

စိတ်ခွန်အားဖြည့် ရသစာ

တန်ဖိုးရှိလှ လူငယ်ဘဝ
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)



ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

ဖခင် ဦးမာတင်၊ မိခင် ဒေါ်အေးသတို့က ချောက်မြို့နယ်၊

ကြီးနီကျေးရွာ၌ ၁၉၄၈ ခု၊ ဒီဇင်ဘာ လ ၆ ရက်နေ့ ညတွင် မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။
ကြီးနီအလက၊ ချောက် အထက(၁)၊ မန္တလေးတက္ကသိုလ်နှင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့မှာ
ပညာသင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည်။ တပ်မတော်(ကြည်း) အရာရှိအဖြစ် ၂၇ နှစ်
စစ်မှုထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ စစ်မှုထမ်းကောင်း တံဆိပ်ရသည်။ စစ်မှုထမ်းဟောင်း
ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်မှစ၍ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်နှင့် သတင်းစာများတွင်
ဆောင်းပါးရေးသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ် တွင် “ချစ်လို့ ပြောတာမှတ်ပါ” စာအုပ်အတွက်
လူငယ်ဆိုင်ရာ စာပေ၊ အမျိုးသားစာပေဆု ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရသည်။ ဆောင်းပါးပေါင်း
၂၀၀၀ ကျော်နှင့် စာအုပ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်ပြုစုသည်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်မှစ၍ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် တာဝန် ထမ်းဆောင်သည်။ စီမံထူးချွန်တံဆိပ်
(ပထမဆင့်)ရခဲ့သည်။ ဇနီး ဒေါ်လှလှမြင့်၊ သမီးကြီး မနိုင်နိုင် အေး၊ သမီးငယ်
ဒေါက်တာ သဇင်ဝတ်မှုန်နှင့် သား ကိုကောင်းထိုက်တို့ မိသားစုဝင်အဖြစ် ရှိကြသည်။

တန်ဖိုးရှိလှ လူငယ်ဘဝ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၃၂ နှစ်အတွင်းရှိ လူငယ်များအတွက်
ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်ထား လျက် ကျွန်တော်၏ စာရေးသက် ၂၂ နှစ်လုံးလုံး
ဆောင်းပါးများရေးသားခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ကျွန်တော်တပ်မတော်
ဗိုလ်ရွေးအဖွဲ့တွင် စစ်ဆေးရေးအရာရှိ ဗိုလ်ကြီးအဆင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေ စဉ်
ရှုမဝ၊ မိုးဝေ၊ သောင်းပြောင်းထွေလာ၊ ရုပ်ရှင်အောင်လံ၊ စပယ်ဖြူ၊
လုံမလေးမဂ္ဂဇင်းများနှင့် အတွေး အမြင်စာစောင်တို့တွင် ဆောင်းပါးများ

စတင်ဖော်ပြခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။

လူကြီးများ ဖတ်စရာ မိမိမရေးပါ။ကလေးစာပေ မိမိ မရေးပါ။

လူငယ်များအတွက်သာ အဆက်မပြတ်ရေးခဲ့မိပါသည်။ အချိန်ကာလ ၂၂ နှစ်ကြာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစိုက်ခဲ့သည့် သက်သေပဲဖြစ်သည်။

ဝတ္ထုမရေး။ကဗျာမရေး။

စကားပြေဆောင်းပါးသန့်သန့်ကိုသာ ရေးခဲ့မိခြင်းကလည်း တစ်ခုခုကိုသာလျှင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှိခြင်းကို ဖော်ပြရာရောက်လိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

စာရေးသည့် ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ?

၁။ နာမည်ကျော်ချင်လို့လား။ ထင်ရှားချင်တာလား။ မဟုတ်ပါ။

၂။ ငွေကြေးရချင်လို့လား။ စာမူခမယူဘဲ မနေသော်လည်း၊ ယင်းအရာက အဓိကမဟုတ်။

၃။ ရာထူးတက်ချင်လို့လား။ မဟုတ်ပါ။ မသက်ဆိုင်ပါ။

၄။ ဘာအတွက်ရေးတာလဲ?

ရေးချင်လို့ရေးတာပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့် ရေးချင်ရသနည်းဆိုလျှင် နိုင်ငံအဝန်းမှ သင် တန်းတက်ခွင့်ရှိသော အရာရှိလောင်း

ဖြေဆိုသူလူငယ်ထောင်ပေါင်းများစွာကို တွေ့ဆုံနှုတ်မေး

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရသောအခါ မမရင်ထဲမှာ သူတို့၏ အားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက် မပြည့်စုံမှုများနှင့် အရည်အသွေး မမီခြင်းများကို တွေ့ရတိုင်း

စိတ်မကောင်းဖြစ်မိသည်။ ဖြေသူအချို့သာ ဝင်ခွင့်အောင် ပါသည်။ အောင်သူတို့အား

မုဒိတာပွားပါ၏ ။ အောင်သွားသူတို့ကား နည်းပါးလှ၏ ။ ကျရှုံးရှာသူများ အတွက်

စိတ်မကောင်း။ ကျရှုံးသူများကား အရေအတွက် အထောင် အသောင်း။

သနားဂရုဏာ သက် မိသည်။ ဖြည့်ဆည်းပေးချင် လှသည်။

သို့သော် တာဝန်က စစ်ဆေးသူတာဝန်။အကြံပေးရန်မဟုတ်၊
သင်ပြရန်မဟုတ်။ အခွင့်မရှိ။ သူပကတိအရည်အချင်းကို စစ်ဆေးပြီး
မှတ်ချက်ရေးပေးဖို့သာ ရှိလေသည်။ လူငယ်များကို အားမလိုအားမရ
တွေ့ရကြုံရလျှင် အကြံဉာဏ်ပေးချင်သည်။ ဗဟုသုတရအောင်
ဆွေးနွေးပြောပြချင်သည်။ ရင်ထဲမှာ စေတနာတွေ ဗလောင်ဆူသည်။ ထိုအခါ
ဆောင်းပါးများအဖြစ် မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာများပေါ်သို့ လျှံကျလာကြလေတော့သည်။
စာလုံးများသည် ကျွန်တော်၏ နှလုံးသွေးထဲက
ဖိတ်လျှံထွက်ပေါ်လာခဲ့ကြခြင်းအမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အပျော်တမ်း
လက်တည့်စမ်းပြီးရေးနေခြင်းမဟုတ်ပေ။ အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ ဟန်ဆောင်
အတုအယောင်မဟုတ်ချေ။

ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် မဂ္ဂဇင်း စာဖတ်ပရိသတ်များက
မိမိတင်ပြသည့် ဆောင်းပါး ဆယ်ပုဒ်လောက်ကို ဖတ်မိပြီးသည်နှင့်
စေတနာဖြူစင်သော ကလောင်တစ်ချောင်းအဖြစ် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ လှိုက်လှဲစွာ
ကြိုဆိုအသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြပါသည်။ စာဖတ်သူများ လက်ခံအသိအမှတ်ပြုလာခဲ့
သဖြင့် စာတည်းမှူးများက စာမူ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထည့်ပေးကြပါတော့သည်။
ဤနည်းဖြင့် ဆောင်း ပါးရှင် ဖြစ်လာပါသည်။

ထိုသို့ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးရှင်အဖြစ် လစဉ်မပြတ်ရေးရင်း ရေးရင်း ၁၂
နှစ်မျှကြာပြီးသောအခါ မြဝတီမဂ္ဂဇင်း နှင့် ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းတို့၏
စာတည်းမှူးချုပ်အဖြစ် သုံးနှစ်လောက်ထမ်းဆောင်ရပါသည်။ ဤအချိန်တွင်
“ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ” (၁၉၉၆) စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်ပါသည်။
အမျိုးသားစာပေဆုရပါ သည်။ ယခုအထိ (၁၅)ကြိမ် ထပ်မံပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရသည်။
လုံးချင်းစာအုပ်များ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၆ ခုနှစ်အထိ (၁၀)နှစ်တာ ကာလအတွင်း
အုပ်ရေ (၆၀)ကျော်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ချစ်စွာသော စာဖတ် ပရိသတ်၏
အားပေးမှုကြောင့် ရှင်သန်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ခံစားချက်နှင့်

ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုသောကြောင့် ကျွန်တော်သည် လူငယ်များအတွက် အကျိုးရှိမည့် ဆောင်းပါးမျိုးကို အဆက်မပြတ် ပြုစုရေးသားနိုင်ခဲ့ပါသည်။

စေတနာမှန်သဖြင့် ကံကောင်းသည်။ နာမည်လည် အတန်အသင့် ထင်ရှားလာသည်။ ငွေကြေး လည်း အတော်အတန်ရရှိခဲ့သည်။ ရာထူးလည်း အထိုက်အလျောက် တက်ခဲ့ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ မမျှော်မှန်းခဲ့ပါသော်လည်း လူငယ်များအတွက် ကောင်းကျိုးရစေမည့် ဤစာအုပ်များကို ရေးသားနိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် ကြည်နူးကျေနပ်မိပါသည်။ ပီတိဖြစ်ရပါသည်။

လူငယ်လူရွယ်များကို ချစ်ခင်နှစ်လိုအားထားပါသည်။ အနာဂတ်ကို ဖန်ဆင်းမည့်သူများအဖြစ် အားရ ဝမ်းသာ၊ လေးစားနွေးထွေးစွာ တန်ဖိုးထားပါသည်။ ပိုမိုထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်အောင် ဆက် လက်၍ ကြိုးစားပါဦးမည်။

စာဖတ်သူများအား လေးစားချစ်ခင်စွာ

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၈-၈-၂၀၀၆(မေတ္တာအခါတော်နေ့)

(၁)

လေ့ကျင့်၊ ကျွမ်းကျင်၊ ယုံကြည်၊ အောင်မြင်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ.....

နိဒါန်း

အမေရိကန်စာရေးဆရာမတ်ခ်တွန်းဆိုသူကရေးခဲ့ဖူးတယ်-“ပြုပြင်လေ့ကျင့်မှု မလုပ်နိုင်သောအရာဟူ၍ ဤလောကတွင်တစ်ခုမှမရှိ။ ပြုပြင်လေ့ကျင့်မှု လက်လှမ်းမမီသော အရာဟူ၍ လည်း တစ်ခုမှမရှိ။ ပြုပြင်လေ့ကျင့်မှုက စိတ်ယုတ်မာကို စိတ်ကောင်းဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်၏ ။ မကောင်းသော အမှုအကျင့်များကို ကောင်းသောအမှုအကျင့်များဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်၏ ။ ပုထုဇဉ်တစ်ဦးကို သူတော်စင်အဖြစ်သို့လည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်၏ ” တဲ့။

ပြောင်းလဲ

အရာရာဟာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေတယ် မဟုတ်လား။

လူတွေကလည်း မိမိသိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည် ဖြစ်စေ တရံမလပ် ပြောင်းလဲနေတာပဲကွယ်။ မိမိကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ပြောင်းလဲနေတာကတော့အမှန်ပဲလေကွယ်။ ဟုတ်လား။ ကောင်းတဲ့ဆီသို့ ပြောင်းလဲလာအောင် လုပ်ရမယ်လေ။

မိမိလိုချင်တဲ့ အခြေအနေ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်အောင်ဆိုရင် ရေစုန်မျှောနေရုံနဲ့တော့ မရ။ လေ့ကျင့်စီးရုံနဲ့တော့ မရောက်။ မိမိဖြစ်ချင်တဲ့

အခြေအနေမျိုးကို ရောက်စေမယ့် အလေ့အကျင့် စရိုက်အတွက်
ပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူရမယ်။ ပြုပြင်လေ့ကျင့်မှုကို အထပ်ထပ်ပြုလုပ်နေရမယ်။ အဲသလို
အထပ်ထပ်အခါခါ တစ်သမတ်တည်းပြုပြင်စွဲမြဲသွားခဲ့ရင် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲတဲ့
အကျင့်ဖြစ်သွား တော့တာပေါ့။ ပြုပြင်လေ့ကျင့်မှု အထပ်ထပ်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်
စိတ်အသိက အနည်ထိုင်လာပြီး အသားကျကာ စွဲထင်ခိုင်မြဲပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့ အထုံပါရမီကို တည်ဆောက်နေ တာပါပဲ။

ပါရမီ

ပြုပြင်မှု၊ လေ့ကျင့်မှုကြောင့် အထုံပါရမီရလာလေအောင်
စိတ်ခိုင်မာခြင်းအတွက် မိမိကိုယ်ကို ချီးကျူးပါ။ ဆုချပါ။ ဂုဏ်ပြုပါ။ ပါရမီဆိုတာ
အဲသလိုကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲပြု လုပ်ခြင်းကို
ခေါ်ကြတာပါပဲ။ ထပ်လောင်းအားဖြည့်ခြင်းများကြောင့် ပိုမိုရင့်ကျက်တဲ့အဆင့်ကို
တဖြည်း ဖြည်း ရောက်ရှိလာပါမယ်။ နေ့ချင်း ညချင်း လောကြီးလို့တော့ မရဘူးနော်။

ရောမမြို့ကြီးဟာ တစ်ရက်တည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားခြင်း မဟုတ်ဘူး။
ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အရာဝတ္ထုဟူသမျှဟာ အချိန်ယူပြီး စိတ်ရှည်ရှည်
တည်ဆောက်ကြရစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုပြင်

မေလေးတို့ ဦးဦးတို့ဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက်
မိမိကိုယ်မိမိပြုပြင်ပေးရမယ်။ ဟိုလူကတော့ မျက်စိမှေးတယ်။
ဟိုမိန်းမကနှာခေါင်းပြားတယ်။ ဒီကလေးမက နှာခေါင်းချွန်လွန်းတယ်။
ဘယ်သူကဖြင့် ပါးစပ်ပြလွန်းပါရဲ့။ ဟိုမိန်းကလေးကတော့
နှုတ်ခမ်းထော်လန်ပါအေ၊ စသဖြင့် ဝေဖန်တာနဲ့ အချိန်တွေကုန်နေတတ်တယ်။
တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်ရုပ်ကို မှန်ထဲကြည့်ဖို့က ကိုယ့်အလုပ်ပါ ကွယ်။

သူဗာသာသူ ပြူးပြူး၊ မှေးမှေး၊ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ဖို့အရေးနဲ့

အဝေးကြီးပါကွယ်။ မဆိုင်ရာတွေ နဲ့ အချိန်ကုန်ခံမနေလေနဲ့။ Mind your Business
ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ကြရမှာ မဟုတ်လား။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ်ကိုသာ
ပြုပြင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်

အောင်မြင်မှုဟူသမျှဟာ ယုံကြည်မှုမှပေါက်ဖွားလာရခြင်းဖြစ်တယ်။
ဘယ်အရာမှ အလို အလျောက် ပြောင်းလဲသွားမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။
မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲပေးရမှာ မဟုတ်လား။ မိမိရဲ့
စိတ်အာရုံတိမ်းညွတ်မှုက အောင်မြင်မှု မအောင်မြင်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်တယ်။

ကဲကွာ-စိန်ခေါ်မှုများဟာ ဘယ်လောက်ပဲ
ခက်ခဲကြီးမားတားဆီးထားပါစေ၊ အဆက်မပြတ်ဖွဲ့ ခတ်ပြီး မှန်မှန်ကြီး
ကြီးပမ်းအားထုတ်လိုက်ရင် နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် အောင်မြင်မည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
စဉ်ဆက်မပြတ် အထပ်ထပ်လုပ်ကိုင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က အောင်မြင်မှုဆီသို့
သွားရာ လမ်းမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တစ်ခုပါပဲ သမီးရယ်။

အောင်မြင်သူတွေကို လေ့လာကြည့်လိုက်ရင် သူတို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ
အောင်မြင်မှု ရ,ရမယ်လို့ အခိုင်အမာတစ်ထစ်ချ ယုံကြည်စိတ်ချကြသူများ
ဖြစ်နေတယ်။ မိမိစိတ်ကို အောင်နိုင်လျှင် လောကကို အောင်မြင်နိုင်တယ်။

ယုံကြည်ချက်က ဘဝရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲအောင်
ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်နိုင်တယ်။

စိတ်ကူး

ယုံကြည်မှုရဲ့ အရိုးစင်းဆုံး အခြေခံအဆင့်မှာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း (Idea)
ဖြစ်တယ်။ အိုင်ဒီယာ စိတ်ကူးကတော့ ယုံကြည်မှုလောက် မမာခဲသေးဘူးပေါ့။

အငွေမှ အရည်ဖြစ်တည်ရုံလောက်ပေါ့။ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ယုံကြည်မှုအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲဖို့ဟာက အတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုပြီး တည်ဆောက်ရမယ်။ ကိုယ်တွေ့၊ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ထိုးယူရမယ်။ စာတွေ၊ သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ပြောပြချက်၊ လေ့လာသိရှိရတဲ့ အချက်အလက်သတင်းများကလည်း ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်တာကို အထောက်အကူရနိုင်ပါတယ်။ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ တီဗီ၊ ရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်သဘင်၊ ဂီတ၊ စာအုပ်စာပေ၊ အထွေထွေ ဗဟုသုတတွေက အကျိုးရရှိစေပါတယ်။

စိတ်ကူးမှ တွေးတောဆင်ခြင်မှုတွေ ရလာမယ်။ လေ့လာသုံးသပ်မှုများကတစ်ဆင့် ယုံကြည်မှု အဖြစ် အစိုင်အခဲဖြစ်လာမယ်။ စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်လေလေ ယုံကြည်မှုအတွက် အောက်ခံခြေ ထောက်တွေ ခိုင်ခံ့ကျယ်ပြန့်လေလေပါပဲ။

လောကမှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ရေရှည်မှာ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် အကျိုး ဆက်တွေကိုသာ မျှော်ခေါ်စူးစိုက်ရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေတိုကိုသာ မြင်တတ်ရင်တော့ အနှုတ်လက္ခဏာပဲ။ ရေတိုကို မကြည့်ရဘူး။ ဖြတ်လမ်းနဲ့ အမြတ်မထုတ်ချင်ရဘူး။

ဘဝရေစီး

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝရေစီးအတိုင်း မျှောလိုက်သွားလေ့ရှိကြတယ်။ ဘဝပန်းတိုင်ရ ရယ်လို့ မယ်မယ်ရရ မရှိကြဘူး။ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်မှ သူတို့စိတ်ကူးထဲမှာ မရှိဘဲ ဥစ္စာ၊ ဘယ်အောင် မြင်မှုမှမရကြတာ မဆန်းပါဘူး။ လေ့လာကြည့်လိုက်ပါ။

ဘဝဆိုတာ မြစ်တစ်စင်းနဲ့တူတယ်။

လူတွေဟာ အများနဲ့ ရောရောင်ပြီး မြစ်တွင်းသို့ ခုန်ချလိုက်ကြတာက များပါတယ်။ ငါဟာ ဘယ်သောင်ဘယ်ကမ်းကို ဆိုက်အောင် ကူးခတ်မယ်လို့

တိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဆုံးဖြတ်ချက် မရှိ တတ်ကြဘူး။ လတ်တလော
မျက်မှောက်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာပဲ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ကျေနပ်မှု တွေ၊
လတ်တလောသာယာမှုတွေ၊ လုံးထွေးရစ်ပတ်၊ စီးမျောနေကြလေရဲ့။ ရေစီးရာ
မျောပါသွားကြ ရင်းနဲ့ ဘဝတစ်ခု ပြီးဆုံးသွားကြတာပါ။ နောင်တရတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ
လှော်ခတ်စရာ လှော်တက်လည်း မရှိကြတော့ပါ။ မထူးတော့ပြီဆိုပြီး
မျက်စိမှိတ်မျောချရှာတာပဲ။

ဆုံးဖြတ်ချက်

မေလေးရေ...သေသေချာချာ မှတ်ထားကွယ်။ ဘဝကံကို
ပုံသွင်းပေးနိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်(၃)ခု ရှိတယ် -

၁။ ဘယ်အရာကို အာရုံစူးစိုက်မလဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ
အလွန်အရေးကြီးတယ်နော်။

၂။ ဘယ်အရာက မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးသလဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။

၃။ မိမိဖြစ်ချင်တဲ့အရာအတွက် ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။

အထက်ပါ (၃)ခုသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ သမီးတို့ရဲ့ ဘဝတန်ဖိုးကို
အဖြေပေးမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

မိမိဘာဖြစ်ချင်သလဲ။ ဘာလုပ်ချင်သလဲ? ဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကို
မေးခွန်းထုတ်ပါ။ ပြီးရင် မိမိ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ၊ လုပ်ချင်တာကို
ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပါ။ ထို့နောက်-လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိဖြစ် ချင်တဲ့
ရည်မှန်းချက်ကို ရဲရဲရင့်ရင့်၊ သတ္တိရှိရှိနဲ့ ရှေ့ရှုကြိုးစားပါ။ ဇွဲရှိရှိနဲ့
အဆက်မပြတ်အားထုတ်ပါ။ ဟုတ်ပြီလား။

နောင် ဆယ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ ငါဘာဖြစ်ရမယ်ဆိုတာကို သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး
ပြတ်ပြတ်သားသားဆုံး ဖြတ်လိုက်ပါ။ မျှော်တွေးပြီး ထင်ထင်ရှားရှားကြီး

မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘာတွေရှေ့ဆက်လုပ်မယ် ဆိုတာ စာရင်းရေးချပြီး လက်တွေ့လုပ်ပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ပြုပြင်ပုံသွင်းပေးတဲ့ အရာဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါး လည်း မဟုတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များသာလျှင် ဖြစ်ကြပါတယ်။

ထိပ်ဆုံးသို့

“မိမိရည်မှန်းချက်အတွက် အရာရာကို စွန့်လွှတ်ဝံ့တဲ့ လူသားရဲ့ စိတ်အလိုဆန္ဒကို ဘယ်အရာကမှ တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး”လို့ ဘင်ဂျမင်ဒစ္စ်ရေလီဆိုသူက ရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ထိပ်ဆုံးသို့ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်နိုင်တယ်။

မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း ဖော်ဆောင်ပေး နိုင်တယ်။

မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အရာများကိုလည်း ဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။

မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များဟာ အိပ်မက်များ၊ စိတ်ကူးများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက် များကို လက်ရှိတကယ့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီစွမ်းအားကို ဘုရင် တွေ၊ သမ္မတတွေ၊ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေသာ ပိုင်ဆိုင်ကြတာမဟုတ်ဘူး။ ထုတ်ဖော်သုံးစွဲတတ်တဲ့ သာမန်လူ၊ ဘယ်သူမဆို၊ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်တဲ့စွမ်းအားကို ပိုင်ဆိုင်တာပဲ။

အောင်မြင်ချင်သူဟာ စွန့်စားရဲရမယ်။

ကြောက်ဆုတ် တွန့်ဆုတ်လုပ်နေရင်တော့ မရဘူး။ ကြောက်ရင်လွဲ၊
ရဲရင်မင်းဖြစ်ဆိုတဲ့စကား ပုံရှိသားပဲ။ ရဲရဲရင့်ရင့် ဆုံးဖြတ်ပြီး
တကယ်လက်တွေ့လုပ်ရမယ်။ နိဂုံးမချုပ်ခင် ဒီစာရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကို တိုတိုနဲ့
ဖော်ပြချင်ပါသေးတယ် -

ရောက်ရမည်

၁။ မိမိ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း မကွယ်မငှက် စစ်ဆေး။

၂။ ဘာဖြစ်ချင်တယ်။ ဘာအရည်အချင်းတွေရှိချင်တယ်
ဘယ်အဆင့်ရောက်ချင်တယ်။

ဘာတွေလိုချင်တယ်ဆိုတာ တိတိကျကျစာရင်းချရေးမှတ်။
ပြီးရင်စစ်ဆေး၊ ထပ်မံ တိကျအောင် အချော ရေး။ ကျက်မှတ်။ အခါခါ
အထပ်ထပ်ဖတ်။

၃။ လိုက်နာကျင့်ကြံမယ့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ချရေးထား။ Plan of Action ၄။
မိတ်ဆွေကောင်းတွေဆီက အကြံဉာဏ်တောင်း။

၅။ ပတ်ဝန်းကျင်ကသိအောင် မိမိရဲ့ လူသစ်၊ စိတ်သစ်(ရည်မှန်းချက်)ကို
အတိအလင်း

ကြေငြာထုတ်ဖော် (ပြောဆိုနေပါ)

၆။ စွဲမြဲခိုင်မာအောင် လေ့ကျင့်။

၇။ ယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မြဲနေအောင် ပျိုးထောင်။

နိဂုံး

ယုံကြည်ချက် ထက်သန်တာနဲ့အမျှ ဘဝဟာ တကယ်ပဲ
တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာကို လက် တွေ့မျက်မြင် တွေ့မြင်လာရမှာမလွဲ။
ဟုတ်တယ်လေ.....ယုံကြည်သူအဖို့ မလုပ်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ ရှိမှမရှိဘဲကိုး။

မိမိစိတ်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း တိတိကျကျ ထိန်းချုပ်စေစား သွားနိုင်ရင်
ရောက်ချင် တဲ့ ပန်းတိုင်ဆီကို သမီးသေချာပေါက် ရောက်တာပေါ့ကွယ်။ ဒါပါပဲ။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁၇-၇-၂၀၀၆

ဝန်ခံချက် ။ ။ Anthony Robins ရေးသားသော AWAKEN THE GIANT

WITHIN စာအုပ်ကို ဆရာကျော်ညွန့်မိုး ဘာသာပြန်ခဲ့သည့် “သင့်ရဲ့စွမ်းရည်မိုးသို့မီ”

အား ကိုးကားပါသည်။ အကျယ်သိလို လျှင် ထိုစာအုပ်ကို

ဆက်လက်လေ့လာစေလိုပါသည်။

*

(၂)

စေတနာသဘောထား

Mastering others is strength.

Mastering yourself is true power.

-LAO TZL

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ.....

ရည်မှန်းချက်ရှိရမယ်

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် ဖြည့်ဆည်းထူထောင်ရမယ်လို့

သိရှိကြတဲ့လူများဟာ ဦးစွာပထမ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ကြပြီး
ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်အောင် အားထုတ်ကြပါတယ်။ မိမိဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင်
ကြိုးစားမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့ လူတွေဟာ အမိ၊ အဘ၊ ဆရာသမား၊

ဆွေမျိုးညာတိများနဲ့တကွ လူအများ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို

သည်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်အောင်လည်း အားထုတ်ကြပါတယ်။

ငွေကြေးပေးဝေစွန့်လှူမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြင်နာချိုသာတဲ့ စကား၊ နူးညံ့ယဉ်ကျေးတဲ့
အပြုအမူ၊ ခင်မင်တဲ့ ကူညီမှုများနဲ့ စေတနာကို ဖော်ပြလို့ ရပါတယ်။

ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်နီဗင် (Ph.D) ပြုစုတဲ့ “ပျော်ရွှင်သူတို့ရဲ့

လျှို့ဝှက်ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းတစ်ရာ” အမည်ရှိ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။

မကြာမီက စာရေးဆရာကြည်ရွှန်းနဲ့ ဆရာကြီးဒေါက်တာ ကျော်စိန်တို့

ဘာသာပြန်ထားကြတာ နှစ်အုပ်တစ်ပြိုင်နက်ထွက်လာတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။
နည်း ပေါင်း (၁၀၀) အနက် ပထမဦးဆုံး ဖော်ပြထားတဲ့အချက်က
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ် ချင်ရင် ရည်မှန်းချက်ရှိရမယ်။
အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် နေရမယ်တဲ့။

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံထိတွေ့နေရခြင်း

လူတစ်ယောက် လောကကြီးထဲရောက်ရှိလာတာဟာ အကြောင်းမဲ့
သက်သက်တော့ မဟုတ် တန်ရာပါ။ ထိုလူသားက ကောင်းတာလုပ်ရင်
လောကအတွက် ကောင်းကျိုးတွေ ပေါ်ထွက်လာမှာပေါ့။ မကောင်းတာ၊
ဆိုးတာတွေပြုလုပ်သည်ရှိသော် လောကအတွက် ဆိုးရွားမှားယွင်းမှုတွေ
ပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်စေမှာပေါ့။ သူဟာ ဘယ်သူပဲဖြစ်စေ၊ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို
ရိုက်ခတ်နေတယ်။ သူဟာ ကြီးကြီး၊ ငယ်ငယ်၊ သူ့ရဲ့အသိုက်အအုံကို ဆက်စပ်
ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။ လူဟာ မျောက်သင်းကွဲတစ်ကောင် မဟုတ်ဘူး။
ဖော်ကွဲငှက်တစ်ကောင် မဟုတ်ဘူး။ အသိုက်အဝန်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အဖွဲ့အသင်းနဲ့
နေတတ်တဲ့ သက်ရှိတစ်မျိုးသာလျှင် ဖြစ်တယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ အပြန်အလှန် ထိစပ်ရိုက်ခတ်နေတယ်ဆိုတာကို
နားလည်လက်ခံရမယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို
ကောင်းကျိုးပဲဖြစ်စေ၊ ဆိုးကျိုးပဲဖြစ်စေ၊ လူ့လောကကြီး ကို ရိုက်ခတ်နေတယ်။
လူတစ်ယောက်ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုပဲဆိုတာ သိမြင်ဖို့လိုပါတယ်။
ခင်မင်သည်ဖြစ်စေ၊ သူစိမ်း၊ မသိကျွမ်းသူတွေပဲဖြစ်စေ၊ လူနဲ့လူချင်းကတော့ ဘာသာ၊
လူမျိုး၊ စကား၊ ဇာတိ အယူအဆ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသားအရောင်၊ ဘာတွေပဲကွဲပြား
ကွဲပြား၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း စက်ဝန်းကြီးထဲက လူတွေပါပဲ။ ပျော်စရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအချင်း ချင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့တယ်။
ထိဆက်ပြီး အပြန်အလှန် တုန်လှုပ်ရိုက်ခတ်မှု ရှိနေကြတယ်။ ဒီအချက်ကို
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်ခံယူထားရမယ်။

မျှော်လင့်ချက်စိတ်ကူး

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ လူတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့မှာ

ရည်မှန်းချက်ရှိကြတယ်။ ရည်

မှန်းချက်ဆီသို့စိတ်ကူးမျှော်လင့်ချက်နဲ့ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ဘဝ အရသာဟာ
ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင် ရရှိတဲ့ ပီတိထက်တောင်မှ သာလွန်ပါသေးတယ်လို့
အချို့စာရေးဆရာတွေက ရေးခဲ့ဖူးကြတယ်။

ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိရမယ်။

ရည်မှန်းချက်ရှိသူတွေက ပျော်ရွှင်ကြတယ်။

လူဆိုတာမျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ကြတာလို့ လူအချို့ပြောတာ
ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။

လူတစ်ယောက်မှာ ရည်ရွယ်ချက် ရှိ၊ မရှိဆိုတဲ့ အပေါ်ကြည့်ပြီး

သူ့မှာပျော်ရွှင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲ ဖြတ်လို့ရကြောင်း တွေ့ရပါတယ်တဲ့။

ရည်ရွယ်ချက်တိတိကျကျ မထားတဲ့လူ ဘဝ ယောက်မှာ ၇ ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာ
တည်ငြိမ်မှုမရှိသလို ခံစားရတယ်တဲ့။ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု သတ်သတ်မှတ်မှတ်
ထားတဲ့လူ ဘဝ ဦးမှာ ၇ ဦးဟာ သူ့ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ကျေနပ်အားရကြကြောင်း
လေ့လာတွေ့ရှိရပါ သတဲ့။ ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာပါရဂူရဲ့
သုတေသနရလဒ်ဖော်ထုတ်ချက်က ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက်ရှိဖို့ရာ လိုအပ်တယ်ဆိုတဲ့
အဖြေ (သင်ခန်းစာ) ရစေတယ်။

နှစ်ဆယ်ရာစု သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ်၊

အိုင်းစတိုင်းကပြောဖူးတယ်-“အောင်မြင်သူဖြစ် အောင် မကြိုးစားပါနဲ့။ တန်ဖိုးရှိတဲ့
သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါ”တဲ့။

ပုံပြင်သာကေ

လူတစ်ယောက်ကွယ်လွန်သွားပြီးနောက် သူ့ကို သူတော်စင်ပီတာက
မေးပါတယ်။ အသင်- ကောင်းကင်ဘုံကို သွားမလား၊ သို့မဟုတ်၊ ငရဲကိုသွားမလား။
ထိုလူက အဲဒီ နေရာတွေကို သူတစ်ခါမှ မရောက်ဖူး မမြင်ဖူးဘူး။ ဒါကြောင့်
မဆုံးဖြတ်ခင် နှစ်နေရာစလုံး ကြည့်ချင်သေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကဲ....ကောင်းပြီ
ခေါ်သွားမယ်၊ ပြပေးမယ်ဆိုပြီး သူတော်စင်ပီတာက ပထမတစ်နေရာကို ထိုလူအား
ခေါ်ဆောင်သွားသတဲ့။

ခန်းမကြီးတစ်ခု။

အဲဒီ ခန်းမကြီးထဲမှာ အစားအစာတွေ တင်ထားတဲ့
စားပွဲရှည်အကြီးကြီးတစ်လုံးရှိသတဲ့။ အစား အစာတွေကလည်း စုံလင်လှပါတယ်။
ပေါင်မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ကိတ်မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်ကင်၊ ဘဲကင်၊ သိုးသား၊
အမဲသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံတွေမှ ဟင်းနံတွေက
မွှေးကြိုင်နေတာပဲ။

တေးဂီတသံတွေလည်း ကြားရတယ်။

လူတွေလည်းအများကြီးပဲ။ ဖျော့တော့တဲ့ မျက်နှာ၊
မသာယာတဲ့စိတ်ခံစားမှု၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက် တဲ့ အသွင်ဆောင်နေကြတဲ့
ဒီလူတွေဟာ မွတ်သိပ်ဆာလောင်နေကြလို့ ရယ်မောပျော်ရွှင်နိုင်ခြင်း မရှိကြဘူးတဲ့။
သေသေချာချာ ကြည့်မှ သူ သတိထားမိတယ် -

ဒီလူတွေရဲ့ လက်တွေမှာ လေးပေလောက် ရှည်လျားတဲ့
ခက်ရင်းနဲ့ဓားတွေ ချည်နှောင်ထားကြ ပြီး အဲဒီ ခက်ရင်းနဲ့ဓားများနဲ့
စားပွဲအလယ်မှာရှိနေတဲ့ စားစရာတွေကိုယူပြီး မိမိပါးစပ်ထဲထည့်ဖို့ ကြိုးစား
နေကြတယ်။ ယူလို့မရ၊ စားလို့မရ၊ ဒုက္ခတွေ့နေကြတယ်။
ဆာလောင်ငတ်မွတ်ကြရတာ ပေါ့။ တစ် ယောက်ကိုတစ်ယောက် ခင်မင်နှစ်လိုတဲ့
အနေအထားလည်း မရှိကြဘူး။ လူတွေဟာ စိတ်တိုပြီး ခက်ထန်နေကြတယ်။

မျက်တွင်းဟောက်ပက်၊ ပါးရိုးငေါငေါ၊ မကျန်းမာတဲ့ပုံတွေပေါက်နေပါတယ်။

“ဒီနေရာက ဘာလဲ”

“ဒါက ငရဲဘုံ”

နောက်တစ်နေရာသို့ သူတော်စင် ဝီတာက ထိုသူကို ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ပြသပြန်ပါတယ်-

ခန်းမကြီးတစ်ခုပါပဲ။

ခန်းမကြီးအလယ်မှာ စားပွဲရှည်ကြီးတစ်လုံးပါပဲ။

စားပွဲပေါ်မှာ စားစရာတွေလည်း အတူတူပဲ။

တေးဂီတသံတွေ ကြားနေရတာ လည်း အတူတူပဲ။

လူတွေရဲ့ လက်မောင်းမှာ လေးပေလောက်ရှည်လျားတဲ့ စားနဲ့ခက်ရင်းတွေ ချည်နှောင် ထားကြတာမှာလည်း အတူတူပဲ။ ဘာက မတူသလဲ။

ထူးခြားတဲ့ အချက်တစ်ခုကို သူ သတိထားမိတယ်။ လူတွေဟာ ပြုံးပျော်လို့၊ ဝမ်းနည်းလို့၊ ကြည် လင်ရွှင်ပျတဲ့ မျက်နှာတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေ ရှိနေကြတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ ပုံပေါက်တယ်။ သေသေချာချာ ဆက်ကြည့်နေတဲ့ သူတို့က စားစရာတွေကို သူတို့ပါးစပ်ပေါက်ထဲထည့် ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ သူတစ်ပါးကို ကျွေးတယ်။ သူတစ်ပါးကို ယူပေးကြတယ်။ မိမိအတွက် အဓိကမထား။ သူတစ်ပါးကိုသာ ပေးဖို့ ကျွေးဖို့၊ ကူညီဖို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ယောက်ကိုတစ် ယောက် အပြန်အလှန် ကျွေးမွေးကြရင်းနဲ့ အားလုံးဟာ ဝဝလင်လင်နဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာ စိုစိုပြေပြေ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှိနေကြပေတာကိုး။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အနိုင်ရတဲ့ Win And Win ဆိုတဲ့ နည်းဗျူဟာပဲ။

“ဒီနေရာက ဘာလဲ?”

“ဒါက ကောင်းကင်ဘုံ” တဲ့။

သူတို့ဟာ နှစ်ဦးစလုံး အကျိုးရှိတဲ့ သူတစ်ပါးကို စေတနာထား၍
ကူညီပေးခြင်း
သဘောတရားကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးနေကြတာကြောင့်သူတို့အားလုံးပျော်ရွှင်စွာ
နေထိုင်နိုင်ကြတယ်။ ထိုသူ သဘော ပေါက်သွားတော့တယ်။

မေတ္တာကမ္ဘာ

သမီးမေလေးတော့ ယခုဘဝမှာပင် ဒီအမြင်မှန်ကို
သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူအချို့ဟာ သူတို့စားဖို့ရာပဲ စဉ်းစားတယ်။ ဝါးဖို့ရာပဲ ကြံစည်တယ်၊
ကြိုးစားတယ်။ ကြိုး စားရင်းပဲ လွဲချော်ပြီး ဒုက္ခတွေ့ကြတယ်။
အမှုအခင်းဖြစ်ကြတယ်။ အလှအယက်နဲ့ လောဘဒေါသတွေ တက်ပြီး
စစ်ခင်းကြတယ်။ သေကျေပျက်စီးကြတယ်။ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားသက်သက်
တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူချင်တဲ့ လူစားတွေရဲ့ အဲဒီ ငရဲဘုံဟာ
မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့တွေပါပဲ။

လူသားအချင်းချင်း ဆင်းရဲအတူ၊ ချမ်းသာအမျှ၊ မေတ္တာအရင်းခံနဲ့
ဆက်ဆံကြတဲ့အခါ ရေလို အေးမြတယ်။ ပန်းလိုမွှေးကြတယ်။ စားသုံးသူများ၊
ဖောက်သည်များ၊ အလုပ်သမားများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အလုပ်ရှင်များ၊
မိသားစုဝင်များ ရပ်သူရွာသားများအပေါ်မှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊
ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ စေတနာအရင်းခံထားပြီး အလုပ်လုပ်ပေးနေတဲ့ လူစားတွေလည်း
အများကြီးပဲ။ သူတို့ဟာ ငွေချမ်းသာချင် ချမ်းသာမယ်။ မချမ်းသာချင်
မချမ်းသာကြဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်တော့ ချမ်းသာကြတာအမှန်ပဲ။ သူတစ်ပါးဟာ
မိမိနဲ့ တစ်သားတည်းပဲ။ တစ်ပေါင်းတစ်စည်းထည်းပဲ။ We ကျွန်ုပ်တို့ဆိုတဲ့ ခံယူချက်
အမြင်သဘောထားရှိကြတယ်။ You and I သင်နဲ့ငါ။ They and I သူများနဲ့ ငါ။ ငါက

သတ်သတ်၊ သူတို့က တစ်သီးတစ်ခြားလို့ အမြင်မှားတဲ့ လူတွေက
မာန်မာနထောင်လွှား မောက်မာကြတယ်။ ငါမှငါ ထင်နေတာလေ။ (အမှန်က
အားလုံးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ပါ)

လူတန်ဖိုး

လူများဟာ အခြားသူများအတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ခဲ့ရင်
လောကကြီးဟာ ပိုမိုနေပျော်စရာ ကောင်းတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာမယ်။ စာနာမှု၊
ကြင်နာမှု၊ ရိုသေလေးစားမှု၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုတွေ ဟာ လူတန်ဖိုးတွေပဲ။
ဘယ်တော့မှ မရိုးတဲ့လူတန်ဖိုးတွေပါ။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်းခေတ်ကြီးမှာ
အရာရာပြောင်းလဲနေပြီတဲ့။ တန်ဖိုးတွေလည်း ပြောင်းလဲနေကြပြီတဲ့။
တစ်ဝက်တစ်ပျက်နားလည်တဲ့ မကျက်တကျက် မတောက်တခေါက် သိသူအချို့က
ပြောတတ်တဲ့ စကားပဲ။ နားမယောင်နဲ့ သမီးရေ။ အဲဒီ စကားဟာ မမှန်ပါဘူး။

- ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း

- သစ္စာရှိခြင်း

- ယဉ်ကျေးခြင်း

- လေးစားခြင်း

- မေတ္တာထားခြင်း

- သနားကြင်နာ စာနာတတ်ခြင်း

- သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်ခြင်း

အစရှိတဲ့ လူသားတွေရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေဟာ ရွှေအစစ်လိုပဲ။
ဘယ်တော့မှ မမှိန်ဘူး ကွယ်။ ကြေးပြားလိုမှိန်မသွားဘူး၊ ကြေးညှိမတက်ဘူး။
ပတ္တမြားအစစ်ကို ရွံ့ပုတ်ရေတို့နဲ့ ဘယ်လိုပင် ညစ်ပေစေအောင် ပက်ပေမယ့်
အရောင်လက်စမြဲပါပဲ။ နွံမနစ်။

သိမ်မွေ့ချိုသာ

ဒီလိုပါပဲ။ လူ့တန်ဖိုးတွေကတော့ နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုမှာလည်း
မှေးမှိန်ပြောင်းလဲမသွားဘူး။ အနာဂတ်ကာလ လူတွေရှိနေသမျှ မှန်ကန်မွန်မြတ်တဲ့
လူတန်ဖိုး အဲဒါတွေက တည်ရှိနေကြဦးမှာပါပဲ။ ကုလသမဂ္ဂမှ
တရားဝင်ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

သူတစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်သိမ်မွေ့ချိုသာစွာ ဆက်ဆံပြုမူတဲ့
လူဟာ အလိုလို ကိုယ်တိုင်ကြည်နူးချမ်းသာပြီး အောင်မြင်မှုရပါတယ်။ လိုအင်ဆန္ဒ
ပြည့်ဝရပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့် သုံးကြည့်လိုက်ပါ။

လောဘနဲ့၊ ဒေါသနဲ့၊ မာန်မာနနဲ့၊ မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုညူစူစိတ်နဲ့
ခက်ထန်မာကြောပြောဆိုပြုမူ တာ ဟူသမျှက မိမိကို ပူလောင်စေပါတယ်။
ကျရှုံးစေပါတယ်။ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဘာ လုပ်မှာလဲ၊ လူဆင်းရဲ
စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်မယ့် သဘောထားခံယူချက်။ မှားနေရင် ရဲရဲ ပြုပြင်လိုက်စမ်းပါ။

တစ်နှစ်တာအတွက် မျှော်မှန်းရင် ပန်းပင်များ စိုက်ပါ။

ဆယ်နှစ်တာအတွက် မျှော်မှန်းပါက သစ်ပင်တွေ စိုက်ပျိုးပါ။

ထာဝစဉ် အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းလျှင် လူများကို
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်၊ ကောင်းကျိုးပြု နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။
အရှေ့တိုင်းစကားပုံရှိတယ် မဟုတ်လား။

အောင်မြင်သူတွေကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့က သူတစ်ပါးနဲ့
ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အရာများကို ပြုလုပ်ကြလို့မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ပုံလုပ်နည်း
ကွဲပြားခြားနားခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ မြဝတီရုပ်သံက ပြသခဲ့ဖူးတဲ့
နန်းတွင်းရတနာအမည်ရှိ အခန်းဆက်ကိုရီးယား ရာဇဝင်ဇာတ်လမ်းတွဲထဲမှာ
“ချန်ဂင်” ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာ မှတ်သားကျင့်သုံးစရာ
ကောင်းတယ်ဗျာ။

စေတနာထည့်ပေး

သူ- စားတော်ကဲ အချက်အပြုတ်တာဝန်ယူခဲ့ရစဉ်မှာ ဟင်းတွေက
အရသာ ပိုကောင်းတယ် မဟုတ်လား။ ချန်ဂင်က ပြောတယ်။ အသား၊ ငါး၊
အသီးအရွက်၊ ဟင်းခတ်အမယ်တွေ အတူတူပါပဲတဲ့။ သူတကာနဲ့ မတူတာက၊သူက
စေတနာလေး ပိုထည့်ပြီး ချက်သတဲ့။

စေတနာကောင်းရင် အရာရာကောင်းတာပဲကွဲ့။

စေတနာကောင်းတော့ အရသာကောင်းပြီပေါ့။

စေတနာပါရင် ဘာမဆိုထူးခြားတယ်။

စေတနာနိမ့်ရင် ကံနိမ့်မယ်။

စေတနာမြင့်ရင် ကံမြင့်မယ်။

သမီးရေ -

ဗိုလ်ကျမယ်၊ အနိုင်ယူမယ်၊ သာအောင်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အစွမ်းပြမယ်ဆိုတဲ့
ငါမှငါ မာန်မာနကို ပြုပြင်။ မိမိကိုယ်ကိုမြှင့်တင်နိုင်တာကတော့ သူတစ်ပါးအပေါ်
လူအများကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ။ ဘယ် လိုဂရုစိုက်အားပေး ပေးမရမလဲ။
ဘယ်လိုများ ကောင်းကျိုးဆောင်ရမလဲဆိုတဲ့ ဖြူစင်သောစေတနာ
သဘောထားလေးမွေးလိုက်စမ်းပါကွယ်။
တန်ဖိုးရှိတဲ့မွန်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်။ စေတနာ မှန်တဲ့ ကံတရားဟာ
သေချာပေါက် အကျိုးပေးပါတယ်။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

တပ်မတော်(ရေ)နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်း

(၃)
တန်ဖိုးရှိသော စိတ်ကူးများ

“မင်းရဲ့အကြီးကျယ်ဆုံး ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဟာ မင်းဘဝကို ဖန်တီးမယ့် အတွေးအမြင်ပဲ၊ ဒါကို လူနည်းစုသာ သိကြတာ။ မင်းရဲ့အတွေးအမြင် ကြည်လင်ပြတ်သားရေးကို အလေးထားပါ”

ရော်ဂျာ၊ ဟမ်မီလ်တန်

WINK AND GROW RICH

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ.....

မကြာသေးမီက အိန္ဒိယပြည်၌ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဒေါ်လာတစ်သန်းရသွားခဲ့တယ်ကွဲ့။ ဒီသတင်းကောင်းကိုကြားရတဲ့အခါ ဆက်ပြီး သိချင်စိတ်တွေပေါ်မလာဘူးလား။ နာမည်ဘယ်သူတဲ့လဲ။ ဘယ်မြို့ကလဲ။ ဘယ်တုန်းကလဲ။ ဘာကြောင့်ရတာ လဲ။ ဒေါ်လာတစ်သန်းတောင် ဘယ်လိုများ သူက ရသွားတာတဲ့လဲ။ ဒီလောက်များတဲ့ငွေကိုတို့လည်း ရလိုက်ချင်ပါရဲ့လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြတ်ခနဲအား ကျမိတာကော ပေါ်လာသေးသလား။ အတွေးက မြန်တယ်လေ။

ကားမတော်တဆ ထိခိုက်မှုတစ်ခုကြောင့် သူ့ရဲ့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းတချို့ ကျိုးပဲ့ပျက်ယွင်းသွားတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ယာဉ်ထိခိုက်မှုအာမခံဌာနက ထုတ်ပေး လို့ ထိုအမျိုးသမီးဟာဒေါ်လာတစ်သန်း လက်ခံရယူခြင်းဖြစ်ပါသတဲ့ကွယ်။ အင်း....ဒါဆိုရင်တော့ အားကျစရာ

မခံစားမိတော့ပါဘူးနော်။ ခြေထောက်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကျိုးကြေဖြတ် တောက်ခံရပြီးမှ ရတဲ့ငွေကိုလည်း အလျော်မလိုချင်တော့ပါဘူးလို့ စဉ်းစားမိတယ်ဟုတ်လား။ သူ့ရဲ့ အဖြစ်ကို ကြည့်ရင် အဲဒီ အမျိုးသမီးဟာ သူ့ရဲ့ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ဒေါ်လာ ငွေတစ်သန်းနဲ့ လဲ လှယ်ပေးလိုက်ရသလို ဖြစ်သွားခဲ့တာကိုး။ ဒါမျိုးသဘောနဲ့ သမီးရဲ့ခြေထောက်တွေကို ရောင်းမလား ဆိုရင်ကော?

ဖြတ်ပြီးတော့ တကယ်ဝယ်မယ့်လူလည်း ရှိတယ်။ ရောင်းလို့လည်း ရတယ်ဆိုစေဦး၊ သမီးဟာ မိမိရဲ့ ခြေထောက်ကို မရောင်းနိုင်လောက်ဘူးလို့ ဦးဦးသဘောပေါက်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကားတိုက်ခံရလို့ ခြေထောက်အဖြတ်ခံရ၊ ကျိုးကြေဒဏ်ရာရသူ အာမခံလျော်ကြေး ငွေရပုံမျိုးကို သမီးမယူချင်ဘူးမဟုတ်လား။ မလိုချင်ပါဘူး။ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။

ဟော....ဒါဆိုရင်သမီးရဲ့ခြေထောက်နှစ်ချောင်းဟာ ဒေါ်လာတစ်သန်းထက်ပိုမိုပြီး တန်ဖိုးကြီးမြင့်သွားပြီပေါ့နော်။ ကဲဗျာ...ဒေါ်လာတစ်သန်းတန်တဲ့ ခြေထောက်တွေပိုင်တဲ့ သမီးရေ။ သမီးရဲ့လက်တွေ၊ ခေါင်းတွေ၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ကလီဇာ၊ ဦးနှောက်တွေပါ တန်ဖိုး အထက်ပါအတိုင်းမျိုး တွက်ချက်ကြည့် လိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးဟာ အဖိုးတန်တွေချည်းပါလား။

အစိတ်အပိုင်းအားလုံးပေါင်းရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ ဒေါ်လာတစ်ကုဋေလောက်တန်ကောင်း တန်နေမှာနော်။ အဲဒီ လို စဉ်းစားမိတဲ့အခါ “မိမိဟာဘာမှတန်ဖိုးမရှိပါဘူး။ မိမိဟာ အသုံးမကျပါဘူး။ မိမိဘဝဟာ ငွေကြေးအားဖြင့် များများစားစားဘာမှ မရှာနိုင်သေးဘူး” စသည်ဖြင့် အားငယ်စွာ သိမ်ငယ်စိတ်နဲ့ ခံစားခဲ့ရဖူးတာတွေဟာ အလကား သက်သက် အတွေးခေါင်တာပါလား(အဓိပ္ပာယ်မရှိ၊ စိတ်ကူးချော်နေတာတွေပါကလား)လို့ သတိဝင်လောက်တယ်နော်။ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေပါလား။ ဟုတ်တာလည်းမဟုတ်။ အကျိုးရှိတာလည်း မဟုတ်။ အဲသလို

အတွေးခေါင်တာတွေဟာ အပိုပါပဲဆိုတာကို နားလည်သိမြင်ပြီ။ ဒီအသိဟာ အရေးကြီးတယ်နော်။

လူတွေမှာ အလုပ်အမျိုးအစား သုံးမျိုး သုံးစားရှိတယ်။
သမီးသိပြီးသားပါ။ အပြုအမူ Action ၊ အပြောအဆို Speech နဲ့အတွေးစိတ်ကူး
Thought ဟုတ်လား။

အပြုအမူနဲ့ အပြောအဆို တစ်ခုခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံး
ဆောင်ရွက်ချက်ကိုမှ ကောင်းမှုဆိုလည်း ကောင်းကျိုးရတယ်။ အမှား
မကောင်းမှုဆိုလည်း ဆိုးပြစ်ရမယ်။

အေးဗျ - အတွေးသက်သက်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို
အထမမြောက်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ကောင်းတာစဉ်းစားရုံမျှနဲ့လည်း ဆုမရဘူး။
ဥပဒေချိုးဖောက်တာ စိတ်ကူးရုံလေးနဲ့ ပြစ်မှုမမြောက်ဘူး။ အပြစ်ဒဏ်မကျပါဘူး။
သို့သော်အတွေးစိတ်ကူးက သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ ရေသောက်မြစ်လိုပဲ။ လူရဲ့အပြု အမူ၊
အပြောအဆိုတွေကို မြေပေါ်မှာ ပေါ်လာအောင် အမြစ်က အစပြုခဲ့တာ။ အတွေးဟာ
အပြုအမူနဲ့ အပြောအဆိုတွေရဲ့ မြစ်ဖျားခံရာအစမှို့ သူဟာ အဓိကအကျဆုံးပဲ။

အတွေးမှန်တဲ့ လူတွေဟာ အပြောလည်း မှန်၊ အပြုလည်းမှန်၊
လူတော်လူမွန်။ အောင်မြင်နေ ကြရဲ့။ အတွေးစိတ်ကူးလွဲချော်မှားယွင်းသူတွေက
မှားတာတွေပြော၊ မဟုတ်တာတွေ ဆို၊ လိမ်ညာ ရိုင်းစိုင်း၊ ကြမ်းတမ်း၊
ပုတ်ခတ်တာတွေစွပ်စွဲ။ မိမိလည်း ဆင်းရဲ။ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဒုက္ခပေးသေး တယ်။

အတွေးစိတ်ကူး လွဲမှားသူတွေဟာ လုပ်ဆောင်တဲ့ အပြုအမူမှာလည်း
ဒေါသတွေ လွန်ကဲ၊ အာဃာတနဲ့လုပ်၊ လောဘကကြီးသေး၊ ခက်ထန်၊ မောက်မာ။
မနာလို ဝန်တို၊ လှည့်စား၊ ကောက်ကျစ်၊ ရက်စက်။ လောကကို ဖျက်ဆီး။

အတွေးဟာ သိပ်အခြေခံကျတယ်။
အထူးပဲအရေးကြီးလှတယ်ဆိုတာတွေ့ပြီမဟုတ်လား။ စိတ်က တွေးတာ။ စိတ်ထဲမှာ

စိတ်ကူးတာ။ အဲဒီ အခါမှာ သဘာဝ ကျမကျ၊ သင့်မသင့်၊ အကျိုး ရှိမရှိ၊ ဆီလျော်ရဲ့လား၊ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလိကတို့နဲ့ ငါ့ရဲ့ စိတ်ကူးဟာ အံ့ကျပါရဲ့လား၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ် တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိဖို့လိုအပ်တယ်သမီး။ ဒီအချက်ဟာ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

လောကကို ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ရှုမြင်နိုင်ရမယ်။ လောကရဲ့ သဘာဝ အလှအပတွေကို အရသာရှိရှိ ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်ကူးရှိရမယ်။ အဲသည့် စိတ်အတွေးမျိုး၊ စိတ်ကူးမျိုးကို မိမိဘဝမှာ နံနက်အိပ်ရာနီးထဲတွဲ အချိန်မှစလို့ အိပ်ရာဝင်၊ ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေပြီး အိပ်စက်တဲ့အခါ အိပ်လို့ပျော်တဲ့အထိ မိမိတတ်နိုင်သလောက်သတိနဲ့ ဆင်ခြင်တည့်မတ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ကိုစိတ်က ထိန်းကျောင်းနေပါ။ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ အရေးတယူပြုမူဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် အရေးကြီးတယ် သမီးရေ။ စိတ်ကူး၊ အတွေး၊ သဘောထား၊ အမြင်ဟာ သဘာဝကျရမယ်၊ အကျိုးပြု ရမယ်နော်။

မိမိကိုယ်တိုင်ကသာ မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်အောင်၊ သေးသိမ်အောင် မစဉ်းစားဘူးဆိုရင် ပြင်ပ က ဘယ်သူဘယ်ဝါကမှ မိမိရဲ့စိတ်ကို အားငယ်အောင်၊ ကြောက်ရွံ့အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ မြဲမြဲ မှတ်ထား။ သူတစ်ပါးနိမ့်လို့ နိမ့်ကျသွားတာ မဟုတ်ဘူးသမီးရေ။ သူနိမ့်လို့ ငါနိမ့်သွားရှာပါပေါ့လား ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ သေးသိမ်တဲ့ အတွေးဝင်မိလို့သာ တကယ်နိမ့်ကျသွားရတာ ။ ရှင်းပြီးနော်။ ဘယ်တော့မှ အားမလျှော့နဲ့။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကမှ ငါ့ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ သိမ်ငယ်အောင် မလုပ် နိုင်ဘူးဟေ့ဆိုတာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သဘောပေါက်လိုက်စမ်းပါဗျား။

အပြုသဘောအတွေး စိတ်ကူးအတွေး များများရှိအောင် မွေးမြူရမယ်။ မခက်ပါဘူးကွယ်။ အကျင့်သီလဖြူစင်စွာ စောင့်ထိန်းရမယ်။ မိမိကိုယ်ကို ရဲရဲယုံကြည်ရမယ်။ မေတ္တာတရားနဲ့ ခွင့်လွှတ် သည်းခံစိတ်တွေ ထားတတ်ရမယ်။

ရိုးသားရမယ်။ မိသားစုအပေါ်၊ လူမျိုးအပေါ်၊ သစ္စာရှိရမယ်။ သူ
တစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်တဲ့ရပ်ရေး၊ ရွာရေး၊ ဘာသာရေးဝေယျာဝစ္စအသင်းတွေမှာ
ပါဝင်လှုပ်ရှားရမယ်။ အဲဒီ အခါမှာ ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေးဥစ္စာ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊
ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ ဝန်းရံမှုနဲ့ လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း
အကျိုးတရားတွေ ခံစားရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ တန်ဖိုးကို ပိုပြီး သိလာမယ်။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁၆-၄-၂၀၀၆

နေပြည်တော်

*

(၄)
အပြော နှင့် အလုပ်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ.....

လူတွေဟာ အတွေးရယ်၊ အပြောရယ်၊ အလုပ်ရယ် (မနောက်၊ ဝစီကံနဲ့ ကာယကံ)ဆိုတဲ့ အစဉ် အားဖြင့် လှုပ်ရှားနေကြတယ်။ အတွေးက ဘယ်ကိုသွားချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး စတင်ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ထိုနေရာသို့ ရောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒဟာ အတွေးမှ စတင်ပေါ်ပေါက်တယ်။ အတွေးဟာ မူလပထမပဲ။

သို့သော် အတွေးနဲ့ခရီးမရောက်သေးဘူး။ ဘာနဲ့သွားမလဲ၊ ဘယ်လိုသွားမလဲ၊ ဘာတွေလိုဦး မလဲ စသည်ဖြင့် ဆက်ပြီးတွေးတယ်ဆိုပါစို့။ ပိုက်ဆံခရီးစရိတ်လိုတယ်။ မောင်ဖြူ၊ မောင်ဝါဆိုက ရစရာ ငွေကြေးလေးတွေရှိတယ်။ “မောင်ရေငါဘယ်ကိုသွားစရာရှိလို့ကွာငွေဘယ်လောက်၊ အတွေးနဲ့ စတဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာ အပြောစကားပါလာပြီ။ မိမိဘယ်သို့သွားရောက်မည်၊ ခရီးထွက်မည်ဆိုတာ စကားနဲ့ ဖော်ပြပြီ။ အတွေးနောက်က အပြောပါလာရတယ်။ စဉ်းစားတာရဲ့ နောက်မှာ စကားက ဆက်လိုက် လာပြီ။

လူကိုယ်တိုင် ခရီးတကယ်ထွက်ပြီဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ကာယကံပေါ့။ ကာယကံမြောက် လုပ် ဆောင်ရင်တော့ ခရီးရောက်ပြီ။ ဒါပါပဲ။

သမီးရေ -

ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် လူတစ်ယောက်ခရီးတစ်ခုထွက်ခွာတဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့

ဥပမာ သာဓက ဆောင်တာပါ။ အတွေးက ပထမ။ အတွေးနောက်မှ အပြော၊
အပြောပြီးမှ လက်တွေ့ အပြုအမူအလုပ် လိုက်လာတယ်။

၁။ Thought စဉ်းစားမှု

၂။ Speech စကား

၃။ Action အမူအရာ

အလုပ်တစ်ခုခုကို အောင်မြင်ထမြောက်ချင်ရင် အတွေး၊ အပြောနဲ့
အလုပ်တို့ဟာ ရှေ့နောက် ညီညွတ်ရမယ်၊ တစ်သမတ်တည်း ကျရပါမယ်။

စိတ်ကူးတော့ ရှိပါရဲ့ လက်တွေ့က မပါဘူးဆိုရင်
စိတ်ကူးကောင်းတွေဟာ လေထဲမှာ လွင့် မျောပျက်ပြယ်ကုန်တာပဲ။ အချည်းနှီး
အလဟာသဖြစ်ရပါတယ်။

အပြောတော့ ကောင်းပါရဲ့၊ တကယ်တမ်းအလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာတော့
ရည်မှန်းချက်ပေါက် ရောက်အောင် မလုပ်ဆောင်ပါဘူး။ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းနဲ့
လုပ်ပုံကိုင်ပုံက ဟန်မကျဘူး။ ပြော တော့မိုး၊ ထိုးတော့ မြေကြီးဆိုသလိုပဲ
ခုတ်ရာတစ်လွဲ၊ ရှရာတစ်ခြား။ မထိရောက်ဘူး။ အရာမရောက် ဘူးဆိုတာမျိုးတွေ
တွေ့ရတတ်တယ်နော်။ အပြောဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ အလုပ်က
သက်သေပြမှ ထင်ရှားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အတွေးနဲ့အပြောဟာ
လက်တွေ့အလုပ်နဲ့ သက်သေ ပြလိုက်တာလောက်တော့ မခိုင်လုံပါဘူး။
အလုပ်သာလျှင် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်စွမ်းတဲ့ အဖြေပါပဲ။ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ်အပိုင်းက အရေးအကြီးဆုံးလို့ မပြောလိုပါဘူး။ အခြေခံကျတဲ့
ပထမဦးဆုံး အတွေးက လည်း အရေးကြီးတာပဲ။ အပြောလည်း အရေးပါတာပဲ။
အလုပ်က နောက်ဆုံးမှ ဖြစ်ပေမယ့် ကာယကံ ကတော့
အပြုအမူအပိုင်းခွန်အားအပါဆုံး။ အရေးကြီးတာ ထင်ရှားနေပြီးသားနော်။
ကာယကံမြောက် လုပ်ဆောင်တာက အကောင်းအဆိုးဖြစ်စေတယ်။

အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ ရှေ့နောက်မညီရင် ရည်မှန်းချက် အပြည့်အဝ
မအောင်မြင်တတ်ဘူး။

အပြောကောင်းသလောက်အလုပ်ကောင်းဖို့လည်းလိုတယ်။
အပြောမှန်ကန်သလောက် အလုပ် လည်း မှန်ကန်မှဖြစ်တယ်။ အပြောတစ်ခြား
အလုပ်တစ်ခြား ကွဲလွဲ(သို့မဟုတ်) လွဲချော်သူတွေဟာ အရှုံးနဲ့ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။
အလုပ်အချင်းချင်း အတွင်း ဝိရောဓိဖြစ်နေလို့။

အတွေးဖြစ်စဉ်၊ အပြောဖြစ်စဉ်၊ အလုပ်ဖြစ်စဉ်တို့ကို မပြောမီကာလ၊
ပြောနေစဉ်ကာလ၊ ပြောပြီးကာလဆိုတဲ့
ကာလ(၃)ပိုင်းခွဲခြားကာ၊စိစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကံသုံးပါးစလုံးမှာ သုံးခုစီအသီးသီး
ပါဝင်ကြမယ်ပေါ့နော် -

၁။ မတွေးမီကာလ

၂။ တွေးတောစဉ်းစားနေစဉ်ကာလ

၃။ တွေးပြီးနောက်ကာလ

၄။ မပြောမီကာလ

၅။ ပြောဆိုနေစဉ်ကာလ

၆။ ပြောပြီးကာလ

၇။ မပြုလုပ်မီကာလ

၈။ ပြုလုပ်နေဆဲကာလ

၉။ ပြုပြီးကာလ

အထက်ပါ အပိုင်းအခြား (၉)မျိုးစလုံးတို့တွင် သတိဟူသောအရာ
အဆက်မပြတ်ကပ်လျက် အောက်ပါအချက်တို့ကို ဆင်ခြင်သင့်တယ် သမီးရဲ့-

မိမိ၏ အတွေး၊ အပြော၊ အပြုသည် -

၁။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လူအများကို အကျိုးရှိပါ၏ လော။

အကျိုးယုတ်စေမည်လော။

၂။ သူတစ်ပါး၊ လူအများနှစ်သက်ပါ၏ လော။

၃။ အချိန်အခါ၊ အခြေအနေ နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီပါ၏ လော။

၄။ အတိုင်းအဆ သင့်တော်မျှတပါ၏ လော။ အကျိုးရှိလျှင် သတိနဲ့ ဆက်လက်ပြုသင့်တယ်။ အကျိုးမရှိရင် ရပ်လိုက်။ ဆက်မတွေးနဲ့၊ ဆက်မပြောနဲ့၊ ဆက်မလုပ်နဲ့။

အလားတူပါပဲ -

နှစ်သက်လက်ခံပါ့မလား၊ ဆီလျော်ကိုက်ညီပါရဲ့လား၊

သင့်တော်မျှတပါရဲ့လား။ စဉ်းစား ချင့်ချိန်ရမယ်။ သတိနဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်ရမယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဆက်လုပ်။ မှန်တယ်၊ ဟုတ်တယ် ဆိုရင် ဆက်လုပ်ပေါ့။

မကောင်း၊ မမှန်၊ မဟုတ်ရင် ရပ်လိုက်။

ဆက်မမှားတော့နဲ့ပေါ့။

မိမိရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ကို ကာလသုံးပိုင်း ရှေ့၊ အလယ်၊ နောက်။ အချိန်အကန့် သုံးခုစလုံးတွင် သတိသမ္ပဇဉ်၊ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်၊ တို့ကို ထိန်းကျောင်းလျှင် Self-Control အတ္တသမ္မာ ပဏီဓိစမင်္ဂလာမည်တယ်။ ကောင်းကျိုးအထွေထွေ ပြည့်စုံပေတော့မယ်။

အတ္တသမ္မာ ပဏီဓိစက်

စက်လေးပါးရှိတဲ့အနက် မိမိကိုယ်ကို မကောင်းမှု အကုသိုလ်၊ ဒုစရိုက်များဆီသို့ မရောက်စေရ အောင် ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ ကြီးပွားတိုးတက်စေတဲ့ အခြေခံ အကျဆုံး စက်တစ်ပါးလို့

ပညာရှိများဆိုမိန့်ခဲ့ကြတယ်။ မိမိကိုယ်ကို မြင့်သထက်မြင့်အောင်၊
ရင့်ကျက်သည်ထက် ရင့်ကျက် အောင် ထူထောင်မယ်ဆိုရင် ဒီအချက်ဟာ မရှိမဖြစ်
အရေးအကြီးဆုံးပဲ သမီးရေ -

စစ်မြေပြင်မှာရန်သူများစွာကိုတိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းအောင်မြင်ခြင်းထက်မိမိ
အတွင်းစိတ်သဏ္ဌာန် မှာရှိတဲ့ မကောင်းသော စိတ်ညစ်စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်တမာ
အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်း အောင် မြင်ခြင်းသည် ပို၍ မြတ်ပေသည်။
မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတွေထဲမှာ ဒီသဘော တရားတွေ
နေရာများစွာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အလားတူ အဆိုအမိန့်တွေကို
ခေါ်မအတွေးအခေါ်ရှင် များလည်း ပြောကြားခဲ့ကြတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ (ဘီစီ ၅၀၀) ကာလဆီက တရုတ်ပညာရှိ
လောင်ဇူကလည်း ဒီ သဘောမျိုးပဲ ရေးသားခဲ့ကြောင်း တွေ့ရတယ်။
(တရုတ်လိုတော့ မတတ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်ဆိုထား တာကို တစ်ဆင့်ဖတ်ရတာ
ဖြစ်ပါတယ်) Mastering others is strength.

Mastering yourself is true power.

သူတစ်ပါးကို အောင်မြင်တာ ဆရာလုပ်နိုင်တာက လက်ရုံးရည်
ခွန်အားဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းကမှ
တကယ်စွမ်းအားအစစ်အမှန်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမမျိုးတွေကို
တရုတ်နဲ့ ခေါ်မစတဲ့ ရှေးဟောင်းစာပေကျမ်းဂန်များတွင်လည်း
တစ်ထပ်တည်းဖော်ပြခဲ့ကြတာ အံ့ဩ စရာပဲနော်။ ဘာသာစကား၊ စာပေ၊
ကွဲပြားခြားနားပြီး နေရာဒေသအားဖြင့်လည်း အလွန်တရာ ဝေးကွာခဲ့ကြသော်လည်း
ဟိုးရှေးနှစ်ပေါင်းထောင်ပေါင်းများစွာကပင် လူသားပညာရှိတွေဟာ မိမိရဲ့
အတွင်းစိတ်၊ အတွင်းမနောကို နှိမ်နင်းအောင် ရှုမှတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ
အရေးအကြီးဆုံးပဲဆိုတဲ့ အချက်ကို သိရှိနားလည်ခဲ့ကြတယ်။
သွန်သင်ဆုံးမညွှန်ပြခဲ့ကြတယ်။

စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပြုပြင်မှသာလျှင် လူချမ်းသာခြင်းကို ဆောင်တယ်တဲ့။ မယဉ်ကျေးသော စိတ်ဟာ မိမိကို မကောင်းသော အတွေးများနဲ့ စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ဖြစ်စေသောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်စေတတ်တယ်တဲ့။

စိတ္တံ ဒန္တံ သုခံ ဝဟံ။

ဆုံးမပဲ့ပြင်တဲ့စိတ်က ချမ်းသာကို ဆောင်ပေတယ်တဲ့။ အပြောတွေ အလုပ်တွေဖြစ်ပေါ်မလာ ခင် အတွေးက အရင်ဦးဆုံးလာတယ်မဟုတ်လား။ အတွေးကို ကောင်းမှုကုသိုလ် သုစရိုက်တရားတွေ မှာ တည်နေအောင် လေ့ကျင့်ထားရမှာပေါ့။

စကား - နှုတ်အမူအရာ၊

အလုပ် - ကိုယ်အမူအရာ၊

ဒါတွေအားလုံး အရင်းခံမြစ်ဖျားက ဘာလဲ။

အတွေး - နှလုံးလို့ တင်စားခေါ်တဲ့ စဉ်းစားခြင်း

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးစလုံးကို အချိန်တိုင်းတွင် သတိထားပြီး မိမိစိတ်က မမှားအောင် မမိုက် အောင် လိုက်လံကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းတတ်ရင် လူဆိုး၊ လူမိုက်မဟုတ်နိုင်။ သူတော်ကောင်းတရားတွေ သာ စဉ်းစား၊ တွေးခေါ်၊ ဆင်ခြင်နေသော် ထိုသူသည် လူတော် လူကောင်း ဖြစ်ပြီပေါ့။

စိတ်ကို ထိန်းရတာ အခက်ဆုံးပဲလို့ သာမန်လူပြိန်းတွေက ပြောကြပါတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ စိတ်ကသိပ်ပြီးပေါ့ပါးတယ်။ အလွန်လျင်မြန်တယ်။ ခုန်ပေါက်ဆော့ကစားတယ်။ အဝေးဆီသို့ တမဟုတ်ချင်း ရောက်သွားတတ်သေးတယ်။ ဆန်းကြယ်တယ်။ ဆန်းကြယ်တာပေါ့။ စိတ်ဆိုတာ စိတ္တံ ဆိုတဲ့ မူရင်းပါဠိစကားမှ ဆင်းသက်လာတာဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့မူလ

အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုက ဆန်းကြယ် တယ် -

စိတ် < စိတ္တ < စိတ္တံ < စိတ္တရံ = ဆန်းကြယ်ခြင်း

မူရင်းသဘောသဘာဝ ဆန်းကြယ်တဲ့ အနက်ရှိတဲ့ စိတ်ဆိုတာ
ဖမ်းရခက်တယ်၊ ထိန်းရခက် တယ်၊ လွင့်ပါးလွယ်တယ်။ လူစိတ်ဟာ
မျောက်စိတ်လိုပဲ။ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားအလွန်တရာဆော့တယ်။
တွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ ဆင်းလိုက် တက်လိုက်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်မှ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်လာပါမယ်။
စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင် ရင် လောကကြီးက ထောင်တို့ အချုပ်တို့
စိတ်ဝေဒနာကုဆေးရုံတို့မှာ ထိန်းလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်
နှိမ်နင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသူတွေသာလျှင် လောကုတ္တရာ၊ လောကီ၊
ဘယ်နေရာမဆို တင့်တယ်မြင့်မားသော နေရာများသို့ ရောက်ရှိကြတယ် သမီး။

အပြောနဲ့အလုပ်အတွက် အတွေးကို အောင်နိုင်စွာ ထိန်းချုပ်တဲ့
ဝိပဿနာဘာဝနာ အလေ့ အကျင့်ကို လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်စေလိုပါတယ်။ ဘဝကို
တန်ဖိုးတက်စေတယ်။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁၀-၈-၂၀၀၆

*