိုက်တွေကိုလဲ ပယ်ရှားစေတယ်။

ယခု ကျွန်တော်တင်ပြတဲ့အချက်အလက်တွေ မှန်ကန်ကြောင်း
 သိချင်ရင် လက်တွေ့သုတေသနပြုကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

အခန်း (၁၁)

အိပ်မေ့ချပညာ စတင်ပေင်ပေါက်ပုံ

အိပ်မေ့ချပညာဟာ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်ကတဲက ရှိခဲ့
တယ်လို့ ကျွန်တော်တော့ယူဆပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
ဘုရားလက်ထက်မှာ တရားကျင့်တာတွေ ပေင်ပေါက်နေပါပြီ။
တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်ထားပြီး တခုခုကို
အာရုံစူးစိုက်ခြင်းပါ။ စိတ်ကိုမပြန်လွင့်အောင် ထိမ်းထားရ
ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချတာလဲ ဒီအတိုင်းပါ။ စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထားပြီး
အာရုံတခုထဲကို စူးစိုက်ခြင်းပါ။ တရားကျင့်ခြင်းဖြင့် ဥာဏ်
တမျိုးကိုရနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချခြင်းနဲ့လဲ ဥာဏ်တမျိုးကိုရစေ

ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂေါတမဘုရားလက်ထက်ကတဲက ဒီပညာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီပညာကို သိပ္ပံနည်းကျကျ ဆေးပညာသမိုင်းမှာ ဖော်ထုတ်ခဲ့သူကတော့ ဖရန်အန်တို့န်မက်စမာ (Franz Anton Mesmer) ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို ၁၇၃၄ ခုမှာ မွေးပါတယ်။ သူ့မိဘများက ရိုးသား ကြပါတယ်။ သစ်တောအလုပ်နဲ့ အသက်မွေးပါတယ်။ သူငယ် စဉ်က ကျောင်းခဏခဏပြေးတတ်ပါတယ်။

မက်စမာအမေက မက်စမာကို ဘုန်းကြီးဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၉ နှစ်သားမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ပို့ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ၆ နှစ်နေတယ်။ ၁၅ နှစ်သားမှာ ကော လိပ်တခုကိုတက်ပြီး ပြင်သစ်ဘာသာ၊ သင်္ချာဘာသာနဲ့ ဘာသာ ရေးသိပ္ပံကိုသင်ကြားပါတယ်။ ကောင်းကင်က နက္ခတ်တာရာတွေ က လူတွေကိုလွှမ်းမိုးတယ်လို့ သူကယုံကြည်တယ်။

နောက်တော့ တက္ကသိုလ်တခုကို တက်ရောက် သင်ကြားပါ တယ်။ သူဟာစာကို သဲသဲမဲမဲ ကြိုးစား အားထုတ်တဲ့ လူငယ် တယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်မှာလဲ ဘာသာရေးသိပ္ပံကိုဘဲ သင်ကြားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အားလပ်တဲ့အချိန်မှာတော့ နက္ခတ္တဗေဒ ပညာ၊ ရူပဗေဒနဲ့ သင်္ချာဘာသာကို လေ့လာပါတယ်။

ဒီနောက် မက်စမာဟာ ဘုန်းကြီးမလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်တယ်။ အများကအသိအမှတ်ပြုတဲ့ ဆေးပညာကိုဘဲသင်ယူ ပါတယ်။

၁၇၆၅ ခုနှစ်မှာ မက်စမာဟာ ဆေးပညာဘွဲ့ကို ဂုဏ်ထူးနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့အသက်က ၃၁ နှစ်ရှိပါပြီ။

နက္ခတ်တာရာတွေက လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို လွှမ်းမိုးထား
ကြောင်း စာတမ်းတစောင် တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။

ဒီကိစ္စကြောင့် ပထမ ဦးဆုံး အကြိမ် အထက် လူကြီးတွေရဲ့
အငြိမ့်ပြင်ခံရပါတယ်။ ဒီကောင်ဟာ အဆန်းဘဲလို့ အထင်ခံရပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကစာတော်တဲ့ လူတယောက်မို့ ခွင့်လွှတ်ကြ
ပါတယ်။

သူဟာ ၅ နှစ်တိတိ ဆရာဝန်အဖြစ် ဆေးကုစားခဲ့ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ ပိုက်ဆံမရှိပါဘူး။ ဘာလိုလဲဆိုတော့ သူကဆင်း
ရဲသားတွေကို အလကား ဆေးကုပေးနေလို့ပါ။

နောက်တော့ ငွေရေးကြေးရေး ခက်ခဲလာတာနဲ့ ပိုက်ဆံ
ချမ်းသာတဲ့ မုဆိုးမတယောက်ကို လက်ထပ်လိုက်ရပါတယ်။ သူ
မိန်းမက သူထက် ၁၀နှစ် အသက်ကြီးပါတယ်။ ငွေကြေးပြေ
လည်လာတာနဲ့ သူဝါသနာပါတာတွေ လုပ်တာပါ။ ဂီတလဲ
လိုက်စားခဲ့တယ်။ အထူးသဖြင့် သံလိုက်ဓါတ်က လူ့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ
ကို ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးတယ်ဆိုတာ လိုက်စားခဲ့တယ်။

၁၇၇၄ ခုနှစ်မှာ မက်စမာဟာ ဘုန်းတော်ကြီး တပါးနဲ့
အဆက်အသွယ်ရခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဘုန်းတော်ကြီးက သံလိုက်ဓါတ်
နဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာတွေကို ကုသပေးနေပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက
ဆေးပညာကို နားမလယ်ပါဘူး။ မက်စမာဟာ ဘုန်းကြီးနဲ့ တွဲပြီး
ဆေးကုပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ဆေးဘက်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိတဲ့
အခါ ဘုန်းကြီးကို ကန့်ကွက်ကြပါတယ်။ မက်စမာဟာ ဘုန်းကြီး
ကို ကာကွယ်ပေးခဲ့တယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး မက်စမာကို အငြိုး
ထားကြပါပြီ။

မက်စမာအနီးမှာ သူငယ်ချင်း အမျိုးသမီးတယောက်ရှိတယ်။ သူက မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်တယ်။ နားကိုက်တယ်၊ အံတယ်။ တက်တယ်။ ဝမ်းသွားတယ်။ ဆီးချုပ်တယ်၊ စိတ်ဓါတ်ကျတယ်။ မျက်စေ့ထဲ တွေ့ကရာမြင်တယ်၊ သတိမေ့မော့သလိုဖြစ်တယ်။ အသက်ရှူလို့မဝဘူး၊ မျက်စေ့ကြည့်လို့ မကောင်းဘူး၊ လေဖြတ်ချင်တယ်။ စတဲ့ လက္ခဏာတွေခံစားရတယ်။

ဒီတော့ ဒီလောက် လက္ခဏာများတဲ့ ဝေဒနာသည်တယောက်ကို မက်စမာက သံလိုက်ဓါတ်နဲ့ ကုနိုင်ပါမလား။ ကုနိုင်ရင်တော့ မက်စမာရဲ့ သံလိုက်ကို ချီးကြူးရမယ်။ အားပေးရမယ်။

မက်စမာက သံလိုက် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးကုပေးတယ်။ တညလုံး တကိုယ်လုံး ပူတဲ့ဒါဏ်ကိုခံရပြီး မနက်ကျ သက်သာသွားပါတယ်။ နောက်ထပ်ဆက်ပြီး သံလိုက်နဲ့ ကုလိုက်တော့လုံး ဝ နေကောင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီ အမျိုးသမီးဟာ အိမ်ထောင်ကျပြီး ခလေး ၃ ယောက်တောင်းမွေးပါတယ်။

အဲဒီကစပြီး မက်စမာနာမည်ဟာ ဗီယင်နာမြို့ (Vienna) မှာ ထင်ပေါ် ကျော်ဆော့သွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလောကမှာ ကျော်ကြာသွားပါတယ်။ သံလိုက်နဲ့ ထိထားတဲ့ အဝတ်တွေဝတ်ကြတယ်။

ပုဂံခွက်ယောက်တွေကိုတောင် သံလိုက်နဲ့ ထိထားကျတယ်။ မက်စမာဆီလဲ လူနာတွေ အများကြီး ရောက်လာတယ်။ တဦးချင်း ကုလို့မနိုင်တာနဲ့ လူအများကိုစုပြီး တထိုင်ထဲနဲ့ ဆေးကုပေးပါတယ်။ မက်စမာက သစ်သားစည်ပိုင်းဘုရားတယ်။ အဲဒီမှာ သံလိုက်တွေထည့်တယ်။ သံလိုက်တွေကို လူနာတွေက ကိုင်ပြီးစည်ပိုင်းပတ်လည်မှာ ထိုင်ကြတယ်။ အခန်းကိုအမှောင်

ချထားတယ်။ ပြီးတော့ မက်စမာက တကိုယ်လုံးကို လက်နဲ့ သပ်ပြီး ရောဂါပျောက်စေလို့ပြောတယ်။

အဲလိုပြောတာနဲ့ ရောဂါတွေ ပျောက်ကုန်တယ်။ အဲလို မက်စမာက ဒီဘက်ခန်းက ပြောတာနဲ့ ဟိုဘက်ခန်းက လူနာ လဲ ရောဂါပျောက်သွားတယ်။ ဒီတော့ သံလိုက်မသုံးဘဲနဲ့လဲ ရောဂါပျောက်ကာဘဲလို့ မက်စမာက ယူဆလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ နောက်တော့ သံလိုက်ကိုမသုံးဘဲ လက်နဲ့သပ်ပြီး အကြံပေးတာ နဲ့ ရောဂါတွေပျောက်ကုန်တယ် (ဒါဟာ အိပ်မေ့ချပညာ အစ ပါဘဲ)

ခုလို မက်စမာ အောင်မြင်ကျော်ကြားလာတော့ ထုံးစံ အတိုင်း သူနဲ့ ပြိုင်ဘက် ဆေးပညာလောက က မနာလို မုန်း တီးလာပါတယ်။ (အင်မတန်ဆိုးတဲ့ စရိုက်ပါဘဲ။ သူတပါးကောင်း စားတာကို မမြင်ချင်ကြဘူး။)

ဒီတော့ ဆင်ကြံကြံကြပါတော့တယ်။

ကံဆိုးချင်းတော့ မက်စမာက မျက်စိကွယ်နေတဲ့ မိန်းခလေး တယောက်ကို အိပ်မေ့ချပညာနဲ့ ဆေးကုပေးလိုက်တာ မိန်း ခလေးဟာ မျက်စေ့ပြန်မြင်သွားတယ်။ အမှန်တော့ ဒါဟာ မက်စမာရဲ့ အောင်မြင်မှု မှတ်တိုင်တတိုင်ပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် ကံဆိုးရှာပါတယ်။ သူဆေးကုပေးတဲ့ မိန်းခလေးဟာ ဘုရင်မ ကြီးရဲ့ အတွင်းရေးမှူးတယောက်ရဲ့ သမီးဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပြု သာနာ တက်လာပါတယ်။

မိန်းခလေးဟာ မျက်မမြင်ဘဝက စန္ဒယားတီးပြီး ဝင်ငွေရှား တယ်။ အခု မျက်စေ့ လဲမြင်လာရော စန္ဒယား မတီးတတ်တော့ ဘူးပေါ့။ ဒီတော့စန္ဒယားကဝင်ငွေမရတော့ဘူးပေါ့။ နောက်တခု

ကမ္ပမမြင်ဘဝမှာ တုံးက ကောင်မလေးကို ထောက်ပံ့ကြေး
ပေးတယ်။ မျက်စေ့ပြန်မြင်တော့ ထောက်ပံ့ကြေးလဲမပေးတော့
ဘူးပေါ့။

ဒီတွင် မိန်းခလေးအဖေက မက်စမာကို ဆူပူကြိမ်းမောင်း
ပါတော့တယ်။ ဆေးပညာလောကကလဲ မြောက်ပင့်ပေးတယ်။
ဘေးတီးပေးတယ်။ ကောင်းမလေး မျက်စေ့ကွယ်စက ဗီယင်နာ
မြို့က အတော်ဆုံး အတတ်ဆုံးဆိုတဲ့ မျက်စေ့ကု ဆရာဝန်နဲ့ ကုခဲ့
ပေမယ့် မပျောက်ခဲ့ပါဘူး။ မက်စမာကုမှ ပျောက်တယ်ဆို
တော့ မနာလိုဖြစ်ကြတာပေါ့။ နောက်တော့ မိန်းခလေးအဖေ
က ဒါးကြိမ်းလာကြိမ်းတာနဲ့ မိန်းခလေးလဲ ကြောက်ပြီး မျက်
စေ့ပြန်ကွယ်သွားတယ်။ မက်စမာက ထပ်ကုပေမယ့် မျက်စေ့
ကပြန်မမြင်တော့ဘူး။

ဗီယင်နားဆေးသိပ္ပံ မဟာဋ္ဌာနကဒီအခွင့်ကောင်းကို ယူပြီး
ဆေးကုခြင်း ရပ်စဲရင် ရပ်စဲ၊ ဒါမှာမဟုတ် တိုင်ပြည်က ထွက်ရမယ်
လို့ မက်စမာကိုပြောပါတယ်။

မက်စမာက ဗီယင်နာကထွက်သွားရရှာတယ်။ ပြင်သစ်ပြည်
ပဲရစ်မြို့ကို ထွက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာသူတွေ့ထားတဲ့အိပ်မေ့ချပညာ
အကြောင်း စားတမ်းရေးပြီး ပြင်သစ်သိပ္ပံ အကယ်ဒမီအဖွဲ့ကြီး
က စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘူး။

သူလဲဆေးကုပြီး စားနေတယ်။ သူက ဆင်းရဲသားတွေကို
ဦးစားပေး ဆေးကုတော့ ဆင်းရဲသားလောကမှာ သူ့နာမည်
ထွက်လာပြန်တယ်။ (ဆင်းရဲသားကိုပိုက်ဆံနဲ့ယူပြီး ချမ်းသာတံ့

F 8 လူကိုအများကြီးယူတယ်။)

မက်စမာကို ကူညီအားပေးတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတခု ပေါ်လာ တယ်။ သူတို့ကမက်စမာရဲ့ ပညာကိုယုံတယ်။ ဒါနဲ့တဖြည်းဖြည်း မက်စမာရဲ့ ပညာပြန့်ပွားလာတော့ လူစီဘုရင်(၁၄)က လဗွိုင်း စီးယား + ဒေါက်တာမနီအုံး၊ ဘင်ဂျမင်ဖရင့်ကလင် အစရှိတဲ့ ပညာရှင်တွေပါတဲ့ ကော်မရှင်တရပ်ဖွဲ့စီးပြီး မက်စမာရဲ့ အိပ်မေ့ ချပညာကိုလေ့လာစုံစမ်းစေပါတယ်။

မက်စမာကံဆိုးပြန်တယ်။ ကော်မရှင်က ဘာမှသေသေချာချာ မစူးစမ်းမလေ့လာဘဲ (အမှန်တော့ မက်စမာပညာကို သိတဲ့ဉာဏ် မျိုးမရှိလို့) မက်စမာရဲ့ပညာဟာ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ရောဂါတွေ ပျောက်တယ်ဆိုတာလဲ ထင်ကြေးပေးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ အစီရင်ခံပါလေရော၊ ထို့ပြင် ဒီပညာဟာ လူတွေကို အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ တိတ်တဆိတ် အစီရင်ခံပါသေးတယ်။ ကော်မ ရှင်အဖွဲ့ဝင်တယောက်ကသာ မက်စမာရဲ့ပညာဟာ စိတ်ဝင်စား စရာပညာရပ်တခုပါဘဲလို့ ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အခွင့်ကောင်းစောင့်နေတဲ့မက်စမာကို မနာလိုတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေက အမျိုးမျိုး မက်စမာကို ပုတ်ခတ်ကြတယ်။ သွားပုတ်လေလွင့်ပြောကြတယ်။ ပဲရစ်မြို့တက္ကသိုလ်ရဲ့ ဆေးသိပ္ပံ မဟာဌာနကလဲ အိပ်မေ့ ချပညာကို လိုက်စားတဲ့ ဆရာဝန်တွေ ကို လိုင်စင်ဖြုတ်ပစ်မယ်လို့ ကြေညာချက်ထုတ်ပြန်တယ်။

မက်စမာမှာ တပည့်ဆရာဝန် ၂၁-ဦးရှိတာမှာ တဦးကသာ မက်စမာရဲ့ပညာကိုဆက်ပြီး အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူလဲ ဆရာဝန်လိုင်စင်ရုပ်သိမ်းခံရပါတယ်။

ပြင်သစ်ဆေးပညာလောကရဲ့ ထိုမှတ်ချက်ဟာ မက်စမာအဘို့ အထိနာလှပါတယ်။ မက်စမာရဲ့ နာမည်ဟာ မွေးမိန်သွားတယ်။

ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးကြီးဖြစ်ပြီး မက်စမာရဲ့ ရန်သူတွေ တော်
တော်များများ သေဆုံးကုန်ပေမဲ့ မက်စမာဟာ အရင်ကလို
မထင်ပေဘဲတော့ပါဘူး။

ဒီတော့ မက်စမာဟာ ဗီယင်နာကိုပြန်ပါတယ်။ မက်စမာ
ဟာ ကံဆိုးတုန်းပါဘဲ။ ပြင်သစ်စပိုင်ဆိုပြီး သူ့ကိုဖမ်းတာခံရပါ
တယ်။ ထောင်နှစ်လကျပါတယ်။ ထောင်ကလဲလွတ်ရော သြစတီး
ယားပြည်ကိုစိတ်နှာပြီး ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံကို သွားနေပါတယ်။

မက်စမာက ဆုံးဖြတ်ချက်တခုချပါတယ်။ သူရဲ့ အိပ်မေ့ချ
ပညာကို လက်တွေ့ပြလို့တော့ ဗဟုသုတမရှိတဲ့သူတွေအဘို့ နား
လည်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ စာရေးပြီးပညာဖြန့်မှတ်လို့ ဆုံးဖြတ်
ခဲ့ပါတယ်။

မက်စမာနေတဲ့အရပ်ကို သတင်းမေးပြီး လိုက်လာတဲ့ဆရာဝန်
တွေရှိပါတယ်။ သူရဲ့ပညာကို လေ့လာကြပါတယ်။ မက်စမာ
ဟာ ကံကောင်းလာပါပြီ။ ဒုတိယ အကြိမ်အဖြစ် အိပ်မေ့ချ
ပညာထင် ရှားလာပြန်ပါတယ်။ မက်စမာကို ပရပ်ရှားပြည်က
ဆေးသိပ္ပံအကယ်ဒမီက ခဟာပြောဘို့ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေ
မယ့် အချိန်ကနှောင်းနေပြီ။ မက်စမာ့အသက်က ၇၈-နှစ်ရှိလာ
ပြီ။ မက်စမာဟာ စိတ် သွား တိုင်း ကိုယ် မပါ တော့ ပါ ဘူး။
ဒါကြောင့် ပရပ်ရှားကို မသွားနိုင်ပါဘူး။ ပရပ်ရှား ဆေးသိပ္ပံ
အကယ်ဒမီက အဖွဲ့ဝင်လူကြီးတယောက်ကို သူရေးထားတဲ့ စာ
အုပ်ကိုထုတ်ဝေဘို့ စာမူသာပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ
ပရပ်ရှားမှာစစ်ဖြစ်လာလို့ အခက်အခဲနဲ့တွေ့ရပါသေးတယ်။

အသက် ၈၁-နှစ်မှာတော့ မက်စမာဟာ ဦးနှောက်ကြော
ပြတ်ပြီးသေဆုံးသွားပါတော့တယ်။

ဒီလိုအိပ်မေ့ချပညာပြန်ပွားလာပြန်တော့ ပြင်သစ် အကယ်
ဒမီအဖွဲ့ကြီးက လစ်လျူရှုထားလို့ မရတော့တာနဲ့ စုံစမ်း ရေး
ကော်မရှင်ဖွဲ့ပြန်ပါတယ်။ ကော်မရှင်က ၅-နှစ်တိတိ စုံစမ်းပါ
တယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံနည်းကျကျမစုံစမ်းလို့ ယောင်ဝါးဝါး
ဘဲအစီရင်ခံခဲ့ပြန်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါက်တာ အူဒက်(Dr. Oudet)ဆိုသူက
မေ့ဆေးမပေးဘဲ အိပ်မေ့ချပြီးသွားနှုတ်ပြခဲ့တယ်။
ဒါပေမယ့် ပဲရစ်သိပ္ပံအဖွဲ့ကြီးက လက်မခံပါဘူး။ အိပ်မေ့ချ
တဲ့ဆရာဝန်တွေကို ဆေးရုံကနှင်ချပစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အိပ်မေ့ချပညာဟာရပ်မသွားဘူး။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ
ကိုပြန်နဲ့၍သွားတယ်။ ပြင်သစ်က အိပ်မေ့ချဆရာတဦး အင်္ဂလန်
ကိုသွားလည်ရင်း ဆေးပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဂျွန်အီလီ
ရော့ဆန်(John Ellitson)နဲ့ တွေ့ပြီး အိပ်မေ့ချပညာကို
ပြောပြတယ်။ ဒေါက်တာအီလီရော့ဆန်က သိပ်ပြီးစိတ်ဝင်စား
သွားတယ်။ အိပ်မေ့ချပညာကိုလိုက်စားပါတယ်။ အီလီရော့
ဆန်ဟာ ပညာရှိတဲ့ လေးစားအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတဦး ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဒီလိုပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကအလေးပေးပြီး လိုက်စားတာ
ကို ဘေးကလူဟောကအားပေးရမှန်းမသိဘဲ ဝိုင်းပြီး ရှုံ့ချကြတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ ဒေါက်တာအီလီရော့ဆန်ဟာ အိပ်မေ့ချ
ပညာကိုဘဲလိုက်စားတော့မယ်ဆိုပြီး ဆေးပညာပါမောက္ခအဖြစ်
ကနှုတ်ထွက်လိုက်ပါတယ်။

အီလီရော့ဆန်က ဂျာနယ်တစ်စောင်ထုတ်ပြီး အိပ်မေ့ချပညာ
အကြောင်း အတွေ့အကြုံတွေကို တင်ပြပါတယ်။ ၁၃ နှစ်တိတိ

မက်စမာကို အိပ်မေ့ချပညာရဲ့ ဘခင်ကြီးလို့ ဂုဏ်ပြုထိုက် ပါတယ်။

မက်စမာသေဆုံးသွားပေမယ့် သူ့ပညာက ရပ်တန့်မသွား ပါဘူး၊ ဆက်လက်ပြီးရှင်သန်နေပါတယ်။

ပြင်သစ်ပြည်နဲ့ ဂျာမနီပြည်က မက်စမာရဲ့ပညာကို တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးပေမယ့် ပညာက ပျောက်ကွယ် မသွားပါဘူး၊ ရှေးက လူများက အိပ်မေ့ချပညာကို ဘုရားသခင်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ပညာရပ် လို့လို့ မှော်ပညာလိုလိုထင်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလိုက် စားသင့်ဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။

ဒီလူစီ(Deleuse)ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်ပြီးလေ့လာပါတယ်။ အိပ်မေ့ချပြီး အိပ်ယာကနိုးရင် ဘာလုပ်ပါလို့ ခိုင်းလိုက်တဲ့အခါ အိပ်မေ့ချခံရသူက ဆရာရဲ့အမိန့်ကို နာခံပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီး အိပ်မေ့ချပြီး အကြံပေးခြင်း(Post-Hypnotic Suggesting)ပေါ်လာတာပါဘဲ။

အိပ်မပျော်တဲ့သူကိုလဲ အိပ်ပျော်ရမယ်လို့ အိပ်မေ့ချပြီး အကြံပေးပါတယ်။ ဒီလူစီရဲ့နည်းဟာ အများကြီးအောင်မြင်ခဲ့ ပါတယ်။

အဘီဖါရီးယား(Abbe Faria)ခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ အိပ် မေ့ချပညာ အောင်မြင်မှုရတာဟာ အိပ်မေ့ချခံရသူ(Subject) ရဲ့အလိုဆန္ဒကြောင့်၊ လက်ခံမှုကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဖော်ထုတ် ခဲ့ပါတယ်။

ဘာထရန်(Bertrand)ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ အိပ်မေ့ချ ပညာ ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ လူနာရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပေါ်မှာ မူတည် တယ်။ သူ့စိတ်က လက်ခံမှုပြုလုပ်မှုဖြစ်မယ်လို့ ဆိုခဲ့ပြန်တယ်။

ဂျာနယ်ကိုထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ အိပ်မေ့ချပြီး ခွဲစိတ်ကုသတာတွေ၊
ချေလက်ဖြတ်တာတွေတင်ပြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အခြားဆရာဝန်
တွေကဉာဏ်မမှီပြန်ဘူး မယုံကြဘူး။

အိန္ဒိယပြည်မှာ ဆေးကုနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်ဆရာဝန်တယောက်
ဟာ အိပ်မေ့ချ ပညာစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး လူနာတယောက်ကို
အိမ်မေ့ချပါတယ်။ ပြီးတော့ခွဲစိတ်ကုသမှုတခု လုပ်ကြည့်တာ
လုံးဝမနာကျင်တာတွေ့ရတယ်။ ဒီတွင်အားတက်လာပြီး ဒီပညာ
ကို ဆက်လေ့လာပြီး လူနာပေါင်း ၃၀၀ ကို မေ့ဆေးမပေးဘဲ
ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ပါတယ်။ ပြည်နယ်ဘုရင်ခံကအားပေးပြီး ဆေးရုံ
တရုံဆောက်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီမှာလဲ အခြားဆရာဝန်တွေက မနာလိုပြီး ကန့်ကွက်ကြပြန်
တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာအလိုဂိုဝေါ မေ့ဆေးပေါ်လာပါတယ်။
ဒီတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ သတိမေ့တဲ့ မေ့ဆေးကိုသုံးကြတော့ အိပ်
မေ့ချပညာ မှေးမှိန်သွားပြန်တယ်။

ဂျိမ်းဘရိုတ် (James Braid) ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတဖန်ထင်ပေါ်
အောင်ကြီးစားပြန်တယ်။ အိပ်မေ့ချပညာဆိုတဲ့ (Hypnotism)
စကားကို ဘရိုတ်ကစတင် အသုံးပြုခဲ့တာပါ။ သူကလဲ အစ
ကတော့ အိပ်မေ့ချပညာဆိုတာ ညာဝါးနေတဲ့ ပညာလို့ ယူဆခဲ့
ပါတယ်။ နောက်မှ လူနာတယောက်ကို အိပ်မေ့ချကြည့်တော့
လူနာရဲ့ ဖျက်စေ့မှိတ်သွားတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီတွင် သူ့သူငယ်
ချင်းတယောက်ကို စားပွဲပေါ်တင်ထားတဲ့ ဝိုင်အရက်ပုလင်းကို
စိုက်ကြည့်ခိုင်းတာနဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းက အိပ်ပျော် သွားတယ်။
သူ့မိန်းမကိုလဲ စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ အောင်မြင်တာပါ။ ဒီတော့

မှ အိပ်မေ့ချပညာကို ယုံကြည်လာပြီး ၁၈၄၃ ခုနှစ်မှာစာအုပ် တအုပ်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ဘရိတ်ရွဲကျေးဇူးကြောင့် တခြားဆရာဝန်တွေကပါ စိတ်ဝင် စားလာတယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး အိပ်မေ့ချပညာထွန်းကားလာပါတော့တယ်။

ပြင်သစ်ပြည်က အိပ်မေ့ချပညာကို အတွေ့ စောပေမယ့် လက်မခံခဲ့တာများပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူကတော့ ပြန်ပီး ဖော်ထုတ်နေတာပါ။

တောရွာက လီဘော့ (Liebeault) ဆိုတဲ့ ဆရာဝန်လေး တယောက်က ပြင်သစ် တောသူတောင်သားတွေကို အိပ်မေ့ချပြီး ဆေးကုပေးပါတယ်။ သူ့ဆေးကုတာ သိပ်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လောက်အောင်မြင်သလဲဆိုရင် ထမင်းစားဘို့တောင် အချိန်မရရှာဘူး။ အနားတောင်မယူနိုင်ရှာဘူး။

လီဘော့က စာအုပ်တအုပ်ရေးပြီး ထုတ်ဝေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တအုပ်ထဲသာရောင်းရရှာသတဲ့။

၁၈၈၂ ခုနှစ်ချိန်မှာ ပေါင်ကိုက်တဲ့ လူနာတယောက်ကို ဆေးကုပေးတာ ပျောက်ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီလူနာက နာမည်ကျော် ဦးနှောက်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးနဲ့ဆေးကုနေတာကြာပါပြီ။ ဒါပေမယ့်မပျောက်ခဲ့ဘူး။ ဒေါက်တာလီဘော့ကုလို့ ပျောက်သွားပြီဆိုတော့ ဆရာဝန်ကြီးက သဘောထား ကြီးကြီးနဲ့ ဒေါက်တာလီဘော့ဆီသွားပြီးဆေးကုပုံကိုလေ့လာပါတယ်။

ဆရာဝန်ကြီးဟာ အိပ်မေ့ချပညာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသွားပြီး ဒေါက်တာလီဘော့နဲ့အတူတူပီး နာမည်ကျော် နန်စီဆေးကုခန်းကို ဖွင့်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ဆေးကုခန်းဟာ နံမည်

ကျော်ကြားလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လီဘော့ဟာ တောသူ
တောင်သားများအကြားမှာ အဖေကြီးလီဘော့လို့ နံမည်ကြီး
ခဲ့ပါတယ်။ လီဘော့က ကျောင်းတကျောင်း ထောင်ခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အိပ်မေ့ချပညာပြန့်ပွားခဲ့ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး ချာကော့ (Charcot)
ကလဲစိတ်ဝင်စားလာပြီး ဒီပညာကိုလိုက်စားခဲ့ပါတယ်။ ချာကော့
ကလဲ ကျောင်းတကျောင်း ထောင်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ချာကော့ရဲ့
ကျေးဇူးကြောင့် ဆစ်ဂမန်ဖရိုက် (Sigmund Freud) လို့
ပူဂိုလ်က စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။ ဖရိုက်ဆိုတာ စိတ်ရောဂါ
ဆေးပညာရဲ့ ဘခင်တဦးပါ။

အဲဒီလိုစိတ်ဝင်စားသူတွေက ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့လို့ ယခုခေတ်
ထိအိပ်မေ့ချပညာ ရှင်သန်နေတာပါ။ ဒါဟာအိပ်မေ့ချ
ပညာ ပေါ်ပေါက်လာပုံအတိုချုပ်ပါ။

ကဲ...အိပ်မေ့ချပညာအကြောင်း နဲ့နဲ့ထပ်ပြီး လေ့လာကြရ
အောင်ဒါကခေတ်မှီအယူအဆဆိုပါစော့ ဒေါက်တာလီဘော့က
လူတရာမှာ ၉၇ ယောက်ဟာအိပ်မေ့ချလို့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
လူခပ်များများဟာအိပ်မေ့ချလို့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လူမျိုးမရွေး
ဘာသာမရွေး၊ မိန်းမ ယောက်ျားမရွေး အိပ်မေ့ချလို့ရပါတယ်။
ခလေးများနဲ့ စိတ်ပျော့သူတွေကိုပိုပြီး အိပ်မေ့ချလို့ရပါတယ်။
အိပ်မေ့ချတာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

- ၁။ နဲ့အိပ်တာ။ (Light Hypnosis) လူနာဟာ သတိ
ရှိနေပါတယ်။ သူ့ကိုပြောတာတွေ မှတ်မိနေပါတယ်။
- ၂။ များများအိပ်တာ။ (Deep Hypnosis) လူနာဟာ

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ပါတယ်။ သူ့ကိုပြောတာတွေ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။

၃။ အလွန်အမင်းအိပ်တာ။ (Hypnotic Coma) သိပ် ပြီးအိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ဘာမှမမှတ်မိတော့ဘူး။

အိပ်မောချလိုက်တဲ့အခါ အဆန်းတကြယ်လေးတွေ ဖြစ်လာ ကြောင်း ရှေ့အခန်းတွေမှာကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အခန်းတွေမှာ မပါခဲ့တာတွေထပ်ပြီး ဖြေပပါရစေ။

အိပ်မောချပြီးမျက်နှာမှာ ဖူးရောင်လာအောင် လုပ်လို့ ရတယ် လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မီးလောင်တဲ့ ဒဏ်ခံစားရပြီ။ ဒါကြောင့် အဖုအပိတ်တွေထွက်လာပြီလို့ အကြံပေးလို့ ရပါတယ်တဲ့။

ဒီတော့ ကျွန်တော်ကြားတာတခုသွားသတိရပါတယ်။ ပယောဂ ဆရာတယောက်က လူနာကိုစိုးဝင်ပူးခိုင်းပြီး ကြိမ်လုံးနဲ့ရိုက် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ရိုက်ခိုင်းတာနဲ့ မျက်နှာမှာလဲဖူးယောင် လာတာတွေပါတယ်တဲ့။ ဆရာစိုးထွက်ခိုင်းပြီး မျက်နှာကိုလက်နဲ့ သပ်လိုက်တော့ ဖူးယောင်နေတာတွေ ချက်ချင်းပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ ဒါဟာပယောဂပညာလားလို့ ကျွန်တော့်ကို မေးဘူးပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက အိပ်မောချ ပညာကို နားမလည် သေးတော့ ကျွန်တော်လဲဘာဖြေရမှန်းမသိဘူး။ ပယောဂပညာကို ဝန်ခံရ မလိုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ခုမှ ပြန်စဉ်းစားမိတာက ဝင်ပူးခိုင်းတယ် ဆိုတာ အိပ်မောချပညာတခုပဲ။ ဒါကြောင့်တကယ် ဖူးယောင် လာတယ်။ ဒါကြောင့် လက်နဲ့သပ်တာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ တကယ်တော့ အိပ်မောချပညာရဲ့အစွမ်းပါပဲ။

လူတွေတွင်အိပ်မေ့ချလို ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ တိရိစ္ဆာန်တွေ
ကိုလဲ အိပ်မေ့ချလို ရပါတယ်။ တိရိစ္ဆာန်ရုံထဲကခြင်္သေ့ကို အိပ်
မေ့ချလို ရတယ်လို့ ရှေးအခါကဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ မြန်မာပြည်
မှာမဟုတ်ပါဘူး။ နိုင်ငံခြားမှာပါ။

ကြက်ကလေးတကောင်ကို စာပွဲပေါ်တင်ထားပါ။ သူ့ရဲ့
နှုတ်သီးကို အောက်စိုက်ထားပြီး စာပွဲနဲ့ထိလို့ နီးလှထားပါ။
ပြီးတော့နှုတ်သီးနားကနေပြီး မြေဖြူခဲနဲ့မျဉ်းကြောင်းတကြောင်း
ဆွဲလိုက်ပါ။ ကြက်ကလေးဟာစာပွဲပေါ်မှာ ငြိမ်နေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ကြားဘူးတာက စပါးကြီးမြေကသာလို့သိတယ်
ကြားဘူးပါတယ်။ မျက်လုံးနဲ့ စိုက်ကြည့်ပြီး သိတာပါ။ ခု
တော့ လူကလဲပြန်ပြီး သိနိုင်တယ်ဆိုတော့ စမ်းသပ်ကြည့်ဘို့
ကောင်းပါတယ်။

နောက်တခု ကျွန်တော်ဖတ်ဘူးတာက တောထဲမှာ ကျားတို့
မြေတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါမှာ သူ့ကို စိုက်ကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့ရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ရန်မမူဘဲ တခြားကိုထွက်သွားတယ်လို့ ဖတ်ဘူးပါ
တယ်။ မျက်လုံးနဲ့စိုက်ကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့တာဟာ အိပ်မေ့ချနည်း
တနည်းမဖြစ်နိုင်လေဘူးလား။ ကျွန်တော်ကတော့ အိပ်မေ့ချ
မေတ္တာပို့တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။



အခန်း (၁၂)

အိပ်မေ့ချပညာ၏ ယခုခေတ်အခြေအနေ

အိပ်မေ့ချပညာရဲ့ သက်တမ်းဟာ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော် ပါပြီ။ ဆရာဝန် အမျိုးမျိုးက သိပ္ပံနည်းကျကျ လေ့လာခဲ့ ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချပညာရဲ့ တန်ဖိုးကို သိလာကြတဲ့အတွက် ဆေး ပညာမှာ အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ ပညာဖြစ်လာပါပြီ။ အမေရိကန်နဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံက ဆေးပညာအသင်းများက ဆေးပညာကုထုံး တရပ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားကြပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ မေ့ဆေးမသုံးဘဲ အိပ်မေ့ချပြီး ကုသတဲ့ ဆရာဝန်ပေါင်းရှစ်ထောင်ကျော်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီပညာဟာ ဆရာဝန်တိုင်း တတ်အပ်တဲ့ပညာ တခုပါဘဲ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ၊ ဥပမာ လူတယောက်ကို ခွဲစိတ်ကုသမှုလဲ ပြုရမယ်၊ မေ့ဆေးလဲမရှိဘူးဆိုတဲ့ နေရာဒေသ မျိုးမှာ အိပ်မေ့ချပညာကိုတတ်ရင် မေ့ဆေးမပေးဘဲ ခွဲစိတ်ကုသ နိုင်မှာပါဘဲ။

အခြားသောကုထုံးတွေနဲ့ ကုသလို့ မပျောက်ကင်းတဲ့ရောဂါ တွေကိုလဲ အိပ်မေ့ချပြီး ကုသသင့်ပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုတခု အနေနဲ့ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

အမေရိကန်နဲ့ အင်္ဂလန်မှာသာ အသုံးဝင်တဲ့ပညာမဟုတ်ပါ ဘူး။ ဆိုဗီယက်ရုရှမှာလဲ လက်ခံပြီး ဆေးကုသမှုမှာ သုံးနေပါပြီ။ လီနင်ဂရက်ဆေးတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ပေဗယ်ဗူးရဲ့ အလိုအရ ဆိုရင် အိပ်မေ့ချကုသခြင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက် နေပါပြီ။ တဦးချင်းစကားပြောပြီး ဆေးကုမဲ့အစား လူအများ ကြီးကို တချိန်ထဲဆေးကုနိုင်အောင် တယ်လီဗီရှင်းက တဆင့်ဖြစ် စေ၊ အသံဖမ်းစက်ကဖြစ်စေ၊ ဆေးကုပေးဘို့ ကြိုးစားအားထုတ် နေပါပြီ။ ရေဒီယိုကတဆင့် ကုသပေးနိုင်အောင်လဲ ကြိုးစားနေ ပါတယ်။ (ဆေးဝါးမလိုဘဲ စိတ်နဲ့ကုတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တော့ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး စက်နဲ့ဆက်သွယ်ပြီး ကုသနိုင်ပါတယ်။)

ဝေဒနာသည်ကို မမြင်ရဘဲ၊ မစမ်းသပ်ရဘဲ ကုသလို့ ရနိုင် သလားလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ ကုသနိုင်တယ်လို့ ဖြေရပါမယ်။ ဒီပညာက စိတ်ချင်းကုသတဲ့ ပညာပါ။ လူနာက သူ့ဘာဖြစ်နေ ပါတယ်ဆိုရင် လူနာကို နှစ်သိမ့်အားပေးပြီး စိတ်တန်ခိုးကို ဘယ် လို အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြပေးယုံပါဘဲ။ (လူနာက သူရဲ့

စိတ်တန်ခိုးကို သုံးပြီး သဘာဝနည်းနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။) တချို့ရောဂါတွေဟာ ဘာဆေးမှ မပါဘဲ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ကုလို့ ရပါတတ်။

ပါမောက္ခ ပေဗယ်ဗူးဟာ လူ ၃၀ ကိုအခန်းတခုထဲထည့်ပြီး အပြင်က အသံချဲ့စက်နဲ့ အိပ်မေ့ချတာ လူ ၂၀ အိပ်မေ့ကျ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ နောက်တဆင့်တက်ပြီး တွေးတာက အာကာသကို တက်ပြီး ခရီးသွားနေတဲ့ ယာဉ်မှူးတဦး နေ မကောင်းရင် မြေပြင်ကနေပြီး အိပ်မေ့ချတဲ့ နည်းနဲ့ ကုသပေးဘို့ အထိ တွေးလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်တခုပါဘဲ။ တနေ့မှာအောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ (အာကာသကို ဆရာဝန်လွတ် ပြီး ဆေးကုဘို့ကလဲ မလွယ်ဘူးလေ။)

ပါမောက္ခ ပေဗယ်ဗူးကဆိုတယ်။ တခါက အိပ်မပျော်တဲ့ လူနာတယောက်က သူ့ထံ တယ်လီဖုန်းဆယ်ပြီးအကူအညီတောင်း တယ်။ သူကတယ်လီဖုန်းထဲကဘဲ အိပ်မေ့ချပြီး ကုသပေးခဲ့တာ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်တဲ့။

အသံဖမ်းစက်မှာ အသံသွင်းထားပြီး ဆေးကုတာလဲ အောင် မြင်ပါတယ်။ လူနာကလိုအပ်တဲ့ အခါ အသံဖမ်းစက်ကို ဖွင့်ပြီး နားထောင်ယုံပါဘဲ။ ဥပမာ အိပ်မပျော်တဲ့ ဝေဒနာစွဲကပ်နေပြီ ဆိုပါတော့ အိပ်ဆေးလဲမစားချင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် အိပ်မေ့ချခံ ပြီး အိပ်ပျော်သွားအောင် လုပ်ရမှာပါဘဲ။ ဒီတော့ အသံသွင်း ထားတဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ စကားကို ဖွင့်ပြီး နားထောင်ရုံပါဘဲ။

ဒီနည်းကို လေယာဉ်ပေါ်မှာလဲ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ လူ နာတယောက် အရေးပေါ်ရောဂါတခုဖြစ်ရင် အိပ်မေ့ချဆရာ

ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာရောဂါအတွက် အသံသွင်းထားတဲ့ အသံဖမ်းစက်
ကို ဖွင့်ပေးရုံပါဘဲ။ လူနာက ယုံကြည်မှုရှိရင် ပျောက်မှာပါဘဲ။

အိပ်မေ့ချပညာရဲ့ သော့ချက်ဟာ ယုံကြည်မှုပါဘဲ။ လူနာ
ကသာ ယုံကြည်မှုရှိရင် အချို့ရောဂါတွေကို အံ့ဩစရာကောင်း
အောင် ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အိပ်မေ့ချပညာရဲ့ အစွမ်းဟာ လူနာအပေါ်မှာ
တည်ပါတယ်။ ဆရာက စွမ်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူနာရဲ့ စိတ်
အစွမ်းကြောင့် ပျောက်တာပါ။ ဒီအချက်ကို လူနာက သိထားရ
ပါမယ်။

x x x x

အခန်း (၁၃)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးခြင်းဖြင့်
ကြီးပွားအောင်မြင်နည်း

အိပ်မော့ချပညာဆိုတာ အကြံပေးခြင်းပါဘဲ။ စိတ်ကို ငြိမ်
အောင်ထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးခြင်းဖြင့် လောကမှာ
ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ ကြီးပွား အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်
ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လို့ရပါ
တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘယ်လို ပြုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပြုလုပ်နည်းတွေ သိ
ထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီ နည်းတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်
ပါတယ်။

ဒီနည်းတွေကို “ကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ညွှန်ကြားရေးဝန်၊ ဆရာ ဦးဖေအောင်-မဟာဝိဇ္ဇာ မဟာသိပ္ပံ ရေးသားတဲ့ “ခေါင်းဆောင်တို့ကျင့်စဉ်” စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ကျင့်နည်း။

မေး။ ။အခုကျင့်စဉ်ကို ပြောပြပါ။

ဖြေ။ ။ယခင်တပတ်က ခေါင်းဆောင်တို့၏ အရှိန်အဝါ အကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါကယ်- ယခု ခေါင်းဆောင်တို့၏ကျင့်စဉ်ကို တင်ပြလိုပါတယ်။ လူ၌ စိတ်ရှိပြီး ရုပ်လည်း ရှိနေသဖြင့်၊ ရုပ်ကို ထိခိုက်သောအခါ စိတ်ကိုထိခိုက်နိုင်ပြီး စိတ်ထိခိုက်သောအခါ ၌လည်း ရုပ်ကိုထိခိုက်နိုင်ပါတယ်....။ ယခု ရောဂါအားလုံးကို ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကြောင့် ထိခိုက်တဲ့ ရောဂါအများ အပြားရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

မေး။ ။ဒါဖြင့် ဘယ်လိုများ ကာကွယ်မလဲ။

ဖြေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကို အနားပေးသော ကျင့်နည်းနှင့် စိတ်ကို အနားပေးသော ကျင့်နည်းတို့မှာ အထူးအရေးကြီးလာ ပါတယ်။

မေး။ ။ဘယ်လို ကျင့်မလဲ။

ဖြေ။ ။လူတိုင်းတယောက်ဟာ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ကိုယ် လက်များကို လှုပ်ရှားနေတဲ့ အခါ ထူးဆန်းတဲ့ ပညာနည်းများနှင့် ဖြစ်စေ၊ လက်တွေ့ စိတ်ပညာနည်းများနှင့်ဖြစ်စေ ရှင်းတမ်း ထုတ် ပါက ထိုသူသည် မိမိ၌ရှိသော ကိုယ်အင်အားများကို အလဟဿ ဖြုန်းပစ်နေသည်နှင့်တူပေသည်။ ဝေ့ရှိသော သူတယောက်သည်

မိမိအိတ်ထဲတွင် ပါလာသမျှ ငွေကို ထင်သလို အရမ်းကာရော
ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ သုံးသောအခါ ငွေ ကုန်ခန်းသွားသကဲ့သို့
ကိုယ်အင်အားများကိုလည်း ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ ဖြုန်းပစ်ပါက
မကြာမီ ကိုယ်အင်အား ကုန်ခန်းသော အနေသို့ ရောက်နိုင်ပေ
သည်။

မေး။ ။ဒီလိုဆိုရင် ဒူးနန့် ပေါင်နန့် မနေရဘူးလား ဆရာ။

ဖြေ။ ။ထို့ကြောင့် မိမိတို့ အလိုအလျောက် အမှတ်တမဲ့
ဒူးနန့်နေတတ်ခြင်း၊ ခြေနန့်နေတတ်ခြင်း၊ လက်များကို လှုပ်ရှား
နေတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကို ရွှေ့ထိုး နောက်ငင် ယိမ်းထိုးနေတတ်ခြင်း
တို့မှာ ကိုယ်အင်အားတို့ကို အလဟဿဖြုန်းသော အကျင့်များ
ဖြစ်သည်ဟု ထူးဆန်းသော ယောဂီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၌လည်း ဖော်ပြ
ထားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမကျင့်စဉ်အနေနှင့် ကိုယ်ကို တည်
ငြိမ်စွာ မလှုပ်ဘဲ ထားနိုင်အောင် ကျင့်ရန် အထူးပင် လိုလာပါ
သည်။

မေး။ ။ဒါဖြင့် ကျင့်တဲ့နည်းက ဘယ်လိုပါလဲ ဆရာ။

ဖြေ။ ။ကျင့်တဲ့နည်းမှာ မတ်မတ် ကုလားထိုင် တခုပေင်၌
ကျောကို စန့်စန့်ထားပြီး ထိုင်လျက် မိမိရှေ့၌ စားပွဲရှိပါက စားပွဲ
ပေင်သို့ လက်တင်ထားကာ အကယ်၍ စားပွဲမရှိပါက လက်များ
ကို ကုလားထိုင်လက်တန်းတွင် ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ ပေါင်များပေင်တွင်
ဖြစ်စေ တင်ထားပြီး၊ ခြေကို ကြမ်းပြင်၌ မြဲမြဲမြန်မြန်နင်းထား၍
ဦးခေါင်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားပြီး ငါမလှုပ်ဘူး ဟုသော
အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အနည်းငယ်မျှ မလှုပ်ဘဲ တည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်ရပေ
မည်။

မေး။ ။ထိုင်စမှာ ဘယ်လိုများ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ထိုသို့ ထိုင်နေသော အခါမျိုး၌၊ တနေ ရာရာမှ အကြော တင်းသကဲ့သို့ အကြော ကျင်သကဲ့သို့ ကျင့်စတင် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဖော်ပြသည့်အတိုင်းဖြစ်ပါက မခံရပ်နိုင်လွန်းလျှင် ကိုယ်အနေကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိငြိမ်သက်စွာမထိုင်မီ ကိုယ် အနေအထားကို အနည်းငယ် သုံးသပ်ပြီး အခြေကျအောင် ထိုင်တတ်လာပါက ထိုကဲ့သို့ သော အကြော တင်းခြင်း၊ အကြော နာခြင်းတို့ မပေါ်ပေါက်တော့ပါ။ လေ့ကျင့်ဖန်များသောအခါ၌ အလိုလို ထိုင်တတ်လာပါလိမ့်မည်။

မေး။ ။ထိုင်တာ ကြာတော့ ဘယ်လိုများ ဖြစ်လာမလဲ။

ဖြေ။ ။ထိုသို့ ထိုင်နေသောအခါတွင် အချိုးကျကျ ထိုင်မိပါကမိမိ၏ ကိုယ် အကြောများ တဖြည်းဖြည်း လျော့လာပြီး၊ ကိုယ်လေးလာသည်ကို သိလာပေမည်။ ထို့နောက် အသက်ရှူ မှန်သည်ထက် မှန်လာပြီး၊ အသက်ရှူရသည်များမှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ရှိလာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ တခါတရံအသက်ကို အားပါးတရ ၀၀ကြီးလဲ ရှူမိပေလိမ့်မည်။

မေး။ ။အသက်ရှူမှန်ခြင်းနှင့်အကြောလျော့ခြင်းဆက်စပ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။အသက်ရှူ မှန်၍ ကိုယ်များ ငြိမ်သက်လာသည့် အလျောက် အကြောများ လျော့လာပြီး ကျင့်နေသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်တည်ငြိမ်စွာထားရခြင်း၏ ငြိမ်သက်မှု အရသာကို ရရှိလာပြီး မိမိကိုယ်ကို မိမိ လှုပ်ရှားရမည်ကိုပင် စိုးရိမ်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

မေး။ ။ဒါ့ထက် အကြောလျော့ရင် ဘယ်လို ဖြစ်ဦးမလဲ။

ဖြေ။ ။ထို့ထက် အကြောများ လျော့၍ အသက်ရှူ
ကောင်းနေပါက၊ ကိုယ်များလေးလာပြီး မျက်ခွံများလေးလာပြီး
ခေတ္တ အိပ်ပျော်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

မေး။ ။ဒီလို အိပ်ပျော်သွားတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဖြေ။ ။ဤသို့ ဖြစ်ပါကလည်း ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။
ခမာပန်းနေသော သူတိုင်းသည် ခေတ္တ အပန်းဖြေနေစဉ် ခဏ
အိပ်ပျော်သွားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

မေး။ ။ဒီကျင့်နည်းတွေဟာ ဘယ်ကဲ့သို့အကျိုးသက်ရောက်
နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ဤ ကျင့်နည်းကို ကျင့်ဖန် များလာသော အခါ၌
သွေး အသွား အလာ မှန်ခြင်း၊ အကြောများ လျော့နေသဖြင့်
အကြောတောင့်တင်းခြင်း ကိုက်ခဲခြင်းများ မရှိခြင်း၊ သွားလာ
လှုပ်ရှားရာတွင် ဣန္ဒြေပိုရခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်းများ
လျော့လာနိုင်ခြင်း၊ အာရုံကြောများ ထိခိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
နှင့် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်းတို့ကိုပါ ဤနည်းကို မှန်မှန်ကျင့်
ပါက အနည်းအများ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

မေး။ ။ဆရာ-ဒါကို (Relaxation) လို့ ပြောမလား။

ဖြေ။ ။ထို့ကြောင့် အနောက်နိုင်ငံများတွင် အလုပ်များ
လွန်းပြီး စိတ်အားကိုယ်အားပါမအားလွန်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအား
တဦးနှင့်တဦး မကြာခဏ သတိပေးကြသော စကားလုံးကို ဆရာ
အနောက်နိုင်ငံများရောက်မှ ပိုပြီးသတိထားမိပေတော့သည်။ ထို
စကားလုံးမှာ (Relax) ဆိုသော စာလုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။
(Relaxation) ကျင့်နည်းပါဘဲ၊ ဒီကျင့်နည်းဟာ ဒါကြောင့်
အလွန်အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။

မေး။ ။စံနစ်တကျ မကျင့်နိုင်ရင်ကော ဘယ်လိုများကျင့်ရမလဲ။

ဖြေ။ ။ဒီနည်းကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စံနစ်တကျကျင့်နိုင်ပါက ပိုမို၍ ခရီးရောက်ပေမည်။ သို့သော် ထိုကျင့်နည်းကို အနည် ငယ် ပြောင်းလဲ၍လည်း ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ ဆိုရင်၊ ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းလာတဲ့လူဟာ မိမိတဦးထဲ တိတ်ဆိတ်မည့်နေရာတွင် ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ကာ ခေတ္တငြိမ်နေလျှင်လည်း ရပါသည်။ သို့မဟုတ် မာသောကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ သန့်ရှင်းသော အခင်းခင်းပြီး ပက်လက်လဲလျောင်းကာ မလှုပ်ဘဲ လူသေကဲ့သို့ ငြိမ်စွာ နေခြင်းဖြင့်လဲ ကျင့်နိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်လည်း ခါးကို မတ်မတ် ခေါင်းကို တည့်တည့် မထိုင်နိုင်သည့် တိုင်အောင် မိမိ ကုလားထိုင် ပေါ်တွင် ထိုင်ချင်သလိုထိုင်ပြီး ငါ မလှုပ်တော့ဘူး ဟူ၍ မလှုပ်ဘဲ တည်ငြိမ်စွာနေခြင်းဖြင့်လည်း ကျင့်နိုင်ပါသည်။

မေး။ ။အခြား အကြောလျော့နည်းများကော မရှိတော့ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ဒီကျင့်စဉ်မျိုးနဲ့တူတဲ့ အကြောလျော့နည်း ကျင့်စဉ်များလဲရှိပါတယ်။ ဥပမာ အနောက်နိုင်ငံနည်းနဲ့ဆိုရင် ခြေထောက်ကို ဆန့်လိုက် အကြောများကို တင်းလိုက် လျော့လိုက်၊ ကိုယ်ကိုရွှေ့ကုန်း၊ နောက်ကော့၊ ဘေယိုင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုရွှေ့သို့လိုက်၊ နောက်သို့လှန် ကျင့်သော နည်းများဟာလဲ အကြောလျော့နည်း တမျိုးဘဲ၊ နောက် အနှိပ်အနင်း အချိုးအဖွဲ့ခံခြင်းဟာလဲ အကြောလျော့နည်း တမျိုးဘဲ။ နောက်ယောဂီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေမှ (Hatha Yoga) ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်မှာ

ကိုယ်ကို ဇောက်ထိုးမိုးမျော်ထားခြင်း၊ ခါးကွေးထားခြင်း၊ ခါး
ကော့ထားခြင်း၊ ခြေထောက်ထားခြင်း၊ ခြေကွေးထားခြင်းတို့
ဟာလဲ အကြောလျော့နည်းတမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ အကြောလျော့နည်းများ အနက် ဘာကြောင့် ဒီ
တနည်းထဲ ဖော်ပြပါသလဲ။

ဖြေ။ ။အဲဒီ အကြောလျော့နည်းများအနက် ယခုတင်ပြ
သော နည်းမှာတော့ ခေါင်းဆောင်တို့အတွက် သီးသန့်သော
ကျင့်စဉ်ဖြစ်သဖြင့် တသီးတခြား တင်ပြပါတယ်။

မေး။ ။အခြားကျင့်စဉ်များ၏ အကျိုးများကော သက်
ရောက်နိုင်ပါမလား။

ဖြေ။ ။ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဖန်များလားတဲ့ အခါမှာ ထိုင်
ပုံပြောင်းလာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဦးခေါင်းထားပုံ အနေ
အထား ပြောင်းလာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည် ထို့ပြင် အထက်
တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အကြောလျော့နည်း အမျိုးမျိုးများမှ သက်
ရောက်မည့် ကောင် ကျိုးများ ရရှိလာနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ဒါထက် ကျင့်ရမည့်အချိန်ကော ဆရာ။

ဖြေ။ ။ကျင့်ရမည့် အချိန်မှာတော့ အချိန်မရွေး ကျင့်နိုင်
ပါတယ်။ သို့သော် နံနက်စောစော အိပ်ရာထပြီးစ အချိန်ဟာ
အကောင်းဆုံးသော အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် နေ့လယ်ပိုင်း
သော်၎င်း၊ ညနေပိုင်းသော်၎င်း၊ ညပိုင်းသော်၎င်း၊ ရုံချိန်တွင်
သော်၎င်း၊ ကျင့်နိုင်သော်လည်း နံနက်ပိုင်းကို ပိုပြီးကောင်းတယ်
လို့ သက်မှတ် ထားနိုင်ပါတယ်။ ၅-နာရီနှင့် ၇-နာရီအတွင်း
အချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ဒီဟာ ပဌမကျင့်စဉ်ဘဲလား ဆရာ။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ပါတယ်၊ ခေါင်းဆောင်တို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်အဆင့် ဆင့်မှာ ပဌမအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်အဆင့်တွေက ဒီအပေါ် မှာ မှီပြီးမှ ဆက်ကျင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ကျင့်စဉ်တွေ ကိုတော့ အခါအားလျော်စွာ တဆင့်စီ တင်ပြသွားပါမယ်။

စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားနည်း

အခန်းတစ်ခန်းဖြစ်သော ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားနည်းကို တင်ပြခဲ့ပါပြီ။ ယခု စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားသောနည်းကို ထပ် မံတင်ပြပါမယ်။

လူများဟာ ကိုယ်လှုပ်ရှားသွားလာတာကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား သွားလာတာကိုတော့ မမြင်နိုင် ဘူး။ သို့သော် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို စိတ်ကစမှသာ ဖြစ်ပေါ် နိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်းဘဲသိရှိနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ဆရာ ဒါကိုဥပမာလေးနဲ့ပြောပြပါဆရာ။

ဖြေ။ ။ဥပမာ လူတယောက်ရဲ့ မျက်နှာဟာ သွေးရောင် သန်းလာပြီ မျက်မှောက်ကြုတ်ကာ လက်သီးဆုပ်ပြီး တဆတ် ဆတ်တုန်နေတဲ့ အမှုအရာကိုတွေ့ပါက ထို သူ သည် စိတ်ဆိုးနေ ကြောင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျက်နှာညှိုးငယ်ပြီးပြောတဲ့ လေသံ ကလဲ ပျော့ကော နှမ်းနယ်ပုံရနေခဲ့သော် ထိုသူ ဟာ ဝမ်း နည်း စိတ်ရှိနေတယ်လို့သိနိုင်ပါတယ်။ လူတဦးဟာ မျက်နှာက ပြုံးပြုံး ရှင်ရှင်နဲ့ သွားလာတာကလဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြောတာဆိုတာ

ကလဲ သွက်သွက်လက်လက်ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒီလူမှာ ဝမ်းသာတဲ့ စိတ်တွေရှိနေတယ်လို့ပြောနိုင်ပေလိမ့်မယ်။

မေး။ ။ဒါတော့ သိရပါပြီ။ စိတ်ကို အသေးစိတ်ကြည့်လို့ ရပါသလား။

ဖြေ။ ။စိတ်ဟာ အနောက်နိုင်ငံ စိတ်ပညာများမှာတော့ စိတ်အစဉ်ရှိတာကို အကျယ်တဝင့် အသေးစိတ်မဖော်ပြကြပါ။ သို့သော် ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာတော့ စိတ်တဏှာတဏှာပိုင်းပြီး စိတ် အစဉ်ရှိနေတာကို အသေးစိတ် နက်နဲစွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ယခုကျင့်စဉ်မှာတော့ အနောက်နိုင်ငံနည်းကိုခေတ္တမှီပြီး တဖြည်းဖြည်းအရှေ့နိုင်ငံနည်းများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါမယ်။

မေး။ ။ဒီတော့ စိတ်သွားလာပုံကို ဆက်ရှင်းပြပါဦးဆရာ။

ဖြေ။ ။ဒါကြောင့် ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်စွာထားသကဲ့သို့ နေရာတကာ မိမိအလိုအလျောက် လှည့်လည်ကျက်စားနေတဲ့ စိတ်ကို ဘယ်ကိုမျှမသွားအောင် ခေတ္တခဏဆိုင်းထားနည်းမှာ အထူးပင်အရေးကြီးပြီး လွယ်မယောင်ယောင်နှင့် ကျင့်ရာ၌ ခက်ခဲပါတယ်။ လူတယောက်ကို ကြီးနှင့်တုတ်ပြီး ထားလိုက်သောအခါ ဘယ်ကိုမျှမသွားလာနိုင် မလှုပ်ရှားနိုင်သော်လည်း (Time and space) ကို ကျော်သွားနိုင်တဲ့ စိတ်အဘို့မှာတော့ မည်သူကမှ လာ၍ချည်နှောင်မထားနိုင်ပါ။ မိမိစိတ်ကို မိမိသာလျှင် ဆိုင်းထားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထားမယ်လို့ ကျင့် စဉ် စတာနဲ့တပြိုင်နက်ထဲအင်မတန်မှဆော့လှသောမျောက်ပမာ တနေရာမှတနေရာ၊ တခုမှတခု၊ စိတ်ကစားပုံတို့ကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့မှလဲ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုဟာ ကိုယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုရှိသလို ရှိပါကလားဆိုတာကို သိနိုင်ပေလိမ့်မယ်။

မေး။ ။ဥပမာဆိုပါအုံးဆရာ။

ဖြေ။ ။ဥပမာ စိတ်ကိုငြိမ်အောင် ကျင့်သည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်ဟာ မိမိရောက်ခဲ့ဘူးတဲ့ တိုင်းပြည်တပြည်ပြည်ကို ရောက် သွားနိုင်တယ်။ ချစ်ခင်ဘူးသူတိုင်းကိုလည်း သတိရနိုင်တယ်။ မုန်းတဲ့လူကို စိတ်မှာမမြော်လင့်ဘဲ ပေါ်ချင်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ မိမိငယ်ငယ်တုန်းက ကောင်းတဲ့ ကိစ္စကိုဖြစ်စေ၊ မကောင်းတဲ့ ကိစ္စကိုဖြစ်စေ၊ ခလေးငယ်ဘဝ တိတ်တဆိတ်လုပ်ကိုင်ခဲ့မိတာ များကိုလဲပြန်ပြီးတွေးရင် တွေးမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်တဲ့ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အလုပ်က လေးများ တော်တော်ဘဲတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ။ဒီကျင့်စဉ်ကတော့ ဘယ်လိုပါလဲ။

ဖြေ။ ။ကျင့်စဉ်ကတော့ ကိုယ် ကို အကြော လျော့သော နည်းမှာလိုဘဲထိုင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခါးစန့်စန့်၊ ခေါင်းတည့် တည့်၊ စားပွဲပေါ်လက်တင်ပြီးထိုင်ပါက ဤကျင့်စဉ်တွင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။ စိတ်ပညာကျင့်စဉ်များမှာ ဘာကြောင့် ခါး စန့်စန့်ထိုင်ရတယ်ဆိုတာကို ရှင်းတမ်းထုတ်ရန်အကြောင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ ယောဂီကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တို့နှင့် ဈာန် ဝင် စားနိုင် အောင်ကျင့်တဲ့ သမထ ကျင့်စဉ်တို့မှာလည်း ခါးစန့်စန့်ထားပြီး ပဌမ ကိုယ်တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်တဲ့နည်းမှ စရပါတယ်။ ဒီနည်း (ကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ကျင့်နည်း)ဟာ နောက် ကျင့်စဉ်နည်း တွေရဲ့ အခြေခံနည်းဖြစ်လို့ ကိုယ်အကြောလျော့နည်းကို သေချာ စွာကျင့်ရန်လိုပါတယ်။ ကိုယ်အကြောလျော့နည်းကျင့်တဲ့ အခါ မှာ ရှေးယခင်က အကယ်၍ အကြောများ တင်းသော် ကျင် သော် နေရာပြင်ထိုင်ရန်တပ်ပြခဲ့ပါတယ်။

မေး။ ။အခုကျင့်တော့ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။အခု စိတ် ငြိမ် အောင် ကျင့် တဲ့ နည်း မှာ တော့ အကယ်၍ အကြောများတင်းလာခဲ့ရင် ထိုအကြော နေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး စိတ်နှင့်ဘဲအကြောလျော့ပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကိုမိမိ လိုသလို မိမိကိုယ်ထဲရှိ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ရောက်စေနိုင် ပါတယ်။ လက်ကိုစိတ်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ခြေ ထောက် ကို စိတ်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီကျင့်နည်းဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောရောဂါများကို အထူးပင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ဒီလိုကျင့်နိုင်ရဲ့လားဆရာ...တော်တော်တော့ စိတ် ဝင်စားဘွယ်ကောင်းတာဘဲ။ ရွှေဆက်ပြောပါအုံး။

ဖြေ။ ။ဒါကြောင့် ကျင့်စဉ်ဟာ ပဌမ ကိုယ်ကိုအကြော လျော့နည်းအတိုင်းထိုင်ပါ။ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ အသက်ကို မှန်မှန် ရှူနေပါ။ ကိုယ်ငြိမ်လာတာကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ငြိမ်လာ တဲ့ အလျောက် စိတ်ဟာလဲ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ငြိမ်လာတဲ့ အခါမှာ ငြိမ်လာတဲ့ စိတ်ကို ဘယ်ကိုမှမသွားရ အောင် စိတ်အားရှိသလောက်ထိန်းထားရမယ်။ ကိုယ်တည်ငြိမ် အောင်ကျင့်နည်းမှာ “ငါ့ကိုယ်ကြီးဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ ငါ မလှုပ်ဘဲနေနိုင်တယ်” လို့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စိတ်ထဲကပြောနေသလို အခု စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်ရာမှာလဲ “ငါ့စိတ်ဟာ တည်နေ တယ်။ ငါ့စိတ်ဘယ်ကိုမှမလွှင့်ပါးအောင် ငါထိန်းထားနိုင်တယ်” လို့ စိတ်ထဲက ထပ်တလဲလဲ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောပေးရမယ်။ ပြော ပေးရင်းနဲ့ မိမိစိတ်ဟာ ပိုပြီးခိုင်မာလာ တာကို တွေ့ရမယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်လာလွန်းတဲ့အခါမှာ ဤစကားမျိုး သာမက နောက် မိမိဖြစ်လို့ ရောက်လို့တဲ့ အခြေအနေနဲ့ဆိုင်တဲ့ စကားမျိုးကိုလည်း

မိမိ ကိုယ် ကို မိမိစိတ်ဖြင့် ပြောပေးနိုင်တာကို တွေ့လာရပေ
လိမ့်မယ်။

မေး။ ။ဒါကို....နဲ့ရှင်းပြပါအုံးဆရာ။

ဖြေ။ ။ဥပမာ စိတ်တည်ကြည်အောင် ပြောပေးနိုင်တယ်။
မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ပြောပေးနိုင်တယ်။ နေကောင်းအောင်
ပြောပေးနိုင်တယ်။ ဒေါသမကြီးအောင်လဲ ပြောပေးနိုင်တယ်။
တိုင်းပြည်မှာ ထိပ်တန်းရောက်လာကြတဲ့ လူအများဟာ မိမိကိုယ်
ကိုမိမိ ငါထိပ်တန်းရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ မာန်တင် တဲ့ အရှိန်ပေါ်
မှာတည်ပြီးမှ ထိပ်တန်းကိုရောက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဘာမှမလိုချင်
တဲ့ လူအဖို့ ဘာမှမဖြစ်ချင်လူအဖို့ လက်တွေ့ စိတ်ပညာအနေနဲ့
တိုးတက်ဖို့ရန်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာမဟုတ်တဲ့ သာမန်လူ
တန်းစားဘဝက ကမ္ဘာကျော်အောင် တက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ကြီးအချို့ရှဲ့ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ မနား
မနေ သူတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို သူတို့ဖြစ်လို့ ရောက်လို့သော အခြေ
အနေကိုရောက်အောင် စောစောကတင်ပြခဲ့တဲ့ကျင့်စဉ်မျိုးတွေကို
ကျင့်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ထိပ်တန်းတက်နိုင်ခဲ့ကြတာပဲ။

မေး။ ။ကျင့်ရတာလွယ်ပါ့မလားဆရာ။

ဖြေ။ ။ကျင့်စမှာတော့မလွယ်လှပါဘူး။ တနေ့ထက်တနေ့
ငဲ့ကောင်းကောင်းနဲ့မပျက်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ အလွန် ပင် လို့
ပါတယ်။

ဒီကျင့်စဉ်မှာ ငဲ့ရှိရန်အရေးကြီးဆုံးပါဘဲ

နောက် မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်လာတဲ့အခါမှာ ငါအိပ်မည်ဟု
စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်တာနဲ့တပြိုင်နက်ထဲ အိပ်ပျော်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စ

အောင်မြင်ရမည်ဟူသော အောင်စိတ်နဲ့လုပ်ကိုင်ပါကလဲ လိုသမျှ ကိစ္စအဝဝတို့မှာ အောင်မြင်လာ တတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓလောင်း လျာတို့ဟာလဲ ငါဘုရားဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားအလောင်း မာန်ကို ဘုရားဖြစ်တော့မှဘဲလျော့ပါတယ်။

မေး။ ။ကျင့်စမှာ ဆရာပြောသလို စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်ပါ့မလား။

ဖြေ။ ။ကျင့်စမှာ စိတ်ဟာ အင်မတန်မှကစားပါလိမ့်မယ်။ အလွန်သာမာတဲ့မြင်းကို လွတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အတားအဆီး မရှိ ပြေးချင်တိုင်းပြေးသလို စိတ်ဟာလဲ ပြေးချင်တိုင်း ပြေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် (Ramakrishna Mission)များကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ကုလားယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး (Ramakrishna) က အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့တပည့် (Swami Vivekanande) ကို အကြံပေးတာကိုမှတ်မိသေးတယ် “စိတ်ဟာ မြင်းလိုဘဲပြေးတတ်တယ်။ ဒီတော့ ပြေးတဲ့ မြင်းနောက်ကို မြင်းကျောင်းသားဟာ လိုက်သကဲ့သို့ ရွှေစိတ်ကလေးများ ပြေးရာပြေးရာကို နောက်စိတ်က လိုက်လိုက်ပေးရမယ်။ အဲဒီလိုပြေးတဲ့မြင်းကို နောက်ကလိုက်ရာမှာ မြင်းဟာ ပြေးရတာကြာတော့ မောလာသလို ပြေးတဲ့ စိတ်နောက်ကို တခြားစိတ်ကလိုက်ပေးတဲ့အခါမှာ မကြာမီလိုက်ပေးတဲ့စိတ်တွေဟာ မောလာလိမ့်မယ်။ နောက်မောတဲ့မြင်းဟာ မပြေးနိုင်လို့ရပ်တော့မှ မြင်းကျောင်းသားကအသာဖမ်းပြီးတော့ ဇက်ကြီးတပ်သလို ပြေးတဲ့ စိတ်ကလေးများဟာ ပြေးအားမရှိ၊ ပြေးစရာမရှိလို့နားတော့မှဘဲ အဲဒီစိတ်ကို မိမိရရဖမ်းပါ” လို့ မှာဘူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစမှာတော့ဖြင့် စိတ် ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားရမှာက နည်းနည်းမှမလွယ်လှပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်

ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားတဲ့ကျင့်စဉ်ကို သေချာစွာ ကျင့်ထားပြီး သူ့အဘို့မှာတော့ ဒုတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ် တည် ငြိမ် အောင် ထားတဲ့ကျင့်စဉ်ဟာ သိပ်ပြီးတော့ ခက်ခဲတော့မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

မေး။ ။ဆရာ ခါးစန့်စန့်နဲ့ဦးခေါင်းမတ်မတ်ထားတဲ့နည်းက ချွင်းချက်မရှိနိုင်ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ဒီနည်းမှာ ခါးစန့်စန့်ထိုင်ပြီးခေါင်းတည့်တည့်ထားရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ချွင်းချက် မထားစေချင်ဘူး။ အဲဒီနည်းနဲ့ ကျင့်နိုင်မှ ကိုယ်ဟန်လက်ဟန် အနေအထားတို့ဟာ (Leader) တို့ရဲ့(Commanding Posture)ကို ရနိုင်လိမ့်မယ်။ အကယ်၍ ဒီလိုခါးစန့်စန့်မနေနိုင်လို့ရှိရင် စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးတဲ့နည်းကို ကျင့်ရာ မှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်း လောက် တော့ကောင်းမယ်မဟုတ်ဘူး။ ပဌမကျင့်စဉ်နည်းမှာ ပေးထားတဲ့ချွင်းချက်တွေအတိုင်း အချိန်မရွေး နေပုံမရွေး ကျင့် နိုင် ပါ တယ်။ စံနစ်ကျမှာတော့မဟုတ်ဘူး။ အနောက်နိုင်ငံက အရှေ့ တိုင်းရဲ့နက်နဲတဲ့ ပညာတွေကို လေ့လာကြပြီး ဈာန်ပျံ့နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရာမှာ ဈာန်မပျံ့နိုင်တော့ ဒီပညာတွေဟာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လားလို့ သံသယဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကျင့်ပုံ ကိုစုံစမ်းကြည့်တဲ့ အခါမှာ အရှေ့တိုင်းသားများလို တင်ပလွှင် ခွေပြီးချေချိတ်ထိုင်ဘို့ကို မပြောနဲ့ ခြေကြာကြာကွေးပြီး မထိုင် နိုင်တော့ ကောင်းကင်ဈာန်ပျံ့ဘို့မှာ ကျင့် နည်း မ မှန် လို့ ဘယ် တော့မှ ရနိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒုတိယကျင့်စဉ် အနေနဲ့ စိတ်ကိုတည်အောင် ကျင့်တဲ့ကျင့်နည်းမှာ တနည်းနည်း နှင့် ခြေကိုကြမ်းပေါ်တွင် နာနာနင်းပြီး ခါးကိုစန့်စန့် ခေါင်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ရှိရန် အထူးပင်လိုအပ်ကြောင်းကို ထပ်မံတင်

ပြုလိုပါတယ်။ လိုယ်လည်းမလှုပ်ဘဲ စိတ်ထဲက “ငါ၏စိတ်တည်ငြိမ်လျက်ရှိတယ်။ ငါ့စိတ်ကိုငါနိုင်မယ်။ ငါ၏စိတ်ဟာ ဘယ်ကိုမှမလွှင့်သွားအောင် ငါထိန်းထားနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိစိတ်ထဲမှာပြောနေတာကိုတော့ မှန်မှန်နဲ့ စိတ်စူးစူး စိုက်စိုက် ပြောနေရမယ်။ ဒီအတိုင်းသာကျင့်ရင် စိတ်အထူး တည်ငြိမ်လာတာကိုတွေ့ရမယ်။

ဒီတခါတော့ ဒါလောက်နဲ့ဘဲတော်လောက်ပါပြီ။ နောက်တကြိမ်မှတတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့မျက်စိကျင့်နည်းကိုတင်ပြပါမယ်။

မျက်စိကျင့်နည်း

ယခင်အပတ်များက ခေါင်းဆောင်တို့ ကျင့်စဉ်နှင့် စင်လျဉ်းပြီး မည်ကဲ့သို့ ထိုင်၍ ကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားရမည်၊ ထိုမှဆက်လက်ပြီး မည်ကဲ့သို့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားရမည်တို့ကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

ယခုအပတ်မှာတော့ အလွန်ပင်အရေးကြီးတဲ့ မျက်စိကျင့်နည်းကို တင်ပြလိုပါတယ်။ လူတယောက်ဟာ ကျီးကန်းတောင်းမှောက် ဟိုကြည့်ဒီကြည့် မျက်စိမငြိမ်ခဲ့သော ထိုလူ့ရဲ့စိတ်ဟာလဲ မတည်ငြိမ်ဟု ကြားဘူးခဲ့ရပါတယ်။ မျက်စိဟာ ဝိညာဏ်၏ တံခါးပေါက်(The Window of the Soul)လို့လဲပြောဆိုကြပါတယ်။ သဘာဝအလိုက် တောထဲမှာကျက်စားနေကြတဲ့ သားကောင်တွေကလဲ တကောင်နှင့်တကောင် လွမ်းမိုးကြရာမှာ မျက်စိကို အသုံးပြုပြီး လွမ်း မိုး ကြ တာ ကို လဲ မကြာခဏ သိရပါတယ်။ ကြောင်ဟာ ငှက်ကလေးများကို ခုတ်မည့်အခါမှာ

မိမိမျက်စိဖြင့် ငှက်ကလေးကို လွှမ်းမိုးလိုက်ပါတယ်။ မြေဟာ
 သားကောင်ကို မျှမဲ့အခါမှာလဲ မျက်စိနဲ့ဘဲ လွှမ်းမိုးပါတယ်။
 သမင်ဒရယ် အစရှိတဲ့ သားကောင်များကို မှီဝဲနေတဲ့ ကျားဟာ
 လဲ သားကောင်များကို မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး လွှမ်းမိုးလိုက်ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် ယခုအနည်းငယ်တင်ပြလိုက်သော အချက်များနှင့်ပင်
 မျက်စိဟာ မည်မျှအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူလောကကို ပြန်ကြည့်ပြန်တော့လဲ နေ့တိုင်း
 နေ့တိုင်း အသိဉာဏ်ရနေတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေဟာ အာရုံ
 တံခါးဝ ခြောက်ပါးရှိသည့်အနက် နားအာရုံတံခါးဝနှင့် မျက်စိ
 အာရုံတံခါးဝတို့က အများဆုံးဝင်တယ်လို့ လက်တွေ့စိတ်ပညာ
 များမှာ တွေ့ရပါသည်။ နားနှင့်မျက်စိအနက် မျက်စိမှရသော
 အာရုံများမှာ ပိုမိုပြီးများပြားပါတယ်။ စာကြည့်ရာ၌လဲ မျက်စိ
 ကိုများစွာ အသုံးပြုရပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အာရုံတွေကိုလဲ
 မျက်စိက များစွာယူရပါတယ်။ တဦးနှင့်တဦး ဆက်သွယ်ရာ၌
 လဲ မျက်စိမှာ အတော်ပင်အရေးပါသော ဝတ္ထုဖြစ်ပါတယ်။
 တဦးနှင့်တဦး စကားမပြောနိုင်သောအခါများ၌ပင် မျက်ရိပ်
 မျက်ချည်ပြပြီး စကားပြောနိုင်တာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။ ထိုသို့
 တဦးနှင့်တဦး ဆက်ဆံရာတွင် မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံသော
 အခါ၌ ကြည့်သောမျက်စိ၊ ဆရာနှင့်တပည့် ဆက်ဆံရာ၌ ကြည့်
 သောမျက်စိ၊ ရာထူးကြီးသူက ရာထူးငယ်သူကို ကြည့်သော
 မျက်စိ၊ ရန်သူအချင်းချင်းကြည့်သောမျက်စိ၊ မချစ်ခင်ရေးသူ
 တဦးနှင့်တဦးကြည့်သောမျက်စိ၊ ချစ်ခင်သူများ တဦးနှင့်တဦး
 ကြည့်သောမျက်စိ အစရှိသဖြင့် မျက်စိကြည့်ပုံ အမျိုးမျိုးကို တွေ့
 ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ထောက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မျက်စိ

ဟာ မည်မျှအာရုံအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပေလိမ့်မယ်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံလွှမ်းမိုးရာမှာ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဖမ်းပြီး လွှမ်းမိုးကြပါတယ်။ မွေးကြိုင်သောရနံ့တို့ဖြင့်လဲ နှားအာရုံကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။ အတွေ့အထိဖြင့်လဲ ကိုယ်အာရုံကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရရနံ့လဲ လျှာအာရုံကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။ ထိုသို့လွှမ်းမိုးခြင်းများ ရှိသည့်အနက် အသံဖြင့် လွှမ်းမိုးခြင်းမှာလဲ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ တေးကဗျာမှစပြီး သာယာသော အတီးအမှုတ် အားလုံးပါမကျန် နှားအာရုံကို လွှမ်းမိုးကြပါတယ်။ သို့သော် လူ၏စိတ်ကို တိုက်ရိုက်ရောက်စေနိုင်တဲ့ တံခါးဝတခုက မျက်စိတံခါးဝဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်စိချင်းဆိုင်ကြတဲ့အခါမှာ သတိမထားမိသော်လဲ တစ်ဦးက တစ်ဦးကို လွှမ်းမိုးသွားလိတ်ပြီဆိုတာ ယုံမှားစရာမရှိတော့ပါ။

လောကဓာတ် ပညာနှင့်ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဦးနှောက်ဟာ တခြားအာရုံကို လက်ခံနိုင်ပြီး မိမိကလဲ ပြန်ပေးနိုင်သော အင်အားရှိပါတယ်။ (Receptivity) နှင့် (Projection) ရှိသည်ဟု ပြောလိုပါတယ်။ ထိုသို့ မိမိစိတ်မှာရှိတဲ့ အာရုံများကို တခြားလူတစ်ဦးတယောက်အာ လက်ခံနိုင်စေရန် စိတ်ဓာတ်ကို ပို့ပေးချင်ပါက အကောင်းဆုံး တံခါးဝဟာ မျက်စိတံခါးဝပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိတံခါးဝမှာ အာရုံအများဆုံး ရသည့်အပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဖြင့် လွှမ်းမိုးရာမှာ အကောင်းဆုံး အရေးအကြီးဆုံးသော တံခါးဝဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် မျက်စိကောင်းမွန်စေရန် ဂရုတစိုက်ထားရှိရေးနှင့် မျက်စိများ အင်အားပြည့်နေရန် ကျင့်စဉ်ဟာ အထူးပင်

အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆပါတယ်။ ထူးဆန်းသော စိတ်ပညာ အတိုင်း တင်ပြရမယ်ဆိုပါလျှင် လူမှာ တကိုယ်လုံးက အရောင် ထွက်နေသည်ဟု ယူဆကြပါတယ်။ ထိုသို့ အရောင်များထွက် နေသည့်အနက် မျက်စိမှ ထွက်သောအရောင်သည် လူ၏စိတ်ကို အထူးပင် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်ဟု မှတ်သားကြပါတယ်။ မျက်စိ အရောင်မဲ့နေသော လူ၏ရုပ်လက္ခဏာနှင့် မျက်စိအရောင် ကြည် လင်နေသော လူ၏ရုပ်လက္ခဏာတို့မှာ မြင်ရသူအဘို့ ဘယ်နည်းနဲ့ မှ မတူနိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့်လဲ စာဖွဲ့ကြတဲ့ စာဆိုတွေက မျက်စိအင်မတန်ကြည်လင်လို့ သမင်ရဲ့မျက်လုံးတို့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြော ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ နေမင်းဟာ အင်မတန်မှ အပူရှိန်ကြီးသော်လဲ အလိုလို အရောင်ဖြာတွက်နေသောအခါမျိုးမှာ တန်ခိုးသတ္တိမရှိ လှပေ။ သို့သော် ထိုသို့အရောင်ဖြာထွက်နေတဲ့ အရောင်တွေကို စုတ်ယူလိုက်ပါက အပူဓာတ်တကယ်ကြီးသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။ မှန်ဘီလူးနှင့် နေရောင်ကို ဖမ်းပြီးတော့ အရာဝတ္ထုတခုခု ပေါ်မှာ ပြထားလိုက်ရင် မီးပင်ထတောက်လာတာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ထိုအတူ စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး မျက်စိအရောင်မဲ့နေသော လူ၏ စိတ်အရှိန်တန်ခိုးဟာ နေအရောင်ဖြာနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်စူးစိုက်ပြီး မျက်စိကို တည်ငြိမ်စိုက်ကြည့်နိုင်အောင် ကျင့် ထားသူအဘို့မှာ နေရောင်ကို မှန်ဘီလူးနှင့် ဖမ်းထားသလို တန်ခိုး အရှိန်ပြင်းပါလိမ့်မယ်။

ထို့ပြင် မျက်စိကြည့်ပုံအရေးကြီးပါတယ်။ လူတိုင်းတယောက် ဟာ ခေါင်းစိုက်ကျပြီး မျက်စိအောက် စိုက်ကြည့်နေခဲ့ပါလျှင် ထိုလူဟာ အတော်ပင် စိတ်အားလျော့နေသည်ကို ချက်ခြင်း သိ နိုင်ပေတယ်။ မျက်စိကို အနည်းငယ်မော်ကြည့်လျှင် ဒီလူဟာ

တိုးတက်ရေးကို အားစိုက်နေပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရာမှာ မျက်စိကြည့်ပုံဟာ အတော်ပင်အရေးကြီးလာပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ် နှင့်ပတ်သက်ပြီး မျက်စိကျင့်နည်းကိုမကျင့်ဘူးသူများကော ခေါင်းဆောင်မဖြစ်နိုင်ဘူးလားလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ မတိုးတက်နိုင်ဘူးလားလို့လဲ မေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်များဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူများ ထိပ်တန်းသို့ တက်လာသူများရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လေ့လာပုံတို့ကို လူပေါင်းများစွာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆန်းစစ်ပြီးမှ မူများအနေနဲ့ ချမှတ်ထားသော ကျင့်စဉ်များဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မလေ့လာဘဲ ထိပ်တန်းသို့ တက်နိုင်သူများရှိသော်လဲ ယခုလို စံနစ်တကျလေ့လာပြီး ထိပ်တန်းသို့ တက်နိုင်သောနည်းကို ရခဲ့ပါလျှင် စမ်းသပ်အသုံးပြုဘို့ လွန်စွာမှ ကောင်းလှပါတယ်။

ကျင့်ရာမှာတော့ နံနက်စောစောအချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ငါးနာရီခွဲနဲ့ ခုနစ်နာရီအတွင်းက အသင့်တော်ဆုံးပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် အချိန်အားခွဲလို့ရှိရင် ဘယ်အချိန်မဆို ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ထမင်းစားပြီးစသော်၎င်း၊ အစာဝဝ စားပြီးစသော်၎င်း၊ အချိန်တနာရီအတွင်းမှာ ဒီမျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းကို သော်၎င်း၊ အခြားတင်ပြခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းကို သော်၎င်း၊ မလေ့ကျင့်ရန် အတူးသတိပေးလိုပါတယ်။ အစာကြေချတ်ရမဲ့အားကို စိတ်ပညာလေ့ကျင့်တဲ့ ဘက်ကို ယူလိုက်ရင် အစာကြေချက်ခြင်းကို အနှောင့်အရှက်ဖြစ်မဲ့အတွက် နက်နက်နဲနဲ စိတ်ကူး၍ လုပ်ရမည်ဖြစ်တဲ့အလုပ်မျိုးကို ထမင်းဝဝစားပြီးစမှာ မလုပ်သင့်ဘူးဟု လက်တွေ့စိတ်ပညာက ယူဆပါတယ်။ အကယ်၍ အရေးတကြီးလုပ်လိုခဲ့သော် အစာကိုလျှော့နိုင်သလောက် လျှော့စားရန် မစားဘဲနေနိုင်က နေရန်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျင့်စဉ်မှာတော့ ရှေးယခင်က တင်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ်ကို တည်
 ငြိမ်အောင် ကျင့်သော နည်းနဲ့ စပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ကျင့်
 သောနည်းသို့ တက်လှမ်းကာ ယခု မျက်စိကို တည်ငြိမ်အောင်
 ကျင့်သောနည်းကို ဆက်လက်ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ မျက်စိကို ကျင့်တဲ့
 အခါမှာ မိမိရွှေတွင် မှန်ရှိလျှင် ပိုမိုကောင်းပါတယ်။ မှန်ကို ရွှေသို့
 အနည်းငယ် ငိုက်ပြီး စားပွဲပေါ်မှာ ထောင် ထားရပါလိမ့်မယ်။
 ဒီတော့မှ မှန်ထဲက မိမိ၏ မျက်ခန်းနှစ်ခုကြား နှာခေါင်းရင်းကို
 စိုက်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ၊ မျက်စိဟာ အပေါ်သို့အနောက် လှန်
 ကြည့်ရက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဓာတ်မီး အလင်းရောင်
 ဖြစ်စေ၊ နေအလင်းရောင်ဖြစ်စေ၊ မှန်၏နောက် အပေါ်မှာရှိလျှင်
 ပို၍ကောင်းပါတယ်။ မီးရောင် အလွန်လင်းသည်ထက် အနည်းငယ်
 မှိန်ပါက စိတ်ကို ပို၍ငြိမ်အောင်ထားနိုင်သဖြင့် ပိုမို၍ကောင်းပါ
 တယ်။ ဤကဲ့သို့ မှန်ထဲကမိမိအရိပ် မျက်ခန်းနှစ်ခုကြားနှာခေါင်း
 ရင်းကိုကြည့်နေတဲ့အခါမှာ ရိုးရိုးအရာဝတ္ထုတခုကိုကြည့်သကဲ့သို့
 ကြည့်ရပါတယ်။ မျက်စိကို မှေးလဲ မမှေးလွန်း၊ ပြူးလဲ မပြူးလွန်း
 အနေမှန်မှန်နှင့် မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ကြည့်ရပါမယ်။ ပဌမကျင့်
 စမှာ-သုံးမိနစ်လောက်ကြည့်နိုင်လျှင် တော်လောက်ပါပြီ။ နောက်
 ကျင့်သားရလာတဲ့အခါမှာ နာရီဝက်မှ တနာရီအထိ ကျင့်နိုင်ပါ
 လိမ့်မယ်။ သို့သော် ကျင့်တဲ့အခါမှာတော့ ပဌမကျင့်စဉ်ကစရမည်
 ဖြစ်သဖြင့် စိတ်အေး လက်အေးနှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကျင့်နိုင်
 အောင် စိစဉ်ထားနိုင်လျှင် ပိုမို၍ ကောင်းပေလိမ့်မယ်။ အချိန်ကို
 (၁၅)မိနစ်မှ နာရီဝက် ထားပေးရပေမယ်။ တင်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း
 မှန်နှင့်မကျင့်နိုင်ခဲ့သော် မိမိ ရွှေတည့်တည့် လက်တကမ်းလောက်

တွင် နံရံတခုခု၌ စက္ကူဝိုင်းတရွက်ပေါ်မှာ အစက်အမှတ်အသား
 လေးတခုချထားပြီး မိမိ မျက်စိ အနည်းငယ် မော်ကြည့်၍ ရနိုင်
 လောက်အောင် စီစဉ်ပြီးကြည့်ပါကလဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ဤကျင့်စဉ်
 နှင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သမထ ကျင့်စဉ်တို့ကို
 နောင်ဆက်လက်၍ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာရန် အလွန်ပင်စိတ်ဝင်စား
 ဘွယ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အခု ကျင့်တဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ ကသိုဏ်းရှုတဲ့ ကျင့်စဉ်ရဲ့ကျင့်စဉ်
 အငယ်စားမျိုးပါဘဲ။ စိတ်က စူးစိုက်နိုင်သလောက် မျက်စိကြည့်
 တာ ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။ အကြောလျော့ထားလို့
 ကိုယ်တည်ငြိမ်ခြင်း၏ အရသာနှင့် ယခုကဲ့သို့ မျက်စိဖြင့် တခုတည်း
 သော အာရုံကို မျက်တောင် မခတ်ဘဲ ကြည့်ရင်း မျက်စိတည်ငြိမ်
 ခြင်း၏အရသာအားလုံးကိုလဲ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တည်သထက်
 တည်ငြိမ်လေလေ မျက်စိကြည့်ရတာ ကောင်းလေလေဖြစ်လာပြီး
 စိတ်အလွန်စူးစိုက်လာသောအခါ အချိန်ကိုပင် သတိမရဘဲရှိလာ
 နိုင်ပါတယ်။ မျက်စိရှိ သွေးကြောများဟာလဲ သွေး အရောင်
 လျှမ်းပြီး ဝင်းလာလိမ့်မယ်။ မျက်စိကြည့်ပုံဟာလဲ စူးစူးစိုက်စိုက်
 ရှိလာလိမ့်မယ်။ မျက်စိများ အားအင် ပြည့်လာသည့်အလျောက်
 စိတ်အားဟာလဲ တက်လာပါတယ်။ အတန်ကြာကျင့်ပြီးတဲ့အခါ
 မှာ မျက်စိကို ရေအေးနဲ့ဆေးနိုင်ပါတယ်။ ကျင့်နေစဉ်မျက်စိများ
 စပ်လာခဲ့သော် မျက်တောင် ဖြည်းဖြည်း ခတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျင့်
 နေစဉ် မျက်ရေများ ကျလာခဲ့သော် မျက်စိကို အသာ မှိတ်ပြီး
 မျက်ရည်များကိုသုတ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဤကျင့်နည်းမျိုးကို
 နည်းမှန်မှန်နဲ့ကျင့်မှသာ အကျိုး သက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ မီးကို
 ကြည့်နည်း၊ နေကိုကြည့်နည်းတို့ဟာ အလွန်တရာပင် သတိထား

ပြီး ကျင့်ရသောကိစ္စများဖြစ်သဖြင့် အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့် ကျင့်စဉ်များကို ပိုမိုအားပေးလိုပါတယ်။ ကျင့်သောအခါ ရက်မှန်မှန် ကျင့်ဘို့နှင့် ခိုဘို့အလွန်လိုပါတယ်။ ကျင့်ဖန် များလာသောအခါ မျက်စိနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်ပြီး အလုပ် လုပ်ရာ၌ အထူးပင် အောင်မြင်လာသည်ကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဤကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ရာတွင် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရန်နှင့် ကိုယ် ကျင့် တရားခကောင်း ရန် အထူးပင်လိုပါကြောင်းကိုလဲ သတိပေးလိုပါတယ်။ မျက် စိ နှင့် လေ့ကျင့်နည်းခိုင်မာလာသောအခါ စကားနှင့်အသံကိုပါ လေ့ကျင့်နည်း ထပ်လောင်း၍ တက်ရပါမည်။ အသံလေ့ကျင့်နည်းကို တော့ နောက်တပတ်မှထပ်မံတင်ပြပါမယ်။

မျက်စိကိုကျင့်နေစဉ်တော့ စိတ်ထဲက “ ငါ့မျက်စိများတည်ငြိမ်နေတယ် ” “ ငါ့မျက်စိတောင်မခတ်ဘဲ ကြာ ရှည် စွာ စိုက်ကြည့်နိုင်တယ် ” လို့သာ အစဉ် အောက် မေ့ နေ နိုင် ပါ တယ်။ နောက်တပတ်မှဘဲ အသံစဉ်ကိုတင်ပြပါမယ်။

အသံကျင့်နည်း

ယခင်တပတ်က မျက်စိ စူးစိုက်ကျင့်နည်းကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ယခုတပတ် အသံကျင့်နည်းကို ထပ် မံ တင် ပြ ပါ တော့ မယ်။ အသံကျင့်နည်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ၊ အသက်ရှူခြင်းကိုလဲ ထည့်၍ ပြောရပါလိမ့်ခယ်။ အသက်ရှူ၍ သိုလှောင်ထားသော လေ နည်းသူများအဘို့ စကားပြောရာ၌ အသံ မအောင်သည့်အပြင် မကြာမီ စကားပြောရင်း မောလာတတ်ပါတယ် ဒါကြောင့် အသက်ရှူခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ ပဌမလေ့လာဘို့ လိုပါတယ်။

စတုတ္ထဈာန်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ အသက်မရှူဘဲ နေ
 နိုင်ကြသော်လည်း သာမန်လူတို့အဘို့မှာ အမြဲတစေ အသက်ရှူ
 နေကြရပါတယ်။ အသက်ရှူခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ မွေးစက
 စပြီး အသက်အရှူရပ်သည့်နေမှာ ကျွန်တော်တို့ ဒီဘဝ ရပ်သွား
 သည်ကို တွေ့ရပါတယ်။ အသက်ရှူရာ၌ ကျန်းမာရေး ကျင့်စဉ်
 တို့တွင်၎င်း၊ ယောဂီ ကမ္မဋ္ဌာန်းများတွင်၎င်း၊ နည်းအမျိုးမျိုး
 ပေးထားတာကို နောင်အခါ အခွင့်သင့်တော့မှ ထပ်မံတင်ပြပါ
 မယ်။ သို့သော် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းအဘို့ အသက်မှန်မှန် ရှူနိုင်ရန်
 မှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နံနက်စောစော
 လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ နေရာမှာ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်
 ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ခြင်းများနှင့် အသက်မှန်မှန် ရှူနည်းများဟာ
 လူတိုင်းအဘို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စာအံ့လေ့လာ
 ကြသော ရဟန်းတော်များအဘို့ စာပေသင်ကြားသော ဆရာ
 များအဘို့ အသံနှင့် အသက်မွေးရသော စာဆိုတော်များအဘို့
 အထူးပင်အရေးကြီးပါတယ်။ ရှေးကျင့်စဉ်များတွင် တင်ပြခဲ့တဲ့
 အတိုင်း ကိုယ်ကို ခါးမတ်မတ်၊ ခေါင်းတည့်တည့်ထားပြီး ထိုင်
 ကာ အသက်ကို ပြင်းပြင်း၊ မှန်မှန်ဝဝ၊ မကြာခဏ ရှူပေးသင့်
 ပါတယ်။

လူများတာ အသက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူခဲ့သော် ဝမ်းပိုက်မှ
 စပြီး ဝမ်းပိုက်အထိ ရှူပါတယ်။ အချို့ လေအိမ်လောက်အထိ
 တင် ရှူပါတယ်။ အချို့ ရင်ပတ်အထိတင် ရှူပါတယ်။ နည်း
 မှန်မှန်နှင့် ရှူရန်မှာ ဝမ်းပိုက်မှ စဖောင်းပြီး တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်
 ထဲတွင် လေပြည့်လာ၍ ရင်ပိုများ ကားလာသည့် တိုင်အောင်

အသက်ကို တဖြည်းဖြည်းရှူ၍ လေကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်ထုတ်
 သောအခါ ဝမ်းပိုက်အနည်းငယ် ရှိုက်ရှိုက် လာပြီးနောက်မှ
 ရင်ပုံနိမ့်သွားကာ နောက်ထပ်မံ အသက်ရှူသောအခါ ဝမ်း
 ပိုက်ကပါ စ၍ ပြည့်လာပါလိမ့်မယ်။ အသက်ရှူနည်း အမှန်ဆုံး
 ကိုတွေ့ရှိလိုပါက အိပ်မောကျသော ခလေးများ၏ ဝမ်းပိုက်
 ကလေးများနှင့် ရင်ပုံများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။
 ပက်လက်အိပ်နေသော ကလေးအဘို့ ဝမ်းပိုက်ကလေးနှင့် ရင်ပုံ
 ကလေးဟာ အသက်ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် လုပ်နေသောအခါတွင်
 လှိုင်းများ အိနေဘိ သကဲ့သို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အသက်ကောင်းမွန်စွာ ရှူခြင်း၏ အကျိုးတို့ကို ဖော်ပြမည်
 ဆိုပါက အလွန်ပင် များပါလိမ့်မယ်။ ယခု တင်ပြနေသော
 အပိုင်းမှာ အသက်ကောင်းမွန်စွာ ရှူခြင်းကြောင့် အသံကျင့်
 စဉ်တွင် အထောက်အပံ့ ပေးပုံကိုသာ တင်ပြ လိုက်ပါတယ်။
 အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေး ပြန်လည် ရှူထုတ်နိုင်ခြင်းမှာ
 အတော်ပင် ကျင့်ယူရသော ကိစ္စတရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကို
 ၀၀ရှူပြီး ခေတ္တ အောင့်ထားသော အကျင့်ဟာလဲ အလွန်ပင်
 အကျိုးရှိပါတယ်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်မျိုးတို့ဟာ နည်း
 ပြုဆရာရှိပါမှ ပိုမို၍ ကောင်းပေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အိန္ဒိယ
 ပြည်သို့ လာရောက်ပြီး ယောဂီကမ္မဋ္ဌာန်း အသက်ရှူ ကျင့်စဉ်
 များကို လေ့လာသွားတဲ့ (Paul Brunton) ကလေး ရေးသား
 သော စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုကြလျှင် အနောက်နိုင်ငံရှိ စာဖတ်
 သူများအား ထိုကဲ့သို့ အသက်အောင့်ထားသော ကျင့်စဉ်မျိုးကို
 နည်းပြုဆရာမရှိဘဲ မကျင့်ရန် အထူးပင် သတိပေးပါတယ်။

အသက်၀၀ရှုထားပြီး လေအားရှိနေသူအဘို့ စကားပြောရာ၌ အသံအောင်အောင်နှင့် ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လေ့လာဘူးသလောက်စကားပြော ကောင်းသူများဟာ ထမင်းစားပြီးစ၊ တနာရီအတွင်းမှာ လူအများကို ပြောပြရမဲ့ (Public-Lecture) မျိုးကို ကိုယ်အတွင်းရှိ အင်္ဂါများကို ထိခိုက်မည်စိုး၍ မပြောရန် ရှောင်ကြဉ်ကြပါတယ်။ အစာအိမ် မပြည့်လွန်း မလျော့လွန်း အချိန်မျိုး၌သာ ပြောဟောခြင်းတို့ကို ပြုသင့်ပါတယ်။

အသံအကြောင်း ဆက်လက်ပြီး ပြောရာမှာ ထူးဆန်းတဲ့ ကုလား ယောဂီပညာများမှာ ကမ္ဘာကြီးသည် ဥ (Om) ဟု သော အသံမှစ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြပါတယ်။ အသံအမျိုးမျိုးကို သုတေသန ရှာကြည့်ရာ၌လဲ ဥဟူသော အသံမှာ (Vibration) အလွန်ကြီးကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာ (Vibration) ကြောင့် တည်ရှိကြသည်မှန်သော်လဲ အသံ၏ (Vibration) ကိုမူ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ စစ်တပ်ကြီး တတပ်ဟာ ခြေသံမှန်မှန်နဲ့ ချီတက်လာပြီး၊ ချီတက်တဲ့အခါ တီးမှုတ်တဲ့ ဘင်ခရာ အသံတို့နှင့် ထပ်ပေါင်း လိုက်လို့ရှိရင် ခြေသံရဲ့ (Vibration) ဘင်သံရဲ့ (Vibration) အားလုံး စုပေါင်းပြီး ကြားရတဲ့အခါ လူအများရဲ့ စိတ်ကို ရဲစိတ် ရဲမာန် တက်လာ စေနိုင်တယ်။ ထို့အတူ လက်ဝှေ့ဆိုင်းတီးပေးတဲ့အခါ လူဟာ စိတ်ကြွလာပါတယ်။ ခိုး ပတ်တီး ပေး တဲ့အခါလဲ လူအများရဲ့ စိတ်ဟာ တက်တက်ကြွကြွ ရှိလာပါတယ်။ ဒီလိုဘဲ အင်မတန် သာယာတဲ့

ဘောလယ်လိုတေးမျိုးဆိုပြီးတော့ ဂီတအသံနှင့် လိုက်တဲ့မေး
 လိုက်လို့ရှိရင် လူတို့ရဲ့စိတ်ဟာ နူးညှိတ်ပြီး လာစေပါတယ်။
 ထို့အတူ ဒေါသသံနှင့် ပြောတဲ့အခါ၊ ဝမ်းနည်းပြီး ပြောတဲ့
 အခါ၊ ဝမ်းသာရွှင်လန်းစွာ ပြောတဲ့အခါ၊ ချော့ပြောတဲ့အခါ
 ဒီလိုအခါမျိုးတွေ များမှာလဲ အသံချင်းဟာ မတူတာကို တွေ့ရ
 ပါလိမ့်မယ်။ လူသတ္တဝါကိုမပြောနှင့်၊ မြေ၏စိတ်ကို အသံနှင့်
 ဆွဲဆောင်ထားသော ကုလားမြေအလမှာယ်သမားကြီးတွေဟာ
 သူတို့ရဲ့နံ့ကို မှန်မှန်မုတ်နေတဲ့အခါ မြေဟာ ပါးပျဉ်းထောင်
 ကာ သာယာပြီး ငြိမ်နေပါတယ်။ တကယ်လို့များ အသံကြောင့်
 ကလေး နည်းနည်းဖောက်လိုက်ပါက မြေဟာချက်ခြင်းပေါက်
 လိုက်တာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝမှာလဲ လေတိုက်တဲ့
 အသံအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ လေပြေညှင်းတဲ့အသံကတမျိုး၊ လေ
 ဒလဟောတိုက်တဲ့ အသံကတမျိုး၊ လေမုန်တိုင်းဆင်လာတဲ့ အသံ
 ကတမျိုး၊ အသံအမျိုးမျိုးကွဲပြားနေပါတယ်။ လိုက်ဂူတွေရှိတဲ့
 ကြားထဲကခပ်ပြင်းပြင်းတိုက်လာတဲ့လေဟာလိုက်ဂူအကြီးအသေး
 အလိုက် လိုက်ဂူအနိမ့်အမြင့်အလိုက် လိုက်ဂူသံပါပြီးတော့ ထွက်
 လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရေအသံဟာလဲ အမျိုးမျိုးဘဲ
 ဆောင်ပြန်ပါတယ်။ ရေမြောင်းကလေး စီးဆင်းတဲ့အသံ၊ မြစ်ကြီး
 စီးလာတဲ့ အသံ၊ လှိုင်းတံပိုး ထပြီးတော့နေတဲ့ ပင်လယ်ကြီးက
 လှိုင်းသံတွေနဲ့ ကမ်းဘေးကို လှိုင်းရိုက်ဘဲ အသံတွေဟာ အသံ
 ချင်းမတူတဲ့ အလျောက် ကြားရသူရဲ့ စိတ်ခံစားမှုချင်းလဲ တူနိုင်
 မယ် မဟုတ်တော့ဘူး။

ထို့ပြင် တောနက်ကြီးထဲ၌သော်၎င်း၊ သဲကန္တာရကြီးအလယ်
 ၌ သော်၎င်း၊ ပင်လယ်ထဲမှာရှိတဲ့ လူသူဝေးလှတဲ့ ကျွန်းပေါ်

မှာသော်၎င်း ရောက်ရှိနေတဲ့ အခါမှာ ဒီလိုနေရာမျိုးများမှာ
 တိတ်ဆိတ်တယ်လို့ ပြောကြသော်လည်း တိတ်ဆိတ်ခြင်းမှာပင်
 အသံရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့
 အသံဟာ ခံစားရသူ၏ စိတ်ကိုပင် ချောက်ချားစေခဲ့ပါတယ်။
 ဒီအသံမျိုးကို သိလိုလျှင် လက်ညှိုးနှစ်ခုဖြင့် နားနှစ်ဖက်ကို
 သေသေချာချာပိတ်ပြီး၊ မျက်စိကိုမိတ်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက်လေ့လာ
 ကြည့်ပါ။ နားထဲမှာ စီလို့မြည်နေတဲ့ အသံကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
 မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာမှ ဝိထိကျပုံတို့ကို လေ့လာတဲ့ အခါမှာ အပြင်မှ
 လာသော အာရုံလေးမျိုး ရှိတာကိုတွေ့ရပြီး၊ အချို့ အာရုံများ
 မှာသာ ဇောနှင့် တဒါရမ္မဏရောက်ပြီး အခြားအာရုံများဟာ
 ဘဝင်ကို လှုပ်စေရုံနှင့် စိတ်ကို နှိုးကြားရုံမျှသာ ရှိသွားတာကို
 တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခုထိုင်နေတဲ့ အခါမှာ ကျွန်
 တော်တို့ နောက်ခံကားအဖြစ်နဲ့ တည်ရှိနေကြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့
 အသံ၊ မြို့တမြို့လုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ အသံ၊ တိုင်းပြည်တပြည်လုံးမှာ
 ရှိနေကြတဲ့ အသံ၊ ကမ္ဘာကြီးတခုလုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ အသံ၊ ဒါ
 တွေကို သတိမူကြမယ်မဟုတ်ဘူး။ ဒါမှ တဆင့်တက်ပြီး ကမ္ဘာ
 ကြီးလယ်နေတဲ့ အသံ၊ အရှိန်ပြင်းစွာနဲ့ နေကို လှည့်ပတ်နေတဲ့
 အသံ၊ ထိုမှတဆင့်တက်ပြီး အတိုင်းအဆမရှိတဲ့ အာကာသတခွင်
 တပြင်လုံးမှာ ရွှေ့ရှားတည်ရှိနေကြတဲ့ ဂြိုဟ်များရဲ့ လည်သံ၊
 ပျံသံ အစရှိသည်တို့ကိုပါ သတိတားမိလိုက်မယ်ဆိုပါက စကြာ
 ဝဠာအနန္တ တခွင်တပြင်လုံးမှာ မရေမတွက် နိုင်လောက်သော
 အသံတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်လျက် ရှိနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်
 မယ်။ ဒါကြောင့် အသံကိုလေ့လာရာမှာ မျက်စိကို လေ့လာ
 သည်ထက်ပင် အရေးကြီးပေလိမ့်မယ်။ ဓာတ်ကြိုးများ မရှိဘဲ

ကမ္ဘာတခြမ်းနဲ့တခြမ်းကို အသံဟာ ကူးသန်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို တော့ (Radio) များကြောင့် မည်သူမှ ငြင်းနိုင်မယ် မဟုတ် တော့ပါ။ ဒီအသံများအကြောင်းတွေကို လေ့လာတော့မှ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ ၀စနဖြစ်တဲ့ မာဂဓစကားနှင့် မြတ်စွာဘုရား၏ အသံ တော်ဟာ မည်မျှ သာယာနာပျော်ပြီး နူးညှိတယ်ကောင်း တယ်ဆိုတာကို ပြန်လည်တေးတော့မိပါတယ်။

အသံကို အမျိုးမျိုးစမ်းနိုင်ပါတယ်။ လုံတဲ့ အခန်းတခုထဲကို ဝင်သွားတဲ့အခါမှာ ဒီအခန်းက သံပြန်ဖြစ်နိုင်မဲ့အသံကို အသံ အမျိုးမျိုးဆိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ဒီအခန်းက အသံပြန်လာမည့်အသံ ကို စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ယခုအခါအသံကို အသံချဲ့စက် များနှင့် ချဲ့နိုင်တာဟာလဲ အသံ၏ (Vibration) ကို စက် ကရိယာနှင့်ပင် တိုးနိုင်ချဲ့နိုင်တာက သက်သေခံလျက် ရှိပေတော့ တယ်။

အသံကို လေ့ကျင့်ရာမှာ ပဌပတင်ပြခဲ့သော ကိုယ်တည်ငြိမ် အောင် ထားသော ကျင့်စဉ်မှစ၍ ဝိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပြီး မျက်စိကို တည်ငြိမ်အောင် စိုက်ကြည့်ကာ မိမိနှုတ်မှ ဖြည်းဖြည်းဖွင့်ဟကာ အသံထွက်လာအောင် “ငါသည် ငါ၏ စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်မည်” “ငါသည် ငါ၏ မျက်စိဖြင့် မျက်တောင် မခတ်ဘဲ ကြာရှည်စွာ စူးစိုက် ကြည့်ရှုနိုင်သည်” “ငါသည် ကောင်းမြတ်သော နည်းများဖြင့် ငါ၏အကျိုးကို သော်၎င်း၊ တိုင်းပြည်၏အကျိုးအတွက်ကိုသော်၎င်း သည်ပိုးရှက်ဆောင်နိုင် သည်” ဟူသော အဆိုမျိုးများကို ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး အေး အေး မှန်မှန်နှင့် ပြောဆိုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောတဲ့အခါမှာ

အသံကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နှင့် ပြောဆိုရင်း နောက်လေ့လာတာ ကြာတဲ့အခါမှာ (Rounded Voice) မကွဲအက်တဲ့ အသံမျိုးကို ရလာပါလိမ့်မယ်။ အသံဖြင့် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါတို့ကို ကုသပေးနိုင်သော (Healing Tone) ကိုလဲ ရလာနိုင်ပါတယ်လို့လဲ တွေ့ဘူးပါတယ်။ အသံကိုသာ သတ်သတ် လေ့လာလိုပါမူ အသက်ကို ၀၀၅၅ ပြီး အောက်ပါ စာလုံးများကို ဖြေးဖြေးနှေးနှေးဆိုပေးခြင်း အားဖြင့်လဲ အသံ၏ သြဇာကောင်း လာမှုကို ရရှိနိုင်သည်ကို သိရပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံ လက်တွေ့ စိတ်ပညာမှာတော့ “Home” ဟူသောအသံနှင့် “Gold” ဟူသော အသံမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အရှေ့အိန္ဒိယတိုင်း အယူမှာတော့ ဥုံဟူသော အသံဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသံများကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် စာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဘတ်ရာမှာသော်၎င်း၊ တေးဆိုရာ၌သော်၎င်း၊ တရားဟောရာ၌ သော်၎င်း၊ လူတဦးနှင့်တဦး ဆက်ဆံရာ၌သော်၎င်း မိမိအသံ အနေအထားကိုကြည့်ပြီး ဆက်ဆံလာနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အင်မတန်လွယ်သည်ဟု ယူဆရတဲ့ “လေ့” ဟူသောအသံ “ဟင်” ဟူသောအသံ “ဟာ” ဟူသောအသံတို့ပင် အသံနေအသံ ထားအပေါ်လိုက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး သက်ရောက်နိုင်တဲ့ အတွက် အသံသြဇာကောင်းခြင်းဖြင့် အာဏာတည်နိုင်ရန် ကိုယ် ကျင့်တရား၊ သီလများကို နောက်ခံထားပြီး ဤကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့် စမ်းသပ်သင့်ပါတယ်လို့ တင်ပြ လိုက် ပါ တယ်။ နောက်တပတ်မှ ကိုယ်ဟန်လက်ဟန် ထားနည်း အကြောင်းကို ထပ်မံပြီး တင်ပြပါတော့မယ်။ လိုတာရအောင် ကြိုးစားနိုင် ကြပါစေ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟန်လက်ဟန်ကျင့်စဉ်

လောကမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သူအပေါင်းတို့ဟာ မိမိတို့ စိတ်ထဲ တွင် ရှိနေတဲ့ အတွေးအခေါ် အတွေ့အကြုံတွေကို သူတပါး နားလည်စေရန် အမျိုးမျိုးနည်းတို့နဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆို ကြံဆခဲ့ ကြတယ်။ ရေးသားခဲ့ကြတယ်။ ကျောက်စာ တင်ခဲ့ကြတယ်။ အဆောက်အဦ အစရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့လဲ ဖော်ပြခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုဖော်ပြကြရာမှာ စကားအသံနဲ့လဲ ဖော်ပြကြတော့ ပြော ဆိုတဲ့အခါမှာ မိမိပြောဆိုချက်တွေနဲ့မိမိအသံနေ အသံထားကိုယ် နေ ကိုယ်ဟန် လက်ဟန်ခြေဟန်တို့မှာ အထူးပင်အရေးကြီးနေ သဖြင့် ခေါင်းဆောင်တို့၏ ကျင့်စဉ်တရပ်ဖြစ်တဲ့ လက်ဟန် (Gesture) ကျင့်စဉ်ကို တင်ပြပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်မယ်ဆိုပါလျှင် ကမ္ဘာတခုလုံး စကြဝဠာတခုလုံးမှာရှိကြ တဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ အားလုံးဟာ ဓာတ်အစုအဝေးများသာ ဖြစ် နေတယ်ဆိုတာကို သိရပေလိမ့်မယ်။ ဒီဓာတ်စုနေတဲ့ အစိုင်အခဲ တို့ဟာတခုနှင့်တခုအမှီသဟဲပြုနေကြတယ်။ အတိုက်အခံပြုနေကြ တယ်။ အားပေးခြင်း၊ အတိုက်အခံပြုခြင်း အစရှိသည် အဆက် အသွယ်အမျိုးမျိုးရှိနေကြတယ်။ အဆုံးအစမရှိတဲ့ အာကာသ တခွင်တပြင်လုံးမှာ တည်နေကြတဲ့ ပြုတ်များ၊ ကြယ်ဆိုင်းများ၊ နက္ခတ်များ၊ တာရာများ၊ ကမ္ဘာ၊ နေအစရှိသည်တို့ဟာ ရွှေ့ရှား လည်သည့်အရာကလည်၊ တည်သည့်အရာကတည်နေ အစရှိသဖြင့် အာကာသတခွင်လုံး ပြုတ်မကျဘဲ ပန်းခက်များဆိုင်းသကဲ့သို့ ၎င်းတို့အလိုအလျောက် တခုကိုတခု အမှီသဟဲပြုပြီး တည်နေကြ

ခြင်းဟာလဲ မြတ်ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့သော်၎င်း၊ လောက ဓာတ်
ပညာနဲ့သော်၎င်း ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့သဘောသူ ဆောင်
ကြကာ တဦးနှင့်တဦး တခုနှင့်တခု ပစ္စည်းဆက်နေ၍သာ ဤ
ကဲ့သို့ ဖြစ်နေတယ်ဆို တာကို တွေ့ရတော့ အံ့ဩလို့ မဆုံး
အောင်ပင် ဖြစ်မိပါတော့တယ်။

သဘာဝရဲ့ဖြစ်ပေါ်ပုံကို တဖန်အသေးစိတ် ထပ်ကြည့်မည်ဆို
ပါက အလွန်တရာ မြင့်မားပြီး မြေထုထယ်ကြီးရှိနေတဲ့ အစိုင်
အခဲကို “တောင်” လို့ခေါ်ပြီး တဖက်နှင့်တဖက် ကမ်းမမြင်
လောက်အောင် ရေပြင်ကြီးတွေရှိတဲ့နေရာကိုတော့ “ပင်လယ်၊
သမုဒ္ဒရာ” လို့ ခေါ်ကြပြန်ပါတယ်။ သစ်ပင်ကြီးငယ်တို့နှင့် ထူထပ်
ပြီးတော့ တိရစ္ဆာန်တို့နဲ့ပြည့်နှက်နေတဲ့ နေရာများကိုတော့ “တော
ကြီးများ” လို့ အမည်ပေးပြီး တဖက်နှင့်တဖက် မိုးကုတ်စက်ဝိုင်း
ထိမှ ဆုံးတော့မလို သဲမြေဖြင့် ပြန့်နေတဲ့ နေရာကိုတော့ “သဲ
ကန္တာရ” လို့ ခေါ်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဩကာသ
လောကကြီးမှာ ပုံတခုနှင့်တခုခြားနားသည့်အလျောက် အမည်
တွေဟာ ခြားနားပြီး အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်ပုံတွေဟာလဲ ထူးထူး
ကဲကဲ ခြားနားနေကြပြန်ပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်
ခြင်းတို့ဟာ ထူးဆန်းတဲ့ ပညာနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဓာတ်သဘော
တွေပါတဲ့၊ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး သူ့အသွင်သူပြနေကြတာ
ပါတဲ့။

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ အသေးစိတ်ကြည့်အုံးမယ်ဆိုရင် ဩကာသ
လောကထဲမှာ ပေါက်ရောက်နေကြတဲ့ သစ်ပင် များဟာ လဲ
ပင်ကိုယ်ထူးခြားပြီး တမျိုးနဲ့တမျိုး မတူကြဘဲ သတ္တဝါများဟာ
လဲ တဦးနှင့်တဦး ထူးထူးခြားခြား ကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရပါ

တော့တယ်။ ဒီလိုကွဲပြားရာမှာလဲ ၎င်းတို့တွင်ပါလာသော ပင်
ကိုယ် ဓာတ်သဘောချင်း မတူကြလို့ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

လူတို့မှာ တဦးနှင့်တဦး မူရင်းဓာတ်သဘောချင်း မတူတဲ့
အပြင် အချိန်အခါအလိုက် ဓာတ်များပြောင်းနေသည်ကိုလဲ လေ့
လာကြည့်ပါက သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူသတ္တဝါတွေဟာ ဓာတ်အစု
အဝေးတွေဘဲ၊ မိမိတို့အထဲမှာရှိနေတဲ့ စိတ်ကူးတွေ အတွေ့အကြုံ
တွေခံစားနေရတာတွေဟာလဲ ဓာတ်တွေပါဘဲ။ ဒီဇီဝိတ်သဘော
တွေကိုတဦးနှင့်တဦးဆက်ဆံကြတဲ့အခါမှာ၊ ဓာတ်အလိုက်သဘာဝ
ကျကျဆက်ဆံဘို့ ကိုယ်ဟန်၊ ခြေဟန်၊ လက်ဟန်တွေဟာ လိုလာ
ပါတယ်။ ဝမ်းသာတဲ့အကြောင်းပြောနေရင် ဝမ်းသာတဲ့ကိုယ်
ခြေလက်ဟန်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့အကြောင်း ပြောနေတဲ့အခါမှာလဲ
ဝမ်းနည်းဟန် စကားအသံ၊ မျက်နှာနေ မျက်နှာထား အလိုက်
ကိုယ်ခြေ လက်ဟန်များက မိမိ အတွင်းကိုယ်ထဲတွင် တကယ်
ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေ့အခေါ်၊ ခံစားမှု၊ စံ
စားမှုတွေကို သရုပ်ပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်ပြီး ပြောတဲ့အခါမှာ
အထူးဘဲအရေးကြီးပါတယ်။ အတွင်းသဏ္ဍာန် ဓါတ် တွေ တာ
အပြင်မှာ အမျိုးမျိုးပေါ်နေတာကို လေ့လာမိရင် သိ လာ ပါ
လိမ့်မယ်။ အချို့ဟာ မြန်မြန်လမ်းရှောက်တတ်တယ်။ အချို့က
ခြေနင်းပုံပြင်းတယ်။ အချို့က ရင်ကော့ပြီးရှောက်တယ်။ အချို့
က ခါးကိုင်းပြီးသွားတယ်။ အချို့က လက်မ ထောင် တယ်။
အချို့က လက်သီးဆုပ်ထားတတ်တယ်။ အချို့က လုပ်ရာကိုင်ရာ
မှာ နှောင့်နှေးနှင့်ပိုင်ပိုင်လုပ်တယ်။ ဒါတွေဟာ အတွင်းဓာတ်ရဲ့
အပြင် အရိပ် အရောင်တွေဘဲ။ အတွင်း စိတ် အတွင်း ဓာတ်
ကြောင့် အပြင်အမူအရာများပေါ်လာသလို အပြင်အမူအရာကို

ပြုပြင်ချုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း အတွင်းစိတ် အတွင်းဓာတ်ကို ပြန် ပြောင်းပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်သဏ္ဍာန်ထဲတွင်ရှိတဲ့ စိတ် ကူး များ၊ အတွေ့အကြုံများကို တဦးနှင့်တဦး သိစေရန်ထုတ်ဖော်ပေးသော အခါမျိုးမှာ အသံဖြင့်၎င်း၊ အမူအရာဖြင့်၎င်း၊ လက် ဟန် ခြေ ဟန်ဖြင့်၎င်း ထုတ်ဖော်၍ပြုကြရပါတယ်။ ဒီလိုထုတ်ဖော်ပြုကြ ရာတွင် လက်ဟန်ခြေဟန်နှင့် ပြောလိုသော အကြောင်း၊ ပြော လိုက်သောအသံတို့မှာ တညီတညွတ်တည်း ဖြစ်သွားပါက မိမိ ပြောလိုသောအဓိပ္ပာယ် ပိုမို၍ပေါ်လွင်ပေတယ်။ ဥပမာ လေ မှန်တိုင်း တိုက်လာတယ်လို့ပြောလိုက်သောအခါ အသံကလဲ လေ မှန်တိုင်းလာသောအသံမျိုးနဲ့တူပြီး လက်ဟန်ကလဲ လေမှန်တိုင်း တိုက်လာတဲ့ လက်ဟန်ဖြစ်မှသာ သဘာဝပိုမို ကျပေလိမ့်မယ်။ ထို့အတူပင် လူအများ၏စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ပြော သော အခါမျိုးမှာလဲ လက်ဟန် ခြေဟန်ဟာ အေး ချမ်း သော အမူ အရာမျိုးကိုဖော်ပေးရမယ်။ လူအများ၏စိတ်ကို နိုး ကြား စေ သောအခါမှာ လက်ဟန်ခြေဟန်ကို တ မျိုးတွေ့ ရ ပေလိမ့်မယ်။ ဥပမာများ တင်ပြရမယ်ဆိုရင် လွန်စွာပင် များ ပေ လိမ့် မယ်။ သို့သော် လက်ဟန် ခြေဟန် ကောင်းမွန်း အောင် ကျင့်သော ခေါင်းဆောင်တို့ကျင့်စဉ်မှာတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့်မူတမျိုး တည်းကိုသာ တင်ပြပါမယ်။

၎င်းမှာ ပဌမကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကိုယ်တည်ငြိမ် စွာထိုင်ပြီး၊ ဒုတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားကာ တတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိကိုတည်ကြည်စွာကြည့်ရန်၊ ကြည့် နည်းကိုတက်ပြီး စတုတ္ထကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ အသံကျင့်နည်းကို ခေတ္တ

ကျော်ကာ ယခုတင်ပြနေသော ပဉ္စမကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် လက်ဟန်
 ခြေဟန်ကျင့်စဉ်ကိုကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ကျင့်ပုံမှာတော့ လက် ၂-
 ချောင်းကို မိမိရွှေတွင်ဆန့်တန်း၍ မိမိရွှေအပေါ်သို့ အသက်ရှူ
 ရင်းမြှောက်တင်ပါ။ မိမိရွှေခေါင်းအပေါ်ဘက်ဆီ ရောက်တော့
 ခေတ္တဆန့်ထားပါ။ ဤကဲ့သို့ လက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက် တင်
 သွားတဲ့အခါမှာ ငှက်များပျံသောအခါ ခြေ ချောင်းက လေး
 များ အလိုလိုစုသွားသလို၊ လက်ချောင်းလေးများဟာလဲ တဖြည်း
 ဖြည်းကွေးပြီးလက်သီးဆုပ်သလိုဖြစ်သွားမယ်။ ထိုဆန့်တန်းထား
 တဲ့လက်များကို အသက် တဖြည်းဖြည်းရှူထုတ်ရင်း မိမိရွှေတည့်
 တည့်မှအောက်ကို ဖြည်းနိုင်သလောက် ဖြည်းဖြည်း (တခုခုကို
 သပ်ချသလို)သပ်ချလာပါ။ လက်များ မိမိစမြှောက်သည့်နက်နက်
 အနေပြန်ရောက်သောအခါ ဒုတိယအကြိမ် ယ ခင် က ဖော်ပြ
 ထားသည့်နည်းအတိုင်း အထက်သို့အသက်ရှူရင်း ပြန်၍မြှောက်
 ရပေမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပဉ္စမကျင့်စဉ်တွင် သုံးခါလောက် လုပ် နိုင် လျှင် ပင်
 အတော်ခရီးရောက်ပေမယ်။ ကျင့်ရာ၌ လက်များကို အပေါ်သို့
 ယူသွားခြင်းနဲ့ အောက်သို့တဖြည်းဖြည်း သပ်ချခြင်းတို့ကို ဖြည်း
 နိုင်သလောက် ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ရပေမယ်။ ဤကဲ့သို့ ဖြည်း နိုင်
 သလောက် ဖြည်းဖြည်းလုပ်သည့်အပေါ်မှာသာ အကျိုးသက်
 ရောက်မှုဟာတည်လျက်ရှိပါတယ်။ ဆိုလို ရင်း မှာတော့ ဖြည်း
 ဖြည်းကျင့်နိုင်လေကောင်းလေဟု ဆိုလိုပါတယ်။ ထို ကျင့် စဉ်
 သဘာဝကျလာတဲ့အခါမှာ ဒီလိုမြှောက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းသပ်
 ချတဲ့အကြိမ်ပေါင်း(၃)ကြိမ်မှ (၁၅)ကြိမ်အထိ လုပ်နိုင်လာပါ
 လိမ့်မယ်။ တကြိမ်လျှင် အနည်းကလေး(၃)မိနစ်ခန့်ကြာပေလိမ့်

မယ်၊ ထိုကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့စိတ်ပညာတွင် (Passes) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (Passes) အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ယခု အများ ဆုံးသုံးနိုင်ပြီး အခြား (Passes) များ အကြီး ဝင် သွား မည့် (Passes) နည်းကိုသာ (လက်နှင့်သုံးသပ်နည်းကိုသာ) တင်ပြ လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လေ့လာသိရှိဘူးခဲ့တဲ့ အတွေ့ အမြင် များမှာတော့ ဒီလိုလက်နှင့်သုံးသပ်နည်းမျိုးများနဲ့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါများကိုကုနိုင်တယ်လို့ သိရှိခဲ့ရဘူးပါတယ်။ ဒီကိစ္စ တွေကို လူများအား ကုသမည့်ဆရာဝန်များက ပိုမိုပြီး လေ့လာ သင့်ပေတယ်။ ခေါင်းဆောင်များအဖို့မှာတော့ ကျွန်တော်ယခု တင်ပြခဲ့သော လက်သုံးသပ်နည်းကို လေ့ကျင့်ရင်းဖြင့် မိမိစကား ပြောရာမှာ ကိုယ်လက်ခြေဟန်တွေ အလိုလိုကောင်းမွန် လာနိုင် ပေမယ်။ လက်ဟန်ကျင့်စဉ် အတော်ကျင့်ဖန် များလာတဲ့အခါ မှာ နှုတ်မှပင် အသံဖြင့်ထုတ်ဖော်ပြောရင်း လက်ဖြင့်သုံးသပ်ခြင်း ကို ပူးတွဲပြီးကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာလက်ကို တဖြည်းဖြည်းသပ် ချရင်း နှုတ်မှ “ ငါသည် သူတပါး ကောင်း ကျိုး နှင့် ငါ၏ ကောင်းကျိုးကို သည်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်မည်၊ ငါသည် သူတပါး ကောင်းကျိုးကို သည်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်ခြင်းဖြင့် ငါ၏ကောင်း ကျိုး ကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်စေမည်၊ ငါသည် သူတပါး၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ငါ၏ကောင်းကျိုးကိုရွက်ဆောင်နိုင်မည်” ဟူ သော အသံကျင့်စဉ် စကားပြောတို့ကိုထည့်ပြီး ကျင့်စဉ်နှင့်တွဲပြီး ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

အကျိုးသက်ရောက်ပုံများမှာ မိမိပြောဆိုရာမှာ တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောနိုင်ပြီး မိမိစိတ်ကူးပြောပုံ၊ ကြည့်ပုံတို့နဲ့လိုက် ညီတဲ့ လက်ဟန်တို့ဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောပေးနိုင်မည် ဖြစ်တဲ့အတွက်

F 11

မိမိသဏ္ဍာန်ထဲတွင် ဓာတ်သဘောများ ပေါင်းစပ်ရှိနေပုံ၊ နိုးကြား
ပြောင်းလဲနေပုံတို့ကို သဘာဝကျကျနှင့် သူတပါးကို ဖော်ပြနိုင်
တာတွေ့လာရပေလိမ့်မယ်။

ရှေးအခါ စကားများမပေါ်မီကလဲ၊ လူတို့ဟာ တဦးနှင့်တ
ဦး လက်ဟန်ခြေဟန်ပြခြင်းဖြင့် မိမိတို့စိတ်ထဲတွင်ရှိသော အတွေး
အခေါ်များကို တခြားလူနားလည်အောင် (Gesture Lang-
uage) ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်လို့ တွေ့ရမည်ဖြစ်လို့ လက်ဟန်
ခြေဟန်တို့ဟာ လူတဦးနှင့်တဦးဆက်သွယ်ရာ၌ မည်မျှအရေးကြီး
သည်ကို နားထောင်သူတို့က မိမိတို့ဥာဏ်ရှိသလောက် တွေးဆ
ယူကြနိုင်ရန် တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

နောက်တပတ်မှ ထပ်မံပြီး မျက်နှာနေမျက်နှာထားကို မည်
ကဲ့သို့ကျင့်ရမည့်အကြောင်းကိုတင်ပြပါမယ်။
တိုင်းကျိုးဆောင်ရင်း ကိုယ်ကျိုးအောင်ကြပါစေ။

မျက်နှာနေ မျက်နှာထား ကျင့်စဉ်
(Expression Control)

မည်သူမဆို မိမိတို့၏ စိတ်အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ဖြစ်ပေါ်နေသော
အခြေအနေတို့ဟာ အပြင်ကိုယ်သဏ္ဍာန်၌ ထွက်ပေါ်၍လာတတ်
သည်ကို သတိထားမိကောင်း ထားမိပေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါ
အားလုံးတို့တွင် မျက်နှာသည် အထူးပင် အရေးကြီးသော ကိုယ်
အင်္ဂါအပိုင်းတပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းစိတ်မှာဖြစ်ပေါ်နေသော
တွေ့ကြုံခံစားမှုတို့ဟာ မျက်နှာ၌ ပေါ်လွင်လာတတ်ပါတယ်။

တဦးနှင့် တဦး စကားပြောကြသော အခါ၌သော်၎င်း၊ လူ
 တဦးဦး အမှတ်မဲ့ နေသောအခါ၌သော်၎င်း လူများ၏မျက်နှာကို
 လေ့လာကြည့်မည်ဆိုပါက မျက်နှာအမူအရာမှာ အချိန်အနည်း
 ငယ်အတွင်းတွင်အမျိုးမျိုးပြောင်းလွဲသည်ကို တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မယ်၊
 ဝမ်းနည်းနေသူ၏ မျက်နှာ၊ ဝမ်းသာသူ၏မျက်နှာ၊ အားလျော့
 နေသူ၏မျက်နှာ၊ အားတက်နေသူ၏ မျက်နှာတို့မှာ တခုနှင့်တခု
 လွန်စွာခြားနားပြီး စကားပြောနေသော အခါ၌လည်း ပြောသူ
 သည်၎င်း နားထောင်သူသည်၎င်း မိမိဘို့ စိတ်အတွင်း၌ဖြစ်ပေါ်
 နေသော အတွေ့အကြုံခံစားမှုအတိုင်း မျက်နှာနေ မျက်နှာထား
 အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲသည်ကိုတွေ့နိုင်ပေလိမ့်မယ်။ သူများအကြောင်း
 မကောင်းပြောသည့်အခါ၌လည်း မျက်နှာမှာ တွန့်လိုက် မဲ့လိုက်
 မျက်စိစောင်းကြည့်လိုက်နှင့်ပြောသူ၏မျက်နှာကိုလေ့လာခြင်းဖြင့်
 ၎င်းပြောနေသည့် လူအပေါ်တွင် မည်မျှ မနှစ်လို မုန်းထားနေ
 သည်ကို သေချာစွာတွေ့ရပေလိမ့်မယ်။ သတိထားပြီးလူအတော်
 များများရှဲ့ မျက်နှာနေ မျက်နှာထားကို လေ့လာမိတဲ့အခါ လူ
 ကဲခတ်နည်းကို အလိုလိုတတ်လာပေလိမ့်မယ်။

ဤကဲ့သို့ လေ့လာခြင်းမှာ (Psychoanalysis) ခေါ်
 စိတ်ဓာတ်ခွဲ၍ကုသသော စိတ်ပညာတို့၌ အထူးပင်အသုံးပြုကြပေ
 တယ်။ ဥပမာ စိတ်ဓာတ်ခွဲ ဆရာလုပ်သူဟာ မိမိအား လာရောက်
 တိုင်ပင်သူနှင့် စကားပြောနေစဉ် မိမိ ကုသနေသော ပုဂ္ဂိုလ်၏
 မျက်နှာရိပ် မျက်နှာကဲကို အကဲခတ်၍၎င်းပြောသောစကားတို့ကို
 လေ့လာ ဆင်ခြင် ကြည့်ခြင်းဖြင့်၎င်း ထိုသူ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော
 စိတ်ရောဂါတို့ကို အတော်ပင် သိရှိနိုင်ပေသည်။ နားထောင်

နေသောအခါ၌လည်း စိတ်ပညာဆရာကမိမိလူနာအားကိုယ်ချင်း စာစွာ ကြင်နာစွာဖြင့် နားထောင်နိုင်ရန် အရေးကြီးပြန်ပါတယ်။ ကြင်နာစွာ နားထောင်နိုင်သည့် အလျောက် ထိုသူ၌ ခံစားနေရသော အတွေ့အကြုံ ဒုက္ခ အကြောင်းရင်းတို့ကို သိရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ထို့ပြင် အပြင်ဘမ်း အမူအရာဟာ အတွင်းစိတ်မှ ထွက်ပေါ်လာသဖြင့် အပြင် အမူအရာများကိုပြန်လည်ချုပ်ကိုင်ပေးပါကလဲ အတွင်းစိတ် ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်ကို သတိမူသင့် ပြန်ပါသည်။ စိတ်ဆိုးသောအခါ၌ မျက်မှောက်ကြုပ်ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်တွန့်လှုပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်းဖြစ်တတ်ရာ အသက်ရှူခြင်းကို မှန်အောင် (Regulate) လုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ် ဆိုးခြင်းမှာ အတော်ပင် လျော့သွားနိုင်သည်ကို သိရပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင် ရှင်ပြသောသူ၏မျက်နှာမှာ ပြုံးပြုံး ရှင်ရှင်ရှိတတ်သဖြင့် မိမိမျက်နှာကို ပြုံးရှင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်လည်း မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အတော်ပင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် မျက်နှာနေ မျက်နှာထားကျင့်စဉ်မှာ မှန်ရွေတွင် ရှေးယခင်က ကျင့်စဉ်များတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောများလျော့၍ သေချာစွာထိုင်ပါ။ မှန်ကို ရွေ့ကိုအနည်းငယ်ငိုက်၍ ထောင်ထားပါက ပို၍ကောင်းပါတယ်။ မိမိစိတ် အတော်တည်ငြိမ်သည်ဟုယူဆသောအခါ မိမိမျက်နှာတခုလုံးကို တနေရာစီ တဖြည်းဖြည်းလိုက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ မိမိမျက်နှာရိပ် မျက်နှာကို အကဲခတ်၍ မိမိမည်ကဲ့သို့သော စိတ်ရှိသည်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ထို့နောက် စိတ်ကိုနိုးကြားပြီး စိတ်ဆိုး

ဟန်ဆောင်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဆိုးသောမျက်လုံးများ စိတ်ဆိုးသော မျက်နှာနေ မျက်နှာထားများ အားလုံးပေါ်လာတာကို မြင်ရပါ လိမ့်မယ်။ ထို့နောက် ကြည်လင် ရှင်ပျသောစိတ်မျိုးကို တွေး လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုတွေးလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက်ထဲ ကြည့်ပုံရှုပုံ မျက် နှာနေ မျက်နှာထားဟာ တမျိုးပြောင်းသွားပြီး စိတ်ကြည်လင် သောအမူအရာကို ဆောင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဤကျင့်စဉ်မျိုးကို ကျင့်ဖန်များသောအခါမှာ အခြား သူ များနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် မိမိစိတ်ရင်းအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး သူ တပါး၏စိတ်နေသဘောထားကိုလဲ မိမိအလိုလို အကဲခတ်လာနိုင် ပါလိမ့်မယ်။

မျက်နှာနေ မျက်နှာထားဟာ အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုး သက် ရောက်စေသကဲ့သို့ မျက်စိရဲ့ကြည့်ပုံရှုပုံနှင့် အရောင်ထွက်ပုံတို့မှာ လဲ အဓိပ္ပာယ်အတော်ပင်ရှိပြန်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် မျက်နှာနေ မျက်နှာကဲ ကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ရာ၌ မိမိမျက်နှာ အောက်ပိုင်းကို စာ အုပ်နှင့်ဖြစ်စေ အရာဝတ္ထုတခုခုနှင့်ဖြစ်စေ ကွယ်ပြီး စိတ်ဆိုးစိတ် ကို နိုးကြားပြီး၊ စိတ်ဆိုးသောအခါ မျက်စိကို အထူးလေ့လာ ကြည့်လျှင် မျက်နှာတပိုင်းကိုကွယ်ထားသော်လည်း မျက်စိများ မှပင် စိတ်ဆိုးသောသဘောကို ပေါ်လွင်စွာ တွေ့ရှိနိုင်ပေလိမ့် မယ်။ ထို့အတူ ဝမ်းနည်းပုံ၊ ရှင်ပျပုံ၊ အားငယ်ပုံအစရှိသော (Emotion) အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး မျက်စိကိုလေ့ လာ ကြည့် နိုင်ပါတယ်။

မျက်စိသည် လူ၏အတွင်းစိတ်သဘာဝကို ဖော် ပြ နိုင်သဖြင့် [The eyes are the window of the soul] ဟူ၍ပင် ပြောဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ဤကျင့်စဉ်များကို ကျင့်စမှာ နောင်မည်ကဲ့သို့ အ ဓိ ပွ ဝါ ယ် သက်ရောက်မည်ကိုမသိသဖြင့် ၎င်းကျင့်စဉ်များ၏ လေးနက်ပုံကို သတိထားမိမည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူအများနှင့်ဆက်ဆံနေရ သော ဤလူလောက၌ မိမိစိတ်ကိုလေ့လာသောနည်း၊ သူတပါး စိတ်ကိုလေ့လာသောနည်း၊ မိမိအမှုအရာ သူတပါး အမှု အရာ လေ့လာသောနည်းတို့ကို လေ့လာထားပါက လူ အ များ ၏ သဘောကိုနားလည်ပြီး မိမိနှင့်တွေ့သောသူများ၏ စိတ် အ လိုက် လိုက်လျောစွာ ဆက်ဆံနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ခေါင်းဆောင်တို့ကျင့် စဉ်ကို အခဏ်း ၆-ခဏ်းခွဲပြီး တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ပြန်၍ခွဲရလျှင် ၎င်းကျင့်စဉ်များမှာ (၁) ကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ကျင့်နည်း၊ (၂) စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ကျင့်နည်း၊ (၃) မျက်စိကိုတည် ငြိမ်အောင်ကျင့်နည်း၊ (၄) အသံကို တည်ကြည်အောင် ကျင့် နည်း၊ (၅) ကိုယ်ဟန် လက်ဟန်ကောင်းအောင် ကျင့်နည်းနှင့် (၆) မျက်နှာနေမျက်နှာထား ကျင့်နည်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမှဆက်လက်ပြီး လေ့လာရမည့်လက်တွေ့ စမ်းသပ်နည်းတို့ မှာတော့ ဆရာနှင့်သာ သင်ယူဆွေးနွေးသင့်သဖြင့် လက် တွေ့ စမ်းသပ်နည်း [Experiments] ကို ချန်လှပ်ခဲ့ပြီး [Theories] မှုများကိုသာ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

အခန်း (၁၄)

စာရေးသူ၏ အကြံပေးချက်များ

စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေဟာ ကျွန်တော်တင်ပြတဲ့ အိပ်မေ့ ချပညာ (Hypnotism)ကို အခုဆို တော်တော်လေ့လာပြီးပါပြီ။

ဒီပညာဟာခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ နိုင်ငံခြား စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ တွေ့နဲ့ ရောစပ်ပီး တင်ပြရတာပါ။

ကျွန်တော် အကြံပေးချင်တာက ဒီပညာဟာ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ စိတ်ပညာဖြစ်ပါတယ်။ မှော်ပညာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီပညာကို စိတ်ထားသန့်သန့် စေတနာရှိရှိနဲ့ လေ့လာလိုက်စားရင် အကျိုးရှိမှာပါ။

လူ့စိတ်မှာ တန်ခိုးအာနိသင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီပညာကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးအာနိသင်တွေကို ဖော်ထုတ်ရပါမယ်။ ခုလိုပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တန်ခိုးအာနိသင်တွေကိုလဲ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးရပါမယ်။

အိပ်မေ့ချပညာကို လေ့လာလိုက်စားပြီး မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့တော့ မကျိုးစားပါနဲ့။ ဘယ်အလုပ်ဘဲဖြစ်ဖြစ် စေတနာရှိမှ အကျိုးပေးမှာပါ။

ကိုယ်က အိပ်မေ့ချ ပညာကို အသုံးပြုပြီး မကောင်းတဲ့ ရာဇဝတ်မှုတွေကို ကျူးလွန်ခိုင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ချက်ချင်း လက်ငင်း ဘေးဒုက္ခတွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ရာဇဝတ်ဘေးဆိုတာမျိုးက ပြေးလို့ မလွတ်ပါဘူး။

နောက်တခုက အဲလိုမကောင်းမှု လုပ်ခိုင်းလို့လဲ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ဘယ်ကလုပ်လို့ခိုင်းခိုင်း အိပ်မေ့ချခံရသူ (Subtect) က လုပ်ချင်မှ လုပ်ပါတယ်။ သူမလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လိုဘဲ ခိုင်းခိုင်း မရပါဘူး။ မိန်းခလေးတယောက်ကို အင်္ကျီချွတ်ခိုင်းလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ ဥပမာအတိုင်းပါဘဲ။

နောက်တခုက အိပ်မေ့ချ ပညာကို အပေါ်စားဖြစ်အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီပညာဟာ အလွန် လေးနက်တဲ့ ပညာပါ။ ကိုယ်လိုက်စားတဲ့ ပညာရပ်ကို လေးစားမှ ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးမှာပါ။

အိပ်မေ့ချပြီး လူနာ အရှက်တကွဲအကျိုးနဲ့ ဖြစ်စေမဲ့ အလုပ်မျိုးကို မခိုင်းပါနဲ့။ အိပ်မေ့ချတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လူနာရဲ့ ကောင်းကျိုးကို လုပ်ပေးဖို့ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ အိပ်မေ့ချတဲ့

အခါတိုင်း လူနာဟာ အကျိုးတခုဖြစ်ဖြစ် ရရှိစေရပါမယ်။ ဥပမာ ခုအချိန်ကစပြီး ခင်ဗျားဘဝဟာ စိုပြေလာတော့မယ်။ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှု တိုးတက်မှု ရစေရမယ်။ တိုင်းပြည် အကျိုးကိုလဲ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်လို့ အကြံပေး သင့်ပါတယ်။

အိပ်မေ့ချတာနဲ့ ဆန်းကျယ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်လာတတ် ပေမဲ့ အမြဲအသုံးမပြုသင့်ဘူး။ လူတွေက မှော်ပညာလို့ အထင် မှားမှားစိုးရပါတယ်။ သိပ္ပံပညာကို လေ့လာ လိုက်စားတဲ့ သူ တွေ အဖြစ်အပျက်တခုကို ဓမ္မဒိဋ္ဌာန်ကျကျ တွေးခေါ် မြှော်မြင် တတ်သူတွေကိုသာ ဒီအဖြစ်အပျက်မျိုးကို ပြသင့်ပါတယ်။ (အိပ် မေ့ချခံရတဲ့ သူတိုင်းလဲ ဒီလိုမဖြစ်တတ်ပါဘူး။ နဂိုအခံရှိတဲ့ သူတွေသာဖြစ်တတ်ပါတယ်။)

အိပ်မေ့ချတဲ့အခါ မိန်းခလေး လူနာဖြစ်ရင် အသိသက်သေ ရှိသင့်ပါတယ်။ နှစ်ဦးချင်းတွေ့ပြီး အိပ်မေ့မချပါနဲ့။ ဆရာ နံမည် ပျက်တတ်ပါတယ်။

နောက်တခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အိပ်မေ့ချခြင်း (Self Hypnosis) ကို ကောင်းကောင်း လေ့ကျင့်ပေးဘို့ပါ။ ဒါက အိပ် မေ့ချသူ ဆရာအတွက် အကျိုးကျေးဇူး အများကြီးပေးနိုင် ပါတယ်။

ငါဟာ တနေ့မှာ အောက်မြင့် ကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တယောက်ဖြစ်ရမယ်။ ကြီးပွားချမ်းသားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ဖြစ်ရမယ်လို့ အမြဲ အကြံပေးနေသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲ အကြံပေးရင် တနေ့မှာ ကိုယ့်ဆန္ဒပြည့်ဝပြီး အောင်မြင်

ကျော်ကြားသူ ကြီးပွားချမ်းသာသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ထိ
ရောက်အောင်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။

နောက်တချက်က ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေးခြင်းအားဖြင့်
လောကဓံတရားတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အကျဉ်း
အကျပ် တွေ့လာတဲ့အခါ အကြံကောင်း ဥာဏ်ကောင်းတွေ
ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ အကြံပေးချင်တာက-

- ၁။ အိပ်မေ့ချပညာကို လေ့လာပါ။
- ၂။ အိပ်မေ့ချပညာကို တတ်မြောက်လာရင် လူနာရှင်ကောင်း
ကျိုးအတွက် အသုံးပြုပါ။
- ၃။ အိပ်မေ့ချပညာကို ဘယ်တော့မှ အလွဲသုံးစား မလုပ်ပါ
နဲ့။
- ၄။ အိပ်မေ့ချပညာဟာ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ ပညာရပ် တခု
ဆိုတာယုံပါ။
အိပ်မေ့ချပညာ ထွန်းကားပါစေ။

(ဒေါက်တာအုန်းမောင်)

မှီ ငြမ်း ပြု သော စာ အုပ် များ

1 Methods and uses of Hypnosis and Self-Hypnosis by Dr Bernard Hollander MD.

1965. Edition.

Wilshire Book company California.

2 Modern Discoveries in Medical Psychology by Clifford Allen.

MD, MRCB, DBM.

Pan Books Limited, London 1965.

3 Collected Papers By Sigmund Freud. M. D. LL.D. London-1953.

၄ ခေါင်းဆောင်တို့ကျင့်စဉ်။

ဆရာ ဦး ဖေ အောင် မဟာဝိဇ္ဇာ၊ မဟာသိပ္ပံ၊ ညွှန်ကြားရေးဝန်၊ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်—ရေးသားသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၊ မြန်မာပြည်၊ ၁၉၆၃။

စပယ်ဦးမှ တကယ်ထူးမည့် ဝတ္ထုကြီးတပုဒ်

- * ဇာတ်အိမ်ဇာတ်လမ်း ခမ်းနားဆန်းပြားသည်။
- * အရေးအသားအဖွဲ့အနွဲ့သွက်လက်၍ မြူးကြွမည်။
- * စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် ဝတ္ထုထဲမှ ဇာတ်ကောင်တယောက် အဖြစ် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေစေရမည်။

ဟာသချန်ပီယံ ဂရိတ်မဟာ

မြသီရိမြိုင်

သော်တာဆွေ

(အသစ်စက်စက် ဟာသလုံးချင်း ဝတ္ထုရှည်ကြီး)

တအုင်ငါးကျပ်
မကြာမီထွက်မည်။

စပယ်ဦးစာပေ
၂၂၆/၃၂လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊
(ဖုန်း-၁၆၈၈၅)

သူ့စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ အထူးတောင်းဆိုချက်အရ
အချိန်ယူရေးသာတင်ဆက်လိုက်သော....

ယနေ့ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏

တပ်မတော် မြင့်သန္တာ

ငယ် ငယ် ရှု ယိ ရှု ယိ

(အသစ်စက်စက် မေတ္တာဘွဲ့ လုံးချင်းဝတ္ထု)

စပယ်ဦးစာပေမှ မေလဆန်း ထွက်လာမည်။

ရှုမဝ မဂ္ဂဇင်းတွင် ပင် တိုင် ရေး သား
တင်ဆက် ခဲ့ကြသော

မောင်ဇော်
အောင်သင်း
မောင်စံဖေ
တက္ကသိုလ် မင်းမော်
ငြိမ်းကျော်-တို့၏

စာတမ်းပြဿနာ၊ ဘာသာဗေဒ လှုပ်ရှားမှု၊
ရေးသူ ဖတ်သူ အမြင်၊ ကာရန်မဲ့ ကဗျာများကို
ဝေဖန်ထားသော....

ရှုမဝ ဓာပေ ဆောင်းပါးရှစ် များ၏

လှိုင်းသစ်

ဖြေလဆန်းထွက်မည်
တအုပ်လေးကျပ်။

ပယ်ဦးဓာပေ
၂၂၆-၃၂လမ်း-ရန်ကုန်
(ဖုန်း-၁၆၈၈၅)

☆ တထိတ်ထိတ် တလန့်လန့်

● ရင်တဖိုဖို ဘဝင်တမမ ဖတ်ရှုရဦးမည့်....

.... ချစ်စဖွယ်။ သနားစဖွယ် ဆယ်ကျော် သက် ရွယ်
မိန်းမပျိုလေးတဦး။

.... ရိုးရိုးနှင့်ဆန်းဆန်း လူ့ဘဝ၏ အခန်းခန်းကို
ဖော်လှစ်ပြထားသည့် လက်ရာ။

.... သိုက်ဖွဲ့နှုန်းမှု အင်အားအရှိန် ကောင်းစွာနှင့်
ရေးဟန်ပြောင်းလာသော....

ချစ်သောနော်သူဇာ

တက္ကသိုလ် တင့်လွင်ဦး

x လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ သဲထိတ်ရင်ဖိုခြင်းအပြင် ဘဝနှင့်
ရသကို ပီပြင်စွာ ဖော်လှစ် ထားသော ဝတ္ထု
တပုဒ်။ မတ်လ ၂၅ ရက်နေ့ဆက်ဆက်ထွက်မည်။
အဘိုး လေးကျပ်။ စပယ်ဦးစာပေ။

* လူ၏ စိတ်သဏ္ဍာန်

* လူ၏ ... မနှော့... ကို

* ဂဿ...နဏ စိစစ်ခဲ့ခြားတင်ပြမည်။

လှ သ မိန်

လူ့ စိတ် လူ့ မနှော့

ပညာပေ ကျမ်းစာအုပ်ထူး

စပယ်ဦးစာပေမှ မေလဆန်းထွက် လာမည်။

ဤ PDG ဖိုင်အားလွတ်လပ်စွာ မျှဝေနိုင်ပါသည်ဧဟျာ

- * လူ၏ စိတ်သဏ္ဍာန်
- * လူ၏ ... မနှော့... ကို
- * ဂဿ....နဏ စိစစ်ခဲ့ခြားတင်ပြမည်။

လှ သ မိန်

လူ့ စိတ် လူ့ မနှော့

ပညာပေ ကျမ်းစာအုပ်ထူး

စပယ်ဦးစာပေမှ မေလဆန်းထွက် လာမည်။

စာအုပ်လေ့ပေါင်းစုံ

မိမိဖွဲ့စည်းပါ

အိတ်တစ်ခုနဲ့ပေါင်

အမည်မဖော်ပြလိုတဲ့ အရှင်ဆုရားက လာရောက်လျှင် ဒါနိုးဆွေးပါမည်ဗျာ

စာအုပ်လက်ပေါင်းစုံ