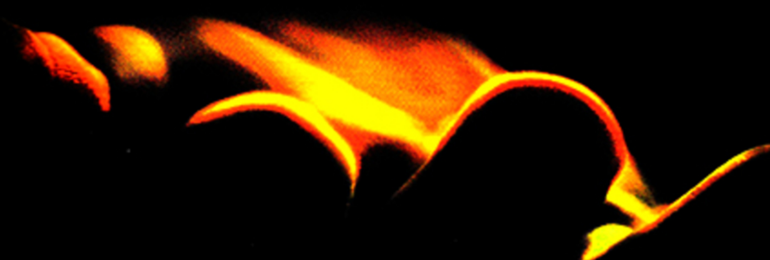
ပင်ကိုယ်ရေး စိတ်အာဟာရစာစုများ

သင်...
ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား

ချမ်းငြိမ်း(ဟံသာဝတီ)



လူတချို့က ရင့်ကျက်တယ် ခွင့်မလွှတ်ဘူး။

လူတချို့က ခွင့်လွှတ်တယ် မရင့်ကျက်ဘူး။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ရင့်ကျက်မှုထက်ပိုတဲ့ စိတ်ထား။

မိမိအပေါ်အမှားလုပ်တဲ့သူကို ရင့်ကျက်မှုနဲ့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။

သင်...ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား...။

ဒုတိယအကြိမ်

တာဝန်နှင့် အသိ

ကမ္ဘာကြီးထဲနေ လူသားတိုင်း မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမည့်အရာမှာ တာဝန်ပင်ဖြစ်သည် ။ တာဝန်ဝတ္တရားဟူသည် မိမိမိသားစု မိမိကျင်လည်ရာဝန်းကျင်တွင် အသင့်စောင့်ကြိုနေမြဲ။ ထိုတာဝန်၏ နောက်ကွယ်၌ တိမ်မြုပ်ပုန်းအောင်းနေသည် က အသိတရားပင် ဖြစ်ပါတော့သည် ။ မိမိပြုမူဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်များကို အသိတရားက မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် တွန်းအားပေးမြဲ သတိပေးမြဲဖြစ်သည် ။ ထိုတာဝန်များမှာ ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော အရာများ ပင်ဖြစ်သည် ။ တာဝန်ယူမှု တာဝန်သိမှုများ ဖြင့် လူသားတိုင်းသည် ထိုပြဋ္ဌာန်းထားသောတာဝန်များကို ဦးလည်မသုန် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြရသည် ။

ကျွန်တော့်အနေဖြင့်မူ ပြဋ္ဌာန်းထားသောတာဝန်များ အပြင် ပြဋ္ဌာန်းမထားသောတာဝန်များကိုပါ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရသောသူ ဖြစ်နေပါသည် ။ ရှင်းပါမည်။ ကျွန်တော်သည် အင်္ဂလိပ်စာနည်းပြတစ်ယောက် စာရေးသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည် ။ ထို့ပြင် ပရဟိတသမားတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နေပြန်ပါသည် ။ မိမိဘဝအတွက် အင်္ဂလိပ်စာနည်းပြ စာရေးသားသော ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ရသည့်အပြင် မည်သူမျှပြဋ္ဌာန်းမထားသော ပရဟိတလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်ပါသည် ။ ထိုပြဋ္ဌာန်းမထားသော တာဝန်များကို မိမိအသိစိတ်မှ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် စေတနာမေတ္တာပါပါ လုပ်ကို

င်နေခြင်းဖြစ်သည် ။

ထိုအင်္ဂလိပ်စာသင်သည့်အလုပ် ပရဟိတလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သည့်အလုပ်ကြောင့် လူငယ်များ နှင့် ဒွေးရောယှက်တင် ဖြစ်ခဲ့ရသည် ။ လူငယ်များ နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ရသည် ။ ထိုသို့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ရာမှ လူငယ်များ ၏ ဘဝများ စွာကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်ခံစားခဲ့ရသည် ။ ခံစားခဲ့ရသည် နှင့်အညီ လူငယ်များ ၏ ဘဝ လူငယ်များ ၏ အနာဂတ် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေချင်သည့် စိတ်ဆန္ဒများ တဖွားဖွားပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရသည် ။ စာသင်ကြားပေးရုံမျှမက လူငယ်များ ဘဝ အနာဂတ် လမ်းမှန်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် စာရေးသား၍ အကြံပြုလမ်းညွှန်ရန် စိတ်ကူးရလာခဲ့သည် ။ မည်သူမျှပြဋ္ဌာန်းမထားဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ တရားက ပြဋ္ဌာန်းကာ လူငယ်များ အတွက် ပင်ကိုရေး စိတ်အာဟာရ စာစုများကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည် ။ သူတောင်းစားဘဝမှ လူငယ်များ ၏ လမ်းပြကြယ်အဖြစ်သို့ တစ်ဘဝလုံး ခံစားသွားရမယ်၊ သင်... ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား စသည့် လူငယ်များကို တွန်းအားပေးထားသည့် စာအုပ်သုံးအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည် ။

ထင်မှတ်မထားဘဲ ပထမစာအုပ်နှင့် ဒုတိယစာအုပ်က လူငယ်များ စာဖတ်ပရိသတ်၏ အားပေးမှုကြောင့် နှစ်အုပ်စလုံး ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရသည် အထိ ဖြစ်ခဲ့ရသည် ။ ယခု တတိစာအုပ်ဖြစ်သည့် သင်.. ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလားသည် လည်း အချိန်တိုအတွင်း လူငယ်များ နှင့် စာဖတ်ပရိသတ် တခဲနက် ဝယ်ယူအားပေးမှုကြောင့် ကုန်သွားခဲ့ပါသည် ။ ထို့ကြောင့် "သင်... ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား" စာအုပ်ကိုလည်း ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်၍ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလိုက်ပါသည် ။ ဤနေရာတွင် ပြောကြားလိုသည် မှာ စာရေးသူအပေါ် စေတနာထား၍ ဝယ်ယူအားပေးဖတ်ရှုကြသော စာဖတ်ပရိသတ်အား ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိ

ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည် ။ မည်သူမှ ပြဋ္ဌာန်းမထားသောတာဝန် မည်သူမှ စေ့ဆော်ပေးအပ်ခြင်းမရှိသည့် အသိတရားများကို မိမိကိုယ်မိမိ ပြဋ္ဌာန်း မိမိကိုယ် မိမိအသိပေးကာ လူငယ်ထုနှင့်တကွ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ ဘဝနှင့်အနာဂတ် ကောင်းမွန်တိုးတက်စေရန်အလို့ ငှာ အကျိုးပြုစာများ ဆက်လက်ရေးသား ထုတ်ဝေသွားမည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ကတိပေးရင်း လောကအလင်းအတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကြိုးစားရေးဖွဲ့ထမ်းရွက်သွားမည် ဆိုသည့်အကြောင်း ထပ်လောင်း ပြောကြားလိုက်ရပါသည် ။

လူငယ်အကျိုးပြုစာများ ဆက်လက် ရေးသားဦးမည့်

ချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)

******

သန့်သောလိပ်ပြာနှင့် ခန့်သောသိက္ခာ

အချိန်ကာလ ယန္တရားဟူသည် ဘယ်သောအခါမျှ ရပ်တန့်နေမည်မဟုတ်။ ထို့အတူ မုန်တိုင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသော လေဖိအားနည်း ရပ်ဝန်းသည် လည်း မည်သည့်အခါမျှ ကွယ်ပျောက်သွားမည်မဟုတ်။ ထို့အတူ လူသားကမ္ဘာ၏ ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲ တိုးတက်မှုသည် လည်း မည်သည့်အခါမျှ ပြီးဆုံးသွားလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထို့အတူ ကျင်လည်ရာဝန်းကျင်များ တွင် လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေသူများ အမှန်တရား သံကိုယ်ချပ်ကို ဝတ်ဆင်ကာ သန့်သောလိပ်ပြာ ခန့်သောသိက္ခာများ ဖြင့် လူ့ဘောင်လူ့လောကအတွက် လိမ်ညာဟန်ဆောင်မှု ကင်းကင်းနှင့် သစ္စာအလင်းထွန်းဝင်းတောက်ပြောင်မှုသည် ဘယ်သောအခါမျှ အမှောင်ကျရောက်သွားမည် မဟုတ်။ ထို့အတူ...။

လွန်ခဲ့ပြီးသောလများက ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ) တစ်ယောက် ကျွန်တော့်ထံ ပေါက်ချလာသည် ။ သူ့လက်ထဲတွင် လည်း ရေးထားပြီးသော စာမူတစ်ထပ်ကြီး ပါလာခဲ့သည် ။ တတိယမြောက် ထွက်ရှိမည်ဖြစ်သော လူငယ်ထုအတွက် ပင်ကိုရေးစိတ်အာဟာရ စာစုများ စာအုပ်အတွက် စာမူများ ဖတ်ရှုကာ အမှာ စာရေးပေးပါရန် အကူအညီတောင်းခံပြန်သည် ။ အလွန်ခင်မင်ရင်းနှီးရသူ ဖြစ်သောကြောင့် ငြင်းရမည့်စာရင်းထဲ မပါဝင်သူဖြစ်နေသည့်အတွက် ကျွန်တော် ခေါင်းညိတ်ခဲ့မိသည် ။ အမှာ စာရေးပေးရန် သူ့စာမူများကို ဖတ်ကြည့်သည့်အခါ သန့်

သောလိပ်ပြာနှင့် ခန့်သောသိက္ခာကို ကျွန်တော်ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါသည် ။ လူငယ်ထုအတွက် သူထားရှိသော သဘောထားအဖြူထည် စေတနာမေတ္တာများ သူ့ကလောင်သွားတွင် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေသည် ကို ဖတ်ရှုခွင့်ရခဲ့သည် ။ သူရေးသားထွက်ရှိခဲ့ပြီးသော စာအုပ်နှစ်အုပ်ထက် ယခု တတိယမြောက်စာအုပ်တွင် သူ၏ အရေးအသားများ ၊ တွေးထောင့်များ ၊ စာပေအပေါ် ချဉ်းကပ်ပုံ ချဉ်းကပ်နည်းများ ၊ အယူအဆများက ပို၍ ထူးခြားကောင်းမွန်လာသည် ။ အတွေးအခေါ် ကောင်းကောင်း နှင့် သူ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက ချီးကျူးစရာ ဖြစ်ခဲ့ရသည် ။ ကိုယ်ပိုင်ဖန်းတီးမှု အနုပညာ ဒီရေလှိုင်းလုံးကြား သူတဝုန်းဝုန်း ကူးခတ်ကာ ဇွဲစိတ်မာန်ဖြင့် သူအလံထူခဲ့ပြန်သည် ။

ဤတွင် အရေးကြို၍ အနည်းငယ်ဆိုချင်မိသည် ။

ယနေ့ စာပေလောကတွင် ကဗျာလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မရေးတတ်၊ စာလည်း လောက်လောက်လားလား မတွေးမရေးတတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်အပျက်အကျိုး ပုပ်သိုးနံဟောင်နေသော ဝင်ကစွတ်ကောင် စာပေသမားများကို မြင်နေတွေ့နေရသည် ။ သူများကလောင်အား ကိုယ့်ကလောင်လုပ်သူများ စာအား ကိုယ့်စာလုပ် သေးနုတ်သိမ်ဖျင်းသော ယိုသူမရှက် မြင်သူရှက်စေသော သရုပ်ဖြင့် လူတွင် ကျယ်လုပ်နေသော သူများကိုလည်း (မျက်ဝါးထင်ထင်) ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပြန်သည် ။ အတတ်ပညာတစ်ခုခု၌ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသောသူများ သည် လိမ်ညာဟန်ဆောင်ရန်လည်း ဝန်မလေးတတ် လူရှေ့သူရှေ့တွင် ထွက်ရပ်ပြရမည်ကိုလည်း မရှက်တတ် သကြိန်အမြောက် ပေါက်ပေါက်ဖောက်ရမည့်အရေး မိမိကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ အတွေးကိုလည်း ချမရေးတတ်။ စာပေနယ်တွင် မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ကူးအယူအဆများကို ကြိုးစားပမ်းစား ရေးဖွဲ့နေသောသူများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ထိုသူများ သည် ဆပ်ပြာနှင့်ရွှေ၊ နံ့

သာဆီနှင့် အီး၊ သိင်္ဂီရွှေခွက်နှင့် အုန်းမှုတ်ခွက် မိမိသမိုင်း မိမိဖျက်ဆီး နေသူများ ...။ တစ်နည်းဆိုရပါလျှင် မိမိလိပ်ပြာနှင့် မိမိသိက္ခာကို မိမိကို ယ်တိုင် ဖြိုချနေသူများ ပင် မဟုတ်ပါလား။ မသန့်သောလိပ်ပြာနှင့် မခန့် သော သိက္ခာရှိသူများ ပင် ဖြစ်ပါတော့သည် ။

ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)၏ စာစုများ ထဲတွင် မှတ်မှတ်ထင်ထင် ရင်ထဲစွဲကျန်ခဲ့သော စာစုများကို အနည်းငယ် တင်ပြလိုပါသည် ။ စာအု ပ်ခေါင်းစဉ်ယူထားသော သင်.. ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီလား စာစုတွင် လူ့လော ကကြီးအတွင်း နေထိုင်ကြသော လူသားများ မိမိအပေါ် အမှားများ ပြုမူ လုပ်ဆောင်ခဲ့သူများအား ခွင့်လွှတ်စိတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရယူရန် နှိုး ဆော်တိုက်တွန်းထားသည် ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟူသည် လူတစ်ဦး၏ စိတ် နေစိတ်ထား ရင့်ကျက်မှုကို ပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်သည် ဟု သူက ဆိုသည် ။ ထို့အပြင် ခွင့်လွှတ်စိတ်ထားရှိမှုကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နိုဘယ်လ်ဆုရှ င်များ ပေါ်ထွက်ခဲ့သည် ကိုလည်း မီးမောင်းထိုးပြထားလေသည် ။ စာဖ တ်ပရိသတ်ရင်ထဲ ထိုခွင့်လွှတ်စိတ်ရှိလာစေရန် သူအန်ချသောစကား လုံးများက မှတ်သားဖွယ်ရာဖြစ်သည် ။ နောက်စာစုက မိဘတိုင်းသို့ အိ တ်ဖွင့်ပေးစာပင် ဖြစ်သည် ။ လူနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သို့မဟုတ် မိ သားစုအပိုင်းအပိုင်းတွင် အံမဝင်ဂွင်မကျ ဖြစ်နေသော မိဘများက ပြော ဆိုဆုံးမ၍ မရနိုင်သော သားသမီးများကို အကောင်းမြင်စိတ်ထား ရှိစေ ရန် ခွင့်လွှတ်နားလည်စိတ် မွေးမြူကြစေရန် သူက တွန်းအားပေးထားပြန်သည် ။ တွန်းအားပေးရုံမျှမက မိဘများ သားသ မီးများ အပေါ် မည်ကဲ့သို့ စိတ်နေစိတ်ထား ထားရှိရမည်ကိုလည်း အကြံ ဉာဏ် ပေးထားပြန်ပါသည် ။ လူငယ်များ သာမက လူကြီးမိဘများ ပါ ဖ တ်ရှုဆင်ခြင်နိုင်ရန် သူ ကြိုးစားထားသည် ။ နောက်တင်ပြလိုသည့် စာစု မှာ အိမ် (သို့မဟုတ်) စစ်မှန်တဲ့ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်စာစုဖြစ်သည် ။ ထိုစာ

စုတွင် မိသားစုအဖွဲ့အစည်း၊ လူ့ဘောင်လူ့လောက အဖွဲ့အစည်းကို အိမ်ဟု ဥပမာပေး၍ မိသားစုတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို အခြေခံကာ ရေးဖွဲ့ထားသောစာစု ဖြစ်သည် ။ မိသားစုတစ်စုတွင်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် လည်းကောင်း တစ်ယောက်မကောင်းသည့်အတွက်ကြောင့် မိသားစုတစ်စု ပြိုကွဲမသွားစေရန် မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းကို သူဖွင့်ဆို ပြသွားသည် ။ ဤစာစုသည် မိသားစုများ အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ အတွက် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် တွေးခေါ်မြော်မြင်ခြင်းတရားတို့ အား ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းပီပြင်စွာ အတုယူရမည့်စာစုဟု ညွှန်းဆိုလိုပါသည် ။ ဆိုရပါမူ စာစုများအားလုံးသည် လူငယ်များ အတွက် လူ့ဘောင် လူ့လောကအတွက် ရှေ့ဆက်ရမည့် အနာဂတ်ခရီးကြမ်းအား လမ်းပြခေါ်ဆောင် သွားနိုင်မည့် စာစုများ ဟု ပင် ဆိုချင်မိပါသည် ။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် စပိန်ကိုလိုနီ နယ်ချဲ့အစိုးရအား ဆန့်ကျင်ခဲ့သူ သူရဲကောင်းတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပါသည် ။ သူ့အမည်မှာ ဒေါက်တာ ဂျိုဆေးရီဇော် ဖြစ်သည် ။ စပိန်ကိုလိုနီနယ်ချဲ့အစိုးရမှ ဂျိုဆေးရီဇော်အား ဖမ်းဆီးရမိ၍ သေနတ်ဖြင့်ပစ်သတ်ရန် ကြံရွယ်သောအခါ နောက်မှ မပစ်ဘဲ ရှေ့မှ နေ၍ ပစ်သတ်ရန် ဂျိုဆေးရီဇော်က တောင်းဆို၍ ရင်ကော့ပေးခဲ့သူဖြစ်သည် ။ ထိုဂျိုဆေးရီဇော်၏ အဆိုအမိန့်တစ်ခုကို ပြောပြချင်သည် ။ ဂျိုဆေးရီဇော်က ပြောခဲ့သည် ။ "သင်ဟာ ရေမွှေးနံ့တွေကို မွှေးပျံ့စေဖို့ ဘူးကိုလှုပ်ရမယ်။ မီးစတစ်ခုရဖို့ အတွက် ကျောက်ခဲကို ခတ်ရမယ်"ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည် ။ ယခု ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ)သည် လည်း လူငယ်များ အနာဂတ် မွှေးပျံ့သင်းထုံစေရန် ရေမွှေးနံ့ကို သုံးကြိမ်သုံးခါလှုပ်ခဲ့ပြီး လူငယ်များ ဘဝ ခရီးလမ်းအတွင်း အနာဂတ်အလင်းဓာတ်များ ရရှိစေရန် ကျောက်ခဲကို သုံးကြိမ်သုံးခါ ခတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ

သည် ။ သူ သုံးကြိမ်သုံးခါလှုပ်ခဲ့သော ရေမွှေးဘူး သူသုံးကြိမ်သုံးခါ ခတ်ခဲ့သော ကျောက်ခဲတို့ ၏ အနှစ်သာရနှင့် ဆန့်ကျင်စွာ လားရာတစ်ဖက်၌ ပုပ်သိုးနံဟောင်နေသော ဝင်ကစွတ်ကောင် စာပေသမား၊ သူများ စာ ကိုယ့်စာလုပ် သေးနုတ်သိမ်ဖျင်းသော စာပေသမား အမှန်တရား မျက်ကွယ်ရှက်ကြောပြတ် ဝကန္တစိတ်ဓာတ်နှင့် စာပေသမားမဟုတ်ဘဲ မိမိအတွေးအရေး စိတ်တန်ဆာနှင့် သန့်သောလိပ်ပြာ ခန့်သောသိက္ခာများ ဖြင့် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်နေသူဟု သာ ဆိုလိုက်ချင်ပါတော့သည် ။ ။

ဆရာချမ်းငြိမ်း (ဟံသာဝတီ) လူငယ်အကျိုးပြုစာပေများ

ဆက်လက်ရေးသား ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေဟု ဆုတောင်းရင်း...

အေဖော်ခိုင်

******