

A serene sunset scene over the ocean. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a warm orange and yellow light across the sky and water. A sailboat with a tall mast is visible on the left side of the horizon. The sky is filled with soft, wispy clouds. The water reflects the colors of the sunset, and the overall atmosphere is peaceful and calm.

ချား

မျှော်လင့်ချက်နှင့်
အခြားမျက်နှာပုံ ဆောင်းပါးများ

အခန်း (၁)

ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်မမှာ ရယ်စရာကောင်းသော အိပ်မက်နှစ် ခု ရှိခဲ့သည်။
ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု ပြောရခြင်းမှာ ထိုအိပ်မက်တို့အကြောင်းကို တစ်စုံ တစ်ယောက်
အား ကျွန်မပြောမိတိုင်း ထိုသူက ရယ်မောတတ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမအိပ်မက်ကို ရောင် စုံရှုခင်းဓာတ်ပုံစာအုပ်ထဲမှာ တွေ့ရသော
ပြင်သစ်နိုင်ငံရှိ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလှသည့် ရဲတိုက်ကြီးများ အား နှစ်သက် စွာ
တအံ့တသြဇင်းမောရင်းက ရခဲ့၏ ။ ထိုရဲတိုက်ကြီးတစ်ခုခုကို ပိုင်ဆိုင်လိုမှု ပင် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါမှာ တော့ တစ်ယောက် ယောက် က 'မီလျံနာသူဌေးကြီး တစ်ယောက်
ကိုလက်ထပ်ဖို့ ကြိုး စားပေါ့ဟာ' ဟု ရယ်မောခဲ့လေသည်။

ထိုစကားကြောင့် ကျွန်မ အတော် အောင့်သက်သက် ဖြစ်သွားခဲ့ရသည်။

ရယ်စရာချင်းအတူတူ ဘာကြောင့် 'မီလျံနာသူဌေးမကြီး ဖြစ်အောင် ကြိုး
စားပေါ့' ဟုသူမ ရယ်မောခဲ့တာလဲ။ ဘာကြောင့် သူဌေးကြီးကို လက်ထပ်ဖို့ ကြိုး
စားခိုင်းတာလဲ။ ကျွန်မ၏ အိပ်မက်သည် မိန်းကလေး တစ်ယောက် နှင့် မအပ်စပ်သော
အိပ်မက် ဖြစ်နေလေသလား။ မိန်းကလေး တစ်ယောက် ဘယ်လိုနည်းနှင့်
မျှအကောင်အထည်မဖော်နိုင်မည့် အိပ်မက်တစ်ခုကိုမှ ကျွန်မ မက်ခဲ့မိတာလား။
နားမလည်နိုင်မှု နှင့် ဒေါသ၊ မခံချင်စိတ်တို့ ဖိစီးလျှင် ကျွန်မ လပေါင်းများ စွာ မကျေမလည်
ဖြစ်ခဲ့ရဖူးသည်။ နောက်တော့ ထိုအိပ်မက်သည် တကယ်ပင် ကျွန်မထံမှတစ်ခွေ့၊ ခွေ့၊
ဝေးကွာမှေးမှိန်ကာ ပျက်ပြယ်သွားခဲ့လေသည်။

နောက် အိပ်မက်တစ်ခု ကတော့ စာရေး ဆရာ တစ်ယောက် ဖြစ်လိုမှု ပါပဲ။
ထိုအိပ်မက်ကိုလည်း သူတို့ ရယ်မောခဲ့ကြလေသည်။ သို့သော် ထိုအိပ်မက်အတွက်တော့ဖြင့်
ကျွန်မ မနာကျည်းခဲ့ရပေ။ အိပ်မက်သည် အချိန်ကြာမြင့်လာသည်နှင့် အမျှ ခိုင်မာစွဲမြဲလာပြီး
သေချာမှု၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု များ နှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သော အခါမျှော်လင့်ချက်အဖြစ်

တစ်ဆင့်တက်သွားသည်။

ထိုမျှလင့်ချက်သည် ကျွန်မရင်ထဲ ဦးနှောက်ထဲမှာ
အဆင်သင့်အနေအထားဖြင့် ဆန္ဒပြင်းပြစွာ တည်ရှိနေခဲ့၏ ။ အခွင့်ကြုံကြုံ
က်သည့်အခါခြေလှမ်းတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်ရုံသာ ဖြစ်သည်။ ထိုခြေလှမ်းသည် ကျွန်မဘဝကို
ကျွန်မအလိုရှိရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရယ်စရာကောင်းသည့် အိပ်မက်ကလေးတစ်ခုကို တကယ့်အ ဖြစ်ဆီသို့
ကူးပြောင်းပေးရန် လိုအပ်သည်မှာ မြဲမြံသေချာသော ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတည်းသာ
ဖြစ်ပါသည်။

ခြေလှမ်းတိုင်းသည် တကယ်ယုံကြည် စိတ်ချရပါသလား၊
တကယ်စွမ်းအားရှိပါသလား၊ ခြေလှမ်းလှမ်းပြီး ဘာမှ ခရီးမပေါက်သူတွေ မရှိဘူးလား၊
အိပ်မက်ကလက်တွေ ၊ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်သူတွေ ဘာကြောင့် ဒီလောက်များ
ပြားနေရပါသလဲ။

ထိုမေးခွန်းများ အတွက် အဖြေမှာ တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်၏ ။ ၎င်းအဖြေမှာ
လည်းမေးခွန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

"အိပ်မက်ကို မျှော်လင့်ချက်အ ဖြစ် တစ်ဆင့်တက်ပြီး
အသွင်ကူးပြောင်းခဲ့တာသေချာပါရဲ့ လား။"

မျှော်လင့်ချက်၏ သန္ဓေ

အိပ်မက်သည် မျှော်လင့်ချက်၏ သန္ဓေ ဖြစ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်သည်
ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ရင်သွေးငယ် ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်တစ်ခုကို ဖမ်းဆုပ်ယူဖို့ ခက်ခဲ၏ ။ ထိုအိပ်မက်မှ
မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုမွေးဖွားလာဖို့ ပို၍ ခက်ခဲပါသည်။ အိပ်မက်သည် မထင်မရှား
မှေးမှိန်လာရာမှ ပျက်ပြယ်ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ သန္ဓေသည်

ကိုယ်ဝန်ရက်သားအရွယ်တွင် ပျက်စီးနိုင်၏ ။ကိုယ်ဝန်လသားအရွယ်တွင် ပျက်စီးနိုင်၏ ။
မွေးဖွားစဉ်မှာ လည်း ပျက်စီးနိုင်သေး၏ ။မွေးဖွားပြီး ရက်သားအရွယ်၊ လသားအရွယ်တို့တွင်
လည်း ပျက်စီးနိုင်သေးသည်။အိပ်မက်သည် ရလိုက်သော အချိန်တွင် ဘာတန်ဖိုးမှ
မပေးရသော် လည်းပျက်ပြယ်သွားသည့်အချိန်တွင် တန်ဖိုးကြီးလေသည်။ အကြောင်းမှာ
အိပ်မက်တစ်ခုပြုကွဲဆုံးရှုံးသွားလျှင် ခံစားရမည့် နာကျင်မှု မှာ ကြီးမားလှသော ကြောင့်
ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ဆိုသည်မှာ တိုင်းဆ၍ မရအောင်
တန်ဖိုးကြီးသည်ဟုဆိုကြပါစို့။ မျှော်လင့်ချက် ပြုကွဲပျက်စီးသွားသော အခါ လူ၏ ဘဝလည်း
ပျက်စီးရတတ်သည်။

ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်၏ 'ဘကြီးအောင်ညာတယ်' ဝတ္ထုတိုထဲမှ မျှော်လင့်ချက်ပြု
ကွဲပျက်စီးသွားသော ကလေးငယ်ကို ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မမေ့နိုင်ပါ။ထိုကလေးငယ်၏
မျှော်လင့်ချက်သည် သူ့အသက်နှင့် ထပ်တူ တန်ဖိုးကြီးလှ၏ ။မျှော်လင့်ချက်
ပျက်စီးသွားချိန်တွင် သူ့အသက်သည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးရလေသည်။

မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက်ရှင်နေကြသူများ
လူသားအားလုံးသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက်ရှင်နေသူများ' ဟု
ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။ ထို့အတူ 'မျှော်လင့်တိုင်းလည်း ဖြစ်မလာဘူး'ဟူသော စကားကိုလည်း
မကြာခဏ သုံးနှုန်းညည်းညူရလေ့ ရှိပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး ဘာကြောင့် အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ရတာ လဲ။တွေ
့စရာရှိသည်မှာ မိမိသည် တစ်စုံတစ်ခုသော အခြေအနေကိုတကယ်မျှော်လင့်ခဲ့တာမှ ဟုတ်ရဲ့
လား။ လူသားတိုင်းလက်ရှိဘဝထဲက

*

အခန်း (၂)

ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားချင်စိတ် ရှိကြသည်။ လက်ရှိ

အခြေအနေထက်တိုးတက်မြင့်မားချင်စိတ် ရှိကြသည်။ လက်ရှိအခြေအနေထက်
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသော ဘဝတစ်ခုခုကို ဖြစ်ချင်ကြသည်။ ထိုဖြစ်ချင်စိတ် တစ်ခုတည်းသည်
မျှော်လင့်ချက်ဟုတ်ပါသလား။

မျှော်လင့်ချက်ဟူသော အရာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်အစစ်ကို

သေသေချာချာသဘောပေါက်နားလည်ဖို့ လိုပါသည်။ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်အကြောင်းကို
ကိုယ်တိုင်ဘယ်နှစ် ကြိမ်များ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာခဲ့ဖူးပါသလဲ။

လူတစ်ယောက် မှာ မျှော်လင့်ချက်ရှိဖို့အတွက် ထိုလူသည်

ဘဝကိုမက်မောတွယ်တာစွာ ချစ်ဖို့လိုသည်။ ဘဝကို ချစ်မက်သူထဲမှသာ
မျှော်လင့်ချက်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် အများစုသော လူတို့သည် ဘဝကို ချစ်မက်ကြ၏ ။
ထို့ကြောင့် 'လူဆိုသည်မှာ မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက်ရှင်နေကြသည်' ဟူသော
စကားပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက် တွင် မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်။
ဝန်ထမ်း တစ်ယောက် တွင် မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်။ ဆရာဝန် တစ်ယောက် တွင်
မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်။

'အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက် တွင် မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်' ဆိုရာ၌ အိမ်ရှင်မ၏

မျှော်လင့်ချက်ကို လေ့လာကြည့်ရန် လိုပါသည်။ အိမ်ရှင်မ၏ မျှော်လင့်ချက်က ဘာလဲ၊နေ့စဉ်
အိမ်သားများ စားသောက်ရန် ချက်ပြုတ်ရေး တာဝန်ဖြင့် ဈေးသွားနေရသည့်အိမ်ရှင်မသည်
ဘာကို မျှော်လင့်ပါသလဲ။ ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းဖို့ မျှော်လင့်သလား။လုံးဝမဟုတ်ပါ။
ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းစေလိုသည့် ဆန္ဒ ရှိကြသည်မှန်၏ ။ သို့သော် ကုန်ဈေးနှုန်းကျဆင်းဖို့
သူတို့မှာ မျှော်လင့်ချက်မရှိပါ။ ဈေးသည်တို့၏ ချိုသာစွာ ဆက်ဆံမှု ၊ အလေးချိန်မှန်ကန်မှု
တို့ကို မျှော်လင့်သလား။ လုံးဝမဟုတ်ပါ။မိမိခင်ပွန်း ဝင်ငွေပို၍ ကောင်းမွန်မှု ကို
မျှော်လင့်သလား၊ လုံးဝမဟုတ်ပါ။

မိမိ၏ ပြုပြင်မှု ဖြင့် မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာများ ကို

စိတ်ကူးယဉ်တမ်းတခြင်းသည်မျှော်လင့်ချက်မဟုတ်ပါ။ ဒါဖြင့် သူတို့၏ မျှော်လင့်ချက်က ဘာလဲ။ နေ့စဉ်အသုံးစရိတ်ကိုတစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပို၍ စနစ်ကျစွာ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲနိုင်အောင်၊ အဖိုးနည်းဝန်ပါသဘောတရားကို အသုံးချနိုင်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားခြင်း။ ရလဒ်ကိုလည်းယုံကြည်စိတ်ချခြင်း။ ၎င်းသည် သာမန်အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၏ မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်သည်။ဝန်ထမ်း တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်က ဘာလဲ။ ဝန်ထမ်းအားလုံး ယေဘုယျလစာတိုးဖို့လား၊ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ဤကိစ္စသည် သူ့မျှော်လင့်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် လစာတိုးခြင်းသည် သူတို့၏ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်မှု အတွက်အမြဲမှန်ကန်သော အကြောင်းတရားမဟုတ်။ လစာအနည်းငယ်တိုးမည် အရိပ်အယောင်ဖြင့် ပင် ကုန်စျေးနှုန်းများ မြှင့်တင်မှု မြင့်မားလာလေ့ရှိကြောင်း သူတို့သိပြီး ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်း၏ မျှော်လင့်ချက်သည် မိမိကိုယ်တိုင် ရာထူးတိုးတက်ဖို့ ဖြစ်သည်။ ရာထူးတိုးလိုခြင်းသည် လစာတိုးဖို့ ဆန္ဒသက်သက်မဟုတ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လိုသော ဆန္ဒကြောင့် လည်း ဖြစ်သည်။ဝန်ထမ်း တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်ဆိုသည်မှာ ပိုမိုမြင့်မားသော ရာထူးနှင့် အခွင့်အာဏာရယူရေး အတွက် အားထုတ်ရင်း၊ အခွင့်အရေး ကို အဆင်သင့်အကဲခတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်က ဘာလဲ။ မိမိ၏ ကုသမှု ဖြင့် လူနာများ ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုမှ မိမိကိုအားကိုးသော လူနာများ ပို၍ ပို၍ များလာကာ ထိုလူနာများ ၏ ရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာမှု ကြောင့် ပင် မိမိ၏ ကျော်စောမှု ၊ ဩဇာနှင့် ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေး ဖြစ်သည်။

အိမ်ရှင်မ၊ ဝန်ထမ်း၊ ဆရာဝန် စသူတို့သည် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ကန့်သတ်ခဲ့ပြီးသူများ ဖြစ်သော ကြောင့် ၎င်းတို့၏ မျှော်လင့်ချက်သည် 'ရွေးချယ်ပြီးသူများ ' ၏ 'အကန့်သတ်ခံမျှော်လင့်ချက်' ဖြစ်သည်။ အိမ်ရှင်မအ ဖြစ် မိမိဘဝကို ရွေးချယ်ကာ ရောင်၊ ရဲခဲ့ပြီးသူ တစ်ယောက် အဖို့ 'မျှော်လင့်ချက်' သည် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဘဝ မဟုတ်နိုင်ပေ။ ဆရာဝန်အ ဖြစ် မိမိဘဝကိုရွေးချယ်ခဲ့ပြီးသူ

တစ်ယောက် အဖို့လည်း မျှော်လင့်ချက်သည် လေယာဉ်ပိုင်းလော့ဘဝမဟုတ်နိုင်ပေ။

ဤအချက်များ အရ ထင်ရှားသည်မှာ မျှော်လင့်ချက်သည် ဖြစ်ချင်မှု ဆန္ဒတစ်ခုတည်းမဟုတ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ဘာလဲဟူသော အဖြေကို မရှာမီ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ 'ဘာ'မဟုတ်ဘူးလဲ...ဟု အဖြေရှာကြည့်ရန် သင့်တော် ပါလိမ့်မည် ။

မျှော်လင့်ချက်မဟုတ်သော ဆင်တူရိုးမှာ : စိတ်ဆန္ဒများ

လူ တစ်ယောက် ထိ ငါးဆယ်ကျပ်ဖိုးထိုးပြီး သိန်းငါးဆယ်ထိပေါက်ခဲ့ရင်...ဟု စိတ်ကူးယဉ် တွေ :တောနေခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်သလား။မျှော်လင့်ချက်သည် ကံကြမ္မာအပေါ်မှာ အားကိုးနေရသည့် 'အနာဂတ်ကိုစိတ်ကူးယဉ်မှု ' မဟုတ်ပါ။

ဉာဏ်ရည်လည်းနိမ့်ကျ ကြိုး စားအားထုတ်မှု လည်းမရှိ၊ ပေါ့တီးပေါ့ဆကျောင်းသား တစ်ယောက် က ဆယ်တန်းမှာ ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးရခဲ့လျှင် ...ဟုစိတ်ကူးယဉ်တွေ :တောနေခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်သလား။ကိုယ်တိုင် အားထုတ်မှု မပါဝင်သော ဖြစ်ချင်စိတ်သက်သက်သည်မျှော်လင့်ချက်မဟုတ်ပါ။

ဆိုပါစို့။ ယခု လက်ရှိအခြေအနေအရ ကင်ဆာ ရောဂါ တိုင်းသည်ကုသပျောက်ကင်းဖို့ မ ဖြစ်နိုင်။ အိတ်(ဒ်) ရောဂါ သည် ကုရာနုတ္တိဆေးမရှိ။ထို ရောဂါ များ ၏ ကုထုံးများ အတွက် လူသားများ သည် အချိန်၏ ဖန်တီးမှု ကိုစောင့်ဆိုင်းနေသင့်ပါသလား။ နောက် တစ်နှစ် ကျရှင်တော့ တစ်ယောက် ယောက် ကကုထုံးကုနည်းရှာတွေ့ .ကောင်းပါရဲ့ ။ နောက်ဆယ်စုနှစ် ကျရှင်တော့ တွေ့ .ကောင်းပါရဲ့ ။ နောက်ရာစုနှစ် ကျရှင်တော့ တွေ့ .ကောင်းပါရဲ့ ...စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကြိုး စားရှာဖွေဖို့ စိတ်မဝင်စားဘဲ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းတမ်းတခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်သလား။

'အချိန်က အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်' ထိုစကားကို မကြာခဏ သုံးစွဲတာတွေ ဖူးပါသည်။ ချွင်းချက်ဖြင့် သာ လက်ခံသင့်သည့် စကား ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပြီးသွားသော ၊ ပြုပြင်မရနိုင်တော့သော ကိစ္စတစ်ခုအတွက် မိမိကထိုအ ဖြစ်ကို တည်ငြိမ်စွာ လက်ခံနိုင်ဖို့

အချိန်၏ အဆုံးအဖြတ်ကို စောင့်ကောင်းစောင့်ကြ ရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် မဖြစ်သေးသော တစ်စုံတစ်ခု၊ ဖြစ်လာဖို့ကိစ္စမှာ တော့အချိန်က ဘာမျှ အဆုံးအဖြတ်မပေးနိုင်ပါ။ အချိန် ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ ဖြစ်လာအောင် မကြိုးစားသရွေ့တော့ မည်သည့်အရာမျှ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ အချိန်နှင့် အနာဂတ်ကို ကိုးကွယ်ခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက် မဟုတ်ပါ။ လူအများ ယူဆနေကြသလို အလိုဆန္ဒများ ဖြစ်ချင်စိတ်များ ရှိနေခြင်းကိုမျှော်လင့်ချက်ဟု ခေါ်နိုင်ပါသလား။ ဤသို့ခေါ်မည်ဆိုလျှင် ကားတွေ၊ အိမ်တွေ၊ မြေတွေ ပို၍ ပို၍ ပိုင်ဆိုင်ရန် ဆန္ဒရှိသူများ ကို မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက်ရှင်နေသူများ ဟုသတ်မှတ်နိုင်သလား။ တကယ်တော့ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် သုံးဖြုန်းမှု ပမာဏပိုမိုများပြားနိုင်ရန် ဆန္ဒပြင်းပြစွာ ဖျတ်လတ်နေသူများသာ ဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ရှိသော သူများ မဟုတ်။

မျှော်လင့်ချက်၏ ပန်းတိုင်၊ သို့မဟုတ် အပြုလုပ်ခံ 'ကံ' (Object) သည်အရာဝတ္ထုမဟုတ်။ ပို၍ ပြည့်ဝသော ဘဝတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပို၍ ရှင်သန်သော၊ ပို၍ လွတ်လပ်သော အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ဘာသာရေး ဝေါဟာရဖြင့် သုံးနှုန်းလျှင် (အပြစ်တို့မှ) 'သက်သာအောင်ကယ်တင်ခြင်း'ဟု ပြောနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်နိုင်ငံရေး ဝေါဟာရဖြင့် သုံးနှုန်းလျှင် 'တော်လှန်ရေး' ဟု ပြောနိုင်သည်။ ထိုစိတ်အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်မှ မျှော်လင့်ချက်ဟု ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် အပြုပြင်ဖန်တီးခံသဘော (passiveness) နှင့် စောင့်ဆိုင်းမှု သဘော (Waiting for) ပါဝင်နေပြန်လျှင်လည်း ၎င်းကိုမျှော်လင့်ချက်ဟု မသတ်မှတ်နိုင်ပေ။ ၎င်းသည်သည်းခံလက်လျှော့မှု ပါဝင်သော ဆန္ဒတစ်ခုပင် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ သည်းခံလက်လျှော့မှု ပါဝင်သော ဆန္ဒ (resigned and passive hope) အမျိုးအစားတစ်ခုအကြောင်းကို ဂျာမနီစာရေးဆရာကပ်စ် (Kafka) ကပုံဝတ္ထုတစ်ခုဖြင့် လှပစွာ သရုပ်ဖော်ခဲ့ဖူးသည်။ ၎င်းမှာ တရားဥပဒေ၏ ရှေ့မှာ (Before The Law) ဆိုသည့် ပုံဝတ္ထုဖြစ်၏။ ကောင်းကင်ဘုံ သို့မဟုတ် တရားဥပဒေဆီသို့ သွားရာ တံခါးပေါက်တစ်ခုသို့ လူတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး တံခါးစောင့်ထံမှ ဝင်ခွင့်ကို တောင်းခံလေသည်။

တံခါးစောင့်က ဝင်ခွင့်မပေးသေးပါဟု ငြင်းဆိုသည်။ ထိုတံခါးသည် ပွင့်နေပြီးသား ဖြစ်သော်လည်း ထိုလူသည် ဝင်ခွင့်ရရှိရန်အတွက် စောင့်ဆိုင်းရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ထို့ကြောင့် သူသည် နေ့ပေါင်းများစွာ ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိုင်၍ စောင့်လေသည်။

မကြာခဏပင် မိမိအား ဝင်ခွင့်ပြုပါရန် တောင်းဆိုခဲ့သော်လည်း ဝင်ခွင့်မပေးနိုင်သေးပါဘူးဟုသာ ငြင်းပယ်ခံရသည်။ ထိုနှစ် ကာလများ အတွင်း သူသည်တံခါးစောင့်အား အဆက်မပြတ် လေ့လာလေသည်။ သားမွေးကော်လာပေါ်မှာ တွယ်ကပ်နေသော မျှားကောင်ကလေးများ ကို သိလာသည် အိုမင်းလာပြီး သေဖို့ရာနီးကပ်လာသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သူက တံခါးစောင့်အား မေးခွန်းတစ်ခုမေးလိုက်သည်။

"အခုလောက် နှစ်တွေ ကြာလာခဲ့တာတောင်မှ ဒီတံခါးဆီကို ကျွန်တော် ကလွဲပြီးဝင်ခွင့်လာတောင်းတဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါလား၊ အဲဒါ ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ"ထိုအခါ တံခါးစောင့်က ဖြေလိုက်သည်။"ခင်ဗျားကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ ဒီတံခါးကို ဖြတ်သန်းဝင်ရောက်ခွင့် မရနိုင်ဘူး။ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ဒီတံခါးဟာ ခင်ဗျားအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာ ဖြစ်လို့ပဲ။အခုတော့ ကျုပ် ဒီတံခါးကို ပိတ်လိုက်ပြီ။

ထိုစကားကို နားမလည်နိုင်တော့လောက်အောင် သူ အိုမင်းခဲ့ပြီ။ သို့သော် သူ အသက်ငယ်ရွယ်သေးလျှင်လည်း နားလည်ချင်မှ နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မည် ။ သူ့လိုလူစားမျိုး သည် မြူရိုကရက်တို့၏ စကားကို မပယ်ရှားနိုင်ပေ။ အကယ်၍ သာ သူ့တွင် စောင့်ဆိုင်းမှု ကံသော အပြုပြင်ဖန်တီးခံစိတ်ဆန္ဒထက် နည်းနည်း ပို၍ ခွန်အားသတ္တိရှိခဲ့မည် ဆိုလျှင် ဗြူရိုကရက်တို့ကို အာခံရဲသည့်သတ္တိဖြင့် သူသည် လွတ်မြောက်ရာကောင်းကင်ဘုံ၊ တောက်ပသော နန်းတော် ဆီသို့ ရောက်ရတော့မည် ဖြစ်သည်။ယခုတော့ သူ့လိုလူမျိုး သည် တစ်စုံ တစ်ယောက် က မီးစိမ်းပြလာမည့် ကာလကိုစောင့်မျှော်ရင်း...စောင့်ရင်း...စောင့်ရင်း အချိန်တွေ ကုန်ခဲ့ရတော့သည်။

ကပ်ဖ်ကာ၏ လူအိုကဲ့သို့ လူမျိုး များ လောကတွင် များပြားလှသည်။၎င်းတို့သည်

မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သူဟု မပြောနိုင်ပေ။

မျှော်လင့်ချက်၏ အဓိပ္ပာယ်

မျှော်လင့်ချက်ဆိုသည်မှာ အမှန်တရားနှင့် ဆိုင်သည်။ ပြု

ပြင်ဖန်တီးခံစောင့်ဆိုင်းမှု မဟုတ်သလို မ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သေးသည့် အခြေအနေတစ်ခုတွင်
ဇွတ်အတင်း မမှန်မကန် အားထုတ်ခြင်းလည်း မဟုတ် ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေသော ပြု
ပြင်ပြောင်းလဲရေး ဝါဒလည်းမဟုတ်။ အခြေခံမကျသည့် အစွန်းရောက်စွန့်စားမှု
ဝါဒတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပေ။

*

အခန်း (၃)

မျှော်လင့်ချက်သည် ငြိမ်သက်စွာ ဝပ်၍ ချောင်းမြောင်းနေသော ကျားတစ်ကောင် ဖြစ်သည်။ ကျားသည် မိမိခန့်အုပ်ရမည့် အချိန်ကို အတိအကျရောက်မှသာ ခန့်အုပ်လေသည်။

မျှော်လင့်ချက်ရှိရန် ဆိုသည်မှာ တည်ရှိ ဖြစ်ပေါ်မှု အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တွင် မှာ တည်ရှိသော ပြင်းပြသည့် အဆင်သင့် ဖြစ်မှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လိုအပ်သည့်အခါ လှုပ်ရှားမှု ခွန်အားကို အသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ရှိသော သတိရှိမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် ဘဝတည်ဆောက်မှု များ အတွက် အတွင်း ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူ့စိတ်ဝိဝါဒ၏ ဖြတ်လတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်သည် လူ့ဘဝ၏ အခြားသော အတွင်း ပစ္စည်းတစ်ခုနှင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိ၏ ။ ၎င်းမှာ ယုံကြည်မှု ဖြစ်သည်။

ယုံကြည်မှု (faith)ယုံကြည်မှု ဆိုရာ၌ ဤအရာပေါ်မှာ ၊ ထိုအရာပေါ်မှာ ယုံကြည်သက်ဝင်သည်ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသော ၊ ပျော့ညံ့သည့် ယုံကြည်သက်ဝင်မှု အမျိုးအစားကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။

ယုံကြည်မှု ဆိုသည်မှာ ယခုထိ သက်သေမပြရသေးသည့် တကယ့် ဖြစ်နိုင်ချေအသိတရားပေါ်မှာ ခိုင်မာစွာ သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

ယုံကြည်မှု သည် (မျှော်လင့်ချက်ကဲ့သို့ပင်) အနာဂတ်ကို ကြိုတင်မှန်းဆခြင်း မဟုတ်။မ ဖြစ်ပေါ်သေးသည့် အခြေအနေမှာ ရှိသည့် ပစ္စုပ္ပန်၏ အမြင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ယုံကြည်မှု သည် သံသယမှလွတ်ကင်းသည့် သေချာမှု နှင့် သက်ဆိုင်နေသည်။

မျှော်လင့်ချက်အတွက် ယုံကြည်ရာ၌ ဖြစ်နိုင်ချေ၏ အ ဖြစ်မှန်သဘောကသေချာရေရာစွာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကြိုတင်သိမှု နိမိတ်ဖတ်မတို့ဖြင့် သေချာဖို့ လိုအပ်ခြင်းတော့ မဟုတ်ပေ။ လူ တစ်ယောက် ၏

အမြင်နှင့်နားလည်နိုင်မှု အခြေအနေအလိုက် သေချာခြင်းမျိုး ကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ဥပမာ လူတစ်ယောက် က စာရေး ဆရာ ဖြစ်ဖို့ သေချာပါသည်ဟု မည် သူကနိမိတ်ဖတ်နိုင်မှာ လဲ။ ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ပေးနိုင်မှာ လဲ။

သို့သော် သူ့မှာ သေချာမှု တစ်ခု ရှိဖို့လိုသည်။ မိမိသည် စာရေး ဆရာအဖြစ်မတစ်ပါး အခြား မည် သည့်ဘဝကိုမှ မလိုအပ်ပါဟူသော သေချာမှု ၊ ထို့ပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကစာရေး ၊ စာဖတ်နိုင်ကြောင်း သေချာမှု ၊ ထို့ပြင် တခြားသူများ ၏ ဘဝကို မူဝေခံစားလိုစိတ်ရှိကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသေချာမှု ၊ လူအများ နားလည်အောင်ရေး သည့်မျှော်လင့်ချက် ပြုကွဲသွားသည့်အခါ မိမိတို့၏ အလိုဆန္ဒ၊ တောင်းဆိုမှု များ ကို မိမိတို့ရနိုင်သလောက် အခြေအနေအထိ လျှော့ချပစ်လိုက်တတ်သည်။ သူတို့လက်လှမ်းမမီဟုထင်သော အရာများ ကို အိပ်မက်မျှပင် မမက် ဖြစ်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်တတ်သည်။ သူတို့သည် အုပ်စုထဲတွင် မှန်ကန်စွာ ညှိနှိုင်းတတ်သူများ ဟုဆိုရမည် ။ သူတို့သည် လက်လျှော့လိုက်သည့် အကောင်းမြင်ဝါဒတစ်မျိုး ၏ ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

မျှော်လင့်ချက် ပြုကွဲခြင်း၏ အခြားအကျိုး ဆက်တစ်ခုမှာ နှလုံးသားမာကြောသွားခြင်း ဖြစ်၏ ။ ထိုသူတို့သည် နောက်ထပ် နာကျင်မှု ကို မခံစားနိုင်တော့လောက်အောင် လုံလောက်စွာ ထိခိုက်နာကျင်ခဲ့ရပြီးပြီဟု ဆုံးဖြတ်၏ ။ သူတို့သည်နောက်ထပ် ဘာမျှ ခံစားရတော့မည် မဟုတ်။ မည် သူကမျှ သူတို့ကို နာကျင်အောင်မပြုလုပ်နိုင်။ သို့သော် သူတို့သည် သူတစ်ပါးကိုတော့ နာကျင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ သူတို့၏ ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် 'မည် သူ့ကိုမျှ မလိုအပ်ခြင်း' ဟု ဖြစ်လာသည်။

သူတို့ကို မည် သူကမျှ ထိတို၍ မရ၊ မည် သူကမျှ ခံစားရအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းအပေါ် သူတို့ ဂုဏ်ယူကြ၏ ။ သူတစ်ပါးကို နာကျင်စေနိုင်သည့်အတွက်ကားသူတို့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရလေသည်။ ထိုလူမျိုး အများ စုမှာ စိတ်လက်မရွှင်ပြဘဲအေးစက်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရင်း ဘဝကို ကုန်ဆုံးစေရမည် ။

ဖြစ်နိုင်ချေတစ်ခုတော့ရှိ၏။ သူတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားစွာ ပတ်သက်လာသည့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက် ယောက် ကိုယ့်ကြည်စိတ်ချစရာဟု တွေ့သွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ အေးခဲတင်းမာမှု မှာ တဖြည်းဖြည်း ပျော့ပြောင်းနူးညံ့လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ပျက်စီးသွားပြီဟု ထင်ရသော မျှော်လင့်ချက်မျိုး စေ့ကလေးလည်း ပြန်လည်ရှင်သန်လာရလေသည်။

သည့်ထက်ပို၍ ဆိုးသော အကျိုး ဆက်တစ်ခု ဖြစ်သွားနိုင်သေး၏။ ထိုအကျိုး ဆက်မှာ ဘဝကို မုန်းတီးခါးသည်းမှု မှ ဖြစ်လာသော အကြမ်းဖက်မှု၊ လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးမှု စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သမားများ၊ အကျိုး မဲ့ဖျက်ဆီးသူများ သည် ထိုအမျိုး အစားထဲတွင် ပါဝင်နေတတ်ပါသည်။

နည်းပညာများ ကို စိတ်ရှည်ရှည်လေ့လာချင်စိတ်ရှိကြောင်း ကိုယ်တိုင်သေချာမှု စသည်သေချာမှု များ ဖြစ်သည်။ ထိုသေချာမှု နှင့် သတိများ မရှိခဲ့ပါလျှင် စာရေး ဆရာ ဖြစ်ချင်စိတ်သည် ခပ်ပေါ့ပေါ့စိတ်ဆန္ဒအ ဖြစ်သာ တည်ရှိပေလိမ့်မည်။ ယုံကြည်မှု နှင့် ရော မျှော်လင့်ချက်နှင့် ပါ ဆက်သွယ်နေသည့် အခြားအတွင်း စိတ်အခြေအနေတစ်ခုလည်း ရှိပါသေးသည်။ ၎င်းမှာ သတ္တိ ဖြစ်သည်။

သတ္တိ

သတ္တိဆိုသည်ကို အဓိပ္ပာယ်နှစ် ခွ မထွက်အောင်ပြောဖို့ဆိုလျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ခေါင်းအေးအေးဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း၊ သို့မဟုတ် ချစ် ခံတည်းနိုင်စွမ်းသတ္တိ (Fortitude) ဟုလည်း ပြောနိုင်ပါသည်။ ယခုခေတ်မှာ နေရံ အသက်ရှင်ရဲသည့်စိတ်ကိုသတ္တိဟု ခေါ်ကြသည်ထက် သေရဲသည့်စိတ်ကိုသာ သတ္တိဟု အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေကြသည် မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ သတ္တိဆိုသည်မှာ လည်း တင်းခံနိုင်စွမ်း၊ သွေးအေးအေး ခေါင်းအေးအေးဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း တစ်မျိုး ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် တင်းခံနိုင်စွမ်း၊

ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကိုသတ္တိ (Courage) ဟု ပြောသည်ထက်။ သွေးအေးအေး ရင်ဆိုင်ထိန်းချ

ပ်မူ (Fortitude) ဟု ပြောသည်က ပို၍ သဘာဝ ကျပါလိမ့်မည်။

သွေးအေးအေး ရင်ဆိုင်ထိမ်းချုပ်နိုင်မှု ဆိုတာ ဘာလဲ။တစ်လောကလုံးက 'ဟုတ်ပါတယ်'ဟူသော အဖြေကို ကြားချင်နေသည့်အခါသမယတွင် 'မဟုတ်ဘူး'ဟု ပြောရသည့် သတ္တိကို ခေါ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ဤနေရာတွင် 'မကြောက်ရွံ့ခြင်း' (Fearlessness) ဟူသော စိတ်အခြေအနေတစ်ခုအကြောင်း အသေအချာ မရှင်းလင်းလျှင် အထက်ပါသွေးအေးအေးရင်ဆိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု (Fortitude) ကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် မကြောက်ရွံ့ခြင်း သဘောတရားကို လေ့လာသင့်သည်။
ခြိမ်းခြောက်မှု ကို မကြောက်သူ၊ သေခြင်းကိုပင် မကြောက်သူတို့၏ မကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အမျိုးမျိုး ခွဲခြားလေ့လာနိုင်၏။

(၁) ဘဝကို ဂရုမစိုက် မခင်တွယ်၍ မကြောက်ရွံ့ခြင်း။သူ့အတွက် ဘဝသည် သိပ်တန်ဖိုးမရှိ၊ နေရအောင် မထိုက်တန်ပေ။သေခြင်းတရား၏ အန္တရာယ်ကို သူမကြောက်။ သူသည် ဘဝကို ပို၍ ကြောက်ရွံ့သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ သူ၏ မကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် သူ့ဘဝ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ချို့ တဲ့မှု အပေါ်အခြေခံသည်။ သူသည် အန္တရာယ်အခြေအနေများ ကိုပင် ရှာဖွေလေ့ရှိသည်။

အကြောင်းမှာ သူသည် ဘဝကိုသော်လည်းကောင်း၊ သူ့ကိုယ်သူသော လည်းကောင်း၊လူအများ ကိုသော်လည်းကောင်း ကြောက်ရွံ့နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၂) ကိုးကွယ်ရာတစ်ခု ရှေ့မှာ ကံတွင် ဩဇာခံလိုစိတ်ဖြင့် နေထိုင်သူများ ၏ မကြောက်ရွံ့ခြင်း။

သူတို့၏ ကိုးကွယ်ရာသည် လူပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည် ၊ သဘောတရားတစ်ခု ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည် ။ ထိုကိုးကွယ်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အမိန့်၊ ထိုသဘောတရား၏ ပညတ်ချက်သည်သူတို့အတွက် အထွတ်အမြတ် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအသက်ရှင်မှု

ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ ကို လစ်လျူရှုရလောက်အောင်ပင် ထိုအမိန့်များ ၊ ပညတ်ချက်များ ကအရေး ကြီးနေသည်။ အကယ်၍ ထိုအမိန့်များ ကို မနာခံငြင်းပယ်လိုက်လျှင် ကိုးကွယ်ရာလူပုဂ္ဂိုလ်၊ သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်သည့် သူတို့၏ ရပ်တည်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းအန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရတော့မည် ။ ထိုအန္တရာယ်နှင့် စာလျှင် သူတို့သည် သေခြင်းကိုပင်ပို၍ လက်ခံနိုင်သေးသည်။ ထိုအခါ သူတို့သည် မကြောက်ရွံ့သော လူအမျိုး အစား ဖြစ်သွားသည်။

(၃) တတိယအမျိုး အစားမှာ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး ပြီးသော လူတို့တွင် တွေ့ရသည့်မကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်၏ ။

သူသည် သူကိုယ်တိုင်အတွက် အသိစိတ်ရှိပြီး သူ့ဘဝကို သူချစ်သည်။မည် သည့် ကိုးကွယ်ရာကိုမဆို သူ လစ်လျူရှုနိုင်သည်။ မည် သည့်အရာကိုမဆိုလစ်လျူရှုနိုင်သည်။ သူသည် ဘာမျှ မရှိခြင်းဖြင့် ချမ်းသာသုခကို ရနေသူ။ဆန္ဒ၏ ကျေးကျွန်မဟုတ်သော ကြောင့် ခွန်အားရှိနေသူ ဖြစ်သည်။ ဤလူမျိုး သည်ပြည့်စုံသော အသိတရားဖြင့် အလင်းရခဲ့လျှင်၊ သူသည် လုံးဝသေချာပြီး ပြည့်စုံသော မကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရရှိလိမ့်မည် ။

မျှော်လင့်ချက် ပြိုကွဲခြင်း

စစ်မှန်သော မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်ပါလျက် ကြိုး စားအားထုတ်သည့်အခါ၊ ဖြစ်မလာဘဲ ပြိုကွဲပျက်ပြယ်သွားရသည့် အချိန်များ ရှိတတ်ပါသည်။မျှော်လင့်ချက် ပြို ကွဲခြင်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် လည်း ကောင်း၏ ။မျှော်လင့်ချက် ပျက်ပြားမှု ကြောင့် အားမလိုအားမရ စိတ်မကျေနပ် ဖြစ်ရမည် ။ထိုမကျေနပ်စိတ်ကြောင့် ပင် လူ၏ မျှော်လင့်ချက်များ ပိုမိုပြင်းပြခိုင်မာလာနိုင်မည် ။အကောင်းမြင်ဝါဒဖြင့် အိပ်မက်မက်နေသူ တစ်ယောက် အ ဖြစ်မှ ရှောင်ဖယ်ရန်ထွက်နိုင်မည် ။

တစ်ခုပြောစရာရှိသည်မှာ မျှော်လင့်ချက်သည် စနစ်ကျကျ ပျက်စီးပြို ကွဲသွားသည့် အခါမျိုး တွင် ၊ လူသည် ပြန်လည် (ဆုပ်ကိုင်စရာ) တွယ်ဖက်စရာဟူ၍ ဘာမျှမရှိတော့သည့် ဘဝသို့ လည်း ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။မျှော်လင့်ချက် ပြိုကွဲခြင်းအပေါ်

တုန့်ပြန်မှု သည် လူအမျိုး အစားပေါ်မှာ မူတည်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သမိုင်းဆိုင်ရာ
စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ် မူတည်၍ သော်လည်းကောင်း
ပြောင်းလဲတတ်သည်။အများ စုသော လူသားတို့သည် တည်ဆောက်၍ မရလောက်အောင်

*

အခန်း (၄)

မျှော်လင့်ချက် ပြုကွဲသွားသည့်အခါ မိမိတို့၏ အလိုဆန္ဒ၊ တောင်းဆိုမှု များ ကို မိမိတို့ရနိုင်သလောက် အခြေအနေအထိ လျှော့ချပစ်လိုက်တတ်သည်။

သူတို့လက်လှမ်းမမီဟုထင်သော အရာများ ကို အိပ်မက်မျှပင် မမက် ဖြစ်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်တတ်သည်။ သူတို့သည် အုပ်စုထဲတွင် မှန်ကန်စွာ ညှိနှိုင်းတတ်သူများ ဟုဆိုရမည် ။ သူတို့သည် လက်လျှော့လိုက်သည့် အကောင်းမြင်ဝါဒတစ်မျိုး ၏ ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

မျှော်လင့်ချက် ပြုကွဲခြင်း၏ အခြားအကျိုး ဆက်တစ်ခုမှာ နှလုံးသားမာကြောသွားခြင်း ဖြစ်၏ ။ ထိုသူတို့သည် နောက်ထပ် နာကျင်မှု ကို မခံစားနိုင်တော့လောက်အောင် လုံလောက်စွာ ထိခိုက်နာကျင်ခဲ့ရပြီးပြီဟု ဆုံးဖြတ်၏ ။ သူတို့သည်နောက်ထပ် ဘာမျှ ခံစားရတော့မည် မဟုတ်။ မည် သူကမျှ သူတို့ကို နာကျင်အောင်မပြုလုပ်နိုင်။ သို့သော် သူတို့သည် သူတစ်ပါးကိုတော့ နာကျင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ သူတို့၏ ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် 'မည် သူ့ကိုမျှ မလိုအပ်ခြင်း' ဟု ဖြစ်လာသည်။

သူတို့ကို မည် သူကမျှ ထိတို၍ မရ၊ မည် သူကမျှ ခံစားရအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းအပေါ် သူတို့ ဂုဏ်ယူကြ၏ ။ သူတစ်ပါးကို နာကျင်စေနိုင်သည့်အတွက်ကားသူတို့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရလေသည်။ ထိုလူမျိုး အများ စုမှာ စိတ်လက်မရွှင်ပြဘဲအေးစက်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရင်း ဘဝကို ကုန်ဆုံးစေရမည် ။ ဖြစ်နိုင်ချေတစ်ခုတော့ရှိ၏ ။ သူတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားစွာ ပတ်သက်လာသည့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက် ယောက် ကိုယ့်ကြည်စိတ်ချစရာဟု တွေ့သွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ အေးခဲတင်းမာမှု မှာ တဖြည်းဖြည်း ပျော့ပြောင်းနူးညံ့လာတတ်သည်။ ထိုအခါ ပျက်စီးသွားပြီဟု ထင်ရသော မျှော်လင့်ချက်မျိုး စေ့ကလေးလည်း ပြန်လည်ရှင်သန်လာရလေသည်။

သည့်ထက်ပို၍ ဆိုးသော အကျိုး ဆက်တစ်ခု ဖြစ်သွားနိုင်သေး၏။ ထိုအကျိုး ဆက်မှာ ဘဝကို မုန်းတီးခါးသည်းမှု မှ ဖြစ်လာသော အကြမ်းဖက်မှု ၊ လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးမှု စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သမားများ ၊ အကျိုး မဲ့ဖျက်ဆီးသူများ သည် ထိုအမျိုး အစားထဲတွင် ပါဝင်နေတတ်ပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်အမျိုး မျိုး

လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မျှော်လင့်ချက်အမျိုး အစားများ မည် မျှပင် ကွဲပြားစေကာမူ မျှော်လင့်ချက်၏ အဓိပ္ပာယ်၊ အခြေခံသဘောတရားနှင့် စွမ်းရည်သတ္တိတို့ ကတော့ တစ်မျိုး တစ်စားတည်းသာ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းအတွက်အမှန်တရားသည် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးအတွက်လည်း အမှန်တရားသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးချင်း၏ မျှော်လင့်ချက်သည် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး၊ နိုင်ငံသားအားလုံး၊ တစ်လောကလုံး၏ မျှော်လင့်ချက်လည်း ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ လူသားသည် သဘာဝ တရားအပေါ် အနိုင်ရရေး ကို ဦးတည်၏။ လောကတွင် လူသားက အစစအရာရာ ဖန်တီးသူ၊ ဆုံးဖြတ်သူ၊ ဩဇာလွှမ်းမိုးသူ ဖြစ်ရေး ကို ဦးတည်သည်။ လူသား၏ မာန်မာနတို့ပိုမိုမြင့်မားလာခဲ့ရသည်မှာ သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ မျှော်လင့်ချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ စက်မှု ပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ လူသား၏ လုပ်အား၊ ခွန်အား၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု ကို လျော့နည်းအောင် ချွေတာထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက်စက်ကိရိယာများ ၊ စက်မှု နည်းပညာများ တီထွင်အသုံးပြုနိုင်ရေး ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ လူမှု ရေး ပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ လူသည် လူသားစစ်မှန်စွာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေး ၊ စောင့်စည်းမှု အကျင့်သီလရှိရေး ၊ လူနေမှု စနစ်နှင့် လူမှု ဘဝတိုးတက်မြင့်မားရေး လူအချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီရေး ၊ တစ်ဦး တစ်ယောက် ချင်းစီ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားခြင်းဖြင့် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားရေး ၊ ထိုမှ နိုင်ငံတစ်ခုလုံး၊ ထိုမှ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူသားများ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားရေး စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သမိုင်းပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ လူ့ယဉ်ကျေးမှု
မြင့်မားတိုးတက်ရေး ဖြစ်သည်။

စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ လူသားအားလုံး လူပီသစွာ
ခံစားတတ်ဖို့၊ အချစ်၊ အမုန်း၊ ရဲရင့်မှု ၊ ကြောက်ရွံ့မှု ၊ ပျော်ရွှင်မှု ၊ ဝမ်းနည်းမှု
စသည့်ခံစားချက်များ ကို မှန်ကန်စွာ ခံစားနိုင်ရေး ဖြစ်သည်။

ဆေးသုတေသနပညာရှင် တစ်ယောက် ၏ မျှော်လင့်ချက်မှာ
လူသားအားလုံးကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့၊ ရောဂါ ဝေဒနာအပေါင်းကို အောင်နိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မိမိအသိစိတ်ဓာတ် အခြေအနေအပေါ်၊ မိမိ၏ ဆန္ဒအပေါ်၊
မိမိ၏ အတ္တအပေါ် မူတည်၍ မျှော်လင့်ချက်ကိုယ်စီ ရှိကြပါသည်။ မိမိ၏
မျှော်လင့်ချက်သည်သာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုမှရလာသော ရလဒ်အဖြေများ
သည်လူသားအားလုံး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မည့် အကျိုး တရားအ ဖြစ် ပေါင်းဆုံသွားကြမည်
ဖြစ်သည်။

ဂျူး ကျမ်းညွှန်း၊ဈာမန်လူမှု သိပ္ပံပညာရှင်Eric Fromm ၏ " The revolution
of hope "ဂျူး

လကိုဖမ်းဖို့ပိုက်ကွန်ရက်ရအောင်အမေရိကန်ကဗျာဆရာShel Silver Stein ရဲ့
ကဗျာတစ်ပုဒ် ဖတ်ဖူးတယ်။ကဗျာအမည် က Moon catahin Net တဲ့။ 'လ
ကိုဖမ်းမယ့်ပိုက်ကွန်'လို့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လကို ဖမ်းဖို့ ပိုက်ကွန်တစ်ခု ငါရက်ခဲ့တယ်ကဲ ... ဒီနေ့ည ငါအမဲလိုက်ဖို့
သွားတော့မယ်။ပိုက်ကွန်ကို ငါ့ခေါင်းထက်မှာ ဖြန့်ကျက်လွှဲရင်း ပြေးသွားမယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီ အလင်းလုံးကြီးကို အမိအရ ဖမ်းတော့မယ်။ဒီတော့
မနက်ဖြန်ကျရင် ကောင်းကင်ကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်အဲဒီ မှာ လကို မင်းမတွေ့ .ရဘူးဆိုရင် ...
အသေအချာပဲငါရှာနေခဲ့တဲ့ အရာကို ငါတွေ့ .ခဲ့ပြီပေါ့နောက်ဆုံးမတော့ ငါ့ပိုက်ကွန်ထဲမှာ
လကို ဖမ်းမိသွားခဲ့ပြီပေါ့။ဒါပေမယ့် တကယ်လို့များ ကောင်းကင်မှာ

လသာနေဆဲပဲဆိုရင်တော့အဲဒီ အောက်နားကို မင်းကြည့်လိုက်ကောင်းကင်ထဲမှာ ငါ့ကို
သဲသဲကွဲကွဲမြင်ရမယ်။

ကြယ်တစ်စင်းမိထားတဲ့ ငါ့ပိုက်ကွန်ကို လွှဲရမ်းလိုက်လို့လေ။

လကိုဖမ်းတဲ့သူတိုင်းဟာ လကို မမိကြပါဘူး။ လကိုဖမ်းပြီး ကြယ်ကိုမိတဲ့အ ဖြစ်တွေ အများ
ကြီးရှိမှာ ပါ။ ကြယ်ကလေးဟာလည်း

သူ့ကိုမိခဲ့သူအဖို့အလွန်ကြည်နူးချမ်းမြေ့ရတဲ့အရသာကို ပေးနိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စိတ်ကိုညှိယူနိုင်ဆုံးအချိန်၊ ဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးအချိန်၊ မိန်းမူးစေနိုင်ဆုံးအချိန်က လကို
မိရတဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်နိုင်၊ ကြယ်ကို မိရတဲ့ အချိန်လည်း မဟုတ်နိုင်။ လကို
ဖမ်းဖို့ပိုက်ကွန်ရက်နေတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ လိုပဲ ... လကိုဖမ်းဖို့ ပြင်ဆင်ကြံစည်နေတဲ့ အချိန်မှာ အရေး

ကြီးဆုံးအချက်ဟာ ပိုက်ကွန်ခိုင်ခံ့ဖို့လည်း မဟုတ်နိုင်၊ လနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ အဝေးအနီး

ချိန်ဆဖို့လည်းမဟုတ်နိုင်၊ လကို ချစ်မြတ်နိုး စိတ်နဲ့ ကြည်နူးမိန်းမောစိတ်ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်စုံ တစ်ယောက် ကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရသာဟာ လောကကြီးမှာ ကြည်နူးမိန်းမူးစရာ
အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တစ်စုံ တစ်ယောက် ကို ချစ်မြတ်နိုးစိတ်နဲ့လောကကြီးကို ကြည့်မိတဲ့အခါ
ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ပွင့်ကြကုန်သမျှပန်းပွင့်တွေ ဟာ လှပကုန်ကြပါတယ်။

ပင်လယ်ပြင်လည်းလှ...၊ တောင်တန်းတွေ လည်းလှ၊ တိမ်တွေ လည်းလှ၊

ဘောလုံးကစားနေတဲ့ ကလေးတွေ လည်းလှ၊

လမ်းဖြတ်ကူးနေတဲ့ လူတွေ လည်းလှ၊ အားလုံးပဲ လှနေကြ

သိမ်မွေ့နူးညံ့နေကြပါတယ်။ အလှဆုံးအရာဆိုတာတော့ လောကမှာ ရှိကြတာပဲလေ။

အလှဆုံးအရာ ကတော့ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ထိလိုက်တဲ့အရာတွေ ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ချစ်သူ ... ဆိုတဲ့ စကားဟာ အပြန်အလှန်ချစ်ကြရတဲ့ ချစ်သူ၊ ကိုယ်ကလည်း

ချစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုလည်း ပြန်ချစ်တဲ့သူ ... အဲဒီ ချစ်သူမျိုး ဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်က

ချစ်မြတ်နိုးရတဲ့ ချစ်သူသာ ဖြစ်စမ်းပါစေ၊ အဲဒီ ကိုယ့်ချစ်သူ ထိတွေ့ လိုက်သမျှအရာတိုင်းဟာ
လှပတဲ့ အရာလည်း ဖြစ်၊ စွမ်းအင်ပေးနိုင်တဲ့ အရာလည်း ဖြစ် သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆိုကြပါစို့။ ချစ်သူနဲ့ အတူ လမ်းလျှောက်သွားဖို့ ကြုံ

လာခဲ့ရင် ချစ်သူခြေဖဝါးချသွားတဲ့ ခြေရာနေရာလေးတွေ ဟာ မြေပြင်ပေါ်မှာ တစ်ခဏသီးသန့် ဖြစ်တည်နေရတာ မြင်ရမယ်။ (ပိုပြီး သိသာတာက သံသယ ငိုစိုစိုပေါ်ကခြေရာမျိုး ပေါ့) အဲဒီ သီးသန့်မြေပြင် သို့မဟုတ် သံသယအပိုင်းအစလေးဟာကိုယ် တစ်ယောက် တည်းနဲ့သာ ရင်းနှီးတဲ့ အပိုင်းအစကလေး ဖြစ်နေတယ်။

ဘယ်လောက် ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးနေသလဲသိချင်ရင် အဲဒီ ခြေရာကလေးထဲမှာ ထပ်တူထပ်မျှခြေချကြည့်လိုက်ရုံပါပဲ။ ချစ်သူရဲ့ ကိုယ်ငွေ့ တစ်နည်းပြောရရင် ရှင်သန်ခြင်းခွန်းအားဟာ ကိုယ့်ဆီကို ချက်ချင်း စီးဝင်ပေါင်းစပ်သွားတာ ခံစားလိုက်ရလိမ့်မယ်။

အဲဒါဟာ အချစ်ရဲ့ အရသာတစ်မျိုး ပါပဲ။ အချစ်ဟာ ဘယ်လောက်တောင်ဖမ်းစားညှို့ယူနိုင်စွမ်း ရှိသလဲဆိုရင် ချစ်သူနဲ့ကိုယ် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု မရှိဘဲ ချစ်သူထိလိုက်တဲ့ အရာဝတ္ထုကတစ်ဆင့် ထိမိတာတောင် အချစ်ရဲ့ အရသာကိုယ့်ဆီကို စီးဝင်ပေါင်းစပ်စေနိုင်ပါတယ်။

ချစ်သူကပေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဟာ ဘယ်လောက်များ တန်ဖိုးကြီးလိုက်မလဲ၊ ကံကောင်းထောက်မစွာ စာမျက်နှာတစ်ခုမှာ ချစ်သူရဲ့ လက်ရေး နဲ့ လက်မှတ်လေးတစ်ခုကိုလည်း ရလိုက်ဦးမယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်ကလေးရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ကြီးမားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စာအုပ်လေးကို ဖွင့်ဖတ်တိုင်း၊ သူ့လက်ရေး လေးကိုလက်နဲ့ထိမိတိုင်း အချစ်ရဲ့ ခွန်အားဟာ ကိုယ့်ဆီကို စီးဝင်ပေါင်းစပ် နေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ခွန်အားကို ကြည်နူးမိန်းမူးစွာ ခံစားကြည့်တဲ့အခါ အချစ်ရဲ့ အရသာပါပဲ

အချစ်ဆိုတဲ့အရာ

အချစ်ဆိုတာဘာလဲ ...လို့ လူတိုင်းတွေ ကြည့်ခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ လူမှု စိတ်ပညာဆရာကြီး Erich Fromm ကတော့ 'အချစ်ဆိုသည်မှာ ပြင်းပြသော ခံစားချက်တစ်ခုမဟုတ်၊ အချစ်ဆိုသည်မှာ အနုပညာတစ်ခု ဖြစ်သည်' လို့သူရေး ခဲ့တဲ့ဒဿနစာအုပ် 'ချစ်ခြင်းအနုပညာ' (The Art of Loving) မှာ ရေး ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ

သိပ္ပံအတတ်ပညာမျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက် သီအိုရီနဲ့ကျက်မှတ်လေ့လာလိုလည်း မရပါဘူးတဲ့။

သေချာတာတစ်ခုက အချစ်ဆိုတာဘာလဲ...လို့ သိပြီးမှ အချစ်ကိုကြုံကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်ကို ကြုံခဲ့ရပြီးမှ အချစ်ဆိုတာဘာလဲ...လို့သိလာကြတာပါ။

အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ...လို့ တစ်ယောက် ယောက် ကမေးလာရင် ဖြစ်နိုင်ခြေက အဲဒီ တစ်ယောက် ဟာ အချစ်ကို ကြုံခဲ့ရပြီးပါပြီ။ သူကြုံခဲ့တဲ့အရာဟာအချစ်မှဟုတ်ရဲ့ လားလို့ သေချာချင်လို့သော် လည်းကောင်း၊ အချစ်မ ဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ဆန္ဒရှိလို့သော် လည်းကောင်း အတည်ပြုချက်လိုချင်လို့ မေးလိုက်တဲ့မေးခွန်းပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ အချစ်ဆိုတာ ဟောဒါပါပဲလို့ ဘယ်သူကမှလက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြလို့ မရပါဘူး။ တကယ့်အချစ်ဟာ နူးညံ့နက်နဲ သိမ်မွေ့လွန်းလို့အာရုံငါးပါးနဲ့ခံစားပြီး မသိနိုင်ပါဘူး။ အာရုံငါးပါးနဲ့ ဖော်ပြလို့မရနိုင်တဲ့အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လူ တစ်ယောက် က လူ တစ်ယောက် ကို 'ဒီအတိုင်းဆိုမင်းတော့ အချစ်ကို တကယ်သိနေပြီ'လို့ ဆုံးဖြတ်ပေးလို့ မရပါဘူး။ အချစ်ကို ကြုံရတဲ့ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်သာ ဆုံးဖြတ်လို့ ရပါတယ်။

Tina Arena သီဆိုတဲ့ အချစ်သီချင်းကလေး တစ်ပုဒ်လိုပေါ့။ I want to know what Love is I want you to show me"အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သိချင်လိုက်တာ။ ကိုယ့်ကို မင်းကပဲပြပေးစေချင်လှပါတယ်"တဲ့။

မင်းက ဘာကြောင့် ပြပေးရမှာ လဲ၊ မင်းပြမှ ကိုယ်သိမှာ မို့ပါ။ ဘာကြောင့် မင်းပြမှ ကိုယ်သိရမှာ လဲ၊ ရှင်းပါတယ်ကွယ်၊ ကိုယ်ချစ်နေတာ မင်းပဲ ဖြစ်နေလို့ပေါ့။ တခြားသူက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြပေးနိုင်မလဲ။ တခြားသူ ပြတော့ရော ကိုယ်ကမြင်နိုင်မတဲ့လား။ ကိုယ်မြင်တာက 'သူ့ဆီက အရာသာလျှင်' ဖြစ်နေလို့ပါ။

တကယ်တော့ အချစ်ဆိုတာ အကောင်အထည်မရှိတဲ့ စိတ်ကူးသက်သက်အရာ (Abstract thing) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံငါးပါးနဲ့ တို့ရိုက်ခံစားသိလို့ မရနိုင်ပေမယ့်အချစ်ဟာ အဲဒီ အာရုံငါးပါးထဲကို အသွင်သဏ္ဌာန် အမျိုး မျိုး နဲ့ ဝင်ရောက်ဖွဲ့စည်းနိုင်တာမို့အချစ်ကို မြင်ရကြားရ၊ မွှေးရ၊ ထိတွေ့ ရတာ ပါ။ လေကို မမြင်နိုင်၊ မကြားနိုင်ပေမယ့်အပူအအေးစတဲ့

အရာတွေ ရဲ့ ဖန်တီးမှု ကြောင့် လေရွေ့လျားတဲ့အခါ သစ်ရွက်ကတစ်ဆင့် လေကိုမြင်ရတယ်။
အဲဒီ သဘောမျိုး နဲ့ ဆင်တူနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ ပန်းပွင့်လေးတစ်ပွင့်ဟာ အချစ် ဖြစ်ရတယ်။

မျက်လုံးလေးတစ်စုံဟာအချစ် ဖြစ်ရတယ်။ အပြုံး လေးတစ်ချက်ဟာ အချစ် ဖြစ်ရတယ်။
ချောကလက်လေးတစ်ဖုံဟာ အချစ် ဖြစ်ရတယ်။ ပိုးထည်လေးတစ်စဟာ အချစ် ဖြစ်ရတယ်။
အအေးဖန်ခွက်ရဲ့ အပြင်ဘက်နံရံမှာ သီးနေတဲ့ ရေစက်ရေငွေ့လေးတွေ ဟာအချစ်
ဖြစ်ရတယ်။ အေးအေးအိုအို ...လို့ စကားမပါဘဲ ညည်းညူလိုက်တဲ့ အမေ့ရဲ့
သီချင်းသံလေးဟာ အချစ် ဖြစ်ရပါတယ်။

အချစ်ကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ။

ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေဟာ မေးသူထံမှာ ပဲ ရှိပါတယ်။အချစ်ကိုသိချင်ရင် အချစ်ကို
ကြုံတွေ့တဲ့အခါ စိတ်ပါလက်ပါ ခြေစုံပစ်ဝင်လိုက်ရုံပဲ။ (ဒီသဘောနဲ့ အင်္ဂလိပ်၊
အမေရိကန်စကားမှာ Falling inlove လို့သုံးလိုက်ကြတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။) ဒါမှ အချစ်ကို
ထဲထဲဝင်ဝင် သိနိုင်မှာ ပေါ့။

*