သင်သားစာစဉ်
အမှတ်-၅

# လူတိုင်းအတွက်
# ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ

အရှင်ဝိသာရဒ
(ရမ္မာဝတီ)

# နိဒါန်း

၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကိုလံဘိုမြို့၊ ကေလ နိယတက္ကသိုလ်၌ M.Aတန်း တက်ရောက်ခွင့် ရခဲ့သည် က စပြီး ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ ( Buddhist Psychotherapy ) ဘာသာရပ်နှင့် စတင် ထိတွေ့ခွင့်ရခဲ့၏။ ပရော်ဖက်ဆာ ဒေါက်တာသုမနပါလ၏ ပို့ချချက်များ အပြင်၊ လက်လှမ်းမှီရာ စိတ်ပညာစာအုပ်များကို ဝါသနာ အလျောက် ဖတ်ရှုလေ့လာဖြစ်ခဲ့၏။ ၂၀၁၄ခုနှစ်တွင် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် အတော်များများကို စုဆောင်းပြီး ဖြစ်လာခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားရန် နှောင့်နှေးနေခဲ့ရပါသည် ။

၂၀၁၅ ခု၊ ဧပြီ ၂၈ ရက်နေ့တွင် မတော်တဆ ချော်လဲရာမှ ညာဘက်ခြေသလုံးရိုး ( ၂ ) ချောင်းလုံး သွင်သွင်ကျိုး၏။ ခွဲစိတ် ကုသမှု ခံယူပြီး ( ၂ ) လခန့်မျှ အနားရ၏။ ထိုအတောအတွင်း ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ရာ ၁၉.၀၆.၂၀၁၅နေ့တွင် အပြီးသို့ ရောက်၏။ ထိုမှ သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် နှောင့် နှေးနေခဲ့ပြန်ရာ ယခုမှ သာ အထမြောက်ပါတော့သည် ။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာ၌ Dr.H.S.S Nissanka ၏ Buddhist Psychotherapy စာအုပ်နှင့် Pro.Dr.Sumanapala၏ ပို့ချချက်များကို အဓိကမှီငြမ်းပြီး စာဖတ်သူအတန်း အစားမရွေး၊ ဖတ်ရှုရ ပိုမိုအဆင်ပြေ

လွယ်ကူစေရန် အမေးအဖြေ ပုံစံဖြင့် ရေးသားထားပါသည် ။

အထူးသိမှတ်တော် မူကြစေလိုသည် မှာ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာဟူသည် ...

- ဗုဒ္ဓတရားတော်နှင့် လျော်ညီစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနည်း

- ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်း အားနည်းနေသည့် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်ထား သည့် သမထ၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းများ ပင် ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားနိုင်ရန်အတွက် ခြေထောက်ကျိုး နေစဉ်အတွင်း အထူးဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက် ခဲ့ကြပါသော ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါး၊ အစ်မ မခိုင်ခိုင်စိုး၊ ညီမ မခင်ဆွေသင်း၊ ကိုဇီဝ+မမိုး၊ ဓမ္မရိပ်သွင် ဓမ္မရိပ်သာမှ ရဟန်းတော်များ ၊ လက်သမား ဆရာကြီး ကိုညီငယ်၊ ပန်းရံဆရာကြီး ကိုစိုးကြည်လင်းနှင့် အဖွဲ့သားများ ၊ အဆင်ပြေပြေ အနားယူရေးသား နိုင်စေရန်အတွက် မိမိတို့ နေအိမ်မှာ သီတင်းသုံးစေခဲ့သော ဦးစိုင်းမင်းသန့်+ ဒေါ်အင်ကြင်းခိုင် ( မိသားစု )၊ ရပ်ဝေးရပ်နီးမှ သတင်းမေး အားပေးခဲ့ကြသော မိတ်ဆွေရဟန်းတော်များ ၊ ဒကာဒကာမအပေါင်းတို့ အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ကျေးဇူးမှတ်တမ်းတင်ရပါ၏။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန်အတွက် အဘက်ဘက်မှ ကူညီဆောင် ရွက်ပေးခဲ့ကြပါသော အရှင်ပညာဝုဓ( ဓမ္မာစရိယ)၊ ရယ်စရာမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ၊ ဒီဇိုင်နာ ကိုလူဖော်သစ်+မသန္တာကျော်မောင် ( PICA Media )၊ အလှူငွေတစ်သိန်းကျပ် လှူဒါန်းခဲ့သော ဦးသန်းအောင်+ဒေါ်သန်းသန်းရီ ( မိသားစု )၊ အလှူငွေတစ်သိန်းကျပ် လှူဒါန်းခဲ့သော မခင်ဆွေသင်း၊ အလှူငွေ တစ်သိန်းကျပ် လှူဒါန်းခဲ့သော ကိုသစ်လွင်+မဆွေဆွေသက် ( လွင်ရတနာ ရွှေဆိုင်မိသားစု )၊ အလှူ ငွေတစ်သိန်းကျပ် လှူဒါန်းခဲ့သော ဗို

လ်ကြီးစိုးနိုင်+ ဒေါ်ဇာနည်မြင့် ( မိသားစု )၊ အလှူငွေ ငွေး‌သောင်းကျပ် လှူဒါန်းခဲ့သော ဒေါက်တာ မြင့်သောင်း+ ဒေါ်ပိုင်းချစ် ( မိသားစု ) တို့ အား ကျေးဇူးမှတ်တမ်းတင် ရပါ၏။

စာရှုသူ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိ ကောင်းကျိုး၊ လောကကောင်းကျိုး၊ သာသနာတော်ကောင်း ကျိုးကို သ ယ်ပိုးချီးမြှောက်တော် မူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

**မေတ္တာဖြင့်**
**အရှင်ဝိသာရဒ ( ရမ္မာဝတီ )**
**ပဓာနနာယကဆရာတော်**
**ဓမ္မရိပ်သွင်ဓမ္မရိပ်သာ၊**
**ပိုက်ကြီးဝဲကျေးရွာ၊ လှည်းကူးမြို့နယ်။**
**ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး**
**( ၂၁၊ ၀၅၊ ၂၀၁၆ )**