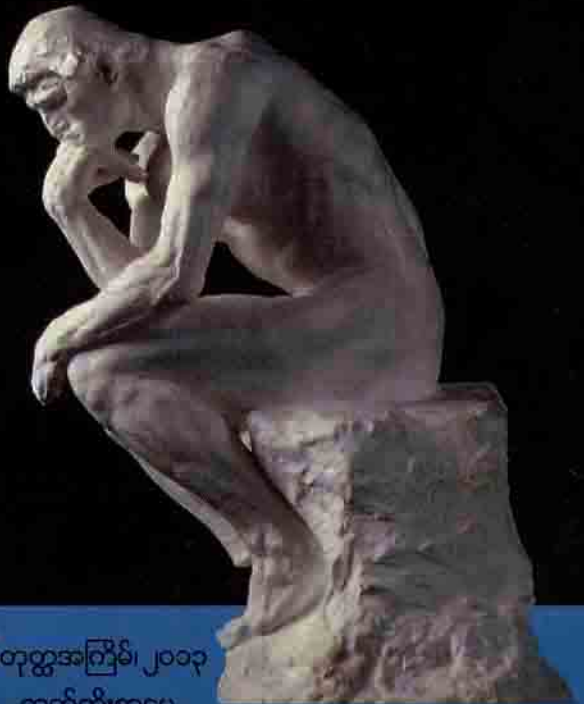




# အဝလျှာ တက်တိုး



စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၂၀၁၃

တက်တိုးစာပေ



ဗုဒ္ဓ

ဓမ္မ

သံဃာ

- မူပိုင် - ဒေါ်စိုးငြိမ်း၊ ဦးဒွေးအောင်
- စီစဉ်သူ - ဦးဒွေး၊ ဦးမင်းအောင်တိုး
- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ် (၁၉၈၅) မြတ်နိုးသူစာပေ။  
ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၀၀) ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်။  
တတိယအကြိမ် (၂၀၀၅) တက်တိုးစာပေ။  
စတုတ္ထအကြိမ် (၂၀၁၃၊ ဇွန်လ) တက်တိုးစာပေ။
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဦးဒွေး
- ကွန်ပျူတာစာစီ - ငြိမ်းငြိမ်းအိ (LL.B) ၊ ရည်မွန်ဟန်
- အတွင်းအပြင်အဆင် - မိုးစံ ကွန်ပျူတာနှင့် ကျော်ဖောဟိန်း
- မျက်နှာဖုံးဖလင် - Eagle
- အတွင်းဖလင် - ပုံချိပ်ရှင်
- စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး (ချယ်ရီ) ကျောင်းလမ်း
- အုပ်ရေ - ၅၀၀
- တန်ဖိုး - ၃၇၀၀ ကျပ်

ဤစာအုပ်ကို ဦးအောင်တော်ထွန်း(ပုံချိပ်ရှင်ပုံနှိပ်တိုက်) အမှတ်(၈) အိမ်ကြီးလမ်း (၉)ရပ်ကွက်၊ ပုဂွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်ပြီး ဦးဒွေးအောင်(တက်တိုးစာပေ) အမှတ်(၁၁) ၃၀အလမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်၊ အပူမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)<sup>၈၀၈-၈၇</sup>  
 တက်တိုး  
 ဘဝပညာ၊ တက်တိုး-ရန်ကုန်၊  
 တက်တိုးစာပေ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊  
 စာ - ၂၆၂ \* ၁၅.၂ စင်တီ \* ၂၃.၅ စင်တီ  
 (၁) ဘဝပညာ

၁။	ဘဝညာဟူသည်မှာ	၁
၂။	အားမငယ်နှင့်	၆
၃။	ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား	၁၁
၄။	အကောင်းကိုသာ အာရုံပြုပါ	၁၆
၅။	ခက်ခက်ကိုမှ လိုချင်တယ်	၂၃
၆။	အသုံးဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရေး	၂၈
၇။	စိတ်ဝင်စားမှု၊ စုံစမ်းလို့မှု၊ စပ်စုမှု	၃၄
၈။	အမြဲတမ်း အသင့်ပြင်ထားပါ	၃၉
၉။	အသိ၊ အတတ်၊ ပညာ	၄၄
၁၀။	သင်ယူမှုကို ဘယ်တော့မျှ မရပ်လိုက်ပါနှင့်	၄၉
၁၁။	စိတ်ကူးဉာဏ် တိုးတက်ထက်သန်ရေး	၅၄
၁၂။	ပင်ကိုစွမ်းရည် တိုးတက်ရေး	၅၈
၁၃။	ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝရေး	၆၅
၁၄။	သတ္တိ	၇၄
၁၅။	စိတ်ရင်း	၈၀
၁၆။	အကဲဆတ်ခြင်း	၈၅
၁၇။	အတ္တစိတ္တဇရောဂါ	၉၀
၁၈။	မိမိကိုယ်ကို မိမိလိမ့်ညာခြင်း	၉၅
၁၉။	သေးသိမ်မှု	၉၉
၂၀။	လောကကို အလှဆင်နိုင်သူ	၁၀၂
၂၁။	နှစ်ဖက်မြင်ဝါဒ	၁၀၇
၂၂။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသနားနှင့်	၁၁၂
၂၃။	ရောင့်ရဲမှုဆိုတာဘာလဲ	၁၁၇

၂၄။ စိတ်၏ရင့်ကျက်ခြင်း	၁၂၅
၂၅။ စစ်မှန်သော ကြီးပွား ချမ်းသာရေး	၁၃၅
၂၆။ အပင်ပန်းနည်းပြီး အလုပ်များများ လုပ်နိုင်နည်းများ	၁၄၀
၂၇။ တစ်သက်တာ ပညာရေး	၁၄၄
၂၈။ အလွန်အရေးကြီးသော အသေးအဖွဲ့များ	၁၄၉
၂၉။ တိုင်နှင့်ဖက်ပြီး ရန်ဖြစ်ပါ	၁၅၄
၃၀။ ရှက်စိတ် ကြောက်စိတ် ရှိအပ်၏	၁၅၉
၃၁။ ကွယ်ပေ၊ တွေ့သေအောင်လွမ်း	၁၆၄
၃၂။ လိုက်လျောညီထွေ၊ ကျင့်တတ်စေ	၁၆၉
၃၃။ ပေါင်းရ သင်းရ ခက်သူ	၁၇၄
၃၄။ အကောင်းဆုံး စိတ်ညစ်ပျောက်ဆေး	၁၇၉
၃၅။ ပျိုစိတ်၊ အိုစိတ်၊ တက်စိတ်၊ ကျစိတ်	၁၈၃
၃၆။ မျှဝေခံစား	၁၈၈
၃၇။ အမြတ်ဆုံးနှင့် အယုတ်ဆုံး	၁၉၂
၃၈။ ဖိုက်ဖာနနှင့် အားမာန်	၁၉၇
၃၉။ ငြီးငွေ့ခြင်း၏ အပေါင်းအနတ်လက္ခဏာများ	၂၀၁
၄၀။ ယုံရမှာလား	၂၀၆
၄၁။ ဂုဏ်အစစ်နှင့် ဂုဏ်အတု	၂၁၁
၄၂။ မသိသာသော စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး	၂၁၆
၄၃။ ရင်တမမ သည်းတဖိုဖို	၂၂၂
၄၄။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို နှိမ်နင်းကျော်လွန်နည်း	၂၂၉
၄၅။ ကိုယ်တွေ့သင်္ခါရ	၂၃၇
၄၆။ ခေတ်ချင်းမတူ	၂၄၅
၄၇။ စိတ်ကျန်းမာရေး	၂၅၁



# ထုတ်ဝေသူအမှာ



ကျန်းမာချမ်းသာဘဝပညာ စာအုပ်မှာအတော်အကျိုးပြုသော စာအုပ်ကလေး တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ထုတ်ဝေသူ ကိုဖုန်းမိုမှာ ယခုမရှိတော့ပြီ။ ယခု တစ်ဖန်ပြန်လည်ထုတ်ဝေရာတွင် သူ၏စေတနာကိုအောက်မေ့တသမိပါသည်။ ကိုဖုန်းမိုသည် စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းသူတစ်ဦး အဖြစ် မှတ်မှတ်ရရ ဖြစ်နေမိသည်။ ဘဝပညာကိုမျှဝေလိုသောကိုဖုန်းမိုမှာ ဘဝအကြောင်းမကောင်းရှာပါ။ မိခင်အိုကြီး ကိုပြုစုရင်း အရွယ်လတ်တွင် ပင်ကွယ်လွန်ရှာပါသည်။

လူ့ဘဝသည် အထွေထွေအကြောင်းကြောင်း များပြားပေလီ လှသည်။ ငယ်စဉ်ကအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေချင်နေနိုင်ပေသော်လည်း အသက်အရွယ် ရလေ ထိုသို့မနေနိုင်လာလေဖြစ်သည်ကိုသတိပြုမိသည်။ မိမိခန္ဓာသည် အချိန်နှင့် အမျှဖွံ့ဖြိုးလာရာမှ အရွယ်လတ်နောက်ပိုင်းတွင် အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ဆုတ်ယုတ်လာလေသည်။ သို့သော်လည်း ဉာဏ်ပညာသည် ထိုသို့မဟုတ်။ မိမိ၏ စိုက်ထုတ်သောဝါယမအပေါ်တည်ကာ အသက်အရွယ်ရင့်လေ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်လေ ဖြစ်သည်။ ထိုပြည့်ဝသောအချိန်ကို ဘဝပညာရပြီဟုဆိုနိုင်သော အချိန်ဖြစ်သည်။ ဘဝပညာရသည်၊ မရသည်၊ ရတာအနည်းအများကတော့မူ မိမိအပေါ်တွင်သာတည် ပေမည်။ မိမိကျောင်းတွင်သင်ရသောပညာဟုခေါ်ဆိုသော ပညာများသည် အတတ်ပညာဖြစ်သည်။ အတိတ်ကံအရ ကျောင်းနေနိုင်သော အခွင့်ကြုံရသူတို့ အတန်းပညာရကြသည်။ အမှန်မှာအကြောင်းအရာတစ်ခုကို လုပ်နည်းကိုင်နည်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုပညာမျိုးကြောင့် မာန်မာနပင် ထောင်လွှားလာနိုင်သည်။ ငါစွဲပိုကြီးလာ နိုင်သည်။ လူတိုင်းတော့မဟုတ်ပေ။ အချို့သောဘွဲ့ကြီး ဂုဏ်ကြီးရှင်တို့ လွဲမှားနေသည် ကို တွေ့ရတတ်သည်။

အတန်းပညာတွင်နိမ့်သောသူတစ်ဦး၏ဘဝကိုရှုမြင်သုံးသပ်ပုံကို မှတ်သားရဖူးပါသည်။ ထိုသူကတော့ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အိမ်ရှိကြောင်ကလေးများ ကို နေ့စဉ်ကြွေးရန် ငါးသွားဝယ်နေကျ ငါးရောင်းသူအဒေါ်ကြီးဖြစ်သည်။ သူ့ဆိုင်တွင် အလေးလည်းမခိုးသလိုဈေးလည်းမှန်သည်။ သောကြာတစ်နေ့ဈေးအဝယ်တွင် အဒေါ်ကြီးက -

သားရေ။ ငါ့သားဒါတွေအကုန်ယူလိုက်ပါလား။ နှစ်ပိသာလောက် ရှိမယ်။ တစ်ပိသာခွဲဖိုးပဲပေး။ အဒေါ်က မနက်ဖြန်သာမညတောင်သွားမှာမို့ကွဲ့။

ကျွန်တော် - ဟာ . . . ကောင်းတာပေါ့ဗျာ။ ဆရာတော်ကြီး ကိုလည်းဖူးရတာပေါ့။ ဒါဆိုကျွန်တော်ယူပါမယ်။

ကျွန်တော် မဖူးဘူးသေးဘူး။  
အဒေါ်ကြီး - သားဖူးဖြစ်အောင်ဖူးကွယ့်။ အဒေါ်လည်းလေ တစ်ပတ်လုံးဥပုသ်စောင့်မယ်။

ကျွန်တော် - ကောင်းတာပေါ့အဒေါ်ရယ်။ ဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ။ အဒေါ်ကြီးကဆက်သည်။

အဒေါ်တို့ကလေ သူများအသက်နဲ့ ထမင်းစားကြရတာ။ ကိုယ်မသတ်လဲ ကိုယ့်ပရောဂတော့ပါတာပဲ။ မကင်းဘူးလူကလေးရယ်။ ဒီတော့ အဒေါ်တတ်နိုင်သရွေ့ ဒီဘဝကရုန်းတယ်။ အခုဘဝမလွတ်လဲ နောင်တော့လွတ်မှာပဲ။ အဒေါ်ဈေးရောင်းရင် အလေးလဲမခိုးဘူး။ အကုသိုလ်တစ်ခု ထပ်မဖြစ်ချင်ဘူးလေ။

ဘဝအတွက်အရေးကြီးသည်မှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ပင်ဖြစ်သည်။ စာများများဖတ်ခြင်း၊ တရားဘာဝနာ နာကြားခြင်း။ ဘဝပညာရှိသော လူကြီးသူမများ ထံဆည်းကပ်နာယူမှတ်သားဝေဖန်ခြင်း၊ ဆိုဆုံးမလွယ်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြင့် မိမိဉာဏ် ရင့်သန်စေရမည်။ ပေါ့ပေါ့နေပေါ့ပေါ့စားသူတစ်ယောက်မှာ တကယ်ဘဝကိုရင်ဆိုင် ရပြီဆိုလျှင် အခက်တွေ့တတ်သည်။ ဘဝပညာကို နေရာတိုင်းတွင်ရှာနိုင်ပါသည်။ မှန်ကန်စွာယူတတ်ဖို့သာလိုပါသည်။ မိမိတစ်သက်လုံးလည်း ဘဝပညာဆည်းပူးလို့ ကုန်သည်ဟူ၍လည်းမရှိပေ။

လူငယ်များအဖို့ ဘဝကိုဖြတ်သန်းကျော်လွန်ရန် များစွာကျန်ရှိနေ သေးသည်။ တာဝန်လည်းများစွာ။ မိမိအတွက်၊ မိမိ၏မိဘ၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပြည့်ဝသောလူကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့လိုသည်။ ပေါ်ယံရုပ်ပြ မဖြစ်ဖို့လည်း လိုသည်။ ကျွန်တော်များငယ်စဉ်ကလည်း ဘဝခွန်အားကို ဒီလိုပဲစုဆောင်းခဲ့ရ ပါသည်။ လူတိုင်းရုန်းကန်ခဲ့ရတာချည်းပင်။ သူဌေးသားလည်း သူဌေးသားမို့။ ဆင်းရဲသားလဲဆင်းရဲသားမို့။ သူ့အဆင့်နှင့်သူ့ရုန်းကန်ကြရပါသည်။ ဘဝပညာ

ပြည့်ပြည့်လာသောအခါ၊ ဘဝ၏အနှစ်သာရကိုတွေ့လာသောအခါ နေထိုင်ရသည့်  
အရသာကို အဲသည့်အခါမှမြိန်ယှက်စွာခံစားနိုင်ကြပါမည်။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို  
သိလာမည်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာများဖြင့်ဘဝကိုမပြီးမြောက်စေနိုင်ပါ။ ဘဝပညာ  
လိုပါသည်။ အရေးလည်းကြီးပါသည်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရင့်သန်စေဖို့ပေါ့။

လူငယ်များနှင့်အတူ မြန်မာပြည်ကြီး အောင်ပါစေ။

သားထက်ထို

၂၀၁၃ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ၁၁ ရက်၊

## ဘဝညာဟူသည်မှာ

သိပ္ပံပညာ၊ ဝိဇ္ဇာပညာ၊ စသည့်ပညာရပ်တို့သည် များမြောင်လှ၏။ ကျောင်းများ၊ သိပ္ပံများ၊ တက္ကသိုလ်များတွင် သင်၍မကုန်နိုင်ရှိချေသည်။ စာအုပ်စာတမ်းများ၊ စာနယ်ဇင်းများမှလည်း အထွေထွေဗဟုသုတ ပညာကို လူအများသင်ကြားလေ့လာနိုင်ကြ၏။ လေ့လာသင်ကြားနေကြကုန်၏။ အကြောင်းအချက်အရပ်ရပ်တို့ကို သိထားရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ လုပ်ငန်းအရပ်ရပ်တို့ကို သိထားရန် လုပ်တတ်လေအောင် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများစွာကို လေ့ကျင့်သင်ယူနေကြသည်။ လူဖြစ်လာသူတစ်ဦးသည် အမိဝမ်းမှ ကျွတ်လာပြီး မကြာခင်ပင် လူမမည်အရွယ်လွန်စကတည်းကစ၍ ကျောင်းပညာကို သင်ကြားရလေတော့သည်။ ထိုသို့ သင်ကြားသော **အတတ်ပညာ** တို့အပြင်ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သဘောတရားအရပ်ရပ်တို့ကို သိမြင်နိုင်စေသော **အသိပညာ** ကိုလည်း အရွယ်လိုက်၍ ဆည်းပူးရပြန်သေးသည်။

ထိုအသိပညာ အတတ်ပညာတို့ကို သင်ကြားလေ့လာဆည်းပူးရင်းပင် အရွယ်ရောက်လာရလေသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကျယ်ပြန့်ရှုပ်ထွေးသော လူ့လောကအတွင်းသို့ ဝင်၍ လောကဓံအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရတော့သည်။ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာတို့သည်လည်း ထွေပြားလှ၏။ လူအမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်ဆံရသည်။ မိမိ၏လိုအပ်ကိုချည်း ကြည့်၍ မရတော့ပေ။ ထောက်ထားငဲ့ညှာရသည်။ တာဝန်တွေ၊ ဝတ္တရားတွေ ထမ်းဆောင်ရသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးတာဝန်တို့သည် မိမိ၏ပခုံးပေါ်သို့ရောက်လာကြသည်။ ကျေကျေပွန်ပွန်ထမ်းဆောင်နိုင်မှ လူတန်းစေ့မည်။ မိမိမှာ မည်မျှသေးနုတ်သည့် အညတရတစ်ဦးဖြစ်စေကာမူ မိမိ၌ ထိုတာဝန်တို့ရှိကြသည်။

ယင်းသို့ ကြုံတွေ့ဆက်ဆံလျက် တာဝန်အမျိုးမျိုးကို မလွဲမရှောင်သာဘဲ ထမ်းဆောင်နေရသောအခါ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာကဲ့သို့ မည်သို့မျှမလွတ်လပ်တော့ချေ။





အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးတာဝန်တို့ကို ပြေးမလွတ်နိုင်ချေ။

စားဝတ်နေရေးကိစ္စတို့သည် လူတိုင်း၌အမြဲပင် မိမိ၏ကိုယ်အား၊ စိတ်အား နှင့်အချိန်ကို များစွာယူသည်။ ထိုကိစ္စအတွက် ငွေကြေးရှာရသော စီးပွားရေးသည် လည်း ကြီးမားသောပြဿနာဖြစ်ချေသည်။ ကံကောင်းထောက်မ၍ ငွေကြေးခနဲပြည့်စုံ သော အခြေအနေသို့ မိမိကိုယ်တိုင်မကြိုးစားဘဲ ရောက်ရှိနေသည်ဖြစ်စေကာမူ ရှိပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို အခြေမပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းရေး၊ တိုးပွားအောင် ကြံဆောင် ကြိုးပမ်းရေးတို့သည် ကြီးမားစွာရှိနေကြလေသည်။

ချွပ်ချွဲဆိုရသော် လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်လာသည့် လူသားတစ်ဦးအဖို့ နေရေး မလွယ်ချေ။ ငွေကြေးခနဲပြည့်စုံပြန်လည်း အခြားဘက်များမှ အနည်းဆုံး တစ်ဘက် ဘက်၌ ချို့တဲ့နေတတ်သည်။ ပြည့်စုံပါသည်ဟု အပြီးအပိုင်ပြောဆိုနိုင်သော လူ့ဘဝ သည် စင်စစ်အားဖြင့်မရှိချေ။ ငွေချမ်းသာသည့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တတ်သည်။ ယင်းသို့ အပြန်အလှန် ချို့တဲ့ချက်များရှိနေသည်သာတည်း။ အစစ အရာရာ၌ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု သော လူ့ဘဝဟူ၍ တကယ်စစ်တမ်းထုတ်လိုက်လျှင် မရှိချေ။

‘လူ့ဘဝဟူသည် အဆင်ပြေအောင် အလျော့အတင်းပြု၍နေခြင်းပင် ဖြစ် ၏’ ဟုအဆိုရှိ၏။ အလျော့အတင်းပြုနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကောင်းရပေမည်။ လိုတာမရလျှင် အလျော့မပေး၊ လိုတာရလျှင် ရသည့်အရာကိုကောင်းစွာအသုံးပြု၊ သင့်သလိုနေ၊ အဆင်ပြေအောင်လုပ်၊ တတ်နိုင်သမျှ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး စိတ်ကြည်လင် မှုကိုရယူဟူသော အလေ့အကျင့်မျိုးသည် ဘဝ၌နေရေးတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေ သည်။ ပါဠိလို ‘ယောနိသော မနသိကာရ’ မြန်မာလို ‘အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်း’ဟူသော နည်းပင်ဖြစ်သည်။

လောကဓံတရားနှင့် မည်သူမျှမကင်းချေ။ မြတ်စွာဘုရားပင်လျှင် ဘုရားဖြစ် ပြီးနောက် လောကဓံအမျိုးမျိုးနှင့်ကြုံတွေ့ရသည်။ ကြုံတွေ့ရငြားလည်း ကောင်းစွာခံယူ နိုင်ပေသည်။ လာဘ်များခြင်း၊ လာဘ်နည်းခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ အခြွေအရံနည်း ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ခိုးမွမ်းခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဟူသော လောက၌ဖြစ် မြဲအဖြစ်မျိုးကို မည်သူရှောင်သွေနိုင်ပါမည်နည်း။ ကြုံတွေ့လာသည့်အခါ အကောင်း နှင့်ကြုံလျှင် ဝမ်းသာအယ်လဲဖြစ်သည်။ မာန်မာနတက်သည်။ အဆိုးနှင့်ကြုံလျှင် ဝမ်း နည်းကြေတွဲဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသည်။ ထိုသို့သာ များလှစွာသောလူတို့သည်ဖြစ် ကြကုန်၏။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ၊ အကောင်းတွေ့လည်း စိတ်၌မတုန်လှုပ်၊ အဆိုးတွေ့လည်း စိတ်ခိုင်ခိုင်ထား၍ ခံယူနိုင်မှသာ လူ့ဘဝမှာနေသာထိုင်သာရှိမည်။

လူ့ဘဝမှာအနေတတ်ဖို့ အနေတတ်နည်းဝဉာဏ်သည် တာဝဉာဏ် ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဝဉာဏ်ကို လေ့လာနိုင်သရွေ့ လေ့လာရမည်။ ဆည်းပူးနိုင်သရွေ့ ဆည်းပူးရမည်။

သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်မကျင့်သုံးနိုင်သရွေ့ တတ်သည်ဟုမဆိုနိုင်ပေ။ ဘဝ၌အနေတတ်ဖို့ နေတတ်အောင်နေမှ အနေတတ်မည်။ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုနေရုံဖြင့် မတတ်ချေ။ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်မှ တော်ကာကျမည်။ ဘဝပညာကို တကယ်တမ်းတတ်ဖို့ တစ်သက်လုံးကြိုးစားနေရပေမည်။ ဘဝဆုံးသည်အထိ တတ်လှပြီဟု ဆိုဖို့ခဲယဉ်းပေသည်။ သို့သော် တတ်နိုင်သရွေ့ အမြဲတစေ ကြိုးပမ်းကျင့်သုံးရပေမည်။

ဘဝပညာသည် ဒဿနိကပညာမဟုတ်။ ဘာသာတရားကို ကြည်ညိုရုံဖြင့်လည်း အကျင့်တရားမပါလျှင် မဖြစ်သေးချေ။ ဘဝကို နေသည်ဆိုလျှင် တကယ်တမ်း နေတတ်ဖို့ လိုအပ်လှသည်။ 'တကယ်တမ်းနေသည်' ဟူသောစကား၌ အဓိပ္ပာယ်ထွေပြားလှ၏။ အချို့က 'ဘဝကိုအပြည့်နေသည်' (အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရပါမူ - to live a full life) ဟုဆိုလျှင် လောကီစည်းစိမ်တွေကို အစွမ်းကုန်ခံစားစမ်းပါဟု လွှတ်ပေးကြည့်ပါ။ မည်ရွေ့မည်မျှ ခံစားနိုင်ပါမည်နည်း။ ကောင်းသောအစာ အကောင်းအညွန့်တို့ကို စားစမ်းပါစေ။ မကြာခင် ငြီးငွေ့လာမည်မှချပင်။ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေကို အမျိုးမျိုး ခံစားစမ်းပါစေ။ မကြာခင် စိတ်ညစ်ညူးလာမည် ဧကန်ပင်။ သန်းကြွယ်သူဌေးတို့သည် လိုရာရသည်။ စည်းစိမ်ခံစားချင်သလောက် ခံစားနိုင်သည်။ ထိုသူတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို လေ့လာစေ့ငုကြည့်လျှင် သူတို့သည် အလွန်ဆင်းရဲသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း မြင်တတ်သူတိုင်း မြင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုသို့ ရသမျှအခွင့်အလမ်းကိုယူပြီး 'စိမ်ခံ' ခြင်းသည် ဘဝကိုအပြည့်အဝနေရခြင်းမဟုတ်ကြောင်း သိသာပေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ဘဝကိုအပြည့်အဝ နေ၍မရလေတော့သလားဟု မေးနိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ နေ၍ရပါသည်။ နေတတ်ဖို့သာလိုသည်ဟူ၍ အတိုချုပ်၍ ဖြေရပေမည်။

နေတတ်ဖို့လိုလျှင် မည်သို့ပြုရမည်နည်းဟုမေးလျှင် ရှေ့မှာညွှန်းထားသည့်အတိုင်း 'အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း' ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့မှာ မလွယ်ဆုံးကိစ္စဖြစ်ချေသည်။ သို့သော် မလွယ်၍မလုပ်ရဟု မဆိုလို။ မလွယ်ရာကိုလုပ်နိုင်မှ သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ မလွယ်ရုံသာ မလွယ်ခြင်းဖြစ်၏။ မဖြစ်နိုင်သောကိစ္စမဟုတ်။ ဖြစ်နိုင်သမျှဖြစ်အောင် ကြိုးစားလျှင် ဖြစ်လေသမျှ မိမိအဖို့ အကျိုးရှိပေမည်။

လူ့လောက၌ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းကို အတော်ပင်ခံနိုင်ကြ၏။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကို မခံနိုင်ကြချေ။ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းကြောင့် ဣသွပ်သွားသည်ဟူ၍မရှိ။ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်သာ စိတ်မမှန်ရာမှ ဣသွပ်သည်အထိဖြစ်ရသည်။ လူ့လောက၌ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းသည် မကင်းနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။ မလွှဲမရှောင်သာသော ကိစ္စဖြစ်သည်။ မိမိမစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အခါများလည်းရှိသည်။ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း

ကို လူတိုင်းခံရသည်။ စားဝတ်နေရေးမပြည့်စုံသဖြင့် အပင်တပန်းရှာဖွေနေခြင်းဆင်း  
ရဲသည် လူ့လောက၌ နေရာတကာမှာရှိသည်။ ခန္ဓာဝန်ကို အမြဲထမ်းဆောင်နေရသော  
ဆင်းရဲကိုမူ လူတို့သာမက သတ္တဝါအားလုံးခံစားကြရသည်။

ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းကို မလွဲမရှောင်သာသော်လည်း စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းကို  
လွှဲရှောင်နိုင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိ၏ဉာဏ်ဖြင့်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း  
ကိုပယ်ဖျက်နိုင်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိပိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့သာလိုသည်။ အလွန်  
ခက်ခဲသောကိစ္စဖြစ်သည်။ သို့သော် ရှေ့မှာဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း မဖြစ်နိုင်တော့မဟုတ်ပါ။  
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ၍ အညစ်အကြေးကုန်စင်သည့်အဖြစ်၊ စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုပေါ်မှ ပေါ်  
လာသော 'ကြည့်လင်သည့်ချမ်းသာခြင်း' မျိုးကို မရနိုင်သည့်တိုင်အောင် အကြောင်းအ  
လှည့်ကြုံတိုင်း အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းတတ်သည့်အကျင့်ကို ပျိုးထောင်၍ ရရှိနိုင်ပါမူ  
စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း အတော်အသင့်ရပေလိမ့်မည်။

လူ့အသက်သည် ဝင်သက်ထွက်သက်နှစ်ခုကြား၌သာရှိသဖြင့် အလွန်တို  
တောင်း၏။ ထိုတိုတောင်းသောဘဝမှာ အနေတတ်အောင်နေဖို့ ကြိုးပမ်းသင့်သည်။  
သို့မဟုတ်ပါမူ၊ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းသာမက စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်၍ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်  
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူဖြစ်လာလျှင် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ဖို့အရေးသည် အကြီးဆုံးဖြစ်၏။ လူဖြစ်  
ပါလျက် လူဖြစ်ရုံ့ရလျှင် အလွန်နစ်နာချေသည်။

အနေတတ်သူအဖို့ အသေလည်းတတ်ပေလိမ့်မည်။ ဘယ်အခါ၊ ဘယ်နေရာ၊  
ဘယ်နည်းဖြင့်သေမည်ကို မသိသော်လည်း ၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာမှာ တစ်နည်း  
နည်းဖြင့် သေရမည်ကိုမူ အားလုံးသိကြသည်။ သို့သော်လည်း များစွာသောသူတို့သည်  
မသိသလိုနေကြသည်။ 'သေရမှာကိုတွေးနေရင် ဘာအကျိုးထူးမှာလဲ' ဟူသောအမေးကို  
ဖြေလိုပါသည်။ သေရမှာတွေးပြီး မသေခင် ကောင်းကျိုးဖြစ်မည့်လုပ်ငန်းတို့ကို မိမိအ  
တွက် သူတစ်ပါး၊ လူအများအတွက် စနစ်တကျ စေတနာမှန်မှန်ဖြင့် လုပ်နိုင်သည်။  
ငါမသေသေးဘူးဟူသောအတွေးဖြင့် နမော်နမဲ့နေခြင်း၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုထားတိဦး  
မိမိ၏အကျိုးကိုပင် မဆောင်ရွက်ဘဲနေခြင်းတို့ဖြင့် အချိန်ကုန်စေလျှင် သေခြင်းတရား  
ရောက်လာသည့်အခါ အကျိုးမဲ့အချည်းနှီးဖြစ်ချေမည်။ 'နေခြင်းသည် သေဖို့ပြင်ဆင်  
ခြင်းပင်ဖြစ်သည်' ဟု အနောက်တိုင်းပညာရှိကြီးတစ်ဦးကဆိုသည်။

ဘဝပညာအကြောင်းပြောဆိုနေသော ဤစာရေးသူ ကျွန်တော်ကို မေးကြပေ  
မည်။ 'ဘဝပညာပေးနေရအောင် ကိုယ်ကကော ဘဝပညာ ဘယ်လောက်တတ်လို့လဲ'  
ဟူ၍။

ဘယ်လောက်မျှ မတတ်ပါ။ ကြိုးစားနိုင်သလောက် ကြိုးစား၍နေပါသည်။  
ထိုသို့ ကြိုးစားနေခိုက်မှာ ကျွန်တော်စာကိုဖတ်ကြသော ဘဝတူလူသားတို့အား ကျွန်

တော်လှေလာဆည်းပူးလျက်ရှိသော စာတွေ့ကိုယ်တွေ့အချို့ကို ဖော်ပြခြင်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။ လူ့လောကမှာ ပင်ရင်းကိုယ်ပိုင်(Original) ဆိုသည်မှာ မရှိသလောက်ရှားပါသည်။ မိမိက မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဟု မည်သို့ပင်ထင်မြင်ယူဆနေသော်လည်း၊ မိမိအရင်တွေးခေါ်လုပ်ကိုင်ပြီးဖြစ်နေသည်ကို အခါအခွင့်ကြုံလျှင် တွေ့နိုင်မည်။ သူတစ်ပါးကလည်း ထောက်ပြချင်ထောက်ပြပေလိမ့်မည်။

အော်ရီဂျင်းနယ် ဟူသော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် စာတွေ့လက်တွေ့လေ့လာ၍ ကိုယ်တွေ့နှင့်ညှိပြီးလျှင် ပေါ်ထွက်လာသော အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ အပြုအမူ၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုပင်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာ၌လည်း တီထွင်မှုဟူသည်ရှိပြီး အကြောင်းအရာ ပစ္စည်းပစ္စယတို့ကိုအရင်းခံ၍ ဆောင်ရွက်သော ဆောင်ရွက်မှုမျှသာဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ပင် အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတို့ကို ဆည်းပူးပြီးမှ မိမိ၏ဘဝကပေးသော သင်ခန်းစာတို့ဖြင့် တည်ဆောက်ရသောပညာကို **ဓာဝပညာ** ဟုခေါ်ဆိုရပေမည်။



## အားပယ်နှင့်

မကြာသေးခင်က ကျွန်တော့်ဆွရင်းမျိုးရင်းတစ်ယောက်က တယ်လီဖုန်းဆက်သည်။

‘ဦးလေး ဗေဒင်ဆရာကောင်းကောင်းရှိရင် ကျွန်တော့်ပြောစမ်းပါ’

ကျွန်တော်တို့ ခပ်ငယ်ငယ်က ဗေဒင်ကြော်ငြာတစ်ခုမှာပါသည့် ဆောင်ပုဒ်ကလေးကို ပြေး၍သတိရမိသည်။ ‘ရွှေရင်လေးရင် ဗေဒင်မေးပါ။ ဗေဒင်မေးရင် ရွှေရင်အေးလိမ့်မည်’ ဟူ၍။

‘နေစမ်းပါဦး၊ မင်းက ဘယ်လိုဖြစ်နေလို့လဲ’

‘ကျွန်ဘော်အခု ခွင့်ယူထားတယ်။ ဆရာဝန်က နှလုံးရောဂါရှိတယ်လို့ပြောတာပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်အခုတလော အားနည်းနည်းလာတယ်။ အလုပ်လုပ်ရတာ အလျင်ကထက် ပိုပြီးပင်ပန်းလာတယ်။ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်လည်း တဖြည်းဖြည်းနည်းနည်းလာတယ်။ အဲဒါ ဗေဒင်လေး ဘာလေး မေးရကောင်းမလားလို့’

‘အင်း မင်းအခုလိုဖြစ်တာဟာ ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ။ စိတ်အားငယ်တာ။ အေးကွာ၊ စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဆိုသလို ဗေဒင်မေးချင်မေးပေါ့။ ငါတော့ မသိဘူး။ မင်းညီ ဖိုးထူးတော့ ဗေဒင်ဝါသနာပါတယ်။ သူ့သိတယ်။ မင်းဆီကိုလွှတ်လိုက်မယ်’

စိတ်ဓာတ်ကျသောရောဂါသည် ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသောရောဂါများ အပြင် ဘက်မှာရှိသော်လည်း ကုရခက်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်တူသည် အသက်မငယ်လှတော့။ ငါးဆယ်ကျော်ပြီ။ ဆရာဝန်က နှလုံးရောဂါရှိကြောင်း အသိပေးလိုက်ကတည်းက စိတ်အားငယ်လာလေသည်။ စိတ်အားငယ်လာသဖြင့်၊ သာမန်ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်သည်တို့ကိုပင် နှလုံးရောဂါနှင့် ဆက်စပ်သည်ထင်ကာ ကြောက်အားပို

လာသည်။ လောကကြီးမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသည် အကြောက်တရားပင်ဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ်က တစ်စိတ်ကို တစ်အိတ်လုပ်သည်။ ကြောက်တယ်ဆိုလာလေလေ ဖြစ်ခြောက်လေလေ ဆိုသကဲ့သို့ပင်။

ကိုယ်ချင်းစာမိပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း တစ်ခါတစ်ခါ အားငယ်စိတ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူလတ်အရွယ်မှာ မကြာခဏပေါ်တတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏အထီးကျန်စိတ်ကို ဖော်ပြပါမည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျွန်တော်သည် တစ်ယောက်တည်း ကိုယ့်အတွေးနှင့်ကိုယ်နေခိုက်တွင် အထီးကျန်စိတ်ကဖန်ဆင်းလိုက်သော စိတ်ကူးရုပ်လွှာတွင် ရှုခင်းတစ်ခုပေါ်လာပါသည်။

မျက်နှာမူရာတွင် တစ်ဘက်ကမ်းကိုလှမ်း၍ ရေးရေးမျှပင်မမြင်ရသော ကျယ်ပြန့်လှသော သမုဒ္ဒရာရေပြင်ကျယ်ကြီး၊ နောက်ကျောဘက်သို့ လှည့်၍ လှမ်းကြည့်လိုက်သောအခါ ကျယ်ပြန့်သော သဲသောင်ပြင်ကြီး၊ ခပ်ဝေးဝေး ခပ်ရေးရေးမှာ တောတောင်တို့သည် မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကိုနောက်ခံပြု၍ မှုန်မှိုင်းမှိုင်းဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်က သောင်ပြင်နှင့်ရေပြင်ကြားရှိ အငူကလေးပေါ်တွင် မတ်တတ်ရပ်လျက်၊ လူသူကင်းဝေးလျက်၊ ကျေးငှက်များကိုပင် မမြင်တွေ့ရ။ ထိုအခိုက်တွင် ကျွန်တော့်ရင်တွင်းသည် သမုဒ္ဒရာပြင်ကျယ်နှင့်ပြိုင်၍ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်လျက် ကျွန်တော့်အတွေးတို့သည် မှေးမှိန်မှုန်မှိုင်းနေသော အဝေးမှတောတောင်တို့နှင့်ပြိုင်၍ မှေးမှိန်မှုန်မှိုင်းလျက်။

ထိုရှုခင်းရုပ်ပုံလွှာတို့သည် ကဗျာဆန်လွန်းသည်။ အတွေးကျွဲလှသည်ဟု ဆိုကောင်းဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်အထီးကျန်စိတ်က သူ့သနပ်သဘာဝကို ထိုသို့ သရုပ်ပြသည်မှာ အမှန်ပင်။ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းသာမြင်ရသော ရှုခင်းရုပ်ပုံလွှာဖြစ်ချေသည်။ ယခုဖော်ထုတ်ခြင်းမှာ ကျွန်တော့်အထီးကျန်စိတ်၏သရုပ်သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ကျွန်တော့်တူနှင့်တကွ စာဖတ်သူတို့အား အထီးကျန်စိတ်ကိုကျော်လွန်နှိမ်နင်းနိုင်ကြစေလိုသောဆန္ဒရှိပါသည်။

လူတိုင်း အထီးကျန်စိတ်ရှိသည်။ အချို့၌ပိုက်၍ အချို့၌ လျော့ပါးခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဝတ္ထုဆောင်းပါးစသည့် စာပေများထဲတွင် ထိုစိတ်ကိုမသိမသာဖြစ်စေ၊ သိသိသာသာဖြစ်စေ၊ သရုပ်ဖော်ထားသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေသည်။

စိတ်ပညာဆရာတို့ အလိုအားဖြင့် လူတို့၌ စိတ်ထားအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိသည်။ အချို့သည် မိမိ၏စိတ်အာရုံတို့ကို အပြင်အပမှာစူးစိုက်ထားကြသည်။ အချို့ကမူ မိမိ၏စိတ်အာရုံကို မိမိ၏သန္တာန်၌သာ စူးစိုက်ထားကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရဖြင့် ခေါ်ဆိုခွင့်ပြုပါမူ ပထမအမျိုးအစားသည် Extrovert ဖြစ်သည်။ ဒုတိယသည် Introvert ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင်တို့က ကျွန်တော်တို့လို လူပြန်းထက်ပို၍ သိကြပါသည်။

ယင်းသို့ ခွဲခြားထားရသော်လည်း လူတိုင်း၌ အထီးကျန်စိတ်ရှိသည်။ ပထမ

အမျိုးအစား၌ ဒုတိယမှာထက် နည်းကောင်းနည်းပေမည်။ ဒုတိယအမျိုးအစား၌မူ ထိုစိတ်သည် ထင်ရှားလှပေသည်။ အထီးကျန်စိတ်ကိုညွှန်းရာ၌ 'လူတွေကြားမှာ တစ်ယောက်တည်း' (Alone in the Crowd) ဟူသော စကားအသုံးအနှုံးမျိုးကို တွေ့နိုင်သည်။

အထီးကျန်စိတ်ကြောင့် စိတ်အားငယ်မှုပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်အားငယ်မှုသည် လူ့ဘဝလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ အဖျင်းဆုံးအားဖြင့် အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်သည်။ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် လက်မခံအပ်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပပျောက်အောင် တတ်အားသရွေ့ ကြိုးပမ်းခြင်းသည် ဘဝတာဝန်တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးနည်းဟု ကျွန်တော်ယူဆသောနည်းသည် 'အလုပ်များများလုပ်ခြင်း' ဟူသောနည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် ဟာလာဟင်းလင်းနေ၍မရ၊ အာရုံတစ်ခုခုဝင်၍နေရမည်။ ကောင်းသောအာရုံ(စေတသိက်) ဝင်လျှင်ဝင်၊ မဝင်လျှင် မကောင်းသောအာရုံ ဝင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုကောင်းသောအာရုံဖြင့် ဖြည့်ထားရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် မကောင်းသောအာရုံများ မဝင်နိုင်တော့ပေ။ စိတ်အားငယ်မှုသည် စိတ်ညစ်ညူးမှု(ဒေါမနဿ)ဖြစ်သည်။ မကောင်းသောအာရုံတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ အခြားအကုသိုလ်စိတ်တွေ တသီကြီးဝင်လာနိုင်သည်။ ဝင်လည်း ဝင်လာတတ်သည်။

အလုပ်လုပ်ရမည်ဆိုရာ၌ အကျိုးရှိသောအလုပ်ကို ဆိုလိုသည်။ အလုပ်သည် အဆင့်အားဖြင့် နိမ့်ချင်နိမ့်မည်။ ပမာဏအားဖြင့် သေးငယ်ချင်သေးငယ်မည်။ မိမိအဖို့သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအဖို့သော်လည်းကောင်း၊ အတ္တ၊ ပရ နှစ်ဖြာတွဲသော အကျိုးအတွက်သော်လည်းကောင်းဖြစ်လျှင် ကောင်းသောအလုပ်မည်သည်။

တစ်ခါက တစ်နေရာတွင် ဖတ်လိုက်မိသဖြင့် မှတ်မိနေသောအကြောင်းကလေးကို ဖော်ပြပါမည်။ ခရစ်ယာန်သူတော်စင်တစ်ဦးဖြစ်သော စိန့်ဖရန်ဆစ် (St. Francis of Assissi) သည် သူ့ကျောင်းဝင်းထဲ၌ ထယ်ထိုးနေသည်ဆို၏။ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုဆိုသည်။ 'ဆရာကြီး၊ အခုနေ ဘုရားသခင်က မင်း ဒီညနေ သေရလိမ့်မယ်လို့ ဆရာကြီးကိုဆိုလာတယ် ဆိုပါစို့။ ဆရာကြီး ဘာလုပ်မလဲ...'

ထိုအမေးကို သူတော်စင်ကြီးကဖြေသည်။  
'ငါ ထယ် ဆက်ထိုးနေမှာပေါ့'

သေရမှာကို သတ္တဝါတိုင်းကြောက်သည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သာလျှင် သေရမှာမကြောက်ပေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုရှိနေပြီ၊ ထိုရောဂါသည် သေတွင်းနှင့်နီးသည်။ ယင်းသို့အဖြစ်မျိုးကြုံလာသူတိုင်း သေရမှာကြောက်ပြီးလျှင် စိတ်အားငယ်နေတတ်သည်။ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်၏။ တရားသဘောမြင်၍ သမာဓိအားကောင်းသော သူတော်စင်

မဟုတ်သေးသော်လည်း ထိုစိတ်အားငယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို အလုပ်ဖိ၍ လုပ်ခြင်းဖြင့် တွန်းလှန်နိုင်ပေမည်။ အလုပ်ကိုဖိ၍ လုပ်ဟုဆိုရာ၌ ပင်ပန်းကြီးစွာလုပ်ရမည်ဟု မဆိုလို။ အလုပ်၌ အာရုံပို၍ စူးစိုက်ရန်သာတိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်သည်။

သေရမှာကြောက်စိတ်ကို အပြီးအပိုင်တွန်းလှန်ချေမှုန်းဖို့လည်း မလွယ်ပေ။ အလွန်ခက်ခဲချေသည်။ ထို့ကြောင့် တွန်းလှန်နိုင်သရွေ့ တွန်းလှန်ဖို့သာ တိုက်တွန်းရပေသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း၌ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့ကြီးကို ဂျာမန်တို့က ဝှံ့အကြီးအကျယ်ကြံနေခဲ့က၊ နန်းရင်းဝန်ချာချီသည် ဝှံ့ခိုဌာနများကို လှည့်လည်စစ်ဆေးသည်။ ထိုအခါ လူတစ်ယောက်က 'နန်းရင်းဝန်ကြီး၊ ဝှံ့ထိမှာ မကြောက်ဘူးလား' ဟု ချာချီကိုမေးလိုက်သည်။

ချာချီက 'ကျုပ်မှာ နေ့ရောညပါ အလုပ်တွေများလွန်းလို့ ကြောက်နေဖို့အချိန် မရပါဘူး' ဟုဖြေသည်ဆို၏။

မိမိသာ မသေသေး၊ အခြားအခြားသော သူတို့သည် တဖြုတ်ဖြုတ်သေကြသည်။ သေခြင်းတရားသည် ပဋိသန္ဓေနေကတည်းက ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါလာခဲ့၏။ နေရင်းလည်းသေ၊ သေရင်းလည်းနေလျက်ရှိကြသော သူတို့ကို မသေသေးသူများဟု မှတ်ယူနေကြသည်။ နေရင်းသေရာမှ ပြန်၍ မနေရသူတို့ကို သေသူများဟု သိကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဘဝ၏အသက်တာသည် ဝင်သက်နှင့်ထွက်သက် လေဝင်လေထွက်ကာလကလေးမျှသာဖြစ်သည်။ သေသေချာချာတွေးကြည့်လျှင် ပေါ်လွင်သောအချက်သာဖြစ်သည်။

မသေသေးခိုက်နေရစဉ်ဝယ် အနေတတ်ဖို့လိုပါသည်။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေခြင်းသည် သူတစ်ပါး အများကောင်းကျိုးကို တတ်အားသရွေ့ ဆောင်ရွက်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အကျိုးကိုကား ထည့်၍ တွက်စရာပင် မလိုပေ။ အထူးဆိုဖွယ် မရှိ။ သတ္တဝါမှန်သမျှ အတ္တဟိတပြုကြမြဲပင်။

'မောင်ဆွေ၊ မင်းမသေနိုင်သေးပါဘူး။ ဗေဒင်ဆရာကပြောတယ် မဟုတ်လား၊ ညံ့တော့ညံ့တယ်၊ ရောဂါဘယဖြစ်တော့ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ အာယုလမ်းကြောင်း ကောင်းတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် ပြီးရောပေါ့၊ မင်းအလုပ်ပြန်ဆင်း၊ အလုပ်ကိုမှန်မှန်လုပ်၊ သောကမပါစေနဲ့၊ အလုပ်ကိုသောကမမက်ဘဲလုပ်ရင် မပင်ပန်းပါဘူး။ အလုပ်များလို့ ပင်ပန်းတာက အနားယူလိုက်ရင်ပျောက်ပါတယ်။ သောကများတာသာ လူတွေရဲ့ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာ၊ တို့တစ်တွေ ငယ်ငယ်ကသင်ရတဲ့ အင်္ဂလိပ်လင်္ကာကလေးရှိတယ် မဟုတ်လား၊ အဓိပ္ပာယ်က 'အလုပ်လုပ်ခိုက်လုပ် ကစားခိုက်မှာကစား' ဆိုတာ၊ အဲဒီအတိုင်းပေါ့၊ အလုပ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်၊ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သောကမဖြစ်စေနဲ့၊ လုပ်ချိန်



တန်လုပ်၊ နားချိန်တန်နားပေါ့ကွာ'

ယခု ကျွန်တော့တူသည် အလုပ်ပြန်ဝင်၍ လုပ်နေလေပြီ။ ကျန်းမာရေးလည်း  
ကောင်းလာပြီ။ သောက၏အမွေဖြစ်သော နှလုံးရောဂါသည်လည်း ပျောက်ကန်းလေ  
ပြီ။ ဆေးမှန်မှန်စားလျက်ပင်။



## ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လူလည်ခေါင်တွင် မိမိစာပေကိုချစ်မြတ်နိုးကြောင်း ပြောလေ့ရှိသည်။ စာပေကိုချစ်မြတ်နိုးမှုသည် ကောင်းသောအမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူမျိုးတိုင်း၏ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်ကို စာပေနှင့်အနုပညာပစ္စည်းများ၏ အရည်အသွေးဖြင့် အကဲဖြတ်ကြသည်။ စာပေကိုချစ်မြတ်နိုးသောစိတ်ဓာတ်နှင့် အမျိုးကိုချစ်မြတ်နိုးသောစိတ်ဓာတ်တို့သည် လက်တွဲလျက်ရှိ၏။ မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ်၊ စာပေချစ်စိတ်တို့သည် ကောင်းမြတ်သောစိတ်ဓာတ်များဖြစ်သဖြင့် စာပေကိုချစ်မြတ်နိုးသည်ဆိုသူအား ကောင်းချီးဩဘာပေးရပေလိမ့်မည်။

သို့သော် စာပေဆိုသည်မှာ အဘယ်စာမျိုးဖြစ်သနည်း။ အဘယ်သို့သောစာပေကို ချစ်မြတ်နိုးပါသနည်းဟူ၍ စောကြောလာလျှင် ထိုထိုစာချစ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် အများကဖြေနိုင်ဖို့ အခက်ကြုံသည့်အလျောက် မေးရကောင်းလားဟု ဆိုကောင်းဆိုပေမည်။ သို့မဟုတ်လည်း 'စာပေကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မြန်မာစာပေကို ချစ်တယ်ဆိုတာပေါ့' ဟု ခပ်ဆတ်ဆတ် ဖြေကောင်းဖြေလိမ့်မည်။

'စာပေ'ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အရင်းဇာစ်မြစ်ကိုလိုက်၍ဖော်ပြရန် မရည်ရွယ်ပါ။ 'စာပေ'ဟူသည် တန်ဖိုးရှိသောစာစုဖြစ်သည်ဟု အကြမ်းဖျင်း၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လိုက်ပါရစေ။ 'စာ'ဟူသော ကျယ်ပြန့်သောအဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် ဝေါဟာရတွင် စာအရေးအသားမျိုးစုံကို ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ 'စာပေ'မှာမူ ယင်းသို့ရေးသမျှစာတွေထဲမှ တန်ဖိုးထားအပ်သော အရေးအသားများဟူသည့်အဓိပ္ပာယ်အရ မည်သည်တို့သည် တန်ဖိုးရှိသောစာများဖြစ်သည်ဟု ခွဲခြားသီးသန့်ရပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် တန်ဖိုးရှိသည်ဆိုရာ၌ 'တန်ဖိုး'၏အဓိပ္ပာယ်ကိုဖွင့်ဆိုရပေဦးမည်။ ရေးသမျှစာတိုင်းမှာ သူ့အထိုက်အလျောက် တန်ဖိုးရှိနိုင်သည်။ ဒိုဘီစာရင်းသည် ဖွပ်လျှော်ရန်ပေးလိုက်သော အဝတ်အသည်များ

၏စာရင်းဖြစ်သည့်အလျောက် အဝတ်ပိုင်ရှင်နှင့် လျှော်ဖွပ်သူတို့အဖို့ တန်ဖိုးရှိသည်။ ထိုနည်းအတူ ချက်နည်းပြုတ်နည်းများ၊ ဆေးမီးတိုများ စသည်တို့သည်လည်း သူ့အလျောက်သူတန်ဖိုးရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် 'တန်ဖိုး'ဟူသော စကားအသုံးအနှုန်း၏ ရည်ညွှန်းချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်ပြရန်လိုအပ်ပေသည်။

အဘယ်သို့သော တန်ဖိုးနည်း။ ဆိုလိုသည့် တန်ဖိုးမှာ စာဖတ်သူအဖို့ ဘဝအမြင်တိုးတက်ကျယ်ပြန့်စေရေး၊ ဘဝ၌ အနေအထိုင်အပြုအမူတို့တွင် မိမိအဖို့ သူတစ်ပါးအဖို့ အကျိုးပွားရေးတို့ကို အထောက်အပံ့ပြုနိုင်သည့် သတ္တိပင်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆိုလိုက်သောအခါ အချို့က မြန်းကန်ထင်မိကြချေမည်။ 'ဒါဟာ တရားဟောနေတာပဲ။ လက်တွေ့မှာ ဒါမျိုးတွေလုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဘဝအမြင်ကျယ်ပြန့်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။ ကိုယ့်အကျိုးသူ့အကျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ဖို့ဆိုတာကတော့ နားလည်နိုင်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အကျိုးချည်းကြည့်သူတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ထဲမှာ ကိုယ်က သူတို့အကျိုးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးဖို့ လက်တွေ့မှာမလွယ်ဘူး'။ ယင်းသို့ထင်ကောင်းထင်ချေမည်။

စာပေအစစ်သည် စာဖတ်သူ၏ 'နားလည်မှု'ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ နားလည်မှုအစစ်သည် အတ္တစိတ်ကြီးမားမှုကို လျော့ပါးစေနိုင်မှ ရရှိသောအရာဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါမူ ရှေ့မှာဆိုသလို ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ့ အပြိုင်းအခိုင်းပေါ်လာပြီးလျှင် ဘဝ၏အခြေခံတရားများကို နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်။ နားလည်လိုသောဆန္ဒလည်းရှိမည်မဟုတ်။ အရာရာကို အထင်မှား၊ အထင်သေးမှုတို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုခေတ်မီလှပြီထင်ကာ သူတစ်ပါးကို 'ကျောက်ခေတ်ကလူတွေပါ'ဟူသော သဘောထားမျိုး ရှိချေမည်။

စာပေသည် 'သိမှု'နှင့် 'နားလည်မှု'တို့ကိုပေး၏။ သိမှုကိုပေးသော စာပေကို သုတစာပေဟုခေါ်ကြသည်။ နားလည်မှုကိုပေးသောစာကို ရသစာပေဟု ခေါ်ကြသည်။

အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတို့ကိုဖော်ပြ၍ စာဖတ်သူတို့အား 'အသိ'ပေးသောစာတို့တွင် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာစာတမ်းများ၊ ကျမ်းများလည်း ပါဝင်သည်။ သုတစာပေသည် လူသားတို့၏ အပေါ်လောက၊ အပြင်လောကတို့ တိုးတက်ထွန်းကားစေသည်။

စားဝတ်နေရေးအခြေအနေကို တိုးတက်စေဖို့နည်းလမ်းများ၊ အကြံဉာဏ်များကိုပေးသည်။ လူ့လောက၌ ရုပ်ပိုင်းဘဝတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးသည် အလွန်ပင်အရေးပါလှပေသည်။

အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတို့နှင့်မကင်းသော်လည်း ယင်းတို့သည် ပဓာနမဟုတ်ဘဲ၊ လူသားတို့၏သာဘာဝ၊ လူသားတို့၏စရိုက်၊ လူသားတို့၏အတွေးအခေါ်၊

အထင်အမြင်တို့ကို နားလည်စေရန် သရုပ်သဏ္ဍာန်ပြု၍ ဖွင့်ဆိုဖော်ပြသော ရသစာပေသည်လည်း အရေးပါ၏။ စင်စစ်သော်ကား ရသစာပေသည် သုတစာပေထက်ပင် အရေးပါလှပေသေးသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သုတစာပေ၌ အကျုံးဝင်သော သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာစာပေတို့ကြောင့် လူ့လောကတွင် အံ့ဖွယ်အရပ်ရပ်ဖြစ်ထွန်း၍ လူသားတို့၏နေထိုင်မှုအဆင့်အတန်းများ မြင့်တက်စေသည်မဟုတ်ပါလော။

မှန်ပါပေသည်။ ရှေးခေတ်ရှေးအခါက မကြံစည်အပ်သည့်အရာတို့သည် ယခုခေတ် ယခုအခါတွင် တကယ်ဖြစ်ပျက်နေလေပြီ။ သိပ္ပံပညာ၏ အံ့ဖွယ်ပစ္စည်းကိရိယာတို့သည် ယခုအခါ လူသားတို့၏အကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြ၏။ လူသားတို့အဖို့ လူ့ဘဝတွင်နေရကျိုးနပ်စေသည့် စည်းစိမ်ခံစားမှု၊ ပျော်မှုရွှင်မှု၊ အရာရာ၌ အဆင်ပြေမှု၊ အသိကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုးတက်မှု၊ ရောဂါကင်းရှင်းမှု စသည့်အကျိုးများကို သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့က ပေးပေသည်။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဟူသည် အားလုံးသောအတတ်ပညာများကို ငုံ့ခြုံ၍ဖော်ပြသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။

ထိုသိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတွင်လည်း စာပေအရေးအသားမပါလျှင် ကိစ္စမပြီးချေ။ သိပ္ပံစာပေသည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့ကို ပြန့်ပွားစေသည်။ တိုးတက်စေသည်။ သိပ္ပံတတ်မှုကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ပျံ့နှံ့စေသည်။ ထို့ကြောင့် လူမှုရေးရာအဖြာဖြာတွင် စာပေသည် မပါမဖြစ်၊ မရှိမပြီးသော အဓိကပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်၏။

သုတစာပေသည် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသိအတတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည်နှင့်အမျှ ရသစာပေသည် အသိနှင့်နားလည်မှုကိုပေးသည်။ လူတို့၏ တကယ့်ယဉ်ကျေးမှုသည် သုတ-ရသစာပေအပေါ်တွင် အတိုင်းအတာ ကြီးကြီးမားမားတည်နေသည်။ စာပေသည် လူသားချင်းဆက်သွယ်မှုကို ကောင်းစွာဖြစ်မြောက်စေသည်။ စာပေရှိသူဖြစ်သဖြင့် သိမှု၊ တတ်မှု၊ နားလည်မှုတို့သည် တိုးတက်ပြန့်ပွားကြသည်။ စာပေမရှိလျှင် သိတတ်နားလည်မှု မဖွံ့ဖြိုးနိုင်။ ယဉ်ကျေးမှုသည်လည်း မဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေ။

သုတစာပေသည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့ကို ပြန့်ပွားတိုးတက်စေသည့်အလျောက် ယခုခေတ်၌ လူသားတို့၏ရုပ်ပိုင်းဘဝ၊ ရုပ်ပိုင်းလောကသည် အံ့ဩဖွယ်ရာတိုးတက်လာပေသည်။ သို့သော် ရသစာပေ၌ စိတ်ဝင်စားမှုသည် လူသားတို့၌ တိုးတက်ပြန့်ပွားသင့်သလောက် မတိုးတက်မပြန့်ပွားလေရကား လူသားတို့၏စိတ်ပိုင်းဘဝ၊ စိတ်ပိုင်းလောက၌ ရုပ်ပိုင်းဘဝ ရုပ်ပိုင်းလောကနှင့်ရင်ပေါင်တန်း၍ မတိုးတက်ဘဲ အလှမ်းကွာကျန်ခဲ့လေသည်။

ယင်းသို့သော ကွာဟချက်၏ဒဏ်ကို လူသားတို့သည် ခံနေကြရ၏။ သိပ္ပံနည်းပညာကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော ဘဝသာယာမှုပစ္စည်းများနှင့်အတူ အကျိုးပြုညှုကလီ

ယားလက်နက်တို့သည်လည်း ပေါ်ထွက်လာကြသည်။ သိပ္ပံနည်းပညာ၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာသည်။ ထိုဆေးများတွင် ရောဂါကိုနှိမ်နင်းရန် မူးယစ်ဆေးဝါးများလည်း ပေါ်ထွက်လာကြသည်။

ညူကလီယာဓာတ်ပစ္စည်းများကို လူသားတို့၏ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်နှင့်အမျှ လူသားတို့၏သေမင်းအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးဝါးတို့ကို လူသားတို့၏ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်နှင့်အမျှ အချို့သောဆေးဝါးတို့ကို လူသားတို့တွင် အချို့ကမူးယစ်စေရန် အလွဲသုံးစားနိုင်ဖို့ဖြစ်ရချေသည်။ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးတို့သည် လူ့လောက၌ဒွန်တွဲနေမည်သာဖြစ်၏။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့ကို အပြစ်မဆိုသာ။ အသုံးပြုသောလူသားတို့က လိမ္မာစွာအသုံးပြုတတ်ဖို့သာလိုသည်။ ထို 'အလိမ္မာ'ကို ရသစာပေကပေးသည်။

'အလိမ္မာ'ဟူသည်မှာ အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားဝေဖန်ချင့်ချိန်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအလိမ္မာကို ဘဝမှရနိုင်သည်။ လူသားတို့သည် လူသားတို့၏ သဘာဝ၊ လူသားတို့၏စရိုက်၊ လူသားတို့၏အခြေအနေ စသည်အကြောင်းအချက်တို့ကို တစ်သက်ပတ်လုံး လေ့လာ၊ စူးစမ်း၊ ချင့်ချိန်၊ ဝေဖန်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ထိုလူ့တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ပါမှ လူသည်လူနှင့်တူပေလိမ့်မည်။

'လူနှင့်တူသည်အဖြစ်' ကို လူတိုင်းမရနိုင်ချေ။ လူနှင့်မတူသည့် ကိုယ်ချင်းစာတရားမရှိ။ မေတ္တာ ကရုဏာတရားတို့သည်မရှိ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်၊ ရက်စက်သောစရိုက်၊ ကြီးမားသောလောဘ ဒေါသ စသည်တို့ဖြင့် ဖြိုးကြွယ်လျက်ရှိ၏။ ထိုထိုသောအပေါင်းလက္ခဏာပါ စိတ်စေတသိက်များနှင့် အနုတ်လက္ခဏာပါ စိတ်စေတသိက်များသည် လူတိုင်း၌ရှိကြ၏။

သို့သော် အကောင်းအင်အားတိုးတက်၍ အဆိုးအင်အားလျော့ပါး ပျောက်ပျက်စေနိုင်မှ လူတို့၌ရှိသော ပင်ကိုတိရစ္ဆာန်စိတ်တို့၏အင်အားသည် နည်းပါး၍ လူတို့၌ရှိသော်လည်း အတ္တ၏ဩဇာလွှမ်းမိုးနေသောကြောင့် မပေါ်လွင်နိုင်ဘဲ ငုပ်နေရတတ်သော မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားတို့သည် ပေါ်ထွန်းလာကာ လူတို့ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ထွန်းလင်းလျက် လူသည် တကယ့်လူနှင့်တူလာပေလိမ့်မည်။

ထိုမေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ စေတနာကောင်းတို့ ပေါ်လွင်လာအောင် နှိုးဆော်ပေးနိုင်သော စာပေသည် ရသစာပေနယ်၌ အများအားဖြင့်ရှိသည်။ ဝတ္ထု၊ ကဗျာ၊ ပြဇာတ် စသည်ရသစာပေတို့ကို အထင်သေးမှုသည် အချို့သောလူ့အစိတ်အပိုင်း၌ရှိနေ၏။ ဂရုမထားမှုမှသည် အထင်သေးမှုမှတစ်ဆင့် မုန်းတီးသောအခြေသို့ဆိုက်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းသည်လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင်ရှိနေသည်။

ဝတ္ထုဆိုတာ အပျင်းပြေဖတ်ဖို့၊ ကဗျာဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်သမားတို့ရဲ့လက်ရာ၊ ပြဇာတ်ဆိုတာ သဘင်သည်တို့အတွက် စသောသဘောထားမျိုးကို ရင်ဝယ်ပိုက်လျက် မျက်မြင်လက်တွေ့ အပေါ်ယံအလွှာတို့၌သာ ကျက်စားနေသောလူတစ်စုသည် လူ့အဖွဲ့စည်းတိုင်းမှာရှိတတ်သည်။ သူတို့သည် များသောအားဖြင့် 'ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးရော' သဘောထားမျိုးရှိသူတို့ဖြစ်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ ရနိုင်သမျှအခွင့်အရေးတို့ကို အရယူတတ်ကြသည်။ သမာသမတ်စိတ်ထား ခေါင်းပါးတတ်ကြ၏။

စာပေအပါအဝင် အနုပညာသည် လူ၏စိတ်ဓာတ်ကို သိမ်မွေ့စေသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ခိုင်ခံ့စေသည်။ စာနာမှု ဖွံ့ဖြိုးသည့်အလျောက် မေတ္တာတရားကြီးထွားလေးနက် ကျယ်ပြန့်စေသည်။ အချို့ကထင်ကြသည်။ အနုပညာသည် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့စေသည်။ လက်တွေ့နှင့်ကင်းကွာ၍ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်သမားမျှသာ ဖြစ်သည်ဟူ၏။

ထိုအထင်သည် မှားလှချေသည်။ လက်ရုံးရည်နှင့်နှလုံးရည်တို့သည် များသောအားဖြင့် တွဲဖက်လျက်ရှိသည်။ လက်ရုံးရည်ချည်းရှိပြီးလျှင် နှလုံးရည်ညံ့သူတို့သည် မြင့်မြတ်သော သူရဲကောင်းများမဟုတ်။ သမိုင်း၌ မော်ကွန်းတင်ခြင်းခံရသော သူရဲကောင်းတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကိုလေ့လာလျှင် ဤအချက်ကိုမြင်တွေ့နိုင်ပေမည်။

တစ်ဖန် ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးအားလုံးပင် အနုပညာ၌ ဝါသနာထုံကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်မှုကို စာပေနှင့်အနုပညာအဖြာဖြာမှ ဆည်းပူးနိုင်သည်။ စာပေနှင့်အနုပညာသာလျှင် မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ်၊ တာဝန်သိစိတ်နှင့် သစ္စာရှိမှုတို့ကိုပေးနိုင်သည်။ လက်တွေ့မှန်သမျှသည်လည်း စာတွေ့နှင့်တွဲဖက်ကြလေသည်။ လက်တွေ့ပညာတို့သည် ဦးနှောက်ပညာဖြစ်သည်။

စာတွေ့ပညာသည် နှလုံးသားပညာဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရပါမူ သုတစာပေသည် ဦးနှောက်၏ပညာရေးဖြစ်သည်။ ရသစာပေသည် နှလုံးသား၏ပညာရေးဖြစ်ပေသည်။



## အကောင်းကိုသာ အာရုံပြုပါ

တကယ်တော့ မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စ၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာမဆို အကောင်းနှင့်အဆိုးရှိနေသည်။ အကောင်းအဆိုးဖွန်တွဲနေခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အရှိကိုအရှိအတိုင်းဖြစ်အောင်ရှုရာ၌ အကောင်းကိုရောအဆိုးကိုပါ ရှုရပေမည်။ သို့သော် အကောင်းကိုပို၍ အာရုံပြုလျှင် အကောင်းဓာတ်တို့သည် ပိုမိုတိုးပွားလာပေလိမ့်မည်။ အကောင်းဓာတ်တို့သည် အပြုအင်အားစုများဖြစ်သည်။ အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အဆိုးဓာတ်တို့သည် အဖျက်အင်အားစုများဖြစ်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝ၌ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းအဖြစ်သည် အစစအရာရာအဆင်ပြေမှုမှသာ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ မသင့်တင့်မညီညွတ်၊ အဆင်မပြေဖြစ်နေသော အခြေအနေမှ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း မပေါ်ထွန်းနိုင်။ ဆင်းရဲခြင်းသာ ပေါ်ထွက်လာချေမည်။

မှန်ပါသည်။ အခြေအနေနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သုံးသပ်စိစစ်အကဲဖြတ်သည့်အခါ၌ အကောင်းကိုရော အဆိုးပါ အကုန်အစင်သိအောင် လေ့လာရပေမည်။ သို့မှသာ အရှိအတိုင်းအမှန်အတိုင်းကို သိနားလည်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် အကောင်းဓာတ်အပြုအင်အားစုတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ကြိုးပမ်းရော့၌ အကောင်းကိုသာအာရုံပြုသင့်ပေသည်။ ဓာတ်တူချင်းစုပေါင်းသည့် ဓမ္မတာအတိုင်း၊ အကောင်းတို့ကို အထူးအာရုံပြုလျှင် ကောင်းသောစိတ်ထားပေါ်လာမည်။ ကောင်းသောအမြင်ကိုရရှိမည်။ ကောင်းသောအတွေးခေါ်၊ ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ကောင်း တို့သည် ပေါ်ထွန်းလာပေမည်။ သို့မှသာ လျှင် အဆိုးဓာတ်များ၊ အဖျက်အင်အားစုများ ခေါင်းပါးသွားပေမည်။

အကောင်းအဆိုး ပေါင်းစပ်နေသည့်အထဲမှ အကောင်းကိုအာရုံပြုခြင်း၏ လက်ငင်းအကျိုးသည် နေရသမျှလူ့ဘဝမှာ ရွှင်လန်းမှုရရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်ပတ်သက်၍စဉ်းစားလျှင် သူ့ကောင်းမှုတွေကိုသာ အထူးပြု၍ စဉ်း

စားသင့်သည်။ သူ့ဆိုးမှုကိုတွေးမိလျှင် ခွင့်လွှတ်လိုသောစေတနာကို ရှေ့မှာတင်ထားကာ၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်သမျှကိုခွင့်လွှတ်ပြီးလျှင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးသည်တို့ကို အဖျင်းဆုံးအားဖြင့် အခိုက်အတန့်မှာမေ့ဖျောက်ထားသင့်သည်။ ထိုသို့ပြုလျှင် သူ့အပေါ်မှာ ရောက်ရှိနိုင်သော ဒေါသစိတ်၊ အာယာတစိတ်တွေ ပျောက်ကင်းပေမည်။ ထိုအခါ မိမိ၏စိတ်သည် ကြည်လင်ပေမည်။ စိတ်ကြည်လင်လျှင် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မည်။ လူ့ဘဝတစ်သက်တာသည် ကာလတိုတောင်းလှ၏။ ထိုအခိုက်ကလေးမှာ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုရလျှင် ရသမျှလူ့ဘဝမှာ နေရကျိုးနပ်သည်။

အကောင်းဘက်သို့ အာရုံထားသော အလေ့အကျင့်ပေးနိုင်သမျှ မိမိအဖို့ အကျိုးရှိသည်။ သူတစ်ပါးအဖို့လည်း အကျိုးရှိနိုင်သည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုသည် ကူးစက်တတ်၏။ ငေးကြောင်ကြည့်နေပြီး မျက်နှာထားသုန်မှုန်နေသူ၏အနီးသို့ မည်သူမျှမကပ်ချင်ပေ။ မလွဲသာ၍ ကပ်ရလျှင်လည်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရမည်။ အခွင့်သာသည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ ခွာသွားကြပေမည်။ နောက်ဆုံး၌ သူ့တစ်ယောက်တည်းကျန်ခဲ့ပေလိမ့်မည်။ ထီးထီးကျန်ကျန်ဖြစ်ကာမှ ပို၍ ဆိုးချေမည်။ စိတ်ညစ်သူသည် ပို၍စိတ်ညစ်မည်။ တစ်ယောက်တစ်လေမျှ သူ့အနီးသို့မလာချင်မှန်းသိသောအခါ ပို၍စိတ်ညစ်မည်။ တစ်ယောက်တစ်လေမျှ သူ့အနီးသို့ မချင်မှန်းသိသောအခါ ပို၍စိတ်ညစ်ရုံမျှမက ပို၍အားငယ်ချေမည်။ အချို့ မိမိ၏စိတ်အားငယ်မှုကို မပြုပြင်နိုင်သည့်အလျောက် မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်လိုက်သော သာဓကများကို ကမ္ဘာအနှံ့၌ တွေ့ရသည်။

ဒေါသသည် မီးနှင့်တူ၏။ ဤစကားကို လူတိုင်းကြားဖူးသည်။ သို့သော် အရေးယူကရုစိုက်မှု အလွန်နည်းချေသည်။ ဒေါသသည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။ အာယာတသည် ဒေါသ၏အကြိတ်အခဲဖြစ်သည်။ အငြိုးထားခြင်းသည် အထားခံရသူကို မထိခိုက်ခင်၊ ထားသူ၏ရင်၌ လောင်ကျွမ်းလေသည်။ ဒေါသကဲ့သို့ အလျှံထိန်ထိန်လောင်ကျွမ်းခြင်းမဟုတ်။ မီးခဲကြီးကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားရသကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းလောင်ကျွမ်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဒေါသကို အဒေါသဟုခေါ်သော မေတ္တာရေစင်ဖြင့်လောင်းဖျန်းနိုင်လျှင် ဒေါသဖြစ်သူအဖို့လည်း သက်သာရာရသည်။ မိမိကဒေါသဖြစ်လျှင် သူကလည်းပြန်၍ ဒေါသဖြစ်မှာသေချာ။ မနိုင်၍ခံလိုက်ရသော်လည်း ကျေမည်မဟုတ်။ မီးကိုမီးဖြင့်ငြိမ်း၍မရ။ မီးပွားရုံသာရှိချေမည်။

မေတ္တာတရားပွားများနိုင်လျှင် ပွားများနိုင်သမျှ မိမိမှာ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းကိုရမည်။ မိမိကမေတ္တာထား၍ ခွင့်လွှတ်လိုက်သဖြင့် သူတစ်ပါးမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာပေမည်။ ဒေါသကိုပစ်ပယ်၍ မေတ္တာကိုရင်ဝယ်ပိုက်သူတို့သည် အချင်းချင်း အပေးအယူမျှတ၍ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်သည်။



လူအချင်းချင်းဆက်ဆံမှုမှာသာမကနိုင်ငံအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုများမှာလည်း ဒေါသကို ပယ်ထုတ်လိုက်ဖို့သည် ပထမ အရေးကြီးသောကိစ္စဖြစ်သည်။ ဒေါသသာ ကင်းကွာပါမူ၊ နားလည်မှုရဖို့ မခဲယဉ်းတော့ဘဲ ပြဿနာအရပ်ရပ် ပြေလည်စွာဖြေရှင်း၍ ငြိမ်းချမ်းမှုသည် လရောင်ခံ၍ပွင့်လန်းသော ကုမုဒြာကြာပန်းကဲ့သို့ ပွင့်လန်းလာပေမည်ပင်တည်း။ သို့သော် ဤစကားသည် ကောင်းသောစကားအဖြစ်သာရှိနေပေမည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ဒေါသ၊ အာယာတ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရီယတို့သာ တိုးပွားလျက် စစ်ကြီးစစ်ငယ်တို့ အသီးသီးဖြစ်နေကြချေသည်။

အကောင်းမြင်အကျင့်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆိုစရာတို့ကို ဆက်၍ဆိုပါဦးမည်။ လူအများက မိမိတို့မလိုလားသောအဖြစ်မျိုးကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကျကြသည်။ ဒေါသဖြစ်ကြသည်။ အာယာတ တရားပွားများကြသည်။ အခြေအနေကို အဆိုးအဖြစ်မြင်ကြသည်။ ဆိုးသောအခြေနေမျိုးသည် စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုးသည်မဟုတ်၊ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို ကျော်လွန်နိုင်နင်းနိုင်စေရန် 'စိန်'ခေါ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ဤသို့ ယူဆရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ၏စွမ်းရည်သတ္တိတို့ကို အစွမ်းကုန်ထုတ်၍ သုံးနိုင်ကာ နှိမ်နင်းအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ပေမည်။ ဆိုးလှချေရဲ့- ဟု ငိုညည်းမြည်တမ်းနေခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အဆိုးထဲမှ အကောင်းထွက်အောင် အမြတ်ထုတ်ဖို့မှာ မိမိအဖို့ လူသားတစ်ယောက်၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ လူ့သမိုင်းခေတ်ဦးကတည်းကပင် လူတို့သည် အခက်အခဲအကြပ်အတည်းပြဿနာအထွေထွေကို လူသားတို့၏စွမ်းရည်သတ္တိဖြင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းလာခဲ့၍ ယနေ့ ယခုအခြေအနေသို့ ရောက်လာပေသည်။ မည်သည့်အခြေအနေသည် မည်မျှပင်ဆိုးစေကာမူ၊ ထိုအခြေအနေမှ လူသားတို့၏မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ သတ္တိတို့ပေါ်ထွက်လာလျှင် ဆိုးသည်ဟုမခေါ်သင့်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကောင်းသည်ဟုသာခေါ်ဆိုသင့်သည်။

မေတ္တာတရားနှင့် ကောင်းသောစေတနာတို့သည် ကောင်းသောအဖြစ်သို့ အမြဲတမ်းပို့ပေးသည်။ ထိုအချက်ကို ယုံကြည်အပ်၏။ မယုံလျှင် ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ အကြောင်းသိလာလိမ့်မည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် 'ငါ ဒီနေ့ သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို အနည်းဆုံးတစ်မျိုးကိုတော့ ပြုမယ်' ဟု အိပ်ရာမှနိုးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဖြင့်ဆိုပါ။ အိပ်ရာမှနိုးလာကတည်းက မိမိ၏မိသားစုဝမ်းရေးအတွက် အပင်တပန်း ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ရာ၊ သူတစ်ပါးအတွက် နေနေသာသာ၊ ကိုယ့်အတွက်တောင် အချိန်မလောက်နိုင်ပါဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။

မှန်ပါသည်။ ဝမ်းရေးအတွက် လုံးပမ်းရသဖြင့် အချိန်မရှိ။ သူတစ်ပါးအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးအကျိုး ဆောင်ရွက်ပေးသည်ဆိုရာ၌

မိမိ၏ဝမ်းဇေးအတွက် အချိန်နှင့်အားအားကို စိုက်ထုတ်ပေးရသည်လည်းရှိမည်။ 'သွားရင်းဟန်လွှဲ' ဆိုသလို ဆောင်ရွက်ပေးရသည်လည်းရှိပေသေးသည်။ အကြီးအကျယ် ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်သည့်တိုင်အောင် စေတနာဖြင့် တတ်နိုင်သမျှဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စမျိုးမှာ ဆောင်ရွက်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စေတနာသာ ပဓာနဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ သူတစ်ပါးအတွက် အများအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် လူ့လောကကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း၊ ဘဝအဆင်ပြေခြင်းတို့အတွက် တတ်အားသရွေ့ ပါဝင်လှူဒါန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိလုပ်ဆောင်နေသော ဝမ်းဇေးလုပ်ငန်းသည်ပင်လျှင် သူတစ်ပါးအတွက်၊ လူ့အများအတွက် တတ်အားသရွေ့ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါးအားနှိပ်စက်၍ ခိုးယူတိုက်ခိုက်၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား၍ မိမိအကျိုးကိုရှာသူမှတစ်ပါး၊ အားလုံးသောလုပ်သားတို့သည် မိမိတို့အတွက်သာမဟုတ်၊ သူတစ်ပါးလူအများအတွက်လည်း တစ်နည်းတစ်လမ်း ဆောင်ရွက်ပေးနေကြပေသည်။

အလုပ်သမား၊ လယ်သမား၊ အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဓိကအင်အားစုဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ဝမ်းဇေးလုပ်ငန်းလုပ်လျက်ပင် သူတစ်ပါးအကျိုး၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နေကြပေသည်။ စေတနာကောင်းမွန်စွာဖြင့်လုပ်ကိုင်သော ဝမ်းဇေးလုပ်ငန်း မှန်သမျှသည်၊ မိမိအကျိုးအတွက်သာမက အများအကျိုးအတွက်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ စစ်မှန်ကောင်းမွန်သော စေတနာအရင်းခံသော အတ္တဟိတ(မိမိအကျိုး)သည် တန်ဖိုးရှိသော ပရဟိတ(အများအကျိုး)ပင်ဖြစ်ပေသည်။

လူသားတို့သည် တစ်ကိုယ်တည်း ထီးထီးကျန်ကျန်နေ၍မရ။ အကြောင်းအားလျော်စွာ နေရသူတို့သည် လောကီမှဆုတ်ခွာသွားသော လောကုတ္တရာပုဂ္ဂိုလ်တို့မှအပ၊ လူတောထဲသို့ ပြန်ဝင်၍နေလိုကြသည်။ 'ရော်ဘင်ဆန်ခရူးဆို' (Robinson Crusoe) ဟု အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုကြီးတစ်ပုဒ်၏ဇာတ်ကောင်သည် စာရေးဆရာ၏စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်ဆင်းထားသောပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်၊ လူသားစစ်စစ်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဒယ်နီယယ်-ဒီဖိုး (Daniel Defoe) က ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ထွေကို လေ့လာပြီးလျှင် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်အဖြစ် ရေးသားဖော်ပြလိုက်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏နာမည်ရင်းသည် အယ်လိတ်ဇင်းဒါး-ဆဲလ်ကတ်ခ် (Alexander Selkirk) ဖြစ်သည်။ သူသည် သင်္ဘောသားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ တစ်ရံရောအခါ၌ သင်္ဘောပျက်၍ သူတစ်ယောက်သာအသက်ရှင်ပြီးလျှင် လူမနေသောကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်သို့ ရောက်သွားသည်။ သူသည် ကျွန်းပေါ်၌ နေသာသလိုနေ၍ သင်္ဘောကြွမ်းပြီး လူတောထဲသို့ပြန်ရန် နေ့စဉ်မျှော်လင့်စောင့်စားနေသည်။

အယ်လိတ်ဇင်းဒါး-ဆဲလ်ကတ်ခ် အကြောင်းကို အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ဝီလျံ ကူးပါး (William Couper) က ကဗျာတစ်ပုဒ်စပ်ဆိုထားသည်။ ထိုကဗျာ၌ပါသော စာနှစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြပါမည်။

Oh, Solitude, where are the charms  
That sages have seen in thy face?

‘အို- အထီးကျန်ဘဝ။ ပညာရှိများက  
သင့်မျက်နှာမှာရှိသည့် နှစ်လိုဖွယ်ဟူသည် အဘယ်မှာနည်း။’

ဧကစာရီ တောရပ်မှီသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့မှတစ်ပါး၊ ပုထုဇဉ်လူသားမှန်သမျှ သည် အဖော်အပေါင်းအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်နေချင်ကြသည်။ အဖွဲ့အစည်းနှင့်နေလိုသူ သည် အဖွဲ့အစည်းမပျက်စီးအောင် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ အဖွဲ့အစည်းကောင်းစား ရေးကို ကူညီဆောင်ရွက်ရပေမည်။ အများအကျိုးသည် မိမိအကျိုးပင်ဖြစ်၏။ ‘ဘဝဟူ သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးကို ထောက်ပံ့မှုပင်ဖြစ်၏။ မိမိ၏ဘဝ၌ ပေါ်ပေါက်လာ သမျှပြဿနာတို့ကို အောင်မြင်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိုသူသည် အများအကျိုးကို မျှော် ကိုး၍ဆောင်ရွက်ကာ အများ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အကူအညီကိုရယူပေလိမ့်မည်’ ဟု ဩစထရေလိယားနိုင်ငံသား စိတ်ပညာဆရာကြီး ‘အဲလ်ဖရက်-အက်ဒလား (Alfred Adler) ကဆိုလေသည်။ ရှေးခေတ် ဂရိ (Greek) ပညာရှိကြီးများဖြစ်သော ပလေတိုး (Plato) နှင့် ‘အဲရစ္စတိုးတစ်လ်(Aristotle) တို့ကလည်း ထိုသို့ပင်ဆိုကြလေသည်။

‘လူ့လောက၌ အလေးနက်ဆုံး၊ တာအသွားဆုံး ဆောင်ရွက်မှုသည် မိမိတို့၏ ဘဝအဖော် လူသားအချင်းချင်း၏ ကောင်းသောဂုဏ်ခြံပ်တို့ကိုရှာဖွေ၍ အာရုံပြုမှုပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့အကောင်းကို အာရုံပြုနိုင်လေသမျှ မိမိအဖို့ရော သူတစ်ပါးလူအများ အဖို့ပါ ကောင်းကျိုးကိုရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်’ ဟု စိတ်ပညာမဂ္ဂဇင်း The Psychologist ဆောင်းပါးရှင် P.S. Watson (ဝိ-အက်စ်-ဝပ်ဆင်)ကဆိုသည်။

မိမိကို အကောင်းမထင်သူ အပြစ်မြင်သူ၊ အပြစ်ရှာသူတွေကို တွေ့ရမည် ဧကန်ပင်။ သူတို့အပေါ်၌ မေတ္တာ၊ စေတနာမပျက်အောင် ထားဖို့ကြိုးစားနိုင်လျှင် ကြိုးစားနိုင်သမျှကောင်းသည်။ မိမိ၌ဒေါသမဖြစ်ပွားလျှင် မဖြစ်သမျှ မိမိသက်သာ မည်။ သူတို့ဖော်ထုတ်သော အပြစ်အနာအဆာတို့တွင် အမှန်များလည်းပါမည်။ ပုံကြီး ချဲ့သည်တို့လည်းပါမည်။ မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံချက်များလည်းပါမည်။ ထိုအကြောင်းအ ချက်တို့ကိုယူ၍ မိမိကိုယ်ကို ကျကျနနဝေဖန်သင့်သည်။ သူတို့ဖော်ထုတ်ပြသည့် အပြစ် အနာအဆာတို့ထဲမှ မှန်တာတွေကိုစိစစ်၍ ပြုပြင်နိုင်သမျှပြုပြင်လျှင် မိမိအဖို့ကောင်း မည်။ သူတို့၏ လုပ်ကြံမှုတို့ကို အပြစ်ပြု၍ လူတို့၌ မနာလိုမှု၊ အငြိုးထားမှု စသည့် ဧဝါသ၏အစွယ်အပွားတို့သည် ရှိတတ်စပြုပင်ဖြစ်သည်ဟူသော သင်ခန်းစာကိုယူသင့်

သည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်းသည် အဆိုးထဲမှအကောင်းထွက်အောင် လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

တစ်ဖန်၊ မိမိကို အကောင်းထင်သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို သုံးသပ်ကြည့်ရပေမည်။ သူတို့အိုးကျွန်းခြင်းသည် စေတနာမှန်သောအိုးကျွန်းခြင်း ဟုတ်မဟုတ် စိစစ်ကြသင့်သည်။ မြောက်ပေးခြင်းလော။ တကယ်ပင် မိမိ၏ဂုဏ်ထူးများကိုမြင်သည့်အလျောက် အိုးကျွန်းခြင်းလော။ စိစစ်ဝေဖန်၍ မိမိမှာကဲ့ရဲ့ခြင်း၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်နည်းတူ၊ အိုးမွမ်းခြင်း၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ ကြိုးပမ်းသင့်ပေသည်။

ကိုယ်ချင်းစာကြည့်လျှင် ကောင်းစွာသိနိုင်သည်။ ကဲ့ရဲ့ခံရလျှင် မိမိမနှစ်သက်၊ စိတ်ကိုထိန်း၍ ခံယူရသည်ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးလည်း မိမိကဲ့သို့ပင် မခံချင်ဖြစ်ပေမည်။ အိုးမွမ်းခံလိုသောဆန္ဒ မိမိမှရှိသည်ကိုထောက်၍ သူတစ်ပါးလည်း ထိုနည်းအတူရှိပေမည်။ ယင်းသို့ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်လိုက်လျှင် သူတစ်ပါးကိုအပြစ်ဆိုခြင်း၊ မကောင်းမြင်ခြင်းတို့သည် မလိုလားအပ်သော အရာများဖြစ်သည်ဟူသောအသိ မိမိ၏စိတ်သန္တာန်မှာ စွဲမြဲပေလိမ့်မည်။ မိမိကို အကောင်းမြင်စေချင်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း အကောင်းမြင်ဖို့ မိမိ၏စိတ်ကို အမြဲထိန်းသိမ်းရပေမည်။

လူသားမှန်သမျှ အကောင်းအင်အားစုသည် အဆိုးအင်အားစုရှိသလို ရှိနေသည်။ လူတိုင်း၌ အကောင်းအဆိုးခွန်တွဲလျက်ရှိသည်။ တော်သောအရည်အချင်းနှင့် ညံ့သောအခြင်းအရာလည်းရှိသည်။ မည်သူမျှ ပြည့်စုံသည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အကောင်းကို အာရုံပြုခြင်းသည် သူတစ်ပါးအား ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်အပ်၏။

'အွန်ရိုကိုး-ကရူးဆိုး' (Enrico Caruso) သည် ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူအဆိုစသင်ချိန်၌ သူ့ဆရာက သူ့မှာအသံဩဇာမရှိ၊ အဆိုတော် ဘယ်တော့မျှမဖြစ်နိုင်ဟုဆိုလိုက်သဖြင့် သူသည် စိတ်အပျက်ကြီးပျက်နေလေသည်။ ငိုနေသောကရူးဆိုးကို သူ့မိခင်က သူ့အသံ၌ ကောင်းသောအလားအလာရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြသည်။ လေ့ကျင့်လိုက်လျှင် အသံ၏အရည်အသွေးကောင်းလာမည် မုချဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် အေးအေးဆေးဆေးပြောပြပြီးလျှင် အခြားဆရာတစ်ဦးထံ၌ ဆက်လက်သင်ကြားဖို့အားပေးသည် ကရူးဆိုးသည်လည်း အားပြန်တက်လာပြီးလျှင် ဆရာပြောင်း၍ ဆက်လက်သင်ကြားလေ့ကျင့်သည်။ နောက်ဆုံး၌ ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော်ကြီးဖြစ်လာသည်။

စကားတစ်လုံးကြောင့် တစ်ဖက်သားမှာ မည်မျှနစ်နာသွားနိုင်သည်ဟူသော သင်ခန်းစာကိုယူသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆရာသမားများ၊ အကြီးအကဲများသည် မိမိတို့၏ တပည့်သားမြေးများတို့ကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ မှီခိုမျှစ်ခို ပြောသည့်အကျင့်တို့ အထူးဂရုပြု၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ကရူးဆိုး၏ပထမဆရာက ကရူးဆိုး အဆို

ကျော်ကြီးဖြစ်လာသောအခါ မည်မျှနောင်တရမည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါးကို ထိထိခိုက်ခိုက်ပြောတတ်သူသည် လူမိုက်တစ်ဦးပင်ဖြစ်၏။ မိမိကပြောပြီး မေ့သွားမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ အပြောခံရသူအဖို့ နာကျည်းစရာဖြစ်ကျန်ခဲ့မည်ကို အမြဲသတိပြုသင့်သည်။

လူတိုင်းမှာ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင်၊ အကောင်းအဆိုး ခွန်တွဲနေသည်။ အကောင်းကိုရော အဆိုးကိုပါ မြင်အောင်ရှုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အကောင်းကိုသာ အာရုံပြုသင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် အကောင်းအင်အားစု တိုးပွား၍ ကောင်းကျိုးအပြာဖြာ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်ပေလိမ့်မည်။



## ခက်ခက်ကိုမှ လိုချင်တယ်

မကြာခဏကြားရသည်။ 'ဟာ... ဒါသိပ်ခက်တာပဲ' 'ခက်လွန်းလို့ ဒီပညာ အဆင့်နဲ့ မတော်ပါဘူး၊' 'ဒီလောက်ခက်တာ လုပ်လို့မဖြစ်ပါဘူး'... စသည်ဖြင့် အလျှော့ပေး၊ အရှုံးပေးသောအသံတွေ...။

'ခက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ' ဟု မေးလိုက်ချင်သည်။ အခြားသူတွေလုပ်နိုင်လျှင် သင်အဘယ်ကြောင့် မလုပ်နိုင်ရမှာလဲ။ 'ဟာ... သူတို့က တော်တာကို။ ကျွန်တော်က ဒီလောက်မတော်ဘူး' ဟုပြန်ပြောချေမည်။

သူတို့တော်၍မဟုတ်။ သူတို့မှာ ခိုင်မာသည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မလျော့သောလုံ့ လရှိ၍ပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်ဆိုရသော် လူ့လောကမှာ ပါရမီရှင်ဟုခေါ်ဆိုလောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်အရေအတွက် အလွန်နည်းပါးသည်။ လူတိုင်းသည် သူလိုငါလိုချည်းဖြစ်သည်။ ကျောင်း၌အတန်းထဲရှိ ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့သည် ဉာဏ်အဆင့်အားဖြင့် သိသိ ဘာသာမကွာလှပေ။ ပုံမှန်အဆင့်ရှိသူတွေချည်းဖြစ်သည်။ သို့နှင့် စာမေးပွဲစစ်လိုက် သည့်အခါ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယစသည်ဖြင့် အဆင့်တွေထွက်လာသည်။ ဘာကြောင့် လဲ၊ တော်၍မဟုတ်ပေ။ စာမှာစိတ်ဝင်စားမှု နည်း၍ဖြစ်သည်။ ကြိုးစားမှုနည်း၍ဖြစ် သည်။

တော်သည်ဆိုရာ၌ ရှေးပါရမီပါလာ၍ နဂိုက သူတကာထက်ပို၍ ဉာဏ်စွမ်း ထက်သည်ဟုမဆိုလို။ ဉာဏ်ဟူသည်မှာ ဓားကဲ့သို့ပင် သွေးမှထက်သည်။ သုံးမှထက် သည်။ ကြိုးစား၍ သင်ယူမှတ်သားတွေးခေါ်လျှင် ဉာဏ်ပွင့်လင်းသည်ထက် ပွင့်လင်း လာသည်မှာ သေချာသည်။ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံတီထွင်မှုပညာရှင်ကြီး- တောမတ် အဲလ်ဒါ အက်ဒီဆင် (Thomas Alva Edison) က ပါရမီရှင် (Genius) အကြောင်းနှင့်ဆက်စပ်၍ ဤသို့ဆို၏။ **Genius is one percent inspiration and ninety-nine**

percent perspiration (ပါရဗီသည် တစ်ရာခိုင်နှုန်း ဉာဏ်ကွန်မြူနှင့် ကိုးဆယ့်ကိုးရာ ခိုင်နှုန်း ချွေးတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။) ကိုးဆယ့်ကိုးရာနှုန်း ချွေးပြိုက်ပြိုက် ကျအောင် ကြိုးပမ်းရပေမည်။ ဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုသည် ကြိုးပမ်းမှုအပေါ်၌ များစွာတည် နေသည်ဟုဆိုလိုသည်။

ကျွန်တော်ရေးပေးသော အင်္ဂလိပ်စာသိမှတ်စရာ သဒ္ဒါ၊ အီဒီယံ စသည့် စာအုပ်များသည် အခြေခံပညာသင်ကျောင်းသားများအဖို့ ခက်သည်ဟုအချို့ကဆိုကြ သည်။ ကျွန်တော်က 'ခက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ' ဟု ပြန်မေးပြီး ကျွန်တော့်အဖေးကို ကျွန်တော်ပင်ဖြေပြပါသည်။ 'ခက်တယ်ဆိုတာ မသိနားမလည်သေးခင်၊ မတတ်ကျွမ်း ခင်မှာသာ ရှိနေတာပါ။ သိ၊ တတ်၊ နားလည်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး'။

ဤစကားကို ထပ်ခါတလဲလဲဆိုပါသည်။ ခက်တယ်၊ လွယ်တယ်ဆိုသည်မှာ မသိမတတ်မှုနှင့် သိတတ်မှုတို့၏ အာဘော်မျှသာဖြစ်သည်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သူအဖို့ ခက်ခက်တို့သည် တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားမည် ဧကန်ပင်။ ပညာသင်ယူရာမှာ လော့ရှ်မရ၊ ဖြတ်လမ်းလိုက်၍လည်း ပန်းတိုင်သို့ မရောက်ချေ။ စာကို အချိန်တိုတိုနှင့် ဖြတ်လမ်းဖြင့် သင်ကြားပေးမည်ဆိုလာလျှင် မယုံကြည်လိုက်ပါနှင့်။ ပညာသင်ရာ၌ ဖြတ်လမ်းဟူ၍ တကယ်တမ်းမရှိပါ။ 'တောင်တက်လျှင်လည်း ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် တက် ရသည်။ ပညာသင်လျှင်လည်း ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် သင်ရသည်' ဟူသော ရှေးစကား သည် မှန်လှပေသည်။

ထို့ကြောင့် စာသင်ကျောင်းကြီး ကျောင်းငယ်တို့၌ အဆင့်အတန်းခွဲခြား၍ တစ်နှစ်ပြီးတစ်ဆင့်တက်စနစ်ဖြင့် သင်ကြားကြသည်။ ပညာကို နေ့ချင်းညချင်း တတ် အောင်သင်ရမည်ဆိုသည်မှာ သဘာဝမကျ၊ နည်းမမှန်သောအဆိုဖြစ်သည်။ တောင် ပေါ်သို့တက်သူသည် ခုန်လွှားတက်၍မရပေ။ တက်လည်း မတက်သင့်ပေ။ တက်လျှင် ဒလီမိုခေါက်ကွေးကျမှာ သေချာသည်။ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း မြင့်၍မြင့်၍ တက်သွား ရပေမည်။ ပညာသင်ကြားရာ၌လည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်၍မြင့်၍ သင်ကြားပါမှ တတ်မြောက်သည့်အဖြစ်သို့ရောက်ပေမည်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်လျှင် ခက်သည် ဟူ၍မရှိတော့ဘဲ 'လှိုင်းကြီးလှေအောက်၊ တောင်မြင့် ခြေအောက်'ဆိုသလို ဖြစ်သွားပေ မည်။

မည်သည့်ကိစ္စမဆို ခက်သည်ဟုသဘောထားလျှင် မိမိအဖို့ခက်၍ချည်းနေချေ မည်။ ခက်သည်လွယ်သည်ဟုသည်မှာ ပြုလုပ်သူ၏ သဘောထားအပေါ်၌ အတော် များများတည်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုတော့ရှိရမည်။ ကျွမ်းကျင်ဖို့မှာ သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုမှ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုရှိတန်သလောက် ရှိစေကာမူ ခက်သည်ဟုအထင်ရရှိ

ကာ စိတ်ထဲမှာခက်နေလျှင် ထိုကိစ္စသည် သူ့အဖို့ခက်၍ ချည်းနေမည်။ ထိုသဘောထားသည် 'အရှုံးပေးသောစိတ်' မှ ဆင်းသက်လာသော သဘောထားဖြစ်၏။ ထိုသို့ သဘောထားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရှုံးစိတ်ဝင်လာသည်။ ရှုံးစိတ်သည် အရှုံးဘက်ကိုသာ အာရုံပြု၍ ရှုံးဖို့သာပြင်ဆင်နေ၏။ ထိုစိတ်သည် မလိုလားအပ်သော အနုတ်လက္ခဏာပါသောစိတ်ဖြစ်သဖြင့် ထိုစိတ်၏အရှိန်သည် ကိုယ်ကာယအပေါ်သို့ သက်ရောက်ကာ အာရုံကြောများကို တင်းစေသည်။

အာရုံကြောများတင်းကျပ်နေလျှင် ကိုယ်ကိုချည်တုပ်ခြင်းခံရသူကဲ့သို့ ဖြစ်ချေမည်။ မသိမသာ ဒေါသစိတ်ဝင်လာချေမည်။ ဒေါသစိတ်သည် စိတ်၏အကြည်ဓာတ်ကို ဖျောက်ဖျက်စေသည်။ စိတ်နှောက်ကျိလာလျှင် ဦးနှောက်မရှင်းမလင်းဖြစ်ရသည်။ 'ဦးနှောက်ခြောက်သည်' ဟုဆိုနေကြသည်။ ဦးနှောက်သို့သွားသော အာရုံကြောတို့ တင်းမာနေလျှင် ဉာဏ်မပွင့်လင်းနိုင်တော့ပေ။ ဉာဏ်မပွင့်လင်းလျှင် လုပ်အပ်ကိုင်အပ်သောနည်းလမ်းတို့ကို မမြင်တော့ဘဲ အမှောင်တိုက်ထဲသို့ ရောက်သွားချေမည်။ ထိုအမှောင်ဓာတ်နှင့်အတူ အရှုံးစိတ်တို့သည် အလုံးအရင်းဖြင့်ဝင်လာပြီးလျှင် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးကို ထုံမှိုင်းစေတော့သည်။ ဦးနှောက်က ထိုကိစ္စကိုလက်မခံသဖြင့် တဖြည်းဖြည်းရမ်းရတော့သည်။ 'ဟာ... ဒါတော့ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဟု စစ်မတိုက်ခင်က လက်နက်ချသောလေသံသည် နှုတ်မှထွက်လာလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် အာရုံကြောတွေမတင်းအောင် စိတ်ကိုလျှော့ထားပါ။ လျှော့ထားပါဆိုသည်မှာ အလျှော့ပေးရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သိကြပါလိမ့်မည်။ စိတ်မှာ အတင်းအကျပ်ဖြစ်အောင် သဘောထားပြင်ထားပါဟု ဆိုလိုပါသည်။ ခက်သည်ဟု မထင်ဖို့လိုအပ်သည်။ ကိစ္စမှန်သမျှမှာ အနည်းနှင့်အများ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလိုအပ်သည်။ မလုပ်ဘဲနှင့် မညံ့သည်ကိစ္စမျှမပြီးပေ။ ခက်သည်ဟူ၍ မလုပ်ခင်ကစွတ်လုပ်ပြီး ကောက်ချက်ချရန်မသင့်ပေ။ ခက်သည်လွယ်သည်ဆိုမည့်အစား 'ဤကိစ္စမှာ ငါပိုပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမယ်' 'ထိုကိစ္စမှာမူ ငါသာမန်အားဖြင့် ကြိုးပမ်းရမယ်' ဟူ၍ မိမိ၏လုပ်ရေးကိုင်ရေးအတွက် အဆင့်ခွဲခြားလိုက်ရပေမည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ 'ခက်ပါတယ်' ဟုဆိုလိုက်လျှင် 'မလုပ်ချင်ပါဘူး။ မလုပ်နိုင်ပါဘူး' ဟူသောအဓိပ္ပာယ်က နောက်မှကပ်၍ပါလာသည်။

ခက်သည်ဆိုသောကိစ္စကို လုပ်ဖို့ပြင်ဆင်ရာတွင် ထိုကိစ္စ၏အဖြစ်သည် အခြေအနေတို့ကို စိစစ်လေ့လာပြီးလျှင် လိုအပ်သောလုပ်ဆောင်မှုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ရပေမည်။ စီစဉ်ရာ၌ ပထမအကြမ်းဖျင်း လျာထားရပေမည်။ ထို့နောက် လိုအပ်သောအင်အား (ကိုယ်အင်အား၊ ဉာဏ်အင်အား)တို့ကို စုဆောင်းရပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုကိစ္စကို ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ လိုအပ်သောလုံ့လဝီရိယတို့ကို ချင့်ချိန်ကြည့်ပြီးလျှင် မိမိ၏ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ရွှင်လန်းရေးတို့ကို ပြုပြင်ထားရမည်။ မိမိမကျွမ်း



ကျင်သော အစိတ်အပိုင်းတို့အတွက် လိုအပ်သောအကူအညီကို တတ်ကျွမ်းသူတို့ထံမှ ရယူနိုင်သလောက် ရယူရမည်။ စာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်လျှင် ဖတ်ရှုလေ့လာရမည်။ အချိန်လုံလုံလောက်လောက်မရလျှင် တတ်ကျွမ်းသူတို့ထံ ချည်းကပ်၍ နည်းလမ်းများကိုနှုတ်တိုက်သဘောဖြင့် သင်ယူရပေမည်။ လိုအပ်လျှင် တတ်ကျွမ်းသူတို့၏ ကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်မှုကို ရယူသင့်သည်။ အချို့ကိစ္စတို့၌ မိမိတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းလုပ်ဆောင်၍ မဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ထိုသို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်မလို။ မိမိဘာသာ လုပ်ဆောင်၍ပြီးနိုင်၊ မပြီးနိုင် စသည့်အချက်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိမိကဆုံးဖြတ်ရမည်။ ကိစ္စတစ်ခုပေါ်လာတိုင်း သူတစ်ပါးထံပြေး၍ အကူအညီတောင်းရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ မည်သို့သောအကူအညီပင်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်မှု၏ အထောက်အပံ့သာဖြစ်ရမည်။ ဇာတ်လိုက်မှာ မိမိသာလျှင်ဖြစ်သည်။

အချို့ကိစ္စများကို မိမိကိုယ်တိုင် တတ်ကျွမ်းမှုရှိပြီးသားဖြစ်မှ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ မိမိကိုယ်တိုင် တတ်ကျွမ်းမှုမရှိသောကိစ္စကို သင့်တော်သူကိုရွေးချယ်၍ တာဝန်အပ်နှင်းရပေမည်။ နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်မှ သင့်မည်။ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ အကူအညီဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စ၌ သင့်တော်သူကိုရွေးချယ်၍ သူတတ်ကျွမ်းသည့်အပိုင်းအတွက် သူ့ကိုတာဝန်ပေးရပေမည်။ ယင်းသို့ စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်းသည် ခေါင်းဆောင်တို့၏ အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် သူ့အဆင့် သူ့အခြေအနေအရ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်။ ပမာဆိုရလျှင် အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်စု၏ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သည်။ အိမ်မှုရေးရာတို့သည် ကိစ္စများဖြစ်ကြ၏။ ထိုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိ၏အိမ်သားများကို သင့်တော်ရာတာဝန်များကို ခွဲဝေပေးတတ်ရပေမည်။

မည်သည့်ကိစ္စကိုပင် ဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ၊ အမှားပါတတ်သည်။ မမှားအောင် အထူးသတိထားရမည်။ သို့ပါလျက်နှင့်မှားလျှင် စိတ်ပျက်မသွားသင့်ပေ။ မိမိအမှားကို မိမိကိုယ်တိုင် လက်ခံတတ်ရမည်။ အချို့ကမူ မိမိပြုမိသောအမှားကို သူတစ်ပါးလက်ခံမခံ မသိရသေးမီမှာပင် မိမိကိုယ်တိုင်က လက်မခံတတ်ကြချေ။ အမှားကို လက်မခံတတ်သောကြောင့်ပင် စိတ်ပျက်နောက်ဆုတ်ကြချေသည်။ အမှားကို မိမိကလက်ခံသည်ဆိုရာ၌ အမှား၏အဖြစ်သနစ်တို့ကို စိစစ်ကြည့်ရသည်။ 'ဒီနေရာမှာ ငါလုပ်လိုက်တာဟာ ထင်တဲ့အတိုင်းမဖြစ်ဘူး။ လွဲသွားတယ်။ အခြေအနေပျက်သွားတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ' ဟု မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မေးမြန်းစစ်ဆေးရမည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိက လိမ်ညာပြောဖို့မသင့်ပေ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဝေဖန်ခြင်းသည် ဘဝညာတွင် အထူးလိုအပ်သော အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျကျနနကျင့်သုံးပါ။

မှားမှာ မကြောက်နဲ့။ မှားသည်အပြစ်ကိုခံရမှာလည်း မကြောက်နှင့်။ မမှားသူဟူ၍ လောကမှာမရှိ။ မမှားချင်လျှင် မလုပ်နဲ့။ မလုပ်ရင် မမှားတော့ပေ။ သို့ငြားလည်း လုပ်သင့်လျက် မလုပ်လိုက်မိသောကြောင့် မှားသောအမှားများလည်း မြောက်မြားစွာရှိသည်။ ထိုအမှားတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်၍မှားသောအမှားထက် ပို၍ကြီးမားသည်။ ပို၍ဒဏ်ခံရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မလုပ်လျှင် မမှားဘူးဆိုသည့် စကားမှာလည်း မမှန်တတ်ပေ။

အမှားကိုလက်ခံသည်ဆိုရာ၌ အမှားကိုစိစစ်ပြီး လက်ခံပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုအမှားထဲမှ သင်ခန်းစာယူရမည်။ မိမိ၏ပျော့ကွက် ဟာကွက်များကို အမှားကထောက်ပြသဖြင့် မြင်ရသောကြောင့် နောက်နောင် ထိုအမှားမျိုးမပြုမိအောင် မိမိ၏ပျော့ကွက်ဟာကွက်တို့ကို အမြန်ဆုံးပြုပြင်ရပေမည်။ မည်သည့်ပညာမှာမဆို သူတစ်ပါးကသင်ကြားပေးသည်ဆိုသည်မှာ နည်းပေးလမ်းပြအဖြစ်မျှသာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် သင်ကြားသင်ယူနိုင်မှသာ ထိုပညာကို မိမိပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တတ်ကျွမ်းမည်။

အမှားကို စိစစ်ပြီးလျှင် လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြီးနောက်၊ အမှားအပေါ်မှာ ကြာရှည်စွာအာရုံမထားသင့်ပေ။ အမှားကို အာရုံပြုရာ၌ ပြုပြင်ဖို့သာ အာရုံပြုရပေမည်။ 'အမှားပြုမိလျှင်၊ ထိုအမှားကို ကြာကြာကြည့်မနေနဲ့။ စားမြုံ့ပြန်မနေနဲ့။ သင်ခန်းစာယူပြီးတဲ့နောက်မှာ ရှေ့ကိုတိုးပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။ အမှားတွေဟာ ပညာပေးတဲ့အင်အားစုပဲ' ဟူ၍ စိတ်ပညာဆရာတစ်ဦးကဆိုသည်။

အမှားတို့သည် အမှန်၏အင်အားကို တိုးတက်စေသော အထောက်အပံ့များဖြစ်သည်။ အမှားကိုလိမ္မာစွာလက်ခံ၍ သင်ခန်းစာရယူဖို့ ကြိုးစားရပေမည်။ အမှားတို့သည် တိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းတွင် ခလုတ်ကန်သင်းများဟု သာမန်အားဖြင့် ထင်မြင်နိုင်သော်လည်း ထိုအမှားတို့သည် ကျော်နင်းတက်သွားနိုင်အောင် ခံပေးထားသော လှေကားထစ်များဖြစ်နိုင်သည်။

ခက်သည်ဟူ၍ တကယ်တမ်းမရှိ။ မကိုင်တွယ်တတ်၊ စိတ်ထားမတတ်၊ မလုပ်ဆောင်တတ်သောကြောင့်သာ ခက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်သားစေလိုသည်မှာ 'ဘတ်လျှင် မခက်၊ မတတ်လျှင် မလွယ်' ဟူ၍ပင်။



## အသုံးဝင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရေး

လူတိုင်းမှာတန်ဖိုးရှိသည်။ အသုံးဝင်နိုင်သည့် သတ္တိရှိသည်။ အသုံးဝင်အောင် မိမိ၏စွမ်းရည်ကို ဆည်းပူးရမည်။ 'အခါအခွင့်ကို စောင့်မနေပါနှင့်၊ အခါအခွင့်ကို ရအောင်လုပ်ယူပါ' ဟု ပညာရှင်တစ်ဦးကဆိုဖူးသည်။ အချို့က အခါအခွင့်မသာလို့ မဖြစ်မြောက် မအောင်မြင်တာပါဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ အခါအခွင့်ဆိုသည်မှာ သာ သည့်အခါ သာပေမည်။ အခါအခွင့် သာမသာကို သိတတ်ဖို့လိုသည်။ မသိတတ်လျှင် လွဲသွားချေမည်။ 'မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စား' ဆိုသောစကားသည် အဓိပ္ပာယ် မရှိသောစကားမဟုတ်။ အခါအခွင့်ကိုရှာတတ်ဖို့လိုသည်။ အခါအခွင့်ဖြစ်အောင် ဖန် တီးတတ်ဖို့လိုသည်။ အင်္ဂလိပ်အက်ဆေးဆရာကြီး ဖရန်စစ်-ဘေကွန် (Francis Bacon 1561-1626) က 'လိမ္မာသောသူတို့သည် မိမိတွေ့ကြုံရသည့် အခွင့်အလမ်းများ ထက် ပို၍ပေါ်ထွန်းစေသည်' ဟုဆိုသည်။

အခါအခွင့်ကြုံသည့်အခါ၌ မိမိမှာ ထိုအခါအခွင့်ကပေးသည့် အခွင့်အလမ်းများ ကိုရယူနိုင်အောင် အရည်အချင်းရှိထားရပေမည်။ ထိုသို့ မရှိခဲ့လျှင် အခွင့်အလမ်းတို့က မိမိကိုကျော်သွားကြမည်။ မိမိမှာ လက်လွတ်၍သာ ကျန်ခဲ့ချေမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိမှာ အရည်အချင်းရှိသည်ထက်ရှိအောင် အမြဲတမ်းကြိုးစားရမည်။ အရည်အချင်းဟုဆိုရာ ၌ ကျောင်းသင်ပညာအရည်အချင်းကို ဦးတည်၍မဆိုလိုပေ။ ကျောင်းသင်ပညာ ရှိ တန်သလောက်ရှိသင့်သည်။ သို့သော် ထိုအရည်အချင်းကို မိမိဘဝမှာ ပဓာနထားဖို့မ လို။ ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ယောက်သောသူ၌ တက္ကသိုလ်ကြီးများ ရရှိထားပြီးဖြစ်စေကာမူ မိမိ၌ အရည်အချင်းပြည့်စုံပြီဟု မဆိုသာပေ။ ကျောင်းသင်ပညာသည် ဘဝပညာဆည်း ပူးရန် အစပျိုးခြင်းကိုသာညွှန်းသည်။ ကြိုးစားရဦးမည်။ ဆက်လက်လေ့လာရဦးမည်။ ဆက်လက် လေ့ကျင့်ရဦးမည်။ အရည်အချင်းသည် ဓားနှင့်တူ၏။ ဓားကိုအမြဲတမ်း

သွေး အမြဲတမ်းသုံးနေမှ ထိုစားသည်အမြဲတမ်းထက်နေမည်။

အခွင့်အခါပေါ်လာလျှင် မိမိက သိတတ်မြင်တတ်ရမည်။ မပေါ်လာသေးလျှင်လည်း ပေါ်နိုင်ဖွယ်အကြောင်းကိုမြင်လျှင် မြန်မြန်ပေါ်လာအောင်နည်းလမ်းရှာ၍ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အခွင့်အခါပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိဘက်မှ လုံလောက်သောအရည်အချင်းရှိအောင် အမြဲတမ်းကြိုးပမ်းနေရမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် မိမိသည် ကိစ္စတစ်ခုခုမှာဖြစ်စေ၊ တစ်ခုထက်ပိုသည်ဖြစ်စေ၊ အသုံးဝင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရပေမည်။ အသုံးဝင်သောသူအဖို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မိမိနှင့်သင့်တော်သောနေရာရှိပေမည်။ အကြောင်းအလှည့်မသင့်ခိုက်၌ တိမ်မြုပ်နေစေကာမူ၊ အခါအခွင့်ကြုံသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်ထွန်းလာပေမည်။

အသုံးဝင်အောင်ကြိုးပမ်းရာ၌ မိမိဝါသနာပါသောအလုပ်တစ်ခု၊ ပညာတစ်ရပ်၌တော်အောင် ကြိုးပမ်းရပေမည်။ ကြိုးပမ်းရာ၌ ဝါသနာ၏တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အဆက်မပြတ်ကြိုးစားရမည်။ သက်မွေးမှုအတွက် ရရာအလုပ်ကို လုပ်နေရစေကာမူ၊ မိမိဝါသနာပါသောလုပ်ငန်းကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းလုပ်ရမည်။ အချိန်မရှိဘူးဟုပြောသူသည် ဖျင်းရိသူသာဖြစ်သည်။ အချိန်သည် ရှိနေ၏။ တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီသည် လူတိုင်းပိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မည်သူမျှ ၂၄ ထက်ပို၍မနေရ။ လျော့၍လည်း မနေရ။ မိမိ၏ ၂၄ နာရီကိုလည်း မည်သူကမျှ တိုက်ခိုက်လုယူ၍မရ။ မိမိပိုင်၏။

မိမိ၏အဖိုးတန်သောအချိန်ကို မိမိကလိမ္မာစွာ အသုံးတတ်ဖို့သာလိုသည်။ 'အချိန်ကို သတ်ပစ်သည်' ဟုအင်္ဂလိပ်လိုဆို၏။ မြန်မာလို အချိန်ကိုဖြုန်းပစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ကုန်သွားလျှင် ပြန်ရှာ၍မရနိုင်သောပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အခြားပစ္စည်းများစွာတို့ကို ပြန်ရှာ၍ရနိုင်သည်။ အချိန်ကိုပြန်ရှာ၍ မရနိုင်။ လက်လွတ်သွားသောအချိန်သည် ဖျောက်ကွယ်သွားလေတော့သည်။

လူများစွာသည် အချိန်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြုန်းတီးနေကြသည်။ အချိန်ကို ကောင်းစွာအသုံးပြုသူသည် အခြားသူများနှင့်ယှဉ်၍ရပ်လျှင် ဦးခေါင်းတစ်လုံးပို၍ မြင့်သည်ဟု တင်စား၍ဆိုသည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် အချိန်ကိုလိမ်လိမ်မာမာသုံးတတ်သူသည် ကျောင်းသားဘဝမှာပင် သူတကာထက်ပို၍တော်သည်။ ပင်ကိုဉာဏ်အဆင့်ကို တိုင်းတာရသည်မှာ မလွယ်ပေ။ တိုင်းတာသည်ဆိုပြန်လျှင်လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် သတ်မှတ်ဖို့မလွယ်ပေ။ လူတိုင်းမှာ ဉာဏ်အဆင့်ချင်းတူသည်။ ချွင်းချက်ဟုဆိုနိုင်သော 'ပါရမီရှင်' ဟူသည် အလွန်ရှားလှသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်ရည်ချင်းတူပါသော် တစ်ယောက်ကအများထက်ပို၍တော်သည်ဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံရသူသည် ဉာဏ်ဦးတော်၍မဟုတ်။ ဝိရိယပို၍ရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ 'လူတော်'ဟု အများကလက်ခံယူဆခြင်းခံ

ရသူကိုကြည့်ပါ။ ထိုသူသည် သူများထက်ပို၍ ဝီရိယရှိသည်။ လုံ့လဝီရိယရှိသူသည် သူများထက် ဉာဏ်ပိုထက်မြက်သည်။ အမြင်ပို၍ရှိသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွင်ပို၍ ကောင်းမွန်အောင်မြင်သည်။ ဉာဏ်အရည်အချင်းတူသည်ဆိုခဲ့ပြီးမှ ထိုသူသည် ဉာဏ်သာသည်ဟု အဘယ်ကြောင့် ဆိုပါသနည်းဟူမူ၊ ထိုသူသည် ဉာဏ်ကိုအမြဲသုံးနေသည်။ ဉာဏ်သည် လူ၌သာရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်၌မရှိ။ အချို့သောတိရစ္ဆာန်တို့၌ ‘အကင်းပါးမူ’ ရှိတန်သလောက်ရှိ၏။ လူမှာကဲ့သို့ သိမြင်တတ်သောဉာဏ်၊ ချင့်ချိန်တတ်သောဉာဏ်ဟူ၍ မရှိ။ ထိုဉာဏ်ကိုအသုံးပြုလျှင် ကုန်မသွားပေ။ ပို၍ပို၍ပွားလာသည်။ ထက်မြက်လာသည်။ ဓားကဲ့သို့ပင်။

ဉာဏ်ကို အရာရာ၌အသုံးပြုသင့်သည်။ အမြင်ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ ရှေ့ကို လှမ်းမြင်တတ်ဖို့၊ နောက်ကိုပြန်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ နောက်ကိုပြန်ကြည့်လျှင် ပြုခဲ့သမျှနှင့် ဖြစ်ခဲ့သမျှတို့၌ အကောင်းရောအဆိုးပါ မြင်နိုင်သည်။ မြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဝေဖန်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ‘အကြီးဆုံး မုသားစကားများကို သူတစ်ပါးအားပြောသည်ထက် မိမိကိုယ်မိမိ ပို၍ပြောတတ်ကြသည်’ ဆိုသော ဆိုရိုးစကားသည်မှန်၏။ သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကိုမြင်သည်။ မိမိ၏အပြစ်ကို မိမိမမြင်တတ်ချေ။ မြင်ပြန်ပါလည်း လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်တတ်ကြသည်။ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ဖုံးဖိတတ်ကြသည်။ မိမိအပေါ် မိမိရိုးသားဖို့ အထူးလိုအပ်သည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ၏အမှားများ၊ ဟာကွက်ပျော့ကွက်များကို မြင်နိုင်ပေမည်။ သို့မှသာလျှင်လည်း ပြုပြင်နိုင်မည်။

ရှေ့ကိုလှမ်းမြင်အောင်ကြည့်ဖို့လည်းလိုသည်။ လူတိုင်း၌ စိတ်ကူးဉာဏ်ရှိသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်က ပန်းချီဆရာ၊ ဓာတ်ပုံဆရာသဖွယ် ရှေ့၌ဖြစ်လာနိုင်သည်တို့ကို ရုပ်လုံးဖော်ပြတတ်သည်။ တစ်ခုတော့ရှိသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို ထိန်းဖို့လိုသည်။ ‘စိတ်ကူးနှင့်စိတ်ကူးယဉ်’ နှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိထားရပေမည်။ စိတ်ကူးခြင်းက ‘ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အဖြစ်’တို့ကို မျှော်မှန်း၍ မြင်နိုင်သောအမြင်ကိုမေးသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းက ‘ဖြစ်ချင်သောအဖြစ်’တို့ကို ရုပ်လုံးဖော်ပြသည်။ လူ့လောကမှာ ဖြစ်ချင်တိုင်းလည်းမဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာတွေလည်း ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုအချက်ကို စွဲမှတ်ထားဖို့ အလွန်လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုကို အားမပေးပါနှင့်။ စိတ်ကူးမှုကိုသာ လေ့ကျင့်ပါ။

ဤကိစ္စကို ဤသို့ပြုလျှင် ဤသို့ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်။ ဖြစ်နိုင်‘ဖွယ်’ရှိသည်ဟူ၍သာ ဆိုနိုင်သည်။ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှု၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဝင်လာသည်။ မမျှော်လင့်သောအကြောင်းများ ဝင်လာတတ်သည်။ အတားအဆီးအနှောင့်အယှက်တို့ ပေါ်လာတတ်သည်။ ပေါ်လာဖို့အကြောင်းများရှိသည်။ ထိုအကြောင်းများကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ပြီးလျှင် မိမိကမည်သို့ဆောင်ရွက်၍ မည်သို့ကာကွယ်

မည်၊ ကျော်လွှားမည်၊ အဆိုးမှအကောင်းသို့ဖြစ်လာအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည်ဟု သောအချက်တို့ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်ကူး ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့ စနစ်တကျစိတ်ကူးပြီးမှ ကိစ္စတို့ကိုဆောင်ရွက်လျှင် ကံအကြောင်းမသင့် ၍ မဖြစ်တန်ရာဖြစ်လာလျှင် ခံယူဖို့လည်း စိတ်မှာကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပေဦးမည်။ လူ့ဘဝမှာ လူမှုရေးအပြောပြောကို ဆောင်ရွက်ရသည်မှာ မလွယ်ပါ။ မဆောင်ရွက်ဘဲနေ ၍လည်း မရပါ။ လူဖြစ်လာလျှင် လူ့ကိစ္စအရပ်ရပ်၊ ပြဿနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ဆောင် ရွက်ဖြေရှင်းရပေမည်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ရောဟယ်... ဟူသော သဘောထားဖြင့် ဒိုက်သ ရောကဲ့သို့ မျောချင်ရာမျောသောဘဝသည် အဖိုးတန်သောဘဝ ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။

ကံကိုယုံကြည်ပါ။ ကံကိုယုံသည်ဆိုရာ၌ 'ဘယ်လိုပဲ ကိုယ်ကလုပ်ပေမယ့်၊ သူဖြစ်ချင်ရာဖြစ်တာပါပဲ' ဟူသောသဘောထားမျိုး ထားရမည်ဟုမဆိုပါ။ မဆိုရုံသာ မက၊ 'မထားရဘူး' ဟု ပြတ်ပြတ်ဆိုချင်ပါသည်။ ကံကိုယုံသည်ဆိုရာ၌ မိမိကအလုပ် လုပ်ရမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်။ မှန်ကန်သောစေတနာဖြင့် မိမိ၏စွမ်းရည်သတ္တိကိုအားထားပြီးလျှင် အစွမ်းကုန်ဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့ပါလျက်နှင့် မအောင်မြင်လျှင် မိမိအဖို့ အရှုံးမဖြစ်၊ အမြတ်ပင်ထွက်သေးသည်ဟုမှတ်ပါ။

မအောင်မြင်တာ အရှုံးမဖြစ်၊ အမြတ်ထွက်သည်ဟုဆိုသည်မှာ ဘယ်သဘော ဘယ်အဓိပ္ပာယ်နှင့်ဆိုလိုက်ပါသလဲ- ဟုမေးနိုင်ပါသည်။ မအောင်မြင်ခြင်း၌ ဘဝသင် ခန်းစာများစွာပါရှိသည်။ ထိုသင်ခန်းစာများကို မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဝေဖန်မှုဖြင့် ရယူနိုင်ပေ မည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည် ခဏပန်းအားဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်၏။ သို့သော်၊ အောင်မြင်ခြင်း ဆက်ခါဆက်ခါလာလျှင် သတိထားပါ။ ပုထုဇဉ်လူသားတို့မှာ အမြဲရှိ နေသည့် မာန်မာနတို့သည် ခေါင်းထောင်လာချေမည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် အောင်မြင်သူ သည် အောက်ခြေလွတ်တတ်သည်။ တစ်ခုမှတ်ထားစရာရှိပါသည်။ တစ်သက်လုံးအမြဲ တမ်း အောင်မြင်နေသူဟူ၍ လူ့လောက၌မရှိပါ။ အောက်ခြေလွတ်လျှင် အကျနာဖို့ သာရှိသည်။ လောကဓံတရားသည် လူတိုင်း၏ဘဝ၌ပါရှိနေသည်။

အရှုံးထဲမှအမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးပမ်းသူသည် ဘဝသင်ခန်းစာတို့ကိုယူ၍ မိမိအမှားတွေကိုမိမိပြင်၍ မလျော့ပါးသောဝီရိယကြောင့် အောင်မြင်မှုကိုရယူနိုင်ပေ မည်။ 'ရှုံးနိမ့်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်ခြင်း၏ လှေကားထစ်များဖြစ်သည်'ဟူသော အဆိုရှိသည်။ မှန်သောစကားပင်တည်း။ ရှုံးနိမ့်သွားလျှင် စိတ်အားပျက်ပါနှင့်။ စိတ် အားတက်ကာ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းဖို့သာရှိသည်ဟူ၍ စွဲမှတ်ပါ။ လူ့လောကမှာ အောင် မြင်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းတို့သည်လည်း အခြားအရာများနည်းတူ အနိစ္စမျှသာဖြစ်သည်။ စိတ်၏ ရင့်ကျက်ခြင်းကို ဆည်းပူးရယူထားသူအဖို့ အောင်ရေး-ရှုံးရေးသည် ကြီးသောအ

ရေးမဟုတ်။

ကြီးပွားချမ်းသာမှုကို ငွေကြေးမနဖြင့်တိုင်းတာခြင်းသည် အလွန်များသော အမှားကြီးပင်ဖြစ်၏။ ငွေကြေးနေသည် လာသည့်အခါလာ၍ သွားသည့်အခါသွား တတ်ကြသည်။ ဖိတ်ခေါ်၍လည်း လာချင်မှလာသည်။ မဖိတ်ခေါ်သော်လည်း လာချင် လာသည်။ သူတို့လာလျှင် သတိထားပါ။ အန္တရာယ်ရှိသည်။ လူ၌အမြဲရှိနေသော လောဘကို မီးတောက်မီးလျှံဖြစ်အောင်ရှို့ပေးသော လောင်စာပင်တည်း။ နည်းနည်းရ လျှင် များများရချင်သည်။ များများရလာသောအခါ ပို၍ပို၍ရချင်သည်။ ရအောင်လုပ် ဖို့လည်း လောဘကတိုက်တွန်းပေးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လောဘ၏ကျွန်ဖြစ်ရရှာ သော လူအများသည် ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ကြရသည်။ ဤအဖြစ်တို့ကို စာအုပ်ထဲမှာရှာဖို့ မလို။ ခရီးဝေးသွားပြီး ရှာဖို့မလို။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိသည်။ မိမိကိုယ် မှာလည်း အများကြီးရှိသည်။

'ဆရာပြောတာတော့ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်ကြီးမှာ အပြိုင်အဆိုင် တွေများတော့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်လူရွယ်တွေမှာ သူများထက်မသာတောင် တန်းတူ လိုက်ဖို့ အတော်ကြီးလုပ်နေရတယ်။ အသုံးဝင်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာလဲ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ လူတွေ အများကြီးရှိနေတော့ မလွယ်ဘူး' ဟု လူငယ်လူရွယ်တစ်ဦးက ဆိုလာသည်။

'ဒီခေတ်မှာမှ အပြိုင်အဆိုင်များတာမှ မဟုတ်ပဲ။ ရှေးခေတ်တွေမှာလည်း အပြိုင်အဆိုင်တွေ ရှိတာပါပဲ။ အပြိုင်အဆိုင်ရှိတာကို ဘာလို့ထည့်တွက်နေရတာလဲ။ မင်းရဲ့ဘဝလမ်းကြောင်းဟာ မင်းရဲ့လမ်းကြောင်းပဲ။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝလမ်း ကြောင်းအတိုင်း သွားနေကြတာ။ သူများလမ်းကြောင်းနဲ့ သွားတာမှ မဟုတ်ပဲ။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားပေါ့။ ဘာလို့ပြိုင်ချင်ရမှာလဲ။ ပြိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကို အသာချိတ်ပြီး ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ့်ကိစ္စကိုသာလုပ်ရင် အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်ကြီးပဲဆိုတဲ့ အစွဲပျောက် သွားမှာပေါ့' ဟု ကျွန်တော်ကပြန်ပြောလိုက်သည်။

'မဟုတ်သေးဘူးဆရာ... အခုဆိုရင် ဘယ်အလုပ်မှာဖြစ်ဖြစ် သူများတကာ နဲ့ပြိုင်ပြီး ကိုယ်ကသာမှရတာ။ အလုပ်တစ်ခုအတွက်ဆိုရင် ယှဉ်ပြိုင်သူတွေဟာ ဒုနဲ့ ဒေးပဲ'

'ဟုတ်တာပေါ့။ ဒုနဲ့ဒေးပဲပေါ့။ လူငယ်တွေဟာ အလုပ်ရှာရခက်တယ်ဆိုတာ ဆရာသိပါတယ်။ အလုပ်ရှာရတာမခက်အောင် မလုပ်တတ်ကြပဲကိုး။ တိုင်းပြည်မှာ လခစားအလုပ်တွေသာရှိတာမှ မဟုတ်တာ။ အခုတော့ လခစားအလုပ်တစ်ခုလစ်လပ် တဲ့အခါ ဘွဲ့ရလူငယ်တွေဝိုင်းလျှောက်ကြတာပဲ။ အပေါက်ထဲ ဝိုင်းတိုးဝင်နေကြတော့ အထဲကိုရောက်ဖို့ ဘယ်လွယ်မှာလဲ။ ချောင်တဲ့အပေါက်ကို ရှာမှမရှာကြတာကိုး။ အလုပ် အခွင့်လမ်းတွေ များများမရှိဘူးလို့ပြောတာ။ ပြောတဲ့လူတွေရဲ့အမြင်အားဖြင့် မှန်ပါ

တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အများအားဖြင့် ဘွဲ့ရလူငယ်တွေဟာ လခစားအလုပ်ကိုသာ အလုပ်လို့ထင်နေကြတယ်။ တခြားအလုပ်တွေကိုမလုပ်ချင်ကြဘူး။ လုပ်ဖို့လဲ စိတ်မကူးဘူး။ ဒီနေရာမှာ တခြားနိုင်ငံကို လှမ်းကြည့်လိုက်ဖို့လိုမယ်။ ဟိုမှာ ဘွဲ့ရလူငယ်တွေရော၊ ဘွဲ့မရတဲ့လူငယ်တွေရောဟာ ကြုံရာကျရာ ရရာ အလုပ်ကိုလုပ်ကြတယ်။ လူလိုနေတဲ့အလုပ်နေရာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကို ဝင်ဖြည့်ဖို့လိုတယ်’

‘ဆရာပြောတဲ့ အလုပ်တွေဝင်လုပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့မှာ သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားတာမှမရှိတာပဲ။ ဘယ်ဖြစ်မှာလဲ...’

‘အလုပ်မရွေး လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်စရာတွေရှိပါတယ်။ လက်တွေ့အခက်အခဲတွေတော့ရှိမှာပေါ့။ ရှိမှာသေချာပါတယ်။ ကိုယ်ကစွန့်စားတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်ရင် အလုပ်ကကိုယ့်ကို ပြန်သင်သွားတာပါပဲ။ စမ်းကြည့်ပါ။’





## စိတ်ဝင်စားမှု စုံစမ်းလိုမှု စပ်လျှော့

နာမည်ကျော် ရှေးခေတ် ဂရိပညာရှိကြီး **အရှေ့ဘောတဲလ်** က 'အားလုံးသောလူတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် သိချင်ကြသည်' ဟုဆိုသည်။ လူ့သဘာဝ၌ မသိသေးသောအရာကို သိချင်သောဆန္ဒသည်ရှိနေ၏။ လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ထောင်ကျော်က ဂရိပညာရှိကြီးသည် လူ့သဘာဝကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီးလျှင် သူ့အမြင်ဖြင့် ဆိုသောစကားဖြစ်သည်။ ထိုစကားသည် ယခုခေတ် ယခုအခါ၌ ပို၍ပင်မှန်ကန်နေပေသေး၏။ အကြောင်းမှာ ယခုအခါ၌ သိချင်စရာတွေများလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူအားလုံးမှာ သိချင်စိတ်ရှိသည်ဟု ခြွင်းချက်မထားဘဲ ဆိုလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လျော်ကန်၏။ စိတ်ဝင်စားတတ်သူ ထုံထုံအအတို့ပင်လျှင် သူတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်သူတို့ ရှိကြလေသေးသည်။ သာမန်အသိဉာဏ်ရှိသူလူအများအဖို့ သိချင်စရာတွေများလှစွာ၏။ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့က နေ့စဉ်နှင့်အမျှလိုလို အသစ်အဆန်းတွေထုတ်ပေးနေသည်။

စိတ်ဝင်စားမှုဟူသည် မိမိ၏စိတ်က အရာဝတ္ထု၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကြောင်းအရာအချက်အလက်တစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ခုထက်ပိုသည်ကိုဖြစ်စေ၊ ဝင်နေသောစိတ်၏ လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။ 'ဝင်စားမှု'ဟူသည်မှာ အထူးဝင်နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စိတ်သည် အားလုံးသောအရာတို့၌ ဝင်စားသည်မဟုတ်။ ရွေး၍ဝင်စားသည်။ စိတ်၏ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းကိုညွှန်းသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုသည် မြင်လျှင်မြင်ခြင်း၊ တွေ့လျှင်တွေ့ခြင်း၊ ကြားသိလျှင်ကြားသိခြင်း ထိုသက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းအပေါ်၌ အထူးအာရုံစိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ချက်ခြင်းစိတ်ဝင်စားမှုမရှိသေးဘဲ တဖြည်းဖြည်းစိတ်ဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ နှေးသည်ဖြစ်စေ၊ မြန်သည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဝင်စားသည်ဆိုမှဖြင့် စိတ်အာရုံသည် ထိုပစ္စည်းအပေါ်၌ ရောက်၍နေတတ်သည်။

စိတ်ဝင်စားမှု၌ အရှိန်အဟုန်ရှိသည်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိုအရှိန်သည် တက်သည့်အခါတက်သည်။ ကျသည့်အခါ ကျသည်။ တရှိန်ရှိန်တက်နေသည့်အခါမျိုးလည်းရှိသည်။ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားသည်လည်းရှိ၏။ သို့သော် အားလုံးသောကိစ္စတို့နည်းတူ တည်မြဲနေခြင်းမရှိဘဲ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။ ပျက်ပြားသွားတတ်သည်။

စိတ်ဝင်စားမှုသည် သက်ဆိုင်ရာပစ္စည်း၌ မိမိအဖို့ထူးခြားသည့်အင်္ဂါလက္ခဏာကို အကြောင်းပြု၍ ပေါ်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း စိတ်အာရုံမှာ မထူးခြားသော်လည်း တာဝန်အရသော်လည်းကောင်း၊ အခြားထောက်ထားစရာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုကို မွေးမြူယူရသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ မည်သည့်လုပ်ငန်းမျှ ပြည့်စုံစွာအောင်မြင်မည်မဟုတ်ချေ။ စိတ်ဝင်စားမှုကိုမွေးမြူသည့်အခါ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အသုံးပြုရသည်။ စိတ်အာရုံမှာ ပင်ကိုကမထူးခြားစေငြားလည်း ထူးခြားသည့်အခြေအနေသို့ရောက်လာလေအောင် အာရုံကိုစူးစိုက်နိုင်သောစိတ်ဓာတ်မျိုးရှိရပေမည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား (အင်္ဂလိပ်လို Will Power)ထက်မြက်သူအဖို့ ကျရာတာဝန်၌ရှိသော လုပ်ငန်းအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိပေသည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းပါးသူ၊ ဝီရိယညံ့သူတို့အဖို့ စိတ်ဝင်စားစရာဟူ၍ရှိခဲ့လှ၏။ စိတ်ဝင်စားစရာမရှိလျှင် မရှိသည်နှင့်အမျှ မိမိ၏ဘဝသည် ခြောက်သွေ့နေချေမည်။ မိမိဘဝကိုမိမိ ကောင်းစွာအသုံးပြုတတ်သူသည် လူ့ဘဝ၌ နေရကျိုးမနပ်ချေ။

စိတ်ဝင်စားမှုသည် အရင်းခံဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှသာလျှင် သိချင်တတ်ချင် နားလည်ချင်သောဆန္ဒရှိမည်။ သို့မှသာလျှင် စုံစမ်းလိုမှုရှိလာမည်။ ရှိလာသည့်အလျောက် စုံစမ်းပေတော့မည်။ စုံစမ်းခြင်းသည် သိတတ်မှု နားလည်မှု၏အစဖြစ်သည်။ စုံစမ်းသိလာလျှင် သိလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍သိချင်လာမည်။ စိတ်ဝင်စားမှုအရှိန်သည် ဘက်လာပေမည်။ စိတ်ဝင်စားမှုအရှိန် တက်သည်နှင့်အမျှ စုံစမ်းမှု၌ ကြိုးပမ်းသည်ထက် ပိုမိုကြိုးပမ်းပေလိမ့်မည်။ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စုံစမ်းလေ့လာမှုတို့သည် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုကြ၏။

စုံစမ်းမှုလုပ်ငန်း၌ လေ့လာမှု၊ သုံးသပ်မှု၊ ဝေဖန်မှုတို့သည် အတွဲလိုက်ပါလာသည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် သုတေသနလုပ်ငန်းပင်ဖြစ်၏။ 'သုတေသန' ပါဠိဝေါဟာရသည် 'သုတေ + ဓသန' ပုဒ်ပေါင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သုတ - 'အကြားအမြင်'+ဓသန - 'ဓာတိုးခြင်း' ဖြစ်သည်။ သုတသည် အကြားအမြင်မျှသာမက အတွေးအခေါ်သည်လည်းပါရှိ၏။ 'အတွေးအခေါ်' သည် စင်စစ်မှာ 'ဉာဏ်ဖြင့်မြင်ခြင်း' ပင်ဖြစ်၏။

စုံစမ်းချင်သောဆန္ဒ၌ ရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုးရှိ၏။ သာမန်မျှသာသိလိုသော ဆန္ဒနှင့် သေချာယန သိလိုသောဆန္ဒတို့ပင်ဖြစ်သည်။ သာမန်သိလိုသောဆန္ဒသည်လူ

တိုင်း၌ရှိ၏။ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာမဟုတ်သည်တို့ကို သိလိုသောဆန္ဒဖြင့်စုံစမ်းခြင်း၊ သူတစ်ပါးအကြောင်းကိုသိလျှင် မိမိက ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုးကို မိမိလိုရာဆွဲ၍ မှတ်ချက်ချလိုသောဆန္ဒဖြင့် စုံစမ်းခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ သာမန်သိလိုသောဆန္ဒဖြင့်စုံစမ်းခြင်းကို 'စပ်စုခြင်း' ဟုဆိုကြ၏။ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဘဲ သူတစ်ပါးအကြောင်းကို အကျိုးမထူးဘဲ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းသည် စပ်စုခြင်းဖြစ်၏။ သိရသက်သက်မျှသာရည်ရွယ်၍ သိလိုက်သောအကြောင်းရပ်ကို ကောင်းသောစေတနာဖြင့် အသုံးပြုရန်မဟုတ်ဘဲ စုံစမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စပ်စုမှုကို မည်သူကမျှ မလိုလားပေ။ 'နေရာတကာ သူသိလိုက်ချင်တာပဲ။ သူနဲ့မဆိုင်တာတွေ သူသိဖို့မလိုတာတွေကိုလည်း လျှောက်မေးနေတာပဲ' ဟူသောလေသံကို 'မောင်စပ်စု- မယ်စပ်စု' တို့ကို အကြောင်းပြု၍ မကြာခဏ ကြားနေရသည်။

သိလိုသောဆန္ဒရှိတိုင်း မကောင်းချေ။ သိအပ်သည်ကို သိလိုသောဆန္ဒမျှသာကောင်းပေသည်။ စုံစမ်းခြင်းနှင့် စပ်စုခြင်းသည် ပုံသဏ္ဍာန်မကွာခြားလှသော်လည်း စေတနာကွာခြားလှသဖြင့် တစ်ခုကသင့်လျော်သော်လည်း တစ်ခုကမသင့်လျော်ချေ။ စေတနာမှန်သောစုံစမ်းခြင်းကို အားပေးရပေမည်။ အသိပညာ ဗဟုသုတတိုးပွားနိုင်သည်။ စေတနာမမှန်သော စုံစမ်းခြင်း(သို့မဟုတ်၊ စပ်စုခြင်း)ကို တတ်နိုင်သမျှ တားဆီးရပေမည်။ စပ်စုသူသည် လူအများအဖို့အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည်။ စပ်စုသူ၏ပယောဂကြောင့် အချင်းချင်း အထင်အမြင်မှားတတ်သည်။ မောင်စပ်စုသည် အန္တရာယ်ကောင်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မစပ်စုသည် ဂုံးမအိုဖြစ်လာနိုင်သည်။

လောကီ၊ လောကုတ္တရာပညာရပ်တို့၏ တိုးပွားပြန့်နှံ့ခြင်းသည် သုတေသနအပေါ်တွင် များစွာတည်ရှိသည်။ သုတေသနသည် ကိစ္စတိုင်း၌ လိုအပ်၏။ အရာရာ၌ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟူ၍မရှိနိုင်။ သမုတိသစ္စာတို့သည်လည်း အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနိုင်၏။ သမုတိသစ္စာဟူသော လောကီအမှန်တရားသည် အကြောင်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်၍ ညှိနှိုင်းပြီးကာမှ ထိုကိစ္စသည် ထိုကာလ၌ ထိုဒေသတွင်မှန်၏ဟူ၍ ကာလ-ဒေသ-ပယောဂတို့၏ ညီညွတ်မှုအပေါ်၌တည်၍ ဆုံးဖြတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေအနေ တစ်နေရာရာ၊ တစ်ဘက်ဘက်မှာ ပြောင်းလဲသည့်အခါ ထိုအမှန်တရားသည်လည်း ပြောင်းလဲသွား၏။ ထို့ကြောင့် သုတေသနအမြဲတမ်းလုပ်၍ ညှိနေရသည်။ သိပ္ပံပညာ၌ မှန်သည် မှားသည်ဟူသောသတ်မှတ်ချက်ကို ထာဝရအတည် မယူနိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတို့ ကိုယ်တိုင်က ဝန်ခံထားကြသည်။ တစ်ချိန်တစ်ခါ၌ တစ်ခုခုသော အတိုင်းအတာအတွင်းမှာ မှန်သည်ဟုဆိုနိုင်ငြားလည်း အတိုင်းအတာ နယ်ပယ်၊ ကာလစသည်တို့၏ အခြေအနေတို့ပြောင်းလဲသွားသည့်အခါ အမှန်တရားသည် ရွေ့လျားသွားလေသည်။

သိချင်သောဆန္ဒကြောင့် သိသည်ထက်သိအောင်ကြိုးစား၍ စုံစမ်းသောကြောင့် လူ့လောက၌ သိချင်စရာ သိအပ်စရာတွေ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပို၍ပို၍လာကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အသိအတတ်ပိုလာပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သိပုံနှင့်နည်းပညာတို့ကျေးဇူးကြောင့် လူနေမှုအဆင့်မြင့်လာသည့် အစိတ်အပိုင်းတို့၌ မြင့်တက်လာကြပေပြီ။ သို့သော် သမုတိသစ္စာဟူသော လောကီအမှန်တရားသည် ပရမတ္ထသစ္စာဟူသော လောကကိုလွန်မြောက်၍ ထာဝရမပြောင်းလဲ မပျက်ပြားသော အမှန်တရားနှင့်မတူ ပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။ ပျက်ပြားသွားပြီးလျှင် အမှန်တရားအသစ်များ နေရာယူကြ၏။ ဘယ်သောအခါမျှ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟူ၍မရှိချေ။

လူတိုင်း၌ သိချင်စိတ်ရှိလေရာ ထိုစိတ်ဆန္ဒကို ကောင်းသော၊ မှန်သောလမ်းပေါ်မှာ ရှေ့သို့တိုးတက်သွားဖို့ တာဝန်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် လေးငါးခြောက်နှစ်အရွယ် လူမမည်တို့ကစ၍ ပညာသင်ကြားကြရသည်။ သိသင့်သိအပ်သည်တို့ကို ပြောကြားသင်ပြပေးကြရ၏။ ထိုအရွယ်မှစ၍ အိုမင်းမစွမ်းအရွယ်အထိ၊ သေခါနီးအထိ၊ သိချင်သော ဆန္ဒသည်ရှိနေ၏။ အချို့မှာ ထိုဆန္ဒသည် နောက်ဆုံးအထိရှင်သန်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အိုရွယ်သို့ရောက်သည့်တိုင်အောင် စာပေကိုဖတ်ရှုလေ့လာကြသည်။ ထိုအရွယ်သို့ရောက်သူအများကမူ မိမိတို့ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာအယူဝါဒအရ၊ ဘာသာနေပညာကို ဆည်းပူးကြသည်။ အချို့ကမူ လောကီ လောကုတ္တရာနှင့် ဘာသာပညာရပ်များကို တတ်အားသရွေ့လေ့လာကြသည်။ သူတို့၌ စိတ်ဝင်စားမှုသည် အရွယ်အိုသည်နှင့်အမျှ မအိုဘဲ ဆက်လက်ရှင်သန်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် 'ပညာဆို- အိုသည်မရှိ'ဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။

လူသည် လူ့လောက၌ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိလျှင် ရှင်လျက်သေနေသည်နှင့် တူ ခိုမဲ့မည်။ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေ ခံစားလို၍ စိတ်ဝင်စားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ လောကကို တစ်သက်တာအတွေ့အကြုံ အသိပညာတို့ဖြင့်ကြည့်ကာ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်တို့ရှာလိုစိတ်ဖြင့် စိတ်ဝင်စားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ အချို့လူကြီးတို့မှာကား၊ အသက်အရွယ်ကြီး၍ အိုမင်းလာပြီဖြစ်သော်ငြားလည်း စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်လေသောကြောင့် လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တလူးလဲလဲ ပျော်မွေ့နေကြသေး၏။ 'အရွယ်က ဆုံးမသည်' ဆိုသောစကားသည် သူတို့နှင့်မသက်ဆိုင်သလိုဖြစ်ချေသည်။

သို့သော် များစွာသော သက်ကြီးရွယ်အိုတို့သည် လူ့ဘဝ၌ အကောင်းအဆိုး၊ အပူအအေးတို့နှင့် ကြုံတွေ့လာခဲ့ကြရပြီဖြစ်ရကား၊ ဘဝ၏အကောင်းအဆိုးတို့ကို သုံးသပ်ဝေဖန်နိုင်လာကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ဝေဖန်တတ်လာကြပေပြီ။ ဘဝနေဝင် ချိန်သည် သာယာအေးချမ်း၍ အရာရာသည် ဝင်တော့မည့်နေရောင်နီမြန်း ဖြန်းခြင်း ခံတာ အလှဆောင်နေသင့်လှ၏။ သို့မဟုတ်ပါဘဲလျက် မိုးနှင့်မုန်တိုင်းတို့၏ ပြင်းထန်

သောဒဏ်ကိုခံကာ ညဘက်သို့ အလျင်အမြန်ရောက်ရသည့်အဖြစ်နှင့် ကြုံပါမူ အဖြစ်  
ဆိုးလေစွ။

ထို့ကြောင့် အိုဇာတာကောင်းအောင် မိမိဘက်မှ တတ်နိုင်သလောက် ဆောင်  
ရွက်ထားရပေမည်။ ပျိုရွယ်စဉ်ကတည်းက အိုမင်းရင့်ရော်သည့်အခါ နေသာထိုင်သာ  
ရှိအောင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားရပေမည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာစုဆောင်း၍ အိုနာစာအဖြစ်ထား  
နိုင်သလောက်ထားခြင်းကတစ်ပိုင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် ခိုင်ခံ့ရေးကို ကြိုတင်စဉ်းစား၍  
အသင့်ပြင်ထားဖို့ကတစ်ပိုင်း၊ ထိုအပိုင်းနှစ်ပိုင်းကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက မိမိ၏  
ဘဝလုပ်ငန်းစဉ်ထဲတွင် ထည့်သွင်း၍ ဆောင်ရွက်ကြရပေမည်။



## အပြုတမ်း အသင့်ပြင်ထားပါ

ဌာနတစ်ခု၏ အကြီးအကဲတစ်ဦးက ယာဉ်မောင်းများ၊ ရုံးအကူများအား စက်ဌာနစိတ်၌ စက်များကိုကိုင်တွယ်မှုအတတ်ပညာကို လက်တွေ့ဆည်းပူးသင်ကြား လိုလျှင် သင်ကြားခွင့်ပေးမည်။ သင်ကြားရာ၌ 'မိမိပုံမှန်တာဝန်ဝတ္တရားများကို တစ်စွန်းတစ်စမျှ မထိခိုက်စေရ။ မိမိတို့အလုပ်ချိန်မှအပမှာသာ စက်ခန်းသို့ ဝင်ခွင့်ပြုမည်။ စက်ခန်းကြီးကြပ်သူ၏အမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို အတိအကျနာယူဆောင်ရွက်ရမည်။ စက်ကိရိယာတို့ကို ကိုင်တွယ်ခွင့်ပြုသည့်အခါမှသာ ကိုင်တွယ်ရမည်' စသည့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ ပေးထားသည်။

တတ်ကျွမ်းသည့်အခါတွင် စက်ကိုင်သမားရာထူး လစ်လပ်သည်ဆိုလျှင် အခြားလျှောက်ထားသူများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လျှောက်ထားခွင့်ပြုမည်ဟုလည်း ဆိုထားသည်။ လခတိုး၊ ရာထူးတိုးမည့်အရေးကြောင့် ယာဉ်မောင်းအချို့နှင့် ရုံးအကူအချို့တို့သည် အခွင့်အရေးကိုယူကြသည်။ စည်းကမ်းချက်အတိုင်း မိမိ၏တာဝန်ချိန်မှအပ အခြားအားလပ်ချိန်တို့တွင် ဝင်ရောက်သင်ယူကြသည်။ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလည်နေသောစက်များဖြစ်သဖြင့် မည်သည့်အချိန်မှာမဆို ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ပထမ၌ သင်ယူမည့်သူ လေးငါးဆယ်ယောက်လောက်ရှိသည်။ မိမိတို့အား လုပ်ချိန်များတွင် အစီအရိပ်ဝင်ရောက်၍ လက်ရှိစက်ကိုင်တို့၏လက်အောက်တွင် သင်ကြားကြသည်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်မျှကြာသော် ပထမအရေအတွက်ထဲမှ တစ်ယောက်နှစ်ယောက် စသည်ဖြင့် လျော့သွားသည်။ တစ်လလောက်ကြာသော် နှစ်ယောက် သုံးယောက်ထက် မများတော့ချေ။ နောက်နှစ်လလောက်တွင် တစ်ယောက်တည်းသာ တွန်ခဲလေတော့သည်။

ဆက်မလုပ်တော့သူတို့၌ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အစမှာတော့ မိုးလား

ကဲလား။ နောက်ကာလတွင် မိမိတို့၏လက်ရှိအလုပ်ထက် အဆင့်မြင့်သောရာထူးကို ရလိမ့်နိုးနိုးဖြင့် တက်ကြွသည်။ သို့သော် လက်တွေ့လုပ်ကြရသောအခါ၌ သူတို့၏စိတ် ဝင်စားမှုသည် နေပြင်းထိသောရေအိုင်ငယ်ပမာ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးခမ်းခြောက် လာချေသည်။ နောက်မကြာခင်မှာပင် သူတို့သည် စက်ခန်းအနီးသို့ပင် သိ၍မလာ တော့ချေ။

ကျန်ခဲ့သောတစ်ယောက်မှာမူ အစကတည်းက ဣန္ဒြေပျက်လောက်အောင် စိတ်တက်ကြွမှုမျိုးကိုမပြခဲ့။ မိမိ၏ပုံမှန်တာဝန်များပြီးဆုံး၍ အိမ်ပြန်နေရသည့်အချိန် ကာလတွင် အိမ်သို့ပြန်၍ ရေမိုးခိုးပြီးနောက် ထမင်းခပ်သုတ်သုတ်စားပြီးလျှင် စက် ခန်းသို့ရောက်သွားလေသည်။ စက်ဆရာများနှင့် အဆင်ပြေအောင်ဆက်ဆံ၍ သူတို့ ခိုင်းသမျှ လက်တိုလက်ရှည်ကိစ္စများပင် ကျေနပ်အောင် ကျေပွန်အောင်လုပ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စက်ဆရာတို့က သူ့အပေါ်တွင် စေတနာထားကြသည်။ စိတ်ရှည် လက်ရှည်သင်ကြားပေးကြသည်။ သူကလည်း သေသေချာချာနားစိုက်၍ ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်သည်။

သို့နှင့် တစ်နှစ်ကျော်ခဲ့လေပြီ။ သူသည် စက်ပိုင်းအတတ်ကို ကောင်းစွာတတ် လေပြီ။ စက်ခန်းမှူးက အကြီးအကဲကိုတင်ပြသည်။ ထိုသူငယ်သည် စက်ကိုင်မှု၌ ကောင်းစွာကျွမ်းကျင်နေပြီဟူ၍ အမှန်မှာလည်း သူသည် သူ့အားလပ်ချိန်နှင့်ကိုက်၍ စက်ကိုင်တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာဝင်၍ ထမ်းဆောင်ပေးနေလေပြီ။ သူဝင်၍ကူညီ သောကြောင့် စက်ကိုင်တို့မှာလည်း နားခွင့်ပိုရကြသည်။ စိတ်ချရသူတစ်ယောက်ဖြစ် သဖြင့် စိတ်ချလက်ချ နားနေနိုင်ကြသည်။

သို့နှင့် နောက်တစ်နှစ်ကုန်လေပြီ။ ရာထူးလစ်လပ်ခြင်း မပေါ်ပေါက်သေး။ သို့သော် သူ့မှာစိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အားလျော့ခြင်း၊ သူ့လက်ရှိ ယာဉ်မောင်းတာဝန်များ ကို ကောင်းစွာထမ်းဆောင်သဖြင့် ယာဉ်မောင်းဌာနဘက်မှ ပြုပြင်တိုင်တန်းစရာအ ကြောင်းမပေါ်ပေ။

နှစ်နှစ်ကျော်ကာမှ စက်ကိုင်တစ်ဦး တခြားဌာနသို့ပြောင်းသွားသဖြင့် စက် ကိုင်ရာထူးလစ်လပ်ခြင်းပေါ်ပေါက်လာသည်။ အခြားပြင်ပလျှောက်ထားသူတို့သည် သူ့လောက်လက်တွေ့မရှိချေ။ ထိုလစ်လပ်သောရာထူးသည် သူ့အဖို့သာဖြစ်သည်။ အထက်လူကြီးတို့ကလည်း သူ့အားထိုရာထူး၌ခန့်ထားရန် စိုးစဉ်းမှုဝန်မလေးကြပေ။ အားလုံးက ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ကြသည်။ သူနှင့်အစက ဝင်ရောက်သင်ကြားဖို့ ကြိုးစား သူတို့သည် သူတို့၏နေရာရင်းမှာရှိနေကြသည်။ သူတို့အဖို့ အကြောင်းမထူး အကျိုး မထူးချေ။

တစ်ခါက လူငယ်တစ်ယောက်သည် ပြင်ပပိဇ္ဇာစာမေးပွဲကို ဖြေဖို့ကြိုးစား

လျက်ရှိ၏။ သူ့ခမျာမှာ အခြားသူများနည်းတူ ငွေကုန်ကြေးကျခံ၍ ကျရှင်မတက်နိုင်  
 ချေ။ လက်ရှိအလုပ်မှာလည်း အတော်ပင်အချိန်ကုန်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ည  
 သန်းခေါင်တိုင်အောင် စာကျက်သည်။ စာရေးသည်။ စာဖတ်သည်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာ  
 အတန်ငယ်လိုနေကြောင်း သူ့သိသဖြင့် ဝိဇ္ဇာစာမေးပွဲတွင်မေးခဲ့သော (Essay)အက်  
 ဆေးများကို ကူးမှတ်ယူပြီးလျှင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အက်ဆေးတစ်ပုဒ်ပြီးအောင်ရေးသည်။  
 ယခင်နှစ်များက ပုစ္ဆာများကုန်သောအခါ အခြားနေရာမှရသော ပုစ္ဆာတို့ကိုယူ၍ရေး  
 သည်။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက်သော တက္ကသိုလ်ဆရာတစ်ဦးက သူ့အက်ဆေးများကိုပြင်  
 ပေးသည်။ သူက ပြင်ဆင်ချက်များကိုလေ့လာ၍ မှားလျှင်တစ်ကြိမ်သာ အမှားခံသည်။  
 ထိုအမှားမျိုး နောက်တစ်ကြိမ်မမှားစေရဟု အမြဲပင် သတိပြုသည်။ သို့နှင့် သူသည်  
 တက္ကသိုလ်ပြင်ပမှနေ၍ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရသွားလေသည်။

နောက်လူငယ်တစ်ယောက်သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဘွဲ့ရပြီးနောက်  
 ဌာနတစ်ခု၌ အောက်တန်းစာရေးအဖြစ် အမှုထမ်းနေသည်။ ထိုသို့သောကာလတွင်  
 သူသည်စာပေဓိမာန် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်သို့ အားလပ်ချိန်ရတိုင်းသွားသည်။ နေ့စဉ်  
 သတင်းစာများကို အင်္ဂလိပ်မြန်မာ အစုံဖတ်သည်။ သူ့၌အမြဲတမ်းပါသည့် မှတ်စုစာ  
 အုပ်ထဲတွင် မှတ်သားဖွယ်ရာအကြောင်းအရာများကို မှတ်သားသည်။ အင်္ဂလိပ်စာ  
 အရေးအသားများကို ကူးယူသည်။ ဗဟုသုတစာအုပ်စာတမ်းများ၊ အင်္ဂလိပ်စာအုပ်များ  
 ကို ရအောင်ကြိုးစား၍ ဖတ်ရှုမှတ်သားသည်။

ဌာနဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုတိုင်း အောင်မြင်သည်။ ပထမ  
 ရရှိသည့်အခါလည်း ရသည်။ ရာထူးခန့်ထားရေး ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့မှပြုလုပ်သော  
 စာမေးပွဲများကိုဝင်သည်။ မအောင်မြင်သည့်အခါ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်းမရှိ။ ယုံနိုင်  
 စရာမရှိဟု ဆိုချင်ဆိုနိုင်သည်။ သူသည် စာမေးပွဲနှုံးတိုင်း စိတ်အားပိုတက်သည်။  
 သူ့အဆိုမှာ 'စာမေးပွဲအတွေ့အကြုံရတာ အမြတ်ပဲ။ သင်ခန်းစာအများကြီးရပါတယ်'  
 ဟူ၍။

နောက်ဆုံး၌ သူသည် ရာထူးစာမေးပွဲတစ်ခုကို ကောင်းစွာအောင်မြင်၍  
 ရာထူးတိုးတက်သွားလေသည်။ ရာထူးတက်ရုံဖြင့် သူ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်း  
 မပစ်။ ဆက်လက်၍သာကြိုးစားသည်။ ရရှိသောရာထူး၌ ပါရှိသောတာဝန်များကို  
 ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်လိုသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာဥပဒေများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှစ၍  
 လုပ်ငန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ဗဟုသုတတို့ကို ရနိုင်သလောက်ရအောင် လေ့လာဆည်း  
 ဖူးသည်။ သူ့အကျင့်မှာ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားသောအကျင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအ  
 တွင်ကို သူ့ဘယ်တော့မျှမဖျက်ပေ။

တဖြည်းဖြည်း သူသည် သူ့ဌာနတွင် ဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေများ၊ လုပ်ထုံး



လုပ်နည်းများကို နှုတ်တိုက်ရသည်အထိ ချက်ချက်ချာချာ ဖော်ညွှန်းနိုင်သဖြင့် သူ့အကြီးအကဲများက သူ့ကိုအားကိုးကြသည်။ သူသည် အတတ်ပညာများစွာကို အခါအခွင့်သင့်သည့်အခါတိုင်း လက်မလွတ်တမ်း သင်ကြားလေ့လာခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ သူသည် စာရေးဘဝမှာပင် လက်နှိပ်စက်ရိုက်အတတ်ကို ကောင်းစွာတတ်ကျွမ်းခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အားလပ်ချိန်တွင် လက်နှိပ်စက်ရိုက်အတတ် ပညာသင်ဆရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်၍ ဝင်ငွေအပိုရခဲ့သည်။ အရာရှိဖြစ်နေခိုက်မှာလည်း စီးပွားရေးဒီပလိုမာ၊ ဥပဒေဘွဲ့ စသည်တို့ကိုလည်း ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သေးသည်။

ယခု သူသည် လူလတ်အရွယ်သို့ရောက်လေပြီ။ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်နေပေပြီ။

ကျွန်တော်သိသော ဖြစ်ရပ်ကလေးများ အတော်အတန်ရှိနေပါသေးသည်။ ထိုမျှဖြင့် တော်လောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော် မတွေ့ကြုံရသော၊ မသိသော ထိုထိုသော အောင်မြင်မှုဖြစ်ရပ်များလည်း မြောက်မြားစွာရှိပါလိမ့်ဦးမည်။

ထိုအောင်မြင်မှုအားလုံးတို့၌ ပါရှိသောအချက်တစ်ရပ်ရှိပါသည်။ ထိုအချက်မှာကား ဇွဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဇွဲရှိသူသည် အောင်မြင်၏။ ဇွဲဟူသည် စွဲမြဲခြင်းဖြစ်သည်။ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျှင် အောင်မြင်မှုသည် အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ရောက်လာမည်မလွဲပင်။

လူတိုင်း၌ 'အသင့်ရှိနေပါ' (Be Ready) ဟူသောဆောင်ပုဒ်ရှိအပ်လှ၏။ အရာရာ၌အသင့်ရှိနေအောင် ပြင်ဆင်ထားဖို့သည် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းတာဝန်ဖြစ်သည်။ အသင့်မရှိသူသည် အခွင့်အလမ်းကို မိမိရရမအုပ်ကိုင် မရယူနိုင်သောကြောင့် လက်လွတ်၍ ကျန်ခဲ့မည်ပင်။

'အချိန်လိုပါသေးတယ်'၊ 'ရက်တွေကျန်ပါသေးတယ်'၊ 'ဖြည်းဖြည်းပေါ့' ဟူသောလေသံများ ထွက်နေသူတို့သည် တစ်နေ့တစ်နေ့ရွေ့၍ ချိန်းနေသောကြောင့် အချိန်တန်လာသောအခါ မပြင်ဆင်ရသေးသည့်အလျောက် အမှောက်မှောက်အမှားမှားဖြစ်ကာ အခွင့်အလမ်းကမိမိကို ကျော်သွားပေလိမ့်မည်။ အမြဲတမ်းအသင့်ရှိနေဖို့ အရေးကြီးသည်။ ငေးနေ၍ မပြီးမြောက်နိုင်၊ အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်နေမှသာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်။

'ယနေ့လုပ်နိုင်တာ မနက်ဖြန် မရွေ့ဆိုင်းပါနှင့်' ဟူသော ဩဝါဒဆောင်ပုဒ်သည် အလွန်အဖိုးတန်ပေသည်။ ကြီးပွားချင်ပါသည်ဟု နှုတ်မှအားတိုင်း တစာတပြောနေပြီး၊ အလုပ်လုပ်ဖို့တော့ နေ့ရွေ့ညရွေ့နှင့် အချိန်ဖြုန်းနေသူတို့သည် ကြီးပွားဖို့ မဖြစ်နိုင်။

လူသည် အလုပ်လုပ်ဖို့ မွေးလာသည်။ အလုပ်မလုပ်သူသည် ဆန်ကုန်မြေလေး

ဖြစ်ချေမည်။ ဝိရိယမရှိသူ ထမင်းငတ်လျှင် သနားစရာမရှိ၊ အလုပ်လုပ်သူအဖို့ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစေဦးတော့၊ ဝိရိယအကျိုးအဖြစ် ထမင်းမငတ်နိုင်ပေ။ မွဲဦးတော့ ပြောင်ပြောင်မွဲသည်။ အပင်တပန်း အများကြီးရလိုသူသည် အနည်းငယ်မျှပင်ရနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။ အကြောင်းအလှည့်သင့်၍ အချောင်ရသည်ဆိုဦးတော့ တစ်သက်လုံး အချောင်ရလိမ့်မည် မထင်စားလေနှင့်။ တစ်သက်လုံး အချောင်စားနိုင်သူဟူ၍ မရှိချေ။ အချောင်ရကလည်း တစ်ခဏပင်။

အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်ပြီး အသင့်ထားပါ။ အခါအခွင့်ကြုံလာပါလိမ့်မည်။ ကြုံလာသောအခါအခွင့်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အသင့်ပြင်ထားသူတို့သာ ခံစားရပေလိမ့်မည်။



# အသိ အတတ် ယုတ္တ

## Knowledge, Art, Wisdom

လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ထောင်ကျော်က ဂရိတ်ပညာရှိကြီး Aristotle အရစ္စတိုတယ်က 'လူသည် သဘာဝအားဖြင့် သိလိုသောဆန္ဒရှိသည်' ဟု ဆိုဖူးသည်။ လူသည် အရာရာ၌ သိချင်တတ်ချင်စိတ်ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ကြောင့်လည်း သိလာတတ်လာသည်။ ထိုသို့ သိလာတတ်လာသောကြောင့်ပင် လူ၏နေထိုင်မှု အခြေအနေသည် တိုးတက်လာခဲ့လေသည်။

သိချင်သည့်အလျောက် စုံစမ်းလေ့လာ စေ့ငုသောကြောင့် 'အသိ'ကိုရရှိလာသည်။ အသိရှိလာသောကြောင့် 'အတတ်'ကို ရရှိလာသည်။ အသိအတတ်တို့ကြောင့် 'ပညာ'သည် ပေါ်ထွန်းလာလေသည်။ ယခုအခါ၌မူ အသိကိုလည်းပညာဟုခေါ်ကြသည်။ 'ပညာဗဟုသုတ'ဟု ဆိုကြသည်။ အတတ်ကိုလည်း ပညာဟုခေါ်ကြသည်။ 'အတတ်ပညာ' ဟုဆိုကြသည်။ အသိနှင့်အတတ်တို့သည် ပညာပေါ်ထွန်းရာ၌ အထောက်အပံ့ပြုသည်မှန်၏။ သို့သော် အသိချည်း ပညာမဟုတ်သေး။ အတတ်ချည်း ပညာမဟုတ်သေး။ အသိနှင့်အတတ်ပေါင်းစပ်ပြီးနောက် ထိုပေါင်းစပ်ချက်ကိုအခြေပြု၍ တွေးခေါ်မြော်မြင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတို့ကို ပြုပြီးမှ ရရှိသောအဆီအနှစ်သည်သာလျှင် 'ပညာ'ဖြစ်၏။ 'ပညာ'ဟူသော်ကား အပြစ်အကျိုးခွဲခြားနိုင်ခြင်း၊ ဉာဏ်တည်း' ဟု ရှင်မဟာသီလဝံသ၏ 'ပါရာယနဝတ္ထု' ၌ ဆိုသည်။

'အတတ်ပညာ'၊ 'သိပ္ပံပညာ'၊ 'ဗေဒပညာ'၊ 'ဝိဇ္ဇာပညာ' စသည်ဖြင့် အတတ်များစွာကို 'ပညာ' တပ်၍ ဆိုနေကြသည်ကို ကန့်ကွက်ရန်မရည်ရွယ်ငြားလည်း အကောင်းအဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်တို့ကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ဝေဖန်နိုင်စွမ်းရှိသောဉာဏ်ကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို အထူးသတိပြုစေလိုပေသည်။

ဉာဏ် ဆိုသည်မှာလည်း စင်စစ်အားဖြင့် 'အသိ' ပင်ဖြစ်သည်။ အသိဆိုသည် အဆင့်ဆင့်ရှိသည်။ သာမန်အမြင်အတွေ့ဖြင့် သိသောအသိ။ ရေစေ့စပ်စပ်မြင်တွေ့သောအသိ။ ထိုးထွင်း၍မြင်သောအသိ၊ ဆင်ခြင်ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ သဘောတရားကို မြင်သောအသိ၊ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်ရှိသည်။ ပညာ ဟူသည်မှာလည်း အသိပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့် အသိ၊ အတတ်၊ ပညာတို့သည် ဆက်စပ်နေ၏။ သို့သော် ထိုသုံး နှစ်ရာစပ်ရာ၌ တစ်မျိုးမျိုး၏အင်အားကိုလိုက်၍ ပညာအရည်အချင်းကို အကဲခတ်၍ သတ်မှတ်ရသည်။

လူတိုင်း၌ အသိရှိ၏။ ထိုအသိသည် အပေါ်ယံအသိနှင့် ထိုးထွင်း၍သိသော အသိတို့ဖြစ်လေရာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အပေါ်ယံအသိ၏အင်အားသာရှိပြီးလျှင် ထိုးထွင်း၍သိသောအသိအင်အား အလွန်နည်းပါးသည်။ ဉာဏ်နည်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ အချို့၌မူ အပေါ်ယံအသိလည်းရှိသည်။ ထိုးထွင်း၍သိသော အသိလည်းရှိ၏။ မှန်တမ်းအဆင့်၌ရှိကြသည်။ အချို့မှာကား ထိုးထွင်း၍သိမြင်သော အသိအင်အားကောင်းသဖြင့် အပေါ်ယံအသိကိုအခြေပြု၍ သူတကာမြင်နိုင်ခဲ့သည့်အမြင်၊ သိနိုင်ခဲ့သည့်အသိတို့ကို ရရှိပေသည်။ ဉာဏ်ကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များပေတည်း။

လူလူချင်း အမြင်အားဖြင့်တူညီသော်လည်း ဉာဏ်အရည်အချင်း၌ ကွာခြားသွားသည်။ ထိုကြောင့် လူတော်နှင့်လူညံ့ဟူ၍ အမျိုးအစားကွဲပြားလေသည်။ ဉာဏ်ထက်မြက်သူသည် အတတ်ပညာသင်ယူရာ၌ အခြားသူတို့ထက်ပို၍ ပေါက်ရောက်ဖြစ်မြောက်သည်။ 'တစ်ထွာပြု၊ တစ်လံမြင်သည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ပေါ်ပေါက်လာသည်။

ပင်ကိုဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်းသည် ကောင်းခြင်းလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပေ၏။ သို့သော် ဉာဏ်ဟူသည် ဓားနှင့်တူသည်။ သွေးနိုင်မှထက်သည်။ ပစ်ထားလျှင် သံချေးတက်၍ တုံးချေမည်။ ထိုကြောင့် ဉာဏ်၏နောက်တွင် ဝီရိယပါရသည်။ ဝီရိယဟူသည် 'အားထုတ်မှု' ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း၌ စွမ်းအားရှိ၏။ ထိုစွမ်းအားကိုထုတ်၍ သုံးသူသည် အားကောင်းမည်။ အားကြီးလာမည်။ ထုတ်၍မသုံးဘဲထားလျှင် အလဟဿဖြစ်မည်။ အားထုတ်မှုသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အမြဲတမ်းအားထုတ်၍ ကြိုးပမ်းနေခြင်းကို 'လုံ့လပြုသည်' ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုကြောင့် 'လုံ့လဝီရိယ' ဟူ၍ ပူးတွဲဝေါဟာရဖြစ်လာသည်။ ဉာဏ်၌ ဝီရိယမပါလျှင် ထက်မြက်ခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးသွားချေမည်။ တဖြည်းဖြည်း တုံးဖို့သာရှိတော့သည်။

ပညာသင်ကြားရေး (တစ်နည်းဆိုသော်) 'ပညာရေး' ကို အင်္ဂလိပ်လို Education ဟု ခေါ်ဆိုသည်ကို အများသိကြသည်။ ထိုဝေါဟာရသည် Educere ဟူသော လက်တင်ဘာသာဝေါဟာရမှ ဆင်းသက်လာသည်။ အဓိပ္ပာယ်ရင်းမှာ 'ဦးဆောင်၍

ခေါ်ယူသည်။ ဆွဲထုတ်သည်' ဟူ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ဦးက တခြားတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ လိုအပ်သည့်ပန်းတိုင်သို့ရောက်လေအောင် ဦးဆောင်၍ခေါ်ခြင်း၊ တစ်ဦးသောပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) တစ်ခုသောပစ္စည်းက ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ နစ်မြုပ်လျက် ရှိသော စွမ်းရည်တို့ကို ဆွဲထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

'ပညာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၌ရှိသော စွမ်းရည်တို့ကို ညီညီညွတ်ညွတ် တိုးတက်စေရေးပင် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးသည် ကလေးငယ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့်အခန်းမှ ကျောင်းခန်းသို့ ဆက်၍ရောက်ရှိသွားသည်။ နောက် ကျောင်းငယ် ကျောင်းကြီးတို့၌ သင်ယူပြီးသော်လည်း ပညာသင်ယူမှုသည် မပြီးဆုံးပေ။ တစ်သက်လုံး ဆက်လက်သင်ယူနေရ၏။ ဗြိတိသျှသမိုင်းပညာရှင်ကြီး အက်ဒွပ်-ဂစ်ဗန်း (Edward Gibbon, 1737-94) က လူတိုင်း၌ ပညာသင်ယူမှုသည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ပထမသည် သူတစ်ပါးက မိမိအားသင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုးကမူ မိမိကိုယ်ကိုမိမိက သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်၏ ဟု ဆိုသည်' ဟူ၍ ဂျွန်လွတ်ဘက် (John Lubbock) က သူ၏ The Use of Life (ဘဝကို အသုံးပြုခြင်း) စာအုပ်၌ ဆိုသည်။

သူတစ်ပါးထံမှ သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းကို လူတိုင်းငယ်စဉ်ကတည်းကပြုလုပ်သည်။ ကျောင်း၌အတတ်ပညာတို့ကို သိကျွမ်းနားလည်အောင် သင်ယူရသည်။ ကျောင်းမနေဦးတော့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုခုမှာ လုပ်ငန်းတတ်ကျွမ်းသူဆရာထံမှ လုပ်ပုံလုပ်နည်းတို့ကို သင်ယူရသည်။ ထိုသို့သင်ယူခိုက်မှာပင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပညာသင်ပေး၍ သင်ယူရသည်။ ဒုတိယလုပ်ငန်းကိုမူ လူတိုင်းမလုပ်ကြချေ။ လုပ်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိကြချေ။ ပင်ကိုဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်အောင် တတ်ကျွမ်းအောင်လုပ်ယူရသောကြောင့် လူတိုင်းကမပြုလုပ်လိုချေ။ အချို့ကသာပြုလုပ်ကြသည်။ ဤနေရာ၌ပင် လူနှစ်မျိုး ကွဲခြားထွက်ပေါ်လာသည်။ သူတစ်ပါးသင်ပေးသမျှနှင့် ကိစ္စပြီးနေသူတို့သည် အများစုဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရွက်ကြမ်းရေကျို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တစ်သက်လုံးပညာသင်ပေးပြီး ပညာသင်ယူနေသူတို့သည် ထိုသူများထက်ပို၍ ထက်မြက်သောဉာဏ်ရှိသည်။ ကျယ်ပြန့်သောအမြင်ရှိသည်။ စွမ်းဆောင်နိုင်အား ပို၍ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုသူတို့သည် အများ၏ရှေ့မှာနေ၍ အများကိုဦးဆောင်ကြရသည်။

ဂစ်ဗန်းဆိုလိုသော ပညာရေးသည် 'ဘက်စုံပညာရေး' ဖြစ်၏။ လူ၏စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးကို ညီညွတ်စွာတိုးတက်စေရေးဟု ဆိုထားသည်။ လူ၌ စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ထိုစွမ်းရည်တို့ကို အချိုးအစားညီညီ ဟန်ချက်ညီညီတိုးတက်လာရန် ကြိုးပမ်းရေးသည် ပညာရေးပင်ဖြစ်၏။ ဘက်စုံပညာရေး၌ ဗဟုသုတသည် အရေးပါလှ၏။ ဗဟုသုတသည် များစွာသောအကြားအမြင် အတွေ့အကြုံတို့ပင်ဖြစ်သည်။ စာတွေ့ကိုယ်တွေ့

နှစ်မျိုးလုံးကိုဆိုလိုသည်။ ထိုထိုသောအကြားအမြင် အတွေ့အကြုံတို့ကို စာတွေ့ကိုယ်တွေ့တို့မှ တစ်သက်ပတ်လုံး ဆည်းပူးပါမူ၊ ပင်ကိုဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်တတ်သော ပညာအစစ်ကို ရရှိနိုင်ပေမည်။ ကိစ္စတစ်ခုခု ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်၌ ပါရှိသော အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တို့ကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်ပြီးလျှင် ဆင်ခြင်၍ မှန်ကန်သင့်မြတ်သော ကောက်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကို ချမှတ်ပြီးနောက်၊ လိုအပ်သလိုဆောင်ရွက်ရန် ကျယ်ပြန့်သောအမြင်ရှိဖို့လိုသည်။ ထိုအမြင်ရရှိရေး၌ ဝဟုသုတသည် အလွန်ပင်အရေးပါလှ၏။ ထို့ကြောင့် စာတွေ့ကိုယ်တွေ့ဟူသော အတွေ့အကြုံနှစ်မျိုးကို တစ်သက်ပတ်လုံး ဆည်းပူးပြီးလျှင် သင်ယူနေရပေသည်။

စာတွေ့ကိုယ်တွေ့တို့ကို ရှာဖွေပြီးလျှင် မိမိ၏ပင်ကိုဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ကြိုးပမ်းမှသာ အတွေ့အကြုံတို့၏အနှစ်သာရကို ရနိုင်ပေမည်။ တွေ့ကာကြုံကာမျှဖြင့် ပညာမရနိုင်ပေ။ ဤကိစ္စ၌ ဉာဏ်ပညာသည် အလွန်ပင်လိုအပ်၏။ ဆိုကြပါစို့။ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို လူနှစ်ယောက်ကြုံတွေ့ကြရ၏။ ထိုအတွေ့အကြုံမှရသော ပညာရလဒ်ချင်း တူမည်မဟုတ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်၏အစွမ်းပေါ်၌တည်၍ ရယူရသော ပညာဖြစ်သဖြင့် မတူနိုင်ပေ။ အသိချင်းတူ၏။ ပညာချင်းမတူပေ။ အရည်အသွေးချင်းကွာနေတတ်သည်။

'အမေမှာ မှာတဲ့အတိုင်း၊ ဆရာသင် သင်ပေးတဲ့အတိုင်း' သာ လုပ်တတ်သူနှင့် အရိပ်ပြ အကောင်ထင်သောဉာဏ်ဖြင့် လမ်းစဖော်ပေးလိုက်ရုံဖြင့် လမ်းမှန်လျှောက်၍ ခရီးရောက်သူတို့သည် ပထမအခြေအနေ၌ အဆင့်တူသော်လည်း တစ်ဦးကရှေ့သို့တိုးတက်သွားသည်။ ကျန်တစ်ဦးက ကျန်ခဲ့လေသည်။

အတတ်ပညာတို့သည် အမျိုးမျိုးရှိကြ၏။ လူ့လောက၌ ရေတွက်၍မကုန်နိုင်လောက်အောင် များပြားလှ၏။ အားလုံးကို သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆိုသူ့ရှာရာကျမည်။ သို့သော် အချို့အတတ်ပညာကို ကောင်းစွာတတ်မြောက်အောင် သင်ယူထားပြီးလျှင် အခြားအတတ်ပညာအချို့ တို့ခေါက်မိရုံမျှသိထားလျှင် ကောင်းပေမည်။ စာမျိုးစုံဖတ်ဖို့လိုမည်။ တတ်ကျွမ်းသူတို့၏ပြောကြားချက်တို့ကို ကြားနာဖို့လည်းလိုသည်။ အခါအခွင့်ကြုံတိုင်း စာကြည့်တိုက်များ စာအုပ်စာတမ်းများ ငှားယူဖတ်ရှုသင့်သည်။ ငှားယူသွားခွင့်မရှိသည့် စာအုပ်စာတမ်းတို့ကို အချိန်ရတိုင်း စာကြည့်တိုက်မှာပင် ဖတ်ရှုမှတ်သားရပေမည်။ နီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ စာတမ်းဖတ်ပွဲများသို့လည်း အခွင့်ကြုံတိုင်း တက်ရောက်သင့်ပေသည်။

'ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံအရ ဆိုရပါမူ၊ ကျောင်းသင်ပညာရေးသည် သာမန်မျှသာဖြစ်သည်။ ပို၍အရေးပါသည်မှာ တစ်သက်ပတ်လုံး မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောက်ဖို့ခက်ခဲသော၊ ဝေးလံသော လူ့တန်ဖိုးအစစ်ကို ဖော်ထုတ်သော

ပန်းတိုင်သို့ အရောက်သွားရန် အားသွန်ကြိုးပမ်းခြင်းသည် ကောင်းပါ၏။ သို့သော် ကြိုးကျယ်ခက်ခဲသောလုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်နေသည်မှာ ပညာရပ်တစ်ခု၌ တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်မြောက်သောပညာရှင်မျိုးမဟုတ်။ သမိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ စာရိတ္တ စသည့်ပညာတို့ အကျုံးဝင်သောပညာကို တတ်ကျွမ်းသော ထောင့်ချိုးညီ လူပီသသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ပင်ဖြစ်သည်' ဟု အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဂျိန်းစ်- အေ- မစ်ချနား (James A. Michener) ကဆိုသည် 'ထောင့်ချိုးညီသော လူပီသသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့' ဟူ၍ မြန်မာပြန်လိုက်သော အင်္ဂလိပ်မူရင်းသည် Well - rounded human beings ဖြစ်သည်။ Human ဟူသော ဝေါဟာရကို အထူးပြုသည့်အနေဖြင့် စာလုံးစောင်းများဖြင့် ရေးထားသည်။ ထို့ကြောင့် လူပီသသောဟု ပြန်ဆိုလိုက်ရပါသည်။)

'ပညာဆို အိုသည်မရှိ' ဟူသော ဆိုရိုးအတိုင်း တစ်သက်တာ ပညာသင်ယူမှု ပြုနေရမည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိထက်တတ်ကျွမ်းသူဆိုလျှင် သားအရွယ်၊ မြေးအရွယ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ မိမိကဆရာတင်၍ သင်ယူရပေမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သိလှ၊ တတ်လှ အထင်ကြီးနေသူသည် ပညာတံခါးကို ပိတ်ထားသူဖြစ်သည်။ သူ့အမြင်သည် တစ်နေ့တခြား ကျဉ်းမည်။ ဖွံ့ဝေလာမည်။ မိမိ၏ဦးနှောက်သည် တဖြည်းဖြည်းခမ်းခြောက်လာမည်။ နှလုံးသားသည် တစ်နေ့တခြား ကြုံ့လာမည်။ နောက်ဆုံး၌ မည်သူမျှမကပ်ဝံ့ မကပ်ချင်သည့် ပညာရှိစာခြောက်ရပ်ကြီး ဖြစ်သွားလေတော့မည်။



# သင်ယူမှုကို ဘယ်တော့မျှ ပရပ်လိုက်ပါနှင့်

Never Stop Learning by James A. Michener

၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် စစ်ကြီးသည် ဂြိုဟ်တစ်ခုကို ကျွန်းကို ကျော်သွားလေပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ စစ်အောင်မည်မှာ သေချာသည်။ စစ်တိုက်ကြရခိုက်တွင် အပြင်းအထန် အပင်တပန်းလုပ်ကိုင်ကြရသော ပစ်ဖိတ်သမုဒ္ဒရာတောင်ပိုင်းစစ်တပ်မှ အထက်တန်း အရာရှိတို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေထိုင်သွားလာ လုပ်ကိုင်နေကြသည်ကို အားလုံးက ခွင့်လွှတ်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အထက်တန်းစစ်အရာရှိတို့သည် အားလပ် နေပြီဖြစ်သော ထိုအချိန်ကာလကို ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ဖြုန်းမပစ်ကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သိ သော အရာရှိအားလုံးပင်လျှင် ထိုအချိန်ကာလကို ပညာဆည်းပူးမှု၌ အသုံးပြုကြ သည်။ သူတို့သည် သူတို့ ယခင်ကမသင်ဖူးသေးသော ပညာရပ်များကို ရွေးချယ်၍ သင်ယူနေကြသည်။ လေယာဉ်တင်သင်္ဘောတပ် ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်တစ်ဦးသည် ကြည်း တပ်၌အရေးပါသော တင့်ကားများဖြင့် တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းတို့ကို ရသမျှ စာအုပ်စာတမ်းများမှ လေ့လာလျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏တပ်မှူးကြီး ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ် **ပီလ်ဗျာတော့လ်တန်း** သည် တစ်နေ့လျှင် ခြောက်နာရီအချိန်ယူ၍ ပြင်သစ်ဘာသာကို သင်ကြားနေသည်။ ကျွန်ုပ်က ဗိုလ်ချုပ်ကိုမေးသည်။ 'ဗိုလ်ချုပ်က ပြင်သစ်ဘာသာကို ဘာဖြစ်လို့ အခုလို သည်းသည်းမည်းမည်း သင်နေတာလဲ' ဗိုလ်ချုပ်ကဖြေသည်။ 'စစ်ပြီးတဲ့အခါ ငါ့ကို ဘယ်ပိုဦးမှာမှန်း ဘယ်လိုသိမှာလဲ...'

နောက် ရက်အနည်းငယ်ကြာသော် ကျွန်ုပ်သည် ညဦးပိုင်း၌ကျင်းပသော အရာရှိများ ပညာလေ့လာရေးအဖွဲ့ အစည်းအဝေးတက်ရောက်ခဲ့သည်။ အစည်းအ ဝေးအပြီးတွင် ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းဆောင်က ကျွန်ုပ်ကိုမေးသည်။ 'မစ်ချနား၊ မင်းဘယ် ပညာကိုဆည်းပူးနေသလဲ'။



ကျွန်ုပ်မှာကား မည်သည့်ပညာကိုမျှ မသင်ကြားမဆည်းပူးဘဲ နေလာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အခန်းသို့ လမ်းလျှောက်ပြန်ရင်း သူ့ကိုတွေးမိသည်။ သူသည် အမှတ်မထင်မေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့သော် ထိုအမေး၌ အကျိုးဝင်သော စိန်ခေါ်သံပါသည်။ ထိုစိန်ခေါ်သံကို ကျွန်ုပ်က အလေးအနက်ပြန်ကြားလိုသည်။ ထိုညမှာပင် ကျွန်ုပ်သည် လပေါင်းများစွာ စိတ်မှာကြံစည်နေသော အလုပ်တစ်ခုကို စ၍လုပ်သည်။ လျှပ်စစ်မီးမရှိ၊ မီးအိမ်အလင်းရောင်မျှသာရှိသည်။ ခြင်ကိုက်သည်မှာလည်း လွန်ချေသည်။ ထိုသို့သော သက်တောင့်သက်သာမရှိသည့်အထဲမှာ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကြံစည်ထားသည့် စာရေးခြင်းအလုပ်ကို အစဉ်တစိုက်လုပ်ဆောင်လေရာ နောက်ဆုံး၌ Tales of the South Pacific ဟူသော 'ပီစီစိတ်သမုဒ္ဒရာတောင်ပိုင်းဒေသမှ ဝတ္ထုပုံပြင်များ' စသည့် ဝတ္ထုစာအုပ်ကြီးကို အပြီးသတ်ရေးလိုက်ပါတော့သည်။

ထိုအခါမှာသာ ကျွန်ုပ်သည် လူ့လောက၌ ပေါ်ထွန်းလာကြကုန်သော ကောင်းသောလုပ်ငန်းကြီးများကို၊ ကြီးမားသောရည်ရွယ်ချက်များကို ရှေးရှု၍ ဒုက္ခအထွေထွေ တွေ့မည့်အရေးကို ပမာမထားဘဲ ဇွဲလုံ့လ သတ္တိအပြည့်ဖြင့် မိမိတို့၏ဘဝကို အပ်နှင်း၍ အပြီးတိုင်ဆောင်ရွက်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ထွန်းကားလာရသည်ဟူသော အသိကိုရရှိလေသည်။ ရက်သတ္တပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကုန်လေပြီ။ အာဇာနည်အလုပ်သမားကြီးသည် နောက်ဆုံး၌ ဖြစ်မြောက်ပေါ်ထွန်းလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးကိုရလေအောင် အရဲစွန့်လုပ်ရသည်။ ဖြစ်မြောက်မည် မဖြစ်မြောက်မည်ဟူသည်ကိုလည်း တပ်အပ်သေချာမသိနိုင်။ အချိန်မည်မျှကုန်မည်ကိုလည်း ဂရုမထား။ မိမိ၏ကြီးမားမွန်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကိုသာ အမြဲတမ်းအာရုံပြု၍ ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပေသည်။ တာဝန်သိစိတ်အပြည့်အဝရှိသော ယောက်ျားမိန်းမတို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမြင့်၍ အကြီးအကျယ်အပင်ပန်းခံရမည့် လုပ်ငန်း၏စိန်ခေါ်သံကို အားမာန်အပြည့်ဖြင့် တုံ့ပြန်ကြပေသည်။ ရည်ရွယ်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်၍ လူသားတို့အဖို့ အကျိုးထူးတစ်ရပ်ဖြစ်စေသော လုပ်ရပ်ကြီးပေါ်ထွန်းလာသည့်အခါ ထိုအာဇာနည်လုပ်သားကြီးတို့သည် အပျော်ဆုံးဖြစ်ကြလေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ မိမိအပါအဝင်ဖြစ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တကယ်တမ်းကျေးဇူးပြုလိုသူတို့သည် အခါအားလျော်စွာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်၍ပညာသင်ကြားပေးရပေလိမ့်မည်ဟူ၍ ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုသမ္မတနိုင်ငံ၌ ဆရာဝန်အစရှိသော အထူးသီးသန့်ပညာရှင်များမှအပ၊ အားလုံးသောနိုင်ငံသားတို့သည် အငြိမ်းစားယူချိန်မတိုင်မီ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားလုံးဝမတူသော လုပ်ငန်းသုံးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။ ရှေ့နေတစ်ဦးသည် အကြောင်းအားလျော်စွာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲသို့ ရောက်သွားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီး ဖြစ်သွားလေတော့သည်။ အင်

ကွင်နီယာတစ်ဦးသည် အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်းကို လုပ်နေရာမှ ရောင်းဝယ်ရေးကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သွားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ အလုပ်သမားဆက်ဆံရေး အရာရှိဖြစ်သွားလေတော့သည်။ ကျောင်းဆရာတစ်ဦးသည် ကျောင်းအုပ်ကြီးဖြစ်သွားရာမှ နောက်ဆုံး၌ မော်တော်ကားရောင်းဝယ်ရေးအဖွဲ့၏ အကြီးအကဲဖြစ်သွားလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤမူအတိုင်းဆိုလျှင် အမေရိကန်နိုင်ငံသားပီသပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျောင်းဆရာ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ စစ်သား၊ ခရီးသည်၊ စာရေးဆရာဟူသော အလုပ်အသီးသီးကိုလုပ်ခဲ့လေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများအတွက် မည်သည့်တက္ကသိုလ်ပညာကမှ အခြေခံပညာကို မပေးနိုင်ခဲ့ချေ။ ကျွန်ုပ်ကိုကျွန်ုပ် ပြန်လည်ပညာပေးမှုဖြင့်သာ ထိုလုပ်ငန်းဆောင်တာတို့ကို လုပ်ဆောင်ခဲ့လေသည်။

အကြောင်းသင့် အခွင့်ကြုံသည်ဟုဆိုရပေမည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဖီလာဒဲလ်ဖီးယား ခြုံအပြင်ဖက်၌ရှိသော ဆွစ်မိုးကောလိပ်သို့ ဝင်ရောက်လေရာ ကျွန်ုပ်ဝင်ရောက်သည့်အချိန်မှာပင် ထိုကောလိပ်က ပညာသင်ကြားမှုစနစ်တစ်ခုကို စမ်းသပ်လေသည်။ ကျွန်ုပ် ဒုတိယနှစ် သင်ကြားအောင်မြင်ပြီးသည့်နောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့တစ်စုကိုခေါ်၍ ဆရာများက ဤသို့ဆိုကြသည်။ 'ဘဝမှာ ပညာရပ်ကလေးတွေ ကွက်တီကွက်ကျားသင်ရိုးပြုပြီး သင်ပေးရုံနှင့် မလုံလောက်ပေဘူး။ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ဘဝဆိုတာကြီးမားလှတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို မိမိရဲ့ပင်ကိုဉာဏ်နဲ့ အင်အားတို့ကို အသုံးပြုပြီး ထမ်းဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ အခုမင်းတို့ကို ငါတို့က ကြီးမားတဲ့လုပ်ငန်းကြီးတွေကို ဖြစ်မြောက်အောင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဆောင်ရွက်ကြဖို့ တာဝန်ပေးပြီးလွှတ်လိုက်မယ်။ အဲဒါ မင်းတို့ဘယ်လောက်စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ငါတို့စောင့်ကြည့်မယ်'။

ထိုသို့ဆိုပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အထက်တန်းတက်ရန်မလိုဟု ခွင့်ပေးလိုက်သည်။ 'မင်းတို့ကြိုက်တဲ့ ဘာသာရပ်သုံးခုကိုရွေးကြ' ဟုဆိုသည်။ ကျွန်ုပ်က ယုတ္တိဗေဒ၊ အင်္ဂလိပ်သမိုင်းနှင့် ဝတ္ထုဟူသည့် ဘာသာရပ်သုံးခုကိုရွေးသည်။ ဆရာများက 'ကဲ-ဇာကြည့်တိုက်ထဲသွားကြပြီး မင်းတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘာသာရပ်တွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဇာတွေဖတ်ပြီး မှတ်သားလေ့လာကြပေတော့။ နှစ်နှစ်ကုန်တဲ့အခါ ငါတို့က ဟားဗတ်နှင့် ယေးလ်တက္ကသိုလ်တွေက ကျွမ်းကျင်သူတချို့ကိုဖိတ်ခေါ်လိုက်မယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မင်းတို့တစ်ခါမျှ တွေ့ဖူးကြမှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့က မင်းတို့ရဲ့ ပညာအရည်အချင်းကို စစ်ကြာလိမ့်မယ်' ဟုဆိုပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုလွှတ်လိုက်ကြသည်။

ထိုသို့ လွှတ်လိုက်ပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစနစ်ဖြင့် ပညာဆည်းပူးကြလေရာ၊ ကျွန်ုပ်အဖို့ ပညာရေးရာ၌ ထူးခြားလှသော အတွေ့အကြုံများကိုရရှိလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို လွှတ်ပေးလိုက်သည်ဆိုသော်ငြားလည်း ဆွစ်မိုးကောလိပ် ပါမောက္ခများက ကျွန်ုပ်တို့အား အဖိုးတန်သောလမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးပေသည်။ လူငယ်တစ်

ယောက်ရလိုက်သော ကျယ်ပြန့်လေးနက်၍ ကျနခိုင်ခံ့သော အခြေခံရှိသည့်ပညာကို ဆည်းပူးနိုင်အောင် ကြပ်မတ်ထိန်းစောင့်ပေးကြသည်။ နှစ်နှစ်ကုန်ဆုံးသောအခါ၊ စစ်ဆေးမည့်ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်လာကြလေသည်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်လုံး အမျိုးမျိုးမေးမြန်း၍ ပညာစမ်းကြသည်။ အပေါ်ယံခြုံ၍မေးကြသည်။ နောက်ဆုံးနေ့၌ စစ်ဆေးသူတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်ကို ဤသို့ဆိုသည်။ 'မင်းမှာ တကယ့်ပညာတတ်ဖို့ အစတော့ရပါပြီ' ဟု သူဆိုသည်မှာ မှန်ပါသည်။ ပညာအစမျှသာ ရပါသေးသည်။ ထိုနေရာမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ပညာရေး ကုန်ဆုံးပြီဆိုပါမူ၊ ကျွန်ုပ်သည် တန်ဖိုးမရှိသော ပြည်ထောင်စုသားတစ်ယောက်မျှသာ ဖြစ်နေချေမည်။ ထိုသို့ တက္ကသိုလ်ပညာရခြင်းကြောင့် ပညာသင်ယူမှုအတတ်ကို တတ်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစနစ်ဖြင့် ပညာသင်ယူနည်း၊ ပြန်လည်၍သင်ယူပုံတို့ကိုသာ တတ်ပါသေးသည်။

ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွန်ုပ်၏ အထင်အမြင်အရဆိုပါမူ သူတစ်ပါးထံမှ ပညာသင်ယူရေးသည် ပဓာနမဟုတ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပညာသင်ကြားပေးရေးသည်သာ လျှင် အရင်းခံဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပညာသင်ပေးရေးဟူသည် အလွန်ခက်ခဲ၍ ဖြစ်မြောက်ရန်အလွမ်းဝေးသော ရည်မှန်းချက်များနှင့် မိမိယုံကြည်ထားသော လူသားတို့၏ တန်ဖိုးအစစ်တို့အတွက် အားသွန်ကြီးပမ်းမှုအတွက် လိုအပ်သော အသိစိတ်ဓာတ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပညာရပ်တစ်ခုခု၌ သီးသန့်တတ်ကျွမ်းခြင်းသည် လုံလောက်သောအချက်မဟုတ်ပါ။ သမိုင်း၌ မှတ်တမ်းတင်ဖွယ်သော ယဉ်ကျေးမှုအဆောက်အအုံအတွက် အကျိုးဖြစ်နိုင်စေသော စာရိတ္တစရဏတရားတို့အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်သော အဘက်ဘက်မှာချောမွေ့သိပ်သည်းသော လူသားတို့ကိုသာ လိုအပ်ပေသည်။ ၁၉၄၂ ခုနှစ် နေ့တစ်နေ့တွင် အမေရိကန်ရေတပ်က အရည်အချင်းရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်ရန် လူတွေ့စစ်ဆေးမှုအတွက်ချိန်းထားသဖြင့် ကျွန်ုပ်အပါအဝင် လူလေးယောက်သည် အခန်းအပြင်ဘက်တွင် ချမ်းချမ်းအေးအေးဖြင့် ထိုင်၍စောင့်နေကြသည်။ နောက် မကြာမီတွင် အခန်းထဲသို့ ရောက်ကြသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့လေးယောက်သည် မျက်နှာထားတည်တည်ခံခံရှိသော ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များက ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ပထမတစ်ယောက်ကို မေးလိုက်သည်။ 'မင်း ဘာလုပ်တတ်သလဲ'။ ထိုသူက 'ကျွန်တော် မေစီကုန်စုံရောင်းကုမ္ပဏီမှာ အဝယ်တော်လုပ်ခဲ့ပါတယ်' ဟုဖြေသည်။ 'ဟင်... မင်းက လက်တွေ့ဘာမျှ မလုပ်တတ်ဘူးလား' ဟု ဆိုကာ သူ့ကိုဖယ်ထုတ်လိုက်ကြသည်။

ဒုတိယလူကိုမေးရာ သူကရှေ့နေဖြစ်ကြောင်း သက်သေထွက်ချက်များကို စိစစ်ပြီးလျှင် ယုတ္တိရှိမရှိကို ကောက်ချက်ချတတ်ကြောင်းပြောပြသည်။ အဖွဲ့က သူ့ကို

လည်း ပယ်ချလိုက်သည်။

တတိယမြောက် ကျွန်ုပ်ကိုမေးသောအခါ ကျွန်ုပ်က 'ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ သမိုင်းပညာ ကောင်းကောင်းတတ်ပါတယ်' ဟု ဆိုလေရာ ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့က ညည်းသံပြု၍ ကျွန်ုပ်ကိုပယ်လိုက်ပါတော့သည်။

နောက်ဆုံးလူကမူ ဂုဏ်ယူသောလေသံဖြင့် 'ကျွန်တော်ကတော့ အင်ဂျင်နီယာ အတတ်မှာဘွဲ့ ရသူပါ။ ကျွန်တော် ဒီဇယ်စက်တွေကို ကောင်းကောင်းပြင်တတ်ပါတယ်' ဟုဆိုလိုက်သောအခါ အဖွဲ့က ယခုမှသာ လက်တွေ့သမားကို တွေ့ရပေပြီဟူသောအနေဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို မဆိုင်းမတွရွေးချယ်၍ ရာထူး၌ခန့်ထားလိုက်လေသည်။

စစ်ပြီးသောအခါ ထိုလေးယောက်အနက် မေစီအဝယ်တော်သည် အမေရိကန်ရေတပ်ဝန်ကြီး၏ လက်ထောက်ဖြစ်သွားကာ အရေးကြီးသောကိစ္စများ၌ ချက်ချင်း စိစစ်ကောက်ချက်ချရသော အလုပ်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေရသည်။ သူသည် ထိုအတောအတွင်း၌ ရေတပ်ကြီးကြပ်မှုသင်တန်းနှင့် အစိုးရဌာန အုပ်ချုပ်မှုသင်တန်းများကိုတက်ရောက်၍ သင်ယူပြီးသောအခါ ထိုကိစ္စများ၌ ထိပ်တန်းကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး ဖြစ်သွားလေသည်။ ရှေ့နေသည် ရေတပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဟယ်ဆေး၏ လက်ထောက်ဖြစ်သွားပြီးလျှင် အရေးပါသောတိုက်ပွဲများအကြောင်း အစီရင်ခံစာများမှ ဂျပန်ရေတပ်ရှိ နေမည့်နေရာဒေသကို ထောက်လှမ်းသော အချက်အလက်တို့ကိုစိစစ်၍ ကောက်ချက်များချကာ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးထံသို့ တင်ပြရသောလုပ်ငန်းတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရသည်။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း တောင်ပစ်ဖိတ်ဒေသ၌ အမေရိကန်နိုင်ငံက ဆောင်ရွက်အပ်သော အနာဂတ်လုပ်ငန်းစဉ်ကို စီစဉ်ရမည့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိစစ်ဝေဖန်ရသောတာဝန်ကိုယူရသည့် အမေရိကန်အောက်လွှတ်တော် ကော်မတီများ၏ ရေတပ်ဆိုင်ရာ အတွင်းဝန်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ရလေသည်။

ရေတပ်၌ အရာရှိရာထူးရသွားသော အင်ဂျင်နီယာမှာကား ဒီဇယ်စက်များကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပြင်ပေးလျက်ရှိနေလေ၏။



# စိတ်ကူးဉာဏ် တိုးတက်ထက်သန်ရေး

(How to Develop Imagination by Hugh Acrc, M.Sc.)

မည်သည့်အကြောင်းကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ဖြင့် တွေးတောကြည့်စမ်းပါ။ အဖျင်းဆုံးအားဖြင့် သင်ယနေဝယ်လာသော သော့ခောင်းကလေး၊ မီးခြစ်ဗူး၊ ပို့စကဒ်၊ ပေါင်မုန့် စသည်တို့တွင် စိတ်တိုင်းမကျသည့် အရာတစ်ခုခုကိုရွေး၍ စိတ်ကူးဉာဏ် ထုတ်ပြီး တွေးကြည့်စမ်းပါ။ ဘဝင်မကျသည့်ချို့ယွင်းချက်၊ ချို့တဲ့မှုများကို စိစစ်ထုတ် ယူပြီးနောက်၊ ထိုချို့ယွင်းချက်များ၊ ချို့တဲ့မှုများကို မည်သို့ပြုပြင်၍ ပစ္စည်းကိုမည်သို့ ပို၍ ကောင်းမွန်အောင်ပြုရမည်နည်းဟူ၍ တွေးကြည့်စမ်းပါ။ တွေးလိုက်လျှင် ပေါ် လာမည့်အချက်များကို စိစစ်ကြည့်ပါ။ ပြုပြင်၍ ဖြစ်နိုင်မည့် အကြောင်းအချက် တို့ကို တွေးကြည့်ပါ။ ဤဥဒါဟရုဏ်သည် အညံ့စားဥဒါဟရုဏ်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုရင်းမှာ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို သေးနုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အရာဝတ္ထု၊ ကိစ္စ စသည်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသုံးပြု၍ တွေးတောမျှော်ခေါ်ကြည့်လျှင်၊ သူ့အ လျောက်သူ့ စိတ်ကူးဉာဏ်အကြံအစည်တို့ ထွက်လာနိုင်သည်ဟူ၍ပင်။

ဂျစ်လတ် Gillette ဆိုသူသည် မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားများအပေါ်တွင် မကျေမနပ် ဖြစ်ခဲ့မိသည်။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်တိုင်း မေးစေ့နှင့်ပါးတို့တွင် ဓားဒဏ်ရာများရသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် အလွန်ပါးသောဓားပြားကလေးတစ်ခုဖြစ်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်တီထွင်သည်။ နောက်ဆုံး၌ ပါးလွှာနေသောဓားပြားကလေးကိုညှပ်၍ လက် ကိုင်တပ်ကာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ကြည့်သည့်အခါ၊ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်မပေါ်နိုင်တော့ဘဲ၊ ဘေး ကင်းသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သူသည် ထိုဓားပြားကလေးများကို ထုတ်လုပ်၍ သူ့နာမည် ကိုတပ်ကာ Gillette Safety Razor ဟု ခေါ်၍ ရောင်းချသည်။ မကြာမီ ထိုဓားပြားက လေးများက သူ့ကို သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးဘဝသို့ မြင့်တင်ပေးလိုက်သည်။

အဲလိယတ်စ်-ဟိုး Elias Howe သည် သာမန်အပ်တစ်စင်းကို သေသေချာချာ စိစစ်လေ့လာသည်။ လက်ဖြင့်အကျီအဝတ်အစားများကို ချုပ်ရမည့်အစား အပ်ချုပ် စက်တစ်လုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ တီထွင်လိုသောဆန္ဒပေါ်လာသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ် အမျိုးမျိုးထုတ်၍ အပ်ချုပ်စက်တစ်ခုတည်ဆောက်သည်။ ပထမ၌ မအောင်မြင်။ သို့ သော် မဖြစ်မနေကြိုးစားသည်။ မအောင်မြင်သောအခြေအနေကိုစိစစ်၍၊ ချို့ယွင်း ချက်များ၊ ချို့တဲ့မှုများကို ရှာသည်။ နောက်ဆုံး၌ သူ့စိတ်ကူးထဲမှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်သည့် အပ်ချုပ်စက်သည် အကောင်အထည်ပေါ်လာလေသည်။

ရှေးခေတ်က သေနတ်ပြောင်းများအတွက် သံပိုက်လုံးများပြုလုပ်ကြသည်။ သတ္တုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရော၍ ကျိုပြီးလျှင် သံပိုက်လုံးများကိုပြုလုပ်ကြရာ၊ မကျေနပ်သေး သဖြင့် ပျက်သွားသော သံပိုက်လုံးအတိုအစများကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်လိုက်ကြသည်။ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ရောက်သော သံတိုသံစတို့သည် ချေးညော်များ၊ ရေများ ထိနေသော် လည်း သံချေးမတက်ကြပေ။ ထိုအခြင်းအရာကို တစ်ယောက်သောသူက မြင်တွေ့ သည်။ ထိုသံတိုသံစတို့ကို ကောက်ယူ၍စိစစ်ကြည့်သည်။ ထိုသို့ ရောပေါင်းလိုက်လျှင် သံသည်ဖြူစင်ပြီးလျှင် သံချေးတက်တော့ဘဲ၊ အမြဲပြောင်နေသည်ကို ထပ်၍စမ်းသပ် ကြည့်သောအခါ တွေ့ရသည်။ ထိုမှသည် သံချေးမတက်သောသံမဏီ (Stainless Steel) ကို တီထွင်နိုင်လေသည်။ ရေနင့်အမြဲထိနေရသော မီးဖိုချောင်သုံးစားများကို ထိုသံချေးမတက်သော သံမဏီဖြင့်လုပ်သောကြောင့် အိမ်ရှင်မတို့အဖို့ လာဘ်ရတနာ တစ်ခု ဖြစ်ပေတော့သည်။

ယခုအခါ၌ ဘောလ်ပွိုင့်မင်တံများကို သုံးနေကြသည်။ ရှေးခေတ်က ဖောင် တိန်များကိုသုံးကြသည်။ 'ဖောင်တိန်' ဆိုသည်မှာ ရေအစဉ်ထွက်နေသော ရေပေါက်ဖြစ် သည်။ မင်တံကိုမင်အိုးတွင် အဖျားကိုနှစ်ကာသုံးနေခဲ့ကြရာမှ အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ်တီ ထွင်ပြီးနောက် ဖောင်တိန်မင်တံပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် ယခုအခါ၌ မင် ချောင်းသွင်းထားသည့်နှုတ်သီးလုံး (Ball Point) မင်တံများကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ထိုတီထွင်မှုတို့သည် စိတ်ကူးဉာဏ်ကပေးသော အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အကြီးအကျယ်သုံးသူတို့သည် စာရေးဆရာများဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဝတ္ထုရေးဆရာတို့သည် ဇာတ်ကောင်ဖန်ဆင်းကြရသည်။ ဇာတ်လမ်းစီစဉ် ကြရသည်။ 'ဘယ်သူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ'၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်လို၊ ဘာကြောင့် စသည့်မေးခွန်းတို့၏အဖြေများကို စာရေးဆရာ၏စိတ်ကူးဉာဏ်ကပေးသည်။ စာ ဖတ်သူက ထိုမေးခွန်းများကို ဝတ္ထုထဲတွင် မည်သည့်နေရာများမှာမေးပြီး မည်သို့ဖြေ ထားသည်။ မိမိအနေဖြင့် မည်သို့အဖြေပေးမည်ဟူ၍ စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်သောအခါ စာဖတ်သူကလည်း သူ၏စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အသုံးပြုရပေတော့သည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်သည် လူတိုင်း၏ သန္တာန်၌ရှိ၏။ သို့သော် လူတိုင်း၏စိတ်ကူး ဉာဏ်သည် ထက်မြက်သည်ဟုမဆိုသာပေ။ စိတ်ကူးဉာဏ်ထက်မြက်သူနှင့် ထုံထိုင်းသူ တို့၏အဖြစ်သည် ကွာခြား၏။ လူ့ဘဝ၌တိုးတက်အောင်မြင်သူတိုင်း၌ ထက်မြက်သော စိတ်ကူးဉာဏ်ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ အကယ်၍ သင့်စိတ်ကူးဉာဏ်သည် စိတ်ကူးကြည့် တိုင်းမပေါ်လာဘဲ၊ သင့်ကိုရှောင်နေလျှင် ကြိုးစား၍ပေါ်လာအောင် ထက်မြက်လာ အောင်လုပ်ပါ။

စိတ်ကူးဉာဏ်ထက်မြက်ရှင်သန်ရေး၌ သင့်မှာသမားရိုးကျလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ မှ ခွာထွက်ရေးသည် လိုအပ်၏။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တို့ကို ဖျက်ဖျက်ကြည့်စမ်းပါ။ ဥပမာ- နံနက်စာစားခါနီးတွင် သတင်းစာဖတ်သောအကျင့်ရှိနေလျှင်၊ ထိုအကျင့်ကိုဖျက်၍ အိမ်သူအိမ်သားတို့နှင့် စကားစမြည်ပြောသော အကျင့်လုပ်ကြည့်ပါ။ စနေနေ့တိုင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်လေ့ရှိလျှင် စနေနေ့မှာရုပ်ရှင်မသွားဘဲ တစ်ခုခုလုပ်ကြည့်ပါ။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တို့ကို ဖျက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိဖလားသဘောထားသည် ပျက် သွားပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တို့ကိုဖျက်ခိုင်းသနည်းဟူမူ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်တို့ကိုလုပ်ရာ၌ စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုအသုံးပြုရန် မလိုသည့်အလျောက်၊ စိတ်ကူး ဉာဏ်ကို သုံးခွင့်မရသောကြောင့်ပင်။

မိမိ၌ပြဿနာပေါ်လာလျှင် 'ငါဒီလိုမလုပ်ဘဲ ဟိုလိုလုပ်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်လာ မလဲ'ဟူသောမေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။ လုပ်သင့်မလုပ်သင့်အဖြေပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ပြဿနာတို့သည် စိန်ခေါ်ချက်များပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုထုတ်၍ အသုံးပြုရသည်။ မိမိ၏ပြဿနာများကိုသာမကဘဲ သူတစ်ပါးတို့၏ပြဿနာများကိုပါ မိမိသိခွင့်ရလျှင် သိအောင်လုပ်ပြီး စိတ်ဝင်စားကြည့်ပါ။ အဖြေရှာကြည့်ပါ။ အဖြေရှာ လိုလျှင် စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုအသုံးပြုလိမ့်မည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုအသုံးပြုလေလေ၊ စိတ်ကူး ဉာဏ်သည် ထက်မြက်တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ အရာဝတ္ထု၊ ပုဂ္ဂိုလ် စသည်တို့ကိုဖြစ်စေ၊ ကြုံတွေ့တိုင်း တွေးခေါ်ကြည့်ပါ။ စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်ပါ။ အတွေးအခေါ်များ ပေါ်လာပါ လိမ့်မည်။ ထိုအတွေးအခေါ်တို့ကို မပျောက်ပျက်စေရန် မှတ်စုစာအုပ်၌ ရေးမှတ်ထား ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အတွေးအခေါ်သည် တစ်ပိုင်းတစ်စဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ တစ်ပိုင်းတစ်စကိုသာ မှတ်ထားပါ။ တွေ့ထိခံစားချက်များ၊ တုံ့ပြန်ချက်များကို ရေးတတ် သလိုရေး၍ မှတ်သားထားပါ။

အချို့အတွေးအခေါ်တို့သည် တန်ဖိုးရှိချင်မှရှိမည်။ ဆောင်းအိပ်မက်လို ရောက်တတ်ရာရာ တွေးတောချက်များလည်းပါနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရက်သတ္တပတ် တစ်ခါလောက်၊ အားလပ်ချိန်မှာ မှတ်စုစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး အတွေးအခေါ်တို့ကို စိစစ်ဝေ

ဖန်ပါ။ အဖိုးတန်သောအတွေးအခေါ်များနှင့် အဖိုးမတန်သောအတွေးအခေါ်များကို ခွဲခြားတတ်လာပေမည်။ ထိုသို့ စိစစ်ဝေဖန်၍ ခွဲခြားမှုကိုပင် စိတ်ကူးဉာဏ်ဖြင့်လုပ်ရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်အဖိုးတန်သော အတွေးအခေါ်တစ်ခုခုကို တွေ့နိုင်မည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်မှရသော အတွေးအခေါ်တို့သည် နှင်းခဲလုံးကဲ့သို့ နှင်းတောထဲမှ လှိုမ့်လေကြီးလေဖြစ်မည်။ တောင်စဉ်ရေမရသော အတွေးအခေါ်တို့ကို ပြတ်ပြတ်တောက်တောက်ပယ်လိုက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်အတွေးအခေါ်တို့ကို သတိကောင်းစွာထား၍ ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။ လွတ်ပေးလိုက်လျှင် နေ့အိပ်မက်ကဲ့သို့ ထင်ရာမြင်ရာတွေ ဖြစ်ကုန်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိစိတ်ကူးယဉ်ပြီး နေ့အိပ်မက် မက်ခွင့်မပေးသင့်ပေ။ စိတ်ကူးဉာဏ်မှရသော အတွေးအခေါ်တို့ကို လက်တွေ့လုပ်ရပ်များဖြစ်လာအောင် စမ်းသပ်ကြည့်သင့်သည်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တို့ကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျစုံစမ်းပါ။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံသည့် အချက်အလက်များသည် တစ်ဆင့်ပြောပြချက်များထက် အဖိုးတန်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် သတင်းစာအယ်ဒီတာထံသို့ ပေးစာတစ်စောင်ရေးသည်။ သူ့စာထဲတွင် 'လွန်ခဲ့သည်သုံးနှစ်ခန့်က လူတစ်ယောက်ကကျွန်ုပ်ကို သူ့နောင်ရေးအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်နည်းဟု မေးသည်။ ကျွန်ုပ်ကသူ့ကို အိုက်စကရင်(ရေခဲမုန့်)ရောင်းပါလားဟု အမှတ်မထင်ပြောလိုက်သည်။ သူကထိုစကားအတိုင်းလုပ်ရာ ယခုသူ့မှာအိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်ုပ်မှာမူ ကျွန်ုပ်ယခင်ကတည်းကလုပ်နေသော တစ်ပတ်လျှင် ခြောက်ပေါင်ခုနစ်သျှိုလင်သာရသော အလုပ်မှာပင်ရှိနေသေးသည်။ ကွာခြားချက်ကို စဉ်းစားကြစေလိုပါသည်' ဟုဆို၏။

ထိုစာ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ အချို့အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်းများရှိကြ၏။ သို့သော် လက်တွေ့မလုပ်ရဲ၊ မလုပ်လိုဘဲ နေမြဲအတိုင်းနေတတ်ကြသဖြင့်၊ မိမိတို့၏ကောင်းသော အကြံဉာဏ်တို့သည် အလဟဿဖြစ်ကုန်ကြသည် ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တိုက်တွန်းလိုသည်မှာ အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်းရအောင် စိတ်ကူးကိုအသုံးပြုပါ။ ရလာသောအကြံဉာဏ်တို့ကို စွန့်စွန့်စားစား စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ကူးသာရှိပြီး လက်တွေ့မပါလျှင်၊ အကောင်အထည် ပေါ်မည်မဟုတ်။ လက်တွေ့ကြိုးစားမလုပ်သမျှ အောင်မြင်ခြင်းကိုရမည်မဟုတ်ဟူ၍ပင်။





## ပင်ကိုစွမ်းရည် တိုးတက်ရေး

လူ့ဘဝရသူတိုင်းသည် လူ့လောကမှာ အသုံးဝင်သည်။ ဒုက္ခိတများပင်လျှင် သူ့နေရာနှင့်သူ့နေရာ အသုံးဝင်ကြပေသည်။ 'အလကား၊ အသုံးမကျတဲ့အကောင်' ဟုဆိုခြင်းသည် ဒေါသအလျောက် ဆဲဆိုခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ဤနေရာ ဤကိစ္စ၌ အသုံးမကျသော်လည်း အခြားတစ်နေရာရာ၊ အခြားကိစ္စတစ်ခုခုမှာ သူသည် အသုံးဝင်ပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတိုင်းစွမ်းရည်ရှိသည်။

ခက်နေသည်မှာ မိမိ၌ မိမိနှင့်တန်ရာတန်ရာစွမ်းရည်ရှိကြောင်းသိသူ အလွန်နည်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ လူတို့သည် များသောအားဖြင့် တစ်သက်တာနေသွားရာ သေသည့်တိုင်အောင် မိမိ၏စွမ်းရည်အတိုင်းအတာကိုမသိ၊ အချို့ကမူ မိမိ၌ စွမ်းရည်ရှိမှန်းပင် မသိကြချေ။ သိပြန်လျှင်လည်း မိမိ၏စွမ်းရည်ကို မိမိကပင်အထင်သေးသဖြင့် အပိုင်းအစကလေးမျှကိုသာ အသုံးပြုသွားကြသည်။

မိမိ၏စွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာထုတ်ယူသုံးစွဲသူတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝ၌ အောင်မြင်ကြသည်။ ဥပမာဆိုကြပါစို့။ အသက်ကြီးခါမှ ကကြီး ခခွေးမှစ၍သင်ကြားရသော ရဟန်းကြီးကို သူ့ဆရာက 'ငရုတ်ကျည်ပွေ့ အတက်ပေါက်ချင်ပေါက်မယ်၊ မင်းတော့ စာတတ်မှာမဟုတ်ဘူး' ဟု အပြောခံခဲ့ရာမှ မနားမနေကြိုးစားသဖြင့်၊ စာတတ်ရုံမျှမက ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်ရသည်ဆိုသော 'ဦးကျည်ပွေ့' အကြောင်းကိုအများသိကြသည်။ မျက်မမြင် ဆွံ့အ-နားမကြားဖြစ်နေသော ဒုက္ခိတမလေး ဟဲလင်ကဲလား (Helen Keller) သည် နောက်ဆုံး၌ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာမကြီး ဖြစ်လာပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာလိုသူတိုင်းသည် မိမိ၏စွမ်းရည်ကိုသိဖို့လိုသည်။ စွမ်းရည်ရှိနေသည်မှန်၏။ သို့သော် ထိုစွမ်းရည်ကိုထက်မြက်အောင် ပြုစုပြီးလျှင် ထုတ်ယူ၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် သုံးစွဲတတ်ဖို့လိုသည်။ ထိုသို့ သုံးစွဲတတ်ရန် မိမိက

ဝိရိယကို အစွမ်းကုန်ထုတ်ရပေမည်။

‘နောက်တစ်ချက် သိထားဖို့လိုသေးသည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်သည် မိမိပိုင်မြစ်သည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို သူတစ်ပါး၏စွမ်းရည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါ၏။ ထိုသို့နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသည် မိမိ၏စွမ်းရည်ထက်မြက်တိုးတက်ဖို့ ကြိုးပမ်းရာ၌ တွန်းအားသာဖြစ်ရမည်။ အားကျပြီး သူတစ်ပါးကို တုနေဖို့မဟုတ်။ ထိုအချက်သည် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုဖြစ်၏။

အချို့က သူတစ်ပါးအောင်မြင်နေသည်ကိုလှမ်းကြည့်ပြီး အားကျသည်။ အားကျရုံဖြင့် မတန်သေး။ မနာလိုဖြစ်လိုက်သေးသည်။ အချို့ကမူ သူတစ်ပါးကောင်းစားသည်ကို မရွံဆိတ်သည့်အလျောက်၊ အမနာပပြောသည်။ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်သည်။ သူ့ကိုအားကျပြီး ကိုယ်ကသူ့လိုတော်အောင် ကြိုးစားဖို့ကား စိတ်မကူးမိကြချေ။

လူ့လောက၌ ‘လူတူမရှား၊ နာမည်တူမရှား’ ဆိုရိုးစကားသည် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အပေါ်ယံအကြောင်းရပ်ကိုသာ ညွှန်းဆိုသည်။ တကယ်တော့ လူတွေအားလုံးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြပေ။ မိမိသည် မိမိသာဖြစ်သည်။ မိမိလိုလူမျိုး လူ့လောကမှာ မိမိတစ်ယောက်တည်းသာရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် သူတစ်ပါးသည်လည်း မည်သူနှင့်မျှမတူပေ။ ပုခက်တွင်းမှ သင်္ချိုင်းအထိ၊ လူ့ဘဝခရီးလမ်းသည် လူတစ်ယောက်စီအဖို့ သီးသန့်ရှိသည်။ မျဉ်းကြောင်းများလိုပင် ယှဉ်၍ပြေးနေချင်ပြေးနေမည်။ တစ်ကြောင်းနှင့်တစ်ကြောင်း နီးကပ်ဖြတ်ကျော်သည်လည်းရှိမည်။ သို့သော် ထိုမျဉ်းကြောင်းတို့သည် တစ်သားတည်းဖြစ်မသွားကြပေ။ မိမိ၏ဘဝလမ်းကြောင်းသည် မိမိတစ်ဦးတည်း လျှောက်ရန်သာဖြစ်သည်။ ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်သူတို့က ‘သတ္တဝါတစ်ခု ကံတစ်ခု’ ဟုဆိုကြသည်။ မိမိကံနှင့် သူ့ကံနှိုင်းယှဉ်လိုလျှင် သူ့လိုတော်အောင် ကြိုးစားချင်စိတ်ထက် သန်စေရန် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ မနာလိုစိတ်ပွားဖို့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။ လူ့လောကကိုဖျက်ဆီးနေသည့် အင်အားစုသည် ‘ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ’ဟုခေါ်သော မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ထားနေခြင်းဖြင့် မိမိမှာဘယ်သို့အကျိုးထူးသွားမည်နည်း။ သူ့ကို ပျက်စီးဖို့အားထုတ်၍ သူ့ပျက်စီးသွားပြီဆိုပါတော့။ မိမိမှာကြီးပွားလာမည်လား။ ထိုသို့သော အဖျက်သမားတို့၏ ကံကြမ္မာကို လူတိုင်းပင် နေရာတိုင်းမှာတွေ့နိုင်သည်။

သူတစ်ပါး ကြီးပွားအောင်မြင်သည်ကိုကြည့်ပြီး မိမိလည်းကြီးပွားအောင်မြင်အောင် သူ့လိုကြိုးစားရပေမည်။ သူ့ထက်ပို၍ ကြိုးစားရမည်။ ထိုယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမျိုးသည် ကောင်းသောယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ သူ့ကိုပျက်စီးစေပြီးမှ မိမိကဝင်၍ အမြတ်ထုတ်ခြင်းသည် ကြီးပွားခြင်းမဟုတ်။ သူ့ခိုး၊ ဓားပြတို့၏လုပ်ငန်းမျှသာဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကောင်းစားဦးတော့ တစ်မွန်းတည့်မျှသာဖြစ်သည်။ နောက်၊ ကျချိန်

တန်၍ကျသောအခါ ကြောင်ကျမကျ ခွေးကျကျတတ်သည်။ မိမိ ခွေးမဖြစ်အောင် သတိနှင့်ရှောင်ပါလေ။

လူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူဟူသောအချက်ကိုသိလျှင် သူတစ်ပါးကိုတုခြင်းသည် မိုက်မဲခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ မတူလျှင်မတူနှင့်ဆိုသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာနားလည်ဖို့လိုသည်။ တုလျှင်တူလာမည်မဟုတ်။ နောက်လိုက်မျှသာဖြစ်မည်။ ရှေးခေတ်က လူကြီးများက ထိုခေတ်တွင်နာမည်ကြီးသော ဇာတ်မင်းသားကြီး ဦးဖိုးစိန်ကိုညွှန်း၍ လူငယ်တို့ကိုဆိုဆုံးမလေ့ရှိသည်။ 'ဖိုးစိန်ကိုတုရင် ဖိုးစိန်ဖြစ်မလာဘူး။ အလွန်ဆုံး ဒုတိယဖိုးစိန်ပဲဖြစ်မယ်' ဟုဆိုကြသည်။

မိမိ၏စွမ်းရည်သည် သူတစ်ပါး၏စွမ်းရည်နှင့်မတူ ဟူသောအချက်ကို မမေ့ဖို့လိုသည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို မိမိကောင်းစွာသိအောင် ကြည့်ရှုလေ့လာရမည်။ ဥပမာ-မိမိ၌ လက်မှုပညာစွမ်းရည်ရှိသည်ဆိုပါစို့။ မိမိက နှုတ်မှုပညာဖြင့် ရှေ့နေကြီးဖြစ်အောင် မကြိုးစားသင့်ပေ။ ကြိုးစားလျှင်အောင်မြင်မည်မဟုတ်။ အချို့မိဘများက မိမိတို့၏သားသမီးကို ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်သည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်သင်တန်း၌ အမှတ်များများရအောင် ကျူးရှင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့လိုက်သည်။ အမှတ်များများရ၍ ဆေးတက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ရသည်။ မိမိတို့၏ သားသမီးများက ဆရာဝန်ဘက်မှာဖြစ်မြောက်နိုင်ဖို့ ဝါသနာလည်းမပါမရှိ။ စွမ်းရည်လည်းမရှိ။ နောက်ဆုံး၌ ထိုလူငယ်တို့သည် ဆရာဝန်သင်တန်းမှ ထွက်ရသည့်အဖြစ်မျိုးသို့ရောက်ကြသည်။ ကြိတ်မှိတ်ကြီးစား၍ အတန်းတော့အောင်သွားပါ၏။ သို့သော်၊ လက်တွေ့လုပ်ငန်း၌ မအောင်မြင်ဘဲ သာမန်ဆရာဝန်မျှလောက်ဖြင့် ဘဝစခန်းသိမ်းကြရသည်။

မိမိစွမ်းရာစွမ်းရာ၊ သန်ရာသန်ရာဘက်သို့လိုက်၍ကြိုးစားလျှင် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်ဖြစ်၍သာဖြစ်သွားသည်။ ဝါသနာလည်းမပါလှ၊ အစွမ်းမှာလည်း မထက်လှသောသူတို့သည် ဆေးထိုးအပ်နှင့်နားကြပ်ကိုင်၍ ဆရာဝန်လုပ်စားနိုင်ရုံမျှသာ တတ်နိုင်တော့သည်။ ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဆိုသည်မှာလည်း ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ စသည်တို့ဖြစ်မှမဟုတ်ပါ။ လူ့လောက၌ လုပ်ငန်းတွေ မြောက်မြားစွာရှိနေပါသေးသည်။ ပြီးတော့လည်း ငွေများများရမှ ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဟူ၍ မဆိုသာပေ။

စကားစပ်မိ၍ ပြောရဦးမည်။ အချို့လူငယ်တို့သည် မိဘတို့က အတင်းပုံသွင်းပေးသဖြင့် ဆရာဝန်သင်တန်းသို့ရောက်ကြရလေရာ၊ ထိုလုပ်ငန်း၌ စိတ်မဝင်စားကြချေ။ စိတ်ဝင်စားဖို့မဆိုထားဘိ။ ကြောက်လာရှုံ့လာ မုန်းလာကြသည်။ ရှေ့တိုးရမှာလည်း မတိုးချင်။ နောက်ဆုတ်ဖို့လည်း မလွယ်လှ။ ထိုသို့ ရင်တွင်းပဋိပက္ခကြီးစွာဖြစ်လာသဖြင့် ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်သွားကြသည်။ ထိုသာဓကများကို တကယ်လက်တွေ့

တွေ့နိုင်သည်။

အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဆမားဆက်မော်မ် (Somerset Maugham) ၏ ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိပါသည်။ ဝတ္ထုနာမည်က The Acorn ဖြစ်သည်။ ဇာတ်လမ်းက၊ ကြေးရတတ်တို့က သားကလေးတစ်ယောက်ကို မိဘများက ကမ္ဘာကျော်ပန်းချီဆရာကြီးဖြစ်စေချင်သဖြင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက အကောင်းဆုံးပန်းချီကျောင်းသို့ ပို့ပြီး အကောင်းဆုံး အတော်ဆုံးဆရာများထံတွင် သင်ကြားစေသည်။ ကလေးခမျာမှာ လူကြီးများက ပုံစံအတင်းသွင်းသော်လည်း ဝါသနာနှင့်စွမ်းရည်တို့မရှိသဖြင့် မအောင်မြင်ဘဲ နောက်ဆုံး၌ စိတ်ပန်းလှနွမ်းဖြစ်၍ ကွယ်လွန်လေသည်။

မောင်က ထိုဝတ္ထုကို The Acorn (ဝက်သစ်ချစေ့) ဟုအမည်ပေးခြင်းမှာ အနောက်တိုင်းများ၌ ဝက်သစ်ချပင် (Oak) သည် အကိုင်းအခက်ဝေဖြာသည့် သစ်ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအပင်ကြီးသည် ဝက်သစ်ချစေ့မှပေါက်လာပြီး ကြီးထွားရှင်သန်လာသည်။ မိဘများက သားကိုအထင်ကြီးပြီး ဝက်သစ်ချစေ့သဖွယ် နောင်ကြီးပွားမည့် အလားအလာရှိသည်ဟု ထင်မိမှားကြသည်။ နောက်ဆုံး၌ သားသည် ဝက်သစ်ချစေ့မဟုတ်ကြောင်းသိကြရတော့သည်- ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကိုညွှန်းလို၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကိုယ့်ကိုယ်စွမ်း ကိုယ်သိမှာပေါ့ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ ကိုယ့်အစွမ်းကို ကိုယ်နားလည်ဖို့လိုအပ်သည်။ ဇိုင်းကဲ့သို့ ဖြူဖြူဖွေးဖွေးအမွှေးကို လိုချင်တောင့်တသော ကျီး၏ အဖြစ်မျိုးမဖြစ်စေရ။ အရပ်ငါးပေ သုံးလက်မရှိသူက အရပ်ခြောက်ပေ သုံးလက်မဖြစ်အောင် လှေကျင့်၍ မရပေ။ တူရိယာသံများကို မကျက်မိသောနားရှိသူက အဆိုတော် ဖြစ်ချင်၊ အောင်မြင်မည်မဟုတ်ပေ။

မိမိ၏စွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာသိဖို့လိုသည်။ ရှိနှင့်ပြီးစွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်ကြိုးပမ်းခြင်းသည် လမ်းမှန်ကိုလျှောက်သောသူဖြစ်၏။ အချိန်တန်လျှင် ပန်းဘိုင်သို့ရောက်ပေမည်။ လမ်းမှားမလိုက်မိအောင် ထားဖို့သာလိုပေသည်။

မိမိ၏စွမ်းရည်တိုးတက်ရေးတွင် တာဝန်ယူနိုင်သောသတ္တိနှင့် တာဝန်ယူတတ်သောအကျင့်တို့ ဖွံ့ဖြိုးစေရမည်။ မိမိ၌ဖြစ်လာသမျှသည် မိမိ၏တာဝန်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တိုက်ရိုက်တာဝန်ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် တာဝန်ရှိသည်။ 'မည်သူမပြုမိမိမူ' ဟူသောစကားသည် မှန်၏။ တစ်ခုခုဖြစ်လာလျှင် မိမိကရဲရဲဝံ့ဝံ့ တာဝန်ယူနိုင်ရမည်။ မည်သူ့ကိုမျှ လွှဲမချသင့်ပေ။ လူအများကမူ တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်ကြသည်။ တတ်နိုင်သမျှ သူတစ်ပါးအပေါ်သို့ လွှဲချတတ်ကြသည်။ နောက်ဆုံး မလွှဲသာလျှင် ကံကိုလွှဲချတတ်ကြသည်။ 'လူတန် ကံချ' ဆိုသလိုပင်။

တစ်ခုခု၌ အဆင်မပြေ၊ မအောင်မြင်ဖြစ်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ မထောက်မညှာ စစ်ဆေးသင့်သည်။ 'မိမိကိုယ်ကို မိမိဝေဖန်ခြင်း' ပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ စစ်ဆေးလိုက်လျှင်

မိမိ၏ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ချို့တဲ့မှုများပေါ်လာပေမည်။ ထိုချွတ်ယွင်းချက်၊ ချို့တဲ့မှုတို့သည် မိမိအားသင်ခန်းစာပေးသော ဆရာများပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုပြင်ရန်၊ ပြည့်တင်းရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

တာဝန်ယူစရာအကြောင်းရှိ၍ တာဝန်ယူခြင်းသည် မိမိခိုင်ခံ့သောစိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြရာရောက်သည်။ ထိုသတ္တိသည် မိမိ၏ဂုဏ်ကိုတိုးစေသည်။ သူတစ်ပါး၏ ယုံကြည်လေးစားမှုကိုရနိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်တို့၏သတ္တိတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် မိမိသည် မိမိရှိရာနေရာဌာန၌ ဦးဆောင်မှုပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အမှားကို တာဝန်ယူနိုင်သော သတ္တိသည် စိတ်ကိုကြည်လင်ပြတ်သားစေသည်။ အမှားသည်အမှန်ကို လမ်းညွှန်နေသည်။ အမှားကိုသိခြင်းသည်ပင်လျှင် အမှန်ကိုရောက်စေဖို့ အကြောင်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

မိမိ၏စွမ်းရည်ကို မိမိကောင်းစွာသိခြင်းနှင့် မိမိပြုသမျှအမှုတို့အတွက် မိမိက တာဝန်ယူနိုင်သောသတ္တိရှိခြင်းတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာလိုသူတို့၏ အခြေခံသဘောတရားကြီးများဖြစ်သည်။ ထိုသဘောတရားကြီးများကို လက်ဝယ်ထားပြီးလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ တင့်တယ်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ပြုမူရေး၌ ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စနှစ်ရပ်ကို ဖော်ပြပါမည်။

ပထမကိစ္စမှာ ရုပ်ပိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ မိမိ၏ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် တင့်တယ်ရေးတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စမှာ အရေးအပါဆုံးကျန်းမာရေးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်းက ဂရုစိုက်သင့်သည်။ ကျန်းမာရေး၌ ဆေးဝါးစားသုံးဖို့ထက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုကာ ရောဂါဝင်မလာအောင် ကာကွယ်ဖို့က ပို၍အရေးကြီးသည်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် အသင့်အတင့်ရှိဖို့လိုအပ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် သင့်တော်သောအားကစားမျိုးကို လုပ်ရပေမည်။ ပြီးလျှင် သန့်ရှင်းရေး၊ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာသန့်ရှင်းစေရမည် အတွင်းရောအပြင်ပါ သန့်ရှင်းရမည်။ လူ၏ဥပမိရုပ်သည် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၌ အတော်များများတည်နေသည်။ လှပနေစရာမလို။ သန့်ရှင်းသောကိုယ်ကာယ၊ သိမ်မွေ့ရည်မွန်သော အမူအယာ၊ ကြည်လင်သောမျက်နှာတို့သည် တင့်တယ်သော ဥပမိရုပ်ဖြစ်စေသည်။

ကြည်လင်သောမျက်နှာသည် ကြည်လင်သောစိတ်၏ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကြည်လင်စေရမည်။ စိတ်ကြည်လင်ခြင်းသည် ဒေါသ၊ လောဘနည်းပါးခြင်းမှ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ကြည်လင်သောစိတ်ကြောင့် ဖျတ်လတ်သွက်လက်သော ဉာဏ်ပေါ်ထွန်းလာသည်။ ကိုယ်ကာယကလည်း စိတ်နှင့်အတူ ဖျတ်လတ်လာပေလိမ့်မည်။

ကြည်လင်သောစိတ်နှင့် ဖျတ်လတ်သောကိုယ်ကာယရှိသူသည် ကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံသည်။ လူချစ်လူခင်ပေါသည်။ သူတစ်ပါးမမြင်သည်တို့ကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ဖုတ်လတ်သောဉာဏ်ကြောင့် သူတစ်ပါးထက်ပို၍ ခရီးရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။ ခေါင်းဆောင်မှုပေးနိုင်ပေမည်။

ဖုတ်လတ်သောဉာဏ်ရရှိရေး၌ စိတ်ကြည်လင်မှုသည် အလွန်အရေးပါသည်။ နိတ်ကြည်လင်နိုင်ရန် မိမိ၏စိတ်ကိုအမြဲသတိဖြင့် ပြုပြင်ပေးနေရမည်။ စိတ်ဆိုးစရာ ခွံလျှင် ဝုန်းဝုန်းဒိုင်းဒိုင်းနှင့် ဒေါသအမျက်ချောင်းချောင်းထွက်သူသည် မိမိ၏စိတ်ကို မထိန်းနိုင်သူဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်၍ ပြောဆိုပြုမူသူ၊ ရက်ရက်စက်စက် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သူ၊ ထိုသူသည် စင်စစ်ပျော့ညံ့သူဖြစ်၏။ သနားစရာကောင်း၏။ ဣန္ဒြေဆိုသည်မှာ ဆိန်းချုပ်သိမ်းဆည်းခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ရပေမည်။ 'သတိ' ဆိုသော ဘုရားသည် အစစအရာရာမှာလိုသည်။ သတိရှိခြင်းနှင့်ကြောင့်ကြခြင်းသည် ဆီနှင့်ရေကဲ့သို့ ကွာခြားသည်။ အချို့က သတိပိုက်တတ်သည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် မကောင်း။ သတိပိုက်ခြင်းသည် သတိရှိခြင်း အစစ်မဟုတ်။ ကြောင့်ကြခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ သတိခွံသူသည် အပြောအဆို အပြုအမူတို့၌ ဣန္ဒြေရသည်။ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ မပြောသင့်ရာကိုမပြောဘဲ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ မလုပ်သင့်ရာကိုမလုပ်ဘဲ ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့သည် ပြောသင့်ပြောရာ လုပ်သင့်လုပ်ရာကို မှန်ကန်စွာပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်စေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မိမိစကား မိမိ၏အလုပ်သည် ထိထိရောက်ရောက်ရှိသည်။ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ မိမိလိုရာခရီးသို့ ရောက်စေသည်။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်ရေး၌ အရေးပါလှသော အချက်တစ်ရပ်ရှိသည်။ ယင်းသည်ကား စာကောင်းပေကောင်းတို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စာကောင်းပေကောင်းရွေးတတ်ဖို့လည်းလိုသည်။ အပျော်ဖတ်စာများကိုလည်း ဖတ်နိုင်ပါသည်။ ဖတ်လည်းဖတ်သင့်ပါသည်။ ဖတ်တတ်လျှင် အမြတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တည်တံ့ခန့်ညားသောစာပေအရေးအသားတို့ကို အထူးကြိုးစား၍ဖတ်ရပေမည်။

'အထူးကြိုးစား၍' ဟု အထူးပြုသည့်အနေဖြင့် ဆိုလိုက်ပါသည်။ စာကောင်းပေကောင်းတို့သည် အပျော်ဖတ်စာများကဲ့သို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မဟုတ်သဖြင့် ဖတ်ရမလွယ်ပါ။ လွယ်လွယ်ဖတ်၍မရပါ။ အလုပ်သဘောမျိုးထားပြီးလျှင် ဖတ်သင့်သည်တို့ကို မဖတ်ချင်လှသော်လည်း တာဝန်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဖတ်ရပါလိမ့်မည်။ အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နေရာမှာဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင်၊ တစ်သက်လုံး ပညာရှာရပေမည်။ အမှန်မှာ ကျောင်းမှအဆင့်မြင့်ဆုံးအတန်းမှ စာမေးပွဲအောင်လာကောမူ၊ 'ငါပညာတတ်ပြီ'ဟု မဆိုသာပေ။ ပညာရှာဖို့ လမ်းစပေါ်ရုံမျှသာရှိသေးသည်။

ဘဝနှင့်နီးသည့် စာပေအရေးအသားတို့ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားလေ့လာ ဝေဖန်ရပေမည်။ ဖတ်ရှုခြင်းပြုခိုက်မှာ မှတ်သားရပေမည်။ မှတ်သားရင်း လေ့လာရပေမည်။

လေ့လာသည်ဆိုရာ၌ စာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်ရယူပြီးလျှင် မိမိ၏အတွေးအခေါ်တို့ကို ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာစေရမည်။ ထို့နောက်၊ စာမှာပါသည့်အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တို့ကို ကောင်းမကောင်း၊ အကျိုးရှိမရှိ၊ မှန်မမှန် ကြည့်ရမည်။ ထိုနောက် မိမိ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက် ပေါ်ထွန်းလာအောင် ကြိုးပမ်းရပေမည်။

စာဖတ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်တွင်နှလုံးသားတို့ကို အစာကျွေးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သြဇာကြောင့် ဦးနှောက်၌ မှတ်သားဖွယ်ရာဗဟုသုတတိုးပွားမည်။ နှလုံးသား၌ စွဲမှတ်ဖွယ်ရာများရရှိပြီးလျှင် နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း တိုးတက်ရင့်သန်နိုင်ပေမည်။ ဦးနှောက်၏တိုးတက်မှုကြောင့် အမြင်ကျယ်မည်။ တစ်ဘက်ဘက်အတွေးမျိုး အမြင်မျိုး ပပျောက်မည်။ ကျဉ်းမြောင်းသော သဘာထားမျိုးကို ပစ်ပယ်မည်။ နှလုံးသား၏တိုးတက်မှုကြောင့် ကြမ်းတမ်းရှုပ်ထွေး၍ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း အမြဲပေါ်ပေါက်နေသည့်ကြားထဲမှာ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့၍ ကြည်လင်မည်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟုဆိုသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားပွားများလာပေမည်။

မေတ္တာဟူသော ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ ကရုဏာဟူသော ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ မုဒိတာဟူသော ကိုယ်ချင်းစာတရားတို့သည် ပေါ်ထွန်းဖွံ့ဖြိုးပေလိမ့်မည်။ ယင်းတို့သည် ကြည်လင်အေးမြသောဓာတ်များဖြစ်ပေသည်။

ဥပေက္ခာတရားကို သာမန်အမြင်ကြည့်ပြီးလျှင် အမြင်မှား အထင်မှားဖြစ်နေကြသည်။ ဥပေက္ခာဆိုသည်မှာ လျစ်လျူရှုခြင်းမဟုတ်။ မေတ္တာစေတနာအပြည့်ဖြင့် စာနာသနားဖြစ်ကာ မိမိတတ်နိုင်သမျှ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးငြားလည်။ မည်သူကမျှ မတတ်စွမ်းနိုင်သဖြင့် ဖြစ်ရသည့်ကံအကျိုးပေးကို ကန္တကမပြုဘဲ၊ တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့်ခံယူခြင်းသည် ဥပေက္ခာအစစ်ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ဆိုလျှင် ကိုယ်၏စွမ်းရည်တိုးတက်ခြင်းနှင့် စိတ်စွမ်းရည်တိုးတက်ခြင်းကို အရယူတတ်ပါမှ လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်ရသည့်အကျိုးထူးကို ရပေလိမ့်မည်။



## ဗဟုသုတကြွယ်ဝရေး

လူ့လောက၌ ပြဿနာတွေ ပေါ်လှစုံလှသည်။ လူ့ဖြစ်လာသည်ဆိုကတည်းက လူ့မမည်အရွယ်မှစ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုအရွယ်အထိ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်တွင် သိစရာ၊ မှတ်စရာ၊ တွေးတောစရာ၊ ထင်စရာ၊ မြင်စရာတွေ မြောက်မြားစွာတွေ့ရပေမည်။ ထိုအတွေ့အကြုံမှ အဆီအနှစ်ထုတ်ယူတတ်လျှင် ဘဝပညာရပေလိမ့်မည်။ ဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံသူသည် ရှေ့ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ဘဝ၌ ကြွယ်ဝမှုများတွင် အဖိုးအတန်ဆုံး၊ အဓိကအကျဆုံး ကြွယ်ဝမှုသည် ဗဟုသုတကြွယ်ဝမှုပင်ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာမခန့်ကြွယ်ဝရုံဖြင့် ဘဝ၌မပြည့်စုံပေ။ ရွှေသုဋ္ဌေး ငွေသုဋ္ဌေးတို့သည် ပညာဗဟုသုတနည်းသည့်အလျောက် သူတစ်ပါးကိုမှီနေကြရသည်။ သူတစ်ပါး၏အလိမ်အနှပ်ခံကြရသည်။ ပညာမတတ်သော သူဌေးသားတစ်ဦး သူတောင်းစားဘဝသို့ ရောက်ပြီးလျှင် ခွေးသေသေရသည့်အကြောင်းကို ရှေးဒဏ္ဍာရီပုံပြင်အဖြစ် ကြားဖူးကြပေမည်။ ထိုဒဏ္ဍာရီသည် စိတ်ကူးယဉ်အဖြစ်အပျက်မဟုတ်။ ယခု မျက်မှောက်ကာလမှာပင် ထိုသူဌေးသားလိုလူမျိုးတွေကို တွေ့နိုင်သည်။

ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုကို ပြောပြပါဦးမည်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်စဉ်က ကျွန်တော်တို့၏ ကျောင်းနေဘက်သူငယ်ချင်းများတွင် လူချမ်းသာတစ်ယောက်၏ သားတစ်ယောက်ရှိပါသည်။ သူသည် ထိုခေတ်မျိုးမှာပင် မော်တော်ကားစီးပြီး ကျောင်းတက်သည်။ အဖိုးတန်လက်ဝတ်လက်စားကို ထည်လဲဝတ်သည်။ စိန်လက်စွပ်၊ ရွှေကြယ်သီး စသည့် လက်ဝတ်လက်စားများကို အမြဲဝတ်သည်။ သူ့အိတ်ထဲ၌ သူ့မိခင်က မပြတ်ထည့်ပေးလိုက်သော နေ့စဉ် 'မုန့်ဖိုး'သည် ကျွန်တော်တို့တစ်အိမ်ထောင်စားစရိတ် လဝက်စာလောက်ရှိသည်။ သူသည် သူငယ်ချင်းကပ်ပါးများစွာနှင့်



ကျောင်းတက်သည်။

ကျောင်းတက်သည်ဟုဆိုရသော်လည်း၊ မကြာခဏ ကျောင်းပြေးသည်ဟု ဆိုရချေမည်။ သူ့ကပ်ပါး သူငယ်ချင်းများနှင့် တောပိုင်းဒေသဘက်သို့သွား၍ ထန်းရည်သောက်သည်။ မြို့ထဲမှာလည်း တရုတ်ခေါက်ဆွဲဆိုင်မှာ ဘီယာသောက်ကြသည်။ သူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အချိန်ဖြုန်းနေသည်။ မိဘများလည်း အလိုလိုက်ရာမှ နောက်ဆုံး၌ မနိုင်ကြတော့ပေ။ သူသည် ခုနစ်တန်းပျံပင် မအောင်ချေ။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်လာလေသည်။ သူ့မိဘတို့သည် စီးပွားပျက်ကြ၏။ မိဘနှစ်ယောက်စလုံး စစ်အတွင်းဆုံးကြသည်။ တစ်ဦးတည်းသော သားဖြစ်သော ထိုသူသည် ပညာလည်းမရှိ၊ ငွေကြေးလည်းမရှိတော့။ သူ့ကပ်ပါးသာပေါင်းညာစားတို့သည်လည်း သူ့ကိုရှောင်ခွာသွားကြသည်။ သူ့မှာကျန်ခဲ့သည့် အရာတစ်ခုသာရှိသည်။ ယင်းသည်ကား အရက်စွဲနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ယခုထက်ထိ သူ့ရှိနေသေးသည်ဟု ကြားရသည်။ အသက်ခြောက်ဆယ်အရွယ်သို့ ရောက်နေပြီ။ အရက်ဖိုးကို မြင်သမျှတွေ့သမျှလူတွေ့ဆီက လက်ဝါးဖြန့်၍ တောင်းနေရလေတော့သည်။

ချမ်းသာသောမိဘများ၏ သားတို့သည် အထူးသတိပြုအပ်သည်။ ချမ်းသာသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သားသမီးများစွာတို့တွင် မိဘလက်ထက်ကအခြေအနေမျိုး၌ ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်သူ အရေအတွက်ထက်၊ အခြေအနေနိမ့်ကျသောအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်ရသူ အရေအတွက်က ပို၍များသည်ကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ကြုံရသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုအားကိုးပြီး 'ငါတော့ တစ်သက်မဆင်းရဲနိုင်တော့ဘူး'ဟု တွက်သူတို့သည် လောကဓံတရားကို မျက်ကွယ်ပြုသောလူမိုက်များ ဖြစ်ချေသည်။

ပညာဗဟုသုတရှိသူသည် မချမ်းသာဦးတော့ 'မွဲလျှင် ပြောင်ပြောင်မွဲ'သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က စကားစပ်မိ၍ ပြောဖူးသည်။ 'လောကကြီးမှာ သူဌေးမဖြစ်ချင်နေပါ။ ခွေးမဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားကြရမယ်'။

ပညာဟုဆိုလိုက်လျှင် ကျောင်းပညာကိုသာ သတိရတတ်ကြ၏။ ပညာဟူသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်၏။ ဘဝပညာသည် ကျောင်းသင်ပညာနှင့်မလုံလောက်။ အဆင်မြင့်ပညာတတ်မြောက်၍ 'ဘွဲ့တွေတသိကြီးရစေဦးတော့၊ ပညာပြည့်စုံပြီဟု တထစ်ချမဆိုသာပေ။ ကျောင်းငယ် ကျောင်းကြီးတို့မှရသောပညာသည် ဘဝပညာ၏ အစမျှသာဖြစ်သည်။ အတတ်ပညာများစွာကို အဆင့်မြင့်မြင့်တတ်မြောက်သူတစ်ဦးကို ပညာရှိကြီးတစ်ဦးက 'အေး... မင်းမှာပညာတတ်ဖို့ အလားအလာတော့ရှိပြီ' ဟုဆိုလိုက်သည်။ သာမန်အမြင်အားဖြင့် ထိုစကားသည် အလွန်အပေါ်စီးကျသော စကားဖြစ်သည်။ ပါရဂူဘွဲ့အထိ ရရှိပြီးခါမှ ပညာတတ်ဖို့ အလားအလာရှိသည်ဟုဆို

ခြင်းသည် လွန်ရာမကျပေးဘူးလား။

လွန်ရာမကျပါ။ ပါရဂူဘွဲ့ရပြီးသူအချို့သည် အမြင်မကျယ်၊ သဘောထား  
သေးနုတ်၊ အရမ်းမာနကြီးပြီးလျှင် လူတောထဲမှာ မဝင်ဆန့်သူတို့ဖြစ်နေကြသည်။  
သူတို့ကိုယ်သူတို့ မသိကြချေ။ သူတို့၏မာနက သူတို့၏မျက်စိများကို တိမ်သလ္လာဖုံးထား  
သည်။ ထောင့်မကျိုးသောထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကံကောင်း၍ အခွင့်အရေးသာခိုက်၌  
မောက်မာနိုင်ကြသော်လည်း လူ့ဘဝမှာအစဉ်ကောင်းနေမည်မဟုတ်။ ကျချိန်တန်၍  
ကျသောအခါ အကျနာတတ်ချေသည်။

မှန်ပါသည်။ ပညာရှာဖွေရာ၌ ကျောင်းသင်ပညာကို သင်ကြားရပေမည်။  
စနစ်တကျပြုစုထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ၊ သင်ရိုးမာတိကာများဖြင့် စနစ်တကျ  
လေ့ကျင့်ပေးထားပြီးဖြစ်သော ဆရာ၊ဆရာမတို့က သင်ကြားပေးသောပညာသည်  
အဖိုးတန်ပါပေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုပညာကိုသင်ကြားတတ်မြောက်ရုံဖြင့် လူ့ဘဝမှာ  
ပညာရေးကိစ္စ ပြီးဆုံးပြီ။ ငါပညာတတ်ပြီဟူ၍ အထင်ကြီးမနေသင့်ကြောင်းပင်ဖြစ်ပါ  
သည်။

ဗဟုသုတဟူသည် များပြားလှသော အကြားအမြင်ဖြစ်သည်။ ကြားရမြင်ရ  
သိရသည်ဆိုရာ၌ မျက်စိဖြင့်မြင်ခြင်း၊ နားဖြင့်ကြားခြင်း၊ ဦးနှောက်ဖြင့်သိခြင်းတို့ပါရှိရာ၊  
မြင်သိမှု၌ အဓိကပါရှိသည်မှာ ဖတ်ရှုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဗဟုသုတရှာဖွေရာ၌ အရေးအ  
ကြီးဆုံးအင်္ဂါလက္ခဏာမှာ မိမိ၌ 'သိချင်စိတ်' ပင်ဖြစ်သည်။ သိနားလည်မှုမှရရှိနိုင်သည့်  
ပညာသည် ဗဟုသုတပညာဖြစ်သည်။ အကြောင်းအချင်းများစွာတို့ကို သိလိုသောဆန္ဒ  
ရှိမှ စုံစမ်းမည်၊ လေ့လာမည်၊ မှတ်သားမည်၊ ကောက်ချက်ချမည်။ သို့မှသာလျှင်  
ပညာရပေလိမ့်မည်။

'စုံစမ်းသည်' ဆိုခြင်းနှင့် 'စပ်စုသည်' ဆိုခြင်းတို့သည် တူဟန်ရှိသော်လည်း  
ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ စပ်စုခြင်းသည် မကောင်းပေ။ လူအများမနှစ်သက်ကြပေ။  
စုံစမ်းခြင်းသည်ကောင်း၏။ လူအများက မည်သို့မျှမကန့်ကွက်လိုပေ။ နယ်သစ်ရှာသော  
စွန့်စားသူများ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ တီထွင်သူများနည်းတူ စုံစမ်းလေ့လာခြင်းသည်  
ကောင်းလှပေ၏။ ထိုစုံစမ်းလိုသောဆန္ဒမျိုးကို ပညာဆည်းပူးသူတို့ ရင်ဝယ်ပိုက်ကြရပေ  
မည်။

စုံစမ်းရာ၌ 'ဘယ်သူ'၊ 'ဘယ်အခါ'၊ 'ဘယ်မှာ'၊ 'ဘယ်သို့'၊ 'အဘယ်ကြောင့်'  
ဟူသောမေးခွန်းများဖြင့် မေးမြန်းစုံစမ်းရပေမည်။ အကြောင်းခြင်းရာများစွာတို့သည်  
သာမန်အမြင်အားဖြင့်ရိုးနေပြီဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း၊ သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ထိုအ  
ကြောင်းခြင်းရာတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့မှာပြထားသောမေးခွန်းများကိုမေး၍ သုတေသ  
နပြုကြသည်။ ထိုအခါ ထိုအကြောင်းအရာတို့၏ အကြောင်းစုံကိုသိရှိရပြီးလျှင်၊ ထိုမှ

တစ်ဆင့် မိမိ၏ကြောင်းကျိုးမြော်မြင်မှုဖြင့် မည်သူမျှမသိသေးသည့် အချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပေမည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်းဖြင့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အချက်အလက်အသစ်များ၊ အကြောင်းခြင်းရာ အသစ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ပညာနယ်ပယ်ကျယ်ဝန်းလာစေသည်။

ဗဟုသုတပညာရှာမှီးလိုသူတိုင်းသည် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ သုတေသနနည်းလမ်းများကိုအသုံးပြု၍ ပညာရှာမှီးဆည်းပူးအပ်လှပေသည်။ မည်သည့်အကြောင်းခြင်းရာပင်ဖြစ်စေ၊ သေးနုတ်သည် ကြီးမားသည်ကို မဆိုလို၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ပေသည်။ ပမာဆိုကြပါစို့၊ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးများအကြောင်းမှသည် အာကာသ စကြဝဠာအကြောင်းအထိ၊ အားလုံးတို့သည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၏။ စားရေးသောက်ရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေရသော သာမန်အလုပ်သမားတစ်ဦးပင် ဖြစ်စေကာမူ၊ မိမိ၌သိလိုသော ဆန္ဒခိုင်မြဲစွာရှိပြီးလျှင် ဖျတ်လတ်သောဉာဏ်နှင့် သွက်လက်သောကိုယ်ကာယရှိပါမူ၊ သွားရင်းလာရင်းဆိုသလို အချိန်အခါမှာပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းအချက်များကို သိရှိနိုင်ပေသည်။ အားလပ်ချိန်ရသည့်အခါတိုင်း အချိန်ကိုအလဟဿမဖြစ်စေဘဲ၊ ပညာရှာနေလျှင် မိမိ၏ဘဝသည် အစဉ်အမြဲ စိုပြည်နေပေလိမ့်မည်။ စမ်းကြည့်ပါ။

ဗဟုသုတပညာရှာရန် နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြရင်းလင်းပေးပါမည်။

**(၁) ပညာစွယ်စုံကျမ်းများ၊ အဘိဓာန်များ၊ အညွှန်းကျမ်းများ၊ စာစောင်များကို မကြာခဏ လှန်လှော့ ဖတ်ရှုလေ့လာမှတ်သားပါ။**

စာကြည့်တိုက်များသည် အသုံးပြုတတ်သူတို့အဖို့ ပညာဘဏ္ဍာတိုက်ကြီးများဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်မှာ စာကြည့်တိုက်အလွန်နည်းသေးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူအများ၌ ဗဟုသုတ အလွန်နည်းနေပါသေးသည်။ စာကြည့်တိုက်မှ ရသမျှစာအုပ်စာပေတို့ကို လေ့လာပါ။ စာကြည့်တိုက်မရှိသော နေရာဒေသများမှာ စာဖတ်ဝါသနာပါပြီး စာအုပ်များစုဆောင်းတတ်သူ တစ်ယောက်တစ်လေရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ ငှား၍ဖတ်နိုင်သလောက်ဖတ်ပါ။ စာအုပ်အဟောင်းအသစ် ခွဲခြားရန်မလိုပါ။ ပညာများစွာပါရှိသော စာအုပ်ဟောင်းများသည် အပျော်ဖတ်စာအုပ်သစ်များထက် တန်ဖိုးရှိသည်။ စာအုပ်ဟောင်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရွေးဝယ်ဖတ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

ပညာစွယ်စုံကျမ်းများသည် စာပေဗိမာန်မှ ထွက်နေကြပေသည်။ ပြန်ကြားရေး စာဖတ်ခန်းများ၌ ရှိတတ်ပါသည်။ တတ်နိုင်လျှင် ဝယ်သင့်သည်။ အဘိဓာန်မှာမူ ရှားပါသေးသည်။ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားသူတို့အဖို့လိုသော်လည်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူမဟုတ်သူတို့အဖို့ မလိုဟုထင်ကြသည်။ မြန်မာစာတတ်သူတို့အဖို့ မလိုသည်မှာထင်

ရှား၏။ သို့သော်၊ မြန်မာစာအဖွဲ့မှထုတ်ဝေသော မြန်မာအဘိဓာန်စာအုပ်များကို ဝယ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ငှား၍သော်လည်းကောင်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်လျှင် အကျိုးရှိ ပေမည်။ စာပေဗိမာန်မှထုတ်ဝေသော ပညာစွယ်စုံကျမ်းစာအုပ်များကို ဖတ်ကြည့်လျှင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်များစွာကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ မှတ်သားစရာများစွာပါရှိသည်။ တတ်နိုင်လျှင် မိမိ၏အိမ်မှာ တစ်စုံဝယ်ထားသင့်သည်။ လပေးစနစ်ဖြင့် ဝယ်နိုင်သည်ထင်ပါ သည်။ အညွှန်းကျမ်းများသည် မြန်မာလိုမရှိသလောက်နည်းသည်။ သို့သော်၊ ယခုအခါ ၌ 'ပညာပေး' စာအုပ်များ အတော်များများ ထွက်လာကြပေပြီ။

ဆက်၍ဆိုပါဦးမည်။ စာကြည့်တိုက်များ နယ်မှာမရှိသလောက်နည်းသည်။ ရှိပြန်လျှင်လည်း ဝတ္ထုစာအုပ်များလောက်သာ ရနိုင်သည်။ ရန်ကုန်မှာဆိုလျှင် စာပေ ဗိမာန် စာကြည့်တိုက်ရှိသည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအဖို့ တက္ကသိုလ်စာကြည့်တိုက်ကြီးနှင့် တက္ကသိုလ်များအသီးသီး၌ စာကြည့်တိုက်ငယ်များ ရှိသည်။ သို့သော်၊ သိရသလောက်မှာ ကျောင်းသားကျောင်းသူအများက ကောင်းစွာ အသုံးမပြုကြချေ။ မလွဲသာမှသာသုံးကြသည်။ တကယ်တမ်းပညာရှာလိုသော ကျောင်း သားကျောင်းသူ အချို့သာ စာကြည့်တိုက်ကို ဂရုတစိုက်အသုံးပြုကြသည်။

**(၂) ဗဟုသုတရှာဖွေလိုသူတိုင်း စာကိုများများဖတ်ရပေမည်။ စာကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖတ်ပါ။**

စာမျိုးစုံဖတ်သင့်သည်။ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများမှသည် ကျမ်းကြီး ကျမ်းခိုင်အထိ တတ်နိုင်သရွေ့ဖတ်နိုင်မှ ဗဟုသုတ စုံစုံလင်လင်ရမည်။ ကျွန်တော်တို့ တတွေမှာ 'စာဖတ်ကျင့်' အား အလွန်နည်းနေသေးသည်။ စာဖတ်ကျင့်ကို ငယ်စဉ်က တည်းက စတင်ပျိုးထောင်သင့်လှပေသည်။ လက်ဦးဆရာဖြစ်သော မိဘများကိုယ်တိုင် က စာဖတ်ဝါသနာပါမှသာ၊ သားသမီးတို့သည်လည်း စာဖတ်ရကောင်းမှန်း ငယ်စဉ်က တည်းက သိကြပေမည်။ စာဖတ်တတ်ခင်ကတည်းက စာအုပ်တွေကိုလှန်လှော၍ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ချင်သောကလေးသည် စာဖတ်ကျင့်ကို စောစွာရနိုင်သည်။ စာအုပ် နှင့်ဝေးပြီးကြီးပြင်းလာရသော ကလေးတို့အဖို့၊ ကျောင်းမှာစာဖတ်ကျင့်ရလာလျှင် ရလာမှသာ နောင်ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ထိုအကျင့်ပါလာပေလိမ့်မည်။

အကြောင်းခြင်းရာများစွာကို သိလိုသောဆန္ဒရှိသည့်အလျောက် စုံစမ်းရာ၌ စာအုပ်များဖတ်၍ သိနားလည်စေခြင်းသည် ကောင်းသောစုံစမ်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အ ကြောင်းအရာတစ်ခုခု၌ စိတ်ဝင်စားလျှင် ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သည့် စာ အုပ်စာတမ်းများကို ရှာဖွေ၍ဖတ်ရပေမည်။ ဤနေရာ၌ စာကြည့်တိုက်၏ အသုံးဝင်မှု သည် ထင်ရှားလှ၏။

သတင်းစာများသည် ပူပူနွေးနွေးသတင်းများအကြောင်းကို ဖော်ပြကြသည်။ ထိုသတင်းအချို့၏ နောက်ကွယ်၌ ဖြစ်ရပ်တို့ကို သတင်းစာထက်ပို၍စုံလင်စွာ ဖော်ပြ

သည်မှာ ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းများဖြစ်သည်။ သတင်းအဖြစ်သို့မရောက်သော အကြောင်းအရာများစွာရှိလေရာ ထိုအကြောင်းတို့ကို မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ စာအုပ်များ၌လည်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။

လူ့လောက၌ လူ့အကြောင်း၊ လူ့ကိစ္စ၊ လူ့ပြဿနာ လူ့ဖြစ်ရပ်အထွေထွေတို့သည် ပေါ်ကြွယ်လှ၏။ သိနားလည်ချင်၍ လေ့လာသည်ဆိုဦးတော့ လူတစ်ယောက်၏တစ်သက်တာတွင် ကုန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သောက်သုံး၍ မကုန်နိုင်သော မြစ်ကြီးသီဒါနှင့်တူ၏။ အပြန်ကျယ်သော သမုဒ္ဒရာကြီးနှင့်တူ၏။ သို့သော်၊ လူတိုင်း၌ရှိသော 'သိချင်စိတ်' ဆန္ဒကိုဖြည့်ဆည်းပေးနေရပေမည်။ သိချင်သော အကြောင်းခြင်းရာများရှိလေရာ၊ သိချင်သောအကြောင်းခြင်းရာတို့ကို၊ သာမန်သဘောထားဖြင့်စုံစမ်းဖတ်ရှု၍ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို၊ တတ်နိုင်သမျှ စုံစုံလင်လင် လေးလေးနက်နက်သိအောင် စုံစမ်းဖတ်ရှုလေ့လာသင့်လှပေသည်။

စာများများဖတ်မှ စာတတ်မည်။ စာမျိုးစုံဖတ်မှ ဗဟုသုကြွယ်ဝမည်။ ဖတ်၊ မှတ်၊ လေ့လာ၊ သုံးသပ်၊ ဝေဖန်၊ ကောက်ယူတတ်မှ ပညာရှင်ဖြစ်မည်။ ဖတ်ရှုဖြင့် မပြည့်စုံသေး။ အစစအရာရာကို နမော်နမဲ့သဘောထားဖြင့် ကြုံတွေ့လျှင် အဖတ်မတင်နိုင်ချေ။ လေ့လာတတ်မှ မြင်တတ်မှ အကျိုးရှိမည်။ ဆိုကြပါစို့၊ လူနှစ်ယောက်ကို ခရီးတစ်လမ်းသို့ အတူသွားစေပါ။ ပြန်လာသောအခါ ပါလာသောဗဟုသုတသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူပေ။ တစ်ယောက်မှာ ဒေသန္တရဗဟုသုတ မြောက်မြားစွာပါလာသည်။ ကျန်တစ်ယောက်မှာ ဝယ်ချင်စရာ အသစ်အဆန်းကလေးများသာပါလာသည်။ သူဦးနှောက်သည် နဂိုအတိုင်း ဟာလာဟင်းလင်းပင်။ သူမှတ်သားမိခဲ့သည်တို့ရှိသည်။ 'ဘယ်မြို့က ဘယ်အဆောက်အဦကြီးဟာ မိုးထိခမန်းပဲ။ ဘယ်ဟာကြီးတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်တာပဲ' စသည်တို့မျှသာဖြစ်သည်။

အရာရာ၌လေ့လာလိုသူသည် မြင်တတ်သည်။ သူမြင်တတ်သည်မှာလည်း ကြည့်တတ်၍ဖြစ်သည်။ ကြည့်တတ်မှမြင်တတ်သည်။ သာမန်အမြင်ဖြင့်သာ ကျေနပ်နေသူတို့သည် ဒုနှင့်ဒေး။ ဉာဏ်အမြင် စိတ်ကူးအမြင်တို့ဖြင့် ကြည့်တတ်သူ၌ ပညာပါလာသည်။ ဥပမာ- တစ်ရပ်တစ်ဒေသသို့ ရောက်သွားသည်ဆိုလျှင် ထိုအရပ်၌ရှိသော ထူးခြားချက်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ လူနေမှုအခြေအနေ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ စသည်တို့ကို အပေါ်ယံအမြင်ဖြင့်ပင် ရိပ်မိနိုင်သည်။ လိမ္မာစွာမေးမြန်းစုံစမ်းရုံဖြင့် ပို၍ သိနိုင်သည်။ ထိုအမြင်မျိုးရအောင် ကြည့်တတ်ဖို့မှာလည်း လေ့ကျင့်၍ ရယူနိုင်ပါသည်။ ဒေသန္တရဗဟုသုတနှင့်သက်ဆိုင်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင် ထိုအမြင်မျိုးရအောင် ကြည့်တတ်လာနိုင်သည်။ မိမိ၏ပင်ကိုဉာဏ်ကိုလည်း အသုံးပြုရပေမည်။

**ဒေသန္တရဗဟုသုတရနိုင်ရေးအတွက် ခန့်ထွက်ထွက်ပေးပါ။**

ရှေ့မှာဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် မြင်ကတ်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ခန့်သွားမှတ်တမ်းများစွာသည် မြန်မာစာပေလောက၌ အတော်များများထွက်လာလေပြီ။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် စာအုပ်များစွာရှိပါသည်။ ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။ စာရေးသူ၏အမြင်ကို လေ့လာပါ။ စာရေးသူက မည်သည့်အကြောင်းခြင်းရာကို မည်သို့ကြည့်သနည်း။ လူမှုရေးရှုထောင့်မှကြည့်သလား။ စီးပွားရေးရှုထောင့်မှကြည့်သလား။ နိုင်ငံရေးရှုထောင့်မှကြည့်သလား။ ယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်မှကြည့်သလား။ စိစစ်ပါ။ သူ့အကြည့်နှင့်သူ့အမြင်ကို လေ့လာပါ။ ဝေဖန်ပါ။ စာဖတ်ရာ၌ ဖတ်ရသမျှကို အားလုံးမျက်စိမှိတ်၍ လက်ခံဖို့ မလိုပေ။ ဝေဖန်သဘောထားဖြင့်ဖတ်ပါ။ မိမိအနေဖြင့် မည်သို့သဘောရသနည်း။ စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သို့မှသာလျှင် စာဖတ်ခြင်း၏အကျိုးကို ထူးခြားစွာခံစားရပေမည်။

နိုင်ငံခြားသွားရမှ ဒေသန္တရဗဟုသုတရသည်မဟုတ်။ မိမိအိမ်မှထွက်၍ မိမိမြို့ရွာမှာပင် အခြားရပ်ကွက်၊ အခြားဒေသတို့ကိုသွားလိုက်လျှင် ပညာရစရာအကြောင်းအချက်တွေကို မြင်တွေ့နိုင်ပေမည်။ တစ်မြို့မှတစ်မြို့ သွားလာလည်ပတ်လျှင် ထိုမြို့ရှိ မြို့သူမြို့သားတို့၏ ယေဘုယျအခြေအနေကို မြင်တွေ့နိုင်မည်။ စုံစမ်းတန်သလောက် စုံစမ်းလိုက်လျှင် ပို၍သိလာမည်။ ထူးခြားချက်များကိုလည်း သိရှိလာနိုင်ပေမည်။ တစ်နိုင်ငံမှတစ်နိုင်ငံသို့ သွားခွင့်သာ၍ သွားရလျှင် ပို၍ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိနားလည်လာနိုင်ဖွယ် အကြောင်းများစွာရှိသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မသွားနိုင်သေးသမျှ သွားခဲ့ပြီး မှတ်တမ်းရေးသူတို့၏ ဖော်ပြချက်များ၊ တင်ပြချက်များကို ဖတ်လျှင်လည်း 'တစ်ဆင့်ခံအတွေ့အကြုံ' ရနိုင်သည်။ ဒေသန္တရဗဟုသုတ၌ အကျုံးဝင်သည်။

**သိချင်သည်တို့ကို ပေးပါ။**

သို့သော် မေးတတ်ပါစေ။ မပြောတတ်လျှင် ဆဲသလိုဖြစ်မည်။ မမေးတတ်လျှင် စပ်စုသလိုဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့် သတိကြီးစွာထား၍ မေးပါ။ မိမိမသိသေးသည်တို့ကို မေးရခြင်းမှာ ရှက်စရာလုံးဝမရှိ။ မိမိနားမလည်သောစာ၏အဓိပ္ပာယ်၊ မိမိထက်တတ်ကျွမ်းသိသူထံသို့ ချည်းကပ်၍ မေးပါ။ မိမိမသိသော အကြောင်းအရာကိုလည်း သိသူထံမှမေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ မိမိထက်သိသူတတ်သူတို့ကိုရွေးချယ်ရာ၌လည်း သတိထားဖို့လိုသည်။ မိမိထက်တတ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရသူအချို့သည် တကယ်တမ်းသိကြတတ်ကြသည်မဟုတ်။ သိဟန်ဆောင်သူများလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ သိသည်၊ တတ်သည်ဆိုသော်လည်း မိမိနားမလည်အောင် ကျကျနနပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသည် မဆိုသာသည်လည်း ရှိမည်။ သို့သော် မေးလိုက်၍မမှားနိုင်ပါ။ မိမိကျေနပ်အောင် မဖြေဆိုနိုင်သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်ဟုဆိုကာ၊ ယဉ်ကျေးစွာဖယ်ရှောင်ပြီးနောက်၊ သူတို့ထက်သိသည်ဟု

စုံစမ်းသိရှိရသူတို့ထံသို့ ဆက်၍ချည်းကပ်ပါ။

ချည်းကပ်ရာ၌ များစွာစိတ်ရှည်ရမည်။ မိမိကို အသိပညာပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ် သည့်အလျောက်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆရာဟုသဘောထား၍ ရိုသေလေးစားရမည်။ အလိုက် သိရမည်။ အချို့ကသိသော်လည်း ပြောမပြလို။ အချို့ပြောပြချင်သော်လည်း အချိန်မရ၊ အမျိုးမျိုးအဆင်မပြေမှုများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ မိမိဘက်မှ စိတ်ရှည်ဖို့လိုသည်။ ပညာရှာသည်ဆိုလျှင် အပင်ပန်းခံဖို့ အသင့်ရှိရပေမည်။ မိမိသိလိုသောအကြောင်းရပ် ကို ကောင်းစွာသိသည်ဟု အများကမှတ်ယူထားခြင်းခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထံသို့ ချည်းကပ် နိုင်အောင် နည်းလမ်းရှာ၍ ချည်းကပ်ပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် များသောအားဖြင့် သုတေ သနပြုလိုသူတို့အား မိမိတို့၏ ပညာဝဟုသုတကို ပေးလိုကြသည်။

အချို့သော မိမိသိချင်သည့်အကြောင်းအချက်တို့ကို စာအုပ်စာတမ်းများထဲမှ ရနိုင်သည်။ စာနယ်ဇင်းများမှလည်း ရနိုင်သည်။ မဂ္ဂဇင်းများ၊ ဂျာနယ်များ အဖိုးကြီးသ ဖြင့် လစဉ်မဝယ်နိုင်လျှင် စာကြည့်ခန်းမှာဖတ်နိုင်လျှင်ဖတ်ပါ။ အဟောင်းများဝယ် နိုင်လျှင် ဝယ်၍ဖတ်ပါ။ စာအုပ်များကိုလည်း စာအုပ်ဟောင်းများမှ အဖိုးသက်သာစွာ ရနိုင်သည်။

ပြောစမှတ်တစ်ခုရှိသည်။ စာအုပ်စာတမ်းများကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို မရရအောင်ယူ၍ဖတ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်လို အဆိုရှိသည်။ **beg, borrow or steal**, တောင်း ပါ၊ ငှားပါ၊ ခိုးပါ ဟူ၏။ မဝယ်နိုင် မဖတ်ရပါဟု မဆိုစေချင်၍ ပြောသောစကားဖြစ် သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသမိုင်း၌ နာမည်ကြီးသောခေတ်ဦးက သမ္မတကြီးလင်ကွန်း သည် ငယ်စဉ်ကဆင်းရဲ၏။ ဆင်းရဲသော်လည်း စာကိုအမြဲတမ်းဖတ်သည်။ တစ်ခါတစ် ရံ စာအုပ်တစ်အုပ်ငှားရန် နှင်းတောထဲတွင် ဖိနပ်စုတ်စီးပြီး ခြောက်မိုင်ခန့်သွားရသည် ကို မငြိုငြင်ပေ။ 'စာဖတ်ချင်ပါရဲ့၊ ဖတ်စရာမရှိဘူး' ဟူသော အသံကိုကြားကြားနေရ သည်။ အထူးသဖြင့် နယ်ပိုင်းဒေသများ၌ ကြားရသည်။ အင်္ဂလိပ်စာတတ်ချင်ရင် အင်္ဂလိပ်စာကို များများကြိုးဖတ်ပါဟုဆိုသောအခါ ပြန်ပြောသောစကားဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်က ထိုသူတို့ကိုပြန်ပြောခဲ့ပါသည်။ 'ငရုပ်သီး ကြက်သွန်ထုပ်တဲ့ စက္ကူစုတ်တွေကို ကောက်ပြီးဖတ်ပါ။ ရပါတယ်'။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ပညာပေး ဟောပြောပွဲများ အလွန်ရှားသည်။ ပါတီ ကောင်စီများကဖွင့်လှစ်သော သင်တန်းများရှိသည်။ အခါအခွင့်ကြုံလျှင် တက်သင့် သည်။ နိုင်ငံရေးဗဟုသုတ ရပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံဦးဆောင်ပါတီ၏ အခြေခံသဘော ဆွဲချားများကို နိုင်ငံသားတစ်ဦးအနေဖြင့် သိနားလည်သင့်သည်။ ဘာသာရေးသင် တန်းများကိုလည်း တက်နိုင်သည်။ ဘာသာရေးဗဟုသုတရနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးဆိုရ သော် ဇာတ်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်၊ အငြိမ့် စသည်တို့ကိုကြည့်ဦးတော့ အခြားလူခပ်များများလို

ရယ်မောလိုက်ပြီးလျှင် ပြီးရောဟူသောသဘောမျိုးဖြင့်မဟုတ်ဘဲ၊ လေ့လာသောသဘောဖြင့် မြင်တတ်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် အကျိုးရှိသည်။ လူနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင် လေ့လာစရာတွေ တပုံတပင်ရှိသည်။ လေ့လာချင်စိတ်ရှိပြီး လေ့လာတတ်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် လေ့လာလျှင်၊ မိမိနေသော ဤကမ္ဘာလောကကြီး၌ မိမိနေရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးမှာပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာတွေ ပေါများလှသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိလျှင် လူ့ဘဝသည် နေချင်စရာဖြစ်သည်။

ရေဒီယိုကိုနားထောင်နိုင်လျှင် နားထောင်ပါ။ သတင်းများ (နိုင်ငံခြား သတင်းများအပါအဝင်) သည် စိတ်ဝင်စားတတ်လျှင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဟောပြောချက်များလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိနားမလည် သဘောမပေါက်သော အကြောင်းအရာကို ကြားနာစေဖို့ မလိုပါ။ လူ့ဘဝမှာ အတတ်ပညာအားလုံးကိုဖြုံပြီး တတ်ကျွမ်းသူမည်သူမျှ မည်သည့်နေရာ မည်သည့်ခေတ်ကာလမျှ မရှိပါ။ တတ်နိုင်သရွေ့သာကြိုးစား၍ ပညာကိုဆည်းပူးရပေမည်။

တစ်ဖန် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် ဘာသာရပ်တစ်ခုခုတော့ ရှိသင့်သည်။ ဝါသနာဘာသာရပ်ဟု ဆိုပါတော့။ ဥပမာ- ပန်းချီ၊ ဂီတ၊ သမိုင်း၊ သိပ္ပံ၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံစလေ့ စသည်တို့ထဲမှ တစ်ခုခု၌ ဝါသနာစူးစိုက်လျှင် ကျောင်းမှာသင်တန်းသလောက်သင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ မသင်ခဲ့ရသေးသည်လည်းဖြစ်မည်။ ထိုဝါသနာဘာသာရပ်ကို တတ်နိုင်သရွေ့စုံစေ့အောင် လေ့လာသင်ကြားသင့်သည်။ ထိုဝါသနာလုပ်ငန်းသည် မိမိအား ဗဟုသုတကြွယ်ဝစေရုံမျှမက၊ လူ့ဘဝမှာစိုပြည်စွာနေနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဝါသနာလုပ်ငန်းမရှိလျှင် အိုခါမှသိမည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။





# သတ္တိ

သတ္တိသည် ပါဠိစကား။ မြန်မာလို 'စွမ်းရည်'ဖြစ်သည်။ ယခု အများသုံးမှာ သတ္တိဟူသည် ရဲစွမ်းဖြစ်သည်။ မှန်ပါ၏။ သို့သော် စွမ်းရည်ဟူသောစကား၌ ကျယ်ပြန့် ထွေပြားသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ ပြုလုပ်ရဲသောစွမ်းရည်၊ ခံနိုင်သောစွမ်းရည်ဟူ၍ အမျိုးအစားကြီးနှစ်မျိုးရှိရာ၊ ပြုလုပ်ရဲသောစွမ်းရည်ကို ညွှန်းခြင်းကများလေသည်။ လုပ်ရဲကိုင်ရဲသည်။ အနာခံရမှာ အပြစ်ခံရမှာမကြောက်။ ဤသို့သောပုဂ္ဂိုလ်ကို သတ္တိရှိသည်ဟုဆို၍ ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

ကြောက်စိတ်သည် ရဲစိတ်၏ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်ဟု အများကယူဆကြသည်။ ကြောက်စိတ်၌ အသွင်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ မဝံ့မရဲဖြစ်ခြင်း၊ အားတုံအားနာဖြစ်ခြင်း၊ လွဲမှားစွာထောက်ထားခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းတို့သည် ကြောက်စိတ်၏အရောင်အမျိုးမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။ ရဲစိတ်သည် စွမ်းရည်မှထွက်ပေါ်လာသည်။ မိမိ၏ကိုယ်ကာယအင်အားကို အစွဲပြုသည့်စွမ်းရည်၊ မိမိ၏ဉာဏ်အင်အားကို အစွဲပြုသည့်စွမ်းရည်၊ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အစွဲပြုသည့်စွမ်းရည်တို့သည် ပြုရဲခံရဲသောသတ္တိကိုဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သတ္တိကပေးသော အရင်းခံစိတ်သည် ရဲရင့်သောစိတ်၊ ရဲစိတ်ပင်ဖြစ်၏။

ကိုယ်အင်အား၊ ဉာဏ်အင်အား၊ စိတ်အင်အားနည်းပါးလျှင် ရဲစိတ်ပျောက်၍ ကြောက်စိတ်ရောက်လာချေမည်။ ကြောက်စိတ်သည် ရှေ့မှာဖော်ပြခဲ့သည့် အရောင်များကို ထုတ်လွှတ်သည်။ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်ဝံ့ခြင်း၊ တစ်ဖက်သားထိခိုက်နစ်နာမည်ဟု အထင်မှား၍ စိုးရိမ်ခြင်း စသည်တို့သည် ပျော့ညံ့သောသဘောကို ဆောင်ကြသည်။ မလုပ်ဝံ့ဝံ့ဖြစ်နေသဖြင့် လုပ်သင့်ရာကိုမလုပ်လိုက်လေသောကြောင့် အကျိုးပျက်စီးရသော သာဓကတို့သည် မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြောက်မြားစွာရှိသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်သင့်ရာကို မဝံ့မရဲဖြစ်ပြီး မလုပ်လိုက်မိသောကြောင့် ဖြစ်သင့်

သည်အကျိုးမဖြစ်ဘဲ၊ မဖြစ်သင့်သည့် အပြစ်ဖြစ်ခြင်းမျိုး ကြုံတွေ့ရပေမည်။ ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်းပင် အရမ်းမဲ့အားနာနေသောကြောင့် အကျိုးပျက်စီးခြင်း၊ မဖြစ်သင့်မဖြစ် တန်ရာတို့ဖြစ်လာခြင်းတို့၏သာကေတို့မှာလည်း များလှလေစွ။ အားနာခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့သော် လွဲမှားသောအားနာခြင်းသည် ဆိုးရွားသည်ဟု မဆိုချင်လျှင် မဆိုပဲနေနိုင်ငြားလည်း၊ မဖြစ်သင့်ရာဖြစ်၊ ဖြစ်သင့်ရာမဖြစ်ရသဖြင့် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရသော ဆိုးကျိုးကို ခံစားတတ်ကြရသည်။ ထောက်ထားမှုမှာလည်း ထိုအတိုင်းပင်။ အားနာခြင်းနှင့် ထောက်ထားခြင်းတို့သည် ဆက်စပ်နေကြ၏။ သူတစ်ပါးမှာ မဖြစ်သင့် သောအနေနှင့်အယှက်မှသည် ဒုက္ခအထိ မဖြစ်စေလို၍ ပြုလိုသော်လည်းမပြု၊ မပြုလို သော်လည်း ပြုခြင်းသည် အားနာရာလည်းကျသည်။ ထောက်ထားရာလည်းကျသည်။

တစ်ယောက်သောမိတ်ရင်းဆွေရင်းသည် လမ်းလွဲလိုက်၍ မှောက်မှားနေ၏။ ပြုသူမမြင် အပြင်လူမြင်သောကြောင့်၊ အပြင်လူဖြစ်သော မိမိက မိတ်ရင်းဆွေရင်း၏ နောင်ရေးကိုထောက်မျှ၍ အမှားကိုအမှန်းခံ အမိုက်ခံကာ၊ ထောက်ပြရပေမည်။ ပထမတော့ ထိုသို့ထောက်ပြခြင်းကို မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှာ ဝင်၍ရှုပ်ရကောင်း လားဟု ထိုသူကထင်ချေမည်။ သို့သော် သူ့အကျိုးကိုလိုလားသော မိမိ၏စေတနာကို မိမိကယုံကြည်သည့်အလျောက် အမှန်းခံ၍ အမှားကိုထောက်ပြရမည်။ အမှားပြုသူ သည် အမြင်မှန်ရလာသည့်တစ်နေ့တွင် မိမိ၏စေတနာကိုသိနားလည်ကောင်း သိနား လည်ပေမည်။ သိနားလည်မှုမရရှိဘဲနေလျှင်လည်း မိမိအဖို့ မိတ်ကောင်းတစ်ယောက် ၏တာဝန်ကျေပွန်မှုဖြင့် ကျေနပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ အားမနာသင့်ရာကို အား မနာသောသတ္တိသည် ကောင်းလှပေစွ။

လူမှုဆက်ဆံရေး၌ အားနာလွန်း၍ မပြေမလည်ဖြစ်ခြင်း၊ ကသိကအောက် ဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်သင့်ရာဖြစ်ခြင်းတို့သည် အမြောက်အမြားရှိကြ၏။ ပြတ်ပြတ်သား သား ပြောဆိုပြုမူခြင်းဖြင့် စိတ်ရှင်းလက်ရှင်းဖြစ်ကာ မှားယွင်းသောနားလည်မှုများ ကင်းသွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်ပါဘဲလျက် အားနာသည်ဟုဆိုကာ ပြောသင့်ရာကို ပြတ်ပြတ်သားသားမပြော၊ လုပ်သင့်ရာကို ပြတ်ပြတ်သားသား မလုပ်လိုက်မိသော ကြောင့် ဒုက္ခအမျိုးမျိုးဖြစ်ကြရသည်။ အားနာခြင်းသည် မှန်ကန်သောထောက်ထား ခြင်းမျှသာဖြစ်သင့်သည်။ အားနာလွန်း၍ ရိသဲ့သဲ့လုပ်ခြင်း၊ မပြတ်မသားပြုခြင်းတို့ သည် စင်စစ်အားဖြင့် အားမနာရာကျသည်။ ပြတ်ပြတ်ပြောင်ပြောင်ပြောသူကို လူအ များက မနှစ်သက်ကြချေ။ ခွက္ခသည်ဟုဆိုကြသည်။ သို့သော် ထိုသူသည် သဘော ထားမှန်၍ စေတနာကောင်းမွန်သောသူဖြစ်သည့်အလျောက်၊ အထင်မှားမှုကို တားဆီး ပေးသည်။ စကားလှအောင်သုံးပြီး အပေါ်ယံကြောပြောသူသည် အားနာတတ်သူမ ဟုတ်၊ အားမနာတတ်သူသာဖြစ်သည်။ တကယ်တမ်း ခင်မင်ရင်းနှီးသူလည်းမဟုတ်

ချေ။

ပြတ်ပြတ်ပြောင်ပြောင်ပြောခြင်းသည် အဖြစ်မှန်ကို အမှန်အတိုင်းအပိုမပါ ပြောခြင်းဖြစ်သောကြောင့် နားသာချင်မှသာမည်။ သို့သော် အမှန်ကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား ရည်ရည်မွန်မွန်ပြောနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းသင့် အကျိုးသင့်ပြောရ ပေမည်။ ရေရေလည်လည် ပြောပြရပေမည်။ မရေမလည် တုံးတုံးတိတ်တိတ်ပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ ရည်မွန်ခြင်းသည် အစစအရာရာ၌ အဆင်ပြေချောမောမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရိုးသားရည်မွန်သောသူသည် လူအများချစ်ခင်လေးစားမှုကို ရရှိနိုင် ပေသည်။ 'အပြောမတတ်ရင် ဆဲသလို' ဟူသောစကားသည် မှတ်သားအပ်သော ဆက်ဆံမှုသတိပေးချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ လူလူချင်းဆက်ဆံခြင်းသည် လွယ်မယောင် နှင့်ခက်ခဲလှသော အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

'အမှန်တရားသည် အရုပ်ဆိုးသည်' ဟူသော ဆိုရိုးတစ်ခုရှိ၏။ ထိုစကားသည် မှန်၏။ သို့သော် အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်ဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။ အမှန်တရားသည် စင် စစ်အရုပ်မဆိုးပေ။ လွန်စွာနှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်၏။ သို့သော် အမှန်ကိုလက်မခံသောစိတ် သည် လူတိုင်းမှာရှိချေသည်။ 'ဟုတ်တာဆို၊ နာတာလိုပါလျက်၊ အခံခက်' ဆိုသော စကားအတိုင်းပင်။ အမှန်ကို တဲ့တိုးပြောလျှင် နားမခံသာသည့်အခါမျိုးလည်း များစွာ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်ကိုရိုးသားသောသဘောထားဖြင့် ရည်ရည်မွန်မွန်ပြောတတ် ဖို့လိုသည်။ အမှန်ကို အရင်းတိုင်းပြောချလိုက်ရမည့် အခါမျိုးလည်းရှိပါသည်။ သို့သော် တတ်နိုင်သမျှ ကြားရသူနားခံသာအောင် ပြောတတ်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရပေမည်။

အမှန်ကိုပြော အမှန်အတိုင်းလုပ်သူသည် များသောအားဖြင့် လူကြိုက်နည်း သည်။ သို့သော် အပေါ်ယံချောသော မုသာဝါဒီသည် ရေရှည်၌ဒုက္ခတွေ့မှာ သေချာ သည်။ အလိမ်မပေါ်ခင်သာ လူတွေကလက်ခံမည်။ အလိမ်ကလည်း မပေါ်ဘဲမနေ။ တစ်နေရာရာမှ ပေါ်ထွက်လာမည်စောန်ပင်။ ထို 'အပေါ်ယံရွှေမှုန်ကြုံ၊ အထဲက နောက်ချေးခံ' ဖြစ်နေသူသည် မကြာခင် အများကပစ်ပယ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုမှသားဝါ ဒီသည် ပြောရဲဆိုရဲ လုပ်ရဲကိုင်ရဲသူ မဟုတ်ချေ။ သူရဲဘောနည်းသူမျှသာဖြစ်သည်။ သူ့မှာဘာသတ္တိမျှမရှိ။

မိမိ၏ယုံကြည်ချက်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖော်ထုတ်သူသည် အများ၏ငြိုငြင်မှုကိုခံရ မည်။ 'ရေလိုက်သင့် ငါးလိုက်သင့်' သမားသည် စားသာသည်။ သို့သော် မှန်ကန်မျှတ သည်၊ သမာသမတ်ဖြစ်သည်ဟူသော အကြောင်းတို့အပေါ်မှာ တည်သောယုံကြည် ချက် ခိုင်မြဲစွာရှိနေသူတို့အဖို့ လူအများ၏ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်း၊ ရန်မူခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်းတို့ကို ခံနိုင်သောသတ္တိသည်ရှိ၏။ ထိုသတ္တိရှင်သည်သာလျှင် လူ့လောက၏အကျိုးစစ်ကို ဆောင်ပေသည်။

တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးတို့၏အကျိုး။ ထိုထက်ကျယ်ပြန့်၍ လူသားတို့၏အကျိုးကို ဆောင်ရွက်သောသူသည် မသမာသူ၊ ဖိနှိပ်သူတို့၏ဒဏ်ကို ရဲရဲကြီးခံယူ၍ အမှန်တရားကို အလုပ်အကျွေးပြု၏။ သူ့အဖို့ကိုယ်ကျိုးဟူသည်မရှိ။ ကိုယ့်ဘဝချမ်းသာရေးကို မကြည့်။ အများအကျိုးကိုသာ အားသွန်ခွန်စိုက်ဆောင်ရွက်၏။ အသက်ဆုံးခံရသည်အထိ နောက်မဆုတ်ဘဲ မတွန့်မတိုဆောင်ရွက်သည်။ ထိုသူမျိုးသည် မသမာမှု၊ ယုတ်မာမှု၊ သစ္စာဖောက်မှုတို့ကို အလွန်ရှုံ့ရှုမှန်းတီးသည်။ ထိုသူမျိုးသာလျှင် လူ့လောက၏ကျေးဇူးရှင်များ ဖြစ်ပေသည်။ လူ့သမိုင်း၌ ထိုသူမျိုးသည်ရှိကြ၏။ သို့သော် နည်းပါးလှချေသည်။ လူအများသည် ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ရှေ့တန်းတင်တတ်ကြသည်။ ထိုအများစုက ယင်းလူနည်းစု အာဇာနည်တို့ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ကြသည်။

‘မင်း ဘာလို့ ဒီလိုပြောတာလဲ’

‘ကျွန်တော်က မှားနေတာ၊ မတော်တာကို ထောက်ပြရမယ့်တာဝန်ရှိလို့ ပြောတာပါ’

‘မင်းသိပ်မိုက်တယ်။ ပြောလို့ရမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အခုလို မင်းကအမှန်တွေပြောလို့ မင်းကိုငြိုးမှာ။ ဘာအကျိုးထူးသွားဦးမှာလဲ’

‘မှန်တာကိုပြောလိုက်ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ကျေတယ်။ အဲဒါအကျိုးထူးတာပဲ။ အမှန်ကိုထောက်မပြုရင် အမှားကိုအမှန်ထင်နေမှာပေါ့’

မသင့်လျော်ရာ၊ မဖြစ်နိုင်ရာတို့ကို သင့်တော်စေရမည်၊ ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆိုသည်ကို မသင့်လျော်ကြောင်း၊ အခြေအနေအရ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းပြောမိသူ လူလတ်တစ်ဦးကို လူကြီးတစ်ယောက်က ပြစ်တင်စကားပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သတ္တိရှိသူကို သတ္တိမဲ့သူက ကြိမ်းမောင်းခြင်းပင်တည်း။

သတ္တိဟူသည် စွမ်းရည်။ ကိုယ်စွမ်းရည်၊ စိတ်စွမ်းရည်ဟူ၍ရှိကြောင်း ဆိုခဲ့ပြီးလေပြီ။ ကိုယ့်နှင့်စိတ်တို့သည် အညမညပစ္စည်းအလိုဖြင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုကြ၏။ ရဲစွမ်းသတ္တိဟူသော သူရသတ္တိသည် ကိုယ်ကာယနာကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးရမှာ မကြောက်သောစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ စိတ်နှင်ပတ်သက်သောသတ္တိ၊ သို့မဟုတ် ‘စရဏသတ္တိ’ (Moral Courage) သည် သူရသတ္တိနှင့် တွဲဖက်နေတတ်သော်လည်း သူရသတ္တိရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၌ စရဏသတ္တိရှိမည်ဟု တထစ်ချမဆိုသာပေ။ ဥပမာ- စစ်မြေပြင်၌ ရွပ်ရွပ်ခွံ့ခွံ့တိုက်ခိုက်ရသော စစ်သူရဲကောင်းအချို့သည် သူတစ်ပါး၏ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခံရမှာ ကြောက်ကြသည်။ စရဏသတ္တိရှိသူတို့မှာမူ သူရသတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ကိုယ်ကာယ၏စွမ်းပကားပြခြင်း၌ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု မဆိုသာသော်လည်း မိမိ၏ ယုံကြည်ချက်အတွက် အသက်စွန့်ရဲကြသည်။ စရဏသတ္တိနှင့် တွဲနေသော သူရသတ္တိသည် ပြုရဲခြင်းမဟုတ်၊ ခံရဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

'ဇွဲ'သည်လည်း သတ္တိပင်ဖြစ်၏။ 'ဇွဲ'ဟူသည် တစ်ခုခုကိုမဆုတ်မနစ်စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်သောသတ္တိဖြစ်သည်။ အနစ်နာခံရခြင်း၊ အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်းတို့သည် လူတိုင်း၌ ရှိသော သတ္တိမျိုးမဟုတ်ပေ။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ဇွဲကောင်းကြသည်။ အခါပေါင်း ရာပေါင်းများစွာ စမ်းသပ်မှုပြုပြီးကာမှ သိပ္ပံအခြေကိန်းတစ်ခုကိုတွေ့ရသည်။ သိပ္ပံ ပညာရှင် ကူရီဇန်းမောင်နှံတို့သည် စမ်းသပ်မှု ရာပေါင်းတော်တော်များများပြုလုပ်မှ သာ ရေဒီယိုဓာတ်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ မိမိစိတ်၌ရှိသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု အောင်မြင် ရေးအတွက် ကိုယ်ကာယပင်ပန်းနွမ်းရိမှု အကြီးအကျယ်ခံကြရသည်။

သတ္တိနှင့်တွဲ၍သုံးသော ဝေါဟာရသည် 'ဗျတ္တိ'ဖြစ်သည်။ 'သတ္တိ ဗျတ္တိ' ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ 'ဗျတ္တိ'သည် 'ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်း'ဟူသော အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်သောပါဠိဝေါဟာရဖြစ်သည်။ အစွမ်းသတ္တိထင်ရှားစွာ ပေါ်လာခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သတ္တိတို့တွင် ခံနိုင်ရည်သတ္တိသည် လူမသိသူမသိဖြစ်သော်လည်း၊ အလွန်ပင် ခက်ခဲသော အရည်အချင်းဖြစ်သည်။ လုပ်နိုင်ရည်ကို လူတွေ့မြင်နိုင်သည်။ ခံနိုင်ရည် ကို လူအများမြင်ဖို့အကြောင်း မရှိသလောက်နည်းပါးသည်။ အနစ်နာခံ၍ မိအိုဖအိုတို့ ကို နေ့ညမဟူပြုစုနေသောသူ၊ နာတာရှည်ဒဏ်ကို ကျိတ်မှိတ်ခံစားကာ သူတစ်ပါးအား ဒုက္ခမပေးလို၍ အမှတ်မထင်ပြုနေသူ၊ မနှစ်သက်သောပုဂ္ဂိုလ်၊ မနှစ်သက်သောလုပ်ငန်းတို့ကို အခြေမပျက် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်းပြုနေသူ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ် တို့ကို မည်သူကမျှ သူ့ရဲကောင်းစာရင်းသွင်းမည် မဟုတ်သော်လည်း သူတို့သည် တကယ့်သတ္တိရှင်များ ဖြစ်ကြပေသည်။

သတ္တိသည် ပင်ကိုမှာပါလာသော အရည်အချင်းဖြစ်သည်မှန်၏။ သို့သော် သတ္တိကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။ စိတ်ထားသာ ပဓာနဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်ကို မိမိ၏ဉာဏ်သတ္တိဆင်ခြင်မှုတို့၏ အကူအညီဖြင့် ကျော်လွှားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပေမည်။ လူတိုင်းမှာကြောက်စိတ်ရှိသည်။ ထိုကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်းငှာ မည်သူကမျှ မစွမ်းသာ။ မိမိကိုယ်တိုင်က ပို၍မစွမ်းသာပေ။ ကြောက်စိတ်ကိုဖျောက်ပစ်ဖို့မကြိုးစားဘဲ ကျော်လွန်ဖို့လွမ်းမိုးဖို့သာ ကြိုးစားရပေမည်။

စိတ်၌ စိတ်၏အခြေအနေဖြစ်သော စေတသိက်များ အမြင်ပင်နေ၏။ ကြောက်စိတ်ဟူသော စေတသိက်ကို အဓိပတိနေရာမှဖယ်ပစ်ပြီးလျှင် အခြားစေတနာကြောင့် ပေါ်သောစေတသိက်က ကျော်လွှား၍ ထိပ်ဆုံးဖြစ်သော အဓိပတိနေရာကိုယူလျှင် ကြောက်စိတ်သည် မြုပ်သွားပေမည်။ ဆိုကြပါစို့၊ တစ္ဆေကြောက်သူသည် မိမိအလွန် အမင်းတွေ့ချင်နေသော လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရန် သင်္ချိုင်းကုန်းကိုဖြတ်သည့်အခါ တွေ့ချင်စိတ်ကလွမ်းနေသဖြင့် ကြောက်စိတ်က တိမ်မြုပ်နေပေလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြင်လိုသောစိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြလွန်းသော အနာထပိဏ်သူ

ငွေသည် သန်းခေါင်ကျော်တွင် သင်္ချိုင်းကုန်းကိုဖြတ်သွားရာ၊ လမ်းတွင် နာနာဘာဝ တို့၏ အနှောင့်အယှက် အမျိုးမျိုးကိုတွေ့ရသော်လည်းမမူဘဲ၊ ဘုရားရှေ့တော်မှောက် သို့အရောက် ခရီးကြမ်းသွားသည်ဟူ၍ ကြားနာရဖူးပါသည်။ ဆန္ဒပြင်းပြခြင်းဟူသော အဓိပတိပစ္စည်း၏ အထောက်အပံ့ကြောင့် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်သော သာဓကကြီး ငယ်တို့သည် များစွာရှိပေသည်။

သတ္တိသည် လူတိုင်း၌ရှိ၏။ သို့သော် သတ္တိကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံအသုံးပြုသော သူတို့သည် အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းလှချေသည်။ သတ္တိသည်စွမ်းရည်။ စွမ်းရည် သည် ပင်ကိုအားဖြင့်ရှိ၏။ ဖော်ထုတ်တတ်ဖို့၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုပြင်လေ့ကျင့် တတ်ဖို့၊ ကောင်းစွာအသုံးပြုတတ်ဖို့ကား များစွာလိုအပ်လှပေသည်။



## စိတ်ရင်း

စိတ်ရင်းဟူသည် ပင်ကိုစိတ်ဖြစ်သည်။ ပင်ကိုစိတ်သည် မွေးကတည်းက ပါလာသော အရင်းခံစိတ်ထားဖြစ်သည်။ လူမမည်အရွယ်ကတည်းကပင် စိတ်ရင်း၏ အရိပ်အရောင်ကို အမူအရာဖြင့်ပြသည်။ မိဘတို့က သတိပြု၍ကြည့်လျှင်မြင်နိုင်သည်။ မိမိ၏သားသမီးများသော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏သားသမီးတို့၏ သားသမီးများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မွေးကင်းစအရွယ်မှသည် အခါလည်ကျော် လူမမည်အရွယ်လောက်က တည်းကပင် စိတ်ရင်းကိုမြင်သိနိုင်သည်။ လူတွေအပြောရှိသည်။ 'ဒီကလေးက သန္ဓေကောင်းတယ်၊ 'ဒီကလေးကတော့ ညဉ့်ဆိုးတယ်' စသည်ဖြင့် ပြောလေ့ရှိကြသည်။ သူတို့သည် 'စိတ်ရင်း' ကို ညွှန်းဆိုကြသည်။

တစ်မိဘတည်းမှ ပေါက်ဖွားသော သားသမီးတို့၌ နဂိုစိတ်ထားချင်းမတူကြချေ။ ငယ်စဉ်ကတည်းက အရိပ်အရောင်ပြလာသည်။ ကြီးလာသောအခါ ပို၍သိသာလာပေသည်။ လူမှန်းမသိတသိအရွယ်ကတည်းက စရိုက်သဘာဝကိုပြနေသည်။ တချို့ကလေးသည်အေးသည်။ အချို့သည် ပူဆောင့်ပူဆာပြသည်။ အချို့ကလေးသည် အတော်အတန်မငိုဘဲ၊ အေးချမ်းစွာ သူနေတတ်သလိုနေသည်။ အချို့ကလေးကမူ ငယ်ကတည်းက ပူဆောင့်ပူဆာပြသည်။ နို့ဝ၍ အေးအေးဆေးဆေး လှုပ်ရှားကစားနေသော ကလေးရှိသလို၊ နို့ဝသော်လည်း တအီအီလုပ်နေသည်။ အကြောင်းမဲ့ငိုနေသည်။ လူကြီးတွေကို အမြဲဒုက္ခပေးသည်။ 'ကလေးပဲ၊ ဘယ်သိတတ်ဦးမှာလဲ' ဟုဆိုကြ၏။ သို့သော် မသိတတ်ခင်ကပင် အေးသောကလေးရှိသည်။ ပူသောကလေးရှိသည်။ ပင်ကိုစရိုက်သဘာဝကို သူတို့လှုပ်ရှားမှုအထွေထွေဖြင့် ဖော်ပြနေကြသည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် သူတို့၏စိတ်ရင်းကို ဖော်ပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်၏အရင်းခံအခြေအနေသည် မွေးရာပါဖြစ်သည်။ တစ်မိတစ်ဖတည်းမှ

မွေးဖွားလာသော ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့သည် စိတ်ချင်းမတူကြပေ။ အတော်အတန်တူသည် ဆိုစေကာမူလည်းကွဲပြားကြသေးသည်။ အချို့မှာမူ အဖြူနှင့်အနက်ကဲ့သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်လျက်ရှိကြ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၏ဩဇာကြောင့် ကွဲပြားသည်ဟု မဆိုသာပေ။ ဤမိဘ၊ ဤအမျိုးအနွယ်၊ ဤနေထိုင်မှု အခြေအနေ၊ ဤပတ်ဝန်းကျင်မှချည်းဖြစ်သော်လည်း ညီအစ်ကိုမောင်နှမချင်း စိတ်ရင်းချင်းမတူကြပေ။ 'ဝီဇ'ချင်းမတူသည်ကို သိပုံဆေးပညာက ယခုအထိ အဖြေရှာ၍မရသေးချေ။ အမျိုးမျိုးလေ့လာ၍ အမျိုးမျိုးအဆိုပြုကြသော်လည်း ဝီဇကိုစွန့် ယတ်ပြတ်အဖြေကို ရှာ၍မရသေးချေ။

မှန်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၏ဩဇာသည် ကြီးမားပါ၏။ သို့သော် နွားချေပုံမှာကြာပေါက်သကဲ့သို့ပင် ဆိုးရွားလှသောပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေထဲမှ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဩဇာကိုမခံယူဘဲ၊ သီးသန့်ထွက်ပေါ်လာသည့် သာဓကတို့သည် မြောက်မြားလှပေသည်။ ညီအစ်ကိုရင်းနှစ်ယောက်၊ တစ်ယောက်ကသူတော်ကောင်း၊ တစ်ယောက်က လူယုတ်မာ။ တစ်ယောက်၏စိတ်ရင်းက ကောင်းသည်။ တစ်ယောက်၏စိတ်ရင်းမှာ မကောင်း။ ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ယောက်ကရိုးရိုးမှန်မှန်ပြုတတ်သည်။ တစ်ယောက်က ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသည်။ သို့ဆိုလျှင် မကောင်းသောစိတ်ရင်းကို ကောင်းလာအောင် ပြုပြင်၍မရတော့ဘူးဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် မလွယ်လှပါ။ လူဆိုးကြီးတစ်ယောက်က သူတော်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်ရန် အကြောင်းလမ်းရှိသည်။ သို့သော် လူယုတ်မာတစ်ယောက်က သမာသူတစ်ဦးဖြစ်လာဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ ပြုပြင်မှု၏အင်အား ကြီးမားထိရောက်သည့်အလျောက် ယုတ်မာသည့်စိတ်ထားသည် မြုပ်နေကောင်းမြုပ်နေမည်။ အကြောင်းသင့်လာလျှင် အနာဟောင်းပြန်ထသကဲ့သို့ဖြစ်မည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်း၌ လူဆိုးကြီးများ သူတော်စင်ဖြစ်သွားသော သာဓကတို့ကို ရှာ၍ရနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာ အလွန်ထင်ရှားကြသည်။ ထိုလူဆိုးကြီးတို့သည် စိတ်ရင်းဆိုးသူများ မဟုတ်ပေ။ ဆိုးကြမိုက်ကြခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ အမှန်တရား၏အလင်းရောင်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နဂိုစိတ်ရင်းပေါ်လွင်လာကာ လူကောင်းသူကောင်းများဖြစ်လာကြသည်။

ဒေဝဒတ်လိုလူယုတ်မာသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကောက်ကျစ်ယုတ်မာသောအမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ရှေးပါရမီအဆက်ကလေးကြောင့် ဆိုရပေမည်။ နောက်ဆုံး၌ နောင်တရ၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားထံသို့ ဝန်ချကန်တော့ရန်သွားသည်။ သို့သော် သူ့အပြစ်ဝန်ထုပ်ကြီး၏ဒဏ်ကို မဟာပထဝီမြေကြီးက ဆက်၍ထမ်းမထားနိုင်သဖြင့် သူသည် မြေမြို့ခြင်းကိုခံရလေသည်။

ဒေဝဒတ်လို နောင်တခြင်းမျိုးသည်ပင်လျှင် လူယုတ်မာတို့အဖို့ ခဲယဉ်းလှ



ချေသည်။ သေသည်အထိ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသွားသည်က များသည်။ နဂိုစိတ်ရင်းကညစ်ထေးနေသောကြောင့် ပြုပြင်မှုဖြင့် ဆေးကြောလျှော်ဖွပ်စေကာမူ၊ ဖြူစင်လာဖို့ အကြောင်းနည်းပါးလှချေသည်။

ဆိုးမိုက်ခြင်းနှင့်ယုတ်မာခြင်းတို့သည် ကွဲပြားလှ၏။ ထိုနှစ်မျိုးတို့၏ သရုပ်ကို စာပေအနုပညာက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ထုတ်လာခဲ့သည်မှာ နှစ်၊ လ ကြာရှည်လေပြီ။ အစာကျွေးသောလက်ကို ကိုက်သောခွေးသည် ယုတ်မာ၏။ ချောက်ကမ်းပါးမှဆွဲတင် ကယ်ဆယ်ခဲ့သော ဘုရားအလောင်းမောက်မင်းကြီးကို သတ်ဖို့ကြံစည်ကြိုးစားသော ဒေဝဒတ်လောင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် ယုတ်မာ၏။ အလားတူ သာဓကတွေ တစ်ပုံတပင်ရှိလေသည်။

လူ့လောက၌ ကျက်သရေအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်သည် လူတော်-လူကောင်းဖြစ်သည်။ တော်လည်းတော်၊ ကောင်းလည်းကောင်းသူသည် လောကအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လူတော်လူကောင်းများစွာရှိသော တိုင်းနိုင်ငံသည် သာယာစိုပြည်၍ ကြီးပွားတိုးတက်စေသည်။ သို့သော် အကောင်းနှစ်မျိုးတွဲသည် မပေါများချေ။ အချို့တော်၏ မကောင်း၊ အချို့ကောင်း၏ မတော်။ တော်၍မကောင်းသောသူသည် မလိုလားအပ်သူဖြစ်၏။ ကောင်း၍မတော်သူသည် အကျိုးထူးမပေးနိုင်စွမ်းစေကာမူ၊ ဆိုးကျိုးမပေးပေ။ လူကောင်းသည် လူတော်ထက်ပို၍လိုလားအပ်၏။ အဆိုးအယုတ်တွေပေါများသော လူ့လောက၌ အကောင်းအမြတ်သည် လွန်စွာမျှပင် လိုလားအပ်သည်။

တော်ပြီး ဆိုးသူ၊ တော်ပြီး ယုတ်သူဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ၌ တော်ပြီးဆိုးသူကို ချွတ်ရလွယ်သည်။ နဂိုကတည်းက စိတ်ရင်းမဆိုးလှသူကို စိတ်ရင်းကောင်းအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးဖို့ မခက်လှပေ။ တော်နေသူဖြစ်သဖြင့် ဦးနှောက်ကောင်းပြီးသောကြောင့် အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သူဖြစ်ရကား၊ သူ့ကိုအကောင်းဘက်သို့ လိုက်ရန် တောင်းပန်ပြောဆို စည်းရုံးနိုင်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုလူတော်သည် သိလျက်နှင့်ဆိုးနေသူဖြစ်နိုင်၏။ အကြောင်းအလှည့်များက သူ့ကိုအဆိုးဘက်သို့ဖို့လိုက်သောကြောင့် ဆိုးနေခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်၏။ အဆိုးကိုမြင်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူသည် လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

လူတော်လူယုတ်သည်သာလျှင် ချွတ်ရအခက်ဆုံးဖြစ်သည်။ ပင်ကိုစိတ်ဓာတ် (စိတ်ရင်း)မကောင်းလေသောကြောင့် သူသည်ယုတ်မာနေသည်။ ဦးနှောက်ကောင်းပြီး စိတ်ရင်းယုတ်ညံ့သည်နှင့်အမျှ သူတစ်ပါး လူ့အများအား ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနိုင်သည်။ စိတ်ရင်းညံ့သောကြောင့် သူတစ်ပါးကိုအကောင်းမထင်၊ သူ့စိတ်ကြိုက်မကျသူကို ရန်သူအဖြစ်ထားပြီး 'ပညာရှိနှိပ်စက်နည်း' အမျိုးမျိုးဖြင့် နှိပ်စက်တတ်သည်။ လူတော်ဖြစ်သောကြောင့် ပရိယာယ်များသည်။ အပေါ်ယံလိမ္မာသည်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သည်။

အများအပြားအားဖြင့် နှစ်သက်လိုလားဖွယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအဖို့ ယုတ်မာရာမှ မြင့်မြတ်လာအောင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့က ပြုပြင်ပေးဖို့မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် မလွယ်ချေ။ သူ့ကိုယ်တိုင်က တကယ်အမှားမြင်ပြီးပြုပြင်ပါမှ ရနိုင်ကောင်း၏။

ယုတ်မာသူသည် ယုတ်ညံ့သောစိတ်ရင်းရှိသူဖြစ်သည်။ စိတ်ရင်းမှာပင် အကောင်းကို အဆိုးမြင်တတ်သော အတ္တစွဲအားကြီးနေသဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် ကောင်းသောစေတနာ မထားတတ်ချေ။ မိမိ၏အကျိုးအတွက် အသုံးချနိုင်သူကို ရင်းနှီးခင်မင်အောင် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပြီးလျှင်သုံးမည်။ မိမိကိစ္စပြီး၍ ထိုသူ၏အသုံးဝင်မှု ကုန်ဆုံးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကန်ထုတ်လိုက်မည်။ မိမိ၏အကြောင်းကို အတွင်းသိဖြစ်နေလျှင် ထိုသူတို့ ပျက်စီးသေကျသည်အထိ ရက်စက်မှုအမျိုးမျိုးပြုချေမည်။

ယုတ်မာသူ၏နှလုံးသည် မည်းမှောင်နေသော နှလုံးသားဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ နှလုံးသားမည်းမှောင်နေလျှင် စိတ်၏ ပင်ကိုကြည်လင်ခြင်း၊ အပြစ်မဲ့ခြင်းတို့သည် ပျောက်ကွယ်နေပေမည်။ မကောင်းသော စေတသိက်တို့သာ စိတ်ကိုလွှမ်းခြုံနေချေမည်။

ဉာဉ်ကိုမယုံကြည်သူအချို့ ရှိသည်။ ရုပ်ဝါဒအစွဲကြီးသူတို့သည် ဉာဉ်ကိုမယုံကြည်ကြချေ။ ရုပ်ပစ္စည်းများကောင်းလျှင် ကောင်းသောစိတ်ရှိမည်၊ ရုပ်ပစ္စည်းများမကောင်း၊ မပြည့်စုံသောကြောင့်သာ စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးရသည်ဟု ယူဆကြ၏။ သို့ရာတွင် ထိုရုပ်ကြမ်းဝါဒသည် သူ့အချိန်ကုန်နေချေပြီ။ လူသား၌ ရုပ်ပိုင်းဘဝ၊ စိတ်ပိုင်းဘဝ၊ အညမညဖြစ်နေသည့်အဖြစ်ကို လူအများသိမြင်လာကြပေပြီ။ 'ဗီဇ' ဟူသော အခြေခံတရားကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သုတေသနပြုဆဲဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းမှာသာ ရှာနေ၍ မရနိုင်ကြောင်းလည်း သိလာကြပေပြီ။

ယုတ်မာသောလူတော်သည် အားလုံး၏ရန်သူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတော်တိုင်းကို မယုံစား အားမကိုးနိုင်ပေ။ သို့ဆိုလျှင် မတော်သောသူတို့ထဲမှာ ယုတ်မာသူရှိသည်။ ထိုလူညံ့လူယုတ်မာကိုလည်း ကြောက်ရမည်မဟုတ်ပါလားဟု မေးနိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ လူညံ့လူယုတ်သည် လူတော်လူယုတ်လောက် ကြောက်စရာမကောင်းပေ။ ညံ့သောကြောင့် ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်နက်မထုတ်တတ်၊ သူလုပ်သမျှသည် ပရိယာယ်မသုံးတတ်၊ ဟန်လုပ်ချင်၍လုပ်သော်လည်း ပိပိရိရိမရှိလေသောကြောင့် ပေါလောပေါ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အဖို့ ယုတ်မာခွင့်မသာလှပေ။ သို့သော် ယုတ်မာသူသည် ယုတ်မာ၍သာ နေချေမည်။ မယုတ်မာသူ လူကောင်းသူကောင်းတို့က သူ့ကိုရှောင်နိုင်သည်။ နှိမ်နင်းနိုင်သည်။

လူကောင်းလူတော်ထက် ပို၍ အားကိုးနိုင်သည့်အကြောင်းရင်းမှာ လူကောင်း

၌ရိုးသားမှုရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရိုးသားပြောင့်မတ်၍ အကျင့်သီလရှိမှသာ လူကောင်း ဟုခေါ်ရပေမည်။ မသမာမှု မပြုရဲသူ၊ ပြုခွင့်မသာသေး၍ မပြုသူတို့သည် လူကောင်းအ စစ်မဟုတ်သေးပေ။ တစ်ဖန် မသမာမှုပြုခွင့်မသာသေး၍ မပြုသူသည် ထိုသူထက်ပို၍ ဆိုးသည်။ ပြုခွင့်သာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်နှေးမည်မဟုတ်ချေ။

မသမာမှုသည် တရားမျှတခြင်းမရှိ၊ သစ္စာမဲ့ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်ဟု ကောင်း စွာသိနားလည်ပြီးလျှင် မသမာမှုကို မနှစ်မြို့မလိုလားသည့်အလျောက်၊ မသမာမှုပြုခွင့် သာသည့်တိုင်အောင် မပြုဘဲ၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူသာလျှင် လူကောင်းအစစ်ဖြစ်သည်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်လျှင်၊ လူကောင်းအစစ်သည် လူတော်အစစ်ဖြစ် ကြောင်း သိမြင်လာပေလိမ့်မည်။ မကောင်းမှုကို မကောင်းမှုမှန်း ကြည်လင်သောဉာဏ် အမြင်ဖြင့် မြင်သည့်အလျောက်၊ ပြုခွင့်သာသော်လည်းမပြု၊ ပြုရန်ဆွဲဆောင်မှုများကို ကြံကြံခံ၍ တွန်းလှန်လျက် မပြုဘဲနေသူ၏သတ္တိသည် အဆင့်မြင့်လှပေ၏။ ထိုသတ္တိ ကိုပိုင်သောသူသည် လူတော်အစစ်ဖြစ်၏။

အချုပ်အားဖြင့် စိတ်ရင်းကောင်းပြီးလျှင် အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား တတ်သောလူသည် လူကောင်းအစစ်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မှားသောအမှု၊ (မသမာ မှု)ကိုမပြုမိအောင် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိ၍ ဆွဲဆောင်မှုအရပ်ရပ်ကို တွန်းလှန်နိုင်သော သတ္တိရှိသူဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတော်အစစ်သည် လူကောင်းအစစ်ဖြစ်၏ဟူသော နောက်ဆုံးအဖြေမှန်ကို ရပါလေသတည်း။



## အကဲဆတ်ခြင်း

အကဲဆတ်သည်ဆိုလျှင် စိတ်ကောက်လွယ်သည်ဟု အားလုံးသိကြသည်။ စိတ်ကောက်သည်ဆိုခြင်းထက် စိတ်ထိခိုက်လွယ်သည်ဟုဆိုလျှင် ပို၍မှန်ပေမည်။ 'အထိမခံ ရွှေပန်းကန်' ဟူသော အရပ်စကားဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ သာမန်အပြောအဆိုတစ်ခုခု ပင်အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပြီးလျှင် စိတ်ထိခိုက်သွားတတ်သည်။

ထစ်ခနဲဆို၊ စိတ်ဆိုးသွားသောသူတို့သည် လူ့အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ အတော်ကလေးများသည်။ အကဲဆတ်သူတို့သည် ပေါင်းရခက်သည်။ လူ့အမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်ဆံရသောသူသည် အကဲဆတ်သူတို့နှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ အပြောအဆိုဆင်ခြင်ရပေမည်။ စကားတစ်လုံးအမှားမဖြစ်သင့်ပေ။ တစ်လုံးမျှမှားသွားလျှင် ပြဿနာပေါ်နိုင်သည်။ မိမိကအပြစ်တင်လို၍ ဆိုလိုက်ခြင်းမဟုတ်စေကာမူ၊ အကဲဆတ်သူက အဓိပ္ပာယ်ကောက်မှားပြီးလျှင် မိမိအပေါ်စိတ်ကွက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အများနှင့် ဆက်ဆံသူတို့သည် လူ့စိတ်လူ့သဘောတို့ကို အထူးဂရုပြု၍ လေ့လာကြရပေမည်။

အချို့သည် အလွန်အကဲဆတ်သည်။ အပြောအဆို လုံးဝမခံ။ ရင်းနှီးသည့် သဘောဖြင့် ပြောင်ပျက်သောသောစကားကိုမျှ ပြော၍မရ၊ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချင် သလိုကောက်ပြီးလျှင် မရေမရာပြန်ပြောတတ်သည်။ စိတ်ဆိုးသည့်အမှုအယာကိုပြုသည်။ အရွံ့တိုက်သည်။ အလွန်ကလေးဆန်သည်။ 'ကလေးဆန်ခြင်း'သည် သဘောထားသေးနုတတ်သည့်အဖြစ်ကို လှစ်၍ပြခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကလေးဆန်သူသည် အသက်မည်မျှပင်ကြီးစေကာမူ၊ လူကြီးမပီသချေ။ လူတန်းမစေ့သောသူမျှသာ ဖြစ်သည်။

အကဲဆတ်သူတို့သည် ငယ်စဉ်က 'ကလေးဆိုး'များဖြစ်သည်။ မိဘ၏အလိုလိုက်မှုကိုခံယူရသည့်အလျောက်၊ မိဘအပေါ်မှာဆိုးနေကြသည်။ ထိုသူတို့သည် သူတို့၏အလိုအင်ကိုသာသိသည်။ သူတစ်ပါးကို မထောက်ထားတတ်ကြချေ။ အပြစ်အဆိုမခံရ။

တစ်လုံးစ နှစ်လုံးစ အပြစ်တင်စကားကြားလိုက်ရလျှင်ငိုသည်။ စိတ်ကောက်၍ ဆန္ဒပြသည်။ ထိုကလေးဆိုးမျိုးသည် နောင်အသက်ကြီးလာသောအခါ အကဲဆတ်သူများဖြစ်လာကြသည်။ ပုထုဇဉ်လူသားတို့၌ဖြစ်လာသော စိတ်ရောဂါများစွာတို့သည် အတ္တ၌ မြစ်ဖျားခံကြသည်။ အကဲဆတ်သူတို့သည် အတ္တစိတ္တဇဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ချေသည်။

ငယ်စဉ်ကအလိုလိုက်ကြသဖြင့် ကြီးကာမှ လူအများနှင့်မသင့်မတင့်ဖြစ်ကာ အများ၏မလိုလားမှု၊ မုန်းတီးမှုကိုခံယူကြရသည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘများကသာ လိမ္မာကြပါမူ၊ ထိုသို့ လူထဲ၌ မဝင်ဆန့်သူများဖြစ်ကြမည်မဟုတ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မလိမ္မာသေးသည့် အချိန်ကာလ၌ အလိုလိုက်တန်သလောက်သာ လိုက်သင့်သည်။ အရမ်းအလိုလိုက်လျှင် မိဘ၏မလိမ္မာမှုကြောင့် ကလေးပျက်စီးရသည်။ ကြီးရင့်လာသည့်အခါ၌ ထိုဒဏ်ကိုခံကြရသည်။ အကဲဆတ်သူတို့သည် သူတစ်ပါး၏ဝေဖန်မှုကို စိုးစဉ်းမှုမခံနိုင်ကြချေ။ အရေပါးကြသည်။ ငယ်စဉ်က မိဘများ အုပ်ထိန်းသူများက အရမ်းအလိုမလိုက်ဘဲ ကလေးကအကဲစမ်းလျှင် တည်တည်တင်းတင်းဆက်ဆံပြုစုခဲ့လျှင် ကလေးသည် အကြောင်းအကျိုးသင့် ပြောဆိုဆုံးမချက်တို့ကို လက်ခံတတ်လာမည်။ တာဝန်သိစိတ်၊ မျှတစိတ်တို့ဖြစ်ထွန်းလာမည်။ အကဲဆတ်သူများဖြစ်လာကြတော့မည်မဟုတ်ပေ။

အကဲဆတ်သူတို့သည် များလှချေ၏။ နေရာတကာမှာ တွေ့နိုင်သည်။ အကဲဆတ်သူတို့သည် အမျိုးအစားအားဖြင့် ကွဲပြားလေသေးသည်။ အချို့သည် ဆတ်ဆတ်ထိမခံသူများဖြစ်သည်။ အချို့မှာမူ ထိုသို့မဟုတ်။ ငွေ၍ခံကြသည်။ သို့သော် သူတို့၏စိတ်၌ နာကျည်းချက်များဖြစ်နေသည်။ ထိုနာကျည်းချက်များကြောင့် ဝေဖန်သူ၊ အပြစ်ပြောသူတို့အပေါ်တွင် မုန်းတီးစိတ်ထားကြသည်။

အကြီးအကဲအဖြစ်ဆောင်ရွက်ရသူတို့သည် မိမိတို့၏ လက်အောက်ရှိဝန်ထမ်းတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားတို့ကို ကောင်းစွာလေ့လာကြရပေမည်။ အကဲဆတ်သူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ အထူးသတိထားရှိရပေမည်။ ထိုသူတို့သည် စင်စစ်ဆိုးရွားသူများ မဟုတ်ပေ။ သူတို့သည်များသောအားဖြင့် အလုပ်ကိုလိုလိုချင်ချင်လုပ်တတ်ကြသည်။ ဝတ္တရားကျေပွန်အောင် ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။ သို့သော် သူတို့ကိုအပြစ်တင်စကား တစ်လုံးမျှပင် မပြောစေချင်ကြချေ။ အပြစ်တင်စကား တစ်လုံးတစ်လေပါသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ရင်၌ နာကျည်းမှုစွဲကပ်သွားလေတော့သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် သူတို့သည် 'ငါဘယ်လောက်ကြိုးစားပြီးလုပ်ပေမယ့် အပြစ်တင်မလွတ်ဘူး၊ အကြောင်းမထူးတော့ပါဘူးလေ။ ငါခပ်ပေါ့ပေါ့နေပါတော့မယ်' ဟူသော သဘောထားမျိုးကိုထားပြီးလျှင် သူတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၌ စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးသွားလေတော့သည်။

အကြီးအကဲဖြစ်သူတို့က ထိုသူတို့စိတ်မထိခိုက်လေအောင် အပြောအဆို အပြု

အမူဆင်ခြင်ရပေလိမ့်မည်။ သူတို့၌ ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ချို့တဲ့မှုများရှိ၍ ပြောချင်ဆိုချင်ဦးတော့ လူရှေ့သူရှေ့မှာ မပြောမိအောင် ဆင်ခြင်သင့်သည်။ တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံပြီးလျှင် ဆွေးနွေးသည့်သဘောမျိုးဖြင့် ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ချို့တဲ့မှုများကို ထောက်ပြ၍ ပြုပြင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ လူရှေ့သူရှေ့မှာ အပြစ်ပြောမိလျှင် အကဲဆတ်သူ၏ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်သည် တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းချေမည်။ အလုပ်မှထုတ်ပယ်သင့်သည့် လောက်အောင် အပြစ်ကြီးမျိုးမပြုသောကြောင့် အကြီးအကဲအဖို့မှာ ကြီးကြပ်မှု၌ ထိခိုက်ချေမည်။

ထိုနည်းအတူပင်၊ အိမ်ထောင်ရေး၌လည်း အကဲဆတ်သောမယားကို လင်သားက အထူးဂရုပြု၍ ဆက်ဆံရပေမည်။ အကဲဆတ်သောလင်သားတို့လည်းရှိ၏။ သူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဆတ်ဆတ်ထိမခံသူများဖြစ်တတ်ကြသည်။ ငွေခံနေသူများဖြစ်လည်းရှိပါသည်။ သို့သော်၊ ယောက်ျားဖြစ်သည့်အလျောက် ထိုအမျိုးအစားမှာ နည်းပါးပေလိမ့်မည်။ မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားဖြစ်စေ အကဲဆတ်သူဖြစ်လျှင် ဆက်ဆံရာ၌ဂရုပြု၍ သူတို့၏စိတ်ကိုမထိပါးအောင် အပြောအဆို အပြုအမူဆင်ခြင်သင့်လှပေသည်။

စင်စစ်၊ လူတိုင်းသည် အပြစ်ပြောမခံချင်ပေ။ သူသူငါငါပင် အပြစ်ပြောခံရမှာကို မလိုလားကြပေ။ သို့သော်၊ အချို့ကလည်း သည်းခံကြသည်။ သည်းခံနိုင်သော အရည်အချင်းလည်းရှိကြသည်။ အချို့ကမူ သည်းမခံချင်ကြ။ သို့သော် ချက်ချင်း ကန္တကလည်းမပြုရ။ ထိုသူတို့သည် ငွေခံကြရသည်။ ငွေခံခြင်းနှင့်သည်းခံခြင်းတို့သည် ဆီနှင့်ရေကဲ့သို့ ကွာခြားလှ၏။ သည်းခံခြင်းသည် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် တွဲဖက်လျက်ရှိသောကြောင့် အာယာတအဆောက်အအုံ မဖြစ်ပေ။ ငွေခံခြင်း၌ ခွင့်လွှတ်ခြင်းမပါရှိဘဲ၊ အကြိတ်အခဲဖြစ်တတ်သောကြောင့် အာယာတသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတတ်သည်။ ငွေခံသူသည် အောက်ကျနောက်ကျစိတ် ရှိသူဖြစ်သည်။ သည်းခံသူသည် ထိုစိတ်မျိုးကင်း၍ မေတ္တာတရားရှေ့ထားသူဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်သားကို ထောက်ထားညှာတာသူဖြစ်သည်။ ငွေခံသူသည် မခံနိုင်တော့သည့်အဖြစ်သို့ ဆိုက်သောအခါ ပေါက်ကွဲတတ်သည်။

အလျဉ်းသင့်ခိုက် သာဓကတစ်ခုကို တင်ပြပါမည်။ လူအေးလူညံ့တစ်ယောက်သည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။ အမျိုးသမီးနှင့်သူ့အမေက အပြောအဆိုကြမ်းသည်။ လူအေးလူညံ့သည် သူ့ရထားသောအလုပ်ကလေးကို ရိုးရိုးအေးအေးလုပ်ကာ၊ ရသမျှလခကို သူ့ဇနီးအားအပ်သည်။ ခပ်ညံ့ညံ့ဖြစ်သည့်အလျောက် အပိုင်ငွေရအောင် မကြံဆောင်နိုင်ချေ။ ခပ်အေးအေးနေတတ်သောကြောင့် တက်ကြွမှုမရှိချေ။ ယောက္ခမကြီးက သူတစ်ပါးတို့၏သားမက်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ သူ့ကို

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အပြစ်ဆိုသည်။ သူ့ဇနီးကလည်း ယောက္ခမကြီး၏ ဩဇာခံဖြစ်သည့်အလျောက် ဝိုင်း၍ ဆူပူအပြစ်တင်သည်။ ယောက္ခမကွယ်လွန်လျှင် ရမည့်အမွေကိုမျှော်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုသည်ဟု စွပ်စွဲ၏။ သူကတော့ ငုံ့ခံသည်။

နောင်နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော် ပေါင်းသင်းခဲ့ပြီးမှ အိမ်မှရှုတ်တရက် အမှတ်မထင်ဆင်းသွားသည်။ 'မင်းတို့က ငါ့ကိုအမွေမက်တယ်လို့ဆိုကြတယ်။ အခုလိုခွာသွားတော့မှ ငါ့အမွေမမက်၊ ငွေမမက်ဘူးဆိုတာ သိကြပြီမဟုတ်လား။ ငါလိုချင်တာက နားအေးစိတ်အေးနေချင်တာပဲရှိတယ်။ အဲဒီအေးချမ်းမှုကို မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ ငါသိတာကြာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ငုံ့ခံနေပါသေးတယ်။ အခုတော့ ဒီဘဝဒီမျှသာလို့ ဆိုနိုင်ပါပြီ။' ဤစာတိုကလေးကိုရေးထားခဲ့သည်။ မိတ်ဆွေများက အိမ်သို့ပြန်ဖို့ အမျိုးမျိုးပြောကြသော်လည်း သူကခေါင်းခါသည်။ 'ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ ပြန်မသွားတော့ပါဘူး' ဟု အေးအေးပြတ်ပြတ် ဆိုလိုက်သည်။

ထိုသူသည် အနှစ်နှစ်ဆယ်ကာလပတ်လုံး ငုံ့ခံခဲ့သည်။ သည်းခံခွင့်လွတ်ခြင်း မပြုခဲ့သဖြင့်၊ 'ပြီးတာပြီးပါစေ' ဟူသော သဘောထားမျိုး သူ့မှာမရှိ၊ အာယာတကို တဖြည်းဖြည်း မွေးမြူပြီးထောင်လာခဲ့ရာ၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်ကြာသောအခါ ပေါက်ကွဲသည့် အခြေသို့ဆိုက်လေသည်။ နဂိုက စကားကိုမျှများများမပြောတတ်ဘဲ မြူစိစိနေတတ်သူ ဖြစ်သည့်အလျောက် ဝုန်းဝုန်းဒိုင်းဒိုင်းပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်ဘဲ အပြီးအပိုင်ကျောဒိုင်းသွားလေသည်။ မည်သူကမျှ တိုက်တွန်း၍မရ၊ ပြန်သွားဖို့ လုံးဝစိတ်မကူးတော့ပေ။ စိတ်နာခြင်း ကြီးမားကြာရှည်လာသောအခါ စိတ်ကုန်သွားလေတော့သည်။

'အကဲဆတ်သည်' ဟူသော မြန်မာဝေါဟာရ၌ အထိမခံဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပါ ရှိရုံမျှသာမက၊ ထိလျှင် ဆတ်ဆတ်ခါနာသည် ဟူသောအဓိပ္ပာယ်လည်းပါရှိသည်။ ဆတ်ဆတ်ခါနာသော်လည်း ရွှေမှာပြထားသော သာဓကပါပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ အကြမ်းပတမ်းမပြဘဲ နာကျည်းမှုကြီးစွာဖြင့် ပြတ်ပြတ်တောင်းတောင်း လုပ်တတ်သူလည်းရှိလေသည်။

သူတစ်ပါးအကဲဆတ်ခြင်းကို ကုသ၍ ရရန်မလွယ်သည်ဆိုငြားလည်း၊ မိမိမှာ အကဲဆတ်သော သတ္တိပါရှိနေလျှင် ထိုသတ္တိကို ချေဖျက်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်သည်။ မိမိကိုယ်တွေ့ပင်ဖြစ်သည်။ အကဲဆတ်သူတို့နှင့် မဆက်ဆံလိုကြပေ။ လူ၌အပေါင်းအသင်းရှိမှဖြစ်မည်။ မိမိကိုခင်မင်ရင်းနှီး၍ လိုလားသူများလာဖို့ မိမိကြိုးစားရမည်။ သို့မှသာလျှင် လူမှုကိစ္စများစွာ၌ သူတစ်ပါးထံမှ လိုအပ်သောအကူအညီကို ရယူနိုင်ပေမည်။ အကဲဆတ်သူသည် မည်သည့်နည်းဖြင့်မျှ လူချစ်လူခင်ပေါသောသူဖြစ်အောင် လုပ်ယူ၍မရနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့်၊ အကဲဆတ်ခြင်းသည် မလိုလားအပ်သောသတ္တိတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာသိဖို့လိုအပ်သည်။

လူတွေပြောကြဆိုကြရာ၌ အချို့မှာ ပြောရုံသာပြောသည်။ ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ မိမိကိုဝေဖန်သူသည် မိမိ၏အကျိုးကို လိုလားသူဖြစ်နိုင်၏။ မလိုမုန်းထားသည့်အလျောက် ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချချင်သူတို့လည်းရှိသည်။ သို့သော် ထိုသဘောထားဆိုးသူတို့ကို စာရင်းကောက်လိုက်လျှင် ထင်သလောက်မများကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ အချို့သည် နဂိုစိတ်ရင်းဆိုး၍မဟုတ်။ နှုတ်ငွေဆိုး၍သာ အပေါက်ဆိုးမှတ်တတ်ကြသည်။ အချို့မှာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် စိတ်အခြေအနေမကောင်းခိုက်ဖြစ်သဖြင့် ဒေါသအလျောက် မိမိကိုဝေဖန်ပြောဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ပြောတိုင်းပြောသမျှ မဆိုလိုကြပေ။ အချို့ကနောက်မှပြန်၍ သတိရကာ ပြောမိသမျှအတွက် အားနာတတ်ကြသည်။

မည်သို့သဘောထားဖြင့် မိမိကိုဝေဖန်သည်၊ အပြစ်တင်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိက အရေထူဖို့လိုသည်။ ကောင်းသောစေတနာဖြင့် ဝေဖန်သည်ကို အလေးထား၍ စဉ်းစားပြီးလျှင် ပြုပြင်နိုင်သမျှပြုပြင်ရမည်။ စေတနာဆိုးဖြင့် ကဲ့ရဲ့ချီးနှိမ်သူ၏စကားကို လေလိုသာသဘောထား။ လေပုပ်လိုသဘောထား။ ထိုသို့ မိမိဘက်မှသဘောထားလိုက်လျှင် မိမိမှာဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိတော့။ ထိုသို့လေ့ကျင့်လျှင် မိမိရင်မှာနာကျည်းသည်ဟူသောအဖြစ်မျိုး မပေါ်ပေါက်နိုင်တော့ပေ။ ရင်နာသည်ဆိုခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နှိပ်စက်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ နာကျည်းခြင်းကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ဖြေဖျောက်နိုင်သလောက် ဖြေဖျောက်ရပေမည်။ ထိုမျှဖြင့် မပြေသေးလျှင် ပြီးခဲ့လေပြီ၊ လွန်ခဲ့လေပြီ။ အဟောင်းကို အသစ်ဖြစ်စေလျှင်၊ ဒေါသအသစ်ထပ်ဖြစ်ရုံသာ အကျိုးထူးမည်။ ကောင်းကျိုးမဖြစ်နိုင်၊ ဆိုးကျိုးကိုသာဖြစ်နိုင်မည်ဟူသော သတိတရားကို အမြဲလက်ကိုင်ထားသင့်လှပေသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်မှုသည် အလွန်ကောင်းသော လက်နက်ဖြစ်သည်။ 'ငါမတရားမလုပ်။ ငါကောင်းအောင်ကျင့်သည်။ ငါမှန်သောအလုပ်ကို မှန်ကန်သောစေတနာဖြင့် တာဝန်သိသိလုပ်သည်' ဟူသော မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်မှုကို ခိုင်ခံ့အောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့သာလိုသည်။ ထိုသို့ ယုံကြည်ခိုင်ခံ့လျှင် သူတစ်ပါးပြစ်တင်ဝေဖန် ကဲ့ရဲ့မှုတို့သည် မိမိမှာ အဆိပ်တက်စရာလက်နက်များ မဟုတ်တော့ချေ။

ထစ်ခနဲဆို စိတ်တို စိတ်ကောက်တတ်သူသည် သူတစ်ပါး၏အမြင်၌ အရူးအနှမ်းပင်ဖြစ်၏။ 'အရေပါးသူ' ကို လူမလေးစား။ အငြိုးကြီးသူကို လူကြောက်သည်။ ရွံရှာသည်။ ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်သည်။

သူတစ်ပါးအကဲဆတ်လျှင် ထိုသူကို အရူးအနှမ်းလို သဘောထားပြီး အလိုက်သင့်ဆက်ဆံပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်ကတော့ အကဲဆတ်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်။





## အတ္တစိတ္တရောဂါ

ဣဿာ မစ္ဆရိယ။

ပါဠိဝေါဟာရများဖြစ်သော်လည်း မြန်မာတို့အဖို့ မစိမ်းလှပေ။ မကြာခဏ အသုံးပြုကြသည်။ 'လူတွေဟာ ဣဿာ မစ္ဆရိယ သိပ်များတာပဲ' ဟု လူကြီးများ၏ ညည်းသံကို မကြာခဏကြားနိုင်သည်။ လူငယ်များကမူ ပါဠိနှင့်တော်စိမ်းသဖြင့် ထို စကားကို သုံးခဲလှ၏။ အဓိပ္ပာယ်လည်း နားမလည်ကြချေ။ ယခုခေတ် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူငယ် လူလတ်များစွာသည် ရှေးခေတ်လူငယ်လူလတ်များနှင့် မတူကြပေ။ များသောအားဖြင့် ကျောင်းကန်ဘုရားသို့ သွားလေ့မရှိကြ။ အခါကြီးရက်ကြီးများတွင် အပျော်စိတ်ကဲ၍ အပျော်သဘောဖြင့်သွားကြသည်။ သို့သော် အချို့သောလူငယ်လူ ရွယ်တို့သည် ဘာသာတရား၌ အတော်ပင်ကိုင်းရှိုင်းကြပေသည်။

ဣဿာ မစ္ဆရိယသည် ပါဠိဝေါဟာရ နှစ်လုံးပြုစကား ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ် မှာ 'မနာလိုခြင်း၊ မရှုဆိတ်ခြင်း၊ စိတ်ကောင်းမရှိခြင်းနှင့် လောဘကြီးခြင်း၊ တစ်ကိုယ် ကောင်းပြုမှုခြင်း၊ မိုက်ရိုင်းခြင်း' စသည်တို့ပါဝင်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာပြစိတ်သဘော ထားများဖြစ်သည်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေး ပါးတွင် မုဒိတာတရား၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူများ ဖြစ်ကြချေသည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးသည် သိတာရေစင်ကဲ့သို့ အေးမြကြည်လင်ကြ၏။ ဘဝ၌အထူးလိုလားအပ်သော အကျင့်များဖြစ်၏။ အပြုတရားများဖြစ်သဖြင့် မိမိအဖို့ ရော သူတစ်ပါးအဖို့ပါ ကောင်းကျိုးများစွာပေးနိုင်သော အကျင့်တရားများပင်ဖြစ် ပေသည်။ ယခုခေတ်၌ ထိုအကျင့်တရားများခေါင်းပါးသည့် လောကအစိတ်အပိုင်း သည် တစ်နေ့တခြား ကြီးမားကျယ်ပြန့်လာချေသည်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ထိုလက္ခဏာ များပေါ်ပေါက်လျက်ရှိချေသည်။

မေတ္တာတရားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကသာ ဟောကြားတိုက်တွန်းသော အကျင့်တရားမဟုတ်ပေ။ အခြားဘာသာတရားတို့ကလည်း ဟောကြားတိုက်တွန်းကြပေသည်။ သို့သော် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ မေတ္တာတရားပြန့်ပွားခြင်းမရှိ၊ ကွက်ကျားကွက်ကျားမျှသာ ကျန်နေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဒေါသ၊ အာယာတ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စသည့် စိတ်စေတသိက်သာလျှင် တိုးပွားပျံ့နှံ့၍ အချို့နေရာများတွင် မုန်တိုင်းသဖွယ် ပြင်းထန်နေကြချေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်မှုများဖြစ်နေကြသည်။ တကယ်တမ်းငြိမ်းချမ်းသည့်ကာလသည် ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် ရှိခဲ့လှ၏။

မနာလိုစိတ်သည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ အနုစိတ်နှင့် အကြမ်းစိတ်ဟုခေါ်နိုင်သည်။ အနုစိတ်သည် ထိုစိတ်ဖြစ်သူ၏ရင်တွင်း၌သာ ကိန်းအောင်းနေသည်။ အပြင်သို့မထွက်ပေ။ အကြမ်းစိတ်ကမူ 'မနာလိုသားဆိုးဝါးသည်' ဟု ဆိုသည့်အတိုင်းပင် သူတစ်ပါးကောင်းစားနေသည်ကို မရွံ့ဆိတ်ရုံမျှမကဘဲ၊ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းကို ရှာသည်။ ဖျက်ဆီးနိုင်ခွင့်ရှိလျှင် ဖျက်ဆီး၏။

မနာလိုစိတ်သည် အတ္တအစွဲကြီးသူတို့၏ ရောဂါဆိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။ မနာလိုခြင်းသည် မနာလိုခံရသူက မနာလိုသူအား မည်သို့မျှရန်မလုပ်သော်လည်း၊ မနာလိုသူက 'သူဘာဖြစ်လို့ ကောင်းစားရသလဲ၊ ငါလည်း သူ့လိုပဲ၊ ငါတော့ ဘာဖြစ်လို့ သူ့လိုမကောင်းစားတာလဲ' ဟူသော သဘောထားမျိုးကို ရင်၌မွှေးပြီးလျှင် တစ်ဘက်သတ်ဖြစ်နေသော အာယာတတရား ပွားများနေသူဖြစ်သည်။ အကြောင်းမဲ့ အပြီးထားနေခြင်းဖြစ်၏။

မေတ္တာတရားပွားများသူသည် သူတစ်ပါးကောင်းစားခြင်းကိုကြည့်၍ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်၏။ ယင်းသို့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်နေသောစိတ်သည် မုဒိတာတရားပွားများသောစိတ်ဖြစ်ပေသည်။ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာသည် တည်မြဲနိုင်သလောက် တည်မြဲပါစေဟူသော စေတနာထားရှိသည်။ တတ်နိုင်သမျှလည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသေးသည်။ ဣဿာ မစ္ဆရိယတရား မနာလိုသားဆိုးဝါးသောစိတ်ရှိသူကမူ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်းကို လိုလားသည်။ တတ်နိုင်လျှင် ဖျက်ဆီးသည်။ သူတစ်ပါးပျက်စီးသွားလျှင် မိမိကကောင်းစားမည်လောဟူသော မေးခွန်းကို မနာလိုသူကဖြေနိုင်မည်မဟုတ်။ သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်လျှင်လည်း ကိုယ်အကျိုးမရှိကြောင်း သိပါလျက်နှင့် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်သူသည် တစ်နည်းအားဖြင့် ရူးသွပ်နေသူဖြစ်ချေသည်။ သူ့စိတ်ရောဂါသည် 'အတ္တစိတ္တဇ' ရောဂါပင်ဖြစ်လေတော့သည်။

မနာလိုသားဆိုးဝါးသူသည် သူ့အပြစ်ကိုသူမမြင်ဘဲ သူတစ်ပါးကောင်းစားနေပြီး မိမိက သူတို့လိုမကောင်းစား၊ မကြီးပွားခြင်းသည် မတရားဟုယူဆယုံကြည်သည်။

သူ့အပြစ်ကို အမြင်ကျဉ်းသည်ကို သတိမမူဘဲ၊ သူတစ်ပါးအပေါ်သာ အပြစ်ပုံချလိုသည်။ 'လောကကြီးမတရားဘူး' ဟု ထအော်ချင်သည်။ မှန်ပါသည်။ လောကကြီး၌ မတရားမှု မသမာမှုတို့သည် ပြည့်လျှံနေပါ၏။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း တရားသလော၊ သမာသလောဟု မေးလာလျှင်မည်သို့ဖြေမည်နည်း။ ထိုမနာလိုသူအား သူတစ်ပါးနည်းတူ စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကို ပေးကြည့်ပါ။ သူ့လောကကြီးမတရားဘူးဟု အော်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ စင်စစ် သူ၏မတရားလျှင် မခံသောစိတ်သည် သူ့အတွက် အကျိုးရရှိရေးကိုရည်မှန်းသော ဆန္ဒမျှသာဖြစ်သည်။ တကယ်စေတနာကောင်းမွန်သော သူတော်စင်သည် လောကကြီးမတရားဘူးဟုမအော်ဘဲ၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့သူတို့အား မိမိတတ်အားသရွေ့ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးပေသည်။ မတရားမှုကိုမနှစ်သက်သော သူ၏စိတ်သည် စစ်မှန်သော စေတနာအရင်းခံစိတ်ဖြစ်သည်။

မနာလိုစိတ်ကြမ်းကို ဝန်တိုစိတ်ဟုခေါ်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်လို 'မျက်စိစိမ်းရှိသော မကောင်းဆိုးဝါး' Green-eyed monster ဟုခေါ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လို အနုစိတ်ကို Envy ဟုခေါ်သည်။ အကြမ်းစိတ်ကို Jealousy ဟုခေါ်သည်။ အကြမ်းစိတ်သည် အတော်ဆိုးဝါး၏။ ပါဠိလို 'မစ္ဆေရစိတ်' ဖြစ်သည်။

ထိုမနာလို ဝန်တိုစိတ်သည် ရန်လိုတတ်သည်။ မိမိထံမှ မိမိချစ်မြတ်နိုးသူ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသောပစ္စည်း စသည်တို့ သူတစ်ပါးလက်သို့ရောက်မည်စိုးသဖြင့် သူတစ်ပါးကို ရန်ပြုတတ်၏။ အထူးသဖြင့် သမီးရည်းစား လင်မယားတို့တွင် ထိုဝန်တိုစိတ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ များသောအားဖြင့် မသင်္ကာမှုကိုအရင်းတည်သည်။

ရှိုတ်စပီးယား၏ပြဇာတ်တို့တွင် အိုသဲလို (Othello) အမည်ရှိသောပြဇာတ်၌ ထိုဝန်တိုစိတ်၏အပြစ်ကို သရုပ်ဖော်ထားသည်။ အသားမည်း အာရပ်နွယ် 'မူး' (Moor) လူမျိုး 'အိုသဲလို' သည် လှပချောမွေ့သော 'ဒက်စ်ဒီမိုးနား' (Desdemona) အမည်ရှိသောအမျိုးသမီးနှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။ သူတို့၏မိတ်ဆွေ အိုသဲလို၏ လက်အောက် ဗိုလ်မှူးကလေးနှင့် ဒက်စ်ဒီမိုးနားကို မသင်္ကာဖြစ်လေရာ၊ အိုသဲလို၏မိတ်ဆွေ အတွင်းရန်သူ 'အိုယားဂိုး' (Iago) က မီးလောင်ရာလေပင့်ဆိုသလို မသင်္ကာမှုကို ကြီးထွားလာစေသည်။ နောက်ဆုံး၌ ဗိုလ်မှူးကလေးထံတွင် ဒက်စ်ဒီမိုးနား၏ လက်ကိုင်ပဝါကလေး တစ်ခု အကြောင်းအားလျော်စွာရောက်နေသည်ကို တွေ့သွားသောအခါ အိုသဲလို၏ ဒေါသသည် မှန်တိုင်းထန်လာပြီးလျှင် ဒက်စ်ဒီမိုးနားကို လည်ပင်းညှစ်၍ သတ်လိုက်လေသည်။ နောက်မှ မှားမှန်းသိသော အိုသဲလိုသည် သူ့ကိုယ်သူ စီရင်လိုက်လေတော့သည်။

အချစ်ကိုစွဲ၍ မနာလိုဝန်တိုစိတ်မျိုးဖြစ်တတ်သလို လုပ်ငန်းတူ၍ အပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်လျှင်လည်း ထိုစိတ်မျိုးဖြစ်တတ်သည်။ ထိုမစ္ဆေရစိတ်ကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်ပျက်မှု

များကိုဖော်ပြသော ဝတ္ထုပြဇာတ်စသည်တို့သည် စာပေလောက၌များလှပေပြီ။ ကိုယ်  
တွေ့လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်သည်လည်း ပေါ်လှပေသည်။

‘မစ္ဆေရစိတ်သည် ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှုမှ ပေါ်ထွက်လာသည်မဟုတ်၊ မရေ  
ရာသော အသေးအဖွဲ့အကြောင်းအချက်ကလေးတစ်ခုခုမှ ပေါ်ထွက်လာတတ်သည်။  
မသင်္ကာစရာအချက်ကလေးများသည် စင်စစ်အားဖြင့် အရေးမဟုတ်ချေ။ အကြောင်း  
မထူးပေ။ ဖွင့်၍မေးလိုက်လျှင် ကျေနပ်အောင်ရှင်းပြနိုင်သော အချက်ကလေးများဖြစ်  
၏။ သို့သော် ထုတ်ဖော်၍မမေးမြန်းဘဲ တအံ့အနွေးနွေးဖြင့် ထင်ရာစိတ်ကူးနေခြင်းဖြင့်  
မည်သို့မျှအဓိပ္ပာယ်မရှိသော အသေးအဖွဲ့သည် ကြီးမားလာပြီးလျှင် မစ္ဆေရစိတ်ကို  
ပွားများစေသည်’ ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်သော ‘ဟစ်လာဂ်ပိတ်ချ်’  
(Hilarge Page) ကျမ်းစာအုပ်တွင် မစ္ဆေရစိတ် (Jealousy) အခန်း၌ဆိုသည်။ ဂျာမန်  
ကဗျာဆရာကြီး ‘ရှစ်လား’ (J.F. Von Schiller 1759-1805) က သူ၏ကဗျာတစ်ပုဒ်တွင်  
‘အို မစ္ဆေရစိတ်၊ သင်သည် အသေးအဖွဲ့ကို ပုံကြီးချဲ့တတ်လှပေ၏’ ဟုဆိုလေသည်။

ဣသာမစ္ဆေရ စေတသိက်တို့သည် စိတ်ကိုဆိုးညစ်စေ၏။ ဒေါသနှင့်တွဲဖက်  
သောအခါ၌ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်လာချေသည်။ ထိုစေတသိက်တို့သည် အတ္တစွဲကြီးသူတို့  
၌ ပို၍ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အတ္တစွဲကြီးသူသည် ‘ငါ’၊ ‘ငါ့ပစ္စည်း’၊ ‘ငါ့ဥစ္စာ’ စသည်ဖြင့်  
ခံမင်တပ်မက်သောကြောင့် သူတစ်ပါးရသွားမှာ၊ သာသွားမှာအလွန်စိုးရိမ်သည်။ မိမိ  
ရသင့်ရထိုက်သလော၊ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သလော၊ သူနှင့်ဆိုင်၍ သူနှင့်ထိုက်၍ ရသွားခြင်း  
လော စသည်ဖြင့် စူးစမ်းခြင်းမပြု။ မိမိရယူလိုသည်ကိုသာ သိသောကြောင့် သူတစ်ပါး  
အပေါ် မနာလိုဝန်တိုစိတ် ပေါ်ထွန်းရသည်။ မိမိရပြီးပစ္စည်းဥစ္စာ စသည်တို့ကိုလည်း  
သူတစ်ပါးရသွားမည်ကို အကြောင်းမဲ့စိုးရိမ်တတ်သည်။

မနာလိုဝန်တိုစိတ် ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ဦးနှောက်ကိုအသုံးမပြုတော့ဘဲ  
နှလုံးသား၏စေစားရာကိုသာ လုပ်တတ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အကြောင်းအကျိုး  
တွက်ဆဆင်ခြင်မှုမပြုတော့ဘဲ စိတ်၌ဖြစ်သောမကောင်းသော စေတသိက်တို့က တိုက်  
တွန်းသမျှကိုလုပ်သောကြောင့် မလုပ်သင့်ရာကိုလုပ်ပြီးလျှင် မဖြစ်သင့်ရာကို ဖြစ်တတ်  
ချေသည်။ ပြုပြီးဖြစ်ပြီးမှ မှားမှန်းသိလေ့ရှိသည်။ ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့ခြင်းသည်  
ဣဿမစ္ဆရိယတို့၏ ပယောဂကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုအခိုက်၌ ရာဂစိတ်မွန်သောကြောင့်  
ပြင်၍မရသောအမှားမျိုးကို ပြုတတ်သည်။

မနာလိုစိတ်မွန်သူကိုအကြောင်းပြု၍ သက်ဆိုင်ရာတို့သည် အပြစ်မရှိဘဲဒဏ်  
ခံကြရသည်။ ‘ရှိုတ်စပီးယား’ ၏ ‘အိုသဲလို’ ပြဇာတ်၌ အပြစ်ကင်းမဲ့သော ချစ်စဖွယ်  
‘ဒက်စ်ဒီမိုးနား’ သည် မသေသင့်ဘဲသေရသည်။ မနာလိုစိတ်မွန်သူ နဂိုကလူရိုးလူ  
ကောင်းကြီး ‘အိုသဲလို’ သည်လည်း သေရသည်။ ယုတ်မာသောမိတ်တု ‘အိယားဂိုး၏

လက်နက်ကြောင့် ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ကြရလေသည်။

ဤမနာလိုဝန်တိုရောဂါဆိုးကြီး၏ အရင်းအမြစ်သည်ကား ငါစွဲကြီးသောအဖြစ်ပင် ဖြစ်သည်။ ပုထုဇဉ်တိုင်း၌ အတ္တစွဲရှိသည်။ အတ္တစွဲပြုတ်လျှင် အေးချမ်းသာယာသောအဖြစ်သို့ ရောက်ပေမည်။ အတ္တစွဲရှိကြသည်မှန်သော်လည်း အစွဲကြီးခြင်းနှင့် အသင့်အတန်ရှိခြင်းသည် ကွာခြားလှ၏။ အတ္တစွဲကို ပညာဖြင့်ကုသပါမှ လျော့ပါးပျောက်ကင်းနိုင်ပေမည်။

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အစွဲကျွတ်ဖို့မလွယ်သော်လည်း ဆင်ခြင်တုံတရားအမြဲရှိအောင် သတိအမြဲထား၍၊ ပေါ်လာသော မကောင်းသောစိတ်အာရုံတို့ကို ထိန်းချုပ်ဖို့လိုသည်။ မိမိ၌ မနာလိုဝန်တိုစိတ်လျော့ပါးပျောက်စေရန် သူတစ်ပါးချမ်းသာလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိတတ်သော မုဒိတာစိတ်မျိုးကို မွေးဖို့လိုပါလိမ့်မည်။ မတရားသဖြင့်ကောင်းစားနေလျှင် မတရားမှု၊မသမာမှုကို ရှုတ်ချတိုက်ခိုက်ထိုက်၏။ သို့သော် မနာလိုမရှုဆိတ်သောစိတ်ဖြင့် မတိုက်ခိုက်သင့်ပေ။ တစ်နည်းဆိုသော် သူတော်ကောင်းနည်းဖြင့် ကြီးပွားနေသူအတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိသည်နှင့်အမျှ သူဆိုးသူယုတ်တို့၏ မသမာနည်းဖြင့် မတရားစီးပွားရှာနေခြင်းကို မိမိတတ်အားသမျှ ကန့်ကွက်တိုက်ခိုက်ရပေမည်။

အချင်းချင်းဆက်ဆံရာ၌လည်း အထင်အမြင်မှားမှု မိမိမှာလည်း မရှိစေရ။ သူတစ်ပါးကလည်းမရှိစေရန် တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်လင်းပြတ်သားစွာ ဆက်ဆံဖို့လိုပေလိမ့်မည်။



## မိမိကိုယ်ကို မိမိလိမ်ညာခြင်း

‘အကြီးမားဆုံး မုသားစကားကို နှုတ်ဆိုတတ်၍ဆိုသည်’ ဟူသော အနောက်တိုင်း ဆိုရိုးတစ်ခုရှိသည်။ နှုတ်ဖြင့်ဆိုသော မုသားစကားတို့သည် သူတစ်ပါးအဖို့ဖြစ်၏။ နှုတ်ဆိုတတ်၍ဆိုသောမုသားစကားသည် မိမိအဖို့ဖြစ်သည်။ ထိုမုသားစကားသည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။ ရှင်းရှင်းပြောရလျှင် သူတစ်ပါးကိုလိမ်ညာခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို မိမိလိမ်ညာခြင်းက ပို၍ကြီးမားများပြားသည်။

လူများစွာတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လိမ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးကိုလိမ်သည်ထက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိလိမ်သည့်အခါက ပို၍များသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အပြစ်တင်သည်၊ ဝေဖန်သည်ဆိုသော်လည်း၊ တကယ်တော့ အပြစ်တင်သည်မဟုတ်ဘဲ ဆင်ခြေပေးကြသည်။ သူတစ်ပါးကိုသာ မိမိက အကြီးအကျယ်အပြစ်တင်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုမူ အလားတူအပြစ်ရှိပါလျက်နှင့် ကြံဖန်၍လျှော့တွက်သည်။ သူတစ်ပါးအပေါ်သို့ မိမိ၏အပြစ်ကို ပုံချသည်။

မိမိ၏အပြုအမူ အပြောအဆိုတို့ကို သူတစ်ပါးကမှားသည်၊ မသင့်လျော်စသည်ဖြင့် ဝေဖန်ပြောဆိုလာလျှင် မိမိကအကြောင်းအကျိုးပြုဖို့ ဝန်မလေးပေ။ သို့သော် ထိုအကြောင်းအကျိုးတို့သည် ဆင်ခြေတို့သာဖြစ်သည်။ မိမိပြောသမျှ၊ လုပ်သမျှ၊ မှန်သည်ဟူသောသဘောဖြင့် ချေပတတ်သည်။ နောက်ဆုံး ထင်ထင်ရှားရှား အမှားပြောမိပြုမိလျှင်လည်း မလွဲမရှောင်သာ၍ လုပ်ရသည်။ စေတနာကောင်းဖြင့်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် အပြစ်ပြုသူ‘တရားခံ’အဖြစ် မမြင်စေဘဲ၊ ‘စားစားခံ’ အဖြစ်မြင်ကြလေအောင် စကားအမျိုးမျိုးပြော၍ ခုခံကာကွယ်တတ်သည်။

‘ပြောစရာရှိတာ ပြောသာပြောပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဝေဖန်ပါ’ ဟု ဆိုလာလျှင် ပို၍ပင်ကြောက်စရာကောင်းသည်။ ထိုသို့ ပြောသူသည် အများအားဖြင့် ဝေဖန်မှု

ကို မခံချင်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဝေဖန်ပါဟုဆိုခြင်းသည် ကောင်းတာတွေ ချည်းပြောပါ။ ဒီးမွမ်းပါ ဟူသောသဘောထားဖြင့် ပြောခြင်းမျှသာ ဖြစ်တတ်သည်။ တကယ်တမ်းဝေဖန်ခံရသူသည် 'ရှားပါးသောသတ္တဝါ' ဖြစ်သည်။

ဝေဖန်သည်ဆိုရာ၌ အများက အပြစ်ပြောသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြသည်။ အပြုသဘောဝေဖန်သည်ဟု သီးခြားဖော်ပြသော်လည်း။ ဝေဖန်သည်ဆိုက တည်းက အပြစ်ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ အပြစ်ပြောပြီးမှ ဖြေဆေးကလေးပေးကာ၊ ဝေဖန်ခံရသူကို နှစ်သိမ့်ခြင်းသည် အပြုသဘောဝေဖန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အများကယူဆကြသည်။ အမှန်မှာ ဝေဖန်သည်ဆိုရာ၌ ကိစ္စတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးဦးကဖြစ်စေ၊ တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ကဖြစ်စေ၊ လူအချို့ကဖြစ်စေ ပြုလုပ်သည်ကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ အကောင်းနှင့် အဆိုးခွဲခြားပြပြီးသည်နောက်၊ အကောင်းအင်အားစု ပို၍များလာအောင်၊ အဆိုးအင်အားစု လျော့နည်းနိုင်သလောက် လျော့နည်းစေရန်၊ မှန်ကန်သောစေတနာဖြင့် အကြံပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ယခုအခါ ထင်နေကြသလို ဝေဖန်သည်ဆိုသည်မှာ အပြစ်ဆိုသည်၊ ကဲ့ရဲ့သည်၊ ဆဲဆိုသည် ဟူ၍မဟုတ်ပေ။

လူတိုင်းမှာ အတ္တစွဲရှိသည်။ အနည်းအများ၊ အကြီးအသေးမျှသာ ကွာခြားပေမည်။ အတ္တစွဲနည်းသူသည် ရိုးသား၏။ မိမိ၏အပြစ်ကို မိမိဝန်ခံဖို့မခဲယဉ်းပေ။ အတ္တစွဲကြီးသူသည် ဆတ်ဆတ်ထိမခံတတ်ချေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အရမ်းအထင်ကြီးနေသူဖြစ်သည့်အလျောက်၊ မိမိ၏မာနကို အနည်းငယ်မျှအထိမခံချေ။ 'ငါနှင့် ငါသာနှိုင်းစရာ' ဆိုသော လူမျိုးဖြစ်သည်။ သူပြောသမျှမှန်သည်၊ သူလုပ်သမျှကောင်းသည်ဟု အထင်ရှိနေသူမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးအကြီးအကဲဖြစ်လျှင် သူ့ပိုင်နက်နယ်မြေမှာ ဘယ်သောအခါမျှ ရာသီဥတုမကောင်းချေ။ သူ့လက်အောက်ငယ်သား ကြီးငယ်တို့သည် အစဉ်အမြဲ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရသည်။ ပြန်လည်းမပြောဝံ့၊ ပြောဝံ့၍ပြောလျှင်လည်း အနှေးနှင့်အမြန် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း နှိပ်စက်ခံရသည်။

ထိုသို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးနေသူသည် စင်စစ်အားဖြင့် သနားစရာကောင်းလှချေသည်။ ထိုသူမျိုးကို လောကဓံ၏ရိုက်နှက်မှု ကျရောက်လာသောအခါ သနားစရာအဖြစ်သို့ ရောက်ရချေသည်။ သူတို့သည် ဘယ်အသောအခါမျှ 'မှားပါပြီ' ဟု ဝန်မခံတတ်ကြချေ။ မှားမှန်းသိလျှင်လည်း ဆက်၍လုပ်သည်။ သူလုပ်သမျှကောင်းသည် မှန်သည်ဟု ထင်သောအထင်သည် သူ့မာနကပင့်ပေးသဖြင့် ကြီးထွားလာလေရာ၊ နောက်ဆုံး၌ သူ့ဘက်ကအမှန်ချည်းဟု သူကိုယ်တိုင်ယုံကြည်လာသည်။ သူ့ကိုယ်သူလှည့်စားကာ သူတစ်ပါးလူအများကိုလည်း လှည့်စားနေသည်။ ထိုသို့ပြုနေသည်ကို သူကလှည့်စားသည်ဟု မထင်ချေ။ 'ကျုပ်ကအမှန်ပြောတာဗျ' ဟူသော စကားသည် သူ့လက်သုံးစကား ဖြစ်လေတော့သည်။

သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ခိုးသားဖို့ထက် မိမိအပေါ်မိမိခိုးသားဖို့က ပို၍ခက်သည်။ လူတွေမှာ အတ္တစွဲကြောင့် ရှိလာသောမာနသည် မွေးကတည်းကပါလာသည်။ ထိုမာနကိုဖြိုခွင်းဖို့ မလွယ်ပေ။ မာနသည် သတ္တဝါတို့၌ အရိပ်ပမာအမြဲလိုက်ပါနေသည်။ သံသရာမှ ကျွတ်တန်းဝင်ကာနီးသည်အထိ မာနပြုတ်မသွားဟု ဆရာသမားပညာရှိတို့ကဆိုဆုံးမသည်ကို မှတ်သားမိပါသည်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောတတ်သည်ဟု အများကအမှတ်ပြုရသူတို့ပင်လျှင် သူတို့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ၌ မိမိကိုယ်မိမိညာကြချေသေးသည်။ မိမိပြုမိသောအပြစ်ကြီးများကို ဖွင့်ဟဝန်ခံမှုမပြုကြချေ။ အသေးအဖွဲပြစ်မှုများကိုမူ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ထုတ်ဝန်ခံကြသည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိ၌ရှိသောအပြစ်ကြီးများ (မိမိ၏ဂုဏ်သရေကိုထိခိုက်စေမည့်အပြစ်များ) ကိုဖုံးကွယ်နိုင်ကြသည်။ သူတစ်ပါးကိုသာညာသည်မဟုတ်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းညာကာ ထိုပြစ်မှုတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့်အပြစ်များမဟုတ်။ အကြောင်းအားလျော်စွာပြုလိုက်ရသော အမှုများသာဖြစ်သည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိဆင်ခြေပေးတတ်ကြသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ဝန်ခံလိုက်လျှင် မိမိမှာလည်း သိက္ခာကျမည်။ မိမိနှင့်နီးစပ်ရင်းနှီးသော မိသားစုနှင့် ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတို့အဖို့လည်း မျက်နှာပျက်စရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာဖြစ်မည်။ ဖော်ထုတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ဖက်သားမှာလည်း အကျိုးထူးသွားမည်မဟုတ်ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဆင်ခြေပေး၍ လျှောက်လဲတတ်ကြသည်။ 'ပြီးတာပြီးပါစေတော့၊ အနာဟောင်းကိုပြန်ဖွလိုက်လို့ ဘယ်သူ့မှာမျှ အကျိုးထူးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အားလုံးမှာ စိတ်ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်ကုန်ကြလိမ့်မယ်' ဟူသော သဘောထားမျိုးဖြင့် ကာကွယ်တတ်ကြသည်။ မှန်ပါသည်။ အနာဟောင်းကိုဖွ၍တော့ အကျိုးပျက်စီးရုံသာဖြစ်မည်။ သို့သော် သူတစ်ပါးကို ခပ်တည်တည်လိမ်ညာလိုက်ခြင်းထက်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိလိမ်ညာကာ မိမိပြုလိုက်သည့်အမှုမှာ အပြစ်မရှိဟု ထင်လာတတ်ခြင်းက ပို၍ဆိုးသည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိလိမ်ညာခြင်းတွင် သမားရိုးကျအတွေးအခေါ်များကို မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များဟု ထင်မှတ်ကာ ဖော်ပြခြင်းလည်းပါသည်။ အချို့က ပစ္စည်းများကိုခိုးယူခြင်းမပြုဘဲ အတွေးအခေါ်များကို ခိုးယူတတ်ကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ 'ကျွန်တော့်အမြင်က သည်လိုပါ' ဟူသော ပဏာမစကားဖြင့် သူတစ်ပါး၏အတွေးအခေါ်နှင့် ထင်မြင်ချက်တို့ကို မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်များ ပုံသဏ္ဍာန်ပြုကာ ပြောဆိုရေးသားတတ်ကြသည်။

မှန်ပါသည်။ ပင်ကိုအတွေးအခေါ်တွေချည်း ဖော်ပြရုံဖြင့် မပြည့်စုံသည့်အခါများစွာရှိသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ သူတစ်ပါး၏အတွေးအခေါ် ထင်မြင်ချက်တို့ကို မိမိကိုယ်



ပိုင်မဟုတ်၊ ကောက်နုတ်ဖော်ပြချက်များသာဖြစ်သည်ကို သိသာထင်ရှားအောင် ဖော်ပြဖို့လိုသည်။ ဤနေရာ၌ သူတစ်ပါးကိုလိမ်ညာသည်ကတစ်ပိုင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလိမ်ညာသည်ကတစ်ပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိသည်။ သူတစ်ပါး၏အတွေးအခေါ် အဆိုအမိန့်တို့ကို ဖတ်မှတ်ထားပြီးလျှင် အထပ်ထပ်ပြန်သုံးသပ်ရာမှ ထိုအတွေးအခေါ်တို့သည် တဖြည်းဖြည်း မိမိ၏ဦးနှောက်ထဲသို့စိမ့်ဝင်နေကာ၊ မိမိက ထိုအတွေးအခေါ်တို့ကို မိမိ၏အတွေးအခေါ်များသာဖြစ်သည်ဟူ၍ ထင်မှတ်လာတတ်သည်။ ဤလိမ်ညာမှုသည် အတော်ပျံ့နှံ့သည်။ ဤလိမ်ညာမှုအကျင့်သည် လူများစုမှာရှိသည်။ ထိုအကျင့်ကို အရင်းတည်ပြီးလျှင် ဝါဒဖြန့်ချိရေးလုပ်ငန်းကိုလုပ်ကြသည်။ သူတစ်ပါး၏အတွေးအခေါ်တို့ကို စိစစ်ဝေဖန်ပြီးလျှင် ကောင်းချက်၊ ဆိုးချက်၊ ခိုင်ခံ့ချက်၊ ပျော့ညံ့ချက်တို့ကို ခွဲခြားသိမှတ်ကာ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုအတွေးအခေါ် အချက်အလက်များအပေါ်မှာ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်တို့ကို ပြုစုရပေမည်။

မိမိကိုယ်မိမိ မလိမ်မညာရလေအောင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အမြဲဝေဖန်မှုပြုရပေမည်။ ဤကိစ္စသည် အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ရခက်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မထောက်မညာ ဝေဖန်နိုင်သောသတ္တိသည် မွေးရခက်သောသတ္တိဖြစ်သည်။ အတ္တမာနကဝင်၍ ဖျက်မည်သာပင်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဝေဖန်ရာ၌ အတ္တစွဲကိုနှိမ်နိုင်သလောက် နှိမ်ဖို့အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤကိစ္စသည် အခက်ဆုံးကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည် ဟုဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ လေ့ကျင့်လျှင် လေ့ကျင့်နိုင်သမျှ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤကိစ္စ၌ စိတ်ကူးမယဉ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ မဟုတ်သည့်အရာ၊ မဖြစ်သည့်အဖြစ်တို့ကို ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ထင်မှတ်မှားနေလျှင် မိမိကိုယ်ကိုလိမ်ညာဖို့ ပို၍လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

အကျိုးရှိမည့်စာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးလျှင်၊ တွေးခေါ်ရာ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ တွေးမှုကိုပြုသင့်သည်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိတတ်မြင်တတ်ဖို့ အလွန်လိုအပ်သည်။ အမြင်ကျယ်ပြန့်ဖို့လိုသည်။ ငါသိ ငါတတ် သဘောထားမျိုးကို မိမိ၏စိတ်သန္တာန်မှနှင့်ထုတ်ဖို့လိုသည်။ တည်ကြည်မှုဟူသော သမာဓိကိုဖြစ်ထွန်းစေရပေမည်။



## သေးသိပ်ပု

ဗြိတိသျှနိုင်ငံသမိုင်းတွင် နာမည်ကျော်သော နန်းရင်းဝန်ကြီး **ဒစ်ဇေလီ**က ဆိုခဲ့သော စကားကလေးတစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ 'လူ့ဘဝအသက်တာဟာ ကိုလွန်းလို့ သေးသိမ်နေဖို့ အချိန်မှမရှိဘူး' ဟူသော စကားပင်ဖြစ်သည်။ ဤစကားကို လူငယ်များအား မှတ်သားကျင့်သုံးစေလိုသောစေတနာဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

လူငယ်များနှင့်သာ ဆိုင်သလားဟု မေးစရာရှိပါ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် လူသားအားလုံးနှင့်ဆိုင်ပေသည်။ သို့သော် လူငယ်ကိုသာ ဆုံးမနိုင်သည်။ လူကြီးကို ဆုံးမနိုင်သောသတ္တိနှင့်ဩဇာ မည်သူမှာရှိသနည်း။ 'တူကြီးလျှင်ပေ၊ လူကြီးလျှင်တေ'ဆိုသော ဦးပုညစကားသည် အလွန်မှန်လှပေသည်။ ဆုံးမ မနိုင်၊ ဆိုနိုင်ခက်ခဲလှသူမှာ လူငယ်ဖြစ်တတ်သည်ထက် လူကြီးပို၍ဖြစ်တတ်ချေသည်။

လူငယ်များအဖို့ လူ့ဘဝတွင်နေရမည့်အချိန်မှာ သာမန်အားဖြင့် အတော်ပင်ရှည်ပေသေးသည်။ ပြုပြင်နိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အချိန်များစွာရသည်။ လူကြီးအဖို့ကား အရိုးရှင်းချေပြီ။ သူတစ်ပါးကိုသာ ကိုယ်ကဆုံးမချင်သည်။ ကိုယ့်ကိုမည်သူကမျှ မဆုံးမစေလို။ ငါက အသက်ပိုကြီးတာပဲ ဟူသောလေသံဖြင့် လူငယ်များအပေါ်တွင် စိုးမိုးပြောချင်ကြသည်ကများသည်။

လူကြီးတိုင်းမဆိုလိုပါဟု အထူးဖွင့်ဟဆိုဖွယ်မလိုပေ။ အများအသိပင်ဖြစ်သည်။ လူကြီးများထဲတွင် လူကြီးလူကောင်းများသည်နှင့်အမျှ လူကြီးလူမိုက်များရှိချေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုလူကြီးလူမိုက်များသည် အရေးပါအရာရောက်သောနေရာတွင် ရောက်နေတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် သူ့ကိုဆုံးမဖို့ဝေးစွာ သူကချည်း အခွန်ရေးနေသဖြင့် သူ့လက်အောက်ခံတို့သည် ကျိတ်မှိတ်၍နေကြရသည်။

လူကြီးဖြစ်နေလျှင် ပို၍ပင်သေးသိမ်မှု ကင်းစေဖို့သင့်သည်။ သို့သော် ရောမ

ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအချို့ကပင် လူထုပရိတ်သတ်ထဲတွင်ထ၍ သူတို့ကိုအတိုက်အခံပြုသူများအား ထိုသူတို့ထက်ပို၍ယုတ်နိမ့်သောစကားဖြင့် ခွန်းတုံ့ပြန်တတ်ကြချေသည်။ 'ကျုပ်ထံရင် ဘယ်ခံမလဲ' ဆိုသောစကားကို သုံးလိုက်ကြသေးသည်။

လူကြီးအချို့၏ သေးသိမ်သောစိတ်ထား၊ သေးသိမ်သောစကား၊ သေးသိမ်သော အလုပ်တို့ကြောင့် လူငယ်ပိုင်းကလူကြီးပိုင်းများကို အကြည်ညိုပျက်ကြသည်။ လူပေါကြီးပါကွာဟူသော မှတ်ချက်မျိုးကိုချတတ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများအတွက် ရှက်စရာပင်။

ရှက်တတ်သူကသာ ရှက်သည်။ အချို့ဩဘာပေးကြချေသေး၏။ 'ဟုတ်တယ် ကိုယ့်ကိုချရင် ကိုယ်ကပြန်တွယ်ရမှာပေါ့' ဟု ပြောကြသည်။

လူ့ဘဝတစ်သက်တာသည် တိုတောင်းလှ၏။ ထိုတိုတောင်းသော အချိန်ကာလကလေးမှာ လူ့ဝတ္တရားကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့လိုသည်။ လူ့ဝတ္တရားများတွင် သူတစ်ပါး၏အကျိုး (တစ်နည်းဆိုသော်) အများ၏အကျိုးကို ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဆောင်ရွက်ကြီးပမ်းဖို့ဝတ္တရားသည် ထင်ရှားမြင့်မြတ်လှပေသည်။ ကိုယ်ကျိုးအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လူသားတို့သာ ပြုသောအလုပ်မဟုတ်ချေ။ တိရစ္ဆာန်များလည်းလုပ်သည်။ ကိုယ့်အကျိုးကိုကြည့်ပြီး အများအကျိုးကို ပျက်စီးစေခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်ထက်ပင် ဆိုးရွားသောပြုမူချက်ပင်ဖြစ်၏။

လူ့ဘဝတစ်သက်တာ တိုတောင်းသဖြင့်၊ နေရခိုက်တွင် မာန်မာနကိုတတ်နိုင်သမျှ ချိုးနှိမ်ပြီးလျှင် သေးသိမ်မှုကိုရှောင်ကြဉ်၍ ကြီးမားမြင့်မြတ်သောလုပ်ငန်းများကို တတ်နိုင်သမျှလုပ်ဆောင်ပါမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်သည်။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်သည်ဆိုရာ၌ အချို့ကဆိုသည်။ 'နေရတုန်းမှာ ရသမျှစည်းစိမ်ခံသွားပေါ့။ သေတော့ ဘာမျှခံစားရမှာမဟုတ်ဘူး'

ယင်းသည်ကား လူဖြစ်ကျိုးနပ်သည်မဆိုနိုင်။ တိရစ္ဆာန်များပင်လျှင် ဘဝစည်းစိမ်ကို ဘာသာဘာဝခံစားတတ်ကြသည်။ ခံစားဖို့ကြီးစားကြသည်။ အစားအသောက်ဝဝလင်လင်ရှိဖို့ သတ်ဖြတ်စားသောက်သည့်တိရစ္ဆာန်က စားသောက်သည်။ အသီးအပင်များကို စားသည့်တိရစ္ဆာန်ကလည်း ရေကြည်ရာမြက်နုရာသို့သွားကြသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် လူတို့သည်လည်း ရေကြည်ရာမြက်နုရာသို့ သွားရောက်နေထိုင်လုပ်ကိုင်စားသောက်ကြ၏။ သို့သော် လူ၌ကား စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားများ ရှိရပေသေးသည်။ သို့မှသာလျှင် လူနှင့်တူပေသည်။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏လောဘ၊ မာနတို့ကို အများအကျိုးဟူသောစကားဖြင့် ဖုံးအုပ်၍လုပ်တတ်ကြသည်။ သူတို့အတည်အလင်းကြေငြာသည်မှာ အများကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ပါသည်ဟူ၍ပင်။ သို့ရာတွင် သူတို့တကယ်

တမ်းရည်ရွယ်သည်မှာကား သူတို့အကျိုးအတွက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်  
 ယောင်ဖြင့် သေးသိမ်ယုတ်ညံ့ခြင်းမျှသာဖြစ်ချေသည်။ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် လူငယ်  
 များထက် လူကြီးများက ပို၍ဖောက်ပြန်သည်။ လူကြီးများက ပို၍သေးသိမ်တတ်သည်။  
 ထိုစကားသည် အကြမ်းဖျင်းစကားဖြစ်၏။ လူကြီးထဲတွင် အဖိုးတန်သောပုဂ္ဂိုလ်များစွာ  
 ရှိကြောင်း ခြွင်းချက်ပြု၍ဆိုရပေမည်။ သို့ရာတွင် လူကြီးဆိုးတစ်ယောက်ကြောင့်  
 တစ်ပြည်လုံးမှောက်တတ်သည်။ ဥရောပတိုက်တွင် ဟစ်တလာအမည်ရှိသော လူကြီး  
 ဆိုးတစ်ယောက်နှင့် မူဆိုလီနီအမည်ရှိသော လူကြီးဆိုးတစ်ယောက်ကြောင့် တစ်ပြည်  
 လုံးမှောက်ရုံတွင်မက၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ အရှေ့ဘက်တွင်လည်း  
 တိုကျို အမည်ရှိ လူကြီးဆိုးကြီးတစ်ယောက်ကြောင့်၊ မြန်မာပြည်အပါအဝင် အာရှတိုက်  
 တစ်ခုလုံး ဒုက္ခရောက်ကြရလေသည်။

‘ငါ့ကိုနှိမ်တယ်၊ ငါကိုပစ်ပယ်တယ်၊ ငါမခံဘူး၊ ပြန်ချမှယ်။ ငါသာလျှင်တတ်နိုင်  
 တယ်၊ ငါသာလျှင် ကယ်တင်ရှင်’ ဟူသောမာနကြောင့် မရောက်သင့်သော ဒုက္ခများ  
 ရောက်ကြရသည်မှာ သမိုင်းအစောင်စောင်တွင် သာဓကအထွေထွေ ရှိနေလေသည်။

လူကြီးများမှားတတ်သည်ကို လူငယ်များက သင်ခန်းစာယူသင့်လှပေသည်။  
 လူငယ်များက နောင်အသက်ကြီးလာသည်အခါ လူကြီးကောင်းများဖြစ်ကြဖို့လိုသည်။  
 လူကြီးဆိုးဖြစ်မှာစိုးရသည်။ လူငယ်များထဲတွင် လူကြီးများဆီမှဓာတ်ကူးလာသဖြင့်  
 သေးသိမ်မှုများမြောက်မြားစွာ ပေါ်ထွန်းနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လူကြီးများ၏  
 မကောင်းမှုကို အတုယူခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုအဖြစ်မှ လွတ်မြောက်ကြစေလိုသည်။ နောင်  
 ခေတ်တွင်သေးသိမ်မှုကြောင့် ဒုက္ခပို၍ရောက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိသည်။

တစ်ဘက်က သိပ္ပံပညာ၏ကျေးဇူးကြောင့် စက်မှုကိရိယာများ တန်ခိုးထက်  
 သည်ထက် ထက်၍နေပေပြီ။ တစ်ဘက်ကမူ လူသားတို့၏နှလုံးသား၌ သေးသိမ်မိုက်  
 မဲမှုများ လွှမ်းခြုံလျက်ရှိ၏။ ထက်မြက်သောလက်နက်ကို သေးသိမ်သောစိတ်ဓာတ်ရှိ  
 သူ၏လက်ဖြင့်ကိုင်ထားလျှင် ထိုလက်နက်သည် အန္တရာယ်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်နေချေသည်။  
 သေးသိမ်မှုပပျောက်အောင် လေ့ကျင့်ပညာယူကြဖို့ အရေးကြီးသည်ဟူသော သတိပေး  
 စကားကို အနာဂတ်ပိုင်ရှင်လူငယ်များအား ကမ်းလှမ်းလိုလှပေသည်။



## လောကကို အလှဆင်နိုင်သူ

'နှိမ့်ချခြင်း' သည် မင်္ဂလာတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော်၊ နှိမ့်ချခြင်းသည် ကောင်းမွန်လှပသော အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်၏။ နှိမ့်ချသည်ဆိုရာ၌ မာနကိုချိုးနှိမ်၍ အောက်သို့ချခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ လူသားတစ်ဦးသည် ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဆိုစေ၊ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ မာနသည် မြင့်မိုရ်တောင်ထက်ပင်မြင့်သေး၏။ မာနကိုမချိုးနှိမ်သမျှ လူ့လောက၌ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေမည်မဟုတ်။ မာနကြောင့် ကမ္ဘာ့ရန်ဖြစ်သွားသော သာဓကတို့သည် လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်၌ များလှစွာ၏။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်၏မာနကြောင့်၊ လူလူချင်းဆက်ဆံမှု၌ အဆင်မပြေရုံမျှ မက အရှုပ်ဆိုးနိုင်သည်။ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုထက်ပင် ဆိုးသည်မှာ၊ လူမျိုးချင်းချင်း၊ နိုင်ငံချင်းချင်း၊ ဆက်ဆံရာ၌ အမျိုးမာန၊ နိုင်ငံမာနတို့ကြောင့် စစ်မက်ကြီးစွာဖြစ်သည့် သာဓကများကို သမိုင်းတစ်လျှောက်၌ တွေ့နိုင်ချေသည်။

မာနနှိမ့်ချလိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏အခြေအနေ အဆင့်အတန်းတို့ကို နှိမ့်ချပစ်ခြင်းကို လုံးဝမဆိုလိုပေ။ မိမိ၏အမြတ်အမြတ်မြင့်တက်နေသောမာနကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်းတည်းဟူသော 'ပညာ' ဖြင့် ချိုးနှိမ်ရမည်ဟူ၍သာ ဆိုလိုသည်။ အမှန်မှာ၊ မာနကိုချိုးနှိမ်သည်နှင့်အမျှ မိမိ၏ဂုဏ်သည် ပို၍မြင့်လာသည်။ မြင့်မြတ်သော အဆင့်သို့ရောက်နိုင်သည်။ မာနသည် အတ္တစွဲကိုလိုက်၍ မြင့်တက်လာသည်။ အတ္တစွဲကြီးသူသည် မာနကြီး၏။ 'ငါနှင့်ငါသာနှိုင်းစရာ' ဟူသော သဘောထားမျိုးကို ရင်ဝယ်ပိုက်နေသူသည် မာနကြီးသူဖြစ်၏။ လူ့လောကမှာ အရှုပ်အဆိုးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချေသည်။

မာနကြီးသူသည် ရုပ်အသွင်နဂိုအားဖြင့် မည်မျှပင်လှနေစေကာမူ သူ့မျက်နှာမှာ မာနရောင်လွမ်းနေသည့်အလျောက်၊ အလွန်တင်းမာလှချေသည်။ မာနကြီး

သော အလှဒေဝီကိုကြည့်လိုက်လျှင် နှစ်လိုဖွယ်အကွက်မမြင်နိုင်ပေ။ ကြောက်စရာ၊ ရွံစရာမျှသာဖြစ်သည်။ ထိုအလှဒေဝီကို တောင်ညာတင်ရဲသူ ရှားလှချေသည်။ တစ်ဘက်ကိုလှည့်လိုက်ပါ။ မျက်နှာတင်းမာသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သူ့အနားသို့ မည်သူမျှမကပ်ချင်ကြပေ။ မလွဲသာ၍ကပ်ရသူတို့အဖို့ စိတ်ဆင်းရဲကြသည်။ နဂိုအားဖြင့် သာယာနေသော ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးသည် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူ့အတွက် အလှပျက်ချေသည်။ မာနရောင်လွမ်းနေသောမျက်နှာသည် ဘယ်သောအခါမျှ မကြည်လင်၊ မလှပ၊ ချစ်ဖွယ်မဖြစ်ချေ။

မာနရှင်၏လေသံကို နားထောင်ကြည့်သည့်အခါ၌ ကြားရသူ၏နားထဲသို့ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာအသံများဝင်လာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ မခံချင်စရာစကားများ၊ မနှစ်သက်မလိုလားဖွယ်ရာ စကားများသည် မာနရှင်၏နှုတ်မှထွက်လာကြ၏။ သူတစ်ပါးကို နှိမ်သောစကားများ၊ မိမိကိုယ်ကို စန်းတင်သောစကားများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို ဝရမထားဟန်ပြသောစကားများ၊ အားလုံးသော သူ့စကားတို့ကိုပေါင်းလိုက်လျှင် 'လူပဲဝလိုက်တာ' ဟူသောအဖြေ ထွက်လာချေသည်။

မာနကြီးသူကို လူအများကမာနကြီးကြောင်းသိကြ၏။ သို့သော် မိမိတို့အသီးသီးမှာ မာနကိုယ်စီရှိနေကြောင်း သတိမူဖို့လိုပေသေးသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအလိုအားဖြင့် မာနသည် စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်မြင့်မြတ်ခြင်း အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည့် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်မခြင်း မကုန်နိုင်သေးချေ။

သို့ဆိုလျှင် မာနကို မည်သို့ပစ်ပယ်မည်နည်း။ ပစ်ပယ်၍ရပါဦးမည်လော။ မာနကို ပစ်ပယ်၍မရနိုင်လောက်အောင် ခက်လှပါသည်။ သို့သော် တတ်နိုင်သရွေ့ မာနကို ချိုးနှိမ်ရပေမည်။ တတ်နိုင်သရွေ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဝေဖန်တတ်သောပညာကို အသုံးပြု၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိအမြဲဝေဖန်ကာ မာနကိုချိုးနှိမ်ရန်လိုအပ်၏။ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ရဖို့ ကြိုးပမ်းနေခိုက်မှာပင်၊ မာနကိုအခါအခွင့်ကြုံတိုင်း ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ပါရမီဖြည့်ရပေမည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်းကြောင့် လောကုတ္တရာအကျိုးမည်မျှရသည်ကို မဆိုထားဘိ ဦး၊ လောကီအကျိုးကိုကား ရတန်သလောက်ရပေလိမ့်မည်။ လူတို့သည် သူတစ်ပါးကို နှိမ်နင်း၍ အနိုင်ယူလိုကြသည်။ သူတစ်ပါးထက်သာအောင်ကြိုးစားကာ အနိုင်ယူလိုကြ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်ဖို့ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံး ကြိုးပမ်းနေကြ၏။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကိုပိုင်ဖိုးအောင် ကြိုးပမ်းမှုသည်ကား နည်းလှချေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုနိုင်ခြင်း၊ အမှန်မှာ မိမိ၏စိတ်ကိုနိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး အောင်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်သဖြင့် မိမိအဖို့မှာရော၊ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်လောကမှာပါ အရပ်ဆိုးနေရသည်။ မဂ်လာမရှိ ဖြစ်ရချေသည်။

အရင်းစစ်လိုက်လျှင်၊ မိမိ၏ကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း၍ ချုပ်တည်းခြင်းသည်

သာလျှင် မိမိ၏အကျိုး၊ သူတစ်ပါးလူအများ၏အကျိုးတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ လူ့ဘဝသာယာရေး၊ လူ့လောကသာယာရေးတို့၌ မိမိအကျိုးပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ စိတ်ကို နိုင်မှ ကိုယ်ကိုနိုင်မည်။ စိတ်မခိုင်လျှင် ကိုယ်ကိုမနိုင်ဖြစ်ချေမည်။ စိတ်သည်သာပဓာနဖြစ်၏။ စိတ်(မိမိ၏စိတ်) ကိုနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အမြဲကြိုးစားနေရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ရှိသော 'တိရစ္ဆာန်စိတ်' ဟုခေါ်သည့် အကုသိုလ်စိတ်များ အာရုံများကို ထိန်းသိမ်း၍ 'လူစိတ်' ဖြစ်သည့် ကုသိုလ်တရားတို့ကို ပွားများကာ၊ လူလိုကျင့်ကြံနေထိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထပ်ခါတလဲလဲဆိုခဲ့သော သတိ၊ သတိ၊ သတိရှိရမည်။ သတိမကင်းကွာသင့်ဟူသော သတိပေးချက်ကို ဤနေရာမှာထပ်၍ဆိုရပါဦးမည်။ မာနသည် အလွန်ကြီးမားသောအစိုင်အခဲဖြစ်၏။ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံတွေ၊ ထိုအာရုံတွေကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်ပေါ်လာသော 'စေတသိက်'ဟုခေါ်သော စိတ်၏အခြေအနေကို 'သတိ' ဟူသောပညာဖြင့်မထိန်းလျှင် မိမိ၏ဘဝသည် အရပ်ဆိုးသွားချေမည်။ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် သာယာပြေပြစ်မှု ကင်းသွားပေလိမ့်မည်။ မာနကို သတိဖြင့်ချွန်းအုပ်သလိုအုပ်နိုင်မှ တော်ကာကျပေမည်။

နှိမ့်ချခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသောအမှုဖြစ်၏။ မာနကို နှိမ့်ချရမည်ဖြစ်သည်။ မာနကိုနှိမ့်ချရမည်ကိစ္စသည် နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်။ အလွန်ခက်သည်။ 'မာနမရှိပါဘူး' ဟုလူအများချီးမွမ်းခံရသူမှာ မာနမရှိ၍မဟုတ်။ မာနရှိသည်။ သို့သော် မာနကိုထိန်းချုပ်ထားသည်။ မာန၏နောက်လိုက်ဖြစ်သော ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် မာနက မိမိကိုရာသူတစ်ပါးကိုပါ အန္တရာယ်မပြုနိုင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ကိုက်တတ်သောခွေးကို သံကြိုးတည်းသည့် ပုံပမာလို။

မိမိ၏မာနကို ချိုးနှိမ်ရအခက်ဆုံးအချိန်သည် သူတစ်ပါးကမိမိကို'နှိမ်'သည့်အခါပင်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးက မိမိကိုအထင်သေးဟန်ဖြင့် ပြောဆိုပြုမူလိုက်လျှင်၊ မိမိ၏မာနသည် တုတ်ဖြင့်အတို့ခံရသော မြွေဟောက်ကဲ့သို့ ချက်ချင်းပန်းပျဉ်းထောင်လာလေတော့သည်။ ထိုအခါ အလမ္ဗာယ် 'သတိ'က ချက်ချင်းထိန်းချုပ်လိုက်ဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါမူ၊ မြွေဟောက်သည် စသူကိုပေါက်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ မြွေပေါက်ခံရသူက ပြန်ရိုက်လိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုး၌ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံး ဒုက္ခရောက်မည်။ ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်းတို့၌ အကြီးအကျယ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ချေမည်။

ထိုအခါမျိုး၌ ငွံခံရမည်လား။ ငွံခံလျှင် ညံ့ရာမကျပေဘူးလား။ မဟုတ်မခံစိတ်ကို ချိုးနှိမ်ဖို့ခဲယဉ်းလှ၏။ မဟုတ်လည်းခံ၊ ဟုတ်လည်းခံနိုင်သော သတ္တိသည် အရိယာမဟုတ်၊ ပုထုဇဉ်မျှသာဖြစ်သော လူသာမန်တို့ ကျင့်သုံးနိုင်ပါမည်လော။ မှန်ပါသည်။ ခက်ပါသည်။ အလွန်ပင် ခက်လှပါသည်။ သူတစ်ပါး၏အချိုးအနှိမ်ကို ပြောင်ပြောင်

ဘွန်းလှန်ရမည်လော။ မြို့သိပ်ရမည်လော။ ဤပြဿနာသည် လူ့ဘဝပြဿနာအထွေထွေမှာ ခက်ခဲလှသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်၏။

သူတစ်ပါး၏အချိုးအနှိမ်ခံရသည့်အခါ၊ မိမိ၏မာနသည် တစ်ရှိန်တည်းတက်လာချေမည်။ ပွင့်ထွက်နိုင်သည်။ သတိဝင်၍တားလိုက်လျှင် မြို့သိပ်နိုင်ပေမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ မြို့သိပ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မြို့သိပ်ပြီးငဲ့ခံလျှင် ညံ့ရာကျမည်မဟုတ်လော။ ညံ့သည်ဟုအများကထင်မည်။ သို့သော် မညံ့။ မတရားပြောဆိုခြင်းကို ငဲ့ခံနိုင်သော သတ္တိသည် လူတိုင်းမှာမရှိ။ ထိုသတ္တိသည် အလွန်ရှိနိုင်ခဲ့သော်လည်း၊ ရှိလျှင်ရှိသည်နှင့် အမျှ စိတ်ဓာတ်အင်အား ရင့်သန်လာပေမည်။ နောက်ဆုံး သတ္တိချလိုက်သောအခါ မတရားပြုသူသည် မထွန်းကားနိုင်၊ မကြာမီ မြုပ်သွားပေမည်။ တန်ပြန်အရိုက်ခံရပေလိမ့်မည်။

ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် အဓိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကဲ့သို့ သည်းခံမှုကိုပြည့်စုံစွာမပြုနိုင်သည်မှန်၏။ သို့သော် ပုထုဇဉ်သူတော်ကောင်းတို့သည် အတတ်အတန်ပင် ခံနိုင်ရည်ရှိကြပေသည်။ ဤနေရာ၌ ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ကလေးတစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

အမည်မဖော်လိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရှိသည်။ သူသည်ကျွန်တော်နှင့်ခင်မင်သည်။ ကျွန်တော်သည် စင်စစ်အားဖြင့် သူ့ကိုခင်မင်သူမြောက်မြားစွာတွင် တစ်ဦးမျှသာဖြစ်ပါသည်။ သူသည် လူချစ်လူခင်ပေါသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ သူ့မျက်နှာသည် အမြဲကြည်လင်နေသည်။ ဒေါသမှိုင်းထသည့်အခါတူ၍ မကြုံဖူးခဲ့ပါ။ သူ့အရင်းအချာတို့ကလည်း သူ့မှာဒေါသနည်းကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။

တစ်ခါက အလွန်မာနကြီးသည့် 'လူတွင်ကျယ်' တစ်ဦးက ထိုမာနနည်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျွန်တော့်ရှေ့တွင် အားရပါးရချိုးနှိမ်ဝေဖန်သည်။ ထိုမာနရှင်သည် သူ့ခေတ်နှင့်သူ တွင်ကျယ်နေသောကြောင့် သူ့မာနသည် မြင်းမိုရ်ထက်ပင် ပို၍မြင့်သည်။ အစစအရာရာတွင် သူကအပေါ်စီးပြောတတ်ပြုတတ်သည်။ ကြောက်စရာကောင်းအောင် 'အပေါက်ဆိုးမှတ်' တတ်သည်။ ထိုသူက နှိမ့်ချတတ်သောသတ္တိရှင်ကို သူ့အလိုမကျတိုင်း မျှီချိုးမျှစ်ချိုးပြောလိုက်သည်။ ကျွန်တော်ကအလယ်မှာနေပြီး မျက်နှာအကြီးအကျယ်ပူရတော့သည်။

နှိမ့်ချသူကမျက်နှာမပျက်၊ ကြည်လင်မြဲ ကြည်လင်နေသည်။ ကျွန်တော်ကသူ့မျက်နှာကို အမှတ်မထင်ကြည့်ကာ လေ့လာနေသည်။ ဒေါသမှိုင်း အနည်းငယ်မျှမသန်းပေ။ 'ခင်ဗျား ထင်သလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး' ဟူ၍သာ သူကမာနရှင်ကိုပြန်ပြောသည်။ မာနရှင်က သူ့ပြောချလိုက်သည်ကို မည်သို့မျှပြန်မချေပနိုင်ဟုစွဲမှတ်ကာ အနိုင်ရပြီဟု ထင်လိုက်သည်။ တစ်ဘက်ကဒေါသနှင့်ပြောဆိုနေရသည်ကို တခြားတစ်ဘက်မှဒေါသတန်ပြန်မလာသောကြောင့် မုန်တိုင်းမကျတော့ပေ။ စွပ်စွဲသူကအနိုင်ရပြီထင်သော်



လည်း၊ တကယ်တော့ သူ့အရှုံးရသည်။ တစ်ဘက်သားက ဒေါသမာန်ထမှ သူ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သူ့စွပ်စွဲချက်တို့သည် ချက်ချင်းပင်အရှိန်ကုန်၍ ငြိမ်ကျသွားကြသည်။

ထိုကိုယ်တွေ့ကလေးသည် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ပါပြီ။ ယခုအခါ၌မူ နိမ့်ချသူခမျာ ကွယ်လွန်လေပြီ။ မာန်ရှင်ကြီးသည် ယခုထက်တိုင် သက်ဇိးရှည်နေချေသေး၏။ သို့သော် သူသည် အသက်မသေသော်လည်း သူ့ဘဝကျဆုံးနေလေပြီ။ ယခင်က တွင်ကျယ်ခဲ့သော်လည်း ယခုသူ့ကိုမည်သူကမျှ လူစာရင်းထဲမှာ မထည့်ကြတော့ပေ။ ယခင်က သူ့နှိမ်ခဲ့သူများ၊ နိုင်ထက်စီးနင်းလုပ်ခဲ့သူများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခဲ့သူများသည် ယခုအခါ သူတို့ကံအလျောက် အထိုက်အတန် ကြီးပွားကောင်းစားနေကြလေပြီ။ သူ့မှာကား အသက်ရှင်လျက် လူရာမဝင်ဖြစ်နေတော့သည်။ နေရာတကာမှာ မာန်ထောင်လွှား၍ သူတကာကိုနှိမ်ခဲ့လေသမျှ ယခုသူ့ဘဝသည် နိမ့်ကျနေလေတော့ပြီ။ သူ့ဘဝအခြေကျသော်လည်း၊ သူ့မာန်ကမူ ကျပုံမရချေ။ သူ့မျက်နှာသည် ဆိုးမြဲတိုင်းဆိုးနေ၏။ ယခုထက်တိုင် 'အပေါက်ဆိုး' မှတ်နေသေးသည်။ လောကဓံအကြောင်း လေ့လာလိုသူတို့အဖို့ သာဓကတစ်ရပ်ပင်တည်း။

နိမ့်ချသူသည် ကွယ်လွန်ပြီဖြစ်သော်လည်း၊ သူ့အကြောင်းကို ပြောဆိုခိုးကျွေးကြသူမရွား၊ သူ့အပေါ်၌ထားရှိခဲ့သော အားလုံး၏မေတ္တာသည် သူ့မရှိတော့သည့်အခါ ယခုအခါ၌ တမျဉ်းမျဉ်းတည်နေလေသည်။



## နှစ်ဖက်ပြင်ဝါဒ

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ကင်းတရိတ်တက္ကသိုလ်၊ အငြိမ်းစားစီးပွားရေး ပါမောက္ခ ဝျူးရော်ဗင်ဆန်အမည်ရှိသော အမျိုးသမီးကြီးက 'ကျွန်မသည် ဝါသနာအားဖြင့် အဖြစ် မြင်ဝါဒီဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဉာဏ်အမြင်အားဖြင့် အပျက်မြင်ဝါဒီ ဖြစ်ပါသည်။ (I am Optimist by Temperament, But a Pessimist by intellect) ဟုဆိုသည်။

ထိုအမျိုးသမီးပညာရှိကြီး၏စကားသည် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်လှ၏။ သို့ဖြစ် သောကြောင့် အထူးဂရုပြု၍ မှတ်သားကြစေလိုပါသည်။ သူ့အဆိုအမိန့်သည် ကြီး ပွားလိုသူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သော ဩဝါဒဖြစ်သည်။ နိယာမတရားဖြစ်သော ရုပ်ပစ္စည်းနာမ်ပစ္စည်းတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ လောက၌ဖြစ်လေသမျှတို့သည် ပျက်ကြရမည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်လျှင် ပျက်မည့်အတူတူ ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်း ရန်လိုပါသေးသလားဟု မေးဖွယ်ရှိသည်။

ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်မြဲဓမ္မတာဟူသော အမှန်တရားကို ရင်ဝယ်ထားပြီးလျှင် လူ့ ဘဝ၌လူဖြစ်လာလျှင် လူပီသအောင် လူ့ဝတ္တရားကို ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ ပျက်သည် ကိုသိထားပြီးနောက် ဖြစ်အောင်တတ်နိုင်သမျှလုပ်ဆောင်ရန်မှာ လူ့ဝတ္တရားဖြစ်သည်။ လူတိုင်းထိုသို့ပင် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ နောက်တော့ ပျက်မှာပဲဆိုပြီးလျှင် ဖြစ်အောင် မည်သို့မျှမလုပ်လျှင် ပျက်သည်ထက်ပျက်ရုံသာရှိသည်။ လူတိုင်းသည် မသေခင်နေရဦး မည်။ နေရခိုက်၌ မိမိ၏အကျိုး၊ သူတစ်ပါး၏အကျိုးတို့ကို တတ်အားသရွေ့ ဆောင်ရွက် ရပေမည်။

အဖြစ်ကိုသာအာရုံပြု၍ အပျက်ကိုလျစ်လျူရှုနေခြင်းသည် မမှန်သော သဘောထားဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် အပျက်ကိုသာရှု၍ အဖြစ်ကိုမမျှော်မှန်း အာရုံမပြုလျှင် မှားချေမည်။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ဖြစ်ကြ ပျက်ကြ၊ ပြန်ဖြစ်ကြ ပြန်ပျက်ကြနှင့်

အမြဲတမ်းပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေသည်။ ထိုဓမ္မတရားကိုကောင်းစွာသိထားလျှင် လုပ်စရာကိုင်စရာတို့ကို အားကြီးမာန်တက်လုပ်ကိုင်နိုင်မည်။ လုပ်ကိုင်နေရင်း ပျက်သွားလျှင်လည်း ကြိုတင်မျှော်လင့်သိရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် စိတ်မပျက်ဘဲ အပျက်ကိုပြင်နိုင်သလောက်ပြင်ပြီးလျှင် ဆက်၍လုပ်ကိုင်နေပေမည်။

ရှေ့ကိုမျှော်၍စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ နောက်ကိုပြန်ကြည့်၍ နောင်တရခြင်းတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလျစ်လျူရှုကာ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ အကျိုးထူးရုံမျှမက အကျိုးပျက်စီးတတ်သည်။ ရှေ့ကိုမည်သို့ ခရီးဆက်ရမည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့် ရှေ့ကိုမျှော်၍စိုးရိမ်ခြင်းတို့သည် ဆီနှင့်ရေပမာကွာခြားလှသည်။ အပျက်မြင်ဝါဒကို အတုံးလိုက်အတစ်လိုက် သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ရှေ့ကိုမျှော်ပြီးဖြစ်မြောက်လာမည့် အရေး၊ အောင်မြင်မည့်အရေးကိုချည်း တွက်နေခြင်းသည်လည်း စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်သည် ဖြစ်မြောက်သည်ဆိုရစေကာမူ ပျက်စီးခြင်းဖြင့် ရောနှောနေကြောင်း သတိပြုရပေမည်။

စင်းလုံးချော အောင်မြင်ခြင်းဟူသည် မရှိ။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်၍ အခက်အခဲတို့ကို တိုက်ဖျက်ကျော်နင်းပြီးမှရောက်ရသော အောင်စခန်းသာမျိုးသာရှိသည်။ အကယ်၍မပင်ပန်းဘဲ အလိုအလျောက်ရလာသော အောင်မြင်ခြင်းမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့သည်ဆိုပါဦး။ ထိုအောင်မြင်ခြင်းသည် အရသာကင်းသော အနံ့စား အောင်မြင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ကံပေး၍ရသောလားဘိသည် ထိုက်တန်အောင်ကြိုးပမ်းရယူသောလားဘိနှင့် အရသာချင်း ကွာခြားလေသည်။

စပ်နီစာရေးဆရာကြီး 'ဆာဗင်တီး' က ခရီးသွားရာ၌ လမ်းတွင်ရပ်နားတည်းခိုရာစခန်းသို့ရောက်ရခြင်းထက် ခရီးသွားနေခြင်းက ပို၍ကောင်းသည်ဟုဆိုဖူးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုရခြင်းထက် ထိုအောင်မြင်မှုကိုရအောင် ကြိုးပမ်းနေခြင်းက ပို၍အရသာရှိသည်ဟူ၏။ 'ငှက်ဟာယုံရင်းသေရတယ်၊ လူဟာကြံရင်းသေရတယ်' ဆိုသော အရပ်သုံးဆိုရိုးစကားနှင့် အဓိပ္ပာယ်ချင်းတူပေသည်။

လူ့ဘဝ၌ လှုပ်ရှားမှုအမြဲရှိနေရသည်။ လှုပ်ရှားမှုသည်အလုပ်၊ အလုပ်မရှိသောလူသည် 'ဆန်ကုန်မြေလေး' ဖြစ်ရုံသာမက ဆန်မရှိ၍ငတ်သေဖွယ်ရာရှိသည်။ လွယ်လွယ်ပြင်ရသောပစ္စည်းသည် တန်ဖိုးမရှိ၊ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးပမ်းယူရသော ပစ္စည်းကိုသာ မြတ်နိုးကြသည်။

အဖြစ်ကိုတွက်သဖြင့် စိတ်အားတက်ကာ ရှေ့သို့တိုး၍ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟူသောအဆိုကို လက်ခံပါ၏။ သို့သော် အဖြစ်နှင့်အပျက်တွဲဖက်နေသည့် သဘာဝကိုလည်း ကောင်းစွာသဘောပေါက်ထားဖို့လိုသည်။ ဖြစ်အောင်လုပ်နေရင်း ပျက်ချင်ပျက်သွားနိုင်တယ်ဟူသောအချက်ကို သတိအမြဲမူသင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် အပျက်ဝင်လာ

သည်အခါ တုန်လှုပ်ခြင်းနည်းပါး၍ မိမိ၏စိတ်ကိုထိန်းနိုင်မည်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် တစ်ရပ်လုံး မီးကြီးလောင်သဖြင့် သူ့အိမ်မီးထဲပါ သွားသည်ကို စိုက်ကြည့်နေသည်။ သူ့ဇနီးနှင့်သမီးတို့က ကုန်ပါပြီဟုဆိုသည်ကား ငိုနေကြ၏။ သူကသူတို့ဘက်သို့လှည့်၍ 'ငိုမနေကြနဲ့။ ရလိုက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လူမဆွဲ အောင် ဂရုစိုက်ကြည့်နေကြ။ အိမ်မီးလောင်သွားတော့ အိမ်အသစ်ရမှာပေါ့။ ပူစရာ မဟုတ်ပါဘူး' ဟုပြောပြီးလျှင် မီးထဲမှဆွဲယူရရှိသောပစ္စည်းတို့ကို မီးဝေးရာသို့ သယ်ယူ ရန် စီစဉ်လေသည်။

ယခင်ခေတ်က ဘွဲ့ရလူငယ်တစ်ယောက်သည် ရာထူးဝန်အဖွဲ့ရှေ့၌ လူတွေ့ စစ်ဆေးခြင်းခံနေသည်။ အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌက သူ့ကိုမေးသည်။ 'ဒီအလုပ်ဟာ အခုမှတ်ထိုင်တဲ့ ရာထူးဖြစ်တယ်၊ ဒီစီမံချက်ဟာ အစမ်းစီမံချက်ပဲ၊ ဒီတော့ အခုရာထူးဟာ အမြဲတမ်း မဟုတ်ဘူး။ နောက်မကြာခင် ဖျက်သိမ်းလိုက်ရင် မင်းဘယ်လိုလုပ်မလဲ' ထိုလူငယ်က ချက်ချင်းပင် လေသံမှန်မှန်ဖြင့် 'ကျွန်တော် နောက်အလုပ်တစ်ခုရွာပါမယ်' ဟုဖြေ လိုက်သည်။

အဖြစ်ကိုချည်းမမြင်ဘဲ အပျက်ကိုလည်းမြင်တတ်မှ ဖြစ်ရာမှပျက်စီးသည့်အ ခါ၌ သတိလက်မလွတ်ဘဲ လူ့ဘဝ၌ မည်သို့ဆက်လက်ဆောင်ရွက် ရှုန်းကန်ရမည်ကို ကြိုတင်လျာထားနိုင်သည်။ အချို့က အဖြစ်ကိုချည်းတွက်သည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို တည်ထောင်တော့မည်ဟု ကြံစည်စီစဉ်သည့်အခါ၌ မည်သို့လုပ်လျှင် မည်မျှဖြစ်မည်။ မည်သို့ဖြစ်လာမည်။ မည်မျှကြီးပွားတိုးတက်နိုင်သည် ဟူ၍သာ အဖြစ်ကိုချည်းအာရုံပြု တတ်သည်။ မည်သူ့ကိုကြည့်ပါ။ မည်မျှသာအစဉ်ရှိပြီး မည်သို့လုပ်လိုက်သဖြင့် မည်မျှ ကြီးပွားနေပြီဟူ၍လည်း အောင်မြင်နေသူကိုညွှန်း၍ အားကျစကားပြောတတ်သည်။ အလားတူ လုပ်ငန်း၌ မအောင်မြင်သူများစွာရှိသည်ကိုမူ ဂရုမပြုပီချေ။

'မည်သူမဆို မည်သည့်အရာမဆို ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်နေသည်။ တည်နေသည် ဟုထင်ရသော ပစ္စည်းတို့သည်လည်း ပျက်နေသည်' ဟူသော နှစ်ဖက်မြင်ဝါဒသည်သာ လျှင် ယထာဘူတဝါဒဖြစ်သည်။ အဖြစ်ချည်းမြင်၊ အပျက်ချည်းမြင်ခြင်းတို့သည် တစ် ဘက်ကန်းဝါဒများသာဖြစ်သည်။ နှစ်ဘက်မြင်ဝါဒအတိုင်း ကျင့်သုံးလုပ်ဆောင်သူ သည်သာလျှင် လောက၌အောင်မြင်သည်။ သံသရာလမ်းမှာလည်း လမ်းမှန်မည်။ လောကဓံကို တည်ကြည်စွာ ခံယူနိုင်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးသည် လောကဓံအဖြစ်အ ပျက်တို့ကို ခံယူတတ်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခံယူတတ်မှ လူ့ဘဝမှာ အနေတတ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေမည်။

လူငယ်များဘက်သို့လှည့်၍ ဆိုပါဦးမည်။ လူငယ်တို့ဘာဝ တက်ကြွနေတတ် ကြသည်။ ဆန္ဒစောနေတတ်ကြသည်။ လုပ်ရင်ဖြစ်ရမည်ဟူသော သဘောထားရှိတတ်

ကြသည်။ အပေါ်သို့သာ မော့၍ ကြည့်တတ်ကြသည်။ အောင်မြင်သူတို့ကို အားကျကြသည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပန်းခင်းသောလမ်းမှာသာလျှောက်လိုကြသည်။ လူငယ်တို့အဖို့ လောကကြီးသည် ပျော်စရာချစ်စရာ မက်စရာချည်းဖြစ်နေသည်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မမြင်တတ်သည့်အလျောက် စိတ်ကူးယဉ်မှုကို တိမ်ညိုတိမ်ပုပ်တို့ကို ငွေနားကွပ်ပေးထားကြပြီးလျှင် ငွေနားကိုသာ အာရုံထားကြသည်။ မိဘများကို အားကိုးပြီးလျှင် ပေါ့ပေါ့ဆဆနေတတ်ကြသည်။ မိဘတို့၏ ငွေကြေးဥစ္စာတို့ကို ပေါ့ပေါ့သဘောထားဖြင့် သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ မိဘတို့က အပင်တပန်းရွာဖွေထားရသော ပစ္စည်းများကို လွယ်လွယ်သုံးတတ်ကြသည်။

မိဘတို့က မရိုးသား မသန့်ရှင်းသောနည်းဖြင့် ရထားသောပစ္စည်းများဖြစ်လျှင် ရခိုက်မှာကြည်သာ၍ ထိုပစ္စည်းများက ခြေစုံကန်လိုက်ကြသည့်အခါ မိဘများ ဒုက္ခရောက်ကြသည့်အလျောက် သားသမီးတို့လည်း ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ မျက်နှာငယ်ကြရသည်။ တက်ကြွသောစိတ်ဓာတ်၊ မော်ကြားသောစိတ်ထား၊ ပြည့်စုံသောအနေအထိုင် စသည်တို့သည် ဗြန်းကနဲ တောင်ကြီးပြိုသလို ပြိုကျသည့်အခါ မျက်နှာငယ်ရုံမျှမက စိတ်ဓာတ်ပျက်စီး၍ သူတို့၏ဘဝနောင်ရေး ပျက်စီးတတ်ချေသည်။

တစ်ခါက လူကြီးတစ်ယောက်ကိုတွေ့သည်။ လူကြီးဟုဆိုခြင်းမှာ တင်စား၍ ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ အသက်အရွယ် ငါးဆယ်မကျော်သေးသောသူဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါက အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အောင်မြင်မှုကြီးရ၍ ထိပ်တန်းသို့ရောက်ရာမှ၊ အတန်ကြာသော် ဖြုန်းကနဲ ကံဆိုးမုန်တိုင်းကျ၍ ပြိုလဲရသည့်အဖြစ်သို့ရောက်ခဲ့သည်။

သူကပြောသည်။ 'ဆရာရယ် ကျွန်တော်အောင်မြင်နေတုန်းက ငါတော့ တစ်သက်လုံးကောင်းစားနေမှာပဲလို့ ဘဝင်မြင့်ခဲ့တယ်။ မကြာလှပါဘူး။ ဗြန်းကနဲ မိုးကြိုးအပစ်ခံရသလို အမြင့်အနိမ့်ဆုံးကို ဝုန်းကနဲကျသွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တော့ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော်သတ်သေဖို့ စိတ်မျိုးပေါ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပြေရာပြေကြောင်းရှာပြီး စာတွေဖတ်တယ်။ အတွေးအခေါ်ရင့်ကျက်တဲ့စာတွေ ဖတ်ပါတယ်။ ဘာသာတရားစာတွေဖတ်တယ်။ ပထမတော့ ဖတ်ရတာခက်နေတယ်။ ကြိုးစားပြီးဖတ်တော့မှ သမာဓိဝင်လာပြီး နက်နဲတဲ့တရားတွေကို မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့မှ လူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘာမျှမဟုတ်ဘူး။ တက်ပြီးရင်ကျမှာပဲ။ အဲ... ကျတဲ့အခါမှာ အကျမနာဖို့ ကိုယ်ကံကောင်းအောင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ထားဖို့ပဲလိုတယ်။ အဲဒီလို ကျွန်တော်သဘောပေါက်ကတည်းက လောကဓံကို အတော်ခန့်ရည်ရှိလာတယ်။'

ကျွန်တော်က သူ့ကိုပြောပြသည်။ 'ခင်ဗျားဟာ အရှုံးကြီးထဲက အမြတ်ကြီးထုတ်တတ်တဲ့လူပဲ ချီးကျူးပါတယ်။ ခင်ဗျားအဖို့ ဒီဘဝမှာ အရှုံးမရှိတော့ပါဘူး။ ပစ္စည်း

ကြွယ်ဝတာဟာ မကြွယ်ဝတာဟာ အရေးမကြီးတော့ဘူး။ ခင်ဗျားမှာ အမြဲတမ်းစိတ်  
ဓာတ်ကြွယ်ဝနေပြီ။

ဘုရားဟောနိပါတ်ထဲတွင် ဝတ္ထုကြောင်းတစ်ခုကို မှတ်မိပါသည်။ လယ်သမား  
မိသားစုတစ်စုသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ 'မရဏနုဿတီ' ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးမြန်းကြသည်။  
နေ့တိုင်းအခါမလင့် သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြသည်။ သို့ဆိုလျှင် သူတို့ကို  
အပျက်မြင်ဝါဒီတွေဟု ကျွန်တော်တို့က ဆိုကြမည်လား။ အပျက်ကိုချည်းမြင်သည်  
မဟုတ်။ အဖြစ်ကိုလည်းမြင်ကြသည့်အလျောက် လူ့တာဝန်များကို တည်ကြည်သော  
စိတ်ဓာတ်၊ မလျော့သောလုံ့လတို့ဖြင့် လုပ်ဆောင်နေကြသည်။

သူတို့လုပ်ဆောင်အပ်သော အလုပ်ဝတ္တရားများကို နေ့စဉ်မပြတ် လုပ်ဆောင်  
နေကြသည်။ တစ်နေ့ အဖနှင့်သားကြီးတို့လယ်တောမှ လယ်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နေ  
ကြခိုက်တွင် သားကြီးသည် ပိုးထိ၍ သေဆုံးသည်။ အဖက လယ်နီးချင်းတစ်ယောက်ကို  
သူ့အိမ်သူအိမ်သားတို့အား နံနက်စာတစ်ယောက်စာ လျှော့ယူလာပြီးလျှင် အိမ်သူအိမ်  
သားအားလုံးလည်း လယ်တောသို့ဆင်းကြရန် မှာကြားလိုက်သည်။

အိမ်သူအိမ်သားတို့ရောက်သောအခါ သားကြီး၏အလောင်းကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ကြ  
သည်။ ကွယ်လွန်သူသည် နတ်ဖြစ်သွားပြီးလျှင် သူ့မိဘနှင့်မွေးချင်းတို့၏စိတ်ကိုစမ်းလို  
သဖြင့် လူ့ယောင်ဆောင်ကာ မီးသင်္ဂြိုဟ်သည့်နေရာသို့လာ၍ မေးသည်။ အားလုံးက  
သူတို့သည် ကွယ်လွန်သူကိုလွန်စွာချစ်ခင်ကြသည်။ သို့သော် သေခြင်းတရားကို တား  
ဆီး၍ မရသည့်အဖြစ်ကိုသိသဖြင့်၊ အကျိုးမထူးသော ပူပန်သောကရောက်၍ ငိုကြွေး  
ခြင်းကိုမပြုကြဟု ဆိုလေသည်။

ဤနိပါတ်လာဝတ္ထု၏ အနှစ်သာရသည်ကား အဖြစ်ကိုမြင်သလို အပျက်ကို  
လည်း တစ်ပါတည်းမြင်သော နှစ်ဘက်မြင်ဝါဒသည်သာလျှင် လူ့ဘဝ၌ အနေတတ်၊  
အသေတတ်မှုကိုရရှိစေမည် ဟူသတည်း။



## ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပသနာနှင့်

လူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခနှင့်ကင်းသည်ဟူ၍ အဘယ်မှာရှိပါအံ့နည်း။ လူ့ဘဝသည် မွေးလာသည်မှ နောက်ဆုံးထွက်သက်အထိ ဒုက္ခတွေ့အစဉ်လိုက်ရှိနေသည်။ ကိုယ်ဒုက္ခသည် ဓာတ်လေးပါးအစုအဝေး၌ မညီညွတ်သည့်အလျောက်ဖြစ်ရသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်လည်းဖြစ်ရသည်။ ယင်းသို့ အတွင်းပယောဂ၊ အပြင်ပယောဂတို့ကြောင့် ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းသည်ဖြစ်ရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြုပြင်လိုက်လျှင် ဒုက္ခအချို့သည် လျော့ပါးပျောက်ပျက်နိုင်သည်မှန်၏။ သို့သော် ဒုက္ခတစ်မျိုးသွားလျှင် နောက်ဒုက္ခတစ်မျိုးရောက်လာမှာ သေချာသည်။ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီးလျှင် မိမိ၏ကိုယ်ကာယအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဝေဒနာတွေပေါ်လာလိမ့်မည်။ ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်ခင်ကတည်းက ထိုဝေဒနာတို့သည်ရှိနေ၏။ သို့သော်၊ အာရုံပြန်လွင့်နေသဖြင့် ထိုဝေဒနာတို့၏ဒဏ်ကို သတိမမူမိဖြစ်နေသည်။ စင်စစ် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဆင်းရဲကို ကိုယ်တိုင်မသိမမှတ်တတ်၍ မသိသော်လည်း၊ ထိုဒုက္ခကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်နိုင်သည်။ အမိဝမ်းကကျွတ်ပြီးနောက် သင်္ချိုင်းသို့ရောက်သည်အထိ၊ ဘဝတစ်လျှောက်၌ရှိသော ဒုက္ခတို့သည် များပြားလှ၏။

ကိုယ်ဒုက္ခနှင့်စိတ်ဒုက္ခတို့သည် ယှဉ်တွဲနေကြသည်။ စိတ်ဒုက္ခကြောင့် ကိုယ်ဒုက္ခရောက်ရသည်။ ကိုယ်ဒုက္ခကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ရသည်။ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေကြ၏။ သို့သော် စိတ်ဒုက္ခကို မိမိကထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ စိတ်ကိုနိုင်လျှင်ဖြစ်နိုင်၏။ သို့သော် စိတ်ကိုနိုင်ဖို့ မလွယ်လှပေ။ လူအများသည် စိတ်ကိုမနိုင်သဖြင့် မဖြစ်သင့်ရာတို့ဖြစ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဒုက္ခ၊ စိတ်ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်ကြရသည်။ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်လျှင် စိတ်သာပဓာနဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝ၌ဒုက္ခသည်ရှောင်မရ၊ ပြေးမလွတ်သောပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအ

ချက်ကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီးလျှင် အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းပြီး လက်ခံရပေမည်။ လက်ခံနိုင်လျှင် လက်ခံနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိမှာသက်သာရာရမည်။ လက်မခံနိုင်လျှင်လည်း လက်မခံနိုင်သမျှ ဒုက္ခသည်ကြီးမားလာမည်။ စင်စစ် ဒုက္ခသည် နဂိုနေအတိုင်းသာဖြစ်သည်။ အရင်းအတိုင်း လက်မခံနိုင်သမျှ မိမိ၏စိတ်က ပုံကြီးချဲ့သလောက်ကြီးမားပေလိမ့်မည်။

'ယောနိသောမနသိကာရ' ဟူသော လူခပ်များများကြားဖူးနေသော၊ သိနေသော ပါဠိစကားသည် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုစကားသည် စိတ်ထားတတ်အောင် သတိပေးသောစကားဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ထားတတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်သည်။ စိတ်ထားမတတ်လျှင် မတတ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ဒုက္ခသည် ပို၍ကြီးမားလာလိမ့်မည်။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိကြုံတွေ့ရသောဒုက္ခကို ပုံကြီးချဲ့၍ မိမိမှာကံမကောင်း၍ ခံရသည်ဟူသောသဘောထားမျိုးကို ထားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ မိမိသာဒုက္ခခံရသည်။ မိမိ၏ဒုက္ခသည်ကြီးမား၏။ မိမိ၏ကံသည်ဆိုး၏။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခတွေ့မိမိအပေါ်သို့ ဓုပြုကျလာသည်ဟူသော သဘောထားမျိုးကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိသနား၍ မဆုံးနိုင်ဖြစ်လာတော့သည်။ 'သနားစရာ ငါ့ခမျာ' ဟူသော သဘောထားကို ရင်ဝယ်ပိုက်နေသူတို့သည် လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်တွင် အတော်များချေသည်။

ထိုထိုသော 'သနားစရာ ငါ့ခမျာ' တို့သည် အရှုံးသမားများဖြစ်ကြ၏။ သူတို့အဖို့လောကကြီးမှာ ဒုက္ခချည်းဖြစ်၏။ ထိုဒုက္ခအပေါင်းတို့ကိုလည်း သူတို့ချည်းခံနေရသည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ သူတို့မှာ ဒုက္ခမှန်သမျှသည် အကြီးအမားချည်းဖြစ်နေသည်။ သူတို့ချည်းခံရသလို သဘောထားခြင်းဖြင့် သူတို့သည် တစ်နည်းအားဖြင့် ဂုဏ်ယူနေကြသည်။ ဒုက္ခ-ဒုက္ခဟု တဖွဖွညည်းနေခြင်းသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂုဏ်ဖော်နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည်လည်း ဒုက္ခခံကြရသည်။ ထိုအချက်ကို သူတို့မသိ၍မဟုတ်။ သို့သော် သူတို့ကပို၍ခံရသည်ဟု ယူဆကြသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သနားကြသည်။ သူတစ်ပါးကလည်း သူတို့ကိုသနားကြစေလိုသည်။

ဝမ်းကွဲအစ်ကိုတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူသည် စကားပြောတိုင်း ညည်းသံပါသည်။ ညည်းသံမပါလျှင် စကားမပြောတတ်သကဲ့သို့ပင်။ တစ်ခါက မန္တလေးမှရန်ကုန်သို့ ညရထားနှင့်လာသည်။ နံနက်စောစော အိမ်သို့ရောက်သည်။ ရောက်လျှင်ရောက်ချင်း 'ဟာ... တစ်ညလုံး အိပ်လို့မရဘူး။ တစ်မှေးမှတောင် အိပ်မရခဲ့ဘူး။ ရထားက လှုပ်လိုက်တာလည်း တသိမ့်သိမ့်နဲ့။ ပြီးတော့ ကိုက်လိုက်တဲ့ခြင်ကလည်း မပြောပါနဲ့တော့။ ဘူတာတွေဆိုက်တိုင်း ဈေးသည်တွေတက်လာပြီး ဆူညံနေတာပဲ။ သိပ်ဒုက္ခရောက်တယ်ဟေ့' ဟုကျေညာချက်ထုတ်လေသည်။ ငြိမ်မနေတတ်သော သူ့တူတစ်ယောက်က၊ 'ဘကြီးကလည်း... သည့်ပြင်လူတွေလည်း ဒီလိုပဲရှိမှာပေါ့။ ခြင်ကိုက်



တယ်ဆိုလည်း သူတို့ကောမကိုက်ဘူးလား။ ရထားစီးရင် ဒီဒုက္ခတွေဟာ လူတိုင်းခံရမှာပေါ့ ဟု ဝင်ပြောသည်။

‘မင်းကဘာသိလို့လဲ။ သည်ပြင်လူတွေ ခြင်ကိုက်မကိုက်တော့ ငါမသိဘူး။ ငါ့ကိုချည်းကိုက်တာတော့ ငါသိတယ်။ ငါ့ဘေးနားကတစ်ခုကြီးကတော့ တစ်လျှောက်လုံးအိပ်လာတာ တခေါ်ခေါ်နဲ့။ သူ့ကိုခြင်မကိုက်လို့ဖြစ်မှာပေါ့။ သူတို့ကရယ်သည်။ ‘ခြင်တွေက အတော်ဆိုးပါတယ်။ ဘကြီးကိုမှ ရွေးကိုက်ကြတယ်။ ဘကြီးသွေးက ချိုလို့ ထင်ပါရဲ့’

ထိုအခါ အစ်ကိုက သူ့ကိုဘာမျှမပြောတော့ဘဲ ကျွန်တော့်ကိုသာဆက်ပြောလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်သက်လုံး ညည်းတွားနေသည်။ ‘ငါ့ကိုက်ဆိုးပါတယ်’ ဟု မကြာခဏပြောလေ့ရှိသည်။ သူသည် တစ်သက်လုံး အောက်တန်းစာရေးအဖြစ်နှင့်သာ နေသွားလေသည်။ အောက်တန်းစာရေးရာထူးကို လုပ်သက်ရင့်သည့်အလျောက် တင်ပေးမည်ပြုသော်လည်း သူကတာဝန်ကြီးလှတယ်ဟုဆိုကာ ငြင်းခဲ့လေသည်။

ယခုသူ ကွယ်လွန်လေပြီ။ သူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုဟူ၍ လုံးဝမရှိခဲ့။ ရွှံ့စိတ်ကိုသာမွှေး၍ ရဲဝံ့သောစိတ်လုံးဝမရှိခဲ့ချေ။ သူ့ကိုယ်သူသနားနေခြင်းဖြင့် သူ့စိတ်ဓာတ်သည် တဖြည်းဖြည်းပျော့ညွှန်သွားဟန်ရှိသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိသနားတတ်သောအကျင့်ကြောင့် ရှိသင့်ရှိအပ်သော၊ ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ် မပေါ်ထွန်းတော့ဘဲ အမြဲပျော့ညွှန်နေလေတော့သည်။

‘လူ့စိတ်ဓာတ်၏ရန်သူတို့တွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိသနားသောစိတ်သည် အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။’ ထိုစိတ်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခိုင်ခံ့ခြင်း မပေါ်ထွန်းနိုင်တော့ပေ။ ထိုရွှံ့စိတ်သည် ဒုက္ခများကိုကျော်လွန်နိုင်နင်းရန် မကြိုးပမ်းတော့ဘဲ အရွံ့ပေးအညံ့ခံသောကြောင့် လူသားတို့အကြောက်ဆုံးဖြစ်သော ဒုက္ခတို့က ကြီးမားစိုးမိုးလာကြလေတော့သည်။ ထိုအရွံ့စိတ်ကြောင့် လူအများက ရှောင်ကြသည်။ ထိုစိတ်မျိုးရှိနေသူသည် မည်သူနှင့်မျှ အပေါင်းအဖော် မလုပ်ချင်တော့ဘဲ၊ သူ့ကိုယ်သူသနားစိတ်ကိုသာ အဖော်လုပ်၍ နေချင်လေတော့သည်။ ထိုစိတ်ကြောင့် အစစအရာရာတွင် ကြောက်ရွံ့နေသဖြင့် အအိပ်ပျက်အစားပျက်ဖြစ်ကာ ရောဂါကြီးငယ်ရသည်အထိ ကျန်းမာရေးပျက်စီးနိုင်သည်ဟု ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦးက The Psychologist ခေါ် ‘စိတ်ပညာ’မဂ္ဂဇင်း တစ်စောင်၌ ရေးသားထားသည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိသနားသော ရွှံ့စိတ်ကို မည်သို့ဖျောက်ဖျက်ရပါမည်နည်း။ ပထမဦးစွာ ကံမကောင်းသည့်အကြောင်းအချက်တွေကို ဖယ်ထားပြီးလျှင် မိမိမှာကံကောင်းသည်ဟူသော အကြောင်းအချက်တို့ကို တွေးခေါ်သုံးသပ် ပွားများရပေမည်။ အကောင်းဘက်သို့မတွေးဘဲ၊ အဆိုးအပျက်တွေကိုချည်းတွေး၍ ပွားများနေ

လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျဖို့သာရှိသည်။ လူတိုင်းမှာ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေကြုံကြ ခံစားကြရသည် ချည်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ မျက်မမြင်တစ်ဦးသည် မိမိမှာ မျက်စိအလင်းမရသော်လည်း၊ နား ကြားမှု၌ ထူးခြားထက်မြက်သည်။ သဘာဝတရားသည် အမြဲတမ်းညှိပေးသည်။ တစ် ဘက်မှာ ချို့တဲ့နေလျှင် အခြားတစ်ဘက်မှာ ပိုကဲပေးလိုက်သည်။ မျက်မမြင်နားကန်း၊ နှုတ်အနေသူပင်လျှင် လူ့ဘဝ၌ ထူးခြားစွာဆောင်ရွက်မှုများ ပြုနိုင်သေး၏။ ဟဲလင်- ကဲလား အမည်ရှိသော အမေရိကန်အမျိုးသမီးကြီးသည် မွေးဖွားလာကတည်းကလူတို့၌ အရေးကြီးဆုံးစွမ်းရည်များဖြစ်သည့် မျက်စိမြင်ခြင်း၊ နားကြားခြင်း၊ စကားပြောနိုင်ခြင်း တို့အားလုံး ပျက်စီးခဲ့သည်။ သို့သော် သူ့မှာခိုင်ခံ့သောစိတ်ဓာတ်ရှိသဖြင့် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာမကြီးဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍သာ သူ့မှာစိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့၍ သူ့ကိုယ် သူသနားစရာသတ္တဝါဟုထင်ကာ ဘဝကိုအရှုံးပေးလျှင် သာမန်ဒုက္ခိတဘဝမှာသာနေ သွားရပေလိမ့်မည်။ လူအချို့သည် မိမိတို့မှာ ကိုယ်အင်္ဂါစုံ၍ သာမန်ဉာဏ်အဆင့်ရှိပါ လျက်နှင့် ဘာမဟုတ်သည့်ဒုက္ခကလေးတွေကို ပုံကြီးချဲ့၍ 'ငါ့ကံဆိုးလှချေရဲ့' ဟုတွေး၍ စိတ်ဓာတ်ကျနေကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိသနားနေကြ၏။

ဒုတိယအချက်မှာ တွေ့ကြုံရသမျှဒုက္ခတွေထဲမှာ အမြတ်ထုတ်ယူဖို့ ကြိုးပမ်း ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဒုက္ခအသေးအမွှားကို မဆိုထားဘိ၊ ဒုက္ခအကြီးအမားတို့ကိုပင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်၍ တတ်အားသရွေ့ခံနိုင်လျှင် ဒုက္ခရွေ့လျားကျော်လွန်သွားသောအခါ၊ ဘဝ သင်ခန်းစာအဖြစ် အမြတ်ရနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာကို မခံနိုင်အောင်ဖြစ်၍ စိတ်၏ပင်ပန်းခြင်းများ ကိုယ်၏ပင်ပန်းခြင်းများဖြစ်ဦးတော့၊ ကံမကုန်သေး၍ အသက် ရှင်ကျန်ခဲ့လျှင် ထိုဒုက္ခကိုစိစစ်ဝေဖန်ကြည့်လျှင် မိမိအဖို့ သင်ခန်းစာရနိုင်သည်။ အနည်းဆုံး မိမိ၏အိမ်သားများအား ဆိုဆုံးမနိုင်သည်။ လူဖြစ်လာရသည်မှာ ကုသိုလ် နှင့်အကုသိုလ်ကံ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဒုက္ခနှင့် ကြုံရငြားလည်း ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးက သူ့အလှည့်ကျလျှင်ဝင်လာပေမည်။ ထို့ ကြောင့် ဒုက္ခ၏ဒဏ်ကိုချည်းခံနေရမည်ဟု မထင်မှတ်လေနှင့်။ မိုးမှောင်ကျလွန်ချိန် တန်လျှင် နေသာပေမည်။

တတိယအချက်မှာ၊ ဒုက္ခကြုံတွေ့သည့်အခါ ငုံ့ခံမနေဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ လူသည် လူ့လောကအတွင်းသို့ အမိဝမ်းမှထွက်လာစဉ်ကပင် ရုန်းကန်၍ထွက်ခဲ့ရသည်။ တစ် ဘဝလုံးမှာလည်း ရုန်းကန်နေကြရပေဦးမည်။ ရုန်းကန်မှုသည် ပြဿနာကြီးငယ်တို့ကို ကျော်လွန်ရန်သာမက၊ အင်အားဖြည့်တင်းမှုလည်းဖြစ်သည်။ ဒုက္ခမခံဘဲ သက်တောင့် သက်သာနေသူသည် ပျော့ညံ့ညံ့ဖြစ်နေချေမည်။ ခြေမွေးမီးမလောင်၊ လက်မွေးမီးမ လောင်နေရသူများ၊ လက်ကြောတင်းအောင် အလုပ်မလုပ်ဘဲနေရသူများသည် စင်စစ်

အားဖြင့်ဒုက္ခတရားဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် မိဘမှစ၍ အခြားသူတို့အပေါ် မှီခိုနေကြရသည်။ အမြဲတမ်း တစ်သက်လုံး မှီခိုကြရမည်မဟုတ်။ လောကဓံအလှည့်ကြုံလာသည့်အခါ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန် ပေါ်လာမည်မူ့ချပင်။ ထိုအခါမျိုး၌ တစ်သက်လုံး ပျော့ဖတ်ဖတ်နေလာသဖြင့် မိမိမှာစွမ်းပကားဟူ၍ မဆိုသာ လောက်အောင် မရှိတော့သည့်အလျောက် ခိုကိုးရာမဲ့အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်ချေမည် အမှန်ပင်။

မိမိကိုယ်ကိုသနားခြင်းသည် 'ပျော့ညံ့ဆေး' ဖော်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'ငါကံဆိုးလှချေရဲ့' ဟုအော်မြည်နေသူအနီးသို့ မည်သူမျှမကပ်ချင်ကြ။ တကယ်တော့ ထိုသူမျိုးကို မည်သူမျှ မသနားချင်ကြပေ။ ကံဆိုးခြင်း ကံကောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိက အမည်တပ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ စင်စစ်မှာ ကံသည်အဆိုးနှင့်အကောင်း တွဲဖက်၍ အကျိုးပေးသည်။ ရုပ်ပစ္စည်းပြည့်စုံနေသူတို့ကို ကံကောင်းပေသည်ဟု မပြည့်စုံသူတို့ကထင်ကြ၏။ ဆိုကြ၏။ ဩဇာအာဏာရှိသူတို့ကိုလည်း ထိုသို့ပင်ဆိုကြထင်ကြ၏။ တကယ်တော့ သူတို့မှာလည်း စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် ရှိနေကြသည်။

လူ့လောကမှာ 'မရှိဘဲချမ်းသာသူများနှင့်၊ ရှိပြီးမချမ်းသာသူများ' ရှိကြသည်။ ပစ္စည်းပစ္စယ အာဏာဩဇာတို့နှင့် ပြည့်စုံသူတို့၏ဘဝကို အနီးကပ်လေ့လာကြည့်လျှင် သူတို့၏ဆင်းရဲခြင်းကို ကောင်းစွာတွေ့မြင်နိုင်ပေမည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာဩဇာအာဏာဟူ၍ မရှိသောသူတို့က ထိုသူတို့ထက်ချမ်းသာသေးသည်ကိုလည်း လေ့လာကြည့်လျှင် တွေ့နိုင်ပေမည်။ စာဖတ်သူတို့ လေ့လာကြည့်ကြပါ။ သို့ဆိုလျှင် 'ငါကံဆိုးလှချေရဲ့' ဟုထင်မှတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သနားနေသူတို့သည် သနားစရာမဟုတ် ရယ်စရာသတ္တဝါများ ဖြစ်နေကြောင်း သဘောပေါက်ကြပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝသို့ရောက်လာသူတိုင်းသည် မိမိနှင့်တန်ရာတန်ရာအလုပ်ကို အမြဲလုပ်နေကြရပေမည်။ အလုပ်သည် လူ့တာဝန်၊ လူ့ဝတ္တရားဖြစ်၏။ အလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နေသူအဖို့ 'ငါကံဆိုးလှချေရဲ့'၊ 'ငါကံကောင်းတာပဲ' ဟူသော အတွေးမျိုးမရှိ။ တွေးနေဖို့ အချိန်မရှိ။ ဒုက္ခကိုလည်းမကြောက်တော့ပေ။ ကြောက်နေဖို့ အချိန်မရှိ။ ကံအကျိုးပေးသမျှ ကောင်းစွာလက်ခံနိုင်ပေမည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းမှာ ဗြိတိသျှခေါင်းဆောင်ဝန်ကြီးချုပ် ချာချီကို တစ်ယောက်ကမေးသည်။ ခင်ဗျား 'အန္တရာယ်များတဲ့နေရာတွေကို လျှောက်သွားနေရတာ တစ်ခါတစ်ခါ ကြောက်တဲ့စိတ်မဝင်ဘူးလား'။ ချာချီက 'ကျုပ်မှာ အလုပ်တွေများလွန်းလို့ ကြောက်မနေအားပါဘူး' ဟု ပြန်ပြောလေသည်။



## ရောင့်ရဲမှုဆိုတာဘာလဲ (What is contentment)

ဦးလေး... အခုခေတ်မှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါလို့ပြောရင် တိုးတက်ကြီးပွားရေးကို တားဆီးရာကျတယ်လို့ ထင်တာပဲ။ လူငယ်တချို့က ဒီလိုပဲဆိုနေကြတယ်။ ဦးလေးသိတဲ့အတိုင်းပဲ။ အခုခေတ်ဟာသိပ္ပံခေတ်၊ အကျဖြူခေတ်၊ ကွန်ပျူတာခေတ် ပြီးတော့လည်း လူတွေဟာ နေရာတကာမှာ အပြိုင်အဆိုင်လုပ်နေရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ချင်စိတ်ထားနိုင်မှ တော်ကာကျတယ်။ ရတတ်သမျှနဲ့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေရင် ဘယ်မှာကြီးပွားတိုးတက်တော့မှာလဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းဆိုတာ ခေတ်မမီတော့ဘူး။

ထိုစကားကိုဆိုသောသူသည် အသက်သုံးဆယ်ကျော် လေးဆယ်နီးပါး တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရ လူလတ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် လူလတ်ဟု ကျွန်တော်တို့လို အဘိုးကြီးများက သူတို့ကိုခေါ်နေကြသော်လည်း၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့တော့ 'လူငယ်' ဟုခေါ်ကြသည်။ သိပ္ပံခေတ်၏ သားသမီးများဖြစ်သည်ဟု သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမှတ်ပြုထားကြသည်။

မှန်ပါပေသည်။ ယခုခေတ်သည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာထွန်းကားသော ခေတ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဖွံ့ဖြိုးသောနိုင်ငံများမှာကဲ့သို့ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို များများစားစား မခံစားကြရသေးချေ။ သို့ဖြစ်ငြားလည်း၊ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာကို ကိုးကွယ်လျက်၊ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သော သိပ္ပံ၏ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲနေကြသည့် အနောက်တိုင်းကိုလှမ်းကြည့်ရင်း အားကျနေကြသည်။ ထိုဒေသများမှ ထွက်ပေါ်ပြန့်ပွားလာသည့် အယူအဆ၊ အထင်အမြင်တို့ကို လက်လီဝယ်ကာ ခေတ်မီလှပြီဟု ထင်နေကြချေသည်။

သူတို့ဆီမှာဖြစ်ပေါ်နေသည်တို့၏အကြောင်းကို တစ်ဆင့်စကားအဖြစ် ကြားနာဖတ်ရှုသိရှိရသည့်လက်လီအသိတို့သည် အားလုံးလိုလို အကောင်းချည်းဖြစ်နေသည်။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့၏ပယောဂကြောင့် ဒုက္ခတွေ့နေကြရသည့် အကြောင်းများသည် မပေါ်လွင်ကြချေ။ ရုပ်ပစ္စည်းများတိုးတက်နေသည်နှင့်အမျှ စိတ်ဒုက္ခရောက်ရကြောင်းကို ကြားသိဖတ်ရှုကြရစေကာမူလည်း၊ အမှတ်မထင်ပြုကာ အကောင်းတို့အပေါ်မှာသာ အာရုံရောက်၍ အားကျနေကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အနောက်တိုင်းမှလာသမျှ အကောင်းချည်းဟုထင်စားကာ အရမ်းမဲ့ အတုယူနေကြသည်။

သူတို့ဆီမှာ နတ်ဘုံနတ်နန်းသဖွယ် နေရေးထိုင်ရေးကောင်းမွန်၍ စည်းစိမ်ရှိ ချပြီဟုထင်နေသော လူငယ်လူရွယ်တို့ကို သူတို့ဒေသများသို့ စေလွှတ်ကြည့်လိုက်လျှင် သူတို့သည် အထင်နှင့်အမြင် မကိုက်ညီကြောင်း 'မြင်တတ်သူ' ဖြစ်လျှင် မြင်လာကြပေမည်။ သူတစ်ပါးကို အထင်ကြီးပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကိုအထင်သေး၊ မိမိနိုင်ငံနှင့် လူမျိုးကို အထင်သေးကြသော လူငယ်လူရွယ်တို့၏ အရေအတွက်သည် တစ်နေ့တခြား တိုးပွားလျက်ရှိချေသည်။ သူတစ်ပါး၏နောက်လိုက်များ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာကြသည့်အလျောက်၊ အတွေးအခေါ်မှာလည်း တဖြည်းဖြည်း 'နောက်ယောင်ခံ' အတွေးအခေါ်များ ဖြစ်လာလေတော့သည်။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အကြောင်းတစ်ခုလည်းရှိသေးသည်။ မိမိ၏အမျိုးသားအယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်၊ အစဉ်အလာတို့ကို ကောင်းစွာမသိကြခြင်း၊ သိဖို့လည်း မလိုလားခြင်းစသည့် ချွတ်ယွင်းမှုပင်ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ် လူငယ်လူရွယ်တို့သည်လည်း ယခင်ခေတ် လူငယ်လူရွယ်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ ခေတ်တိုင်းမှာ ဤသို့ချည်းပင်။ ငယ်ရွယ်သူတို့အလျောက် ပေါ့ပေါ့လွင်လွင်နေတတ်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာဟုဆိုနိုင်ပါ၏။ ထိုခေတ် ထိုခေတ်တွေမှာ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စားပြီး ကြီးပြင်းသွားကြသော လူငယ်လူရွယ်တို့ရှိကြသလို ယခုခေတ်မှာလည်းရှိကြသည်။

လူကြီးတွေကိုသိမ်းကြီးပြီး အထင်မကြီးသင့်၊ အထင်လည်းမသေးသင့်၊ ထိုနည်းတူစွာပင်၊ လူငယ်တွေကိုလည်း သိမ်းကြီးပြီး အထင်မသေးသင့်၊ အထင်ကြီးအပ်သော လူငယ်လူရွယ်တို့တွင် ပေါ့ပေါ့နေ ပေါ့ပေါ့တွေးပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရှိပါလျက်နှင့် တိုင်းတစ်ပါး၏ နောက်လိုက်နောက်ယောင်ခံ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်နေသူများသည် ရှေးယခင်ကထက်များသည်ဟူ၍ အထင်ရရှိပါသည်။ အကြောင်းရှိပါသည်။

ရှေးခေတ်။ တစ်နည်းဆိုသော်၊ မြန်မာနိုင်ငံလွတ်လပ်ရေး မရမီခေတ်၊ ထိုခေတ်၌ လူငယ်လူရွယ်တို့သည် ယခုခေတ်လူငယ်လူရွယ်တို့လို ကံမကောင်းကြပေ။ မွေးကတည်းက နယ်ချဲ့လက်အောက်ခံများဖြစ်နေခဲ့ကြရာ၊ နယ်ချဲ့၏လက်အောက်မှ မိမိတို့၏ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးတို့ ရုန်းထွက်ရာ၌ မိမိတို့ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်သည် အတိုင်းသား

ပေါ်လွင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ပေါ့ပေါ့နေ ပေါ့ပေါ့စား ပေါ့ပေါ့တွေးဖို့ အခွင့်မသာပေ။ ထိုသို့နေချင်စိတ်မျိုးလည်း မရှိကြသည်ကများသည်။

ငယ်ရွယ်သူတို့ဘာဝ ပေါ့ပေါ့လွင်လွင်နေချင်သည်ဆိုဦးတော့ မနေသာကြပေ။ လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုရေစီးကြောင်းသည် အရှိန်အဟုန်ဖြင့်လာနေလေပြီ။ ထိုရေစီးကြောင်းကြီးထဲသို့ ပါကြရတော့သည်။ လူမှန်းသိသည့်အရွယ်လွန်ခါမျှရှိသေးသည်တွင် ထိုအရေးတော်ပုံကြီးနှင့်ကြုံကြရသောကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ပန်းပေါ်မှာ တာဝန်ထုပ်ကြီး ကျရောက်လျက်ရှိနေချေသည်။

ထိုပြင်လည်း ကမ္ဘာ့သမိုင်း၏အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်စေတော့မည့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးကလည်း လာနေချေပြီ။ ထို့ကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့သည် ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေသာတော့ပေ။ စစ်ကြီး၏ဒဏ်ကို အားလုံးဝိုင်း၍ ခံနေကြရသည့်အလျောက် ပေါ့ပေါ့နေဖို့အချိန်လည်းမရှိ။ ဆန္ဒလည်းမရှိချေ။ ထူးခြားလေးနက်သော အတွေ့အကြုံများကြောင့် ရင့်ကျက်မှုကိုရကြရလေသည်။

ရှေးခေတ်လူငယ်များအားလုံး ရင့်ကျက်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ခေတ်တိုင်း၌ ရင့်ကျက်သူများနှင့် ပေါ့တန်သူများရှိကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုခေတ်မှာ အခြေအနေအရ တာဝန်သိတတ်သောစိတ်ဓာတ်ရှိသည့် လူငယ်အင်အားစုသည် များသည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ ခေတ်ချင်းမတူသည့်အလျောက် လူငယ်တို့၏ ယေဘုယျအရည်အချင်းများလည်း မတူ၊ စိတ်ထားနှင့် အမူအကျင့်တို့သည်လည်း မတူကြပေ။

ဖြစ်ရပ်ဆန်းကလေးတစ်ခုကို စကားမစပ် သတိရမိ၍ ဆိုပါရစေ။ တစ်ခါက အမေရိကန်သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဂျွန်. ဒီ. ရော့ခ်ခ်ဖဲလား (John D Rockefeller) ကို သူ့မိတ်ရင်းတစ်ယောက်ကဆိုသည်။ 'ခင်ဗျားရဲ့သားက တယ်အသုံးအစွဲကြမ်းပါကလား။ ပြီးတော့လည်း ပေါ့ပေါ့နေ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေတာပဲ။ ခင်ဗျားနဲ့နည်းနည်းမျှမတူဘူး'။

ရော့ခ်ခ်ဖဲလား ကသူ့မိတ်ဆွေကို ပြုံး၍ပြန်ပြောသည်။ 'ကျုပ်နဲ့ ဘယ်တူမှာလဲ။ သူကသူဌေးသားဗျ။ ကျုပ်က ဆင်းရဲသားရဲ့သားပဲ'။

ထိုပုံပမာသို့ပင်၊ ယခုခေတ်လူငယ်တို့သည် မွေးလာကတည်းက လွတ်လပ်သည့်နိုင်ငံသားများ ဖြစ်နေပေသည်။ ကျွန်ခေတ်မှာမွေးဖွား၍ မွေးကတည်းကကျွန်ကလေးများဖြစ်နေသဖြင့် ကျွန်ဘဝမှလွတ်အောင်ရုန်းကန်ရမည့် တာဝန်ကြီးကို ပန်းပေါ်မှာပါလာသော ယခုခေတ်အဘိုးကြီးဖြစ်နေသောသူတို့နှင့် အခြေအနေချင်းမတူသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ချေသည်။

ထို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တော်လှန်ရေးနေ့၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ လွတ်လပ်ရေးနေ့၊ အမျိုးသားနေ့ စသည့်နေ့များအကြောင်းကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပြောဟောနေသော

ပေးနေကြရသည်။ မြန်မာတို့၏ဖြစ်ရပ်များနှင့် မှန်ကန်သောအမျိုးသားအမြင်များပါရှိသော မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းကိုလည်း အတန်းငယ်ရှိ လူမမည်အရွယ်မှသည် အတန်းကြီးရှိ လူငယ်လူရွယ်အထိ သင်ကြားပေးနေကြရသည်။ နိုင်ငံချစ်စိတ်ဓာတ် အမြဲမပြတ်ထွန်းတောက်နေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ယခုခေတ် လူငယ်တို့တွင် ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေသာသည့်အလျောက် နေကြသူများရှိသည်နှင့်အမျှ ဘဝကို လေးနက်တည်ကြည်သောသဘောထားဖြင့် ကြိုးပမ်းရုန်းကန်နေသူများလည်းရှိသည်။ ထိုအင်အားစုသည် ကြီးပေသည်။ သူတို့အဖို့ ဘဝဗညာ ကို မှန်ကန်စွာပေးသော စာပေအင်အားစု ကြီးထွား၍ ပျံ့နှံ့ရန်တာဝန်သည် စာပေဝန်ထမ်းတို့၌ ရှိနေပါသည်။ ကျွန်တော်အနေဖြင့် ကျွန်တော်တတ်အားသရွေ့ ဉာဏ်မီသလောက်ကြိုးစား၍ တူအရွယ်၊ သားအရွယ် လူငယ်များစွာတို့ကို စာရေး၍ အတွေးအခေါ်အင်အားတိုးစေရေး၌ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ရောင့်ရဲခြင်းသည် လောကီကြီးပွားရေးအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်သည်ဟု လူငယ်လူရွယ်တို့ ထင်မှတ်နေသည်ဟု ကြားသိရသဖြင့်၊ ထိုအထင်အမြင် မမှန်ကန်ကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။

‘ရောင့်ရဲခြင်း’ ဟူသောစကား၏ အဓိပ္ပာယ်ရင်းကို ကောင်းစွာနားလည်ဖို့လိုသည်။ ရတတ်သမျှနှင့်ရောင့်ရဲရမည်ဟူသော စကားရပ်သည် တရားသောနည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ကိုင်ရှာဖွေသောလုပ်ငန်းကို မလုပ်ရဟု တားမြစ်ခြင်းမဟုတ်။ ‘ရတတ်သမျှ’ သည် တတ်စွမ်းသမျှရှာဖွေ၍ရသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ မတရားသောလောဘဖြင့် မတရားသောလုပ်ငန်းကို လုပ်၍ရသော ပစ္စည်းဥစ္စာမဟုတ်ဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပုထုဇဉ်လူသားတို့၌ လောဘရှိသည်သာတည်း။ သို့သော် လောဘဟူရာ၌ တရားသောလောဘ၊ မတရားသောလောဘဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ မတရားသောလောဘ၏တိုက်တွန်းချက်အရ မတရားသောလုပ်ငန်းကိုလုပ်၍ ရသောပစ္စည်းဥစ္စာသည် မစင်ကြယ်ချေ။ ထိုမစင်ကြယ်သောပစ္စည်းဥစ္စာတို့ရရှိ၍ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်းသည် ကြီးပွားသည်မမည်ချေ။ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာမျိုးသည် မတည်တံ့ပေ။ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပျက်စီးမည်သာတည်း။ ထိုပစ္စည်းဥစ္စာရှင်တို့သည် ခေတ္တခဏမျှသာ ငွေကြေးပေါကြွယ်ဝမည်။ အနှေးအမြန်ဆိုသလို ပျက်စီး၍ ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ ပစ္စည်းပျက်ပြုန်းရုံမျှမဟုတ်ဘဲ၊ လူပါထိခိုက်ပျက်စီးကြရသည်။

ရတတ်သမျှဖြင့်ရောင့်ရဲမည်ဟူသော အဆုံးအမသည် လောဘကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ရမည်ဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူ့လောက၌ ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဆိုသည်မှာ အဘယ်အရာကိုဆိုလိုသနည်း။ ငွေကြေးပိုလှုံနေသောအဖြစ်ကို ကြီးပွားသည်

ဟုဆိုပါသလား။ ရာထူးရာခံကြီးမြင့်နေခြင်းကို ဆိုပါသလား။ လောကီအမြင်အားဖြင့် ငွေကြေးဥစ္စာပေါများခြင်းနှင့် ရာထူးရာခံကြီးမြင့်ခြင်းတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာဖြစ်ကြ၏။ ထိုအမြင်သည် မှန်ကန်သောအမြင်မဟုတ်ကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင်စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ငွေကြေးဥစ္စာနေပေါကြွယ်ဝသူ မဟုတ်စေကာမူ ပေါကြွယ်ဝသူတို့၏ အဖြစ်ကို လေ့လာနိုင်သည်။ ရာထူးရာခံကြီးမြင့်သူတို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်သည်။

အပေါ်ယံအမြင်ဖြင့် လိုတရဟူသော ပြီးပြည့်စုံသောအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်နေပြီဟု ဆိုချင်ဆိုနိုင်၏။ သို့သော် စင်စစ်ကား ထိုအဖြစ်မျိုးသို့ရောက်နေခြင်းမဟုတ်ချေ။ ထိုသူတို့ စည်းစိမ်ခံစားနေသည်ကိုကြည့်လျှင် သူတို့၌ဘဝ၏ပြည့်စုံခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း တကယ်တမ်းမရှိကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။ သူတို့၌ ကြောင့်ကြမှုများ၊ ပူပန်သောကမ္ဘာ၊ ကြီးလေးသောတာဝန်များရှိနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့်ရင်းနှီးလျှင် သူတို့၏အဖြစ်ကို အနီးကပ်လေ့လာနိုင်သည်။ ငွေကြေးပေါများတိုင်း စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း ပြည့်စုံပြီဟုမဆိုသာကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ရာထူးရာခံကြီးမြင့်လေလေ၊ တာဝန်ကြီးမားလေလေဖြစ်သည့်အလျောက်၊ ရာထူးရှင်ကြီးတို့၌ အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များလောက်ပင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ခွင့်မရကြချေ။ တာဝန်အလျောက် လုပ်စရာအလုပ်တို့သည်များလှသဖြင့် အားကွက်မရှိသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကဲ့သို့ လွတ်လပ်စွာသွားလာလှုပ်ရှားခွင့် မရနိုင်ပေ။ မည်သူကမျှ ချုပ်ချယ်သည်မဟုတ်ငြားလည်း၊ မိမိ၏ရာထူးနှင့်တာဝန်တို့က မိမိကိုသီးသန့်နေထိုင်စေသည်။

ကြီးပွားမှုနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ တွဲဖက်နေမှသာလျှင် ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ဥစ္စာနေပေါကြွယ်ဝသည်ကို ပမာဏအားဖြင့် ကြီးထွား၍ပွားများသည်ဟု ဆိုချင်ဆိုနိုင်၏။ သို့သော် ထိုကြီးပွားမှုနှင့်ချမ်းသာခြင်းတို့သည် တွဲဖက်၍နေသည်ဟုမဆိုသာပေ။ ကြီးပွားမှုသည် ပြုလုပ်၍ရသောအမှုဖြစ်၏။ ချမ်းသာခြင်းသည် ပြုလုပ်၍ရသည့်အမှုမျိုးမဟုတ်။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်ပေါက်လာသော အဖြစ်ဖြစ်သည်။ ထိုအဖြစ်ကို ဥစ္စာနေကိုအခြေပြု၍ ကြီးပွားမှု သို့မဟုတ် ရာထူးရာခံကြီးမြင့်ခြင်းကိုအခြေပြု၍ ကြီးပွားမှုတို့က ပေးနိုင်စွမ်းမရှိ။

လူ့ဘဝ၌ လူဖြစ်လာလျှင် လူ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရမည်။ လူတို့၏ အပေါင်းလက္ခဏာအရည်အချင်းများကို ကြီးမားတိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်၍ရသောရလဒ်သည်သာလျှင် ကြီးပွားမှု ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာ၌ ခြိုးခြံစွာကျင့်ကြံရမည်။ ဇလာတ နှင့် ဝေါသ ကို ခြိုးခြံရမည်။ မသိမလိမ္မာမှုဟူသော မောဟနည်းပါးစေရန် အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန်ကို ခွဲခြား၍ သိအောင် စစ်မှန်သော ဗညာ ကို တစ်သက်လုံး ရှာဖွေဆည်းပူးရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် ကိုယ်စိတ်



နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းကို ရပေလိမ့်မည်။

ရောင့်ရဲမှုသည် လောဘကို ထိန်းချုပ်မှုပင်ဖြစ်၏။ လောဘကို မထိန်းချုပ်လျှင် မသမာသောအမှုကို ပြုမိဖို့သေချာသည်။ မသမာသောနည်းလမ်းဖြင့် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာရလျှင် စိတ်၏ချမ်းသာမှုမရနိုင်သည်သာမက၊ အမြဲတမ်းစိုးရိမ်ကြောင့် ကြနေရသောကြောင့် စိတ်၏ဆင်းရဲမှုကိုသာရရှိချေမည်။

ရောင့်ရဲမှုဟူသည် မိမိ၏ဉာဏ်နှင့်ဝီရိယတို့ကို အစွမ်းကုန်ထုတ်၍ ရှာဖွေဆည်းပူးရသော ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို မိမိကမှန်ကန်သောနည်းများဖြင့် အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်နှင့်ဝီရိယတို့ဖြင့် ရှာဖွေဆည်းပူးသော်လည်း အကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ မရရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရှိပြီးပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးပါးသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရောင့်ရဲမှုဟူသော ခြိုးခြံစွာကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် သောကမဖြစ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာဟူသည် အကြောင်းအလှည့်သင့်လျှင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် မိမိထံသို့လာသည်။ အကြောင်းအလှည့်မသင့်လျှင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဆီလိုအပေါက်ရှာပြီးထွက်သည်ဟူသော လောကဓံတရား၏သဘောကို အသိနှင့်ပညာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုမဖြစ်။ တည်ငြိမ်ခြင်းအဖြစ်၌သာ ရှိနေပေမည်။ ထိုတည်ငြိမ်ခြင်းကြောင့် မိမိ၌ရှိသော ဉာဏ်အား ဝီရိယအားတို့သည် မဆုတ်ယုတ်ပေ။ အကယ်၍သာ လောကဓံ၏ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ၊ သောကဖြစ်နေပါမူ ဉာဏ်အားပျက်စီးမည်။ ဝီရိယအား ယုတ်လျော့မည်။ ထို့ကြောင့် ရောင့်ရဲမှုကိုရင်ဝယ်ပိုက်သည့် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း မပျက်ပြားပေ။ စီးပွားပျက်လျှင် ဆက်၍ကြိုးစားပေမည်။ ရောင့်ရဲမှုမရှိသောသူကိုမူ မိမိ၏ကြီးမားပြင်းထန်သော လောဘကမိစီးသောကြောင့် စီးပွားပျက်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိဘဝပျက်စီးရလေသည်။

ယခုခေတ်သည် အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ လူတိုင်းပြိုင်နေသည်။ သူတစ်ပါးထက် မသာစေဦးတော့၊ တန်းတူရှိနေမှတော့ လူတန်းစေ့အခြေအနေမှာရှိမည်။ သူတစ်ပါးထက်သာမှသာ ကြီးပွားချမ်းသာမည်။ ထို့ကြောင့် ရတတ်သမျှနှင့်ရောင့်ရဲနေလျှင် မကြီးပွားနိုင်၊ မချမ်းသာနိုင်ဟု ဆိုကြ၏။

အပြိုင်အဆိုင်သည် ယခုခေတ်မှာသာ ရှိမည်မဟုတ်လေ။ လူငယ်လူရွယ်တို့ သဘာဝ အတွေ့အကြုံနည်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ မဆင်ခြင်မသုံးသပ်တတ်ကြ၍ သော်လည်းကောင်း၊ ထိုအချက်ကို သတိမမူမိခြင်းဖြစ်မည်။ ခေတ်တိုင်းခေတ်တိုင်းသည် အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ရှေးခေတ်များ၌ ကောင်းသောပြိုင်ဆိုင်မှုကများသည်။ ညစ်သောယုတ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုကနည်းသည်။ ယခုခေတ်၌မူ မသမာမှုတွေပွားများလျက် ညစ်သောယုတ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေပေါများလာ၏။ ယှဉ်ပြိုင်သူတို့သည် တစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကိုခြေထိုးခြင်း၊ နောက်ကျောကိုစားဖြင့်ထိုးခြင်း၊ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း

ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ကြီးပမ်းခြင်းတို့သည် လူမှုရေးရာများ၌ရှိနေကြသည်။

ထိုသို့ ညစ်သောယုတ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုများ၊ ရလျှင်ရသလိုယူ၊ စားသာလျှင် စားသာသလိုစား ဟူသော မသမာမှုအားလုံးကိုခြုံသော 'ပြိုင်ပွဲ' ကို 'ကြွက်တို၏ပြိုင်ပွဲ' (rat race) ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်လိုကဲ့ရဲ့ပြောဆိုကြသည်။ ကြွက်တိုသည် အစာတစ်ခုကိုမြင် လျှင် အားလုံးပြု၍ တိုးဝှေ့၍ တစ်ကောင်ပေါ်တစ်ကောင်နင်းကာ လုယက်ကြသည်။ မိုက်မဲသော ဝိသမလောဘတိုက်တွန်းသဖြင့် မည်သူသေသေ ငါအရယူမည်။ မည်သို့ရ ငါအရယူမည်ဟူသောသဘောထားဖြင့် ပြိုင်သော 'ကြွက်ပြိုင်ပွဲ' မျိုးတွင် ဝင်၍ပြိုင်လို ပါသလားဟု မေးချင်ပါသည်။

ခေတ်တိုင်းသည် အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ လူ့လောက အစကတည်းက လူတို့သည် ပြိုင်လာခဲ့ကြသည်။ ပြိုင်ရကောင်းစေဟူသော စိတ်စေတနာဖြင့် ပြိုင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်။ ဘဝသည်ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို အမြဲမပြတ်ပေးနေသည်။ ထိုပြဿနာတို့နှင့် လူသားသည် အမြဲပြိုင်နေရ၏။ ပြဿနာများကို မိမိ၏ဉာဏ်အား ဝီရိယအားဖြင့်ပြိုင်ရသည်။ မိမိ၏အင်အားက ပြဿနာအင်အားထက်ကြီးမှသာ ပြဿနာသည် ဖြေရှင်းပပျောက်မည်။ လူသည် ဩကာသလောက၊ တိရစ္ဆာန်လောက၊ နေရာတကာ အရာရာ၌ရှိသော သဘာဝ၊ စသည်တို့ဖြင့်အပြိုင် လူလူချင်းပြိုင်ဆိုင်ရ သည်။ မိမိ၏ရင်တွင်း၌ပင် အပြိုင်အဆိုင်ရှိသည်။ ရင်တွင်းပဋိပက္ခသည် စင်စစ်အား ဖြင့် ကြီးမားနက်နဲသော အပြိုင်အဆိုင်ကိစ္စပင်ဖြစ်ချေသည်။

ထိုထိုသော အပြိုင်အဆိုင်တို့က လူ၏အတွင်းသန္တာန်မှ ထူးခြားသောသတ္တိဖြစ် သည့် ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ စိတ်အားတို့ကို စိန်ခေါ်သဖြင့်၊ လူသည် ထိုသတ္တိအင်အား တို့ကိုထုတ်၍ အသုံးပြုရသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြု၍ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို အောင်နိုင် စိုးပိုင်ရသည်။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိ၏စိတ်ဖြင့်ပင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် ရိုင်းစိုင်းသောအဖြစ် မှ ယဉ်ကျေးသောအဖြစ်သို့ရောက်လာရသည်။ ရင်တွင်းပဋိပက္ခသည် အမြဲပင်တိုက်နေ ရသော စစ်ကြီးဖြစ်ချေသည်။ လောဘစေတသိက်၊ ဒေါသစေတသိက်၊ မောဟစေတ သိက်ဟူသော ရန်သူတပ်မကြီးသုံးခုသည် အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသော စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းခြင်း၊ မေတ္တာရှိခြင်း၊ ပညာအလင်းရောင်ရှိခြင်း တပ်မကြီးများနှင့် အမြဲတမ်းတိုက်ခိုက်နေသည်။ ရန်သူကအနိုင်ရသောအခိုက်၌ လူ၏စိတ်သန္တာန်တွင် မကောင်းသောစိတ်ထားများပေါ်သည်။ မကောင်းသောအလုပ်များ လုပ်မိသည်။ ရုံး သည့်အခါ၌ မေတ္တာစေတနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာသည့်အားလျော်စွာ ကောင်းမှုတို့ကို ပြုပေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်များကို ထိန်းချုပ်နှိမ်နင်းသော လက်နက်ကြီးသည်ကား ခြိုးခြံရောင်ရဲ့မူပင် ဖြစ်သည်။

ရတတ်သမျှကလေးဖြင့် စားသောက်ပြီးလျှင် အပျင်းပွားနေခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဘဝ၊

စိတ်ပိုင်းဘဝတို့၏ ကြီးပွားတိုးတက်မှုအတွက် အားထုတ်ခြင်းမပြုဘဲ၊ ပေါ့ပေါ့နေခြင်း စသည်တို့သည် ရောင့်ရဲခြင်းမဟုတ်ဟု သေချာစွာမှတ်သားစေလိုကြောင်း လူငယ်လူ ခွယ်တို့ကို မှာကြားတိုက်တွန်းလိုက်ရပေသည်။



## စိတ်၏ရင့်ကျက်ခြင်း (Emotional Maturity)

'ရင့်' ဟူသော ဝေါဟာရသည် နုနယ်သော၊ ပျိုရွယ်သော အဓိပ္ပာယ်တို့၏ဆန့်ကျင်ဘက် အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်။ ထိုပင်ရင်း ဝေါဟာရ၌ အပွားများရှိသည်။ ရင့်ရော်သော၊ ရင့်ကျက်သောဟူသည်တို့ဖြစ်၏။

'ရင့်သော' ဟူသော 'မနုသော' သို့မဟုတ် 'အရွယ်ငယ်သော' 'အစဉ်သာရှိသော' 'မနူးမနပ်သေးသော' ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်တို့ကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်ဆောင်သည်။ 'သူ့အသက်ငယ်ပေမယ့် သူ့မျက်နှာကရင့်လိုက်တာ' ဟူသောစကားသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏မျက်နှာသည် အရွယ်အလိုက်နုပျိုသင့်ပါလျက် အရွယ်ကြီးသူတို့၏မျက်နှာကဲ့သို့ ရင့်နေသည်ဟူသောအဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ညွှန်းသည်။ 'သရက်သီးတွေကနုသေးတယ်။ ရင့်အောင်ထားဦး ရင့်မှခူး' ဟူသော စကား၌ နုရာမှရင့်လာမည့် အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသည်။

'ရင့်ရော်သော' ဟူသည့်စကားသည် နုရာမှရင့်သွားရုံမျှမက တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးယိုယွင်းလာပြီ၊ လတ်ဆတ်ခြင်းမရှိတော့ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်။

သစ်ပင်များသည်ပေါက်ခါစ၌ သေးသွယ်နုနယ်ကြသည်။ တဖြည်းဖြည်းနုရာမှရင့်လာသောအခါ သန်မာလာသည်။ ထိုနည်းအတူပင် လူတို့၌လည်း မနူးမနပ်စိမ်းဆတ်ဆတ်စိတ်ဓာတ်မှသည် ရင့်၍လာပြီးလျှင် ထက်မြက်လာသည်။ စိတ်ဆန္ဒတို့သည် ထက်သန်လာသည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးကို 'ရင့်သန်သော' ဟူသည့် နာမဝိသေသနပုဒ်ဖြင့် ဖော်ညွှန်းကြသည်။

'ရင့်ကျက်သော' ဟူသည့်ပုဒ်နှင့် ရင့်ခြင်းကျက်ခြင်းအဖြစ်နှစ်မျိုးကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြသည်။ အသီးများသည် နုခိုက်၌ စိမ်းဆတ်ဆတ်ဖြစ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းရင့်လာ

သောအခါ မှည့်လာသည်။ အရည်ရွန်း၍ အရသာချိုမြိန်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန်၊ ထမင်းဟင်းစသည် ကြိုချက်ရမည့်ပစ္စည်းတို့သည်လည်း လိုအပ်သောအပူဓာတ်အပြည့် ရသောအခါကျက်လာသည်။ မကျက်တကျက်အစားအစာသည် အရသာပျက်ရုံမျှမက၊ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။

စိတ်ဓာတ်၌ရင့်ကျက်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ စိတ်၏ရင့်ကျက်မှုရ အောင် အသက်ကြီးသည်အထိ စောင့်ဖို့မလိုပေ။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှပင် တဖြည်းဖြည်းရင့် ကျက်လာနိုင်သည်။ လာလည်းလာသင့်သည်။ ရင့်ကျက်အောင်အားထုတ်ရသည်။ စိတ်ဓာတ်သည် သူ့အလိုလိုရင့်ကျက်မှုမရနိုင်။ အားထုတ်ပေးမှသာ တဖြည်းဖြည်းရင့် ကျက်လာနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာဆိုရိုးစကားရှိသည်။ 'အသက်ကြီးပေမယ့် အချိန်မစီးဘူး' ဟူသောစကား၊ 'အချိန်စီး'သည်ဟူရာ၌ ကိုယ်ကာယအလေးချိန်ကို မဆိုလို။ စိတ်၌လေးနက်ခြင်းကိုသာဆိုလိုသည်။

ကမ္ဘာကျော် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ အက်ဒွင်စတရက်ကား (Dr. Edward A. Strecker) က စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရရှိရေးအတွက် အကြံပေးချက်တို့ ကိုပေးသည်။ သူကစိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုမရှိလျှင် ဤလောကကြီး၌ စကားတင်ကျန်ခဲ့ ဖို့မလွယ်ဟုဆိုသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ၊ လူဦးရေတိုးပွား၍ စားဝတ်နေရေးကျပ်တည်းသည့် အလျောက် အလုပ်အကိုင် စီးပွားရေးစသည်တို့၌ အပြိုင်အဆိုင်အင်အား ကြီးမားသော လူကောင်းလူတော်ဖြစ်မှသာလျှင် မြှုပ်မသွားဘဲ စကားတင်ကျန်ခဲ့သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် မြှုပ်သွားပြီးလျှင် လူ့ဘဝမှာနေရကျိုးနပ်မည်မဟုတ် ဟူ၍ပင်။

ဒေါက်တာ စတရက်ကား ကဆိုသည်မှာ အဏုမြူပုံ၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဗုံးတို့ပေါက် ကွဲရာ၌ မသေဘဲကျန်ခဲ့လေအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဖို့အရေးကြီးသည်ထက် လူ့ဘဝ ၌လူဖြစ်ရကျိုးနပ်နပ်နေထိုင်နိုင်ဖို့ အားထုတ်ရာ၌ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုက ပို၍အရေး ကြီးသည်ဟူ၍ပင်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရရှိရေးအတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြ သည်။

- (၁) အလုပ်တစ်ခုကိုရလာပြီးလျှင် ထိုအလုပ်ကိုပြီးဆုံးသည်အထိ မိမိအ တတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းအားထုတ်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်သော သတ္တိကိုမွေးရန်။
- (၂) အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လျှင် မိမိကလိုအပ်သည်ထက် မလျော့ဘဲ၊ တတ်နိုင်သမျှပို၍ပင်၊ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နိုင်သော သတ္တိကိုမွေးရန်၊ ထို သတ္တိမျိုးရှိမှသာ မိမိကိုအားကိုးကြလိမ့်မည်။
- (၃) အခက်အခဲများ၊ မလိုလားအပ်သောအဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံများ၊ သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းများ၊ စိတ်ပျက်စရာများ၊ အနှောင့်အယှက် အကြပ်အ

တည်းများကိုလက်ခံနိုင်သော ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်။

(၅) အောင်မြင်ခြင်းကို အရယူရမည်ဟူသောစိတ်ဓာတ်နှင့် လေးနက်သောဆုံးဖြတ်ချက်တို့ဖြင့် ဘဝမှာအပြည့်အဝအဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနေရမည်ဟူသော ခိုင်မာသောစိတ်ဓာတ်ရှိစေရန်။

(၆) ကိစ္စများ၊ ပြဿနာများကို ကောင်းစွာသုံးသပ်ချင့်ချိန်၍ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အဆုံးအဖြတ်ကိုပြုရန်။

(၇) သူတစ်ပါး၊ လူအများတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သောစွမ်းရည်။ အဖွဲ့အစည်းများ၌ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်တို့ကို ဆည်းပူးရန်။

(၈) ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ-ဟူသော အကြောင်းတို့ကို ထောက်ထား၍ အချိန်ယူတတ်ရန်။ အများနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံတတ်ရန်။ အထက်ပါ အချက်အလက်တို့ကို သုံးသပ်စိစစ်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါမည်။

(၁) အလုပ်တာဝန်တစ်ခုခု၊ တာဝန်တစ်ခုခုကို မိမိအားပေးအပ်လာလျှင် ထိုအလုပ် ထိုတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာလုပ်ဆောင်ရမည့် ဝတ္တရားရှိသည်။ 'တာဝန်သိစိတ်' (အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရလျှင် Sense of Responsibility) သည် လူဟူသောဂုဏ်အင်္ဂါများတွင် အလွန်အရေးကြီးသည်။ တာဝန်မဲ့သူတို့သည် မိမိအတွက်ရော အများအတွက်ပါ အကျိုးပျက်စီးစေကြသည်။ တာဝန်မဲ့သူတစ်ယောက်ကြောင့် လူအမြောက်အမြား သေကျေပျက်စီးသည်အထိ ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။

တာဝန်သိစိတ်ဓာတ်ရှိသူသည် မိမိ၌ကျလာသောတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်သည်။ သာမန်ကျေပွန်ရုံမျှမက၊ စေတနာမှန်မှန်ဖြင့် မိမိအစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံး စွမ်းဆောင်သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်သည့်အတွက် သူတစ်ပါး၏ချီးကျူးမှုကိုရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့မျှ အမှတ်မထားပေ။ တာဝန်ကျေလျှင် ကျေနပ်မှုအရဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်သည်အခြားမဟုတ်။ မိမိသာလျှင်ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ၏အလုပ်အပေါ်၌ သစ္စာရှိခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့အဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။ မိမိ၏အလုပ်သည် သာမန်အမြင်အားဖြင့် သေးနုတ်သိမ်ငယ်သည်ပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ ဂုဏ်ရှိသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ 'အလုပ်ဟူသမျှဂုဏ်ရှိစွာ' ဆိုသော စကားသည်မှန်၏။ နိုးဝှက်တိုက်ခိုက်၊ လိမ်ကောက်လှည့်စားခြင်းတို့သည် ယုတ်ညံ့သော လှုပ်ရှားမှုတို့သာဖြစ်သည်။ အလုပ်ဟူသော အင်္ဂါလက္ခဏာမရှိကြချေ။ နိုးသားမှန်ကန်၍ သူတစ်ပါးလူအများအတွက် အကျိုးရှိသည့်လုပ်ငန်းကိုသာ အလုပ်ဟုပီသသခေါ်ရပေမည်။

(၂) မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိမိနှင့်ရင်းနှီးသူအားလုံးက မိမိကိုယုံကြည်အားကိုးကြရပေမည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ၊ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းမရှိကြလျှင် မိမိ၏တန်ဖိုးသည် လျော့နည်းပေမည်။ မိမိအားပေးအပ်သော တာဝန်တစ်ခုကို မိမိကအတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်၍ အပြည့်စုံဆုံးအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ပြုလုပ်ရပေမည်။ ကျနသေချာ၍ မှန်ကန်သောကိစ္စပြီးမြောက်မှုသည် ပြုလုပ်သူအဖို့ ဂုဏ်ယူဖွယ်ပင်ဖြစ်၏။ မိမိအား တာဝန်ပေးကတည်းက မိမိ၏စွမ်းရည်ကိုယုံကြည်၍ ထိုတာဝန်ကို ကျေပွန်ကျနစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်အားကိုး၍ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမျှော်လင့်အားကိုးချက်ကိုမပျက်အောင် မိမိကအတတ်နိုင်ဆုံး ဉာဏ်အား၊ ဝီရိယအား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် အများက မိမိကိုယုံကြည်အားထားကြပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ အားထားယုံကြည်ခြင်းသည် မိမိအားအရေးပါအရာရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဦးဆောင်မှုကိုပေးနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ အများကအသိအမှတ်ပြုကြပေမည်။

(၃) လူ့လောက၌ကိစ္စအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အချို့ကိစ္စတို့သည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တို့သာဖြစ်သဖြင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်လိုက်လျှင် ပြီးစီးနိုင်သည်။ ထိုသို့သော သာမန်ကိစ္စများမှာပင် အမှတ်မထင် မထေလေးစားမလုပ်သင့်ပေ။ မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မဆို ထိုကိစ္စနှင့်ထိုက်သင့်သော အာရုံစိုက်မှု၊ ကြိုးပမ်းမှုတို့ကိုပေးရမည်မှာ မိမိ၏ဝတ္တရားဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကို အမှတ်မထင် နမော်နမဲ့ပြုလိုက်မိသဖြင့် မမျှော်လင့်သောအကျိုးသက်ရောက်မှု ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။

သာမန်ကိစ္စများမှာပင် လိုအပ်သောအားထုတ်မှု ပြုရမည်ဆိုပါလျှင် ခက်ခဲသောကိစ္စများ၊ နက်နဲသောကိစ္စများ၊ ထူးခြားသောကိစ္စများအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ မလွဲမရှောင်သာပေ။ ဧကန်ပုချဆောင်ရွက်ရမည်သာ။ အခက်အခဲအရှုပ်အထွေးတို့သည် မိမိကိုစိန်ခေါ်၍နေကြ၏။ မိမိကဦးနှောက်ရှင်းရှင်းထားပြီးလျှင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် သတိအစဉ်ချင့်လျက် အားမာန်အပြည့်ဖြင့်ဆောင်ရွက်မှသာ ထိုအခက်အခဲများ၊ အရှုပ်အထွေးများ၊ သိမ်မွေ့လေးနက်မှုများတို့ကို အောင်မြင်စွာကျော်လွှား နှိမ်နင်းနိုင်ပေမည်။ 'မဆုတ်မနစ်' ဟူသောသဘောသည် မိမိ၏အားနှင့်မာန်တို့အပေါ်တွင် အမြင့်ဆုံးတောင်းဆိုမှုပြု၏။ အားဟူရာ၌ ကိုယ်အား၊ စိတ်အား၊ ဉာဏ်အားတို့ဖြစ်သည်။ မာန်ဟူရာ၌ မည်မျှပင် ဆင်းရဲပင်ပန်းပါစေ၊ မည်မျှပင်နစ်နာပါစေ၊ မလျော့ဘဲဆက်၍ ရှေ့သို့တိုးမည်ဟူသော ခိုင်မာသောစိတ်ဓာတ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည်ပင် 'ခွဲ'ဟူ၍ စွဲမြဲခြင်း အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်။

(၄) ရွှေကဆီခဲသည်အတိုင်းပင် ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု အနစ်နာခံရခြင်းစသည်တို့ကိုခံနိုင်သော 'ခဲနိုင်ရည်'ရှိရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ခဲနိုင်ရည်နှင့်ခွဲတို့သည် ဒဂါး၏

အရပ်မျက်နှာ ပန်းမျက်နှာပင်ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝမှာရှိသော အလုပ်မှန်သမျှမှာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ မိမိနှစ်သက်သောအလုပ်၊ မိမိမနှစ်သက်သောအလုပ် ဟူ၍ပင်။ မိမိနှစ်သက်သော အလုပ်မှာ နှစ်မျိုးရှိပြန်သည်။ လွယ်သောအလုပ်၊ ခက်သောအလုပ်။ လွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ခက်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလုပ်ချင်နေသော် လုပ်ရမှာဝန်မလေးပေ။ မိမိမနှစ်သက်သောအလုပ်၌လည်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ လွယ်သောအလုပ်၊ ခက်သောအလုပ်။ မိမိမနှစ်သက်သဖြင့် လုပ်ကိုင်မလုပ်ချင်ဖြစ်သောအလုပ်သည် လွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိကစိတ်မပါသဖြင့် လုပ်ရမှာဝန်လေးသည်။ လွယ်လွယ်ကလေးဖြစ်ဦးတော့ စိတ်မပါသောကြောင့် ပင်ပန်းသည်ဟုထင်သည်။ ခက်သောအလုပ်ကိုမူ အနားမျှပင်မသိချင်တော့ပေ။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူသည် မိမိမလုပ်ချင်သောအလုပ်ကို လွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ရမည့်တာဝန်ရှိလျှင် မိမိမလိုလား၊ မနှစ်သက်ခြင်းကို ဘေးမှာ ချိတ်ထားပြီးလျှင် မိမိလုပ်ချင်သောအလုပ်ကဲ့သို့ပင် အားကြိုးမာန်တက်လုပ်သည်။ စိတ်သာပဓာနဖြစ်သဖြင့် လုပ်ချင်သည်။ မလုပ်ချင်-ဟူသည်တို့မှာ စိတ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူအဖို့ အလုပ်ဆိုလျှင် တာဝန်ကျေသည်ဆိုပါမူ၊ လုပ်ချင်သည်။ မလုပ်ချင်သည်ဟူသော စိတ်ထားမျိုးမရှိတော့ဘဲ လုပ်ကိုင်လုပ်ရမည်။ လုပ်လျှင်လည်း လုပ်သည်နှင့်တူအောင် ပြီးမြောက်အောင် ကျနသေချာစွာလုပ်ရမည် လုပ်သည်။ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများ၊ မလိုလား မနှစ်သက်ဖွယ်များကို ဣန္ဒြေမပျက်လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့၏ ဂုဏ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

(၅) လူ့ဘဝသည် တစ်ခဏမျှသာဖြစ်သည်။ အခိုက်အလှည့်ကြုံ၍ လူဖြစ်လာသည်။ လူဖြစ်လာသည့်အလျောက် လူ့ဘဝကိုအဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံမနေကြဘဲ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ မညီမမျှနေသွားကြ၏။ ထိုသူတို့သည် လူ့လောက၌ မအောင်မြင်သူများပင်။ ဘဝကိုအောင်မြင်စွာနေထိုင်ခြင်းသည် အထူးလိုအပ်၏။ ထိုလိုအပ်ချက်အရ အောင်မြင်စွာနေမည်ဟူသော ခိုင်မာသောစိတ်ဓာတ်သည် ရင့်ကျက်သူ၏သန္တာန်ဝယ် အမြဲပင်ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည်။

(၆) ကိစ္စရပ်များ၊ ပြဿနာများသည် လူ့ဘဝ၌ပြည့်လျှံနေကြ၏။ ပြဿနာကင်းသော လူ့ဘဝဟူ၍မရှိ။ ကိစ္စရပ်များမရှိသော၊ ပြုဖို့မလိုသောဘဝသည် သေနေခြင်းပင်ဖြစ်ချေမည်။ လူသားတို့သည် အသက်ရှင်နေသမျှ လှုပ်ရှားနေကြရ၏။ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှလည်း ကိစ္စများပေါ်နေ၏။ အသေးအဖွဲကိစ္စများ၊ အကြီးအကျယ်ကိစ္စများဟူ၍ကိစ္စများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အချိန်ရှိသမျှပေါ်ပေါက်နေကြသည်။ အချို့ကိစ္စများသည် ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသောအကျိုးဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာသောကြောင့် ပြဿနာများဖြစ်သွားကြသည်။



ထိုထိုသော ကိစ္စရပ်များနှင့် အထွေထွေသောပြဿနာရပ်များကို ကြုံတွေ့လာ တိုင်း ကောင်းစွာသုံးသပ်ရပေမည်။ သုံးသပ်သည်ဆိုရာ၌ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေကို ပထမအကြမ်းဖျင်းလေ့လာရမည်။ အပြင်ဘက်ကနေ ဤကြည့်သည့်ပုံစံမျိုး၊ အပေါ်မှစီး၍ကြည့်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့်ကြည့်ရမည်။ ပြီးလျှင် အတွင်း သို့နိုက်၍ အသေးစိတ်ကြည့်ရမည်။ ထိုသို့ ကြည့်ရှုစိစစ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သုံးသပ်သည် မည်၏။ သုံးသပ်ပြီးနောက် အလားအလာတို့ကို ထောက်ချင့်ချိန်ဆရမည်။ ထိုသို့ပြုလိုက် လျှင် ဤသို့ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလိုက်လျှင်မူ၊ ထိုသို့ဖြစ်သွားနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ် ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်အလားအလာတို့ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရမည်။ ယင်းသည်ပင် လျှင် မြော်မြင်ခြင်းဖြစ်၏။

သုံးသပ်၊ ချင့်ချိန်၊ မြော်မြင်ပြီးမှ ပြုအပ်သည်ဟူသောအချက်သည် ပေါ်ပေါက် လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြုအပ်ချက်သည် တစ်မျိုးတစ်နည်းမျှသာမက၊ တစ်မျိုး တစ်နည်းထက်ပို၍ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုပြုအပ်ချက်တို့ကို တစ်ဖန်သုံးသပ်၊ ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင်၍ ချင့်ချိန်ပြီးနောက်၊ အကောင်းဟုယူဆအပ်သော ပြုအပ်ချက်ကိုပြုမည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် အဆုံးအဖြတ်ပင်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဟူသော မိမိ၏ဆင်ခြင်မှု၊ မြော်မြင်မှုတို့ဖြင့် လွတ်လပ်စွာချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုဆိုလိုသည်။ 'ကိုယ်ပိုင်' ဟူသောစကားကို အသုံးပြုရခြင်းအကြောင်းမှာ၊ ပြဿနာတစ်ခုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဆိုလျှင် ပြင်ပ ပယောဂများဝင်လာနိုင်သည်။ ကောင်းသော ပယောဂများ၊ ဆိုးရွားသော ပယောဂများဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ကောင်းမြတ်သောစေတနာဖြင့် ပေးလာသော အကြံဉာဏ်များ၊ ဩဝါဒများ၊ အချို့ကမူ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မဝေခွဲမပိုင်း ဖြတ်ပါဘဲနှင့်၊ စေတနာမမှန်၍ မဟုတ်သော်လည်း ဉာဏ်ညံ့ဖျင်းသဖြင့် မသင့်မရာ သော၊ အဖိုးမတန်သောအကြံဉာဏ်တို့ကို ပေးတတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ မမှန်သော စေတနာ၊ ဆိုးယုတ်သောစေတနာတို့ဖြင့် ပျက်စီးစေသော၊ ချောက်တွန်းသည့် အကြံ ဉာဏ်တို့ကိုပေး၍ အဆင်းတွန်းတတ်ကြသည်။ ထိုအကြံဉာဏ်များ။

ထိုထိုသော ပြင်ပမှလာသော အကြံဉာဏ်များ၊ တိုက်တွန်းချက်များ၊ ဩဝါဒများ ကို အရမ်းမဲ့ပစ်ပယ်ခြင်းမပြုဘဲ၊ အားလုံးကိုလက်ခံ၍ စဉ်းစားရပေမည်။ အချို့သော အကြံဉာဏ်တို့သည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ချမှတ်ရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အထောက် အပံ့ပြုကြ၏။ မိမိမှာ ပို၍ဉာဏ်ပွင့်လာတတ်သည်။ အချို့မှာမူ မိမိ၏စိတ်၌ ပို၍ရှုပ် ထွေးသွားစေတတ်သည်။ ထိုနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးလျှင် ရယူသင့်သော အကူအ ညီ အထောက်အပံ့တို့ကိုယူ၍ ပစ်ပယ်သင့်သည်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပစ်ပယ်လိုက်ပြီး မှ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို အရင်းတည်သော လွတ်လပ်သောဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်၍

ထိုဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရပေမည်။

(၇) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းမှန်သမျှ၌ မညီမျှခြင်းတွေထဲမှ ညီမျှခြင်းတစ်ခုကို ရှာရသောကိစ္စသည် အရေးကြီးလှသည်။ လူဆိုသောသတ္တဝါသည် နဂိုအနေအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ချင်းသဘောချင်း မတူပေ။ မိနစ်ပိုင်းကလေး ခြားပြီး မွေးဖွားလာသော အမြွှာပူးတို့မှာပင်လျှင် သူ့စိတ်နှင့်သူ့ကိုယ် တခြားစီဖြစ် သည်။ ရင်ချင်းကပ်၊ ကျောချင်းကပ်၍မွေးလာသော အမြွှာပူးတို့၌ ကိုယ်ချင်းသာပူး ဆက်နေသည်။ စိတ်ချင်းတစ်မျိုးစီ တခြားစီဖြစ်ကြ၏။ ရုပ်ချင်းတူဖို့ မခဲယဉ်းသော် လည်း စိတ်ချင်းတူဖို့ ဘယ်သောအခါမျှမဖြစ်နိုင်ချေ။

စိတ်တူသဘောတူ လုပ်ကိုင်ကြသည်ဆိုရာ၌ မတူသောစိတ်နေသဘောထား တို့ကို တူနိုင်သမျှတူအောင်ညှိ၍ တူညီသောရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်နှင့် တူညီသောလုပ် ငန်းစဉ်တို့ကို ချမှတ်ပြီးကာမှ ပြုလုပ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မတူသော စိတ်အခြေအနေနှင့် ကွဲပြားသောသဘောထားတို့ကို တူညီနိုင်သော အားလုံးကလက်ခံနိုင်သော 'တူညီကိန်း' (Common Factor) ကိုရှာရသည်မှာ သင်္ချာတွက်ရသည်ထက် အဆများစွာခဲခက်လှ ချေသည်။ ထိုတူညီကိန်းကိုရှာ၍ရပြီးမှ စီမံချက်များ လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲချမှတ် ကြရသည်။

အင်္ဂလိပ်လို **Unity in Diversity** ဟူသော စကားရပ်တစ်ခုရှိ၏။ မြန်မာလို ဆိုရလျှင် 'အထွေထွေအပြားပြားတွေထဲမှ စည်းလုံးညီညွတ်မှု' ဟုဆိုရမည်ထင်ပါသည်။ 'အထွေထွေ အပြားပြား' ဟူသည်မှာ ကွဲကွဲပြားပြားကြီး ကွဲပြားခြားနားသောအရာများ၊ တူယောင်ယောင်နှင့်ကွဲပြားခြားနားသောအရာများ၊ ကွဲပြားခြားနားသည်ဟု ယူဆရ သော်လည်း သဘောထားချင်း မကွဲပြားသည့်အရာများ စသည်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ 'စည်း လုံးညီညွတ်မှု' ဟူသည်မှာလည်း မတူညီသည်တို့ကို အဖျားအနားသတ်၍ အရင်းခံသ ဘောထား၌ တူညီသည်တို့ကို လုံးလုံးခဲခဲဖြစ်အောင် စုစည်းရောစပ်ထားခြင်း၏ရလဒ် ပင်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ခက်ခဲလှသော စည်းလုံးညီညွတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လိုအပ်သည်မှာ ဆောင်ရွက်သူတို့၏ အပြည့်အဝသည်းခံမှု၊ မှန်ကန် ထက်သန်သော စေတနာ၊ ကြီးမားသောလုံ့လဝီရိယ၊ အရှည်မြင့်တတ်သောအမြင်၊ ကိုယ်ကျိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး အစွမ်းကုန်ပလပ်ထားသော သဘောထားတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ထိုက်သော စိတ် ဓာတ်ရင့်ကျက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာ၌ အရေးအကြီးဆုံးသဘောထားမှာ၊ အများ၏ဆန္ဒကို လိုက်လျော၍ အနည်းစုတင်ပြချက်တို့ကို အလေးအနက် ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ပြုပြင်

သင့်ပြုပြင်တန်သော ပြုပြင်မှုများကို ပြုပြင်ပြီးနောက် အပေးအယူမှုတစ်ခု ပြေလည်စွာ ချမှတ်ထားသောဆုံးဖြတ်ချက်ကို အရေးထားလေးစား၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဟု သောသဘောထားပင်ဖြစ်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးချိုးနှိမ်အပ်သည်မှာ အတ္တလွန်ကဲမှု ပင်ဖြစ်သည်။ ငါစကားနားရ တစ်ယူသန်၊ တစ်စောက်ကန်း သဘောထားမျိုး ပြုမူပြော ဆိုမှုမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။

(၈) ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ ဟူသော မရှောင်လွှဲမပစ်ပယ်သာသော အခြေ အနေအရ အချိန်ယူ၍ဆောင်ရွက်ရန်ဟူရာ၌ အခြေအနေပေးသေးခင် အဆောတ လျင်လုပ်လိုက်မိသော 'ဆန္ဒစောမှု'နှင့်အခြေအနေပေးသည်ကို ဂရုမထား၊ မိမိဆန္ဒအ လျောက် မလုပ်ဘဲနေလိုက်သောအမှုတို့ကို ချင့်ချိန်မြော်မြင်၍ ရှောင်ရမည်ဟုဆိုလို သည်။ အရာရာ၌ အချိန်ကာလသည် အရေးပါလှ၏။ မမှည့်ခင်ခူးလိုက်သောအသီး သည် အနှစ်သာရမရှိ။ အသုံးမဝင်။ သုံးမိလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ဖန် ထို ဥပမာတင်စားချက်ကို ဆက်၍ ယူရမည်ဆိုလျှင် ရေမြေဒေသနှင့်မကိုက်ညီသော သစ် ပင်သီးနှံတို့ကိုစိုက်လျှင် မအောင်မြင်ဘဲ၊ မောရကျိုးမနပ်၊ အချည်းအနှီးဖြစ်ချေမည်။ တစ်ဖန်၊ ဆက်လက်၍ဆိုရပါမူ လိုအပ်သောဓာတ်မြေဩဇာ၊ လိုအပ်သော ထွန်ယက်ပြု ပြင်မှု စသည်တို့မပါဘဲ စိုက်ပျိုးလျှင်လည်း အောင်မြင်မည်မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် ချင့်ချိန်တွက်ဆမှုသည် အလွန်လိုသည်။ မှန်သောစကားကို မှား သောပုဂ္ဂိုလ်အား မသင့်သောအချိန်တွင် ပြောဆိုလိုက်လျှင် စေတနာသည် ဝေဒနာဖြစ် နိုင်သည်။ 'ဖွတ်သည်ထက်ညစ်' နိုင်သည်။ မသင့်သောအချိန်အခါတွင် လုပ်လိုက်မိလျှင် စေတနာမည်မျှပင်ကောင်းပါစေ၊ ဝီရိယမည်မျှပင်ထုတ်ပါစေ အကျိုးမဖြစ်၊ အပြစ် သာဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ ဟူသော အခြေခံအခြေအနေကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးမှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကို လုပ်သင့်ပေသည်။ အချိန်တစ်စက္ကန့် တစ်မိနစ်လွဲရုံဖြင့် ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ မသင့်သည့်နေရာတွင်ပြုမိသဖြင့် အကျိုးမဖြစ် ဘဲ အပြစ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ လိုအပ်သောအားထုတ်မှု အထောက်အ ပံ့ ပယောဂမပါမရှိဘဲ လုပ်လိုက်လျှင် လိမ့်ခွေသွားနိုင်သည်။

အများနှင့်ပြေပြေလည်လည် ဆက်ဆံတတ်သူသည် လုပ်ကိုင်ရာ၌ အဆင်ပြေ နိုင်သည်။ အများ၏မေတ္တာစေတနာနှင့် ကူညီစောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့မှုကိုရယူသ ဖြင့် အောင်မြင်မှုကောင်းစွာရနိုင်သည်။ မိမိ၏သိက္ခာသည် တိုးတက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရင့်ကျက်မှုကို အသက်ကြီးကာမှရနိုင်မည်ဟု မစွဲမှတ်စေချင်ပါ။ အသက်အ ရွယ်အားဖြင့် လူလားမြောက်သောအရွယ်မှသည် အိုမင်းသည့်အရွယ်အထိ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုကိုရယူနိုင်သည်။ မျက်နှာကြီးတည်တည်ကြီးနေပြီး၊ စကားကြီးစကားကျယ် တို့ကိုသုံးကာ ဣန္ဒြေသမ္ပတ္တိကြီးနှင့်နေမှ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကိုရမည်ဟု မမှတ်

သင့်ပေ။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူသည် ဣန္ဒြေရှိသည်နှင့်အမျှ ရွှင်လန်းသော အမူအရာ၊ ကြည်လင်သောမျက်နှာ၊ တည်ကြည်၍ နာယူခံချင်သဖွယ် အပြောအဆိုတို့နှင့် ပြည့်စုံပေသည်။ စိတ်မှာကြည်လင်နိုင်သမျှ ကြည်လင်သောကြောင့် ရုပ်ချောသည်၊ ရုပ်ဆိုးသည် အပထား၊ မျက်နှာကြည်လင်ရွှင်လန်း၍ လူတိုင်းနှင့်ဆက်ဆံမှု အဆင်ပြေသောကြောင့် အများကနှစ်သက်ချစ်ခင်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် များသောအားဖြင့် လူနေမှုအဆင့်ဆင့်ရှိ၏။ ရှိသည့်နေရာများတွင် ဦးဆောင်မှုပေးတတ်သည်။

ဥပဓိရုပ်ကောင်းသည်ဆိုသည်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ ရုပ်ရည်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်လာအောင် လူတိုင်းကြိုးပမ်းနိုင်ပါသည်။ ဒေါက်တာ စထရက်ကား၏ နည်းလမ်းတို့အပြင် အခြားနည်းလမ်းများလည်းရှိပေဦးမည်။ သို့သော် အားလုံးသော နည်းလမ်းတို့တွင် တူညီချက်တို့မှာကား၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တည်ကြည်ခြင်း၊ လူ့ဘဝ၌ ကြံ့ရသမျှ လောကဓံတရားတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဣန္ဒြေရရလက်ခံ၍၊ မဆုတ်နစ်သော ဇွဲလုံ့လ၊ အတွဲတွဲကို အတတ်နိုင်ဆုံးဖျောက်၍ ကိုယ်ရေးကိုယ်ကျိုးကိုနောက်ထားပြီးလျှင် သူတစ်ပါးအရေး၊ သူတစ်ပါးအကျိုး၊ အများအရေး အများအကျိုးကိုရှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက်နိုင်သောသတ္တိ၊ (တစ်နည်းဆိုသော်) စိတ်ခိုင်မှု၊ ဇွဲ၊ ပရဟိတ စိတ်ထားသဘောတို့ ပင်ဖြစ်သည်။ အရင်းခံမှာတော့ 'စိတ်' ပါပဲ။

'ရင့်' ဟူသောအရင်းခံစကားမှပေါက်ပွားလာသည့် 'ရင့်ရော်သော'၊ 'ရင့်သန်သော' နှင့် 'ရင့်ကျက်သော' ဟူသည့် နာမဝိသေသပုဒ်များတွင် 'ရင့်ကျက်သော' နာမဝိသေသပုဒ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အကြောင်းအချက်တို့ကို ရွှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ရင့်ကျက်မှုသည် စိတ်နှင့်လုံးဝသက်ဆိုင်ကြောင်းသိပြီးဖြစ်ပေမည်။ 'ရင့်သန်သော' မှာမူ ကိုယ်နှင့်တွဲဖက်၍ သက်ဆိုင်သည်။ 'ရင့်ရော်သော' သည်ကား ကိုယ်နှင့်အသက်ဆိုင်ဆုံးဖြစ်သည်။

ရင့်သန်ခြင်း၌ အချိန်ကာလရှည်ကြာသည့်အလျောက် နုရာမှရင့်သည့်အခိုက်တွင် စိတ်အားထက်သန်မှု တွဲဖက်၍ပါလာသည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုအကြောင်းကို သီးသန့်ဖော်ပြပါဦးမည်။ ရင့်သန်ခြင်းသည် အခြေအနေလည်းဖြစ်သည်။ ပြုမှုနှင့်လည်းဆက်စပ်နေသည်။ ရင့်သန်သည့်အဖြစ်သို့ရောက်အောင် လူမှုရေးရာတို့ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်ရသည်။ နုရာမှရင့်လာသည့်အခါ၊ အလုပ်လုပ်သူသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အလျောက် အတွေ့အကြုံများရရှိလာသည်။ ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံကို စိစစ်ဝေဖန်သောဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ ဘဝအတွက် သင်ခန်းစာများကို ရယူတတ်ပေမည်။

ရင့်သန်သူသည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်သူဖြစ်လာနိုင်သည်။ ရင့်သန်သူတိုင်း

ရင့်ကျက်လာချင်မှ ရင့်ကျက်လာမည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် ရင့်ကျက်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းမူကား ရင့်သန်သူသည် ဘဝအတွေ့အကြုံတို့မှ ဘဝသင်ခန်းစာများကိုရယူပြီးလျှင် စိတ်အားထက်သန်မှုမှာလည်း မလျော့သော်လည်း၊ ဆင်ခြင်ဝေဖန်မှုက ထိန်းထားသဖြင့်၊ အစွန်းရောက်သော ထက်သန်မှုမဖြစ်တော့ဘဲ တည်ကြည်မှန်ကန်စွာ ထက်သန်ပေမည်။

ရင့်သန်သူသည် များသောအားဖြင့် လူ့လတ်အရွယ်ဖြစ်သည်။ မငယ်တော့သည့်အလျောက် လူ့ဘဝ၌ အတွေ့အကြုံမျိုးစုံ ရရှိသည့်အားလျော်စွာ၊ ဘဝဟူသည် ပူသည် အေးသည်၊ ချိုသည် ခါးသည်၊ အမြဲပင်ဒွန်တွဲနေသည်ဟူ၍ ကောင်းစွာသိနေပေတော့သည်။ ထိုအသိက ရင့်သန်သူအား စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ ဉာဏ်အင်အားနှင့် ကိုယ်အင်အားတို့ဖြင့် ဘဝတိုက်ပွဲစဉ်ကို ဆက်၍တိုက်ရန် အားပေးပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကဆည်းပူးရရှိသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ငယ်ရာမှကြီးလာသဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နုရာမှရင့်လာသည်။ ငယ်စဉ်ကပါလာသော စိတ်ထက်သန်မှုကို ဆက်၍ယူလာပြီးလျှင် ချို၊ ခါး၊ ပူ၊ အေးသောဘဝအတွေ့အကြုံတို့က ပေးသော အသိစိတ်ဓာတ်တို့ဖြင့် ထိုစိတ်ထက်သန်မှုကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းတတ်လေသောကြောင့်၊ ငယ်စဉ်ကဖြစ်တတ်သော နမူးနထိုင်း စိတ်ထက်သန်မှုမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ သိပ်သည်း၍ အကျိုးထူးဖြစ်စေသော စိတ်ထက်သန်မှုကို အသက်ကြီးသည်အထိ ယူဆောင်သွားနိုင်ပေသည်။ ထိုရင့်ကျက်သော စိတ်ထက်သန်မှုသည် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်းအဖြစ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိသွားပေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ရင့်သန်မှုနှင့် ရင့်ကျက်မှုတို့သည် ဆက်စပ်နေ၏။ ရင့်ရော်ခြင်းသည် အဖြစ်အပျက်သက်သက်ပင်တည်း။ နုရာမှရင့်၊ ရင့်ရာမှရော်သွားခြင်းဖြစ်၏။ 'ရော်' ဟူသည်မှာ မလတ်ဆတ်သည့်အဖြစ်၊ ပြိုပျက်သည့်အဖြစ် တဖြည်းဖြည်း အသုံးမဝင်သည့်အဖြစ်တို့ကိုညွှန်းသည်။ ကိုယ်ကာယသည် ဇရာ၏လက်ချက်ကြောင့် အင်အားနည်းပါးလာသည်။ ကိုယ်ဖြင့်ပြုရသော အမှုများစွာတို့ကို မလုပ်နိုင်တော့ချေ။ 'ဇရာဒုပ္ပလ' (အိုမင်းရင့်ရော်သော)အရွယ်သို့ ရောက်မည်မှာ မလွဲမရှောင်သာ။ ကိုယ်ကာယ၌ စွမ်းအင်နည်းစေကာမူ၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိသူသည် သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို မိမိ၏ဘဝပညာဖြင့် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် နောင်လာနောက်သားတို့အဖို့ လွန်စွာတန်ဖိုးရှိသောပညာကို ပေးနိုင်ပေသည်။



## စစ်မှန်သော ကြီးပွား ချမ်းသာရေး

လွန်ခဲ့သော ဝှေးငါးနှစ်လောက်က ကျွန်တော်သည် မန္တလေးမြို့သို့ရောက် သွားသည်။ ဦးမောင်မောင်တင်၏အိမ်တွင် တည်းခိုနေသည်။ တစ်ညနေ၌ လူလတ် တစ်ယောက်ရောက်လာသည်။ သူ့ကိုမသိပါ။ သူကကျွန်တော့်ကိုပြောသည်။ 'ဆရာ ကျွန်တော်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်က ဆရာရဲ့အာဇာနည်စိတ်နဲ့ အညွန့်တလူ လူစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး စိတ်အားထက်သန်ပြီး ဘဝမှာရုန်းကန်ကြိုးပမ်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန် တော်ရဲ့အောက်ကျတဲ့အခြေအနေက ဆယ်တန်းအောင်ပါတယ်။ နောက်တက္ကသိုလ် ဘွဲ့ကိုလည်းရပါတယ်။ အခုဆို ကျွန်တော်ရုံးအုပ်ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒါ ဆရာ ဒီမှာရောက် နေတယ်ကြားလို့ ကန်တော့ဖို့လာတာပါပဲ'။

ကျွန်တော့်စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးနောက် ကျဆင်းနေသောစိတ်ဓာတ်သည် တက် လာသည်။ စိတ်အားတက်လာသည့်အလျောက် အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက် အတား အဆီးတို့ကိုကျော်လွန်နိုင်ရန်ကြိုးစားသည်။ ထို့ကြောင့်နဂိုအခြေနေထက် များစွာ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာသည်။ ဤသို့သော စကားတို့ကိုကြားရသဖြင့် ကျွန်တော်မှာ စာရေးရကျိုးနပ်ပေသည်ဟု ပီတိဖြစ်မိပါသည်။

ထိုစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်ဖော်ပြလိုပါသည်။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ် က တိုးတက်ရေးဦးစိန်(ပဂျီငို) နှင့်၊ သူ့အစ်ကို ကာယဗလ ဦးရှိန်တို့၏ကျေးဇူးကြောင့် အင်္ဂလိပ်လိုရေးထားသော ကြီးပွားချမ်းသာရေးကျမ်းများစွာကို ဖတ်ဖူးပါသည်။ ငယ် စဉ်ဆိုသည်မှာ အသက်တန်းကျောင်းသားဘဝ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသို့ ရောက်စဉ် ကာလကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ကျွန်တော်သည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသို့ နှစ်ခေါက်ရောက်ရသည်။ ဒုတိယနှစ် (အိုင်ဒီဒေအထက်တန်း) စာမေးပွဲအောင်ပြီးနောက် ဘီအေအောက်တန်းမှာ အင်္ဂလိပ်

ဘာသာနှင့်စာပေဂုဏ်ထူး ပထမတန်း၌နေစဉ်၊ နှစ်ဝက်လွန်သောအခါ မိဘများက ကျောင်းဆက်မထားနိုင်သဖြင့်၊ ကျောင်းမှထွက်၍ မကွေးမြို့ တိုင်းမင်းကြီးရုံး၌ အောက် တန်းစာရေးအဖြစ်အမှုထမ်းကာ မိဘများကိုလုပ်ကျွေးသမှုပြုရလေသည်။ စာရေးအ ဖြစ်နေခဲ့ရသော ခြောက်နှစ်ကာလလသည် ကျွန်တော်အဖို့ ပညာဆည်းပူးရအကောင်း ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ စာအများဆုံးဖတ်၍ စာအများဆုံးရေးပြီးလျှင် ကလောင်ပေါက်စ ကိုသွေးခဲ့ရသော အချိန်ကာလပင်ဖြစ်လေသည်။

ခြောက်နှစ်လွန်သောအခါ ကျွန်တော်သည် ပထမ တိုးတက်ရေးသတင်းစာ၌ ဘာသာပြန်အယ်ဒီတာလေး၊ ထို့နောက် ဂန္ထလောကမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာအဖြစ်ဆောင် ရွက်ရင်း၊ မပြီးသေးသော တက္ကသိုလ်ပညာကို ကိုယ်ထူကိုယ်ထနည်းဖြင့် ဆက်လက်သင် ကြားနေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်စာရေးအလုပ်မှ ထွက်ခါနီးလောက်တွင် ကြီးပွားချမ်းသာ ရေးကျမ်းများရေးပြီး နာမည်ကြီးနေသော အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး 'ဆယ်ဖျူယယ်- စမိုင်းလ်စ်' ၏ (Iron Will) အမည်ရှိသောစာအုပ်ငယ်ကို မြန်မာပြန်ပြီးလျှင် 'အာဇာ နည်စိတ်' ဟုအမည်ပေးပြီးနောက်၊ ဆူးလေဘုရားအဝိုင်းကြီးရှိ စာအုပ်ဆိုင်ရှင်တစ်ဦး ထံသို့ အပ်လိုက်ပါသည်။

ကလောင်ပေါက်စဖြစ်သဖြင့် အရေးတယူမရှိဘဲ 'ထားခဲ့လေ' ဟူသော ပြန် ကြားချက်ကလေးဖြင့် ပြန်ခဲ့ရလေသည်။ နောက်တစ်လကျော်လောက်တွင် တစ်ခေါက် သွား၍ မျက်နှာအောက်ချကာ 'ကျွန်တော်စာမူကလေး... ' ဟုမရဲတရဲ စကားစလိုက် ကာရှိသေးသည်။ သူက 'မဖတ်အားသေးဘူး' ဟု ပြောလွှတ်လိုက်လေသည်။ နောက် သုံးလေးလလောက်အကြာတွင် တစ်ခေါက်သွားလေရာ သူက 'ခင်ဗျားစာမူ ဘယ်ထား မိမှန်း မသိဘူး' ဟု ခပ်ပြတ်ပြတ်ပြောလိုက်လေသည်။ ဤသို့လျှင် ကျွန်တော်စာမူက လေးသည် ပျောက်ဆုံးရရှာလေသည်။

စစ်ကြီးဖြစ်လာသည်။ ကစဉ့်ကလျား ပြေးလွှားနေကြရ၏။ ထိုအခိုက်တွင် များစွာသောစာရေးဆရာတို့သည် ဖြစ်သလိုနေ ဖြစ်သလိုလုပ်နေကြရသည်။ ကျွန် တော်အဖို့ ပညာရေးဌာန ဘာသာပြန်ဌာနခွဲမှာ စာပြုအဖြစ်ဖြင့် အိမ်ထောင်ကျကာစ အချိန်တွင် ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းနေရသည်။ ထိုအခိုက်တွင် စာရေးဆရာအတော်များများ နှင့်တွေ့ဆုံရင်းနှီးခဲ့ရသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကြားမှရလိုက်သော အမြတ် တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာမိတ်ဆွေများထဲတွင် 'မြို့မအုန်း' အမည်ခံ ဝတ္ထုရေးဆရာ ကိုအုန်း မောင်နှင့် ခင်မင်သွားလေရာ၊ စပ်မိစပ်ရာပြောကြရာတွင် သူကတစ်ခုကိုသတိရသဖြင့် ကျွန်တော်ကိုမေးလိုက်သည်။ 'ဆရာရေ ဆရာကြီးပွားချမ်းသာရေးကျမ်း စာမူတစ်ခု ရေးဖူးသလား။'

‘ရေးဖူးပါတယ်။ စာအုပ်အဖြစ် မရောက်ပါဘူးဗျာ၊ ဆူးလေဘုရားအပိုင်း စာအုပ်ဆိုင်က ဦးရွှေကိုပေးလိုက်တာ ဖျောက်ပစ်လိုက်တယ်’

‘ဖျောက်ပစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ စာအုပ်တွေကြားညှပ်နေလို့ ရှာမတွေ့တာနဲ့ ပျောက်ပြီလို့ပြောလိုက်တာဖြစ်မှာပေါ့။ စစ်အတွင်းက ကျွန်တော်အားနေတာနဲ့ ဦးရွှေ ဆီသွားပြီး စာအုပ်ဟောင်းတွေ စာရွက်ဟောင်းတွေလျှောက်မွှေတာ ဖိုင်တွဲကလေးတစ် တွဲသွားတွေ့တယ်။ ဒါနဲ့ အိမ်ယူလာပြီးဖတ်တော့ အတော်ကြိုက်တာပဲ။ ဒါနဲ့ ဒီဖိုင်တွဲ ထဲကစာရွက်တွေကို တစ်ရွက်ပြီးတစ်ရွက်ကူးထားတယ်။ ဘာရယ်မဟုတ်ပါဘူး။ အား နေတော့ ဖတ်ရင်းကူးတာပါပဲ။ နောက်တော့ ကိုရွှေကိုလည်း မတွေ့တော့ဘူး။ အဲဒီဖိုင် တွဲကိုလည်း သူပြန်ပေးတာ၊ အဲဒီတော့မှ တကယ်ပျောက်သွားတယ် ဆိုရမှာပေါ့။’

‘ဪ... ကျွန်တော့်ကိုတော့ ပျောက်သွားပြီလို့ စစ်မဖြစ်ခင်ကပြောလိုက် တာ မရိုက်ချင်လို့ပြောတာဖြစ်မယ်။ ပြန်ပေးရမှာ အားနာတာနဲ့ ဘယ်ထားမိမှန်းမသိ ဘူးလို့ ပြီးစလွယ်ပြောလိုက်တာဖြစ်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် အခု ကိုအုန်းမောင်ဆီမှာ ကူးထား တာရှိသေးသလား’

‘ရှိတာပေါ့။ အစက ဆရာကိုမှမသိတာ၊ အခုမှသိရတော့ အဲဒီစာမူလေးအ ကြောင်း သိရတယ်။ ကျွန်တော်ပေးပါမယ်။ ကျွန်တော့ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်ဟောင်း အလွတ်စာအုပ်မှာ ကူးရေးထားတာ အဲဒီစာမူကိုထုတ်ရင်ကောင်းမယ်’

ထိုသို့လျှင် ကျွန်တော့် ‘အာဇာနည်စိတ်’သည် ဥစ္စာရင်းမှန်သည့်အလျောက် ကျွန်တော့်ထံသို့ ပြန်ရောက်လာသည်။ ၁၉၄၆ ခုနှစ်ကပင်ဖြစ်သည်။ ‘ဇွဲစာပေရိပ်မြုံ’ ဦးထွန်းရှိန်က ကျွန်တော့်ထံမှစာမူတောင်းလာသည်နှင့် အကိုက်ဖြစ်သွားသည်။ ‘အာ ဇာနည်စိတ်’ အမည်ကို ဦးထွန်းရှိန်၏အကြံပေးချက်အရ ‘အာဇာနည်စိတ်နှင့် ဇွဲငိုက’ ဟူသော အမည်ဖြင့် ထိုစာအုပ်ငယ်သည် ထိုနှစ်အတွင်းတွင် ထွက်လာလေသည်။ နောက်တစ်နှစ်အကြာလောက်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပြန်သည်။

‘အညွန့်တလူလူ’ စာအုပ်ငယ်ကို ၁၉၅၂ ခုနှစ်လောက်တွင် ရေးသားပြုစုပါ သည်။ ထိုနှစ်လယ်လောက်တွင် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်တို့မိသားစုနှင့်အတူ မန္တလေးမြို့မှရန်ကုန်သို့ စာပို့သင်္ဘောကြီးဖြင့်စုန်ဆင်းလာရာ ခရီးစဉ်ခုနစ်ရက်အတွင်း ထိုစာအုပ်ငယ်အတွက် စာမူကို အပြီးရေးခဲ့ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ကြီးပွားချမ်းသာရေးကျမ်း များပြုစုသော ‘ဆယ်မျူရယ်-စမိုင်းလစ်’နှင့် ‘အောရီဆန်ဆွက်-မာဒင်’ တို့၏ စာအုပ် များစွာကိုဖတ်ပြီးလျှင် အချို့စာပိုဒ်တို့ကို မြန်မာပြန်၍ထည့်ရန် အခြားအကြောင်းအ ရာကို မိမိကိုယ်ပိုင်အရေးအသားဖြင့် ရေးခြင်းဖြစ်သည်။ ‘အညွန့်တလူလူ’ စာအုပ်ကို ၁၉၅၂ ခုနှစ်အတွင်းမှာပင် နုယဉ်ပုံနှိပ်တိုက်မှ ယုတ်ဝေပါသည်။

မန္တလေးတွင် ကျွန်တော့်ကိုလာ၍ကန်တော့သောလူငယ်က ‘အာဇာနည်စိတ်’



နှင့် 'အညွန့်တလူလူ' စာအုပ်တို့ကို ပေါင်း၍ ထုတ်ရန်အကြံပေးပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း အမှတ်မထင်နေခဲ့သည်။ ထိုအတောအတွင်းမှာ ဆောင်းပါးမြောက်မြားစွာ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတို့တွင်ရေးနေပါသည်။ ထိုအတောအတွင်းမှာပင် မိတ်ဆွေအချို့က 'အာဇာနည်စိတ်' နှင့် 'အညွန့်တလူလူ' စာအုပ်ငယ်ကိုထွက်စေလိုကြသည်။ ကျွန်တော်ကသူတို့အကြံပေးချက်ကို ကျေးဇူးတင်လျက် လက်မခံဘဲ ခပ်မဆိတ်နေခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး၌ ၁၉၆၅ ခုနှစ်လယ်တွင် သင့်ဘဝပုံနှိပ်တိုက်မှ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသွားလေသည်။

ယခု ဆယ့်ရှစ်နှစ်ကြာခဲ့လေပြီ။ ထိုစာအုပ်ကလေးသည် ရှာမရသော စာအုပ်စာရင်းဝင်ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်ဆီမှာ တစ်အုပ်သာကျန်တော့သည်။ အချို့မိတ်ဆွေများက ထိုစာအုပ်ကို မှတ်မိကြသည်။ အချို့ကပြန်၍ ထုတ်သင့်သည်ဟုဆိုကြ၏။ ကျွန်တော်မှာ ဘဝင်မကျတကျဖြစ်နေသည်။

ယခုခေတ်လူငယ်တို့က (များသောအားဖြင့်) ကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက် ပညာတော်ဖို့၊ ရိုးသားဖို့၊ လုံ့လဝီရိယရှိဖို့လိုသည် မထင်ကြချေ။ 'စားသာသလိုစားမည်' ဟူသော အချောင်နှိုက်စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖွံ့ဖြိုးနေသည်။ 'ရိုးဖို့ထက် လည်ဖို့လိုသည်။ ပညာတော်ဖို့ထက် အကွက်သိဖို့လိုသည်။ ဝီရိယရှိဖို့ထက် အချက်ကောင်းဖို့လိုသည်' ဟူသော အတွေးအယူများရှိနေကြသည်။ ကျောင်းပညာသင်လျှင် တတ်ဖို့ထက် စာမေးပွဲအောင်ဖို့လိုသည်။ မတတ်ချင်နေ၊ အောင်ရင်ပြီးရောဟူသော သဘောထားမျိုးရှိနေတတ်ကြသည်။ 'မေးခွန်းပုံစံထဲကအတိုင်းကို သင်ပေးပါ။ အင်္ဂလိပ်စာရေးတတ်ဖို့မလို' ဟူသောအပြောမျိုးကို ကြားနေရသည်။

ဆိုခဲ့ပါသည်။ 'များသောအားဖြင့်' ဟူ၍။ မှန်ပါသည်။ တကယ်တတ်သိလိမ္မာသောလူငယ်များလည်းရှိပါ၏။ ထိုလူငယ်တို့က တကယ်တတ်အောင် ကြိုးစားကြသည်။ တကယ်တော်အောင်၊ တကယ်ကောင်းအောင် ပြုပြင်နေထိုင်ကြိုးပမ်းကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူတို့သည် တကယ်ကြီးပွားကြသည်။ အချောင်ခို မှောင်ခိုကြီးပွားချမ်းသာရေးသည် ခဏမျှသာဖြစ်သည်။ ခပ်ရိုင်းရိုင်းဆိုရပါမူ 'ခွေးရွေးကောင်းစား တစ်မွန်းတည့်' ဟုသာ ဆိုလိုက်ချင်ပါတော့သည်။

'ကြီးပွားသည်ဆိုရာ၌ ငွေကြေးများစွာရှိခြင်းကို မဆိုလို။ မသမာမှုနှင့်ရထားသော ငွေများကိုအကြောင်းပြု၍ ထိုသူအားကြီးပွားသူဟုမခေါ်ကြစေလို။ လူမှုရေးရာ၌ ကျေပွန်အောင်ဆောင်ရွက်ကာ မိမိအဖို့သာမက အများအကျိုးကိုပါဆောင်ရွက်နိုင်ပါမူ ကြီးပွားသည်ဟု ခေါ်ရပေမည် ဟူ၍လည်းကောင်း။

'ကံတရားကိုလေးနက်စွာ သက်ဝင်ယုံကြည်သူအဖို့ အောင်၍လည်းသွေးမတက်၊ ရှုံး၍လည်း စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ကြိုးပမ်းမှုမှာ လူ့ဝတ္တရားပါတကား'ဟူသော

ယူဆချက်တည်မြဲမှုကြောင့် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနေလိမ့်မည်။ လောက၌အောင်မြင်ခြင်း၊ နှိုးနှိမ့်ခြင်းအကျိုးဝင်လာသော လောကဓံတရားသည် အကြောင်းမထူးသည့်အကြောင်း အချက်တို့သာဖြစ်သည်။ လူဖြစ်လာလျှင် လူ့ဝတ္တရားကိုဆောင်ရွက်ရမည်သာဟူ၍ နှလုံးသွင်းတတ်ပါမူ လူဖြစ်မရှုံးတော့ဘဲ၊ တည်ငြိမ်သောစိတ်ဓာတ်မှ သက်ဆင်းပေါ် ထွန်းလာသည့် ချမ်းသာမှုကိုရရှိပေမည်။ ထိုချမ်းသာမှုသည်သာလျှင် လူတို့ လိုလိုလား လားရှာဖွေဆည်းပူးရမည့် ချမ်းသာမှုပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည်သာလျှင် ချမ်းသာမှု အစစ်ဖြစ်၏' ဟူ၍လည်းကောင်း။

ကျွန်တော်က ထိုစာအုပ်ငယ်တွင် ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကြီးပွားချမ်းသာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဓာတ်ခြေပျက်၍ မသင့်မရာတို့အ ပေါ်၌ တန်ဖိုးထားမှုများပြားနေသော အခိုက်အခါဝယ်၊ မှန်ကန်သောတန်ဖိုးထားမှု ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းစေရန် အားလုံးကဝိုင်းဝန်းကြိုးပမ်းသင့်လှပေသည်။ စာရေးဆရာတို့ အဖို့မူ တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်လှသည်ဟု ထင်မိပါသည်။



# အပင်ပန်းနည်းပြီး အလုပ်များများ လုပ်နိုင်နည်းများ

How to do more work with less fatigue

ပင်ပန်းမှုနည်းပါးပြီး အလုပ်များများလုပ်လိုသူချည်းဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို ဖတ်ရှုကြည့်လျှင်၊ ယခင်က ယူဆချက်အချို့သည် မှားကြောင်းသိပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်များကို လေ့လာလိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးလျှင် အလုပ်များများလုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

## (၁) နာရီဝက်ငိုက်ပျော်ပေးစက်ခြင်းသည် သုံးနာရီအိပ်ခြင်းနှင့်ညီမျှသည်။

မှန်ပါသည်။ ။ နေ့လည်စာစားပြီးနောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ ညစာစားပြီးနောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ နာရီဝက်ခန့် ခြေပစ်လက်ပစ် တစ်မေးလောက်အိပ်လိုက်လျှင် ညအခါတွင် လျော့၍ အိပ်နိုင်သည်။ ပါရဂူများက နာရီဝက်ငိုက်ပျော်ခြင်းသည် သုံးနာရီအိပ်ခြင်းနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုခြင်း ညီမျှသည်ဟုဆိုကြသည်။ ညမှာ အအိပ်နည်းသော်လည်း အများနည်းတူ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရှိသည်ဟု ဆိုသူတို့သည်၊ ထိုသို့ ငိုက်ပျော်ခြင်းတတ်သူများဖြစ်ကြသည်။ အလုပ်လုပ်ပြီး နေ့လည်စာစားပြီးနောက် တစ်ခဏမျှ မှေးလိုက်လျှင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိသွားပြီးလျှင် အလုပ်ကိုပို၍ လုပ်နိုင်သည်။

## (၂) အကြာကြီးအိပ်တိုင်း အပန်းဖြေသည်မဟုတ်။ ကောင်းစွာအနားယူတတ်လျှင် ပို၍ အကျိုးရှိသည်။

မှန်ပါသည်။ ။ အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ပြီးလာစေရန် ကိုယ်ရောစိတ်ရောလျှော့ပြီးလျှင် အနားယူလိုက်လျှင်၊ အချိန်ရှည်ကြာစွာ အိပ်ရန်မလိုပေ။ အအိပ်

နည်းသူတို့သည် အိပ်ချိန်နည်းသော်လည်း တစ်ညလုံးအိပ်ပျော်သူတို့နှင့် လန်းဆန်းဖျတ်လတ်စွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ သူတို့သည် အိပ်လိုက်သည်အချိန်ကလေးမှာ ခြေပစ်လက်ပစ် အနားယူလိုက်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ မအိပ်ချင်သည့်ရောဂါသည်များကမူ မအိပ်နိုင်သဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသောကြောင့်၊ ကောင်းစွာအနားမယူနိုင်ကြချေ။

(၃) အသေးအဖွဲ့ အနှောင့်အယှက်များက ကြီးကြီးမားမားပြဿနာများထက် ပိုပြီးတင်းမာပိစီးမှုပြုသည်။

မှန်ပါသည်။ ။ အသေးအဖွဲ့အနှောင့်အယှက်များသည် သေးသိမ်သောအကြောင်းကိစ္စများသာဖြစ်သောကြောင့် ထိုအတွက် မည်မည်ရရမဆောင်ရွက်ရသော်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည်။ အထက်လူကြီးကဖြစ်စေ၊ အိမ်သားများကဖြစ်စေ၊ နားပူနားဆာလုပ်နေလျှင်လည်း အာရုံကြောများတင်းမာမှု အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေရသည်။ ပြဿနာကြီးများအတွက်မူ အားသွန်ခွန်စိုက် တိုက်ခိုက်ဖြေရှင်းနေရသဖြင့် ကသိကအောက်မဖြစ်တော့ပေ။ အသေးအဖွဲ့ အနှောင့်အယှက်ကလေးများက ပို၍ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။

(၄) အပြင်းအထန် အလုပ်လုပ်သူတို့သည် လုပ်ငန်းတာဝန်၌ ပို၍ကျေနပ်သည်။

မှန်ပါ။ ။ သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်တို့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရဆိုလျှင် အလုပ်တာဝန်ကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သူတို့သည် အလုပ်ကိုလောလောလောလောနှင့်မလုပ်ဘဲ၊ ဣန္ဒြေရရ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လုပ်သောသူများပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တင်းကျပ်ဖိစီးမှုနည်းပါးသဖြင့် အလုပ်ကိုပို၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်။ အလုပ်ကိုအတင်းတွန်းလုပ်နေလျှင် လုပ်အားအဆင့်နိမ့်သွားတတ်သည်။ အလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်တတ်သည်။ မသေမသပ်ဖြစ်တတ်သည်။ အေးအေးဆေးဆေး မှန်မှန်လုပ်သူသည် အလုပ်ကိုပို၍တွင်ကျယ်စွာ လုပ်နိုင်သည်။ အလုပ်လုပ်ရ၍ပင်ပန်းလှသည်ဟူ၍ မရှိပေ။

(၅) ခြေထောက်ကို မပ်မြင့်မြင့်နေရာတွင် တန်း၍တင်ထားလျှင် အညောင်းပြေသည်။

မှန်ပါသည်။ ။ ကုလားထိုင်မှာထိုင်ရင်း ခြေထောက်ကို တစ်ခါတစ်ရံ စားပွဲစွန်းတွင် တန်း၍တင်ထားပါမူ၊ ပေါင်ရင်းမှခြေဖျားအထိ သွေးအသွားအလာမှန်ပြီးလျှင် အညောင်းပြေသည်။

(၆) ငြိမ်သက်သော ဖျော်ဖြေမှုသည် အကောင်းဆုံး အပန်းဖြေမှုဖြစ်သည်။

ဤသို့မဆိုနိုင်ပါ။ ။ တယ်လီဗေးရှင်းကြည့်၊ ရေဒီယိုနားထောင် စသည့် ထိုင်၍ကြည့်ရှုကြားနာရသော ဖျော်ဖြေမှုတို့သည် သွက်လက်သူတို့အဖို့ မသင့်လှပေ။ သွက်လက်သူတို့သည် ထိုင်နေရမှာထက် လှုပ်ရှားနေရမှ ကျေနပ်ကြသည်။ သူတို့အဖို့ ဥယျာဉ်စိုက်ခြင်း၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ အိမ်၌ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ပန်းချီရေးခြင်းစသည့် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုများတစ်ခုခုဖြင့် အပန်းဖြေခြင်းကို ပို၍လိုလားကြသည်။

(၇) စောစောအိပ်ထ ပြုကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းစံ။

ဤသို့မဆိုသာပေ။ ။ လူများစွာ၌ အကျင့်နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမအုပ်စုရှိသူတို့သည် နံနက်စောစောတွင် ပို၍ဖျတ်လတ်လာသည်။ ဉာဏ်ရွှင်သည်။ အလုပ်တွင်ကျယ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ စောစောအိပ်ရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် စောစောထ၍ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း အလုပ်လုပ်နိုင်မည်။ ဒုတိယအုပ်စုဝင်တို့အဖို့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်။ မွန်းလွဲပိုင်းမှ ဉာဏ်သွက်လာတတ်သည်။ လန်းဆန်းဖျတ်လတ်၍ အလုပ်တွင်ကျယ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွင် ညနေပိုင်းမှာ အလုပ်ပို၍လုပ်သင့်သည်။ ညဉ့်နက်မှ အိပ်သင့်သည်။ နံနက်မှာလည်း နောက်ကျမှန်းသင့်သည်။

(၈) မတ်တပ်ရပ်နေခြင်းသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းထက် ပို၍ပင်ပန်းသည်။

မှန်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်လျှင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်း တစ်ချောင်းကကိုယ်ကိုထမ်းထားစဉ် ကျန်တစ်ချောင်းက အနားရသည်။ ထို့ကြောင့် ခြေနှစ်ချောင်းသည် ခရီးတစ်ဝက်စီသာပင်ပန်းသည်။ မတ်တပ်ရပ်နေလျှင် ခြေနှစ်ချောင်းလုံး အားခွင့်မရပေ။ အလကားသက်သက် ရပ်နေခြင်းထက် တန်းစီရပ်နေရလျှင် ကိုယ့်အလှည့်မရောက်မချင်း စိတ်စောနေသဖြင့် ပို၍ပင်ပန်းသည်။

(၉) အဆိုးဆုံးအလုပ်ကို အရင်လုပ်ပါ။

မှန်ပါသည်။ ။ အခက်ဆုံးအလုပ်၊ မိမိမလိုလား မနှစ်သက်သော အလုပ်၊ လုပ်ရမှာကြောက်နေသောအလုပ်၊ ထိုအလုပ်မျိုးကို အရင်လုပ်သင့်သည်။

သို့မဟုတ်ဘဲ ရှောင်ဖယ်ရှောင်ဖယ်လုပ်လျှင်၊ မလုပ်ဘဲမနေသာ၍ လုပ်ရသောအခါ ပို၍ပင်ပန်းသည်။ နှစ်ထပ်ကွမ်းပင်ပန်းသည်။ လုပ်ရမှာကြောက်နေခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းသည်။ မလုပ်ဘဲလုပ်နေရ၍ ပင်ပန်းသည်။ ထိုအလုပ်မျိုးကို အချိန်မဆွဲဘဲ လုပ်ချလိုက်လျှင် ကြောက်နေချိန်မရသဖြင့် ပင်ပန်းသက်သာမည်။ ကြောက်စိတ်၊ မလုပ်ချင်စိတ်တို့က မတားဆီးသောကြောင့် လုပ်ရသည်မှာ ထင်သလောက်မခက်တော့သည်ကို ကြုံတွေ့ရမည်။ ထိုအဆိုးဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ပြီးလျှင် ကျန်အလုပ်များကို လုပ်ဖို့လွယ်ကူသွားသည်။ စိတ်ရှင်းသွားပြီးဖြစ်သဖြင့် အခြားအလုပ်များလုပ်ရာ၌ မပင်ပန်းတော့ပေ။

အထက်ပါကိစ္စချက်ကိုလေ့လာ၍ အလုပ်လုပ်လျှင်၊ မပင်ပန်းလှဘဲ အလုပ်တွင် ကျယ်နိုင်သည်။

(Woman's Home Companion မဂ္ဂဇင်းပါ Judith Chase Churchill အမျိုးသမီးစာရေးဆရာမ၏ ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်ပြန်ဆိုပါသည်။)



## တစ်သက်တာ ပညာရေး

ရှေးကအရပ်ဆိုရိုး စကားတစ်ခုရှိခဲ့သည်။ 'ပညာစုံတော့ ကြင်ရာပါစုံရောပေါ့။ ယခုထိုစကားကို ရှေးကျသောလူကြီးတို့ပင် မသုံးကြတော့ပေ။ သုံးဖို့လည်း အရေးမပေါ်ဟု ထင်ပါသည်။ ယခုခေတ်လူငယ်တို့အဖို့မှာ 'ပညာစုံ' ရန် တပင်တပန်း ကြိုးစားနေကြရသည်။ 'ကြင်လျာစုံ'ဖို့မှာ ပညာမစုံခင်ကတည်းက ကျောင်းကြီးကျောင်းငယ်မှာရှိနေခိုက်တွင် များသောအားဖြင့် (ရှေးအဆို) 'ခွယ်- ခွယ်' အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ဖြစ်နေကြလေပြီ။

ပညာစုံမစုံဟူသောအချက်ကို တွေးမနေကြတော့ဘဲ ငယ်စဉ်အခြေခံပညာ သင်ကျောင်း၌ ဘက်စုံပညာတတ်၍ စာမေးပွဲအောင်ရန် ကြိုးစားနေကြရတော့သည်။ တက္ကသိုလ်သို့ရောက်သောအခါ ဘက်စုံမှသည် တစ်ဘက်ဘက်သို့ကူး၍ အဓိကဘာသာ အဖြစ် ယူ၍သင်ကြရသည်။

ကြိုးစားလျှင်ကြိုးစားသည်အားလျော်စွာ အဆင့်မြင့်မြင့်ဘွဲ့များရကြသည်။ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ စသည့်အတတ်ပညာပိုင်းတွင် ဘွဲ့ရပြီးနောက် ဘွဲ့လွန်၊ ထို့နောက် နိုင်ငံခြားဘွဲ့လွန်ပညာရပ်တို့ကို ဆက်လက်သင်ကြားကြရသူအချို့ ရှိသည်နှင့်အတူ၊ သာမန်ဘွဲ့ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်လုပ်ငန်းတို့ကို အသီးသီးဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံဘွဲ့ရသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဘွဲ့ရပြီးနောက် ရရာအလုပ်အကိုင်များကို ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ဘွဲ့လွန်သင်တန်းကို တက်ရောက်သင်ကြားကာ မိမိတို့၏ဆိုင်ရာပညာကို အဆင့်မြင့်စေရန် ကြိုးပမ်းသူအချို့လည်းရှိပါ၏။

ပြီးလျှင် ပညာသင်ရေးကိစ္စပြီးပြီ၊ စီးပွားရှာကြတော့မည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်သဘောထားဖြင့်၊ ကျယ်ပြန့်ရှုပ်ထွေးလှသော လူ့လောကထဲသို့ဝင်ကြလေသည်။ ပညာသင်ခန်းအဆုံးသတ်ပြီဟူသော သဘောထားသည် ပျံ့နှံ့နေ၏။ ပညာဟူသည်

ကျောင်းငယ်ကျောင်းကြီးမှာ သင်ကြားပြီးနောက် စာမေးပွဲဖြေဆိုအောင်မြင်ခြင်း၌ အဆုံးသတ်မည်မဟုတ်။ တစ်သက်လုံးလူလိုနေတတ်ဖို့အရေးတွင် အမြဲတမ်းအားသွင်း နေရသော စာတွေ့လက်တွေ့တို့ကို လေ့လာဝေဖန်၍ အနှစ်သာရကိုထုတ်ယူရသော ဦးနှောက်အတွက် သြဇာဓာတ်နှလုံးသားအဖို့ အာဟာရဟူသည့်ပညာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တစ်သက်တာပညာရေးကိစ္စသည် လူ၏အထူးလိုအပ်သော ကိစ္စ ဖြစ်သည်ဟူ၍ သိရန်လိုအပ်၏။

ကျောင်းသင်ပညာရေးသည် လူ့ဘဝခရီးလမ်းကို အကြမ်းသဘောခင်းပေး လိုက်သော အခြေခံမျှသာဖြစ်သည်။ ယင်းဖြင့် လမ်းချောမည်မဟုတ်ပေ။ လမ်းချော အောင် အမြဲတမ်း ဖြည့်တင်းပြုပြင်ပေးနေရသည်။ လူ့ဘဝခရီးလမ်းသည် ဆယ့်နှစ်ရာ သီခံသောလမ်းမဟုတ်၊ အမြဲတမ်းကြမ်းနေသည်။ ချောနေသည်ဆိုပါလည်း တာတိုမျှ သာ။ အမြဲတမ်းပြုပြင်ဖြည့်တင်းနေပါမှ တော်ကာကျသည်။

'ဘက်စုံပညာ' ဟူသည် စာသင်ကျောင်း၌ အစမှသာဆည်းပူးနိုင်သောပညာ ဖြစ်သည်။ လူ့လောကပြင်ကျယ်တွင် တစ်ဘဝတာနေနိုင်ရေးအတွက် လက်ပစ်ကူးရ သည့်အခါမှ ဆည်းပူးရသည်။ ထိုအခါမှလည်း ထိုပညာကို အထူးလိုလေတော့သည်။ 'သည်တွေ့သည်တက်၊ ဟိုတွေ့ ဟိုတက်' ဖြင့်လှော်၍ ရေဆန်သွားရသော လူ့ဘဝခရီး တွင် ဘက်စုံပညာတတ်ဖို့ အလွန်ပင်လိုအပ်သည်။

တစ်သက်တာပညာရေးကိစ္စကို ကျောင်းသင်ပညာ စခန်းသိမ်းပြီးနောက်တွင် သတ်သတ်မှတ်မှတ် စတင်ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ ကျောင်းသင်ပညာတို့မှာ သိမှု တတ်မှုတို့ကို အစပျိုးပေးသော ပညာရပ်များဖြစ်သည်။ ထိုသိတတ်မှုအတွက် တစ်သက် လုံးလေ့လာဆည်းပူးနိုင်မှသာ တကယ်တတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်မည်။ ပမာဆိုလျှင် သိပုံပညာရပ်များကို ကျောင်း၌သင်ကြား၍ သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်မီသဖြင့် စာမေးပွဲအောင်မြင်ပြီးလျှင် သက်ဆိုင်ရာပညာဘွဲ့များရပြီ။ သို့သော် သိပုံပညာကို တကယ်တမ်းတတ်မြောက်ပြီဟု မဆိုသာပေ။ သိပုံပညာကို ဆက်လက်လေ့လာရပေဦး မည်။ သိပုံပညာဘွဲ့ရသည့်တိုင်အောင် 'သိပုံပညာရှင်' ဟူသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသကို ခံယူနိုင်ဦးမည် မဟုတ်ချေ။

ပညာဘွဲ့တို့ကို အကြောင်းအားလျော်စွာ အခါအခွင့်သင့်သည်အလျောက် ရယူပြီးနောက် သင့်ရာသင့်ရာ သက်မွေးမှုလုပ်ငန်းတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ဆောင်ကြသူတို့ အဖို့ ပညာကိုဆက်၍ သင်ကြားရမည်ဟူသော အတွေးဝင်ခဲ့လှ၏။ ဝင်သည်ဆိုပြန်ပါ လည်း 'အချိန်မရှိဘူး' ဟူသောဆင်ခြေကို မိမိရှေ့တွင် တံတိုင်းအဖြစ်ကာထားတတ်ကြ သည်။ အချုပ်မှာတော့ ပညာသင်ဖို့မလိုတော့။ ပညာသင်တယ်ဆိုတာ အလုပ်ရဖို့ပဲဟူ သော သာမန်အတွေးမျိုး လွှမ်းမိုးနေချေသည်။



ထားပါဦးတော့၊ ကျောင်းသင်ပညာရပ်များဖြစ်သော သိမှု၊ တတ်မှုပညာရပ်များကို ဆက်၍လေ့လာဆည်းပူးခွင့်လည်း မသာလှ။ ဆည်းပူးလိုသောဆန္ဒလည်း ခန်းခြောက်နေလျှင် ရှိပါစေတော့။ သို့သော် ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ ဘဝအမြင်၊ လောကအမြင်ကျယ်ပြန့်၍ လေးနက်ရင့်ကျက်သော အတွေးအခေါ်များ မိမိ၌ထွန်းကားလာလေအောင် ဗဟုသုတပညာကို ဆက်လက်ဆည်းပူးရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။

'ဗဟုသုတပညာ' ဆိုသည်မှာ လွန်စွာများပြားကျယ်ပြန့်လှပေသည်။ လေ့လာလိုက်စားသည့်တိုင်အောင် ပြီးပြည့်စုံပြီဟု မဆိုသာပေ၊ 'ပညာတတ်သည်ဟုဆိုခြင်းသည် သိတန်သလောက်သာသိပြီး၊ မသိမတတ်သည့် အစိတ်အပိုင်းမှာ အဆုံးအစမရှိဟူ၍ သိခြင်းပင်ဖြစ်၏' ဟု တစ်ဦးသောပညာရှိကမိန့်ဆိုလေသည်။ လောက်လောက်ငငမတတ်သူကသာ သူ့ကိုယ်သူ တတ်လှပြီထင်နေသည်။ ပညာများများတတ်လေလေ၊ မတတ်သေးမှန်းသိလေလေ ဖြစ်ရပေမည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တကယ်ပညာရှိသည် နိဝါတနိမာနတရား ရင်ဝယ်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။

ဗဟုသုတရှာဖွေရာ၌ ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားဖြင့် တွေ့ရာကြုံရာ စာတိုပေစတိုကို ဖတ်လိုက်ပစ်လိုက်ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးသည် အရာမရောက်ချေ။ အနောက်တိုင်းရှိ စာရေးဆရာအချို့သည် စိတ်ပညာ၊ စီးပွားရေးပညာ၊ နိုင်ငံရေး၊ အတွေးအခေါ်၊ သမိုင်း၊ ကမ္ဘာ့သမိုင်း၊ နိုင်ငံခြားစာပေစသည့် ဘာသာရပ်များကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စနစ်တကျလေ့လာကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာစာအုပ်စာတမ်းများကို အခြေခံမှစ၍ အဆင့်မြင့်အထိ အစီအစဉ်ဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာကြသည်။ မှတ်စုများထုတ်ကြသည်။ ထိုသို့ဆည်းပူးမှုကို နေ့စဉ်အချိန်ပေး၍ပြုကြ၏။ အချို့ကမူ အဘိဓာန်၊ ပညာစွယ်စုံကျမ်းများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှန်လှောဖတ်ရှုလေ့လာကြသည်။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အော်လဒတ်စ်တတ်စလေသည် သွားလေရာတွင် ဗြိတိသျှပညာစွယ်စုံကျမ်း တစ်ဆယ်ခြောက်တွဲတစ်စုံ ယူသွားပြီးလျှင် စာရေးရာ၌ သိလိုသောအကြောင်းအချက်တို့ကို ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့လာသည်။ အချိန်လွတ်တွင်လည်း အပျော်ဖတ်သဘောဖြင့် လှန်လှောဖတ်ရှုသည်ဟု သိရသည်။

ဗြိတိသျှဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ဆမ္မာဆက်မော်စ်သည် အချိန်လွတ်သည့်အခါတွင် အပန်းဖြေသဘောဖြင့် စုံထောက်ဝတ္ထုများကိုဖတ်သည်။ စုံထောက်ဝတ္ထုတန်ဖိုးကိုလည်း သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်တွင် ဖော်ပြသည်။ စုံထောက်ဝတ္ထုများထဲတွင် လူတို့၏ စရိုက်သဘာဝနှင့် လောဘဒေါသတို့၏ တိုက်တွန်းပို့မှုကြောင့် အပြစ်ကြီးသောရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်မိပုံ၊ စိတ်ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်မိပုံ စသည်တို့ကို တွေ့ရလေရာ ထိုအဖြစ်အပျက်များမှ ဘဝသင်ခန်းစာများရနိုင်သည်။

သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့၏ တိုးတက်မှုကြောင့် လူ့လောက၌ အနေအထိုင်များ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ အနေအထိုင် အခြေအနေများ တစ်နေ့တခြား ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် တန်ဖိုးများလည်း ပြောင်းလဲလာကြသည်။ ရုပ်ပစ္စည်းများ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်နေသဘောထားများ ပြောင်းလဲလာသဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံထုံးတမ်းနည်းလမ်း ဥပဒေတို့သည် ရွေ့လျားသည်က ရွေ့လျား၊ ပြောင်းလဲသည်က ပြောင်းလဲ၊ ပျောက်ပျက်၍ အသစ်အသစ်တို့ ဝင်လာသည်လည်းရှိ၏။

ယင်းသို့ ရုပ်ပိုင်းဘဝ၌ တိုးတက်မှုရှိသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဘဝ၌ ရင့်ကျက်မှု အင်အားနည်းနေချေသည်။ လောကီစည်းစိမ် ပို၍ပို၍ ခံစားလိုသော လူသားတို့၏ ပင်ကို တကိုယ်ကောင်းစိတ်သည်သာလျှင် တိုးတက်ကြီးမားလာချေသည်။ ထို့ကြောင့် သိမြင်တတ်သောသူတို့က ရုပ်နှင့်စိတ် ဟန်ချက်မညီလျှင် တစ်ဘက်စောင်းနင်းဖြစ်ကာ မှောက်နှစ်ရန်အကြောင်းသာ များလာလိမ့်မည်ဟု ဆိုနေကြ၏။ စိတ်ရင့်ကျက်မှုရှိမှသာ လျှင် သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတို့ကပေးသော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို ကျနစွာ အကျိုးရှိရှိခံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်လေသောကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်သန်ရေး၊ ရင့်ကျက်ရေးတို့အတွက် ပညာသင်ကြားမှုကို တစ်သက်တာဆောင်ရွက်သွားရမည်ဟု ဆိုနေကြသည်။

တစ်သက်တာပညာရေးတွင် အတတ်ပညာများကိုချည်း သင်ကြားရုံဖြင့်မပြီးဘဲ စရတတရား တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရန်၊ ဒဿနစာပေများကိုလည်း လေ့လာရေးသည် အရေးပါလှကြောင်း သိမြင်လာကြ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ဦးနှောက်ပညာရေးချည်းမဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားပညာရေးကို အလေးဂရုပြုရန် လိုအပ်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ဦးနှောက်အဖို့ရော နှလုံးသားအတွက်ပါ ပညာရှာမှီးတတ်လေအောင် ကျောင်းကြီးကျောင်းငယ်တို့၌ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံပညာရပ်များကို အချိုးညီညီ သင်ကြားကြစေသည်။ ထို့ပြင်လည်း အထက်တန်းပညာကို တက္ကသိုလ်၌ ယူနိုင်သည်ဟူသော ယူဆချက်သည် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာပြီးလျှင် ပညာကို ကျောင်းတွင်းမှာသာမက ကျောင်းပြင်မှာလည်း ရှာဖွေဆည်းပူးနိုင်ရမည်ဟူသော အယူအဆသည် ထွန်းကားလာသည်။ ကျောင်းသင်ပညာကိုလည်း ကျောင်းသားအရွယ်မှာသာ ဆည်းပူးနိုင်သည်ဟူသော ထုံးစံကို ပယ်ဖျက်၍ သက်ကြီးတက္ကသိုလ်များ၊ စာပေးစာယူ သင်ကြားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ပင်လျှင် လိုအပ်သောစာမေးပွဲ၌ အောင်မြင်လျှင် ပညာဘွဲ့များကို ရနိုင်လာကြသည်။

ပညာသင်ကြားရာ၌လည်း စာတွေ့ချည်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့ကို အရေးပေး၍ မိမိအတွေ့အကြုံတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍၊ သင့်တော်သည့်ပညာဘွဲ့များပေးသည်။ နိုင်ငံခြားဒေသများတွင် ပညာဘွဲ့များ၊ ကျောင်းအဆောက်အအုံမရှိဘဲ စာပေးစာယူစနစ်ဖြင့် အထက်တန်းပညာကို သင်ကြားပေးသော တက္ကသိုလ်များ၊ စက်မှုလက်

မူပညာ သင်တန်းများ မည်သူမဆို ဝင်ရောက်သင်ယူနိုင်သော (Open University) ဟုခေါ်သော တက္ကသိုလ်များ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသည်။ ဤနည်းများအားဖြင့် ဓာတ်ဆီ ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောလုပ်သားသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကြီးကြပ်မှုပညာဘွဲ့ ရယူနိုင်သည်။ ကလေးသုံးယောက်ကို မွေးကွေးပြုစုနေသောအိမ်ရှင်မသည် တက္ကသိုလ် ပညာဘွဲ့တစ်ခုခုကို ရယူနိုင်သည်။

ယင်းသို့ ဘွဲ့ကိုမမျှော်မှန်းဘဲ၊ မိမိ၏ဘဝ၌ ပညာဗဟုသုတကြွယ်ဝစေရန် အထက်တန်းပညာကို မိမိဘာသာမိမိ သက်ဆိုင်ရာစာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်းတို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ဆည်းပူးနေကြသူတို့သည်လည်း တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် အရေအတွက် များပြားလာလေပြီ။ ဥပမာ ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များကိုသာ သင်ကြားခဲ့ရသောသူတစ်ဦး သည် သိပ္ပံပညာရပ်များကို သင်ယူလိုလျှင်၊ လူပြိုနန်းနားလည်အောင် ရှင်းလင်းဖော်ပြ ထားသော သိပ္ပံပညာစာအုပ်စာတမ်းများကို အလွယ်တကူဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ သိပ္ပံဗဟုသုတ ဆည်းပူးနိုင်ရန် အထူးရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေသော ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းလည်း ရှိသည်။ တစ်ဘက်မှလည်း ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များဖြစ်သော စာပေ၊ သမိုင်း၊ ရှေးဟောင်း သုတေသန၊ ဒဿနိကဗေဒ၊ စိတ်ပညာ စသည်တို့အတွက် လူပြိုနန်းနားလည်နိုင်သော စာအုပ်စာတမ်းများ၊ ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းများ ရှိသည်။

တစ်သက်တာပညာဆည်းပူးရေးသည် စင်စစ်အားဖြင့် သူတစ်ပါးအရေးမ ဟုတ်၊ မိမိအရေးမျှသာဖြစ်သည်။ ရာသက်ပန် သုတေသီအဖြစ်ဖြင့် မိမိ၏ဘဝကို တကယ်တမ်းကြွယ်ဝစေလိုသူတိုင်းသည် ပညာကို မိမိဘာသာရှာဖွေဆည်းပူးရပေမည်။ ကျောင်းသင်ပညာကို ကောင်းစွာသင်ကြားခွင့်မသာသူတို့သည် ပညာရေးနှင့်ပတ်သက် ၍ စိတ်ပျက်နေဖို့မလိုပေ။ ဘွဲ့ရမှ ပညာတတ်သည်ဟူသော မှားယွင်းသောအယူအဆ ကို ဖယ်ရှားပြီးလျှင် ဘဝကြွယ်ဝရေးအတွက် သိချင်စိတ်၊ တတ်ချင်စိတ်၊ ဆည်းပူးချင် စိတ်၊ သုံးသပ်နှလုံးသွင်းချင်စိတ် တို့ကိုသာ ရှင်သန်အောင်မွေးမြူပြီးလျှင်၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး ပညာဆည်းပူးရေးတွင် ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ရပေမည်။

ကမ္ဘာက လေးစားခြင်းခံရသော ရှေးခတ် အမေရိကန်သမ္မတကြီး လင်ကွန်း သည် နှင်းတောတိုး၍ သုံးလေးမိုင်ခန့်သွားပြီးလျှင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုငှားယူပြီး လမ်းဖိုးတိုင်အောက်တွင် ဖတ်သည်ဟု ဆို၏။ 'စာဖတ်ပါ' ဟု ဆိုလျှင် 'ဖတ်ချင်ပါတယ်၊ စာအုပ်မရှိဘူး' ဟု ဆင်ခြေကန်သံကိုကြားရတိုင်း လင်ကွန်းကို သတိရမိပါတော့သည်။



## အလွန်အရေးကြီးသော အသေးအဖွဲ့များ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမှာ 'သံထပ်စကားစဉ်' ဟူ၍ရှိသည်။ အသံချင်းဆင်တူသော စကားလုံးများကို စဉ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ (Alliteration) ဟု ခေါ်သည်။ စကားတန်ဆာဆင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ်အရေးအသားများ၌ များစွာမတွေ့ရပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အလျဉ်းသင့်သလိုဖြစ်သွားခြင်းမျိုးတော့ ရှိပါသည်။ ရှေးခေတ်၌မူ ဤစကားစဉ်မျိုးကို နှစ်သက်ကြသည့်အလျောက် စာရေးဆရာများက ရေးပေးလေ့ရှိကြသည်။ ပမာဆိုရလျှင် အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယားက သူ၏ (Tempest) (မုန်တိုင်း) အမည်ရှိ ပြဇာတ်ထဲတွင် (Full Fathom Five Father Lies) ဟူ၍ F သံထပ် စကားစဉ်ကို ရေးထားသည်။

ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးခေါင်းစဉ်သည် ယင်းသို့သော သံထပ်စကားစဉ်တိုက်လေးကို မြန်မာပြန်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုက (Tremendous Trifles) ဟူ၍ပင်။ (Tremendous) အရပ်သုံးစကားဖြစ်သည်။ 'အင်မတန်' 'ဧရာမ' စသည့် မြန်မာအရပ်သုံးစကားတို့နှင့် အနက်တူသည်။ (Trifles) ဟူသည် 'အသေးအဖွဲ့များ' Tr သံကိုထပ်သည့် စကားလုံးနှစ်လုံးပင်ဖြစ်၏။ ထိုစကားလုံးနှစ်လုံးကို ခေါင်းစဉ်အဖြစ် ထပ်ပြီးလျှင် အင်္ဂလိပ်ဂျာနယ်တစ်စောင်၌ တစ်ခါက အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာတစ်ဦးက အပတ်စဉ် ဆောင်းပါးရေးဖူးသည်။ ထိုစာရေးဆရာ၏အမည်ကို ကျွန်တော်မမှန်းမိတော့ပါ။ သူ့ခေါင်းစဉ်ကိုမူ ကျွန်တော်မမေ့နိုင်ပါ။ ထိုရောက်လှသည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ (Tremendous) နှင့် (Trifles) တို့သည် အဓိပ္ပာယ်သဘာဝချင်းမတူ။ 'ဧရာမအသေးအဖွဲ့များ' ဟု ဆိုသည်။ အသေးအဖွဲ့ဆိုလျှင် ဧရာမဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဟု မေးနိုင်၏။ မှန်ပါသည်။ လူ့ဘဝ၌ အသေးအဖွဲ့အတော်များများသည် အလွန်အရေးကြီးလှသည်။ 'အမိုက်ကစ ပြဿာဒ်မီးလောင်' နိုင်သည် မဟုတ်ပါလား။

ကြီးမားသော ပြဿနာတို့ပင်လျှင် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများမှ အစပျိုးလာတတ်ကြသည်။ အသေးအဖွဲ့သည် အသေးအဖွဲ့အဖြစ် အရေးမပါဟုဆိုချင်ဆိုနိုင်၏။ သို့သော် အသေးအဖွဲ့မှစသော အကျိုးဆက်တို့သည် နောက်ခံအဆောက်အအုံရှိပါမူ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း အကြီးအမားဖြစ်လာတတ်သည်။ မီးပွားကလေးသည် သူ့ချည်းဆိုလျှင် အရေးမလုပ်လောက်ပေ။ နောက်ခံမရှိလျှင် သူ့အလိုလိုငြိမ်းသွားနိုင်၏။ အထောက်အခံပြုသော နောက်ခံအဆောက်အအုံကြောင့် မီးပွားမှ မီးတောက်မီးလျှံဖြစ်လာရသည်။ ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။ ပမာဆိုလျှင် ယမ်းပုံပေါ်သို့ကျသော မီးပွားကဲ့သို့ပင်။

တစ်ဦးချင်းဆက်ဆံမှုနှင့် အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် ဆက်ဆံမှုတို့၌ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးအချို့ကြောင့် ကြီးမားသောပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ဖြေရမလွယ်သည့်အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ချေသည်။

တစ်ခါက မြို့သားကလေးတစ်ယောက်သည် တောရွာတစ်ရွာမှ အမျိုးသမီးကလေးတစ်ယောက်နှင့် ရည်ငံရာမှ နောက်ဆုံး၌ လူကြီးတို့ သဘောတူညီကြသည့်အလျောက် လက်ထပ်လိုက်သည်။ ရံစဇနီးမောင်နှံတို့သည် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေကြခိုက်မှာ ယောက်ျားက သူ့ဇနီးကို ပြောင်ပျက်သည့်သဘောဖြင့် 'တောသူမ' ဟု ခေါ်လိုက်မိသည်။ နောက် ညနေရုံးမှပြန်လာသောအခါ သူ့ဇနီးက စာကလေးတစ်စောင်ရေးထားခဲ့ပြီးလျှင် သူ့ရွာသို့ ပြန်သွားကြောင်းသိရသည်။

'တောသူမ' ဟု ခေါ်လိုက်မိရုံဖြင့် ဤမျှဖြစ်ရသည့်အတွက် အကဲဆတ်သည်ဟု ပြောစရာဖြစ်၏။ သို့သော် စိတ်ထိခိုက်သူကို ထိခိုက်ရကောင်းသလောဟု မမေးသင့်။ စိတ်သည် ဦးနှောက်၏ အကြီးစိုးကို ခံခဲ့လှ၏။ သာမန်အနေဖြင့် စိတ်ထိခိုက်လျှင် ကြောင်းကျိုးပြုရုံဖြင့် မပြေပျောက်နိုင်။ ပါးနုနေသောအသားကို လက်ညှိုးဖြင့်ထိခါမျှနှင့် ဆတ်ဆတ်ခါနာနိုင်သည်။ ထူသောအသားကို ထိရုံမက ရိုက်ငြားသော်လည်းမဖြူထိုနည်းတူပင် သူ့ကိုဆဲဆိုဦးတော့ သူသည် သည်းခံနိုင်မည်။ 'တောသူမ' ဟု အမှတ်မထင်ခေါ်လိုက်ရုံဖြင့် နားကျည်းသည့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရချေသည်။

လူ့လောက၌ မဖြစ်သင့်မဖြစ်ထိုက်သောအဖြစ်များတွင် ထက်ဝက်မကသည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတို့ကြောင့် ဖြစ်ကြသည်။ အမှတ်မထင် ခေါ်လိုက်ပြောလိုက်သည့် စကားတစ်လုံး၊ ကဲ့ရဲ့သည့်အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည့် အပြောအဆို အပြုအမူ၊ မဆင်ခြင်ဘဲပြုမိသည့် သာမန်အားဖြင့် အရေးမစိုက်လောက်သောအလုပ်၊ စသည်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ယမ်းပုံပေါ်သို့ကျသောမီးပွားများ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အကျိုးတရားတစ်ခုအတွက် အကြောင်းတရားတစ်ခုထက်ပို၍ ရှိတတ်သည်။ အကြောင်းတရားနှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ အဝေးအကြောင်းတရား၊ အနီးအကြောင်းတရားတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ပမာဆိုလျှင် ယမ်းပုံပေါ်သို့ မီးပွားကျသဖြင့် မီးလောင်ရခြင်း၌

ပထမ ယမ်းများကို စုပုံထားခြင်းဟူသော အဝေးအကြောင်းတရားရှိ၏။ နောက် ထို ယမ်းပုံပေါ်သို့ မီးပွားကျခြင်းဟူသော အနီးအကြောင်းတရားရှိ၏။

ယင်းသို့ အဝေးနှင့်အနီး အကြောင်းတရားတို့တွင် အဝေးအကြောင်းတရား သည် တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားမောက်တက်လာတတ်သည်။ အနီးအကြောင်းတရားများမှာ မူ များသောအားဖြင့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်တတ်သည်။ ဓာတ်မီးကြီး သွယ်ထားပြီးမှ ခလုတ်နှိပ်လိုက်သည့်အခါ မီးလင်းသည့်နည်းအတိုင်းပင်။ ဓာတ်မီးကြီး သွယ်ခြင်းသည် အဝေးအကြောင်းတရား၊ ခလုတ်နှိပ်ခြင်းသည် အနီးအကြောင်းတရား ဖြစ်သည်။

အဝေးအကြောင်းတရားက အကျိုးတရားအတွက် လမ်းခင်းပေးသည်။ ကြို တင်ပြင်ဆင်ပေးသည်။ အသင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားသည်။ သို့သော် အနီးအကြောင်း တရားမပေါ်ပေါက်သေးသမျှ အကျိုးတရား၌ အကြောင်းတစ်မျိုး မဖြစ်လာနိုင်ချေ။ အဝေးအကြောင်းတရား၌ အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းသာမဟုတ် တစ်မျိုးထက်များ၍ အမျိုးမျိုးလည်း ပါရှိနိုင်သည်။ ပါလည်းပါတတ်သည်။ ထိုအဝေးအကြောင်းတရားတို့ကို ကြိုတင်သိသည့်အလျောက် ပြုပြင်နိုင်သလောက် ပြုပြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကြိုတင်သိနိုင် အောင် ဆင်ခြင်မှု၊ သုံးသပ်မှု၊ စိစစ်မှုတို့ကို ပြုရပေလိမ့်မည်။ ယင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ် မှုခေါ်နိုင်သည်။ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိအလိုရှိအပ်သော အကျိုးတရား ပေါ် ပေါက်လာအောင် ပြုပြင်နိုင်သည်လည်းရှိ၏။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည် မလိုလားအပ် သော အကျိုးတရားမပေါ်ပေါက်အောင် ကြံဆောင်ကြိုးစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပမာပြုရလျှင် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေ၌ အဝေးအကြောင်း တရားများဖြစ်သော ခံနိုင်ရည်လျော့ပါးခြင်း၊ မသင့်သောအစားအသောက် အနေအ ထိုင်တို့ ပြုမိခြင်း၊ စသည်တို့ကို မိမိ၏ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတတို့ဖြင့် ပြုပြင်၍ ဆေးဝါး စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာကြည်လင်စေခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ရောက်လာဖွယ်ရှိသောရောဂါကို ကာကွယ်ရပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ အမှတ်မထင် နေလျှင် အဝေးအကြောင်းတရားတို့သည် ပွားများ၊ ကြီးမား၊ ပြင်းထန်လာနိုင်ဖွယ်ရှိ သည်။ ထို့ကြောင့် ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် လိုအပ်သလို ဆောင် ရွက်ကြရမည်ဟူသော အဆုံးအမကို ပြုကြသည်။

မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်အကြောင်း၊ မည်သည့်ကိစ္စမဆို သေးငယ်သော အစဖြင့် စသည်။ မိုးထိအဆောက်အအုံကြီးတစ်ခုကိုဆောက်ရန် ပထမဦးစွာ မြေဆိုင် မြေခဲတို့ကို တူးဆွရသည်။ ထိုအသေးအဖွဲ့လုပ်ငန်းသည် ကြီးကျယ်သောအကျိုးတရား ဖြစ်သည့် အဆောက်အအုံကြီး တည်ရှိပေါ်ထွန်းလာရေး၏ အစပင်ဖြစ်သည်။ 'မိုင် တစ်ထောင်ခရီး၏အစသည် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်' ဟူသော တရုတ်စကားအတိုင်း

ပင်။

အသေးအဖွဲ့သည် အနီးအကြောင်းတရားအဖို့ အရေးကြီးကြောင်း သိသာထင်ရှားသော်လည်း အဝေးအကြောင်းတရားများအတွက် အမှတ်မထင်ဖြစ်တတ်သည်။ ကောင်းသောအကျိုးတရားအတွက်ဖြစ်စေ ဆိုးသောအကြောင်းတရားအတွက်ပင်ဖြစ်စေ ထိုအသေးအဖွဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်ရပ် စသည်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် အရေးကြီးသည်။ 'ဒါကိုချိတ်ထားလိုက်ပါ။ အသေးအဖွဲ့ပဲ' ဟု ဆိုတတ်သူသည် ထိုအသေးအဖွဲ့က တစ်ခါတစ်ရံ အရေးကြီးသောအကြောင်းအချက် ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိမမူဖြစ်မိပေမည်။

ဥပမာ မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ် တစ်ခါတလေသောက်တာပဲဟူသော သဘောဖြင့် အရက်သောက်ခြင်းသည် သာမန်အမြင်၌ သာမန်မျှသာဖြစ်သည်။ အသေးအဖွဲ့ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသာမန်မှ တဖြည်းဖြည်း ပွားများစွဲမြဲလာပြီးလျှင် အရက်သမားလုံးလုံးလျားလျားဖြစ်ရသည့် သာဓကတို့သည် များလှချေ၏။ ထိုနည်းအတူပင် အပေါင်းအသင်းကောင်း၍ စမ်းကြည့်ချင်သောဆန္ဒဖြင့် ဘိန်းဖြူကိုမြည်းကြည့်သူသည် နောက်ဆုံး၌ ဘိန်းဖြူစွဲ၍ ဒုက္ခကြီးစွာတွေ့တတ်သည်။ အရာတစ်ခုခု၌ ချေးညှော်အညှီပါနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကိုကြည့်လိုက်လျှင် သာမန်အားဖြင့် မမူလောက်သော ဖုန်မှုန့်ကလေးများကျခြင်းကို တွေ့ရပေမည်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရာ၌ သာမညအကြောင်းအချက်များနှင့် ပဓာနအကြောင်းအချက်များကို ခွဲခြားစိစစ် သုံးသပ်ရပေမည်။ ယင်းသို့ သုံးသပ်ရာ၌ အဓိကအချက်ကို အဓိအရခွဲထုတ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း သာမညအကြောင်းအချက်တို့ကို လျစ်လျူရှုရမည်မဆိုသာ။ ထိုသာမက အကြောင်းအချက်တို့ထဲမှလည်း ပဓာနအကြောင်းအချက်သို့ ရောက်လာနိုင်သည်။ အစစအရာရာတို့သည် အမြဲပြောင်းလဲနေကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အမှတ်မထင်ပြောမိပြုမိသည်တို့ကြောင့် နောင်တွင် ဒုက္ခရောက်တတ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအလိုအားဖြင့် ဝဋ်လိုက်သည်ဆို၏။

ပြုလုပ်သမျှ ကိုယ် စိတ် လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို 'ကံ' ဟု ခေါ်သည်။ ကံ၏လုပ်ရပ်ကြောင့် အကျိုးဆက်များပေါ်လာသည်။ ရုတ်ခြည်းပေါ်လာလျှင်လည်း ပေါ်လာသည်။ နောက်အကြောင်းအလှည့်သင့်မှ ပေါ်လာလျှင်လည်း ပေါ်လာသည်။ အကြောင်းအလှည့်သင့်၍ ချေဖျက်နိုင်သော နောက်ထပ်လုပ်ရပ်ဖြစ်သည့် ကံတစ်ခုခုက ချေဖျက်သဖြင့် ကျေပျက်သွားသည်လည်းရှိ၏။ သို့သော် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အနည်းနှင့်အများ ရှိသည်သာတည်း။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် အသက်ငါးဆယ်ကျော်တွင် မျက်စိအတွင်းတိမ်ရှိ၍ ခွဲစိတ်ကုသရသည်။ ထိုအတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် သူ့အသက်အ

ရွယ်ငယ်စဉ်ကလဲ၍ မျက်စိမှာဒဏ်ရာရဖူးသည် အကြောင်းအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ပင်လျှင် လူတိုင်း၌ အမှတ်မထင်ပြုမိသောအကြောင်းကြောင့် နောင်ကာလတစ်ခု၌ အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အကြောင်းမရှိပဲ အကျိုးမပေါ်ပေါက်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းကိုရှာမရဖြစ်နေတတ်သည်။ ရှာမရရုံဖြင့် မရှိဟူ၍ မဆိုသာ။

အသေးအဖွဲများကို စိစစ်မှုမပြုသင့်သည်တို့ကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်မှု ပြုသင့်ရာတို့ကို ပြုမိအောင် သတိဖြင့်ဆောင်ရွက်မှုတို့သည် လူ့ဝတ္တရားတစ်ရပ်ဟု ဆိုရပေမည်။ သတိတရားသည် အလွန်လိုအပ်သောတရားဖြစ်၏။ သတိမြဲကြီးစားရပေမည်။ သတိမြဲမြဲ၍ သတိလက်မလွတ်သူအဖို့ သမာဓိရှိသည်။ သမာဓိဟူသော တည်ကြည်မှုသည် ရယူဖို့မလွယ်သော ဂုဏ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်လိုက်လွန်းသူတို့ကို အပြစ်တင်လေ့ရှိကြသည်။ အပြစ်တင်ထိုက်ပေသည်။ အသေးစိတ်လိုက်လွန်းသည်ဆိုရာ၌ သာမညကို အထူးဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် ပဓာနကို ဂရုမပြုရာရောက်တတ်သောကြောင့် အပြစ်တင်စကားအဖြစ် ဆိုရသည်။ ရှေးမှာဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ကိစ္စတစ်ခုခု၌ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာတစ်ခုခု၌ဖြစ်စေ၊ ပဓာနနှင့် သာမညခွဲခြား၍ ပဓာနကို ပဓာနအလျောက် သာမညကို သာမညအလျောက် လိုအပ်သလိုဆောင်ရွက်ရပေမည်။ တစ်ခုကိုအရေးစိုက်ပြီးလျှင် တစ်ခုကို အမှတ်မထင်ပြုခြင်းသည် အပြစ်ဆိုဖွယ်ဖြစ်၏။ 'သစ်ပင်ကိုသာမြင်သည် သစ်တောကိုမမြင်' ဟူသော အပြစ်တင်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်တွင် သစ်ပင်ကိုလည်းမြင်ရမည်၊ သစ်တောကိုလည်း မြင်ရမည်ဟူသော အကြောင်းအချက်ပါရှိသည်။

မကြာခဏတွေ့ဖူးပါသည်။ အစီရင်ခံစာ စသည်တို့ကိုရေးရာ၌ အစွန်းကွက်လပ်မည်မျှချန်ရမည်၊ စာပုဒ်ကို မည်သည့်နေရာမှစ၍ ရေးရမည်စသည့် ကွက်လပ်ဥပဒေကိုသာကြည့်ပြီးလျှင် စာသား၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို လိုအပ်ချက်အကြောင်းအရာ စသည်တို့ကို သာမန်သဘောထားသော စေ့စပ်လွန်းလှသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အတော်ပင်များလှချေသည်။ တစ်ဘက်စွန်းမှာလည်း စာသားကောင်းတော့ကောင်းပါ၏လက်ရေးလက်သား မပီမသ၊ စာမျက်နှာအနေအထား ပစ်စလက်ခတ်နှင့် ဖတ်ရသူတို့ မျက်စိရှုပ် စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ဖြစ်စေသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိချေသည်။





## တိုင်နှင့်ဖက်ပြီး ရန်ဖြစ်ပါ

ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၏ ကျွန်များဖြစ်ကြသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့၌ မောဟအမိုက်မှောင် လျော့ပါးပြီးလျှင် ဉာဏ်အလင်း ရောင် ထိုးဖောက်စေရန် ကြိုးစားရပေမည်။ မလွယ်ပါ။ အလွန်အလွန်မလွယ်ပါ။ စင်ကြယ်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ရောက်ရန် အလွန်ပင်ခက်ပါသည်။ ပုထုဇဉ်မှန် သမျှ ထိုအခြေခံတရားသုံးပါး ကင်းစင်မည်မဟုတ်။ ကင်းစင်သည်ဆိုလျှင် ပုထုဇဉ်မ ဟုတ်တော့ပေ။ အရိယာဖြစ်သွားမည်သာပင်။

ပုထုဇဉ်တို့ လေ့ကျင့်ရမည်မှာ လောဘနည်းပါးလာစေရန်၊ ဒေါသလျော့ပါး လာစေရန်၊ သတိကို တတ်နိုင်သရွေ့ထားရှိရန်ပင်ဖြစ်သည်။ တရားထိုင်ခြင်းသည် ထိုအထူးလိုအပ်သောသတိကို အားဖြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ တရားထိုင်နိုင်လျှင် ကောင်းပါ ၏။ သို့သော် မထိုင်နိုင်သည့်အခါတို့သည် လူတို့၏တစ်နေ့တာကာလ၌ များလှချေ သည်။ သတိကို အမြဲသတိပြုနေဖို့တော့ လိုပေမည်။ ‘ငါသတိရှိရမယ်၊ ငါသတိရှိရမယ်’ ဟု ရင်တွင်းရွတ်ဆိုပြီးလျှင် သတိရဖို့သတိပေးနေလျှင် အကျိုးထူးရရှိပေမည်။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချင်သော်လည်း အလွန်ပင်ခက်ခဲသဖြင့် မမျှော်မှန်းနိုင်သေးသည့်အလျောက် မမျှော်မှန်းသေးဘဲ၊ လက်တွေ့အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစားသင့်သည် ထင်ပါသည်။

လောဘမထွက်ဖို့၊ ဒေါသမထွက်ဖို့၊ ကြိုးစား၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်။ ပုထုဇဉ်လူ သားတို့သည် အလွန်ဆုံး လောဘများများမထွက်အောင်၊ ဒေါသမကြာခဏမထွက် အောင်၊ ကြိုးစားနိုင်သည်ဟု ထင်မိပါသည်။

ဒေါသမထွက်အောင် မကြိုးစားနိုင်လျှင် ဒေါသထွက်ပါစေ။ ထွက်ချင်သ လောက်ထွက်စမ်းပါ။ . . . ဟူသော သဘောထားဖြင့် ဒေါသထွက်ခွင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြုပါ။ ‘ဒေါသဖြစ်ရင် တိုင်ကိုဖက်ပြီး ရန်ဖြစ်ပါ’ ဟု အကြံပေးလိုပါသည်။ လူကိုဒေါသ

ဖြစ်လျှင်၊ လူအပေါ်သို့ ဒေါသမရောက်အောင် အလယ်မှ သက်မဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုခံထားလိုက်လျှင် ကောင်းမည်ထင်ပါသည်။

တစ်ခါက အနောက်တိုင်းပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးက သူ့အကြောင်းကိုဖော်ပြရာတွင် ဒေါသဖြစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆိုဖူးသည်ကို မှတ်မိပါသည်။ ပညာရှင်ကြီး၏အမည်ကိုတော့ ယခုအခိုက်အတန့်အားဖြင့် မေ့နေပါသည်။ သည်းခံပါ။ သို့သော်၊ သူ့အဘော်ကို ကျွန်တော်မမေ့နိုင်ပါ။ သူကဆိုသည်မှာ 'တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုစိတ်ဆိုးရင် စာရွက်နဲ့မင်တန်ကိုယူပြီး၊ သူ့ကိုပြောချင်တာတွေ၊ ဆဲချင်တာတွေ၊ ဆိုချင်တာတွေ အားလုံး အားရပါးရရေးချလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီစာကို စာအိတ်ထဲထည့်ပြီးပိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် စားပွဲအံ့ဆွဲထဲထည့်ပြီး သိမ်းထားပါ။ အားရပါးရဆဲလိုက်ဆိုလိုက်ရလို့ သင့်ရင်မှာ ပေါ့သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက် ဆယ်ရက်တန်သည် တစ်လတန်သည် ကြာသွားတော့ စာအိတ်ကိုဖွင့်ပြီး ကိုယ့်စာကို ကိုယ်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဒေါသအလျောက် ပြောမိဆိုမိတာတွေဟာ တကယ်တော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါလား၊ ရယ်စရာကြီးပါလားဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်' ဟူ၏။

ဒေါသကို အကုန်အစင် မှုတ်ထုတ်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နောင်ကာလ၌ ဒေါသ၏ အချည်းနှီးသဘာဝသည် အလိုလိုပေါ်လာသည်ကို ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် သိမြင်လာပေမည်။ သွေးပူခိုက်တွင် ပြောမိပြောရာတွေသည် သွေးအေးသွေးသောအခါ အကျိုးမဲ့စကားများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

နောက်တစ်နည်းကမူ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပေါ်၌ ဒေါသဖြစ်လျှင် မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် ဆဲချင်သလိုဆဲ ဆိုချင်သလိုဆိုပါ။ နောက်တော့ မောလာပါလိမ့်မည်။ မောလာသောအခါ ဒေါသက သူတစ်ပါးကိုမနှိပ်စက်ခင် မိမိကို ဦးစွာနှိပ်စက်ကြောင်း သိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဒေါသဖြစ်ခြင်းသည် အချည်းနှီးပင်ဟူသော အသိပညာသည် ဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအလေ့အကျင့်မျိုးဖြင့် ဖြစ်ချင်လှသည့်ဒေါသကို ဖြစ်ချင်သလောက်ဖြစ်စမ်းဟယ်... ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့် ဖြုန်းတီးပစ်ပါ။ အရှိုန်ကုန်သွားသည့်အခါမှ ဒေါသ၏အပြစ်ကို တွေ့မြင်လာပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာ၌ အထူးပြု၍ ဆိုရမည်မှာ၊ အသိဉာဏ်လိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်မယှဉ်ဘဲ ဒေါသကိုဖြစ်စေလျှင်၊ ဒေါသသည် ပွားများလာချေမည်။ နောက်ဆုံး၌ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်သွားချေမည်။ အသိဉာဏ်၏အရင်းခံသည် သတိဖြစ်၏။

သတိသည် ဒေါသဖြစ်ရာမှသာ လိုအပ်သည်မဟုတ်ပေ။ အရာရာမှာလိုအပ်ပေသည်။ သတိသည် ထိန်းထားဖို့မလွယ်သော အရာဖြစ်သည်။ မကြာခဏ လွတ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သတိရှိဖို့ အမြဲပင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတိပေးနေရပေမည်။ သတိကို အမြဲတစေမွေးနေဖို့လိုသည်။ သတိကို မိမိ၏ရင်တွင် အသက်ရှူခြင်းကို မ

ပြတ်ပြုနေရသကဲ့သို့ အမြဲတမ်း သတိရှိနေဖို့လိုလိမ့်မည်။ သတိရှိဖို့ သတိရှိနေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဒေါသ၏အပြစ်များကို ဖော်ပြရန်လိုမည်မထင်ပါ။ ဒေါသကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကြီးမားသောရာဇဝတ်ပြစ်မှုများကို ကျူးလွန်မိခြင်း မဖြစ်တန်ရာတို့ဖြစ်ခြင်းတို့၏ သာဓကများသည် လူ့လောကတစ်ခွင်တွင် ပေါများလှ၏။ ဒေါသမီးသည် သူတစ်ပါးကို မလောင်ခင် ဒေါသဖြစ်သူကိုလောင်သည်။ အကြီးအကျယ် ပျက်စီးဆုံးပါးမှုများကို အပထားဘိဦး၊ မိမိ၏ ကိုယ်ကာယ၌ ဒုက္ခများစွာဖြစ်နိုင်သည်။

သတိမည်သို့ပင်ထားစေကာမူ၊ ဒေါသထွက်စရာအကြောင်း ပေါ်လာလျှင် ပေါ်လာသည့်အကြောင်း၏ လေးနက်မှုအပေါ်မှာတည်ပြီးလျှင် ဒေါသထွက်နိုင်သည်။ အကြောင်းကြီးမားလျှင် ဒေါသပြင်းထန်နိုင်သည်။ သတိလက်လွတ်ဖြစ်တတ်သည်။ ပုထုဇဉ်သဘာဝပင်တည်း။ သို့သော် ဒေါသထွက်စရာအကြောင်း ကြီးကြီးမားမားမရှိဘဲ၊ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများ၌ ဒေါသဖြစ်ခြင်းသည် ပို၍ဆိုးရွားသည်။ ဒေါသဖြစ်သူ၏ ပျော့ညံ့ချက်ကို ဖော်ပြသည်။ ထစ်ကနဲဆို ဒေါသထွက်တော့သည်။ စိတ်တိုသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ စိတ်တိုခြင်းကို သတိနှင့်အသိတို့ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရမည်။ တဖြည်းဖြည်း နှိမ်နင်းရမည်။ စိတ်ဆိုးသည်ဆိုသည်မှာ ဆိုးရွားသောစိတ်ဖြစ်လာခြင်းကို ညွှန်းသည်။ စိတ်တိုသည်ဆိုသည်မှာ စိတ်ရှည်သည်ဆိုသော သည်းခံမှုခေါင်းပါးခြင်းကို ညွှန်းသည်။ စိတ်ထားမမှန်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းမှုမရှိခြင်းကို ပြသည်။ စိတ်တိုသူသည် ရယ်စရာကောင်း၏။ သို့သော် သူစိတ်တိုနေသဖြင့် သူနှင့်ဆက်ဆံရသူတို့မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသောကြောင့် ရယ်စရာအဖြစ်ကို မမြင်နိုင်ကြချေ။ စိတ်တိုသူနှင့် ဆက်ဆံရသူတို့မှာ ဆက်ဆံနေရသမျှကာလပတ်လုံး စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဖြစ်နေကြရသည်။ စိတ်ညစ်ကြရသည်။ စိတ်နောက်ကျနေကြရသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် စိတ်တိုသူကို ကြိုက်၍စိတ်ဆိုးနေကြသည်။

ဒေါသမဖြစ်အောင် အမြဲတမ်းသတိရှိနေရမည်ဆိုရာ၌ သွားသတိ၊ လာသတိ၊ စားသတိ၊ နေသတိ... စသည်ဖြင့် အစစအရာရာတွင် သတိအမြဲကပ်၍လိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုသတိမျိုးကို ပျိုးထောင်လျှင် ရနိုင်ပါသည်။ မခက်ပါ။ အကျင့်လုပ်ဖို့သာလိုသည်။ အကျင့်လုပ်ချင်သောဆန္ဒရှိဖို့ ဦးစွာလိုအပ်ပေသည်။ လူအများက သတိချပ်ဖို့မလိုလားချေ။ စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားချင်ကြသည်။ စိတ်လေလွင့်ရသည်ကို စည်းစိမ်ဟုထင်မှတ်မှားနေသူတွေ တစ်ပုံတပင်ရှိသည်။ သတိချပ်ကျင့်ရုံသည် စိတ်လေသူထက်ပို၍ စိတ်ချမ်းသာခြင်းကိုရသည်။ လူ့ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်၊ လူ့ဘဝ၏အရသာကို ပို၍သိရှိခံစားနိုင်သည်။

ဒေါသဖြစ်သည့်အခါ ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းကို မိမိကသတိပြုမိသည်နှင့်

တစ်ပြိုင်နက် ဒေါသအရှိန်သည်လျော့ပါးသွားသည်။ ဆက်၍သတိပြုလိုက်လျှင် ဆက်၍ လျော့ပါးသွားသည်။ နောက်ဆုံး၌ ဒေါသသည် လွင့်ပါးပျောက်ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဒေါသမဖြစ်လိုက်မိသည်ကို မိမိက အထူးကျေနပ်သွားပေမည်။ ရှိပါသည်။ မိုက်မဲသူတစ်ဦး ဒေါသမဖြစ်လိုက်ရသည်ကို မကျေနပ်မချမ်းနိုင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိုက်မဲသူအဖို့ ဒေါသမဖြစ်လိုက်ရသည်အဖြစ်မျိုး မရှိနိုင်ချေ။ မိမိ၌ဒေါသဖြစ်၏။ သို့သော် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မိမိ၏ဒေါသသည် သူတစ်ပါးပေါ်သို့ မကျရောက်သည့်အခါ မိမိမှာ မကျေနပ်ဖြစ်သည်။ မကျေနပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မိမိဖြစ်ရင်းစွဲဒေါသသည် အကြိတ်အခဲဖြစ်သွားသည်။ ထိုဒေါသအကြိတ်အခဲသည် မိမိရင်တွင်း၌ ကျန်နေသည်။

ထိုဒေါသအကြိတ်အခဲဟူသော အာယာတသည် သူတစ်ပါးကိုမနှိပ်စက်ခင် မိမိကို အစဉ်မပြတ် နှိပ်စက်နေသည်။ ရောဂါကြီးတစ်ခုဖြစ်နေသည်။ ကြိုတင်ကြံစည်၍ စီစဉ်ထားသော ရာဇဝတ်မှုကြီးတို့သည် ထိုအာယာတက တွန်းပို့နေသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ အာယာတ၏ကျေးကျွန်တို့သည် ကြီးမားသောပြစ်မှုများကို ကျူးလွန်ကြသည်။ အာယာတ၏ဒဏ်ကြောင့် အသက်ပင်ဆုံးရှုံးကြရသည်။ ပြီးခါမှ နောင်တရသူများလည်းရှိ၏။ အာယာတကိုဖက်၍ သေသူတို့လည်း များလှစွာ၏။

လောက၌ မကျေနပ်မချမ်းနိုင်ဖြစ်စရာအကြောင်းဟူ၍ တကယ်တမ်းဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် မရှိပေ။ လူ့ဘဝတစ်ခဏ၌ပြုကြသော မကောင်းမှုတို့သည် ဘဝအတိုင်း အတာနှင့်စာလျှင် လွန်စွာများလှချေသည်။ ထိုပြစ်မှုတို့၏ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးသည် မသေခင်ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးသေခါနီးအချိန်တွင် စု၍ကျလာတတ်သဖြင့် ပြစ်မှုပြုသူသည် အသေဆိုးသေကြရသည်။

ဒေါသစိတ်သည်လည်း အခြားသောပြုမှုလှုပ်ရှားမှုများနည်းတူ မမြဲချေ။ ဒေါသအလျောက်ပြုမိသောပြစ်မှု၊ ဒေါသအကြိတ်အခဲ၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့်ပြုမိသောပြစ်မှု၊ ထိုပြစ်မှုအားလုံးသည် ပြုသူ၏ဘဝ၌ အရိပ်ထိုး၍နေချေသည်။ ထိုအရိပ်အောက်၌ ပြစ်မှုပြုသူသည် မသေခင်ကာလတစ်လျှောက်မှာ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေရသည်။ 'ရာဇဝတ်ဘေးပြေးမလွတ်' ဆိုသောစကားသည် အတိုင်းအတာဖြင့်မှန်၏။ လွတ်သွားသူအချို့ရှိသည်။ သို့သော် ပြစ်မှု၏အရိပ်အောက်မှ ပြေးမလွတ်သည်မှာ သေချာသည်။ စိတ်ဒုက္ခရောက်မည်သေချာသည်။ အသည်းမာသော ရာဇဝတ်သားကြီးများရှိသည်။ သူတို့သည် အပေါ်ယံအမြင်အားဖြင့် နောင်တရသူများမဟုတ်။ ကြီးစင်ပေါ်သို့ ပျော်ပျော်ပါးပါးတက်သူများလည်းရှိသည်။ သို့သော် သူတို့၏ရင်တွင်း၌ ဒုက္ခရောက်နေသည်။ ပျော်ဟန်ဆောင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

အကြောင်းနှင့်အကျိုးတို့သည် ဆက်နေကြ၏။ အကြောင်းမရှိဘဲနှင့် အကျိုးမဖြစ်လာပေ။ ဆိုးသောအကြောင်းက ကောင်းသောအကျိုးပေးသည်ဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။

အချို့က ဆိုကောင်းဆိုပေမည်။ မသမာသူတွေ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်နေကြသည်။ ဓတ  
 ရားပြုကျင့်သူတွေ ပန်းပန်လျက်သာ ရှိကြသည်။ ခံရသူတွေမှာတော့ ဒုက္ခညွှန်တွင်းမှ  
 မတက်ကြရသေး ဟူ၍ ဆိုကြမည်။ သာမန်အမြင်အားဖြင့် မှန်ပါ၏။ သို့သော် ရေရှည်  
 ကြည့်လျှင် တွေ့ပေလိမ့်မည်။ ရှေးက အဆက်ပါလာသဖြင့် ကောင်းကျိုးပေးခိုက်၌  
 ကောင်းစားနေသော်လည်း ကောင်းကျိုးအဆက်ကုန်သောအခါ ဆိုးကျိုးသည် အလုံး  
 လိုက် အရင်းလိုက် ဝင်လာလေသည်။ အကြီးအကျယ်ကောင်းစားနေသူတို့ ကျပြီဆိုမှ  
 ဖြင့် အကျနာချည်းဖြစ်၏။ လူအများကို နှိပ်စက်လာခဲ့သူသည် သေသည့်အခါ အသေ  
 ဆိုးဖြင့် သေရသည်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်း၌ အမဲကွက်ကြီးများထင်စေခဲ့သော ဂျာမနီအာဏာ  
 ရှင် ဟစ်တလာနှင့် အီတလီအာဏာရှင် မုဆိုလီနီတို့၏ သေပုံများကိုကြည့်လျှင် အသေ  
 ဆိုးဖြင့်သေရကြောင်း တွေ့ပေလိမ့်မည်။ အချို့ နှိပ်စက်သူတို့သည် သူတစ်ပါးလက်  
 နက်ဖြင့် မသေကြရသော်ငြားလည်း၊ သေခါနီး၌ ခံစားရသောဆင်းရဲသည် ဘေးမှမြင်  
 ရသူတို့ သံဝေဂရဖွယ်ဖြစ်လောက်အောင် ကြီးမားဆိုးရွားလှသည်။ အထူးသဖြင့် ဒေါသ  
 ကြီးသူတို့သည် ကြမ်းတမ်းပြင်းထန်သော သေခြင်းမျိုးနှင့် သေကြရသည်။

ဒေါသဖြစ်သူသည် ရန်သူမဟုတ်။ ဒေါသ၏ကျွန်မျှသာဖြစ်၏။ ဒေါသသည်  
 သာလျှင် ရန်သူဖြစ်သည်။ ဒေါသကို မိတ်မဖွဲ့ဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သမျှရှောင်အပ်ပေ  
 သည်။ မိမိ၏စိတ်သန္တာန်၌ ရှိနေသော ဒေါသစေတသိက် (ဒေါသဖြစ်ခြင်း၏ စိတ်အ  
 ခြေအနေ) မပေါ်နိုင်အောင် သတိဖြင့် အုပ်ထိန်းရပေမည်။ ပေါ်လာပြန်လျှင်လည်း  
 အမြန်ပြေပျောက်အောင် အမြန်သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ရပေမည်။ ဒေါသဖြစ်ရမှာ ရှက်  
 သည်ဟူသော အနေအထားမျိုး၌ အမြဲတည်နေနိုင်လျှင် ကောင်းလှပေစွ။



### ရှက်စိတ် ကြောက်စိတ် ရှိအပ်၏

လူတိုင်းမှာ အရှက်အကြောက်စိတ်ရှိသည်။ မရှက်မကြောက်လုပ်ကိုင်ပြုမူသူ တို့သည် သိလျက်နှင့် အတင်းတွန်း၍ လုပ်နေသူများသာဖြစ်သည်။ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသောစိတ်သည်လည်း လူတိုင်း၌ရှိ၏။ ပင်ကိုသဘာဝ၌ပါရှိ၏။ သို့သော်မကောင်း မှန်း၊ မတရားမှန်းသိလျက်နှင့် ဇွတ်နှစ်လုပ်နေသူများရှိသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ် မိဘတို့ သည်သားသမီးတို့ကို များသောအားဖြင့် အကောင်းအဆိုးကိုညွှန်ပြကြသည်။ ယဉ်ကျေး သူတိုင်း၌ မိဘ၏အဆုံးအမကိုခံယူခဲ့သော သဘောရှိကြ၏။ သို့သော်၊ အဆုံးအမ မရှိသောမိဘများနှင့် မိဘ၏အဆုံးအမကိုမခံသော သားသမီးများလည်းရှိသည်။ ပင်ကို သဘာဝ၌ မိဘ၏အဆုံးအမကို ခံယူသင့်သည်ဟူသောစိတ်ထားကလေးရှိ၏။ သို့သော် မိမိ၏အတ္တသဘာဝက လွန်ကဲနေသောကြောင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးကာ မိဘ၏အဆုံး အမကို ခံယူခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

ကောင်းမှုပြုလျှင် ကောင်းကျိုးခံစားရမည်။ မကောင်းမှုပြုလျှင် မကောင်းကျိုး ခံစားရမည်။ အပြစ်ရမည်ဟူသော သဘောတရားသည် လူ၌ရှိ၏။ သို့သော် ထိုသဘော တရားသည် အတွင်းစိတ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်နေသေးသည်။ မိဘဆရာသမားတို့က မိမိ တို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ခန်းစာကိုထုတ်ယူ၍ သားသမီးတပည့်တို့ကို ပေးသည်။ ထိုသို့ပေးခြင်းသည် ဆုံးမခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုဆုံးမခြင်းကြောင့် အမှားအမှန်စိတ်၊ ကောင်းမကောင်းစိတ်တို့သည် သားသမီး၊ တပည့်တို့၌ ပေါ်ထွန်းလာသည်။

ဤနေရာ၌ အတိုင်းအတာ အဆင့်စသည်တို့ကို ထည့်၍တွက်ရပေမည်။ အချို့ မိဘဆရာသမားတို့သည် သားသမီးတပည့်တို့ကို အဆုံးအမနည်းတတ်သည်။ အချို့သည် မဆုံးမတတ်ကြချေ။ တစ်ဘက်မှာလည်း သားသမီးတပည့်တို့က အဆုံးအမ ကို မခံယူတတ်ကြချေ။ မခံယူလိုကြချေ။

အများအမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားသောအကျင့်မှ အများပြုရမည်ကို ရှက်သည်။ အများ၏ဒဏ်ကို ခံရမည်ကို ကြောက်သည်ဟူသော အရှက်အကြောက်စိတ်သည် လူ၌ ပေါ်လာ၏။ ထိုအရှက်အကြောက်စိတ်သည် လူ့လောကကို စောင့်ထိန်းလျက်ရှိ၏။ ရိုင်းစိုင်းသောအဖြစ်မှ လူသားတို့သည် ယဉ်ကျေးသောအဖြစ်သို့ သမိုင်းကာလတစ် လျှောက်၌ ရောက်လာကြ၏။ လောကကို ဟိရိ ဩတ္တပ္ပဟု ပါဠိလိုခေါ်သော အရှက်အ ကြောက်စိတ်က ထိန်းထားသည်။ မိမိ၏ပြုမူချက်သည် သူတစ်ပါးကိုထိခိုက်စေသည်။ အများကလက်မခံသော ပြုမူချက်ဖြစ်သည်ဟူသော အသိမျိုးပေါ်ထွန်းလာသည်အ လျောက် လူသားတို့သည် ယဉ်ကျေးရည်မွန်လာကြသည်။

သို့သော် ချွင်းချက်များရှိလာသည်။ တချို့က သူတစ်ပါးကိုထိပါးစော်ကား ကြသည်။ လူအများလက်မခံသော ပြုမူချက်တို့ကိုပြုကြသည်။ ထိုသူတို့ကို လူ့အဖွဲ့အ စည်းက အပြစ်ပေးသည်။ တရားဥပဒေများသည် ထိုကိစ္စအတွက် သတ်မှတ်ပြဌာန်း ချက်များဖြစ်သည်။ အချို့သောအမှုတို့သည် မကောင်းမသင့်ကြသော်ငြားလည်း တရား ဥပဒေက လက်လှမ်းမမီသဖြင့် အပြစ်ပေး၍မရဖြစ်နေချေသည်။ ထိုအမှုတို့ကို ဘာသာ တရားက ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ မည်သည့်အမှုကိုပြုလျှင် 'ငဲ့ကြီးသည်'၊ သံသရာအပြစ် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်မနှစ်သက်ချေ စသည်ဖြင့် ဘာသာအယူဝါဒတို့က စရကတရား များဖြင့် တားဆီးပေးကြသည်။

နိုင်ငံတော်က ပြဌာန်းထားသောဥပဒေများ၊ နည်းဥပဒေများ၏ စက်ဝန်းမှ လွတ်နေသော မကောင်းမှု မသမာမှုတို့ကို ဘာသာတရားများစွာမှာ ပါရှိသည့် နိတိများ က ထိန်းသိမ်းတားဆီးပေးကြသည်။ ယခုခေတ်အခါ၌ မသမာမှုတို့သည် ပို၍ပို၍ များပြားလာသည်။ ခေတ်၏အခြေအနေအရ စိတ်နေစိတ်ထားများစွာတို့သည် ပြောင်း လဲကြ၏။ စိတ်ထားပြောင်းသည့်အလျောက် သဘောထားများလည်း ပြောင်းလာ သည်။ သဘောထားပြောင်းသည်နှင့်အမျှ အပြုအမူတို့သည်လည်း ပြောင်းလဲကြ၏။

စိတ်ထားနှင့် သဘောထားတို့သည် မတူကြချေ။ စိတ်ထားသည် မိမိ၏စိတ်အ ခြေအနေအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာသော ဆန္ဒများတည်ရာဖြစ်သည်။ သဘောထား သည် မိမိနှင့်သူတစ်ပါး လူအများတို့ဆက်ဆံရေး၌ ထားရှိသော ရပ်တည်မှုများကို စုပေါင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ထားသည် ပင်ကိုကျသည်။ နဂိုစိတ်ထားကောင်းဖို့ လိုသည်။ စိတ်ထားကောင်းလျှင် သဘောထားမှန်ကန်ပေလိမ့်မည်။ သဘောထားမှန် ကန်မှ မှောက်မှားသော အပြုအမူ အပြောအဆိုတို့ကို တားဆီးထိန်းသိမ်းလျက် ကောင်း သော၊ မသမာသော အပြုအမူ အပြောအဆိုတို့ကို ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

နဂိုစိတ်ထားမကောင်းသူသည် မသမာမှုတို့ကိုကောင်းသည်ဟု ထင်မှတ်ချေ မည်။ မိမိ၏အတ္တကိုသာ ပဓာနပြုထား၍ မိမိပြုသမျှ၊ ပြောသမျှမှန်သည်ဟု ထင်တတ်

သည်။ ကိုယ့်အထင်ကိုယ့်အမြင်ကိုသာ သူတစ်ပါး လူအများက လက်ခံရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ တစ်ဘက်သတ် တစ်ယူသန်သမားတို့ကို လေ့လာကြည့်လျှင် စိတ်ထားမကောင်းသူ၏သဘာဝကို သူတို့၏သန္တာန်၌ ပေါ်လွင်နေကြောင်းသိမြင်လာနိုင်ပေသည်။ စိတ်ထားနှင့်သဘောထားသည် ဆက်စပ်နေသည်။ ပင်ကိုစိတ်အနေအထား မကောင်းသူသည် ဖြောင့်ဖြောင့်မမြင်တတ်၊ ကောက်ကျစ်သောသဘောရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့သဘောထားသည် မှန်ကန်မည်မဟုတ်နိုင်ပေ။

ပင်ကိုစိတ်ထားညံ့သော်လည်း၊ အသိဉာဏ်နှင့် အသိတရားတို့က မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံနှင့် မိမိလေ့လာထားသော သူတစ်ပါးတို့၏အတွေ့အကြုံတို့ကို အကြောင်းပြု၍ မကောင်းမှု၏ မလိုလားအပ်ပုံမြင်စေသည့်အလျောက် ဘဝသင်ခန်းစာရပါမူ၊ မိမိ၏စိတ်ထားကို ပြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ အသိတရားရ၍ စိတ်ထားကို တကယ်တမ်းပြင်လိုက်လျှင် သဘောထားသည်လည်း ပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။ သဘောထားပြောင်းလဲသည့်အလျောက်၊ လောကအမြင် ဘဝအမြင်တို့သည်လည်း ပြောင်းလဲပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ယုတ်ညံ့သူ၊ ယုတ်မာသူတို့သည် မြင့်မြတ်သူ၊ ဖြောင့်မတ်သူတို့အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။

ထိုအပြောင်းအလဲမျိုးသည် အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်သောကိစ္စဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးကိုဆုံးမရန်မကြိုးစားခင် မိမိကိုယ်ကိုဆုံးမ၍ ပြုပြင်ရမည်သာဖြစ်သည်။ လောက၌ အစစအရာရာတွင် 'ဓာတ်' ဟူသောသဘောရှိသည်။ မြင့်မြတ်သူဖြစ်လာအောင်၊ မြင့်မြတ်သော ဓာတ်ကိုခံယူ၍ မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်သို့ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်။ မြင့်မြတ်သူတို့၏အကြောင်းကို လေ့လာရမည်။ သူတို့၏အပြုအမူတို့၌ စိတ်ဝင်စားရပေမည်။ သူတို့၏မြင့်မြတ်သောဓာတ် မိမိထံသို့ကူးလာအောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

စရိုက်သဘာဝဟူသော အကျင့်သဘောမျိုးသည် ပြင်ရခက်၏။ အချို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့်မြင်တတ်သည်။ အချို့သည်ကား ကောက်ကောက်တွေ့တွေ့ တွေးတတ်မြင်တတ်သည်။ 'ဉာဉ်' ဟုခေါ်သည်။ ဉာဉ်ကောင်းသူနှင့် ဉာဉ်ဆိုးသူတို့သည် ငယ်စဉ်က တည်းက အမူအကျင့်နှင့် သဘောထားတို့၌ ကွာခြားသည်။ သို့သော် ပြုပြင်၍မရဟု မဆိုနိုင်ပေ။ ပြုပြင်ဖို့ ခက်သည်ကားမှန်၏။ သို့သော် မိမိ၏စရိုက်ဆိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် သတိတရားရပြီးလျှင် ပြုပြင်ယူနိုင်သည်။ ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ မိမိ၏စရိုက်ဆိုး၊ စိတ်ထားသဘောထားဆိုးတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင်ထင်မြင်လာအောင် ရှုတတ်ဖို့မှာ သတိတရားရလာမှဖြစ်မည်။ မိမိ၏အမှား၊ မိမိ၏မသမာမှုတို့ကို မြင်လာအောင် မိမိကိုယ်တို့ မိမိ ဝေဖန်ရပေမည်။

ထိုသို့ ဝေဖန်သည့်အခါ၌ မိမိ၏အမှား၊ မိမိ၏မသမာမှုတို့သည် မိမိအစို့



ရှက်ဖွယ်တို့ချည်းဟု သဘောပေါက်လာပေမည်။ ထိုမကောင်းမှု၏ဒဏ်ကို မိမိသည် အလျင်နှင့်အနှေးဆိုသလို တစ်ချိန်ချိန်တစ်ခါခါ၌ ခံရတော့မည်ဟု ထင်မှတ်ကာ ကြောက်စိတ်ဝင်လာမည်။ ရှက်ခြင်းကြောက်ခြင်းတို့သည် လူတို့၏ပြုမူကျင့်ကြံမှုတို့ကို ထိန်းပေးကြသည်။ လောကကြီးကို ထိုရှက်ခြင်းကြောက်ခြင်းတို့က ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သောကြောင့် လူ့ဘဝ၌ယဉ်ကျေးမှုဟူသော လူ့အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတို့တွင် အဆင်ပြေ၍ သာယာငြိမ်းချမ်းသောအဖြစ်ကို ရရှိလာခဲ့ပေသည်။

ယခုခေတ်၌ ရှက်စိတ်ကြောက်စိတ်တို့၏ တားဆီးထိန်းသိမ်းမှုအင်အား နည်းပါးလာသည်ဖြစ်ရကား၊ လူ့လောက၌ မဖြစ်သင့် မဖြစ်တန်ရာတို့ကို များစွာဖြစ်နေကြသည်။ အရှက်အကြောက်မရှိတော့သည့်အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်နေသောဒေသတို့၌ မဖွယ်မရာကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။ ရာဇဝတ်မှုများ တိုးပွားနေသည်။ ရောဂါများ ထူပြောနေသည်။ 'လူ' ဟူသော ပုဒ်ရင်းမှ အရှက်အကြောက်စိတ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းမှုနုတ်လိုက်လျှင် 'တိရစ္ဆာန်' ဟူသောပုဒ်သည် အဖြေအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကွာခြားချက်သည် ဟိရိ ဩတ္တပ္ပဟု ပါဠိလိုခေါ်သော မကောင်းမှု မသမာမှုကိုပြုရမှာ ရှက်ခြင်းနှင့် ထိုပြစ်မှုတို့၏ဒဏ်ကို ကြောက်ခြင်းဟူသော စိတ်ထားပင်ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းမှာ ရှက်စိတ်ကြောက်စိတ် ပင်ကိုသဘာဝအားဖြင့်ရှိသည်။ သို့သော် စိတ်ထား သဘောထားပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် ထိုစိတ်တို့သည် အင်အားနည်းလာတတ်သည်။ ရှက်စိတ်လွန်ခြင်း ကြောက်စိတ်လွန်ခြင်းသည် လူ၌အန္တရာယ်ရှိ၏ဟူသော စကားရပ်ကို လက်ခံရမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် ရှက်သည်၊ ကြောက်သည်ဟူသော ဝေါဟာရတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆန်းစစ်ရပေဦးမည်။ ကောင်းမှုကိုပင်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းမှုကိုပင်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်ရဲမကိုင်ရဲဘဲ ရှိုးတိုးရှုန်တန်ဖြစ်နေသော ရှက်စိတ်ကြောက်စိတ်သည် အစစ်မဟုတ်ကြချေ။ မိမိကိုယ်၌ အယုံအကြည်မရှိခြင်းဟူသော စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းပါးမှု၏ အရိပ်ရောင် လက္ခဏာတို့သာဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သောစေတနာဖြင့် ဟုတ်မှန်ကောင်းမွန်သည့်အမှုကို လုပ်ရဲရမည်။ တုန့်ဆဲလုပ်နေဖို့မလို။ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ခံယူရမည်ကို ကြောက်နေဖို့မသင့်ပေ။ ကောင်းမှုကိုလုပ်ရဲသည်နှင့်အမျှ မကောင်းမှုကို မလုပ်ရဲဖို့လည်း လိုအပ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူတို့သည် မကောင်းမှုကို မလုပ်လိုလှသော်လည်း၊ သူတစ်ပါး၏ တိုက်တွန်းမှုကို မတွန်းလှန်ဝံ့သည့်အလျောက် လုပ်လိုက်တတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မကောင်းမှုကို မိမိချည်းလုပ်ရမှာ မလုပ်ရဲသဖြင့် 'သူ့ခိုး သေဖော်ညီ' ကာ အများနှင့်တွဲ၍ လုပ်တတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ 'သူ့တောင်မှလုပ်သေးတာပဲ။ ဒီလိုပဲအများလုပ်နေကြတာပဲ' ဟူသော ဆင်ခြေကိုအားကိုးပြီးလျှင် လုပ်တတ်ကြသည်။

ကြောက်စိတ်သည် အနုတ်လက္ခဏာပြသောစိတ်ဖြစ်သဖြင့် ယင်းကို မိမိ၏ စိတ်သန္တာန်၌ မထားအပ်ဟုဆိုသည်။ မှန်ပါသည်။ ကြောက်စိတ်ဟူသည် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ 'ကြောက်တတ်၊ ဝန်ကင်း' ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် ဟုတ်ရာမှန်ရာကို မလုပ်ရဲအောင် တားဆီးသောစကားဖြစ်သည်။ ထိုကြောက်စိတ်မျိုးသည် ပျော့ညံ့သောစိတ်ဖြစ်သည်။ ယခုဆိုလိုသည့်စိတ်မှာ မကောင်းမှု မသမာမှုတို့ကို လုပ်ရမှာ ကြောက်သောစိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်သည် ကောင်းမှု၊ သမာမှုတို့ကို လုပ်ရဲသော ရဲစိတ်၏ အထောက်အကူပြုသောစိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုကြောက်စိတ်မျိုးသည် ပျော့ညံ့သောစိတ်ဓာတ်မှ ပေါက်ပွားလာသောစိတ်မျိုးမဟုတ်ပေ။ ရဲရင့်သော သဘောပါရှိသည့်စိတ်ဖြစ်သည်။ 'ဘယ်သူတွေ ဘယ်လို မကောင်းမှုပြုနေနေ၊ ငါတော့ မပြုဘူး' ဟူသော မကောင်းမှုပြုရမှာ ကြောက်သောစိတ်ဖြစ်သဖြင့် အပေါင်းလက္ခဏာပြသော စိတ်ဖြစ်သည်။

ထိုရှက်စိတ် ကြောက်စိတ်မျိုးရှိသူသည် ခဏပန်းအားဖြင့် အချို့အနှိမ်ခံ ကောင်းခံရမည်။ သို့သော် ရေရှည်၌ မကောင်းမှု မသမာမှုပြုသူတို့ ပြုတ်ပျက်သွားပြီး နောက်တွင် ကျန်ခဲ့မည့်သူဖြစ်သည်။ ရေရှည်တွင် အနိုင်ရမည့်သူဖြစ်၏။ လူကောင်းသူကောင်းတို့သည် ဘယ်တော့မှ မတိမ်ကောပေ။



## ကွယ်ပေး ကျွေးသောအောင်လွမ်း

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းရှိမှ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နေနိုင်သည်။ ဧကစာရိ  
တစ်ကိုယ်တည်းနေ၍ တရားကျင့်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှအပ၊ အားလုံးသောလူတို့သည်  
အဖော်ရှိချင်ကြသည်။ အဖော်ကင်းမဲ့ရသည့်ဘဝ၊ အဖော်နှင့်ဝေးကွာနေရသည့်ဘဝတို့  
ကို အကြောင်းပြု၍ ရေးသော လွမ်းချင်းကဗျာတို့သည် ကမ္ဘာ့စာပေ၌ ပြည့်လျှံနေသည်။  
လွမ်းရသည်မှာ အရသာဟု ထင်မြင်ခံစားသူတို့သည်လည်း များလှချေသည်။ သူတစ်ပါး  
လွမ်းနေသည်ကို ကြည့်နေခြင်း၊ ထိုသူတို့အကြောင်းကို ဖတ်ကြည့်ခြင်းတို့သည်လည်း  
အရသာဟု ထင်မြင်နေကြသူမရှားပေ။

လွမ်းဆွေးမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် စင်စစ် မကောင်းသောအကျင့်တစ်ခုဖြစ်  
သည်။ မကောင်းဟုဆိုလိုက်သည်မှာ သနားကရုဏာ ခေါင်းပါး၍ ဆိုလိုက်ခြင်း  
မဟုတ်ပေ။ လူ့ဘဝသည် အလွန်တိုတောင်း၏။ မွေးကင်းစအရွယ်မှ ရာကျော်အရွယ်  
အတွင်း အခါမလင့် သေကြေပျက်စီးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူ့ဘဝ၏ကာလကို  
တိုင်းတာလျှင် ဝင်သက်တစ်ခုနှင့် ထွက်သက်တစ်ခုကြားမှာရှိသော ကာလမျှသာ  
ဖြစ်ကြောင်း သတိမူသင့်သည်။

မလွမ်းရဘူး၊ မဆွေးရဘူး ဟု မဆိုချင်ပါ။ ဆိုလည်း မဆိုသင့်ပါ။ ချစ်ခင်ရသူ  
နှင့်ကွေ့ကွင်းရခြင်း၊ မချစ်မနှစ်သက်သူနှင့် အတူနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ ထိုအဆို  
သည် အလွန်မှန်၏။ လူတိုင်းမှာ ထိုအဆိုကို ထောက်ခံသည့် အတွေ့အကြုံမျိုးရှိသည်။  
သို့သော် လွမ်းတာရှည်ကြီးဖြင့် လွမ်းနေလျှင် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြား၍ လူ့တာဝန်များ၌  
လစ်ဟင်းပေလိမ့်မည်။

အလွမ်းအဆွေးသည် တမြေ့မြေ့ခံစားရသော အာရုံဖြစ်သဖြင့် မွေ့လျော်  
ဖွယ်ဟု ဆိုချင်လျှင်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုမွေ့လျော်မှုသည် အနှောင့်အယှက်ကြီးတစ်ခုဖြစ်

သည်။ လွမ်းစိတ်ကိုဖြေဖို့မှာ အာရုံပြောင်း၍ အခြားအာရုံတစ်ခု၌ ဝင်စားမွေ့လျော်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သံယောဇဉ်ကြီးလျှင် ကြီးသည်နှင့်အမျှ လွမ်းဆွေးမှုထုထည်နှင့် အရှိန်တို့သည် ကြီးပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သံယောဇဉ်အရှိန်အဟုန်ကို စောစောကတည်းကလျှော့ဖို့ ကြိုးစားသင့်သည်။

လွမ်းဆွေးခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဦးစွာရှာကြည့်သင့်သည်။ လွမ်းသည်ဆွေးသည်ဟူသည်မှာ မိမိ၏စိတ်အလိုအတိုင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်အပေါ်မှာတည်သည်။ စိတ်အလိုလိုက်ပြီးလျှင် လွမ်းဆွေးမှုရေယာဉ်ကြောမှာ မျောနေခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ လွမ်းဆွေးနေခြင်းသည် မည်သူ့ကိုအကျိုးပြုနေသနည်း။ အဖြေမှန်မှာ လွမ်းဆွေးသူ မွေ့လျော်ဖို့သာဖြစ်သည်။ ကွေ့ကွင်းသွားရသူအဖို့ မဟုတ်ပေ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လျှင် ဤအဖြေမှန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

လွမ်းဆွေးခြင်းနှင့် သတိရခြင်းတို့သည် ကွာခြား၏။ သတိရခြင်းသည် ကွေ့ကွင်းသွားရသူကို ဂုဏ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ကိုသတိရတိုင်း သူ၏ကောင်းသောအပြုအမူ၊ အရည်အချင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထားစသည် ကောင်းခြင်းအရပ်ရပ်တို့ကို ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂုဏ်ပြုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကွေ့ကွင်းရသူ၏အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်သည့်သဘောဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ပစ်သင့်ပေသည်။ လူတိုင်းမှာ အပြစ်များရှိကြသည်။ ထိုအပြစ်များကို ပြန်လည်သတိရပြီးလျှင် ယခင်ကဖြစ်ခဲ့သော ဒေါသ၊ ဒေါမနသတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်နေလျှင် အနာဟောင်းကိုဆွေးဝေးသည်နှင့် တူချေမည်။

လွမ်းဆွေးခြင်းသည် လွမ်းဆွေးသူအဖို့ သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ကွေ့ကွင်းရသူ၏ ကောင်းသောဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ မိမိကသူ၏ကောင်းသောလုပ်ငန်းတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးလျှင်၊ မိမိအဖို့နှင့် အများအဖို့ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ ကွေ့ကွင်းရသူအဖို့ အကျိုးခံစားခွင့်မရှိချေ။ အမှုအတန်းဝေသည်ဆိုသော်လည်း သာဓုခေါ်နိုင်သည့် အခါအခွင့်သည် နည်းလှချေ၏။ သတိရခြင်းမပြုဘဲ လွမ်းဆွေးမှုကိုပြုလျှင် မိမိအဖို့လည်းအကျိုးမရှိ၊ သူ့အဖို့လည်းအကျိုးမရှိသည်မှာကား ထင်ရှားလှချေသည်။

ထို့ကြောင့် ချစ်သူခင်သူတို့ကို မကွေ့ကွင်းမီ အတူပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရခိုက်ကာလအတွင်းမှာ အစွမ်းကုန်အချင်းချင်းအကျိုးပြုလျှင် နှစ်ဦးစလုံးအဖို့ ကျေနပ်ဖွယ်အကျိုးများဖြစ်ထွန်းပေလိမ့်မည်။ လင်မယားပေါင်းသင်းမှုမှာဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေများဆက်ဆံမှုမှာဖြစ်စေ၊ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်အကျိုးပြုခြင်း၊ တစ်ဦး၏အပြစ်ကို တစ်ဦးကခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာရှေ့ထားသော သည်းခံခြင်း၊ ထောက်ထားခြင်း၊ ကြင်နာယူယခြင်း စသည့်ကောင်းမှုတို့ကိုပြုကြလျှင် တိုတောင်းသောလူ့ဘဝ၌ နေပျော်ပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါပဲလျက် ဆက်ဆံမှု၌ မာန်မာနတွေရှေ့တန်းတင်ပြီးလျှင် တစ်ဦးအပြစ်

တစ်ဦးမြင်နေခါနီးမှ ကွေကွင်းရသည့်အခါ လွမ်းဆွေးနေလျှင် အချည်းအနီးဖြစ်ချေမည်။ 'နီးတကျက်ကျက်၊ ဝေးတသက်သက်' ဆိုသော ဆိုရိုးစကားသည် လူအများနှင့် ဆက်ဆံမှု အခြေအနေကို ဖော်ပြပေသည်။ ထိုအခြေအနေသည် ကောင်းသောအခြေအနေ မဟုတ်။ 'နီးတကျက်ကျက်' မဖြစ်အောင် နှစ်ဘက်စလုံးက ကြိုးစားကြရပေမည်။ 'ဝေးတသက်သက်' ဖြစ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ဆွေးမြေ့လွမ်းဆွတ်နေရုံဖြင့်မပြီး။ မသင့်။ ရှေ့မှာဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အမြဲတမ်းသတိရပြီးလျှင် ကွေကွင်းသူ၏ဂုဏ်ကိုသုံး သပ်၍ သူ့ကောင်းသောလုပ်ငန်းတို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကာ အများ၏အကျိုးကို အဆက်မပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်လှပေသည်။

'နီးတကျက်ကျက်၊ ဝေးတသက်သက်' ဆိုသောစကားသည် လင်မယားဆက် ဆံမှုမှာ များသောအားဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ လင်မယားသည် မကြာခဏ စကားများ ကြရန်ဖြစ်ကြနှင့်နေကြပြီး၊ ခေတ္တမျှပင် ကွဲကွာနေကြသောအခါ တအောက်တမေ့နေကြ သည်ဟူသော သဘာဝတရားကို ရောင်ပြန်ဟပ်သောစကားမျိုးပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် လင်မယားဆက်ဆံရေးသာမက၊ မိတ်ဆွေ ဆွေမျိုး စသည်တို့၏ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဤစကားသုံးနိုင်သည့်အခါ သုံးနိုင်သည်။ သံယောဇဉ်ကြီးမပြတ်နိုင်သည့် သရုပ်ကို ဖော်သောစကားဖြစ်သည်။ အပေါင်းအဖော်တွေ အတူနေကြသည့်အခါ တစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် သဘောချင်းအမြင်ချင်း မကိုက်ညီကြသဖြင့် အငြင်းပွားကြသည်။ နောင်အကြောင်းအားလျော်စွာ ကွဲကွာသွားကြသောအခါ၌ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း တို့ကို ပြန်ပြောင်းသတိရကြသည်။ ထိုသဘောတရားကိုလည်းဖော်ပြသော ဆိုရိုးစကား ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ သဘောကွဲလွဲမှုများရှိလျှင် တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးကြပြီးလျှင် အများသဘောတူညီသောအခြေသို့ အပေးအယူအမှုအတဖြစ် အောင် သဘောထားကြီးကြီးဖြင့် ညှိနှိုင်းယူသင့်သည်။ လင်မယားဆက်ဆံမှုမှာ ထိုညှိ နှိုင်းမှုသည် ပို၍အရေးပါသည်။ အပေးအယူညီမျှဖို့ အရေးကြီးလှသည်။

တကယ်တော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ခင်ပါသည်ဆိုပြီး အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ကြသော လင်မယားတို့သည် တစ်ဦး၏အလိုကို တစ်ဦးကလိုက်၍ အလိုလိုက်ခံရသူဘက်က လည်း ပြန်လည်ထောက်ထားညှာတာကြင်နာလျှင်၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝသည် သာ ယာစိုပြည်ပေလိမ့်မည်။ ငွေကြေးဓန ရှားပါးခြင်း၊ ပေါများခြင်းတို့သည် အနှောင့်အ ယှက်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ငွေကြေးဓနသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၏ သာယာစိုပြည် ရေး၌ အဓိကမဟုတ်ပေ။ စိတ်ထားသည်သာလျှင် အဓိကဖြစ်သည်။ အစက နမူးထိုင်း ချစ်ကြက်ကြီးကြပြီးလျှင် အတော်ကြာလာသောအခါ နိုးသွားတတ်သည်။ နောက်ငြီးငွေ့ လာတတ်သည်။ မွန်ထူခဲ့သော တဏှာချစ်လျော့ပါးသွားသည်နှင့်အမျှ အဖော်အဖြစ် ပိုမိုရင်းနှီးကြင်နာထောက်ထားစိတ် တိုးတက်ရင့်ကျက်ခိုင်ခံ့သင့်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင်

အိမ်ထောင် သာယာစိုပြည်မည်။ သက်ဆိုင်သူအားလုံး (သားမယား၊ လင်သား၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုးညာတိ၊ မိတ်သဟာတို့) စိတ်ချမ်းသာကြပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝသည် တိုတောင်း၏။ ဤစကားကို ထပ်တလဲလဲဆိုသည့်အတွက် အားတောင့်အားနာမဖြစ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင်၊ ဤစကားသည် ထပ်တလဲလဲဆိုရမည့် စကားဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကမိမိတို့ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှရွတ်ဆို၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတိပေးဖို့လိုအပ်သည်။ အရွယ်ကြီးလာသည့်အခါ အခြေအနေအမျိုးမျိုးပြောင်းလာသည်။ စိတ်နေသဘောထားလည်းပြောင်းလာသည်။ နေရေးတိုင်ရေးအခြေအနေသည် ပြောင်းမှန်းမသိပြောင်းသည်လည်းရှိ၏။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပြောင်းသည်လည်းရှိ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပင်ကိုအခြေအနေတို့ ပြောင်းလဲသည့်အလျောက် စိတ်ထားလည်း ပြောင်းလဲတတ်သည်။ စိတ်ထားပြောင်းလဲသည့်အလျောက် ဆက်ဆံမှုလည်း ပြောင်းလဲတတ်သည်။ အချို့သည် ငယ်စဉ်ကဆင်းရဲ၍ ကြီးကာမှ ငွေကြေးနေပစ္စည်းဥစ္စာပေါများ၍ ချမ်းသာလာကြသည်။ ထိုအခါ၌ ဆင်းရဲခြင်း၏ဒဏ်ကို မိမိနှင့်မိမိ၏အဖော်တို့က ဝေမျှခံနိုင်ခဲ့ကြသော်လည်း ချမ်းသာခြင်း၏ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဖြစ်တတ်ကြသည်။ စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်လာသည့်အလျောက် စိတ်ပြောင်းလဲကာ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြား၍ ကွဲလွဲသွားကြသည်လည်းရှိ၏။ လင်မယား၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်သဟာတို့၏ သဘောထားများလည်း ပြောင်းလဲတတ်ကြချေသည်။

တိုးတက်သည်၊ ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဟူရာ၌ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပေါများတိုးတက်လာခြင်းကိုချည်း ညွှန်းသည်မဟုတ်။ ရုပ်ပစ္စည်းတိုးတက်၍ ရုပ်ပိုင်းဘဝမှာတိုးတက်ရုံဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာသည်ဟု မဆိုနိုင်။ ရုပ်ပိုင်းဘဝတိုးတက်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ပိုင်းဘဝမှာလည်း တိုးတက်ဖို့လိုသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းလှသည်။ များသောအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဘဝမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိလာလေလေ၊ အခြေအနေကြီးသည်ထက် ကြီးချင်လာလေလေဖြစ်တတ်သည်။ လောဘသည် 'ရလေလိုလေ ဟို-တစ္ဆေ' ဖြစ်သည်။ မီးပုံထဲသို့ လောင်စာဧည့်မျှပင် ပစ်ထည့်စေကာမူ၊ မီးကတော်လောက်ပြီ၊ ပြည့်စုံသည်ဟုမဆိုချေ။ တောကြီးတစ်တောလုံးမှ ထင်းများကိုပစ်ထည့်လျှင်လည်း အားလုံးကိုလောင်ပစ်လိုက်မည်။ နောက်ထပ်ထည့်ဖို့ စောင့်နေမည်။ မထည့်နိုင်လျှင် မီးတောက်မီးလျှံသည် တဖြည်းဖြည်းကျတော့မည်။ နောက်ဆုံး၌ ပြာသာကျန်ခဲ့မည်။

လောဘသည် အတောမသတ်သော ဆန္ဒဖြစ်သည်။ လောဘကြောင့်ဖြစ်ရသောဝိရိယနှင့် လောဘကညွှန်ပြသော ဉာဏ်တို့ကြောင့်၊ ကံလိုက်သည့်အနိုက်မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတိုးတက်လာသည်။ ထိုအခါ စည်းစိမ်ခံချင်စိတ်သည် ပေါ်လာ၏။ သုံးချင်ဖြုန်းချင်စိတ်သည် ပေါ်လာ၏။ ယခင်က ကြိုကြိုကြားကြားမှာနေလာခဲ့ရသူသည် တိုက်ကြီးတာကြီး ပန်းဥယျာဉ်ကြီးနှင့်နေချင်လာ၏။ ထိုအခါ နေရအောင်ကြိုးစားသည်။



မိမိ၏ဆန္ဒပြည့်ဝအောင် ငွေကြေးကိုပို၍ပို၍ရှာ၏။ မရရသည့်နည်းဖြင့်ရှာ၏။ တရားသည်၊ မတရားသည်၊ သမာသည် မသမာသည်တို့ကို မတွက်တော့ချေ။ တစ်သိန်းတန် တိုက်မှာနေသူက ဆယ်သိန်းတန်တိုက်တာ ဥယျာဉ်ကြီးနှင့်နေချင်၏။ ပကာသနလောကထဲသို့ဝင်၍ မျက်နှာကြီးများနှင့်မိတ်ဖွဲ့၏။ မိတ်ဆက်ပွဲများကျင်းပကာ အပေါ်လွှာလူတန်းစားနှင့်သိက္ခမ်းအောင် ကြိုးစား၏။ ထိုသူတို့ကလည်း မိမိကဲ့သို့ပင် ငွေ-ငွေ-ငွေရှိမှ ဂုဏ်ရှိသည်ဟူသော သဘောထားမျိုးကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားကြ၏။

အပေါ်လွှာလူတန်းစားတို့သည် ဘဝမမှန်သူများဖြစ်၏။ ခေကို ဘုရားအဖြစ် ကိုးကွယ်သူများဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်သူတို့မှာ နိုးသားတည်ကြည်သောစိတ်မရှိ။ တစ်ဦးက တစ်ဦးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည် ခင်မင်သောကြောင့်မဟုတ်။ မိမိအတွက် မည်ရွှေ့မည်မျှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဟူသော အတွက်မျိုးကြောင့်သာဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ကို အသုံးပြုသည့်နည်းတူ၊ အသုံးပြုခံရသူက အသုံးပြုသူကို ပြန်၍ အသုံးပြုသည်။ သူတို့သည် တွေ့သည့်အခိုက် သေအောင်လွှမ်းမူများဖြစ်၏။ အကြောင်းအလှည့်မသင့်၍ လောကဓံ၏ဒဏ်ကြောင့် တစ်ယောက်ကကျဆုံးသွားလျှင်၊ သူ့အပေါင်းအသင်းတို့က သူ့ကိုအသုံးပြု၍ ရတော့မည်မဟုတ်မှန်း သိကြသည့်အလျောက်၊ ကျောခိုင်းသွားကြသည်။ 'ကွယ်မေ့' သွားကြသည်။

ဆရာဦးသုခက 'ဂုဏ်ဆိုတာ ငွေကိုခေါ်သည်' ဟု ဂုဏ်လောက၊ ပကာသနလောက၊ ငွေလောကကို သီချင်းဖြင့်ပျက်ရယ်ပြုခဲ့သည်။ ဆင်းရဲသည့်အခါ အပ်ကိုဦးပဲ့ထမ်းကြသော လင်မယားပင်လျှင် ချမ်းသာသည့်အခါ ဖောက်ပြန်ကြသည်။ ချမ်းသာခြင်း၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ခဲ့လှသည်။ မိုက်မာနသည် ငွေနှင့်အတူ တက်လာချေသည်။

လောကဓံတရားကို အစဉ်သုံးသပ်ပြီးလျှင် လူ့လောက၌ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ချမ်းသာခြင်းသည် အပေါ်ယံအလှပင်ဖြစ်သည်။ အပေါ်ယံရွှေမှုန်ကြွထားခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ အထဲက နောက်ဆုံးခံထားသည်ကို သိမြင်သောဉာဏ်ကို ဆည်းပူးဖို့လိုသည်။ ချမ်းသာသည်ဆိုသည်မှာ ငွေကြေးပေါများခြင်း၌ မတည်ပေ။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်း၌သာတည်သည်။ ဆင်းရဲသည်ဆိုသည်သော မပြည့်စုံသည့်အဖြစ်သည် ဆိုးရွား၏။ အသင့်အတင့်နေသာထိုင်သာဖြစ်ဖို့ စားဝတ်နေရေး၌ လူတိုင်းကြိုးပမ်းရပေမည်။ သို့သော် ခြေလှမ်းကျွဲကျွဲနှင့် နေချင်းညချင်း သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ဖို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြိုးစားသူသည် အသက်တိုမည်။ ဘဝဆုံးမည်။ တိုက်ကြီးပေါ်နေရလှ ခဏမျှသာဖြစ်မည်။ ထောင်ထဲသို့ ပြုန်းကန်ရောက်သွားနိုင်သည်။ သာဓကတွေ တစ်ပုံတပင်ရှိပါသည်။ သတိပြုကြပါ။



## လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်တတ်စေ

လူ့ဘဝ၌ လူ့အမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ကြရမည်။ မွေးလာကတည်းက သေသည်အထိ လူများစွာနှင့်ဆက်ဆံရပေမည်။ တစ်ကိုယ်တည်း တစ်သက်လုံးနေလာသူဟူ၍ မရှိသလောက်ရှားသည်။ ငယ်စဉ်က လူအများနှင့်တွေ့ကြုံပြီးကာမှ လူတောထဲမှထွက်ပြီးလျှင် တောရပ်ဒေသ၌ ဧကစာရီ တစ်ကိုယ်တည်းကျင့်ကြံအားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ရှိသည်။ သို့သော် အရေအတွက်အားဖြင့် အလွန်နည်းသည်။ သူတို့သည် လူတောထဲမှထွက်သွားသူများ ဖြစ်ငြားလည်း။ လူအချို့နှင့် ကြုံတွေ့ရလေသေးသည်။

လူတွေ လူတောထဲမှာနေရမှ ကျေနပ်သည်။ နေတတ်သည်။ လူသူကင်းသော ဒေသ၌ နေချင်သူဟူ၍ အလွန်ရှားသည်။ လူတောထဲမှာလူတွေနှင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့ရာဝယ် တွေ့ကြုံရသူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ အဆင်ပြေဖို့အထူးလိုအပ်သည်။ အဆင်မပြေလျှင် ဒေါသဖြစ်မည်။ ဒေါမနဿဟူသည့် စိတ်မကောင်းခြင်းဖြစ်မည်။ အဆင်ပြေပြေနေတတ်ပါမှ လူ့ဘဝ၌ နေရကစားနပ်မည်။ စိတ်ချမ်းသာမည်။ ထို့ကြောင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေးသည် လူမှုရေး၌ အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဆက်ဆံပေါင်းသင်းသည်ဆိုရာမှာလည်း။ မိမိကလိုလိုလားလား ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရသူများရှိသည်။ သူတို့သည် မိတ်ဆွေများဖြစ်သည်။ မိမိကဆက်ဆံလိုသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုသည်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဆက်ဆံရသူများလည်းရှိသည်။ ထိုအမျိုးအစား၏အရေအတွက်သည် များ၏။ လူအများနှင့်ဆက်ဆံမှ မိမိ၏ကိစ္စပြီးမြောက်သောလုပ်ငန်းတို့၌ လုပ်ကိုင်ရသူတို့သည် ထိုအမျိုးအစားကို မြောက်မြားစွာတွေ့ရသည်။ သူတို့နှင့် အဆင်ပြေပြေဆက်ဆံနိုင်မှ မိမိ၏အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်။ မိမိ၏စီးပွားရေးကောင်းမည်။ အောင်မြင်မည်။ ထို့ကြောင့် လူအများနှင့်ဆက်ဆံမှုကို အတတ်ပညာအဖြစ် ဆည်းပူးရပေလိမ့်မည်။



လူတွေနှင့် အဆင်ပြေပြေ မဆက်ဆံတတ်သူတို့သည် လူ့လောက၌ ပြည့်ပြည့် စုံစုံအောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ချေ။ မိမိမှာ မည်မျှပင်အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံစေကာမူ အပေါင်းအသင်းမတတ်ဘဲ လူတောထဲမှာမဝင်ဆုံသူတို့သည် 'အပြင်လူ'များဖြစ်နေလေ တော့သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ပညာအရည်အချင်းကြောင့် နေထိုင်မှု၌ အဆင့်မြင့် သည်ဆိုစေဦး၊ လူမှုရေး၌ မအောင်မြင်ကြချေ။ ကံအကြောင်းသင့်၍ မိမိ၏ပညာအ ရည်အချင်းအလျောက်၊ အထက်တန်းရာထူး၌ ရောက်ရှိနေစေကာမူ လူထဲ၌ မဝင်ဆုံသ ဖြင့် လူမှုရေးကိစ္စရပ်များတွင် မအောင်မြင်နိုင်ချေ။ ရာထူး၏အရှိန်အဝါကြောင့် အများကမလွှဲသာသဖြင့် ဆက်ဆံနေကြရသော်လည်း မလေးစားကြချေ။ လောကဓံ တစ်ကွေ့လှည့်လိုက်သည်တွင် ထိုသူသည် မိမိရာထူးမှခွာရသောအခါ၌ သူ့ကို မည်သူ ကမျှ အဖက်မလုပ်တော့ဘဲ၊ အခွင့်သာလျှင် ဝိုင်း၍ပင်နင်းကြချေမည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး နေရာတကာမှာ တွေ့နိုင်ပေသည်။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ရာထူးလက်မဲ့ဖြစ်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအပြင်သို့ ရောက်သွား ချေသည်။ သူတို့ကို ခေါ်မည့်သူမရှိသလောက် ဖြစ်သွားတော့သည်။ သူတို့မှာ ငွေကြေး ဓနအခြေရှိနေသေးလျှင် သူတို့ဘာသာနေသာသည်ဆိုငြားလည်း၊ လူရာမဝင်ကြ တော့ချေ။ အပေါင်းအသင်းဆုံ၍ လူချစ်လူခင်ပေါများသူတို့မှာမူ၊ ရာထူးလက်မဲ့ဖြစ် လည်း ဂုဏ်လျော့မသွားဘဲ လေးစားမှု ရှိသေးမူ၊ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုတို့သည် ယခင်အတိုင်း ပင် ကျန်ခဲ့ကြပေမည်။

နီတိကျမ်း၌ 'လိုက်လျောညီထွေ၊ ကျင့်တတ်စေ' ဟူသော ဩဝါဒကိုပေးသည်။ ထိုဩဝါဒသည် လူတိုင်းအဖို့ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူလားမြောက်လာပြီဖြစ်သည့် လူငယ်လူရွယ်တို့အဖို့ အရေးပါလှသည်။ စကားစပ်၍ဆိုရပါမူ၊ 'လောကနီတိ' ကျမ်း သည် မည်သည့်အခါမျှ၊ ခေတ်နောက်မကျပေ။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရာ၌သာ ခေတ်မီ အောင်ကောက်တတ်ဖို့လိုသည်။ မူလအဓိပ္ပာယ်သည် မှန်ကန်လျက်ပင်ရှိသည်။

လိုက်လျောညီထွေကျင့်တတ်ဖို့အရေးသည် လူတိုင်းအဖို့ဖြစ်သည်။ ခေတ်အ ဆက်ဆက်ရှိ လူတိုင်းကျင့်သုံးရမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်ဝတ်သည် လောကကိုအလှ ဆင်ရေးအတွက် အလွန်လိုအပ်သည်။ လိုက်လျောညီထွေကျင့်ခြင်းသည် လူ့အဖွဲ့အ စည်းမပြိုပျက်ဘဲ ပိုမိုစည်းလုံးခိုင်မြဲစေသည်။ လူသားတို့အဖို့ လူသားအချင်းချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်သော အခွင့်အလမ်းသည် ရတနာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

လိုက်လျောခြင်းသည် တစ်ဖက်သားကို အလျော့ပေးခြင်းမဟုတ်။ လိုက်လျော ခြင်းသည် နှစ်ဖက်လမ်းမျိုးပင်ဖြစ်၏။ အသွားရှိသလို အလာရှိရပေမည်။ တစ်ဦးက တစ်ဦး၏အလိုကို လိုက်လျောလျှင် တစ်ဦးကလည်း ပြန်၍လိုက်လျောရမည်။ သို့မှသာ

လျှင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပေမည်။ 'ညီထွေ' ဆိုသည်မှာ အထွေထွေအကြောင်းကို စွဲ  
အချက်အလက်တို့ကို ညှိနှိုင်းပြီးလျှင် ညီမျှစေခြင်း၊ ညီညွတ်စေခြင်းဖြစ်မှုကို ရည်ညွှန်း  
သည်။

မညီညွတ်မှုသည် မူလအရင်းခံတရားဖြစ်၏။ လူလူချင်းစိတ်နေစိတ်ထား  
သဘောထားနှင့် ရုပ်ပစ္စည်းအခြေအနေ အထွေထွေတို့သည် တစ်သားတည်းတူညီနေ  
သည်ဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။ စိတ်သည် တစ်မျိုးစီဖြစ်၏။ ကိုယ်ကာယမစု၍ ရုပ်ပစ္စည်းများ၊  
ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ၊ အပြင်ပယောဂများအားလုံးတို့သည် လူ့ဘဝ၏သဘာဝ  
ဖြစ်သည်။ ထို မတူညီမှု၊ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ကွဲပြားမှုတို့ကို လိုက်လျောသောစိတ်ထား  
သဘောထားကို အရင်းတည်၍ ညီညွတ်လာပေမည်။ ညီညွတ်သည်ဟူသည်မှာ  
တသားတည်းဖြစ်သည်မဟုတ်။ အပေးအယူ၊ အထည့်အသွင်း၊ အနုတ်အသိမ်းတို့ကို  
သင့်လျော်သလိုပြုလုပ်ပြီး နောက်မှထွက်ပေါ်လာသော အဆင်ပြေမှုပင်ဖြစ်၏။

လိုက်လျောညီထွေကျင့်တတ်အောင် လေ့လာသင်ကြား ဆည်းပူးရပေမည်။  
လေ့လာရေး၌ လိုက်လျောမှုပြုသည့်သာဓကများကို ကြည့်ရှုမှတ်သား၍ သုံးသပ်ဝေ  
ဖန်ပြီးလျှင်၊ ပညာအနှစ်သာရကို ထုတ်နုတ်၍ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ကြားရေးနှင့် လေ့လာရေးသည် ဆက်၍နေသည်။ ညီညွတ်ရေးနှင့်ပတ်  
သက်သည့် ရသ သုတ ဒဿနစာပေ အရေးအသားတို့ကို ဖတ်ရှုပြီးလျှင် ထိုစာပေများ  
မှရရှိသည့်အကြောင်းအချက် အတွေးအခေါ် အမြင်အထင်တို့ကို စိစစ်ဝေဖန်၍ သုံး  
သပ်ခြင်းသည် လေ့လာခြင်းလည်းဖြစ်၏။ သင်ကြားခြင်းလည်းဖြစ်၏။ လေ့လာသင်  
ကြား၍ရသော ဘဝပညာကို ဆည်းပူးထားရမည်။ မှတ်သားထားရမည်။ လေ့ကျင့်ရ  
မည်။ ကျင့်သုံးရမည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ၌လိုက်လျောတတ်သော စိတ်ထားနှင့် လိုက်  
လျောမှု သဘောထားမျိုးဖြစ်ထွန်းကာ လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်တတ်ပေလိမ့်မည်။

လိုက်လျောညီထွေကျင့်တတ်သည့် ပျော့ပျောင်းသော စိတ်ထားရှိပေလိမ့်မည်။  
ပျော့ပျောင်းသောစိတ်ထားနှင့် ပျော့ညံ့သောစိတ်ဓာတ်တို့သည် ဆီနှင့်ရေကွာခြားသလို  
ကွာခြားသည်။ ပျော့ပျောင်းသောစိတ်ထားသည် အမြင်ကျယ်မှုမှရလာသော စိတ်ထား  
ဖြစ်သည်။ အရာရာ၌ တစ်ဖက်သတ်မမြင်၊ တစ်ဖက်သတ်မပြုဘဲ နှစ်ဖက်မျှ၍ မြင်  
တတ်ပြုတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စာတွေ့တိုယ်တွေ့ ဗဟုသုတကိုရှာမှီးဆည်းပူးလျှင် ကျယ်  
ပြန့်သောအမြင်ကိုရနိုင်သည်။ နှစ်ဖက်မျှ၍ ကြည့်တတ်မြင်တတ်ခြင်းသည် လိုက်လျော  
ခြင်း၏အစဖြစ်သည်။ ပျော့ညံ့သောစိတ်နှင့် တင်းမာသောစိတ်ဓာတ်နှစ်မျိုးလုံးသည်  
အတ္တစွဲကြီးမားခြင်းမှ ထွက်လာသောရလဒ်များဖြစ်သည်။ ညီညွတ်ခြင်းကို ဖျတ်အီး  
သော စိတ်ဓာတ်များဖြစ်သည်။ နှစ်မျိုးလုံးသည် ရဲစွမ်းသတ္တိနည်းခြင်းကို သရုပ်ဆောင်  
သည်။ မျှတသော သဘောထားမျိုးဖြစ်စေနိုင်သည့် မှန်ကန်သောစိတ်ထားသည်သာ

လျှင် ခွဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်းကိုပြသည်။ ကိုယ်ကျိုးကိုရှေ့တန်းမတင်သော အတ္တစိတ်နည်းပါးခြင်းကို သရုပ်ဆောင်သည်။

ပဋိပက္ခဟူသည် သတ္တဝါတို့အဖို့ မကင်းရာမကင်းကြောင်းပင်ဖြစ်၏။ လူသားတို့ကိုမဆိုထားဘိ တိရစ္ဆာန်များသာမက သက်မဲ့ရုပ်ပစ္စည်းတို့၌လည်း ပဋိပက္ခဟူသည် ရှိနေ၏။ ပဋိပက္ခကိုရှောင်ကွင်း၍ မရနိုင်။ မသိကျိုးကျွံလုပ်နေ၍လည်းမဖြစ်။ ဥပက္ခောပြုခြင်းငှာလည်းမစွမ်းသာ။ ပြဿနာအတွေ့တွေ့ကို ဖြေရှင်းနိုင်သလောက် ဖြေရှင်းနေရမည်သာဖြစ်ပေသည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်လာလျှင် ပြဿနာဖြစ်လေတော့သည်။ ပဋိပက္ခကို ကျောခိုင်းလျှင် ကျောကိုတင်းပုတ်ဖြင့်ထုလိမ့်မည်။ ပဋိပက္ခနှင့်သက်ဆိုင်သော ပြဿနာအရပ်ရပ်တို့ကို ခဲရင့်စွာရင်ဆိုင်၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြေရှင်းနေခြင်းသည်သာလျှင် လူ့ဘဝ၌ နေခြင်းဖြစ်၏။ ပြဿနာမှန်သမျှမှာလည်း ပဋိပက္ခဟူပါရှိသည်။ ပဋိပက္ခသည် အတိုက်အခံဖြစ်၏။

လူသည် မိမိ၏ရင်တွင်း၌လည်း ပဋိပက္ခရှိသည်။ လူလူချင်းမှာလည်း ပဋိပက္ခရှိသည်။ လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် ရုပ်ပစ္စည်းများ၊ ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီးတို့ပဋိပက္ခများ အပြန်အလှန်ပြုနေကြသည်။ ထိုပဋိပက္ခများသည် သာမန်အမြင်အားဖြင့် ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေ၏။ သို့သော် စိစစ်ကြည့်လိုက်သောအခါ ပဋိပက္ခတိုးတက်မှုများပေါ်လာသည်။ ပဋိပက္ခကြောင့်အကျိုးထူးများဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခသည် ရှောင်ဖယ်၍မဖြစ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ကျနမုန်ကန်စွာ ကိုယ်တွယ်တတ်လျှင်၊ ထူးသောအကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။

အကြမ်းဖျင်း ဥဒါဟရုဏ်တစ်ခုကိုပြပါမူ ရေ၌အေးသော သဘောရှိ၏။ မီးသည် ပူ၏။ သို့သော် ရေကို မီးဖြင့်ကျိုလိုက်ရာမှ ရေခွေးငွေ့သည် တွန်းကန်သောသတ္တိရှိသဖြင့် စက်လည်နိုင်သည်။

လူလူချင်း၌ ပဋိပက္ခမှုများ ဖြစ်ပွားလာခဲ့သော် ခုတ်၊ သတ်၊ ရိုက်နှက်၊ ဖျက်ဆီးသောကြောင့် အသက်နှင့်ပစ္စည်းတို့ ဖျက်စီးနိုင်သည်။ တစ်ဘက်မှာလည်း မှန်ကန်သော သဘောထားဖြင့် အတားအဆီးအခက်အခဲဟူသော ပဋိပက္ခကို နှိမ်နင်းကျော်လွန်ခြင်းတိုးတက်ကြီးပွားလာနိုင်သည်။ မှန်ကန်သောယှဉ်ပြိုင်မှုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အားကစားကိစ္စတို့သည် ပဋိပက္ခမှုကိုမွေးမြူ၍ အသုံးပြုကာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဓာတ်တို့၏ ကြံ့ခိုင်ရေးကို အကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။

ပဋိပက္ခကို ပြေလည်အောင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် စည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို အားတိုးစေနိုင်သည်။ စစ်တိုက်မှ ပဋိပက္ခဖြစ်သည်ဟုမဆိုနိုင်။ အယူအဆချင်း၊ အမြင်ချင်း၊ စရိုက်ခြင်းမတူခြင်းတို့သည် ပဋိပက္ခ၏ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ထိုမတူညီခြင်းတို့ကို အပေးအယူမျှတစေလျက် တစ်ဘက်စွန်းမှရှေ့သို့တိုးလာကာ အလယ်အလတ်သို့

ရောက်သည့်အခါ အချင်းချင်းတွေ့ဆုံ၍ လက်ကမ်းနှုတ်ဆက်နိုင်သည်။ အလယ်အလတ်သည် မျှတမှုဖြစ်ပွားရာဒေသဖြစ်သည်။ အစွန်းနှစ်ဘက်မှာရောက်နေသူတို့သည် မိမိတို့ရပ်တည်ရာမှ တဖြည်းဖြည်းဟန်ချက်ညီညီ ရွေ့သို့ရွေ့လျားလာလျှင် အလယ်တွင်တွေ့၍ မေတ္တာပေါင်းကူးတံတားသဖွယ်၊ တစ်ဦး၏လက်သည် အခြားတစ်ဦး၏လက်သို့ကမ်း၍ လက်ချင်းဆက်မိပေလိမ့်မည်။

ယင်းသို့ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းသည် မိမိတို့၏ရပ်တည်ရာနယ်မြေကို မစွန့်လွှတ်ကြပဲ၊ လက်တွဲမိကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ 'သူမသာ ငါမနာ' အဖြစ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်သူအားလုံးအဖို့ အကျိုးရှိသည်။ နစ်နာမှုဟူ၍ စင်စစ်အားဖြင့်မရှိပေ။ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၏အင်အားကို အမှီပြု၍ ရအပ်သောအကျိုးကျေးဇူးများသည် များလှပေ၏။ မိသားစုအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍သာ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့မှာ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း ရှိပါမူ၊ ကမ္ဘာ၏ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် စည်ပင်သာယာရေးတို့သည် ဝေဝေဆာဆာပွင့်ကြပေမည်။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် မလွယ်ကူသောကိစ္စဖြစ်ချေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ မိမိ၏ ဘဝတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် ထားရှိအပ်သည်မှာ လိုက်လျောညီထွေကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ဘဝ၌ အဆင်ပြေမှုရရေးကို ရှေးရှု၍ ယင်းသို့ပြုမှုကျင့်ကြံရပေမည်တည်း။



## ပေါ်ရ သင်ရ ခက်သူ

'ဒီလိုလူမျိုး ပေါင်းရသင်းရ သိပ်ခက်တာပဲ' ဟူသော ညည်းသံကိုကြားရသည်။ တစ်ယောက်မက၊ နှစ်ယောက်မက... သူနှင့်ဆက်ဆံရသူ အားလုံးလိုလိုက ညည်းသောအသံဖြစ်သည်။ ညည်းသံမထွက်သူတို့ကလည်း ကျေနပ်၍မဟုတ်၊ မညည်းတတ်၍သာဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ သူနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရသူတိုင်း တစ်ယောက်မကျန် မကျေမနပ်ဖြစ်ကြသည်။ သူပြောသမျှစကားတို့သည် ကြားရသူအဖို့ စိတ်ရှုပ်စရာ ဖြစ်သည်။ အနှောင့်အယှက် အနည်းနှင့်အများဖြစ်ရသည်။ သူနှင့်တွေ့ရကြုံရသူတိုင်း ဒေါသဖြစ်၍ ကျန်ခဲ့ရသည်။ အချို့က မသိမသာ ဒေါသဖြစ်သည်။ အချို့က မခံမရပ်နိုင်အောင် ဒေါသဖြစ်သည်။ အဆိုးရွားဆုံးမှာ သူနှင့်မဆက်ဆံဘဲ ကင်းကင်းကွာကွာ မနေနိုင်အောင် လုပ်ငန်းအားဖြင့် ဆက်စပ်နေသူတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအဆိုးရွားဆုံးထက် ပို၍ဆိုးရွားသည်မှာ ထိုကပ်ဖဲ့ကိုင်တတ်သူက သူတို့၏အကြီးအကဲဖြစ်နေလျှင်ပင် ဖြစ်၏။

တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံစည်မှု ပြုကျင့်ခြင်း၊ မနာလိုစိတ် ကြီးမားခြင်း၊ သူတစ်ပါးအားမထောက်ထားခြင်း၊ စသည်တို့သည် အတ္တစွဲကြီးသူတို့၏ ဆိုးရွားသောလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ထိုအပြုအမူ စိတ်ထားသဘောထားတို့သည် တစ်ဘက်သားအဖို့ ခံရခက်လှ၏။ သို့သော် ကပ်ဖဲ့ကိုင်တတ်သည့် ဝါသနာသည် ပို၍အခံရခက်ချေသေး၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လူတွေမုန်းကြသည်။ မလွဲသာ၍ ဆက်ဆံနေကြရသူတို့သည် ကျိတ်မှိတ်ခံနေကြရ၏။ အကြောင်းအလှည့်အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားပြီးနောက်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့် ဝေးကွာကင်းရှင်းသွားသောအခါ၌ ထိုအောင့်ခံရသောသူတို့အဖို့ အပျော်ဆုံးအခါ ဖြစ်သွားလေတော့သည်။

ထိုကပ်ဖဲ့ကိုင်တတ်သူသည် သူတစ်ပါးအနေခက်အောင် ငေါ့တော့တော့ ပြော

တတ်သည်။ ရှင်းနေဖြောင့်နေ စင်းနေသောကိစ္စကို ကွေ့လိပ်ရွပ်ထွေးအောင် ပြောပစ်  
တတ်သည်။ ပြောင်ပြောင်ဆိုလိုက်လျှင် ဆဲလိုက်သည်ကို ခံလိုက်ချင်သေး၏။ ငေါ့တော့  
တော့နှင့် အပြောခံရ၊ အပြုခံရခြင်းကို မည်သူကမျှ မနှစ်သက်ပေ။

ထိုသို့သော 'လူကပ်' သည် မည်သူ့ကိုမျှ မယုံကြည်။ မည်သည့်အကြောင်းရပ်  
ကိုမျှ မယုံကြည်။ သူသည် မယုံကြည်ဖြစ်ရခြင်း၌ မွေ့လျော်ဂုဏ်ယူသည်။ တကယ်  
တော့ ထိုသို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုမရှိရုံမျှမက၊ မိမိအပေါ်  
မှာလည်း မိမိအယုံအကြည်မရှိချေ။ သူသည် မည်သူ့ကိုမျှ အကောင်းမထင်၊ မည်သည့်  
အရာ၊ မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ မယုံကြည်။ အားကြီးမာန်တက် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သူတို့  
စိတ်ဓာတ်ကျအောင် ပြောတတ်သည်။ အခြေအနေကောင်းသည်။ အလားအလာ  
ကောင်းသည်ဟု အခြားတစ်ယောက်ကဆိုငြားအံ့။ သူက အခြေအနေကောင်းဆိုသည်  
မှာ အပေါ်ယံမျှသာဖြစ်သည်။ ယနေ့ကောင်းသည် ဆိုနိုင်ငြားလည်း နက်ဖြန်ဘာဖြစ်ဦး  
မည်မသိဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒီတို့နှင့် အမြဲတမ်းဆန့်ကျင်သည်။ အ  
ကောင်းကိုမြင်ပါလျက်နှင့် အကောင်းထဲမှအဆိုးကို မရမကဖော်ထုတ်၍ အဆိုးအပျက်  
စကားကိုသာပြောချင်သည်။

အကောင်းထဲမှအဆိုး ရုတ်တရက် ထွက်လာနိုင်သည်ဆိုသည့် စကားသည်  
မှားသောစကားမဟုတ်ပေ။ သို့သော် အကောင်းနှင့်ကြုံတွေ့သော်လည်းကောင်း၊  
အကောင်း၏အလားအလာများ ပေါ်ထွက်နေ၍လည်းကောင်း အားတက်နေသူကို  
ဖျက်လိုဖျက်ဆီးသဘောဖြင့် ပြောခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်္ခါရဓမ္မ အနိစ္စသဘော ဆင်  
ခြင်၍ပြောခြင်းမဟုတ်။ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးပြောသော စကားမျှသာဖြစ်သည်။ ပြောစဉ်  
နေသည်ကို အကောက်အကွေ့တွေး၍ အကောက်အကွေ့ဖြစ်အောင် ပြောတတ်ချေ  
သည်။

ထိုသို့ အဆိုးအပျက်တို့ကိုသာ မြင်တတ်သော အကောင်းကိုလက်မခံဘဲ သူ  
ထင်ရာစွပ်၍ပြောသူသည် ထိုကပ်ဖဲကိုင်မှုအတတ်ကို ဘယ်သို့သောအကြောင်းကြောင့်  
တတ်မြောက်နေပါသနည်း။ အကြောင်းကိုရှာလိုက်သော်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ငယ်စဉ်က  
တည်းက အကြောက်တရားကို ရင်ဝယ်ပိုက်လေခဲ့သူဖြစ်နိုင်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှပင်  
သူကမည်သို့ပင် အကောင်းလုပ်သော်လည်း သူ့မိဘလူကြီးများက သူ့ကိုအကောင်း  
မထင်၊ အကောင်းမပြောသည့် အတွေ့အကြုံကို ရလာခဲ့သောကြောင့်ပင်ဖြစ်နိုင်သည်။  
ထို့ကြောင့် သူသည်ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သူ့ကိုယ်သူ မယုံဘဲသူဖြစ်လေတော့သည်။ လော  
ကတစ်ခုလုံး၌ အကောင်းရှာ၍ မရတော့ဘဲ၊ အဆိုးအပျက်တွေကိုချည်း မြင်လာလေ  
တော့သည်။

သူ့ဘဝမှာရော လူ့လောကမှာပါ အကောင်းရှာ၍မတွေ့ရသည့်အလျှောက်

သူ့စိတ်နေသဘောထားသည် သိမ်ငယ်၍ မည်သူ့ကိုမျှ သူမယုံကြည်၊ မည်သည့်အရာ၌ မှလည်း ယုံကြည်မှုမရှိတော့ချေ။ ထိုမယုံကြည်မှုကို ခံတပ်ကတုတ်ပြု၍ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်နေလေသည်။

လူ့လောကနှင့် မိမိ၏ဘဝတို့၌ အဓိပ္ပာယ်မရှိ အနှစ်သာရမရှိဟူသော အတွေး အထင်မျိုးပေါ်လာသည့်အလျောက် အစစအရာရာ၌ အနုတ်လက္ခဏာများကို ပရအရ ရှာလေတော့သည်။ မသေချာမရေရာသည့်အဖြစ်။ ကောင်းကျိုးကိုရှောင်၍ မကောင်း ပြစ်ကိုသာ အာရုံပြုနေသောကြောင့်၊ သူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အဆင်မပြေတော့ ချေ။ မှန်ပါသည်။ လူ့ဘဝသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့ပေါင်းစပ်၍ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တည်ရှိနေခြင်းမျှသာဖြစ်သောကြောင့် ပင်ကိုအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မရှိပေ။ သို့သော် မိမိ၏စိတ်ဓာတ်၊ ဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်မှု စသည်တို့ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ထည့်သွင်းပြီးလျှင် လုပ်ကိုင် လှုပ်ရှားလျှင် မိမိ၏ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိလာသည်။ သို့မဟုတ်ပါဘဲ ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိဟူသောဝါဒဖြင့် လုပ်ချင်ရာစိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်နေလျှင် အဓိပ္ပာယ်မရှိ ပင်ဖြစ်နေချေမည်။ ထိုဝါဒသည် အနုတ်လက္ခဏာပြစ်စိတ်ဓာတ်နှင့် သဘောထားတို့မှ ပေါက်ပွားလာသော ဝါဒဖြစ်သဖြင့် မိမိ၌လည်း အကျိုးမထူး၊ သူတစ်ပါးလူအများအဖို့ လည်း မိမိကိုအကြောင်းပြု၍ အကျိုးထူးမရနိုင်ချေ။

လူ၌ မွေးရာပါအမွေအနှစ်အဖြစ် အသိဉာဏ်ရှိသည်။ ဆင်ခြင်တတ်သော ဉာဏ်ရှိသည်။ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ လုပ်ကိုင်ရာ၌ မဆုတ်မနစ်လုပ်ကိုင် စေနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသည်။ ထိုဂုဏ်အင်တို့သည် မွေးရာပါဖြစ်သော်လည်း အသုံးမပြု ဘဲထားလျှင် မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ နစ်မြုပ်နေချေမည်။ အသုံးပြုနိုင်အောင် အသုံးပြု တတ်အောင် ကြိုးပမ်းရပေမည်။

စွမ်းရည်သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် လောက၌ ကြံ့တွေ့ရမြဲဓမ္မတာဖြစ်သည့် လောက ခံတရားတို့၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်မည်။ ဉာဏ်ရှိသောကြောင့် သိမှုတတ်မှုတိုးတက်လာမည်။ ဆင်ခြင်မှုကြောင့် အတွေးအခေါ် အမြော်အမြင်တို့သည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာမည်။ အား လုံးတို့ဖြစ်ထွန်းစေဖို့မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားလိုသည်။ ထိုအင်အားသည် လူတိုင်း၌ရှိ၏။ သို့သော် သုံးတတ်သူ သုံးလိုသူတို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ရှားချေသည်။ စိတ်ဓာတ်အင် အားကို ပိုမိုရင့်သန်လာအောင်ကြိုးပမ်း၍ လူမှုရေးအဖြာဖြာတို့၌ အသုံးပြုသူသည် လူအများထက်လွန်၍ ရှေ့သို့ရောက်လာပေမည်။ 'လူကပ်' သည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အလွဲသုံးသူဖြစ်၏။ အဖြစ်ကိုရည်မှန်း၍ အသုံးမပြုဘဲ အပျက်ကိုရှေးရှု၍သာ မြင်တတ် သုံးတတ်ချေသည်။ အပျက်ကိုသာရှေးရှုသူသည် အပျက်စခန်းသို့သာ ဆိုက်ရောက်ချေ မည်။ သူ့ကိုယ်သူ အယုံအကြည်မရှိသူသည် သူတစ်ပါး လူအများ၏ ယုံကြည်မှုရမည် မဟုတ်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူပြောသမျှလုပ်သမျှတို့သည် အမြဲတမ်းအံ့ချော်၍ အပေါက်

အလမ်းမတည့်ဖြစ်ရချေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် သူသည် မိမိအပါအဝင် မည်သူ့ကိုမျှ အယုံအကြည်မရှိတော့ချေ။ အဆိုးစက်ဝိုင်းလည်၍ချည်း နေချေတော့မည်။

လောကဓံကြောင့်အထိနာသူသည် နာကျည်းပြီးလျှင် ထိုနာကျည်းချက်ကိုသာ တန့်န့်စားမြို့ပြန်နေလျှင်၊ ကောင်းသောလောကဓံ အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို အာရုံမပြုတတ်၊ မခံစားတတ်ဘဲ၊ လူ့ဘဝ၌ ငြိုငြိုငြင်ငြင်နေသွားရလေတော့မည်။ လောကကြီးမှာ အဆိုးဆုံးရောဂါသည် အစွဲဖြစ်၏။ အစွဲကြောင့် စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး ပေါ်ထွန်းလာကြသည်။ အစွဲကိုဖျောက်နိုင်သမျှ ဖျောက်လျှင်၊ ဖျောက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ဘဝအကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရပေမည်။ ဖြစ်သမျှပျက်သမျှတို့သည် ဖျောက်၍ပျောက်၍ချည်းသွားကြကုန်၏။ မရှိတော့သည့်အဖြစ်ကိုစွဲနေလျှင် အဖြစ်ဆိုးကို ထပ်ခါတလဲလဲ ခံနေရသည်နှင့် တူလေတော့သည်။

လူ့လောက၌ အကောင်းအဆိုး တွဲ၍နေသည်။ မကြာခဏရောစပ်၍နေသည်။ အကောင်းဟူသည် အဆိုးအင်အားစုနည်းခြင်းဖြစ်သလို၊ အဆိုးဟူသည်လည်း အကောင်းအင်အားစုနည်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အကောင်းကိုချည်းမြင်နေခြင်းသည် အမြင်မှန်မဟုတ်ချေ။ အဆိုးချည်းမြင်နေခြင်းသည်လည်း အမြင်မှန်မဟုတ်ချေ။ အကောင်းရှိလျှင် အဆိုးရှိမည်။ အဆိုးရှိလျှင်လည်း အကောင်းရှိမည်။ မျှတသောသဘောထားဖြင့် မြင်တတ်ဖို့လိုအပ်သည်။ 'လောကကြီးမတရားဘူး' ဟု ကုန်း၍အော်ဟစ်နေခြင်းသည် အချည်းနီးပင်ဖြစ်၏။ 'လောကနိဗ္ဗာန်' ဟူသော ထွင်ထားသောဝေါဟာရသည် တွေ့ဝေသောစကားဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝနှင့်လူတွေ့ကို အယုံအကြည်မကြီးသင့်သလို၊ အယုံအကြည်လည်း မကင်းသင့်ပေ။

'လူကပ်' သည် အမှန်ကိုမမြင်တတ်သူဖြစ်သည်။ အမှန်ကိုမမြင်ချင်သူဖြစ်သည်။ သူ့နာလုံးကို ပုံကြီးချဲ့ပြီးလျှင် အစွဲကြီးနေသူဖြစ်သည်။ လူကပ်သည် ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက် တွေးတတ်သည်။ ပြောစဉ်းသောအမြင်မျိုး သူ့မှာမရှိသည့်အလျောက် ရိုးရိုးစင်းစင်းပေါ်ခွင်နေသော အကြောင်းကိုစွဲကိုပင် ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်မြင်တတ်သည်။ သူ့အဘော်ကြောင့် မရှုပ်ထွေးသင့်သည်တို့ကို ရှုပ်ထွေးသွားတတ်ကြသည်။ ထိုသူမျိုးသည် သူ့အမြင်မှန်သည်။ သူ့စကားမှန်သည်ဟုထင်၏။ သို့သော် 'တလောက်ကန်း၊ ငါ့စကားခွားရ' သမားမျိုးနှင့်မတူပေ။ တလောက်ကန်းသမားက သူ့အထင်အမြင်နှင့် အဘော်တို့ကို သူတစ်ပါးအပေါ်သို့ အတင်းအဓမ္မတင်ပေးသည်။ လူကပ်ကမူ သူ့အထင်အမြင်ကို အေးအေးသက်သက်ဖော်ပြသည်။ အများက လက်မခံလျှင် သူကအများကို အထင်သေးသောအမူအယာ၊ အပြောအဆိုတို့ဖြင့် ဆက်ဆံသည်။ အရာရာတိုင်းမှာ သူကအပြစ်မြင်ပြီးလျှင် မဲ့ပြုံးပြုံးသည်။ မထိတထိရယ်မောသည်။ သူ့သာတော်သည်၊ သူ့သာမှန်သည်ဟူသော သဘောထားဖြင့် တသီးတသန့်



နေတတ်သည်။

လူကပ်၌ မိတ်ဆွေအလွန်နည်းသည်။ မိတ်ဆွေ၏သဘာဝသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီး၍ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုရှိသည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးသည် လူကပ်နှင့်မအပ်စပ်ပေ။ လူကပ်၏အမြင်မှာ 'ချစ်ခင်ခြင်း' ဆိုသည်မှာ 'အလွမ်းသယ်ခြင်း'မျှသာဖြစ်သည်။ 'ရင်းနှီးခြင်း'ဆိုသည်မှာ တစ်ခုခုကိုလိုချင်သဖြင့် အဖက်လုပ်ခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။ 'ဖော်ရွေခြင်း' 'ရည်မွန်ခြင်း' 'လေးစားရိုသေခြင်း' စသည်တို့သည် 'ဟန်ဆောင်ခြင်း' ဖြစ်၏။ သူ့အဖို့ မည်သည့်အရာမျှ တန်ဖိုးမရှိ။

'လူကပ်' ဟုဆိုရာ၌ ယောက်ျားချည်းဟုမထင်ပါနှင့်။ မိန်းမတွေထဲမှာလည်း လူကပ်များရှိသည်။ မိန်းမတို့သည် အများအားဖြင့် ယောက်ျားတွေထက် အစွဲပို၍ကြီးသည်။ နာကျည်းစရာရှိလျှင် ပို၍နာကျည်းတတ်သည်။ နာကျည်းစရာမှာလည်း သူတို့မှာပို၍ပေါသည်။ ယောက်ျားအများမှာ 'ပြီးတာပြီးပါစေတော့' ဟူသော သဘောထားမျိုးရှိတတ်သည်။ ခွင့်လွှတ်တတ်သည်။ မေ့ပစ်တတ်သည်။ မိန်းမတို့သည် မိန်းမသားဖြစ်သည့်အလျောက် နဂိုက အားငယ်တတ်သည်။ အားငယ်သည့်အလျောက် အစွဲပို၍ကြီးတတ်သည်။

ထိုမိန်းမမျိုးသည် ပို၍ 'မာ' တတ်သည်။ ရက်စက်ပြတတ်သည်။ 'အချစ်ဆိုတာ ချို့နဲ့လား' ဟူသော သဘောထားမျိုးရှိကြောင်း ပြတတ်သည်။ ထိုအပြုအမူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့ခြင်းမရှိကြောင်းကို ထင်ရှားစေသည်။ ထိုမိန်းမမျိုးသည် အကြီးအကျယ်ကြီးစား၍ တင်းထားတတ်ကြသည်။ သို့သော် တစ်ခါပြုပြီဆိုမှဖြင့် ရေစီးကမ်းပြုဖြစ်သွားတတ်ချေသည်။

ထူးသည်ဆိုတိုင်း ကောင်းသည်မဟုတ်။ အများနှင့်မတူတိုင်း တော်သည်မဟုတ်။ 'လူတစ်မျိုး' ဟုအဆိုခံရသူသည် စင်စစ် လူတန်းမစေ့သူပင်ဖြစ်၏။ လူတော်၊ လူတတ်သည် သာမန်လူတို့နှင့်တူသည်။ အသိဉာဏ်မှာသာ ကွာခြားသည်။



## အကောင်းဆုံး စိတ်ညစ်ပျောက်ဆေး

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံသား ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဖရင့်-မော်လ်နားက ပြောပြသည်။ လွန်ခဲ့သည့်အနှစ်ငါးဆယ်က သူ့ဖခင်ပြောသော စကားတစ်ခွန်းကို သူတစ်သက်မေ့မည်မဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုစကား၌ပါသော ဩဝါဒအတိုင်းနေလာခဲ့ကြောင်း။

မော်လ်နားသည် ဘူဒါပတ်မြို့တက္ကသိုလ်တွင် ဥပဒေပညာသင်ခဲ့သည်။ တစ်နှစ်တွင် သူ့စာမေးပွဲကျသည်။ စာမေးပွဲကျသဖြင့် စိတ်ညစ်သည်။ စိတ်ညစ်သဖြင့် စိတ်ညစ်ပြေပျောက်စေရန် အရက်သောက်သည်။ သူ့အရက်သောက်ခိုက်မှာပင် သူ့ဖခင်ဆရာဝန်ကြီး မမျှော်လင့်ဘဲရောက်လာသည်။ အရက်ပုလင်းကိုပါ ပက်ပင်းတွေ့သောကြောင့် သူဝန်ခံလေတော့သည်။

သူ့ဖခင်ကြီးက 'မင်းစိတ်ညစ်လို့အရက်သောက်တယ်ဆိုတာ ငါအပြစ်မတင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မင်းအရက်သောက်တော့ စိတ်ညစ်တာပျောက်သလား။ အရက်ဖြစ်ဖြစ် တခြားဆေးဝါးဖြစ်ဖြစ် သောက်စားကြတာဟာ၊ လက်ငင်းလောကကြီးက ထွက်ပေါက်ရှာချင်တဲ့ ဆန္ဒကြောင့်ပေါ့။ လက်ငင်းလက်တွေ့မှာ စိတ်ဒုက္ခရောက်ရောက်လို့ စိတ်ပြေပျောက်ပါစေဆိုပြီး သောက်ကြစားကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မူးယစ်ဆေးဝါးမှ တကယ်တမ်းစိတ်မပြေပျောက်ပါဘူး။ တကယ်တမ်း စိတ်ပြေပျောက်တဲ့ အကောင်းဆုံးဆေးဝါးတစ်မျိုးကို ငါမင်းကိုညွှန်လိုက်မယ်' ဟုဆိုသည်။

မော်လ်နားက သူ့ဖခင်ကိုငေးစိုက်ကြည့်နေသည်။ သူ့ဖခင်ဆရာဝန်ကြီးက 'အကောင်းဆုံး စိတ်ညစ်ပျောက်ဆေးဆိုတာ အလုပ်ပဲကွ၊ အလုပ်ပဲ' ဟုပြောပြီး ထွက်သွားလေသည်။

'ကျုပ်အဖေရဲ့စကားဟာ သိပ်မှန်တာပဲ။ ပထမတော့ အလုပ်ကိစ္စကို ခွဲခွဲမြဲမြဲ လုပ်ရတာ မလွယ်လှဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခွဲခွဲလုပ်တော့ အလုပ်ထဲမှာ အပြည့်အဝစိတ်ဝင်စား

လာတယ်။ အလုပ်စွဲတာဟာ ဘိန်းစွဲတာလိုပဲဆိုပါတော့၊ ဘိန်းစွဲတာကတော့ လူ့ဘဝ ပျက်စီးတယ်။ အလုပ်စွဲတာကစိတ်ချမ်းသာတယ်။ လူ့ဘဝမှာ တိုးတက်အောင်မြင်တယ်။ စိတ်ညစ်ပျောက်ဆေးဟာ အလုပ်ပဲ။ ဘယ်ဆေးဝါး၊ ဘယ်အိပ်ဆေးကမှ သူ့ကိုမပိဘူး။ အလုပ်စွဲတဲ့အကျင့်ဟာ ကျုပ်မှာတော့ အနှစ်ငါးဆယ်ရှိသွားပြီ' ဟု ဟန်ဂေရီနိုင်ငံတွင် ထင်ရှားကျော်စောသော ပြဇာတ်ဆရာကြီးဖြစ်နေသည့် မော်လ်နားကဆိုသည်။

ဆရာကြီးဆိုသည့်စကားထဲတွင် အလုပ်စွဲခြင်းသည် ဘိန်းစွဲခြင်းနှင့်တူသည် ဟုဆိုရာ၌ စိတ်ကခံမင်နှစ်သက်ပုံချင်း တူသော်လည်း ဘိန်းစွဲခြင်းက ဘိန်း၏ကျွန်ဖြစ် စေသလို၊ အလုပ်စွဲခြင်းကလည်း အလုပ်၏ကျွန်ဖြစ်စေသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို မကောက်ယူသင့်ပေ။ လူ့ဘဝ၌ကြုံတွေ့ရသော မနှစ်သက်ဖွယ် လောကဓံအဖြစ်အ ပျက်တို့အတွက် ကုစားရာ၌ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် မကုစားနိုင်၊ ဖွပ်သည်ထက် ညစ်ရိုသာရှိမည်။ အလုပ်၌အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် သောကကင်းဝေးမှုရစေခြင်းသည် ဖွပ် လေသစ်လေ ဖြစ်ပေတော့သည်။

ကျွန်တော်သည် သောကပရိဒေဝတောက်လောင်နေသော မိတ်ရင်းတို့ကို အမြဲပင် အလုပ်လုပ်ပြီး သောကမြေဖို့တိုက်တွန်းသည်။ အလုပ်ထဲတွင် မိမိ၏အာရုံကို နှစ်ထားလျှင် သောကစသော စေတသိက်များ မိမိစိတ်ထဲသို့ ဝင်ခွင့်နည်းပါးသွားသည်။ စိတ်ချမ်းသာခြင်းမှ သက်သာရာရသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အလုပ်ထဲသို့ အာရုံသွင်းထားသည်နှင့်အမျှ သောကကင်းသည်။

ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခု တင်ပြခွင့်ပြုပါ။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော်က ကျွန်တော်တို့၏သားဦး ငါးနှစ်သားအရွယ်ကလေး ရုတ်တရက်ဆုံး သွားသည်။ စစ်ပြီးကာစ၊ အရာရာ၌ ချို့တဲ့ခိုက်ဖြစ်သဖြင့်၊ ဆေးဝါးမရှိသည့်အလျောက် ကလေးသည် ဆုံးရရှာသည်။

ထိုအခိုက်တွင် ကျွန်တော်သည် ပြင်သစ်ဝတ္ထုစာရေးဆရာကြီး ဖလော့ဗာယား ၏ 'မဒမ်ဘောဗားနိုးဝတ္ထုကြီး'ကို မြန်မာပြန်၍ ဗမာ့ခေတ်သတင်းစာထဲတွင် နေ့စဉ်အ ခန်းဆက်အဖြစ် ထည့်သွင်းနေသည်။ ဘာသာပြန်ရာ၌ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံး အပြီးပြန် ပြီးမှ စာမူကိုအယ်ဒီတာထံအပ်ခြင်းမဟုတ်၊ နေ့စဉ်တစ်ခါထည့်စာ ကော်ပီရေးပြီးလျှင် ပေးနေသည်။

ကလေးဆုံးသဖြင့် သောကပရိဒေဝ လောင်ခိုက်မှာ ထိုဘာသာပြန်ကို ဆက် မပြန်လျှင် စာဖတ်ရသည်မှာ အဆက်ပြတ်တော့မည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် မျက်ရည်စက်လက်နှင့်ပင် ဇွတ်နှစ်၍ ဘာသာပြန်လေသည်။ ကျွန်တော်မည်မျှပင် ဒုက္ခ ရောက်နေစေကာမူ စာဖတ်ပရိသတ်အဖို့ ဝတ္ထုဖတ်ရအဆက်မပြတ်တော့ပေ။ ယင်းသို့ ဇွတ်နှစ်၍စာရေးခြင်းဖြင့် ကျွန်တော့်မှာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် စိတ်သက်သာရသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း သောကပရိဒေဝတောက်လောင်ရှာသော မိတ်ရင်းတို့အား အလုပ်ထဲမှာအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် သောကကိုဖြေဖျောက်ဖို့ အကြံပေးပါသည်။ စိတ်ညစ်သည်ဆိုလျှင် စိတ်ကိုမညစ်ရအောင် ခဏတဖြုတ်ပြေပျောက်မှုရန်ဖြင့် အကျိုးမထူးလှပါ။ အရက်သောက်ပြီး စိတ်ညစ်ပျောက်အောင်လုပ်သူတို့သည် ဆရာသူခရေယေးသော 'ဂုဏ်' သီချင်းအစကို သတိရစေချင်သည်။

'စိတ်ညစ်လို့ အရက်ကိုသောက်တယ်၊ အရက်သောက်တော့ စိတ်သိပ်ညစ်တယ်' ဆိုသလို ဖြစ်မည်သေချာပါသည်။ စိတ်ညစ်၍ အရက်သောက်သော မိတ်ဆွေများကို ကြုံတွေ့ဖူးလှပါပြီ။ အရက်မူးလေလေ၊ သူတို့၏ငိုချင်းရှည်ကြီးကို နားညည်းအောင် ကြားရလေလေ ကြုံတွေ့ရပါသည်။

သေရည်သေရက်စွဲသူကို အင်္ဂလိပ်လို Alcoholic ဟုခေါ်သည်။ ထိုဝေါဟာရနှင့် ဆင်တူနီးမှား ဝေါဟာရအသစ်တစ်လုံး တီထွင်လိုက်သည်မှာ မကြာလှသေးချေ။ ယင်းသည်ကား Workoholic ဖြစ်၏။ 'အလုပ်စွဲသူ' ဟု အနက်အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည်။ အရက်စွဲသလို အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလုပ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေကြသည်။

အရွယ်ကြီးလာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုခုတွင်းသို့ သက်ဆင်းရသောအချိန်အခါ၌ အလုပ်အပေါ်၌ အာရုံအမြဲထားကာ ဝီရိယအားတိုးတက်စေဖို့ လိုအပ်သည်။ တကယ်တမ်းအလုပ်လုပ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလုပ်၌ မိမိတို့၏ဘဝကို မြှုပ်နှံ၍ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ဥပမာ- သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် မိမိတို့၏လုပ်ငန်း၌ အမြဲတမ်း အာရုံထား၍ မိမိတတ်နိုင်သမျှ အကြီးဆုံးဝီရိယအင်အားဖြင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်သည်အထိ ဆောင်ရွက်ကြသည်။ သူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သည်နှင့်အမျှ ဝီရိယအင်အားကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။

လူသိများသောသာဓကတစ်ရပ်မှာ ရူပဗေဒ၊ ဓာတုဗေဒ၊ သိပ္ပံပညာရှင်ဇနီးမောင်နှံဖြစ်သော မာရီကျူးရီနှင့် ပီယာကျူးရီတို့သည်၊ ရေဒီယံဓာတ်ကို တွေ့ရှိနိုင်ရန် ဓာတ်ခွဲခန်း၌ နေ့ရောညပါ မအိပ်မနေ အထပ်ထပ်အခါခါ စမ်းသပ်ကြသည်။ တွေ့ကာမှ နားလေတော့သည်။

သူတို့ကို အရက်စွဲသူနှင့် တန်းတူထား၍ အလုပ်စွဲသူများဟု ကဲ့ရဲ့သောသဘောဖြင့် ခေါ်ဆိုကြမလား။ သူတို့အဖို့ အလုပ်သည်ဘဝ၊ အလုပ်သည်အသက်ဖြစ်၏။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေဖို့ လူဖြစ်လာကြသူများမဟုတ်။ လူ့လောကကို အကျိုးဆောင်ဖို့ ပင်ပန်းခံကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပေသည်။

'ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ အပင်တွေတိုင်း ပန်းတဲ့ခွေးအဖို့ ထားတဲ့စကားပဲကွယ်၊ အလုပ်ပင်ပန်းလို့တော့ မသေပါဘူး။ အလုပ်အပေါ်မှာသောကထားပြီး သောကကို ရင်းနှီးတဲ့လူသာ သေနိုင်တာပါ' ဟု ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော့်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်သော

အင်္ဂလိပ်- မြန်မာ နှစ်ဖက်ရသတင်းစာဆရာကြီး 'သူကြီး ကဇက်' ဦးခင်မောင်က ပြောဖူးပါသည်။

ထိုစကားသည် မှန်ပါသည်။ အလုပ်အပေါ်တွင် တကယ်တမ်းစိတ်ဝင်စားပြီး အများအကျိုးကို ရည်စူး၍လုပ်ဆောင်လျှင် ညောင်းညာရုံသာရှိမည်။ ပင်ပန်းသူသည် လုပ်ရသည့် အလုပ်အပေါ်သောကထား၍ လုပ်ရသူ၊ သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ယောက်က ဘယ်အချိန်မှာ ပြီးရမယ်ဟူသော အမိန့်ပေးထားသဖြင့်၊ ကြိတ်မှိတ်လုပ်သူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ ဖြစ်သည်။

'အလုပ်လုပ်တဲ့အခါလုပ်၊ ကစားတဲ့အခါ ကစား' ဟူသော ဩဝါဒစကားကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုလျှင် အလုပ်နဲ့အပန်းဖြေမှုတို့ကို အကန့်လိုက်လုပ်ပါဟူ၏။ အလုပ်လုပ်နေစဉ် မျက်စိညောင်း ကိုယ်လက်ညောင်းညာလျှင် ခဏမျှထ၍ အပြင်ဘက်သို့လှမ်း၍ ကြည့်၊ အခန်းထဲမှာ တစ်ခေါက် နှစ်ခေါက် သုံးလေးခေါက်လောက် လျှောက်၊ ကိုယ်လက်ဆန့်တန်း၊ ယင်းသို့ပြုလိုက်လျှင် မျက်စိအညောင်းပြေ၊ ကိုယ်လက်အညောင်းပြေ သွားနိုင်သည်။ ကိုယ်တွေ့လုပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။

ရုရှားတော်လှန်ရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးလီနင်က အလုပ်လုပ်ရာမှ တစ်နာရီလောက်အကြာတွင်ထ၍ အခန်းထဲတွင်လျှောက်ရင်း အပြင်ရှိ သစ်ပင်စိမ်းစိမ်းစိုစိုတို့ကို လှမ်းကြည့်သည်ဆို၏။ သစ်ပင်စိမ်းစိမ်းစိုစိုသည် မျက်စိပသာဒကို ကြည်လင်အေးမြစေသည်မှာ မှန်လှပေ၏။

'ကမ္ဘာသမိုင်းဆိုသည်မှာ အလုပ်လုပ်သော လုပ်သားပြည်သူတို့၏ ဖြစ်စဉ်အတ္ထုပ္ပတ္တိဖြစ်၏' ဟု ရုရှားစာရေးဆရာကြီး တော်လ်စတိုင်းကဆိုသည်။ အလုပ်လုပ်သူတို့ကြောင့် ကျောက်ခေတ်မှ အကျဖြူခေတ်၊ အာကာသလေဟာပြင်ခေတ်သို့ ရောက်လာသည်။

လွန်ခဲ့သည့် သုံးနှစ်ကျော်က ပျံလွန်တော်မူသည့် အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ က ဆိုသည်။ 'အလုပ်လုပ်ဖို့ လူဖြစ်လာတာ၊ အများအကျိုးအတွက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုခိုင်းနေရတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့နေ့မှာ လူပြည်မှာနေဖို့ မလိုတော့ဘူး' ဟုမိန့်တော်မူဖူးသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ပျံလွန်တော်မူမည့်နေ့အထိ ပရိယတ္တိပို့ချသွားလေသည်။



# ပိုက် အိုက် တက်ပိုက် ကျိတ်

လူချင်းတွေ့လျှင် တစ်ယောက်ကအခြားတစ်ယောက်၏အသက်ကို မေးလေ့ရှိသည်။ ထိုလေ့သည် ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေမှာသာမက အရှေ့တိုင်းသားများစွာတို့မှာလည်းရှိသည်။ ရည်ရွယ်ရင်းကမူ အသက်ငယ်သူက အသက်ကြီးသူကို ရိုသေသမှုပြုလိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကောင်းမွန်သောရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာမူ ငယ်သူကကြီးသူကို ရိုသေလိုသောဆန္ဒမရှိတော့ဟု မဆိုသာငြားလည်း ထိုရည်ရွယ်ချက်မှာ မှေးမှိန်နေပြီဟု ဆိုရပေမည်။ ယခုအသက်မေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသက်ချင်းတိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ငယ်သူကကြီးသူကို ရိုသေမှုပြုလေ့ရှိပါ၏။ သို့သော် 'ဒီလူကြီး အသက်ကြီးပြီ၊ ခေတ်မမီတော့ဘူး' ဟူသော ဖွင့်ဟဝန်မခံသော်လည်း အမှန်တကယ်ရှိနေသော သဘောထားဖြင့် အသက်ကြီးသည်ကို တိတ်တခိုးအထင်သေးခြင်း ရှိနေချေသည်။

လူငယ်က 'ငယ်မာန' ရှေ့ထား၊ လူကြီးများကို လောက၌အသုံးမဝင်တော့ဟူသော သဘောထားမျိုးရှိ၏။ လူငယ်ဟုခေါ်ဆိုနိုင်လောက်အောင် ငယ်သူဆိုလျှင်ရှိပါစေတော့။ ယခုမူ အသက်ကြီးသူအချင်းချင်း အသက်ချင်းတိုင်းနေကြသည်ကို မကြာခဏတွေ့ရသည်။

ငယ်ရွယ်သူတို့သည် လူလားမမြောက်၊ လူရာမဝင်ခင် လူရာဝင်ချင်စိတ်ဖြင့် အသက်ကြီးချင်လှ၏။ အသက်အတော်ရလာသူတို့ကလည်း အိုရမှာကြောက်သဖြင့် ပြန်ငယ်ချင်ကြသည်။ 'အသက်ရှည်ရှည်နေရပါလို၏' ဟုလည်း ဆုတောင်းသည်။ တစ်ဘက်မှာလည်း အိုရမှာကြောက်သည်။ အသက်ရှည်ရှည်နေရလျှင် အိုရမှာသေချာသည်။ အိုခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။

အရွယ်အားဖြင့် ပျိုရွယ်နှင့်အိုရွယ်ရှိသည်။ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့်လည်း 'ပျိုစိတ်'

နှင့် 'အိုစိတ်' ရှိသည်။ ဤအချက်ကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေထဲမှာ အသိအမှတ်ပြုသူနည်း လှချေသည်။ အရွယ်အိုလာသည်နှင့် အိုစိတ်ဝင်၍ ဖိစီးလာသည်ကများသည်။ ပျိုခြင်း အိုခြင်းဟူသည် စိတ်ဓာတ်ပေါ်တွင်တည်သည်ဟုဆို၏။ ထိုစကားကို သေချာစွာစဉ်းစား အပ်လှ၏။

အရွယ်ကြီးသော်လည်း စိတ်မအိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ထဲမှ အညတရသာဓကများကို ပြသရန် မလွယ်သည့်အလျောက်၊ အများသိသောပုဂ္ဂိုလ်အချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ပမာဆိုလျှင် အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသသည် သက် တော် ခုနစ်ဆယ်ရှစ်တွင် ပျံလွန်တော်မူသည်။ ပျံလွန်တော်မူမည့်နံနက်ပိုင်းတွင် တပည့် များကို စာပို့ချတော်မူသေးသည်။ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်ဆရာတော်သည်လည်း ထို သက်တော်ပင်ရှိမှ ပျံလွန်တော်မူသည်။ ပျံလွန်တော်မူခါနီးအထိ ကျမ်းပြုလျက်ပင်ရှိပေ သည်။

အသက်မည်မျှအထိနေရသည်ဟူသည်မှာ အရေးမဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာနေသမျှ မိမိ၏ပရတ်တလုပ်ငန်းကို စွမ်းအားရှိသရွေ့ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်သော ပျိုစိတ်(သို့) တက်စိတ်ကို အစဉ်ရှင်သန်အောင် မွေးဖွဲ့သာလိုပါသည်။ ထိုတက်စိတ်သည် အသက် ငယ်အရွယ်ငယ်သူတို့မှာသာ ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်မမှားကြစေလိုပါ။ အသက်အရွယ်နှင့် တက်စိတ်ကျစိတ်တို့သည် မသက်ဆိုင်ပေ။ နာမကျန်းဖြစ်နေစေကာမူ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့စေကာမူ၊ လူ့ဘဝ၌လူ့တာဝန်ကို တတ်အားသရွေ့ အစွမ်းကုန်ထမ်းဆောင်လို သောစိတ် ရှိနိုင်ပေသည်။

မှန်ပါသည်။ ကိုယ်ကာယသည် မွေးသည့်အချိန်မှစ၍ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်အ ထိ ခွန်အားတိုးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုနောက် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းဆုတ်ယုတ်ချေသည်။ သို့သော် စိတ်ထက်သန်တက်ကြွမှုနှင့် ထိုကာယအခြေအနေတက်ကြွမှု၊ ကျဆင်းမှုတို့ တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်ပေ။ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်လက်သန်စွမ်းချိန်၌ စိတ်တက်ကြွသည် မှန်၏။ သို့သော် ကိုယ်လက်အခြေအနေ ကျဆင်းသည့်အချိန်၊ အခါမတန်ဘဲ ပျက်စီး သည့်အချိန်အခါတို့တွင် စိတ်ဓာတ်ကသာမန်အားဖြင့် လိုက်၍ကျဆင်းတတ်၏။ သို့ သော် စိတ်ဓာတ်ရင့်သန်ခိုင်ခံ့သူမှာ ယင်းသို့မဟုတ်ဘဲ တက်ကြွလျက်ပင်ရှိနေတတ် သည်။

'တက်စိတ်' ဆိုခြင်းဖြင့် ဆန္ဒစောခြင်း(အရပ်စကားနှင့်ဆိုရလျှင်) ခုန်ဆွခုန်ဆွ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျာလောင်ပျာလောင်ပြုခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ တက်စိတ်၌ ကြီးမားခိုင်း မြဲသော ကုဋေပါရှိ၏။ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၍ ခြေလှမ်းမှန်မှန်၊ အကွက်စေ့စေ့ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်၊ လုပ်ဆောင်စေသောစိတ်ဓာတ်ကို ဆိုလိုသည်။ လူငယ်တို့သည် သွေးဆူ ချိန်ကျရောက်နေသောကြောင့် မည်သည့်ကိစ္စမဆို ဆန္ဒစော၍ ရောသောပါးလုပ်ကိုင်

ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အလုပ်သည် များသောအားဖြင့် မသေမသပ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူငယ်တို့သည် ဖျတ်လတ်သည်။ သံယောဇဉ်နည်းပါးသောသည့်အလျောက် စွန့်ခဲ့သည်။ ထက်မြက်သောသဘောရှိသည်။ သို့သော် စေ့စပ်ခြင်း သေသပ်ခြင်း၌ အားနည်းသည်မှာ လူငယ်သဘာဝပင်ဖြစ်၏။

လူကြီး၏တက်စိတ်မှာမူ ရင့်ကျက်သော သဘောသဘာဝရှိသောကြောင့် အရှိန်ပွန်ပွန်အံ့တက်၍ စေ့စပ်သေချာသောသဘောဖြင့် တိကျသေသပ်မှုတို့ ပြုတတ်သည်။ တက်စိတ်ဟူသည်မှာ ဘဝကိုသေသည်အထိ အလျှော့မပေးဘဲ လူ့တာဝန်ကို မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၌ ရှိသမျှအစွမ်းသတ္တိကိုသုံး၍ လုပ်ဆောင်စေနိုင်သော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

ထိုစိတ်ဓာတ်သည် အလိုလိုပေါ်လာသည်မဟုတ်။ အရွယ်ငယ်ငယ်ကပင် မွေးမြူယူရသည်။ ဘဝ၌နေရေးသည် ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်ငန်းမဟုတ် ဟူသော သဘောထားကို အခြေခံရပေမည်။ သို့ဆိုလျှင် လူငယ်ဘာဝ 'ပျော်စေ ပြက်စေ' ဟူသောသဘောထားမျိုးဖြင့် လူငယ်တို့၏ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို မပြုရလေတော့မည်လောဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။ မပြုရမဟုတ်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် မွေ့လျော်မှုပင်ဖြစ်၏။ မွေ့လျော်မှုသည် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အဆင့်ဆင့်ရှိ၏။ အပေါ့စား၊ အနိမ့်စား၊ မွေ့လျော်မှုမျိုး မရယူရဟု မဆိုလိုသော်လည်း ထိုအဆင့်၌ အချိန်ကုန်မခံလျှင် ကောင်းပေလိမ့်မည်။ တည်ငြိမ်သောစိတ်ဓာတ်ကို လူရာဝင်အိန်လောက်ကတည်းကမွေးမြူ၍ တဖြည်းဖြည်းရင့်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ပြုစုလာလျှင် လူ့လောက၌ မွေ့လျော်စရာတွေများပါသည်။ ဟေးလားဝါးလားနှင့် အချိန်ကုန်လှပမ်း ပျော်ရွှင်မှုများထက် တည်ကြည်ရင့်သန်သော သဘောထားဖြင့် မွေ့လျော်မှုကိုခံစားနိုင်လျှင် ခံစားနိုင်သည်နှင့်အမျှ အရသာတွေ၍ လူ့ဘဝသည် ပျော်စရာဘဝဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ- တေးသီချင်း၌ ဝါသနာပါ၍ သီဆိုတီးမှုတ်ခြင်းဖြင့် ဖျော်ဖြေလိုလျှင် တေးသီချင်းတို့ပေါက်ပွားရာ ဝိတပညာကိုလေ့လာရင်း ဖျော်ဖြေမှုကိုခံစား၊ ခံစားရင်း လေ့လာဆိုသလို ပြုလုပ်လျှင် အရသာပို၍တွေ့လာပေမည်။ ပြီးလျှင် ငယ်ရွယ်စဉ်က တည်းက စာပေ၌ဝါသနာပါအောင် လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ရသစာပေ၊ သုတစာပေ၊ ဒဿနစာပေတို့သည် များလှစွာ၏။ တသွင်သွင်စီးနေသော၊ ကြည်လင်အေးမြသော စမ်းရေယဉ်၌ မိမိအလိုရှိသလိုသောက်သုံးနိုင်သည်။ သောက်သုံးသည်ဆိုလျှင် ကိုယ်၏ လန်းဆန်းခြင်း၊ စိတ်၏လန်းဆန်းခြင်းတို့သည် ဖြစ်လာပေမည်။ ထိုအရသာသည် လူ့အဖြစ်ရခိုက်၌သာ ရယူခံစားနိုင်သောအရသာဖြစ်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် လူဖြစ်လာသည်အလျောက် နိုင်မြဲသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်၊ လူလိုနေရေးလုပ်ငန်းကြီးကို ထမ်းဆောင်မည်ဟူသော



သန့်ရှင်းကိုချမှတ်စေလိုပါသည်။ သို့မှသာလျှင် လူဖြစ်ကုန်မည်။ လူ့ဘဝကို အပြည့်အဝနေသွားနိုင်မည်။ လူ့လောကမှာ ငွေကြေးဥစ္စာပေါများခြင်းကို ချမ်းသာခြင်းဟု ဆိုနေကြသည်။ ငွေကြေးချမ်းသာခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်းတို့ကို ချိန်ခွင်တစ်ဘက်စီမှာ ထည့်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်ဘက်က အလေးသာသည်ကို တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ကြေးရေတတ် လူဆင်းရဲကြီးများကို ဝေးဝေးမှာလိုက်ရှာနေစရာမလိုပါ။ မိမိ၏ မျက်မှောက်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့နိုင်ပါသည်။

အလိုဆန္ဒကို အလိုလိုက်လျှင် အလိုဆန္ဒသည် ပွားများကြီးထွားလာခဲ့ချေမည်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ မိမိ၏သန္တာန်၌ပင် တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံစေရန် အလိုဆန္ဒသည်ရှိအပ်၏။ ထိုသမလောဘကို အလျော့ပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဝိသမလောဘဖြစ်စေမည့်ဆန္ဒတွေ အပြိုင်းအခိုင်းပေါ်လာပေမည်။ ထိုဆန္ဒတွေကိုလက်ခံ၍ သူတို့ခိုင်းစေမှုကိုခံယူလျှင် ဒုက္ခတွေ အထွေထွေရောက်ချေတော့မည် ဧကန်ပင်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ရှိနေကြမည်အမှန်ပင်။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ မည်သို့မျှမကင်းနိုင်ကြပေ။ သို့သော် ယင်းတို့ကို ချွေချွေတာတာသုံးလျှင် ချွေတာနိုင်သမျှ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းသည် တိုးတက်လာပေမည်။ တစ်ခါက စာပုဒ်တိုကလေး (ပြည့်စာကလေးတစ်ပုဒ်)ကို စာပဒေသာမဂ္ဂဇင်း Reader's Digest အဟောင်းတစ်ပုဒ်မှာ ဖတ်မိမှတ်မိပါသည်။ ထိုစာပုဒ်လေး၏အဆိုမှာ ကမ္ဘာကျော်ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ရုဒ်ယပ်ကစ်ပလင်း Rudyard Kipling သည် အမေရိကန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသို့ အလည်အပတ်ရောက်ရင်း အများ၏တောင်းပန်ချက်အရ ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့နှင့် တွေ့ဆုံ၍ စကားပြောရသည်။

ကစ်ပလင်းက 'မောင်တို့ မယ်တို့ဟာ အခု သိပ္ပံဝိဇ္ဇာပညာရပ်တွေကိုသင်ပြီး ဘွဲ့တွေရဖို့ကြိုးစားနေကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကြိုးစားနေကြသလဲ။ သိပ္ပံပညာရှင် ဝိဇ္ဇာပညာရှင်တွေအဖြစ်နဲ့ ရာထူးကြီးတွေရဖို့၊ ငွေကြေးဥစ္စာတွေရဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ ဆိုကြပါစို့ ချမ်းသာချင်ကြလို့ပေါ့။ အဲ... အဲဒီလို အပင်တပန်းကြီးစားနေခိုက်မှာ မောင်တို့မယ်တို့ဟာ ရာထူးတွေ၊ ဂုဏ်ထူးတွေ ငွေတွေ ဘာတွေကိုမှမလိုချင်ဘဲ လောကမှာ လူ့ဝတ္ထုများကို နှိုးနှိုးအေးအေးမှန်မှန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့တဲ့အခါမှာ မောင်တို့မယ်တို့ဟာ ဘယ်သူကလူချမ်းသာ၊ ဘယ်သူက လူဆင်းရဲလဲဆိုတာ ခွဲခွဲခြားခြားသိကြလိမ့်မယ်' ဟု ပြောသွားလေသည်။

လူ့လောကမှာ နေရသမျှ အပြည့်အဝနေသွားမည်။ လောကဓံတရားနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်မှာ မလွှဲမရှောင်သာ။ လောကဓံကြုံလာလည်း ကြုံသည့်အလျောက် မိမိနှင့်မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တို့အဖို့ အဆင်ပြေနိုင်သလောက် အဆင်ပြေအောင် 'သည်

ကွေ့ သည်တက်၊ ဟိုကွေ့ ဟိုတက်' ဆိုသလို အလိုက်သင့် လုပ်ကိုင်နေထိုင်သွားမည်၊ နောက်ဆုံး သေပွဲဝင်ရသည့်အခါတိုင်အောင် နေတတ်အောင်နေမည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ပြင် 'ရင့်ကျက်သောတက်စိတ်' ကို တစ်သက်လုံးဂရုတစိုက်ပြုနိုင်ပါလျှင်၊ အသက်ကြီးသော်လည်း စိတ်မအိုဘဲ၊ နုပျိုထက်သန်သော 'ယုဝသဘာဝ' သည် မိမိ၏စိတ်သန္တာန်၌ အမြဲရှိနေမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

'ယုဝသဘာဝ' (Youth) နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အမေရိကန်ဗိုလ်ချုပ်ကြီး 'မက်အာသာ' က သွားလေရာယူသွားသော၊ ကောက်နုတ်ချက် ကပ်ပြားပေါ်မှာရေးထားသော စာတစ်ပုဒ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုကောက်နုတ်ချက်သည် 'ဆယ်မျှုရယ်-အူးလ်မန်း' (Samuel Ullman) ရေး (From the Summit of Years Four Score) စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။

ယုဝသဘာဝသည် အသက်အရွယ်ကိုဆိုလိုသည်မဟုတ် ယင်းသည် စိတ်၏အခြေအနေပင်ဖြစ်၏။ နှုတ်ခမ်းနီနီ၊ ပါးနီနီ၊ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း အရွယ်မျိုးမဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကိစ္စသာဖြစ်သည်။ အဆင့်မြင့်သော အတွေးအခေါ်၊ သန်စွမ်းသောစေတနာ စေတသိက်တို့နှင့်၊ လေးနက်လန်းဆန်းသော ဘဝအရင်းခံစိတ်ဓာတ်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ နှစ်လရှည်ကြာနေရပါမူ အသားအရေတို့သည် တွန့်ကြဲချေမည်။ တက်စိတ်ကိုပစ်ပယ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်သည်တွန့်ကြဲသွားချေမည်။ သောက၊ သံသယ၊ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို မိမိမယုံကြည်ခြင်း၊ အကြောက်တရား၊ စိတ်ပျက်မှု စသည်တို့သည် နှလုံးသားကို နိမ့်ကျစေသည်။ တက်စိတ်ကိုလည်း မြေမှုန့်ဖြစ်စေလိမ့်မည်။



## ပျဉ်းစာ

ဆိုရုံစကားကမူ 'ကိုယ်နှင့်နိုင်၊ မရိုင်း' သို့သော် အနှိုင်းမတတ်လျှင် ရိုင်းတတ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

'ငါတောင်မှ လုပ်နိုင်သေးတာ မင်းတို့ဘာလို့မလုပ်နိုင်ရမှာလဲ' ဟု အကြီးအကဲ တစ်ယောက်က လက်အောက်ငယ်သားအချို့ကိုဆိုသည်။ လက်အောက်ငယ်သားဆိုသည်မှာ ပြန်ပြောရဲသူများမဟုတ်သဖြင့် မချီသွားပြုပြု၍ ငြိမ်နေလေတော့သည်။

အကြီးအကဲက သူ့စကားထိရောက်သွားပြီဟု ထင်နေရှာ၏။ အကယ်၍သာ လက်အောက်ငယ်သားတစ်ဦးက ပြန်ပြောရဲလျှင် ဤသို့ပြောကောင်းပြောပေလိမ့်မည်။ 'ဆရာလုပ်နိုင်တာက ဆရာမှာအင်အားရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဆရာလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိတော့ လုပ်နိုင်အားမရှိပါဘူးခင်ဗျား'

ကိုယ်ချင်းစာတရားဟူသည်မှာ 'သူ့နေရာ ကိုယ်နေကြည့်' လျှင် သိနိုင်မည့် တရားဖြစ်သည်။ ကိုယ့်နေရာမှာ သူ့ကိုထားကြည့်ဖို့ မဟုတ်ချေ။ သို့သော် လက်တွေ့ အားဖြင့် သူ့သူ ငါငါ ကိုယ့်နေရာမှာ သူ့အတင်းထားကြည့်တတ်ကြသည်။ 'ငါတောင် တတ်နိုင်သေးတာ၊ သူ့ဘာလို့ မတတ်နိုင်ရမှာလဲ' ဟူသောသဘောသည် ကိုယ်ချင်းစာမှု မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်ချင်းမစာမနာ ပြောဆိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။

မိမိ၏အခြေအနေက သူ့အခြေအနေထက်သာသည်။ မိမိမှာ အစစအရာရာ ပြည့်စုံသည်အလျောက်၊ အနှောင့်အယှက် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့ခဲ့လှသည်။ သူ့မှာ သာမန်အမြင်အားဖြင့် လွယ်လွယ်ကလေးဟု ထင်ရသည်တို့၌ပင် အခက်အခဲကြီးဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတ္တကိုအရင်းခံ၍ နှိုင်းယှဉ်မှုသည် ကိုယ်ချင်းစာမှု၊ စာနာမှု မဟုတ်ပေ။ မာန၏ အသွင်တစ်မျိုးသာဖြစ်သည်။

ကိုယ့်နေရာမှာ သူ့ကိုထားခြင်းသည်များ၏။ သူ့နေရာမှာ ကိုယ်သွားနေကြည့်

ခြင်းသည်သာလျှင် သဘောထားမှန်ကန်သည်။ အမြင်မှန်သည်။

စာနာခြင်းသည် အပေါ်လူကအောက်လူကို ထောက်ထားသည့်သဘောထား ဖြင့်ကြည့်၍ ခွင့်လွှတ်မှုပြုခြင်းမျိုးပင်ဖြစ်၏။ 'ငါသာ သူ့နေရာမှာနေရရင် ငါလည်း သူ့လိုအခက်အခဲတွေ တွေ့မှာပဲ။ သူ့လိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်မှာပဲ။ သူလုပ်လိုက်သလို လုပ်လိုက် မိမှာပဲ' ဟုတွေးတောဆင်ခြင်၍ သူ့ကိုခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ ထောက်ထားညှာတာခြင်း၊ လိုအပ်သောအကူအညီကို ကြည်ဖြူစွာပေးခြင်း စသည့်အမှုတို့ကို ပြုသင့်ပေသည်။

စာနာမှု၌ မေတ္တာဓာတ်၊ ကရုဏာဓာတ်ပါဝင်သည်။ မာန်မာန မပါပေ။ မာန်မာနကြောင့် လူ့လောက၌ အတိုက်အခံအမျိုးမျိုးဖြစ်ထွန်းနေသည်။ မသမာမှုများ ဖြစ်နေကြသည်။ မာနသည် အတ္တ၏သားဆိုးသားမိုက်ဖြစ်သည်။ သူ့ကြောင့် မိတ်ပျက် အိမ်ထောင်ပြိုကွဲရသည်။ ရန်မီးလျှံတောက်သည်။ နောက်ဆုံး ပြည်ထောင်အချင်းချင်း ခပ်ဖြစ်ရသည်အထိ ဆိုးကျိုးများပေါ်ပေါက်လာချေသည်။

စာနာမှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်နှင့်သူ ညီမျှခြင်းလက္ခဏာချကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ညီမျှခြင်းချသည့်အခါ 'ကိုယ်ကို' အရင်းတည်၍ချလျှင် တကယ့်ညီမျှခြင်း မထွက် နိုင်ချေ။ 'သူ့ကို' အရင်းတည်မှသာလျှင် တကယ့်ညီမျှခြင်း လက္ခဏာပေါ်နိုင်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် ကိုယ်ကသူ့ကို ထောက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ သူ့နေရာကို ကိုယ်ဝင်နိုင်အောင် ကိုယ့်ဘက်မှအလျော့အတင်း ပြန်၍ညှိရပေမည်။ များသောအား ဖြင့် စာနာမှုသည် ကိုယ့်ထက်လျော့နည်းသူ၊ ချို့တဲ့သူတို့အဖို့ လိုအပ်သည်။ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတရားတို့ဖြင့် ညီယူမှရနိုင်ပေမည်။

ကိုယ်ချင်းစာတရားဟု ဆိုရာ၌ သူလည်းကိုယ့်လိုလုပ်ငြစ်သည်ဟူသော အချက်ကိုအရင်းခံ၍ တွက်ယူရပေမည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတို့၏မာနကလျည့်ဖျား သဖြင့် အချို့သောသူတို့ကို 'လူ' ဟူ၍ပင် မမှတ်ချင်ဘဲ မောက်မာကြသည်။ ထိုမာနရှင် များအဖို့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဟူသော ညီမျှခြင်းရေးဆွဲမှုသည် ပြုနိုင်ဖွယ်ကိစ္စမဟုတ် တော့ပေ။ အလွန်ဆုံး သူတို့က ချို့တဲ့နဲ့နဲ့သူတို့ကို 'သနားသည်' ဟူသောအနေဖြင့် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲချင် စွန့်ကြဲမည်။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုမရှိကြချေ။

မာနသည် အထက်လူ၌သာရှိသည်မဟုတ်။ အောက်လူတို့၌လည်းရှိသည်။ အထက်မာန၊ အောက်မာနတို့သည် မိုက်မာနတို့ချည်းဖြစ်သည်။ အထက်လူကအပေါ် စီးဖြင့် မာနသံပစ်ကြ၏။ မာနအမူအရာပြုကြ၏။ အောက်လူကလည်း အောက်မှခံ တွတ်ကြသည်။ မာနကို ချိုးနှိမ်ရန်မှာ လူတိုင်းအဖို့ဖြစ်သည်။ လူတို့ကလူလူချင်းဆက်ဆံ မှု၌ စည်းနှင့်ကမ်းနှင့်ဆက်ဆံနိုင်ကြမှ တော်ရုံကျသည်။

'ကိုယ်ချင်းစာမှု' ဟု ယခုခေါ်ဆိုနေကြသော ပြုမူချက်သည် စင်စစ်အားဖြင့် 'စိတ်ချင်းစာနာမှု' ဖြစ်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင် ကိုယ်ချင်းစာမှုအစစ်ဖြစ်ပေလိမ့်။

မည်။ ကိုယ်ချင်းစာမူအစစ်၌ မိမိ၏ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေနှင့် တစ်ပါးသောသူ၏ ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေကို နှိုင်းစာ၍ ပြုမူဆက်ဆံသောအမှု မဟုတ်ပေ။ သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်က 'ငါသာ သူ့အဖြစ်မျိုးဖြစ်ရရင် ငါ့ရဲ့ခံစားမှုတယ်လိုနေမလဲ၊ သူ့အခုခံစားနေရသလို ခံစားရမှာပဲ' ဟူသော တွေးဆချင်ချိန်မှပေါ်ထွက်လာသော မေတ္တာနှင့်ကရုဏာပေါင်းစပ်ထားသော ကောင်းမြတ်သောဆန္ဒစေတနာတို့ဖြစ်သည်။

'မျှခံစားမှု' ဟူသော စကားသည် ကိုယ်ချင်းစာမူ၏ ပြည့်စုံသောအဓိပ္ပာယ်ဟု ဆိုရပေမည်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရသည် (Sympathy) ဖြစ်သည်။ အရင်းခံအဓိပ္ပာယ်မှာ (Sym = အတူတကွ + Pathy = ခံစားမှု) 'မျှဝေခံစားခြင်း' ဖြစ်လေသည်။

တစ်ပါးသူ၏အကြောင်းအရာ အဖြစ်သနစ်တို့ကို မြင်တွေ့သိရှိလာပြီးနောက်၊ မိမိ၏စေတသိက်သည် ထိုသူ၏ခံစားမှုကိုတွက်ဆ၍ သူနှင့်အတူ ခံစားနိုင်သော စေတနာပေါ်လာစေသည်။ စေတနာဟူသည်မှာ လုပ်ဆောင်မှု၏အစပင်ဖြစ်၏။ နာမကျန်းသူတစ်ဦး ရောဂါဝေဒနာခံစားနေသည်ကို မြင်တွေ့သောအခါ 'ငါသာ သူ့နေရာမှာနေရလျှင် သူ့လိုခံစားရမှာပဲ၊ သူ့ခံစားမှုကို ငါနားလည်ရမည်။ နားလည်မှ သူ့ဝေဒနာ သက်သာရာသက်သာကြောင်းကို ငါရှာဖွေပြီး သူ့ကိုပြုစုရမယ်' ဟူသော အတွေးသည် မိမိ၏ရင်၌ပေါ်ထွန်းလာပေမည်။ ထိုစေတနာကြောင့် ဝေဒနာရှင်အား ပြုစုမှုပေးပေလိမ့်မည်။ ထိုအမှုသည် မေတ္တာနှင့်ကရုဏာပေါင်းစပ်သော စေတသိက်ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ဘက်တွင်လည်း တစ်ပါးသောသူ၌ ကြီးပွားတိုးတက်မှုရရှိနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည့်အခါ 'ငါလည်း သူ့အဖြစ်မျိုးကိုရလျှင် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်နေမှာပဲ' ဟူသောအတွေးဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား ပွားများနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ၎င်းကိုယ်ချင်းစာတရားမျိုးသည် မေတ္တာနှင့်မုဒိတာပေါင်းစပ်ထားသော စေတသိက်ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းပါးလွန်း၍သာ ကြီးနိုင် ငယ်ညည်းဆဲပြုခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ်စီး၍ အမျိုးမျိုးခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းတို့သည် များပြားနေလေတော့သည်။ လူ့အဖွဲ့စည်းတိုင်းမှာပင် ထိုမသမာမှုတို့ကို ကြုံတွေ့နေရသည်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားမရှိသူသည် စင်စစ်လူနှင့်မတူချေ။ အရိုင်းတိရစ္ဆာန်တို့၌ပင်လျှင် အချို့တွင် ကိုယ်ချင်းစာမူရှိသည်ဟု မှန်းဆနိုင်သည်။ မေတ္တာတရားလုံးဝပျောက်ကင်းသည်ဟု မဆိုသာပေ။

ကိုယ်ချင်းစာမူသည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတည်းဟူသော သူတစ်ပါးအပေါ်၌ ဒေါသမထားခြင်း၊ သနားကြင်နာခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ကြီးပွားတိုးတက်မှု၌ လိုလားခြင်းဟူသော ကောင်းသောစိတ်ထားတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားစေတနာ ခေါင်းပါးလာလေသမျှ လူ့လောက၌ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် ဝေးသည်ထက်ဝေးနေပေမည်။ 'သူသာသည်၊ ကိုယ်နာသည်' ဟူ၍ သဘောမထားဘဲ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် ကိုယ်

ချင်းစာတရားနှင့် ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု မပြုလေသမျှ ငြိမ်းချမ်းရေးရ လာဖိ မပေါ်နိုင်ချေ။

ပွင့်လင်းသောနှလုံးသားကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် မွေးမြူရေးသည် လူတိုင်းအတွက် ငယ်စဉ်ကတည်းက ပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်အရေးဖြစ်သည်။ 'ဦးနှောက်၏ပညာရေးနှင့် 'နှလုံးသား၏ပညာရေး' ဟူ၍ ပညာရေးနှစ်မျိုးရှိအပ်သည်ကို သတိမမိသူအလွန်နည်း ပါးချေသည်။ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအသီးသီးတို့သည် ဦးနှောက်ပညာရေးကိုသာ ဂရုစိုက်ကြ သည်။ အားထားကြသည်။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာအရင်းခံသည့် အတတ်ပညာတို့ကို ငယ် စဉ်ကတည်းက သင်ကြားလေ့လာခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရုပ်လောက၌ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတို့၏ကျေးဇူးကြောင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားသောအောင်မြင်မှုများ ပေါ်ထွန်း လာလျက် လူတို့၏ရှုပ်ပိုင်းဘဝ၏ လိုအပ်မှုများ၊ စည်းစိမ်များရရှိကြ၏။

ဤနေရာ၌ပင် တစ်ထောက်နား၍ ရှုကြည့်လေ့လာလိုက်လျှင် သိပ္ပံနှင့်နည်း ပညာတို့၏ကျေးဇူးကြောင့် တိုးတက်နေသောလူ့လောက အစိတ်အပိုင်းသည် အတော် ပင်သေးငယ်လှချေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတို့၏ကျေးဇူးကို မခံစားရ ရုံသာမက စားဝတ်နေရေးမပူလုံဘဲ ငတ်ပြတ်၊သေကြေနေသော လူဦးရေသည်လည်း တိုး၍သာနေချေသည်။

ချမ်းသာသော လူ့လောကအစိတ်အပိုင်းက ဆင်းရဲသော လူ့လောကအစိတ် အပိုင်းအား ကောင်းကျိုးပြုရန်ဆိုလာသောအဆိုတို့ကို လိမ္မာသလိုပြန်ကြား၍သာ နေ ကြ၏။ တကယ့်စေတနာပေါ်ထွန်းလာသည်ဟု မဆိုသာချေ။ 'မို့သောအပိုင်း'နှင့် 'မရှိ သောအပိုင်း' တို့၏အကြား၌ရှိသော ကွာဟချက်သည်၊ တဖြည်းဖြည်းရင်ကြားစေ့ဖို့ ဝေးလေသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်း၌ ကိုယ်ချင်းစာတရားခေါင်းပါးခြင်းကို တွေ့ရပေမည်။ ဒုက္ခဟူသမျှကို လူလူချင်းအတူတူ ဝေမျှခံစားကြမည်ဟူသော စေတနာ ပေါ်ထွန်းရေးသည် မဖြစ်နိုင်သောကိစ္စဖြစ်နေ၏။ လူ့လောကသည် ချမ်းမြေ့သာယာ နိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ သို့သော် လူ့လောကို လူတို့ကပင်ဖျက်ဆီးနေကြသည်။ သာသုက ပို၍ပို၍ သာစေဖို့ကြိုးစားကြ၏။ ယင်းသို့ ကြိုးစားရာ၌ လောဘတိုက်တွန်းမှုကြောင့် ခေါင်းပုံ ဖြတ်စနစ်သည် ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်။ 'ကိုယ်ချင်းစာတရား' ဟူသော မျှဝေခံစားမှုအကြောင်းကိုပြောသူသည် အလိုက်မသိသူဖြစ်သည်ဟု ထင်ကြချေမည်။ သူ့အသံသည် လောဘမုန်တိုင်းထဲတွင် တီးတိုးပြောသော လေသံကလေးမျှသာဖြစ် လေတော့သည်။



## အပြတ်ဆုံးနှင့် အယုတ်ဆုံး

စာဖြေကျောင်းသူကျောင်းသားတို့သည် စာမေးပွဲမတိုင်ခင် စာအပြင်းအထန် ကျက်ကြသည်။ စာဖြေပြီးနောက် စာကိုဆက်၍မဖတ်၍ မမှတ်သားတော့ပေ။ စာမေးပွဲ ပြီးစ ကျောင်းအားချိန်မှာ အပန်းဖြေသည်ကို ကန့်ကွက်လို၍ ဆိုနေခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် စာဆက်ဖတ်ကြစေလိုပါသည်။ ကျောင်းသင်စာများသည် ဖတ်ရမှတ်ရလွန်း ၍ ငြီးငွေ့စရာဖြစ်သွားပြီဆိုသည်ကို နားလည်ပါ၏။ ကိုယ်ချင်းစာပါသည်။

စာမေးပွဲသည် မရှိမဖြစ်ကိစ္စမျိုးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတိုင်းမှာ စာမေးပွဲရှိ သည်။ အချို့နိုင်ငံများ၌ တစ်နှစ်ပတ်လုံးလုပ်ခဲ့သောအလုပ်ကို အခြေပြု၍ နှစ်ကုန်တွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့ကို အတန်းတက်ပေးသည်ဟု ဆိုစေကာမူ စာမေးပွဲလို အစမ်းအသပ်မျိုးသည်ကား ရှိနေ၏။ ပညာတတ်မတတ်စမ်းသပ်မှုသည် တစ်နည်းမ ဟုတ်တစ်နည်းတော့ ရှိမည်ကေန်ပင်။

ထို့ကြောင့် စာမေးပွဲမရှိအောင် ကြိုးစား၍မရနိုင်သည့်အတူ စာမေးပွဲကို ဖြေဖို့အသင့်ရှိအောင် ကြိုးစားကြရပေမည်။ စာမေးပွဲသာမက လူ့ဘဝ၌ရှိသော စမ်း သပ်မှုအမျိုးမျိုးအတွက် အသင့်ရှိဖို့ လိုအပ်သည်။ ဘဝ၌တွေ့ကြုံရသည့် ပြဿနာအ ရပ်ရပ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် စာမေးပွဲများပင်ဖြစ်၏။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ရန် အသင့်ရှိဖို့လိုသည်။ ထိုသို့ အသင့်ရှိရန် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဗီဇကိုယ်ကို အလုပ်ပေး တာဝန်ပေး တာဝန်ယူခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်နေရပေမည်။ လူငယ်များအတွက် သတိပေး ချက်တစ်ရပ်ဟု မှတ်ယူကြစေလိုပါသည်။

စာမေးပွဲအကြောင်း အနည်းငယ်ဆက်၍ လက်တွေ့သာကေတစ်ခု ပေးလိုပါ သည်။ သတင်းလွှာပို့သူများ၊ ယာဉ်မောင်းသူများတွင် အချို့သည် ကျောင်းသင်ပညာ အသင့်အတန်တတ်ကြသည်။ သူတို့တွင် အချို့က အသံဖမ်းယူရာထူးကို လိုချင်သည်။

ကျွန်တော်က သူတို့အား သူတို့၏နေ့စဉ်တာဝန်ချိန်လွန်လျှင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ချိန်အတွင်း တွင် အသံဖမ်းမှုပညာကို လက်တွေ့သင်ပိုင်ခွင့်ပေးထားသည်။

ပထမ၌ အတော်များများက မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွင်ဝင်၍ လက်တွေ့သင်ကြသည်။ နောက် တစ်လနှစ်လကြာသောအခါ ဆက်လက်သင်ကြားသူအရေအတွက်သည် သိသိသာသာနည်းသွားချေသည်။ ခြောက်လမျှမကြာပါ။ သင်ကြားသူတစ်ယောက်သာကျန်တော့သည်။ ရာထူးလစ်လပ်မည့်အချိန် မည်မျှကြာမှရောက်မည်ကို မည်သူမျှမပြောနိုင်။ 'တစ်နေ့နေ့' တော့ ရာထူးလစ်လပ်မည်။ ထိုအခါ လက်တွေ့အစစ်ဆေးခံရမည်။ ထိုတစ်နေ့နေ့သည် နီးသလား၊ ဝေးသလား မသိကြရသော်လည်း ခြောက်လကြာသွားခဲ့လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ထိုတစ်ယောက်မှအပ အားလုံးက စိတ်မပါကြတော့ချေ။ ဇွဲကောင်းသူသည် ခြောက်လကျော်သောအခါ အသံဖမ်းအတတ်ကို ကောင်းစွာတတ်ပေပြီ။ ရာထူးလက်ရှိ တစ်ဦးဦးခွင့်ယူသောအခါ သူ့မှာလည်း တာဝန်ချိန်မှအပဖြစ်နေလျှင် ထိုခွင့်ယူသူအစားဝင်၍ လုပ်ပေးသည်။ တစ်နှစ်ခွဲကြာသောအခါ ရာထူးလစ်လပ်သည်။ ထိုဇွဲကောင်းသူအဖို့ စာမေးပွဲအောင်လေသည်။ သူ့ရာထူးရသွားခါမှ အချို့က အားကျကြသည်။

ထိုနည်းအတူပင် စာမေးပွဲနှင့်ဝေးနေသေးလျှင် စာကိုဂရုမစိုက်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းနေတတ်သော ကျောင်းသူကျောင်းသား အရေအတွက်မနည်းချေ။ အမြဲမှန်မှန် လေ့ကျင့်ကြိုးစားနေသူတို့အဖို့ စာမေးပွဲသည် ကြောက်စရာမဟုတ်။ သူတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အတန်းထဲတွင် စာမေးပွဲဝင်နေကျဖြစ်သည်။

လူ့ဘဝစာမေးပွဲဖြစ်သည့် ပြဿနာများစွာတို့သည် မိမိ၏အတတ်ပညာအင်အား၊ ငွေကြေးအင်အား၊ ခိုင်မာတည်ကြည်ရသော စိတ်အင်အားတို့ကို အသုံးပြု၍ဖြေရှင်းလျှင် ရနိုင်သောပြဿနာများဖြစ်သည်။ ထိုပြဿနာများ မည်သည့်အခါလာမည်ဟူသော အချိန်းအချက်မရှိပေ။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အသင့်ဖြစ်နေဖို့ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်ခံကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် အမြဲမပြတ်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်သည်။ ဘဝ၌ တိုးတက်မှုရနိုင်သော အရွယ်ကောင်းလူငယ်လူလတ်တို့ အထူးသတိပြုသင့်သောအချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

မည်သည့်ရာထူး၊ မည်သည့်ဘဝ နေရာတစ်နေရာမှာပင်ဖြစ်စေ လူတိုင်းသည် လက်ရှိအဆင့်ထက် ပို၍ပို၍မြင့်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်သောအခါအခွင့်နှင့် အခြေအနေရှိသည်။ 'ကောင်းသောအခါအခွင့်' ဟူသည် မိမိအဖို့ ရခဲ့လှသော အခွင့်အခါသည် ဘဝတစ်သက်တာတွင် အနည်းဆုံးတော့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလာမှာ သေချာသည်။ ထိုအခွင့်အခါကြုံသည့်အခါတွင် မိမိ၌ အခွင့်ကောင်းကိုရယူနိုင်သော အရည်အချင်းရှိထားရပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါမူ ထိုအခွင့်ကောင်းအခါကောင်းသည် ကျော်လွန်သွားပေလိမ့်



မည်။

ရှေးခေတ် အိရန်အမျိုးသားတို့၏ စကားဆိုရိုးတစ်ခုရှိသည်။

'လေးမှလွတ်လိုက်သောမြား၊ ပြောပြီးသောစကား၊ မယူလိုက်ဘဲနေသောအခါ အခွင့်ကောင်း၊ ဤသုံးမျိုးသည် ဘယ်သောအခါမျှ ပြန်မလာတော့ပေ' (ကျွန်တော်တွေ့သည်မှာ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်ထားသောစာဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုသိချင်သူတို့အဖို့ ဖော်ပြပါမည်။ 'Sped arrow, Spoken word, Neglected opportunity these three never comeback' ဖြစ်ပါသည်။)

ပြောပြီးသောစကားကို ပြန်၍သိမ်းရန်မဖြစ်နိုင်။ နှုတ်ကမ္ဘ်လျှင်ပြန်နှုတ်၍မရနိုင်။ လွတ်လိုက်သောမြားကို ပြန်ဆွဲထား၍မရ။ ထိုနည်းအတူ ရနိုင်သောအခွင့်ကောင်းအခါကောင်းကို မယူလိုက်ဘဲ အမှတ်မထင်နေမိလျှင် ထိုအခွင့်ကောင်းမျိုး နောက်ထပ်ပေါ်မည်မဟုတ်တော့။ အချို့က ဆိုကောင်းဆိုမည်။ အလားတူအခွင့်ကောင်းမျိုး ပေါ်လာနိုင်ပါသေးသည်။ အသက်ရှင်နေသမျှ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေသေးသည်။ ဤသို့ဆိုချင်ဆိုမည်။ သို့သော် ပေါ်လာမည်ဟု မည်သူမျှ အသေအချာမဆိုနိုင်ပေ။ အခွင့်ကောင်းပေါ်လာစေဦးတော့ အခါကောင်းချင်မှကောင်းမည်။ အခါနှောင်းချင်နှောင်းချေမည်။

လူ့ဘဝကြံတိုင်း လူပီပီသသနေတတ်သူချည်းမဟုတ်ချေ။ အချို့သည် လူနှင့်မတူချေ။ ရင့်သီးရာတော့ကျမည်။ သို့သော် မှန်သောစကားဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝကို ရခဲသောအဖြစ်ဟု ဆိုသည်။ ပါဠိလို 'ဒုလ္လဘ' ဟု ခေါ်သည်။ လူအများသိသော ဝေါဟာရပင်ဖြစ်၏။ ရတောင့်ရခဲရှိလှသော လူ့ဘဝမှာ လူလိုမနေတတ်၊ လူလိုမနေလျှင် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါမည်လား။

လူ့ဘဝသည် အလွန်ထူးခြားသော ဘဝဖြစ်သည်။ လူအဖြစ်နှင့် အကောင်းဆုံးအမွန်မြတ်ဆုံး အလုပ်ကို လုပ်နိုင်သည်။ လူအဖြစ်နှင့်ပင် အဆိုးဆုံး အယုတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ပေါ်ပေါက်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အဖို့ ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေဝဒတ်သည် အယုတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်။ ခရစ်ယန်ဘာသာဝင်တို့အဖို့ ခရစ်တော်သည် အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်၊ အယုတ်ဆုံးသည် သစ္စာဖောက် ဂျူးအစ်ဖြစ်သည်။ အခြားဘာသာဝင်များအဖို့လည်း အလားတူနှိုင်းယှဉ်ချက်များရှိသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ပြောခွင့်ပြုပါမူ၊ လူသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ယင်းသို့ဖြင့် မိမိ၏ဘဝသည် မွန်မြတ်သောအဖြစ်သို့ ရနိုင်သည်။ စိတ်၏ချမ်းသာမှုကိုရနိုင်သည်။ ဆိုးရွားယုတ်မာသောလုပ်ဆောင်မှုများစွာကို လုပ်နိုင်သည်ဟု အထူးပြောဖို့မလိုပေ။ အကုသိုလ်မှုတို့သည် လူ့လောက၌ ထူးပြောလှချေ၏။

ဘာသာရေးစကားကိုချည်း ပြောဆိုနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ လူမှုရေးလောကီကိစ္စ

တို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဆိုရလျှင်လည်း ဆိုးရွားယုတ်မာမှုတို့သည် အကြီးအသေးအမျိုးမျိုး ရှိ၏။ တိရစ္ဆာန်သည် ကြမ်းကြုတ်နိုင်၏။ သို့သော် ယုတ်မာခြင်းမရှိ လူသာလျှင်ယုတ်မာ နိုင်၏။

သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့၏ ကြမ်းကြုတ်မှုကို ရက်စက်သည်ဟု ထင်ကြ၏။ စင်စစ် ရက်စက်မှုဟု မဟုတ်ပေ။ လူသားကား အစားအစာအတွက် သဘာဝအနေဖြင့် သတ် ဖြတ်သည်မဟုတ်။ သက်သက်မဲ့ တစ်ပါးသူကို ဒုက္ခရောက်စေလိုသောဆန္ဒကြောင့် ဖြစ်သည်။ သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့ကဲ့သို့ သတ်ပစ်လိုက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှုကိုပြု၍ တစ်ပါးသူဒုက္ခရောက်သည်ကိုကြည့်ပြီးလျှင် ကျေနပ်နေ သော စိတ်မျိုးလည်း လူ၌ရှိ၏။ ထိုစိတ်မျိုးသည် လူ၌သာရှိသည်။ သူတစ်ပါးပျက်စီး သွားသည်ကို မြင်တွေ့လိုသောစိတ်၊ ပျက်စီးအောင်ကြိုးပမ်းသောအမှု၊ ယင်းတို့သည် ရက်စက်ခြင်း၏ အသွင်သဏ္ဍာန်တို့ပင်ဖြစ်သည်။

ရက်စက်မှုတွင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ထုရိုက်သတ်ဖြတ်သော၊ ရက်စက်မှု ထက်၊ သွေးအေးအေးနှင့် နှိပ်စက်ခြင်းက ပို၍ဆိုးရွားသည်။ ထိုနှိပ်စက်မှုကိုပြုနိုင်ခြင်း မှာ ယုတ်မာသောစိတ်ရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ယုတ်မာမှုနှင့် ရက်စက်မှု တွဲဖက် လိုက်လျှင် လူ၌ 'လူစိတ်' ပျောက်သည်။ လူစိတ်ပျောက်သည်ဆိုလျှင် တိရစ္ဆာန်စိတ် ပေါက်သည်ဟု ဆိုလိုပါသလား။ မဆိုလိုပါ။ တိရစ္ဆာန်၏စိတ်၌ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဇိုးသား စွာ ရက်စက်ခြင်းတို့သာရှိသည်။ ဇိုးသားစွာရက်စက်သည်ဆိုရာ၌ တိရစ္ဆာန်၌ ရက်စက် ခြင်းသည် သဘာဝအလျောက်သာဖြစ်သည်။ ဥပမာ ကျားသည် သမင်ကို ကိုက်သတ် လိုက်သည်။ သမင်ကို သူ့အစာအဖြစ်သာသိသည်။ သမင်ကို သက်သက်နှိပ်စက်လို ခြင်းမဟုတ်။ ရက်စက်ရကောင်းမှန်းမသိ။ တိရစ္ဆာန်၏ရက်စက်ခြင်းသည် သဘာဝအ လိုက် မွေးရာပါစိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

လူစိတ်ပျောက်လျှင် လူမဆန်သောစိတ်သာပေါက်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌ 'Inhumanity' ဟူသောဝေါဟာရတစ်လုံးရှိသည်။ 'Human' လူနှင့် သက်ဆိုင်သော' ဟူသည် နာမဝိသေသနပုဒ်မှ 'Inhuman' လူနှင့်မတူသော၊ လူမဆန် သော' ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် နာမဝိသေသနပုဒ်၊ 'Inhumanity' ဟူသော 'လူမဆန် မှု၊ လူမဆန်ခြင်း' အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် နာမ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။

လူ၌ သတ္တဝါအပေါင်းတို့တွင် အထက်မြတ်ဆုံးဉာဏ်ရှိသည်။ ထိုဉာဏ်ကို ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်သည်နှင့်အမျှ ဆိုးရွားစွာလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ လူ၏ပင်ကို စိတ်သည် ရေစင်ကဲ့သို့ ကြည်နေ၏။ သို့သော် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟူသော စေတသိက်တို့က စိတ်ကိုအမြဲတမ်းဝင်၍ နှောက်သဖြင့် စိတ်သည်ဆိုးညစ်ရလေသည်။ တစ်ဘက်မှာလည်း အဒေါသ၊ အလောဘ၊ အမောဟ ဟူသော ကောင်းသောစေတ

သိက်များကြောင့် စိတ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းပေသည်။

စိတ်သည် လောကကို ပြုပြင်ဖန်တီးနေသည်ဟူသော အဆိုကို သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလျှင် လေးနက်သောလောကအမြင်ကို ရနိုင်ပေမည်။ စိတ်ကြောင့် လူဆိုးလူယုတ်ဖြစ်သလို စိတ်ကြောင့်ပင် လူကောင်းလူမြတ်ဖြစ်နိုင်သည်။

လူသာပဓာနဟူသည်မှာ မှန်၏။ လူကောင်းကြောင့် အဖြစ်ကောင်းများဖြစ်လာသည်။ စနစ်ကောင်းများ ထွန်းကားလာသည်။ အများအကျိုးစီးပွား တိုးတက်လာသည်။ လောက၌ သာယာပြေပြစ်မှု လွှမ်းခြုံသည်။ လူဆိုးကြောင့် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအထိ မိမိ၏အစွမ်းရှိသလောက် ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ (ဥပမာ- သန်းပေါင်းများစွာသောလူတို့၏ အသက်ဆုံးရှုံးလျက်၊ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စစ်မီးတောက်စေသော ဖာစ်ဘာလာ)။

လူကောင်းဟူသည် စိတ်ကောင်းရှိသောလူ၊ လူဆိုးဟူသည် စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ် ရှိသောလူ။ တစ်ယောက်က မြတ်သည်၊ တစ်ယောက်က ယုတ်သည်။



## ပိုက်ဟနနှင့် အာဟန်

'မာနဆိုတဲ့ မောက်မာမှုဟာ အင်မတန်အရှုပ်ဆိုးတာပဲ ဆရာရယ်'

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကဆိုသည်။ သူက အသက်အတော်ကြီးအို နေသူတစ်ဦး၏ မာနအကြောင်းကို ပြောပြသည်။ အကြောင်းအလှည့်မသင့်သေးခင်က ခပ်လျှိုလျှိုနေရာမှ အကြောင်းအလှည့်သင့်လာသည်အလျောက် မြုပ်နေသောမာန သည် တရှိန်ထိုးတက်လာလေသည်ဆို၏။

'ဆရာရယ်၊ အရွယ်ကဆုံးမတယ်ဆိုတာ မှန်ချင်မှမှန်တာပါ။ တချို့များ အ သက်ဘယ်လောက်ကြီးကြီး ဝိုက်တုန်း။ မောက်မာတုန်းပဲ'

'ခင်ဗျားပြောတာ တစ်ဝက်မှန်တယ်။ အရွယ်ကဆုံးမတယ်ဆိုတာကတော့ တကယ်ပဲ အရွယ်ကဆုံးမပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆုံးမခံတဲ့လူနဲ့ အဆုံးမ မခံတဲ့လူရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်လေ။ တချို့က အရွယ်ကဆုံးမတာ မခံဘူး။ ဘယ်သူကဆုံးမတာမှမခံဘူး ဗျ။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟုတ်လှပြီထင်နေတဲ့ မာနကြောင့်ပေါ့'

မိတ်ဆွေက ကျွန်တော့်စကားကိုစဉ်းစားပြီးလျှင် ခေါင်းညိတ်သည်။

မာနသည် လူတိုင်း၌ရှိ၏။ ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊ မည်သူမဆိုမှာ မာနရှိသည်။ ချမ်းသာသူ၊ ရာထူးဂုဏ်မြင့်သူမှသာရှိသည်ဟု မယူဆအပ်ပေ။ ဆင်းရဲသူ ဂုဏ်နိမ့်သူတို့မှာလည်း သူ့မာနနှင့်သူရှိကြသည်။ မာနပုံစံချင်းမတူရုံမျှသာ ကွာခြား သည်။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှမှာ မာနရှိသည်။

'သင်းတို့က ဇိမ်နဲ့နေရမှ နေနိုင်တာ၊ တို့လို ပဲပြုတ်စားပြီး တဲကုပ်မှာနေနိုင် တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး' ဟူသော ဆင်းရဲသားမာနမျိုးသည် ရှာနေစရာမလိုအောင်ပင် ပေါများလှ၏။

မာနကို မိမိကိုယ်တိုင် မချိုးနှိမ်နိုင်သမျှ မကျိုးမကျပေ။ သူတစ်ပါးကနည်း

အမျိုးမျိုးဖြင့် နှိမ်သည်ဆိုလျှင် နှိမ်လေလေ၊ မာနသည် မာနရှင်၏ရင်ထဲ၌တက်၍နေ  
 ချေသည်။ အခါအခွင့်မသင့်၍ အပြင်သို့ထွက်မပြသောဖြစ်နေချင်နေမည်။ သူ့မာနကို  
 အောင် အမျိုးမျိုးချိုးနှိမ်မည်ဟူသောသဘောထားဖြင့် အမျိုးမျိုးရှုတ်ချနှိပ်စက် ချိုးနှိမ်  
 စေကာမူ မာနသည်မကျိုးကျချေ။ အပြင်အပေါ်ယံမှာ ကျိုးကျသွားဟန်ပြကောင်းပြ  
 မည်။ အချို့မူကား ယင်းသို့ပင်မပြဘဲ ချိုးလေ၊ နှိမ်လေ၊ နှိပ်စက်လေ၊ အံကြိတ်၍မာန  
 တက်နေကြောင်း ပြလေ့ပြုကြသည်။

မာနစွယ်ချိုးသည်ဆိုရာ၌လည်း ဘုရားရှင်သော်မှ အာဠာဝကကို ဦးစွာအ  
 ကြမ်းဖက်ခြင်း၏ အချည်းနှီးကိစ္စကိုပြပြီးလျှင် တရားပြလေရာ မိမိ၏မာနသည် မိုက်မဲ  
 ၍အချည်းနှီးပါတကားဟု အာဠာဝကကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်လာအောင် ဆုံးမတော်  
 မူသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အာဠာဝကသည် မိမိ၏မာနကို မိမိကိုယ်တိုင်ချိုးသည်။  
 သူတစ်ပါးက မာန၏မိုက်မဲခြင်း၊ အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်းကိုပြ၍ ဆုံးမနိုင်ရုံမျှသာတတ်နိုင်  
 သည်။

မိမိ၏မာနကို မိမိကိုယ်တိုင် ချိုးနှိမ်ပစ်ဖို့မှာ မလွယ်လှချေ။ ဟုတ်လှပြီထင်နေ  
 သော မောဟတိမ်သလ္လာကို မခွာနိုင်သေးသမျှ မိမိ၏မာနသည် ထောင်လွှားမြဲထောင်  
 လွှားနေချေဦးမည်။ မာနသည် စင်စစ်အားဖြင့် သေးသိမ်လှ၏။ ရယ်ဖွယ်ဖြစ်သည်။  
 ထိုအဖြစ်ကိုမမြင်ဘဲ၊ ထောင်လွှားနေခြင်းသည်ပင်လျှင် ရယ်ဖွယ်၊ ရှုတ်ချဖွယ်ဖြစ်ချေ  
 သည်။

‘လူတွေဟာ သူသူငါငါပဲ၊ အခွင့်အရေးရရင် ရသလိုယူကြတာပဲ၊ ရတဲ့အခွင့်  
 အရေးကို ချွေချွေတာတာသုံးမယ်ဆိုတဲ့လူဟာ အတော်ရှားပါတယ်။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်  
 ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုချည်းပါပဲ’ ဟု ကျွန်တော်မိတ်ဆွေက ညည်းသည်။

‘ဟုတ်တာပေါ့ဗျာ၊ တကယ်မျှတပြီး တကယ်တမ်းနှိမ့်ချတဲ့လူဟာ သူတော်  
 ကောင်းပဲ၊ အဲဒီလိုလူကောင်းဟာ ရှားသည်ထက်ရှားလာပြီ၊ ကမ္ဘာကြီးမှာ လူဦးရေများ  
 သလောက် လူကောင်းလူဦးရေကတော့ ရှားရှားလာတယ်လို့ ဆိုချင်တာပဲ။ ကမ္ဘာနိုင်ငံ  
 ရေလောက်ကြီး ကြည့်လိုက်စမ်း၊ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်ပြီး သူတစ်ပါးကို ခြေစုံကန်တာ  
 ချည်းတွေ့ရတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း နေရာအနှံ့မှာ ပဋိပက္ခတွေ့၊ စစ်တွေ ဖြစ်နေတာ  
 ပေါ့’

‘အဲဒါတွေဟာ မာနကြောင့်ပဲပေါ့ဆရာ၊ ဟုတ်လား’  
 ‘ဟုတ်ပါတယ်၊ မာနကြောင့်ပေါ့၊ မာနဆိုတာ လောဘနဲ့ ဒေါသပေါင်းစပ်ထား  
 တဲ့ပစ္စည်းလို့ ကျွန်တော်ဆိုချင်ပါတယ်၊ အတ္တစိတ်ကြီးမားမှုပေါ့၊ ငါပိုင်တယ်၊ ငါဆိုင်တယ်၊  
 ငါတော်တယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ငါပြောတာမှန်တယ်၊ ငါလုပ်တာဟုတ်တယ်၊ အဲဒီလို  
 သဘောထားတွေဟာ မာနရဲ့သရုပ်ပြတွေပေါ့’

'ဒါနဲ့ပြောရဦးမယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော့်ဘကြီးတစ်ယောက်အကြောင်းပါ။ အခုတော့ မရှိတော့ပါဘူး။ သူကသူ့ထက်အငယ်တွေအားလုံးအပေါ်မှာ အမြဲပဲအာဏာပြတယ်။ အငယ်တစ်ယောက်ယောက်က အကြောင်းအကျိုးပြန်ပြောတယ်ဆိုရင် သူက 'မပြောရဘူး၊ မပြောရဘူး' လို့ဆိုပြီး ဆီးပိတ်တာပဲ။ တစ်ခါက ကျွန်တော်တက္ကသိုလ်မှာ ရှိတုန်း။ အင်္ဂလိပ်လက်ထက်ကပေါ့။ ရွှေတိဂုံစေတီရင်ပြင်မှာ ကန့်ကွက်ပွဲကြီးတစ်ပွဲကျင်းပတာ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားတွေ သွားတက်ကြတယ်။ အဲဒါ ဘုရားရင်ပြင်ပေါ်မှာ ဘကြီးနဲ့တွေ့ကြတယ်။ သူက အစည်းအဝေးပွဲလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားကိစ္စတစ်ခုနဲ့လာတာပါ။ အဲ... ကျွန်တော့်တွေ့တော့ သူကအတင်းပဲ ကျွန်တော့်ကိုအိမ်ပြန်ဖို့ပြောပြီး လက်ကိုဆွဲတယ်။ ကျွန်တော်က အကြောင်းအကျိုးပြောတာ သူက 'မပြောနဲ့၊ မပြောနဲ့' လို့ထုံးစံအတိုင်းအော်ပြောတယ်။ ကျွန်တော်က ဘာရမလဲ၊ 'ဘကြီး ပြောစရာရှိတာတော့ ပြောရမှာပဲ' လို့ပြောတော့ ဘကြီးလက်လျှော့သွားတယ်'

'ဟဲ... ဟဲ... ဟဲ... အဲဒါ ခင်ဗျားဘကြီးရဲ့မာန သရုပ်ပြဇာတ်လမ်းချည်း မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားရဲ့မာနကိုလည်း သရုပ်ပြတာပဲ'

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက ပြုံးပြီးငြိမ်သွားသည်။ လူတိုင်းမှာ မာနရှိသည်။ မာနအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အချို့မာနသည် အရုပ်ဆိုး၏။ ဒေါသအရုပ်ဆိုးသလို ကြမ်းတမ်းသလိုမဟုတ်။ မာနရှင်သည်တကယ်တော့ ရယ်စရာသတ္တဝါဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုအထင်ကြီးပြီးလျှင် ငါသိ၊ ငါတတ်လုပ်သူကို ရှေ့တွင်မရယ်ဘဲ၊ မရယ်သာသော်လည်း ကွယ်ရာတွင် ရယ်ကြသည်။ ရှေးပုံပြင်ထဲမှ အသပြာတစ်ပဲကို လည်မှာဆွဲပေးလိုက်သောအခါ ခေါင်းထောင်၍ တစ်ညမိတ်တည်းညိတ်နေသော ပုတ်သင်ညိုနှင့်တူ၏။ ရှေးပုံပြင်တို့သည် သရုပ်ပြရာ၌ အလွန်ထိမိကြပေသည်။

မာနဟူသည် လောဘ၏သားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ရှိပြီးသည်ကို ရှိကြောင်းပြု၍ သူတစ်ပါးထံမှ အထင်ကြီးမှုကို လိုချင်သောဆန္ဒ။ မရှိသေး မရှိနိုင်သည်တို့ကို ရှိလေပြီး ဟန်ပြု၍ အထင်ကြီးခြင်းကို လိုချင်သောဆန္ဒ။ ထိုဆန္ဒတို့၏ပြယုဂ်ပင် ဖြစ်ချေသည်။

မာနအမျိုးမျိုးရှိသည်ဟု ရှေ့မှာညွှန်းခဲ့သည်။ မာနအမျိုးအစားကြီး နှစ်ခုရှိသည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ တစ်မျိုးက 'မိုက်မာန'၊ တစ်မျိုးက 'ထိုက်မာန' ဖြစ်သည်။

မပြုသင့် မပြုအပ်သည်တို့ကိုပြု၍ အစွမ်းပြသောမာန။ ရှေ့မှာညွှန်းခဲ့လေပြီ။ ထိုမာနမျိုးသည် မိုက်မာနဖြစ်သည်။ 'ထိုက်မာန' ဟု ကျွန်တော်က အမည်ပေးသော မာနသည် ထိုက်တန်သောမာန။ ထိုက်သင့်သော မာနဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သောဂုဏ်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ရှိသောမာနမျိုး၊ တက်ကြွမှုကို ရယူလိုသောကြောင့် ရှိအပ်သောမာနမျိုး။

မာနသည် ပယ်ဖျက်နိုင်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းသောအရာဖြစ်သည်။ လောကုတ္တရာ

စကားဖြင့်ဆိုရပါမူ အာသဝေါကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာအဖြစ်သို့မရောက်မချင်း၊ ရှိတန်သလောက်ရှိနေပေဦးမည်။ ထို့ကြောင့် မာနကိုပယ်သတ်ရာ၌ ပယ်၍မရ သတ်၍မရသည် အစိတ်အပိုင်းသည် မသေးငယ်လှပေ။ ပုထုဇဉ်တို့၏မာနသည် အမျိုးအစားအလိုက် ကွဲပြားခြားနားပေမည်။ သို့သော် ပမာဏ၌ မနည်းလှပေ။ မူလသဘာဝအားဖြင့် အစိုင်အခဲဖြစ်၍ ကိန်းအောင်လျက်ရှိနေ၏။ ထိုအစိုင်အခဲကို တဖြည်းဖြည်းခြွေချရင်း အသုံးပြုသင့်သည်အခါ၌ အသုံးပြုရပေမည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

မာနဟူသည် တက်ကြွခြင်းသရုပ်ကိုဆောင်၏။ ထို့ကြောင့် အသုံးပြုတတ်လျှင် အကျိုးထူးရနိုင်သည်။ 'အားမာန်' ဟူသည် မာနမှရသောအားဖြစ်သည်။ ဇွဲကိုဖြစ်စေ တတ်သော အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ကိစ္စတစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ရသည့်အခါ အားမာန်ရှိမှ ပြီးစီးအောင်မြင်နိုင်သည်။ သူတကာတတ်နိုင်လျှင် ငါလည်းတတ်နိုင်ရမည်ဟူသောမာနသည် အားမာန်ကိုဖြစ်စေ၏။ ဇွဲကိုဖြစ်စေ၏။ ဇွဲဟူသည် စွဲမြဲခြင်း၊ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အားတိုးတက်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့်အရာသည် မာနဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုလျှင် မာနဖြစ်သည်။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ မာန်သည် အား ဖြစ်ထွန်းစေသင့်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ မောက်မာမှု၊ ကြားဝါမှုကို ကြီးထွားစေလျှင် မာန်၌ အစွယ်ပေါက်ရချေမည်။ ထိုအစွယ်ကို တပ်ပေးသည့်အရာမှာ အောင်မြင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အောင်မြင်သူတို့သည် သတိနှင့် ပညာတို့က မထိန်းပေးလျှင်၊ အစွယ်ပေါက်လာသော ဘီလူးများဖြစ်လာတတ်သည်။

ဤနေရာတွင် အောင်မြင်ခြင်းသည် အမြဲမဟုတ်။ လောကဓံ၏အစိတ်အပိုင်း မျှသာဖြစ်သည်။ အနှေးနှင့်အမြန် အောင်မြင်ခြင်းပျောက်ကွယ်၍ ကျဆုံးခြင်းဝင်လာမည်ဟူသည့်အချက်ကို သတိမူနေနိုင်မှသာ မာန်စွယ်မပေါက်ဘဲနေပေလိမ့်မည်။ 'နိမ့်ချခြင်း' ဖြေဆေးကို အမြဲစားသင့်သည်။ ဟန်ဆောင်နိမ့်ချခြင်း (မာန်မာနကိုဖုံးဖိသော ဟန်ဆောင်နိမ့်ချခြင်း)မဟုတ်ဖို့လည်း လိုအပ်သည်။ ပညာဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးရပေမည်။

'ဆရာရေး . . ဆရာပြောတာတွေက ကောင်းပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ လူတွေအများမှာ တော့ နားလျှံသွားလိမ့်မယ် ထင်တယ်'

'ယပ်ပိတ်တရားဟောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သင်္ချာပုံစံအတိုင်း အပေါင်းအနုတ်လုပ်ပြနေတာပါ။ မာနဆိုတာ ပင့်ပေးလေ တက်လေပဲ၊ နှိမ်နိုင်သလောက်နှိမ်ပြီး အားတက်ဖို့ဘက်မှာ သုံးတတ်ဖို့လိုတယ်။ မာနဆိုတာ ရယ်စရာလည်းကောင်းတယ်၊ ကြောက်စရာလည်း ကောင်းတယ်၊ ရွံစရာလည်း ကောင်းတယ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မာနကြောင့် စစ်ကြီးစစ်ငယ်တွေဖြစ်ကြတယ်။ မာနကို အထူးသတိပြုဖို့လိုတယ်'။

# ငြီးငွေ့ခြင်း၏ အပေါင်းအနုတ်လက္ခဏာများ

'ငြီးငွေ့ခြင်း' ဟူသည် အဘယ်သို့နည်း။

အရပ်စကားဖြင့်ဆိုရသော် 'စိတ်မပါတော့ဘူး၊ ဖျင်းလာပြီ'။

ထိုအဖြေသည် မှန်ပါသည်။ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းသည်နှင့်အမျှ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ပို၍တိုးပွားထူထပ်လာသည်။ ငြီးငွေ့ခြင်းကို ဖျင်းသည်ဟုဆို၏။

လုပ်စရာ ကိုင်စရာ လှုပ်ရှားဖို့အကြောင်း ပေါ်ပေါက်နေပါလျက်၊ မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်၊ မလှုပ်ရှားချင်သောစိတ်ဖြင့် မလုပ်မကိုင် မလှုပ်မရှားခြင်းကို ဖျင်းသည်ဟုဆိုကြသည်။ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ဖျင်းခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဆင်တူသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ကွဲပြား၏။ လုပ်ကိုင်လိုသောဆန္ဒ နဂိုကတည်းကမရှိသဖြင့်၊ ဖျင်းနေခြင်းနှင့် လုပ်ကိုင်လိုသောဆန္ဒရှိပါလျက်၊ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးပျောက်ကွယ်သွားသောကြောင့် စိတ်သန္တာန်၌ ဝင်စားမှုမရှိတော့ခြင်းတို့သည် မတူပေ။ ဖျင်းခြင်းသည် အကျင့်စရိုက်ဖြစ်သည်။ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စိတ်၏အခြေအနေဖြစ်သည်။

ဖျင်းရိသူက အလုပ်လုပ်ချင်လာဖို့မှာ မိမိ၏အကျင့်ကိုပြင်၍ မိမိ၏စိတ်ထားကို ပြောင်းရပေမည်။ ငြီးငွေ့သူအဖို့ စိတ်ဝင်စားမှုပြန်ရောက်လာစေရန် အလုပ်အကိုင် လှုပ်ရှားမှု စသည်တို့၏ ပုံစံကိုပြောင်း၍၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အစားလဲရပေမည်။ ငါ့ဖျင်းကို သင်ခန်းစာပေး၍ အကျင့်ပြောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးရမည်။ ငြီးငွေ့သူကို လှုပ်ရှားမှုပုံစံနှင့် အခြေအနေတို့ကို ပြောင်းပေးရမည်။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် လိုအပ်သော ပစာနပစ္စည်းမှာ 'စိတ်ဝင်စားမှု' ပင် ဖြစ်သည်။

ဖျင်းရိသူက စိတ်ဝင်စားမှုကိုမပြုသူဖြစ်သည်။ ငြီးငွေ့သူမှာ နဂိုက စိတ်ဝင်စားမှုရှိပါ၏။ သို့သော် ထပ်ခါတလဲလဲ ခံစားနေရသောကြောင့် အာရုံညောင်းလာပြီးလျှင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာရာမှ ပျောက်ကွယ်သွားလေတော့သည်။ ဖျင်းရိသူ



သည် ဘာမျှမလုပ်ချင်ပေ။ ငြီးငွေ့သူသည် တစ်ခုခုကို လုပ်နေရသည်မှာ ကြာလာသဖြင့် 'အိ' လာလေတော့သည်။

လူ့ဘဝသည် ပင်ကိုအားဖြင့် ငြီးငွေ့စရာကောင်းလှသည်။ ခန္ဓာဝန်ကို ဖွဲ့လာကတည်းက သေသည်အထိ ထမ်းဆောင်နေရသဖြင့်၊ နေ့စဉ်လုပ်စရာရှိသည်ကို အမြဲလုပ်နေရသောကြောင့် ပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်းဖြစ်ရာ၊ ငြီးငွေ့ခြင်းဖြစ်လာချေသည်။ ထိုငြီးငွေ့မှုကိုပြေပျောက်ရန် ဖျော်ဖြေမှုလေးများထည့်ပြီးလျှင် အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပေးရမည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြောင်းလဲပေးရသည်။

စိတ်ဝင်စားမှုဟူသည်မှာ မိမိ၏စိတ်က ပြင်ပလောကနှင့် အဆက်အသွယ်ယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်က တစ်ခုခုအထဲသို့ 'အထူးဝင်ခြင်း' ဖြစ်၏။ 'ဝင်စား' ဟူသည့် ဝေါဟာရမှာ 'အထူးဝင်ခြင်း' ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည် (ဟု ကျွန်တော်ယူဆပါသည်)။ ပေါ်လွင်အောင် မ'တင်ပေးလိုက်ခြင်းကို 'တင်စားသည်'။ အထူးတလည် အလိုလိုက်ခြင်းကို 'လိုက်စားသည်' မိမိ၏ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် အထူးတလည် ရည်ရွယ်ထားသူကို 'ရည်းစား' စသည်ဖြင့်၊ 'စား' သည် အထူးပြုသောစကားလုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

စင်စစ်မှာမူ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် တခြားစီဖြစ်၏။ စိတ်ကရုပ်ကိုဝင်စားမှသာ လျှင် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် အဆက်အသွယ်ရှိကြပေမည်။ စိတ်အာရုံတစ်ခုခုက ပစ္စည်းတစ်ခုခု၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအပေါ်သို့ ရောက်နေလျှင် ဆက်စပ်မှုရရှိမည်။ ထိုသို့ပင် နာမ်နှင့်ရုပ်တို့သည် အစဉ်ဆက်စပ်မှုရှိနေရ၏။ အဆက်ပြတ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဟာတိဟာတာ ဖြစ်သွားချေမည်။ 'ဘယ်လိုမှန်းမသိပါဘူး၊ နေရတာ ဟာတိဟာတာကြီးပါ' ဟု ငြီးငွေ့ခြင်းကို သရုပ်ဆောင်သည်။

ထိုဟာတိဟာတာဟူသော ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကောင်းသောငြီးငွေ့ခြင်းမဟုတ်။ စိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ ဟာလာဟင်းလင်းမနေပေ။ အာရုံတစ်ခုခုသည် မှန်ပေါ်တွင် အရိပ်ထင်နေသကဲ့သို့ အမြဲတမ်းထင်ဟပ်နေသည်။ ကောင်းသောအာရုံသည် အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်၏။ မကောင်းသော အာရုံသည် အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ကောင်းသောအာရုံနှင့်တကွ ကောင်းသောဆန္ဒ၊ ကောင်းသောစေတနာတို့က စိတ်၌နေရာယူမထားလျှင် မကောင်းသောအာရုံ၊ မကောင်းသောဆန္ဒ၊ မကောင်းသောစေတနာတို့က ဝင်၍နေရာယူမည် စကန်ပင်။

အာရုံတစ်ခုခုမှ လူ့လောက အဆက်အသွယ်ရှိမည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ အဆက်ပြတ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ငြီးငွေ့ခြင်းဖြစ်လာမည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ ဤနေရာ၌ 'အဆက်ပြတ်သည်' ဟူသောစကားရပ်ကို ထပ်မံဖွင့်ဆိုရပေဦးမည်။ အဆက်ပြတ်သည်အနက် ငြီးငွေ့ခြင်းဝင်လာမည်ဆိုသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် အဆက်ပြတ်သော်လည်း အာရုံ

တစ်ခုခုမျှ စိတ်၌မရှိတော့ဟု မဆိုလိုပေ။ သို့သော် ထိုအာရုံ၌ အင်အားနည်းနေသောကြောင့် လောကနှင့်အဆက်မမိဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရုပ်နာမ်နှင့် ဝတ်ဝန်းကျင်လောကတို့ ကြာရှည်အဆတ်ပြတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ငြီးငွေ့သည်ဟူသော အာရုံဖြင့် 'ပျင်းပါတယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်မယ်' ဟူသော ရည်ရွယ်ချက် စေတနာဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်လိုသောဆန္ဒကြောင့် တစ်ခုခုကိုလုပ်လေတော့သည်။

လူ့လောက၌ ရှိသမျှလှုပ်ရှားမှုတို့သည် အရင်းခံသဘာဝအားဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၏။ စိတ်ဝင်စားသည်ဟူသော စိတ်၏အခြေအနေသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်လာခြင်းမဟုတ်။ စိတ်၌ပေါ်ပေါက်လာသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် စေတသိက်များ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်၊ လှုပ်ရှားလိုသောဆန္ဒသည် ပေါ်လာသည်။ စေတနာပေါ်လာလျှင် စိတ်ဝင်စားမှုဟူသောစိတ်၏တက်ကြွမှုသည် ဖြစ်ထွန်းလာ၏။ ထို့ကြောင့် 'စိတ်ဝင်စားဖွယ်' ဟုဆိုလျှင် စိတ်၌ဆန္ဒနှင့် စေတနာတို့ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင်၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သော သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုလိုရာကျသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ဝင်စားမှုသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။ လှုံ့ဆော်မှုကို လက်ခံမှသာ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခုသောပစ္စည်း၊ တစ်ခုသောအကြောင်း၊ တစ်ခုသောကိစ္စအပေါ်၌ စိတ်ဝင်စားမှုပေါ်လာသည်ဆိုလျှင်၊ လှုံ့ဆော်မှုကို စိတ်ဝင်စားသူတစ်ဦးက လက်ခံသောကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အရာတစ်ခုခု၌ တစ်ဦးကစိတ်ဝင်စားသော်လည်း အခြားတစ်ဦးက စိတ်မဝင်စားသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

စိတ်ဝင်စားမှုရင့်သန်လာသောအခါ မွေ့လျော်မှုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သာမန်အပေါ်ယံစိတ်ဝင်စားမှုသည် တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိ။ အာရုံထွေပြားနေ၏။ များစွာသောလူတို့သည် ထိုမတည်ငြိမ်သောအာရုံများဖြင့်၊ မိမိတို့၏ဘဝအင်အားကို ဖြုန်းတီးနေကြသည်။ လူ့လောကနေရာတကာတွင် ဖျော်ဖြေမှုသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော စီးပွားလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ချေသည်။ ဖျော်ဖြေမှု၌လည်း အနုအရင့်အဆင့်အတန်း ကွဲပြားလေသေး၏။ ပေါ့ပျက်ပျက်မှသည် လေးလေးနက်နက် အစဉ်အလိုက်ရှိလေသည်။

စိတ်ဓာတ်နုနယ်သေးသော လူငယ်လူရွယ်တို့သည် ပေါ့ပျက်ပျက် ဖျော်ဖြေမှုကိုလိုက်စားကြသည်။ အနောက်တိုင်း၌ ညကပွဲများ၊ ညပျော်ပါးမှုတို့သည် ထိုအမျိုးအစားဖျော်ဖြေမှုများဖြစ်၏။ ထိုဖျော်ဖြေမှုတို့ကို ခံယူသူတို့သည် စစ်မှန်သောစိတ်ချမ်းသာမှု မရရှိမှုဖြင့်မပြီးဘဲ စိတ်ညစ်ညူးမှုပိုက်လာသည်ကို တွေ့ကြသည်။ ယခင်ညကသောက်စား ကခုန် ပျော်ပါးသူသည် နောက်နေ့နံနက်၌ ကိုယ်လက်လေးလံ၍ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

လေးနက်သောဖျော်ဖြေမှုမျိုးကို ခံယူသူတို့သည် မွေ့လျော်မှုကိုရယူနိုင်ကြ

သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပမာအားဖြင့် သီချင်းကြီး သီချင်းခန့်တို့ကို နားထောင်ကြသည်။ ဝန္တဝင်ပြဇာတ်ကြီးများကို ကြည့်ကြသည်။ ဘဝသရုပ်ဖော်ရုပ်ရှင်ကားများကို ကြည့်တတ်ကြသည်။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုဖော်ထုတ်သော ဝတ္ထုများ၊ အခြားစာပေများကို ဖတ်တတ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လေးနက်သောဖျော်ဖြေမှု၏ အရသာကို တစ်ခုံစိမ့်ခံစားတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ထိုဖျော်ဖြေမှုမျိုး၌ မွေ့လျော်ကြ၏။ ထိုဖျော်ဖြေမှုကို ခံယူခြင်းသည် သူတို့အဖို့ ဝါသနာလုပ်ငန်းဖြစ်ပေသည်။

ဝါသနာဟူသည် အစဉ်အဆက်ဆည်းပူးလာသော လေ့ကျင့်မှုလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ အငွေ့အသက်သက်သည် အဆက်မပြတ်ရှိနေသည့်အလျောက် နောက်ထပ်အလျဉ်ဖြစ်နေသည်။ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ'အရေး ဘူရိဒတ်ဇာတ်ပေါင်းပျို့၌ 'ပမာခင်းမူ၊ ပုလင်းအိုးဝယ်၊ သေရက်လှယ်သော်၊ မပြယ်နဲ့ဟောင်း၊ အငွေ့လှောင်းသို့၊ လှဲပြောင်းခန္ဓာ၊ အဖြစ်မှာလျှင်၊ မကွာစဉ်ဆိုက်၊ အမြဲလိုက်၍၊ ရှေး၌လေ့လာ၊ ဝါသနာဖြင့်' ဟုဆိုသည်။

ဝါသနာလုပ်ငန်းကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ပျိုးထောင်သင့်သည်။ မပါမရှိသေးသောဝါသနာကို ပါလာအောင် အဆက်မပြတ်ရှိနေလေအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပြုစုရပေမည်။ နီးစပ်သည့်စကားဖြင့်ဆိုရပါမူ စာဖတ်ဝါသနာပါအောင် ငယ်စဉ်ကတည်းကစ၍ လေ့ကျင့်ရပေမည်။ စာဖတ်ဝါသနာသည် အသက်ကြီး၍စွဲမြဲနေကာ တစ်ဘဝလုံး၌ ငြီးငွေ့မှုကိုကုစားနိုင်သော ဆေးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ဝါသနာ၌လည်း ကောင်းသောဝါသနာ၊ ဆိုးသောဝါသနာဟူ၍ ရှိရာ ဝါသနာကောင်းကို လုပ်ဖို့လိုပေသည်။ မကောင်းသောဝါသနာပါလျှင် ငယ်စဉ်ကပင် ပစ်ပယ်၍ ကောင်းသောဝါသနာနှင့် အစားထိုးဖို့ တိုက်တွန်းကူညီပေးသင့်သည်မှာ မိဘများအဖို့ အရေးကြီးသော တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ငြီးငွေ့ခြင်းကို ဝါသနာဖြင့်ကုစားရာ၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အချိန်မီပြုပြင်သင့်လျက်ပြုပြင်၍ ငြီးငွေ့ခြင်းမှ အပေါင်းလက္ခဏာအကျိုးများ ပေါ်ထွန်းလာစေဖို့ အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုမှ မွေ့လျော်မှုအဆင့်အထိ ရောက်လာသောအခါ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ပျောက်ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။

ဝါသနာကြောင့် သူတစ်ပါးတို့၏ သာမန်အမြင်အားဖြင့် အလွန်ပျင်းစရာကောင်းသောလုပ်ငန်းများကို တစ်သက်လုံးလုပ်နေသူတို့ကိုကြည့်ပါ။ သူတို့သည် သူတို့၏ဝါသနာလုပ်ငန်းကို တစ်သက်တာလုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ အမြင်အားဖြင့် ငြီးငွေ့စရာလုပ်ငန်း၌ မွေ့လျော်နိုင်သူတို့သည် လောက၏အကျိုးကို ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်း၌ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေခန်း ဓာတ်သတ္တုတို့ကို ရောစပ်စမ်းသပ်နေသော သိပ္ပံပညာရှင်၊

သစ်တစ်ပင်ရင်း ဝါးတစ်ပင်အောက်၌ နေ့ညမဟု ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးပြန်နေသော သူတော်စင်။ အိုးခြမ်းပဲ့၊ ရှပ်တုအကျိုးအပဲ့၊ သင်္ချိုင်းစသည်တို့ကို တစ်နေ့တုန်ကြည့်၍ လှေလာ၍ ရှေးခေတ်၏ရှုခင်းကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်မြင်တွေ့နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေသော ရှေးဟောင်းသမိုင်းသုတေသန ပညာရှင် စသည်တို့ကိုကြည့်လျှင် လူ့လောက၌ 'ပျင်းစရာငြီးငွေ့စရာဆိုတာ တကယ်မရှိတော့ပါကလား' ဟု စိတ်တွင်း၌ ရေရွတ်မိကြပေလိမ့်မည်။



## ယုံရမှာထား

လူ့အဖွဲ့အစည်း၌နေလျက် လူ့အများနှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်နေကြရသောကြောင့် လူတိုင်းမှာ လူ့အများမိမိကို ယုံကြည်လေးစားခြင်းသည် အထူးလိုအပ်သောဂုဏ်ဖြစ်ပေသည်။ 'မယုံရဘူး။ စိတ်မချရဘူး' ဟူသောသတင်းသည် မိမိအဖို့ အဆိုးဆုံးသတင်းဖြစ်သည်။ မယုံရသူကို လူ့အများကရှောင်ရှားကြသည်။ မရှောင်သာလျှင်လည်း ကြည်ကြည်သာသာ ဖော်ဖော်ရွေရွေ မဆက်ဆံကြချေ။ 'ဒီလူဟာ လူတကာကို လှီးနေတာပဲ။ သူနဲ့ပေါင်းရင် သတိထား' ဟု မိတ်ဆွေများက ထိုသူနှင့်ဆက်ဆံနေသူအား သတိပေးကြသည်။ 'ဒီလူ သိပ်ဖျံကျတာပဲ' ဟူသော သတင်းစကားသည် ဖျံနဲ့သွားချေသည်။

လခစားအလုပ်မှာ လုပ်ကိုင်သူဖြစ်လျှင်၊ မယုံကြည်အပ်သောသူသည် ရာထူးတိုးတက်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။ ရာထူးတိုးတက်ပေးရန် စဉ်းစားရာတွင်၊ 'ဇိုးသားခြင်း၊ ယုံကြည်အားကိုးခြင်း' ဟူသောအရည်အချင်းတို့သည် ပညာအရည်အချင်း၊ လုပ်ငန်းလက်တွေ့အရည်အချင်းတို့ထက် ပို၍ သတိပြုခြင်းခံရသော အရည်အချင်းများဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်လျှင်လည်း ယုံကြည်အပ်ခြင်း၊ ဇိုးသားခြင်းဂုဏ်တို့သည် အရေးပါလှ၏။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတိုင်း၌ အများနှင့်ဆက်ဆံရခြင်း၊ စီးပွားဖက်တို့နှင့် အပေးအယူပြုရခြင်းတို့သည် ရှိစမြဲပင်။ ထိုအရေးများ၌ ယုံကြည်အပ်ခြင်းဂုဏ် မရှိသောလုပ်ငန်းရှင်အဖို့ မိမိ၏လုပ်ငန်းအောင်မြင်ခြင်း အကြောင်းရပ်တို့သည် နည်းပါးသွားလေသည်။ သူတစ်ပါးအားပေးဆပ်ရမည့်အကြွေးတို့ကို မပေးဆပ်ဘဲ၊ လိမ်ညာနေသူသည် သူတစ်နပ်စားဉာဏ်၏အပြစ်ကို လှလှကြီးခံစားရချေမည်။ မယုံကြည်အပ်သောသူနှင့် စီးပွားဖက်ပြုသူသည် မိုက်မဲသူမျှသာဖြစ်ရပေမည်။ အလွန်း တုံးလွန်းသူသာဖြစ်မည်။ ဧည့်သူမျှ ထိုသို့ မဖြစ်လိုပေ။

မယုံကြည်အပ်သူသည် စကားကြွယ်တတ်သည်။ ပြောသမျှစကားတို့သည် ရွန်းရွန်းဝေနေသည်နှင့်အမျှ မတည်ကြည်ချေ။ စကားမတည်ခြင်းသည် ကတိမတည်ခြင်းကိုဖော်ပြသည်။ စကားအမျိုးမျိုးပြော၍ သူတစ်ပါးအား နားလည်ပါးလှည့်ပြုတတ်သည်။ မုသားကို ဝေဝေဆာဆာ မွမ်းမံတတ်သည်။ ထိုလူလိမ်မျိုးသည် ဖော်ရွေသည်၊ ဒေါသကို ကောက်စွာထိန်းသိမ်းထားကာ စကားကိုအလှမယုတ်အောင်ပြော၍ မိမိ၏ မုသားကို ကျင်လည်စွာဖုံးဖိတတ်သည်။ မိမိအပေါ်ကျရောက်မည့်အပြစ်ကို သူတစ်ပါးအပေါ်သို့ ပုံချတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ငွံ့ခံမည့်လက်အောက်ငယ်သားတို့အပေါ်သို့ ပုံချတတ်သည်။ ရှေ့တွင်တစ်မျိုး ကွယ်ရာတစ်မျိုးပြောတတ်သည်။ မိမိ၏စကားကို သူတစ်ပါးစကားဖြစ်အောင် လျှာလှည့်တတ်သည်။

မယုံကြည်အပ်သူသည် အပေါ်ယံအမြင်အားဖြင့် လွန်စွာရည်မွန်ဖော်ရွေသည်။ ပထမပိုင်း၌ ကတိတည်ပုံပြုတတ်သည်။ ကတိမတည်သူ၊ သစ္စာမရှိသူတို့ကို အပြစ်ပြောကာ အသံကောင်းလွှင့်တတ်သည်။ ပေါ်လွင်နေသော သူ့အပြစ်ကိုပင် အကြောင်းမျိုးစုံကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ ပယောဂကြောင့်သော်လည်းကောင်း အပြစ်ဟူ၍ဆိုတတ်သည်။

စကားမတည်၊ ကတိမတည်သူသည် သစ္စာမဲ့သူသာဖြစ်သည်။ သစ္စာမဲ့ပုံမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အသွင်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ နည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကောက်ကျစ်သော သူ့ဉာဏ်သည် ထက်မြက်လှပေစွာ အကယ်ဒမီ ဆယ်ထပ်ကွမ်းရ ရုပ်ရှင်မင်းသားထက်ပင် ပို၍အမူအရာကောင်းသည်။ ဟန်ဆောင်နည်းအမျိုးမျိုး၌ ကောင်းစွာကျွမ်းကျင်သည်။

သစ္စာဖောက်ခံရသူက ဒေါသပေါက်ကွဲသည့်အလျောက် အပြောအဆိုကျွံ၍ နှုတ်လွန်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထိန်းသိမ်း၍မရသည့်အလျောက် လက်လွန်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သစ္စာဖောက်သူသည် မတရားနှိပ်စက်ခံရသူပုံပန်းကိုဆောင်၍ ရုပ်ရှင်မင်းသားရှုံးလောက်အောင် သရုပ်ဆောင်တတ်သည်။ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။

ထိုလူမသမာမျိုးကို 'မြက်ထဲကမြွေ' ဟု အင်္ဂလိပ်ဆိုရိုးစကားက ဆိုသည်။ မြက်ထဲကမြွေသည် မြက်နှင့်မြွေ အရောင်ချင်းရောနေသဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြားမသိနိုင်ကြချေ။ ကိုယ့်ကိုအပေါက်ခံရမှသာ သိတော့သည်။ ပေါက်ပြီးနောက်မြွေသည် မြက်တောထဲသို့လျှောဝင်သွားသဖြင့် သူ့ကိုဖမ်းရခက်သည်။

ကောက်ကျစ်သူနှင့်ရိုးသားသူတို့ တွေ့ကြုံပြီးလျှင် 'စာရင်းရှင်း' ကြသည့်အခါ များသောအားဖြင့် ရိုးသူကရှုံးတတ်သည်။ လူလိမ်ကအပြူးမယုတ်ဘဲ စကားကိုကျင်ကျင်လည်လည်လှည့်လေလေ၊ လူရိုးကဒေါသဖြစ်လာသည့်အလျောက် မွန်ထူပြီး ပြောမိပြော

ရာတွေပြောလေလေ ဖြစ်တတ်သည်။ 'သူခိုးကိုဖမ်းချင်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း သူခိုးဖြစ်နေရမည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကား၏အဓိပ္ပာယ်သည် လေးနက်လှ၏။ သူ့အလှည့် အကောက်တို့ကို ဦးနှောက်အေးအေးဖြင့် မြင်တတ်ပြီး၊ စစ်တုရင်လှည့်နည်းမျိုးဖြင့် မိမိကလည်းပြန်၍ လှည့်တတ်ပါမှ၊ မိမိဘက်မှ အဖတ်ဆည်နိုင်မည်။ အမှုမှန်လျက်နှင့် တရားမရှုံးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။

ကောက်ကျစ်မှုသည် အထွေထွေအပြားပြားရှိ၏။ အတိမ်အနက်အမျိုးမျိုးရှိ သည်။ လိမ်စရာမရှိလျှင် ကိုယ့်ပေါင်ကိုယ်ပြန်လိမ်သည်ဆိုသလို၊ တစ်သက်လုံးလိမ်စား နေသူတို့လည်းရှိသည်။ အကွက်ဆိုက်၍ စားသာမှ ကျကျနနလိမ်သူမျိုးလည်းရှိသည်။ အငယ်စားနှင့် အကြီးစားများပင်။

ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်ဟုဆိုလေ့ရှိသော လိမ်ဉာဏ်သည်လည်း လွယ်ကူစွာဖြစ်နိုင် သော ဉာဏ်မျိုးမဟုတ်ချေ။ ယုတ်မာသော ဉာဏ်ဖြစ်စေကာမူ လူတိုင်း၌မရှိ။ လူတိုင်း လည်းမသုံးတတ်ပေ။ မွေးရာပါဟုခေါ်၍ ရမည်လားမသိပါ။ ကျွန်တော့်အထင်မှာ သူခိုး နက္ခတ်အောက်တွင် မွေးဖွားသူရှိသလို၊ လူလိမ်လူကောက်သည်လည်း မွေးရာပါဉာဏ် ကလေးရှိသူဖြစ်နိုင်သည်။ လူမမည်အရွယ်ကတည်းက လိမ်တတ်ကောက်တတ်လှည့်တတ် သည့် သာဓကများစွာကို တွေ့ရသည်။ ဉာဉ်ပါလာသူတို့အဖို့ ထိုဉာဉ်မှဉာဏ်ဖြစ်လာ အောင် ဆက်လက်လေ့ကျင့်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ထင်မိပါသည်။

လူမမည်အရွယ်ကလေးများကို လေ့လာကြည့်လျှင် ရိုးသားသောစိတ်ရင်းရှိ သည့်ကလေးနှင့် လိမ်တတ်လှည့်တတ်သော ဉာဉ်ပါသည့်ကလေးတို့ကို တွေ့နိုင်ပေမည်။ မသင်ဘဲနှင့်တတ်သည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မုသားကိုအရွယ်နှင့် မလိုက်အောင်လှည့်၍ လွှာ၍ သုံးတတ်သော ငါးနှစ်ခြောက်နှစ်အရွယ်မှအထက်ကလေး များကိုတွေ့ရသည်။ ထိုကလေးမျိုးသည် မိဘဘိုးဘွားတို့ကိုချစ်အောင် တီတီတာတာ ပြောတတ်သည်။ အခြားကလေးများထက် အခွင့်အရေးပို၍ရအောင် ချောတတ်ချွံ တတ်သည်။ သွက်လက်ချက်ချာသဖြင့် ခိုးမွမ်းခံရသည်။ ထိုကလေးမျိုးကြီးပြင်းလာ လျှင် 'လူလည်' ဖြစ်လာနိုင်သည်။

'နေအေး၏လိမ်နည်းများ' ဟူသော စာအုပ်တစ်အုပ် ရှေးခေတ်ကပေါ်ဖူး သည်။ နောက် ဆရာကြီးမဟာဆွေက လူလိမ်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ဝတ္ထုရေးဖူး သည်။ နောက် ဆရာကြီးဦးသုခက ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြဖူးသည်။ လိမ်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လိမ်သွားလှည့်သွားသည့် ဇာတ်ကွက်ပြကွက်တို့ကိုကြည့်၍ ပရိသတ်ကရယ်မောကြ သည်။ အများကရယ်စရာဟု ထင်ကြသည်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားကြသည်။ သူတစ်ပါးအလိမ်ခံရလျှင် ကိုယ်ကပြုတတ်သည်။ ကိုယ်အလိမ်ခံရသောအခါ မှ မဲ့ရကောင်းမှန်းသိတတ်သည်။ လိမ်လည်ကောက်ကျစ်မှုတို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၌

အလွန်ပင်ထွန်းကားလျက်ရှိ၏။ လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် သုတေသနပြု၍ ကာကွယ်နည်းများ၊ နှိမ်နင်းနည်းများ၊ လူလိမ်လူကောက်တို့ကို ဆုံးမပြုပြင်နည်း၊ အပြစ်ပေးနည်း စသည်တို့ကို ရှာဖွေသင့်သည်ထင်မိပါသည်။ မျက်မှောက်ခေတ်၌ လိမ်ကောက်လှည့်ဖျားမှုကို အတတ်ပညာတစ်ရပ်သဖွယ် သဘောထားနေကြသော သူတို့၏ အရေအတွက်သည် တစ်နေ့တခြားတိုးပွားနေချေသည်။ 'လည်သလိုစား' 'စားသာသလိုစား' ဟူသော စကားသံကိုနားငြီးအောင် ကြားနေရသည်။ ရိုးလျှင် အသည်ဟု ထင်ကြသည်။

ရိုးလျှင် မည်သူ့ချီးမွမ်းမည်နည်း။ တော်မှန်တည်ကြည်မှုကို အလေးထားသူ တစ်စုကသာ ချီးမွမ်းမည်။ အများစုကဖွင့်ဟ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေ၍သော်လည်းကောင်း ကဲ့ရဲ့ကြမည်။ နေရာတကာတွင် လည်သလိုစားနေကြသူများရှိတတ်ကြသည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူသည် မလောက်မငြစ်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူလည်၏အပြစ်ကိုပင် ဝေ၍ခံလိုက်ရတတ်သေး၏။ 'ဘယ်သူတရားပျက်ပျက်၊ ငါတော့ တရားမပျက်ဘူး' ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့်၊ ရိုးရိုးသားသားလုပ်ကိုင်နေသူအဖို့ လမ်းကျဉ်းတတ်ချေသည်။ ဤသည်ကား နိယာမတရားပင်ဖြစ်၏။ 'မီးများမီးနိုင်၊ ရေများရေနိုင်' သဘောပင်တည်း။

လူလိမ်လူကောက်၊ လူမသမာတို့ကို တရားဥပဒေက နှိမ်နင်းအပြစ်ပေးနေသည်မှန်၏။ သို့သော် ထိုမျှနှင့်လုံလောက်သည်မဆိုသာပေ။ လူမှုရေးပြဿနာများစွာတို့ကို တရားဥပဒေဖြင့်ချည်း ဖြေရှင်း၍မရနိုင်။ တရားဥပဒေက ထိန်းကွပ်ရုံမျှသာ ပြုနိုင်သည်။ ဤသည်ကား လောကဓမ္မတာပင်။

လူမှုရေးနည်းဖြင့် အရေးယူဆောင်ရွက်လျှင် ပို၍ထိရောက်မည်ထင်ပါသည်။ ရေရှည်စိမ့်ကိန်းအဖြစ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ 'သားသမီးမကောင်း မိဘခေါင်း' ဟူသောစကားသည် အရေးပါလှသောစကားဖြစ်သည်။ သားသမီးတို့၏ စာရိတ္တပညာသည် အိမ်မှစ၍ သင်ကြားပေးအပ်သောပညာဖြစ်သည်။ လူမမည်အရွယ်ကတည်းကပင် လိမ်မပြောတတ်အောင် သွန်သင်ဆုံးမပေးရန်မှာ မိဘ၏အဓိကတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မွေးရာပါဖြစ်သည်ဟုဆိုနေကြသော ကောက်ကုန်စဉ်းလဲမှုကိုပင် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော စာရိတ္တပညာရလာခဲ့လျှင် ထိုညဉ်ဆိုးကို ဖျောက်ဖျက်နိုင်ကောင်း၏။ လုံးဝမပျောက်ပျက်သည့်တိုင်အောင် အင်အားလျော့နည်းသွားနိုင်သည်။

အိမ်မှစ၍ ရပ်ကွက်မြို့နယ်ဆိုသလို မုသားဝါဒီတို့ကို ရွံရှာသောစိတ်မျိုး လူအများ၌ ပျိုးထောင်ပေးထားလျှင် လူလိမ်လူကောက်တို့သည် လမ်းကျဉ်း၍ မစားသာဖြစ်လာနိုင်သည်။ စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အစဉ်အလာအတိုင်း



အရေးထားလာခဲ့သည်ကို မမေ့သင့်ပေ။ စာနယ်ဇင်းများနှင့် စာပေတို့ဖြင့် လူလိမ်လူကောက်၊ လူမသမာတို့သည် လူ့လောက၌ ရွံရှာဖွယ်ယုတ်ညံ့သော သတ္တဝါများဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာအောင် ဖော်ပြသင့်ပေသည်။ ယခုဆိုလျှင် လူလိမ်တို့ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထား၍ သူတို့၏လိမ်ချက်များကို ရယ်စရာအဖြစ်သဘောထားသော အရေးအသားများကိုသာ တွေ့နေရသည်။ လူလိမ်တို့ကို အများကရွံ့မုန်းပြီး ဆေးဖော်ကြောဖက် မလုပ်ကြသည့်အကြောင်းများကို များစွာရေးသားဖော်ပြသင့်သည် ထင်ပါသည်။

တစ်ဘက်မှာလည်း အလိမ်မခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ၊ လူလိမ်လူကောက်တို့ကို အကဲခတ်ကြည့်နည်းများ၊ လူလိမ်လူကောက် လူမသမာ၊လူယုတ်မာတို့ကို ဖော်ထုတ်ပုံများ စသည်တို့ကို စာပေလုပ်သားများက တတ်အားသမျှ ကြိုးစားရေးထုတ်ပေးစေလိုပါသည်။

လူမသမာတိုက်ပွဲသည်လည်း အမျိုးသားရေးအဖြစ်ထားရှိကာ ပြည်သူ့အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်သည် ထင်ပါသည်။ လူမသမာပြဿနာသည်လည်း အရေးကြီးသော လူမှုရေးပြဿနာဖြစ်ချေသည်။



## ဂုဏ်အစစ်နှင့် ဂုဏ်အတု

'ဂုဏ်ဆိုတာ ငွေကိုခေါ်တယ်. . .' ဟုဆိုလိုက်သောအခါ စာရေးဆရာကြီး ဦးသုခ၏ နာမည်ကျော်သီချင်းအရ ငွေကြေးခန့်ရှိမှ ဂုဏ်ရှိသည်ဟူသော အယူအဆ သည် ထွန်းကား၏။ မှန်လည်းမှန်ပေသည်။ လောကီကိစ္စ အားလုံးမဟုတ်စေကာမူ များစွာတို့၌ ငွေရှိလျှင်အောင်မြင်သည်။ ငွေရှိသူသည် လူပုံအလယ်တွင် တင့်တယ် သည်။ ငွေသည် လောဘ၏လောင်စာဖြစ်သည်။ ငွေမရှိသူက ငွေလိုချင်သည်။ ငွေရှိပြီး သူက ငွေကိုပို၍လိုချင်သည်။

ငွေကြေးခန့်ရှိခြင်းသည်ဂုဏ်၊ ရာထူးဌာနန္တရကြီးခြင်းသည်ဂုဏ်၊ ဩဇာတိတ္ထ မရှိခြင်းသည်ဂုဏ်၊ အမျိုးအဆက်အနွယ် အဆင့်မြင့်ခြင်းသည်ဂုဏ်၊ ထိုသို့သော ဂုဏ် တို့သည် အပေါ်လွှာပေါ်၌သာ တည်နေသည်။ စစ်မှန်သောဂုဏ်မဟုတ်ချေ။

လူအများသည် အပေါ်လွှာစိတ်ထားကို ရင်ဝယ်ပိုက်ကြသည်။ အတုအ ယောင်တို့သည် ပို၍အရောင်တောက်လျက် အစစ်အမှန်တို့ကို လွှမ်းမိုးကြသည်။ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ရောင်တို့ ပြည့်လျှံနေသော ပကာသနလောကကြီးအတွင်း၌၊ များစွာသောလူတို့ သည် လှုပ်ရှားနေကြ၏။ ငွေရရေးအတွက်ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးကိုသတ်သည်အထိ ကျူး လွန်နိုင်ကြသည်။ ငွေကိုအဓိအရဋ္ဌာခြင်း၊ တရားသည် မတရားသည်၊ သမာသည် မသမာသည်တို့ကို ဂရုမထားဘဲရှာခြင်း၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကို မိမိအကျိုးအတွက်စတေး ခြင်း စသည့်လောဘမှုတို့သည် ပစ္စက္ခလောက၌ ကြီးစွာပျံ့နှံ့နေကြလေသည်။

ပုထုဇဉ်လူသားတို့၌ လောဘအင်အားသည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်၏။

လောဘကြောင့်တဏှာ၊ သမုဒယစသည်တို့ ပွားများလာကြလေရာ၊ သံသရာ မဆုံးနိုင်တော့ချေ။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ လောဘကင်းဦးမည်မဟုတ်သည် မှန်၏။ သို့သော် လောဘကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ မီးတောက်နေရသည့်အဖြစ်ကို တစ်ခဏမျှ

ပင် သုံးသပ်ဝေဖန်ကြည့်လိုက်ပါမူ ထိုခဏ၌ပင်လျှင် စိတ်၏ကြည်လင်မှုကလေး လျှပ်စစ်လက်သလို အလင်းရောင်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။

လူ့လောက ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံတွင် ရိုသေမှုသည်ရှိ၏။ ထိုကောင်းသောအလေ့အကျင့်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုသေအပ်သည်တို့ကို ဖော်ပြရာတွင် 'ဂုဏဂုဗ္ဗိ၊ ဝယဂုဗ္ဗိ' ဟုဆိုကြသည်။ ဂုဏ်ကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ အသက်ကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ရိုသေကြရမည်ဟူသော အဆုံးအမအရ ဂုဏ်ကြီးသည်ဟူသည်မှာ အဘယ်သို့နည်းဟု မေးစရာဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အသက်ကြီးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စောဒကတက်စရာအကြောင်း မရှိပေ။ မိမိထက် တစ်နေ့တစ်နာရီ အသက်ကြီးသူတို့ကို ရိုသေရမည်ဟု သိကြသည့်အလျောက် မေးမြန်းစရာအကြောင်းမပေါ်ပေ။

ဂုဏ်ကြီးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဂုဏ်များဖြစ်သနည်း။ 'ဂုဏ်'ဟူသော ဝေါဟာရသည် ပါဠိသက်မြန်မာစကားဖြစ်၏။ 'ဂုဏ်'ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရမှ သက်ဆင်းလာသည်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် သုံးမျိုးရှိ၏။

- (၁) ကောင်းသော၊ ထူးခြားသော အရည်အချင်း
- (၂) ကျေးဇူးတရား
- (၃) ပေါ်ထင်သော သဘာဝ

တို့ပင်တည်း။ ဂုဏ်ကြီးသည်ဟူရာ၌ ကောင်းသောအရည်အချင်း၊ ထူးခြားသောအရည်အချင်းတို့သည် တစ်ဦးသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်တွင် ကြီးမားသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဒုတိယအဓိပ္ပာယ်သည် ရှင်း၏။ ရှင်းလင်းဖို့မလိုပေ။ မိဘတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး စသည်တို့သည် ထင်ရှားလှ၏။ တတိယအဓိပ္ပာယ်သည် ထူးခြားသောသတ္တိကို ညွှန်းသည်။ ဥပမာ မီး၌ ပူသောဂုဏ်ရှိသည်။ သတ္တိဟူသည် အစွမ်းထူးခြားသော အရည်အချင်းပင်တည်း။

ဂုဏ်ရှိသူတို့ကို ရိုသေရမည်ဆိုရာ၌ စစ်မှန်သောဂုဏ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ညွှန်းသည်။ စစ်မှန်သောဂုဏ်တို့သည် သုံးမျိုးရှိ၏။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုဂုဏ်တို့သည်သာလျှင် ရိုသေမြတ်နိုးထိုက်သော ဂုဏ်များဖြစ်သည်။ ထိုဂုဏ်တို့သည် ယင်းတို့မှီရသော ဒြပ်ဟုခေါ်သော ပုဂ္ဂိုလ် ပစ္စည်းတို့ကို ထူးခြားစေ၏။ ဂုဏ်ကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂုဏ်ကိုအကြောင်းပြု၍ ရိုသေလေးစား ပူဇော်ခြင်းကို ခံထိုက်သည်။ 'ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေခြင်းသည် မင်္ဂလာရှိ၏' ဟု ဗုဒ္ဓရှင်စော ဟောကြားတော်မူ၏။ မင်္ဂလာတရားတို့သည် လောကကိုအလှဆင်၍ ကျက်သရေပြည့်ဖြိုးစေသည်။

သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့သည်သာလျှင် အမြဲတမ်းတန်ဖိုးရှိနေ  
 သော ပစ္စည်းများဖြစ်ပေသည်။ အခြားသော ပကာသနဂုဏ်တို့သည် တည်ငြိမ်းပမာန်  
 အနှစ်သာရကင်း၏။ အပေါ်ယံရွှေမှုန်ကြွထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ ထိုဂုဏ်တို့  
 ပြည့်စုံစေရန် ကြိုးပမ်းအပ်၏။ ကြိုးပမ်းသည်နှင့်အမျှ ကြိုးပမ်းသူတို့အဖို့ အကျိုးထူးမည်  
 စကန်ဖြစ်သည်။

လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့သည် ပင်ကိုသဘာဝအနေဖြင့် တူကြသည်။ ထို့ကြောင့်  
 အင်္ဂလိပ်လို လူကို တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားထဲတွင် ထည့်ထားသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
 မောဟစသည် စေတသိက်များဖြင့် ထူပြောနေသော ပုထုဇဉ်၏သန္တာန်၌ တိရစ္ဆာန်နှင့်  
 မခြားသော သဘာဝရှိ၏။ သို့သော် ခြားနားချက်တစ်ခုရှိသည်။ ယင်းသည်ကား လူ  
 သည် မပြုကျင့်အပ်သည်တို့ကို မပြုကျင့်ဘဲ စောင့်ထိန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့မ  
 စောင့်ထိန်းဘဲ ပြုကျင့်လျှင် လူသည် လူပင်ဖြစ်ငြားလည်း လူတိရစ္ဆာန်ဖြစ်လေတော့  
 သည်။

ထိုစောင့်ထိန်းခြင်းသည် သီလပင်ဖြစ်၏။ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ဆယ်ပါးစသည့်  
 လူဝတ်ကြောင်တို့ စောင့်ထိန်းကြသော သီလနှင့်၊ နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ်သိက္ခာဖြစ်  
 သည့် သိက္ခာပုဒ်တို့သည် အားလုံးပင် သီလဖြစ်၏။ စောင့်ထိန်းစောင့်တည်ခြင်းဖြစ်  
 သည်။

လူ့လောက၌ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ကို ခွဲခြားထားသော 'စည်း' သည် ထာဝရ  
 သီလဖြစ်သော ငါးပါးသီလပင်ဖြစ်သည်။ ထိုငါးပါးသီလသည် လူမျိုးဘာသာ သာသနာ  
 မခွဲခြား၊ လူသားအားလုံးတို့ စောင့်ထိန်းအပ်သော တရားဖြစ်ပေသည်။ ထိုငါးပါးသီလ  
 သည် လူ့လောက၏ထူးခြားသောသဘာဝကို စောင့်ထိန်းပေးသောတရားဖြစ်သည်။  
 လူ့ယဉ်ကျေးမှု၏အခြေခံဖြစ်သည်။ သီလပျက်လာသည်နှင့်အမျှ ထိုသီလပျက်သော  
 ပုဂ္ဂိုလ်၏ အခြေအနေသည် ပျက်လာချေမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အသိုက်အဝန်းနှင့်ပတ်ဝန်း  
 ကျင်တို့သည်လည်း ပြောင်းလဲပျက်ပြားလာချေမည်။ သီလပျက်ပြားမှုများပြားသော  
 လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေသည် တဖြည်းဖြည်းပျက်ပြားလာချေမည်။  
 ကမ္ဘာ့သမိုင်းစဉ်တို့ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါမူ သီလပျက်သောကြောင့် တစ်နည်းဆိုသော်  
 စာရိတ္တပျက်ပြားလာသောကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေ ပျက်စီးရသည့်အဖြစ်များ  
 ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် ဆိုရပါမူလည်း သီလပျက်လာလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏အခြေအနေ  
 သည် ပျက်ပြားလာချေမည်။ နောက်ဆုံး၌ ယခင်ကလေးစားခင်မင်ဖွယ်ဖြစ်ခဲ့သော  
 ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မခင်မင်အပ် မယုံကြည်အပ်သော သိက္ခာကင်းမဲ့သောသူ ဖြစ်သွားလေ  
 တော့သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က တော်သောသူ၊ အများကယုံကြည်ခြင်းခံရသောသူ၊ တို့

တက်ကြီးပွားမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသောသူ၊ ထိုသူသည် လူလိမ်လူကောက်၊ လူဆိုးလူယုတ်မှာ ဖြစ်သွားလေတော့သည်။ စောင့်ထိန်းမှုလျော့နည်းကင်းမဲ့လာလျှင် အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားလာချေမည်။ လူ့လောက၌ အဆင်ပြေပြေဆက်ဆံမှုတို့သည် ပျက်ပြားလာချေမည်။ မကောင်းမှုကိုပြုရမှာ ရှက်သောစိတ်၊ ကြောက်သောစိတ်ဟုဆိုအပ်သော ဟိရိဩတ္တပ္ပတရားတို့ပျောက်ကွယ်၍ သောင်းကျန်းမှုအမျိုးမျိုး မသမာမှုအမျိုးမျိုးထွန်းကားလာကြချေမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ပါဝင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးက စောင့်ထိန်းမှုပြုမှသာ ထိုလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ တည်ကြည်ခိုင်ခန့်မှုသည် ရှိပေလိမ့်မည်။

သီလမရှိသူကို မည်သူကမျှ ကြည်ညိုလေးစားမှု ရှိမည်မဟုတ်သည်နှင့်အမျှ၊ သီလရှိသူကိုမူ အများကကြည်ညိုလေးစားကြပေလိမ့်မည်။ သီလရှိလျှင် မိမိ၏စိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်းနိုင်သည်ထက် ထိန်းနိုင်လာပေသည်။ ထိုအခါ အမှားကိုရှောင်မည်၊ မတရားမှုကိုမပြုဘဲ၊ မိမိနှင့်အများတို့အဖို့ ကောင်းကျိုးကိုဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။ ယင်းသို့ တော်မှန်ဖြောင့်မတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သမာဓိဖြစ်သည်။ သမာဓိဟူသည် စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖောက်ပြန်မှုကင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သီလကိုတစ်သမတ်တည်းစောင့်ထိန်းလာလျှင်၊ မကောင်းမှုဘက်သို့ စိတ်ကမယိမ်းယိုင်တော့ဘဲ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ပေလိမ့်မည်။ သီလဆောက်တည်မှုနှင့် သမာဓိရရှိရေးတို့သည် ဆက်လက်ရှိသည်။

သမာဓိရှိလာလျှင် သတိကောင်းလာပေမည်။ အမှားပြုမိတော့မည်ဆိုလျှင် စိတ်၏ကြည်လင်၍ ဉာဏ်မြင်ထက်မြက်လာပေမည်။ ပညာဟူသည် အကောင်းအဆိုးအကျိုးအပြစ်တို့ကို ခွဲခြားဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်သော သတ္တိဖြစ်သည်။ အတတ်နှင့်ပညာခွဲခြားသိမှတ်ဖို့လိုပေမည်။ သင်ကြားတတ်မြောက်သော 'အသိ' တို့သည် အတတ်ဖြစ်သည်။ ဆင်ခြင်ဝေဖန်နိုင်စွမ်းတည်းဟူသော ပညာကိုမူ ကျက်မှတ်သင်ယူ၍မရနိုင်ပေ။ ပညာအစစ်သည် သမာဓိမှပေါ်ထွန်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့သည် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော ဂုဏ်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် သုံးမျိုးဖြစ်သော်လည်း စင်စစ်မူကား တစ်ပေါင်းတည်း တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းဖြစ်သည်။ ထိုဂုဏ်သည် သာလျှင် ဂုဏ်အစစ်ဖြစ်သည်။ ထိုဂုဏ်ကိုပိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မြင့်မြတ်သောသူတော်ကောင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် 'ပညာရှိသူတော်ကောင်း' ဟူသော ဝေါဟာရသည် ပေါ်ထွန်းလာပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လူကောင်းလူတော်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဂုဏ်ကြီးရှင်အစစ်ဖြစ်သည်။ အများကကြည်ညိုလေးစားထိုက်ပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ရိုသေခြင်းသည် 'ဂါရဝေါစ' မင်္ဂလာပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ မာနမရှိ။ နှိမ့်ချတတ်သော သဘော 'နိဝါတောစ' မင်္ဂလာဖြင့် ပြည့်စုံသည်။

အခြားဂုဏ် (ပကာသနဂုဏ်)တို့ရှိသောသူသည် မာနကြီး၏၊ ငွေကြေးဂုဏ်၊ ရာထူးဌာနန္တရဂုဏ်၊ မျိုးရိုးဂုဏ်၊ (ခေတ်)ပညာဂုဏ်စသည့် အပေါ်ယံဂုဏ်တို့သည် ထိုဂုဏ်ပိုင်ရှင်ကို မာနဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ထိုဂုဏ်တို့ကို ဂုဏ်တုဂုဏ်ယောင်ဟု ခေါ်နိုင်သည်။ မင်္ဂလာဂုဏ်ကျက်သရေ မဖြစ်ထွန်းနိုင်ချေ။



## ပထိသာသော စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး

လူအမျိုးမျိုးရှိသည်တွင် အချို့ကို အများက 'တစ်မျိုးပဲ'၊ 'အကဲဆတ်လွန်းလှတယ်'၊ 'ဖီလာကြောင်တယ်' စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောကြသည်။ ထိုသို့ အပြောခံရသူတို့၌ သာမန်လူတွေနှင့်မတူသော အမူအကျင့်များရှိကြသည်။ ထိုအမူအကျင့်တို့ထက် လွန်နေတတ်ကြသည်။

ပမာဆိုရလျှင် တစ်ယောက်သောသူသည် စေ့စပ်လွန်းသည်။ စေ့စပ်သေချာခြင်းသည် ကောင်းသောအကျင့်ဖြစ်၏။ သို့သော် စေ့စပ်လွန်း၊ သေချာလွန်းလျှင် အချိန်မနှောင်းသင့်ဘဲ နှောင့်နှေးနိုင်သည်။ 'ပြင်လွန်းဖင်ချွန်း' ဟူသောစကားအရ စေ့စပ်လွန်း သေချာလွန်းသဖြင့် နဂိုသဘာဝမကျတော့ဘဲ၊ ပုံစံမကျ ဖြစ်တတ်သည်။ စေ့စပ်သေချာလျှင် ပုံစံကျရမည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း၊ လွန်ကဲသောကြောင့် ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သွားတတ်သည်။ သဘာဝမကျသလို ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် (ဆိုကြပါစို့) စာရေးရာ၌ လက်ဝဲဘက်မှာ တစ်လက်မကွက်ချန်ရမည်ဆိုလျှင်၊ တစ်လက်မတိတိ ရှိမရှိကို အခါများစွာတိုင်းပြီးမှ မျဉ်းကြောင်းရေးဆွဲရာ၊ စာရေးချိန်နှောင့်နှေးသွားသည်။ အဓိကဖြစ်သော စာရေးမှုကိုဂရုမပြုဘဲ၊ 'မားဂျင်း' မျဉ်းကြောင်း အတိုင်းအတာကိုသာ ဂရုစိုက်နေသောကြောင့် စာရေးရာ၌ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည်။

စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့လုပ်ရမည် မဆိုပါ။ သို့သော် စည်းကမ်းကြီးလွန်းသဖြင့် အကျိုးမဖြစ်၊ အပြစ်သာဖြစ်နိုင်သည်ဟုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အဓိကနှင့်သာမညတို့ကို ခွဲခြား၍ အဓိကကို သာမညထက်ပို၍ ဦးစားပေးရမည့်အရေး ပျက်ပြားနိုင်သည်ဟုသာ ဆိုလိုပါသည်။

အလျဉ်းသင့်၍ အများသိပြီး ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်တစ်ခုကို အကျဉ်းဖျော်ပြပါမည်။ ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး အုပ်စိုးစဉ်အခါက

မင်းဥယျာဉ်ထဲတွင်မွေးထားသော မျောက်ကြီးတစ်ကောင်ရှိသည်။ တစ်နေ့သော်၊ မင်းကြီးကဥယျာဉ်ထဲတွင် လှည့်လည်ကြည့်ရှုရာ၊ မျောက်ကြီး၏ပြုမူချက်တစ်ခုကို မြင်တွေ့သဖြင့် ပြုံးလေသည်။ မျောက်ကြီးသည် သူ့အတွက်ချထားသော ပဲစေ့ခွက်ကြီးထဲမှ ပဲစေ့များကို သူ့လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဆုပ်ယူပြီးနောက် သူ့သစ်ပင်ပေါ်သို့ပြန်၍ တက်ရာ၊ လက်တစ်ဘက်မှ ပဲစေ့ လေးငါး ဆယ်စေ့ ကျသွားသည်။ ထိုအခါ မျောက်ကြီးသည် လက်များထဲမှ ပဲစေ့တို့ကိုပစ်ချပြီးလျှင်၊ သစ်ပင်မှဆင်း၍ ကျသွားသော ပဲစေ့ လေးငါးဆယ်စေ့ကို တကုန်းကုန်းတကွကွဲဖြင့်ရှာနေလေသည်။ မင်းကြီးက မျောက်၏မိုက်မဲမှုကို ကြည့်ပြီး ပြုံးခြင်းဖြစ်သည်။

ပဓာနနှင့်သာမညတို့ကို မခွဲခြားဘဲ၊ သာမညကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်တတ်သောအကျင့်သည် စိတ်မမှန်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် လွန်ကဲသောအပြုအမူရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်းရှိသေးသည်။ အချို့က သန့်ရှင်းမှုကို အလွန်အမင်းကြိုက်ကြသည်။ သန့်ရှင်းမှုသည် ကောင်းလှပေ၏။ သို့သော် လွန်လွန်းလျှင် လူတွေကခေါင်းရမ်း၍ နှာခေါင်းရှုံ့ကြသည်။ စာခါနီး သောက်ခါနီး လက်ဆေးကြသည်မှာ မထူးဆန်းသော်လည်း၊ အချို့က တစ်နေ့ပတ်လုံး အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လက်ကိုရေဆေးကြသည်။ လက်ဆေးခွက်ကို မကြာခဏ ပိုးသတ်ဆေးရည်ရောသောရေဖြင့် ဆေးကြောကြသည်။ ရေချိုးလျှင်လည်း၊ ရေချိုးသည့်အခါတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးရည်ရောထားသောရေကိုမှ ချိုးသည်။

အချို့ရှိသေးသည်။ နေရာတကာမှာ အကြောက်လွန်သူများဖြစ်သည်။ အစိုးရိမ်လွန်သူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် စာမေးပွဲဝင်ကာနီးတွင် ခွေးစေးပြန်ကြသည်။ စာမေးပွဲမတိုင်ခင် တစ်ရက်နှစ်ရက်မှာ ဖျားကြသည်။ အတန်းထဲတွင် သင်ခန်းစာများကို ကောင်းစွာသိတတ်နားလည်သော်လည်း၊ စာမေးပွဲခန်းထဲ ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်ခြောက်သွားပြီးလျှင် အမှောက်မှောက်အမှားမှား ဖြေကြသည်။ အချို့မှာ မည်သည့်ရောဂါမျှမရှိသော်လည်း၊ ရောဂါမျိုးစုံကိုစိတ်ကူးပြီးလျှင် သူတို့မှာ ထိုရောဂါများဖြစ်နေသည်ဟု စွဲမှတ်ကြသည်။

ထိုအကဲပိုသောသူတို့သည် သူတို့ဘဝကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ် သဘောထားဖြင့် နေကြသည်။ သူတို့၏ မမှန်သောစိတ်၏ပယောဂကြောင့်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ တစ်ကွက်မျှမရှိချေ။ သူတို့သည် သူတို့၏အစွဲများ၏ အကျဉ်းသားဖြစ်နေကြ၏။ သူတို့သည် စင်စစ် စိတ်မမှန်သူများဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ကြချေသည်။

အစွဲသန်ခြင်း၊ ကြောက်အားပိုခြင်း၊ ပရောပတိုက်ပြုလုပ်ခြင်းဟူသော 'စိတ်မမှန်မှု' တို့သည်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် များလှချေသည်။ နေရာတိုင်းမှာတွေ့နိုင်သည်။



ဝေဒနာရှင်များသာမက၊ အခြားသူတို့ကပါ ယင်းတို့ကို စိတ်ဝေဒနာများဟု အမှတ်မပြုကြချေ။

ထိုသူတို့သည် အယူသည်းကြ၏။ အစွဲကြီးသူတိုင်း အယူသည်းသည်။ သူတို့သည် အကြောင်းအကျိုးကိုဆက်စပ်၍ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ကြသဖြင့်၊ သူတို့၏ယုံကြည်ချက်များ၊ ပြုမူချက်များသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့်မတူချေ။ အယူသည်းမူသည် အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်ဆင်ခြင်၍ ကျင့်သုံးခြင်းကို ပျက်စီးပပျောက်စေသည်။

မည်သို့သောနိမိတ်ကိုမြင်လျှင် မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆောင်ရွက်ရ၊ ပြဿဒါးရက်ရာဇာဇွေး၍ ခရီးသွားသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည်။ မည်သည့်နေ့ရက်လများတွင် မည်သည့်အရပ်သို့ မသွားကောင်း၊ မည်သည့်အရောင်ရှိသော အဝတ်အစားကို မဝတ်ကောင်း၊ မည်သည့်အရောင်ကိုသာ ဝတ်ဆင်သင့်သည်၊ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသောအယူသည်းမှုတို့သည် နိုင်ငံတိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်း၌ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ အရှေ့တိုင်း၌ ပို၍ရှိသည်ထင်ရသည်။ အနောက်တိုင်းများမှာလည်း ရှိတန်သလောက်ရှိသေးသည်ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။ သိပ္ပံခေတ်၌ ထိုအယူသည်းမှုကလေးများ ကျန်နေသေးသည်မှာ သာမန်အမြင်အရ အံ့ဩစရာဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျန်နေသေးသည်မှာ အမှန်ပင်။ တောရပ်ဒေသများမှာသာရှိနေသည်။ မြို့ကြီးပြကြီးတို့၌ မရှိနိုင်တော့ဟုလည်း မထင်သင့်ပေ။ မြို့ကြီးသူမြို့ကြီးသားတို့မှာလည်း အစွဲကလေးများရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သို့သော် အယူသည်းလွန်းသူတို့သည် စိတ်ရောဂါရှင်များပင်ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာဦးကာလကတည်းက လူသားတို့၌ ကြောက်စိတ်ရှိလာခဲ့သည်။ သတ္တဝါမှန်သမျှ၌ ကြောက်စိတ်ရှိသည်မှန်၏။ သို့သော်၊ လူတို့၌အသိဉာဏ်ရှိသောကြောင့် ကြောက်စိတ်က ဆိုးကျိုးများစွာပေးလာခဲ့သည်။ ထို အသိဉာဏ်ကြောင့်ပင်လျှင် ကြောက်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်မှုပြုနိုင်လေလေ၊ လူ့ဘဝ၌ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း ရနိုင်လေလေဖြစ်၏။ ကြောက်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းရသည်က လွယ်သည်။ လက်တွေ့ထိန်းချုပ်ဖို့က မလွယ်လှပေ။

ကြောက်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရာ၌ မိမိကိုယ်ကိုမိမိနားလည်ခြင်းသည် အလွန်အရေးပါလှ၏။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ရမ်း ကိုယ်မသိ' ဟူသော အများပြောစကား၌ လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသည်။ လူတို့သည် မိမိအကြောင်းကို မိမိမသိကြပေ။ 'ငါ့အကြောင်း ငါသိပါတယ်' ဟူသောပြောသံကို မကြာခဏကြားရ၏။ သို့သော် မိမိအကြောင်းကို မိမိပြည့်စုံစွာ အရင်းတိုင်းမသိသည်က များသည်။ မိမိအကြောင်းကို မိမိတွေးတောဆင်ခြင်ရာ၌ အကောင်းဘက်ကိုအလေးသာ၍၊ အဆိုးဘက်ကို လျော့ပေါ့စဉ်းစားတတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဝေဖန်ခြင်းသည် အပြောလွယ်၍ အလုပ်ခက်သောကိစ္စဖြစ်သည်။ မိမိ၏အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များကို တိကျစွာသိအောင် ကြိုးစား၍

သိနိုင်သမျှသိလာလေလေ၊ မိမိအဖို့ အကျိုးထူးလေလေဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့သိလာ ပေလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာဆရာတို့က အစွဲကြီးမှုများ၊ ကြောက်စိတ်များ၊ ပရောပတိုက်ပြုလုပ် ပြောဆိုမှုများသည် ငယ်စဉ်က ရင်တွင်းပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့ပြီးနောက် အချိန်ကြာလာသဖြင့် စိတ်ထိခိုက်မှုပျောက်သွားသလို ထင်ရသော်လည်း၊ ရင်တွင်း၌ စွဲထင်၍ ကျန်ခဲ့သည့်အ လျောက် ထိုပြုမှုများပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ကိုယ်စိတ်နုနယ်သည့်ကလေးအရွယ် သည် လူလားမြောက်သောအရွယ်အတွက် ပြင်ဆင်နေသောကာလဖြစ်သည်။ အလွန် အရေးပါသော လူ့ဘဝအခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။ ထိုကာလ၌ပြုသမျှဖြစ်သမျှတို့၏ အကျိုး ဆက်သည် အသက်အရွယ်ကြီးသည်အထိ ရောက်သွားသည်။ တစ်သက်လုံးပျံ့နှံ့သွား တတ်သည်။

အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး ဝီလျံ - ဝေါ့ဒ် ဝေါ့ဒ် (William Wordsworth ၁၇၇၀-၁၈၅၀) က "The child is the father of man" (ကလေးသည် လူကြီး၏ဖခင် ဖြစ်သည်) ဟုဆို၏။ "Upon Westminster Bridge" ခေါင်းစဉ်တပ်ကဗျာတွင်ဆိုသည်။ သူ့အဆိုသည် အလွန်လေးနက်လှ၏။ အထက်မှာဆိုခဲ့သည့်အဓိပ္ပာယ်အတိုင်းပင်၊ လူ လားမြောက်သောအရွယ်သို့ ရောက်နေသူတစ်ဦးသည်၊ သူ၏ငယ်စဉ်ဘဝ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သည်တို့၊ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတို့ကို အမွေအဖြစ်ခံယူရသည်။

လူမမည်အရွယ်ကလေးတို့သည် များသောအားဖြင့် လူမှန်းသိစအခါ၌ လူကြီး တို့ကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပုန်ကန်တတ်သည်။ လူတွေ့အလိုအတိုင်း လိုက်မလုပ်ဘဲ သူတို့ထင်ရာလုပ်ချင်ကြသည်။ တစ်နှစ်ကျော် နှစ်နှစ်မှသည် ငါးနှစ်အရွယ်အထိကလေး သည် လူကြီးအလိုအတိုင်းမလုပ်ဘဲ သူတို့လုပ်ချင်ရာလုပ်တတ်ကြသည်။ 'ကလေးမို့ နားမလည်သေးလို့ပဲ' ဟု သဘောထားကာ၊ လူကြီးကအလိုလိုက်လျှင် တော်ပါ၏။ အချို့လူကြီးတို့ အမြော်အမြင် ဗဟုသုတနည်းသည့်အလျောက် ၊ 'ကလေးကဆိုးတယ်၊ ဒီစွဲကိုအခုကတည်းက ချိုးမှပဲ' ဟုဆိုကာ၊ ကလေးကိုသူတို့လုပ်စေချင်ရာကို အတင်း လုပ်ခိုင်းတတ်သည်။ ကလေးကလွန်ကန်ကန်လုပ်နေလျှင် ရိုက်လားပုတ်လား လုပ်တတ် ကြသည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းကြောင့် ကလေး၏စိတ်ထဲတွင် အာယာတဝင်သွားသည်။ မကောင်းသည့်အစွဲတစ်ခုဝင်သွားသည်။ ထိုအစွဲကို ကလေးရောလူကြီးကပါ အမှတ်မ ထင်ပြု၍ မေ့ပျောက်သွားစေကာမူ၊ ကလေး၏စိတ်၌ အမာရွတ်ကလေးဖြစ်ကျန်ခဲ့ တတ်သည်။ နောင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ ထိုအစွဲကလေးက ပုံစံတစ်မျိုး ဖြင့် ပြတတ်သည်။ ထိုပြသောပုံစံကို ဆိုခဲ့သည့်ကြောက်စိတ်၊ အယူသည်းမှု၊ ပရောပ တိုက်လုပ်ချင်စိတ်တို့ပင် ဖြစ်ချေသည်။

ကလေးသည် ငယ်စဉ်ကကြုံတွေ့ရသော နာကျည်းမှုကလေးများကြောင့်

အရွယ်ရောက်လာသောအခါ နုံတုံတုံဖြစ်လျှင်လည်းဖြစ်တတ်သည်။ ဆောင့်ကြားကြား ဖြစ်လျှင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ လူကြီးစကားနားထောင်လိုက်ရလျှင် အရှုံးပေးခြင်းဖြစ် သည်ဟု ယူမှတ်ကာ၊ လူကြီးစကားကိုနားထောင်သင့်သည် မသင့်သည်ကို မစဉ်းစားဘဲ၊ လူကြီးစကားကို အကောင်းမထင်ဘဲ၊ ကန္တကလုပ်တတ်သည်။ လူကြီးလူငယ်ဆက်ဆံမှု တွင် အတော်ပင်ထိခိုက်ချေသည်။

နုံတုံတုံဖြစ်နေသော လူငယ်နှင့်၊ ဆောင့်ကြားကြားဖြစ်နေသော လူငယ်တို့ အပေါ်ယံအပြုအမူအနေဖြင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သော်လည်း၊ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးသည် 'အောက်ကျ နောက်ကျ စိတ်ရောဂါ' (Inferiority Complex) စွဲကပ်နေသူတို့ပင်ဖြစ် ကြ၏။

နုံတုံတုံလူငယ်က 'ငါ့ကို ဘယ်သူမျှဂရုမစိုက်ဘူး။ ငါညံ့လို့ဖြစ်တာပဲ။ ငါ့ကိုက ညံ့ပါတယ်' ဟူသောသဘောထားဖြင့် ရှုံးစိတ်ပွားသည်။ ဆောင့်ကြားကြားလူငယ်ကမူ 'ငါသူတို့နဲ့ လိုက်လျောညီညီလုပ်ရင် ငါ့ကိုဘယ်သူကမှ အထူးဂရုစိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကို မလိုက်လျောမှ ငါ့ကိုဂရုစိုက်ကြမှာ' ဟူသော သဘောထားဖြင့် အာယာတစိတ် ပွားသည်။ ထိုစိတ်သုံးမျိုးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်မညီညွတ်သော၊ အနုတ်လက္ခဏာပြ သောစိတ်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုလူငယ်နှစ်ဦးစလုံးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်ကွာဝေးဖို့ လုပ်မှန်းမသိလုပ်နေကြသူတို့ပင်တည်း။

မိဘတို့သည် မိမိတို့၏သားသမီးတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်သည့်တာဝန်ကို ထမ်း ဆောင်ကြရသဖြင့်၊ သားသမီးတို့၏ နုနယ်သောစိတ်မှာ အမှတ်အရာမထင်စေရန် အထူး သတိပြုအပ်လှ၏။ 'သားသမီးမကောင်း မိဘခေါင်း' ဟူသောဆိုရိုးသည် ရှေးကျနေစေ ကာမူ၊ ခေတ်မီစိတ်ပညာ၏အလိုအရ၊ မှန်ကန်သောစကားတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ လိမ္မာ သောမိဘကြောင့် သားသမီးတို့ဘဝတစ်သက်တာသည် စိုပြည်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိုက်မဲသောမိဘတို့ကြောင့်၊ သားသမီးတို့၏ ဘဝတစ်သက်တာသည် မည်းမှောင် ခြောက်ခမ်းနိုင်ချေသည်။

သားသမီးများ လူလားမြောက်သည်အထိ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ ပြုစုပျိုး ထောင်ရသည့်တာဝန်သည် တာဝန်သိတတ်သော မိဘတို့အဖို့ အလွန်ကြီးလေးသည်။ မလျော့လွန်းမတင်းလွန်း သဘောထားမျိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ အချို့မိဘတို့ သည် တင်းလွန်းသည်။ အရွယ်ရောက်စ သားပျိုသမီးပျိုတို့အဖို့ အနေရကျပ်ပြီးလျှင် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိဘတို့ကို ကန္တကောစလုပ်တတ်ကြ သည်။ အစိုးရိမ်ပိုလွန်းသောမိဘကို သားသမီးတို့ကြောက်ကြသည်။ သူတို့၏ ဘဝ မလွတ်လပ်မှုအတွက် စိတ်ထိခိုက်တတ်ကြသည်။ ထိုသားသမီးမျိုးသည် ထွက်ပေါက်ရှာ တတ်သည်။

ထိုသို့ ထွက်ပေါက်ရှာသောသားကို 'မြင်းဇောင်းထဲကလွတ်လိုက်သလို' ဟု တင်စားဆိုကြသည်။ သမီးကိုမူ 'ယောက်မ မြင်းစီးထွက်တယ်' ဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ စင်စစ် မိဘများ၌ အပြစ်ရှိသည်။ ငယ်ရွယ်သူတို့သည် ငယ်ရွယ်သေးသည့်အလျောက်၊ အဆင်ခြင် အမြော်အမြင်နည်းပြီးလျှင် ထင်ရာလုပ်တတ်ကြသည်။ လူကြီးဖြစ်သော မိဘများက မိမိတို့မလိမ္မာမှုကို မိမိတို့သတိမပြုကြဘဲ၊ သားသမီးတို့ကိုချည်းဖိ၍ အပြစ် ဆိုတတ်ကြသည်။

ထိုသို့ မြင်းဇောင်းမှလွတ်လိုက်သောမြင်းလို မကျင့်သောသား၊ ယောက်မမြင်း မစီးသောသမီးတို့သည်၊ အနေအထိုင်ကြုံ၍ နုံတုံတုံအတတ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ကြသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း တစ်သက်လုံး ကျဉ်းကျဉ်းမြောင်းမြောင်း ကျပ်ကျပ်တည်းတည်း နေလာခဲ့ရသည့်အလျောက်၊ အမြင်ကျဉ်းကြသည်။ အမြင်တိုကြသည်။ နောင် သူတို့ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ ခပ်ကြောင်ကြောင်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် ခပ်ကြားကြား ခပ်စွာစွာဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့မှာ အစွဲကလေးများ တစ်သက်လုံးပါသွားတတ် သည်။

စိတ်မမှန်သော အမူအကျင့်များစွာတို့တွင် မိမိကိုယ်ကို မိမိစွပ်စွဲတတ်သည့် သဘောထားမျိုးရှိတတ်သည်။ 'ငါ့အပြစ်ပါ။ ငါ့ကိုယ်ကလိုတာပါ' ဟူသော သဘောထား ကြောင့် ဟုတ်ဟုတ်မဟုတ်ဟုတ်၊ တရားတရား မတရားမတရား ငုံ့ခံပြီးလျှင် 'လောက ကြီးမှာ ငါချည်းခံနေရတယ်။ ခံရပါစေ၊ သူများတစ်တွေ စံစားကြပါစေ' ဟူသော 'အများအတွက် ငဝက်ဒဏ်ခံ' စိတ်ထားမျိုးထားတတ်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်လို စိတ်ပညာ ဝေါဟာရမှာ "Martyr Complex" ဖြစ်သည်။ (Martyr ဟူသည် အများကောင်းစား ရေးအတွက် တစ်ဦးတည်းကဒဏ်ခံယူသောသူဖြစ်သည်။) သူတစ်ပါးအတွက် မိမိက ချည်းစု၍ ဒဏ်ခံရသည် ဟူသောအတွေးနှင့်၊ ဖျော်မွေ့နေတတ်သော သဘောရှိသည်။ သူတစ်ပါးကိုအပြစ်ဖို့လိုသောဆန္ဒဖြင့်၊ ကိုယ်ကချည်း အနစ်နာခံပြုနေချေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘဝကိုအရှုံးပေးသူများဖြစ်သည်။ အောက်ကျနောက်ကျ စိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သတိပြု၍ သိအောင်လုပ်ရပေမည်။ သိလျှင်ပြင်နိုင်သည်။ ပြင် လည်းပြင်လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုဝေဖန်၍ မိမိ၏အခြေအနေကို တိကျ မှန်ကန်စွာသိအောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။



# ရင်တပေ သည်တဖို

## Pressure

'အလုပ်လုပ်လို့မောရင် ခဏပဲ။ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ လူငယ်လူရွယ်တို့ အဖို့ အလုပ်ပင်ပန်းတာဟာ အရေးမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်မောတာကစိတ်။ စိတ်မောတာ လူမောတာထက် ပိုဆိုးတယ်' ဟု မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဆိုဖူးသည်။

သူ့စကားမှန်လှပေသည်။ ကျွန်တော့်ဆရာ၊ သတင်းစာဆရာကြီး (သူကြီးဂေဇက်)ဦးခင်မောင်ကပြောဖူးသည်။ 'ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ ခွေးထီးရဲ့အလုပ်ပါ။ ခွေးထီးဟာ အပင်တွေ့ရင် ပန်းတတ်တယ်'။ သူပြောလိုက်လျှင် ဟာသနောသည့်စကားမျိုး ချည်းဖြစ်သည်။ အဲ့ရှေ့မှာထိုင်နေသော 'ရွှေဘိုမောင်လတ်တူ' အမည်ခံစာရေးဆရာကြီး၊ သီဟိုဠ်သံအမတ်ကြီးဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဦးတင့်ဆွေက၊ 'အလုပ်လုပ်ရာမှာ လောနေလို့ အလုပ်မတွင်ပါဘူး။ လောချင်ရင်လည်း မှန်မှန်လောပေါ့' ဟု ထောက်ခံစကားပြောသည်။

ဆရာဦးခင်မောင်သည် အလုပ်မည်မျှပင်များစေကာမူ၊ အလျင်အမြန်ကိစ္စများပေါ်စေကာမူ၊ ဆေးပြင်းလိပ်ရှည်ကြီးကို ပါးစောင်တွင်ခဲရင်း အေးအေးမှန်မှန်လုပ်လေ့ရှိသည်။

သူ့ဝါဒသည် လွန်စွာနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိုမှန်မှန်လုပ်ရင် အချိန်မှန်မှန်ပြီးသည်။ ပြီးသည့်အလုပ်မှာ အမှားအယွင်းနည်းသည်။ လောလော-လောလောနှင့်လုပ်လျှင် အမှားပါတတ်သည်။ အမှားပါ၍ ပြန်လုပ်ရသည့်အခါလုပ်ရသည်။ အမှားပြင်ရသည်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်လုပ်ရသည်ထက် ပို၍အချိန်ကုန်သည်။ လောလောလောလောနှင့်လုပ်သူသည် စိတ်ဆန္ဒစောလွန်းသဖြင့်၊ ရင်တမမ အသည်းတဖိုဖြစ်နေသောကြောင့် ကိုယ်ကာယပင်ပန်းသည်။ စိတ်ပင်ပန်းသည်ကပိုသည်။ စိတ်ပင်ပန်းစရာ

မလိုဘဲပင်ပန်းခြင်းသည် စိတ်အင်အားကို အကြောင်းမဲ့ဖြုန်းတီးခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ သူ့ဝါဒကိုလိုက်နာပြီးလျှင်၊ အလုပ်ကိုမှန်မှန်လုပ်သောအခါ ပို၍အလုပ်တွင်သည်။ အမှားမပါသလောက်နည်းသဖြင့် အပိုအချိန်ကုန်စရာအကြောင်းမပေါ်ပေ။

မှန်ပါသည်။ အလုပ်များလွန်းသည့်နေရာမျိုးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရသူ အဖို့ တစ်နေကုန်မအားပေ။ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား စိုက်၍လုပ်ရသော အလုပ်များဖြစ် သဖြင့် ကိုယ်ကာယက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှာသေချာသည်။ သို့သော် မှန်တမ်းကျန်းမာမှု ရှိနေသူတို့အဖို့ အပန်းဖြေလိုက်လျှင် နွန်းနယ်မှုပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ စိတ်ပင်ပန်း လျှင်မူကား၊ ထိခိုက်မှုများစွာဖြစ်နိုင်သည်။ အလုပ်ပင်ပန်းလွန်း၍ နှလုံးရောဂါရသူ၊ အာရုံကြောများပျက်စီး၍ အိပ်ရာတွင်ပစ်လဲသူတို့သည်၊ လူပင်ပန်းသည်ထက် စိတ်ပင် ပန်းသောကြောင့်ဖြစ်ရကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အလုပ်၏ဖိစီးမှုသည် မထူးဆန်းပေ။ တာဝန်ကြီးလေလေ၊ အလုပ်များများ လုပ်ရလေလေ၊ ဖိစီးမှုသည်ပို၍လာသည်။ သို့သော် တာဝန်ကြီးများကို နေ့ညမဟူထမ်း ဆောင်နေရသူတိုင်း ပုံ၍မလဲပါ။ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပါ။ လေမဖြတ်ပါ။ အချို့မှာ အလုပ် များများလုပ်ရမှ ပို၍ကျန်းမာလေသေးသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း၌ အလုပ်အများဆုံးပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗြိတိသျှနန်းရင်း ဝန်ကြီး ဝင်စတန်ချာချီ ဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင် မမှားနိုင်ပေ။ အသက် ၇၀ ရှိပြီဖြစ်သော ချာချီသည် နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်သည်။ ဖာခ်တလား၊ ဗုဆီလီနီ တို့၏အင်အားစုကို တိုက်ခိုက်နေ၌ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရသောတာဝန်သည် အလွန်ပင်ကြီးလှပေသည်။ စစ်တိုက်ခိုက်နေသဖြင့် အချိန်မလပ် ရင်တမမ၊ သည်းတဖိုဖိုဖြစ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ပင်တည်း။ ထိုကာလအတွင်းတွင် ဉာဏ်အားကို အစွမ်းကုန်သုံးနေရသော နန်းရင်းဝန် သည် ပင်ပန်းသည်ဟူ၍မရှိ။ 'အလုပ်လုပ်ရင်းနားသည်။ နားရင်း အလုပ်လုပ်သည်' ဆိုသလို၊ မြန်မြန်လုပ်ရသော်လည်း မလောပေ။ အလုပ်၏ဖိစီးမှုကို အာရုံမပြုဘဲ လုပ်စရာရှိသမျှကို ကြံ့ရရလုပ်ဆောင်လေသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၏ဖိစီးခြင်းသည် လူ့ဘဝမှာပါရှိမြဲဖြစ်သည်။ တာဝန်ကြီး ကိုထမ်းဆောင်မှ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်သည်မဟုတ်။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများ၊ သာမန် ကိစ္စများ၊ အားလုံးသောကိစ္စကြီးငယ်တို့မှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုပေါ်တတ်သည်။ မပေါ်ရ ဟု တားဆီးပိတ်ပင်၍မရ။ ထိန်းချုပ်ဖို့သာလိုသည်။

မိမိလုပ်လိုက်သမျှ ကြိုက်မှကြိုက်ပါမလားဟူသော စိုးရိမ်မှုသည်ရှိ၏။ ဟင်း ကျွေးစီမံချက်ပြုတ်ပြီး လင်သား၊ သားသမီးတို့အလာကို စောင့်နေသောအိမ်ရှင်မသည် သူချက်ပြုတ်ထားသည့် ဟင်းကျွေးတို့ကို သူတို့ကြိုက်မှကြိုက်ပါမလားဟု စိုးရိမ်မိသည်။ စီးပွားရေးသမားကလည်း သူ့ကုန်ပစ္စည်းများကို လူအများကြိုက်မှကြိုက်ပါမလားဟု

တွေးပူမိသည်။ စာမေးပွဲဖြေပြီးပြန်ထွက်လာသော ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့သည် အမှတ်ကောင်းကောင်းရမှရပါမလားဟု စိုးရိမ်မိသည်။ မည်သည့်အလုပ်တာဝန်ကို လုပ်ကိုင်ထမ်းဆောင်ပြီးလျှင် အောင်မြင်ပြီးမြောက်ပါမလားဟု အလုပ်လုပ်သူတိုင်း၏ ရင်ထဲမှာ ကြောင့်ကြမှုကလေး ခိုအောင်းနေတတ်သည်။

တယ်လီဗေးရှင်း(ရုပ်မြင်သံကြား)သတင်းကြေညာသူသည် အသံလွှင့်ရုံမျှမက မိမိ၏ရုပ်ရည်နှင့် အဝတ်အစားတို့ကိုပါ ပရိသတ်ကိုပြရသောကြောင့် မိမိ၏အသံနှင့် အာဝဇ္ဇန်းအပြင် ဝတ်စားမှုနှင့်ဟန်တို့ကိုပါ ဝရုစိုက်ရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ တယ်လီဗေးရှင်းကုမ္ပဏီတို့သည် အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ကြရသဖြင့် ပို၍ဝရုစိုက်ရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ တယ်လီဗေးရှင်းကုမ္ပဏီတို့တွင် CBS ရုပ်မြင်သံကြားကုမ္ပဏီကြီးက ညနေတိုင်းထုတ်လွှင့်နေသော CBS Evening News (စိဘီအက်စ်ညနေသတင်း)သည် နာမည်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုသတင်းကို ထုတ်လွှင့်သူပင်တိုင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတင်းများကိုစိတ်ဝင်စားအောင် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ရွှင်ဖြင့် ကြေညာရသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော ရုပ်မြင်သံကြားပရိသတ်ရှေ့၌ နေ့စဉ်ညနေတိုင်း သတင်းကြေညာရခြင်းသည် အတော်စိတ်ပန်းလှပန်း လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထိုရာထူးကို သတင်းထောက်များစွာတို့က လိုချင်ကြသည်။ မက်မောကြသည်။

ထိုပင်တိုင်သတင်းကြေညာသူသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အထိ ဝါရင့်သတင်းထောက်ကြီး ဝေါတာကရိုနိုက် (Walter Cronkite) ဖြစ်သည်။ သူသည် အမေရိကန်စာနယ်ဇင်းနှင့် သတင်းဆက်သွယ်ဖြန့်ချိရေးလောက၌ အလွန်နာမည်ကြီးသည်။ အမေရိကန်သမ္မတကြီးမှစ၍ ဝန်ကြီးများ၊ အတွင်းဝန်များ၊ လွှတ်တော်အမတ်များ အပါအဝင် အစိုးရပိုင်းက လေးစားခြင်းခံရသည်။ သူ့ရာထူးသည် လွန်စွာဂုဏ်ရှိသည်။ ဇန္ဒတာကရိုနိုက် လွန်ခဲ့သည့်နှစ် (၁၉၈၁-ခုနှစ်)ကုန်လောက်တွင် အငြိမ်းစားယူသဖြင့် ထိုဂုဏ်တင့်လှသောရာထူးသည် လစ်လပ်သွားလေ၏။

ထိုရာထူးတွင် ဆက်ခံမည့်သူရွေးချယ်ရာ၊ အရွယ်မကြီးလှသေးသော သတင်းထောက် ဇန္ဒတာဒန် - ရေးသား Dan Rather ကိုရွေးချယ်ခန့်ထားလိုက်သည်။ ထိုအခါ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦးက၊ ဒန်-ရေးသား သည် အလွန်အလုပ်ဖိစီးသောနေရာသို့ ရောက်သွားလေပြီဟု ရေးသားလေသည်။

ဒန်-ရေးသား က သူ့လုပ်ငန်း၌ အလုပ်ဖိစီးမှုကြီးမားသည်မှာမှန်ပါ၏။ သို့သော်၊ လူတိုင်းမှာ သူ့လုပ်ငန်းသဘောအရ အလုပ်ဖိစီးမှုရှိနေသည်။ မထူးဆန်းပါဟု ဆို၏။ ဆိုင်ရောင်းစာရေးမှာလည်း သူ့အလုပ်ဖိစီးမှုရှိသည်။ ဆင်းရဲသားမှာလည်းရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့်အနှစ်ငါးဆယ်လောက်က လက်လုပ်လက်စားဖြစ်သော သူ့ဖခင်မှာလည်း သားမယားတို့ကိုလုပ်ကျွေးရာ၌၊ အလုပ်ဖိစီးခြင်းကို ခံခဲ့ရရှာသည်ဟု ပြောပြ

လေသည်။

**ခန့်-ရေးသား** က အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်သည့်ကိုယ်တွေ့နည်းကိုပေးသည်။ အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံနည်းတွင် ပထမဦးစွာ မိမိ၏စိတ်ထားသဘောထားကိုပြုပြင်၍ ဒဏ်ကိုခံမည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ရမည်။ 'အလုပ်တွေလာချင်သလောက်လာပါစေ၊ ငါထွက်မပြေးဘူး။ ပြီးအောင်လုပ်မယ်' ဟူသော သဘောထားနှင့် အလုပ်ကိုမှန်မှန်နှင့် သွက်သွက်လုပ်ပါ။ လူက အလုပ်ကိုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သူတစ်ပါးလည်း ထိုအလုပ်မျိုးကိုလုပ်ခဲ့သည်။ အလုပ်များရုံဖြင့် မနာနိုင်၊မသေနိုင်။ စိတ်ညစ်မခံနှင့်။ လာစမ်းပါစေဟု အလုပ်ကိုပြန်၍ စိန်ခေါ်ပါ။ မိမိမလုပ်ဖူးသောအလုပ်သစ်ကိုလုပ်ရသည့်အခါ ရဲရဲသာလုပ်ပါ။ ပထမမှာ အခြေအနေမကျဖြစ်မည်။ မကြာမီ အခြေအနေတည်တံ့လာမည်။ ကျွမ်းကျင်မှုလည်းရလာမည်။

ဒုတိယ၊ မိမိ၏အရင်းအချာတို့၏ အားပေးကူညီမှုကိုရယူပါသည်။ မိမိ၏အိမ်သားများက မိမိကိုအားပေးစကားပြောစေပါ။ **ခန့်-ရေးသား** ကဆိုသည်။ သူ့ဇနီးသည် သူ့မှာအရေးကြုံလာတိုင်း သင့်လျော်သောအားပေးစကား ပြောတတ်ပေသည်။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး **ခရစ်** ကို သေနတ်ပစ်သည့်အမှုပေါ်သောနေ့တွင်၊ သတင်းထုတ်လွှင့်မှုသည် အတော်ပင်ခက်ခဲလှ၏။ ဝင်လာသမျှသတင်းများကို စစ်ဆေး၍ လိုရင်းအချက်အလက်တို့ကို ရွေးချယ်ပြီးလျှင်၊ အမြန်ဆုံးလွှင့်ထုတ်ရသည်။ အလုပ်၏ဖိစီးမှုသည် သိသိသာသာပြင်းထန်ခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ သူ့ဇနီးက 'ရှင်မှာ အလုပ်ဖိစီးတာမှန်ပါတယ်။ ရင်တမမဖြစ်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ သေနတ်အပစ်ခံရတဲ့ သမ္မတကြီးကို ခွဲစိတ်ကုသနေရတဲ့ ဆရာဝန်တွေကော ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဒီလိုပြောကြစတမ်းဆိုလျှင်၊ ကိုယ့်ကလေးတွေ အပိုက်အမှားဖြစ်ပြီး မလုပ်သင့်ရာလျှောက်လုပ်ပြီး မဖြစ်သင့်တာဖြစ်မှာစိုးပြီး အမြဲမပြတ်စောင့်ရှောက်နေရတဲ့မိခင်မှာကော ရင်တမမ မဖြစ်တော့ဘူးလား' ဟု နှိုင်းယှဉ်ချက်များဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုခြင်းဖြင့် အားပေးလေသည်။

**ခန့်-ရေးသား** က သမိုင်းစာပေကိုဖတ်စေလိုသည်။ သမိုင်းဝင်ခေါင်းဆောင်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိတို့ကိုဖတ်လျှင်၊ သူတို့၏သတ္တိကိုသိလာပြီးလျှင်၊ သတ္တိဓာတ်တူးနိုင်သည်။ သမ္မတကြီးလင်ကွန်းခံစားခဲ့ရသော စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ၊ ပြဇာတ်ဆရာကြီး **ယုဂုင်း-တိုနီးလ်** ၏ဒေါသပြင်းထန်မှုများအကြောင်းကို ဖတ်ပြီးလျှင်၊ ထိုအဖြစ်ဆိုးတို့မှ ကျော်လွန်နိုင်နင်းနိုင်ခဲ့သော လူတို့၏သတ္တိကို ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ခံယူနိုင်သည်။

အလုပ်များရသည့်ကြားထဲတွင် အချိန်ဖြုန်းမည့်သူများရောက်လာတတ်သေးသည်။ သူတို့သည် မိမိ၏အလုပ်ခွင်သို့ အလည်အပတ်ရောက်လာကြပြီးလျှင်၊ သူပြောချင်တာတွေကို အဖျင်မပြတ်ပြောနေတတ်ကြသည်။ မိတ်ဆွေများဖြစ်နေသဖြင့် ပြောင်



ပြောင်နှင့်ထုတ်ရမှာလည်း မကောင်းလှ။ ထိုသူတို့လာသည့်အခါ မိမိမှာ အလုပ်များကြောင်းလိမ္မာပါးနပ်စွာ ပြောရပေမည်။ 'ဪ... ကျွန်တော် အစည်းအဝေးတက်ရဦးမယ်' ဆိုပြီး အခန်းထဲမှထွက်သွားပါ။ သို့မဟုတ်လျှင်၊ မည်သူနှင့်အလုပ်ကိစ္စအတွက်တွေ့ဆုံရန်ချိန်းထားသည်ဟု ဆိုပါ။ တစ်နည်းနည်းဖြင့် အလိုက်မသိတတ်သူကို နှင်ထုတ်ရပေမည်။

တတိယ။ အလုပ်တွေစုပြုံကျလာလျှင် စိုးရိမ်စိတ်မကြီးပါနှင့်။ ရင်တလုပ်လုပ်ဖြစ်ဖို့မလို။ မည်သူမဆို မိမိတတ်နိုင်သလောက် လုပ်နိုင်မည်။ အတတ်နိုင်ဆုံးထက် မည်သူမျှပို၍မလုပ်နိုင်ပေ။ အထက်လူကြီးက အမြန်လုပ်ပေးဖို့အမိန့်ပေးသော်လည်း မိမိကကြောက်လန့်မသွားသင့်။ သူက မဖြစ်နိုင်လောက်သောအချိန်ပေးလိုက်လျှင် ထိုအချိန်နှင့်ထိုကိစ္စ ဘယ်နည်းနှင့်မျှမပြီးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ဖြစ်အောင်လုပ်ရမည်ဟု နိုင်ထက်စီးနင်းပြောလာလျှင်၊ လုပ်တော့လုပ်မည် ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင် အာမခံခိုင်ဟု ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပါ။ ထိုအခါမှာ ကြောက်စိတ်အဝင်မခံပါနှင့်။ 'ငါ့အထက်လူကြီးက ဒီအလုပ်သူပေးတဲ့အချိန်မှာမပြီးလို့ ငါ့ကိုသတ်ပစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ထောင်ချမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အလွန်ဆုံး၊ ငါ့အလုပ်ပြုတ်ရုံပဲရှိမယ်။ အလုပ်ပြုတ်တော့လည်း တခြားအလုပ်ရှာပြီးလုပ်ရမှာပေါ့။ ငတ်လို့တော့ မသေနိုင်ပါဘူး' ဟူသော သဘောထားမျိုးထားကာ၊ လိုအပ်သောသတ္တိကိုမွေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရိုးရိုးမှန်မှန်နှင့် အကြောင်းအကျိုးကို သတ္တိရှိရှိပြန်ပြောလျှင်၊ မိမိ၏အကြောင်းပြချက်က ခိုင်လုံနေသည်နှင့်အမျှ အထက်လူကြီးက အခြေအနေကိုနားလည်သွားပေလိမ့်မည်။ ခိုင်းသည့်အလုပ်၊ ပေးသည့်တာဝန်တို့ကို မလုပ်ဟုငြင်းဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပေးသောအချိန်နှင့်ဘယ်နည်းနှင့်မျှမပြီးနိုင်ကြောင်း လေးလေးစားစားပြောပြခြင်းသည် အထက်လူကြီး၏အမိန့်ကို မနာခံရာမကျပေ။ **အထက်နှင့်အောက် အပြိုင်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။**

စတုတ္ထ။ အလုပ်မှအားလပ်ချိန်ကလေးရသမျှတွင် ကိုယ်စိတ်အပမ်းဖြောင့်ကြီးစား၍ပြုရပေမည်။ 'ကျွန်တော်တော့ စိတ်ငြိမ်အောင် တေးသံသာကိုနားထောင်တယ်။ ကျွန်တော်ကြိုက်တဲ့ တီးလုံးတွေ၊ တေးသီချင်းတွေကို အခွင့်သာတိုင်းဖွင့်တယ်' ဟု ခန့်-ရေးသား က ဆိုသည်။

တေးသံသာ၏ဩဇာသည် ကြီးလှပေသည်။ တင်းကျပ်နေသောအာရုံကြောတို့ကို ပြေစေသည်။ သောတာရုံကြောင့် နှမ်းနယ်တင်းကျပ်ခြင်းတို့သည် ပြေပျောက်သွားပေသည်။ အချိန်အကြာကြီးအလုပ်များ၍ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုကို ခဏတာဖြင့်ဖြေပျောက်စေသည်။ စိတ်၏တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်းကို ရစေသည်။ ထိုအခါ ပင်ပန်းခဲ့ရသမျှတို့သည် ပျောက်ပျက်သွားပြီးလျှင် ကိုယ်အားစိတ်အားတို့သည် ဒီရေတက်သည်ပမာတိုးတက်လာသည်။ တစ်နေ့လုံးအလုပ်များ၍ ကိုယ်စိတ်နှမ်းနယ်ခဲ့သမျှကို တေးသံသာ

တစ်ခဏမျှကြားရရှိဖြင့် ဖယ်ရှင်းနိုင်ပေသည်။

'တေးသံသာ' ဟူသောစကားကို သတိပြုမိစေချင်သည်။ နားသည် ကိုယ်ကာယအစိတ်အပိုင်းတို့တွင်၊ အလွန်နုသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သောတာပန်ဖြစ်ရာ 'နားခင်' သည် အလွန်နုနယ်သည်။ သာယာငြိမ်ညောင်းသော အသံဝင်လာသောအခါ၊ အာရုံကြောတို့သည် ပျော့ပျောင်းသွားသည်။ အသံကြမ်း အသံဆိုးများဝင်လာသောအခါ၊ လက်မခံချင်ဘဲလက်ခံရသောကြောင့် အာရုံကြောတို့သည်၊ တင်းမာသွားကြချေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ နားနှင့်ဆက်သွယ်နေသော ဦးနှောက်ကြောတို့သည်လည်း တင်းမာလာကြသည်။ အသံ၏ဖိစီးမှုကို လူ၏ရုပ်နာမ်နှစ်ဘက်စလုံးမှာ ထိခိုက်လေတော့သည်။

ပဉ္စမ။ ယုံကြည်အားထားမှု (သဒ္ဓါ) တရားရှိပါစေ။ ဘုရားသခင်ကိုဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓကိုဖြစ်စေ၊ မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ ကိုးကွယ်အားထားမှုပြုသည့်အတွက် အထွတ်အမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ယုံကြည်အားထားပါ။ အမှန်မှာ အလုပ်၏ဖိစီးမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ဖိစီးမှု၊ ဆက်ဆံရေးမှပေါ်ထွက်လာသောဖိစီးမှုတို့သည် များမြောက်လှ၏။ ပြင်းထန်လှ၏။ တော်စွာလျော်စွာအင်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်မရှိနိုင်။ အားကိုးရှာမှ တော်ကာကျမည်။ ထို့ကြောင့် အားကိုးရှာစေလိုသည်ဟု ခန့်-ရေးသား က ဆိုသည်။

ဤအချက်သည် အလွန်သင့်မြတ်သောအချက် ဖြစ်ပေသည်။ ဘာသာတရား၌ ကြည်ညိုကိုးကွယ်မှုသည်၊ လူ့ဘဝ၌ အလွန်ပင်လိုအပ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ရမှုကို အမြင့်ဆုံးရည်ရွယ်ချက်အဖြစ် ထားရမည်ဖြစ်ကြားလည်း၊ လက်တွေ့ နေထိုင်ပြုမူ၌ နေတတ်ထိုင်တတ်အောင် စိတ်ဓာတ်၏ရင့်ကျက်မှု၊ စိတ်ဓာတ်၏ကြံ့ခိုင်မှု စသည်တို့သည် လက်ငင်းလိုအပ်လှပေသည်။ ထိုအကျိုးထူးတို့ကို ဘာသာတရား၌ ယုံကြည်အားထားမှု၊ ကြည်ညိုကိုးကွယ်မှုဟူသော သဒ္ဓါတရားမှသာလျှင် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်သည်။ စမ်းကြည့်လျှင်သိလာပေမည်။ စိတ်ကိုဆုံးမ ထိန်းသိမ်းပေးလျှင်၊ အလုပ်အစရှိသည်တို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာမည်။ လောက၌ကြုံတွေ့ရမှာသေချာသည့် လောကဓံတရားရှစ်ပါး၏ ဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိမည်။ ထိုတို့တောင်းလှသော လူ့ဘဝ၌၊ လောကဓံ၏ထုထောင်းဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းခံရမည်မှာ သေချာသည်။ ထိုဖိစီးမှုအရပ်ရပ်အား ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုကို၊ ဘာသာတရား၌သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကမူသာပေးနိုင်မည်။ မယုံလျှင် တကယ်တမ်းစမ်းကြည့်ပါဟုသာ ဆိုပါရစေ။

ဆဌမ။ ဖိစီးမှုကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလည်း လိုပေသည်။ 'ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ဖို့ သင့်မှာတောင်သူကြီး၏အားနှင့် ဇွဲတို့ရှိရပေမည်'

ဟု ဝန် - ရေးသား က ဆိုသည်။ သူက **မိလေး** ၏ 'ထယ်ထိုးနေသောလူ'အမည်တပ် ပန်းချီကားကို စိတ်ထဲမှာပေါ်လာအောင်တွေးကြည့်ပါဟုဆိုသည်။ Jean Francois Millet (၁၈၂၇- ၁၈၇၅) သည် ဆယ်ကိုးရာစုနှစ်အတွင်းက နာမည်ကြီးပြင်သစ် ပန်းချီဆရာကြီးဖြစ်သည်။ ထယ်ထိုးနေသောတောင်သူကြီးသည် အလွန်ပင်ပန်း၍ အလွန်ငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်သည့်အလုပ်ကို ခွန်အားရှိသမျှ အရှိန်မှန်မှန်ဖြင့်လုပ်နေသည်။ သူ့၌ကြံ့ခိုင်သောကိုယ်ကာယရှိသည်။ လူ့မျက်နှာ၌ မြိုငြင်ခြင်း၏အရိပ်အရောင်ဟူ၍ တစ်စွန်းတစ်စမျှမရှိပေ။ သူ့စံနမူနာကိုယူ၍ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး စိတ်ဓာတ်ခိုင် ကြည်ရေးတို့ကို လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ဝန် - ရေးသား ကဆိုသည်။

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အားကစားကို အချိန်ရသလောက်လုပ်ရပေ မည်။ အနည်းဆုံး ပြေးနိုင်ပြေးရမည်။ လမ်းလျှောက်ရမည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို စားရမည်။ အစာဝမှ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ အဆာခံလျှင် အလုပ်မ တွင်ရုံမျှမက၊ အစာအိမ်ရောဂါမှအစ အခြားသောရောဂါများ ဝင်လာလိမ့်မည်။

ဝန် - ရေးသား က မှာလိုက်သည်မှာ 'ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်စေတော့ဆိုပြီး အ ရက်ဘက်သို့ မလှည့်လိုက်ပါနဲ့' ဟူ၍ပင်။ အရက်သည် အပန်းဖြေစေသည်ဟူသော အတွေးအဆသည် မမှန်ကန်ပေ။ အထင်မှားမှုတစ်ရပ်သာ ဖြစ်သည်။ အရက်သောက် ပြီး နောက်နေ့မှာ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ပြီးလျှင်၊ အားနည်းသွားလေတော့သည်ဟု ဆိုသည်။

နောက်ဆုံး ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံရုံဖြင့်မပြီးစေဘဲ၊ အမြတ်ထုတ်နိုင်ပါစေဟု ဝန် - ရေးသား က ဆိုသည်။ ဖိစီးမှုက လူ၏အင်အားများကို စုစည်းပေးသည်။ ထိုသို့အား စုခြင်းသည် အင်အား၏အရှိန်နှင့် ပမာဏကို တိုးတက်စေသည်။ ထိုအားစု တွန်းပို့ခြင်း ကြောင့်၊ သင်သည် သင့်ဘဝ၏ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆို၏။

အားကစားချွန်ပီယံတို့သည် ထိုဖိစီးမှုကို အားသွန်၍ ခုခံကျော်လွှားနိုင်သော ကြောင့်၊ ပြိုင်ပွဲများတွင် ပထမ ရကြသည်။ ထိုနည်းအတူပင် လူ့ဘဝ၌ ပြဿနာအတွေ့ ထွေတို့၏ ဖိစီးမှုကို တွန်းလှန်ခုခံ၍ အောင်မြင်မှုကိုရလျှင် ဘဝတိုက်ပွဲအောင်မြင်၍ ကြီးပွားချမ်းသာပေလိမ့်မည်။



# စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို နှိမ်နင်းကျော်လွန်နည်း

( How to overcome depression )

လူ့လောကမှာ နေရာတစ်နေရာမျှမရှိ ဖြစ်နေသည်။ လောကမှာ ခုံမင်စရာ၊ တွယ်တာစရာ လုံးဝမရှိ။ လူ့ဘဝဆိုသည်မှာ ဘာမျှတန်ဖိုးမရှိ။ မေတ္တာတရားဆိတ်သွင်း နေပြီ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ ယုံတမ်းစကားဖြစ်နေ၏။ လူ့ဘဝသည် မှောင်အ တိပုံးလျက် ရှိနေချေသည်။

ထိုသို့သောအတွေးမျိုး လွမ်းမိုးခြင်းခံရသူသည် လောကမှာ သနားစရာအ ကောင်းဆုံးသတ္တဝါ ဖြစ်ချေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ထိုရောဂါစွဲကပ်သူသည် ဇူးလျှင်ဇူးသွားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုက်သည်အ ထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် မထူးဆန်း။ လူတိုင်းမှာပင် အကြောင်းအလျဉ်မသင့် သည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် ရောဂါရှင်နှင့် မတူသည့်အချက် မှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အခိုက်အတန့်မျှသာ ဖြစ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရောဂါစွဲနေသူအတွက်ကား၊ လောကကြီးသည် ငရဲဖြစ်နေချေသည်။ ထိုစိတ်ရောဂါ သည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။ ပို၍ကြောက်စရာကောင်းသည်မှာ၊ ထိုရောဂါ သည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် လူတိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မိမိ မမျှော်လင့်သော အချိန်အခါတွင် ကျရောက်လာတတ်သည်။

ထိုရောဂါကျရောက်ခိုက်တွင် စားရလည်းအရသာမရှိ။ အိပ်၍လည်းမပျော်။ နေရသည်မှာလည်း မရွှင်မလန်း။ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်ကွယ်၍ အမှောင်ကျနေ၏။ ဘာဆိုဘာမျှမလုပ်ချင်။ ဘယ်သူ့ကိုမျှလည်း မတွေ့ချင်။ အလွန်ပင်ဆိုးရွားလှချေသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူသည် မိမိစိတ်ဓာတ်ကျနေပါကလားဟု သိဖို့ခဲယဉ်းလှ၏။

သိလာလျှင် ရောဂါပျောက်တော့မည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လာလေပြီ။ မသိသေးဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းသည် ရေအလျဉ်၌ နှစ်မွန်းမျောပါနေတတ်သည်။ တကယ်ပြောရမည်ဆိုလျှင်၊ စိတ်ဓာတ်ကျသူသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၌ မွေ့လျော်နေသည်။ သူ့ကိုယ်သူ သနားနေခြင်း၌ ကျေနပ်နေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ငါ့စိတ်ဓာတ်ကျနေတာပဲ ဟူသော အသိဝင်လာလျှင်၊ ထိုအသိသည် အမှောင်ကိုခွင်းသည့် အလင်းရောင်ခြည်မျှင်ကလေး ဖြစ်သည်။

ထိုအသိဝင်လာပြီးနောက်၊ ထပ်၍ဝင်လာမည့် အသိတစ်ခုရှိသေးသည်။ ထိုအသိသည် ချက်ချင်းမဝင်လာပေ။ အတ္တစိတ်က ထိုအသိဝင်လာမှာကို တားထားသည်။ လူတို့သည် မိမိ၏အပြစ်၊ မိမိ၏အမှားကို ဝန်ခံဖို့အလွန်ဝန်လေးသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဒုတိယအသိသည် အဝင်နှေးနေတတ်သည်။ ထိုအသိသည်ကား 'စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘယ်ဟာကြောင့်မှမဟုတ်ဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ ငါ့ဘာသာစိတ်ဓာတ်ကိုချလို့ ကျရတာပဲ' ဟူသောအသိပင် ဖြစ်သည်။

'မည်သူမပြု မိမိမှု' ဆိုသောစကားသည် အသုံးများသည်နှင့်အမျှ များစွာအသုံးဝင်သည်။ ဖြစ်သမျှတို့သည် ပြုသမျှကြောင့်သာတည်းဟူသော ယေဘုယျအသိရှိထားဖို့လိုသည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စိစစ်ဝေဖန်နိုင်မည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ၏အတွင်းစိတ်၊ အပြင်စိတ်တို့ကို စိစစ်၍ ဝေဖန်ပြီးလျှင်၊ ပြုပြင်သင့်ရာတို့ကို ပြုပြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူနှင့် အကြောင်းအကြီးအကျယ်မရှိဘဲ၊ တကမ္ဘာကျင့်နေသော မိန်းမငယ်နှင့် သဘောထားချင်းတူသည်။ တကမ္ဘာကျင့်နေသောမိန်းမငယ်သည် ငိုလောက်အောင် အကြောင်းမဟုတ်ဘဲ၊ မျက်ရည်လွယ်သဖြင့် ငိုလိုက်မှအားရသည်။ 'ဟို အပတ်က တစ်ပတ်လုံး ကျွန်မဖြင့် ငိုချည်းနေရတယ်။ အငိုရပ်ကိုမရပ်နိုင်ပါဘူးရှင်။ အသည်းကွဲသလိုပါပဲ။ အဲဒီလိုငိုလိုက်ရမှပဲ အားရသွားတော့တယ်'။

အသည်းကွဲသည်ဆိုသော စကားကို လွယ်လွယ်ဖြင့် သုံးနေကြသည်။ အသည်းကွဲသည်ဆိုသူတို့သည် အသည်းကွဲရသည်ကို နှစ်သက်မွေ့လျော်၏။ ငေးငိုင်နေရသည်ကို စည်းစိမ်ခံရသည်ဟု ထင်၏။ အချစ်ကြောင့် အသည်းကွဲသည်ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ နောက်မကြာခင်မှာပင်၊ ရည်းစားအပစ်ခံရသူသည် နောက်တစ်ယောက်နှင့်တွဲ၍ ပျော်နေလေတော့သည်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုရှိသည် မှန်၏။ သို့သော် ကြေကွဲမှုအတုတွေက များသည်။ အချစ်ဝတ္ထုနှင့် အချစ်ရုပ်ရှင်တို့က လူငယ်လူရွယ်တို့ကို စိတ်ကူးနှင့်ရှူးကြစေသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာမှုလာနေသည်ကို ကန်ကျောက်ပစ်သည်။ လက်မခံသည့်အကြောင်းမှာကား ထင်ရှား၏။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဝင်လာလျှင်

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းသည် ရပ်စဲသွားချေမည်။ ပြေပျောက်သွားတော့မည်။ ထိုအဖြစ်ကို မလိုလားပေ။ စိတ်ညစ်နေရသည်ကို ဘိန်းမှိန်းသလို ဇိမ်ယူနေချင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားနေခြင်း၌ မွေ့လျော်၏။ လောကကြီးမတရားဘူးဟု အော်ဟစ်ရမှ ကျေနပ်သည်။ သူများတွေက သနားချင်သနား၊ မသနားချင်နေ။ ငါကတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ သနားတယ်။ သိပ်သနားတယ်။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးရှိ စိတ်ညစ်ညူးမှုတို့ကို မိမိက တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ယူလိုသောဆန္ဒရှိသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကို လိုလားနေသည်မဟုတ်လားဟု မေးလာလျှင် မေးသူကို ရန်တွေ့မည်။ သို့သော် တကယ်တော့ လိုလားသည်အမှန်ပင်။

စိတ်ဓာတ်ကျသည့်ရောဂါ စွဲနေသူသည် စိတ်အားငယ်တတ်သူဖြစ်သည်။ စိတ်အားငယ်ခြင်းသည် ပွေးစအခါလောက်ကပါလာသော အစွဲတစ်ခုဖြစ်၏။ လူမမည် အရွယ်က အမိက မိခင်မေတ္တာကို အပြည့်အဝပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အပေးမတတ်သည့်အလျောက် အလိုလိုက်လွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးမှာ စိတ်ဓာတ်ပျက်ရသည်။ မိခင်က သူလိုသလောက် ကြင်နာယုယမှုမပေးလျှင်၊ မပေးနိုင်ဘဲ နှိပ်စက်၊ အထိန်းအစေတို့နှင့် လွှဲထားရလျှင်၊ ကလေးသည် အပြင်လောကအပေါ်တွင် မကျေနပ်ဘဲ မုန်းစိတ်ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုမုန်းစိတ်အတိုင်း ရန်ပြုရန်မှာလည်း မိမိ၏ နုနယ်သောကိုယ်ကာယကြောင့် မတတ်နိုင်ဖြစ်ရသည်။ ထိုအခါ ထိုအမုန်းစိတ်သည် သူ့အပေါ်သို့ ပြန်ကျရောက်၍၊ သူ့ကိုယ်သူ မုန်းမှန်းမသိ မုန်းနေလေတော့သည်။

တစ်ဖန် မိဘများက အလွန်အမင်း အလိုလိုက်၍၊ သူလိုသမျှကို လွယ်လွယ်ကူကူပေးပါမူလည်း သူ့မှာ စိတ်အားငယ်မှုဖြစ်ရသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ သူလိုသမျှရချည်းနေသဖြင့် သူ့မှာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရန် အခွင့်အလမ်းပိတ်နေသည်။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာသာ မှီခိုနေရသောအဖြစ်ကို ရနေသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့စိတ်ဓာတ်သည် ပျော့ညံ့သွားလေတော့သည်။ တဖြည်းဖြည်း စိတ်အားငယ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်ရချေသည်။

ပေါင်းအိုးကြီးထဲမှာ ရေဆူနေသည့်အခါ၊ ရေခိုးတို့သည် အပြင်သို့ထွက်ရန် ထွက်ပေါက်ရှာသည်။ အလုံပိတ်ထားလျှင် ရေခိုးတို့သည် အိုးအတွင်းမှာလိုက်နေပြီးလျှင် အတင်းတက်၍ထွက်ဖို့ အားစုသည်။ ထိုအခါ၌ ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်တတ်သည်။ ထိုနည်းအတူပင်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် လူမမည်၏စိတ်သန္တာန်၌ မေတ္တာကို မခံယူရသည်ကို တန်ပြန်ပြုလျက် မုန်းစိတ်ပေါ်လာသည်။ ထိုမုန်းစိတ်သည် အတွင်းမှာလိုက်စားသဖြင့် အားလုံးကိုမုန်းသည်။ မိမိကိုယ်မိမိလည်း မုန်းသည်။ မျှော်လင့်ချက်ကင်း၍ မိမိအဖို့ အရာရာတွင် အဆင်မပြေ စိတ်ပျက်၍ ချည်းနေတော့သည်။ အခြားသူတို့အဖို့ အဆင်ပြေသောအဖြစ်မျိုးကို မိမိရရှိသော်ငြားလည်း၊ မိမိ၏ပင်ရင်းမကျေနပ်မှုကြောင့် အဆင်

ပြေသည်ဟူသည့်အချက်ကို လက်မခံနိုင်ဖြစ်ရသည်။

ထိုမကျေနပ်စိတ်၊ အားငယ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်တို့သည် လူမမည်ဘဝမှ အသက်အရွယ်ကြီးပြင်းလာသည်အထိ ပါလာလေတော့သည်။ ထိုသို့သောမုန်းစိတ်နှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းသည်ဟူသော အစွဲတို့သည်ပင်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်မကြာခဏကျနေတတ်ရာမှ အကျင့်ကြီးဖြစ်သွားသည်။ စိတ်ရောဂါဖြစ်လာလေတော့သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းသည် ညွှန်ထဲသို့နစ်ခြင်းနှင့်တူ၏။ တဖြည်းဖြည်းအောက်သို့သာဆင်းသဖြင့်၊ အပေါ်သို့ဆွဲတင်ရသည်မှာ လွန်စွာခက်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်တော့သည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုညွှန်တွင်းမှ ဆွဲတင်နိုင်ရန် စိတ်ပညာမဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ဖြစ်သော **The Psychologist** ၌ ပါရှိသော **How to overcome moods and depression** ခေါင်းစဉ်တပ်သောဆောင်းပါး၌ **C Edward Barker** (မဂ္ဂတာမားကား) က အဆင့်သုံးဆင့်ပါရှိသောနည်းကို ပေးသည်။

ထိုစိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုရောဂါရှင်သည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်သန္တာန်ကို လေးလေးနက်နက်တွေးခေါ်စဉ်းစားရပေမည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်သန္တာန်၌ ပျက်စီးခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းခြင်း၊ ဒုက္ခခံစားခြင်းဟူသော မလိုလားအပ်သောအဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတို့ကို၊ တွေ့ကြုံခံစားလိုသောဆန္ဒ ရှိနေသည်ဟူသောအချက်ကို ပေါ်လွင်လာအောင် တွေးခေါ်စဉ်းစားရပေမည်။ အမှတ်မထင်နေလျှင် ထိုအချက်သည် အလိုလိုပေါ်လာမည်မဟုတ်။ လေးလေးနက်နက် တွေးခေါ်စဉ်းစားလျှင် ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ဤအကျင့်သည် ဘဝမှာ အနုတ်လက္ခဏာပြသော အကျင့်မျိုးဖြစ်သည်။ မကောင်းသည့်အဖြစ်၊ ပျက်စီးသည့်အဖြစ်ကို မိမိအတွင်းစိတ်သန္တာန်မှာ ရှိနေကြောင်းကို လေးလေးနက်နက် တွေးခေါ်စဉ်းစား၍ ဝေဖန်ကြည့်မှသာ ပေါ်လွင်လာမည်။ ထိုစိတ်ဆန္ဒမျိုး မိမိမှာရှိနေကြောင်းသိလျှင် ပစ်ပယ်၍ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ဖို့လွယ်သွားလေပြီ။ မသိသေးသမျှ လက်ခံနေမည်။ သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းမှန်းသိသည့်အလျောက် ပယ်ဖျက်ဖို့မခက်တော့ပေ။

ခုဒီးသအာဆင့် သို့ ရောက်လာပေပြီ။ ထိုအဆင့်၌ မိမိ၏စိတ်သန္တာန်မှ အနုတ်လက္ခဏာပါသော စိတ်စေတသိက်အားလုံးကို ပယ်ဖျက်ဖို့ကြိုးပမ်းရမည်။ အနုတ်လက္ခဏာစိတ်များကို အပေါင်းလက္ခဏာစိတ်များဖြင့် တိုက်ခိုက်နှင့်ထုတ်ရပေမည်။ စိတ်ညစ်သည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိ၏စိတ်၊ ပျော်ရွှင်သည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိ၏စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်က စေစားနေခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

**စိတ်သပဏာန်ဖြစ်သည်။**

အပေါင်းလက္ခဏာပါသောစိတ်တို့တွင် မေတ္တာစိတ်သည် အကောင်းဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မြန်မာလူမျိုးတို့သည် မေတ္တာပို့မှုကို အများ အားဖြင့်ပြုကြ၏။ ထိုအကျင့်သည် စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းမှုကိုဖြစ်စေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာ သာမှအပ၊ အခြားဘာသာတို့မှာလည်း မေတ္တာတရားကို အထူးပြု၍ဟောကြသည်။ မေတ္တာစိတ်၏ အေးမြကြည်လင်သောအဖြစ်ကို လူတိုင်းသိကြသည်။ သို့သော် နံနက် အိပ်ရာမှနိုးလာကတည်းက လောဘစိတ်က ရှေ့မှာနေရာယူတတ်ချေသည်။ 'ဒီနေ့ ငါဘယ်ကငွေကြေးရမလဲ။ ငါဘာအလုပ်ကိုလုပ်ရင် ငါ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးအမြတ် ရှိမလဲ' စသည့်အတွေးမျိုးဖြင့် နိုးလာတတ်ကြသည်။

မိမိ၏စိတ်အခြေအနေကို မိမိသာလျှင် ပြုပြင်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါးက မပြုပြင် နိုင်ပေ။ သတိပေးလမ်းညွှန်မှုကိုသာ အလွန်ဆုံးပြုနိုင်မည်။

ဓမ္မတာအားကား က ကိုဘိုးသက်ရှည်ကြီးတစ်ယောက်ကို သူ့အမြဲတမ်းရွှင်ပျ နေသည်မှာ ဘယ်ဆေးကိုမှီဝဲသနည်းဟု မေးကြည့်ဖူးသည်ဆို၏။ အဘိုးကြီးက 'ကျွန် မှာဆေးတွေဝါးတွေ မရှိပါဘူး။ မနက်အိပ်ရာကနိုးနိုးချင်း ကျွန်ကိုကျွန်မေးကြည့်တယ်။ ဟေ့ မင်းဒီနေ့ ပျော်ပျော်နေမလား၊ စိတ်ညစ်နေမှာလား။ အဲဒီလိုမေးပြီး ကျွန်ကိုကျွန် ပြန်ဖြေတယ်။ ပျော်ပျော်နေမယ်။ ပျော်ပျော်နေဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပြီးပြီ' ဟု ပြန်ပြော သည်ဆို၏။

ထိုစကားသည် ခက်သောအလုပ်ကို လွယ်လွယ်ကလေးဟုဆိုသော စကားမျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ သို့သော် လေးလေးနက်နက် တွေးကြည့်လိုက်လျှင် မိမိ၏စိတ် ကိုမိမိနိုင်ဖို့သာအရေးကြီးသည်။ စိတ်ကိုနိုင်အောင်ကျင့်ပေးရမည်။ စိတ်ကိုနိုင်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထင်သလောက်မခက်ပါ။ စိတ်ညစ်ကျင့်၍သူသည် ဘယ်အရာကိုစွဲမှာ မဆို သူ့အဖို့စိတ်ညစ်စရာအကွက် တွေ လေတော့သည်။ ထိုအကွက်ကို ပုံကြီးချဲ့ပြော သည်။ အကြီးအကျယ်ပြဿနာဖြစ်အောင်တွေးသည်။ သူ့အဖို့စိတ်ညစ်ခြင်းသည် မွေ့ လျော်ဖွယ်လုပ်ငန်း ဖြစ်လေတော့သည်။

လက်တွေ့သာမကတစ်ခုကို ဖော်ပြပါမည်။ ကျွန်တော့်ဝမ်းကွဲအစ်ကိုတစ် ယောက်ရှိသည်။ သူနှင့်တွေ့ရမှာ ကျွန်တော်အလွန်ကြောက်သည်။ မလိုလားပါ။ မလွဲ သာ၍တွေ့ရတိုင်းမှာ သူ့၌ဒုက္ခရောက်ရကြောင်းကို အားရပါးရပြောသည်။ 'ကွာ... မနေ့ညက မန္တလေးရထားစီးလာတာ တစ်ညလုံးမအိပ်ရပါဘူး၊ ရထားတွဲက လူတွေ သိပ်ကျပ်တာပဲ။ ခြင်္ကလည်းကိုက်သေးတယ်။ သိပ်စိတ်ပျက်စရာပဲ' ဟု ဆိုသည်။

ကျွန်တော်က လူငယ်ဖြစ်နေသဖြင့် သူ့ကိုဘာမျှပြန်မပြောပါ။ 'နေပါဦး ည ရထားစီးရင် ဒီလိုပဲအိပ်မရတာ လူတိုင်းပဲမဟုတ်လား၊ အစ်ကိုတစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာ' ဟု ပြန်ပြောလိုက်ချင်ပါသည်။



'စိတ်ညစ်ရတာပျော်တယ်' ဟူသောစကားကို နှုတ်မှဖွင့်၍ မဆိုသော်လည်း စိတ်ညစ်ခြင်း၌ နစ်မွန်းမွေ့လျော်သူတို့အားလုံးမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ တစ်ပုံတပင်ရှိနေသည်။ ထိုစိတ်ညစ်စရာတို့သည် စင်စစ်ဘာမျှမထူးဆန်း။ ပျော်ပျော်နေတတ်သူအဖို့ သက်တောင့်သက်သာမရှိဘဲ ကသိကအောက်ဖြစ်ရသည်ကို၊ သူများနည်းတူခံ၍ တော်သလိုနေသူအဖို့ ပြဿနာလုံးဝမရှိပေ။ စိတ်ညစ်သူအဖို့ကား 'ပြီးလျှင် ပြီးတာပဲ' ဟူသောအတွေးမထားတတ်ဘဲ၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံး၌ရှိသော ဒုက္ခအလုံးအခဲကြီးတွေကို သူတစ်ယောက်သာခိုင်ခံပြီး ပခုံးပေါ်မှာထမ်းထားရသလို၊ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ပြောကြသည်။

လူတစ်ယောက်က မစ္စတာအားကား ကိုပြောပြသည်။ 'မနေ့ညက ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးကို ကပွဲတစ်ပွဲကဖိတ်တယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးကမသွားချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မသွားရင်မကောင်းတတ်လို့ သွားကြတယ်။ စိတ်မပါလက်မပါနဲ့မို့ ဟိုမှာသူများတစ်တွေ ကကြခုန်ကြနဲ့ ပျော်နေကြတာမြင်ရတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ဟာ ပိုပြီးညစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော်သတိရတယ်။ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာလည်းစိတ်။ စိတ်ရွှင်တယ်ဆိုတာလည်းစိတ်။ ငါ့စိတ်ပဲ။ ငါ့စိတ်ကို ငါမနိုင်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ငါဘာမျှအကြောင်းမထူးဘဲ စိတ်ညစ်နေတာ။ ကဲ... ငါပျော်လိုက်တော့မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာဆိုပြီး ကျွန်တော့်ဇနီးလက်ကိုဆွဲပြီး၊ အချစ်ရေ- တို့တစ်ပွဲလောက် ကလိုက်ကြဦးစို့ဆိုရင်း ကကြတယ်။ ဘေးမှာကနေတဲ့လူတွေကိုကြည့်ပြီး၊ သူတို့လိုပဲ သွက်သွက်လက်လက်ကကြတယ်။ အဲ-မကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လုံး တကယ့်ကိုပဲပျော်လာကြပြီး ကောင်းကောင်းကြီး ကကြတော့တာပေါ့။'

မစ္စတာအားကား ညွှန်းသော တဇာယအစဉ် သည်ကား၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တန်ဖိုးထားတတ်အောင် ကြိုးစားမှုပြုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ လူတိုင်း၌တန်ဖိုးရှိသည်။ ဣဗူ သောဂုဏ်ခြံပ်သည် ဗျူကတည်းကရရှိခဲ့သည်။ ထိုဂုဏ်ခြံပ်ကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ မိမိကိုယ်ကို မိမိအထင်သေးခြင်းသည် ကြီးလေးသောအပြစ်တစ်ခုပင်ဖြစ်ချေသည်။ မိမိ၏တန်ဖိုးကို သူတစ်ပါးကမမြတ်ခင်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ဖြတ်တတ်ရပေသည်။ လူတိုင်းမှာ စွမ်းရည် သတ္တိရှိသည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်ကို တစ်သက်လုံးအပြည့်မသုံးပဲ နေသွားသူတွေ များလှချေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လူအများသည် ကြီးပွားသင့်သလောက် မကြီးပွားဘဲ၊ တစ်သက်လုံး သာမန်အခြေအနေမှာသာ နေသွားကြရသည်။

စွမ်းရည်သတ္တိသည် လူ၏ကာယအင်အား၊ ဉာဏ်အင်အားတို့ပင်ဖြစ်၏။ မှန်ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စွမ်းရည်ချင်းမတူပေ။ သို့သော်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူများနှင့် စိတ်ရောဂါရှိသူများမှအပ၊ ပုံမှန်ကြီးပြင်းလာသူမှန်သမျှ၌ လူ့စွမ်းရည်သည် ရှိထိုက်သလောက်ရှိသည်။ မိမိမှာရှိသမျှကို အပြည့်အဝထုတ်သုံးလျှင် မိမိဘဝအတွက် ကောင်း

ကျီးများစွာဖြစ်ထွန်းပေမည်။ 'အားထုတ်သည်' ဟူသော ကြိယာပုဒ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိမိ၌ရှိသည့် ကိုယ်အင်အား၊ ဉာဏ်အင်အားတို့ကို ထုတ်၍ အသုံးပြုသူနှင့် ထုတ်၍မသုံးဘဲနေသူတို့၏ အခြေအနေတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့် လျှင်၊ အားထုတ်ခြင်း၏အကျိုးသည် မည်မျှအရေးပါသည်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပေမည်။

အင်အားနှစ်မျိုးရှိသည့်အပြင်၊ နောက်အင်အားတစ်ခုရှိသေးသည်။ 'စိတ် ဓာတ်အင်အား' ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်အင်အားနှင့်မတူပေ။ ဉာဏ်အင်အားသည် ဦးနှောက်မှ ထွက်လာသည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် နှလုံးသားမှထွက်လာသည်။ ကိုယ်ကာယကို အစွဲပြု၍သာ ဤသို့ဆိုရသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဦးနှောက်မှနှလုံးသားမှ ဆိုသည့်စကား ရပ်တို့မှာ သာမန်မျှသာဖြစ်သည်။ ပညတ်သဘောမျှသာဖြစ်၏။ စင်စစ်မှာ နာမ်တရား မှ ဉာဏ်အင်အားနှင့်၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားတို့သည် ဖြာထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလို သည်မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် ဉာဏ်အင်အားထက် ကြီးမားကျယ်ပြန့်နက်နဲသည်။

'စိတ်အင်အား' ဟုမဆိုဘဲ 'စိတ်ဓာတ်အင်အား' ဟုဆိုခြင်း၏ အကြောင်းရင်း မှာ စိတ်သည်အာရုံအမျိုးမျိုး စေတသိက်အမျိုးမျိုးတို့၏ ပင်ရင်းဌာနဖြစ်သည်။ ထို အာရုံတွေ စေတသိက်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သော ဦးဆောင်စိတ်သည်၊ ဓာတ် သဘာဝအဖြစ် ပိုမိုပီသသည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုသည် လွန်စွာပင်အရေးပါလှသည်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကို ပြုစုဆည်းပူးရပေမည်။

မိမိမှာ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားတို့ ရှိနေမှန်းသိသူသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အထင်မသေးတော့ပေ။ စိတ်ဓာတ်အင်အားက ထိန်းသိမ်းပေးသဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အရမ်းအထင်မကြီးပေ။ အထင်မှန်အမြင်မှန်ကိုရရှိ ပြီးဖြစ်ပေသည်။

လူ့ဘဝရ၍ လူဖြစ်လာသည့်အလျောက်၊ မိမိမှာ မိမိနှင့်သင့်တန်သည့်နေရာ ၌အသုံးဝင်ခြင်းရှိသည်ဟူသည့်အချက်ကို အမြဲသတိပြုနေရပေမည်။ 'သင်၏ အရေးပါ အရာရောက်ခြင်းကို သင်သိထားရမည်။ သင်၏စွမ်းရည်တိုးတက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ သင်သည် ပိုင်နိုင်တိကျသောဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကို ချမှတ်တတ် အောင်လေ့ကျင့်ရမည်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရား ပွားများရေး၌ လေ့ကျင့်နေရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အယုံအကြည် အပြည့်အဝရှိရမည်' ဟူ၍ မန္တဘာဗားကား ကဆိုသည်။

'သမ္ဘာ'ဟူသည်၊ 'သမ္ဘာရ' ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရမှ မြန်မာဝေါဟာရအဖြစ် သက်ဆင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'အဆောက်အဦ' ဖြစ်သည်။ သမ္ဘာကို တည်ဆောက်ရမည်ဆိုသည်မှာ ပညာအဆောက်အဦ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အဆောက် အဦတို့ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြင့် တည်ဆောက်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုသို့တည် ဆောက်လျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား တိုးတက်ရင့်ကျက်လာပေမည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား

တိုးတက်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းမဖြစ်တော့ဘဲ လူ့ဘဝ၌ နေရကျိုးနပ်ပေမည်အမှန်ပင်။



## ကိုယ်တွေ့သင်္ခါရ

ကျွန်တော် မြသလွန်စေတီရင်ပြင်ပေါ်သို့ စောင်းတန်းမှတက်သည့်နေ့စွဲကို မှတ်ထားပါသည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၉ ရက်။ ၁၃၃၅ ခု၊ နတ်တော်လဆန်း ၅ ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့ဖြစ်သည်။ ထိုနေ့စွဲသည် အခြားသူတို့အဖို့ အဓိပ္ပာယ်ထူးခြားသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကျွန်တော့်အဖို့မှာတော့ ထူးခြားပါသည်။ ကျွန်တော်နှင့်အတူ စောင်းတန်းမှရင်ပြင်ပေါ်သို့တက်သူ ဗဟိုပြည်သူ့တောင်သူလယ်သမားကောင်စီ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင် ကိုဇော်လင်း၊ အထောက်တော် ကိုမင်းအောင်နှင့် တပည့်ကျော် မောင်သောင်းရွှေတို့အဖို့ ထူးခြားခြင်းမရှိပေ။

သာမန်အမြင်အားဖြင့် သာမန်မျှသာဖြစ်ပါလျက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသောအခါ၌မူ သာမန်တွင် ထူးခြားသောအဓိပ္ပာယ် ဝင်လာတတ်ပေသည်။ ခရစ်သက္ကရာဇ်အားဖြင့် ၈၈၆ ခုနှစ်တွင် အနောက်အခြားတို့ကဲ့သို့ပင် နှစ် နှစ်နှစ်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ လနှင့်ရာသီတို့ကား မတူပေ။ ၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီ ၁၂ ရက်၊ သင်္ကြန်အကြိုနေ့၊ နေ့၏အချိန်ကာလချင်းတော့ တူပေသည်။ ကျွန်တော်သည် ထိုနေ့ကလည်း ယခုအကြိမ်ကဲ့သို့ပင် ညနေခုနှစ်နာရီလောက်မှာ မြသလွန်စေတီရင်ပြင်သို့ မြို့တက်စောင်းတန်းမှပင်တက်ခဲ့လေသည်။ ကာလချင်းကား သုံးဆယ့်ခြောက်နှစ်ကွာခြားချေသည်။

ယခုအကြိမ်မူ စောင်းတန်းမှရင်ပြင်ပေါ်သို့တက်သော ကျွန်တော်သည် အသက်ခြောက်ဆယ်အရွယ်ရှိ အဘိုးကြီးဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က စောင်းတန်းမှရင်ပြင်ပေါ်သို့တက်သောကျွန်တော်သည် အသက်အစိတ်မျှပင်မရှိသေးသော လူဖျိုလူရွယ် တစ်ဦးဖြစ်ပေသည်။ ယခုကျွန်တော်သည် မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ ရင်ပြင်ပေါ်သို့တက်၍ ဘုရားရှိခိုးကြည်ညိုပါသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် တစ်ယောက်တည်း စောင်းတန်းမှ အပြေးကလေးတက်သည်။ ပရိတ္တရာရှစ်ပါးကို ရင်ဝယ်ပိုက်လျက်၊ ယခုတက်

သည့်အခါ မောဟိုက်ဟိုက်ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်ကမူ မောတော့မောသည်။ မဟိုက်ပါ။  
ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် ရင်ပြင်ပေါ်သို့ အရောက်မတက်ခဲ့။ ဘုရားရှိခိုး  
ကြည်ညိုရန်တက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ရင်ပြင်ဘေးနားရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင်  
ဒုလ္လဘသာမဏေဝတ်ရန်၊ စောင်းတန်းမှ တစ်ယောက်တည်း အပြေးတက်လာခဲ့ခြင်း  
ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကာလတွင် ကျွန်တော်သည် မိဘတို့က တက္ကသိုလ်တွင် ကျွန်တော့်ကိုဆက်  
၍မထားနိုင်ကြတော့သဖြင့်၊ ဝင်ငွေမရှိတော့သည့်မိဘများကို မငတ်ရုံကျွေးနိုင်ရန်  
အိုင်အေအောင်ပြီး၊ မကွေးတိုင်းမင်းကြီးရုံးတွင် အောက်တန်းစာရေးလုပ်နေရသည်။  
သင်္ကြန်အတွက် ရုံးပိတ်ရက်စသော ထိုနေ့ညနေတွင် လမ်းလျှောက်ရင်း စက်ရှင်ရုံးစာ  
ရေးကြီး ဦးစိုးမြိုင် ဒုလ္လဘရဟန်းခံမည်ဟူသောသတင်းကို ကြားခဲ့ရသည်။ ထိုသတင်း  
ကိုကြားသည့်အခါ၊ ကျွန်တော့်၌ ရုတ်တရက် ထက်သန်တက်ကြွသော စေတနာဖြစ်လာ  
သည်။ အိမ်ထောင်သည်လူကြီးတစ်ဦးက ရသမျှအချိန်အတွင်းတွင် ရဟန်းပြုမည်ဆို  
လျှင်၊ အိမ်ထောင်သည်မဟုတ်သော ကျွန်တော့်အဖို့ လွတ်လပ်စွာရဟန်းပြုနိုင်ရမည်  
ဟူသောအတွေးမျိုး ပေါ်လာသည်။

လမ်းလျှောက်ရာမှပြန်၍ အိမ်သို့ရောက်သောအခါ မိဘများထံခွင့်ပန်သည်။  
မိဘများကလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခွင့်ပြုကြသည်။ သူတို့၌ရှိသော ငွေကလေးကြေး  
ကလေးထုတ်ပေး၍၊ ဈေးလမ်းပေါ်ရှိ ပရိက္ခရာဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် ဈေးအပေါဆုံး ပရိက္ခ  
ရာတစ်စုံကိုဝယ်ပြီးလျှင် မိဘများကိုရှိခိုးကန်တော့ပြီး၊ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း  
မှောင်စပြုသောအချိန်တွင်၊ အိမ်မှဘုရားကြီးအထိ ပရိက္ခရာအစုံကိုပိုက်၍ လမ်း  
လျှောက်ပြီး စောင်းတန်းမှဘုရားကြီးကျောင်းသို့ ခပ်ဖြည်းဖြည်းကလေးတက်လာလေ  
သည်။ ဦးစိုးမြိုင်သည် ထိုညတွင်သာမဏေပြု၍ နောက်နေ့တွင် သိမ်ဝင်ရဟန်းပြုမည်။  
ကျွန်တော်လည်း ဦးစိုးမြိုင်နှင့်တွဲ၍ သင်္ကန်းတောင်းရလျှင် အဆင်ပြေမည်ဖြစ်သော  
ကြောင့် စောင်းတန်းမှ အပြေးတက်ခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်နေ့တွင် ဦးစိုးမြိုင်ကသိမ်ဝင်၍ ရဟန်းခံသည်။ ကျွန်တော့်အဖို့ ကိုရင်  
ကြီးအဖြစ်ဖြင့်ဆက်၍နေခြင်းက ပို၍သင့်လျော်မည်ဟု ယူဆသည့်အလျောက်၊ ခုနစ်  
ရက်တိတိနေလိုက်သည်။ ထိုသာမဏေပြုလိုက်ရသည့်အတွက် ကျွန်တော့်မှာလွန်စွာမှ  
ပင်ကျေနပ်ချမ်းသာမှု ရလေသည်။ နေ့တိုင်း အားလပ်တွေဝေချိန်မပေးဘဲ ပုတီးစိပ်  
သည်။ တရားထိုင်သည်။ စိတ်ကိုအတတ်နိုင်ဆုံး သန့်ရှင်းတည်ကြည်အောင် အာရုံပြု  
သည်။ ထိုခုနစ်ရက်သည် ကျွန်တော့်ဘဝတွင် အပြုစင်အသန့်ရှင်းဆုံးဟု ထင်မှတ်မိ  
ပါတော့သည်။

ထိုစဉ်က စောင်းတန်းအလယ်လောက်တွင် တစ်ဘက်သို့လှမ်း၍ကြည့်လိုက်ပါ

မူ စောင်းတန်းမှအနောက်သို့သွားသော လူသွားလမ်းကလေးအဆုံး တောင်ခါးပန်း၌ သက်ငယ်မိုးထရံကာ ကျောင်းကလေးတစ်ဆောင်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ယင်းခြေသွားလမ်းအစပေါ်တွင် ဆုတောင်းပြည့်ဆင်းတုတော်နှင့် တန်ဆောင်းကြီးရှိ နေလေပြီ။

ထိုကျောင်းဆောင်ကလေးတွင် ရဟန်းတစ်ပါး သီတင်းသုံးလေသည်။ အစဉ် အမြဲနေခြင်းမဟုတ်။ တရားထိုင်သည့်အခါတွင် သီတင်းသုံးသည်။ ထိုကျောင်းကလေး သည်ကား စင်စစ်အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကလေးဖြစ်သည်။ ရဟန်းတော်သည် တစ်ခါတစ်ရံရှိ၏။ တစ်ခါတစ်ရံမရှိ။ ဘုရားကြီးတုန်းတော်၏ အရှေ့ဘက်တွင် တောရ ကျောင်းရှိသည်။ ထိုကျောင်းတွင် ကျောင်းထိုင်သဖြင့် ကျောင်းတွင်နေသည်ကများ သည်။ တောရကျောင်းကိုယ်တော်ကလေးသည် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ခပ်ငယ်ငယ် ပင်ရှိသေးသည်။ အသားဖြူဖြူ၊ ပုပျပ်ပျပ် ချိုသာသောမျက်နှာထားရှိသည်။

ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကလေးနှင့် ထိုကိုယ်တော်ကလေးကို ကျွန်တော်မှတ်မိ နေသည်။ မြို့ထဲတွင် မိုးရွာရွာ၊ နေပူပူ၊ ချမ်းချမ်းအေးအေး အမြဲတမ်းပင်အင်္ကျီမရှိ၊ လုံချည်ခပ်တိုတိုဝတ်၍ အစဉ်လမ်းလျှောက်၊ ပါးစပ်မှတကွတ်ကွတ်ရွတ်နေလေ့ရှိသော အဖူးကိုရေချမ်းကိုလည်း မှတ်မိပါသည်။ ယင်းအမှတ်အသားကိုအခြေပြု၍ 'သံယောဇဉ်' အမည်တပ်ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ကို ရေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် မြသလွန်ဘုရားစောင်းတန်းမှ ရင်ပြင်ပေါ်သို့တက်ခြင်း သည်ကား ဘုရားဖူးရန်မျှသာဖြစ်သည်။ ရင်ပြင်ပေါ်သို့မရောက်ခင်ကလေးတွင် ကျွန် တော်ကိုရင်ဝတ်ခဲ့သောကျောင်းကြီးကို လှမ်း၍ကြည့်လိုက်မိသည်။ ကျောင်းကြီးသည် ခပ်မည်းမည်းမှောင်မှောင်ဖြစ်နေသည်။ ကာလဒဏ်၊ စစ်ဒဏ်တို့ကြောင့် ကြီးကြီးကျယ် ကျယ် ပျက်စီးပုံမရပေ။ ညပိုင်းလည်းဖြစ်၊ အချိန်လည်းမရသဖြင့် ဝင်၍မကြည့်ဖြစ်ခဲ့ ပါ။ ကျွန်တော့်ကို သာမဏေအဖြစ် အိုးမြှင့်ပေးသည့် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်လည်း မရှိတော့ဟုကြားသိခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်နှင့်အတူ သင်္ကန်းတောင်းခဲ့သော စာရေးကြီး ဦးစိုးမြိုင်လည်း ကွယ်လွန်သည်မှာ အတော်ကြာချေပြီ။ ထိုစဉ်ကတည်းက ကျွန်တော့် ထက်အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် သုံးဆယ်မျှကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သဖြင့် ယခုရှိသည်ဆို လည်း အလွန်အမင်း အိုမင်းမစွမ်းရှိနေချေမည်။ ထိုစဉ်က လူမမည်မျှသာရှိသောသူ သားပင်လျှင် ဗိုလ်ကြီးဖြစ်နေပြီ။

ဦးစိုးမြိုင်နှင့်ကျွန်တော် အတော်ပင်ခင်မင်ရင်းနှီးကြသည်။ ထိုစဉ်က အားပေး မှုမရှိသည့်ကြားတွင် ကျွန်တော်တို့စွဲစားရေးများသည် 'မြို့ကာကွယ်ရေးတပ်' ဟူသော အမည်ဖြင့် မြို့ပေါ်တွင် ညနေညတာစောင့်ရှောက်ရန် ဖွဲ့စည်းထားကြသည်။ မြသလွန် ဘုရားပွဲတော်တွင် ရဲ၏အရံအဖြစ် နေ့ရောညပါ လှည့်ပတ်၍စောင့်ရှောက်ကြသည်။

ထိုတပ်၏ ဥက္ကဋ္ဌသည် အရေးပိုင်ရုံးစာရေးကြီး ဦးစိန်၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌသည် စက်ရှင်မင်းကြီးရုံး စာရေးကြီး ဦးစိုးမြိုင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်မှာမူ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်လေသည်။ ဦးစိုးမြိုင်နှင့် ကျွန်တော်တို့သည် ထိုအဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်စရာကိုင်စရာမှန်သမျှကို လုပ်ကြသည်။ ယခုပြန်တွေးကြည့်လျှင် ရယ်စရာပင်ဖြစ်တော့သည်။ လက်နက်ဟူ၍ နံပါတ်တုတ်လောက်ကောင်းသော တုတ်ချောင်းမျှမကိုင်ရဘဲ၊ ဘောင်းဘီအဖြူ၊ ရှပ်အင်္ကျီလက်တိုအဖြူဝတ်၍ 'တပ်အရာရှိ' ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းခံရသူတို့၏ သားရေခါးပတ်ကြီးကို စလွယ်တစ်ဖက်သိုင်း၍ ဟန်ပါပါနှင့်အရပ်ထဲတွင်လျှောက်ကြသည်။ ဦးစိန်နှင့်ဦးစိုးမြိုင်တို့သည် တပ်မှူး၊ ဒုတပ်မှူးပီပီ ကြိမ်တုတ်သေးသေး တိုတိုကလေးများကို ကိုယ်စီကိုင်လိုက်၊ချိုင်းညှပ်လိုက်နှင့်၊ အတော်ပင်ဟန်ခြပ်ခတ်နေကြလေသည်။ ယခု အနှစ်သုံးဆယ်ကျော်ကွာလေပြီ။ ဦးစိန်ရော၊ ဦးစိန်မြိုင်ပါ မရှိရှာကြတော့ချေ။

ကျွန်တော် ကိုရင်ဝတ်နေစဉ် ဦးစိုးမြိုင်၏အိမ်မှနေစဉ်ပို့သော ဆွမ်းကိုစားရသည်။ နံနက်အာရုဏ်မတက်မီမြို့ထဲသို့သွား၍ တစ်မြို့လုံးရှိ အရပ်ရှစ်ရပ်လုံးမှ သင်္ကြန်ဆွမ်းလောင်းပွဲတွင် ဆရာတော်ဘုရားရှေ့ဆောင်၍ သံဃာကုန်ဆွမ်းခံထွက်ရာတွင် နောက်ဆုံးပိုင်းမှ ပါဝင်ရသည်။ ဆွမ်းခံရသည်မှာ ပျော်စရာပင်။ နံနက်စောစော မြို့တစ်ပတ်လျှောက်ရသည်မှာလည်း အညောင်းအညာပြေ၍၊ ကျန်းမာရေးကောင်းလှပေသည်။

မည်သူမဆို တစ်ခါသာငယ်နိုင်သည်။ မည်သူမျှ ပြန်ငယ်ချင်၍မရချေ။ လူငယ်တို့သည် ငယ်ရွယ်ခြင်း၏ကျေးဇူး၊ ငယ်ရွယ်ခြင်း၏အရသာကို မိမိရရ ကျကျနန ခံစားနိုင်ကြဖို့ လိုအပ်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က ဘုရားစောင်းတန်းကို အပြေးတက်သော်လည်း မောရုံမောသည်။ မဟိုက်ခဲပေ။ အပေါ်သို့ရောက်၍ ထိုင်လိုက်ပြီးနောက် မကြာခင်မှာပင် အမောပြေသွားသည်။ ကိုယ်လက်ပို၍ သွက်လက်လာသည်။ လူ့ဘဝ၏အရသာသည် တိုးတက်လာပေသည်။ ယခု အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့်အခါငယ် ခပ်မှန်မှန် တက်နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ကောင်းခြင်းတရားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ ခပ်မှန်မှန်တက်စေကာမူ စောင်းတန်းထိပ်သို့ရောက်သောအခါ ဟိုက်တိုက်တိုက်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်လက်ခြေတို့မှ အင်အားတို့သည် ယိုဆင်းသွားဘိကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်။ ခြေကုန်လက်ပမ်းသဘောမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။

နုပျိုသန်စွမ်းခြင်းကို တစ်သက်တစ်ခါသာရသည်။ ရသည်ဆိုစေကာမူ အချို့မရကြရှာချေ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် နဂိုအားနည်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖိစီး၍သော်လည်းကောင်း၊ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် အိုစနာဖြစ်ကြသည်။ အင်ဒ. ၂. ၂. ၂. ပါးလှချေသည်။ ကျွန်တော့်အဖို့မှာမူ ကံကောင်းလှပေ၏။ ငယ်စဉ်ကတည်းက နေထိုင်မကောင်းမဖြစ်တတ်ပေ။ မှတ်မှတ်ရရ သုံးရက်ဆက်ပြီး ဖျားသည်နာသည်မရှိခဲ့ပေ။

ထို့ကြောင့် ယခုအသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ ခံနိုင်ရည်အတော်ရှိသည်။ ခရီးသွား  
 သည့်အခါ ခရီးပန်းလှသည်ဟူ၍ မရှိတတ်ပေ။ အကြောင်းမသိသူတို့က 'ဆရာကြီး  
 ပင်ပန်းနေပြီထင်တယ်။ အနားယူပါဦး။ ခဏလောက်လှဲလိုက်ပါဦးလား' ဟု စေတနာ  
 နှင့်ပြောကြသည်။ ကျွန်တော်ကခရီးမပမ်းလှကြောင်း၊ လုံနေဖို့မလိုကြောင်း ပြောသော  
 အခါ သူတို့ကမယုံတတ်ကြချေ။ 'ဆရာကြီး... ဒီဘက်ခုံမှာထိုင်ပါ။ နို့မို့ရင် ရထား  
 ထွက်တော့ လေတိုးခံရမယ်။ ဆရာကြီးတို့လိုလူကြီးတွေနဲ့ လေတိုးတာနဲ့မတည့်ဘူး'  
 ဟုပြောသည်။ ကျွန်တော်က 'လေတိုးခံနိုင်ပါတယ်။ ခံလည်းခံချင်တယ်' ဟု ပြန်ပြော  
 သောအခါ ဝှံ့ပြောသည်ထင်မလားမသိပါ။ အမှန်မှာ ကျွန်တော်က လေတိုးခံရသည့်  
 အရသာကိုနှစ်သက်သည်။ ရထားရှေ့သို့ တစ်ရပ်ရပ်ခုတ်နေခိုက် လှမ်းကြည့်ရသောမြင်  
 ကွင်းကို အလွန်ပင်နှစ်သက်လှသည်။

မြသလွန်ဘုရားစောင်းတန်းတက်၍ မောဟိုက်ဟိုက်ဖြစ်နေသည်ကို အပြုံးက  
 လေးဖြင့် ဖုံးကွယ်လိုက်သည်။ တစ်ခွန်းစနစ်ခွန်းစ စကားဖြင့် ဟန်ဆယ်လိုက်သည်။  
 မောလိုက်တာဟု နိုးနိုးသားသားညည်းလိုက်ပါမူ အနီးရှိလူငယ်လူရွယ်တို့က အသက်  
 ကြီးပြီကိုး မောမှာပေါ့ဟု ဝိုင်း၍ ဆိုကြပေမည်။ အသက်ကြီးခြင်းသည်ပင် အပြစ်တင်စ  
 ရာအကြောင်းအချက်တစ်ရပ်၊ ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်နေချေသည်။ ဆရာကြီး ဟိုဘက်ခုံမှာ  
 ထိုင်ပါ။ ဒီဘက်ကရထားထွက်ရင် လေတိုးမှာဟုဆိုလျှင် ပြီးနိုင်ပါလျက် ဆရာကြီးတို့လို  
 အသက်ကြီးသူတွေ လေတိုးလို့မတည့်ဘူးဟု ဘာကြောင့်ဆက်ပြောသနည်း။ မည်သည့်  
 နေရာမှာမဆို မည်သည့်အကြောင်းဖြစ်စေ နောင်ဆုံး၌ အသက်ကြီးသူကို အသက်ကြီး  
 ကြောင်းပြောကြသည်။

သူတို့ဘာကြောင့်ဒီလိုပြောကြသလဲ။ အကြောင်းကိုရှာလိုက်သော် သူတို့သည်  
 လူသားပီပီ အသက်ကြီးရမှာ ကြောက်နေသောကြောင့်၊ သူသာအသက်ကြီးတာ၊ ငါ  
 အသက်မကြီးဘူးဟူသော သဘောထားရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုအသက်ကြီးပြီဟု သူများက  
 ပြောမှာစိုး၍ ကိုယ်ကဦးအောင် ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးသူတစ်ယောက်ယောက်ကို  
 သူအသက်ကြီးပြီဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သည့်စကားမျိုး လှိုင်လှိုင်ပြောနေကြသည်။  
 ကျွန်တော်ကို အသက်ကြီးပြီဟုပြောသူများကို ပြန်ကြည့်လိုက်လျှင် များသောအားဖြင့်  
 အသက်ချင်းကွာလှလျှင် လေးငါးနှစ်မျှသာရှိသည့် လူကြီးဂိုဏ်းဝင်များချည်းဖြစ်သည်။

သူတို့ကိုလည်း အပြစ်မဆိုချင်ပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ထက်  
 အသက်ကြီးသူကိုလက်ညှိုးညွှန်၍ သူ့လောက်တော့ အသက်မကြီးသေးပါဟူသော  
 အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသည့်စကားရပ်များကို တွင်တွင်သုံးလေ့ရှိပါသည်။ အသက်ကြီးသည်ဟု  
 ဆိုလျှင် မခံချင်သည်မှာ လူ့ဓမ္မတာဟုပင်ဆိုလောက်ပေသည်။ အသက်ကြီးသည်ဟု  
 ဝန်မခံချင်ကြပေ။ ဆံပင်ဖြူလျှင်အနက်ဆိုးသည်။ အချို့မှာ မျက်ခန်းမွှေးနှုတ်ခမ်းမွှေး



တို့ကိုပါဆိုးသည်ဟု ဆိုသံကြားဖူးသည်။

အိုသည်ဟူသောစကား၌ သေခါနီးပြီဟူသော အဓိပ္ပာယ်သည် အရိပ်ပမာ ထပ်ကြပ်ပါလာချေသည်။ သေရမှာသတ္တဝါတိုင်း ကြောက်သည်။ သို့စေကာမူ သတ္တဝါတိုင်းသေရမည်။ စောစောမသေလျှင် အိုရချေဦးမည်။ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်သော ဆန္ဒကတစ်ဖက်၊ မအိုချင်သောဆန္ဒကတစ်ဖက်၊ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်လျှင် အိုရပေမည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်သေမှသာ ဇရာ၏ဆင်းရဲခြင်းမှ ကင်းလွတ်မည်။ အသက်လည်းရှည်ချင်သည်။ အိုလည်းမအိုချင်ဆို၍ ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကိတ်မုန့်ကိုထားလည်းထားချင်၊ စားလည်းစားပစ်ချင်သည်ဟူ၍ မဖြစ်နိုင်ဆိုသကဲ့သို့ပင်။

အသက်ရှည်ချင်တိုင်း ရှည်ချင်မှရှည်မည်။ သေချင်ပါသည်ဆိုတိုင်းလည်း သေမည်မဟုတ်။ အသက်ရှည်ဆေးကို ကမ္ဘာဦးခေတ်ကတည်းက စ၍ ရှာလာခဲ့ရာ ယခုထက်တိုင်မတွေ့သေး။ နောင်လည်းမတွေ့မှာသေချာသည်။ ယခုခေတ် သိပ္ပံပညာ ကျေးဇူးကြောင့်၊ သက်တမ်းရှည်သည်ဟုဆိုရလောက်အောင် ဆေးဝါးနှင့်ကုသနည်းများ ပေါ်ထွန်းလာကြသည်။ သို့သော် တစ်ဖက်တွင် ကားတိုက်မှု၊ လေယာဉ်ပျက်ကျမှု စသည်တို့ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ စစ်ကြီးစစ်ငယ်တို့၏ဒဏ်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှည်ရှည်မနေရဘဲ ခပ်ငယ်ငယ်နှင့်သေကြသည်မှာလည်း မရေမတွက်နိုင်ပေ။ ဆေးဝါးနှင့်ကုသမှုတို့၏ ကျေးဇူးကိုခံစားနိုင်သောလူတစ်စုမှာ ကမ္ဘာလူဦးရေနှင့်စာလျှင် လက်တစ်ဆုပ်စာမျှသာရှိချေသည်။

အသက်ဉာဏ်စောင့်ဆိုသည့်စကားအတိုင်း မိမိအသက်ကို အစဉ်သတိဖြင့် မွေးနေမှုကို မကန့်ကွက်လိုသော်လည်း၊ စင်စစ်အားဖြင့် အသက်အတိုအရှည်သည် ကံ၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင် တည်သည်ဟု ကျွန်တော်တော့ဖြင့် ယုံပါသည်။ ကံကို ဉာဏ်နှင့်ဝီရိယတို့က အထောက်အကူပေးသင့်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော်နောက်ဆုံး စကားကိုမူ ကံကိုသာဆိုနိုင်စွမ်းပေသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်အပိုင်းအခြားကို ကံက သာဆုံးဖြတ်သည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ မည်မျှပင် ဉာဏ်ဖြင့်အနေအထိုင် အစားအသောက်ကို စောင့်စည်းစေကာမူ ရောဂါတစ်ခုသည် မမျှော်လင့်ဘဲဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကံကိုမယုံဟုဆိုသူသည် ယင်းသို့ဆိုမှသာခေတ်မီသည်၊ သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟူသောအစွဲကို မဖျောက်နိုင်၍သာဆိုခြင်းဖြစ်ချေမည်။ ကံဆိုတာအလုပ်ပဲဟု ပြောသူကို အလုပ်လုပ်ရုံဖြင့် ကိစ္စပြီးမြောက်ချင်မှပြီးမြောက်မည်။ သို့သော် လူ့တာဝန်အရ ပြီးမြောက်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြီးမြောက်ဘဲ ပျက်ပြားသွားသည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ကိုလုပ်မြဲလုပ်နေရမည်။ ရွှေသို့တိုးတက်ဖို့ ကြံစည်နေရမည်။ လုပ်ဆောင်နေရမည်ဟု ဆိုဆုံးမရမည်သာဖြစ်သည်။ အလုပ်ဖြင့်ပြုပြင်၍ရသောကံနှင့် မည်သူမည်သို့မျှလုပ်၍ပြုပြင်နိုင်ခြင်းငှာ မစွမ်းသာသောကံဟူ၍ ခွဲခြားမှတ်သားသင့်သည်ဟုလည်း ညွှန်းပြရပေဦးမည်။

သက်တမ်းအတိုင်းနေရသူတို့အဖို့မှာ အသက်ကြီးသူအရင်သေး၊ ငယ်သူ နောက်မှသေရဆိုသောစကားသည် မှန်သည်။ သို့သော် လူ့ကံသည် ယင်းသို့တစ်ပြေး တည်းမရှိပေ။ ငယ်သူတွေ ကြီးသူထက်အများကြီးစော၍သေကြရသည်။ သေခြင်းတရားသည် ကြီးငယ်မဟု ကံအလှည့်သင့်ရာ ခေါ်ယူသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သူက ကြီးသူကိုစောစောသေမည်ဟု သဘောပိုက်ကာ မိမိ၏ငယ်ဂုဏ်ကိုအားကိုးနေဖို့ မသင့်ပေ။ ငယ်သူကငယ်ခိုက်တွင် ကြီးလျှင်သက်လုံကောင်းအောင် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးတို့ကို ဆည်းပူးသင့်သည်။ မိမိအတွက်သာမက အများအတွက်လည်း ကြီးပမ်းဆောင်ရွက်ရပေမည်။

ကျွန်တော်တို့အရှေ့တိုင်းသားများသည် ဝယဂုဗ္ဗိကို အာရုံအစိုက်များလှသည်။ မိမိထက်တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်နာရီ တစ်ဝိနောကြီးသူကို ရိုသေရမည်ဟူသော ဩဝါဒကိုခံယူလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများကို ရိုသေမှုပြုရာတွင် ထူးကဲလှ၏။ သို့သော် ရိုသေမှုသည် လူကြီးနှင့်လူငယ်ကိုခွဲပေးလိုက်သော မဟာရံတံတိုင်းကြီးဖြစ်လာလေတော့သည်။ ရိုသေရလွန်းသောကြောင့် လွတ်လပ်မှုနည်းပါးလာသည်။ လူကြီးအနီးတွင် လူငယ်မနေလိုတော့ချေ။ လူကြီးအချို့ကလည်း လူကြီးဖြစ်ရခြင်း၌ အသားယူ၍ နေရာတကာတွင် အပေါ်စီးမှာနေချင်သည်။ ငါ့စကားနားရ ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ လူငယ်တွေကို အထင်သေးတတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် လူငယ်ကနှစ်ပြန်အထင်သေးပေတော့မည်။ မလွဲသာ၍ ရိုသေရသည်။ စေတနာမပါတော့ချေ။ ထိုတစ်ယူသန်ခွကျကျ အဘိုးကြီးများကြောင့်၊ လူကြီးတွေအားလုံးကို လူငယ်များကတတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှားကြသည်။ ထိုခွဲစားကြီးများနှင့်မတူဘဲ လူငယ်တွေနှင့်ဝင်ဆုံသောလူကြီးများအဖို့ ဝါးလုံးရှည်ဖြင့်အရမ်းခံရသဖြင့်၊ လူငယ်တွေနှင့်ရင်းရင်းနှီးနှီး မပေါင်းရမသင်းရ ဖြစ်ချေသည်။

တစ်ခါတစ်ခါတွင် ကျွန်တော်တို့လူမျိုးနှင့် ဘာသာစကားအရ မောင်၊ ကို၊ ဦး တပ်၍ခေါ်ခြင်း၊ မ၊ဒေါ်တပ်၍ခေါ်ခြင်းတို့ကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်စေချင်သည်။ ယင်းတို့ကို အသက်ကိုလိုက်၍ တပ်ခေါ်ခြင်းကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြုတ်လိုက်လျှင် လူကြီးလူငယ်ပို၍ လွတ်လပ်စွာပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်မည် ထင်မိသည်။ အရိုအသေမပိုဘဲ ဆက်ဆံမှုမှန်ကန်၍ ရင်းနှီးတိုးတက်လာမည်ထင်မိသည်။

ကျွန်တော်ပြောရသည်မှာလည်း ထပ်တလဲလဲရှိနေချေပြီ။ ရိုသေမှုနှင့် လေးစားမှု ခွဲခြားပြခွဲဖူးပါပြီ။ လေးစားမှုသည် ပို၍လိုအပ်သည်။ လူကြီးကိုလူငယ်က လေးစားသည်နှင့်အမျှ လူငယ်ကိုလည်း လူကြီးကလေးစားရပေမည်။ လေးစားသည်ဆိုသည်မှာ အလေးအနက်သဘောထားမှုပင်ဖြစ်သည်။ ရိုသေမှု၌ ရိုသေသူကအရိုအသေခံရသူထံတွင် နှိမ့်ချခြင်း၊ ရိုက္ခိုးရှိခိုးကန်တော့ခြင်း စသည့် အဓိပ္ပာယ်များပါဝင်နေ

သည်။ လူငယ်ကစေတနာရှိလျှင် စေတနာပေါ်ပေါက်သည့်အခိုက်တွင် လူကြီးကိုကြည်ညိုသည့်အလျောက် ရှိခိုးကန်တော့နိုင်သည်။ သို့သော် လူကြီးမို့ကန်တော့ရမည်ဟူသော မလုပ်မဖြစ် မလွဲသာ၍ လုပ်ရသောအလုပ်အနေဖြင့် မပြုသင့်ပေ။ ကြည်ညိုသော်လည်း မကန်တော့လိုလျှင် မကန်တော့ဘဲနေနိုင်သည်။

အထူးအထွေ ရိုသေမှုမပြုလိုလျှင် မပြဘဲနေနိုင်သော်လည်း တစ်ဘက်စွန်း၌ရှိသော စော်ကားမှုကိုမူ မပြုအပ်ပေ။ လူကြီးကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူငယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခွယ်တူတန်းတူကိုသော်လည်းကောင်း၊ နိမ့်ကျနေသူကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူလူချင်းမည်သူကမျှ မည်သူ့ကို မည်သည့်နည်း မည်သည့်ဟန်ဖြင့် စော်ကားသမှုမပြုသင့်ပေ။ စော်ကားခြင်းသည် ရိုသေမှုကိုကျော်၍ လေးစားမှုကိုဖြတ်ကာ မလိုလားသော အစွန်းတစ်ဘက်သို့သွားခြင်းဖြစ်သည်။

၁၉၃၇ ခုနှစ်က မြသလွန်စေတီတော်စောင်းတန်းကို အပြေးတက်ရာတွင် မမောမပန်း မဟိုက်၊ ဝမ်းသာကျေနပ်နေသည်။ သင်္ကန်းဝတ်ရမှာကို ဇောသန်၍ပျော်နေမိခဲ့သည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် ယင်းစောင်းတန်းကို ခပ်မှန်မှန်တက်သော်လည်း မောဟိုက်လေသည်။ သို့သော် လူငယ်လူရွယ်တို့က ကျွန်တော့်ကိုဇရာနှင့်အတူရော၍ ဝိုင်း၍ထောင်းကြမှာစိုး၍ မောဟိုက်ကြောင်းကို သူတို့မမြင်အောင်ဖုံးဖိကာကွယ်လိုက်ရသည်။ ၁၉၃၇ ခုနှစ် ၁၉၇၃ ခုနှစ်တို့သည် ဂဏန်းချင်းတူသော်လည်း အနေအထားပြောင်းလျက်ရှိသည်။ ကျွန်တော်မှာလည်း ကျွန်တော်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အသက်အရွယ်အနေအထား ပြောင်းလျက်ရှိချေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ယခင်ကျွန်တော်သည် ယခုကျွန်တော် မဟုတ်ချေ။



## ခေတ်ချင်းမတူ

အချိန်သည် အမြဲတစေရွေ့လျားနေသည်။ ခေတ်သည် ကာလအပိုင်းအခြား တစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ ခေတ်သည်လည်း အချိန်နှင့်အတူ ရွေ့လျားနေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခေတ်နှင့်တစ်ခေတ် အခြေအနေ အသွင်အပြင်ချင်းမတူနိုင်ပေ။ ခေတ်ချင်းမတူ ခြင်းသည် မမှတပင်ဖြစ်၏။ တစ်ခေတ်၏သားသမီးတို့သည်လည်း နောက်တစ်ခေတ်၊ ရှေးတစ်ခေတ်၊ အခြားတစ်ခေတ်တို့၏ သားသမီးတို့နှင့် အခြေအနေချင်း၊ စိတ်သဘော ထားချင်း အသိအမြင်ချင်း မတူကြပေ။

လူ့ဘဝသည် ရှုပ်ထွေး၏။ လူ့ဘဝ၌ အသီးသီးသော ပုဂ္ဂလိကဘဝတို့သည်ရှိ ၏။ တစ်နိုင်ငံ တစ်လူမျိုးတည်းမှာလည်း အသီးသီးအထွေထွေရှိနေကြသည်။ နိုင်ငံခြား လူမျိုးခြားတို့နှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ကွဲပြားခြားနားချက်တို့သည် များလှစွာ၏။ ခေတ်ချင်း မတူလျှင် ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိမည်မှာ သေချာသည်။ တစ်ခေတ်တည်း၊ တစ်နိုင်ငံ တည်း၊ လူမျိုးတစ်မျိုးတည်းမှာပင် တူညီခြင်းရှိသည်နှင့်အမျှ ကွဲပြားခြားနားခြင်းတို့ သည် မြောက်မြားစွာရှိနေ၏။ ကွဲပြားခြားနားချက်တို့ထဲမှ ညီညွတ်မှု၊ စည်းလုံးမှုတို့ ပေါ်လာရသည်။

ရှေးခေတ်နှင့်ယခုခေတ်တို့ မတူညီကြသည့်အလျောက်၊ ရှေးခေတ်၏သမီး သားတို့နှင့် ယခုခေတ်၏သမီးသားတို့သည်လည်း အမူအကျင့်၊ အတွေးအခေါ်၊ အထင် အမြင်တို့၌ မတူကြပေ။ အသွင်အပြင်ချင်းပင်လျှင် မတူကြချေ။ ထိုသို့သော ခေတ်ချင်း မတူခြင်းကို 'ခေတ်ချင်းကွာဟမှု' ဟု အင်္ဂလိပ်လို Generation Gap ကိုမြန်မာတို့က ရိုက်ပြန်၍ ဆိုနေကြသည်။

စင်စစ်၊ ခေတ်ချင်းမကွာဟပေ။ ခေတ်သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နေသည်။ ကွာဟသည်ဟူ၍မရှိ။ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားတို့သည် ဆက်နေသည်။ ကွာဟနေ

သည်ဟူ၍မရှိ။ အဆက်အစပ်မပြတ်ပေ။ ထို့အတူ၊ လူ့သမိုင်း(နိုင်ငံသမိုင်း)၌ ကွာဟမှု မရှိ။ သမိုင်း၏အဆက်မပြတ်မှုကို အထူးဂရုပြု၍ လေ့လာရမည်ဟူ၍ ပညာရှိများကဆို သည်။ ခေတ်သည် အဆက်လိုက်ရှိသည်။ လူတို့သည်လည်း မျိုးနွယ်စဉ်ဆက်ရှိသည်။

ကွာဟမှုသည် နားလည်မှု၌ရှိနေသည်။ ရှေးခေတ်၏သမီးသားများဖြစ်သော ယခုခေတ် လူကြီးတို့နှင့် ယခုခေတ်၏သမီးသားများဖြစ်သော လူငယ်တို့သည် တစ်ဦး အကြောင်းတစ်ဦးက ကောင်းစွာမသိဘဲ အထင်အမြင်မှားနေသောကြောင့် 'နားလည် မှုကွာဟချက်' တို့သည် ပေါ်ထွန်းနေကြ၏။ ထိုကွာဟချက်ကို စေ့စပ်၍ရမည်လား။ မရနိုင်ပါ။ ယခုအတိုင်းထားနေမည်လား။ မထားသင့်ပါ။ ထားလျှင် ကွာဟချက်သည် ကျယ်သည်ထက်ကျယ်လာပြီးလျှင် လူကြီးလူငယ်တို့သည် လူချင်းနီးပြီး စိတ်ချင်းဝေး နေကြချေမည်။

ကွာဟချက်များကို စေ့စပ်၍မရနိုင်ဟုဆိုလျှင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ 'နား လည်မှုပေါင်းကူးတံတား' ပူးပေါင်းတည်ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ နားလည်မှုရအောင် ဘယ်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ နားလည်မှုရအောင် နားလည်ချင်စိတ်ကို ဦးစွာမွေးမြူရပါ လိမ့်မည်။ ထိုဆန္ဒစစ်စစ်မှန်မှန်မရှိသမျှ နားလည်မှုသည် နားနှင့်မျက်စိ နီးလျက်နှင့် ဝေးရသလို ဝေးနေချေမည်။

လူကြီးကလူငယ်ကို နားလည်ချင်ရမည်။ လူငယ်ကလည်း လူကြီးကိုနားလည် ချင်ရမည်။ ထိုနှစ်ဘက်ဆန္ဒတို့သည် တစ်ဘက်ကတစ်ဘက်ကို မျက်နှာမူ၍ ရှေ့သို့တိုး လာပေလိမ့်မည်။ နှစ်ဘက်သည် အလယ်တွင်တွေ့ကြမည်။ ထိုသို့သောနီးစပ်မှုသည် နားလည်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုရသည်ဆိုရာ၌ တစ်ဦး၏အကောင်းအဆိုးကို တစ်ဦးကသိခြင်းအပေါ်၌ ခွင့်လွှတ်မှုပေးလွှမ်းကာ၊ အကောင်းကိုအာရုံပြု၍ အဆိုးကို တတ်အားသမျှ ဥပေက္ခာပြုပြီးလျှင် ခင်မင်ရင်းနှီးစိတ်ပွားများခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ လူ တိုင်း၌ အကောင်းနှင့်အဆိုးတွဲလျက်ရှိရာ၊ အကောင်းကိုအာရုံပြုကာ အဆိုးကိုခွင့်လွှတ် နိုင်မှ မေတ္တာထားရှိနိုင်မည်။ ရင်းနှီးလာနိုင်သည်။ ရင်းနှီးလာသည်နှင့်အမျှ တစ် ယောက်အကြောင်းကိုတစ်ယောက် ပို၍သိလာကြမည်။ ယင်းသို့ သိလာမှသာလျှင် ချွတ်ယွင်းချက်၊ ချို့တဲ့မှုတို့ကို ခွင့်လွှတ်ဥပေက္ခာပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

လူကြီးကလူငယ်ကို ဆက်ဆံရာ၌ လူငယ်တို့၏ယေဘုယျသဘာဝကို ဦးစွာ သိရှိထားရပေမည်။ လူငယ်၌သွက်လက်ဖျတ်လတ်သော သတ္တိရှိသည်။ ထက်မြက်သော ဉာဏ်ရှိတတ်သည်။ လူငယ်တိုင်း၌ရှိသည်ဟု မဆိုသာငြားလည်း များသောအားဖြင့် လူငယ်တို့၌ဉာဏ်ကောင်းခြင်းရှိသည်။ ဦးနှောက်ကြောတို့သည် သန်မြန်ကြသည်။ လူ ငယ်တို့သည် များသောအားဖြင့် ဝိရိယရှိတတ်ကြသည်။ ပျင်းသောလူငယ်၊ ဖျင်းသော



လူငယ်တွေလည်းရှိပါသည်။ သို့သော် ငယ်ရွယ်သူများဖြစ်သည့်အလျောက် ကိုယ်အင်အားကောင်း၍ ဝိရိယစိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်က များသည်။

သို့သော်၊ လူငယ်တို့သည် သွေးသားတက်ကြွသည့်အလျောက်၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွသောကြောင့် လုပ်ကိုင်ရာ၌ လောဘကြီးတတ်သည်။ စောင့်သင့်သည့်ကိစ္စ၌စောင့်နေဖို့ခက်သည်။ စိတ်ရှည်ခဲလှ၏။ 'ယခု ရေတွင်းတူး၊ ယခုရေကြည်သောက်' ဟူသော ရှေးစကားပုံအတိုင်းပင်၊ အကြောင်းတစ်ခုခုကို ပြုလိုက်ပြီးနောက် အကျိုးကိုချက်ခြင်း ရယူလိုသည်။

လောမူ(ဆန္ဒစောမူ)ကြောင့် ရေရှည်လုပ်ငန်းများ၌ လူငယ်လူရွယ်တို့သည် အောင်မြင်မှု ရခဲကြသည်။ ဆန္ဒစောမူကြောင့် ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်သည်။ စိတ်မရှည်သောကြောင့် ပဋိပက္ခများပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ သည်းမခံတတ်သောကြောင့် ပျက်စီးတတ်သည်။ စည်းလုံးမှုပျက်ပြားတတ်သည်။

သည်းခံသည်ဆိုရာ၌ စိတ်ရှည်ရုံမျှသာမကဘဲ၊ တစ်ဘက်သတ် တစ်ယူသန် စိတ်မျိုး၊ မိမိအလိုရှိသည့်အဖြစ်မျိုးကိုသာ ဖြစ်စေလိုသောဆန္ဒ၊ နှောင့်နှေးမှုကိုလက်မခံနိုင်သောသဘောထား၊ မျှတစွာညှိနှိုင်းမှုကို ကောင်းစွာမလိုလားခြင်း စသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုကိုရည်ညွှန်းသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံနည်းသည့်အလျောက်၊ ရင့်ကျက်မှုအင်အား နည်းပါးသေးသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံနည်းပါးခြင်း၊ မရှိသေးခြင်း။ အတွေ့အကြုံကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ ဘဝသင်ခန်းစာများရယူတတ်ခြင်း စသည့်အင်အားလျော့နည်းခြင်းတို့သည် ကိစ္စများစွာ၌ အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင်မြင်မှုများမရခြင်း၊ မဖြစ်သင့် မဖြစ်တန်ရာတို့ဖြစ်လာခြင်း၊ မျှော်မှန်းထားသည့်အကျိုးကျေးဇူးတို့အစား မမျှော်မှန်းမိသောဓုက္ခများ အခက်အခဲများ ပြဿနာများ အပြိုင်းအရိုင်းပေါ်ပေါက်လာနိုင်ကြစေသည်။ အတွေ့အကြုံသည် အလွန်အရေးပါသည်။ ဝယ်ယူ၍လည်းမရ၊ ရတ်ချည်းသင်ယူ၍လည်းမရ အလွန်ဆုံး သူတစ်ပါးတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြစေ၍ ကြားနာဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် တစ်ဆင့်ခံ ရတန်သလောက်ရယူနိုင်သည်။

သူတစ်ပါး၏ အတွေ့အကြုံများမှ တစ်ဆင့်ခံယူ၍ ဘဝသင်ခန်းစာရယူခြင်း၌ ကောင်းကျိုးလည်းရှိသည်။ ဆိုးကျိုးလည်းရှိသည်။ သူတစ်ပါးက မိမိ၏အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ပြရာ၌ မိမိအဖို့ အကောင်းချည်းဖော်ပြတတ်သည်။ မိမိညံ့ဖျင်းသည်။ မှားယွင်းသည်။ စွမ်းဆောင်နိုင်သောသတ္တိ နည်းသည်ဟူ၍ မိမိ၏အပြစ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ၊ မြှုပ်ထားနိုင်သလောက် မြှုပ်ထားတတ်သည်။ လျှော့ချသွားနိုင်လျှင်လည်း လျှော့ချတတ်သည်။ လူငယ်လူရွယ်တို့က အကွက်မြင်တတ်ဖို့လိုသည်။ ဖွဲ့ဆန်ကွဲတို့ကို ဖျာထုတ်ပြီးလျှင် ဆန်ကောင်းကိုရယူတတ်ဖို့လိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါဘဲ၊ သူတစ်ပါး၏ဖျော့

ကွက်ည့်ကွက်တို့ကို အမှတ်မှားပြီး အားကျမှာစိုးရသည်။

လူကြီးတို့ဘက်သို့ လှည့်ကြည့်ကြဦးစို့။ လူကြီးတို့သည် လူငယ်ဘဝကို ဖြတ် ကျော်လာခဲ့ရသည့်အလျောက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လူငယ်ဖြစ်စဉ်က အတွေးအခေါ်အမြင် အထင်၊ အပြုအမူ၊ အလေ့တို့ကိုသိကြပြီးဖြစ်သည်ဟု ယူဆရမည်။ သို့သော် လူကြီးတို့ သည် အရွယ်အစိုင်းလာသည့်အလျောက် ထိုအကြောင်းအချက်တို့ကို မေ့လျော့တတ် သည်။ မိမိတို့အဖို့ အကောင်းတွေ့ချည်း မှတ်မိတတ်သည်။ လူငယ်တို့နှင့် ဂုဏ်ပြိုင် တတ်ကြသည်။ 'မင်းတို့လူငယ်တွေ ငါတို့ငယ်ငယ်တုန်းကလို မဟုတ်ဘူး။ ငါတို့ကမင်းတို့ ထက်ပိုပြီးတော်တယ်၊ တတ်တယ်' ဟူသော လေသံမျိုးဖြင့် ကြားတတ်ကြသည်။ ထို့ ကြောင့် လူကြီးတိုင်း ဆရာမတင်ထိုက်ချေ။ ကြည်ညိုအားကိုးဖို့ ထိုက်ချင်မှထိုက်မည်။ လူကြီးတွေက 'ငါတို့ကလူကြီးပဲ' ဟူသောမာန်ဖြင့် လူငယ်လူရွယ်တို့အပေါ်၌ စီး၍ပြော ချင်ကြသည်။ ထိုလူကြီးမျိုးကြောင့် လူငယ်တွေ လူကြီးတွေအပေါ်မှာ အကြည်ညိုပျက် ကြသည်။

သို့သော် လူကြီးတို့၌ လူငယ်တို့ကမနှိုင်းယှဉ်သာသော သတ္တိများ၊ ဂုဏ်ရည် များရှိသည်။ တကယ်တန်ဖိုးရှိသော လူကြီးများ (တန်ဖိုးကြီးသောကြောင့် အဘိုးကြီးဟု ခေါ်ကြသည်ဟူသော အပြောမျိုးနှင့် ကိုက်ညီသောလူကြီးများ)လည်း များစွာရှိသည်။

လူကြီးတို့သည် လူငယ်တို့လို မဖျတ်လတ်၊ မသန်မြန်ကြ၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ရှိခဲ့လှ သည်။ သို့စေကာမူ လူကြီးတို့၌ အမြော်အမြင်အဆင်ခြင်ကြီးစွာရှိသည်။ ဆင်ခြင်တတ် ဖို့ သုံးသပ်ဝေဖန်တတ်ဖို့သည် လူ့ဘဝလူ့ကိစ္စတို့၌ အထူးလိုအပ်သည်။ လူငယ်များမှာ လည်း လိုအပ်၏။ သို့သော်၊ လူငယ်တို့သည် အတွေ့အကြုံနည်းသေးသောကြောင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဝေဖန်မှု၌ ပြည့်စုံတန်သလောက် မပြည့်စုံဖြစ်တတ်သည်။ ဘဝပညာ အင်အားနည်းသေးသောကြောင့် အမြင်မကျယ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူကြီးများမှာချည်း တစ်ယူသန်သမားများရှိသည်မဟုတ်။ လူငယ်များမှာလည်း တစ်ယူသန်တစ်ဖက် သတ်သမားများရှိသည်။ မိမိ၏အယူအဆများကို မည်သို့ပင် ကြောင်းကျိုးဖော်ပြချက် ပေးသော်လည်း၊ မဟုတ်မှန်း မမှန်မှန်းသိလျက် လျော့မပေးလိုတတ်ချေ။ ဤခေါင်းမာ မှုသည် အဆိုးရွားဆုံးအကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူကြီးရောလူငယ်ပါ ရှောင်ကြဉ်အပ်၏။

အမြင်မကျယ်ခြင်းနှင့် အမြင်တို့မူတို့သည် တူယောင်နှင့်ကွဲသည်။ အမြင်မ ကျယ်ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံ (လက်တွေ့စာတွေ့) အင်အားနည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ အမြင်တို့မူသည် သဘောထားနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ 'ငါ' ဟူသော အတ္တစွဲကြီးမားမှုကြောင့်၊ မိမိကသူတစ်ပါး၏အပြစ်ကိုသာ မြင်တတ်သည်။ မိမိ၏အ ပြစ်ကိုထောက်ပြလျှင်လည်း ဝန်မခံချင်ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအမြင်တို့မူသည်လည်း ဆိုး ရွားလှ၏။ အမြင်မကျယ်သေးလျှင် ကိုယ်တွေ့စာတွေ့ အတွေ့အကြုံများဖြင့် ကျယ်မြန်

လာစေနိုင်သည်။ အမြင်တို့ကိုမူ မိမိ၏စိတ်ထားသဘောထားကို ပြင်ပြီးလျှင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်မှရပေလိမ့်မည်။

သည်းခံမှု၊ စိတ်ရှည်မှု စသည်တို့သည် လူကြီးတို့၏ ယေဘုယျဂုဏ်များဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် ခြွင်းချက်များလည်းရှိသည်။ ကြီးခါမှ စိတ်တိုတတ်သူတွေရှိသည်။ အကြောင်းအကျိုးဆင်ခြင်ကာ သည်းခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် စောင့်စားခြင်း၊ သတိအမြဲထား၍ အလောတကြီးမလုပ်ဘဲ အရှိန်မှန်မှန် ဇွဲကောင်းကောင်းလုပ်တတ်သော လူကြီးတို့ရှိကြောင်း လူငယ်တို့သိဖို့လိုသည်။

ဇွဲကောင်းခြင်းသည် သာမန်အမြင်အားဖြင့် လူငယ်တို့၏သတ္တိ ဖြစ်သင့်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ဇွဲကောင်းသောလူကြီးများလည်း ရှိကြပေသေးသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသော်လည်း ကျန်းမာရေးအခြေအနေမဆိုးသော လူကြီးအချို့၏ဝီရိယကို လူငယ်များစွာ လိုက်၍မမိနိုင်သည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဝီရိယသည် မိမိကိုယ်တိုင်စိုက်ထုတ်ရသော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်သက်ပတ်လုံး ဝီရိယကောင်းသူတို့သည်ရှိ၏။ ဝီရိယသည် ကိုယ်လက်အင်အားနှင့်ချဉ်းဆိုင်သည်မဟုတ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားနှင့်လည်းဆိုင်သည်။ ပို၍ပင်ဆိုင်သည်။ လူငယ်တို့၌ ရည်ရွယ်ချက် ဦးတည်ချက်ခိုင်မြဲခြင်းရှိသော်လည်း၊ လူကြီးတို့၌ရှိသော ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်တို့သည် ရင့်ကျက်သောစိတ်ဓာတ်၏ ကျေးဇူးကြောင့် ပို၍တည်တံ့ခိုင်မြဲသည်က များပေသည်။

လူကြီးတို့သည် များသောအားဖြင့် သမာဓိအင်အား ပို၍ကောင်းသည်အလျောက်၊ ဇွဲလုံ့လအင်အားသည်လည်း ထက်မြက်သန်စွမ်းသည်။ အသက်ခြောက်ဆယ်ခုနစ်ဆယ်ကျော်လူကြီးတို့မှ ထွက်လာသောလုပ်ရပ် (အထူးသဖြင့် စာပေ အနုပညာ ဂီတစသည့် ဉာဏ်အားမှထွက်သောပစ္စည်းတို့) သည် များလှပေသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အခါ၌ အတွေ့အကြုံများသဖြင့် တာဝညော နှင့်ပြည့်စုံနေသောကြောင့် မိမိတစ်သက်တာ ရင်းနှီးဆည်းပူးလာ၍ ရရှိထားသောဘဝပညာကို၊ လူအများအား ပေးလှူနေသော လူကြီးတို့သည် နေရာအနှံ့၌ ရှိကြသည်။ တာဝညော သည် ကျောင်းမှာ သင်၍ရသည့် ပညာမျိုးမဟုတ်။ ပညာဘွဲ့ကြီးများ ရရှိထားသူတိုင်းလည်း သင်ကြားပို့ချနိုင်သော ပညာလည်းမဟုတ်။ အတွေ့အကြုံများအပေါ်မှာ တည်ဆောက်ပြုစုရသောပညာဖြစ်သဖြင့်၊ ထိုပညာမျိုးသည် လူကြီးတိုင်းမှာရှိသည်ဟုမဆိုသာ။ လူငယ်တို့၌လည်း ရှိတန်သလောက်ရှိနိုင်၏။ သို့သော် ရင့်ကျက်ခြင်း နည်းပါးချွေးဦးမည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းမှာသင်၍မရနိုင်သော ဘဝပညာကို၊ လိုလားတောင့်တသော လူငယ်လူရွယ်တို့သည်၊ တန်ဖိုးရှိသောလူကြီးတို့ထံမှ အနည်းနည်းဖြင့် ရယူသင့်လှပေသည်။

ခေတ်ချင်းမတူသည့်အလျောက် အမြင်ချင်းအသိချင်း အယူအဆချင်းမတူကြ



သည် လူကြီးနှင့်လူငယ်တို့ကြား၌ ရှိနေသော နားလည်မှုကွာဟခြင်းကို စေ့စပ်၍ ရနိုင်ပါမည်လော။ စေ့စပ်၍ ရနိုင်မည်ဟုဆိုလျှင် ထိုအဆိုသည် မှန်ပေလိမ့်မည်ဟု မထင်မိပါ။ ထိုကွာဟခြင်းသည် ရှိနေမည်သာပင်။ ရှိလည်းရှိရပေမည်။ ခေတ်၏အခြေအနေချင်းမတူသဖြင့် တူညီအောင်ပြုရမည်ဟုဆိုလျှင် မသင့်လျော်ပေ။ ထိုကြားကိုစေ့ပေးမည့်အစား 'မေတ္တာပေါင်းကူးတံတား' တည်ဆောက်ပေးသင့်ပေသည်။

လူငယ်ကလူကြီးကို ရိုသေရပေမည်။ ဂုဏ်ဂုဏ်၊ ဝယဂုဏ်ဟူ၍ ဂုဏ်ကြီးခြင်းအသက်ကြီးခြင်းတို့တွင် လူကြီးတိုင်း၌ အသက်ကြီးခြင်းဂုဏ်ရှိ၏။ ယဉ်ကျေးသူတိုင်းသည် အသက်ကြီးသူကို အသက်ငယ်သူတို့က ရိုသေသမှုပြုလေ့ရှိသည်။ ထိုအစဉ်အလာသည် ကောင်းသောအစဉ်အလာဖြစ်၏။

ဂုဏ်ဂုဏ် - ဟူရာ၌ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်ဟူသော ဂုဏ်သုံးမျိုး ရှိလေရာ၊ အကျင့်သီလကောင်းခြင်း၊ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိခြင်းတို့တွင် သုံးမျိုးလုံးနှင့်ပြည့်စုံသော လူကြီးများလည်းရှိသည်။ တစ်မျိုးမှမရှိသော 'လူပေါ်ကြီး' များလည်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့က လူကြီးတို့၏အရည်အချင်းများကို အကဲခတ်၍ ဆက်ဆံနိုင်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အသက်ကြီးခြင်းဂုဏ်ရှိနေသောကြောင့်၊ လူကြီးအားလုံးကို မရိုမသေ ရိုင်းရိုင်းပျံ့ပျံ့ မပြုမူ မဆက်ဆံသင့်ပေ။ ယဉ်ကျေးရည်မှန်မှုသည် လူတိုင်းပြုအပ်သောအမှုဖြစ်သည်။

တစ်ဖန်၊ လူကြီးများဘက်မှ လူငယ်တို့အပေါ်၌ စေတနာကောင်းမွန်စွာ ထားရှိရပေမည်။ လူငယ်တို့၌ ငယ်သော်လည်း ရင့်သန်သောစိတ်စေတနာရှိသည့် လူငယ်များ၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်သော လူကောင်းကလေးများ၊ ပညာအရည်အချင်းရှိသည့်အလျောက်၊ အစွမ်းအစ အလားအလာကောင်းသော လူငယ်များရှိပေသည်။ လူဆိုး၊ လူသွမ်း၊ လူပေါ့၊ လူပေါ့ကလေးများလည်း ရှိချေသေးသည်။ လူကြီးတိုင်း တန်ဖိုးမရှိနိုင်သလို လူငယ်တိုင်းမှာလည်း တန်ဖိုးမရှိချေ။

လူငယ်က လူကြီးတွေကိုရိုသေ၊ လူကြီးက လူငယ်တွေကိုလေးစား၊ ရှေးပုံပြင်စကားအတိုင်းဆိုရပါမူ၊ 'ကျီးကိုဘုတ်ရိုသေ၊ ဘုတ်ကိုကျီးရိုသေ' ဆိုသလို စေတနာမှန်မှန်ဖြင့် ဆက်ဆံကြပါမူ၊ ခေတ်ချင်းမတူသော်လည်း အတူနေနိုင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။



## စိတ်ကျန်းမာရေး

လူ့ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း လိုအပ်သည်ဟု အထူးဆိုဖွယ်မလိုပေ။ လူတိုင်းသိသည်။ သိပါလျက်နှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးမှုမပြုလျှင်၊ မပြုသူ၏ အပြစ်သာဖြစ်သည်။ သို့သော် လူ့ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းချည်းဖြင့် မလုံလောက်မပြည့်စုံသေးချေ။ ရုပ်ပိုင်းဘဝ၊ စိတ်ပိုင်းဘဝ၊ နှစ်ဘဝပေါင်းစပ်၍ နေရသောကြောင့် လူ့ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းသည် လိုအပ်၏။ အထူးလိုအပ်၏။

'ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း' ဟူ၍ ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းသည် အဆင့်မြင့်၏။ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်မှ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းကို အထောက်အပံ့ပြုသော အခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းရှိမှသာ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ရနိုင်ပေမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည်လည်း ကိုယ်ကျန်းမာရေးမှာကဲ့သို့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရမည်။ စိတ်အင်အားကိုဖြန့်ဖြူးဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါသော အချက်ကြီးရှစ်ချက်ကို ဖော်ပြပါမည်။

### (၁) အချိန်မှန် ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း

စိတ်ကိုလည်း ကိုယ်ကဲ့သို့ပင် အချိန်မှန်ပြုခြင်း၊ ပုံမှန်ပြုခြင်းဟူသော အကျင့်ကိုသုံး၍ ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ရန် လိုလာသောအခါ လုပ်ရကောင်းမလား၊ မလုပ်ရကောင်းမလားဟူသော ချိတုံ့ချတုံဖြစ်ပြီး မဝေခွဲမဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် အချိန်ကိုဖြုန်းပစ်ရုံသာမက၊ စိတ်အင်အားကိုလည်း ဖြုန်းပစ်ရာကျချေသည်။

အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများတွင် ချီတုံချတုံ မလုပ်သင့်။ အကြီးအကျယ်ကိစ္စမျိုး၌ လုပ်သင့်မသင့် စဉ်းစားချင့်ချိန် ဆုံးဖြတ်ရန်လိုအပ်၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် စိတ်၏အင်အားကို သုံးသင့်သလောက် သုံးရပေမည်။ မှား၍ပြုမိလျှင် ဒဏ်အကြီးအကျယ်ခံရဖွယ် ရှိသည်။ သို့သော် အိပ်ရာမှထခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းခြင်း၊ စာကြည့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ အစားအသောက် စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းစသည့် နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တို့ကို အစီအစဉ်ထားပြီး အမြဲ တမ်းမှန်မှန်လုပ်သည့်အကျင့်ကို ရှိထားဖို့လိုသည်။ ထိုကိစ္စမျိုး၌ ချီတုံချတုံလုပ်ဖို့ အကြောင်းမရှိပေ။ သို့ပါလျက်နှင့် အချို့ကအစားမမှန်၊ အနေမမှန်ပြုတတ်သည်။ အခု စားရကောင်းမလား၊ နောက်မှစားရကောင်းမလား၊ အိပ်ရကောင်းမလား၊ မအိပ်ဘဲနေရကောင်းမလား စသည်ဖြင့် ချီတုံချတုံမပြုသင့်ပေ။ အကြောင်းကိစ္စထူး၍ မစားဘဲ နေရခြင်း၊ မအိပ်ဘဲနေရခြင်းတို့သည် ခြွင်းချက်များဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ချီတုံချတုံဖြစ် စရာလည်းမလို။ အထူးပြု၍ဆိုလိုသည်မှာ ချီတုံချတုံပြုခြင်းသည် အာရုံကြောများထိ ခိုက်၍ စိတ်အင်အားပြုန်းတီးသည် ဟူ၍ပင်။

**(၂) ဦးနှောက်ကို သင့်သလို အသုံးပြုခြင်း**

လူအများက ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာမထားကြသဖြင့် ဦးနှောက်ကိုအ သုံးပြုရာ၌ မကျွမ်းကျင်ကြချေ။ ဦးနှောက်ကိုပြဿနာအကြီးအကျယ်ရှိမှသာ အသုံးပြုရ သည်ဟု ထင်မှတ်မမှားသင့်ပေ။ ကိုယ်ကာယ၏လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ၌ ဦးနှောက်ကိုသုံးရ သည်။ သုံးမှန်းမသိ၍သာ ဦးနှောက်ကိုသုံးစရာမလိုဟု ထင်နေကြသည်။ ဥပမာ- အစားအသောက် စားသောက်ရာ၌သော်လည်းကောင်း၊ သံဝါသပြုရာ၌လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်နေရာ၌ အာရုံကြောတို့က အလုပ်လုပ်ပေးရသည်။ တူရိ ယာဂီတနားထောင်ခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ အနီးအဝေးမှတ်သား၍ ကိုယ်လက်တို့ ကို သင့်သလိုလှုပ်ရှားခြင်း စသည်တို့အတွက်၊ ဦးနှောက်၏လက်ယာဘက်ရှိ အာရုံကြော တို့က ဆောင်ရွက်ပေးကြရသည်။ အတွက်အချက်၊ အမှန်းအဆ၊ အလားအလာတွက် ချက်မှုတို့ကို ပြုသည့်အခါ ဦးနှောက်၏လက်ဝဲရှိ အာရုံကြောတို့က ဆောင်ရွက်ပေးကြရ သည်။

ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်ကို တစ်ဘက်သတ်ကြီးမသုံးဘဲ၊ မျှမျှတတသုံးတတ်ဖို့လို သည်။ ပမာဆိုရသော်၊ တူရိယာဂီတ အနုပညာကိစ္စတို့ချည်း တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခမ်း အားစိုက်နေလျှင် ဦးနှောက်၏လက်ယာဘက်ပိုင်း ပင်ပန်းချေမည်။ ထို့ကြောင့် မည် သည့်အလုပ်ကိုမဆို တစ်သမတ်တည်းမလုပ်ဘဲ၊ အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးသင့်သည်။

အပန်းဖြေသည်ဆိုရာ၌ ကိုယ်အပန်းဖြေခြင်း၊ လိုအပ်သလို ဦးနှောက်အပန်းဖြေခြင်းလည်း လိုအပ်လှသည်။

အပန်းဖြေသည်ဆိုသည်မှာ ဘယ်သို့နည်း။ အလုပ်တစ်ခုမှ အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကိုပြောင်းခြင်း၊ အာရုံတစ်ခုမှ အခြားအာရုံတစ်ခုခုကိုပြောင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူသည် မွေးကတည်းက နောက်ဆုံးအသက်ထွက်သည်အထိ အမြဲတမ်း မနားမနေလုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားနေရသည်။ အမြင်အထင်လုပ်ငန်းများကို လုပ်သည်ကိုသာ အလုပ်လုပ်သည်ဟု မထင်မှတ်သင့်။ စားသောက်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လှံနေခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ လျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းစသည့် ဣရိယာပုတ်တို့သည်လည်း အလုပ်များပင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ခွင်မှထွက်၍ အပန်းဖြေဖို့သွားသည်ဆိုလျှင် ခရီးသွားခြင်း၊ တည်းခိုခြင်း၊ စိတ်ကြိုက်အလုပ်ကလေးများဖြစ်သော မရောက်ဖူးသေးသောနေရာ၊ တစ်ခါတစ်ရံမှရောက်ရသောနေရာ၊ မစားဖူးသေးသော အစားအစာ၊ တစ်ခါတစ်ရံသာစားရသော အစားအစာမှစသည် အားလုံးသောအသေးအဖွဲ့အလုပ်များကို လုပ်လေသည်။ ဘာမျှမလုပ်ဘဲနားနေသည်ဟုဆိုသူသည်၊ နားနေခြင်းအလုပ်ကို လုပ်နေသူပင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်သမျှမှာလည်း ကိုယ်ကာယချည်းမဟုတ်၊ စိတ်ကလည်းပါရသည်။ စိတ်ဟူသည် အာရုံကြောများ ဦးနှောက်ကြောများနှင့် ခွဲမရအောင်ဆက်စပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံကြောများ အလုပ်မျှတလုပ်နိုင်ကြအောင်၊ မကြာခဏ အာရုံပြောင်းပေးရမည်။ ကိုယ်ကာယအနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့ကိုလည်း ပြောင်းပေးရပေမည်။

ရှုရှားကွန်မြူနစ်ခေါင်းဆောင်ကြီး လီနင်သည် အလုပ်လုပ်ရာမှ တစ်နာရီနာရီဝက်ဆိုသလိုထ၍ ရုံခန်းထဲတွင် တစ်ခေါက်နှစ်ခေါက်ဆိုသလို လမ်းလျှောက်သည်။ ပြတင်းမှအပြင်ရှိ စိမ်းလန်းနေသော သစ်ပင်တို့ကိုကြည့်သည် ဟုဆို၏။ အလုပ်ပြောင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(၃) အာဟာရပြည့်ဝသော အစာကိုစားခြင်း

စိတ်၏ကျန်းမာရေးသည် ကိုယ်၏ကျန်းမာရေးနှင့် ခွဲမရနိုင်အောင်ဆက်စပ်နေသည်။ ရှုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် အညမညသဘောတရားအရ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစာကိုစားခြင်းသည် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်လိုအပ်ပေသည်။ လူတိုင်း၌ မိမိ၏ကံအကျိုးပေးပါရှိလာရာ၊ အချို့မွေးကတည်းက အာရုံကြောများသန်မာလျက်ရှိ

သည်။ ဦးနှောက်ကောင်းသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၌ ဖျတ်လတ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး အတွက် အာဟာရဖြည့်တင်းမှု၌ နည်းနေသော်လည်း အခြေမပျက်နေသာသည်။ သို့ရာတွင်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အစားကောင်း အသောက်ကောင်းဖြစ်တတ်သည်။ အာဟာရဖြည့်တင်းမှု၌ မလစ်ဟင်းတတ်ပေ။

အချို့မှာမူ ကံအကြောင်းမကောင်းလှသဖြင့်၊ မွေးလာကတည်းက ကျန်းမာ ရှေးမကောင်းလှချေ။ အာရုံကြောအင်အားညံ့နေတတ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအဖို့ အာဟာရဖြည့်ဝသော အစားအစာအထူးလိုအပ်သည်။ ဂရုတစိုက်ကျွေးမွေးရပေမည်။ ဂရုတစိုက်စားသောက်ရမည်။ အာဟာရဖြစ်စေသည့်ဓာတ်တို့သည် လေးမျိုးရှိ၏။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဝေ့ဒီနိုင်း အဆီ၊ သတ္တုတို့ပင်ဖြစ်သည်။

သကြားဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်(ဘီ)ဓာတ်များလည်းလိုသည်။ ထိုဓာတ်များလည်း လိုသည်။ ထိုဓာတ်များကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အစာများဖြစ်သည့် ဂုံ၊ ပြောင်း၊ မုယော စသည်တို့၌ပါရှိသည်။ အစားအသောက်စားသောက်ရာ၌ အာဟာရဖြည့်ဝစေမည့် အစားအစာများကို အထူးဂရုပြုစားသောက်ရပေမည်။ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့် စာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးလျှင် ဂရုတစိုက်စားသောက်သင့်သည်။ အာဟာရဖြည့်ဝစေသည့် အစားအစာဟုဆိုလိုက်လျှင် ဆီဦးထောပတ်စသည့် လူအများအမြင်အားဖြင့် အကောင်းစားအညွန့်စား၊ ကြေးကြီးကြီးပေး၍ ဝယ်စားရသော အစားအစာများဟု တွေးထင်တတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုအစားအစာတို့သည် ထင်သလိုမဟုတ်ဘဲ၊ အချို့မှာ အန္တရာယ်ပေးနိုင်စွမ်းသော သတ္တိဆိုးပါကြသည်။ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးများ၊ သားငါးများသည် လူအများဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သော အစားအစာများဖြစ်လေရာ၊ ထိုအစားအစာများသည်ပင်လျှင် အာဟာရဖြည့်စေသော အစာများပင်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဖြည့်တင်းရာ၌ အထူးတလည် ငွေကြေးကုန်ကျခံစရာမလိုပါ။

(၄) မိမိခြင်း

စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အထင်းသားပေါ်နေသည့် ရူးသွပ်ခြင်းကိုသာ စိတ်ရောဂါဟု အများကထင်နေကြသည်။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိ၏မိသားစု၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေအသိုက်အဝန်းမှာ စိတ်ရောဂါသည်များရှိနေတတ်သည်ကို မသိကြချေ။ မိမိကိုယ်တိုင်၌လည်း စိတ်ရောဂါရှိနေမှန်းမသိဖြစ်တတ်သည်။

များလှစွာသော စိတ်ရောဂါတို့သည် မာနနှင့်အတ္တတို့၌ မြစ်ဖျားခံကြသည့် အလွန်အကျွံ စားသောက်ပြုကျင့်မှုနှင့်၊ အတ္တစွဲကြီးကာ မာနကိုရင်ဝယ်ထားနေခြင်းကြောင့် စိတ်မမှန်သည့်အဖြစ်အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ အကြောက်လွန်

ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် အကြောင်းမဲ့မသင်္ကာဖြစ်ခြင်း၊ အခြောက်တိုက်မာနကြီးခြင်း စသည်တို့သည် လူ့အများ၌ရှိတတ်သည်။ ထင်ထင်ရှားရှားမပေါ်သော်လည်း အတွင်းစိတ်၌ ပုန်းလှီးနေတတ်သည်။ စိတ်ပျော့များကြောင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားလျော့ပါးနိုင်သည်။ လူ့ဘဝ၌ကြုံတွေ့ရပြန်သော လောကဓံ၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ဆုတ်ယုတ်တတ်သည်။

ထိုစိတ်မမှန်မှုများသည် အတ္တစွဲမှပေါက်ပွားလာကြသည်။ ပုထုဇင်မှန်သမျှ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို အတ္တစွဲရှိသည်။ ထိုအတ္တစွဲကို မိမိ၏စိတ်ဓာတ်ဖြင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက၊ မထိန်းနိုင်သလောက် သောင်းကျန်းတတ်သည်။ ထိုတစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်၊ ငါဟူသောမာန၊ ကျဉ်းမြောင်းသောအမြင်၊ ညံ့ဖျင်းယုတ်မာသော သဘောထားတို့ကို နှိမ်နင်းရပေမည်။ မည်သို့ပြုရမည်နည်း။

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဝေဒနာလုပ်ငန်းကို အထူးဂရုစိုက်၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အကျိုးကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုသာ အာရုံပြုရှေးရှုပြီးလျှင် ဆောင်ရွက်အပ်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ သူတစ်ပါး၏အကျိုးကို မိမိအတွက်လုံးဝမပါဘဲ၊ မမျှော်လင့်ဘဲ ဆောင်ရွက်ပေးသဖြင့် သူတစ်ပါး၌ အကျိုးကျေးဇူးခံစားရသည်ကို မြင်ရသောအခါ မိမိ၌ပီတိဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အစကတည်းက ကိုယ်ကျိုးမပါသော မှန်ကန်သန့်ရှင်းသည့်စေတနာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်သဖြင့် ရရှိလာသောအကျိုးကို သူတစ်ပါးကခံစားရသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရသလို၊ မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရသည်ထက်ပို၍ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပေလိမ့်မည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် မေတ္တာတရားကိုပေးဝေသင့်လှပေသည်။ မိမိအား ပြန်၍ မေတ္တာပေးမည်ဟု မျှော်လင့်မထားဘဲ သူတစ်ပါးကိုသာ မေတ္တာပေးကြည့်ပါ။ မေတ္တာတရားသည် သုံးလေပွားလေဖြစ်သည်။ မသုံးလျှင်သာ လုံးပါးပါး၍ ခြောက်ခမ်းသွားချေမည်။ မေတ္တာတရားသည် သုံး၍မကုန်နိုင်ပေ။ မိမိကသူတစ်ပါးအပေါ်၊ လူ့အများအပေါ်သို့ စေတနာမှန်ဖြင့် မွန်မြတ်သောမေတ္တာရေစင်ကိုပြုန်းပါ။ သူတစ်ပါး လူ့အများထံမှ တုံ့ပြန်ပေါ်ထွန်းလာပါလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါး၏မေတ္တာ ပြန်မလိုချင်ဟုဆိုသော်လည်း ပြန်ရပေမည်။ ပြန်ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏မေတ္တာကြောင့် သူတစ်ပါး၌ချမ်းမြေ့သည့်အဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာသည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ၊ မိမိ၌ဝမ်းသာအားရဖြစ်ကာ မုဒိတာတရား ပွားများလာပေလိမ့်မည်။

သူတစ်ပါးလူအများအပေါ်မှာ မေတ္တာတရား မပျက်မကွက်ပွားများဖြန့်ဝေပါလျှင် တစ်ခုအာမခံနိုင်ပါသည်။ ထိုမေတ္တာရှင်အတွက် မိတ်သင်္ဂဟပေါများမည်ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ထီးထီးကျန်ကျန် ဘယ်တော့မျှမဖြစ်ပေ။ သွားလေရာလာလေရာတွင် မိတ်ဆွေဟောင်း မိတ်ဆွေသစ်တွေတွေ့ရမည်။ ပြုစုဧည့်ခံ

ကြပေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးကိုအကျိုးပြုသူသည် မိမိ၌အလိုလို အကျိုးရှိပေမည်။ 'သူတစ်ပါးအကျိုးဆောင်၊ ကိုယ့်အကျိုးအောင်' မည်မှာ မုချကေန်ဖြစ်ပေသည်။

(၅) ကြည်လင်ရှင်လန်းခြင်း

ပြုံးစမ်းပါ။ သို့ပေမယ့် စိတ်မပါတဲ့အပြုံးတို့နှင့် မပြုံးပါနှင့်။ ရင်တွင်းမှထွက်လာသော စေတနာဖြင့် ပြုံးကျင့်ရှိဖို့လိုသည်။ အရာရာ၌ အပေါ်ယံသဘောမျိုးဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ပေ။ စေတနာမှန်မှ အနေမှန်ကန်မည်။ အားလုံး၏ယုံကြည်မှုကိုရမည်။ လူ့လောက၌ ဟန်ဆောင်မှုတွေ ဝေဝေမိုင်းနေသည့်အထဲတွင်၊ မိမိကဟန်ဆောင်မှုကို အမြဲတမ်းရှောင်ကြည်သင့်သည်။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုတွေ့လျှင် ပြုံးမြခြင်းသည် ယဉ်ကျေးသည်ဟု အမှတ်ပြုခြင်းခံရသူတိုင်း၏ အကျင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် 'ဟန်ဆောင်ပြုံး' မျိုးကသာ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လွမ်းမိုးနေသည်။

တကယ့်အပြုံးမျိုးဖြင့် ပြုံးတတ်အောင် စိတ်ထားကိုလေ့ကျင့်လူရပေလိမ့်မည်။ လူ့ကိစ္စအဝဝတို့၌ မျက်နှာထားတင်းတင်းမာမာဖြင့် ဆက်ဆံပြုမူနိုင်သလို၊ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြင့်လည်း ဆက်ဆံနိုင်ပေသေးသည်။ ပေါ့ပြက်ပြက်သဘောထားမျိုးကို မဆိုလိုပါ။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းဟူသော အပြုသဘောထားမျိုး ထားရှိဖို့လိုအပ်ပေသည်။ မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စပင်ဖြစ်စေ၊ အချိန်တန်လျှင် ရွေ့လျော့သွားမည် ကေန်ပင်။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပြင်းထန်ပူလောင်စေကာမူ အချိန်ကတုပေးသဖြင့် သက်သာရာရသွားပေမည်။ နောက်ဆုံးစကားဆိုရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏အချစ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်၊ အခံမင်ဆုံးပစ္စည်း ပျက်စီးသွားလျှင်ပင် အချိန်ကတုပေးသည်။ 'သေသောသူ ကြာလျှင်မေ့' ဆိုသော စကား၌ အဓိပ္ပာယ်များစွာ ပါရှိသည်။ သွေးအေးသည့်အခါ ပူပူလောင်လောင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်တို့သည်၊ အတိတ်ကာလမှာကျန်ခဲ့သဖြင့် အပူရှိန်လျော့သွားပေမည်။ အနာစိမ်းနေခိုက် ကိုက်ခဲနာကျင်သော်လည်း အချိန်တန်၍ အနာပျောက်သွားသည့်အခါ၊ အလွန်ဆုံး အမာရွတ်မျှသာကျန်ခဲ့ပေမည်။

အခက်အခဲကြီးငယ်တို့ကို လူတိုင်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ကြုံရပေမည်။ အခက်အခဲဟူသည် မည်မျှပင်ကြီးမားသော်ငြားလည်း ကျော်နိုင်သည်သာဖြစ်သည်။ 'တောင်ကြီးဖဝါးအောက်' ဆိုသလို အမြင့်ဆုံးတောင်ကိုပင် ထိပ်သို့ရောက်အောင်တက်ပြီး ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်သေး၏။ သို့သော် တစ်ခုတော့ရှိသည်။ လွယ်လွယ်ဖြင့် လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်။ မိမိမှာ ကျော်လွှားနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိရှိရပေမည်။ ရှိဖို့ အမြဲတစေ လေ့ကျင့်နေရမည်။ အခက်အခဲကြုံတိုင်း အားထုတ်ရတော့မည်။ အားထုတ်သော်လည်း အောင်မြင်မည် မဟုတ်သေးချေ။ သို့သော် မိမိကအားမလျော့ဘဲ ဆက်၍ အားထုတ်ပါမူ

အချိန်တန်လျှင် အောင်မြင်ရမည် စကန်ပင်။ ထို့ကြောင့် အခက်အခဲတို့သည် မိမိကို အားစမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုက္ခမီးလျှံသည် အခြေအနေလုံအိုးထဲရှိဘဝကို ကြေးမှရွှေအဖြစ် လှော်ပေးနေသည်။

အခက်အခဲဟူသည် ပြဿနာဖြစ်သည်။ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရာ၌ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အင်အား ကောင်းရပေမည်။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းဖို့ စိတ်၏အခြေအနေ ကြည်လင်ရွှင်လန်းနေရမည်။ နှမ်းခွေယိုင်နေသောစိတ်ဓာတ်ဖြင့်မူ မည်သည့်အခက်အခဲကိုမျှ မကျော်လွန်နိုင်ချေ။ နိုင်လည်း ပြုံးပြုံး၊ ရှုံးလည်းပြုံးပြုံးဟူသော သဘောထားမျိုးသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို မလျော့ပါးစေဘဲ အားထုတ်သည်နှင့်အမျှ စွမ်းရည်သတ္တိတိုးတက်လာကာ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ဖို့ဖြစ်သည်။

ရွှင်လန်းမှုမရှိဘဲ စိတ်ညစ်ညူးနေလျှင်၊ စိတ်အာရုံများပျက်ပြားလျက် အောင်လမ်းပျောက်၍ အရှုံးချောက်ကမ်းပါးထဲသို့ ကျဖို့သာရှိချေမည်။ ရွှင်လန်းကြည်လင်သော စိတ်အခြေအနေကို ကောင်းစွာထိန်းထားနိုင်သော သတ္တိမျိုးကို မွေးမြူရပေလိမ့်မည်။ 'ခံစရာရှိလာလျှင် ပြုံးပြီးခဲလိုက်' ဟူသော အဆိုတစ်ခုရှိသည်။ 'မိုးတိမ်တိုင်းမှာ ငွေ့နားကွပ်လျက်ရှိသည်' ဟူသော ဆိုရိုးစကားလည်းရှိသေးသည်။ ထိုဆိုရိုးတို့သည် အမှန်ကို သရုပ်ဆောင်ကြပေမည်။ ခံစရာရှိလျှင် ပြုံး၍ခဲနိုင်သောသတ္တိသည် လွယ်လွယ်နှင့်ရရှိနိုင်သော သတ္တိမျိုးမဟုတ်ပေ။ မည်းမှောင်နေသော မိုးတိမ်တိုင်း၌ အလင်းရောင်ရှိသော အဖြူအနားကွပ်ရှိသည်။ ထိုနည်းအတူ အဆိုးထဲမှ အကောင်းကလေးတစ်စွန်းတစ်စပေါ်လာနိုင်သည်။ ပေါ်လာတတ်သည်။ ကောင်းသောအခွင့်အလမ်းကို ဆိုးသောအခြေအနေထဲမှာ ရှာတတ်ဖို့လိုသည်။ မြင်တတ်အောင် စိတ်ကိုလှေကူငံပေးရမည်။ စာကောင်းစာမွန်တို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာဖို့လိုသည်။ ဤနေရာ၌ 'အလိမ္မာစာမှာ ရှိ' ဆိုသောစကား မှန်ကန်ကြောင်း သိရပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သောပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အကောင်းနှင့်အဆိုးတို့သည် အဖြစ်အပျက်တို့သာတည်း။ ဒဂါး၏ အရုပ်မျက်နှာ၊ ပန်းမျက်နှာတို့ကဲ့သို့ပင် အမြဲဒွန်တွဲ၍လာကြသည်။ ကုသိုလ်ဟူသော အကောင်းဓာတ်အပြုဓာတ်နှင့် အကုသိုလ်ဟူသော အပျက်ဓာတ်အဆိုးဓာတ်တို့ ယှဉ်သောကြောင့် လူဖြစ်လာသည်။ လူ့လောက၌ အကောင်းချည်းမရှိ၊ အဆိုးချည်းမရှိ။ အကောင်းထဲမှာ အဆိုးပါသည်။ အဆိုးထဲမှာလည်း အကောင်းပါသည်။ အကောင်းအင်အားစုများသည်ကို အကောင်းဟုအမှတ်ပြုကြသည်။ အဆိုးအင်အားစုများသည်ကို အဆိုးဟုအမှတ်ပြုကြသည်။

ကြည်လင်ရွှင်လန်းသူအနီးသို့ လူတိုင်းလာလိုသည်။ မျက်နှာထားတင်းတင်းမာမာကြီးနှင့် ငေးငိုင်သူအနီးသို့ လာချင်သူမရှိ။ လာလျှင်လည်း မလွဲမရှောင်သာ၍ လာခြင်းဖြစ်မည်။ ကြည်လင်ရွှင်ပြုံးခြင်း၌ တောတပ်ပသောအရောင်ရှိသည်။ ဆွဲအားရှိ



သည်။ အရာရာ၌ အဆင်မပြေတတ်သော ဤလောကကြီးတွင် အဆင်ပြေပြေနေ တတ်သူဖြစ်ရန် အမြဲကြိုးစားသင့်လှပေသည်။

(၆) ယုံကြည်မှု

လူများစွာတို့သည် နောင်ရေးကိုတွေးပူတတ်ကြသည်။ မရောက်လာသေး သော အနာဂတ်အတွက် 'စစ်မရောက်ခင် မြားကုန်' ဆိုသလို ကြိုတင်ကြောင့်ကြမှုများ ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ တွေးပူမည်ဆိုလျှင် ပူစရာသောင်းခြောက်ထောင်ရှိလာပေလိမ့် မည်။ ပူစရာဆို၍ ပူသင့်ပူထိုက်သည်တို့ကို မဆိုလို။ ဤဖန်ပူခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ပူသင့်ပူထိုက်သည့်ကိစ္စဟူ၍ တကယ်တော့မရှိပေ။ သတိပြုသင့် သတိပြုထိုက်သည်တို့ သာရှိသည်။ သတိပြုခြင်းသည် အလားအလာကိုတွက်ဆပြီးလျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်။ ပူပန်သောကဖြစ်ဖို့အတွက် မဟုတ်ချေ။ ပူပန်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ကိုမှန်းဆကြည့်ပြီး မြင်သမျှအလားအလာတို့အ တွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းပြုအပ်၏။ သို့သော် မျှော်လင့်ထားတိုင်းလည်း ဖြစ်မလာ တတ်ပေ။ ဖြစ်လာလျှင် အသင့်ရှိနေဖို့ ကြိုတင်စီစဉ်ရခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

အဖြစ်အပျက်တို့သည် လာကြကုန်၏။ လာပြီးလျှင်သွားကြကုန်၏။ အမြဲတမ်း ရှိနေသည်မဟုတ်ပေ။ မိမိစိုးရိမ်နေသည့်ဖြစ်ရပ်သည် သူ့အချိန်တန်လျှင် ရောက်လာ ချင်ရောက်လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောက်မလာဘဲ အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသည့် အလျောက် မမျှော်လင့်သည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရှေ့ရေးကို တွေးပူမည့်အစား ကံကိုယုံဖို့သာလိုသည်။ (ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သူတို့ကလည်း ဘုရားသခင်အလိုတော်ကို ယုံဖို့သာလိုသည်။) ကံစီမံရာဖြစ်မည်။ ဖြစ်လာလျှင် မိမိအ နေဖြင့် အဆိုးထဲမှအကောင်းမည်မျှရနိုင်မည်ကို တွက်ဆပြီးလျှင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရ ပေမည်။

ထိုယုံကြည်မှုအပြင် မိမိ၏စွမ်းရည်၌ ယုံကြည်မှုလည်းရှိရပေဦးမည်။ မိမိကိုယ် ကိုအထင်ကြီးပြီးလျှင် ဘာမဆိုငါတတ်နိုင်တယ်ဟူသော အရမ်းယုံကြည်မှုကို မဆိုလို။ မိမိ၏စွမ်းရည်အတိုင်းအတာကို အမြဲတမ်းစိစစ်ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲ စွာရှိရပေမည်။ မိမိ၌ရှိနေသော လက်ငင်းကိစ္စများကို ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းရမည်။ မိမိ၏ကိုယ်စိတ်စွမ်းရည်ကိုအားကိုး၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အကူအညီ လိုလျှင် တကယ်ကူညီပေးနိုင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်မည့် ပစ္စည်းကိရိယာတို့ ကိုရှာဖွေ၍ အကူအညီအထောက်အပံ့ ရယူရပေမည်။ သူတစ်ပါးထံမှ ယူသင့်ယူအပ် သော အကူအညီကိုယူခြင်းသည် သူတစ်ပါးကိုအားကိုးခြင်းမဟုတ်။ အဓိကမှာ၊ ကိုယ့်

အားကိုယ်ကိုးခြင်းပင် ဖြစ်၏။

(၇) ခြိုးခြံထိန်းသိမ်းမှု

မိမိ၏ဘဝကိုမိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်းနေတတ်ရပေမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် 'ကိုယ့် ဇာတ်ကိုကိုယ်နိုင်အောင် ခင်းရမည်'။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို စည်းစနစ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်မှ သာ အောင်မြင်မည်။ 'ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုး' သည့် အောင်မြင်မှုသည် အစစ်မဟုတ်။ မတည်မြဲ။ ရိုင်းရိုင်းဆိုရလျှင် 'ခွေးဇူးကောင်းစား တစ်မွန်းတည့်' ပင်ဖြစ်၏။

စည်းစနစ်ရှိသောဘဝသည် အောင်မြင်သောဘဝဖြစ်သည်။ ငွေကြေးပေါပေါ များများရရှိမှ အောင်မြင်သည် မထင်မှတ်ပါနှင့်။ ရာထူးအဆင့်မြင့်သို့ရောက်ရှိနေခြင်း ကိုလည်း အောင်မြင်ခြင်းဟူ၍ မထင်မှတ်လိုက်ပါနှင့်။ ယင်းတို့သည် အောင်မြင်ခြင်း ၏ အစိတ်အပိုင်းများသာဖြစ်သည်။ ပြည့်စုံအောင်မြင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ချေ။ ကိုယ်၏ချမ်း သာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းတို့ မိမိ၌ဖြစ်ရုံမျှမက၊ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်၌လည်း မိမိကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်တန်သလောက်ဖြစ်မှသာ အောင်မြင်ခြင်း၌ ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင် ပေမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ တစ်ဦးတည်းတစ်ယောက်တည်း ကောင်းစားနေရုံဖြင့် ကောင်းစားသည်ဟုမဆိုသာပေ။ အားလုံးချို့တဲ့ဆင်းရဲနေသည့်ကြားတွင် တစ်ယောက် မှာပြည့်စုံကုံလုံနေလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ချမ်းသာမှုမရနိုင်။ သူတစ်ပါးလူအများ၏ ငြုစုမှု ကိုခံရမည်။ မလိုလားသူတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုကိုလည်းခံရမည်။ လူ့လောက၌ အကျိုးဖြစ် ထွန်းသည်ဟုဆိုလျှင်၊ မိမိ၏အကျိုး အခြားသူတို့၏အကျိုး (အတ္တဟိတ ပရဟိတ)ဖြစ် ထွန်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

စည်းကမ်းစနစ်ဟူသည် အထိန်းအကွပ်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ခြိုးခြံ မှုပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အလိုကိုချည်းမလိုက်ဘဲ အတိုင်းအတာဖြင့်လိုက်ခြင်းသည် ခြိုးခြံ မှုဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို စည်းစနစ်ဖြင့်ထိန်းသိမ်းမှုသည် အလွန်လိုအပ်သည်။ ထိုထိန်း သိမ်းမှုကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းခိုင်မြဲနေသည်။ ထိန်းသိမ်းမှုမရှိလျှင် မရှိသည်နှင့်အမျှ သောင်းကျန်းမှုဝင်လာချေမည်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှုအဆောက်အအုံကြီး၏ မဏ္ဍိုင်သည် ထိန်းသိမ်းမှုဖြစ်သည်။ ထိန်းသိမ်းမှုသည် အကျင့်သီလဖြစ်၏။

စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ခြင်း၊ အရေးမထား လက်လွတ်စပယ်ပြုခြင်းတို့သည် သူတစ်ပါးလူအများအဖို့ အကျိုးထိခိုက်သည်နှင့်အမျှ မိမိအဖို့လည်းထိခိုက်သည်။ လုပ် ချင်ရာကိုမလုပ်ဘဲ၊ လုပ်သင့်ရာကိုလုပ်တတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်၏။ ထိုသို့သောထိန်းသိမ်း မှုသည် လွတ်လပ်မှုကိုတားဆီးခြင်းမဟုတ်ပေ။ လွတ်လပ်မှုနှင့် အောက်ခြေလွတ်မှုတို့ သည် ဆီနှင့်ရေလို ကွာခြားလှ၏။ အောက်ခြေလွတ်မှုသည် သောင်းကျန်းမှုဖြစ်သည်။

မသမာမှုဖြစ်သည်။ မတရားမှု မမျှတမှုဖြစ်သည်။

စည်းနှင့်စနစ်ကိုအသုံးပြု၍ မိမိ၏ဘဝကို နေသားတကျဖြစ်အောင် ပြုပြင်စီမံထားခြင်း၌ ရေရှည်အကျိုးရှိသည်။ စည်းစနစ်ကြောင့် လွတ်လပ်ခွင့်လျော့ပါးမည် မထင်လိုက်လေနှင့်။ စည်းစနစ်နှင့်ပြုလုပ်လျှင် ပို၍ပင်လွတ်လပ်သည်။ လုပ်ရကိုင်ရ ပို၍လွယ်သည်။ စနစ်တကျမလုပ်လျှင် အပြီးမသတ်နိုင်ဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါပြင်ရတတ်သည်။ တစ်ချက်တည်းဖြင့် ချောမောသွားသည်ဟူ၍ ရှိခဲ့လှ၏။ စည်းစနစ်ဖြင့်လုပ်လိုက်လျှင် တစ်ချက်တည်းဖြင့် ကျကျနနပြီးစီးသွားသည်။ ထပ်ခါတလဲလဲပြင်နေရသည်ဆိုလျှင် အချိန်ပို၍ကုန်သည်။ လူ့ပို၍ပမ်းသည်။ လုပ်ပြီးအလုပ်သည်လည်း အစပ်စပ်အဖာဖာ အဝတ်အထည်ပုံစံအတိုင်း မသေမသပ်ဖြစ်နေတတ်သည်။

စည်းကမ်းအတိုင်းလုပ်လျှင် သပ်ရပ်ပီရိသည်။ လုပ်ပြီးလျှင် မိမိ၏လုပ်ရပ်ကို ကြည့်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်း၍ ကြည်လင်ကျေနပ်နေပေမည်။ မိမိ၏လုပ်စရာ အလုပ်တွေကို နေ့စဉ် 'ဘာလုပ်ရမယ်' ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ရေးထားသည့်အကျင့်သည်ကောင်း၏။ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်တွင် နက်ဖြန်လုပ်မည့်အလုပ်များကို စီ၍ရေးထားပါ။ ယနေ့ပြီးသည့်အလုပ်များအပြင် ဆက်၍လုပ်ရမည့်အလုပ်များလည်းရေးထားပါ။ နက်ဖြန်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ထဲမှာ ဆက်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ရေးထည့်ထားပါ။ ထိုသို့ ဒိုင်ယာရီအကျင့်လုပ်ထားလျှင် မိမိ၏အလုပ်တွေကို နောင်အခါလိုအပ်လျှင် ပြန်၍ကြည့်ရှုသုံးသပ်နိုင်သည်။ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အမှားများ၊ ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ချို့တဲ့ချက်များကိုသုံးသပ်၍ နောင်အခါထပ်၍မပြုရန် ဆင်ခြင်နိုင်သည်။

(ဂ) ကိုယ်လက်နှင့် စိတ်အပန်းဖြေခြင်း

မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နှင့်စိတ် အားထုတ်မှုပြုရသည်။ ထိုသို့ပြုသောအခါ ကိုယ်၌ရှိသော သက်ဆိုင်ရာအသားစိုင်းတို့သည် တင်းမာလာသည်။ အာရုံကြောတို့သည်လည်း တောင့်တင်းလာသည်။ ထိုသို့သောအဖြစ်သည် မရှောင်လွှဲသာသောအဖြစ် ဖြစ်၏။ သို့သော် သင်သည် ထိုအသားစိုင်းများ၊ အာရုံကြောများကို တင်းမာသင့်သည်ထက် ပို၍မတင်းမာအောင်လုပ်နိုင်သည်။ စိတ်စောမှုကို လျော့ပါးစိတ်စောမှု၊ ဆန္ဒစောမှုသည် မကောင်းချေ။ စိတ်မပါမူ မကောင်းသလို၊ တစ်ဘက်မှာလည်း စိတ်စောမှုသည် မကောင်းချေ။ စိတ်မပါလျှင် အပျင်းဖက်လာပြီး အလုပ်မပြီးစီးဖြစ်ချေမည်။ စိတ်စောလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မပင်ပန်းသင့်ဘဲ ပန်းချေမည်။ အချိန်မတန်ဘဲလုပ်လိုက်မိသဖြင့် မဖြစ်တန်ရာဖြစ်တတ်သည်။ မပျက်တန်ရာပျက်တတ်သည်။

မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို အချိန်တန်ဖိုး ပြုလုပ်သင့်သည်။ စောလျှင်အပြစ်၊ နောက်ကျလျှင်လည်း အပြစ်ပင်။

စိတ်စော၍သော်လည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာအသားစိုင်းများ အာရုံကြောများသည် ပို၍တင်းမာတောင့်တင်းပေလိမ့်မည်။ မလိုဘဲတောင့်တင်းရသောကြောင့် မပန်းသင့်ဘဲ ပန်းပေလိမ့်မည်။ အသားစိုင်းများ အာရုံကြောများတင်းမာမှုကြောင့် အားကုန်လိမ့်မည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အလုပ်များနေသူတို့သည် စိတ်တိုတတ်သည်။ စိတ်တိုခြင်းသည်အလုပ်၌ အာရုံပို၍ထားသောကြောင့် အလုပ်နှင့် မသက်ဆိုင်သည့်အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအချက်တို့ဝင်လာလျှင်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ဖျော်စရာတစ်ခုခုကို လုပ်နေသည်ဟူသော သဘောထားဖြင့်လုပ်စေလိုသည်။ ယင်းစရာအလုပ်၊ စိတ်မပါချင်စရာအလုပ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ လုပ်နေခိုက်တွင် စိတ်ကိုလျှော့ထားပြီး ဖျော်ဖျော်လုပ်ပါ။ ပင်ပန်းခြင်းနည်းပါလိမ့်မည်။

ဥဒါဟရုဏ်ကလေးတစ်ခု။ ။ အိမ်များစွာသို့ တစ်အိမ်ပြီးတစ်အိမ် သွား၍ လှဲကျင်းသန့်ရှင်းရသော မိန်းမကြီးတစ်ယောက်သည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေခိုက်တွင် သီချင်းတအေးအေးနှင့် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်လုပ်နေသည်။ အိမ်ရှင်တစ်ယောက်က သန့်ရှင်းရေးအလုပ်သည် ဖျော်စရာအလုပ်လားဟု မေးသောအခါ၊ ထိုမိန်းမကြီးကပြန်ပြောသည်။ 'ဖျော်စရာအလုပ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အားလုံးသိကြသားပဲ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကိုယူထားတော့ ပြီးအောင် ကောင်းအောင်လုပ်ရမယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ဒီဖျော်စရာမဟုတ်တဲ့အလုပ်ကို ဖျော်စရာလိုဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုသီချင်းလေးနဲ့ချောရတာပေါ့' ဟု ဆိုသည်။ အလွန်အဖိုးတန်သော စကားတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သော့ခြောက်ချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကိုင်၍ဖွင့်ပါ။ စိတ်၏ကျန်းမာရေးစခန်း ပွင့်လာပါလိမ့်မည်။ ကျကျနနလှေကျင့်ကြစေလိုပါသည်။

ဤနေရာ၌ 'စိတ်၏ကျန်းမာရေး' စိတ်၏ချမ်းသာရေး၊ 'ကိုယ်၏ကျန်းမာရေး' 'ကိုယ်၏ချမ်းသာရေး' တို့ကို ခွဲခြားသိကြစေရန် အနည်းငယ်ရှင်းပြလိုပါသည်။

'ကျန်းမာ' 'ချမ်းသာ'တို့သည် ဆက်စပ်၍နေကြ၏။ သို့သော် ရောနှော၍နေသည်ဟု မဆိုသာပေ။ 'ကိုယ်ကျန်းမာရေး' အဓိပ္ပာယ်ကို စ၍ရှင်းပြပါမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့သည် နေသားတကျဖြစ်ပြီးလျှင် ယင်းတို့လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ဟန်ချက်ညီညီလုပ်နေလျှင် ကိုယ်၏ကျန်းမာရေးဖြစ်ထွန်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ယင်းသို့ဖြစ်

အောင် လိုအပ်သည့်အာဟာရများ၊ လိုအပ်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဣရိယာပုတ်များ ပြုလုပ်ပေးရေးသည် 'ကိုယ်ကျန်းမာရေး'အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် တစ်ခုခုဖြစ်စေ တစ်ခုထက်ပို၍ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းကြောင့် ပျက်စီးချွတ်ယွင်းချို့တဲ့သောကြောင့်၊ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်စေ တစ်ခုထက်ပို၍ဖြစ်စေ ဖြစ်လာလျှင် 'ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း' ဖြစ်လာချေမည်။ သို့မဟုတ် စားဝတ်နေရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ခံရ၍သော်လည်းကောင်း၊ နှိပ်စက်ခံရ၍သော်လည်းကောင်း အပင်တပန်းလုပ်ကိုင်နေရလျှင်လည်း ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ချေမည်။

'ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း' ရရှိသည်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာကတောင်းဆိုသော အာဟာရနှင့် သက်သာမှုစသည်တို့ကို ကောင်းစွာဖြည့်ဆည်းပေးပြီးသည့်အလျောက် ကိုယ်လက်သက်သာ၍ အနေအထိုင်ကောင်းနေလျှင်၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာဝန်ကို ကောင်းစွာထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းသည် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းပင်တည်း။

'စိတ်ကျန်းမာရေး' မှာလည်း ကိုယ်ကျန်းမာရေးကဲ့သို့ပင်၊ စိတ်၏အနေအထားမှန်ကန်ရေး၊ စိတ်၏အခြေအနေ ကောင်းမွန်ရေးတို့ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်အနေအထား မမှန်ကန်လျှင် စိတ်အခြေအနေဆိုးရွားမည်။ 'စိတ်မမှန်ဘူး' ဟုဆိုကြခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည်ဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စိတ်မမှန်လျှင် နောက်ဆုံးရူးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ် အညမညသဘောတရားအရ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနေကြသောကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့သည် ခွဲမရအောင်ဆက်စပ်နေကြသည်။

စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ စိတ်အနေအထားမှန်ရေးနှင့် စိတ်အခြေအနေကောင်းမွန်ရေးတို့၌ ဦးဆောင်နေသည်မှာ 'စိတ်'ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်သည် သာမန်စိတ်အခြေအနေတို့အပေါ်၌ ဦးစီးနေသော 'ဉာဏ်ယှဉ်သောစိတ်'ဖြစ်၏။ ရေကြောင့် ညစ်ညမ်းခြင်းဖြစ်လျှင် ရေဖြင့်သာဆေးကြော၍ စင်ကြယ်စေသကဲ့သို့၊ စိတ်၏ညစ်ညမ်းခြင်းကိုလည်း စိတ်ဖြင့်သာစင်ကြယ်စေရပေမည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည် ဆိုစေကာမူ၊ စိတ်ကဦးဆောင်သည်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်လျှင် ကိုယ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာခံနိုင်သည်။ စိတ်အဖြူစင်ဆုံးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေသော ဘုရားရဟန္တာတို့၌ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းကြောင့် စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်တော့ပေ။





**ဆရာကြီးထက်တိုး**  
**၏**  
**စာစုနှင့်ဆွဲပြန်စဉ်**  
**(၁၉၁၃-၂၀၀၃)**

အမည်ရင်းမှာ ဦးအုန်းဖေဖြစ်သည်။ အဖ ဦးမောင်ကလေးနှင့် အမိ ဒေါ်စိန်ညွန့်တို့မှ ၁၉၁၃ ခု ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် သန်လျင်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ မွေးချင်းသုံးယောက်တွင် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ဖခင်မှာ မွန်လူမျိုး ဖြစ်၍ မိခင်မှာ မွန်၊ ရှမ်းလူမျိုးဖြစ်သည်။

ငယ်စဉ်က မကွေးမြို့တွင်ကြီးပြင်းခဲ့ရ၍ မကွေးမြို့တွင် ပညာစတင် သင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၉၃၀ ခုနှစ်တွင်ဆယ်တန်းအောင်ပြီး ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်သို့ ဆက်တက်ခဲ့သည်။ ၁၉၂၈ ခုနှစ် စတန်းကျောင်းသားဘဝတွင် ဂန္ထလောကမဂ္ဂဇင်း တွင် တညာလော၊ ကျားကြီးလော ဘာသာပြန်ဝတ္ထုတိုဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ရာဆုရခဲ့ပြီး စာပေလောကသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ၁၉၃၂ ခု ဥပစာတန်းအောင်အပြီး မိဘများ၏စီးပွားရေးမပြေလည်မှုကြောင့် ကျောင်းထွက်ကာ မကွေးတိုင်း မင်းကြီးရုံး၌စာရေးဝင်လုပ်ပြီး ခေတ်စာညွန့်စာစောင်အဖွဲ့ကိုဖွဲ့ပြီး ဆောင်းပါးများကို ရေးသား ခဲ့သည်။ ၁၉၃၈ ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ပြန်တက်၍ ဘီအေဘွဲ့ကို အင်္ဂလိပ်စာပေ၊ မြန်မာစာပေ၊ ခေတ်သစ်သမိုင်းဘာသာတွဲဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် အင်္ဂလိပ်စာဌာနတွင် နည်းပြ ဆရာ၊ ဂန္ထလောကမဂ္ဂဇင်းတွင် အယ်ဒီတာ၊ စုံထောက်မင်းကြီးရုံး ၌ စာတော်ပြန်၊ ပြန်ကြားရေးဌာန မြန်မာနိုင်ငံဘာသာပြန်ဌာနခွဲ စာတည်းမှူး စသည်ဖြင့်လုပ်ခဲ့သည်။

၁၉၄၀ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးပုံနှိပ်စာအုပ် မာတာဟာရီ ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။  
၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် ကဗျာဆရာမကြီး (ဒေါ်)နုယဉ် နှင့် အိမ်ထောင်ပြုသည်။ ထို့နောက်  
ဂျပန်ခေတ် အကျော်ကာလ၌ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့တွင် စစ်ရှောင်ရင်း ပညာ မင်းကြီးရုံး၌  
မြန်မာစာပေဌာနစာတည်းလုပ်သည်။ ပညာစွယ်စုံ ကျမ်း လက်ထောက်စာတည်းမှူး  
သုတေသနအရာရှိ၊ အိုးဝေ သတင်းစာအယ်ဒီတာ၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူများအသင်းတွင်  
ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ၊ တိုင်းမဂ္ဂဇင်း၏ ပထမဆုံးသော ဌာနသတင်းထောက်  
စသဖြင့်လုပ်ခဲ့သည်။

၁၉၅၀-၅၂ ခုနှစ်အထိ မြန်မာပြည်သတင်းဌာန (Burma Press Syn-  
dicate) တွင် စာတည်းချုပ်အဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့သည်။ ၁၉၅၀ ခုနှစ်တွင် မင်းမှုထမ်း  
ဝတ္ထုဖြင့် စာပေဗိမာန်ဆုကိုရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် နုယဉ်စာပေတိုက်ကို ထူထောင်ကာ  
၁၉၅၄ တွင် စာသင်သားဂျာနယ်ကို စတင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ တက်တိုးကျူတိုရီယယ်၊  
ကိုယ်ပိုင်နည်းပြ သင်တန်းကျောင်းကိုလည်း ထူထောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင်  
ကွန်မင်တေတာ (The Commentator) အင်္ဂလိပ်ဘာသာဂျာနယ်ကို ဦးစီး  
ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၁၉၅၈ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂပညာရေးသိပ္ပံပညာ  
နှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (ယူနက်စကို)၏ အကူအညီဖြင့် အင်ဒိုနီးရှား၊ သီဟိုဠ်၊  
ဂျပန်နိုင်ငံအကြောင်း စာအုပ်သုံးအုပ်ထုတ်ဝေရာ ယူနက်စကိုမှချစ်ကြည်ရေးဆုအဖြစ်  
ရခဲ့သည်။ ၁၉၅၈-၅၉ ခုနှစ်တွင် စာရေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး၊  
၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူများ အစည်းအရုံးဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဗြိတိန်၊ ပြင်သစ်၊  
အီတလီ၊ အမေရိကန် နိုင်ငံများသို့ ဧည့်သည်တော်အဖြစ်သွားရောက်သည်။ ၁၉၆၃  
ခုနှစ်တွင် တော်လှန်ရေးကောင်စီအစိုးရ၏တာဝန်ပေးချက်အရ မြန်မာ့သတင်းစဉ်  
(နိုင်ငံခြား) (News Agency Burma - External) ကို စတင်တည်ထောင်ပေး၍  
အယ်ဒီတာချုပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ ဆိုဗီယက်၊ ဂျာမနီ၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊  
ဂျပန် နိုင်ငံများသို့ လေ့လာရေးသွားသည်။ ၁၉၆၉ခုနှစ်တွင် ပြန်ကြားရေး  
ဌာနညွှန်ကြားရေးဝန်၊ တက္ကသိုလ်များဝဟိုကောင်စီဝင်၊ အမျိုးသားစာပေဆု  
ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ဝင်၊ မြဝတီပုံနှိပ်တိုက် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ သတင်းနှင့်  
စာနယ်ဇင်းကော်ပိုရေးရှင်း၏ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မြန်မာနိုင်ငံစာပေ  
လုပ်သားအဖွဲ့ ဖြစ်မြောက်ရေးဥက္ကဋ္ဌ၊ ပညာရေးဌာန၏ ပညာရေးအထူးအရာရှိ  
စသည်ဖြင့် တာဝန်အသီးသီးကိုထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ မိဘမေတ္တာ လူမှုရေးအဖွဲ့၏  
စာပေဂုဏ်ရည်ဆု၊ ၁၉၉၇ခုနှစ်အတွက် ပခုက္ကူဦးအုန်းဖေ၏ တစ်သက်တာစာပေဆု  
နှင့် ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဝိဇ္ဇာပညာ ထူးချွန်တံဆိပ် (ပထမဆင့်) တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၃ ခုနှစ် ဝီဇင်ဘာလ၊ ၇ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် ၄ နာရီခန့်တွင်

ဒဂုံမြို့နယ်၊ နဝဒေးလမ်း၊ အမှတ် (၁၁) ရွှေနေအိမ် ၌ ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်းမရှိဘဲ  
 အိပ်လျက်ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့် ဘဝနိဂုံးချုပ်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာကြီးတွယ်လွန်ချိန်တွင် အသက်  
 ၉၁ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

**ကလောင်ခွဲများ**

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| ၁။ တက်တိုး                   | ၁၀။ မောင်ဖြူစင်         |
| ၂။ ဆရာကြီး                   | ၁၁။ မောင်မြင့်တင်       |
| ၃။ ဆရာတက်တိုး                | ၁၂။ မောင်လှသွင်         |
| ၄။ မောင်တက်တိုး              | ၁၃။ မောင်လှသွင်(ဘီအေ)   |
| ၅။ မောင်တက်တိုး(ခေတ်စာညွန့်) | ၁၄။ တက္ကသိုလ်အုန်းကလေး  |
| ၆။ တက္ကသိုလ်မောင်တက်တိုး     | ၁၅။ အုန်းဖေ             |
| ၇။ အာဇာနည်တက်တိုး            | ၁၆။ အုန်းဖေ(မကွေးမြို့) |
| ၈။ ဦးလေးတက်တိုး              | ၁၇။ ဦးအုန်းဖေ           |
| ၉။ တင်                       |                         |





**တက်တိုးစာပေမှ မှုယူရရှိနိုင်သောစာအုပ်များ**

- (၁) သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး (တက်တိုး)
- (၂) အင်္ဂလိပ်အိဒီယမ် (တက်တိုး)
- (၃) ကြောင်မဝတုတ်နှင့်နိုင်ငံတကာဝတ္ထုတိုများ (တက်တိုး)
- (၄) ကမ်းငွေသောင်နှင့် အခြားကဏ္ဍများ (နယဉ်)
- (၅) ကမ္ဘာ့ဆိုးပေကြီးများ (တက်တိုး)
- (၆) ဆင်နီးနင်း (အဓိပ္ပာယ်ဆင်တူဝေါဟာရများ) (တက်တိုး)
- (၇) ကမ္ဘာ့စာဆိုကြီးများ (တက်တိုး)
- (၈) အချိန်နှင့်အခြားပင်ကိုရေးဝတ္ထုတိုများ (တက်တိုး) (နယဉ်စာပေ)
- (၉) မိုးကြိုးဆောင်းပါးများ (တက်တိုး)
- (၁၀) ပညာတော်သင်သွားအမှတ်တရစာစုများ (မင်းသုဝဏ်) (နဝဒေးစာပေ)
- (၁၁) မင်းမှုထမ်း (တက်တိုး)
- (၁၂) နွမ်းလျှနွမ်းဆီနှင့်အခြားပင်ကိုရေးမဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုများ(တက်တိုး)(နယဉ်စာပေ)
- (၁၃) အဘဘဝ အဘအကြောင်း တစေတစောင်း (ဒလဘန်း) (နဝဒေးစာပေ)
- (၁၄) အင်းလျားကန်သို့တိုကုတို့ (မင်းသုဝဏ်) (နဝဒေးစာပေ)
- (၁၅) နယဉ်ပုံပြင်များ (နယဉ်) (တက်တိုးစာပေ)
- (၁၆) မောင်ခွေးဘို့ ကဏ္ဍများ (မင်းသုဝဏ်) (နဝဒေးစာပေ)
- (၁၇) သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး (ဆရာကြီးတက်တိုးရာပြည့်အထိမ်းအမှတ်)
- (၁၈) တက်တိုးအင်္ဂလိပ်မြန်မာအဘိဓာန် (တက်တိုး)
- (၁၉) လောကနီတိ (တက်တိုး)
- (၂၀) ဆေးလိပ်ရှောင်တဲ့သူ နှင့်အခြားပင်ကိုရေးမဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုများ (တက်တိုး) (နယဉ်စာပေ)
- (၂၁) လူကြီးတွေအောက်ခြေလွတ်တယ်နှင့်ဆောင်းပါးအထွေထွေ (တက်တိုး)

**ယခုထွက်ရှိသည့်စာအုပ်**

- (၂၂) အဝပညာ (တက်တိုး)

**ထပ်မံထွက်ရှိသည့်စာအုပ်များ**

- (၁) အင်္ဂလိပ်ဘာသာသိမှတ်စရာ (တက်တိုး)
- (၂) Current American English (ဗပိုး)
- (၃) Correct English (တက်တိုး)
- (၄) ကမ္ဘာ့ကျော်ဝတ္ထုရှည်ကြီးများ (တက်တိုး)
- (၅) တက်ခေတ်နတ်ဆိုး (သိန်းဖေမြင့်)
- (၆) ဘဝနှင့်စာပေ (တက်တိုး)

# လူ၏အရည်အသွေး

လူ၏အရည်အသွေးသည် အစားအသောက်ဖြင့်ပင် တည်၏ဟု  
ပညာရှိများကဆိုကြသည်။  
ထိုအရည်ကိုယ်အသွေးတို့၏စက်စေရန်အရည်အသွေးကြီးပေးရသည်မှာ  
လူပီပီသသအဖြစ်ဖြင့်လူ့ လောကမှာနေထိုင်သူတိုင်း၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

အတတ်ပညာကိုကျောင်းမှာပင်ယူနိုင်သည်။

အသိပညာကို ကျောင်းထွင်းကျောင်းဖြင့်သာ ရယူနိုင်သည်။

မိမိ၏ဘဝနှင့်လူသားတို့၏ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တို့ကိုမိမိ၏သုံးသပ်စေမှုဖြင့်  
ဖြုတ်ကားအစွမ်းအားဖြင့်ပင် သူ၏ အစပညာကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်။  
အစပညာသည် ပူဇော်သောအထောက်အကူဖြစ်စေသောအောင်ပေးမှုများပါရှိသည်။  
ဤအစပညာစာအုပ်ကို စတင်ရရှိသူများသည် စာပတ်ရကျိုးနှစ်စဉ်  
မိမိဘဝ၌ထူးခြားသောစိတ်တိုင်းစက်ကြွယ်ဝမှုရရှိရေးအတွက်  
ကောင်းစွာကြိုးပမ်းနိုင်စေမည်။

စာပေဓာတ်စာ  
5026600003  
၁၀၀၀၂၁  
Ks - 3.700