



အောင်မြင်
ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ

အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

STAY ALIVE ALL YOUR LIFE
BY
DR.NORMAN VINCENT PEALE

ဒုတိယအကြိမ်

၃၀၀
၃၀၀၇



သင်စိတ်ထားမှန်ကန်မွန်မြတ်ခြင်း၏
လက္ခဏာတစ်ခုမှာ အခြားသူများ
အောင်မြင်ထမြောက်မှုကို
ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ထိုသူတို့နှင့်အတူ
ပျော်ရွှင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ (အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ))

938

ရိုသေစွာကိုင်းတွယ်ပါ။

သုခိယစာအုပ်အမှတ်စဉ် (၅၇)



ဒို့တာန် အစုစုပေါင်း

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အနှစ်အမြှာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ခွံ အဆီးမြင်ဝါရီများအားဆန့်ကျင်ခြင်း
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုင်းတာရေးကို ချောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ခြင်း
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်စောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ခြင်း
- ပြည်တွင်းပြည်ပ စေ့ဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပူနှိမ်ခြင်း

နိုင်ငံရေးတည်ချက် (၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် ညှိနှိုင်းညီညွတ်ရေး
- ဒိုင်းမာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ်ပြန်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ်တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးတည်ချက် (၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်းဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နေထွက်စီးပွားရေးနှင့် ဝိပြင်ရွာပြန်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ စိုက်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို မန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

ပျူရေးတည်ချက် (၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလိုင်း၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စားစွဲပြုပြင်ရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတ်ဂုဏ်မြှင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခံ့ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်မားရေး

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)



သုခိယစာပေ

အမှတ်-၄ (၂၈) အင်းယားမြိုင်လမ်း
ရွှေတောင်ကြား (၂) ရပ်ကွက်စတန်မြို့နယ်၊ သာယာဝတီ၊ ရန်ကင်းမြို့
ဖုန်း-၀၁-၅၂၀၂၇၂ ဝေ ၅၀၂၀၇၀၀

ကဏ္ဍစာအုပ်

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၇၅၀ ၂၀၉
 မျက်နှာခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀ ၂၇၇၀၃၀၉

ပုံနှိပ်ခြင်း

တတိယအကြိမ် ၂၀၉၂ နိုဝင်ဘာ

အုပ်စု

၅၀၀

မျက်နှာပုံစံနိမိတ်

အံ့ဘွယ်ဝင်

အတွင်းဖောင်

"ပုံနှိပ်မှု"

စာအုပ်အုပ်

ကိုပြန်

ကွန်ပျူတာစာဝါ

ပုဂံ (Media Service)

မျက်နှာပုံနှိပ် အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးဆော်မြင့်ဝင်း Color Zone ပုံနှိပ်တိုက်
 ၁၈၄(ခ) ၃၁-လမ်း (အထက်) ပန်ဆဲတန်းမြို့နယ် ရန်ကင်းမြို့

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြတ်ဦး "သူရိယစာပေ"
 ၄၂ (က) အင်းယားမြိုင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြား(၂)ရပ်ကွက်
 ဖောန်မြို့နယ် ရန်ကင်းမြို့

တန်ဖိုး

၂၀၀၀ ကျပ်

၁၃၁၂၃

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)
 အောင်မြင်ပေ့ရှင်စွာနေထိုင်ပါ / အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) *
 - ရန်ကင်း *
 သူရိယစာပေ ၊ ၂၀၀၉ *
 ၂၀၄ - ၈၁ ၊ ၂၀-၆ * ၁၃-၃ စင်တီ *
 (၁) အောင်မြင်ပေ့ရှင်စွာနေထိုင်ပါ

မာတိကာ

၁။ မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာ	၁
၂။ ခေါက်တာပီလီ၏ လက်ဦးစကား	၄
၃။ အခန်း (၁) ယုံကြည်ခြင်း၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော တန်ဖိုး	၆
၄။ အခန်း (၂) စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် ဘုံကြံ့ဖွယ်ရာများ	၂၁
၅။ အခန်း (၃) သင်၏ အဆင်မပြေသော ဂုဏ်ရပ်များအား မည်သို့ အောင်နိုင်ရန်နှင့် မြစ်တွန်းမှုများ ရရှိရန်	၃၃
၆။ အခန်း (၄) စိတ်ပူပန်မှု ဖယ်ရှားလျက် အသက်စည်ရှည်နေပါ	၄၆
၇။ အခန်း (၅) သင်၏အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်သည့်တန်ဖိုး	၅၉
၈။ အခန်း (၆) အောင်မြင်သော တဝကို အလိုရှိလျှင် ရနိုင်သည်	၇၃
၉။ အခန်း (၇) မောပန်းမှုကို ရပ်တန့်ပါ။ ခွန်အားရှိစွာ နေထိုင်ပါ	၈၇
၁၀။ အခန်း (၈) အမှားများမှ ပညာယူခြင်းအားဖြင့် အမှားနည်းပါးလာအောင် လုပ်ပါ	၁၀၀

သူရိယစာအုပ်တိုက်



- ၁၁။ အခန်း (၉)
အဘယ့်ကြောင့် စိတ်ပန်း ကိုယ်နာ ပြစ်ရသနည်း။
စိတ်ပန်းကိုယ်နာ မရှိစေရာ ၁၁၃
- ၁၂။ အခန်း (၁၀)
သင့်ဘဝမှာ ဖျော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါသည် ၁၂၆
- ၁၃။ အခန်း (၁၁)
စိတ်အားငယ်ခြင်း မြှင့်တင်လျက်
စိတ်အားပြည့်ဝစွာ နေထိုင်ပါ ၁၄၀
- ၁၄။ အခန်း (၁၂)
သင်၏စိတ်တန်ဖိုးနှင့်
အင်အားကို ပြုစုစေသော ငြိမ်းချမ်းစိတ် ၁၅၄
- ၁၅။ အခန်း (၁၃)
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်ပျရွာနှင့် ကျန်းမာစေရေး ၁၆၇
- ၁၆။ အခန်း (၁၄)
မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကြီးမားသောအောင်မြင်မှု ၁၈၀
- ၁၇။ အခန်း (၁၅)
နာကျင်မှုနှင့် ဗုဒ္ဓဝေဒနာ၏ အထက်တွင် နေထိုင်နိုင်ရေး ၁၉၀

သုရိယစာအုပ်တိုက်

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



ဆရာအောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ) (၁၉၁၀-
၁၉၉၃) သည် မန္တလေးမှ ထင်ရှားသော ဘဝ
အောင်မြင်ရေး စိတ်ပညာကျမ်းများ ပြုစုရေးသား
ခဲ့သည့်စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ အမည်
ရင်းမှာ ဦးစံဝင်းဖြစ်ပြီး (၁၉၀၀) တွင် အဖ ဦးဘိုးမြ
အမိ ဒေါ်ကောင်းယု တို့က ဗုံရွာခရိုင်၊ ချောင်းမြို့
နယ်၊ အပြင်မြို့တွင် မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ ဗုံရွာဝက်လေ
ကျောင်း၌ ပညာသင်ကြားခဲ့၍ (၁၉၄၂) တွင်
ဒေါ်တင်တင်နှင့် လက်ထပ်ခဲ့ပြီး သားသမီး (၅)
ဦးထွန်းကားခဲ့ပါသည်။ ဆရာ၏ သားသမီးများမှာ
သမီးကြီး ဒေါ်တင်တင်ဝင်း (အငြိမ်းစား သမိုင်း
ပါမောက္ခ) ဒေါ်ခင်စု(အငြိမ်းစား အလယ်တန်း
ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး) ဦးသောင်းဝေ(ကွယ်လွန်) ဒေါက်တာမင်းကျော်(ပျဉ်းမနား)
ဒေါ်ဘက်စီဝင်း(တွဲဖက်ပါမောက္ခ၊ ဓာတုဗေဒဌာန)တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာအောင်ဝင်း
(စိတ်ပညာ) သည် 'ဆရာ မလို အောင်ဝင်း လက်ရေးတို့' စာအုပ်ဖြင့် စာပေနယ်သို့
စတင်ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ဗဟိုရုံးညီညွတ်ရေးဌာန၊ လူထုသတင်းစာအယ်ဒီတာ၊
အသက်စာမခံ၊ မီးအာမခံလုပ်ငန်းများ ကိုယ်စားလှယ် တိုင်းစုစီတန်းပြင်ကျောင်း
အင်္ဂလိပ်စာပြဆရာ စသဖြင့် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ဆရာ၏ ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ
မှာ နုပျိုရွာ အသက်ရည်ပါ (၁၉၇၀) စိတ်တန်ဖိုးဖြင့် တိုးတက် ချမ်းသာပါ (၁၉၇၁)
ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ (ဘာသာပြန်) (၁၉၇၂) စိတ်စွမ်းပထား ကြီးမား
ထက်မြက်ရေး (၁၉၇၅) စိတ်စွမ်းအင် Autosuggestion (၁၉၇၅) အောင်မြင်
ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ (၁၉၇၅) ဟင်္သာတလှေစံ ပြစ်ချပ်ပန်းများ (ဘာသာပြန်) (၁၉၈၆)
လောကမြေပြင်မှ မေတ္တာစေတနာ (၁၉၈၅) (၁၉၇၆)။ သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်
ကြီးမားသော စိတ်တန်ဖိုးစွမ်းအား (၁၉၇၇) လှိုင်းလျှောက်က မေခလော (၁၉၇၄)
ဓာပေစိမာန်ဆူရ) တကယ်ထူးခြားသူများ (ဘာသာပြန်) (၁၉၇၈) သိပ္ပံနည်းကျ
သဘာဝကျ (၁၉၇၈) စိတ်ပညာဖြင့် ချမ်းသာရာသို့ (၁၉၇၉) တိုးတက်ချမ်းသာရာသို့
(၁၉၇၉) တိုးတက်ချမ်းသာစေသော ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ (၁၉၈၄) အမြဲတော စိတ်ထား အောင်မြင်
ထင်ရှား (ဘာသာပြန်) (၁၉၈၇) စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
(၁၉၉၃) ခုနှစ်တွင် မန္တလေးမြို့၌ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

မိတ်ဆွေ

PDF စာအုပ်များကို ရှာနေပါသလား ?
Online ပေါ်တွင် PDF အဖြစ် မရှိသေးသော
စာအုပ်များကို PDF ပြုလုပ်ပြီး
Myanmar Online Ebook Library တွင်
အဆက်မပြတ် တင်ပေးနေပါသည်။
member ဝင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာ

စာပေမိတ်ဆွေများခင်ဗျား -

ဤအမှာကို ရွေးဦးစွာ ဖတ်မြင်အောင် ဖတ်ကြပါဟု ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ဤအမှာကို ဆုံးအောင်ဖတ်မိလျှင် ဤစာအုပ်ကို မိမိဖတ်သင့်သည်၊ ဤစာအုပ်သည် မိမိအတွက် အများကြီး အသုံးဝင်လိမ့်မည်ဟု သဘောပေါက်လာဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။

* * * * *

နေ့စဉ်ရက်ခြားဆိုသလိုပင် တွေ့ရတတ်သည့် ပြဿနာများ၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကြုံရသော အခက်အခဲကြီးများသည် လူသားတို့၏ မရှောင်သာသော ရန်သူများပင် ဖြစ်သည်။ ဤရန်သူများကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းနိုင်သူသည် လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်သူ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည့် အမှန်တရားကို စာဖတ်မိတ်ဆွေများ သဘောပေါက်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ယင်းရန်သူများကို တိုက်ခိုက်ရာ၌ သေနက်ဈာန်ကို မတတ်သိ မကျွမ်းကျင်သော လူပေါင်းများစွာတို့မှာ စိတ်ဆင်းရဲစွာနှင့်ပင် အနှိုးပေးရလျက် အချိန်မတိုင်မီတွင် သေဆုံးကြရသည်။ မသေဆုံးခဲ့လျှင်လည်း ဘဝစစ်ပွဲ၏ သို့ပန်းများအဖြစ် နှင့် မိမိတို့ တစ်သက်တာလုံး ညှိုးနွမ်းစွာ လူလုံးမလှ နေထိုင်ကြရသည်မှာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ များပင် မဟုတ်ပါလော။

သို့ဖြစ်ရာ ယင်းရန်သူများကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ရန်အတွက် အားထားလောက်သည့် နည်းတောင်းလမ်းမုန်များကို ကျွန်တော် ရှာဖွေခဲ့ရာ "ဒေါက်တာဝင်ဆင့်ပီလီး" ဇေးသည့် Stay Alive All Your Life စာအုပ်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ယခု "အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ" ဟု အမည်ပေးပြီး ကျွန်တော် မြန်မာပြန်ဆိုပါသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ယင်းစာအုပ်မှာ ၁၉၅၇ - ၅၈ မတ်လထွက် ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ဆိုင်ပေါ် စာအုပ်ရောက်လျှင်ပင် ကုန်သွားသည့်အတွက် Bestseller အရောင်းရ အစွဲဆုံး စာအုပ်များ စာရင်းဝင် ဖြစ်သွားပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်ကို ထိုနှစ်၌ပင် စင်္ကြံလအတွင်းတွင် ထပ်မံ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေရပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နှစ်လအတွင်း နှစ်ကြိမ်ရိုက်နှိပ်ရသော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ယင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် ပုံနှိပ်ခြင်း မှတ်တမ်းအရ သိရှိရပါသည်။

x x x x x

လူ့ဝတ္တရားများ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် သံသယများ၊ တုံ့ဆိုင်း တွန့်ဆုတ်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ စိတ်ပုပ်နံ့မှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကုဆင်းမှုများ သည် အောင်မြင်ရေး လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ဝင်ရောက်စားဆီးနေသော အရာ များ ဖြစ်သည်။ ထိုအဟန့်အတားများကို မည်သို့မည်ပုံ နိုင်နင်းအောင် သေနတ် ဗျူဟာ ဆင်ရမည်အကြောင်းကို ယခု ကျွန်တော် ပြန်မပြန်သော ဝေါက်တာ ပီလီး၏ စာအုပ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုတိုက်ပွဲတွင် အဓိက လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုရန် ဝေါက်တာပီလီး၏ ညွှန်ကြားချက်မှာ "ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားစိတ်" Faith ကို အမြဲလက်ကိုင်ထားပါဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဦးသားစွာ စွဲမြဲသော ယုံကြည်စိတ်ကို မိမိအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိမိ အလုပ်အကိုင်တွင် လည်းကောင်း၊ မိမိကိုးကွယ်သော ဘုရားအပေါ်တွင် လည်း ကောင်း ထားရှိခြင်းအားဖြင့် အံ့ဩဖွယ်ရာသော အောင်မြင်ထမြောက်မှု ရရှိခဲ့ပုံ ဖြစ်ရပ်မှန်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းအောင် ယင်းစာအုပ် ၌ ဖော်ပြရေးသားထားပေသည်။ ယုံကြည်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့် နည်းများကိုလည်း ယင်းစာအုပ်၌ ဖော်ပြရပါမည်။

သို့ရာတွင် ယုံကြည်မှုနှင့် အပြုစိတ်ထားရှိနေရုံနှင့်တော့ ရေရှည်အောင်မြင် မှုကို ရရှိနိုင်ဦးမည် မဟုတ်သေးကြောင်းကိုလည်း ဝေါက်တာပီလီးက သတိပေး ထားသေးသည်။ ယုံကြည်မှုနှင့် အပြုစိတ်ထားရှိသူများသည် ဆက်လက်ပြီး ဇွဲလုံ့လနှင့် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုကို ပြုလုပ်မှသာ ပြည့်ဝသော အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်မည့်အကြောင်း ညွှန်ပြထားပေသည်။

ကမ္ဘာကျော် ဆယ်မြူရယ်စမိုင်း၏ Self Help "ကိုယ်ထု ကိုယ်ထု" စာအုပ်ကမူ အောင်မြင်ရေးအတွက် Perseverance ဇွဲလုံ့လသည် အဓိက ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားဖော်ပြပါသည်။

သုနိယစာအုပ်တိုက်

ကိုယ်ထုကိုယ်ထု သို့မဟုတ် ကိုယ့်အားကိုယ်ချွန်စာအုပ်မှာ ၁၈၅၉ - ၁၉၆၅ ခုနှစ်၌ စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၁၉၅၈ - ၁၉၆၅ ခုနှစ်သို့ ရောက်သောအခါတွင် ယင်းစာအုပ်မှာ အကြိမ် (၁၀၀) မျှ ထပ်မံ ပုံနှိပ်ခဲ့ရသည်။ အနှစ်တစ်ရာအတွင်း အကြိမ် (၁၀၀) ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆယ်မြူရယ်စမိုင်း၏ စာအုပ်တွင် ဇွဲလုံ့လကို အဓိကထားရာ ဝေါက်တာ ပီလီးကမူ သူ့စာအုပ်တွင် ယုံကြည်မှုကို အဓိကထားသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် သူတို့နှစ်ဦး၏ သဘောတရားမှာ ကွဲပြားမှုမရှိဟု ကျွန်တော်ထင်မြင်ယူဆမိပါ သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယုံကြည်မှုစိတ်ရှိမှသာလျှင် ဇွဲလုံ့လ ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပါဟူသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ယုံကြည်စိတ် သဒ္ဓါတရားနှင့် ဇွဲလုံ့လအင်အားများ ရရှိလာ အောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ကြရပါမည်နည်း။

ဤမြန်မာပြန်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် လိုက်နာစရာ နည်း လမ်းများကို သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာအထိ ဖတ်မိပါက စာဖတ်သူ၏ဆွေးနာသိညွှန် ကျွန်တော် ရေးသည့် ဤအမှာစကားအပေါ်တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိခဲ့ပါလျှင် ဤမြန်မာပြန် စာအုပ်ကို ဆက်လက်၍ ဖတ်ရှုပါလော့။

စာပေမိတ်ဆွေးနာ ဤစာအုပ်က အမှန်ပင် အကျိုးပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။

အောင်ဝင်း (စိတ်ဝညာ)

အမှတ် - ၂၇၉၊ ၃၂ - လမ်း၊
 ၈၂ လမ်းနှင့် ၈၃ လမ်းအတွင်း၊
 ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေး။

သုနိယစာအုပ်တိုက်

ဒေါက်တာဝီလီး၏ လက်ဦးစကား

ချစ်သောစိတ်ဆွေ

ဤစာအုပ်အပေါ်တွင် သင်၏ စိတ်ဝင်စားခြင်းကို ကျွန်တော် တန်ဖိုးထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ စိတ်ထဲမှနေ၍ ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်အား ယခုထက်ပို၍ ကျေနပ်သည့် လူ့ဘဝအရသာခံစားနိုင်ရေးတွင် ကူညီရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို မတ်ရွှေခြင်းအားဖြင့်၊ ထိုနေ့ကက် မတ်ရွှေခြင်းထက် ပိုမိုပြီး အရေးကြီးသည့် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အကြံပေးချက်များကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သိသိသာသာပြီး ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ကောင်းခြင်း၊ ခွန်အားတိုးတက်လာခြင်းနှင့် လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်ရသည့်အပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုထက်သန်လာခြင်း စသည့် အကျိုးစီးပွားများကို ရရှိလာပေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မှတ်လိုပါသည်။

လွယ်ကူသည့် နည်းနာနိဿယအမျိုးအစားတိုင်း လိုက်နာခြင်းဖြင့် ဤလိုအပ်သည့် အကျိုးစီးပွားကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရာများ လိုက်နာရခြင်းသည် သက်သာလွယ်ကူမည်ကား မဟုတ်ပေ။ ဖျော်ရွှင်သော လူ့ဘဝသို့ သွားရာခရီးတွင် သက်သာလွယ်ကူသော လမ်းသည် မရှိချေ။ သို့ဖြစ်စေကာမူလည်း ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်သွားရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်တွင် မည်သို့မည်ပုံ ကျန်းမာရွှင်လန်းအောင်၊ ခွန်အားရအောင် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိအောင်၊ အလုပ်အကိုင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းများကို ဖော်ပြရာ၌ ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့ပြီး **The power of positive thinking** "အမြစ်ကို တွေးမြင်ခြင်း၏ တန်ဖိုး" စာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည်များထက် ပိုမိုပြည့်စုံပါသည်။ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ယင်းစာအုပ်၌ သင်၏ ပြဿနာရပ်များ ပြေရှင်းရေးတွင် ယခုစာအုပ်တွင်မူ အမြစ်ဖက်တွေးမြင်သည့် စိတ်မှ ဆက်လက်ပြီး မည်သို့မည်ပုံ

လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ရမည့် အကြောင်းများနှင့် အမြစ်ဖက်တွေးမြင်စိတ်၏ တန်ဖိုးအပေါ်တွင် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် လူ့ဘဝမှ သင်အလိုရှိသော အောင်မြင်မှုကို ဆွဲထုတ်ယူနိုင်ရေးများ ညွှန်ပြရန် ကျွန်ုပ် ကြိုးစားထားပါသည်။

အားလုံးသော ပြဿနာရပ်များအတွက် အခြေပေးရန် ကျွန်ုပ် ကတိမပြုနိုင်သည့်အတွက် ဝမ်းနည်းပါသည်။

မည်သူသည် ကတိပြုနိုင်ပါသနည်း။ သို့ရာတွင် အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာရပ်များအတွက် အခြေအချို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော နည်းနာနိဿယများအတိုင်း နေထိုင်ဆောင်ရွက်သူများစွာတို့၏ အတွေ့အကြုံအရ ဤစာအုပ်ပါ နည်းနာနိဿယများကို လိုက်နာပါက သင်သည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရမည်ဟု ကျွန်ုပ် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အောင်မြင်သူများ၏ စိတ်ဝင်စား အားတက်ဖွယ်ရာ အမြစ်ဖက်များကိုလည်း ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အခြားသူများ အောင်မြင်သကဲ့သို့ပင် သင်သည်လည်း ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်တော်သက်သာလွန်းစွာ အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် ချီးမွမ်းစွာ ယုံကြည်ပါသည်။

နေနီမန်ဝင်ဆင့်ပီလီး

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အချိန်က သူသည် ဘင်္ဂါလီအနောက်ပိုင်း နယ်၌ နေထိုင်စဉ်တွင် အရက်သေစာကို အလွန်အကြီး သောက်စားခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် အလုပ်တစ်ခုလုံးတစ်ခုကို လက်လွှတ်ခဲ့ရသည်။ အလုပ်တစ်ခု ပြုတ်သဖြင့် နောက်အလုပ်တစ်ခု ရရှိပြန်သောအခါတွင် ရရှိသည့်လစာငွေမှာ ယခင် အလုပ်ကထက် နည်းပါး နည်းပါးသွားသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် အောက်ဆုံး တခြေအနေသို့ ကျဆင်းသွားရလေသည်။

ညစ်ပတ်ပေရေစွာဖြင့် မှတ်ဆိတ်ကြင်စွယ် မရိတ်ဘဲ လမ်းတကာပေါ်တွင် သူ့လျှောက်သွားခဲ့သည်။ စိတ်မဝါတပါနှင့် အလုပ်ရှာခဲ့ရာ သူဘယ်မှာမျှ အလုပ် မရရှိခဲ့ပေ။

နောက်ဆုံးတွင် သူ့၌ ပျော်လင့်ချက် ကင်းနေလေရာ သူ့အား စွန့်ခွာ၍ သွားလေသည်။ သူ့၌ နေ့စရာ တိမ်မရှိ။ တခြေအနေ ပျက်ပြားကာ ဘဝတိုက်ပွဲတွင် ဖွဲ့နိုင်သူအဖြစ်သို့ သူ့ရောက်သွားသည်။ သူသည် သူ့မြို့မှ ထွက်ခွာလာခဲ့ပြီးနောက် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ခြေသလုံးအိမ်တိုင်အဖြစ်နှင့် အနောက်ဘက်သို့ လာခဲ့သည်။ သူသည် ကောက်ခိုဝံ့များ၊ ကုန်လှောင်ခုံများနှင့် လမ်းညို လမ်းကြားများ၌ အိမ်ရသည်။ သူသည် ဝမ်းစာအတွက် တစ်အိမ်တက်ဆင်း ဝင်ရောက်စောင်းရမ်း စားသောက်ခဲ့ရသည်။

တစ်နေ့တွင် ကြင်နာစိတ်ရှိသော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနှင့် သူ တွေ့ရသည်။ သူမက ဤသို့ ပြော၏။

“မင်းကြည့်ရတာ လူကောင်းကလေးတစ်ယောက်ပဲ။ မင်းဟာ ဒီလို အခြေအနေမှာ ရှိနေသင့်ဘူး။ မင်းကို ငါ တစ်စုံတစ်ခု ပေးမယ်။ ဇာခါကို မင်းအသုံးပြုရင် မင်းရဲ့ ဘဝအခြေအနေဟာ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာနိုင်တယ်။”

သူမသည် အိမ်ထဲသို့ ဝင်သွားပြီးနောက် စာတစ်အုပ်နှင့် ပြန်ထွက်လာသည်။

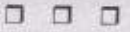
“ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်၊ စာအုပ်ကပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်၊ မင်းဟာ အသုံးဝင်တဲ့ လူတစ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လာမယ်။”

ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေသည် သူ၏ စုတ်ပြဲနေသော ကုတ်အင်္ကျီထဲတွင် ထိုစာအုပ်ကို ထည့်ပြီး အနောက်ဘက်သို့ ခရီးဆက်ခဲ့သည်။ သူ့တွင် လုပ်ရန် အလုပ်ကလည်း မရှိ အချိန်တွေကလည်း အများကြီး ရရှိနေလေရာ သူသည် ထိုစာအုပ်၏ ကောင်းလုံးတိုင်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်လေသည်။

အခန်း (၁)

ယုံကြည်ခြင်း၏ ကြီးကျယ်စမ်းနားသော တန်ခိုး

“လူသားတိုင်းသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ခန့်မှန်းတိုင်းတာသည့် အလျောက် သူ့ဘဝ ပြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်၍ လာသည်။ ထိုမှရင်း ခန့်မှန်းချက်သည် မိမိဘာဖြစ်ရမည်ဟု ဝိုင်းမြတ်လေသည်။ သင်လုပ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည်ထက် သင်ပို၍ မလုပ်နိုင်။ သင်ဘာဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်သည်ထက် ပို၍ သင်မပြစ်နိုင်။ ယုံကြည်ခြင်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တန်ခိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ယုံကြည်မှု၏ အင်အားကို ယုံကြည်ပါ။ ယုံကြည်မှုအင်အားကို ယုံကြည်ရန် မကြောက်ပါနှင့်။”



တစ်ခါတုန်းက ဟောပြောပွဲတစ်ခု မစတင်မီတွင် အနောက်တောင် တက္ကဆပ်ဟိုတယ်၌ မိတ်ဆွေများနှင့် ကျွန်ုပ် စားသောက်နေစဉ် လူတစ်ယောက် ဝင်လာပြီး ကျွန်ုပ်နှင့် တွေ့လိုသည့်အကြောင်း ပြောလာသည်။

စကားပြောကြသောအခါ ကျွန်ုပ်နှင့် မိတ်ဆွေများအား သူ့စကားက အံ့အားသင့်သွားစေပါသည်။

“ကျွန်တော် ဒီမြို့ကို ခြေသလုံးအိမ်တိုင်အဖြစ်နဲ့ ရောက်လာတာပါပဲ။”

သူ၏ ပြောပြချက်မှာ ယုံကြည်စရာ မရှိပါ။ သူ့အင်္ကျီမှာ ခွန်မွန်ရည်ရည် ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖောင်းထက်သန်စွာနှင့် သူ့ပြောစကားကို နားထောင်ကြသည်။

သူက ကျွန်ုပ်တို့အား ဤသို့ပြော၏။

တပြည်ပြည်နှင့် စာအုပ်တွင် ရေးသားပေးပြထားသည့် ရိုးရိုးစကားလုံးများသည် သူ၏ မည်းနက်နေသော အတွေးစိတ်ကူးများကို ဖောက်တွင်းပြီးလျှင် သူ၏ အသိစိတ်အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်လေသည်။

“ဘုရားသခင်နှင့် အဆင်ပြေပါစေ။ သင်၏ စိတ်ကူးနှင့် နေထိုင်မှု လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလိုက်ပါ။ ယုံကြည်မှုနှင့် အောင်မြင်ပါ။ ယုံကြည်မှုထားရှိလျှင် အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ သင် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ သင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။”

သူဖတ်သည့်စာအုပ်၏ အနှစ်သာရမှာ ဤစကားလုံးများ၏ သဘောသွားအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

တပြည်ပြည်နှင့် သူသည် ဘုရားရှိခိုးရန်နှင့် ယုံကြည်စိတ်ထားရှိရန် သိမြင်လာသည်။ သူသည် ခိုသားစွာပင် စာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ လိုက်နာဖွယ်ရာများကို လိုက်နာရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ပြောင်းလဲမှုကို သူ တောင်လေသည်။ သူ တက္ကဆပ်နယ် ဤမြို့သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက သူ့အား အလုပ်ပေးရန် ရှိသည်ဟု သူ့ကြားသိရသည်။

“သူ့အိမ်အနီး ကျွန်တော် ဆွဲကပ်သွားမိတဲ့အခါမှာ လှပတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ဦး တပြန်လည်းလည်းနေတာကို ကျွန်တော်တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြောတာကို ခင်ဗျားတို့ ယုံမှ ယုံကြပါမလား။ အဲဒီ မိန်းကလေးဟာ အခု ကျွန်တော်ရဲ့ ခန်းပြန်နေပါတယ်” ဟု သူ့က ပြုံးရွှင်စွာပင် ပြောသည်။

သူသည် ထိုအိမ်တွင် အလုပ်အသေးအမှားလေးများကို လုပ်ကိုင်ရာ၌ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစား၍ လုပ်သည်။ ထိုနောက် သူသည် စာရင်းကိုင်အလုပ်ကို လုပ်လိုစိတ်ရှိလာသည်။ သောတိတားမှု လွန်ကုန်ခြင်းမရှိမီ အချိန်များက သူသည် ကိန်းဂဏန်းအလုပ်များကို ဝါသနာပါခဲ့ဖူးသည်။ တစ်နေ့သောအခါ ရေခဲမြေတွင် အသုံးပြုရမည့် ပိုက်လိုင်းများ တပ်ဆင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ခန့်မှန်းခြေ တုန့်ကျမည့် ငွေစာရင်းပြုလုပ်ပေးရန် ကုမ္ပဏီတစ်ခုက သူ့အား ခိုင်းစေလေသည်။ သူသည် ဤမျှ ခက်ခဲနက်နဲသည့် အလုပ်မျိုးကို ရှေးအခါက မလုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးပေ။ သို့ရာတွင် သူသည် သူ့အား လမ်းညွှန်ထိန်းကျောင်းပေးရန် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းသည့်အပြင် ပြဿနာရပ်များအပေါ်မှာ အပြင်းအထန် ကြိုးစား၍ လေ့လာလိုက်ရာ နောက်ဆုံးတွင် ခန့်မှန်းခြေ ငွေစာရင်းကို အတိအကျဖြစ်အောင် သူရေးဆွဲနိုင်ခဲ့လေသည်။

သူနိယာစာအုပ်တိုက်

သူ့တွင် အတွေ့အကြုံ မရှိခဲ့ဘဲနှင့် ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမှာ ထူးခြားချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်ကစ၍ သူသည် မှန်မှန်ကြိုးစားတက်လျက် အောင်မြင်သော လူသားတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာလေသည်။

ထူးခြားသော သူ့ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပြီးနောက် သူသည် သူ့အိတ်ထောင်ထဲမှ ဟောင်းနွမ်းလျက် စုတ်နေသော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်သည်။ ထိုစာအုပ်ကို သူ့သွားလေရာမှာ ယူဆောင်သွားခဲ့သည်။ သူသည် ထိုစာအုပ်ကို ညင်သာစွာပင် စားပွဲပေါ်သို့ တင်ပြီးနောက် ဤသို့ ပြော၏။

“ဘယ်သူမဆို ကျွန်တော့်လိုပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ ကြည်ညိုသဒ္ဓါစိတ်နဲ့ ယုံကြည်စိတ်ထားပြီး လေ့လာအားထုတ်လုပ်ကိုင်စို့ပါ။”

မည်သို့သောနည်းအားဖြင့် သင့်၌ ကြည်ညိုသဒ္ဓါစိတ်နှင့် ယုံကြည်စိတ်ထားများ ပွားများရရှိလာနိုင်ပါသနည်း။

ကြည်ညိုသဒ္ဓါယုံကြည်စွာ စိတ်ထားနှင့် နေထိုင်ရန်ကို အပြေပါ။ စိတ်အားထက်သန်စွာနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ခွင့်ခွလျက် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းပါ။ အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို မျှော်လင့်သည့် စိတ်ထားရှိနေအကျင့်ကို ကျင့်ပေးပါ။ ဤစိတ်ထားမျိုးသည် သင့်ဘဝ၏ ကံကြမ္မာရေးစီးကြောင်းကို ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဘဝ၏ကံကြမ္မာရေးစီးကြောင်းမှာ တစ်ဘက်ဘက်သို့ အကောင်း သို့မဟုတ် အဆိုးဘက်သို့သာ စီးသွားမြဲ ဖြစ်သည်။ နူးနိမ့်ခြင်း သဘောတရားများသည် သင့်ထံမှ ထွက်ခွာသွားကြပြီးလျှင် အောင်မြင်မှု အကြောင်းတရားများသည်သာ သံလိုက်ဓာတ်၏ ဆွဲငင်ခြင်းဖြင့် သင့်ထံသို့ လာရောက်ပေးလိမ့်မည်။ ပြင်းထန်သော အပြစ်စိတ်ထားများသည် အင်အားကြီးမားသော သံလိုက်ဓာတ်အားများ ဖြစ်သည်။ ယင်းသံလိုက်ဓာတ်အား၏ သဘာဝမှာ ကောင်းသော အကျိုးတရားများကိုသာ ဆွဲယူလေသည်။

ဤသို့ရေးလိုက်ခြင်းမှာ သင်အလိုရှိရာ ဘာမဆို ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ယုံကြည်စွာနှင့် သင်နေထိုင်သောအခါတွင် သင်၏ လိုအင်ဆန္ဒမှာ ဘုရားသခင်၏ အမည်တော်ကို တပ်ပြီး တောင်းမိနိုင်သည်ကိုသာ သင်တောင်းခံပေးလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သင်ရလိုက်သည့် အရာမှန်သမျှနှင့် သင့်အတွက် ကောင်းမွန်စေမည့် အရာဟူသမျှကို သင်ရရှိမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားသခင်၏ နိယာမစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခဲ့လျှင် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးတရားများမှာ အကန့်အသတ်မရှိပါချေ။

သူနိယာစာအုပ်တိုက်

အောင်မြင်ခြင်းဟုဆိုရာ၌ သင်သည် ကြွယ်ဝချမ်းသာလာရမည်။ နာမည်ကျော်ကြားလာရမည်။ တန်ဖိုးနှင့် အာဏာရရှိရမည်ဟု ကျွန်ုပ်မဆိုလိုပေ။ ထိုအရာများ ရရှိမှသာ အောင်မြင်ထမြောက်သည်ဟု ဆိုရမည် မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုအရာများ ရရှိထားသူများစွာတို့အနက် လူ့အနေနှင့် သနားစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် လူဖြစ်ဖွဲ့ခြင်းများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့် လူဦးရေမှာ အနည်းငယ်မျှသာ မဟုတ်ပေ။

အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘက်ဘက်၌ ပြည့်ဝလျက် အပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အခြေအနေသို့ တိုးတက်ရောက်ရှိခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အရင်းခံမှန်ကန်သော အချက်တစ်ခုမှာ ယုံကြည်သောစိတ်နှင့် ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ဆောင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင်အလိုရှိသည့်အတိုင်း သင့်ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် အတော်ဆုံးတီထွင်ရေး ဗိသုကာပညာရှင်တစ်ဦးဟု၍ နာမည်ကျော်ကြားသူ ဖရင့်လွိုက်နိုက်က ဤသို့ ပြောဖူး၏။ "တကယ်တမ်း သင်ယုံကြည်မှု ချိလာသော အခါတွင် ထိုထုံကြည်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီပင်တည်း။ သင်သည် သေသေချာချာ နက်နက်နဲ့နဲ့ ထိုကိစ္စအတွက် မယုံကြည်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘာမျှ ဖြစ်ထွန်းလိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။"

ဤနိယာမသဘောတရား မှန်ကန်သည့်အကြောင်းကို ဥပမာပေးရန်အများအပြားပင် ရှိပါသည်။ ဥပမာတစ်ခုမှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား ဤသို့ ပြောဖူး၏။

သူမသည် ညီအစ်မလေးယောက်ရှိသည့်အနက် ရွက်ကြမ်းရေကျိဗျာသာ ရုပ်အဆင်းရှိသူ ဖြစ်သည်။ စွဲမက်စရာကောင်းအောင် ချောမောလှပသည်ဟု ခေါ်ဆိုထားသည့် ညီမသုံးဦးက သူမအား ဘာမျှ စွဲမက်စရာ ရုပ်ရည်မရှိသူ၊ ခိုးနိုးကြီးဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထိုမမှန်ပြောစကားကို သူမက ယုံကြည်နေသည်။ တစ်နေ့သ၌ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သူမအား ဤသို့ ပြော၏။

"ပါပေမဲ့ မင်းရုပ်ရည်ဟာ ခိုးနိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ခိုးသားစွာနဲ့ စွဲမက်စရာကောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပုံကို မင်းစိတ်ထဲမှ ဖန်ဆင်းပြီး ကြည့်စမ်းသူရိယာအုပ်တိုက်

ပါ။ စွဲမက်စရာကောင်းတဲ့ ရုပ်ရည်ဆိုတာ ပုလင်းထဲက ထွက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန် စိတ်ထားရှိခြင်းနဲ့ ရှင်ခွင်လန်းလန်း နေထိုင်ခြင်းမှ အဲဒီရုပ်ရည်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်နဲ့ အတူအညီနဲ့ မင်းစိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်မြင်သလို မြင်လိမ့်မယ်ဆိုတာ ခိုင်ခံ့ချာစိတ်နဲ့ ယုံယုံကြည်ကြည် နေထိုင်စမ်းပါ။ မင်း ထင်မြင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။"

ထို့နောက် သူမ၏ သူငယ်ချင်းက တိုက်ရိုက်မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးသည်။ "မင်းဘဝမှာ မင်း ဘာတို့ တကယ်လိုချင်သလဲ။ မင်းလိုချင်တာကို ရရှိအောင်အနေ မရမီမှာဘဲ မင်း ဒီမေးခွန်းကို အတိအကျ ဖြေဆိုရလိမ့်မယ်။"

ဤမေးခွန်းမှာ မေးသင့်သောပညာရှိ၏ မေးခွန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ထဲတွင် ပထမဦးစွာ သေသေချာချာ မကြည့်မြင်မိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိတို့ ရည်မှန်းသည့်ပန်းတိုင်သို့ မရောက်နိုင်သည့်အတွက် ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအခါ သူမက ရွက်ကိုးရွက်ကန်းနှင့် ဖြေဆိုရ၏။

"မင်းတကယ်သိချင်တော့ ဖြေရတာပေါ့။ ငါ တကယ်လိုချင်တာက တော့ လင်ရယ် သားသမီးများနဲ့ အိမ်ကောင်းကောင်းတစ်လုံးရယ်ပါ။" (သူမ၏ ညီမများမှာ အားလုံး အိမ်ထောင်သည်များဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အိမ်များနှင့် နေထိုင်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့က သူမအား ခိုးနိုးကြီးဖြစ်၍ ဘယ်တော့မျှ ယောက်ျားရတော့မှာ မဟုတ်ဟု ပြောထားကြသည်။)

"ပါဟာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်တဲ့ မှုမှန်ဆန္ဒပါ။ ဘာမျှပြောရမှာ ရှက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ မင်းရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်းဖြစ်အောင် မင်းလိုချင်တဲ့ အိမ်ရယ်၊ လင်ရယ်၊ သားသမီးလေးတွေရယ်ကို ရုပ်ပုံငြိမ်းပြီး စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး မင်းရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကို ဘုရားသခင်ရဲ့ လက်ထဲ အပ်ထားလိုက်တော့။ ဘုရားသခင်က မင်းရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကိုပေးမလား။ မပေးသေးဘဲ ထားဦးမလားဆိုတာ စောင့်ကြည့်ပေါ့။ အိမ်ရှင်မဘဝနဲ့ သားကောင်းမိခင်ဘဝအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ရန် မိမိအား ဥပမိ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးကို ပေးသနားပါလို့လည်း ဆုတောင်းပေး။ ပြီးတော့ ကောင်းမွန်စွာစောမောလှပလျက် စွဲမက်စရာ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို လည်း တပည့်တော်မအား ပေးသနားပါလို့ ဘုရားသခင်ထံမှာ တောင်းဆိုပါ။"

ထိုအမျိုးသမီးသည် သူမ၏ သူငယ်ချင်းက အကြံပေးသည့်အတိုင်း စိတ်ထဲတွင် ရုပ်ပုံလွှာတွေ ဖြေငြိမ်းပြီး ကြည့်သည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ ဆုမွန်ကောင်း

သူရိယာအုပ်တိုက်

ကောင်းသည်။ ဇွဲရှိရှိ အလျှော့မပေးဘဲ အကြံပေးချက်အတိုင်း လိုက်နာခဲ့ရာ ဝတ္ထုာရီပုံပြင်ထဲက စင်စရိလား အမျိုးသမီးကလေးကဲ့သို့ပင် သူမ အလိုရှိသည့် အတိုင်း မြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

ပါရမီရှင်များနှင့် ထူးခြားသူများသာ ဤကဲ့သို့ မနိဆင်းကြည့်သည့်နည်းကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှာပါဟု အချို့သောသူများက ဆိုကြပေမည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ထားရှိခြင်းသည် မအောင်မြင် မြစ်စေရန် ဘေးဥပဒ်များသည် ပြောစကားပင် မြစ်လေသည်။

သူတစ်ပါး အောင်မြင်ထမြောက်သွားခြင်းအပေါ်၌ ဝေပန်ပြောဆိုမှုများ လေလေ ထိုသူများတွင် မနာလိုဝန်တိုစိတ်ထား များလေလေပင် မြစ်တော့သည်။ အကယ်၍ သင့်သည် မပြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းကိုသာ ပြောဆိုလျက် ဝေပန်မှုကိုသာ ပြုနေပါလျှင် သင့်ကိုယ်တိုင်၏ မအောင်မြင်မှုမှာ မုန်းတီးစိတ်ထားနှင့် ရောပြင်းနေသော သင်၏ မကြည်လင်သည့် ချုပ်ထွေးနေသော အာရုံများကြောင့်ပင် မြစ်လေသည်။ စိတ်ထားကြည်လင် သန့်ရှင်းမှန်ကန်သူဆိုလျှင် သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်မှုကို သူတို့နှင့်အတူ ကြည်ဖြူစွာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စိတ်ထားရှိရမည်သာ မြစ်ပေသည်။

သင့်ကိုယ်တိုင်၏ အခြေအနေ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုများကို သူတစ်ပါး၏ အခြေအနေ အောင်မြင်မှုများနှင့် မည်သည်အခါမျှ နှိုင်းယှဉ်၍ မကြည့်ပါလေနှင့်။ သို့ရာတွင် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကို သင့်ကိုယ်နှင့်သာ သင် ပြုလုပ်ပါလေ။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းကိုလည်း အမြဲတစေပင် သင့်ကိုယ်နှင့်သာ သင် ပြုလုပ်ပါလေ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် သင့်အား အဆင့်အတန်း မြင့်မားပြီး အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေရန် အင်အားနှင့် တွန်းကန်ပေးသကဲ့သို့ မြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရန်ငြိုးသို့ခြင်းနှင့် မနာလိုဝန်တိုစိတ်ထားများကို သင် လက်ခံပွားများနေခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ရုံးနိုင်သူဖြစ်အောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေတ္တာစိတ်ထား မျှော်လင့်ခြင်းများနှင့် အကောင်းဘက်ကိုချည်း တွေးမြင်ခြင်းအားဖြင့် တည်မတ်ပြောဆိုမှုနှင့် စိတ်ထားရှိနေပါ။ ဤအခါတွင် သင့်ဘဝအတွက် အောင်မြင်မှုကို သင်ရရှိပါလိမ့်မည်။

အမြဲတစေပင် စိတ်ထားတစ်ခု သင်လက်ကိုင်ပြုနေရန် ရှိ၏။ ထိုစိတ်ထားမှာ သင့်ဘဝအတွက် သင်သည် အဆင့်အတန်း မြင့်မားတိုးတက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်ဆိုသည့် သိမြင်စိတ်ပင်တည်း။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မိမိတို့၏ တကယ်စွမ်းရည်သတ္တိကို အမှန်အကန်အတိုင်း သိသူမှာ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိသည်။ လူများစွာတို့၏ ယုံကြည်မှုမှာ လူသားမန်တွေသည် သူတို့တစ်သက်တာလုံး လူသားမန်ဘဝမှာပင် ရှိနေရမှာပါပဲဟူ၍ မြစ်လေသည်။ ဤအယူအဆသည် မှားယွင်းသည့်ပြင် လူ့ဘဝ၏ သဘာဝတရားကို သေးသိပ်အောင် ပုတ်ခတ်ပြောဆိုရာကျသည်။ စိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်သည့် အဓိကမှန်ကန်ချက်တစ်ခုမှာ သာမန်လူပါဟု ခေါ်ဆိုခြင်းခံရသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွင် ထူးခြားစွာ မြစ်မြောက်နိုင်မှု စွမ်းရည်သတ္တိ ထူးများ ရှိနေကြောင်းကို ထိုသူသိအောင် ထုတ်ဖော်ပြောပြရန်နှင့် သူ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော အရည်အချင်းကို ထိန်းချုပ်ထားဘဲ လွတ်ပေးရန်ပင် မြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ပြောရလျှင် မည်သည့် လူသားကိုမဆို သာမန်လူသားဖြစ်သည်ဟု မယုံကြည်ပါ။ ဘောဝစတုန်တက္ကသိုလ်၏ ကျောင်းအုပ်ကြီးဖြစ်သူ ဒေါက်တာဟာရီစီကော့စ်၏ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်ကို ကျွန်ုပ် ပြောပြလိုပါသည်။ “ဒီမိုကရေစီ စိတ်ထားဆိုသည်မှာ လူတိုင်း၏ ကြီးမြင့်ခြင်းကို ယုံကြည်ရန် ဖြစ်သည်။”

လူအချို့တို့မှာ အဘယ့်ကြောင့် မအောင်မြင် မြစ်နေကြဟန် ရှိနေရသနည်း။ သူတို့တစ်တွေ အဘယ့်ကြောင့် ခဏ ခဏ အဖျားအယွင်းတွေ ဖြစ်နေရသနည်း။ သူတို့တစ်တွေ အဘယ့်ကြောင့် စိတ်ကောင်းစရာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုနှင့် ကြုံတွေ့နေကြသနည်း။ ယင်းကိစ္စရပ်များအနက် အများဆုံးသောသူတို့မှာ သူတို့တစ်တွေ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းတရားများကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မဟုတ်ဘဲ သူတို့ကိုယ်တွင်းစိတ်ဓာတ် နေရာမကျခြင်းကြောင့်သာ ဤသို့ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်သောအခါ အဖြေမှန် ပေါ်လာရသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ မှားယွင်းမှု ရှိနေပါလျှင် စိတ်ဓာတ် ရေးရာ အယူအဆအမှားများ သင့်တွင်ရှိနေဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ ထိုအမှားကို သင် မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ပေးသင့်သည်။

အရပ်ရပ်အခြေအနေကို ဖြစ်စေ အခြားသူများကို ဖြစ်စေ အပြစ်တင်နေခြင်းဖြင့် အချိန်ဖြုန်းမနေပါနှင့်။ သင်၏ စိတ်ထား မှားယွင်းမှု ရှိနေခြင်းကိုသာ ဖြိုသားစွာ မှင်ဆိုင်ပါ။ သင်၏ စုတုရပ်များမှာ သင်၏စိတ်တွင်း၌ ကိန်းဝပ်နေဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သင့်၌ အရည်အချင်းမရှိ၍ မဟုတ်ပေ။ သင်၏ စိတ်ထားတွင် မှားယွင်းစွာ ရုံးနိုင်ခြင်း အတွေးအခေါ် များ ဝင်နေ၍သာ သူရိယစာအုပ်တိုက်

ဤသို့ဖြစ်ပွယ်ရာရှိလေရာ မေ့ကာအတိုင်း သင့်စိတ်ထားရှိသလို နှိုးနှိုခြင်းများ သင့်ထံသို့ လိုက်ပါလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုပြင် သင်၏ အပြုအမူတွင် သူတစ်ပါး တို့အပေါ် မလိုလားခြင်း၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ခက်ထန်ခိုင်းစိုင်းမှုများ ပါဝင်နေပုံစာရာ ရှိလေရာ ယင်းစိတ်ထား၏ အကျိုးတရားမှာ လူအများပင် သင့်အား တိမ်းရှောင်ခွဲခွာသွားကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အလွန် သိမ်မွေ့သောနည်းအရ မိမိကိုယ်တွင်းတွင် သပ္ပာယ်ဖြစ်သော အဆင်ပြေမှု စိတ်ထားမရှိခဲ့လျှင် ချက်ချင်းပင် အခြားသူများသို့ ထိုစိတ်ထားမှာ ကူးစက်သွားပြီးလျှင် ထိုသူများနှင့်လည်း မိမိ၏ဆက်သွယ်မှုမှာ အသပ္ပာယ် ဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။ သင့်ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သင်နှင့်အခြားလူများ၏ ဆက်သွယ်ရေးများ အဆင်ပြေ ကောင်းမွန်နေရန်မှာ အရေးပင် လိုအပ်လှပေသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ခုကိုလည်း အလေးအနက်ထား၍ ပြောကြားရပေဦးမည်။ သင် ဘယ်လောက်ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်သည်ဆိုသော အချက်နှင့် သင် ဘယ်လောက်များများ တတ်သိကျွမ်းကျင်သည်ဆိုသော အချက်နှစ်ခု အနက် တစ်ခုကိုမျှ လျော့ချထားရန် မဟုတ်သော်လည်း အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ထိုအချက်နှစ်ခုသည် အဓိကမဟုတ်သေးပေ။ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် အချက်မှာ သင်ဘယ်လောက် ယုံကြည်မှုရှိသလဲဆိုသော အချက်နှင့် သင်ဘယ်လောက် ရိုးသားစွာ ယုံကြည်မှုရှိသလဲဆိုသော အချက်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဤဥပဒေသ သဘောတရားကို ပြောကြားသူမှာ အမေရိကန်သမိုင်းတွင် အကြီးမြင့်ဆုံးသော ကျေးခေါ် ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဝီလျံဂျိမ်းပင်တည်း။

ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ပြောကောင်းတစ်ခုလည်း ရှိသေး၏။ "မည်သည့် အလုပ်အကိုင်တွင်မဆို အရေးအကြီးဆုံး အချက်တစ်ခုမှာ သင်၏ ယုံကြည်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှု မရှိဘဲနှင့် အောင်မြင်မှုရလဒ်သည် ထွက်ပေါ်၍ မလာနိုင်ပေ။ ဤအချက်သည် အရေးကြီးသော အခြေခံသဘောတရား ဖြစ်သည်။"

အထက်တန်း ပညာရပ်များကို စတင်သင်ကြားရတော့မည့် ကောင်းသားများအတွက် ဖြုလုပ်သော အစည်းအဝေး စင်မြင့်ပေါ်တွင် ကြီးမားသော စာလုံးကြီးများနှင့် စာတမ်းတစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားသည်ကို ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ရဖူး၏။ ထိုစာတမ်းမှာ "ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသူများသည် အောင်မြင်ကြသည်။"

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် မည်သည့်အမျိုးအစားပင် ဖြစ်ဖြစ် အကယ်၍သာ သင်၏စိတ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်မှု ထားနိုင်ပြီး ထိုစိတ်ကို ဆက်လက်ထားရှိကာ ထိုစိတ်ထားကို ဆက်လက်ထားရှိရန် အလွန်ခက်ခဲနေသော အခြေအနေ၌ပင် ထိုယုံကြည်မှုကို ဆက်လက်ထားရှိနိုင်ပါလျှင် သင်သည် ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤမှန်ကန်ချက်၏ အင်အားသည် လွန်စွာကြီးမားသည်။ ဖြစ်နိုင်ပွယ်ရာ အကြောင်း လုံးဝမရှိသည့်သူများပင် ဤသဘောတရား၏ တန်ဖိုးအရ ဖြစ်မြောက်သွားကြပုံကို ခဏခဏ တွေ့ရပေမည်။

တွေ့ရပေးသည့် ဥပမာတစ်ခုမှာ -

မြို့ကြီးတစ်မြို့ရှိ မီးရထားဘူတာရုံတစ်ခုတွင် တံခါးစောင့်အလုပ်လုပ်သည့် လက်ထောက်တစ်ဦး ရှိ၏။ သူ၏အလုပ်မှာ ဖုန်သုတ် ဖုန်ခါ ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် (၄၅) နှစ်တွင် ဖုန်သုတ် ဖုန်ခါအလုပ်မျှကိုသာ လုပ်နေရသည်ဖြစ်ရာ သူ၏ရွှေ့ရေး ကြိုးပွားမှု အလားအလာမှာ မည်သို့မျှ မကောင်းနိုင်ဟု ထင်မှတ်ရပေမည်။

သို့ရာတွင် ယုံကြည်မှုအင်အားကို ယုံကြည်သော မီးရထားလမ်း အုပ်ချုပ်ရေး အမှုထမ်းတစ်ဦးသည် ထိုသူ့ အလုပ်လုပ်သည့် ဘူတာရုံသို့ ရောက်လာလိုက် ထွက်ခွာသွားလိုက် ရှိနေရာမှ ဖုန်သုတ်သမားအား သဘောကျနေသည်။ တစ်နေ့သည့် သူက ဖုန်သုတ်သမားအား ပြော၏။

"ဒီအလုပ်ထက် ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုခုကို မင်းလုပ်ဖို့ ကောင်းတယ်။"

"ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ ကျွန်တော်မှာ မိန်းမနဲ့ကလေးသုံးယောက်အပြင် မိခင်ဖို့ကြီးကလည်း ရှိသေးတယ်။ ကျွန်တော်မှာ ဘာပညာမျှလည်း မရှိဘူး။ ပြီးတော့ ဒီတိုင်းမြည်မှာ ဒီလိုပဲ နေရမှာပါ။ သူတို့လိုတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရှေးခေတ်ကောင်းတွေက သွားပါပြီ။"

ဤသို့ပင် ဖုန်သုတ်သမား၏ ပါးစပ်မှ မကျေနပ်သည့် စိတ်ဖျက်စကားများသာ ထွက်လာသည်။

သို့ရာတွင် မီးရထားလမ်း အုပ်ချုပ်သူက သူ့အား သူတိုင်းမြည်အပေါ်တွင် ယုံကြည်ရန်နှင့် သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်ရန် ဘုရားသခင်တို့လည်း အားထားရန် သတိပေးစကား ပြောကြားသည်။ ထို့နောက် ဖုန်သုတ်သမားအား သူ၏ စိတ်ထဲတွင် သူ့ကိုယ်တိုင် သူ့အလုပ်ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်များ လုပ်ကိုင်သုရိယစာအုပ်တိုက်

နေသည်ပုံကို စိတ်ကူးကြည့်နေရန် ပြောပြသည်။ မီးရထားလမ်း အုပ်ချုပ်သူသည် ဖုန်သုတ်သမား၏ စိတ်ထဲတွင် စွဲနေအောင် ပြောပြထားသည်။ ဤသို့ ပြောပြထားသည့်အတွက် ဖုန်သုတ်သမား၏ စိတ်ထဲတွင် အင်အားကြီးမားသော စိတ်ထားတွေ ဝင်ရောက်လာပြီးလျှင် အခြေအနေ အကြောင်းအရာများကို ပြောင်းလဲစေလေတော့သည်။

တစ်နေ့သောအခါတွင် မီးရထားလမ်း အုပ်ချုပ်သူက ဤအနီးရှိ မြို့တစ်မြို့တွင် အမဲသားဗီစတိတ် ပြုလုပ်ရောင်းချသည့် ခုံတစ်ခု ရောင်းချလိုသူ ကစ်ဒိုး ရှိကြောင်းနှင့် ထိုင်ခုံကို ဝယ်ယူသင့်ကြောင်းကို ဖုန်သုတ်သမားအား ပြောပြ၏။ ဖုန်သုတ်သမားအား ထိုအခွင့်အရေးကို အရယူရန်ကိုလည်း သူက အကြံပေးသည်။

ထိုမြို့သို့ ဖုန်သုတ်သမားရောက်ရှိသွားသောအခါ ဗီစတိတ် ပြုလုပ်ရောင်းချသည့် ခုံ၏တန်ဖိုးမှာ ဒေါ်လာ (၃၅၀) ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ သူလက်ထဲတွင် (၂၅) ဒေါ်လာသာ ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ယခုအခါတွင် သူ့ဥစ္စာထက် တန်ဖိုးရှိသောအရာ ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတွင် ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော အပြုစိတ်ထားများ ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတွင် အင်အားကြီးမားစိတ် ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူ၏စိတ်ထားအသစ်သည် လက်လျှော့အညံ့ခံရမည်ကို အလိုမရှိပေ။

သို့အတွက် သူသည် သတိထားပြီး ဘုရားကိုသာ အာရုံပြုလျက် ထိုခုံကို ငွေလက်ငင်း အပြေမပေးနိုင်သော်လည်း တစ်နှစ်အတွင်း ဒေါ်လာ (၅၀၀) ပေးမည့်သူ၏ အစီအစဉ်ကို ခံပိုင်ရှင်အား တင်ပြလိုက်သည်။ ဖြစ်မှီဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဆိုလျှင် ခံပိုင်ရှင်သည် ထိုအစီအစဉ်ကို စိတ်မရွံ့သဖြင့် ပယ်ချလိုက်ဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။ သို့သော်လည်း ဖုန်သုတ်သမား၏ စိတ်တွင်းရှိ တစ်စုံတစ်ခုသည် ခုံရောင်းမည့်သူအား သဘောတူသွားစေကာ သူ၏တင်ပြချက်ကို ခံပိုင်ရှင်က လက်ခံလိုက်လေသည်။

ထို့နောက် ဖုန်သုတ်သမားသည် ဗီစတိတ်လုပ်ရန် ပစ္စည်းများ ဝယ်ခြင်း ရေကို ကုန်စုံဆိုင်ရှင်နှင့် နားသားဆိုင်ရှင်များထံ သွားရောက်ကာ အဟောင်းပေး အသစ်ယူ ငွေအရနှစ်နှင့် ပစ္စည်းများ ရောင်းချရန် ပြောဆိုရသည်။ ကုန်ပစ္စည်း တို့ ယနေ့အတွက် အကြေးယူခဲ့ပြီးလျှင် ယနေ့ ရောင်းရငွေကို နက်ဖြန်နံနက်က

မှ ပေးချေပြီးနောက် ထိုနေ့တွက်ကို အကြေးယူခဲ့သော စနစ်အရ သူသည် ကုန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူခွင့် ရရှိသည်။

ယခင်က ထိုင်းမိုင်းတွေ့ခေတ်ခေတ် ဖုန်သုတ်သမားသည် အလွန်ခက်ခက်ခဲခဲ အလုပ်စတင်ခဲ့ရသော်လည်း ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် အလုပ်ကို အပြင်းအထန် လုပ်ကိုင်ခဲ့လေရာ ယခုအခါတွင် သူသည် ကောင်းမွန်သော စားသောက်စရာအမျိုးမျိုး ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဖြစ်နေလေပြီ။ စားသောက်ဖွယ်ရာ အမျိုးအမည်များစားရင်းကို ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ကတ်ပြားပေါ်တွင် သူသည် အောက်ပါစာတမ်းကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပေသည်။ သူ့ဆိုင် အစားအစာကောင်းများသည် လာရောက်စားသူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်စွမ်းစေနိုင်သကဲ့သို့ သူရေးသားဖော်ပြထားသည့် စာတမ်းမှာမူ ထိုသူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေမည် စိတ်၏အစာများ ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိရသည်မှာ အောင်မြင်ခြင်းသည် ထိုလူ၏ စိတ်ဆန္ဒမှ စတင်သည်။
- ၂။ အားလုံးတို့သည် စိတ်၏ အခြေအနေအတိုင်း ဖြစ်လာရသည်။
- ၃။ ဘဝစစ်ပွဲ၏ အောင်မြင်မှုသည် သန့်စွမ်းသန့်ရှင်း လျင်မြန်သူထံသို့သာ အမြဲတမ်း သွားသည်မတူဘဲ။
- ၄။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု စိတ်ထားမိသူသည် အနေနှင့်အမြန် အောင်မြင်သူ ဖြစ်ရလေသည်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ ယုံကြည်မှု၏ အင်အားအပေါ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ထားရှိရန် ဖြစ်ပေသည်။ ယုံကြည်စိတ်ထားနှင့် အပြုလုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် သင် ဝိုင်ဆိုင်နေရသော မည်သည့် အခြေအနေကိုမဆို အောင်မြင်စွာ ကိုယ်တွယ်မြေရှင်းနိုင်လိမ့်မည်ဆိုသော စိတ်ထားကို သင်သည် အမြဲယုံကြည်စွာ မွေးမြူရမည် ဖြစ်လေသည်။ ယုံကြည်ခြင်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ တန်ခိုးကို ရှင်သန်မြဲမြံစေလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ယုံကြည်မှုကို အားထားယုံကြည်ရန် မကြောက်ပါနှင့်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သံသယစိတ်များ သင့်စိတ်အတွင်းမှ ထုတ်ပစ်ရေးအတွက် ကို နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ပါလော့။ မည်သည့်နေ့ရာ၌ မဆို သင် ဖြစ်လိုသည်ထက် ဘယ်တော့မျှ လျော့ချပြီး မထားလိုက်ပါနှင့်။

သင်သည် ယခုအခါတွင် အသက်ကြီးရင့်နေပြီ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင်က ဤစကားမျိုးကို ပြောဖွယ်ရာမရှိ။

“ကျွန်ုပ် အားလုံးလုပ်ပြီးပြီ၊ ရပ်တန့်ရမယ့် အသက်အရွယ်ပိုင်းကိုလည်း ရောက်ပါပြီ။”

မည်သည့်အခါမျှ ဤစကားမျိုး မပြောလိုက်ပါနှင့်။ ဤကဲ့သို့ တန်ဖိုးမရှိသော မှားယွင်းသည့် အတွေးစိတ်ကူးမျိုးကို ဖယ်တော့မှု သင့်စိတ်ထဲ၌ လက်ခံမထားပါနှင့်။ အသုံးမကျတော့ပြီဆိုသော အနေနှင့် သင့်ကိုယ်သင် စာရင်းမှ ထုတ်ပယ်ပစ်ခြင်းကို သင့်၌ လုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိပါ။ မိမိကိုယ်အပေါ် မိမိပြုလုပ်သည့် ကန့်သတ်ချက်များကို မထားပါနှင့်။ သင် အသက်ရှည်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဖြစ်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်ချက်ကို ဆက်လက်ထားရှိပါ။ ထိုအခါ သင်၏ ထိရောက်မှုစွမ်းရည် အင်အားသည် အခိုင်ကြာရှည်စွာ ခံမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရားသခင်သည် လူတို့အား ကူညီစောင့်မည့် ဆိုချက်ကို များစွာသော သူတို့သည် စာတွေ့နှင့်ဖြစ်စေ၊ သဘောတရားအရ ဖြစ်စေ ယုံကြည်မှု ရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အမြဲတစေပင် ထိုအကူအညီကို တောင်းခံရယူခြင်း မရှိကြချေ။ “ဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ ဘုရားသခင် ဘယ်လိုတတ်နိုင်မှာလဲ” ဟု သူတို့သည် မပြတ်မသား၊ မယုံသင်္ကာစိတ်နှင့် ပြောကြားတတ်ကြသည်။ ဘယ်လို တတ်နိုင်မှာလဲဆို စကားပြောကြားသူအား ကျွန်ုပ်တို့သည် မေးခွန်းပြန်မေးပြီး ပြောကြားရပေမည်။ “ဘုရားသခင် မတတ်နိုင်ဟာ ဘာရှိပါသလဲ” ထောင်ပေါင်းများစွာ ရိုးသားသည့် လူအများပင် ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ယုံကြည်စွာသော စိတ်ထားဖြင့် အားလုံးသော လူသားတို့၏ စွမ်းအားထက် သာလွန်သော တန်ဖိုးနှင့် အသိဉာဏ်ကို တကယ်အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များတွင် အသုံးချရန်အတွက် ရယူနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ပြသခဲ့ကြဖူးလေပြီ။

ထို့ဖြစ်လေရာ သင်၏ နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ရမည့် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ -
သင်၏အာနိတ်အတွင်းသို့ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော စိတ်ဓာတ် သွင်းပေးသည့် အကျင့်ကို ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ စိတ်ထဲတွင် ယုံကြည်မှု စွဲသွားသည်အထိ ဆက်လက် ပြုလုပ်ရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လွယ်ကူသော လိုက်နာစရာ နည်းတစ်ခုမှာ “ငါ့လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မယုံပါဘူး” ဆိုသော စကားကို ရှောင်ရှားရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဤစကားလုံးများကို ပြောဆိုမည့်အစား ဤသို့ ရွတ်ဆိုပါ။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“ဤဟာကို့၊ ငါတစ်ဦးတည်း မလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်သည် ငါနှင့်အတူ ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ဘုရားသခင်၏ အင်အားနှင့် ဤအရာကို ငါလုပ်နိုင်သည်။”

"Perhaps I cannot do it alone, but God is with me, and with his strength I can do it."

(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆိုလိုသူများအတွက် သူ့မူရင်းကို ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာပြန်ဆိုသူ) ဤစာပုဒ်ကို တစ်နေ့လျှင် (၁၂) ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ သင်၏ မဖြစ်နိုင်ဟု စိတ်ကူးထားရှိခဲ့မိသော အလေ့အကျင့်များ ပျောက်ကွယ်သွားပြီးလျှင် ထိုနေ့ရက်၌ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော တွေးမြင်ချက်များ ဝင်ရောက်လာသည်အထိ နေ့စဉ် ဆက်လက်ရွတ်ဆိုပါ။ သင် အမြဲတမ်း မှတ်သားထားရမည့် အချက်တစ်ခုမှာ လုပ်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်မြင်လျှင် သင်လုပ်နိုင်ပါသည်ဆိုသော စကားဖြစ်သည်။ သင်၏ စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုကာ အောင်မြင်စေလမ်းကြောင်းကို ဝိတ်ဆိုစေသည့် သံသယကို လက်မခံပါနှင့်။

မည်သည့်လူသားမဆို ယခု လောလောဆယ် သူလုပ်ကိုင်နေသည့်ထက် ပိုမိုပြီး သွားဝအနေနှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ စတင်၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ပိုမိုပြုလုပ်လိုစိတ်ကို သင်ထားရှိရပေမည်။ ထို့နောက် ဘုရားသခင်အား သင်၏ ဝိညာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းညွှန်ကြားသူအဖြစ် ထားရှိရမည်။ နောက်အချက်မှာ အမြဲတမ်း ယုံကြည်စိတ်ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံသည့်တန်ဖိုးရှိသော အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုရလှပုံများကို တွေးခေါ်ကြည့်မြင်ပါ။ နောက်ဆုံးအနေနှင့် ပြုလုပ်ရန်မှာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်က မိမိအား ကူညီလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပြီးလျှင် အလုပ်တို့ ကြိုးစား၍ လုပ်ပါ။ အဖြစ်ပက်ကို စိတ်ကူးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသာ သတိရနေမိခြင်း မရှိစေဘဲ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းကို အပြည့်အဝ ထားရှိပါ။ စိတ်ဆိုး နာကြည်းမှုများကို သင့်နှလုံးသားထဲ၌ မထားပါနှင့်။ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီနှင့် အကယ်၍ သင်သည် လုပ်နိုင်သည်ဟု စိတ်ထားမိလျှင် လုပ်နိုင်သည်ဆိုသောအချက်ကို အမြဲ သတိရနေပါ။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မည်သို့ ယုံကြည်လာရန်

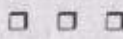
- ၁။ ယုံကြည်ပါ။
- ၂။ သင်၏စိတ်ကို ယုံကြည်မှုရှိနေရန် အလေ့အကျင့် လုပ်နေစဉ်တွင် အရာခပ်သိမ်းကိုသည် မဖြစ်နိုင်ဆိုသောဒေသမှ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော နေရာဆီသို့ ပြောင်းလဲကြရသည်။
- ၃။ သင့်ကိုယ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သင်၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ဖြစ်စေ အခြားသူတစ်ပါး နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကို ချစ်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ပါလေနှင့်။ သို့ရာတွင် နှိုင်းယှဉ်မှုကို သင့်ကိုယ်နှင့်သင်သာ ပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ သင့်စိတ်ထား မှန်ကန်မှုနှင့်မြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ခုမှာ အခြားသူ များ အောင်မြင်ထမြောက်မှုကို ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ထိုသူတို့နှင့်အတူ ဖျော်ရွှင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- ၅။ ဘုရားသခင်နှင့် သင့်ကိုယ်ကို သင်ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် သင်ဖြစ်လို သည့်အဝတို့ တည်ဆောက်ပါ။
- ၆။ ယုံကြည်စိတ်ထားရှိခြင်း၊ နှိမ့်ချစိတ်နှင့် စိတ်ပါလက်ပါ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခြင်း၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းသည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်းများနှင့် သင်၏ နေထိုင်မှုကို စတင်ပါလော့။
- ၇။ သင်၏ အသက်မွေးမှုကို ဘုရားသခင်၏ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း မှန်ကန်ပါစေ။
- ၈။ ကြံစည်ပါ။ ယုံကြည်ပါ။ အောင်မြင်မှုကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- ၉။ သင် အသက်ရှည်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ယုံကြည်မှု ရှိနေပါလေ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၂)

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် အံ့ဩဖွယ်ရာများ

“အဆိုဒ်ဘက်ကိုသာ မြင်ခြင်းနှင့် ထိုင်းမိုင်းလေးလံနေခြင်းများကို သင် စွန့်ပယ်ပစ်လိုက်ပြီးလျှင် အကောင်းထက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း နှင့် စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းကို သင်ထားရှိလိုက်သောအခါတွင် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းသော အကျိုးတရားများ သင့်ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် သင် တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်”



“သင်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ သင်ကြားလေ့လာခဲ့သော ပညာရပ်နှင့် အတွေ့ အကြုံများသည် သူတစ်ပါးထက် နည်းပါးနေသည့်တိုင်အောင် ထိုချို့တဲ့နေမှု အားလုံးလောက်၏ နေရာတွင် သင်၏ ကြိုးပမ်းသော စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို သူတစ်ပါးနှင့် အဆင့်အတန်းမီသွားအောင် အစားထိုး ယူနိုင်လေသည်။”

သွင်း၊ စိတ်အားထက်သန်သောသူ ဟုတ်ရဲ့လား။
 သင်၊ နေ့တိုင်း စိတ်အားထက်သန်စွာ ရွေ့သို့ မျှော်ခေါ်မှု ရှိရဲ့လား။
 သင်၊ စိတ်လှုပ်ရှား တက်ကြွမှု ရှိရဲ့လား။
 အကယ်၍ မဟုတ်ခဲ့လျှင်၊ မရှိခဲ့လျှင်၊ ဘယ်လိုနည်းဖြင့် ဖြစ်စေ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း အစစ်အမှန် ရောက်ရှိလာရန် ကြံ ဆောင် လုပ်ကိုင်ပါလော့။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သနည်း။ သို့သော် စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းသည် သင့်အတွက် အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း သည့် အကျိုးတရားများ ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဝမ်းနိုးဝီလ်ဆင်သည် သမ္မတမဖြစ်မီက ကတ္တသိုလ်တွင် ဆရာလုပ်ခဲ့၏။ သူသည် အပြောင်ပြောက်ဆုံးဆရာအဖြစ် ကျောင်းသားများက တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် မဲဆန္ဒပေး၍ ကြေညာခြင်းခံရသူဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းမှာ သူ၏ စိတ်အား ထက်သန်လှခြင်းများသည် အခြားသော ကျောင်းသားများသို့ ကူးစက်သွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူသည် အလွန်ပင် ခွင့်ခွင့်ပျံ့ပျံ့နှင့် စိတ်အား ထက်သန်သူဖြစ်သည်ဟု ကျောင်းသားများ၏ ဩဘာပေးခြင်းကို ခံရသူ ဖြစ်သည်။ သို့နှင့်လည်း ဆရာဝီလ်ဆင် ပို့ဆွေးနေရသည့် ဘာသာရပ်မှာ ပျင်းပိဖွယ်ရာ ကောင်းသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် နိုင်ငံရေး ဘောင်စေဒ ပညာရပ်များ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကြီးတစ်ခုကို အုပ်ချုပ်ရသော ဥက္ကဋ္ဌကြီးက ပြောဆိုဖူး၏။ "အရည်အချင်းချင်း တူညီသောသူ နှစ်ဦးအနက်မှ တစ်ဦးဦးအား ရွေးချယ်ရန် ရှိနေခဲ့လျှင် တစ်ဦးသောသူတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိနေသည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ထိုသူသည် အခြားသူထက် အလုပ်အကိုင်ကို ပြောင်မြောက်မြော်ထွန်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ် သိမြင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ထိုသူ၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို ပြောင်မြောက်စေလျက် သူ၏ အရည်အချင်းအားလုံးကို စူးစိုက်ပြီးလျှင် သုံးစွဲနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းသည် အခြားသူများကိုလည်း ကူးစက်သွားစေပြီးလျှင် သူ့ရှေ့သို့ သူ၏ လိုအပ်ချက်များကို ခေါ်ယူနိုင်စွမ်းလည်း ရှိသည်။"

ဤတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် သူ၏ စွမ်းပကားကို အားလုံးအသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်သည်ဟူ၍ သဘောပေါက်လာဖွယ် ရှိပေပြီ။

အလုပ်အကိုင်ကို အကောင်းဆုံးနှင့် အများဆုံး လုပ်နိုင်သူများသည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းစည်းဟူသော အရည်အချင်း ရှိကြသူများ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုသူများ၏ အောင်မြင်မှုများမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကြီးမားမှု ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်လျက် စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းသည် လူသားတို့၏ ဘဝတွင် အံ့ဩဖွယ်များကို သေသေချာချာ ဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေဖူးသူများအနက် ပညာအပြော်အပြင်အစွာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ သမုတ်ခြင်းခံရသူ အီဘာဆင်သည် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိရန်ကို ထောက်ခံသူ ဖြစ်လေသည်။ သူက ဤသို့ ပြော၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

"ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အားထက်ကြွလာပါစေ၊ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အား ထက်သန်လာပြီဟု ယုံကြည်စွာ အဆက်မပြတ် ချွတ်ဆိုပေးပါ။ မကောင်းတာ ရှုတ်ချနေခြင်း၊ ဝေဖန်ကန့်ကွက်နေခြင်းဖြင့် အချိန်ဖြုန်းမနေပါနှင့်။ သို့ရာတွင် ကောင်းတာ၏ လှပခြင်းကို ကြည့်မြင်လျှင် ထိုအချက်ကို သိဆိုကျွေးရန်ပါလော့။"

အဆိုးဘက်ကိုသာ မြင်ခြင်းနှင့် ထိုင်းခိုင်းလေးလံနေခြင်းကို သင် စွန့်ပယ်လိုက်ပြီးလျှင် အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းကို သင်ထားရှိလိုက်သောအခါတွင် အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းသော အကျိုးတရားများ သင့်ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်ကို မှတ်ဝါးထင်ထင် သင်တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ သင်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ သင်ကြားလေ့လာခဲ့သော ပညာရပ်နှင့် အတွေ့အကြုံများသည် သူတစ်ပါးထက် နည်းနေသည့်တိုင်အောင် ထိုအံ့ဩဖွယ်အားလုံးလောက်၏နေရာတွင် သင်၏ ကြီးမားသော စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းကို သူတစ်ပါးနှင့် အဆင့်အတန်းမီသွားအောင် အစားထိုးယူနိုင်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဉာဏ်အလင်းရောင် ထိုးပြထားခြင်းကို သိမြင်ရသောအခါတွင် မိမိတို့သည် ထိုထက် ပိုပြီး မဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါဟူ၍ ကန့်သတ်ချက်ထားရှိခြင်း လက်ခံရန်မှာ မည်မျှ ဖိုက်မဲရာကျပြီး မည်မျှ အားမကျစရာကောင်းသော အယူအဆ ဖြစ်ပါသနည်း။

"ဘယ်လောက်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသနည်း၊ ဘယ်လောက်အထိများလုပ်နိုင်ပါသနည်း" ဟု မေးခဲ့လျှင် "ကျွန်တော်က တခြားသူများလို ဉာဏ်ပါရမီ မရှိပါဘူး။ စိတော့ သိပ်ပြီး မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ သိပ်ပြီးလည်း ချားများ မတတ်နိုင်ပါဘူး" ဟူ၍ လူအချို့ကဲ့သို့ မဖြစ်နိုင်သည်ဘက်ကိုသာ ရွေးချွန်ပြောဆိုလေ့ ရှိကြသည်။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်က မေးခွန်းမေးပြီး ပြောပြလိုပါသည်။

"သင့်တွင် အကန့်အသတ်နှင့် အရည်အချင်းသာ ရှိပါသည်ဟု သင်ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိပါသလဲ။" ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းမှာ သင် အတိအကျ သေသေချာချာ သိ၍ ပြောဆိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်ထင်သည့်အတိုင်း သင်လက်ခံ ပြောဆိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လက်ခံပြောဆိုခြင်းကြောင့်ပင် သင့်ကိုယ်၌ တကယ်ပင် အကန့်အသတ်နှင့် အရည်အချင်းကိုသာ ရှိစေခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။ အမန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်တွင်းရှိ ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်း မပြုဘဲ ထားသော တန်ဖိုးဖြစ်သည့်အင်အားနှင့် အရည်အချင်းများကို သင် သေသေချာချာ သူရိယစာအုပ်တိုက်

မသိမြင်နိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့် အကန့်အသတ် နှင့် အရည်အချင်းသာ ရှိပါသည်ဆိုသော ထင်မြင်ချက်၏ သားကောင်ဘဝသို့ သင်မကျရောက်ပါစေနှင့်။

ဤတွင် အမေရိကနိုင်ငံ၌ စိတ်ပညာနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားများ တတ်သိ ကျွမ်းကျင်မှုတွင် ပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်သူ ဝီလျံဂျိမ်း၏ ပြောစကားကို အမှတ်ရရှိနေ သင့်၏။ အကယ်၍ သင်သည် ယုံကြည်မှုရှိအောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးပါ လျှင် သင့်၌ ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိလာနိုင်ပုံကို သူက ဤသို့ ပြော၏။

“သင့်၌ အပိုသီးသန့်ထားသည့် ကြိုးပားသော ကျန်းမာခြင်းအင်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်များ ရှိနေသည်ကို ယုံကြည်ပါ။ သင်သည် ဤအတိုင်း ယုံကြည်ပါလျှင် သင် ယုံကြည်သည့်အတိုင်း အမှန် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် သင်၏ ယုံကြည်မှုက အကူအညီ ပေးပေးလိမ့်မည်။”

များစွာသောသူများ၌ မလုပ်မရွေးနိုင်အောင် သွက်ဆွါပါဒရောက် အဖမ်းခံ နေခြင်းမှာ သူတို့၏ ခြေလက်များ၌ မထုတ်ပေး သူတို့၏ စိတ်ကူးအတွင်း၌သာ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ အပေါ်စား သဘောထားလျက် ရောင်းစားလိုက်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချေး ကို တန်ဖိုးလျှော့၍ ထွက်ခြင်းသည် မှားယွင်းသော အယူအဆသာ ဖြစ်သည်။ များစွာသောသူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ လျှော့ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်ကြသည်။ သင့်ကိုယ်သင် မရွမ်းမသန်သူပမာထားကာ ဈေးလျှော့မထွက်မိအောင် ကာကွယ် ရန် နည်းလမ်းမှာ သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်နိုင်စွမ်းသော သတ္တိများနှင့် ပတ်သတ်၍ အကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်စိတ်ကူးပြီး စိတ်အားထက်သန်လှခြင်းများ ထားရှိနေရန် အလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကန့်အသတ်ထားမိသော စိတ်များအား အပြင်းအထန် ဆန့်ကျင်ပယ်ချလိုက်ပြီးလျှင် ကိုယ့်ဘဝအပေါ် တွင် စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန် ထားရှိလိုက်သောအခါ ဘယ်လိုများ အရည်အချင်းသစ်တွေ သင့်ဆီသို့ ချက်ချင်း ဝင်ရောက်လာသည်ကို သင်အံ့ဩစွာ တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင် ရှေးယခင်က သင်ဘယ်လိုမှ မမြင်နိုင်ပါဟု ထင်မြင်ခဲ့မှုများကို သင်လုပ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများ ဖြစ်ပေါ်၍ လာပေလိမ့်မည်။

စိတ်အားထက်သန်သည့် တွေးမြင်မှုနှင့် အသွင်အပြင်များရှိနေရန် လေ့ကျင့်ရာတွင် ထိုသူ၏စိတ်ထားမှာ အလိုအလျောက်ပင် မဖြစ်နိုင်သော

စိတ်ထားဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားကာ အာရုံပြားနေသောအခါမှာ အလေ့အကျင့် အောင်မြင်ရန် ခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပေသည်။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြည့်မြင်တွေးတော လုပ်ကိုင်မှုကို သူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပေးရာ၌ တိုးတက်မှု ရှိလာစေရန်မှာ မူလလေ့ကျင့်ခဲ့စဉ် မည်မျှပင် အတိုက်အခံ စိတ်ထားနှင့် တွေ့ရှိ စေကာမူ ကျွန်ုပ်ပြောဆိုခဲ့ပြီး နည်းများအရ အမြစ်စိတ်ကို မွေးမြူပြီး ဖြစ်နိုင် ကြောင်း ရွတ်ဆိုပေးရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ပင် စတင်ရမည် ဖြစ် သည်။ အစ၌ မည်မျှပင် အင်အားနည်းပါးစေကာမူ အမြစ်စိတ်နှင့် စိတ်အား ထက်သန်မှုရှိကြောင်း တကယ်တမ်း အားထုတ်ကြိုးစား၍ ရွတ်ဆိုပေးခြင်း၊ စိတ်ကူးအတည်ပြုပေးခြင်းသည် အမြစ်ဘက်သို့ရောက်ရန် စတင်ခြင်းပင် ဖြစ် သည်။ အမြစ်စိတ်ထားနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ခိုင်မြဲစွာ တည်ရှိလာသည် အထိ သန့်ရှင်းချ၍ ကြိုးပားနိုင်ခြင်း၏အပေါ်တွင် အောင်မြင်မှုသည် တည်ရှိနေ ပေသည်။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့ကံတွန်းပြောကြားနေသည့်နည်းများ လေ့ကျင့်ပေးရန်မှာ မလွယ်ကူကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ထပ်မံ၍ပင် ပြောဆိုရပေမည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပါလျှင် ယင်းကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဆက်လက်ပြီး ပြုလုပ် နိုင်ပါက အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းသော အကျိုးတရားများကို သင်ရရှိပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် မည်သို့မည်ပုံ အခြေ အနေဆိုးမှ လွတ်မြောက်သွားရပုံကို ကျွန်ုပ် ယခုပြောပြလိုပေသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ဟိုတယ်တစ်ခုရှိ အခန်းတွင်းမှနေ၍ တစ်ညသို့ တယ်လီဖုန်းဆက် ၍ စကားပြောဆိုသည်။

“ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ ကျွန်တော် အိပ်လို့လည်း မရဘူး။ ကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာ ကြောက်လန့်နေတယ်။ နက်ဖြန် ညနေ (၃) နာရီရောက်ရင် ကျွန်တော့ တစ်သက်လုံးမှာ အရေးကြီးဆုံးပြဿနာရုပ်ကြီးတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်စေရမိ နေတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စတစ်ခုပေါ့။”

သူ၏စကားလုံးများတွင် စိတ်ညှိုးငယ် အားပျော့သံတွေ ပါနေသည်။ သူ သည် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသောအသံနှင့် ဆက်ပြောပြန်သည်။

“နက်ဖြန်ခါမှာ အခြေအနေတွေ မှားသွားရင် ကျွန်တော်တော့ အကြီး အကျယ် ဒုက္ခပဲ။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ဝိဇိမ်းမကလည်း နေမကောင်းလို့

ဆေးရုံကို တက်ရမယ့်အကြောင်း အခုပဲ အကြောင်းကြားတာကို ကျွန်တော်ရရှိ တယ်။ အဲသလို အခြေအနေ ဆိုးတွေနဲ့ ကျွန်တော်တွေ နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်အခုလို ဆရာထံ တယ်လီဖုန်းဆက် စကားပြောရခြင်းပါ။ ကျွန်တော် ကို ဆရာ ခွင့်လွှတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။”

ကျွန်ုပ်က သူ့အား အားနာဝရာမရှိသည့်အကြောင်း ပြောပြရသည်။ ပြီးမှ ကျွန်ုပ်က ဆက်ပြီးပြော၏။

“အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာရပ်တွေကို ခင်ဗျား ရှေးတုန်းက ကော်လံဘားနိုင်ခဲ့ ပြီးဆိုတာ ယုံမှားစရာ မလိုပါဘူး။ အခုလည်း ဒီပြဿနာဟာ ပြေလည်သွားမှာ ပါ။ အခု ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်ကို သိပ်ပြီးတော့ အားစိုက်တောင့်တင်းထားပုံ ရပါ တယ်။ ကျွန်ုပ်ထင်တယ်။ တယ်လီဖုန်း စကားပြောခွက်ကို ခင်ဗျားလက်ခံ သိပ်ပြီး ထင်းကြပ်အောင် ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်။”

သူက ဟုတ်ပါသည်ဟု ပြော၏။

“ကောင်းပြီ၊ ကျေးဇူးပြုပြီး စကားပြောခွက်ကို ခပ်ပေါ့ပေါ့ကိုင်ပြီး စကား ပြောပါ။ နောက်ပြီး ခင်ဗျားအခန်းထဲမှာ သက်သက်သာသာ ထိုင်နေနိုင်တဲ့ ပက်လက်ကုလားထိုင်တစ်လုံး ရှိသလား။”

သူက ရှိပါသည်ဟု ပြောသည်။

“ကောင်းပြီ။ အဲဒီ ကုလားထိုင်ကို ဆွဲယူပြီး သက်သက်သာသာ ကုလားထိုင် ပေါ်မှာ ထိုင်ပါ။ ခင်ဗျား ခြေထောက်များကို သဘောကျသလို ဆန့်တန်းထား လိုက်ပါ။ ခင်ဗျား ဦးခေါင်းကိုလည်း ကုလားထိုင်နောက်မှီပေါ်မှာ ထားပြီး သက် သက်သာသာ အနေနဲ့ စကားပြောပါ။”

ကျွန်ုပ်၏ ပြောဆိုချက်များကို သူသဘောမပေါက်သဖြင့် သူစိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းတော့ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ဖြစ်သွားပုံရပါသည်။ ပြီးမှ သူက ပြော၏။

“အိုကေ၊ အခု ကျွန်တော် ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်ပြီး ဦးခေါင်းကို ကုလားထိုင်နောက်မှီပေါ်မှာ ထားပါတယ်။”

“အခု ခင်ဗျားရဲ့ ခြေထောက်ကို ခုံတစ်ခုပေါ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုလားထိုင် တစ်လုံးပေါ်မှာ ဖြစ်ဖြစ် တင်ထားလိုက်ပါဦး။”

ဤသို့ ကျွန်ုပ်က ပြောသောအခါ သူထံမှ ရယ်သံတစ်ပျံးကို ကျွန်ုပ်ကြားရ ၏။ ပြီး သူက ပြော၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“အိုကေ၊ ခင်ဗျား ကျွန်တော်ကို အများကြီး သက်သက်သာသာ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါပြီ။”

ထိုအခါ ကျွန်ုပ်က သူ့အား လူ၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုသူ၏ အသိစိတ် ထင်းမာနေပါလျှင် ဖြစ်ခြောက်ရန် အကြံအစည်များကို အသိစိတ်သို့ ခွဲဝေးရန်မှာ အလွန်ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြစ်ရသည် အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောပြရ၏။

“ခင်ဗျားစိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့ပြီး နေရပမယ်။ ဒါမှသာ ရွှင်ရွှင်လန်း လန်းနဲ့ အားသစ်လောင်းပြီး ခင်ဗျားလိုအပ်တဲ့ အကြံအစည်တွေကို ခင်ဗျား ရနိုင်မယ်။ မကြာမီ အချိန်အတွင်းတုန်းက ခင်ဗျား ဘာတွေများ စဉ်းစားနေမိ သလဲ။”

“ကျွန်တော်အကြောင်းအချင်းလိုလိုပဲ ကျွန်တော်စဉ်းစားနေမိပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကလွဲပြီး တခြားဘာတွေများ စဉ်းစားရဦးမှာလဲ ခင်ဗျား။”

“ကိုယ့်ကိုယ်သာ စိတ်အာရုံဝင်စားနေရာမှ နေပြီး အခြားသူများအတွက် ကောင်းရာကောင်းကြောင်း စိတ်အာရုံထားရှိနေဆဲကိုလည်း ခင်ဗျား စဉ်းစား ဆက်တွေ့ကို ပြောင်းပေးလိုက်ပါဦး။” ဟု ကျွန်ုပ်က သူ့အား ပြောပြ၏။

အလွန်သိမ်မွေ့သည့် ဝိညာဉ်လောက၏ သဘောတရား နိယာမဥပဒေ အရ မိမိကိုယ်ကို ပေးအပ်နေစဉ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီး အကျိုးပြုနိုင်သည့် အကြောင်းများကို သူ့အား ရှင်းလင်းပြောပြရ၏။ သူတွင် သမ္မာကျမ်းစာများကို အထိုက်အလျောက် တက်သိထားပြီးဖြစ်ရာ ယခု ကျွန်ုပ်၏ ပြောပြချက်သည် ဘာကို ဆိုလိုကြောင်း သူသဘောပေါက်သွားပုံ ရပါသည်။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်က သူ့အား မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးရ၏။

“လွန်ခဲ့သော မကြာမီအချိန်အတောအတွင်းတုန်းက ခင်ဗျား သူတစ်ပါး အပေါ်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်း လုပ်ကိုင်ကြံစည်မှုများ ရှိခဲ့သလား။”

“မရှိပါဘူး ခင်ဗျား။ ကျွန်တော် စိတ်သောကနဲ့ ကျွန်တော် သိပ်ပြီး ဒုက္ခများ နေခဲ့ရတာပါ။”

“ကောင်းပါပြီ။ နက်ဖြန်နဲ့နက်မှာ ခင်ဗျား ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ်က တော့ ကယ်တင်ရေးအသင်းကို ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်သွားပြီး အကူအညီလိုနေတဲ့ သူ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ လိပ်စာကို ခင်ဗျားတောင်းယူပါ။ ထို့နောက် ထိုသူ့ထံ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်သွားပြီး ထိုသူ့အတွက် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေး

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ခြင်းသည် ခင်ဗျားကိုယ်ကိုသာ အာရုံစိုက်နေခြင်းကို စတင်မေ့လျော့စေမိပဲ ပြစ်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် လူအချို့အတွက် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရင် ပိုပြီး ခင်ဗျားမှာ အကျိုးတရားများ ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တို့စွန့်လွှတ်မှုကို တကယ်တမ်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ ကိုယ့်ဖွဲ့စည်း မစဉ်းစားဘဲ သူတစ်ပါး အပေါ်မှာလည်း စိတ်ဝင်စားပြီး ထိုသူများကို အကူအညီပေးပါ။

“အဲသလို ပြုလုပ်ပေးပြီးတဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ဘယ်လောက်များ စိတ်သက်သာအေးချမ်းမှု ရရှိသွားသလဲဆိုတာ ဂရုပြုကြည့်ပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဟာ ထစ်ထေ့မိတ်ဆို့နေတဲ့ ဘဝရေးဦးကြောင်းကို အထစ်အငဲ့မရှိပဲ တတိ သဘာဝအတိုင်း ရှေ့ရှေ့ရွှေ့ စီးသွားစေအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာတစ်ခုပါပဲ။”

သို့ရာတွင် ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးရန် သတိရှိမှတ်မိနေရမည့် အချက်ကိုလည်း သူ့အား ရှင်းလင်းပြောပြရ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းအပေါ် မှ တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် ရရှိရန် စိတ်ထဲ၌ မျှော်လင့်မနေရန်နှင့် သူတစ်ပါး၏ ကောင်းကျိုးကို သဘောမိုးနှင့် သယ်ဖို့ရွက်ဆောင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ထား နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည့် အကြောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်က သူ့အား ဆက်ပြီးပြော၏။

“အခု ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြောခြင်း ပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းပဲ ခင်ဗျား ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်တွေ မိမိအပေါ်မှာ ရှိနေကြောင်း မြက်ဆီပြီး ဘုရား ရှိနေရမယ်။ ဘုရားသခင်ထံမှ တောင်းဆိုခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီးတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်များကိုသာ စတင်မြက်ဆီရမယ်။ ခင်ဗျား စဉ်းစားလို့ ရသမျှ ကျေးဇူးတင်စရာတွေကို မြက်ဆီပါ။ စက္ခုတစ်ရွက်ပေါ်မှာ ကျေးဇူးတင်စရာ အချက်အလက်တွေကို ရေးပြီးမှ မြက်ဆီရင် ပိုကောင်းမယ်။”

“နောက် နက်ဖြန်ခါ တွေ ကြုံရမယ့် ပြဿနာရပ်ကို ဘုရားသခင်ရဲ့ လက်ထဲသို့ ထည့်အပ်လိုက်ပါတော့။ နောက်ပြီး ဘုရားသခင်က မိမိကို ယနေ့ညအဖို့ ကောင်းမွန်စွာ နားနေအိပ်စက်နိုင်ခွင့်ကို ပေးသနားလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်စွာ စိတ်ထဲမှာ ထားလိုက်ပါ။”

“နက်ဖြန်ခါ ကျရောက်တော့ ဘုရားသခင်သည် ငါနှင့်အတူ မှီနေတော်မူ တယ်။ ဘုရားသခင်သည် ငါ့အား အစစအရာရာ ထိန်းသိမ်း ညွှန်ကြားတော်မူ

လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်စွာ စိတ်မှာထားပြီး ရဲရဲရင့်ရင့်နဲ့သာ သွားပေတော့။ စကားပြောဆိုကြရတဲ့အခါမှာ ဘုရားသခင်သည် ငါ့အား ပြောကြားသင့်သည်ကို သာ ပြောကြားထိန်းသိမ်းနေတယ်လို့လည်း သိမြင်နေပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ အရာခပ်သိမ်းတို့ကို တည်ငြိမ်စွာ အပြုသဘောစိတ်ထားနှင့် စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် အရေးအကြီးဆုံး အချက်တစ်ခုမှာ အကောင်းဘက်ကိုသာ စွဲမြင်ပြီး စိတ်အား ထက်သန်မှု ရှိပါလေ။ စိတ်ညစ်ခြင်း မကောင်းဘက်ကြည့်မြင်ခြင်း မရှိစေရ။ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ယုံကြည်စွာ စိတ်ထားနဲ့ နည်းတွေကို လိုက်နာပြုလုပ်ပါ။ ပြဿနာ ရပ်ဟာ ပြေလည်ကောင်းမွန်သွားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါတယ်။”

ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ကုန်လွန်သွားသောအခါ သူသည် ကျွန်ုပ် ထံသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်ရာ၌ သူတွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ပြဿနာရပ်ကို ပြောရင်းရာ တွင် သူဖြစ်ချင်သလို အတိအကျ မဖြစ်ရသော်လည်း အကောင်းဆုံး အဖြေ ထွက်ခဲ့ပါသည်ဟု ပြောပြသည်။ ပြဿနာရပ်ကို ယခုကဲ့သို့ ပြေလည်သွားခြင်း အတွက် သူ၏စိတ်ထဲတွင် အံ့ဩနေသည်ဟုလည်း ပြောပြသည်။

သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“အခု ကျွန်တော် သင်ခန်းစာတွေကို သိမြင်လာပါပြီ။ စိတ်ညစ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများဟာ ဖြစ်မြောက်စေနိုင်သည့်အင်အားကို ဖျက်ဆီးပစ် နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိစ္စတွေကို အောင်အောင်မြင်မြင် မကိုင်တွယ်နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်ထားရာကျတယ်။ အခု ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် အင်အား ကြီးမားတဲ့ တည်ဆောက်ရေးသမားဖြစ်အောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုနေသေးတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိမြင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထား ထက်သန်မှုရှိအောင် အခု ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ယူနေပါပြီ။ နောက်ပြီး ဆရာမကြံပေးတဲ့အတိုင်း နေ့စဉ်ပဲ လူအချို့အတွက် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့လည်း လိုက်နာပြုလုပ်နေပါ တယ်။”

သူပြုလုပ်နေသည့် အချက်များကို အကျဉ်းဆုံးလိုက်လျှင် အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

၁။ တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် အေးချမ်းခြင်း ရရှိအောင် လေ့ကျင့်သည်။

၂။ နေ့စဉ်ပင် လူအချို့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကူပြုလုပ်ပေးမှုကို လုပ် သည်။

၃။ ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်တော်ကောဇုတော်များကို ဖော်ထုတ် ဘုရားရှိခိုးသည်။

၄။ မကောင်းမှု စိတ်ထားများကို စိတ်တွင်းမှ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီးလျှင် ထိုနေရာတွင် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် အကောင်းဘက်ကိုသာ မြင်ခြင်းများဖြင့် အစားထိုးသွင်းသည်။

စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကျွန်းမာရွှင်လန်းနေအတွက်လည်း တန်ဖိုးရှိသော ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းကို နယူးဂျောက်မြို့ရှိ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဤသို့ ပြောပြဖူး၏။

“စိတ်အား ထက်သန်မှု ဆုံးရှုံးသွားသော လူများသည် အသက်သေဆုံးမှုကိုပင် တကယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသုံးမဝင်တော့ပြီဟု စိတ်ထားရှိနေခြင်းကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက လက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။”

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံပြီးလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ပြီးနောက် အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို စိတ်ပညာသဘောအရ မည်သို့ ပြောပြရန် ရှိပါသနည်းဟု မေးဖူး၏။ သူက ဤသို့ ဖြေပါသည်။

“စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းအားငယ်ခြင်းကို အတွင့်ပါနေသည်အထိ လက်ခံကျင့်သုံးနေပါလျှင် ကျွန်တော်တို့သော ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာခြင်းကို ထိုသူ့ခန္ဓာကိုယ်က မှု့မှန် လက်ခံရန်အကြောင်းထက် ဆယ်ဆမျှမက ပိုမိုသွားစေနိုင်သည်။ အကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်ခြင်း၊ စစ်မှန်သည့် ကြည်ညိုသမ္ပိုယုံကြည်စွာ စိတ်ထားရှိခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းကို ပေါင်းစုလိုက်လျှင် ထိုသို့ခုခံ အင်အားသည် ခွဲကပ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်လာသည့် ရောဂါဘယကို တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သော တန်ဖိုးများ ဖြစ်သွားစေလေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်သော ရဲရင့်သည့် စိတ်ထားရှိသူများ၌ ဖျားနာခြင်းနှင့် ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်စွမ်းရှိသည့် ကိုယ်တွင်းအင်အားစုများ ပိုမိုများပြားစွာ ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ် သတိထား၍ မှတ်သားမိပါသည်။”

စိတ်အားထက်သန်မှု လျော့ကျသွားသည်နှင့်အမျှ ခွန်အား၊ စွမ်းအားနှင့် တန်ဖိုးများလည်း လျော့ကျသွားလေတော့သည်။

သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါလျှင် သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် မြင့်မားလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် ခွန်အားသစ်များ စွမ်းအင်တန်ဖိုးနှင့် ထိရောက်မှုများကို သင်ရရှိခံစားရပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝ၌ မည်မျှ အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်သည် ဆိုခြင်းမူ မည်မျှ စိတ်အားထက်သန်စွာ လူ့ဘဝတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်းဆိုသော အချက်ပေါ်၌ တည်နေပေသည်။

အကယ်၍ သင့်လိုအပ်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် သင့်အလုပ်တွင် လုပ်အားပိုပြီး ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ သင်၏ အိမ်သူအိမ်သားများအပေါ်တွင် ပိုပြီး တာဝန်ကျေပါစေ။ သင်၏ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို ပိုပြီး အကျိုးပြုပါ။ သင်၏ လူဖိုးကို ပိုပြီး ကူညီမှုပေးပါ။ သင်၏ ပိုမိုပေးကမ်းမှုများသည် လူများအား သင့်ထံသို့ မည်သို့မည်ပုံ ဆွဲဆောင်လာနိုင်သည်ကို ဂရုပြု၍ မှတ်သားပါလော့။

စိတ်အားထက်သန်မှု၏ ဖျေ့မှောက်သို့ အားလုံးသော လိုအပ်ချက်များ ရောက်လာသည်။ စိတ်အား ထက်သန်မှုသည် ထိုသူအား အံ့ဩဖွယ်များကို ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိနေရန်သည် လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အချက်အချို့ကို အကျဉ်းချုပ်ပြုလုပ်ပြီး ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ် ထပ်မံထည့်သွင်းလိုပေသည်။ ဤလိုအပ်သော အချက်သည် သင့်အား စိတ်ထားထက်သန်မှု မြှောက်ရန်တွင် အကူအညီပေးပေလိမ့်မည်။

၁။ သင့်အနီးအနားရှိသော သာမန်အရာဝတ္ထု အကြောင်းအရာများပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားစရာနှင့် စွဲလမ်းနှစ်သက်စရာများကို ရွာဖွေကြည့်ရှုပါ။

၂။ သင့်၌ရှိနေပြီး အရည်အချင်းများကို ပုံကြီးချဲ့ ကြည့်မြင်ပါ။ ဤသို့ ကြည့်မြင်ရာ၌ မာန်မာနကင်းသည့် ဘောင်အတွင်းမှနေ၍ သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ကြီးထွားပါစေ။

၃။ ထိုင်းစိုင်းခြင်းများ၊ အသက်ကင်းမဲ့ခြင်းများနှင့် မသင့်လျော်သော စိတ်ကူးများ အမြင်ပြုတ်စေသည့် အလေ့အကျင့်ကို သတိထား၍ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။

- ၄။ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိကြောင်း နေ့စဉ် အတည်ပြု ရွတ်ဆိုပါ။ စိတ်အား ထက်သန်မှု ရှိနေသည်ဟု သင်စဉ်းစားနေဆဲ၊ ပြောဆိုနေဆဲ၊ နေထိုင်နေဆဲ၌ပင် စိတ်အားထက်သန်မှုကို သင်ရရှိလိမ့်မည်။
- ၅။ သင့်စိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မဖောပန်း မညှိုးစွမ်းစေရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ပြေလျော့ အနားယူသည့် အကွင့် နေ့စဉ် ကျင့်ပေးပါ။ စိတ်အားထက်သန်မှု ဆိုသည်မှာ အင်အား ပြည့်ဝစွာ နှင့် နိုးနိုးကြားကြား ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ဖြိုနေနိုင်ခြင်း သဘော လက္ခဏာများပင် ဖြစ်သည်။
- ၆။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာများကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြုမူဆောင်ရွက် ရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လျှင် ဤအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်။
- ၇။ သင့်စိညာဉ်မှ တောက်ပြောင်မှုများကို ယူဆောင်သွားစေသည့် ပြစ်မှု စိတ်ထူးများ ဝင်ရောက်လာခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- ၈။ ဘုရားသခင်နှင့် သင်၏ကြားတွင် ဖြစ်ထွန်းမှု လမ်းကြောင်းကို ဆက်သွယ်ထားရှိပါ။ စိတ်အားထက်သန်မှုဆိုသော စကားလုံး၏ မူလအရင်းအမြစ် အဓိပ္ပာယ်မှာ ဘုရားသခင်သည် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း၌ ရှိနေသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။
- ၉။ မြင့်မြတ်စွာ ယောကျ်ား ပီသခြင်းနှင့် ဓူင်သန်ခြင်းများ ရှိပါစေ။
- ၁၀။ သင့်၌ ရှိသမျှ စွမ်းရည်နှင့် ရွှင်လန်းမှုအားလုံးကို သင့်ဘဝအား ပေးပါ။ သင့်ဘဝက သင့်အား အကြီးဆုံးသော လက်ဆောင်မွန်ကို ပြန်၍ ပေးလိမ့်မည်။ ထိုဆုလာဘ်သည် မည်သည့်အခါမျှ သင့်အား ထိုင်းပိုင်း စေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

PDF Creator- nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း (၃)

သင်၏ အဆင်မပြေသော ဒုက္ခရုပ်များအား မည်သို့ အောင်နိုင်ရန်နှင့် ပြစ်ထွန်းမှုများ ရရှိရန်

“စိတ်လောက နယ်ပယ်တွင် စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့် အဆင်မပြေသော ဒုက္ခရုပ်များ ဝင်ရောက်လာမှု မပြုနိုင်သော စိတ်ထား အဆင့်အတန်း သည် ရှိ၏။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ စဉ်းစားကြံဆခြင်းအားဖြင့် ထို စိတ်ထား အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထိုအဆင့်အတန်း သို့ ရောက်ရှိနေသူ တစ်ဦးအား မည်သည့် အရာကမျှ တရားလွန် အနှောင့်အယှက် မပေးနိုင်တော့ချေ။”



အားရှိပုံစံရှိ အသက်ဝင်စွာ သင့်တစ်သက်တာလုံး နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ဆိုလျှင် အဆင်မပြေမှုကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေရသည့် စိတ်ထားများမှ ကင်းဝေး ရန် သင် လိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့ပင် သင်နေထိုင်နိုင်စရာအကြောင်း နှိုပါသည်။

လူများသည် အဆင်မပြေသော ဒုက္ခရုပ်များကို တုံ့ပြန်ရာ၌ ထူးထူး ဆန်းဆန်းပင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မူမတူဘဲ ဆောင်ရွက်ပြုမူလေ့ရှိကြသည်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ အဖိုးသမီးကြီးတစ်ဦးသည် သူမ၏အိမ်ကို သန့်ရှင်း သေသပ်အောင် ထိန်းသိမ်းမှု ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် စိတ်ဆိုးပြီးလျှင် ထို အဆောက်အဦကို ဖယ်ရှင်းပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်၏။ ထို့ကြောင့် သူမသည် စိတ်ဆိုး

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဟန်ဆိုးနှင့်အိမ်ကို ပြာကျသွားအောင် မီးရှို့ပစ်လိုက်လေသည်။ ဤအဖြစ်မှာ သူမ၏ အဆင်မပြေသော ဒုက္ခရပ်ကို ထူးထူးဆန်းဆန်း တုံ့ပြန်နည်း တစ်ခု ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦးသည် ၂၅ နှစ်ကြာမှ သူ့အိမ်သို့ ပြန်ရောက်လာ၏။ ရာစုနှစ်၏ ၄ ပုံ ၀ ပုံ၅၅ အိမ်မှ သူထွက်ခွာနေချိန်မှာ သူမိန်းမ၏ တထွတ်ထွတ်ဆူပူမှုများ ဒဏ် သူမခံရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သူမိမ်ပြန်လာခြင်းအတွက် ဝမ်းသာပါသည်ဟု သူမိန်းမက ပြော၏။ သူမသည် ရှေးကကဲ့သို့ မဆူပူတော့ဘဲ ငြိမ်ဝပ်သွားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤအဖြစ်မှာ သူ၏ အဆင်မပြေသော ဒုက္ခရပ်ကို သူတတ်သလို ကိုင်တွယ်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

အသက် (၂၀) ခွယ် အလုပ်တိုက်ကြီး တစ်ခုကို အုပ်ချုပ်ရသူတစ်ဦးအား သူ့စားပွဲတွင် သူ့လက်ထံ ခြောက်လုံးပြူးသေခန့်နှင့် သေဆုံးနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူ့နေခဲ့သော စာတိုက်လေးတွင် သူသည် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ထိခိုက်မှုဒဏ် မခံရနိုင်သည့်အတွက် အဆုံးတွင် သူတိုက်သို့ သေကြောင်းကြေရပါသည်ဟု အကြောင်းပြ နေသားပါရှိ၏။ ဤတွင် သူသည် သူ့ဦးနှောက်တိုခွဲပြီး သေပွဲဝင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအဖြစ်မှာ သူ၏အဆင်မပြေသော ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းနည်းတစ်ပုံ ဖြစ်၏။

တစ်ခုသော ညနေခင်း အချိန်တစ်ခုတွင် ဟိုတယ်အတွင်း၌ အရက်မူးနေသဖြင့် ဆူဆူညူညူ စကားပြောနေသူ အသံတစ်ဦးအား ကျွန်ုပ်တွေ့ရ၏။ ထိုသူသည် မအရက်မသောက်သော အချိန်၌ဆိုလျှင် သူ့ကိုယ်သူ အထင်သေးသော စိတ်၏ ကြီးစိုးခြင်းခံရသည့်အတွက် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနေသည့် အပြင် အခွက်အကြောက်ကလည်း အလွန်ကြီးကြောင်းကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ သို့ရာတွင် အရက်သည် သူ့အား လူကြောက်တစ်ခု လူရမ်းကားဘဝသို့ အပြိတမ်း ပြောင်းပေးနေသည်။

သူက အော်ကျယ်ဟစ်ကျယ်ပြော၏။

“ကျုပ် ဘာပြုလို့ အခုလိုအရက်မူးရသလဲဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ သိကြဓဲ့လား။ သိပ်ပြီးစိတ်တိုရာတွေက ကျုပ်ကို အရှုံးဖြစ်အောင် လုပ်ကြလို့ ကျုပ်သောက်လို့ မူးလာတော့ ကျုပ်ရဲ့ ဒုက္ခတွေကို မေ့သွားရော”

ဤတွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား မေးမိ၏။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

“မင်းအဖူးပြောတော့ မင်းဒုက္ခက မင်းဆီပြန်မလာဘူးလား”

“သေချာတယ်။ အမြဲပြန်လာတာပဲ။ ကျုပ် အချိန်ပြည့် အမြဲပဲမူးနေရလိမ့်နေရလိမ့်မယ် ထင်တယ်”

ဤသည်လည်း သူ၏ဒုက္ခရပ်ကို သူ့ဖြေရှင်းတတ်သလို ဖြေရှင်းခြင်း တစ်နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အဆင်မပြေသဖြင့် ဒုက္ခရောက်လာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်အိမ်ကို မီးရှို့ပစ်ရန်၊ သား မယားပစ်ပြီး အိမ်မှထွက်သွားရန်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သေနတ်ဖြင့်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် ယစ်ထုတ်ကြီးဖြစ်ရန် ပြုလုပ်၍ ရမည် မဟုတ်ပေ။

သို့နှင့်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခရပ်က ကျွန်ုပ်တို့အား ကြီးစိုးနိုင်မှုကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ခွင့်ပြုထားလေရာ မိမိတို့၏ ဖော်ရွှင်မှုနှင့် မိမိတို့၏ စွမ်းရည် ထက်မြက်မှုကို ထိုအချက်က ဖျက်ဆီးပစ်နေသည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဒုက္ခရပ် ဖြေရှင်းနည်းများမှာလည်း ဒုက္ခငြိမ်းစေသောနည်းများ မဟုတ်သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ သို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဤဒုက္ခပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အခြေများ ရှိပါသလား။

အလွန်ကောင်းသောနည်းတစ်ခုမှာ အရာခပ်သိမ်းတို့အတွက် သင်တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မိမိကိုယ်တိုင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစား၍ မဖြစ်မြောက်လျှင် ရွှေဆက်ပြီး ဘာမှမလုပ်တော့ဘဲ ရပ်တန့်နားနေရန်သာ ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် အကယ်၍ သင်သည် ကမ္ဘာ့ထိုးပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဤဒုက္ခရပ်အတွက် သင့်ကိုယ်တွင် ပိုမိုပူလောင်စေပြီး မှမမှန်သော စိတ်ထားတွေသာ ဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

မင်၏ ပူလောင်နေသော စိတ်ထားနေရာတွင် သေသေချာချာ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှု အရပ်ရပ်ကို စုံစည်းခြင်းအားဖြင့် အေးချမ်းစိတ်နှင့် အစားလဲ၍ ထားနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်၏။ ငြိမ်သက်စွာနှင့်ပင် ငါတတ်နိုင်သလောက် ငါ လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု အတည်ပြုသောစိတ်ကို ထားရှိလိုက်ပါလော့။

ချောက်ချားနေသော စိတ်၊ ပူလောင်နေသော စိတ်၊ ကုန်လှုပ်နေသောစိတ်များအစား ငြိမ်သက်သောစိတ်ထားရှိရန် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ယူပါ။ ပူလောင်တင်းမာနေသော သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ အေးချမ်းခြင်းများ သွန်းလောင်းပေးနေ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သည် ဝံသကုန်ကို သင့်စိတ်ထဲ၌ ဖန်ဆင်းပေးခြင်းပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပါဟု ပြောဆိုရန် လွယ်ကူသလောက် ပြုလုပ်ရာတွင် ခက်ခဲမှု ရှိပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ပြောသည့်အတိုင်း စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ မြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်သူ စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကုသရေးတွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် ဒေါက်တာ စမီးလေးဘလန်တွန်က သူ၏ **Love or Perish** စာအုပ်တွင် “အတတ်နိုင်ဆုံး အားလုံးလုပ်ကိုင်ပြီးလျှင် မတ်တတ်ရပ်နေရန်” ဟု စိန်ပေါလ်၏ ဟောပြောချက်မှာ ခုကွရပ်ခြေဖျောက် နည်းများအနက် အကြီးမြင့်ဆုံး နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ကြေညာထားလေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်လုပ်နိုင်သလောက် အားလုံး အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်ပါလျှင် ရပ်တန့်လိုက်ပါတော့။ သည်ထက်ပို၍ လုပ်နိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပါ။ သို့ဖြစ်ရာ ရွှေဆက်ပြီး အာကိုမူ မလုပ်ပါနှင့်တော့။ ထိုကိစ္စကို ဘုရားသခင်နှင့်သာ ထားလိုက်ပါ။ ဤမှ ရွှေ ဆို ဘုရားသခင်သည် ထိုကိစ္စကို လုပ်ဆောင်ပါစေဟု၍ ဖြစ်ပေသည်။

ကမ္ဘာရှုထိုး စိတ်ချောက်အားစွာဖြင့် သင်လုပ်နိုင်သည်ထက် ပို၍ လုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီးလျှင် ကြောင့်ကြစိတ်နှင့် တန်လှုပ်စွာ လုပ်ကိုင်ရမှု၏ အဆုံးသို့ ရောက်ရှိမည်ဟု တည်ငြိမ်စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သိမြင်လိုက်သောအခါတွင် သင်သည် ခုကွရပ်ကြောင့် ရရှိသည့် ဒဏ်ရာခံရဆုံးရှုံးမှုမှ လွတ်ကင်းအောင် ကယ်တင်ခြင်းခံရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာနှင့် ရေ နေရောင်ခြည်နှင့် နားနေတိုင်စက်မှုကို လိုသကဲ့သို့ပင် ငြိမ်သက် အေးချမ်းစွာ နေထိုင်မှုကိုလည်း လိုပေသည်။ အေးချမ်းသောစိတ်ကို ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် သန္နိဋ္ဌာန်အမှတ်လျက် ထားရှိသော အခါတွင် စုပေါင်းတိုးပွားလာသော ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအချက်၏ တန်ဖိုး ထက်ဝက်ကိုမျှ အလေးအမြတ် မထားဘဲ ပိုနေကြသည်။

စိတ်လောကနယ်ပယ်တွင် စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့် အဆင်မပြေသော ခုကွရပ်များ ဝင်ရောက်လာမှု မပြုနိုင်သော စိတ်ထားအဆင့်အတန်းသည် ရှိ၏။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ စဉ်းစားကြဆဲခြင်းအားဖြင့် ထိုစိတ်ထားအဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ထိုအဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရှိနေသူအား မည်သည့်အရာကမျှ တရားလွန် အနှောင့်အယှက် မပေးနိုင်တော့ချေ။

အဆင်မပြေသည့် ခုကွရပ်များ အောင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် နည်းတစ်ခုလည်း ရှိသေး။ ထိုနည်းမှာ စိတ်ရိုင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အကျင့်၊ ကျင့်ချင်စိတ်ထားပျံ့ရန် ဖြစ်သည်။ ကျင့်ချင်စိတ် အမှန်တကယ် ရှိရန်လိုသည့် အကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြောကြားလိုပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ရိုင်းကို ထိန်းသိမ်းရန် အမှန်တကယ် လိုချင်စိတ်ဖြင့် ပထမဦးစွာပင် သုံးသားစွာ အလွန် ဖိုးသားစွာ လေ့ကျင့်ယူမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပြီး ဖြစ်ရန်သည် အလွန် အရေးကြီးသောကြောင့်ပင်တည်း။ လူတွေကတော့ ဤအကျင့်ကို ကျင့်ချင်ပါသည်ဟု ခဏခဏ ပြောလေ့ပြောထ ရှိကြပါသည်။ တကယ်တမ်းကတော့ ဤအကျင့်ကို သူတို့ မကျင့်ချင်ကြပေ။ သူတို့သည် စိတ်လိုက်မာန်ပါ သူတို့ ပြုလုပ်ချင်တာ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ စည်းစိမ်အရသာကို မစွန့်ခွာနိုင်ကြချေ။

ကျွန်ုပ်သည် ဆယ်နှစ်ရှယ် ကျွန်ုပ်၏ သမီးငယ် အဲလိဇဘက်နှင့်အတူ ဘေရင်ဘောကစားပွဲကို ရုပ်မြင်သံကြားစက်တွင် ကြည့်နေမိ၏။ ကစားသမား တစ်ဦးသည် ဒေါသတကြီးနှင့် ခိုင်လုံကြီး၏ ပြောစကားကို နားမထောင်ဘဲ ဆွဆူပူပူလုပ်ကာ အငြင်းပွားနေသည်ကို မြင်ရသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်က ပြောမိ၏။

“ဒီလိုလုပ်လို့ ဒီလူ အာမူရမှာ မဟုတ်ဘူး”

“သူ သေသေချာချာ တစ်ခုခုတော့ ရမှာပါ။ သူကစားပိုင်းထဲက ထွက်ရမှာပါ” ဟု အဲလိဇဘက်က မြန်ပြောသည်။

ထိုကစားသမားသည် သူ့လည်ချောင်းအကြောတွေ ထောင်ထလာအောင် သူ့ပါးစပ်ကို ပြုပြင်ကြီးကြပ်အောင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်နှင့် အငြင်းပွားနေသည်။ သူ့ဖြစ်နေပုံကို သန်းပေါင်းများစွာသော ပရိသတ်က ကြည့်ရှုနေပုံများ သူ့ကိုယ်တို့၏ မြန်မြင်နေရလျှင် သူ့ဘာသာ ပြုမပြောဆိုမိခြင်းအတွက် သူ့နှောင်တရပေလိမ့်မည်။

လူသားတို့၏စိတ်ထားတွင် တကယ် ထူးဆန်းသော သဘောတရားတစ်ခု ရှိ၏။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ရိုင်းပောက်မြန်လာသောအခါတွင် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းကို လွတ်ပေးလိုက်ပြီးလျှင် ရက်စက်ရိုင်းစိုင်းရခြင်း၏ အရသာကို ခဏတာမျှဖြစ်စေ ခံစားရလျှင်ပြီးရော သဘောထားတတ်ကြသည်။ သူတို့သည် မအောင်မမြင် ဖြစ်ချင် ဖြစ်ပါပေ။ စိတ်ညစ်ချင် ညစ်ပါစေ၊ များစွာ

ချင်တောင် ဖားနာပါစေ ဤလိုဖြစ်ခြင်း၏ အတွေ့အကြုံအရသာကိုပင် ခံယူလိုက်ချင်သော ထူးဆန်းသည့် သဘောထားကို ထားချင်ကြသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အဆင်မပြေသဖြင့် တွေ့ကြုံရသည့် ဒုက္ခရပ်များ အောင်နိုင်စေသည့် စိတ်ရိုင်းထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အကျင့်ကို တကယ်တမ်း ကျင့်ချင်စိတ်ထားရှိရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ တကယ်တမ်း ထိန်းချုပ် လိုစိတ်ထားရှိလျှင် သင်သည် ထိုစိတ်ဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤလိုစိတ်ထားမျိုး ထားရှိနိုင်ပုံ ဟိုတယ်စာရေးတစ်ဦးက နမူနာပြုသည့် ကို ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ရဖူးသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းချုပ်နေနိုင်ပုံမှာ အလွန်ထူးခြားပြီး သူမှာ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ဆိုးစရာစကားများကြောင့် မည်သို့မျှ မထူးခြားမထိခိုက် ရှိနေနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ရသဖြင့် သူ့အား ကျွန်ုပ်များစွာ နှစ်သက်ပါသည်။ နံနက်စောစောအချိန်တွင် သူ့ဟိုတယ်တွင် တည်းခိုရန် ကျွန်ုပ် ရောက်ရှိနေသည်။ တည်းခိုခန်းရရှိရန် မှတ်ပုံတင်ဖိုအတွက် လူထွေ တန်းစီနေကြသည်။ လူတန်း၏ ထိပ်ဆုံးတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရှိနေသည်။ အမျိုးသမီးအား စာရေးက ယခုလောလောဆယ်အချိန်တွင် အခန်းမရနိုင်သည့်အတွက် ဝမ်းနည်းကြောင်း သို့ရာတွင် မကြာမီအချိန်အတွင်းတွင် အခန်းရနိုင်မည် အကြောင်းကို ပြောပြသည်။

ဤတွင် သူမသည် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် စာရေးအား အော်ကျယ်ဟစ်ကျယ် ဆူပူလေတော့သည်။ သူမ၏ အပြစ်တင် ပြောဆိုသံများကို စဉ်းစမ်းတွင်း၍ လူအားလုံးပင် ကြားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် စာရေးသည် မျက်တောင်တစ်ချက်မျှ ဂျှော့မြှောက်အောင် မခတ်၊ မျက်နှာလည်း မပျက်၊ သူပြောစကား၏ သံနေသံထားကိုလည်း မပြောင်း၊ ကြည့်ကြည့်သာသာ ပြောဆိုခြင်း အခြေအနေမှ မရွေ့လျား။ သူမှာ မည်သို့မျှ ထိခိုက်ခံရပုံ မရှိဘဲ ပြောဆိုဆက်ဆံနေသည်။ သူသည် အမျိုးသမီးအား ကြင်နာစကားကိုသာ ဆိုသည်။ ဟိုတယ်၏ အခြေအနေကို သူသည် အသေးစိတ် ရှင်းပြသည်။ သူသည် လွန်စွာ စိတ်ရှည်ပြီး ယဉ်ကျေးသည်။

ဤအချိန်အတောအတွင်းတွင် တန်းစီနေသော လူတန်းတွင် လူတွေက တိုးလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆူဆူပူပူနှင့် မတွေ့မခွဲမပြစ်နေသော အမျိုးသမီးသည် စာရေးက သူမအား အခန်းရပါစေမည်ဟု စိတ်ချနေရန် ပြောပြမှ စာရေး၏ စားပွဲမှ ထွက်ခွာသွားလေတော့သည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

မှတ်ပုံတင်ရန် ကျွန်ုပ်၏ အလှည့်သို့ ကျရောက်လာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်က စာရေးအား ပြောမိ၏။

“အမျိုးသမီးနဲ့ ခင်ဗျားပြောဆိုနေပုံကို ကျွန်ုပ်သိပ်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပုံကိုလည်း ကျွန်ုပ် အံ့ကျူးပါတယ်။”

“အရာရေးတဲ့စာအုပ်ထဲက သင်ကြားတဲ့ နည်းပုံပေးသလို ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီနည်းကို လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနည်းဟာ တကယ်ဟုတ်တာပဲ” ဟု စာရေးက ပြုံးလျက် ပြောပြသည်။

နောက်ကျမှ စာရေးက သူ့ဝတ်အကြောင်းကို ပြောပြသည်။ သူသည် ရှေးအခါက လွယ်လွယ်နှင့် စိတ်ဆိုးတတ်သူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ ထိုအားပျော့ချက်သည် သူ့ထံသို့ သိက္ခာကျခြင်းနှင့် မအောင်မြင်ခြင်းများကိုသာ ယူဆောင်လာသည့်အကြောင်း သုံးလေးကြိမ်မျှ သူတွေ့ရဖူးသည်။ ဤတွင် မိမိဘဝလမ်းစဉ်တွင် အောင်မြင်ရေး၍ စိတ်ရိုင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုမှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိမြင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရိုင်း ထိန်းသိမ်းခြင်းအကျင့် သုလေကျင့်ခဲ့သည်။ သူ၏ ပြောပြချက်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာပင် ဖြစ်ပေသည်။

သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“စိတ်ဆိုးခြင်းနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေဟာ တောင့်တင်းနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိမြင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် နံနက်ပိုင်းနဲ့ ညပိုင်းအချိန်များမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားတွေ မြေလျှော့အနားယူနည်းကို လေ့ကျင့်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းကတော့ ဦးခေါင်းမှဖြိုး တောက်လျှောက်အားလုံး ကြွက်သားတွေကို စိတ်ထဲ မှနေပြီး လျှော့ချပေးတယ်။ အဲသလို လျှော့ချပေးနေရင် ခရစ်တော်က မိမိအား ကုသပေးနေတယ်လို့ အာရုံပြုပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ခက်မာ တောင့်တင်းနေမှုများကို ခရစ်တော်က တကယ်ပင် ဖယ်ရှားပစ်နေတယ်လို့လည်း အာရုံပြုပါတယ်။

“နောက်ပြီးတော့ အလိုအလျောက် စိတ်ရိုင်းထိန်းသိမ်းနိုင်မှုကိုလည်း ပေးသနားပါလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်က မထင်မှတ်မိဘဲနှင့်ပင် ဒေါသစိတ်က ထွက်လာတတ်လို့ပါပဲ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သို့သော်လည်း အပူငွေ့ပေးတဲ့ကော်ထက်က သာမိုစတတ် Thermostat လို့ တင်စုံ တစ်ခုသော အတိုင်းအတာ အပူပေးအပူပေး အပူပေး အပူပေး တက်ရန် ထိန်းသိမ်း ထားတဲ့အတိုင်း မိမိစိတ်ရိုင်းကိုလည်း အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိမှ ဒီလူက စိတ်ချရပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီလိုဖြစ်နိုင်ဖို့ကို အများကြီး ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားအားထုတ် လေ့ကျင့်ယူရပါတယ်” ဟု သူက အဆုံးသတ် လိုက်ပါသည်။

သူ့လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူသည် သူ့စိတ်ရိုင်းကို ဤသို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှသာ သူ့အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်မည်ဆိုသည်ကို သူသိမြင်သဖြင့် သူသည် စိတ်ရိုင်း ထိန်းသည့်အကျင့်ကို အောင်မြင်စွာ လေ့ကျင့်ယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူသည် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုကို တကယ်လိုချင်သည်။ တကယ်လိုချင်သည်အတိုင်း တကယ်လေ့ကျင့်ရာ သူ့အောင်မြင်မှုကို ရရှိသည်။

ထို့နောက် မကြာမြင့်မီ အချိန်အတောအတွင်း၌ပင် သူသည် ဟိုတယ် လုပ်ငန်းတွင် အဆင့်မြင့်သောနေရာသို့ ခန့်လွှားရောက်ရှိသွားသည်ဟု ကြားသိ ရသောအခါ ကျွန်ုပ် မတုံ့ပြန်မိတော့ပါ။

ဘဝတိုက်ပွဲတွင် မအောင်မြင် ဖြစ်နေရသူများမှာ ခဏခဏပင် မခံချင် စိတ်၏အလိုကို လိုက်နေကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အပြင်းအထန် ပြန်လှန်ပုတ်ခတ်လေ့ရှိသည်။ သူတို့၏ စိုင်းစိုင်းမှုအတွက် ရိုင်းစိုင်းမှုများသာ ပြန်လာသည်။ စိတ်ဆိုးခြင်းအတွက် စိတ်ဆိုးတဲ့ပြန်မှုများကိုသာ ရရှိရပေလိမ့် မည်။ အလွန် စိတ်နှလော၊ အထိန်းအတွပ်မှ ထိုလူတန်းစားများသည် လူအများ နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေ၍ အဆင်မပြေနိုင်ဖြစ်ကာ အလုပ်တစ်ခုပြီးတစ်ခုသို့ စိတ်မချမ်းမြေ့စွာနှင့် ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရလေတော့သည်။ သူတို့မှာ အမြဲတစေ ပင်ပုဂ္ဂလိက သဘောတရားရေးရာ မပြေလည်နှင့် ခက်ခဲမှုများကိုသာ တွေ့ကြုံ နေကြရသည်။

သင်သည် ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသော နည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် သင့်ကိုယ်တွင်း စိတ်ထားအေးချမ်း ငြိမ်သက်မှုကို ရယူပြီးလျှင် မိမိစိတ် ကို မိမိ အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်လျက် ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား များကို မိမိကိုယ်ဝယ် ထားရှိနိုင်ခြင်းသည် သင်၏ ကြီးမားသော ကိုယ်ပိုင် အရင်း အနှီးများပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူအများပင် သူတို့၏ အခွင့်အရေးကောင်းများ လက်လွှတ်ရခြင်းအပြင် သူတို့၏ ဘဝရွေ့ရေး ပျက်စီးရခြင်းများမှာ အခြားအကြောင်းခြင်းရာများထက် သူတို့စိတ်သူတို့ မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်မှုများ ပြသမိခြင်း အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည်က များလေသည်။

အဆင်မပြေသော ဗုဒ္ဓရုပ် ပြသနာများနှင့် ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့လာပြီး အကြံဉာဏ်ပေးရန် ဆွေးနွေးသည်။ သူက သူ့အကြောင်း ဤသို့ ပြော၏။

“ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ကျွန်တော် နားမလည်ဘူးခင်ဗျာ။ ဒေါသစိတ်တွေက ရုတ်တရက်ဖြစ်လာပြီး ဘာမှ မစဉ်းစားရသေးမီ အချိန်မှာပဲ ကျွန်တော်လည်း ဒေါသအလျောက် လုပ်မိလုပ်ရာ ပြောမိပြောရာတွေ ဖြစ်ကုန်တော့တာပါပဲ။ ကျွန်တော်က သူတို့ကို ထိခိုက်အောင်ကိုပဲ ပြောဆိုလိုက်မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေက ကျွန်တော့်အကျင့်ကို သိကြတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဒီလိုပဲ စိတ်ဆိုးလွယ်တတ်တယ်လို့ ဒီတော့ သူတို့က ကျွန်တော်ပြောတာ လုပ် တာကို ခွင့်လွှတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ အားလုံးအဆင်ပြေသွားပါတယ်။”

သို့ရာတွင် သူပြောသည့်အတိုင်းသာ အဆင်ပြေသွားပါသည် ဆိုစကား မှန်ကန်ခဲ့ပါလျှင် သူသည် မည်သူထံသို့မှ သွားပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် လိုအပ် မည် မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်မှာ လူများသည် ထိုလူမျိုးအပေါ်တွင် နားလည်မှုလည်း မရှိ၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်လည်း မဟုတ်။ မူရင်းသဘောအားဖြင့် ထိုလူမျိုးများနှင့် ပြန်ပြီး ပြေလည်နိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။ လူများသည် ထိုသူမျိုးအပေါ်၌ ကြည်ညိုလေးစားမှု မရှိနိုင်ပေ။

အဆင်မပြေ ဗုဒ္ဓရောက်ရမှုကြောင့် စိတ်ရိုင်းလွှဲလွှား ထကြွခြင်းနှင့် နှိပ်နင်းနိုင်ရန်မှာ အလုပ်အကိုင် အောင်မြင်ရေးအတွက်သာလျှင်မဟုတ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထူးပင်လိုအပ်လှပေသည်။ ‘တစ်နှစ်လျှင် ဥရိက္ခ ရက် ပုန်ကန်စွာ နေထိုင်နည်း’ စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ ဒေါက်တာဂျွန်အေ ဆင်းဒယားက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အကြီး မြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေး အင်အားစု ရှိနေသည်။ ထိုအင်အားစုမှာ ရွှင်လန်း ကောင်းမွန်သော စိတ်ထား၏ တန်ဖိုးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုး၏ တန်ဖိုးကို ဆေးဝါးရွှေထောင့်မှ နေ၍ ကြည့်လျှင် တန်ဖိုးပြတ်၍ပင် မရနိုင်။ ရွှင်လန်း ကောင်း

မွန်သော စိတ်ထားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာစေလျက် ဝေါသနှင့် စိတ်ပိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား ဖွားနားစေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဒေါက်တာ ဂျီဘက်စီပီလီးကမ ဤသို့ ပြော၏။

“အကြီးပြင်ဆုံးနှင့် အစွမ်းအထက်ဆုံး ဆေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ခြင်း။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုဆေးကို အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချနိုင်ရန် စိတ်နှင့်အာရုံ တုံ့ပြန်မှု မှန်ကန်အောင် ပြုလုပ်ရေကို မသင်ကြား မသိမြင်ကြချေ။” ဆိုလိုသည်မှာ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရေး ဝေးစွမ်းနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှိနေသည်။ ထိုအရာဝတ္ထုများနှင့် သင်သည် မူမှန်အတိုင်း သဟဇာတ ဖြစ်လျက်ရှိနေရန်သာ လိုအပ်သည်။

ဆရာဝန်များက ကျွန်ုပ်တို့အား ဤသို့ ပြောပြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေါသစိတ်ထားသည် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ် အူမများအတွင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ မူမှန်ဝတ္ထုများ ဆောင်ရွက်နေခြင်းများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားစေသည်။ ထိုပြင် နှလုံးသွေးတိုးနှုန်းကို တစ်ရာခြောက်ဆယ်အထိ မြင့်တက်သွားစေပြီးလျှင် သွေးတိုးနှုန်းကို မူမှန် တစ်ရာသုံးဆယ်မှ နှစ်ရာကျော်အထိ မြင့်တက်သွားစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အပြင်းအထန် လှုပ်ရှားသည့်ဝေါသနှင့် နာကြည်းမှုများကို ကြာရှည်ထားနေပါလျှင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုများကို ပျက်ပြားစေပြီး ဝလင်းအကျိတ်များမှ ထုတ်လွှတ်ပေးသည့် ဟော်မုန်းစသော အရည်များ ထုတ်လုပ်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပိုင်းများဖြစ်သော အမျက်ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် မုန်းတီးစိတ်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဆေးကြောသုတ်သင်ပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်ပိုင်းများကြောင့် သင့်၌ အဆင်မပြေ စုတူရောက်မှုများ ရရှိခဲ့သော် သင်သည် အကယ်၍ နာဖူးခြင်းမဖြစ်သည့်တိုင်အောင် အနည်းဆုံး အင်အား ဆုတ်ယုတ်ပြီး ဖောပန်းမှုကိုမူ ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးသည် ဆူပူတတ်သော ဖိုမင်အလုပ်ကြပ်တစ်ဦး အုပ်ချုပ်သည့် ဇက်ရှည် အလုပ်လုပ်ရ၏။ ထိုဖိုမင်လူကြီးသည် သူ့အား အလုပ်သမားများက ရိုသေလေးစားရန်အတွက် တပ်ကြပ်ကြီး၏ အမိန့်ပေးလေသံနှင့် အော်ခေါက်ပြောဆိုခြင်း ပြုရမည်ဟု ဖွားယွင်းစွာ ယုံကြည်မှု ရှိနေသည်။ ထိုကြောင့် သူသည် သူ့အလုပ်သမားများအား ကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုပြစ်တင်လျက် စိတ်မကောင်း

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အောင် ဆက်ဆံလေသည်။ အလုပ်သမားများမှာ နေ့စဉ် အလုပ်ပြီး၍ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါတွင် ခြေလက်မသယ်ချင်လောက်အောင်ပင် ဖောပန်းမှုခံကာ ကို ခံကြရသည်။ ဒေါက်တာက ထိုအလုပ်သမားများအား စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာ၌ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချွတ်ယွင်းနေမှုကို မတွေ့ရ။ အလုပ်သမား၏ ဖောပန်းမှုမှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မဆိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ ထို့နောက် စိတ်သဘောထားဆိုးသော ဖိုမင်လူကြီးကို သူ့နေရာမှ ဖယ်ရှားစေပြီး အခြားသော လူ့ဆက်ဆံရေး၌ ပြေပြစ်သည့် ဖိုမင်လူကြီးတစ်ဦး ခန့်ထားအုပ်ချုပ်စေသည်။ ထိုလူကြီးသစ်သည် အလုပ်သမားများအား ကြင်နာသောစိတ်နှင့် ဖူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ပြုသည်။

ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေမှာ ပြောင်းလဲသွားလေရာ သူတို့မှာ အလုပ်မှအပြန်တွင် ဖောပန်းမှုခံရုံကြာဘဲ အလုပ်ကို မမောပန်းလှုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြလေသည်။ ဤတွင် သူတို့၏ ဖောပန်းရမှုမှာ ရှစ်နာခံရုံကြာမျှ အလုပ်များ လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့်မဟုတ် သူတို့ကို အုပ်ချုပ်သည့် ဆရာသမား၏ မတရား ဆူပူငေါက်ငမ်း နှိမ့်ချမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ရကြောင်း ထင်ရှားနေပေသည်။

သမ္မာကျမ်းစာတွင် အဆင်မပြေမှုအတွက် ရရှိသော ခုကျရပ်များ ကုစားရန် ရွတ်ဆိုရမည့် စာပိုဒ်များ အများပင် ပါရှိသည်။ အကောင်းဆုံး စာပိုဒ်တစ်ခုမှာ -

“သင်၏ သည်းခံမှုသည် သင်၏ ဝိညာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းသည်” သည်းခံခြင်းဆိုသော စကားလုံးသည် လွန်စွာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသည်။ ထိုစကားလုံးတွင် ကြီးမြင့်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသော အဓိပ္ပာယ်များ ပါဝင်ပေသည်။

သင်၏ သည်းခံနိုင်စွမ်း ကြီးထွားရင့်မာလာသောအခါတွင် သင်၏ တုံ့ပြန်ချက်များမှာ သင်၏ ခံစားမှု အာရုံစာရသလျှင် မဟုတ်တော့ဘဲ သင်၏ အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ တုံ့ပြန်ခြင်းပို၍ ဖြစ်သွားလေသည်။ ထိုအခါ သင်၏ တုံ့ပြန်မှုမှာ အထိန်းအကွပ်မဲ့ စိတ်ပိုင်းနှင့် မဟုတ်တော့ချေ။

ဤသို့သော နည်းအားဖြင့် သင်သည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်ဝသည့် စိတ်ရှည်စွာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာရလေသည်။ ဤအဆင့်သို့ သင်ရောက်ရှိလာသောအခါတွင် မိမိ၏ ဝိညာဉ်ကို နိုင်နင်းအောင် သူရိယစာအုပ်တိုက်

ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု မတတ်ကျွမ်းသည့် အခြားသူများကဲ့သို့ လွယ်လွယ်နှင့် စိတ်ခုတ္တ ရောက်ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

လူတစ်ဦး တယ်လီဖုန်းစကားပြောရန် ကြိုးစားသည်ကို ကျွန်ုပ်စောင့်ကြည့် ဖူးသည်။ သူသည် တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်မှုကို ရုတ်တရက်မရ၊ သူပြောလို သော တယ်လီဖုန်းလိုင်းမှာ အခြားလိုင်းနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိနေသေးကြောင်း အချက်ပေးနေခြင်းကိုသာ သူရရှိ၏။ ထိုအခါ အလုပ်တိုက်ကြီးကို အုပ်ချုပ်နေရ သူ ထိုလူကြီး ဘာလုပ်ပါသနည်း?။ သူသည် စိတ်တိုပြီး တယ်လီဖုန်းစကားပြော ခွက်ကို တယ်လီဖုန်း အောက်ခံပေါ်သို့ ဆောင့်ပြီး ပစ်တင်လိုက်သည်။ တယ်လီ ဖုန်း စကားပြောခွက်မှာ လွင့်စင်ပြီး ဘေးသို့ ကျဆင်းသွားလေသည်။ ဤအပြု အမူသည် ထိုလူကြီးမှာ ကလေးဘဝ၌သာ ရှိနေသေးကြောင်း ပြသခြင်းပင် ဖြစ် သည်။ သူ၏မျက်နှာမှာ နှိရိလှသည်။ သူ၏ အသက်ရှူခြင်း မြင်းထန်လာ သည်။ သူ၏ သွေးတိုးနှုန်း မြင့်မားလာမည်မှာကား ယုံမှားစရာ မရှိပေ။ ဤလို ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ လူကြီးမဖြစ်သေးပေ။ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် သူသည် ကလေးငယ်ဘဝ ၌သာ ရှိနေပေသေးသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ သွေးကြောပြွန်များမှာမူ သူ့အသက် အရွယ်ရှိသလောက် အိုမင်းရင့်ရော်လျက် ရှိနေလေပြီ။ ယခုကဲ့သို့သော စိတ်ရှိုင်း ကြောင့် ပေါက်ကွဲသော သူ့ဒေါသသည် သူ့ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်သည်ထက် မြင်းထန်သော သွေးတိုးနှုန်း မြင့်မားမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

**အဆင်မပြေသော ခုက္ကရုပ်များ
ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ရန်**

- ၁။ မိမိစိတ်ရှိုင်းကို မိမိ ထိန်းသိမ်းရန်လိုသည်ဟု ခိုးသားစွာ ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၂။ ငြိမ်းချမ်းစွာ ကြံစည်တွေးတောနိုင်မှုအကျင့်ကို ကျင့်ပေးပါ။ အလှေ အကျင့် ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင်သည် လွယ်ကူမှု ရရှိလာပြီး ပို၍ သဘာဝကျလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။
- ၃။ အဆင်မပြေမှုကြောင့် ရရှိသည့်ခုက္ကရ သင့်အား စိတ်ဆိုးစေမည့် အစား သင်သည် အခြားသူများမှာ ဘာကြောင့် ဤသို့ ပြုမူလုပ်ကိုင် ပြောဆိုရသည်ဆိုသော အကြောင်းခြင်းရာများကို သင် မှန်ကန်စွာ သိနားလည်မှု ရှိလာရန် ကြိုးစားပါ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

- ၄။ နေ့စဉ်တည်ငြိမ်စေးချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်သည့် အချိန်တစ်ခုကို သင်သပ်ထားရှိပါ။
- ၅။ နေ့စဉ်နေ့လိုင်း ကြွက်သားများ ခက်ထန်တင်းမာနေမှုများ ပြေလျော့ ပေးသည့် အကျင့်ကို ကျင့်ယူပါ။
- ၆။ မအိပ်မိတွင် သင်၏စိတ်တွင်းမှ စိတ်ရှိုင်းများကို ဖယ်ထုတ်ဆေးကြော သုတ်သင်ပစ်ပါ။
- ၇။ စိတ်တို စိတ်ဆိုးမှုနေရာ၌ အေးချမ်းငြိမ်သက်မှုကို အစားထိုးပေးတွင် အကူအညီကို ရယူနိုင်ရန် ဘုရားသခင်ကို အာရုံပြုပါ။
- ၈။ သင်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။ မြစ်ပေါ် လာမည့် အကျိုးတရားကို ဘုရားသခင်ထံ၌ ထားခဲ့ပါလော့။ ထိုအခါ တွင် အကောင်းဆုံး မြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သည် စိတ်ပူပန်မှုကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါလျှင် အမှန်ပင် အချိန်တာရှည်စွာ ချစ်ခင် နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။ သင်သည် သင်၏စနိုးနှင့် သားသမီးများကို အချိန် တာရှည်စွာ ချစ်ခင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် မိမိဘဝကို အချိန်တာရှည်စွာ ချစ်ခင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ စိတ်ပူပန်မှုကိုသာ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သင်သည် အသက်ရှည်ရှည်လည်း နေနိုင်ပေမည်။ အချိန်တာရှည်စွာလည်း ချစ်ခင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင် ကြိုက်နှစ်သက်သလို နှစ်ခုစလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သာယာလှသော မေလအတွင်း တစ်ခုသောနေ့တွင် ကျွန်ုပ်သည် မစ္စကံ မီလီးနှင့်အတူ တက္ကနီးယားအနောက်ပိုင်း နယ်အတွင်း၌ မော်တော်ကား မောင်း နှင့်သွားလာနေခဲ့ရာ လမ်းမကြီးမှနေ၍ တောင်ကြားတစ်ခုဆီသို့ သွားရာ လမ်းခွဲ ကလေးသို့ ရောက်၏။ “နေရောင်တောက်သော တောင်ကြားခရီးဆီသို့” ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို မြင်ရ၏။ ကျွန်ုပ်သည် မစ္စကံမီလီးအား လှည့်ကြည့်ပြီး မေး ရ၏။ “တောင်ကြားဆီသို့ သွားမလား” မစ္စကံမီလီးက “သွားကြစို့” ဟု ဖြေပါ သည်။

ထိုလမ်းခွဲကလေးကို လိုက်သွားမိသည့်အတွက် ကျွန်ုပ် ဝမ်းသာပါသည်။ တောင်ကြားဒေသသို့ ရောက်သွားသောအခါ တွန်မာတင်ကို တွေ့ရသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကားကို လမ်းပေါ်တွင် ထားခဲ့ပြီး တောင်ပေါ်မှ စီးဆင်း လာသည့် ဝမ်းချောင်းတစ်ခု၏ဘေးသို့ သွား၍ ထိုင်ကြသည်။ ကျောက်တုံး ကျောက်ဆောင်များကို ရေလိုက်ခတ်မှုမှ ထွက်ပေါ်လာသော သဘာဝ၏ သီချင်းသံ ကို ကျွန်ုပ်တို့နားထောင်ကြသည်။ ပြာလုံသော တောင်တန်းများဆီမှ စီးဆင်းလာ သော ဝမ်းချောင်းကလေးသည် တံတားအောက်တွင် ပျောက်သွားသည်။ ထိုအခါ ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် တွန်မာတင်ကို လှမ်းပြီး မြင်တွေ့ရသည်။ သူသည် ဦးထုပ်ကို ငိုက်စိုက် ဆောင်းထားပြီး သွတ်ခြေနင်းနှင့် ဖြေနေသော ဘောင်းဘီ ဝတ်လျက် ငါးမျှားတန်ကို သွပ်နိုးတွင် လွယ်ထားသည်။ သူ့အသက်မှာ ၁၂ နှစ်ခန့်မျှသာ ရှိသေးသည်။ သူကလည်း ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ကြည်ပြီး သဘောကျသွားပုံ ရပါ သည်။ သူ့ပေါ်စပ်မှ “ဟီ” ဟု အသံမြည်သွားသည်။

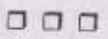
သူသည် ကျွန်ုပ်ဆီသို့ လျှောက်လာကာ ကျွန်ုပ်အား သုဝေသနာတစ်ဦး ကဲ့သို့ စကားပြောသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၄)

စိတ်ပူပန်မှု ဖယ်ရှားလျက် အသက်ရှည်ရှည်နေပါ

“စိတ်ပူပန်မှု အောင်မြင်စေနိုင်သည့် အခြေခံ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ ကြောက်ရွံ့စိတ်၏ နေရာတွင် ယုံကြည်စိတ်နှင့် အစားထိုးထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ အခြားအားလုံးတို့ထက် တန်ခိုးကြီးသော အင်အားစုကြီး နှစ်ခုသည် ဤကမ္ဘာလောကအတွင်း၌ ရှိ၏။ တစ်ခုသည် ကြောက်ရွံ့ စိတ်ဖြစ်၍ အခြားတစ်ခုမှာ ယုံကြည်စိတ်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်စိတ် ၏ အင်အားသည် ကြောက်ရွံ့စိတ်၏ အင်အားထက် ကြီးမားသည်။”



တစ်ခါတုန်းက လော့စ်အင်ဂျင်နီယာတို့ ကျွန်ုပ်သည် ပရိသတ်တစ်စုအား တရားစကား ပြောကြားရသည်။ ကျွန်ုပ် ပြောကြားသည့် ဘာသာရပ်၏ခေါင်းစဉ် မှာ “စိတ်ပူပန်မှု ဖယ်ရှားလျက် အသက်ရှည်ပါ” Kill Worry And Live Longer ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သတင်းစာတစ်စောင်က သတင်းရေးရာ၌ လွှဲမှားပြီး “စိတ်ပူပန်မှု ဖယ်ရှားလျက် တာရှည်စွာ ချစ်ခင်ပါ” Kill Worry And Love Longer ဟူ၍ ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေလေသည်။ ဤမှားယွင်းချက်ကို ဟောလီးဝုဒ်ရုပ်ရှင်နယ်၏ အငွေ အသက်ပါသွားမှန်း မသိဘဲနှင့် ပြုလုပ် ထုတ် ဝေလိုက်သည်မှာ ယုံမှားစရာ မရှိပါ။

သို့ရာတွင် ပြန်၍ စဉ်းစားကြည့်လိုက်သောအခါမှာ မှားယွင်းနေသော သတင်းစာ၏ ဆိုလိုချက်သည် သူ့မှရင်း စကားလုံးနှင့် သိပ်ပြီး အဓိပ္ပာယ် ကွာခြားမှု မရှိသလို ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အကယ်၍ သင်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“ခင်ဗျားမှာ ငါးမျှားတန် မပါဘူးလား။ လာပါဗျာ။ ခင်ဗျားအတွက်ရော ကျွန်တော် ငါးမျှားပေးပါမယ်။”

သူသည် စမ်းချောင်းနံရံခံ သွားဆုံသည့်နေရာအထိ ကျွန်ုပ်အား ဆွဲခေါ် သွားသည်။ ဤနေရာတွင် အကောင်းဆုံး ငါးသလောက်ယောက်ဖကို ရရှိနိုင်သည် ဟု သူက ပြောပြသည်။

သူသည် ရေထဲသို့ ဆင်းသွားသည်။ ပြီး သူ၏ ငါးမျှားချိတ်နှင့် ကြိုးကို ရေထဲသို့ပစ်ချလိုက်သည်။ ခဏမျှအကြာတွင် အတော်လှသော ငါးသလောက် ယောက်ဖ တစ်ကောင်ကို သူဖမ်းမိရရှိလေတော့သည်။ ငါးမျှားချိတ်မှ ငါးကို ဖြုတ်ယူနေစဉ်တွင် သူ့အား ဘာငါးစာကို သုံးသလဲဟု ကျွန်ုပ်က မေးလိုက်၏။ သူက ငါးမျှားစာအတိုကို မသုံးဘဲ နိုးနိုးတီကောင်ကိုသာ သုံးသည့်အကြောင်း၊ ငါးမျှားစာအတွက် တီကောင်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းနှင့် လွန်ခဲ့သော ဆောင်းရာသီအတွင်းက ဤတောအုပ်ထဲမှ သူသည် သမင်တစ်ကောင်ကို ပစ်ခတ်ရရှိခဲ့သေးကြောင်းများ ပြောပြ၏။

ကျွန်ုပ်က သူ့အား လူကြီးတွေမေးတတ်သည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးမိ၏။ “မင်းက ဘယ်လိုလဲ၊ ကောင်းမသွားဘူးလား” ထိုနေ့မှာ ကြာသပတေးနေ့ဖြစ်သည်။ သူက ကျွန်ုပ်နားမလည်နိုင်သော အပြေတစ်မျိုးကို ပေးသည်။ သူ ပြောစကားကို ကျွန်ုပ် ရှင်းလင်းစွာ မသိရပေ။ ကျွန်ုပ်သည် စမ်းချောင်းထဲတွင် ငါးမျှားနေသည့် ဆယ်နှစ်နှစ်သားလေးကို ကြည့်ပြီးလျှင် ထိုနေ့အဖို့ လူ့ဘဝ၌ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ရေးကို ပိုပြီး သိသူမှာ သူလော့ ကျွန်ုပ်လော့ဟု တွေးတောမိ၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်ပစ်ခတ်မှု မေးခွန်းတစ်ခု ထွက်သွား၏။

“တွန်မီ မင်း တစ်ခုခုအတွက် စိတ်ပူတာ ရှိသလား”

သူသည် သူ၏ မျက်လုံးပြာကြားနှင့် ကျွန်ုပ်အား ကြည့်ကာ တောင်တန်းသားတို့၏ ခပ်ဝဲဝဲအသံနှင့် ပြောကြားသည်။

“စိတ်ပူစရာ? အလကား ဖွဲ့ပဲ။ ဘာမှ စိတ်ပူစရာ မရှိဘူး။”

ကျွန်ုပ်သည် ချက်ချင်းပင် မစွက်မီလီထဲသို့ ပြန်သွားစဉ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် တွန်မီကို သို့ ပြန်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသေးသလော့ဟု အံ့ဩစွာ စဉ်းစားတွေးတောမိပါ တော့သည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အမှန်တရားကတော့ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ တာဝန်တွေက ရှိလာသည်။ အရွယ်ရောက်လာသူတိုင်း ဤတာဝန်များမှ မလွတ်ကင်းနိုင်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် မိမိတို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်စရာများစွာနှင့် နေထိုင်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ထမ်းဆောင်စရာတာဝန်တွေ ဘယ်လောက်ပင်များများ၊ ဘယ်လိုတာဝန်တွေ ကုန်ကျနေ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် လူငယ်စိတ်ထားများကို ကျွန်ုပ်တို့ မရရှိနိုင်တော့ဘူးလား။

ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ခိုင်မြဲစွာ ယုံကြည်ပါသည်။ ဤအရာပုံကို နေ့ရခြင်း၏ ချည်ရွယ်ချက်မှာ ပျော်ရွှင်သော စိတ်ထားနှင့် ယုံကြည်မှုတရားများကို အရဖမ်းယူ ရရှိနိုင်ရေးတွင် အကူအညီ ပေးနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပူပန်စရာကို နောက်ချန်ထားခဲ့နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်က ပြောသောအခါ တွင် လူသားတို့၏ ဒုက္ခရပ်များနှင့် ပြဿနာရပ်များကို ဂရုမစိုက် လျစ်လျူရှုထားရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် စိတ်ပူပန်မှုကို ဖယ်ရှားထားနိုင်ခဲ့ပါလျှင် လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ရေးတွင် ပိုမိုထိရောက်သော တိုင်းသူပြည်သားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်စေ့၌ သင့်မှာ ပိုပြီး အကူအညီရနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်သာ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားသောစိတ် ရှိနေရန်သည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လျှင် အဘက်ဘက်မှ အစွမ်းပြည်ဝသော လူတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာပေနိုင်လိမ့်မည်။

စိတ်ပူပန်ခြင်း WORRY ဆိုသောစကားလုံးသည် အင်္ဂလိပ်လို ဆက္ကရန် စကားဟောင်းဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လည်ဖျံ အညစ်ခံရသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက သင်၏လည်ဖျံကို အတင်းမိခိုပ်ပြီး ညစ်ထားပါလျှင် သင်သည် အသက်မရွံ့နိုင်သည့် ဒုက္ခကို ခံစားရပေတော့မည်။ ထိုအခါ သင်၏ စွမ်းအင်မှာ ပိတ်ဆို့ထားခြင်း ခံရလေသည်။ စိတ်ပူပန်ခြင်း WORRY သည် သင်၏ အကောင်းဆုံး စွမ်းအင်ကိုပင် ပျက်ပြားပြီး ဒုက္ခရောက်စေလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သင်သည် တွန်မီမာတင်၏ ဒဿနိကဗေဒတရား “အလကား ဖွဲ့ပဲ။ ဘာမှစိတ်ပူစရာမရှိဘူး” ဆိုသည့် သဘောထား ကြီးထွားရေးကို လိုက်နာနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဟုတ်ပါသည်။ ဘာမျှ စိတ်ပူစရာမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဘုရားသခင် ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး ဘာမျှ စိတ်ပူစရာမရှိပါ။ သူရိယစာအုပ်တိုက်

စိတ်ပူပန်မှု၏ မကောင်းကျိုးကို ဆရာဝန်များ ကောင်းစွာ သိကြသည်။ နယူးအင်္ဂလန်မှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား ဤသို့ပြောဖူး၏။ "ကျွန်ုပ် ဆေးကုသပေးခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်းတွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ချောငါ့အမျိုးမျိုးကို တိုးပြီး ဆိုးအောင်၊ စွဲကပ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို တွေ့မြင်မှတ်သားမိဖူးသည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကုသရန် အကောင်းဆုံးဆေးမှာ ယုံကြည်မှုကိုသာ စိတ်တွင်း၌ ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။"

ကမ္ဘာကျော် မယိုးကလင်နစ် ဆေးကုသခန်းမှ ဆရာဝန် ဝေါလ်တာအလ်ဘာရက်စ်က ဤသို့ ပြော၏။ "စိတ်ပူပန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် ရောဂါများ၏ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်မျှသာ သိရှိရသေးသည်။"

အိုကလာဟိုမားဆေးကျောင်းမှ ဒေါက်တာ ဆီးဝပ်ဝုဒ်က အမေရိကန် ဆေးပညာရှင်များ၏ နှာခေါင်းနှင့်လည်ချောင်း သတ်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် ဤသို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖူး၏။

"ပန်းနာရောဂါသည် မိန်းကလေးတစ်ဦးမှာ သူမ၏ စိတ်ပင်ပန်းမှု ဖြစ်လိုက်၊ ငြိမ်းလိုက်အတိုင်း လိုက်ပြီး သူမ၏ရောဂါ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်ပွားနေလေ့ရှိသည်။"

ခဏခဏပင် လူတွေ ညည်းညူပြောဆိုသံကို သင်ကြားဖူးပါလိမ့်မည်။

"စိတ်ပူရလွန်းလို့ ငါတော့ ပျားချင်လာပြီ။"

"ငါတော့ စိတ်ညစ်ရလွန်းလို့ သေလုနေပြီ။"

သူတို့ ပြောစကားတွင် သင်ထင်သည်ထက် ပိုသော မှန်ကန်ချက်တွေ ပါနေသည်။ စိတ်ပူပန်ခြင်းသည် များစွာမှတ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်သည့် အကြောင်းများ ရှိနေသည်ဟု သိကြရသည်။ စိတ်ပူပန်မှုကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်စရာ အကြောင်းများစွာ ရှိနေသည်ဆိုသည့် အချက်မှာ မှန်ကန်ပါသည်။ သေချာသည့်အချက်မှာ စိတ်ပူပန်မှုကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပါလျှင် လူ့ဘဝတွင် အများကြီး စိတ်ချမ်းသာစွာနှင့် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ပူပန်မှုအောင်နိုင်စေသည့် အခြေခံလျှောက်ချက်မှာ ကြောက်ရွံ့စိတ်၏ နေရာတွင် ယုံကြည်စိတ်နှင့် အစားထိုးထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ အခြားအားလုံးကိုထက် တန်ဖိုးကြီးသော အင်အားစုကြီးနှစ်ခုသည် ဤကမ္ဘာလောကအတွင်း၌ ရှိ၏။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

တစ်ခုသည် ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြစ်၍ အခြားတစ်ခုမှာ ယုံကြည်စိတ် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်စိတ် အင်အားသည် ကြောက်ရွံ့စိတ်၏ အင်အားထက် ကြီးမားသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အခြေခံအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ စိတ်ပူပန်မှု အောင်နိုင်ရေးအတွက် ကြောက်ရွံ့စိတ် ကွယ်ပျောက်သွားသည်အထိ ယုံကြည်ခြင်းကို တမင်တကာ သေသေချာချာ အမြဲတစေပင် မိမိတို့စိတ်တွင်း၌ ယုံနှံ့တည်ရှိနေစေရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် သာမန် ကြောက်ရွံ့စိတ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပါရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်မှာ သဘာဝအတိုင်း မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော စိတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝထက် ကျော်လွန်သော အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှာမူ မူမမှန်စိတ်ပင် ဖြစ်လေရာ ဖျက်စီးခြင်းနှင့် ဆုတ်ယုတ်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေလေသည်။ ထိုမူမမှန်သော ကြောက်ရွံ့စိတ်ထားသည် လူသား၏ အကြီးမားဆုံး ရန်သူတစ်ဦးပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုစိတ်ထားသည် ကြီးထွားခိုင်မြဲလာသောအခါတွင် ထိုလူသားအား နှာဖျားစေနိုင်သည့်ပြင် ကြီးမားသော ဂုဏ်ရပ်များကိုပင် ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလေသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းအစား ယုံကြည်မှုသည်သာ သင်၏ ခိုင်မြဲစွာသော စိတ်ထားဖြစ်လာသောအခါတွင် သင်သည် စိတ်ပူပန်မှုကို အောင်နိုင်သဖြင့်လော ရလေတော့သည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း ကွယ်ပျောက်သွားစေကာ ယုံကြည်မှုသည်သာ စိတ်အာရုံတွင် ထင်ထင်ရှားရှား ပြည့်ဝစွာ ရှိနေလေအောင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ ကြံဆောင်ကြရပါမည်နည်း။ ဤအလုပ်သည် လွယ်ကူစွာ ဖြစ်နိုင်သောအလုပ်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် လုပ်နည်းတစ်ခုမှာ သူတို့၏ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို အောင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်သွားပြီးဖြစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိပါရှိသည့် စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုရမည်။ အဖြစ်လုပ်ငန်းအတွက် ဖြစ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများ ပါရှိသည့် စာပေမှတစ်ပါး၊ အားပျော့ချက်များ၊ မဖြစ်မြောက်နိုင်သော အကြောင်းခြင်းရာများ အကြောင်းနှင့် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး လွဲလွဲမှားမှား လူ့သဘော သဘာဝ အရေးအခင်းများကို ရေးသားထားသည့် စာပေများကို မဖတ်ပါနှင့်။

ယနေ့ စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထု အများစုမှာ စိတ်ဂုဏ်ရောက်ရသည့်အကြောင်း၊ မိုက်ခဲမှားယွင်းသည့် အကြောင်း၊ ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်မှုနှင့် နှိုးနှိုင်းရသည့် လူသား သုရိယစာအုပ်တိုက်

များအကြောင်းကိုသာ ရေးသားနေကြသည်။ များစွာသော ဝတ္ထုစာအုပ်များတွင်လည်း လူ့ဘဝအကြောင်း မသိမြင်သဖြင့် သူတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းမှန်ကို မလိုက်နာနိုင်ကြသော သနားစရာလူသားများအကြောင်းကိုသာ ဖော်ပြပါရှိနေသည်။ ထိုစာအုပ်များ၏ လေသံတွင် ဘဝ၏ အကြောင်းမှန်ကို အားလုံး သိနားလည်နေဟန် ပါရှိနေပေသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် သိနားလည်မှုလုံးစေမိသူများသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ သိနားလည်မှုဆိုသည်မှာ လောကအကြောင်းကို ကောင်းကောင်း သိနားလည်ရမည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ ထွက်ရပ်လမ်းအကြောင်းကိုလည်း ကောင်းစွာ သိနားလည်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဒုက္ခရောက်ရခြင်း အကြောင်းကိုသာ ရေးသားခြင်းသည် များစွာ ဉာဏ်ညာရှိသူ မဟုတ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ဒုက္ခရောက်ရခြင်းအတွက် လွတ်မြောက်ရေးလမ်းကြောင်းကို မဖော်ပြနိုင်ဘဲ ထားရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော လူသားများသည် ယုံကြည်မှုကို ကျွမ်းကျင်စွာ ထားရှိလျက် များပြားဆန်းကြယ်လှသည့် ဒုက္ခရပ်အမျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက် အောင်မြင်သွားကြပုံ ရေးသားထားသည့် ဝတ္ထုများလည်း ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အတ္ထုပ္ပတ္တိစာပေမျိုးကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် သင်၏ စိတ်ထားသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်ထားနှင့် ရောစပ်သွားပါလျှင် သင်၏ဘဝကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် တည်ဆောက်ရေးနှင့် စိတ်ပူပန်မှု ကင်းရှင်းရေးတွင် သင်အကူအညီ ရရှိပေလိမ့်မည်။

ပူပန်စိတ်၊ ဖုတ်ဆီးပစ်ရန် အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ ရဲရင့်စိတ် ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ ပူပန်စိတ်ရှိသူသည် ရဲရင့်သူမဟုတ်ဘဲ သနားပါသည်။ သို့ရာတွင် ရဲရင့်စိတ်ကို မွေးမြူ၍ ယူလျှင် ရပါသည်။ ဤသည်လည်း မလွယ်ကူသော ကြောင့် ထပ်မံ ပြောပြရပါမည်။

သို့ရာတွင် အလျှော့မပေးဘဲ ခွဲ လွဲလှနှင့် ရဲရင့်စိတ်ထား မွေးမြူနေရန်ထက် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းသည် မရှိပေ။ ပထမခြေလှမ်း စတင်ရန်မှာ ရဲရင့်သည်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားကြည့်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့်အား ကြောက်ရွံ့စေသည့် အရာကို အပြုစိတ်ထားနှင့် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ယူပါ။ သို့ရာတွင် ထိုကိစ္စကို ရဲရင့်စွာ ကြံစည်ပါ။ လုပ်ကိုင်ပါ။

သင် ကြောက်ရွံ့နေသော အရာများကို သင် အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်မည် နေသည့် စိတ်ကူးစွပ်ပုံများ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ပါ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သင်၏ အသိစိတ်တွင် ထင်မြင်နေသော စွပ်ပုံများသည် ထပ်တလဲလဲ ကြည့်မြင်ဖန်များလာသောအခါတွင် သင်၏ အတွင်းစိတ်အတွင်းသို့ ထိုအထင်အမြင်များ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ရဲရင့်ခြင်းကို ဖန်ဆောင်သော လူစွာသဘော စိတ်ကူးခြင်းမျှသာ မဖြစ်စေဘဲ ယုံကြည်မှုအပေါ်တွင် ခိုင်မြဲစွာစိုက်ထူလျက် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ "မကြောက်နှင့်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငါသည် သင်နှင့်အတူ ရှိနေသည်" ဆိုသော သမ္မာကုမ္မာစာ စကားအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်၏ ရဲရင့်စိတ်သည် ကြောက်စိတ်ကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲပျက်သွားစေပေလိမ့်မည်။

ပညာရှိ ဖိမာဆင်က ဤသို့ပြော၏။ "သင် ကြောက်ရွံ့နေသော အရာကို လုပ်ကိုင်ပါ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ပျောက်လွင့်သွားရမည်မှာ သေချာပါသည်။"

သင် ကြောက်ရွံ့နေသောအရာကို လုပ်ကိုင်ရဲရန်အတွက် သင်၏ ဆန္ဒတန်ဖိုးနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သံမဏိကဲ့သို့ ခိုင်မာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုအခါ၌ သင် ကြောက်ရွံ့နေသော အရာသည် ချောက သင် ထင်ထားသလောက် ကြောက်ဝရာကောင်းအောင် အင်အားကြီးမားမှု မရှိသည်ကို သင် တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်၏ ချစ်သောမိတ်ဆွေ၊ အမေရိကန်တွင် အကြီးဆုံး သတင်းစာဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ ဝရီပ်စီပတ်တာဆင်က ဤသို့ ပြောဖူး၏။ "လူတစ်ဦး တစ်ယောက်သည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးလျှင် ငါ့၌ မခံရပ်နိုင်စရာ ဘာမျှမရှိဟု အတည်ပြု ပြောဆိုလိုက်သောအခါတွင် သူ၏ ကြောက်ရွံ့စရာသည် သူ့အား ဖယ်ခွာ၍ သွားရလေသည်။" ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ဆန္ဒတန်ဖိုး (ဝီလ်ပါဝါ) ၏ အရေးကြီးပုံကို အလေးအနက်စိတ်တွင် ထားရှိရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် များစွာသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ဆန္ဒတန်ဖိုး (ဝီလ်ပါဝါ) ကို ပျော့ညွှတ် ထားရှိတတ်ကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဝီလ်ပါဝါကို အသုံးပြုပေးခြင်းအားဖြင့် တန်ဖိုးအင်အား ကြီးထွားလာစေနိုင်သည်။ သို့အတွက် သင်၏ ဝီလ်ပါဝါကို အသုံးပြုပေးပါ။

သင်သည် သင်ထင်မြင်ထားသည်ထက် အင်အားကြီးမားကြောင်းကို သင်၏ ရဲရင့်စိတ်က ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ဆုတ်ယုတ်မှုကို ဖြစ်စေလျက် ရဲစွမ်းသတ္တိသည် ထိရောက်မှုရှိအောင် သင် အသုံးပြုသည့် ပဟာဏ အတိုင်းအတာအရမြင့်တက်မှုကို ရရှိစေသည်။ ပထမ ရဲရင့်စိတ်ထားရုံပါ။ ဒုတိယ ရဲရင့်စွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် သူရိယစာအုပ်တိုက်

ပါ။ ဤအတိုင်း လုပ်ဆောင်မှုသည် သင်၏ ဝိညာဉ်အင်အားစုကို အားပေး အားမြှောက် ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ရာ သင်သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ အာသာဂေါ့ ခွန်သည် "ပိုက်ပိုစ်" မဂ္ဂဇင်းသို့ ဆောင်းပါးတစ်စောင် ရေးသားပေးပြီးရာ သူ၏ဆောင်းပါးမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း နိုင်နင်းရန်အတွက် စာပေလောကတွင် အဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံးစာပေတစ်ခု ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။ သူရေးသော ဆောင်းပါး၏ အစပိုင်းဖျက် အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

"တစ်ခါတုန်းက ကျွန်ုပ်မှာ ခွန်စားရမည် (ကျွန်ုပ်အထင်) ကိစ္စတစ်ခု အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရန်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ယင်းပြဿနာကို ကျွန်ုပ်ထက် အသက်ကြီးပြီး ပညာဉာဏ်ရှိသူ မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံသို့ သွားရောက်တင်ပြသည်။ (စိပြဿနာကို တကယ်လို အောင်မြင်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျုပ် လုပ်ရတော့မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့) ဟု ကျွန်ုပ်က စိတ်မချမ်းမသာနှင့် ပြောလိုက်သည်။

သူသည် ခဏမျှ ကျွန်ုပ်အားကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် စကားဆယ်ရှစ်လုံးပါသော စာကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ ရေးခြစ်ပြီးလျှင် စာရွက်ကို ကျွန်ုပ်ရှေ့သို့ စားပွဲပေါ်ဖြတ်လျက် ထိုးပေးလိုက်လေသည်။ ကျွန်ုပ် တွေ့ဖူးသမျှတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော သူ၏ အကြံပေးချက်ကို ကျွန်ုပ်ဖတ်ရသည်။ (ရဲရင့်ပါး ကြီးမားသော အင်အားသည် သင့်ထံ ကူညီရန် ရောက်လာလိမ့်မည်။)

"မုန်ကန်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသည်ပင်လျှင် အရေးကိစ္စများအပေါ်တွင် မည်မျှအထိ အလင်းရောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ် ဟုံဩဇာ တွေ့မြင်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ ရေးပေးလိုက်သည့် စာတစ်ကြောင်း၏ သဘောထားမှာ သေဆီလ်ကင်း ရေးသော The Conquest of Fear (ကြောက်လန့်ခြင်း အောင်နိုင်သူ) စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည်ကို နောင်အခါကျမှ ကျွန်ုပ် တွေ့ရှိရသည်။ အလင်းရောင်ပေးသော ဤစာများ ဖတ်ရမှ ကျွန်ုပ်၏ ရေးအခါက လုပ်ငန်းဆောင်တာများ အထမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ ကြီးစားလှုပ်ကိုင်ပါလျက်နှင့် မအောင်မြင်ခြင်းက အနည်းအပါးမျှသာ ခံရသည်ကို တွေ့ရသည်။ မအောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ ပိတ်ပင်တားဆီး

မကြောင့် ကျွန်ုပ် မကြီးစား မလုပ်ကိုင်နိုင်ဘဲ နေခြင်းအတွက်ကြောင့်သာ မအောင်မြင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည် သိရှိရတော့သည်။

"နောက်တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်သည် အခက်အခဲတည်းဟူသော ရေနက်ထဲသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် ခဏပန်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ရဲရင့်စိတ်၏ တိုက်တွန်းချက်အရ သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းသော အခြေအနေပေးအရ ကျွန်ုပ်သည် မြေကြီးနှင့် ခြေထောက် တစ်ဖန်ပြန်လည် ထိမိသောအနေရာအရောက် ကူးလာနိုင်ခဲ့ပါသည်။

"ရဲရင့်ပါ ဆိုစကားသည် အရမ်းကာရော ဝိုက်ညွှန်ပြုစုရန် တိုက်တွန်းချက် မဟုတ်ပါ။ ရဲရင့်ခြင်းဆိုသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သေသေချာချာ သန့်ရှင်းမှု ချမှတ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။"

"ကြီးမားသော အင်အားသည် သင့်ထံ ကူညီရန် ရောက်လာလိမ့်မည် ဆိုသောစကားကို အဓိပ္ပာယ် မကွဲမပြား ရေးသားထားသည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ် တို့အားလုံးတွင် မှီနေကြသည့် ငုတ်လို့နေသော စွမ်းအင်သတ္တိတို့ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခွန်အား ကျွမ်းကျင်မှု မှန်ကန်ခိုင်လုံသော ဆုံးဖြတ်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု စိတ်ကူးများသာမက ကာယအင်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်များသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိနားလည်ထားသည်ထက် ပိုမိုများပြားစွာ ရှိနေကြပေသည်။"

"ရဲရင့်ခြင်းဆိုသောစကား၏ အခြားသော အဓိပ္ပာယ်မှာ အရေးတစ်ခုကိုယ်၌ ကြုံသောအခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောအောင်ပင် စွမ်းရည်များကို ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။"

သို့ဖြစ်ရာ သင်၏ ကြောက်ရွံ့စရာကို မတ်မတ်ထ၍ ရင်ဆိုင်ပါ။ သင်ကြောက်သော အလုပ်ကို လုံ့လရှိစွာ လုပ်ကိုင်ပါ။ ဤအဆိုနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ် ပြောပြရပေမည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းက ထမင်းစားပွဲတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ် စကားပြောရ၏။ အငြား စကားပြောရသူ တစ်ဦးမှာ အမေရိကန်ဆီနိတ်တာ အမတ်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူက သူသည် ပရိသတ်တို့ စကားပြောရာမှာ မုန်းသူဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ထူးခြားစွာ ပြောပြ၏။ သူသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမား ထွားကြွင်းသော

အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်ကဆိုလျှင် ဆုရလက်ရှေ့သမား ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော် သူသည် နိုင်ငံရေးသမားလောက အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့၏။ ဤသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှာ နိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးအနေနှင့် သူသည် မိန့်ခွန်းစကားများ မလွဲမေ့ဘဲ ပြောကြားရန် အကြောင်းပိုလာရမည်ကို သိသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သူက ကျွန်ုပ်အား ပြောပြ၏။

“ကြီးပိုင်းထဲမှာ ထိုးသတ်ရမယ့် လူကို ကျွန်တော် မကြောက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပရိသတ်ရှေ့ မတ်တတ်ရပ်ပြီး စကားပြောရမှာကိုတော့ ကျွန်တော် ကြောက်ခဲ့ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့ပြီး နေထိုင်ရမှာကို ကျွန်တော် စိတ်မကျေနပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ စကားပြောလေ့ကျင့်ရတဲ့ နိုင်ငံရေးသမား နယ်ပယ်ထဲ ဝင်လိုက်တာပါဘဲ”

ဆီနိုတ်တာဝါရင်းဘာသာသည် သူကြောက်ရွံ့သော အလုပ်ကိုပင် သူလုပ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူသည် သူ၏ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အသေသတ်နိုင်လေတော့သည်။ ဤတွင် သူသည် အောင်မြင်သော စကားပြောသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာရလေသည်။

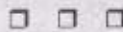
သင်၏ကြောက်ရွံ့စရာသည် ဘာများလဲ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ ပြီးလျှင် ထိုအရာများကို မတ်မတ်ထ ရင်ဆိုင်ပြီး အသေသတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သို့ရာတွင် ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ သတ္တိရှိဟန်ဆောင်သောအနေနှင့် မဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်မှုအစွမ်းနှင့် ပြုလုပ်ပါ။ ယုံကြည်မှုဆိုရာ၌ အဓိပ္ပာယ်မကွဲမပြားသော ယုံကြည်မှုစိတ်ထား မဖြစ်စေရ။ ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်အပေါ်၌ ထက်သန်သော သဒ္ဓါတရားနှင့် ကြီးမားသောယုံကြည်မှုရှိရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်မှုသည်သာလျှင် သင်၏ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ငြိမ်းသတ်နိုင်သည်။ စိတ်ပူပန်မှုများ အဆုံးသတ်ရန်နည်းမှာ ကြောက်ရွံ့နေရသော အခြေအနေအားလုံးကို ဘုရားသခင်ထံသို့ ယူဆောင်လာခဲ့ရန် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ရှေ့မှောက်တွင် ကြောက်ရွံ့မှုမှာ မတည်ရှိနိုင်ပေ။ ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် သင်၏ယုံကြည်သတ္တိစိတ်ထား နက်ရှိုင်းကြီးမားလေလေ ကြောက်ရွံ့စိတ်၏အင်အား သင့်အပေါ် အုပ်စိုးထားမှုများ လျော့ပါးသွားလေလေပင် ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သမ္မာကျမ်းစာက ဤသို့ဆို၏။ “ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်သည် ကပ်သည်အခါ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်၏ လျှောက်

ထားချက်ကို ကြားနားတော်မူသည်။ ထိုအခါတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ကြောက်ရွံ့စိတ်များ အားလုံးမှ လွတ်ကင်းအောင် ကယ်တင်ခြင်းကို ခံရလေသည်။ (ဆလမ် ၃၄၄)

(ဤအပိုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်သူများသည် ဇေတုသုတ်ကို ဖတ်ရှုဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။ မြန်မာပြန်သူ)

စိတ်ပူပန်မှုအောင်မြင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များ ရှိပါလျှင် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ထိုနည်းများကို ပို့ပေးကြပါရန် ကျွန်ုပ်၏စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ ကျွန်ုပ်မေတ္တာရပ်ခံတောင်းဆိုဖူး၏။ ထင်ရှားသော အင်္ဂလိပ်စာပေပါမောက္ခ အဖိုးသမီးတစ်ဦးထံမှ သူမ၏နည်းကို ပေးပို့သဖြင့် ကျွန်ုပ်ရရှိခဲ့ရာ သူမ၏နည်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။



ကျွန်ုပ်ချစ်သော ဒေါက်တာပီလီး စိတ်ပူပန်မှုကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ရမည်အကြောင်း သိပါရစေဟု ဒေါက်တာက ကျွန်ုပ်တို့အား မေးမြန်းသဖြင့် ကျွန်ုပ်၏နည်းကို ယခုရေးသားပေးပို့ပါသည်။ ညဖိပ်ရာမဝင်မီတွင် တညမတ်သော နောက်ကျောမှိုပါရှိသည့် ဣလားထိုင်ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်မထိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏လက်များကို ဣလားထိုင် လက်တင်ပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်ပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကြက်သားနှင့် အကြောများကို ပြေလျော့လျက် သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် အောက်ပါစကားလုံးများကို သုံးကြိမ်စီစွတ်ဆိုပါသည်။

ချမ်းသာအေးငြိမ်းဘိခြင်း၊ တည်ငြိမ်ကြည်လင်ဘိခြင်း၊ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ဘိခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းဘိခြင်း၊ ယုံကြည်မှု၊ မေတ္တာ၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း။

- ငါ၌ ပျော်ရွှင်ခြင်းအကျင့်ရှိသည်။
- ငါ၌ ကောင်းသောဘက် မျှော်လင့်သော အကျင့်ရှိသည်။
- “ငါ၌ မည်သည့်အခါမျှ လက်လျှော့မပေးသော အကျင့်ရှိသည်။
- ငါ၌ သည်းခံသော အကျင့်ရှိသည်။
- ငါ၌ ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်ကိုးစားသော အကျင့်ရှိသည်။
- ငါ၌ သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီတတ်သော အကျင့်ရှိသည်။

နေ့အချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ရာအတွက် ကျွန်မ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေရာ တွေ့ကြုံခဲ့ရပါလျှင် ဤသို့ ရွတ်ဆိုပါသည်။

The tendency to brood and fret never solved any problem yet.

Worry is a rocking chair that never takes me anywhere.

(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ မူရင်းလင်္ကာမှာ ရွတ်ဆို၍ ကောင်းသဖြင့် သူ့အတိုင်း ဖော်ပြပြီး ကျွန်တော်၏ မြန်မာပြန်လင်္ကာကို အောက်၌ ဖော်ပြပါသည်။)

စိတ်ပူလက်ခံ၊ စိတ်တိုပြန်က၊
ရှင်းရန်ပုစ္ဆာ၊ ဖြေရှာမရ၊ ခွံမှာပါ။
စိတ်ပူသရုပ်၊ လှုပ်ကုလားထိုင်၊
ယိမ်းကာထိုင်သား၊ ငါ့အားဘယ်ဆို၊ သူမပို့။
စိတ်ညစ်ရှည်ကြား၊ စိတ်တိုပါက၊
ပြဿနာတက်၊ အမြေခက်၏။
စိတ်ပျက်စိတ်ရှုပ်၊ လှုပ်ကုလားထိုင်၊
နှိုင်းခိုင်းနိုင်သည်၊ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊
သူကစားလည်။ ငါ့အား တယ်သို့ မပို့မဆောင်နိုင်ချေတကား။



ဤအခန်း၌ ဖော်ပြပါခဲ့သော နည်းများနှင့် ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံး၌ ပါရှိသော နည်းများကို ရိုးသားသော စိတ်ဖြင့် လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် သင်သည် သင်၏ စိတ်ပူပန်မှုကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေရခြင်း၊ အရပ်ရပ် အခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် စိတ်ပိုမို ဖျော်ရွှင်ခြင်းများကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

အခန်း (၅)

သင်၏အကော်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်သည့် တန်ခိုး

“မုန်တိုင်းထန်သော အချိန်နှင့် သင်တွေ့ကြုံရသော အခါ သဘောထားပြီးစွာနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကိုသာ သုံးသပ်ပါ။ ထိုအချိန်သည် အမြဲတည်နေနိုင်မည် မတုတ်သည်ကို သင် သိမြင်လာလိမ့်မည်။ သင်၏ နှလုံးသားအတွင်း၌ ယုံကြည်စိတ်နှင့် သင်သည် ထိုအချိန်ကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါသည်။”



သံမဏိကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဥက္ကဋ္ဌက သူ့လုပ်ငန်းနှင့် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းကို နှိုင်းယှဉ် ဝေဖန်ရာ၌ လှူးဆန်းသော စကားကိုဆိုသည်။

“ခင်ဗျာအလုပ်နဲ့ ကျွန်တော့်အလုပ်က သိပ်ပြီး ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။”

ကျွန်ုပ်မှာ ခရစ်ယာန်တန်းကြီးတစ်ဦး ဖြစ်နေလေရာ သူ၏ ပြောစကားသည် အဆီအငေါ့မတည့် ဖြစ်နေလေသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်မှာ အဓိပ္ပာယ် ရှိနေပါသည်။

“ကျွန်တော်က လူတွေအတွက် သံမဏိတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးနေတယ်။ ခင်ဗျားကတော့ လူတွေ့ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို သံမဏိတွေ သွင်းပေးနေတယ်။”

စင်စစ် သူ့ပြောစကားသည် မှန်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သံမဏိကို သွတ်သွင်းပေးခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုယုံကြည်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သံမဏိစိတ်ဓာတ်သည် သင်၏ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော တန်ခိုးကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤအခန်းကို နေ့သားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီနှင့် သင်သည် မည်သို့ မည်သို့ သင်၏ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်း အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်သည် အကြောင်းများ ဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်အခါမျှ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို လျော့ပြီး မတွက်ပါနှင့်။ ဤသို့ သင်ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိ ကြီးမားသော စွမ်းရည်များကို အစွမ်းကုန် စုစုံလိုက်သောအခါတွင် မည်သည့် အခက်အခဲကိုမဆို သင် အောင်အောင်မြင်မြင် တိုက်ခိုက်နိုင်သော တန်ခိုးကို အလုံအလောက် ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတုန်းက ကျွန်ုပ်သည် မြေထဲပင်လယ် ဆိပ်ကမ်းမြို့တစ်ခုမှနေ၍ အိမ်သို့ သင်္ဘောဖြင့် ပြန်လာခဲ့ဖူးသည်။ ဂျီဘရော့လ်တာကို ကျော်လွန်လာသော အခါ သင်္ဘောမာလိန်ဖူးသည် ခရီးသည်များ သင်္ဘောကုန်းပတ် တစ်နေရာသို့ ဖိတ်ခေါ်ပြောကြားသည်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်နှင့် နေရောင်ခြည် ထိတွေ့ပြီး အရောင်တလက်လက်နှင့် ရှိနေစဉ် ထက်ကောင်းကင်၌ မိုးသားပြာပြာကြီးက အုပ်မိုးလျက် ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဟာကြွလိတ်ခါးဝကို ကျော်ဖြတ်မိရုံမျှသာ ရှိသေးသည်။ လက်ဝဲဘက်တွင် အာဖရိက၊ လက်ယာဘက်တွင် စပိန်မြည်တည်ရှိသောနေရာ ရောက်နေလေပြီ။ အတ္တလန်တိတ်၏ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် ရေလှိုင်းထူသည် ကျွန်ုပ်တို့အား မြေထဲပင်လယ်မှ ကျော်လွန်လာပြီး သမုဒ္ဒရာတွင်း ဝင်ရောက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိသာစေပါသည်။ သို့ရာတွင် ပင်လယ်ပြင်မှာ ငြိမ်သက်လျက် နေရောင်တောက်ပလျက် ရှိနေပေသည်။

“ရွှေမှာ ရာသီဥတု ဘယ်လိုနေမလဲ ကမ္ဘဝိန်” ဟု ကျွန်ုပ်က မေးလိုက်၏။ သူသည် မြေပုံကို ကျွန်ုပ်ရွှေ ဖြန့်ချလိုက်၏။ မြေပုံကို ထောက်လှက်သူက ပြောပြသည်။

“ဟောဒီနေရာမှာ ဖလိုရီဒါခေါ်တဲ့ ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်း ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့က တစ်နာရီမှာ ရေကြောင်း ဝိုင် ၂၂ နှုန်းနဲ့ အနောက်ဘက်ကို ခုတ်မောင်းနေတယ်။ ဖလိုရီဒါ တစ်နာရီ ခုခန့်ပိုင်နှုန်းနဲ့ မြောက်ဘက်ကို ရွေ့လျားနေတယ်။ ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်းဟာ အခုနှုန်းအတိုင်း မပြောင်းလဲဘဲ တစ်သမတ်တည်း သွားနေရင် ကျွန်တော်တွက်ကြည့်လို့ ရတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ သောကြာနေ့ နံနက်ပိုင်းမှာ မုန်တိုင်းနဲ့ ဝင်တိုးရလိမ့်မယ်”

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“မုန်တိုင်းအပြင်ဘက် နှုတ်ခမ်းနေရာကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြလိမ့်မယ်လို့ ခင်ဗျားဆိုလိုတာလား” ဟု ကျွန်ုပ်က မျှော်လင့်ချက်နှင့် မေးမိ၏။

“မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ မုန်တိုင်းကို တညတညကြီး ဝင်တိုးမိမှာပါ” ဟု သူက စိတ်မကောင်းစရာကို ပြောပြသည်။

“ဘာဖြစ်လို့ ဒီမုန်တိုင်းနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ဆုံဖို့ လိုသလဲ။ ခင်ဗျားမှာ အင်မတန် အသွားမြန်တဲ့ သင်္ဘောရှိနေပြီပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီမုန်တိုင်းကို တွေ့ရှောင်ပြီး မမောင်းသလဲ။”

“ကျွန်တော် နှစ်ရက်ပုပ်သွားမယ်။ သင်္ဘောရက် အစီအစဉ်တွေ နောက်ကျ ကုန်မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပူပါနဲ့။ ဟာရီကိန်းဟာ ဝိုင် ၁၅၀ အကျယ်အဝန်း ရှိပါတယ်။ ဟာရီကိန်းနဲ့ ဟိုဘက်မှာ ရာသီဥတုက သာသာယာယာ ရှိနေပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ဒီဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းကို မြတ်ကူးသွားနိုင်တဲ့ သင်္ဘောရှိနေတာပဲ။”

သောကြာနေ့ နံနက်စောစောပိုင်းအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်မှာ အိပ်ရာထဲမှ တကယ့်ကို လွင့်စင်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျသွားပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်ထပြီး မည်းမှောင်နေသော ပင်လယ်ပြင်အကျယ်ကြီးကို ငေးကြည့်မိသည်။ ကျွန်ုပ်ပြောပြသည်ကို ယုံပါ။ ဖလိုရီဒါသည် အလွန်ဆိုးသွမ်းကြမ်းတမ်းသော မုန်တိုင်းမယ် တစ်ဦးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းဒဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သောကြာနေ့ညနေပိုင်း နှစ်နာရီအချိန်ထိ ခံကြရပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မုန်တိုင်းစက်ဝိုင်းမှ လွတ်မြောက်ပါသည်။

ညသန်းခေါင်ယံအချိန်သို့တိုင် ရောက်သောအခါတွင် လမှာ ထိန်ထိန်သာ လျက် ပင်လယ်ရေပြင်မှာ ငြိမ်သက်နေလေသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ကပ္ပဝိန်က ဤသို့ ပြော၏။

“ကျွန်တော် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ သဘာဝနိယာမသဘောတရားကတော့ အကယ်၍ ပင်လယ်သည် ငြိမ်သက်နေပါလျှင် ကြမ်းလှလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ပင်လယ်သည် ကြမ်းနေပါလျှင် ငြိမ်သက်လာတော့မည်။ သို့ရာတွင် သင်္ဘောကောင်းနှင့်ဆိုလျှင် ပင်လယ်ရေကြမ်း လေကြမ်းကို အပြင်ပင် ပြတ်သန်းမောင်းနှင် သွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။”

လူ့ဘဝသည်လည်း ဤအတိုင်းပင် မဟုတ်ပါလော့။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မုန်တိုင်းထန်သော အချိန်နှင့် သင်တွေ့ကြုံရသော အခါ သဘောထားကြီးစွာနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးသပ်ပါ။ ထိုအချိန်သည် အပြုတည်နေနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို သင်သိမြင်လာလိမ့်မည်။ သင်၏ နှလုံးသားအတွင်းရှိ ယုံကြည်စိတ်နှင့် သင်သည် ထိုအချိန်ကို ကျော်လွှားသွားနိုင်သည်။

ရှေ့တွင် သာယာသော ရာသီဥတုရှိနေပေသည်။ ဘဝကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြည့်မြင်ပါ။ သင်၏ စဉ်းစားစိတ်ကူးမှုကို သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်ဖြစ်အောင် မပျက်စီးပါစေနှင့်။ ကြီးမားသော အနေအထားနှင့် နေထိုင်ပါ။ ဘဝကို ကြီးကြီးမားမား ထားပြီး ကြည့်မြင်ပါ။

အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ် မြန်လည်စဉ်းစား ဆင်ခြင်မိသောအခါတွင် နှစ်ဖက်တော်ကြာကာလက ကျွန်ုပ်၏ ဆရာသမားတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ နယူးရောက်မြို့မှ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးအား မြန်လည်သတိရစေသည်။ ကျွန်ုပ်ငယ်ရွယ်စဉ်က သူထံသို့ သူ့အကြံပေးချက်များ ရယူရန် သွားရောက်လေ့ရှိ၏။ သူက ဤသို့ သွန်သင်ပြောကြားဖူး၏။ သူ့ပြောစကားကို ကျွန်ုပ်သည် ထိုအချိန်မှစ၍ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခဲ့ပေသည်။

“နော်မန်၊ အခက်အခဲကို ကိုင်တွယ်ရန်ဟာ အင်မတန် လွယ်ပါတယ်ကွာ။ အကြီးကြီးစဉ်းစားလိုက်၊ အကြီးကြီး ယုံကြည်လိုက်၊ အကြီးကြီး ဘုရားရှိခိုးလိုက်၊ အကြီးကြီး အလုပ်လုပ်လိုက်၊ ဘုရားသခင်က မင်းကို မင်းရဲ့ဒုက္ခထက် ကြီးမားသွားအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။”

အင်အားကြီးမားပြီး အလွန်ခိုင်လုံမှုန်ကန်သော သူ၏ ညွှန်ကြားချက်တွင် သင်၏ ဒုက္ခကို အောင်မြင်စေမည့် တန်ခိုးရရှိရေးနည်းလမ်းများ ပါရှိနေပါသည်။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ကို ကြံစည်ပါ။ တန်ခိုးကြီးသော အင်အားစုများကို သင် ရရှိလိမ့်မည်။ ဥပမာ - နယူးရောက်မြို့ရှိ ကုလသမဂ္ဂအဆောက်အဦကြီးကို ညစ်ပတ်ပေရေသည့် အောက်တန်းစား အလုပ်အကိုင်များ လုပ်ကိုင်ရာ နယ်မြေတွင် တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ ယင်းအဆောက်အဦကြီးမှာ ဝီလျံစက်တင်ဂျေါ့ (၅) ၏ စိတ်ကူးထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော အကောင်အထည်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ သူ၏လုပ်ငန်းရပ်များမှာ အားလုံး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခမ်းခမ်းနားနား စဉ်းစားပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်သာ ဖြစ်သည်။ မကြာသေးမီအခါက အစည်းအဝေးတစ်ခုတွင် သူ့ပြောကြားသောစကားကို ကျွန်ုပ် နားထောင်ခဲ့ရ၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့မှာတော့ အကြီးဆုံးစီမံကိန်းနဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကိုင်ရတာဟာ တကယ့်ကို လွယ်ကူမှု ရှိတာပဲ။

သူ့ပြောစကား ထယ်လောက်မုန်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အစီအစဉ် သေးသေးကလေးများအတွက် မြင့်တင်ပေးမည့်အရာ သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အင်အားများ ရနိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ဤဆင်ခြင်တုံတရား (ဒဿနိကဗေဒ) ကို ကျွန်ုပ်အများကြီး သဘောကျမိသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်စုံတစ်ခုကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သင်စီစဉ်သောအခါတွင် သင်သည် ဘုရားသခင်က လူသားတို့အား ဤအတိုင်း ကြံစည်စေလိုသည်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ခြင်းကြောင့်ပင်တည်း။ ကြီးကြီးမားမား အကျိုးတရားရရှိခြင်း၏ အကြောင်းမှာလည်း ထူးခြားသော တန်ခိုးအင်အားစုသည် ကြီးကျယ်သော စိတ်ကူး၏ နောက်မှနေ၍ အားပေးအားမြှောက် ပြုလုပ်ပေးနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

လုပ်ငန်းရပ်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရန် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သင်စိတ်ကူးသောအခါတွင် သင်သည် ကြီးမားသည့် ယုံကြည်မှုနှင့် ကြီးမားသော အားထုတ်မှုကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့သော ယုံကြည်မှုနှင့် အားထုတ်မှုသည် ကြီးမားသော တံတွင်းဖန်တီးနိုင်မှုတန်ဖိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ထို့ပြင် ကြီးမားသော စိတ်ကူးချက်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပေးအတွက် သင်သည် သင့်၌ ရှိသမျှ စွမ်းပကားကို ပေးရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤအချက်သည် ထူးခြားသော အင်အားစုကို ရရှိရန် လုံလောက်ထုတ် ကြီးကုတ်မှုကို ပြုလုပ်စေလေတော့သည်။

စိတ်အားတက်ကြွဖွယ်ရာမဟုတ်သည့် သေးငယ်သော အလုပ်ကလေးများကို လုပ်ကိုင်ရန် စီစဉ်သူများ၌ အားတက်သရော စိတ်မှာ အနည်းမျှသာ ရှိသည်။ ဤတွင် သူတို့ထံသို့ အကျိုးတရား နည်းနည်းပါးပါးမျှသာ ရောက်ရှိခြင်းအတွက် အံ့ဩစရာ မရှိပါချေ။ ယုံကြည်မှုသေးငယ်ခြင်းသည် အကျိုးတရား သေးငယ်မှုနှင့် ညီမျှသည်။ အလားတူပင် ကြီးမားသော ယုံကြည်မှုသည် ကြီးမားသော အကျိုးတရားနှင့် ညီမျှသည်။

ကြီးမားသော အကြံအစည်များ + အပေါင်းလက္ခဏာ၊ ကြီးမားသော စိတ်ကူးခြင်း + အပေါင်းလက္ခဏာ၊ ကြီးမားသော ယုံကြည်မှု + အပေါင်းလက္ခဏာ၊

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကြီးမားသော အားထုတ်မှုတည်းဟူသော ဖော်နည်းကားအရ ကြီးမားသော အလုပ်ကြီးများသည် ပြီးမြောက်ရလေသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ် ထပ်မံပြည့်စွက် ပြောကြားရန် လိုသည်မှာ ဤနည်းအားဖြင့် ကြီးမားသော အခက်အခဲများကို အောင်နိုင်လေသည်။

ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်၊ ကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်၊ ကြီးမားသော အကြံအစည်ကို ဈေးချယ်ပါ။

ထိုနောက် သင်ဈေးချယ်ထားသောအရာကို စိတ်ထဲမှာ မြဲစွာထားရှိပါ။ အခက်အခဲပေါင်း မည်မျှ များပြားစွာတို့က သင့်အား ဆန့်ကျင်မှု ပြုနေသည်တိုင် အောင် သင်သည် ထိုအရာကို ရရှိရန်တွင် သင့်ကိုယ်ကို ပေးအပ်မြှုပ်နှံထားပါလော့။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကြံစည်ဦးစားခြင်းသည် စင်စစ် ဘုရားသခင် ကြံစည်ဦးစားသော ပုံစံအတိုင်းပင် ဖြစ်လေရာ သင်သည် အားလုံးသော အခက်အခဲကို ကော်လွှားအောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်သာတည်း။

လှပသော စတိုးဆိုင်ပိုင်ရှင်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်သည် သူ၏ အလုပ်ရုံးခန်း အတွင်း၌ ထိုင်လျက် ကောင်းပြောဆိုဖူးသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ ကာလကပင် ဤမြို့သို့ သတို့သမီးနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုစဉ်အခါက သူ့လက်ထဲ၌ ငွေအရင်းအနှီး ခေါ်လာ ၅၀ သာလျှင် ပါရှိလာသည်။ သူ၏ ပထမဆုံး ဖွင့်လှစ်သည် ဆိုင်ကလေးမှာ အလွန်သေးငယ်သည်။ သူ့အဆိုအရ ပြောရလျှင် နံရံထဲမှ အပေါက်ငယ်ငယ်ကလေးအတွင်းတွင် ဈေးဆိုင် လုပ်ထားရသည်။ နောက် အတော်အသင့် ကြီးမားလာသော ဆိုင် ဖြစ်လာသည်။ ထိုနောက် အကြောင်းအားလျော်စွာ အခြေအနေမကောင်းသည့်မြင် မဖွီးသားသော အစုစပ် ပါတနာ၏ အပြစ်များကြောင့် သူ့အလုပ်မှာ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပြီး ပိတ်ပစ်လိုက်ရသည်။ သူက ကျွန်ုပ်အား ဤသို့ ဆက်ပြော၏။

“ကျွန်တော့် လက်ရှိအရင်းအနှီးကို တွက်ချက်ကြည့်တယ်။ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း မရှိဖို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်လက်ရှိ အရင်းအနှီးကို ပေါင်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အခြေအနေ တော်တော် ကောင်းနေသေးတာကို တွေ့ရတယ်။ မူလ ကျွန်တော် အလုပ်စတင်စဉ်ကထက် အခြေအနေက သာနေပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဇနီးလည်း ရှိနေတယ်။ အဲဒီအခါ လက်ထဲမှာ

ခေါ်လာပါးဆယ်အစား တစ်ထောင်ရှိနေတယ်။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံ ပညာရပ်တွေကလည်း ကျွန်တော့်မှာ အများကြီး ရှိနေတယ်။ နောက်ပြီးလည်း စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်မှုကလည် အများကြီး နက်ရှိုင်းစွာ တည်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ဒီဆိုင်အသစ်ကို ကျွန်တော် စတင်တည်ထောင်တာပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ လွယ်ကူတဲ့ ဖော်နည်းကားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီဟာတွေကတော့ ဘုရားသခင် ယုံကြည်မှု၊ အကြံအစည်ကြီးကြီး၊ ဇနီးဟယ်လင်၊ အမေရိကားနိုင်ငံနဲ့ အလုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သူ၏ ဖော်နည်းကားမှာ အလွန် အင်အားကြီးမားသန်စွမ်းသော ပေါင်းစပ်ထားမှုပင် မဟုတ်ပါလော့။

ယုံကြည်မှုမရှိရန် ခက်ခဲနေသော အချိန်၌ပင် ယုံကြည်မှုကို ထားရှိပါ။ ထိုအခါတွင် သင်၏ အခက်အခဲများ အတွင်း၌ပင် တီထွင်ဖြစ်မြောက်နိုင်စွမ်းသော အင်အားများ ရှိနေပါသည်။

သင်၏စိတ်ကို အပျက်ဖက်၊ အဖွုံးဖက်၊ မအောင်မြင်ဖက်၊ အခက်အခဲဖက်ကိုသာ စူးစိုက်ထားနိုင်ခြင်းမှာ ဖြစ်မြဲနှင့် စည်းကမ်းမသေဝပ်သော အမူအကျင့် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအကျင့်သည် သေသေချာချာ မှားယွင်းသောစိတ်ထား ဖြစ်သည်။

ပညာရှိ၏ လုပ်နည်းမှာ မှောင်ကျနေသော အခြေအနေကို တည်ငြိမ်စွာ လှည့်လည် ကြည့်ရှုလျက် အလင်းရောင်ကလေးများ အပေါက်ကြီးအပေါက်ကြားက ပေါ်လာလေမလား၊ မျှော်လင့်ချက်ထားနေပေမည်။ အလင်းရောင် မှိန်မှိန် ကလေးကိုမျှ မမြင်တွေ့ရခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်၌ပင် သင်၏ ပြဿနာကို အမြစ်ဘက်မှနေ၍ အမြဲသဘောနှင့် ကြည့်မြင်ပါ။ ဤတွင် သင်၏ စိတ်ကူးမထည့်ခဲ့သည့် တောက်ပြောင်သော အခွင့်အရေးများကို သင် တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဘယ်တော့မျှ စိတ်ပျက်သည့် စိတ်ကူးချက်ကို မဖြုလုပ်ပါနှင့်။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။ အားလုံးသော အချက်မှန်များကို ရင်ဆိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် အမြဲ တစေပင် အကောင်းဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်ပါ။

နိဂုံးလွင်တစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား စိတ်ပျက်အားလျော့သော စကားကို ဆို၏။ “ကျွန်တော် ဘယ်တော့မျှ ဒီတိုင်းပြည်မှာ သိပ်ပြီး ပေါက်ပေါက်ထွန်းထွန်း ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။”

“ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ” ဟု ကျွန်ုပ်က မေးလိုက်ရ၏။
 “ခင်ဗျားသိသင့်ပါတယ်” ဟု သူက ဆိုသည်။
 “မင်း၊ ကျန်းမာတယ် မဟုတ်လား၊ ပြီးတော့ မင်းဟာ ခမတ်ကျတယ် မဟုတ်လား”

ကျွန်ုပ်ပြောသောစကားကို သူက ပြုံးလျက် သဘောတူပါသည်။
 “မင်းမှာ ဒီခင်ကောင်းစွဲတယ်။ ဒီခင်ကောင်းလည်း စွဲတယ် မဟုတ်လား”
 သူက ခေါင်းညိတ်သည်။

“မင်းရဲ့ ကြွက်သားကို စမ်းကြည့်ပါရစေ”
 သူသည် ရှုပ်အင်္ကျီလက်မောင်းကို လက်ပင့်ဖေးသည်။ ပြီး ကျွန်ုပ်က သူ၏ လက်မောင်းကြွက်သားများ ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားကြောင်း ခိုးဖွမ်းသောအခါ သူသည် တစ်ကြိမ်ထပ်၍ ပြောပြန်သည်။

“ပြီးတော့ မင်းမှာ ထူးခြားလှတဲ့ အပြေးလည်း ရှိနေတယ်” ဟု ကျွန်ုပ်က သူ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်တစ်ခုကို ထပ်ပြည့်လိုက်ပါသည်။
 “ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က အသားမည်းတယ်”
 သူက ကန့်ကွက်တောင်းကို ဆိုသည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား သက်ပေးစကားကို ပြောရ၏။
 “ရပ်စဲဘန်ချီလည်း မင်းလိုပဲ။ ကျက်ကံရော်ဘင်ဆင်လည်း ဒီလိုပဲ။ မနဲ ဟက်တန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အက်ဒဝပ်ဒတ်ဂလေလည်း လူမည်းပဲတဲ့” ကျွန်ုပ်က ဆက်လက်ပြီး အခြားအသားမည်း နီဂရိုးများ၏ အမည်ကို ဖော်ပြပြောဆိုလိုက်၏။

“သားရဲ့စိတ်ကူးတွေက နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်လောက် နောက်ကျနေပြီ။ အဲသည်တုန်းအချိန်ကတော့ နီဂရိုးတွေရဲ့ အခက်အခဲဟာ အခုထက်ပိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲသည်တုန်းကလည်း နီဂရိုးအချို့ဟာ အခုလိုပဲ ဖြစ်ထွန်းအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာပဲ။”

ကျွန်ုပ်က သူ့အား ပျော်ရွှင်ပွဲတစ်ခုတွင် နီဂရိုးကလေးတစ်ဦး ဖြစ်ရပုံ အကြောင်းကို ပြောပြ၏။ ကလေးငယ်တစ်စုတွင် ပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် လူကြီး တစ်ဦးသည် မိုးပျံဘောလုံးများကို လွှတ်ပြနေသည်။ မိုးပျံဘောလုံးများ၏ အရောင်အဆင်းမှာ အမျိုးမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ နီဂရိုးကလေးငယ်က လူကြီးအား

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မေးသည်။ “ဒီမိုးပျံဘောလုံးအနက်ဟာ ဒီပြင် ဘောလုံးတွေလို ကောင်းကင်ထက် ကို မြင့်မြင့်တက်လိမ့်မယ်လို့ ခင်ဗျားထင်သလား”

“ကြည့် မင်းကို ဒီဘောလုံးအနက် လွှတ်ပြမယ်” ဟု လူကြီးက ပြော၏။ သူသည် ဘောလုံးအနက်ကို လွှတ်လိုက်ရာ အခြားဘောလုံးများကဲ့သို့ပင် ကောင်းကင်ထက်သို့ မြင့်မြင့်တက်သွားသည်။ ပြီးမှ လူကြီးက နီဂရိုးကလေးအား ပြောပြ၏။ “မြင်ပြီလား ဆွန်နီ၊ အထက်ကို ဘယ်လောက်မြင့်မြင့်တက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တာဟာ အရောင်အဆင်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့အထဲမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုက မြင့်မြင့်တက်စေတာ”

ဤဖြစ်ရပ်ကို ပြောပြပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ လူငယ်စိတ်ဆွေအား ဤသို့ ဆက်ပြောပြရသည်။

“မင်းဟာမင်းဖြစ်နေတဲ့သံသယကို မင်းစိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပြီးတော့ မင်းဟာမင်း နွေးမြူထားတဲ့ အားငယ်ရွက်ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှင်းပစ်ခဲ့ရင် နောက်ပြီးတော့ ဘုရားသခင်က မင်းကို ကူညီရမှာပဲလို့ ယုံကြည်မှုရှိမယ်။ အစစ အရာရာမှာ မင်းရဲ့ လုပ်အားကိုင်အားကိုလည်း အကုန်လုံး ပေးမယ်ဆိုရင် မင်းဟာ အားလုံးနေသားဟာကျ ဖြစ်မှာပဲ။”

များစွာသော လူများတွင် အလွန်ခက်ခဲသည့် ပြဿနာရပ်များ ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ် ကောင်းစွာသိမြင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏ ပြဿနာရပ်အပေါ် တွင် ထားရှိသည့် မအောင်မြင်မှု၊ နှံ့နှံ့မိမ့်စိတ်ထားများကို ဆက်လက် မတွေးတောဘဲ ရပ်တန့်လိုက်ပြီးလျှင် ထိုပြဿနာရပ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး တစ်စုံတစ်ခုအဖြစ် စိတ်ထားကို စတင်ပွားများ လုပ်ကိုင်ပါက သင်သည် ထိုပြဿနာရပ်ကို ပြေရှင်းနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီ အဖြစ်ဖက် အကောင်းဖက် ကြည့်မြင်စိတ်ကူး၊ အခြားသူများအား ကူညီလိုစိတ်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်ကိုင်ခြင်းများသည် သင်လိုအပ်သော အချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ သင် လုပ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျှင် သင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အကြီးကြီးသာ ကြံလေ့ပါ။

အလုပ်အကိုင်တစ်ခုကို အနေတကြီး လိုအပ်နေသော လူငယ်တစ်ဦး၏ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ကြားဖူး၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကောင်းမွန်သော အလုပ်တစ်ခုလုပ်လျက်ရှိနေကြောင်း ကြော်ငြာကို သူတွေ့ရသဖြင့် သူသည် နံနက်စောစော ထိုအလုပ်ကို လျှောက်ထားရန် သွားသည်။ အလုပ်ရှိသော ဌာနသို့ သူ့ရောက်သွားသောအခါ လူငယ်နှစ်ဆယ် တန်းစီ ပြီးစောင့်နေသည်ကို သူတွေ့ရ၏။ ထိုလူတန်းက သူ့အား ရပ်တန့်ပြီး စောင့်စေရန် မလုပ်ခိုင်းပေ။

သူသည် စာတိုကလေးကို လှုပ်မြန်စွာ ရေးခြစ်၏။ ထိုစာရွက်ကို ခေါက်ပြီး နောက် အလုပ်ပေးနိုင်သူ၏ အတွင်းရေးမှူးလက်ထံသို့ ထည့်၏။ သူက သူ့မအား ထိုစာမှာ သူမ၏ ဆရာ ချက်ချင်းကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည့်အကြောင်း ပြောပြ၏။ သူမသည် လူငယ်၏ ဟန်အမူအရာကို ကြည့်မြင်ခြင်းအားဖြင့် အရေးကြီးသောစာ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သဘောပေါက်ပြီး ထိုစာကို သူမ၏ အလုပ်ရုံထဲသို့ ယူသွားပေးအပ်လိုက်သည်။

သူ့ရေလိုက်သောစာမှာ "တန်းစီနေကြသူများတွင် ကျွန်တော်သည် နှစ်ဆယ်တစ်ယောက်မြောက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကို လူကြီးမင်း မတွေ့မြင်ရမချင်း ဘာမျှ မလုပ်ပါနှင့်ဦး"။ ဤတွင် ထိုလူငယ်သည် သွက်လက်ချက်ခြာသည်။ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသည်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းသည်။ သူ့ကိုယ့်သူ ယုံကြည်မှုရှိသည်ဆိုချက်များမှာ ထင်ရှားနေသည်။ ဓမ္မတာအတိုင်းပင် သူသည် အလုပ်ရရှိသွားသည်။

ဟင်နရီကိုင်ဇာက ကျွန်ုပ်အား ပြောဖူး၏။ သူ့လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတွင် စိမ့်ကိန်းအသစ်နှင့် တီတွင်ပူတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရန် ခွဲသောအခါ ထိုလုပ်ငန်းကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရန် တပ်ဦးသောသူအား ပေးအပ်၏။ ထိုသူက "အတော်ကို ကြီးကျယ်တဲ့ အကြံအစည်ပဲ။ ဝါပေခဲ မြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ ကျွန်တော် သံသယရှိမိတယ်" ဟု ဆိုလျှင် ထိုလုပ်ငန်းသစ်ကို သူအား မပေးအပ်တော့ချေ။ ထိုလုပ်ငန်းသည် "အတော်ကို ကြီးကျယ်တဲ့ အကြံအစည်ပဲ။ ကျွန်တော် ဝါကို အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်" ဟု ဆိုသူထံသို့ ရောက်သွားရလေသည်။

အချို့သောသူများသည် အားနှင့်မာန်နှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိနေကြသည်။ သူတို့သည် အကြီးကြီး ကြံစည်ကြသည်။ သို့ရာတွင် အခြားသူများမှာ မရွှင်မလန်းနှင့် တွေဝေပြီး အဆိုးဘက် မကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်နေကြ

သည်။ ထိုသူများသည် မိမိတို့၏ လူ့ဘဝတွင် မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်ရမည် ကြံစည်စိတ်ကူးရမည်ဆိုသော အချက်မှန်များကို မသိမြင်ကြချေ။ အကယ်၍ သင်သည် ထိုလူတန်းနှစ်မျိုးအနက် ဒုတိယအမျိုးတွင် ပါဝင်နေခဲ့ပါလျှင် ယနေ့ပင် သင်၏ စိတ်ထဲတွင် သန့်ဌာန် ချမှတ်ပြီး "ငါသည် ပြည်နံနက်လုံ ကြွယ်ဝသော လူ့ဘဝတွင် နေနိုင်သည်" ဟု ထင်မြင်လိုက်ပါလော့။ ယခုပင် စတင်ပြီး အရာခပ်သိမ်းအတွက် အကြီးကြီး ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါလော့။

သင်၏ အခက်အခဲကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် ကြီးမားစွာ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းရန်သည် လွန်စွာပင် အရေးကြီးပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကြီးမားသော အရာများကို ပေးသနားပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် ထိုအရာကို ရလိုက်အောင် ကြိုးစားသူဖြစ်ပြီး ကြီးမားသောအရာကိုလည်း သင်တောင်းဆိုခဲ့ပါလျှင် ရ ရမည်ဟု သင် ယုံကြည်မှု ရှိနေရပေမည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင်၏ တောင်းဆိုမှုများ မရရှိသေးပါလျှင် သင်၏ ဆုတောင်းသည် လိုလောက်အောင် မကြီးမားသောကြောင့်သာ ဤသို့ မရရှိသေးခြင်း ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိနေပါသည်။

ငယ်ငယ်ကလေးများကို ပေးသနားပါဟု ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းမှုမပြုပါနှင့်။ ကြီးကြီးမားမားကိုသာ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းမှုပြုပါ။

သင်သည် ကြီးမားသော ဘုရားသခင်ကို ရှိခိုးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော အရာကို ရှိခိုးဆုတောင်းမှု ပြုခြင်းသည် သေးငယ်သော ယုံကြည်မှုနှင့်သာ သင် ရှိနေခြင်းကြောင့်ဟု ဘုရားသခင်သည် သိမြင်ဖွယ်ရာ ရှိနေပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောကြားထားသည်မှာ "ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှု အင်အားအလျောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထား ဖွဲ့သားမှုကို ဘုရားသခင်က တန်ဖိုးသတ်မှတ်တော်မူသည်" ဟု၍ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှ ရလိုက်သည်ဆိုသော အတိုင်းအတာကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှုမဟာဏ မည်မျှရှိသည် ဆိုချက်နှင့် နှိုင်းစက်ပြီး ဘုရားသခင်က သတ်မှတ်ပိုင်းဖြတ်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။

မှန်တန်သော အရာများကို မှန်ကန်အောင် တောင်းဆိုပါ။ ယုံကြည်မှုနှင့် တောင်းဆိုပါ။ အကြီးကြီး ဆုတောင်းပါ။

သင် ကျွန်းမာလိုသလား။ ထိုအရာကို တောင်းဆိုပါ။ သင် ဥစ္စာဓန ခိုင်လုံမှု ရှိလိုသလား။ ထိုအရာကို ဆုတောင်းပါ။ သင့်အိမ်တွင် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိလို

သလား၊ ထိုအရာကို ဆုတောင်းပါ။ သင်သည် မြည့်စုံလုံလောက်စွာ ချမ်းသာ ဖော်ရွှင်သည့် လူ့ဘဝကို အလိုရှိသလား။ ထိုအရာကို ဆုတောင်းပါ။ သင်သည် သင့်ဘဝတွင် တန်ဖိုးရှိသော အလုပ်တစ်ခုတစ်ရာကို လုပ်ကိုင်နိုင်သူ ဖြစ်လို သလား။ ထိုအရာကို ဆုတောင်းပါ။ ဘုရားရှိခိုး ကြီးကြီးနှင့် ဆုတောင်းပါ။ သင် သည် အခြေကြီးကြီးကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

အခက်အခဲ အကြောင်း အကြီးကြီး စဉ်းစားခြင်းသည် တန်ဖိုးမရှိ အကျိုး မဖြစ်စေကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သတိရှိကြရပေမည်။ နာမည်ကျော် ပြတတ်ရေးဆရာ ချွန်းနင်းပိုင်လောက်က ကျွန်ုပ်အား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်း သော စကားတစ်ခွန်း ပြောပြဖူးသည်။

“လူများနှင့် မော်တော်ကားများသည် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပေါက်ကွဲခြင်း အားဖြင့် ရွှေသို့ တွန်းအားဖြစ်လျက် ရွှေလွှားသွားစေခြင်း ဖြစ်သည်။”

မော်တော်ကားသည် အင်ဂျင်စက်အတွင်း၌ မာတ်ဆီနှင့်မီး ထိတွေ့ပေါက်ကွဲ မှု ဆက်ကာ ဆက်ကာ မရှိခဲ့ပါလျှင် ဘာမျှ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှု မရှိသည့် နည်းတူ လူသားတစ်ဦးသည်လည်း သူ၏အခက်အခဲကို မှန်ကန်စွာ ပဲ့ကိုင် ညွှန်ကြားခြင်းအမှု မပြုနိုင်ခဲ့လျှင် စင်စစ် ရွှေသို့ တိုးတက်လျက် ဖြစ်ထွန်းခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ သင်သည် သင်၏ အခက်အခဲ၏ ပေါက်ကွဲမှု အင်အားနှင့် သင့်အား အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပျက်စီးသွားအောင်လည်း သင်ခွင့်ပြုထား၍ ရသည်။ သို့ မဟုတ် သင်၏ အခက်အခဲ၏ ပေါက်ကွဲမှုများကို သင့် ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ရေးအတွက် အင်အားများအဖြစ် အသုံးပြု၍လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ လူ့ဘဝ အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေး၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ အခက်အခဲက သင့်အား ပေးသည့် ပေါက်ကွဲမှုအင်အားကို သင်ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းသိမ်းလျက် အသုံးပြု တတ်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။

အခက်အခဲသည် လူသားအား အကြီးကျယ်ဆုံးသော အရာကိစ္စများကို ပြီးမြောက်ဖြစ်ထွန်းစေသည့်အကြောင်း အထင်အရှား ပြသခဲ့သော အကြိမ် ပေါင်းမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် များပြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အကယ်၍ သင်သည် မိမိ၏ အခက်အခဲကို ကြုံကြုံခံနိုင်သည့်အတွင်း အင်အား ထားရှိနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သင်သည် အောင်မြင်သူ ဖြစ်ရလေသည်။ ၁၉၅၅ - ၅၆ ခုနှစ် အတွက် အမေရိကန်ဂေါက်သီးရိုက် ချွန်ပီယံတွဲကို ရရှိသူ ဖျက်ဖလက်က ဤသို့

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ပြောဖူး၏။ ကျွန်တော် အောင်မြင်မှု မရရှိစဉ်အချိန်မှာ နှိုးနှိုးခြင်း၏ အကြောင်း ကို သင်ကြားခဲ့ရသည်။”

စိတ်ရောဂါကုဆရာ ကားလ်မန်နင်းဂျားက ပြောပြဖူးသည်မှာ လူများသည် နှိုးနှိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားရသည်မဟုတ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှိုးနှိုး သူဖြစ်ပြီဟု ထင်မှတ်ခြင်းကြောင့်သာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပျက်ပြားခြင်း ဖြစ် သည်။ သို့ရာတွင် သင့်ကိုယ်သင် နှိုးနှိုးသူဖြစ်ပြီဟု မည်သည့်အခါမျှ မထင်မှတ် ပါနှင့်။ အကြီးကြီး ကြံစည်စိတ်ကူးပါ။ အကြီးကြီး ယုံကြည်မှုရှိပါ။ အကြီးကြီး ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းပါ။ အကြီးကြီး လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်ပါ။ ထိုအချက်တွင် အလုပ် နှင့် စွမ်းကန်မှုကို ထပ်မံ ပြည့်စွက်လိုက်ပါ။ ဤသည်တို့မှာ သင့် အခက်အခဲကို အောင်မြင်စေသည့် မူသေဖော်နည်းကားများပင်တည်း။

မှတ်မိနေရန် အချက်များ

- ၁။ သင်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိုးနှိုးသူဟု ထင်မှတ်သော်လည်း သင်သည် နှိုးနှိုးသူ မဟုတ်။
- ၂။ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီဖြင့် သင်သည် သင်၏ အခက်အခဲများ ကို ကျော်လွှားအောင်မြင်လျက် အင်အားနှင့် အောင်မြင်သော လူ့ ဘဝတွင် နေထိုင်နိုင်သည်။
- ၃။ မည်သည့်အခါမျှ မိမိစိတ်အင်အားကို လျှော့၍ မတွက်ပါနှင့်။ ဤသို့ သင် ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကြီးသော အင်အားကို စုစည်းလိုက်သောအခါတွင် သင်သည် မည်သည့် အခက်အခဲကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်သည့် လုံလောက်သော တန်ဖိုးကို သင်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။
- ၄။ အကြီးကြီး ကြံစည်စိတ်ကူးပါ။ ထိုအခါတွင် တန်ဖိုးကြီးသော အင်အားများ ထွက်ပေါ်လာမည်။
- ၅။ အကြီးကြီး ယုံကြည်ပါ။ ယုံကြည်မှုနှင့် အားထုတ်ခြင်းမှ အင်အား ကြီးမားသော ဖြစ်နိုင်စွမ်းသည် တန်ဖိုးကို ရရှိလိမ့်မည်။

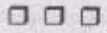
သုရိယစာအုပ်တိုက်

- ၆။ အကြီးကြီး ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သင် တောင်းဆိုသောအရာကို ရရှိနိုင်အောင် လုံလောက်စွာ ကြိုးမားမှုများ သင့်၌ ရနေပါလျှင် ဘုရားသခင်သည် ကြီးမားသော အရာများကို သင့်အား ပေးသနားလိမ့်မည်။
- ၇။ အကြီးကြီး လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်ပါ။ အကြီးဆုံး စိမ့်ကိန်းများသည်သာ လျှင် အမှန်စင်စစ် လွယ်ကူမှုရှိသည်။

အခန်း (၆)

အောင်မြင်သော ဘဝကို အလိုရှိလျှင် ရနိုင်သည်

“ဤကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံး ပါဝင်လာသည်အထိ သင်၏ စိတ် ဝင်စားမှုနှင့် လေးစားနှစ်သက်မှုများ ကျယ်ပြန့်လာသောအခါတွင် သင့်ဘဝ၏ အခြေအနေသည် ပိုမိုနှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာပေ လိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်၏ အပြင်ဘက်တွင် သင်၏ စိတ်ပါဝင်စားမှု ထားရှိခြင်းမှ ရရှိသည့် ဓာန်ခိုးသည် အခက်အခဲ၊ ဒုက္ခနှင့် ချော့ကိ ဝေဒနာများကိုပင် သင်၏နောက်သို့ရောက်သွားအောင် စွမ်းဆောင် ပေးပေလိမ့်မည်။ အခြားသူများနှင့် ကမ္ဘာအား ကောင်းကျိုးပြုရန် သင် ပိုမိုစိတ်အားထက်သန်သည်နှင့်အမျှ သင်သည် သင်၏ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားလျှက် ပိုမိုအောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင် သူ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။”



သင်ဘာကို အမှန်တကယ် လိုချင်သနည်း။
 ကျွန်ုပ် ဘာကို လိုချင်သနည်း။
 လူတိုင်း ဘာကို လိုချင်ကြသနည်း။

ဖြစ်နိုင်မည့်အခြေမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်သောဘဝကို လိုချင်ကြပါ သည်။ ပျော်ရွှင်သောဘဝဆိုသည်မှာ ဘာကို ခေါ်ပါသနည်း။ ကျန်းမာသန်စွမ်း ခြင်း၊ အင်အား လွတ်လပ်မှု၊ ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်မှုနှင့် ထက်မြက်ခြင်းများ စုပေါင်း

ထားခြင်းသည် ဖော်ရွှင်သောဘဝဝင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖော်ရွှင်သောဘဝတွင် အသက်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်မရှိခြင်းများ လုံးဝ မပါရှိပေ။ ဖော်ရွှင်သော ဘဝတွင် ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် အင်အားများ အပြည့်အဝ ရှိနေပေသည်။ ဖော်ရွှင်သော ဘဝတွင် ရှိနေပါက သင်သည် တန်ဖိုးရှိသော လှုပ်ရှား လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်ရန်အတွက် အသုံးဝင်သူ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်သည် စိတ်ကျေနပ်စွာ တစ်စုံတစ်ခုကို မနှိမ့်လှုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို လှုပ်ဆောင်နေသူ လည်း ဖြစ်လေသည်။

ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကောင်းသည်မှာ များစွာသော သူတို့တွင် အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် အရည်အချင်းများ မရှိကြချေ။ လူတို့၏ စိတ်ထဲတွင် စိတ် ညစ်ညူးခြင်းနှင့် ရှေ့တွင် ဆိုးဝါးမည့်အကြောင်းများကို တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်း များသာ ရှိနေကြသည်။ သူတို့သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် အဆင် မပြေသော ဒုက္ခရပ်များကိုသာ ခံစားနေကြရသည်။ သူတို့၏ ဝိညာဉ်စိတ်မှာ ထိုင်းပိုင်းတွေဝေခြင်း၊ စိတ်ဝယ်အားပျော့ပြစ်နေကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အသက်ရှိနေပါလျက်နှင့် ယေဆုံးနေသကဲ့သို့ ရှိနေသည့်အတွက် လွန်စွာပင် ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းနေသည်။ သင်သည် အပြည့်အဝ နိုးကြားနေရမည့်အချိန် တွင် အိပ်ပျော်နေရသူကဲ့သို့သော ဘဝတွင် ဆိုးဝါးစွာ ရောက်ရှိနေရခြင်း ဖြစ် သည်။ ဤလို အဝအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေရန်သည် လုံးဝ မလိုလားအပ်ပါ။

သင်၏ဘဝသည် အဘက်ဘက်မှ ပြည့်စုံစွာ အသက်ဝင်နေရန်သာ ဖြစ် ပေသည်။ သင့်တစ်သက်လုံး၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့ကို အင်အား ပြည့်ဝနေရန် တည်ဆောက်ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

လူ့ဘဝကို လေ့လာသောအခါ၌ များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကျွန်ုပ် ကြည့် မြင်စူးစမ်းချက်အရဆိုလျှင် လူတစ်ဦး၏ သံလိုက်ဓာတ်အင်အားသည် အခြား သော သူများသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ် တာဝန်တင်ပြီး တွေ့ရှိ ရပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လူတစ်ဦးနှင့် စကားပြော စင်မြင့်တစ်ခုတည်းပေါ်တွင် စကား ပြောဆိုခဲ့ရပေသည်။ ထိုသူမှာ "အဓမ္မိကန်တွင် အကြီးမြင့်ဆုံးသော စကားပြော ကောင်းသူ" ဟူ၍ ကြေညာထားခြင်းခံရသူ ဖြစ်သည်။ မည်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သဒ္ဓ

လို တွဲထူးပေးအပ်ခြင်းမှာ လွန်လွန်းရာ ကျကောင်း ကျပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုလူအတွက်မှာမူ ဟုတ်နေပါသည်။ သူသည် အကောင်းဆုံး စကားပြောဆရာ ပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ သူသည် သူ၏ အံ့ဩစရာကောင်းသည့် သံလိုက်ဓာတ်ကို သုံးစွဲလျက် လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင် ပြောကြားသူ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်က သူကောင်း ပြောသောနေရာတွင် အပူရှိန် ဒီဂရီတစ်ရာခန့် ရှိနေပေသည်။ သို့နှင့်လည်း ညနေစောင်းအချိန်တွင် သူ့အလင်စကားပြောသူ သုံးဦးရှိနေပြီး ဖြစ်လျက်နှင့်ပင် သူသည် ပရိသတ်အား စိတ်ဝင်စားနေအောင် ဆွဲဆောင်ထားနိုင်စွမ်း ရှိလေ သည်။

သူသည် သူ၏ ပြောဆိုရန် စကားများကို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်အောင် ပြော ဆိုသွားနိုင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ပရိသတ်ကို ထူးခြားစွာ ဆွဲဆောင်ထားနိုင် ခြင်းဖြစ်သော သူ၏ ထူးကဲသည့် အရည်အချင်းမှာ သူ၏ ရွှင်လန်းသော ဥပမိရုပ် မှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ အပူရှိန်ဖက်ကြောင့် ဖောပန်းနေသော ပရိသတ်ထံသို့ သူ၏ ရွှင်လန်းသော အတွေ့အသက်များကို လွှင့်ထုတ်ပေးသည်။ သူသည် သူ၏ပရိသတ်အား စိတ်ရွှင်မြူးအောင် ပြုလုပ်ထားနိုင်လေရာ သူတို့မှာ ပူတိုက်နေမှုကိုလည်း သတိမရ၊ မောပန်းဖူးလည်း မရှိကြတော့ချေ။ သူသည် အသက်ဝင်ရွှင်ဖူးနေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူပရိသတ်သည်လည်း အသက်ဝင် ရွှင်ဖူး နေကြလေသည်။

ထို့နောက် ထမင်းစားပွဲသို့ ရောက်ရှိကြသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့အား လေ့လာကြည့်မိ၏။ ထိုအခါ သူ့အကြောင်း ကျွန်ုပ်နားလည်သွားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တွေ့ဖူးသမျှ လူသားများအနက် သူတွင် အတောက်ပဆုံးသော မျက်စိ တစ်စုံ ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိရပါသည်။

"ခင်ဗျာ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကျွန်ုပ်က ခုသိပြီ။ ရွှင်မြူးမျက်လုံးပိုင်ရှင်များ အနက် ခင်ဗျားကတော့ တစ်ဦးဖြစ်တယ်" ဟု ကျွန်ုပ်က ခုတ်တရက် သူ့အား ပြောပြလိုက်မိသည်။

"ရွှင်မြူးမျက်လုံးပိုင်ရှင်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲဗျ" ဟု သူက အံ့ဩ သော လေသံနှင့် မေးသည်။

ကျွန်ုပ်က အောက်ပါအတိုင်း ချင်းပြလိုက်ပါသည်။

မန်နေဂျာတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား ပြောပြဖူးသည်။ အလုပ်သမားအတွက် လူငှားသောအခါတွင် သူသည် အလုပ်လျှောက်ထားသူများ၏ မျက်လုံးကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည်။ ထိုသူတို့၏ လျှောက်လွှာကို သူတို့၏ လုပ်သက်နှင့် အတွေ့အကြုံမှတ်တမ်းများကို သုလေ့လာကြည့်ရှုသော်လည်း ထိုအချက်များမှာ အဓိက မဟုတ်သေးပေ။ အကယ်၍ လူတစ်ဦး၏ မျက်လုံးများမှာ မရွှင်မပျံ့ ဖြစ်နေပါလျှင် သူသည် ထိုသူကို မငှားတော့ပါဟု မန်နေဂျာက ပြောသည်။ ရွှင်မြူးမျက်လုံးပိုင်ရှင်မှာ အင်မတန် နည်းပါးလှသည်။ ထိုရွှင်မြူးမျက်လုံးရှိသူ ဆိုလျှင် ကြီးမားသော အရည်အချင်းများ ရှိသည်ကိုသာ တွေ့ရဖူးသည် အကြောင်း မန်နေဂျာက ပြောပြဖူးပါသည်။

သင်၏ စိတ်နှလုံးကို ရွှင်မြူးအောင် ထားရှိပါလျှင် သင်၏ ဝိညာဉ်သည် နှစ်ကာလ ရှည်လျားသည်အထိ ရွှင်မြူးနေနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ သင်၏ ဝိညာဉ် ရွှင်မြူးမှုရှိနေပါက ထိုအချက်သည် သင်၏ဘဝကို အစစအရာရာ အတွက် နေသားတကျဖြစ်အောင် ကူညီမှုကို ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဤအချက် သည် ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်လိုချင်သောအချက်ပင် မဟုတ်ပါလော။

လူသားတို့၏ ဝိညာဉ်ကို ညှိုးငယ်ကျဆင်းသွားစေရန် တည်ဆောက်ထား သည် မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ ညှိုးငယ်ကျဆင်းမှုဖြစ်စေရန်ကို ကျွန်ုပ်တို့က ခွင့်ပြုခြင်း မှုသာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအတွက် လွန်စွာသနားဖို့ ကောင်းသည်။

သင်သည် ဖာဝရစ်တ်အားထက်သန်ပြီး ရွှင်ပျံ့စွာ ရှိနေနိုင်သည့်အကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြောဆိုရာ၌ ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ရွှင်ပြီး ကြည့်ရှုဖွယ်ရာချည်းသာဟု မှားယွင်းစွာ အမြင်ရှိသူ လူထူးလူဆန်း၊ လူပေါ်ကျော သမား ဖြစ်စေရန် ပြောကြားခြင်း လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ဤလောကကြီးကား ဤလို မဟုတ်သည်ကို သေသေချာချာ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိပါသည်။ ဤကမ္ဘာတွင် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲဖွယ်ရာနှင့် ဝုက္ခရပ်များ ပြည့်သိပ်လျက် ရှိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ထို ဝမ်းနည်းရမှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော ဝုက္ခရပ်များမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက် ကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်များလည်း အပြည့်အစုံ ရှိနေပါသည်။ လူသားတို့၏ အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝသို့ ရောက်ရှိရေးတွင် ရွှင်မြူးလျက် စိတ်အား ထက်သန်သော ဝိညာဉ်ကသာ ကူညီနိုင်သည်ကို ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် နည်းတစ်ခုမှာ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ အာရုံစိတ်ဝင်စားနေခြင်းမှ ထွက်ခွာရန်ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့၏ ကိုယ်နေကိုယ်တာ ကိစ္စရပ်များတွင်သာ စိတ်ဝင်စားမှုထားနေသူများသည် တစ်စုံ တစ်ခုသော အင်အားစုကို သူတို့ ဆုံးရှုံးလက်လွှတ် ခံနေကြရသည်။ ထိုအင်အား သည် သင့်အား အသက်ဝင် ရွှင်ပျမှုကို အားသစ်လောင်းပေးနိုင်လေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ် အတွင်းက ကျွန်ုပ်သည် ဖလော်ရီဒါတွင် လူတစ်ဦးကို တွေ့ဖူးသည်။ သူသည် ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခု၌ ရှိနေသော ဆရာဝန် နောက်သို့ လိုက်နေသူဖြစ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူ လူမမာကြီးဟု ထင်နေသည်။ စင်စစ် သူသည် တကယ်လူမမာကြီးကဲ့သို့ပင် ပြုမူနေထိုင်သည်။ သူ့တွင် ၂၄ နာရီလုံးလုံး အလှည့်ကျ မြေစောင့်ရောက်ပေးနေရသူ သူနာပြုမယ် သုံးဦး ထားရှိ ရသည်။ ကျွန်ုပ် ထိုဟိုတယ်သို့ ရောက်ရှိနေကြောင်း သူ့ကြားသိရသဖြင့် သူက ကျွန်ုပ်အား တွေ့ချင်ပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သူ့အခန်းတွင်းသို့ ကျွန်ုပ်ဝင်သွားသောအခါ သူ၏ ပထမဆုံးသော စကား အဖြစ် "နေမကောင်းဘူး၊ သိပ်ပြီး ဆိုးတယ်" ဟု ပြော၏။ သူသည် ကျွန်ုပ်နှင့် ခဏလေး တွေ့ဆုံရသည့်အချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ ထိုစကားကို ထပ်တလဲလဲ ကြား ညှပ် ကြားညှပ်ပြီး ပြောပြသည်။ သူ၏စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေမှု စိတ်အားငယ်မှု ဟန်အမူအရာ အမျိုးမျိုးကိုလည်း ကျွန်ုပ်အား ပြသသည်။

ဟိုတယ်ဆရာဝန်မှာ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ရာ သူ့အကြောင်းကို ဆရာဝန် အား မေးကြည့်ပါ၏။ "သူ မကျန်းမာပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရောဂါကို ဆေးတစ်ခုထဲနဲ့ ကုလို့တော့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူသာ သတိရ စိတ်ဝင်စားနေခြင်း ပပျောက်သွားအောင် အကယ်၍ ခင်ဗျား သူ့ကို အကူအညီ ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် သူ နေကောင်းသွားနိုင်စရာ အကြောင်းရှိပါတယ်" ဟု ဆရာဝန်က ပြောပြသည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်သည် သူ့အား စိတ်ဓာတ်ဆေးဝါးဖြင့် ကုသရန် ဘယ်လို လုပ်နိုင်သနည်းဟု ကြည့်ရှုရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦး ဟိုတယ် ဝရန်တာတွင် ထိုင်နေကြစဉ် အသက်ကြီးပြီဖြစ်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကုလားထိုင်တစ်လုံးကို နေသားတကျ ဖြစ်အောင် ရွေ့လှနေသည်ကို မြင်ရ သည်။ ကုလားထိုင်မှာ အတော်လေးလုံပြီး လက်ရမ်းသံတိုင်နှင့် ငြိနေသဖြင့် နေရာရွေ့နိုင်ရန် အမျိုးသမီးကြီးမှာ ခက်ခဲမှု ရှိနေသည်။

ကျွန်ုပ်က လူမမာအား ထိုအမျိုးသမီးကြီး၏ အခက်အခဲကို သွားရောက် ကူညီရန် အကြံပေးသည်။ ကျွန်ုပ်က သူ့အား ဤသို့လည်း ပြောပြလိုက်၏။

“ခင်ဗျား တကယ်ကို အတော်နေကောင်းသွားလိမ့်မယ် ထင်တယ်”

သူက ညည်းတွားကောင်းနှင့် အကူအညီသွားပေးရန်ကို ငြင်းဆိုသည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်က သူ့အား သွားရောက်ကူညီပါဟု တိုက်တွန်းကောင်း ပြောကြားရသည်။ သူသည် ညည်းတွားလျက်နှင့်ပင် အမျိုးသမီးကြီးထံ ထဲသွားသည်။ ငြိနေသော ကလေးထိုင်ကို မြှတ်ယူပြီးနေသားတကူ ခင်းပေးသည်။ ကော့ဇာတင် သည်အနေနှင့် အမျိုးသမီးကြီးက နှစ်လိမ့်မယ်ရာ ပြုံးပြလိုက်သည်။ သူသည် သူ့နေရာသို့ပြန်လာပြီး ကျွန်ုပ်၏နံဘေးရှိ ကုလားထိုင်တွင် ဝင်ထိုင်သည်။ နောက်ပြီး သူက ဤသို့ပြောပြ၏။

“ခင်ဗျားယုံမလားမသိဘူး။ ကျွန်တော်ထဲပြီး အကူအညီ ပေးလိုက်ရတာ စိတ်ထဲမှာ အတော်ကို ရွှင်လန်းသွားတယ်”

“သူတစ်ပါးအတွက် တစ်စုံတစ်ခုအကူပြုလိုက်ရရင် ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီး နေထိုင်ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်” ဟု ကျွန်ုပ်က သူ့အား ရှင်းလင်းပြောပြ လိုက်၏။ ကျွန်ုပ်က သူ့အား ဆက်လက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တွင် တစ်ကိုယ်ကောင်း ကြံစည်တတ်သည့် စိတ်ကိုသာ ထားရှိနေလျှင် ထိုစိတ်မှာ အဆိပ်ဖြစ်ပြီး နာမကျန်း ဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောပြသည်။

“ကြည့်စမ်း၊ အခု အနည်းအကျဉ်းကလေး ကူညီမှု ပြုလုပ်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်လောက် ခင်ဗျာစိတ်ထဲမှာ ကောင်းသွားသလဲ၊ တကယ်လို့သာ ခင်ဗျား ကိုယ့်ကိုယ်ချည်းသာ စိတ်ဝင်စားမနေဘဲ တခြားသူတစ်ပါးကိုစွန့်ပေးကုလည်း စိတ်ဝင်စားပြီး ဒီထက်ကြီးကြီးမားမား ကူညီမှု ပြုလိုက်ရင် ပိုပြီး ခင်ဗျားနေထိုင် ကောင်းသွားမှာပဲ” ဟုလည်း ပြောပြရ၏။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်က ခရစ်တော်၏ မိန့်ကြားချက်ကို ရွတ်ဆိုပြလိုက်၏။

“သူဘဝကို ရှာဖွေသူသည် သူ့ဘဝပျောက်ဆုံးလိမ့်မည်။ သူ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်သူ သည် သူ့ဘဝကို ဧကွန်ဂျိရလိမ့်မည်”

ဤတွင် သူက ဤသို့ဆို၏။ “ဒီ သမ္မာကျမ်းစာ တရားကို ကျွန်တော် ကြား ဖူးနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတရားထဲမှာ ရောဂါကုသနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သဘောတရားပါနေ တာကို ကျွန်တော် မစဉ်းစားမိခဲ့ဘူး။”

နောက်တစ်နှစ်ခန့် ကြာသွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုဟိုတယ်သို့ တစ်ဖန်ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည်။ ဧပြီလမ်းတစ်လျှောက်တွင် လူတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်လာသည်ကို အမှတ်မထင် ကျွန်ုပ်ကြည့်မြင်မိ၏။ ထိုသူသည် အင်အားရှိသူတစ်ဦးဟုသာ ကျွန်ုပ်၏ အသိစိတ်ထဲတွင် ဖျတ်ခနဲ တွေးမြင်လိုက် မိသည်။ ထိုအချိန်က ကျွန်ုပ်မှာ အခြားကိစ္စများတွင်သာ စိတ်ဝင်စားနေသဖြင့် ထိုသူ့အား ကော်လွန်သွားတော့မည်ရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ လက်ကို သူက ဆုပ် ကိုင်လိုက်သည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အင်အားများ၏ အရှိန်အရောင်မှာ ထိုသူထံမှ ထွက်လာသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မိသည်။

“ဘိုး၊ အခုလို ခင်ဗျား သိပ်ပြီးကျန်းမာနေတာကို တွေ့ရတော့ ကျွန်ုပ် ဝမ်းသာပါတယ်။ ခင်ဗျာ သူ့နာပြုမယ်တွေ့ကော”

“ကျွန်တော့်မှာ သူ့နာပြုမယ်ထားဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ကျန်းမာ နေပြီပဲ”

သူ့အား ဘယ်လိုဘယ်လို ကျန်းမာလာရသည့်အကြောင်းကို မေးမြန်း သောအခါ သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ခင်ဗျား ပြောခဲ့တဲ့ အင်မတန်လွယ်ကူတဲ့ နည်းကို လိုက်နာတာပါပဲ”

သူက ဟိုတယ်ပေါ်တွင် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးအား ကုလားထိုင်ကို ကူညီ ပြီး သူ မပေးခဲ့သည့်အကြောင်းကို ပြန်ပြော၏။ ပြီး ဆက်ပြော၏။

“အဲဒီလို သေးငယ်တဲ့ ကူညီမှုကလေး လုပ်ကိုင်တာနဲ့တောင် တော်တော် လေး အကျိုးခံစားရတာကို သိမြင်လာတော့ ကျွန်တော် ဆက်ပြီး ကူညီမှုကလေး တွေကို လုပ်တယ်။ နောက်ဆက်ပြီး ဒီထက်ကြီးမားတဲ့ ကူညီမှုတွေကို ရှာဖွေပြီး ပြုလုပ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ရင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ ဗဟိုပြုပြီး စိတ်ကူးနေခြင်းဟာ မိမိအတွက် မိမိဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်ရကျနေကြောင်း သိမြင်လာတယ်။ ဒီတော့ ပိုပြီးတော့ အခြားသူတစ်ပါးကိုစွန့်ပေးတဲ့ ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ ဒီလို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရင်း ကျွန်တော်ဟာ ကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ဦး ပြန်ဖြစ်လာ တယ်။”

ဤဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ ဗဟိုပြုလျက် စိတ်ဝင် စားလွန်းခြင်းသည် ကောင်းမွန်သန်စွမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးဆီသို့ မရောက်စေဘဲ နောက်ဆုတ်မှန်းမသိ နောက်ဆုတ်နေရပ်တို့ သိမြင်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင်၏

ကိုယ်မှ သင်ထွက်ခွာလျက် အပြင်ဘက်သို့ စိတ်ပါဝင်စားစွာ သူတစ်ပါး ကောင်းကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းသည် မမှန်စိတ်နှင့် တောက်ပသော ဝိညာဉ်ကို မြန်လည်ရရှိနိုင်ကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေကိုပင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင်စေနိုင်ပေသည်။ နောက်ဆုံး အကျိုးတရားမှာ ပြည့်ဝသော ပျော်ရွှင်စရာ လူ့ဘဝကိုပင် ခဏခဏ ရရှိနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သူတို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ကြီးထွားနေသည့် မသင့်လျော်သော စိတ်ထားကြောင့် တကယ့် လူမမာရုပ် ပေါက်နေသူ (သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကောင်းမွန်နေပါလျက် နှင့်) ဒုက္ခခံစားနေရသော လူအများကို နေရာတကာ၌ပင် တွေ့မြင်နိုင်ကြပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် သူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်အားစုများကို သူတို့၏ မသင့်လျော်သော စိတ်ထားက ဖျက်ပြားအောင် ပြုလုပ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး၊ ဖလော်ရီဒါမှ လူကဲ့သို့ ထိုသူများသည် မိမိတို့၏ အဖြစ်မှန်ကို မြင်သိရန် လုပ်ဆောင်သင့်ကြပေသည်။ သူတို့သည် အပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကြံစည်စဉ်းစားသင့်ကြသည်။ မိမိတို့ စိတ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော ဖျက်ဆီးရေးအာရုံများကို ဖယ်ရှင်းပစ်နိုင်ပါက ထိုသူများသည် မိမိတို့၏ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် ပြဿနာရပ်များ၊ ဒုက္ခများနှင့် အခက်အခဲများ ရှိသည်မှာ မှန်သည်။ ဤသည်လျှင် ဘဝ၏ မြစ်မြိသဘောတရားဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဤလောကတွင် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အသက်မွေးမှုပြုနိုင်ရန် ဆိုသည်မှာ မရှိနိုင်ချေ။ ဘဝဆိုသည်မှာ မလွယ်ကူသည့်ပြင် လွန်စွာပင် အခက်ကြုံနိုင်သေးသည်။ သို့ရာတွင် အင်အားပြည့်ဝ ပျော်ရွှင်စရာဘဝနှင့် မနေနိုင်သည့်အထိ ရှင်းမရနိုင်သော ပြဿနာအဝဝ၊ အေးဒုက္ခအပျိုးဖျိုးများနှင့်ချည်း တွေ့ကြုံနေရန်မှာ မလိုပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီအားဖြင့် သင်ပြင်းပြစွာ တောင့်တ လိုချင်သောအရာ ရနိုင်သည့်အကြောင်း သင် ယုံကြည်မှု ရှိနေပေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ပါသည်။ သင် လိုချင်တောင့်တသောအရာမှာ အင်အားပြည့်ဝ ပျော်ရွှင်စရာဘဝပင် မဟုတ်ပါလော။

ထက်မြက်စွာ အင်အားပြည့်ဝသော သဘာဝကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အခြားပြုလုပ်သင့်သည့် မှန်ကန်ချက်တစ်ခုမှာ သင်၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းရပ်ကို တက်တက်ကြွကြွ အသက်ဝင်စွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင် လုပ်ဆောင်နေရသော အလုပ်ဟုသမ္မာအပေါ်တွင် လိုလိုလားလား နှစ်သက်မှုထားရှိနိုင်ခြင်းသည် သင့်ဘဝ၏ အင်အားစုများကို တိုးပွားစေလေသည်။ သင့်အလုပ် သင်ကြိုက်နှစ်သက်မှု ရှိစေရန် လေ့ကျင့်လှူစေပေမည်။ သင့်အလုပ်ကို သင် နှစ်သက်လာသောအခါတွင် ပျင်းရိစိတ်သည် ထွက်ခွာရှောင်ရှားသွားရမည်။ ထိုအခါတွင် အလုပ်နှင့် ပျော်ရွှင်မှု၏ အကြားရှိ ဖိုင်းခြားထားသော အရာသည် ကွယ်ပျောက်သွားရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ဖရန်ချ်ရစ်ကေး၏ သဘောထားကို လေ့လာပါဦး။ သူသည် ထူးခြားခြား အားတက်သရော ချွင်မြူးစိတ်ရှိသော သူပင်တည်း။ သူသည် နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်အတွင်း၌ အားကစားလောကတွင် အပြောင်မြောက်ဆုံးဖြစ်သည့် ဘော့စ်ဘောအသင်းများကို လေ့ကျင့်တည်ထောင်ပေးခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုက်ပိုင်မဂ္ဂလင်း၏ အယ်ဒီတာတစ်ဦးသည် မဂ္ဂတာရစ်ကေး၏ ရာစုနှစ်တစ်ဝက်မြောက် ဘော့စ်ဘော လေ့ကျင့်ပေးရေးခေမန်းသို့ သွားရောက်ပြီး ဣစမ်းသောစကားကို ဆို၏။

“မဂ္ဂတာရစ်ကေး၊ ခင်ဗျားရဲ့ ဘော့စ်ဘောလေ့ကျင့်ပေးရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နှစ်ငါးဆယ်မြောက် သက်တမ်းအတွင်းမှာ ခင်ဗျားရဲ့ ပီတီစိတ် အပြောရဆုံး အကြောင်းတစ်ခုကို ပြောပြစမ်းပါ။”

ရစ်ကေးသည် သူ၏ မွက်ဆုံးဖွေးကြီးကို ပင့်တင်ထားရာမှ အောက်သို့ချပြီး သူ့မျက်လုံးများမှ အရောင်လက်သွားလျက် ပြောပြ၏။

“ကျွန်တော် ပီတီအပြောရဆုံးလား။ ကျွန်တော် မရရှိသေးပါဘူး။”

သူသည် အားနှင့်အင်နှင့် အရွှင်ပျမ်း လူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ့တွင် ပီတီဖြာရမှုတွေ အများကြီး ရှိနေလင့်ကစား အကြီးဆုံး ပီတီဖြာရမှုအတွက်မှာ နက်မြန်မှာရမလား၊ နောက်ရက်သတ္တပတ်အတွင်းမှာ ရမလား၊ နောက်နှစ်မှာ ရတန်ကောင်းပါရဲ့နှင့်သာ ပီတီအပြောရဆုံးသည် အမြဲရွေ့မှာသာ အမြဲတစေပင် မျှော်လင့်လျက်သာ ရှိနေရပေသည်။

တစ်ညတ၌ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ဘီးတား လီကယ်လီနှင့်အတူ ဆပ်ကပ်ပြပွဲတစ်ခုကို ကြည့်နေကြသည်။ သူသည် ဤ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကြီးတွင် အရေပါအရာရောက်သောနေရာမှာ အလုပ်လုပ်နေသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် အလွန်အလုပ်များသူ ဖြစ်သည်။ သူ့အား ညနေပိုင်းအချိန် ၌သာ ကျွန်ုပ် တွေ့ဆုံခွင့်ရရှိသည်။ ဆပ်ကပ်ပွဲ အစီအစဉ်များအပေါ်တွင် သူ အလွန်စိတ်ဝင်စားမှု ရှိနေသည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့မြင်ရသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က သူ့အား မေးခွန်းမေးလိုက်မိ၏။

“ဘီတားလီ၊ ခင်ဗျား ဆပ်ကပ်ပွဲလုပ်ငန်းမှာ အလုပ်လုပ်တာ ဘယ်လောက် ကြာပြီလဲ”

“နှစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်” ဟု သူက ပြောသည်။

“ကောင်းပြီ၊ ခင်ဗျားအလုပ်ကို ခင်ဗျား ကြိုက်နှစ်သက်ရဲ့လား။”

သူ၏အဖြေစကားကို မည်သည့်အခါမျှ ကျွန်ုပ် မမှန်င်တော့မည် မဟုတ် ပါချေ။

“နော်မန်၊ အခု အလုပ်လုပ်နေရတာထက် ရာခိုင်နှုန်းတစ်ရာသာအောင် ကြိုက်တယ်။”

သူ၏အဖြေသည် အဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံးအဖြေပင် ဖြစ်သည်။ စိတ် အားထက်သန်ခြင်းနှင့် အားတက်သရော ရှိခြင်းများသည် မည်သည့်လုပ်ငန်းကို မဆို လုပ်ကိုင်ရာ၌ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင်၏ အလုပ်ကို ချစ်ပါ။ အကယ်၍ ယခု သင်သည် သင်၏အလုပ်ကို မနှစ်သက်ဖြစ်နေပါက နှစ်သက်မှုဦးလာအောင် သင်ကြားလှပါ။ အလုပ်ကို လေ့လာပါ။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သည်များကို ကြည့်ရှုပါ။ မိမိအလုပ်ကို မိမိယုံကြည်ပါ။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လုပ်နည်းတစ်ခုမှာ အိပ်ရာထန့်နက်တိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ဤသို့ပြောပါ။ “ငါ့မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်ရှိတယ်။ ဒီနေ့ငါ့အလုပ်ကို ငါ ပျော်ရွှင်စွာလုပ်မယ်” ဤအတိုင်းနေ့စဉ် နေ့တိုင်းရွတ်ဆိုပါ။ ဗာပြည်ပြည်နှင့် သင်၏ရွတ်ဆိုချက်ကိုသင်၏စိတ်ကလက်ခံလာသည် အထိရွတ်ဆိုပါ။ သင်ရွတ် ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်ထဲကခွဲမြဲစွာလက်ခံလာသည်အထိ ရွတ်ဆိုပေးပါ။ ဤ အကျင့်သည်ထက်မြက်မှုနှင့် စွဲမြဲစွာနှစ်သက်မှုကို ပြစ်စေပါလိမ့်မည်။ သင်၏ အလုပ်အပေါ်တွင် သင်ထားရှိသောစိတ်ကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်းသည် သင်၏ဘဝ

ကို ပြင်ဆင်ပေးရာရောက်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မူလသဘာဝအား ပြု၍ သင်၏အလုပ်သည် သင်၏ဘဝပင်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အင်အားပြည့်ဝသော ဘဝကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အခြားလိုအပ်ချက် တစ်ခုမှာ လုံလောက်သော အားတက်သရော အာရုံကွန်မြူမက် မိမိကိုယ်တွင်း၌ ရှိနေရန်ဖြစ်သည်။ အာရုံကွန်မြူမက် ဆိုသည်မှာ သာမန်စိတ်ထားထက် ထူးခြား သည့် တန်ဖိုးပါသည့် ရှင်မြူသော စိတ်အာရုံဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံသည် သင်၏ ကောင်းမွန်စွာ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားနှင့်ရေ လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် လိုအပ် ပေသည်။ ထိုအာရုံမရှိဘဲနှင့် သင်အသက်ရှင် ရှိနေနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သင့်ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ပျောက်နေပြီး အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ဘဝတွင်သာ သင် ရှိနေရပေလိမ့်မည်။ သင်၏ အသက်ဝင်လှုပ်ရှားမှု မည်မျှအထိ အဆင့်မြင့် သနည်း ဆိုသည်မှာ သင်၏ အာရုံ ကွန်မြူမက် သင်၏ စိတ်ထဲ၌ မည်မျှ များများ ရှိနေသနည်းဆိုသော အချက်ပေါ်တွင် တည်ရှိနေပေသည်။

အာရုံကွန်မြူခြင်းနှင့် နေထိုင်ကောင်းစေခြင်း ဆက်သွယ်မှုရှိပုံကို ထင်ရှား ရေရန်အတွက် ဆရာဝန်တစ်ဦးက သူ၏ လူနာတစ်ဦးအား ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော် ကြီး တစ်ပါးအား လာရောက်ကြည့်ရှုကုသပေးရန် ပြောဆိုရသည့်အကြောင်းကို ရေးသားရပေမည်။

ဒေါက်တာက ရှင်းပြရာ၌ ထိုလူနာသည် ဘဝကို ငြီးငွေ့ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကင်း နေသည်။ သူ၏ စိတ်အားထက်သန်မှု ပျောက်ကွယ်နေသည်။ နေရထိုင်ရသည် မှာ မအိမ်သာနှင့် ဝေဒနာကိုသာ ခံစားနေရသည်။ လူနာအား ထုံစိတ်တိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာ၌ သူ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ချွတ်ယွင်းနေမှုကို မတွေ့ရ။ သို့နှင့်လည်း လူနာသည် နေကောင်းသည့်အကြောင်းကိုသာ ပြောပြ နေ၏။ ဤတွင် ဒေါက်တာသည် ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးထံ ပုန်းဆက်ပြီး အကူ အညီ တောင်းခံရပါသည်ဟု ပြောပြ၏။

“အမှန်ကတော့ ဒီလူနာအတွက် ဆေးပေးစရာကလည်း မရှိ ခွဲစိတ်ကုသ ရန်လည်း မလိုပါဘူး။ ငါပေမဲ့ ခင်ဗျားနဲ့ တွန့်တော် သိကြတဲ့အတိုင်း ဒီလူနာရဲ့ ဝေဒနာက စိတ်ဝေဒနာပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ထိ ခိုက်စေနိုင်တာပဲ။ ဒီတော့ ဒီလူနာကို အကောင်းဆုံး ကွန်မြူမှုဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ထဲကို ဆေးထိုးပေးဖို့

ပါ။ သူ့ရဲ့ ဝိညာဉ်ကို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ ဝိညာဉ်ဟာ အသက်ပါပဲ။ ဝိညာဉ်မကောင်းမွန်ဘဲနှင့် လူသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း ရှိနေရန် ခက်ခဲပါတယ်။"

အချိန်အတော်ကြာသည်အထိ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးသည် ထိုလူနာအား အာရုံကွန့်မြူးမှု ပြန်လည်ရရှိအောင် ယုံကြည်စိတ်ထားနှင့် ဘုရားရှိခိုးတတ်ရန် သင်ကြားပေးရသည်။

ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ကြာသွားသောအခါတွင် ဒေါက်တာက ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးထံသို့ အယ်လီဗန်ဆက်ပြီး "လူနာ အတော်ကောင်းမွန်လာပြီ။ အာရုံကွန့်မြူးမှု ပေးသွင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်" ဟု ပြောကြားလေသည်။

အာရုံကွန့်မြူးမှု ရရှိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ခန်းသွားခြင်း၊ ဂီတ၊ အနုပညာ၊ အားပေးတတ်သောစိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ စာအုပ်ကောင်းများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် အာရုံကွန့်မြူးစွာ နေထိုင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤစာကြောင်းများကို ညသန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် အာတိတ်စက်ပိုင်းဒေသအတွင်း သင်္ဘောပေါ်၌ ရှေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သင်္ဘောသည် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းအောင် လှပသည့် မြင်ကွင်းများအတွင်း၌ နော်ဝေပင်လယ်ရေလက်ကြားကို ဖြတ်သန်းမောင်းနှင့်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ သန်းခေါင်ကျော် နံနက်ပိုင်း တစ်နာရီနီးပါး အချိန်သို့တိုင် ရောက်နေပြီဖြစ်သော်လည်း နေရောင်မှာ နေ့မွန်းလွဲအချိန်တမျှလောက် တောက်ပလျက် ရှိနေပေသည်။ ယခုမြင်တွေ့နေရသော အလင်းရောင်နှင့် အလှအပဖို့ကို ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့်နေရာ ဒေသတွင်မှာမူ မမြင်မတွေ့ခဲ့ရဘူးပေ။ မြင်တွေ့နေရသော မြေပြင်ကွင်းမှာ မပြစ်နိုင်စရာ၊ မယုံကြည်နိုင်စရာပင်။ ခပ်နီနီနေရာနှင့် ဝေးကွာသော နေရာများရှိ တောင်ထိပ်များတွင် နှင်းခဲတွေ ဖုံးအုပ်လျက်ရှိနေသည်။ ထိုနှင်းခဲများ၏ အထက်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထူးခြားသော အိဿာရောင်ခြည်များ ဖြာထွက်နေသည်။ သန်းခေါင်ယံ၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့် တောက်ပလျက်ရှိနေသော ထက်ကောင်းကင်တွင် အရောင်ဖျော့ဖျော့ တိမ်မြောက်များမှာ တို့မှာတစ်ဖု သည်မှာ တစ်ဖု ညင်သာစွာ လွင့်ပါးနေကြသည်။ မျက်စိတစ်ဆုံး ကြည့်မကုန်နိုင်အောင်

တည်ရှိနေကြသည့် တောင်စွယ်တောင်တန်း၊ ကျောက်ခဲ ကျောက်အောင်ကြီးများမှာ နေ့ပဝေဝသဏီအခါက ကျယ်ပြန့်သော ပင်လယ်ပြင်၏ အထက် ဤကမ္ဘာ၏ ထိပ်ဖျားသို့ ပေါ်လွင်လာခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သဘာဝရှုမြင်ကွင်းများသည် အာရုံကွန့်မြူးမှုကို ပေးပါသည်။ ဇွန်လ သန်းခေါင်ယံအချိန် အာတိတ်စက်ပိုင်းအတွင်း၌ ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်ခဲ့ရသော ခမ်းနားစွာ လှပသည့် ရှုမြင်ကွင်းမှသာမဟုတ်၊ အခြားသော စိမ်းလန်းစိုပြေသည့် မြက်ခင်းနှင့် ပန်းဥယျာဉ်စသည့် စိတ်ကြည်လင်ဖွယ်ရာ ရှုမြင်ကွင်းများသည်လည်း အာရုံကွန့်မြူးမှုကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

အာရုံကွန့်မြူးမှု ရရှိရန်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်၏ အားပျော့ချက်များ၊ နားမကျန်းမှုများနှင့် သင်၏ အတွင်းစိတ်ထဲတွင် ပါရှိသော မှုများ ပြေပျောက်သွားစေရန် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး အခြေခံအဓိပ္ပာယ်မှာ မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်အသက်ရှင်သန်နေနိုင်ရေး ပညာရပ်များကို သင်ကြားတတ်သိရန် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ရန်မှာ ဘုရားသခင်အား တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘုရားသခင်သည်သာ သင်၏ ပြင်းပြစွာလိုလားနေသော အရာကို ရရှိအောင် ပြည့်စုံစွမ်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ဝိယင်နာမြို့ တက္ကသိုလ်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ရောဂါကုသရေး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဗစ်တာဖရန်ကွန်လ်က ကျွန်ုပ်အား ပြောပြဖူးသည်မှာ ဥရောပတိုက်ရှိ လူပေါင်းများစွာတို့မှာ လူ့ဘဝ၏ လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာမရသည့် အတွက် ကျန်းမာမှုဖြစ်နေကြရသည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဤသဘောတရားအတိုင်းပင် အမေရိကန်၌လည်း ဖြစ်နေပေသည်။ ဒေါက်တာဖရန်ကွန်လ်သည် လိုဂိုထီရပ်ပီ "LOGO THERAPY" ဟု ခေါ်တွင်သည့် "ဘုရားသခင်၏ ကုသခြင်း" နည်းစာရ ရောဂါများကို ကုသပေးလျက် ရှိနေသည်။ ဖော်ရွှင်မှုကင်းပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်နေသည့် များစွာသော သူတို့၏ စိတ်ရောဂါများကို ဘုရား သခင်အား ဗဟိုထားလျက် အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ကုသပေးနိုင်သည်ဟု သူ ယုံကြည်သည်။ အားရှိပြည့်ဝသောဘဝ ရရှိစေဖို့မှာ ဘုရားသခင်၏ အထံတွင် အခြေခံသည်ဟု ဤကျော်ကြားသော စိတ်ရောဂါကု ပါမောက္ခက ကြေညာလေ သည်။

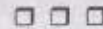
အားပြည့်ဝစေရန် စည်းမျဉ်းများ

- ၀။ ရှင်သန်ရွှင်လန်းမှ အပြည့်အစုံကို ခံစားလိုပါသည်ဟု သင် ဝန်ခံပါ။ လူတိုင်း ဝန်ခံပါသည်။
- ၂။ လူ့ဘဝတွင် ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ဒုက္ခရပ်များကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်မှု နည်းများ အပြည့်အဝ မှီသည်ကို သိမြင်ပါ။
- ၃။ သင့်ကိုယ်ကိုသာ သတိရ စဉ်းစားနေခြင်းမှ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ခွာပါ။
- ၄။ ပစ္စုပ္ပန်လောကတွင် နေပါ။
- ၅။ အာရုံတွန့်ဖြူးမှုကို စာအုပ်များ၊ မိတ်ဆွေများ၊ ဂီတ၊ အနုပညာနှင့် ခရီးသွားခြင်းဖြင့် ရွာဖွေယူပါ။
- ၆။ စိတ်ပါဝင်စားမှုသည် အသက်ဝင် ရွှင်လန်းမှုကို တိုင်းထွားရန် ပေတံ မြစ်သည်။

အခန်း (၇)

မောပန်းမှုကို ရပ်တန့်ပါ။ ဇွန်အားရှိစွာ ဇနထိုင်ပါ

“မျှော်လင့်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ အကောင်းဘက် ရှုမြင်ခြင်းနှင့် စိတ်ထားကောင်းမွန်ခြင်းများကို သင် လက်ကိုင်ထားနေသောအခါတွင် သင့်အတွက် အဆက်မပြတ်သော အင်အားရေစီးကြောင်းသည် ကြီးထွားလာလေသည်။ သင်၏စိတ်တွင် ထိုအကျင့်များ ဖိနှိပ်ပိတ်ပြီးစီးနေသောအခါ မြင့်မားသော ဇွန်အားသည် ပေါ်ထွက်၍ လာလေသည်။



ကြော်ငြာတစ်ခုတွင် အသက် ၅၀ ကျော် လူကြီးတစ်ဦးသည် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် နှမ်းလျှော့ ထိုင်နေသည်။ သူဦးခေါင်းမှာ သူ့လက်နှစ်ဖက် အတွင်း၌ ရှိနေသည်။ သူ့မျက်နှာမှာ အကြီးအကျယ် စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်နေပုံရသည်။ ကြော်ငြာခေါင်းစီး စာလုံးများမှာ “မင်း၊ ခေါင်းခဲလွတ်၊ တစ်ဝက်နှိုး၊ တစ်ဝက်ပျော်၊ တစ်ဝက်ရွှင်၊ တစ်ဝက်သေ ဖြစ်နေသလား” ဟု ရေးသားပါရှိ၏။

ယနေ့လောကရှိ လူများစွာတို့၏ သနားစရာ အခြေအနေမှာ မောပန်းလျက် အားပျက်နေကြသည် ရုပ်ပုံများ ဖြစ်နေသည်။ များစွာသော သူတို့၏ အသွင်အပြင်မှာ သူတို့၏ ဘဝကို လေးဖက်ကုန်း၍ ရှုန်းနေကြရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေလေသည်။

သို့ရာတွင် သင်သည် နှမ်းနယ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း အလျဉ်းမရှိဘဲနှင့် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အင်အားနှင့် ကြံ့ခိုင်ခြင်းများသည် အမြဲမပြတ် ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ကြေငြာကြီးတစ်ခုလုံးတွင် အသစ်အသစ် အဆက်မပြတ် လဲလှယ်

နိုင်သော ခွန်အားများ အပြည့်အနှက် ရှိနေပါသည်။ သဘာဝတရားအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင် အင်အားများ မှန်မှန်ရရှိနေပါလျက် သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝအတွက်လည်း အလားတူအင်အားများကို အဆက်မပြတ်ပင် ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသင့်ကြပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏နေထိုင်တွင် နာရီနှစ်လုံးထားရှိပါသည်။ တစ်လုံးမှာ သော့တစ်ခါ ပေးလျှင် ရှစ်ရက်ကြာ ခံပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စနေနေ့တိုင်း သံပတ်တင်းလေ့ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနေ့ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့မေ့လျော့၍ ဖြစ်စေ၊ ခရီး ဝေး သွားနေ၍ ဖြစ်စေ သော့မပေးသောအခါ ထိုနာရီမှာ ရပ်ပါသည်။ အကြား တစ်လုံးမှာ လျှပ်စစ်နာရီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနာရီသည် ဤစကြာဝဠာအတွင်းရှိ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသော လျှပ်စစ်အင်အားနှင့် ဆက်သွယ်ထားခြင်းဖြစ် ရာ မည်သည်အခါမျှ ရပ်နားသွားခြင်း မရှိပါ။

သင်သည်လည်း ဆင်ခြင်တိုင်းထွာသော အကျင့်နှင့် နေထိုင်ခြင်း မှန်ကန် စွာ စဉ်းစားကြံဆခြင်း ယုံကြည်မှု ရှိခြင်းနှင့်အတူ ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော် အားဖြင့် အဆက်မပြတ် စီးသွားလျက် ရှိနေသော အင်အားစုနှင့် ဆက်သွယ် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်လျှင် သင်သည် ပြတ်တောက်မှု မရှိ သော အင်အားများကို ရရှိပြီးလျှင် ခေါင်းခဲ ဖျားနာ ဝေဒနာများ ခံစားခြင်းမှ ကင်းလွတ်နေပေလိမ့်မည်။

ထင်ပေါ် ကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးသည် သူလုပ်ဆောင်ခဲ့သော တာဝန်ကြီးသည် လုပ်ငန်းရပ် ပြီးပြတ်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ဝမ်းနည်းဖွယ် ရာ ဇာတ်သိမ်းခန်းနှင့် သူ့လူငယ်ဘဝက နေထိုင်ခဲ့ဖူးသော နေအိမ်သို့ အနားယူ ရန် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည်။ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်း ရေးသူတစ်ဦးက ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအား ဤသို့ ဝေဖန်ရေးသား၏။ "သုသည် မောပန်းနေသူဖြစ်သည်။ အနားယူရန် သူအိမ်ပြန်လာခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မည်သို့အနားယူရမည် ဆိုသည့် နည်းကို သူမေ့လျော့နေဟန် ရှိသည်။" ထို့နောက် ခေါင်းကြီးပိုင်း ရေးသူက ဆက်လက်ပြီး ရေးသည်မှာ "ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကောင်းသည်မှာ များစွာသော ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကဲ့သို့ သနားစရာကောင်းသော အခြေအနေမှာ ခံနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့ အနားယူရမည်ဆိုသည့်နည်းကို မသိကြ ချေ" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

စင်စစ် များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသက်ဝင်မှု မရှိ၊ အင်အားမရှိ၊ ရွှင်လန်းမှုမရှိ ဖြစ်နေပုံရသည်။ သူတို့မှာ ကြောင်ကြဲမှုများ၊ အခက်အခဲများနှင့် ဗုဒ္ဓကရုပ်များက လွှမ်းမိုးထားခြင်းကို ခံနေကြရသည်။ ကမ္ဘာရေးရာ ပြဿနာများ နှင့် ပတ်သက်၍ တိုက်ခိုက်မှုများ၊ မြေရှင်းမရသော အရေးအခင်းများမှာ သူတို့ ၏ စိတ်အတွင်းသို့ ချဉ်းနှင်းဝင်ရောက်လျက် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းကို သူတို့ ခံနေကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မောပန်းကြရသည်။ အားအင် ဆုတ်ယုတ်ကြရသည်။ သူတို့မှာ အရွယ်မတိုင်မီ၌ပင် စိုးမင်းခြင်းဘဝသို့ ရောက် ကြရလေတော့သည်။ သူတို့သည် အကန့်အသတ် မရှိ အင်အားသစ်များ ထပ် တလဲလဲ ရရှိနေသည့် စကြာဝဠာနှင့် ဆက်သွယ်ထားရန် လိုအပ်နေပေသည်။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ဘာသာတရားကို သိပ္ပံနည်းကျ အသုံးပြုတတ်ပါလျှင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်မှု ရှိနေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ဆုံး ၌ တွေ့ရှိကြရပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေပေါ် တွင် ထိုသူ၏ ဂေတနာနှင့် စိတ်ဓာတ်များက အတော်များများပင် လွှမ်းမိုးလျက် ပြုပြင် ပြောင်း လဲမှုများ လုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ယခု ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်ကြရပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုစည်စိတ်ကူးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံနှင့် ခံစားမှုများ ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်လာရသည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ် လေရာ အချိန်ကာလ ရှည်လျားစွာကပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင် ယေဘုယျ သဘောအားဖြင့် ထင်မြင်ယူဆ လက်ခံထားသော အသိမှာ လူ၏ အသက်အရွယ် အလယ်အလတ်ပိုင်းသို့ ရောက်သောအခါတွင် အင်အားများ စတင်ယုတ်လျော့ ရမည်ဖြစ်ပြီး ထို့နောက်ပိုင်း အချိန်များ၌ စိုးမင်းခြင်းအရွယ် ရောက်သည်အထိ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ရမည် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ဟုတ် မဟုတ် မစဉ်းစား တော့ဘဲ လက်ခံထားသော အချက်တစ်ခုလည်း ရှိသေး၏။ ထိုအချက်မှာ မိမိတို့ အသက်အရွယ် ထောက်လာသည်နှင့်အမျှ မလွှဲမရွှေင်သာဘဲ နာကျင်တိုက်ခဲ မျက်စိစိမ့် နားထိုင်း စသည့် ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာခြင်းကို လက်ခံရတော့မည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါ ဝေဒနာများကိုပင် လူများစွာတို့သည် မျှော်လင့်နေ ကြသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာသာရေးတရား ယုံကြည် ကိုးစားသော အနေနှင့်ပင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြား ရောက်ဘယ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဝင်လာခြင်းများသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်းပင် ဟူ၍ လက်လျှော့သော သဘောနှင့် လက်ခံထားကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ပုဂ္ဂလိက သဘောထားအရ ပြောရလျှင် ထိုအယူအဆသည် ခိုင်လုံမှု ရှိသည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်မယုံကြည်ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ သဘောပေါက် ယုံကြည်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ကြီးရင့်လှာသော်လည်း ဆက်လက်ပြီးလျှင် အသက်ဝင်စွာ ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက် နေထိုင်နိုင်သည်ဟူ၍သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်ကြောင်းကို ဘာသာရေးအဘိဓမ္မာများတွင် ခိုင်လုံစွာ ဖွင့်ဆိုထားချက် ရှိနေပါသည်။ ထင်ရှားသော သမ္မာကျမ်းစာ၌ ပါရှိဖွင့်ဆိုထားသည့် ခရစ်တော်၏ မိန့်မြွက်ချက်မှာ "အသက်ရှင်လော့၊ သူတို့၌ အသက်ရှင်သန်ရန် ဝါလာသည်။ သူတို့သည် ပိုမိုပြည့်လုံသော အသက်ရှင်သန်မှုကို ရရှိကြလိမ့်မည်" အကယ်၍ သင်သည် ဖြစ်မြောက်မှုနှင့် ပြန်လည်ဖြစ်မြောက်မှု ဖြစ်သည့် ခရစ်တော်၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများ အင်အားများ ပုဂ္ဂိုလ်များဆုံးရှုံးရတော့မည် ဟု ယင်မှတ်ယူဆထားသော အသက်အရွယ် ကျော်လွန်ပြီးသည့်နောက် အချိန်ရှည်ကြာသည့်တိုင်အောင်ပင် အင်အားပြည့်ဝစွာနှင့် နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်အရွယ် လွန်စွာကြီးပြင်းနေပြီဖြစ်လျက် လုံလောက်သော အင်အားနှင့် လူရှိသလောက်သော ခွန်အား အရှိန်အဝါများ ရှိနေသေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို သင် မတွေ့မြင်ဘူးသလော့၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် အဘယ်သို့သော နည်းအားဖြင့် အိုမင်း၍ ယိုယွင်းသော အခြေအနေကို ကျော်လွန်အောင်မြင်၍ လာခဲ့ကြပါသနည်း။ သူတို့ ဆက်လက်ရရှိနေသော အင်အားမှာ ကျန်းမာခြင်း ခွန်အားရှိခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းတရားများနှင့် သင့်တင့်အဆင်ပြေအောင် နေထိုင်ကြဆောင်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့သည် အင်အားကြီးမားသော ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ရှိရန်လည်း ပြုပြင် နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် မုန်းတီးခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတင်းမာပူလောင်ခြင်းများကို ဖယ်ရှားပြီးလျှင် လွယ်ကူသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ထားမှန်ကန်စေသော နည်းလမ်းများကို သိမြင်ကျင့်ကြံ လိုက်နာခဲ့ခြင်းကြောင့် ဤသို့ အသက် လွန်စွာကြီးပြင်းသည်အထိ ခွန်အားပြည့်ဝလျက် နေထိုင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤတွင် သူတို့သည် မောပန်းခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး အင်အားကို ဆက်လက်ရရှိနိုင်ကြလေသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အဆက်မပြတ်သော အင်အားနှင့် တန်ဖိုးရေစီးကြောင်းကို မိမိတို့ ရရှိစေရန် ပြုလုပ်ရမည့် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ ဘုရားသခင် တွက်က တိန်းသိမ်းချမှတ်သည့် စည်းချက်အတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ သင်၏ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်းနှင့် နေထိုင်ခြင်း၏ အမြန်နှုန်းကို ဖြစ်သည့် စည်းချက်အရ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားသခင်သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရှိနေသည့်ဖြစ်ရာ အကယ်၍ သင်၏ လုပ်ကိုင်ကြံစည်မှု အမြန်နှုန်းသည် တစ်မျိုး၊ ဘုရားသခင်၏ အမြန်နှုန်းသည် တစ်ဖုံ အလွဲလွဲ အချော်ချော် ဖြစ်နေပါလျှင် သင်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအား တစ်ပိုင်းတစ်စိတ် ဆုတ်ပြုပစ်ရာ ကျနေပေလိမ့်မည်။

အင်အားကို ရရှိစေရန်နှင့် မောပန်းမှုမရှိရန် အကြောင်းတရားသည် ဘုရားသခင်၏ သဘာဝအတိုင်း မှန်ကန်ညီညွတ်သော စည်းချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အပေါ်၌ တည်ရှိနေပေသည်။

ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေသည့် မောပန်းမှုကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နေတွင် အသေချာဆုံးသော နည်းလမ်း စည်းကမ်းမှာ အခြေခံအားဖြင့် မူလသဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေသော ညင်သာမှန်ကန်သည့် စည်းချက်များအတိုင်း လိုက်နာရန် ဖြစ်ပေသည်။

အမြဲတစေ သောကကြောင့် စိတ်ပူပန်ခြင်းအပြင် အရေးတကြီးစိတ်ကြောင့် ရင်တထိတ်ထိတ် နှလုံးတခုခုခု နှုန်းများ ပိုမိုလွန်ကဲခြင်းသည် မိမိတို့အား သဘာဝက ပေးထားသည့် အင်အားကို ရနိုင်သည်ထက် ပိုမို ထုတ်ယူသုံးစွဲရာ ကျနေပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဘုရားသခင်၏ သဘာဝလောကကြီး၏ လှုပ်ရှားသည့် အမြန်နှုန်းထားအတိုင်း ထိုင်းထွာလျက် စီးဝင်နေသော အင်အား ရေစီးကြောင်း၏ မူမှန်နှုန်းနှင့် တစ်ထပ်တည်းကျအောင် သင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ရည်မှန်းထားချက် အဆင့်အတန်းအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအတိုင်း သင် လုပ်ကိုင်နေထိုင်ပါလျှင် သင်သည် အင်အားယုတ်လျော့ မောပန်းမှု ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

တာဝန်ကြီးသော အလုပ်ကို အုပ်ချုပ်တွပ်ကဲနေရသူ အဖိုးသမီးကြီးတစ်ဦးသည် ရရှိနိုင်သော အင်အားစုများ နည်းပါးနေသည်ကို ဂရုမထားဘဲ အလုပ်ကို အလျင်အမြန် အပြင်းအထန် ပိုမို၍ လုပ်ကိုင်လေရာ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သီးသန့်အပိုအင်အားများ ကုန်ခန်းသွားရလေတော့သည်။ ဤတွင် သူမ သည် ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါကို ကာကွယ်တွန်းလှန်မှု မပြုနိုင်တော့ချေ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အား ပြန်လည်၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေနိုင်သော အင်အားစုများ မရှိတော့သည် ဖြစ်ရာ သူမသည် အလုပ်ကို မစွန့်မပြစ် စွန့်လွှတ်လိုက်ရပြီးလျှင် အချိန်ကြာရှည် စွာ နာလန်ထလာရန် အနားယူနေရလေသည်။

သူမသည် ဖလော်ရီဒါရှိ ဒေတွန်ပင်လယ်ကမ်းခြေသို့ သွားရသည်။ သူမသည် နေ့တိုင်းပင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော ပင်လယ်ကမ်းခြေနေရာရှိ ပူနွေးသော သံပြင်ပေါ်တွင် နေရောင်ခြည်အောက်၌ လဲလျောင်းအနားယူလေ့ ရှိသည်။ ဤသို့ စိတ်မြေကိုယ်လျော့ သံပြင်ပေါ်လှဲပြီး အနားယူသောနေ့ရက် အနည်းငယ်မျှ ကြာသွားသောအခါတွင် သူမသည် ဆန်းကြယ်၍ ထူးခြားသော သဘာဝတရားတစ်ခုကို တွေ့မြင်ရလေသည်။

သူမသည် လဲလျောင်းနေရာမှနေ၍ ပျင်းရိစွာ ကြည့်လိုက်သောအခါ ပင်လယ်ကမ်းစပ်၌ ပေါက်နေသည့် မြက်ပင်များသည် သိမ်မွေ့သော လေပြည့်သွေးသည့် အလိုက် ယဉ်ကျေးစွာ ယိမ်းနွဲ့နေကြသည်ကို ဂရုပြုမိ၏။ နောက်တစ်နေ့တွင် မြက်ပင်တစ်ပင်သည်လည်း စည်းချက်မှန်မှန် အတိအကျ ယိမ်းနွဲ့နေသည်ကို တွေ့မြင်ရပြန်သည်။

ချက်ချင်းပင် သူမသည် ပင်လယ်လှိုင်းများက သံပြင်ကို တိုက်ခတ်အော်မြည်နေသံကို နားထောင်လိုက်သည်။ လှိုင်းရိုက်ခတ်သံများမှာ အဆင့်တစ်မျိုးစီ ဖြစ်သော်လည်း ကမ်းခြေတွင် ယိမ်းနွဲ့နေသော မြက်ပင်ကဲ့သို့ စည်းချက်မှန်မှန် ရိုက်ခတ်သံ ဖြစ်နေသည်ကို ကြားသိမြင်တွေ့လိုက်ရသည်။ ထိုထူးဆန်းသော တွေ့ရှိချက်အပေါ်တွင် သူမသည် နှစ်သက်မိသည်။ သူမ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော သဘာဝလောကကြီး၏ စည်းချက်များဖြစ်သည့် မြက်ပင်နှင့် လှိုင်းသံကို သူမသည် ကြည့်မြင်နားထောင်နေမိသည်။

ထိုနောက် သူမ၏ နှလုံးသွေးခုန်သံသည်လည်း စည်းချက်မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပြန်သည်။ ဤတွင် သူမသည် မြက်ပင်၏စည်းချက်၊ လှိုင်းသံ၏စည်းချက်နှင့် သူမ၏နှလုံးသွေးခုန်သံ၏ စည်းချက်များမှာ မှန်မှန်ကြီး ဖြစ်ပေါ်နေသော အသံပေါင်းစုံမှာလည်း သူ့စည်းချက်နှင့်ပိုမိုကလားဟု အသိဉာဏ်များပေါ်ပေါက်ရရှိသွားလေသည်။

ထို့နောက် စိတ်အားတက်ဖွယ်ရာနှင့် စိတ်သက်သာရာ ဖြစ်စေသည့် သံမြင်မှုကို သူမ ရရှိသွားလေသည်။ ထိုသံမြင်ချက်မှာ အကယ်၍ ဘုရားသခင်၏

စည်းချက်အတိုင်းသာ မိမိသည် လေးလေးမူမူမှန် ကျင့်ကြံလုပ်ကိုင်နေထိုင်ပါလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ အင်အားများ ဆုံးရှုံးရမှုမရှိဘဲနှင့်ပင် ကြီးမားသော တာဝန်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင် လုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်ဟု၍ ဖြစ်လေသတည်း။

လူသားသည် ဘုရားသခင်၏ စည်းချက်အတိုင်းသာ လိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်မှု မှန်ကန်ပါက မောပန်းနွမ်းနယ်ရှိရန် မလိုဘဲ မိမိတို့ တာဝန်က လိုအပ်နေသော အင်အားကို ရရှိနိုင်မည်ဆိုသည့် အဖိုးမပြတ်နိုင်သော လျှို့ဝှက်ချက်ကို သူမသည် ရရှိသွားလေသည်။

အဆက်မပြတ် အင်အားရရှိနေရန်မှာ မိမိတို့ ဘဝတိုက်ပွဲများ အောင်နိုင်ရေးတွင် အထူးတလည် လိုအပ်သည်ဆိုသော အချက်ကို မည်သည့်အခါမျှ သင်မမေ့လျော့ပါနှင့်။

ပညာရှိ ဖီဆင်ဆင်က ဤသို့ ပြောဖူး၏။ "အင်အားရှိသူသည် ကမ္ဘာကို ပိုင်ဆိုင်သည်" သင်သည် လူသားများအကြောင်း လေ့လာသောအခါ၌ ဖြစ်စေ၊ သမိုင်းကြောင်းကို လေ့လာသောအခါ၌ဖြစ်စေ ဤမှန်ကန်သော အချက်၏ သဘောတရားကို သင့်စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲထားပါလော့။

နစ်၊ လ ချိန်ခါ ရှည်ကြာသည့်တိုင်အောင် ဖျတ်လတ်မှုနှင့် အင်အားကို ထားရှိနိုင်သူသည် လူ့လောက၏ အောင်မြင်မှုနှင့် လူ့လောက၏ အသုံးဝင်မှုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သူ ဖြစ်ရလေသည်။

စိတ်၏ ဆန့်ကျင်မှုနှင့် ဒုက္ခရောက်မှုများ မဖြစ်ရအောင် စည်းစနစ်ကျစွာ မိမိတို့၏ စိတ်ကို ဆုံးမလျက် နေထိုင်နိုင်သူများသည်သာ စစ်မှန်သော အင်အား ရှိသူများဖြစ်သည်ဆိုသော အရေးကြီးသည့် မှန်ကန်ချက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မမေ့လျော့ပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်သည် အသပ္ပာယ်ဖြစ်အောင် နေထိုင်လျက် အနှောင့်အယှက်များ ပေါ်ပေါက်လာအောင် လုပ်ဆောင်နေပါက သင်၏တန်ဖိုးနှင့် အင်အားများ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သပ္ပာယ် ဖြစ်သော စည်းချက်အတိုင်းသာ လိုက်နာနေထိုင် ကျင့်ကြံပါက သင်၏ အနှောင့်အယှက်များ လျော့ပါးသွားစေကာ အလိုအလျောက်ပင် သင်၏အင်အားနှင့် ကျန်းမာခြင်းများ ပြန်လည်ကြီးထွားလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အင်အား ပြည့်ဝလျက် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသူများသည် ရွှင်လန်းစွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်း အတတ်ကို သိမြင်တတ်ကျွမ်းကြသူ များသာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်ထားရမည်မှာ မောပန်းခြင်းသည် စိတ်တွင်းမှ အခြေခံ သည့် အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အင်အားကို အမြဲတမ်း သိမှီးထားရှိလိုပါလျှင် ယခုရေးပြမည့် စကားမျိုး ပြောဆိုလျှင် များစွာ ဘေးများ ပါလိမ့်မည်။ "ငါ မောတယ်၊ အလုပ်လုပ်စရာတွေကလည်း တစ်ပုံကြီး၊ ငါ့မှာ အားကုန်ပြီ" ဤကဲ့သို့ မောပန်းစေသည့် စိတ်ထားမျိုးသည် သူ့အလိုအလျောက် ပင် လူ၏အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်သွားပြီးလျှင် မောပန်းသော အခြေအနေကို ဖြစ်စေလေသည်။

လူသား၏ နှလုံးအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသူဟူ၍ အသိအမှတ်ပြု ထားခြင်းခံရသူတစ်ဦးက ဤသို့ ပြောဆိုဖူး၏ "ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခိုင်ခံ့တောင့်တင်းဆုံးသော ကြွက်သားမှာ နှလုံးသားပင် ဖြစ်သည်။ သာမန် လူသက်တန်းတစ်လျှောက်လုံးအတွက် နှလုံးသားက ထုတ်ပေးသော အင်အား သည် စစ်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းလုံးကို အထက်သို့ တစ်ဆယ့်လေးပေ မြင့်သွား အောင် မြှောက်ပင့်၍ ပေးနိုင်သည်။" သို့ဖြစ်လင့်ကစား မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားခြင်း အားဖြင့် ထိုနှလုံးသား၏ စွမ်းရည်မှာ ဆုံးရှုံးပျက်ပြားသွားစေလေတော့သည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဆိုး နာကြည်းခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်း၊ ကိုယ် ခန္ဓာ တောင့်တင်းပူလောင်ခြင်း စသည့် မှားယွင်းသော စိတ်ထားကို အချိန် ကြာရှည်စွာ နှလုံးသားအတွင်း၌ သိမှီးထားရှိခဲ့ပါလျှင် အင်အားအကြီးဆုံး ထို ကြွက်သားသည်ပင်လျှင် ပျက်စီးနွမ်းပါးသွားရသည်မှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့မြင် သိရှိကြရပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ပြောခဲ့ပြီးသော စကားကိုပင် ထပ်မံ၍ အလေးအနက် ထား၍ ပြောကြားရ ပေဦးမည်။ မောပန်းမှု၏ အများစုသည် စိတ်တွင်းမှ စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အင်အားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် စိတ်ကူးမျိုးကို ထားရှိလိုက်သောအခါ တွင် အဆက်မပြတ် စီးဆင်းစေသည့် အင်အား ရေဖီးကြောင်းသည် ကြီးထွားလာ လေသည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုးမှာ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ရဲရင့်ယုံကြည်ခြင်း၊ အမြစ်ဖက် ရှုမြင်ခြင်းနှင့် စိတ်ကောင်းထားရှိခြင်းများ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုး သင်၏

နှလုံးသားအတွင်း ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးသော အခါတွင် အမြစ်တရားနှင့် စွမ်းပကား များ ရှင်သန်တိုးပွားလာမည် ဖြစ်သည်။ အကျိုးတရားမှာ ကြီးမားသော အင်အား ကို ရခြင်းပင်တည်း။

အများအားဖြင့်ဆိုလျှင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် မောပန်းမှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ထင်နေသည်အလုပ် ပိုပိုမိုမို လုပ်ရသည်ဆိုသော အချက်ကြောင့်ပင် လျှင် မောပန်းမှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ သူတို့ ပြောဆိုကြသည့် "အလုပ်များလွန်းခြင်း" ကြောင့် လူသားသည် မောပန်းရသည်ဟု ဆိုသောအခါတွင် တကယ်စင်စစ် ဖြစ်တန်ရာသည်မှာ ဝိညာဉ်စိတ်၏ အပေါ်တွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးများကို ဖိထား ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ရပါသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ကြောင့်ကြစိတ်များ၊ ရန်ညှိုးသိ ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းပူလောင်မှုများကြောင့်သာ မောပန်းခြင်း ဖြစ်တန် ရာသည်။ ထို့ပြင် သင်၏ စိတ်ကူးကြောင့်လည်း မောပန်းနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်၏စိတ်က ငါ မောလာပြီဟု ထင်မြင်လိုက်သောအခါတွင် မကြာမြင့်မီအချိန်၌ပင် သင်၏ ကြွက်သားများနှင့်အကြောများသည် မောပန်း၍ လာရလေသည်။

သင့်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် တွေ့ကြားဖူးပါလိမ့်မည်။ သင်၏ စိတ်ကူးအတွင်းသို့ အကြံသစ် အစည်သစ် စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ရာ အကြောင်းများ ဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင့်၌ ရှိနေသော မောပန်းမှုများ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းပင် မသိ လိုက်ရတော့ဘဲ သင်သည် ရွှင်လန်းစွာ အားတက်သရောနှင့် ခွန်အားအပြည့်အဝ ရှိလာရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးတွင် ၁၆ နှစ်သား တစ်ဦးရှိသည်။ သူ့သား အား နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်များအတွင်း၌ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်စေချင်သည်။ ဖခင်၏ တိုက်တွန်းချက်အရ သားသည် စက်ရုံတစ်ခုတွင် နံနက် (၈)နာရီမှ ညနေ (၄) နာရီအထိ စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိဘဲ အလုပ်ဝင်လုပ်ရသည်။

တစ်ညနေခင်းတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း၌ စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိသော သူ့သား သည် ပင်ပန်းသော ရှုပ်ထွင်းနှင့် အိမ်ပြန်လာသည်။ အလုပ်ကို စိတ်ထဲမှ မလုပ် ချင်ဘဲ လုပ်နေရသည့်အထဲတွင် အိမ်ပြန်အရောက်၌ သူ၏ ဖခင်က ပြော၏။

"ဘီလီ၊ မြက်ခင်းကို ရိတ်ဖို့ အချိန်တော်နေပြီ။ မင်းကော့ဇူးပြုပြီး အခုပဲ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ပါ။"

“အိုး၊ ဂီး . . . အဖေရယ်၊ ကျွန်တော် စက်ရုံထဲမှာ တစ်နေ့လုံး ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတယ်။ အခု ကျွန်တော် အားကုန်လို့ လဲရုံကျန်တော့တယ်။ ကျွန်တော် ဘာမှမလုပ်ချင်တော့ဘူး။”

“ဝမ်းနည်းပါတယ် သားရယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်ကို မင်းမလုပ်ရင် ငါ့လုပ်ရမှာပေါ့။ မင်းအဖေအိုကြီး ဒီမြက်ခင်းပေါ်မှာ ကုန်းရုန်းလုပ်နေတာကို မင်းကြည့်ချင်မှာ မဟုတ်တာတော့ သေချာပါတယ်။ မင်း ကြည့်မြင်ချင်သလား။”

သို့ဖြစ်ရာ သားလုပ်သူမှာ ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် မြက်ခိုတ်မြတ်သော အလုပ်ကို ဝင်လုပ်ရသည်။ အလွန်ပင်ပန်းသော အလုပ်ဟုလည်း သူစိတ်ထဲ တွေးထင်နေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူသည် အထူးပင် မောပန်းနေလေသည်။

ခဏအကြာတွင် ဝမ်းနှစ်ရွယ် ချစ်စရာကောင်းသော သူငယ်မလေးတစ်ဦးသည် ဂေါက်သီးကစားသည့် လွယ်အိတ်ကို လွယ်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာ၏။

“လာဟေ့၊ ဘီလ် တို့ကစားကြရအောင်”

သူငယ်မ၏ စကားကို ကြားရလျှင် ဘီလ်မှာ ချက်ချင်းပင် အင်အားတွေ ပေါ်လာသည်။

“ခဏလေးစောင့်၊ ဒီအလုပ်ပြီးအောင် ကိုယ်လုပ်လိုက်ဦးမယ်။”

သူသည် မြက်ခိုတ်မြတ်ခြင်း အလုပ်တွင် ယခု ပျင်းရိမောပန်းခြင်း မရှိတော့ပေ။ သူသည် ကလေးမနှင့်အတူ မှောင်လာသည်အထိ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားသည်။ ညစာလွတ်သွားသည်။ ညသန်းခေါင် အချိန်အထိ ကပွဲတိုသွား၍ ကခုန်လိုက်ကြသေးသည်။

ထင်ရှားသော အချက်မှာ ဘီလ်၏ ကြက်သားများတွင် အားမကုန်သေးပါ။ စင်စစ် သူမမောပန်းသေးပါ။ အားကုန် မောပန်းနေသည်မှာ သူ၏စိတ်တွင်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သူလိုချင်တမ်းတနေသော အရာသည် သူ၏စိတ်အား ဆုတ်ကိုင်လိုက်သောအခါတွင် ထိုအရာသည် မောပန်းနေသည့် စိတ်အားထက် အင်အားကြီးမားနေလေရာ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ပါလက်ပါ တုန်ပြန်မှုကို ပြုလေသည်။ သူ၏ တုန်ပြန်နိုင်ခြင်းမှာ သူမသုံးဘဲထားသော သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကြီးမားသော သီးသန့်အပိုအင်အားများပေတည်း။

မောပန်းစေသော အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိရာ ခန္ဓာကိုယ် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အတွက် မောပန်းခြင်းလည်း ရှိပေသည်။ ထိုမောပန်းခြင်းကို ကုသရန်မှာ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဆရာဝန်၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်တွင် အခြေခံသော မောပန်းခြင်းကိုမူ အခြားတစ်မျိုးသောဆေးနှင့် ကုသရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုဆေးမှာ ပုလင်းထဲမှ ထွက်သည့် ဆေးမဟုတ်ပေ။ ဆေးလုံးများလည်း မဟုတ်။ မှန်ကန်စွာ စိတ်ထားခြင်းနှင့် မှန်ကန်စွာ နေထိုင်ခြင်းဖြစ်သော ထိုအမောရောဂါကို ကုသနိုင်လေသည်။ ထိုဆေးဝါး၏ မူရင်းမော်စပ်နည်းမှာ ဘုရားရှိခိုးဆုကောင်းခြင်း၊ ယုံကြည်မှု စိတ်ထားကောင်းမွန်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း၊ မကျင့်ကြံ မပြုလုပ်ခြင်းများကို ပေါင်းစပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုဆေးမှ ရရှိအပ်သည့် အင်အားကို လူသည် အမြဲသိုမှီးနေရန် ဖြစ်ပေသည်။

မောပန်းခြင်းကို စဉ်းစားခြင်း၊ မောပန်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် ချက်ချင်းပင် သင်သည် မောပန်း၍ လာပေလိမ့်မည်။ အင်အားရှိခြင်းကို စဉ်းစားခြင်း၊ အင်အားရှိသည်ဆိုသော စကားကို ပြောခြင်းများ ပြုလုပ်ပါလျှင် သင်သည် တဖြည်းဖြည်း အသက်ဝင် ရွှင်ပျလာမည် ဖြစ်ပေသည်။ အသက်ဝင် ရွှင်ပျမှုကို စဉ်းစားခြင်းသည် အသက်ဝင် ရွှင်ပျမှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေမည် ဖြစ်သည်။ အသက်ဝင် ရွှင်ပျမှုကို သင် ပိုမို၍ သင် ပြသလေလေ အင်အားနှင့် ကျန်းမာရေးကို သင် ပိုမို၍ ရရှိလေလေပင် ဖြစ်တော့သည်။

မောပန်းခြင်း မရှိစေဘဲ အဆက်မပြတ်သော အင်အားနှင့် အမြဲနေထိုင်ရန် အတွက် နောက်ဆုံး လိုက်နာရန်နည်းမှာ မိမိအပေါ်တွင် ရှိနေသော တာဝန်များကို ဖယ်ရှားချထားပြီးလျှင် အနှောင့်အယှက် ကင်းရှာနှင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်အောင် အိပ်တတ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤလို အိပ်တတ်ရန်သည် ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ကြားယူပါက သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်တတ်သည့် လူတစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကုသခန်းသို့ အကြံယူဆွေးနွေးရန် ရောက်ရှိလာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့က သူ၏ ညဝင်မြုတ် အလေ့အကျင့်များကို မေးမြန်းရ၏။ ထိုအခါ သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။ သူသည် ညအိပ်ရာဝင်သောအခါ သူ့စာရေးပက်တွင် နောက်တစ်နေ့ သူလုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် အစီအစဉ် ရေးသည်။ သူသည် ထိုစာရေးပက်နှင့်ခဲတံကို သူ့အိပ်ရာဘေးရှိ စားပွဲပေါ်တွင် အသင့်ထားရှိသည်။ သူ ဤကဲ့သို့ ထူးခြားသော နည်းကို ပြုလုပ်သည့်အတွက် ၎င်းယူသောစကားကို သူက ပြောသည်။ သူသည် သူ၏ အနားမရသောစိတ်တွင် အခြားလုပ်ဆောင်စရာ အစီအစဉ်များ ပေါ်လာ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

လျှင် သူ့အနီး၌ အသင့်ထားသော သူ့စာရေးပတ်ကို မှောင်ထဲ၌ပင် ဆွဲယူပြီး ရေးမှတ်သည်။ မှောင်ထဲမှာပင် သူသည် စာကို ဖတ်၍ ရေအောင် ရေးနိုင်သည့် အတွက် ဂုဏ်ယူသေးသည်။ ခဏခဏပင် သူ၏စာရေးပတ်တွင် လုပ်ဆောင် စရာများ မှတ်သားထားသည့် အစီအစဉ် အများအပြားကို နောက်နေ့နံနက်လင်း သောအခါ တွေ့ရှိရတတ်သည်။

သူ အဘယ်ကြောင့် အိပ်မပျော်နိုင်ရသနည်း၊ သူ တစ်နေ့လုံး အဘယ့်ကြောင့် မောပန်းနေရသနည်း၊ သူသည် နောက်တစ်နေ့ တာဝန်များကို သူနှင့် အတူ အိပ်ရာထဲသို့ ခေါ်ဆောင်လာသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လည်း သေချာ၍ စနစ်တကျရှိရမည်ဆိုသည်ကို ယုံကြည်ပါသည်။ "သင့်အလုပ်အတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲပါ။ ထိုစီမံကိန်းကို လုပ်ဆောင်ပါ" ဆိုသော စကားကိုလည်း လေးစားပါသည်။ သို့ရာတွင် အရာခပ်သိမ်းတို့အတွက် ကာလ ဒေသဆိုသော စကားသည် ရှိပါသည်။ အိပ်တော့မည့်အချိန်အခါ အိပ်ရာထဲမှ နေ၍ နောက်တစ်နေ့အတွက် စီမံကိန်း အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်းမှာကား လုံးဝ ပြုလုပ်သင့်သော ကိစ္စလည်း မဟုတ်ပေ။ သင်သည် ည ၁၁ နာရီတိုးမှ အိပ်ရာဝင်ပါလျှင် နောက်တစ်နေ့ လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အတွက် အင်အားကို အလုံအလောက် ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ သင်သည် ည ၁၀ နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်ပါလျှင် အစီအစဉ်များကို စွန့်ခွာရုံထက် နောက်ကျပြီး မပြုလုပ်ပါနှင့်တော့။ သင်ရရှိသည့် နှစ်နာရီ အချိန်အတွင်းတွင် သင်၏ အစီအစဉ်များကို သင်၏အပေါ်ထံ အသိစိတ်မှနေ၍ သင်၏ နက်နဲသော အတွင်းစိတ်အတွင်းသို့ ကူးပြောင်းသွားပါစေ။ သင်၏ နက်နဲသော အတွင်းစိတ်ကို သင်၏အစီအစဉ်များ ရောက်ရှိသွားခြင်းသည် ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်မှု အင်အားများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားစေပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်နေ့ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများအတွက် စိုးရိမ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ် နေပါလျှင် သင့်ကိုယ်သင် ဤသို့ သတိပေးပါ။ "ဘုရားသခင်သည် ငါ့အား သုခအထိ နေ့စဉ် ကူညီစောင့်မတ်ော် မူလိမ့်မည်။" ဤသို့ အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် သင့်စိတ်မှာ သက်သာရာကို ရရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်လည်း အနားရရှိသွားပါလိမ့်မည်။



သူရိယစာအုပ်တိုက်

အောက်ပါ အကြံပေးချက်များသည် မောပန်းနေသော စိတ်များ လွှင့်ပါးပြီး အင်အားများ ရရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ သင်၏ စိတ်ကူးနှင့် ယုံကြည်မှုလမ်းကြောင်းအားဖြင့် အင်အားစုအားလုံး ရရှိနိုင်သည့်နေရာဖြစ်သော ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ထားပါ။
- ၂။ ခေါင်းခဲလျက် တစ်ဝက်နီး တစ်ဝက်ပျော်၊ တစ်ဝက်ရှင် တစ်ဝက်သေ ဖြစ်မနေအောင် ကြံဆောင်ရွှေ့ငှားပါ။
- ၃။ သင်၏ စိတ်ကူးအားလျှော့လျှင် သင်၏အင်အားလည်း လျှော့ပါးသွားသည်ကို သိမြင်ပါ။ သို့ဖြစ်ရာ ရွှင်လန်းစွာ စဉ်းစားမှု ရှိနေရန် နီးကြားသတိရှိစွာ နေထိုင်ပါ။
- ၄။ သင့်ကိုယ်သင် ငါသည် ဘုရားသခင်၏ သားတော် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင် ပေးသနားသော အကန်အသတ်မဲ့ ကျန်းမာခြင်း၊ အင်အားနှင့် ကြံ့ခိုင်ခြင်းများကို အမြဲရရှိနေသည်ဟု စိတ်ကူးပါ။
- ၅။ "အိုမင်းလျက် အင်အားယိုယွင်းခြင်း" စိတ်ကူးကို ရှောင်ရှားပါ။ တိုမင်းစေသော အကြောင်းများကို ခုခံတွန်းလှန်ပစ်နေသည့် သင်၏ နုပျိုသော ဝိညာဉ်ကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- ၆။ ညစဉ် အိပ်ရာမဝင်မီတွင် သင့်စိတ်ကို ခဝါချပါ။ လူတိုင်းကို ခွင့်လွှတ်ပါ။ သင် ခွင့်လွှတ်ရမည့်သူများ၏ အမည်ကို ထုတ်ဖော်ပါ။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါတော့။ သင် အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင် ဘုရားသခင်သည် သင့်အား စောင့်ရှောက်လျက် ရှိနေတော်မူသည်ဟု ယုံကြည်ပါ။
- ၇။ သင်၏ အမြန်နှုန်းကို လျော့ချလိုက်ပြီးလျှင် ဘုရားသခင်၏ ညီညာပြေပြစ်သော စည်းချက်အတိုင်း လုပ်ကိုင်နေထိုင်ပါ။
- ၈။ စိတ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ရှိနေခြင်းများ သင့်စိတ်ထဲ ဝင်မလာနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ယူပါ။ ထိုစိတ်ထားနှစ်မျိုးသည် သင်၏ အင်အားကို ယုတ်လျော့နည်းပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၉။ ထက်ထက်မြတ်မြတ် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အင်အားများကို ဘုရားသခင်သည် အဆက်မပြတ် အသစ်အသစ် လဲလှယ်လျက် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းပေးအပ် ချီးမြှင့်နေသည်ဟု အတည်ပြုသော စိတ်အာရုံကို ထားရှိပါ။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

သူသည် အနိုင်ခံဝါဒကို ကျင့်သုံးလျက် အမျိုးပေးသည့် သိမ်ဖျင်းသော စကားကို ဆိုပြီးလျှင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားသည်။ ထို့နောက် သက်ပြင်းချွန်၊ ပြီးမှ သူ၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပြန်၏။

“ဒါက အဆိုးဆုံး မဟုတ်သေးဘူးလို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ ကျွန်တော့် ကိုယ်ကျွန်တော် ယုံကြည်မှု ကင်းသွားတာက ပိုဆိုးတယ်။”

သူ့အသက် ၂၉ နှစ်တွင် ကောင်းမွန်သော အလုပ်တိုက်တစ်ခု၌ သူ အလုပ် ဝင်လုပ်နေစဉ် သူ့အား ပေးအပ်သည့် တာဝန်ကြီးသော အလုပ်တစ်ခုကို သူ အကြီးအကျယ် မှားယွင်းစွာ ဆောင်ရွက်မိသဖြင့် သူသည် အလုပ်မှ ထွက်ခဲ့ရ သည်။

“ကျွန်တော် ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်မိုက်မဲတဲ့ အမှားကို ပြုမိတာပါလိမ့်မလဲ။ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်လို့ ပါလိမ့်မလဲ။”

ဤတွင် ကျွန်ုပ်က သတိပေးစကား ပြောရ၏။

“ဆိုရိုးစကားကို အာရုံပြုပါ။ ဖိတ်ကျသွားပြီး ဖြစ်တဲ့ နှားနှီအတွက် ငိုမနေ ပါနဲ့တဲ့။”

အမှားမလုပ်မီသူ မည်သူရှိပါသနည်း။ သို့ရာတွင် အကြီးဆုံးသော အမှားမှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အမှားကို ပြုမိခြင်းက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုယှက်အောင် ဖျက်ဆီးပစ်စေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ အသိတရားနှင့် လုပ်သင့်သည့် တစ်ခုတည်း သော နည်းလမ်းမှာ အဘယ့်ကြောင့် ဤအမှားကို ပြုလုပ်မိရသနည်း ဆိုသော အချက်များကို သိမြင်အောင် ပိုင်းခြားဝေဖန်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ ယင်းအမှားမှ သင်တတ်နိုင်သမျှကို သင်ကြားယူရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ယင်းအမှားကို မမှတားလိုက်ပါလော့။ ရှေ့သို့သာ လုပ်ဆောင်စရာ ရှိသမျှကို ဆက်လက် လုပ်ကိုင် ပါလော့။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ထိုအမှားမျိုး မရှိစေဘဲ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်သာ သတိထား၍ ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

အမှားအယွင်း နည်းပါးအောင် သတိထား၍ ကြိုးစားရန်သည် လူ့ဘဝတွင် အလွန်အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်စရာ အလုပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်သည် သူ့အမှားကြောင့် အလုပ်ဆုံးရှုံးရသည့်အတွက် အကြီး အကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလျက် ရှိနေသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က ဤသို့ ပြောပြ ရ၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၈)

အမှားများမှ ပညာယူခြင်းအားဖြင့်

အမှားနည်းပါးလာစေဘောင် လုပ်ပါ

“သင် နေထိုင်ခဲ့သော အချိန်များအတွင်း၌ သင်သည် ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်မှုများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်မှု တစ်ခုစီမှ ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးစီးပွားသည် အငယ်စားကလေးများ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ထို ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်ခဲ့မှုအားလုံး ပေါင်းစုလိုက်ခြင်းသည် နောက်ဆုံး၌ သင်၏ ဘဝကို ဖြစ်စေလေသည်။ သင်၏ဘဝ အောင်မြင်ရန်မှာ မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်မှုထက် ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုများပြားသော ပညာသားပါသည့် မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းအပေါ် တွင် တည်ရှိပေသည်။



လူငယ်တစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်၏ နှိုးခန်းအတွင်း ဝင်လာကာ အားလျော့သော အမူအရာနှင့် ကုလားထိုင်ပေါ် ဝင်ထိုင်ရင်း စိတ်ပျက်သော စကားကို ဗျက်နှာ ညှိုးငယ်စွာနှင့် ပြော၏။

“ဘာအသုံးကျသေးသလဲ။ ကျွန်တော်တော့ မအောင်မြင်တဲ့လူဖြစ်ပြီ။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော့်မှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ အစီအစဉ်တွေ အမှားကြီး ရှိခဲ့တာပေါ့။ အခုတော့ အဲဒါတွေဟာ အားလုံး ရယ်စရာတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ။ ကျွန်တော့် မိုက်မဲတဲ့အမှားကြောင့် ဘယ်သူမှ ကျွန်တော့်ကို မယုံကြည်ကြတော့ဘူး။”

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က သတင်းထောက် လုပ်ခဲ့ဖူးရာ ကျွန်ုပ်၏ အယ်ဒီတာမှာ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်းများ ရေးသားရာ၌ ထင်ရှားသူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။ သူသည် သဘောသဘာဝများကို ကြင်နာစိတ်ထားဖြင့် အသိပညာများ ပါအောင် ရေးသားလေ့ရှိသည်။ အယ်ဒီတာ၏ သတင်းစာခေါင်းကြီးပိုင်းတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်၏ စားပွဲပေါ်တွင် ရှိနေသဖြင့် စိတ်အားငယ်နေသော လူငယ်အား ဖတ်ပြရ၏။

ခေါင်းကြီးပိုင်း၏ ခေါင်းစီးမှာ "တံတားအောက်မှာရေ" ဟု ရေးသားထားသည်။ ရေးသားထားချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

"လူငယ်တစ်ဦးသည် တံတားတစ်ခုပေါ်မှ နေ၍ အောက်တွင် စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေကို ကြည့်နေသည်။ သစ်တုံးတစ်ခု ရေမှထွက်ပေးပြီး အတိအကျ မျောပါလာပြီး ရေစီးကြောင်းတွင် ပါသွားသည်ကို မြင်ရသည်။ မြစ်ရေဖျက်ခံခြင်း မှာ တစ်ဖန်ပြန်လည်၍ ရွှင်းလင်းသွားပြန်သည်။ ယင်းမြစ်ရေသည် ဤသို့ပင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်ရာတစ်ထောင် နှစ်ပေါင်းတစ်သန်းကပင် ဤကဲ့သို့ သာ တံတားအောက်မှ မြတ်သန်း စီးဆင်းသွားဖူးပါရာ ရှိပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် ရေစီးကြောင်းသည် ပို၍ လျင်မြန်စွာ စီးဆင်းသွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် နွေးသွားပြန်သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ မြစ်ရေစီးကြောင်းမှာ တံတား၏ အောက်တွင် စီးမြိုစီးဆင်းလျက် -

"မြစ်ရေစီးဆင်းနေသည်ကို ထိုနေ့က ကြည့်မြင်ရင်း လူငယ်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့ရှိသွားလေသည်။ ထိုတစ်စုံတစ်ရာသည် သူ့လက်နှင့်ကိုင်တွယ်၍ ရသော ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုကား မဟုတ်ပေ။ သူ့မျက်စိနှင့် ကြည့်၍ပင် မမြင်ရ။ သူ တွေ့ရှိသော ထိုတစ်စုံတစ်ရာမှာ စိတ်ကူးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပေသည်။ ရုတ်တရက် ဆွတ်ချင်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ရပ်နေရင်းပင် သူ့ထိရှိလိုက်သည့် အရာမှာ သူ မြင်နေရသော ရေကဲ့သို့ပင် သူ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသမျှတို့သည် တံတားအောက်မှ နေ၍ ဖြတ်သန်းသွားကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရာမျှ တည်တံ့၍ မနေပေ။ ဤတွင် လူငယ်သည် 'တံတားအောက်မှ ရေ' ဆိုသော ကောင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်သွားလေသည်။

"ထိုနောက် သူတစ်သက်တာ တစ်လျှောက်လုံးတွင် အခက်အခဲများ မည်းနက်သောနေ့များနှင့် လမ်းစဉ်များကို တွေ့ကြုံရလင့်ကစား တံတားအောက်မှ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ရေ စိတ်ကူးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် လူငယ်သည် ထိုအခက်အခဲနှင့် မည်နက်သောနေ့များ လမ်းစဉ်များကို ကောင်းမွန်စွာ ကြုံမိဖျက် ဆောင်ရွက် ကော်လွှားသွားနိုင်လေသည်။

"ဘယ်လိုမျှ မတတ်နိုင်တော့သော အများကို သူပြုလုပ်မိသည် ဖြစ်စေ၊ တစ်ဖန် ပြန်လည်၍ မရနိုင်တော့သော ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံတွေ့သည် ဖြစ်စေ ထိုလူငယ်သည် ယခု လူကြီးဖြစ်နေသူသည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် "ဒါဟာ တံတားအောက်က ရေပဲ" ဟုသာ ရွတ်ဆိုလိုက်လေတော့သည်။

"ဤမှနောက်တွင် သူသည် သူ့အမှားအတွက် တရားလွန် စိတ်ပုန်မူတို့ မပြုတော့ပေ။ ထိုမှားယွင်းမှုများက သူ့အား အောက်သို့ လဲကျသွားအောင် ပြုလုပ်စေခြင်းကိုလည်း မခံရတော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာများသည် တံတားအောက်မှ ရေ မြစ်သွားရသောကြောင့်ပင်တည်း။"

အထက်ပါ ခေါင်းကြီးပိုင်းကို ဖတ်ပြီးသောအခါတွင် လူငယ်သည် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ရင်း နားထောင်နေရာမှ သူ့ကိုယ်သူ မတ်မတ်ထားပြီးလျှင် သံနေသံထားအသစ်နှင့် -

"တိုကော၊ သဘောတရားကို ကျွန်တော်သိမြင်ပါပြီ။ အမှားတစ်ခုဖြစ်စေ၊ တစ်ခါလင်ဖြစ်စေ အမှားတွေက ကျွန်တော့်ကို မနှိပ်စက်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ယုံကြည်မှုကို ပြန်ရအောင် ကျွန်တော်ယူမယ်" ဟု ပြောလေသည်။

ထိုလူငယ်သည် သူ့အမှားကို သူ့ဘဝအတွက် အင်အားရှိအောင် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်သောသူ ဖြစ်သွားသည့် အကြောင်းကို ယခု ကျွန်ုပ် ဝမ်းမြောက်စွာ သမုတင်းပေးပါသည်။

သင့်အား ခုကုများစွာ ပေးနိုင်သည့် အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်နေခြင်းကို စိတ်ပညာနည်းအားဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မှားယွင်းစေသော သဘောတရားများ သင်၏စိတ်ထဲတွင် စုပြုံပြီး နေနိုင်သကဲ့သို့ မှန်ကန်စေသော သဘောတရားများကိုလည်း သင်၏ စိတ်ထဲ၌ ကြီးထွားလာအောင် လုပ်ဆောင်၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တန်ခိုးရှိသည့် အင်အားစုံနှစ်ခုမှာ မှန်ကန်ခြင်းနှင့် မှားယွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအင်အားစုံ နှစ်ခုသည် အမြဲတစေပင် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ လူတစ်ဦးစီ၏ အတွင်း၌ လည်း

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကောင်း ရှမ်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ကာ ဆန်ကျင်တိုက်ခိုက်လျက် မှီနေကြသည်။
 အကယ်၍ သင်၏စိတ်တွင် အမှားမှားစုစုနေလျှင် အမှားသည်သာ လူ့စွာ
 လုပ်ပြီး တွင်ကျယ်နေမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအမှားစိတ်ကို မိမိအား လွှမ်းမိုးရန်
 ခွင့်ပြုခဲ့ပါလျှင် ဓမ္မတာအတိုင်းပင် အမှားကိုသာ သင်ပြုလုပ်လေသည်။ ထိုအခါ
 နှံ့သက်သည် မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားလိမ့်မည်။ အမှားဘက်သို့ တိမ်းစောင်းသွားပေ
 လိမ့်မည်။ ဤတွင် မှားယွင်းစွာ အခြေထွက်ပြီး မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်လေတော့
 သည်။

ထိုသို့ မဟုတ်စေဘဲ အကယ်၍ သင်၏စိတ်တွင် မှန်ကန်မှုများ စုဝေး
 ရောက်ရှိနေပါလျှင် သင်၏ အခြေအနေမှာ မှန်ကန်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိပြီးလျှင်
 မှားယွင်းခြင်းများ လျော့ပါးသွားစေကာ အမှန်တရားများ ထွက်ပေါ်၍ လာပေ
 လိမ့်မည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မှန်ကန်ခြင်းသည် မှားစွာသော ဒုက္ခရုပ်များမှ
 ကင်းရှင်းသော လွတ်လပ်ခွင့်ကို မေးပေလိမ့်မည်။

အမှားဖြစ်စေသည့် အကျင့်သည် ရုပ်ရံရံတွင် မူမမှန်သော နည်းလမ်းမှ
 နေ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိစိတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
 ထွင်မှု ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်နိုင်သည့်နည်းဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က
 ကျွန်ုပ်တို့အား ဒဏ်ခတ်ရန်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို လှုံ့ဆော်လေသည်။
 စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်
 သည်။ မသိစိတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား ဒဏ်ခတ်ရန်အတွက် မှားယွင်း
 အောင် ပြုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် မိမိ
 ကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ကာ စိတ်တွင်းဆန့်ကျင် လှုပ်ရှားမှု ရှိနေခြင်း
 ကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အမှားအယွင်း လုပ်မိခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏
 မသိစိတ်က စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှု ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။
 ကျွန်ုပ်တို့ အမှားအယွင်း လုပ်မိခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က စေခိုင်းခြင်း
 ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်နိုင်ရန် ခက်ခဲပြီး ဆန်းကြယ်နေပါသည်။ သို့ရာ
 တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်သည် သဘာဝကျဟု ထင်ရသောအမှုကို ခဏခဏ
 ပြသည့်အကြောင်းကိုတား သိရှိထားကြရမည် ဖြစ်သည်။ သဘာဝ မကျဟု
 ထင်ရသောအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က လုပ်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း
 စင်စစ် မသိစိတ်၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ အောက်ပါ

သုနိယစာအုပ်တိုက်

ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် ထိုသဘောသဘာဝကို နားလည်လာဖွယ်ရာ ရှိပါ
 သည်။

စက်ရုံတစ်ခုမှ မန်နေဂျာသည် စက်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ် လုပ်ကိုင်ရသော
 အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး အမှားမှား အလွမ်းလွမ်း ဖြစ်နေခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သို့
 လာပြီး ဆွေးနွေးသည်။ အလားတူ စက်မျိုးကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရသော အခြား
 အလုပ်သမားများမှာ အမှားမခံကြဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ထိုအမျိုးသမီးငယ်မှာ
 လည်း ရွေးအခါက အလုပ်ကို တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန်ပင် လုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့ပါ
 သည်ဟု ဆိုသည်။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည်
 မိန်းကလေး၏ အိမ်တွင်းနေ အခြေအနေ အကြောင်းအရာများကို လေ့လာစုံစမ်း
 ရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သိရှိရသည်မှာ မိန်းကလေးမှာ အခင်အိုကြီးနှင့် နေထိုင်ရသည်။
 အသက်ကြီးရင့်ပြီဖြစ်သော အခင်သည် မြည်တွန်ဆူပူပြီး အမိန့်ပေးတတ်သူ ဖြစ်
 သည်ဟု သိရသည်။ သူသည် သူ၏ သမီးကို အပေါင်းအသင်းများနှင့် နေ့ခိုက်ရန်
 ကို ခွင့်မပြု။ သူ့သမီးကို သူ့အတွက် ဝေပျာဝစ္စအလုပ်များကိုသာ ဆောင်ရွက်
 ပေးနေစေချင်သည်ဟု ဆိုသည်။ သူ၏စိတ်ထဲတွင် အက်ဆစ်နုနှင့်တူသော သူ
 ကိုယ်သူ ညာတာသနားစိတ်များသာ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် သူက သူ့သမီးအား
 “မင်း ငယ်ငယ်တုန်းက အစေအရာရာ ဝါဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင် ကျွေးမွေးခဲ့ရပြီး
 ဖြစ်တယ်။ အခု အဖေ့ကို သမီးကပြန်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်လုပ်ကိုင်ဖို့ အလှည့်
 ကျနေပြီ” ဟုသာ ခဏခဏပြောတတ်၏။

နံနက်ခင်းတွင် ကလေးမသည် သူမ၏အခင်အတွက် နံနက်စာကို ချက်
 ပြုတ် ကျွေးမွေးရသည်။ အလုပ်မသွားမီတွင် နေ့လယ်စာအတွက်လည်း ပြင်ဆင်
 ပြုလုပ်ပြီး ထားခဲ့ရသေးသည်။ ညနေပိုင်း စက်ရုံမှ ပြန်လာသောအခါတွင်
 ကလေးမသည် နံနက်ခင်းက သူမအခင်စားသောက်ထားသော ပန်းကန်များကို
 ဆေးကြောရသည်။ ထို့နောက် ညစာအတွက် စီစဉ်ချက်ပြုတ်ရသည်။

အခင်ကြီးမှာ ပျင်းရိရွာနှင့် တစ်နေ့လုံး အခန်းထဲတွင်သာ ထိုင်နေသည်။
 လက်တစ်ချက်မျှ မပြော့ကား။ ဘာအလုပ်ကိုမျှ ဝင်ပြီး မလုပ်ဘဲနေသည်။ သို့ရာတွင်
 တစ်ညနေလုံး ဝေဖန်ပြောဆို ဆူပူနေတတ်သည်။

ကလေးမမှာ အလွန်စိတ်ပျက်လာပြီးလျှင် အိမ်ထွက်ပြေးချင်စိတ်နှင့်
 လွတ်လပ်ချင်စိတ်တွေသာ ပေါ်လာနေသည်။ ကလေးမသည် ထိုစိတ်များမှာ
 သုနိယစာအုပ်တိုက်

မိမိမခင်အပေါ် မိမိ၏ သစ္စာမဲ့သော အပြစ်များဟု မြင်နေသည်။ ဤသို့မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်တင်နေမိခြင်းသည် သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်စိတ် ကို ဖြစ်စေလေသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ကလေးမ၏ မသိစိတ် (အတွင်းစိတ်) သည် အသိစိတ်သို့ သတင်းပို့လေသည်။ "မင်းကို ကူညီဖို့ ငါလာခဲ့မယ်။" ကလေးမ၏ အသိစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်နေမိသော အခင်အပေါ်လည်း မကျေမနပ်သည် ရုန်းရင်း ဆန်ခတ်စိတ်သည် သူမ၏ အတွင်းစိတ် သို့မဟုတ် မသိစိတ်သို့ ရောက်ရှိသွား သဖြင့် အတွင်းစိတ်က တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ကလေးမအား ဒဏ်ခတ်ရန်အတွက် အသိ စိတ်ကို သတင်းပို့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

စက်များကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကလေးမ၏ လက်များကို အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်စေခြင်းမှာ စင်စစ် သူမ၏ မသိစိတ်က ပြုလုပ်စေခိုင်းခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မသိစိတ်က အမှားလုပ်ခိုင်းသည့်အတိုင်း ကလေးမသည် မိမိကိုယ် မိမိ ဒဏ်ရာအနာတရ ရရှိအောင် မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်ရလေတော့သည်။

ထိုမိန်းကလေး ပြုလုပ်သော အမှားမှားမှာ စင်စစ်အားဖြင့် ကလေးမ၏ ရုန်းရင်းဆန်ခတ် ဖြစ်နေသော အတွင်းစိတ်၏ လက်ချက်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ မတည်မငြိမ် ကလေးမတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်ခြင်း မကျေနပ်မှုနှင့် အဆင်မပြေသော စုတွဲရပ်များ စုပေါင်းလိုက်ခြင်းသည် ရုန်းရင်း ဆန်ခတ်စိတ်ကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤစိတ်ပညာ သဘောတရားများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ရောဂါကု ဆရာများက ကလေးမအား ရှင်းလင်းပြောပြရလေသည်။ ထို့နောက် ကလေးမ အား မိမိမခင်အပေါ်တွင် အဂတိ မလိုက်စားသော တည်မတ်မှုကန်သည့် စိတ်ကို ထားရှိရန် သွန်သင်ပေးရလေသည်။ အခင်လုပ်သူအားလည်း ဤသဘော တရားကို နားလည်အောင် ပြောကြားရသည်။ ကလေးမအား တည်တည်မတ်မတ် မှန်မှန်ကန်ကန် ရဲရဲရင့်ရင့် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရန်ကိုလည်း အားပေးရသည်။ မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်နိုင်ရန်လည်း နည်းလမ်းများကို ပြောပြ ရသည်။

ကလေးမ၏ အသွင်အပြင်မှာ စိတ်ညစ်နေမှုကြောင့် ဖိုသီဖတ်သီနှင့် ပုံပန်း မကျ ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ရောဂါကုဆရာများက သူမအား သပ်ရပ်သော

သုရိယစာအုပ်တိုက်

အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ရန်၊ ဆံပင်နှင့် မျက်နှာကိုလည်း လှလှပပဖြစ်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ရန် အကြံပေးရသည်။ ထိုနောက် သူမအား ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ တက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် လူငယ်အဖွဲ့နှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပူးပေါင်းရန် တိုက်တွန်းရသည်။

ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ကုန်ဆုံးသွားသောအခါတွင် ကလေးမ သည် စိတ်ထားပျော်ရွှင်သူ ဖြစ်လာသည်။ ဤအခါ၌ စက်ရုံတွင်း၌ အလုပ် လုပ်ကိုင်ရာတွင် အမှားအယွင်းများ မရှိတော့ချေ။ အခြားအလုပ်သမားများကဲ့သို့ ပင် ကလေးမသည် အလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လေတော့ သည်။ တစ်နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ သူမသည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတက်ရင်း လူငယ်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံမိပြီး သူတို့နှစ်ဦး လက်ထပ်လိုက်ကြသည်။

ယခုအခါ သူမတွင် သားဦးကလေး ရရှိနေလေပြီ။ သူမ၏ဖခင်ကြီးသည် ကလေးငယ်အား အထူးချစ်ခင်နေလေရာ သူ့ကိုယ်သူသာ သနားညှာတာမှု စိတ်ထားများလည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ သူတို့၏ဘဝတွင် စိတ်ထား မှားယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အနှောင့်အယှက်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် သူတို့၏ စိတ်ထားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုပြင်လိုက်နိုင်သဖြင့် ယခုအခါတွင် ဖခင် ရော သမီးပါ ဖြစ်ထွန်းသော လူ့ဘဝကို တည်ဆောက်နေထိုင်နိုင်ကြလေသည်။

ဘုရားသခင်၏ ညွှန်ကြားခြင်းကို အမြဲရှာဖွေလျက် အကယ်၍ သင်၏ စိတ်တွင်းသို့ အဆက်မပြတ် မှန်ကန်ခြင်း အကြောင်းတရားများကိုသာ သွတ်သွင်း နေသည်ဟု ယုံကြည်ယူဆနေပါလျှင် သင်၏ မှားယွင်းမှုဖြစ်စေသည့် အခြေခံ အကြောင်းတရားများသည် အတိုင်းအတာအားဖြင့် နည်းပါးသွားပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်တွင် သင်၏ မှားယွင်းမှု အကြိမ်များ လျော့ပါးသွားတော့မည် ဖြစ် သည်။ အရေးကြီးသော မှားယွင်းမှုများလည်း လျော့ပါးသွားမည် ဖြစ်လေသည်။

အောက်ပါတို့ကို နေ့စဉ်ရွတ်ဆိုခြင်းသည် သင့်အား အကျိုးတရားကို ရစေ ပါလိမ့်မည်။

"ငါသည် ဘုရားသခင်၏ မှန်ကန်မှု သစ္စာတရားကို ခံယူနေသူ ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ မှန်ကန်မှုများသည် ငါ၏စိတ်ဓာတ်အတွင်းသို့ ယခု စီးဆင်း ဝင်ရောက်နေသည်။ ယခု ငါ၏အခြေအနေများသည် တိုးတက်လျက်ရှိနေသည်။"

အလုပ်များကို ထိရောက် ထက်မြက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် လူတိုင်းပင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားနိုင်မှုရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဘုရားသခင်၏ ဉာဏ်တော်သည် လုံးဝ မှန်ကန်ထက်မြက်မှု ရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အကယ်၍ သင်သည် ဘုရားသခင်၏ ဉာဏ်တော်စီးဝင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ရှိနေပါလျှင် သင် အံ့ဩရမည့် ဘုရားသခင်၏ ထိန်းသိမ်းညွှန်ကြားမှုများကို သင် ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပုဂ္ဂလိက ဆုံးဖြတ်စရာများအတွက် ဘုရားသခင်၏ ဉာဏ်တော်ကို သေသေချာချာ ရယူနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။ ဤသို့ ရယူခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားအယွင်းများသည် သိသိသာသာ တင်တင်ရှားရှားပင် အများအပြား နည်းပါးသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အရာခပ်သိမ်း လုပ်ဆောင်စရာများအတွက် နည်းမှန်နှင့် နည်းမှားသည် ရှိပေလိမ့်မည်။ သီချင်းသီဆိုရာ၌ နည်းမှန်နှင့်နည်းမှား ရှိသည်။ ဂေါက်သီး ခိုက်တန်ကို လွှဲရာ၌လည်း နည်းမှန် နည်းမှားရှိသည်။ မှန်လုပ်လျှင်လည်း နည်းမှန် နည်းမှား ရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာ လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်ခြင်းအတွက်လည်း နည်းမှန် နည်းမှား ရှိပေသည်။

လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်နိုင်ခြင်းအတတ်ဆိုသည်မှာ သိပ္ပံပညာရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသိပ္ပံပညာရပ်မှာ အတိအကျ နိယာမဥပဒေများအပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ထိုဥပဒေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ မနေထိုင်ပါလျှင် ဘဝသည် အများကြီး ဆိုးဝါးသွားနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုဥပဒေများကို သင် သင်ကြားလေ့လာပြီးလျှင် ထိုဥပဒေများ၏ ဘောင်အတွင်း၌သာ သင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါလျှင် သင်၏ဘဝမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ အကျိုးတရားများကို ရရှိမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုဥပဒေ စည်းမျဉ်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိနေစေရန်အတွက် ခိုင်လုံသော အကြံပေးချက်ကို ပြောရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ဘဝတွင် အဆင်မပြေသော ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်ထက်မနည်း တရားထိုင်လျက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုပြုလုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုပြုပါဟုဆိုခြင်း၏ စကားအဓိပ္ပာယ်မှာ သင်သိသမျှ ဘုရားရှိခိုးခြင်း ဆုတောင်းခြင်း ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ကို အားထားခြင်း အမှုများကို အရာခပ်သိမ်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နေ၌ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏အခြေအနေကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ပြောင်းလွဲ၍ ပေးပေး လိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ အမှန်တရားများ တိုးတက်ထွန်းကားလာမည် ဖြစ်လေသည်။

နေ့စဉ်တွေ့ကြုံ ရသော ပြဿနာရပ်များကို ဘုရားသခင်၏ နည်းဥပဒေများ အတိုင်းသာ အကျင့် ပါအောင် လိုက်နာခြေ့ရှင်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါက အချိန်တန်လာသော အခါတွင် ထိုပြဿနာရပ်များ ဖြေရှင်းနေအတွက် ဘုရားသခင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင် ရရှိလာပေလိမ့်မည်။ နေ့အခါက သင် ကျင့်သုံးလိုက်နာမိခဲ့သော အမှားများသည် မှန်ကန်နိုင်လုံ ထိရောက်သော အကျင့်အကြံများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာမည် ဖြစ်လေသည်။

များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အမှားဆုံးဖြတ်ချက်များကို အလွန်များပြားစွာ ပြုလုပ်မိခြင်းကြောင့် သူတို့ဘဝတွင် မအောင်မြင် ဖြစ်နေရလေသည်။

သင်နေထိုင်ခဲ့သော အချိန်များအတွင်း၌ သင်သည် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်မှုများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်မှုတစ်ခုစီမှ ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးတရားများသည် အငယ်စားကလေးများ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခဲ့မှုအားလုံး ပေါင်းစုလိုက်ခြင်းသည် နောက်ဆုံး၌ သင်၏ ဘဝကို မြစ်စေလေသည်။ သင်၏ဘဝ အောင်မြင်ရန်မှာ များယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်မှုထက် ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုများပြားသော ပညာသားပါသည်။ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းအပေါ်တွင် တည်ရှိပေသည်။ ထိုနောက် သင်သည် အမှားနည်းလျက် အမှန်များလာမည် ဖြစ်သည်။ အမှန်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရာခိုင်နှုန်းအများ ရရှိရန်အတွက် ဝိညာဉ်လောကနှင့် ဆိုင်သော စိတ်ပညာကို သုံးစွဲသင့်သည်အကြောင်း လူအများပင် တိုး၍ တိုး၍ လက်ခံနေကြလေပြီ။

တစ်ခါတုန်းက နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသည့် ပြဿနာရပ်များ ဖြေရှင်းရေး၌ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခြင်း ဘုရားသခင်၏ညွှန်ကြားမှုနှင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တတ်သောဉာဏ်၏ အရေးကြီးကြောင်းကို မသိရှိခဲ့ကြသည့် လက်တွေ့ သမားဆိုသူများ၏ ခေတ်မီပညာ ရှိခဲ့ဖူး၏။ သို့ရာတွင် ထိုသို့သို့သည် သိမ်မွေ့သော သဘောသဘာဝနှင့် တွေးတော ကြံဆ၍မရနိုင်သော ပြဿနာရပ်တိုင်းကို ဝိညာဉ်လောကနှင့် ဆိုင်သော စိတ်ပညာအားဖြင့် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည် ဆိုချက်ကို ခုသိရှိလာကြလေပြီ။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ကျွန်ုပ်မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် သူ၏ မှားယွင်းမှုကို ပြင်ဆင်လုပ်ကိုင်ပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေသည် ဖြို့ကလေးတစ်ဖြို့တွင် ယခင်က အခြားသူသုံးဦး မအောင်မမြင် ဖြစ်သွားသည့် အဆောက်အဦနေရာတွင် ဆိုင်တစ်ခု ဖွင့်လှစ်၏။ "ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူမှ မအောင်မြင်ဘူး" ဒီနေရာမှာ ဘာမှမလုပ်နှင့်ဟု အခြားသူများ၏ သတိပေးချက်ကို သူ ရရှိ၏။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေသည် အဆိုးဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်တတ်သည့် သဘောကို လက်မခံချေ။ သူသည် သိပ္ပံနည်းကျသော ဝိညာဉ်လောက၏ စိတ်ပညာသဘောတရားကို အားထားသူ ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံး သူသည် ယခင်က ထိုနေရာတွင် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်သွားရသော ကုန်သည်တစ်ဦး၏ အမှားများကို သေချာစွာ ရှာကြည့်သည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် သူသည် ဘုရားသခင်ကို လမ်းမှန်မှု ပေးပါရန် ရှိခိုးဆုတောင်းသည်။

ထိုနေရာ၌ ဆိုင်ဖွင့်သူများ၏ အမှားကို သူသိရှိရသဖြင့် သူသည် ထိုအမှားကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် နည်းသစ် အကြံသစ်များကို သူ ရရှိနိုင်သည်။ ယခုဆိုလျှင် သူ၏ ဆိုင်နေရာသည် တစ်ဖြို့လုံးတွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေလေသည်။ ဤအကျိုးတရားကို သူရရှိခြင်းမှာ အခြားသူများ ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အမှားကို သူရှောင်ရှားနိုင်ပြီး ဘုရားသခင်ထံမှ အသိဉာဏ်နှင့် သူဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ညွှန်ကြားချက်ကို ရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ရွှေတန်းက ထိုနေရာ၌ ဆိုင်ဖွင့်ခဲ့ပြီးသူများ၏ တစ်ခုသောအမှားမှာ သူတို့၏ ဆိုင်တွင် မိတ်ဆွေမိတ်များနှင့် ဖော်ရွေမှုများ ကင်းမဲ့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ သူသည် အရောင်းစာရေးများကို ခန့်ထားရာ၌ ဖော်ဖော်ရွေရွေ မိတ်ဆွေမိတ် ပါရှိသူများကိုသာ ရွေးချယ်သည်။ သူသည် သူ၏ အလုပ်သမားများအား ဆိုင်တစ်ခုလုံးတွင် မိတ်ဆွေမိတ်များ ပျံ့နှံ့နေအောင် ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းပြောပြသည်။ သူ၏ အလုပ်သမားများနှင့် သူသည် နံနက်တိုင်း အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ပြီး ခဏကြာမျှ ဘုရားကို အာရုံပြုကြသည်။ ထို့ပြင် သူသည် သူ့ဆိုင်၌ အမျိုးမှန် အမျိုးကောင်း အထက်တန်းကျသော ကုန်ပစ္စည်းများကိုသာ ထားရှိ ရောင်းချသည်။ ဆိုင်ကို ခေတ်စီအောင် လှလှပပ ရှုချင်စဖွယ် ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားသည်။ သူသည် အမြဲတစေပင် အရောင်းစာရေးများ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

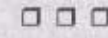
အား ပစ္စည်းများ ရောင်းချရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု ရှိမရှိ လေ့လာပြီး သူတို့အား အရေးကြီးသော ဈေးရောင်းနည်းများကို သင်ပေးသည်။

ပထမတွင် သူသည် သူ့အရောင်းဆိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များ မပြုလုပ်သင့်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့နောက် မည်သည့်အချက်များ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို တွေ့ရှိသွားလေသည်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ကျွန်ုပ်ပြောကြားလိုသည်မှာ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားလျက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ မှန်မှန်ကန်ကန် နေထိုင်ကြစဉ်လျက် လူမှန်ဖြစ်နေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မှားယွင်းစွာ ကြံစည်ခြင်းနှင့် မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားရသည်မှာ မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ပင် မှားယွင်းသော သဘောတရား ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမှားယွင်းနေသော ကိုယ်တွင်းသဘောတရား၏ တိုက်ခိုက်လုပ်ဆောင်ချက်သည် အမှားကြံစည်လျက် အမှားလုပ်ဆောင်ချက်ကို ဖြစ်စေလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ခုသော အမှားအတွက် တွက်ပြီး ပြင်ဆင်နေခြင်းသည် အနည်းငယ်မျှသာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပေလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်သင် မှန်ကန်စွာ ရှိနေအောင် ကြံဆောင်ပါ။ ဤတွင် အားလုံးသော အရာကိုစွတို့သည် မှန်ကန်မှု ရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။



အမှားအယွင်း နည်းပါးမှု ရရှိစေရန်အတွက် အောက်ပါ အချက်များအား သိမြင်ထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

- ၁။ အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိသောအခါတွင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းပြီး ယင်းအမှားသည် ငါ့အား ပျက်စီးစေခြင်းမည်၏ ဟူ၍ မကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်သည့် အကျင့်ကို မည်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၂။ စိတ်ထား တည်ငြိမ်စွာနှင့် အမှန်တရားကို ရှာသောအနေနှင့် သင်၏ အမှားကို လေ့လာစစ်ဆေးပါ။ ယင်းအမှားမှ သိမှတ်စရာများ အားလုံးကို သင်ကြားယူလိုက်ပါ။ ထို့နောက် နောင်တွင် မည်သို့မည်ပုံ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသော အသိကို ယူဆောင်ပြီးလျှင် ထိုအမှား အတွက် စိတ်ပျက်မနေဘဲ ထိုအမှားမှ ထွက်ခွာခဲ့ပါလော့။

၇။ သင်၏ မှားယွင်းမှုမြုတ်စေသော အခြေခံအကြောင်းခြင်းရာများ အကြောင်းကို စိတ်ပညာအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင် ရန် ကြံဆောင်ပါ။

၈။ သင်၏ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ နားလည်မှုများကို တိုးပွားပါစေ။

၉။ မှားယွင်းခဲ့ပြီး ကိစ္စရပ်ကို ဆက်လက်စဉ်းစားမှု မပြုပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ဤအမှားကို ဆက်လက်စဉ်းစားနေလျှင် ထိုအမှားမျိုးကို ထပ်ပြီး ပြုလုပ်ရန် အကြောင်းဖန်လာတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ သင့်ကိုယ်သင် စည်းကမ်းတကျ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်စိတ်ကို ထိန်းကြပ်ပေးပါ။ ထိရောက်ထက်မြက်သော အကြံဉာဏ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးခြင်း စသည့် စိတ်များ ကြောင့် သင်၏ အင်အားနှင့် တန်ဖိုးများ ယိုဖိတ်ကျနေခြင်းကို ရပ်တန့်စေခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ထက်မြက်သော စွမ်းပကားကို မြင့်မားပါစေ။

၁၂။ အမှားကို မဟုတ်။ အမှန်သစ္စာတရားကိုသာ သင်ကြားပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်း နေ့စဉ် မတ်စုသည့် အစီအစဉ်ကို ထားရှိခြင်း အားဖြင့် သင်၏ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ပေးပါ။

၁၃။ လေ့လာပါ။ ကြိုးစားပါ။ ဝီရိယ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးကို မိမိ သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု အမြဲ ယုံကြည်စိတ်ထားပါ။

၁၀။ "ငါသည် မှန်ကန်သူတစ်ဦး ဟုတ်ရဲ့လား" ဆိုသော မေးခွန်းကို မေးလျက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ထား၍ စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သင်သည် "မှန်ကန်သူ" ဖြစ်နေပါလျှင် သင်ဆောင်ရွက် သော ကိစ္စရပ်များသည်လည်း အမှန်အတိုင်း ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

အခန်း (၉)

အဘယ့်ကြောင့် စိတ်ပန်း ကိုယ်မှာ ပြစ်ရသနည်း။
စိတ်ပန်းကိုယ်မှာ မရှိစေရာ

အချိန်ရှည်ကြာအောင် သင်၏တာဝန်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင် နိုင်သည့် အင်အားစွမ်းရည်များ သင့်တွင် ရှိနေရန် လိုအပ်ခဲ့လျှင် အင်ဂျင်နီယာများသည် သူတို့၏ အင်ဂျင်စက်များကို စနစ်တကျ ဂမ္ဘီရိသက်သက်သို့ပင် သင်သည်လည်း သင်၏ လူ့ယန္တရားဟု ခေါ်ဆို ရမည့် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ထားညာတာမှုနှင့် ဂရုပြုမှု ရှိရပေမည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် စက်ယန္တရားသည် တန်ဖိုးရှိသော်လည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ရှိနေပေသည်။ သင်သည် အင်ဂျင်စက်တစ်လုံး အစားလိုလျှင် အခြားတစ်ခုကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင့် ခန္ဓာကိုယ် အင်ဂျင်စက်ကိုမူ ချွတ်ယွင်းသွားလျှင် နောက်ထပ် အသစ်တစ်လုံး လုပ်၍ မရနိုင်ချေ။ စိတ်ပန်းကိုယ်မှာ ဖြစ်ခြင်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားများ ပျက်ပြားချွတ်ယွင်းစေမှု အကြောင်းကြီး တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။



စိတ်ပန်းကိုယ်မှာစရာဂါသည် ယနေ့ခေတ်၏ ပြဿနာတစ်ခုပင် ဖြစ်လေ သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောတွေ တုန်တုန်ခွည့်ခွည့်နှင့် အနားမရနိုင်အောင် စိတ်ပန်းကိုယ်မှာ ကျနေသည့် ခေတ်၏ လူသားများ ဖြစ်နေကြသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ အမေရိကားနိုင်ငံတွင် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျနေသူတွေ ဂုဏ်ဒေ ရှိနေပေသည်။ အမေရိကားနိုင်ငံ အနေနှင့်ကား သာယာအေးချမ်းသော တောတောင်ရေမြေများနှင့် ရှိနေပေသည်။ အမေရိကန်လူမျိုးများအနေနှင့်သာ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်နေကြပါသည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်၌မှ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားနေခြင်းမှ ရရှိသည့် အင်အားကို မျှော်လင့် နေကြပါသည်။

ယခု ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်ပန်းကိုယ်နာသည် ခွေးတိရစ္ဆာန်များကိုပင် ကူးစက်သွားသည်မှာ ထင်ရှားနေပေသည်။ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကြာရှည်စွာ ဖြစ် လျှင် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ လော့စ်အင်ဂျယ်လိစ်မှ ဖေးဂျီ သည့် အေပီကြေးနန်းသတင်းတွင် ဤသို့ ဖော်ပြပါရှိ၏။ "ပေါင်ချိန်ခြောက်ဆယ် နှိ အေဒီစေးလ်အမျိုးအစား ခွေးကြီးတစ်ကောင်မှာ ခွေးကလေးနှစ်ကောင်၏ ဟိန်းဟောက်ခြင်းခံရသည့်အတွက် နှလုံးရောဂါဖြင့် လဲကျသေဆုံးသွားရသည်"

စိတ်ပန်းကိုယ်နာရောဂါကို အမေရိကန်၌သာမဟုတ်၊ မြင်သစ်ပြည်၌ လည်း လူများစွာတို့မှာ ခံစားနေကြရသည်။ ပါရီမြို့ထုတ် နယူးရောက် ဟာရဲလ် ထိန်မြို့နယ်သတင်းစာတွင် မကြာသေးမီက သတင်းတစ်ခု ပါရှိလာ၏။ "ပါရီမြို့၌ ပုလိပ် ၁၈၅၀၀ တို့အနက် များစွာသော ပုလိပ်များမှာ နှလုံးရောဂါရှိနေသည့် အခြေအနေပေါ်နေကြသည်။ ပါရီမြို့၏ လူသားလူလာ ထူထပ်များပြား ရှုပ်ထွေး မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးနေကြရသော ပုလိပ်သားများမှာ အကြောတွေ ပြတ်ခမန်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေကြရသည်။ သူတို့မှာ စိတ်ပန်းကိုယ်နာဖြစ်ကာ အင်အား များ ကုန်ခန်းကြရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နေ့စဉ်ပင် ပုလိပ်သား ၂၅၀၀ ခွင့်ယူနေကြ သည်။ သူတို့သည် ပါရီမြို့တော် လမ်းမများပေါ်ဝယ် ခရာမှတ်ရ အော်ဟစ်ရ အချက်ပြရနှင့် တစ်နေ့တာ အလုပ်ပြီးလျှင် အားအင်ကုန်ခန်းပြီး မလုပ်ချင် အောင် မောပန်းသွားကြရသည်။"

စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျစရာကောင်းသည့် ဤခေတ် ဤအခါတွင် များစွာ သော သူတို့သည် ဤရောဂါမရှိစေဘဲ သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ရှိ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တိုးတက်အောင် နေထိုင်နိုင်ရန် သိမြင်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ် လေကြောင်းပြင် ခန်းသွားစဉ် ထင်ရှားသည့် အလုပ်အကိုင်ကြီးပိုင်ရှင်တစ်ဦးနှင့် သွားတွေ့ပါ သည်။ သူနှင့် ကျွန်တော် အတူယှဉ်တွဲထိုင်ကာ ခန်းသွားကြရာတွင် သူ့မှာ အင်အား

အပြည့်အဝနှင့် အလုပ်ကို ထိရောက်အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်သော အရည်အချင်း ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ် သိရသည်။ သူတွင် ထင်ဆောင်စရာတာဝန်တွေ အများအပြား နေ့စဉ် ခိုနေသည်။ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသည့် ညွှန်ကြားမှုများကို လည်း သူ လုပ်နေရသည်။ ဤလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိစေသည့် သူ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မေးမြန်းကြည့်ရာ သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

"နေ့တိုင်းပင် အလုပ်စတင်ခြင်းနှင့် အပြီးသတ်ခြင်းကို ကျွန်တော် တည်ငြိမ် စွာ ပြုလုပ်တာ သက်သက်ပါပဲ။"

ဤသို့တည်ငြိမ်စွာ ပြုလုပ်နိုင်စေသည့် နည်းများကို သူက ဤသို့ ချဉ်းပြ၏။ "ကျွန်တော် နံနက်တစ်ခါ ညနေတစ်ခါ စာပိုဒ်လေးခုကို ရွတ်ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ စာပိုဒ်များကို မြည်းမြည်း အာရုံသွင်းပြီးတော့ ထပ်မံရွတ်ဆိုပါတယ်။ တစ်ခု ကတော့ ကွန်ဖြူးရှပ်ရီ၊ ညွန်ပြချက် ဖြစ်ပါတယ်။ "မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သ၏ ကျင့်စဉ်မှာ သုံးခုရှိသည်။ သီလမြဲသည်။ သို့အတွက် သူသည် စိတ်ပူပန်ချခြင်းမှ ကင်းလွတ်သည်။ ညဏ်ပညာ အမြော်အမြင်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် မှားယွင်း ရှုပ်ထွေးမှုမှ ကင်းလွတ်သည်။ ခဲရင့်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ကြောက်ရွံ့ ရခြင်းမှ ကင်းလွတ်သည်။" ဒုတိယကတော့ ဧရာဘတ်လူဝစ်စတီဆင်ရီ အကြံပေးချက်ပါပဲ။ "ဘဝ၏ ဇက်ကြီးများအတွင်း၌ လွတ်လပ်စွာ သဘောကျ သလို အေးချမ်းစွာ နေထိုင်ပါ။" တတိယကတော့ တဆယ့်ခြောက်ရာစုနှစ်၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲသော စိတ်တန်ခိုးရှိသူ သူတော်စင် စိန်သီရက်ဆာတ်မှ ရရှိပါ တယ်။ "မည်သည့်အရာကမူ သင့်အား အနှောင့်အယှက် မပေးစေနှင့်။ မည်သည့် အရာကမူ သင့်အား မကြောက်ရွံ့စေနှင့်။ ဘုရားသခင်မှတစ်ပါး အရာခပ်သိမ်း တို့သည် တုန်ဆုံးပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိ၏။ ဘုရားသခင် တစ်ဦးတည်းသာလျှင် မြည့်ဝမှု ရှိသည်။" စံတုတ္ထကတော့ အစ်ဆေးယာ၏ အများသိ ဟောပြောချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ "ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်းနှင့် ခဲရင့်ယုံကြည်ခြင်း နှစ်ခုတွင် သင်၏ သန်စွမ်းခြင်းအင်အား ရှိသည်။"

"ခါဖြင့်ရင် ခင်ဗျား ယုံကြည်တာကတော့ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ မကျရလေ အောင် နေ့စဉ် နေ့အဆုံးတိုင်းမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ဘာသာရေစိတ်ထား များကို မိမိစိတ်ထဲ မြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုလို တာပေါ့" ဟု ကျွန်ုပ်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပြလိုက်၏။ ဤတွင် သူက ဤသို့ ဝန်ခံ၏။

“အားလုံး မှန်ပါတယ်။ ဘာသာရေးစိတ်ထားများဆိုတဲ့ စာလုံးများ အောက်မှာ မျဉ်းကြောင်းသားလိုက်ပါဦး”

စိတ်ပန်းကိုယ်နာကို အောင်မြင်စေရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည့် အခြားနည်းမှာ ပြီးခဲ့သော အခန်း၌ ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပြီးအတိုင်း တိတ်ဆိတ်စွာ နေသော အကျင့်ကို ကျင့်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သင့်လျော်သော အချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ လုံးဝ ငြိမ်သက်စွာနေခြင်းသည် ကောင်းသော အကျင့် တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေ သော အကျင့်တွင် စိတ်ပန်းကိုယ်နာကို ကုသနိုင်သည့် တန်ခိုး ပါရှိသောကြောင့် ပင်တည်း။

တိတ်ဆိတ်သော နေရာကို သွားပါ။ ကောင်း မပြောပါနှင့်။ ဘာကိုမျှ မပြုလုပ် ပါနှင့်။ စိတ်ကို ဗဟိုကျကျ ဖြစ်နိုင်သမျှ ဖြစ်အောင် ဟိုဘက် သည်ဘက် မထိမ်း မထိုင်စေဘဲ မဇ္ဈိမပဋိပစါ အလယ်ကျတည်းထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထားပါ။ လုံးဝ တိတ်ဆိတ်မှု ရှိနေပါစေ။

ကာလိုင်လိက ဤသို့ ပြောဆို ကြေညာဖူး၏။ “တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ခြင်း အခြေခံတရားမှ ကြီးမားသော အရာများသည် သူတို့အလိုအလျောက် ရပေါင်းဖြစ်ပေါ်လာရသည်။”

စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်ပွားအောင် လှုပ်ရှားနေသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထား မျက်နှာပြင်၏အောက်တွင် နက်နဲသော ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ရှိ၏။ သမုဒ္ဒရာ ရေ မျက်နှာပြင်၏အောက်တွင် နက်ရှိုင်းစွာ ငြိမ်ဝပ်မှုများရှိနေပါလျှင် ရေမျက်နှာပြင် ပေါ်ဝယ် လေမုန်တိုင်း ကျနေသော်လည်း ကိစ္စမရှိပေ။ အလားတူပင် စိတ်၏ နက်ရှိုင်းသောနေရာတွင် ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ရှိသည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေ ထိုင်နိုင်ခြင်း အကျင့်ကို ပါရဂူအဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရှိအောင် သင် ကျင့်ကြံ နိုင်သော အခါတွင် စိတ်၏အတွင်းပိုင်း ဗဟိုဌာနသို့ ထိုးဖောက်ဝင် ရောက်နိုင် လေသည်။ ထိုနေရာတွင် ဘုရားသခင်၏ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း၏ အင်အား ကို အသေအချာ တွေ့ရှိခံစားရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာ ပြဿနာရပ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ် လှုပ်ရှားမှုပဏ္ဍိတကို ရက်ပေါင်းအတော်ကြာ ခံစားနေရသော်လည်း အမြဲမရနိုင် ဖြစ်နေသည်။ ဤတွင် ဖြစ်ထွန်းစေမှု ဝိညာဉ်လောကနှင့် သက်ဆိုင်သည့် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာနေသော အကျင့်ကို ကျင့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သူသည် တစ်ဦး သူရိယစာအုပ်တိုက်

တည်း ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ သွားသည်။ သူသည် အချိန်အထော် ကြာအောင် လုံးဝ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေလိုက်သည်။ ဆက်ချမ်းဆိုသလိုပင် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်မှု အခြေအနေကို သူ စတင်ရရှိသည်။ သူသည် သူ၏ ပြဿနာရပ်ကို စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်နှစ်ခုစလုံး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှု၏ နက်ရှိုင်းသော ဌာနအတွင်းသို့ ပစ်ချလိုက်ပြီးလျှင် ထိုပြဿနာရပ်၏ အသေးစိတ်ကိစ္စရပ်များကို စဉ်းစားမည့် အစား ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို ပွားများနေလိုက်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်နေထိုင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူ၏ စဉ်းစားစိတ်ကူးဉာဏ်မှာ ရှင်းလင်းလာလေသည်။ သူသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် နေသော ထိုနေရာမှ ထွက်ခွာမလာမီ၌ပင် သူပြဿနာအတွက် အဖြေမှာ သူ့ စိတ်တွင် ပေါ်ပေါက် ရောက်ရှိလာလေသည်။ ထိုအဖြေမှာ မှန်ကန်သော အဖြေ ပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

တစ်ဦးတည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် အေးချမ်းပူကို ရသူရင်း ပြဿနာရပ်များ ပြေရှင်းနိုင်သည့်အပြင် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံရပါသည်။ ထို့ပြင် အများစုပေါင်းလျက် ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်၏ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှု ရှိစေ ရန် အားထုတ်ခြင်းများမှလည်း စိတ်ပန်းကိုယ်နာရောဂါကို အောင်မြင်စေသည့် အပြင် သူတို့၏ ပြဿနာရပ်များကို ပြေရှင်းနိုင်သည့်အဖြေများ တွေ့ကြုံရလိမ့် မည်ဟု ကျွန်ုပ်သိမြင်လာပါသည်။

များစွာသော သူတို့သည်လည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်သည့် အကျင့်သည် မိမိတို့အား ထိရောက်စွာ ပူပေါင်းဆောင်ရွက် အကူအညီ ပေးနိုင် သည့်အကြောင်းကို သိရှိကြပါသည်။ အလုပ်အကိုင်ကြီးမားတစ်ဦးက သူ သည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်သည့် အချိန်အတောအတွင်း၌ပင် သူ ကုမ္ပဏီမှ ပစ္စည်းတစ်ခု ထုတ်လုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သော ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသည့် ပြဿနာရပ်၏ အဖြေကို ရရှိပါသည်ဟု ကြေညာ ပြောဆိုဖူးပေသည်။ သူနှင့် သူ၏အရာရှိများသည် ထိုပြဿနာ၏အဖြေကို ရှာဖွေရန် နယူးရောက်မြို့သို့ ရောက်လာကြသည်။ သူတို့သည် သောကြာနေ့နှင့် စနေနေ့ နှစ်ရက်စလုံး အစည်းအဝေး ထိုင်၍ ဆွေးနွေးကြသည်။ ထိုနောက် သူတို့သည် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် နံနက်စာစားပွဲ ကျင်းပသည်။ အဖြေကား မရရှိကြသေး။ ပြဿနာ

ရပ်သည် သူတို့အား ဒုက္ခပေးနေသည်။ သူတို့တစ်စေ့မှာ စိတ်မော ကိုယ်မော ဖြစ်ကာ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျနေကြလေသည်။ ဤအခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဆွေ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်သည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ သူတက်ရောက်ရန် သွားမည်ဟု ကြေညာလိုက်သည်။

ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင် မြူမြူဖြစ်သည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ အာရုံပြုရသည် အချိန်ပိုင်းကို ကျွင်းပသည်။ ပြီးလျှင် အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကို ပရိသတ်အား ပြောပြသည်။

“သင်တို့၏ ပြဿနာရပ်ကို ဘုရားသခင်၏ လက်တွင်းသို့ ပေးအပ်လိုက်ပါ။ ဤသို့ ပေးအပ်သည့် အကြောင်းကို ခဏကြာမှ သင်တို့ အသိစိတ်အာရုံတွင် ထားရှိပါ။ သေသေချာချာ ရှင်းလင်းစွာ စိတ်တွင် ထင်မြင်လာသည်အထိ အာရုံပြုပေးပါ။ ထိုနောက် ယင်းပြဿနာကို ဘုရားသခင်၏ နည်းအရ ဖြေရှင်းနေသည်ဟု စိတ်ကူးထဲတွင် ရှိနေပါစေ။ ဘုရားခင်၏နည်းမှာ မှန်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ပြီး နေပါ။ ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်းစေးသော အငွေ့အသက်များသည် သင်၏စိတ်ကို လာရောက် ထိတွေ့နေသည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ ဘုရားသခင်ထံမှ ပေးပို့သည့် ပြန်ကြားချက်များ စီးဝင်ရာ လမ်းတစ်လျှောက်၌ ပိတ်ဆို့နေသည့်အရာများ သေ့ ဖယ်ရှားသွားပြီဟု ယုံကြည်ထင်မြင်ပါ။ သင်၏ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဝိညာဉ်ကို ဘုရားသခင်ထံတွင် ထား၍ အနားပေးပါ။ သင်၏အမြေသည် သင်၏အသိစိတ် မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

မောဇ္ဈိ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်နေရသူ ထိုအလုပ်အကိုင်ကြီးသမားသည် ပြောကြားနေသည့် အကြံပေးချက်များအတိုင်း လိုက်နာသည်။ သူ၏စိတ်ထဲတွင် သူပြဿနာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့်အမြေအတွက် အချက်အလက်များမှာ ရှိနေပြီးသားပင်ဖြစ်ပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ထိုအချက်အလက်များကို နေသားတကျဖြစ်အောင် စုစည်းခြင်းနှင့် စည်းစနစ်ခြင်းကို မပြုနိုင်ဘဲ ရှိနေရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် သူခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျနေမှုသည် ပြဿနာရပ်အတွက် အမြေထွက်နိုင်သော အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ ဖြစ်အောင် သူနေရာနှင့်သူ ပုံစံကိုက် မဆုတ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်တိုင်အောင် အမြေသည် အလုံးအရင်းနှင့်တကွ သူ၏ မသိစိတ်

တွင် အမြက်နိုးလပ်ပါလျက် ရှိနေပေသည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ခြင်း၏ သြဇာတန်ခိုးများ ထွက်ပေါ်လာသောအခါတွင် သူ၏မသိစိတ်အတွင်းရှိ အမြေသည် သူ၏နက်ရှိုင်းသော အသိစိတ်နေရာတွင် ပေါ်ထွက်လာရလေသည်။ ထိုအခါ၌ သူသည် ရှင်းလင်းသောအမြေကို ရရှိလေသည်။

သူ၏အတွေ့အကြုံကို နောင်အခါကုမ္ပဏီ သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“စနစ်တကျ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အမြေမှန်ဟာ ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ထဲကို ရောက်လာတယ်။ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်နေခြင်းရဲ့ အတားအဆီးကြီးကို အဲဒီအမြေဟာ ကျော်လွှားပြီး မလာနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ သို့သော်လည်း ဝိညာဉ်စိတ်အတွင်းမှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းက အမြေကို ဖော်ပေးလိုက်တာပါပဲ။”

ပင်ပန်းနေသော စိတ်သည် ပူလောင်သောစိတ်ကို ဖြစ်စေလေသည်။ ပူနေသောစိတ်သည် အသိမှန်ကို သင့်အား ကောင်းမွန်စွာ မပေးအပ်နိုင်ချေ။ ထိုရောက် ထက်မြက်မှုအပြည့်အဝ ရှိရန်အတွက် စိတ်သည် အေးချမ်း၍ လျော်ကန်မှု သဘောထား ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။

သင်သည် သင်၏ လျော်ကန်သော စိတ်နှင့် စဉ်းစားရမည်။ သင်၏ စိတ်လိုက်မာန်ပါ အာရုံစိတ်နှင့် မစဉ်းစားရပေ။

သင့်ပြဿနာရပ်အားလုံးအတွက် ဖြစ်ထွန်းစေသည့် အမြေများသည် သင်၏အတွင်းစိတ်ထဲ၌ ရှိနေပါသည်။ သင်၏နက်ရှိုင်းသော စိတ်ဓာတ်အတွင်းရှိ အမြေမှန်ကို ဖော်နိုင်သည့်တန်ခိုးများကို ဆွဲငင်ယူရန် သင်သိမြင်လာသော အခါတွင် သင်၏ဘဝသည် အကြီးအကျယ် ကောင်းမွန်သော အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲသွားစေမည်ဖြစ်လေသည်။ ဖြစ်ထွန်းမှုဖြူမည့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ခြင်းအကျင့်သည် တန်ခိုးကို ဆွဲယူနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားသခင်က သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွတ်သွင်းပေးလိုက်သော ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းသည် တန်ခိုးကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ရယူနိုင်လေသည်။ သင်၏ စွမ်းပကား ကြီးမားထက်မြက်ရေးအတွက် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း တန်ခိုးကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

များစွာသောသူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ပန်းကိုယ်နာများကို အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ စိတ်ဓာတ်ထားရှိရေး

နည်းကို သင်ယူလျက် ရှိနေကြပါသည်။ ဥပမာတစ်ခုမှာ အလုပ်တိုက်ကြီးတစ်ခုက ဆက်ဆံရခက်ခဲသော ဖောက်သည်များနှင့် ဆက်သွယ်ရသည့် အလုပ်တာဝန်ကို ပေးအပ်ခြင်း ခံရသည့်လူငယ်တစ်ဦး၏ လုပ်နည်းပင် ပြစ်သည်။ ထိုတာဝန်အား သူ့အား ပေးအပ်ထားခြင်းမှာ သူသည် စိတ်ဆိုးလွယ်သူများနှင့် ကျွမ်းကျင်စွာ အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရည်အချင်း ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုလူငယ်၏ လုပ်နည်းမှာ စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ရာ ကောင်းပါသည်။ သူတို့၏ ဖောက်သည်များနှင့် ခက်ခက်ခဲခဲ တွေ့ဆုံပြောဆိုရန် ရှိသောအခါတွင် သူသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ စိတ်အာရုံပြုသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သော အကွင့်ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့သို့ သူသည် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ်ဖြင့် ပြောရခက်ခဲမည့် ဖောက်သည်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံရန် ရှိသည်။ ဤတွင် သူသည် စတိုမန်းတွင်းသို့ ဝင်၍ ထိုသူနှင့် မတွေ့ရမီ အချိန်အတွင်းတွင် ဘုရားရှိခိုးလျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လေသည်။ စတိုခန်းအတွင်းမှ သူ ထွက်လာသောအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်ပိုင်ရှင်နှင့် သူ ဝင်တိုးလေတော့သည်။

“ဒီအထဲလာပြီး မင်းဘာလုပ်နေတာလဲ” ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်ပိုင်ရှင်က မေးလေသည်။ သူသည် မယုံသင်္ကာရှိတတ်ပြီး အလုပ်သမားများအား အလုပ်ကို မခိုမကပ်ဘဲ အချိန်ပြည့်လုပ်ရန်ကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ထားသူ ဖြစ်သည်။

ထိုလူငယ်မှာ အလုပ်ကို အချိန်မလင့်ရအောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ပိုင်ရှင်၏ စိတ်၌ လူငယ်၏ လုပ်ဆောင်မှုကို နားမလည်နိုင် ရှိနေရလေသည်။

“ကျွန်တော် ဘုရားရှိခိုးပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေပါတယ်” ဟု လူငယ်က ပြန်ပြောသည်။

“အလုပ်အကိုင် ကောင်းနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဘုရားရှိခိုးနေမှာလဲ” အလုပ်ရှင်က ခပ်ဆတ်ဆတ် ပြန်မေးသည်။

“ဆက်ဆံရ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ ဖောက်သည်တစ်ယောက် ဒီကို မကြာခင်မှာ ရောက်လာစရာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ပိတ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ သိမြင်နားလည်မှုကို ရယူချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီဖောက်သည်နှင့် တွေ့ဆုံရ

မည့် ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ရန်အတွက် ထီးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အင်အား လိုအပ်နေလို့ပါ။”

အလုပ်ရှင်သည် ယခုလာမည့် ဖောက်သည်မှာ ဆက်ဆံရ အလွန်ခက်ခဲ သူ ဖြစ်ကြောင်း သိထားသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မမူတာအတိုင်းပင် အလုပ်ရှင်သည် ထိုဖောက်သည် ရောက်လာသောအခါ သူ့အလုပ်သမားလူငယ်နှင့် ပြောဆို ဆက်ဆံကြပ်ကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်သည်။ သူသည် သူ့အလုပ်သမားလူငယ်၏ ရိုးသားတည်ကြည်မှု၊ ဖွင့်လင်းမှု နားလည်မှုနှင့် မြဲမြံစွာ ဆက်ဆံမှုကို တွေ့မြင် ရသည်။

ထို့နောက်ကျမှ အလုပ်ရှင်က ပြုံးရွှင်စွာနှင့်ပင် “ငါလည်း မင်းလုပ်တဲ့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ဘုရားရှိခိုးတဲ့ အလုပ်ကို မင်းနဲ့အတူ လုပ်မှ ကောင်းမယ် ထင်တယ်” ဟု ပြောလေသည်။

ဤကဲ့သို့ တာဝန်ကြီးသော အလုပ်ကို ထိုလူငယ်အား ပေးအပ်ထားခြင်းမှာ အနည်းငယ်ပေသာ အံ့ဩစရာ ရှိပါလိမ့်မည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှုမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မြေလျှော့ထားကာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ စိတ်ကို ထားရှိသောအကွင့်မှ အများအပြား ရရှိခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယခု လူငယ်ကွင့်သော အကွင့်ပျံကို သင် ကျွမ်းကျင်စွာ မတတ်သိမချင်း သင်သည် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ အခြေအနေနှင့်သာ အလုပ်များကို လုပ်ဆောင် နေရရန် အကြောင်းများစွာ ရှိနေပေသည်။ စိတ်ပန်းကိုယ်နာဖြစ်ခြင်းသည် သင့်အား အစွမ်းပြတ်ဖြစ်သကဲ့သို့ အင်အားများ ဆုံးပါးသွားနိုင်လေသည်။

အချိန်ရှည်ကြာအောင် သင်၏တာဝန်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင် သည့် အင်အားစွမ်းရည်များ သင့်တွင် ရှိနေရန် လိုအပ်ခဲ့လျှင်၊ အင်ဂျင်နီယာများ သည် သူတို့၏ အင်ဂျင်စက်များကို စနစ်တကျ ဝရုစိုက်သကဲ့သို့ပင်၊ သင်သည် လည်း သင်၏လူယန္တရားဟု ခေါ်ဆိုရမည့် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ထား ညာတာမှုနှင့် ဝရုပြုမှု ရှိရပေမည်။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်စက်ယန္တရားသည် တန်ခိုး ရှိသော်လည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ရှိနေပေသည်။ သင်သည် အင်ဂျင်စက်တစ်လုံး အစားလိုလျှင် အခြားတစ်ခုကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အင်ဂျင်စက်ကိုမူ ချွတ်ယွင်းသွားလျှင် နောက်ထပ် အသစ်တစ်လုံးလုပ်၍ မရနိုင် ချေ။ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်ခြင်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကို ပျက်ပြား ချွတ်ယွင်းစေမှု အကြောင်းကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

ပန်အမေရိကန်စီစီခြောက်ဘီ လေယာဉ်ပျံ၏ ကပ္ပတိန်က ကျွန်ုပ်အား ပြောပြမှုသည်မှာ သူ၏လေယာဉ်ကို ပြေပြင်မှ ဝေဟင်သို့အတက်တွင် ကြီးမားသော လေယာဉ်ပျံကြီးအား ပြေပြင်မှ ခိုင်ခံ့စေရန်အတွက် အင်ဂျင်စက်ခေါင်း တစ်လုံးစီ၏ မြင်းကောင်ရေနှစ်ထောင်ငါးရာအားကို အားလုံး အသုံးပြုရသည်။ သို့ရာတွင် ချက်ချင်းပင် လေထဲသို့လေယာဉ်ပျံမိလျှင် အင်ဂျင်စက်ခေါင်း တစ်လုံးစီ၏ မြင်းကောင်ရေ တစ်ထောင့်ရှစ်ရာအားကိုသာ ဆက်ပြီး အထက်သို့ တက်ရန် လျော့ချအသုံးပြုသည်။ ထို့အထက်သို့ ရောက်၍ လေယာဉ်ပျံသည် ရှေ့သို့သာ တည့်တည့်သွားရန် လမ်းရောက်သောအခါတွင် မြင်းကောင်ရေ တစ်ထောင့်နှစ်ရာ၏ အားကိုသာ အင်ဂျင်စက်တစ်လုံးစီအတွက် အသုံးပြုသည်။ ရှေ့သို့ ဆက်လက်၍ ခန့်မှန်းမောင်းနှင်ရသောအခါတွင် အင်ဂျင်စက်ခေါင်း တစ်လုံးစီမှ မြင်းကောင်ရေအင်အား တစ်ရာကိုသာ သုံးစွဲသည်။ လေယာဉ်စက်၏ အင်အား အားလုံးကို နှစ်မိနစ်ထက် ပိုပြီး မသုံးစွဲရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအချိန်ထက်ပိုပြီး အင်ဂျင်စက်ကို အားကုန်သုံးစွဲနေလျှင် ဖော်တော်စက်မှာ ထိခိုက်ပျက်စီးစရာ ရှိနေပါသည်ဟု ဝိုင်းလော့က ရှင်းပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင် အရေးကြီး သက်လုံကောင်းရမည့် အရေးတကြီး အချိန်သည် ပေါ်ပေါက်ပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ရှိသမျှ အင်အားကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လေယာဉ်ပျံ ပြေပြင်မှုခွာ၍ အထက်လေထဲသို့ရောက်ပြီးနောက် ခပ်မှန်မှန်သာ အထက် တက်ရန် အချိန်ရောက်သောအခါတွင် အင်ဂျင်စက်၏ မြင်းကောင်ရေအားကို လျော့ချသကဲ့သို့ မိမိတို့၏ အင်အားကို လျော့ချပြီး သုံးစွဲကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ခန့်မှန်းသွားရန်အတွက် လေယာဉ်စက်၏အင်အားကို လျော့ချသကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုအချိန်၌ အင်အားအသုံးပြုမှုကို လျော့ချ သုံးစွဲကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက်ပြီး အမြဲတစေ ပြုလုပ်နေမိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ယန္တရားစက်မှာ ဆက်လက်ပြီး တာရှည်ခံနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်သည်မှာ သေချာပါသည်။

စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း ထိုထက် အင်အားကြီးမားသော မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုများ မိမိတို့၏ စိတ်တွင်း ဝင်လာလျှင်လည်း ထိုအခြေအနေမှာ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုကို သိရှိထားရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုအချက်မှာ စိတ်ပန်း

သုရိုယစာအုပ်တိုက်

ကိုယ်နာကျခြင်းသည် အလုပ်ပင်ပန်းခြင်းနှင့် တာဝန်များ မိမိခံရခြင်းကြောင့် ထက် မိမိတို့၏စိတ်တွင်း၌ နှစ်မြှုပ်နေသော သောကများ၊ မခံချင် နာကြည်း စိတ်ဆိုးမှု၊ ကြောက်လန့်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်မှုစသော မကောင်းဘက်ကိုသာ ရေ့စွ ကြည့်မြင်စိတ်များကြောင့်သာ ဝိုင်းပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်ပွားရခြင်းအတွက် အကြောင်းရှာကြည့်ရာ၌ မိမိတို့၏စိတ်တွင်း၌ နှစ်မြှုပ်နေသည့် စိတ်ထားများမှ အကြောင်းအရာများကို မစဉ်းစားမိဘဲ ခွဲနေတတ်သည်။ သို့ရာတွင် မည်သို့ဖြစ်စေ စိတ်ပန်းကိုယ်နာ မရှိစေရန် အားထုတ်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာသော အကြောင်းရင်းများကို ထင်မိရှာဖွေသိမြင်ပြီး ပြင်ဆင်သင့်သလို ပြင်ဆင်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

လူငယ်တစ်ဦးသည် သူ့တွင် အပြင်းအထန်ခံစားနေရသော စိတ်ပန်းကိုယ်နာရောဂါ ပျောက်ကင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့လာပြီး ဆွေးနွေးသည်။

“ကြက်ပေါင်းစေးကြီးကို တအားဆွဲဆန်ထားသလိုပဲ ကျွန်တော်မှာ ဖြစ်နေရပါတယ်” ဟု သူကပြောပြ၏။ သူ၏ စိတ်ပန်းကိုယ်နာရောဂါမှာ အလွန် ပြင်းထန်လျက်ရှိနေပေရာ အချိန်မရွေး အကြောတွေ့ ပြတ်ထွက်ကုန်နိုင်သကဲ့သို့ သူ ခံစားနေရသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ဆေးစစ်ကြည့်ရာတွင် အခြေအနေမှာ မကောင်းလှသော်လည်း သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ အထူးဆိုးဝါးမှု မရှိသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ တွန်းဖိအားသည်သာ သူ့အား ခုက္ခများနေစေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ တွန်းဖိအား ဆိုသည်မှာ သူ၏စိတ်ထား မမှန်ကန်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သူပြောပြသော စကားများမှ ကျွန်ုပ်တို့ ဖမ်းယူရရှိသော အချက်တစ်ခုမှာ သူ ထပ်တလဲလဲပြောပြသော သူ့နှင့်ကျောင်းနေဖက် လူငယ်တစ်ဦး၏ အကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သူပြောပြသည့် ထိုလူငယ်မှာ အားကစားဘက်တွင်ရော ပညာရေးဆိုင်ရာ ကျောင်းစာတွင်ပါ သူထက် များစွာသာခဲ့သည်။ ထိုအချက်များအတွက် သူသည် သူတို့ယုံသည့် အထင်သေးပြီးလျှင် သူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ဘက် လူငယ်အပေါ်တွင် မကျေမချမ်းစိတ် အမြဲရှိနေခဲ့သည်။

ယခုအခါ အားကစားနှင့် ပညာတော်သော ထိုလူငယ်မှာ သူထက် ရာထူးရှိခဲ့သော အလုပ်ကို ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေရသည်။ သူတို့နှစ်ဦးမှာလည်း တစ်

သုရိုယစာအုပ်တိုက်

ဌာနတည်းတွင် အတူတူ အလုပ်လုပ်ကြောရသည်။ သို့နှင့်လည်း သူသည် နေ့
အခါက ကောင်းစားနှင့် အားကစားဘက်တွင် သူထက် သာလွန်ထက်မြက်သူ
အပေါ်တွင် မကျေနပ်ချမ်းနိုင်ဘဲ သူ့ကိုယ်သူ အထင်သေးစိတ်မှာလည်း ရှိပြီ ရှိနေ
ပေသည်။

သူသည် သူ၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အပေါ်တွင် လွန်စွာမုန်းတီးမှုရှိနေကြောင်းကို
ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည်။ သူ၏မုန်းတီးစိတ်မှာ ကာလရှည်လျားစွာကပင် သူ၏
စိတ်တွင်း၌ ခိုလှောင်ထားခဲ့သည်။ သူ၏မုန်းတီးစိတ်နှင့် သူ့ကိုယ်သူ အထင်
သေးစိတ်ကို ကြီးမားအောင် သူသည် တည်ဆောက်ထားပြီး ဖြစ်နေသည်။
စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မုန်းတီးစိတ်၏ တန်ပြန်မှုသည် ထိုမုန်းတီးစိတ်ကို ဖွေးဖြူ
ထားသူထံသို့သာ ပြန်လာပြီ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သူ့မှာ ယခုအခါတွင်
“ကြက်ပေါင်စေးကြီးကို တအားဆွဲဆန့်ထားသကဲ့သို့” စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျသော
ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပုံပမာပြခြင်းကို စိတ်ပါဝင်စားပါသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်
သည် စားပွဲအံ့ဆွဲအံ့တွင်းမှ ကြက်ပေါင်စေးကြီးတစ်ခုကို ဆွဲထုတ်ယူလိုက်ပြီး
နောက် သူ့ရွေ့တွင် အားကုန်ဆွဲဆန့်ပြီး ပြလိုက်သည်။

“အသည်အတိုင်းပဲ အခုကျွန်တော်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါ ပျောက်အောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” ဟု သူက မေးသည်။

“အဖြေတတော့ မင်းရဲ့မကောင်းစိတ်ထားနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ထားကို
မင်းရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ မထားဘဲ ထုတ်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ လွယ်ပါတယ်”

“ပြောတာလွယ်သလောက် လုပ်ရမှာကတော့ မလွယ်ပါဘူး။ ဘယ်လို
လုပ်ပြီး ထုတ်ပစ်ရမှာလဲ” သူက ဝေဖန်စကားကို ဆိုသည်။

“မှန်တယ်။ လုပ်ဖို့ကတော့ တစ်နည်းတည်းပဲ ရှိတယ်။ မုန်းတီးစိတ်ကို
ဘုရားရိုးပြီး ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလူတို့က မင်း ဘုရားရိုးခွဲ ဆုတောင်းပေးပါ”
သူသည် တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်နေပြီးမှ ပြော၏။

“အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် ခင်ဗျားဆီ လာတာဘဲ။ ခင်ဗျား ဒီလိုပဲ ပြော
လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိပြီးသားပါ။ ခင်ဗျားအလုပ်ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ဖို့
ကို ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်စိတ်ထား ရှိသားစွာနဲ့ပဲ လုပ်ပါမယ်။
ကျွန်တော် ဒီလိုမုန်းတီးစိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို ထုတ်ပစ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့
ယုံကြည်ပါတယ်။”

သုရိယစာအုပ်တိုက်

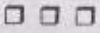
ကျွန်ုပ်က သူ့အား ယခုပင် မုန်းတီးစိတ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ချင်မှုစိတ်ကို ထုတ်ပစ်
ရေးအတွက် ဘုရားရိုးခွဲ ဆုတောင်းရန် ပြောရသည်။ ကျွန်ုပ်ပြောပြသည့်အတိုင်း
သူလိုက်နာပါသည်။ ဘုရားရိုးခွဲ ဆုတောင်းပြီးသောအခါ သူ့စိတ်ထဲတွင် အတော်
သက်သာသွားသည်ဟု ပြောပြသည်။

“ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆီ ရောက်အောင် အဖျားကြီး ဘုရားရိုးခွဲရလိမ့်မယ်။
ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ဆက်ပြီးလုပ်ပါမယ်”

သူသည် ကျွန်တော်အား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီးနောက် ထွက်ခွာသွား
သည်။ ချက်ချင်းပင် သူသည် လှည့်ပြန်လာပြီးနောက် -

“ကြက်ပေါင်စေးကြီးကို ကျွန်တော်ရနိုင်မယ်လား။ အဲဒီကြီးကို သူ့နဂို
အတိုင်း ပျော့ပျော့လျော့လျော့ကလေးအတိုင်းထားပြီး မှန်ပေါင်သွင်းချိတ်
ထားချင်လို့။ ကျွန်တော် အသည်အတိုင်းနေရမယ်ဆိုတာ သတိရနေအောင်လို့။
ဆွဲဆန့်ထားရောမလိုဘဲနဲ့ ဘာပြုလို့ စိတ်ပန်းကိုယ်နာဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်
တအားဆွဲဆန့်ထားတဲ့ အပြုအမူမျိုးနဲ့ နေရမှာလဲ”

သေသေချာချာ မှန်၏။ ဘာပြုလို့ ဆွဲဆန့်ထားသလို နေရမှာလဲ။



အောက်ပါတို့ကို ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျ
အောင် ဒီဒီကိုယ်ဒီဒီ ဆွဲဆန့်ထားသလို ရှိနေခြင်းမှ ပြေပျောက်ပါစေ။

- (၁) ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခြင်းနှင့် ရဲရင့်ယုံကြည်ခြင်းနှစ်ခုတွင် သင်၏
သန်စွမ်းခြင်း အင်အားရှိသည်။
- (၂) တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ပါ။ ထိုအခါ၌ ဘုရားသခင်သည်
ငါ၏ ကိုယ်တွင်း၌ ရှိသည်ဟု သိမြင်ပါ။
- (၃) ဘုရားသခင်၏ အပေါ်၌ အာရုံသက်ရောက်နေသူတွင် အစင်ကြယ်
ဆုံးသော ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရှိသည်။
- (၄) ဝန်လေးပင်ပန်းစွာ လုပ်ဆောင်ရသော ဗုဒ္ဓကွရပ်များရှိနေလင့်ကစား
အားလုံး ငါထံသို့ လာလော့။ သင်တို့အား နားနေမှုကို ကျွန်ုပ်ပေး
မည်။

“ငါ” နှင့် “ကျွန်ုပ်” ဆိုသော စကားလုံးများမှာ ဘုရားသခင်ကို ရည်ညွှန်း
ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြန်သူ)

သုရိယစာအုပ်တိုက်

နည်း” တွင် ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ကျန်းမာရေးအတွက် ပျော်ရွှင်စွာ စဉ်းစား စိတ်ကူးခြင်း
၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ပြရေးသားထားသည်။ သူက အလေးအနက်ထား၍
ရေးသားရာတွင် လူနာများအား ရေစဉ် မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်စေ၊ သူတို့၏
စိတ်ဓာတ်ကို မြေဖြူစင်စေ ပျော်ရွှင်မှုဒေသအထိ မြင့်တင်ပေးရန်၏ တန်ဖိုးရှိပုံ
ကို ဖော်ပြထားပေသည်။

ထင်ရှားသည့် သိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာကွတ်လစ်တဲလ်က ပျော်ရွှင်မှုနှင့်
ကျန်းမာရေး ဆက်သွယ်မှု ရှိနေပုံကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဓာတ်သဘာဝ ညီမျှနေလျှင် ကျန်းမာသည်။ မညီမျှ
လျှင် ဖျားနာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်သဘာဝကို ဝလင်းအင်္ဂါတို့များက ပြုပြင်
ပြောင်းလဲမှု လုပ်ပေးသည်။ ယင်းဝလင်းအင်္ဂါတို့များကို စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာမှုက
ထုပ်စိုးလျက်ရှိသည်။”

အထက်ဖော်ပြပါ ပညာအလင်းရောင်များအရ အဓိပတိ ဆေးပညာရှင်
ဖြစ်တော်မူသော ခရစ်တော်၏ မိန့်မြွက်ချက်မှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါတော့ချေ။
“ဘုရားသခင်ကို အစဉ်အမြဲ အာနိစ္စလျက် ဝမ်းမြောက်လော့၊ တစ်ကြိမ်ထပ်၍
ငါဆိုသည်။ ဝမ်းမြောက်လေလော့”

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ မိန့်မြွက်ချက်ဖြစ်သည့် ဝမ်းမြောက်လေလော့
ဆိုသည့် စကားမှာ လူ့ဘဝ၏ အဆုံးစွန်ဖြစ်သည့် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်ဟူ၍
အဓိပ္ပာယ် မကောက်ယူသင့်ပေ။ ဤသို့သာ ရည်မှန်းလျှင် လူ့ဘဝတွင် နေထိုင်
ရန်မှာ တန်ဖိုးမရှိ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဝမ်းမြောက်ခြင်းစီရန် တိုက်တွန်း
ရခြင်းမှာ လူ့ဘဝတွင် အသက်ဝင် ရှင်ပျရန်အတွက် မည်သို့နေထိုင်ရမည်ဟု
သင်ကြားခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုရှိမှသာလျှင်
အသက်ဝင်လာပြီး ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိနေသော စွမ်းပကားမှာ အသက်ဝင်လာမှ
သာလျှင် သူ့မှရင်းအတိုင်း ထက်မြက်လာမည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိတို့စိတ်တွင်း၌
မည်မညွတ်ဖြစ်နေသော အာရုံများ လွတ်လပ်ငြိမ်းအေးလာမည်။ စိတ်တွင်း
ပဋိပက္ခမှု မရှိမှသာလျှင် မိမိမှာ အများတကာခပ်သိမ်းသော အရာတို့နှင့် သပ္ပာယ်
ဖြစ်လာမည်။ သပ္ပာယ်ဖြစ်နေရန်သည် လူ့ဘဝ သာယာ အဆင်ပြေမှုအတွက်
အလွန်လိုအပ်လှပေသည်။

ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် သပ္ပာယ်ဖြစ်ခြင်းဆိုသော စကားနှစ်လုံးသည် တစ်ခု
နှင့်တစ်ခု အလွန်နီးကပ်သော အဓိပ္ပာယ် ရှိနေပေသည်။ သင့်တွင် သပ္ပာယ်မြစ်
သူရိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၁၀)

သင့်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါသည်

“သင်ကပေးသော ပျော်ရွှင်မှု၏ ပမာဏ အတိအကျအတိုင်းပင်
သင်သည် ပျော်ရွှင်မှုကို မြန်ရလိမ့်မည်။ ပျော်ရွှင်မှုကို သင်က ပေး
သည့်အတိုင်း သင့်တွင် ပျော်ရွှင်မှုတို့မျိုးရှိရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်
မှုကို သင့်အတွက်သာ သိမ်းဆည်းထားရန် ကြိုးစားသောအခါ၌
ပျော်ရွှင်မှုမှာ သင့်တွင် နည်းပါးယုတ်လျော့သွားရသည်။ ပျော်ရွှင်မှု
ကို သင်မပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ နောက်ဆုံး၌ သင်သည် ပျော်ရွှင်
မှုကို အမှန်ပင် ဆုံးရှုံးလိမ့်မည်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဝေးနေခြင်းအားဖြင့်
သင့်တွင် ပျော်ရွှင်မှုတွေမှာ သင်ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းသည်
ထက်ပင် များပြားစွာ စုပုံတိုးပွားလာမည် ဖြစ်သည်။”



ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်သော အကျင့်သည် သင်၏ စွမ်းအင်နှင့် တန်ဖိုးကို
ထွက်ပေါ်၍ လာစေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ဤအကျင့်သည် သင့်အား ပိုမိုကောင်း
သော ကျန်းမာရေးကို ပေးနိုင်သည့်အပြင် သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကိုလည်း
လှုပ်ရှား ပွားများစေမည် ဖြစ်သည်။

“အသက်တစ်ရာ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နည်း” စာအုပ်ကို ပူးတွဲရေးသားသူ
ဆရာဝန်ဒေါက်တာ ဌွန်အေးရှင်းဒလားနှင့် ဒိုက်တာ ဟတ္တသိုလ်မှ သင်ကြားရေး
ပါမောက္ခဒေါက်တာရောဘတ် ဂျေဟာတစ်ဟတ်စ်တို့က ဤသို့ ထောက်ပြ၏။
နေမကောင်းသူများတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၇၅ မှ ၅၀ တို့မှာ မူရင်းအားဖြင့် သူတို့
ရောဂါရရှိခြင်းသည် စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာ ရှင်း
ဒလားသည် သူ၏အကောင်းဆုံးစာအုပ် “တစ်နှစ်လျှင် ၃၆၅ ရက် မည်သို့ နေထိုင်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

သော စိတ်ရှိနေပါလျှင် သင့်ဘဝအတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နေသူများသည် သင်နှင့်တကွ ပူးပေါင်းမှုကို ကောင်းစွာပြုလေသည်။ ထိုအခါ၌ သင်သည် ဘုရားသခင်နှင့် စည်းကမ်းချက်ကိုကိုင်အောင် လိုက်ပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာလောကနှင့် လည်းကောင်း၊ အခြားလူသားများနှင့် လည်းကောင်း ပူးပေါင်းမှုကို ကောင်းစွာ သင်မြဲလုပ်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

သပ္ပာယ်ဖြစ်နေသောအခါတွင် သင်၏ ဘဝဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်သည် တစ်ခုတည်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလျက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ဆုံးခေါင်းထားသည့် သင်သည် လူ့အနေနှင့် အမြင့်ဆုံးစွမ်းပကားကိုလည်း ထိုသပ္ပာယ်ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် သပ္ပာယ်ဖြစ်ခြင်းသည် ထိရောက်ထက်မြက်ခြင်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုကို ပြုလုပ်ရသည့် အားကစားသမားများအတွက် ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် သပ္ပာယ်ရှိမှုမှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို နည်းပြဆရာများ သိကြပါသည်။ ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် စိတ်တည်းဟူသော အင်ဂျင်စက်အတွက် စက်ဆီပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အကြောများ၊ ကြွက်သားများနှင့် နှလုံးသားအတွက် လည်း လိုအပ်သောစက်ဆီမှာ ဝမ်းမြောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အဆိုပါစက်ဆီသည် ထင်မြင်စဉ်းစားခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်လုံးသို့ စီးဆင်းဖို့ နှံ့သွားလေသည်။ ဤတွင် ထိုသူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်သွားလေရာ လျင်မြန်မှုနှင့် တက်ချက်လက်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်တုံ့ပြန်နိုင်မှုကို ရရှိလေသည်။ ဝမ်းမြောက်စိတ်သည် အမြင့်ဆုံးကျွမ်းကျင်မှုကို ရရှိစေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်များကို မှားယွင်းမှုမရှိ ပကတိထက်မြက်သောအင်အားနှင့် စွမ်းချည်များပေါ် ထွက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းမြောက်စိတ်သည် စွဲနှင့် ခံနိုင်ချည်အတွက် နှလုံးအင်အားကောင်းရန်ကိုလည်း အထောက်အပံ့ပေးလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဝမ်းမြောက်လျက် သပ္ပာယ်စိတ်ဖြစ်ပေါ် နေသူအား အလဲထိုးချ နှိမ်နင်းယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူရန်မှာ လွန်စွာခက်ခဲမှု ရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

“အခြေခံအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုမရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး တကယ် အထက်တန်းစား ဂေါက်သီးရိုက်ကစားမှု၌ အောင်မြင်ရန်ကို မည်သူ့မှတတ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်” ဟု ထင်ရှားသော ဂေါက်သီးရိုက် ကစားသမားက ပြောဆိုဖူးပေသည်။ ဂေါက်သီးဆရာတစ်ဦးက ရှိခေါ်သော သူ့တပည့်တစ်ဦး၏ စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းကို ပြောပြဖူး၏။

ဤသည် ဂေါက်သီးရိုက်ကစားမှုတွင် ထူးခြားစွာ ပြောင်မြောက်အောင် ကြိုးစားနေသူ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် သူတွင် တီးတက်မှုရှိသင့်သလောက် မရှိဖြစ်နေသည်။ သူသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင်တင်းခိုင်မာစွာနှင့် အားစိုက်လွန်းမှုရှိနေသည်။ ဤတွင် အခြေအနေကို လေ့လာသောအခါ နည်းပြဆရာသည် ဂျိုးမှာ ပျော်ရွှင်သောသူ မဟုတ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဂျိုး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် သပ္ပာယ်စိတ်ကင်းမဲ့စွာ ရှိနေခြင်းအတွက် သူ၏ အကြောနှင့် ကြွက်သားများမှာ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်နှင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုညီမှုသင့်တော်မှုမရှိတန်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ ရှိနေရသည်။ ထို့ကြောင့် ဂျိုးသည် ထက်မြက်သော စွမ်းပကားကို အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ရှိနေလေသည်။

ဤတွင် နည်းပြဆရာက ဂျိုးအား ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ပျော်ရွှင်စိတ်သည် စက်ဆီနှင့်တူ၍ ထိုစိတ်ရှိမှသာလျှင် အခြေအနေ တိုးတက်နိုင်မည်အကြောင်း ရှင်းပြ၏။ ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိရန် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲဟု ဂျိုး၏ မေးခွန်းအတွက် နည်းပြဆရာက မင်းမှာ ဘာသိချင်ရသလဲဟု မေးရ၏။

“မင်းကို တိုယ့်ရည်းစားလို့ ခေါ်ပါရစေ” ဆိုတဲ့ သိချင်းတစ်ခုတည်းသာ ရသည်ဟု သူက ပြန်ပြောသည်။

“ဒီသိချင်းလည်း ရှိပြင်သိချင်းလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတောင်ကုန်းကလေး ပတ်ပတ်လည် လျှောက်ရင်း သံကုန်ဟစ်ပြီး အဲဒီ သိချင်းကို မင်းဆိုစေအင်တယ်။ မင်းတတ်နိုင်သမျှ အကုန်လုံး စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ “မင်းကို တိုယ့်ရည်းစားလို့ ခေါ်ပါရစေ” သိချင်းကိုဆို၊ မင်းရဲ့ဆိုသံတွေ ပဲ့တင်သံ ပြန်လာအောင် ဆီပေတော့၊ နောက် ကျွန်က လက်မြောက်ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ပုံရိုက်နည်းတွေကို ဝရုမစိုက်ဘဲ ဂေါက်သီးကိုသာသွားပြီး ရိုက်ပေတော့၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝရုမစိုက်ရသလဲဆိုတော့ ဘင်ပိုဇေတုံ စာအုပ်ထဲက စာလုံးတွေကို မင်းရဲ့ ကြွက်သားတွေက အလွတ်ရ မှတ်မိပြီးသားမို့ပဲ”

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဤသို့ ဂေါက်သီးနည်းပြဆရာက ဂျိုးအား ညွှန်ကြား ပြောပြ၏။
 ဂျိုးသည် သတိကြီးစွာထား၍ ပင်ပင်ပန်းပန်းနှင့်ပင် ဂေါက်သီးကိုကြည့်ပြီး သူ့ခြေထောက်ကို ဘယ်လိုအနေအထားနှင့် ရပ်နေရမည်၊ ကလပ်ကို သူ့လက် များဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ လက်မောင်းများကို တင်းတင်းမာမာ ထားလျက် မိမိခြေထောက်ကို ဘယ်လိုလှည့်သွားအောင် ဂေါက်သီးကို ရိုက်ရမည် ဆိုသည်များကို ကျကျနုနု သင်ကြားလိုက်နာပြီးမှ ရိုက်ခဲ့သည်အည်း ဖြစ်ပါ၏။ သူသည် ညွှန်ကြားထားသည်အတိုင်း အားလုံးတစ်သင်္ဂေမတိမ်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ၏။

သို့ရာတွင် ဂေါက်သီးကိုကား အချက်ကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်အောင်သာ မရိုက်နိုင်ဘဲ လွဲခဲ့ရသည်။

“အခု မင်းမှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းတွေကို စနစ်တကျ အားလုံးမှတ်မိနေပြီပဲ။ ဒီတော့ မင်းရဲ့မှတ်ဉာဏ်နည်းတွေကို ထိန်းမထားစေချင်ဘူး။ လွတ်ပေးလိုက်တော့၊ ဒီဂေါက်သီးရိုက်ကစားတဲ့ အထဲမှာသာ သဘောကျနေတဲ့ စိတ်ကိုထား။ မင်းရဲ့ကြိုက်သားတွေက သူ့အလိုလို ဘယ်လိုရိုက်ရမယ်ဆိုတာ သိလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကျုပ်လက်မြှောက်ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ သိချင်းကို ဆိုရင်း ဂေါက်သီးကိုသာ ရိုက်ပေတော့”

နည်းပြဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်မှာ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းသော်လည်း ဂျိုးသည် ပထမ၌ စိတ်မပျက်ပါနှင့် ပြောသည်အတိုင်း လုပ်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် စိတ်ပါဝင်စားစွာ သိချင်းကိုဆိုရင်း တောင်ကုန်းကိုပတ်ပြီး ပျော်ရွှင်စိတ်နှင့် သပ္ပာယ်ဖြစ်သောစိတ်ကို မွှေးလျက် လမ်းလျှောက်သည်။ ထိုအခါတွင် နည်းပြဆရာ၏ လက်မြှောက်လိုက်သည်ကို မြင်ရ၏။ ဤတွင် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စည်းစနစ်မှန်ကန်မှုများ ဝင်လာပြီးနောက် ဂေါက်သီးကို ရိုက်လိုက်ရာ ဂေါက်သီးမှာ လှလှပပပင် ကိုက်(၂၀၀) အထိ လှည့်သွားလေသည်။

ဝမ်းမြောက်သောအကျင့်ကို ကျင့်နေသူဖြစ်အောင် သင်မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း၊ ဝမ်းမြောက်စေသော အကျင့်များအတိုင်း နေထိုင်တတ်အောင် မည်သို့အလေ့အကျင့် လုပ်မည်နည်း။

ပထမပြုလုပ်ရမည့်အချက်မှာ ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုသာ စဉ်းစားကြံစည်တတ်ရန် သင်ကြားယူရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝညာလောက၏ နည်းဥပဒေအရ လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်လောက၏ နည်းဥပဒေအရ လည်းကောင်း သင် နေထိုင်သူရိယစာအုပ်တိုက်

လိုသော နည်းလမ်းအတိုင်း နေထိုင်ရန် ထိုနည်းလမ်းကို အချိန်ကြာအောင် စဉ်းစားနေရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကြောက်ရွံ့တတ်သဖြင့် ရဲရင့်လိုခဲ့သော် ရဲရင့်စွာစိတ်ထားရှိပုံကို စဉ်းစားယူခြင်းအားဖြင့် ရဲရင့်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ထားတည်ငြိမ် အေးချမ်းစွာ နေထိုင်လိုလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်အလိုရှိသည့် ဘဝအတိုင်း အမြဲတစေ စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင်သည် သင်အလိုရှိသည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်နေသကဲ့သို့ပင် စတင် ပြုမှုနေထိုင်ပါ။ သင်ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေပြီဟုလည်း စိတ်ထဲတွင် ခံစားပါ။ ဤသို့ စဉ်းစားပြုမိခံစားမှုကို ဆက်လက်ပြီး မိုးသားသော စိတ်ထားနှင့် အချိန်ကြာမြင့်သည့်တိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်လိုသည့်အတိုင်း အတိအကျပင် ဖြစ်ပေါ်လာရန် အကြောင်းရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အိပ်ရာမှခိုးသော နံနက်တိုင်းပင် ရှေးဦးစွာ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပျော်ရွှင်ခြင်းကို စတင် စဉ်းစားပါ။ သင်၏စိတ်ထဲတွင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်း စိတ်ကူးရှိနေခြင်းအားဖြင့် သင်သည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

နံနက်အိပ်ရာထဲတွင် ဤစကားလုံးမျိုးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရွတ်ဆိုပါ။ “ဝိနွေဟာ မင်္ဂလာရှိတဲ့နေ့ ဖြစ်မှာပဲ။ ငါ့မှာ ကောင်းမွန်စွာအိပ်ခဲ့ပြီ။ ငါ့အသက်ရှင်နေတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ရတယ်။ ပထမ ငါနံနက်ဓာကို ကောင်းစွာစားရမယ်။ နောက် ငါ့ချစ်သူတွေနဲ့ အလုပ်မစတင်မီမှာ ပျော်ရွှင်စွာ တွေ့ဆုံ နေထိုင်ရမယ်။ ပြီးတော့ တစ်နေ့လုံး လူအများနဲ့ စိတ်ကျေကျေနပ်နပ် ကောင်းတဲ့အလုပ်များကို လုပ်ရမယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကိုလည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရမယ်”

ပြတင်းပေါက်မှဖြတ်ပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ လှပနေသော နံနက်ရွှေခင်းကို ကြည့်မြင်ပါ။ အကယ်၍ နေရောင်မရှိခဲ့လျှင် သင်သည် မိုးရွာနေသည်ကို မြင်ကောင်းမြင်ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှာ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်း အေးချမ်းပြီး အားရှိစေတဲ့ မိုးရွာခြင်းလဲဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း ပျော်စရာကောင်းသောနေ့ဟုလည်း ပြောပေးပါ။ ပျော်ရွှင်သည့်အကြောင်း စဉ်းစားခြင်းနှင့် နှုတ်မှ ပြောပေးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်သော အခြေအနေကို ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။

သင်စဉ်းစားပြီး ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်စွာ စဉ်းစားပါ။ ပျော်ရွှင်စွာ ပြောပြပါ။ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ချက်ချင်းပင် သူရိယစာအုပ်တိုက်

သင်သည် သင်၏ စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ဖျော်ရွှင်သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

စိတ်ညစ်တတ်သောသဘောနှင့် မမြစ်ဘက် မကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့် မြင်တတ်သောအကျင့်ကို နှစ်ရည်လများ လက်ခံလာခဲ့သူများသည် ဖျော်ရွှင် သောစကားကို ပြောကြားရန် အကျင့်ကို လိုက်နာရန်မှာ ပထမ၌ ခက်ခဲမှုရှိနေ ပေလိမ့်မည်။

ဖျော်ရွှင်မှုရှိ၍ သပ္ပာယ်စိတ်ထားရှိသူ ဖြစ်လာရန် လုပ်ဆောင်ရာ၌ သင် ၏ စိတ်ကူးလမ်းစဉ်ကို လာပြီး ပီတိဆိုမည်အရာမှာ ဤလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံ ကြိုးစားရန်မှာ မှားယွင်းသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "ကြံစည်ခြင်းသည် ကြံစည် သလို မလုပ်ပေးနိုင်" ဆိုသည့် ရှေးဟောင်းစကားသည် လည်းကောင်း၊ သင့် စိတ်ထဲတွင် လာပြီးထင်မြင်တတ်ခြင်းပင်တည်း။ သို့ရာတွင် ကြံစည်ခြင်းအားဖြင့် ကြံစည်သလိုဖြစ်သည့် အကြိမ်ပေါင်းမှာ ခဏခဏပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရန် မှာ သိပ္ပံနည်းကျ ဇွဲလုံ့လရှိစွာ ကြံဆောင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားပါလျှင် သင်၏စိတ်ကို သင်ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏စိတ်က သင့်အား ချုပ်ကိုင်ထားခြင်းကို မခံရပေ။ ဤတွင် ချက်ချင်းပင် သင်၏ စဉ်းစား စိတ်ကူးနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းများသည် မပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်း အတိုင်း ယုံကြည်ခြင်း၊ စဉ်းစားကြံဆခြင်းနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန်လာသောအခါတွင် သင်သည် သပ္ပာယ်စိတ်ထားနှင့်တကွ ဖျော်ရွှင် သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီးလျှင် သင်သည် ဘဝ၏ တည်ဆောက်ရေး အင်အားစုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိ၍ လာပေလိမ့်မည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးအတိုင်း ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ကြံစည်ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင်နေထိုင်ရန်အတွက် သင်၏စိတ်ကို တင်းကြပ်စွာပင် စည်းကမ်း တကွ ရှိနေစေရန် သတိထား၍ ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်ပေးရန်သည် လိုသည်။

သို့ရာတွင် တန်ဖိုးရှိသော အရာများကို မည်သည့်အခါမျှ လွယ်လွယ်ကူကူ နှင့် မရရှိနိုင်ဆိုသည်စကားကို သတိရပါ။ သင်သည် ကြီးမားသော အားထုတ်မှု ကို သုံးစွဲလျက် လုံ့လကြီးစွာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲစွဲစွာနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်သည် ဤနည်းလမ်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ကျွမ်းကျင် မှုကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

သုရိယအာဇာနည်တိုက်

ဤလမ်းစဉ်မှန်ကို လိုက်နာနိုင်စေရန်တွင် အကူအညီရမည့် နည်းတစ်ခုမှာ ဤသို့တည်း။ ခဲတံနှင့် ကျွေးကို ယူလိုက်ပါ။ နေ့စဉ် သင်တွေ့ကြုံရသည့် ဖျော်ရွှင် စရာအချက်များကို အစဉ်လိုက် ရေးမှတ်ပါ။ ဤသို့ စာရင်းလုပ်ကြည့်သောအခါ တွင် ဖျော်ရွှင်စရာအချက်တွေနှင့် ဖျော်ရွှင်စရာနယ်တွေ ကွယ်ပြန့်လာသည်ကို အံ့ဩစွာပင် သင်တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ဖျော်ရွှင်စရာ၏ အဓိပ္ပာယ်များလည်း ထိုးပွားလာပေလိမ့်မည်။

နေ့စဉ်ပင် စနစ်တကျ ဖျော်ရွှင်စရာ အတွေ့အကြုံများကို သင်၏စိတ်ကူးမှ တစ်ဆင့် သင်၏မှတ်တမ်းသို့ ပို့ပေးပါ။ ထိုဖျော်ရွှင်စရာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြန်ပြီး အသစ်ဖြစ်ပါစေ။ ဖျော်ရွှင်စရာစိတ်ကူးများဖြင့် လွှမ်းခြုံထားပါလျှင် သင့် စိတ်မှာ ချက်ချင်းပင် ကြည်ကြည်သာသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအရသာကို ခံစားမိသောအခါတွင် အလားတူ ဖျော်ရွှင်စရာများကို ပိုပြီးဖန်ဆင်းကြည့် မြင်လို စိတ် ရှိလာပေလိမ့်မည်။

သင်၏ဖျော်ရွှင်မှုစိတ်ကူးများ အရေအတွက်များပြားလာသောအခါတွင် ထိုစိတ်ကူးများသည် သင်၏အသိစိတ်အတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်သွား ပေလိမ့်မည်။ ထိုနောက်တွင် ထိုစိတ်ကူးများက သင့်အား အမြဲတမ်း ဖျော်ရွှင် စိတ်ထားရှိသူအဖြစ်သို့ ရောက်သွားစေလိမ့်မည် ဖြစ်သတည်း။

ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမည့် လမ်းစဉ်အတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်သည် ပို၍ ပို၍ ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံတို့ ခံစားရပါလိမ့်မည်။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာ ကိုယ်၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့ စနစ်တကျ မြှင့်တင်ပေးခြင်းကို ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပေးပါလျှင် သေသေချာချာပင် ကျန်းမာနုဗျိ ခွန်အားပိုလာမည် ဖြစ်ပါ သည်။ မှန်ကန်သော အကျင့်သည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်၌ လျော့နည်းခြင်းကို ပျောက်ကွယ်သွားစေမည်။ လေးလံထိပ်ထိမ်းနေသော အခြင်းအရာများ သင့်စိတ် တွင်းမှ လွင့်ပါးသွားစေမည်။ သင်၏ဝိညာဉ်ကို အင်အား တောင့်တင်းလာစေ လိမ့်မည်။ ဤအခါတွင် သင့်အား မိန့်ပ်ညွှန်းပေးနေသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးများကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ် ဖယ်ရှားပေးနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

သင်၏အတွင်းစိတ်တွင် ဖျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် သပ္ပာယ်ဖြစ်မှုများ ရှိနေစေရန် အတွက် ကျွန်ုပ်ညွှန်ပြခဲ့ပြီးအတိုင်းပင် လေ့ကျင့်မှုပြုရန်သည် လိုပါသည်။ ပို၍ လိုပါသည်။

သုရိယအာဇာနည်တိုက်

သင့်တွင် လိုလေသေးမရှိ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရန်သည် မည်သည့်ကိစ္စအတွက် မဆို လေ့ကျင့်မှုမရှိဘဲနှင့် မည်သည့်အခါမျှ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဖော်ပြခဲ့ပြီး နည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် များစွာသော သူတို့သည် အကျိုးကျေးဇူး ရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။ ထိုသူများ၏နည်းကို အခြေခံလျက် ယခု ကျွန်ုပ်အကြံပေးသော ပျော်ရွှင်စွာ နေရန်နည်းကို လေ့ကျင့်ပါလျှင် သင့်ထံသို့ ကြီးမားသော တိုးတက်မှုများ ရောက်ရှိလာမည်မှာ သေချာပါသည်။

တစ်ခါတုန်းက လေယာဉ်ပျံကွင်းတစ်ခုတွင် မိန်းမငယ်တစ်ဦးသည် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ချဉ်းကပ်လာပြီး ခွင့်တောင်းလျက် မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါရစေဟု ဆိုလာသည်။

မိန်းမငယ်၏ မျက်စိထဲတွင် မျက်ရည်တွေ ဝဲနေသည်။ သူမက ကျွန်ုပ်အား ဤသို့မေး၏။

“တစ်ဦးသောသူသည် သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၌ အကြီးအကျယ် ရှင်တွေ့ပေလိမ့်မူတွေကို ကျွေးလွန်မိခဲ့သည် ဖြစ်ရာ တိုသူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသလားရှင်”

သူမ မေးသည့် မေးခွန်းအတွက် ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုပြုရန်မှာ လိုအပ်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်စီးနင်းရမည့်လေယာဉ်ပျံမှာ ရောက်ရှိနေလေပြီဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်သည် ကပ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် စာတစ်ကြောင်း ရေးခြစ်ပြီးလျှင် မိန်းမငယ်၏လက်ထဲသို့ ထည့်ပေးရင်း ပြောလိုက်ရ၏။

“အဲဒီနည်းကို ကြိုးစားကြည့်စမ်းပါဦး။ နောက်ပြီး ဘယ်လိုနေသလဲ ဆိုတာလဲ ကျွန်ုပ်သိပါရစေ” ကျွန်ုပ်ရေးပေးလိုက်သော စာကြောင်းမှာ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှ ဖြစ်ပါသည်။

“ဤအချက်များကို သင်သိခဲ့လျှင် အကယ်၍ သင်ဤအချက်များ ပြုလုပ်ပါက သင်ပျော်ရွှင်သူ ဖြစ်ပါသည်။”

"IF YE KNOW THESE THINGS, HAPPY ARE YE IF YE DO THEM"

လပေါင်းအတော်ကြာသွားသောအခါတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပြီးသောစကားနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်လာ၏။ ပြီး သူမက ပြော၏။

“လေဆိပ်တစ်ခုမှာ သမ္မာကျမ်းစာပါတဲ့ ကပ်ပြားတစ်ခုကို အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား ပေးခဲ့တာ မှတ်မိပါသေးသလားရှင်။ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ ကျွန်ုပ်ပါဘဲ။ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာပါတဲ့ စာလုံးတွေကို ကျွန်ုပ် ကြည့်ညှိလေးစားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထပ်ထပ်ပြီး ဖတ်မိပါတယ်။ “ဤအချက်များကို သင် သိခဲ့လျှင်” ဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ် ပြန်ပြီး မေးမိပါတယ်။ “တယ်အချက်တွေလဲလို့” ဝါနဲ့ ကျွန်ုပ် သမ္မာကျမ်းစာကို အတော်များဖတ်ပြီး အဲဒီအပိုဒ်ကို ရှာပါတယ်။ အဲဒီအပိုဒ်ကို တွေ့ပါတယ်။ အဲသလို ထပ်ထပ်ဖတ်ရင်းပဲ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်ုပ် သိမြင်လာပါတယ်။ ကျွန်ုပ် ဘာပြုလို့ စိတ်မပျော်ရွှင်ရသလဲ ဆိုတာကို သိလာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ မှန်ကန်သော နေထိုင်မှုကို မပြုခဲ့ပါဘူး။ မှန်ကန်မှုကို လည်း မပြုခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ ခွံ့မန်းခြင်းများသာ ပြည့်နှက်စွာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မရက်မိတဲ့ အလုပ်များကိုပဲ ကျွန်ုပ် ပြုလုပ်မိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဖတ်ရတဲ့ သမ္မာကျမ်းစာ၊ စာတစ်ကြောင်းဟာ ကျွန်ုပ်မရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းပစ်လိုက်ပါတယ်”

ယခုအခါတွင် ပျော်ရွှင်မှုကင်းနေရခြင်းသည် များစွာသော လူကြီးလူငယ်များအတွက် ပြဿနာ ဖြစ်နေသည်။

များမကြာမီအချိန်တုန်းက အထက်တန်းကျောင်းမှ ထုတ်ဝေသည့် သတင်းစာ၏ ငယ်ရွယ်သူ အယ်ဒီတာမိန်းကလေးတစ်ဦး ကျွန်ုပ်ထံ လာရောက်ပြီး ဆွေးနွေးသည်။ သူမက ဤသို့မေး၏။

“ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စိတ်ဝင်စားနေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုအတွက် မေးပါရစေ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အမှန်ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်ပါသလဲ”

သူမ၏မေးခွန်းကို ကျွန်ုပ်က ဖြစ်ပြီး ပြောလိုက်ရ၏။ “ဆိုလိုတာက ဒီလို မဟုတ်လား။ အထက်တန်းကျောင်းသားတွေနဲ့ တစ်ခုသော ပြဿနာမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အမှန်ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်သနည်းဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ပြေဆိုနိုင်ပါသလားလို့ မဟုတ်လား”

“မှန်ပါတယ် ခေါက်တာပီလီး။ များစွာသော ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေဟာ စိတ်ရွှင်ရွှင်ထွေးထွေး ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်မလဲဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ သိဆင်နွှဲကြပါတယ်”

ကျွန်ုပ်သည် မိန်းကလေးအား ဆီခဲပြီး စာကြောင်းကိုပင် ရေပေးလိုက်ရသည်။ ဤအချက်များကို သင်သိခဲ့လျှင် အကယ်၍ သင် ဤအချက်များ ဖြုလုပ်ပါက သင် ဖျော်ရွှင်သူ ဖြစ်သည်။

မိမိဘဝတွင် ဖျော်ရွှင်မှုရှိနေရန် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို လူတိုင်းကောင်းစွာ သိကြပါသည်။ ဘာလုပ်ရမည်နည်း၊ လူတွေကို မမန်းပါနှင့်၊ မေတ္တာထားမှုကို စတင်ပါ၊ အမှားမလုပ်ပါနှင့်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားပါ။ သင့်ကိုယ်သင်သာ စဉ်းစားခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပြီးလျှင် အပြင်သို့ ထွက်ခွာလျက် အခြားသူများအတွက် တစ်စုံတစ်ခု ကောင်းရာ ကောင်းကြောင်း လုပ်ပေးပါ။ ဖျော်ရွှင်ရန် မိမိတို့ ဘာလုပ်ဖို့ လိုသည်ဆိုချက်ကို လူတိုင်း သိကြပါသည်။ ဆီခဲပြီးသော သမ္ဗာကျမ်းစာ၏ စာကြောင်းတွင် ဖျည်းသားထားသော နောက်ဆုံးစာလုံးများသည်သာ အရေးကြီးပါသည်။ "ဤအချက်များကို သင်သိလျှင် အကယ်၍ သင် ဤအချက်များ ဖြုလုပ်ပါက သင် ဖျော်ရွှင်သူ ဖြစ်သည်။"

လူပေါင်းမည်မျှ များပြားစွာ မိမိတို့တစ်သက်တာတွင် စိတ်တွင်း မဖျော်မရွှင်နှင့် အသပ္ပိယဖြစ်လျက် ဘဝဆုံးခဲ့ရမည်ဟု ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် အံ့ဩစရာနှင့် သနားစရာကောင်းသည်ကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။ သူတို့တွင် ဖျော်ရွှင်စိတ်မရှိပါဘဲနှင့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါလော့။ နံနက်မိုးလင်း၍ အိပ်ရာမှထလျှင် သင်အိပ်ရာမှ လိုလိုချင်ချင်ထကာ အလုပ်ခွင်ဝင်ရန် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါလျှင် သင်သည် လက်တွေ့ကျသော ဝိညာဉ်လောကနှင့် စိတ်ပညာလောက၏ မူရင်းဥပဒေသကို ဤစာအုပ်ထဲ၌ ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း လိုက်နာရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အခြား သိမှတ်စရာတစ်ခုမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။ သင်က ပေးသော ဖျော်ရွှင်မှုပမာဏအတိုင်းပင် သင်သည် ဖျော်ရွှင်မှုကို မြန်ရလိမ့်မည်။ ဖျော်ရွှင်မှုကို သင်က ပေးသည့်အတိုင်း သင့်တွင် ဖျော်ရွှင်မှု တိုးတက်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဖျော်ရွှင်မှုကို သင့်အတွက်သာ သိမ်းဆည်းထားရန် ကြိုးစားသောအခါ၌ ဖျော်ရွှင်မှုမှာ သင့်တွင် နည်းပါးယုတ်လျော့သွားရသည်။ ဖျော်ရွှင်မှုကို သင်မပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး နောက်ဆုံး၌ သင်သည် ဖျော်ရွှင်မှုကို အမှန်ပင် ဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်။ ဖျော်ရွှင်မှုကို ပေးနေခြင်းအားဖြင့် သင့်တွင် ဖျော်ရွှင်မှုတွေမှာ သင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းသည်ထက်ပင်များပြားစွာ စုပုံတိုးပွားလာမည် ဖြစ်သည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် လေယာဉ်ပျံပေါ်တွင် ရေဆေးခန်းကလေးအတွင်းသို့ ဝင်၏။ ကျွန်ုပ်နောက်မှ ခနိန်သည်တစ်ဦး လိုက်လာပြီး အခန်းတံခါးကို တွန်းဖွင့်နေ၏။ "ခဏလေးစောင့်ရန်" ကျွန်ုပ်ကပြောသောအခါ သူက ကျွန်ုပ် မှုတ်နှာသစ်လို၍ မဟုတ်ပါ။ ခင်ဗျားနှင့်စကားပြောချင်၍ လိုက်လာပါသည်ဟု ဆို၏။

သိကြသည့်အတိုင်းပင် အခန်းကလေးမှာ ကျဉ်းလှသည်။ သူက တစ်ဖက်သော နံရံကို ကပ်ပြီးရပ်သည်။ ကျွန်ုပ်က တစ်ဖက်သော နံရံကို ကပ်ရပ်လျက် စကားပြောကြရသည်။

"ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ အယ်လိုဖြစ်နေလို့လဲ" ဟု ကျွန်ုပ်ကမေးလိုက်၏။

"ကျွန်တော်အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်နေတယ်။ ကျွန်တော်အယ်လိုလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်ကို တာဝန်တွေ ထပ်ပေးနေတယ်။ အဲဒီတာဝန်က သိပ်ကြီးတာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်စိတ်ပျက်နေရတာဟာ ပိုပြီးကြီးမားသွားရတာပေါ့။"

"ခင်ဗျားအလုပ်က ဘာလဲ" ဟု ကျွန်ုပ်က မေးရ၏။

သူက စိတ်ပျက်ဟန်နှင့် ပြော၏။

"အိုး၊ ကျွန်တော်က နယ်လှည့်အရောင်းသမားလေးမျှသာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ဥပမာဏက နယ်မှာရှိနေတဲ့ အရောင်းသမားတွေကို အရောင်းပညာ သင်ပေးဖို့ ကျွန်တော်ကို ဟောပြောပို့ချဖို့ စေလွှတ်လိုက်တယ်။ ဒါရယ်စရာမကောင်းဘူးလား ခင်ဗျား။ ကျွန်တော်ဟာ တခြားလူတွေ စိတ်အားထက်သန်လာစေရန် အရောင်းပညာတွေတတ်စေရန် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ပုံပေါက်ပါရဲ့လား။ ကျွန်တော်မှာ ဟောပြောတတ်တဲ့ အရည်အချင်း မရှိပါဘူးခင်ဗျား။ ကျွန်တော်က အထက်တန်းပညာလောက် သင်ခဲ့ရတာ အခု ကျွန်တော် ဟောပြောရမယ့် လူတွေက စာကြည့်လက် ဘွဲ့ရပြီးသားလူတွေ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဌာနချုပ်က ကျွန်တော်တို့မှ ဒီအလုပ်လုပ်ဖို့ ခွင့်အမည်လိုက်ရသလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်ကို စိတ်အကြီးအကျယ်ပျက်အောင် သူတို့လုပ်ကြသလဲဆိုတာ မသိပါဘူး။"

သူသည် အကြီးအကျယ်စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီးလျှင် သူကိုယ်သူ အင်မတန် အထင်သေးနေသည်မှာ သိသာထင်ရှားလှသည်။ စိတ်အားလျော့ကျနေသော သူကိုယ်နေဟန်ထားကို ကြည့်ပြီး ကျွန်ုပ်က ပြောလိုက်၏။

"ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား မတ်မတ်စန့်စန့် ရပ်လိုက်ပါလား။"

သုရိယစာအုပ်တိုက်

သူ့မျက်နှာတွင် အံ့ဩသောအသွင်များ ပေါ်လာသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်ပြောသည့်အတိုင်း မတ်မတ် ရပ်လိုက်ပါသည်။

“အဲသလို ရပ်ပါ။ ခင်ဗျား ဘယ်လိုရပ်တယ် ထိုင်တယ်ဆိုတာကို ကြည့် မြင်အားဖြင့် ခင်ဗျား ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်။ အကယ်၍ ခင်ဗျား တည်တည်မတ်မတ်ရပ်ရင် ခင်ဗျားဟာ တည်တည်မတ်မတ် ရဲရဲရင့်ရင့် စဉ်းစားဖို့ စတာပဲ”

“ဟုတ်ပါတယ်။ အခုလိုမတ်မတ်ရပ်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အတော်နေသာထိုင်သာ ဖြစ်သွားတယ်” ဟု သူက ပြောပြသည်။

“ဟုတ်တာပေါ့။ အဲသလို မတ်မတ်ရပ်တဲ့အကျင့်ကို ခင်ဗျား ကျင့်လိမ့်မယ် လို့ ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ပါတယ်”

ကျွန်တော်က သူ့အား မြင့်မြင့်ကြီး ရင်ခြင်း၊ မြင့်မြင့်ကြီး စဉ်းစားခြင်း၊ မြင့်မြင့်ကြီး ယုံကြည်ခြင်း၏ နည်းများကို ပြောပြ၏။

“နောက်တစ်ခုက ခင်ဗျားရဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မျှ မနှိမ့်ချပါနဲ့။ ခင်ဗျား ပြောလိုက်တယ်” “ကျွန်တော်က နယ်လှည့်အရောင်းသမားလေးမျှသာပါ” လို့၊ ခင်ဗျားပြောသင့်တာက ပြောလိမ့်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။ “ကျုပ်ဟာ အကြီးဆုံးအလုပ်အကိုင်မျိုးဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ ကျုပ်ဟာ ကုန်ရောင်း သူ တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ နိုးသားစွာ ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများထံမှ ထုတ်လုပ်ပေး တဲ့ ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ဝေပေးတဲ့အလုပ်ကို ကျုပ်လုပ်တယ်” လို့၊ နောက်ပြီး တော့ ဒီလိုလည်း ပြောပါဦး။ “ကျုပ်ဟာလူမျိုးကြီးမိဘများမှ ပေါက်ဖွားခဲ့တဲ့လူ။ ကျုပ်ဟာ အမေရိကန်ဒီပလိုမာတစ်ယောက်ကို ကြီးကြပ်နေတဲ့လူ၊ လွတ်လပ်သော အမေရိကန် လူမျိုးဖြစ်တယ်” လို့၊ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လျှော့တွက်ပြီးတော့ “ကျွန်တော် က နယ်လှည့် အရောင်းသမားလေးမျှသာပါ” ဆိုတဲ့ အပြောမျိုး မပြောပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်နဲ့ သင့်အလုပ်ကို ဘယ်တော့မျှ အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်တယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့”

ထိုနောက် ကျွန်ုပ်က ဤသို့ ဆက်ပြောလိုက်၏။

“မိုက်မဲတဲ့လူတွေ ဦးစီးတဲ့ကုမ္ပဏီမှာ ခင်ဗျားအလုပ်လုပ်နေရတာကိုတော့ ကျွန်ုပ် ဝမ်းနည်းပါတယ်”

“ကုမ္ပဏီဦးစီးပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိုက်မဲတယ်လို့ ဘယ်သူကပြောသတဲ့” သူက တုန်ပြန်အမေးကို မေး၏။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“သူတို့က မိုက်မဲလို့ပေါ့။ ခင်ဗျားကို အရောင်းပညာပေး ဟောပြောဖို့ လွတ် လိုက်တာ”

“ကျွန်တော်ရဲ့ ဆရာတွေလုပ်တာဟာ ဘယ်တော့မှ မမှားပါဘူး။ သူတို့ဟာ အလုပ်လုပ်ရာမှာ အင်မတန်မြောင်မြောက်တဲ့ လက်တွေ့ သမားတွေပါ” ဟု သူက မခံချင်သောလေသံနှင့် ပြန်ပြောသည်။

“ကောင်းပြီ။ ဒီလိုဆိုရင် သူတို့က ခင်ဗျားကို ယုံကြည်လို့ လွတ်တာပေါ့။ ခင်ဗျားပြောတဲ့အတိုင်း သူတို့ဟာ အလုပ်လုပ်ရာမှာ မြောင်မြောက်တဲ့လူတွေ ဆိုတော့ ခင်ဗျားဟာ သူတို့ယုံကြည်ထိုက်အောင် အချည်အချင်းရှိတဲ့လူ ဖြစ် လို့ပေါ့။ ပညာအရည်အချင်းမှာ ခင်ဗျားနည်းပါးနေသည့်တိုင်အောင် ခင်ဗျား ဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့လူ၊ ခင်ဗျာအလုပ်ကို ခင်ဗျားချစ်တဲ့လူ၊ သူတို့ ထုတ်လုပ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းများကိုလည်း သိကြလို့ပေါ့။ ခင်ဗျားဟာ သူတစ်ပါးကို ကူညီနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတယ်ဆိုတာကို သူတို့သိကြလို့ပေါ့။ ခင်ဗျား ဆရာ တွေက လက်တွေ့ သမားတွေဆိုတော့ သူတို့ဆုံးဖြတ်ထားတာဟာ မမှားပါဘူး။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားရဲ့ အရောင်းစာရေးတွေကို ပညာပေးဟောပြောမှုကို ပြုနိုင် တဲ့လူ ဖြစ်လို့သာ သူတို့က ခင်ဗျားကို တခင်ဖွဲ့ပြီးလွှတ်တာ နေမှာပေါ့။ နေပါ ဦး ဟောပြောပွဲက ဘယ်တော့လုပ်ရမှာလဲ”

“ဒီနေ့ ညနေပိုင်းမှာ”

“ကောင်းပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်စကားဆိုကြရအောင်။ ဘုရားသခင်သည် သင့်အား အရောင်းရေးသည်အဖြစ် ပြုလုပ်ပေးထားတယ်။ ပါကြောင်း သင်ဟာ လူအများကို ကူညီနိုင်တယ်။ သင်ဟာ အခြား အရောင်း သမားများကို ပညာပေးဟောပြောနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကိုလည်း ဘုရားသခင် က ပေးထားတယ်။ အဲဒါအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မြှောက်ဆိုကြရအောင်”

ဤသို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေပေါင်းတစ်သောင်းခြောက်ထောင်မြင့်သည့် လေထုထဲတွင် ဘုရားရှိခိုးပြီး ထိုလူနှင့် သူ၏အလုပ်ကို ဘုရားသခင်အား လူသား တို့၏အကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ပေးအပ်လိုက်သည်။ သူ၏ခရီးစဉ်များပြီးဆုံး၍ ပြန်လာသောအခါတွင် ထိုလူက ကျွန်ုပ်အား တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီးလျှင် သူ၏လုပ်ငန်းအောင်မြင်ခဲ့ရသည့်အကြောင်းကို ပြော ပြသည်။

□ □ □

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မိမိတို့၏ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးတွင် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်မှု ရှိနေရန် မှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို ကျွန်ုပ် သိမြင်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်သည် ဝမ်းမြောက်မှုရှိရန် တမင်တကာပင် ဆင်ခြင်လျက် ကျင့်ကြံနေထိုင်ခဲ့ရာ အကူအညီ ရရှိရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ပါသည်။

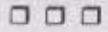
- ၁။ ကျွန်ုပ်သည် ဓမ္မသစ်ကျမ်းစာထဲမှ စာပိုဒ်အချို့ကို နေ့စဉ် ရွတ်ဆိုပါသည်။ အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများသည် ပြောင်းလဲလာကာ မိမိနှင့် သပ္ပာယ်ဖြစ်လာစေပါသည်။ အချိန်တန်သောအခါတွင် မိမိကြံစည်စိတ်ကူးသည်အတိုင်း မိမိရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာရန် အကြောင်းတွေ့ပေါ်ပေါက်လာစေပါသည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်၏ဘဝတွင် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာသော အကြောင်းများကို အားလုံး စာရင်းပြုလုပ် ရေးသားပါသည်။ ထိုရေးသားထားသော အစီအစဉ် စာရွက်များကို ကျွန်ုပ်သည် ခဏခဏ ဖတ်ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်အား မိမိ၌ ပျော်ရွှင်စေနိုင်သော အကြောင်းများ ရှိနေသည်ကို သတိပေးပါသည်။
- ၃။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိတတ်နိုင်သမျှသော အခြားသူများထံသို့ ဝမ်းမြောက်စေမှုများကို ယူဆောင်ပေးပို့ပါသည်။ ဝမ်းမြောက်စရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာကို အခြားသူများအား ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ထံသို့ ဝမ်းမြောက်စရာ ပျော်ရွှင်စရာများ ပြန်လည်၍ လာခြင်းမှာ ထူးခြားသော အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ကျွန်ုပ်သည် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာကောင်းသော ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းများကိုသာ ကြည့်မြင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါသည်။ လူသားသည် ဘဝ၏ ဒုက္ခရပ်များကို ကြည့်လင်သောအမြင်နှင့် ရှုမြင်ရမည်ဖြစ်ပြီးလျှင် မိမိတတ်နိုင်သမျှ ဒုက္ခတွေ့နေရသူများကို အကူအညီပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်စရာတွေ့လည်း များစွာ ရှိနေသည်ကို ကြည့်မြင်သင့်ပါသည်။
- ၅။ ကျွန်ုပ်သည် သင့်တင့်လျောက်လှင်သော စိတ်ထားနှင့် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်လျက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့်အကျင့်ကို ထားရှိပါသည်။

သုနိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၁၁)

စိတ်အားငယ်ခြင်း မြင့်တင်လျက် စိတ်အားပြည့်ဝစွာ ခနုထိုင်ပါ

“မည်သူမဆို စိတ်အားငယ်နေခြင်းကို ပြောင်းလဲပြီး စိတ်အားတန်ခိုးပြည့်ပြီးသော ဘဝကို ရရှိနိုင်ရန်၊ အတယ်၍ (၁) သူသည် ဤသို့ ပြောင်းလဲရန်ကို စူးစိုက်သော စိတ်ထားဆန္ဒနှင့် လိုလားခဲ့ပါလျှင်၊ (၂) သူသည် လိုအပ်သော ထိုအရာကို ရရှိရန် အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ပါလျှင်၊ (၃) သူသည် သူ၌ ရှိသမျှ ယုံကြည်မှုအင်အားကို အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ပါလျှင်၊ (၄) သူသည် ဝိညာဉ်လောက၏ စည်းမျဉ်းများကို နတ်နဲ့စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။”



ဗြိတိသျှ မိုးလေဝသခန့်မှန်းခြေ ကြေညာချက်များမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းသည်။ တစ်ခုသော ခန့်မှန်းချက်မှာ ဤသို့ ဆို၏။ “တိမ်ထူထပ်မည်၊ မိုးရွာမည်၊ နှင်းကျမည်၊ နံဖန်ခံခါ နေရောင်တောက်လာမည်။” ဤကြေညာချက်အတိုင်းပင် များစွာသော လူသားတို့၏ဘဝ မိုးလေဝသအခြေအနေ ရှိနေကြရလေသည်။ မိုးလေဝသရာသီဥတု အခြေအနေကို ပြုပြင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နည်းနည်းကလေးမျှသာ တတ်နိုင်သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူညီကြပြီး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဝိညာဉ်စိတ်၏ ရာသီဥတု အခြေအနေကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

သုနိယစာအုပ်တိုက်

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရံဖန်ရံခါ နေရောင်တောက်လာမည့် အကြိမ်ပေါင်းကို တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အားငယ်နေခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်အားငယ်ခြင်းမှာ အကြီးစား သို့မဟုတ် အငယ်စားဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိသည်။ အကြီးစား စိတ်အားငယ်မှု အရိပ်အခြည်များမှာ အမြဲတမ်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ တုန်ပြန်မှုနှေးခြင်း၊ မျက်နှာနှင့်ခန္ဓာကိုယ် မကြည်လင်မရွှင်ပျခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ခါးခါးသီးသီး အပြစ်တင်နေမိခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။ ဤအခြေအနေ အရိပ်အခြည်များ ဝင်နေသူသည် အထူးတလည် ကုသပေးခြင်းများ ရယူရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဤအခန်းမှာ အငယ်စား စိတ်အားငယ်နေသူများအတွက် ရေးသားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဤအငယ်စား စိတ်အားငယ်နေသူများမှာ နေရာတကာတွင် ရှိနေပေသည်။ အချို့သော တတ်ကျွမ်းသူများ၏ အဆိုအရဆိုလျှင် လူသုံးဦးလျှင် တစ်ဦးကျမှပင် တစ်စုံတစ်ခုသော အဆင့်အတန်းအထိ အငယ်စား စိတ်အားငယ်မှု ရှိနေကြသည်ဟု ဆိုပေသည်။

အငယ်စား စိတ်အားငယ်မှု၏ အသွင်အပြင်မှာ ရဲရင့်မှုမရှိခြင်း၊ အဖော်မဲ့တစ်ကိုယ်တည်းအဝအနေ၌ စိတ်ထားရှိနေခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးခြင်း၊ လူ့ဘဝမှ ဖျော်ရော ရှာမရခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့သော အငယ်စား စိတ်အားငယ်နေသူများသည် ဤလို စကားမျိုးကို အမြဲ ပြောတတ်ကြ၏။ "ဘာအသုံးကျသလဲ" အခြေအနေတွေက ဘယ်တော့မှ ပိုကောင်းမလာဘူး။ ငါ့ဟာ မအောင်မြင်တဲ့ လူပဲ။

စိတ်အားငယ်မှုကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ရေးအတွက် ကျင့်သုံးရမည့် အရာမှာ မျှော်လင့်ချက် ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ သင်၏ စိတ်တွင်း၌ မျှော်လင့်ချက်ကို ပို၍ ပို၍ တည်ဆောက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်အားငယ်နေမှုများ ပို၍ ပို၍ နည်းပါးသွားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မျှော်လင့်ခြင်းစိတ်ထားများ ထားရှိခြင်း အကျင့်ပါလာသောအခါတွင် သင်သည် ပျော်ရွှင်စိတ်ကို အမြဲတစေပင် ရရှိပေလိမ့်မည်။

နံနက်လင်း၌ အိပ်ရာမှ နိုးလာလျှင် သင်သည် အလွန် လွယ်ကူသော မျှော်လင့်စကားကို ဆိုခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

"ဒီနေ့ဟာ နေ့ကောင်းရက်သာပဲ။ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး ငါ သာသာယာယာ ရှိနေမှာပဲ။ ငါ ဒီနေ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်မယ်"။ ဤသို့ပင် တစ်နေ့လုံး ဤစကားမျိုးကို သင့်စိတ်ထဲမှ မပြတ် ပြောပေးနေရမည် ဖြစ်သည်။

စကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုပေးနေခြင်းသည် တကယ်တော့အဖြစ်မှန် ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် စတင်ပြီး လုပ်ဆောင်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုနေခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက်များ သင်၏ စိတ်အာရုံတွင် စူးဝင်တည်မြဲမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါလျှင် စိတ်အားငယ်ခြင်းကို အတင်းပင် ထုတ်ပစ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်ဖြစ်၍ သင်၏ စိတ်တွင် မျှော်လင့်ချက်များသာ ရှိနေပေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

"ဒါပေမဲ့ စကားလုံးတွေ ပြောတာနဲ့ တစ်စုံတစ်ခု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး" ဟု သင်က ကန့်ကွက်စကား ပြောကြားနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်ပြောဆိုသော စကားလုံးများသည် သင်၏စိတ်ကို များစွာ ထိရောက်မှု ရှိစေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်နေ့လုံး စိတ်ညစ်စရာ၊ အမက်လာ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံး မအောင်မြင်သည့် စကားလုံးများကို ပြောဆိုနေပါလျှင် သင်သည် စိတ်ညစ်ခြင်း၊ အမက်လာဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံး၊ မအောင်မြင်ခြင်းများကိုသာ ရရှိစေနိုင်သည်။ ဤလို စကားမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပြောင်းပြန်စကားလုံးများကို ဆိုလျှင်လည်း ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်ပြန်သည်။ ဖြစ်လိုသည်ကို စိတ်ထဲတွင် ထားပြီး စကားလုံးများအဖြစ် ပြောပါ။ ထိုစကားလုံးများအတိုင်း ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် မျှော်လင့်ချက်ကို ပြောလျှင် စဉ်းစားလျှင် မျှော်လင့်စရာများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ သင့်စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်စေချင်သည့် အခြေအနေများအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သင့်စကားလုံးများဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ပေသည်။ ဒုက္ခရောက်ချခြင်းများစွာကိုမှာ မိမိတို့၏ စိတ်တွင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ပင် ထုတ်လုပ်ခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ပါ။ မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်ကို ပြောပါ။ သင်သည် နေသာထိုင်သာ ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သင်သည် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ကြုံနေကြရသည့် အေးစက်မာကျောသော အဖြစ်မှန် ဒုက္ခရပ်များကို မသိမမြင်ဟန်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

သို့ရာတွင် မှော်လင့်ချက်ထားသည် အကျင့်သည် ထိုအစစ်စစ်မှာကျောသော အမြစ်မှန် ဒုက္ခရပ်များကို ပျောက်ကွယ်သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည် အင်အားကြီးသော နည်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

မှော်လင့်ချက်စကားကို ပြောပါ။ မှော်လင့်ချက်အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ သင်၏ စိတ်အားငယ်ခြင်းသည် ပျောက်ကွယ်သွားရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ စဉ်းစားခြင်းနှင့် ခိုင်မြဲသော ဝိညာဉ်စိတ်ဖြင့် သင်သည် အခက်အခဲကို တွေ့ဆုံပြီးလျှင် အောင်မြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ မှော်လင့်ချက် ထားရှိနေသောသူတစ်ယောက်သည် အလုပ်ကိစ္စများကို အဆင်ပြေ ကောင်းမွန်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအခါတွင် ဤသို့ မဟုတ်သည့် အခြားသူများမှာ အဟန့်အတားများနှင့် တွေ့ကြုံကာ မအောင်မြင် ဖြစ်ကြရ သည်မှာ အံ့အားသင့်စရာပင် ဖြစ်တော့သည်။

ဘဝသည် တင်းမာသည်ဆိုခြင်းမှာ ယုံမှားသံသယရှိစရာ မဟုတ်ပါ။ သို့ ရာတွင် မည်သည့် တင်းမာမှုမျှ စစ်မှန်သော မှော်လင့်ချက်လောက် တင်းမာမှု မရှိပါ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အတင်းမာဆုံးသောအရာမှာ မှော်လင့်ချက်များ ပြည့်ဝ နေသောစိတ်ဖြစ်ပါသည်။ တင်းမာနေပါသည်ဟု ခေါ်ဆိုထားကြသည့် မည် သည့် အခက်အခဲကိုမဆို မှော်လင့်ချက်များ ပြည့်ဝနေသောစိတ်ကို မယှဉ်ပြိုင် နိုင်ကြပါ။ သို့ဖြစ်လေရာ သင်၏စိတ်ကို မှော်လင့်ချက်များဖြင့် ပြည့်ဝနေပါစေ၊ ထိုစိတ်သည် သင်၏ဝိညာဉ်ကို မြှင့်တင်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်အားငယ်ခြင်းကုသရန် အခြားနည်းမှာ မိမိ၏ကိုယ်နေဟန်ထား ဥပမာ ရှုပ် ကောင်းမွန်နေရန်နှင့် ပတ်သက်မှုရှိနေပေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစက် သည် အခြားသောယန္တရားစက်များကဲ့သို့ပင် အစေ့ညက်ညောအဆင်ပြေစွာ ကောင်းမွန်နေရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖြစ်ဖြစ် ပြောက်ပြောက် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။ လေယာဉ်ပျံတစ်စင်း သည် လေယာဉ်ကွင်းလျှောက်ပြေး ခြေပြင်လမ်းမှ ကောင်းကင်ထက်သို့ တက် ရန်ရှိသောအခါ၌ မတက်မီတွင် ပိုင်းလော့သည် လေယာဉ်ပျံ၏ မော်တော် စက်များ အစေ့ ညက်ညောအဆင်ပြေစွာ ကောင်းမွန်နေမှုရှိမရှိကို မှော်လင့်စွာ စမ်းကြည့်လေ့ရှိပေသည်။ ကောင်းမွန်နေမှသာလျှင် စက်အားသည် လေးလံ သော လေယာဉ်ပျံကြီးကို အထက်သို့ မ၊ ယူ သယ်ဆောင်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေ

သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မော်တော်စက်များသည် ပျင်းရိ လေးလံပြီး အစေ့ညက်ညောအဆင်ပြေစွာ ကောင်းမွန်မှုရှိမနေပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် လိုအပ်သောအင်အားများ မဲ့နေ မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို အပြည့်အဝ အင်အား ရှိအောင်လည်း လုပ်ဆောင်ထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မှန်ကန်သော အစား အသောက်၊ မှန်ကန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ မှန်ကန်သော စဉ်းစား ကြစဉ် ချက်၊ မှန်ကန်သော ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ မှန်ကန်သော အနေအထိုင်တို့သည် မိမိတို့ တစ်သက်တာကို အစေ့ ညက်ညောအဆင်ပြေစွာ ကောင်းမွန်လျက် အင်အား ပြည့်ဝစေသော လိုအပ်ချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏အရှည်သဖြင့် မိတ်ဆွေနှင့် ဆရာဝန်ဖြစ်သူ ဒေါက်တာထေလာ ဘာကိုဗစ်စ်၊ က သူ၏ဆေးနည်းကို ဤသို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြ၏။

"ကိုယ်ရောဂါဝတ်ပါ ကျန်းမာရေးရန်အတွက် အစေ့ ညက်ညော အဆင်ပြေ စွာ ကောင်းမွန်နေအောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် လေ့လျော်စက် တွင် ငါးမိနစ် လေ့ကျင့်ပါ။ ထာချည် ထိုင်ချည် ငါးမိနစ် လေ့ကျင့်ပါ။"

သင်၏ကိုယ်နေဟန်ထား ဥပမာရပ် တို့တက်ကောင်းမွန်စေရန် ဤနည်းကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သင်ရည်မှန်းသည့် အင်အားကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် သင်၏စိတ်တွင် ယုံကြည်မှုများ ရှိနေပါစေ၊ ထိုနောက်တွင် သင်သည် နှံ့နှိမ့်ရခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းများကို အောင်နိုင်စေမည့် အံ့ဩဖွယ်တန်ခိုး ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးသည် တစ်ခုသော တနင်္ဂနွေနေ့တွင် နယူးယောက်မြို့သို့ ဘုရား ရှိခိုး ကျောင်းစာကရန် အထက်ပိုင်းခေသမှ ရောက်ရှိလာ၏။ သူသည် ထိုနေ့၌ ပင် လပေါင်းအတော်ကြာမျှ စိတ်အားငယ်ခြင်း ဒုက္ခခံစားနေရခြင်းမှ ကင်းလွတ် သွားစေသည့် တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

ထိုလူသည် ဒုက္ခသုံးရပ်၏ ဆက်တိုက် လျင်မြန်စွာ ထိုးနှက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရ သည်။ ပထမ၊ သူ၏သစ္စာမဲ့သော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့် လုပ်ငန်းပျက်စီးရ သည်။ ဒုတိယ၊ သူ၏သားမှာ စစ်ပွဲတွင် ကျဆုံးသွားလေသည်။ တတိယ၊ သူ၏ ဇနီးမှာ ချက်ချင်း သေဆုံးသွားသည်။ ဤဒုက္ခရပ်သုံးခုမှာ သူခံနိုင်သည့် ဟိုဘက်

သို့ ရောက်နေသည်။ သူသည် မူးကြောင်ကြောင် ဖြစ်သွားသည်။ သူသည် မရှိသော ကမ္ဘာအတွင်းသို့ စမ်းတဝါးဝါးနှင့် ဆင်ကန်းတော့တိုးသဖွယ် လျှောက်သွားသည်။ ဤမူးကြေကွဲဖွယ်ရာကောင်းသော အရာများသည် သူ့တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ရန် မရှိဟု ထင်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

သူ၏စိတ်ဆွေများက ချော့ချော့ မောင်းဖျတ်တီးဆီကြသော်လည်း သူသည် မူးဝေသော်ဦးနှောက်နှင့် လမ်းတကာပေါ်တွင် လျှောက်သွားနေသည်။ သူ့တွင် အင်အားမရှိ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ မျှော်လင့်ချက်လည်း ကင်းနေလေပြီ။ သူသည် အကြီးအကျယ် စိတ်အားငယ်နေလေသည်။ လတွေ ကုန်ဆုံးသွားသည်။ နောက်ဆုံး၌ သူ့စိတ်တွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်ရန် စိတ်၏ သက်သာမှုကို ရလိုရငြား မျှော်လင့်လျက် နယူးယောက်မြို့သို့ ရောက်လာသည်။

သူသည် စနေနေ့ည၌ မြို့ပေါ်တွင် နာမည်အကြီးဆုံး ပြပွဲတစ်ခုသို့ သွားရောက်သည်။ သို့ရာတွင် သူ့တွင် စိတ်သက်သာရာကို မရရှိခဲ့။ ပြပွဲမှာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာနှင့် စိတ်မရွှင်စရာသာ ဖြစ်နေသည်။ သူသည် နာမည်ကြီး ညကလပ်သို့ သွားသော်လည်း ဘာမျှ အရသာကို မတွေ့ရပေ။

တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် သူသည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ ရောက်လာသည်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ သင်သွားရောက်သောအခါတွင် ဘယ်လိုကြီးကျယ်သောအရာများ ဖြစ်ပွားလိမ့်မည်ကို မည်သည့်အခါမျှ သင်တင်ကြံ၍ ပြောပြနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနေရာတွင် ထူးခြားနက်နဲသော တန်ခိုးများသည် ရှိနေပေသည်။ ထိုတန်ခိုးနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ထိတွေ့မိသောအခါ ထိုတန်ခိုးတွင် သင်၏ဘဝကို ပြောင်းပြန်လှန်သွားအောင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည့် ကြီးမားသော အင်အားများ ရှိနေသည်ကို သင်တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအငွေ့အသက်များကဲ့သို့သော တန်ခိုးများ ဖုံးလွှမ်းတည်ရှိနေသည့် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်သောအခါတွင် စိတ်အားထက်ထက်သန်သန် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် ဝင်ရောက်သင့်ကြပေသည်။ သင်၏မျှော်လင့်ချက်မှာ ပိုမိုသည်နှင့်အမျှ သင်သည် ပိုမို၍ ရရှိပေလိမ့်မည်။

ထိုလူက ကျွန်ုပ်အား နောင်ကာလကမူ ဤသို့ပြောပြ၏။ ထိုနေ့ နံနက်ပိုင်းက ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင် ဘာတွေပြော၍ ဘာတွေလုပ်ကိုင်ကြသည်ကို သူ ဘာမျှ မမှတ်မိတော့ချေ။ သူ၏ စိတ်အားငယ်နေမှုမှာ အလွန်ပြင်းထန်နေလေရာ သူ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ခမျာမှာ သူ၏အသိစိတ်ကို လုံလောက်အောင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ပြုနိုင်ဟန် မတွေ့ပေ။ သို့ရာတွင် အမြဲမီးကြားနေသောသူ၏အတွင်းစိတ် (SUBCONSCIOUS) သည် ပြောကြားသည်များကို နာလှနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ကြီးမားသော အကျိုးတရားကို သူ့ရရှိစေလေတော့သည်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်း လေထုထဲရှိ ကယ်တင်ရေးအငွေ့ အသက်များသည် သူ့ကို ဝိုင်းရံလျက်ရှိနေပြီးလျှင် သူ၏အသိစိတ်အတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်ကြလေသည်။ ချက်ချင်းပင် လပေါင်းအတော်ကြာ သူ့အား ညည်းပန်းနှိုင်းစင်နေသော စိတ်အားငယ်မှုကြောင့် ဖြစ်နေရသည့်ဦးနှောက်မူးမိုက်စေသည့် စိတ်အားငယ်မှု အခြေအနေမှာ ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ ထိုအခါ သူ၏ အရောင်လင်းသော အသိဉာဏ်၌ ဝမ်းမြောက်အေးချမ်းမှုများ ဝင်လာလေသည်။

“ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတော့ အင်အားကြီးမားတဲ့ အလင်းရောင်တွေဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ပတ်လည်ကို ဝိုင်းပွားထိုးထားသလိုပါပဲ။ အဲသည်အချိန်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ထားဟာ ပေါ့ပါးလာလိုက်တာ။ တစ်ခုခုကို ကျွန်တော်ရောက်သွားသလိုပါပဲ။ အသက်လှိုင်းအင်အားသစ်တွေဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ အထက်မှာရော၊ ပတ်ပတ်လည်မှာရော၊ ကျွန်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုရော ဖြတ်သန်းသွားနေသလိုပါပဲ”

ဤနေရာတွင် သူဖော်ပြလိုသော စကားလုံးကို ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာကြံနေပုံကို မြင်ရသည်။ ထိုစကားလုံးကို သူဖော်ပြနိုင်ပုံ မရပါ။ ပြီးမှ သူက ဆက်ပြော၏။

“လေးနေတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးဟာ အဲသည်တော့မှ ကျသွားပြီး လူများပေါ့ပါးလာသလိုပါပဲ။ ကြီးမားတဲ့ စိတ်သက်သာရာရမှုကို ကျွန်တော်ရရှိပါတော့တယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ အံ့ဩလောက်တဲ့ ငြိမ်းအေးမှုတွေ ဝင်ရောက်လာပါတယ်”

သူသည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်းမှ ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ သူသည် ယခုမှ တကယ့် ကမ္ဘာလောကအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယခုမှ ခွန်အားများ ရရှိလာသည်။ သူသည် တစ်ဖန် တည်ဆောက်လိုက်သော လူသားအဖြစ်ဖြင့် သူ၏အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားသည်။ သူသည် ယခုမှ အလုပ်ကို နှလုံးနှင့် ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်လေတော့သည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူသည် သူ၏ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်လေသည်။

ယခုထိ သူတင်ပြလိုက်သည့် ဝိညာဉ်လောကနှင့် ဆိုင်သည့်တန်ခိုးမှာ မူလကတည်းကလည်း သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရှိနေပြီးသား ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာ

သုရိယစာအုပ်တိုက်

တွင် ထိုတန်ခိုးမှာ ကြီးမားသော ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မကျေနပ်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ သနားစိတ်နှင့် စိတ်အားငယ်မှုများ၏ အောက်၌ နှစ်မြုပ်လျက် တန်ခိုးအရောင် မထွက်နိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤတွင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်းရှိ ကြီးမားသော တန်ခိုးအင်အား အရှေ့အသက်များသည် ထိုသူ၏ဝိညာဉ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ ပေးလိုက်ရာ သူ၏ဝိညာဉ်တန်ခိုးသည် သူ့အား မိမိထားသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို မောက်ထွင်းပြီး ပေါ်ထွက်လာကာ ထိုသူ့အား ကယ်တင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယခုကဲ့သို့ အလျင်အမြန်ကယ်တင်ခြင်းမျိုးမှာ အမြဲဖြစ်တတ်သည်ကား မဟုတ်ပေ။ အချိန်ယူပြီးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပင်ပင်ပန်းပန်း တွေ့ကြုံရပြီးနောက်မှလည်း စိတ်၏ချမ်းသာမှုကို ရရှိတတ်လေသည်။

မည်သူမဆို စိတ်အားငယ်နေခြင်းကို ပြောင်းလဲပြီး စိတ်အားတန်ခိုးပြည့်စုံသော ဘဝကို ရရှိနိုင်ရန်၊ အကယ်၍ (၁) သူသည် ဤသို့ပြောင်းလဲရန်ကို စူးစိုက်သောစိတ်ထား ဆန္ဒနှင့် လိုလားခဲ့ပါလျှင်၊ (၂) သူသည် လိုအပ်သော ထိုအရာကို ရရှိအောင် အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ပါလျှင်၊ (၃) သူသည် သူ့၌ရှိသမျှ ယုံကြည်မှုအင်အားကို အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ပါလျှင်၊ (၄) သူသည် ဝိညာဉ်လောက၏ စည်းမျဉ်းကို ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း နက်နဲစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထက်ဆိုခဲ့သည့် အပြုဘက် အကောင်းဘက် စိတ်ထားများ မိမိတို့ဝိညာဉ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါတွင်သာ ကြီးမားသော တန်ခိုးသည် ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆိုခဲ့ပြီးအချက်များကို နိုးသားဖြူစင်သောစိတ်နှင့် လိုက်နာမှုသာလျှင် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုသည် ဖြစ်ပေါ်၍ လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်အားငယ်ခြင်းပျောက်ကွယ်စေပြီး သင်၏ဝိညာဉ်စိတ်ကို မြင့်တင်ပေးနိုင်သည့် အခြားနည်းကောင်းတစ်ခုမှာ စိတ်ကူး အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးရန် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်စိတ်အားပျော့သွားခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးအား ပျော့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မောပန်းလာပြီးလျှင် စိတ်အားငယ်လာလေသည်။ စိတ်ကူးအပြောင်းအလဲလုပ်သည့် အကျင့်သည် ဝိညာဉ်စိတ်ကို အသစ်သွန်းလောင်းပေးနိုင်လေသည်။ ယုံကြည်မှု စကားလုံးများ ပြောကြား ရွတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် အသက်အားကို ဖြစ်စေသည့် အတွေး

အခေါ် အကြံအစည်များကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏စိတ်အတွင်းသို့ သွတ်သွင်းပေးနိုင်လေသည်။

အသက်အားနှင့်ဘဝကို ကောင်းသည့်ဘက် ပြောင်းလဲပေးသည့် အဓိပ္ပာယ်ပါသော ယုံကြည်မှုစကားလုံးများသည် မောပန်းခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်လေသည်။

စိတ်ကူးအပြောင်းအလဲကို အောင်မြင်စွာ ကျင့်သည့်သင်ပေါ် ကျော်ကြားသူ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး၏ နည်းမှာ အားပျော့နေသည့် စိတ်ကူးကို အားကောင်းသည့် စိတ်ကူးနှင့်လဲရန် အပျက်စိတ် မအောင်မြင်စိတ် မကောင်းဘက်ကို တွေးသည့် စိတ်ကို အဖြစ်စိတ်အောင်မြင်စိတ်နှင့် အကောင်းဘက် တွေးသည့် စိတ်ထားနှင့် ပြောင်းလဲရန်၊ မုန်းတီးစိတ်ကို မေတ္တာစိတ်ထားနှင့် ပြောင်းလဲရန်၊ ကျဆင်းနေသော စိတ်ထားကို မြင့်မားသောစိတ်ထားနှင့် လဲပေးရန် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသိပ္ပံပညာရှင်၏နည်းကို ပြောပြသူမှာ ဒေါက်တာမက္ကစ်မောရစ်ဆင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသိပ္ပံပညာရှင်မှာ ဤနည်းကို ကြံတည်သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် သူ့၌ နှစ်ရှည်လများ စွဲကပ်နေသော ခေါင်းခဲခေါင်းကိုက်ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းသွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။ ခေါင်းခဲခေါင်းကိုက်ရောဂါမှာ သည်ပမာန်ရှင်သော စိတ်ထားနှင့် စိတ်အားငယ်သော အတွေးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်ကို ဒေါက်တာမောရစ်ဆင်က ပြောပြသည်။

သင်၏စိတ်ထားများကို စာရွက်တစ်ခုပေါ်တွင် ရေးပါ။ ထို့နောက် ထိုစိတ်များသည် အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သည့် အမြဲစိတ်ထား ဖြစ်သလော၊ သို့တည်းမဟုတ် မကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သော အဖျက်စိတ်ထားများ ဖြစ်သလောဟု စစ်ကြော ဝေဖန်ပါ။ မကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သော အမြဲ စိတ်ထားများနှင့် ပြောင်းလဲပေးရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းကို လုပ်ပါလျှင် တကယ့်ကို မျက်လှည့်ပြသကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာသည်ကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ လူများစွာတို့ထံမှ ပေးပို့ကြသော စာများကို ကျွန်တော် တို့ရရှိကြရာ သူတို့၏စာများတွင် စိတ်အားငယ်သော အတွေးအခေါ်များ နေရာ၌ ယုံကြည်မှု စိတ်ထားနှင့် ပြောင်းလဲထားရှိခြင်းအားဖြင့် ထူးခြားသော တိုးတက်မှုများ ရရှိသည့်အကြောင်း ထောက်ခံရေးသားမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ နေ့စဉ် ရရှိသည့် စာတိုက်မှ စာများအနက် အောက်ပါစာနှစ်စောင်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

"ကျွန်မ၏စာမှာ ဒေါက်တာပီလီး ရရှိသည့် အခြားသူများ၏ စာနှင့်မတူ အနည်းငယ်မျှ ထူးခြားမှု ချိပါလိမ့်မည်။"

“ကျွန်မသည် အရာခပ်သိမ်းတို့ကို လူသားတို့၏ ဘဝအတွက် ထူးခြားကောင်းမွန်ကောင် လှပကောင် ပြုလုပ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်မမှာ အလွန်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမွန်ပေးမှု အကူအညီကြောင့် အခြားသူများအတွက် ကျွန်မပြုလုပ်ပေးရန် နှစ်သက်သော အရာအားလုံးကို ကျွန်မ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

“ကျွန်မမှာ ကြင်နာတတ်သည့် ခင်ပွန်းကောင်းနှင့် သမီးချောတစ်ဦး ရရှိပါသည်။ နောက်ပြီး ကျွန်မမှာ ပျော်စရာ ပေါင်းသင်း၍ကောင်းသည့် ထူးခြားသော မိတ်ဆွေတွေလည်း အများအပြား ရှိပါသည်။ ကျွန်မသိချင်းဆိုသည်၊ စနုယားဝီးသည်၊ ဘုရားသခင်ကို ကြည်ညိုဆည်းကပ်သည့် စကားများကို ပြောသည်။ ကောင်းမွန်ပေးခြင်းကို လိုအပ်သောသူများအတွက် ကျွန်မသည် ကောင်းချီးပေးနိုင်သူ ဖြစ်ပေါ်လို၏ဟု ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းပါသည်။ မည်သူသည် မိမိတို့ဘဝအတွက် တို့ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆုတောင်းကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသေးသနည်း။

“အရေးမကြီးသော စကားတစ်ခု ပြောရမှာကတော့ ကျွန်မဟာ မျက်မမြင်ပါ” အလွန်ထူးခြားသော စာပါပေတည်း။ “အရေးမကြီးသော စကားတစ်ခု ပြောရမှာကတော့ ကျွန်မဟာ မျက်မမြင်ပါ” စိတ်အားအထူးငယ်စရာ ဖြစ်သည့် ချွတ်ယွင်းချက်မှုတစ်ခုကို မည်သို့မည်ပုံ ကိုင်တွယ်ရမည်ဟု သိသော အဖိုးသမီးကား သူမပင် ဖြစ်သည်။ ဤချွတ်ယွင်းမှုကို သူမသည် နည်းနည်းမျှ ဂရုမစိုက်ဟန် မတွေ့ပေ။ သူမသည် ဘုရားသခင်နှင့် အခြားသူများ၏ ကောင်းစားရေးကိုသာ အရေးပေးပြီး သူမ၏စိတ်ကို ထိုနေရာများတွင် စူးစိုက်ထားပေသည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူမသည် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်လေသည်။

ကံကောင်းထောက်မပေးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် မျက်မမြင်အဖြစ်ဖြင့် ဖွေးဖွားလာခြင်းမှာ အနည်းငယ်ကလေးမျှသာ ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အသက်ကြီးရင့်ပြီး အိုမင်းခြင်းသို့ ရောက်ကြပေလိမ့်မည်။ အသက်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ယင်းပြဿနာမှာ များစွာသော လူသားများအတွက် စိတ်အားငယ်စရာပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ယခု ကျွန်ုပ်ဖော်ပြရမည့် အခြားစာတစ်စောင်မှာ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ရိုးပီရိထံမှဖြစ်၍ သူသည် အသက်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ပင်စင်ယူရခြင်း ပြဿနာရပ်များကို မည်သို့မည်ပုံ မြေရှင်းနိုင်သည့်အကြောင်း သူ၏စာ

တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ သူတွေ့ကြုံရသည့်ပြဿနာ မြေရှင်းရန်မှာ လူ့အချို့အတွက်ဆိုလျှင် ခက်ခဲမှု ရှိပါလိမ့်မည်။

“ကျွန်ုပ်သည် ပင်စင်ယူရမည့် အသက်အရွယ် ၆၅ နှစ်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်မှာ မလိုလားဘဲနှင့်ပင် ၂၄ နှစ်ကြာမျှ အမှုထမ်းခဲ့သော ဘဏ်တိုက်မှ အနားယူလိုက်ရသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ဘယ်လို ၅ ကွမ်စားရသည် ဆိုသော အကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ် မရေးလိုတော့ပါ။

“စိတ်ပျက်စရာကောင်းသော ညတစ်ည မိုးရွာနေသည့် ကျွန်ုပ်သည် ရက်ကတာ လမ်းမပေါ်တွင် လျှောက်သွားနေမိသည်။ ကျွန်ုပ်၏ တစ်သက်တာတွင် ဤတစ်ခါလောက် တစ်ကြိမ်မျှ အကြီးအကျယ် စိတ်အားငယ်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ အသုံးမဝင်တော့သူဟု ထင်မှတ်ခြင်းမျိုး မကြုံခဲ့ဘူးပေ။

“သို့ရာတွင် ချွတ်ယွင်းဆီသလိုပင် ကျွန်ုပ်၏စိတ်တွင်းသို့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ဝင်လာသည်။ ငါသည် တစ်ဦးတည်းမဟုတ် ဟူသော အသိပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်တွင်း၌ အသံတစ်ခုသည် ထပ်ကလပ်လဲပင် ပြောဆိုနေသည်။ “ကောင်းသော ဘုရားသခင် ဖြစ်သည်” ဤတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ချွတ်ယွင်းပင် စိတ်ဓာတ်အင်အား မြင့်မားလာပါတော့သည်။

မိုးသီးမိုးပေါက်ကလေးများသည် အရောင်တလက်လက် ထွက်နေသည်။ ရွှေခင်းမှာ လှပနေသည်။ အများကြီးစိတ်သက်သာရာ ရရှိပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ပြန်ရောက်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်အား ဘုရားသခင်သည် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေသည်ဟု စိတ်ထဲတွင် ခံစားမှု ရှိနေသည်။

“နောက် ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်မျှအကြာတွင် အခြားဘဏ်တိုက်တစ်ခုမှ ကျွန်ုပ်အား ငွေသွင်းငွာနကို ကြီးကြပ်လုပ်ကိုင်ရန် ခေါ်ပါသည်။

“ယခု ကျွန်ုပ်အသက် ၆၉ နှစ်တွင် ကောင်းမွန်စွာ ကျန်းမာလျက် ရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်ဘဝ၏ အကောင်းဆုံးအခြေအနေသည် ရှေ့တွင် ရှိနေသေးသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မြင်ယူဆပါသည်။ ကောင်းသောဘုရားသခင်သည် အခွင့်အရေးများ၊ အင်အားများနှင့်ရဲရင့်ခြင်းကို ဆက်လက်ထားရှိနေရန် ကျွန်ုပ်အား ပေးအပ်လျက် ရှိနေပေသည်။”

အနိုင်မခံအနှုံးမပေးဘဲ အပြစ်ဘက်၊ အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်သည့် သဘောထားကို “ဘဝ၏အကောင်းဆုံးအခြေအနေသည် ရှေ့တွင်ရှိသေးသည်

ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မြင်ယူဆပါသည်။ ဟုပြောစကားအရ ထင်ရှားစွာ သူ့ပြင်နိုင်ပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် သူ့အသက် ၆၉ နှစ်ရှိနေပြီ မြစ်သော်လည်း စိတ်အားငယ်မှု မရှိပေ။ သူ၏စိတ်ကို ထာဝရစွာ နှစ်ခြိုစေသည့် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်အတွင်းသို့ ခွဲခြားထားရှိနေသည်။

စိတ်အားငယ်မှု မြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်၏အခြေအနေကြောင့်ပင် မြစ်ပေသည်။ သင်သည် စိတ်အားငယ်မှု မြစ်ပေါ်လာသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏စိတ်ထား သေးသိမ်လာသောကြောင့် မြစ်ပေသည်။ စိတ်အားငယ်သော အတွေးအခေါ်ကို မည်သို့ ပြောင်းလဲရပါမည်နည်း။ သင်၏ စိတ်အတွင်းသို့ ယုံကြည်မှုကို သွတ်သွင်းပေးရမည် မြစ်သည်။ ဤသို့ သွတ်သွင်းပေးခြင်းကို အမြဲတစေ ဇွဲလုံ့လရှိစွာနှင့် သင်၏ စိတ်အတွင်းတွင် ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်များ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေသည်အထိ ပြုလုပ်ပေးရမည် မြစ်ပေသည်။ ယုံကြည်မှုသည် စိတ်အားငယ်မှုထက် အင်အားကြီးမားပါသည်။ အကယ်၍ ဤအချက်ကို စွဲမြဲစွာ လက်ခံလျက် လေ့ကျင့်မှုပြုပါလျှင် နောက်ဆုံးတွင် သင်၏ စိတ်အတွင်းမှ စိတ်အားငယ်မှုကို ထုတ်နှုတ်ဖယ်ရှား၍ ပေးပါလိမ့်မည်။

စိတ်အားငယ်ခြင်းကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားရန်အတွက် အထိရောက်ဆုံးသော စိတ်ထားမှာ ဘုရားသခင်သည် မိမိအား စောင့်ရှောက်တော်မူသည်။ မိမိ၏ ပြဿနာကို ကြည့်မြင်၍ ကယ်တင်တော်မူလိမ့်မည် ဆိုသည့် သဘောထားကို မိမိ၏ စိတ်တွင်း၌ လက်ခံထားရှိရန်ပင် မြစ်ပေသည်။

စိတ်အားငယ်နေခြင်း ပြဿနာရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့်အခြေမှာ ဘုရားကို ယုံကြည်မြတ်နိုးခြင်းနှင့် လူများအား မေတ္တာထားရန်ပင် မြစ်သတည်း။

စိတ်အားငယ်ခြင်း စွန့်ပယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ စိတ်အားငယ်ခြင်း အပျိုးအစားကို ခွဲခြားသိမြင်ပါ။ အကြီးစားစိတ် အားငယ်မှုတွင် အမြဲတမ်းဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ တွန့်ပြန်မှု နှေးခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မရွှင်မပျံ့ခြင်း၊ ပီမိကိုယ်ပီမိ ခါးခါးသီးသီး အပြစ်တင်နေခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အငယ်စားစိတ်အားငယ်နေမှုတွင် ရဲရင့်မှုမရှိခြင်း၊ အဖော်မဲ့ တစ်ကိုယ်

တည်း ဘဝအနေ၌ စိတ်ထားရှိနေခြင်း၊ ပီမိကိုယ်ပီမိ အထင်သေးခြင်း၊ လူ့ဘဝ၌ ပျော်ရွှင်စရာစွာမရခြင်းများ ပါဝင်သည်။

- ၂။ မျှော်လင့်စိတ်ထားခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ပေးပါ။ မျှော်လင့်စိတ်ထားခြင်း အကျင့်ပါလာသောအခါတွင် သင့်တွင် အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်သော ဝိညာဉ်စိတ်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။
- ၃။ မှန်ကန်သော အစားအသောက်၊ မှန်ကန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ မှန်ကန်သော အတွေးအခေါ်၊ မှန်ကန်သော ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ မှန်ကန်သော နေထိုင်ခြင်း ဤအကျင့်များသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည် မြစ်သည်။
- ၄။ စိတ်ကူးလဲလှယ်မှုအကျင့်သည် ဝိညာဉ်စိတ်တည်းဟူသော သွေးသစ်များကို သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းပေးခြင်းပင် မြစ်သည်။ အားနည်းသော စိတ်ကူးကို အင်အားရှိသော စိတ်ကူးနှင့် လဲလှယ်ပါ။ အပျက်စိတ်၊ အရှုံးစိတ်၊ မအောင်မြင်စိတ်ကို အမြစ်စိတ်၊ အနိုင်စိတ်၊ အောင်မြင်စိတ်နှင့် လဲလှယ်ပါ။ မုန်းတီးစိတ်ကို မေတ္တာစိတ်နှင့် လဲလှယ်ပါ။ ညစ်ညူးကျဆင်းနေသော စိတ်ကို ကြည်လင်ရွှင်ပျ မြင့်မားသော စိတ်ထားနှင့် လဲလှယ်ပါ။

သည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်တွင် စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာအတွင်းသို့ ပြေးဝင်သည် အဓိပ္ပာယ် မရှိပေ။ သို့ရာတွင် တကယ့်စစ်မှန်သော လောကအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လျက် ထိရောက်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းသာ မြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်သည် အပြစ်မဲ့ငြိမ်ဝပ်နေခြင်းသဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပေ။ အပြုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ကြိုးမားသော အင်အားနှင့် စိတ်အားငယ်သန်မှုကို မြစ်စေ နိုင်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏အကြီးမားဆုံးသောတန်ဖိုးမှာ သိမြင်နိုင်စွမ်းသော ပညာ ဉာဏ်တန်ဖိုးကို တိုးတက်စေခြင်းပင် မြစ်ပေသည်။ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းနေမှသာ လျှင် ထက်မြက်မှုရှိသည်။ ပူလောင်နေလျှင် မရှိ။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေသော စိတ်သည် လျော်ကန်သော တွေးခေါ်မှုကို မဖြန့်နိုင်ပေ။ ပူလောင်နေသော စိတ်ထားတွင် လှုပ်ရှားနေသောဆန္ဒများကသာ ဆုံးဖြတ်မှုကို ပြုလေသည်။ ထိုအခါ၌ ဤဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် တန်ဖိုးကြီးစွာပေး၍ အနှစ်နားခံရတတ်လေ သည်။ ငြိမ်သက်အေးအေးအေးအေးစိတ်မှသာ တန်ဖိုးသည် ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

မာကပ်စ်အော်လီယပ်စ်၊ က ဤသို့ပြော၏။ "တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော စိတ်ဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်စွာ မမှန်နေသော စိတ်ထက် မပျက်လျော့ခြင်းကို ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသည်။"

ကာလိုင်လီက ဤသို့ ရေး၏။ "တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းခြင်း အကြောင်းမှ ကြီးကျယ်သော အရာများသည် သူတို့အလိုအလျောက်ပင် ဖြစ်ပေါ် လာကြသည်။"

အက်ဒဝင်မာခပ်စ်၊ ထုတ်ဖော်ချက်မှာ ပို၍ပင် အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်စေပေ လိမ့်မည်။ သူ့... ဤသို့ ရေး၏။

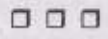
"ငြိမ်းထန်သော ဆိုင်ကလုန်းလေမုန်တိုင်း၏ အလယ်ဗဟိုနေရာသည် ငြိမ်ဝပ်ခြင်း မြစ်သည်" ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၏ ငြိမ်းထန်သောအင်အားသည် ငြိမ်ဝပ်သည့် ဗဟိုဌာနမှ ရရှိခြင်း မြစ်ပေသည်။ လူသားသည်လည်း ဤအတိုင်း ပင်တည်း။

အခြားသောပါမောက္ခတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ခါ တုန်းက အကြီးအကျယ် စိတ်လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှိနေစဉ်တွင် သူ့ထံသို့ သွားရောက် မိ၏။ ထိုအခါ သူက ဤသို့ဆို၏။

အခန်း (၁၂)

သင်၏စိတ်တန်ဖိုးနှင့် အင်အားကို မြစ်စေသော ငြိမ်းချမ်းစိတ်

"လှုပ်ရှားလိုက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဆန္ဒကို မည်သို့လုပ်နိုင်သည် ဟု ကျွန်ုပ်တို့ကောင်းမွန်စွာ အလုံးစုံ မသိကြရပါ။ လှုပ်ရှားသော စိတ်ဆန္ဒကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်သောအခါတွင် တန်ဖိုး ကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိသည်။ ထိုစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့အား လွှမ်းမိုးသွားသော အခါတွင် အတိုးတရားမှာ ၁၈၁၈၀၆ ၃ ကွဲများရလေသည်။"



ယုံချင်မှယုံပါတော့။ နယူးယောက်မြို့မှ ပါမောက္ခတစ်ဦးသည် ငြိမ်းချမ်း စိတ်ရှိသူ မည်သူ့ကိုမဆို ကန့်ကွက်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်စကား ပြောဆို ကြသမျှကို ကြားရလျှင် စိတ်တိုမိသည်ဟု သူကဆို၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငြိမ်းချမ်းစိတ်သည်သာ လွယ်ကူမှုရှိသည့် အင်အားဖျော့တော့သော ဘဝအတွင်း သို့ ချော့မော့ပြီး ဝင်ရောက်ခိုင်းခြင်း မြစ်သောကြောင့်ဟု သူက ဆိုသည်။

သို့ရာတွင် ပါမောက္ခသည် မှားယွင်းစွာ မြင်နေခြင်းသာ မြစ်ပေသည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်တွင် ချော့မော့ခံခြင်း အဓိပ္ပာယ် မရှိပေ။ ဤအဓိပ္ပာယ်နှင့် လုံးဝ ဆန့်ကျင်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်သည် ကြီးစွာသော အင်အားကို မြစ်စေလေ

“ယခုအချိန်တွင် သင်၏စိတ်၌ များစွာ ပူလောင်မှု ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ဤ စိတ်ထားနှင့် သင်သည် ပြဿနာရပ်ကို ပြေငြိမ်းရန် အမှန်ကို သင်စဉ်းစားကြံဆ နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ စဉ်းစားညက်ထဲမှ လျော်ကန်သည့် အဖြေကို ပေးနိုင် ရန် ရှေးဦးစွာ သင်၏စိတ်ထားသည် ငြိမ်းချမ်းသော အမှတ်အသား၌ ရှိနေရ မည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ လှုပ်ရှားနေသည့်ဆန္ဒကို လုံးဝ နိုင်နင်းအောင် ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲထားနိုင်ဘဲနှင့် ထိုလှုပ်ရှားနေသည့် ဆန္ဒစိတ်၏ ဆုံးဖြတ်မှုကို မယုံကြည် ပါနှင့်”

ထို့နောက် ပါမောက္ခသည် ကျွန်ုပ်အား တုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်သို့ ငြိမ်ငြိမ် သက်သက် ထိုင်နေစေပါသည်။ စာရေးကျမ်းစာထဲမှ စကားလုံးများပါသော လင်္ကာစာပိုဒ်အချို့ကို သူဖတ်သည်။ အတော်ကြာအောင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် စွာ ရှိနေပြီး နောက်မှ သူသည် ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းသည်။

“ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်၏ ကယ်တင်ရန် ဂရုဏာတရားဖြင့် ဤလူငယ် ၏ စိတ်ထားကို ထိတွေ့တော်မူပါ။ သူ့အား ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ပေးတော်မူပါလော့”

ထို့နောက် အချိန်အတော်ကြာမှသာ ပါမောက္ခသည် ကျွန်ုပ်အား မိမိ ပြဿနာရပ်ကို ပြောပြခွင့် ပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ပြဿနာရပ်အတွက် သူ၏ လမ်းညွှန်ထိန်းသိမ်းပြဿနာကြောင့် နိုင်လဲသော အဖြေမှန်ပေါ်ထွက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်သည် ယနေ့အထိ မပေနိုင်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ မှတ်မိလျက်ပင် ရှိနေပါ သေးသည်။

“စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိဘဲနှင့် မည်သည့်အခါမျှ စဉ်းစားကြံဆရန် မကြိုးပမ်း ပါနှင့်” ဟု ပါမောက္ခက ကျွန်ုပ်အား အကြံပေးထားပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများအား ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာရန် တိုက်တွန်း ပြောဆို ခဲ့ပါသည်။ ထိုသူများသည် အကောင်းဆုံးအကျိုးတရားများကို ရရှိအောင် ထိုနည်းများကို အသုံးပြုကြပါသည်။

တွေးခေါ်ပညာရှင် ဆင်နီကားက ဤသို့ဆို၏။ “စိတ်သည် မည်သည့်အခါ မျှ မှန်ကန်မှုမရှိ။ သို့ရာတွင် စိတ်ထဲတွင် ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိလာသောအခါတွင် မှန်ကန်လေသည်”

ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးတစ်ဦးက ကျောင်းသူများအား ဤသို့ပြောဖူး၏။ “မင်းတို့ခန္ဓာကိုယ် ဗဟိုဌာနမှာ ငြိမ်သက်မှုရှိပါစေ” ဆရာမကြီးက စဉ်းပြသည်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မှာ “မင်းတို့ချာဝ တည်ဆောက်ရန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ တန်ခိုးအစစ်အမှန်ဟာ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းပဲ။ အတွင်းရှိ ဗဟိုဌာနမှာ ကြီးထွားတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ မင်းတို့ရဲ့ ဝိညာဉ်နဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ဘုရားသခင်ကို တွေ့မြင်ခြင်းဖြစ်တယ်”

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း၏ တန်ခိုးသည် စိတ်ငြိမ်းအေးခြင်းကို ဖြစ်စေ သည်။ ထိုငြိမ်းအေးစိတ်နှင့်အတူ ဘဝ၏နက်နဲမှုမှာ အတိုင်းအတာ မရှိပေ။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းသည် စိတ်၏နက်ရှိုင်းသော နေရာတွင် ကောင်းမွန် သော မြေဩဇာကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုမြေဩဇာပေါ်တွင် မိမိတို့၏ဥပဓိရုပ်သည် ရှင်သန်ပေါက်ရောက်လေသည်။ ငြိမ်းချမ်းမှု ဗဟိုဌာနရှိသည့် ဘဝတွင် ကြီးမား သော အင်အား ရှိနေပေသည်။

စက်ယန္တရားခေတ်ဖြစ်သည့် ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အေးချမ်း ငြိမ်သက်သောနေရာကို လွယ်ကူစွာရှာ၍ တွေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် ငြိမ်းချမ်းမှုရှိရန် ပြုစုပျိုးထောင်ယူနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသို့ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရရှိအောင် မကြံဆောင်ပါလျှင် ဖျက်ဆီးမှုကိုပေးမည့် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ အဖြစ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်အကြောင်းကို ရေးနေရပါ သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရှိနေရန် လိုအပ်နေသောကြောင့်ပါ တည်း။ မိမိဘဝတွင် ဘာကို ရှာဖွေနေပါသနည်းဟု မေးသည်ကို ခန့်တိက ဤသို့ ဖြေ၏။ “ကျွန်ုပ်သည် လူတိုင်းရှာဖွေသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် နားနေမှုကို ရှာဖွေပါ သည်”

တစ်ခါတုန်းက ကျွန်ုပ်သည် ဆွစ်ဇာလန်ပြည်တွင် ရိုတာရိုကလပ် နေ့လယ်စာ စားပွဲတစ်ခုကို တက်ရောက်သည်။ ကျွန်ုပ် ထိုင်သောစားပွဲတွင် ဆရာဝန်တစ်ဦး ရှိနေသည်။ သူ့အား ကျွန်ုပ်က မေးခွန်းတစ်ခု မေးမိ၏။

“ဘယ်နှယ်လဲ၊ ဥပရောပစာ စိတ်ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်တဲ့ လူဦးရေ ဟာ အမေရိကားမှာလောက် များသလား။”

“တိုး ခင်ဗျားဆိုလိုတာက မန်နေဂျာ ရောဂါသမားတွေ များသလားလို့ မေးတာလား” ဟု သူက ပြန်မေးပါသည်။ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရသူ မည်သူ မဆို စိတ်သောကများပြီး စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ရောဂါရနိုင်သည်ဟု သူက ယူဆ ထားလေသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“မန်နေဂျာရောဂါ” မှာ အမေရိကန်ပြည်တွင် ပြဿနာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်နေဟန် ရှိသည်ဟု ကိုင်းမဂ္ဂဇင်းက ရေးသားသည်။ နယူးယောက်မြို့၏ အသက်ရှည်ရေးဌာနမှ အသက် ၄၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလုပ်အကိုင်ကြီးများ ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်ရသူ အကြီးအမှူးလူပေါင်း နှစ်သောင်းငါးထောင်အား စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာ နှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသာ သာမန်ကျန်းမာရေး ကောင်းသည်ကို တွေ့ရှိရကြောင်း ကိုင်းမဂ္ဂဇင်းက ဖော်ပြသည်။

အီတလီမြို့တွင် အသက်ငါးဆယ်အောက်ရှိ ဌာနကြီးမှူး ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း ငါးဆယ်ငါးဦးအား စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုရာ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦးသာလျှင် ကောင်းမွန်စွာ ကျန်းမာလျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်ဟု ဆိုသည်။ နယူးဂျာစီစတင်း ဓာတ်ရေနံကုမ္ပဏီ၏ အကြီးအကဲ သုံးရာလေးဆယ်တို့အား ဆေးစစ်ကြည့်ရာ နှစ်ရာသုံးဆယ်ငါးဦးမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ချွတ်ယွင်းမှုရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်ရာကိုးဆယ်နှစ်ဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ နာမကျန်းဖြစ်နေသဖြင့် သူတို့၏ အလုပ်တွင် ထိခိုက်လျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမေရိကန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုက အလုပ်အကိုင်ကြီး သမားများ၏ သက်တမ်းကို လေ့လာစစ်ဆေးကြည့်ရှု သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ထိုသူများသည် သူတို့၏ အသက်ရှည်သင့်သည်ထက် ဖျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ခြောက်နှစ်စော၍ သေဆုံးကြရသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ထုတ်ပြန်ကြေညာသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီးသမားများ၏ အခြေအနေသည် အခြားအကြောင်းများနှင့် တကွ ခရစ်တော်၏ သွန်သင်ချက်များအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားသူ အသစ်များကို ပြစ်ပွားပေါ်ပေါက်စေရန် အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရန် ရှိနေပေသည်။ ခရစ်တော်၏ သွန်သင်ချက်များတွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် အသက်ရှင်သန် နေနိုင်ရန် တန်ခိုးအသစ်များကို ရရှိနိုင်သည့် အကြောင်းများ ပါရှိနေပေသည်။

ဇာအုပ်ဖိုးစုံရောင်းသည့် စတိုးဆိုင်များစွာမှ ပြောကြားသည့် သတင်းတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ရရှိသည်မှာ ဆရာဝန်များက သူတို့၏ လူနာများအား စိတ်အေးချမ်းငြိမ်သက်မှုကို ရရှိစေသည့်ဇာအုပ်များ ဖတ်ကြားရန် စာဖြင့် ရေး၍ ဆေးဇာအပြန် ပေးသည်ကို ဇာအုပ်ဆိုင်ရှင်များ ရရှိသည့်အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျသဖြင့် ဖြစ်ပွားရသော နှလုံးရောဂါများကို ကုသရန်တွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိနေရန်သည် လွန်စွာပင် အရေးကြီးပေ

သုနိယဇာအုပ်တိုက်

သည်။ အော်တာဝါမြို့မှ ဒေါက်တာကက်သ်ကတ်၊ က ကနေဒီယန် စိတ်ရောဂါကု အဖွဲ့သို့ ပြောကြားရာ၌ သူလေ့လာချက်အရ တွေ့ရှိရသည်မှာ နှလုံးရောဂါများသည် စိတ်ကို မထိန်းနိုင်အောင် လှုပ်ရှားသည့်အတွက် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်ခြင်းမှ စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုလျှင် အလုပ်ကိစ္စနှင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျရပေါင်းများသည်အခါ၌ ထိုနှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် အကြောင်းများစွာ ရှိလာသည်ဟု ဆိုပေသည်။ “နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အသုံးဝင်သည့် ဆေးမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးစိတ်ရှိနေရန်ပင် ဖြစ်သည်” ဟု ဒေါက်တာကက်သ်ကတ်က ပြောဆိုလေသည်။

ဓမ္မတုန်းက ပြောကြားခဲ့သည့် ပတ်(၆) ကယ်၏ ပညာရှိစကားမှာ ရွေးတုန်းကကဲ့သို့ပင် ယခုလည်း မှန်ကန်လျက် ရှိနေပေသည်။ “လူအားလုံးလောက်၏ ဒုက္ခရပ်များမှာ ငြိမ်သက်စွာ နေနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည်” ဟု ပတ်(၆) ကယ်က ပြောဆိုခဲ့သည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရရှိရန် အရေးကြီးသော ပထမအချက်မှာ မိမိတို့၏ လှုပ်ရှားထကြွလာသော ဆန္ဒစိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် အုပ်ချုပ်တတ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအရည်အချင်းကို ရရှိနိုင်ရန်မှာ အခြားသောအရာများကို ပြုလုပ်ရသကဲ့သို့ပင် မိမိတို့၏အင်အားကို အသုံးပြုရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အိမ်အဆင်က ဤသို့ ပြောသွား၏။ “မည်သည့်အရာကမျှ ငြိမ်းချမ်းမှုကို သင်ထံသို့ ယူဆောင်၍ မရနိုင်သင်ကိုယ်တိုင်သာ ယူဆောင်လာမည်ဖြစ်သည်” ဤစကား၏ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်သည် သင်၏ ဝိလပ်ပါဝါ စိတ်ဓာတ်အင်အားများကို စုစုံလျှတ်ပရမိပတာ ဖြစ်နေသော စိတ်ထားများ၊ ဥပမာ- မုန်းတီးစိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ တရားလွန်အားစိုက်ကြီးပမ်းမှု စသည်များကို သင်၏စိတ်တွင်းမှ မယ်ရှားမောင်းနှင်ပစ်ရမည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့လုပ်ရာ၌ ရောဂါမရှိသော စိတ်ထားကို ဖယ်ရှားရေးအတွက် ဝိညာဉ်နှင့် ပတ်သက်သော ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုသည် လိုအပ်နေပေသည်။ အဆိုပါ မသန်ရှင်း မစင်ကြယ်သော စိတ်ထားများသည် အလွန်လေးနက်စွာ ဒုက္ခများနိုင်လေသည်ဖြစ်ရာ ခဏခဏပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။

တစ်ခုသောတနင်္ဂနွေနေ့တွင် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့ဂိုင်းဒေသမှလူများအား ဟောပြောရသည်တွင် စိတ်ထားငြိမ်းချမ်းမှုရှိရေးကို တည့်သွင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်။

သုနိယဇာအုပ်တိုက်

ထိုဟောပြောပွဲသို့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးလည်းတက်ရောက် နာကြားပေသည်။ သူမသည် ထိုဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ လွန်ခဲ့သော ၄၈ နှစ်အနည်းငယ်မှစ၍ မှန်မှန်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ သူမသည် ကောင်းမွန်သလှ ဖြစ်လင့်ကစား သူမ၏ဗဟိုဥာနသို့ ထိုင်ဝင်ထိရောက်မှုရှိဟန်မဟုတ်ပေ။ သူမသည် လူပေါင်းများစွာနှင့် ရန်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် သူမ၏ပေါင်းဖော်တိုင်းသင်းဖော်တိုင်းများနှင့် ရန်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သူမ၏စိတ်တွင် စိတ်ဆိုးစိတ်တိုမှုများ ဖုံးလွှမ်းပြီး စိတ်တွင်းဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေသည်။

အချိန်အတော်ကြာအောင်ပင် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ယားနာများ ပေါက်ခြင်း ခံစားနေရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာဝန်သည် သူမ၏ယားနာများမှာ သူမ၏စိတ်တွင်း ဂနာမငြိမ်လှုပ်ရှားလွန်းမှုကြောင့် ပြင်ပတွင် လာရောက်၍ အနာအဖြစ် ပြသရခြင်း ဖြစ်သည်ကို သိမြင်သွားသည်။ အခြားကောင်းလုံးများနှင့် ပြောဆိုရလျှင် သူမ၏မုန်းတီးစိတ်သည် ပြင်ပတွင်လာပြီး ပေါက်ကွဲခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်း ဟောပြောရာတွင် မငြိမ်းအေးသော စိတ်ထားများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား မှားနာစေနိုင်ကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြီးလျှင် အကယ်၍ မိမိတို့ကိုယ်ကို နှိပ်ချသော စိတ်ထားနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူလိုပါလျှင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်က ပြောပြရ၏။ ထိုနောက် ပရိသတ်အား ဆိတ်ငြိမ်စွာ အာရုံပြုသောအချိန်ပိုင်းကို ခွင့်ပြုလိုက်၏။ ထိုအချိန်အတွင်း၌ မိမိတို့အာရုံကို အေးချမ်းငြိမ်သက်သော အာရုံအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီဟု ခံစားရန် တိုက်တွန်းညွှန်ကြားရသည်။ ဤသို့အေးချမ်းသော အခြေအနေမှန်ကို ရရှိရန်အတွက် မသန်ရှင်း မစင်ကြယ်သော စိတ်ထားနှင့် အပြစ်များကို မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် ဖွင်းလင်းထားရန်ကိုလည်း ပြောကြားရ၏။

ဤတွင် ထိုအမျိုးသမီးသည် နိမ့်ချသောစိတ်ထားနှင့် သူမအား ကယ်တင်ခြင်းကို ပြုရန် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းသည်။ သူမ၏မုန်းတီးစိတ်များနှင့် အခြားအဖျားအယွင်းများအတွက်လည်း ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်မှုကို ပြုသည်။ သူမသည် တကယ်ပင်လိုလိုလားလား ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် မှန်ကန်စွာ တကယ်မှီးသားစိတ်နှင့် ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းသည် ထိရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်သည်။

သူမက ပြောပြသည်မှာ ဤသို့ဘုရားကို အာရုံပြု၍ ရှိခိုးဆုတောင်းနေဆဲ၌ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်တွင် နေ့ခင်းခင်းစားမှုနှင့်တကွ စိတ်၏ အေးချမ်းမှုကို ရရှိလာသည်။ ပြီးလျှင် သူမ၏စိတ်ထဲသို့ သန့်စင်သော ပျော်ရွှင်မှုများ ရောက်ရှိလာပါသည်ဟု ဆိုပေသည်။

နောက်ရက်အနည်းငယ်မျှကြာသွားသောအခါတွင် သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ယားနာများမှာ သိသိသာသာကြီး လျော့ပါးသွားလေသည်။ သူမ၏ ဆရာဝန်က သူမအား သူမပြုခဲ့သော နည်းအားဖြင့် ရောက်များ ပျောက်ကင်းသည်ကိုယ်ကြည့်ရန် အားပေးစကား ပြောကြားရသည်။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှအတွင်း၌ပင် သူမ၏ ရောဂါမှာ လုံးဝစင်ကြယ်စွာ ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်မှာ ဆရာဝန်နှင့်စစ်ဆေးပြီးမှ ထုတ်ဖော်ပြောပြချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်က ဤသို့ပြော၏။ “အကြောင်းအရာတွေဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း အားလုံး အတိအကျ အမှန်အကန် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေ၊ မုန်းတီးမှုတွေကို သူမရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စေ့ဆောင်မိအောင် ခွင့်ပြုထားခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စိတ်ထားတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုသော အဆင့်အထိ များပြားလာတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါက်တဲ့ ယားနာတွေ အဖြစ် ရောက်စေတော့တာပါပဲ။ အခု သူမ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လို့ ရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဟာ ကုသမှု ဖြစ်ထယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။”

စိတ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု မရှိသည့်အတွက် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ရောဂါအဖြစ် ထွက်လာခြင်းမျိုးမှာ ခဏခဏတော့ မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် သင်၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေသည်မှာကား အမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤထိခိုက်မှုကို ငြိမ်းချမ်းစိတ်က ကုသပေးနိုင်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိစေနိုင်သည့် အခြားထိရောက်မှုရှိသည့် နည်းတစ်ခုမှာ “မှတ်မိထားသော ငြိမ်းချမ်းမှုဖြင့်ကွင်း” ဟုကျွန်ုပ်ခေါ်တွင်ထားသည့် နည်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် မိမိသဘောကြိုက်နှစ်သက်သော ဖြစ်ကွင်းကို ရှုမြင်ရသောအခါတွင် ထိုရှုမြင်ကွင်းကို စိတ်ထဲတွင်မှတ်မိအောင် ကြည့်ရှုသို့လှောင်ထားပြီးနောက်၊ လိုအပ်လာသောအခါတွင် ထိုမြင်ကွင်းကို စိတ်ထဲတွင် ပြန်ပြီးထင်မြင်ကြည့်ရှုရန် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်စေမည့် မြင်ကွင်းများကို ကြည့်မြင်ရလျှင် ထိုမြင်ကွင်းကို မှတ်မိအောင် သေသေချာချာ ဖွဲ့စည်းစီစဉ် ကြည့်မြင်ပြီး စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားသည်။ ထိုနောက် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ဖြစ်စရာ အကြောင်းများ ကြိုလာသော အခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် ထိုရှုမြင်ကွင်းကို ပြန်ပြီး စိတ်ထဲမှ ထုတ်နုတ်ကာ ကြည့်ရှုပါသည်။ ဤအကျင့်သည် စိတ်၏ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကို ရရှိစေပါသည်။

ဤနည်းကို နာမည်ကျော် ဘေဘောကစားသမားဖြစ်သူ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဘရွတ်ကလင်းမှ ကားလ်အတ်စ်ကင်းသည်လည်း အသုံးပြုသည်ဟု သိရပေသည်။ သူက နည်းကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်နေတဲ့ မြို့အပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ စမ်းချောင်းတစ်ခုရဲ့ အတွေ့မှာ ကျွန်တော်ငါးမျှားသွားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီနေရာရဲ့ မြင်ကွင်းကို ကျွန်တော်အခုထိ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း စဉ်းစားကြည့်လိုက်တိုင်း မြင်နေသေးတယ်။ စိမ်းစိုနေတဲ့ မြက်ခင်းပြင်အကျယ်ကြီးကို မြင်မားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတွေက ဝိုင်းပြီး ပေါက်ရောက်နေတယ်။ စမ်းချောင်းကလေးက ကျွန်ုပ်ကိုပြီး စီးဆင်းနေတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ပန်းကိုယ်ပန်း ဖြစ်လာတော့မယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်အဲဒီအေးချမ်းသာသာတဲ့ မြင်ကွင်းကို ပြန်ပြီး ဖုရိုက်တဲ့ အာမိန်စဉ်းစားကြည့်မြင်လိုက်တယ်။ ခဏကြာရင် စိတ်ထဲမှာ ချိနေတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေဟာ ပြေပျောက်သွားတော့တာပါပဲ”

ဤ “မှတ်မိထားသော ငြိမ်းချမ်းမှုမြင်ကွင်း” အား ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်မြင်ခြင်း အကျင့်သည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ခြေလျော့နားနေနိုင်မှုကို ရသည့်အပြင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကိုလည်း ရရှိနိုင်ပေသည်။

ထိုနောက် ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်သည့်အကျင့်ကို ကျင့်ရန်သည်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ သင်၏စိတ်ဓာတ်နှင့် သင်၏ကြွက်သားများ ဝနာမငြိမ်ဘဲ လှုပ်ရှားနေမှုသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်မှုရှိနေပေသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ကြွက်သားများတင်းမာလျက် အငြိမ်မနေမှုကို ဝရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ လက်များအငြိမ်မနေဘဲ တလှုပ်လှုပ် တရွရွပြုလုပ်နေလေ့ရှိခြင်း၊ ဥပမာ လက်ချောင်းများဖြင့် တစ်ခုခုကို တီးခေါက်နေခြင်း၊ မိမိ၏ပါးပေါ်သို့ လက်ချောင်းများဖြင့် တဆတ်ဆတ် တို့ထိနေခြင်း၊ မိမိထိုင်နေသောကုလားထိုင်ကို ရွှေတီးနောက်ခင်တလှုပ်လှုပ်ပြုလုပ်နေခြင်း၊ မိမိလက်သည်းများကို အကြောင်းမဲ့ ကိုက်ဖဲ့နေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုအကျင့်များကို သူရိယအာရပ်တိုက်

ဖျောက်ပစ်ရန် ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ကြွက်သားများ၏ အင်အားကို အကြောင်းမဲ့ ဖြုန်းတီးမပစ်ဘဲ ငြိမ်သက်စွာနေထိုင်ခြင်း အကျင့်နှင့် ပီညာဉ်နှင့် ဆိုင်ရာ အာရုံပြုမှု အကျင့်ကို ဖုထု လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိနိုင်ကြောင်း လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းကပင် ကျွန်ုပ်သိမြင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကျင့်သုံးသော အခြားနည်းတစ်ခုမှာ သမ္မာကျမ်းစာထဲ၌ ပါသော “ငြိမ်သက်စွာနေလော့၊ ဤငြိမ်သက်မှုသည် ငါဘုရားသခင်ဖြစ်သည်ကို သိမြင်လော့” စာပိုဒ်ကို အာရုံယူ၍ ရွတ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရာထဲရောက်လျှင် သက်သက်သာသာ လဲလျောင်းပြီးလျှင် “ငါ၏ကြွက်သားများ ငြိမ်သက်စွာရှိကြလော့။ ငါ၏အကြောများ ငြိမ်သက်စွာ ရှိကြလော့။ ငါ၏နည်းသားသည် ငြိမ်သက်စွာ ရှိနေလော့။ ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ငြိမ်သက်စွာရှိနေလော့။ ငါ၏စိတ်သည် ငြိမ်သက်စွာ ရှိနေလော့ဟု စိတ်ထဲမှပြော၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျော့ပေးသော အကျင့်ကို ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကျင့်သည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိစေသည့်အပြင် အလျင်အမြန် ကောင်းမွန်အေးချမ်းစွာ အိပ်ပျော်သွားပေပါလိမ့်မည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိရန်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားထကြွမှုကို အလွန်အမင်း မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးလျက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ရန် ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်ဖောက်ဖောက်ပြားပြားနှင့် ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ မဖြစ်စေရဟူ၍ သန္ဓေဥာန်ချမှတ်ပြီးသား ထားပါ။ သင့်တွင်လိုအပ်သော အခါ၌ သုံးစွဲနိုင်ရန် အတွက် အင်အားကြီးမားသော ဝီလ်ပါဝါ စိတ်တန်ဖိုးမှာ အလုံအလောက်ပင် ရှိနေပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အုပ်ထိန်းနိုင်သည်ဟု မိမိတို့စိတ်တွင် ထင်မြင်ထားခြင်းသည် ထင်မြင်ထားသည်အတိုင်းပင် ဖြစ်နိုင်လေရာ ဤအထင်အမြင်ကို လေ့ကျင့်ယူခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန်လာသောအခါတွင် စိတ်ထားအေးငြိမ်းမှုအကျင့်ကိုပါ ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် သင်၏တည်ငြိမ်မှုကို လှုပ်ရှားအောင် ပြုလုပ်ရန်မှာ ခက်ခဲမှုရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

လှုပ်ရှားသောကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆန္ဒကို မည်သို့လုပ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းမွန်စွာ အလုံးစုံကို မသိကြရပါ။ လှုပ်ရှားသော စိတ်ဆန္ဒကို ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်သောအခါတွင် တန်ဖိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိသည်။ ထိုစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို သူရိယအာရပ်တိုက်

လွှမ်းမိုးသွားသော အခါတွင် အကျိုးတရားမှာ ခဏခဏပင် ဒုက္ခများရလေသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူမခင်၏အကြောင်းကို ဤသို့ ပြောပြဖူးသည်။ သူမခင်သည် စိတ်ဆိုးရောဂါကြောင့် ဤလာသောအခါတွင် ဒေါသတကြီးနှင့် နှမ်းရင်းဆန်ခတ်ပြုလုပ်မည့်အစား သူမသည် တစ်ခါတည်း ငြိမ်ဝပ်စွာ နေလေတော့သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိနိုင်ရန် အတွက် ငါသည် မည်သည့်အခါမျှ စိတ်ရိုင်းဖြစ်ပေါ်လျက် စိတ်ဆိုးမှုကို မပြုဘဲ စည်းကမ်းသေဝပ်စွာနေမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်မှာ ခက်ခဲမှုရှိပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်၏အခန်းများ၌ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်းပင် အရေးကြီးသည့် စိတ်လှုပ်ရှားကြော့ ထိန်းသိမ်းအနိုင်ယူနိုင်ရေးမှာ မလွယ်ကူလှသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ နိုင်လှသော အကြောင်းမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စည်းကမ်းသေဝပ်မှုရှိရန်အတွက် မိမိတို့၏ စိတ်ထဲတွင် စည်းကမ်းသေဝပ်မှုကို ပြုလုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ဆုံးသတ်ပေးရန်ရှိသည်မှာ များစွာသောသူတို့သည် စိတ်အေးချမ်းမှုကို မရရှိကြသဖြင့် သူတို့မိတ်ဆွေများက မိမိတို့ဘဝတွင် ထက်ထက်မြက်မြက် ထိထိရောက်ရောက် နေနိုင်စွမ်းရှိသည့် တန်ခိုးအင်အားများပဲ့လျက် နေထိုင်ကြရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် သူတို့၏စိတ်ထဲတွင် သူတို့၌ အပြစ်မကင်းဟု သိမြင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအချက်သည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရရှိရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အမှားအယွင်းကို ချက်ချင်းပင် စွန့်ပစ်လိုက်ရန် သင့်အား ကျွန်ုပ် တိုက်တွန်း ပါသည်။

စိညာဉ်စိတ်အားဖြင့်လည်း သင့်ကိုယ်သင် ပြုပြင်ပြီးလျှင် အကျင့်စာရိတ္တမှားယွင်းမှုကြောင့် စိတ်တွင်းအနှောင့်အယှက်ရှိနေချေမှုများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါလော့။ လုံးဝပြန်ပြောသော စိတ်ထားနှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကဏ္ဍမတ်သော မေးခွန်းကို မေးပါ။ "ငါသည် ဘုရားသခင်၏ ဥပဒေနှင့် ခရစ်တော်၏ သွန်သင်ချက်များနှင့် မညီညွတ်သော မှားယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်နေပါသလား" အကျင့်စာရိတ္တ မှားယွင်းမှုများ သင့်ထံမှ ထွက်ခွာသွားသောအခါတွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် အင်အားများသည် ဝင်ရောက်၍ လာပေလိမ့်မည်။ ဤအချက်သည် သင့်အတွက် ကြီးစွာသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေနိုင်သည့် အလဲအလှယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရရှိစေရန်အတွက် သင့်အား အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုကို ယခု အောက်၌ ရေးသားဖော်ပြပြီးမှ ဤအခန်းကို ကျွန်ုပ်အပြီးသတ်လိုပါသည်။ ဤနည်းမှာ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေဟောင်းဖြစ်သူ ထင်ရှားသည့် ရှေ့နေကြီး ဖရက်ဖူးလားထံမှ ကျွန်ုပ်ရရှိထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မစ္စတာဖူးလားသည် အပြင်းအထန် များစွာဖူးရာ ဤသို့ နားမကျန်ဖြစ်နေဆဲ၌ သူတွင် စိတ်ပန်းကွယ်နာကျပြီး စိတ်၏ ဆောက်တည်ရာကို မရရှိနိုင်ဘဲ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် မြည့်ဝသောဆရာဝန်က သူ့အား အကျိုးလွန်စွာများစေသည်။ မစ္စတာဖူးလားသည် ဆရာဝန်ပေးသော အကြံဉာဏ်ကို ကတိပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ရှေးပြီး သူ၏လက်ပွေ့ သားရေတိတ်ကြီးအတွင်း ထည့်ခါ သူ့သွားလေရာရာသို့ ယူသွားလေ့ရှိသည်။ သူက သူ၏ကတိပြားကို ထုတ်ယူပြီး ကျွန်ုပ်အား ဖော်ပြပါသည်။ ပညာသားပါလုပြီး လိုက်နာဖွယ်ရာကောင်းလှသည့် ထိုနည်းကို သင့်အားလည်း ကျွန်ုပ်က ပေးအပ်လိုပါသည်။

(၁) သင်၏အင်အားကို မဖြန့်တီးပါနှင့်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဖော်တာစက်အားကို တရားလွန်မြင့်တင် သုံးစွဲခြင်းမပြုပါနှင့်။

(က) နေကြီးသုတ်ပြာမလုပ်ရ။ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အစားအစာစားခြင်း၊ ကစားခုန်စားလုပ်ခြင်းများကို အေးအေးသက်သာ ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) အလုပ်လုပ်ရာ၌ ဖြစ်စေ၊ ကစားခုန်စား ပြုလုပ်ရာ၌ ဖြစ်စေ အမောမလွန်ပါစေနှင့်။

(ဂ) အစားအစာစားခြင်း၊ အဖျော်ယမကာ သောက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဘာမဆို သင်လုပ်သမျှတွင် မယုတ်မလွန် ရှိနေပါစေ။

(ဃ) အသုံးမဝင်သော၊ တာဝန်လေးသည့် အလုပ်များကို ငြင်းပယ်ရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။

(၂) အေးဆေးငြိမ်းချမ်းသာယာစွာ နေထိုင်ပါ။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း အမှု မပြုပါနှင့်။ စိတ်လှုပ်ရှား ထကြွလျက် စိတ်ထားမငြိမ်သက်မှုကို ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စများတွင် မလိုအပ်ပါဘဲနှင့် သင့်ကိုယ်သင် ပါဝင်ပတ်သက်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်။

(က) အတိတ်သည် အတိတ်ဖြစ်သည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

- (ခ) ယနေ့ သင်အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ပြီးခဲ့တာ ပြီးပါစေ။
- (ဂ) နက်မြန်အတွက် မကြောင့်ကြပါနှင့်။ သူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ရမှု အားလုံးလောက်ပင် ဖြစ်မလာပါ။
- (ဃ) ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် ယုံကြည်သဒ္ဓါစိတ်ထားရှိလျက် ကြောက်ရွံ့မှုအားလုံးကို မေ့လိုက်ပါ။ ဘုရားသခင်တွင် သင့်အတွက် အစီအစဉ်များ ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် သင့်အား မည်သူသည် ဆန့်ကျင်မှု ပြုနိုင်အံ့နည်း။

အထက်ပါနည်းများ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်အတူ ပိုမိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် ထက်ထက်မြက်မြက်နှင့် သင့်ဘဝတွင် နေ့နိုင်စွမ်းစွမ်းမည့် တန်ခိုးကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၁၃)

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်ယုစွာနှင့် ကျန်းမာစေရေး

“မြေပြင်မှ ဝေဟင်သို့ မတက်မီတွင် လေယာဉ်ပျံ၏ အင်ဂျင်စက်သည် အစစအရာရာ ညီညွတ်ကောင်းမွန်နေရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် လူသားသည်လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အစစအဆင်ပြေ အင်အားပြည့်ဝနေအောင် လုပ်ဆောင်မှု ခို့ရပေမည်။ အကယ်၍ သင်သည် အမြင့်ဆုံးဂိယာနှင့် ခရီးသွားလိုပါလျှင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဖိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားသည့် သွေးပြွန်များနှင့် အကြောများကို အားပြည့်ရွှင်လန်းနေအောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်၏ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်သည်လည်း အင်အားအပြည့်အဝဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အစစညီညွတ် အဆင်ပြေနေစေရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။”

ကျလူအဖြစ် သေဆုံးမည့်ဘက် ဦးတည်နေခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီးလျှင် ရှင်သန်စွာ နေထိုင်ရေးကို စတင်ပါလော့။ သင်သည် တက်လူဖြစ်စေ၊ ကျလူဖြစ်စေ သင့်တစ်သက်တာလုံး အင်အားပြည့်ဝစွာသာ နေထိုင်ပါ။ ဤကား သဘာဝ၏ ဥစဒေသပါတည်း။

တက်လူအဖြစ် ရောက်ရှိရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သင်၏စိတ်ကို ရှင်သန်ရေးဘဝအပေါ်တွင် အလေးအနက် ထားရှိရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အောက်ပါအသက်ဝင်သည့် စာကို ရေးသားသူ အမျိုးသမီး၏စိတ်ထားမျိုးကို ထားရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။

“ချစ်သော ဝေါက်တာပီလီး၊

“ကျွန်မဟာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စွာ ချဉ်းချဉ်းနဲ့နဲ့နှင့် နှစ်ပေါင်း (၂၀) ကျော်ကြာမျှ နေခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ယောက်ျားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂၂)

ခန့်က သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မအသက် (၄၇) နှစ် ရှိပါပြီ။ ကျွန်မအသက်အတွက် အာမခံစာချုပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ဖို့ ကျွန်မ စိတ်ချခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုမ္ပဏီက အဆိုလွှာကို လက်မခံဘဲ ပယ်ချခဲ့ပါတယ်။ ဒါ ကျွန်မတို့ အိမ်သူအိမ်သားဆရာဝန်ထံကို ကျွန်မသွားပြီး ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ ဘာများများယွင်းနေသလဲလို့ အစစ်ဆေးခံခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ကျွန်မကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီးတော့ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးရှိတဲ့ အကြောင်း၊ ဘယ်အချိန်မှာမဆို တစ်ခုခု ပြစ်နိုင်တယ်လို့ ပြောပြပါတယ်။

“ဒါနဲ့ ကျွန်မလက်လျှော့ထားလိက်တယ်။ များနာလာတယ်ဆိုရင် “ငါတော့ သေတော့မှာပဲ” လို့ထင်မိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မအိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်လိုက်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မကို ဂရုစိုက်မယ့်လူ၊ ကျွန်မ သေဆုံးရင် ဖြူနဲ့မယ့်လူ ချီအောင်လို့ပါပဲ။ ကျွန်မဟာ ကျဆင်းလျက် သေဘက် ယိုင်နေတဲ့ လူအဖြစ် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော် နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

“အခုကျွန်မအသက် (၆၉) နှစ်မှာ ဒေါက်တာရေးတဲ့ အကောင်းဘက် စဉ်းစားသော စိတ်ဓါတန်ဖိုးစာအုပ်ကို ပတ်ရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီ စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ ဓမ္မကျမ်းစာနဲ့ ဗာပိုဒ်တွေကို ဒေါက်တာညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ကျွန်မ အရုက္ခကိုပြီး ရွတ်ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ထုံညှစ်ရာတွေကို ကျွန်မ ခံစားရပါတယ်။ ကျလူအဖြစ်နဲ့ သေဆုံးခြင်းသတ် ဦးမတည်တော့ဘဲ ကျွန်မဟာ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ဘဝမှာ ရှင်သန်စွာနေခြင်း အမှုကို အခုပြုလျက် ရှိနေပါတယ်။”

ဤအမျိုးသမီးကား အသက်ရှင်သန်စွာ နေထိုင်ရေးကို သန့်ရှင်းစွာ ဖြိုးနောက် အသက်ရှင်သန်စေသော စိတ်ကူးများကို သူမ၏ကိုယ်တွင်း ဖွံ့နှံ့စေသည့် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်ခြေလှမ်းကို စတင်ပြီး လှမ်းသွားပြန်ပေသည်။ သူမ၏ ဝိညာဉ်စိတ်တွင် ရှင်သန်မှုစိတ်ထားများ ရှိနေသောအခါတွင် သူမ၏ အသက်မှာ ရှင်သန်လျက် ကောင်းမွန်စပြုလာလေသည်။

ရှင်သန်သောဘဝကို ပြန်လည်ရရှိရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်မှုသည် မည်မျှအထိ အင်အားကြီးမားစွာ အကူအညီပေးနိုင်သည့် အကြောင်းကို လွန်ခဲ့သော နှစ်များအတွင်း တစ်ညသည့် ကျွန်ုပ်သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ထိုညက ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြီးဆုံး ဥပဒေသတစ်ခုကို မြင်ခဲ့ရပါသည်။

အချိန်မှာ ညသန်းခေါင်လွဲ (၂) နာရီရှိနေပေပြီ။ တယ်လီဖုန်းခေါင်းလောင်း မြည်သံကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အိပ်မောကျနေရာမှ နိုးလာရသည်။ စကားပြောနေသူမှာ နာမည်ကြီးဆရာဝန် ဖြစ်ပါသည်။ သူက ဤသို့ပြော၏။

“ကျွန်တော်လူနာတစ်ဦးဟာ အခုကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးချက်နဲ့ မသက်သာသူ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်လူနာရဲ့ ရောဂါအခြေအနေက အခုအရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲကို ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်မှာ အကူအညီလိုနေပါတယ်။ ခင်ဗျား ဒီကို အလျင်အမြန် လာနိုင်လော့”

ဤတောင်းပန်ချက်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား သင့်မိသည်။ ဘယ်လိုများ ကျွန်ုပ်က အကူအညီပေးနိုင်ပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်မှတ်မိပါသည်။ ဆရာဝန်များ၏ဆေးခန်းသို့ ရောက်သွားသောအခါ တံခါးဝမှာ ကျွန်ုပ်ရပ်ပြီး လူခေါ်ခေါင်းလောင်း ခလုတ်ကို မနှိပ်သေးဘဲ ဘုရားသခင်အား မိမိကို ထိန်းကျောင်းပေးပါရန် ရှိခိုးဆုတောင်းမိပါသည်။

ဆရာဝန်သည် ကျွန်ုပ်အား အခန်းတွင်းသို့ခေါ်ဆောင်သွားသောအခါ ကျွန်ုပ်က သူ့အား မေးလိုက်ရ၏။

“ဒီလိုအခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်က လူနာကို ဘာများ ပြောဆိုနိုင်မှာလဲ။ လူနာ သတိရှိနေသလား။ မရှိဘူးလား။”

“သတိရချည်တစ်ခါ မရခဲ့ဘဲလှည့်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားကို လူနာအား စကားပြောစေချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမ္မာကျမ်းစာက ဆိုထားတယ် မဟုတ်လား။ နှစ်ဦးဖြစ်စေ သုံးဦးဖြစ်စေရန်ပြီး ဘုရားသခင် နာမတော်ကို ခေါ်ဆိုပါက သူသည် ကျွန်တော်တို့ အလယ်သို့ရောက်လာပြီး အကူအညီများ ပေးတယ်လို့ဖိုတော့ ခင်ဗျားနဲ့ ကျွန်တော် ဘုန်းတော်ကြီးနဲ့ ကယ်တင်ကုသမည့် ဂရုဏာတော်များ ဖွံ့နှံ့စေခြင်းကို ယုံကြည်မှုနဲ့အတူ သမ္မာကျမ်းစာက ညွှန်းဆိုတဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ကြမယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ လူနာရဲ့ ဆရာဝန်အဖြစ်နဲ့ လူနာကို ကျွန်တော်တတ်ခွမ်းသမျှ ကုသပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အကြီးမြင့်ဆုံးသော ဆေးဆရာကြီး (ဘုရားသခင်) ရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က လူနာကို ပြုစုကုသပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုရားသခင်က ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကယ်တင်ရမှာပါ။ ယခုအခါမှာ သိပ္ပံပညာရပ်ဟာ ဝိညာဉ်လောကရဲ့ အကူအညီကို လိုနေ

ပါပြီး ခင်ဗျားနဲ့ ကျွန်တော်နဲ့က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဘဝတူတွေပါ။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ခင်ဗျားဟာလည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးပါပဲ။ အဲဒီတော့ ခင်ဗျားမှာလည်း ရောဂါကို ကုသပေးဖို့ တာဝန်ရှိနေတာပဲ” ဟု ဆရာဝန်က ပြောပြသည်။

သို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူနာအိမ်သော အခန်းတွင်းသို့ဝင်ကြသည်။ ဆရာဝန် က လူနာ၏ တစ်ဖက်မှာတိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်က အခြားတစ်ဖက်မှာ ထိုင်သည်။ ပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် မေ့ကွမ်းစာကို ရွတ်ဆိုကြပါသည်။ လူနာမှာ အငြိမ်မနေပါ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေသည်။ အဖျားတက်လျက် ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်က ဘုရား ရှိခိုးဆုတောင်းသည့် ဆရာဝန်ကလည်း ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ် သည် တစ်ဖန်ထပ်၍ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းပြန်သည် ဆရာဝန်ကလည်း နောက် တစ်ကြိမ်ထပ်၍ ရှိခိုးဆုတောင်းမှုကို ပြုနေသည်။ ဤသို့ ရှိခိုးဆုတောင်းမှုကို ပြုနေကြရာ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးစလုံးပင် ဘုရားသခင် ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိလာ သည်ဟု စိတ်ထဲမှ ခံစားမိကြပါတော့သည်။ ကိုယ်တော် ရောက်ရှိလာပေပြီ။ လူနာများလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် ခံစားရပေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် လှုပ်ရှားနေမှုတွေ ရပ်တန့်ပြီး ငြိမ်သက်လာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ လူနာသည် သူမ၏မျက်လုံးများကို ဖွင့်ကြည့်သည်။ သူမသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အိမ်သောအဖြစ်ဖြင့် ကြည့်သည်။ ထို့နောက် သူမသည် အိပ်မောကျသွားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် (၁) နာရီခန့်မျှ ထိုင်ပြီးလျှင် ဆုတောင်းမှုကို ပြုကြသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ကယ်တင်ကုသမှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် ယခုအခြေအနေ၏အပေါ်တွင် သပ္ပာယ်စိတ်ထားနှင့် ဝိညာဉ် လောက ၏အပေါ်တွင် ရင်းနှီးမှုဖြင့် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ထားရှိနေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ ကုသကယ်တင်မှုအကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြီး ပြောဆိုမိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောစကားများသည် လူနာ၏အတွင်းစိတ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွား သည်ဟု ကျွန်ုပ်ချက်ချင်းပင် သိမြင်မိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ် တို့လို အလေ့အကျင့်မရှိသေးသော မျက်စိ၌ပင်လျှင် လူနာအား ကြည့်ရသည်မှာ ရောဂါသက်သာပြီး အခြေအနေကောင်းမွန်လာပုံကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဆရာဝန်က ပြော၏။ “အရေးကြီးတဲ့ အချိန်ပိုင်းကို ကျော် လွန်သွားပြီး လူနာ ပိန်းကလေးဟာ ကျန်းမာလာတော့မှာပဲ”
သူရိယစာအုပ်တိုက်

ဤအတွေ့အကြုံသည် ကျွန်ုပ်၏ဘဝနှင့် အသိအမြင်အတွေ့အခေါ်ကို ပြောင်းလဲသွားစေပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲတွင် အလွန်ပင် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်မှာ ထိုညအဖို့ ကျွန်ုပ်ရနေသော အချိန်အတွက် ဆက်လက် ပြီး မအိပ်စက်နိုင်တော့ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားလျက် လမ်းပေါ် လျှောက်သွားနေမိပါ တော့သည်။

ကျွန်ုပ်မှာ လူသားတို့၏ ကျင့်ဝတ္တရားနှင့် ပတ်သက်သော ဘာသာရေး တရားများကိုသာ သင်ကြားပေးနေမိခြင်း၏အမှားကို ယခုမှ ပြင်စေမိပါတော့ သည်။ ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် လူကျင့်ဝတ္တရားနှင့် သိပ္ပံပညာရပ်နှစ်ခု၏ ဟိုဘက်သို့ ကျော်လွန်သည့် တန်ခိုးအားဖြင့် အတိအကျဖြစ်ပြောက်သွားခြင်းကို မြင်တွေ့ရပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် သဘာဝဓမ္မထက် ကျော်လွန်သော အံ့ဩဖွယ်ရာဆိုသည်များကို မယုံကြည်ခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာရေးအပေါ် တွင် လူ့ကျင့်ဝတ္တရားနှင့် ဘာသာရေးဝိဇ္ဇာပညာများအတွက်သာ အခြေခံအား ဖြင့် လက်ခံထားမိခဲ့သည်။ ဘာသာရေးဆိုသည်မှာ လူ့ကျင့်ဝတ္တရားများ ပိုမို ကောင်းမွန်စေရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း လူမှုရေးများ တိုးတက်ရန် အတွက်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်မိခဲ့သည်။

ဆေးဝါးများကိုလည်း ရုပ်ဝါဒအရသာလျှင် ရောဂါဝေဒနာကို ကုသရန် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားခဲ့မိပါသည်။

ဘာသာရေးသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အရေးကြီးစွာ ဆက်သွယ်နေမှုရှိသည့် ဆိုချက်ကို ကျွန်ုပ်၏စဉ်းစားစိတ်ကူးမှုတွင် မည်သည့်အခါကမျှ ဝင်ရောက်လာမှု မရှိခဲ့ဘူးပေ။ ကျွန်ုပ်သည် တိကျသော ရုပ်ဝါဒသမားဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ယုံကြည်မှု ကို အဓိကထားပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသသည်ဆိုမှု ယုံကြည်သူများ အား စိတ်မမှန်သူများဟုပင် ကျွန်ုပ်ယူဆမိခဲ့ပါသည်။

ယခုကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံနှင့် နောက်ဆက်တွဲ တွေ့မြင်ရချက်များသည် လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်အား ခရစ်တော်၏သင်ကြားချက် တရားတော်များသည် လည်းကောင်း နာမကျန်းမှုအပေါ်တွင် အင်အားကြီးစွာ အသုံးချနိုင်ကြောင်းကို သိမြင်လာစေပါတော့သည်။

ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ကိုသာ ကုသသည်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ကုသသွင် ဖြစ်ပါပေသည်။

သိမြင်လေရာ နှစ်တွေကြာလာပြီဖြစ်သော ယခုအခါတွင် ဘာသာရေး၏ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာလျက် ဆေးပညာ၏ ညွှန်ကြားမှုကိုပါ ပူးတွဲခံယူခြင်း ဖြစ်ပြီး လူသားသည် ရှစ်လမ်းကုန်းမာနိုင်သည်အကြောင်း ကျွန်ုပ်သိမြင်လာပါသည်။ ယနေ့အခါတွင် ဘုရားသခင်သည် လူသားတို့အား နှစ်ည်းနှစ်လမ်းအားဖြင့် ကုသမှုကို ပေးနေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်ကြရ၏။ ဆေးကုသမှုကို သိပ္ပံပညာရပ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး ကုသပေးနေကြသူများအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်လောကအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုထားပြီး ဘာသာတရားအရ ကုသပေးနေကြသူများအားဖြင့်လည်းကောင်း နှစ်နည်းနှစ်လမ်း အသုံးဝင်မှုရှိနေပေသည်။

အထက်ပါ နှစ်နည်းနှစ်လမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုပြီး လူသားတို့၏ ပြဿနာရပ်များ ပြေရှင်းရန် ဆောင်ရွက်နေကြသော အခါတွင် များစွာသောလူသားများမှာ ကျန်းမာစွာ ကောင်းမွန်မှုမရှိဘဲ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သူတို့၏ မှားယွင်းစွာ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အဆိပ်များမှာ သူတို့၏ နှလုံးသားတွင် များပြားစွာ ခိုင်နေမှုကြောင့် ဟု သိကြရပေသည်။ ထိုသူများသည် စာစိမ်းသူများကို မုန်းတီးသည်၊ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်သည်၊ သူတို့တွင် စိတ်ပန်းကိုယ်နာ ကျနေကြသည်။ သူတို့၏ စိတ်ထဲတွင် ကြောက်ရွံ့မှုများ ရှိနေကြသည်။

မသန့်ရှင်းမဝင်ကြယ်သော စိတ်ထားများအားဖြင့် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မလိုလားအပ်သော ထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည့် ဆိုးချက်ကို ယေဘုယျအနေနှင့် လက်ခံသိရှိထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသုတေသနလုပ်ငန်းရပ်များ၌ ထင်ရှားသူ သိပ္ပံပညာရှင် ခေါက်တာ ဟန်စိဆယ်လီသည် အရေးကြီးသည့် ဆောင်းပါးတစ်ခုကို ရိုးဒါးဒိုင်ဂျက် ဖရူဇင်း၌ ရေးသားခဲ့၏။ ဆောင်းပါး၏ခေါင်းစီးမှာ "ရောဂါပေါင်းစုံဖြစ်စေခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျမှုကြောင့်" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သူ၏ အဆိုပြုချက်မှာ အားလုံးသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဓာတုဖောက်ပြန် ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရာ ဤသို့ ဓာတုဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းမှာ မူရင်းအားဖြင့် ထိုသည့် စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျသောကြောင့် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ သူက ဤသို့ ရှင်းလင်းဖော်ပြ၏။

"လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတုညီမျှမှုကို ဖြစ်စေရန် ဘုဂ်ချုပ်လုပ်ကိုင်ပေးနေသည့်အရာမှာ အဓိကအားဖြင့် သေးငယ်သော ဂလင်းအကျိတ်သုံးခုဖြစ်သည့် သူရိယစာအုပ်တိုက်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

သည်။ သူတို့၏ အဓိကအလုပ်တာဝန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အား စိတ်ပန်းကိုယ်နာ အမျိုးမျိုး မဖြစ်ပွားရန် သင့်လျော်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ချမ်းအေးလာလျှင် သူတို့သုံးခုက သွေးကြောများမှ သွေးများများ လျှောက်ပြီး သွေးအားကောင်းသော နွေးနွေးထွေးထွေး ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အကယ်၍ ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်လာပါလျှင် ထိုဂလင်းအကျိတ်များက ဟော်မုန်းဓာတ်များကို လွှတ်ပေးပြီး ရောဂါဝင်ရောက်မှုကို တားဆီးပေးသည်။ ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရသောအခါတွင် သူတို့သုံးခုက သွေးထွက်မှုနည်းပါးစေရန် သွေးတိုးနှုန်းကို လျော့ပါးသွားစေပြီး လျှင်အင်အားရရှိစေရန် သွေးကြောများအတွင်းသို့ သွေးသကြားများကို ပိုမိုပြီး ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ နာကျင်မှုလျော့ပါးအောင်လည်း ပြုလုပ်ပေးသည်။

"ခန္ဓာကိုယ် နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်ရော အကြောင်းဟူသမျှကို ကာကွယ်လျက် စိတ်ပန်းကိုယ်နာမဖြစ်ရန်မှာ ပစ်ကျွတ်ရန်နှင့် အက်ဒရီနယ်များမှ ထုတ်လွှတ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များ၏ အလုပ်တာဝန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ယခုကဲ့သို့သော ရှေးကြီးသူတ်ဖျာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် နေထိုင်ကြရသည့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျစရာ အကြောင်းတွေ များစွာရှိနေရပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစဉ်မပြတ် ရှေးကြီးသူတ်ဖျာ ဖြစ်နေရသည်။ အဆက်မပြတ် စိတ်ပူပန်သောက ချောက်နေကြရသည်။ ဥပမာ၊ အရောင်းအဝယ်သမားသည် သူ၏ အလုပ်တိုက်တွင် တစ်နေ့လုံးထိုင်၍ ကြိုးစားနေပြီးနောက် ညဝက်အချိန်အတွင်း၌ စိတ်သောကများရသည်။ အိမ်ရှင်မသည် အိမ်ထောင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးစားရသည်။ လူမုန့်တိုက်ရပ်များကိုလည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရသည်။ ပေါင်ပေးသင်းဆက်ဆံမှုကိုလည်း ပြုရသေးသည်။ ညအိပ်ချိန်ရောက်သောအခါတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ငြိမ်သက်နားနေမှုကို မရနိုင်သဖြင့် သူ့ခမျာ အိပ်ဆေးလုံးများ သောက်လိုက်ရသည်။

"ဂလင်းအကျိတ်သုံးခုသည် တိုး၍တိုး၍ သွား ဖြစ်ပွားနေသော စိတ်ပန်းကိုယ်နာကျမှုကို ခုခံတွန်းလှန်၍ နေသားတကျဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား ဆက်လက်ပြီး တာဝန်ဝတ္တရားများ ဆောင်ကြဉ်းသွားနိုင်စေရန်အတွက် ဂလင်းအကျိတ်များသည် ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ပိုမိုပိုမို ထုတ်လွှတ်ပေးပါသည်။ အချိန်အတော်ကြာသည်အထိ သူတို့မှာ အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသေး၏။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံး၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ခုခံကာကွယ်ရေး ယန္တရား သူရိယစာအုပ်တိုက်

သူရိယစာအုပ်တိုက်

မှာ သူ့အလိုအလျောက် အလုပ်များလွန်းသဖြင့် ပျက်ပြားရလေတော့သည်။ အကျိုးတရားမှာ အကြောတွေ မာလာသည်။ သွေးထိုးနှုန်း မြင့်မားလာသည်။ နှလုံးရောဂါဝင်လာသည်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ နာကျင်သောရောဂါရပ်များသည် စိတ်ပန်းကိုယ်နာခြင်းမှ ဖြစ်ပွားစသည့် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများပါသည်။

ကျော်ရီယာမြို့မှ လူတစ်ဦး၏အတွေ့အကြုံမှာ ထူးခြားလှသည်။ သူက ကျွန်ုပ်ထံသို့ စာရေးပြောပြ၏။

“ကျွန်တော် ဝေါက်တာပီလီးထံ စာရေးပြောပြချင်နေတာ ကြာပါပြီ။ အခုမှ ရေးမြင်တော့တယ်။ ကျွန်တော့်နှလုံးရောဂါတွက် ကျွန်တော် ဆေးရုံတက်ရ တုန်းက ဟုံ့ဩစရာ အတွေ့အကြုံ တစ်ခု အကြောင်းပါ။

ကျွန်တော်တော့ နာလန်ထူနိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ ထင်မှတ်ခဲ့ မိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ငိုသမျှအင်အားနဲ့ တန်ခိုးအားလုံးထွက်သွားပြီ ဖြစ်နေလို့ပါ။ တစ်ခုသော နံနက်ခင်းမှာ ခင်ဗျား ရေဒီယိုမှနေပြီး စကားပြောတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ဟောပြောမှုကို ကြားရခြင်းဟာ ကျွန်တော့်ရောဂါပျောက်ကင်းစေပုံ လမ်းပေါ် ကျွန်တော်ရောက်ရှိသွားခြင်းပါ ဘဲ။ အခုတော့ ကျွန်တော့်ရောဂါပျောက်လို့ အလုပ်ပြန်လုပ်နေနိုင်ပါပြီ။ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်းမှာ အခုလို နေထိုင်ကောင်းတာမျိုးကို ကျွန်တော်မတွေ့ကြုံ ခဲ့ရသေးပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ အခုလည်း ခင်ဗျားအကြံပေးချက်အတိုင်း လိုက်နာ လေ့ကျင့်နေလျက်ပါ။

ပထမဆုံး ခင်ဗျားပြောခဲ့တာကတော့ ဆေးရုံထဲမှာ ရှိနေတဲ့လူတွေကို ဆိတ်ငြိမ်စွာနေဖို့ပါ။ နောက်တော့ ဘုရားသခင်ကို အာရုံပြုပြီးသော ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ရောက်ပျောက်ကင်းစေရန် ကူသော ဝရုဏာတော်နှင့် ထိတွေ့ပြီးနေတယ်လို့ ထင်မြင်နေကြရပါတယ်။ အဲသလို အာရုံပြုပြီး ထင်မြင်နေမှုကို အာရုံမပြားစေဘဲ ဘုရားသခင်နဲ့ သူ၏ကူသခိုင်သော တန်ခိုးတော်ကိုသာ တစ်စုတစ်ဝေးတည်းဖြစ်အောင် စိတ်၏စူးစိုက်မှု ထားရှိနေကြရပါတယ်။

“အဲသလို မြဲလုပ်နေတာကို ကျွန်တော်မှတ်မိနေပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ခင်ဗျားညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းပဲ ကျွန်တော်ရွတ်ဆိုပါတယ်။ ‘ခရစ်တော်သည် သူ၏လက်ဖြင့် သင်၏ခြေထောက်မှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ထိတွေ့လျက် သင်၏ နှလုံးသားအပေါ်သို့ ရောက်ရှိသောအခါ၌၊ သူ၏လှုပ်ရှားနေသော သူရိယစာအုပ်တိုက်

လက်ကို ရပ်တန့်လျက် ပြောဆိုတော်မူသည်ကို ကြားနာကြလော့။ “သင်၏ နှလုံးသားသည် သောကပွား၍ ဒုက္ခမများပါစေနှင့်။” ထို့နောက် ခရစ်တော်၏ လက်သည် သင်၏ဦးခေါင်းပေါ်သို့ တင်ထားသည်ဟု တွေးထင်ခံစားပါလော့။ ခင်ဗျားပြောသည့်အတိုင်း ကျွန်တော်လိုက်နာမှု ပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်အာရုံတွေဟာ ငြိမ်သက်မှု ရှိလာပါတယ်။ ပြီးတော့ ရဲရင့်တဲ့စိတ်နဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုတွေလည်း ရှိလာပါတယ်။ ခင်ဗျားညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆက်လက် လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်သန်စွမ်းကျန်းမာလာတော့တာပါ။”

ဤစာကို ရေးသူသည် ယုံကြည်မှုအားဖြင့် ခရစ်တော်နှင့် ထိတွေ့ပြီးလျှင် သူ့ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာသွားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

တိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်ပျရွာနှင့် အင်အားအပြည့် ရှိနေသော သူ့အဖြစ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူနှင့်တော့ မရရှိနိုင်ပေ။ တန်ခိုးရှိသည့် ဤသို့သော လူ့အဖြစ်ကို ဝိညာဉ်စိတ်ထားအပြင် ချာအိ၏ ကော်ကြားသောစကား “သွေး၊ နွေး၊ မျက်ရည်” မပါဘဲနှင့် အောင်မြင်မှုကို မရရှိနိုင်ဘဲဆိုသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လှဲမှားစွာ စိတ်ထားရှိခဲ့ခြင်း အကျင့်ကို ပြင်ယူရန်မှာ အခက်အခဲရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း လူ့အချို့မှာမူ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဟုံ့ဩလောက်အောင်ပင် ဆက်ဆံခြင်း အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားသည်များလည်း ရှိပါသည်။

သို့ရာတွင် အများစုအတွက်ဆိုပါမူ အင်အားနှင့်တကွ ကျန်းမာနေစေရေး အတွက် အပင်ပန်းခံပြီး ကြိုးစား ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်ပျရွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းများကို ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ မယ်လ်ဝင်ဇီဝန်က ပေးပါသည်။ သူသည် ဤနည်းများကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် အင်အားကြီးမားသန်စွမ်းရွှင်ပျရွာ နေထိုင်နိုင်သူ ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အင်ဂျင်စက်များ ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းရပ်တွင် သူသည် ပါရဂူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူ့ကိုယ် သူ စက်ယန္တရားအင်ဂျင်နီယာဟု ခေါ်ဆိုမည့်အစား လူသားခန္ဓာကိုယ်အင်ဂျင်နီယာဟု ခေါ်တွင်ခြင်းကို ခံချင်သူဖြစ်ပေသည်။ သူသည် သူ၏လုပ်ငန်းရပ် အပြင် ဟောပြောပွဲများနှင့် အစည်းအဝေးများ သို့လည်း မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင်ပင် သွားရောက်လှုပ်ရှား ပြောကြားတက်ရောက်နိုင်သူ ဖြစ်လေသည်။

သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်များမှာ ရွှင်ယုအသက်ဝင်လျက် အင်အား အပြည့်အဝ ရှိနေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ပြောကြားပါရန် ကျွန်ုပ်က သူ့အား မေးမြန်းရ၏။ အင်အားနှင့် ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေမည့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စည်းချက်မှန်အောင် လုပ်ဆောင်ပါလျှင် ထိုအရာများကို ရရှိနိုင်သည်ဟု သူ့ယုံကြည်သည်။ မကြာမီက သူ့ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည့် အစီအစဉ်ကိုလည်း သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ကျွန်တော် နှစ်ရက်ဆက်ပြီး ကွန်ပရင့်အစည်းအဝေးတွေတက် မိန့်ခွန်းစကားတွေပြောဖို့ ခရီးထွက်ခဲ့ရတယ်။ ည (၇) နာရီမှာ လေယာဉ်ပျံပေါ် ရောက်ရတယ်။ နောက်နေ့နံနက် (၈) နာရီမှာ တစ်ခါ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီးဆက်ထွက်ရတယ်။ နောက်သုံးရက်လုံးလုံး နံနက်စောစော အချိန်ကနေပြီး ညဦးချုပ်သည် အထိ ဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်ရသေးတယ်။ အဲသလိုသွားလာပြီး အင်အား အပြည့်အဝနဲ့ ယထာဏ်ကြွဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် အောက်ပါနည်းများကို ကျွန်တော်လိုက်နာ လေ့ကျင့်ပါတယ်။

“ပထမ နံနက်တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်တန်းပြီး အသက်ရှည်ရှည် လေးလေးမြင်းမြင်းကို ဖြည်းဖြည်းနေးနေး ဖျသွင်းခြင်း ထုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါတယ်။

“ဒုတိယ ဆာလမ်ကျမ်းစာကို ဖြည်းဖြည်းရွတ်ဆိုလျက် ဘုရားရှိခိုးပါတယ်။ တစ်ပိုဒ်ခွတ်ပြီးလျှင် ရပ်တန့်ပြီး ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ရွတ်ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ ဘုရားသခင်သည် ငါ၏သိုးထိန်းဖြစ်တော်မူသည်။ ဟု ရွတ်ဆိုပြီးနောက် ဘုရားသခင်သည် မိမိအား ကြည့်ရှုဂုဏ်ပြုနေသည်ဟု အာရုံပြုပါသည်။ ဤစာပိုဒ်ကို ရွတ်ဆိုပြီးလျှင် ငါ့တွင် အစားအစာနှင့် နေထိုင်စရာ အဆောက်အဦမှ ကင်းမဲ့လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု အာရုံပြုပါသည်။

“ထို့နောက် ရေဒီယိုကို ဖွင့်ပြီး စစ်ချီသီချင်းကို နားထောင်ပါသည်။ သီချင်းသံအတိုင်းလိုက်ပြီး ခဏကြာမှ စစ်ချီတက်သကဲ့သို့ ကျွန်တော်လိုက်လုပ်ပါသည်။”

ဤနည်းထုတ်ဖော်ရန်ကို မဂ္ဂတာအိစန်းသည် မူလက နှောင့်နှေးမှု ရှိခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မဂ္ဂတာချာချီလည်း ဤနည်းကို လိုက်နာပြုလုပ်သည်ဟု သိရသောအခါကျမှ ယခုရဲ့ကြီး သူထုတ်ဖော် ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဝင်စတန်ချာချီသည် ရေဆိုးခန်းဝင်သည့် ဝတ်ရုံကို ဝတ်လျက် ကြိမ်လုံး သွပ်ပေးပေါ် ထမ်း

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကာ အိမ်ထဲတွင် ခုန်ပေါက်လျှောက်ပြေးသည့် အကျင့်ကို နံနက်တိုင်း ပြုလုပ်သည်။

“ထို့နောက် နေ့တိုင်းပင် အချိန်ရတိုင်း ခဏခဏ နှစ်မိနစ်မျှ ရပ်နားလျက် ဘုရားကို အာရုံပြုသည်။” ဤအကျင့်မှ အကျိုးစာရားကြီးမားစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤသို့နှစ်မိနစ်မျှ ပြုလုပ်ခြင်းသည် တစ်နေ့တာအတွက် နာရီဝက် သို့မဟုတ် မိနစ်နှစ်ဆယ်မျှ ဘုရားရှိခိုးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကြည်လင်ရှင်ပျဉ်းဖြင့် ဘုရား၏ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးများကို အာရုံပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤနာရီဝက်မျှ အချိန်ပိုင်းနှင့် တစ်နေ့လျှင် နာရီအတော်ကြာမျှ သင်၏စိတ်ညစ်ညူးပုပ်နံ့သောကမ္မား နေခြင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်သင့်ပေသည်။ ဤသို့ သောကများရခြင်းသည် သင်၏အသက်ရှင်သန်မှုများကို သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်ယူသွားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

“ငင်းနောက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာများနှင့် တွေ့ကြုံရပါလျှင် အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို လေးလေးနက်နက် (၆)ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လျှင်လျှင် မြန်မြန် ဘုရားရှိခိုးစာအုပ်ကို ရွတ်ဆိုပါသည်။”

ဤသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို ပြုပြင်လေ့ကျင့် နေထိုင်ခြင်းအပြင် ဝိညာဉ်လောကနှင့် ပတ်သက်သည့် စာပေများ ဖတ်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းစာရားထိုင်ခြင်းများနှင့် ပေါင်းစပ်လျက် လေ့လာ ကျင့်ကြံ နေထိုင်သင့်ပေသည်။

ခြေပြင်မှ ဝေဟင်သို့ မတက်မီတွင် လေယာဉ်ပျံ၏ အင်ဂျင်စက်သည် အစေအရာရာ ကောင်းမွန်နေရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် လူသားသည်လည်း ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အစေအဆင်ပြေ အင်အားပြည့်ဝနေအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ရှိရပေမည်။ အကယ်၍ သင်သည် အမြင့်ဆုံး ဝိသားနှင့် ခရီးသွားလိုပါလျှင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားသည့် သွေးမြစ်များနှင့် အကြောများကို အားပြည့်ရှင်လန်းနေအောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်၏ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်သည်လည်း အင်အားအပြည့်အဝဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အစစ ညီညွတ်အဆင်ပြေနေစေရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။

နှစ်ရှည်လများပင် သင်သည် မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သော စိတ်ထားများနှင့် စိတ်လွပ်ရှားထကြွမှုဖက်ကို ခံခဲ့ရသည့်အကြောင်းကို သင်ယခု ဆင်ခြင်ကြည့်မိ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

သောအခါတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ရွှင်ယုသွက်လက်ပေါ့ပါးဖျတ်လက်မှုများ ဆုံးပါးသွားရသည်ကို သင်နားလည်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်ဝင်ရွှင်ယုစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် သင်သည် ဝိညာဉ်စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများနှင့်အညီ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနည်းဥပဒေသများ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအမှုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကမ္ဘာတော်ဆရာဝန်ကြီး ခေါက်တာချားလ်စ်မယိုးက ဤသို့ပြောဆိုဖူး၏။ "အလုပ်များလွန်း၍ သေသွားရသည် လူကို ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှ မတွေ့ဖူးပါ။ သို့ရာ တွင် စိတ်ဒွိဟဖြစ်မှုကြောင့် သေဆုံးရသူများရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်သိပါသည်။" ဆို လိုသည်မှာ ယုံကြည်မှုသည် စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်းထက်ပင် အရေးကြီးသည်ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။ ယုံကြည်မှုသည် အသက်၏ အင်အားပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှု လျော့ပါးပြီး မှားယွင်းစွာ စဉ်းစားမှုကြီးစိုးလာသောအခါတွင် ထိုလူသားသည် နာဖျားမှုကို ဖြစ်စေလေတော့သည်။

အောက်ပါ အကြံပေးချက်များသည် သင့်အား စိတ်ရွှင်ယုစွာနှင့် ကျန်းမာ စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးကို ဖြစ်စေပေးလိမ့်မည်။

- (၁) သင်ဖျားနာပါလျှင် ဆရာဝန်ကို ခေါ်သကဲ့သို့ ဘုန်းတော်ကြီးကို လည်း ပင့်ပါ။
- (၂) ဘုရားသခင်၏ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်စွမ်းရှိသည့် ဝရုဏာတော်ကို ယုံကြည်ပါ။ ထိုဝရုဏာတော်သည် သင့်အပေါ်၌ ကျရောက်လျက် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုပြုနေသည်ဟု ယုံကြည်စွာ အာရုံပြုပါ။ ရွတ်ဆိုပါ။
- (၃) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝိညာဉ်၏ကျောင်းဆောင်ဟု ထင်မှတ်လျက် ရှိသောစွာ ဝရုစိုက်ပါ။
- (၄) စိတ်ဆိုးနာကြည်းစိတ်နှင့် မုန်းတီးစိတ်များကို စွန့်ပယ်လိုက်ပါ။
- (၅) သင်၏ဆရာဝန်သည် အဓိပတိဆေးဆရာကြီး (ဘုရားသခင်) ၏ အစေအပါးကဲ့သို့ ဆေးကုသမှုတွင် ကျွမ်းကျင်မှု ရှိပါစေဟု သင်က ဆုတောင်းပေးပါ။

- (၆) ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်ပိုင်းယူပြီးလျှင် ဝိညာဉ်စိတ်၏ အလေ့အကျင့်၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှု အလေ့ အကျင့်နှင့် ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်တော်များ အာရုံပြုရွတ်ဆိုခြင်းတား ဖြင့် ကောင်းမွန်အဆင်ပြေနေအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- (၇) ကျန်းမာခြင်း၊ အရပ်ရပ်အခြေအနေအားလုံး ကောင်းမွန်ခြင်းများ ကိုသာ စိတ်အာရုံတွင် ရှုမြင်ပါ။ သင်နှင့်တကွ သင်၏ချစ်ခင် နှစ်သက်သူများ ဖျားနာမှု ဖြစ်လိမ့်မည်ဆိုသော သောကစိတ်ထား များကို ဖယ်ရှားထားပါ။ လက်မခံပါနှင့်။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

ထိုယုံကြည်မှုသည် လူ့ဘဝကို အင်အားပြည့်ဝထက်မြက်လျက် ဖော်ရွေမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

သင်ရုံးကန်နေရေများ၏ အဖြေ၊ သင်ရုံးနိမ့်မည့်များ၏ အဖြေ၊ သင်ပျော် လင့်နေရမှုများ၏ အဖြေမှာ ယုံကြည်မှု စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားတက်သရောရှိမှု နှင့် အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်မှုပင် ဖြစ်သတည်း။

အောက်ဖော်ပြပါ သမ္မာကျမ်းစာမှ စာကြောင်းသုံးကြောင်းသည် တန်ခိုး အကြီးဆုံး၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာ၌ အမှန်ကန်ဆုံးပင် ဖြစ်ပေ သည်။

- (၁) "အကယ်၍ သင်၌ ယုံကြည်မှုရှိလျှင် သင်၌ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုသော အရာသည် ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်"
- (၂) "သင်၏ ယုံကြည်မှု အတိုင်းပင် သင်၌ ဖြစ်ပေါ်သည်"
- (၃) "အကယ်၍ သင် ယုံကြည်မှုရှိနိုင်လျှင် အားလုံးသော အရာတို့ သည် ယုံကြည်သည်အတိုင်း ဖြစ်သည်"

သမ္မာကျမ်းစာပါ တရားတော်များသည် သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိစိတ်ကိုရဲရင့်မှု နှင့် ယုံကြည်မှုကို ကြီးထွားတိုးတက်စေမည် ဖြစ်ပေသည်။

လူ့ဘဝတွင် အောင်အောင်မြင်မြင် နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားမှုရှိရန်သည် လွန်စွာ အရေးကြီးကြောင်းကို သိကြပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အမြဲတစေ လေ့ကျင့် ဖော်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအကျင့်သည် သင်၏အားပျော့ချက်များနှင့် ကြောက်ရွံ့ စိတ်များကို အံ့ဩလောက်သော ဒီဂရီအဆင့်အတန်းအထိ လွင့်ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ သင့်ကိုယ်တွင်းရှိ မသုံးစွဲဘဲထားရှိ သော တန်ခိုးအင်အားများနှင့် ဝန်လျှိုးနေသော အရည်အချင်းများသည် ထွက်ပေါ် ၍ လာနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ်ကို ပြောင်မြောက် အောင် ပြုပြင်ခြင်းမရှိဘဲနှင့် မိမိတို့ဘဝ ကောင်းမွန်တိုးတက်ရေးကို မကြိုးစား ပါလေနှင့်။

သင်၏စိတ်ကူးကြံစည်မှုများကို မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ် အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ပြောင်းလဲ၍ပေးပါ။ ထိုအခါ၌ သင်၏အခက်အခဲ ထက် သင်သည် ကြီးမြင့်သူ ဖြစ်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

အခန်း (၁၄)

မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကြီးမားသောအောင်မြင်မှု

"များစွာသောလူများ (အားလုံးလောက်ပင် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်) သည် သူတို့၏ကိုယ်တွင်းရှိ ကြီးမားသော အင်အားကို မည်သည့်အခါမျှ ကုန် အောင်အသုံးမပြုကြချေ။ သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိကြီးမားသော သို့လျှင်ကန်ကြီး အတွင်းတွင် အင်အားများ ရှိနေပေသည်။ ထိုအင်အားမှာ 'အပင်ကွန်ရပ်' SUBCONSCIOUS ခေါ် အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှု သည် ထိုတန်ခိုးကို လွှတ်၍ပေးသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်ဓာတ်၊ အာရုံနှင့် ဝိညာဉ် အင်အားများသည် ကြီးမားစွာပေါ်ထွက်၍ လာရလေသည်။ ထိုအင်အားသည် သင့်အား ရှုံးနိုင်မှုမဖြစ်ရလေအောင် အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည် လိုအပ်နေသော အင်အားထက်ပင် ပိုမိုနေပါသေးသည်။"

ဘေးအန္တရာယ် အတားအဆီး သို့မဟုတ် အခက်အခဲက သင့်အပေါ်တွင် အနိုင်ယူသွားစရာမလိုပါ။ ဤအဆိုကို မှန်ကန်မှုတစ်ခုအနေနှင့် လက်ခံပါ။ ဤအဆိုကို သင်၏စိတ်ထဲ၌ ယုံကြည်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ အမှန်ဖြစ်လာသည် အထိ လက်ခံဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါလျှင်၊ သင်သည် လူလောက၏အ ကြီးအကျယ်ဆုံးအောင်မြင်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို သိရှိနားလည်တတ်ကျွမ်း သူ ဖြစ်လေပြီတည်း။

သို့ရာတွင် ဤသို့ယုံကြည်လက်ခံရာ၌ သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိ တန်ခိုးအတွက် စိတ်ကြီးဝင်မှု မပါရှိစေဘဲ၊ နှိမ့်ချသောစိတ်ထားနှင့် ဘုရားသခင်၏ အပေါ်တွင် ယုံကြည်ကိုးစားစိတ်ရှိနေရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။

သုရိယစာအုပ်တိုက်

ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်ုပ် သိသော မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ်ကြောင့် အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ကြသူများအနက်မှ အနည်းငယ်မျှသာ သူတို့အကြောင်းကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ယခု ကျွန်တော်၏စိတ်ဆွေဖြစ်သူ ဒေါက်တာအာလ်ပရက်ဟာကိုး၏ အကြောင်းကို ပြောပြရပါမည်။ သူသည် ယခုလုပ်အလယ်၌ ထည်ဝါစွာစကားပြောကောင်းသူဖြစ်နေပါပြီ။ သို့ရာတွင် သူသည် ယခင်က စကားပြောကောင်းသူလည်း မဟုတ်။ ကျောင်းသားအရွယ် တုန်းကဆိုလျှင် အလွန်စကားထစ်သဖြင့် ဝါကျတစ်ခုကိုမျှ ချောမောအောင် ပြောနိုင်သူ မဟုတ်ပေ။

“ကျောင်းသားတုန်းက အလွန်စကားထစ်တဲ့သူ၊ အခုဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထင်ရှားတဲ့ ဟောပြောသမား ဖြစ်လာနိုင်ရသလဲ” ဟု ကျွန်ုပ်ကမေးရာ သူက ဤသို့ ဖြေပါသည်။

“ဘုရားသခင် ချမှတ်ပေးထားတဲ့ ဥပဒေလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ကိုယ်တွင်းတွင် အပြောင်းအလဲတွေဟာ အံ့ဩလောက်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တာပဲ။ သို့သော်လည်း အဲဒီ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရတာဟာ ယုံကြည်မှု အရင်းခံတဲ့ ဝိညာဉ်လောကီ သိပ္ပံနည်းကျ လုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် ပါပဲ။”

ကျောင်းသားဘဝတွင် သူမှာ စကားထစ်မှုကြောင့် ပညာသင်ကြားရာ၌ အလွန်ပင် ခက်ခဲမှုများကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ အခြားကျောင်းသားများက သူ၏ စကားထစ်မှုကို ကြားချင်မြင်ချင်သဖြင့် သူ့အား အမျိုးမျိုး စကြ၊ နောက်ကြ၊ ပြောင်လှောင်ကြသည်။ သူပြောလိုသော စကားလုံးများကို သူကောင်းကောင်းသိပါသည်။ သို့ရာတွင် သူပြောလိုသော စကားလုံးများမှာ သူလည်ချောင်းတွင် တစ်ပြီး စုပ်နေလေရာ ဝါကျတစ်ခုကောင်းကောင်းဖြစ်သွားအောင် သူ ပစ်ခတ်နိုင်ဘဲ ရှိနေရလေသည်။ ထိုကြောင့် ကျောင်းနေမက်များ၏ အညှာအတာကင်းမဲ့စွာ လှောင်ပြောင်ခြင်းကို သူခံနေရသည်။

တစ်ခုသော တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေပိုင်းတွင် သူသည် အိုကာဂိုမြို့၊ ဝိုင်၊ အမ်၊ စီ၊ အေ အသင်းအစည်းအဝေးတစ်ခု၏ ဟောပြောပွဲသို့ တက်ရောက်သည်။ ယင်းအစည်းအဝေးတွင် စကားပြောအလွန်ကောင်းသူ ဆီးနိတ်လွတ်တော် အမတ် ဘီဘရစ်ချက် မိန့်ခွန်းပြောဆိုသည်။ ဟောပြောသူက ပရိသတ်ကို လက်ညှိုးထိုးလျက် ပြောဆိုရာတွင် သူ့အား ရည်ညွှန်းပြောဆိုနေသည်ဟုပင် သူထင် သူရိယစာအုပ်တိုက်

မှတ်မိသည်။ “လူငယ်များ၊ မင်းတို့လုပ်နိုင်တာ ဖြစ်နိုင်တာလို့ ယုံကြည်ခဲ့ရင် ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ မလုပ်နိုင်တာ မဖြစ်နိုင်တာ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။”

လွတ်တော်အမတ်၏ ပြောစကားသည် သူ့အားရည်ရွယ်ပြီး ပြောသည်ဟုပင် စိတ်ညစ်သဖြင့် စိတ်အားလျော့နေသူ စကားထစ်သည့် ကျောင်းသားက ထင်မှတ်သွားလေသည်။ သူ၏ခွတ်ယွင်းချက်ကို သူပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်နိုင်သည်ဟုလည်း သူသည် ပထမဦးစွာအမြစ် လက်ခံ ယုံကြည်လိုက်လေသည်။

သူသည် သူ၏မျှော်လင့်ချက်ကြီးကို သူမိခင်အား ပြောပြ၏။ မိခင်မှာ ပညာအမြော်အမြင်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ မျှော်မှန်းချက်များလွန်းခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်ရမှု ဖြစ်တတ်ပုံကို သူမ သိမြင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်က သားအား သက်သက်သာသာ သတိပေးစောသည်။

“စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ ငါ့သား . . . တကယ်လို့ ကိုမှားယုံကြည်ပြီး ကြီးစားမှုကို ဘယ်တော့မျှ မရပ်နားဘူးဆိုရင် တို့မျှော်မှန်းတဲ့အရာဟာ ရောက်လာမှာပေါ့။”

ညအိန်နီသို့ရောက်သောအခါ သူသည် အိပ်ရာနံဘေးတွင် နှုတ်ထောက်လျက် လေးလေးနက်နက် ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းသည်။ သူ၏ဆုတောင်းမှုများသည် ဘုရားသခင်၏နှလုံးသားသို့ ကိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားသကဲ့သို့ သူ၏စိတ်ထဲ၌ ခံစားရသည်ဟု သူက ပြောပြသည်။

သူ့လိုလားချက်ကို သူရနိုင်သည်။ သူဆုတောင်းပြည့်ဝတော့မည်ဟု သူ၏ စတင်ကြိုးစားမှုမှ သူ၏အာရုံတွင် ထင်မြင်မှု ရရှိနေသည်။ သို့ရာတွင် ထူးခြားမှုမှာကား ဘာမျှဖြစ်ပေါ်၍ မလာသေးပေ။ သူမှာ စကားထစ်မြဲ တစ်လျက်ပင် ရှိနေသေးသည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများကလည်း သူ့အား လှောင်ပြောင်လျက်ပင် ရှိနေကြသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏အတွင်းစိတ်ထားမှာ တစ်မျိုးဖြစ်နေလေပြီ။ သူ့ကိုယ်သူယုံကြည် အားထားစိတ်များလည်း ဝင်လာနေလေပြီ။

နောက်တစ်နေ့တွင် သူသည် စာသင်တန်းထဲ၌ ရဲရင့်စွာမတ်မတ်ရပ်လျက် မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေဆိုသည်။ စကားမထစ်ရန် များစွာ ကြိုးစားရသည်။ အလျှော့မပေးဘဲ ကြိုးစား၍ စကားမထစ်ရန် ပြောကြားသည်။ ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် အလွန်ဝရစိုက်ကြိုးစားပြီး စကားပြောဆိုနေရင်း လွတ်တော်အမတ်၏ ပြောစကား “ယုံကြည်မှုရှိပါ” နှင့် သူ၏မိခင်ပြောစကား “စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ ငါ့သား” များကို သူ ကြားယောင်နေမိသည်။

သူသည် မော့စသနီး၏ စကားထစ်ခြင်းပျောက်ရန် နည်းကို ဖတ်သည်။ ထိုနည်းမှာ ကျောက်ခဲငယ်များကို ပါးစပ်တွင်းထည့်သွင်းပြီး စကားပြောရန် ဖြစ်သည်။ သူသည် မစ်ဒီဝန် ရေတိုင်ကြီး၏ ကမ်းခြေသို့ သွားရောက်သည်။ ထိုနေရာတွင် ကျောက်ခဲများကို သွပ်ပေးစပ်တွင်း သွတ်သွင်းပြီး စကားပြော လေ့ကျင့်သည်။ သူသည် တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် ထပ်မံကြိုးစားသည်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သွပ်ပေးစပ်တွင်းသို့ ကျောက်ခဲများကို လျော့ပြီး ထည့်လာနိုင်သည်။ ထို့နောက် သူသည် ဝမ်းနည်းစွာဖြင့် ဒူးထောက်လျက် ဘုရားသခင်အား တမ်းတ၍ ဆုတောင်းမိသည်။ "ဖိုး . . . အဖ ဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်အား ကျေးဇူးပြု၍ စကားချောချော ပြောခွင့်ကို ပြုတော်မူပါ" ထို့နောက် သူ့အကြောင်းကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

"ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်တော်တောင်းဆိုနေတာတွေ၊ ကျွန်တော်ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှ တမ်းတချက်နဲ့ ဒုက္ခခံစားရချက်တွေကို ကြားသိရမှာပဲ။ တစ်နေ့ကျတော့ ရေတိုင်နံဘေးမှာ ကျွန်တော်ဒူးထောက် ဆုတောင်းနေရင်း ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစားရတယ်။ အဲသည်အခါမှာ အင်း . . . ငါတော့ ဝိစိပဲ့မှာ အနိုင်ရတော့မှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အာရုံခံစားမိတယ်။ ငါဟာ ဘုရားသခင်နဲ့ ငါ့ကိုယ်ငါ ဆက်လက်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိနေရင် ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေဟာ အမှန်ဖြစ်ပေါ်လာရမှာ သေချာတယ်လို့လည်း သိမြင်လာတယ်။"

ကြိုးစားမှုများကို သူထပ်ပြီး ပြုလုပ်ရသည်။ သူသည် ပရိသတ်ရှေ့ စကားပြောနည်းသင်တန်းကို တက်သည်။ ကြိုးစားသည်။ ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းသည်။ ယုံကြည်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ဖွေးမြူသည်။ ဤသို့သောနည်းအားဖြင့် တစ်နေ့တွင် သူသည် လုံးဝစကားမထစ်ဘဲ စကားပြောကောင်းသူအနေနှင့် စကားများကို ချောချောမောမော ပြောဆိုနိုင်လေရာ ပရိသတ်၏ ဩဘာပေးခြင်းများကိုပင် ရရှိလေသည်။ ထိုနေ့သည် သူ၏ဘဝတွင် အပျော်ဆုံးနေ့ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ သူသည် အလျဉ်းသင့်တိုင်း မိန့်ခွန်းစကား ပြောကြားခဲ့သည်။ ဤသို့ ပြောဆိုရာ၌ အကယ်၍ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်မှုရှိမယ်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားမှုရှိမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတိုင်းကိုပင် အောင်မြင်နိုင်ပါ တယ်" ဟု ထည့်သွင်း ပြောကြားလေ့ရှိသည်။

များစွာသောလူများ (အားလုံးလောက်ပင် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်) သည် သူတို့၏ကိုယ်တွင်းရှိ ကြီးမားသော အင်အားကို မည်သည့်အခါမျှ ကျန်

အောင် အသုံးမပြုကြချေ။ သင်၏ကိုယ်တွင်းရှိ ကြီးမားသော သိုလှောင်တန်ကြီးအတွင်းတွင် အင်အားများ ရှိနေပေသည်။ ထိုအင်အားမှာ "ဆပ်ကွန်ရှပ်" SUBCONSCIOUS ခေါ် အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးပင်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုသည် ထိုတန်ခိုးကို လွှတ်၍ပေးသည်။ ထိုအခါ စိတ်ဓာတ်၊ အာရုံနှင့် ဝိညာဉ်အင်အားများသည် ကြီးမားစွာ ပေါ်ထွက်၍ လာလေသည်။ ထိုအင်အားသည် သင့်အား ရုံးခိုခိုမှ မပြစ်ရလေအောင် အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည့် လိုအပ်နေသော အင်အားထက်ပင် ပိုမိုနေပါသေးသည်။

ဆပ်ကွန်ရှပ် ခေါ် အတွင်းစိတ်၏အတွင်း၌ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ အကံအသက်မရှိသော တန်ခိုးနှင့်အတူ သဘာပတိအနေဖြင့် ရှိနေတော်မူသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ရုံးခိုခိုမှုကို ခွင့်ပြုရတော့မည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိရန် မိမိ၏စိတ်ထားကို လေ့ကျင့်ယူပြီးလျှင်၊ သင်၏စိတ်အာရုံကို ဘုရားသခင်ထံတွင် ရူးစိုက်၍ ထားပါလော့။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အတွင်းစိတ်၏တန်ခိုး၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးသည် လွန်စွာကြီးမားသည်ဖြစ်ရာ၊ အရေးတစ်စုံကိုယ်၌ ကြုံသောအခါတွင် လူများ သည် မဖြစ်နိုင်၊ မယုံကြည်နိုင်လောက်သော အလုပ်ကိစ္စများကိုပင် ထိုတန်ခိုးအားဖြင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်၍ သွားဖူးကြလေပြီ။ ဤကဲ့သို့ သော အတွေ့အကြုံနမူနာများအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ဘဝ၌ တွေ့ရှိရသည့် အခက်အခဲတိုင်းကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားလုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု သိမြင်နိုင်ကြလေသည်။

သတင်းစာတွင်ပါသည့် သတင်းတစ်ခုက ဤသို့ဆို၏။ သာမန်မျှသာ အင်အားရှိသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လယ်တောတစ်ခု၏ မော်တော်ကားအခန်းတွင်း၌ မော်တော်ကားကို ရှိုက်ထောက်လျက် အလုပ်လုပ်နေသော သူမ၏ လင်ယောက်ျား အနီးတွင် ရှိနေသည်။

မော်တော်ကားရှိုက်သည့် မတော်တမပြတ်ကျသွားလေရာ သူမ၏ ယောက်ျားမှာ ကားအောက်တွင် အပိခံနေရသည်။ အနီးအနားတွင် အကူအညီပေးနိုင်မည့်သူလည်း တစ်ယောက်မျှမရှိ။ သို့သော်ရှိပါသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် သူမ၏ အသုံးပြုသေးဘဲထားသော ကြီးမားသော အင်အားမှာ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သုံးစွဲရန်ရှိနေသော သူမ၏ကိုယ်တွင်းရှိ အင်အားများကို ဆွဲထုတ်ယူလေသည်။ သူမသည် မော်တော်ကားကို တအားဆွဲ၍မလေသည်။ မော်တော်ကား

မှာ မသိမသာ (၁) လက်မ၏ အစိတ်အပိုင်းမျှသာ ကြွထက်လာသည်။ ထိုအခါ၌ သူမ၏ယောက်ျားမှာ ကုတ်ကပ်ပြီး ကားအောက်မှ ထွက်လာနိုင်လေသည်။

ထိုနောက် သူမသည် တစ်ကြိမ်ထပ်မံပြီး ထိုကားကို ကြိုးစား၍ မစမ်းသည်။ ကားမှာ နည်းနည်းကလေးမျှ နေရာမရွေပါ။ ပထမအကြိမ် အရေးကြီးစဉ်က ကားကို မ စဉ်တွင်၊ သဘာဝက သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ "အက်ဒရီနယ်" ADRENALIN ဓာတ်အားရည်များကို ထုတ်လွှတ်၍ ပေးသည်မှာ ယုံမှားရော မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ထိုဓာတ်ထုတ်အားရည်မှတစ်ပါး ဘာကိုများသူမ ဘယ်က ရပါသနည်း။ အပြင်လောကမှ ရရှိပါသလား။ မဟုတ်သည်မှာ သေချာပါသည်။ ထိုအပိုအင်အားကို သူမသည် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှသာ ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဘုရားသခင်ထံမှ ရရှိခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုထူးခြားသော အင်အားမှာ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သို့လျှောင့်ထားရှိနေကြောင်းကို သူမသည် မသိရှိပေ။ တကယ် အရေးကြီးလာသောအခါကျမှ သူမသည် ထိုအင်အားကို ယုံကြည်စိတ်နှင့် ဆွဲယူသုံးစွဲခြင်းဖြစ်လေသည်။

အခြားအဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာ နာလန်ထစာ၊ သူ့ကိုယ်သူ နာလန်ထစဟု ပင် ထင်နေသူတစ်ဦးအကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူသည် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်နေရသူဖြစ်သည်။ နေရာသီ တစ်ခုသောနေ့တွင် အသက် (၁၆) နှစ်ရှိ သူ၏သားက သူ့အား ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကိုတွန်းပြီး ရေဆိပ်သို့ သွားကာ ရေချိုးသည်။ သားသည် ခပ်လှမ်းလှမ်းတစ်နေရာဆီသို့ ရေကူးသွားသည်။ ထိုနေရာအရောက်တွင် သားသည် ကြွက်တက်ပါလေတော့သည်။ သားသည် အော်ဟစ်ပြီး အကူအညီတောင်းသည်။ အနီးအနားတွင် မည်သူမျှမရှိ။ ဝင်လုပ်သူမှာ သူ့သား ရေနှစ်ရတော့မည်ဘေးကို မြင်သည်။ သူ့တွင် အရေးကြီးလာလေပြီ။ သူသည် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှ ခုန်ဆင်းသည်။ သူ့အဝတ်တွေကို ခွတ်ပစ်သည်။ သူ့သားရှိရာသို့ ရေကူးသွားပြီး သူ့သားကို ကယ်ဆယ်၍ ကမ်းစပ်အထိ သယ်ဆောင်လာခဲ့သည်။

ကုန်းပေါ်ရောက်မှ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ပြီး အံ့ဩနေသည်။ စင်စစ် သူသည် သူ့ကိုယ်သူ နာလန်ထစဖြစ်၍ သူ၌ အင်အားမရှိဟု ထင်မှတ်နေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ယခု အရေးကြီးလာသောအခါကျမှ သူသည် သူ့တွင်ရှိသော ငုတ်လျှိုးနေသည့်အင်အားကို အသုံးပြုလိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ဘီးတပ်ကုလား

သူရိယာစာအုပ်တိုက်

ထိုင်ပေါ်သို့ တစ်ဖန်ပြန်၍ မတက်ရတော့ပါ။ သူသည် သာမန်လူများကဲ့သို့ပင် ကွန်းမာသူ ဖြစ်သွားလေသည်။

ထင်ရှားသည့် မိန့်မြွက်ချက်တစ်ခုသည်လည်း သမ္မာကျမ်းစာ၌ ရှိနေသေး၏။ "ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှိနေသည်ကို သိမြင်လော့"။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ ကြီးမားသော အင်အားနှင့် တန်ဖိုးသည် သင်၏အတွင်းစိတ် "ဆပ်ကွန်ရှပ်" တွင် ရှိနေသည်။ ထိုအတွင်းစိတ်ကို ယုံကြည်မှုက လွတ်ပေးသောအခါ၌ သင်အား အကူအညီပေးရန် ထိုတန်ဖိုးသည် စောင့်ဆိုင်းလျက်ရှိနေသည် ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က အလွန်အရှက်အကြောက် ကြီးခဲ့သည်။ နှစ်အတော်ကြာအောင်ပင် ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်ဥက္ကဋ္ဌရောက်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ သတ်ရနေပြီး လူစိမ်းများကို အတွေ့မခံဘဲ ရွှောင်ဖွားနေခဲ့မိသည်။ ထိုနောက် ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲ၌ ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောဆိုနိုင်သည့် အပြောအဟော သမားဖြစ်ချင်စိတ် ပေါက်လာသည်။ ဤသို့ စိတ်ကူးမိခြင်းမှာ မိမိ၏အားပျော့နေချက်ကို မြင်ဆင်လိုသည့် သဘောပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်မိမိ စကားပြောတတ်သူ ဖြစ်ချင်နေသော်လည်း ကျွန်ုပ်မှာ စကားပြောရမည်ကို မုန်းမိသည်။ မပြောဘဲ၊ ကျွန်ုပ်မှာ မလွဲသာသဖြင့် ပရိသတ်ရှေ့သို့ ထွက်ရလျှင် မနေတတ် မထိုင်တတ်နှင့် ဥက္ကဋ္ဌများရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်ကဏ္ဍသိုလ်ရောက်၍ မောင်သစ်လွင် နှစ်ကုန်ခါနီးအချိန်သို့ ရောက်သောအခါတွင် ပါမောက္ခတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်အား ခပ်ကြမ်းကြမ်းကလေးပင် ပြောဆိုသွန်သင်ပါလေတော့သည်။

"နော်မန် . . . မင်းမှာ အလားအလာတော့ မှီပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ အခုလို သနားစရာစောင်းအောင် ရှက်ကြောက်နေရင်တော့ မင်းဘယ်တော့မျှ နေရာကျမှာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းမှာ ဘာဖြစ်ရတာလဲ။ မင်း ယောက်ျားမဟုတ်ဘူးလား" ဟု ပါမောက္ခက ဆိုမြည်လေတော့သည်။

သူသည် ကျွန်ုပ်အား ယောက်ျားပီပီသသ ဖြစ်စေချင်သည်။ သူ၏ပြောဆိုချက်များမှာ သင့်အမြင်အားဖြင့် မယဉ်ကျေးဟု ဆိုဖွယ်ရာရှိသည်။ သူက ဆက်ပြီး ပြော၏။

"မင်းကိုတော့ ငါစိတ်ပျက်တယ်။ မင်းဟာ ဘာဖြစ်ဖြစ်ကြောက်ရွံ့နေတာပဲကိုးကွ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။ သူရိယာစာအုပ်တိုက်

မင်းသင်ကြားထားရတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်မှုကို အသုံးပြုစမ်းပါ။ တစ်ခုခုတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ဦး”

သူ့ပြောစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်မှာ ရှာခွင့်သလိုလို ဖြစ်ပြီး သူ့နားထဲမှ ထွက်လာခဲ့သည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်၏မခံချင်စိတ်ကို ဆွပေးပြီး ကျွန်ုပ်အား နာနာ လေးနက်ပေးမှသာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ သတိရနေခြင်းမှ လွတ်ကင်းသွားမည်ကို သိသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကျောင်းခန်းကို ဖြတ်သန်းလာရင်း စိတ်ဆိုးပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြောမိသည်။ “ဒီကတ္တသိုလ်မှာ ငါမနေတော့ဘူး၊ ကျောင်းထွက် မယ်”

ကျွန်ုပ်သည် လေ့ကျင့်ထမ်းပမ်းမှုကို နင်းပြီး အောက်သို့ ဆင်းသွားသည်။ ထူးထူးဆန်းဆန်းပင် အောက်ခြေသို့ရောက်ရန် လေ့ကျင့်ထမ်းပမ်းမှုအလုပ်တွင် ကျွန်ုပ်ရပ်တန့်လိုက်မိသည်။ ခဏအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်တွင်းသို့ တော်လှန် စိတ်များ ဝင်ရောက်လာပြီး စဉ်းစားမိ၏။ “မင်းဘာဖြစ်လို့ ဒီအရှက်အကြောက် ကို မစွန့်ပစ်ရသလဲ၊ အခုပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီအရှက်အကြောက်ကို ရပ်တန့်မပစ် ရမှာလဲ၊ ချက်ချင်းလုပ်ပါတော့လား”

အောက်ခြေသို့ မရောက်မီ လေ့ကျင့်ထမ်းပမ်းမှု အပေါ်တွင် ကျွန်ုပ် ရပ်လျက် ကျွန်ုပ်အား ကူညီပါရန် ဘုရားသခင်အား ပန်ကြားလိုက်သည်။ ဘုရား သခင်က ဤသို့ပြန်ပြောသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်မှတ်မိ၏။

“သင် အမှန်ဆိုခြင်း ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်သည် သင့်အား ကူညီမည်”
“မှန်ပါသည်။ အမှန်အတိုင်းဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်” ဟု ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ မှ ပြောကြားမိ၏။

ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုကို ပါမောက္ခ၏ မငြင်းသာသော ထိုးနှက်ချက်နှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျွန်ုပ်ချမ်းလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် တက္ကသိုလ်နယ်မြေကို ဖြတ်သန်းလာရင်း စိတ်အားတက်ကြွ ချွင်းမြှူနေမိပါတော့သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြောက်ရွံ့ပြီး ရှက်နေစရာမလိုဟု သိ ဖြင်လာပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးနေမိခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်သည့် အကြောင်း ထိုစဉ်အချိန်က ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်ုပ် သိမြင်မိပါတော့ သည်။

ရှက်ကြောက်မှုများမှာ ကျွန်ုပ်ထံမှ ချက်ချင်းတော့ ထွက်ခွာသွားကြသည် မဟုတ်ပါ။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ရှက်ကြောက်မှုဘဝမှ လွတ်မြောက်ရန် ကျွန်ုပ်မှာ အတော်အချိန်ကြာကြာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှား ကြိုးစားခဲ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ရှက်ကြောက်မှုမရှိရေးကိုတော့ စတင်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်နေပါပြီ။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်အရာကမျှ သင့်အား ခိုင်နေခြင်းကို သင်ခံစားနေရန် မလိုပါဟု ကျွန်ုပ်က ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အနိုင်မခံ ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါလျှင် သင်သည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါ သည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင် သင်သည် ဤလေးချက်ကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်လေ သည်။

ပထမ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးမှုကို ငါအဆုံးသတ်လိုက်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါ။

ဒုတိယ ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် ယုံကြည်ကြောင်း အတည်ပြုထားမှုကို သင်၏ စိတ်ထဲ၌ ရှိနေပါစေ။

တတိယ မိမိကိုယ် မိမိ နှိုင်းချလျက်၊ သို့ရာတွင် စိတ်အားထက်ထက် သန်သန်နှင့် မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်ပါ။

စတုတ္ထ ဘုရားသခင်သည် သင်နှင့်အတူရှိနေပြီးလျှင် သင့်အား ကူညီ စောင့်ပေးနေသည်ဟု ယုံကြည်သော အသိစိတ်နှင့် နေထိုင်ပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ်ဖြစ်ပေါ် နည်းများ

- (၁) ယုံကြည်မှုအားကို ပွေးမြှူရလှပါ။
- (၂) သင်၏အကျိုးကို ဆန့်ကျင်စေသည့် အတွေးများကို ပြောင်းပစ်ပြီး လျှင် သင့်အတွက် ကြီးမားသော တန်ခိုးများအပေါ်တွင် အာရုံ စူးစိုက်ထားပါ။
- (၃) မည်သည့်အရာကမျှ ငါ့အား အနိုင်မယူစေရဟု သင်ဆုံးဖြတ်လိုက် သောခဏ၌ပင် မည်သည့်အရာကမျှ သင့်အား မနိုင်နင်းနိုင်။
- (၄) သင့်ကိုယ်သင် ဘုရားသခင်ထံ ပေးအပ်လိုက်ပါ။

ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော နာကျင်မှုဝေဒနာသည် တန်ဖိုးမဲ့ မဟုတ်ပေ။ ဥက္ကဋ္ဌ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ခုနှိုင်းက ဤသို့ ဆိုပြင်ထားသည်။ "ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာခံစားရမှုမရှိ သဲနှင့် လူသားသည် သူ့ကိုယ်သူ လူသားပီသအောင် မပြုလုပ်နိုင်သည့်အပြင် မြင့်မြတ်သော အသိလွတ်မြောက်အောင် တက်လှမ်းနိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာခံစားခြင်းတွင် အကျိုးကျေးဇူးရှိနေပေသည်။"

ဤအခန်းတွင် နာကျင်မှုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာ ခံစားခြင်းများကို မည်သို့ လက်ခံရမည်ဆိုသည့် နည်းကောင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးကြရမည် ဖြစ်ပေ သည်။ သို့ရာတွင် အကောင်းကို ရှုမြင်သည်ဘက်မှ နေကာ ကျွန်ုပ်သည် သင်၏ စိတ်တွင်းသို့ အပြုသဘော ဖြစ်ထွန်းမှု သင်သည် နာကျင်မှုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာ ခံစားခြင်း၏ အထက်တွင် ရှိနေနိုင်သည့်ပြင် ထိုနာကျင်မှုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာများ ကို ဖယ်ရှားပြီး ပစ်နိုင်လိမ့်မည် အကြောင်းကို ပြောပြရပေမည်။

သင်၏စိတ်ကူးချက်များသည် သင်၏ခံစားရမှုနှင့် များစွာသက်ဆိုင်နေပေ သည်။ ယုံကြည်ခြင်းသည် စိတ်ကူးမှထွက် အစင်ကြယ်ဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ် လေရာ ယုံကြည်စိတ်တွင် များနာခြင်း၊ အင်အားလျော့ခြင်းနှင့် ရောဂါဝေဒနာ များ အကြောင်းကို စဉ်းစားမည်အစား၊ ကျန်းမာခြင်း အင်အားရှိခြင်းနှင့် ကောင်း မွန်ခြင်း၏ အကြောင်းများကိုသာ စဉ်းစားရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ စဉ်းစား နိုင်ရန်အတွက် အားထုတ်မှုရှိရန်သည် လိုပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့စဉ်းစားမှု ကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက် အင်အားတိုး တက်မှုရရှိသည့်အကြောင်းကို များစွာသော သူတို့က ဥပမာ ပြသခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေ သည်။

မိမိတို့၏စိတ်ထဲတွင် မိမိတို့သည် ကျန်းမာစွာအင်အားပြည့်ဝလျက်ရှိ နေ သည်ဟု အမြဲပင်မြင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကူးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် တကယ်ပင် တွေးထင်သလို ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

အခြားသူများ၏ ကျန်းမာသာယာရေးကို သင်ဆုတောင်းမပြုလုပ်ရာတွင် အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်သည့်စိတ်ထား ရှိနေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ယုံကြည်မှုဆိုသော စကားကို ပြောကြားရာ၌ သတိပြုရန်အချက်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်က မေတ္တာပို့သပေးနေသူအား ကျန်းမာသာယာမှု အခြေအနေ ကို မကြည့်မြင်ဘဲ သူ၏မကျန်းမာခြင်း မသာယာခြင်း အခြေအနေကိုသာ

အခန်း (၁၅)

နာကျင်မှုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာ၏ အထက်တွင် နေထိုင်နိုင်ရေး

"အံ့ဩဖွယ်ရာများနှင့် ပြည့်စုံလျက်ရှိနေသော တက္ကသိုလ် တွင် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်လျက်ရှိနေကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် အံ့ဩဖွယ်ရာများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ကြရပြီးဖြစ်ရာ၊ ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မယုံမကြည်စိတ် သည်ပင်လျှင် လွှတ်ရှားမှုမရှိတော့ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ဝိညာဉ်လောကတွင်မူ အံ့ဩဖွယ်ရာများဖြစ်ပွားမှု မရှိနိုင်ဟုဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်နိုင်ပါမည် လော။ ရွတ်လောကတွင် မျက်မြင်နိဗ္ဗာန်မတရားများအတိုင်း ဖြစ်ပွားသကဲ့သို့ပင် ဝိညာဉ်လောကတွင်လည်း နိဗ္ဗာန်မတရားများက အတိအကျ အုပ်ချုပ်လျက်ရှိ နေပါသလား။ ထိုနိဗ္ဗာန်မတရားများ၏ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အတိအကျ မသိ သည့်အတွက် ထိုနိဗ္ဗာန်မတရားများ မရှိဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ ဝိညာဉ်လောက၏ ကုသမှုသည် ထာဝစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဝိညာဉ် လောက၏ ကုသမှုရှိသည်မှာကား အမှန်ပင်။ ထိုကုသနိုင်မှုဖို့ကို ဘုရားသခင် က ချီးမြှင့်ခြင်း ခံယူနိုင်ရန် သင်သည် မျှော်လင့်နိုင်ပေသည်။"

အားရှိစွာ စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နှင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန်သည် ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချင်းဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သူများမှာ နာကျင်မှု နှင့် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာခံစားရသော ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရသောအခါ တွင် ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း နေထိုင်နိုင်ရန်မှာ ခက်ခဲမှု ရှိပေသည်။ တစ်ဦးသောလူသား သည် ဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာများခံစားရင်း ဤဘဝလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ရသောအခါ တွင် ပို၍ပင်ခက်ခဲမှု ရှိနေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ဤဥက္ကဋ္ဌဝေဒနာကိုပင်လျှင် သင်သည် သင့်အတွက် ဖြစ်ထွန်းမှုအဖြစ်သို့ ပြောင်း လဲ၍ ယူနိုင်လေသည်။

သင်က ရှုမြင်လျက် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သလျက် မှီနေပါက သင်၏ဆုတောင်း
မေတ္တာသည် ဖျားနာခြင်းကိုသာ မေးပို့ရာကျနေပြီးလျှင် ကျန်းမာသာယာမှု
ကို ပေးပို့ခြင်းမဟုတ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသူရရှိမည့် အကျိုးစာများမှာ သင်
ကြည့်မြင်သည်အတိုင်း သင်ယုံကြည်သည်အတိုင်းပင် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။
“သင်၏ ယုံကြည်မှုအတိုင်း သင့်၌ ဖြစ်သည်” ဟူ၍ သမ္မာကျမ်းစာက ဆိုထားပေ
သည်။

ခရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီး ဇီဗာရင်းအေး အိပ်၍ ဝါဟန်က သူ၏ အတွေ့
အကြုံတစ်ခုကို ပြောပြရာ၌ ယုံကြည်မှုသည် ဖျားနာနေခြင်းကို မည်သို့မည်ပုံ
ပြောင်းလဲသွားစေကာ အားရှိကျန်းမာလာစေသည့် အကြောင်းကို ဖော်ပြ၏။
သူက အောက်ပါအတိုင်းပြောပြသည်။ “လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်ုပ်
၏ တပည့်မလေးတစ်ဦး အပြင်းအထန် ဖျားနေသဖြင့် လာကြည့်ပါရန် ကျွန်ုပ်
အား သူတို့က အကြောင်းကြားကြတယ်။

“ကျွန်ုပ်ချက်ချင်းပဲ သွားပါတယ်။ ဆေးရုံကို ရောက်ရှိသွားတဲ့အခါမှာ
ကျွန်ုပ်မြင်ဖူးသမျှတွင် အကြောက်ရှိ ဆုံးဖြစ်တဲ့ လူနာမိန်းကလေးကို တွေ့မြင်ရ
တယ်။ ကလေးမက ကျွန်ုပ်ရဲ့လက်ကို ဆွဲကိုင်ပြီးတော့ မျက်စည်တွေစီးကျလျက်
ပြောစွာတယ်။ “အို . . . ဇီဗာရင်းဝါဟန် တပည့်တော်မ မသေချင်ပါဘူး
ဘုရား။” ဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်က မိန်းကလေးကို ပြောပြရတယ်။ သေတယ်ဆိုတဲ့
စကား ပြောတာဟာ မိန်းကလေးတစ်ဦးတည်းသာ ရှိတယ်။ ဆာလစ်ကျမ်းစာရဲ့
(၂၃) ခုမြောက် အပိုဒ်ကို ရွတ်ပြစမ်းပါလို့ ခိုင်းရတယ်။ ကလေးမက ချက်ချင်းပဲ
ရွတ်ဆိုရာပါတယ်။ “ဘုရားသခင်သည် ငါ၏ သိုးထိန်း ဖြစ်တော်မူတယ်။ ငါ၌
ကြောင့်ကြံပုန်စရာ မလို”

“ကျွန်ုပ်က ကလေးမကို ပြောပြရတယ်။ အကယ်၍ မိန်းကလေးဟာ အခု
ရွတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကို နှုတ်ဖျားကသာမဟုတ် ကလေးမရဲ့ နှလုံးသားထဲက လာတဲ့
ဇက်နက်နဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ရွတ်ဆိုနိုင်ခဲ့လို့ရှိရင် မိန်းကလေးဟာ အခုလို ကြောက်ရွံ့
နေတဲ့ မိန်းကလေးမဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ ရဲရင့်တဲ့ မိန်းကလေး ဖြစ်လာမယ်။ ဘာဖြစ်
လို့လဲဆိုတော့ မိန်းကလေးရဲ့ သိုးထိန်း (ဘုရားသခင်) ဟာ ဒီမှာရှိနေလို့ပါပဲ။
သူ (ဘုရားသခင်) က မိန်းကလေးမှာ လိုအပ်နေတာကိုလည်း ခိုးမြှင့်ပေးအပ်ပါ
လိမ့်မယ်။

“ထို့နောက် (၁၀) ဝိနိကာယ ကျွန်ုပ်က မိန်းကလေးစိတ်သက်သာရာ
ရစေတဲ့ ယုံကြည်မှုနှလုံးသား မှီနေသလိုဘို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သော နှစ်သိမ့်စကား
များ ပြောကြားရတယ်။ အဲဒါလို့ နှစ်သိမ့်စကားများ ပြောပေးတော့မှ မိန်းကလေး
ဟာ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်က မိန်းကလေးရဲ့
ဦးခေါင်းပေါ်ကို လက်တင်ပြီး ဘုရားရဲ့ခိုးဆုတောင်းမှု ပြုပေးလိုက်ရတယ်။

“နောက်နှစ်နှစ်နက် (၉) နာရီ မထိုးမီ အချိန်မှာ ကျွန်ုပ် မိန်းကလေးကို
ကြည့်ရရှိ ဆေးရုံကို သွားတဲ့အခါ မိန်းကလေးကို မတွေ့ရမီမှာ ဆေးရုံစောင့်ဆိုင်
နေရသေးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူနာပြုဆရာမလေးတွေဟာ လူနာမိန်းကလေး
ကို တစ်စုံတစ်ခု ပြုစုမှု ပြုလုပ်ပေးနေကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာဝန်က
ကျွန်ုပ်ထံ ရောက်လာပြီး ပြောပြတယ်။ “ဇီဗာရင်းဝါဟန် . . . အံ့ဩစရာ
တောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု မနေ့ညက ဖြစ်
တယ်။ လူနာမိန်းကလေးဟာ နေထိုင်ကောင်းသွားပြီ။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတာ
တပည့်တော် နားမလည်ဘူး။”

ကျွန်ုပ်က ဆရာဝန်အား ပြောမိခါး။ “အို ခေါက်တာ . . . မနေ့ညက
လူနာမိန်းကလေးဟာ အကြောက်ရှိ ဆုံးဖြစ်နေတာကို ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ရတယ်”
ထိုအခါ ဆရာဝန်က ဤသို့ပြောပြတယ်။ “လူနာမိန်းကလေးဟာ သိင်္ဃန်းလှုပ်လှုပ်
ရှားရှားနဲ့ တက်တက်နေပြီး အခြေအနေဆိုးတဲ့အတွက် သီးသန့်အခန်းထဲ ခွေ
ထားရတယ်။ အသက်ထွက်သွားတဲ့အခါမှာ သက်သက်သာသာ ဖြစ်စေရန်
အတွက်ပါပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ညက ကျွန်ုပ်လူနာကလေးမကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဤ
အကြောင်းကို ကျွန်ုပ် မသိတဲ့အတွက် ယခု ဝမ်းမြောက်ရပေတယ်။

“နောက်ချက်တစ်ပတ်လောက် ကြာသွားတဲ့အခါမှာ အဲဒီမိန်းကလေးဟာ
ဆေးရုံမှ ခွဲမအိပ်သို့ ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်လို့ ဆင်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ
သူနာပြုဆရာမလေးတွေက ပြောပြတယ်။ “တပည့်တော်မတော့ အံ့ဩဖွယ်ရာ
ကို မြင်တွေ့ရတာပါပဲ။ မိန်းကလေးဟာ ဒီဆေးရုံမှ အိမ်ပြန်သွားရတော့မှာ
မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်မိကြတယ်။”

“ဆရာဝန်တွေက လက်လျှော့ထားပြီး ဖြစ်တယ်လို့ သာ အဲဒီညက ကျွန်ုပ်
သိခဲ့ရလို့ရှိရင် ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုရှိရန် ကလေးမအား ကျွန်ုပ်
တို့ကတွန်းရာမှာ အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဘူး။ ယနေ့ဆိုရင် အဲဒီ
မိန်းကလေးဟာ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ကျန်းမာလျက်ရှိနေပါတယ်။

လူနာမိန်းကလေး၏ အခန်းတွင်းသို့ မဝင်မီ အချိန်တွင် အကယ်၍ ခရစ်ယာန် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးအား ကလေးမလေးမှာ တက်တက်နေကာ လှုပ်လှုပ် ရှားရှားနှင့် လွန်စွာ အခြေအနေ ဆိုးနေသည်အကြောင်း ဆေးရုံအမှုထမ်းများက ပြောပြခဲ့သော် ဘုန်းတော်ကြီး၏ စိတ်ထဲ၌ ကလေးမ လေးဆုံးမည့်ပုံကိုသာ မြင်နေပေလိမ့်မည်။ ယခုမှာမူ ဤအကြောင်းကို မသိရသည့်အတွက် ဘုန်းတော်ကြီးသည် ကလေးမ၏ ပတ်ပတ်လည်သို့ ရောက်ပျောက်ကင်းဖျမ်းသာသည့်စိတ်ဓာတ်များကို အောင်မြင်စွာ ဖို့လွှတ်နိုင်ခဲ့သည်။ သေဆုံးခြင်း အဖျက်စိတ်ဓာတ်များကို မဖို့လွှတ်မီဘဲ ရှိနေနိုင်ခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကလေးမ၏ ဧရာဂါ ဒီဇေရာ အောက်သို့ လျော့ကျ သက်ဆင်းသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

လူနာ၏ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အားလုံးသိပြီး ဖြစ်သောအခါတွင်လည်း ကျန်းမာခြင်း၏ ရုပ်ပုံလွှာကိုသာ မိမိစိတ်တွင် ထင်မြင်နေရန် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်လေသည်။ ပြုလုပ်နည်းမှာ မိမိ၏စိတ်ထဲ၌ ဖျားနာနေခြင်း မြင်မနေဘဲ လူနာအား မြစ်စေ၊ သင့်ကိုယ်သင် ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်က ပေးလွှတ်နေသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားရေစီးကြောင်းများအတွင်း၌သာ ရှိနေသည့်အတွက် ကျန်းမာရွှင်လန်း အားပြည့်နေသည့် ရုပ်ပုံလွှာများကိုသာ မြင်နေစေရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤစံကြံ့ဝဋ္ဋာအတွင်း၌ မြစ်ထွန်းတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုများသည် ဘုရားသခင်အထံတော်မှ စီးဆင်းနေသည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် ထိုရေစီးကြောင်းကို ရယူပြီးလျှင် နာမကျန်းဖြစ်မှုများကို အနိုင်ရရှိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် နာကျင်ခြင်းနှင့် နာဖျားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်သေဆုံးသော အချိန်အထိ ရင်ဆိုင်လျက် ရှိနေရမည်မှာကား သေချာပေသည်။ ဤသို့ ရင်ဆိုင်ရာ၌ ဤမရှောင်လွှဲသာသော နာကျင်ခြင်းနှင့် နာဖျားခြင်းကို ရဲရင့်စိတ်နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည့် အင်အားပေးသနားပါဟု ဆုတောင်းရယူထားရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ၌ ယုံကြည်စိတ်သည် ဒုက္ခခံစားခြင်းကို မည်သို့လက်ခံရမည်ဆိုသည့် အသိစိတ်များပေးနိုင်သည့် အင်အားတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။ ယုံကြည်စိတ်သည် နာကျင်ခြင်းနှင့် နာဖျားခြင်းကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သကဲ့သို့ပင် စိတ်သက်သာစွာနှင့် ရောဂါဘယများ ခံစားနိုင်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ဤအဆိုမှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်ုပ်၏ ဦးလေးဖြစ်သူ ဝီလျံအက် (၁) ဝီလီး၏ အဖြစ်မှန်ကို ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့ခဲ့ခြင်းအားဖြင့် သိမြင်ခဲ့ရပါသည်။ သူ့အပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်၏ ချစ်ခင်လေးစားမှုမှာ အကန့်အသတ်ပင် မရှိပါပေ။ သူသည် ရေနံထုတ်လုပ်ရေးတွင် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ထက်မြက်သော တွေးခေါ်ရေးသမားနှင့် စိတ်ထက်သန်မှုရှိသော်လည်း ကြင်နာမှုရှိသူ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်။

သူ အသက် (၆၈) နှစ်တွင် သူ့ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို အပြင်းအထန်ခံစားရသည်။ သူ၏လေ့ရှိအကြောနှင့် လျှာကို ခွဲစိတ်ဖြတ်ထုတ်ပစ်ခြင်းကို ခံရရန် ရှိနေပေသည်။ သူသည် ထုတ်ဖော်၍ မပြောပြနိုင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေရသည်။ ခေတ်မီဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များအနေနှင့် အားလုံးလိုလေသေးမရှိအောင် သူ့အား ကုသပေးပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ထားမှုများပါ သူ့အား ကုသပေးပါသည်။

သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်၏ အခြေမှာ သူ့အဝသက်တမ်းသည် ဤကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်ဝယ် ဤဗျာသာဒ်သင့်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေသည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးစီထံသို့လည်း အချိန်တိုင်ရောက်သော အခါ၌ လာမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဆင်ခြင်တုံတရားကိုလည်းကောင်း၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ရဲရင့်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ထားရှိလျက် ထိုအခြေကို တွေ့ဆုံကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ယင်းဒုက္ခဝေဒနာများကို ခံယူနိုင်စွမ်းရှိလှည့် ယင်းဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ညီမျှသော အင်အားကို မပေးဘဲနှင့် ထိုဒုက္ခဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် ထားရှိမည် မဟုတ်ဟု ယုံကြည်စွာ သိရှိနေကြရန်သည် လိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ဦးလေးသည် ဘာသာတရားကို ရိုးသားစွာ ယုံကြည်မှုရှိသော်လည်း ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကိုမူ အချိန်မှန်မှန် တက်ရောက်သူကား မဟုတ်ပေ။ သူသည် သူ၏ဘာသာရေးအကြောင်းကို အနည်းငယ်မျှသာ ပြောဆိုလေ့ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သူတွင် ဘာသာတရားနှင့် ပတ်သက်၍ လေးနက်စွာ သိမြင်ခံစားမှု ရှိနေသော်လည်း သူသည် သူ၏ခံစားမှုကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားသူ ဖြစ်လေသည်။

သူသည် သူ၏ချစ်ခင်မှုကို သင်၏ ရင်ဘတ်ပေါ်သို့လည်းကောင်း၊ နောက်ကျောပေါ်သို့လည်းကောင်း သူ၏လက်ဖြင့် ပုတ်ခတ်ပြမှုကို အဓိကအနေ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

နှင့် ပြုလုပ်တတ်သည်။ ပြင်ပအနေနှင့် သူ၏အပြုအမူမှာ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ဖြစ်နေသော်လည်း သူ၏နှလုံးသားမှာ အကြင်နာဆုံးနှင့် အနူးညံ့ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

သူ့အား ခွဲစိတ်ကုသမှု မပြုမီတွင် သူသည် အိမ်ရာပေါ်၌ လဲလျောင်းနေရာ သွန်သော်၌ ကျွန်ုပ်တို့ထိုင်လျက် ရှိနေပါသည်။ မလွဲသာ မရှောင်သာတဲ့ သူခံစားနေရသော ဒုက္ခဝေဒနာအတွက် ကျွန်ုပ်မည်မျှ ဝမ်းနည်းမိသည်အကြောင်းကို သူ့အား ကျွန်ုပ်က ပြောပြသည်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်က ဤသို့ဆက်ပြီး ပြောမိ၏။

“ဦးလေးဝီလျံ . . . ဦးလေးအပေါ်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ လေးစားမှုက အာယ်လောက် ကြီးမားတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်ထုတ်ဖော်မပြောပြနိုင်လောက်အောင်ပင် ရှိတယ်ဆိုတာ ဦးလေး သိစေချင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေက ဘုရားသခင်အကြောင်း ယုံကြည်မှုနဲ့ ဘာသာစာရားအကြောင်းတွေကို အများပြား ပြောပြကြတယ်။ ဦးလေးကတော့ ဝီအကြောင်းတွေကို အင်မတန်ကို နည်းနည်းလေးပဲ ပြောတယ်။ ခါပေမဲ့ ဦးလေးဟာ အကြီးဆုံးသော လူသားတစ်ဦးဆိုတာကို ကျွန်တော် အမြဲသတိရနေမှာပါပဲ။ အခု ကျွန်တော် ဦးလေးကို ကောင်းတစ်ခွန်း မေးချင်တာက ဦးလေးဟာ ဝီရောဂါဝေဒနာရဲ့ ဒုက္ခရပ်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ခံခဲ့ရင်ရင် အေးအေးဆေးဆေး ခံစားနိုင်သလဲလို့”

ထိုအခါတွင် သူသည် ကျွန်တော်ဘက်သို့ အလွန်တည်ငြိမ်သော မျက်နှာထားနှင့် လှည့်ကြည့်ပြီးမှ ပြော၏။

“အခုလို နေဖို့ပဲ ရှိတာပဲ။ ဘာများ လုပ်စရာ ရှိသေးလို့လဲ။ ဖြစ်လာတဲ့ဟာကို အခုလိုပဲ အလိုက်သင့် လက်ခံရမှာပေါ့”

ကျွန်ုပ်တို့သည် တိတ်ဆိတ်စွာပင် အတော်ကလေးကြာအောင် နေလိုက်ကြသည်။ ထို့နောက်မှ သူက ပြော၏။

“သို့သော်လည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ငါတို့တစ်တွေရဲ့ ကိစ္စဟာ ပြီးသွားရမှာပါပဲ”

“ဦးလေးအတွက် ကျွန်တော် ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းပေးစေချင်သလား” သူက ခေါင်းညိတ်ပြသည်။ ပြီးမှ ပြော၏။

“အမေက ညအချိန် ၄:၀၀ တိတ်ရာထဲသိပ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းသလို အခု ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းပေးပါ”

ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အဘွား ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းပုံကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိနေပါသည်။ အဘွားသည် ခရစ်တော်ဂျီးဇက်(စ်) ကို မိုးသားစွာ ယုံကြည်သူရိယာအုပ်တိုက်

သဒ္ဓါစိတ်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်သည် ယခု ခရစ်တော်ဂျီးဇက်(စ်)အား ရှိခိုးဆုတောင်းမှု ပြုလိုက်ပါသည်။

“ချစ်သော ဂျီးဇက်(စ်) . . . ဦးလေးဝီလျံနှင့်အတူ ဤခွဲစိတ်ကုသမှုတွင် ရှိနေပါ။ သူ၏လက်ကို ဂျီးဇက်(စ်) ၏လက်ထဲတွင်ထားကာ သူ့အား မကြောက်ရွံ့စေရန် သူ့အားကူညီပါ။ ဂျီးဇက်(စ်) သည် မိနစ်တိုင်းပင် ဦးလေး၏နံဘေးတွင် မားမားရပ်လျက် ရှိနေကြောင်း ဦးလေး သိရှိနေရန် သူ့အား ကူညီပါ။ ဆရာဝန်များကိုလည်း အကူအညီပေးပါ ခရစ်တော်။ ဦးလေးဝီလျံအား သူလိုအပ်နေသော အင်အား သက်သာမှုနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှုကိုလည်း ပေးတော်မူပါ ခရစ်တော်။ ဤဆုတောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်၏ နာမတော်နှင့် တောင်းဆိုပါ၏။ အာမင်း”

အဘွားသည် ဤနည်းအတိုင်း ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းမှု ပြုပေလိမ့်မည်။ ဦးလေးသည် အံ့ကြွဖွယ်ရာကောင်းသော အပြုံးနှင့် ကျွန်ုပ်အား ကြည့်သည်။

ထို့နောက် သူ့အခန်းတွင်းမှ ကျွန်ုပ်ထွက်ခွာပလာပီတွင် သူ့အား ငွေအခါက ကျွန်ုပ်တစ်ခါမျှ မပြုမူဖူးသော အပြုအမူကို ကျွန်ုပ် ပြုလိုက်မိပါသည်။ သူသည် ယခု ကျွန်ုပ်ပြုသည့် အပြုအမူမျိုးကို မည်သူ့ကိုမျှ ပြုမူသူ မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း ဤအပြုအမူမျိုးကို ပြုလုပ်လေ့ မရှိပါပေ။ ကျွန်ုပ်သည် ကုန်းလျက် သူနဖူးကို နမ်းရွတ်လိုက်ပါသည်။ ဤဆေးရုံအခန်းတွင်းသို့ ယခုလို နာကျင်မှုကို ပြင်းပြစွာခံစားနေရသော အချိန်ဝယ် ဘုရားသခင်သည် ကြွရောက်လာတော်မူသည်ဟု ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲတွင် ခံစားလိုက်ရပေသည်။

ဘုရားသခင်အပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုစိတ်ထားကို ထားလိုက်ရုံမျှနှင့်ပင်၊ သင်၏နာကျင်မှုနှင့် ခံစားနေရသော ဒုက္ခဝေဒနာများကို ဦးလေးဝီလျံကဲ့သို့ပင် ဣန္ဒြေမပျက် သက်သက်သာသာနှင့် ခံစားသွားနိုင်စေရမိပါသည်။

ထိုမှတစ်ပါး သေဆုံးသွားရခြင်း မရှိလင့်ကစား သူတို့၏ မစွမ်းမသန်မှုမှာ အစဉ်အမြဲ သူတို့နှင့် အတူရှိနေသော်လည်း သူတို့၏ဘဝတွင် အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြသည့် အခြားသူများ၏ အကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သိရှိထားပါသည်။ ဤတွင် လူ့ဘဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်လိုက်သော အခါ နောက်ဆုံးထွက်ပေါ်လာသည့် အဖြေမှာ သင့်တွင် ဘာဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ အကြောင်းမဟုတ် သင့်တွင် ဖြစ်လာရသည်များကို သင်မည်သို့လက်ခံလုပ်ဆောင်

သည်ဆိုခြင်းသည်သာလျှင် အဓိက သင့်တာဝန်၊ သင်ပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသတည်း။

ဟယ်ရီဒိုလှဟု ခေါ်တွင်သည့် ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိပါသည်။ သူသည် ပညာဉာဏ် ထက်သန်သဖြင့် ကျောင်းတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်း၌ ရှိနေသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အသက်(၁၇)နှစ်တွင် သူသည် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခံခဲ့ရကျင်သော ဝေဒနာနှင့်အတူ အကြီးအကျယ် ဖျားနာပျက်တော့သည်။ သူသည် တစ်ဖန် ပြန်၍ လမ်းလျှောက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်သည့်ပြင် သူ့လက်ကို သူ ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်တော့မည်လည်း မဟုတ်ဟု ဆရာဝန်များက ပြောကြသည်။

“အသုံးမဝင်တော့ပြီ” ဆိုသည့် အသံမှာ သူ၏ အသံစိတ်အတွင်းသို့ စည်ကြီး ရိုက်သွင်းသကဲ့သို့ ဝင်ဝင်နေလေသည်။ သူ့စိတ်တွင်း၌ နာကျင်ရမှုများမှာ သူ့ကြွက်သားများ နာကျင်မှုထက်ပင် ကြီးမားဆိုးဝါးနေလေသည်။ သူ၏ရွေ့တွင် မှောင်စက်ကုန်နေသကဲ့သို့ပင် သူ့မှာ စိတ်ပျက်အားလျော့သွားရပြန်လေသည်။

သူ၏မိဖုရား စက်ရွံ့တွင်း၌ အလုပ်လုပ်နေကြစဉ်တွင် သူ့ဖခင်မှာ အိမ်တွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်လှလှပေါ်၌ ထိုင်လျက် နေရစ်ခဲ့ရသည်။ တစ်နေ့သ၌ သူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲကျရာ လဲကျသည့်အတိုင်းသာ ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘဲ နေရရှာသည်။ ဇာတိလူလင်တစ်ဦးက မြင်တွေ့ရသောအခါကျမှ သူ့အား ထူမပေးခဲ့သဖြင့် သူ့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ သူ ပြန်ထိုင်နိုင်နေတော့သည်။ ထို့နောက် တစ်နေ့တွင် တစ်ဦးသောသူက သူ့အား သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ကို ပေးသဖြင့် ပတ်ကြည့်ရာ အားတက်မှု ရှိလာသည်။

ထိုအခါ ဟယ်ရီဒိုလှက သူ့ကိုယ်သူ ပြော၏။

“ငါ့ခြေတွေ လက်တွေ မသန်စွမ်းဖြစ်နေပေမယ့် ငါ့စိတ်နဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ငါဟာ ခြေထောက်တန်ခိုးနဲ့ မဟုတ်၊ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ နေထိုင်နိုင်တယ်။ ငါဟာ လက်တန်ခိုးနဲ့မဟုတ် ယုံကြည်မှုတန်ခိုးနဲ့ နေထိုင်နိုင်တယ်။”

ထို့နောက် သူ့စိတ်ကူးတစ်ခုကို ရရှိသည်။ ထိုစိတ်ကူးမှာ မေတ္တာပို့ သဝဏ်လွှာကပ်ပြားများကို ရောင်းချရန် ဖြစ်သည်။ ဤတွင် သူသည် ဖုထပ်နေသော သူ၏လက်ဖြင့် ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးစားလျက် ပထမဆုံး မေတ္တာပို့သဝဏ်လွှာကပ်ပြားများကို ပြုလုပ်သည်။ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း အတော်များများကြာအောင်

ပြုလုပ်မှုရရှိသော ကပ်ပြားများကို ငါးဆင့်နှင့် ရောင်းချရသည်။ ထိုနေ့သည် သူ့အတွက် နေ့ထူးနေ့မြတ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

နောက်ကာလတွင် သူသည် အောင်မြင်သော ကပ်ပြားများ ရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တည်ထောင်နိုင်လေသည်။

“ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခွဲထုတ်ယွင်းနေမှုထက် ကြီးမြင့်တဲ့ဦးနှောက် အင်အားကို ကျွန်တော်သွားပြီး တွေ့ရတယ်။ ယုံကြည်မှုအင်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဓာတ်တန်ခိုးကိုလည်း ကျွန်ုပ်ရရှိလာရတယ်” ဟု သူက ပြောပြ၏။

သူ၏မမေ့နိုင်သည့် အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဂိုက်ဂို (စီ) မဂ္ဂဇင်းသို့ ရေးသားပေးဖို့ရာ၌ “ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှု ကြယ်တာရာများဆီသို့” ဟု ခေါင်းစီးတပ်ထားပေးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ဖူးသမျှတွင် ဟယ်ရီဒိုလှသည် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်စီးရာတွင် အလျင်အမြန်ဆုံးသူ ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် သူ၏ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို အလျင်အမြန်ရွေ့လျားသွားစေပြီး သူ၏မော်တော်ကားဆီသို့သွားကာ ကားပေါ်သို့ အလျင်အမြန်တက်လျက် ကျွမ်းကျင်စွာ မောင်းထွက်သွားနိုင်လေသည်။

ဤတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေမှာ အားလုံးအရေးအကြီးဆုံး မဟုတ်၊ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင်၏စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်သာလျှင် ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ရလေပြီ။ စိတ်တန်ခိုးနှင့် ယုံကြည်မှုတန်ခိုးအားဖြင့် နာကျင်ခြင်းနှင့် စုက္ခဝေဒနာကို သင်၏ကြီးမြင့်သောဘဝ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ဆောက်နိုင်လေသည်။ ဟယ်ရီဒိုလှသည် ဤအတိုင်း လုပ်ဆောင်လေသည်။ သင်သည်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ ဟယ်ရီဒိုလှ ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာကောင်းသော နေ့တစ်နေ့တွင် သူ၏မျက်လုံးများ လုံးဝ မြင်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ဟု ပြောပြခြင်းကို သူကြားရသည်။ သူ့နေသော နယူးဇီလန် ဟိုတယ်၏ (၁၆) ထပ်ရှိ အခန်းပြတင်းပေါက်မှ နေ၍ သူ၏ဒုက္ခရပ်အားလုံးကို တစ်မိနစ်မျှ မကြာသည့် အချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ အဆုံးသတ်ပစ်လိုက်နိုင်ပေသည်။ မျက်မမြင်ဘဝဒုက္ခိတအနေနှင့် သူ့အသက်ရှင်၍ မနေလိုပေ။

သို့ရာတွင် ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ အောက်သို့ ခုန်ချမည့်အစား သူသည် ဒူးထောက်လျက် ဘုရားရှိခိုးခဲ့သည်။

“ချစ်သော အရှင်မြတ်ဘုရား . . . အရှင်မြတ်အား တပည့်တော် လိုအပ်နေပါသည်။ အရှင်မြတ်မပါဘဲနှင့် တပည့်တော်ဆက်လက်၍ မနေနိုင်တော့ပါ။ တပည့်တော်အား ကယ်မလျက် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။”

သူသည် အချိန်ရှည်ကြာသည် တိုင်အောင် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းမှု ပြုနေသည်။ နောက်ကျမှ သူက ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ချက်ချင်းဆိုသလိုပါပဲ ဘုရားသခင် ကြွရောက်တော်မူလာတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရပြီး ဘုရားသခင်ရဲ့ မိန့်မြွက်သံကို နားခံခဲ့ပါတယ်။” ငါသည် သင်နှင့် အမြဲရှိနေသည်။”

လှိုင်းနောက် နန်းများစွာအတွင်း သူသည် အကောင်းဆုံး ပုံပြောကောင်းသူ အနေနှင့် အောင်မြင်မှုကို ရရှိသွားလေသည်။ သူသည် လူအားလုံးတို့အား စိတ်အားထက်သန်မှုရှိလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်သည့် အတောက်ပြောင်ဆုံး အကောင်မြင်ဆုံး ပုံပြောကောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်ပေသည်။ သူသည် သူ၏ နာကျင်မှုနှင့် ခုက္ခဝေဒနာ ခံစားရခြင်းများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံလျက် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုကို အရယူနိုင်သူ ဖြစ်ပေသည်။ သင်သည် သူ့အား မျက်မမြင်ခုက္ခိတ တစ်ဦးဟု ထင်မှတ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တော်ပြသော လူသားများ၏ အတွေ့အကြုံများမှ အချက်နှစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရသည်။ တစ်ခုမှာ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ မလွှဲမရွာင်သဘာပ နာကျင်မှုနှင့် ခုက္ခဝေဒနာကို ခံစားလျက်ပင် မစွမ်းမသန်ဘဝ၌ နေထိုင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုမှာ ဤသို့နေထိုင်ရင်းပင် ထိုခုက္ခဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့က အနိုင်ရယူနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ လူတစ်ယောက်သည် အဆစ်ရောင်ရမ်းကိုခံခဲ့သော ARTHRITIS ရောဂါရှိနေသဖြင့် ဆရာဝန်ထံ သွား၏။ ဆရာဝန်က သူ့အား ဤရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသပေးရန်မှာ ဤဆေးလောကအနေနှင့် မျော်လင့်ချက် များများထားနိုင်စရာ မရှိသည့်အကြောင်း ပြောပြ၏။ ဤရောဂါနှင့်ပင် အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေထိုင်သွားရန်ပင် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ရှင်းလင်းပြောပြ၏။ ဤတွင် သူ့အနေနှင့် ထိုရောဂါကို မတိုက်ခိုက်တော့ဘဲနှင့် ဤရောဂါနှင့် အဆင်ပြေအောင်သာ အစားအသောက် အသွားအလာ

သူရိယအာပတ်တိုက်

အနေအထိုင်ကို ဆင်ခြင်၍ နေထိုင်သွားပါလျှင် သူ့ဘဝတွင် ကျေကျေနပ်နပ်ပင် အလိုက်သင့် ဖြစ်သွားစရာအကြောင်းရှိပေသည်။ ဤကား ဘဝ၏လမ်းစဉ်ပေတည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုရောဂါနှင့် အလိုက်သင့် နေထိုင်သွားရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် အခြားအရာကိုစွန့်ပေးနိုင်လည်း အလိုက်သင့်သာ နေထိုင်သွားရန် အကြောင်းရှိနေပါက ဤသို့ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် မွေးသန္ဓေဘဝကပင် ထည့်သွင်း၍ မေးလိုက်သော တန်ခိုးသည် ပါရှိ၍ လာခဲ့သည်။ ထိုတန်ခိုးကို အသုံးပြုကျေမည်ဟု သန့်ရှင်းစွာချမှတ်လိုက်သောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်စိတ်တန်ခိုးသည် ကြီးထွား၍ လာကာ နာကျင်ခြင်းနှင့် ခုက္ခဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၏ အထက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ခပ်တည်၍ နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ပါမောက္ခ ဝီလျံဒီနိုးသည် ဒုတိယအင်အားဟု ခေါ်တွင်သည့် အင်အားစု ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိသည့်အကြောင်းကို ပြောင်မြောက်စွာဆွေးနွေး တင်ပြထားပေသည်။ ထိုအင်အားစုသည် ပထမအကြိမ် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်မှုကြောင့် မောပန်းလာမှုကို ကျော်လွန်ပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ် မောပန်းလာမှုကိုပင် ကျော်လွှားလျက် အားထုတ်မှု ပြုနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်။

သင်၏ သာမန်အင်အားသည် ပထမဆုံးအနေနှင့် တွေ့ရမည့်မောပန်းမှု အဆင့်အထိ သင်၏အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို ပြုစေနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ စိတ်ထဲ၌ ရှေ့သို့ ဆက်လက်ပြီး ထို့ထက် အဖောပံနိုင်တော့မည် မဟုတ်ဟု ထင်မှတ်ခံစားမှုကို ရှိလာစေမည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် သင်၏ယုံကြည်မှုနှင့် သင်၏အင်အားကို ယခု မောပန်းမှု ကျော်လွန်သွားအောင် အသုံးပြုသော အခါတွင် ထိုမောပန်းနေမှုကို ဘေးသို့ဖယ်ထုထားနိုင်ခဲ့ပြီးလျှင် ပါမောက္ခဝီလျံဒီနိုး၏ ဆိုထားသည့် ဒုတိယအင်အားစု (SECOND WIND) သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာကာ သင့်အား ရှေ့သို့ဆက်လက် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု တန်ခိုးကို မေးအပ်လေသည်။

ဤလောကတွင် ကြီးကျယ်သော အရာများကို လုပ်ဆောင်ကြသူများသည် များပြားလှသော အနှောင့်အယှက်အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် သူတို့၏ ပထမအဆင့် မောပန်းမှုနောက်၌ ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်းခဲ့ကြရန် မျှမက ဒုတိယအဆင့် မောပန်းမှုကိုပင် ကျော်လွန်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သူများ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဒုတိယအင်အားစုကို သူရိယအာပတ်တိုက်

သူတို့၏ ယုံကြည်စိတ်က ထုတ်လွှတ်၍ ပေးလေရာ ထိုထူးခြားသည်ဟု ခေါ်ဆိုရမည်။ တန်ခိုးသည် အကြွဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် လုပ်ငန်းရပ်များကိုပင် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြလေသည်။

ထိုဒုတိယအင်အားစုနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်ရှားစေသော သာဓကတစ်ခုအဖြစ် နာမည်ကျော် အဆိုတော် အင်ရီကိုကာရူဆို၏ အတွေ့အကြုံကို ဖော်ပြရပေမည်။ သူသည် ဖျားနာမှုကြောင့် အိပ်ရာထဲမှ မထနိုင်ဘဲ ရှိနေရသည်။ သို့ရာတွင် သူ့တွင် သီချင်းဆိုရမည့် တာဝန်ကြီးက ရှိနေပေသည်။ ဤတွင် သူ့ကိုယ်သူ ငါ သီချင်းဆိုနိုင်ရမည် ငါ သီချင်းဆိုမည်ဟု သန့်ဌာန်ချမှတ်လိုက်လေသည်။

ည (၇) နာရီခွဲ အချိန်သို့ ရောက်လာသည်။ သူ၏မနိနေရာက ပြော၏။ "ကာရူဆို . . . နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်ပြီ။ မင်းဇာတ်ရုံကို သွားရလိမ့်မယ်" ဖျားနာမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားလျက်နှင့်ပင် သူသည် အိပ်ရာထဲမှ ထသည်။ သူ့အား ဇာတ်ရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးကြရသည်။

သူသည် မတ်မတ်ထ၍ပင် မနေနိုင်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဇာတ်ရုံသို့ ရောက်သောအခါတွင် သူ့အား အိပ်စင်တစ်ခုပေါ်တွင် လှဲနေစေကာ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ပေးကြရသည်။ အလှပြင်ပေးကြရသည်။

(၈) နာရီခွဲလေးပြီး ထိုအခါ မနိနေရာက ပြောပြန်သည်။ "ကာရူဆို မင်းဇာတ်ရုံပေါ် သွားရလိမ့်မယ်"

သူ့ကိုယ်သူ အားယူပြီး ထသည်။ သူသည် ဇာတ်ရုံ၏ အစွန်းတစ်ဖက်သို့ ထွက်သည်။ ထို့နောက်သူသည် သူ၏ပထမအဆင့်မောပန်းနေမှုမျှမက ဒုတိယအဆင့် မောပန်းနေမှုကို ကျော်လွန်သွားအောင် သွေခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဒုတိယအင်အားစုကို ပြဌာန်းစိတ် (စိတ်ပါဝါ) ပြင် ဆွဲယူပြီးလျှင် အချက်ပေးသော ကြားရသောအခါ ဇာတ်ရုံအလယ်သို့ ထွက်လေသည်။ သူသည် ဒုတိယအင်အားစုကို သုံးစွဲလျက် မစေ့နိုင်ဖြစ်ရသည့် သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော အသံဖြင့် သီချင်းများကို သီဆိုလိုက်လေတော့သည်။

အပြောကွယ်စွာသော အတ္တလန်တိတ် သမုဒ္ဒရာကြီး၏ ဤမှာဘက်ကမ်းမှ ဟိုမှာဘက်ကမ်းအထိ သမိုင်းမှတ်တမ်းဝင် တစ်ဦးတည်း လေယာဉ်ပျံဖြင့် ဦးစွာ မြတ်ကူးဖွဲ့သန်းသူ ဆူး (လ်) (စ်) အေလင်းဘတ်ကိုလည်း ကြည့်ပါဦး။ သူသည် လွှင့်ပါးနေသော နှင်းတောများကိုလည်းကောင်း၊ ထိုက်ခတ်နေသော လေကြောင်းများကိုလည်းကောင်း တစ်ကိုယ်တည်း တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ သူ့ သူရိယစာအုပ်တိုက်

လေယာဉ်ပျံငယ်ကလေးဖြင့် ဖွဲ့သန်းခံရော အချိန်ကြာညောင်းလာသောအခါ၌ အိပ်ချင် ဦက်မြည်းမှု ဝေဒနာသည် သူ့အား လွှမ်းမိုးလာပါလေတော့သည်။

အကယ်၍ တစ်ခဏတာမျှ မိန်းကလေးလိုက်ရလျှင် မည်မျှအရသာရှိလိမ့်မည်နည်း။ အိပ်ချင်မှုကို တွန်းလှန်ရပုံ သူ၏ဖော်ပြချက်မှာ စံနမူနာပင် ဖြစ်တော့သည်။ သူသည် မလှဲမသွေ သေကြေပျက်စီးရမည်ကို သူသိသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သူသည် ပထမဆုံး မောပန်းမှုအဆင့်နောက် ဒုတိယအဆင့်ကို ကျော်လွန်၍ သွားအောင် သွေခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဒုတိယအင်အားစုကို သူ ထုတ်ယူသုံးစွဲလေတော့သည်။ ဤတွင် ချက်ချင်းပင် သူသည် ဒုတိယကိုယ်ပွားလှအဖြစ် SECOND SELF သို့ ရောက်ရှိသွားသည်ကို သူသိမြင်ရလေတော့သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသော အခါ၌ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဗဟိုဦးသည် ထွက်ပေါ်၍ လာလေသည်။

တကယ်ချစ်ဖိတ်များသည် ယုံကြည်မှုနှင့် ချစ်ခြင်းကို သုံးစွဲသောအားဖြင့် သူတို့တွေ့ကြုံရသည့် ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့် မောပန်းနာကျင်မှု အတားအဆီးကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အားထုတ်ကြရသည်။

ကျွန်တော်တို့အလိုက်စာဘဝလ်သည် အင်္ဂလန်ပြည် ဝင်ဘယ်လ်ကန် တင်းနစ်ကစားတွင်း၌ ကျင်းပသည့် ချန်ပီယံပိုလ်လျှပ် မဝင်ရမီ တစ်ရက်တွင် လက်တစ်ဖက်၏ ကြက်သား နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားရသည်။ သူမ၏ နာကျင်မှုဝေဒနာမှာ အတော်ပြင်းထန်သည်။ အစမ်းသဘောနှင့် တင်းနစ်ဘောလုံးကို မြှောက်လျက် ရက်ကက်ဖြင့် ရိုက်ကြည့်ရာ ဗုဒ္ဓတ္တာ နာကျင်မှုဝေဒနာကြောင့် အလိုလေးတကာ အော်မြည်ရရှာသည်။ ဤတွင် ဝေါက်တာက သူမအား ဤမျှနာကျင်လျက်နှင့် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲဝင်ပါလျှင် သူမ၏လက် နာကျင်မှုမှာ ထာဝစဉ်ပင် မြစ်သွားလိမ့်မည်ဟု သတိပေးသည်။

သို့ရာတွင် အလိုက်စာဘဝလ်သည် ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရန် ကမားကွင်းသို့ သွားသည်။ ပြိုင်ပွဲအနီးရှိ အခန်းငယ်ကလေးတစ်ခုအတွင်းသို့ သူမသည် ဝင်ပြီးလျှင် ဘုရားသခင်အား ရိုနှိုးလျက် လိုအပ်သောအင်အားကို ပေးသနား ဆိုးမြင့်ပါရန် ဆုတောင်းသည်။

ပြိုင်ပွဲမစီမံတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်များသည် ဘုရင်မရွေသို့ သွားပြီး အလေးပြုကြရသည်။ အလိုက်စာဘဝလ်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် ဘုရင်မအား လှလှပပ အလေးပြုသော်လည်း သူမခမျာ လက်နာလွန်းနေသဖြင့် သူမ၏ဦးခေါင်းကိုသာ

ညွတ်ပြီး အလေးပြုနိုင်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ဘုရင်မက ရွှင်ယုစွာပင် ပြုံးလိုက်ပါသည်။

သူမသည် မြိုင်ပွဲဝင်ပါသည်။ အလွန်ဆင်းရဲနွမ်းနားစွာနှင့်ပင် သူမသည် ဘောလုံးကို မြောက်လျက် ရက်ကတ်ဖြင့် စတင် ရိုက်ခတ်လိုက်ပါသည်။ ထိုစဉ်ခဏဝယ် သူမသည် ပထမအဆင့်မောပန်းနာကျင်မှု အဆီးအတားကို တွေ့ရလေသည်။ ဤအဆင့်မှ ကျော်လွန်၍ မသွားနိုင်တော့ဟုပင် ထင်မြင်စရာရှိလာသည်။ သို့ရာတွင် သူမသည် ယုံကြည်မှုကို သုံးစွဲလျက် သူမတွေ့နေရသော ပထမအဆင့် မောပန်းနာကျင်မှုဒဏ်ခတ် အဆီးအတားကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ပြီးလျှင် နာကျင်မှုမှာ သူမထံမှ လွင့်ပါးသွားရလေသည်။

ဤမြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိသဖြင့် ချန်ပီယံဖြစ်လာသောအခါ အလိုက်စာဆဲလ်က ဤသို့ ပြောလေပြောထ ရှိခဲ့လေသည်။

“ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် ငါ၏ရက်ကတ်ဖြစ်သည်”

ဘာသာတရားကို အခြေခံထားပြီး ယုံကြည်မှုနှင့် လူအများ၏ ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသပေးနေသူများတွင် နာမည်အကျော်ကြားဆုံးတစ်ဦး ဖြစ်သူမှာ ဒေါက်တာပရိုက်စ် ဖြစ်ပါသည်။

သူက ဤသို့ ပြော၏။ “ဘုရားသခင်သည် ကျွန်းမာသည့်ဘက်မှ နေသူဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် တကယ်တမ်းစစ်မှန်သော ရှိခိုးဆုတောင်းမှု ပြုသူတိုင်းအား အပြေပေးသည် ဖြစ်ရာ၊ ထိုရှိခိုးဆုတောင်းသူများ၏ ယုံကြည်မှုအကိုင်းအတာအရ အကျိုးတရားကို ရရှိစေနိုင်သည့်အကြောင်း မှတ်မိနေသင့်ကြပေသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေအနေကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်၍ ပေးလိုက်သောအခါတွင် ဘုရားသခင်၏တန်ခိုးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်တစ်လျှောက်သို့ စီးဆင်းဝင်ရောက်လာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသွေးအသားဟူသမျှကို ထိုတန်ခိုးက ကုသပေးမည်ဖြစ်ပေသည်။ သင်လိုလားတောင့်တနေသော သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန်ကျန်းမာမှုပုံကို သင်၏ဝိညာဉ်စိတ်ထဲတွင် စိတ်ကူးကြည့်မြင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကြည့်မြင်ခြင်းသည် သင်၏အခြေအနေကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်ခြင်း ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်”

ဒေါက်တာပရိုက်စ်(စ်)က ဤသို့လည်း ပြောပြနေသေးသည်။

သူရိယစာအုပ်တိုက်

“ရောဂါများကို ကျွန်ုပ်တို့ကုသရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အဓိကကြိုးပမ်းမှုမှာ နာမကျန်ဖြစ်နေသူ၏ စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်ကို ကုသပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကြိုးပမ်းမှုအောင်မြင်သွားသောအခါတွင် ကုသမှုမှာ ကြိမ်ဖန်များစွာပင် ဆက်၍ အောင်မြင်သွားလေသည်”

ဂါထရုဒီဗက်ကယ်လ်စီက ဤသို့ ပြော၏။

“အချို့သော ရောဂါရင်များမှာ အလွင်အပြန်ပင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားသည်။ အခြားသူများမှာမူ တဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်အတော်ကြာအောင် ကုသမှုကို ခံယူမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုကို ရရှိကြသည်။ အချို့မှာမူ ရောဂါပျောက်ကင်းမှုကို မရရှိကြသော်လည်း ရဲရင့်စိတ်များကို သူတို့ရရှိကြပြီးလျှင် အေးချမ်းသောစိတ်ဖြင့် သူတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို အလိုက်သင့် ခံစားလက်ခံနေနိုင်ကြသည်”

ဥပမာတစ်ခုအနေနှင့် စွတ်ဂျေ၏ အကြောင်းကို ဖော်ပြနိုင်ပေသည်။ သူမ၏လက်မှာ ထိုနာကျင်နာကြောင့် ကွေးကောက်နေရာ လက်ချောင်းကလေးတစ်ခုကိုမျှ မလှုပ်ရှားနိုင်ဘဲ ချီနေရသည်။

သူမက ဒေါက်တာပရိုက်စ်(စ်) အား သူမ၏ ခြင်္သေ့ကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

“ကျွန်မ ဦးထောက်ပြီး ဘုရားရှိခိုးရာမှာ ဒေါက်တာတစ်ဦး၏နာမည်ကို ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ထပ်တလဲလဲ ကြားနေမိတယ်။ ကျွန်မဟာ ဒေါက်တာပေါင်းစုံကို တွေ့ခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဒေါက်တာတွေအထဲက နာမည်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အကြားဒေါက်တာတစ်ဦးထဲသွားရန် တင်စွဲတစ်ခုက ကျွန်မကို ညွှန်ကြားနေတယ်။ အဲဒီလို ညွှန်ကြားမှုဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ညွှန်ကြားမှု ဖြစ်မှာပါပဲ”

“အဲဒီ ဒေါက်တာကို ခင်ဗျားသိလား”

“ကျွန်မ မသိပါဘူး။ အဲဒီ ဒေါက်တာ ဘယ်မှာနေသလဲလို့လည်း မသိပါဘူး။ တစ်ခါမျှအဲဒီနာမည်ကို မကြားဖူးပါဘူး။ ဒါနဲ့ ကျွန်မဟာ ဘုရားရှိခိုးကောင်းက ဆင်းလာပြီး အိမ်ကို ပြန်လာရင်း လမ်းထောင့်ရောက်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဂျက်ဖာဆင်ဆေးရုံထဲ သွားချင်စိတ်ပေါ် ပေါက်လာတယ်။ အဲဒီဆေးရုံထဲ ဝင်သွားရမယ်လို့ အာရုံပေါ်လာတယ်။

“အံ့ဩစရာကောင်းတာက ဆေးရုံထဲရောက်တော့ အဲဒီဆရာဝန်ဟာ နေ့လယ်စာ စားပြီးစ ဖြစ်လို့ အရံသင့်ပဲ ကျွန်မရဲ့ ရောဂါကို ကြည့်ရှုနိုင်တယ်။ ဒေါက်တာက သူ့မှာ ယခုဆေးရုံသစ်တစ်ရုံးရှိကြောင်း အဲဒီဆေးလာ ဒီရောဂါ

သူရိယစာအုပ်တိုက်

ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့အကြောင်း အဲဒီအခါက အကုသိုလ်လားလို့ မေးတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မက သဘောတူညီလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါကို ကျွန်မ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ထိုးပေးတာပါ။ ရက်သတ္တပတ်ခန့်ကြာတော့ အဲဒီရောဂါဟာ လုံးဝ ပျောက်ကင်း သွားပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်မရဲ့ လက်တွေ့ကို ဘုရားသခင်အား လျှာဒါနိုးအပ်နှင်းထားလိုက်ပါတော့တယ်။ ဘုရားသခင်ရဲ့ အမှုတော်ကို ကျွန်မ လက်များနဲ့ ထမ်းရွက်နေပါတယ်။"

သူမက ဤသို့ပြောပြီး သူမ၏လက်ဆောင်းကို ထောင်ပြပါသည်။ သူမ၏ လက်ဆောင်းများမှာ ရှေးကကဲ့သို့ ကွေးလိပ်ဖုထစ်မနေတော့ပေ။

အံ့ဩဖွယ်ရာများနှင့် ပြည်နက်လျက်ရှိနေသော ကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နေ ထိုင်လျက် ရှိနေကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် အံ့ဩဖွယ်ရာများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ကြရပြီး ဖြစ်ရာ ယခုအခါတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏မယုံကြည်စိတ်သည် ပင်လျှင် လှုပ်ရှားမမရှိတော့ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ဝိညာဉ်လောကတွင်မူ အံ့ဩဖွယ် ရာများ ခြစ်ဖွားမှု မရှိနိုင်ဟု ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်နိုင်ကြပါမည်လော။ ရှုပ်လောကတွင် မျက်မြင်နိယာမတရားများအတိုင်း ဖြစ်ပွားသကဲ့သို့ပင်၊ ဝိညာဉ် လောကတွင်လည်း နိယာမတရားများက အတိအကျအုပ်ချုပ်လျက် ရှိနေပါ သလား။ ထိုနိယာမတရားများ၏ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အတိအကျ မသိ သည်အတွက် ထိုနိယာမတရားများမရှိဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ ဝိညာဉ်လောက၏ တုသုမူသည် ထာဝစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဝိညာဉ် လောက၏ တုသုမူသည်မှာကား အမှန်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုတုသုမူမျိုးကို ဘုရား သခင်က ချီးမြှင့်ခြင်း ခံယူနိုင်ရန် သင်သည် မျှော်လင့်နိုင်လေသည်။

ယုံကြည်မှုနှင့် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းနှစ်ခုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် တန်ခိုး အင်အားသည် လူသားများရရှိနိုင်သမျှသော အင်အားများတွင် အကြီးမားဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

နာကျင်မှု ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်အတူ နေထိုင်နိုင်စေရန်

- (၁) ယုံကြည်မှု၏အင်အားဖြင့် နာကျင်မှုဒုက္ခဝေဒနာကို ဖယ်ရှားပေးနိုင် သကဲ့သို့ပင် နာကျင်မှုဒုက္ခဝေဒနာနှင့်အတူ သင့်အား သက်သက်သာသာ နေထိုင်နိုင်ရန်ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- (၂) သင့်ကိုယ်သင် ကျန်းမာခြင်းနှင့် အင်အားပြည့်ဝခြင်းစွမ်းပုံအဖြစ် စိတ် ထဲမှ ရှုမြင်ပါ။
- (၃) လူ့ဘဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သင့်တွင်မည်သို့ ဖြစ်လာရသည်ဆိုခြင်းမှာ အကြောင်းမဟုတ်။ သင့်တွင် ဖြစ်လာရသည်များကို သင် မည်သို့ လက်ခံ လုပ်ဆောင်သည် ဆိုခြင်းသည်သာလျှင် အဓိက သင့်တာဝန်။ သင်ပြုလုပ် ရမည့် အကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။
- (၄) ဘုရားသခင်သည် ညီမျှသောအင်အားကို ကျွန်ုပ်တို့အား မပေးအပ်ဘဲ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ခံစားရမည့်ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် ပေးအပ်ချထားမည် မဟုတ်ပေ။
- (၅) နာကျင်မှုဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားရန်မှာ ခက်ခဲမှုရှိသော်လည်း ယင်းဒုက္ခ ဝေဒနာသည် တန်ဖိုးမဲ့မဟုတ်ပေ။
- (၆) သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေများသည် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များ အားလုံးမဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသောအရာမှာ သင်၏စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်သာ လျှင် ဖြစ်ပါသည်။
- (၇) သင်၏ဝိညာဉ်စိတ်ကို မြှင့်တင်ရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်သောအခါတွင် သင်လူသား၏ဝိညာဉ်စိတ်တွင် ထိုလူသားက ခံစားနေရသော ဒုက္ခ ဝေဒနာများ၏အထက်၌ ရပ်တည်နေနိုင်အောင် ကြိုးမားသည့် တန်ဖိုး အင်အားများသည် ထွက်ပေါ်၍ လာရလေသည်။
- (၈) သင်သည် သင်၏နာကျင်မှုများကို ယူဆောင်သွားပါရန် သို့မဟုတ် လေ့လာပေးပါရန် ဘုရားသခင်အား တောင်းဆိုနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများ ရှိနေပါသည်။
- (၉) ဘုရားသခင်အား သင့်ကိုယ်ကို အပြီးအပိုင် အပ်နှင်းလိုက်ခြင်းသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိစေမည်အပြင် သင်သည် တန်ခိုးရှင်များ၏ ဝေဟာဓာတ်လည်း ဖြစ်လာစေမည် မည်။ ထိုအခါ၌ သင်၏နာကျင်မှုဒုက္ခဝေဒနာများသည် လျော့ပါးသွားမည် ဖြစ်လေသည်။



အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ

အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

STAY ALIVE ALL YOUR LIFE
BY
DR.NORMAN VINCENT PEALE

ဒုတိယအကြိမ်

၃၀၀
၃၀၀၇



သင်စိတ်ထားမှန်ကန်မှန်မြတ်ခြင်း၏
လက္ခဏာတစ်ခုမှာ အခြားသူများ
အောင်မြင်ထမြောက်မှုကို
ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ထိုသူတို့နှင့်အတူ
ပျော်ရွှင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ (စိတ်ပညာ) ■ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

1
938