



သင့်ဘဝတွက်တာ

အသုံးချစိတ်ပညာ

ဒေါက်တာကျော်စိန်

ဘဝနှင့် ပတ်သက်သော စစ်မှန်သည့် ခံယူချက်

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးသည် ဘဝနှင့် ပတ်သက်သည့် စစ်မှန်သော ခံယူချက်တို့ ရှိရမည် ဖြစ်၏။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ အချိန်ကို စနစ်တကျ နားလည် အသုံးပြုတတ်ခြင်း၊
- ၂။ ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုတို့ကို သိနားလည်ခြင်း၊
- ၃။ စစ်မှန်သော ဘဝပန်းတိုင် ရှိခြင်း၊
- ၄။ စိတ်ကူး ဆန္ဒပြုရုံဖြင့် မပြီးဘဲ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှ အကောင်အထည် ပေါ်တတ်ကြောင်း သဘောပေါက်ခြင်း၊
- ၅။ ဘဝအတွက် ဆီလျော်သော ရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းခြင်း၊
- ၆။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် ကျခြင်း တို့ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသူ

'စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းခြင်း' သည်လည်း အောင်မြင်သူတို့၌ ရှိသင့်
ရှိထိုက်သော အရည်အချင်း တစ်ရပ်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

'စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသူ' ကား အဘယ်သူနည်း။ အောက်ဖော်ပြပါ
အင်္ဂါလေးရပ်နှင့် ပြည့်စုံသူကား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသူ ပင်တည်း။

၁။ သူနှင့်အတူ တွဲဖက် လုပ်ကိုင်နေသူတို့အား ပျော်ရွှင် စိတ်ချမ်းသာ
အောင် ဖန်တီးတတ်ရုံမျှမက သူကိုယ်တိုင်ကလည်း အမြဲတစေ
ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားလျက် ရှိခြင်း။

၂။ အရာရာတွင် နှံ့စပ်အောင် ကြိုးပမ်းထားသည့်အပြင် အခြား
သူတို့ စိတ်ဝင်စားမှုကိုလည်း လေးစားသူ ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျ
အားဖြင့် သူသည် 'စုံ' သူ ဖြစ်သောကြောင့် မည်သူနှင့်မဆို
'ရော' ၍ ရခြင်း။

၃။ ဝါသနာ အသစ်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှု အသစ်များကို ပျိုးထောင်ရန်
လည်း ဝန်မလေးခြင်း။

၄။ အခြားသူများ ပြောစကားကို စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်တတ်
သည်သာမက သူတစ်ပါး နားထောင်ချင့်စဖွယ် ဖြစ်အောင်လည်း
ပြောဆိုတတ်ခြင်း။

ဒေါက်တာကျော်စိန် [၁၉၃၂-၂၀၁၃]

ပဲခူးမြို့ ဇိုင်းဂနိုင်းတောင်ပိုင်း ဝက်ပါလမ်း၌ အဖ ဦးစိန်ခိုင်၊ အမိ ဒေါ်သက်စုတို့က ၂၁ ဩဂုတ် ၁၉၃၂ တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။

၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် ပဲခူးမြို့ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းမှ တက္ကသိုလ်ဝင် စာမေးပွဲ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ တစ်ခရိုင်လုံးတွင် ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ခဲ့၍ ပဲခူးခရိုင် အသင်းဆု နှင့် တက္ကသိုလ် ပညာသင်ဆုတို့ကို ရရှိခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ဥပစာတန်း၌ သာဒိုးအောင်ဆုကို လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာတန်း၌ သဘာဝတ္ထဗေဒ အသင်းဆုကို လည်းကောင်း ရရှိခဲ့၍၊ တက္ကသိုလ် ပညာသင်ဆု ငါးနှစ်ချီးမြှင့်ခြင်းလည်း ခံယူ ခဲ့ရသည်။ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (၁၉၅၄)၊ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (၁၉၅၈) တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၆ တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်မှ ပါရဂူဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် နည်းပြ (၁၉၅၄)၊ လက်ထောက်ကထိက (၁၉၅၇)၊ ကထိက (၁၉၆၇)၊ ပါမောက္ခ (၁၉၇၇)၊ တစ်ဖန် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် (၁၉၈၃)၊ မန္တလေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် (၁၉၈၅)၊ ၄ မတ် ၁၉၈၈ တွင် ပညာရေးဝန်ကြီး ဖြစ်လာပြီး ထိုနှစ်တွင်ပင် အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

၁၉၅၈ မှ စ၍ စာနယ်ဇင်းများတွင် သုတ၊ ရသစာများ ရေးသားခဲ့သည်။ ပထမဆုံး လုံးချင်းစာအုပ်မှာ စိတ်ပညာ ခွထောင့်အထွေထွေ (၁၉၆၈) [ဦးဖေချစ် (စိတ်ပညာ) နှင့် တွဲ၍] ဖြစ်သည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသုံး စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ပြုစုခဲ့သည်။ ထင်ရှားသည့် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်အချို့မှာ သင့်ဘဝတွက်တာ အသုံးဗျူစိတ်ပညာ [၁၉၇၃ စာပေဗိမာန် ပထမဆု]၊ လူငယ်လမ်းညွှန် [၁၉၉၀ စာပေဗိမာန် လူငယ်စာပေ ပထမဆု]၊ စိတ်ပညာ ဆောင်းပါးပေါင်းစု (၁၉၉၃)၊ ဇော်ဦးကာ [၁၉၉၄ စာပေဗိမာန် ပထမဆု]၊ စိတ်ပညာသမိုင်း [၁၉၉၇ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ ပထမဆု]၊ နေရမည်မှာ ခြောက်လ သာ [၂၀၀၇ ဆရာဝန်တင်ရွှေ စာပေဆု] တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဝိဇ္ဇာပညာ ထူးချွန်တံဆိပ် [ဒုတိယဆင့်] (၂၀၀၇)၊ စည်သူဘွဲ့ (၂၀၁၁)၊ အမျိုးသား စာပေ တစ်သက်တာဆု (၂၀၀၈)၊ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ တစ်သက်တာစာပေဆု (၂၀၀၈)၊ ထွန်းဟောင်ဒေးရှင်း တစ်သက်တာစာပေဆု (၂၀၁၂) တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂ ဇန်နဝါရီ ၂၀၁၃ တွင် ရန်ကုန်မြို့မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။

၂၀၁၇-၂၀၁၉ ထုတ်
ရာပြည့်စာအုပ်များ

- ၄၅၁။ ဟန်ဝင်းအောင် ၏ ၁၄/၁၅/၁၆
- ၄၅၂။ သခင်ဘသောင်း ၏ ခြေလေးချောင်း တော်လှန်ရေး
- ၁၇(၃)။ မောင်ထင် ၏ မိုပါဆွန်း ဝတ္ထုတိုများ
- ၄၅၃။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး ၏ စာဏကျနီတိကျမ်း [သုံးတွဲ၊ ပေါင်းချုပ်]
- ၄၅၄။ ထွန်းသစ် (ပြုစုသည့်) တိုက်ပွဲ ၁၀၀၊ အောင်ပွဲ ၁၀၀ [ပထမအုပ်]
- ၄၅၅။ သိန်းသန်းထွန်း ၏ ဘယ်ပန်းချီ ရေးလို့မှ မမို
- ၄၅၆။ နာဂတောင်တန်း မောင်ကြည်ဇင် ၏ ဖျောက်ဆိပ်ပင်ကို သက်သေတည်သည်
- ၄၅၇။ ဒေါက်တာလှဘေ ၏ ပညာပါရမီနှင့် အတွေးအမြင်စာစု
- ၄၅၈။ ငွေလင်း ၏ ပင်းမြို့သူ
- ၄၅၉။ ဆရာမာယ ၏ ပုသိမ်ရာဇဝင်
- ၄၆၀။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး ၏ သုတ္တန္တနီတိကျမ်း
- ၉၉(၃)။ မောင်ထင် ၏ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် [ပြည့်စွက် ထုတ်ဝေခြင်း]
- ၄၆၁။ ဦးမောင်မောင်တင် (မဟာဝိဇ္ဇာ) ၏ မြန်မာမင်းလက်ထက်တော် စာတမ်းများ
- ၄၆၂။ ဦးအောင်မွန် (မြတ်ဆုမွန်) ၏ မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ ခရီးဒေသစာ
- ၄၆၃။ သင်္ခါ ၏ သူတော်ကောင်းကြီး
- ၄၆၄။ တောင်သာမာဒင် ၏ ပန်းခိုးမှုနှင့် ကျေးရွာတရားရုံး စုံထောက်မှုများ
- ၄၆၅။ ရွှေကိုင်းသား ၏ သမိုင်းထဲက စစ်ကိုင်း
- ၄၆၆။ မောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ) ၏ ဘာသာစာပေ သုတေသန စာတမ်းများ
- ၄၆၇။ စိန်စိန် ၏ ချစ်ငြိုးချစ်မာန်
- ၄၆၈။ ထွန်းသစ် ၏ တိုက်ပွဲ ၁၀၀၊ အောင်ပွဲ ၁၀၀ [ဒုတိယအုပ်]
- ၄၆၉။ ဆရာမာယ ၏ နိဗ္ဗာန်ဝါဒသမိုင်း
- ၄၇၀။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး ၏ သူရဿတီနီတိ [ပေါင်းချုပ်]
- ၄၇၁။ မောင်ပေါ်ထွန်း နှင့် ချစ်ဝင်းညွန့် (မြန်မာပြန်) ၏ ပါရီ မီးလောင်ပြီလား
- ၄၇၂။ မှော်ဘီဆရာသိန်း ၏ စကားပဒေသာ
- ၁၀၉(၃)။ ကျော်အောင် (မြန်မာပြန်) ၏ အကောင်းမြင်သမား (Candide by Voltaire)
- ၄၇၃။ သခင်ဘသောင်း (မြန်မာပြန်) ၏ ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာတရား
- ၄၇၄။ မောင်ရွှေကြည် ၏ ကျားဆိုသော ကျား
- ၄၇၅။ ဇာတာတော်ပုံ ရာဇဝင်

၂၀၁၉ စုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်များ

- ၄၇၇။ ဦးမောင်မောင်တင် (မဟာဝိဇ္ဇာ) ၏ မြန်မာ ပြဇာတ်စာပေသမိုင်း
- ၄၇၈။ သစ်ဦးဇင် ၏ မဟာကရုဏာတော်သခင် မီးအိမ်ရှင် ဖလောရင်(စ်) နိုက်တင်ဂေး
[Florence Nightingale (The Lady of the Lamp) by Basil Miller]
- ၄၇၉။ ဒေါက်တာတိုးလှ ၏ ပင်းယ-အင်းဝမြေမှ သမိုင်းဝင် စေတီပုထိုးများ
[၆၇၂-၁၂၄၇]
- ၄၈၀။ ငွေလင်း၏ ဝါးကြီးအိုင်သူပုန်
- ၄၈၁။ ဟန်ဝင်းအောင် ၏ မတ်လ ၂၇

ရာပြည့်စာအုပ် ၃ (၃)

သင့်ဘဝတွက်တာ
အသုံးချစိတ်ပညာ
ဒေါက်တာကျော်စိန်



ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

www.yarpyae.com

တစ်ပြည့်လုံးဖြန့်ချိရေး-ရာပြည့်စာအုပ်ဆိုင်

ပန်းဆိုးတန်း (ပိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်း အကြား)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း။ ၀၉၇၃ ၂၄၅ ၂၈၉ (ဆိုင်)၊ ၀၁-၃၇၅၉၅၂ (နယ်/ဖြန့်ချိရေး)

ပုံနှိပ်ခြင်း

- ပထမအကြိမ် - (၁၉၇၃) စာပေဗိမာန်
- ဒုတိယအကြိမ် - (၁၉၈၃) မေတ္တာရွှေရည်စာပေ
- တတိယအကြိမ် - (၁၉၉၅) ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်
- စတုတ္ထအကြိမ် - (၂၀၁၉) ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်
(မတ် ၂၀၁၉)
အုပ်ရေ [၈၀၀]



ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ခင်အေးမြင့်၊ ရာပြည့်စာပေ [၀၀၆၆၀]
၂၀၆၊ ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ကြည်ပြာသွယ်၊ ဝင်းတိုးအောင်အောင်ဆက် [၀၀၄၂၀]
၁၈၁၊ လမ်း ၅၀၊ ၁၀ ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



မျက်နှာပိုး ပန်းချီ နှင့် ဒီဇိုင်း

လင်းဝဏ္ဏ



တန်ဖိုး

၁၅၀၀ ကျပ်

သတိပေးပါသည်

ဤစာအုပ် ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှု ပုံစံသည် ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်၏ မူပိုင် ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက် ရေးခြင်းမှ လွဲ၍ ယခု ပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ဖြစ်စေ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင် ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့် မပြု။

သဘောထား လွဲမှားမှုကို ပယ်ဖျောက်နည်း

သဘောထား ဟူသည် ဘဝအတွေ့အကြုံမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ လွဲမှားသော သဘောထားတို့မှာ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ကင်းလွတ်သော တစ်ဖက်သတ် ဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံ အနည်းငယ် အပေါ်တွင် အခြေခံပေသည်။ လွဲမှားသော သဘောထားတို့ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းရာ၌ အောက်ပါ အချက်များကို သတိမူသင့်သည်။

- ၁။ မိမိ၏ သဘောထား လွဲမှားနေကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်လျှင် ယင်းကို ပြုပြင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမည်။
- ၂။ မိမိ၏ သဘောထားများ မည်သို့မည်ပုံ လွဲမှားနေသည်၊ မည်သို့မည်ပုံ ပြင်ဆင်သင့်သည်ကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမည်။
- ၃။ လွဲမှားသော သဘောထားများကို ပယ်ဖျောက်ရာ၌ စိတ်ရှည်လက်ရှည် မိမိကိုယ်ကို ပညာပေး ဆုံးမရမည်။ သဘောထား အလွဲအမှားတို့သည် အတိတ် အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် တည်သည် ဟု အထက်က ညွှန်းဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ၊ ယင်းအတွေ့အကြုံတို့ကို တစ်စစ၊ တစ်စစ ဖော်ထုတ်၍ ပယ်ဖျက်ပစ်ပြီး စစ်မှန်သော သဘောထားတို့ကို ပြန်လည် သင်ယူရမည်။

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ	၆
တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်းအတွက် အမှာ	တ

အခန်း ၁။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်ခြင်း

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူ	၄
ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော စစ်မှန်သည့်ခံယူချက်	၅
ပရဟိတစိတ် မွေးမြူခြင်း	၉
အဆိုးကို ရင်ဆိုင်ပုံခြင်း	၁၀
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းခြင်း	၁၁
တာဝန်သိခြင်း၊ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း	၁၃
ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း	၁၄

အခန်း ၂။

ဘဝပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနည်း

ဘဝဒဏ်ချက်တို့၏ သဘာဝ	၁၉
ဘဝဒဏ်ချက်တို့၏ ပမာဏနှင့်ကာလ	၂၀
ဘဝဒဏ်ခံရသူတစ်ဦး၏ အခြေအနေ	၂၁
ဘဝဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၂၂
ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော လိုဘမပြည့်ခြင်း	၂၃
လိုဘမပြည့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ပုံများ	၂၅
လိုဘမပြည့်မှု၏ သည်းခံနိုင်ရည်	၂၇
ပန်းတိုင်အစားထိုးခြင်း	၂၉
လိုဘမပြည့်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသော အချက်အလက်များ	၂၉

ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခ	၃၂
ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ခြိမ်းချောက်မှု	၃၃
ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ဝန်ပိခြင်း	၃၄
ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ်ဝေဒနာများ	၃၇

အခန်း ၃။

အလုပ်အကိုင်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်အတွက် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများ	၄၃
အလုပ်ရွေးချယ်ခြင်း	၄၃
ကိုယ်တိုင်နှစ်သက်သောအလုပ်	၄၆
စိတ်ဝင်စားမှုများ	၄၆
အထုံဝါသနာများ	၄၆
စွမ်းရည်နှစ်မျိုး	၄၇
ကာယဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ထူးများ	၄၈
မိမိအရည်အချင်းကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ခြင်း	၄၈
အမျိုးသမီးနှင့် အလုပ်အကိုင်	၄၉
အလုပ်ခွင်တွင် အဆင်ပြေခြင်း	၅၂
စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်များလုပ်ခြင်း	၅၄

အခန်း ၄။

ညှိယူမှု

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုများ	၆၀
မြှုပ်ထားမှု	၆၂
စိတ်ပဋိပက္ခများ	၆၃
သဘောထားလွဲမှားမှု	၆၇
သဘောထားလွဲမှားမှုကို ပယ်ဖျောက်နည်း	၆၉

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် သဘောထားများ	၇၁
သိမ်ငယ်ခံစားမှုများ	၇၄
ကာကွယ်မှုယန္တရားများ	၈၁
အရေးပါသည့် သတိပေးချက်နှစ်ရပ်	၈၉

အခန်း ၅။

ညှိယူမှုပြဿနာများ

စိတ်ဝေဒနာများ	၉၄
ဆိုက်ကိုးဆစ်စိတ်ရောဂါ	၉၈
ကိုယ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ	၁၀၀
စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ	၁၀၁
ကျူးရိုးဆစ် စိတ်ရောဂါ	၁၀၈
ယာယီနှောက်ယှက်မှုအခြေအနေများ	၁၁၃
အခြား စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများ	၁၁၄

အခန်း ၆။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

နှစ်သက်လိုလားဘွယ် ဆက်ဆံရေးအင်္ဂါရပ်များ	၁၂၄
အခြေခံ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ	၁၂၈
ပြုပြင်ရမည့်အချက်များ	၁၃၂
ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှုလမ်းညွှန်	၁၃၅

အခန်း ၇။

အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးချယ်ခြင်း

အခြေခံခိုင်မာခြင်း	၁၄၃
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၁၄၄
ထောက်ထားစာနာမှု	၁၄၇

သဘောထားတိုက်ဆိုင်မှု	၁၄၇
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်း	၁၄၈
လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှု	၁၄၉
အပေါ်ယံ အရည်အချင်းများက လှည့်စားခြင်း	၁၅၀
အကောင်းဆုံးသော အပြုအမူ	၁၅၂
မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်း	၁၅၂
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်များ	၁၅၃
စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းသည့်ကာလ	၁၅၄
ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများ	၁၅၇
စိတ်သဘောထား တိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်း	၁၅၈
သည်းခံခြင်း	၁၅၉
တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များ	၁၆၀
ဘဝပြဿနာဖြေရှင်းရန် အိမ်ထောင်ပြုသင့်သလော	၁၆၀
အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၁၆၄

အခန်း ၈။

အိမ်ထောင်သာယာရေးလမ်းညွှန်

သဘောထားမှန်ကန်ခြင်း	၁၇၂
ရင်ဆိုင်ရမည့် အစစ်အမှန်တရား	၁၇၄
ပဋိပက္ခများ	၁၇၇
ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများ	၁၇၉
အထူးသတိပြုရမည့် ပြဿနာများ	၁၈၁
အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း	၁၈၉
သာယာပျော်ရွှင်သော မိသားစု	၁၉၀
မိဘတို့ သတိပြုရမည့် အချက်များ	၁၉၄
မိနှင့်ဘသည် လက်ဦးဆရာ	၁၉၈

စာရေးသူ၏အမှာ

ကျွန်တော်သည် စိတ်ပညာဘာသာရပ်၊ (အထူးသဖြင့် စက်မှုနှင့် ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာ) ကို သင်ရိုးကျွတ်အောင် သင်ဖူးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်အကိုင်အားဖြင့်မူ တက္ကသိုလ်ဆရာ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် စုဆောင်း လေ့လာ ထားသမျှကို စိတ်ပညာအဓိက ကျောင်းသားများအား သင်တန်း ပို့ချခြင်းဖြင့် ဖြန့်ဖြူးပါသည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် ပြုစုခြင်း၊ ပညာပဒေသာ ဆောင်းပါးရေးခြင်း တို့ဖြင့်လည်း မိမိ အသိဉာဏ် ကို ဝေငှပါသည်။ သို့သော် ယင်းအပြုအမူတို့မှာ လုံလောက်သည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်တော်၏ အဟောအပြော၊ အရေးအသားတို့သည် တက္ကသိုလ်ပရဂျက်တစ်ခုခုမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်သာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာ သည် မြေကြီးနှင့် နီးစပ်သော (ဝါ) လူတိုင်းနှင့် အကျုံးဝင်သော (ဝါ) လူတိုင်း သိရှိနားလည်

စာရေးသူ၏အမှာ

အသုံးချသင့်သော ဘာသာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ပညာ နှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်တော်၏ အရေးအသား၊ အဟောအပြောတို့ လူတိုင်းထံသို့ မပျံ့နှံ့သေးသည်မှာ ကျွန်တော် ၏ ချွတ်ယွင်းချက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းတွင် ကျွန်တော် ရံဖန်ရံခါ ရေးသားသော ဆောင်းပါးတို့ကိုမူ လူအတော်များများ ဖတ်ရှု နားလည်ကြောင်း သိရသဖြင့် ဝမ်းသာလှပါသည်။ သို့သော် မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါး ဆိုသည်မှာ စာမျက်နှာ နည်းနည်းနှင့် လက်ရှိ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်တို့အပေါ် မူတည် ရေးသားရသောကြောင့် နယ်ပယ်အား ဖြင့် ကျဉ်းမြောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခါအခွင့်သင့်သော တစ်နေ့တွင် လူတိုင်း အသုံးချနိုင်သော စာတစ်အုပ် ပြုစုနိုင် ကောင်းရဲ့ဟု မျှော်လင့်ထားမိပါသည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ် အစပိုင်းတွင်မူ အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင် သုံးဦး ပေါင်းစပ် ရေးသားသော ဘဝအတွက် စိတ်ပညာ (Psychology for Living) ဟူသော စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရာမှ ယခင်က ထားရှိခဲ့သော မျှော်လင့်ချက် မီးပွားသည် ရဲရဲတောက် လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကျမ်းမှ အချက်အလက်အချို့ကို ထုတ်နုတ်ယူကာ ကျွန်တော် ဖတ်ရှုထားသော အသုံးချစိတ်ပညာ ကျမ်းအစောင်စောင်မှ အဆို အမိန့်တို့နှင့် ရောမွှေပြီး လူတိုင်း အတွက် စိတ်ပညာ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းမိပါ သည်။ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းရာတွင် “လူတိုင်းအတွက် စာတစ်အုပ်” မဟုတ်ဘဲ “လူတစ်စုအတွက် ကျမ်းတစ်စောင်” ဖြစ်သွားမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကိုလည်း အထူး သတိပြုရပါသည်။ တစ်နည်း ဆိုရသော် လမ်းပေါ်က လူတို့အတွက် ရည်မှန်းရေးသားထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် ကျမ်းပြုဆရာ လေသံ၊ သုတေသီဟန်ပန်တို့ မပါသွားစေရန် အထူး သတိထားရပါသည်။

ဒေါက်တာကျော်စိန်

စာအုပ်အမည်ကိုလည်း သင့်ဘဝတွက်တာ အသုံးချ စိတ်ပညာ ဟု ခပ်ရှည်ရှည်ပင် အမည်ပေးမိပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဖတ်ပြီး ပြီးရော စာအုပ်မဟုတ်။ အသုံးချရမည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဘာအတွက် အသုံးချရမည်နည်း။ သင်၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် ပြဿနာအချို့ကို ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးချရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေးရင်းလည်း မိမိဖာသာပီတိ ဖြစ်နေမိပါသေးသည်။ “ဒီတစ်ခါတော့ လူအများစုအတွက် အသုံးကျသည့် စာတစ်အုပ် ဖြစ်လေပြီ” ဟူသော ပီတိပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် စာအုပ် ရေးပြီးသောအခါတွင်ကား လူထုထံမှောက် အရောက်ပို့ရေးသည် ပြဿနာ ဖြစ်လာပြန်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် စာပေစင်မြင့်တွင် မျက်နှာသစ်ဖြစ်၍ ကျွန်တော့်အတွက် နေရာမရှိပါ။ ကျွန်တော့်ကို ရှေ့တန်းတင်ပေးမည့် သူရဲကောင်း ထုတ်ဝေသူတို့လည်း မရှိသေးပါ။

ထို့ကြောင့် စာပေဗိမာန် စာမူပြိုင်ပွဲကိုပင် အားကိုးမိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤစာမူကို စာပေဗိမာန် စာမူပြိုင်ပွဲသို့ တင်သွင်းခဲ့ပါသည်။ ကုသိုလ်ကံ ထောက်မ၍ အရွေးအချယ် ခံခဲ့ရသဖြင့် စာဖတ်သူများ ရှေ့မှောက်သို့ ကျွန်တော့်စာမူသည် သေသပ်ကျနစွာ စာအုပ်အဖြစ် ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့စဉ်က ပထမ၊ ဒုတိယ စသည့် ဆုအဆင့်အတန်းကို ပဓာန မထားခဲ့ပါ။ မိမိတတ်မြောက်နားလည်ထားသော ဘာသာရပ်ဖြင့် လူထုကို အလုပ်အကျွေး ပြုရခြင်းသည်ပင် ဂုဏ်တစ်ရပ်ဟု ယူဆပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင် အချို့စာပိုဒ်တို့ကို အချောကူးပေးခြင်း၊ လက်ရေးစာမူကို စေ့စပ်သေချာစွာ ဖတ်ရှုစစ်ဆေး၊ အမှားရှာဖွေပေးခြင်း၊ ပျော့ကွက် ဟာကွက်ကို ထောက်ပြဝေဖန်ခြင်း စသည်ဖြင့် အကူအညီ ပေးခဲ့သော ဆရာမ ဒေါ်ဌေးဌေး

စာရေးသူ၏အမှာ

(မဟာဝိဇ္ဇာ) အား လည်းကောင်း၊ စာမူကို လက်နှိပ်စက် ရိုက်ပေးသူ နော်အဲမာအား လည်းကောင်း၊ ဤစာမူကို ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးသူ စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ စာတည်းဌာနမှ စာတည်း ဒေါ်တင်ထွေးအား လည်းကောင်း၊ တာဝန်ခံ ထုတ်ဝေသူ စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးထင်ကြီးအား လည်းကောင်း၊ ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသတည်း။

ဒေါက်တာ ကျော်စိန်

M.A., Ph.D. (Columbia)

ဌာနမှူး

စိတ်ပညာဌာန၊ ဝိဇ္ဇာ/သိပ္ပံ တက္ကသိုလ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

တဝိယအကြိမ် စိုက်ပျိုးခြင်းအထွက်

အမှာ

၁။

သင့်ဘဝတွက်တာ အသုံးချစိတ်ပညာ သည် ၁၉၇၃ ခုနှစ်က စာပေဗိမာန် စာမူဆုပြိုင်ပွဲတွင် သုတပဒေသာ (ဝိဇ္ဇာ) ပထမဆု ရရှိသောစာမူ ဖြစ်သည်။

ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန် ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံ တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် ဌာနမှူး (ကထိက) အဖြစ် အမှုထမ်းဆောင်နေသော ကာလ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် စာသင်ခန်းအတွင်းမှ အလွယ်တကူ ရရှိထားသော တပည့်များ အား ပို့ချရသည်ထက် ပြင်ပတွင် ပြန့်ကြဲနေသော နာကြားလိုသူ၊ ဖတ်ရှုလိုသူ ပရိသတ်ကြီးကို နားလည်အောင် ရှင်းလင်းဟော ပြောလိုစိတ်က ပိုပါသည်။

မိမိ နှစ်ရှည်လများ ဆည်းပူးလေ့လာထားသော 'စိတ် ပညာ' ဘာသာရပ်၏ လက်တွေ့အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း မျှဝေ ခံစားလိုသေးသည်။ ထိုသို့ ပြင်းပြနေသော စိတ်ကို ပွင့်ကန် ထွက်လာအောင် ပြုလိုက်သည့်အရာကား အမေရိကန် စိတ်ပညာ

တတိယအကြိမ်အမှာ

ရှင်သုံးဦး ပေါင်းစပ်ကာ ရေးထုတ်လိုက်သော (Psychology for living) အမည်ရှိ စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အခြေအနေက ကျွန်တော်၏ အသိဉာဏ်ခွန်အားတို့ကို နှိုးဆွကာ စာတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ပြုစုဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပါတော့သည်။

၂။

ဤသို့ဖြင့် သင့်ဘဝတွက်တာ အသုံးချစိတ်ပညာ စာမူဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ထုတ်ဝေရေးကိစ္စက လိုလာပြန်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ၁၉၆၈ ခုနှစ်လောက်က စိတ်ပညာရှုထောင့်အတွေ့တွေ ဟူသော စာတစ်အုပ်ကို မင်းလှစာပေမှ ထုတ်ဝေခဲ့ဘူးသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ကွယ်လွန်သူ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ဦးဖေချစ် (စိတ်ပညာ) တို့ ရှုမဝ၊ မြဝတီ၊ ငွေတာရီ စသော မဂ္ဂဇင်းများတွင် ရေးသားခဲ့သည့် ဆောင်းပါးများကို စုစည်းတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထုတ်ဝေသူ မင်းလှစာပေ ပိုင်ရှင်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ တပည့် မဟာဝိဇ္ဇာ ကျောင်းသား ကိုသက်ဆွေ ဖြစ်သည်။ ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ (၂၀၀၀) ရိုက်နှိပ်၍ စာမျက်နှာ (၂၆၄) မျက်နှာရှိ စာတစ်အုပ်ကို (ခွဲ) နှုန်းဖြင့် ဖြန့်ချိခဲ့ရာ သူ့ခေတ်နှင့် သူ့တန်ဖိုး လိုက်ဖက်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

၁၉၇၀ ကျော် နှစ်များတွင်ကား ဦးသက်ဆွေသည် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရပြီးနောက် စိတ်ပညာ နယ်ပယ်မှ အခြားနယ်ပယ်သို့ ဝင်ရောက်လှုပ်ရှားနေပြီ ဖြစ်ရာ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးအတွက် သူ့ကို တာဝန်ပေးရမှာ အားနာစရာ ဖြစ်လာသည်။ ဤအချိန်တွင် စာပေဗိမာန်၏ 'စာမူပြိုင်ပွဲ' ဖိတ်ခေါ်သံကို ကြားရသည့် အပြင် တပည့်ရင်းအချို့ကလည်း တိုက်တွန်းသည်နှင့် ဝင်ရောက်

ဒေါက်တာကျော်စိန်

ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် သုတပဒေသာ (ဝိဇ္ဇာ) ပထမဆုံး ရရှိခဲ့ပါသည်။ ပြင်ပ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ဖတ်စရာ စိတ်ပညာစာအုပ် ရှားပါးနေသော အချိန်အခါဖြစ်၍ စာပေဗိမာန် အဖွဲ့ကလည်း ဝမ်းပန်းတသာ ကြိုဆိုဟန် တူပါသည်။ ယင်း စာအုပ်ကို ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်အဖြစ် အုပ်ရေ (၂၅၀၀၀) ရိုက်ကာ တစ်အုပ်လျှင် (၅) နှုန်းဖြင့် ရောင်းချပါသည်။ စာပေဗိမာန် စာအုပ်အသင်းဝင်များသို့ ဖြန့်ချိသောကြောင့် ပရိသတ်အတော်များများလက်ဝယ် ရောက်ရှိကြောင်း ကြားသိရသဖြင့် ကျွန်တော်၏စိတ်ဝယ် ပီတိသုခများစွာ ပွားရပါသည်။

၃။

သင့်ဘဝတွက်တာ အသုံးချစိတ်ပညာ (ဒုတိယအကြိမ်ရိုက်) ကိုမူ ကျွန်တော်တပည့် ကိုဘခင် (မေတ္တာရွှေရည်) စာပေက ထုတ်ဝေပါသည်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်က အုပ်ရေ (၂၅၀၀) ရိုက်၍ စာအုပ်တန်ဖိုးမှာ (၁၅) သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ယင်းဒုတိယအကြိမ်ရိုက်အတွက် လာရောက် မေတ္တာရပ်ခံစဉ်က ကျွန်တော်သည် ပထမအကြိမ်စာအုပ်ကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုကြည့်ရာ မိမိဖာသာကျေနပ်အားရသောကြောင့် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ မူလအတိုင်း ရိုက်နှိပ်စေခဲ့ပါသည်။

၄။

ယခု (၁၉၉၅) ခုနှစ်တွင် တတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ရန် ဦးစိုးညွန့် (ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်) က လာရောက်မေတ္တာရပ်ခံသောအခါတွင်လည်း ကျွန်တော်သည် မိမိစာအုပ်ကို တစ်ကြိမ်

တတိယအကြိမ်အမှာ

ထပ်ဖတ်ဖြစ်ပါသေးသည်။ အမှာစာ ရေးပေးပါဟု ထပ်ဆင့်
မေတ္တာရပ်ခံသောကြောင့်လည်း ဤအမှာစာကို ရေးပါသည်။

ကျွန်တော်၏ စာအုပ်သည် စိတ်ပညာ သင်ရိုးပါ
အကြောင်းရပ်များ (ပုံစံ-ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ စေ့ဆော်မှု၊
ညှိယူမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ဆက်ဆံရေးတုံ့ပြန်မှု) ကို အသုံးချ
ရှုထောင့်မှ ရေးသားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်
မြန်မာစာ ဖတ်ရှုသူတို့ နားလည်နိုင်အောင် တိုက်ရိုက်ကျသော
အရေးအသားမျိုးဖြင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ တင်ပြထားခြင်း
ဖြစ်သည်။ ပညာပြစားလိုစိတ် ကင်းမဲ့စွာ တင်ပြထားသည်
ဟုလည်း လုံးဝ စိတ်ချယုံကြည်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း မလုပ်တော့ပါ။
ယခုအခါ စာဖတ်ပရိသတ်က အသိနည်းသွားပြီဖြစ်သော စာ
တစ်အုပ်ကို ထုတ်ဝေပေးသော ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်မှ ဦးစိုးညွန့်
အမှုပြုသော မိတ်ဆွေတစ်စုကိုပါ ကျေးဇူးစကား ဆိုလိုက်ပါ
သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စု နှစ်စုခန့်က ဆုရခဲ့သည့် စိတ်ပညာ
ကဲ့သို့သော ဘာသာရပ်ကျမ်းမျိုးကို ခေတ်လူငယ် မျိုးဆက်သစ်တို့
မျှဝေခံစား အသုံးချနိုင်ကြပါစေသတည်း ... ဟုသာ ဆန္ဒမွန်ဖြင့်
အမှာစကား ပါးအပ်ပါသတည်း။ ။

ဒေါက်တာကျော်စိန်

၃၄၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်းသွယ်
ကုန်းမြင့်ရိပ်သာ၊ မရမ်းကုန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်ခြင်း

အချိန်ကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ပါက ဘဝတွင်
အောင်မြင်မှုသရဖူ ဆောင်းနိုင်ကြောင်းကို
စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့ နားလည် သဘော
ပေါက်ခြင်း မရှိကြပေ။

လောကတွင် အောင်မြင်နေသူတို့ကား စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခိုင်မာသူများ ဖြစ်ကြ၏။ လောကခံ၏ အထု အထောင်း၊ အပုတ်အခတ်တို့ကို အပြုံး မပျက်ဘဲခံယူကာ ဘဝတိုက်ပွဲကို ဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်သူတို့ကား စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူများ ဖြစ်ကြကုန်၏။

သို့သော် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုကို အလွယ်တကူ ရယူ နိုင်ကြပါသလော။ အဖြေကား “မလွယ်ကူ” ဟုပင် ဖြေရပေမည်။

လူတစ်ယောက်၏ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုအစဉ်ကို လေ့လာပါမှ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု မည်သို့မည်ပုံ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသည်ကို ခပ်ရေးရေးသိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

နို့စို့ကလေးငယ်တို့ကား သူတို့အလိုဆန္ဒနှင့် သူတို့ သက်တောင့် သက်သာနေနိုင်မှုကိုသာ သိ၏။ ထို့ကြောင့် နို့ဆာလျှင် ပို၏။ အနီးစိုလျှင် ဝို၏။ လူကြီးမိဘတို့ကလည်း သူတို့ငိုသံကြားလျှင် အဆောတလျှင် ဂရု စိုက်ကြရသည်သာ ဖြစ်၏။ သူတို့အလိုဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းရစေသည် ဖြစ်၏။

အသက် သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးသည် သူလိုလားသည့် ကစားစရာ ကို မရခဲ့သော် စိတ်ဆိုး စိတ်ကောက်၏။ ကလေးသံဘာဝကို နားလည်သော မိဘတို့ကမူ သည်အရွယ်တွင် သည်လိုအပြုအမူမျိုးရှိစမြဲ ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံ၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ လစ်လျူရှု၏။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်

အပြောင်းအလဲ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေး၏။ သို့သော် “စိတ်ကောက်ခြင်း” ကား အရွယ်နှင့်မလိုက်လျောဟု မဆိုကြကုန်။

အသက် ၂၀ ရွယ် လူငယ်တစ်ယောက်က မိမိခဲတံကျိုးသွားသောကြောင့် စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုး အမျိုးမျိုး ဟစ်အော်ငိုကြွေး၍ အသက် သုံးနှစ်ကလေးငယ်ကဲ့သို့ ပြုမူလာချေသော် မည်သို့ဝေဖန်ကြမည်နည်း။

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးက သူ၏အသက်နှင့်အညီ စဉ်းစား ခံစား ပြုမူခြင်းမှာ သူ့အရွယ်အတွက် သင့်လျော်သော စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကို ညွှန်ပြနေပေသည်။ သို့သော် အသက် ၂၀ ကျော်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးသည် ကလေးငယ်ကဲ့သို့၎င်း၊ ဆယ်ကျော်သက် မြီးကောင်ပေါက် ရွယ်ကဲ့သို့၎င်း၊ ပြုမူကျင့်ကြံခဲ့သော် ထိုသူအား စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်မှုမရှိသူဟုပင် ဆိုရမည်ဖြစ်၏။ အချုပ်ဆိုရသော် လူတစ်ဦးသည် သူ၏ ဇာတာသက်နှင့်အညီ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းတွင်လည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပါမှ ပတ်ဝန်းကျင် လောကနှင့် အဆင်ပြေစွာ ဆက်ဆံလှုပ်ရှားနိုင်၍ ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်သူတစ်ဦးဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရပေမည်။

သို့သော် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုကို ဖော်ပြလိမ့်မည်ဟုကား တထစ်ချ မှတ်ယူမထားသင့် ပေ။ ပုံစံအားဖြင့် အိမ်ထောင်ရှင်မတစ်ဦးသည် မိမိသားသမီးများကို မွေးမြူစောင့်ရှောက်ရေးတွင် ရင့်ကျက်မှုရှိသော်လည်း၊ နိုင်ငံရေးခံယူချက် နှင့် စီးပွားရေးကိစ္စ ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင်မူ လင်ယောက်ျား၏အပေါ် မှီခိုကောင်း မှီခိုပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူ

လူတစ်ယောက်သည် အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်နောက် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးဆံသော၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ဆံသော အပြုအမူတို့သည် ယခုအချိန်တွင် သူနှင့် မလိုက်လျောတော့ကြောင်း သိလာရမည်ဖြစ်၏။ ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်ခြင်း၊

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားကိုးခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မလိုလားအပ်သည့် အပြုအမူတို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ဘက်မလိုက်ခြင်း စသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့ ထားရှိရမည့် စစ်မှန်သော သဘောထားများ ရှိမှသာ လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ဓါတ်ရင့်ကျက်မှုရှိသူဟု ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်၏။ အရွယ်ရောက်ပြီးစေကာမူ စိတ်ဓါတ်ရင့်ကျက်မှုမရှိသူတစ်ဦးသည် တကိုယ်ကောင်းဆံခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့်ကိုက်ညီအောင် မစဉ်းစားတတ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှုမရှိခြင်း၊ တာဝန်မသိတတ်ခြင်းနှင့် မှီခိုလွန်းခြင်း စသည်ခြင်းရာ လက္ခဏာတို့ကို ဖော်ပြတတ်ပေ၏။

ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော စစ်မှန်သည့် ခံယူချက်

စိတ်ဓါတ်ရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည် ဘဝနှင့် ပတ်သက်သည့် စစ်မှန်သော ခံယူချက်တို့ ရှိရမည်ဖြစ်၏။ ယင်းတို့ကား-

- ၁။ အချိန်ကို စနစ်တကျ နားလည်အသုံးပြုတတ်ခြင်း၊
- ၂။ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုတို့ကို သိနားလည်ခြင်း၊
- ၃။ စစ်ကမ္ဘာမှန်သော ဘဝပန်းတိုင်ရှိခြင်း၊
- ၄။ စိတ်ကူးဆန္ဒပြုရုံဖြင့် မပြီးပဲ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအကောင်အထည်ပေါ်တတ်ကြောင်း သဘောပေါက်ခြင်း၊
- ၅။ ဘဝအတွက် ဆီလျော်သော ရွေးချယ်မှုတို့ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းခြင်း၊
- ၆။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျခြင်း တို့ ဖြစ်ပေ၏။

အချိန်အကြောင်း စနစ်တကျ နားလည်မှုသည် အရေးပါ၏။ ငယ်ရွယ်သူကလေးတို့ကား စက္ကန့် မိနစ် နာရီတို့၏ အတိုင်းအတာပမာဏကို ရေလည်စွာ နားမလည်ကြချေ။ သူတို့အဖို့ အချိန်သည် လိုအပ်သလို ဆွဲဆန်၍ အသုံးပြုနိုင်သော အရာတစ်ခုဟု ထင်မှတ်ထားတတ်ကြ၏။

ရင့်ကျက်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသူကမူ မိမိပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများ အတွက် အချိန် မည်ရွေ့မည်မျှ လိုအပ်ကြောင်းကို စနစ်တကျ ဇယားဆွဲတတ်ရမည်ဖြစ်၏။ မိမိမမျှော်လင့်ထားသည့် အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက်

တို့ကြောင့် ခန့်မှန်းထားသည့်အချိန်နှင့် မလုံမလောက်ဖြစ်တတ်ကြောင်း ကိုလည်း ရင့်ကျက်ပြီးသူတို့သည် ဘဝအတွေ့အကြုံအရ သိရှိကြ၏။

အရွယ်ရောက်ပြီးစေကာမူ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သေးသူတစ်ဦးကား ကလေးငယ်တို့ တွေးသကဲ့သို့ အချိန်ဟူသည် ဆွဲဆန်နိုင်သောအရာဟု သဘောထားတတ်ကြ၏။ သူတို့အဖို့ အချိန်သည် အရေးပါလှသည်ဟု မထင်ပေ။ အချိန်ကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ပါက ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု သရဖူ ဆောင်းနိုင်ကြောင်းကို စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့ နားလည်သဘော ပေါက်ခြင်း မရှိကြပေ။

ကလေးငယ်တို့သည် သဘာဝဖြစ်ရပ်များ၏ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ် မှုကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။ မှန်ပဲသရေစာတို့သည် ထမင်းလောက် အာဟာရမဖြစ်ကြောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ကြောင်းကို ကလေးတို့ မသိပေ။

သို့သော် ကျောင်းနေချိန်သို့ ရောက်သည့်အခါတွင်ကား သူ့ဘဝ အတွေ့အကြုံနှင့် ဆက်စပ်သောဖြစ်ရပ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကို သိတတ်လာ၏။ စာမကျက်လျှင် စာမေးပွဲကျမည်ကို လည်းကောင်း၊ အတန်းထဲတွင် သူငယ်ချင်းနှင့် စကားပြောနေပါက ဆရာက ဆူပူ ဆုံးမ မည်ကို လည်းကောင်း ကလေးသည် သိတတ်လာ၏။ သို့ရာတွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ကား ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုတို့ကို သတိလစ် သွားတတ်ပြန်၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူကြီးမိဘက စည်းကမ်းပေးသည်ကို ချုပ်ချယ်သည်ဟု ထင်တတ်ခြင်း၊ မလိုအပ်သောနေရာတွင် စွန့်စားမှု ပြုခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ဦးကား မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှတို့သည် အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်စပ်မှုနိယာမအောက်ဝယ် တည်ရှိကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ကြကုန်၏။

ကလေးဘဝကမူ စိတ်ကူးထဲတွင် ဖြစ်လိုရာ ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှင်ဘုရင်ဖြစ်လိုက်၊ တစ်ခါတစ်ရံ သူဌေးကြီးဖြစ်လိုက်၊

တစ်ခါတစ်ရံ လေသူရဲတစ်ဦးဖြစ်လိုက်နှင့် စိတ်ကူးပေါက်ရာဘဝပန်းတိုင်များသို့ ရှေးရှုတတ်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသောအခါတွင်မူ မိမိစိတ်ကူးယဉ်ထားသော ပန်းတိုင်နှင့် မိမိကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တို့ ကိုက်ညီမှုရှိမရှိကို ဘဝပေးအသိဖြင့် ဆင်ခြင်တတ်လာ၏။ ပုံစံမှာ မူလတန်း အလယ်တန်း အဆင့်လောက်က နာမည်ကျော် ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးကို အားကျ၍ ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ရန် စိတ်ကူးယဉ်ထားသော လူငယ်ကလေးသည် အခြေခံပညာရေးအထက်တန်းတွင် (ခ) စာရင်းနှင့်ချည်းသာ အောင်သော အခါတွင် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သလို ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်က မလိုက်နိုင်ကြောင်းကို သိမြင်လာသည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးကား မိမိကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ၊ စွမ်းရည်ထူးများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ် အခြေတည်၍ မည်သည့်ဘဝပန်းတိုင်သည် မိမိအတွက် အသင့်တော်ဆုံးနည်းဟု ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ မိမိစွမ်းရည် ချသနာအထုံတို့နှင့် ကိုက်ညီသော လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်မှသာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရုံမျှမက ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုသူခကိုပါ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ ဘဝပန်းတိုင်တို့သည် စိတ်ကူးယဉ်မဆန် အောက်ခြေမလွတ်စစ်မှန်သောသဘောကို ဆောင်ပေ၏။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးကား “တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်” ဟူသော မပြတ်မသား တွေးခေါ်မှုမရှိပေ။ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်၏။ ကျွမ်းကျင်စွာ ရေကူးနေသူတို့ကိုကြည့်ပြီး ငါလည်း တစ်နေ့ သူတို့လို ကူးတတ်ရမည်ဟု ကမ်းစပ်၌ထိုင်၍ ဆန္ဒပြုကာသာ နေမည်မဟုတ်။ ရေကူးတတ်အောင်သင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာမည်။ ရေကူးကျွမ်းကျင်အောင် ကြိုးစားသင်ယူမည်။ ယင်းသို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလုပ်သမျှ ရေကူးတတ်မည်မဟုတ်ကြောင်းကို စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူသည် ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပေ၏။

လောကရှိ လူအားလုံးတို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြောက်ရွံ့ကြ

သည်။ အကုသိုလ်ကို စက်ဆုပ်ကြသည်။ အမှားအယွင်းပြုမိမှာ စိုးရိမ်တတ်သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရမည်ကို ပူပန်ကြောင့်ကြတတ်သည်။ လောကဓံတရားရှစ်ပါးအနက် အခြေအရံပေါခြင်း၊ လာဘ်ရခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း စသည့်အကောင်းတရားလေးပါးနှင့်သာ တွေ့ကြုံ၍ အခြေအရံမဲ့ခြင်း၊ လာဘ်မရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း စသော အဆိုးတရားလေးပါးနှင့် မဆုံလိုကြပေ။ သူတစ်ပါးဒုက္ခနှင့်ကြုံလျှင် မိမိကြုံရမည်မဟုတ်ဟု မျှော်လင့်တတ်ကြသည်။ စင်စစ် ယင်းသဘောထားသည် စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့အဖို့သာ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့ကား လောကဓံရှစ်ပါးကို လက်ခံသည်။ သူတစ်ပါးတွေ့ကြုံရသည့် ဒုက္ခမျိုးလည်း မိမိတွေ့ကြုံနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။ ဒုက္ခနှင့်ကြုံလျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် အဆိုးကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်ကြသည်။ အစိုးရဌာနနှစ်ခုမှ အလုပ်ခန့်စာနှစ်စောင်ကို မရှေးမနှောင်း လက်ခံရရှိသော လူငယ်တစ်ဦးသည် အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လက်ခံရမည်ဖြစ်၏။

ယင်းသို့ “နှစ်ခုအနက် တစ်ခုရွေး” ကိစ္စမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝသက်တမ်းတလျှောက်တွင် တချိန်မဟုတ် တချိန် ရင်ဆိုင်ရတတ်၏။ မရင့်ကျက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကား မရနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်မှန်းသိလျက်နှင့် နှစ်ခုစလုံးကို လိုချင်နေတတ်၏။ ရွေးချယ်ပြီးပါကလည်း မရွေးချယ်သည့်အရာကပင် ကောင်းသလိုလို စိတ်ဒွိဟဖြစ်နေတတ်၏။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့ကား နှစ်ခုစလုံးမရနိုင်မှန်းသိသည်နှင့် တပြိုင်နက် တစ်ခုကို ပြတ်သားစွာ ရွေးချယ်တတ်ကြ၏။ မိမိရွေးချယ်မှုကိုလည်း ကျေနပ်၍ ယင်းအတွက် သောကပွားခြင်း၊ စိတ်ဒွိဟဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း မခံစားရတတ်ပေ။

- ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အရာရာကို သူ့ရှုထောင့်မှသာ ကြည့်တတ်သည်။ လောကတွင် ကောင်းသည် ဆိုးသည်ဟူသော အရာတို့သည် သူနှင့် တိုက်ရိုက်ပက်သက်သည့် ကောင်းခြင်းဆိုးခြင်းဖြစ်၏။ အနီရောင်

ကို သူမကြိုက်လျှင် ယင်းအရောင်သည် မကောင်းသောအရောင် ဖြစ်လာသည်။ သကြားလုံးကို သူကြိုက်နှစ်သက်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းသည် လောကတွင် အကောင်းဆုံးသောအရာဖြစ်၍ ကလေးလူကြီး အားလုံးကြိုက်နှစ်သက်သင့်သည်ဟု သူယူဆသည်။

မရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည်လည်း အထက်က ဆိုခဲ့သည့် ကလေးငယ်ကဲ့သို့ပင် အရာရာကို သူနှင့်ဆက်စပ်၍ စဉ်းစားတတ်၏။ “မောင်ဘ နှာခေါင်းကြီးက ချွန်လိုက်တာ” ဟု တစ်စုံတစ်ဦးက ပြောသံကြားလျှင် ငါ့နှာခေါင်းအကြောင်းရော ဘယ်လိုများပြောကြလိမ့်မလဲဟု စဉ်းစား၏။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးကား အရာရာကို ဓမ္မဒိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်ဆင်ခြင်တတ်သည်။ အခြားသူများ၏ ပျော့ညံ့ချက်ကို မြင်တတ် ဝေဖန်တတ်သကဲ့သို့ သူ့ပျော့ညံ့ချက်ကိုလည်း ဆင်ခြင်တတ် ဝန်ခံတတ်၏။ အခြားသူတစ်ယောက် နမော်နမဲ့နိုင်မှုကြောင့် ချော်လဲသည်ကို ရယ်မောနိုင်သကဲ့သို့ သူ၏ နမော်နမဲ့နိုင်မှုကြောင့် ချော်လဲလျှင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ရယ်မောတတ်ပေသည်။ တနည်းဆိုရသော် သူသည် ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုနှင့် ဦးနှောက်၏ ဆုံးဖြတ်မှုတို့ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူကား သူတပါးချော်လဲလျှင် ရယ်မောတတ်သော်လည်း မိမိချော်လဲ၍ အခြားသူတို့က ရယ်မောလျှင်မူ မနှစ်သက်တတ်ကြပေ။ သူတပါး၏အပြစ်ကိုသာ မြင်တတ်၍ မိမိကိုယ်ကိုမူ ခြောက်ပြစ်ကင်းသံလဲစင်ဟု ထင်တတ်ကြပေသည်။

ပရဟိတစိတ် မွေးမြူခြင်း

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုအတွက် ပထမဆုံးပြုလုပ်ရမည့်အရာကား လူတိုင်းတွင် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ကိန်းအောင်းနေသည့် အတ္တစွဲစိတ်ဓာတ်ကို ပယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြစ်၏။ အတ္တစိတ်လွန်ကဲခြင်းကို ချိုးနှိမ်ပယ်ဖျောက်၍ ပရဟိတစိတ်ထားဖြင့် အများအကျိုးဆောင်ရေးသည်

စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့အဖို့ ခဲယဉ်းလှသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်အဖို့ကာ သူ့လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝဖို့သာ အရေးကြီးသည်ဟု ထင်၏။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ အခြားသူများ၏ အရေးပါပုံကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကား အတ္တစွဲအကြီးဆုံးအချိန်ဟု ဆိုနိုင်၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ ကြီးကောင်ဝင်စခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားသည်။ သူတို့၏ အပြုအပြင် ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုက အခြားသူများကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိ သိလိုသည်။ သက်ရွယ်တူ အဖော်များ၏ လိုလားလက်ခံမှုကို မျှော်လင့်တောင့်တသည်။ မိဘက သတ်မှတ်ပေးထားသော စည်းကမ်းဘောင်ကို ကျော်လွန်၍ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ပြလိုသည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးကား မိမိကိုယ်မိမိ လူထဲက လူတစ်ယောက်ဟုသာ ယူဆသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ အရေးကြီးသကဲ့သို့ အခြားသူတို့၏ အရေးကိစ္စများလည်း ရှိသေးကြောင်း နားလည်လက်ခံ၏။ မိမိအကျိုးတစ်ခုထဲအတွက်သာ မစဉ်းစားဘဲ အခြားသူများအတွက်ပါ စာနာစိတ်ဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်သည်။ အခြားသူများကြီးပွားသည်ကို ဝမ်းမြောက်တတ်သော မုဒိတာစိတ်လည်း ပွားများတတ်သူဖြစ်ပေသည်။

အဆိုးကို ရင်ဆိုင်ရုံခြင်း

စစ်မှန်သော ဖြစ်ရပ်ဆိုးများကို ရင်ဆိုင်ရုံခြင်းသည်လည်း စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့၌သာ တွေ့ရတတ်သော အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက် မှုခိုင်မာသူတို့ကမူ လောကတွင် တွေ့ကြုံရတတ်သည့် စစ်မှန်သော အဖြစ်ဆိုးတို့ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှောင်လွှဲရန် ကြိုးပမ်းကြ၏။ စိတ်ကူးဖြင့်သာ ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာအောင် အချိန်ဆွဲခြင်း၊ ပျားနာသည်ဟု မိမိစိတ်ကို လှည့်စားခြင်း၊ အလုပ်များချင်

ယောင်ဆောင်ခြင်းတို့ကား ဖြစ်ရပ်ဆိုးတို့ကို ရင်မဆိုင်ဝံ့သော စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူတို့ သုံးစွဲသည့်နည်းများ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့သည် အောင်မြင်ရေးကို စိတ်ကူးမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းကြ၏။ အလုပ်တစ်ခုကို နေ့ရွှေ့ ညရွှေ့ မလုပ်တတ်ပေ။ “ကိစ္စလတ်လတ်၊ ပြီးစေအပ်၏၊ အားလပ်မှသာ၊ မဟူ ရာတည်း” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားတတ်ကြ၏။ ထိုသူတို့ သည် မအောင်မြင်သာ ရှိရမည်။ လုပ်စရာရှိလျှင် ခေါင်းကိုက် ဇက်လေး စသော ဆင်ခြင်တို့ဖြင့် ရှောင်လွှဲရန် မကြိုးစားတတ်ကြပေ။ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူတို့ကမူ အလုပ်များနေ၍၊ ခေါင်းကိုက်၍၊ ဇက်လေး၍ စသဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ရှောင်လွှဲရန်ကြိုးစားတတ် ကြသည်။ အလုပ်များသည်ဟူသော အကြောင်းပြချက်ကား သူတို့ကိုယ်သူတို့ လှည့်စားရန်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများကို လှည့်စားရန်လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့ သုံးစွဲတတ်ကြသော နည်းထူးတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူတို့သည် ပင်ပန်းစွာ အလုပ်မလုပ်လိုကြ။ ဆူပူကြိမ်းမောင်းပြစ်တင်ခြင်းကို မခံလိုကြ။ အနစ်နာခံမှ အသာစံရမည်ကို လက်မခံလိုကြ။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့သည် အောင်မြင်သောဘဝ ဆို သည်မှာ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ယင်းအလုပ်တို့ အစစ်အမှန် ပြီးစီးထမြောက်အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်လက်ခံ လိုက်နာကျင့်သုံးသူများ ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းခြင်း

ကလေးငယ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းနိုင်စွမ်း မရှိပေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးက သင်ကြားပြသပေး၍ ရသည်မဟုတ်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ ကိုယ်ကာယပိုင်း က အသက်နှင့်အမျှ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းကပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာလျှင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်တတ်လာသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည်

တရားထိုးလှုပ်ရှားမှုကို သိစိတ်နှင့်ယှဉ်၍ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါက စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်၏။ ယင်းသို့ထိန်းချုပ်နိုင်ပါမှ လိုဘမပြည့် အခြေအနေတို့၌ပင် ဣန္ဒြေမပျက် တည်ကြည်စွာ ပြုမူနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုခြင်းဆိုသည်ကား လူတစ်ယောက်သည် မိမိ လုပ်ချင်သည့်အလုပ်ကို ချိန်ဆစဉ်းစားခြင်းမပြု တဖွတ်ထိုးလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဒေါသကြောင့် ရိုက်ပုတ်ဆဲဆိုမိခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့၍ ထွက်ပြေးခြင်း၊ စိတ်မကျေနပ်၍ အော်ဟစ်ငိုကြွေးခြင်းတို့ကား တော်၏ မတော်၏ မစဉ်းစားပဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်မိခြင်းတို့၏ သာဓကများပင်တည်း။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုခြင်းသည် ပြုလုပ်သူအတွက်ရော၊ ခံရသူအတွက်ပါ မကောင်းလှပေ။ မိမိကျူးလွန်မိသော အမှားကို သတိရသောအခါတွင်ကား 'အချိန်နှောင်းခဲ့ပေပြီ။ နောင်တဟူသည် နောင်မှတခြင်းပေတည်း။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့ကား တစ်စုံတစ်ခု မပြုလုပ်မီ ခေတ္တဆိုင်းငံ့၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြုမူ၏။ “နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခမိန်” ဟူသော စကားသည် အချည်းနှီးမဟုတ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မပြုမိစေရန် နှိုင်းဆချင့်ချိန်ဖို့ သတိပေးသောစကားတည်း။

လိုဘမပြည့်ခြင်းကို သည်းခံနိုင်ခြင်းသည်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နည်းတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ ကလေးငယ်တို့အနေဖြင့် လိုချင်သည်ကို မရသောအခါ စိတ်ဆိုး စိတ်ကောက်ခြင်း ရန်လို၊ ရန်ထောင်ခြင်း၊ တအိအိ ငိုကြွေးခြင်း၊ သုန်မှုန်ခြင်း၊ ခိုင်းသည်ကိုမလုပ်ပဲ ခေါင်းမာခြင်း တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြ၏။ သို့သော် အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ယင်းအပြုအမူတို့ လျော့နည်းသွား၍ အနှောင့်အယှက်တို့ကို တည်ကြည်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်သောအဆင့်သို့ ရောက်မည်ဖြစ်၏။

အရွယ်ရောက်ပြီးစေကာမူ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့ကား မိမိ လုပ်ချင်သည်ကို တိုင်းဆစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ စိတ်လွတ်လက်လွတ် လုပ်လိုက်တတ်ကြသည်။ မိုက်ရူးရဲဆန်တတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အမြဲတစေ မှားယွင်းမှု၊ နောင်တရမှုတို့နှင့်သာ ရင်ဆိုင်ကြရပေသည်။

တာဝန်သိခြင်း၊ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း

ငယ်ရွယ်သူကလေးတို့တွင် တာဝန်ဟူ၍ မည်မည်ရရ မရှိလှပေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အဖို့ တာဝန်မသိတတ်၊ တာဝန်မယူတတ်ဟု အပြစ်တင်စရာ အကြောင်းမရှိ။ သည်လိုလုပ်လျှင် သည်လိုဖြစ်မည်ဟူသောကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကိုလည်း မဆင်ခြင်တတ်ကြ၊ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်တည်းထိန်းသိမ်းရန်လည်း နားမလည်ကြပေ။

သို့သော် အရွယ်ရောက်ပြီးသော လူကြီးတစ်ယောက်ကား ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကို နားလည်ရမည်ဖြစ်၏။ မိမိအပြုအမူအတွက် တာဝန်ယူနိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ တာဝန်မဲ့ မပြုမူမိစေရန်လည်း ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးကား အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ ပြုလုပ်ရန်ရှိပါက မပြုလုပ်မီ စဉ်းစားဆင်ခြင်၏။ ပြုလုပ်ပြီးမှ မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် မှားယွင်းကြောင်းသိရလျှင်လည်း ယင်းအမှားအတွက် လုံးဝ တာဝန်ယူ ရဲရမည်ဖြစ်၏။ ဆင်ခြေတက်ခြင်း၊ အခြားသူတို့အပေါ် အပြစ်ပုံချခြင်း စသည်တို့ မပြုလုပ်တတ်ကြပေ။ သို့သော် သူသည် မိမိမနိုင်သောဝန်ကိုကား မထမ်းတတ်ချေ။ မိမိစွမ်းရည်အင်အားနှင့် ညီမျှသောတာဝန်ကိုသာ ယူတတ်ပေ၏။

စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူ လူကြီးတစ်ဦးကား တာဝန်မဲ့ပြုတတ်သူဖြစ်၏။ တာဝန်ကိုလည်း မယူရဲတတ်ချေ။ မိမိအပြုအမူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ဂရုမစိုက်တတ်၊ မိမိမှားယွင်းသွားလျှင်လည်း အလွယ်တကူ ဆင်ခြေတက်တတ်၏။ အခြားသူများအပေါ် အပြစ်ဖို့တတ်၏။ ထိုသူကား ငွေချေးပြီးလျှင် ပြန်မဆပ်တတ်သူ၊ ကတိပေးပြီး ကတိမတည်သူ၊ လက်ခံပြီး အလုပ်ကို ပြီးစီးအောင် မလုပ်တတ်သူ ဖြစ်ပေ၏။ ထိုသူမျိုးကား အားမကိုးထိုက် မယုံကြည်ထိုက်သူများ ဖြစ်ပေ၏။

တာဝန်မဲ့သော လင်ယောက်ျား၏ ဇနီးသည်လည်းကောင်း၊ တာဝန်မဲ့သော ဇနီး၏ လင်သည်လည်းကောင်း၊ တာဝန်မဲ့သော မိဘတို့၏ သားသမီးများသည်လည်းကောင်း၊ တာဝန်မဲ့သော ဆရာ၏ တပည့်များသည်လည်းကောင်း၊ တာဝန်မဲ့သော ယာဉ်မောင်းသူ၏ ကားတွင် လိုက်ပါမိသော ခရီးသည်တို့သည်လည်းကောင်း၊ တာဝန်မဲ့ခြင်း၏ ကြောက်စရာကောင်းပုံ၊ အန္တရာယ်ကြီးမားပုံကို ဆင်ခြင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်၏။

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း

ကလေးငယ်တို့ကား သဘာဝအလျောက် လူကြီးမိဘကို အားထားမှီခိုကြရပေ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝရေးအတွက်လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြ။ ဘာဖြစ်လျှင် ဘာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမည်လည်းမသိ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အဖို့ ဂရုစိုက်မှုလို၏။ အကာအကွယ်ပေးမှုလို၏။ လမ်းညွှန်ပံ့ပိုင်မှုလည်း လိုပေ၏။

သို့သော် အရွယ်ရောက်လာသောအခါတွင်ကား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လိုစိတ်တို့ လူးလွန်နိုးကြွစ ပြုပြီးဖြစ်၏။ မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝရေးတို့အတွက် လုပ်ဆောင်သင့်သည်တို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်တတ်ပြီဖြစ်၏။ မိဘတို့က သတ်မှတ်ပေးသော အိမ်တွင်းတာဝန်တို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်တတ်ပြီဖြစ်၏။ သူတို့ဘဝအတွက် အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းစ ပြုပြီဖြစ်၏။ မိမိအကူအညီလိုသောအခါ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တောင်းခံတတ်သကဲ့သို့ သူတပါးတောင်းလာသော အကူအညီကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်စွမ်းပေးတတ်ကြကုန်၏။

စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့ကား “ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုး” တတ်ကြပေ။ မိဘဆွေမျိုးများ၊ အကြီးအကဲ ဆရာသမားများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ အပေါ်သာ အမြဲတစေ မှီခိုအားထားတတ်၏။ ယင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်တိုင်ဘာမျှ လုပ်စရာမလိုသဖြင့် သက်သာသည် ဖိမ်ရိသည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် ယင်းတို့အား အခြားသက်တူရွယ်တူ၊

ငယ်ရွယ်သူများကပင် လေးစားခြင်းမရှိသည့်အပြင် လူစွမ်းလူစည့်သူ၊
လူညွန့်တုံးသူအဖြစ် အမြဲရှုတ်ချခြင်း ခံရမြဲဖြစ်ကြောင်းကား ထင်ရှားလှ
ပေသတည်း။

အခန်း ၂။

ဘဝပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနည်း

လောကတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတို့ကား
ခံနိုင်ရည်အပြည့်အဝရှိကြသူများပင် ဖြစ်ပေ၏။

'အသက်တစ်ရာမနေရ၊ အမှုတစ်ရာတွေ့ရ' ဟူသော စကားပုံကဲ့သို့ပင် ဘဝဟူသည် ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ဖြင့် ပြည့်၏။ ဘဝ ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းရာတွင် အချို့တို့သည် လိုရာပန်းတိုင်သို့ရောက်၍ စိတ်ချမ်းသာကြ၏။ အချို့တို့မှာကား ပြဿနာမပြေလည်ရုံမျှမက စိတ် ခရာဂါကပ်ရောက်သည်အထိ ပြဿနာဒီဂရီ တက်တတ်ကြလေသည်။ ဘဝတွင် ကြုံလာရသော ခက်ခဲသည့်ပြဿနာတို့ကို ဘဝ၏ ဒဏ်ချက် များဟု ကျွန်ုပ်တို့က သတ်မှတ်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဘဝဒဏ်ချက်တို့၏သဘာဝ

ဘဝအတွေ့အကြုံတစ်ခုသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေအံ့။ ယင်းသည်ပင် ဘဝဒဏ်ဖြစ်တော့၏။ ရောဂါစွဲကပ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အခြားသူတို့ထံမှ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်း စသည်တို့ကား ဘဝဒဏ်ကိုဖြစ်စေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားများဖြစ်ကြ၏။ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြံအစည်တစ်ခု ပျက်စီးသွားခြင်း၊ ငွေပျောက်ခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ ရင်းနှီးသူတစ်ဦးသေဆုံးခြင်း စသည်တို့ကား ဘဝဒဏ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများဖြစ်ပေသည်။

ဘဝဒဏ်တို့၏ ပမာဏနှင့်ကာလ

လူတိုင်းလိုပင် ဘဝဒဏ်ကို ခံစားရဘူးသည်သာ ဖြစ်၏။ အချို့သော ဘဝဒဏ်တို့သည် ခဏဖြင့် ပြေပျောက်၏။ အချို့သော ဘဝဒဏ်တို့ကား ကာလရှည်ကြာ၏။ အချို့သော ဘဝဒဏ်သည် ပြင်းထန်၍ အချို့ကား မပြင်းထန်လှ။ ဘဝဒဏ်၏ ပြင်းထန်မှုပမာဏကို ကိုယ်တွေ့ရင်ဆိုင်ရသူကသာ ခန့်မှန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ပုံစံပြရသော် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်၏ သစ္စာဖောက်ခံရခြင်းသည် မိမိသုံးနေကျပစ္စည်းတစ်ခု ပျောက်သည်ထက်ပို၍ ဘဝဒဏ်ချက်နာပေ၏။ သို့သော် ဘဝဒဏ်၏ဖြစ်ကြောင်းရင်းကို သိရုံမျှဖြင့် ယင်းဒဏ်ချက် မည်မျှပြင်းထန်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဆုံးဖြတ်ရန် မလွယ်ကူပေ။ တူညီသောအကြောင်းတရားတို့က မတူညီသော ခံစားမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သာဓကများလည်း ရှိသေး၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူနှစ်ယောက် တစ်ပြိုင်နက်တည်း အလုပ်ပြုတ်သည် ဆိုပါစို့။ သားသမီးများသော အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးအတွက် အလွန်ထိခိုက်သွားသော်လည်း အိမ်ထောင်မရှိသူ မိဘက ချမ်းသာသူ အခြားတစ်ယောက်အတွက်မူ အလုပ်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် မထိခိုက်လှချေ။

လောကတွင် သေရေးရှင်ရေးမဟုတ်သော ဘဝဒဏ်အသေးစားများလည်း ရှိသေးသည်။ ဈေးရောက်မှ ပိုက်ဆံအိတ် ပါမလာသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ အလုပ်သွားခါနီး ဧည့်သည်ရောက်လာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းဘဝဒဏ်မျိုးကား စိတ်ကသိကအောင့် ဖြစ်စေရုံမျှသာဖြစ်၍ ခံစားမှုမပြင်းထန်လှချေ။

အကယ်၍သာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝစီမံကိန်းများ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်များ၊ ဘဝရည်မှန်းချက်များ၊ ဂုဏ်သိက္ခာများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသည်အထိ အနှောင့်အယှက်တို့ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော် ထိုသူအဖို့ ပြင်းထန်သော ဘဝ၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံရမည်မှာ မလွဲပေ။ စာမေးပွဲကျရှုံးခြင်း၊ အလုပ်မရခြင်း စသည်တို့ထက် ပိုမိုနာကျည်းစရာကောင်းသော ဘဝဒဏ်များလည်း

လောကတွင် အများအပြားရှိသေး၏။ ယင်းတို့ကား မိသားစုအတွင်း တစ်စုံတစ်ဦး ကွယ်လွန်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းသည်အထိ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အိမ်မီးလောင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းဘဝဒဏ်တို့ကား ပြင်းထန်၍ကြာရှည်ပေသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် လူတစ်ဦးအတွက် မခံရပ်နိုင်လောက်အောင်ပင် ဘဝဒဏ်ကြမ်းတမ်းလွန်းသောကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သေခြင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အဆုံးသတ်တတ်ကြကုန်၏။

အချို့ဘဝဒဏ်တို့သည် ခေတ္တခဏမျှသာ ရင်ဆိုင်ရပါက ပြင်းထန်လှသည်ဟု မဆိုသာသော်လည်း ယင်းကိုပင် နှစ်ရှည်လများ ခံစားရလော့အခါ ပြင်းထန်လာတတ်ပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် လက်ထပ်ပြီးစ သတိုးသား သတိုးသမီးတို့သည် တစ်ဦးဦး၏ မိဘအိမ်တွင် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ခန့် နေထိုင်သည်ဆိုပါက ပြဿနာမပေါ်သေးပေ။ သို့သော် ယောက္ခမတို့နှင့် ကြာရှည်စွာ အတူနေသောအခါတွင်ကား စည်းကမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ အနေအထိုင် အပြောအဆိုနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာပေါ်တတ်၏။ ယောက္ခမနှင့်ချွေးမ (သို့မဟုတ်) ယောက္ခမနှင့် သမက်တို့၏ ဆက်ဆံရေးအခြေအနေမပြေပြစ် ရှိလာတတ်သည်။ ကာလကြာမြင့်သည်နှင့်အမျှ ဘဝဒဏ်ချက်လည်း ပိုမို၍ပြင်းထန်တတ်ပေသည်။

အသေးအဖွဲ့မျှပင်ဖြစ်စေ၊ ဘဝဒဏ်ဟူသည် ကြာရှည်ခံစားသင့်သော အရာမဟုတ်ပေ။ တိုတောင်းလှသော အချိန်အတွင်း ရင်ဆိုင်၍ ပျောက်ကွယ်အောင် ပြုလုပ်သင့်၏။ ဘဝဒဏ်ဖိစီးမှု ကာလ ကြာရှည်ခဲ့သော် ယင်းဘဝဒဏ်၏ အပြင်းဆုံးအချိန်တွင် ခံရသူအဖို့ မည်သို့မှ မထိန်းချုပ်နိုင်ဘဲ ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပေ၏။

ဘဝဒဏ်ခံရသူတစ်ဦး၏ အခြေအနေ

ဘဝဒဏ်ဖိစီးမှုသည် သာမန်ကျန်းမာနေသောအချိန်တွင် အသင့်အတင့်မျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်သော်လည်း၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည့်

အချိန်အခါတွင်ကား သာမန်မျှသော ဘဝဒဏ်ကိုပင် အချို့သူတို့ ခံနိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။ တစ်နည်းဆိုရသော် လူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသောအခါ စိတ်ဓာတ်တွင်လည်း ခံနိုင်ရည် လျော့ပါးသွားတတ်ကြ ပေသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖို့ အမှားအယွင်း အခက်အခဲတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ အခြားသူထံမှ ကူညီအားပေးမှု မမျှော်လင့်နိုင်တော့သည့် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းချက်များ ပျက်စီးသွားသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ ဘဝဒဏ်ချက် ကို ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရတတ်ပေသည်။

ဘဝဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

လူတို့သည် ကလေးဘဝတွင် အမှားအယွင်းပြုတတ်ကြသည်။ အမှားမပြုမီအောင် မည်သို့ရှောင်ရန်၊ ဂရုစိုက်ရန် နားမလည်တတ်ကြသေး ပေ။ သို့သော် အသက်အရွယ် တဖြည်းဖြည်းရောက်လာသည်နှင့်အမျှ မိမိကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် အခြေအနေများကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အခြားသူတို့အတွက် အနှောက်အယှက်များကို လည်းကောင်း၊ သူသည် နားလည်သဘောပေါက်လာ၍ ယင်းသို့ထိန်းချုပ် ရန် နည်းလမ်းများကိုလည်း သိတတ်လာပေသည်။ ယင်းသို့ထိန်းချုပ် နိုင်လေလေ သူ့အတွက် ကောင်းလေလေဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိတတ် လာ၏။ အသက်အရွယ် အတန်ကြီးရင့်လာသောအခါတွင်ကား ယခင် သုံးစွဲခဲ့သည့် နည်းဟောင်းများကို ပယ်သင့်သည်ကိုပယ်၊ ပြင်သင့်သည် ကို ပြင်၍ နည်းသစ်များဖြင့် ဘဝဒဏ်ကို တွန်းလှန်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းရင်းပင် အချို့သူတို့မှာ ခံနိုင်ရည်ပိုမိုလာ၍ အချို့သူတို့ ကား အလွယ်တကူ လက်လျှော့အရှုံးပေးတတ်သော ပျော့ညံ့သည့်စိတ်ဓာတ် တို့ ဝင်လာကုန်၏။

အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်ဆဲလ်တို့လည်း ယိုယွင်း ပျက်စီးတတ်သည်ဖြစ်ရာ ဘဝဒဏ်ကို အသက်ကြီးသူတို့သည် ငယ်ရွယ်

သူတို့လောက် ခံနိုင်ရည်မရှိကြပေ။ အသက်ကြီးသည်ခြင်း တူပါကလည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘဝဒဏ်ကိုခံရ၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြေရှင်းရန် အားထုတ်ခဲ့သည့် လူကြီးတစ်ဦးသည် ငယ်ရွယ်စဉ်က ဘဝဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာ ရင်မဆိုင်ခဲ့ရသည့် လူကြီးတစ်ဦးထက် ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း တွေ့ရပြန်၏။ ငယ်ရွယ်စဉ်က နာကျည်းစရာဖြစ်ရပ်များ၊ ခါးသီးသော အတွေ့အကြုံများ အဖန်ဖန်ခံစားခဲ့ရသူတစ်ဦးသည် အသက်ကြီးရင့်သည့် အပိုင်းသို့ ရောက်သောအခါ ဘဝဒဏ်တို့ကို ပြင်းထန်သည်ဟု မယူဆ တော့ဘဲ သည်းခံနိုင်သောစွမ်းရည်လည်း မြင့်မား၍လာပေသည်။

ဘဝဒဏ်ဟူသည် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ပေါ်စမြဲဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားပါက ဘဝဒဏ်နှင့် တကယ်တမ်းရင်ဆိုင်ရသောအခါ ပြင်းထန် စွာ မခံစားရတတ်ပေ။ အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်၍ ရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ရှိခြင်း သည် ဘဝဒဏ်ခံနိုင်ရည်ကို မြင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော လိုဘမပြည့်ခြင်း

လိုဘမပြည့်ခြင်းသည် ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်၏။ လိုဘမပြည့်ခြင်း ကား “မိမိပြုလိုသောအလုပ်၊ မိမိ၏ အလိုဆန္ဒများကို ပိတ်ပင်ခံရခြင်း၊ တားမြစ်ခံရခြင်း” ကိုပင် ရည်ညွှန်း၏။ ပုံစံအားဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦး သည် စာလည်းကျက်ချင်၏။ ဘော်လုံးလည်း ကန်ချင်၏။ ရေကူးလည်း လိုက်ချင်သည်။ သို့သော် ယင်းတို့အားလုံးကို ပြုရန် သူ့တွင် အချိန်မလုံ လောက်ပေ။ ယင်းကား “အချိန်” ကြောင့် လိုဘမပြည့်ခြင်းဖြစ်၏။ ရေကူးတံခွန်စိုက်ဖြစ်လိုသူတစ်ဦးသည် ခြေလက်အင်္ဂါတို့သည် မစွမ်းမသန် ဖြစ်နေ၏။ ယင်းကား ကိုယ်ခန္ဓာချို့ယွင်းမှု၏ တားဆီးခြင်းကြောင့် အလိုဆန္ဒမပြည့်ခြင်း ဖြစ်ပုံ သာဓကတည်း။

လိုဘမပြည့်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှု ။ ။ လောကတွင် လိုအင် ဆန္ဒအားလုံး ပြည့်ဝသူ

ဟူ၍ တကယ်တမ်း မရှိနိုင်ပေ။ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို လိုဘမပြည့်မှု

ကို ခံစားကြရသည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် အချို့သော လိုဘမပြည့်မှု တို့သည် တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် အလွန်အရေးပါ၍ အချို့တို့ကား အရေးမကြီး လှကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ အလည်အပတ်သွားရန် မီးရထားမမီလိုက် သည့်ကိစ္စသည် အရေးမကြီးလှသော လိုဘမပြည့်မှုဖြစ်သည်။ သို့သော် အလုပ်ခန့်မည့် ကိစ္စအတွက်သွားရန် မီးရထားမမီလိုက်ခြင်းသည် အရေး ပါသော လိုဘမပြည့်မှုဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အဖို့ သူ့အတွက် အခြေခံကျသော လိုလား ချက်များကို ထိပါးလာသောအခါ လိုဘမပြည့်မှု ပြင်းထန်လာပြီး တစ်ခါ တစ်ရံတွင် သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး ပြိုကွဲပျက်စီးသွားသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပေ သည်။ အိမ်ထောင်ရေး လိုဘမပြည့်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် လိုဘမပြည့်ခြင်း၊ မိမိ၏ ဘဝရည်ရွယ်ချက် မျှော်မှန်းချက် လိုဘမပြည့်ခြင်းတို့ကား ပြင်းထန် သည့် လိုဘမပြည့်မှုများ ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းလိုဘမပြည့်မှုတို့ကို နည်းပေါင်း စုံဖြင့် ဖြေရှင်းကြရပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြေရှင်းသည့်အခါ ပြေလည်သည် လည်း ရှိ၏။ ပြေလည်သယောင်ယောင်လည်း ရှိတတ်၏။ မပြေလည်ဘဲ ပို၍ဆိုးရွားသော လိုဘမပြည့်မှုသို့ ရှေးရှုခြင်းတို့လည်း ရှိတတ်ပေသတည်း။

လိုဘမပြည့်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အခြေအနေများ ။ ။ လိုအင် ဆန္ဒ မ

ပြည့်ဝခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်များ ပျက်သုဉ်းခြင်းတို့သည် လိုဘမပြည့်ခြင်း ကို ဖြစ်စေသကဲ့သို့ အခြားသော အခြေအနေတို့ကလည်း လိုဘမပြည့်ခြင်း ကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သည် ယင်းသို့သော အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ရာသီဥတု ပူအိုက်လွန်းသောကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်သော ကြောင့် လမ်းထွက်ရာတွင် အခက်အခဲတွေ့ခြင်း၊ ခရီးသွားရန် ပြင်ဆင် ပြီးမှ မီးရထားလမ်းပျက်၍ ရက်ဆိုင်းနေရခြင်းတို့ကား လိုဘမပြည့်မှုကို ဖြစ်စေသည့် အခြေအနေများဖြစ်ပေ၏။

စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွင်း၌ ကုန်ကြမ်းပြတ်သွားခြင်း၊ လျှပ်စစ်မီး

ပြတ်ခြင်း၊ စက်ကိရိယာ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးသွားခြင်းတို့ကား စက်ရုံလုပ်သား တို့အဖို့ လိုဘမပြည့် အခြေအနေများပင် ဖြစ်၏။ လုပ်ချင်သည့်အလုပ် လုပ်ရန် အချိန်မရခြင်း၊ ဝယ်ချင်သည့်ပစ္စည်း ဝယ်မရခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်ကို ကသိကအောက် ဖြစ်စေတတ်၏။

ထို့ပြင် အခြားသူများကြောင့်လည်း လိုဘမပြည့်ဖြစ်ရတတ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်းထံမှ ရိုင်းပင်းကူညီမှုမရခြင်း၊ အချင်းချင်း ညှိနှိုင်း၍မရလောက်အောင် သဘောကွဲလွဲခြင်း၊ တစ်ဦးအလုပ် ကို တစ်ဦးက အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းကြောင့် မိမိအဖို့ မလုပ်နိုင် မလုပ်ဖြစ်တော့ခြင်း တို့သည်လည်း လိုဘမပြည့်မှု အခြေအနေများပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိုဘမပြည့်ခြင်းသည် တစ်ရံတစ်ရံ ပုဂ္ဂလိကကိုယ်ခန္ဓာ ချွတ်ယွင်း မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဤတွင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မပြည့်စုံခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်းနှင့် ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင် မလှမပ အချိုးမကျခြင်း စသည်အားလုံး ပါဝင်၏။ အသံမကောင်းသူက အဆိုတော်ဖြစ်လိုခြင်း၊ ခွန်အားမရှိသူက နပမ်းသမားဖြစ်လိုခြင်းတို့ကား ပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ခန္ဓာချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လိုဘမပြည့်မှု များပင်တည်း။

လိုဘမပြည့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ပုံများ

လူတို့သည် လိုဘမပြည့် အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ငြိမ်၍မနေတတ်ကြပေ။ အပြုအမူတမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ ယင်းသို့တုံ့ပြန်ရာတွင် လိုဘမပြည့် အခြေအနေ ခြားနားသည့်အလျောက် လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ခြားနားသည့်အလျောက်လည်းကောင်း၊ တုံ့ပြန် မှုအမျိုးအစားလည်း ခြားနားခြင်းရှိပေ၏။

ဒေါသဖြင့်တုံ့ပြန်ခြင်း ။ ။ လူအများစုသည် လိုဘမပြည့် သောအခါ ဒေါသအမျက်ဖြင့်

လည်းကောင်း၊ ဂလဲစားချေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦးအား

နာကျင်အောင် ပြုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း တုံ့ပြန်တတ်ကြ၏။

လိုဘမပြည့်သူတစ်ဦးသည် အမြဲတစေ ရန်လိုနေတတ်၏။ တစ်ခါ တစ်ရံ လိုဘမပြည့်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိသောအခါ တစ်စုံတစ်ခုကို ရိုက်နှက်ထိုးခုတ် ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှုကို ရအောင် ရှာကြံတတ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံမူ ရန်လိုခြင်းကို ချက်ချင်းမဖော်ဘဲ ကာလရှည်စွာ ထိန်းသိမ်းထားတတ်၏။ ထို့နောက်မှ အဟင်းပြောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း၊ လိုအပ်သောအခါ အကူအညီမပေးဘဲနေခြင်း စသည့် အပြုအမူတို့ဖြင့် သွေးအေးအေး တုံ့ပြန်တတ်ကြကုန်၏။

လက်လျှော့ခြင်း ။ ။ စိတ်ပျော့ညံ့သူတို့ လိုဘမပြည့်မှုကို အလွယ်တကူတုံ့ပြန်နည်းကား လက်လျှော့

ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် လောကတွင် အောင်မြင်နေသူတို့သည် ဇွဲရှိကြသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ အတားအဆီးဟူသမျှကို မည်သည့်နည်းဖြင့် မဆို ပယ်ဖျက်နိုင်ရန် အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်း တတ်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ မိမိ၏လိုဘ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မပြည့်ဝနိုင်သည်ကို သိရတော့မှပင် စိတ်ဒုံးဒုံးချ၍ လက်လျှော့တတ်ကြ၏။

လိုဘမပြည့်မှု ဒီဂရီ မည်မျှပင် မြင့်မားစေကာမူ ကြိုးစားပါက ကျော်လွှားနိုင်၍ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်နိုင်ကြောင်း သာဓကတင်ပြပေအံ့။ နာမည်ကျော်ကြားလှသော အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦးသည် လျှမ်းလျှမ်းတောက်ကျော်ကြားနေချိန်တွင် ဦးနှောက်ကြောပြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသွားပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်၊ စကားပီအောင် မပြောနိုင်သော အခြေအနေဆိုးသို့ ရောက်သွားရတော့၏။ သူ့အဖို့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကောင်းတစ်လက်အဖြစ် နာလန်မထူနိုင်တော့ဟူ၍ပင် စိတ်ဒုံးဒုံးချလက်လျှော့ရမည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ဇွဲရှိသူဖြစ်၍ အလွယ်တကူ လက်မလျှော့ပေ။ စကားပြောခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကို ကြိုးစားပမ်းစား

တဖြည်းဖြည်း ပြန်သင်ယူ၏။ စလုံးရေစ ပြန်ပြီးသင်ကြားရသည်ဖြစ်၍ လူပင်ပန်းပြီး၊ အချိန်ကုန်လှပေသည်။ သို့သော် စိတ်မပျက်၊ အားမလျော့၊ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ သားသမီးနှင့် မိတ်ဆွေများကလည်း အားပေးကူညီကြသည်။ ယင်းသို့ ဇွဲရှိရှိနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်သောအခါ နောက်ဆုံးတွင် သရုပ်ဆောင် ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးအဖြစ် ပြန်လည်ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပေတော့သည်။

အချို့သူတို့သည် အနည်းငယ်ဇွဲခပ်၍ ကြိုးစားရုံမျှဖြင့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိပါလျက် မကြိုးစားတတ်ကြပေ။ အလွယ်တကူ လက်လျှော့တတ်ကြကုန်၏။ ယင်းသို့မဟုတ်ပါကလည်း စိတ်ကူးထဲတွင် မိမိလိုဘများ ပြည့်ဝသည်ဟုယူဆကာ ကျေနပ်နေတတ်သူများလည်း ရှိသေး၏။ ယင်းကဲ့သို့ လက်တွေ့မပါဘဲ စိတ်ကူးဖဲရိုက်၍ မိမိလိုဘပြည့်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိကြောင်းကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့ သဘောပေါက်သင့်ပေ၏။

စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ခြင်း ။ ။ ကလေးများသည် လိုဘမပြည့်သောအခါ နှုတ်ခမ်းစု စိတ်

ကောက်တတ်ကြ၏။ မကစားတော့ဘူး၊ မခေါ်တော့ဘူး စသည်ဖြင့်လည်း ဘူးခံတတ်ကြ၏။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သို့ ရောက်သည့်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးငယ်ကဲ့သို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ပေ၏။ လိုဘမပြည့်အောင် ပြုမိသူအနေဖြင့် မိမိအပြုအမူ မှားယွင်းသွားပြီဟု နောင်တရကာ ပြောဆိုချော့မော့ခြင်းကိုလည်း သူတို့လိုလား၏။ သို့သော် ယင်းလိုလားချက်ကား မရင့်ကျက်သောအပြုအမူကို ဖော်ပြမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လိုဘမပြည့်မှုသည်ခံနိုင်ရည်

အသက်နှစ်နှစ် သုံးနှစ်အရွယ်တို့၌ လိုဘမပြည့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ကောက်မှုတို့လည်း အတူဖြစ်ပေါ်၏။

သူ၏ အလိုဆန္ဒကို တားဆီးပိတ်ပင်သော အရာဟူသမျှကို နာကျင်အောင် ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်လိုသောစိတ်သာ ရှိပေ၏။ တနည်းဆိုရသော် သူသည် လိုဘမပြည့်မှုကို သည်းခံရန်မစွမ်းသေးပေ။

သို့သော် အရွယ်ရောက်လာ၍ အသက်ရလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမပါဝင်ပဲ လိုဘမပြည့်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်တတ်လာ၏။ တနည်းဆိုရသော် သူ့အပြုအမူတွင် ဆင်ခြင်မှု၊ သည်းညည်းခံမှုတို့ ပါဝင်လာ၏။ ပုံစံအားဖြင့် သူကစားနေစဉ် ညီငယ် ညီမငယ်တို့ နှောင့်ယှက်ပါက တတ်နိုင်သမျှ သည်းခံခြင်းကဲ့သို့ပင်တည်း။

လူလတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းရောက်သည့်အခါတွင်ကား လိုဘမပြည့် သည်းခံနိုင်ရည်လည်း ပြည့်လာ၏။ ဒေါသ၏ ဆိုးကျိုး၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုမှု၏ အပြစ်တို့ကို မြင်လာ၊ သဘောပေါက်လာ၏။ ထို့ကြောင့် မျက်မှန်ရှာမတွေ့ခြင်း၊ ကားမမီလိုက်ခြင်း၊ တန်းစီရခြင်း စသော အသေးအဖွဲ့ လိုဘမပြည့်မှုကလေးများကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ယခင်ကလောက် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း မရှိတော့ပေ။

ပြင်းထန်သော လိုဘမပြည့်အခြေအနေတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါတွင်မူ စိတ်တုန်လှုပ် ခြောက်ခြားသော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းချုပ်နိုင်လာသည်။ အချစ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး သေဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင်မူ စိတ်တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှု ပြင်းထန်သည်မှန်သော်လည်း၊ နေ့စဉ်ပြုနေကျ ဝတ္တရားများကို ပြုမူသွားနိုင်အောင်ကား မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်မှုရှိပေ၏။

လိုဘမပြည့်အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင် လိုအပ်ဆုံးသောအရာကား ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပြဿနာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်၍ ယင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် လိုအပ်ပေ၏။ သူ့ရဲဘောကြောင်သူ၊ ညည်းညူတတ်သူ၊ တခြားသူအပေါ် မှီခိုလွန်းသူတို့ကား ခံနိုင်ရည်မရှိသူများဖြစ်ကြ၏။ သူတို့ကို မည်သူကမျှ ကြည်ညိုလေးစားကြမည်မဟုတ်ပေ။ လောကတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတို့ကား ခံနိုင်ရည် အပြည့်အဝ ရှိကြသူများပင် ဖြစ်ပေ၏။

ပန်းတိုင်အစားထိုးခြင်း

လိုဘမပြည့် အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်ရမည့်အချက်ကား လက်လျှော့မည်လော၊ ဆက်လက်ကြိုးစားမည်လော၊ ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်အစားထိုးမည်လောဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်လျှော့ခြင်းသည် မှန်ကန်တတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ဇွဲအပြည့်နှင့် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော်ပေ၏။

အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုကား ပန်းတိုင်အစားထိုးနည်းဖြစ်၏။ ပုံစံကား နာမည်ကျော် ဂီတစာဆိုတစ်ဦးသည် မူလက အဆိုကျော်တစ်ဦးဖြစ်ရန် ရည်မှန်းခဲ့သည်။ သို့သော် တစ်ခါက ရောဂါအပြင်းအထန်ဖြစ်ပြီး သူ့အသံပျက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် အဆိုကျော်ဖြစ်ရန် မကြိုးစားတော့ဘဲ ဂီတများစပ်ဆိုခြင်းဖက်သို့ပြောင်း၍ ဂီတစာဆိုကျော်တစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရာ အောင်မြင်မှုရခဲ့သည်။ ဤတွင် “အဆိုကျော်” ဟူသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နေရာတွင် “ဂီတစာဆိုကျော်” အဖြစ်ဖြင့် ပန်းတိုင်အစားထိုးခဲ့လေသည်။

လိုဘမပြည့် တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်စေသော အချက်အလက်များ

လူတိုင်းသည် လိုဘမပြည့်လျှင် မိမိတို့ဓာတ်ခံနှင့်လျော်ညီသော အပြုအမူတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ တုံ့ပြန်ရာတွင် အပြုအမူကောင်းနှင့် အပြုအမူညံ့ဟု ခွဲခြားနိုင်ကြောင်းကို ဇယား (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လိုဘမပြည့်တုံ့ပြန်မှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု အတိအကျဆိုနိုင်၏။

လိုဘမပြည့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးပါသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်၏။ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာနေသော

ဇယား [၁]

လိုဘမပြည့် အခြေအနေကို တုံ့ပြန်မှု

အခြေအနေ	ကောင်းသော အပြုအမူ	ညံ့သော အပြုအမူ
စွဲရှိခြင်း	လိုအပ်သည့် အခြေအနေတွင် လုံလောက်စွဲမြဲသော စွဲရှိခြင်း။	အလွယ်တကူ လက်လျှော့ခြင်း။
ရန်လိုခြင်း	မိမိစိတ်ကို အစွမ်းကုန် ချုပ်တည်းခြင်း။	ပြင်းထန်စွာ ရန်မှု တိုက်ခိုက်ခြင်း။
မှီခိုခြင်း	အခြားသူတို့၏ အကူအညီမယူဘဲ မိမိဖာသာ ပြဿနာဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းခြင်း။	အခြားသူများအပေါ် မှီခိုလွန်းခြင်း။
ကာယ ဣန္ဒြေ	မိမိ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းခြင်း။	ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ မစောင့်စည်းဘဲ ဣန္ဒြေပျက်လောက်အောင် ဖြစ်ခြင်း။
ခံနိုင်ရည်	အခက်အခဲတို့ကို သတ္တိရှိရှိရင်ဆိုင်ခြင်း။	သတ္တိမဲ့ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သနားခြင်း။

အချိန်တွင် တော်ရုံတန်ရုံ လိုဘမပြည့်ခြင်းကို မတုန်လှုပ်ဘဲ ရင်ဆိုင်ရဲ၏။ သို့သော် မကျန်းမာသည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသည့် အခါများတွင် မူ အသေးအဖွဲ့မျှဖြစ်သော လိုဘမပြည့် အခြေအနေတို့သည်ပင် ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကျန်းမာရွှင်လန်းတက်ကြွသူ တစ်ဦးသည် အတော်အတန်ပြင်းထန်သော လိုဘမပြည့်မှုတို့ကိုပင် ရွှင်ရွှင်ပျပျ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း အံ့သြဖွယ်တွေ့ရှိရပေ၏။

လိုဘမပြည့်မှုကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အသင့်ရှိခြင်းသည်လည်း ကောင်း၏။ သို့သော် လူတိုင်းကို အဆိုးဆုံးနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အသင့်ရှိပါဟုကား အကြံပေး တိုက်တွန်းခြင်းမပြုသင့်ပေ။ ယင်းသို့ အကြံပေးခဲ့ပါက လူ့ဘဝသည် စိတ်မချမ်းမြေ့ဘွယ် အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသွားတတ်ရုံမျှမက အကြံပေးခံရသူစိတ်ထဲတွင်လည်း အဆိုးမြင်ဝါဒ စွဲမြဲသွားနိုင်ပေသည်။ တကယ်တမ်းပေးသင့်သော အကြံကား လိုဘမပြည့်ခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်အစားထိုးသင့်က ထိုးပါဟုသာ ဖြစ်ပေသည်။

လူမှုရေးအခြေအနေတို့သည်လည်း လိုဘမပြည့် တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသည့်သဘော ရှိတတ်၏။ ပမာဆိုရလျှင် လူတစ်ယောက်တည်း အလုပ်ပြုတ်သည့်အခါ ခံစားမှုနှင့် လူဝဝ ယောက် အတူတူအလုပ်ပြုတ်သည့်အခါ ခံစားမှုတို့သည် မတူညီပေ။ လင်ယောက်ျားသေဆုံးခြင်းတူသော်လည်း သားသမီးမရှိသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် သားသမီးများသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ခံစားပုံခြင်း မတူညီနိုင်ပေ။

လိုဘမပြည့်ခြင်းကို မည်သူမှမသိဘဲ ခံစားရခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ ရှေ့မှောက်တွင် ခံစားရခြင်းတို့သည်လည်း ခြားနားသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတတ်၏။ စာမေးပွဲအဆင့်နိမ့်ခြင်း၊ ချစ်ရေးဆိုရာတွင် အငြင်းပယ်ခံရခြင်း၊ နိုင်မည်ထင်သည့် အားကစားပွဲတစ်ခုတွင် ရှုံးခြင်းတို့သည် သူတစ်ပါးမသိပါက မပြင်းထန်လှသော်လည်း အခြားသူများက သိသွားကြောင်း ကာယကံရှင် ရိပ်စားမိလျှင်ကား လွန်စွာပြင်းထန်သော ခံစားမှုကို

ဖြစ်စေတတ်ပေ၏။ အချုပ်ဆိုရသော် တစ်စုံတစ်ဦး၏ တုံ့ပြန်မှုသည် လိုဘမပြည့် အခြေအနေပေါ်တွင်သာ တည်သည်မဟုတ်ပေ။ ယင်းအခြေ အနေကို အခြား မည်သူတို့ မည်ရွေ့ မည်မျှ သိရှိခံစားကြသနည်းဟူသော လူမှုရေးပေါ်တွင်လည်း တည်နေပေသတည်း။

ဘဝအတွက်တစ်ခုဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခ

လိုအင်ဆန္ဒက နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ကို ညွှန်ပြ၍ သင်က တစ်နည်း တစ်လမ်းကိုသာ ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်၍ နည်းလမ်းနှစ်သွယ်လုံးပင် သင့် ဘဝအတွက် အရေးပါသော နည်းလမ်းများဖြစ်ခဲ့ပါက အရွေးခက်ရတတ် ပေသည်။ ယင်းအခက်အခဲ အခြေအနေကိုပင် “စိတ်ပဋိပက္ခ” ဟု ခေါ်၏။ စိတ်ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းရသည်မှာ အမြဲတစေ လွယ်ကူသည်ဟု မဆိုသာပေ။

စိတ်ပဋိပက္ခတို့သည် ပြင်းထန်သည်ဖြစ်စေ၊ ပျော့ညံ့သည်ဖြစ်စေ၊ လူတို့အား စိတ်မသက်မသာအောင် ဖန်တီးတတ်သည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။ စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတို့ ကား စိတ်ပဋိပက္ခတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများပင် ဖြစ်ပေ၏။ လူ တစ်ဦး၏ ဘဝအတွက် အရေးပါသော ရွေးချယ်မှုတို့အပေါ် အခြေခံသည့် စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့သော် ထိုသူအဖို့ အခြားမည်သည့်အလုပ်ကိုပင် လုပ်နေ စေကာမူ ယင်းပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားနေမိတတ် သည်။ တော်၏၊ မတော်၏ မဆင်ခြင်ဘဲ ယင်းအကြောင်းကိုသာ ပြောဆို နေတတ်ပေ၏။

စိတ်ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းနည်း ။ ။ အချို့သော စိတ်ပဋိပက္ခ တို့ကား ရှောင်တိမ်းနိုင်

သော အခြေအနေတွင်ရှိ၏။ အချို့တို့ကား ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်၍ အသိဉာဏ် ကို အသုံးပြုပြီး အမြန်ဆုံး ဖြေရှင်းပစ်သင့်သော အခြေအနေတွင် ရှိကြ ပေ၏။

တိကျပြီပြင်သော ဘဝအမြင်ရှိခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့မှသာ အမှန်အမှား ရွေးချယ်ရမည့် စိတ်ပဋိပက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ မိမိ၏ ဘဝအမြင်တည်းဟူသော ချိန်ခွင်တွင် ချိန်စက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ပြတ်သားသော ဘဝပန်းတိုင် (ဝါ) ဘဝရည်မှန်းချက်တို့ ရှိခြင်း သည်လည်း စိတ်ပဋိပက္ခကို လျော့နည်းစေ၏။ ကျောင်းသားငယ် တစ်ဦးသည် ဘော်လုံးဝိဇ္ဇာတစ်ဦးကို အားကျကာ ဘောလုံးသမားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လို၏။ သို့သော် မိမိသည် အမောအပန်းမခံနိုင်၊ အကြမ်းမခံ နိုင်သည်ကို သိသည်။ ထို့ကြောင့် ဝါသနာပါသော ပန်းချီကို ကြိုးစားလေ့ ကျင့်ရာ ပန်းချီကျော်တစ်ဦးဖြစ်လာသည်။ ဤတွင် မိမိဖြစ်လိုသော ဆန္ဒ နှစ်ခုအနက် မိမိဝင်နိုင်မည့်လမ်းကို စိုက်စိုက်မတ်မတ် ဝင်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပဋိပက္ခ လျော့နည်းရသည်။

စိတ်ပဋိပက္ခအခြေအနေကို ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုကား ရဲဝံ့စွာ ဆုံးဖြတ် ချက်ချခြင်းနှင့် ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း စွဲမြဲစွာ လိုက်နာခြင်းပင်ဖြစ် ပေသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းကား အခြေအနေတို့ကို သေသေချာချာ နှိုင်းချိန်ဝေဖန်စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ရဲဝံ့စွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ နောက်ဆံတင်းမနေပါနှင့်။ သို့သော် မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ဘယ်သောအခါမျှ ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါလေနှင့်။ ထို့အတူပင် ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ဘဲ ကာလကြာမြင့်စွာ အချိန်ကို ဆွဲမထားပါနှင့်။ ယင်းသို့ အချိန်ဆွဲထားခြင်းဖြင့် ပင်ပန်းငြီးငွေ့မှုနှင့် စိုးရိမ်သောကတို့ ဝင်ရောက်ကာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရေးကို ပိုမိုနှောင့်နှေးစေမည်ဖြစ်ပေ၏။

ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ခြိမ်းချောက်မှု

ကာလဝမ်းရောဂါပျံ့ပွားနေသည်ဟူသော သတင်းကို ကြားရခြင်း၊ လေမှန်တိုင်းကျမည်ဟူသော ရေဒီယိုကြေညာချက်၊ အဏုမြူစစ်ပွဲများ ဖြစ်မလားဟူသော အတွေးတို့သည် ခြိမ်းချောက်မှုသာကေများ ဖြစ်ပေ၏။

ယင်းခြိမ်းချောက်မှုများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်ရသူတစ်ဦးအဖို့ ဘဝဒဏ်လည်း ပိုမိုပြင်းထန်သည်ဟု ဆိုနိုင်၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် ခြိမ်းချောက်မှုသည် ကိုယ်ကာယနှင့်ပတ်သက်၍ ကျရောက်မည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ရည်ညွှန်းလေ့ရှိ၏။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ အခြေခံလိုအင်များ၊ ဘဝရည်မှန်းချက်များ၊ ဘဝစီမံကိန်းများကို နှောင့်ယှက်ဖျက်စီးသည့်သဘောလည်း ပါဝင်တတ်၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ယင်းခြိမ်းချောက်မှုတို့သည် စိုးရိမ်သောကကို ပွားစေသည်ကား အမှန်ဖြစ်ပေ၏။

ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါ မအောင်မြင်မှာ စိုး၏။ ထို့အတူပင် ထင်ပေါ်ရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါ လူအများ ဂရုမစိုက်မှာစိုး၏။ အလုပ်၌ဖြစ်စေ၊ အိမ်၌ဖြစ်စေ၊ ရပ်ကွက်ထဲ၌ဖြစ်စေ၊ လူအများ၏ လေးစားအထင်ကြီးမှုကို ခံယူလိုသောသူသည် လူအများက သူ့ကို အထင်မကြီးမည်ကိုစိုး၏။ ယင်းသို့ မိမိဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်မလာမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့သည် အပြစ်တစ်ခု ကျူးလွန်ထားသူသည် အခြားသူတို့၏ အကြည့်၊ အပြောအဆိုတို့တွင် မိမိအပြစ်ကို ဖော်ထုတ်လေမည်လားဟူသော အတွေးဖြင့် ခြိမ်းချောက်ခြင်းခံရတတ်၏။ ခြိမ်းချောက်မှုတွေ့ရသောအခြေအနေများ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အတိတ်က ခံစားမှုတို့ကြောင့်လည်း ပစ္စုပ္ပန်တွင် ခြိမ်းချောက်ခြင်းခံရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ခြိမ်းချောက်မှုအခြေအနေသည် သာမန်အကဲခပ်သူတို့အဖို့မူ အဓိပ္ပာယ်ရှိချင်မှ ရှိတတ်ပေသည်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်သာ ခြိမ်းချောက်မှု၏ အတိမ်အနက်ကို ခံစားသိရှိနိုင်၏။

ဘဝဒဏ်တစ်ခုဖြစ်သော ဝန်ပိခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူမတတ်နိုင်သော အလုပ်တစ်ခုကို ခိုင်းသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ လုပ်ရမည့်အလုပ်နှင့် ပေးထားသည့်

အချိန်တို့ မလောက်မငပြစ်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ထိုသူအဖို့ ဝန်ပိခြင်းကို ခံစားရတတ်ပေသည်။ ဝန်ပိခြင်းကို ခံစားရဖန်များသောအခါ ဘဝဒဏ်ဖြစ်၍လာတတ်ပေသည်။

ဝန်ပိခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ ။ ။ အချို့ သူတို့

အဖို့ ဘဝရည်မှန်းချက်များ၊ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများ၊ အလေ့အထများ၊ လောဘကြီးမှုများ၊ ပြိုင်ဆိုင်စိတ်လွန်ကဲမှုများသည် ဝန်ပိခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် ပို၍မကြီးစားဘဲ အခြားသူများထက် ထူးချွန်လိုခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်ထက် စောစီးစွာ ပြီးလိုခြင်းတို့ကား ဝန်ပိခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

စာမေးပွဲအတွက် စာကျက်ခြင်း၊ ဘွဲ့ယူစာတန်းရေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ခရီးထွက်ရန် ပစ္စည်းထုပ်ပိုးခြင်း စသည်အလုပ်များကား ပေးထားသည့်အချိန်ပိုင်းအတွင်း ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည့် အလုပ်များဖြစ်ကြ၏။ ယင်းတို့ကို နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ဖြင့် နောက်ဆုံးအချိန်ကျခါမှ ကတိုက်ကရိုက်ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ ထိုအခါ ဝန်ပိလာတော့သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အမှတ်မထင် မှုဆင်ခြင်ဘဲ လက်ခံမိသောအလုပ်တို့ကြောင့်လည်း ဝန်ပိခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ အားနာမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ စေတနာကြောင့်လည်းကောင်း၊ အလုပ်တစ်ခုကို လက်ခံမိပြီးမှ ပြီးစီးချိန်တန်၍ မပြီးနိုင်သောအခါ (သို့မဟုတ်) မိမိအရည်အချင်းနှင့် မမီသောအလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သိသော်အခါ ဝန်ပိခြင်းဒဏ်ကို ခံရတော့၏။ ပုံစံအားဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စအဝဝနှင့် သားသမီးသုံးယောက်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရသူ မိခင်တစ်ဦးက အချိန်ပြည့် ရုံးအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်တာဝန်နှင့် ရုံးအလုပ်တာဝန်တို့၏ ဖိစီးဒဏ်ကို ခံရတတ်ပေ၏။

ဝန်ပိမှုတုံ့ပြန်မှု ။ ။ ဝန်ပိခြင်းကို တုံ့ပြန်မှုသည် လူကိုလိုက်၍ ကွဲပြားခြင်းရှိ၏။ အချို့သူတို့သည်

အရေးတကြီးလောဆော်ပေးပါမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ကြ

၏။ အထက်လူကြီးက နှိုးဆော်သတိပေးခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန် မလုံလောက်ခြင်း စသော ဖိအားများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါမှ အာရုံစူးစိုက်နိုင် စွမ်းရှိသော လူတို့လည်း လောကတွင် အများပင်ရှိ၏။ အချို့သူတို့ကား၊ ဖိအားနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်နှင့်တပြိုင်နက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ် ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း စသည့်ဝေဒနာတို့ စွဲကပ်တတ်ကုန်၏။

ဝန်ပိခြင်းကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ဝန်ပိခြင်း၏ကာလနှင့် ပြင်းထန်မှု ပမာဏ၊ ဝန်ပိဒဏ်ခံနေရသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် စိတ်ဓာတ် တို့ကလည်း လွှမ်းမိုးတတ်ပေသည်။ အကယ်၍ ဝန်ပိခြင်းသည် ပြင်းထန် ၍ ကာလရှည်ကြာခဲ့သော် ခံရသူအဖို့ စိတ်ညစ်ညူးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်၏။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ကိုယ်ရေကိုယ်တာ ပြဿနာများ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူတစ်ဦးအဖို့ သာမန်ဝန်ပိခြင်းကိုပင် မခံမရပ်နိုင် ရှိတတ်ပေသည်။

ဝန်ပိခြင်းတို့သည် လိုတမပြည့်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ရန်လိုမှုပါ ပါလာတတ်၏။ ရန်လိုမှုသည် ဝန်ပိခြင်းဖြစ်စေသည့် အရာ ကိုသာမဟုတ်၊ အခြားမဆိုင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် မဆိုင်သည့်အရာများသို့လည်း ဦးတည်တတ်သည်။ ဝန်ပိခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူတစ်ဦးသည် စိတ်မကြည် လင်။ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးလွယ်တတ်၏။

ဝန်ပိခြင်းကိုဖြေရှင်းနည်း ။ ။ ဝန်ပိခြင်းကို ရှောင်၍ရ၏။ ဝန်ပိ ခြင်းမဖြစ်မီကပင် ကြိုတင်ပြင် ဆင်မှုဖြင့် ကာကွယ်နိုင်၏။ အချိန်မလောက်မှုကြောင့် ဝန်ပိခဲ့သော် ပေးထားသောအချိန်အတွင်း ပြီးစီးစေရန် အလုပ်ကိုလွယ်ကူသည့်နည်းဖြင့် လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အချိန်ပိုမိုတောင်းပါ။ ရုံးလုပ်ငန်းများတွင် အိုဇာတိုင် ခေါ် အချိန်ပိုသုံးစွဲခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

အလုပ်လုပ်စရာရှိသည်တို့ စောစီးစွာလုပ်သော အလေ့အကျင့်ကို

မွေးမြူပါ။ “ ကိစ္စလပ်လပ်၊ ပြီးစေအပ်၏။ အားလပ်မှသာ၊ မဟူရာတည်း။ ”
 ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို နှလုံးမူပါ။ အချို့သူတို့၏ အကျင့်ကား လုပ်စရာ
 အလုပ်ကို ခေတ္တဘေးချထားပြီး နောက်ဆုံးအချိန်နီးကပ်မှ ကပျာကယာလုပ်
 လေ့ရှိသည်။ ယင်းသို့ပြုခြင်းကြောင့် ဝန်ပိခြင်းဖြစ်ပေါ်ရပေသည်။ ထို
 အကျင့်ဆိုးမျိုးကို လုပ်သားကောင်းတိုင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်၏။ ဝန်ပိခြင်း
 သည် ကောင်းကျိုးမပေးတတ်ပေ။ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ကာယိကဒုက္ခ၊
 စေတသိကဒုက္ခတို့ကို ပေးတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝန်ပိခြင်းဖြစ်ပြီး
 တိုင်း အနားယူပါ။ တင်းကြပ်နေသောစိတ်ကို ဖြေလျှော့ပစ်ပါ။ ဝန်ပိဒဏ်
 ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ကာဆက်ကာ ခံစားခဲ့၍ ကြားတွင် အနားယူချိန်
 မရခဲ့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်သော စိတ်ညှိုးငယ်ဝေဒနာမျိုး ခံစားရ
 တတ်ပေသည်။

ကိုယ် စိတ် ဆက်စပ်ဝေဒနာများ

ဘဝဒဏ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ကာယဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။
 ယင်းသို့ စိတ်အပေါ်ဖိစီးသော ဘဝဒဏ်ကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ
 စွဲကပ်ခြင်းကို ကိုယ် စိတ် ဆက်စပ်ဝေဒနာဟု ခေါ်၏။ အထင်ရှားဆုံး
 သော ရောဂါကား အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်၏။ ဘဝဒဏ် ကြာကြာခံရသော
 ကြောင့် ဖြစ်တတ်သော အခြားကိုယ် စိတ်ဆက်စပ်ဝေဒနာတို့ကား သွေး
 အားနည်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံး
 ရောဂါနှင့် အရေပြားရောဂါအချို့တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း စသည်
 တို့ကား ယာယီစိတ်တင်းကြပ်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဝေဒနာ
 အသေးစားများ ဖြစ်ကြ၏။ ဒေါသထွက်လွန်းသောအခါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်လွန်း
 သောအခါ၊ ဖုတ်ပူမီးတိုက် အလုပ်လုပ်ရသောအခါတို့၌ စိတ်တင်းကြပ်၍
 ခေါင်းခဲသောဝေဒနာကို လူ့အတော်များများ ခံစားကြဘူးမည် ဖြစ်ပေသည်။

• စိတ်ပျက် အားငယ်တတ်သူများ၊ လက်လျှော့အရုံးပေးတတ်သူ

များ၊ အဆိုမြင်ဝါဒ ထားရှိသူများသည် တစ်စုံတစ်ခုသော ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်ပါက ကြာရှည်စွာ ခံစားရတတ်၏။ ပျော်ပျော်နေတတ်သူများ၊ အကောင်းမြင်ဝါဒထားရှိသူများ၊ ဇွဲသတ္တိပြည့်စုံသူများတွင်မူ တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာတို့သည် လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါးအောင် ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်သတည်း။

အခန်း ၃။

အလုပ်အကိုင်အထွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

မိမိစိတ်ပါဝင်စားသော အလုပ်ကိုသာ ရွေးချယ်
သင့်၏။ သို့မှသာ မိမိဘဝ တစ်သက်တာအဖို့
ပျော်ရွှင်မှုရမည်ဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်သူတိုင်းသည် ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရမည်။ လောကတွင် အလုပ်အကိုင် အမျိုးပေါင်းများစွာရှိသည်။ မည်သည့်အလုပ်မျိုးကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသင်ပညာအားဖြင့် အနိမ့်ဆုံးအခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့်ထိ တတ်မြောက်ထားခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဆံပင်ညှပ်သူချင်း တူစေကာမူ၊ အခြေခံပညာရေးအထက်တန်းဆင့် အောင်မြင်ထားသူတစ်ဦးသည် ပိုမို၍ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်နိုင်၏။ စာပေဖတ်ရှု၍ ဗဟုသုတပွားများနိုင်၏။ ဆံပင်ညှပ်လုပ်ငန်း၏ တိုးတက်ရာနည်းလမ်းများကိုလည်း ကြံဆနိုင်စွမ်းရှိမည်ဖြစ်၏။

အခြေခံပညာအထက်တန်းဆင့်မရောက်ဘဲ မူလတန်းဆင့်ကပင် ကျရုံးခွဲသူတို့ကား လုပ်ငန်းတွင်အောင်မြင်ခဲ့၏။ လုပ်ငန်းအတွက် တိုးတက်မှုများကို ကြံဆရန်လည်း အစွမ်းအစမရှိကြကြောင်း သုတေသီတို့က တွေ့ရှိခဲ့ကြ၏။ အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့် အောင်မြင်ထားသူတို့သည် ဇွဲရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ တာဝန်သိတတ်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ်ရှင် အကြီးအကဲတို့ကလည်း သဘောကျ နှစ်ခြိုက်ကြကုန်၏။

အလုပ်အတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် လုပ်ခွင်သင်တန်းတက်ခြင်းသည်လည်း အရေးပါ၏။ အချို့သော စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းတို့၌ အလုပ်ခန့်ပြီး

တစ်လ နှစ်လအတွင်း အလုပ်သင်အဖြစ်သာထား၍ လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ရမည့် တာဝန်များကို လေ့လာသင်ကြားစေ၏။ အချို့သော အလုပ်တို့၌မူ သင်တန်းကာလတို၍ အချို့အလုပ်တို့အတွက်ကား သင်တန်းကာလရှည်၏။ အချို့သော သင်တန်းတို့ကား မိမိစရိတ်ဖြင့် မိမိတက်ရသော သင်တန်းများဖြစ်၏။ ဤတွင် အလုပ်သင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် “ပညာရှာပမာသူဖုန်းစား” ဟူသော စကားပုံအတိုင်း မိမိမတတ်သိ နားမလည်သည်ကို ပွင့်လင်းရိုးသားစွာဝန်ခံ၍ အလုပ်အတွက် လိုအပ်သည့်ဝတ္တရားများကို ကျိုးနွံစွာ သင်ယူသင့်ပေသည်။

လုပ်ငန်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ စနစ်တကျဖွင့်လှစ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာသင်ကျောင်းများလည်း ရှိပေသေး၏။ ယောက်ျားကလေးရော မိန်းကလေးတို့ပါ တက်ရောက်သင်ယူနိုင်သည့် ကျောင်းတို့ကား ပန်ကျာကျောင်း၊ ပန်းချီအနုပညာကျောင်း၊ နိုင်ငံခြားဘာသာသင် သိပ္ပံကျောင်း၊ လက်နှိပ်စက် လက်ရေးတို့ကျောင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ယောက်ျားကလေးများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်သော စက်ပြင်သင်တန်းကျောင်းတို့နှင့် မိန်းကလေးများနှင့် ပိုမိုသင့်တော်သော အပ်ချုပ်ပညာသင်ကျောင်းတို့လည်း ရှိပေသေး၏။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် စိတ်ဝင်စားမှု စသည်တို့အပေါ် အခြေတည်၍ မည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာသင်ကျောင်းကို တက်သင့်ကြောင်းကို မိမိဖာသာ ဆုံးဖြတ်သင့်ပေ၏။ ယင်းကျောင်းတို့မှ လက်တွေ့ပညာတစ်ရပ် တတ်မြောက်လာသောအခါတွင်ကား အလုပ်ရရန် မခဲယဉ်းလှတော့ပေ။

အချို့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတို့အတွက် တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရမှုသည် အရေးပါ၏။ ပုံစံပြရသော် ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ ဥပဒေပညာရှင် စသည့်အလုပ်တို့အတွက်မူ တက္ကသိုလ်တစ်ခုခုမှ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့ဒီဂရီ လိုအပ်ပေ၏။ မိမိကလည်း ယင်းအလုပ်များတွင် စိတ်ဝင်စား၍ အခြေခံပညာ အထက်တန်းတွင်လည်း အမှတ်ကောင်းကောင်းနှင့် အောင်မြင်ခဲ့သူတစ်ဦးသည် တက္ကသိုလ်ပညာ

ကို ဆက်လက်သင်ယူခြင်းဖြင့် အမြင်ကျယ်ခြင်း၊ အတွေးနက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်း စသည့်စွမ်းရည်များဖြင့် ပြည့်ဝလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်အတွက်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ

အချို့သူတို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သူတို့၌ မည်သို့သော စွမ်းရည်ထူးများရှိကြောင်း ရိပ်စားမိကြ၏။ ယင်းသို့ ရိပ်မိသည့်အလျောက်လည်း မည်သည့်အလုပ်နှင့် သူတို့သင့်လျော်ကြောင်း ကြိုတင်သဘောပေါက်ထားကြ၏။ အထူးသဖြင့် ဂီတ၊ ပန်းချီ၊ စာပေနှင့် အားကစား စသော နယ်ပယ်တို့၌ ပါရမီရှိသူတို့သည် ငယ်ရွယ်နုနယ်စဉ်ကပင် အစွမ်းပြတတ်ကြ၏။ လူတိုင်းသည် မိမိစွမ်းအင်နှင့် ကိုက်ညီ၍ မိမိစိတ်ပါဝင်စားမည် ထင်သည့် အလုပ်အကိုင် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်သင့်ကြပေသည်။ မိမိစွမ်းရည်နှင့်သင့်မြတ်သော အလုပ်ကို ရွေးချယ်မိသူသည် လုပ်ခွင်၌လည်း ပျော်မွေ့၏။ အလုပ်လုပ်ရာတွင်လည်း တွင်ကျယ်၏။ မိမိစွမ်းအင် မိမိစိတ်ဝင်စားမှုတို့နှင့် မကိုက်ညီ မဆီလျော်သော အလုပ်အကိုင်တို့ကို ရွေးချယ်မိပါမူကား အလုပ်၌လည်းမပျော်၊ အလုပ်အကိုင်၌လည်း ထိရောက်တွင်ကျယ်တိုးတက်ခြင်းမရှိတတ်ကြပေ။

အလုပ်ရွေးချယ်ခြင်း

အနောက်တိုင်းသူတေသီတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရမူ အလုပ်အကိုင် အမျိုးပေါင်း သုံးသောင်းငါးထောင်ကျော်ရှိသည်ဟု ဆို၏။ ယင်းအလုပ်များကို သဘာဝတူချင်းစုစည်း၍ ကဏ္ဍခွဲခြားရာ သုံးမျိုးပေါ်ထွက်လာ၏။ ယင်းတို့ကား ၁။ အစိုးရအမှုထမ်း ရုံးလုပ်ငန်းများ၊ ၂။ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ၊ ၃။ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ တဖန် ယင်းလုပ်ငန်းများကိုပင် အဆောက်အအုံတွင်းလုပ်ရသော အလုပ်များ၊ အပြင်ထွက်၍ လုပ်ရသောအလုပ်များ၊ တနေရာထဲတွင် စွဲမြဲစွာ

ထိုင်၍လုပ်ရသော လုပ်ငန်းများ၊ ခရီးထွက်၍ နယ်လှည့်လုပ်ရသော လုပ်ငန်းများ၊ ဆူညံသောလုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ရသည့်အလုပ်များ၊ တိတ်ဆိတ်သောအခြေအနေတွင် လုပ်ရသည့်အလုပ်များဟူ၍လည်း ခွဲခြားနိုင်သေး၏။

ယင်းကဲ့သို့ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများပြားသည်နှင့်အမျှ ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း မိမိတို့စိတ်တိုင်းကျ နှစ်သက်၍ ပျော်ရွှင်မည်ဟု ယူဆရသော လုပ်ငန်းမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် စာရေးစာချီလုပ်လိုသူတို့အဖို့လည်း မိမိတို့ဝါသနာ၊ မိမိတို့စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် နီးစပ်သော ဌာနတွင် အမှုထမ်းသင့်သည်။ လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ခံဗဟုသုတ ရှိထားသော အလုပ်တွင်လုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ တရားရုံး၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်း၊ ဘဏ္ဍာရေးဌာနများ၊ စာပေထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံများ၊ ကုန်သွယ်ရေးဌာနများတွင် စာရေးစာချီအလုပ်များ ရှိတတ်သည်ဖြစ်ရာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါက မိမိစိတ်ဝင်စားမှုရှိသောဌာနကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။

ကျောင်းဆရာလုပ်လိုသူအဖို့လည်း မိမိပညာအရည်အချင်း၊ မိမိစိတ်ဝင်စားမှုအပေါ်မူတည်၍ ဌာနကို ရွေးချယ်သင့်ပေ၏။ ပါရဂူဘွဲ့ရ၍ သုတေသနတွင် စိတ်ဝင်စားသူတစ်ဦး သည် တက္ကသိုလ်ဆရာအလုပ်ကို ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။ ကလေးများကို ချစ်ခင်တတ်၍ အခြေခံပညာအထက်တန်းမျှသာ အောင်မြင်သူတစ်ဦးသည် နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူလတန်းကြိုကျောင်းတို့တွင် သင်ပြရသည့်ဆရာအလုပ်မျိုး ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။

မိမိကျွမ်းကျင်သည့် စွမ်းရည်တစ်ခုတည်းအပေါ် မူတည်၍ အလုပ်ရွေးချယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။ မိမိရွေးချယ်မည့်အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတ၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ သဘောကျနှစ်ခြိုက်မှုတို့အပေါ် မူတည်၍သာ ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။

အလုပ်အကိုင် အချို့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားထားသော စာအုပ်အမြောက်အမြား ရှိပေသည်။ ယင်းတို့သည် လူငယ်များအတွက်

လမ်းညွှန်သဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းစာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် ၎င်းလျှိုးနေသော စိတ်ဝင်စားမှုတို့ လူးလွန်နိုးကြွကာ တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ မိမိမည်သည့်အလုပ်တွင် ဝါသနာပါကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပေသည်။

အလုပ်လုပ်လိုသူတစ်ဦးသည် သတင်းစာပါ ကြော်ငြာတို့ကို အမြဲတစေ လေ့လာရုံမျှမက အလုပ်သမားရှာဖွေရုံးသို့လည်း မကြာမကြာ သွားရောက်စုံစမ်းသင့်ပေသည်။ မိမိလုပ်လိုသောအလုပ်ကို တကယ်တမ်း လုပ်ကိုင်နေသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ (ပုံစံမှာ မော်တော်ကားပြင် အလုပ် လုပ်လိုသူလူငယ်တစ်ဦးက မော်တော်ကားပြင်အလုပ်ရုံမှ လူကြီးတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေး အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်း)၊ မိမိ၏ မိဘများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသူ အလုပ်အကိုင်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံ ချဉ်းကပ်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ဖြင့်လည်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းမိနိုင်၏။ အလုပ်သမားရှာဖွေရေးဌာနများကလည်း အလုပ်အတွက် စုံစမ်းသူများကို အကူအညီပေးသင့်ပေသည်။ အလုပ်အကိုင်တစ်ခုအတွက် လိုအပ်သောပညာအရည်အချင်း၊ လုပ်ရမည့်တာဝန်များ၊ အလုပ်ချိန်၊ ရမည့်လခအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များ စသည့် အချက်အလက်တို့သည် အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးတွင် ရှိသင့်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သော အလုပ်တို့နှင့်ပတ်သက်၍မူ ကိုယ်တိုင်ကွင်းဆင်းရှုမှတ်ခြင်းသည် ပိုကောင်း၏။ ဆံပင်ညှပ်အလုပ်မျိုးကို ဝါသနာပါသူတစ်ဦးသည် ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်များသို့ သွားရောက်လေ့လာခြင်းဖြင့် ဆံပင်ညှပ်လုပ်ငန်း၏ သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်၏။ ထိုအတူပင် အလှပြင်လုပ်ငန်းကို ဝါသနာပါသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အလှပြင်ဆိုင်သို့ သွားရောက်ကာ အကဲခပ်လေ့လာခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းသဘောကို လက်တွေ့နားလည် သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သည့်ပြင် မိမိတကယ်တမ်းလုပ်လိုသည့်အလုပ်မျိုး ဟုတ်မဟုတ်ကိုလည်း ချင့်ချိန်နိုင်ပေမည်။

ကိုယ်တိုင်နှစ်သက်သောအလုပ် ။ ။ အလုပ်ကို ရွေးချယ်ရာ
တွင် မိမိစွမ်းရည်ကိုသာ

မက မိမိနှစ်သက်မှု မနှစ်သက်မှုကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။
ပုံစံပြရသော် ကျောင်းဆရာအလုပ်ချင်းပင်တူသော်လည်း အချို့က မြို့ကြီး
ပြကြီးများတွင်လုပ်လိုကြသည်။ အချို့ကမူ နားအေးပါးအေး ကျေးလက်
ဒေသတွင်လုပ်လိုကြသည်။ အချို့က တစ်ဦးတည်းတာဝန်ယူ၍ အေးအေး
ဆေးဆေးလုပ်ရသောအလုပ်မျိုးကို နှစ်သက်၍ အချို့ကမူ အစုအဝေး
အဖွဲ့အစည်းနှင့် လုပ်ကိုင်ရသောအလုပ်မျိုးကိုမှ လုပ်လိုကြ၏။

စိတ်ဝင်စားမှုများ

လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ဝင်စားမှုသည် ထိုသူ၏ အသိဉာဏ်၊
ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိတွေ့နေရသာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလုပ်အကိုင်ကို
ကြည့်ရင်းလည်း စိတ်ဝင်စားမှုဖြစ်ပေါ်၏။ အထူးသဖြင့်ကား မိမိ၏
ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ထူးများနှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုစိတ်ဝင်
စားတတ်ကြပေသည်။ ဂီတစွမ်းရည်ထူးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဖြေဖျော်မှု
လုပ်ငန်းများကို စိတ်ဝင်စားတတ်ကြ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပြေပြစ်ကျန၍
ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံသူတို့သည် အားကစားနှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများ
တွင် စိတ်ဝင်စားတတ်ကြကုန်၏။

အချို့သောလုပ်ငန်းများတွင်မူ စိတ်ဝင်စားမှုသာမက ထူးခြားသော
ကျွမ်းကျင်မှုများရှိရန်လည်း လိုအပ်၏။ ပုံစံပြရသော် ရေပိုက်ပြင်လုပ်ငန်း၊
လက်သမားလုပ်ငန်း၊ လျှပ်စစ်မီးသွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းတို့တွင် စိတ်ဝင်စားမှု
ရှိရုံနှင့်မပြီးသေးပေ။ တကယ်တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးထံ တပည့်ခံ၍ အချိန်
အတော်ကြာ လက်တွေ့သင်ကြားဆည်းပူးရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။

အထုံဝါသနာများ။ ။ အထုံဆိုသည်မှာ တစ်ခုခုကို သင်ယူနိုင်
ရန်အတွက် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တွင်

ရှိသင့်ရှိအပ်သော စွမ်းအင်ပုန်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် အပြောအဟောကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်နိုင်သော နှုတ်မှုစွမ်းရည်ရှိသဖြင့် စကားလုံးပြောင်ပြောင်နှင့် ချက်ကျကျပြောတတ်ဆိုတတ်ခြင်း၊ သင်္ချာစွမ်းရည်ထူးရှိသဖြင့် ဂဏန်းသင်္ချာပုစ္ဆာများကို လျင်မြန်စွာနှင့် မှန်ကန်စွာ တွက်ချက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် စိတ်ပညာရှင်တို့ သိပ္ပံနည်းကျပြုစုထားသော အထုံဝါသနာ စစ်ဆေးလွှာများ ရှိသည်။ အဆိုပါစစ်ဆေးလွှာများကို ဖြေဆိုကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၌ရှိသော နှုတ်မှုစွမ်းရည်ထူး၊ သင်္ချာစွမ်းရည်ထူး၊ ဂီတစွမ်းရည်ထူး၊ အားကစားစွမ်းရည်ထူးစသဖြင့် စွမ်းအင်ပုန်းများကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ကြသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် မည်သည့်အလုပ်လုပ်ရန် မည်မည်ရရ စိတ်မကူးရသေးသော လူငယ်တစ်ဦးသည် မိမိစွမ်းရည်ထူးကို သိရသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတို့တွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကို ရနိုင်ကြပေသည်။

စွမ်းရည်နှစ်မျိုး ။ ။ လူတို့၏ စွမ်းရည်ကို တီထွင်မှုစွမ်းရည်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်ဟု နှစ်မျိုးခွဲခြား

နိုင်၏။ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များတွင် တေးဂီတဆိုခြင်း၊ ပန်းချီ၊ ပန်းပုနှင့် စာပေအနုပညာတို့အပြင် အသစ်အဆန်းတီထွင်ခြင်းလည်း ပါဝင်၏။ ယင်းစွမ်းရည်တို့သည် အထုံထူးများ ဖြစ်ကြ၍ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကပင် ဇာတိပြုလာတတ်ကြပေသည်။

အထက်ပါ တီထွင်ဖန်တီးစွမ်းရည်ထူးရှိသူများသည် မိမိတို့စွမ်းရည်နှင့် လိုက်လျောသော အလုပ်အကိုင်များကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာ မိမိ၏ စွမ်းအင်ပုန်းများကို အပြည့်အဝဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ယင်းအလုပ်မျိုးကို လုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဝင်ငွေနည်းသည် မှန်စေကာမူ သူ့အဖို့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိသဖြင့် ဖြေသာပေလိမ့်မည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်များကား သင်ကြားပို့ချနိုင်စွမ်း၊ ဖျောင်းဖျ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း၊ စည်းရုံးနိုင်စွမ်းနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်းတို့ ဖြစ်၏။ ယင်းစွမ်းရည်တို့အတွက်မူ သင်ယူမှုကို အချိန်အတန်ကြာလိုအပ်၏။

ပုံစံအားဖြင့် ကျောင်းဆရာကောင်းဖြစ်လိုသူတစ်ဦးသည် အခြေခံပညာ အထက်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် ပညာရေးတက္ကသိုလ်တွင် ဘွဲ့ရသည် အထိ ဆည်းပူးရဦးမည်။ ထို့နောက် စာပေပို့ချသင်ကြားသည့် အတွေ့အကြုံ ကို ကာလအတန်ကြာ သင်ယူရဦးမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကာယဆိုင်ရာစွမ်းရည်ထူးများ

အချို့သောသူများတွင် သူမတူသော ကာယစွမ်းအင်နှင့် ခံနိုင်စွမ်း ရည်များရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပူလွန်းခြင်း၊ အေးလွန်းခြင်း၊ ဆူညံလွန်းခြင်း၊ လှောင်ပိတ်လွန်းခြင်းစသော အခြေအနေတို့ကို ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်၍ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိကြ၏။ အချို့သူတို့မှာမူ မျက်စိရှင်ခြင်း၊ နားပါးခြင်း၊ အာရုံခံများ ထက်မြက်ခြင်း စသည့်စွမ်းရည်တို့နှင့် ပြည့်ဝကြ၏။ အချို့ တို့မှာကား ရုပ်လက္ခဏာလှပခြင်း၊ အသံကောင်းခြင်း၊ အမူအရာပြေပြစ်ခြင်း စသည့်အင်္ဂါရပ်များ ရှိကြပေ၏။

အချို့သော အလုပ်အကိုင်တို့သည် အထက်ဖော်ပြပါစွမ်းရည် (သို့မဟုတ်) အင်္ဂါရပ် လိုအပ်ပေသည်။ ပမာဆိုရသော် ကုန်တင်ကုန်ချအလုပ် သမားတို့သည် ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်၏။ ပင်လယ်ရေကြောင်းပြ တို့သည် မျက်စိအမြင် စူးရှရမည်ဖြစ်၏။ လေယာဉ်မယ်တို့သည် ရုပ်ရည် လက္ခဏာ ပြေပြစ်တင့်တယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရေဒီယိုအသံလွှင့်သူတို့သည် ကြည်လင်ပြတ်သားသော အသံရင်များ ဖြစ်သင့်ကြပေသည်။

မိမိအလုပ်အချင်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်ခြင်း ။ ။ ငယ်
ရွယ်

စဉ်က သင်္ချာတော်သောကြောင့် စာရင်းကိုင်လုပ်နေသူတစ်ဦးသည် အလုပ် တွင်ကျယ်သော်လည်း မိမိ၏အလုပ်ကို မနှစ်သက်ပေ။ “ဒီအလုပ်ကို လုပ်ရတာ အဖေစိတ်ချမ်းသာစေချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော်ဝါသနာ ပါတာက ကောလိပ်မှာ သင်္ချာဆရာအလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်က လူများစုနဲ့ အလုပ်လုပ် ချင်တယ်။ ကျောင်းသားတွေ မသိနားမလည်တာ ဖြေရှင်းပေးချင်တယ်။

အသက်မရှိတဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ နပမ်းလုံးနေရတာ မပျော်ဘူး” ဟု ထို လူငယ်က ပြော၏။ ထိုလူငယ်သည် သင်္ချာတော်၍ စာရင်းကိုင်အလုပ် တွင် အောင်မြင်သည်။ သို့သော် အလုပ်တွင် မပျော်ပေ။ သင်္ချာဆရာ အလုပ်ကို ရွေးချယ်ခဲ့သော် လုပ်ငန်းတွင် အောင်မြင်ရုံမျှမက ပျော်ပေမည်။

အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်မည်ဆိုပါက မိမိတွင်ရှိသော စွမ်းရည်၊ အထုံ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ ကာယဆိုင်ရာစွမ်းရည် စသည့်အချက် အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံးရွေးချယ်ရာတွင်မူ မိမိစိတ်ပါဝင်စားသောအလုပ်ကိုသာ ရွေးချယ်သင့်၏။ သို့မှသာ မိမိဘဝတသက်တာအဖို့ ပျော်ရွှင်မှုရမည်ဖြစ် သည်။ သတိပြုသင့်သောအချက်တစ်ခုကား ကိုယ်တိုင်စိတ်ကျေနပ်မှုသည် သာ အလုပ်ရွေးချယ်ရာတွင် အရေးပါသည်ဟူသော အချက်ဖြစ်သတည်း။

အမျိုးသမီးနှင့် အလုပ်အကိုင်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၄၂ သန်းကျော်အနက် တဝက်သည် အမျိုးသမီးထုဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသမီးထု၏လုပ်အားသည် နိုင်ငံတော် တည်ဆောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဖြစ်ရာ အမျိုးသမီးတို့လည်း အရွယ် ရောက်လာပါက လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရန် ငယ်စဉ်ကပင် ပြင်ဆင်ထားသင့် ပေသည်။ အချို့သောအမျိုးသမီးတို့သည် အိမ်ထောင်မပြုခင်က အလုပ်လုပ် ကြ၍ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသည့်တိုင် ပထမကလေးရသည်အထိ အလုပ်လုပ် တတ်ကြ၏။ အချို့အမျိုးသမီးများကား ငယ်စဉ်ကအိမ်ထောင်ပြုခဲ့၍ သားသမီးများအရွယ်ရောက် လက်လွှတ်ရသောအခါတွင် ပြင်ပလုပ်ငန်း များကို လုပ်ကိုင်ရန် စိတ်ဝင်စားတတ်ကြပေသည်။

အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်မူ ကလေးငယ်ရွယ်စဉ်၌ အချိန်ပြည့်ဂရုစိုက်ရ၍လည်းကောင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စဗဟိုရတို့ များပြားလှ၍ လည်းကောင်း၊ ပြင်ပကိစ္စများကိုလည်း စိတ်မဝင်စား၊ အလုပ်လုပ်ရန်လည်း အချိန်အားဟူ၍ မရှိပေ။ သို့သော် အိမ်ထောင်သက်ရင့်၍ အိမ်မှုကိစ္စများ

ကို နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်လာသောအခါတွင်ကား အားလပ်ချိန်ပိုလာ၏။ သားသမီးတို့ကလည်း အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်၍ ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းရန် မလိုတော့ပေ။ ယင်းအချိန်၌ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုခု ရှိထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအဖို့ အလုပ်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်၏။ အချို့အမျိုးသမီးကြီးတို့ကမူ ယင်းအချိန်အရွယ်ကျမှပင် သစ်သီးယိုစုံလုပ်ခြင်း၊ ဇာထိုး ပန်းထိုးခြင်း၊ အချုပ်အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်း စသော အတတ်များကို သင်ယူ လုပ်ကိုင်ကြသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးတို့သည် မိသားစုစီးပွားရေးကို အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အလုပ်လုပ်ကြရ၏။ သူတို့အဖို့ မူ မလုပ်မနေရသဘော လုပ်ကြရခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဝါသနာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားချိန် မရပေ။ အချို့အမျိုးသမီးတို့ကား အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိစွာအသုံးပြုမှုကို နှစ်သက်သည့်အလျောက် လခဝင်ငွေနည်းသည် များသည် ပဓာနမထားဘဲ အလုပ်လုပ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

ရှေးခေတ်က “ခြေမွေးမီးမလောင်၊ လက်မွေးမီးမလောင်” စသည်ဖြင့် ဘာမှမလုပ်သည်ကို ဂုဏ်ယူခဲ့ကြသော်လည်း ယခုခေတ်တွင်ကား အလုပ်လုပ်မှ ဂုဏ်ရှိသောခေတ်ဖြစ်၏။ အမျိုးသမီးအတော်များများသည်လည်း စက်ရုံအလုပ်ရုံနှင့် ရုံးလုပ်ငန်းဌာနအသီးသီးတွင် အလုပ်လုပ်လျက် ရှိပေသည်။ အမျိုးသမီးတို့အတွက် အထူးသင့်လျော်သော လုပ်ငန်းတို့ကား လေယာဉ်မယ်၊ တယ်လီဖုန်းအော်ပရေတာ၊ သူနာပြု၊ အလှပြုပြင်သူ၊ ရုပ်ရှင်ဂီတ အနုပညာရှင်များ စသည်တို့ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကျားရော၊ မပါလုပ်ကိုင်နိုင်သည့် ကျောင်းဆရာ၊ စာရေးစာချီ၊ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ လွတ်တော်ရှေ့နေ၊ လူမှုဝန်ထမ်းအရာရှိ စသည့်အလုပ်အကိုင်တို့တွင်လည်း အမျိုးသမီးအတော်များများ ပါဝင်လာကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျိုးသမီးတို့ကပင် အမျိုးသားများထက်ထူးချွန်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ပမာဆိုရသော် အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်းတွင်ပင် အထည်အလိပ်ဒီဇိုင်း

အင်ဂျင်နီယာဘာသာရပ်၌ အမျိုးသမီးတို့က ပိုမိုလက်စွမ်းထက်နိုင်၏။ ဆရာဝန်အတတ်တွင်လည်း သားဖွားနှင့်မီးယပ်ပညာတွင် အမျိုးသမီးတို့က ပိုမိုထက်မြက်တတ်ကြပေသည်။

သို့သော် ကာယအင်အားစိုက်ထုတ်ရလွန်းသောလုပ်ငန်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာလုပ်ရသော လုပ်ငန်းတို့ကား အမျိုးသမီးများနှင့် မသင့်လျော်ပေ။ ဂိုဒေါင်မှပစ္စည်းများကို သယ်ယူသည့်ဝန်ချိစက်မောင်းနှင့်ခြင်းအလုပ်မျိုး၊ တောတောင်အထပ်ထပ်သွားလာလှည့်ပတ်ရသည့် သတ္တုရှာဖွေရေးအလုပ်မျိုးကား အမျိုးသမီးတို့နှင့် မသင့်တော်သောအလုပ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ အလုပ်လုပ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာသောအခါ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးတို့က အလုပ်လုပ်ရာတွင် ပိုမိုသပ်ရပ်ကြောင်း၊ တစ်နေရာထဲစွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ငတ်ကြောင်း၊ စိတ်ရှည်ကြောင်း၊ အလုပ်တာဝန်ကို ပိုမိုလေးစားကြောင်း တွေ့ရ၏။

ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတို့သည် ယုံကြည်စိတ်ချရသော လုပ်သားကောင်းများဖြစ်ကြ၏။ အိမ်ထောင်မကျသေးသော အမျိုးသမီးအလုပ်သမားတို့သည် အမျိုးသားတို့ထက် ခွင့်ယူရက်နည်းကြောင်း တွေ့ရ၏။ အချို့သော အမျိုးသမီးတို့သည် အကင်းပါးသွက်လက်၍ အလွယ်တကူသင်ယူတတ်မြောက်နိုင်သော စွမ်းရည်ထူးများရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

လက်ထပ်မည်ဟု စီစဉ်ပြီးခါမှ လက်မထပ်သေးသော အမျိုးသမီးများလည်း ရှိကြ၏။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် အစပထမကပင် အလုပ်တစ်ခုခုတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေပါက လက်ထပ်ရေးအစီအစဉ်ပျက်ခြင်းအတွက် စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းမရှိဘဲ ဘဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အမျိုးသမီးတိုင်းပင် မိမိတို့၏ အားလပ်ချိန်ကို အလဟဿကုန်လွန်စေမည့်အစား၊ စိတ်ဝင်စားရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။ ငွေကြေးအတွက် မဟုတ်စေကာမူ စက်ချုပ်ခြင်း၊ ဇာထိုးခြင်း၊ သစ်သီးယိုသနပ်စုံလုပ်ခြင်း၊ ပန်းပင်၊ စားပင်စိုက်ပျိုးခြင်း စသည့် ဝါသနာပါရာ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရတတ်ပေသည်။

အလုပ်ခွင်တွင် အဆင်ပြေခြင်း

မိသားစုဆက်ဆံရေး၊ ရုပ်ကွက်တွင်း မိတ်ဆွေစုဆက်ဆံရေး စသော ဆက်ဆံရေးလောကကား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ယဉ်ကျေးစွာ အလိုက်တသိ ဆက်ဆံကြခြင်းဖြင့် သူရော့ကိုယ်ပါ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင် အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။ သို့သော် “အလုပ်လောက” ကား ပျော်ပါးမှု သက်သက်အတွက် မဟုတ်ပေ။ “ထုတ်လုပ်မှု” ကလည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်ဖြစ်ပေ၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် ပြင်ပဆက်ဆံရေး လောကသည် “ပျော်ရွှင်ရေး” ကို အဓိကထား၍ အလုပ်လောကသည် “အလုပ်ပြီးစီးထမြောက်မှု” ကို အဓိကထားသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သောလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်သူအချင်းချင်း ဖော်ငွေ ရင်းနှီး၍ ခင်မင်စရာကောင်းပြီး လုပ်ခွင်အခြေအနေမှာလည်း ပျော်ရွှင် ဖွယ်ဖြစ်ပေ၏။ တချိန်တည်းမှာပင် သူတို့သည် အလုပ်ပြီးစီးအောင်မြင် ရေးကို ရှေ့တန်းတင်၍ ဦးစားပေးလုပ်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ယင်း လုပ်ငန်းမျိုးတွင် လုပ်ငန်းအောင်မြင်၍ လုပ်သားတို့လည်း ပျော်ရွှင်တတ် ကြပေသည်။

အလုပ်စတင်ဝင်ရောက်ခါစ အလုပ်သမားသစ်တစ်ဦးအတွက်မူ မိမိကို ထမင်းကျွေးသော အလုပ်အတွက်သာ အာရုံစူးစိုက်သင့်သည်။ အလေ့အကျင့်ရအောင် ကြိုးစားသင်ယူသင့်သည်။ ဝါရင့်အလုပ်သမားကြီး များ၏ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ် သြဝါဒတို့ကိုလည်း နှာခံ ကျင့်သုံးသင့်၏။ ပျော်ရွှင်မှုကို အဓိက မထားသင့်သေးပေ။ အလုပ်တစ်ခု သပ်ရပ်ကျနစွာ ပြီးစီးထမြောက်မှုကိုသာ ဦးစားပေးသင့်ပေ၏။

အလုပ်ခွင်စတင်ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျားနှင့် မတို့ ခြားနားချက်လည်း ရှိသေး၏။ ယဉ်ကျေးပြီး လူမျိုးများစွာ၌ ယောက်ျား သည် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ယောက်ျား ကလေးတို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကပင် တချိန်ချိန်၌ အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်

ရောက်လုပ်ကိုင်ရမည်ဟူသော အသိစိတ်ရှိပြီးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အလုပ်ခွင် သို့ဝင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် အလုပ်နှင့် အကျွမ်းမဝဝင်သည်တိုင် ဂရုစိုက် သင်ယူခြင်း၊ အာရုံစိုက်၍ မှတ်သားခြင်းဖြင့် မိန်းကလေးတို့ထက် ပိုမို လျင်မြန်စွာ တတ်မြောက်ကြ၏။

အလုပ်လုပ်ရာတွင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုသည်လည်း အလုပ်သမား ကောင်းတစ်ဦးအဖို့ လိုအပ်သော အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကလေးဆန်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ခြင်း၊ တာဝန်မသိတတ်ခြင်း၊ အခြားသူတို့အပေါ် အစစအရာရာ မှီခိုအားထားတတ်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ် ပေးသည်ကို လက်မခံခြင်း၊ အတ္တစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းတို့ အပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်မထားခြင်း၊ စသည့် မလိုလားအပ်သော စိတ်ထား များကို လုပ်သားကောင်းဖြစ်လိုသူတိုင်း ဖယ်ရှား ဖျောက်ဖျက်သင့်ကြ ပေသည်။

အချို့သူများသည် အလုပ်စဝင်ကတည်းကပင် မိမိစွမ်းရည်နှင့် သင့်တော်ကိုက်ညီသော မိမိစိတ်ဝင်စားသောအလုပ်ကို လုပ်ရတတ်သည်။ လူမှန်နေရာမှန်ရောက်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အချို့သူတို့မှာကား မိမိစိတ်ဝင် စားသည့်အလုပ်ကို လုပ်ရသော်လည်း စိတ်ထားမကောင်းသူ အကြီးအကဲ များလက်အောက်တွင် ကျရောက်သောကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတတ်ကြ၏။ အချို့သူတို့မှာကား ဝမ်းရေးအတွက် ရရာအလုပ်ကို ဝင်လုပ်ကြရသည်။ မိမိနှင့် တော်၏ မတော်၏ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိစိတ်ဝင်စားမှု ရှိမရှိကို လည်းကောင်း၊ စဉ်းစားရန်အချိန်မရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ အလုပ်တစ်ခုကို စွဲစွဲ မြဲမြဲလုပ်ကိုင်လိုသူတစ်ဦးအဖို့ အောက်ပါအချက်နှစ်ချက်ကို အလေးအနက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။

- ၁။ အလုပ်တစ်ခုသည် အစကနဦးတွင် ပျော်ရွှင်စိတ်ဝင်စားဘွယ် မဟုတ်သော်လည်း ကြိုးစား၍လုပ်ကိုင်ပါက စည်းကမ်းစနစ်ကျန ခြင်း၊ အထွေထွေဗဟုသုတရခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်ခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များ ထွန်းကားဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိမူသင့်၏။

၂။ အလုပ်တစ်ခုသည် မိမိအဖို့ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ကျောင်းဆရာအလုပ် လုပ်လိုသူတစ်ဦးသည် ဟောပြောပို့ချခြင်းကို နှစ်သက်သဘောကျသော်လည်း စည်းကမ်းမဲ့သော ကျောင်းသားတို့ကို ဆူပူဆုံးမခြင်း စသည့် ကျောင်းဆရာတစ်ဦး၏ အခြားသောလုပ်ငန်းများကို ကြိုက်ချင်မှကြိုက်ပေမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်၏သဘာဝသည် ရောနှောဆက်နွယ်၍နေသည်ဖြစ်ရာ မကြိုက်သော်လည်း ရှောင်ကြဉ်၍ ရစကောင်းသည်မဟုတ်ပေ။ အထက်ပါအချက်နှစ်ချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော် “ပျော်ရာမှာမနေရ၊ တော်ရာမှာနေရ” ဟူသော စကားအတိုင်း ကျရာအလုပ်တွင် စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သင့်ကြောင်း သဘောပေါက်နိုင်ပေမည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ သည်းမခံနိုင်၍ အလုပ်တစ်မျိုးမှ အခြားတစ်မျိုးသို့ ပြောင်းလိုစိတ်နှင့် အလုပ်တစ်မျိုးတည်းမှာပင် ဌာနတစ်ခုမှ အခြားဌာနတစ်ခုသို့ ပြောင်းလိုစိတ်တို့ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပေသေး၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခဏခဏပြောင်းခြင်းသည် ကောင်းသော လက္ခဏာမဟုတ်ပေ။ အလုပ်တစ်ခါပြောင်းပြီးပါက ပြောင်းသည့်အလုပ်ခွင်တွင် ပျော်အောင်နေနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုတွင် စွဲမြဲကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါက အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတတို့ ကြွယ်ဝကာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့နှင့် ရင်းနှီးမှုအပြည့်အဝရလာ၍ နားလည်ကျွမ်းကျင်မှုတို့လည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်မည်။ ထိုအချိန်တွင်မူ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် မိမိအလုပ်ကို နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်နေပြီဟု ယူဆနိုင်ပေသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်များလုပ်ခြင်း

အလုပ်တစ်မျိုးတည်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ရ၍ မူလလုပ်ငန်းကို ရိုးအိဇြီးငွေ့လာသောအခါ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အပျော်တမ်းအလုပ်တစ်ခုခုကိုလည်း တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သင့်သည်။ လခရသောအလုပ်ကို လုပ်ခြင်းမှာ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်စေမှုအတွက်ဖြစ်၍ အပျော်တမ်းလုပ်ခြင်းမှာ

စိတ်အငြီးပြေမှုအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိအလုပ်မှ အပဖြစ်သော အချိန်တွင် ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဘာသာရေးပွဲတော်များတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်း လုပ်ခွင်ငြီးငွေ့မှုကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဖြေဖျောက် ပေးသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပေ၏။

အချို့သော အပျော်တမ်းလုပ်ငန်းများမှာ စွမ်းရည်မလို စိတ်ဝင်စား ဘွယ်မကောင်းလှသော်လည်း စိတ်အငြီးပြေမှုကိုကား ဖြစ်စေတတ်၏။ ပမာဆိုသော် ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ မုန့်လုပ်ခြင်း၊ ပန်းစိုက်ခြင်း၊ ခြံဥယျာဉ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း၊ လောကီ လောကုတ္တရာစာပေ ရေးသားခြင်း စသည်တို့ကား စိတ်အငြီးပြေလုပ်ငန်းများပင် ဖြစ်ပေ၏။

အချို့သူတို့သည် အပျော်တမ်းအဖြစ် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင် ရင်း နောက်ပိုင်းတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားတတ်ကြ၏။ အချက်အပြုတ်ဝါသနာပါသူ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးသည် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာချက်ပြုတ်ပြီး အိမ်နီးပါးချင်း အလုပ်လုပ်နေသူ လူပျိုသုံးလေးဦးကို ထမင်းချိုင့်ဖြင့်ကျွေးမွေးနေရာမှ နောက်ဆုံး ထမင်းဆိုင် ကြီးတစ်ဆိုင် ဖွင့်လှစ်သည့်အဆင့်သို့ရောက်ခြင်း၊ အိမ်နီးပါးချင်း ကလေး လူငယ်များကိုစာသင်ပေးနေသော ပင်စင်ဟားတစ်ဦးသည် မကြာမီ ကျူရှင် သင်တန်းတစ်ခု ဖွင့်လှစ်နိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ခဲ့ခြင်းစသည်တို့ ကား ထင်ရှားသည့် သာဓကများပင်တည်း။

အချုပ်ကိုဆိုရသော် အသစ်အဆန်းကို စူးစမ်းလိုစိတ်၊ အလုပ် အကိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပညာဆည်းပူးလိုစိတ်၊ မိမိ၏စွမ်းရည်များ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကြိုးပမ်းလိုစိတ်တို့ကား အလုပ်တည်မြဲရေး၊ လုပ်ခွင်ပျော်ရွှင် ရေးနှင့် ရာထူးတိုးတက်ရေးတို့အတွက် လိုအပ်သော အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ် ပေ၏။ ထို့ကြောင့် လောကတွင် ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်လိုသူတိုင်း သည် ယင်းအင်္ဂါရပ်မျိုး မိမိတွင်ရှိစေရန် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့် ပေသတည်း။

အခန်း ၄။

ချိယုမ

မိဘတို့၏ ကလေးအပေါ်တွင် ထားရှိသော
သဘောထားသည်လည်း ကလေးတို့၏ စိတ်ဓာတ်
ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အရေးပါစွာ လွှမ်းမိုးပေသည်။

“ညိုယူမှု” ဟူသည် စိတ်ပညာဝေါဟာရဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်မဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်း၊ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေခြင်းကို ညိုယူမှုရှိသည်ဟု ရည်ညွှန်း၏။ ပမာဆိုရသော် မနှစ်သက်သော အလုပ်တစ်ခုတွင် လုပ်နေရသူတစ်ဦးသည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်မပြေတတ်ပေ။ ဤတွင် အလုပ်သည်ပင် အဆင်မပြေသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်လာ၏။ ထိုနည်းတူပင် မိမိနှင့်စရိုက်ချင်းမတူသူကို အိမ်ထောင်ပြုမိသူ တစ်ဦးသည်လည်း အဆင်မပြေမှုရှိပေ လိမ့်မည်။ ယင်းအဆင်မပြေသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတို့သည် ယာယီမျှသာဖြစ်၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းသူတစ်ဦးသည် ယင်းအခြေအနေတို့ကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း အောင်နိုင်ကျော်လွှားရန် ကြိုးပမ်းမည်သာဖြစ်၏။

သို့သော် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နူးညံ့သူတစ်ဦးအဖို့ကား အဆင်မပြေသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက် ညိုယူမှုလွှဲခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်မိခြင်း၊ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်မိခြင်း၊ မရနိုင်သည်ကိုမှ လိုချင်ခြင်း၊ လုံလောက်သော အကြောင်းမရှိပဲ အကြောက်လွန်ခြင်း၊ အစိုးရိမ်လွန်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်သေးခြင်း စသော ညိုယူမှုလွှဲခြင်း၏ ခြင်းရာလက္ခဏာတို့လည်း ပေါ်ပေါက်လာ၏။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့တဲ့မှုများကား ယဉ်းနေသောအနာနှင့်တူ၏။ အနာပတ်ဝန်းကျင်ကို အနည်းငယ်ထိရုံနှင့် နာကျင်တတ်သကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးညံ့သူတို့သည်လည်း ဘာမဟုတ်သည့် အကြောင်းကလေးမျှဖြင့်ပင် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်တတ်ပေ၏။ သူတို့သည် တည်ငြိမ်စွာ ဆွေးနွေးဝေဖန်ခြင်းမပြုတတ်။ အမှန်တရားကိုလည်း ရင်မဆိုင်ရဲကြ။ သူတို့အပြုအမူကို အနည်းငယ်မျှ ဝေဖန်မိရုံနှင့် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ကောက်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း စသည့်အပြုအမူတို့ဖြင့် အလွယ်တကူ တုန့်ပြန်တတ်ကြ၏။

ထိုသူတို့သည် ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုလည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတို့ ရင်မဆိုင်ရဲပေ။ သူတို့တွင်ရှိသော စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုများကိုလည်း သူတို့ကိုယ်တိုင် လက်မခံလိုကြပေ။ မဖြစ်နိုင်မှန်းသိလျက်နှင့် ဖုံးကွယ်လိုတတ်ကြ၏။ အစစ်အမှန်အဖြစ်ကို ရင်မဆိုင်လိုဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ဖြင့်သာ သက်သာမှုကို ရှာကြံနေတတ်ကြသည်။ စင်စစ် ယင်းအပြုအမူတို့ကား လွဲမှားသောအပြုအမူများ ဖြစ်ကြပေ၏။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းသည် အမှန်တရားနှင့်ရင်ဆိုင်၍ ချွတ်ယွင်းမှုများကို ပြင်ဆင်ပြီး ဘဝတွင် အဆင်ပြေစွာ ညှိယူနိုင်ရေးအတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းသင့်ပေသတည်း။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုများ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုများသည် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင်ပင် အစပြုခဲ့သည်ဟု သုတေသီတို့ ယုံကြည်ကြ၏။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် နာကျင်ခြင်းစသော ဒုက္ခတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသောအခါ နာကျင်ခြင်းပျောက်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သူ၏နုနယ်လှသေးသော အသိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်းမပြုတတ်သေးပေ။ ငယ်ရွယ်လွန်း၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အနာတရမဖြစ်အောင် မကာကွယ်တတ်။ ဓားဖြင့်ဆော့ကစားလျှင် ဓားထိတတ်သည်ကို မဆင်ခြင်တတ်သေး။

ကလေးငယ်တို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာသေးငယ်၍ ခွန်အားမပြည့်စုံသေး၊ ဝေဖန်သိတတ်မှု မပြည့်စုံသေးသောကြောင့် မိမိမလိုလား မနှစ်သက်သည်တို့ကို မဖြစ်အောင်လည်း မကာကွယ်တတ်။ မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ပြောပျောက်အောင်လည်း မိမိဖာသာ မလုပ်တတ်ပေ။ လူကြီး၏ အကူအညီကိုသာ မျှော်လင့်တောင့်တတတ်၍ မရရှိပါက ငိုကြွေးတတ်ကြကုန်၏။

ထို့ပြင် ကလေးငယ်တို့သည် သဘာဝအားဖြင့် အတ္တစိတ်လွန်ကဲ၏။ အတ္တစွဲသန်၏။ သူ၏ အနီးအပါးတွင် ဖြစ်ပျက်မှုဟူသမျှ သူနှင့်ပတ်သက်သည်။ သူ့ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်တတ်ကြ၏။ သူ့ပယောဂမပါသည့်တိုင် သူ့အနီးအပါးတွင် ဖြစ်ပျက်ခြင်းကြောင့် သူ့တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာယူဆတတ်၏။ ပုံစံပြရသော် ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မိခင်ဖြစ်သူ ဖိလိမ်းပြင်ဆင်နေသည့်အနီးတွင် ကစားနေစဉ် မိခင်၏ ပေါ့ဆမှုကြောင့် မှန်တစ်ချပ် ကျကွဲသွား၏။ ဤတွင် မိခင်နှင့် ဖခင်တို့ ထိုကိစ္စအတွက် စကားများရန်ဖြစ်ကြ၏။ ကလေးငယ်သည် မိမိကြောင့် မှန်ကွဲသည်၊ မိမိကြောင့်ပင် မိဘနှစ်ပါး စကားများရန်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ကာ ဝမ်းနည်း ငိုကြွေးတတ်လေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကာယခွန်အားနည်းပါးခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် လိုအင်ဖြည့်စွမ်းရန် မတတ်နိုင်ခြင်း၊ အခြားသူတို့ကို မှီခိုရခြင်း၊ အတ္တစိတ်လွန်ကဲခြင်း စသည်တို့ကား ကလေးဘဝ၏ သဘာဝချွတ်ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ငယ်ရွယ်စဉ် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အရွယ်မှ အတွေ့အကြုံများကိုမူ ပြန်လည်မှတ်မိခြင်း မရှိကြ။ အချို့သော အစွဲအလမ်းချွတ်ယွင်းချက်တို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်က ဖြစ်ပေါ်၍ အတန်ကြာ ပျောက်ကွယ်သွား၏။ နောက် အရွယ်ရောက်သည့်အခါတွင်မှ ပြန်ပေါ်တတ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် ငယ်စဉ်က အတွေ့အကြုံများကို မမှတ်မိနိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ခွဲပညာရှင်တို့က “မြုပ်ထားမှု” ဟူသော ပညတ်ဖြင့် ရှင်းလင်းခဲ့ကြပေသည်။

မြုပ်ထားမှု

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက ကလေးတို့သည် စိုးရိမ်မှု၊ အပြစ်ရှိမှုတို့ ခံစားရသောအခါ ယင်းတို့ကို မဖြေရှင်းနိုင်ကြသောကြောင့် မသိစိတ်တွင်း သွင်းကာ မြုပ်နေစေခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းတတ်ကြ၏။ အရွယ် ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးသည် ပြင်းထန်သော စိတ်အနှောင့်အယှက်တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာပါက ယင်းကို အသိစိတ်နှင့်ယှဉ်၍ ဖြေရှင်းကာ ညှိယူမှု ရအောင် ကြိုးပမ်း၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းသို့ဖြေရှင်းရန် မတတ်သာသော အခါ၌ မသိစိတ်တွင်းသို့ ဖိနှိပ်သွတ်သွင်း တိမ်မြုပ်စေခြင်းဖြင့် ယာယီအား ဖြင့် သက်သာသွားတတ်၏။ အသိစိတ်တွင် မရှိတော့၍ ပြေပျောက်သယောင် ထင်ရသော်လည်း ယင်းအတွေ့အကြုံများသည် မသိစိတ်၏ နက်ရှိုင်းသော အပိုင်းတွင် အစဉ်သဖြင့် အသက်ဝင် လှုပ်ရှားလျက်ရှိတတ်ပေ၏။

မြုပ်ထားခြင်းသည် မေ့လျော့ခြင်းနှင့် မတူပေ။ မေ့လျော့ခြင်းကား ဘဝအတွေ့အကြုံတစ်ရပ်သည် မှတ်ဉာဏ်တွင် ယာယီအားဖြင့် ပျောက် ကွယ်နေခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းအတွေ့အကြုံမျိုး အတူတူခံစားခဲ့သူတစ်ယောက် က သတိပေးသောအခါတွင် ခပ်ရေးရေးမှတ်မိလာတတ်၏။ အမှတ်မထင်ဘဲ မကြာခဏဆိုသလို မေ့လျော့နေသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုလုံးကို ပြတ်ပြတ် သားသား ပြန်လည်မြင်ယောင်လာသည့်အခါလည်း ရှိတတ်၏။

လူတို့သည် မိမိမနှစ်သက် မလိုလားသော ဖြစ်ရပ်များကိုသာ မေ့လျော့ထားတတ်ကြပြီး အရေးကြီးသော တာဝန်ဝတ္တရားများ ချိန်းဆို ချက်များကိုမူ မမေ့တတ်ကြပေ။ မေ့လျော့နေသော အရေးကြီးသည့် အကြောင်းအရာတို့ကို တစ်စုံတစ်ဦးက သတိပေးသောအခါ အထိတ်တလန့် နှင့် ပြန်လည်သတိရကြ၏။

အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ကို မြုပ်ခြင်းကား သိစိတ်တွင်းသို့ လုံးဝအဝင် မခံခြင်းကို ရည်ညွှန်း၏။ ခေတ္တခဏသဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထာဝရသဘော မျိုး မသိစိတ်အတွင်းသို့ သွတ်သွင်းခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြုပ်ထားသော

အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ပြန်လည် အစဖော် သတိပေးသည့်တိုင် ယင်းအဖြစ်မျိုး ဘယ်သောအခါကမှ မဖြစ် ပါဟု အကြောက်အကန်ငြင်းဆန် ဘူးကွယ်လိမ့်မည်။

သို့သော် မြှုပ်ထားသည့် အတွေ့အကြုံဖြစ်ရပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်း၍ အမှတ်တမဲ့ပေါ်ထွက်လာတတ်ကြ၏။ စိတ်ခွဲပညာရှင် ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်ကမူ အိပ်မက်မက်ခြင်း၊ ကလောင်ချော်ခြင်း (မသိစိတ် ထဲမှ အရာတို့ကို ထုတ်ဖော်ရေးသားမိခြင်း)၊ လျှာချော်ခြင်း (မသိစိတ်မှ ဆန္ဒတို့ကို နှုတ်ဖြင့်ဖွင့်ဟပြောဆိုမိခြင်း) တို့သည် မသိစိတ်ထဲတွင် မြှုပ် ထားခြင်းခံရသော ဖြစ်ရပ်တို့ အမှတ်မထင် ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု အဆိုပြုခဲ့၏။ သာဓကတစ်ခုကား အိမ်ထောင်ရှင်ယောက်ျားတစ်ဦးသည် ဇနီးသည်အပါအဝင် အိမ်သားအားလုံးနှင့် စိတ်အခန့်မသင့်ဖြစ်ထား၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်သားများနှင့် စကားမပြောလိုပေ။ အိမ်တွင်းရေးအဆင် မပြေမှုကို မြှုပ်ထားလို၏။ သို့သော် တယ်လီဖုန်းဆက်စရာရှိ၍ နံပါတ်ကို လှည့်သောအခါ မိမိ၏အိမ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို လှည့်မိလျက်သား ဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် ဖျောက်ထား၊ မြှုပ်ထားသောကိစ္စသည် အမှတ်မဲ့ ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် သတိပြုရမည့်အချက်ကား မိမိအတွက် အဆင်မပြေမှု တိုင်းကို မြှုပ်ထားတတ်ကြသည် မဟုတ်ပေ။ ဆိုးရွားနာကျည်းဘွယ်ကောင်း သည့်အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်များကို ကောင်းစွာမှတ်မိ သတိရနေသူတို့ လည်း အမြောက်အမြားပင် ရှိကြ၏။

စိတ်ပဋိပက္ခများ

စိတ်ပဋိပက္ခများကို ၁။ အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခ နှင့် ၂။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးအား သူကြိုက်နှစ်သက်သည့် စား သောက်ဖွယ်နှစ်မျိုးကိုပေး၍ တစ်မျိုးကို ရွေးချယ်ခိုင်းမည် (သို့မဟုတ်)

သူလုပ်လိုသောအလုပ်နှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးကို ရွေးချယ်ခိုင်းမည်ဆိုပါက ထိုသူတွင် စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ယင်းကား အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်၏။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ပဋိပက္ခမှာမူ တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်တွင်း၌ မတူညီသော စေ့ဆော်မှုတို့ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဆို၏။ သာဓကပြရသော် စာတော်သော ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် သူ့စွမ်းရည်မရှိသော အားကစား၌လည်းတော်ရန် ကြိုးပမ်းရင်း စာမေးပွဲအဆင့်များ နိမ့်ကျလာ၏။ မိဘလုပ်သူတို့က ကစားခုန်စားကို အားမပေးဘဲ အမြဲတစေဆူပူ၏။ ထို့ကြောင့် ဆူပူသောမိဘတို့ ပို၍စိတ်ထိခိုက်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သူမထူးချွန်နိုင်သော အားကစားကိုသာ ဖိ၍လိုက်စား၏။ ထို့ကြောင့် အဆင့်တဖြည်းဖြည်းကျ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် သူသည် စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကိုလည်း လိုလားသည်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ဆူပူလွန်းသောမိဘတို့ကို သူ့နည်းသူ့ဟန်ဖြင့် ဒဏ်ပြန်ခတ်လိုသည်။ ထို့ကြောင့် စာမေးပွဲတွင် ထူးချွန်အောင်မြင်လိုသော စေ့ဆော်မှုနှင့် မိဘတို့ကို စိတ်ထိခိုက်စေလိုသော စေ့ဆော်မှု (စာမေးပွဲအဆင့်ညံ့ဖျင်းအောင်ပြုခြင်း) နှစ်ခုတို့သည် လွန်ဆွဲအားပြိုင်ရင်း စိတ်ပဋိပက္ခလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

ဤတွင် ထိုသူငယ်ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ပဋိပက္ခမျိုးမှာ အမှန်တရားနှင့် ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်လိုက်ပါက ပြေပျောက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤတွင် အမှန်တရားဟူသည် ၁။ သူသည် ကျောင်းပညာတွင်သာ ထူးချွန်နိုင်သူဖြစ်ခြင်း၊ ၂။ သူ့တွင် အားကစား၌ ထူးချွန်နိုင်သော စွမ်းရည်မရှိခြင်း၊ ၃။ ကျောင်းစာကို မှန်မှန်မကျက်လျှင် စာမေးပွဲအဆင့် ကျနိုင်ခြင်း၊ ၄။ စာမေးပွဲအဆင့်ကျခြင်းကြောင့် ... မိမိသိက္ခာကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း၊ ၅။ မိမိစာမေးပွဲအဆင့်နိမ့်ခြင်းသည် မိဘတို့ကို စိတ်ထိခိုက်စေသော်လည်း မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊ မိဘတို့အတွက်လည်း အကျိုးမရှိဟူသော အချက်များဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အမှန်ကိုရင်ဆိုင်၍

သူ့အပြုအမူ၏ အဓိပ္ပါယ်မရှိပုံကို မြင်လာပြီးလျှင် ကျောင်းပညာတစ်ခု တည်းသာ အထူးပြုကြိုးစားသွားခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရ၍ စိတ်ပဋိပက္ခ လည်း ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

ရှက်ကြောက်လွန်ခြင်း တည်းဟူသော သြတပုစိတ်နှင့် ပတ်သက် သည့် စိတ်ပဋိပက္ခများလည်း ရှိသေး၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တို့သည် မိဘများကို ချုပ်ချယ်လွန်းသည်၊ ဆူပူလွန်းသည်၊ စည်း ကမ်းတင်းကြပ်လွန်းသည် စသည့်အချက်များပြု၍ ရန်လိုမှန်းတီးတတ်ကြ သည်။ ယင်းသို့ ရန်လိုမှန်းတီးမိခြင်းကြောင့် မိမိတွင် အပြစ်ရှိသည်ဟုလည်း ခံစားရ၏။ ဤတွင် မိမိခံစားရသော မိဘကို ရန်လိုစိတ်နှင့် သြတပုစိတ် က နှိုးဆော်သော မိဘကို ချစ်မြတ်နိုးရမည့်စိတ်တို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်ကြ ကုန်၏။ ယင်းနည်းအတူပင် မိဘတို့ကလည်း ဆိုးသွမ်းသော ဆုံးမရခက် သော စကားနားမထောင်သော သားသမီးတို့ကို ရန်လိုမှန်းထားတတ် ကြ၏။ သို့သော် မိဘတို့သည် သားသမီးအပေါ် မေတ္တာပုံသင့်သည်ဟူ သော သြတပုစိတ်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားရသော သားသမီးမှန်းတီးစိတ် တို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်ကြ၏။

ယင်းကဲ့သို့ သြတပုစိတ်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ပဋိပက္ခတို့ ဖြစ်ပေါ်သော အခါ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ယင်း စိတ်ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါ အောက်ပါအချက်သုံးချက် ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။

- ၁။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများသည် သူ့အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာ ၍ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ပြင်းထန်သောသဘောရှိသည်။ ချစ်ခြင်း၊ မှန်းခြင်းဟူသည် မိမိတွေ့ကြုံနေရသော အခြေအနေပေါ်တွင် အခြေတည်ပေသည်။
- ၂။ စိတ်ကြံ့ခိုင်သူတစ်ဦးသည် အမှန်တရားကို ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။ မိမိခံစားမှုအတွေ့အကြုံတို့ကိုလည်း ရိုးသား စွာ အမြင်မှန်ရှိဘို့ လိုပေသည်။

၃။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းသည် ဆေးခါးကြီးကို သောက်ရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် နည်းနည်းချင်းစားသွားပါက အတွေ့အကြုံရှိလာပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပဋိပက္ခ အသေးအဖွဲ့တို့သည် ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသူအဖို့ ခေတ္တဖြင့် ပြေပျောက်သွားတတ်ပေသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့ကား လူကြီးမိဘတို့ကို အာခံရန် မြည်းစမ်းတတ်သည့် အရွယ်ဖြစ်၏။ မိဖတို့ကို မုန်းတီး၍ မဆိုင်သူတို့ကို ချစ်ခင်တတ်၏။ ဆန့်ကျင်လိုစိတ်၊ ဘူးခံလိုစိတ်တို့ ပြင်းပြ၏။ ထို့ကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝမှစ၍ မိဖတို့ကျေးဇူး ကြီးမားပုံ၊ မိဘတို့ကို ရိုသေလုပ်ကျွေး စောင့်ရှောက်သင့်ပုံ၊ မိဘစကားကို နားထောင်သင့်ပုံတို့ကို ဘာသာရေးသင်ခန်းစာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုပုံပြင်များဖြင့် လူကြီးမိဘတို့က အမြဲတစေ ပြောဆိုဆုံးမနေသင့်ပေ၏။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ယောက်ျားကလေးများသည် လိင်စေ့ဆော်မှုကြောင့် တကိုယ်တည်း ကာမဖြေခြင်းကို ကျူးလွန်တတ်၏။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပြီးမှ မိမိသည် အပြစ်တစ်ခုကို ကျူးလွန်မိပြီဟု စိုးရိမ်ပူပန်တတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ စိတ်အလိုလိုက်၍ ကိုယ်တည်းကာမဖြေခြင်းကို ပြု၏။ ယင်းသို့ပြုပြီးချင်းပင် မိမိအပြုအမူသည် မှားယွင်းသည်၊ အန္တရာယ်ရှိသည် ဟုလည်း ထင်မြင်တတ်ပြန်၏။ အချုပ်ဆိုရသော် မိမိပြုလုပ်နေသော အပြုအမူတို့သည် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်တို့မှ မသင့်မြတ် မလျော်ကန်သော အပြုအမူဖြစ်သည်ဟူသော အသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် အပြစ်မကင်းမှုကို ခံစားရမည်မှာ မလွဲတည်း။ အပြုအမူနှင့် စံထားအပ်သော ခံယူချက်တို့ ကွဲလွဲခဲ့သော် ဩတပ္ပစိတ်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ပဋိပက္ခတို့ ဖြစ်ပေါ်စမြဲတည်း။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်ပဋိပက္ခအခြေအနေတစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရတိုင်း တင်းအားဖြစ်ပေါ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖန်တလဲလဲ ရှုံးနိမ့်မှုတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် ဒေါသတည်းဟူသော

တင်းအားဖြစ်ပေါ်၏။ လိုဘမပြည့်ခြင်းနှင့် မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါက လည်း စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း တည်းဟူသော တင်းအားဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းတင်းအားများနှင့်အတူ စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော် စားမဝင်ခြင်း၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုမူပြောဆိုမိခြင်း၊ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း စသော လက္ခဏာတို့လည်း ပေါ်ပေါက်တတ်ပေသည်။

သဘောထားလွဲမှားမှု

အခြေအနေမှန်ကို သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ အယူအဆလွဲမှားစွာ ဖြင့် တုန်ပြန်ပြုမှုခြင်းကား သဘောထားလွဲမှားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက် မှုတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ မယုံသင်္ကာခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းတို့ကား လွဲမှားသည့်သဘောထားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရလဒ် များပင်တည်း။

မယုံသင်္ကာစိတ် ။ ။ မည်သူမဆို မိမိတစ်ခါမှ မသိကျွမ်းဘူးသူ မျက်နှာစိမ်းတစ်ယောက်က မျက်နှာချို

သွေးခြင်း၍ အနီးသို့ ချဉ်းကပ်လာပါက မသင်္ကာစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပေလိမ့်မည်။ ရန်ကုန်ကဲ့သို့သော မြို့ကြီးတစ်မြို့၏ မှောင်မိုက်သော လမ်းကြား၌ ညဉ့် အချိန်မတော် တစ်စုံတစ်ဦးသည် မိမိနောက်မှ လိုက်လာပါက ရန်သူဟု ထင်မှတ်တတ်ပေသည်။ ယင်းတို့ကား သဘာဝကျသော အခြေအနေပေး မသင်္ကာစိတ်ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် နေရာတကာတွင် တစ်စုံတစ်ဦးကို မသင်္ကာသည့်စိတ်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်ခြင်းကား သဘာဝမကျသော သဘောထား လွဲမှားမှုတရပ်ဖြစ်ပေ၏။ မယုံသင်္ကာစိတ် ပြင်းပြသူ တစ်ဦးသည် လူတိုင်းနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် “သူဘာကြောင့် ဒီလို ပြောရသလဲ”၊ “သူဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်သလဲ”၊ “သူ့မှာ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်ရှိသလဲ” စသည်ဖြင့် တွေးတောနေတတ်ပေသည်။

ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု ။ ။ အချို့လူတို့သည် တစ်ယောက် တည်း နေလိုကြသည်။ ယင်းသို့

တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ချမ်းသာ၍ အလုပ်တွင်ကျယ်သည် ဟု ဆိုကြကုန်၏။ ပမာဆိုလျှင် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ပန်းပုထုခြင်း၊ ကဗျာစပ်ခြင်း စသော တီထွင်ဖန်တီးမှု အနုပညာလုပ်ငန်းများ၊ သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ တံဆိပ်ခေါင်းစုခြင်း စသော ဝါသနာလုပ်ငန်းများကား တစ်ဦးတည်းနေခြင်းဖြင့် ပိုမိုအလုပ်တွင်ကျယ်သည်မှာ မှန်ကန်ပေ၏။ ထိုသူတို့ကိုမူ ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်ဟု မဆိုသာပေ။ သို့သော် အချို့လူတို့သည် အခြားလူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရန် ဝန်လေးသောကြောင့် တစ်ဦးတည်းနေလိုသည်ဟု အကြောင်းပြကြ၏။ ယင်းကား သဘောထားလွဲမှားမှုပင် ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အခြားလူများနှင့် ပေါင်းသွင်းဆက်ဆံလိုစိတ် အပြည့်ရှိ၏။ သို့သော် ငါခေါ်လို သူကထူးမှထူးပါ့မလား။ ငါစကားပြောတာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ရှိပါမလား စသည်ဖြင့် မဝံ့မရဲဖြစ်ကာ လူအများနှင့်ဆက်ဆံရန် ဝန်လေးနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မသိမသာနှင့်ပင် လူအသိုင်းအဝိုင်းကို ရှောင်ခွာမှုစတင်ပြုလုပ်တော့၏။ ယင်းကား သဘောထားမမှန်မှု၏ ရလဒ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရန်လိုခြင်း ။ ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ယောက်အဖို့ မိမိကို တစ်စုံတစ်ဦးက ရိုင်းပြစွာ ဆက်ဆံပြောဆို

လာပါက စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်၍ ရန်လိုမိမည်မှာ သဘာဝကျပေသည်။ သို့သော် ဘာမဟုတ်သည့် အသေးအဖွေကိစ္စကလေးများတွင်ပင် စိတ်တိုစိတ်ဆိုး၍ ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ရန်လိုတတ်သူများကား သဘောထားလွဲမှားသူများပင် ဖြစ်ပေ၏။ ထိုသူတို့ကား အမြဲတစေ ရန်ဖြစ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေတတ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် မတရားအနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ခံနေရသည် ဟု သူ့စိတ်တွင် ထင်မြင်သဘောပေါက်ပါက သူနှင့်ဘာမျှမဆိုင်စေကာမူ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ကာ ခုခံပြောဆို ရန်လိုတုံ့ပြန်တတ်ကြပေသည်။

ယင်းသို့ ရန်လိုသောသဘောထားမျိုးရှိသူတစ်ဦးသည် အိမ်တွင်လည်း အိမ်သူအိမ်သားများနှင့်၊ ရုံးတွင်လည်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ရုံးသူရုံးသားများနှင့်၊ အဆင်မပြေဖြစ်တတ်၏။ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အိမ်နီးပါးချင်း

တို့နှင့်သာမက တစ်ခါတစ်ရံမှတွေ့ရသည့် သတင်းစာပို့သူများနှင့်ပင် ရန်ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။ သူကိုယ်တိုင်က ဆတ်ဆတ်ထိမခံ အမြဲတစေ ရန်လိုသည့်သဘောထားရှိခြင်းကြောင့် ယင်းသို့ဖြစ်ရကြောင်းကိုမူ ကာယကံ ရှင်တို့ မသိတတ်ကြပေ။

သဘောထား လွဲမှားမှုကို ပယ်ဖျောက်နည်း ။ ။ သဘောထား

ဟူသည် ဘဝ

အတွေ့အကြုံမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ လွဲမှားသော သဘောထားတို့မှာ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ကင်းလွတ်သော တဖက်သတ်ဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံ အနည်းငယ်အပေါ်တွင် အခြေခံပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်က အရပ်ဆိုးသူတစ်ဦးအား စုန်းမကြီးဟု ပြောပြချောက်လှန့် ခြင်းခံရသော ကလေးငယ်သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်သည့် တိုင် အရပ်ဆိုးသူတို့သည် မကောင်းဆိုးရွား ဖြစ်ကြ၏ဟူသော အယူလွဲမှု မျိုး ရှိတတ်၏။ တနည်းဆိုရသော် “မရှိခိုးနိုး၊ မလှစုန်းရိုး” စကားပုံသည် တဖက်သတ်အတွေ့အကြုံပါဝင်သည့် လွဲမှားသော သဘောထားကို ညွှန်ပြ ပေသည်။

ငယ်စဉ်က စတင်၍ အမြစ်တွယ်ခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် လွဲမှား သော သဘောထားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန်ကြိုးပမ်းရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည် ထားသင့်ကြပေသည်။ နေ့ချင်းညချင်း ပပျောက်သွားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့် မထားသင့်ပေ။ ယင်းသို့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ အပင်ပန်းခံ ကြိုးစားပါမှ လွဲမှားသောသဘောထားတို့ ပပျောက်သွားနိုင်မည်။ ယင်း သဘောထားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ပျော်ရွှင်ခြင်းသူခကို အပြည့်အဝ ခံစားရမည်။ လွဲမှားသော သဘောထား တို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို သတိ မှုသင့်သည်။

- ၁။ မိမိ၏ သဘောထား လွဲမှားနေကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်လျှင် ယင်းကို ပြုပြင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမည်။

- ၂။ မိမိ၏သဘောထားများ မည်သို့မည်ပုံ လွဲမှားနေသည်၊ မည်သို့ မည်ပုံ ပြင်ဆင်သင့်သည်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။
- ၃။ လွဲမှားသော သဘောထားများကို ပယ်ဖျောက်ရာ၌ စိတ်ရှည်လက်ရှည် မိမိကိုယ်ကို ပညာပေးဆုံးမရမည်။ သဘောထား အလွဲအမှား တို့သည် အတိတ်အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် တည်သည်ဟု အထက်က ညွှန်းဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယင်းအတွေ့အကြုံတို့ကို တစ်စစ၊ တစ်စစ ဖော်ထုတ်၍ ပယ်ဖျက်ပစ်ပြီး စစ်မှန်သော သဘောထားတို့ကို ပြန်လည်သင်ယူရမည်။

ပမာဆိုရသော် ယုံမှားသံသယစိတ် လွန်ကဲသူတစ်ဦးသည် ငယ်ရွယ်စဉ်က ဆိုးသွမ်းသူတစ်ဦး၏ အကောက်ကြံခြင်းကို ခံရသဖြင့် ယင်းကဲ့သို့ မသင်္ကာစိတ် လွန်ကဲကြောင်း ဆင်ခြင်မိသော် မကောင်းသူအချို့ကိုသာ ရွေးချယ်၍ သံသယဖြစ်သင့်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အားလုံးကို သံသယမဖြစ်သင့်ပေဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပညာပေးဆုံးမရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိအပေါ် ရက်ရောကြင်နာစွာ ကူညီစောင့်မ အားပေးသူများ အကြောင်းကိုလည်း ထပ်တလဲလဲဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့်လည်း မယုံသင်္ကာ စိတ်ဟူသော လွဲမှားသည့်သဘောထားတို့ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းပပျောက် သွားနိုင်ပေ၏။

ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်သူများအဖို့မူ လူအများနှင့် မကြာမကြာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုပြုသင့်ပေသည်။ ပွဲနေပွဲထိုင်၊ ရှင်ပြုနားသ၊ ဘုရားကိုးဆူ စသည့် အလှူအတန်းနှင့် ဧည့်ခံပွဲများသို့ အခါအခွင့်သင့်သလို မကြာမကြာ သွားသင့်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ မိမိသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ညံ့ဖျင်းသူဖြစ်သည်ဟု အစွဲထား၍ လူအများကို ရှောင်ကြဉ်လေလေ ပို၍ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်လေလေ ဖြစ်တတ်ကြောင်း သတိမူသင့်ပေသည်။ လူအများစုနှင့်အတူ လှုပ်ရှားသွားလာ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေမှု ပြုနိုင်ပြီး ဆက်ဆံရေးလည်း ပိုမိုပြေပြစ်လာပေလိမ့်မည်။

ရန်လိုစိတ်ပြင်းပြသူတို့ကား သည်းခံနိုင်စိတ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်စိတ်၊

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချုပ်တည်းနိုင်စိတ်တို့ ပွားများအောင် မွေးမြူရမည်ဖြစ်သည်။ “ရန်မလိုက ရန်ပြိုသည်”၊ “ရန်ကိုရန်ချင်း မတုန်နှင့်နှင့်” ဟူသော စကားအတိုင်း အသေးအဖွဲ့ကိစ္စရပ်များကို လျစ်လျူရှုတတ်အောင် ကြိုးပမ်းရပေမည်။ မိမိမာန်မာန်ကို လျှော့ချပြီး ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ရှုထောင့်အစုံစုံမှ မြင်တတ်အောင် ကြိုးစားရမည်။ မိမိ၏ရှုထောင့်မှသာ ကြည့်၍ တဖက်သတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် မှားယွင်းနိုင်ကြောင်း သတိမူသင့်ပေသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ ... ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ခုခု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် သိမ်ငယ်စိတ်ရှိတတ်သည်။ ယင်းသိမ်ငယ်စိတ်ကြောင့်လည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤတွင် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်သင့်သည့်အချက်ကား ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့သည်လည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံသောစိတ် ရှိတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းအစွဲဖြစ်ရခြင်းမှာ အတ္တစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသာ အဟုတ်မှတ်ထင်ခြင်း၊ အခြားသူတို့၏ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင်ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း မရှိသေးခြင်းတို့ကြောင့် ဆတ်ဆတ်ထိမခံခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းစိတ်ဓာတ်သည် အသက် ၂၀ ကျော်၍ လူလားမြောက်သောအခါ၌ ပျောက်ကွယ်သွား၏။ သိမ်ငယ်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဆတ်ဆတ်ထိမခံခြင်းကား အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်တိုင် ကွယ်ပျောက်သွားခြင်း မရှိတတ်ပေ။

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် သဘောထားများ ။ ။ ယေဘုယျအားဖြင့်မူ

လောကသည် အဆင်ပြေမှုများကို ဖန်တီးပေးလေ့ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခုထက်တိုင် ကမ္ဘာလောကကြီးသည် မပျက်သုဉ်းဘဲ စိမ်းလန်းစိုပြေ၍ လှုပ်ရှားမှုအတိနှင့် ပြည့်ဝပေသည်။ မသာယာမှု၊ အဆင်မပြေမှု စသည်တို့နှင့်သာ ပြည့်ဝနေသည်ဖြစ်ပါက ကမ္ဘာကြီးသည် မကြာမီအတွင်း ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤကား အကောင်းမြင်ဝါဒဖြစ်၍ လူတိုင်းထားရှိသင့်သော သဘောထားဖြစ်ပေ၏။

လူတိုင်းသည် ကပ်ရောဂါ၊ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတို့ကြောင့်

သေဆုံးကြသည်မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းသည် မျက်စိကန်း၊ နားထိုင်း၊
 ခြေလက်အင်္ဂါကျိုးပဲ့ခြင်း စသော ရောဂါတို့ကို ခံစားရသည်မဟုတ်ပါ။
 ဘဝအစတွင်သာ အဆင်မပြေမှုများ၊ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်
 ကြရ၍ နောက်ပိုင်းတွင် အောင်မြင်မှုသရဖူ ဆောင်းကြရသူတို့လည်း
 လောကတွင် အမြောက်အမြားပင် ရှိကြပါသည်။

စိတ်ကြံ့ခိုင်သူတို့ကား ဘဝတွင် အကောင်းမြင်ဝါဒကိုသာ လက်ခံ
 ကြ၏။ ထိုသူတို့သည် ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ဘွယ်၊ စိတ်ပျက်အားငယ်
 ဘွယ် အခြေအနေဆိုးတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်တိုင် ယင်းတို့ကို ကျော်လွှား
 အောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ ယင်းတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကောင်းတ
 လှည့် ဆိုးတစ်ခါ ဖြစ်တတ်သည်မှာ လောကဓမ္မတာပင်ဟု ဝန်ခံကြပါသည်။

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် သဘောထားရှိသူတို့ကား အဆိုးမြင်ဝါဒ
 သမားများ (ဝါ) ဘဝကိုမယုံကြည်သူများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ သူတို့သည်
 တစ်စုံတစ်ခု ပြောမိတိုင်း၊ ပြုမိတိုင်း အမှားအယွင်းများ ပါသွားလေသ
 လားဟု ကုက္ကစ္စ သံသယဝင်ကြ၏။ ပုံစံပြရသော် လူနှစ်ယောက်သည်
 မော်တော်ကားတစ်စီးဖြင့် ခရီးထွက်ခဲ့ကြသည် ဆိုပါစို့။ စိတ်ကြံ့ခိုင်သူ
 ကား စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် ပါသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်မကြံ့ခိုင်သူကမူ၊
 ဘယ်နေရာ ဘယ်ကျွေ့တွင် ဘာများဖြစ်မလဲ၊ ဓားပြထွက်လာမလား၊
 ကားချင်း တိုက်မလား၊ ကားပဲမှောက်မလား စသည်ဖြင့် သို့လော သို့လော
 တွေးတောအစိုးရိမ်လွန်ကာ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်၊ ဇက်ကြောတင်းရင်း
 ပါလာမည်ဖြစ်ပေ၏။

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် စိတ်ထား ပေါ်ပေါက်ခြင်း၏ မူလအစမှာ
 ကလေးဘဝဖြစ်ပေသည်။ မိဘက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လစ်လျူ
 ရှုထားခြင်း ခံရသော ကလေးတို့သည် ဆာလောင်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊
 ချမ်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း စသောဒဏ်တို့ကို တစ်ဦးတည်းခံစားရ
 တတ်သည်။ ယင်းတို့ကို ဖြေဖျောက်ရန်လည်း မိမိဘာသာ မတတ်နိုင်
 ပေ။ ယင်းအတွေ့အကြုံတို့ကြောင့် စိတ်အားငယ်ကာ ဘဝကိုမယုံကြည်

ရဲသောစိတ် ပေါ်လာ၏။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်တွင်လည်း ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ အားငယ်စိတ်က ပိုကဲသွားတတ်ပေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အသက်အရွယ် ကြီးပြင်းသည်တိုင် မလိုလားအပ်သော (သို့မဟုတ်) အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့သော ကြောက်ရွံ့စိတ်များသည် မသိစိတ်ထဲတွင် ကိန်းအောင်းနေတတ်ပေ သည်။

မိဘတို့၏ ကလေးအပေါ်တွင် ထားရှိသော သဘောထားသည် လည်း ကလေးတို့၏ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အရေးပါစွာ လွှမ်းမိုးပေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် အမြဲတစေ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အမြဲတစေ အလိုလိုက် ဂရုစိုက်လွန်းခြင်းတို့သည် မကောင်းပေ။ မိဘတို့က အမှတ်မထင် ခြိမ်းချောက် ကြိမ်းမောင်းမှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးတို့၏ ကြောက်ရွံ့ စိတ်ကို စွဲမြဲအောင်လုပ်ပေးတတ်ပေ၏။ အချို့မိဘများကား မိမိတို့ကိုယ် တိုင် ကြောက်ရွံ့ဘွယ် အန္တရာယ်အခြေအနေတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသောကြောင့် သားသမီးများကို ဂရုစိုက်လွန်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဟူ၍ မြူမှုန်မှု မကျစေရန် လွန်မင်းစွာ ကာကွယ်ပေးတတ်ကြ၏။ ယင်းသို့ ကာကွယ်ပေးမှု များစွာခံခဲ့ ရပါကလည်း ကလေးသည် တကယ်တမ်း ဘဝပြဿနာတို့နှင့် ရင်ဆိုင် ရသောအခါ ကြောက်ဆုတ်ဖြစ်တတ်သည်။ မှားယွင်းသွားပါက အကာ အကွယ်ပေးမည့်သူကို အားကိုးတကြီး မျှော်လင့်တတ်ကြပေသည်။

ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသည့် စိတ်ဓာတ်ကို ပယ်ဖျောက်နည်းကား မိမိကိုယ်မိမိ ပညာပေးနည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤနည်းမှာလည်း အပြော လွယ်သလောက် အလုပ်ခက်လေသည်။ အကြောင်းမူကား ကြောက်ရွံ့စိတ် တို့သည် ကလေးဘဝတွင် အစပျိုးပြီး လူကြီးဘဝရောက်သည့်တိုင် ကာလကြာရှည်စွာ စွဲမြဲ အမြစ်တွယ်နေတတ်သောကြောင့် ယင်းစိတ်တို့ ကို ပယ်ဖျောက်ရန် ကြီးပမ်းရာတွင်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားဘို့ လိုပေသည်။

ဘဝဟူသည် အကောင်းနှင့်အဆိုး ဒွန်တွဲလျက်ရှိသည်။ သံပုရာ သီးသည် သူချည်းဆိုလျှင် ချဉ်သော်လည်း ဆား၊ သကြားရည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်သောအခါ အရသာရှိသော သံပုရာဖျော်ရည်တစ်ခွက် ရနိုင်ပေသည်

မဟုတ်လော။ ထို့ကြောင့် အကောင်းကိုသာ စဉ်းစားခြင်း၊ ယောနိသော မနသိကာရ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်စွာ သဘောထားခြင်း၊ လောကတွင် ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသူဦးရေမှာ ကမ္ဘာလူဦးရေနှင့် နှိုင်းစာပါက အနည်းစုသာဖြစ်ကြောင်း လက်ခံသဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် “ကြောက်စိတ်” ကို ပယ်ဖျောက်သင့်ပေ၏။

သိမ်ငယ်ခံစားမှုများ ။ ။ မိမိတွင် ချွတ်ယွင်းချက်များရှိနေသည်။

မိမိသည် လူတန်းစေ့သူ မဟုတ်။ လူ

တကာတွင်ရှိသင့်သော အရည်အချင်းတို့ မိမိတွင်မရှိဟူသော ထင်မြင်ချက် များကြောင့် သိမ်ငယ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုအခါ သူ့ကိုယ်သူ အသုံးမကျ သူတစ်ယောက်ဟု ထင်မြင်လာသည်။ သူ၏စွမ်းရည်များ၊ ထမြောက်အောင် မြင်မှုများကိုလည်း လျော့၍တွက်တတ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူ ရိုးသားစွာ အထင်ကြီးသင့်သော ကိစ္စများ၌ပင် အထင်မကြီးတတ်တော့ပေ။ သူ့အဖို့ ဘာပဲလုပ်လုပ် အရှုံးနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်ဟု ပူပန်တတ်သည်။ သူ သည် ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံယူလိုသော်လည်း တကယ်တမ်းချီးမွမ်းသောအခါ မလိုလားတတ်၊ သရော်လှောင်ပြောင်သည် ထင်တတ်၏။ သူ့တွင် ချွတ် ယွင်းချက်များ ရှိမှန်းသိလျက်နှင့် ချီးမွမ်းခြင်းမှာ သက်သက်လှောင်ခြင်း သာဟုလည်း အလွဲ အချော်ယူဆတတ်ပြန်၏။

သိမ်ငယ်ခံစားမှုတို့သည်လည်း ကလေးဘဝတွင်ပင် အစပြုခဲ့ပေ သည်။ ကလေးတစ်ဦးသည် မွေးကတည်းက မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လိမ္မာသည်၊ မိုက်သည် (သို့မဟုတ်) ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်ဟု ထင်မြင်တတ်သည် မဟုတ်ပေ။ ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများအပေါ် မူတည်၍သာ မိမိဘယ်လို လူစားဖြစ်သည်ကို သိလာရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မိဘများ၊ သူငယ်ချင်းများက သူ့အား လိမ္မာသည်၊ တော်သည်၊ ကောင်းသည်ဟု ပြောဆိုကြပါက ကလေးကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ့ကိုယ်သူ လိမ္မာသည်၊ တော်သည်၊ ကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ လူကြီးမိဘများနှင့် သူငယ်ချင်းများက သူ့ကို “အသုံး

မကျ” ဟု ထင်မြင်ယူဆကြောင်း ပြကြပါကလည်း ကလေးအဖို့ အသုံးမကျဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်မြင်တတ်၏။

ကလေးတစ်ယောက်အဖို့ သူပြုလုပ်သမျှ ကိစ္စတိုင်း၌ အဆုံးသတ်တွင် ရုံးနိမ့်ခြင်းနှင့်သာ အမြဲတစေ ရင်ဆိုင်ရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ (သို့မဟုတ်) မိမိက မည်မျှပင်ကြိုးစား၍ ကောင်းအောင်လုပ်လုပ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းကိုသာ အမြဲတစေခံရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သူသည် အနာဂတ်တွင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွန် ခဲယဉ်းသွားတတ်ပေသည်။

ထိုနည်းတူပင် အရွယ်ရောက်ပြီး သူများအဖို့လည်း မိမိအစွမ်းအစကို အကဲဖြတ်ရာ၌ သဘာဝထက်လွန်သော စံတို့ဖြင့် အကဲမဖြတ်သင့်ပေ။ လူကြီးတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ အောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှုတို့ကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အခြေအနေ အစစ်အမှန်နှင့် မကိုက်ညီသောစံဖြင့် အကဲဖြတ်မိပါက အမြဲတစေ နိမ့်ကျနေမည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း သိမ်ငယ်စိတ်ကို အားဖြည့်ပေးသလို ဖြစ်တတ်ပေ၏။ သာမန်ထက်လွန်ကဲသော စံတို့ကို သုံးစွဲကာ မိမိ၏အစွမ်းအစကို အကဲဖြတ်သူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အခါမှ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်တိုင်းကျလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

အချို့မိဘတို့သည် သားသမီးတို့ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြ၏။ ယင်းကဲ့သို့ မိဖဖြစ်သူ၏ ပစ်ပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းကို ခံရဖန်များသောအခါ ကလေးတို့သည်လည်း မိမိတို့တွင် ချွတ်ယွင်းချက်များရှိသောကြောင့်သာ ပစ်ပယ်ခံရသည်၊ မိမိတို့ကား အသုံးမကျသူများ ပါတကားဟူသော သိမ်ငယ်ခံစားမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

တစ်ခါတစ်ရံမူ မိဘတို့သည် မိမိ၏သားသမီးများအနက် အချို့ကို ဘက်လိုက်၍ အချစ်ပိုတတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ သားသမီးချင်းအတူတူ ခွဲခြားမှုဖော်ပြခဲ့သော် ကျန်သားသမီးတို့သည် မိမိတို့အသုံးမကျ၍သာ ယင်းသို့ဖြစ်ရသည်ဟု ယူဆတတ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် မိခင်တစ်ဦးတွင် အမွှာပူးသားနှင့် သမီးတို့ရှိသည့်အနက် မိခင်သည် မိမိနှင့် စိတ်သဘောထားချင်း တူညီသည်ဆိုပြီး သမီးဖြစ်သူကို အချစ်ပို၏။ အရေးပေး အလိုလိုက်

၏။ မိခင်သည် သမီးအပေါ်အချစ်ပိုကြောင်း ပြုမူမိသည်ကို သတိမမူမိပေ။ သို့သော် ယင်းကို သားဖြစ်သူက ရိပ်မိ၏။ ထိုအခါ သားငယ်သည် ငါ အသုံးမကျ၍သာ အမေက ညီမငယ်ကို ပိုချစ် ပိုအရေးပေးသည်ဟု ယူဆပြီးလျှင် သိမ်ငယ်စိတ်များဝင်လာကြောင်း တွေ့ရပေ၏။ ထို့ကြောင့် မိဘတို့သည် သားသမီးအားလုံးအပေါ် တူမျှသောချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသာ အမှုအရာဖြင့် ဖော်ပြသင့်ပေသည်။

ထို့ပြင် မိဘတို့အနေဖြင့် သားသမီးတို့အား မည်သို့မည်ပုံဖြစ်လာရမည်ဟု ကြိုတင်မျှော်လင့်မထားသင့်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘတို့၏ မျှော်မှန်းချက်က မြင့်မားလွန်း၍ သားသမီးတို့စွမ်းရည်က နိမ့်ပါးခဲ့ပါက မှန်းချက်နှင့်နှမ်းထွက် လွဲချော်တတ်၏။ ထိုအခါ မိဘအချို့သည် အသင့် အတင့် နှလုံးမသွင်းတတ်ပဲ အလွန်အကျွံ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း ပြုတတ်၏။ သားသမီးတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိတွင် စွမ်းရည်မရှိသည့် အလျောက် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်ဘဲ မိဘတို့၏ အဆူအပူ အကြိမ်းအမောင်းကို ပေခံရခြင်းဖြင့် သိမ်ငယ်ခံစားမှုတို့ တစ်ဖြည်းဖြည်းပွားများလာ၏။

အချို့သောမိဘတို့ကား မိမိမဖြစ်ခဲ့ရသည်တို့ကို သားသမီးတို့အား ဖြစ်စေချင်၏။ မိမိတို့အဆင်မပြေခဲ့သည်ကို သားသမီးတို့၌ အဆင်ပြေစေချင်၏။ ပုံစံကား ငယ်စဉ်က စာမကြိုးစား၍ ဆရာဝန်မဖြစ်ခဲ့ရသော ဖခင်သွားစိုက်ဆရာက သားဖြစ်သူကို ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်၏။ သားသမီးတို့၌ အရည်အချင်းရှိပါမူ တော်ပါသေး၏။ အရည်အချင်းမမီ၍ မိဖတို့၏ ဆန္ဒ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း မဖြစ်ခဲ့သော်ကား စိတ်မကျေမနပ်နှင့် ပြစ်တင် မောင်းမဲ၍သာ နေတတ်ပေ၏။ ထိုအခါ သားသမီးသည်လည်း မိမိ အသုံးမကျလေခြင်း၊ ညံ့လေခြင်းဟုယူဆကာ သိမ်ငယ်စိတ် ကိန်းအောင်းတတ်ပေ၏။

ညီအစ်ကို မောင်နှမ အချင်းချင်း အလွန်အကျွံ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် လည်း မကောင်းပေ။ အလွန်တော်သော ပါရမီရှင်ကလေးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မိပါက သာမန်အရည်အချင်းရှိသော ကလေးတို့ပင် မိမိကိုယ်မိမိ သာမန်ထက်

နိမ့်သည် အသုံးမကျဟူသော သိမ်ငယ်စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစ်ကိုမောင်နှမ အလွန်ထူးချွန်သော ပါရမီရှင်ကလေးကို ကျန်ညီများက မနာလိုစိတ်နှင့် ဝိုင်းဝန်းရန်လုပ်ကြသည်လည်း ရှိသေး၏။ မိဘအချို့ကပင် “သူ့ကိုယ်သူအထင်ကြီးပြီး အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်သွားမှာ စိုးလို့” ဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ဝိုင်းဝန်းနှိမ်နင်းတတ်၏။ ယင်းသို့ ပြုခြင်းဖြင့် ထူးချွန်သူကလေးပင် အသုံးမကျ၍သာ အနှိမ်ခံရပေသည်ဟူသော လွဲမှားသည့်အတွေးဝင်၍ သိမ်ငယ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်လေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံမူ မိဘဖြစ်သူကိုယ်တိုင်က သိမ်ငယ်ခံစားမှုများရှိပါက သားသမီးတို့တွင်လည်း အတုမြင် အတတ်သင်ကာ မိဘတို့၏ သိမ်ငယ် စိတ်များ စိမ့်ဝင်သွားတတ်၏။ အချို့သောမိဘများသည် မိမိတို့၏ စိတ်မသက်သာဖြစ်မှုများ သိမ်ငယ်စိတ်များကို သားသမီးတို့ရှေ့မှောက်တွင် ပြောဆိုဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် သားသမီးတို့သည်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းကာ သိမ်ငယ်ခံစားမှုများ ဝင်ရောက်လာတတ်ပေ၏။

ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းသော မိဘတို့သည် အရွယ်ရောက်၍ မှတ်သားသင်ယူစပြုသော သားသမီးတို့ကို လူမှုရေးဓလေ့ထုံးစံတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင်မပေးတတ်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် သားသမီးတို့သည်လည်း ဆက်ဆံရေးတွင် ညံ့ဖျင်းတတ်၏။ လူမှုရေး၊ သာရေး နာရေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်း လူထဲမဝင်ဆန့်ဘဲ သိမ်ငယ်ခံစားစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ၏။

သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော မိသားစုဆက်ဆံရေးအခြေအနေတို့အကြောင်း ပြဆိုခဲ့ပြီ။ ယခု ကစားဖော်ချင်း ဆက်ဆံရေးကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော သိမ်ငယ်စိတ်အခြေအနေတို့အကြောင်း ဖော်ပြပေအံ့။ ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများအနက် မိမိထက်အသက်ကြီးသူ အိမ်နီးပါးချင်း ကစားဖော်ကလေးတို့က ညှင်းပန်းနှိပ်စက် ပြောင်လှောင်ခြင်းခံရသော ကလေးတို့သည် သိမ်ငယ်စိတ်ခံစားရတတ်၏။ ထိုနည်းတူပင် အခြားကလေးများက အပြစ်တစ်စုံတစ်ခုကျူးလွန်ပြီး မိမိအပေါ်ပုံချကာ ဓားစားခံလုပ်ခြင်းခံခဲ့ရသော ကလေးတို့သည်လည်း အပြစ်ရှိခံစားမှုနှင့်

အတူ သိမ်ငယ်စိတ်ပေါ်တတ်၏။ ထိုနည်းတူ အသားအရောင်ခြားနားခြင်း၊ ဘာသာမတူခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးနောက်ခံမတူခြင်း စသော အချက်အလက် တို့ကြောင့်လည်း အခြားအပေါင်းအသင်းများ၏ အထင်သေးခြင်း၊ နှိမ်ချခြင်း တို့ကို ခံရပေသည်။ ထို့ပြင် မိမိထက်သာသော ကစားဖော်တို့၏ အခြေ အနေကို နှိုင်းယှဉ်၍လည်း သိမ်ငယ်ခံစားစိတ် ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် မိသားစု အိမ်တွင်းဆက်ဆံရေး အခြေအနေနှင့် ကစားဖော်သူငယ်ချင်း အပေါင်းအဖော်များနှင့် ဆက်ဆံရေး အခြေအနေတို့ အရေးပါသကဲ့သို့ ကျောင်းတွင်းစာသင်ဖက်တို့နှင့် အဆင် ပြေပြေ ဆက်ဆံရေးသည်လည်း အရေးကြီးပေ၏။ ကလေးတစ်ဦးသည် ကျောင်း စနေသည့်အချိန်မှစ၍ ဆက်ဆံရေးပြဿနာမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီး၊ ယင်း တို့ကို အဆင်ပြေပြေ ဖြေရှင်း အဆင်ပြေမှုရအောင်လည်း ကြိုးပမ်း ရပေသည်။ ပျော်ရွှင်ဘွယ်ကောင်းသော မိသားစုအတွင်း ကြီးပြင်း၍ ကျောင်းတွင်လည်း ကြိုးစားမှု၊ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေမှုတို့ကြောင့် ဆရာတို့ ၏ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အတန်းသားချင်းတို့၏ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းခံရသူ ကလေးတို့သည် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုမြင့်မားတတ်ပေ၏။ မျက်စိ စွေစောင်းသူ၊ စကားထစ် သူကလေးတို့မှာလည်း စာဖတ်ရာတွင် အခက် အခဲရှိသည်တစ်ကြောင်း၊ အပေါင်းအသင်းတို့က လှောင်ပြောင်လွန်းသည် တစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် မကြာမီပင် သိမ်ငယ်စိတ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ချွတ်ယွင်းချက် ရှိသူ ကျောင်းသားကလေးများကို ဆက်ဆံရာတွင် ဆရာလုပ်သူတို့သည် များစွာဂရုပြု၍ အားပေးဆက်ဆံသင့်ကြပေသည်။

သိမ်ငယ်ခံစားမှုကား ကလေးဘဝကစခဲ့ပြီး ကာလရှည်စွာ ခံစားခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံပေါ်တွင် အခြေတည်သော သဘောထားတစ်ခု ဖြစ်၍ ယင်းကို ကွယ်ပျောက်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ကာလရှည်စွာ ကုစားရမည်ဖြစ်ပေ၏။

ယင်းကဲ့သို့ ပြန်လည်ကုစားရာတွင် (တစ်နည်းအားဖြင့်) ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပညာပေးကုစားရာတွင် အသက်ကြီးပိုင်းမရောက်မီ ဆယ်ကျော်

သက်ရွယ်တွင် စတင်ပါက ပိုမိုထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရပေ၏။ လူကြီးအရွယ်ရောက်ပြီးမှ မိမိစိတ်ထားအချို့ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းကား အခက်အခဲအတော်များများနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်ပေ၏။ သိမ်ငယ်ခံစားမှုဟူသည် ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများဖြစ်သော အထင်မှားမှုများ၊ နားမလည်မသိတတ်မှုများ၊ အစစ်အမှန်ကို သဘောမပေါက်မှုများမှ စတင်အမြစ်တွယ်ကာ ကြီးထွားလာကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မမေ့သင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် သိမ်ငယ်ခံစားစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များကို သတိမူသင့်ပေသည်။

၁။ ကလေးဘဝက အဖြစ်အပျက်အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ မိမိ၏ တဖက်သတ်သဘောထားများ၊ အစွဲအလမ်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရာများသည် အိမ်တွင်းမိသားစုဆက်ဆံရေးတွင် စတင်သလော၊ ကစားဖော်အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်ဆံရာမှ စတင်သလော၊ ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းများ၏ လွှမ်းမိုးမှုလော စသည့်လောပေါင်းများစွာဖြင့် စိစစ်ပါ။

၂။ မိမိတွင်ရှိသော ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများကို စာရင်းချကြည့်ပါ။ မိမိတွင် တကယ်ရှိသော အရည်အချင်းများဖြစ်ပါစေ။ ရှိသင့်သည်ဟုထင်သော မိမိကပိုင်ဆိုင်လိုသော (စိတ်ကူးတွင်သာရှိသည့်) အရည်အချင်းများ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ပုံစံအားဖြင့် ကြိုးစားမှု၊ ဇွဲရှိမှု၊ ရိုးသားမှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်မှု၊ ဂီတအနုပညာမြတ်နိုးမှု စသည်တို့ဖြစ်၏။ ယင်းအရည်အချင်းများကို စာရင်းပြုလုပ်ပြီး အာဂုံဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါလေ။ ယင်းတို့ကို တဖွဖွရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် မိမိဘယ်လိုလူစားဖြစ်ကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်ရုံမျှမက သိမ်ငယ်စိတ်တို့လည်း တဖြည်းဖြည်း ပပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။

၃။ သင်မနှစ်ခြိုက်ဆုံးသော အပြုအမူ (ဝါ) သင်အရှက်ကြောက်ဆုံးသော အပြုအမူတစ်ခုကို ရွေးထုတ်ပါ။ ယင်းအပြုအမူမျိုး နောင်မလုပ်တော့ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ တစ်နည်းဆိုရသော် သင့်တွင်ရှိသော ချွတ်ယွင်းချက်များအနက် အကြီးကျယ်ဆုံး (ဝါ) အရေးအပါဆုံးသော ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ခုကို ရွေးထုတ်၍ ယင်းကို ပပျောက်စေရမည်ဟု တိကျသော သန့်ရှင်းမှုချပါ။

၄။ သင့်တွင်ရှိသော စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အထုံဝါသနာများ၊ အရည်အချင်းများကို ပြန်လည်စိစစ်ကြည့်ပါ။ ယင်းသို့ ပြုခြင်းဖြင့် သင့်တွင်လည်း အဖိုးတန်အရည်အချင်းများ ရှိကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဆင်လည်း ဆင့်အထွာနှင့်၊ ပုရွက်ဆိတ်လည်း ပုရွက်ဆိတ်အထွာနှင့်ဆိုသကဲ့သို့ ယင်းစွမ်းရည်များကို စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှု တက်လာပါလိမ့်မည်။

၅။ မနက်အိပ်ရာထနှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် အောက်ပါအတိုင်းရွတ်ဆိုပါ။

လောကတွင် မည်သူမျှ ခြောက်ပြစ်ကင်းမဟုတ်၊ မမှားသောရှေ့နေ မသေသောဆေးသမားဟူသည်မရှိ၊ ငါသည်လည်း လူထဲကလူဖြစ်၍ အမှားအယွင်းနှင့် ကင်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်၊ အသေးအဖွဲ့မျှဖြစ်သော အမှားအတွက် ငါအမြဲတစေကြောင့်ကြမနေနိုင်၊ ငါ့တွင်ရှိသော သာမန်ချွတ်ယွင်းချက်အနည်းငယ်တို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ သိမ်ငယ်ခံစားမှုတို့ မဖြစ်ပေါ်စေသင့်၊ တစ်နေ့တွင် ငါ အောင်မြင်ရမည်။

၆။ မိမိစိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွလန်းဆန်းအောင် ပြုလုပ်ရသည်မှာ မြန်ဆန်လွယ်ကူသည်မဟုတ်ကြောင်း သတိအမြဲထား

ပါ။ အချို့သူတို့ကမူ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသူအဖို့ စိတ်ပညာ ရှင်နှင့်တွေ့ရလျှင် နေ့ချင်းညချင်း စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာ နိုင်သည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ စိတ်ပညာရှင်သည် စေတလုံးပိုင်ရှင်မဟုတ်ပေ။ အတွေ့အကြုံကြောင့် ကျဆင်း ရသောစိတ်ဓာတ်ကို အတွေ့အကြုံသစ်တို့ဖြင့် ပြန်လည် မြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်၍ အချိန်အတန်ယူရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ကာကွယ်မှု ယန္တရားများ

ယန္တရားဟူသည် စက်သဘော၊ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်သည့် သဘော ပါဝင်၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည် မိမိ၏ချွတ်ယွင်းမှုတို့ကို ဖုံး ကွယ်ရန် (သို့မဟုတ်) ကာကွယ်ရန် ကြိုးပမ်းသည့်အခါ စက်ရုပ်ဆန်ဆန် မှန်သည် မှားသည် မစဉ်းစားဘဲ တုံ့ပြန်တတ်ကြခြင်းကြောင့် ယင်းကို “အတ္တကာကွယ်မှု ယန္တရားများ” ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့က ခေါ်ဝေါ်၏။

တစ်စုံတစ်ဦးသည် မိမိပြုလုပ်သင့် ပြုလုပ်ထိုက်သော အလုပ်တစ်ခုကို မပြုလုပ်မိသောအခါ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရတတ်သည်။ မိမိနှင့် စွမ်းရည် ချင်းတူသည်ဟု မိမိယူဆသူတို့က ထူးချွန်အောင်မြင်၍၊ မိမိထက်သာလွန် ကြောင်း တွေ့ရသောအခါ၌လည်း စိတ်ပျက်အားလျော့ ညှိုးငယ်တတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ညှို့လိုက်လေခြင်းဟုလည်း အထင်ရောက်တတ်၏။ မိမိအထင် ကြီး လေးစားသူတစ်ဦးက မိမိကို ပစ်ပစ်ခါခါ ဝေဖန်ခြင်းခံရသောအခါ၌ လည်း စိတ်အားငယ်တတ်သည်။ ယင်းသို့သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံ ရသောအခါ၌ လူတို့သည် စိတ်သက်သာရအောင် ဆင်ခြေဆင်လက် ရှာ ဖွေလာတတ်ကြသည်။ မိမိသည် အပြစ်ကင်းသူဖြစ်သည်။ မိမိ၌ အမှား အယွင်း တစ်စုံတစ်ရာမရှိဟု အထင်အမြင်ခံလိုစိတ် ပြင်းပြတတ်ကြပေ သည်။ ထိုအခါ၌ ကာကွယ်မှုယန္တရားများကို သုံးစွဲတတ်ကြပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ယင်းကဲ့သို့ မိမိအတ္တကိုကာကွယ်ရန် ကြိုးပမ်း ခြင်းသည် သဘာဝကျကြောင်းတွေ့ရ၏။ အကြောင်းကောင်းယုတ္တိရှိသော

ဖြစ်ရပ်တို့က ထောက်ခံမှု ပေးတတ်၏။ သို့သော် အများအားဖြင့်မူ မိမိ အတ္တကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုးကားသော အကြောင်းပြချက်များ၊ ဆင်ခြေလဲချက်များသည် မိမိစိတ် သက်သာရမှုကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည်။ ယုတ္တိလည်းမတန် ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့်လည်း မဟပ်မိ၊ သဘာဝလည်းမကျ တတ်ပေ။ မိမိစိတ် သက်သာရာရစေရန် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားနည်းတစ်မျိုး သာ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သာဓကများကို လေ့လာဆင်ခြင်ပါလေ။

သာဓက ၁ ။ ။ မလှသည် သူငယ်ချင်းမမြထံမှ တစ်ရက် နှစ်ရက် အတွင်း ပြန်ပေးပါမည်ဟူသော ကတိဖြင့် စာအုပ် တစ်အုပ် ငှားခဲ့၏။ သို့သော် သူ၏ ပေါ့ဆမှုကြောင့် တစ်ပတ်ကျော်ကြာသည့်တိုင် ပြန်မပေးဖြစ်ပေ။ ပြန်ပေးသည့်အခါ၌မူ စာကျက်နေရ၍ တစ်ကြောင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဝိုင်းကူပြီးလုပ်ပေးရ၍ တစ်မျိုးတို့ကြောင့် နောက်ကျမှ ပြန်ပေးရသည်ဟု ဆိုလေသည်။ စင်စစ်မူကား သူ၏ ပေါ့ဆမှုကို ဖုံးကွယ်ရန် အကြောင်းကောင်းပြ၍ သူငယ်ချင်း ထံမှ ခွင့်လွှတ်မှုကို အရယူသည်။ ယင်းသို့ဖြင့် သူ့တွင် အပြစ်မရှိဟု ယုံကြည်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ရပေသည်။

သာဓက ၂ ။ ။ မောင်ခင်သည် အတန်းထဲတွင် စာတော်မူ၊ ဆက် ဆံရေးကောင်းမှု၊ အားကစားဝါသနာပါမှု၊ ပရဟိ တစိတ် ထားမှုတို့ကြောင့် ကျောင်းကောင်စီ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ်ဖြင့် အရွေးခံရသည်။ သူ့ သူငယ်ချင်း မောင်တင်ကမူ အရွေးမခံရပေ။ ဤတွင် မောင်တင်က မောင်ခင်သည် သူဌေးသား ဖြစ်၍ ပေးနိုင် ကမ်းနိုင်၊ ကျွေးနိုင် မွေးနိုင်သော

ကြောင့်သာ အရွေးခံရသည်ဟု ပြောသည်။
မောင်တင်သည် မောင်ခင် ၏ထူးချွန်မှုများနှင့်
အောင်မြင်မှုကို မနာလိုပေ။ ထို့ကြောင့် ...
မောင်ခင် အောင်မြင်မှုရသည်မှာ မတရား
နည်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ပြောခြင်းဖြင့် သူ့
ကိုယ်သူ့ မတရားမလုပ်၍ အရွေးခံရခြင်းဖြစ်
သည်ဟု အပြစ်ကင်းခံစားမှု စိတ်သက်သာမှု
ရပေသည်။

သာဓက ၃ ။ ။

သိမ်ငယ်ခံစားမှုရှိသော မိန်းကလေးတစ်ဦးသည်
သူ၏သူငယ်ချင်းတစ်ဦး စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲတွင်
ပထမရသည်ကို ကြားရသောအခါ ...သူ့စိတ်
ထဲတွင် သူညံ့သည်ဟု အများက ထင်မြင်လာမည်
ကို စိုးရိမ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆုပေးအဖွဲ့တွင်
ပါဝင်သူ ဆရာမဒေါ်ခင်သည် ဆုရသူမိန်းကလေး
ကို အလွန်ချစ်သည်ဟု တွေ့သမျှလူတိုင်းကို
ပြောသည်။ သို့သော် ဆုရသူမိန်းကလေးသည်
တကယ်ပင်တော်သည်ဟူသော အချက်ကိုလည်း
ကောင်း၊ အဖြေလွှာကို စစ်ဆေးရာတွင် ဒေါ်ခင်
တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘဲ အဖွဲ့နှင့် စစ်ဆေး
သည်ဟူသော အချက်ကိုလည်းကောင်း ထည့်ပြီး
မပြောပေ။

အချို့သူတို့သည် သူတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ ပျော့ညံ့ချက်များ
ကြောင့် သူတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိပါးသည်ကို လွန်စွာစိုးရိမ်တတ်ကြ
သည်။ ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုလည်း လက်မခံကြ။ သူတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို
လည်း ဝန်မခံကြပေ။ အတ္တကို ကာကွယ်ရန် အပြစ်မရှိသလောက်

ဖုံးကွယ်တတ်ကြ၏။ ယင်းကဲ့သို့ မကြာခဏ ကာကွယ်မှုယန္တရားများကို အသုံးပြုကြရင်း နောင်တွင် မိမိရင်မဆိုင်လိုသော ဖြစ်ရပ်တို့နှင့် တွေ့ကြုံရလေ တိုင်း ကာကွယ်မှုယန္တရားကို အလိုလို အသုံးပြုမိတတ်လေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော သာဓကကို ထောက်ဆ ဆင်ခြင်သော် ကာကွယ်မှုယန္တရားတွင် ခြင်းရာသတ္တိသုံးမျိုးရှိကြောင်းသိရ၏။

၁။ မိမိတွင် အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာရှိသည်ဟု ထင်ခြင်း၊ နိမ့်ကျနေသည် ဟု ခံစားရခြင်း၊ ရှက်ကြောက်ဖွယ် အပြုအမူတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ် ခဲ့သည်ဟုထင်ခြင်း၊ စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်မသက် မသာ ဖြစ်သည့်အခါ ယင်းကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် ကာကွယ်မှု ယန္တရားကို သုံးတတ်၏။

၂။ ကာကွယ်မှုယန္တရားဖြင့် ဖြစ်ရပ်မှန်တို့ကို ပုံဖျက်တတ်သည်။ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ရိုးသားစွာရင်ဆိုင်လိုပါက ကာကွယ်မှုဟူသည် မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၃။ ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့သည် မသိစိတ်တွင်း၌ အစပြုသည်ဖြစ်ရာ၊ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်မိမိ လှည့်စားနေမှန်း မသိကြ။ မိမိ၏ ဆင်ခြေဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တို့ကို သူ့ဖာသာ လှိုက်လှဲစွာ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ယာယီစိတ်ချမ်းသာမှုကို ရပေ သည်။

လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် စိတ်သက်သာမှုရစေရန် ကာကွယ်မှုယန္တရားများကို သုံးစွဲ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လှည့်စားတတ်ကြ သည်။ သို့သော် ယင်းကို ဆက်တိုက်သုံးစွဲခြင်းသည် မကောင်းပေ။ ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို စွဲလမ်းစားသုံးသူကဲ့သို့ပင် အလေ့အထက ဆိုးကျိုးပေး တတ်၏။ စိတ်ပညာရှင်တို့ လေ့လာခဲ့ကြသော ကာကွယ်မှုယန္တရားများ ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပေအံ့။

အကြောင်းကောင်းပြခြင်း ။ ။ မိမိအပြုအမူသည် ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့်
 မကိုက်ညီသော အပြုအမူဖြစ်၏။
 သို့သော် ယင်းအပြုအမူကြောင့် ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း ခံစားရမည့်
 အစား ယင်းအပြုအမူသည်ပင် ကောင်းသလိုလို အဓိပ္ပာယ်ဖော်တတ်၏။
 အကြောင်းမှန်ကိုဖုံးကွယ်၍ အကြောင်းကောင်းပြတတ်၏။ ပုံစံပြရသော်
 အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လူတကာထံမှ အကူအညီတောင်းတတ်၏။ ထို့
 ကြောင့် ကြာသော် အပေါင်းအသင်းများက သူ့ကို တဖြည်းဖြည်းရှောင်ခွာ
 ကြသည်။ ထိုအခါ ထိုအမျိုးသမီးက သူတောင်းသော အကူအညီများသည်
 သူ့မိတ်ဆွေများအတွက် “ဝန်မလေးသော အကူအညီများပါ။ မိတ်ဆွေများ
 က သူ့ထံ အကူအညီလို၍ တောင်းခဲ့ပါလျှင်လည်း သူက ကူညီရန်
 အသင့်ပါ” ဟူ၍ ပြောတတ်၏။

အခြားသူများကို ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ခြင်း ။ ။ သိမ်ငယ်ခံစားမှု ရှိသူတို့
 သည် အခြားသူတို့ကို နှိမ်
 တတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ နှိမ်ခြင်း၊ ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ဂုဏ်
 သိက္ခာ အလိုလို မြင့်တက်သွားသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်ကြသည်။
 ယင်းကဲ့သို့ အခြားသူတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းသည် အရေး
 မကြီးသော်လည်း မကြာမကြာ ပြုမူဖန်များသော် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ရင်
 ဆိုင်ရတတ်သည်။ လောကတွင် ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့ခြင်းကို မည်သူမျှ ခံယူလိုကြ
 သည်မဟုတ်ပေ။ အချို့သောလူတို့သည် အခြားလူတို့၏ အပြုအမူများကို
 အပြုသဘောဖြင့် မဝေဖန်တတ်ကြ။ ချီးမွမ်းစရာရှိသည့်တိုင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့
 ပြတ်ပြတ်သားသား မချီးမွမ်းတတ်ကြ။ “မဆိုးလှပါဘူး” ဟုသာ ဆိုတတ်
 ၏။ “ဒီလူက တော်တော့တော်ပါရဲ့-ဒါပေမဲ့” ဟုလည်း ချီးမွမ်းခြေကျောက်
 လုပ်၍ ချွတ်ယွင်းချက်အသေးအဖွဲ့ကို ပုံကြီးချဲ့ပြတတ်ကြပေ၏။ ယင်းသို့
 ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူတို့တွင်ရှိသော သိမ်ငယ်ခံစားမှုတို့ကို အခိုက်အတန့်
 အားဖြင့် မေ့လျော့၍ စိတ်ချမ်းသာတတ်ကြ၏။ သို့သော် အမြဲတစေ

အပြစ်ရှာ ကဲ့ရဲ့တတ်သူတို့ကို မည်သူမျှ နှစ်သက်လိုလားခြင်း မရှိကြသည်ကို သတိပြုသင့်ကြပေသည်။

ဝေဖန်မှုကို လက်မခံခြင်း ။ ။ လောကတွင် အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံသူဟူ၍ ရှားလှသည်ဖြစ်ရာ လူတိုင်း လိုလိုပင် မကြာခဏ အဝေဖန်ခံကြရတတ်၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတို့သည် အမှားပြုတတ်ကြသည်။ တကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် ပြုတတ်ကြသည်။ မိုက်မဲသည့် အပြုအမူတို့လည်း ပြုမူတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ဝေဖန်ခံရမည်မှာ သေချာပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့ကား ဝေဖန်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြသည်။ ဝေဖန်ချက်ကိုလက်ခံ၍ ခေါင်းအေးအေးဖြင့် စဉ်းစားတတ်သည်။ ယုတ္တိကျကျ ဆင်ခြင်တတ်သည်။ မိမိအပြုအမူတို့ တရားမျှတမှု ရှိမရှိကိုလည်း ဆင်ခြင်တတ်သည်။ ပြန်လည်ပြုပြင်သင့်သည်တို့ကိုလည်း ပြန်လည်ပြုပြင်တတ်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ဝေဖန်ချက်ကို မေ့လျော့ပစ်နိုင်စွမ်း ရှိကြပေသည်။

စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့ကား ဝေဖန်မှုကို လက်မခံနိုင်ကြပေ။ ဝေဖန်မှုကြောင့် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဖန်ခံရခြင်းကြောင့် မျက်ရည်ကျလောက်အောင် ဝမ်းနည်းတတ်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တွင်မူ ဒေါသတကြီး ရန်လိုတုံ့ပြန်တတ်ကြပေသည်။

အပြုအမူ လွဲချခြင်း ။ ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် ရန်တုံ့ပြန်လို၏။ သို့သော် မိမိ တုံ့ပြန်လိုသူကို မတုံ့ ပြန်ဝံ့သဖြင့် အခြားမဆိုင်သည့် သူတစ်ဦးအပေါ် တုံ့ပြန်ခြင်းကို အပြုအမူ လွဲချခြင်းဟုခေါ်၏။ “ကုလားမနိုင်၍ ရခိုင်မဲ” ဟူသော စကားပုံ သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။ ။ မိန်းမကိုကြောက်ရသော

လင်ယောက်ျားသည် မိန်းမအပေါ် စိတ်တိုင်းမကျသည်တို့ကို မည်သို့မျှ မပြောရဲဘဲ သားသမီး တို့ကိုသာ ပြစ်တင်မောင်းမဲလေသည်။

ယင်းအပြုအမူလွဲချခြင်းသည် မလိုလားဖွယ်ဖြစ်သော်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်လှသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ပြုမူလိုက်ခြင်းဖြင့် တဒင်္ဂပဟာန် စိတ်ချမ်းသာမှုကား ရတတ်ပေသည်။

ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ခြင်း ။ ။ မိမိစိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူလိုသော အပြုအမူ တစ်ရပ်သည် မသင့်တော် မလျော်ကန်မှန်း သိသောအခါ ယင်းအပြုအမူနှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်သော အပြုအမူဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည်လည်း အတ္တကာကွယ်မှု ယန္တရားတစ်မျိုးပင်ဖြစ်၏။ အရာရာကို ကြောက်ရွံ့တတ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် မိမိသူရဲဘောကြောင် စိတ်ကို ဖုံးကွယ်သည့်အနေဖြင့် မိုက်ရူးရဲစွန့်စားမှုမျိုးများ ပြုလုပ်တတ်သည်။ ယင်းအပြုအမူကိုလည်း မှန်ကန်သည်ဟု သူ့စိတ်တွင် စွဲမြဲယုံကြည်လေသည်။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအပေါ် မနာလို ငြူစူတတ်သော မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် သူ၏ မနာလိုမှုကို ဖုံးကွယ်သည့်အနေဖြင့် ထိုသူငယ်ချင်းကို ဖက်လဲတကင်းပြုခြင်း၊ ပြီးချိန်ရှင်ပျစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းခြင်းတို့ ပြုတတ်၏။ ယင်းသို့ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် အပေါ်ယံ အမြင်လှသော်လည်း မူလစိတ်ဆန္ဒများကား မသိစိတ်အတွင်း၌ အမြဲတစေ နိုးကြားရှင်သန်လျက် ရှိသည်ဖြစ်ရာ ကောင်းမွန်သော အပြုအမူ တစ်ရပ် မဟုတ်ပါပေ။

ကိုယ့်အပြစ် သူ့အပြစ်လုပ်ခြင်း ။ ။ အထူးဆန်းဆုံးသော ကာကွယ်မှု ယန္တရားတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိပြုလုပ်မိသောအပြစ်ကို အခြားသူတစ်ဦးက ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။ ပမာဆိုရသော် မစောသည် ပန်းကန်စင်မှ ပန်းကန်တစ်ချပ်

ကို လှမ်းယူလိုက်ရာ သူ့လက်ထဲမှ ပန်းကန်လွတ်ကျ၍ ကွဲသွားသည်။ မိခင်ဖြစ်သူက မာန်မဲသောအခါ မစောက မိမိပေါ့ဆ၍ ပန်းကန်ကွဲခြင်း မဟုတ်၊ မလှ ပန်းကန်ဆေးစဉ်က ဆပ်ပြာရည်စင်အောင် မဆေးသဖြင့် ပန်းကန်မှာ ချွဲကျိနေ၍ လက်ထဲမှ လွတ်ကျခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မိမိအပြစ်ကို မလှ အပြစ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးလိုက်သည်။

အခြားသော ကာကွယ်မှု ယန္တရားများကဲ့သို့ပင် ကိုယ့်အပြစ် သူ့အပြစ်လုပ်ခြင်းသည်လည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပေ၏။ ယင်းကာကွယ်မှုယန္တရားတို့သည် မသိစိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်ကြ၍ တစ်စုံတစ်ဦးကို မခံမရပ်နိုင်သော အခြေအနေမှ ထွက်ပေါက်ရရန် ဖန်တီးပေးသော သဘောရှိပေသည်။

အစားထိုးခြင်း ။ ။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် မိမိ၌ ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ခုရှိကြောင်းသိ၍ ယင်းကို မှေးမှိန်ပပျောက်စေရန် အခြားအင်္ဂါတစ်ရပ်နှင့် အစားထိုးသည်ဆိုပါက သဘာဝကျပေသည်။ ပုံစံပြုရသော် ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ အရပ်ဆိုးသူ ကျောင်းသူတစ်ဦးသည် သာယာချေငံသောစကား၊ ပြုံးချိုသောမျက်နှာထားတို့ဖြင့် ဆက်ဆံပါက အရပ်ဆိုးခြင်း၊ အဝတ်နွမ်းပါးခြင်း စသည့်အင်္ဂါရပ်တို့ ပပျောက်၍ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်၏။ ယင်းကဲ့သို့ အသိစိတ်နှင့် ယှဉ်သော အစားထိုးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။

မိမိတွင်ရှိသော သိမ်ငယ်စိတ်၊ အပြစ်ရှိ ခံစားရစိတ်တို့အတွက် မသိစိတ် စေ့ဆော်မှုဖြင့် အခြားအပြုအမူတို့ကို အစားထိုးခြင်းသည်လည်း သင့်တင့်သော အကျိုးကျေးဇူးတို့ ရှိပေ၏။ သို့သော် အစားထိုးခြင်းကြောင့် အရင်းခံ ချွတ်ယွင်းချက်ကား အခါခပ်သိမ်း ပပျောက်သွားတတ်သည် မဟုတ်ပေ။

ဉာဏ်ရည်နိမ့်၍ ကျောင်းပညာရေးတွင် မထူးချွန်သူတို့သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ လက်မှုပညာလုပ်ငန်းတို့တွင် အောင်မြင်တတ်ကြသည်။

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မိဘတို့၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အပြည့်အဝ မရရှိခဲ့သူ တစ်ဦးသည် ဂီတအနုပညာစွမ်းရည် မြင့်မားအောင် ကြိုးပမ်းရင်း လူထုပရိသတ်၏ ချစ်မေတ္တာကို အစားထိုး ခံယူတတ်သည်။ ဤတွင် မေတ္တာအစားထိုးရန် ရှာဖွေရင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ရောက်သောကြောင့် ထိုသူအတွက် များစွာအကျိုးရှိပေသည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ ။ ။ လူတိုင်းသည် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်

တွင် မိမိချွတ်ယွင်းမှုကို ကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ အထက်ဖော်ပြပါ ယန္တရားတို့ကို သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့ကား သုံးစွဲသူတိုင်းကို တဒင်္ဂပဟာန် စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးသည်ဖြစ်ရာ တစ်ခါသုံးဘူးသူတိုင်းသည် ထပ်တလဲလဲ သုံးစွဲလိုတတ်ကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကာကွယ်မှုယန္တရားသုံးမှုသည် အကျင့်ပါသွားတတ်၏။

ဘဝတွင် နာကျည်းဖွယ်၊ စိတ်ပျက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ အချို့လူတို့သည် ထိုအဖြစ်တို့မှ လွတ်မြောက်ရန် ကာကွယ်မှုယန္တရားကို ထွက်ပေါက်အနေဖြင့် အသုံးပြုတတ်သည်။ သို့သော် ယင်းတို့ကို ထပ်တလဲလဲ သုံးစွဲကာ မသုံးရ မနေနိုင်အဆင့်သို့ ရောက်သွားသည့်အခါ ဘဝ၏ ဖြစ်ရပ်မှန်တို့ကိုလည်း ရင်မဆိုင်လို။ အခြားသူများနှင့်လည်း အပေါင်းအသင်းမလုပ်လိုဘဲ တဖြည်းဖြည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ရှောင်ခွာ၍ လာတတ်သည်။ ယင်းသို့ ရှောင်ရင်းခွာရင်းပင် နောက်ဆုံး၌ မိမိ၏ သီးသန့်ကမ္ဘာလေးထဲဝယ် အထီးကျန်ဘဝသို့ ခရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားတတ်ပေသည်။ ယင်းသည်ကား ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့၏ အကြီးဆုံး ချွတ်ယွင်းချက်ကြီးပင်တည်း။

အရေးပါသည့် သတိပေးချက်နှစ်ရပ်

- ၁။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းချက်နှင့် ကာကွယ်မှုယန္တရားများ အကြောင်း ဖတ်ရှုပြီး မိမိတွင် မည်သည့်ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိ

သနည်း။ မိမိသည် မည်သို့သော ကာကွယ်မှုယန္တရားများကို သုံးစွဲနေသနည်း။ မိမိတွင်ရှိသည့် မသင့်လျော်သော သဘောထားများကို မည်သို့မည်ပုံ ပယ်ဖျက်မည်နည်း စသည်တို့ကိုသာ စဉ်းစားပါ။ အခြားသူတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ အခြားသူတို့က မတောင်းခံပဲ အကြံပေးရန် မကြိုးပမ်းပါလေနှင့်။ ဤအခန်းကိုဖတ်ပြီးနောက် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ခွဲပညာရှင်ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်နီးပါး တတ်ကျွမ်းသွားပြီဟုလည်း မယူဆပါလေနှင့်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦး၏စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုသော် မှန်ရှေ့တွင် သွားရပ်လိုက်ပါ။ သင်ရှေးဦးစွာ စိတ်ခွဲခြင်းပြုလုပ်သင့်သူသည် မှန်ထဲတွင် ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၂။ အပြုအမူတိုင်းကိုလည်း ကာကွယ်မှုယန္တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု မယူဆပါလေနှင့်။ တစ်ခါတစ်ရံ နားလည်ရခက်သော အချို့အပြုအမူတို့သည် စစ်မှန်သော စေ့ဆော်မှု (ဝါ) သိစိတ်နှင့်ယှဉ်သော စေ့ဆော်မှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ပုံစံအားဖြင့် ကလေးဆန်ဆန် ရှိုက်ကြီးတင်င် ငိုကြွေးလေ့ရှိသူတစ်ဦးကို တွေ့ရပါက ကာကွယ်မှုယန္တရားသုံးသည်ဟု အရမ်းမစွပ်စွဲပါနှင့်။ ယင်းသို့ ငိုကြွေးခြင်းသည် သူကိုယ်တိုင်က ကလေးဆန်သော စိတ်ထားရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုနည်းတူပင် အလုပ်တစ်ခုကို မစဉ်းစားဘဲ ဆင်ကန်းတောတိုး ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်း ပြုလုပ်သူတစ်ဦးအားလည်း ကာကွယ်မှုယန္တရားသုံးနေသူဟု အရမ်းမယူဆပါနှင့်။ သူ၏ နဂိုဗီဇ အလေ့အထ အကျင့်အရ ယင်းကဲ့သို့ တစ္ဆေထိုးပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အပြုအမူတိုင်း၏ နောက်ကွယ်၌ ဘယ်ကဲ့သို့သော စေ့ဆော်မှုရှိကြောင်း စနစ်တကျ ဆန်းစစ်တတ်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်လှပေသည်။

အထက်ပါ သတိပေးချက် နှစ်ရပ်ကို သေချာစွာ လိုက်နာပါမှ ဤအခန်းကို ဖတ်ရကျိုး နပ်လိမ့်မည်ဟု ရိုးသားစွာ ယူဆမိပါသတည်း။

အခန်း ၅။

ညီယုမပြသနာများ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာသည်တို့ကို ထောက်ထား
စာနာတတ်သောစိတ် ထားသကဲ့သို့ စိတ်ဝေဒနာ
သည်တို့ကိုလည်း စာနာထောက်ထားသင့်ပေ
သည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ရန် အားသွန် ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းနေချိန်တွင် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌မူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ချေမှုန်းရန်အတွက် အကြိတ်အနယ် ကြိုးစားနေကြရကုန်၏။ ပုံစံပြရသော် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူတစ်ရာလျှင် တစ်ယောက် သည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားနေရသည်ဟုဆို၏။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ ဆေးရုံအသီးသီးတွင် တက်ရောက်ကုသနေသော လူနာတို့အနက် ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသည် စိတ်ဝေဒနာနှင့်ယှက် မှုဖြင့် စတင်၍ နောက်ပိုင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း သိရ၏။ ထို့ပြင် အမေရိကန် ကလေးငါးသိန်းခန့်သည် စိတ်ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး စွဲကပ်လျက်ရှိပြီး အချို့တို့မှာ ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည့် စကီဇိုဖရီးနီးယား^၁ ရောဂါကို ခံစားနေကြရကုန်၏။

ထိုနည်းတူပင် ရာဇဝတ်မှုများ၊ လိင်ဖောက်ပြန်မှုများ၊ သက်ငယ် ဆိုးသွမ်းမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှုများ၊ အရက် ဆေးဝါးစွဲမှုနှင့် အိမ်ထောင်ပြိုကွဲမှုများ၏ နောက်ကွယ်တွင်လည်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်ပြန်မှုများရှိကြောင်း သိရ၏။ သုတေသီတို့

ဒေါက်တာကျော်စိန်

၏ တွေ့ရှိချက်အရမူ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဖြစ်ပေါ်သော မတော်တဆဖြစ်မှု ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် များစွာဆက်စပ် နေကြောင်း အထောက်အထား ရှိပေသည်။

စိတ်ဝေဒနာများ

ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာနှစ်မျိုး ရှိသည့်အနက် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဖျားနာ စသည့် ယာယီဝေဒနာ အသေးစားမှ သည် သွေးတိုး၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်၊ ကင်ဆာအထိဖြစ်သော အန္တရာယ် ကြီးမားသည့် ရောဂါတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားဘူးနားဝရှိကြ၏။ အချို့လူတို့ မှာမူ ကိုယ်တွေ့ကြုံဘူးကြကုန်၏။ စိတ်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍မူ စာတွေ့ ကိုယ်တွေ့ ဗဟုသုတ နည်းပါးကြသေး၏။ စိတ်ဝေဒနာဟူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးခြင်းဖြစ်၍ အသေးအဖွဲ့မှ သည် အကြီးအကျယ် စိတ်ဖောက်ပြန် ရူးသွပ်ခြင်းအထိ ရောဂါ အနု အရင့် အစားစား ခြားနားကွဲပြားခြင်း ရှိပေသည်။

ယခုခေတ်တွင်မူ စိတ်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးဟောပြော လှုံ့ဆော်ရေးသားမှုများကြောင့် အချို့လူတို့ အတော်အတန် သဘောပေါက် လာကြပြီဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဝေဒနာသည်တို့ကို ရှေးယခင်ကကဲ့သို့ စုန်း၊ နတ်၊ ပယောဂ စသည်တို့နှင့် ရောစပ်ခြင်း မပြုကြတော့။ အထင် သေး နှိမ့်ချခြင်းလည်း မပြုကြတော့ပေ။ စိတ် ဝေဒနာကို ရုပ်ဝေဒနာကဲ့သို့ပင် သဘောထား လက်ခံလာကြ၏။ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံသို့ တက်ရောက် ကုသကြသူ လူနာများကိုယ်တိုင်ပင် ရှက်ကြောက် အားငယ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ မိမိ၏ရောဂါအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆွေးနွေး တတ်လာကြပေသည်။ ဝေဒနာသည်၏ ဆွေမျိုးများ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိတို့ဆွေမျိုးထဲတွင် စိတ်ဝေဒနာသည် ရှိသည်ဟူ၍ စိတ်ပျက်ရှက်ကြေကန် နေခြင်း မရှိကြတော့ပေ။ စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ သာမန်အရပ်သားတို့က “ရူးသွပ်ခြင်း” ဟူသော ဝေါဟာရကိုသုံးကြ၍ စိတ်ပညာရှင်၊ စိတ်ကု

ဆရာဝန်တို့ကမူ “ဆိုက်ကိုးဆစ်” ဟူသော ဝေါဟာရကို သုံးစွဲတတ်ကြပေသည်။

၁၅ ရာစု မတိုင်မီကမူ အနောက်တိုင်းတို့တွင် ရူးသွပ်ခြင်းဝေဒနာသည် စုန်း၊ နတ်၊ တစ္ဆေ-ကဝေတို့၏ ပြုစား ဖမ်းစား ချက်ကြောင့်ဟူ၍ ယုံကြည်ကြသည်။ အရှေ့တိုင်းတွင်မူ ယခုခေတ်တိုင် ကျေးလက်ဒေသအစွန်အဖျား အချို့၌ ယင်းအယူအဆကို လက်ခံလျက် ရှိသေးသည်။

အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝလာသည်နှင့်အမျှ ဖြစ်ရပ်မှန်တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်လာကြပြီး စိတ်ဝေဒနာ ခံစားရသူများကို စာနာသနား တတ်လာကြသည်။ စိတ်ရောဂါဟူသည် အမှောင့် ပယောဂတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်မဟုတ်။ ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေတို့ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်သကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတို့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် စိတ်ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ရသည်။ အခြားသော အဆုတ်ရောဂါ၊ ငန်းဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ကဲ့သို့ပင် ရောဂါ အနုအရင့် ဒီဂရီသာ ခြားနားခြင်း ရှိပေသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာသည်တို့ကို ထောက်ထား စာနာတတ်သော စိတ်ထားသကဲ့သို့ စိတ်ဝေဒနာသည်တို့ကိုလည်း စာနာထောက်ထား သင့်ပေသည်ဟု နားလည် သဘောပေါက်ကြကုန်၏။

စိတ်ရောဂါဖြစ်ပါက ကုသ၍ ရမှရနိုင်ပါမည်လောဟု အချို့သူတို့က သံသယရှိကြ၏။ ဤတွင် ရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် အနုအရင့်အလိုက် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းသည်လည်း ရှိ၏။ မပျောက်ကင်းသည့် ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိပေသည်။ သာဓကပြရသော် အမေရိကန်ပြည်သား ကလစ်ဖိုဗီးယား^၂ ဆိုသူသည် စိတ်ရောဂါကြောင့် သုံးနှစ်နီးပါး စိတ္တဇဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသခဲ့၏။ ယင်းသို့ ကုသပြီးနောက် လုံးဝ

၁။ Psychosis

၂။ Clifford Beers

ပျောက်ကင်း ကျန်းမာလာသဖြင့် “ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်တွေ့ခြင်း” ဟူသော စာအုပ်ကို ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ရုံမျှ မက စိတ်ကျန်းမာရေး အသင်းကြီးကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့ပေသည်။ ယေဘုယျ ဆိုရသော် အချိန်မှီ ကုစားနိုင်ခဲ့သော စိတ်ရောဂါတို့သည် လုံးဝ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပေ၏။

စိတ်ရောဂါဟူသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်သလော ဟူသော ပြဿနာသည်လည်း သုတေသီတို့ကို အတော်ကလေး ဒုက္ခပေးခဲ့သေး၏။ နျူးရိုးဆစ်ဝေဒနာ နှင့် ဆိုက်ကိုဆစ် ဝေဒနာအချို့သည် မျိုးရိုးမလိုက်တတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ စကီဇိုဖရီးနီးယား စိတ်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ကား သုတေသီတို့ သဘော ကွဲလွဲကြပေသည်။ ထပ်တူအမွှာပူး လေ့လာမှုတွင် တစ်ဦးသည် ယင်းစိတ်ဝေဒနာဖြစ်ပါက အခြားတစ်ဦး၌ ဖြစ်တတ်သည်ဟု သုတေသီတို့ ယူဆကြ၏။ စိတ်ရောဂါသည် မိဘတို့မှ မွေးဖွားသော သားသမီးတို့နှင့် သာမန်စံကိုက် မိဘတို့မှ မွေးဖွားသော သားသမီးတို့သည် တူညီသော ဘဝဒဏ်ဖိစီးမှု အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက စိတ်ရောဂါသည်တို့၏ သားသမီးများက ပို၍တုန်လှုပ်ချောက်ချားတတ်ကြောင်း သာဓကများလည်း ရှိပေ၏။

ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တို့၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဟော်မုန်းတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် လိင်ဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှု ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့လူငယ်တို့သည် ယင်းစေ့ဆော်မှုကို ဖြေဖျောက်ရန် ကိုယ်တည်းကာမ ဖြေခြင်း ပြုကြ၏။ ယင်းအပြုအမူသည် စိတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်ဟု လွဲမှားစွာ ယူဆကြ၏။ စင်စစ်မူကား ကိုယ်တည်းကာမဖြေခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုက တားမြစ်ထားသော အပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်ရာ ယင်းသို့ ပြုမိခြင်းကြောင့် အပြစ်ရှိခံစားမှုဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ခံစားမှုပြင်းထန်လွန်းသော

၁။ The Mind that Found Itself

၂။ Neurosis

အခါ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်သူတို့၌ နျူးရိုးဆစ်ဆန်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ယင်းစိုးရိမ်မှု ပြင်းထန်လွန်းပါက ယင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော စိတ်ရောဂါလက္ခဏာတို့ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပေသည်။

ထို့ပြင် အလွန်တရာ ထူးချွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း စိတ်ရောဂါ ခံစားရတတ်သည် ဟူသော အစွဲတစ်ခု ရှိသေး၏။ ယင်းသည် အလွန်ရှေးကျ လှရုံမျှမက အခြေအမြစ်လည်း လုံးဝမရှိသော အယူအဆတစ်ရပ် ဖြစ်ပေ သည်။ ပုံစံပြုရသော် ဂီတလောကတွင် ပါရမီရှင်များဖြစ်ကြသော ဗိသိုဗင် နှင့် မိုးစက်၊ စာပေလောကတွင် ထင်ရှားလှသော ဝီလျံရှိတ်စပီးယား၊ ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီပညာရှင် ရင်းဗရင့်၊ ကျောက်ဆစ်ပညာရှင် မိုက်ကယ် အန်ဂျလိုနှင့် နိုဗယ်ဆုရ သိပ္ပံပညာရှင် အိုင်စတိုင်းတို့ကား အလွန်ထူးချွန် သူများ ဖြစ်ကြ၍ စိတ်မူမှန် စံကိုက်သူများလည်း ဖြစ်ကြပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စိတ်ရောဂါရှိသည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ရုပ်ရှင် ပြဇာတ် ကြည့်၍လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုဖတ်၍ လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးယဉ် ၍လည်းကောင်း၊ မိမိတွင် ယင်းဝတ္ထု ရုပ်ရှင် စိတ်ကူးယဉ်ထဲတွင် ပါဝင်သော စိတ်ဝေဒနာ တစ်ခုခု စွဲကပ် နေသည်ဟု ထင်ရာမှ တကယ်တမ်း စိတ်ဖောက်ပြန်နိုင်သည်ဟု အချို့ လူတို့က ယူဆကြ၏။ ယင်း အယူဆသည်လည်း မှားယွင်း၏။ “ငါများ ရူးနေရော့သလား” ဟု သံသယဝင်နေခြင်းကပင် သင်မရူးကြောင်း ညွှန်ပြနေ၏။ တကယ် စိတ်ဖောက်ပြန်သူတို့ကား မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိ အကောင်းပကတိဟု ယုံကြည်စွဲမှတ်သူများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ အချို့လူတို့အဖို့ ဘဝဟူသည် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလှသည်ဖြစ်ရာ ဝန်ပိမှု၊ လိုဘမပြည့်မှု၊ စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ် မှု၊ ကိုယ်အား၊ စိတ်အား ကုန်ခန်းမှု ဒဏ်ကို မကြာ မကြာ ပြင်းထန်စွာ ခံကြရတတ်သည်။ အချို့လူတို့က “ရူးမတတ် ခံစား ရပါသည်” ဟု ပြောကြသည်။ ဟုတ်ကောင်းဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုသူတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း၊ စိတ်ကို ချုပ်တည်း နိုင်စွမ်း သည်းခံ နိုင်စွမ်းတို့ကြောင့် တကယ်တမ်းကား ရူးသွပ်မသွား

တတ်ကြပေ။ မိမိကိုယ်ကို ပကတိ အခြေအနေအတိုင်း နားလည် သဘောပေါက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ရောဂါ မကပ်ငြိနိုင်ပေ။

ဆိုက်ကိုးဆစ်စိတ်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် ပြင်းထန်၍ အောက်ပါလက္ခဏာ လေးရပ် ပါဝင်သည်ဟု စိတ်ကု ဆရာဝန်တို့က ဆိုကြကုန်၏။ ယင်းတို့ကား၊

၁။ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု လက္ခဏာတို့ ပြင်းထန်၏။ ယုံမှားလွန်ခြင်း၊ မရှိသည့်အရာ၊ မရှိသည့်အသံတို့ကို မြင်ယောင် ကြားယောင် ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းခက်မာခြင်း၊ ပြောသည့်စကားတို့ မပီသခြင်း၊ ဆက်စပ်မှု မရှိခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ် ကင်းမဲ့ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အကြမ်းဖက်တတ်ခြင်း။

၂။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်ပျက်စီး၍ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကြ ထမင်းစား ရေသောက် အလုပ်မျိုးကိုပင် ပြောင့်မှန်စွာ မလုပ်တတ် တော့ခြင်း။

၃။ ဝေဒနာသည်၏ အပြုအမူသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူ့ကိုယ်သူကို သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများကို သော်လည်းကောင်း၊ ဘေး အန္တရာယ် ဖြစ်စေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးက မျက်ခြေ မပြတ် စောင့်ကြပ်နေရန် သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတွင် တင်ထား ရန်သော်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်ခြင်း။

၄။ ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ပျောက်ကွယ်ခြင်း၊ မိမိအပြုအမူ၏ လွဲမှားမှု ကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကိုလည်းကောင်း လုံးဝ နားလည် သဘောမပေါက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ပညာ ဆရာတို့အ လိုအရမူ ဆိုက်ကိုးဆစ် စိတ်ဝေဒနာသည်တို့ သည် စိတ်ဖောက်ပြန်သည် ဆိုရာ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်း ခုနစ်ရပ်တွင် ချို့တဲ့အားနည်း ယိုယွင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ယင်းခုနစ်ရပ်ကား-

- ၁။ အာရုံသိ ဖြစ်စဉ်များ ချွတ်ယွင်းခြင်း ။ ။ အထင်အမြင်မှားခြင်း၊ တကယ်မရှိဘဲ စကားပြောသံ၊ အမိန့်ပေးသံများကို ကြားယောင် နေတတ်ခြင်း၊ တန်ခိုးရှင်တို့၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တို့ကို မြင်ယောင် နေတတ်ခြင်း။
- ၂။ တွေးတော စဉ်းစားမှု မူမမှန်ခြင်း ။ ။ စိတ်ကူးခုန်ပျံခြင်း၊ ဘဝင် မြင့်ခြင်း၊ ယုံမှားလွန်ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိသော စကားများပြောခြင်း၊ ရောဂါကြောင့်ကျလွန်ခြင်း၊ မလုပ်မနေနိုင် စိတ်စွဲခြင်း။
- ၃။ သိမှု ဖောက်ပြန်ခြင်း ။ ။ တွေဝေခြင်း၊ သတိမရှိခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းပြောဆိုခြင်း။
- ၄။ မှတ်ဉာဏ် ချို့တဲ့ခြင်း ။ ။ မေ့လျော့ခြင်း၊ ဘဝဖြစ်ရပ်နှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို ပြန်လည် သတိမရခြင်း။
- ၅။ ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ ပြင်းထန်ခြင်း ။ ။ အကြောက်လွန် ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြာရှည်စွာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း ခြင်း၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ပြင်းထန်စွာ ငိုကြွေးခြင်း။
- ၆။ လှုပ်ရှားပြုမှု မူမမှန်ခြင်း ။ ။ ပျက်လို ပျက်ဆီးပြုခြင်း၊ မလှုပ် မရှက်နေခြင်း၊ ကြားသမျှ မြင်သမျှကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုနေ ခြင်း။
- ၇။ ဉာဏ်ရည် နိမ့်ကျခြင်း ။ ။ အသိဉာဏ် တဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်း ပျက်စီး၍ နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝအသိဉာဏ် မရှိတော့ သကဲ့သို့ ပြုမှုခြင်း။

တစ်ခါတစ်ရံမှ ဆိုက်ကိုးဆစ် ရောဂါတွင် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုများ ရှိတတ်သည်။ ပုံစံအားဖြင့် အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်းဖြစ်သောအခါ အထက်တွင်ပြခဲ့သော ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ လက္ခဏာတို့ ပေါ်လာတတ် ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းမှု တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါကို ကိုယ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ဟု ခေါ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ

ဆိုင်ရာ ယိုယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ စိတ်လုပ်ငန်းများ ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်ခြင်းကိုမူ စိတ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ဟု ခေါ်ပေသည်။

ကိုယ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ

အပြင်းအထန် ဖျားနာခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း စသော ဆေးဝါးတို့ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အလွန်အကျွံ မှီဝဲခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်တတ်ပေသည်။ ထိုသူတို့သည် အချိန်ကိုလည်း ကောင်း၊ နေရာဒေသကိုလည်းကောင်း၊ တိတိကျကျ သိနိုင်စွမ်း မရှိကြ။ မိမိတို့ မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့မည်ပုံ ပြုမူပြောဆို ခဲ့သည်ကို လုံးဝ သတိမရ တတ်ကြပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ သာမန်အခြေအနေ တွင် ပြုမူခဲ့သော သူ၏ ကိုယ်ပိုင် စရိုက်သဘာဝနှင့် လုံးဝ မဆီလျော်သော အပြုအမူတို့ကိုပင် ပြုမူ တတ်ကြပေသည်။

လိုင်ဆာဂျစ်-အက်စစ်-ဒိုင်သာလမိုက်(အယ်အက်စဒီ)^၁ ခေါ် ဆေးကို ကြာရှည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆိုက်ကိုးဆစ် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ ယင်းဆေး၏ အကျိုးကြောင့် လှုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲ အသံတို့ကို ကြားယောင်ခြင်း၊ ရောင်စုံ လှုပ်ရှားမှုတို့ကို မြင်ယောင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ပျော်လွန်းခြင်း၊ စိတ်ညစ်လွန်းခြင်း စသည့် စိတ္တဇ အခြေအနေတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ၏။

ထို့အပြင် ဆစ်ဖလစ်ခေါ် ကာလသားရောဂါပိုးတို့ ဦးနှောက်တွင်း သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါလည်း ကိုယ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုနည်းတူပင် ဦးနှောက်တွင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောတို့ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် မာကျစ်သွားသောအခါလည်း ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်၏။ အသက်ကြီးရင့်သောကြောင့် ဦးနှောက်တွင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောတို့ မာကျစ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါကိုမူ လူအို

၁။ Lysergic-acid-diethylamide.

ဆိုက်ကိုးဆစ် ဝေဒနာဟု ခေါ်၏။ အသက်ကြီးလွန်း၍ သူငယ်ပြန်ခြင်း ဟုလည်း အချို့ကခေါ်ကြ၏။

အသက် ကြီးရင့်လာသောအခါ ဦးနှောက်တွင်းသွေးကြော မာကျစ်လာပြီး သွေးအသွားအလာ မမှန်ဖြစ်လာ၍ ဆဲလ်အချို့တို့ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားတတ်ပေသည်။ ထိုအခါ အပြုအမူတို့ ဖောက်ပြန်လာ၏။ စကားကိုလေးလုံးကွဲအောင် မပြောနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တို စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ မယုံသင်္ကာ စိတ် ပြင်းထန်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ မထုံတက်တေးနေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ မရှိသည့် အသံများ အရာဝတ္ထုများကို ကြားယောင်မြင်ယောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ စိတ်ဝင်စားဘွယ်ကောင်းသော တွေ့ရှိချက် တစ်ရပ်ကား ဦးနှောက်သွေးကြော မာကျစ်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားရသူ နှစ်ဦးအနက် ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု ပြင်းထန်ပုံချင်း တူညီစေကာမူ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတွင် ကြီးပြင်း၍ အဆင်ပြေပြေ နေခဲ့ရသူသည် ပတ်ဝန်းကျင်ညံ့တွင် ကြီးပြင်း၍ အဆင်ပြေမှု မရှိခဲ့သူ တစ်ဦးထက် စိတ်ဖောက်ပြန်ရန် အလားအလာပို၍ နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရပေ၏။

စိတ်ကြောင်းရင်းခံဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျော့ညံ့သူများ၊ ညှိယူမှုညံ့သူများသည် ဘဝဒဏ် ဖိစီးမှုတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ မိမိစိတ်ကို ကောင်းစွာ ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်း မရှိကြတော့ဘဲ စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာ စွဲကပ်သွားတတ်ပေသည်။ ယင်း ရောဂါများကား စိတ်ကြောင်းခံ ဆိုက်ကိုးဆစ် ရောဂါများပင် ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ရွံ့၊ စိတ်ကျရောဂါ။ ။ သာမန် စံကိုက် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း

စိတ်ရွံ့ သို့မဟုတ် စိတ်ကျ ရောဂါသည် တို့တွင် တွေ့ရသော အပြုအမူတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြုလုပ်တတ်ကြကုန်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် စိတ်ရွံ့သဖြင့် ရယ်မော ဟစ်အော် ပျော်ရွှင်ခြင်း၊

စိတ်ကျသဖြင့် မှိုင်းတွေ ငေးမော ငိုကြွေးခြင်း စသည့် အပြုအမူတို့ကို သာမန်လူတို့လည်း မကြာခဏ ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ သို့သော် ယင်း အပြုအမူတို့သည် ယာယီမျှသာဖြစ်၍ မကြာမီပင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပေသည်။ စံကိုက် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မိမိ အပြုအမူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျခြင်း မရှိကြောင်းကိုကား နားလည် သဘောပေါက်တတ်ကြပေ၏။ စိတ်ရွ စိတ်ကျ ဝေဒနာသည်တို့ကား မိမိတို့ ခံစားမှုအပြုအမူတို့၏ အဓိပ္ပာယ် မရှိပုံကို နားမလည် သဘောမပေါက်ကြပေ။ စိတ်ရွခြင်း စိတ်ကျခြင်း အခြေအနေတို့သည် ယာယီသဘော မဟုတ်ဘဲ ကြာရှည် စွဲမြဲစွာ ရှိတတ်ပေ၏။

မည်ရွေ့မည်မျှ စိတ်ရွသည် စိတ်ကျသည် ဟူသော အချက်မှာကား လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြားနားခြင်းရှိပေ၏။ စိတ်ရွဝေဒနာသည်တို့သည် စိတ်အလွန်လှုပ်ရှားတတ်ပြီး ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ပျော်ရွှင်တတ်ကြ၏။ ဟစ်ခါတစ်ရံ ရိုင်းစိုင်းသော အပြုအမူ အပြောအဆိုများ ပေါ်ထွက်လာတတ်၏။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတို့အား မသင်္ကာတတ်ခြင်း၊ မည်သည့် လှုံ့ဆော်မှုမှ မရှိဘဲ အသံတို့ကို ကြားယောင်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုတို့ကို မြင်ယောင်ခြင်းတို့ရှိ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်လွန်း၍ ယင်းမှဖြစ်ပေါ်သော အပြုအမူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ အခြားသူတို့ကို ဒုက္ခ ပေးတတ်ပေသည်။

စိတ်ကျ ဝေဒနာသည်တို့ကား တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါထလျှင် လပေါင်းများစွာ အိပ်ရာထဲတွင် လဲလျောင်းရင်း အချိန်ကုန်တတ်သည်။ မပျော်မရွှင် မလှုပ်မရှား လပေါင်းများစွာ နေတတ်သည်။ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေသည့် အချိန်မျိုးတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြိုးပမ်းတတ်သည်ဖြစ်ရာ အချိန်နှင့်အမျှ စောင့်ကြည့်ရန် လိုပေသည်။

အချို့ ဝေဒနာသည်တို့ကား တိုတောင်းလှသော ကာလအတွင်း စိတ်ရွခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် သီချင်း တကြော်ကြော်နှင့် ဟစ်အော်ရယ်မောနေပြီး ညနေပိုင်းတွင်မူ ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုကြွေးတတ်ကြောင်း တွေ့ရတတ်၏။

စိတ်ရွ စိတ်ကျ ရောဂါဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းတွင် မျိုးရိုးဗီဇသည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဓာတုပြောင်းလဲခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အရေးပါသည်ဟု ဆိုနိုင်သော သုတေသန အထောက်အထားတို့ မရှိပေ။ စိတ်လုပ်ငန်းများ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ယင်း ဝေဒနာ စွဲကပ်သည်ဟုသာ ဆိုသင့်တော့၏။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခိုင်မာမှု မရှိသူများ၊ ညှိယူမှုလွဲမှားသူများသည် ဘဝ၏ဖိစီးမှုဒဏ်ကို သည်းခံရန်လည်းကောင်း၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်လည်းကောင်း၊ ခုခံ ပယ်ဖျောက်ရန်လည်းကောင်း၊ မစွမ်းဆောင်နိုင်သောအခါ စိတ်ရွ စိတ်ကျ ဝေဒနာ ဝင်လာတတ်သည်။ စိုးရိမ် သောကပ္ပားခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ အပြစ်ရှိစိတ်စွဲခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်များ ဆိတ်သုဉ်းပြီဟု ထင်မြင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘဝဖြစ်ရပ် အစစ်အမှန်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရန် မဝံ့ရဲဘဲ လက်မြောက် အရှုံးပေးတတ်ကြ၏။

စိတ်ရွ စိတ်ကျ ဝေဒနာရှင်တို့သည် ပျောက်ကင်းရန် အခွင့်အလမ်း များ၏။ သာမန် စံချိန်ကိုက်ဘဝသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံမူ မည်သို့မျှ မကုသဘဲနှင့်ပင် အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားတတ် သော သာဓကတို့ ရှိပေ၏။ သူ့ကို အမြဲတစေ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်၍ ဘဝ ဖြစ်ရပ်မှန်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ဝံ့အောင် အားပေး ကူညီခြင်းသည် ရောဂါ ပျောက်ကင်းရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။

စင်္ကြံစို ဖရီးနီးယားရောဂါ။ ။ ဆိုက်ကိုးစစ် ရောဂါများအနက် အဖြစ်အများဆုံးနှင့် ကုသရန် အခက်ခဲဆုံးသော ရောဂါမှာ စင်္ကြံစိုဖရီးနီးယား ရောဂါဖြစ်၏။

စင်္ကြံစိုဖရီးနီးယား ရောဂါသည်တို့သည် ဖြစ်ရပ်မှန်မှ ရှောင်လွှဲကာ သူ၏ ကိုယ်ပိုင် သီးသန့်စိတ်ကမ္ဘာလေးတစ်ခုကို တည်ဆောက် ခိုလှုံရန် ကြိုးပမ်းသူများဖြစ်ပေ၏။ သူသည် ဖြစ်ရပ်မှန်အခြေအနေက တောင်းဆို ချက်အတိုင်း တုံ့ပြန်တတ်သူ မဟုတ်ပေ။ လူများစု စိတ်ဝင်စားသည်ကို သူက စိတ်မဝင်စားတတ်ပေ။ လူများစုကို ရှောင်ခွာသည့် သဘောရှိ၏။ သူ၏ခံစားမှုများသည် သူ၏အတွေ့အကြုံနှင့် ကိုက်ညီမှု မရှိပေ။ ပျော်ရွှင်

ရယ်မောရမည့် အချိန်တွင် ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းမျိုး ပြုတတ်သူဖြစ်သည်။ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့၏ ချစ်ခင် ကြင်နာမှုကိုလည်း ပြန်လည် တုံ့ပြန် ခြင်းမပြု၊ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုခေါင်းပါး၍ မတုန်မလှုပ်နေတတ်ကြ သည်။

စကီဇီဖရီးနီးယား ရောဂါကို လေးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ယင်းတို့ကား-

- ၁။ ရိုးရိုးစကီဇီဖရီးနီးယား၊
- ၂။ ကလေးကလား စကီဇီဖရီးနီးယား၊
- ၃။ ကိုယ်တောင့် စကီဇီဖရီးနီးယား နှင့်
- ၄။ ယုံမှားလွန် စကီဇီဖရီးနီးယား ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ရိုးရိုး စကီဇီဖရီးနီးယား ရောဂါလက္ခဏာမှာ ကိုယ်အား စိတ်အား ယုတ်လျော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှား တုံ့ပြန်မှု ပြုရာတွင် လွန်စွာနှေးကွေး၏။ အနာဂတ်သည် သူနှင့် မဆိုင်ဟုလည်းကောင်း၊ ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိဟု လည်းကောင်း ယူဆတတ်၏။

ကလေးကလား စကီဇီဖရီးနီးယားတို့ကား ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် လုံးဝ မဆီလျော်သော အပြုအမူမျိုး၊ ကလေးကလားဆံသော အပြုအမူ အပြော အဆိုမျိုးတို့ ပြုမူတတ်ကြ၏။ မိုက်ရူးရဲဆံသော အပြုမျိုးလည်း ပြုမူ တတ်၏။ သူ့စိတ်ကူးယဉ် လောကတွင်သာ နေထိုင်လိုသည်။ သင်္ကာမကင်း စိတ် ရှိ၏။ ထူးဆန်းသောအသံ၊ ထူးဆန်းသော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တို့ကို လည်း မြင်ယောင် ကြားယောင် ဖြစ်တတ်၏။

ကိုယ်တောင့် စကီဇီဖရီးနီးယားကား၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထား ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကြာရှည်စွာ ရပ်တည်နိုင်၏။ ထူးဆန်းသော ကိုယ်နေဟန်ထားမျိုးဖြင့်လည်း နေထိုင်တတ်၏။ စကားပြောခြင်း၊ လှုပ်ရှား ပြုမူခြင်းမရှိဘဲ အချိန်ကြာရှည်စွာ နေနိုင်သူလည်း ဖြစ်ပေသည်။ သူ့ကိုယ်သူ လည်းကောင်း၊ သူတပါးကိုလည်းကောင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ပေးတတ်၏။

ယုံမှားလွန် စကီဇီဖရီးနီးယားမှာမူ တစ်စုံတစ်ဦးက သူ့ကို မကောင်း ကြံနေသည်ဟု ထင်မြင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတကာကို ရန်လိုနေတတ်

၏။ မသင်္ကာ စိတ်မှာလည်း တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန် မတူဘဲ ပြောင်းလဲတတ်
၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တကယ်တမ်း လှုံ့ဆော်မှုမရှိဘဲ မြင်ယောင်ကြားယောင်
ဖြစ်တတ်၏။

အောတစ်ဇင်း။^၁ ခေါ် ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော စိတ်အခြေ
အနေတစ်ရပ်လည်း ရှိသေး၏။ နှစ်နှစ် သုံးနှစ် အရွယ် ကလေးတို့သည်
ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသော လှုပ်ရှားမှုတို့ကို သတိထားခြင်းမရှိဘဲ
တစ်ကိုယ်တည်း စိုက်မိစိုက်ရာ တွေဝေငေးမော နေတတ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးက
အသံနှင့် လှုံ့ဆော်စေကာမူ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိ၊ အခြားကလေးများ
သူ့ရှေ့တွင် လှုပ်ရှားသွားလာ ကစားမြူးတူး နေသည်ကိုလည်း ဂရုမပြု
စိတ်ဝင်စားမှု ရှိသည်ဟုပင် မထင်ရဘဲ သူ၏ကိုယ်ပိုင် ကမ္ဘာလေးထဲတွင်
အတွေးနှင့် ကြည်နူးနေသယောင် ထင်ရ မြင်ရပေသည်။ အချို့ကမူ
ယင်း အခြေအနေသည် အတွင်းစွဲစိတ် ပြင်းထန်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်ဟုဆို၍
အချို့ကမူ ယင်းသည်ပင် စက်ီဇီဖရီးနီးယားရောဂါ အစပြုခြင်းဖြစ်သည်ဟု
ဆိုကြပြန်သည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံကြီးများတွင် ယင်း “အော
တစ်ဇင်း” ပြဿနာသည် ပိုမိုကြီးထွားလျက် ရှိနေသည်။

စက်ီဇီဖရီးနီးယားရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းနှင့်
ပတ်သက်၍ ယင်းရောဂါသည် မွေးဗီဇပါသော (၀၁) မျိုးရိုးလိုက်သော
သဘောရှိသလော။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ မှမမှန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သလော။
ဂလင်းတို့၏ လုပ်ငန်းဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်သလော။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ
ဓာတ်ပစ္စည်းတို့ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်လော ဟူသော ပြဿနာများကိုလည်း
သုတေသီတို့ လေ့လာခဲ့ကြ၏။

သို့သော် စက်ီဇီဖရီးနီးယား ရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်သည်ဟူသော
အချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ထောက်ခံချက် မရသေးချေ။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ
ဖောက်ပြန်မှုများနှင့် ဆက်စပ်ပုံကိုလည်း တိကျစွာ မသိရသေးပေ။

၁။ Autism

မိသားစု တစ်စုထဲတွင် ဆိုက်ကိုးဆစ် ရောဂါဖြစ်နှုန်း များသလော။ ထပ်တူ၊ ထပ်မတူ အမွှာပူးတို့တွင် တစ်ဦး၌ စင်္ကြံဖိဖရီးနီးယားရောဂါ ဖြစ်ပါက အခြားတစ်ဦးလည်း လိုက်၍ဖြစ်တတ်သလော ဟူသော တွေးဆချက်တို့ကို လည်း လေ့လာကြဆဲပင် ဖြစ်၏။

သုတေသနတစ်ခု၌ စင်္ကြံဖိဖရီးနီးယား ဝေဒနာသည်၏ သွေးကို ထုတ်ယူ၍ ပင့်ကူတို့အား တိုက်ကျွေးသောအခါ ယင်းပင့်ကူတို့ ပြုလုပ်သော ပင့်ကူအိမ်တို့သည် မူလကကဲ့သို့ သပ်ရပ်သေချာခြင်း မရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဤတွင် သွေးတွင်းရှိ ဓာတ်တို့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်လော ဟူသော တွေးဆချက်သစ် တစ်ရပ် ပေါ်လာပြန်၏။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျော့ညံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုမရှိခြင်း သည် စင်္ကြံဖိဖရီးနီးယားရောဂါနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း သိရ၏။ သာဓက ပြုရသော် လူတစ်ယောက်သည် မိမိနှစ်ရှည်လများ လုပ်ခဲ့သော အလုပ်ပြုတ်၍ နောက်ထပ် အလုပ်သစ်လည်း မရသေးဘဲ ရှိနေသည်ဆိုပါစို့၊ ဤတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ခိုင်ခန့်၍ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူ တစ်ဦးသည် ကြံ့ခိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူမှာမူ ယင်းဘဝဒဏ်ချက်ကြောင့် အတွေးအခေါ် အပြုအမူများ ဖောက်ပြန်တတ်ပေ၏။

စင်္ကြံဖိဖရီးနီးယား ဝေဒနာသည်တို့တွင် တွေ့ရတတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချွတ်ယွင်းချက်များကား သိမ်ငယ်သော ခံစားမှုများ၊ စိတ်ပဋိပက္ခများ၊ အကြောင်းမဲ့စိုးရိမ်လွန်ကဲမှုများ၊ လိင်တူကြိုက်စိတ်ကို ဖိနှိပ်မှုများ၊ စိတ်ထားခက်မာခြင်း၊ အပြစ်ရှိ စိတ်စွဲခြင်း၊ ရန်လိုစိတ် ပြင်းပြခြင်း၊ မလုပ် မနေနိုင် စိတ်စွဲခြင်း၊ မှီခိုလွန်းခြင်း၊ မယုံသင်္ကာစိတ် ပြင်းပြခြင်းတို့ဖြစ်ပေ၏။ သို့သော် ဖော်ပြပါ ချွတ်ယွင်းချက် တစ်ခုတစ်လေ ရှိရှိမျှနှင့် စိတ်ရောဂါ ကပ်ငြိနေသည်ဟုကား တထစ်ချ မမှတ်ယူသင့်ပေ။ လူတစ်ယောက်တွင် ကြုံတွေ့ရသော ဘဝ၏ ဖိစီးဒဏ်များသည် စိတ်ရောဂါဖြစ်စေရန် ဖန်တီးပေးသော အခြေအနေများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ပုံစံအားဖြင့် ပဋာစာရီသည် သားသေ၊ လင် မြွေကိုက်၊ မိဘဆုံး၊ အိမ်မီးလောင် စသော ပြင်းထန်

သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီးနောက်တွင် စိတ်ဖောက်ပြန် သွားရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အတွေ့အကြုံတို့ကား လူတစ်ဦး တစ်ယောက်အဖို့ ဝန်ပိခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဘဝဒဏ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူ ဆွေမျိုးဉာတိတို့ သေဆုံးခြင်း၊ အိမ်ထောင် ပြိုကွဲခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ စီးပွားပျက်ခြင်း။
- ၂။ အပြစ်ကြီးလေးသည်ဟု ယူဆသော အပြုအမူ တစ်ခုခုကို ကျူးလွန် မိခြင်း။
- ၃။ ပြင်းထန်စွာ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း။
- ၄။ ရှက်စရာကောင်းသော (သို့မဟုတ်) စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေသော လိင်ဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ ပေါ်ပေါက်ခြင်း။
- ၅။ နာတာရှည် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှု ပြင်းထန်လွန်း၍ ဖြစ်စေ၊ ဘဝဖိစီးမှုဒဏ်ကို လုံးဝကြိုကြိုမခံနိုင်ခြင်း။

ပါရာရှိုင်းယားစိတ်ရောဂါ။ ။ ပါရာရှိုင်းယားရောဂါ သန့်သန့်ကား ရှားပါးလှ၏။ ယင်းကို ဘဝမြင့် ယုံမှားလွန်ရောဂါ ဟုလည်း ခေါ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှင်ဘုရင်၊ မိဖုရား၊ စေတလုံးပိုင်ရှင်၊ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် စသည်ဖြင့် ဘဝင်မြင့် အထင်ရောက်နေတတ်၏။ ပါရာရှိုင်းယားဝေဒနာ သည်တို့သည် အပြင်ပန်းအားဖြင့် သာမန်လူတို့နှင့် မထူးခြားလှဟု ထင်ရပေသည်။ သူ၏စိတ်ကား ဖောက်ပြန် မှုမမှန်မှုကို တဒင်္ဂပဟာန် တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံရုံမျှဖြင့် မသိမြင်နိုင်ပေ။ ပါရာရှိုင်းယား ဝေဒနာသည်တို့ ၌ ယုံမှားလွန်မှု တစ်ခုခု ရှိတတ်သည်။ အထင်ရှားဆုံးကား ဘဝင်မြင့် ယုံမှားခြင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ဦးက လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ရန် ကြိုးပမ်းနေသည် ဟူသော ယုံမှားလွန်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။ ပုံစံပြရသော် ပါရာရှိုင်းယားဝေဒနာ

၁။ Paranoia

သည် တစ်ဦးသည် သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး တစ်ဦးဟု ယုံမှားလွန်၏။ သူ၏တီထွင်မှု အောင်မြင်မှုများကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဆုလည်း မကြာမီရတော့မည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ သူ့တွင်ရှိသော သိပ္ပံလျှို့ဝှက်ချက်များကို ခိုးယူရန်ကြံစည်နေသူတို့လည်း သူ့ဘေးနားတွင် အမြဲတစေ လှုပ်ရှားသွားလာလျက် ရှိနေသည်ဟုထင်၏။ ထိုရန်သူများက တစ်နေ့နေ့တွင် သူ့ကိုလုပ်ကြံ၍ သိပ္ပံလျှို့ဝှက်ချက်များကို ခိုးယူလိမ့်မည်ဟု စိုးရိမ်လွန်ကဲပြီး ကြောင့်ကြပူပန်တတ်၏။ ယင်းဝေဒနာသည်တို့သည် ဉာဏ်ရည်လည်း အတော်အတန်မြင့်သည့်အလျောက် ယုတ္တိဗေဒကျကျ ပြောဆိုတတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ အကြောင်းမသိပါက ဟုတ်သယောင်ယောင် ထင်ရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အပြင်လူများက သူ့ကို စိတ်ဝေဒနာသည်မှန်း ရုတ်တရက် မသိနိုင်ကြပေ။

ပါရာဒိုင်းယား ရောဂါဖြစ်ခြင်းကား မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်လည်း မဟုတ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှု တစ်ခုခုကြောင့်လည်း မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးဖောက်ပြန်မှုက အဓိကကျပေ၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အမှားတစ်စုံတစ်ရာ ကျူးလွန်ပြီးတိုင်း အခြားသူတို့ကိုသာ အပြစ်ပုံချ လေ့ရှိ၏။ သူရင်ဆိုင်ရသော လိုဘာမပြည့် အခြေအနေတို့ကို သူ့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းရန် မတတ်နိုင်သောအခါ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုလည်း လျော့ပါးလာ၏။ ယင်းသို့ ဘဝဒဏ်ဖိစီးမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုတို့ အကြိမ်ကြိမ်ခံစားရသောအခါ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန် လောကကို ရင်ဆိုင်ရန် မဝံ့ရဲတော့ဘဲ မိမိဖာသာ ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားသော စိတ်ကူးယဉ် လောကတွင်သာ နေလိုတော့၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် စိတ်သက်သာရာ ရှာဖွေရင်းက ဖြစ်ရပ်မှန် လောကမှရှောင်လွှဲရင်း ပါရာဒိုင်းဝေဒနာ ဝင်ရောက်လာတော့၏။

နျူးရိုးဆစ်စိတ်ရောဂါ

လူသာမန်တို့ကဲ့သို့ပင် မိမိဘဝကို ရပ်တည်နိုင်အောင် ဦးဆောင်ကြိုးပမ်းနေသော်လည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ညှိယူမှုလွဲနေသူအချို့

ကား နျူးရီးဆစ်စိတ်ရောဂါသည်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသူတို့သည် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ၊ ဘဝပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါ စိတ်ပျက် အားလျော့လွယ်တတ်သည်။ သို့သော် ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် မိမိ၏ဘဝရပ်တည်ချက်ကိုမူ မေ့လျော့သူများ မဟုတ်ကြပေ။ ဆိုက်ကိုးဆစ် ဝေဒနာသည်တို့တွင် တွေ့ရတတ်သော ကြားယောင် မြင်ယောင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိ သက်မဲ့တို့ကို မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်း စသည် ခြင်းရာ လက္ခဏာတို့ကို နျူးရီးဆစ်တို့၌ မတွေ့ရပေ။ အများနားလည် အောင် ပြောရသော် ယဉ်ယဉ်ကလေးနှင့် ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်နေသူ များ ဟု ဆိုနိုင်၏။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ် အခြေနေမှာလည်း ဆိုက်ကိုးဆစ် ဝေဒနာသည်တို့ကဲ့သို့ ယိုယွင်းပျက်စီး သွားသည်အထိ မဖြစ်ပေ။ သူတို့ သည် အမှားနှင့်အမှန်ကိုလည်း ခွဲခြားနိုင်သူများ ဖြစ်ကြပေ၏။

အခြေခံအားဖြင့်မူ နျူးရီးဆစ်ဝေဒနာသည်များ၌ လွန်ကဲသော စိုးရိမ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကြောက်စရာ မဟုတ်သော အရာဝတ္ထု ဖြစ်ရပ်တို့ကိုပင် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေတတ်သည်။ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တို့က ပစ္စုပ္ပန် ကို ခြောက်လှန့်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ယင်းကိုပင် နျူးရီးဆစ်စိုးရိမ်ခြင်း၊ (၀၁) စိတ်ရောဂါဆန်သော စိုးရိမ်ခြင်း၊ (၀၂) အကြောင်း ယုတ္တိမရှိဘဲ စိုးရိမ်ခြင်းဟု အမည်ပေးကြ၏။

နျူးရီးဆစ် စိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အခြားအကြောင်းတစ်ရပ် ကား ဒဏ်ပင်ဖြစ်၏။ ယင်းကိုပင် အတွေ့အကြုံအရ ဖြစ်ပေါ်သောဒဏ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောဒဏ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်၏။ ပုံစံပြရသော် အသက် ကိုးနှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် ၁၀ နှစ် အရွယ် ယောက်ျားကလေး တစ်ဦးသည် မြေကြီးတူးတမ်း ကစားကြရင်း မြေပြို၍ မိန်းကလေးမှာ တကိုယ်လုံးနှစ်မြုပ်သွားပြီး ယောက်ျားကလေးကား ပခုံး အထိသာ နှစ်မြုပ်သဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူကြီးတို့ကို အော်ဟစ် အကူအညီ တောင်းရ၏။ လမ်းဖြတ်သွားသူ တစ်ဦး၏ ကူညီမှုကြောင့် သူတို့နှစ်ဦးကို မြေကြီးထဲမှ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်သော်လည်း ယင်းအဖြစ်

သည် သူတို့ နှစ်ဦးအား အလွန်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေခဲ့၍ “ဒဏ်” ဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

နှစ်အနည်းငယ် ကြာသောအခါ လူငယ်ကလေးသည် တုန်လှုပ် ချောက်ချားဘွယ်ရာ အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရပြန်သည်။ မိဘများ အပြင်သို့သွား၍ သူတစ်ယောက်တည်း အိမ်၌ကျန်နေစဉ် ပြင်းထန်သော လေဆင်နှာမောင်း တိုက်မှုကြောင့် သူတို့၏အိမ်ကလေးမှာ ကြေမှုပျက်စီး သွား၏။ သူ့မှာလည်း အနည်းငယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွား၍ အကြီးအကျယ် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ခဲ့ရပြန်သည်။

ကြီးပြင်းလာသောအခါ သာမန်လူတို့ကဲ့သို့ အလုပ်အကိုင် လုပ်ကိုင် ပါသော်လည်း ထိုသူငယ်သည် ငယ်စဉ်က အတွေ့အကြုံ ဒဏ်များကြောင့် မကြာခဏ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ အထူးသဖြင့် လေမိုး ဆိုးရွား ပြင်းထန်သော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ လမ်းကျယ်ကြီးများကို ဖြတ်ကူးရသော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ သူသည် စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချား ၍ နေတတ်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသော အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရလေမလား ဟုလည်း တွေးတော၍ ခေါင်းမူး ချွေးပြန် ရင်တုန် နှလုံးတုန် ဖြစ်နေ တတ်သည်။ ယင်းတို့ကား နျူးရီးဆစ်ဝေဒနာ၏ ခြင်းရာလက္ခဏာများပင် ဖြစ်ပေ၏။

စိုးရိမ် နျူးရီးဆစ်မှာ စိတ်ထိခိုက် နာကျင်စေသော အတွေ့အကြုံ တို့မှ ပေါ်ပေါက်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းပြစွာ စိတ်ထိခိုက်၍ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လာသောအခါ သက်သာရာရရန် နည်းလမ်းများကို မသိစိတ်က ရှာဖွေ သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် စိတ်အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်သော ပြင်းထန် သည့် စိုးရိမ်စိတ်ကို တနည်းနည်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာသို့ လွှဲပြောင်းပေးတတ် သည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေး ခြင်း၊ နားမကြားခြင်း၊ အစာမကြေ လေထိုး လေအောင့်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း စသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

အချို့သူတို့၌ ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို မသိစိတ်တွင်းသို့

ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် ခေတ္တခဏ စိတ်သက်သာရာ ရတတ်ကြသည်။ သို့သော် ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ “ဘဝမေ့ရောဂါ” သွင်ပြင် လက္ခဏာတို့ ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် စိုးရိမ်မှုကို မေ့ ပျောက်စေရေးအတွက် ဘဝတစ်ခုလုံးကိုပါ မေ့လျော့ထားရသည့် သဘောမျိုး ဖြစ်ပေ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး (ဝါ) အရာဝတ္ထု တစ်ခုခု (ဝါ) အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိုးရိမ်ချူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ် တတ်၏။ ယင်းရောဂါ၏ ထင်ရှားသော လက္ခဏာ တစ်ရပ်ကား အကြောက်လွန်ခြင်းဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့်ပြရလျှင် အမြင့် အကြောက်လွန်ခြင်း၊ ပိတ်လှောင် အကြောက်လွန်ခြင်း၊ ဟင်းလင်းပြင် အကြောက်လွန်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ အခြားသော အကြောက်လွန်ခြင်းတို့လည်း အမြောက်အမြားပင် ရှိပေသေး၏။

အချို့သူတို့သည် အပြစ်ရှိ ခံစားမှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတို့ကို ပြေပျောက် စေရန်အတွက် အပြုအမူ တစ်ရပ်ရပ်ကို ထပ်တလဲလဲ ပြုမူတတ်ကြသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ၁၅ မိနစ်တစ်ခါ ဆိုသလို လက်ကို ထပ်တလဲလဲ ဆေးကြော ခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကို စိတ်ပညာဝေါဟာရအားဖြင့် မလုပ်မနေနိုင် စိတ်စွဲ ခြင်းဟု ခေါ်၏။

ထို့ကြောင့် ဘဝဖြစ်ရပ်များကို မေ့လျော့ခြင်း၊ တစ်ခုခုကို အစွဲအလမ်း ကြီးခြင်း၊ အပြုအမူတစ်ရပ်ကို ထပ်တလဲလဲပြုခြင်း၊ အကြောက်လွန်ခြင်း၊ စိတ်ထဲရှိသည်နှင့် ဆန့်ကျင်၍ တုံ့ပြန်ခြင်း စသည်တို့ကား သည်းမခံနိုင် သည့် စိုးရိမ်မှုများကို သက်သာစေရန် လမ်းလွဲသည့် အပြုအမူများ ဖြစ်၏။

အခြားသော ချူးရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ်ကား စိတ်ကျခြင်း ဖြစ်၏။ သာမန်လူတို့အဖို့ ခင်မင်သူတစ်ဦးဦး သေဆုံးခြင်း၊ စာမေးပွဲကျခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ အကြီးအကျယ် ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားခြင်း၊ လင်မယားကွဲခြင်း၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်း ဖြစ်ခြင်း စသော ဖြစ်ရပ်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမြဲ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မြဲပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ယင်းစိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှုသည် ခေတ္တခဏ မျှသာဖြစ်၍ မကြာမီ ပြေပျောက်သွားတတ်၏။ နျူးရိုးဆစ်ဝေဒနာသည်တို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကား ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ညှိ၍မရဘဲ အတော်အတန် ကြာရှည်စွာ စွဲမြဲနေသော သဘောရှိ၏။

နျူးရိုးဆစ်ဝေဒနာသည် အားလုံးတွင် တွေ့ရသော အခြေခံကျသည့် အချက်တစ်ခုကား ကျိုး-ကြောင်း မဆင်ခြင်ဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်သည်။ ယင်းစိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်အဖြစ် စွဲမြဲနေသည် ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းကို လတ်တလောချင်း အခြေအနေမှန်နှင့် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်း၍ မရတတ်။ စိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပေ၏။

- ၁။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက မိဘတို့၏ လျစ်လျူရှုမှုခံရခြင်း၊ မိဘ၏ မေတ္တာကို မခံစားရခြင်း။
 - ၂။ အထက်ကပြခဲ့သည့် ကစားနေစဉ် မြေပြို၍ ကျင်းပိသော ကလေး ဥပမာကဲ့သို့ တုန်လှုပ်ဖွယ် အတွေ့အကြုံ တစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း။
 - ၃။ မိမိတွင် ချွတ်ယွင်းမှု များစွာရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်ခံစားရခြင်း။
 - ၄။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လက်မခံသည့် အပြုအမူ တစ်ခုကို လုပ်ချင်သည့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်ရှိမှု ခံစားရခြင်း။
 - ၅။ ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် အင်အား မရှိခြင်း (၀၁) စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခိုင်မာမှုမရှိခြင်း။
- တစ်ခါတစ်ရံမူ ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော လတ်တလောဖြစ်ရပ် တစ်ခုခုက ရှိပြီး စိုးရိမ်မှုကို မီးလောင်ရာ လေပင့်သကဲ့သို့ ပို၍ လွန်ကဲစေတတ်၏။ ယင်းကို ဒုတိယဒဏ်ဟု ခေါ်၏။ အထက်က ပြခဲ့သော သူငယ်လေး၏ ဥပမာတွင် ပထမဒဏ်သည် မြေပြို၍ ကျင်းပိခြင်းဖြစ်၍ ဒုတိယဒဏ်မှာ လေဆင်နှာမောင်းနှင့် ကြုံရခြင်းဖြစ်၏။
- သာမန်ညီယူမှု ကောင်းသူတစ်ယောက် အဖို့ကား အထက်ပါအခြေ

အနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ယင်းကိုဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူ နှူးရိုးဆစ်ဖြစ်ရန် တိမ်းညွတ်ချက် ရှိသူတို့မှာကား နည်းလမ်းများလည်း မရှာဖွေတတ်။ ညှိ ယူမှုလည်း မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ စိုးရိမ်မှုပွားများကာ စိတ်နောက်ကျ သွားတတ် ပေသည်။

အထူး သတိပြုသင့်သည် အချက်ကား အထက်ပါ အခြေအနေ များနှင့် ရင်ဆိုင်ရတိုင်းလည်း နှူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်သည် ဟူသောအချက် ဖြစ်၏။ စိတ်ပျက်အားငယ်ဘွယ်ရာ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရလင့်ကစား ဘဝတွင် ကောင်းမွန်စွာ ရပ်တည်နိုင်သူများ၊ မိမိ ကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထိန်းသိမ်းနိုင်သူများ ဤလောကတွင် အမြောက် အမြားရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သတိမူ သင့်ပေသည်။

ယာယီနောက်ယှက်မှု အခြေအနေများ

ဘဝဟူသည် အမြဲတစေ ဖြောင့်ဖြူး သာယာနေသည် မဟုတ်ပေ။ ရံဖန်ရံခါ ခလုတ်တံသင်း အနောက်အယှက်တို့ ပေါ်လာတတ်၏။ ယင်း တို့ကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်သူအဖို့ စိတ်ချမ်းသာ၍ မဖြေရှင်းနိုင်သူအဖို့ စိုးရိမ် ပူဆွေးခြင်း ဖြစ်ရတတ်ပေသည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးသော အရာတို့မှာ တစ်ခါတစ်ရံ ခေတ္တ ယာယီမျှသာဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ စွဲမြဲသည်သဘော ရှိပေ၏။ သာဓက အချို့ဖော်ပြရသော် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခြင်း၊ ကားတိုက်မှုဖြစ်ခြင်း၊ လေယာဉ်ပျက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်သော စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချားမှုတို့မှာ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ လူတို့တွင် ကြာရှည် စွဲမြဲနေတတ်သည်။ ယင်းစိုးရိမ် စိတ်သည် ရှိပြီးစိုးရိမ်စိတ်ကို နှိုးဆွကာ လွန်ကဲသော အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့် နှူးရိုးဆစ်ရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက် လာတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်ခြင်သင့်သည်အချက်ကား ဘဝတွင် စိုးရိမ်စရာ ကြောက်လန့်စရာ အခြေအနေတို့ကို တစ်နေ့နေ့ တစ်နေရာရာ တွင် တွေ့ကြုံရမည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် ယာယီမျှသာဖြစ်၍ ဖြစ် ဆဲခဏ၌ ကြောက်ရွံ့သင့်သည်။ လွတ်မြောက်ရာ နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေသင့်သည်။ ဖြစ်ပျက်ပြီးသောအခါတွင်ကား မည်သို့မျှ တတ်နိုင်တော့ မည်မဟုတ်။ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေ၍လည်း အပိုသာ ဖြစ်တော့သည်ဟူ၍ အမြဲတစေ နှလုံးသွင်းသင့်၏။ ယင်းသို့ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းနိုင်မှသာ နျူးရီးဆစ် စိတ်ဝေဒနာဘေးမှ ကင်းဝေးမည် ဖြစ်ပေသည်။

အခြား စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများ

အချို့သူတို့သည် စိတ်ဖောက်ပြန်သူ (၀၁) စံလွဲသူ ဖြစ်လင့်ကစား ဆိုက်ကိုးဆစ်ဝေဒနာသည်ဟု သတ်မှတ်ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ အကြောင်း မူကား သူတို့သည် ဘဝ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် မကင်းလွတ်ဘဲ အစဉ်အမြဲ ထိတွေ့နေသူများဖြစ်၏။ သို့သော် သူတို့ကို နျူးရီးဆစ်ဝေဒနာသည်စာ ရင်းသို့လည်း ထည့်သွင်းနိုင်သည် မဟုတ်ပေ။ သူတို့ရင်ဆိုင်နေရသည် အဓိကကျသော အခက်အခဲတစ်ခုကား ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု တစ်စုံ တစ်ရာ မရှိသော စိုးရိမ်သောက ဖိစီးခြင်းဖြစ်၏။ သူတို့တွင် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပျော့ညံ့ချက်တို့ ရှိတတ်သည်။ သူတို့၏ အတွေးအခေါ်သဘော ထားနှင့် အပြုအမူများက သူတို့၏ဘဝကို ပျက်ဆီးပစ်တတ်သည်။ ယင်း ကဲ့သို့ နျူးရီးဆစ် ဆိုက်ကိုးဆစ် ဝေဒနာသည် စာရင်းတွင် မပါဝင်ဘဲ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူဟု ယူဆနိုင်သူများကား လိင်ဖောက်ပြန်သူများ၊ အရက် ဆေးဝါး စွဲသူများ၊ စိတ္တဇဆန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများ၊ အလွန် အမင်း သင်္ကာမကင်း ဖြစ်တတ်သူများနှင့် စိတ် မတည်ငြိမ်သူများ ဖြစ်ပေ၏။

အရက်စွဲသူများ။ ။ အရက်စွဲခြင်းသည် နာတာရှည်ရောဂါ

တစ်မျိုးပင်ဖြစ်၍ ဦးနှောက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ

နှစ်မျိုးစလုံးကို ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။ အရက်ကြောင့် ဘဝတစ်ခုလုံး

ပျက်စီးသွားသူ ဦးရေမှာလည်း မနည်းလှပေ။ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာဖြစ်၏။ အရက်စွဲသူတို့သည် ယင်းတို့၏ ဘဝကိုသာ ပျက်ဆီးသည်မဟုတ်၊ မိသားစုကိုပါ ထိပါး ပျက်ဆီးတတ်၏။ ရသည့် ဝင်ငွေကို အရက်သောက် ပစ်တတ်၍ အိမ်ထောင်ရေး မသာ မယာ ဖြစ်တတ် သည်။ အရက်မူးခြင်းကြောင့် ကားတိုက်မှု၊ ခိုက်ရန်ဒေါသ၊ ခြေလွန်လက် လွန်ဖြစ်မှု၊ လိင်ကိစ္စဖောက်ပြန်မှု စသည်တို့ကို ကျူးလွန်တတ်ကြသည်။

မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်သဘော ဆိုရှယ်သဘော အရက်သောက်ကြသူ များအနက် အချို့မှာ အရက်စွဲသူများဖြစ်လာကြ၍ အချို့တို့မှာ အရက်မစွဲကြပေ။ အရက်စွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ထင်ရှားသော သုတေသန တွေ ရှိချက် သုံးရပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ အချို့သူတို့၏ ဇီဝကမ္မ အခြေအနေသည် အရက်ဓာတ်ကို လိုလားတတ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် သွေးသားက တောင့်တသည့် သဘောမျိုးဖြစ်၍ ထိုသူတို့အဖို့ အရက်ကို အချိန်တိုတိုအတွင်း စွဲလမ်းသွားတတ်သည်။
- ၂။ အချို့သူတို့မှာ မိမိတွင် ချွတ်ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်၍ အခြားသူ များနှင့် လိုက်လိုက်လျောလျော အဆင်ပြေစွာ မဆက်ဆံ တတ်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ထဲတွင် တင်းကြပ်နေတတ်ကြသည်။ ယင်းကို သက်သာရာရစေရန် အရက်ကို စတင် သောက်သုံးရာမှ နောက်ဆုံးတွင် အရက်၏ ကျေးကျွန်ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားတော့၏။
- ၃။ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုအရ မိတ်ဖြစ် ဆွေဖြစ်သဘော၊ စတိုင်ထုတ်သည့် သဘော စတင် သောက်သုံးရင်း အလေ့အထဖြစ်ကာ တဖြည်းဖြည်း စွဲသွားသည်။ အရက် အပျော့စားတို့နှင့် စတင်၍ အရက်အပြင်းစားတို့သို့

ကူးပြောင်းသွားပြီး အရက်စွဲသွားသူ ဦးရေမှာလည်း အရေအတွက် မနည်း လှပေ။

ဆေးဝါးစွဲသူများ ။ ။ ဆေးဝါးဟူရာ၌ စိတ်ကို တက်ကြွစေ သောဆေးများ၊ စိတ်ကို လေးလံထိုင်း

မှိုင်းစေသော ဆေးများနှင့် စိတ်ကို အာရုံမဲ့ လှုံ့ဆော်မှု အမျိုးမျိုးပေးသော ဆေးများဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။ ဆေးခြောက်၊ ကုတ်ကင်း၊ ဘိန်းဖြူတို့ နှင့် ပက်သဒင်း၊ မော်ဖင်း၊ အယ်အက်(စ)ဒီ စသည်ဖြင့် စုံလင်လှပေ၏။ အစ ၂၁ နည်းတွင် အောက်ဖော်ပြပါ စေ့ဆော်မှုများကြောင့် ဆေးဝါးကို စတင်သုံးစွဲပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးဝါး မသုံးစွဲလျှင် မနေနိုင်သည့်အဆင့် သို့ ရောက်သွားတတ်ပေသည်။

၁။ ဘဝ ဖိစီးမှုဒဏ်များမှ လွတ်မြောက်လိုခြင်း၊ ငြီးငွေ့မှုကို ပြေပျောက်စေလိုခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျှော့လို ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတို့ ပပျောက်စေလို ခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲခြင်း။

၂။ လူတစ်ယောက်အဖို့ သာမန်ဘဝ အခြေအနေတွင် မရနိုင် သော အတွေ့အကြုံ အသစ်အဆန်းတို့ကို ခံစားမြည်းစမ်း ရန် ရည်ရွယ်၍ သုံးစွဲခြင်း။

၃။ အပေါင်းအသင်းတို့က ဆေးဝါး သုံးစွဲနေခြင်းကြောင့် သူတို့ လုပ်သလို လုပ်ကြည့်ချင်စိတ်နှင့် စတင်သုံးစွဲခြင်း။

၄။ ထို ဆေးဝါးတို့၏ အရသာကို သိလိုစိတ်ဖြင့် မှီဝဲခြင်း။

၅။ ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို တရားဥပဒေနှင့် တားမြစ်ထားသည် ဖြစ်ရာ ယင်းဥပဒေကို ဖောက်ဖျက်ရန် စိမ်ခေါ်သည့်အနေ ဖြင့် သုံးစွဲခြင်း။

မည်သည့် စေ့ဆော်မှုနှင့်ပင် ဆေးဝါး စတင် သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ ဆေးစွဲသွားသောအခါတွင်ကား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် တို့ နှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်မှာ သေချာပေ၏။ ဆေးခြောက်နှင့် အယ်အက်(စ)ဒီတို့

ကူးပြောင်းသွားပြီး အရက်စွဲသွားသူ ဦးရေမှာလည်း အရေအတွက် မနည်း လှပေ။

ဆေးဝါးစွဲသူများ ။ ။ ဆေးဝါးဟူရာ၌ စိတ်ကို တက်ကြွစေသောဆေးများ၊ စိတ်ကို လေးလံထိုင်

မိုင်းစေသော ဆေးများနှင့် စိတ်ကို အာရုံမဲ့ လှုံ့ဆော်မှု အမျိုးမျိုးပေးသော ဆေးများဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။ ဆေးခြောက်၊ ကုတ်ကင်း၊ ဘိန်းဖြူတို့နှင့် ပက်သဒင်း၊ မော်ဖင်း၊ အယ်အက်(စ)ဒီ စသည်ဖြင့် စုံလင်လှပေ၏။ အစ ၂၀၁၅ ဦးတွင် အောက်ဖော်ပြပါ စေ့ဆော်မှုများကြောင့် ဆေးဝါးကို စတင်သုံးစွဲပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးဝါး မသုံးစွဲလျှင် မနေနိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်သွားတတ်ပေသည်။

- ၁။ ဘဝ ပိစီးမှုဒဏ်များမှ လွတ်မြောက်လိုခြင်း၊ ငြီးငွေ့မှုကို ပြေပျောက်စေလိုခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့လိုခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတို့ ပပျောက်စေလိုခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲခြင်း။
- ၂။ လူတစ်ယောက်အဖို့ သာမန်ဘဝ အခြေအနေတွင် မရနိုင်သော အတွေ့အကြုံ အသစ်အဆန်းတို့ကို ခံစားမြည်းစမ်းရန် ရည်ရွယ်၍ သုံးစွဲခြင်း။
- ၃။ အပေါင်းအသင်းတို့က ဆေးဝါး သုံးစွဲနေခြင်းကြောင့် သူတို့ လုပ်သလို လုပ်ကြည့်ချင်စိတ်နှင့် စတင်သုံးစွဲခြင်း။
- ၄။ ထို ဆေးဝါးတို့၏ အရသာကို သိလိုစိတ်ဖြင့် မှီဝဲခြင်း။
- ၅။ ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို တရားဥပဒေနှင့် တားမြစ်ထားသည်ဖြစ်ရာ ယင်းဥပဒေကို ဖောက်ဖျက်ရန် စိမ့်ခေါ်သည့်အနေဖြင့် သုံးစွဲခြင်း။

မည်သည့် စေ့ဆော်မှုနှင့်ပင် ဆေးဝါး စတင် သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ ဆေးစွဲသွားသောအခါတွင်ကား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်တို့ နှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်မှာ သေချာပေ၏။ ဆေးခြောက်နှင့် အယ်အက်(စ)ဒီတို့

သည် စွဲသွားသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ခဲ့၍ ကြာရှည်သုံးစွဲပါ ကျန်းမာရေးကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ထိခိုက်တတ်ပေ၏။ ဘိန်းနှင့် ဘိန်းဖြူတို့ကား သွေးသားက တောင်းဆိုသည့် အဆင့်ရောက်လျှင် အန္တရာယ်ကြီးမားလှ၏။ နပ်ကြောစနစ် တစ်ခုလုံးကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီး စေလောက်အောင် ဆိုးရွားလှပေသည်။

စိတ်ကို ထကြွစေသော ဆေးများ၏ အကျိုးအနိသင်များ အကြောင်းကိုမူ အပြည့်အစုံ မသိရသေးပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယင်းဆေးဝါးများကိုလည်း ကြာရှည် စွဲမြဲစွာ မှီဝဲသွားပါက တစ်နည်းနည်းဖြင့် နပ်ကြောစနစ်ကို ထိပါးမည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲ သူတို့သည် အောက်ပါအချက် သုံးချက်ကို ကြိုတင်သိထားပါက မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ် ဆင်ခြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ ဆေးဝါးတို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်စုံတစ်ဦးကို လည်းကောင်း အန္တရာယ်ပြုရန် ကြံစည်တတ်ခြင်း။
- ၂။ ကြာရှည်စွာ သုံးစွဲပါက ဆေးဝါးတို့၏အနိသင်သည် ဦးနှောက်နှင့် နပ်ကြောစနစ်ကို ပျက်စီးစေပြီး စိတ်ရောဂါ ဆန်သော ခြင်းရာ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ခြင်း။
- ၃။ ဆေးဝါးအပေါ် အမြဲတစေ မှီခိုနေရသောကြောင့် ဆေးဝါး မမှီဝဲရသောအခါ ဘဝရပ်တည်ရန် မစွမ်းဆောင်တတ်ကြခြင်း။

ဆေးဝါး စွဲခြင်း၏ဒဏ်ကို အပြင်းထန်ဆုံး ခံရသော နိုင်ငံမှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းပြဿနာကြောင့် လူမှုဗေဒပညာရှင်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ကုဆရာဝန်များအဖို့ အလွန်အလုပ်များ လျက် ရှိကြပေသည်။ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချို့တဲ့သူများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေသူများ၊ ဘုဂလန့်ကျသူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဆေးဝါးအပေါ် မှီခိုမှု လွန်ကဲသော

အခါ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ပိုင် လူစွမ်းလူစဟူ၍ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ စိတ်
ဓာတ်ပျော့ညံ့ကာ ဘဝကို လက်မြောက်အရုံးပေးသူများ ဖြစ်လာကြ၏။
အခြားသူများအတွက် တာဝန်ယူနိုင်ရန် ဝေးစွ၊ မိမိဘဝ ရပ်တည်ရေးအ
တွက် လိုအပ်သော အခြေခံ အပြုအမူတို့ကိုပင် မပြုလုပ်နိုင်အောင်
ဖြစ်လာရပေသည်။

ဆေးဝါးကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျ များလာသည်။ ဝင်ငွေနှင့်
ထွက်ငွေ မမျှသောအခါ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆေးဖိုးငွေရအောင် ရှာဖွေလာသည်။
ဓားမြဲတိုက်ရန် လူသတ်ရန်လည်း ဝန်မလေးကြတော့။ အမျိုးသမီးငယ်
တို့မှာလည်း မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို ရောင်း၍ပင် ဆေးဝါးဖိုး ရှာဖွေကြတော့
သည်။ ဤသို့လျှင် ဆေးဝါးစွဲမှုဒဏ်ကြောင့် ကျား ရော မပါ လူဖြစ်ရုံး၍
ဘဝဆုံးကြဲရတတ်သည်။

လူသုံးများသော ဆေးမှာ ဆေးခြောက်ဖြစ်သည်။ ဆေးခြောက်သည်
အာရုံတို့ကို ချောက်ချားစေတတ်သည်။ အနိမ့်ကိုအမြင့်၊ အကျဉ်းကို
အကျယ်၊ အသေးကို အကြီးဟုလည်း မြင်တတ်သည်။ ယင်းနှင့်ဆန့်ကျင်
၍လည်း မြင်တတ်သည်။ ဆေးခြောက်ရှူသူအဖို့ ဆေးခြောက်ရှူခြင်းဖြင့်
ဝန်ပိခြင်းများ သက်သာသည်။ စိတ်ကြည်လင်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ
၏။ ဆေးခြောက်စွဲသွားပါက စိတ်အား ကိုယ်အားတို့ လျော့ပါးတတ်သည်။
ဘဝမျှော်မှန်းချက်တို့ ပျောက်တတ်သည်။ နောက်ဆုံး မိမိကိုယ်ကိုမိမိ
တာဝန်မယူနိုင်လောက်အောင်ပင် ညံ့ဖျင်းသွားတတ်၏။ ဆေးခြောက်
သုံးစွဲပါများ၍ ဆေးယဉ်လာသောအခါ ယင်းထက်ပြင်းသော ဘိန်းဖြူအဆင့်
သို့ တက်လှမ်းတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ အန္တရာယ်အကြီးဆုံး အစပြု
ပေသည်။

ဆေးခြောက်ထက် ပြင်းသည်ကား ဘိန်းနှင့် ဘိန်းဖြူတို့ဖြစ်၏။
ယင်းတို့သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ အထူးသဖြင့်
ဘိန်းဖြူသည် အန္တရာယ်ကြီးမားလှသည်။ နုစဉ်အခါ ဖြတ်ခဲ့ပါက
မထောင်းတာသော်လည်း ကာလရှည်ကြာသည်နှင့်အမျှ အသက်ပါ ပါသွား

တတ်သည်။ ဘိန်းစွဲသက် ရင့်လာသော် ဘိန်းဖြတ်ခြင်းဝေဒနာကို ပြင်းစွာ ခံစားရသည်။ ဘိန်းပြတ်ပါကလည်း ခေတ္တခဏ မျှသာဖြစ်၍ မကြာမီ ဘိန်းကို စွဲမြဲ စွဲပြန်တော့သည်။

အယ်အက်(စ်)ဒီခေါ် လိုင်ဆာဂျစ် အက်ဆစ် ဒိုင်ဆဲလမိုက်ကို စိတ်ကွန့်မြူးဆေး ဟု အချို့က ခေါ်ကြ၏။ ယင်းဆေးကို မှီဝဲပါက ထူးခြားသော အာရုံတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ရောင်စုံကွန့်မြူးသော ပုံပန်း သဏ္ဍာန်များ၊ သာယာ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသော ဂီတသံစဉ်များကို မြင်ယောင်၊ ကြားယောင် ဖြစ်တတ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းဆေးဝါးကို မှီဝဲထားပါက ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါဆန်သော ပြင်းထန်သည့် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်မှုများကို ခံစားရတတ်၏။ ယင်းဆေးကို ကြာရှည်စွဲမြဲစွာ မှီဝဲ ခဲ့သော လူတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်သည် ပြင်မရအောင် ပျက်စီးသွားတတ် ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ယင်းဆေးကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အခြားအစိတ်အပိုင်း များ ပျက်စီးတတ်သော သာဓလည်း ရှိပေသေး၏။

အချုပ်ဆိုရသော် ဆေးခြောက်၊ ဘိန်း၊ ဘိန်းဖြူ အစရှိသော ဆေးဝါးမှန်သမျှသည် စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးဒုက္ခများကိုသာ ပေးတတ်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းတို့ကို အမြဲသတိထား၍ ဝေးဝေးမှ ရှောင်ကြဉ် ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသတည်း။

အခန်း ၆။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

သင့်အနေဖြင့် အခြားသူများ၏ ခင်မင်မှုကို ခံယူ
လိုလျှင် သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အခြားသူများကို
ခင်မင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရပေမည်။

လောကတွင် အကြီးမားဆုံးသော စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အရည်အချင်း တစ်ရပ်သည် လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီနိုင်သော အဆင့်တွင်ရှိ ၏။ ယင်းသည်ကား ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများခြင်းပင် တည်း။ အရေးကြိုပါက ကြင်ကြင်နာနာနှင့် စာနာ ကူညီတတ်သော မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများ ပတ်ပတ်လည်တွင် ဝိုင်းရံခြင်း ခံရသူလောက် စိတ်ချမ်းသာနိုင်သူ လောကတွင် ရှိအံ့မထင်ပေ။ မိတ်ဆွေပေါများခြင်း၊ မိတ်ဆွေရှားပါးခြင်းဟူသည် ဘဝကံကြမ္မာကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံ တစ်ဦးသော တန်ခိုးရှင်၏ ဖန်တီးမှုကြောင့်လည်းကောင်း မဟုတ်ပေ။ မိမိ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေ ၏။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှုဟူသည်မှာလည်း သူ့အလိုအလျောက် အမိဝမ်းတွင်းမှ ပါရှိလာသည် မဟုတ်။ ဘဝ သက်တမ်း တစ်လျှောက် အတွေ့အကြုံပေါ်မိုး၍ သင်ခန်းစာ ယူရသော ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဘဝဟူသည် တစ်ဦးတည်းနေ၍ ပြည့်စုံသည်မဟုတ်။ လူအများ နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှသာ အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ ပြည့်စုံ ပျော်ရွှင်ဘွယ်ကောင်း သော ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေ စွာ မဆက်ဆံနိုင်သူ တစ်ဦးသည် ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုသူခကို ခံစားရလိမ့် မည် မဟုတ်ပေ။

ယခုခေတ်တွင် လူအများနှင့် အဆင်ပြေစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နိုင်မှုသည် အရေးပါလာ၏။ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ စုပေါင်းနေထိုင်ခြင်း စသော ကိစ္စရပ်များ၌ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှုသည် အဓိက အခန်းမှ ပါဝင်ပေ၏။

နှစ်သက်လိုလားဘွယ် ဆက်ဆံရေး အင်္ဂါရပ်များ

“လူအရပ်ရပ် နတ်အထွေထွေ” ဟူသော စကားကဲ့သို့ မြို့ကြီးပြကြီး တို့ ထွန်းကား လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ထားအမျိုးမျိုး အရည်အချင်းအမျိုးမျိုး ရှိသော လူတို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ကြရကုန်၏။ မိမိနှင့် အသွင်တူသော၊ ပညာ အရည်အချင်း တူသော၊ ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှု ချင်း တူသော လူအချို့တို့နှင့်သာ တသီးတသန့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်း သည် ယခုခေတ်တွင် အဓိပ္ပာယ် ရှိလှတော့သည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် လူများစု၏ ချစ်ခင် နှစ်သက် လေးစားမှုသည် အရေးပါလာ၏။ ယင်းသို့ လူများစု၏ ချစ်ခင် နှစ်သက် လေးစားကြည်ညိုမှုကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက်ကား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပြည့်ဝစုံလင်စွာ နားလည် သိရှိထားရမည် ဖြစ်ပေ၏။

ယဉ်ကျေးဖော်ရွေခြင်း ။ ။ အချို့သောသူတို့သည် ပင်ကိုယ် ဗီဇအားဖြင့် မိမိနှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံ

ရသူတိုင်းအား စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောဆို ပြုမူတတ်ကြသည်။ ခရီးသွား ဖော် အချင်းချင်းကို ဂရုတစိုက် ကူညီတတ်သူ၊ ရုံးလုပ်ငန်း နားမလည်သူ တစ်ဦး၏ အခက်အခဲကို ကူညီ ဖြေရှင်းပေးတတ်သော ရုံးအမှုထမ်း ကဲ့သို့ သော သူတို့သည် ဤလူစားမျိုး ဖြစ်ကြသည်။

ကျေးဇူးပြုပါ၊ ခွင့်လွှတ်ပါ၊ ဝင်ခွင့်ပြုပါ၊ မှားသွားပါတယ်ခင်ဗျား၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင် စသည့် စကားတို့မှာ ပြောရိုး ပြောစဉ်ပင် ဖြစ်သော် လည်း စေတနာပါလျှင် အလွန်ပင် နား ဝင် ပီ ယံ ဖြစ်စေ တတ်ပေ၏။ အထက်ပါ အသုံးအနှုန်းတို့ကို မသုံးစွဲလျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သူကမျှ သင့်ကို အပြစ်တင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စစ်မှန်သော စေတနာနှင့် သုံးစွဲခဲ့ပါမူ ယင်းစကားလုံးတို့သည် တဖက်သား၏ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့အောင် ပြုရာ၌ ထက်မြက်သော လက်နက်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဆေးဆိုင် တစ်ဆိုင် အတွင်းသို့ ဆေးဝယ်လာသူ တစ်ဦးအား အရောင်း ဈေးသည်တစ်ဦးသည် ဝယ်သူ မေးသည့် ဆေးမျိုး မိမိဆိုင်တွင် မရှိလျှင် “ဒီဆိုင်မှာတော့ အဲဒီဆေးမျိုး မရှိပါဘူးခင်ဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ... လမ်းက ဆိုင်မှာတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ သွား စုံစမ်းကြည့်ပါ” ဟု လမ်းညွှန်ပေးခြင်းမျိုး မှာ ပြောရသူအဖို့ မည်သို့မျှ အပန်းမကြီးလှသော်လည်း ဝယ်သူအဖို့မူ လွန်စွာ ကျေနပ် စိတ်သက်သာမှုကို ရစေတတ်ပေ၏။

ပါးနပ် လိမ်မာခြင်း ။ ။ ပါးနပ် လိမ်မာခြင်း ဆိုသည်မှာ စကား အရာ ပြေပြစ် ချောင်ခြင်း၊ အခါအခွင့်

သိတတ်ခြင်း၊ အကြမ်းမှုကို အနုဖြင့် အောင်စေတတ်ခြင်း၊ ကာလ ဒေသ အချိန်အခါအလိုက် ဆက်ဆံ ပြုမူတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေ၏။

အချို့ သူတို့သည် လူအများစုနှင့် ဝင်ဆံ့အောင် ပေါင်းသင်းဆက် ဆံတတ်ကြသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမူ သူတို့ မရည်ရွယ်ဘဲ ပြောလိုက် သော စကားတို့သည် တဖက်လူအဖို့ ပိဿလေးဖြင့် ဘေးပစ်သကဲ့သို့ ခံရတတ်ပေ၏။ အချို့သူတို့ကား အချိန်အခါ ကာလ ဒေသကို မဆင်ခြင်ဘဲ တဖက်သား နားမခံသာအောင် စိတ်တွင်း နာကျည်းသွားအောင် ပြောတတ် လုပ်တတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့ကား ပါး နပ် လိမ်မာခြင်း မရှိသူများ ဖြစ်ကြ၏။ သာဓကအားဖြင့် ကျောင်းသူနှစ်ဦး တွဲလျှောက်လာရာ တစ်ဦးသည် ဆံပင်ကို ကျစ်ဆံမြီး ကျစ်ထား၏။ ထိုအခိုက် သူတို့နှစ်ဦးနှင့် မတည့်သော အခြားကျောင်းသူတစ်ဦး ဖြတ်သွားသည်ဖြစ်ရာ တစ်ဦးက “ကြည့်စမ်း ပါအုံး၊ ဟို ကောင်မ ကျစ်ဆံမြီး ကျစ်ထားတာ တောဆံ လိုက်တာ” ဟု မဲ့ရွဲပြော၏။ ဤတွင် မိမိအဖော်မှာ ကျစ်ဆံမြီး ကျစ်ထားကြောင်း သူ သတိမပြုမိပေ။

မိတ်ဆွေ ဖြစ်လွယ်ခြင်း ။ ။ သင့်အနေဖြင့် အခြားသူများ၏ ခင်မင်မှုကို ခံယူလိုလျှင် သင်ကိုယ်

တိုင်ကလည်း အခြားသူများကို ခင်မင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရပေမည်။ သူများအပေါ် သင်က စိတ်ဝင်စားကြောင်း၊ ခင်မင်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ် ပြသပါ။ တွေ့သည့်အခါ အမည်ကို ဖော်၍ဖြစ်စေ၊ ရာထူးကို ဖော်၍ဖြစ်စေ၊ ပြုံးရွှင်စွာ နှုတ်ဆက်ပါ။ အခြားသူတို့ စကားပြောသည့် အခါ၌လည်း စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပါ။ လိုက်လျော ညီထွေစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ပါ။ ကိုယ့်မေတ္တာ ရှိမှ သူ့မေတ္တာ ရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်ပါလေ။

အထက်တန်းကျောင်းများတွင် ဆရာအချို့တို့သည် အရှက်အကြောက် ကြီးတတ်သော တပည့်အချို့အား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ် စေရန်မှာ အောက်ပါအတိုင်း နည်းပေးလမ်းညွှန်ကြသည်။

၁။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတို့၏ နာမည်များကို မှတ်သားထားပါ။ တွေ့လျှင် နာမည်ကိုခေါ်၍ နှုတ်ဆက်ပါ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ ဆက်ဆံပါ။

၂။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက် အသိအကျွမ်း တစ်ဦးဦးနှင့် စကားပြောပါ။ မည်သူ့ကိုမျှ စကားမပြောဘဲ တစ်ဦးတည်း နေတတ်သော အလေ့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ မကြာမကြာ ခင်မင်ရင်းနှီးသူ တစ်ဦးဦးနှင့် မုံ့စားရင်း စကားစမြည်ပြောသော အလေ့ကို မွေးမြူပါ။

၄။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကျောင်းတွင် ကျင်းပသော စကားရည်လှပွဲများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ၌ ပါဝင်သူ မဟုတ် သည့်တိုင် အားပေးသူ အဖြစ် ပါဝင်လှုပ်ရှားပေးပါ။

အရှက် အကြောက် ကြီးလွန်းသူများသည် အထက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို ကြိုးစား၍ တဖြည်းဖြည်း တဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လိုက်နာသွားပါက မိတ်ဆွေဖြစ်လွယ်လာရုံမျှမက ယခင်ကကဲ့သို့ အထီးကျန်ဖြစ်သော ဘဝမျိုးကိုလည်း စွန့်လွှတ် နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ငယ်စဉ်ကစ၍ စိတ်ထားနှင့် အပြုအမူကို ကြီးစားပြောင်းလဲ လိုက်ခြင်းဖြင့် ဘဝသက်တမ်း တလျှောက်လုံးတွင် လူချစ်လူခင် ပေါများ သောသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲတည်း။

အားကစား စိတ်ဓာတ် ။ ။ အား က စား စိတ် ဟူသည် “ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် အဓိက၊ အရှုံး

အနိုင်သည် သာမည” ဟူသော သဘောထားကို လက်ခံခြင်း။ “ရှုံးတစ် လှည့် နိုင်တစ်ခါ”၊ “နိုင်ပြုံးပြုံး၊ ရှုံးပြုံးပြုံး” ဟူသော သဘောမျိုး ထားခြင်းကို ရည်ညွှန်းပေသည်။ အားကစားသမားတို့၌ တဖက်သတ်အမြင် မရှိသင့်ပေ။ မိမိနိုင်ခြင်းသည် အခြားသူအတွက် အရှုံးဖြစ်၍ မိမိရှုံးခြင်းသည် အခြားသူအတွက် အနိုင်ဖြစ်ကြောင်း ယောနိသော မနသီ ကာရဖြင့် လက် ခံ သဘောပေါက်ရ ပေမည်။ နိုင်သည့်အခါတွင် မောက်မာကြွားဝါ ခြင်း မပြုအပ်သကဲ့သို့ ရှုံးသည့်အခါလည်း ငိုကြွေးခြင်း၊ အခြားသူတို့ကို မတရား စွပ်စွဲပြစ်တင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပေ။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သူ တို့သည် မိမိ၏ ဘဝဆိုင်ရာ တာဝန်လုပ်ငန်းများကို ထမ်းဆောင်ရာတွင် အထက်ပါ အားကစားစိတ်မျိုး ထားရှိရန် လွန်စွာ လိုအပ်ပေသည်။

ရုပ်အဆင်း တင့်တယ် ပြေပြစ်ခြင်း ။ ။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားကြသည်။ လှပတင့်တယ် အောင်လည်း ပြုပြင် ဖန်တီးတတ်ကြသည်။ သို့သော် ရုပ်ထက် စိတ်ကပို၍ အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း သတိမူသင့်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ အလှ အပကို သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ မျက်နှာပုံပန်းတို့က အဆုံးအဖြတ်ပေးသည် မှန် သော်လည်း စိတ်သဘောထား ဖြူစင်ခြင်းဟူသော အတွင်းပိုင်း အရည် အချင်းကလည်း လွှမ်းမိုး ပြဋ္ဌာန်းကြောင်း မမေ့လျော့သင့်ပေ။ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ တင့်တယ် ပြေပြစ်သည်ဆိုသော လူများကို လေ့လာအကဲခပ်ပါက သာမန် တွေ့မြင်နေကျ ရုပ်ရည်မျိုးပင် ဖြစ်သော်လည်း သပ်ရပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိခြင်း စသည့် အင်္ဂါရပ်များက ပေါ်လွင် ထင်ရှားကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

“တောင်းမှာအကွပ်-လူမှာအဝတ်” ဆိုသည့်အတိုင်း အချိန်အခါ အခမ်းအနားနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဝတ်စား ဆင်ယင်ခြင်းသည်လည်း တင့်တယ်ပြေပြစ်မှုကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်၍ အတွင်းပိုင်း အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီးသော လူတို့သည် မိမိကိုယ်ဟန် သွင်ပြင်တို့ကို သေသေသပ်သပ်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်ခြင်းတို့ဖြင့် တင့်တယ်ပြေပြစ်အောင် တန်ဆာ ဆင်သင့်ပေသည်။

အခြေခံကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ

လောကတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်၍ လူချစ်လူခင်ပေါ များ လိုသူတို့သည် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အခြေခံ အရည်အချင်းတို့ ကို မိမိ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြရမည်။ ယင်းအရည်အချင်းတို့မှာ ရရှိရန် မခက်ခဲလှသော်လည်း လူတိုင်းတွင်ကား ရှိသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်နိုင်မာမှု။ ။ အစစအရာရာ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုလွန်းခြင်း၊ တာဝန်မသိ

တတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း စသည်တို့ကား စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူတစ်ဦး၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ ဖြစ်ပေ၏။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သူတို့ကား ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်ခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်း ချုပ်တည်းနိုင်ခြင်း၊ ဓမ္မဒိဋ္ဌာန်ကျကျ စဉ်းစားတတ်ခြင်း၊ စာနာထောက်ထားတတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားခြင်း စသော အရည်အချင်းများ ရှိကြ၍ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်ကြမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပေ။

အပြုသဘောထား။ ။ ။ လူတို့၏ သဘောထားကို အပြုသဘောထားနှင့် အဖျက်သဘောထားဟူ၍ နှစ်

မျိုးခွဲခြားနိုင်၏။ အဖျက်သဘောထား ရှိသူတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထု ဖြစ်ရပ်များအပေါ် မလိုလား မနှစ်သက် လက်မခံသော သဘောဖြစ်၏။ အပြုသဘောထားကား ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ

သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထု ဖြစ်ရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လိုလားနှစ်သက် လက်ခံသော သဘောရှိပေသည်။ လူတို့သည် မိမိနှင့် နှစ်ရှည်လများ သိက္ခမားခင်မင်သူတို့နှင့် ပတ်သက်လျှင် လည်းကောင်း မိမိနှင့် စိတ်သဘော ချင်း တိုက်ဆိုင် သူတို့နှင့် ပတ်သက်လျှင် လည်းကောင်း အပြုသဘောထားမျိုး ရှိတတ်ကြ၏။

အပြုသဘောထား ရှိသူများသည် “ကျွန်တော် လက်ရှိအလုပ်ကို လုပ်နေရတာ နှစ်ခြိုက်ပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ ဆက်ဆံရတာလဲ အဆင်ပြေပါတယ်” ဟုလည်းကောင်း၊ “ကျွန်တော်ကတော့ ကျရာတာဝန် စေရာဒေသမှာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ လူသစ်တွေနဲ့ နေရာသစ်မှာ လုပ်ရ ပေမယ့် အဆင်ပြေအောင် နေထိုင် ဆက်ဆံသွားနိုင်ပါတယ်” ဟု လည်း ကောင်း ပြောဆို တတ်သူများသာ ဖြစ်ပေသည်။

အဖျက်သဘောထား ရှိသူများကား အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်တို့နှင့် ဆန့်ကျင်သော စကားများ ပြောတတ်ကြကုန်၏။ သူတို့သည် တစ်ဦးတည်း နေလိုကြသည်။ တကိုယ်ကောင်း စိတ် ထားတတ်ကြသည်။ အခြားသူများ ကိုလည်း အကောင်းမမြင်တတ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အချိန် ကုန်၍ အကျိုးမရှိဟု ယူဆတတ်ကြသည်။

စေတနာဆိုသည်မှာ ရောင်ပြန်ဟပ်သည့်သဘော ရှိပေရာ မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ် စေတနာဖြူစင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါက “ကိုယ့် စေတနာ ကိုယ့်အကျိုးပေး” ဆိုသကဲ့သို့ အခြားသူများကလည်း မိမိကို အလားတူ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံမည်မှာ မလွဲပေ။

ဤတွင် အပြုသဘောထားနှင့် လူတကာကို ယုံကြည်လွယ်ခြင်း တို့ မတူညီကြောင်း သတိပြုသင့်၏။ အပြုသဘောထားဆိုရာ၌ လူတကာ ပြောသမျှကို ယုံကြည်ခြင်း၊ လူတကာကို လိုက်လျောခြင်းဟု မယူဆ သင့်ပေ။ လောကတွင် လူဆိုးနှင့် လူကောင်းဟူ၍ ခြားနားသည်ဖြစ်ရာ ယုံသင့် မယုံသင့်၊ လိုက်လျောသင့် မလိုက်လျောသင့်သည်တို့ကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန် ဝေဖန်နိုင်ရမည် ဖြစ်၏။

ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရှိခြင်း။ ။ ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အ

ရေးပါသော အချက်တစ်ခုကား

ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လုပ်ယူ ဖန်တီးရခြင်း မဟုတ်။ အခြား သူတို့ကို အတုခိုးခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ ပင်ကိုယ် သဘာဝအလျောက် လှုပ်ရှားပြုမူခြင်းကို “ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရှိခြင်း” ဟု ခေါ်၏။ ဟာသဉာဏ် ရွှင်သူတစ်ဦးသည် ရယ်မောစရာ ဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံပါက အခြားသူများ ရယ်မောခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းနေမည်မဟုတ်။ လွတ်လပ်စွာ ဟက်ဟက် ပက်ပက် ရယ်မောလိမ့်မည်။ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ မရှိသူကား ရယ်သင့် မရယ်သင့်၊ ချင့်ချိန်နေတတ်သည်။ အခြားသူများ၏ ရယ်မောခြင်းကို စောင့်ဆိုင်း နေတတ်သည်။ အများရယ်မှသာ လိုက်ရယ်သည်။ ပင်ကိုယ် သဘာဝအလျောက် ရယ်မောခြင်းမဟုတ်။

ကိုယ်ပိုင် သဘာဝရှိသူနှင့် မရှိသူတို့ ခြားနားပုံကို သာဓကဆောင် အံ့။ မောင်ဘနှင့် မောင်မြ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်သည် အရပ်အမောင်း ရုပ်ရည် ရူပကာယ၌ အတော်အတန် တူသည်။ ဝါသနာလည်း တူသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း နှစ်ယောက်စလုံး ပြေပြစ်ကြသည်။ ထို့ ကြောင့် ပြင်ပ သွင်ပြင်အားဖြင့်မူ တူသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။

သို့သော် အတွင်းပိုင်း၌မူ မတူကြပေ။ မောင်ဘကား ဘာပဲလုပ် လုပ် အခြားသူများက သူ့အပေါ် အထင်အမြင် သေးလေမည်လား ဟူ သော စိုးရိမ်စိတ်က ရှေ့ကပြေးနေ၏။ မိမိ သီချင်းကြီး ကြိုက်သည်ကိုပင် ရှေးဆန်သည်ဟု အများ အပြောခံ ရလေမည်လားဟု တွေးတောကာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ နားမထောင်ရဲပေ။

မောင်မြကား ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ အခြားသူတို့၏ အထင်အမြင်ကို ဂရုမစိုက်၊ ရယ်စရာရှိပါက ဝါးကနဲ ရယ်ချတတ်၏။ ပြောစရာ ရှိလျှင်လည်း ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်း ပြောဆိုတတ်သည်။ သူ့တွင် ဖုံးကွယ်မှု မရှိ၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း ကင်းသည်။ အထက်က သာဓကတွင် မောင်ဘကား ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ မရှိသူဖြစ်၍ မောင်မြမှာမူ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရှိသူ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ဝင်စားဘွယ်ကောင်းခြင်း ။ ။ လူတစ်ယောက်သည် စိတ်
ဓာတ် ရင့်ကျက်ပြီး ဆက်

ဆံ့ရေး ပြေပြစ်၍ နှစ်သက်လိုလားဘွယ် ဖြစ်စေကာမူ ထိုလူကို အခြားလူ
တို့က စိတ်ဝင်စားချင်မှ စိတ်ဝင်စားမည်။ ထို့ကြောင့် “စိတ်ဝင်စားဘွယ်
ကောင်းခြင်း” သည်လည်း အောင်မြင်သူတို့၌ ရှိသင့် ရှိထိုက်သော
အရည်အချင်းတရပ်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

“စိတ်ဝင်စားဘွယ် ကောင်းသူ” ကား အဘယ်သူနည်း။ အောက်
ဖော်ပြပါ အင်္ဂါလေးရပ်နှင့် ပြည့်စုံသူကား စိတ်ဝင်စားဘွယ် ကောင်းသူ
ပင်တည်း။

- ၁။ သူနှင့်အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင် နေသူတို့အား ပျော်ရွှင်စိတ်
ချမ်းသာအောင် ဖန်တီးတတ်ရုံမျှမက သူကိုယ်တိုင်က
လည်း အမြဲတစေ ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားလျက်ရှိခြင်း။
- ၂။ အရာရာတွင် နှံ့စပ်အောင် ကြိုးပမ်းထားသည့်အပြင် အ
ခြားသူတို့ စိတ်ဝင်စားမှုကိုလည်း လေးစားသူ ဖြစ်သည်။
ယေဘုယျအားဖြင့် သူသည် “စုံ” သူဖြစ်သောကြောင့်
မည်သူနှင့်မဆို “ရော” ၍ရခြင်း။
- ၃။ ဝါသနာ အသစ်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှု အသစ်များကို
ပျိုးထောင်ရန်လည်း ဝန်မလေးခြင်း။
- ၄။ အခြားသူများ ပြောစကားကို စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်
တတ် သည်သာမက သူတစ်ပါး နားထောင်ချင့်စဖွယ်
ဖြစ်အောင်လည်း ပြောဆိုတတ်ခြင်း။

အခြားလူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ခံယူလိုသော် မိမိကိုယ်တိုင်
ကလည်း စိတ်ချမ်းသာစွာ နေတတ်အောင် ကြိုးစား၍ နယ်ပယ်စုံတွင်
လည်း အနည်းနှင့်အများ ဆိုသလို စိတ်ဝင်စားမှု ရှိသင့်ပေသည်။ အရာ
ရာတွင် သံသယ ပွားမနေသင့်ပေ။ စိတ်ဝင်စားမှုတစ်မျိုးတွင် ငြီးငွေ့လာ
ပါက အခြားတစ်မျိုးသို့ လွှဲပြောင်းရန်လည်း ဝန်မလေးသင့်ပေ။

ပုံစံပြရသော် လူငယ်တစ်ဦးသည် ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများကို လေ့လာရန် ဝါသနာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းပစ္စည်းမျိုးကို လေ့လာရာ မှ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများဆိုင်ရာ အနုပညာနှင့် သမိုင်းအချက်အလက် တို့ကိုပါ လေ့လာရန် စိတ်ဝင်စားလာသည်။ ဤတွင် အဆိုပါ လူငယ်သည် စိတ်ဝင်စားမှု အသစ်တစ်မျိုးကို ရရှိခဲ့လေသည်။

ပြုပြင်ရမည့်အချက်များ

လူတစ်ယောက်သည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတွင် ရှိမည်ဟုထင်သော ချွတ်ယွင်းချက် အားနည်းချက်များကို အချိန်မီ ပြုပြင် ကုစားသင့်ပေသည်။ သို့မှသာ ဘဝတစ်သက်တာတွင် ဆက်ဆံရမည့် လူအားလုံးနှင့် လိုက်လျောညီထွေ အဆင်ပြေမည်ဖြစ်၏။ စာနာ ထောက်ထား တတ်ခြင်း၊ ကူညီရိုင်းပင်းလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ စေတနာမှန်သော သနားကြင်နာစိတ် ရှိခြင်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားပေး ကူညီတတ်ခြင်း စသည့် အရည်အချင်းတို့ကား ဆက်ဆံရေးပြေပြစ် ကောင်းမွန်အောင် အထောက်အကူ ပြုတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ အရည်အချင်းများ ဂုဏ်သတ္တိများ၊ မိမိတွင် ရှိလာအောင် ကြိုးပမ်းရာတွင် တခဏချင်းနှင့် ပြီးမြောက်သည်မဟုတ်။ နှစ်ရှည်လများ ကြိုးစားရကြောင်း ကြိုတင် သတိပြု သင့်ပေသည်။

ပြုပြင်ရမည့် အချက်များအနက် အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်တစ်ချက်ကား အလိုက်ကန်းဆိုး မသိတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလိုက်မသိတတ် သူတို့သည် စကားကို မဆင်မခြင် ပြောတတ်၏။ သူတစ်ပါး၏ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ ကိစ္စများတွင် ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တတ်၏။ ကြိုက်မှန်းမသိ မကြိုက်မှန်းမသိ ထင်သလို စွပ်ရှင် ဝေဖန်တတ်၏။ အခါအခွင့်ကို မဆင်ခြင်ဘဲ ပြုမူတတ်ကြကုန်၏။

လူတို့သည် မိမိ၏ ဆောင်ရွက်ချက် ထမြောက် အောင်မြင်မှု အရည်အသွေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အခြားလူတို့၏ ဂရုပြု ချီးမွမ်းပြောဆိုမှု

ကို လိုလားကြသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်လာခဲ့သော် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်သူသည် ထိုသူအား ချီးကျူးရန် အသင့် ရှိနေတတ်၏။ ဂရုပြု၍ ချီးကျူးလိုက်လျှင် ခံရသူတို့အဖို့ ကြီးမားသော ပီတိသုခကို ပွားစေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး အများစုသည် မိမိတို့၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားသူတို့၏ ဂရုပြုမှု ချီးမွမ်းပြောဆိုမှုကို လိုလားတတ်ကြ၏။

သို့သော် စေတနာမပါဘဲ ချီးမွမ်းမှုမျိုးကိုကား ဘယ်သောအခါမျှ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်မပါဘဲ ချီးမွမ်းခဲ့သော် ချီးမွမ်းခံရသူ ကလည်း ချီးမွမ်းသူ စိတ်မပါကြောင်း အကဲခပ်မိတတ်ပေသည်။ ဆွမ်းကျွေး တစ်ခုသို့ လုံချည် ဆင်တူဝတ်၍သွားရန် မမြဲနှင့် မလှတို့ တိုင်ပင်ထား သည်။ သို့သော် မလှသည် တိုင်ပင်ထားသည်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အခြား လုံချည်ဆန်း တစ်ခုကို ဝတ်လာသည်။ မမြဲက “ဩ သည်လုံချည်က ပိုလှတာကိုး” ဟု ပြောလိုက်ရာ မလှသည် မမြဲစိတ်မပါဘဲ ချီးမွမ်းကြောင်း သိပေသည်။ သို့အတွက် မမြဲ၏ ချီးမွမ်းမှုကိုလည်း မကျေနပ်လှပေ။

အခြားသူတစ်ဦး၏ အခြေအနေကို လုံးဝ ထည့်သွင်း မစဉ်းစားခြင်း ကိုလည်း အလိုက်မသိတတ်သူတို့ လုပ်တတ်ကြကုန်၏။ ဧည့်သည်တစ်ဦးကို ထမင်းစား ဖိတ်ထားသဖြင့် အလုပ်များနေသူ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးထံ မိမိဈေး သွားရန်ရှိ၍ မိမိကလေးကို ထိန်းပေးဖို့ ကလေးလာအပ်သူ အိမ်နီးချင်း သည် အလိုက်မသိသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်းသည် အခြားသူ၏ ကိစ္စကို မစဉ်းစား။ မိမိအတွက်သာ စဉ်းစားသည်။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက် သူတို့ကား ထိုသို့ မဟုတ်ပေ။ အမြဲတစေ သူ့ဖက် ကိုယ့်ဖက် နှစ်ဖက်မျှ၍ စဉ်းစားတတ်ပေသည်။

အခြား ပယ်ဖျောက်သင့်သည့် အချက်တစ်ချက်ကား သူတစ်ပါး အလုပ်လုပ်နေစဉ် ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်ခြင်း ဖြစ်၏။ အလိုက်မသိတတ်သူ တစ်ဦးသည် အခြားသူတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများတွင် ဝင်ရောက် စွက်ဖက်ရုံမျှမက အလုပ် လုပ်နေသည့် အခိုက်အတန့်ကိုပင် လာ၍နှောင့်

ယုတ်တတ်သည်။ နှစ်ချုပ်စာရင်းများ လုပ်နေရ၍ အလုပ်များနေသူ၏ အလုပ်စားပွဲတွင် လာထိုင်ကာ စားပွဲပေါ်မှ စာရွက်စာတန်းများကို ဆွဲယူ ဖတ်ရှုပြီး တောင်စဉ်ရေမရ စကားဖောင်ဖွဲ့ နေခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ် အပ်ပေသည်။

ကြားဝါခြင်းသည်လည်း မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ နားထောင်ရာသူ အဖို့လည်း ကြားမှန်းသိလေလေ နားကြားပြင်းကတ်လေလေ ဖြစ်၏။ လူငယ်တစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်းများကို ဤသို့ ပြောလေ့ရှိသည်။

“ကျွန်တော်က ဒီကစားနည်းကို သိပ်မကြိုက်လှပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် တင်းနစ် နည်းပြဆရာက ညနေတိုင်း ဆက်သာကစား၊ တစ်နေ့ မင်း ချန်ပီယံဖြစ်နိုင်တယ်။ မင်းရဲ့ လက်စ လက်နက် ခေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလွန်းလို့ ညနေတိုင်း လေ့ကျင့်ရေး ဆင်းနေရတယ်” ဟူ၏။ စင်စစ်မူ သူသည် ကြားမှန်းမသိ ကြားနေခြင်း ဖြစ်၏။

စကားများလွန်းခြင်းသည်လည်း မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ငါ့စကားနွားရ ပြောတတ်သူမျိုး၊ မိမိဘဝ အဆင်ပြေ ချမ်းသာမှုကို ဥဒါန်းကျူးတတ်သူတို့၏ စကားကို နားထောင်ရ သည်မှာ လွန်စွာ ငြီးငွေ့ဘွယ်ကောင်းပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အခြား သူတို့က တဖြည်းဖြည်း ရှောင်ကြဉ် ဖဲခွာတတ်ကြ၏။ ထိုသူတို့ ပါးစပ် ဟလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ပရိသတ်လည်း အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်ပေ၏။

အထူးသဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေး အပိုင်းတွင် လိုက်နာရမည့် တာဝန်တစ်ရပ်ကား စကားဝိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုရာတွင် မိမိတစ်ဦးတည်းက ဒိုင်ခံ၍ ပြောနေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ စကားပြော၍ အတန်ကြာပါက အခြေအနေကို အကဲခပ် ပြီးလျှင် ရပ်သင့် က ရပ်၊ သို့မဟုတ် အခြားသူကို ပြောဆိုရန် တိုက်တွန်း သင့်က တိုက်တွန်းရပေမည်။ တစ်ဖက်သတ် စကားများသူတို့ကား အတ္တစွဲ လွန်ကဲသူ များဖြစ်တတ်၏။ နားထောင်သူနှင့် လုံးဝမပတ်သက်သော

အကြောင်း ရပ်များ၊ မိမိ၏ ကိုယ်ရည်သွေးချက်များကိုသာ ထပ်တလဲလဲ ပြောဆို နေပါက မည်သူကမျှ စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

နေရာတကာတွင် သြဇာ အာဏာ ပေးလွန်းသူများ၊ ဘုန်းကြီးရှေ့က သွား လုပ်တတ်သူများသည်လည်း ဆက်ဆံရေးတွင် မပြေပြစ်သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူတို့သည် နေရာတကာတွင် လို၏ မလို၏၊ တော်၏ မတော်၏ မစဉ်းစားဘဲ နှမ်းဖြူးတတ်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ မလိုအပ်ဘဲ ဆရာလာလုပ်သူ၊ မတောင်းခံဘဲ အကြံဉာဏ် လာပေးသူတို့ကို မည်သူကမျှ လိုလားနှစ်ခြိုက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် နှင့် တာဝန် အရမှတစ်ပါး ကျန်သည့်နေရာ အချိန် အခါတို့တွင် သြဇာပေးခြင်း၊ အာဏာပြခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ် သင့်ကြပေသည်။

စိတ်တို စိတ်ဆတ်ခြင်းသည်လည်း မလိုလားအပ်သော အင်္ဂါတစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူ၊ ခံစားမှု ပြင်းထန်သူတို့သည် ယေဘုယျအား ဖြင့် စိတ်ဆတ် တတ်ကြ၏။ ထိုသူတို့သည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ သော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ တရူးထိုး တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏ ပြောမှား ဆိုမှား ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ စိတ်တို စိတ်ဆတ်သူများကို အပေါင်းအသင်းတို့ကလည်း ခပ်ဝေးဝေးမှသာ ဆက်ဆံတတ်ကြ၏။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရှောင်ခွာ ဖဲကြဉ်ခြင်း ပင် ပြုတတ်ပေသည်။

ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှု လမ်းညွှန်

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော သာဓကများအရမူ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူ များ၊ တစ်ဖက်သားကို မယုံသင်္ကာစိတ် လွန်ကဲသူများ၊ စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲသူ များ၊ အပြောအဆို အပြုအမူ ရိုင်းပျက်ကြမ်းကြုတ်သူများသည် ဆက်ဆံ ရေးတွင် မပြေလည်သူများ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ် လိုသူတို့သည် အထက်ပါ လူတစ်မျိုးမျိုး မဖြစ်ဖို့ သတိပြုသင့် ကြပေသည်။

စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်ပြေလိုသူတို့သည် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်အောင် ကြိုးပမ်းသင့်၏။ အခြားသူ တို့ကို ညှာတာစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားကိုးလိုစိတ် စသည်တို့ မွေးမြူသင့်ပေ၏။

ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်စရာ စိတ်ဓာတ်နှင့် အမူအရာများ မိမိတွင် ရှိနေပါက ယင်းတို့ကို အလျင်အမြန် ပယ်ဖျောက်ပစ်ရန် ကြိုးစားပါလေ။ အောက်ပါဆက်ဆံရေးလမ်းညွှန်မှုများကိုလည်း လိုက်နာကျင့်ကြံပါလေ။

လူအများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံပေးမှသာ ဆက်ဆံရေးပြေ ပြစ်သူများကို သင်တွေ့လာလိမ့်မည်။ သူတို့ဘာကြောင့် လူချစ်လူခင် များရသနည်း။ သင့်တွင် မရှိသော မည်သည့် အရည်အချင်းများ သူတို့ တွင် ရှိသနည်း။ သူတို့၏ ပြုမူဆက်ဆံပြောဆိုပုံတို့သည် သင်၏ ပြုမူ ပြောဆို ဆက်ဆံပုံတို့နှင့် မည်သို့ မည်ပုံ ခြားနားသနည်းဟူသော အချက်တို့ကို တွေ့အောင် ရှာဖွေပါ။ ယင်းသို့ တွေ့ရှိပါက ယင်းအချက် များကို စာရွက် တစ်ရွက်တွင် ရေးမှတ်ထားပြီး ယင်းအရည်အချင်းတို့ သင့်တွင်ရှိလာ အောင် ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံစံအားဖြင့် စကားဝိုင်း တစ်ဝိုင်းတွင် လူအားလုံး စိတ်ဝင်စားအောင် ပြောဆိုနေသော သင့်သူငယ်ချင်း၏ အပြုအမူ စိတ်နေစိတ်ထား ပြော ဟန်ဆိုဟန်တို့ကို လေ့လာပါ။ ထို့နောက် အတုယူပါ။ သင် စကားပြော သည့် အခါလည်း ယင်း ကောင်းကွက်များကို အတုယူ၍ ပြောဆိုပါ။ မကြာမီပင် သင်ကိုယ်တိုင် စကားပြောကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေ သည်။

ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွင် လူတို့အကြောင်းကို သိခြင်းသည် လည်း လွန်စွာအရေးပါ၏။ 'လူအကြောင်း-ပေါင်းမှသိ' ဆိုသကဲ့သို့ အတွေ့အကြုံများသူတစ်ဦးသာ လူတို့အကြောင်း စုံစုံလင်လင် သိနိုင်ပေ သည်။ လူအများနှင့် ထိတွေ့နေမှသာ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ ပြောသင့်သည်။ မည်သို့ပြုမူသင့်သည်တို့ကို လက်တွေ့နားလည် သဘော

ပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ လူသည် လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသော သတ္တဝါဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေခြင်းသည် လည်း လူ့ဘဝ၏ ဆုလာဘ်ရတနာပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပါ။ ယင်းအတွေ့အကြုံမှ သင်ခန်းစာ ယူပါ။ ယင်း သင်ခန်းစာတို့အပေါ် အမှီပြု၍ ဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်နိုင်သော နည်းနာကောင်းတို့ကို သင့်ဖာသာ ဖော်ထုတ်ပါလေ ဟုသာ နောက်ဆုံး တိုက်တွန်း လိုပေ သတည်း။

အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်ခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကား ဘဝတစ်သက်တာလုံး
လက်တွဲသွားရမည့် အဖော်မွန်ကို ရွေးချယ်ရသော
အလုပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေရာ မိမိရွေးချယ်မည့်သူ
အကြောင်း

သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုကား ဘေးမှ ကြည့်သူအဖို့ အထူး
အဆန်း တစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူကား မတူညီသော လူနှစ်ဦးတို့
တူညီသော အသွင်နှင့် ရောနှော နေထိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ဘက်
ရွေးရာတွင် မည်သည့်အင်္ဂါရပ်၊ မည်သို့သောအရည်အချင်းတို့ကို ဦးစားပေး
ရွေးချယ်သင့်သည်ဟု သြဝါဒ ပေးခြင်းသည်လည်း လွယ်ကူသည့်အလုပ်
တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ လူတစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုးစီဖြစ်ပေရာ အချို့သူတို့
အတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်တို့သည် အချို့သူတို့အဖို့မူ
ဆိုးရွား စက်ဆုတ်ဖွယ်ဖြစ်တတ်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်ဘက်
ရွေးချယ်ရာတွင် အောက်ပါ အချက်များကိုမူ အထူး သတိပြုသင့်ကြပေသည်။

တစ်ခါက ကျောင်းဆရာမတစ်ဦးသည် တပည့်မ များအား အိမ်
ထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းစာတို့ကို မကြာခဏ ဟောပြောလေ့
ရှိ၏။ “အိမ်ထောင်မှု ဘုရားတည်၊ ဆေးမင်ရည် စုတ်ထိုး၊ ဤသုံးခု
ချက်မပိုင်လျှင်၊ နောင်ပြင်နိုင်ခဲ့သည့်အမျိုး” ဟူ၍လည်း သတိပေးတတ်၏။
အိမ်ထောင်ပြုမည်ကြံလျှင် အချိန် အတော်ကြာယူ၍ စဉ်းစားသင့်ကြောင်း
လည်း မကြာခဏ ဆုံးမလေ့ရှိ၏။ သို့သော် သူကိုယ်တိုင် အိမ်ထောင်
ပြုသောအခါ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်လခန့်က ခရီးသွားရင်း ရထားပေါ်တွင်
အသိအကျွမ်းဖြစ်ခဲ့သူ တနယ်သား လူငယ်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်လိုက်လေ

သည်။ ထို့ကြောင့် အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေ ဆရာမတစ်ဦးက “ဘယ့်နှယ် လက်ထပ်တာ မြန်လှချည်လား၊ အိမ်ထောင်ရေး သင်ခန်းစာတွေထဲက ဥပဒေသတွေ အရတော့ အချိန်ကြာကြာ စဉ်းစားရမယ်ဆို” ဟု ခန့်၏။ ထိုအခါ ဆရာမက “ဥပဒေသတွေက စာအုပ်ထဲမှာပဲရှိတာ၊ လက်တွေ့ ကျတော့ အသည်းနှလုံးက ဆုံးဖြတ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုက တိုက်တွန်းလွန်း တော့လဲ မြန်မြန်ထက်ထက် လက်ထပ်ဖြစ်သွားတာပဲ” ဟု ပြန်ဖြေ၏။

ဤတွင် သတိပြုရမည့်အချက်ကား အောင်မြင်သော အိမ်ထောင် တစ်ခု တည်ဆောက်ရေးအတွက် အတိအကျသတ်မှတ်ထားသော စည်းမျဉ်း ဥပဒေတို့ မရှိဟူသောအချက်ဖြစ်၏။ သို့သော် လူအများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ထိုသူတို့တွင်ရှိသော စွမ်းရည်များ၊ ပျော့ညံ့ချက်များကို လက်တွေ့ သိရှိနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ မိမိရွေး ချယ်မည့် အိမ်ထောင်ဘက်တွင် မည်သို့သော စွမ်းရည်သတ္တိများ ရှိသင့် ကြောင်းကိုမူ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားနိုင်ပေသည်။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကား ဘဝတစ်သက်တာလုံး လက်တွဲသွားရမည့် အဖော်မွန်ကို ရွေးချယ်ရသော အလုပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေရာ မိမိရွေးချယ်မည့်သူအကြောင်း ပြည့်ပြည့် စုံစုံသိရှိထားဘို့ လိုပေသည်။ အကယ်၍ လေ့လာအကဲခပ်နေဆဲအချိန် တွင် မိမိမကြိုက်နှစ်သက်သော အမူအကျင့်ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိပါက နောက်ဆုံးလက်ထပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အချိန်တွင် ယင်းအချက် အလက်တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လက်ထပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် အချိန်တွင်ကား အသည်းနှလုံးတည်း ဟူသာ ခံစားမှုပြဋ္ဌာန်းချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ ကာလ ဒေသ ပယောဂကိုလိုက်၍ ချသော ဆုံးဖြတ်ချက်သည် မြန်ချင်လည်း မြန်တတ်၏။ နှေးချင်လည်း နှေးတတ်ပေသည်။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတို့၏ အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်ပုံကို လေ့လာထားသော ဒေါက်တာကျော်စိန်၏ စာတန်း (၁၉၇၀) အရမူ သစ္စာရှိခြင်း၊ ပညာတတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ စာရိတ္တကောင်းခြင်း၊ အိမ်

ထောင်မှု နိုင်နင်းခြင်းဟူသော အချက်လေးချက်တို့သည် အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်ရာတွင် အဓိကကျကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကျောင်းသူတို့ကမူ သစ္စာရှိမှု၊ စာရိတ္တကောင်းမှု၊ ပညာရေးမြင့်မားမှုဟူသော အချက်သုံးရပ် ကို ရွေးချယ်ကြပေ၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ နှေးနှေးမှန်မှန် မျက်စိကိုဖွင့် နားကိုစွင့်၍ အလေးအနက် စဉ်းစားခြင်းကား အရေးကြီးပေ၏။ သို့မှသာ အခြေအနေမှန် ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရွေးချယ်မည့်သူ၏ အရည်အချင်း အစစ်ကိုလည်း ကောင်း၊ ပီပီပြင်ပြင် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။ မိမိသည် မည်သို့သော အရည် အချင်းမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသူကိုသာ ကြာရှည်စွာ လက်ထပ်ပေါင်းသင်းနိုင်လိမ့် မည် ဟူသော ပြဿနာကိုလည်း စောစီးစွာ ကြိုတင်၍ မိမိဖာသာ အဖြေ ရှာထားသင့်၏။ သို့မှသာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အရည်အချင်း ရှိသူတို့ကို ရှာဖွေရာတွင် လွယ်လင့်တကူ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အခြေခံခိုင်မာခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာ ခရီးလမ်းကို တက်လှမ်းကြရာတွင် လက်တွဲ ရမည့် ဘဝကြင်ဖော်ကို အရွေးမှန်ဖို့ လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည်။ ထောက် ထားစာနာတတ်သူ၊ မိမိနှင့် စရိုက်တူသူ၊ ကောင်းတူ ဆိုးဘက် တိုင်ပင် နိုင်သူကို ရွေးချယ်မိရန် အထူး ဂရုပြုရမည် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အမျိုး သမီးတို့အဖို့ “လင်ကုန်ရှုံး၍ တစ်သက်လုံးမှောက်” ဆိုသလို ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အိမ်ထောင် ပြုပြီးသူတို့သည် တစ်အိမ်ထဲတွင် ကာလ ကြာမြင့်စွာ အတူနေကြရမည်ဖြစ်ရာ “လင်နှင့်မယား၊ လျှာနှင့်သွား” ဆိုသကဲ့သို့ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ချိန်တွင် မခံမရပ်နိုင်စရာ အဆင်မပြေ မှုများနှင့် တွေ့ဆုံ ကြုံကြိုက်ရတတ်ပေသည်။ တစ်ဦးဦး၏ ချွတ်ယွင်းချက် ကြောင့် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်သည့်တိုင် နောက်ဆုံးတွင် နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ထိခိုက်ရသည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့အတူပင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို အခြားတစ်ဦးက မလိုက်လျောပါက စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးတွင်

နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ညစ်ကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် “အစကောင်းက၊ အနှောင်း
သေချာ” ဆိုသကဲ့သို့ အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင်
အခြေခံ အုတ်မြစ်သည် ခိုင်မာရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေ၏။

ယင်းအုတ်မြစ်တို့ကား ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရား ပြည့်ဝခြင်း၊ ထောက်
ထား စာနာတတ်ခြင်း၊ သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး
လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ ပေးနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ခြင်း
တို့ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအုတ်မြစ်တို့ ခိုင်မာပါက တည်ဆောက်ထားသော
အိမ်ထောင်သည် သာယာဖြောင့်ဖြူး တတ်ပေသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဆိုရာ၌ တာရှည်ခိုင်မြဲ တည်တံ့သော မေတ္တာတရား
နှင့် ခဏတာ မျှသာဖြစ်သော စိတ်ကူးယဉ် စွဲလမ်းအချစ် ဟူ၍ နှစ်မျိုး
စလုံး ပါဝင်သည်။ တာရှည်ခိုင်မြဲသော မေတ္တာတရားကား တဏှာရာဂ
တည်းဟူသော စွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်း အပေါ်တွင် မူတည်သည်မဟုတ်ပေ။
ဤမေတ္တာမျိုးကား ဆွေမျိုးတော်သူ၊ မတော်သူ၊ လိင်တူသူ၊ မတူသူ၊
အသက်ကြီး သူ၊ အသက်ငယ်သူဟူ၍ မခွဲခြားဘဲ လူသားနှစ်ဦးကြားတွင်
ဖြစ်ပေါ်တည် ရှိတတ်သော တွယ်တာမှုမျိုးဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်
မေတ္တာတရားသည် ခင်မင်မှု မိတ်ဆွေဖြစ်မှုတွင် စတင်အခြေခံ၍
တဖြည်းဖြည်းနှင့် ယင်းနယ်ကို ကျော်လွန် သွားတတ်ပေသည်။

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးတို့ ခိုင်မြဲသော ချစ်ခြင်း
မေတ္တာဖြင့် ချစ်ခင်စုံမက်ကြလျှင် သူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးလည်း
ကြိုက်နှစ် သက်ကြသည်။ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ထောက်ထားညှာတာကြ
သည်။ စိတ်ဝင်စားမှု ချင်းလည်း တူညီကြသည်။ တစ်ယောက်သဘော
တစ်ယောက် လိုက်လျောကြသည်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဦးစားပေး
ကြသည်။ အပေးအယူ မျှတသောကြောင့် စည်းဝါးကိုက်ညီ သာယာနာပျော်
ဘွယ်သော တေးသံစုံတစ်ခုကို နားဆင်ရသကဲ့သို့ပီတိကို ပွားစေတတ်
ပေ၏။

သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးတွင် အထက်ပါ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ အပြင် လိင်ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုတို့လည်း ပါဝင်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲငင်ခြင်းဓာတ်မျိုး ရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်၏။ သို့သော် လိင်ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုကို ရာဂစိတ်ထက်သန်ခြင်းနှင့် မရောနှောသင့်ပေ။ ရာဂစိတ်ကြောင့် ဆွဲဆောင်ခြင်းကား ခေတ္တခဏမျှသာ ခံတတ်၏။ ရာဂစိတ် ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ဖြစ်သော အချစ်ကား စိတ်ကူးယဉ်အချစ်၊ ယာယီအချစ်သာ ဖြစ်ပေ၏။

စိတ်ကူးယဉ်အချစ်သည် ကြာရှည်တည်တံ့သော မေတ္တာစစ်နှင့် ကွာခြားလှပေသည်။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်တွင် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ လှပပြေပြစ်မှုကို ဦးစားပေးသော သဘောနှင့် လိင်စိတ် ပြင်းတန်မှုကို ပါဝင်၏။ ထို့ကြောင့် လှပတောင့်တင်းနေစဉ် ချစ်ပြီး၊ မလှပ မစိုပြေ တော့သောအခါ အချစ်ပြယ်၏။ နီးကပ်နေပါက ချစ်ပြီး၊ ဝေးကွာသွားပါက ပြယ်သွားတတ်၏။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်မှ တာရှည်တည်တံ့သော မေတ္တာသို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်၏။ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲသည်ဟု ကား မဆိုနိုင်ပေ။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်သည် အပျော် သဘောမျိုးဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ လွန်စွာ လှည့်စားတတ်သည်။ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်နေသူ တစ်ဦးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘာမျှ သက်မရတော့ဘဲ၊ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်သည်လည်း ရာဂစိတ် ပုံးလွမ်း၍ ဘာမျှမမြင်၊ ဘာမျှ မသိတတ်တော့ဘဲ မျက်ကန်းသဖွယ် ဖြစ်တတ်ပေသည်။

လူတိုင်းသည် မိမိကို တကယ့်မေတ္တာစစ်ဖြင့် ချစ်မည့်သူ၊ မိမိအပေါ် တစ်သက်လုံး ကြင်နာယုယသွားမည့်သူတို့ကိုသာ ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် ရွေးချယ်လိုကြမည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် လူတိုင်းကား အောင်မြင်ပြည့်ဝသော အိမ်ထောင်ရေးလုခကို ခံစားကြရသည် မဟုတ်ပေ။ အချို့သာလျှင် ယင်းအိမ်ထောင်ရေးလုခကို ခံစားကြရ၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးချယ်စဉ်အခါက သတိကြီးစွာ ထားသင့်ပေသည်ဟု ပညာရှင်အများက ဩဝါဒ ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အခြားလူတစ်ဦးက မိမိကို တကယ် ချစ် မချစ် စစ်ဆေးရန် နည်း သုံးနည်း ရှိသည်ဟု အိမ်ထောင်ရေး ပါရဂူတို့က ဆို၏။

ပထမ အချက်ကား မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားကလေး တစ်ဦးဦး တွင် အခက်အခဲ ပြဿနာ ပေါ်ပေါက်ပါက ကျန်တစ်ဦးက ပြဿနာ ကြီးသည် ငယ်သည် မဟု နှောင့်နှေးဆိုင်းတွင်ခြင်းမရှိဘဲ အစွမ်းကုန်ကြိုးစား ဖြေရှင်း ပေးရမည်။ ကိုယ်လွတ်ရုန်းလိုသောစိတ်မျိုးမပေါ်ဘဲ ခွန်အားရှိသမျှ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ အခြေအနေဆိုးမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြိုးပမ်း မည်။ သို့မှသာ တကယ့် မေတ္တာစစ်၏ သရုပ်ပေါ်၏။

ဒုတိယအချက်ကား တူညီသော စိတ်ဝင်စားမှုရှိခြင်းဖြစ်၏။ သို့မှ သာ ယာယီဖြစ်သော လိင်ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုဒီဂရီ လျော့ပါးသွားသည့် တိုင် အဆွေခင်ပွန်း သဖွယ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ တစ်ဦးအတွက် တစ်ဦးက အဖော်သဟဲကောင်း သဖွယ် ရပ်တည်ခြင်းတို့ ရှိနိုင်၏။ စိတ်ဝင်စားမှုခြင်း တူညီသူ နှစ်ဦးသည် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ငြီးငွေ့ခဲပေ၏။

တတိယအချက်ကား ကြာရှည်စွဲမြဲခြင်းဖြစ်၏။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မေတ္တာစစ်ဖြင့်ချစ်ခဲ့သော် ချစ်လွယ်မှန်းလွယ်မဟုတ်ဘဲ ကြာရှည် တည်တံ့ စွဲမြဲသည့်သဘော ရှိရမည်။ ထို့ကြောင့် “အချိန်” သည် မေတ္တာ စစ်ကို မှတ်ကျောက်တင်ရာတွင် အရေးပါသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်လာ ၏။ အိမ်ထောင်ပြုရာတွင် အချိန် အတော်ကြာ ယူပြီးမှ စဉ်းစား ဆုံးဖြတ် ရသလို၊ ဆုံးဖြတ်ပြီးပါကလည်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ ဆတက် ထမ်းပိုး မေတ္တာတိုးရန်သာ ကြိုးစားသင့်လှပေသည်။

ဘဝကြင်ဖော် ရွေးချယ်ခြင်းကား လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်။ တထိုင်ထဲနှင့် ဆုံးဖြတ်ရ စကောင်းသည် မဟုတ်။ အချိန်ကြာစွာ စဉ်းစား ဖို့လို၏။ ရှေးလူကြီးများအဖို့ သုံးနှစ်သုံးမိုး ပိုးပန်းခဲ့ရာဘူးကြောင်း သာဓက ရှိပေသည်။

ထောက်ထား စာနာမှု

လူတစ်ယောက်သည် လိင်ကိစ္စ အပါအဝင် အားလုံးသောပျော်ရွှင်မှုများကို မိမိ၏ ဘဝကြင်ဖော်နှင့် ခွဲခြမ်းဝေမျှ၍ ခံစားရပေမည်။ အခြားသော ကိစ္စ အဝဝတွင်လည်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ထောက်ထား စာနာမှု အပြည့်အဝ ထားရသည်။ တစ်ဦး၏ စိတ်နေ စိတ်ထားနှင့် ခံစားမှုကို အခြားတစ်ဦးက လေးစား နားလည်ရပေမည်။ တစ်ဦး၏ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ကို တစ်ဦးက နှစ်ခြိုက်လက်ခံပြီး တစ်ဦး၏ဆန္ဒကို တစ်ဦးက နားလည်စွာ ဖြည့်စွမ်း တတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ယင်းကား အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုတွင် အလိုအပ်ဆုံးသော အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ထောက်ထား စာနာမှု ပင်တည်း။

သဘောထား တိုက်ဆိုင်မှု

သဘောထား တိုက်ဆိုင်မှု ဆိုရာ၌ တစ်ဦး၏ ပြောဆိုပြုမှု ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံနှင့် စိတ်နေ စိတ်ထားတို့သည် အခြားတစ်ဦးနှင့် ဆင်တူနိုင်သမျှ ဆင်တူခြင်းကို ဆိုလို၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဘဝတန်ဖိုးထားမှုခြင်း တူညီခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဘဝတန်ဖိုးထားမှုဟူသည် အတွေ့အကြုံအရလည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအရလည်းကောင်း၊ မိသားစု ပုံစံအရ လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်လွှမ်းမိုးမှုအရ လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်ယူချက်များပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နေထိုင်စားသောက်မှု၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှု၊ အကျင့် စာရိတ္တ ဖွဲ့စည်းမှု စသည်တို့၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူညီ ကောင်းမှ တူညီမည်ဖြစ်၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ “အသွင်မတူ အိမ်သူမဖြစ်” ဟူသော စကားအရ အိမ်ထောင် ပြုပြီးသော အခါ၌မူ အသွင်ချင်း တူနိုင်သမျှ တူအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အသွင် မတူသော အိမ်ထောင်စုတစ်ခုကို သာဓကပြပေအံ့။ မောင် ခင်နှင့် မခင်တို့ ဇနီးမောင်နှံသည် စရိုက်အားဖြင့် မတူကြပေ။

မခင်သည် အစားအသောက်ကို သပ်ရပ်စွာ စားသည်။ အချိန်မှန်မှန် စားသည်။ အလှူ အတန်း၊ ပွဲလမ်း သဘင် စသည်တို့သို့ သွားစရာရှိ၍ သွားသည့်အခါတွင်လည်း အချိန်အခါနှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ ဝတ်စား ဆင်ပြင်တတ်သည်။ မောင်ခင်ကား ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ အစားအသောက်ကို စားချင်သည့်အချိန်တွင် ကမူးရှူးထိုး ထစားတတ်သည်။ သန့်ရှင်း သပ်ရပ်မှုလည်း လုံးဝမရှိပေ။ အဝတ်အစားကိုလည်း ဂရု မစိုက်ပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း သူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးတွင် နေ့စဉ်လိုလို မထိခလုတ် ထိခလုတ် ဖြစ်တတ်သည်။ ပိုးပန်းစဉ်ကာလ သမီးရိုးစား ဘဝတုန်းက ကျေနပ်မှုများလည်း တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ် သွားတော့၏။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး စရိုက်ချင်း မတူသောကြောင့် တစ်နေ့တခြား အိမ်ထောင်ရေး အခြေခံ ယိုင်နဲ့လာတတ်၏။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်း

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်းသည်လည်း အိမ်ထောင် သာယာရေး အတွက် လိုအပ်သော အရည်အချင်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သူသည် ဘဝကို စစ်မှန်စွာ ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ပြဿနာများ အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင်လည်း သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းဝံ့သူဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားထားသူလည်း ဖြစ်၏။ မည်သည့် အခြေအနေ မျိုးတွင် ရပ်တည်ရသည်ဖြစ်စေ ရင့်ကျက်သူတို့သည် ရဲဝံ့စွာ ရပ်တည်ဝံ့ပေသည်။ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူ နှစ်ဦး အိမ်ထောင်ပြုမိပါက ယင်းအိမ်ထောင်သည် မလိုလားအပ်သော အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်မှာ သေချာပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတိုက်ပွဲ တစ်ခုဖြစ်သော အိမ်ထောင်ရေးတွင်လည်း စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက် ခိုင်မာမှုသည် မရှိ မဖြစ် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်၏။

လိင်ဆိုင်ရာကျေနပ်မှု

အိမ်ထောင်ရှင်နှစ်ဦးသည် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထား ကိုက်ညီမှု၊ ထောက်ထား စာနာတတ်မှုတို့ ရှိသင့်၏။ အထူးသဖြင့် ထောက်ထားစာနာမှုက ပို၍ အရေးပါပေသည်။ လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လင်နှင့်မယားတို့ သဘောထား မကိုက်ညီသောအခါ အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ သို့သော် ထောက်ထား စာနာမှုရှိသူတို့ကား ယင်း အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်တိုင် ယင်းတို့ကို ကျော်လွှား၍ ပြေလည်အောင် ပြုနိုင်စွမ်း ရှိကြကုန်၏။ အထူးသဖြင့် အရှေ့တိုင်းသူတို့သည် အရှက်အကြောက် ကြီးတတ်သည်ဖြစ်ရာ လိင်ကိစ္စတွင် တစ်ဖက်သတ် အနိုင် ယူတတ်သော ယောက်ျားတို့ကို မုန်းတီးကြကုန်၏။

လိင်ကိစ္စတွင် ကျေနပ်မှု ရယူလိုခြင်းသည် လူတို့၏ အခြေခံလိုအင် တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ မိမိ၏ သွေးသား တောင့်တမှု အပေါ်တွင် အခြေခံ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လှုံ့ဆော်မှုမရှိဘဲလည်း ပေါ်ပေါက်ချင် ပေါ်ပေါက် တတ်၏။ အခြား လိင်မတူသူ တစ်ဦး အကြောင်းကို စဉ်းစားရုံမျှဖြင့် လည်း လိင်စိတ် ပေါ်ပေါက်တတ်ပေ၏။

လိင်မတူသူနှစ်ဦးအဖို့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါပေါ် တည်၍လည်း ဆွဲဆောင်မှု ရှိတတ်၏။ အချို့က ထင်ရှားပေါ်လွင်လှသော ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါတို့ကို နှစ် သက်ကြ၍ အချို့ကမူ ရွက်ကြမ်းရေကျို ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို စွဲလမ်းတတ်ကြ ၏။ အကယ်၍ လင်နှင့်မယားတို့သည် တစ်ဦးအဖို့ တစ်ဦး၏ ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါက လိင်ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုရှိ၍ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ထောက်ထား စာနာစိတ် အပြည့်အဝ ထားရှိသည်ဆိုပါက ယင်း အိမ်ထောင်ရေးသည် ကြာရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲမည်မှာ သေချာပေသည်။

တစ်ခါတရံ မောင် သို့မဟုတ် မယ် တစ်ဦးသည် အကဲခပ်မှား၍ မိမိအပေါ် ထောက်ထား ညှာတာစိတ် မရှိသူနှင့် ပေါင်းသင်းမိတတ်သည်။ ကနဦးကမူ မိမိ မျှော်လင့်တောင့်တသော အင်္ဂါရပ်များ ထိုသူတွင် ရှိလိမ့်

မည်ဟု ယူဆကာ ပေါင်းသင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။
 ယင်းသို့ “ယူဆချက်” ဖြင့်သာ အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခဲ့ပါမူ ကြာရှည်
 မြဲခဲ့ပေ၏။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆွဲဆောင်သည်ဟုလည်းကောင်း၊
 နှစ်သက်ဘွယ်ဖြစ်သည်ဟု လည်းကောင်း ယူဆချက်များသည် လက်ထပ်ပြီး
 ကာလ အတန်ကြာသော အခါ၌ တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွား
 တတ်၏။ ထိုနည်းတူပင် ပြင်းပြသော လိင်ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းရန်ဟူသော
 ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုသူ တို့သည်လည်း အမှားအယွင်းဆုံးသော
 ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ ပြုခဲ့သူများ ဖြစ်တတ်ပေသတည်း။

အပေါ်ယံ အရည်အချင်းများက လှည့်စားခြင်း

အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုတွင် “မချစ်ဘဲနှင့် လက်ထပ်ခြင်းသည်
 မှားယွင်းချက် တစ်ခုဖြစ်သည်” ဟု ဆိုရိုးရှိ၏။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ မပါဘဲ
 အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကား ဆားမပါသော ဟင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။
 သို့သော် စိတ်ကူးယဉ် အချစ်မျိုးသည်လည်း ချစ်သူတို့အား လှည့်စားတတ်
 သောသဘော ရှိပေသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ကူးယဉ် အချစ်နှင့်
 ချစ်နေသူနှစ်ဦး အဖို့ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်မှုများသည်ပင် ဆွဲငင်အားအပြည့်
 ရှိနေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်မည့် သူတို့သည်
 အပေါ်ယံ အရည်အချင်းတို့၏ လှည့်စားမှု မခံရလေအောင် သတိထား
 ကြရမည်ဖြစ်၏။

သမီးရည်းစားဘဝတွင် ယောက်ျားကလေး တစ်ဦးသည် မိမိအပေါ်
 အာဏာတပြု ခိုင်းစေတတ်သော မိန်းကလေး၊ အခြားမိန်းကလေး
 တစ်ဦးနှင့် မိမိ ဆက်ဆံသည်ကို မနာလိုဝန်တို ဖြစ်တတ်သော မိန်းကလေး၊
 စိတ်ကောက်လိုက် ပြန်ချော့လိုက် လုပ်တတ်သော မိန်းကလေး၊ ကြောက်
 ရွံ့အားငယ်တတ်သော မိန်းကလေး၊ အသုံးအဖြုန်းကြီးသော မိန်းကလေး၊
 မိမိအပေါ် နွဲ့ဆိုး ဆိုးသော မိန်းကလေးမျိုးကို စွဲလမ်းနှစ်သက်တတ်ပေ

၏။ ယင်းတို့ကို အပြစ်ဟူ၍ မမြင်ဘဲ ချစ်ခင်စရာ အကွက်ကလေးများ ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။

ထိုနည်းတူပင် မိန်းကလေး အနေဖြင့်လည်း မိမိချစ်သူ၏ သမီး ရည်းစားဘဝက အပြုအမူ အကျင့်အကြံ အားလုံးကို အကောင်းချည်းဖြစ် သည်ဟု လက်ခံထား၏။ ထို့ကြောင့်လည်း မိမိ လိုအင်ဆန္ဒကိုပင် ဂရု မထားဘဲ ချစ်သူအလိုကျ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်တတ်၏။ မိမိအပေါ် ပိုင်စိုး ပိုင်နင်း (တစ်ခါတစ်ရံ) နိုင်လိုမင်းထက် ပြုမူတတ်သည့် ချစ်သူ ကိုပင် စွဲလမ်းနေတတ်သည်။ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ပြုန်းသုံးခြင်းကို ခွင့်လွှတ်ထားသည်။ မိမိ စိတ်မဝင်စားသော်လည်း ချစ်သူစိတ်ဝင်စားသည့် အရာတို့ကို လိုက်၍ စိတ်ဝင်စားရန် ကြိုးပမ်း တတ်သည်။ ချစ်သူ ယောက်ျားကလေးက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ ပြုမူနေခြင်းကိုလည်း ကျေနပ် နေတတ်သည်။ မိမိအပေါ် မှီခိုလွန်းခြင်း ကြားဝါလွန်းခြင်း တို့ကိုလည်း အထင်မသေး တတ်ပေ။

ဤသို့လျှင် သမီးရည်းစားဘဝက ဟစ်ဦးလုပ်သမျှ တစ်ဦးက အကောင်းထင်၍ အပြစ်မမြင် ချစ်ခင်ခဲ့ကြ သော်လည်း အိမ်ထောင်ပြုပြီး သော အခါတွင်မူ ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် လွန်ကဲမှုကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုသုခတို့ တစ်စတစ်စ ချုပ်ငြိမ်းသွားတတ်သည်။ သမီးရည်းစား ဘဝက ကျေနပ်ခဲ့ သော ချွတ်ယွင်းချက် အချို့သည် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ ရောက်သောအခါ တွင်မူ စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်စရာ ခိုက်ရန်ဒေါသပွားစရာ အချက်များ ဖြစ်လာတတ် ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ဒေါသစိတ်ဖြင့် ပေါက်ကွဲထွက် တတ်ပေသေးသည်။

ခင်ပွန်းသည် တစ်ဦးကမူ သူ့ဇနီးသည်၏ စိတ်တိုတတ်မှု ဒေါသ မထိန်းနိုင်မှုတို့ကို ပြောင်းလဲ ပစ်ချင်သည်ဟု ပြော၏။ သို့သော် သူကိုယ်တိုင် ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်သောအခါ သမီးရည်းစားဘဝနှင့် သူကပင် အမျိုးသမီးကို စိတ်ကောက်အောင် စခဲ့ပုံ၊ ဒေါသကြီးမှုကိုပင် နှံ့ဆိုးဆိုး သည်ဟုမြင်ပြီး အချစ်ပိုခဲ့ပုံများကို သတိရလာသည်။ ယောက်ျား

ဖြစ်သူ သည် အသုံးအဖြန့်ကြီးလွန်သောကြောင့် အိမ်ထောင်သာယာရေးကို ထိခိုက်လာသဖြင့် ကွာရှင်းလိုသည်ဟု ဆိုသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးက လည်း သမီးရည်းစားဘဝကမူ ယင်းကဲ့သို့ အသုံးအဖြန့်ကြီးမှုကိုပင် သူ့အပေါ် ရက်ရောလေခြင်း၊ အလိုလိုက်လေခြင်းဟု ပီတိဖြစ်ကာ ကျေနပ်ခဲ့ကြောင်း သတိရလာ၏။ ထို့ကြောင့် သမီးရည်းစား ဘဝက တွေ့ရှိသော အပေါ်ယံ အရည်အချင်းတို့၏ လှည့်စားမှု မခံရအောင် သတိထားကြရပေမည်။

အကောင်းဆုံးသော အပြုအမူ

လူတို့သည် အများ အထင်ကြီး ခံရလေအောင် တစ်ခါတစ်ရံ အကောင်း ဆုံးသော အပြုအမူတို့ကို ဖော်ပြလေ့ရှိ၏။ သို့သော် ယင်းအပြုအမူတို့သည် အများစု၏ အထင်ကြီးမှုကို ခံရပြီးသည့် နောက်တွင် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ် သွားတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ဘက် မရွေးချယ်မီတွင် စဉ်းစားသင့်သော အချက်တစ်ချက်ကား၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ အပြု အမူသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝ အပြုအမူလော၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုမူချက်လော ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။

လူလင်ပျိုတစ်ဦးသည် ချစ်သူ ရည်းစားထံ သွားသော အခါတိုင်း ရေမိုးချိုး၍ အမွှေးနံ့သာ ခြယ်သပြီ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားတို့ကို ဝတ်ဆင် သွားလေ့ရှိ၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်ပြုပြီး အတန်ကြာမှသာ ထိုလူလင် ရေချိုးပျင်းလှကြောင်း သူ့ဇနီးသည် သိရှိရ၏။

မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည် မိမိက အခြားသူများအား ကျေနပ်မှုပေးသလို မိမိကိုယ်မိမိလည်း ကျေနပ်မှု ရယူလို တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားသော သာဓကများ အများအပြား ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ သမီးရည်းစား ဘဝတွင် “အချက်အပြုတ်ကို လုံးဝ စိတ်မဝင်စားဘူး၊

ချက်လဲ မချက်တတ်ဘူး၊ မိဘအိမ်မှာလဲ ခြေမွှေး မီးမလောင်၊ လက်မွှေး မီးမလောင် နေလာခဲ့တယ်” ဟု အမြဲတစေ ပြောလေ့ရှိသူ မိန်းကလေးအား လုလင်ပျိုက “အလကားညာနေတာပါ၊ လက်တွေ့ကျတော့ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်ယာနဲ့ ဖြစ်လာယင် ချက်ရေးပြုတ်ရေး ကိစ္စကို စိတ်ဝင်စားလာမှာပါ” ဟု မိမိ စိတ်ကို မိမိလှည့်စားထား၏။ သို့သော် လက်ထပ်ပြီးသော နောက်ပိုင်း၌လည်း မိန်းကလေးသည် မူလစိတ်ထား မပြောင်းလဲဘဲ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ချက်ရေး ပြုတ်ရေးတို့၌ လုံးဝ စိတ်မဝင်စားကြောင်း အမှန် တကယ်အတိုင်း တွေ့လာရသောအခါ ယောက်ျားဖြစ်သူသည် လွန်စွာ စိတ်ပျက် သွားတော့၏။

ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ဘက် မရွေးချယ်မီ သမီးရည်းစားဘဝတွင် မိမိ ရည်မှန်းထားသူတို့၏ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အကျင့်အကြံတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘောပေါက် နားလည်လက်ခံသင့် သည်။ ဘယ်သောအခါတွင်မှ မိမိကိုယ်မိမိ မလှည့်စားသင့်ပေ။ အိမ်ထောင် ကျပြီးသောအခါ အချိုး ပြောင်းသွားလိမ့်မည် ဟူ၍လည်း တထစ်ချ မယူဆ သင့်ပေ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလျှို့ဝှက်ချက်များ

လူတို့သည် မိမိတို့ဘဝတွင် အခြားသူတို့ကို အသိမပေးလိုသော ပြဿနာများ ရှိတတ်၏။ ယင်း ပြဿနာ များနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ ကလည်း ထုတ်ဖော်မပြောလို။ ငြောမိပါကလည်း မိမိ ဂုဏ်သိက္ခာ ညှိုးနွမ်းမည်ကို စိုးရိမ်တတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများကား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်များ ဖြစ်ပေရာ အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် များစွာ အဟန့်အတား ပြုတတ်ပေသည်။

လူငယ်တစ်ဦးသည် သူ့ချစ်သူနှင့် တစ်နှစ်တာမျှ အတူ သွားလာ နေသော အချိန်အတွင်း၌ သူ့ဖခင်အကြောင်း၊ သူ့ချစ်သူ သိသွားလေမည် လား ဟူသော စိုးရိမ်စိတ်နှင့် တထိတ်ထိတ် ဖြစ်နေရ၏။ အကြောင်းမူ

ကာ: သူ့ဖခင်သည် ယစ်ထုတ်ကြီးဖြစ်၍ မိခင် ဈေးရောင်းရသော ငွေမှန်သမျှကို ဒိုင်ခံ ဖြုန်းတီးနေသူဖြစ်၏။ မိမိတွင်လည်း မူလတန်း အဆင့် ဌိသာ ရှိသေးသော ညီငယ် ညီမငယ်တို့၏ တာဝန်ကို ယူရမည် ဖြစ်ပေရာ ယင်းအကြောင်းကို ဇနီးလောင်း မသိရန် ဖုံးကွယ်ထားခဲ့သည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း လက်ထပ်ယူရန် ကြံရွယ်သောအခါတွင်မူ ယင်း လျှို့ဝှက် ချက်များကို စောစီးစွာ အသိပေး၍ မည်သို့မည်ပုံ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရမည်ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေး သင့်လေသည်။

စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းသည့်ကာလ

လုလင်နှင့် လုံမပျိုတို့ တစ်ဦးကတစ်ဦး နှစ်သက်စုံမက်ကြပြီးနောက် လူကြီးမိဘတို့ကို အသိပေးကာ အခြားသော သက်သေလူကြီးများရှေ့တွင် စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းခြင်းပြုကြ၏။ ဤတွင် စဉ်းစားရမည့် ပြဿနာကား စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းပြီးနောက် မည်မျှကြာလျှင်၊ လက်ထပ်သင့်သနည်း ဟူ၍ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းမှုကာလသည် မည်မျှ ရှည်ကြာသင့်သနည်းဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ရေး သုတေသီ တို့၏ အလိုအရမူ ထိုကာလသည် ခြောက်လ (သို့မဟုတ်) တစ်နှစ်ခန့် ဖြစ်သင့်သည်ဟုဆို၏။ စေ့စပ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း မင်္ဂလာ ဆောင်ခြင်းထက် စေ့စပ်ပြီး လပေါင်း အတန်ငယ်ကြာမှ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း သည် တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦး ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက် နိုင်ခြင်းကြောင့် ပို၍အဆင်ပြေ အောင်မြင် တတ်သည်ဟုလည်း ပညာရှင်တို့က ဆိုကြ ကုန်၏။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဇယား (၂) တွင် အကျယ် တဝင့် ဖော်ပြ ထားသည်။

ဇယား (၂) အောင်မြင်သော အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်များ

အခြေအနေ	အညံ့ဆုံး	အလယ်အလတ်	အကောင်းဆုံး
လက်ထပ်ချိန် အသက်	နှစ်ဦးစလုံး ၁၇ နှစ်(သို့မဟုတ်) ၁၇ အောက်။	မ ၁၇နှစ်၊ ကျား ၂၀ (သို့မဟုတ်) ၂၀ အထက်။	မ အနည်းဆုံး ၁၈ နှစ်၊ ကျား ၂၀မှအထက်။
ပညာအရည်အချင်း	နှစ်ဦးစလုံးမူလတန်းအဆင့်တွင် ကျောင်းထွက်သွားသူများ။	မ မူလတန်းအဆင့်။ ကျား အခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်။	နှစ်ဦးစလုံး အခြေခံပညာအထက်တန်းအောင်၊ ကျား ကောလိပ်ရောက်။
ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း	လက်မထပ်ခင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။	လက်ထပ်ပြီး မကြာမီ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။	လက်ထပ်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်နှစ်ကြာမှ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း။
လက်မထပ်ခင် အကျွမ်းဝင်ခြင်း	ခြောက်လထက် ပိုပြီးသိကျွမ်းခြင်း၊ စေ့စပ်ခြင်းမပြုဘဲ တရားမဝင် (သို့မဟုတ်) တိတ်တိတ်ရင်းနှီးခြင်း။	လက်မထပ်မီ ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အတွင်း သိကျွမ်းရင်းနှီးခြင်း။	နှစ်ပေါင်းများစွာ ခင်မင်ရင်းနှီးခြင်း (သို့မဟုတ်) စေ့စပ်ကြောင်း လမ်းကာလ ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အတွင်း ရင်းနှီးခြင်း။

အခြေအနေ	အညံ့ဆုံး	အလယ်အလတ်	အကောင်းဆုံး
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး	ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုမရှိ ခြင်း၊ စိတ်ဝင် စားမှုနည်းပါး ခြင်း၊ လူမှုဆက် ဆံရေးညံ့ဖျင်း ခြင်း။	ရေလိုက်ငါး လိုက်နေတတ် ခြင်း။	ကျန်းမာပျော်ရွှင် ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခြင်း၊ အကောင်းမြင် ဝါဒရှိခြင်း။
အိမ်ထောင် မပြုမီ မိဘတို့ ၏သဘောထား	လုံးဝသဘော မတူ။	သဘောမတူလှ သော်လည်း၊ ကန့် ကွက်ခြင်းမပြု။	လုံးဝသဘောတူ လက်ခံသည်။
စီးပွားရေး အခြေအနေ	ဆွေမျိုးသားချင်း တို့အပေါ်လုံးဝ မှီခိုအားထား ခြင်း။	နည်းပါးသော် လည်း ပုံမှန် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ ရှိခြင်း။	ပုံမှန်ဝင်ငွေ အတော်အတန် ရှိခြင်း။
နေအိမ် အခြေအနေ	ဆွေမျိုးသားချင်း တို့နှင့် ရောနှော အတူနေ ထိုင်ခြင်း။	တစ်ခါတစ်ရံ အတူနေ၊ တစ်ခါ တစ်ရံ သီးသန့် နေခြင်း။	ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး တည်း သပ်သပ် အိမ်ခွဲနေထိုင်ခြင်း။
အိမ်ထောင်ပြုပြီး နောက် မိဘတို့ ၏သဘောထား	ငြိုငြင်သည်၊ လို လိုချင်ချင်လက် ခံမှုကိုမပြု၊ ငြူစု တတ်သည်။	ဥပေက္ခာပြုခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း။	အလွန်လိုလားစွာ ဆက်ဆံသည်။ ကူညီရန်အမြဲ အဆင်သင့်ဖြစ် နေတတ်သည်။

စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းပြီးသူနှစ်ဦးကို ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက အသိအမှတ်ပြုပြီး ဖြစ်သောကြောင့် လူမှုရေးနှင့် သာရေး နာရေးကိစ္စများသို့ အတူတကွ သွားရောက်နိုင်ကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သွားလာခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သော အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကို တွေ့မြင်နိုင်၏။ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်နိုင်၏။ ထို့အပြင် ယင်းကာလအတွင်း၌ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ထောက်ထားစာနာမှု ရှိမရှိ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် သဘောထားတို့၌ တိုက်ဆိုင်မှုရှိမရှိ၊ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ခိုင်မာမှု ရှိမရှိကို အနီးကပ်လေ့လာ အကဲခတ်နိုင်လေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မည်ရွေ့မည်မျှသည်ခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်သနည်းဟူသော အချက်ကို ဤစေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားသည့် ကာလကပင် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး သံသယ ဖြစ်စရာ၊ မကျေနပ်စရာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဤအချိန်တွင် တရား နည်းလမ်း ကျနစွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ လုံးဝ ခွင့်မလွှတ်နိုင်၍ လမ်းခွဲရမည် ဆိုပါကလည်း ဤအချိန်တွင် လမ်းခွဲနိုင်ပေသည်။ စေ့စပ်ပြီးမှ ဖျက်သိမ်း ရခြင်းသည် နှစ်ဦးစလုံးအတွက် စိတ်ထိခိုက်မှု ခံစားကြရမည် ဖြစ်သော်လည်း လက်ထပ်ပြီးမှ ကွာရှင်းရခြင်းထက်မူ များစွာ တော်ပေသေး၏ဟု ဆိုရပေမည်။

ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများ

စေ့စပ်ထားသူ နှစ်ဦးအဖို့ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ထောက်ထားစာနာမှုအပြည့်အဝရှိလာမည်မှာ မလွဲပေ။ တစ်ခါတစ်ရံမူ မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များတို့က မိမိတို့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းသို့ သူစိမ်းတစ်ဆံ ရောက်လာမည်ကို နှစ်သက်လိုလားခြင်း မရှိတတ်ကြပေ။

ယေဘုယျအားဖြင့်မူ စေ့စပ်ထားသည့် ကာလအတွင်း စေ့စပ်ထားသူတို့သည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူ ဆက်ဆံ ပြောဆိုတတ်ကြသည် တစ်ဦး၏ အကျိုးစီးပွားကို တစ်ဦးက မထိပါး မိစေရန် လွန်စွာ ဂရုစိုက်

ကြသည်။ တတ်နိုင်သလောက် မိမိတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို ချုပ်တည်းထားတတ်ကြသည်။ မိမိတွင်ရှိသည့် မကောင်းသော စိတ်ထားများကို မျှုပ်ထားပြီး ကောင်းသောအရည်အချင်းများကိုသာ ပေါ်လွင်အောင် ပြုလုပ်တတ်ကြပေသည်။

ယင်းသို့ မဟုတ်ဘဲ ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ မူရင်းစိတ်အခြေအနေအတိုင်း ဆက်ဆံခဲ့ကြပါမူ ဇနီးမောင်နှံလောင်းနှစ်ဦးသည် မိမိတို့၏ ဆွေမျိုးဉာတိ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများ၏ အကျိုးအကြောင်း အဆိုး အကောင်းကို ကြိုတင် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။

မိသားစု ရောနှော နေထိုင်ခြင်းကိုကား ကာလရှည်ကြာ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ နီးတကျက်ကျက် ဝေးတသက်သက်ဟူသော စကားအတိုင်း တစ်အိမ်တည်း ကြာရှည်စွာ အတူနေကြပါက တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် စိတ် မကျေနပ်ဘွယ် ဖြစ်ရပ်များ ပေါ်ပေါက်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် စီးပွားရေး အဆင်ပြေသော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တစ်အိုး တစ်အိမ် ထူထောင် ကာ နွမ်းပါးသော မိဘဆွေမျိုးတို့ကို အဝေးမှ ထောက်ပံ့ခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာ အကင်းဆုံး ဖြစ်လေသည်။

စိတ်သဘောထားတိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်း

ဇနီး မောင်နှံလောင်း နှစ်ဦးတို့သည် စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းထားသော အချိန်အတွင်း၌ လက်ထပ်ပြီးပါက မည်သို့နေထိုင်မည်၊ မည်သို့ပြုမူမည် စသည်တို့ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးကြရမည်။ ပြုပြင်ရန် လိုအပ်သည်တို့ကိုလည်း ထိုကာလအတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ လိုအပ်သော ညှိနှိုင်းမှုတို့ကို ပြုထားမှသာ လက်ထပ်ပြီးသောအခါ သာယာသောအိမ်ထောင်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ညှိနှိုင်းပုံနှင့် ပတ်သက်သည့် သာဓကတို့ကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပေသည်။

လူပျိုဘဝက အသုံးအစွဲကြီးသူ တစ်ဦးက စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းထားသော ကာလအတွင်း နီးစပ်သူများကို ဤသို့ပြော၏။ “ကျွန်တော်

ကတော့ လူပျိုဘဝတုန်းကဆိုယင် ငွေရေးကြေးရေးကို သိပ်ဂရုစိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိယင် ရှိသလို သုံးဖြုန်းပစ်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင် သည် ဘဝ ရောက်ယင် အစစအရာရာ ချွေတာချင့်ချိန် သုံးစွဲ ရမှာမို့ အခုလို စေ့စပ်ထားချိန် ကထဲက အကျင့်ရသွားအောင် စာရင်းအင်းနဲ့ သုံးစွဲနေပါတယ်”

အမျိုးသမီး တစ်ဦးကမူ “ကျွန်မလေ၊ တခြားအမျိုးသမီးတွေနဲ့ ကျွန်မခင်ပွန်းလောင်း ရိမောပြောဆိုကြတာ၊ အလုပ်တွေ အတူတူ ပူးတွဲ လုပ်နေကြတာ မြင်ရယင် မသင်္ကာစိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ မခံချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာပြီး နဲ့နဲ့မှ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျွန်မ ခင်ပွန်းကို ကျွန်မကသာ အဆိုင်ဆုံးဖြစ်မှာမို့ ဒီ စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားအောင် အခုလို စေ့စပ်ထားတဲ့ အချိန်ကတည်းက ကြိုးစားပြီး ဖြေဖျောက်နေပါတယ်” ဟု ဆို၏။

အထက်ပါ သာဓကတို့ကို ထောက်ဆ၍ ဇနီးမောင်နှံလောင်း နှစ်ဦးတို့ စိတ်သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းရမည့် အချိန် ကာလကား စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းထားသော ကာလပင် ဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။

သည်းခံခြင်း

အကယ်၍ ချစ်သူနှစ်ဦးသည် မိမိ တို့တွင်ရှိသော အသေးအဖွဲ့မျှ သာဖြစ်သည့် ချွတ်ယွင်းချက်တို့ကို မပြုပြင် မပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သော် ယင်း တို့ကို သည်းခံနိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ အပြစ်အနာ အဆာ အသေးအဖွဲ့တို့အတွက် သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိမရှိကို စေ့စပ် ကြောင်းလမ်း ထားသော ကာလအတွင်း ဆန်းစစ် အကဲခပ် နိုင်ပေသည်။

ပုံစံပြရသော် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လွန်စွာ စိတ်မြန်လက်မြန် ရှိ၏။ လုပ်စရာ ရှိသည်တို့ကို မြန်မြန်ထက်ထက် ဆုံးဖြတ်၍ မြန်မြန်ထက် ထက် လုပ်လေ့ရှိ၏။ သို့သော် သူ့ချစ်သူမှာ အစစ အရာရာ စဉ်းစဉ်းစား

စား နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် လုပ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ အမျိုးသမီးက အားမလို အားမရ ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့သော် မိမိ၏ စိတ်မြန်ခြင်းကိုလည်း ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်ဖြစ်ရာ ချစ်သူ၏ နှေးကွေးခြင်းကိုပင် သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ရမလား၊ လက်မထပ်ဘဲ နေရမလားကို ဝေခွဲမရနိုင် ဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် သတိပြု ရမည့်အချက်ကား မိမိ၏ စိတ်မြန်ခြင်းကို အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲမပစ်နိုင် သလို ယောက်ျားကလေးဖြစ်သူ၏ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် စိတ်ကိုလည်း ပြောင်းလဲရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် မိန်းကလေးသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝ စိတ်အတိုင်းထားပြီး သည်းခံ ပေါင်းသင်းသင့်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေ၏။

တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များ

တန်ဖိုးထားမှု ဟူရာ၌ ဘဝတစ်သက်တာတွင် မည်သည့်ဂုဏ် အင်္ဂါရပ်တို့ကို နှစ်သက် မြတ်နိုးသနည်း ဟူသော ပြဿနာနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ဘဝပန်းတိုင် ဆိုသည်မှာမူ ဘဝတွင် မိမိအဖို့ အကောင်းဆုံးဟု ယူဆသော မျှော်မှန်းချက်ပင် ဖြစ်၏။ ယင်း ကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ညှိနှိုင်းရန် အကောင်းဆုံး အချိန်ကား စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းထားသည့် အချိန်ကာလပင် ဖြစ်ပေ၏။ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၊ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းမှု၊ ကလေး ရယူလိုမှု၊ ကလေးဦးရေ ကန့်သတ်မှု၊ ကလေးမွေးမြူထိန်းသိမ်းမှု စသည်တို့ကား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူ မျှတအောင် ညှိယူရမည့် ဘဝတစ်သက်တာ ဆောင်ရွက်စရာ လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ပေသည်။

ဘဝပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် အိမ်ထောင်ပြုသင့်သလော

သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေး တည်ဆောက်မှုအတွက် မည်သို့သော ပုဂ္ဂလိကအရည်အချင်းများ လိုအပ်သနည်းဟူသော အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသီအတော်များများ လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်၏။ ယင်း လေ့လာမှုတို့မှ ရရှိသော ဓာတ်ရရှိချက်အချို့ကို ဇယား (၂) တွင် ဖော်ပြ

ထား၏။ ဤတွင် သတိပြုရန်မှာ ကြိုတင်ပြောဆိုမှုတို့သည် အခါခပ်သိမ်း မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲ ဖြစ်မည်ဟုကား မပြောနိုင်ဟူသော အချက် ဖြစ်ပေ၏။

အချို့တို့ကား မိမိ၏ ဘဝပြဿနာများကို ပြေမှ ပြေလည်ပါစေတော့ ဟူသော သဘောနှင့် လက်ထပ်ကြ၏။ အချို့လူတို့သည် မိဘအိမ်တွင် နေရသည်ကို စိတ်ညစ်၍ လည်းကောင်း၊ ကျောင်းစာသင်ရသည်ကို ငြီးငွေ့၍ လည်းကောင်း၊ မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မပျော်ရွှင်၍လည်းကောင်း ယင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ရန် အလိုငှာ မည်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ထပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ မပြေလည်သော ဘဝပြဿနာတို့မှ လွတ်မြောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းနှင့် လက်ထပ်သောသူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးသည် အဆင်ပြေခဲ့လှပေ၏။

ယင်းကဲ့သို့ မလုံလောက်သော ဆင်ခြေဖြင့် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းရှာယင်း အိမ်ထောင်ကျသူများသည် စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုမရှိ၊ ကြိုတင်စီမံခြင်းမပြု၊ အသက် အရွယ်ငယ်၍ စိတ်ဓာတ်လည်း မရင့်ကျက်သော သူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် “ကျားကြောက်၍ ရှင်ကြီးကို၊ ရှင်ကြီးကျားထက်ဆို” ဟူသကဲ့သို့ ဘဝ အခက်အခဲများမှ အလွတ်ရုန်းလို၍ အိမ်ထောင်ပြုသူများသည် ပို၍ ရှုပ်ထွေး ခက်ခဲသော အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရကာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပူပန်သောက များရခြင်း တို့ဖြင့်သာ ဘဝ စခန်း သိမ်းရလေ့ ရှိပေသည်။

ကျောင်းသင်ခန်းစာတွင် အခက်အခဲတွေ့၍ အိမ်ထောင်ပြုသူ တစ်ဦးသည် ဘဝသင်ခန်းစာက ပို၍ခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရမည်မှာ သေချာ ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းစာ မသင်လိုပါက အခြား စက်မှုလက်မှု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်များသို့ လမ်းပြောင်းသင့်သည်။ အိမ်ထောင်ရေး လမ်းကြောင်းသို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပါမူ ဆီကြော်အိုးထဲမှ မီးပုံထဲသို့ ခုန်ချသော ငါးကဲ့သို့ ခံစားရမည်မှာ မလွဲပေ။

မိဘ သားချင်းတို့နှင့် အတူ နေရ၍ မပျော်ပိုက်လျှင် အိမ်ထောင်ပြု
 ခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါက်မရှာသင့်ပေ။ စိတ်ဝင်စားရာ အလုပ်တစ်ခုခုကိုလုပ်
 ခြင်း၊ ဆွေမျိုး ဉာတိတို့အိမ်တွင် ခေတ္တ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း၊
 တတ်နိုင်လျှင် မိမိဖာသာ မိမိ တစ်အိုးတစ်အိမ် နေထိုင်ခြင်းမျိုးသာ
 ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

မိမိ၏ ဘဝပြဿနာ အချို့ကို ဖြေရှင်းသည့် အနေဖြင့် အိမ်ထောင်
 ပြုခြင်းသည်လည်း မကောင်းလှပေ။ အိမ်ထောင်ရှင် ဘဝဟူသည် လွတ်
 လပ်သော တစ်ကိုယ်ရေ တစ်ကာယ ဘဝနှင့် လွန်စွာ ခြားနား၏။
 လူတစ်ယောက်သည် အိမ်ထောင် ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် သူ၏ဘဝသာ ပြောင်း
 လဲသွားသည် မဟုတ်။ ယင်းကိုယ်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ အံ့ဩဘွယ်
 ပြောင်းလဲသွား တတ်ကြောင်း တွေ့ရပေ၏။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်သူတို့ကား
 သူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးကို သာယာမှုအပြည့်ဖြင့် ခိုင်မြဲစေတတ်၏။
 ဘဝသစ်ကို တည်ထောင်ရာတွင် တွေ့ရတတ်သော ပြဿနာများကိုလည်း
 ဖြေရှင်း ကျော်လွှား နိုင်ကြ၏။

သို့သော် စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူတို့ကမူ အိမ်ထောင် ပြုလိုက်ခြင်း
 ဖြင့် သူတို့၏ ပြဿနာအချို့ အတော်အတန် ပြေလည်သွားလိမ့်မည်ဟု
 ထင်မှတ်ကြ၏။ ယင်းအထင်သည် မမှန်ကန်ပေ။ အရက်သောက်တတ်သူ
 တစ်ဦးသည် အိမ်ထောင် ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် အရက်သောက်လျော့သွားမည်ဟု
 တစ်ထစ်ချမပြောနိုင်ပေ။ အတ္တစွဲ ကြီးခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊
 စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်ခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးမပြေပြစ်ခြင်းတို့မှာ လူပျိုအပျိုဘဝ
 က တစ်ဦးတည်းအတွက် ပြဿနာ မဖြစ်သော်လည်း လက်ထပ်ပြီးသော
 အခါမှ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ပြဿနာဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝကိုပင်
 ပျက်စီးစေတတ်ပေ၏။

အရက် စွဲနေသူများ၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်လိုစိတ်ရှိသူများနှင့်
 စိတ်ပုံမှန် မရှိသူများသည် အိမ်ထောင်မပြုသင့်ကြပေ။ အချို့သူတို့ကား
 အပေါ့ယံ ကြည့်ရှုအကဲခပ်ခြင်းဖြင့် သူတို့တွင် ချွတ်ယွင်းချက်ရှိကြောင်း

မသိသာပေ။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်မပြုမီ မည်သည့် ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိနေကြောင်း ဆန်းစစ် ဝေဖန်သင့်၏။

အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် မိမိ ဖြစ်စေချင်သည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်းလည်း ကြိုတင် သတိပြုသင့်၏။ လူတို့သည် မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမှသာ ကောင်းမွန်သော အရည်အချင်းတို့ ပေါ်ထွက်လာ နိုင်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲပြုပြင်ချင်စိတ် မရှိ၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လည်း အားထုတ် ကြိုးစားခြင်း မရှိခဲ့ပါက အခြားသူတို့က မည်မျှပင် ပြောင်းလဲရန် ပြောစေကာမူ ပြောင်းလဲလိမ့်မည် မဟုတ်။ ကိုယ့် အတွင်း စိတ်က တိုက်တွန်း၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ကလည်း ခိုင်မာမှသာ အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်ပေမည်။

အချို့သူတို့ကား ပျော်ရွှင်သာယာသော အိမ်ထောင်သည်တို့ကို အားကျ၍ မိမိတို့လည်း အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပါက ပျော်ရွှင် သာယာသော ဘဝကို အပြည့်အဝ ရကြလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ် မှားတတ်ကြ၏။ အိမ်ထောင်ရေးသည်ပင် အပျော်စီးယာဉ် (သို့မဟုတ်) ပန်းမွေ့ရာ ရွှေကော်စောဟု ထင်တတ်ကြ၏။ စင်စစ်မူကား အိမ်ထောင်ရေးဟူသည် ပန်းခင်းသောလမ်းကို လျှောက်ရသော အချိန်အခါ ရှိသကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်း သည့် ခရောင်းတောလမ်းကို လျှောက်ရသည့် အခါလည်း ရှိတတ်ပေ သည်။ အမြဲတစေ သာယာနေသည်မဟုတ်။ သုခနှင့် ဒုက္ခတို့ ရောပြွမ်း နေသည်ဖြစ်ရာ အခြားသူတို့ကို အားကျ၍ အိမ်ထောင်ပြုရန် အဆောတလျှင် မဆုံးဖြတ်သင့်ပေ။

ဘာသာမတူသူများ၊ ယုံကြည်ချက်မတူသူများ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ခိုင်မြဲမှု မည်ရွေ့မည်မျှရှိကြောင်း သုတေသီအများက ဆန်းစစ်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်၏။ ခရစ်ယာန် ဘာသာတွင်ပင် ပရိတက်စတင့်၊ ရိုမန်ကက်သလစ်၊ အက်ပီစကိုပယ် ဟူ၍ ကွဲပြားမှုရှိသေး၏။ ထို့ကြောင့် လုံးဝ ခြားနားသူများ၊ အတန်ငယ် ခြားနားသူများဟု ထပ်ဆင့် ခွဲခြား နိုင်၏။

လူမှုဗေဒ ပညာရှင်များကမူ ဘာသာတူခြင်း ပေါင်းဖက်ပါက အိမ်ထောင်ရေးတွင် ပိုမို အဆင်ပြေသည်ဟု ယူဆကြ၏။ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်မှုတူညီ၍ ဘုရားသွား ကျောင်းတက် ရာတွင်လည်း တူညီသောကြောင့် ပို၍အဆင်ပြေခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဘာသာမတူ ကွဲပြားခဲ့သော် ပေါက်ပွားလာသည့် သားသမီးများအဖို့ မည်သည့်ဘာသာသို့ လိုက်ရမှန်း မသိဘဲ စိတ်ပဋိပက္ခများ ပေါ်ပေါက်တတ်ပေ၏။

သို့သော် ဘာသာမတူ၍ အဆင်မပြေသော အိမ်ထောင်များ ရှိသကဲ့ သို့ ဘာသာတူပါလျက် အဆင်မပြေသော အိမ်ထောင်များလည်း ရှိကြောင်း သတိ မမေ့သင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် ဘာသာ ကွဲပြားကြစေကာမူ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်စွာဖြင့် ခိုင်မာသော မေတ္တာပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထား၍ သာယာခိုင်မြဲသော အိမ်ထောင်တို့လည်း ရှိပေသည်။

အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း

အိမ်ထောင်ကွဲမှု နှုန်းဇယားကို ဆန်းစစ်သော သုတေသီတို့၏ အဆိုအရ ဆယ်ကျော်သက်တွင် အိမ်ထောင်ပြုသူတို့၏ ကွာရှင်းမှုနှုန်းသည် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်မှ အိမ်ထောင်ပြုသူတို့၏ ကွာရှင်းမှုနှုန်းထက် နှစ်ဆ သုံးဆပိုကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် အသက်နှစ်ဆယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကို ပညာရှင်အများကပင် ကန့်ကွက်ခဲ့ကြပေသည်။ သို့သော် ကွဲကွာနှုန်း တစ်ခုတည်းကိုကြည့်၍ကား အိမ်ထောင်သာယာမှု မသာယာမှုကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ အချို့သူတို့သည် ဘာသာရေး လူမှုရေးရှုထောင့်မှ ဝေဖန်ပြီး အိမ်ထောင်ရေးသုခ မရသည့်တိုင် ကွာရှင်းခြင်းမပြုဘဲ သည်းခံ ပေါင်းသင်းနေသော အိမ်ထောင်တို့လည်း အများအပြားပင် ရှိပေ၏။ လင်နှင့်မယား သဘောထားခြင်း မတိုက်ဆိုင်သည့် တိုင် သားသမီးတို့၏ မျက်နှာကို ထောက်ထား၍ သည်းခံ ပေါင်းသင်းကြပေသည်။

အချို့ အိမ်ထောင်ရှင်တို့ကား လက်ရှိ ဇနီး ခင်ပွန်းတို့နှင့်

ကွာရှင်းပြီး ပါက ရှေ့အဖို့ မည်သို့ စခန်းသွားရမည် မသိ၍ ကြိတ်မှိတ် သည်းခံကြ၏။ အချို့တို့ကား အိမ်ထောင်ပြုပြီးမှ ကွဲကွာခြင်းကို လုံးဝ မလိုလားကြပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ကြောင်းမထောက် တစ်ကြောင်း ထောက် ဆိုသကဲ့သို့ ငဲ့ညှာစရာ များကြောင့်လည်း မကွာရှင်းဘဲ နေတတ်ကြောင်း တွေ့ရပေ၏။

အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင် ပြုသူတို့ကား ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်ကြပေ။ သူတို့သည် မလုံခြုံသော ခံစားမှုတို့ရှိ၍ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုလိုစိတ် ပြင်းပြကြ၏။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် အားထားစရာရှိလိမ့်မည်။ လုံခြုံမှု ခံစားရမည်ဟု ယုံကြည်ကာလက်ထပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် သူတို့ထင်သလို ဖြစ်မလာသောအခါ အိမ်ထောင်ရေးကို လွန်စွာ စိတ်ပျက် သွားတတ်ကြပြန်၏။

အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုသူတို့ကား မိမိနေရမည်အိမ်၏ အကျယ်အဝန်း ပမာဏကို မသိရှိ မဆုံးဖြတ် နိုင်သေးဘဲ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂများကို ရွေးချယ်သူနှင့်တူပေ၏။ ငယ်ရွယ်စဉ်က ကြိုက်သောပုံစံကို ကြီးပြင်းလာသည့် အခါတွင် ကြိုက်ချင်မှ ကြိုက်လိမ့်မည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိမည်သည့် အရည်အချင်းတို့ကို နှစ်သက်ကြောင်း ဆုံးဖြတ် ပြီးသောအခါ တွင်မှ အိမ်ထောင်ဘက်ကို ရွေးချယ်သင့်ပေ၏။ ဆယ်ကျော်သက်က လက်ထပ်ကြသူတို့သည် အသက် ၂၀ ကျော်သောအခါ ယင်းတို့၏ ခင်ပွန်း (သို့) ဇနီးများကို မနှစ်သက်တတ်ကြောင်း အခြား ရင့်ကျက်သူတို့ကို သဘောကျတတ်ကြောင်း သာဓကများလည်း ရှိပေသေး၏။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အိမ်ထောင် ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင် မမှန်းဆနိုင်သော ဆုံးရှုံးမှု အများ ရှိသေး၏။ အထူးသဖြင့်ကား အရွယ် မတိုင်မီ လက်ထပ်သူတို့သည် အပျို လူပျို ဘဝ၏ လွတ်လပ်မှုနှင့် အခြား မြူးတူး ပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးတတ်ပေ၏။ ပညာသင်ကြားရေးကိုလည်း စောစီးစွာ လက်လျော့ရမည်ဖြစ်၏။ အပေါင်း အဖော်များနှင့် ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ ဘုရားဖူးသွားခြင်း၊ သင်္ကြန်တွင်

ရေပက်ခံ ထွက်ခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း စိတ်ကရိ၍ ကိုယ်ကပါနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အိမ်မှုကိစ္စ ဗာဟိရတို့ကြောင့် မိမိစိတ်ဝင်စားရာ ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းတို့ကိုလည်း လုံးဝ မလုပ်နိုင်တော့သည့် အခြေသို့ ဆိုက်တတ်၏။

ဆယ်ကျော်သက်တို့အဖို့ အိမ်ထောင်ပြုစတွင် အဖော်သဟဲရ၍ လည်းကောင်း၊ လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှု ရှိ၍လည်းကောင်း၊ အသစ်အဆန်း ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ပျော်ရွှင် ကျေနပ်သယောင် ထင်မှတ်ရသော်လည်း၊ ကြာလေ အိမ်ထောင်တာဝန်များလေ၊ ငြီးငွေ့လေဖြစ်ကာ နောက်ဆုံးတွင် အိမ်ထောင်ရေးကို လွန်စွာစိတ်ပျက်သွားတတ်၏။

အထူးသဖြင့် လူငယ်အချင်းချင်း ရင်းနှီးလွန်း၍ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာကာ မယူမနေရအခြေအနေသို့ ဆိုက်သောကြောင့် လက် ထပ်ယူရသည့် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ အိမ်ထောင်ရေးကား ပို၍ ရင်လေး ဘွယ် ကောင်းပေ၏။ သူတို့အဖို့ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် အကျဉ်းထောင် တွင်းသို့ ကျသွားသလို ခံစားရတတ်၏။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သနားညှာ တာစိတ်၊ ထောက်ထားစာနာစိတ်တို့လည်း မရှိတတ်ကြပေ။ အိမ်ထောင် တာဝန်၊ ကလေး၏ တာဝန်ကိုလည်း သူ့လွဲချ၊ ငါ့လွဲချဖြင့် မည်သူမျှ တာဝန်မယူလိုကြပေ။ မိဘလုပ်သူတို့ကလည်း သဘောမတူကြသောကြောင့် စိတ်မကျေနပ်မှုပေါ်တိုင်း သူ့မိဘကြောင့် ငါ့မိဘကြောင့်ဟူ၍သာ အပြစ်ပုံချ တတ်ကြ၏။ သူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးသည်လည်း ကြာရှည်မတည်မြဲ တတ်ပေ။

ဆယ်ကျော်သက်တို့ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သော် ယင်းတို့မှ ပေါက်ဖွား သော သားသမီးတို့သည် များစွာ ခက်ခဲရတတ်ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦး ၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးမှု ကောင်းစေရန်မှာ မိဘတို့၏ တာဝန်ဖြစ်ပေသည်။ ယင်း တာဝန်သည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ခက်လည်းခက်ခဲပေသည်။ မိဘတို့အနေ ဖြင့် စိတ်ရှည်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း စသော စိတ်ထားများထားရှိရန် လိုအပ်ပေ

သည်။ ယင်းစိတ်ထားများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိခင် ဘခင်တို့၌ ရှိခဲ့လှပေ၏။ မိဘတို့သည် မိမိတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကို ခေတ္တ ဘေးဖယ်ထားပြီး ကလေးအလိုကျ ဖြစ်စေရေးကိုသာ ရှေးရှုဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဆယ်ကျော်သက် မိဘတို့ကား ကလေး၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ဘေးဖယ်ထားတတ်ကြသည်သာ များပေသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အိမ်ထောင် ကျသွားသူ မိန်းကလေး တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်တိုင် ပညာ တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့် ကျောင်းထွက်ခဲ့ရသည် ဖြစ်၍ သားသမီးများ၏ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မျှ မကူညီနိုင် ရှိတတ်၏။ ကလေးများ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ တက္ကသိုလ်ဘာသာရပ် ရွေးချယ်ရေး၊ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းပညာ ရွေးချယ်ရေးနှင့် အလုပ် အကိုင် ရွေးချယ်ရေး စသော ကိစ္စရပ်များတွင်လည်း မိခင်တစ်ဦး အနေ ဖြင့် မည်သို့မျှ အကူအညီ မပေးနိုင်၊ မပေးတတ်ဘဲ ရှိတတ်၏။ အထူး သဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဆယ်ကျော်သက်တွင် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သည် ဖြစ်သော ကြောင့် သားသမီးတို့၏ အကျင့်စာရိတ္တနှင့် အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ် ရေး ကိစ္စများတွင် အကြံပေး ဉာဏ်ပေး ပြုလုပ်ရာတွင် အခက်အခဲတို့နှင့် ရင်ဆိုင် ရတတ်ပေသတည်း။

အခန်း ၈။

အိမ်ထောင်သာယာရေးလမ်းညွှန်

သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်
ရေးတွင် လင်နှင့်မယားတို့ အပေးအယူ မျှတမှု
သည် လွန်စွာ လိုအပ်ပေသည်။

သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်ရေးကား ဘဝတွင် အကြီးမားဆုံးသော ဆုလာဘ်ဖြစ်ပေ၏။ အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုကို ခံစားနေရသူ တစ်ဦးအဖို့ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအင်ဆန္ဒ အဝဝတို့ ပြည့်ဝ ကုံလုံနေသည် ဟုသာ ဆိုရမည်ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ မိမိ ရည်မှန်းချက် ဘဝပန်းတိုင် သို့ အရောက် လှမ်းနိုင်ရေးတွင် သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးသည် အခြေခံ အုတ်မြစ်တစ်ချပ်ဟု ဆိုနိုင်ပေ၏။

သို့သော် သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်ရေးဟူသည် အလွယ်တကူ လုပ်ယူ၍ ရသည်မဟုတ်။ မိမိ ရွေးချယ်ထားသော အိမ်ထောင်ဖက် သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်စေကာမူ အိမ်ထောင်ရေး သာယာချမ်းမြေ့ လိမ့်မည်ဟုကား အတတ်မပြောသာပေ။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဟူသည် ဘဝနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်၍ ဘဝ တစ်ခုတည်းဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ လည်းကောင်း၊ နှစ်နှစ်ချီ၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားလည်နိုင်ရေး၊ တစ်ဦးအလှ တစ်ဦး လိုက်လျောရေးနှင့် တစ်ဦးအတွက် တစ်ဦးက အနစ်နာခံကာ အခွင့်အရေး အချို့ကို စွန့်လွှတ်ရေး စသည်တို့ ပါဝင်ပေသည်။

အိမ်ထောင်တစ်ခု သာယာ ပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လင်လည်းကောင်း၊ မယား၌လည်းကောင်း တိကျသော တာဝန်ဝတ္တရားများ

ရှိပေသည်။ အိမ် ထောင်မပြုမီက ရှိနှင့်သော သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊ အပြုအမူတို့ကို အိမ်ထောင်ကျပြီးသော အခါ၌ လင်နှင့်မယား ညှိနှိုင်းကာ ပြင်သင့်သည်ကို ပြင်၊ ဖျောက်သင့်သည်ကို ဖျောက်သွားမှသာ နှစ်ဦးနှစ်ဝ ကျေနပ် လက်ခံ နိုင်သော သာယာသည့် အိမ်ထောင်တစ်ခု ဖြစ်မည်မှာ သေချာပေ၏။

သဘောထားမှန်ကန်ခြင်း

စေ့စပ် ကြောင်းလမ်းထားသော ကာလသည် တစ်ဦးဦးတွင်ရှိသော ပျော့ညံ့ချက်များ၊ အပြစ် အနာအဆာများကို တွေ့ရှိကြပါက မည်သို့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲမည်၊ မည်သို့ လိုက်လျောမည် စသည်ဖြင့် ညှိနှိုင်း သင့်ပေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပျော့ညံ့ချက်များ၊ အပြစ်များကို မြင်ခြင်း သည် ပြင်ဆင်ချိန် ရသည်ဖြစ်၍ အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်။

လက်ထပ်ပြီး၍ လင်မယားအဖြစ်သို့ ရောက်သော အခါတွင်မူ တစ် ဦးဦး၏ ကောင်းမွန်သော အရည်အချင်း တို့ကိုသာ မြင်သင့်ပေသည်။ အသေးအဖွဲ့ဖြစ်သော အပြစ် အနာအဆာတို့ကို တွေ့ရှိပါကလည်း လျစ်လျူရှုထား သင့်၏။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အပြစ် အနာအဆာကိုကြည့်ရှု ၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဝေဖန်နေပါမူ နှစ်ဦးစလုံးအဖို့ စိတ်မချမ်းမြေ့ ခြင်းနှင့်သာ ရင်ဆိုင် ကြရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက အဆိုကို ပြင်ရင်းနှင့် အကောင်းပါ ရော၍ ပါသွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် လက်ထပ်ပြီးနောက် တစ်ဦး၏ ကောင်းမွန်သော အရည်အချင်းတို့ကိုသာ ပုံကြီးချဲ့၍ မြင်တတ် ခြင်းသည် မှန်ကန်သော သဘောထား ဖြစ်ပေ၏။

မည်သည့် ကိစ္စ၌မဆို တစ်ဖက်သတ်ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်းမျိုး မပြု သင့်ပေ။ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် မျှ၍ မြင်သင့်သည်။ သို့မှသာ တရားမျှတ ခြင်း၊ အဆင်ပြေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ လူတိုင်းတွင် ပျော့ညံ့ချက် ရှိသလို ကောင်းကွက်များလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ ကိုဘက “ကျွန်တော် တော့ ညစာကို ဘယ်တော့မှ စောစော စားရတယ် မရှိဘူး၊

အိမ်ရှင်မက သူ့အလုပ်နဲ့သူ ရှုပ်ထွေးနေတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တစ်ခါတလေ ညဉ့်နက်သန်းကောင်မှ ပြန်လာတဲ့ အခါကျတော့လဲ ဘယ် တော့မှ မညည်းဘူး၊ ထမင်းဟင်းတွေနွေးပြီး ခူးခပ်ကျွေးတတ်ပါတယ်။ ည အတော်မိုးချုပ်မှ မိတ်ဆွေတွေ ခေါ်ပြီး ပြန်လာတာတောင် မျက်နှာ တစ်ချက် မပျက်ဘဲ စားဖို့ သောက်ဖို့ ထပြီး လုပ်ကိုင်ပေးတတ်ပါတယ်” ဟု ပြော၏။ ဤတွင် ဇနီး ဖြစ်သူ၏ အကောင်းကို လင်ဖြစ်သူက မြင်သော သာဓက ပေတည်း။

အိမ်ထောင်ရေး သုခအတွက် အရေးပါသော အချက်တစ်ချက်ကား မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် လင်ဖြစ်သူက စိတ်တို စရာ ကိစ္စ တရပ်ရပ်ကို လုပ်ခဲ့သော် မိမိတွင် မည်သို့သော အမှားအယွင်း ချွတ်ယွင်းချက်တို့ ရှိသောကြောင့်လောဟု ဇနီးလုပ်သူက စဉ်းစားသင့်၏။ ယင်းသို့ စဉ်းစား၍ အမှားတို့ကို တွေ့ခဲ့သော် ပြင်သင့်သည်ကိုပြင်၍ ဖျောက်သင့်သည်ကို ဖျောက်ရမည် ဖြစ်၏။

အချို့ ဇနီးသည်တို့ကား လင်ဖြစ်သူနှင့် အပေးအယူ လုပ်တတ်ကြ ၏။ လင်ဖြစ်သူ ရပ်ရှင် အကြည့်နည်းပါက ဇနီးဖြစ်သူက ဟင်းကောင်း ကောင်း ချက်ကျွေးခြင်း၊ အရက်သောက်တတ်သူ လင်ယောက်ျား အရက်ပို သောက်ပါက မိမိက အိမ်ထောင်တာဝန်များကို လျော့လုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ဤသို့ အပေးအယူသဘော ဖျောင်းဖျလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသော် လည်း ခြိမ်းခြောက်ခြင်းကား လုံးဝမကောင်းပေ။ အချို့ ဇနီးသည်တို့ကား “ရှင် ဆေးလိပ် ၁၀ လိပ် သောက်ရင် ကျွန်မက ၁၅ လိပ်သောက်မယ်” စသည်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်တတ်ကြသည်။

အိမ်ထောင်စု တစ်ခုတွင်မူ ခင်ပွန်းဖြစ်သူအား ဇနီးသည်က အပြစ်တင် ပြောဆိုလျှင် ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် ဒေါသတကြီး ဆူဆူပူပူ လုပ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဇနီးသည်က မည်သို့မျှ ဆက်မပြောဘဲ လုပ်ချင်တာသာ လုပ်ပေးတော့ဟူသော သဘောနှင့် ငြိမ်နေလိုက်၏။ ဤတွင် လင်ယောက်ျားသည် သူ့အမှား သူမြင်ကာ ပြန်၍ ချောမော့

လေသည်။ သူတို့အိမ်ထောင် စုအဖို့ “တိတ်တိတ်နေခြင်းသည် ထောင်တန်” ဟူသော စကားပုံသည် မှန်ကန်ပေ၏။

သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်ရေးတွင် လင်နှင့် မယားတို့ အပေးအယူ မျှတမှုသည် လွန်စွာ လိုအပ်ပေသည်။ မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒတို့ကို စွန့်လွှတ်ရသည့်အခါ စွန့်လွှတ်၍ လျော့ပေါ့သင့်သည့် အခါ လျော့ပေါ့ရပေသည်။ ဆေးပြင်းလိပ် သောက်သူ တစ်ဦးအဖို့ ဆေးလိပ်အနံ့ မခံနိုင်သူ ဇနီး ရပါက ဆေးပြင်းလိပ်ကို ဖြတ်လျှင်ဖြတ်၊ မဖြတ်လျှင် လျော့၍သောက်ခြင်း၊ ဇနီးနှင့် စေးရာတွင်သာ သောက်ခြင်းတို့ ပြုသင့်၏။ ဇနီးဖြစ်သူ အဖို့လည်း ဆေးပြင်းလိပ်နံ့ကို ယဉ်ပါးသွားအောင် မိမိစိတ်ကို ဖြေလျှော့ထားသင့်ပေ၏။ အထူးသဖြင့် မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်း သကဲ့သို့ ကျင့်ကြံသွားပါမူ ခိုင်မြဲသာယာသော အိမ်ထောင် တစ်ခုဖြစ်မည်မှာ မလွဲပါပေ။

ရှင်ဆိုင်ရမည့် အစစ်အမှန်တရား

အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းလိုပင် အောက်ပါ အချက်များသည် အဖြစ်မှန် တရားများဖြစ်၍ တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ မိမိတို့ တွေ့ကြုံ ရှင်ဆိုင် ရလိမ့် မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသင့်သည်။

စိတ်ကူးယဉ် အချစ်မှေးမှိန်ခြင်း ။ ။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်ကား လိင်ဆွဲဆောင်မှုနှင့် စိတ်

လှုပ်ရှားမှုတို့ ပြင်းထန်၍ အချိန်နှင့်အမျှ နီးကပ်စွာ အတူနေလိုသောဆန္ဒ ပါဝင်၏။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ်တွင် ဘယ်လိုများဖြစ်လာမလဲ၊ ဘာများ တွေ့ရမလဲ စသည့် စိတ်လှုပ်ရှားဘွယ်ကလေးများ လျှို့ဝှက်ချက် ကလေးများ ပါဝင်၍ စိတ်ဝင်စားဘွယ် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း အိမ်ထောင်ပြုပြီးနောက် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိနားလည်လာသော အခါတွင် အဆိုပါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ လျှို့ဝှက်ချက်များ ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ကာမဆန္ဒများလည်း “ထုံ” သွားတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ထပ်

ပြီးသူတို့သည် မိမိတို့၏ “ပူဇွေးသော အထိအတွေ့၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ” တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန် သွားလိမ့်မည်ကို စောစောကပင် ကြိုတင် မျှော်လင့်ထားသင့်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ မှေးမှိန်သွားခြင်းသည် မချစ် တော့၍မဟုတ်၊ အိမ်ထောင်ရေး အနယ်ထိုင်သွားခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို လည်း နားလည် ထားသင့်ပေသည်။

အိမ်ထောင်မှုကိစ္စတို့သည် ပျင်းရိဘွယ် ဖြစ်ခြင်း ။ ။ အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည်

အိမ်ထောင် ပြုပြီးပါက အိမ်ထောင့် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရမည်မှာ သေချာပေသည်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ထပ်တလဲလဲ အိမ်မှု ဗာဟိရများကို လုပ်ဆောင်နေရသည်မှာ ကြာသော် ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတတ်သည်။ သို့သော် အိမ်မှုကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်သည် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတိုင်း၏ တာဝန် ဖြစ်ကြောင်းကို သိနားလည် ထားရပေမည်။ အိမ်ထောင်ရှင် ယောက်ျားတို့သည် မိမိ အိမ်ရှင်မ၏ ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးပြုစုမှုကို အလွန်လိုလားကြသည်။ မိမိတို့၏ သားသမီးများအား ကျွေးမွေးပြုစု ပျိုးထောင်ပေးမှုကိုလည်း အလွန် လိုလားကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ထိန်း သိမ်းရေးတာဝန်၊ အရွယ် မရောက်သေးသော သား သမီးငယ်များအတွက် တာဝန်သည် အိမ်ထောင်ရှင်မများက မပျင်းမရိ မငြီးမငွေ့ ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန် ဝတ္တရားများပေတည်း။

ရန်ဖြစ်ခြင်း ။ ။ “လင်နှင့်မယား-လျှာနှင့်သွား” ဟူသော စကားအတိုင်း အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် စကား

များခြင်း၊ စိတ် အခန့်မသင့်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် ရှိတတ်ပေ၏။ အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၊ စည်းကမ်းစနစ်ကိစ္စ၊ ကလေးကိစ္စ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟနှင့် ဆွေမျိုးဉာတိကိစ္စ၊ လိင်ကိစ္စ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပဋိပက္ခတို့ ပေါ်ပေါက်နိုင်၏။ ထိုအခါ၌ နှစ်ဦးစလုံး စိတ် မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

မည်သို့ပင် အိမ်ထောင်တစ်ခုကို နိုင်နင်းစွာ အုပ်ချုပ်နိုင်သည်ဟု

ဆိုစေကာမူ တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါဆိုသလို ခိုက်ရန် ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စကားပြော အဆင်မပြေခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်တတ်ပေသည်။ အိမ်ထောင်ရှင်တို့ သတိပြုသင့်သည့် အချက်ကား တစ်ခုခုဖြစ်ပြီးမှ “အစက ဒီလိုဖြစ်မယ်လို့ ထင်သားပဲ” ၊ “ကဲ အခုတော့ ဘယ်နဲ့ရှိစ” စသော အပြောမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။ ကြိုတင် မပြောဆိုဘဲ ဖြစ်ပြီးမှပြောခြင်းသည် တဖက်သားအဖို့ အလွန် အခံရ ခက်လှပေ၏။ အကောင်းဆုံးကား စိတ် မချမ်းမြေ့ဘွယ် မသာယာ မနှစ်မြို့ဘွယ် ကိစ္စများကို တတ်နိုင်သမျှ မေ့ပျောက် ထားခြင်း သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မကြေချမ်းနိုင်စရာ ကိစ္စများနှင့် ရင်ဆိုင်ရ၍ သည်းခံနိုင်ရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း တဖက်လူကို ထောက်ထား ညာတာစွာ စဉ်းစားခြင်း၊ တဖက်လူ၏ လုပ်ငန်းများကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ တဖက်လူ၏ လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ကူညီခြင်းဖြင့် မိမိတွင် အကျိတ် အခဲ ဖြစ်နေသော စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပေ၏။

ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် မဟုတ်နိုင်ခြင်း။ ။ လူတို့သည် မိမိ

နှင့် စိတ်နေ သ

ဘောထားတူသူ၊ မိမိ နှစ်သက်သည့် အပြုအမူမျိုး ပြုမူလေ့ရှိသူ၊ မိမိကို နားလည်သူ၊ မိမိအပေါ် ကြင်နာတတ်သူ စသည့် အကောင်းဆုံးသော အရည်အချင်းများဖြင့် ပြည့်ဝသူတို့ကိုသာ မိတ်ဆွေအဖြစ်၊ အဖော်မွန် အဖြစ်၊ အိမ်ထောင်ဘက် အဖြစ် လက်တွဲရန် လိုလားတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ် မလာသောအခါ လွန်စွာဝမ်းနည်း ယူကျုံးမရ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤတွင် သတိပြုသင့်သည်ကား လောကတွင် မည်သူမျှ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် မဟုတ်၊ မည်သူမျှ အကောင်းဆုံးသော အရည်အချင်းတို့ဖြင့်သာ ပြည့်ဝ နေသည် မဟုတ်။ အကောင်းနှင့် အဆိုးသည် ဒွန်တွဲလျက်ရှိသည် ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပေ၏။

လူတိုင်းသည် အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။ မိမိကိုယ်သာ ကိုး ကွယ်ရာအဖြစ် မှတ်ယူသင့်သည်။ မိမိ၏ လိုလားချက်များကို သူတစ်ပါး

တွင် ရှိလိမ့်နိုး ထင်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဦးဆောင်မှု၊ ဖြည့်စွက်ပေးကမ်းမှု တို့ကို တောင့်တခြင်းသည် မှန်ကန်သော သဘောထားမဟုတ်ပေ။ အထူး သဖြင့်ကား မိမိ အဖော်မွန်တွင် “အကောင်းဆုံး” တို့ကို မတွေ့ရသောအခါ “မည်သူမျှ အကောင်းချည်းဖြင့် ပြည့်စုံသည် မဟုတ်” ဟူသော အဆိုဖြင့်သာ မိမိစိတ်ကို ဖြေသိမ်ကြရာသည်။

ပဋိပက္ခများ

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆင်ပြေပါသည်။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ထောက်ထားစာနာမှု ရှိကြပါသည်ဆိုသော အိမ်ထောင်ဘက်တို့၌ပင် မတူညီသည့် ဓလေ့ထုံးစံ၊ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်၊ နေမှုထိုင်မှု အဆင့်အတန်း မျှော်မှန်းချက်၏ ပမာဏ၊ မွေးဖွား ကြီးပြင်းလာသည့် မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင် တို့ကြောင့် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ပဋိပက္ခကို ရင်ဆိုင်ကြရတတ်ပေ၏။ ယင်းသို့ အိမ်ထောင်ဖက်ချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်မှုတို့ကို ကုစားနိုင်ရန် အတွက် အောက်ပါ အကြောင်းရင်းများကို ဂရုတစိုက်လေ့လာထားသင့်ပေသည်။

ဘဝအတွေ့အကြုံ ခြားနားခြင်း။ ။ ဘဝအတွေ့အကြုံ ခြားနားမှုကြောင့် အိမ်ထောင်ရှင်လင်

မယားတို့ စိတ်အထာမကျသည့် သာဓကလည်း အများပင်ရှိ၏။ မပြေသည် မြို့တွင် မွေး၍ မြို့တွင် ကြီးပြင်းသူဖြစ်၏။ အသက်ဆယ်ရှစ်နှစ်လောက်တွင် ရုံးတစ်ရုံး၌ လက်ရေးတို လက်နှိပ်စက်စာရေး ဝင်လုပ်သည်။ တစ်ရုံးတည်းမှ စာရင်းကိုင် ကိုမြနှင့် လက်ထပ်လိုက်သည်။ ကိုမြကား တောတွင်မွေး၍ တောတွင်ကြီးပြင်းပြီး ကောလိပ်တွင် နှစ်နှစ်ခန့် ပညာသင် ခဲ့ဘူးသူဖြစ်ပေ၏။

သူတို့နှစ်ဦးသည် မြို့တွင်နေရခြင်းကိုလည်း နှစ်သက်ကြ၏။ ပျော်စရာ ရွှင်စရာ ကိစ္စများတွင် အကြိုက်ချင်း တူညီသကဲ့သို့ လေးနက်သော နိုင်ငံရေး ဘာသာရေး ကိစ္စ များတွင်လည်း အမြင်ချင်း ခံယူပုံချင်း တူညီ

ကြပေသည်။ သို့သော် မွေးဖွားကြီးပြင်းရာ မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ကား သဘာဝခြင်း မတူညီကြပေ။ ကိုမြ၏ဖခင်ကား အမြဲတမ်း အိမ်ဦးနတ် ဖြစ်ခဲ့၍ သူ့ဩဇာကို တစ်အိမ်လုံးက လိုက်နာကြရ၏။ ယင်းပတ်ဝန်းကျင် တွင် ကြီးပြင်းခဲ့ရ၍ ကိုမြက အိမ်ထောင်စုတွင် အိမ်ဦးနတ် လုပ်ချင်သည်။ သို့သော် မမြ၏ဖခင်ကား အေးဆေး၍ စကားနည်း ရိုးသားသူ ဖြစ်ပြီး မမြ၏မိခင်သာ အသံကျယ်ကျယ်နှင့် ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် ပြုသူ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မမြက အိမ်မှုကိစ္စအဝဝတွင် သူ့ဩဇာသာ တည်စေလို၏။ ယင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အကြုံ၏ ခြားနားမှုကြောင့် အိမ်ထောင် အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန် ခွဲဝေမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထား ကွဲလွဲခဲ့ရာ နောက်ဆုံး စကားများ ရန်ဖြစ်သည့် အခြေသို့ပင် ဆိုက်ရောက်ခဲ့ပေသည်။

စရိုက်ခလေးနှင့် ထုံးစံတို့ ခြားနားခြင်း ။ ။ မခင်သည် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်

သော မိသားစုမှ မွေးလာသူဖြစ်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အလွန်ကောင်း၏။ သူတို့ အိမ်မှာလည်း ဧည့်သည် ပြတ်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ဧည့်သည်တိုင်းကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးပြုစု ဧည့်ခံ၏။ မခင်သည် ရက်ရောသူ လက်ဖွာသူ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပေရာ မိခင်ဖခင်တို့ နည်းတူပင် မိမိပိုင်ပစ္စည်းများကို ခင်မင်သူတို့အား ငှားရမ်းရန် ဝန်မလေးပေ။ မခင်သည် အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ သူနှင့် စရိုက်မတူသူ ကိုခင်ကို ရွေးမိ၏။

ကိုခင်ကား စကားနည်းပြီး ဖာသိဖာသာ နေတတ်သူ ဖြစ်၏။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကိစ္စများတွင် ပါသင့်သလောက် ပါဝင်သော်လည်း တစ်ဦးတည်း အေးအေးဆေးဆေး နေခြင်းကို ပိုမို နှစ်သက်သူဖြစ်၏။ ကပ်စေးနဲ ကော်တရာ မဟုတ်သော်လည်း ငွေကြေးကို စာရင်းဇယားနှင့် သုံးစွဲတတ်သူ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မခင်၏ လက်ဖွာခြင်း၊ ဧည့်သည်တရား ရုန်း ဖြစ်နေခြင်းကို ကိုခင်အနေဖြင့် လုံးဝ ဘဝင်မကျနိုင် ဖြစ်နေ၏။ မခင် နှင့် ကိုခင်တို့သည် စရိုက်ခလေး မတူမှုကြောင့် မကြာခဏပင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ရည်မှန်းချက် ခြားနားခြင်း ။ ။ ကိုသိန်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း

တွင် အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်

နေနိုင်ရန် ရည်မှန်းထား၏။ မျက်နှာကြီးသူများနှင့် ဝင်ဆံ့လို၏။ အလုပ်အကိုင်ကိုလည်း တိုးချဲ့ရန် အမြဲတစေ စဉ်းစားနေတတ်သူဖြစ်၏။ သူ၏ဇနီးသည် မသိန်းကား ခင်ပွန်းဖြစ်သူ၏ ရည်ရွယ်ချက် မြင့်မားမှု၊ ရှေ့သို့ တက်လမ်းရှာဖွေမှုကို လိုလားအားပေးသော်လည်း မျက်နှာကြီးသူ ငွေရှင်ကြေးရှင်တို့၏ လောကတွင် ဝင်ဆံ့အောင် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကြိုးစား ရခြင်းကိုမူ နှစ်သက် လိုလားခြင်း မရှိပေ။ မသိန်း၏ ဘဝရည်မှန်းချက်ကား ရိုးရိုးသားသား ဟန်ပန် အဆောင်အယောင် ကင်းမဲ့စွာ ကလေးများကို မွေးမြူထိန်းသိမ်းရေး၊ အေးအေးဆေးဆေး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးပင် ဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဘဝ ရည်မှန်းချက်ခြင်း ခြားနားမှုကြောင့်လည်း ပဋိပက္ခတို့ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်ပေသည်။

ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းနည်းများ

ဘဝအဝံ့တွဲအကြံ စရိုက်ဓလေ့နှင့် ဘဝရည်မှန်းချက်တို့ ခြားနား မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပဋိပက္ခတို့ကို “အနာသိလျှင် ဆေးရှိ” ဆို သကဲ့သို့ ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများလည်း ရှိပေ၏။ “လူ့အရပ်ရပ် နတ်အထွေထွေ” ဆိုသကဲ့သို့ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် စိတ်ဝင်စားမှု၊ အယူ အဆ၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ စရိုက်၊ မျှော်မှန်းချက်တို့၌ ခြားနားချင်တိုင်း ခြားနား နိုင်ပေသည်။ သို့သော် “လက်ထပ်ခြင်း” တည်းဟူသော သံယောဇဉ်ကြီး မျှင်ဖြင့် ချည်နှောင်ခြင်း ခံရပြီးသော အခါ၌မူ မတူသည်တို့ကို ပုံကြီးချဲ့ မနေတော့ဘဲ တူနိုင်သမျှ တူအောင် (သို့မဟုတ်ကလည်း) မတူညီမှုကို ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစား ကြရပေတော့မည်။ အထူးသဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူတို့၏ အခွင့်အရေးကို လေးစားခြင်း၊ အခြားသူတို့၏ ရှုထောင့်မှ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း၊ မည်သူမျှ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် မဟုတ်ကြောင်း နားလည်လက်ခံခြင်း၊ သည်းခံ

ရန် လိုအပ်ပါက သည်းခံ၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါက ပြုပြင်
ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိခြင်း စသော အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံပါမူ
ပဋိပက္ခ တို့ ပြေလည်သင့်သလောက် ပြေလည်သွားနိုင်၏။

ဘဝအတွေ့အကြုံ ခြားနားမှုကြောင့် ပဋိပက္ခဖြစ်သော ကိုမြနှင့်
မမြတို့၏ သာဓကကို လေ့လာလျှင် နောက်ပိုင်းတွင် အရာရာကို
ကိုမြက မချုပ်ကိုင်တော့ဘဲ အရေးပါသည့် ကိစ္စများ၌ သူနှင့်တိုင်ပင်၍
သူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရယူပြီးမှ လုပ်ရန် မမြကို ပြောဆို၍ တထစ်
လျှော့လိုက်၏။ ကိစ္စတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ မမြက တိုင်ပင် လာသောအခါ
တွင် “မင်း တော်တယ် ထင်သလိုသာ ကြည့်လုပ်ကွာ” ဟူသောစကားမျိုး
ပြောတတ်ရာ မမြအဖို့လည်း ကျေနပ်သွား၏။ ဤသို့ တစ်ဦးအပေါ်
တစ်ဦး အပေးအယူသဘောမျိုး ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခလည်း
ပြေလည်သွားနိုင်ပေ၏။

ကိုခင်နှင့် မခင်တို့ အိမ်ထောင်ရေးကား စရိုက်စလေ့ချင်း မတူညီ
၍ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြရပေ၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်သက် ရလာသောအခါ
မတူညီသော စရိုက်တို့၏ အကျိုးရှိပုံကို နားလည် သဘောပေါက်လာကြ
၏။ ကိုခင်က “ကျွန်တော့်ဇနီးသည်ကြောင့် ကျွန်တော့်မှာ မိတ်ဆွေ
အသိုင်း အဝိုင်း နယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်လာပါတယ် ... အရာရာကို
မတွန့်တိုသင့်ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ သူတွေကို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်း
ပေးကမ်း ငှားရမ်း ခြင်းဆိုတာလဲ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်မျိုးပဲလို့
နားလည် သဘောပေါက်လာပါတယ်” ဟု ပြော၏။ မခင်ကလည်း
“ကိုခင်ကတည် တည်နေနိုင်ပေလို့ပဲ၊ နို့မို့ယင် ကျွန်မက သဘောကောင်းတာ
နဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဘာတွေ သူများယူလို့ ကုန်မှာပဲ။ ကိုခင်လို တည်တည်မှန်မှန်
ဆက်ဆံတဲ့ ယောက်ျားမျိုးရထားတာ ကျွန်မ ကံကောင်းတာပဲ” ဟု
ဆိုပြန်၏။ ဤတွင် တစ်ဦး၏အရည်အချင်းကို တစ်ဦးက လက်ခံ
တန်ဖိုးထားခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခ ပြေလည်သင့်သလောက် ပြေလည်သွားပေ၏။

အထူးသတိပြုရမည့် ပြဿနာများ

အိမ်ထောင်ပြုပြီးစ ဇနီးမောင်နှံတို့အဖို့ ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်သည့် ပြဿနာ အချို့တို့လည်း ရှိသေး၏။ ယင်းတို့ကား အလွန် သိမ်မွေ့ နူးညံ့သည်ဖြစ် ရာ ကြီးကျယ်သော ပေါက်ကွဲမှုသို့ မရှေ့ရှုမိစေရန် စောစီးစွာကပင် ကြိုတင် သတိထားသင့်ပေ၏။ ယင်းတို့ကား -

၁။ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု ။ ။ အိမ်ထောင် သာယာမှုသည် ဇနီး မောင်နှံတို့၏ ဝင်ငွေနှင့် တိုက်ရိုက်

ဆက်နွယ်နေသည်ဟုကား သုတေသန အထောက်အထား မရှိသေးပေ။ ဤလောကတွင် ဝင်ငွေများ၍ တိုက်ကြီး၊ ကားကြီးနှင့် နေရသော်လည်း စိတ် မချမ်းသာ ဖြစ်နေရသည့် အိမ်ထောင်များရှိသကဲ့သို့ ဝင်ငွေနည်း၍ တစ်လတစ်လ အလျှဉ်မီအောင် ကြိုးစားနေရသော်လည်း အိမ်ထောင်ရေးသုခ အပြည့်အဝ ရရှိသည့် ဇနီးမောင်နှံတို့လည်း အမြောက်အမြားပင် ရှိပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်ကျခါစ ဇနီးမောင်နှံတို့အဖို့မူ ငွေ ကြေးချို့ငဲ့ခြင်း၊ ငွေကို စနစ်ဇယားဖြင့် ချင့်ချိန် သုံးစွဲ နေခြင်းသည်ပင် စိတ်ညစ်စရာအဖြစ် မှတ်ထင်ကြကုန်၏။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်စ အချိန်တွင် လိုချင်သည့် ပစ္စည်းကများပြီး ငွေကြေးက မလိုက်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်တတ်ကြ၏။ သို့သော် “ဝန်နှင့်အား၊ လေးနှင့်မြား” ဆိုသကဲ့သို့ ဝင်ငွေ ထွက်ငွေ မျှတအောင် သုံးစွဲခြင်းသည်သာ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်ကြောင်း အထူး သတိ ပြုသင့်ပေ၏။

ယင်းကဲ့သို့ ငွေရေး ကြေးရေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်သုံးချက်ကို အမြဲတစေ ခေါင်းထဲ ထည့်သွင်းထားသင့်ပေသည်။

(က) ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်ဘဝကို စနစ်တကျ ဆန်းစစ် သုံးသပ်ပြီးမှသာ မည်ရွေ့မည်မျှ သုံးစွဲသင့်ကြောင်း ဆုံး

ဖြတ်သင့်သည်။ ဝယ်နိုင် ခြမ်းနိုင်သူတို့ကို တုပ အားကျခြင်း မပြုသင့်။ မိမိ တတ်နိုင်သမျှနှင့်သာ ကျေနပ် ရောင့်ရဲသင့် သည်။

- (ခ) မည်မျှကို သုံးစွဲ၍ မည်မျှကို စုဆောင်းမည်ကိုမူ လင်နှင့် မယား တိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။ အိမ်ထောင် စုဝင်ငွေကို လောက်အောင် သုံးစွဲတတ်ခြင်းသည် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေသည်။
- (ဂ) ငွေကြေးကို မည်သို့မည်ပုံ သုံးစွဲမည်ဟူ၍ စနစ်ဇယား ချပြီးပါက ယင်းစနစ်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာရမည်။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် သာရေး နာရေးကိစ္စ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ ပါမူ နှစ်ဦးသဘောတူ ဆုံးဖြတ်၍သာ သုံးစွဲသင့်သည်။

၂။ ကလေးမွေးမြူထိန်းသိမ်းခြင်း ။ ။ သားသမီးတို့နှင့် ပတ် သက်၍လည်း ဇနီး

မောင်နှံနှစ်ဦး ပဋိပက္ခ ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်တတ်ကြ၏။ အတွေ့အကြုံသစ် တစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်ရပါက အိမ်ထောင်တာဝန် ပိုမိုကြီးလေး လာလိမ့်မည်ဟူသော အချက်ကို ဇနီးမောင်နှံသစ်တို့ ကြိုတင် မမှန်းဆ တတ်ကြပေ။ လင်ဖြစ်သူက ဇနီးသည်သည် တစ်ချိန်လုံး ကလေးကိုသာ ဂရုစိုက်နေသည်။ မိမိ၏ ဝတ်ရေး စားရေးကိုပင် အရေး မစိုက်တော့ဟု ယူဆကာ မယားကို ငြူစု၏။ မယား ဖြစ်သူကလည်း တစ်ချိန်လုံး ကလေးကို သူတစ်ဦးတည်း ဒိုင်ခံ၍ ပြုစု စောင့်ရှောက်နေရသည်။ လင် ဖြစ်သူလည်း တာဝန်ခွဲဝေ ယူသင့်၏ဟု ယူဆပြီး လင်ကို ငြိုငြင်၏။ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ကလေးဝေယျာဝစ္စ ကိစ္စကလေးအတွက် ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး လင်မယား သဘောကွဲလွဲကာ စကားများကြပြန်၏။

ယင်းကဲ့သို့သော ပဋိပက္ခမျိုးကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက်

မိခင် ဖခင်လောင်းတို့သည် အောက်ပါ အကြံပေးချက် သုံးခုကို အထူး သတိပြု ဆင်ခြင် သင့်ပေ၏။

(က) မိဘတို့သည် မိမိတို့ ကလေးငယ်များကို မည်သို့မည်ပုံ ပြုစုသင့်ကြောင်း စဉ်းစားသောအခါ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝက မည်သို့မည်ပုံ ပြုစု ခံခဲ့ရကြောင်းကို ပြန် ပြောင်း သတိရကြ၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့စိတ်ကူး အကြံ ဉာဏ်ကို သူတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံက လွှမ်းမိုးသည် ဖြစ်ရာ အတွေ့အခေါ်တို့သည် ဟောင်းနွမ်းတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ခေတ်သစ်မိဘများသည် မျက်စိကိုဖွင့် နားကို စွင့်ကာ အကြံဉာဏ်သစ်များကို လက်ခံ လိုက်နာ၍ မိမိတို့ သားသမီးများကို ပြုစု ပျိုးထောင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်း သင့်ပေ၏။

(ခ) ကလေးမွေးမြူ ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် လင်နှင့်မယားတို့အဖို့ ဖက်စပ် လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်သောကြောင့် နှစ်ဦးစလုံး တာဝန်ကို ခွဲဝေထမ်းဆောင် ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

(ဂ) ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ၌ ကလေး၏ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ရေးကိုသာ အဓိကထား၍ စဉ်းစားရမည်။ “ကလေး စိတ်မချမ်းသာချင် နေပေစေ၊ ကိုယ်လိုရာ ပုံဖြစ်ယင် ပြီးရော” ဟူသော “ပုံလောင်းဆရာ သဘောထား” မျိုး လုံးဝမထားရှိသင့်ပေ။

၃။ အလုပ်လုပ်သော ဇနီးနှင့် အဆင်ပြေအောင်

ညှိနှိုင်းခြင်း ။ ။ အမျိုးသမီးအချို့သည် အိမ်ထောင်ကျ

ပြီးသည့်တိုင် မိမိတို့၏ အပျိုဘဝက

လုပ်ခဲ့သော အလုပ်များကို ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ကြသည်။ အချို့ကမူ ငွေကြေးပြဿနာ မပြေလည်သောကြောင့် ကလေး မြေးငယ် ရသည့်တိုင်

အလုပ်ဆက်လုပ်ကြ၏။ အချို့မှာမူ အလုပ်တွင် ထမြောက်အောင်မြင်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှု ပြင်းပြခြင်း တို့ကြောင့် အလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ကြ၏။

မိခင်များ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပေါ်ပေါက်တတ်သော ပြဿနာများမှာကား အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းမှုတွင် ထိခိုက်လာခြင်း၊ ကလေးများအား ဂရုစိုက်ယုယမှုတွင် လစ်ဟင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေ၏။ မိခင် ဖြစ်သူသည် အလုပ်ခွင်တွင် တနေကုန်နေရ၍ အလုပ်မှ ပြန်လာပါ ကလည်း မောပန်းနေသောကြောင့် အိမ်မှုကိစ္စများကို မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် ဖြစ်တတ်၏။ ယင်းပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါ အချက်သုံးချက်ကို ဂရုပြု ဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။

(က) ခင်ပွန်းသည်တို့သည် ဇနီးဖြစ်သူ အလုပ်လုပ်ပါက အိမ် ထောင် တာဝန်အချို့ လစ်ဟင်းနိုင်ကြောင်း စောစောကပင် ကြိုတင် သိရှိ နားလည် ခွင့်လွှတ်သင့်သည်။ “မောင်တစ် ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက်” ဆိုသကဲ့သို့ အိမ်မှုကိစ္စများတွင် လည်း လင်ဖြစ်သူကပါ ကူညီဝိုင်းဝန်း လုပ်ကိုင်သင့်သည်။ ယင်းအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ လက်မထပ်ခင်ကပင် နှစ်ဦး သဘောတူညီမှု ရထားသင့်၏။

(ခ) အမျိုးသမီးတို့ အနေဖြင့်လည်း အလုပ်လုပ်မှသာ မိမိ၏ ဘဝရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝသည်ဟု မယူဆသင့်ပေ။ အာဟာရဖြစ်ဖွယ်၊ ခံတွင်း တွေ့ဖွယ်၊ အစား အစာ အမျိုး မျိုးကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးခြင်း၊ အိမ်ကို လှပအောင် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပန်းပင်ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုး၍ မျက်စိပသာဒ လှအောင် ဖန်တီးခြင်း၊ သားသမီးတို့အား ယုယစွာ ပြုစု ခြင်း၊ အချိန်မှန် အိပ်စေ စားစေခြင်း၊ လိမ္မာရေးခြား ရှိ အောင် သွန်သင် ဆုံးမခြင်း စသည်ဖြင့် အိမ်တာဝန်၊ သားသမီးတာဝန်၊ ချစ်လင် တာဝန်တို့ကို ကျေပွန်စွာ

ထမ်းဆောင်ရင်း ပျော်ရွှင် သုခ ရကြသော အမျိုးသမီး ထုသည်လည်း ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း အမြောက်အမြားပင် ရှိသည်ကိုလည်း မမေ့လျော့သင့်ပေ။

- (ဂ) အလုပ်လုပ်မည့် မိခင်များ သတိပြုရမည့် အချက်ကား သား သမီးတို့ထံမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အပြည့်အဝ ရချင်မှ ရတတ်သည်ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ အထူး သဖြင့် မိခင်တစ်ဦးသည် လသားအရွယ် သားသမီးများနှင့် အတူ အချိန်ပြည့်မနေနိုင်ဘဲ အခြားသူတို့လက်သို့ အပ်နှံထား ခဲ့ရသော်၊ ကလေးသည် မိမိအား ဂရုစိုက် ပြုစုသော လက်ပွန်းတတီး အနေကြာသော အခြားသူ တစ်ဦးအား မိခင်နေရာတွင် အစားထိုးကာ ချစ်ခင်တတ် ကြသည်။ ထိုသူတို့၏ အပြုအမူ အတွေးအခေါ် အကျင့် စရိုက်တို့ကလည်း ကလေး၏ လောကအမြင်အပေါ် လွှမ်းမိုးတတ် ပေသည်။

၄။ ချစ်မေတ္တာ လျော့ပါးလာခြင်း ။ ။ သာယာသော အိမ် ထောင်ရေးဆိုသည်မှာ

လင်နှင့်မယား တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ကြင်နာဆွမ်း မေတ္တာထား၍ ပျော်ရွှင်မှု သုခ အပြည့်အဝရသော အိမ်ထောင်ရေးပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်သက် ရှည်ကြာ လာသည်နှင့်အမျှ မူလက စတင်ခဲ့သော ပူဇော်သည့် အချစ်အရှိန်သည် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ချစ်မေတ္တာ အရှိန်မလျော့ဘဲ မူလအစ အိမ်ထောင်ဦး ဘဝက အတိုင်း ရှိစေရန်အတွက်မူ မည်သည်ကိုရှောင်၍ မည်သည်ကို ဆောင်ရမည်ဟူသော အိမ်ထောင်ရေး ဩဝါဒကထာ အများအပြားပင် ရှိ၏။ ယင်းတို့အနက်မှ သင့်လျော်သည့် အချက် အလက်တို့ကို ရွေးထုတ် တင်ပြ ပေအံ့။

- (က) အိမ်ထောင်ပြုပြီး နှစ်အတန်ကြာလျှင် ဇနီးမောင်နှံတို့သည် သမီးရည်းစားဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြင်နာမှုတို့ကို ဖော်ပြသည့် “ချစ်သူဘဝ အပြုအမူ” ကလေးများကို မလုပ်ကြတော့ချေ။ အမျိုးသမီးတို့ကလည်း ချစ်သူဘဝကကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြင် ဖိးဖိးလိမ်းလိမ်း မလုပ်ကြဘဲ ပစ်စလက်ခတ် နေတတ်ကြ၏။ အမျိုးသားတို့ကလည်း သမီးရည်းစားဘဝ အချိုးမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခက်ခက်ထန်ထန် ဆက်ဆံလာကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း လျစ်လျူရှု တတ်ကုန်၏။ စင်စစ်မူကား သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုကို ကြာရှည် တည်ဆောက်လိုပါမူ သမီးရည်းစား ဘဝက ဖော်ပြခဲ့သော သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု၊ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ကြင်နာယုယမှု၊ ထောက်ထားသက်ညှာမှုတို့ကို အိမ်ထောင်သက် အတော်အတန် ရသည့်တိုင် ဖော်ပြရမည် ဖြစ်၏။
- (ခ) အိမ်ထောင် သာယာ၍ ချစ်မေတ္တာ မလျော့ပါးဘဲ ရှိလိုပါက မြည်တွန် တောက်တီးခြင်း၊ ဆူပူခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ လောကတွင် အပြစ်ရှာရသည်မှာ လွယ်ကူ၏။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကောင်းကွက်ကို ရှာ၍ ချီးကျူးရခြင်းကား မလွယ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းကို မည်သူမျှ မနှစ်သက်ကြောင်းကို လည်းကောင်း သတိပြုပါ။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတို့သည် နားပူ နားဆာ လုပ်တတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်လွန်းပါက အလွန် တည်ငြိမ် အေးဆေးသော လင်ယောက်ျားတို့သည်ပင် အိမ် ထောင်ရေးကို ငြီးငွေ့ စိတ်ပျက် တတ်ကြပေ၏။
- (ဂ) အချို့ အမျိုးသမီးများသည် ကလေး တစ်ယောက်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက် မိမိကိုယ်ကို ဖိးလိမ်းပြုပြင်ရမည့်တာဝန်

ကိုလည်းကောင်း၊ လင်သားကို ပြုစုယုယရမည့် တာဝန်
ကိုလည်းကောင်း လုံးဝ မေ့လျော့ပစ်လိုက်တတ်ကြ၏။
အချိန်ရှိသမျှ ကလေး၏ ဗာဟီရ ကိစ္စတို့နှင့်သာ လုံးပမ်း
နေတတ်၏။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ချစ်မေတ္တာကို
လျော့ပါးစေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကလေး ရပြီးသည့်တိုင်
မိမိကိုယ်ကို ဖီးလိမ်းပြုပြင်ခြင်း၊ လင်သားကို ပြုစုယုယ
ခြင်း၊ ကလေးကို ထိန်းသိမ်း မွေးမြူခြင်းဟူသော
လုပ်ငန်းသုံးရပ်အတွက် အချိန်ကို မျှမျှတတ အသုံး
ပြုသင့်ပေ၏။

၅။ နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးများနှင့် ဆက်ဆံရေး ။ ။ အိမ်ထောင် ပြု
ပြီးသောအခါ၌

လင်ဘက် မယားဘက် ဆွေမျိုးများသည် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နားလည်
ကာ စာနာ ချစ်ခင်တတ်ပါက ပျော်ရွှင်ဘွယ်ကောင်းသော အိမ်ထောင်ရေး
တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်၏။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ လင်ဖြစ်သူနှင့် ဇနီးဘက်မှ
ဆွေမျိုးတို့ မတည့်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ မယားဖြစ်သူနှင့် လင်ဘက်
မှ ဆွေမျိုးတို့ မတည့်လျှင် သော်လည်းကောင်း အိမ်ထောင်သာယာမှုကို
များစွာ ထိခိုက်တတ်ပေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံမူ ချွေးမ၊ သမက်နှင့်ယောက္ခမတို့
သည် ဘာမဟုတ်သည့် ကိစ္စကလေးနှင့် ပတ်သက်၍ပင် ခိုက်ရန်ဒေါသ
ဖြစ်ပွား တတ်ကြကုန်၏။ ဖခင်သည် သမီးကို မြတ်နိုးကြင်နာ ခွင့်လွှတ်
နိုင်သလောက် သမက်ကိုမူ တန်းတူ မချစ်တတ်ပေ။ ထိုနည်းတူပင် မိခင်
ဖြစ်သူသည် သားကို မြတ်နိုးသလောက် ချွေးမကိုမူ တစ်စိမ်းအမြင် ကြည့်
တတ် မြင်တတ်၏။

အထူးသဖြင့်ကား ကြီးမားသော အိမ်ထောင်စုအတွင်းသို့ သမက်
အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ချွေးမ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဝင်ရောက် သွားသူတို့
အဖို့ ပြဿနာ ပိုမိုကြီးကျယ်တတ်၏။ အိမ်ထောင်စုတွင်း၌ ရှိပြီးဖြစ်သော

သား၊ သမီး၊ တူ၊ တူမတို့သည် နောက်ဝင်လာသည့်သူအား မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးထဲမှ အချို့အဝက်ကို ချို့ဖဲ့ ယူငင်မည့်သူဟု မြင်၏။ တစ်ခါ တစ်ရံ အိမ်သာဝင်သည်မှာ အနည်းငယ်ကြာသွားလျှင်ပင် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း ခံရတတ်၏။ မိမိအခန်းတွင်း၌ နေပြန်ပါကလည်း အခန်းအောင်းရန် ကော စသည်ဖြင့် ငြူစုတတ်ကြပြန်၏။ ထို့ကြောင့် လင်ဘက် မယားဘက် မှ ဆွေမျိုးတို့အတွက်ကြောင့် မိမိတို့၏ အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုကို မထိခိုက်စေလိုလျှင် အောက်ပါ အကြံပေးချက် သုံးရပ်ကို အထူးဆင်ခြင်သင့်ပေ၏။

၁။ ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ထပ်ပြီးလျှင် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးသည် အိမ်ခွဲနေသင့်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က ငယ်ရွယ်သေးသည်၊ ဘဝအတွေ့အကြုံ မပြည့်စုံသေးဟု ယူဆပါက မိသားစုနည်းသော အိမ်ထောင်စု (လင့်ဘက်ဖြစ်စေ၊ မယားဘက်ဖြစ်စေ) တွင်သာ နေသင့်၏။ သို့သော် အိမ်ခွဲရေး ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍မူ လိမ္မာမှု၊ ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်မှု လိုပေသည်။ နှစ်ဦး နှစ်ဘက်၏ မိဘတို့ကို စိတ်ထိခိုက်စေသော ဆုံးဖြတ်ချက် မျိုးကား မဖြစ်သင့်ပေ။

၂။ အကယ်၍ မလွဲမရှောင်နိုင်သောကြောင့် လင့်ဘက်၊ မယားဘက်မှ ဆွေမျိုးတို့နှင့် အတူနေခဲ့ရသော် တတ်နိုင်သမျှ သည်းခံစိတ်ကို မွေးမြူပါ။ ဇနီးဖြစ်သူ၏ ဆွေမျိုးတို့ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသည်ဟု သင်က ယူဆတတ်သော်လည်း သင့်ဇနီးသည် အဖို့မူ သဘာဝကျသော အပြောအဆို ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကို ဖြေလျှော့၍ တတ်နိုင်သမျှ သည်းညည်းခံပါလေ။

၃။ အကယ်၍ လင့်ဘက် မယားဘက်မှ ဆွေမျိုး တစ်ဦးဦးနှင့် မိမိတို့၏ ဆက်ဆံရေးသည် လုံးဝ အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့သော် တတ်နိုင်သမျှ ရင်မဆိုင်ဘဲ ရှောင်နေပါ။ အကယ်၍

မရှောင်သာသည့် အခြေအနေ၌ ရင်ဆိုင် တွေ့ရပါကလည်း တည်တည်မှန်မှန် ဥပေက္ခာ သဘောမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံပါလေ။ ဤသို့ဆိုလျှင် ထိပ်တိုက်တွေ့မှု၊ ရန်ဖြစ်မှုတို့ဘေးမှ ကင်းဝေးမည် ဖြစ်သတည်း။

အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ပထမအကြိမ် အိမ်ထောင်ပြိုသူတို့၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် ပြတ်စဲခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကွာရှင်းခြင်းတို့ဖြင့် နိဂုံးချုပ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ယင်းကဲ့သို့ အိမ်ထောင် ပြိုကွဲခြင်းကို ဆန်း စစ်ကြည့်သောအခါ အရေးပါသော အချက်ကြီး နှစ်ချက်ကို တွေ့ရ၏။ ယင်းတို့ကား -

- ၁။ အိမ်ထောင်ဘက် အရွေးမှားခြင်း။
- ၂။ အိမ်ထောင် မပြုမီက မဖြစ်နိုင်သည်တို့ကို မျှော်လင့်ထားခြင်းနှင့် တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန်တို့ကို ရင်မဆိုင် မဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်ဘက် အရွေးမှားခြင်းကား မိဘတို့ သဘောတူသူကို မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ခေါင်းညိတ်မိခြင်း၊ မိမိ ချစ်ခင် နှစ်သက်သူ၏ အကြောင်းကိုလည်း အချိန်ယူ၍ ခေါင်းအေးအေးထား မစဉ်းစားဘဲ လက်ထပ်မိခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားချိန်ကို အနည်း ဆုံး ခြောက်လထားပါက ချစ်သူနှစ်ဦးသည် တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦး ကောင်းကောင်းလေ့လာ အကဲခပ် နိုင်ပေမည်။

အချို့ သူတို့သည် အိမ်ထောင် မပြုမီက အိမ်ထောင်ဖက်၏ အရည် အချင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုး စိတ်ကူးယဉ်တတ်ကြ၏။ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားသော ကာလ၌လည်း မိမိတို့ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ဆဲပင် ဖြစ်၏။ သို့သော်

အိမ်ထောင်ပြုပြီး ကာလ အတန်ကြာသောအခါတွင်မူ အိမ်ထောင်ရေး ဟူသည် မိမိမျှော်မှန်းခဲ့သလို ပန်းခင်း သော ဘုံနန်းဗိမာန်မဟုတ်ကြောင်း သိရသောအခါ အိမ်ထောင်ရေးကို စိတ်ပျက်လာတတ်ကြ၏။ စင်စစ် အားဖြင့်မူ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသောအခါ၌ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်နိုင် သော သတ္တိသည် အိမ်ထောင်ရှင် နှစ်ဦး လုံးတွင် ရှိသင့်သော အရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်မယူဘဲ အလွယ်တကူ လက်ထပ်ကြသူ လူငယ်တို့သည် အချိန်မယူဘဲ အလွယ်တကူ ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် ဆုံးဖြတ်တတ်ကြသည်။ သူတို့အဖို့ အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာတို့ကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါက ကွာရှင်း ပြတ်စဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆတတ်ကြသည်။ ယင်းအယူအဆသည် လွန်စွာ မှားယွင်းပေသည်။ အလုပ်တစ်ခုကို ကြာရှည်စွဲမြဲစွာ လုပ်ကိုင်သူ တစ်ဦးအဖို့ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရစမြဲ ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ရေး ဆိုသည်မှာလည်း ဘဝတစ်သက်တာလုံး လက်တွဲသွားရမည့် အရေးတစ်ခု ဖြစ်ရာ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဒွန်တွဲ တည်ရှိ နေမည်မှာ ဓမ္မတာပင်။ ထို့ကြောင့် အတန်အသင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ဘွယ် ရာ ဖြစ်ရပ်တို့နှင့် ကြုံတွေ့ရုံမျှဖြင့် နောက်တွန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် သာယာ ခိုင်မြဲသော အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အတားအဆီးတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း သတိ မှုသင့်ပေ၏။

သာယာ ပျော်ရွှင်သော မိသားစု

တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး သည်းညည်းခံခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု ရှိ ခြင်း၊ အပြန်အလှန် မေတ္တာထားခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိတ်ချ ယုံကြည် ခြင်း စသော ခြင်းရာသတ္တိတို့နှင့် ပြည့်ဝသည့် မိသားစုကား သာယာ ပျော်ရွှင်သော မိသားစုပင် ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းမိသားစုတွင် ပါဝင်ကြသူတို့ သည် မကျေနပ်မှုထက် ကျေနပ်မှုကို ပို၍ ဖော်ပြတတ်ကြသည်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အားပေး ကူညီတတ်ကြသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် စကားများခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကောက် စိတ်ဆိုးခြင်းတို့ ရှိသော်လည်း အများအားဖြင့်မူ သင့်မြတ်မှုကိုသာ ဖော်ပြလေ့ရှိ၏။ သား သမီး တို့ကိုလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အပြည့်အဝ ပေးလေ့ရှိ၏။ ကလေးတို့၏ အခွင့်အရေးကို လေးစားရုံမျှမက တစ်ဦးချင်း၏ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း ချုပ်ချယ်ခြင်း မပြုကြပေ။

သာယာပျော်ရွှင်သော မိသားစုတွင် မိဘတို့သည် လည်းကောင်း၊ သားသမီးတို့သည် လည်းကောင်း၊ ကျရာတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင် ကြ၏။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး တွက်ကတ်ခြင်း၊ တာဝန်လွဲချခြင်း၊ ရေသာခိုခြင်း မပြုသင့်ကြပေ။ မိဘတို့အနေဖြင့် “မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်” ဟူသော တာဝန်ရှိသကဲ့သို့ သားသမီးတို့ အဖို့လည်း “ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်” ဟူသော တာဝန်တို့ ရှိကြောင်း အသီးသီး သိကြရမည်ဖြစ်၏။

ဇနီးမောင်နှံတို့သည် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် ရေရေ လည်လည် သဘောပေါက်ကြပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အစွမ်းကုန် ခွင့်လွှတ် သီးခံနိုင်သည် ဟူသော အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါတွင်မှ သားသမီးယူခြင်း သည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့မှသာ သားသမီးရခြင်းသည် တာဝန်ပိုခြင်း၊ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာလျော့ခြင်းဟု မယူဆတော့ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဝ တာဝန်ယူ ပြုစုရမည့် ကိစ္စတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဟု လက်ခံနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်၏။

“လက်ဦးဆရာ၊ မည်ထိုက်စွာ၊ ပုဗ္ဗာစရိယ၊ မိနှင့်ဘ” ဆိုသကဲ့ သို့ မိဘသည် ကလေးတို့၏ အတုယူစရာ လိုက်နာစရာ ရှေးဦးဆရာပင် ဖြစ်၏။ မိဘတို့၏ ပြုမူပြောဆို ကျင့်ကြံပုံ အားလုံးကား ကလေးအဖို့ “ဘဝဆိုသည် ဤအရာပဲ” ဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြသည့်သဘော ပါနေပေ၏။ ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံသည်၊ လူကြီးဘဝ သဘောထားကို ပြဋ္ဌာန်း

တတ်၏။ ငယ်စဉ်က လျစ်လျူရှုခြင်း၊ ပစ်ထားခြင်းခံရသော ကလေးတို့သည် ကြီးလာသောအခါ ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲတတ်၊ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်တတ်ကြ၏။ ငယ်စဉ်က မိဘ ညီအစ်ကို မောင်နှမတို့၏ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဒဏ်ပေးခြင်းကို များစွာ ခံခဲ့ရသော ကလေးတို့သည် ကြီးပြင်းသောအခါ သိမ်ငယ်စိတ် ရှိသူများ ဖြစ်လာ၏။ ငယ်စဉ်က မိဘနှစ်ပါး စကားများ ရန်ဖြစ်သည်ကို အကြိမ်ကြိမ် တွေ့မြင်ခဲ့ရသော ကလေးသည် ကြီးပြင်း လာသောအခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိသူ ဖြစ်လာတတ်၏။ ကလေးဘဝကား နုနယ်သိမ်မွေ့လှသည်ဖြစ်ရာ ဘဝ အတွေ့အကြုံတို့၏ စွဲလမ်းမှုသည် နက်ရှိုင်းစွာ စွဲကျန်ရစ်တတ်ကြောင်း မိဘတိုင်း သတိမူသင့်ပေ၏။

ကလေး မွေးမြူ စောင့်ရှောက်ရေးတွင် “အစ ကောင်းခြင်း” သည် လွန်စွာအရေးပါ၏။ အခြေခံ အတွေ့အကြုံတို့အရ စံတင်ရသူ ဖြစ်အောင် ပုံသွင်းခြင်း ခံခဲ့ရသော ကလေးတို့သည် နောက်ပိုင်းတွင် ဆိုးရွားသော ဖြစ်ရပ်တို့နှင့် ကြုံကြိုက် စေကာမူ သူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပြင်းထန်စွာ မထိခိုက် နိုင်တော့ပေ။ အထူးသဖြင့် နို့စို့အရွယ်တွင် ကောင်းစွာပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း ခံခဲ့ရသော ကလေးတို့သည် ဘဝတစ်သက်တာ ပတ်လုံး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသူ ဖြစ်လာနိုင်၏။ သို့သော် နို့စို့ ကလေးဘဝက နို့မှန်မှန်မစို့ရ၊ နွေးနွေးထွေးထွေး မနေရ၊ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ဆက်ဆံခြင်း မခံခဲ့ရသော ကလေးတို့ကား ဘဝတစ်သက်တာလုံးတွင် စိတ်မလုံမှု၊ မပြည့် စုံမှုကို ခံစား ရတတ်ကုန်၏။

အချို့ မိဘတို့ကား သူတို့၏ သားသမီးတို့ကို မိမိတို့ကြိုက်ရာ ပုံသွင်းနိုင်သော ကုန်ကြမ်းများ ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားကြကုန်၏။ ယင်းသဘောကား ဥယျာဉ်မှူး တစ်ဦးသည် မျိုးစေ့ပုံထဲမှ ဘာမှန်းမသိသော မျိုးစေ့တစ်ခုကို ယူပြီး စိုက်ပျိုးကာ တစ်နေ့တွင် နှင်းဆီ နီနီ ရဲရဲကြီးတစ်ပွင့် ပွင့်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နေသည်နှင့် တူလှပေ၏။ စင်စစ်မူကား ကလေးငယ်တစ်ဦး ကြီးလာလျှင် ဘာဖြစ်လိမ့်မည်ဟူသော အချက်ကို

မွေးဗီဇက လည်းကောင်း၊ သူ၏ ဘဝပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အကြုံက လည်းကောင်း၊ ဖက်စပ်သဘောမျိုး လွှမ်းမိုးတတ်ပေသည်။ ဗီဇသက်သက် ကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အကြုံ သက်သက်ကို လည်းကောင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။ သို့သော် အချို့သော မိဘတို့သည်၊ ယင်းအချက်ကို မသိချင်ယောင် ဆောင်တတ်၏။ သူတို့သည် ကလေး၏ မွေးဇာတိပါ ဗီဇအခြေအနေကို လုံးဝ မစဉ်းစားဘဲ မိမိတို့ ဖြစ်စေချင်သော ပုံပန်း သဏ္ဍာန်မျိုးဖြစ်အောင် ပုံသွင်းရန်သာ ကြိုးစား တတ်ကြ၏။ ယင်းသို့ ကိုယ်လိုချင်သော ပုံသွင်းရန် ကြိုးပမ်းရင်း တစ်ခါ တစ်ရံ ကလေး၏ ပူးပေါင်းကူညီမှု မရဘဲ အတိုက်အခံ ပြုမှုတို့နှင့်သာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော် ပုံပျက် ပန်းပျက်ပင် ဖြစ်သွားတတ်ပေသည်။

စင်စစ်မူကား ကလေးငယ် တို့သည် ပန်း အပွင့်အဖူးကလေးများနှင့် တူ၏။ နနယ်စဉ်တွင် ဆိတ်ဖွဲ ပြုပြင်လိုက်ပါက ပန်းတစ်ပွင့်လုံး လန်းလန်း စွင့်စွင့်ပွင့်ရန် အခွင့်အရေး ဆုံးပါး သွားတတ်ပေ၏။ ကလေးကို သူ့စိတ်ကူးနှင့်သူ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ခွင့်ပြုသင့်သည်။ သူ စိတ်အားထက်သန် သော စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးကို လေ့လာ လိုက်စားနိုင် စေရန်လည်း အခွင့်အလမ်းတို့ ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကာလတွင် စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်သည်ထက် ကျယ်ပြန့်စေရန် လမ်းဖွင့် ပေးသင့်သည်။ ယင်း စိတ်ဝင်စားမှုများ အနက်မှ တစ်ခုခုကို သူ့စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ် စေသင့်သည်။ ယင်းသို့ပြုမှု မှသာ ပန်းအဖူးကလေးသည် နေနှင့် ရေနှင့် မြေဩဇာနှင့် ပြည့်စုံကာ လန်းလန်းစွင့်စွင့် ဖူးပွင့်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့်ကား ကလေး ငယ်တို့တွင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း၊ မိမိကိုယ်ကို အားထားနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိဘဝ ဖူလုံရေးကို မိမိဖာသာ ဖန်တီး နိုင်စွမ်း စသည့် စွမ်းရည်ကြီး သုံးရပ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန်သာ နည်းလမ်းပြ ပြုသင့်ပေသတည်း။

မိဘတို့ သတိပြုရမည့် အချက်များ

ကလေးတို့သည် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့တွင် ဘစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြပေ။ ဖွံ့ဖြိုးပုံ ခြားနားသကဲ့သို့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအရှိန် တွင်လည်း ခြားနားကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ကလေးတို့ကို သူ့အရှိန်နှင့် သူ ဖွံ့ဖြိုးစေသင့်၏။ အဓမ္မ တိုက်တွန်းခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အခြားကလေးများ စကားပြောချိန်တွင် မိမိကလေး မပြောသေးပါက အတင်း အဓမ္မ သင်ပေးခြင်း၊ အခြား သက်ရွယ်တူ ကလေးများကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်တတ်အောင် အတင်းအကြပ် တိုက်တွန်းခြင်း စသည်တို့ကို လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ “ချိန်ဆုံးခါသင့် ပန်းနှယ်ပွင့်” ဆိုသကဲ့သို့ အပြုအမူတို့သည် အနှေးနှင့်အမြန် ဆိုသလို ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပေ သည်။ အကယ်၍ မိမိကလေးသည် အစစအရာရာတွင် သူတကာ ကလေးများတို့လို ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးနောက်ကျလွန်းသည်ဟု ထင်မြင်ပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ အထူးကု ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) စိတ်ပညာရှင်တို့ နှင့် ပြသတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ မိမိ စိတ်ထင်အတိုင်း မလုပ် ဆောင်သင့်ပေ။

အညစ်အကြေး စနစ်တကျ စွန့်တတ်အောင် သင်ပေးရေးနှင့် ပတ် သက်၍လည်း အသန့်အရှင်း ကြိုက်လွန်းသူ မိဘများနှင့် ကလေးတို့ တစ်ခါတစ်ရံ ပဋိပက္ခ ဖြစ်တတ်၏။ အသက် တစ်နှစ်ခွဲ ကျော်မှသာ ဇီဝကမ္မ ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ပြည့်စုံသည်ဖြစ်ရာ ယင်းအချိန်၌သာ အညစ်အကြေး စွန့်ပုံနည်းကို သင်ကြားပေးသင့်၏။ ယင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ဆူပူအော် ဟစ် ကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အရက်ရအောင် ပြောဆိုခြင်းများ မလုပ်သင့်ပေ။ ကလေးတို့သည် အသက်အတန်ငယ် ရလာလျှင် ယင်း ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးသတိထားတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ တစ်ခါတစ်ရံ အမှားပြုမိခြင်းကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။ မှန်ကန်သန့်ရှင်းစွာ အညစ်အကြေး စွန့်နိုင်ခဲ့သော် ယင်းကို ချီးကျူးအားပေးခြင်း ပြုရမည်ဖြစ်၏။ အခြား သတိပြုရမည့်အချက်ကား မိဘတို့သည် “အပြောအဆို”

နှင့် “အပြုအမူ” ကို တသမတ်တည်း တူညီအောင် ကြိုးစားသင့်၏။ “ငါပြောသလိုလုပ်-ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့” ဟူသာ အယူအဆမျိုးကို ကလေးတို့ သဘောပေါက် နားမလည်တတ်ပေ။ မိဘတို့ လုပ်သလိုသာ လိုက်နာ ပြုမူမည် ဖြစ်၏။ မိဘတို့ကိုလည်း ပြောသလို လုပ်စေချင်တတ်ကြ ၏။ အထူးသဖြင့် စိတ်အတက်အကျ မြန်သော၊ သဘောထား အပြောင်း အလဲမြန်သော မိဘတို့ကြောင့် သားသမီးတို့၏ ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးရေးကို ထိခိုက်တတ်၏။ လူကြီးအချို့သည် မိမိတို့ စိတ်လက် ကြည်လင် နေသည့်အခါ အမှားအယွင်း အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်သော်လည်း ပြီးရယ် လိုက်လျှော ခွင့်လွှတ်တတ်၍ မိမိတို့ စိတ်မကြည်လင်သော အချိန်နှင့် ကြုံကြိုက်ပါမူ အကြီးအကျယ် ပုံကြီးချဲ့ကာ ပြစ်တင်မောင်းမဲခြင်း ပြုတတ်ပေသည်။ ယင်းသို့ စိတ်သဘောထား အပြောင်းအလဲအလိုက် ပြုမူခြင်းသည် ကောင်း သောအမူအကျင့်တစ်ရပ် မဟုတ်ကြောင်း မိဘ ဖြစ်သူတို့ သတိပြုသင့်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် သားသမီးတို့ကို အုပ်ချုပ်ရာတွင် တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်သော စည်းမျဉ်းဥပဒေတို့ကိုသာ သုံးသင့်သည်။ မလိုတစ်မျိုး လိုတစ်မျိုး စည်းကမ်းများ မသုံးသင့်ပေ။

ထို့ပြင် ကလေးနှင့်လူကြီး အမြင်ချင်း မတူသော ကိစ္စတစ်ရပ်လည်း ရှိသေး၏။ ကလေးတို့အဖို့ ယင်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးသည် အတူတူပင် ဖြစ်ကြ၏။ ရှက်စရာ ကြောက်စရာ ဖုံးကွယ်စရာ ဟူသည် လူကြီးတို့ပြောမှသာ သိကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးတို့သည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးတို့ကို နားလည်သဘော ပေါက်အောင် ဖျောင်းဖျသွန်သင်ကြရပေမည်။ သူ့ဖာသာသူ ယင်းကိစ္စ များကို နားလည်သင့်သည်ဟု မမျှော်လင့်သင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် အချို့ မိဘများသည် မိမိတို့ ကလေးများကို “သူတော်စင်” သဖွယ် ယုံမှတ် မျှော်လင့်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးတို့ ဘာဝ မေးမြန်း ပြောဆိုလာပါက အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ အထိတ် တလန့် ဆူပူခြင်းတို့ ပြုတတ်ကြ၏။

ယင်းကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘတို့သည် စိတ်ရှည်ရမည်၊ သည်းညည်းခံ၍ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းပြရမည်။ အချို့ ကိစ္စများတွင်မူ သူ နားလည်နိုင်သမျှသာ ရှင်းပြ၍ “မင်းကြီးလာတဲ့ တစ်နေ့ကျ ပိုသိလာလိမ့်မယ်” ဟု ပြောခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့သော် “သွား-သွား-ဘာတွေ လျှောက်မေးနေတာလဲ...” စသည်ဖြင့် ကလေး၏ “သိလိုစိတ်” ကို ချိုးဖဲ့နှိပ်နင်းခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ထိုနည်းတူပင် “ဒါမျိုး တွေက မမေးကောင်းဘူး၊ ငါက နင့်ထက် ပိုသိတယ်၊ လာပြောမနေနဲ့” စသည်ဖြင့်လည်း ပိတ်ပင်ခြင်း၊ အနိုင်ယူခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိဘဖြစ်သူတို့သည် ကလေး၏ အပြုအမူကို လူကြီးရှုထောင့်မှ ဝေဖန်တတ်၏။ ကလေး ဘာကြောင့် ပြုမူသည်ကို မစဉ်းစားဘဲ ယင်းအပြုအမူသည် သင့် မသင့် ကိုသာ အလောသုံးဆယ် ဝေဖန်မှု ပြုတတ်ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် အသက် နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ် အတွင်း ကလေး အချို့သည် အရာရာတွင် “ဘူးခံ” လိုသော စိတ်မျိုးရှိတတ်ကြ၏။ အချို့မိဘတို့သည် ကလေးအကြောင်း နားလည်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းသို့ ဘူးခံခြင်းသည် သူ့အချိန် သူ့အရွယ်တွင် သဘာဝ ကျပေသည်ဟု လက်ခံကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေး “ဘူးခံ” သည်ကို လျစ်လျူရှု၍ အခြားအကြောင်းရပ်သို့ ပြောင်းလဲ အာရုံစိုက် တတ်ကြ၏။

သို့သော် အချို့သော မိဘတို့ကား ကလေးတို့၏ စိတ်သဘာဝကို နားမလည်ဘဲ မိမိတို့ ဩဇာကိုက်ရေး၊ မိမိတို့ အမိန့်ကို နာခံရေးအတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ သုံးနှစ်ရွယ် ကလေးနှင့် ဖက်၍ ရန်ဖြစ်ရန် လည်း ကြံစည်ဝံ့ကြကုန်၏။ ယင်းသို့လျှင် မိမိက လူကြီးဖြစ်သည်ဟူသော အထက်စီးဖြင့် အနိုင်ကျင့်ကာ မိမိ ဩဇာကိုက်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့စေကာမူ ကလေး၏စိတ်ကိုကား တစ်ခါတစ်ရံ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေတတ်၏။ ငယ်စဉ်က ကြုံခဲ့ရသော အပြစ်ရှိခံစားစိတ်တို့သည် ကြီးသည့်အခါတွင်

လူပေါင်း မဆုံသည့်အဖြစ်၊ သိမ်ငယ်သည့်အဖြစ်၊ မလုံမလဲ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု နည်းသည့်အဖြစ်တို့သို့ ပို့ဆောင်တတ်ပေ၏။

ကလေးတို့သည် လူ့လောကထဲသို့ မဖွံ့ဖြိုးသေးသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဝင်ရောက် လာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အသိဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ မိမိလိုအင်ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်မှု စသည်တို့ မရှိသေးဘဲ ဘဝ ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာကြရပေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကလေးသည် “စိတ်မျိုးစေ့” တစ်ခုသာဖြစ်၍ နောက်မှသာ “လူကြီး” အဖြစ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုး လာခြင်းဖြစ်၏။

ပမာဆိုရလျှင် တကျည်ကျည် ငိုကြွေးနေသော ကလေးငယ်အား “တိတ်စမ်း-နားငြီးတယ်” ဟု အမိန့်ပေးခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ် မရှိသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ကလေး အကြောင်းကို နားမလည်ရာလည်း ရောက်၏။ မိခင်တစ်ဦးကမူ “ကျွန်မရဲ့ နို့စို့ကလေးဟာ သိတတ်ပါတယ်၊ သူငိုနေတုန်း ကျွန်မက ‘တိတ်စမ်း’ လို့ ငေါက်လိုက်ယင် ချက်ခြင်း တိတ်သွားတာပဲ” ဟု ပြောဘူး၏။ စင်စစ် ကလေးသည် မိခင်၏အမိန့်ကို နားလည်သဖြင့် တိတ်ခြင်းမဟုတ်။ “စူးရှသောအသံ” ကြောင့် အထိတ် တလန့်ဖြစ်ပြီး အပြုအမူ ဟူသမျှ ခေတ္တ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းမျှသာဖြစ်ပေသည်။

ကလေးတို့သည် ကြောင်း-ကျိုး-ဆက်စပ်နိုင်စွမ်း မရှိ။ မိမိ၏ အပြုအမူ တစ်ရပ်သည် မည်သူ့ကို ပျော်ရွှင်စေသည်။ မည်သူ့ကို စိတ် ထိခိုက်စေသည် စသည်ဖြင့်လည်း မတွေးတော မဆင်ခြင် တတ်ကြသေး ပေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ အပြုအမူအချို့သည် မိုက်မဲသော၊ အဓိပ္ပာယ် မရှိသော၊ ဆိုးသွမ်းသော အပြုအမူဟု လူကြီးရှုထောင့်မှ မြင်ကြ၏။ အမှန်မှာ ကလေးသည် ကလေးမျှသာ ဖြစ်၏။ အသက် ခြောက်နှစ် အရွယ်အထိ မသိ နားမလည်သည်တို့ကို သင်ယူရတုန်း အဆင့်တွင်ပင် ရှိသေး၏။ ထို့ကြောင့် လူကြီးတို့သည် ကလေးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပညာစွမ်းများ သိပ်မပြဘဲ သည်းညည်းခံစိတ်၊ ကူညီစိတ်၊ ထောက်ထား စာနာစိတ် အပြည့်ဖြင့်သာ ဆက်ဆံသင့်ပေသတည်း။

မိနှင့်ဘသည် လက်ဦးဆရာ

ကလေးငယ်သည် လူ့ဘဝသို့ ဝင်ရောက်လာစ ဧည့်သည်အသစ် ဖြစ်သည်။ “ဘဝ” ဆိုသည်မှာ ကောင်းသလော၊ ဆိုးသလော သူမသိပေ။ မိဘများနှင့်အတူ လပေါင်းအတန်ကြာ နေပြီးမှသာလျှင် ဘဝ၏ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းကို သူမသိလာမည် ဖြစ်၏။ ဘဝ အစ ပိုင်းတွင် သူရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံတို့ကိုလည်း နှစ်ပေါင်း အတော် ကြာသည့်တိုင် သူ စွဲမြဲ သတိရနေမည် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ ကလေးငယ်သည် ဘဝ အတွေ့အကြုံ အရ “အကောင်း မြင်ဝါဒ” ကို လက်ခံခဲ့သော် ဘဝတွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲ ဘေး အန္တရာယ် ဟူသမျှကို သတ္တိရှိရှိ ဇွဲကောင်းကောင်းဖြင့် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်း နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံအရ ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထားခဲ့သော် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အခက် အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန် သတ္တိမရှိဘဲ နေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် မိဘဖြစ်သူတိုင်းသည် သားသမီးတို့ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ တွင် သက်တောင့်သက်သာ၊ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ ရှိစေရန် ပြုစုပျိုးထောင် သင့်၏။ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းတို့၏ ဒဏ်ကိုမူ အသက်အရွယ် ရလာ သော အခါ တွင်မှသာ တဖြည်းဖြည်း မြည်းစမ်း စေသင့်၏။ ဤသို့ဖြင့် ဘဝဒဏ်ကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ဝံ့သော သားသမီးကောင်းများ ပေါ်ထွန်း လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

မိဘဟူသည် သားသမီးတို့ အတွက် အတုယူစရာ “စံပြနမူနာ” ပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ မိဘဖြစ်သူတို့သည် ရက်စက် ကြမ်းတမ်း ရိုင်းစိုင်း ယုတ်မာခဲ့သော် အထူး သင်ပြစရာ မလိုဘဲ သား သမီး တို့သည်လည်း ရက်စက် ကြမ်းတမ်း ရိုင်းစိုင်း ယုတ်မာသူများ ဖြစ်လာကြ ပေလိမ့်မည်။ မိဘလုပ်သူတို့က အမြဲတစေ ဆဲရေးတိုင်းထွာ နေခဲ့သော် သားသမီးတို့ သည်လည်း အဓိပ္ပာယ် နားမလည် စေကာမူ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းကို တတ်မြောက် လာကြလိမ့်မည်။ ဆဲရေးတိုင်းထွာတတ်သူ မိဘက မဆဲရေး

မတိုင်းထွာရန် မည်မျှပင် ဆုံးမ သွန်သင်စေကာမူ သဲထဲရေသွန် သကဲ့သို့ သာ ဖြစ်တတ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် လိမ္မာရေးခြားရှိ၍ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ် အောင်မြင်သော သားသမီးတို့ကို အလိုရှိသူ မိဘတိုင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင် က လိမ္မာရေးခြားရှိသော၊ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်သော အပြုအမူတို့ဖြင့် နမူနာစံပြ ပြုလုပ် ပြရပေလိမ့်မည်။

သား ယောက်ျား ကလေးတို့သည် ဖခင် အပြုအမူ မှန်သမျှကို အတုခိုးပြီး ယောက်ျားကြီး သဖွယ် ပြုမူ ပြောဆိုတတ်သည်။ သမီး မိန်းကလေးတို့ကလည်း မိခင်၏ အပြုအမူကို အတုခိုးပြီး မိခင်၏ ဟန်ပန်မူယာ ပြုမူ ပြောဆိုပုံတို့ကို အတုခိုး တတ်ကြ၏။ စိတ်ပညာစကား အရ “လိင်ဆိုင် ရာ အခန်းကဏ္ဍကို သင်ယူခြင်း” ဟု ခေါ်၏။ ဤ အချိန်တွင် အတုခိုး မှား၍ ယောက်ျားကလေးက မိခင်နှင့် အစ်မတို့ဟန်ပန်ကို အတုယူလျှင် မိန်းမရှာဆန်ခြင်း၊ မိန်းကလေးတို့ကလည်း ဖခင်နှင့် အစ်ကိုတို့၏ ဟန်ပန်ကို အတုယူ၍ ယောက်ျားရှာဆန်ခြင်း စသည့် မလိုလားအပ်သော အင်္ဂါရပ်တို့ ပေါ်ပေါက်တတ်ပေသည်။

သားသမီးတို့ လူမှုဆက်ဆံရေး ဘဝပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူနိုင်စေရန်လည်း အခြေအနေများကို မိဘဖြစ်သူတို့က ဖန်တီး ပေးသင့်ပေ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိတ်ဝင်စားဘွယ်ရာ ဖြစ်ရပ် များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အရာဝတ္ထုများ ရှိနေပါက ကလေးသည် ယင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော သိလိုစိတ်တို့ နိုးကြွကာ ဘဝအတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင် မှုများကိုလည်း သင်ယူတတ်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကလေးတို့ကို မိမိ ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လာရန်ထက် သူတို့တွင် မည်သည့် အထုံဝါသနာ များရှိသည်ကို ဦးစားပေး၍ စူးစမ်းလေ့လာပြီး ယင်းတို့အတွက် သင့်လျော် ရာ အခြေအနေများ ဖန်တီးကာ ကလေးတို့၏ ဘဝကို မြေတောင်မြှောက် ပေးရမည်မှာ မိဘတိုင်း၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း သတိ မှုသင့်ကြပေသတည်း။

ဒေါက်တာ ကျော်စိန်
M.A., Ph.D. (Columbia)

■ အိမ်ထောင်ဘက် ရွေးချယ်ခြင်း

လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းသည် ကာလ၊ စိတ်သဘောထား တိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်း။

■ အိမ်ထောင်သာယာရေး လမ်းညွှန်

ရင်ဆိုင်ရမည့် အစစ်အမှန်တရား၊ ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းနည်းများ၊ အိမ်ထောင် ပြိုကွဲခြင်း၊ သာယာပျော်ရွှင်သော မိသားစု။

■ ဘဝပြဿနာများကို ခြေရှင်းနည်း

ဘဝအင်္ဂါကို ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ လိုဘ မပြည့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ပုံများ၊ ပန်းတိုင် အစားထိုးခြင်း။

■ အလုပ်အကိုင်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်ရွေးချယ်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အထုံဝါသနာနှင့် စွမ်းရည်တူးဖော်မှု၊ ဖိစီး အရည်အချင်းကို ကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်ခြင်း ... စသည့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်သော ဘဝနေနည်း အတတ်ပညာများ။

သင့်ဘဝတွက်တာ

အသုံးချစိတ်ပညာ

ဒေါက်တာကျော်စိန်

