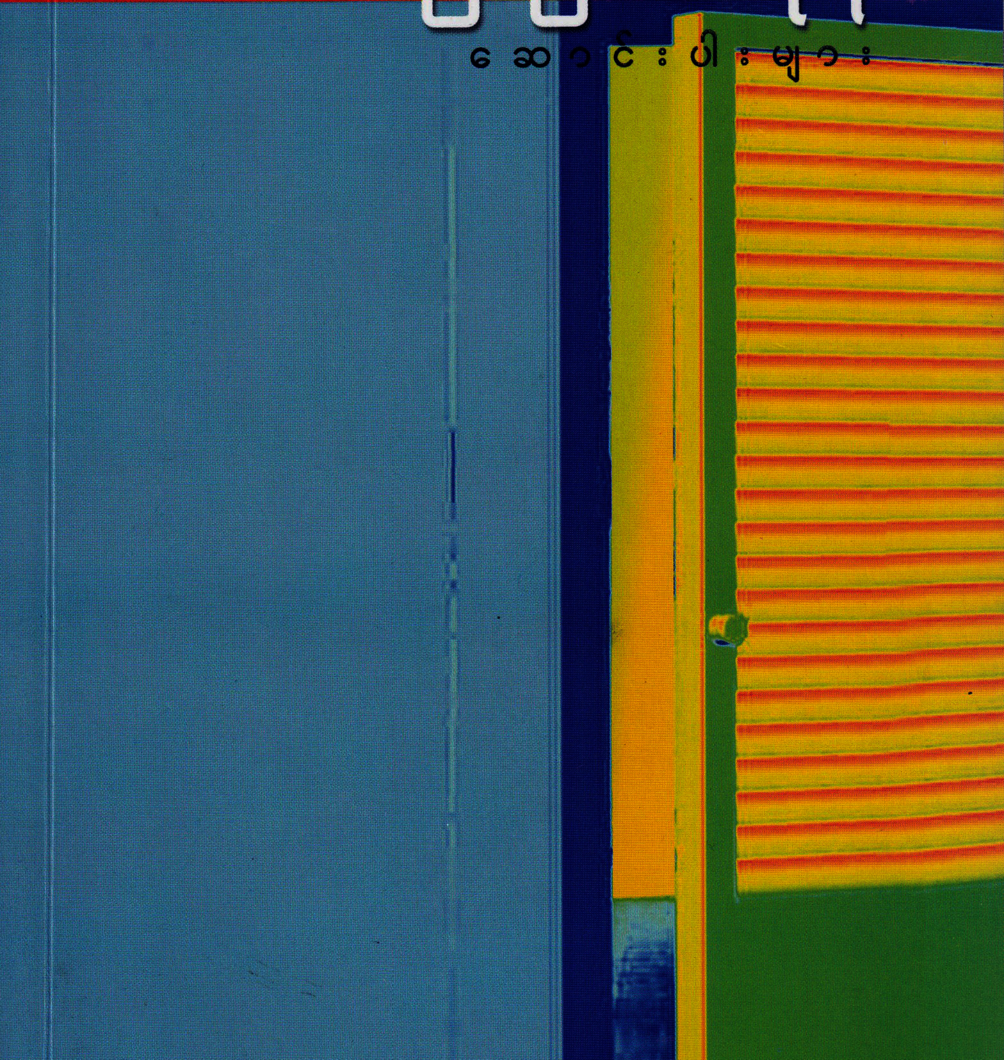
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ပီ-မိုးနင်း

အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်

ဆောင်းပါးများ



www.mmpdfcity.com

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ပီ–မိုးနှင်း

အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်

ဆောင်းပါးများ

မြန်မာအွန်လိုင်းစာအုပ်စင်

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုခိုင်မာရေး၊
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသောဒီမိုကရေစီစနစ်ရှင်သန်ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရေး၊
* ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေး နှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်

ဆောင်းပါးများ

ပီ–မိုးနှင်း

ပထမအကြိမ်

အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်
ပီ-မိုးနှင်း

[illegible]

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၄၉၃ ၀၅၁၂
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၄၄၄ ၀၆၁၂
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
လက်ခွဲဖလင်	-	အေဇက်
စာအုပ်ချုပ်	-	သစ္စာ

၁၃၁ . ၃
ပီ-မိုးနှင်း
အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင် /
ပီ-မိုးနှင်း - ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂။
စာမျက်နှာ ၇၅ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀ . ၅ စင်တီ
(၁) အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်

၂၀၁၂၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁၀၀၀ ကျပ်

စာရေးဆရာကြီး လှသမိန်၏ အကူအညီဖြင့် 'ဗာစီတီ စာပေ'မှ ၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော 'ပီ-မိုးနင်း' စာအုပ်တွင် စုစည်း ကောက်နုတ်ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို ပြန်လည်တင်ဆက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မာတိကာ

၁။ အလုပ်ကလေးနှင့် အလုပ်ကြီး ၂
၂။ အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင် ၅
၃။ စာရေးဆရာဖြစ်လိုသော် ၁၀
၄။ မျှော်မှန်းချက် ၁၄
၅။ ဝတ္တရားကျေပွန်ခြင်း ၁၈
၆။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ၂၈
၇။ ကြီးပွားရေးလမ်း ၃၃
၈။ အခက်အခဲ ၃၆
၉။ အရေးကြီးသောအချက်များ ၄၀
၁၀။ တိုက်ပွဲနှစ်မျိုး ၄၄
၁၁။ အခွင့်အရေး ၅၂
၁၂။ အသေးအဖွဲများ ၅၇
၁၃။ ကျန်းမာခြင်း၏စည်းစိမ် ၆၃
၁၄။ စိတ်စွမ်းအားသတ္တိ ၆၈
၁၅။ အလုပ်၏အကျိုး ၇၅
၁၆။ အကြံကြီးရမည် ၇၈
၁၇။ စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်း ၈၂

အလုပ်ကလေးနှင့်အလုပ်ကြီး

ကမ္ဘာပေါ်၌ မည်သည့်လူမျိုးများမှာမဆို နိမ့်ကျသေးငယ်သော အလုပ်လုပ်သူတွေ ရှိကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသာ နိမ့်ကျသောအလုပ်များကို မရာမတန်သဘောထားကာ ရှောင်ရှားကြလေသည်။ သို့ရှောင်ရှားကြသည်မှာလည်း အောက်ပြည်သားများဖြစ်ကြ၍ အထက်သား အထက်ပြည်သူများမှာ အောက်သူအောက်သားများနှင့်စာလျှင် များစွာ ကျိုးနွံကြလေသည်။

နိမ့်ကျသော အလုပ်များကို မလုပ်သော လူမျိုးသည် ကြီးမြင့်သော အလုပ်ကြီးများကိုလည်း လုပ်နိုင်ကြသည်မဟုတ်ပေ။ ဥရောပ၊ အမေရိကန်၊ ဂျာမန်၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်းများ၌ အနိမ့်ဆုံး နောက်ဖေးကျုံးသော အလုပ်ကိုပင် လုပ်ကြလေရာ အမြင့်ဆုံးအလုပ်ကြီးများကိုလည်း လုပ်နိုင်ကြလေသည်။ မြန်မာလူမျိုးများမှာ နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ လမ်းခုလတ်မှာ နေကြရလေသည်။

အလေးကို မ လိုသောလူသည် မိမိ၏ကိုယ်ကို နိမ့်အောင် နိမ့်ခြင်းဖြင့် အားကိုယူရ၏။ ထို့အတူ ကြီးမြင့်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နိုင်သော အခြေအနေကရောက်ဖို့ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို နိမ့်ချကာ အားယူကြရလေသည်။

အောက်အရပ်မှာ မြန်မာလူမျိုး ကူလီအလုပ်သမား နည်းပါးကြလေရာ သင်္ဘောနှင့် မြို့နီစီပါယ်လမ်းများမှာ ယခုမှ အနည်းငယ်အစပြု၍ လုပ်ကြသည်ကို တွေ့ရှိရာ အထူးဝမ်းမြောက်မိပေ၏။

မြန်မာပြည်၌ ဂေါ်ရင်ဂျီကုလားကူလီတွေ အဘယ်မျှလောက် များပြားကြသည်ကိုထောက်လျှင် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် အိန္ဒိယတိုင်းသို့ရောက်သော မြန်မာငွေများ အဘယ်မျှလောက်များမည်ကို ချင့်မှန်းသိရှိနိုင်လေသည်။ ထိုအလုပ်များကို မြန်မာ

များသာလုပ်မည်ဆိုလျှင် ထိုငွေများမှာ မြန်မာပြည်၌သာ ရှိနေမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကုလားကူလီကို ပေးရသည်ထက် တစ်ဆပို၍ပင် ပေးရစေကာမူ တိုင်းပြည်မှာ မယုတ်မလျော့ ဆူဖြိုးကြွယ်လျက်သာ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုင်း၌ ဥရောပ တိုင်းသားကူလီများသာ ရှိကြ၏။ မြန်မာပြည်၌ မြန်မာကူလီမရှိ၊ ကုလားကူလီ တွေ မြန်မာငွေကို အမြဲသယ်ယူ၍ နေကြလေသည်။ အင်္ဂလန်ပြည်၌ နောက်ဖေး သိမ်းသူ တံမြက်လှည်းသူမှစ၍ နိမ့်ကျသော အလုပ်များကိုလုပ်သူတို့သည် အလုပ် ပြီးသည့်အခါ သားနားစွာ ဝတ်ဆင်ကြလျက် ၎င်းတို့၏ အိမ်များမှာ ခံ့ညားစွာ နေထိုင်ကြသဖြင့် အလုပ်ပြီးသည်နောက် ဂုဏ်သရေရှိ ပြည်သူလူကောင်းများဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရလေသည်။

(ကုန်သည်အိပ်ဆောင်မှ)

❐

အောင်မြင်ခြင်း၏ ဘုရင်

အများအားဖြင့် စဉ်းစားဉာဏ်ကို မသုံးကြသည်မှာ အလွယ်လမ်းကိုလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် တစ်ခုခုကို စထွင်၍ လုပ်သည့်အခါ အလွယ်လမ်းလိုက်သူတွေ ဝိုင်း၍တုကြ၏။ ၎င်းတို့သည် စဉ်းစားခြင်းအလုပ်ကို ပင်ပန်းခံ၍မလုပ်။ လုပ်ရန်လည်းမလိုဟု သဘောထားကြလေသည်။ အကြောင်းမူကား ထွင်၍ထားသောလမ်းကို လိုက်ဖို့သာလိုသည်ဟု သဘောထားကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထွင်သောသူတစ်ယောက် နောက်လိုက်သူ တစ်ရာ၊ တစ်ထောင်ဖြစ်လေသည်။ ထွင်သူကား စဉ်းစားဉာဏ်သမားတစ်ယောက်သာ ဖြစ်၏။ တုပသော မစဉ်းစားသူတို့မှာကား ရာထောင်မက များကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အစုအဝေး၌ စဉ်းစားဉာဏ်ကို သုံးသူသည် စွဲမြဲခြင်း၊ ဖွဲ့သန်ခြင်း၊ လုံ့လဝီရိယနှင့် ဖြောင့်မှန်ခြင်း၊ ဤသတ္တိဂုဏ်များရှိဖို့သာ လိုလေသည်။ ထိုသူသည် လူတို့ထိပ်တင် အောင်မြင်ကြီးပွားခြင်း၏ ဘုရင်ဖြစ်ရမည်မလွဲတည်း။ လူအများတို့၏ ပူဇော်ခြင်းကို ခံရမည်မလွဲတည်း။ လူအများတို့၏ ချီးမြှောက်ခြင်းကို ခံရမည်မလွဲတည်း။

လူမတန်ကံချ

စီးပွားရေး၌လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး၌လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာရေး၌လည်းကောင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၌လည်းကောင်း အမှတ်သညာနှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ကြီးသူသည် တောင်ထိပ်၌ မီးထွန်းသလို အဘယ်မှာမဆို

ထင်ရှားရမည်။ ကံကြမ္မာနှင့် လုံးလုံးမဆိုင်ကြောင်း ပုံသေ စိတ်ချယုံကြည်ကြရမည်။

လောကကြီးပွားရေး၌ ကံကိုသာ မစွဲဖို့အကြောင်းကို ယခုအခါ မြန်မာလူမျိုးများ ယုံကြည်စပြုကြလေပြီ။ သို့သော်လည်း နှစ်နှစ်ကာကာယုံသည်ဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။ အကြောင်းမူကား ပျက်စီးသူ၊ ဆင်းရဲသူ၊ ဒုက္ခတွေ့သူတို့အနက် ငါမှားလို့ ငါမိုက်လို့ဟု ဝန်ချသူ လွန်စွာနည်းလိမ့်မည်။ ကံပဲလေဟူသောစိတ်နှင့် ဖြေသူသာများလေသည်။

ဤနည်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ကိုဖြေရန်အတွက် နည်းကောင်းဖြစ်သော်လည်း ပြန်၍ဖြစ်အောင်လုပ်လိုသော စိတ်အားထက်သန်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမူကား ကံဆိုသည်မှာ စိတ်မချရသောအရာဖြစ်ရာ တစ်ဖန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေမယ့် ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာ ကံအဘယ်ပုံလာမည်ကို မသိနိုင်ဟူသောစိတ်က အတွင်းစိတ်၌ပေါ်ပေါက်ကာ အကြံအစည် အလုပ်အကိုင်ကို အားမပေးရုံမက အားယုတ်အောင်၊ အားပျက်အောင် ပြုနိုင်လေသည်။

ယုံကြည်ခြင်းသည် စိတ်အားကို တိုးစေ၏။ အလုပ်တစ်ခုခုကို သေချာစွာစဉ်းစားပြီး ငါကေန်ဖြစ်မြောက်မှာပဲဟူသော အသိကို ပိုင်သောသူသည် လုပ်ရခြင်း၌ အားတက်၏။ ဖြစ်မှဖြစ်မှာ 'ကံမရှိ၊ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ' ကြိုးစားတိုင်းလဲတာပဲ။ ဟန်မှ ဟန်ပါ့မလားဟူသော သွေးဆုတ်သော မီးယပ်စိတ်သည် စိတ်အားကိုယ်အားကို အမြဲဖျက်ဆီး၍နေရာ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ဗီလာဖြစ်၍ နေလေသည်။ ထိုအခါ သတိရော၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရော ဆုတ်ယုတ်ရလေသည်။ စဉ်းစားကြံစည်သော်လည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်ဟူသောစိတ်က ကာဆီး၍နေလေသည်။

ငါစာကျက်ရင် အောင်မှာပဲ၊ စာရလျှင် စာမေးပွဲအောင်မှာပဲဟု ယုံကြည်စွာကျက်မှတ်သင်ကြားကြသောကြောင့်သာ စာမေးပွဲအောင်သူတွေ များကြလေသည်။ ကံကိုသာ အားကိုးကြချေက ပင်ပန်းခံ၍ ကျက်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

လယ်ထွန်သူတို့သည်လည်း ကံကိုသာ အားကိုးကြချေက ပင်ပန်းစွာ ထွန်ကြမည်မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏စိတ်၌ မလွဲသာမကင်းသာမှသာ ဉာဏ်ဝီရိယကို အားကိုး၏။ လွဲကင်းသာက ကံကို လက်မလွှတ်ကြပေ။ လယ်သမားသည် အခြားအရာများ၌ ကံကိုယုံသော်လည်း စပါးကိုကား လယ်ထွန်၍စိုက်မှရမည်။ မစိုက်လျှင် ကံလာ၍ပေးမည်မဟုတ်ဟူသော မလွှဲမရှောင်သာသောအရေး၌ ဉာဏ်ဝီရိယကို လုံးလုံးဖက်ပြီး နဖူးကချွေး ခြေဖျားကိုထိအောင် ကြိုးစားကြလေသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် နာခြင်း၊ သေခြင်းမှာကား လက်ငင်းငတ်မည့်ဘေး။

ကျွဲ၊ နွား၊ အိမ်ခြေ မောင်းထုခံရမည့်ဘေးလောက် အရေးမကြီး၊ ကျိန်းလည်း မသေသဖြင့် နေသာထိုင်သာသောကြောင့် ကံပဲ၊ သေနေ့စေ့လျှင် သေမှာပဲဟူသော အနေနှင့် အေးအေးပေါ့ပေါ့နေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မကြာမကြာ သေနေ့ကြုံကြရလေသည်။

စဉ်းစားဉာဏ်၏ အကျိုး

သို့ဖြစ်လေရာ လူ့ပြည်၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ဂုဏ်သတင်းကြီးမားခြင်းကို မည်သူမဆို လိုလားသော်လည်း အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော သညာနှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ကို ထိထိရောက်ရောက် မသုံးကြချေက စွပ်မိမှ ကြီးပွားဖို့ရှိရာ ထိုသတ္တိများကို တကယ်အသုံးပြုသူမှန်က တကယ်အမှန် ထူးခြားသောအကျိုးကို ခံစားရမည်ဟု ပုံသေစွဲမှတ်ဖို့လိုလေသည်။

စဉ်းစားဉာဏ်လေ့ကျင့်ခြင်းများသူသည် စဉ်းစားဉာဏ်အရာ၌ လျင်မြန်၏။ အဘယ်သို့သော အခြေအနေ၌ ဘာကိုလုပ်ရမည်၊ ဘယ်လိုပြောရမည်ဟူ၍ လျင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်လေသည်။

များစွာသောသူတို့သည် အဘယ်သောအခါ၌ အဘယ်သို့ပြောရမည်။ အဘယ်ပုံလုပ်ရမည်ဟူ၍ပင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မပြုနိုင်ကြပေ။

ထိုလူမျိုးသည် အမှတ်သညာနည်းပါး၊ စဉ်းစားဉာဏ်ကို များစွာမသုံးသူများဖြစ်ကြသဖြင့် မသုံးသောဓားမှာ သံချေးတက်သည့်အလား စဉ်းစားဉာဏ် အသွားမသွက်၊ အခက်အခဲနှင့် မတွေ့ကြုံသင့်ဘဲလျက် တွေ့ကြုံကြရလေသည်။

တရားသဖြင့် ရဲရင့်ခြင်း

စဉ်းစားဉာဏ်ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ အဘယ်ကဲ့သို့သော အကြောင်းအရာများကို ရွေးချယ်ရမည်နည်းဟု မေးရန်မလို အဘယ်အလုပ်မှာမဆို စဉ်းစားဉာဏ်လိုလေသည်။ စဉ်းစားဉာဏ်မလိုသော အဖိုးတန်အလုပ်ဟူ၍ မရှိပေ။ သို့သော်လည်း ဖြောင့် မဖြောင့် မှန်မမှန်ဟူသော တရားလမ်းနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို သာလွန်၍ စဉ်းစားရန်လိုလေသည်။ အကြောင်းမူကား လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်း၌ တရားလမ်းကျစွာ ပြုမူပြောဆိုဖို့၊ သူတစ်ပါး တရားလမ်းမကျလျှင် သိဖို့အရေးသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ အကြီးဆုံးသောအရေး ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား အလုပ်

ဟူသမျှမှာ လူလူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်သွယ်ခြင်းအလုပ်သည် အကြီးဆုံး၊ အခက်ဆုံးသော အလုပ်ဖြစ်လေသည်။

တရားလမ်းကျခြင်းကို မည်သူမဆို လိုလား၏။ မတရားမှုကို မည်သူမဆို မုန်းထားမြဲဖြစ်လေရာ မိမိအပေါ်၌ တစ်စုံတစ်ယောက် တရားကျစွာမပြုက ပြောရဲရမည်၊ အရေးယူရမည်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း တရားလမ်းကျဖို့လိုလေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် မိမိအပေါ်၌ မတရားအနိုင်ပြုသည့်အခါ ငါခံနေရကောင်းမလား၊ ပြောလိုက်ရင် ငါလွန်မှာလားဟု ဝေဖန်၍နေဖို့မဟုတ်၊ မဟုတ်မခံဟူသော စိတ်ရှိသော တရားသောလူသည် ရဲရင့်စွာ ပြန်၍ပြော၏။ သို့ပြောသည့်အတွက် လူကောင်းသူကောင်းမှန်က ကဲ့ရဲ့မည်မဟုတ်။ ချီးမွမ်းသူက ပိုမို၍ များရမည်ကား ရဲရင့်သူကို မည်သူမဆို လေးစားရသော သဘောတရားအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်သောသူကို မည်သူမျှ လေးစားမည်မဟုတ်။

❒

(လူမှုရေးရာမှ)

စာရေးဆရာဖြစ်လိုသော်

နာမည်ကျော် စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရန် ကဗျာဖြစ်စေ၊ ဝတ္ထုဖြစ်စေ၊ ဇာတ်ဖြစ်စေ တစ်မျိုးမျိုးမှာ နာမည်ရဖို့လို၏။ မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဆုံးမစာ၊ တရားစာများကို အဘယ်မျှပင် ရေးကြစေကာမူ စာရေးဆရာ နာမည်ကျော်ဖြစ်ဖို့ လွန်စွာခက်လေသည်။

အကြောင်းမူကား တရားစာ၊ ဆုံးမစာများကို ရှက်ကြမ်းရေချို မည်သူမဆို ရေးတတ်လေသည်။ ထိုစာများမှာ (Literature)ခေါ် 'ပညာ' အခါခပ်သိမ်းမပါ။ ဝတ္ထုနှင့်ကဗျာ ဇာတ်များသာလျှင် ပညာပါလေသည်။

ဆုံးမစာများမှာ ဘုရားဟောကျမ်းများ၊ ရှေးကျမ်းများကို အမှီရသဖြင့် စာတတ်လျှင် သူသူငါငါ ရေးနိုင်၏။ ဝတ္ထုကောင်း၊ ကဗျာကောင်း၊ ဇာတ်ကောင်းများကိုကား သူသူငါငါ မရေးနိုင်၊ ပင်ကိုဉာဏ်နှင့် စနစ်ကိုသိမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် သတင်းစာတိုက်များ၊ မဂ္ဂဇင်းတိုက်များသို့ရောက်သော ဝတ္ထု အတို၊ အရှည် အပုဒ်တစ်ရာလျှင် အသုံးပြုလောက်သော ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်မျှပင် ခက်လေသည်။

ဩဝါဒစာ၊ တရားစာများမှာ ချီးမွမ်းလောက်သော အင်္ဂါပင် မပါရှိစေကာမူ အပြစ်မရှိသဖြင့် ထိုစာမျိုး တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်သောက်မှာ သုံး၍ရ၏။ သုံး၍ရသော်လည်း ထိုစာမျိုးကြောင့် မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်မှာ အဖိုးမတန်၊ ဂုဏ်ကျက်သရေမတိုး၊ စာမျက်နှာသာ တိုးနိုင်လေသည်။

တကယ့် ဝတ္ထုရေးဆရာ၊ တကယ့် ပန်းချီဆရာတို့မှ ပညာသည်ဖြစ်၏။ ဩဝါဒစာရေးဆရာမှာ ကျောင်းဆရာနှင့် တူလေသည်။ ကျောင်းဆရာမှာ ကျောင်း

ဆရာလုပ်မှ အလုပ်ရ၏။ ပန်းချီဆရာမှာ မိမိ၏ စုတ်တံမှ အလုပ်ထွက်၏။ ဝတ္ထု ရေးဆရာမှာလည်း ကလောင်မှ အလုပ်ထွက်လေသည်။

ကဗျာမှာလည်း စနစ်နှင့် စိတ်ကူးဉာဏ် ကိုယ်ပိုင်လိုသဖြင့် ပညာတတ် မြောက်သော်လည်း ယခုခေတ်မှာ ကဗျာခေတ်မဟုတ်သောကြောင့် ခက်လေ သည်။

အခြား စာရေးဆရာအလုပ်တစ်ခုမှာ ဂျာနယ်စာမျိုးကို ရေးတတ်ခြင်းဖြစ် လေရာ ဂျာနယ်မှာလည်း စိတ်ကူးနှင့်ဆိုင်သော၊ ကြီးလေးခက်ခဲသော အတတ် ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ဆုံးမစာသည် မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာနှင့်မဆိုင်။ ဥရောပ၊ အမေရိက တိုင်းမဂ္ဂဇင်း၊ သတင်းစာဟူသမျှမှာ ဆုံးမစာဟူ၍ တစ်မိုက်တစ်ထွာထက် များလေ့ မရှိပေ။ 'ဆိုက်ကိုလိုဂျီ မဂ္ဂဇင်းကြီး' ကဲ့သို့ တစ်ဖက်သတ် ကြီးပွားချမ်းသာရေး မဂ္ဂဇင်းများမှာသာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးစာများ ပါလေရာ ထိုစာများမှာ လွန်စွာ သစ်လွင်ဆန်းသစ်သောစာများ ဖြစ်ကြလေသည်။ တရားစာ၊ ကျမ်းစာများ မဟုတ် ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ဝတ္ထုကောင်းများ ရေးနိုင်မှ တကယ့်စာရေးဆရာ ဖြစ်နိုင်၏။ ကဗျာဖြင့် ယခုအခါ စာရေးဆရာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ မစ္စတာမောင်မှိုင်းတစ်ယောက်သာ အရှိန်ရ၍ နာမည်ရခဲ့လေသည်။ ထူးလည်း ထူးပေသည်။ ၎င်းလိုထူးဖို့ရန် မလွယ် ကူပေ။

ဂျာနယ်ဆိုသည်မှာ ဝတ္ထု၊ ဇာတ်၊ ကဗျာ၊ ဆုံးမသြဝါဒ တရားစာမဟုတ်ဘဲ ဖတ်၍ကောင်းသောစာမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်လေရာ ထိုစာမျိုးမှာလည်း မလွယ်။ အများ အားဖြင့် ဝတ္ထုရေးကောင်းသူများ၊ တကယ့်ကဗျာဆရာများ၏ ထိုးထွင်းဉာဏ်မျိုး ရှိမှ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမှုကား အဘယ်အကြောင်းအရာကိုမဆို ဖတ်၍ ကောင်းအောင် ရေပေါ်ဌာပေါ်သော ဖော့ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးလျင်မြန်သောစာမျိုး ဖြစ်လေ သည်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ စိန်ကျောက်လို စာလေးကြီးမျိုးမှာ မပေါ်နိုင်။ ဖတ်ရာ၌လည်း အရသာရှိမည် မဟုတ်ပေ။

ဥပမာ–ကလောင်တံအကြောင်းကို ဖတ်၍ကောင်းအောင် ရေးတတ်ရမည်။ မီးဖိုချောင်အကြောင်းကို ဖတ်၍ မငြီးအောင် ရေးတတ်ဖို့ လိုလေသည်။ ဆီမီးခွက် အကြောင်းကို ဖတ်၍ကောင်းအောင်ရေးခြင်းသည် အလောင်းစည်သူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ ကို ရေးခြင်းထက် ခက်ခဲကြီးလေးလေသည်။

အလောင်းစည်သူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိမှာ ရာဇဝင်ရှိ၏။ မီးခွက်အကြောင်းမှာ မှီခို

အားပြု၍ ရေးစရာ စာပေကျမ်းဂန်မရှိ။ စိတ်ကူးနှင့် ရေးရလိမ့်မည်။ မသိသူတို့၏ စိတ်၌ကား အသေးအဖွဲဟု ပြောလိမ့်မည်။ အသေးအဖွဲကိုဖတ်၍ကောင်းအောင် ရေးတတ်မှ စာရေးကောင်းဖြစ်သည်ကို မစဉ်းစားကြပေ။

ဆူရင်ဒရယ် နတ်ဘာဂျီခေါ်သူသည် (Nothing)ခေါ် 'ဘာမျှမရှိ' ဟူသော အကြောင်းကို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ဟောပြောနိုင်၏။ ကျမ်းတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ရေးနိုင် ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာဖြစ်လိုက ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ် အကြောင်းများကို ဟုတ်အောင်ရေးတတ်ဖို့ လိုလေသည်။

မြန်မာ မဂ္ဂဇင်း ၆ ပဲတန်များထဲ၌ပါရှိသော အချို့သော စာကြီးတွေကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်လျှင် အဘယ် အင်္ဂလိပ်မဂ္ဂဇင်းသတင်းစာကမှ အသုံးပြုမည်မဟုတ်ပေ။ အင်္ဂလိပ်မဂ္ဂဇင်း သတင်းစာများထဲ၌ပါသော စာများကို မြန်မာလိုပြန်ချေက အဘယ်မြန်မာသတင်းစာ မဂ္ဂဇင်းမှာမဆို ထင်ပေါ်နိုင်လေသည်။

ဤကား အင်္ဂလိပ်က အသေးအဖွဲတွေလို ကိုယ်ပိုင်အမြင်အသိဖြင့် ရေး၍ မြန်မာမဂ္ဂဇင်း စာရင့်ကြီးများမှာကား ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နှင့်မဆိုင်၊ ကျမ်းစာတွေ ထဲမှ သုံးမကုန်အောင် ရနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

စာရေးရာ၌ မိမိ၏ ပညာစွမ်းကို ပြလိုသောစိတ်နှင့် မရေးရ၊ ရေးစရာ အကြောင်းရှိ၍ရေးမှ ကောင်း၏။ ရေးချင်လှသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစွမ်းပြ လိုခြင်း သက်သက်ကြောင့်လည်းကောင်း မရေးအပ်ပေ။

(က) ဘယ်သူပျော်ပါစေ... (ခ) အသိအလိမ္မာရပါစေ... (ဂ) အကျိုးရှိပါစေ ... ဟူသော စေတနာကို အရင်းထား၍ ရေးမှသာ ကျော်ကြားနိုင်လေသည်။

(ငွေကလောင်ကျမ်းမှ)

❐

မျှော်မှန်းချက်

လူမှန်သမျှ စိတ်၌ မျှော်လင့်ခြင်းသည် သေသည့်တိုင်အောင်ရှိမြဲ ဖြစ်လေသည်။ မည်သူမျှ မိမိကိုယ်ကို အမြဲဆင်းရဲအောက်ကျ၍ နေလိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်။ တစ်နေ့သ၌ အချက်ပေါ်မှာပဲ၊ အကြံအစည်တစ်ခုခု အထမြောက်မှာပဲဟု ယုံကြည်လေ့ရှိကြလေသည်။

သို့ယုံကြည် မျှော်လင့်ကြသည့်အတိုင်း 'ဖြစ်မြောက်ပါမည်လား' ဟု မေးလျှင် 'ဖြစ်မှာပဲ' ဟူ၍ပင် ဖြေရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် 'ဖြစ်အောင် ထိထိရောက်ရောက် ဘာကိုလုပ်ရပါသလဲ' ဟု မေးလျှင်ကား အများအားဖြင့် ရိုးမှန်စွာဖြေဖို့ ခက်ပေသည်။

'ဘယ်သောအခါ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရန် အခြေအနေ သိသိသာသာ ဘယ်အခါ ပြောင်းလဲပါမည်နည်း' ဟု မေးလျှင်လည်း ရိုးမှန်စွာ ဖြေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုသို့ ထိထိရောက်ရောက် မှန်ကန်စွာ မဖြေနိုင်ကြသော်လည်း မိမိတို့ကိုယ်ကို တစ်ခုခု ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှာပဲဟူသော ယုံကြည်ခြင်းကား တကယ်လိုဖြစ်၍ နေလေသည်။

ထိုလူမျိုးတို့အတွက် ထိုမျှော်လင့်ချက်မရှိက သာ၍ကောင်းပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ထိုမျှော်လင့်ချက်မရှိက ပူပင်ကြောင့်ကြသောစိတ်ကြောင့် ထကြွလုံ့လနှင့် တစ်ခုခုကို လုပ်ရပေမည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက်ကား ပူပင်ကြောင့်ကြ ကင်းမဲ့ရုံမျှ မိမိတို့ကိုယ်ကို လှည့်စားသကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။ သို့လှည့်စားသော စိတ်ကြောင့် မပူလည်းမပူ ဘာကိုမျှလည်း ထိထိရောက်ရောက်မလုပ်၊ အေး၍ နေကြ

သေရာ ထိုလူမျိုးမှာ ဘယ်နည်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပါမည်နည်း။ ပြောင်းလဲခြင်းမဖြစ်က အဘယ်နည်းဖြင့် ကြီးပွားနိုင်ပါမည်နည်း။

သို့ဖြစ်လေရာ 'ငါသည်လိုချည်း အမြဲနေရမှာမဟုတ်ဘူး' ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်နေသူတို့သည် အောက်ပါအချက်များကို ဂရုပြုကြရမည်။

ထိုအချက်များကား 'ငါသည် တစ်နေ့သ၌ ဟန်လိမ့်မည်' ဟု မျှော်လင့်၍ နေ၏။ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် 'ငါဘာကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ပါသလဲ။ ငါသည် မျှော်လင့်ရုံ မျှော်လင့်၍နေသူလား။ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မဖြစ်မှာကို တွေးခေါ်စိုးရိမ်ပါသလား။ မျှော်လင့်ယုံကြည်လောက်သော အခြေအနေ သုံလောက်ပါ၏လော။ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်လျှင် ထိုအရာသည် အမှန် အကျိုးရှိပါမည်လား။ လုပ်သောအရာ တစ်မျိုး ဘည်းရှိသလား။ အမျိုးများသလား၊ ငါလုပ်သောအရာများ၌ ငါသည် တကယ် ဦးမြဲ၍ အစကအဆုံးတိုင် ပေါက်ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ၏လား။ တစ်ပိုင်းဖြစ် အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ သူတစ်ပါးကို အားကိုး၍ နေသလား။ အမွေကို မျှော်လင့်၍နေသလား။ ရမည့်ကြွေးမြီကို စောင့်၍နေသလား' ဟူသော အချက်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

အထူးသဖြင့် သတိထားရမည့်အချက်ကား တစ်ပိုင်းဖြစ်အလုပ်တွေများ လေလေ မဖြစ်နိုင်လေလေ မှတ်ရမည်။ ကြီးပွားမည့်လူနှင့် မကြီးပွားမည့်လူမှာ တစ်ခုကို လုပ်လိုသည့်အခါဖြစ်စေ အတတ်တစ်ခုခုကို သင်လိုသည့်အခါဖြစ်စေ အကျိုးဖြစ်မည်၊ မဖြစ်မည်ကို စဉ်းစား၏။ စုံစမ်း၏။ တိုင်ပင်သင့်သူကို တိုင်ပင်၏။ စိတ်ကိုနိုင်၏။ လုပ်သောအခါ အစအဆုံးတိုင်အောင် လုပ်လေ့ရှိသည်။ စ၍လုပ်ပြီးမှ 'နေရာကျမည့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး' ဟူသော ဆင်ခြေတစ်ခုခု ဝင်ရောက်သဖြင့် တစ်ပိုင်းဖြစ်၍ ရပ်ထားလေ့ရှိသူသည် ဘယ်သောအခါမျှ ကြီးပွားအောင်မြင်မည့်သူ မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ 'ငါ ကြီးပွားမည့်လူလား' ဟု သိလိုက 'ငါသည်တစ်ပိုင်းဖြစ် လုပ်တတ်သူလား၊ စိတ်လျှော့တတ်သလား' ဟု မေးရမည်။

ကြီးပွားမည့်လူသည် အကျိုးမများသော အလုပ်တစ်ခုခုကိုစ၍ လုပ်မိရာ လမ်းခုလတ်ကျမှ အကျိုးမရှိမှန်းသိက လျှော့၍မပစ်။ မိမိကိုယ်ကို ဒဏ်ပေးသော အနေနှင့် ထိုအလုပ်ကို အဆုံးတိုင်လုပ်၏။ ထိုအတွင်း အခြားအကျိုးရှိမည့် အလုပ် တစ်ခုခုကို စ၍ လုပ်လေ့ရှိသည်။ နောက်ဆုံး၌ အကျိုးရှိမည်မထင်သော အလုပ် သည်လည်း အဆုံးသို့ ရောက်သည့်အခါ အသက်မွေးလမ်း၌ကြီးသော အကူအညီ

တစ်ခု ဖြစ်နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ စမိလျှင် မစွန့်ရ၊ ထိုလူမျိုးမှာ ခွေးဘီလူးစိတ်မျိုးဖြစ်ရာ မကြီးပွားလျှင် မနေနိုင်သော စိတ်မျိုး ပေတည်း။

(လူပေါ်မှလူမှ)

❒

ဝတ္တရားကျေပွန်ခြင်း

မိမိ၏ တာဝန်ဝတ္တရားကို ကောင်းစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်လေ့ရှိသောသူသည် အလုပ်ဖြင့် ကျင့်ဝတ်ကို ပြေကုန်အောင် ဆောင်ရွက်မည်သာတည်း။

ကျင့်ဝတ်ကျေပွန်သောအလုပ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမြတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော်လည်း ကျင့်ဝတ်ကျေပွန်ခြင်းသည် အခါခပ်သိမ်း လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်ပေ။

တာဝန်ဝတ္တရား၏လမ်းသည် အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက်တို့နှင့် အခါများစွာ ပြည့်နှက်၍ နေတတ်၏။ စိတ်မခိုင်သောသူ၏ လမ်း၌ သစ်၊ ကျား၊ ခြသေ့ံတွေ ကိန်းအောင်းနေလျက် နေသည်ဟု မှတ်ထင်ရ၏။

ထိုလူမျိုးသည် ကြံရင်း၊ တွေးရင်း၊ ဆင်ခြင်ရင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာမျှမလုပ်ဘဲ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေတတ်၏။ လူသည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အရာကိုသာ လုပ်နိုင်၏။ တာဝန်ဝတ္တရားသည်ကား ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း၊ မကြိုက်မနှစ်သက် ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ မကြိုက်မနှစ်သက်ဘဲလျက်လည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင် ရလေသည်။

အများအားဖြင့် တာဝန်ဝတ္တရားကို သိမြင်ပါလျက် လူအများအဘယ်ပုံပြော မည်။ အဘယ်လိုမှတ်ထင်မည်ကို တွေးတော၍ ကြောက်ကြသဖြင့် တာဝန်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ကြ၏။ ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့်လည်း တာဝန်ကို ရှောင်လွှဲကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူအများ အဘယ်ပုံထင်မည်၊ အဘယ်သို့ပြောမည်ဟူသော အကြောင်းကို စစ်မေးဖို့မရှိ။ အမှုကို ဆောင်ဖို့ရှိသည့်အခါ ထိုအမှုသည် ငါ၏

တာဝန်ဝတ္တရားဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဟူသော အကြောင်းကိုသာ ဆင်ခြင်စစ်မေးဖို့ လိုလေသည်။

သို့ ဆင်ခြင်စစ်မေးရာ၌ မိမိ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ပိုင်နိုင်စွာ သိသောအခါ မည်သူမည်ဝါ မည်သို့ ထင်မြင်ပြောဆိုလိမ့်မည်ဟူသော အကြောင်းအရာများကို တွေးဆနေဖို့မလို။ ဆောင်ရွက်ဖို့သာ လိုလေသည်။

လူအများတို့သည်ကား ဤတာဝန်ဝတ္တရားကို မကြည့်၊ မိမိတို့၏ အလုပ်တာဝန်ကို မစဉ်းစား၊ အခြားသူများ၏ စိတ်ကိုသာ စဉ်းစားကြလျက် လူအများ၏ အလိုကိုသာ လိုက်ကြလေသည်။

နိုင်ငံရေးအလုပ်များ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသည်မှာ တာဝန်ကို မကြည့် လူအများကိုကြည့်ခြင်း၊ အလုပ်ကို မစဉ်းစား၊ လူအများ၏ စိတ်နေ သဘောထားပုံကိုသာ စဉ်းစားခြင်း၊ ဤစိတ်မျိုးများကြောင့်ဖြစ်ရာ တကယ့်ခေါင်းဆောင်နည်းပါး၍ လူအများ၏ နောက်ကိုလိုက်၍ နေကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဟန်သမား ခေါင်းဆောင်တွေ တိုင်းပြည်ကိုညာ၍နေကြရာ နှစ်ရှည်လများကြာသောအခါ၌ တကယ့်တာဝန်ဝတ္တရားကိုသာ မြင်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ယောက်တလေ ပေါ်ပေါက်၍လာပြီးလျှင် လက်ရှိအခြေအနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ ပေးရလေသည်။ ထိုအခါ ထိုကဲ့သို့သော ခေါင်းဆောင်အသစ်များမှာ ချီးမွမ်းခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ နှိမ်နင်းသတ်ပုတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းများကိုလည်းကောင်း ခံရတတ်လေသည်။

သို့သော်လည်း တာဝန်ဝတ္တရားကို အသက်နှင့်စည်းစိမ်ထက် အလေးအမြတ်ပြုကြသော သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်၌ကား ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုသာ သူတို့နိုင်၏။ ငါ၏ နာမ်ဝိညာဉ်ကို သင်းတို့မနှိပ်စက်နိုင်။ ငါ၏ နာမ်ဝိညာဉ်ကို ငါသာလျှင် နှိပ်စက်နိုင်၏ဟူသော စိတ်ကိုဆောင်ကာ ရုပ်နှင့်နာမ် ကွာခြင်းကိုပင် အကြီးဆုံးသော လွတ်မြောက်ခြင်းဟု စွဲမှတ်ခဲ့ကာ ရဲရင့်ပျော်ရွှင်စွာ ဆိုကရေတစ်ကဲ့သို့ အေးအေးဆေးဆေး ဝန်မလေးခံကြရမည်သာတည်း။

တာဝန်ကို ဆောင်ခြင်းအလုပ်၌ စိတ်ဆန္ဒအစွမ်းသတ္တိ မြဲခိုင်ခြင်း ရှိဖို့လို၏။ စိတ်နေသဘောထား ကောင်းမြတ်ခြင်းသည် ၎င်းသမ္မာဆန္ဒ ပြည့်ဝခိုင်လုံခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

တာဝန်ဝတ္တရား (ဝါ) ကျင့်ဝတ်တရားကို ဆောင်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင့်ဝတ်တရား ပြေလည်ခြင်းကိုပင် ဆုသဖွယ် သဘောထားကာ မိမိ၏ တာဝန်လမ်း၌ မယိုင်မယိမ်း မြဲခိုင်သော ဆန္ဒစိတ်အစွမ်းနှင့် ဖြောင့်မတ်စွာ လျှောက်၏။

ထိုကဲ့သို့ အဖြောင့်သွားခြင်း၌ လူအများတို့၏ ချီးပင့်မြှောက်စားခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆုလာဘ်ကိုလည်းကောင်း လေးစားဂရုပြုလေ့ မရှိပေ။

သို့ဖြစ်ချေက အဘယ်အတွက် ဤတာဝန်ဝတ္တရားကို အပင်ပန်းခံ၍ ဆောင်ရွက်ပါသနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ ရှစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ခဲ့သည်မှာ အဘယ်အကျိုးစီးပွားအတွက်ပါနည်းဟု မေးချေက အဘယ်အတွက်ဟု ဖြေပါမည်နည်း။

လူ၏ နာမ်ဝိညာဉ်သည် မသေမပျောက် ဤတစ်ဘဝတည်းနှင့်လည်း ဝတ္တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်ပေ။ လူအချင်းချင်းအပေါ်၌ ပြုအပ်သော တာဝန်ဝတ္တရားကို ဤဘဝ၌ အမြဲဆောင်လေ့ရှိသူသည် နောင်ရောက်ရာဘဝ၌ တာဝန်ကိုဆောင်နိုင်သော သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်ဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။ တာဝန်ကိုဆောင်ခြင်းသည် ကူညီရိုင်းပင်းခြင်း၊ ကယ်ဆယ်ခြင်းအလုပ်ပင်ဖြစ်ရာ ဘဝအဆက်ဆက် ကယ်ဆယ်နိုင်သော ဘုန်းရှင်ကံရှင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အကယ်ခံရသော အနုစား၊ အညံ့စား၊ ဒုက္ခိတ၊ သတ္တဝါအမျိုးအစားဖြစ်ခြင်း၊ ဤနှစ်မျိုးအနက် အဘယ်အမျိုးက ပို၍ မြတ်မည်နည်း။

လူသာလျှင် တာဝန်ဝတ္တရားကို ဆောင်ရသည်မဟုတ်။ လောကဓာတ်တစ်ခုလုံး နေ၊ လ၊ နက္ခတ်၊ တာရာ၊ တောတောင်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး စသည်တို့မှာ အသီးသီး ဆိုင်ရာတာဝန်ဝတ္တရားများ ရှိကြလေသည်။

လူဟူသမျှမှာလည်း ထို့အတူဖြစ်လေရာ တာဝန်ဝတ္တရားကို အမြဲဆောင်ရွက်နေကြရသော လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အလယ်၌ တာဝန်ဝတ္တရားလစ်ဟင်းသူများသည် အမှိုက်အလေး၊ အပိုအလျှံ၊ အလဟဿ၊ အချည်းနှီး လူ့ပြည်သို့ရောက်၍နေသော ကျက်သရေဂုဏ်ကင်းမဲ့သော သူများသာ ဖြစ်ကြရာ၏။

ထိုလူများသည် လောကဓာတ်စက်ကြီး၌ အနှောင့်အယှက်စက်ချေး၊ စက်လှေးနှင့် တူကြလေရာ ဘဝအစဉ်အဆက် အောက်ကျနောက်ကျ အများကို မှီခို၍ နေရသူမျိုးသာ ဖြစ်ကြရပေမည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာအရ လှူနိုင်တန်းနိုင်လျှင် အလှူရေစက် လက်နှင့်မကွာဆိုသော စကားလို ပေးကမ်းလှူရုံနှင့် စွန့်ကြဲနိုင်လျှင် မြင့်မြတ်သောဘဝကို ရောက်နိုင်၏။ ညောင်စေ့လောက်လှူရုံနှင့် ညောင်ပင်ကြီးလောက် ကြီးသောအကျိုးကိုလည်း ခံစားရတတ်လေသည်။

ဤအတိုင်း ပုံသေစွဲမှတ်၍ ထားကြချေက ကိုယ်ကျင့်တရားမလို။ လူ့ကျင့်

ဝတ်မလို၊ အပိုတတ်နိုင်သလောက် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲဖို့သာ လိုလေရာ တစ်ပဲရလျှင် အနည်းဆုံး တစ်ပြားလှူနိုင်ကြသောကြောင့် ဘဝ၏ အဆင့်အတန်း တိုးတက်ရေး အလုပ်သည် လွန်စွာ လွယ်ကူသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အယူသည်ကား ငွေကိုလှူခြင်းသည်လည်း ကောင်း၏။ သို့သော်လည်း တာဝန်ဝတ္တရားကို ရိုးသားမှန်ကန် ဖြောင့်မတ်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မနုဿလူအချင်းချင်း၏အကျိုးကို အလုပ်ဖြင့်ဆောင်ခြင်းသည် ပိုမို၍မြတ်လျက် ပိုမိုမြဲခိုင်သော အထုံပါရမီဖြစ်နိုင်လေသည်။

လှူလိုက်သော၊ ပေးလိုက်သောငွေသည် လက်မှလွတ်၍သွားသလို ထိုအလှူ၏ အကျိုးဆက်သည်လည်း လွတ်သည့်အခါ လွတ်၍သွားနိုင်၏။ မွန်မြတ်သော တာဝန်ဝတ္တရားအလုပ်များသည်ကား ကိုယ်နှင့်မကွာ ဘဝအစဉ်အဆက်လိုက်ပါကာ ရင့်သည်ထက်ရင့်အောင် ကူညီနိုင်သော သတ္တိရှိကြလေသည်။

ကြွယ်ဝသောသူတို့မှာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းအလုပ်သည် လွယ်ကူ၏။ ဆင်းရဲသူများမှာလည်း ညောင်စေ့လောက်လှူဖို့ရန် မခက်ပေ။

လူမှန်သမျှ၌ ပါရှိသော လူ့ဝတ္တရား၊ လူ့တာဝန်ကို ဆောင်ရခြင်းအလုပ်မှာကား ထိုမျှလောက် မလွယ်ချေ။ ငွေကြေးပေးလှူခြင်းကြောင့် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းမခံရ။ ထောင်ကိုလည်း မကျနိုင်။ တာဝန်ဝတ္တရားကို ဆောင်ရွက်သူများအနက် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးတို့ကို ခံကြရသူများသည်ကား များလှလေပြီ။

ဆန္ဒစိတ်အား ကြီးမားမြဲမြံ ဖွဲ့သန်ခြင်းသည် တာဝန်ဝတ္တရားသိသော မြင့်မြတ်သောစိတ်နှင့် မတွဲချေက ကြီးမားသော ဆိုးသွမ်းမှုတို့ကို ပြုကျင့်နိုင်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် တာဝန်ဝတ္တရားကို မသိသောသူတို့၌ တန်ခိုးအာဏာကြီးသလောက် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သောသူများသည် သိမ်းသန်းမကသော လူသတ္တဝါတွေကို နှိမ်နင်းခိုင်းစေကာ နဖားကြိုးတပ်၍ စစ်မြေပြင်သို့ မောင်းနှင်ပြီးလျှင် ကမ္ဘာကြီးကို ထုံးလိုချေ၊ ရေလိုနှောက်တတ်ကြ၏။

ဤလိုလူမျိုးသည် နပိုလီယံ၊ အယ်လက်ဇန်းဒါ၊ ကိုင်ဇာကဲ့သို့သောသူများဖြစ်ကြ၏။ အယ်လက်ဇန်းဒါသည်ကား ချဲ့စရာ၊ နိုင်စရာနယ်များကို ကမ္ဘာပေါ်၌ရှာဖွေ၍ မတွေ့၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အစိုးရပြီး တိုး၍ စိုးပိုင်တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းဖို့ရန် တိုင်းပြည်များ မရှိတော့သည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသောအခါ ချုံးပွဲချ ငိုရှာလေသည်။

နပိုလီယံဘို့နပတ်သည် ဥရောပတိုင်းတစ်လျှောက်လုံးကို တိုက်ခိုက်အောင်မြင်၍ ပြီးသည့်နောက် ရုရှပြည် ဆီးနှင်းများအထဲ၌ အားကုန်ရပ်နား၍ နေရ၏။

သို့နေရသောအခါ ငါသည် အောင်ပွဲများ၏ အစွမ်းကြောင့် ငါဖြစ်၍နေ၏။ အောင်ပွဲများကို ဆက်ကာဆက်ကာမရလျှင် ငါမနေနိုင်ဟု ညည်းညူပြောဆိုလေသည်။

ယခု ကာလများစွာသော ငွေရင်းတို့သည်လည်း ကြီးမားသော ငွေ၏တန်ခိုးကို အသုံးပြုကာ အလုပ်သမားပေါင်း သိန်း၊ သန်း၊ ကုဋေတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခ၏နွံတွင်းမှ မတက်နိုင်အောင် အလုပ်ဟူသမျှကို စက်လက်နက်များအစွမ်းဖြင့် လက်ဝါးကြီးအုပ်ကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားသည်ကား ငွေအားကောင်းသလောက် ဆင်းရဲသားပေါင်းများစွာတို့ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်၍ပေးရမည့် တာဝန်ဖြစ်၏။ ထိုတာဝန်ကို မသိမမြင်၊ ငွေ၏တန်ခိုးကို အလွဲအသုံးပြု၍ နေကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ အလှူအတန်းများသည်လည်း ဆင်းရဲသားများထံသို့မရောက်၊ ၎င်းတို့ကို မြှောက်ပင့်၍ပေးသော အထက်တန်းစား လူကုံထံများထံသို့သာ ရောက်ကြလေသည်။ မက်ဂရီဂါသူဌေးကဲ့သို့ ဆင်းရဲသားများကိုသာ စုပုံ၍ပေးခဲ့သော သူဌေးများမှာ လွန်စွာနည်းပါးလျက် မိမိတို့၏ ဂုဏ်သတင်း နာမည်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားစေဖို့ရန် အဆောက်အအုံများ၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ လောကဓာတ် ပညာဘက်ဆိုင်ရာ ဌာနများကိုသာ ပေးကမ်းကြသဖြင့် ထိုဌာနများကို ကပ်ပါသောသူများကိုသာ အကျိုးခံစားကြရ၏။ ထိုသူများသည်ကား ထိုဌာနများကိုပင် မကပ်ရစေကာမူ မဆင်းရဲနိုင်သောသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုဌာနများသို့ ကပ်ရောက်နိုင်ခြင်းပင်လျှင် မဆင်းရဲသောကြောင့် ကပ်ရောက်နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထက်သန်သော ဆန္ဒစိတ်ဓာတ်သည် ကျင့်ဝတ်တရားကို သိသောစိတ်နှင့် တွဲမိသောအခါ၌ကား လူသတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မသေမချင်း ဆောင်ရွက်၍ အားမရနိုင် မရောင့်ရဲနိုင်အောင် မြင့်မြတ်သောစိတ်၏ အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရလေသည်။

ထိုစိတ်မျိုးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် များစွာသောသူတို့၏စိတ်ကို ကောင်းမြတ်သော တာဝန်ဝတ္တရားလမ်းသို့ရောက်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပို့ဆောင်ကြ၏။ လွဲမှားသောလမ်းများကို ပိတ်ဖို့ ဖြိုဖျက်ကာ ဖြောင့်မှန်သောလမ်းတံခါးကို ဖွင့်ကြပြီး ခေါင်းဆောင်အစစ်၊ ခေါင်းဆောင်အမှန်၊ ခေါင်းဆောင်မြတ်ပီသစွာ အသိဉာဏ်နှင့် ဖြောင့်မှန်ခြင်းဓာတ်မီးကို ကိုင်ဆောင်လျက် ရှေ့ဆောင်ပြု၍ လမ်းထွင်ကာ သွားလာကြလေသည်။

ထိုလူမျိုးတို့၏ အလုပ်ဟူသမျှမှာ တန်ခိုးအရှိန်အဝါသည် တံဆိပ်ခတ်သလို စွဲကပ်၍ပါမြဲဖြစ်လေရာ လက်ညှိုးညွှန်ရာ ရေဖြစ်လျက် တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်း

ဖောင်စကြာဖြင့် လူသတ္တဝါတို့ကို မြင့်ရာသို့ ပို့ကြလေသည်။

ကောင်းမြတ်သော စိတ်၏တန်ခိုးသတ္တိရှိသူများ၊ ဆိုးယုတ်သော စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိရှိသူများအပြင် အကောင်းလည်းမရှိ အဆိုးလည်းမရှိ စိတ်၏ တန်ခိုး သတ္တိကင်းမဲ့သောသူတွေ များစွာပင် ရှိကြလေသည်။

ထိုလူများကို ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူဟု မခေါ်နိုင်ပေ။ အကြောင်းမူကား ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ရန် သမ္မာဆန္ဒခေါ် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်နှင့် ပူးတွဲသော ထက်သန်သောဆန္ဒဓာတ် ရှိရလေသည်။ ထက်သန်သော ဆန္ဒဓာတ်မရှိက လူ၏ တာဝန်ဝတ္တရားကို ကျေပွန်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်၊ မဆောင်ရွက်နိုင်က ဝတ္တရား မကျေ၊ ဝတ္တရားမကျေက လူကောင်းမဟုတ်။ ထိုလူမျိုးသည် စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုးကြီး မားသော လူမကောင်းဆိုးဝါးများနှင့် တွေ့သည့်အခါ လွယ်ကူစွာ မကောင်းမှုကို ပြုကြမည်သာတည်း။ မကောင်းမှုပြုခြင်းသည် လူ၏ကျင့်ဝတ် ပျက်စီးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဆန္ဒစိတ်အားထက်သန်ခြင်း မရှိသူများသည် အစွမ်းသတ္တိမရှိသောကြောင့် သူ့ပစ္စည်းကို လုယက်တိုက်ခိုက်၍ မယူသော်လည်း လွယ်ကူစွာတွေ့ရလျှင် လျှို့ ဝှက်၍ ထားပေလိမ့်မည်။

စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိမရှိသဖြင့် သားမယားကို ပင်ပန်းခံ၍ ဖွဲ့သန်သန်နှင့် ဖျက်ဆီးရန် မကြိုးစားသော်လည်း လွယ်ကူစွာ လမ်းအခွင့်ကြုံချေက ရှောင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ လူဆိုးမဖြစ်ရုံမျှနှင့် လူကောင်းဖြစ်ပြီဟု မဆိုနိုင်။ အစွမ်းသတ္တိ မရှိသောကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ မလုပ်ဝံ့သည့်အတွက် လူကောင်းလိုနေကြခြင်း ဖြစ်နိုင် လေသည်။

ထိုလူမျိုးသည် မိမိတို့နိုင်နင်းသော လက်အောက်သားများအပေါ် စိတ် သဘောထားသေးငယ်စွာ ပြုမူကျင့်ကြံတတ်ကြလေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်၌ ဤလိုလူမျိုးတွေများ၏။ ၎င်းတို့သည် နောက်လိုက်တွေ ဖြစ်ကြ၏။ လက်ခုပ်တီးသမားတွေ၊ နာမည်ကျော်သူတစ်ယောက် ပြောဟောလျှင် သွား၍နားထောင်သူတွေ၊ နာမည်ကျော်သူများပြောသမျှ လုပ်သမျှ အကောင်းထင် သူတွေ၊ နာမည်ကျော်သူ လူကောင်းတစ်ယောက် ခေါင်းဆောင်လျှင် လိုက်တတ်သူ တွေ၊ လူဆိုးတစ်ယောက်ဆွဲလျှင် ပါတတ်သူတွေ၊ ဓာတ်ပွဲ ရုပ်ရှင် အငြိမ့်ကို ပထမ သွားသူတွေ၊ နာမည်ကျော် တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ သတင်းကိုကြား လျှင် တရားနာရန်သွားသူတွေ၊ အများယောင်တိုင်း လိုက်၍ယောင်သူတွေ၊

လူအလေး၊ လူအမိုက်၊ လူ့သစ်ရွက်ခြောက်၊ လူ့မြေမှုန့်တွေဖြစ်ကြလေရာ လူ့ကျောက်ဆောင်များလို မတည်ငြိမ်၊ ပင်လယ်လှိုင်းတံပိုးပမာ လေလှုံ့တိုင်း ထကြွလှုပ်ရှားကြလေသည်။

အများနှင့်ရောပါကာ လှုပ်ရှား၍ နေကြသည့်အခါ ၎င်းတို့မှာ လူတို့၏ ဓမ္မတာစိတ်မျိုးမရှိ။ အိပ်ပျော်ရာမှ အိပ်မက်၌ထ၍လျှောက်ကာ သွားလာလုပ်ကိုင်လျက် နေသူများလို ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သောအခါများ၌ အလွန်သိမ်မွေ့နူးညံ့ ကြောက်ရွံ့တတ်သောသူများပင် သတ်ရပုတ်ရမှာကို ကြောက်ရမှန်းမသိ၊ အများလုပ်ရာကို ယောင်ယမ်းကာ လိုက်၍ လုပ်ကြသောကြောင့် ယောင်ယမ်း၍နေသူများနှင့် တူရုံမက အဟုတ်တကယ် ယောင်ယမ်း၍နေကြ၏။ ၎င်းတို့မှာ စဉ်းစားတတ်သောစိတ် ၎ုပ်ကွယ်ပျောက်ပျက်၍ နေတတ်ကြ၏။ အိပ်ပျော်ယောင်ယမ်းသောစိတ်သာ ၎င်းတို့ကို ဆောင်၍ နေတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ သူတို့အနက် များစွာတို့မှာ အမြဲလိုလို အိပ်ပျော်၍ နေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်အားသတ္တိနှင့် ဆန္ဒတန်ခိုးကို ငယ်စဉ်ကပင် ကြီးမားသန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်အပ်ကြလေသည်။

၎င်းဆန္ဒစိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိမရှိက လွတ်လပ်ခြင်းလည်းမရှိ ကိုယ်ပိုင်သဘောအလိုနှင့် တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း မလုပ်နိုင်၊ စွဲမြဲသန်ခြင်းလည်းမရှိ၊ လူ့ကျင့်ဝတ် လူ့ဝတ္တရားဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့သောအရာနည်းဟူ၍ သိကြမည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့သောသူများမှာ မကောင်းသောသူများ၊ မကောင်း ခေါင်းဆောင်များ၏လက်ထဲတွင် ပြုချင်သလို ပြုလုပ်သည်ကို အမြဲခံ၍သာ နေကြဖို့ရှိလေသည်။

လူ့ကျင့်ဝတ်ကို ကျေပွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် စိတ်၏ဆန္ဒအားအစွမ်းသတ္တိကို တိုးတက်အောင် ငယ်စဉ်ကပင် လေ့ကျင့်ရာ၏။

ထိုဆန္ဒစိတ်အားကို အသုံးဝင်အောင် ငယ်စဉ်က လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုကြရချေ။ နောင်သောအခါ၌ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ပရမ်းပတာဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်နည်းသည်ကား အရာရာ၌ စည်းစနစ်ရှိခြင်း၊ စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်း၊ စိတ်အလိုကို မလိုက်ခြင်း၊ ကျိုးနွံခြင်း၊ အမိန့်ကိုနာခံခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မှန်ခြင်းစသည့် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်များ၌ အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ပညာအလိမ္မာရှိခြင်းသည် ဉာဏ်၏အရာမဟုတ်၊ စိတ်နှလုံး၌ သက်ဆိုင်လေ

သည်။ စိတ်နှလုံးကောင်းမြတ်၍ လူ၏တာဝန်ဝတ္တရား ကျေပွန်သောသူသည် ပညာရှိ လူလိမ္မာဖြစ်၏။ စိတ်နေသဘောထားဆိုးယုတ်၍ လူ၏ ကျင့်ဝတ်တရား ပျက်ကွက်သူတို့သည် ဆိုးမိုက်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

လူမှန်က အရူးအနှမ်းမဟုတ်လျှင် အကောင်းနှင့်အဆိုး အယုတ်နှင့်အမြတ်ကို ဝေဖန်သိတတ်လေသည်။

စာတတ်တိုင်း ပညာရှိမဖြစ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှ လူလိမ္မာ၊ လူပညာရှိဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် မြန်မာဘာသာစကားအရ လူဆိုးကို လူမိုက်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပညာတတ်ခြင်းနှင့် စိတ်နှလုံးယဉ်ကျေးခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ရာသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ပညာတတ်ခြင်းကြောင့် တက်ကြွထောင်လွှား၊ လူမှား၊ လူမိုက်ကြီးများ ဖြစ်နိုင်ကြလေသည်။ ပညာနှင့် ကွာခြင်းထက် ပညာမတတ်ခြင်းက ပို၍မြတ်၏။

ကမ္ဘာပေါ်၌ အကြီးအကျယ်တို့ကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့သူတွေ လူသတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူ့ဝတ္တရားကို အကြီးအကျယ် ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သူတို့သည် စာတတ်ပေတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်ကြပေ။ စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူသတ္တဝါတို့ကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ဖြစ်မြောက်အောင် အားပေးသောစာများကို ရေးတတ်ကြ၏။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကား ကိုယ်ကျင့်တရားအရာ၌ ကြီးကျယ်သူများ မဟုတ်ကြပေ။

ကျောင်းပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် များစွာ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိ။ ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေပြုရာဌာနသည် ကျောင်းမဟုတ် အိမ်ဖြစ်၏။ အိမ်များ မကောင်းမှသာ ကျောင်းကို အနည်းငယ် အားကိုးပြုရလေသည်။

အိမ်၌ မိဘစကားနားထောင်ခြင်း၊ စည်းစနစ်ကျခြင်း၏ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရကြ၏။ မိဘကောင်းမရှိမှသာ ထိုအကျင့်များအတွက် ကျောင်းကို အားကိုးပြုရလေသည်။

အိမ်သူအိမ်သားတို့ကို လိမ္မာအောင်သင်ပြခြင်းသည် လူကြီးမိဘ၏ တာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်လေသည်။

ကျောင်း၌ သင်ကြားရသော လောကီပညာများသည် အမိန့်ကိုနာခံခြင်း၊ ရှိသေကိုင်းညွတ်ခြင်းအတွက်သာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမြတ်ခြင်းမှာကား မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်သော ဘာသာကျမ်းစာများနှင့် သက်ဆိုင်လေသည်။

တရားကို သိသူတို့မှာ လောက၏ ဆင်းရဲဒုက္ခတည်းဟူသော လှိုင်းတံပိုး

တို့၏ ရိုက်ခတ်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိ၏။ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို မငဲ့ဘဲ အများ၏အကျိုးကိုဆောင်နိုင်သော စိတ်၏ကြံ့ခိုင်မြင့်မြတ်ခြင်းကို ရရှိကြလေသည်။

ငယ်ရွယ်သူ သားသမီးတို့အား လူ၏ကျင့်ဝတ်ကို မိဘများသည် ကိုယ်တိုင်အကျင့်ဖြင့် သင်ကြားရာ၏။ ကိုယ်တိုင်မကျင့်ဘဲ နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့်လည်းကောင်း၊ သွန်သင်ဆုံးမချေက အကျိုးမရှိပေ။

(ထူးချွန်ရေးမှ)

❒

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ကြီးပွားလိုသူသည် လူပေါင်းတတ်ရာ၏။ လူပေါင်းတတ်ခြင်း၊ လူပေါင်းကောင်းခြင်းသည် စိတ်၏အလုပ်ဖြစ်၏။ စိတ်ရင်းကောင်းမှ အရှည်သဖြင့် ကြီးပွားနိုင်လေသည်။

အချို့သောသူများမှာ ပညာအရည်အချင်း မလုံလောက်ဘဲ အကပ်ကောင်းသဖြင့် မိမိတို့နှင့် မရာမတန်သော နေရာများကိုပင် ရတတ်၏။ နောက်ဆုံး၌ မိမိတို့ ကပ်မှီအားကိုးသူများ ပျက်စီး၍လည်းကောင်း၊ မိမိတို့နှင့် မရာမတန် မနိုင်မနင်းသောအလုပ်၌ မတော်သောအမှုကို ပြုမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း လိမ့်လဲပျက်စီးရကြလေသည်။

၎င်းတို့မှာ မိမိတို့နင်း၍ တက်သောငြမ်းကို ခြေကန်၍ လှဲဖြိုတတ်၏။ ထိုအခါ အရေးမသာသည့်အခါ၌ နင်း၍ဆင်းစရာ အမှီအတွယ်မျှ မရှိသဖြင့် မဆိုင်သောနေရာမှ ကိုယ်လွတ်ခုန်ဆင်း၍ ပြေးကြရသောကြောင့် ပေါင်ကျိုးတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော စိတ်ရင်းမကောင်းသူတို့ကို ကြီးမြင့်သောနေရာများ၌ များစွာတွေ့ကြရ၏။ မကြာမကြာ လိမ့်လဲ၍ ကျကြသည်မဟုတ်ပါလော။

သည်းခံသောစိတ် ငါ၏တစ်သက်မှာ အဘယ်သောအခါမှ စိတ်မဆိုးပါဘူး၊ ရန်မဖြစ်ပါဘူး၊ လူတစ်ဖက်သားကို မမုန်းပါဘူး၊ ကျေးဇူးကို သိပါမည်၊ လူအလိုက်ကို သိပါမည်၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ငါဘာကိုမျှ မလုပ်ပါဘူးဟူသောစိတ်ကို မြဲမြဲစွာထားသူဟူသမျှ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းနှင့် တွေ့ရမည်။ တွေ့လျှင်လည်း မြဲရမည်သာတည်း။

တစ်ခါတစ်ရံ အထင်လွဲခံရတတ်၏။ မတရား ပြောဆိုစွပ်စွဲခြင်းများကို ခံရတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်သည့်အခါ သည်းခံရမည်။ အကယ်၍ နိုင်အောင် တရားသဖြင့်လုပ်နိုင်က နိုင်မှသာ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေ၌ အစွန်းအကွက် လွတ်ကင်းစင်ကြယ်နိုင်ဖို့ရှိအံ့။ ထိထိရောက်ရောက်နိုင်အောင် ခုခံရာ၏။

ဤလောကသည် စစ်မြေပြင်ဖြစ်၏။ နေရာတိုင်းမှာ သဘောကောင်းလျက် သည်းခံ၍နေက အများလေးစားဂရုမပြုဘဲ နေတတ်၏။

တစ်ဖက်သားရန်သူကို နိုင်ပြီးမှ အခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ နိုင်သလောက် မနှိပ်စက်ခြင်းသည် သူတော်ကောင်းအင်္ဂါ ဖြစ်လေသည်။

လူမုန်းမှာကိုလည်း မကြောက်ရ၊ လူကဲ့ရဲ့မှာကိုလည်း လေးစားဂရုမပြုရ၊ ဆိုးယုတ်မှုကြောင့် လူကဲ့ရဲ့မှာကိုသာ ကြောက်ရမည်။

သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ခွင့်လွှတ်ရမည်။ ညှိုးသောစိတ်ကို မွေးမြူခြင်းမပြုမှ လူကြီးပီသ၏။

နှုတ်ကိုစောင့်၊ စကားကို အနည်းငယ်မျှ အချက်ကျကျပြော၊ နားကို များစွာအသုံးပြု၊ ကြွားဝါမှုကို ရှောင်ကြဉ်၊ ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းကို မပြုလေနှင့်၊ သစ္စာတရားစောင့်ရမည်။

စကားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အပြုအမူဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ပါးသူ၌ အကျိုးယုတ်ဖို့ရှိက ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာရှိရမည်။ သို့သော်လည်း ထိုအမူအရာမျိုး၌ မလွန်စေရ၊ လွန်လျှင် အဘယ်အရာမျှ မကောင်းပေ။

ဂုဏ်လိုအားကြီးက ဂုဏ်ပြို၏။ မနိုင်သောဓာတ်ကို မခင်းနှင့်၊ ကျားလိုကျင့်ရမည်။ ကျားများသည် သားကောင်ကိုမိလောက်မှ အုပ်၏။

မာနသည် မုန်းစရာအကောင်းဆုံးသော စိတ်ဖြစ်၏။ မာနကို မည်သူမျှ မချစ်မခင်ပေ။ အကြောင်းမူကား မည်သူမှာမဆို မာနရှိလေရာ ဘို့ထောင်ချင်တွေ့က ခွေ့ချင်သော နွားစိတ်ဖြစ်၏။

မာနရှိရာ၏။ သို့သော်လည်း အပြင်သို့ထုတ်ဖော်၍ မပြကောင်းပေ။ မခံချင်သောစိတ်၊ အရှက်အကြောက်ကြီးသောစိတ်သည် ကြီးပွားလမ်းကို ဟန့်တားပိတ်ပင်သော စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

အချို့သောလူများသည် လူထဲသူထဲကို ရဲစွာမဝင်ဝံ့ကြပေ။ ၎င်းလူများသည် မိမိတို့ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဂရုစိုက်နေသည်ဟု အထင်မှားသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

လူမှန်သမျှမှာ ကိုယ်ပိုင်အရေးကိစ္စတွေရှိ၏။ အသင့်ကိုသာ စန္ဒလီကြည့် သလိုကြည့်၍ နေကြမည်မဟုတ်။ အသင်၌သာ အပြစ်တွေကို ရှု၍နေမည် မဟုတ် ပေ။ အသင့်ကိုသာ ဂရုစိုက်၍ မနေအားကြပေ။

ထို့ပြင် ယခုခေတ်ကာလလူများသည် ရှေးကနှင့်မတူ အထူးပိုမိုယဉ်ကျေး ကြသဖြင့် အသင်းအပင်း၊ အစည်းအရုံးများ၌ ပြောရေးဆိုရေးရှိသောကြောင့် တစ်စုံ တစ်ယောက်ပြောသည့်အခါ အပြစ်ကို ရှုလေ့မရှိ။ အဘယ်အချက်မှာ လက်ခုပ်တီး ၍ ချီးမွမ်းရမည်ကိုသာ အများအားဖြင့် အာရုံစိုက်၍ နေတတ်ကြလေသည်။

လူကြီးလူကောင်းများ အများအားဖြင့် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရှိကြသော ကြောင့်သာ လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်၍နေကြလေရာ ၎င်းတို့ထံသွားဖို့ရန် မကြောက် သင့်ကြပေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံသို့ မသွားဝံ့ခြင်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို ရိုင်းစိုင်း သော သားရဲတိရစ္ဆာန်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရာ ရောက်လေသည်။ လူကြီးလူကောင်းများ ၏ အစုအဝေးကို ဝင်ဖို့ရန်လည်း မကြောက်ရ၊ ကိုယ်တိုင် အချိုးအစားကျအောင် ကြိုးစားဖို့သာ လို၏။ သို့ အချိုးအစားကျသည့်အခါ လူကြီးလူကောင်းများအနက် မိမိအပေါ်၌ မေတ္တာစူးစိုက်သူ တစ်ဦးနှစ်ဦးရှိနိုင်လေရာ ၎င်းတို့က ထင်ပေါ်အောင် အသင့်ကို ဖော်၍ပေးလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဂိုးလ်ဒင်းဘဲလီအသင်း၊ ပါတီသတင်းစာတိုက်အတွက် ရေး သားခဲ့စဉ်က လူကြီးလူကောင်းများ၏ ညစာစားပွဲတွင် အခါခါ လိုက်ပါခဲ့၏။

ထိုအခါ ဆာဂျေအေ–မောင်ကြီး၊ ဦးမေအောင်၊ ဆာဦးဘ၊ မစ္စတာ အယိန်၊ အခြားဘဏ်သူဌေးများ၊ တရားဝန်ကြီး ဦးဘ စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ထိုစား ပွဲ၌ လူကြီးပိုင်းတွင် ထိုင်ကြ၏။ ဆာဂျေအေသည် စားပွဲထိပ်မှာထိုင်ပြီး အနီးရှိ လူကြီးလူကောင်းများနှင့် စကားပြောရင်း ကျွန်ုပ်တို့ လူငယ်စုဘက်သို့လှမ်းကာ တောင်မေး၊ မြောက်မေး မေးရှာ၏။

ဆာဂျေအေ၏စိတ်၌ လူငယ်များ မျက်နှာငယ်မှာကို စိုးရိမ်ပုံရလေသည်။ လူကြီးလူကောင်းများသည် ဤသို့မြင့်မြတ်သော စိတ်မျိုးရှိကြ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ လူကြီးလူကောင်းများကို ကြောက်ဖို့မရှိ၊ လူမိုက်များကိုသာ ကြောက်ရမည်။

လူမိုက်ပြုံးသည်ကိုကြောက်၊ လူကြီးဝေါက်မည်ကို မကြောက်နှင့် ရှိသေရ မည်။ သို့သော်လည်း လူကြီးမျက်နှာသာပေးခြင်းကြောင့် အရဲမလွန်ရပေ။ ဧည့်ခံ ပွဲများ၌ လူကြီးလူကောင်းများအား ကိုယ်တိုင်က စကားစတင်၍ မပြောရ၊ လူကြီး လူကောင်းများမေးမှ ပြောမှ ဖြေရ ပြောရလေသည်။

ဟန်မဆောင်နှင့် ရိုးရိုးနေ၊ ဝင့်ဝါခြင်းမရှိဘဲ ခံ့ညားသပ်ရပ်စွာ အဝတ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်ရမည်။ ဟန်အမူအရာသည် လွန်စွာသိသာ၏။ ရိုးရိုးပြော၊ ရိုးရိုးသွား၊ သို့သော်လည်း လူကြည့်ကောင်းအောင် ဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ပြုမူရသော အခါများလည်း ရှိ၏။

'ဆံထုံးထုံး–ရွာလေ့' ဟူသော စကားလည်းရှိ၏။ ကျေးလက်တောနယ်ကိုသွားပြီး မြို့ကြီးသား ရပ်ကြီးသားဟန်တွေကို ထုတ်၍သာနေချေက ကိစ္စများ တတ်၏။

တောရောက်လျှင် တောသား၊ မြို့ရောက်လျှင် မြို့သား၊ ဆိုင်ရာနေရာ အခြေအနေကို သိရမည်။

အလုပ်ပြတိုင်းမပေါ်၊ မပြမှပေါ်သောအခါတွေလည်း ရှိ၏။ အလုပေါင်းတို့တွင် သိုသိပ်ခြင်းသည် အလှဆုံးဖြစ်လေသည်။ အင်္ဂလိပ်လို (Modesty)ဟု ခေါ်၏။

ထိုစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အလှကို လွန်စွာမပြခြင်း၊ အတတ်ကို လွန်စွာ မပြခြင်း၊ မမော်ကြွားခြင်း၊ ထင်ပေါ်လိုစိတ် လွန်စွာမကြီးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ယဉ်ကျေးခြင်းသည် ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို ဆိုသည်မဟုတ်၊ လူရှေ့၌ ကုန်းကွခြင်းကို ဆိုသည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း လူမျိုး၏ အလေ့အတိုင်း ကျင့်ရလေသည်။

ယဉ်ကျေးခြင်းသည် စိတ်မှာရှိ၏။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိမှ တကယ် ယဉ်ကျေး၏။ စိတ်ကောင်းမရှိက တကယ်ယဉ်ကျေးသူ မဟုတ်နိုင်ပေ။

စိတ်ကောင်းခြင်းသည် အတတ်ပညာမဟုတ်၊ အရာရာ၌ ကိုယ်ချင်းစာသော စိတ်ကို ထားအပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

❒

ကြီးပွားရေးလမ်း

ကြီးပွားရေးလမ်း၌ ဉာဏ်မျက်စိရှင်ခြင်းသည် လွန်စွာ အရေးကြီးလေသည်။

'ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ' ဟူသော စကားသည် လွန်စွာမှား၏။ ဉာဏ်အမြင်စေ့စုံ ထက်သန်သူတို့မှာ မွဲလောက်အောင် မှားခဲ့လေသည်။

စီးပွားဥစ္စာရှာရာ၌ အချက်အလက် အကွက်ကောင်းကို သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်ရှင်တို့သည် အများအားဖြင့် ထိုဉာဏ်ကြောင့် မမွဲနိုင်၊ အခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပျက်စီးကြရလေသည်။

ထိုအကြောင်းများသည်ကား သတိလစ်ခြင်း၊ ရဲလွန်းခြင်း၊ ပေါ့လျော့ခြင်း၊ အသုံးလွန်ခြင်း၊ အပျော်လွန်ခြင်း၊ လောင်းစားခြင်း၊ မရိုးမသားခြင်း စသည့်များ ဖြစ်တတ်လေသည်။

လူများမှာ အလုပ်အကိုင် ပျက်သည့်အခါ ကိုယ်တိုင်အပေါ်၌ အပြစ်ကို ချလေ့မရှိ။ ကိုယ်တိုင် အပြစ်ကို ဝန်ခံရလျှင် မိုက်ရာ ညံ့ရာ ကျမည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြခြင်းကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ စိတ်ဖြေရာ ရစိမ့်သောငှာလည်းကောင်း၊ တားဆီး ပိတ်ပင်ဖီဆန်၍မရသော ကံကို အစွဲပြုတတ်ကြလေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဤအစွဲသည်ကောင်း၏၊ အကြောင်းမူကား ထိုအယူဖြင့် စိတ်ကို ဖြေနိုင်၏။ ကိုယ်တိုင်၏အမှားကြောင့် ဝန်ခံရလျှင် 'ငါမှားလေခြင်း၊ ငါမိုက်လေခြင်း၊ ငါသတိလစ်လို့ ပျက်ရတာပဲ' စသည်ဖြင့်တွေးကာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ဖို့ရှိလေသည်။

သို့သော်လည်း စီးပွားရှာကြံရေးအလုပ်၌ ထိုအစွဲသည် များစွာ အကျိုးယုတ်စေတတ်၏။ အကြောင်းမူကား 'ငါကံဆိုးနေသည် လုပ်လို့ကို ဖြစ်ဦးမှာမဟုတ်ဘူး' ဟူသော အစွဲကြီးဖြစ်ပေါ်၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုအစွဲဖြစ်ပေါ်၍နေချေက အပျက်ကိုထင်မြင်ကာ 'ငါလုပ်လျှင် ပျက်မှာပဲ' ဟူသော စိတ်၏တန်ခိုးကြောင့်

ပျက်စီးနိုင်လေသည်။

ကံကိုမယုံသော လူမျိုးကွဲများသည် အလုပ်တစ်ခုခုကို သား၊ မြေး၊ မြစ်တိုင် မပျက်မစီး ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ကြလေသည်။

ဂျပန်ပြည်ရှိ (မစ်ဆွီ) သားချင်းပေါက်ဖော်တစ်စုတို့မှာ နှစ်ပေါင်းသုံးရာပတ်လုံး မပျက်မစီး ၎င်းတို့၏အလုပ်မှာ ကြီးပွားတိုးတက်၍သာ နေခဲ့လေသည်။

မိမိအလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သိစရာမှတ်စရာရှိသမျှကို ကုန်စင်အောင်သိသူတို့မှာ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးလောက်အောင် မမှားနိုင်ပေ။ တိုးတက်ချဲ့ထွင်ရန်နည်းလမ်းများကိုလည်း မြင်လွယ်လေသည်။ အပြိုင်ပေါ်ပေါက်သည့်အခါ ပြိုင်သူများကို အနည်းနည်းနှင့် ပြန်နိုင် နိုင်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်သည့်အခါ ကြာလေ အလုပ်အကြောင်းကို ပိုမို၍သိလေလေ၊ တိုး၍ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်လေလေ ဖြစ်၏။ ကြာသလောက် အသိအမြင်တိုးချေက ပျက်ဖို့လမ်းပေါ်ပေါက်ရန် ခက်ခဲလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကြာလျှင်အလုပ် ပို၍ ခိုင်ခန့်ရမည်။ ကြာသောအခါ ရွှေ့လျောဆုတ်ယုတ်ချေက ခေတ်ကာလပြောင်း လဲခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ သိစရာ သတိပြုစရာ အချက်အလက်တို့ကို ဂရုမစိုက်သောကြောင့်ဟု မှတ်ရမည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၅၀ အခါက လုပ်ကိုင်ခဲ့သောနည်းများသည် ယခုခေတ်နှင့် မသင့်လျော်ချေက ထိုနည်းများကိုစွန့်၍ ယခုခေတ်နှင့်ဆိုင်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုရလေသည်။

သူဌေးတစ်ယောက်သည် အလုပ်အကိုင်ဆုတ်ယုတ်၍ မတိုးမတက်သောကြောင့် အခြားကုန်သည်ကြီးတစ်ဦးအား မိမိ၏အလုပ်ကို ရောင်းချ၏။ သို့ရောင်းရာ၌ ဝယ်သူက အလုပ်ရုံရှိ စက်ကိရိယာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာ ရောင်းသူက စက်ဟောင်းကြီးတစ်ခုကိုပြပြီး 'ဟောဒီစက်ဟာ ခင်ဗျား... ကျုပ်အဘိုးအချောင်ရတဲ့စက်ဗျ၊ ဝယ်တာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ပြီ၊ အခု ကျုပ်လက်ထက်ကျတောင် အသုံးပြုနေရတယ်။ ဘာမှ မချို့ယွင်းဘူး' ဟု တက်ကြွသော အမူအရာနှင့် ဟုတ်လှပြီမှတ်ထင်ကာ ပြလေ၏။

ဝယ်သူက 'အဲဒါကြောင့် ခင်ဗျားအလုပ်ကို ရောင်းပစ်ရတာပေါ့' ဟုပြောပြီး ၎င်းစက်ကြီးကို ဝယ်သူသည် ပထမဦးဆုံး ဖြုတ်ပြီး အပျက်ဆိုင်ကို ပို့လိုက်လေသည်။

(အောင်စိတ်မှ)

❒

အခက်အခဲ

အသင်၌ ခက်ခဲခြင်းတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ မကြောက်နှင့်၊ ထိုခက်ခဲခြင်းကို ရဲရင့်စွာ ရင်ဆိုင်တွေ့ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်တွေ့ဝံ့ခြင်းသည် စိတ်အားသတ္တိတန်ခိုးကို တိုးတက်အောင်ပြုသော လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ခက်ခဲခြင်းတွေ့သည့်အခါ အစွမ်းကုန်တိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ရှောင်လွှဲ၍နေတတ်ခြင်းသည် စိတ်အားသတ္တိတန်ခိုးတည်းဟူသော (Will Power) ဝီလ်ပါဝါကို လျော့အောင်ပြုရာသို့ ရောက်လေသည်။

ကိုယ်လက် သန်စွမ်းခြင်းကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်လိုသောသူသည် လေးလံသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ချီမရာ၏။ ပေါ့သောအရာတို့ကိုသာ ကိုင်တွယ်လိုသောသူမှာ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ချေ။

ကြမ်းတမ်းသောအရာဝတ္ထုတို့ကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိသောသူ၏ လက်သည် ကြံ့ခိုင်မာကြော၏။ နူးညံ့သော သိမ်မွေ့သောအရာကိုသာ ကိုင်တွယ်လေ့ကျင့်လေ့ရှိသောသူ၏ လက်သည် နုနယ်ပျော့ညံ့၏။

ဤစကားသည် လေးလံခက်တရော်သော စကားဖြစ်၏။ နား၌ အဝင်ရကျပ်၏။ စိတ်၌ အခံရခက်၏။ သက်သာခြင်းကို လိုလားနှစ်သက်ချင်သော လူသတ္တဝါ၏စိတ်သည် ထိုစကားမျိုးကို လိုလားနှစ်သက်ခြင်း မရှိတတ်ချေ။

ခက်ခဲခြင်းကို တွေ့သည့်အခါ ၎င်းခက်ခဲခြင်းကို ရှောင်ဖယ်ခြင်းသည် သာလွန်လွယ်ကူ၍ များစွာသက်သာ၏။

ခက်ခဲခြင်းတည်းဟူသောရန်သူကို ရင်ဆိုင်တည့်တည့်ကြည့်၍ ၎င်းပါးချပ်ကို ခွပ်ခနဲနေအောင် ထိုးနှိပ်ကွပ်ခြင်းသည်ကား ဝန်လေးသောအရာဖြစ်၏။

လွယ်သောလမ်းကို မည်သူမဆို လိုက်ချင်၏။ ကြမ်းသောလမ်းကို မည်သူမျှ မလျှောက်ချင်ချေ။ အမြင့်ကိုတက်ရန် ကြောက်၏။ အနိမ့်ကိုဆင်းရန် ရဲ၏။

အကြောင်းမူကား နိမ့်သောလမ်းကို လျှော၍ချလျှင် အလိုလိုကျ၏။ မြင့်သောလမ်းကို အားစိုက်ကာ ကုန်း၍တက်မှ ရောက်နိုင်လေသည်။

လူတို့၏စိတ်သည် အခက်ကိုမုန်း၍ အလွယ်ကိုချစ်၏။ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များ၍ မနှစ်လိုဖွယ်သော အရာဖြစ်လေသည်။ ခက်ခဲခြင်းတို့မည်သည် ကြည့်ရသည်မှာ စိတ်ရှုပ်စရာ လွန်စွာကောင်းလေသည်။

သို့သော်လည်း ခက်ခဲရှည်လျားသော လမ်းမကြီးသည် ခရီးအဆုံးသို့ အမြန်ဆုံး ပို့တတ်၏။ ခက်ခဲသောလမ်းကို ရှောင်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်းကို ပိုမို၍ ကြီးစေတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် 'အလျင်လိုလျှင်–လမ်းအိုကိုလိုက်' ဟူ၍ ရှေးလူကြီးများ ပြောကြလေသည်။ လမ်းအိုကို ပန်းမည်ဆို၍ လမ်းမြှောင်ကိုလိုက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ ပန်းအောင်ပြုသည်နှင့် တူလေသည်။

ခက်ခဲခြင်းကို တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏စိတ်ကို မိမိမတိုက်ခိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတို့သည် ခက်ခဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံသည့် အခါ အများအားဖြင့် သူရဲဘောနည်းသူများဖြစ်ကြောင်းကို ပြတတ်ကြလေသည်။ သို့ပြမှန်းကိုမူကား ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မသိရချေ။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ခိုက်ကြရခြင်း၌လည်း ထို့အတူ သူရဲဘောနည်းတတ်ကြ၏။

ခက်ခဲခြင်း တစ်စုံတစ်ခုကိုတွေ့ကြုံ၍ ထိုခက်ခဲခြင်းကို ရှောင်လွှဲလိုသည့်အခါ ခက်ခဲသောကြောင့် ရှောင်သည်ဟု ဝန်ခံခြင်းကို မပြုလိုကြဘဲ အခြားအကြောင်းတို့ကိုပြကာ ဆင်ခြေထူတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆင်ခြေထူခြင်းသည် စိတ်အားပျော့ညံ့ခြင်းကို တိုး၍ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားသော လက်ဝဲလမ်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

အခက်ကိုရှောင်၍ အလွယ်ကိုလိုက်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်းကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပိုမိုတိုးတက်စေလျက် စိတ်လက်မအေးခြင်း၊ ပူပင်ခြင်းတို့ကို တိုး၍တိုး၍ သာလျှင် ပွားများအောင် ပြုလုပ်သည်နှင့် တူလေသည်။ အကြောင်းမူကား အခက်ကို ရှောင်၍မရ။ အခက်ကိုရှောင်ခြင်းကြောင့် အခက်တွေ တောင်လိုပုံပြီးလျှင် အခက်တည်းဟူသော ဆူးခြံ၌ စိတ်နှလုံး အမြဲငြိပြီးလျှင် အမြဲပင် ရှိအောင်ပြုသကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အခက်တွေပေါ်တိုင်း ရှောင်ရှားသည့်အခါ ကြာလေကြာလေ အခက်တွေပွားများပြီး စိတ်နှလုံးကို အခက်စား၍ သောကတွေများပြားကာ ပထမ အခက်ပင်ကြီးမှ အခက်ညွန့်အခက်တက်တွေပေါက်ပွားကာ အခက်တည်းဟူသော ဝက်ပါ၌ တချာချာဝဲလှည့်သလို အဘယ်အခါမှ စိတ်မရှင်းဘဲ အားနည်းသောစိတ်သည် အခက်တည်းဟူသော သရောပုံကြီး၌ အလုံအခြုံမိ၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုအခါ အသင်၏ ရှေ့သွားရာလမ်းခရီးမှာ လမ်းမမြင် မှောင်ကြီးဝင်၍ ဆို့တတ်လေသည်။

အခက်သည် ကျီးပေါင်းနှင့်တူ၏။ အသင်၏ အလုပ်အကိုင်အကြံအစည်ဟူသမျှ၌ ထိုအခက်တည်းဟူသော ကျီးပေါင်းဝင်ရောက်၍ ကပ်သည့်အခါ စောစောစီးစီး နှုတ်ထွင်ပယ်ရှင်း၍ ပစ်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ နှုတ်ထွင်ပယ်ရှင်းရာ၌ စိတ်အားသတ္တိ၊ ဝီရိယတည်းဟူသော ဓားမကြီးကို နိုင်နိုင်ကြီးသွေးပြီး မဆေးမလေးဘဲ အသုံးပြုရမည်။ သို့အသုံးမပြုက အလုပ်တည်းဟူသော အပင်၌ အသီးအပွင့်ကင်းလေသည်။

သို့အတွက် ခက်ခဲသောလမ်းကြီးကို လျှောက်၍လိုက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ စိတ်ချရသဖြင့် လွယ်ကူသော ဖြတ်လမ်းအမြှောင်တို့မှာ ဘေးအန္တရာယ် များတတ်သည်။ လမ်းအိုသည်တို၍ လမ်းတိုသည် ရှည်တတ်လေသည်။

လမ်းလွယ်ကို လိုက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိလှည့်စားမိခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အကြောင်းမူကား ထိုကဲ့သို့ ခက်ခဲခြင်းကို ရှောင်ခြင်း၌ ဉာဏ်ကြီးသူသည် စွန့်စားသည်၊ ရဲရင့်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိမှတ်ထင်လေသည်။

သို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်းမပြုရအောင် သတိပြုကြစေသတည်း။ အကြောင်းမူကား အသင်၏ အကြီးဆုံးသောရန်သူသည် အသင်၏စိတ်ပင်ဖြစ်၏။ အသင့်ကို နှောင့်ယှက်သူသည် အသင်ပင်ဖြစ်၏။ အသင်၏ ခက်ခဲခြင်းသည် အခြားမဟုတ် အသင်ပင် ဖြစ်ပေသတည်း။

လွယ်ကူသောလမ်းကို အထူးရှောင်ရန် သတိပြုအပ်သည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်။ ထိုလမ်းမျိုးသည် အဆုံးမရှိ၊ ရေစုံမျောသော ရေကြောလမ်းကြီးဖြစ်လေရာ ဘေးအန္တရာယ်များသော ပင်လယ်ကြီးထဲသို့ ပို့တတ်သောလမ်းဖြစ်လေသည်။

ထိုလမ်းမျိုးကို အမြဲရှောင်လွှဲခြင်းသည်ကား စိတ်အားသတ္တိ တိုးတက်ကြီးမားခြင်းကို ဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပေသတည်း။

(လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးမှ)

❒

အရေးကြီးသော အချက်များ

အသင်၏ ကြီးပွားရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော လက်နက်သည် အသင်၏ အတွေးစိတ်ဖြစ်၏။ မလုပ်မီ ရှေ့အဖို့၌ တွေးရသည်မဟုတ်ပါလော။ အတွေးသည် အသိဉာဏ်တည်းဟူသော မီး၏အလင်းဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသမျှ (ဝါ) မရှုးသွပ်သမျှ ဆင်းရဲအောက်ကျစွာ နေရဖို့ အကြောင်းမရှိပေ။ အသင်သည် ဤဘဝမှာသာ လူဖြစ်သည်မဟုတ်၊ အတိတ်ဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့၏။ အတိတ်ကံတွေလည်း မရေမတွက်နိုင်။

အသင်သည် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးခဲ့သော ဘဝပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ရခဲ့၏။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကို သဲလုံးနှင့်အမျှ ပြုခဲ့၏။ ကိုယ်တိုင် ပေါ့လျော့ ညံ့ဖျင်းမှသာ ထိုကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ အသီးအပွင့်ကို မခံစားရဘဲ နေရပေမည်။ အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိ၍ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းက ထိုကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မိုးရေခံသလို ခံယူရလိမ့်မည်။

မစဉ်းစား ထင်ရာကိုလုပ်၍နေလျှင်ကား အသင်၏ အတိတ်ကံတို့သည် ဝမ်းနည်းစွာ မျက်နှာငယ်လျက် အသင့်ကို ရှောင်ရှား၍ မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ်နှင့် အသင်အား မျက်နှာလွှဲပြီး နေကြရပေမည်။

သည်အလုပ်ကို စဉ်းစားပါရစေဦးဟု ပြောသည့်အခါ သင်သည် ထိုအလုပ်ကို စ၍လုပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ တိုက်ခန်း၌ ထိုအလုပ်ကို စ၍လုပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအလုပ်ကို သေသေချာချာလုပ်မှသာ တကယ့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အလုပ်မှာ ရေရာနိုင်လေသည်။ 'စဉ်းစား၊ စဉ်းစား၊ စဉ်း၍စား၊ စဉ်းခြင်းကား အနုစိတ်ခြင်းပေတည်း။' စင်းစားမဟုတ် စဉ်းစားဟု မှတ်ရမည်။

စဥ်းစားခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုးသတ္တိဖြစ်၏။ ထိုတန်ခိုးကို သေချာစွာ စဥ်းစားခြင်းဖြင့်သာ တိုး၍ကြီးအောင်ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ အသင် လောကမှ အခြေခံမရှိသူများစွာတို့သည် စဥ်းစားဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် ကြီးမြင့်ခဲ့ကြ လေပြီ။ အသင်ကား အဘယ်အတွက် မကြီးမမြင့် မအောင်မမြင် ဖြစ်ရပါသနည်း။

စဥ်းစားခြင်း၏ တန်ခိုးသတ္တိကို အသင်ရနိုင်၏။ ထိုတန်ခိုးကိုရနည်းကား စဥ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း၏ အလေ့ပင်ဖြစ်၏။ ထိုတန်ခိုးကို ရသောအခါ၌ အဘယ်မျှ အကျိုးကြီးသည်ကို သိရပါလိမ့်မည်။ ထိုတန်ခိုးကိုရ၍ နေရာတကျ အသုံးပြုတတ် သောအခါ ကြီးပွားရာလမ်းတွေကို ရေတွက်၍မကုန်နိုင်အောင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ပိုင်သတ္တိဖြင့် ကြီးပွားအောင်မြင်သူတို့ကို သေချာစွာ အကဲခတ်က ထိုတန်ခိုး၏ အရိပ်အယောင်တို့ကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ ထိုသတ္တိတန်ခိုးကြီးလေ လေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလေလေ၊ ကြီးမြင့်လေလေ မှတ်ရမည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုသည်ကား ကြီးပွားခြင်းနှင့် တန်ခိုးကို ဖီလာဖြစ်သော အကျင့်များရှောင်ခြင်းပေတည်း။ ထိုတန်ခိုးကို နေရာတကျသုံးဖို့သာ လိုလေသည်။ နေရာတကျသုံးခြင်းကား အခြားမဟုတ်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်စေနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။ အချိန်နှင့်စိတ်အား၊ ဉာဏ်အားကို ဆုတ် ယုတ်ပျက်စီးစေသော အကျင့်များကို ရှောင်ရမည်။

အသင်၏ ကြီးပွားခြင်းလမ်းကို အသင်ကိုယ်တိုင်မှတစ်ပါး အခြား မည်သူမျှ ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်။ အသင် အဘယ်အထိ ကြီးမြင့်မည်ဟူသော အချက်ကို အသင်သာ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ အရာရာကို သိရမည်။ တစ်ခုခု၌ ချွန်ရမည်။ လောက၌ မိမိရောက်လိုသော အခြေအနေကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ထိုအခြေအနေကို ရောက် အောင် အားသွန်ကြိုးစားရမည်။ ယခု အသင်လုပ်၍နေသော အလုပ်၌ အသင်ကျေ နပ်ပါ၏လား။ မကျေနပ်လျှင် အဘယ်အလုပ်ကို ကြံစည်သလဲ။ ယခုအလုပ်သည် အသင်၏ စိတ်နေသဘောထားပုံ၊ အသင်၏ အရည်အချင်းရှိပုံနှင့် အပ်စပ်ပါ၏ လား။ မအပ်စပ်လျှင် အဘယ်အလုပ် အပ်စပ်သည်ဟု သိပါ၏လား။ ရောက်လို သော အခြေအနေကို ထင်မြင်၍ ထိုအခြေအနေကိုရောက်အောင် စူးစိုက်သောစိတ် နှင့် စွဲစွဲလမ်းလမ်း အစဥ်တစိုက် ကြိုးစားရမည်။ စူးစိုက်သော သမာဓိစိတ်၏ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရစေမည်။ သို့မှသာ အခက်အခဲ အရှုပ်အထွေးများကို လျင်မြန်စွာ ရှင်းနိုင်လေသည်။

လူ၏စိတ်ကို သိအောင် ကြိုးစားရမည်။ လူများကို ဩဇာပေးတတ်ရမည်။ အချက်အလက်ကို သိရမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လျင်မြန်စွာ ပြုတတ်ရမည်။ မိမိနှင့်

ဆိုင်သော အလုပ်ကို ရွေးချယ်ကာ အဘယ်မျှလောက်ကြာလျှင် အဘယ်အခြေအနေ အဆင့်အတန်းကိုရောက်အောင် ကြိုးစားမည်ဟူသော စိတ်တစ်ခုကို ထားရမည်။ အကြံကို မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်ကြံရမည်။ စကားချေငံရမည်။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိရမည်။ လူပရိသတ်ထဲကို ဝင်ရဲရမည်။ အပေါင်းအသင်းကောင်းရမည်။ တစ်ကိုယ်တည်း၊ ကိုယ့်မာန၊ ကိုယ့်ပညာ၊ ကိုယ့်အတတ်ကလေးတစ်ခုခုနှင့် တက်ကြွ၍မနေရ၊ လူကို မကြောက်ရပေ။

(ဟန်ကျ၊ ပန်ကျမှ)

❐

တိုက်ပွဲနှစ်မျိုး

လူ့ဘဝ၌ တိုက်ပွဲနှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုနှစ်မျိုးကား အတွင်းတိုက်ပွဲနှင့် အပြင်တိုက်ပွဲ ဖြစ်ကြလေသည်။

အတွင်းတိုက်ပွဲမှာ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် တိုက်ခိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။

အပြင်တိုက်ပွဲမှာ ယခုမျက်မြင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်စုနှင့်တစ်စု လူနှင့်လောကဓာတ်၊ လူနှင့် အဖြစ်အပျက် အခြေအနေစသည့် မျက်မြင်တိုက်ပွဲများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အကြောင်းအဖြစ်အပျက် အခြေအနေဆိုသည်မှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအားဖြင့် 'Circumstance' ပတ်ဝန်းကျင်၌ တည်ရှိခြင်း။

ထိုတိုက်ပွဲနှစ်မျိုးအနက် အတွင်းတိုက်ပွဲသည် ပိုမို၍ အရေးကြီးလေသည်။ ပိုမို၍ အရေးကြီးသည့်အလျောက် ပိုမို၍လည်း ခက်ခဲကြီးလေ၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အောင်မြင်သလောက် အပြင်တိုက်ပွဲမှာ အောင်မြင်နိုင်၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အရေးနိမ့်အားကြီးသူတို့မှာ အပြင်တိုက်ပွဲများ၌ အရေးနိမ့်တတ်လေသည်။ အတွင်းတိုက်ပွဲကို အောင်မြင်သူသည် မိမိကိုယ်ကို အစိုးရသူဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို အစိုးရသူသည် လောကဓာတ်ကို အစိုးရနိုင်၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အရေးနိမ့်သူသည် မိမိကိုယ်ကို အစိုးမရချေ။ ထိုသူသည် လောကဓာတ်ကို အဘယ်သို့လျှင် အစိုးရနိုင်ပါမည်နည်း။

ထိုအတွင်းတိုက်ပွဲသည် အမြဲတိုက်၍နေရသော ပွဲဖြစ်၏။ ထိုတိုက်ပွဲမှာ 'နိုင်စရှိလျှင် နိုင်ချင်ချင်' ဟူသော စကားအရ နိုင်လေ တန်ခိုးကြီးလေဖြစ်ကာ တစ်ပွဲထက်တစ်ပွဲ နိုင်လွယ်လေသည်။

ရှုံးစရှိလျှင် ရှုံးချင်ချင်ဖြစ်ကာ တစ်ပွဲရှုံးပြီးနောက် နောက်တစ်ပွဲမှာ ပိုမို၍

ခက်ခဲလျက် ပိုမို၍ အစွမ်းသတ္တိခေါင်းပါးပြီးလျှင် တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ရှုံး၍သာ နေရမြဲဖြစ်လေသည်။

ထိုအတွင်း တိုက်ပွဲသည် လူ၏တန်ခိုးကို အမြဲ တိုးတက်ကြီးမားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တူ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သန်မာစေသည့် နည်းအတိုင်း နှလုံးရည်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်သန်မာစေ၍ တန်ခိုးသတ္တိအရှိန်အဝါ ကြီးမားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ ထိုတန်ခိုးကို စိတ်ပညာဆရာများသည် 'Will Power' ဟု ခေါ်ကြလေသည်။ လောကဓာတ်ကို စိတ်သည် အစိုးရ၏။ ထိုတန်ခိုးသည် စိတ်၏တန်ခိုးဖြစ်လေရာ စိတ်၏တန်ခိုးကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကဓာတ်ကို အစိုးရသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း။

အတွင်းစစ်ပွဲကို တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် စိတ်၏ တန်ခိုးတိုးတက်ခြင်း၏ နည်းလမ်းဖြစ်လေရာ ထိုစစ်ပွဲများကို တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် တန်ခိုးကြီးစေသောနည်းလမ်းကို ဖော်ပြပေအံ့။

ထိုနည်းလမ်းသည် အဖိုးကြီးစွာနှင့် စိတ်ပညာဆရာကြီးများ ရောင်းချလေ့ရှိသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်၍ အပိုအမို ချဲ့ထွင်ကာ အဖိုးထိုက်တန်သည်ထင်ရလေအောင် အသိုက်အဝန်းမရှိစေဘဲ ရှင်းရှင်းကြီး စေတနာနှင့် အသေအချာပြလိုက်ခြင်းဖြစ်လေရာ နားလည်အောင် ရေးတတ်ခြင်းကြောင့် အဖိုးမတန်ဟု သဘောထားချေက စာဖတ်သူ အကျိုးမခံစားရုံသာ ရှိပေမည်။

အသက်သည် တန်ခိုးဖြစ်၏။ အလွန်ရှုပ်ထွေး၍ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့သော ကိုယ်ခန္ဓာစက်အိမ်ကို အသွားမှန်စွာ မောင်း၍နေသော ထိုအသက်၏ အံ့ဖွယ်သရဲဖြစ်သော တန်ခိုးမှာ ရိုး၍နေသောကြောင့် မသိမမြင်ဘဲ နေကြလေသည်။

လူသတ္တဝါတို့သည် ထိုတန်ခိုးကို အစွမ်းကုန် အသုံးမပြုကြချေ။ တိုးတက်အောင်လည်း ဂရုမစိုက်ကြ။ တိုးတက်အောင် ဂရုမစိုက်ရုံမက အမြဲလိုလို တန်ခိုးကို ယိုဖိတ်အောင် လုပ်၍ နေကြလေသည်။ ထိုတန်ခိုးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အိုး ဘက်ထရီဩကိန်းအောင်းသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် တူ၏။ အင်ဂျင်စက်၏ ဘွိုင်လာ အခိုးအားနှင့်လည်း တူလေသည်။ ထိုအားကို အချည်းနှီးဖြုန်းလျှင် ကုန်ခန်း၏။ မဖြုန်းဘဲ သိုမှီး၍ထားလျှင် အသုံးလိုသည့်အခါ လွန်စွာ အသုံးကျလေသည်။ မယိုမဖိတ်ဘဲ အားတန်ခိုးပြည့်လှိုင်၍နေသူတို့ ပြောသောစကားမှာ ဩဇာတန်ခိုးကြီး၏။ ကြည့်သောမျက်စိမှာ စူးရှပေါက်ရောက်၏။ ကြားသောနားသည် လျင်မြန်ထက်မြက်၏။ ကြံသောအကြံ၊ လုပ်သောအလုပ် လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်အောင်မြင်လေသည်။ အတွင်းစစ်ပွဲနိုင်ခြင်းသည် ထို အားတန်ခိုးယိုဖိတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအားတန်ခိုးကို တိုးတက်စေ၏။ အတွင်းစစ်ပွဲရှုံးခြင်းသည် ထို အားတန်ခိုး ယိုဖိတ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ထိုအတွင်းစစ်ပွဲများသည် အထင်အားဖြင့် အသေးအဖွဲကလေးတွေ ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း အသေးအငယ်များတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းသည် အကြီးအကျယ် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစစ်ပွဲကလေးများမှာ 'အလိုဆန္ဒ–စစ်ပွဲများ' ဟု ခေါ်နိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား ဆန္ဒဟူသော ရန်သူနှင့် တိုက်ခိုက်ရသော စစ်ပွဲများ ဖြစ်ကြလေသည်။

အချုပ်မှာ အလိုကို ငြင်းဆန်ခြင်းပေတည်း။ စိတ်ဆန္ဒ၏ အလိုကို မလိုက်ခြင်းသည် မဖိတ်အောင်တားဆီးခြင်း ဖြစ်ရုံမျှမက ပွားတိုးထက်သန်ခြင်းကိုပင် ဖြစ်စေလေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းစစ်ပွဲများသည် အပိုသက်သက် ကိုယ်ခန္ဓာအားစမ်းသလို အချိန်ပိုထား၍ လေ့ကျင့်ရသော စစ်ပွဲများမဟုတ်။ မည်သူမဆို မိမိလုပ်သော နေ့စဉ်အလုပ်များ၌ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းစစ်ပွဲများနှင့် ကြုံတွေ့ရလေရာ ထိုစစ်ပွဲများကို နိုင်အောင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် စိတ်အားတန်ခိုး တိုးတက်ခြင်းဖြစ်စေရုံမျှမက အလုပ်၏ ကောင်းခြင်း၊ စီးပွားဉစ္စာတိုးတက်ခြင်း၊ အလုပ်၏ အောင်မြင်ကြီးပွားခြင်း၊ ဂုဏ်ကျက်သရေ သြဇာတန်ခိုးတိုးတက်ခြင်းများကိုလည်း လက်ငင်းဖြစ်စေလေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းတိုက်ပွဲများမှာ နောက် ၇ ရက်ကြာမှ နောက်(တစ်လ) ကြာမှ အကျိုးခံစားရဖို့ရန် အတတ်တစ်ခုခု၊ ပညာတစ်ခုခုကို လေ့ကျင့်ခြင်းမျိုးမဟုတ်။ ယခုလေ့ကျင့်၊ ယခုချက်ချင်း အကျိုးရှိ၊ ယခုရေတွင်းတူး ယခုရေကြည်သောက်၊ ယခုအပင်စိုက်၊ ယခုချက်ချင်းသီး၊ လက်ငင်းကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်ခြင်း၏ အလုပ်ဖြစ်လေရာ လောက၌ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သူတို့မှာ ထိုအလုပ်ကို မလုပ်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အာလာဒင်၏ မီးအိမ်နှင့် တူ၏။ လိုရာကိုဖြစ်သော ဣဒ္ဓိသယတန်ခိုးကို ပေးလေသည်။ ထိုအတွင်းစစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်သူတို့အား လူဟူသမျှ လေးစားရိုသေရ၏။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ၎င်းတို့နှင့် တွေ့ရခြင်းကိုပင် အများက လိုလားတောင့်တရ၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ အများ၌မရှိသော အနှစ်သာရသည် မျက်နှာ၌ ထင်ပေါ်၏။ တန်ခိုးအရှိန်အဝါ ကျက်သရေဂုဏ် အလင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာသည် ထွန်းလင်းလျက်ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း အဖြစ်အပျက်တို့ကို အစိုးရ၍ နိမ်နင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်လေသည်။

ထိုအတွင်းစစ်ပွဲ၏ ဆန္ဒရန်သူများသည်ကား လေးလံထိုင်းမှိုင်း၊ မထချင် မကြွချင် မလှုပ်ချင်ခြင်း၊ သက်သက်သာသာ ထိုင်ရာမထ၊ အခိုင်းအစေတို့အား ခိုင်းစေ၍သာ နေလိုခြင်း၊ ထိုရန်သူကို ထကြွလုံ့လရှိခြင်းဖြင့် ဖြိုဖျက်ရမည်။ အလွန် အကျိုးဥဿာဟလွန်ခြင်းကိုမူ ကြဉ်ရှောင်ရမည်။

အခါများစွာထိုင်နေရာမှ သောက်ရေအိုးသို့ပင် ထ၍မသွားချင်ဘဲ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို အမိန့်ပေးချင်၏။ ထိုအခါ မအားမလပ်သောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ တမင်သက်သက် မထချင်သောကြောင့် ဖြစ်ချေကထ၍သွားပြီး ကိုယ်တိုင်ခတ်၍ သောက်ပါလေ။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်သည့်အခါတိုင်း မိမိ၌ စိတ်၏တန်ခိုးတိုးတက်ပြီဟု အတည်တကျ ယုံကြည်ရမည်။

ထမင်းဝလောက်ပြီးနောက် တစ်လုပ်နှစ်လုပ် ပိုစားချင်သည့်အခါ တမင် သက်သက် မစားဘဲနေလိုက်ခြင်း။

ကွမ်း၊ ဆေးမှစ၍ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အရာတို့ကို စားချင်သည့်အခါ တိုင်း မစားဘဲ စားချင်ပါလျက် ချုပ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပြောချင်သောစကားတစ် ခုခု၊ သတင်းတစ်ခုခုကို မပြောဘဲချုပ်၍ထားခြင်း၊ သွားလာရာ၌ အကြောင်းမဲ့မြန် ခြင်း၊ ပြာခြင်းကို ချုပ်တည်းအပ်ခြင်း၊ မနှေးအမြန် မှန်မှန်သွားလာလုပ်ကိုင်အပ် ခြင်း။

ကြည့်ချင်သော အရာတစ်ခုခု မက်ဖွယ်ရာ ရုပ်ပါရုံတစ်ခုခုကို မကြည့်ဘဲနေ ခြင်း၊ အများလှုပ်ရှား ဆူညံပြေးလွှား ဝိုင်းအုံကြည့်ကြသော အရာတစ်ခုခုကို မကြည့်ဘဲနေခြင်း၊ အံ့သြစရာအကြောင်းတစ်ခုခုကို ကြားရသည့်အခါ အံ့သြသော အမှတ်ကို မပြဘဲနေခြင်း၊ ညည်းတွားငြီးငြင် ပူပင်သောစကား၊ အလဟဿစကား၊ အတင်းစကား၊ သတင်းစကားများကို မပြောခြင်း။

စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုခုကိုကြား၍ စိတ်ညစ်တော့မည်ရှိသည့်အခါ မလေး မစား၊ မငြိုမငြင် အေးအေးပင်နေခြင်း။

ညည်းတွားသော မချမ်းသာသည့် အသွင်ရှိသောသူများ၏ စိတ်ညစ်ဖွယ် ရာစကားများကို နားမထောင် ရှောင်ရှားခြင်း။

အဘယ်အခါမျှ ပျာယာပျာယာ မလုပ်အပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများမှာ အလွန်၊ အနု၊ အယဉ်၊ အလှကိုမလိုက်ဘဲ သန့်ရှင်းသားနား၊ အချိုးအစားကျကျ၊ ခံ့ခံ့ညားညား ဝတ်လေ့ရှိအပ်ခြင်း။

ရွှင်ပျကြည်ဖြူ မည်သူ့ကိုမဆို တွေ့ရသည့်အခါ ဝမ်းသာသောအသွင်ကို ပြတတ်ခြင်း၊ အဘယ်အခါမျှ မျက်နှာထားမဆိုးခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မုန်းထား၊

မနာလိုသောစိတ်များ မတော်တဆပေါ်လာလျှင် သတိရလျှင်ရချင်း ဖျောက်ဖျက်အပ်ခြင်း။

မိမိအမြဲမုန်းသောသူ၌ ချစ်စရာအချက်ကောင်းကလေးများကိုရှာ၍ မေတ္တာစိတ်ထားခြင်း။

အရာရာမျိုးကို သိချင်၍ မေးမြန်းခြင်းမပြုအပ်ခြင်း၊ လခဘယ်လောက်ရသလဲ၊ ဘယ်လိုနေသလဲ စသည်ဖြင့် မိမိနှင့်မဆိုင်သော အရာတို့ကို အလဟဿ မမေးခြင်း၊ စကားပြောသည့်အခါ ဂိုက်ဟန်စတိုင်လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း၊ အတုခိုးခြင်း မရှိစေခြင်း။

မြှောက်ပင့်ခြင်းကို ရှောင်အပ်ခြင်း၊ အချက်ကျကျနှင့် နည်းနည်းပြောတတ်ခြင်း၊ မိမိ၏ အရေးကိစ္စ အကောင်းအဆိုးတို့ကို သူတစ်ထူးအား မပြောအပ်ခြင်း။

စကားပြောသည့်အခါ ပြောသူကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ခြင်း၊ လေလွင့်ကာ မနေအပ်ခြင်း။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောရာ၌ နှစ်ယောက်စလုံး ငြိမ်စွာနေသည့်အခါ အချို့သောသူတို့သည် တစ်ဖက်သားပြောသော စကားကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်သား၏ အရေးကိစ္စကို ဂရုစိုက်တွေးတောဆင်ခြင်ဟန်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းကို တစ်ယောက်တည်း ညိတ်ကာ ညိတ်ကာ ဟန်လုပ်တတ်ကြ၏။ ဤသို့ အပိုအလုပ်များ မရှိစေခြင်း။

တစ်ကိုယ်တည်းတွေးတောကာ လေထဲ၌ တိုက်အိမ်မဆောက်အပ်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်မပြောကောင်းသော အရာတို့ကို စိတ်၌မတွေးအပ်ခြင်း၊ လူကို မျက်နှာကြည့်၍ စကားပြောအပ်ခြင်း၊ သဘောကောင်းအသွင်ကို လွန်စွာ မပြအပ်ခြင်း။

အားနာ၍ မပြောချင် မလုပ်ချင်သော အရာတစ်ခုခုကိုပြောမှ လုပ်မှဖြစ်မည့်အခါများ၌ ပြောအပ် လုပ်အပ်ခြင်း။

လည်ချင်၊ ပတ်ချင်၊ သွားလာဝင်ထွက်ချင်သောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းအပ်ခြင်း၊ အရိပ်အခြေကိုသိခြင်း။

တွေ့ကြုံပြောဆိုသမျှလူကို ဘယ်လိုလူ၊ ဘယ်သဘော၊ အဘယ်စကားကို အဘယ်စိတ်နှင့် ပြောသည် စသည်ဖြင့် အကဲခတ်ခြင်း၊ တွေ့ကြုံပြောဆိုသူတို့၏ သဏ္ဌာန်၌ ထူးခြားသောအချက်များ၊ လက္ခဏာများကို မှတ်သားထားလေ့ရှိခြင်း။

လမ်း၌ တွေ့ကြုံနှုတ်ဆက်သည့်အခါ အဟုတ်တကယ် စိတ်အားထက်သန်ချစ်ခင်စွာ လေးစားဂရုပြုခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်အပ်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သည့်အခါ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုပ်ကိုင်အပ်ခြင်း၊ အကြောင်းမရှိဘဲ သူ့အိမ်ကိုဖြစ်စေ၊ သူ့အလုပ်

တိုက်ကိုဖြစ်စေ သွားပြီး သူ့အချိန်ကို ဖြုန်းသောအနေဖြင့် အလဟဿစကားတွေကို ပြော၍ မနေအပ်ခြင်း။

လွန်ခဲ့သော အကြောင်းအရာတို့ကို ပြန်လည်တွေးတောကာ စိတ်မကောင်းခြင်း၊ နှမြောခြင်း၊ နောင်တရခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်အပ်ခြင်း။

နောင်ရေးကို တွေးတောပူပန်၍ မနေအပ်ခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခုကို အချိန်မရွေးခြင်း၊ အလုပ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း၌ အားလပ်ခြင်းယူသည်ဟု သဘောထားအပ်ခြင်း။

အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ အမြဲစိတ်သွင်း၍ လုပ်မနေဘဲ အားလပ်ရပ်နားသောအနေဖြင့် အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ခြင်း။

(ဥပမာ)။ ။ (စိတ်အလုပ်လုပ်ရာမှ ကိုယ်အလုပ်ဖြစ်သော တူးဆွစိုက်ပျိုးခြင်း)။

အဟုတ်တကယ် အားလပ်သည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာကို တင်းခြင်း၊ တောင့်ခြင်းမရှိစေဘဲ အကြောအခြင်တို့ကို လျော့အောင် လျော့၍ထားပြီး တကယ်ချမ်းသာအောင် လွတ်ကျွတ်စွာအားလပ်လျက် စိတ်ကို ပျော်စရာများ အထဲသို့သွင်းပြီး ကျွတ်လွတ်စွာ အာကာသကောင်းကင်၌ပျံသော ငှက်ကဲ့သို့ လွှတ်၍ပေးအပ်ခြင်း။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်သည့်အခါ စူးစိုက်သောစိတ်ကို ထားခြင်း။ သတိမမူဂူမမြင်ဟူသော စကားအရ အမြင်အကြားဟူသမျှ၌ သတိကို ထားအပ်ခြင်း။

စာကို ဖတ်သည့်အခါ၊ ဘုရားရှိခိုးသည့်အခါ၊ စိတ်မပျံ့လွင့်စေခြင်း၊ အမှတ်ပညာထားတတ်ခြင်း၊ အလုပ်များ ရှုပ်ထွေးလျက် ဘာကိုလုပ်ရမှန်း မသိသည့်အခါ တွေးတော၍မနေဘဲ တစ်ခုခုကို ကောက်၍လုပ်ခြင်း။

၎င်းတို့သည် စိတ်အားတန်ခိုးတိုးတက်စေသော အတွင်းစစ်ပွဲ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ကြလေသည်။

အလုပ်ရှုပ်ခြင်းကို အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ရှင်းစေရမည်။ မလုပ်လျှင်ရှုပ်–လုပ်လျှင်ရှင်း၊ ကိစ္စချောခြင်းနည်းလမ်းပေဟု 'ယခု' ဟူသော လက်နက်နှင့် ခက်ဆစ်ဖြိုရမည်။

တစ်ရံတစ်ခါ လူနှစ်ယောက် သုံးယောက်နှင့် စကားပြော၍ နေရာမှ မိမိကထ၍သွားချင်ပါလျက် မသွားရဲသလို ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ပရိသတ်အလယ်၌ တစ်ယောက်တည်းထ၍ သွားရမည်အတွက် ကြောင်တက်တက်ဖြစ်၍ နေမည်ကိုစိုးလျက် မထရဲ မသွားရဲဘဲ နေတတ်၏။

ထိုအခါမျိုး၌ မည်သူ့ကိုမျှ စိတ်ထဲ၌ ပဓာနမထားဘဲ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော ကိုယ်ဟန်မျက်နှာအမူအရာနှင့် ထ၍သွားရမည်။

တစ်ရံတစ်ခါ ဂုဏ်သရေရှိ၊ အရာရှိ သူဌေးကြီးစသည်များ၏ နေရာမျိုးကို သွားရမည့်အရေး၌ ကြောက်သလိုလို၊ ရွံ့သလိုလို ဖြစ်၍နေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ အံကြိတ်ခါ စိတ်ကိုတင်းထားခြင်းမရှိစေဘဲ ဂရုမစိုက် အေးအေးဆေးဆေးအသွင်နှင့် ရွှင်ပျသော မျက်နှာကိုထားလျက် သွားရမည်။ အံကြိတ်ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ခြင်းသည် စိတ်၏တန်ခိုးသတ္တိနည်းပါးခြင်းကို ဝန်ခံရာရောက်လေသည်။

သူတစ်ပါး အထင်အမြင်သေးစေတတ်သော မဖွယ်မရာပဟူသမျှ မလုပ်ရ၊ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေမည့် အသွင်အမူအရာဟူသမျှကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အကြောင်းမူကား အများလူတို့က ဝိုင်း၍ အထင်သေးကြသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ စိတ်တန်ခိုးသည် အထင်သေးခံရသူထံသို့ လာရောက်ထိခိုက်သဖြင့် မိမိမှာ အကျိုးယုတ်တတ်လေသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို အမြဲယုံကြည်ရမည်။ မိမိနှင့် ဆိုင်ရာအလုပ်များ၌ အစွမ်းသတ္တိရှိအောင်လည်း ကြိုးစားရမည်။ စိတ်ထဲ၌ လေးလံ၍ နေသည့်အခါ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေစစ်ဆေးပြီးလျှင် ဖျောက်ဖျက်၍ပစ်လေ။ အတိုကိုချုံးရမည်ဆိုလျှင် လုပ်ချင်သောအရာကို မလုပ်နှင့်၊ မလုပ်ချင်သောအရာကိုလုပ်၊ ဘယ်အခါမျှ အလွန်မကျင့်အပ်ပေ။

သံလိုက်ဓာတ် စီမံနည်းဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသော စိတ်၏တန်ခိုးတိုးတက်အောင်ကျင့်နည်း၏ လိုရင်းအချုပ်သဘောကို ဤမျှဖော်ပြလိုက်ရာ ဉာဏ်ရှိသလောက် အကျယ်ကို သိကြစေသတည်း။

❐

အခွင့်အရေး

မိမိတို့နိုင်သည့် အတတ်ပညာ အရာရာတို့ကို ရရှိနိုင်လောက်သော အခွင့်အရေးများ များစွာပေါ်ပေါက်လျက် ထိုကဲ့သို့သော အခွင့်အလမ်းတို့ကို လက်ခံအသုံးမပြုဘဲ ပေါ့လျော့စွာ သတိမမူဘဲ နေကြသောလူစုများ အဘယ်မျှလောက်များပြားသည်ကို ရေတွက်ကြည့်က မဆုံးနိုင်အောင်ရှိသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပျိုနုငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ ပေါ်ပေါက်လာသောအခွင့်အရေး လမ်းကောင်းကို အသုံးပြုကာ နောင်အတွက် ပညာတစ်ခုခုကို ဆည်းပူးလာခဲ့ကြချေက ရှေ့အဖို့ တစ်သက်လုံးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားစံစားဖို့ ရှိလေသည်။ သို့သော်လည်း ပျော်ရွှင်စွာ နေလိုသောစိတ်၊ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းများနှင့် သွားချင်လာချင်သောစိတ်၊ လူပျိုလူရွယ်တို့ဘာဝ လည်ချင်ပတ်ချင်သောစိတ်၊ အားလပ်စွာ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းကာ နေလိုသောစိတ် စသည်တို့ကို ချိုးနှိမ်လိုက်ရမည်ကို လွန်စွာဝန်လေးသည်ဟု မှတ်ထင်ကာ အေးအေးဆေးဆေး နေတတ်ကြ၏။ အချိန်လွန်အရွယ်ကျကုန်၍ သွားသည့်အခါကျမှသာ ဟိုအခါတုန်းက ဟိုအတတ်ကို သင်လိုက်ရရင် ခုနေအခါ ကြီးစွာသောအကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရဖို့ရှိလေသည်။ ဟိုအခါတုန်းက ဟိုယာကလေးဝယ်ထားလိုက်လျှင် ခုနေအခါ ငါဘယ်လောက်အမြတ်အစွန်းရဖို့ရှိသည် စသည်ဖြင့် ငါမှားလေခြင်း၊ ငါအချိန်ကို ဖြုန်းခဲ့လေခြင်း၊ ငါနောက်ကျလိုက်လေခြင်း စသည်ဖြင့် ယူကျုံးမရ ဖြစ်ကြရလေသည်။ ထိုအခါ ရှေးယခင်အထက်ကျော်ကာရီက လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သော ပညာဗဟုသုတတို့ကို ခက်ခက်ခဲခဲနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒရောသောပါး ရှာကြံဆည်းပူးကြရလေသည်။

အချို့သောလူတို့သည် အရွယ်လွန်သည့်တိုင်အောင် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်

လွန်ပြီးသောနှစ်တို့ကို နှမြောကာ ငါမနှစ်က မသင်လိုက်ရလေခြင်း၊ နောက်တစ်နှစ်လွန်ပြန်လျှင်လည်း မနှစ်က မသင်လိုက်ရလေခြင်းဟု ခြင်းချင်းမိုးမွှန်ကာ အမြဲပင် ပူပင်ဆွေးမြေ့ပြီး လွန်ပြီးသော အချိန်ကာလ နှစ်ပရိစ္ဆေဒတို့ကို နှမြောရင်း ရှေ့သို့မည်သို့မည်ပုံ ကြံစည်လုပ်ကိုင်မည်ကို အားထုတ်ဖို့ သတိမရဘဲ တစ်နေ့တစ်ခြား ရေနည်းငါးကဲ့သို့ ရေးအဖို့တွင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသောအဖြစ်သို့ ရောက်ကြရလေသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက တစ်စုံတစ်ရာအတွက် စီမံကြံစည်လေ့ကျက်လျှင် လျင်မြန်စွာ တတ်လွယ်၏။ အသက်အရွယ် ကြီးပြင်းလာသောအခါ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကကဲ့သို့ မလွယ်ကူချေ။ အပင်ပန်းအဆင်းရဲကိုလည်း ငယ်ရွယ်သူတို့လောက် မခံမရပ်နိုင်ကြတော့ချေ။ သို့ဖြင့် လူမှုကိစ္စအဝဝတို့ဖြင့် အစစ ပွေလီပေါပေါက်လာကြရာ အသက်အရွယ် ၄၀ ရောက်မှ ငါ့မှာ အချိန်တွေ ကုန်တော့မှာပါကလားဟု ယူကျုံးမရ နောင်တကြီးစွာရလျက် အဟုတ်အမှန် တက်လမ်းပညာတို့ကို သင်ကြားတော့အံ့ဟု စိတ်ကို တင်း၏။ ထိုသို့တင်းသော်လည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ မမှတ်သားမိသည့်ပြင် လွန်ခဲ့ပြီးသော အချိန်၏ တန်ဖိုးတို့ကို ပြန်၍ မရနိုင်တော့သည်ဖြစ်ရကား ခံစားသင့်သလောက် အကျိုးကျေးဇူးများ မခံစားရတတ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ နောင်တကြီးစွာ ရတတ်သောသူသည် မြေကို တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် ပျော့စဉ်အခါ၌ လွယ်လွယ်ကူကူ မိမိအလိုရှိရာ ဖြစ်စေနိုင်လျက် ပေါ့လျော့စွာ သတိမမူဘဲနေသဖြင့်–

တစ်ညနှစ်ညလွန်ပြီးနောက် မြေကြီးခဲမာလာလျက် အလိုရှိရာ ပြုလုပ်စီမံ၍ မရသော လူနှင့်တူလေသည်။

ပန်းဘဲသမားသည် သံကို မီးပူပူရှိစဉ်မှ ထု၍ရတတ်၏။ သံအေးမှထုချေက လိုရာကို ထု၍မရသည့်ပြင် အကျိုးပျက်စီးစေ၏။ အိုးလုပ်သောသူသည် ရွှံ့ပျော့တုန်းမှ လိုရာအိုးခွက်၊ ပန်းခက်တို့ကို ရိုက်၍ စီမံနိုင်၏။ ရွှံ့မာနေမှ ရိုက်လိုလျှင် လိုရာအိုးခွက် ပန်းခက်တို့မှာ အိုးတွင်မဝင်တော့ဘဲ အက်ကွဲဖို့သာ ရှိချေတော့၏။ ထိုကဲ့သို့ မိုးလွန်မှ ထွန်ချသော လူတို့သည် အဘယ်မျှလောက်ပင် နေ့ရောညပါထွန်သော်လည်း အချိန်အခါတွင်ထွန်သလောက် အဘယ်မျှ အကျိုးခံစားရမည်မဟုတ်တော့ကြောင်း သတိပြုရာ၏။

ဒုတိယအရွယ် ကုန်လွန်ပြီးခါမှ လွန်ပြီးသောအချိန်တို့ကို ပြန်လှန်တွေးတောကာ နှမြောတသ စုတ်တသတ်သတ်နှင့် ယူကျုံးမရ ဖြစ်နေကြသူတို့သည် ဤကမ္ဘာ

လောက၌ လွန်စွာ များပြားလှပေ၏။ ပညာရှာမှီး၍ ရလွယ်တတ်လွယ်သော ပျိုနုငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှ အပျော်ကို လိုက်၍သော်လည်းကောင်း၊ လုံ့လမထုတ် ပျင်းရိပေါ့ပျက်၍ နေခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မရှာဖွေဘဲနေမိသူတို့၏ ပျော်ရွှင်ပျင်းရိခြင်းတို့သည် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆုတ်ယုတ်ကာ အရွယ်လွန်မြောက် နောက်တစ်နေ့နေ့တွင် အပျော်ထဲမှ ဆင်းရဲသော အပူတို့ ထွက်ပေါ်၍လာမည်မှာ မုချဖြစ်လေသည်။

ပဆစ်ပစ်ခြင်းသည် အိမ်၌ လာဘ်ပိတ်စေသည်ဟု ရှေးလူကြီးများ ပြောစမှတ်ပြုကြသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်၊ အချိန်ကုန်လျက် မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်မကြံစည်ချင်ဘဲ ရှိနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်အတော်အသင့်ရှိသူ မှန်သမျှတို့တွင် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်နိုင်သော သတ္တိများ ရှိကြလေသည်။ များစွာသောသူတို့သည် ၎င်းတို့၏ သတ္တိများကို ကောင်းမွန်သော နေရပ်တို့တွင် အသုံးမပြုဘဲ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ကုန်လွန်စေပြီး နောက် နောက်ဆုံး၌ အသက်သေဆုံးသည့်တိုင်အောင်ပင် တစ်စုံတစ်ရာမျှ မဖြစ်မြောက်ဘဲ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ဝမ်းနည်းပူပန်၍ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ခွဲ၍သွားကြလေသည်။

ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်၌ ရှေးရောမဘုရင် 'တာရကွင်' ကဲ့သို့သော သူတို့သည် လွန်စွာ များပြားစွာ ရှိကြလေသည်။ ၎င်းတို့သည် အချိန်ကုန်လွန် လွတ်မြောက်ကွယ်ပျောက် ထွက်ပြေးမမီနိုင် မရနိုင် ပြန်၍မခေါ်နိုင်အောင် 'ဝေး' ကွာ၍ သွားနေပြီဖြစ်သော လမ်းအခွင့်တို့နှင့် အခါကောင်း၊ အချိန်ကောင်း၊ အချက်ကောင်းတို့ကို ပြန်၍တောင့်တကာ ပူပန်နေကြပြီး ထိုသို့ ပူပန်ကြသော်လည်း လွန်ခဲ့ပြီးသော အချိန်သည် နောက်ဆုံးမှထွက်သော မီးရထားစာပို့ကြီးနှင့် သဏ္ဌာန်တူ၏။ ထွက်သွားလေပြီ၊ လွန်သွားလေပြီ၊ မီတော့မည်မဟုတ်တော့သောကြောင့် ဖြစ်လေ၏။

သို့အတွက် အခွင့်ကြုံ၍ ပေါ်ပေါက်လာလျက်ရှိသော လုပ်ငန်းဟူသမျှတို့ကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်သော ဉာဏ်မျက်စိတို့ကို သတိကြီးစွာထားလျက် ဂရုပြုဖွင့်ပေးလျက် ပေါ်ပေါက်လာသော အခွင့်အရေးအလမ်းတို့ကို မလွန်ရအောင် ရောင်ကိုဆွဲပြီး အမိအရဖမ်း၍ လိုရာသို့ အသုံးပြုတတ်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်လေသည်။

ရွှေ၊ ငွေ၊ သံ၊ သတ္တုတို့ကို တောတောင်အသွယ်သွယ်တို့တွင် စူးစမ်းဆင်ခြင်စွာ သတိမူသောမျက်စိနှင့် ရှာဖွေရသည်ထက်ပင် ရွှေ၊ ငွေ၊ သတ္တုတို့ထက် အဆ

ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်သော ကြီးမားသော အခွင့်အလမ်းတို့သည် လူတိုင်းလူတိုင်းတို့တွင် ရစ်လျှံဝိုင်းပတ်လျက် နေကြ၏။ လွန်ခဲ့ပြီးသော် လမ်းအခွင့်တို့သည် လွတ်မြောက်၍ သွားကြ၏။ မလွန်သေးသော လမ်းအခွင့်တို့သည် မလွန်မမြောက်ရန် သေချာစွာရှေးရှုလျက် သတိကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၏။

(လူစွမ်းလူစမှ)

❒

အသေးအဖွဲများ

ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်ခြင်းများသည် အသေးအဖွဲများ ဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပျက်နိုင်သည်ဟု မထင်တတ်ကြပေ။ သို့သော်လည်း အာရုံကြောများကို ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။ အာရုံကြောများကို အားဆုတ်ယုတ်စေသည့် အရာဟူသမျှသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို အားဆုတ်ယုတ်စေ၏။

ရုတ်တရက် ရပ်တန့်ခြင်းသည် ရှေ့၌တွေ့ရှိရမည့်အတိုင်း များပြားစွာ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ရပ်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုနှင့်သော်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်လေသည်။

တုန်လှုပ်ခြင်း၌ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် မဆိုင်ဘဲ လူအများတို့မှာဖြစ်တတ်သော လက်တုန်ခြင်းအလေ့၊ လက်ချောင်းများ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ခြေထောက် ဇော့ရမ်းလှုပ်ရှားခြင်း၊ လက်ချောင်းများ တီးခေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတုန်လှုပ်ခြင်း စသည့် အသေးအဖွဲ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလှုပ်ရှားခြင်းများ ပါဝင်လေသည်။ လူအများဆုံးတို့မှာ ထိုသို့လှုပ်ရှား၍ နေလေသည်။ နောက်၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော ငြိမ်သက်ခြင်းအလေ့အကျင့်များကို ကျင့်သည့်အခါ လူအများ၌ အများအားဖြင့် တုန်လှုပ်၍နေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

စာလုံးစက်နှိပ်ခြင်း၊ စာလုံးစက်ကို ကြာကြာနှိပ်သူများသည် မငြိမ်မသက်သော အလေ့ကို ရတတ်လေသည်။ အာရုံကြောများလည်း ဖောက်ပြန်တတ်လေသည်။ သို့သော်လည်း ချောမောပြေပြစ် သက်သာသောနည်းနှင့် စာလုံးစက်ကို ရိုက်ချေက လှုပ်ရှားခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာရုံကြောကိုလည်းကောင်း ပျက်စီးစေမည်မဟုတ်ပေ။ စာလုံးနှိပ်နည်းမှာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ ပီယာနိုအတီးကောင်း

သူ၏လက်ကဲ့သို့ ပြေပြစ်ချောမောစွာ နိုပ်၏။ တစ်မျိုးမှာ မြန်မာပီယာနိုတီးသော လက်ကဲ့သို့ တီးခေါက်သော ပတ္တလားနှင့်တူစွာ စက်ကိုခေါက်၍ နိုပ်၏။ ဒုတိယ နည်းသည် အသက်ဓာတ်နှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ် ကုန်ခမ်းစေသောနည်း ဖြစ်လေသည်။ ပီယာနိုအတီးကောင်းသောသူ၏ လက်ကဲ့သို့ နှိပ်သူများသည်ကား အလုပ်ကြာသည့်အခါ ခဏမျှ မောပန်းတတ်၏။ လျှပ်စစ်အား ညို့ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းမည် မဟုတ်ပေ။ မိန်းမပျိုများစွာတို့သည် စာလုံးစက်ကို မြန်မာပီယာနိုတီးသကဲ့သို့ တီးခေါက်ရာ အလုပ်များသဖြင့် အာရုံကြောများ ပျက်စီးလျက် ရောဂါရကြသည်။ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားခြင်းများသည် အသက်ဓာတ်နှင့် သံလိုက်ဓာတ်ကို ပျက်စီးသောအလုပ်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

အချို့သောသူများသည် မျက်တောင်ကို လွန်စွာခတ်တတ်ကြ၏။ မျက်တောင်ကိုမခတ်ဘဲ နေလိုက်လျှင်နေနိုင်မည်။ မနေနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး သံလိုက်ဓာတ်ကို မရနိုင်ပေ။ ဤသင်ခန်းစာများသည် ဖတ်သူအများတို့အတွက် မျက်လုံးကိုထိန်းခြင်းသည် စစ်ရေးပင်ဖြစ်လေသည်။ အချို့ကား ဤအကျင့်ကို ဖျောက်၍မရဟု ပြောကြ၏။ ဖျောက်၍မရလျှင် ဤညို့ဓာတ်ပညာကို မသင်နှင့်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ဆိုလို၏။ ညို့ဓာတ်ပညာကို လေ့ကျင့်သူ ရာထောင်မကသောသူတို့သည် ဤအကျင့်ကို နိုင်နင်းကြလေသည်။ သတိထား၍ ချုပ်တည်းလျှင် အကျင့်ကို နိုင်နင်းနိုင်လေသည်။

ပါးစပ်ကိုဟ၍ နေခြင်းသည် အားနည်းပါးခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အသက်အားနည်းက လျှပ်စစ်ဓာတ်အား နည်းပါးလေသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား နည်းပါးပါက ညို့ဓာတ်အားလည်း နည်းပါးလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပါးစပ်ဟကာ ငေးမော၍ နေတတ်ခြင်းသည် အားနည်းခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်လေသည်။ အစာမကြေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ အအိပ်ပျက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုအလေ့သည် ရိုင်းသောအလေ့လည်း ဖြစ်၏။ ထိုအလေ့ကိုလည်း သတိထား၍ ဖျောက်ဖျက်က ပျက်နိုင်လေသည်။ ပါးစပ်ကို မစေ့ဘဲ အမြဲဟ၍နေသူများသည် လူရိုင်းများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ရိုင်းသောသူတို့၏ အလေ့သည် သံလိုက်ဓာတ် ကင်းမဲ့လေသည်။

ရှိုက်ခြင်းသည် အဆုတ်အားနည်းခြင်း၏ အမှတ်ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရှူရာ၌ အားမသန်ခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်လည်း ဖြစ်၏။ အာရုံကြောများ ပျက်စီး၍ ရှိုက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ၎င်းကိုလည်း ပါးစပ်ဟခြင်းကဲ့သို့ ကုသရာ၏။ ရှိုက်ခြင်းသည် အကျင့်ပါသောအခါ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ အမှတ်မဲ့ဖြစ်တတ်လေသည်။ ရှိုက်

ခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်ကို အားနည်းစွာ ကြာကြာရှိက်ရှူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အပြစ်ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ အမှတ်မဲ့ပေါ်လာတတ်သဖြင့် မိမိနှင့် နီးစပ်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကြည့်ရှုမှတ်သား သတိပေးရန် မှာကြား၍ ထားရမည်။

အသက်ကို တိုတိုရှူခြင်း၊ ၎င်းအပြစ်သည် ခံတွင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ခံတွင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကို ပျက်စီးစေ၏။ ကျန်းမာခြင်းပျက်စီးက သံလိုက်ဓာတ်လည်း ပျက်စီးရာ၏။ သံလိုက်ဓာတ်အားကောင်းသူများသည် အသက်ကို နှာခေါင်းမှ လေးလေးနက်နက် ရှူကြ၏။ မောသကဲ့သို့ မရှူကြပေ။

စကားပြောရာ၌ ဆိုင်းရပ်ခြင်း၊ လူတစ်ရာလျှင် ဆိုင်းရပ်ခြင်းမရှိဘဲ ပြောသူသည် တစ်ယောက်တလေမျှ မရှိပေ။ ဆိုင်းရပ်သောအခါ၌ အင်္ဂလိပ်စကားပြောသူတို့မှာ 'အား' ဟူသော အသံထွက်စေကြ၏။ မြန်မာစကားပြောသူများမှာ 'အင်း' 'ဟိုဒင်းပေါ့လေ' ဟူ၍ ပြောတတ်ကြလေသည်။ ဤကား စကားကိုဆိုင်း၍ ပြောခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ပြောခြင်းသည် ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ် အကျိုးအကြောင်းများကို ပြောရာ၌ သာလွန်များပြားလေသည်။ ဤအဖြစ်ကို ပပျောက်စေရန်နည်းမှာ စကားကို ပြေပြေပြစ်ပြစ် အထစ်အငေါ့မရှိဘဲ ပြောခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ပပျောက်အောင် မပြုနိုင်က လက်ဟန်ဖြင့် ပြုပြင်ရ၏။ လက်ဟန်ကား ညာလက်ကို ရင်ဘတ်ထက်၌ ကန့်လန့်ထားကာ အပြင်နံဘေးဘက်သို့ ငြိမ်သက်စွာဝှေ့ရမ်း၍ ဆန့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဤကား စကားဆိုင်းငံ့ခြင်းအစား လက်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် လက်သည် လေးပေသာသာ ခရီးပေါက်ရောက်လိမ့်မည်။ ထိုအချိန်အတွင်း၌ စကားကို ချောမောပြေပြစ်အောင် ပြောနိုင်လေသည်။ ဤနည်းသည် စကားမသွက်သူများကို အမှန်သွက်စေနိုင်သော နည်းဖြစ်လေသည်။

စကားပြောမြန်ခြင်း၊ စကားကို လေးလေးနက်နက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြောခြင်းသည် တစ်မျိုးဖြစ်၏။

စကားကို မြန်မြန်ကြီးပြောခြင်းကား ပိုင်နိုင်သော အပြောမဟုတ်ပေ။ စကားမြန်မြန်ကြီးပြောခြင်းသည် အသက်ဓာတ်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေ၏။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကိုလည်း နည်းပါးစေသည်။ စကားများများကို မြန်မြန်ပြောခြင်းသည် အာရုံကြောများကို အားနည်းဆုတ်ယုတ်စေသော အပြောမျိုးဖြစ်လေသည်။ စကားကို အရမ်းလျင်မြန်စွာပြောပြီးနောက် မောပန်းနေသူများကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံဖူးလေ

သည်။ အထူးသဖြင့် စကားများသော မိန်းများသည် မောပန်းတတ်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော မိန်းမများအား အမောအပန်းပျောက်အောင် ကုဖို့နည်းသည် တစ်လလောက် စကားမပြောဘဲနေ၍ ပြောဖို့စကားကို ခဲတံနှင့် ရေး၍ပေးရန် အမိန့်ပေးအပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ စကားများများကြီး ပြောသူများသည် သံလိုက်ဓာတ်အား ကုန်ခန်းသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် အာရုံကြောများကို ခိုင်ခန့်မြဲမြံစေလျက် အားနည်းခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေလေသည်။

လူတို့၏စိတ်ကို သံလိုက်ဓာတ်ဖြင့်ပါအောင် ပြောနိုင်သော စကားပြောကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြောဟောသောအချိန်မှာသာ စကားပြောကြ၏။ အခြားအချိန်၌ လွန်စွာ စကားနည်းသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အပြောအဆိုကောင်းသော ဓာတ်သမ ကချေသည်များလည်း ထို့အတူ ဖြစ်ကြလေသည်။ ၂၄ နာရီအတွင်း သုံးနာရီခန့်မျှပြောခြင်းသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေသည်မဟုတ်၊ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီအတွင်း ရှစ်နာရီမှ ဆယ့်ငါးနာရီပြောခြင်းသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို အကုန်အစင် ယိုဖိတ်စေနိုင်လေသည်။ စကားများခြင်းသည် အကျိုးယုတ်စေသော အကျင့်ဖြစ်၏။ တရားဟောပြောခြင်းနှင့် ဓာတ်မင်းသမီး၊ ဓာတ်မင်းသားများ အပြောအဆိုသည်ကား စည်းကမ်းနည်းလမ်းနှင့် ပြောသဖြင့် သံလိုက်ဓာတ်ကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ အရမ်းပြောသောသူသည် တစ်မိနစ်လျှင် စကားအလုံးပေါင်းများစွာထွက်၏။ စည်းကမ်းစနစ်နှင့် ပြောသောသူကား ထိုမျှလောက် စကားအလုံးမများကြပေ။

စကားနည်းခြင်း၏အကျိုးသည် လွန်စွာများ၏။ လုံးလုံး စကားမပြောခြင်းသည်ကား အရှက်အကြောက်များရာ ရောက်လေသည်။ အသင့်အတင့်ပြောခြင်းသည် အကျိုးများလေသည်။

စကားနည်းနည်းပြောခြင်းသည် အချက်ပိုင်က တန်ခိုးသတ္တိကြီးလေလေ မှတ်ရမည်။ ထိုလူမျိုးသည် ပရိသတ်ကို လိုရာသို့ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။

မျက်နှာ၏ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ထိုလှုပ်ရှားခြင်းများသည် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အများဆုံးသော လှုပ်ရှားခြင်းများသည် နှုတ်ခမ်းနှင့် လျှာဖြစ်လေသည်။ ထိုအရာများသည် အသေးအဖွဲများဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း မကောင်းကျိုးကို များစွာပေးနိုင်လေသည်။ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်ခါနီးသည့်အခါ လူများသည် လျှာနှင့်အပေါ်နှုတ်ခမ်း အောက်နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားကို ပွတ်တတ်၏။ ဤကား အားနည်းခြင်းနှင့် သံလိုက်ဓာတ်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မျက်နှာ၌ ထိုအမှတ်များမပေါ်အောင် အထူးဂရုစိုက်ရလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ လှုပ်ရှားခြင်းသည် အားအစွမ်းကို ပြ၏။ သို့သော်လည်း အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ အရမ်းလှုပ်ရှားခြင်းများသည် အားအစွမ်းကို ဆုတ်ယုတ်စေ၏၊ သံလိုက်ဓာတ်ကို ယိုဖိတ်စေ၏။

ဥပမာဆိုသော် အိမ်ဆောက်တတ်သည်အထိတတ်သော လက်သမားတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ဆောက်နည်းမကျွမ်းကျင်ဘဲ လက်သမားအလုပ်ကိုသာ လုပ်တတ်သော လက်သမားနှစ်ယောက်တို့ အိမ်တစ်လုံးစီဆောက်လျှင် အိမ်ဆောက်တတ်သူမှာ ကုန်ကျသင့်သလောက် ငွေသာကုန်ကျ၍ သပ်ရပ်ကောင်းမွန်သော ပုံကျပန်းကျဖြစ်ပြီး ကြာရှည်ခံသောအိမ်ကို ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အိမ်မဆောက်တတ်သူ ဆောက်သောအိမ်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျလည်းများ၊ သစ်ဝါး အစရှိသည်တို့ ပိုခြင်းလိုခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လျက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်လည်း ခံမည်မဟုတ်သော အိမ်ညံ့သာ ဖြစ်လာရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေမည်။

ထိုကဲ့သို့သော အသေးအဖွဲ့ အလေ့အကျင့်ကလေးများတွင် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ အရမ်းကာရောလုပ်ခြင်း၊ လျင်လျင်မြန်မြန် မစူးစမ်းမဆင်ခြင်ခြင်း၊ မပြုခြင်း စေ့စပ်သေချာစွာ ဂရုပြုခြင်းများဖြင့် လေ့ကျင့်သင့်ကြလေသည်။

❒

ကျန်းမာခြင်း၏ စည်းစိမ်

ကျန်းမာခြင်းသည် အဖိုးတန်ဆုံးသော လာဘ်ကြီး၊ အကြီးဆုံးသော လာဘ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းအသိဖြစ်ပါလျက် အဘယ်အတွက် အဖိုးမတန်သကဲ့သို့ သဘောထားကြပါသနည်း။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းကို ဟောပြောမည်ဆိုချေက ရသေ့ဦးစံသိန်း၏ တရားပွဲလောက် တရားနာပရိသတ် များပြားမည် မဟုတ်ပေ။ ကျန်းမာခြင်းတရားကို နာလာသူများပင် ငြီးငွေ့ပြီး စိတ်လွင့်ပြားလျက် နေကြပေလိမ့်မည်။ အချို့လည်း အမှတ်မဲ့ထ၍ သွားကြလိမ့်မည်။ အချို့ကား ထ၍သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် အောင့်သက်သက် နာကြရပေလိမ့်မည်။

အဘယ်အတွက် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရပါသနည်း။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် အခြားကြောင့်မဟုတ်၊ ကျန်းမာခြင်းသည် ဓမ္မတာသဘောအရ ပင်ပန်းစွာ မရှာမကြံရဘဲ အလိုအလျောက် မည်သူမဆို အဖိုးအခမရှိဘဲ ရရှိသောအရာဖြစ်လေသည်။ သို့ပင်လျှင် ထိုအခါများ၌ ဝေဒနာခံစားရခြင်းမှ လွတ်ကင်းခြင်းသည် အဘယ်အပျော်၊ အဘယ်စည်းစိမ်နှင့်မတူဟူသော အကြောင်းကို သိနိုင်လေသည်။

သို့ဝေဒနာကို ပြင်းထန်စွာခံစား၍ နေရာမှ အပြီးအပိုင် ချမ်းသာ၍ သွားသောအခါ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်လာသူအလား အမွေးအတောင်ကျွတ်သောငှက်သည် အမွေးအတောင်ကို ပြန်၍ရသဖြင့် လွတ်လပ်ခြင်းတည်းဟူသော လေလဟာပြင်၌ မြူးရွှင်စွာ ကစားသည့်အလား ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသော လွတ်လပ်ခြင်း စည်းစိမ်၏ အရသာထူးမြတ်ခြင်းကို တွေ့ရှိခံစားကြရလေသည်။

သို့သော်လည်း အတန်ကြာ၍ ရိုးသောအခါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းတည်းဟူသော သုခစည်းစိမ်ကို မေ့လျော့ကာ ငြီးငွေ့သည့် လက္ခဏာဖြင့် ဝေဒနာကို ပြန်၍ ရှာခြင်းကား အခြားမဟုတ် အပျော်အပါးကို ပြန်၍ရှာခြင်းဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည် ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၏ စည်းစိမ်တို့နှင့် တင်းမတိမ်နိုင်ကြ။ ကျန်းမာခြင်း၏ တကယ့်သုခကို အဖိုးမတန် အလကားဥစ္စာဟု ထင်မှတ်ကာ ကျန်းမာခြင်းစည်းစိမ်ကို ကျေးဇူးမဲ့ခြေကန်ကာ ဝေဒနာခံစားရခြင်း၏ ဒုက္ခကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ရှာကြသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ရှာကြံလိုသော စိတ်မျိုးပေါ်ပေါက်သည့်အခါ မိမိဝေဒနာခံစားခဲ့ရပုံ၊ သို့ဝေဒနာခံစား၍နေစဉ် အဘယ်မျှ ဆင်းရဲပုံ၊ ဝေဒနာခံစားရာမှ ခဏမျှသက်သာသည့်အခါ အဘယ်မျှလောက် ကြီးမားသော သုခကို ရရှိပုံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားကာ ငါသည် ထိုထူးမြတ်သော စည်းစိမ်ကြီးကို ယခု ကိုယ်ပိုင်လက်ရှိရ၍ နေပါကလား။

ဟိုတယ်သို့သွား၍ ငွေကုန်ခံကာ ခဏမျှ ယစ်မူးရခြင်းသည် ဤစည်းစိမ်ကြီးထက် ဘယ်လောက်များ ပို၍ထူးမှာလဲ။ ဘေးကမနာ၊ ရင်မှာမအောင့်၊ မတောင့်ကိုယ်လက်၊ သက်သက်သာသာ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်၌ မှေးစက်ကာ ဆေးတံကိုခဲ၍နေခြင်းထက် ဘရန်ဒီတစ်ခွက်က ပိုပြီးကောင်းဦးမှာလား။

ဆေးရုံကိုတက်၍ နေရစဉ်က ယခုလို ကျန်းကျန်းမာမာ ဘာဝေဒနာကိုမျှ မခံစားရဘဲ စီးကရက်ဆေးလိပ်ကိုကိုက် စာအုပ်ကို စူးစိုက်၍နေခြင်းစည်းစိမ်ကို အခါခါ တောင့်တခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ ယခု ဤမဟာစည်းစိမ်ကြီးကို ငါရ၍နေပြီ။ ငါဘာကိုထပ်ပြီး လိုချင်နေသေးသလဲ။ လောကမှာ သည်ဟာထက်ကောင်းတာ ဘယ်ဟာရှိသေးသလဲ။ သည်ဟာထက်ထူးမြတ်တာ ဘယ်ဟာရှိသေးသလဲ။

ငါအလွန်မိုက်ပါကလား။ ခါးထဲကနာတာတာ၊ ရင်ထဲကအောင့်တောင့်တောင့်၊ မစောင့်နိုင်တဲ့ က္လန္ဒြေဆိုတာလို၊ ငိုယိုကာလင်ကိုဆဲပြီး အူဝဲသံကြားရသောအခါ ခံရသည့်ဒုက္ခတွေကို အကုန်မေ့သောမိန်းမနှင့် ငါအလွန်တူပါလားဟူသော သဘောတရားများကိုဆင်ခြင်ကာ မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမတတ်ချေက ကျန်းမာခြင်းကို ဉာဏ်စောင့်ဟူသောစကားအရ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း၏ သုခကို အမြဲခံစားကြရနိုင်လေသည်။

အသက်ကိုသာ ဉာဏ်စောင့်သည်မဟုတ်၊ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ဉာဏ်စောင့်၏။ ကျန်းမာခြင်းကို ဉာဏ်စောင့်ခြင်းသည် အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်ခြင်း

ဖြစ်၏။ အဘယ်မျှပင် ဂရုစိုက်ကာ ဉာဏ်နှင့်စောင့်သော်လည်း ဝေဒနာသည် သူခိုး ပမာလည်းကောင်း၊ မြွေကင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မမြင်နိုင်သော မှောင်ထဲချောင် ထဲမှ ထွက်ပေါ်တတ်လေရာ ဝေဒနာကို အမြဲလွတ်အောင် မည်သူမျှ ရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့မရှောင်နိုင်သဖြင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ မသေအောင်၊ အပြင်းအထန် မခံစားရအောင် သတိရှိဖို့သာ လိုလေသည်။

ရောဂါတစ်ခုခု ရှိသည့်အခါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းသည် ကိုယ်စောင့်နတ်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာမခံစားရဘဲ ရောဂါဝင်ရောက်ကာ ကိန်းအောင်း၍နေမှာသာ စိုးရိမ်ရလေသည်။

ဝေဒနာခံစားရခြင်းသည် မြန်မြန်သတိထား မြန်မြန်ကုယူဟု သတိပေးခြင်း ဖြစ်လေရာ ဝေဒနာခံစားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဝေဒနာမတိုးရအောင် တကယ့် ဆေးဆရာများထံသို့ သွားရမည်။ တကယ့်ဆေးဆရာဆိုသည်မှာ တကယ့်ဆေး ကျောင်းမှ တကယ်လက်မှတ်ရသော အင်္ဂလိပ်ဆရာဝန်များကို ဆိုလိုလေသည်။

ဆရာဝန်ခေါ်တိုင်း အစစ်မဟုတ်။ အချောင်လက်မှတ်ရ ဆေးဆရာဝန်တွေ ဟိုမီယိုပါသီ ဘိုင်အိုကင်မစ် ဆရာဝန်ခေါ်သည့် ဆရာမျိုးတွေလည်း ဘွဲ့ကြီး၊ နာမည်ကြီးတွေနှင့်လိမ်၍ နေတတ်ကြလေရာ သတိနှင့် စုံစမ်းသင့်လေသည်။

ရောဂါရသည့်အခါ တကယ့်ဆရာ ဆရာဝန်များထံ စောစောသွားကြချေ က မမှားနိုင်။ ၎င်းတို့၏ အသိပညာသည် သေချာတပ်အပ်သိ၍ စမ်းတဝါးဝါး မဟုတ်သော အသိဖြစ်ရာ မိမိတို့နိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်က နိုင်အောင်ကုမြဲဖြစ်၏။ မနိုင်မှန်းကိုသိက နိုင်ရာဆရာဝန်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိရိယာ စုံလင်သော ဆေးရုံကြီးများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကသော် လည်းကောင်း ပို့၍ပေးကြ၏။ သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်တတ်ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မကြာမီက ဆေးရုံကိုရောက်သည်မှာ ပတ်တာနီကုန်း ကျွန်ုပ်နေအိမ်နှင့် မနီးမဝေးဖြစ်သော သိမ်ဖြူဆေးတိုက် ဆေးဆရာဝန် ဒေါက်တာ မီနန်းကိုယ်တိုင် မိမိ၏ မော်တော်ကားနှင့် ဆေးရုံကြီးသို့ပို့၍ပေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေ သည်။

နံနက် ၅ နာရီအချိန်လောက်မှာ အသည်းအသန်ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းကိုခေါ်ရာ နည်းလမ်းရှိသလောက် ကုသပြီး ရောဂါကြီးသည်၊ မိမိမှာလည်း လက်နက်မစုံ လင်၊ လက်နက်စုံလင်သော ဆေးရုံကြီးကို ယခုချက်ချင်းသွားမှ ချမ်းသာမည်ကို ပြောပြီး မိမိကိုယ်တိုင် မော်တော်ကားနှင့် ကျွန်ုပ်ကို လိုက်ပို့လေသည်။ အကယ်၍ ထိုဆရာဝန်ကို မခေါ်ဘဲ အိမ်နီးချင်းများ၏အကြံကို လိုက်နာကာ ဆရာအချို့ကို

ခေါ်မိချေက အဘယ်ပုံဖြစ်မည် မသိရပေ။

(လူစွမ်းလူစမှ)

❒

စိတ်အားသတ္တိ

တစ်စုံတစ်ရာကို လူသည် တောင့်တသည့်အခါ ဒိဋ္ဌရမည်ကို သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်၏တန်ခိုး ဝီလ်ပါဝါကင်းပျောက်မြဲဖြစ်လေသည်။ ထိုတန်ခိုးကို ထုတ်ရခြင်းသည် လိုသောအရာကို မဖြစ်စေနိုင်သေး။ မရနိုင်သေးကြောင်း သက်သေဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါပျောက်စေလိုခြင်းမှစ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိသည့်အခါ ဝီလ်ပါဝါကိုထုတ်ခြင်း၊ စိတ်ကိုတင်းခြင်း၊ အံကြိတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်း၏ ကြီးမားခြင်းကို ဝန်ခံရာရောက်လေသည်။

အမှန်ဒိဋ္ဌရမည်ဟု ယုံကြည်ပြီးသောစိတ်၌ ထိုကဲ့သို့ အားတင်းရန် မလိုပေ။ အားတင်းမည်လည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤစိတ်ပညာကျမ်း၌ ထိုထို အခြား များစွာသော စိတ်ပညာဆရာများပြောသော ဝီလ်ပါဝါကို ပစ်ပယ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် အေမထီကွေး၏နည်းသည် အခြားနည်းများနှင့် ခြားနားလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိ၍ တောင့်တရာ၌ ဤစိတ်အား သတ္တိထုတ်ခြင်းကို လုံးလုံးကြီး ကင်းမဲ့စေရမည်။

စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်သော စိတ်နှင့်ထင်မြင်ကာ ပူပန်ခြင်းတည်းဟူသော အနှောင့်အယှက်တို့ကို ရှင်းလင်းနိုင်သူသည် လိုရာကို အမှန်ရနိုင်လေသည်။ ကျန်းမာခြင်းကိုလိုလျှင် ကျန်းမာခြင်းကို ရ၏။ ရောဂါပျောက်လိုလျှင် ရောဂါပျောက်၏။ ငွေကြေးဥစ္စာကိုလိုလျှင် လူသတ္တဝါတို့ မီနိုင်သော အရာမှန်က မည်သည့်အရာကိုမဆို ရနိုင်လေသည်။ မယုံမရှိအပ်၊ စိတ်ချပါကုန်။ ဤအရာ၌ လက်တွေ့များခဲ့လှလေပြီ။

စာရေးသူသည် လောကစည်းစိမ်ထက် ပညာနှင့် နာမည်ကျော်ကြားခြင်းကို ငယ်စဉ်က ပိုမို၍ လိုလားခဲ့၏။ ဤစကားသည် အရိုးခံအတိုင်း ပုထုဇဉ်စိတ်ကို ဝန်ခံခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း တစ်ခုကိုရလျှင် အခြားဆိုင်ရာ ပတ်သက်ရာတို့သည် ပါဝင်မြဲဖြစ်ရာ ငွေကြေးဥစ္စာနေမှာ နာမည်လောက် မလိုလားသော်လည်း မကင်းသော ဆက်သွယ်ခြင်းကြောင့် ဝီရိယထုတ်သည်ထက် ပိုမို၍ရ၏။ သက်မဲ့ဖြစ်သော အရာများစွာကို တောင့်တထင်မြင်ခြင်းဖြင့် မတွေးမခေါ် မျှော်လင့်ဖွယ်မရှိသော နေရာတို့၌ အခါခါ ရဖူးလေသည်။

အမှန်ကို ယုံကြည်လျှင် အမှန်ရ၏။ (ယုံကြည်ခြင်း စင်ကြယ်သလောက် အကျိုးမှာ ထင်ရှားနိုင်လေသည်။)

ဥပမာ အသင့်မှာ ငွေကြေး အဘယ်မျှကို လိုချင်သည်ဟု တောင့်တကာ ထင်မြင်၏။ ရလိမ့်မည်ဟုလည်း ယုံကြည်၏။ သို့ပါလျက် မရဘဲနေအံ့။ အဘယ်အတွက်ကြောင့်ပေနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိလေသည်။

ဤအရာ၌ ယုံကြည်ခြင်းမှာ အသင်၏စိတ်ကို တစ်နည်းအားဖြင့် လှည့်စား၍နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အကြောင်းမူကား တောင့်တသောအရာအတွက် အသင်၏စိတ်မှာ တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းဖြစ်၍ နေပေလိမ့်မည်။ သို့ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းရှိသမျှ အသင်၏ ယုံကြည်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ နောက်၌ ဖော်ပြမည်ဖြစ်သော နည်းများအတိုင်း လိုသောအရာကို ရဖို့ရန် နံနက် ညဥ့်အချိန်ထား၍ အာရုံပြုသော်လည်း အခြားအချိန်များ၌ ထိုအရာအတွက် ကြောင့်ကြပူပန်၍နေချေက ထိုကြောင့်ကြပူပန်သော စိတ်သည် အချိန်သတ်မှတ်၍ အာရုံပြုရာ၌ ထားရှိသော ယုံကြည်ခြင်းကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်နိုင်လေသည်။

ဥပမာ နံနက် ၁၅ မိနစ်၊ ညဥ့် ၁၅ မိနစ် တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ရန် စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ကိုးစား စူးစိုက်စွာဆင်ခြင်ပြီးနောက် အခြားအားလပ်သော အချိန်များမှာ ထိုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရင်ထဲမှ တလေးလေးနှင့် ကြောင့်ကြ၍ နေချေက နံနက်နှင့်ညဥ့် ကြိုးစားသမျှ စိတ်တန်ခိုးများကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်ရာသို့ ရောက်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်လိုသည့်အခါ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ဒီရောဂါ ပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာဝန်က ဘယ်လိုပြောလိုက်တာပဲ စသည်ဖြင့် တွေးခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ပေါ်ပေါက်၍ လာသည့်အခါတိုင်း မေ့လျော့ဖျောက်ဖျက်ကာ ဖြစ်မှာပဲ၊ ရမှာပဲ၊ ဒီရောဂါ ပျောက်

တော့မှာပဲဟူ၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆတွေးကာ စိတ်ကို ကြည်လင်စွာ ထားတတ်သော အလေ့ကို ဖြစ်စေရာ၏။

ထိုအကျင့်ကို ရသောအခါ စိတ်၏သုခကို အထူးရနိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများကို ရရှိနိုင်မည်ကား အောက်ပါအတိုင်းပေတည်း။

စိတ်ကိုနိုင်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုးသတ္တိဖြစ်လေသည်။ အသေးအဖွဲ့မှတ်ထင်ရသော အရာကလေးများ၌ လောဘ–ဒေါသ–မာန–မခံချင်ခြင်းစသည့်စိတ်တို့ကို ဖျောက်ဖျက်တတ်သောအလေ့ကိုရအောင် ကြိုးစားအပ်ကြလေသည်။

ငွေကြေး အဘာယ်မျှပင် ကြွယ်ဝ၍ ပေးကမ်းခြင်းအရာ၌ အနမြောအစုံမက်မရှိသော်လည်း မနမြောတန်သော အရာကလေးများမှာ နမြောတတ်၏။ ငွေတစ်သောင်းကုန် လှူ၍နေခိုက်မှာ ဈေးမှ တောင်းကိုရွက်၍လိုက်သော ကူလီကုလားအပေါ်၌ တစ်ပြားပို၍ ပေးရမည့်အတွက် နမြောတတ်၏။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းဖော်များနှင့် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ အကုန်ခံလျက် ပျော်ပါးစားသောက်၍နေခိုက်မှာ ဝီစကီဖန်ခွက်မှောက်၍ လက်နှစ်သစ်လောက်ဖိတ်၍ထားလျှင် နမြောတတ်၏။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေအခြေအနေ စီးပွားဥစ္စာကို မထိခိုက်လောက်သော မခံချင်စရာ စကားကလေးတစ်လုံး၊ ပြုမူပုံတစ်ခုခု ခံရသည့်အခါ တွေးတောကာ စိတ်မကောင်းခြင်း ဖြစ်၍နေတတ်၏။

သတင်းစာဆရာဖြစ်စက သတင်းစာ၌ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်ဖွယ်ရာစကားကို အသုံးပြုလျက် ရေးသည့်အခါ မခံချင်၊ မခံနိုင်ဖြစ်ပြီးလျှင် အရေပါးနုနုကလေးကို သဲကြမ်းနှင့် ပွတ်သည့်အလား နာကျင်၍သွားသဖြင့် အိပ်ရာ၌ပင် မခံချင်သောစိတ်နှင့် တွေးတောဒေါသဖြစ်၍ နေမိ၏။

တစ်ရံရောအခါ၌ အလကားဟာပဲ၊ လေပဲ၊ မိမိကိုယ်ကို လူကောင်းတစ်ယောက်လို့ ယုံကြည်စွဲမှတ်ပြီး ဒါကလေးမျိုးအတွက် ဤမျှလောက်နာကျင်၍ နေသင့်သလားဟူသော မေးခွန်းဖြင့် ဖြေမိလေ၏။ ထိုအခါမှစ၍ မခံချင်သည့်အတိုင်း ထိုနည်းဖြင့် စိတ်ကိုဖြေခဲ့ရာ ချမ်းသာခြင်းတစ်ခုကို တိုးတက်ရရှိခဲ့လေသည်။

ထိုမခံချင်သောစိတ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးမှာ လူသတ်မှုတွေ ဖြစ်ကြရ၏။ ခိုက်ရန်ပွားရ၏။ ထိုစိတ်ကို အလိုလိုက်သူတို့မှာ အတုံ့အလှည့် မပြန်ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနေ၏။ အတုံ့အလှည့်ပြန်ခွင့်ရသောအခါ၌လည်း ကြီးစွာသော ဘေးဒုက္ခနှင့်သော်လည်းကောင်း တွေ့ရတတ်၏။ အရှက်တကွဲသော်

လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ ဘုန်းကြီးနစ်ခါရှက်ဟူသော အဖြစ်မျိုးသို့လည်း ရောက်တတ်လေသည်။

ချင်း၊ ကချင်တို့မှာ ထိုစိတ်သည် အမြဲဆောင်၍နေသဖြင့် ကချင်၊ နောင်ကြွေး ထားသည်ဟူသော စကားရှိလေသည်။ ထိုလူမျိုးစုတို့မှာ အသေးအဖွဲကလေးများ ကြောင့် တစ်စုနှင့်တစ်စု တိုက်ခိုက်သတ်ပုတ်၍ နေကြရ၏။ မသတ်ရ မပုတ်ရလျှင် ကား မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်အောင် ထိုမခံချင်သောစိတ်၏ ညှဉ်းပန်းခြင်းကို ခံရလေ သည်။

'ဇာမနီမျိုး–အမွေးတစ်ချောင်းကျွတ်မခံ' ဟူသော စကားသည် တောကြို အုံကြားအရပ်များမှာ သာလွန်၍ ကြားရလေသည်။ အများအားဖြင့် လူတို့စိတ်မှာ ဘယ်သူ၊ ဘယ်စကားကိုပြောလိုက်တာ၊ ဘယ်လိုစောင်းလိုက်တာပဲဟူသော အသိမျိုး၌ အပါးအနပ်၊ အလိမ္မာဟုမှတ်ထင်ကာ ဂုဏ်ပြုကြလေသည်။ အမှတ်မဲ့ နေတတ်သူတို့အား အထူအအ နလပိန်းတုံး အသုံးမကျပြောကြလေသည်။

ငင်းတို့၏စိတ်မှာ တစ်ဖက်သား ပြောသမျှ ပြုမူသမျှ၌ အထအနကောက် လျက် အမြဲအားဖြင့် မကောင်းသော အလွဲအမိပ္ပာယ်တို့ကိုသာ ကောက်ယူတတ်ကြ လေသည်။

အကြောင်းမူကား အခါများစွာ သဘောရိုးပြောဆိုပြုမူသူများမှာ အထင်လွဲ ခြင်း ခံကြရလေသည်။

ဘာလုပ်ခံနေရသလဲ၊ ဒင်းကဒီလိုပြောရင် ဟိုလိုပြန်ပြောလိုက်ပါလား၊ ဘယ် တော့မှ အညံ့မခံနဲ့ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် ကလေးများစိတ်ကို အဆိပ်ဖြစ်အောင် ပြုကြလေသည်။

သို့ပြုကြသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ ရာဇဝတ်မှုများ၍ နေခြင်းဖြစ်လေသည်။ အမေရိကတိုင်း၌ ရာဇဝတ်မှုများသော်လည်း ကျူးလွန်သူများသည် ဤနည်းမျိုးနှင့် ကျူးလွန်ခြင်းမဟုတ်၊ ရပေါက်ရလမ်းအတွက် ရာဇဝတ်မှုတို့ကို ကျူးလွန်ကြလေ သည်။

ထိုစိတ်သည် လွန်စွာ ဆင်းရဲစေ၏။ မိမိနှင့် အဖက်မတန်အောင် နိမ့်ကျသူ တစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်အောင် ပြုသည့်အခါ မလေးမစားမနေတတ်ခြင်း၊ လျစ်လျူမရှုခြင်းကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရုံမက ဣန္ဒြေပျက်ကြရလေသည်။

မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း လူကောင်းလုပ်၍နေရန် များစွာ လွယ်ကူ၏။ သစ်တစ်ပင်အောက် ဝါးတစ်ပင်အောက်မှာ သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့ မခက်ပေ။ အဟုတ်တကယ် မခံချင်အောင် ပြုမူခြင်းခံရသောအခါကျမှ သူတော်ကောင်းအလုပ်

မလွယ်ကြောင်း သိရလေသည်။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏အပေါ်၌ မေတ္တာစိတ်ကို ထားနိုင်၏။ မိမိ၏အကြောင်းကို တရားသဖြင့်ပြောသော ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အဟုတ်တကယ် မုန်းစရာကောင်းအောင် ပြုမူကျင့်သော ဆွေမျိုးတစ်ယောက်နှင့် တကယ်တွေ့သည့်အခါ ပါးကို ဖိနပ်နှင့်ရိုက်ချင်သောစိတ် ထောင်းခနဲပေါ်၍ အလာမှာ တကယ်စိတ်ကိုချုပ်ပြီး အလကားဟာပဲလေ အရေးမယူလောက်ပါဘူး ဟူသောစိတ်ကို ထားဖို့ရန်ကား လွယ်သောအရာ မဟုတ်ပေ။ မနိုင်၍ သည်းခံရခြင်းသည်လည်း လွယ်ကူ၏။ နိုင်လျက် သည်းညည်းခံမှ အမှန်သူတော်ကောင်း ဖြစ်လေရာ ထိုစိတ်ကို မနိုင်သူ၏ဘဝသည် လွန်စွာဆင်းရဲ၍ ထိုစိတ်ကို နိုင်သူ၏ ဘဝမှာ ရေချမ်းအိုးကို နှလုံးပိုက်၍ ထားရသည့်အလား လွန်စွာမှ ချမ်းသာလေ သည်။

ဤစိတ်တို့သည် အမြဲကပ်၍ ရှို့မြိုက်လောင်ကျွမ်းစေသော ငရဲမီးတွေ ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုစိတ်သည် မနိုင်နိုင်သောစိတ် မဟုတ်ပေ။ လေ့ကျင့်လျှင် နိုင်နိုင်လေသည်။ ထိုစိတ်ကိုနိုင်သော နှလုံးသည် တန်ခိုးရောင်ခြည် အမြဲဖြာလျက် မျက်နှာမှာပင် ထွန်းလင်း၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြေအစည်များ၌ စိတ်၏တန်ခိုး သည် အတားအဆီး အပိတ်အဆို့မရှိသော ရေပြွန်မှရေသည် အဟုန်နှင့်ထွက်သည့် အလား အခိုးအရှိန်ကြီးမားလျက် သကြားစက်၊ ရေခဲစက်၊ ဂျုံစက်၊ ဓာတ်အားစက် ကြီးများကိုပင် မောင်းနှင်နိုင်သော ရေဟုန်နှင့် တူလေသည်။ ထိုစိတ်ကို မနိုင်သူ တို့မှာ တန်ခိုးအရှိန်အဝါ ဖြောင့်စွာမထွက်နိုင်သဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ညှံ့ဖျင်းမှေးမှိန် ရုံမက ဒေါသမီး၊ ဒေါသခိုးတွေ ပိတ်ဆို့ကာရုံ၍နေသဖြင့် မှောင်ကျလျက်ရှိသော ကြောင့် သတ္တိတန်ခိုး ထွက်ပေါ်ခြင်းမှာ လမ်းမဖြောင့်ဘဲ ရှိနေလေသည်။ မနာလို ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ မခံချင်ခြင်း၊ နမြောခြင်း ဤစိတ်တို့ ကင်းစေရမည်။

ဤကား နားထောင်၍ကောင်းအောင် ရေး၍ထားသော တရားစကား မဟုတ်၊ မကောင်းသော (Emotion) စိတ်တို့သည် အသွေးအသား အာရုံကြော များ၌ အဆိပ်ဓာတ်နှင့်တူသော အလေး၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများတို့ကို အဟုတ်ဖြစ်စေကြောင်း လောကဓာတ်၊ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးမှာ မနောကံကို ထိန်းကြပ်ချုပ်တည်း၍ မရနိုင်ဟု စွဲမှတ်၍ထားတတ်ကြ၏။ စင်စစ်မှာ စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းခြင်းအလုပ်၌ လေ့ကျင့် ခန်းမရှိသောကြောင့် ဤမျှသောအယူကို စွဲ၍နေကြလေသည်။ အလေ့ရှိသောအခါ

ခက်ခဲခြင်းမရှိပေ။ ကိလေသာ၊ ကာမဂုဏ်စိတ်ကိုပင် ချုပ်တည်းလျှင်ရနိုင်ကြောင်း ယောကျာ်းနှင့်မိန်းမ တွဲ၍ကရာဥ္ဈ ဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးလူကောင်းများ၏ စိတ်ထားပုံကို ထောက်သဖြင့် သိနိုင်လေသည်။

အတွေ့ကို မရှောင်နိုင်ဟူသော စကားသည် မမှန်စကားဖြစ်ကြောင်း ဓားမကူးဆရာတော် သက်သေပြခဲ့လေသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ လုံးလုံးမရှောင်ခဲ့သော်လည်း အရှောင်ဘက် အနိုင်ဘက်မှာ ပို၍များလေသည်။ ဆီဦးထောပတ်ကို မှီဝဲနိုင်သော ဘုန်းကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်၏။ တွေ့ရသောအချိန်မှာ ကာမဂုဏ်ကို အထူးနိုးကြွစေသောအချိန်နှင့် အခြေအနေလည်း ဖြစ်၏။ အဘယ်အခါမျှ မတွေ့ရသဖြင့် မွတ်သိပ်ပူလောင်၍ နေသည်လည်းမှန်၏။ သို့ပါလျက် အဆုံးကို ရှောင်နိုင်ခဲ့သည်မှာ လူသည် မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းနိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ကောင်းစွာပြည့်စုံကြောင်း ထင်ရှားသော သက်သေဖြစ်လေသည်။

ပစ္စည်းဆုံးပါးသည့်အခါ နှမြော၍ ဤလောကမှာ မဆုံးပါး မပျက်စီးသူမရှိ။ ရှာကြ ဖွေကြရခြင်းမှာ ကုန်ကျဆုံးပါးဖို့အတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟူသော ဆင်ခြင်နည်းဖြင့် ဖြေဖျောက်တတ်သော အကျင့်ကို ရသောအခါ စီးပွားပျက်၍ ဥစ္စာရှူးမဖြစ်နိုင်ပေ။ အလဟဿကုန်တာမို့ နာကျည်းတာပဲဟူသောစကားကိုလည်း ပြောတတ်ကြလေသည်။ ကုန်ခြင်းသာ ပဓာနပဲ။ ရှင်ဘုရင်များသော်မှ နန်းကျကြသေးတာပဲ။ ငါလူကောင်း လူချမ်းသာဟု ငါ့ကိုယ်ကို စွဲမှတ်ပြီး ဒီလိုနှမြောနေခြင်းဟာ လူကောင်းလူချမ်းသာဖြစ်ခြင်း ဖီလာကြီးပဲ။ နှမြောလို့ ပြန်ရဦးမှာလား မရနိုင်သောအရာကို ဘယ်အတွက် နှမြောခြင်း ပြေပျောက်ရပါသလဲဟူသော နည်းမျိုးနှင့်ဖြေလျှင် နှမြောခြင်းပြေပျောက်ကာ လောကနိဗ္ဗာန်ကလေးတစ်ပိုင်းကို ရသည်နှင့်တူလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ သုခစည်းစိမ်သည် နှမြောသူများမသိ မတွေ့မခံစားရသော ထူးမြတ်သောစိတ်၏ စည်းစိမ်ဖြစ်လေသည်။

(ကြီးပွားချမ်းသာ စိတ်ပညာမှ)

❒

အလုပ်၏အကျိုး

စင်စစ်အားဖြင့် အလုပ်သည် စိတ်၏အစာဖြစ်၏။ မီးသည် လေနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို မှီဝဲစားသောက်ခြင်းဖြင့်သာ တောက်လောင်နိုင်သလို စိတ်တည်းဟူသော မီးတောက်သည် အလုပ်တည်းဟူသော အစာကို မှီဝဲမှသာ တည်တံ့နိုင်၏။

အလုပ်တည်းဟူသော အစာကို စိတ်အားမပေးမထောက်ချေ။ ထိုစိတ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍ မှီဝဲစားသောက်တတ်၍ လေမရသော မီးတောက်ပမာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်မရှိသောသူ၏စိတ်သည် အခါများစွာ ဖောက်ပြန်၍ မကောင်းသောအရာများကို ကြံတတ်လေသည်။

အလုပ်သည် အကျိုးရှိ၏။ အလုပ်ကို မောအောင်လုပ်ပြီးနောက် အိပ်၍ပျော်၏။ စား၍ကောင်း၏။ လောကဓာတ်သည် အလုပ်၏အကျိုးစီးပွားကို ချက်ချင်းလတ်တလော ထင်ရှားအောင် ထိုနည်းဖြင့်ပြ၏။ သို့သော်လည်း ပင်ပန်းစွာလုပ်ပြီးမှသာလျှင် ထိုအကျိုးကို ပေးတတ်လေသည်။

ဤစားကောင်းအိပ်ပျော်ခြင်းသည် အဆင်းရဲဆုံးသောလက် အလုပ်သမားများ၏ နည်းပါးသော ဝင်ငွေအတွက် သနား၍ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းနှင့် တူလေသည်။

ဘိုင်စကယ်တို့မှာ လည်လျက်သွားနေမှ ထောင်၍နေနိုင်၏။ အလည်ရပ်လျှင် လဲကျလေသည်။ လူသတ္တဝါတို့၏ ဦးနှောက်သည် ကောင်းသောအမှုကို ကြံစည်ရန် တာဝန်ဝတ္တရားရှိ၏။ ထိုဝတ္တရားပျက်ကွက်က ရူးတတ်လေသည်။ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်းသည် ရူးသွပ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

မကောင်းသော အရာများကို ကြံစည်တွေးတောခြင်းသည်လည်း ‘ဥမ္မတ္တ ကောနာ’ ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပျင်းရိသောသူသည် သေသူထက် ပိုမို၍ အသုံးမကျချေ။ သေသူမှာ ထားရာ၌နေ၏။ ပျင်းရိသူမှာ ထားရာ၌ မနေသဖြင့် လူသေထက် ပိုမို၍ အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်ခြင်းသာ ခြားနားလေသည်။

အလုပ်ရှိသောသူများ၌ အဆင်းရဲဆုံးသောအရာသည် အလုပ်မရှိသော ညည့်သည်ကို ညည့်ခံရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အချိန်သည် သစ်တုံးနှင့်တူ၏။ လူရုပ်၊ နတ်ရုပ်ကိုထုလျှင် လူရုပ်၊ နတ်ရုပ် ဖြစ်၏။ ခွေးရုပ်၊ နွားရုပ်ထုလျှင် ခွေးရုပ်၊ နွားရုပ်ဖြစ်၏။ အလကား မြေပေါ်၌ ထားလျှင် တုံးအောက်၌ တီကောင်တွေ၊ ဖားပြုတ်တွေ၊ မြွေတွေ၊ ပိုးမွှားတွေခို၍ နေတတ်လေသည်။

အချိန်သည် ပန်းပွင့်များနှင့်လည်းတူ၏။ ၎င်းပန်းပွင့်များ၌ ချိုသောပန်းရည် ပါရှိလေသည်။ သို့အတွက် ရရှိသောအချိန် မိနစ်၊ စက္ကန့်ဟူသမျှတို့မှ ပန်းရည်ကို ပျား၏အလား ကုန်စင်အောင်ယူပြီးမှ လွှတ်ကြလေသတည်း။

အလုပ်မရှိလျှင် ပေါက်တူးပေါက်၍ နေခြင်းကမြတ်၏။ အကြောင်းမူကား မလုပ်ဘဲစားသော ပျားဖိုတို့သည် မိုးဦးပေါက်ခါနီး၌ ပျားအုံမှနှင်ထုတ်သတ်ပုတ် ခြင်းကို ခံရတတ်လေသည်။

(လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးမှ)

❐

အကြံကြီးရမည်

အကြံကြီးရမည်။

အကြံကြီးမှ ကြီးမြင့်၏။ အကြံသေးလျှင် သေးသိမ်၏။ အကြံကြီးဖို့ရန် အတွက် လွန်စွာ ဉာဏ်ကြီးဖို့မလို၊ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးလုပ်သူတို့သည် ဉာဏ်ထူး သူများ မဟုတ်ကြပေ။ အမှတ်သညာများခြင်း၊ မျက်စိနှင့်နားကို ပွင့်စွာ ထားခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းကောင်းခြင်း၊ အကျိုးအပြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ အရှည်ကို မြင်တတ်ခြင်းသာ လိုရင်းဖြစ်၏။

ရွှေကိုသာလျှင် မရှုရ။ ငွေမှာသာ အမြတ်အစွန်း၊ အဖိုးအခဟု မထင်ရ။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက် အဖိုးတန်သော အကျိုးစီးပွားတွေ များစွာရှိ လေသည်။ ဂုဏ်သတင်း၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အမြင်၊ ကိုယ်တွေ့ အတတ်၊ အဆက်အသွယ်တို့သည် အဖိုးအခများပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုအချက် ကို မသိမမြင်၊ ငွေဖြူဖြူကလေးကိုသာ မြင်သူတို့သည် ကြီးကျယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ဖို့ခက်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက် အဖိုးထိုက်တန်သော လမ်းအခွင့်တွေ ကို ရနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မရှိကလည်း မကြီးပွားနိုင်၊ အကြီးအကျယ် မလုပ်နိုင် မချွန်နိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း 'ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်' ဆိုသည်မှာ အထီးကျန် ပေါ်မလာနိုင်။ တစ်စုံတစ်ရာကိုမှီ၍ ပေါ်လာရမြဲဖြစ်လေသည်။ မီးခြစ်ကလေးများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ကြံစည်လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ မော်တော်ကားမှ လေယာဉ်ပျံ ထွက်ပေါ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ လက်ရှိ အမြဲတွေ့မြင်ရသော အလုပ်အကိုင် များ လုပ်ကိုင်နည်း၊ စနစ်များ ပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက် ကြည့်ရှုမှတ်သားကာ

ငါ့အဘယ်ပုံထူးအောင် လုပ်ရမည်ဟူသော အကြံကို ထုတ်ရလေသည်။

အခါများစွာ၌ တစ်စုံတစ်ရာသို့ မြင်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ စကားတစ်လုံးကို ကြားရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုရသဖြင့်လည်းကောင်း (Association of Ideas) ခေါ် နည်းအတိုင်း အကြံမှတ်၍ထား 'စကင်ပလန်း' ကို စာရေး၍လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း လုပ်ရမည်။ လူတို့၏ ခေတ်အလိုက်ကိုလည်းကောင်း၊ အသုံးကိုလည်းကောင်း သိရ၏။

တစ်စုံတစ်ခုကို ကြည့်လျှင် စူးစိုက်စွာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသော စိတ်နှင့်ကြည့်က အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်ကို ရနိုင်၏။ မိမိ၏အစွမ်းကို ယုံကြည်ကာ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင်လုပ်ရဲသော စိတ်ရှိက (Initiative) ခေါ် စထွင်တတ်သော အစွမ်းကို ရနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် စထွင်တတ်သော အစွမ်းရှိမှသာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်လေသည်။

အလုပ်ဟူသမျှမှာ တိုးတက်ရန်လည်း အမြဲရှိ၏။ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်၍ ဖြစ်ပြီး မပျက်နိုင်သော အခြေကို ရသောအခါ အဘယ်ပုံတစ်ဆင့် တက်ရမည်ကို ရှာကြံရမည်။ အတက်မြန်လွန်းက ဒုက္ခများတတ်၏။ မတက်လျှင်လည်း ဆုတ်တတ်လေသည်။ မဆုတ်နည်း၊ မပျက်နည်း၊ အကောင်းဆုံးမှာတက်ဖို့ရန် အမြဲအားဖြင့် ဆင်ခြင်၍နေခြင်း၊ အချက်အလက်ရှာ၍နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မဆိုင်သောအလုပ်ကို မချဲ့နှင့်၊ ဆိုင်ရာ အလုပ်တစ်ခုမှာ ခိုင်လုံထွားသန်မာအားကြီးသောအခါ မချဲ့လျှင် မနေနိုင်အောင်၊ အတက်ဖောက်သလို ထွက်ပေါ်ရမည်ကား ဓမ္မတာပေ။ ထိုသို့ အတက်ထွက်ပေါ်ချင်သည့်အခါ ချိုးဖဲ့၍ မပစ်ကောင်းပေ။ အတက်တွေ မများလွန်းစေရန် သတိပြုရမည်။

ပျားမွေးရာ၌ ပျားရည်တွေအောင်၍ ပျားကောင်များသည့်အခါ ပျားအုံမှ အတက်ထွက်၏။ ထိုအတက်တစ်ခုလျှင် တစ်အုံပွားဖို့ရန်အတွက် မတစ်ကောင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မအတက် အဘယ်မျှထွက်သည်ကို ကြည့်ရ၏။ သုံးတက်ထွက်သည့်အခါ 'ငါ၏ပျားများသည် သုံးအုံခွဲလောက်ရဲ့လား၊ နှစ်အုံသာ တော်မည်လား' ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး နှစ်အုံလောက်သာ ခွဲဖို့တော်လျှင် မ အတက်တစ်ခုကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်ရမည်။ ထိုနောက်မှ အုံခွဲ၍ ပေးရလေသည်။

အလုပ်မှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ရန် သတိပြုရလေသည်။

အကြံဉာဏ်ကြီးခြင်းသည် ဇွဲမြဲခြင်း၊ ဝီရိယရှိခြင်း၊ နိုးကြားခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ လျင်မြန်စွာဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း ဤအစွမ်းတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

ထိုသတ္တိများကြောင့် သာမန်လူတို့သည် သာမန်အခြေအနေမှ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

ကြီးမြင့်လိုသူတို့ အောက်ပါအချက်များကို မိမိတို့၏ သဏ္ဍာန်၌ စစ်ဆေးရှာဖွေရမည်။

(က) ကြံသောအကြံသည် အများလိုလားသောအကြံ ဖြစ်လေသလား။
(ခ) အောင်မြင်ဖို့လမ်း အဘယ်လောက်များသည်နည်း။
(ဂ) ငါ့မှာ ထိုအလုပ်အတွက် အခြေခံ စုံလင်ပါ၏လား။
(ဃ) ငါ့အတွက် အဘယ်မျှ အကျိုးရှိမည်နည်း။
(င) စ၍လုပ်ရန် အကောင်းဆုံးသောလမ်းများကား အဘယ်နည်း။
(စ) ငါ့အတွက် ဤအကြံထက်ကောင်းသောအကြံ ယခုအခါ ရှိသေးရဲ့လား။
(ဆ) အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီး ဘေးအန္တရာယ် အဘယ်လောက်များသနည်း။

ဤမေးခွန်းများကို မေးရမည်။

ထိုကဲ့သို့ စစ်ဆေးပြီးသောအခါ၌ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်။

ကြံစည်ရာ၌ ပုံစံ(Plan)ကို စက္ကူ၌ ရေးချ၍ ကြံရမည်။

မလုပ်လျှင်မဖြစ် လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်မူ နိုင်မနိုင်ပါ့မလားဟု တွေး၍နေဖို့မလို၊ ချက်ချင်းထလုပ်ရမည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကြည့်မှ အစွမ်းသတ္တိတွေထွက်ပေါ်လျက် မခက်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။

အောက်ပါစကားများကို ညဥ့်အိပ်ရာဝင်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ အားလပ်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ စူးစိုက်ယုံကြည်စွာ စိတ်ပါပါ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ကြားအောင်ရွတ်ဆိုပါ။

ငါသည် တန်ခိုးဖြစ်၏။

ငါလုပ်လျှင် ဘာမဆိုဖြစ်သည်။

ငါသည် အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် ငါ့အဖို့ဖြစ်၏။

ဓာတ်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။

ငါ၏ အစွမ်းသတ္တိသည် အဆုံးမရှိနိုင်။

(ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်မှ)

❒

စိတ်ကို ချုပ်တည်းခြင်း

ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ စည်းစိမ်ကို အသက်ရှည်စွာ ခံစားလိုက အဘယ်အရာမျှ အလွန်မကျင့်ရ။ စိတ်ကို ချုပ်တည်းရာ၏။ အပျော်အပါးကို လွန်စွာမက်သော၊ လိုက်စားလိုသောစိတ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့ကိုဖြစ်အောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းသော စိတ်ဖြစ်၏။

အဖြစ်ဘက်ကိုသာ ဆွဲသောစိတ်သည် မကောင်းဆိုးဝါးစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ထိုရန်သူ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါ သတိဉာဏ်ဆင်ခြင်တုံတရားကို သက်တော်စောင့် သဖွယ် ထားရမည်။

သွေးဆောင်သောစိတ်သည် ရန်သူ၏စကားကို နားယောင်၍ လိုက်မိက ဒုက္ခ၏နယ်ထဲသို့ ရောက်ရတော့မည်ဟူသတည်း။ ငယ်ရွယ်သူတို့သည် အပျော်အပါးနှင့် မတွေ့ရသေးမီ ထိုရန်သူ၏ သွေးဆောင်ခြင်းကို မခံကြပေ။

အပျော်ကြောင့် ပျက်စီးသူ ဟူသမျှတို့သည် ရှေးဦးပထမ အပျော်စိတ်က သွေးဆောင်သည်မဟုတ်။ အပျော်တည်းဟူသော ဆင်ကြီးကို ဆိတ်သူငယ်ပမာ သွေးဆောင်၍ နိုးကြွသောကြောင့် အပျော်စိတ်၏ သံညှပ်၌ ကြွက်သူငယ် အမိခံရသလို ဖြစ်တတ်၏။

အပျော်ကလာ၍မစ၊ အပျော်ကို အကြောင်းမဲ့သွား၍စပြီး မဟာမိတ်ဖွဲ့ကြသဖြင့် အပျော်တည်းဟူသော မြွေငန်းကြီး၏ ပတ်ရစ်ခြင်းကို ခံရလျက် မလွတ်နိုင်ဘဲ နေကြလေသည်။

အပျော်သည် သဲဗွက်နှင့်တူ၏။ သဲဗွက်သည် လှုပ်လေမြုပ်လေ၊ သဲဗွက်တွင် သေရလေသည်။

အပျော်၏ စေတမန်များသည် အပျော်သို့ သွေးဆောင်၍ခေါ်သော မကောင်းသော အပေါင်းများဖြစ်ကြ၏။

အပျော်နှင့် မတွေ့ဖူးသေးသော လူပျိုလူရွယ်သည် အပျော်သမားများ၏ ချစ်ခင်လိုလားခြင်းကို အဝေးမှ ရှောင်ကြရာ၏။

အစဦး၌ အပျော်၏အရသာသည် အလွန်ထူး၏။ ထို့နောက် အရသာ ပျောက်ကွယ်ကာ မပျော်ဘဲ မနေနိုင်အောင်စွဲသော အဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

ထိုအခါ အပျော်သည် ပျော်ပါးပြီးနောက် ခံရသောဒုက္ခကို မမီတော့ပေ။

အပျော်သည် ရှုံးသောအဖြစ်သို့ မကြာမီ ရောက်အောင်ပို့၏။ သားမယား အတွက် အဘယ်မျှပင် ပူပန်ကြောင့်ကြဖြစ်ငြားသော်လည်း အပျော်သမားများမှာ စောစောစီးစီး အသေမဖြောင့်ဘဲ ခွဲခွာရ၏။

အပျော်သည် အသက်တန်းကို တိုစေကြောင်း မယုံကြည်ကြချေ။ အပျော် ဘက်ကို ဆွဲသောစိတ်သည် ပျော်ပျော်နေသေခဲသည်ဟူသော ဆင်ခြေနှင့် မုသား သုံးကာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံလေ့ရှိ၏။

၎င်း၏စကားကို မိုက်မှားနားထောင်သဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်သူတွေ များလှချေပြီ။

စိတ်ညစ်သောကြောင့် အရက်ကိုသောက်ခြင်းသည် စိတ်ညစ်မပြေ၊ လွယ် ကူသောလက်ရှိက ရုတ်တရက် အသက်ကိုပင် ခြွေနိုင်၏။

ထိုအခါ စိတ်ညစ်၍ သေသည်ဟု ပြောကြလိမ့်မည်။ စင်စစ်မှာကား အပူရ၍ သေရခြင်းဖြစ်လေသည်။

ပြည့်တန်ဆာမိန်းမများနှင့် ပျော်ပါးခြင်းသည် မြွေပွေး၏ခံတွင်းသို့ လက်ကို ထိုးသွင်းသည်နှင့် တူ၏။

များစွာသော ပြည့်တန်ဆာတို့မှာ အမြင်အားဖြင့် ဖြူစင်အောင် ထုံးဖြူသုတ် သင်္ချိုင်းနှင့်တူ၏။

၎င်းတို့၏ ညစ်ညမ်းခြင်း၊ မသန့်ရှင်းခြင်းကို သနပ်ခါးပေါင်ဒါက ဖုံးကွယ်၍ ထားသဖြင့် မမြင်ကြရချေ။

အပျော်သမားမှန်းကို ရုပ်အသွင်ဖြင့် သိသာ၏။ ရုပ်အသွင်သည် ဆုတ် ယုတ်ပျက်စီးသော ရုပ်အသွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

၎င်းတို့မှာ ချိနဲ့နုပ်သိမ်၊ မေးမိုန်ပျော့ညံ့ မသန့်မရှင်း၊ အဆင်းမစို၊ တစ်ပိုင်း သေတစ်ပိုင်းပုပ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အသက်ကလေးထွက်၍နေသည်နှင့် တူကြလေ သည်။

အပျော်သည် ည၏အလုပ်ဖြစ်၏။ ညအလုပ်သည် မမြတ်သော အလုပ်ဖြစ်

၏။ ညဥ့် ထွက်၍ပျော်သူတို့သည် ငှက်ဆိုးငှက်မျိုး ဖြစ်ကြလေသည်။

၎င်းတို့မှာ ညကိုနေ့လုပ်ကြသဖြင့် အသက်ကို တိုစေကြသည်ကား ဓမ္မတာ သဘောတရားနှင့် ဆန့်ကျင်စွာပြုကြသောကြောင့်တည်း။

တိုတောင်းသော အပျော်နာရီ အချိန်ကုန်လွန်၍ သွားသောအခါ ပျော်၍ လည်းအားမရ၊ လူလုံးလည်းမလှဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရလေသည်။

အပျော်ကြောင့် အစားမမြိန်၊ အိပ်၍မပျော်၊ အမြဲပျော်၍ မနေရခြင်းကြောင့် ဒုက္ခများကြလေသည်။ ကျန်းမာခြင်းသည် အလှပေါင်းတို့၏ ဘုရင်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာလျှင် အသံသာ၏။ ကျန်းမာလျှင် အဆင်းတောက်ပ၏။ ကျန်းမာလျှင် ပေါ့ပါး လျှင်မြန်၏။ ကျန်းမာခြင်း၏ အသွင်သည် အပြစ်ကင်းစင်ခြင်း လက္ခဏာပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုကျက်သရေရှိသော ကျန်းမာခြင်းသည် ပဒုမ္မာကြာနှင့် တူ၏။

ကျန်းမာသူ၏ အကြောများသည် တောင့်တင်းခိုင်မာ၏။ အရိုးများမှာ အားရှိ၏။ အလုပ်သည် ကျန်းမာသူ၏အပျော် ဖြစ်စေရာ၏။

အပျော်အပါးမလိုက်စားသူများမှာ ထိုင်ရာ၌ စည်းစိမ်၊ လျှောက်ရာ၌ စည်းစိမ်၊ အိပ်ရာ၌ စည်းစိမ်၊ စားရန်မြိန်ယှက်၊ အသက်ရှည်စွာ ကျန်းမာခြင်းအရသာကို ခံစားရ၏။ ထိုကျန်းမာခြင်းကို အဘယ်အရာက ဖျက်ပါသနည်း။ အအိပ်အစား မမှန် အပျော်လွန်ခြင်းသာလျှင် ပျက်အောင်ဖျက်နိုင်လေသည်။

အပျော်အပါးမရှိသူတို့၏ သွေးသားသည် စင်ကြယ်၏။ စိတ်သည် ကြည်လင်၏။ ဆေးဝါးခ မကုန်မကျပေ။

အပျော်ဆေးသည် သောက်၍မဝသော ရေဖြစ်၏။ ဝနိုး ဝနိုးနှင့် သောက်ကြ၏။

အပျော်တစ်မျိုးကို ငြီးငွေ့သည့်အခါ စိတ်နှလုံး လွန်စွာသွေ့ခြောက်ပြီး တစ်မျိုးသော ပေါင်းသင်းခြင်းသည် စည်းစိမ်ထက် ဒုက္ခကို ပိုစေလေသည်။

အပျော်မနှင့် ပျော်ပါးကုန်ကြပြီးနောက် အပျော်အိမ်မှဆင်း၍ လမ်းခုလတ်တွင် အခြားအလားတူ အပျော်ဘက်ကို ဆက်ချင်၏။ ဆက်နိုင်သော အခြေအနေ ရှိက ဒုက္ခ၊ မဆက်နိုင်ကလည်း ဒုက္ခပေတည်း။

စိတ်ကို ချုပ်တည်းခြင်းသည် လေ့ကျင့်သလောက် စွမ်း၏။

ချုပ်တည်းမှုကို လုံးလုံးမပြုဖူးသူတို့မှာ အတွေ့ကို ရှောင်နိုင်လေသည်။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ အစိုးရ၏။ အပျော်စိတ်ကို နိုင်လိုက နိုင်နိုင်၏။ နိုင်စရှိ

လျှင် နိုင်၏။ ရှုံးစရှိလျှင် ရှုံးမည်သာတည်း။

နိုင်စရှိအောင် ငယ်စဉ်က လေ့ကျင့်ခြင်းရအောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

ကုလားအုတ်သည် သဲကန္တာရ၌ အစာရေစာ အငတ်ခံ၍ အပူအလောင်နှင့် တွေ့ရသော်လည်း အားအင်မဆုတ်သလို ရဲရင့်သော စိတ်ရှိသည့်လူတို့မှာလည်း ခံနိုင်သောသတ္တိ ရှိကြလေသည်။

ရဲရင့်သောစိတ်သည် ကံဆိုးကြမ္မာ အဘယ်မျှပင် ကပ်ရောက်နှိပ်စက်သော်လည်း မတုန်မလှုပ် လဲပြိုတိမ်းစောင်းခြင်း မရှိနိုင်။ ကံကြမ္မာကောင်းမှ စိတ်ချမ်းသာရမည်မဟုတ်၊ ကံကြမ္မာဆိုးသော်လည်း ပြုံးရွှင်၍ နေနိုင်သောသတ္တိ ရှိစေရာ၏။

ပီမိုးနင်း

❐

www.mmpdfcity.com

အောင်မြင်ခြင်း၏ဘုရင်

ပီ-မိုးနင်း

ဆောင်းပါးများ

မြန်မာအွန်လိုင်းစာအုပ်စင်