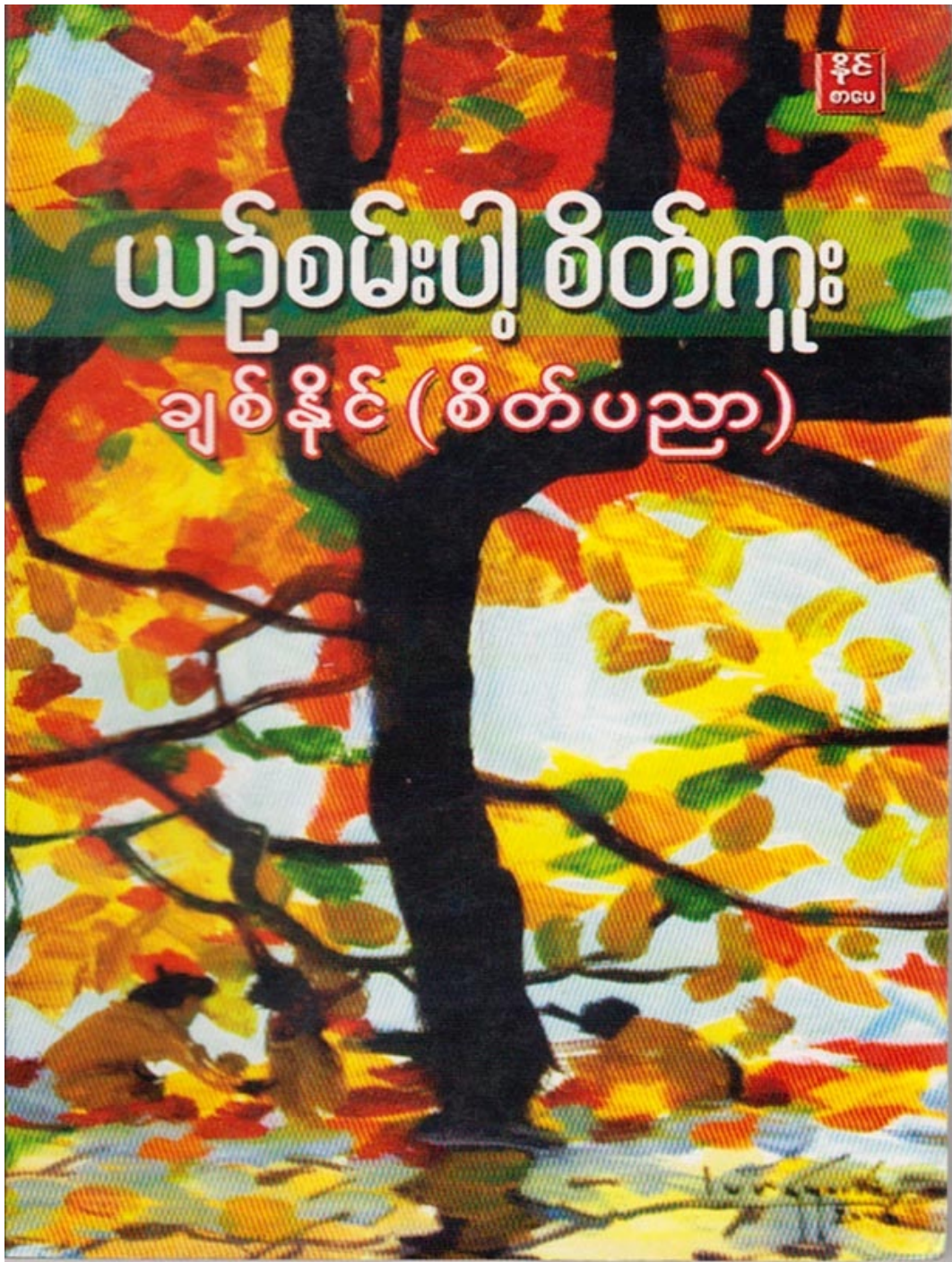


နိုင်
တလ

ယဉ်စမ်းပျံ့စိတ်ကူး

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)



စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဤစာအုပ်ကိုရေးသားထုတ်ဝေနိုင်သဖြင့် စာရေးသူက

ဖတ်ရှုအားပေးကြသော စာဖတ်သူများ အား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း ဦးစွာဖော်ပြပါရစေ။ အသက်(၅၉)နှစ်ထဲ ရောက်လာပြီ။ (၆၉)အုပ် မြောက်စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်၏ ချစ်ခင်အားပေးမှုအား ပိုမိုကြိုးစား ဆည်းပူးခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးဆပ် တုန့်ပြန်နေပါသည်။ စာပေ၏ သဘောသဘာဝမှာ အရေအတွက်က အဓိကမကျပေ။ စာဖတ်သူအား ရသဖြစ်စေ၊ သုတဖြစ်စေ၊ မည်မျှကောင်းကျိုး ရရှိစေပါသနည်းဟူသော အရည်အချင်း အရည်အသွေးသာလျှင် အနှစ်သာရ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ခံယူထားပါသည်။

သို့သော် ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းများစွာ ရေးသားပြုစုတော်မူသော

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားနှင့် တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ပေါင်း ၁၄၀ ကျော် ရေးသားခဲ့ကြ သော ဆရာကြီး ပါရဂူနှင့် ဆရာမြသန်းတင့်စသော စာရေးဆရာများကိုလည်းကောင်း၊ များစွာ လေးစား အားကျ အတုယူမိသည်ကိုလည်း ဝန်ခံရပါမည်။ ကာလရှည်ကြာစွာ ခိုင်မာသော တန်ဖိုးများ ကို အခြေပြုလျက် စေတနာထက်သန်စွာ ဆက်လက်အားထုတ်ရေးသားပါဦးမည်။ လူငယ်တစ်ဦးချင်း တစ်ဦးချင်း၏ အရည်အသွေး၊ စွမ်းဆောင်ရည်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့ကို ပျိုးထောင်မြှင့်တင်ရေးသား နေခြင်းသည် နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို မြင့်မားတိုးတက်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ခံယူပါသည်။

ဆောင်းပါးများကို ပုံနှိပ်ဖော်ပြပေးခဲ့ကြသော ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်၊

ရန်ကုန်တိုင်းဂျာနယ်၊ ရွှေနိုင်ငံ ဂျာနယ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်ဂျာနယ်၊

ဖက်ရှင်အင်းမေ့ချ်မဂ္ဂဇင်း စသည်တို့မှ အယ်ဒီတာများကိုလည်းကောင်း၊ အဆိုအမိန့် အကိုးအကားများ ရှာဖွေပေးကြသည့် စာတည်း ဦးတင်ထွေး (တင်ထွေးဆက်)နှင့် လုပ် ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုလည်းကောင်း၊ စာစီစာရိုက်ကူညီပေးသော ဦးလှသိန်းထွေး၊ ဒေါ်ရည်မွန်သူနှင့် ကွန်ပျူတာရဲဘော်ရဲဘက်များကိုလည်းကောင်း ပုံနှိပ်တိုက်မှ ဝန်ထမ်းများကိုလည်းကောင်း အထူး ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရိုကျိုးစွာ ဂုဏ်ပြုတင်ပြလိုသည်မှာ ယဉ်စမ်း ပျံစိတ်ကူး၊ အကြီးအမှူးဖြစ်စေတတ်သော၊ အခက်အခဲနှင့် အောင်ပွဲစသော မိမိ၏ စာအုပ်မျက်နှာဖုံးပုံ များအတွက် မေတ္တာဖြင့် ရက်ရောစွာ အဖိုးတန်ပန်းချီကားများမှ စိတ်တိုင်းကျ ကောက်နှုတ်ကူးယူ ဖော် ပြခွင့်ပြုခဲ့သော ပန်းချီဆရာကြီး ဦးလွန်းကြွယ်၏ ကြီးမားသော စေတနာတရားကို ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ ကြီးတို့ မိသားစုကို စာရေးသူက တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ကျေးဇူးဥပကာယတင်ရှိပါသည်။ ဆရာကြီး၏ ပန်းချီကား လက်ရာအဖုံးများဖြင့် မိမိ၏ စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခြင်း(ကံကောင်းခြင်း)အတွက် အတိုင်း မသိ ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်မိပါသည်။ ဂုဏ်ယူဝမ်းသာမိပါသည်။

စာဖတ်သူများ၏ ဝေဖန်မှုနှင့် အကြံဉာဏ်များကို လေးစားစွာ ကြိုဆိုပါသည်။ စာများများ ရေး ဖြစ်အောင် အားပေးတိုက်တွန်းကြသော ဆရာကြီး ဒေါက်တာကျော်စိန်၊ ဆရာချစ်စံဝင်း၊ ဆရာလယ် တွင်းသားစောချစ်၊ ဆရာမဒေါက်တာမတင်ဝင်းတို့၏ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ရိုသေစွာ ဂါရဝပြုပါသည်။ အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ရိုသေစွာ ရှိခိုးပါ၏ ။

လေးစားချစ်ခင်စွာ
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁-၆-၂၀၀၇

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁။ အမိဒေါ်အေးသ၊ အဖ ကျောင်းဆရာ ဦးမာတင်တို့က

ဆရာချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)ကို ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက်၊ ည ၉ နာရီ၌
မကွေးတိုင်း၊ ချောက်မြို့နယ်၊ ကြီးနီကျေးရွာတွင် မွေးဖွားသည်။ ကြီး နီအလက၊
ချောက် အထက(၁)၊ မန္တလေးတက္ကသိုလ်နှင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့တွင်
ပညာသင်ယူခဲ့၏ ။ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(စိတ်ပညာ) မန္တလေး တက္ကသိုလ်နှင့် ဘွဲ့လွန်အသုံးချ
စိတ်ပညာ (စစ်ဆေးရေး စိတ်ပညာ) ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့ကို
တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။

၂။ တပ်မတော်(ကြည်း)အရာရှိအဖြစ်(၂၇)နှစ်စစ်မှုထမ်းသည်။

စစ်မှုထမ်းကောင်းတံဆိပ်ရသည်။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊
အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများသို့ လေ့လာရေးနှင့် ဆွေးနွေးပွဲ သွားရောက်ခဲ့သည်။

၃။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်မှ စတင်၍ စာနယ်ဇင်းများတွင်

ဆောင်းပါးများရေးသားသည်။ စာအုပ်(၆၉)အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေသည်။
“ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ” စာအုပ်ဖြင့် ၁၉၉၆ ခုနှစ် လူငယ်ဆိုင်ရာ စာပေ၊ အ
မျိုးသားစာပေဆုကို ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည်။

၄။ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးနှင့်

ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် အဖြစ် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ
စတင်ထမ်းဆောင်သည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် စီမံထူးချွန်တံဆိပ်(ပထမဆင့်) ချီး
မြှင့်ခြင်းခံရသည်။ ပြည်သူ့လူထုဗဟုသုတ အသိပညာမြှင့်မားမှု
နိုင်ငံတော်တိုးတက်ကြီးပွားမည်ဟု ခံယူသည်။

(၁)

အစကောင်းခဲ့သည်

All things are difficult before they are easy.

Thomas Fuller (1608-1661) English divine historian

မည်သည့်အလုပ်မဆို အစပိုင်းတွင် အခက်အခဲရှိစမြဲပင် ဖြစ်သည်။

သောမတ်စ်ဖူလာ (၁၆၀၈-၁၆၆၁)

အင်္ဂလိပ်ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးနှင့် သမိုင်းပညာရှင်

ရှေးခေတ် မြန်မာနိုင်ငံတော်သည် မျှော်မှန်း၍

လွမ်းတဂုဏ်ယူဖွယ်ဖြစ်၏။ တွေးကြည့်လျှင် ကြည်နူးစရာဖြစ်၏။

စိတ်ကူးကြည့်လျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာဖြစ်၏။ ရှေးခေတ်မြန်မာနိုင်ငံတော်ဆို

သည်ကား ပုဂံခေတ်မှ ကုန်းဘောင်ခေတ်တိုင်အောင် တည်ရှိခဲ့သော

အတိတ်မြန်မာတို့၏ ဘဝ ဖြစ်ပေ သည်။

ရှေးရှေးသော ဘိုးဘေးမြန်မာတို့သည် ရိုးရှင်းကြသည်။

ရောင့်ရဲကြသည်။ သူတို့၏ ဘဝသည် သန္တုဋ္ဌိစမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံသောဘဝဖြစ်၏။

သန္တုဋ္ဌိစမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်လည်း သူတို့၏ ဘဝ သည်

ချမ်းမြေ့သာယာကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် သူတို့သည် အရိုးကြေကြေ

အရေခန်းခန်း ဇွဲလုံ့လရှိကြပါ၏။ စစ်ကိုလည်း တိုက်ကြ၏။ စပါးကိုလည်း

စိုက်ကြ၏။ ကုန်ရောင်း ကုန်ဝယ်လည်း သွားလာကူးသန်းကြ ၏။ သူတို့၏

ဝီရိယကား အံ့မခန်းဖွယ်ရှိလှပါတိသည်။ တောတောင်မြစ်ချောင်းများ မြောင်စွာကို ဖြတ် သန်းလျက် စစ်များတိုက်ခဲ့ကြ၏။ နိုင်သော်လည်း မာနမထောင်၊ ရှုံးသော်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျ။ သူတို့ သည် လောကဓံကို သိကြ၏။ သူတို့သည် နိုင်ငံတော်အတွက်ကိုသာ ကြည့်ကြသူများဖြစ်၏။ အသက် ကို ဖက်ရွက်ပမာ စွန့်တတ်ကြ၏။ သေတစ်နေ့ မွေးတစ်နေ့ဟု ခံယူ၏။

ဇွဲ ရှိ၏။ သတ္တိပြည့်၏။ ခံနိုင်ရည် ရှိကြ၏။

နိုင်ငံတော်အတွက် ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ (ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယပြည့်စုံခြင်း) ရှိခဲ့ကြသဖြင့် အင်ဒိုချိုင်းနား ကျွန်းဆွယ်ကြီးပေါ်တွင် အကျယ်ဝန်းဆုံးသော နိုင်ငံတော်ကြီးကို အစဉ်အဆက်မပြတ် ထူထောင်နိုင် သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံများက ခွဲညားလေးစား ရိုသေလောက်သော ဘုန်းလက်ရုံးအာဏာကို ပြသ နိုင်ခဲ့ကြသည်။

သူတို့သည် အဆင်းရဲခံကြ၏။ အဆင်းရဲခံနိုင်၏။ မိမိတစ်ကိုယ်စာ ချမ်းသာရေးကို တွေးလေ့ တွေးထ မရှိပါ။ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအကျိုးကို ရနိုင်သမျှ ရအောင်ယူပြီး သူတို့က အဆင်းရဲခံကြ၏။ အနစ် နာခံကြ၏။ စွန့်လွှတ်ကြ၏။ သူအဆင်းရဲခံခြင်းကား နိုင်ငံအကျိုးနှင့် လူမျိုးတိုးတက်ရေးအတွက်ဖြစ်၏။

အနာခံမှုသည် မိမိအတွက်ဖြစ်၍ အသာစံမှုသည် နိုင်ငံတော်အတွက်၊ နောင်လာနောင်သားတို့ အတွက် လောကအတွက်ဖြစ်သည်ဟူသော အမြင်နှင့်အကျင့်ကို မြန်မာနိုင်ငံသားတို့သည် အစဉ်အ ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းကာ သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြပါသည်။ ဤအယူအဆ၊ ဤမူဝါဒသည် ပုဂံခေတ် ရှင် အရဟံမထေရ်မြတ်နှင့် ဘုရင်မင်းမြတ် အနော်ရထာမှစသည်ဟု တချို့ပညာရှင်တို့က ဆိုကြ၏။ မည် သို့ပင်ဆိုစေ မြန်မာတို့သည် အစ ကောင်းခဲ့သည်။ အလယ်၏ ကောင်းခြင်း၊ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေရန်သည်ကား ယနေ့ခေတ် လူလတ် လူငယ်များ၏ ပုခုံးပေါ်တွင် ကျရောက်နေသော တာဝန် မဟုတ်ပါလား။

*

(၂)
ယှဉ်ပြိုင်စိတ်ထား

Joy is not in things, it is in us.

Richard Wagner (1813-1883) German Composer

ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဟူသည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မရှိဘဲ မိမိအဇ္ဈတ္တတွင်သာ ရှိသည်။

ရစ်ခတ်ဝဂ္ဂနာ (၁၈၁၃-၁၈၈၃)

ဂျာမန်ဂီတပညာရှင်

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ ငါးနိုင်ငံရှိပါသည်။ တရုတ်၊ လာအို၊ ထိုင်း၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် အိန္ဒိယတို့ဖြစ်ကြပေသည်။ လာအိုနိုင်ငံမှတစ်ပါး အခြားနိုင်ငံအားလုံးသည် မြန်မာပြည်ထက် လူဦးရေ များကြသည်။ များပြားရုံမျှသာမဟုတ်၊ လူဦးရေ သိပ်သည်းဆ၊ ထူထပ်မှုသည်လည်း ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် မြင့်မားလေသည်။ ဥပမာဆိုပါစို့ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံသည် နယ်မြေအကျယ် အဝန်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ သုံးပုံတစ်ပုံပင် မရှိသော်လည်း လူဦးရေက ခြောက်ဆကျော်များသည်။ ထို့ကြောင့် အလျားတစ်မိုင်၊ အနံတစ်မိုင် ဧရိယာအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံက ပျမ်းမျှလူဦးရေ ၂၀၀ မျှသာ နေထိုင်ကြပါသော်လည်း ထိုနိုင်ငံတွင် ပျမ်းမျှလူဦးရေ ၃၀၀၀ ကျော်နှုန်းနေထိုင်ပေသည်။ အံ့ခဲပြတ် ကြပ်ညှပ်နေကြသည်။

တရုတ်လူဦးရေက သန်းပေါင်း ၁၃၀၀ ရှိသည်။ အိန္ဒိယက လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁၀၀၀ ရှိနေ သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံကလည်း မြန်မာထက်ဧရိယာ ပိုမိုကျဉ်းသော်ငြားလည်း လူဦးရေကမူ ပိုမိုများပြား သည်။ ဤအခြေအနေကို

သိထားရပါမည်။

မြန်မာသည် လူဦးရေအရေအတွက်အားဖြင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများထက် နည်းပါးနေသည်။ ဤ အချက်သည် ပကတိအဖြစ်မှန်အခြေအနေဖြစ်ပေသည်။ အရေအတွက် အင်အားနည်းသော်လည်း အရည်အချင်းအင်အားကောင်းအောင် ပိုမိုအားစိုက် ကြိုးစားကြရမည်။ ဘဝအခြေအနေ၏ တောင်းဆို ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသား ကလေးငယ်များသည် အိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံသားကလေးငယ် များထက်ပိုမိုကျန်းမာဖို့လိုသည်။ ပိုမိုကြံ့ခိုင်ဖို့လိုသည်။ ပိုမိုဉာဏ်ရည်မြင့်ဖို့ရာလိုသည်။ ပိုပြီးလက်ရုံးရည် နှလုံးရည် ပြည့်ဝကြရန် လိုပေလိမ့်မည်။ ယင်းသည် တိုင်းပြည်ကို ခွန်အားပြည့်စေခြင်းပင်။ ဤသို့ဆို လျှင် မိသားစုတစ်ခုအတွင်းရှိ သားငယ်သမီးငယ်တို့ကို ကျောင်းမထားဘဲ ဖြစ်တာပါပဲဟုလည်း ကောင်း၊ သေစာရှင်စာတတ်ရင် တော်လောက်ပါပြီဟုလည်းကောင်း၊ ကျောင်းစာ အတန်းပညာတွေ အောင်တော့ကော ဘာရာထူးခံရမှာမို့လဲကွာ...စသည်ဖြင့် တစ်ဦးချင်း၏ ပညာရေးလမ်းကြောင်းကို အားမပေးချင်သော မိဘတို့ရှိကြရာတွင် အသိပညာပေးဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။ ဝိုင်းဝန်းပြုပြင်ကာ အားပေး ကြရပါမည်။

အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန် စသော စက်မှုနှင့်နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးပြီး ချမ်းသာကြသောနိုင်ငံများ ကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်မဆိုထားဘိ၊ အိမ်နီးနားချင်းရှိ နိုင်ငံများအချင်းချင်းယှဉ်ပြိုင်လျှင် အောက်တန်း နောက်တန်း မကျသင့်ပါချေ။ သူတို့ထက် ပညာဉာဏ်အရာသာလေအောင် ကြိုးစားကြရမှာပါတကား ဟု နိုင်ငံသားတိုင်းက နားလည်ခံယူရပါမည်။ တစ်ယောက်ကစ တစ်ရာ၊ တစ်ဦးချင်းကို ပျိုးထောင်ရပါ မည်။

ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုသောစိတ်သည် မကောင်း။ သူတစ်ပါး ကောင်းစားတိုးတက်သည်ကို ဝန်တိုငြူစုခြင်းသည် မကောင်း။ သူတစ်ပါးထက်သာအောင်၊ ကျော်အောင်၊ တော်အောင်၊ ထူးချွန် အောင်၊

အမြော်အမြင်ဖြင့် လုံ့လဝီရိယရှိစွာ ပိုမိုအားထုတ် ကြိုးစားကြခြင်းကား
ကောင်းပါသည်။ ဇွဲ လုံ့လသည် အကျိုးရှိသည်။ အားပေးကြရမည်။

*

(၃)

ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ

The happiness of your life depends on the quality of your thoughts.

Marcus Aurelius Antonius (188A.D-217AD) Roman ruler,philosopher,author

ဘဝပျော်ရွှင်မှုသည် သင့်အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၏ အရည်အသွေးအပေါ် တည်မှီလျက် ရှိသည်။

မားကပ်စ်ဩရီလီးယပ်စ် အန်တိုနီယပ်စ်

(၁၈၈အေဒီ-၂၁၇ အေဒီ) ရောမအုပ်စိုးသူ၊

အတွေးအခေါ်ပညာရှင်၊ စာရေးဆရာ

အရာဝတ္ထုတစ်ခုတည်းဖြစ်ပါလျက် ကာလကိုလိုက်၍ ယင်းအရာဝတ္ထု၏ အရေးပါမှု၊ ဦးစားပေး အဆင့်၊ တန်ဖိုးသည် အတက်အကျရှိ၏ ။ ဤသဘောကို သိရပါမည်။ ရေပူနှင့် ဖိနပ်မပါလျှင် နွေအခါ မှသိဟူသော မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားသည် အချိန်ကာလကိုလိုက်၍ တန်ဖိုးသိရပုံကို ဖော်ပြ၏ ။ ထမင်းတစ် နပ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ အလွန်မွတ်သိပ်သောအခါ၌ ယင်း၏ တန်ဖိုးသည် ကြီးမား၍ မမွတ်သိပ်သေးသော အခါ၌ ယင်း၏ တန်ဖိုးသည် မကြီးမားပေ။

ဒေသကိုလိုက်၍ လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်၏ ။ သဲကန္တာရအလယ်တွင် သောက်ရေတစ်မုတ်သည် ရွှေတစ်ပြားထက် ပိုမိုလိုအပ်ပေသည်။ အသက်ရှင်မှုကို

အထောက်အကူပြုလေသည်။

ပယောဂကိုလိုက်၍ လည်း တန်ဖိုးအနိမ့်အမြင့် ကွဲပြားခြားနားသည်ကို သိအပ်၏။ ဓားချက်ချင်း တူညီကြပါလျက် ရူးမိုက်သောလူသတ်သမား၏ ဓားချက်နှင့် ကျွမ်းကျင်သော ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး၏ ဓားချက်တို့သည် တန်ဖိုးချင်း မတူနိုင်ချေ။ တစ်ခုက လူကိုသေစေ၏။ တစ်ခုက လူကိုသေစေမည့်ဘေး ရန်မှ ကယ်တင်၏။ ထို့ကြောင့် ကွာခြားရလေ၏။

ဥပမိကိုလိုက်၍ လည်း တန်ဖိုးချင်း ကွဲပြားခြားနားကြ၏။ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ချင်း တူကြပါလျက် ရွှေသည်တန်ဖိုးမြင့်၏။ ကြေးသည် တန်ဖိုးနိမ့်၏။ ဝါဝါမြင်တိုင်း ရွှေမဟုတ်။ ပတ္တမြားချင်း၊ ကျောက်စိမ်း ချင်း အရည်မတူ၊ တန်ဖိုးမတူ။

ထို့ကြောင့် အရာဝတ္ထုတို့ကို စဉ်းစားသောအခါ၌ သူ့ချည်းကွက်၍ မစဉ်းစားရဘဲ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ၊ ဥပမိဟူသော ကိန်းရှင်သဘောထားများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရကြောင်း ရှေးရှေးသော လူကြီးသူမတို့က ဆုံးမခဲ့ကြပါသည်။

ကာလအခြေအနေ၊ ဒေသအခြေအနေ၊ ပယောဂအခြေအနေ၊ ဥပမိအခြေအနေတို့သည် အစဉ် ပြောင်းလဲရွေ့လျားနေစမြဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရာရာ၏ အရေးပါမှု၊ ဦးစားပေးအဆင့်၊ တန်ရာ တန်ဖိုးတို့သည် ဘယ်အရာမှ တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ။ ပြောင်းလဲနေကြ၏။ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ လက်ရှိ တန်ဖိုးနှင့် အလားအလာကို မှန်ကန်စွာ ချင့်ချိန်တတ်သူများသည် အောင်မြင်ကြီးပွားကြသည်။ အရာ ဝတ္ထုတစ်ခု၏ ကာလတန်ဖိုးကို မသိဘဲပို၍ မှန်းဆခြင်း၊ လျှော့၍ တွက်မိခြင်းတို့ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာရ တတ်သည်။ လှေနံဓားထစ် မမှတ်ယူသင့်ကြောင်း အရာရာ၏ ပြောင်းလဲမှုတို့ကို မျက်ခြည်မပြတ် သတိပြု၍ ကြည့်ရှုသုံးသပ်နေသင့်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(၄)

အသက်ရှည်စွာအနာမဲ့ကြောင်း

He who laughs most, learns best.

John Cleese(1939-) English actor, writer

ပျော်ရွှင်ရယ်မောနိုင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်သည်သာ အထူးချွန်ဆုံး
သင်ယူနိုင်သူဖြစ်သည်။

ဂျွန်ကလိစ်(၁၉၃၉-)

အင်္ဂလိပ်လူမျိုး သရုပ်ဆောင်၊ စာရေးဆရာ

သက်တော်ဝါတော်ကြီးရင့်တော်မူသော်လည်း ကျန်းမာစွာ၊

ကြည်လင်စွာ၊ လောကီလော ကုတ္တရာ အကျိုးတို့ကို သယ်ပိုးတော်မူကြသော

ဆရာတော်၊ သံဃာတော်တို့အား အသက်ရှည် ကျန်းမာစေသည့်

နည်းလမ်းကောင်းများ မေးကြည့်ပါသည်။ သက်တော် ၈၀ နီးသည့်တိုင်ကောင်းစွာ

ကြံ့ခိုင်သန်မာတော်မူသည့် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ဤသို့ မိန့်ပါသည်-

“ဘာဆေးမှ မစား၊ အစာအာဟာရကို သင့်တင့်မျှတစွာ

မှီဝဲသုံးဆောင်ပါသည်။ သတိပြုရမည့် အချက် (၃)ချက် ရှိပေသည်။

(၁) ဆာမှစား။ မဆာလျှင် မစားနှင့်။ ဝမ်းထဲက အဆင်သင့်မဖြစ်လျှင်

အစားလောဘ မကြီးနှင့်၊

(၂) တည့်တာစား။ မတည့်တာမစားရ။ ရာသီဥတုနှင့် သင့်တော်စွာစား။

ကြိုက်သဖြင့် လွန်ကဲ

အောင် မစားရ။

(၃) လျှော့စားပါ။ စားနိုင်သမျှ၏ ၁၀ ပုံ ၇ ပုံခန့်သာ စားသင့်သည်။

ထမင်း ၂၀ လုပ်ခန့်စားမှ ဝသည်

ဆိုလျှင် ၁၆ လုပ်ဖြင့် ရပ်လိုက်ပါ။

ဆာမှစား၊ တည့်တာစား၊ လျှော့စားဟူသော အဆုံးအမသည် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး၏ ကိုယ် တွေ့လက်သုံး ကျန်းမာစေသည့် ထုံးပင်ဖြစ်ပေသည်။ တရုတ်ပြည်ပေကျင်း(ပီကင်း)မြို့တော်မှ နှလုံး ရောဂါကုသမားတော်ကြီး ဒေါက်တာ ဟုန်ကျော့ကွမ်းက ကျန်းမာရေး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟူ၍ အောက်ပါ (၄)ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည် -

(၁) နည်းလမ်းကျကျ စားသောက်ပါ။

(၂) တော်သင့်သည့် အားကစားလုပ်ပါ။ ဥပမာ-နံနက်ခင်းတွင် မိနစ် ၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။

(၃) လျှော့စားပါ။ စားနိုင်သမျှ၏ ၁၀ ပုံ ၇ ပုံခန့်သာ စားသင့်သည်။

ထမင်း ၂၀ လုပ်ခန့်စားမှ ဝသည်

ဆိုလျှင် ၁၆ လုပ်ဖြင့် ရပ်လိုက်ပါ။

(၁) နည်းလမ်းကျကျ စားသောက်ပါ။

(၂) တော်သင့်သည့် အားကစားလုပ်ပါ။ ဥပမာ-နံနက်ခင်းတွင် မိနစ် ၃၀ ခန့်လမ်းလျှောက်ပါ။

(၃) ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျော့ပါ။

(၄) စိတ်နေသဘောထားမျှတပါ။

အလွန်တရာ ရှင်းလင်းထင်ရှားသဖြင့် အကျယ်ကို မတင်ပြတော့ပါ။

ရောဂါဘယဖြစ် ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းကား လူတို့၏ အသိပညာနည်းပါးမှုကြောင့် မှားယွင်းသည့်အပြုအမူ အလေ့အထ (စိတ်ဆောင်ရာ ပြုမူခြင်း၊ စိတ်အလိုလိုက်ခြင်း၊ စိတ်ထင်ရာ လုပ်ခြင်း)တို့ကြောင့် ဟု သူကဆိုခဲ့ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ ရှေးဟောင်းရိုးရာအယူအဆအရမူ (၁)ကံ (၂)စိတ် (၃)ဥတု နှင့် (၄)အဟာရဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးကို ဟန်ချက်ညီညွတ်အောင် သတိပြုထိန်း ကျောင်းရမည်ဟု သဘောရပါသည်။ စိတ်သည် သီလဖြူစင်သည်နှင့်အမျှ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ကာ အပူအပင်ဒေါသ လောဘများ နည်းပါးယုတ်လျှော့စေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သီလကောင်းသူများ အသက်ရှည်ကြပါသည်။

မည်သူမဆို တန်ဖိုးရှိသော ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့်အတွက်အလျောက် ဘုန်းလည်းကြီးအောင်၊ အသက်လည်း ရှည်အောင် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုပြုပြင်နိုင်ကြပါစေဟု စာတည်းအဖွဲ့က ဆုတောင်းပါသည်။

*