



# ပြာမိန်

| ၂၄ | နာရီပတ်လုံး  
တန်ဖိုးရှိရှိနေထိုင်နည်း

DESIGN MAUNG KYAW SOE



# လှသမိန်

# ဟတ်ကာ

နှစ်သက်လေးနာရီပတ်လုံး  
ထန်ဖိုးပို့ပို့ နေထိုင်နည်း

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်  
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုအမှတ်  
မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

၁၇၄/၉၇(၃)  
၁၄၁/၉၇(၃)  
ဦးကျော်စိန်  
(ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက်)  
(၀၂၉၀၉)  
၁၇၁၊ ၁၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဦးရဲမြင့်  
တက်လမ်းစာပေ  
(၉၆၇) ပဒေသာရပ်ကွက်၊ အင်.စိန်။  
ကိုကျော်စိုး  
ကိုစန်းမောင်  
ကိုတင်လှ  
လေးမမနှင့် သက်နန္ဒာမြင့်  
၁၉၉၇ - ဒုတိယ  
တတိယအကြိမ်  
၅၈၀  
၁၅၆/၇၇

ထုတ်ဝေသူ

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း  
အတွင်းဖုံလင်  
စာအုပ်ချုပ်  
ကွန်ပျူတာစာစီ  
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ  
ပုံနှိပ်ခြင်း  
အုပ်စု  
ထန်ဖိုး

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဘဝ၏အနိက်အတန်	၁၁
၂။	အချိန်၏တန်ဖိုး	၂၂
၃။	ဘဝကို စစ်တမ်းထုတ်ခြင်း	၃၁
၄။	ဘဝစီမံကိန်းချခြင်း	၃၈
၅။	တစ်နေ့တာစီမံကိန်း	၄၉
၆။	ငွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲခြင်း	၆၀
၇။	အာရုံပြောင်းလဲမှုများ	၇၈
၈။	စွမ်းနယ်မှုလျှော့မြေခြင်း	၈၉
၉။	အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၉၈
၁၀။	ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်းများ	၁၀၇
၁၁။	စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝအသုံးချရေး	၁၃၃
၁၂။	အနိဋ္ဌာရုံများကို ပယ်ရှားခြင်း	၁၄၂
၁၃။	ရည်မှန်းချက်နှင့်သာ လှုပ်ရှားခြင်း	၁၅၁
၁၄။	အစအဆုံးလုပ်ရန်လိုသည်	၁၅၈
၁၅။	မိမိချို့ယွင်းချက်များကို သုံးသပ်ပြုပြင်ရေး	၁၆၄
၁၆။	အရုံးထဲမှ အမြတ်ထုတ်ခြင်း	၁၇၃
၁၇။	အရုံးကိုတွက်၍ ပြန်ပြန်ခြင်း	၁၈၃
၁၈။	စိတ်အားတိုးဆေးများ	၁၈၈
၁၉။	အလွယ်ဆုံး ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း(၆)မျိုး	၁၉၅
၂၀။	အစားအစာ စားသောက်ခြင်း	၂၀၉
၂၁။	ဩဇာဓာတ်များနှင့် အကျိုးပြုပုံ	၂၃၃
၂၂။	ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းများ	၂၄၅
၂၃။	ဓာတ်နှုတ်ခြင်း	၂၅၉
၂၄။	အိပ်စက်ခြင်း	၂၆၅
၂၅။	ဘဝအတွက် နိတိများ	၂၇၂

# ဤစာအုပ်ကို ဖတ်စွမ်းသူသို့

ဓားတစ်ချောင်း၏ တန်ဖိုးသည် ထက်မြက်ခြင်းပေါ်၌ တည်လေသည်။  
တရားသူကြီး၏ တန်ဖိုးသည် အဆုံးအဖြတ် တိကျရဲရင့်ခြင်းပေါ်  
၌တည်လေသည်။

အစားအစာ၏တန်ဖိုးသည် ရသာထက်မြက်၍ အဟာရပြည့်ဝခြင်း  
ပေါ်၌ တည်လေသည်။

အရာခပ်သိမ်းတို့၏ တန်ဖိုးသည် အကျိုးစွမ်းအင်ပေါ်၌သာ တည်ရှိ  
သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ငြင်းပယ်၍ ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။  
အင်ဂျင်စက်၏ စွမ်းအင်ကို မြင်းကောင်ရေအားဖြင့် တွက်ချက်  
လေသည်။

သင်္ဘော၏စွမ်းအင်ကို ဝန်ချိန်တင်နိုင်အားဖြင့် သတ်မှတ်လေသည်။  
ဆန်စက်၏စွမ်းအင်ကို ကြိတ်ခွဲနိုင်သော တန်ချိန်ဖြင့် ပိုင်းခြား  
လေသည်။

ယင်းသို့ဆိုသော် လူ၏တန်ဖိုးကို မည်သို့တိုင်းတာ တွက်ချက်  
ပုံဖြတ်ပါမည်နည်း။ လူ၏တန်ဖိုးကို သူတတ်မြောက်သော ပညာဖြင့်  
ဉာဏ်ချက်ခဲပါသလော၊ သို့တည်းမဟုတ် သူ့အသက်ရှင်ခဲ့သော နှစ်အပိုင်း  
အခြားဖြင့် တွက်ချက်ပါသလော။ ဤသို့ကား မဟုတ်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏  
ဆက်တမ်းကားလအတွင်း အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စွမ်းရည်သို့တည်း  
မဟုတ်၊ ထုတ်လုပ်စွမ်းအားတို့ဖြင့် သာလျှင် တန်ဖိုးဖြတ်ပေသည်။ သူ၏  
ပုဒ်စန်းအတိုင်းအတာနှင့် အကျိုးပြုပုံအရ သူ့အပေါ်တွင် လေးစားကြရ  
ပေသည်။ လူတစ်ယောက်၏ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ခံရခြင်းမှာ သူ၏  
ဆက်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ သူ၏ အလုပ်ကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရသောငွေကိုမသုံးဘဲ စုဆောင်းထား၍ရလေသည်။  
ထားငွေကို တစ်ချိန်ချိန်တွင်မှ သုံး၍ရလေသည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ကိုကား

စုဆောင်း၍မရဘဲ၊ မသုံးသည်ဖြစ်စေ၊ သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ မြစ်ရေကဲ့သို့  
မျောပါသွားမည်သာဖြစ်၍ သုံးလိုက်နိုင်သလောက် သုံးထားလိုက်ရမည်  
ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝရပ်တည်ရေးတွင် တစ်နေ့လျှင် ၂၄-  
နာရီလုံး ပြည့်ပြည့်ဝဝ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ရေးကို သတိမူရပေမည်။  
တစ်နေ့တာအတွင်း မည်သို့ဆုံးရှုံးနေရသည်ကို သတိမမူမိဘဲလျက်  
မိမိကိုယ်ကို အရှုံးမရှိဟူ၍ ကြွားဝင်နေပါလျှင် အချိန်က ရယ်သွမ်း  
သွေးပေလိမ့်မည်။

- သင်မည်သို့ ဆုံးရှုံးနေသနည်း။
- သင့်အရုံးများကို မည်သို့ ဆည်တင်တားဆီးမည်နည်း။
- သင်သည်ဘဝကို မည်မျှထိုက်တန်စွာ နေလျက်ရှိသနည်း။
- အချိန်မနှောင်းမီ ကျန်သောဘဝကို မည်သို့ အဖတ်ဆည်မည်နည်း။

သင်သည် သိန်းထိပေါက်ရန် ဆုတောင်းကောင်း ဆုတောင်းမီ  
ပေလိမ့်မည်။ သိန်းထိထက်မက ဘဝထိပေါက်ပြီဖြစ်ကြောင်း အသိပေးသည့်  
ကြေးနန်းစာသည် သင်ယခုကိုင်ဆောင်နေသော စာအုပ်ပင် ဖြစ်သည်ကို  
စာအုပ်ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ တစ်မိမိမိကြည့်နူး သဘောပေါက်လာမည်  
ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် သင်၏ဘဝ၊ ကျွန်ုပ်ဘဝ၊ သူ၏ ဘဝအားလုံးအတွက်  
ပြဿနာများကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးထားပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်၏ ၂၄-နာရီထဲမှ သင်၏ ၂၄-နာရီထဲသို့  
ကူးပြောင်းပေးနိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည့်အတွက်ကား ဝမ်းမြောက်နှစ်သိမ့်မိပေပြီ။

လှသမိန့်

နေ့စဉ်

ကုန်ဆုံးသွားသော

ပြန်မရတော့သည့်

ခတ္တန်၊ မိနစ်၊ နာရီတို့တွင်

သင်သည်

မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူး

ရရှိလိုက်သည်ကိုအမြဲ

စိစစ်ရပေမည်

အချိန်တိုင်းမှ တစ်ခုခု

အမြတ်ကျန်ပါမှ ဘဝတစ်ခုလုံးမှ

ထင်ထင်ရှားရှား

အကျိုးမန်တီးနိုင်ပေလိမ့်မည်

မိမိသည်

အချိန်များကို အကွက်စေ့အောင်

အသုံးချမိသလော

တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးချခဲ့သလော

မိမိအောင်မြင်တိုးတက်မှုသည်

အချိန်နှင့် အချိုးအစားမျှတသလော

တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးမချဘဲ လွတ်ခဲ့ရသော

အချိန်များ မည်မျှရှိခဲ့သနည်း

မိမိသည် တကယ်ပင်

လူဖြစ်ကျိုး နပ်လေသလော

လူတစ်ယောက်၏ ကျင့်ဝတ်တရားနှင့်

ညီသလော

ဤသို့အားဖြင့်

အချိန်နှင့် ဘဝကိုယှဉ်ဟပ်၍

ချင့်ချိန်စဉ်းစားရန်လည်း လိုပေသည်

ခက္ကန္တိကလေးများကို  
စုပေါင်း၍

နာရီဖွဲ့ထားပေသည်  
နာရီများကို စုပေါင်း၍

နေ့ရက်၊ လ၊ နှစ်များ

ဖွဲ့စည်းရေတွက်ထားပေသည်

ခက္ကန္တိကို ချွေတာ၍

တန်ဖိုးရှိအောင် သုံးတတ်မှ

နာရီများသည်

တန်ဖိုးရှိ ပေလိမ့်မည်

ဘဝ၏ အခိုက်အတန့်

သင်၏လက်ဝယ်၌ ငွေတစ်ရာရှိသည်ဆိုပါစို့။  
ထိုငွေတစ်ရာသည် ရက်တရက် လက်ဝယ်မှ ကျပျောက်သွားမှု  
လုံးဝမသုံးမစွဲလိုက်ရသည့်အခါ သင်၏စိတ်တွင် မည်ကဲ့သို့ ခံစား  
ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ထိုငွေတစ်ကျပ်ဖြင့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဝယ်  
လိုက်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုပစ္စည်းသည် ခါတိုင်း ပြားငါးဆယ်သာ ပေးရအေး  
ပစ္စည်းဖြစ်ပါလျက် ထိုပစ္စည်းကိုပင် တစ်ကျပ်လုံးလုံး ပေးလိုက်ရ သည်ဆိုပါစေ  
သင်၏စိတ်တွင် မည်သို့ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်ပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်မျှသော ငွေကြေးပင်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုး  
တန်ဖိုးကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် မသုံးစွဲရပါက စိတ်တွင်နှလုံးသွေး  
အာသာယွင်းယို အလိုမကျ ဖြစ်ကြရပေသည်။ သို့ရာတွင် ငွေကြေး  
တန်ဖိုးအားဖြင့် ရာလည်းမက၊ ထောင်လည်းကျော်လွန်၊ သောင်းလည်း  
သတ်မှတ်ခြင်းငှာ မလုံလောက်အောင်တန်ဖိုးအနုကြီးမားလှသည့်  
လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါလျက်၊ တန်ဖိုးပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးမပြုနိုင်  
ရှိစေကာမူ နှလုံးတုန်လှုပ်ရကောင်းမွန်မသိ ဖြစ်ရတတ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့  
လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ရရှိထားသော မိမိတို့ဘဝကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံး  
မပြုပါသလောဟု စစ်ဆေးထိုက်ပေသည်။ အကယ်၍ ထိုဘဝကို မတန်ဖိုး

ဖြန့်တီးကာ အကျိုးမဲ့ လစ်ဟင်း၍ နေစေသည်ဆိုက ရပ်တန်းက ရပ်ရပေလိမ့်မည်။ ဘဝကိုအသုံးကျအောင် အသုံးချကြရပေလိမ့်မည်။

လောကတွင် ပေါ်ထွန်းသော အသိတရားအပေါင်းသည် ဘဝ၌ အသက်ရှင်စဉ် ကာလအတွင်း တွေးကြံစဉ်းစား၍ ထုတ်ဖော်ထားခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုများသည်လည်း လူတို့ဘဝတွင်းမှ ထွန်းပွင့် လာရခြင်းဖြစ်၍ ဘဝထဲမှ တန်ဖိုးမမြတ်နိုင်သော လုပ်ငန်းများ၊ အကျိုး ကျေးဇူးများကို လူသားတို့အတွက် ပေးဆောင်နိုင်စွမ်းပေးသည်။ အကယ်၍သာ များစွာသောလူများသည် အသက်ရှင်ရုံ၊ စားရုံ၊ အိပ်ရုံဖြင့် ဘဝကို အသုံးချကာ မြေပေါ်သို့ ခေါင်းကျသွားခဲ့ကြပါက ဤကမ္ဘာကြီးသည် ရေညိုရေမှော်မျှသာ ပေါက်ရောက်သော ပေါ်ဦးစ ကမ္ဘာရိုင်းကြီးအတိုင်းပင် တည်ရှိနေခဲ့ပေလိမ့်မည်။ ဘဝဟူသည် ရယူခြင်းလည်းဖြစ်၍ တည်ဆောက် ချွင်းချွန်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျိုးနှင့် ကမ္ဘာလောကအကျိုးတို့ကို တန်ဖိုးရှိရှိ ဆောင်ရွက်ရန်ပင်ဖြစ်၍ ထိုသို့ ရွက်ဆောင်နိုင်မှလည်း လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးကျေအောင် မြတ်သောနေခြင်းဖြင့် နေနိုင်ပေလိမ့်မည်။ လူ့ဘဝတာအတွင်းများစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဖြစ်ရာ သုသာန်သင်္ချိုင်းကို ကိုယ်ခန္ဓာအခွန်ဆက်ရုံမျှဖြင့် အသက်ရှင် နေမည်ဆိုပါက အရှုံးကြီး ရှုံးပေလိမ့်မည်။ ဘဝတစ်ခုလုံး မသုံးရဘဲ ကျပျောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ငွေကို မသုံးရဘဲ စောင့်ကြည့်နေရသည့် ဘဏ်တိုက်အစောင့်ကဲ့သို့ ဘဝကို အသုံးမချဘဲ ဘဝကို စောင့်ကြည့်ကာ မြေကြီးဩဇာတိုးအောင် အလေးချိန်ဖြည့် နေသည်နှင့်သာ တူပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓားကောင်းတစ်လက်ကို ကိုင်ထားလျက် သစ်ကိုင်းကို ကုတ်ဖဲနေသူအားတွေ့လျှင် ဓားရှိပါလျက် မသုံးရကောင်းလားဟု ပြစ်တင် မောင်းမဲမိပေမည်။ ဓားစရာရှိလျက်နှင့် အငတ်ခံနေသူကို၎င်း၊ လယ်မြေရှိလျက် မစိုက်မပျိုးသူကို၎င်း၊ ချိန်ခွင်ရှိလျက် လက်နှင့်ဆနေသူကို၎င်း၊ အပြစ်တင် မိနေပေမည်။ သို့ပါသော်ဘဝတစ်ခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်နေပါလျက် ထိုက်တန်သော ဘဝမျိုးဖြစ်အောင် အသုံးမချနိုင်သည်ကို ကဲ့ရဲ့ ရွတ်ချ မိပါသလော။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထူးချွန်တိုးတက်သူများ၊ သမိုင်းတလျှောက် နာမည်ကျန်ခဲ့သူများ ထွန်းပေါက်အောင်မြင်နေကြသူများ၊ ကမ္ဘာကြီးကို ချယ်လှယ် ဖန်တီးနေသူများ၊ ကျော်ကြားမော်ကြွားနေကြသူများအားလုံးသည် ဘဝနှစ်ခုပို၍ ပိုင်ဆိုင်သူများ မဟုတ်ကြပေ။ သူသူငါငါကဲ့သို့ ဘဝတစ်ခုစီသာ ပိုင်ဆိုင်ကြသူများ ဖြစ်လေသည်။ ဘဝသည် လူ၏အရင်းအနှီးဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ရပေလိမ့်မည်။

ကြုံကြုံကံရရှိလာသော ဘဝတစ်ခုတည်းမှာပင် ကိုယ့်ကြံစားကို ကိုယ်အမျိုးမျိုး ဖန်တီးနေကြပေသည်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပင် ပုံသွင်း နေခဲ့ကြလေသည်။ ဘဝကို ကောင်းအောင်ဆိုးအောင် ဖန်တီးသူများမှာ ဘဝပိုင်ရှင်များပင် ဖြစ်လေသည်။ ဘဝကိုရခြင်းသည် ထိုအတွင်း၌ အစွမ်းရှိသမျှ လုပ်ကိုင်ဖန်တီးခွင့်ကိုရရှိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လေကိုရွှံ့ရုံမျှ အစာကို စားရုံမျှ အတွက်ရရှိထားခြင်း မဟုတ်ပေ။ လူ၏ ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ တစ်ဘဝအတွင်း၌ များစွာလုပ်ကိုင်ဖန်တီးနိုင်လေသည်။

နပိုလီယန်သည်တစ်ဘဝ အတွင်းမှာပင် ကမ္ဘာကိုသိမ်သိမ်မိတ်တန်အောင် စစ်တိုက်ခဲ့လေသည်။ အနော်ရထာမင်းသည် တစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် နိုင်ငံတော်ကို ထူထောင်ခဲ့လေသည်။ အလောင်းဘုရားလည်း တစ်ဘဝ အတွင်းမှာပင် တိုင်းပြည်ကို အခြေသစ် စိုက်ခဲ့ပေသည်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း သည်လည်း တစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် လွတ်လပ်ရေးရအောင် ကြိုးပမ်း ခဲ့လေသည်။ ဝင်စတန်ချာချီသည် တစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် ပေပေါင်းများစွာ ထုထယ်ထူသော စာအုပ်များကို ရေးသားခဲ့လေသည်။ အယ်ဒီဆင်သည် တစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် အံ့လောက်ဖွယ်အစွမ်းပြခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စာရင်းကောက်၍ မကုန်အောင် ပေါများလှပေသည်။ ဤသူများထဲတွင် သင်ပါဝင်လိုပါသလော၊ သင်သည် ဘဝကို ငွေတစ်ရာကဲ့သို့ တန်ဖိုး အပြည့်ရအောင် အသုံးချသူဖြစ်ပါသလော။ သို့မဟုတ် ဘဝတစ်ခုလုံးကို ငွေတစ်ရာလောက်မျှ တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိသေးဘူးလော။ ငွေတစ်ရာမက တန်ဖိုးရှိ၍ စေလို့ရာစေနိုင်သော ဘဝတစ်ခုပိုင်ဆိုင် ထားသည်ကို သတိပြုမိပါသလော။

လူ့ဘဝကို ရခဲ့သည်ဟု ပညာရှင်တို့ ဆိုကုန်၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကလည်း

မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘောဟူ၍ ဟောကြားသေး၏။ စင်စစ်တွေးလျှင် ဤသို့ ဘဝပိုင်ဆိုင်မှုကို ရှေးအတိတ်ကရချင်မှ ရခဲ့ပေမည်။ နောင်အခါတွင်လည်း ရကောင်းမှ ရပေလိမ့်မည်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်မည်လော၊ လူဖြစ်မည်လောဟူ၍ မသိနိုင်ပေ။ ဖြစ်လာသော ဘဝတွင် ယခုကဲ့သို့ အခွင့်အရေး ကောင်းပါမှလည်း ကောင်းပေဦးမည်။ ယခုရရှိနေသော ဘဝသည်လည်း မည်မျှကြာရှည် ပါသနည်း။

လူတို့၏ အသက်တမ်းသည် ကမ္ဘာအသက်တမ်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ရေပွက်ပမာ အနိက်အတန့် ကလေးမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအနိက်အတန့် ကလေးအတွင်းမှာပင်လျှင် အာကာသဂြိုဟ်နက္ခတ်များသို့ ယာဉ်များ လွှတ်နေကြရလေသည်။ အဆပေါင်း ကုဋေကုဋာကြီးမားသော အနုမြူ ဇွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်နေရပေသည်။ ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းနေရပေသည်။ အနိက်အတန့်ကလေးမျှသည်ပင် အကောင်းနှင့် အဆိုးကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သော တာလဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မှောက်သက်တမ်းကို အကြမ်းအားဖြင့် ၇၅နှစ်ဟူ၍ သတ်မှတ်ပြောဆိုနေကြလေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူအများအပြားသည် အသက်တမ်း ၇၅နှစ်မျှလောက်အထိ မူကားနေရပေမည် အလားအလာ များသည်ဟူ၍ ဆိုလိုပေသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှည်သူများ နည်းပါး၍ နာရေးကြောင့်ငြာများကို ကြည့်လျှင် ငယ်ရွယ်နုနယ်သည့်အရွယ်မှ ၇၅-နှစ် မရောက်မီ အသက်ပိုင်း၌ ဆေးဆုံးသူအများအပြားပင် ရှိလေသည်။ နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို လိုက်၍ ပျမ်းမျှသက်တမ်း ကွဲပြားပေရာ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်မှ ဆေးဆုံးသူအိုမင်းမှ ဆေးဆုံးသူတို့ကို ရောပြန်၍ ပျမ်းမျှကိန်း ထုတ်သည်ရှိသော် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ထက်ပိုလွန်မည် မဟုတ်ပေ။ လူတစ်ယောက်၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် နှစ်ပေါင်း ၅၀မျှပင် ရှိမည်ဆိုကာ ထိုနှစ် ၅၀ ဘဝတာသည် မည်မျှတိုတောင်းသည်ကို သတိပြု နိုင်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် လူမှန်းသိသည်မှစ၍ လူစဉ်မှီ၍ လူလား ဖြောက်သည်အထိ ပညာဆည်းပူးရသော ကာလသည် ၁၅နှစ်ခန့်ရှိမည်ဆိုပါက ကျောင်းစတင်၍ နေရမည့် အသက် ၄-နှစ်ခွဲကစ၍ ကာလကိုပါ ထည့်တွက်လျှင်

နှစ်ပေါင်း ၂၀ခန့်မျှသာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုခခန်းပျိုးသည်နှင့်ပင် ကုန်ပေလိမ့်မည်။ သက်တမ်းပြည့်နေရစေကာမူ အသက် ၅၅-နှစ် သို့မဟုတ် ၆၀-ကျော်လွန် ခဲ့လျှင် မျက်စိသိခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း၊ ခါးကိုင်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ရျှော့ခြင်းတို့၏ ဒဏ်ကိုခံရသဖြင့် ဘဝနှင့် ထိုက်တန်အောင် အားသွန်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချိန်ကာလသည် ၃၅နှစ်မှ နှစ်ပေါင်း ၄၀ ခန့် အထိပင် ရှိပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဘဝထူထောင်ချိန် (၀၁) ဘဝကို အသုံးချချိန် နှစ်ပေါင်း ၄၀ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိလိမ့်မည်ဟူ၍ ဝမ်းပန်းတသာ ဖြစ်နိုင်စရာ မရှိသေးပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတွင် နေ့၁၂-နာရီနှင့် ည ၁၂နာရီဟူ၍ အမှောင်အလင်း ထက်ဝက်စီ ရှိပေသည်။ ည ၁၂နာရီအနက် ၁၂-နာရီလုံး မအိပ်ဘဲ၊ သဘာဝ၏ အမှောင်ကို သိပ္ပံဇွမ်းအင် အလင်းရောင်ဖြင့် တားဆီးထားနိုင်စေကာမူ ကျန်းမာရေးအတွက် အနည်းဆုံး ၈နာရီ အိပ်ကြသဖြင့် မအိပ်ဘဲ နိုး၍ လှုပ်ရှားနိုင်သည့်အချိန်မှာ တစ်နေ့၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသာလျှင် အများဆုံး ရနိုင်ပေမည်။ ထိုအချိန်ဖြင့် တွက်သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ၂၆-နှစ်ကျော်ကျော်သာလျှင် ဘဝကို ထူထောင်ဖန်တီးရန် အချိန်ရပေလိမ့်မည်။

ထိုမျှနှင့် မပြီးသေးချေ။ ထိုအချိန်ထဲမှ ထမင်းစားချိန် ရေချိုးချိန်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချိန်၊ အပန်းဖြေချိန်စသည်ဖြင့် နှုတ်ပယ်ရမည့် အချိန်များ ရှိပေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်သော တန်ဖိုးရှိသည့် ဘဝအချိန်မည်မျှရှိသည်ကို အောက်တွင်စိစစ်ဖော်ပြထားပေသည်။

လူတစ်ယောက် ၂၄ နာရီရှိသော နေ့တစ်နေ့အဖို့တွင်-

- ၁။ အိပ်ချိန်-(ည) ၈နာရီ။
- (နေ့အချိန် မျောက်ရည်းအိပ်စက်ခြင်း၊ နေမြင့်အောင်အိပ်ခြင်းများ မပါဝင်ချေ။ ညဉ့် ၉-နာရီခွဲမှ နံနက် ၅-နာရီခွဲထိ အနည်းဆုံး အချိန်အားဖြင့်သာ လျှော့၍တွက်ပေသည်။

- ၂။ စားချိန်။
- နံနက်လဘက်ရည်၅မိနစ်၊ (ဤတွင် မမြန်လွန်း၊ မနှေးလွန်း အားဖြင့်သာ တွက်ပြထားသည်။ အချိန်ဆွဲ၍ နေခြင်းမျိုး မပါဝင်သေးေ။)

နံနက်စာ ၂၅မိနစ်။ (သုတ်သုတ်နှင့်နှင် စားပုံမျိုးဖြင့်သာ တွက်၍၊ ထမင်းစားပွဲများတွင် အချိန်ဖြုန်း၍ စားသောက်ခြင်းမျိုး၊ မပါဝင်သေးချေ။)

နေ့လဘက်ရည် ၅ မိနစ်။  
ညနေစာ ၃၀ မိနစ်။  
(ဤတွင် အခြားသွားရည်စားစားခြင်း၊ အစားအသောက်စားခြင်းများလည်း မပါဝင်သေးချေ။)  
ဂေ(၅)ကြိမ်သောက်ချိန် ၁ မိနစ်စီပေါင်း ၅ မိနစ် (လဘက်ရည်ကြမ်းဖျော်ရည်နှင့် ရေဆာချိန်များတွင် ပို၍သောက်ချိန်များ မပါသေးချေ။)  
စုစုပေါင်းစားချိန် ၇၅ မိနစ်၊ တစ်နာရီ ၁၅ မိနစ်။

၃။ အိမ်ထဲတွင်၎င်း၊ အိမ်ပြင်သို့၎င်း၊ သွားလာချိန်။ အသွားအပြန် တစ်နေ့လုံးအတွက် ၁ နာရီ။  
(လုပ်ငန်းရွာနဝေးကွာလွန်းခြင်း၊ စောင့်ချိန်ကုန်ခြင်းများကို မထည့်သွင်းဘဲ၊ သာမန်အားဖြင့် လိုအပ်သမျှကိုသာ ထည့်သွင်းတွက်ယူသည်။)

၄။ အပေါ့အပါးသွားချိန်။ အခင်းကြီး၊ အခင်းငယ်၊ ပျမ်းမျှ တစ်နေ့တာ ၃ ကြိမ်အတွက် မိနစ် ၂၀။

၅။ ပတ်ဝန်းကျင်-အိမ်သား၊ မိတ်ဆွေစသည်တို့နှင့် စကားပြောချိန်။ မိနစ် ၄၀။  
(အကြောင်းမရှိဘဲ စုဝေးပြောဆိုနေခြင်းများ၊ ငြင်းခုံခြင်း ဆွေးနွေးခြင်းများ မပါဝင်သေးချေ။)

၆။ ဆေးလိပ်သောက်ချိန်။ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်အတွက် ၁၅ မိနစ်။  
(ဆေးလိပ်မကြာဇောသောက်သူ၊ အလွန်အမင်း လောက်သူများ၏ နှုန်းထားဖြင့် တွက်ချက်ခြင်း မပြုချေ။)

၇။ သတင်းစာမဂ္ဂဇင်း၊ စာအုပ်စာတမ်းပတ်ချိန်။ ၃၀ မိနစ်။  
(ဝတ္ထုစွဲ၍ပတ်ခြင်း၊ စာပေလေ့လာခြင်းမျိုး မပါဝင်ဘဲ၊ လိုအပ်ရုံမျှ ပတ်ချိန် ကိုသာ စုပေါင်းခန့်မှန်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။)

၈။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်။ (ကစားစနစ်စားခြင်း၊ ဘုရားဝတ်တက်ခြင်း၊ အိမ်မှကိစ္စ အသေးအမွှေးလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အညောင်းဖြေခြင်းစသော လုပ်ဆောင်မှု အားလုံးအတွက်) ၁-နာရီ။ (အားကစားအထူးလိုက်စားခြင်း၊ အိမ်တွင်းမှ ပညာတစ်ရပ်ရပ် လိုက်စားခြင်း၊ ဘာသာရေး သမထ ဝိပဿနာပွားများ ခြင်းစသည်တို့မပါဝင်ဘဲ၊ သာမန်အားဖြင့်သာ စုပေါင်းတွက်ယူသည်။)

၉။ ရေမျိုးချိန်။ တစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် မိနစ် ၂၀။

၁၀။ အကြောင်းမရှိ ငေးဝိုင်းဆိုင်းတွ စဉ်းစား တွေ့ဝေချိန်။ မိနစ် ၃၀။

ဤအချိန်များသည် ရုံးပြင်ကနား၊ လုပ်ကိုင်သူဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင်း၌ လျှော်ဖွပ်ချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်သူဖြစ်စေ၊ အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံ လယ်ယာစင်းတို့၌ လုပ်ကိုင်ရသူဖြစ်စေ၊ ယေဘုယျအားဖြင့် နေ့စဉ်သုံးစွဲကုန်ခန်းစေသော အချိန်မျိုးကိုသာ ထည့်သွင်းထားလေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်စရိုက်နှင့်လုပ်ငန်း၊ အနေအထိုင် အားလျော်စွာပို၍ ကုန်သောအချိန်များရှိပေဦးမည်။  
ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း လက်သည်းလှီးခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ခရီးသွားလာခြင်း စသည်နှင့် တစ်လအတွင်း ဆံပင်ညှပ်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ အလှူအတန်းပွဲလမ်းသွားခြင်း၊ လည်ပတ်ခြင်းစသည်တို့အပြင်၊ နေ့စဉ်ပြီးလိမ့် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကိရိယာတန်ဆာပြင်ဆင်ခြင်း ပစ္စည်းသိမ်းသိုခြင်း၊ အဝတ်အစားဆင်ယင်ခြင်း စသည့် ပြုလုပ်မြဲလုပ်ငန်းများအတွက် အချိန် များလည်း ကုန်ကျရပေသေးသည်။ ထိုအချိန်များအားလုံးအတွက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀-ထည့်သွင်း တွက်ချက်နိုင်ပေသည်။  
ဤသို့အားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ထူးခြားသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကြံစည်ထုတ်လုပ် ကြိုးစားရခြင်း မရှိဘဲ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လှုပ်ရှားမှု



များအတွက် အနည်းဆုံး ၁၅-နာရီခွဲအသုံးပြုနေရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝအတွက် ထိုက်တန်သည့်လုပ်ငန်း (စီးပွားရှာဖွေရေးအပါအဝင်)များကို လုပ်ကိုင်ရန်မှာ တစ်နေ့လျှင် ၈-နာရီခွဲသာ ကျန်ရှိပေသည်။

ရုံးအလုပ်သမားများဆိုလျှင် နံနက် ၉ နာရီခွဲမှ ညနေ ၄-နာရီအထိ ရုံးအလုပ်ချိန် ၆-နာရီခွဲ၊ ၅-ရက် လုပ်သည်ဆိုလျှင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ၃၂-နာရီခွဲနှင့် အလုပ်ကြမ်းများတွင် အများဆုံး ၄၄နာရီစသည်အားဖြင့် လုပ်ကိုင်ကြပေရာ၊ တစ်နေ့လျှင် ပကတိလုပ်ကိုင်ချိန်မှာ ရုံးများအတွက် ပျမ်းမျှ ၄-နာရီ ၃၉-မိနစ်ခန့်နှင့် အလုပ်ရုံများအတွက် ၆-နာရီမိနစ် ၂၀-ခန့်မျှသာ လုပ်ကိုင် ရပေသည်။ ထိုသတ်မှတ်သောအလုပ်ချိန်မှ ပိုသည်အချိန် များတွင် အမည် မထင်ရှားသော အလုပ်များဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် ဘဝအတွက် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုမှာ တစ်နေ့လျှင် ၅-နာရီနှင့် ၈-နာရီအတွင်း၌သာ ရရှိနိုင်၍ ထိုအချိန်အတွင်း ၌ပင်လျှင် အမှတ်မထင် ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ ဆုံးရှုံးရသော အချိန်များရှိ ပေသေးသည်။

ထိုနည်းဖြင့်တွက်သော် ဘဝအတွက် သက်တမ်းပြည့် အားထုတ် ချိန်အများဆုံးရရှိနိုင်သည့် နှစ်ပေါင်း ၄၀သည် ၂၆-နှစ်ကျော်မျှအထိ ကျုံ့ဝင်သွားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုထက်သာလျှင် လျော့နည်းနိုင်စရာ ရှိပေသည်။ အလုပ်ခွင်၌ ဖင့်လေးဆိုင်းတွဲမှုများ ပါရှိနေပါလျှင်ကား ထို့ထက်ပင် နည်းပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါး အလုပ်ချိန် အားလုံးသည် ဝမ်းရေးအတွက် စီးပွားရှာဖွေမှု သို့မဟုတ် အချိန်ကုန်ပေရာ၊ ဘဝကို တိုးတက်အောင် ထူးထူးခြားခြား အသုံးပြုလိုသူတို့အတွက်ကား ထိုမျှ တိုတောင်းနည်းပါးသော အချိန်များကြားမှ အလျင်အမြန် ဆွဲထုတ်ယူရ လိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ပလေတို၏ ခေတ်ကလည်း တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီသာရှိလေသည်။ လီနင်၏ခေတ်ကလည်း တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီသာရှိသည်။ အချိန်သည် မည်သူ့အားမျှ မျက်နှာမလိုက်ဘဲ လူတိုင်းအား အညီအမျှ ၂၄-နာရီခွဲဝေပေးလေသည်။ ထို ၂၄-နာရီကိုပင် မိမိတို့ ဉာဏ်ရှိသလို

အသုံးချ၍ ဘဝကို ထိုက်တန်အောင် ကြိုးစားကြရလေသည်။ မည်သည့် ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်မျှ တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီခွဲ မရရှိခဲ့ကြချေ။

ဘဝဟူသည်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ဆန့်ကျင်၍ ရပ်တည် တိုးတက်ခြင်းအတွက် အားထုတ်ရန်ကန်နေရသော အခိုက်အတန့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ချောတိုင်တက်သူသည် ချောတိုင်ပေါ်၌ မိမိရောက်နေရာမှ အောက်သို့မကျအောင် အားထုတ်နေခြင်းနှင့်အောက်သို့လျှောကျအားကို ထိုးဖောက်ရန်ကန်ကာအပေါ်သို့မြင့်နိုင်သလောက် မြင့်တက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေခြင်းဟူသော ကြိုးပမ်းမှုတို့ကို အားထုတ်နေရသည့် ကာလသည်ဘဝဟူသောကာလနှင့် များစွာတူညီလေသည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ပျက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့မှ ဆွဲထုတ်ရန်ကန်နေရင်းပင်လျှင် အဆုံးအရှုံးများ၊ ခံစားမှုများ၊ နစ်နာမှုများကို ရင်ဆိုင်လျက် တိုးတက် အောင်မြင်မှုအတွက် လှုပ်ရှားလုံးပမ်းကြသည်မှာ သက်သာလွယ်ကူသော အလုပ်ကား မဟုတ်ချေ။

စင်စစ်သော်ကား ရုန်းကန်အားထုတ် နိုင်သေးသည်နှင့်အမျှ ဘဝ တည်တန့်နေမည်ဖြစ်၍၊ ရုန်းကန်မှုအားအင် ပြတ်တောက်ကုန်ခန်းသည် နှင့်အမျှ ဘဝသည် ယွင်းသုဉ်းပျောက်ပျက်ခြင်းသို့ ဦးတည်ကျဆင်းကြ ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် တိုတောင်းလှသောဘဝအတွင်း တန်ဖိုးရှိ၍ရတောင့်ရခဲ လှသော ဘဝကို ထိုက်တန်အောင် (ဝါ)ပို၍အစွန်းထွက် တန်ဖိုးရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်မှာ လူတိုင်း၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ မိမိကိုယ်ကို မြတ်နိုးသူတိုင်းသည် မိမိတို့ ဘဝကို ထိုက်တန်စွာ အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သင့်၌ ငွေတစ်ရာကျပ်ပင် ရှိငြားသော်လည်း ထိုငွေတစ်ရာကျပ် သည် ယခင်က တစ်ဆယ်ကျပ်တန်ပစ္စည်းတစ်ခုသာ ဝယ်နိုင်စွမ်း ရှိမည်ဟု ဆိုလျှင် သင့်၌ငွေတစ်ရာကျော် ချမ်းသာသည်ဟူ၍ ဆိုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဝယ်နိုင်အားအရ ငွေတစ်ဆယ်ကျပ်သာချမ်းသာသည် ဟူ၍ မှတ်ယူရပေ လိမ့်မည်။ တနည်းဥပမာအားဖြင့် သင့်၌တစ်ရာတန်ငွေစက္ကူနှစ်ရွက်ရှိ၍ တစ်ရွက်သည် သုံးမရသော အတုဖြစ်ပါက သင့်၌ ငွေနှစ်ရာကျော် ပကတိတန်ဖိုး မရှိဘဲ ငွေတစ်ရာကျပ်သာ ရှိသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်

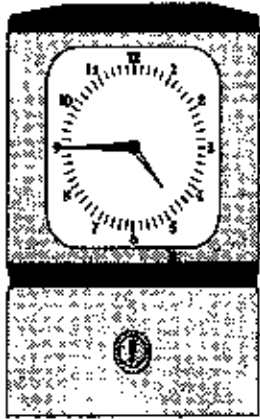
ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်းတူပင် သင်သည် တစ်နေ့တာအတွက် ၂၄-  
 နာရီတိတိကြာအောင် အသက်ရှင် နေသော်ငြားလည်း ထိုနာရီတိုင်း  
 သင်သည် အကျိုးကျေးဇူးမရရှိဘဲ၊ ၈-နာရီအခိုသာ လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု  
 ရရှိနေသည်ဆိုပါက ကျန်သောနာရီများ တွင် အရှုံးပေါ်နေ၍ သင်သည်  
 တစ်နေ့လျှင် ၈နာရီသာ အသက်ရှင်နေသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။  
 ထို့ကြောင့် ၂၄နာရီရှိသော နေ့တစ်နေ့တွင် ၂၄-နာရီပြည့်ပြည့်ဝဝ  
 အသက်ရှင်ရကျိုးနပ်စွာ အသက်ရှင်နေထိုင်လိုသော် မှားယွင်းနေသော  
 စရိုက်များကို ပြင်ဆင်ရပေလိမ့်မည်။ ၂၄-နာရီလုံးကို တန်ဖိုးရှိစွာ  
 အသက်ရှင်နေရန် လိုအပ်သော အစီအစဉ်များကိုလည်း ပြုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။  
 အသက်ရှူနေခြင်းသည် အသက်ရှင်နေခြင်းနှင့် မတူပေ။ ဘဝ၏  
 တိုးတက်မှုကို ဖန်တီးအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရပ်တည်နေခြင်း၊ ဘဝ၏  
 လျော့ကျပျက်ပြုန်းရမည့် အခြေသို့ အလိုက်သင့်မျော၍ မလိုက်ဘဲ၊  
 အောင်မြင်တိုးတက်မှုတစ်ခုခု အစွန်းအဖတ်တင်အောင် ရုန်းထွက်ကြိုးစား  
 နေခြင်းသည်သာ အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မသေသေးသော်လည်း  
 သေခြင်းခရီးသို့ အလိုက်သင့် လျော့ချနေခြင်းသည် သေနေခြင်းပင်  
 ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရှင်လျက်နှင့် သေသူဟူ၍ အလားအလာ တိုးတက်မှု  
 ကုန်ခန်းဆိတ်သုန်းနေသူများကိုပင် တင်စား၍ ခေါ်ဆိုကြပေသည်။ ထို့ကြောင့်  
 အသက်ရှူရေးထက် အသက်ရှင်ရေးသို့ အာရုံပြောင်းလဲရပေမည်။  
 တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီ အသက်ရှူ၍ ၈-နာရီမျှ အသက်ရှင်နေ  
 သည်ထက်၊ တစ်နေ့လျှင် ၂၄နာရီလုံး ပြည့်ဝစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်အောင်လည်း  
 ကြိုးစားရပေမည်။ သို့မှသာ လူ့ဓန္ဒာသည်သာ သေ၍ ဘဝမသေသော  
 ကမ္ဘာကျော် လူ့ဇွန်လူမွန်များ၏ လမ်းရိုးဟောင်းသို့ လိုက်ပါနိုင်ပေလိမ့်မည်။  
 အသက်ရှူနေခြင်းကို အသက်ရှင်နေခြင်းဟု အထင်မမှားရန်လည်း အရေး  
 ကြီးပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၂၄နာရီရှိသော နေ့၌ ၂၄ နာရီ ပြည့်ပြည့်ဝဝ  
 အသက်ရှင်ကြကုန်စို့။ ။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ ဘဝ၏တန်ဖိုးကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုပါလော။
- ၂။ ဘဝ၌ ရယူရုံသာမက၊ တည်ဆောက်ချွင်းချွန်၍လည်း ထားခဲ့ရပေမည်။
- ၃။ ဘဝတစ်ခုပိုင်ဆိုင်ရရှိနေသည်ကိုထိ၍ အသုံးချရစေကောင်းမွန်သိပါလော။
- ၄။ တစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် ဗျက်မရအောင် ဖွန်းစောင်နိုင်ခွင့် ရှိနေပေသည်။
- ၅။ အသက်တမ်းသည် တို၍၊ ထကယ်အားထုတ်စောင်ရွက်နိုင်သော အချိန်သည် ထိုထက်တိုပေသည်။
- ၆။ တစ်နေ့လျှင် တကယ်အလုပ်လုပ်ချိန်သည် ၈-နာရီခွဲမျှသာ ရှိသည်။
- ၇။ လူတိုင်းသည် ကမ္ဘာကျော်ပျိုလ်များ အပါအဝင် တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီသာလျှင် ရရှိပေသည်။ ကမ္ဘာ့ဦးမှ ကမ္ဘာ့ပျက်သည်အထိ ဤ အတိုင်းသာ ဖြစ်ပေမည်။





### အချိန်၏ တန်ဖိုး

သင်သည် သင်၏အိတ်တွင်း၌ရှိသော ငွေ-၂၀ကျပ်ကို အကုန်သုံးစွဲပစ်လိုက်သည် ဆိုပါအံ့။ နောက်ထပ်သုံးရန် လိုသောငွေကို ငွေသေတ္တာထဲမှဖြစ်စေ၊ ဘဏ်မှဖြစ်စေ၊ ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ မိမိ၌ ငွေပိုမရှိတော့လျှင် ယုတ်စွာအဆုံးချေး၍သုံးစွဲနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သင့်၌ရှိသော အချိန်များကုန်ဆုံးသွားလျှင် သုတစ်ပါးထံမှ အချိန်ကို ချေးငှား၍ မရနိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ သက်တမ်းတွင် အချိန်သည် လိုချင်တိုင်းရသည် မဟုတ်ဘဲ၊ အသက်တမ်းကပေးထားသော အချိန်ကိုပင် ရရှိနေပေသည်။ ထိုအချိန်ကို ထိုက်တန်စွာ သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ မသုံးသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့ထွက်မှ တစ်နေ့ဝင်လျှင် နေ့တစ်ခြမ်းကုန်သွားမည်သာဖြစ်၍ ရရှိထားသော အသက်တမ်းအချိန်ထဲမှ အနှုတ်လက္ခဏာပြုရပေလိမ့်မည်။ အချိန်သည် သူ့အလိုအလျောက် သွားမြဲသွားမည်သာဖြစ်၍ တားဆီးဆိုပိတ်၍ မရကောင်းပေ။ စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေကိုသာ ရေကာတာဖြင့် ဆည်ပိတ်ထားဆို၍ရပေသည်။ ကုန်လွန်နေသော အချိန်ကိုကား တားဆီး၍မရပေ။ နာရီကို နောက်ပြန်ရွေ့၍ ရစေကာမူ စာစ်ခါကုန်လေပြီးသော အချိန်သည် ပြန်လာမြဲ မရှိပေ။

စာရေးစားပွဲတွင် မီးလုံးများကို ထွန်းထား၍ စာမကြည့်ဘဲ အိပ်ပျော်နေစေကာမူ၊ လျှစ်စစ်ဓာတ်အား မီတာသည် ရွေ့လွန်ကုန်ဆုံးရမည်ပင်

ဖြစ်လေသည်။ စာမကြည့်ဘဲနေခြင်းကြောင့် လျှစ်စစ်ဓာတ်အားသည် လျော့သွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ကုန်သွားသော လျှစ်စစ်ဓာတ်အားအတွက် တန်ဖိုးရှိစေလိုပါမူ ထိုမီးလုံးများဖြင့်ထားချိန်၌ အသုံးကျအောင် စာမကြည့်ရန်သာ ရှိလေသည်။ ထိုနည်းတူပင် ဘဝစကတည်းက ဖွင့်ထားခဲ့သော ဘဝအချိန်စက်သည် သက်တမ်းပိုင်းခြားထားသော ခရီးအတိုင်း ရှေ့သို့တိုး၍ ရွေ့လျားနေမည်သာဖြစ်၍၊ အိပ်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ စားနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ ရွေ့မြဲတိုင်းသာ ရွေ့ပေလိမ့်မည်။ ဘဝ သက်တမ်းကုန်သော် ရပ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်စက်ရွေ့နေခိုက်၊ မရပ်တံ့မီ လုပ်သင့်သမျှကို လုပ်၍ပြီးသင့်သမျှကို ပြီးစေရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ လွန်လေမှ နောင်တရနေ၍ မပြီးပေ။ ကုန်ဆုံးလေသမျှ မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိအောင် အလုပ်နှင့် ဖလှယ်၍ချေရပေမည်။

ဆယ်စက္ကန့်ကုန်သွားလျှင် ဆယ်စက္ကန့်နှင့်တန်သော အလုပ်ကျန်ခဲ့ရပေလိမ့်မည်။ ဆယ်မိနစ်ကုန်လေသော် ဆယ်မိနစ်နှင့်တန်ဖိုးညီသော အကျိုးတစ်စုံတရာ တင်ကျန်ခဲ့ရပေလိမ့်မည်။ ဆင်းလေကုန်လေသော အချိန်တိုင်းအတွက် အကျိုးအမြတ်များ တင်ကျန်နေခဲ့စေရပေမည်။ ဘဝသည် အချိန်ကို အလုပ်၏အကျိုးပြီးမြောက်ချက်နှင့် ပဲတင်းပဲကျေလဲလှယ်သော လဲလှယ်ရေးဌာနပင် ဖြစ်လေသည်။ တစ်ဖက်မှ အချိန်များ ထွက်သွားသလောက် ကျန်တစ်ဖက်မှ အကျိုးများက အညီအမျှ ပြန်ဝင်လာစေရပေမည်။ အချိန်များ ကုန်ထွက်သလောက် အကျိုးကျေးဇူးပြန်၍ဝင်မလာလျှင် ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။ ဘဝက ပိုင်းဖြတ်ပေးသမျှသော အချိန်များကို တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးချရန်မှာ လူတိုင်း၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အချိန်သည် ငွေကဲ့သို့ စုဆောင်း၍မရနိုင်ခြင်းသည် ထူးခြားချက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ရောက်လာသမျှနေ့ရက်ကို ယနေ့ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုသော်လည်း ယနေ့ပေါင်းများစွာသည် မပြန်လမ်းသို့ မြန်းခဲ့ကြပြီးလေပြီ။ ယနေ့ရောက်လာသော ယနေ့သည် မနေ့က ယနေ့မဟုတ်ချေ။ ယနေ့ရှိသော ယနေ့သည် နံနက်ဖြန်တွင် မနေ့က ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။ မြစ်တစ်ခုကို နှစ်ခါမဖြတ်နိုင်ဆိုသော စကားကဲ့သို့ အချိန်တစ်ခုကို နှစ်ခါပြန်တွေ့ဖို့ မရှိပေ။ ကုန်လွန်ပြီးသောနှစ်ကို သက္ကရာဇ်မြို့သည်တိုင်အောင် ပြန်မရနိုင်ပေ။ ရောက်လာသောအချိန်ကို အရအမီ သုံးတတ်ရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလေသည်။

လှပသော ပန်းပင်မှ ပွင့်သည့်ပန်းကို ပွင့်ခိုက်တွင် ခူးဆွတ်ပန်ဆင်ရ ပေလိမ့်မည်။ ယနေ့မပန်ဆင်လိုသေး၊ နံနက်ဖြန်မှ ပန်ဆင်မည်ဟု ရွှေ့ဆိုင်း ထားပါမူ၊ ယနေ့ပွင့်သောပန်းကား မပန်ရဘဲ ကြွေပေလိမ့်မည်။ နံနက်ဖန်တွင် ပွင့်သောပန်းကိုသာ ပန်ရပေလိမ့်မည်။ အချိန်သည် ပေါ်တုန်းပေါ်ခိုက်တွင် နိုင်နိုင်၊ လှိုင်လှိုင် သုံးရသည့် ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်၍ စည်သွပ်ဖူးဖြင့် သိုလှောင်၍ မရပေ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်လည်း လုံခြုံမည် မဟုတ်ပေ။ မသုံးလိုက်လျှင် လစ်ဟင်းဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သားငါးသည် နာရီပိုင်းကြာမှ ပုပ်လေ့ရှိသည်။ သစ်သီးသည် ရက်ပိုင်းလွန်မှ ပုပ်လေ့ရှိသည်။ အချိန်မူကား စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းတွင် ပုပ်၍သိုး၍ သွားလေသည်။ လွန်သွားသော အချိန်ကို မည်သို့မျှပြန်၍ အသုံးမချနိုင်ပေ။ ကုန်သွားသမျှအတွက် ရင်းစားပြန်၍ တိုးဖြည့်ရနိုင်ခြင်းလည်း မရှိပေ။ အပ်ချည်လုံးမှ ချည်စကို ငင်ထုတ်သွားသကဲ့သို့ ချည်အလျားကုန်လျှင် ဘီးလုံးတွင် ချည်ကုန် လိမ့်မည်သာဖြစ်၍ ဘီးလုံးမှ ချည်များထပ်ပွားလာမည်ကား မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေသာအခါ နေ့များ၊ ရက်များ၊ နှစ်များ အများအပြား ကျန်ရှိသေးသည်ဟု ထင်မှတ်ကြလေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အသက် ၂၅-နှစ်ရှိသူသည် ဘဝသက်တမ်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို ဖြန်းတီးပြီးနေပြီးသာဖြစ်၍ နောက်ထပ်အသက်ရှင်ရန် သုံးပုံနှစ်ပုံမျှသာ ကျန်ရှိပေတော့မည်။ ကံကောင်းလျှင် ဤထက်ပို၍ နေကောင်းနေပေမည်။ ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ မတော်တဆ ဘေးရန်များဖြစ်သော ဥပစ္စေဒကပ်မျိုးနှင့် ကြုံကြိုက်ပါမူ သေနေ့မှာ ယနေ့လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူသတ္တဝါတို့အတွက် ရောဂါကာကွယ်ကုသရန် နည်းကောင်းဆေး ကောင်းများစွာ ရှိသကဲ့သို့ သေမင်းထံသို့ပို့ရန် ရောဂါဝေဒနာပေါင်းကလည်း များစွာပင် ရှိလေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် စက္ကန့်တိုင်းတွင် ဖြစ်တည်၊ ပျက်ဟူသော ဥပါဒိဒ္ဓိဘင်ဖြစ်စဉ်ကို တိုးဝင်နေရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နက်ဖြန်မှ ကြိုးစားမည်။ ရှေ့နှစ်မှ ကြံစည်မည်ဟူ၍ အချိန်ကို ရွှေ့ဆိုင်းထားရန် မသင့်ပေ။

သင်ယခုဘာကို လုပ်နိုင်သနည်း။ ယခုလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို မည်သည့်အခါမျှ နောက်တစ်ချိန်သို့ မရွှေ့သင့်ပေ။ နောက်တစ်ချိန်တွင် နောက်တစ်ခုလုပ်စရာများ အသင့်ပေါ်လာဦးမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

နေ့စဉ်ကုန်ဆုံးသွားသော ပြန်မရတော့သည့် စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီကိုတွင် သင်သည် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူး ရရှိလိုက်သည်ကိုအမြဲ စိစစ်ရပေမည်။ အချိန်တိုင်းမှ တစ်ခုခု အမြတ်ကျန်ပါမှ ဘဝတစ်ခုလုံးမှ ထင်ထင်ရှားရှား အကျိုးဖန်တီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

စက္ကန့်ကလေးများကို စုပေါင်း၍ နာရီဖွဲ့ထားပေသည်။ နာရီများကို စုပေါင်း၍ နေ့ရက်၊ လ၊ နှစ်များဖွဲ့စည်းရေတွက်ထားပေသည်။ စက္ကန့်ကို ချွေတာ၍ တန်ဖိုးရှိအောင် နှိုးတတ်မှ နာရီများသည် တန်ဖိုးရှိ ပေလိမ့်မည်။

တစ်နာရီလျှင် (၇၅၀)မိုင်နှုန်းဖြင့် ပျံသန်းသော ဂျက်လေယာဉ်ပျံသည် တစ်စက္ကန့်လျှင် တဖာလုံခွဲခန့် ခရီးပေါက်နေပေလိမ့်မည်။ ၅-စက္ကန့်တိုင်းတွင် တမိုင်မျှ ခရီးပေါက်ပေမည်။ တစ်နာရီလျှင်မိုင် ၃၀၀ နှုန်းဖြင့် ပျံသန်းသော ရီးရီးလေယာဉ်ပျံသည် ၁၂-စက္ကန့်တိုင်းတွင် တစ်မိုင်မျှခရီးပေါက်ရောက် ပေမည်။ တစ်နာရီလျှင် မိုင် ၆၀-နှုန်းဖြင့် မောင်းနှင်သောမီးရထား၊ မော်တော်ကားတို့သည် တစ်မိနစ်တိုင်းတွင် တစ်မိုင်ခရီးပေါက်ပေမည်။ အပြေးမြန်သော လူတစ်ယောက်သည် တစ်မိုင်ကို ၄-မိနစ်မျှနှင့် ပြေးနိုင်စွမ်းလေသည်။ ၁-စက္ကန့်တွင် ၁၀-ကိုက် ပြေးနိုင်လေသည်။ စာဖတ်သော သူတစ်ယောက်သည် အသံထွက်၍ ဖတ်လျှင် တစ်စက္ကန့်တွင် စာလုံး ၃-လုံးဖတ်၍ အသံမထွက်ဘဲ ထောက်ရွှေ၍ ဖတ်သွားလျှင် စာလုံး ၁၀လုံးအထိ ဖတ်နိုင်လေသည်။ ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုလုံးတွင် တစ်နှစ်လျှင် လူဦးရေ ၃၁-သန်းခွဲမျှ တိုးတက်သည် ဟုဆိုလျှင် တစ်စက္ကန့်တိုင်းတွင် လူသားတစ်ယောက် တိုးပွားနေသည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။ ကမ္ဘာလူဦးရေသည် ထိုမျှမက တိုးတက်နေပေသည်။ ဤသို့လျှင် လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး သာသာမျှရှိသော တစ်စက္ကန့်သည်ပင်လျှင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများကို ကြီးမားစွာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းလေသည်။

နာရီနှင့်နေ့ရက်၊ နှစ်များအတွက်ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိတော့ချေ။ စက္ကန့်များ လေလွင့်၍ကုန်လျှင် မိနစ်များ ပဲ့ထွက်သွားပေမည်။ မိနစ်များ ပဲ့ဖန်များလျှင် နာရီများ ကုန်ခန်းသွားပေလိမ့်မည်။ နာရီပေါင်း (၈၇၆၀) တုန်သွားလျှင် တစ်နှစ်ပြန်တီးရာ ကျပေလိမ့်မည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် အသုံးမချဘဲ အလဟဿ ကုန်ဆုံးစေမည်ဆိုပါက ထိုသူသည်အသက် ၄၈-နှစ်နေထိုင်ရသည့် သက်တမ်းတွင် အသက်ရှင်ချိန်

၄၇-နှစ်သာလျှင် အသုံးချနိုင်၍၊ အသက် တစ်နှစ်ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။  
 (ထိုသူသည် တစ်နှစ်တွင် ၁၈၂-နာရီခွဲ ဆုံးရှုံး၍၊ ၄၈-နှစ်ဆိုလျှင်နာရီပေါင်း  
 (၈၇၆၀) ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်ပြီး၊ အချိန်တစ်နှစ်ဆုံးရှုံးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။)  
 လူတစ်ယောက်အား သူနေရမည့် သက်တမ်းတွင် တစ်နှစ်ခန့် လျော့၍  
 နေလိုပါသလော(ဝါ) တစ်နှစ်စော၍ သေလိုပါသလောဟုမေးလျှင် ထိုသူသည်  
 ဆတ်ဆတ်ခါ နာကျည်းဒေါသဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူသည်  
 တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် အလဟဿဖြုန်းတီးနေခြင်းဖြင့် သူ၏  
 အသက်တမ်းတွင် တစ်နှစ်ထက် မနည်းလျော့ချနေသည်ကို သတိပြုမိမည်  
 မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် သက်တမ်းအတွင်းရရှိသမျှ နေ့ရက်နာရီမိနစ်တို့ကို  
 ထိုက်တန်အောင် အသုံးချရပေလိမ့်မည်။ မသုံးစွဲလိုက်ရဘဲ ကုန်ဆုံးသွားသော  
 အချိန်များ မရှိစေသင့်ပေ။

တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး လုပ်ခ ၃-ကျပ် ၁၅ပြားမျှရရှိသော  
 သူတစ်ယောက်သည် အိပ်ပျော်နေသည့် အချိန်အပါအဝင် ၁၀မိနစ်တိုင်းတွင်  
 ၄၅-ပြားခွဲ၊ သို့မဟုတ်၊ ၄-မိနစ်တိုင်းတွင် ၄၅ပြားတန်၍ နေလေသည်။  
 အကယ်၍ အလုပ်ချိန်နှင့်သာ တွက်ချက်ပါမူ သူအလုပ်လုပ်သော ၄-  
 မိနစ်ခန့်တိုင်း ၃-ပြားတန်၍ နေပေလိမ့်မည်။ သူသည် ၁၀မိနစ်ခန့်  
 အလုပ်မလုပ်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းလိုက်ပါမူ မီးခြစ်တစ်လုံးကို ရေထဲသို့  
 လွှင့်ပစ်လိုက်သည်နှင့်အတူ ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။ သူ၏ ၁၀-မိနစ်အလုပ်  
 လုပ်ချိန်တိုင်း မီးခြစ်တစ်လုံးဝယ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အခြားကုန်ပစ္စည်းများ  
 ကိုလည်း သူ၏ အလုပ်ချိန်တန်ဖိုးနှင့် ညှိတွက်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုထက်ဝင်  
 ၄၅လို၍ ရှာဖွေလုပ်ကိုင်နိုင်သော သူတို့၏ အချိန်များသည်လည်း ၄၅တန်ဖိုးဖြင့်  
 သင့်တွက်ပါမူ မည်မျှထိုက်တန်သည်ကို တွက်ချက် နိုင်လေသည်။

တစ်စက္ကန့်လျှင် ၄၅တစ်ပြားဝင်ငွေရှိအောင် ရှာဖွေနိုင်မည်ဆိုလျှင်  
 တစ်နေ့လျှင် ဝင်ငွေ ၈၆၄-ကျပ်ရရှိပေမည်။ တစ်မိနစ်လျှင် တစ်ပြား  
 ဝင်ငွေရှိလျှင်ပင် တစ်နေ့လျှင် ၁၄-ကျပ်နှင့်ပြား ၄၀-ရရှိပေလိမ့်မည်။  
 သင်၏ မိနစ်စက္ကန့်များသည် သင်၏ လုပ်အားအရ မည်မျှတန်ဖိုးရှိပါသနည်း။  
 ဤတွက်ကိန်းမှာ အိပ်နေသော အချိန်များ အပါအဝင် တစ်နေ့လျှင် ၂၄-

နာရီအတွက် ပျမ်းမျှတန်ဖိုးတွက်ချက်ထားခြင်းသာဖြစ်၍ အလုပ်လုပ်ချိန်  
 ၏တန်ဖိုးပင် မဟုတ်ချေ။ အလုပ်ချိန်အရ တွက်ချက်ပါမူ တစ်လလျှင်  
 ၁၂၆-ကျပ်ရရှိသော သူတစ်ယောက်သည် အလုပ်ချိန် ၁၄၇နာရီလုပ်ကိုင်ခဲ့ရ  
 သည်ဖြစ်ရာ တစ်နာရီလျှင် ၈၅-ပြားမျှ တန်ဖိုးရှိလေသည်။ ထိုသူသည်  
 အလဟဿအားဖြင့် အချိန်တစ်နာရီဖြုန်းတီးပစ်တိုင်း ၈၅-ပြားဆုံးပါနေရ  
 ပေလိမ့်မည်။ လုပ်ငန်းတန်ဖိုးပမာဏကြီးမားပါမူကား ထိုထက်အဆများစွာ  
 နှစ်နာရီပေလိမ့်မည်။

လူတိုင်း၏ အလုပ်ချိန်များသည် တစ်မိနစ်လျှင် တစ်ပြားမှသည်  
 ကျပ်ပေါင်းများစွာအထိ တန်ဖိုးရှိနေပေသည်။ ထိုသို့ တန်ဖိုးရှိသော  
 အချိန်များကို အချိန်တိုင်း ငွေသို့မဟုတ် တန်ဖိုးရှိသော ပြီးစီးအောင်မြင်မှုမျိုး  
 ရှိနေပါလျှင် ထိုသူသည် အသက်ရှင်ရကျိုးနပ်၍၊ သူ၏ အလုပ်ချိန်များ  
 ယိုဖိတ်ပျက်စီး ကုန်ဆုံးနေခဲ့လျှင် နှစ်နာရီပေလိမ့်မည်။

ဤအရာတွင် လူတန်ဖိုးပမာဏသည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်းရရှိသော  
 အကြံဉာဏ် ရက်ပိုင်းအတွင်း ပြီးစီးသော အောင်မြင်ချက်မျှဖြင့် တန်ဖိုး  
 ထောင်သောင်း ရရှိနိုင်ခွင့်လည်း ရှိ၍ ရက်လအတန်ကြာအောင် ထိုသို့တန်ဖိုး  
 ရှိသော အကျိုးအခွင့်မပေါ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်လည်း ရှိပေမည်။ သို့ရာတွင်  
 ထိုသူ၏ အချိန်တန်ဖိုးကို ပျမ်းမျှတွက်ချက်နိုင်ပေသည်။ ထိုသူသည်  
 အချိန်တစ်နာရီဖြုန်းတီး၍ မနှစ်နာရီနှင့်ဟု ယူဆရစေကာမူ ထိုဖြုန်းတီးနေသော  
 တစ်နာရီအတွင်း ကြီးမားသော လာဘ်လာဘ အခွင့်အလမ်းနှင့် အလွဲကံချော်၍  
 မသွားနိုင်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ဥပမာစနေဂြိုဟ်အား တည်နေရာတစ်ခုတွင် လေ့လာလိုသည်  
 နက္ခတ်ဆရာတစ်ဦးသည် မိနစ်အနည်းငယ် နောက်ကျသွားသည်နှင့်  
 တစ်ပြိုင်နက် ထိုနေရာတွင် ထိုဂြိုဟ်ကိုလေ့လာနိုင်ရန် ၂၉နှစ်ကျော်မျှ  
 စောင့်ရပေတော့မည်။ မီးရထားတစ်စင်းကို မမှီလိုက်၍ မိနစ်ပိုင်းမျှ  
 နောက်ကျပါက နာရီပေါင်းများစွာ စောင့်ရပေလိမ့်မည်။ ပင်လယ်ကူး  
 သင်္ဘောလက်မှတ်ဝယ်ရန် မိနစ်ပိုင်းမျှ နောက်ကျခြင်းဖြင့် ရက်ပေါင်းများစွာ  
 စောင့်ရပေလိမ့်မည်။ အခါအခွင့်၏ တစ်ပတ်ကာလသည် အမျိုးမျိုး  
 ကွာခြားနိုင်ပေရာ၊ စက္ကန့်ပိုင်းမိနစ်ပိုင်းမျှကို အရေးမကြီးဟူ၍ သဘောထား  
 ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။

အသေးအဖွဲ့မျှသော ကိန်းဂဏန်းသည် ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ကမ္ဘာမြေပုံပေါ်တွင် လောင်ဂျီတွတ်များ ၁-ဒီဂရီပို၍ ဖတ်မိရုံနှင့် အိက္ခေတာ စက်ဝန်းတွင် ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်၌ ၆၉-မိုင်ကျော်ကျော်မျှ ခရီးကွာဝေး ခြားနားနိုင်လေသည်။ ၄၈-နှင့် ၄၉သည် ၁-ဂဏန်းမျှသာ ခြားနားသော်လည်း သုံးထပ်ကိန်းချင်းတွင် (၇၀၅၇)မျှ ခြားနားသွားရ လေသည်။ အသံ၏ပြေးနှုန်းကို တွက်ရာ၌ တစ်စက္ကန့်ကွာခြားရုံမျှနှင့် အသံပြေးနှုန်း မိုင်ပေါင်း ၁,၈၆,၀၀၀ မိုင်ကွာခြားသွားနိုင်လေသည်။ ဤသို့သော သာဓကသည် များစွာပင်ရှိလေသည်။

ထို့ကြောင့် အချိန်ကို အသုံးချရာတွင် မဖြစ်လောက်သော အချိန်ဟူ၍ အထင်မသေးသင့်ပေ။ မိနစ်ပိုင်းမျှ စောခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နောက်ကျခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မော်တော်ကားချင်း တိုက်မိရလေသည်။ ဒီနစ်များ၊ စက္ကန့်များအတွင်း ကမ္ဘာကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ လူ့ဘဝတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက် အကောင်း အဆိုးများစွာတို့သည် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း၌ပင် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပွင့်ထွက်သော ဒေါသကြောင့် အခြားသူ ဘစ်ဦးလည်း သေ၍ တစ်သက်တစ်ကျွန်း ဒဏ်ခံကြသူများလည်း အများအပြားပင် ရှိပေသည်။ ပြီးခါနီး ဘောလုံးပွဲတွင် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ဝန်ခံရိုသွင်းကာ တံခွန်စိုက်အောင် ပန်းဆွတ်နိုင်သူများလည်း ရှိလေသည်။ ဘိုတောင်းသော အချိန်များသည် ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်ဖြစ်ရာ အချိန်တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိအောင် သတိနှင့်စောင့်ကြည့် အသုံးချရပေမည်။

လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် တစ်မိနစ်မျှပို၍ အလုပ်လုပ် ဆုံးခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သူ ၁၀-သန်းမျှရှိလျှင်ပင် လူ ၂-ယောက်နေ့မနား ဥမနား ၁-နှစ် အလုပ်လုပ်သော လုပ်အားမျှကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ အလုပ်ချိန်အတိုင်းဆိုချေသော် လူ ၆-ယောက်၏ တစ်နှစ်လုပ်အားကို နိုင်ပေမည်။ လူခြောက်ယောက်သည် တစ်နှစ်တာအတွင်း မည်သည့် ပုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ပြီးစီးနိုင်မည်ကို ချင့်တွက်ကြည့်နိုင်ပေသည်။ ပူတစ်ယောက်၏ ဘဝ၌ပင် တစ်နေ့လျှင် ဘာသာခြားစကားလုံး ၁-ပုံသင်လျှင် တစ်နှစ်အတွင်း ၃၅၆လုံးတတ်၍ ၁၀-နှစ်အတွင်း စကားလုံး ၅၆၀-တတ်မြောက်ပေလိမ့်မည်။ ပျားအုံသည် ပန်းဝတ်ရည် အမှုန်ပေါင်း

များစွာဖြင့် ဖြည့်လောင်းထား၍ သမုဒ္ဒရာသည် မိုးရေစက်ပေါင်းများစွာဖြင့် ဖြည့်လောင်းထားပြီး သန္တာကျွန်းကြီးများသည် သန္တာကောင်ပေါင်းများစွာ၏ ရုပ်ခြပ်များဖြင့် ပေါင်းဖွဲ့ကာ ပင်လယ်ထဲမှ တိုးထွက် ပြန့်တည်နေရသည်တို့မှာ အံ့ဩဖွယ်မရှိပေ။

ထို့ကြောင့် ဆေးတစ်အိုးကျွမ်း၊ ကွမ်းတစ်ရာ ညက်အချိန်တို့ကိုပင် အသုံးချတတ်ပါက လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုများစွာကို တိုးဖြည့် ဖော်ထုတ်နိုင်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စာရေးသူသည် ရှေးအခါက စာအုပ်တစ်စောင်တဖွဲ့ ရေးသားရ မည်ဆိုလျှင် ကြီးမားသော အားထုတ်မှုကြီးဖြစ်၍ အချိန်ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟူ၍ စာတစ်အုပ်ရေးရန်အတွက် စိတ်ကူးမျှမထည့်ရအောင် ဆုတ်နစ် နောက်တွန့်နေခဲ့မိလေသည်။ ထို့ကြောင့် စာအတိုအထွာမျှလောက်သာ ရေးသားနိုင်ခဲ့လေသည်။ တစ်နေ့သော် ရပ်ဝေးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ အိမ်သို့ အလည်ရောက်လေရာ၊ ရံဖန်ရံခါ ရေးသားပေးပို့သောစာများကို ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းထားခြင်းကြောင့် ထိုမိတ်ဆွေက စာရေးသူ၏ စာများကို ထုတ်ပြုလေသောအခါ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ပင်မယူနိုင်လောက်အောင် အံ့ဩရ လေသည်။ နှစ်ကာလ ကြာမြင့်သောအခါအမှတ်မထင် မပင်မပန်း ရေးသား ခဲ့သော စာများသည်ပင် စာအုပ်ကြီး တစ်အုပ်တစ်စောင်အနေသို့ ရောက်အောင် ထူထဲကြီးမားလာသည်ကို သတိပြုမိသောအခါ တစ်နေ့လျှင် အနည်းငယ်မျှ အလှေအကျင့် ပြု၍ စာရေးရန် အားတက်လာမိခဲ့လေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အလွန်မအားလပ်လွန်းသည့် အလုပ်ချိန်ကာလများအတွင်း၌ပင် စာအုပ် စာတမ်း အများအပြားပေါ်ထွက်လာခဲ့ရလေသည်။ အချိန်ရမှသာ တဆက်တည်းရေးမည်ဟု စောင့်လင့် နေမိပါမူကား တစ်အုပ်တလေမျှ ရေးဖြစ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ အချိန်သည် ပိတ်ဆို့ထားဆီး၍ရသော အရာမဟုတ်ပေ။
- ၂။ ကျန်လွန်သွားသော အချိန်နှင့် ညီမျှသော အကျိုးကျေးဇူးတင်ကျန်ခဲ့ပါစေ။
- ၃။ လွန်ပြီးသောအချိန်ကို ပြန်ယူ၍ မရနိုင်ပေ။
- ၄။ အချိန်ဟူသည်မှာ နောက်မှသုံးရန် စုဆောင်းထား၍ မရပေ။
- ၅။ နောင်ကျန်သေးသည့် အသက်တမ်းကိုစိစစ်၍ စောစောပြန်ပြန် ဆောင်ရွက် စရာရှိသမျှ ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၆။ ကျွန်ုပ်တို့ ဇင်းနေသော တစ်စက္ကန့်၌ ဂျက်လေယာဉ်စီးသူသည် တစ်ဖါလုံခွဲ ခရီးရောက်နေလေပြီ။
- ၇။ မိမိလုပ်အားသည် တစ်နာရီလျှင် မည်မျှတန်သည်ကို တွက်စစ်ကြည့်ပါ။

**ဘဝကိုစစ်တမ်းထုတ်ခြင်း**

“ရာမမြို့ကြီးကို တစ်နေ့တည်း တည်ဆောက်ခဲ့သည်မဟုတ် ဟူ၍ စကားဆိုထုံးရှိခဲ့လေသည်။ စေ့စေ့တွေးလျှင် အလွန်အဖိုးထိုက်တန်သော ဆောင်ပုဒ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အံ့သြကြရသော ကမ္ဘာအံ့ဖွယ် တို့သည်လည်း တစ်နေ့တည်းတွင် ထူဆောက်ပြီးစီးခဲ့သည် မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာပညာရှင်ကြီးများသည်လည်း တစ်နေ့တစ်ရက်တည်း သင်ကြား ဘတ်မြောက်၍ ထူးချွန်ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပေ။ ရက်ပေါင်း၊ လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ်ခဲ့ကြရလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်ကာလကို ပြင်ပမှရယူသည် မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ဘဝထဲမှပင် ရအောင်အားထုတ် အသုံးချနိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍သာ စားကာ၊ အိပ်ကာ၊ ပျော်ပါးကာ သာနေခဲ့မည်ဆိုလျှင် ထိုအောင်မြင်မှုများ၊ ကျေးဇူးပြုမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသူတို့သည် အချိန်ကို စစ်ပေါက်၍ ချွေတာစွာ အသုံးချကြသူများ ဖြစ်လေသည်။

အချိန်ကိုချွေတာခြင်းသည် အချိန်များများကို တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးရှိစွာ အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့်ဆိုရသော် အချိန်များကို အလဟဿ မလေမပျောက်အောင် စနစ်တကျ အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ငေးငိုင်နေသော အချိန်၊ အပိုပြင်ဆင် လေးဖင့်နေသောအချိန် စမ်းတဝါးတါး



ယောင်ကန်းနေသောအချိန် ပျင်းရိပိုင်တွေနေသောအချိန်၊ ဆိုင်းငံ့တွေဝေနေသောအချိန်၊ မပြတ်မသား ချိတုံချတုံပြုနေသောအချိန်၊ ရည်ရွယ်ချက်မရှိ ပျာယာခတ်နေသောအချိန် အနားယူသလိုနှင့် လစ်ဟင်းဖြုန်းတီးနေသောအချိန် စသည့်အကြောင်းမဲ့၊ အကျိုးမဲ့ လွတ်ထွက် ယိုဖိတ်နေသော အချိန်များ မရှိစေရပေ။

“မိမိယခု ဘာလုပ်နေသနည်း”

အချိန်တိုင်းတွင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လှန်စစ်ဆေးရပေမည်။ အလုပ် မလုပ်ဘဲနေမိလျှင် ယိုထွက်နေသော အချိန်ကို ဆိုပိတ်၍ အလုပ်ကိုစတင် လုပ်ကိုင်ရပေမည်။ မဆုံးဖြတ်ရသေးလျှင် ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ မစဉ်းစားသေးလျှင် စဉ်းစားရပေမည်။ မစတင်သေးလျှင် စတင်ရပေမည်။

အကယ်၍ အလုပ်လုပ်လျက်ရှိနေခဲ့လျှင် မိမိသည် အချိန်ကို မည်မျှတန်ဖိုးရှိအောင် သုံးစွဲနေသနည်း။ ထိုထက်ပို၍ တန်ဖိုးတက်အောင် သုံးစွဲနိုင်ခွင့် ကျန်ရှိနေသေးသလော၊ မိမိသည် အစွမ်းကုန်ထုတ်၍ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်သလော စသည်အားဖြင့်လည်း ဆန်းစစ်ရပေမည်။ တစ်ရာကျပ်တန်သော အချိန်တွင် တစ်ဆယ်ကျပ်တန် အလုပ်မျှနှင့် ကုန်ခန်းသွားစေလျှင် ကျပ်ကိုးဆယ်ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။

အမိန့်တော်ရ ရှေ့နေတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့ခေတ်နှင့်သူ အမူလိုက်ရသဖြင့် အမှုတစ်ခုလျှင် စကားဆယ့်လေးငါး ခွန်းပြောရုံနှင့် အမှုနိုင်၍ ရှေ့နေခေ ရလေ့ရှိသည်။ သူသည် အမှုအနိုင်ရမည့် ဥပဒေအချက်အလက် စီရင်ထုံး၊ အမှုသွား၊ အမှုလာ၊ လွတ်ကွက်၊ ချိတ်ကွက်များကိုသာ ကြံဆစဉ်းစားနေလေသည်။ သူ၏ စကားများသည် ငွေထွက်သော စကားများဖြစ်သည်ဟု နားလည်ထားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဧည့်သည်လာလျှင် စကားတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းထက်ပို၍ မပြောဘဲ၊ အခြား အိမ်သားများနှင့် လွဲထားလိုက်လေ့ရှိလေသည်။ သူ့ကို ရင်းနှီးစွာ မေးမြန်း ကြည့်သောအခါ-

“ကျုပ်ဟာ စကားပြောရင် ပိုက်ဆံရတယ်။ ကျုပ်စကားတစ်ခွန်းဟာ တစ်ထောင်ဆိုလဲဟုတ်တယ်။ နှစ်ထောင်ဆိုလည်း ဟုတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပိုက်ဆံမရဘဲ လေကုန်မခံထိုက်ဘူး။ ပိုက်ဆံရတဲ့ စကားမှပဲ ရွေးပြောချင်တယ်။ မရဘဲ ပြောနေရတာဟာ ပိုက်ဆံတွေ

ယိုထွက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ ကျုပ်ဟာ ပိုက်ဆံတွေနဲ့ စက်ပြီး စကားလုံးတွေ ပေါပေါများများ သွန်ထုတ်မနေချင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အမှုသယ် လက်ခံရင်တောင် သူ့ဆီကရမည့်ငွေနဲ့တွက်ပြီး စကား လျှော့ပြောတယ်။ ပြောသင့်တာထက် ပိုပြောရရင် စကားလုံးနဲ့တွက်ပြီး ငွေပိုတောင်းလိုက်တာပဲ”

စသည်ဖြင့် ပြောပြလေသည်။ ထိုသူသည် အယူသည်းသူ၊ ငွေကို ငမ်းငမ်းတက် မက်မောသူ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် သူ့၌ စကားတန်ဖိုးကို ချင့်တွက်၍ ချွေတာတန်ဖိုးထားတတ်ပုံ၊ စကားကို နေရာတကျ အသုံးချပုံ၊ သူ့စကားလုံးတိုင်း တန်ဖိုးရှိစေ လိုပုံတို့မှာ နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်လေသည်။ အချိန်တိုင်းသည် ငွေဆိုမှ ငွေချည်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေရမည်ဟူ၍ကား တသမတ်တည်း လှေကမ်းထစ် စွဲမှတ်၍ မရပေ။ လောကတွင် လိုအပ်သည်တို့ကား ငွေတစ်ခုတည်းသာ မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အချိန်နှင့်စက်၍ အလွတ်မရှိ ရရှိသင့်သည်မှာ ရလာဘ်သာလျှင် ဖြစ်ရပေမည်။ ငွေသော်ငှား ရလျှင်ရပေမည်။ ငွေမဟုတ်လျှင်လည်း အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိလျှင် လုံလောက်သည်ဟု နားလည်ရပေလိမ့်မည်။

တစ်နေ့တာ ကုန်လွန်ခဲ့သော ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့် ရလာဘ်ရရှိခဲ့သည်ကို နေ့ကုန်ပြီးတိုင်း စိစစ်သင့်ပေသည်။ လကုန်သည် အခါတွင် လနှင့်ခြုံ၍ တွက်စစ်ပြီး နှစ်ကုန်လေသောအခါတိုင်း နှစ်နှင့်ချီ၍ တွက်စစ်ရပေလိမ့်မည်။ ဘဝနှင့်ချီ၍လည်း မိမိသည် မည်မျှဆောင်ရွက်ခဲ့၍ မည်မျှပျက်ပြား ခဲ့လေပြီ၊ မည်မျှ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ဦးမည်ဟူ၍ ဝေဖန်တိုင်းဆရပေလိမ့်မည်။

ကုန်လွန်ခဲ့သော အချိန်နှင့်မျှတစွာ မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခဲ့သနည်း။

စီးပွားရေးအားဖြင့် ဝင်ငွေမည်မျှတန်သော လုပ်ငန်းပြီးစီးခဲ့သနည်း။ ထိုအချိန်အတွင်း မည်မျှပြန်၍ သုံးစွဲကုန်ကျခဲ့ရသနည်း။ ထိုနေ့လုပ်ငန်းသည် နောက်တစ်နေ့လုပ်ငန်းအတွက် မည်သည့်ရဖွယ်၊ သုံးဖွယ်များ အစွန်းတင် စေခဲ့သနည်း။

စာရိတ္တအားဖြင့် မိမိသည်မည်သည့် စိတ်ကောင်း စေတနာမျိုးထား ရှိခဲ့သနည်း။ မည်မျှစင်ကြယ်ဖြောင့်မန်စွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့သနည်း။ သူတပါးအား



ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ လုပ်အားတန်ဖိုးထက်ပို၍ အစွန်းထွက် တန်ဖိုးတင်ခြင်း၊ ရယူသောလုပ်အားနှင့် မမျှအောင် ခိုကပ်ခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းမည်မျှရှိခဲ့သနည်း။ မမှန်မကန်လိမ်လည်ချင်းမှစ၍ မရိုးပြောင့်သောအမှု၊ ရိုးပြောင့်သော အမှုမည်မျှ လုပ်ကိုင်ခဲ့သနည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှုအားဖြင့် မည်မျှလောကီ စွမ်းအား ကုန်ခန်းစေခဲ့သနည်း။ ရောဂါရဖွယ်၊ ဒဏ်သင့်ဖွယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု မည်မျှ ရှိခဲ့သနည်း။ ကျန်းမာမှုအတွက် မည်သည့်အာဟာရ မည်သည့်ဆေးဝါး၊ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှု၊ မည်သည့်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ မည်သို့ ရှိနေသနည်း။ တိုးတက်ပြည့်တင်းမှုနှင့် လျော့ကျမှု ပမာဏ မည်သို့ရှိ၍ မည်သို့ဆောင်ရွက်သနည်း။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအားဖြင့် မိတ်ဆွေမည်မျှတိုး၍၊ မည်မျှ မိတ်ပျက်ဖွယ် ကြုံရသနည်း။ မည်သူ့အား ကူညီ၍ မည်သူက ကူညီသည်ကို မည်မျှခံယူခဲ့သနည်း။ မိမိအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအပေါ်တွင် မည်မျှတာဝန်ကျေပွန်ခဲ့သနည်း။ ခံပြင်းစရာ၊ နာကျည်းစရာ၊ မကျေနပ်စရာ မည်မျှ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သနည်း။ မိတ်ပျက်ဖွယ်၊ မိတ်တိုးဖွယ် မည်သည့်အပြုမူများ ပြုလုပ်ခဲ့၍ မည်သည့်တုန့်ပြန်မှု ဝေဖန်မှုများ ရရှိခဲ့သနည်း။

ပညာရေးအားဖြင့် ကုန်လွန်ခဲ့သော အချိန်အတွင်း မည်သည့် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာများရရှိခဲ့သနည်း။ မည်သည့်အတွေ့အကြုံ သင်ခန်းစာများ ရရှိခဲ့သနည်း။ မိမိပညာရပ်ကို မည်မျှအသုံးပြုနိုင်ခဲ့သနည်း။ မည်သည့် အကြောင်းအရာကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့သနည်း။

ကုသိုလ်ရေးအားဖြင့် မည်မျှလှူဒါန်းခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆောင့်စည်းခြင်း၊ သိက္ခာသမာဓိ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဓမ္မက္ခာစိတ်ပွားခြင်း၊ တရားသဘောရှုခြင်း ပွားများခြင်း ရှိခဲ့သနည်း။ မည်မျှ သည်းခံခံ၍ မည်မျှကျူးလွန်ပင်းခံခဲ့သနည်း။ စိတ်၏ စင်ကြယ်မှု မည်မျှရှိခဲ့သနည်း။

ဤသို့အားဖြင့် စစ်တမ်းထုတ်နိုင်ခဲ့လျှင် တိုးတက်မှု၏ အခြေအနေကို ကောင်းစွာ ပိုင်ပိုင်သိရှိနိုင်၍ လိုကွက်ဟာကွက်ကိုလည်း ဖြည့်စွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ကုန်လွန်ခဲ့သော နှစ်ကာလအတွင်း မိမိ၏အရုံးအမြတ်ကို စစ်တမ်း ထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိဘဝတွင် မိမိ၏ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု အတိုင်းအဆကိုလည်း သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

တစ်နှစ်ကာလအတွင်း သိက္ခာမဲ့ခဲ့သော မိတ်ဆွေမည်မျှရှိသနည်း။ တစ်နှစ်ကာလအတွင်း ဆွမ်းလောင်းလှူခဲ့သော သံဃာပေါင်း မည်မျှ ရှိသနည်း။

တစ်နှစ်ကာလအတွင်း ဝယ်ယူခဲ့သော အဝတ်အစားမည်မျှ ရှိသနည်း။ တစ်နှစ်ကာလအတွင်း သားသမီး တစ်ဦးစီအတွက် ပညာသင် စရိတ်အစုစု မည်မျှကုန်ကျခဲ့သနည်း။

တစ်နှစ်ကာလအတွင်း မင်္ဂလာဆောင်၊ ကင်ပွန်းတပ်စသည်တို့၌ လက်ဖွဲ့ပစ္စည်းမည်မျှ ကုန်ကျခဲ့သနည်း။

တစ်နှစ်တာအတွင်း ဖျားနာခဲ့သော ရက်ပေါင်းမည်မျှရှိခဲ့သနည်း။ တစ်နှစ်ကာလအတွင်း ဖတ်ရှုခဲ့သော စာအုပ်ပေါင်း မည်မျှရှိခဲ့သနည်း။

ဤသို့စသည်ဖြင့် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း၊ လစဉ်မှတ်တမ်းများမှ စာရင်းချုပ်၍ တွက်စစ်ခဲ့သည်ရှိသော် အမှတ်မထင်နေခဲ့သော အချက်လက်များစွာကို ဖော်ထုတ်တွေ့မြင်နိုင်၍ ဘဝအတွက် မိမိ၏ အရုံးအမြတ်ကို၎င်း၊ ဆောင်ရွက်မှု၊ ပျက်ကွက်မှုများကို၎င်း၊ စီးပွားရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးစသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ၎င်း မျက်ဝါးထင်ထင် ပြန်လည် သုံးသပ်ရှုမြင်ဆင်ခြင်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ လွန်ခဲ့သော နှစ်များက အလားတူ စစ်တမ်းများ ထားရှိခဲ့သော် ထိုစာရင်းများနှင့် တိုက်ဆိုင်စိစစ်၍ မိမိဘဝစစ်တမ်းကိုလည်း အခြေအနေ မှန်ကန်စွာ ပိုင်းဖြတ်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

မလိုအပ်ဘဲ ပိုလွန်သည်ကိုလျှော့၍ လိုအပ်နေသည်ကို ဖြည့်ခြင်း အားဖြင့် ဘဝကို ထိုက်တန်မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစစ်တမ်းများသည် ဘဝစိမ့်ကိန်းအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ ပေလိမ့်မည်။

မိမိအခြေအနေကို အမှန်အကန်အတိုင်း မရှုမြင်တတ်သောသူသည် ကြီးပွားတိုးတက်ရန် အလားအလာနှင့်ပို၍ စေးပေလိမ့်မည်။ မိမိအခြေအနေကို သုံးသပ်ရာ၌ "တယ်တော်တဲ့ ငါပါကလား။ ငါ့လိုလူစုမျှမှာ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး" ဟူသော စိတ်နေဖြင့်မူမျိုးဖြင့် မောဟပုံးလွမ်းကာ စစ်ဆေး၍

မရနိုင်ပေ။ မိမိအခြေအနေပေါ်တွင် ထောင့်အဖက်ဖက်မှ မေးခွန်းများမေးကာ ထိုမေးခွန်းများကို အမှန်အကန်အတိုင်း ပြောဆို၍ စေ့စေ့စပ်စပ် စိစစ်မှသာ ဘဝအခြေမှန်ကို သိမြင်ပေလိမ့်မည်။

တိုးတက်မှုများကို အခြေအနေမှန်ထက်ပိုလွန်၍ မတွက်ချက်မိရန်နှင့် ညံ့ဖျင်းမှု၊ ပျက်ကွက်မှု၊ ရုံးနိမ့်မှုများကို ဖုံးကွယ်လျော့ပေါ့၍ မတွက်ချက်မိရန် အရေးကြီးပေသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိလိမ်လည်၍ ဘဝကို ဟန်ဆောင်တွေးထင်နေခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိမကျွမ်းကျင်သည်ကို ကျွမ်းကျင်သည်ဟူ၍၎င်း၊ မိမိကျွမ်းကျင်မှုကို ဖယ်ချ၍၎င်း တွက်ချက်ပါက၊ ဘဝ၏ အခြေအနေမှန်သည် ပေါ်ပေါက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိသည် အချိန်များကို အကွက်စေ့အောင်အသုံးပြုမိသလော၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးပြုခဲ့သလော၊ မိမိအောင်မြင်တိုးတက်မှုသည် အချိန်နှင့် အချိုးအစားမျှတသလော၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးမချဘဲ လွတ်ခဲ့ရသော အချိန်များ မည်မျှရှိခဲ့သနည်း။ မိမိသည် တကယ်ပင် လူဖြစ်ကျိုး နှစ်လေးသလော၊ လူတစ်ယောက်၏ ကျင့်ဝတ်တရားနှင့် ညီသလော၊ ဤသို့အားဖြင့် အချိန်နှင့် ဘဝကိုယှဉ်ဟပ်၍ ချင့်ချိန်စဉ်းစားရန်လည်း လိုဝေသည်။

လူဖြစ်ကျိုးနှစ်အောင် အလုပ်လုပ်နိုင်၊ ခံစားနိုင်ပါမှ လူဖြစ်ကျိုးနှစ်မည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဓနဥစ္စာချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းသည် ဘဝ၏ မျှော်မှန်းချက် လမ်းဆုံး မဟုတ်ဘဲ မျှော်လင့်ချက်၏ အစသာလျှင် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သတိရှိရပေလိမ့်မည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍သုံးသပ်ရန်**

၁။ အချိန်ကို ရွေ့တာခြင်းသည် တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၂။ မိမိယခုဘာလုပ်နေသည်ကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။

၃။ တစ်နေ့ကုန်ပြီးလေတိုင်း မည်မျှမည်သို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ကို ပြန်စစ်ပါ။

၄။ တစ်နှစ်တာအတွင်း အောင်မြင်မှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကိုတွက်၍ အခြားနှစ် များနှင့်ချိန်ထိုးပါ။

၅။ မိမိဘဝအခြေမှန်ကို မမြင်တတ်က ကြီးပွားမှုနှင့် ဝေးပေလိမ့်မည်။

၆။ တိုးတက်မှုများကို အခြေအနေမှန်ထက်ပို၍ တန်ဖိုး မဖြတ်ပါနှင့်။

၇။ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်းသည် ဘဝ၏ လမ်းဆုံးမဟုတ်ဘဲ လမ်းစသာ ဖြစ်လေသည်။



# ဘဝစီမံကိန်းချခြင်း

တိုင်းပြည်တစ်ပြည်ကို ထူထောင်ရာတွင် စီမံကိန်း ချမှတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြပေမည်။ ဘဝသည် လူသား၏ တိုင်းပြည် ကလေးတစ်ခုဖြစ်ရာ ဘဝကို ထူထောင်ရာ၌လည်း စီမံကိန်းချမှတ်ရန် လိုလေသည်။

စီမံကိန်းဟူသည်မှာ ရည်မှန်းချက်သို့ ပေါက်မြောက်အောင် အဆင့်ဆင့် မည်သို့မည်ပုံ လှမ်းတက်မည်ဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတာ ချမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ချမှတ်ရာတွင် မိမိရည်မှန်းချက်နှင့် မိမိဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုတွက်ဆ၍ အဖြစ်နိုင်ဆုံး သတ်မှတ်ရန် လိုလေသည်။ မိမိတကယ် မလုပ်နိုင်သည်ကိုဖြစ်စေ၊ မသေချာသော အလားအလာကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးယဉ် ချမှတ်၍ မရပေ။ ထိုမှတစ်ပါး မမျှော်လင့်သော ပျက်ပြားမှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိသည် မိမိ၏ဘဝတလျှောက်တွင် မည်သည့် ရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိမည်နည်းဟု စဉ်းစားရန် လိုလေသည်။ ရည်မှန်းချက် အမြောက် အများကို တပြိုင်တည်း ထားရှိနိုင်ပေ။ ပဓာနရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုကို ဦးတည်၍ ကျန်ရည်ရွယ်ချက် အနည်းအပါးကို တချိန်တည်းတွင် ဖြည့်တင်းဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုစီအတွက် အချိန်ကာလ ပိုင်းခြားကာ ခွဲခြားဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

ပထမအရွယ်တွင် ပညာရှာရမည်ဟူ၍၎င်း၊ ဒုတိယအရွယ်တွင် ဥစ္စာရှာရမည်ဟူ၍၎င်း၊ တတိယအရွယ်တွင် ကုသိုလ်ရှာရမည်ဟူ၍၎င်း ရှေးနိတိကျမ်းများတွင် ပြဆိုခဲ့သည်မှာ စီမံကိန်းအမျိုးမျိုးကို အချိန်ကာလ ပိုင်းခြားပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ရည်မှန်းချက်များစွာကို ဆောင်ရွက်နိုင်ငြားသော်လည်း ဦးတည်ချက်ပျောက်ပါက မည်သည့် ရည်မှန်းချက်မျှ ဆုံးခန်းတိုင် ခရီးပေါက်မည် မဟုတ်ပေ။ အာရုံစူးစိုက်မှုသည် ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုခုပေါ်၌သာ ဦးတည်ရပေလိမ့်မည်။

ပညာသည် ဘဝ၏ ထာဝရ အရင်းအနှီးဖြစ်သည်မှာ မငြင်းနိုင်ပေ။ နှုတ်မှုပညာ၊ လက်မှုပညာ၊ အသိပညာ၊ သိပ္ပံပညာ စသည်တို့သည် ဘဝလမ်းကြောင်းအတွက် စွမ်းအားတိုးတက်ရေး၊ ရည်ရွယ်ချက် မှန်ကန် ရေးနှင့် ဘဝထူထောင်ရေးတို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ပင် ဖြစ်ပေရာ ပညာရေးကိုကား ရှေးဦး စတင်ရပေလိမ့်မည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ပညာကို တစ်သက်လုံးဆက်၍ သင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ပထမအရွယ်တွင်ကား ပညာကို အထူးဦးစားပေးရလိမ့်မည်။ ပညာအရင်းအနှီး ကြီးမားသည်နှင့်အမျှ ဘဝထူထောင်မှု စွမ်းအင်လည်း ကြီးမားပေလိမ့်မည်။ ပညာသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအတွက် နည်းနာတစ်ရပ်မျှသာမက၊ ဘဝကို ပုံသွန်းရာ၌၎င်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဝင်ဆုံအောင် နေထိုင်ရာ၌၎င်း၊ ဘဝ ထူထောင်ရာ၌၎င်း စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်သာဖြစ်၍ မိဘတို့ထံမှ ဥစ္စာအမွေထက် ပညာအမွေကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့ကြပေသည်။

ပထမအရွယ်တွင် ပညာကို ဦးစားပေးကြခြင်းမှာ ပညာသည်ဘဝ၏ အခြေခံအားဖြစ်ခြင်းကြောင့် သာမက မိဘ၏ ထိန်းကျောင်းတာဝန်ယူမှု အောက်တွင် စီးပွားဥစ္စာအတွက် ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေ ဆည်းပူးရန်မလိုဘဲ၊ ကင်းလွတ်သက်သာနေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်လေသည်။ ဒုတိယအရွယ် တွင်ကား ဘဝ၏ထူထောင်မှုကို စတင်ရတော့မည် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာကို ရနိုင်သမျှ ဆက်လက်ဆည်းပူးရဦးမည် ဖြစ်စေကာမူ စီးပွားဝင်ငွေ ရမည့်လုပ်ငန်းကို ဝင်နွဲ့လုပ်ကိုင်ရတော့မည် ဖြစ်လေသည်။ ဤအချိန်သည် ဘဝ၏ကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်တော့မည့် အချိန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် သာမန်တိုးတက်မှုအဆင့် ကူးပြောင်းခြင်း မှန်ကန်သူများအတွက် ဈောဇော လွယ်ကူမည်ဖြစ်သော်လည်း ပထမအရွယ်၌ပင် ထောက်ပံ့ပြုစု မည်သူများ

မရှိဘဲ၊ မိမိဝမ်းကို မိမိကျောင်းရာသူ၊ မိဘတို့ ဘဝချစ်ရာ၌ စီးပွားရေးတွင် တစ်ဖက်တစ်လမ်း ပါဝင်ထမ်းဆောင်ရာသူများ အတွက်ကား ဘဝစီမံကိန်း သည် ပုံဆွဲနည်းဖြင့်မရဘဲ အခြေအနေအလိုက် ချမှတ်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ပညာသင်ကြားစေ ကတည်းကပင် မိမိသည် အဘယ်ကြောင့် ပညာသင်ယူသနည်း၊ ပညာတတ်မြောက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့် အကျိုးသာ လွန်မှုကို ရရှိမည်နည်း၊ မည်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပညာသင်ကြားမည်နည်း၊ မည်သည့်အဆင့်အထိ ပေါက်မြောက်အောင် သင်မည်နည်း၊ စသည်တို့ကို ကွဲပြားစွာ သိနားလည်စေရပေသည်။

မိဘက ပညာသင်ခိုင်း၍ဖြစ်စေ၊ ပညာသင်ချိန်ဖြစ်သဖြင့် ပညာသင်ရ သည်ဟူသော အသိနှင့်ဖြစ်စေ၊ ပညာသင်ကြားခြင်းမှာ ခဏ်းမရောက်နိုင်ပေ။ ရည်ရွယ်ချက် တိကျစွာဖြင့် အမြင်မှန်ဖြင့်သိကာ သင်ကြားပါမှသာ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်ပေလိမ့်မည်။ ကြိုးစားလိုစိတ်လည်း ထက်သန် ပေလိမ့်မည်။ စိတ်ဝင်စားမှုလည်း ရင့်သန်ပေလိမ့်မည်။

ပညာသင်သော ကာလတွင် ဉာဏ်ပညာ အဆင့်အတန်းကို၎င်း၊ ဝါသနာကို၎င်း၊ စွမ်းရည်ပြုမှုကို၎င်း၊ အစွမ်းအစကို၎င်း စဉ်းစား၍ သင်ယူဆင့်သည့် ပညာကို တာဝန်ရှိသော မိဘတို့ကဖြစ်စေ၊ မိမိဘဝကို ဦးဆောင်ရာသူဖြစ်ကာ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။

ရှေးအခါက ပညာသင်ခြင်းမှာ အစိုးရစစ် ဓာမေးပွဲအောင်လက်မှတ် သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ ထူးဂုဏ်ထူးရရှိရန်သာဖြစ်၍ ထိုသို့ ပေါက်မြောက်ရ ရှိပြီးလျှင် အလုပ်နေရာ အလွယ်အသင့် ကြံကြိုက်သည့်အတိုင်း လခစားအလုပ် အမျိုးမျိုးအနက် တစ်ခုခုသို့ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကာ ဝမ်းကျောင်းမှု အထိုက်အတန် ပြည့်စုံစေလေသည်။ ထိုအလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်သည် မကျွမ်းကျင်သည် ဝါသနာပါသည် မပါသည်၊ တိုးတက်ရန် အလားအလာ ဖြင်သည် မဖြစ်သည်မှာ အကြောင်းမဟုတ်ချေ။ ဝင်ငွေရရှိ၍ အသက်မွေးမှု တစ်ခုခုရလျှင် ပညာသင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ကုန်ဆုံးပြီးစီးသည်ဟုသာ ယူမှတ်ခဲ့ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာသင်စဉ်အခါက မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်မည်ဟူ၍ မမှန်းထားခဲ့ကြပေ။ မှန်းထားသော်လည်း မှန်းချက် မှန်ကန်ဖွယ်ရာအလားအလာ မရှိလှပေ။ ကျောင်းထွက်သည့်အခါ အလွယ် တကူ စောစောလျှင်လျှင် ရနိုင်မည့် အလုပ်အကိုင် တစ်ခုခုကို မရှောင်မငြင်းဘဲ

ဝင်ရောက်ကာ၊ လုပ်ကိုင်ရင်းပင် စိတ်ဝင်စားအောင် ကြိုးစားကာ ဘဝ ရပ်တည်ခဲ့ကြရပေသည်။ လူအချို့တို့သည်သာစောင့်နိုင်၊ ရွေးနိုင်၊ ပေါက်မြောက်အောင်လှမ်းနိုင်သော အထောက်အပံ့များ ပြည့်စုံသဖြင့် ရည်မှန်းရာ အလုပ်အကိုင်ကို ရခဲ့ကြလေသည်။

သို့ရာတွင် ပညာရေးစံနှုန်းကို တိုးတက်အောင် ပြုပြင်လာကြရာတွင် ကျောင်းနေစဉ်ကပင်လျှင် မိမိကျွမ်းကျင် အစွမ်းထက်ရာ ဘာသာရပ်ကို ရွေးချယ်နိုင်၍ ထိုပညာဖြင့် အသက်မွေးရပ်တည်နိုင်အောင် လုပ်ငန်းနေရာနှင့် ကျောင်းမှ အောင်မြင်လာမည့် ပညာတတ်ဦးရေကို ချိန်ညှိပေးထားသဖြင့် မိမိကျွမ်းကျင်ထက်မြက်သော ပညာဖြင့် အသက်မွေးမှုကို ရရှိနိုင်ရန် အလားအလာမှာ ယခင်ကထက်ပို၍ လာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါးသင်လိုသော ပညာရပ်များကို သင်ယူနိုင်ရန် ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် ပညာသင်ခွာနများလည်း တိုးချဲ့ဆဲ ဖြစ်သဖြင့် စွမ်းရည်ပြနိုင်သူများအတွက် ဘဝ၏ယေဘုယျလမ်းကြောင်းမှာ ကျောင်းနေစဉ်ကပင် ပုံပေါ်လာဖွယ် ရှိနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝစီမံကိန်း ချမှတ်ရာတွင် ကြိုးစားမှုနှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် စောင့်စားရန် ရှိစေကာမူ၊ အတော်အတန် ကျေနပ်ချော့စွာ ချမှတ်ရနိုင်လာလေသည်။ တာဝန်လမ်းကြောင်းသည် ဘာသာရပ်ရွေးချယ်ရန် ဦးတည်မှု၊ အတိုပါမှုနှင့် ကြိုးစားမှုပေါ်တွင် ရပ်တည်နေလေသည်။

မိမိသည် မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်အသက်မွေးမည်။ ထိုလုပ်ငန်းမှ မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှု ရနိုင်မည်။ ထိုလုပ်ငန်းအတွက် မည်သည့်ဘာသာရပ်ကို ရွေးချယ်၍ မည်သို့ ကြိုးစားမည် စသည်တို့ကို ပညာရေးဘဝ စီမံကိန်းချနိုင်လေသည်။ စီမံကိန်းချပြီးလျှင် ထိုအတိုင်း အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ မှန်းခြေမကိုက်ခြင်း၊ အခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုထင်သလောက် မပြနိုင်ခြင်း စသည်အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် စီမံကိန်းကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်းများ ရှိမည် မှန်သော်လည်း၊ စီမံကိန်းကို ရာခိုင်နှုန်းများစွာ အောင်မြင်အောင် ချမှတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့်များလည်း ရှိပေသည်။ အချိန်ကာလမည်မျှကြာလျှင် မည်သည့် အဆင့်သို့ ပေါက်ရောက်မည်ကိုလည်း ကြိုတင်တွက်ဆနိုင်ပေသည်။

ပညာရေးအတွက် စီမံကိန်းချ၍ ဆောင်ရွက်သည့် အချိန်တွင်

ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများသည်လည်း တပြေးတည်း ပါဝင်သင့်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဘဝ၏စီမံကိန်းသည် မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် စီးပွားရေးကအစ ထူထောင်ရပ်တည်ရမည့် အချိန်ပိုင်းမှစ၍ အရေးပါလာပေသည်။ ဘဝသစ် ထူထောင်မှုတွင် ပညာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ကျန်းမာရေးစသော လိုအင်ဆန္ဒများ ရှိနေစေကာမူ၊ စီးပွားရေး အခြေခံပေါ်တွင် တည်ဆောက်ရ သည် ဖြစ်သောကြောင့် စီးပွားရေး ထူထောင်မှုကို အထူးအရေးပေး၍ ဆောင်ရွက်ကြရပေသည်။

သင်သည် မည်သည့် အလုပ်အကိုင်ဖြင့် အသက်မွေးမည်နည်း၊ သင်သည် မည်သည့် အတတ်ပညာကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှု လုံလောက်အောင် တတ်မြောက်ထားသနည်း။ သင်လုပ် ကိုင်ရမည့် အလုပ်တွင် သင်မည်မျှစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ဝါသနာစွဲစိုက်သနည်း။ ဤအချက်များပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ဘဝစီမံကိန်း ချမှတ်ကြရပေမည်။

လူတိုင်းသည် ဘဝတွင် ကြီးကျယ်ပေါက်မြောက်၍ ချမ်းသာကြွယ်ဝ လိုကြပေသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ခဏချင်း၊ တစ်နှစ်ချင်းရ ယူလိုကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ ဆန္ဒစောသမျှပြည့်စုံရန်မှာ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုပေါ်၌ တည်ရှိသဖြင့် မိမိ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် ချိန်ညှိ၍ သတ်မှတ်ရာထားရပေမည်။ ပြည့်စုံရမည့် အဆင့်များ၏ သက်တမ်းကာလ ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း သတ်မှတ်ရပေမည်။

အမွေရမှ၊ ထိပေါက်မှ၊ ကောက်ရမှ၊ တံစိုးလာဘ်လာဘ မြင်ရမည့် ကိစ္စမျိုးကို ဘဝစီမံကိန်းထဲတွင် ထည့်သွင်း၍ မရပေ။ သို့ရာတွင် မီးဘေး၊ နိုးသူဘေး၊ စီးပွားရေးကပ်ဘေး၊ ရောဂါကပ်ဘေးစသော ဘေးရန်များကြောင့် ပျက်ပြားချွတ်ယွင်းနိုင်သော လျော့ပါးမှုများအတွက်ကား ကြိုတင်စဉ်းစား၍ မှန်းထားသော ပန်းတိုင်ထက်ပို၍ ရည်မှတ်ထားရန် လိုလေသည်။ ဒူးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျသည် ဆိုသော စကားပုံကဲ့သို့ ပို၍ မှန်းထားပါမှသာ တန်သင့်ရုံကျပေမည်။ မှန်းထားချက်ရှိသောအခါ ထိုမှန်းထားချက်ကိုဖြည့်ရန် အားသွန်ကြိုးစားရန် အသိတရား စေ့ဆော်မှုလည်း ရှိပေသည်။

တစ်လလျှင် ဝင်ငွေ(၁၀၀၀)ကျပ်ရရှိသူသည် အလွန်အလွန် ချွေတာ

ချိုးခြံ၍ စုဆောင်းနိုင်မှ တစ်လလျှင် (၁၀၀)ကျပ်ခန့် ပိုလျှံမည်ဆိုပါအံ့။ ထိုသူသည် တစ်နှစ်လျှင် (၁၂၀၀)ကျပ်စုမိ၍ အနှစ် ၂၀-တွင် ၂၄၀၀၀ကျပ် စုဆောင်းမိပေလိမ့်မည်။ ထိုအနှစ် ၂၀-အတောအတွင်း၌ ဝင်ငွေပိုမိုရရှိနိုင်ခွင့်နှင့် အသုံးစရိတ် ပိုလာဖွယ်ရှိသည်တို့ကို ထေ့၍တွက်လျှင် သူ၏ အခြေအနေသည် ပိုနိုင်စရာရှိမည် မဟုတ်ပေ။ အချိန်ပိုကာလတွင် ဝင်ငွေ တိုးပွားစေမည့် လုပ်ငန်းများကို ကြိုးစားရှာကြံ လုပ်ကိုင်နိုင်လျှင် ထိုထက်တိုးတက်နိုင်ဖွယ် ရှိပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူသည် သူ့မျှော်လင့်နိုင်သော အခြေအနေဖြင့် လက်တွေ့စီမံကိန်း ချမှတ်ရာ၌ အနှစ် ၂၀-အတွင်း တစ်သိန်းတန် အိမ်ဆောက်မည်ဟူ၍ မှန်းထားရန် ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဤတွင် ဘဝ၏ မှန်းထားချက်မှာ အကန့်အသတ် မရှိအောင် အသချေ အနန္တ စိတ်ကူးမျှော်မှန်းနိုင်ခွင့် ရှိသော်လည်း လက်တွေ့ထူထောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ကား၊ သေချာသော မိမိလုပ်အားဖြင့် ချိန်ညှိ၍ စိတ်ကူးချ မှတ်ရပေမည်။ ငွေတစ်ဆယ်နှင့် ငါးကြင်းခေါင်းကိုင်းခြင်းမျိုး ပြုသင့်မည် မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ မိမိတွင် လုပ်အား ဉာဏ်အားများ ကျန်ရှိသေး၍ ပိုမိုအားထုတ် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အလားအလာများသာ ရှိသေးဦးမည် ဆိုပါမူကား၊ စီမံကိန်း၏ အထုအထည်ကို ပို၍ကြိုးစားစွာ ချမှတ်နိုင်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ချမှတ်သည့်အတိုင်းလည်း ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်သော စီမံကိန်းသည် စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်နှင့် ဘာမျှခြားနားမည် မဟုတ်ပေ။ တစ်နာရီလျှင် အစွမ်းကုန် ၅-မိုင်သာ လမ်းလျှောက်နိုင်သူ တစ်ဦးက ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးကို နေချင်းပေါက် အရောက်လျှောက်မည်ဟု ခွဲသန်တက်ကြွနေသော်ငြားလည်း လက်တွေ့အကျိုး ပြီးစီးမည် မဟုတ်ချေ။

စီမံကိန်း၏ အောင်ပွဲတာကို မြင့်မြင့်မားမား သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်လို သူတိုင်းသည် မှန်းထားချက်နှင့် အဝင်အောင် မိမိလုပ်အား ကြံအားကိုပါ မနေမနား တိုးမြှင့်ရလိမ့်မည်ကိုလည်း သတိမမေ့သင့်ပေ။ အကြောင်းအလှည့် သင့်၍ မျှော်လင့်သည်ထက် အလားအလာ၊ အခွင့်အလမ်းများ တိုးတက် ဆိုက်ရောက်လာသည့်အခါမျိုးတွင် ရည်မှန်းချက်ကို ဆင့်၍တိုးမြှင့်နိုင်ပေသည်။ မမျှော်လင့်သော အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများ ပေါ်ပေါက်လာ သောအခါမျိုးတွင် စီမံကိန်းအတိုင်း သတ်မှတ်သော ကာလတွင် သတ်မှတ် မှန်းထားချက်ကို မဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါက၊ နှစ်ကာလကို တိုးဆန်နိုင်ပေသည်။

လူ့ဘဝသက်တမ်းတွင် မမျှော်လင့်သော အတက်အကျများကား ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ရုတ်တရက် မှန်ကျော်တိုးတက်ခြင်းများကိုချည်း စောင့်စားမနေအပ်ပေ။ ထိုမှတစ်ပါး ကျဆင်းမှုများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြား ဆုတ်နစ်ခြင်းလည်း မဖြစ်သင့်ပေ။ စီမံကိန်းချပြီး၍ အားထုတ်မှုကို လိုအပ်သော အတိုင်းအတာအားဖြင့် စတင်အားထုတ်မိသည်နှင့်တပြိုင်နက် တိုးတက်ကြီးပမ်း ဆောင်ရွက်ရန်သည်သာ မိမိတာဝန်ဖြစ်၍ စီမံကိန်း ပြည့်မြောက်ရေး၊ မပြည့်မြောက်ရေးမှာ အလုပ်၏ တာဝန်သာ ဖြစ်လေ တော့သည်။

ပန်းပုဆရာသည် ပို၍ လက်ရာမြောက်သော ပန်းပုရုပ်ထု လုပ်ရေး သည်သာ သူ၏ အလုပ်တာဝန်ဖြစ်၍၊ ထိုအရုပ်ကို မည်သူဝယ်လိမ့်မည် မည်သည့်အခါတွင် ဝယ်လိမ့်မည် စသည်ကို တွေးဆောင့်စဉ်းစားပူပန်နေဖွယ် မလိုပေ။ ရုပ်လုံးသည် သူ့အားဝယ်မည့်သူကို ရှာဖွေလိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေ သည်။ ဝယ်မည့်သူသည် ရုပ်လုံးကို မမြင်ရသေးဘဲ တန်ဖိုးဖြတ်ရမည်ကိုစားစွာ လိုချင်မက်မောပူပင် ရှိကောင်းမှ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းသည် အလုပ်မလုပ်ဘဲ မပူပန်ရမည်ကို ကြိုတင်ပူပန်နေ ခြင်းထက် ပို၍ကောင်းပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် မည်သည့်အရာများကို မှန်းထား သင့်သနည်း။ မည်သည့်လိုအပ်ဆန္ဒကို ဦးစားပေး၍ စီမံကိန်းချသင့်သနည်း။ ဤအချက်များမှာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုဆန္ဒပေါ်တွင် တည်လေသည်။ လူသည် စာရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေထိုင်ရေးတို့အတွက် ပြည့်စုံရန် လိုပေသည်။ ထိုအချက်များ ပြည့်စုံသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် လွတ်လပ်ရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေး၊ ပညာသင်ကြားရေး၊ ကျန်းမာမှု ကာကွယ်ရေး၊ ဘဝအာမခံချက် ရရှိရေး၊ သံသရာ ရိက္ခာအခြေစိုက်ရေး စသည်တို့လည်း လိုအပ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုလိုအပ်ချက် အတိုင်းအတာကို သတ်မှတ်၍ လောလောဆယ် လိုအပ်သည်ကို ဦးစားပေးစံနစ်ဖြင့် စီမံကိန်းချရပေလိမ့်မည်။ စီးပွားရေး စီမံကိန်းနှင့်အတူ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကိုလည်း ချမှတ် နိုင်ပေသည်။

မိမိသည် မိမိလုပ်အားအလျှောက် တစ်နှစ်အတွင်း ငွေပိုငွေလျှံ မည်မျှရှာဖွေမည်၊ မည်သည့် ပညာရပ်ကို မည်ရွှေ့မည်မျှအထိ တက်မြောက်

အောင် လေ့လာမည်။ တစ်နှစ်အတွင်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မဖျားနာရအောင် ကြိုးစားမည်။ မိတ်ဆွေမည်မျှတိုးပွားအောင် ရှာဖွေပေါင်းသင်းမည် စသည် တို့ကို တစ်နှစ်စီအတွက် ဖြစ်စေ၊ နှစ်နှစ် သုံးနှစ်အတွက်ဖြစ်စေ စီမံကိန်းချနိုင်၍ မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင် မည်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရမည်ဟု ၍လည်း နှစ်ရှည်စီမံကိန်းကို ချမှတ် နိုင်ပေသည်။

ဘဝတွင် ရည်မှန်းချက်ထားရာ၌ အရေးပါသော လိုအပ်ဆန္ဒကို ဦးစားပေးပါမှ နည်းလမ်းမှန်ကန်မည် ဖြစ်လေသည်။ ပကာသနနှင့် ဆန္ဒကိုလိုက်လျော၍ ဆန္ဒဦးစားပေးခြင်းမျိုးမှာ မသင့်ပေ။ ဥပမာ ကိုယ်ပိုင်နေအိမ်မရှိသေးဘဲ၊ မော်တော်ကား ဝယ်၍စီးခြင်းမျိုးသည်၎င်း၊ ငွေပိုငွေလျှံမရှိဘဲ ဈေးပွား၍ အလှူကြီးပေးခြင်းမျိုးသည်၎င်း၊ အချိန်ကြည့်စရာ နာရီမျှမရှိဘဲ ရေခဲသေတ္တာဝယ်ထားခြင်းမျိုးသည်၎င်း၊ လုပ်ချင်ရာ၊ လိုချင်ရာကို ပြည့်စွမ်းနိုင်၍ ပီတိဖြစ်နေမည် မှန်သော်လည်း အကြောင်းအကျိုး၊ အသုံးအဖြုန်း၊ ရှေ့နောက်ကို ထိုင်းထွာဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း မရှိ၍ ကြီးပွားရေး လမ်းပျက်ချော် နှေးကွေးရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝဟူသည်မှာ လိုရာဆန္ဒ တစ်ခုတလေ ပြည့်ဝရုံနှင့်ပြီးပြည့်စုံခြင်း မရှိသေးသည်ကို အချိန်အခါက သင်ခန်းစာ ပေးမြဲဖြစ်လေသည်။

လခစား အလုပ်သမားများသည် သီးခြားသတ်မှတ်ထားသော ဝင်ငွေသာရရှိကြ၍ ဘဝစီမံကိန်းချရာတွင် အခြားအလုပ်သမားများနှင့် သဘာဝကွဲပြားပေမည်။ လခစားများအဖို့ ရိုးသားစွာ မှန်မှန်ကန်ကန် အားထုတ်လှုပ်ရှားနေသည်နှင့်အမျှ ပုံသေဝင်ငွေရရန် သေချာသော အလားအလာရှိ၍ အိုနာစာ၊ သို့မဟုတ် လုပ်သက်ဆု၊ အငြိမ်းစားခွင့်၊ လစာစသည်တို့ကိုလည်း အလုပ်သက်တမ်းတလျှောက် မျှော်လင့်ဖွယ် ရှိလေသည်။ အသက်အာမခံထားရှိပါကလည်း အလုပ်မှ အနားယူချိန်တွင် အလားအလာ ရှိပေသည်။ ထိုသူများသည် အလုပ်မှ မနားမီ အခြေတည်တန့် ရေးအတွက်၎င်း၊ အလုပ်မှ နားပြီးချိန်တွင် စားသုံးစရိတ်ကာမိစေမည့် လုပ်ငန်းရင်းနှီးထူထောင်ရေးကို၎င်း စီမံကိန်းများချမှတ်နိုင်လေသည်။ အချိန်ပိုများတွင် တရားသဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်သော လုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်စေ၊ အိမ်သားစုတို့အတွက် ခွဲခြားထူထောင်ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းမျိုးဖြစ်စေ၊

ဝင်ငွေစီးပွားတိုးတက်အောင်လည်း ကြံဆောင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်လေသည်။

ပုံသေလစာဝင်ငွေ ချွတ်လင့်ဖွယ် မရှိသော အခြားအလုပ်သမားများ အတွက်လည်း ၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်၍ အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်အောင် လုပ်ကိုင် တတ်သူ တစ်ဦးသာဖြစ်ပါက သူ၏ အကြံဉာဏ်၊ အတတ်ပညာ၊ အတွေ့အကြုံ၊ အပေါင်းအသင်း၊ ကျွမ်းကျင်နုစပ်မှုများအရ အတိုင်းအဆ မသတ်မှတ်နိုင်သော ဝင်ငွေကို ရရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ လုံ့လဝီရိယရှိလျှင် ရှိသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်၍လည်း ရနိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ သူ၏ ဝင်ငွေသည် အကန့်အသတ်မရှိဘဲ၊ လုံ့လဝီရိယကို အသုံးချနိုင်သလောက် ကျယ်ပြန့်ရန် အလားအလာ ဖွင့်ထားပေသည်။ သို့ရာတွင် ဘဝအာမခံချက်နှင့် အလုပ် မလုပ်နိုင်ချိန်တွင် အခြေတည်မိစေရန် စီမံကိန်းများကား ရှိရပေလိမ့်မည်။

လူတိုင်းသည် မိမိဘဝ အခြေအနေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ နောင်ရေး အတွက် သော်၎င်း၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်အောင်မြင်ရေး အတွက်၎င်း စီမံကိန်းများ ချမှတ်ရန်ကား လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

အသံကောင်း၊ ရုပ်ချော၊ အပြောပိုင်သော ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးပင် ဖြစ်လင့်ကစား၊ အပြိုင်အဆိုင်ခေတ်တွင် တစ်ခေတ်ကောင်းကိုသာ ပိုင်ဆိုင်တတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ ဝင်ငွေသိန်းနှင့်ချီ၍ ရသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ အမြဲတောဝရ မတည်သော ခေတ်ကောင်းကို ရင်ဆိုင်မိကြသော အောင်မြင်မှုတောင်ထိပ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအဖို့တွင် တောင်အဆင်း၌ အကျည်သာ၍ တောင်ခြေ၌ သက်တောင့်သက်သာ ဆက်လက်နေနိုင်ရေးအတွက် ဘဝ စီမံကိန်းမျိုး မရှိပါ။ ဒုက္ခရောက်ကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ အခွင့်ကောင်း ဟူသည် အမြဲတစေ တည်တတ်သော အရာမဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘဝ၏ အတက်အဆင်းများတွင် အတက်၌ရှိစဉ် အဆင်းကိုမျှော်၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိရပေလိမ့်မည်။ အထက်သို့ မရောက်မီတွင်လည်း၊ ထိပ်ဖျားသို့ ဆိုက်ဆိုက် မြိုက်မြိုက် မလျှော့၊ မလန်ဘဲ တက်နိုင်အောင် စီမံကိန်း ချရပေမည်။

အပျော်တမ်း ကျားကစားသောအခါတွင်ပင်လျှင် မည်သည့်ကျားကို ရွေးက မည်သို့ အကျိုးအပြစ်ရှိမည်၊ နောက်ရွေ့ကွက်အတွက် မည်သို့ ကြိုတင် အကွက်ဆင်ရမည်၊ တစ်ဖက်သားက မည်သို့ ကျားကွက်ရွေ့လာလျှင် မိမိက မည်သို့ တိမ်းမည်၊ ကျော်မည်၊ ဆို့မည်၊ ပိတ်မည် စသည်တို့ကို

တွက်ချက်ရပေသည်။ ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် သဘာဝတရားနှင့်၎င်း၊ လောကဓ နှင့်၎င်း ရင်ဆိုင်စစ်ပြိုင်ရမည့် အရေးတွင် တိုက်တွင်းတိုက်ကွက်ကို ကြိုတင် စီစဉ်စဉ်းစားခြင်း မရှိလျှင် မည်သည့် နည်းနှင့်မျှ အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဘဝသည် တည်တံ့မှုအတွက် အနိုင်တိုက်နေရသော စစ်ပွဲကာလ ပင်ဖြစ်၍ သေသည်အထိတိုက်နေရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သမိုင်းမတင်မီ ခေတ်ကပင် 'သားရဲတိရစ္ဆာန်များ၊ အမျိုးတူအင်အားကြီးရန်ရှာသူများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို တိုက်ခိုက်ရုန်းကန်၍ ဘဝထူထောင်ခဲ့ ကြရာတွင် ဆက်လက်၍ သဘာဝ၏ ဒဏ်ကို၎င်း၊ လောကဓ၏ ဆွဲအား ကို၎င်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို၎င်း၊ တာဝန်ဖိစီးမှုကို၎င်း၊ သံယောဇဉ်၏ နိပ်စက်မှုကို၎င်း၊ လောဘဒေါသ၏ အလိုကို၎င်း၊ ဆက်လက်တွန်းလှန် တိုက်ခိုက်ရဦးမည်သာဖြစ်ရာ စစ်ဆင်ရေး သေနင်္ဂဗျူဟာနှင့်တူသော စီမံကိန်းဖြင့် အကွက်ကျရင်ဆိုင် အနိုင်ယူရန် ကြိုးပမ်းကြရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ သို့မှ ဘဝကို အခွံ့မပေးဘဲ အနိုင်ယူပေလိမ့်မည်။ တစ်နေ့ ၏ ၂၄-နာရီအဖို့ ထိုက်တန်စွာ ရှင်ကျန်နေနိုင်စွမ်း ပေလိမ့်မည်။



အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍သုံးသပ်ရန်

၁။ ဘဝသည်လူသား၏ တိုင်းပြည်ကလေးတစ်ခုဖြစ်ရာ စီမံကိန်း တစ်ခုခု ရှိရပေမည်။

၂။ ပစာနရည်မှန်းချက်ကြီးတစ်ခုကို ဦးတည်ချက်ထားပါ။

၃။ မိမိလုပ်ကိုင်သမျှ လုပ်ငန်းတိုင်းတွင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမည်။

၄။ ပညာသင်သည်မှာ အနာဂတ် ဘဝရေးရာအတွက် စီမံကိန်းချခြင်း ဖြစ်သည်။

၅။ မေမျှော်လင့်နိုင်သော အပျက်အစီးများကို တွက်ဆထားရပေမည်။

၆။ မှန်းထားချက်သည် ပကတိ လုပ်အားစွမ်းရည်ပေါ်တွင် ချိန်ညှိ၍ ချမှတ်ရမည်။

၇။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိမှ ဘဝကိုရင်ဆိုင်၍ တိုက်ပွဲနိုင်အောင် တိုက်နိုင်ပေမည်။



တစ်နေ့တာစီမံကိန်း

သင်သည် နေ့စဉ်ဘာလုပ်နေသနည်း ?  
အခြားသူများသည် ဘာလုပ်နေကြသနည်း ?

ဘဝ၏စီမံကိန်းတွင်နှစ်စဉ်လစဉ် စီမံကိန်းများသာမက နေ့စဉ်စီမံကိန်းများကိုလည်း ချမှတ်ရန်လိုလေသည်။ စီမံကိန်းမရှိပါက နံနက်အိပ်ရာထသည်မှ ညဉ့်အိပ်ရာဝင်သည်အထိ အဖိုးတန်သော အချိန်များတွင် ဘာလုပ်ရမည် မသိဘဲ အလဟဿ အချိန်ကုန်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ အချိန်များသုံးစွဲမိကာ၊ လုပ်သင့်သော အလုပ်ကို မလုပ်ဘဲ နောက်နေ့မှ နောက်နေ့များသို့ ရွှေ့ဆိုင်းပစ်မိတတ်လေသည်။ အချိန်ကုန်နေ၍ အလုပ်ကမရှိဘဲ ဖြစ်နေခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ အချိန်မရှိသည့်တိုင်အောင် အလုပ်ကရှိနေသောသူများသည်သာ ကြီးပွားတိုးတက်ရပေမည်။

“ငါဘာလုပ်ရပါ့မလဲ”



ဤကဲ့သို့ တွေးဆနေသူသည် လူဖျင်းလှည့်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။  
 အချိန်ရောက်မလာမီက လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်များကို ကြိုတင်စီစဉ်၍  
 စဉ်းစားပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်ရပေမည်။ ဘာမျှမလုပ်ရဘဲ အချိန်ကုန်သွားခြင်းသည်  
 နှမြောတတ်မည်ဆိုက သို့မဟုတ် ရုပ်ဝတ္ထုအသွင်ဖြင့် ချွမ်းမြင်ရမည်ဆိုက  
 အိတ်ထဲမှငွေများ လျော့ထွက်ကျပျောက်သွားသည်ကဲ့သို့ပင် ရှိပေလိမ့်မည်။

မီးရထား သို့မဟုတ် မော်တော်ကားစီးရန် မှတ်တိုင်၌ စောင့်ဆိုင်း  
 နေစဉ် ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်မှ နာရီပိုင်းအထိ အချိန်ကုန်၍ သွားပေလိမ့်မည်။  
 ထိုအချိန်၌ စောင့်နေသူသည် မီးရထား၊ မော်တော်ကား မစီးရမီ  
 ကုန်လွန်သွားသော အချိန်ကို မည်သို့ အသုံးချမိလိုက်ပါသနည်း။ ထိုအချိန်  
 သည် အရေးမထားလောက်သော အချိန်ဟု ဆိုပါမည်လော။

နှစ်ချောင်းထိုးစာထိုးတတ်သူ အမျိုးသမီးသည် စာထိုးနေပေမည်။  
 စာဖတ်နေသူက ဖတ်နေပေလိမ့်မည်။ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် အညောင်းပြေ  
 လမ်းလျှောက်သူက လျှောက်နေပေမည်။ မတွေ့ရသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သော  
 မိတ်ဆွေအား နှုတ်ဆက်မေးမြန်းနေသူက မေးမြန်းပေလိမ့်မည်။ ရှေ့လုပ်ငန်း  
 အတွက် ကြံစည်စဉ်းစားနေသူက စဉ်းစားနေပေလိမ့်မည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍  
 ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ဖြေလျော့ကာ အနားယူနေသူက  
 နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသူအားလုံးသည် အချိန်ကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းအား  
 ဖြင့် အသုံးချနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ဘာမျှရည်ရွယ်ချက်လည်းမရှိ၊ မည်မည်ရရ အာရုံစိုက်  
 ခြင်းလည်း မရှိဘဲ၊ ငေးကာငိုငံကာ၊ မျှော်ကာ၊ လူးလာကာနှင့် လတ်လတ်  
 လျားလျား လှုပ်ရှားနေသူများလည်း အများအပြားပင် ရှိပေလိမ့်မည်။  
 ထိုသူများသည် အချိန်ကိုဖြုန်းတီးနေကြသူများပင် ဖြစ်လေသည်။

မမျှော်လင့်သော အချိန်ပိုများ၊ စောင့်ချိန်များကို အသုံးချရန်အတွက်  
 ဖတ်စရာ စာအုပ်စာတမ်းသော်၎င်း၊ ဉာဏ်ထုတ်စဉ်းစားရသည့် သင်္ချာပုဒ္ဓါ၊  
 ပဟေဠိစသည်ကိုသော်၎င်း၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလုပ်ကိုင်စရာ လုပ်လက်စ  
 အရာဝတ္ထု အသေးအဖွဲ့ကလေးများကိုသော်၎င်း၊ စိတ်ပုတီးကိုသော်၎င်း၊  
 စဉ်းစားစရာ ပြဿနာကို၎င်း၊ လုပ်ဆောင်ဖွယ်တရားအနေဖြင့် ကိုယ်နှင့်မကွာ  
 ရှိကောင်းပေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အရာမထင်ဖြစ်တော့မည့် အချိန်အပိုင်း  
 အစများကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ အချိန်ရှိသမျှ  
 အတွက် အလုပ်က အရံသင့်စောင့်နေရပေလိမ့်မည်။

နံနက်လင်း၍ အိပ်ရာမှထသည်နှင့်တပြိုင်နက် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်း  
 များအတွက် လုပ်ကိုင်ရန်လုပ်ငန်းများကို အသင့်စဉ်းစားပြင်ဆင်ပြီး  
 ဖြစ်နေရပေမည်။ ထိုသို့ လုပ်ငန်းအသင့်ဖြစ်ရန် အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်း  
 ဇယားကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြင့် အထောက်အကူ ရရှိနိုင်ပေသည်။  
 အလုပ်အကိုင် လုပ်ငန်းကိုလိုက်၍ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသည်  
 နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစာရင်းဇယားချင်း ကွဲပြားပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်  
 ယေဘုယျအားဖြင့် တူညီချက်များရှိပေလိမ့်မည်။ လုပ်ငန်းနှင့် အချိန်အပိုင်းခြား  
 ခန့်ခွဲပုံကား လုပ်ငန်းအလိုက် သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင်  
 အစာစားမည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မည် စသည်တို့မှာ  
 လုပ်ငန်းသဘာဝအလိုက် သတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်၍ ကျန်အချိန်များတွင်  
 လိုအပ်သော လုပ်ငန်းနှင့် မလိုအပ်သော လုပ်ငန်းတို့ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်  
 ရပေမည်။

ဥပမာ-လယ်သမားတစ်ဦးသည် နံနက် ၆-နာရီတွင် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်၍  
 ၁၀-နာရီတွင် နံနက်စာစားရန် အနားယူပေလိမ့်မည်။ နေ့လည်နေပြင်းချိန်တွင်  
 နားနေ၍ နေ့၂-နာရီလောက်မှ ညနေ ၅-နာရီခန့်အထိ ဆက်လက်  
 လုပ်ကိုင်ပေလိမ့်မည်။ စက်ရုံအလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အလုပ်ဆိုင်းကိုလိုက်၍  
 နံနက် ၆-နာရီမှ နေ့ ၂-နာရီအထိ၎င်း၊ နေ့ ၂-နာရီမှ ည ၁၀-နာရီ  
 အထိ၎င်း၊ ည ၁၀-နာရီမှ နံနက် ၆-နာရီအထိ၎င်း အလုပ်လုပ်ချိန်  
 အမျိုးမျိုး ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် နံနက် ၈-နာရီမှ နေ့လည်နားချိန်  
 အပါအဝင် ညနေ ၅-နာရီအထိ အလုပ်လုပ်ချိန် ရှိကောင်းရှိပေမည်။  
 ရုံးအလုပ်သမားဖြစ်ပါမှ နံနက် ၉-နာရီခွဲမှ ညနေ ၄-နာရီအထိ  
 အလုပ်လုပ်ရပေလိမ့်မည်။ အလုပ်ချိန်သည် သီးခြားလုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပြီး  
 ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအလုပ်ချိန်ကို အခြေခံထား၍ ကျန်အချိန်များတွင်  
 မလုပ်မပြီးသော ဟာဝန်နှင့် အချိန်ပိုကို အသုံးချရန် တာဝန်များကို  
 မျှတအောင် အလိုက်သင့် စီစဉ်ချမှတ်ရပေလိမ့်မည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရုံးလုပ်သား တစ်ဦးအတွက် နေ့စဉ် အချိန်ဇယားချုပ်ကို  
 အောက်တွင် ဖော်ပြရပေမည်။ ဤတွင် ရုံးချိန်သည် နံနက် ၉-နာရီခွဲမှ  
 ညနေ ၄-နာရီအထိ ဖြစ်၍၊ အိပ်ချိန်သည် အနည်းဆုံး ၈-နာရီရှိရ  
 ပေမည်။ နံနက်တွင် ၆-နာရီ၌ အိပ်ရာမှ ထမည်ဖြစ်ပါက ည၁၀-နာရီတွင်

အိပ်ရာဝင်ရပေမည်။ နံနက် ၅-နာရီတွင် အိပ်ရာမှ ထမည်ဖြစ်ပါက ည ၉-နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်ရပေမည်။ စောစောအိပ်ခြင်း၊ ညဉ့်နက်လွန်းမှ အိပ်ခြင်း၊ မေ့မြင်မှထခြင်းတို့သည် မကောင်းပေရာ၊ တခါတရံ အကြောင်းအားလျှော်စွာ ပြောင်းလွှဲသည်မှအပ သာမန်အားဖြင့် အိပ်ချိန်နံနက်ကျမှ နံနက်အောင် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အလုပ်ချိန်နှင့် အိပ်ချိန်ကို ပုံသေချ၍ ကျန်အချိန်များကို ဖွဲ့တအသုံးဝင်အောင် ခန့်ခွဲရပေမည်။

နံနက် ၉-နာရီခွဲမှ ညနေ ၄-နာရီအထိ (ရုံးလုပ်ငန်း)  
ည ၉-နာရီခွဲမှ နံနက် ၅-နာရီအထိ (အိပ်ချိန်)

ဤအချိန်များမှလွတ်သော  
နံနက် ၅-နာရီခွဲမှ ၉-နာရီခွဲထိနှင့်  
ညနေ ၄-နာရီမှ ည ၉-နာရီခွဲအထိ။

အချိန်များကို စနစ်ကျနစွာ ခွဲခြားဝေပုံချရပေမည်။

ဤတွင် ရုံးသို့ အရောက်သွားရမည့် အချိန် ပြန်လာသည့် လမ်းခရီး အချိန်စသည်တို့ကို တွက်ချက်၍ အစာစားချိန် ရေချိုးချိန်စသည်တို့ကို သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ရုံးလုပ်သားတစ်ဦးအတွက် အလုပ်နှင့် ဟပ်စပ်အဆင်ပြေအောင် အချိန်ခွဲခြားပုံကို အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း တွက်ချက်ခွဲဝေနိုင်လေသည်။

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစယား

- ၁။ နံနက် ၅-နာရီ ၃၀ မိနစ်၊ အိပ်ရာမှထခြင်း။
- ၂။ နံနက် ၅-နာရီ ၃၀ မိနစ်၊ အိပ်ရာမှထ၍ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ အပေါ့အပါးသွားခြင်း၊ ဘုရားတတ်တက်ခြင်း၊ စသည်တို့ကို မိနစ် ၂၀အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။

၃။ နံနက် ၅-နာရီ မိနစ် ၅၀၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နာရီဝက်အတွင်း ပြီးစီးနိုင်ပေမည်။

၄။ နံနက် ၆-နာရီ မိနစ် ၂၀၊ ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲလှယ်ခြင်း။

၅။ နံနက် ၆-နာရီ မိနစ် ၃၀၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ အဆာပြေ နံနက်စားသောက်ဖွယ် တခုခုကို စားသောက်ခြင်းတို့ကို မိနစ် ၂၀ အတွင်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။ သတင်းစာ အချိန်မီ ရောက်လျှင် ၁၀-မိနစ်အတွင်း ဖတ်ရှုပြီးနိုင်၍ အသေးစိတ်ဖတ်ရန် အတွက်မူကား နောက်အချိန်၊ ညနေပိုင်း၊ ညဦးပိုင်းသို့ ရွှေ့ဆိုင်းထားနိုင်ပေသည်။ သတင်းစာမရောက်သေးလျှင် အခြားအချိန်များတွင် ထည့်သွင်းစိစဉ်၍ နောက်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ဆက်လက် လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။

၆။ နံနက် ၇-နာရီမှ ၈-နာရီ၊ ဤအချိန်သည် သီးခြားလုပ်ငန်း တစ်ခုခုအတွက် သတ်မှတ်ထားရမည့် အချိန်ဖြစ်၍ တစ်နာရီအတွင်း လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို အတော်အတန် ထိရောက်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအချိန်အတွင်း၌ မိမိတို့ အစီအစဉ်ရှိရာ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။ ထိုအလုပ်သည် ဘဝအတွက်၎င်း၊ အိမ်ထောင် အတွက်၎င်း၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ စသည်အတွက်၎င်း အကျိုးရှိအောင် ပြုည့်တင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချိန်ပင်ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းကို ကူညီရန် လိုအပ်ပါက ကူညီခြင်း၊ စာပေလေ့လာခြင်း၊ သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ သင်တန်းတက်ခြင်း၊ လက်မှပညာလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် ကူညီခြင်း၊ စာပေရေးသားခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ရပ်ကို စိတ်ချလက်ချ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။

၇။ နံနက် ၈-နာရီ။ ထိုအချိန်တွင် ရုံးသွားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန်ရှိသော လုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်၍ အဝတ်အစားလဲလှယ်နိုင်လေသည်။ ဖတ်ရှုလိုသော စာအုပ်များ၊ သို့မဟုတ် အသေးစိတ် ဖတ်လိုသော သတင်းစာများကိုလည်း အချိန်ရသေးက ဖတ်ရှုနိုင်လေသည်။ အိမ်မှကိစ္စများသည်လည်း မိမိနှင့် မကင်းကွာသင့်ပေရာ၊ စိတ်ခြင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ လိုအပ်သည်ကို မှတ်သားခြင်း စသည်ဖြင့် အိမ်မှကိစ္စကိုလည်း အာရုံထား၍ စိတ်ဝင်စား နိုင်လေသည်။ မိနစ် ၃၀-သည် နေ့စဉ်ရရှိမည့် အခွင့်အရေးဖြစ်၍ လုံလောက်နိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ရုံးသို့ သွားရမည့်အချိန်သည် ခရီးကွာလှမ်းသဖြင့် ကြာရှည်စွာ သွားလာရမည်ဖြစ်ပါက ထိုအချိန်ထဲမှဖွဲ့၍ နံနက်စာကို စောပြီးစားရပေလိမ့်မည်။

၈။ နံနက် ၈-နာရီ မိနစ် ၃၀။ နံနက်စာ စားသောက်ရပေမည်။ မိနစ် ၂၀-မျှသော အချိန်သည် အစားအစာစားရန် လုံလောက်နိုင်ဖွယ် ရှိပေသည်။ အချိန်နှင့် လုပ်ကိုင်သူသည် သွက်လက်လျှင်မြန်စွာ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုကို အရေးထား၍ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ရာ ထိုထက် လျှင်မြန်စွာပင်လျှင် စားသောက်ပြီးစီးနိုင်ပေသည်။ စားသောက်ပြီးနောက် ၁၀-မိနစ်အထိ ငြိမ်သက်စွာ အနားယူနိုင်ပေသေးသည်။ ရုံးသည် ခရီးဆေးကွာခဲ့ပါက စားသောက်ပြီးသော အချိန်မှာပင် ရုံးသို့စတင်ထွက်ခွာနိုင်ပေသည်။ ရုံးနှင့် ခရီးအနီးအဝေးကိုလိုက်၍ ယာဉ်ရထားစောင့်ချိန် အပါအဝင် သွားလာချိန်ကို တွက်ဆ၍ နံနက်စာ စားချိန်ကို ရှေ့သို့တိုး၍ နိုင်လေသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် စားသောက်သည်ဖြစ်စေ၊ အချိန်မီစားသောက်ဖွယ် အသင့်ဖြစ်ရန် အတွက်မူကား ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်သာဖြစ်၍ ပြဿနာ ပေါ်ပေါက်ဖွယ် မရှိပေ။

၉။ နံနက် ၉-နာရီရုံးသို့ ထွက်ခွာသွားရောက်ခြင်း။

၁၀။ နံနက် ၉-နာရီ မိနစ်-၃၀ မှ ညနေ ၄-နာရီ၊ ရုံးတာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း။

၁၁။ ညနေ ၄-နာရီ။ ရုံးမှ ပြန်လာခြင်း။

၁၂။ ညနေ ၄-နာရီ၊ မိနစ်-၃၀။ အိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း။ ရုံးနှင့်နေအိမ်သည်ကွာလှမ်းမည် ဖြစ်ပါက ပြန်ချိန်သည် ထိုထက်ပင် ကြာရှည်မည်ဖြစ်၍ ယာဉ်အခက်အခဲကို တွက်စစ်ထည့်သွင်းပါက ၅-နာရီ အချိန်တွင် ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိပေမည်။ ထိုထက် နောက်ကျပါက နောက်ပိုင်း ဆက်လက်လုပ်ကိုင်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် အချိန်လျော့ညို ရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ စောပြီး ရောက်ရှိနိုင်ပါက၊ ခေတ္တအနားယူချိန်အဖြစ် ကိုယ်လက်ပေါ့ပါးစွာ နားနေနိုင်လေသည်။

၁၃။ ညနေ ၅-နာရီ။ ဤအချိန်တွင် ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်၍ ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲလှယ်ခြင်းတို့ကို မိနစ် ၂၀အတွင်း ပြုလုပ်ပြီးစီးနိုင်လေသည်။

၁၄။ ညနေ ၅-နာရီ၊ မိနစ် ၂၀။ ညစာစားသောက်ခြင်း။ ညနေစာ စားသောက်ပြီးနောက်တွင် အချိန်နောက်မကျအောင် အရေးတကြီး ပြုလုပ်ဖွယ်မရှိသဖြင့် ညနေစာကို အချိန်ယူ၍ စားသောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိနစ် ၃၀အတွင်း ပြီးစီးနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ စားသောက်ပြီးနောက် ၁၀-မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ နားနေပါက လုံလောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

၁၅။ ည ၆-နာရီမှ ည ၈-နာရီ။ ဤအချိန်သည်လည်း သီးခြားလုပ်ငန်း တစ်ခုခုအတွက် သတ်မှတ်ထားရမည့် အချိန်ပင်ဖြစ်၍ ပင်ပန်းစွာ ကာယအားစိုက်ထုတ်ရမည့် လုပ်ငန်းမျိုး မဟုတ်ပါက လုပ်ငန်းစတင် နိုင်လေသည်။ ပင်ပန်းအားစိုက်ရသည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက သက်သာ လွယ်ကူသော လုပ်ငန်းကိုလုပ်ကိုင်၍ အချိန်တန်ကြာပြီးမှ စတင် နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအချိန်အတွင်း၌ ဝါသနာဆိုင်ရာ ဥယျာဉ်ပြုစုခြင်း၊ မွေးမြူရေး အတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်မှုပညာလုပ်ငန်းများ လေ့ကျင့်ဆည်းပူးခြင်းစသည်တို့အပြင် အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လုပ်ငန်း၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်း စသည်တို့ကို လုပ်ကိုင်နိုင်လေသည်။

ဤနည်းဖြင့် နံနက် ၁-နာရီ၊ ညနေ ၂-နာရီအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၃-နာရီမျှသာ အချိန်သည် ဘဝ၏ တိုးတက်ရေးအတွက် ထူးခြားပြောင်းလဲအောင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အချိန်များဖြစ်၍ ဘဝကို ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်သော အချိန်များပင် ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍ ကစားခုန်စားမှုနှင့် အခြားပြင်ပလုပ်ငန်းများ၊ သင်ကြားလေ့လာမှုများ ရှိမည်ဆိုပါက ညစာ စားချိန်ကို နောက်သို့ ရွှေ့ခြင်းဖြင့် ညစာမစားမီ အချိန်ပို၍ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

၁၆။ ည ၈-နာရီမှ ၉-နာရီ။ မိသားစု မျှော်ရွှင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ရေဒီယို နားထောင်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်မှုပြဿနာများ တိုင်ပင်ခြင်း၊ နောက်တစ်နေ့လုပ်ငန်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ စိစစ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးသားခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။

၁၇။ ညနေ ၉-နာရီ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖုန်းစိပ်ခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ပိယသနာအားထုတ်ခြင်းစသော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စဉ်းစားဉာဏ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်း၊ အကြံဉာဏ် ထုတ်ခြင်းများကိုဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို ၁၅ မိနစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။

၁၈။ ည ၉-နာရီ ၁၅ မိနစ်၊ ငြိမ်သက်စွာဖြင့် အကြောလျှော့၍ စိတ်ပန်းဖြေခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်စွာ အနားယူခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

၁၉။ ည ၉-နာရီ ၃၀-မိနစ်၊ အိပ်ရာဝင်ခြင်း။ ဤလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ စည်သည်များ၊ လောလောဆယ်

ဖတ်ရှုရန် စာအုပ်စာတမ်းများ၊ အိမ်မှုတာဝန်များ မပြီးပြတ်သေးသော စွဲလုပ်ငန်းတာဝန်များ စသည်တို့ များပြားပါမူကား အိပ်ချိန်ကို နောက်သို့ လိုအပ်သလို ရွှေ့ဆိုက်၍ သတ်မှတ်နိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် အနည်းဆုံး အိပ်ချိန်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ပျိုရွယ်သော အသက်ပိုင်း၌ ၆-နာရီထက် မနည်းလျော့စေသင့်ပေသည်။

ဤနေ့စဉ် လုပ်ငန်းဇယားသည် ယေဘုယျပိုင်းခြားပုံမျှဖြစ်၍ ထိုနည်းဖြင့် သတ်မှတ်သွားမည်ဆိုပါက အလေ့အကျင့်ရ၍ အချိန်ကို အကွက်ကျကျ အသုံးပြုသော အလေ့အထ ရွဲမြဲသွားမည် ဖြစ်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို စံနစ်မရှိဘဲ အချိန်ဆွဲ၍ ပြုလုပ်တတ်သူများအဖို့ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များသည် နည်းလွန်းသည်ဟု ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ ရေချိုးချိန်သည် ၁၀-မိနစ်သာရှိ၍ နံနက်စာစားချိန်သည် မိနစ် ၂၀-မျှ ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် သုတ်သုတ်နှင့်နှင့် ဆောင်ရွက်တတ်သူများအတွက် ထိုအချိန်သည် မနည်းလွန်းပေ။ ထိုမျှမက ထိုအချိန်ထက်စော၍ ပြီးစီးအောင်ပင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေးသေးသည်။ အဆောင်နေ ကျောင်းသားများနှင့် တပ်တွင်းနေ တပ်မတော်သားများသည် အချိန်နှင့်တွက်၍ သုတ်သုတ်နှင့်နှင့် ဆောင်ရွက်ရသော အလေ့အကျင့်များ ရရှိတတ်ကြပေသည်။ အမှန်စင်စစ် အချိန်နှင့်တွက်၍ အကွက်ကျလုပ်ငန်းကို သွက်လက် တွင်ကျယ်ဆောင် လုပ်တတ်မည်ဆိုပါက တစ်မိနစ်ဟူသော အချိန်သည် အမှန်ပင် ကြာရှည်ပေသည်။ အသံလွှင့်ရာတွင်၎င်း၊ အပြေးပြိုင်ရာတွင်၎င်း၊ တစ်မိနစ်ဟူသောအချိန်သည် အလွန်ပင်တာသွား၍ ထည့်သွင်း ရေတွက်ရသော အချိန်ပိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ- ရေချိုးရာ၌ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရှာဖွေနေခြင်း၊ ရေကိုမလောင်းမီ အချိန်ဆွဲ၍ လေးဖင့်နေခြင်း၊ ဆပ်ပြာကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပွတ်တိုက်နေခြင်း၊ ရေကို ဆေးဆေးစွာစိမ်၍ ချိုးနေခြင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် စိမ်ပြေနေပြီပွတ်တိုက်နေခြင်း စသည့်နည်းအားဖြင့် အချိန်ယူ၍သာ ရေချိုးနေမည်ဆိုပါက ရေချိုးချိန်သည် မိနစ် ၃၀မျှနှင့်ပင် လုံလောက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အစားအစာ စားသောက်ရာတွင်လည်း ထိုနည်းတူစွာပင် ညစာစားပွဲများကဲ့သို့

စကားတပြောပြောနှင့် အရသာခံ၍ စားသောက်မည်ဆိုက သုံးနာရီမျှမကပင် ကြာရှည်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ပိုမရှိသူများ၊ အချိန်ကို အလဟဿာ မဖြုန်းတီးနိုင်သူများ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို တွင်ကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်လိုသူများ၊ ရည်မှန်းချက်ဖြင့် လုပ်ငန်းအကွက်ကျ လုပ်ကိုင်လိုသူများ ရရှိသမျှအချိန်တွင် တိုးတက်မှု ရှာဖွေရန် လိုအပ်သူများစသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ကား၊ တိုတောင်းလှသည့်ဘဝအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ ကြန့်ကြာမှုမျိုးကို လျှော့ပစ်ရ လိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သီးခြားအနားယူသော ရက်ပိုင်းကာလများတွင် မှတစ်ပါး၊ သုတ်သုတ်စား၊ သုတ်သုတ်သွား၍၊ သုတ်သုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်း အလေ့ကိုသာ အားပေးလိုက်စားကြရမည် ဖြစ်လေသည်။

အချိန်ကို မသုံးဘဲ၊ ဖြုန်းနေသူများမှာ ဆန်ကုန်မြေလေးများ၊ လက်ကြောတင်းအောင် မလုပ်မကိုင်ချင်သူများ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်သူများ၊ မလုပ်မကိုင်ရဘဲ စည်းစိမ်ခံရန် ကံအခွင့်သင့်သော လက်တစ်ဆုတ်စာ လူတန်းစားများအတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မည်မျှပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝ စေကာမူ၊ တိုးတက်အောင်မြင်သော ဘဝကို ထူထောင်လိုသူများအဖို့ကား အမြဲတစေ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှား၍ သွက်လက်လျင်မြန်စွာလည်း လှုပ်ရှား နေရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းအဖို့တွင် လည်ပတ်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်ပွဲ၊ ဘော်လုံးပွဲစသည် ကြည့်ရှုခြင်း၊ ဘုရားပုထိုးသွားရောက်ဖူးမျှော်ခြင်း၊ ဈေးနာဝယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့၍ နားနေခြင်း၊ ဝါသနာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပရဟိတ လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းစသည်တို့ကား ရှိမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများသည် အစီအစဉ်မှအပဖြစ်၍ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို အခါအားလျှော်စွာ ပြုပြင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာ နံနက် ၅-နာရီတွင် မီးရထားအမှို သွားရောက်ဖွယ် ကိစ္စကြိုပါက နေ့စဉ် အိပ်ရာမှ ထနေကျအချိန် ထက်စော၍ ထ၊ ရလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ရုံးပိတ်ရက်များ၊ ခွင့်ရက်များ၊ ပွဲတော်ရက်များ၊ အနားယူရက်များနှင့် သိခြားလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် နေ့များတွင်မူ နေ့စဉ် ဇယားကို ပြင်ဆင်နိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် သာမန် အားဖြင့်ကား နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဇယားကို မှန်ကန်စွာလိုက်နာခြင်း ပြုအပ်လေသည်။

**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

၁။ ငါဘာလုပ်ရပါမလဲဟု တွေးဆနေရသူသည် လူညံ့ဖြစ်သည်။

၂။ အချိန်ပိုများကို အသုံးချရန် အမြဲအသင့်ပြင်ထားပါ။

၃။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဇယားကို ရေးဆွဲထားပါ။

၄။ အချိန်ဆွဲ၍လုပ်လျှင်ကြာ၍ သွက်သွက်လုပ်လျှင် မြန်သည်။

၅။ သုတ်သုတ်နှင့် ပြုလုပ်တတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။

၆။ တိုးတက်မှုလိုသူများသည် အမြဲတစေ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေ ရပေမည်။

၇။ မလိုအပ်သော ကြန့်ကြာမှုမျိုးကို လျှော့ပစ်ပါ။



ပမာဏအားဖြင့် အမျိုးအဆ မည်မျှရှိသည်ကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်လုပ်ငန်း၊ မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ဖန်တီးဆောင်ရွက် နိုင်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ တန်ဖိုးပမာဏကို ချင့်ချိန်ရာ၌ ငွေဖြင့်ပင် စံကိန်းထား၍ တွက်ချက်ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ငွေကိုပင် ကုန်စည်ချင်းဖလှယ်ရာ၌ တန်ဖိုးအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် သတ်မှတ်သုံးစွဲပေသည်။ ထိုအချက်ကို ထောက်ဆသော် ဘဝဟူသည် ငွေကြေးရှာဖွေနိုင်စွမ်းသော စွမ်းအင်ပမာဏပင် ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပေမည်။ ပညာ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ ဂုဏ်ထူး၊ ကျန်းမာရေး စသည်တို့သည် ငွေကြေးရှာ ဖွေနိုင်စွမ်းကို အားပေးထောက်ကူနေသော အရံစွမ်းအင်စုများပင်ဖြစ်၍ ၎င်းတို့၏ တန်ဖိုးသည် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအင် တန်ဖိုးထဲတွင် ပါဝင်ကြပြီး ဖြစ်လေသည်။

**ငွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝကို နှစ်ကာလဖြင့် တန်ဖိုးမဖြတ်ဘဲ ထုတ်လုပ်မှု စွမ်းအင်ဖြင့် တန်ဖိုးဖြတ်သင့်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ထုတ်လုပ်မှု စွမ်းအင်၏ ပမာဏကို တိုင်းတာသော ယူနစ်မှာ ငွေပင်ဖြစ်ကြောင်းကို သတိချပ်ရန် လိုလေသည်။ လူတစ်ယောက်က တစ်နှစ်အတွင်း စပါးတင်း ၄၀-ထွက်ရှိအောင် စိုက်ပျိုး လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိ၍ အခြားသူတစ်ယောက်က ကုလားထိုင် အလုံး ၇၀ နှင့် စားပွဲ ၁၈-လုံးပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး၊ အခြားသူတစ်ယောက်က ရှပ်အင်္ကျီအထည် ၂၄၀ လုံချည်အထည် ၅၀ နှင့် တိုက်ပုံ အင်္ကျီအထည် ၄၀ တို့ကို ချုပ်လုပ်ပြီးခဲ့ပေမည်။ ထိုသူတို့၏ စွမ်းအင်နှင့် ထုတ်လုပ်အားသည် အမျိုးအစားအားဖြင့် ကွဲပြားပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ လုပ်ငန်းပမာဏကို ငွေဖြင့် တန်ဖိုးသင့်လျှင်-

- (က) စပါးတင်း ၄၀ မှ ၁၀၀ဝိ/နှုန်း ၄၀၀၀ဝိ/
- (ခ) ကုလားထိုင်အလုံး ၁၀၀မှ ၃၃ဝိ/နှုန်း ၃၃၀၀ဝိ/ } ၄၀၀၀ဝိ/
- စားပွဲ ၁၀ လုံးမှ ၇၀၀ ကျပ်နှုန်း ၇၀၀ဝိ/
- (ဂ) ရှပ်အင်္ကျီ ၃၀မှ ၅၀၀ ကျပ်နှုန်း ၁၅၀၀ဝိ/ } ၄၀၀၀ဝိ/
- လုံချည် ၅၀ မှ ၃၀၀ ကျပ်နှုန်း ၁၅၀၀ဝိ/
- တိုက်ပုံအင်္ကျီ ၁၀ မှ ၁၀၀၀ ကျပ်နှုန်း ၁၀၀၀ဝိ/

တစ်နည်းဆိုရသော်

ဘဝ = စွမ်းအင် X အသုံးချသော အချိန်ကာလ  
 = ထုတ်လုပ်မှုတန်ဖိုး  
 ဟူ၍ဖြစ်နိုင်ပြီး၊

သက်တမ်း = တန်ဖိုးရှိသော ဘဝ + လေလွင့်ဖြုန်းတီးသော အချိန်။

တန်ဖိုးရှိသော ဘဝ = သက်တမ်း - လေလွင့်ဖြုန်းတီးသော အချိန်။

ဟူ၍ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို သင်္ချာနည်းဖြင့် ရှင်းတမ်းထုတ်၍ ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအင်ပမာဏနှင့် စုဆောင်းထားရှိနိုင်သော အင်အားသည် ငွေပင်ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရသောအခါ၊ ငွေသည် ဘဝ၏ ပကတိမြင်သာသော တန်ဖိုးဖြစ်ကြောင်း သတိပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သင်၏ ဝင်ငွေဖြစ်သော ငွေတစ်ကျပ်တိုင်းသည် သင်၏ လုပ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ သင်၏ ဘဝမှ နာရိမိနစ်များ အဆုံးခံ၍ ရင်းနှီးရရှိထားသော တန်ဖိုးဖြစ်ကြောင်း

ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရပေမည်။ သင်သုံးစွဲသည့် ငွေတစ်ကျပ်တိုင်း၊ တစ်ပြားတိုင်းသည် သင်၏ ဘဝကို ဖွဲ့စည်းပစ်ရသော တန်ဖိုးဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိ ပြုရပေမည်။ သင်သည် ငွေကိုရချင်တိုင်း မရနိုင်ဘဲ သင်၏ ဘဝစွမ်းအင်နှင့် ဘဝကြာရှည်မှု အလျောက်သာ ရရှိပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝကို တန်ဖိုးထားလျှင် ငွေကိုလည်း တန်ဖိုးထားရပေလိမ့်မည်။ ငွေကို စိစစ်ချွေတာရမည်။ သုံးသင့်သုံးထိုက်မှ သုံးရမည်။ သုံးစွဲလေသမျှ ထိုက်သင့်သော တူညီသည် တန်ဖိုးနှင့်အမျှ အကျိုးကျေးဇူးရှိစေရပေမည်။ ငွေတစ်ကျပ်ထွက်၍ သွားလေတိုင်း အကျိုးကျေးဇူး တစ်ခုခုသည် တစ်ကျပ်တိုးထက်မနည်း ပြန်၍ ဝင်လာရမည်။ ပြန်၍ဝင်လာသော အကျိုးကျေးဇူးသည် ဝတ္တု ပစ္စည်းဖြစ်ကောင်းမှ ဖြစ်ပေမည်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်အား ငွေ-၅၀၀ ကျပ်ဖိုးပြုစု ကျေးမွေးလိုက်သည်ရှိသော် ထိုသူက ကျေးဇူးကို အမှတ်ထားခြင်း ထိုသူ ထံမှ ပြန်၍ရသော ၅၀၀ ကျပ်တန် အမှတ်ထားခြင်းသည် ထိုသူထံမှ ပြန်၍ရသော ၅၀၀ ကျပ်တန် အကျိုးကျေးဇူးပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တစ်လ အတွက် သင်တန်းလခ ၃၀၀ ကျပ်အတွက် ပြန်၍ရသော အကျိုး ကျေးဇူးပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လူဒါန်းလျှင်လည်း ရရှိသော ကုသိုလ်သည် စွန့်လှူရသော တန်ဖိုးမှရသည့် ကျေးဇူးပင် ဖြစ်ပေမည်။

လူတိုင်းသည် ငွေကိုရှာ၍ ငွေကို သုံးနေကြပေသည်။ ဘဝအတွက် အစုအပုံစုဆည်းမိခြင်း၊ (၀၁) ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းသည် ငွေကို ရှာတတ်ရုံနှင့်မရဘဲ သုံးတတ်မှလည်း ရလေသည်။ ငွေရှာသော ပညာကဲ့သို့ပင် ငွေသုံးသော ပညာသည်လည်း လွန်စွာ နက်နဲခက်ခဲလေသည်။ ငွေရှာတတ်သူ များစွာသည် ငွေသုံးပညာ မတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

ငွေသုံးပညာဟူသည်မှာ လက်ထံတွင် ရှိသမျှငွေကို အမြန်ဆုံး သုံးပစ်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။ မိမိတတ်နိုင်သမျှ အင်အား ကုန်ရှာဖွေရရှိထားသော ငွေကြေးပမာဏကိုပင် မိမိနှင့် မိမိတာဝန်ရှိသော မှီခိုသူများ၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် အကွက်ကျကျ စီမံခန့်ခွဲ၍ စေ့ငှအောင် သုံးစွဲတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မိမိ၏ သုံးနိုင်အားသည် အများဆုံးဆိုပါမှ မိမိရှာဖွေရရှိနိုင်စွမ်း၏ အကန့်အသတ်အတွင်း၌သာ ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ရှာ၍ရသမျှကို သုံး၍ပစ်ခြင်းဖြင့် ဘဝကို အောင်မြင်စွာ ထူထောင်နိုင်ဦးမည် မဟုတ်ချေ။

လူတိုင်းတွင် လောလောဆယ်အတွက် စာရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးဟူသော အရေးကြီးသုံးပါးအတွက် ဦးစားပေး၍ သုံးစွဲနေရပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုမျှနှင့် မပြီးသေးပေ။ ကျန်းမာရေး၊ အနာဂတ်ဘဝမြှင့်တင်ရန် ရင်းနှီးထူထောင်ရေး၊ စည့်ဝတ်၊ လူ့ဒါန်းရေး၊ မမျှော်လင့်သော ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ပညာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေးတို့အတွက်လည်း သုံးစွဲရန် လိုပေလိမ့်မည်။ ကျန်အရေးများကို ပိုမိုလျှံမှု သုံးစွဲနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း မလွဲသာသော ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးတို့အတွက်စားဝတ်နေမှု စရိတ်မှာပင် ခြိုးခြံချွေတာ၍ ဖွဲ့ထုတ်သုံးစွဲရန် လိုပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာ့လက်ရှိ လူနေမှုအခြေအနေအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝရပ်တည်မှု အတွက် ကုန်ဈေးနှုန်းပေါ်တွင် မူတည်၍ မသုံးလျှင် မဖြစ်သော စရိတ်တို့ကို တွက်ချက်၍ မည်ရွေမည်မျှသောငွေနှင့် လုံလောက်စေမည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဝင်ငွေများပြားစွာ ရှာဖွေနိုင်သောသူများ၊ (၀၁) ကုန်ကျနိုင်ဖွယ် ရှိသည်ထက်ပိုမိုအောင် ရှာဖွေနိုင်သူများတွင် တစ်လအတွက် အသုံးစရိတ် မည်မျှသုံးစွဲမည်ဟူ၍ သုံးစွဲရမည့်ခေါင်းစဉ်အတွက် လုံလောက်စွာ သတ်မှတ် လျာထားပေလိမ့်မည်။ သုံးစွဲရမည့် ကိစ္စ၏ကုန်ကျစရိတ်ကို အခြေတည်၍ စရိတ်သတ်မှတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် များစွာသော သူတို့အဖို့မူကား မည်မျှကုန်ကျမည်ဟူ၍ တွက်ချက်လျာထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မည်မျှရ သည်ဟူသော အင်အားကို အခြေခံထား၍ သတ်မှတ်ခွဲဝေရပေလိမ့်မည်။

မိမိအင်အားကိုမူတည်၍ လျာထားသုံးစွဲခြင်း မပြုဘဲ သာမန်သုံးစွဲ တုန်ကျရမည့် စရိတ်ကို အခြေတည်၍ သုံးစွဲနေလျှင်မူကား ကြွေးတင်ရန် လမ်းမှတပါး အခြားမရှိပေ။

လူတစ်ယောက်က တစ်လလျှင် သူ၏ လုပ်အားအရ ဝင်ငွေ ၁၅၀၀ဝိ/ ရပေမည်။ အခြားလူတစ်ယောက်မူကား တစ်လလျှင် သူ၏ လုပ်အားအရ ဝင်ငွေ ၃၀၀ဝိ/သာ ရရှိပေမည်။ သာမန်အားဖြင့် အိမ်သား နှစ်ယောက်အတွက် စားသုံးစရိတ်သည် အနည်းဆုံး ၂၅၀ဝိ/ ကုန်ကျရမည် ဖြစ်ပါမူ နေအိမ်စရိတ်၊ အဝတ်စရိတ်၊ ကျန်းမာရေးစရိတ် အခြားသွားလာစရိတ်များ ရှိသေးသည်ဖြစ်၍ ၃၀၀ဝိ/ ရရှိသော သူသည် မည်သည်နည်းနှင့်မျှ စားသုံးစရိတ်အတွက် ၂၅၀ဝိ/ သုံးစွဲနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ၁၅၀၀ဝိ/ ရရှိသူအတွက်မူကား စားသုံးစရိတ်ကို အနည်းဆုံး ၂၅၀ဝိ/ အပြင် အာဟာရပို၍ဖြစ်စေရန်

အတန်ငယ်တိုးပြည့်၍ သတ်မှတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် ၃၀၀ဝိ/ ရရှိသူသည် ဘာလုပ်မည်နည်း။

သူသည် အခြားစရိတ်များကို နုတ်ဖယ်၍ အတတ်နိုင်ဆုံးစားသုံးစရိတ်ထဲတွင် ၄၅-၁၂၅ဝိ/ မျှသာ ထည့်သွင်းသုံးစွဲနိုင်မည်ဆိုက သူသည် တစ်နေ့လျှင် ၂-နပ်အစား ၁-နပ်ကိုသာ စားသောက်ရပေလိမ့်မည်။ သို့တည်းမဟုတ် တိုးပြည့်ရရှိနိုင်မည့် အချိန်ပိုအတွင်း အခြားအလုပ်ကို သို့မဟုတ် တရားသဖြင့် ဝင်ငွေရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ထပ်မံလုပ်ကိုင်ရပေမည်။ ဤနှစ်လမ်းအပြင် အခြားလမ်းမရှိပေ။ အလုပ်ပို၍ လုပ်နိုင်သော် လုပ်၍၊ မလုပ်နိုင်သော် လျှော့၍ စားရပေမည်။ ထိုသို့မှ မဟုတ်ဘဲ ချေးငှား၍၎င်း၊ ပေါင်နံ့၍၎င်း၊ မတရားနည်းဖြင့် ရှာဖွေ၍၎င်း၊ ပြည့်တင်းမည်ဆိုက မိမိ၏ဘေးဒုက္ခကို စိုက်ပျိုးနေသည်နှင့်သာ တူပေလိမ့်မည်။ မိမိရှာဖွေနိုင်သည်ထက်ပို၍ သုံးရန် ကြိုးစားခြင်းသည် ပျက်စီးရာလမ်းစပင် ဖြစ်လေသည်။

ငွေသုံးသူသည် “မလောက်မှ မလောက်ဘဲ” ဟူသော ဆင်ခြေကို အလွန်အားပြုတတ်ကြလေသည်။ ငွေသည်မည်သည့်အခါမျှလောက်နိုင်သော ပစ္စည်းမဟုတ်ပေ။ တကယ်သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် မည်မျှမဆိုနာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်းအတွင်း ကုန်နိုင်ပေသည်။ လူ၏ အလိုဆန္ဒဟူသည်မှာ တစ်ခုမဟုတ်လျှင် တစ်ခုလိုနေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်၌လည်း ငွေသုံးစရာ၊ ငွေကုန်စရာ လမ်းပေါက်လမ်းစများသည် လက်ယှက်ထိုးဖိတ်ခေါ်ဆွဲဆောင်နေသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ လောက်ငသည်၊ မလောက်ငသည် ဟူသည်သာ ပြဿနာ မဟုတ်ပေ။ ရှာဖွေနိုင်သော အင်အားနှင့်ညီစွာ စားသုံးနေထိုင်ရမည်မှာ ပြဿနာဖြစ်လေသည်။ ဝမရှိဘဲ ဝိလုပ်၍ရမည် မဟုတ်ပေ။ လုပ်အားကို တိုးမြှင့်၍ မလုံလောက်လျှင် ခြိုးခြံလျှော့ပေါ့ရန်မှ တစ်ပါး ထွက်ရပ်လမ်းမရှိပေ။ ထိုလမ်းစဉ်ကိုမျှ မလိုက်လိုလျှင် ကြွေးဘေး၊ ဒုက္ခဘေး၊ ရာဇဝတ်ဘေး၊ စိတ်ဆင်းရဲရသည် ဘေးတို့ကိုသာ ဦးတည်မိပေလိမ့်မည်။

ချွေတာရေးဟူသည်မှာ ပိုလျှံလိုသူအတွက် လိုက်နာရန်ဖြစ်၍ ခြိုးခြံရေးမှာ မလောက်ငသူအတွက် မလုပ်မဖြစ်သော ဘဝအခြေအနေပေးလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ မခြိုးခြံ၍ မဖြစ်သူအတွက် ခြိုးခြံခြင်းသည်သာ

အကောင်းဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်၍ ဘဝ၏ မွေ့လျော်မှုကို နှစ်သိမ့်ခြင်းဖြင့် ရရှိစေနိုင်ပေမည်။ စားသုံးစရိတ်ကာမိအောင် ကံကောင်းသူ(ဝါ)စွမ်းရည်ရှိသူများအတွက်ကား သာမန်လူတစ်ယောက်၏ စားသုံးမှုအခြေအနေအောက်သို့ ရောက်အောင်ခြိုးခြံစရာ မလိုစေကာမူ မိမိအင်အား အပိုင်းအခြားထက် နယ်ကျွံလောက်အောင် မသုံးမိရန် ချွေတာနိုင်သော အဖက်ဖက်မှ ချွေတာရပေဦးမည်။ ထိုထက်ပို၍ လိုသလောက် သုံးချင်သမျှ မချွေမတာ ထုတ်၍ သုံးနိုင်သော သူဟူသည်မှာကား အလွန်ပင် နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝရပ်တည်မှုတွင် ရပ်တည်၍ ရနိုင်သော အခြေအဆင့်ထက်ပို၍ မှန်းထားတတ်ကြလေသည်။ အခြားလူတစ်ယောက်သည် တစ်လလျှင် ၄၅-၂၀ဝဝိ/ မျှနှင့် အသက်မသေအောင် စား၍ဖြစ်နိုင်သော အချိန်တွင် ခြိုးခြံနိုင်ဆုံးသော စားသုံးစရိတ်ကို ဝင်ငွေ-၄၅၀ဝိ/ ရှိသူက ၃၀၀ဝိ/ မျှ သတ်မှတ်လို၍ ဝင်ငွေ-၁၃၅၀ဝိ/ ရှိသူက ၄၅၀ဝိ/ မျှ သတ်မှတ်လိုပြီး၊ ဝင်ငွေ-၃၀၀ဝိ/ ရှိသူက ၁၀၀ဝိ/ မျှ သတ်မှတ်လိုပေလိမ့်မည်။ ကျားကြီးသည် ထက်ခြေရာကိုပို၍ ချဲ့တတ်ကြလေသည်။

ဤနည်းဖြင့် မည်မျှရသည်ဖြစ်စေ၊ ချောင်လည်သည် ပိုလျှံသည်ဟူ၍ မရှိဘဲ၊ မဟာသမုဒ္ဒရာသည် စီးဝင်သမျှသော ရေကို ကမ်းမလျှံစတမ်းသောက်ယူနေသကဲ့သို့၊ အသုံးအစွဲရပြင်ထဲ၌သာ ရောပေါင်းလိုက်ကြလေသည်။ လခ-၃၀ဝိ/ ရသူက ငွေတိုးချ၍ ထုတ်ချေးနေချိန်တွင် လခ-၇၅ဝိ/ ရသူက ကြွေးတင်၍ နေတတ်လေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဗိုလျှံသည်၊ စုမိသည်ဆိုသည်မှာ ငွေနည်းမှု များမှုပေါ်တွင်ချည်း မတည်ဘဲ ခြိုးခြံချွေတာ တတ်မှုပေါ်တွင်သာ တည်လေသည်။

ဝင်ငွေနည်းသူတစ်ယောက်၏ အသုံးစရိတ်တွင် တစ်လအတွက်-		
ဆေးလိပ်	.....	၃၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
ရုပ်ရှင် ၃ ကြိမ်	.....	၁၅၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
ကလေးမုန့်ဖိုး	.....	၁၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
လျှက်ခြောက်	.....	၇၅ ကျပ် ၀၀ ပြား
ထန်းလျက်	.....	၉၀ ကျပ် ၀၀ ပြား



စသည်ဖြင့် စာရင်းများ တိုးနေဘိသကဲ့သို့၊ ဝင်ငွေများ သူ၏ အသုံးစရိတ်တွင်။

မင်္ဂလာဆောင် လက်ဖွဲ့ပစ္စည်း	...	၁၅၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
ဓာတ်ဆီဖိုး၊ ၁၀ ဂါလံ	...	၂၇၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
ပန်းမျိုးစေ့	...	၃၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
အိမ်ဖော်ပေးလစာ	...	၆၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား
ရုပ်ရှင် ၃ ကြိမ်	...	၃၀၀ ကျပ် ၀၀ ပြား

စသည်ဖြင့် ကိန်းဂဏန်းများတိုး၍ နေပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဝင်ငွေအင်အားဘက်မှ အများဆုံးရှာနိုင်သော်လည်း အသုံးစာရင်းဘက်မှ အနည်းဆုံး သုံးမြဲသာသုံး၍ နေကြမည်ဆိုလျှင်ကား အနည်းဆုံး အဆင့်မှ တပါး၊ လူတိုင်းတွင် ပိုလျှံကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မလိုသောကိစ္စ၊ မလိုသောပစ္စည်း ပကာသနနှင့် ကြားဝင်ဂုဏ်ယူမှုတို့ကို စွန့်ပစ်လျှော့ဖြတ်ပစ်ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ယုန်ပေါတိုင်း တောချဲ့ ရန် မလိုသည်ကိုလည်း သတိပြုရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဝင်ငွေအင်အား ကြီးမားခြင်းသည် အဖြုန်းအင်အား တိုးချဲ့ရန်အတွက် မဟုတ်ဘဲ၊ အပိုအလျှံ အစုအဆောင်း စီးပွားအင်အားကြီးမားစေရန်အတွက် အခွင့်သာခြင်းသာ ဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိမူရပေမည်။

သုံးတတ်လျှင် ရှာတတ်ရမည်။

သုံးချင်လျှင် ရှာနိုင်အောင် ရှာရမည်။

ဤဆောင်ပုဒ်မှာ လူတိုင်းအတွက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ရ၍သုံးနိုင်သူကို အားကျရာ၌ သုံးနိုင်စွမ်းကိုသာ အားမကျဘဲ၊ ရှာနိုင်ပုံကိုလည်း အားကျရ ပေမည်။ ရှာနိုင်သူ၏ သုံးပုံအတိုင်း မရှာနိုင်သူက သုံးစွဲနေလျှင် အလို အလျှောက် မွဲပေလိမ့်မည်။ ဆင်ချေးတုံးကိုသာမြင်၍ ဆင်စားသောကြံကို မမြင်တတ်လျှင် သဘာဝကျမည် မဟုတ်ပေ။ သူ့လိုသုံးချင်လျှင် သူ့လိုရှာရန် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ မျှတအောင်ကြံဖန်ကြိုးစား၍ သုံးစွဲနိုင်ရပေမည်။ ဤသို့ကြိုးစားရာ၌ “မလောကင်”ဟူသော စကားကို

“ခြီးခြံမှု+ပို၍ကြိုးစားမှု” တို့ဖြင့် ချေ၍ပစ်ရပေမည်။ “မလောကင်”ဟူသော ဆင်ခြေကို ပေးနေသူအား မည်သူကမျှ လောကင်အောင်လာ၍ ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မည်သူကမျှလည်း သနားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မည်သည့် ဆေးဝါးနှင့်မျှလည်း ကုစား၍ရမည် မဟုတ်ပေ။ “မလောကင်”ခြင်းနှင့် ဆင်ခြေရှာတတ်သူအဖို့ လောကင်သော အချိန်အခါမျိုးကို တစ်သက်လုံးရှာ၍ တွေ့လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သူသည် တစ်သက်တာလုံး မည်မျှရစေကာမူ မလောကင်ဘဲပင် ရှိနေပေလိမ့်မည်။

လူတို့၏ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေကို စစ်တမ်းထုတ်လျှင်  
ဝင်ငွေ - ထွက်ငွေ = စီးပွားတိုးတက်မှု  
ထွက်ငွေ - ဝင်ငွေ = ကြေးတင်မှု  
ဟူသော ပုံသေနည်းကိုသာ တွေ့ရှိရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်တွင် သုံးသင့်၍ သုံးသည်ဟု သာမန်မှတ်ထင်ရသော အသုံးအစွဲများတွင် တကယ်မသုံးသင့်သောစရိတ် မသုံးဘဲနေ၍ဖြစ်သော စရိတ်များ ပါရှိနေတတ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သုံးစွဲသည့် ကိစ္စတိုင်းသည် စာရေးအတွက်လော၊ ဝတ်ရေးအတွက်လော၊ နေရေးအတွက်လောဟူ၍ စဉ်းစားရပေမည်။ ထိုအရေးသုံးပါးမှအပဖြစ်လျှင် မသုံးစွဲဘဲနေ၍ ဖြစ်မဖြစ်ကို စဉ်းစားရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မသုံးဘဲနေ၍လည်း ဖြစ်မည်ကိစ္စ ဟုဆိုလျှင် မသုံးစွဲဘဲ နေသင့်သည်။

အကယ်၍ မိမိသည် ပကာသနအတွက်၎င်း၊ ကြားဝင်ရန်အတွက်၎င်း၊ မွမ်းမံရန်အတွက်၎င်း၊ နောင်အခါတွင် အသုံးချရန်အတွက်၎င်း၊ မသုံး မဖြစ်သော အကြောင်းကိစ္စ တာဝန်တစ်ခုခုအတွက်၎င်း၊ အနည်းဆုံးသုံး၍ ဖြစ်နိုင်ရုံမျှပင် သုံးစွဲရပေလိမ့်မည်။ ထိုသုံးစွဲငွေသည် ပိုလျှံသောငွေထဲမှလည်း ဖြစ်ရပေမည်။ အကယ်၍ ပိုလျှံသော ငွေမရှိဘဲ သုံးရမည့် ကိစ္စကလည်း မသုံးမဖြစ်သော ကိစ္စဖြစ်ခဲ့လျှင် ခါတိုင်းသုံးစွဲနေကျ အသုံးစရိတ်ထဲမှ လျှော့ပေါ့ ခြီးခြံရမည့် အရေးကိုပါ တပါတည်းစဉ်းစားရပေလိမ့်မည်။ ပိုလျှံသောငွေ ရှိနေသောကြောင့် သုံးစရာအကြောင်းကို ရှာနေခြင်းမျိုးသည် မကောင်းပေ။ သုံးစရာကိစ္စသည် အလိုအလျှောက်ပေါ်လာမှသာ သုံးသင့် သုံးသင့်ကို ချိန်ဆ၍ သုံးရပေမည်။

ဝယ်ချင်စရာ ပစ္စည်းကိုတွေ့၍ ဝယ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အကျင့်မဟုတ်ပေ။ အသုံးလို၍ ဝယ်ယူခြင်းမျိုးသာလျှင် ကောင်းပေသည်။ တခါတရံ၌ အသုံးလိုကောင်းလိုမည့် ပစ္စည်းကိုရတန်းရခိုက်တွင် ကြိုတင်ဝယ် ယူထားရခြင်းမျိုး ရှိကောင်းရှိပေမည်။ သို့ရာတွင် သုံးစွဲရန်ကိစ္စက ရှေးဦးအကြောင်းရင်း ခံရပေမည်။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို လှူ၍ဖြစ်စေ၊ ဆန်း၍ ဖြစ်စေ ဝယ်ထားပြီးမှ ကြံဖန်၍ အသုံးချရခြင်း၊ အသုံးမပေါ်၍ သိမ်ထားရခြင်း၊ အသုံးမချတော့ဘဲ အလိုအလျောက် ပျောက်ပျက်သွားစေခြင်းတို့သည် မလိုအပ်သော အပြုအမူများ ဖြစ်လေသည်။ လူတို့၏ စိတ်တွင် အရာရာကို လိုချင်တပ်မက်တတ်သော လောဘစိတ်ရှိပေရာ ငွေကမြှောက်၍ပေးသောအခါ အသုံးလိုသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုသည်ဖြစ်စေ ဝယ်ချင်လာတတ်လေသည်။ အသုံးမလိုလှသည်ကိုလည်း အသုံးလိုသည်ဟု မြင်လာတတ်ပေသည်။

အမှန်အားဖြင့် လူ့လောကတွင် ထုတ်လုပ်ထားသော အရာဝတ္ထု များသည် အသုံးဝင်သော အရာများချည်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအတွက် မရှိမဖြစ် အသုံးဝင် မဝင်ကို တွက်စစ်၍ မိမိ၌ ဝယ်နိုင်အား ရှိမရှိကိုပါ စိစစ်ရပေမည်။ ဥပမာ လွှသည်လက်သမားအတွက် မရှိမဖြစ်သော လက်နက်ကိရိယာပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် သာမန်လူအတွက် မရှိ၍ အရေးမကြီးပေ။ ရှိလျှင်ကောင်းသည်ကား မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ် ဆန်ဝယ်ရန် လုံးပန်းနေရာသူအဖို့တွင် အပိုပစ္စည်းအဖြစ်ပင် သဘောထား ရပေလိမ့်မည်။ ချိန်ခွင်၊ ကတ်ကျေး၊ ဝက်အူလှည့်၊ ဆန်ခါ၊ ခြင်ဆေးပိုက် စသည်တို့သည်၎င်း၊ ဓါတ်စက်၊ ရေဒီယို၊ ရှေ့ခဲသေတ္တာ၊ ဓါတ်ဗူး၊ အားကစားပစ္စည်း၊ ကင်မရာ စသည်တို့သည်လည်းကောင်း လူတို့အတွက် အသုံးဝင်၍ ရှိကောင်းသော ပစ္စည်းများ မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဝင်ငွေနည်း၍ ငွေပိုငွေလျှံမရှိသော နေ့စာနေ၊ ညစာည ရှာဖွေနေရာသူများအဖို့ ထိုပစ္စည်းများကို မလိုအပ်သောပစ္စည်းများအဖြစ် မေ့ဖျောက်ထား ရပေလိမ့်မည်။ အသုံး ဝင်သည်ဆိုကာမျှဖြင့် မိမိ၏ အင်အားကို မတွက်စစ်ဘဲ မိမိအတွက်ပါ အသုံးဝင်စာရင်းထဲတွင် သွင်း၍ မသင့်ပေ။ အသုံးဝင်မှုထက် မရှိမဖြစ်မှုကိုသာ အရေးထားရပေမည်။ အသုံးဝင်မှု (ဝါ) အိမ်၌ရှိကောင်းသည်ဟု ယူဆမှုမှာ လူအသီးသီး၏ ဝယ်နိုင်အားအလိုက် ဆုံးဖြတ်ရလိမ့်မည်။ ဝင်ငွေများသူ တစ်ဦးက မရှိမဖြစ်သောပစ္စည်းဟု သတ်မှတ်သည့် ပစ္စည်းတိုင်းသည်

ဝင်ငွေနည်းသူအတွက် မရှိမဖြစ်သောပစ္စည်း ဖြစ်ကောင်းမှ ဖြစ်ပေမည်။ မိမိအားအင်နှင့်မတန်သောပစ္စည်းကို လိုချင်မက်မောစွာ ဝယ်ယူခြင်း ဖြင့်မိမိ၌ ဒုက္ခတာဝန် ပိုလာပေမည်။ မဝယ်နိုင်ဘဲရှိသော အခါတွင်လည်း စိတ်မောရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှင့် (ဝါ)မိမိငွေကြေးအခြေအနေနှင့် တန်ရာတန်ရာကိုသာ လိုချင်တောင့်တခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာရာ ရစေသော နည်းကောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မိမိဝယ်ယူသောပစ္စည်းတိုင်းသည် လောလောဆယ်အားဖြင့် အသုံးဝင် စေရပေမည်။ တတ်နိုင်ပါက ဝင်ငွေရရှိစေမည့် ကုန်ထုတ်ကိရိယာ သို့မဟုတ် အရင်းအနှီးပစ္စည်းမျိုး ဖြစ်စေသင့်ပေသည်။ မိမိသုံးစွဲသောငွေနှင့် ထိုကိရိယာရရှိသော ပစ္စည်းမျိုးလည်း ဖြစ်ရပေမည်။ မိမိဝယ်မည့် ပစ္စည်းတစ်ခု၏ အသုံးဝင်မှုနှင့် အကျိုးပြည့်ဆောင်မှုကို ကွဲကွဲပြားပြား ထင်ရှားအောင် စဉ်းစားသုံးသပ်ရပေမည်။ မည်သည့် ငွေသုံးစွဲမှုကိုမျှ သုံးသင့်သည်ဟု ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း မရှိဘဲ မသုံးသင့်ပေ။ ကြိုတင်စဉ်းစားချိန် မရလျှင် မဝယ်မီ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း၌ဖြစ်စေ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရပေမည်။ ဝယ်ပြီးမှ အဝယ်မှားကြောင်းဖြင့် တဖွဖွ နောင်တရနေခြင်းမျိုး မရှိစေသင့်ပေ။

မိမိ ဝယ်ထားသောပစ္စည်းကို တတ်နိုင်သမျှ အကြာရှည်ဆုံးသုံး ခြင်းဖြင့် ထပ်မံ ဝယ်ယူရမည့်တာဝန်ကို လျော့ပါးစေပေသည်။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို အနည်းငယ် ပျက်ရုံနှင့် လွင့်မပစ်ဘဲ ရနိုင်သမျှ ပြုပြင်၍ ဆက်လက်သုံးစွဲရပေမည်။ ပြုပြင်၍မရတော့လျှင် အစိတ်အပိုင်း များကို ဖြုတ်ယူရနိုင်က လိုသောအခါ အသုံးပြုရန် ဖြုတ်၍ယူထား လိုက်ရပေမည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းမျှ အသုံး မဝင်တော့ပါမှသာ စွန့်ပစ်ရပေမည်။ လက်ရှိပစ္စည်းတစ်ခုသည် အကျိုးထင်စွာ အသုံးရှိနေ သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အသစ်လဲလှယ်ခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ဤနည်းဖြင့် စိစစ်မည်ဆိုပါက ငွေသည် အသုံးခံ၍ အစဉ်အမြဲထွက်သော ထွက်ပေါက်များ ဝိတ်သွားမည် ဖြစ်လေသည်။

ဆေးပြင်းလိပ်ကို တိုသည်အထိ စွပ်တံစွပ်၍သောက်သူများ၊ လှေပေါက်ကို ဖာ၍သုံးသူများ၊ ပိုက်ဆံငါးပြားကို ဈေးဆစ်သူများ၊ အဝတ်ဟောင်းကို ဖာထေး၍ ဝတ်သူများ၊ သစ်သီးပုပ်သည့်အပိုင်းကို ဖျော်ပယ်၍ သုံးသူများ စသည်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ကဲ့ရဲ့ရန် အကြောင်းမရှိပေ။

အသုံးကျသောအရာဝတ္ထုကို အသုံးချတတ်သော အမြော်အမြင်ကို ချီးမွမ်းရပေလိမ့်မည်။ စပါးတကျိုရှိသည်ဟူ၍ ကြွက်ပေါက်တစ်ပေါက်ကို မပိတ်ဘဲထားသူကို မည်သူမျှ ချီးမွမ်းမည် မဟုတ်ပေ။ သစ်ပင်ပေါ်၌ သစ်သီးများ ရှိနေသည်ဟူ၍ ကြွေကျသော သစ်သီးကောင်းကို မကောက် ဘဲနေသင့်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိ၌ ပေါသည်၊ များသည် ဆိုရုံဖြင့် အကြောင်းမဲ့ ဖြုန်းတီးဖျက်ဆီးခြင်းမျိုးကိုလည်း မပြုသင့်ပေ။ စင်စစ်သော်ကား ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများတွင် အိမ်ဝင်းထဲမှ မကျိုးရွက်နု၊ နို့ဆီဘူးခွံ၊ သတင်းစာစက္ကူဟောင်း၊ ပုလင်းလွတ်နှင့် ထမင်းခြောက်ကို ရောင်းချဝင်ငွေရှာ နေသူမျိုးကိုပါ တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။ "ဒါလောက် ချမ်းသာနေ တာတောင် ဒါလောက်ကြီးစားပမ်းစား ရှာနေရသလား" ဟု အပြစ်တင်ကြမည် ဖြစ်သော်လည်း ဤသို့ ရှာတတ်သောကြောင့် ဤသို့ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း ဖြစ်သည်ကိုမူ သတိထားမိသူနည်းပါးတတ်ကြလေသည်။

ငွေကို တန်ဖိုးထားကြသူများသည် ဘဝကို တန်ဖိုးထားကြခြင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများသည် ခေါင်းပုံဖြတ်၍ အမြတ်ကြီးစား သူချည်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ကား လှေခါးစားထစ်ယူဆ၍မရပေ။ ငပိထောင်းနှင့် စားကာ ဖျင်ကြမ်းအင်္ကျီဝတ်၍ ခြီးခြံစုဆောင်းခဲ့ကြသူများလည်း ပါရှိပေသည်။ အိမ်ရှိလူကုန် လက်ညှိတက်ညှိအလုပ်လုပ်၍ ဘဝအခြေထူထောင်ခဲ့ကြ သူများလည်း ပါရှိပေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ရိုးသားစွာ ချွေတာခြီးခြံနေထိုင်လျက် အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါက ကုဋေကုဋာချီ၍ မချမ်းသာစေကာမူ ထိုက်သင့်စွာ ကြီးပွားချမ်းသာနိုင်ခွင့် ရှိနေသေးသည်ကို သတိပြုရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသုံးနှင့် အဖြုန်းကို ခွဲခြားစိစစ်ရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေမျှတ၍ တတ်နိုင်က ပိုလျှံစေရန်အတွက်၎င်း၊ လစဉ်အသုံးစရိတ်များ ခွဲဝေသတ်မှတ်ခြင်း၊ ငွေသုံးစာရင်းထားရှိခြင်း၊ သုံးပြီးငွေကို စိစစ်ခြင်းစသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်စီမံရာတွင် ဘဏ္ဍာရေး စီမံဆောင်ရွက်မှု စံနစ်ကျနမူ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိသကဲ့သို့ အိမ်ထောင်တွင်လည်း ငွေရေးကြေးရေးသည် အခြေခံဖြစ်လေသည်။ စီးပွားရေး အဆင်မပြေမှုသည် နောက်ဆုံး

အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုတွင်လမ်းဆုံးရတတ်လေသည်။ ဘဝ၏ ကြီးပွားတိုးတက်မှုသည် လည်း ငွေရေးကြေးရေး၌သာ မြစ်ဖျားခံလေသည်။ အိမ်ထောင်၏ ဝင်ငွေထွက်ငွေစာရင်းနှင့် လျာထားခွဲဝေသော စာရင်းများတွင်အရသာကံထက် အသုံးဘက်၌ပို၍ အရေးကြီးလေသည် ဝင်ငွေဟူသော ပိုက်ပြန်တစ်ခုတည်းမှ ဝင်သောငွေကို ယိုပေါက်များစွာမှ သွန်ထွက်နေသည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုယိုပေါက်များကို စံနစ်တကျ ဖွင့်ပိတ်ချိန် ညီရန် လိုလေသည်။ တစ်လအတွင်း သုံးစွဲမည့် ငွေကိုခေါင်းစဉ် သတ်မှတ် ခွဲဝေရာ၌ သတ်မှတ်သည့်အတိုင်း နီးစပ်တိကျနိုင်သလောက် တိကျအောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ပေါက်ဈေးနှုန်းကို စုံစမ်းသိရှိထားသည့် အတိုင်း သတ်မှတ်ရပေမည်။

အသုံးစာရင်း လျာထားချက်တွင် -

**စားသောက်မှုအတွက်**

- ဆန်ဖိုးမည်မျှ
- ဆီဖိုးမည်မျှ
- ငပိမည်မျှ
- ငရပ်-ကြက်သွန်ဖိုးမည်မျှ
- ဟင်းလျာဖိုး တစ်နေ့တွက်မည်မျှ
- ရေနံဆီ၊ ထင်း၊ မီးသွေးဖိုးမည်မျှ

စသည်ဖြင့်မသုံး၍ မဖြစ်သော ခေါင်းစဉ်များအတွက် ရှေးဦးစွာ သတ်မှတ်ရပေမည်။

**ဝတ်ဆင်မှုအတွက်**

- အင်္ကျီဖိုးမည်မျှ
- လုံချည်ဖိုးမည်မျှ
- အတွင်းခံဖိုးမည်မျှ
- ထီး၊ ဖိနပ်စသည်ဖိုးမည်မျှ

စသည်ဖြင့် အရေးကြီးသော ဝတ်စားတန်ဆာ အတွက်သာ သတ်မှတ်ရ

ပေမည်။ အဝတ်အစားအားလုံးကို လစဉ်လတိုင်း ဝယ်ယူမည် မဟုတ်  
 သော်လည်း၊ ဟောင်းနွမ်းသည်ကို ပြင်ဆင်ရန်နှစ်လိုသော အဝတ်အစားကို  
 လိုနေသူအတွက် ဝယ်ရမည့်အပြင် တစ်ကြိမ်ဝယ်ယူရသော စရိတ်သည်  
 တစ်လအတွင်း သုံးနိုင်သော ဝင်ငွေနှင့်လုံလောက်ချင်မှ လုံလောက်မည်  
 ဖြစ်သဖြင့် မဝယ်ယူသေးစေကာမူ လိုအပ်သောအခါ၌ ဝယ်ယူနိုင်အောင်  
 အသင့်သတ်မှတ်စုဆောင်းပြီးဖြစ်စေရန် လစဉ်သုံးငွေထဲမှ မှန်မှန်ပင်  
 သတ်မှတ်ခွဲဝေသွားသင့်ပေသည်။

**နေထိုင်မှုအတွက်**

- အိမ်လခ သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်ဆင်ခမည်မျှ
- ဓာတ်မီးမိတာ၊ ရေနံဆီ၊ ဖယောင်းတိုင် စသည်ဖိုးမည်မျှ
- အိမ်ထောင်ပရိဘောဂအတွက်မည်မျှ
- (အိမ်သုံးအထည်၊ ပန်းကန်စသော ပစ္စည်းများ အတွက်ပါ)

စသည်ဖြင့် အရေးကြီးသော အသုံးစာရင်းအတွက် သီးခြားခွဲဝေ  
 သတ်မှတ်ထားရပေမည်။

ဤသို့ကြိုတင်သတ်မှတ် စုဆောင်းလျာထားခြင်း မရှိသည့်အတွက်  
 တစ်နှစ်သို့မဟုတ် နှစ်နှစ်တွင်တစ်ကြိမ် အိမ်မိုးသစ်မိုးခြင်း၊ ဆေးသုတ်ခြင်း၊  
 အပျက်အစီးပြင်ခြင်း၊ စသော ငွေအစုအပုံလိုက် တစ်ကြိမ်တည်း သုံးရမည့်  
 ကိစ္စမျိုး ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ တစ်လလုံး ဝင်ငွေမျှနှင့်ပင် မလုံလောက်ဘဲ  
 ချေးငှားရသည့် အခြေသို့ ရောက်စေနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် လစဉ်မှန်မှန်  
 ကုန်ကျနေရသော ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ရုံမျှနှင့် သုံးရန် လုံးဝမလိုအပ်တော့  
 သည့်အလား လစ်လျူရှုထား၍ မဖြစ်ပေ။ ဥပမာ တစ်နှစ်ကြာမှ တစ်ကြိမ်ငွေ  
 ၁၂၀၀၀/ ကုန်ကျရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် တစ်လလျှင် ၁၀၀/  
 ကုန်ကျနေ သည်ကို သဘောပေါက်ကာ၊ လစဉ် ၁၀၀/ ကို သီးခြားဖယ်ချန်၍  
 ထားရ ပေမည်။ ထိုသို့ဖယ်ချန်ထားသည့် ငွေကို မသက်ဆိုင်သော ကိစ္စ၌  
 ခေတ္တလွဲယူသုံး စွဲခြင်းလည်း မပြုသင့်ပေ။ လိုသောအခါ၌ မရဘဲ

ရိုနေမည်ဆိုလျှင် သီးခြားသတ်မှတ်ခွဲဝေထားခြင်းသည် အဓိပ္ပါယ်မရှိဘဲ  
 ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

စားဝတ်နေရေးကိစ္စတို့တွင် သုံးစွဲစရာလမ်းပေါက်တို့ကို ချဲ့လိုတိုင်း  
 ချဲ့၍ရနိုင်ပေမည်။ သို့ရာတွင် မသုံးမဖြစ်သော ခေါင်းစဉ်အတွက်သာလျှင်  
 အရေးထား၍ သတ်မှတ်ရပေသည်။ ထိုအသုံးစရိတ်များသည် လစဉ်ဝင်ငွေနှင့်  
 ကာမိခြင်းရှိမရှိကို စိစစ်ရပေမည်။ ရရှိမည့် ဝင်ငွေထက် သုံးရမည့်  
 ငွေများက များပြားနေခဲ့လျှင် လျှော့နိုင်သော ခေါင်းစဉ်များမှ လျှော့ရပေ  
 လိမ့်မည်။ ဆန်ကိုမလျှော့နိုင်လျှင် ဆီကိုလျှော့ရပေလိမ့်မည်။ လုံချည်ကို  
 ၆-လလျှင် တစ်ထည်နှုန်းမဝယ်နိုင်ခဲ့သော် ၈-လသို့မဟုတ် တစ်နှစ်လျှင်  
 တစ်ထည်နှုန်း သတ်မှတ်ရပေလိမ့်မည်။ အဝတ်ခံသည် မခံသည်မှာ အဓိက  
 မဟုတ်ဘဲ ဝင်ငွေအင်အားသည်သာ အဓိကဖြစ်ရပေမည်။ အသုံးစရိတ်  
 စုစုပေါင်းသည် ဝင်ငွေထက်နည်းလျော့နေစေရပေမည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ  
 မပိုသင့်ပေ။

သတ်မှတ်ဖယ်ချန်ထားသော ငွေကိုသုံးရန် အကြောင်းမပေါ်  
 ပေါက်ခဲ့လျှင် အခြားခေါင်းစဉ်၌ ထည့်၍ဖြစ်စေ၊ နောက်တစ်ကြိမ်  
 အတွက်ဖြစ်စေ ဖယ်ချန်ထားနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍သတ်မှတ်သည်ထက်  
 ပိုမိုကုန်ကျခဲ့လျှင် အခြားလအတွက် အသုံးစရိတ်ထဲမှ လျော့၍ ချိန်ညှိရပေမည်။

စားဝတ်နေရေးတို့အပြင် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေး  
 တို့အတွက်လည်း သတ်မှတ်ရန် ရှိပေသေးသည်။ စဉ်သည်နှင့် မမျှော်  
 လင့်သော ကိစ္စအတွက်လည်း တတ်နိုင်သမျှ ခွဲဝေရပေမည်။ နောင်ရေးအတွက်  
 ရင်းနှီးထူထောင်ရန် ခြေစောင့်လက်စောင့် ငွေပိုငွေလျှံကိုလည်း ခွဲဝေရပေမည်။  
 နောင်ရေးအတွက် ချန်လှပ်သော အလေ့အကျင့်ရရှိစေရန် မည်မျှ  
 ကျပ်တည်းစေကာမူ၊ တစ်ဆယ်၊ တစ်ရာ စသည် စတိမျှချန်လှပ်နိုင်အောင်  
 ကြိုးစားရပေမည်။ အကျင့်ရှိမှလည်း ခြီးခြံ၍ ဖယ်ချန်ထားလေ့ရှိပေမည်။  
 အစတွင် ဝန်လေးမည်ဖြစ်သော်လည်း အကျင့်ရှိလာသောအခါ တာဝန်  
 တစ်ခုမဖြစ်တော့ပေ။ တစ်လလျှင် ၁၀၀ ကျပ်မျှစုလျှင်ပင် တစ်နှစ်လျှင်  
 ၁၂၀၀ ကျပ်မျှရရှိ၍ နှစ်ပေါင်း ၂၀ တွင် ငွေ ၂၄၀၀၀ ကျပ်ရရှိပေမည်။  
 မည်သို့မျှ မထိခိုက်စေဘဲ စုဆောင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများလည်း ရှိပေသည်။  
 နေ့စဉ်ထမင်းချက်မည့် ဆန်ထဲမှ တစ်ဆုပ်စာခြီးခြံဖယ်ထား၍ဖြစ်စေ၊

ငွေတစ်ရာကျပ်မျက်၍သုံးတိုင်း ၅-ကျပ်ကို ဖယ်ချန်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်  
 ငွေ ၁၀၀၀ ကျပ်သုံးတိုင်း ၄၅၅ ကျပ်ကိုဖယ်ချန်၍ဖြစ်စေ၊ အနည်းနည်း  
 စုဆောင်း နိုင်ပေသည်။ တစ်နေ့လျှင် ဆေးလိပ် ၂-လိပ်သောက်သူလည်း  
 ၁-လိပ် သောက်၍ ၁-လိပ်ဖိုးကို စုနိုင်ပြီး၊ ရုပ်ရှင် ၃-ကြိမ်ကြည့်သူသည်  
 ၂-ကြိမ် ကြည့်၍ တစ်ကြိမ်တိုးစုနိုင်လေသည်။

တစ်လအတွင်းသုံးရန် ကြိုတင်စဉ်းစားတွက်ချက်ပြီးနောက် တကယ်  
 သုံးစွဲရာတွင် အနည်းငယ် အပိုအလျော့ရှိသည်ကိုကား တစ်လနှင့်တစ်လ  
 ချိန်ညှိသွားနိုင်သည်။ သုံးစွဲလေသမျှကို စာရင်းပြုလုပ်ထားခြင်း၊ သတ်မှတ်  
 သမျှသာ သုံးစွဲခြင်းတို့ဖြင့် ငွေရေး ကြေးရေး အခြေအနေကို ထိန်းမတ်  
 ပေးနိုင်သည်။ သုံးပြီးသမျှထဲတွင် မည်မျှစနစ်ကျသည်။ သတ်မှတ်လျာထား  
 ချက်နှင့် အကျုံးဝင်သည်။ မည်မျှလျော့သည်။ ပိုလွန်သည် တို့ကို  
 ပြန်လှန်စိစစ်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲမိခြင်း၊ ပိုလွန်သုံးစွဲမိခြင်းတို့ကို ဝေဖန်  
 စိစစ်ရပေမည်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ပို၍လာသော ကိစ္စမျိုးအတွက် နောက်တစ်လ  
 ခွဲဝေသတ်မှတ်ရာ၌ ဖြည့်သွင်းနိုင်လေသည်။ ကုန်ပစ္စည်းဈေး အတက်အကျ  
 ကိုလိုက်၍လည်း အခြေအနေအရ ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်နိုင်လေသည်။

စာရင်းဇယားထားခြင်းသည် စိတ်ရှုပ်ငြိုးငွေဖွယ်ရာဖြစ်စေမည်ဟု  
 ထင်ရသော်လည်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိလာသောအခါ ပျော်စရာ ဖြစ်လာ လေသည်။  
 ထိုကိစ္စသည် ချမ်းသာရေး၊ ဘဝတန်ဖိုးရှိရေးအတွက် အရေးပါသော  
 လုပ်ငန်းရပ်ဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်လာသောအခါ တွင်လည်း  
 စိတ်ဝင်စားခြင်း မပြုဘဲ မနေနိုင် ဖြစ်လာရပေသည်။ ထိုသို့  
 တွက်ချက်တိုင်းထွာရန်အတွက် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော သင်္ချာပညာကို  
 လေ့လာစရာလည်း မလိုပေ။ အပေါင်းအနှုတ်၊ အမြောက်အစား  
 တတ်သိသူတိုင်း တွက်ချက်၍ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်၏ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန်ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲမှုကို  
 နေ့စဉ် မှန်ထဲတွင် ကြည့်ရသည်ကို မငြီးငွေ့ချေ။ မိမိကိုယ်ကို အခွင့်ကြံတိုင်း  
 ပေါင်ချိန်စက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် အတက်အကျကို စစ်ဆေးရသည်  
 မှာလည်း ပျော်စရာပင် ဖြစ်လေသည်။ ငွေစုစာရင်း၊ ဘဏ်စာရင်း၊  
 ရရန်ကြေးစာရင်း၊ စာရင်းစသည်တို့ကို မကြာခဏ ထုတ်၍ကြည့်ရသည်မှာ  
 လည်း ပီတိတက်စရာပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိစီးပွားရေး

အပွားရေး အခြေအနေကို သုံးသပ်ခွင့်ရနေစေသည့် ငွေသုံးစာရင်းအင်းထားရ  
 ခြင်းကို ငြီးငွေ့စရာအကြောင်းမရှိချေ။

“ယခု ငွေမည်မျှကုန်ပြီးပြီ။ ယခုမည်မျှစုဆောင်းမိပြီ။ မည်သည့်  
 ခုများအတွက် သုံးစွဲရန် မည်မျှကျန်ရှိသေးသည်။ လမကုန်မီသုံးစွဲရန်  
 မည်မျှလိုမည်။ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေသည် မည်မျှအချိုးအဆရှိသည်”  
 စသည်တို့ကို အမြဲတစေ သိရှိနေရသည့်အတွက် ဘဝထူထောင်ရေးတွင်  
 မှားစွာထိရောက်စေနိုင်လေသည်။ စာမေးပွဲဖြေရာ၌ မည်သည့်ဘာသာ၌တော်၍  
 မည်သည့်ဘာသာ၌ ညံ့သည်ကိုသိရှိသော ကျောင်းသားသည် လိုအပ်သလို  
 ပြုပြင်ကြိုးစားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းတူပင် အသုံးစရိတ် အပို  
 အလုံ၊ အခြေအနေကို သိရှိထားခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းမှုနှင့် ကြိုးစား  
 စွာမွေ့မှုတို့တွင်လည်း ပြေလည်စေမည် ဖြစ်လေသည်။

အခြေအနေ အဆင့်အတန်း တိုးတက်သူများသည်လည်း အရအသုံး  
 ခွဲဝေသတ်မှတ်ရန် လိုသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဓာတ်မီး၊ မိတာခ၊  
 ငွေ၊ ဝယ်ခံငှားခန်း၊ အမြတ်တော်ကြေး၊ အသက်အာမခံ၊ မီးအာမခံ၊  
 အိမ်မွှမ်းခံစရိတ်၊ ဧည့်ခံစရိတ်၊ ခရီးစရိတ်၊ အသင်းကြေး၊ ထာဝရ  
 အလှူငွေ၊ စာအုပ်စာတမ်းဖိုး၊ ထောက်ပံ့စရိတ်များ၊ တံဆိပ်ခေါင်းဖိုး၊  
 တယ်လီဖုန်းခ၊ ယာဉ်အပိုပစ္စည်း၊ အိမ်ဖော်နှင့် အလုပ်သမားစရိတ်များစသည့်  
 ကျန်မဖြစ်သော စရိတ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲဝေသတ်မှတ်လျာထားနိုင်ပေသည်။  
 လစဉ်စာရင်းမှ နှစ်ချုပ်စာရင်းအထိ ပေါင်းချုပ်၍ တစ်နှစ်အတွင်း ငွေကြေး  
 ဖောက်အားဖြင့် သုံးစွဲကုန်ကျငွေ မည်မျှရှိသနည်း။ မည်သည့်ဘက်တွင်  
 ခိုသည်။ မည်သည့်ဘက်တွင် သက်သာသည် စသည်တို့ကို သုံးသပ်နိုင်၍၊  
 အခြေအနေချင်းကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။

စာရင်းအင်းထားရှိသူသည် ဘဝကိုမြင်ကွင်းကျယ်အမြင်ဖြင့် သုံးသပ်  
 နိုင်ခွင့်ရ၍ ဘဝထူထောင်မှုအတွက် တိကျသောလမ်းစဉ်များကိုလည်း  
 ချထားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ဘဝကို မြှင့်တင်ရာ၌လည်း တစ်စိတ်တဒေသ  
 အားဖြင့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာ ရောက်လေသည်။ စည်းစနစ်ကျနစွာဖြင့်  
 ဘဝကို ရှေ့ဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်ရှိ၍ တိုးတက်လာမည့် အခြေအနေ  
 သစ်အတွက် ထိုက်တန်အောင် ပြင်ဆင်ပြီးလည်း ဖြစ်ပေမည်။

ဘဝတွင် နာရီစက္ကန့်နှင့်အမျှ ကုန်ဆုံးနေသော သက်တမ်းများအတွက် ကြွင်းကျန်ခဲ့သော အကျိုးကျေးဇူး အများအပြားသည် ငွေတည်းဟူသော စံကိန်းထဲတွင် သက်ရောက်နေသည်ဖြစ်ရာ၊ ငွေကို စီစစ်ချွေတာ သုံးသပ်ခြင်းသည် ဘဝကို စီစစ်ချွေတာသုံးသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ စွမ်းအင်လုပ်အား၏ ပမာဏကို တိုင်းတာသော စံကိန်းသည် ငွေပင် ဖြစ်သည်။
- ၂။ သင်၏ငွေသည် ဘဝသက်တမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းများကို မဲ့ရွေ့ ရင်းနှီး ထားသော အရာဖြစ်သည်။
- ၃။ ငွေကိုရှာတတ်ရုံနှင့် မကြီးပွား၊ သုံးတတ်မှ ကြီးပွားသည်။
- ၄။ ဝင်ငွေကို အခြေတည်၍ စာသုံးစရိတ်ကို သတ်မှတ်လျာထားပါ။
- ၅။ လုပ်အားကိုတိုးမြှင့်၍ သုံးစွဲမှုကို ခြိုင်းခြရမည်။
- ၆။ မိမိစွမ်းအင် လုပ်အားအခြေအနေထက်ပို၍ အပွင့်ကားရန် မကြံစည်ပါနှင့်။
- ၇။ အသုံးတကယ်လို၍ မဝယ်မဖြစ်မှသာ ဝယ်ရန်ကြိုးစားပါ။



# အာရုံပြောင်းလဲမှုများ

ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် စီမံကိန်းတို့ကို ချမှတ်၍ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်နည်းကို ဖော်ညွှန်းခဲ့ရာတွင် အာရုံပြောင်းမှုအတွက် နည်းလမ်းကောင်းများကို ဖော်ပြရန်လည်း လိုပေသည်။

အလုပ်ကို ကောင်းကောင်း လုပ်သူသည် ပျော်ပျော်လုပ်သူလည်း ဖြစ်သည်ဟူသော စကားစဉ်တစ်ရပ် ရှိလေသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် စိတ်ပျော်မှုလည်း အလုပ်တွင်လေသည်။ အလုပ်ကို တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် သဘောမထားဘဲ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်၍ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်နေသည်ဟု အသိသွင်းကာ လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် တွင်ကျယ်ရုံသာမက လူလည်း သက်သာလေသည်။ အချိန်ကြာရှည်သည်ဟူ၍လည်း မထင်ရဘဲ ပြီးစီးနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ပျော်ရွှင်စွဲလန်းမှုရှိအောင်လည်း ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကို ဖန်တီးပြုပြင်ရလေသည်။

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းများအနက် စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းသည် အဓိကဖြစ်ပေါ်မိမည်။ သို့ရာတွင် ပညာသင်ကြားနေသူအတွက် နေ့စဉ်ပညာသင်ကြားမှုသည် အဓိကဖြစ်၍ အိမ်ရှင်မအတွက် အိမ်ထောင်ဝတ္တရား ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အဓိက ဖြစ်ပေါ်မိမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်တာဝန် တစ်မျိုးတစားတည်းကိုနေ့စဉ်ရက်ဆက် အာရုံစိုက်၍ လုပ်ကိုင်နေရသောအခါ ငြီးငွေ့၍လာတတ်လေသည်။

ငြီးငွေ့သောစိတ်သည် အင်အားကုန်ခန်းလွယ်စေ၍ လျင်မြန်စွာ မောပန်းလွယ်စေပေသည်။ လုပ်ငန်း၏ ဖြောင့်တန်းချောမွေ့မှုကိုလည်း နှောင့်ယှက်တတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ငြီးငွေ့မှုကို ရှောင်ရှားရလေသည်။

ငြီးငွေ့မှုကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော နည်းတစ်ခုမှာ အာရုံပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့ကို စားရဖန်များသောအခါ အချဉ်ကို တောင်းတတ်ပေသည်။ အချို့ကြားတွင် အချဉ်ကို စားရသောအခါ အငြီးပြေရလေသည်။ ထိုနည်းတူပင် အလုပ်တစ်ခုခုကို နာရီပေါင်းများစွာ လုပ်ကိုင်ပြီးသောအခါတိုင်း အမျိုးအစားမတူသော အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို လွှဲပြောင်းလုပ်ကိုင်ရလေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အလုပ်မင်ပန်းသော အခါတွင် နားရမေပေသည်။ သို့ရာတွင် နားသင့်သော အချိန်၌သာ အနားယူရပေမည်။ အလုပ်လုပ်ရမည့် အချိန်ကောင်း အခါကောင်းများတွင်ကား အလုပ်လုပ်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ လုပ်ကိုင်ရာ၌ အလုပ်တစ်မျိုးတည်းကို နာရီပေါင်းများစွာ တဆက်တည်း မလုပ်ဘဲ၊ အခြားသဘာဝ ကွဲပြားသော အလုပ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရန် လိုလေသည်။ အလုပ်လုပ်ပုံချင်း၊ အချိန်ချင်းတူညီစေကာမူ၊ အလုပ်အမျိုးအစား ကွဲပြားသောအခါ အာရုံကြောများကို အသုံးချပုံနှင့် ခွန်အားသစ် ထုတ်လုပ်ပုံမှာ ကွဲပြားသည်ဖြစ်၍ သစ်လွင်သော စိတ်ကူးသစ်များ ပေါ်ထွက်နိုင်၍ ပင်ပန်းမှုလည်း သက်သာလေသည်။

အလုပ်ကိုပြောင်းလဲ၍ လုပ်သောသူသည် ကြာရှည်စွာလည်း လုပ်နိုင်လေသည်။ နေ့စဉ် နေကုန်နေခန်း လုပ်ရသော ရုံးအလုပ်၊ စက်ရုံအလုပ်၊ လက်မှုပညာအလုပ်၊ အရောင်းအဝယ်အလုပ် စသည်တို့ကို အချိန်အခါ နှိုသည်ဟူ၍၎င်း၊ အလုပ်မပြီးပြတ်၍၎င်း၊ လောဘဇောပိုလွန်၍၎င်း၊ ညဉ့်အချိန်အထိ အချိန်ပိုလွန်၍ တဆက်တည်း လုပ်ကိုင်မည်ဆိုကာ ကိုယ်ကာယ ခံနိုင်ရည်ရှိသော်လည်း၊ အာရုံကြောများဒဏ်သေ၍၊ စိတ်ထိုင်းမှိုင်းကာ၊ ကာလကြာလျှင် ငြီးငွေ့လာမည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယ လုပ်အားသန်စွမ်းမြဲရှိ၍ အလုပ်လုပ်ချိန်လည်း ရှိသေးပါက လုပ်ငန်းအပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ပြောင်းလဲရာကြံ၍ လုပ်ကိုင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ-လက်သမားတစ်ယောက်သည် အချိန်ပိုတွင် စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းကို ပူးတွဲလုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။ ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်သည် အချိန်ပိုတွင် စာရေးစာဖတ်နိုင်လေသည်။ စက်ရုံအလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အချိန်ပိုတွင် ဆိုင်ရောင်းနိုင်လေသည်။ ဈေးသည်တစ်ဦးသည် အချိန်ပိုတွင် စက်ချုပ်နိုင်လေသည်။ သချပ်လေ့လာသူတစ်ဦးသည် အချိန်ပိုတွင် ကဗျာလင်္ကာကို ဖတ်ရှုနိုင်ပေသည်။

ဤသို့လျှင် အလုပ်များကို အမျိုးအမည် ပြောင်းလဲ၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အသိနှင့် အတတ်ပညာ နယ်လည်း ကျယ်ဝန်းနိုင်လေသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုလည်း ရစေနိုင်လေသည်။ ဤသို့ အာရုံအပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ရာ၌ ဝင်ငွေတန်ဖိုးဖြင့် တွက်ချက်ခြင်း မပြုသင့်ပေ။ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေကျ လုပ်ငန်းသည် အခြားပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်သော လုပ်ငန်းထက် ဝင်ငွေတန်ဖိုး ပိုမိုကောင်းပိုမိုပေမည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်စိတ်အင်အား ပြန်လည် ပြည့်တင်းရေးဘက်မှ ကြည့်လျှင် ငြီးငွေ့မှုကိုရှောင်၍ လုပ်ငန်းတန်ဖိုးပင် နည်းပါးစေကာမူ ပြောင်းလဲသောလုပ်ငန်းမျိုးကို ကြားညှပ်လုပ်ကိုင်ရပေမည်။

လက်မှုပညာသည် လက်သမားသည် အမြဲတစေ ကုလားထိုင် တစ်မျိုးတည်းကိုသာ လုပ်ကိုင်ရပါက ငြီးငွေ့လာလိမ့်မည်။ သူသည်စားပွဲ၊ ဘီရီစသည်တို့ကို လွဲပြောင်းလုပ်ကိုင်ရပေမည်။ ပန်းချီဆရာသည် ရှုမျှော်ခင်းကိုချည်း ရေးနေရပါကလည်း ငြီးငွေ့လာပေလိမ့်မည်။ လူပုံနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြောင်းလဲရေးဆွဲရပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအတူပင် စာပေရေးသားသူသည်လည်း ဝတ္ထုတစ်မျိုးတစားတည်းကိုသာ ရေးသားနေမည့် အစား အခြားစာပေမျိုးကိုလည်း ပြောင်းလဲရေးသားရပေမည်။ ဤသို့ အာရုံပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ဘာသာရပ်၊ ပညာရပ်တစ်ခုခုတွင် ထူးချွန်စွာ သီးသီးခြားခြား စွဲရပ်လေ့လာလုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ အာရုံပြောင်းလုပ်ငန်းသည် ပဓာနလုပ်ငန်းကြီးနှင့်အညီ ပြိုင်ဆိုင်နေရန် လည်း မလိုပေ။ ပဓာနလုပ်ငန်းချိန်၏ အစိတ်အပိုင်း အတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သောလူများသည် အာရုံပြောင်းလုပ်ငန်းအဖြစ်အောင်အခါ လွဲပြောင်းလုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းမျိုးကို အခြေစိုက်၍ ထားတတ်ပြီး၊ တချိန်ချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်ပြောင်းလဲခြင်း ပြုတတ်လေသည်။ ဥပမာ

စာရေးတစ်ဦးသည် လက္ခဏာဟောခြင်းကို အချိန်ပိုင်းလုပ်ကိုင်ရာမှ တစ်ဖက်အခြေသာလာသောအခါ အလုပ်မှ ထွက်၍ လက္ခဏာဟောခြင်းဖြင့် အသက်မွေးလေသည်။ နာရီပြင်ဆရာတစ်ဦးသည် အချိန်ပိုတွင် ကာတွန်း ဆေးဆွဲရာမှ၊ တဖက်တွင် ထူးချွန်မှုပြည့်ဝလာသောအခါ ကာတွန်းဆရာအဖြစ် လွဲပြောင်းဘဝ ထူးစိုက်လေသည်။ ဤသို့လျှင် အာရုံပြောင်းလုပ်ငန်းများမှ အကျိုးအခွင့်ခံစားရရှိသူများလည်း ရှိလေသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုခု ကြားညှပ်၍ အာရုံပြောင်းလဲခြင်းမျိုးအပြင် ပျော်ရွှင်မှု တစ်ခုခုကြားညှပ်၍ အာရုံပြောင်းခြင်းမျိုးလည်း ရှိလေသည်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လုံးပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရပြီးနောက် အလုပ်ပိတ်ရက်တွင် ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ အလည်အပတ်ထွက်ခြင်း ပျော်ပွဲစား ထွက်ခြင်း၊ စုပေါင်းခရီးထွက်ခြင်း၊ ကစားခုန်စားခြင်း၊ ဝါသနာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း စသည်တို့မှာလည်း အာရုံပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပန်းဖြေခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အခြားနိုင်ငံများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သောနေ့တို့တွင် အလုပ်ကို မိမိစီးစီးပင်ပန်းပန်း လုပ်ကိုင်ကြ၍၊ တနင်္ဂနွေကဲ့သို့သော နေ့လွတ်ရက် အားမျိုးတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး၊ ပျော်ရွှင်စွာနားနေတတ်လေသည်။ နေ့လွတ်ရက်အား၏ အရသာကို ကောင်းစွာ ခံစားကြရလေသည်။ တခါတရံတွင် အလုပ်နားရက်သည် ပြင်ပလုပ်ငန်းနှင့် အိမ်၏ ဗာယီရ လုပ်ငန်းများကိုဖိတ်၍ လုပ်ကိုင်ကြရသည့် နေ့ဖြစ်သည်ဟူ၍ ယူဆ ထားကြစေကာမူ၊ စင်စစ်အားဖြင့်ကား သဘာဝကလိုအပ်၍ ပေးထားသော အခွင့်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်၍ ဆန့်ကျင်ဖျက်ဆီးပစ်ရာ ရောက်လေသည်။

အလွန်အလွန် အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းမျိုးမှတပါး နေ့လွတ်ရက်အား ထွင် ပင်ပန်းသော အလုပ်လုပ်နေကျ အလုပ်မျိုးကို မလုပ်ကိုင်သင့်ပေ။ နေ့လွတ်ရက်အားသည် အနားယူရန် ရက်သာပင် ဖြစ်၍ အဓိကအားဖြင့် အာရုံပြောင်းပျော်ရွှင်မှု လုပ်ငန်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်စေလိုသည်ကို အလုပ်လုပ်နေရန် မသင့်ပေ။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်လျှင် နေ့လွတ်ရက်အားများ၌ နေထိုင်ရေးများ နံဘေးနှင့် မြစ်ကမ်းသစ်ရိပ် သောင်ကမ်းတို့တွင်



နေရာမလပ်အောင် မိသားစုများနှင့် ပြည့်ကြပ်နေသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်၍၊  
 တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ ပန်းခြံ၊ ပြတိုက်၊ ရေကူးကန်၊ ကစားကွင်း၊ အထိမ်းအမှတ်  
 အဆောက်အဦး၊ ပျော်ပွဲစားရုံ၊ ကပွဲရုံစသည်တို့၌လည်း လာရောက်သူများ  
 ပြည့်ကြပ်နေလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ မီးရထား၊ အပျော်စီးသင်္ဘော  
 စသည်တို့တွင်လည်း စည်ကား၍ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသူများကား  
 အာရုံပြောင်းအဖြစ် ပျော်ရွှင်မှုအမျိုးမျိုး ရှာကြံကြသူများပင် ဖြစ်လေသည်။

“ပျော်ပျော်နေသခဲ” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ လူတို့တွင်ရှိနေကျ  
 ဒုက္ခအပေါင်းကို အခိုက်အတန့် မေ့ဖျောက်ကာ အပျော်ဘုံမိမာန် တည်ဆောက်  
 ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အများအားဖြင့် အိမ်ကိုသော့ခတ်ကာ မိသားစု  
 လုံးအပြင်ထွက်၍ လွတ်လပ်ကျယ်ပြန့်သော ပတ်ဝန်းကျင်၏ အရသာကို  
 ခံကြလေသည်။ သူတို့တွင် ဒုက္ခ၊ ကြပ်တည်းမှု၊ မသာယာဖွယ်နှင့်  
 စိတ်ညစ်စရာများပင် လုံးဝမရှိတော့သည့်အလား အပျော်ကြီး ပျော်ကြ  
 လေသည်။ ပျော်နည်းအဖုံဖုံ ရှာကြလေသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူက  
 ထယ်ဝါသော အသုံးအဆောင်များဖြင့် အပန်းဖြေသည့်နည်းတူ ဆင်းရဲသူများ  
 ကလည်း သူတို့တတ်နိုင်သောနည်းနှင့်ပင် ပျော်ကြလေသည်။

ပျော်သည်နေ့ ပြီးပြန်ကလည်း သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ခွင်သို့ တက်တက်  
 ကြွကြွ လန်းလန်းဆန်းဆန်းပင် ဝင်ရောက်ကြလေသည်။ တစ်နှစ်လျှင်  
 တစ်ကြိမ်ကျ ခွင့်ရက်ရှည်ရသည့်အခါများတွင်လည်း တစ်နေရာရာသို့  
 ခရီးထွက်ဖြစ်အောင် ထွက်လေ့ရှိကြ၍ ခရီးထွက်နိုင်အောင်နှင့် ခရီးထွက်ခြင်းကို  
 အလေ့အကျင့်အားပေးရန်အတွက် အစိုးရက အခြားအခွင့်အရေးအစား  
 ခရီးသွားလက်မှတ်များကိုပင် ထုတ်ပေးလေ့ရှိကြသည်။ ခရီးမထွက်မနေရ  
 သဘောမျိုးဖြစ်၍ ခရီးမထွက်သူသည် သူများနည်းတူရသော အခွင့်အရေး  
 ဆုံးရှုံးရလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် နေ့လွတ်ရက်အားတွင် အာရုံပြောင်းလဲမှု  
 ရရှိကာ တကယ်ပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြလေသည်။

ဤနည်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားရသော  
 ကာယ၊ ဉာဏလုပ်သားများအတွက် နည်းကောင်းပင် ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံ  
 တွင်လည်း လုပ်သား သူရဲကောင်း၊ စံပြလုပ်သားစသည်နှင့် ကျောင်းသား  
 လူရည်ချွန်များကို ရွေးချယ်၍ ငပလီ ရွေ့ဝါချိုင်၊ ပုပ္ဖားနှင့် အင်းလေး  
 ခေါင်တိုင်စခန်းများတွင် အပန်းဖြေနိုင်အောင် စီစဉ်ကူညီပေးခဲ့လေသည်။

ရှေးအခါက အပန်းဖြေ ခရီးထွက်ခြင်းသည် စည်းစိမ်ခံလူချမ်းသာများသာ  
 ကျင့်သုံး၍ အကျိုးထူး ခံစားခဲ့ကြသော စည်းစိမ်ခံနည်းမျိုးဖြစ်ခဲ့ရာမှ  
 အလုပ်လုပ်သူတိုင်း သဘာဝ အလျောက် ရရှိခံစားရန် လိုအပ်သော  
 ကိုယ်စိတ်အပန်းဖြေခွင့်အဖြစ် အသိသစ်သွင်းပေးခဲ့လေသည်။ အလုပ်ရုံ  
 စက်ရုံစသည်တို့၌ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် သက်သာချောင်ချိရေး အစီ  
 အစဉ်များတွင်လည်း အလုပ်လုပ်သူများ၏ စိတ်သက်သာပျော်ရွှင်တိုးတက်မှုကို  
 ဦးတည်ထားပေသည်။

နေ့လွတ်ရက်အားများတွင် အပြစ်ကင်းသောနည်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှု  
 ရှာဖွေခံစားခြင်းကို ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ အားလုံးသော အလုပ်လုပ်သူ  
 များအတွက် တိုက်တွန်းညွှန်ကြားရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့်  
 အလုပ်လုပ်ချိန်များ၏အကြား ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ရက်မျှ  
 အာရုံပြောင်းစေခြင်းသည် နောက်တစ်ကြိမ် လုပ်ငန်းဆက်လက်လုပ်ရန်  
 အတွက်အားသစ်ခွန်သစ် ပြည့်တင်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သေချာစွာ  
 တွက်စစ်လျှင် နားရက်တွင် အလုပ်ပိုလုပ်၍ရရှိသော ကျိုးအမြတ်သည်  
 ထိုနေ့တွင် အနားမယူရသောကြောင့် ကာယ၊ ဉာဏ ထုံးထိုင်းအားယုတ်ခြင်း  
 ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် လေးဖင့်၍ အလုပ်မတွင်မှု၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု၊  
 အာရုံကြော နွမ်းနယ် ၃ ဇာတ်ပုံတို့နှင့် နှိုင်းစာလျှင် အကျိုးရှိသည် မဟုတ်ချေ။  
 တစ်ဖက်တွင် နားရက်၌ အကျိုးကျေးဇူး ပိုမိုရရှိသော်ငြားလည်း အားသစ်၊  
 စိတ်သစ်ဝင်၍ လန်းဆန်းတက်ကြွသော အကျိုးကျေးဇူးများက လုပ်အား  
 တိုးတက်၍ အသက်ရှည်သည်အထိ အကျိုးကျေးဇူးရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အနားယူရက်တွင် အာရုံပြောင်းလဲခံစားခြင်းသည်  
 လိုအပ်သော ဘဝလက်စွဲနည်းလမ်းကောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်  
 သော်ကား ရက်သတ္တတစ်ပတ်တွင် ရရှိသော နားရက်သည် ငြိမ်သက်စွာ  
 အိပ်စက်နားနေရန် မဟုတ်ဘဲ၊ အာရုံအပြောင်းအလဲဖြင့် အားသစ်သွင်းရန်သာ  
 ဖြစ်လေသည်။ သုံးစွဲ၍အားကုန်လေပြီးသော ဓာတ်အိုးကို နောက်တစ်ကြိမ်  
 အားပြည့်အင်ပြည့် အသုံးပြုနိုင်အောင် အားသစ်သွင်းသည့် သဘောပင်  
 ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူတို့သည်လည်း အကျိုးအပြစ်ကို  
 တွက်စစ်၍ လောဘ၏ နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ ပျော်ရွှင်နားနေသင့်သော  
 ရက်တို့ကို စိတ်ပန်းဖြေသင့်ပေသည်။

အလုပ်သမား ဥပဒေတို့တွင် အလုပ်ချိန်မည်မျှ လုပ်ကိုင်ပြီးတိုင်း နားချိန်မည်မျှရရှိမည် ဟူ၍၎င်း၊ နားရပေါင်းမည်မျှထက် ပို၍ တဆက်တည်း မလုပ်ကိုင်စေရ ဟူ၍၎င်း၊ အများပြည်သူအလုပ်ပိတ်ရက်များတွင် အကြောင်းမပေါ်ပေါက်ဘဲ အချိန်ပိုမခိုင်းရန်၊ အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ခဲ့ရသော် လုပ်အားခနှစ်ဆ ခံစားခွင့်ပြုရန်နှင့် အနားယူရန်၊ ရက်အစားပေးရန် စသည့်လူမှုကာကွယ်ရေး သတ်မှတ်ချက်များ ပြုလုပ်ထားရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

အာရုံပြောင်းလဲမှုသည် အလုပ်အကိုင်များနှင့် ပတ်သက်ရာ၌သာ မဟုတ်ဘဲ လူတို့၏ ဘဝတွင် အာရုံခံစားမှု အဖုံဖုံ၌ပင် လိုအပ်ပေသည်။ လူတို့သည် အစားအသောက်တွင်၎င်း၊ အဝတ်အထည်တွင်၎င်း၊ ရှုခင်းများ တွင်၎င်း၊ တစ်မျိုးတစားတည်းကို စွဲမြဲတွယ်တာ၍ နေလေ့မရှိဘဲ အပြောင်း အလဲမျိုးသည် ဘဝကိုပို၍ လန်းဆန်းစိုပြေစေ၍ ငြီးငွေ့မှုကို ပ၊ပျောက် စေနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအစာများကိုလည်း ပြောင်းလဲစားသောက်ကြ၍ အဝတ်အထည် အဆင်အသွေးကိုလည်း ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်ကြလေသည်။ ယုတ်စွအဆုံး အိမ်ခန်းပြင်ဆင်မှု အထားအသိုကိုပင် ငြီးငွေ့ချိန်တန်တိုင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ထားရှိခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်းကို ပြောင်းလဲစေ၍ ရွှင်လန်းမှုအသစ်ကို ရယူလေ့ရှိကြပေသည်။ သဘာဝ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်းများသည်လည်း နွေ-မိုး-ဆောင်း ကာလသုံးပါးတွင် ရှုခင်းတစ်ဖုံစီ ပြောင်းလဲဆင်သပေးလေ့ရှိသည်။

အာရုံပြောင်းနည်းတွင် သဘာဝမတူသော အလုပ်ကို ကြားညှပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် နားနေချိန်တွင် ပျော်ရွှင်မှု တစ်ခုခုကို ရှာဖွေခြင်းတို့အပြင် အားကစားလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်း အာရုံပြောင်း နည်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကလေးငယ်များသည် အချိန်များစွာ လှုပ်ရှားကစားကြလေသည်။ လူကြီးများသည်လည်း ကစားကြရန် လိုလေသည်။ အသက်အရွယ် အိုမင်းသည်အထိ ကစားကြရပေမည်။ အားကစားနည်း အဖုံဖုံသည် လူကြီးကစားနည်းများပင် ဖြစ်လေသည်။ ကစားခုန်စားမှုသည် ကိုယ်လက်

အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုကို မျှတစေ၍ သွေးလေညီညွတ်စေပြီး အကြောအချင်များကို ပွင့်ဖြူးစေလေသည်။ ကိုယ်စိတ်လန်းဆန်းမှုလည်း ရစေလေသည်။

နေကုန်နေခန်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရာ၌ ပင်ပန်းအားစိုက်၍ ကာယ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရသည်လည်းရှိ၍ တောင့်တင်းလှအောင် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်၍ လုပ်ကိုင်ရသည်လည်း ရှိပေမည်။ မည်သည့်လုပ်သားပင်မဆို ကစားခုန်စားရန် လိုအပ်ပေသည်။ နေ့စဉ်သာမန် လှုပ်ရှားမှုများသည် နည်းပါးကောင်း နည်းပါးပေမည်။ သို့မဟုတ် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုသာလျှင် လှုပ်ရှားမှုရှိကောင်းရှိပေမည်။ ထို့ကြောင့် သာမန်အားဖြင့် လှုပ်ရှားခွင့်မရသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး မျှမျှတတ လှုပ်ရှားမှုရရှိစေရန် ကစားခုန်စားမှု လိုအပ်ပေသည်။ ထုံထိုင်းနေသော ကိုယ်အင်္ဂါများ သွက်လက်လှုပ်ရှား၍ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် အာရုံသွယ် ပို့မှုတို့ကို စွမ်းအား ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပေသည်။ စက်ကိရိယာပစ္စည်းများသည် လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းဖြင့် သံချေးတက်ခြင်းဆိုကြပ်ခြင်းတို့မှ သက်သာ လွတ်ကင်းစေသည့်နည်းတူ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့သည်လည်း မလှုပ် မရှားသေ၍ မနေပါမှသာ လိုအပ်သောအခါတွင် သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ကစားခုန်စားခြင်းသည် ကိုယ်အင်္ဂါအတွက်သာမက စိတ်အတွက် လည်း လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ ကွန်မြူးလှုပ်ရှားနိုင်ခွင့်ရလေသည်။ ကျဉ်းမြောင်း သော ပတ်ဝန်းကျင်၌သာ ကျင်လည်နေရသောစိတ်ကို လွတ်လပ်ကျယ်ပြန့်စွာ မြူးတူးလှုပ်ရှားနိုင်ခွင့်ပေးရပေမည်။ ဣန္ဒြေသိက္ခာကြီးမားစွာ ဘောင်ခတ် ထားသော လုပ်ငန်းခွင်၌ ထိန်းချုပ်ထားရသော စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာ ပြန့်ထွက်စေခြင်းဖြင့် ကျယ်ပြန့်လွတ်လပ်မှု၏ အရသာကိုလည်း ထိတွေ့ နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ လွတ်လပ်သော တောအုပ်အတွင်း၌ အသံကုန်ဟစ်၍ တေးသံချင်း သီဆိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ကိုယ်စိတ်လန်းဆန်းပေါ့ပါး၍ သိုလှောင်ထားရသော ချုပ်တည်းမှုများ ကင်းကွာသွားသည်ကိုလည်း ကောင်းစွာတွေ့ရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်ကစားခုန်စားခြင်းသည် ကလေးများအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ လူကြီးများအတွက်လည်း လိုအပ်သော အာဟာရတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟုပင် ဆိုနိုင်ပေသည်။ ကံအားလျှော်စွာပင် ကစားခုန်စား နည်းပေါင်းမှာ

မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် ရှိပေရာ၊ တစ်မျိုးမဟုတ်လျှင် တစ်မျိုးကို နှစ်သက်  
ဝါသနာထုံနိုင်ပေမည်။ မည်မျှပင် ကစားခန်းစားမှုကို ဝါသနာမပါသည့်  
တိုင်အောင် ကျန်းမာရေး အသိစိတ်ဖြင့် ဝါသနာသွင်း၍ ရနိုင်ပေသည်။  
ကစားခန်းစားမှုတွင် ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပါးသည့် တိုင်အောင်လည်း ကျန်းမာရေး  
အတွက် လှုပ်ရှားကစားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ပျက်ဖွယ်မလိုပေ။  
ကစားခန်းစားသည်မှာ စံချိန်ချိုးရန် အတွက်မဟုတ်ဘဲ စံနစ်တကျ သို့မဟုတ်  
ဆက်သွယ်မှုတလျှောက်တည်း လှုပ်ရှားခြင်းမျိုးသာဖြစ်သဖြင့် ကစားခန်းစား  
မှုကို စတင်ရန်လည်း ခက်ခဲဖွယ်မရှိပေ။

လူအများပေါင်းဖွဲ့၍ ကွင်းပြင်ကျယ်တွင် ဘော်လုံးကန်ခြင်းမျိုးသာ  
မဟုတ်ဘဲ၊ လူအနည်းငယ်နှင့် ခြင်းလုံးခတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်ဦး  
တစ်ယောက်တည်း ကြိုးခုန်ခြင်း၊ အလျားအမြင့်ခုန်ခြင်း၊ တင်းဘုတ်  
ကစားခြင်း၊ ခြင်းလုံးတော့ခြင်းမှစ၍ နည်းမျိုးစုံကို ကစားနိုင်ပေသည်။  
တတ်နိုင်လျှင် အခြားသူများနှင့် စုပေါင်းကစားရသည့် ကစားခန်းစားမှုမျိုးကို  
အချိန်ပေးနိုင်က နေ့စဉ်ဖြစ်စေ၊ ရက်ခြားဖြစ်စေ၊ အနည်းဆုံး ရက်သတ္တ  
တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားကစားရမည် ဖြစ်လေသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ကစားခန်းစားစဉ်တွင် ကစားခန်းစားသူသည်  
လူငယ်လူရွယ်ဖြစ်စေ၊ အသက်ကြီးသူဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ကို ကလေး  
တစ်ယောက်သဖွယ် သဘောထား၍ ကစားနေသည်ဟူသော အမှတ်ဖြင့်  
ကစားရပေမည်။ ကစားချိန်၌ ကျန်းမာရေးအတွက် အလုပ်တစ်ခုလုပ်  
နေသည်ဟူ၍ကား မည်သည့်အခါမှ သဘောမထားအပ်ပေ။ စိတ်ပျိုမှု  
ကိုယ်နုသည်ဟူသော စကားအတိုင်း၊ ကလေးကလား အပြုအမူ၊ ဣန္ဒြေပျက်  
သော ဒုစရိုက် အပြုအမူမဟုတ်ပါက ရဲတင်းဖျတ်လပ်စွာ၊ ငယ်ရွယ်သူ  
တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ခုန်ပျံလူးလား လှုပ်ရှားခြင်းရှိရပေမည်။

အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နုပျိုစွာ နေထိုင်ခြင်းကို သဘော  
မပေါက်သဖြင့် “ငယ်မှုပြန်သည်”ဟူ၍ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတတ်လေသည်။  
ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဒုစရိုက်ကျူးလွန်ခြင်း မဟုတ်လျှင် သန်ပြန့်ပေါ့ပါးစွာ  
နေထိုင်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း နုပျိုအရွယ်တင်ကြောင်းပင်  
ဖြစ်ပေသည်။ အသက် ၇၀ ကျော်သည်အထိ လူငယ်များကဲ့သို့ လှုပ်ရှား  
ပြေးလွှားနိုင်အောင် ပေါ့ပါး၍၊ နုပျိုသော ယောက်ျား မိန်းမများကို

တခါတရံ တွေ့ရဖူးမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူများကို တွေ့မြင်လျှင်  
အာယုသိဒ္ဓိနတ်ဆေးများကိုပင် မှီဝဲထားသူလော၊ ဘဝကံအကြောင်း  
ကောင်းသူများလောဟူ၍ တွေးထင်မိတတ်ကြပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို  
ချဉ်းကပ်၍မေးလျှင် ကိုယ်စိတ်ရွှင်လန်း ဖျတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားကစားခြင်း  
ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို  
ရန်ကုန်မြို့တွင် တွေ့မြင်နိုင်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဆရာဝန်၊ အားကစား  
သမားဖြစ်သည်သာ များပေသည်။ အခြားနိုင်ငံများတွင် အရွယ်အိုလျက်နုပျိုစွာ  
လှုပ်ရှားခြင်းကို အပြစ်ဆိုလေ့မရှိပေ။ အသက် ၆၀-ကျော် အဖွားကြီးများကိုပင်  
ကပ္ပဲများ၌ ကြည့်နူးပြုံးရွှင်စွာ လှုပ်ရှားကခုန်နေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။  
အိုမင်းသူများပင်ဖြစ်လင့်ကစား တင့်တယ်လှပမှုအတွက် ခြယ်လှယ်ဖြိုး  
လိမ်းဆင်ယင်ကြသည်ကို တွေ့ရှိရန်လည်း မခက်ခဲလှပေ။

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့တွင် အသက်အရွယ် ကြီးလာလျှင် မကစားသင့်တော့ဟု  
အထင်ရှိတတ်ကြပေသည်။ အသက်ကြီးသည်နှင့် တောင်ပေးနှင့်  
စိတ်ပုတီးကိုပင် ကိုင်ရတော့ မည်ကဲ့သို့ ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်။  
လူ၏သိက္ခာသမာဓိနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် နုပျိုခြင်း၊ ကစားခန်းစားခြင်း၊  
ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ခြင်းတို့နှင့် မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်ပေ။ ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်၍  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လိုက်စားအားထုတ်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ဆေးပင်  
ဖြစ်လေသည်။ အာရုံပြောင်းလဲမှုရ၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများတွင်  
အားသစ်ခွန်သစ်လည်း တိုးတက်ရရှိနိုင်လေသည်။



အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်

- ၁။ အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်သူသည် ပျော်ပျော်လုပ်သူ ဖြစ်သည်။
- ၂။ ငြိစွေသော စိတ်သည် အင်အားကုန်ခန်း လွယ်စေသည်။
- ၃။ အာရုံပြောင်းလဲနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ဖွယ်များကို အမျိုးမျိုးရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ ပျော်ရွှင်မှုသည် အာရုံပြောင်းလဲခြင်း တစ်ခုည်းဖြစ်သည်။
- ၅။ နေ့လွတ်ရက်အားတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး အနားယူပါ။
- ၆။ ပျော်ရွှင်နားနေမှုသည် ကြေးရည်တတ်များအတွက်သာ မဟုတ်ပေ။
- ၇။ အသက်အရွယ် ကြီးသူများသည်လည်း ကစားခုန်စားရန် လိုအပ်သည်။



နွမ်းနယ်မှုလျှော့ဖြေခြင်း

“ကြာကြာဝါးမည့်သွား၊ အရိုးကိုကြည့်ရှောင်ရမည်” ဟူသော စကားတစ်ရပ် ရှိလေသည်။ ကြာရှည်သုံးမည့်ပစ္စည်းကိုအပြစ်အနာစင်အောင် အမြဲတစေ သတိချပ်ရသကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း သက်တမ်းနေ့အသုံးချနိုင်စေရန်ပို၍ ယုယထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ မိမိ၏ လုပ်အားကို အပြည့်အဝ အသုံးချ၍ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို အရာဝင်စေနိုင်မှသာ တစ်နေ့ပတ်လုံးရှိ ၂၄-နာရီကို ထိုက်တန်ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်ကြပြီး နပ်လိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို အလုပ်စေစား လုပ်ကိုင်စေပြီးသည်နောက်တွင် အနားပေးရန်မှာ မုချလိုအပ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။ အနားမရသော ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်အားစိတ်အားကို ဖွံ့ဖြိုးရင့်သန်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဤတွင် အနားယူခြင်းဟူသော သဘောကို လေးနက်တိကျအောင် ဖွင့်ဆိုရန် လိုလေသည်။

အနားယူခြင်းဟုဆိုရာ၌ ဘာမျှမလုပ်မကိုင်ဘဲ ထိုင်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။ အမှန်အားဖြင့် အနားယူခြင်းဟူသော ဝေါဟာရအစား နွမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းဟုဆိုလျှင်ပို၍ ဆီလျော်မည် ဖြစ်လေသည်။ အချို့က အကြောအချင် လျှော့ခြင်းဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကြပေသည်။ တစ်နေ့လုံး ပင်ပန်းခဲ့ပြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကုန်ခန်းသော အားအင်တို့ ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးရန်အပြင် နွမ်းနယ်လေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကို နေသားတကျ ရှိစေရန် ကိုယ်ခန္ဓာကို စံနစ်တကျ အနားယူရန် လိုအပ်လေသည်။ (၀၁) အကြောလျှော့ရန် လိုလေသည်။

အကြောလျှော့ခြင်းမှာ သဘာဝအလျောက် ကိုယ်ခန္ဓာအသီးသီးကို အကြောအချင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီးကို နေသားတကျ ပြန်လည်နေရာချထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနာအဆာတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အလိုအလျောက် အဆင့်အဆင့် ပြုပြင်လာ၍ အသားနုတက်ကာ ပျောက်ကင်းရသည်ကို တွေ့ရှိကြရပေမည်။ ဤသဘောမှာ သဘာဝအတိုင်း ပြုပြင်ခြင်းဖြစ်၍ နွမ်းနယ်မှုဖြေရာ၌လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ လျှော့ပေါ့နားနေစေခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် နွမ်းနယ်သော အစိတ်အပိုင်းများသည် နေသားတကျပြန်၍ ရပ်တည်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စံနစ်တကျ နွမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းကို ပြုလုပ်ရန် လိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်စုံတစ်ရာမျှ မလုပ်ဘဲ နားနေလျှင်သော်၎င်း၊ အိပ်နေလျှင်သော်၎င်း၊ အနားရသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြပေသည်။ ဤအယူအဆသည် လုံးဝမှားယွင်းပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ပန်းကြီးလေးသော အလုပ်တစ်စုံတစ်ရာကို မလုပ်ကိုင်ငြားသော်လည်း၊ ထိုင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆောက်တည်ရန် အတွက်အားထုတ်မှုကို သုံးစွဲနေရသည်သာဖြစ်၍၊ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပျော့ပျောင်းလွတ်လပ်ခြင်း မရှိဘဲ အကြောများ၊ ကြွက်သားများသည် တစ်စုံတစ်ခုသော အနေအထားတွင်အားစိုက်၍ သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်သော တင်းတောင့်မှုဖြင့်တာဝန် ထမ်းဆောင်နေရသေးသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာလက်ကိုပိုက်ထားလျှင် ပိုက်ထားသောလက်သည် ပိုက်လျှက်ပင် တည်နေစေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အကြောများနှင့် ကြွက်သားများသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြရသည်ဖြစ်၍ လွတ်လပ်သက်သာသည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းတူပင် မတ်တပ်ရပ်နေစဉ်၊ ထိုင်နေစဉ်၊ လျှောင်းနေစဉ်တို့တွင်လည်း အကြောအချင်းများ၊ ကြွက်သားများသည် အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ လူ၏စိတ်က အားထုတ်ရသည်ဟု မထင်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားမှုအသိဖြင့် လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားနေရသေးသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ နွမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းကား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုပ်ကိုင်မှု၊ အားထုတ်မှု၊ တင်းတောင့်မှု တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိအောင် လျှော့ဖြတ်ဖယ်ထုတ်၍ သက်တောင့်သက်သာ နားနေခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေသော်လည်း သူ၏ စိတ်သည် အတွေးကမ္ဘာကြီးတွင် လှည့်လည် ကျက်စားကာ ဒေါသစိတ်များ၊ မောဟစိတ်များ၊ ဗျာပါရစိတ်များ၊ သောကစိတ်များ၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်များ သေသည်ဖြင့် လှုပ်ရှားဆူပွက်သောစိတ်များကို သွတ်သွင်းလက်ခံထားမည် ဆိုပါက ထိုသူသည် နားနေရာ မရောက်ပေ။ သူ၏ စိတ်ရောကိုယ်ခန္ဓာပါ အနားမရနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် စံနစ်တကျ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နွမ်းနယ်မှုဖြေပုံ ဖြေနည်းကို ကောင်းစွာ လေ့လာရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို တင့်တောင်း၍ဖြစ်စေ၊ အားပြု၍ဖြစ်စေ၊ အနေအထားတစ်ခုခုကို ထိန်း၍ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်ဆဲ လူတစ်ဦးအား ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်တောင့်သက်သာ လျှော့စေ၍ စိတ်ကိုလည်း တင်းမထားဘဲ ပေါ့ပေါ့ ငြိမ်းငြိမ်း ထားစေရန်မှာကား မလွယ်ကူလှပေ။ အမှန်အားဖြင့် ကိုယ်၏ တင်းတောင့်မှုကို လျှော့သည်နှင့်အမျှ စိတ်လည်း သက်သာပျော့ပျောင်း လာသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကိုတင်းထားက အကြောအချင်းများ၊ အာရုံကြောများလည်း တင်းတောင့်နေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုပါ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့အောင် တပြိုင်တည်း ကြိုးစားရန် လိုလေသည်။ တိုယ်ကာယ၏ တောင့်တင်းမှု မရှိပါကလည်း စိတ်သည်ပျော့ပျောင်း၍ စိတ်၏တောင့်တင်းမှု မရှိပါကလည်း ကိုယ်ခန္ဓာသည် အကြောလျှော့ ဖြေသည်ဖြစ်၍၊ ကိုယ်နှင့်စိတ်သည် အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နွမ်းနယ်မှုဖြေရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးမည်သို့မျှ အားမပြုရသည့် အနေအထားဖြင့် ရှေးဦးစွာ နေရပေမည်။ ထိုအနေအထားကို သက်သောင့်သက်သာရှိသော ပက်လက်ကုလားထိုင် ငါးတွင်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရာပေါ်တွင်ဖြစ်စေ လှဲ၍နေခြင်းဖြင့် ရယူနိုင်လေသည်။ ဇင်စစ်အားဖြင့် ကြိုးဖြတ်၍ချလိုက်သော အရပ်ကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးကို အားပြုမှု မရှိဘဲ ပေါ့ပါးစွာ လှဲဆန့်နေရပေမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် မည်သို့မျှ ပင်မအားပြုခြင်း မရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မဆက်သွယ်ဘိသကဲ့သို့ လျှော့စွာ ဆန့်၍ ကျနေစေရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေဝယ်မျောနေဘိသကဲ့သို့ ဆါ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးကို မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းပေါ်တွင်မျှ မထောက် ထည်စေဘဲ ရှိရပေမည်။ အားထုတ်မှုများ အားလုံးကို စွန့်ပစ်လိုက်

ငြိမ်သက်စွာ အရပ်ကဲ့သို့ နားနေသည်နှင့်အတူ စိတ်ထဲမှဒေါသ၊ လောဘ၊ သောကစသော စိတ်အားလုံးကိုလည်း ဖယ်ထုတ်၍ မည်သည့်အတွေးအတော စိတ်ကူးမျှ မရှိဘဲ သန့်စင်နေစေရပေမည်။ လေ့ကျင့်စတွင် တောင့်တင်းမြဲပင် ရှိနေမည် ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် ရေပြင်ဝယ်ဖေါ့ထားဘိသကဲ့သို့ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်ငြိမ်းအေးမှုသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပက်လက်လှန်၍ ခြေရောလက်ပါမြှောက်ကာ လေပြင်ကို ကန်ကျောက်ကစားနေသော ကလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့မြင်ဖူးပေမည်။ ထိုကလေးငယ်၏ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်ပုံ၊ ပေါ့ပါး ညင်သာပုံကို တွေးတော စာနာကြည့်နိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသို့သော လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုမျိုး ရရှိခံစားနေရသည်ဟူ၍ စိတ်သွင်းကြည့်ရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အနားမပေးဘဲ လှုပ်ရှားစေခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၍ ပေါ့ပါးစွာ သဘာဝ အကြောလျော့မှုမျိုးကို တခဏချင်းဖြင့် မရရှိနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် နှမ်းနယ်မှုဖြေနည်းကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်အခါတွင် သက်သာသော ကိုယ်အနေအထား၌ မည်မျှအကြောလျော့၍ ငြိမ်းချမ်းသက်သာမှုရှိသည်ကို တွေ့ရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ စစ်သားတစ်ဦးသည် သတိအနေအထား၌ ကိုယ်ခန္ဓာကို အားပြု၍ တောင့်တင်းစွာ ရပ်နေရပြီး၊ သက်သာအနေအထားတွင် လျော့ရဲစွာ ရပ်နေရသည်ကို သတိပြုနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ သက်သာအနေအထားသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ်၌ ရပ်တည်၍ မယိုင်မလဲအောင် ထိန်း၍ ထားနေရသေးသဖြင့် နှမ်းနယ်မှုဖြေလျော့သည် အနေအထားမျှလောက်ကား သက်သာမှု မရှိသေးပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာယခွန်အားနှင့်သာမက စိတ်ဖြင့်အထူး အာရုံစူးစိုက်၍ အချိန်အတော်ကြာ လုပ်ကိုင်ရသောအခါ အာရုံကြောများသည် ပကတိအားဖြင့် တင်းတောင့် နေဘိသကဲ့သို့ စက်လေးခြင်း၊ မအိမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ရင်ကြောတင်းခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက် တောင့်တင်းခြင်း၊ ငြီးငွေ့ထိုင်းမှိုင်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ စိတ်နှင့်တကွ အာရုံကြောများကို အလွန်အမင်း အသုံးပြုမိခြင်းကြောင့် ဒဏ်သင့်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

နှမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းသည် လူက အနားယူသကဲ့သို့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို အနားယူစေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူကသာ အနားယူ၍ ကိုယ်အင်္ဂါများကို တနည်းမဟုတ်တနည်းခိုင်းစေနေလိုလျှင် မားနေရာ မရောက်ပေ။ လျောင်းစက်ခြင်းသည် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကြော လျော့ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါက ဣရိယာပုထ်တစ်မျိုးမှ တစ်မျိုးသို့ ပြောင်းလဲခြင်းသာဖြစ်၍ အားစိုက်ရပ်တည်ရခြင်းနှင့် မကင်းသေးပေ။ ဆ၍ညောင်းသော် ထိုင်ပြန်၍ ထိုင်၍ညောင်းသော် အိပ်ကာ၊ အိပ်၍ ညောင်းသော် ထခြင်းဖြင့် ကိုယ်အနေအထားပြောင်းလဲကာ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် အညောင်းဖြေခြင်းသည် အကြောလျော့၍ အနားယူသကဲ့သို့ နှမ်းနယ်ခြင်း လျော့ပျက်စေသည် မဟုတ်ပေ။

သင်သည် လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ကာ လက်ကို အတန်ကြာ ဆန့်တန်း၍ထားပြီးနောက် တဖန်လက်ကိုပျော့နွဲ့စွာ တွဲလျား ချလိုက်ပြီးလျှင် လက်ဝါးဖြန့်ကာ လက်ချောင်းများကို အလိုက်သင့်လျော့ကျ နေအောင် ထားကြည့်ပါက မည်သည့်အနေအထားတွင် အားစိုက်ထုတ်မှု ပိုမိုသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ မည်သည့်အနေအထားသည် ပို၍သက်သာ သည်ကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်သိရှိပေလိမ့်မည်။ ဤမျှဖြင့် နှမ်းနယ်တင်းတောင့်မှုကို လျော့ဖြေခြင်းသည် မည်မျှတာ သွားသည်ကိုစဉ်းစားနိုင်ပေသည်။ သင်၏ စိတ်သည် တင်းတောင့်သော အစိတ်အပိုင်းသို့ အာရုံစိုက်၍ အလုပ်လုပ်နေရ ဖွံ့နှင့် အလုပ်တာဝန် မရှိဘဲ ကင်းငြိမ်းနေပုံကိုလည်း တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှတ်မထင် တင်းတောင့်မှု အမျိုးမျိုးကို ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သိမ်းသို၍ထားခဲ့ရသည်ကို စဉ်းစားနိုင်ပေသည်။ ထိုမျှသော ဒဏ်တို့ကို မဖြေလျော့ဘဲထားလျှင် ထရားမျှတလိမ့်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။

တင်းတောင့် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ဖြစ်လာသောအခါ တကယ်ပင်ပန်း သောက်အောင် မလုပ်ကိုင်ရဘဲနှင့် ပင်ပန်းလွယ်တတ်ပေသည်။ သွေးလေ ထူညစ်ပတ်မှုကို ဟန့်တားတတ်ပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်အားတို့သည် သေးပင်၍ လာတတ်လေသည်။ ကိုယ်ကာယ မအိမသာ ဖြစ်လာသောအခါ စိတ်သည်လည်း လေးလံထိုင်းမှိုင်း၍ လာတတ်လေသည်။ အကြောလျော့ ခြင်းသည် အလုပ်မဟုတ်စေကာမူ၊ လေ့ကျင့်စတွင် အလုပ်တစ်ခု

လုပ်ရသည်စက်ပင် ပို၍ပင်ပန်းလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အကျင့်ရသည်အခါ ပင်ပန်းသမျှ ပြေစေနိုင်လေသည်။

နွမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းကို အချို့က နေ့လည်စာ စားပြီးနောက်တွင် ၁၀-မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀-အထိ ပြုလုပ်တတ်၍ နေ့လည်တွင် အချိန်မရသူများ သည် ညပိုင်းတွင် ညစာစားပြီးချိန်နှင့် အိပ်ချိန်အကြားတွင် ၁၀-မိနစ်မှ နာရီဝက်အထိ အသက်သာဆုံးနည်းဖြင့် အကြောလျော့ဖြေနားနေသင့် ပေသည်။ အချိန်မရသူများမှာ တစ်နာရီအထိပင် အနားယူလေ့ရှိပေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အသံဗလံများ ကင်းမဲ့တိတ်ဆိတ်၍ အလင်းရောင် အတန်ငယ်ရှိရာ၌ မျက်စိကိုမှိတ်၍ နားနေသင့်ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် မျက်စိ၊ နား စသောအာရုံခွဲအားလုံးကို ပိတ်ဆို့နားနေစေခွင့်ရလေသည်။ အနားနေသည်ဟူ၍ ရေဒီယို နားထောင်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ပုံကြည့်ခြင်းတို့ကို ပြုမည်ဆိုက တကယ်နားနေရာ မရောက်ပေ။ အမြဲသဖြင့် လုံးဝနားနေခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်စွာ အာရုံခံနေခြင်းတို့ကို ခွဲခြားသိနားလည်ရန် လိုပေသည်။ အကြောလျော့ အနားယူရာ၌ အရှိန် အလျဉ်မရမီ ဆူညံသံ၊ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် လူးလွန်လှုပ်ရှား အားထုတ်ရန် ကိစ္စများပေါ်လာ၍ အနားယူခြင်း တန်ရပ်ပျက်စီးသွားပါက အသစ် တဖန်ပြန်၍ ငြိမ်သက်စွာ အနားယူရပေမည်။ အနားယူချိန်၌ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားအားထုတ်မှုမှန်သမျှကို လုံးဝမေ့ဖျောက်လိုက်၍ သက်မဲ့အရုပ်ကို ချထားသကဲ့သို့ လျော့ရဲစွာ တည်ရှိနေရပေမည်။ မျက်စိမှိတ်ခြင်းကိုပင်လျှင် အားစိုက်၍ တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် ပိတ်ဆို့ထားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ မျက်ခွဲ များသည် မျက်လုံးပေါ်၌ အလိုက်သင့်တင်၍ နေအောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ဦးခေါင်းသည် လည်တိုင်ပေါ်တွင် အလေးပို၍ မနေအောင်သော်၎င်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသည် အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဒဏ်ပိစေခြင်း မရှိအောင်သော်၎င်း သတိပြုရမည် ဖြစ်လေသည်။

အကြောလျော့ရာတွင် အချို့က ရှေးဦးစွာ ကိုယ်၊ လက်၊ ဦးခေါင်း စသည်တို့ကို တင်းတောင့်အားထားရာမှ အားလျော့လိုက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မျိုးလည်း ပြုလုပ်လေသည်။ သို့ရာတွင် အသိစိတ်ဖြင့် အလိုအလျောက် ပျော့ပျောင်းလျော့ရဲမှုကိုပင် စတင်လေ့ကျင့်၍ ရနိုင်လေသည်။

ကိုယ်စိတ်အပန်းဖြေ၍ ငြိမ်သက်စွာ နားနေရသည့် အရသာမှာ

သမထ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်၍ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုရသည် သန္တိသုခနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန် မအပ်စပ်စေကာမူ ထိုအချိန်၌ လောဘ၊ ဒေါသစသော အကုသိုလ် ဇောများကို အခိုက်အစာနဲ့အားဖြင့် ဖယ်ကြည့် ထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းမှု၏ အရသာကိုကား ခံစားရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် မဟုတ်သော အဗျာကဟာ သဘောမျိုးသို့လည်း သက်ဝင်ပေလိမ့်မည်။ ဈာန်ဝင်စားသော လောကုတ္တရာ သူတော်စင်တို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှုသုခသည်ကား အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ် သာအောင် ရှိမည်ကိုလည်း စဉ်းစားချင့်ချိန်မိနိုင်ပေသည်။

အနားယူရာမှ ထမြောက်သောအခါတွင်ကား ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး၍ လန်းဆန်းလာသည်ကိုသာ တွေ့ရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ထားတတ်လျှင် အနားယူခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကို ပျော့ပျောင်းစေ၍ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းလည်း တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ စိတ်ပျော့ပျောင်းသည်မှာ ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကြံ့ခိုင်သောသတ္တိနှင့်တကွ ရင့်ကျက်စွာ သိမ်မွေ့ နူးညံ့၍ဘဝ၏ လောကခံကို ရပ်ခံနိုင်စွမ်းသော ပျော့ပျောင်းခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သင်တို့သည် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်သောအခါ နောက်မိုဆီသို့ အလျင်အမြန် လှဲချမိပေမည်။ သို့တည်းမဟုတ် ခြေတစ်ဖက်ပေါ်သို့ တစ်ဖက်တင်ကာ လိမ်၍ထားမိပေလိမ့်မည်။ ဤအပြုအမူမှာ သက်သာမှု ဈာခြင်းပင်ဖြစ်၍ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကိုယ်ကိုမတ်စွာထား၍ ခြေများကို ခြောင့်စင်းစွာ ရပ်တည်ထားရန် တောင့်ခံနိုင်စွမ်း မရှိဘဲ အထောက်အမှီ ဈာခြင်းပင်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ နွမ်းနယ်ခြင်းကို ပြသနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

နံနက်လင်း၍ အိပ်ရာမှထလျှင် အိပ်ရေး မဝသကဲ့သို့၎င်း၊ စိတ်ပျက်စိတ်တိုသကဲ့သို့၎င်း၊ မသွက်မလက်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း သည်လည်း ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကိုပြလေသည်။ ဆုပ်ကိုင်၍ မြေခြင်း၊ အားစိုက်ရာ၌ မစည်ဘဲ အားလျော့အားပြတ်ခြင်း၊ ရပ်၍မနေနိုင်ဘဲ သက်သာစွာ လှဲနေလိုခြင်း၊ အမှီရှာ၍ရပ်ခြင်း၊ လေးပင်စွာလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အိမ်သာရှိခြင်း စသည်တို့သည်လည်း နွမ်းနယ်ခြင်းကို ပြသနေလေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပျက်ခြင်းမျိုးကို ရောဂါဝေဒနာ ရဘိသကဲ့သို့ စိတ်ဝယ်တုန်လှုပ်တတ်

ကြပေသည်။ သွေးအားတိုးဆေးများ၊ အမူးအမော်ကောင်းသော ဆေးများကို လည်း မှီဝဲတတ်ကြပေသည်။ များသောအားဖြင့် ထိုရောဂါမျိုး၊ (၀၁) ထိုလေးလံမှုမျိုးမှာ နွမ်းနယ်သော ရောဂါ၊ စိတ်ပန်းရောဂါ၊ (၀၁) အပျင်းရောဂါ မျိုးသာဖြစ်၍ နွမ်းနယ်မှု အကြောလျှော့ပြေသည်နည်းဖြင့်ပင် ကောင်းစွာကုသ ၍ပျောက်ကင်းနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

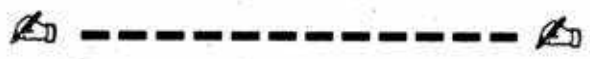
အညစ်အကြေးတင်နေသော အသားအရေပေါ်၌ ရေမွှေးဆွတ်ဖျန်း သော်လည်း အညစ်အကြေးသည် ပျောက်ကွယ်သွားမည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းအတူ အနားမရ၍ ကိုယ်စိတ် နွမ်းနယ်နေသော ခန္ဓာကို နားနေစေခြင်း မပြုဘဲ အားတိုးဆေးများနှင့် အားဖြည့်နေရုံမျှနှင့် မလုံလောက်သည်ကိုလည်း သတိပြုနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှပင် စိတ်အားထက်သန်၍ ဇွဲလုံ့လပြင်းပြစေကာမူ အလုပ်တစ်ခုကို ပိုလွန်၍ အပင်ပန်းခံကာ လုပ်ကိုင်ခြင်းကား မပြုသင့်ပေ။ လက်ညောင်းလာပါလျက် ဆက်၍ ရေးနေခြင်း၊ ဆီးသွားလိုပါလျက် အောင်အညှိုး၍ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနန်းချိနေပါလျက် လက်များ ကို မသယ်ချင့် သယ်ချင်ကာ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေခြင်း၊ အာခံတွင်း စေးချွဲခြောက်သွေ့လာပါလျက် ဆက်၍ပြောဟောနေခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်း ခြောက်သွေ့လာပါလျက် ခေါင်းကိုထုကာပွဲဆက်၍ကြည့်နေခြင်း၊ ခြေ မသယ်နိုင်သည့်တိုင်အောင် ဆက်၍လျှောက်နေခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ် နေခြင်းမျိုးသည် မှန်ကန်သော ဇွဲလုံ့လမဟုတ်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကို မိုက်မဲစွာ ညှဉ်းဆဲနေခြင်းသာဖြစ်၍ ဒဏ်ပိစေသော ကြီးပမ်းမှုမျိုးသာ ဖြစ်လေသည်။ ပင်ပန်းသည့်အခါတိုင်း အခိုက်အတန့် နားနေပြီးမှ ဆက်လက်လုပ်ကိုင် ရပေမည်။ မိမိဘဝကို မိမိမညာတာခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ နေ့ရက်များကို တန်ဖိုးမရှိအောင် ဖြုန်းတီးရာ ရောက်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ အနားမရသော ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်အားစိတ်အားကို ဖွံ့ဖြိုးရင်သန်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။
- ၂။ နွမ်းနယ်မှုဖြေခြင်းသည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သက်တောင့်သက်သာ နားနေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ စိတ်ကိုအလွန်အမင်း ပင်ပန်းစေကာလည်း ဒဏ်သင့်စေနိုင်လေသည်။
- ၄။ ကိုယ်ခန္ဓာအား အသုံးပြုဖန်များ၍ တင်းတောင့်မှုကို ပြန်၍ ဖြေလျှော့ မပေးပါက မျှတခြင်းရှိမည် မဟုတ်ပေ။
- ၅။ လုံးဝနားနေခြင်းသည် ငြိမ်သက်စွာသာ အာရုံခံစားနေခြင်း မဟုတ်ချေ။
- ၆။ ကိုယ်ခန္ဓာက ပြသနေသော နွမ်းနယ်မှုကို သတိပြု၍ မြင်တတ်ပါစေ။
- ၇။ အားတိုးဆေးများ ဖြည့်သွင်းရုံဖြင့် နွမ်းနယ်မှု မပြေပျောက်နိုင်ချေ။





# အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ

လူ့ဘဝ၌ တန်ဖိုးရှိစွာ နေထိုင်ရေးတွင် အားထုတ်မှုအနည်းဆုံးနှင့် အကျိုးအများဆုံး ရရှိရန်လည်း ပါဝင်ပေသည်။ ထိုသို့ အကျိုးရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာသည် အကျိုးကျေးဇူး ပိုမိုထွက်ရှိသော ကာယအား ဉာဏအား ထုတ်လုပ်နိုင်အောင်လည်း ကျန်းမာလန်းဆန်းအောင် ကြိုးစားရ ပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ယောက်သည် အဘယ်ကြောင့် အသက်ရှင်သနည်းဟုမေးလျှင် အလွယ်ဆုံးအဖြေမှာ အသက်ရှူရှိုက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လေကို အဖိုးအခမပေးရဘဲ ရှူရှိုက်ရသဖြင့် တကြောင်း၊ ခွန်အား မစိုက်ထုတ်ရ၊ ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်ရဘဲ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုဖြင့် ရှူရှိုက်ရသဖြင့် အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုဖြင့် ရှူရှိုက်ရသဖြင့် တကြောင်း အသက်ရှူခြင်းကို တန်ဖိုးလည်းမထား။ လေးနက်စွာလည်း မစဉ်းစား။ အလုပ်တာဝန်ဟူ၍လည်း သဘောမထားဘဲ နေတတ်ကြပေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှူသည်နှင့်အမျှ ခွန်အားသစ်များရရှိသည်ဖြစ်သောကြောင့် လေကို ရှူရှိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ အားမာန်သစ်များကို ရှူသွင်းနေကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်လေသည်။

ဇီဝဗေဒသဘောအားဖြင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ လှုပ်ရှားအား ထုတ်မှုများကြောင့် ညစ်နွမ်းအားကုန်သွားသော သွေးဟောင်းများကို နှလုံး တွင်း၌ သွေးသန်ဖြစ်အောင် ပြန်လည်စစ်ထုတ်သန့်စင်ရသော လုပ်ငန်းတွင်

အဆုတ်သည် ကျုံ့ချည်ပွချည်ပြုကာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးရ၍ ထိုသို့ပြု လုပ်ရန် ညစ်နွမ်းသော ဓာတ်ခိုးတို့ကို ထုတ်ပစ်၍ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နှင့် တကွသောလေသန့်ကို ပြန်လည်ရှူသွင်းရာတွင် အသက်ရှူရှိုက်မှုသည် အရေးပါသော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လေသည်။ သတ္တဝါသည် အသက်မရှူရှိုက်နိုင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် သေဆုံးရပေသည်။ ညစ်နွမ်းသော လေများကိုသာ ရှူသွင်းနေခြင်းဖြင့် ရှူရှိုက်ရန် လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ကို မရရှိပါကလည်း သေဆုံးရလေသည်။ အသက်ရှူရပ်တန့်ခြင်း ရှူသွင်းသော အောက်ဆီဂျင် ပိုသွင်းမှုကို ဖြတ်တောက်ရပ်စဲပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာစကားတွင် လေရှူသည်ဟု မဆိုဘဲ "အသက်" ကိုရှူသွင်းနေသည်ဟူ၍ပင် တင်စားသုံးနှုန်းခဲ့ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာမှုချို့တဲ့သည်အခါတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို စစ်ဆေး၍ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသလေ့ရှိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှူခြင်းကို စစ်ဆေး၍ အသက်ကို မှန်ကန်စွာ ရှူရန်ကား သတိမပြု မိတတ်ကြပေ။ နှာစေး၊ နှာပိတ်သောအခါမျိုးမှတစ်ပါး အသက်ရှူခြင်းကို ချီတုံ့နိုင်သော အရာဟူ၍လည်း မယူဆတတ်ကြပေ။ အချုပ်အားဖြင့် အသက်ရှူခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်နိုင်၊ ကုသနိုင်သော နည်းကောင်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိမထားမိကြပေ။

ခေတ်သစ် ဆေးပညာရှင်များသည်ကား အသက်ရှူခြင်း၏ တန်ဖိုးနှင့် တာသွားပုံကို သိရှိနားလည်သဖြင့် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှုများတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို တသီးတခြား အရေးထား၍ ညွှန်ကြားကြလေသည်။ ဝတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးတွင် လေကောင်းလေသန့် ရရန်နှင့် တိုက်တာ အိမ်များတွင် လေသစ်လေဟောင်း လဲလှယ်ဝင်ထွက်ရာ လမ်းပေါက် ထားရှိရန်တို့ကို ညွှန်ကြားကြပေသည်။ များစွာသော ရောဂါတို့တွင် လေသန့်ရာအရပ်၌ အသက်ရှူရှိုက်ရန် စီမံညွှန်ကြား၍ ကုသနည်းအဖြစ် ထောက်ကုသကြလေသည်။ အဆုတ်ရောဂါကုဆေးရုံများကို ရေငွေနည်းပါး သွေ့ခြောက်သော လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်နိုင်သည့် နေရာများတွင် ဆေးရုံများ ဆောက်လုပ်ကြပေသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် အသက်ရှူမှန်ကန်ရေးကို လေ့ကျင့်ကြလေသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ကမ္ဘာကြီးလံ

များသို့ သွားလာရေး၌ပင် အသက်ရှူနိုင်အောင် ရှူရှိုက်ရန်လေနှင့် ဓာတ်ငွေ့များ လုံလောက်စွာ ရှိမရှိကို အရေးထား၍ စူးစမ်း စမ်းသပ်ကြလေသည်။

နေ့တိုင်း သာမန်ရှူရှိုက်သောကိစ္စသည် အသက်ရှင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး တို့အတွက် အကြီးကျယ်ဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံး၊ အရေးအပါဆုံး လူ့လုပ်ငန်းတာဝန်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်နေသည်ကို သိရှိနိုင်လေသည်။

လူတစ်ယောက်အား “သင်အသက်ရှူတတ်ပါသလား” ဟု မေးမြန်းလျှင် ထိုသူသည် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရပ်မောပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် လုပ်ငန်းတာဝန်ဟူသမျှတွင် စနစ်ကျသော နည်းနာများရှိရာ အသက်ရှူခြင်း ကဲ့သို့သော တာဝန်မျိုးတွင်လည်း နည်းစံနစ်ရှိပေသည်။ နည်းစံနစ်ကို မသိရှိသူများသည် သဘာဝအသိဖြင့် လုပ်စဉ်နည်းဖြင့်သာလျှင် ပြုလုပ်မည် ဖြစ်၍၊ စံနစ်တကျ ပြုလုပ်သည်ကဲ့သို့ကား ကျနမည်မဟုတ်ချေ။

အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းသည် အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင် ဆက်စပ်သည်ဖြစ်ရာ အသက်ရှူစနစ်မကျနာပါက ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်အားကိုပါ ထိခိုက်စေမည် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ရှူနည်းကား တစ်နည်းသာရှိပေသည်။

၎င်းမှာ နှာခေါင်းပေါက်များမှ ရှူရှိုက်မှု အသွင်းအထုတ် မှန်ကန်စွာဖြင့် အားပါးတရ လေးနက်စွာ ရှူရှိုက်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပါးစပ်သည် အသက်ရှူရန် သဘာဝလမ်းပေါက် မဟုတ်သဖြင့် အိပ်ပျော်ချိန်များတွင် ပါးစပ်ဟာ၊ ကာ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်လေသည်။ လေထဲ၌ပါရှိသော အမှုန်အမွှားများကို နှာခေါင်းပေါက် သည်သာ စစ်ယူပေးနိုင်၍ နှာပိတ်သောအခါ ရေမွန်းသောအခါ စသည် မရှောင်မလွှဲနိုင်သည့် အခါမျိုးတွင်သာလျှင် ပါးစပ်မှ ရှူရှိုက်ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ် ရှူရှိုက်ကြသည့် အသက်ရှူခြင်းကို အပြည့်အဝ ရှူရှိုက်ခြင်းဟူ၍ အထင်ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ကျွန်ုပ်တို့ သည် ရှူရှိုက်သင့်သော အပိုင်းအဆ၏ ထက်ဝက်၊ သို့မဟုတ် သုံးပုံ- တပုံမျှကိုသာ စေစား အသုံးချနေကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆုတ်သည် သာမန်အသက်ရှူရာ၌ လွတ်လပ်စွာ ကျယ်ပြန့်နိုင်သမျှ ကျယ်ပြန့်နိုင်စွင့် မရရှိကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ပန်းသောအခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ မောပန်းလာသောအခါတို့၌ အသက်ပို၍ ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်မိကြသည်ကို

သတိပြုမိကြပေမည်။ ထိုသို့ ရှူရှိုက်မိခြင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားပင်ပန်းမှု များကြောင့် ပိုမိုကုန်ခန်းရသော အားအင်တို့ကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်တင်းရန်နှင့် ညစ်ညူးသမျှသော သွေးဟောင်းတို့ကို သန့်စင်စေရန် အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ငွေ့ကို ပို၍လိုအပ်သည့်အတွက် ပို၍ရှိုက်သွင်းရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ရှူရှိုက်သောအခါ သာမန်ရှူရှိုက်သည်ထက်ပို၍ ပြင်းပြင်းလှိုင်လှိုင် ရှူသွင်းနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သော သာမန်ရှူရှိုက်နေ ခြင်းသည် ရှူရှိုက်နိုင်သော အစွမ်းကုန် ရှူရှိုက်အား မဟုတ်သေးသည်ကို သတိပြုနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ပန်းမှု မရှိသောအခါတွင်လည်း အသက်ကို ဝေရှူရှိုက်သင့်ပေသည်။ သာမန်ထက်ပို၍ လေးနက်စွာ ရှူရှိုက်ခြင်းမှာ လိုအပ်သော အားအင်ဖြည့်တင်းနည်းဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုမှအစ၊ သွေးသား ကြည်လင် သန့်ရှင်း၍ ကိုယ်စိတ်လန်းဆန်းမှုကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးအခေါ်အကြံအစည်အကြပ်ကား နှမ်းနယ်နေသောအခါများ၌ လွတ်လပ်သန့်ရှင်းရာ နေရာသို့ထွက်၍ အသက်ကို ဝေရှိုက်သွင်း ရှူရှိုက် လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်သစ်ဝင်၍ လန်းဆန်းလာသည်ကို တွေ့ဖူးကြမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခါများစွာ၌ အဆုတ်၏ စွမ်းအားပြည့် အလုပ် လုပ်ခြင်းကို အခွင့်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ပြည့်ဝစွာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင် ခွင့်မရသော အဆုတ်နှင့်တကွ သွေးကြောများသည် ကျုံ့၍မြဲ၍ အားနည်း သွားတတ်ပေသည်။ ခြေလက်များကို လှုပ်ရှားခြင်း မပြုရအောင် ချုပ်တည်း ထားပါက ချိန်သွားမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ရေမစီးသောချောင်းသည် ကော့၍ လာတတ်ပေသည်။ ထိုနည်းတူပင် အသုံးမချသော အဆုတ်များ သည်လည်း အားနည်းဆုတ်ယုတ်သွားမည်သာ ဖြစ်၍၊ အသက်ရှူမဝသော ဖတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်ရသော သူများမှာ ချူချာ၍ ရောဂါဝေဒနာ ရရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။

အသက်ရှူခြင်းသည် အလိုအလျှောက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ရာ အသက်ဝေ ရှူရှိုက်သော အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးပါက အသက်ဝေ နှိုက်သောနည်းဖြင့် အစဉ်အမြဲ ရှူရှိုက်မိမည် ဖြစ်လေသည်။ အလေ့အကျင့်

ရှိလာသောအခါ၊ မမောပန်းသောလည်း အသက်ကို ဝဝဂ္ဂရှိက်တတ်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကို ဝသည်ထက်ပို၍ စားရန်ကြိုးစား တတ်ကြပေသည်။ အားတိုးဆေးဟုဆိုလျှင် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည်ထက်ပို၍ သောက်ချင်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ကို သာမန်ရှုသည်ထက်ပို၍ နက်ရှိုင်းပြည့်ဝစွာ ရှုရန်ကိုကား မကြိုးစားမိတတ်ကြပေ။ အသက်ကို ပိုမရှုဟူ၍ မည်သည့်ဥပဒေဖြင့်မျှ မသတ်မှတ်ပါပဲလျက်လည်း ပို၍ရှုရန် သတိမပြုမိဘဲ ရှိတတ်ကြပေသည်။ ရေကဲ့သို့ ပေါပေါရလွယ်၍ တန်ဖိုးမထား ခြင်းလည်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံငါးပါးကို ပိုလွန်ခံစားမည် အစား အသက်ကိုပို၍ရှုလျှင် ပို၍အကျိုးရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိတ်လန့်သောအခါ ရင်ဖိုသောအခါ စိတ်မော သောအခါတို့တွင် အသက်ရှုတတ်သည်ကို သတိပြုမိကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အာရုံကြောများ ထိုင်းမှိုင်းသောအခါတွင်လည်း အသက်ရှုပင်တန်၍ သွားတတ် ပေသည်။ ကြောက်ရွံ့သောအခါ အသက်ရှုပင်တန်၍ သွားတတ်ပေသည်။ ဤအချက်မျှဖြင့် စိတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းကို သတိပြုနိုင်၍ အသက်ရှုခြင်းနှင့် စိတ်အာရုံများသည်လည်း ဆက်စပ် အကျိုးပြုနေကြောင်းကို စဉ်းစားမိနိုင်လေသည်။ အသက်ကို ဝဝဂ္ဂခြင်းဖြင့် အားသစ်များဝင်၍ ရဲရင့်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများကလည်း တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ အသက် ဝဝလှိုင်လှိုင် ရှုတတ်သူသည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတစေ အသက်ဝဝဂ္ဂရှိက်ခြင်း မပြုနိုင်သေးစေကာမူ တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လေသည်။ အသက်ဝဝဂ္ဂရှိက်ခွင့်ရခြင်းသည် ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်ရုံမက အသက်ရှင်မှု၏ အခွင့်အရေးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရယူခွင့် ရခြင်းလည်း မည်ပေသည်။

အသက်ရှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို နံနက်စောစော အစားအသောက် တစ်စုံတရာ မစားသောက်မီတွင် စတင်လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တစ်နေ့တာကာလအတွင်း၌ တတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့် လျှင်လည်း ပို၍သာ ကောင်းပေသည်။ အိပ်ရာမှထပြီးနောက် လေကောင်း လေသန့် ရရှိရာအရပ်တွင် လေပြေလေညှင်း လာရာအရပ်ကို မျက်နှာမူ၍

ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍ အချို့မှာ နံနက်စောစော ရေချိုးပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခြင်း ထည်း ပြုလုပ်တတ်ကြလေသည်။

အထူးသဖြင့် သင့်လျော်သော အသက်ရှု လေ့ကျင့်ခန်းမှာ အသက်ရှုရန် သက်သက်သာမက တပြိုင်တည်းတွင် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နှုတ်ပူးတွဲ၍ လေ့ကျင့်ရန် လိုလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့လှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်စေကာမူ အသက်ရှုပြင်းပြင်းလေ့ကျင့်ခြင်းမှာလည်း အချိုးရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရှုချိန်တွင် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရမည့် လှုပ်ရှားမှုမှာကား ပြင်းထန်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုများ မဟုတ်ဘဲ ပေါ့ပါးသက်သာသော လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပင် ဖြစ်ရပေမည်။ သဘာဝအလျောက် လှုပ်ရှားစေမည် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းများအနက် ထိရောက်သောနည်းနှစ်ရပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပထမနည်းမှာ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်၍ ခြေဖျားချင်းစေ့၍ထားရပေမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင် ထောက်၍ ထားပြီးနောက် လက်ျာခြေကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ တန်းလှန်းပါး တတ်နိုင်သမျှ ဆန့်တန်း၍ တချိန်တည်းမှာပင် အသက်ကို ဝဝဂ္ဂနိုင်သမျှ ရှုသွင်းရပေမည်။ ထို့နောက် အသက်ကို အောင့်မထားဘဲ ဖြည်းဖြည်းစွာ ရှုထုတ်ရပေမည်။ အသက်ရှုထုတ်စဉ် ဆန့်တန်းထားသောခြေကို မူလနေရာသို့ တပြိုင်တည်း ပြန်၍ နှိမ်ချရပေမည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဝဲခြေကိုလည်း မြောက်ချည်ချည် ပြု၍ အသက်ရှုသွင်းချည်၊ ထုတ်ချည်ပြုရပေမည်။ ထိုအတိုင်း လက်ျာခြေနှင့် လက်ဝဲခြေတို့ကို ၁၂-ကြိမ်ခန့် ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားရင်း အသက်ရှုသွင်း လေ့ကျင့်ရလေသည်။

ဒုတိယအသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းမှာကား ခြေကိုခွဲ၍ မတ်တတ်ရပ်ပြီး နောက်လက်များကို ဘေးတွင် ချထားရပေမည်။ ထို့နောက် အသက်ကို ခြင်းပြင်းဝဝ ရှုသွင်းပြီးနောက် လက်ကို ရှေ့သို့တန်းအောင် ပင့်မြှောက်တင် ရပေမည်။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာဘေး တိုက်ဆန့်တန်းမိအောင် ဆန့်ကား၍ ချပြီးလျှင် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းစွာရှုထုတ်ကာ မူလနေရာသို့ ထက်နှစ်ဖက်ပြန်၍ တွဲကျသည်အထိ ပြန်၍ချရပေမည်။ ထိုနည်းဖြင့် ၁၂- ကြိမ်ခန့် ထပ်ကာ ထပ်ကာ လှုပ်ရှားရှုရှိက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤလှေကျင့်နည်း နှစ်ခုလုံးမှာ သက်သာလွယ်ကူသော နည်းများပင် ဖြစ်လေသည်။ အမှန်အားဖြင့်လည်း အသက်ရှူလှေကျင့်ခန်းတွင် အခြား ရွပ်ထွေးသော လှေကျင့်ခန်းများလည်း မလိုအပ်ပေ။

အသက်ရှူရှိုက်ရာတွင် အသက်တစ်ကြိမ် ရှူသွင်းရှိုက်ထုတ်ပြီးတိုင်း ကိုယ်စိတ်သက်သာပေါ့ပါးစွာ ရှိနေစေရမည်။ အသက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ မရှူမီ အနည်းငယ်မျှ တန့်နားနိုင်၍ ကိုယ်ကိုလည်း ပေါ့ပါးသက်သာစေရမည် ဖြစ်လေသည်။ လှေကျင့်ရာတွင် ပင်ပန်းခြင်းကား မရှိစေသင့်ပေ။

ဤနည်းဖြင့် နံနက်စောစောတွင် လှေကျင့်ပြီးနောက် နေ့လည်တွင်၎င်း၊ ညနေတွင်၎င်း အချိန်အနည်းငယ်ယူကာ ဤအသက်ရှူလှေကျင့်ခန်းကိုပင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ လှုပ်ရှားသွားလာလုပ်ကိုင် ရင်းပင်လျှင် သတိပြု၍ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို လှေကျင့်သွားနိုင်ပေသည်။ မည်သည့် လှေကျင့်ခန်းကို မဆိုခြေကုန်လက်ပန်းကျသည် အထိကား မလှေကျင့်ရပေ။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း အတင်းအကြပ် အားစိုက်ခိုင်းခြင်းမပြုဘဲ စိတ်ပါလက်ပါ အလိုက်သင့်ပြုလုပ်ရပေမည်။ အသက်ရှူချိန်တွင် ရင်အုပ်ကို တင်းတောင့်၍ ကော့ထားခြင်းမပြုဘဲ ဝမ်းကိုပိန်စေ၊ ဖောင်းစေလျက် ရှူရှိုက်ရပေသည်။ မတ်တပ်ရပ်ရန် အခွင့်မသင့်က ထိုင်လျက်ပင် လှေကျင့် ရပေမည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ရှိစေရန်ကား သတိပြုရပေမည်။ မတ်တပ်ရပ်၍ လှေကျင့်သည်လောက်ကား အသက်ရှူ လေးနက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ လှေကျင့်ဖန်များသော အသက်ဝဝရှူတတ်သော အလှေအကျင့် ပေါ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဦးနှောက်ဉာဏ်သုံး၍ စူးစိုက်လုပ်ကိုင်ရသောအခါ အာရုံကြောများ ဒဏ်ပိစေလိမ့်မည်ဟူ၍ ထင်မှတ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှူလေးနက်စေရန်သာ ဂရုပြုပါက ထင်သကဲ့သို့ ဒဏ်ပိခြင်း မဖြစ် နိုင်ပေ။ သောကစိတ်များ၊ ပူပန်ကြောင့်ကြမှုများသည်သာ ဒဏ်သင့်ထိခိုက်စေ လေသည်။ အလုပ်တွင်ပို၍ ဉာဏ်အားစိုက်ရလေလေ၊ အသက်ရှူပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ရလေသာ ဖြစ်ပေသည်။ အလေးမသူများသည် အလေးကိုမ မမိ လေကို ဝအောင်ရှူသွင်းရင်း စတင်ကြမြဲဖြစ်လေသည်။ စိတ်ညစ်သောအခါ၊ မနှစ်သက်သောအခါ ထိတ်လန့်သောအခါစသည်တို့တွင် အသက်ဝဝရှူရှိုက် ခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေနိုင်လေသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့လျှင်လည်း

လေကိုဝစွာ ရှူရှိုက်ပေးရပေသည်။ လေကောင်းလေသန့်မရအောင် အနီးတွင် ဝိုင်းအုံ့ဆိုပိတ်နေခြင်းများသည် ထိခိုက်သူအား ဒုက္ခပို၍ လေးစေနိုင်ပေသည်။ အသက်ဝဝ ရှူခြင်းသည် အားတင်းခြင်း၊ ရဲဆေးတင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ရှည်လိုသော် အသက်များများရှူပါဟု ဆိုရပေမည်။ “များပြားသောအသက်များ ဝမ်းထဲသို့ဝင်နေ၍ အသက်ရှည်လာလိမ့်မည်” ဟူ၍ ကလေးများအား ပြောပြသွန်သင်ထားမည်ဆိုက ရယ်စရာ မဟုတ်ဘဲ တကယ်အကျိုးရှိသော ယုံကြည်မှုဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။ ဘဝတွင် အသက်ပြည့် မရှုဘဲတစ်ဝက်ခန့်မျှ ရှုနေခဲ့သော်အသက်ရှင်ရကျိုးလည်းနပ်မည် မဟုတ်ပေ။ အစားအစာကိုပို၍စားက ဥပါဒ် ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း အသက်ကို လောဘကြီးစွာ ရှူခြင်းကြောင့် အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပေ။

နေ့စဉ်အချိန်မလပ် အသက်ရှူနေသည်သာဖြစ်ပါလျက် အထူး တလည်ရှုရန် လိုအပ်ပါသေးသလောဟူ၍ကား စောဒက မတက်သင့်ပေ။ နေ့စဉ် ရှူရှိုက်နေခြင်းသည် စံနစ်မကျသည်ပြင် ရှူအား အပြည့်အဝ မသုံး မိသောကြောင့်သာ ထာဝရရှူခြင်းကို အထူးတလည် လှေကျင့်၍ အထူးရှုစေရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။



အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်

- ၁။ လေ့ရှိခြင်းကိုအသက်ရှူခြင်းဟုခေါ်သည်။လေကိုက အသက်များ ပို၍ သွင်းပေးသည်နှင့်တူ၍ အသက်ရှည်လာနိုင်သည်။
- ၂။ မှန်ကန်သော အသက်ရှူခြင်းသည် နှာခေါင်းမှ အသွင်းအထုတ်မှန်စွာ လေးလေးနက်နက်ရှုရန်ပင် ဖြစ်သည်။
- ၃။ သာမန်အသက်ရှူမှုကို မှန်ကန်စွာ ရှောင်သော အင်အားထက်ဝက်မျှသာ ရှိသည်။
- ၄။ အသက်ဝဝရှုမှုကို အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။
- ၅။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုနှင့်ပူးတွဲ၍ ပြုလုပ်ပါ။
- ၆။ အလုပ်တွင် ဥာဏ်အားစိုက်ရလေ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှုရန် လိုအပ် လေဖြစ်သည်။
- ၇။ အသက်ဝဝရှုခြင်းသည် အားတင်းခြင်း၊ ရဲဆေးတင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်းများ

သင်သည် အသက် ၁၂၀-နေရမည်။ သို့သော် တကိုယ်လုံး အကြောသေ၍ အိပ်ရာမှ မထနိုင် ဖြစ်နေမည်။ သို့မဟုတ် ဆွဲအကန်း၊ပင်း၍ နေမည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာ တခုခု ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရမည်ဟု ဆိုလျှင် သင်သည်အသက် -၁၂၀ ရှည်လိုပါမည်လော။

အသက်ရှည်ရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး (၁)အရသာမှာ ကျန်းမာစွာဖြင့် ရှည်ရခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ အသက်သာရှင်နေ၍ ခန္ဓာကိုယ်က သာယာမှုကိုလည်း မခံစားနိုင်။ လူ့လောကအတွက်လည်း အကျိုးမပြုနိုင် ဖြစ်နေခဲ့သော ရှင်ရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်ပေ။ အသက်ရှင်သော်လည်း ဆေးနေသည်နှင့် တူပေလိမ့်မည်။ အသက်-၈၀ ရှည်၍ အနှစ်-၂၀လောက်မှာ အိပ်ရာထဲတွင်လဲ၍ နေရမည်ဟုဆိုလျှင် ထိုသူသည် အသက်၆၀-သာ ရှည်သည်နှင့် တူပေမည်။ သို့တည်းမဟုတ် ထိုသူသည် အသက် ၈၀ နေရသော သက်တမ်း၌ တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီမနေရဘဲ တစ်နေ့လျှင် ၁၀-နာရီမျှသာ တန်ဖိုးရှိရှိ အသက်ရှင်နေရသည်ဟု ဆိုလျှင်လည်း မမှားပေ။

ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ရသည်နှင့်အမျှ ရရှိသော ရက်တိုင်း ၂၄-နာရီအပြည့် အသက်ရှင်ရကျိုးနပ်စေရန်မှာ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာမှုလည်း လိုလေသည်။



ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် ကိစ္စမှတစ်ပါး ရောဂါကပ်ရောက်ရသည်မှာ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပင် ဖြစ်လေသည်။ မိမိရောဂါကို အခြားသူကလာ၍ ပေးသည် မဟုတ်ပေ။ မိမိသွေးသား၌ အစတည်အရင်းခံ၍ ဖြစ်ပွားရလေသည်။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ရောဂါမျိုးပင်လျှင် ကိုယ်ခံမကောင်းခြင်း၊ အနေအထိုင် မသန့်ခြင်း၊ မကာကွယ်တတ်ခြင်း စသည်ကြောင့် ဖြစ်ရတတ်သဖြင့် မိမိအပြစ်မကင်းလွတ်ပေ။ ရောဂါပိုး ပြန့်ပွားတိုင်း ရောဂါကူးစက်ရမည်ဆိုလျှင် လူနာနှင့် အမြဲဆက်ဆံ ရသော ဆရာဝန်ဟူသမျှ၌ ရောဂါမျိုးစုံ စုပုံဖြစ်ပွားစရာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လေတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုသာ အပြစ်တင်ရ ပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းရှိ၍သာ အကျိုးထင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စိရှေ့မှောက်၌ အပျော်အပါးလိုက်စား၍ ကာလသားရောဂါရခြင်း၊ အနေအထိုင် မသန့်၍ အနာပေါက်ခြင်း၊ အလုပ် ဒဏ်ပိလွန်း၍ ချိနဲ့ချူချာခြင်း၊ အနေပက်စက်၍ အအေးမိခြင်း၊ အပူငုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရသည့်အခါ ရောဂါရခြင်း၏ လက်သည်ကို ထင်ထင်လင်းလင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် အရက် သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ တွေ့မရှောင်စားခြင်း၊ ဣရိယာပုထ် မမျှခြင်း၊ ကာမဂုလွန်ကြူးခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ သောကကို မွေးမြူထားခြင်းစသော များစွာသော အကြောင်းတို့ကြောင့် သွေးသားဓာတ်သဘာဝ ဖောက်ပြန်ကာ တမဟုတ်ခြင်း ရောဂါ မပေါ်ဘဲ၊ အရစ်ကျ တွေ့လီကာ၊ တဖြည်းဖြည်း ရောဂါရင့်၍ ပေါ်ထွက်လာသည့် အခါမျိုးတွင်ကား၊ ရောဂါ၏ တရားခံသည် မပေါ်လွင်ဘဲ ရှိနေတတ် လေသည်။ မိမိ၏ ပယောဂကြောင့်ပင် ဖြစ်ရသည်ဟူသော ကွင်းဆက်ကို ဖော်၍ မရှုနိုင်သဖြင့် စုန်းနတ်ပင် ဖမ်းစားသလို ဂြိုဟ်စီး ဂြိုဟ်နင်းမသင့်၍ ဖြစ်သလို ပြင်ပ၌ တရားခံရှာတတ်ကြလေသည်။

အနာရောဂါသည် နံနက်တွင် ငါးသလောက်နှင့် တမာချဉ်၊ ငံပြာရည်ကို စားပြီး၊ နေ့လည်တွင် အိပ်ချင်လာသည်ကဲ့သို့ ချက်ချင်း ပေါ်ထွက်လာသည် မဟုတ်ပေ။ အဆောက်အအုံစုခဲလာ၍ သဘာဝအလျောက် မလျော့မပြေဘဲ အကြိတ်အခဲကျစ်လစ်လာသောအခါတွင်မှ ဖောက်ပြန်ပေါ် ထွက်လာတတ်ခြင်းလည်း ရှိလေသည်။ အဆိပ်ကဲ့သို့သောကြီး ခဏတွင်

အန္တရာယ်ပြုခြင်းမျိုး မရှိသော်လည်း တစ်နေ့နေ့တွင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ခြစ်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကင်းရှင်းရေးအတွက် အစဉ်အမြဲ သတိရှိရန်နှင့် ကြိုတင်မြော်ခေါ်တတ်ရန် လိုလေသည်။

ယနေ့ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ခုသည် နောင်ခြောက်လ တစ်နှစ်ကြာမှ အကျိုးပေါ်ချင် ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ များစွာသော ရောဂါကြီးတို့သည် ငွေဦးပိုင်းတွင် လက္ခဏာ မပြတတ်ဘဲ၊ ရင့်မာဆိုးဝါးလာမှ သိရသည်လည်း နှိုလေသည်။ သာမန်ဖျားနာသည် ထင်ရသော အဖျားသွေး ဝင်ခြင်းမျိုး သည်လည်း အာဂန္တုက ခဏဖျားမဟုတ်ဘဲ အူယောင်ငန်းဖျား၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ တုတ်ကွေးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါစသည့် ရောဂါကြီး၏ လက္ခဏာအစိတ် အပိုင်း တစ်ခုပင်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှင်ရကျိုး နှစ်စေရန် ရောဂါဘယကင်းဝေးရေးကိုလည်း လူတိုင်းပင် စိတ်ဝင်စား ရပေမည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် သမားတော်များ ဆရာဝန်များမဖြစ်နိုင်ပေ။ ဆေးပညာကိုလည်း တဖက်ကမ်းခတ် လိုက်စားနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် လူတိုင်း ကျန်းမာရေးအတွက် နေနည်း၊ ထိုင်နည်း၊ (၁)သေစာရှင်စာမျှကိုကား သိရပေလိမ့်မည်။ ရောဂါဝေဒနာသည် ဆရာဝန်၏ ဆွေမျိုးမိသားစု၌သာ ဖြစ်ပေါ်မည် မဟုတ်ပေ။ လူတိုင်း လူတိုင်း၌ပင် အခါမရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေရာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် အကြောင်း ငင်းကိုဖြစ်စေ၊ မဖြစ်ပေါ်အောင် နေထိုင်နည်းကိုဖြစ်စေ၊ အနည်းဆုံး သိရှိထားရပေလိမ့်မည်။

ပဲမြစ်နှင့်ချောက်လက်ကို ရောစပ်စားလျှင် တောက်တတ်သည်။ နေပူထဲမှ ပြန်ရောက်လျှင် ရောက်ချင်း ရေးချိုးပါက အပူဝင်၍ ဖျားမည်။ ပွေးကိုင်းကိုသောက်လျှင် ဝမ်းသွားမည်။ ကျောက်ချဉ်သိပ်လျှင် သွေးတိတ်မည်။ စသည်တို့မှာ သာမန်လူများ အလွယ်တကူသိသော ကျန်းမာရေး အသိများပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအသိမျိုးကို မှန်ကန်စံနှစ်ကျနစွာ တီးပွားစေခဲ့လျှင် သာမန်လူတို့အတွက် ကျန်းမာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် နေထိုင်နည်းကို သိစေလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျန်းမာခြင်း၏ အရသာကို မကျန်းမာသောအခါမှ တန်ဖိုး သိလာတတ်ကြပေသည်။ “ဆင်းရဲလျှင် ဆင်းရဲပါစေ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ နေရလျှင် တော်ပါပြီ” ဟူ၍လည်း သဘောပေါက်လာတတ်ကြပေသည်။ အများအားဖြင့် ကျန်းမာလျှင် ကောင်းသည်ဟုသာ သိရှိကြ၍ ရှေ့သို့ဆက်ကာ ကျန်းမာအောင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်ကို ဆက်လက်မလေ့လာလိုကြပေ။ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းမှာ ခက်ခဲလှသည်ဟူ၍၎င်း၊ ဆရာဝန်များ အလုပ်ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း အထင်ရှိတတ်ကြပေသေးသည်။ ကျန်းမာနေသော ကာလတလျှောက်လုံးတွင်လည်း အရေးမထားကြပေ။ “ကျန်းမာနေသားဘဲ၊ ဘာထပ်လုပ်စရာ လိုသေးသလဲ” ဟူ၍ပင် သဘောထားကြပေသည်။ အချို့ကလည်း ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းမှာ နေပူထဲသို့ မထွက်လျှင် လုံလောက်သည်ဟူ၍ မျှလောက် သဘောထားကာ မိမိတို့သည် လူဖြစ်၍ စာတတ်၍၊ ကျန်းမာနေ၍ ကျန်းမာအောင် နေတတ်ပြီးဖြစ်သည်ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးတတ်ကြပေသည်။

ကျန်းမာအောင် နေနည်းကား ခက်ခဲသည် မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ သိအောင်ပြုမှ သိနိုင်သောနည်းများဖြစ်၍ သာမန် စားကာအိပ်ကာနေသူတိုင်း သိသည် မဟုတ်ပေ။ နေ့စဉ်ထမင်းစားနေသူများ အားလုံးသည် ထမင်းစားနည်းကို သိကြမည် မဟုတ်ဟုဆိုလျှင် အံ့ဩ ကြပေလိမ့်မည်။ သဘာဝအသိဖြင့် စားနေကြသော်လည်း၊ ထမင်းစားနည်း မသိ၍ပင်လျှင် များစွာသော ရောဂါဘယများ၊ ထွေထွေထူးထူး ခံစားကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထမင်းစားနည်းသည် ကမ္ဘာဦးက စကြဝဠာတံတိုင်းတွင် ရေးထားခဲ့ရင်းရှိသည်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် စဉ်းစားဉာဏ်ဖြင့် သတိပြုလေ့လာခြင်းဖြင့် မည်သို့စားခြင်းဖြင့် ခွန်အားဖြစ်စေ၍ ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းစေနိုင်မည်ကို သိလာကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး အသိနှင့် ကျန်းမာရေးသတိမှာ လူတိုင်းတွင်ပင် ရှိသင့်ရှိအပ်လေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အသိဉာဏ်ပွင့်၍ သင်ကြားနည်းပြသော စာအုပ်စာတမ်းများကား အများအပြားပင် ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် လိုအပ်သော အခြေခံအချက်များကို အပြည့်အစုံခြုံ၍ အောက်တွင် အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြလိုပေသည်။

နေ့စဉ်နှင့် တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါ အချက်များကို သတိပြုရပေမည်။

- ၁။ ကိုယ်အင်္ဂါ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး။
- ၂။ အပူအအေး ဓာတ်သဘာဝမျှတရေး။
- ၃။ မှန်ကန်စွာ စားသောက်ရေး။
- ၄။ ဣရိယာပုထ်မျှတရေး။
- ၅။ ရောဂါအန္တရာယ်ကို သတိနှင့်ကာကွယ်၊ ကုသရေး။

ဟူ၍ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေး၊ နည်းလမ်းအားလုံးသည် ဤအချက်များတွင် အကျုံးဝင်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါဘယ တို့သည် အမျိုးအစား မည်မျှပင် များပြားစေကာမူ ကျန်းမာအောင် နေတတ်လျှင် ရောဂါအားလုံးကို ကာကွယ်ထားပြီး ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ကိုယ်ခံကောင်းသောအခါ ရောဂါမဝင်နိုင်ဘဲ၊ ကိုယ်ခံညံ့ဖျင်းသောအခါ ရောဂါမျိုးစုံတို့က သူ့အရင် ဝင်မည်။ ငါ့အရင် ဝင်မည်ဟု တိုးထွေ လာတတ်ကြလေသည်။

၁။ ကိုယ်အင်္ဂါသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး

ကိုယ်အင်္ဂါသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးမှာ အထူးအရေးကြီးလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ရောဂါပိုးမွှားမှအစ မသန့်ရှင်းသော အရာများ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေသည့်ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း “အပုပ်ကောင် ရုပ်ဆောင်နေသည်”ဟုသကဲ့သို့ ရွေ့လျော့ ပျက်စီးပုပ်သိုးမြဲ ပုပ်သိုးနေသည်သာ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမှိုက်သရိုက်၊ ရွံ့နွံ့ရေဗွက်၊ မြက်တော၊ အပုပ်အစပ်၊ ရေသိုးအိုင်၊ ခြံစသည့် မသန့်ရှင်းသောအရာများ၊ ရောဂါပိုးခိုအောင်းနိုင်သော အရာများ၊ အနံ့ဆိုးလေဆိုးထွက်စေနိုင်သော အရာများ၊ ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက် သန်း၊ ပိုးမွှား ခိုအောင်းပေါက်ပွားမည့် အရာများတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ် ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှု၏ ထက်ဝက်အောင်မြင် ပြီးစီးပေသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်၍လည်း အညစ်အကြေး စွန့်အင်္ဂါများမှအစ၊  
 ကြက်စီး၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်စသော ဒွါရအားလုံးကို သန့်စင်အောင်  
 ရေစိုက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါဝင်ရောက်ရာ  
 ဝမ်းပေါက်သည် ထိုဒွါရများပင် ဖြစ်လေသည်။ အစားမတော်၍ ရောဂါ  
 ညည်းသည်။ အကြည့်မတော်၍ ရောဂါရသည်။ အရှုမတော်၍ ရောဂါရသည်တို့မှာ  
 ယုံတမ်းစကား မဟုတ်ပေ။ ထိုမျှမက အကုသိုလ်နှင့် ဆိုးဝါးသော  
 ကံတော်များ၊ စိတ်ဒုက္ခများသည်လည်း အာရုံခြောက်ပါးကို အခြေပြုသည်  
 ဖြစ်ရာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်စသော ဒွါရများမှပင် ဝင်ရောက်  
 လာသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခုလုံးရှိ ချွေးပေါက်များသည်လည်း ဒွါရပေါက်များ  
 ဖြစ်၍ ထိုအပေါက်များမှလည်း မကောင်းသောပိုးနှင့် အခိုးတို့  
 ဝင်ရောက်နိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဒွါရပေါက်များ လုံခြုံ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်  
 ခထူးဂရုစိုက်ရပေမည်။ မျက်စိကို သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ နှာခေါင်းကို  
 သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ နားကို သန့်ရှင်းစေခြင်းတို့သည်လည်း လိုအပ်ပေသည်။  
 ပါးစပ်သည် အစားအစာ စားမျိုးရာ တံခါးဝဖြစ်ရုံမျှမက၊ အစားအစာကို  
 ရူးဦးစွာ ကြိတ်ချေရာ ဦးခန်းဖြစ်ပေရာ အညစ်အကြေးများ တင်ကျန်၍  
 နုတ်တတ်ပေသည်။ ထိုအညစ်အကြေး၊ အပုပ်အသိုးများသည် အစားအစာ  
 ဝစ်နှင့်အတူ ဝမ်းခေါင်းထဲသို့ပင် ကျဆင်းတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်  
 ဝလေးသူငယ်များဘဝမှစ၍ နေ့စဉ်နံနက်နှင့်ညတွင် သွားတိုက်ဆေး  
 ကျာခြင်း၊ အစားစားပြီးတိုင်း ပါးလုပ်ကျင်းခြင်း၊ သွားများကို အညစ်  
 အကြေးမတင်အောင် ဂရုစိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ကြား  
 ပေးကြရလေသည်။

အသားအရေ ချွေးပေါက်တို့တွင် တင်ကျန်ဆိုပိတ်နေသော ချွေးညှော်၊  
 မှုန်၊ ဖုံနှင့် ရောဂါပိုးများ သန့်စင်ရန်အတွက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည်  
 နေ့စဉ် ရေချိုးကြပေသည်။ ခြေသည်းလက်သည်း လှီးပယ်ခြင်း၊  
 ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ သန့်ပြန့်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုရပေသည်။  
 ဤသည်တို့မှာ ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပ၌ သန့်ရှင်းရေးပင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သန့်ရှင်းရေးအတွက်လည်း သတိပြုရပေမည်။  
 ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာစက်ယန္တရား ကောင်းစွာ လည်ပတ်စေရန်နှင့်

အစာနှင့်ရေဟူသော လောင်စာကို ထည့်သွင်းပေးပြီးနောက် သုံးစွဲလောင်  
 ကျွမ်းပြီးသည့် အစာဟောင်းရေဟောင်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ စွန့်ထုတ်ရပေမည်။  
 အစာအိမ်နှင့်အူသိမ် အူမများထဲတွင် အစာဟောင်းများ ကျန်ရှိနေပါက  
 သဘာဝအတိုင်း ဖောက်ပြန်ပုပ်သိုးကာ အဆိပ်အတောက်များ ဖြစ်လာ၍  
 ကိုယ်ခန္ဓာသို့ပြန့်ပြီး ရောဂါအန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ အစာမကြေခြင်း၊  
 အစာအိမ်ချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ အပုပ်ဆန်၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းလျှာကျခြင်း၊  
 ပါးစပ်နံ့စော်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အစာအိမ် အနာပေါက်ခြင်း၊ အားယုတ်ခြင်း  
 စသည်အားဖြင့် ပေါ်ပေါက်ရတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းဓာတ်မှန်ကန်  
 စေရန်လည်း သတိပြုရပေမည်။ အလေ့အကျင့် အနေဖြင့် မဟုတ်စေကာမူ  
 လိုအပ်သောအခါ၌ ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ရပေမည်။

ထိုမှတစ်ပါး မှန်ကန်စွာ ဆီးမသွားခြင်း၊ ဆီးအောင့်ထားခြင်းတို့ကြောင့်  
 ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးထိုးခြင်း၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဆို  
 ဝိတ်ခြင်း၊ အသားဝါရောဂါနှင့် ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားရခြင်းတို့မှာ  
 ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ရေဟောင်းခိုအောင်းရာမှ အဆိပ်အတောက်ပြန့်ကာ  
 အန္တရာယ်သင့်စေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး ချွေးပုပ်များ ခိုအောင်းခြင်း၊  
 အငွေ့အသက်နှင့် အခိုးများ ခိုအောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ရသဖြင့်  
 ချွေးထွက်စေသည့် လှုပ်ရှားမှုများဖြင့်လည်း အခိုးဟောင်းများကို ထုတ်ပစ်  
 ရလေသည်။

ဤသို့အားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်  
 သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပနှင့် ဒွါရပေါက်များကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်  
 ပေးခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်း  
 စင်ကြယ်မှုသည် လုံလောက်စွာ ရရှိမည် ဖြစ်လေသည်။

စိတ်သန္တာန်၏ သန့်ရှင်းမှုမှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်စင်ကြည်လင်  
 သည့်နှင့်အမျှ တိုးပွားရရှိနိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်၏ သန့်ရှင်းမှုကိုလည်း  
 ကိုယ်သန့်ရှင်းမှုက အကျိုးပြုနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။



### ၂။ အပူအအေးနှင့် ဓာတ်သဘာဝ မျှတရေး

ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်မှာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော စသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖြစ်လေသည်။ မာနိုင်ပျော့နိုင်သော ရုပ်သားဓာတ်၊ စေးပျစ်နိုင်ကျနိုင်သော အရည်ဓာတ်၊ ပူနိုင်အေးနိုင်သော လေဓာတ်စသည်တို့ပင်ဖြစ်၍ ထိုဓာတ်အဖွဲ့အစည်းတို့၏ အကြားအပေါက်ဖြစ်သော အာကာသ သဘောလည်း ပါဝင်လေသည်။

သိပ္ပံနည်းအရ ခွဲခြားလျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သက်စောင့် ဇီဝဓာတ်ဖြစ်သော ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ သို့မဟုတ် ထုံးဓာတ်၊ အာဟာရဓာတ်၊ လောင်စာ ကဆီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အကြိတ်ရည် ဟိုမုန်းဓာတ်များနှင့် ရေဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အချိုးကျကျ ဖွဲ့စည်းထားသော ဓာတ်သဘာဝများသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ပျက်စီးသည်ကို အစားဖြည့်မှု၊ ရောဂါတွန်းလှန်ကာကွယ်မှုနှင့် စွမ်းအင် ထုတ်လုပ်မှုများအတွက် အစဉ်အမြဲ လှုပ်ရှားပြုပြင်နေရသည်ဖြစ်ရာ လိုအပ်သော ဓာတ်များ၊ မလျော့လွန်း မပိုလွန်းအောင် ဂရုစိုက်ရန် လိုပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်များ (ဝါ)ဒြပ်များကို အမြဲနေသားတကျ အချိုးအဆ မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ရေးမှာကား၊ သမားတော်နှင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ၊ ပါရဂူများသာပင် တတ်နိုင်သော ကိစ္စဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် သာမန်အားဖြင့် မလျော့မပိုလွန်းအောင် ချိန်ညှိတတ်ရန်မှာကား သတိထား၍ မှတ်သားဆည်းပူးရုံနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု မလျော့ပါးအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းပေသည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ပေါ့ပါးလွန်းခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းလွန်းခြင်း၊ တက်လွန်းခြင်း၊ သက်လွန်းခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဖောယောင်ခြင်း၊ ဆူဝလွန်းခြင်း၊ ပိန်လိုခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဒေါသအမျက်ကြီးခြင်း စသည်တို့၌ အရည်ဓာတ်လွန်သလော၊ အပူဓာတ်

လွန်သလော၊ အအေးမိလွန်းသလော၊ လေဓာတ်လွန်ကဲသလော၊ အဆီဓာတ်များ လွန်းသလော စသည်ဖြင့် စဉ်းစားတွေးတော၍ ရနိုင်လေသည်။ ဆရာသမားတို့အား ပြသကုသခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော်လည်း သမားတော်နှင့် ဆရာဝန်ကို အိမ်ဦးခန်း၌ အမြဲကိုးကွယ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေရာ သာမန် ဓာတ်သဘာဝ ချိန်ညှိမှုအတွက် အစားအစာ၊ အနေအထိုင်၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာဟာရဓာတ်စာ စသည်တို့ဖြင့် ပြုပြင်နိုင်စွမ်းရပေမည်။ ဝလွန်းသူသည် အဆီနှင့် အရေဓာတ်များကိုချည်း ဆက်၍စားသုံးနေရန် မသင့်သည်ကိုကား သဘောပေါက်နိုင်လိမ့်မည်။

လူတို့သည် ကမ္ဘာဦးကပင်လျှင် မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်တို့ကို သဘာဝအသိဖြင့် ကြံဖန် ကာကွယ်ခဲ့ကြပေသည်။ ထိုနည်းတူပင် အအေးခံလွန်းခြင်းသည် မကောင်းသည့်အတိုင်း အေးချိန်၌ ထွေးနွေးသော အဝတ်အထည်ကို ဝတ်၍ ပူနွေးသော အစားအစာကိုစားရန် သင်ပြဖို့ လိုမည် မဟုတ်ချေ။ ထိုနည်းတူပင်လျှင် ပူသောအခါ၌လည်း အေးသောအရိပ်ကိုခို၍၊ အပူမစွဲဝင်သော အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်ဆင်ကာ၊ အပူခိုးကို ကန်ထုတ်နိုင်သော အစားအစာကို စားသောက်ရမည့် အရေးကိုလည်း သင်ပြရန် လိုမည် မဟုတ်ပေ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပ်စပ်အောင် နေနိုင်သောကြောင့်လည်း သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတွင် လူသည် အဆင့်မြင့်၍ သဘာဝဒဏ်ကို ကြံကြံခံနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် လူသတ္တဝါတို့၌ ဇွတ်တရွတ် လုပ်ချင်ရာ လုပ်တတ်သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် အသိတရားကို ကျောခိုင်း၍ ဇွတ်တိုးလိုသောစိတ်မျိုးလည်း ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် အဝတ်ရေစိုနှင့်ပင် ကြာမြင့်စွာ နေတတ်ပေသည်။ နေပူထဲတွင် အဆောင်းမပါဘဲ သွားလာတတ်ပေသည်။ မိုးရွာထဲတွင် မလွဲသာ၍ နေခဲ့ရပြီး စေကာမူ ဆက်လက်၍ နွေးထွေးအောင် မပြုဘဲ နေတတ်ကြလေသည်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်လေသည်။ နှင်းမြူဆိုင်းသော လေပြင်း ကွင်းထဲ၌ ပွဲထိုင်၍ ကြည့်တတ်ပေသည်။ ပန်ကာတဝီဝီအောက်တွင် အင်္ကျီချွတ်၍ အိပ်စက်တတ်ပေသည်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ရေမချိုးဘဲလည်း နေတတ်ပေသည်။ မသိ၍သာမက သိလျက်နှင့် အရေးမကြီးတန်ဟု သဘောထားကာ လုပ်ချင်ရာ လုပ်တတ်ကြပေသည်။ ဤသို့အားဖြင့်

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရှိသင့်သော အပူအအေး ဓာတ်သဘာဝတို့သည်လည်း ပြောင်းလဲချွတ်ယွင်းရတတ်လေသည်။ ထိုသို့ ချွတ်ယွင်းလာသောအခါ ကျန်းမာရေးဟူသော ပစ်ကွင်းကိုသာ နောက်ဆုံးလာ၍ ထိလေသည်။

သာမန်အားဖြင့် ပြုမူခြင်းဖြစ်စေကာမူ၊ မှားယွင်းသော ပြုမူချက် တစ်ခုအတွက် တချိန်ချိန်တွင် ပမ်းနည်းစွာ ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမိဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရာသီဥတုမျှတသော နေရာ၌ ဖြစ်စေ၊ မမျှတခဲလျှင်လည်း နေသာထိုင်သာရှိအောင် အကျင့်ရစေ၍ ပြုပြင်လျက်ဖြစ်စေ နေထိုင်ရပေလိမ့်မည်။ အဝတ်အထည်ကိုလည်း လှပရေး တစ်ဖက်ကိုသာ မကြည့်ဘဲ ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောအောင် ပြုပြင်ဝတ်ဆင်ရပေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို အမြဲစစ်ဆေး၍ လိုမည့်ဓာတ်သဘာဝ ဖြည့်တင်းညှိပြင်နေ ရပေမည်။ သိမိနိုင်သော အာဟာရချို့တဲ့မှု လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါ ကလည်း လိုအပ်သော အာဟာရများကို ဖြည့်တင်းရပေမည်။ ဥပမာ ချွေးထွက်ပြီးသောအခါတိုင်း ဆား၊ လျက်ဆားစသော အငန်ဓာတ်များကို အစားဖြည့်ခြင်း၊ သွေးထွက်လွယ်ပါက ဗီတာမင် (စီ) စသော သံပုရာ၊ ရှောက်၊ အချဉ်ဓာတ်များ စားသုံးခြင်း၊ ထုံနစ်ဖြစ်လာပါက ဗီတာမင် (ဘီ) ကဲ့သို့သော ဖွဲ့နုဓာတ်မျိုး ဖြည့်တင်းစားသုံးခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်သော ရောဂါမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာက ဗီတာမင် (အေ) ကဲ့သို့သော ကဇွန်းဥဝါ၊ မုံလာဥဝါ၊ မုံလာဥနီ၊ ဖရုံသီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့် စသည် ကဲရာတင်း ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း စသည်အားဖြင့်၎င်း၊ ချောင်းဆိုးနေပါက လေပင့်စာဖြစ်သည့် ငှက်ပျော်သီး၊ အဖန်၊ ရေခဲမုန့် စသည်တို့ကို ရှောင်ရှားခြင်း စသည်အားဖြင့်၎င်း၊ ချောင်းဆိုးနေပါက လေပင့်စာဖြစ်သည့် လက်ဖက်၊ ခရမ်းသီး၊ ခွဲသလိပ်စာဖြစ်သည့် ဝက်ဆီ၊ ရင်ကြပ်စာဖြစ်သည့် ငှက်ပျော်သီး အဖန်၊ ရေခဲမုန့်စသည်တို့ကို ရှောင်ခြင်း စသည်အားဖြင့်၎င်း၊ သင့်သော အာဟာရနှင့် မသင့်သော အာဟာရကို မိမိအတွေ့အကြုံအရဖြစ်စေ၊ ဗဟုသုတဖြစ်စေ မှတ်သားလိုက်နာခြင်းဖြင့် ကျန်းမာမှုကို ရရှိထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဆရာဝန်တစ်ဦးတစ်ယောက်အား မိသားစု သမားတော်အဖြစ် အမြဲတစေ ကျန်းမာမှုကို စစ်ဆေးတာဝန်ယူရန်

လွှဲအပ်ခန့်ထားနိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။ မိမိမိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုတွင် ဆရာဝန် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိသူများသော်၎င်း၊ ဆေးရုံများတွင် အလှည့်စောင့်၍ အချိန်ကုန်ခံနိုင်သူများသော်၎င်း၊ မအိမသာ ဖြစ်လေတိုင်း သွားရောက်ကုသခံနိုင်သော်လည်း သာမန်လူများမှာ တော်သင့်ရုံ နေမကောင်း ထိုင်မသာ ရှိပါက ဆေးမီးတိုနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်ရှိဆေးသေတ္တာနှင့် ဖြစ်စေ၊ မနေတတ်သော အိမ်နီးနားချင်းတို့၏ အကြံဉာဏ်တို့ဖြင့်ဖြစ်စေ ကုသတတ်ကြပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မိသားစုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ် စာတမ်းများကို၎င်း၊ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းနှင့် ဆေးပညာ ဗဟုသုတဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများကို၎င်း၊ ဖတ်ရှု၍ အသေးအမွှက်စွဲများ၌ ကာကွယ်ကုသရန် လိုလေသည်။ ကြီးမားသော ရောဂါများသည် အသေးအဖွဲ့မှပင် အစပြု တတ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကျန်းမာရေးတွင် နှာစေး၊ ခေါင်းအုံ၊ ခြေအေး၊ ဝမ်းနာမှအစ ဓာတ်သဘာဝ ဖောက်ပြန်မှု အရင်းခံ ကို စိစစ်၍ ကိုယ်ခံအား မျှတတည်မြဲအောင် ကြိုးစားရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

လူတို့သည် အပူဥစ္စာဖြစ်သော ရွှေငွေပစ္စည်းတို့ကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်း၍ အိုးအိမ်တို့ကို အမြဲသစ်လွင်အောင် ပြင်ဆင်မွမ်းမံနေဘိသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ရောဂါဥပါဒ်တို့၏ အန္တရာယ်မှ လုံခြုံစွာစောင့်ကြပ်၍ အမြဲသစ်လွင်အားစည်နေအောင် ဖြည့်တင်းပြုပြင်ရပေမည်။ ဓာတ်သဘာဝများ မချွတ်ယွင်း၊ မလျော့ပါးရအောင် ကျန်းမာသတိရှိရပေမည်။ တစ်တရ ချို့တဲ့ခြင်း၊ လွန်ကဲခြင်းသည် မအိမသာဖြစ်ခြင်းမှအစ ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သတိရှိရပေမည်။

၃။ မှန်ကန်စွာ စားသောက်ရေး

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာ၍ အင်အားရှိအောင် သဘောထား၍ စားသောက်နေသည်ထက်၊ စားကောင်း၍ စားနေကြသည်သာ များလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလိုထက် လျှာ၏အလိုကို လိုက်လေသည်။ အာဟာရ ဖြစ်ရေးထက် အရောင်လှရေး၊ အနံ့မွှေးကြိုင်ရေး၊ အရသာချိုမြိန်ရေးတည်း ဟူသော ရူပါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံတို့ကို အရေးပေးနေကြလေသည်။

တခါတရံတွင် အာဟာရတန်ဖိုး မရှိရုံမျှမက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာတို့ကိုပင် လျှာအလိုလိုက်၍ စားသောက်ကြပေသည်။ အစာစားခြင်းသည် အာဟာရ ဖြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်၍ အရသာခံခြင်းမှာ ဒုတိယကိစ္စသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရဖြစ်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်၍သာ စားသောက် ရပေမည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်များပါဝင်အောင် မျှတစွာ ချိန်ညှိ၍ စားသောက်ရပေမည်။ အာဟာရဓာတ်လုံလောက်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်ပြီးမှ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ ပြည့်စုံအောင် ပြုပြင်သင့်ပေသည်။ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်စာတမ်းများလည်း အများအပြားပင် ရှိလေသည်။

ကစီဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအတွက် လောင်စာပင်ဖြစ်၍၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကစွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ သာကူ၊ လူး၊ ဆပ၊ ပြောင်း စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

အသားဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်ကလာပ်စည်းများ ဖွဲ့ဆောက်ဖြည့် တင်းမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော အစာဖြစ်၍ ငါး၊ အသားအမျိုးမျိုးနှင့် သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် ပဲအမျိုးမျိုးတို့မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

အဆီဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ အပူအအေးကို ထိန်းညှိပေးနိုင်၍ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရာ၌ အသုံးဝင်သော အစာဖြစ်၍ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဆီ၊ သစ်စေ့တို့မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

သတ္တုဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ရောဂါကာကွယ်မှုတို့အတွက် လိုအပ်သော အစာဖြစ်၍၊ အသီးအရွက်များ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစသည်ဥများ၊ သစ်သီးသစ်နှံများ စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ဤသို့သော အာဟာရအမျိုးမျိုးတို့ကို မျှတအောင်ရောစပ်၍ဖြစ်စေ၊ အလှည့်ပေး၍ဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လုံလောက်အောင် စားသောက်ရန် လိုလေသည်။

အရည်ဓာတ်အတွက် ရေနဲ့သစ်သီးများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ သောက်သုံးရန် လိုပေသည်။ ရေသည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အပူအအေးကို ထိန်းညှိပေး၍ သွေးသားသန့်စင်စေပြီး၊ အတွင်းအင်္ဂါများကိုလည်း လည်ပတ်

နိုင်စွမ်းစေလေသည်။ လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရေသည် အများဆုံး ပါဝင် နေလေသည်။ ရေသည် အတွင်းအင်္ဂါများကို သန့်စင်စေနိုင်ပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ရေကို အကြိမ်များစွာ သောက်ရန်လည်း အကျင့်ပြုလုပ်သင့် လေသည်။

အစားအစာ၏ ပမာဏနှင့် ပတ်သက်၍ကား သင့်တင့်ရုံသာ စားသောက်ရန်ဂရုပြုရပေမည်။ ထမင်းများများစားတိုင်း ဝဖြိုးသည် မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း မတိုးပေ။ အစားအစာပမာဏ နည်းပါးစေကာမူ အာဟာရဓာတ်ပြည့်လျှင် တန်ဖိုးရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ ဗီတာမင်စီ မီလီဂရမ် ၁၀၀၀ အား ဆေးတစ်ပြားသည် ကြီးမားသော ကျွဲကောသီးတလုံး၏ အာဟာရဓာတ်နှင့် ညီမျှနိုင်ပေသည်။ အာဟာရ ဓာတ်နည်းသော ဆန်ဖြူထမင်းတစ်ပန်းကန်ထက် ဆန်လုံးညှိထမင်း တစ်ပန်းကန်၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် အာဟာရ ပိုရစေနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အစားများစွာ စားခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ တခါတရံတွင် အစာအိမ်က ချေချက်ထုတ်ယူနိုင်သည်ထက် ပိုမိုစားသောက်မိသောကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုပင် ထိခိုက်တတ်ပေသည်။

အစားအစာကို ချက်ပြုတ်ပြုပြင်ရာ၌ကား အပူဓာတ်ပြင်းစွာဖြင့်၎င်း၊ အချိန်လွန်အောင်၎င်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ် လျော့ပါး ဆုံးရှုံးတတ်ပေသည်။ လတ်ဆတ်၍ အစိမ်းစားနိုင်သော သီးနှံများကိုလည်း အစိမ်း စားသောက်ရပေမည်။ အာဟာရ တန်ဖိုးမရှိသော အပူအစပ် အမွှေးအကြိုင်များကိုလည်း အလွန်အမင်း အသုံးမပြုသင့်ပေ။

အစားအစာကို အချိန်ယူ၍ ညက်စွာဝါး၍ စားသောက်ရန် လိုလေသည်။ အစာကို သွားက ရှေးဦးစွာ ဝါးချေ၍၊ အစာအိမ်ထဲတွင် သည်းခြေရည်တို့ဖြင့် ထပ်မံနူးညက်စေရသည်ဖြစ်ရာ၊ သွားသည် တာဝန်ပေးရာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ရေသာခိုခဲ့ပါက အစာအိမ်သည် ပို၍ အလုပ်ပင်ပန်း နှမ်းနယ်ရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ဆိုင်ရာဌာနက တာဝန်ပြည့် ဆောင်ရွက်ရန် ဝေခွဲပေးရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ အစာစားခြင်းကို တာဝန်တစ်ခု အနေဖြင့် ပြီးလျှင်ပြီးတမ်း သဘောထား၍ ဖြစ်စေ၊ ကသောကမျော အလျင်စလိုဖြစ်စေ၊ မစားသောက်သင့်ပေ။ အစာကျေညက်စွာ ဝါးစားချိန်မရခဲ့လျှင် ကျန်သော အစားအစာကို

ပန်းကန်ထဲတွင်သာ ချန်ထားခဲ့ရပေမည်။ ဒုတိယသောပါး ဝမ်းခေါင်း၊ စသို့ ထိုးသွင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ပန်းကန်ထဲတွင် ကျန်နေ၍ကား အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပေ။

အစားအစာကို တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အလွန်အမင်း စားသောက်၍ နောက်တစ်ကြိမ်ကို နာရီပေါင်းများစွာ ခွာ၍ စားသောက်မည်ဆိုက ဝံနစ်မကျနိုင်ပေ။ အစာချေချက်ရသော အတွင်းအင်္ဂါစသည် အလုပ်ကို မှန်ကန်စွာ မလုပ်ရဘဲ၊ တပင်တပန်းလုပ်ရသည့်အခါ လုပ်ရ၍ မလုပ်ဘဲ နားနေရသောအခါ နားနေရပေလိမ့်မည်။ အစာတနပ်နှင့်တနပ်ကြားတွင် နာရီပေါင်းများစွာ မခြားကွာစေသင့်ပေ။ အများဆုံး ၆-နာရီထက် မပိုလွန်သင့်ပေ။ များစွာ စားသောက်ရန် အချိန်မရပါက အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ၊ အစာချေချက်ရန် စား၍ပေးရပေမည်။ အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ပြီးစတွင် အစားအစာကို တစ်ကြိမ်တည်း များစွာ မစားဘဲ မကြာခဏ နည်းနည်းစီ စားသောက်ပေးရသည်ကို တွေ့ဖူးကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အစာအိမ်ကို ညှာတာစွာ ပြုစုယူသခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အကြောင်းမရှိဘဲ အစာကို မကြာခဏ စွပ်ကယ်စွပ်ကယ် စားသောက်ခြင်းမျိုးသည် မကောင်းချေ။ တစ်ကြိမ်စားပြီးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် စားသောက်ရန် အချိန်ကို ခြားကွာစေရပေမည်။ စားလိုက်သော အစာသည် ပါးစပ်အဖို့ တာဝန်ပြီးစီးသွားသော်ငြားလည်း အစာအိမ်က တဖြည်းဖြည်းခြင်း ချေချက်နေရာဖြင့် အလုပ်မပြီးသေးပေ။ တာဝန်တစ်ခုမပြီးမီ တာဝန်တစ်ခုထပ်မံချပေးလျှင်ကား တရားနည်းလမ်း ကျမည် မဟုတ်ပေ။ အစာအိမ်သည် အလုပ်တာဝန် မနိုင်နင်းသောအခါ ဆန္ဒပြုလေသောကြောင့် အစာမကျေခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေတက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ကြိမ်စားပြီးလျှင် အနည်းဆုံး ၂-နာရီခန့် ကွာခြားပြီးမှ နောက်တစ်ကြိမ်စားသောက်ရပေမည်။ သို့နှင့်ပင် အစာကျေကျက်ခဲ့သော တောပတ်ထမင်း အသားစိမ်းစသော အစာကြမ်းမျိုးကို စားသောက်ပြီးလျှင် ထိုထက်ပို၍ အချိန်ကြာရှည်စွာ ကွာခြားစေရပေမည်။ အစာအိမ်သည် အလုပ်ပြတ်၍ အားလပ်သောအခါ ဆာမွတ်ခြင်းဖြင့် အစာ တောင်းလေ့ရှိပေသည်။ သူငယ်တန်း ဖတ်စာအုပ်ထဲတွင် ပါသော "မဆာကာ၊ မစားရ" ဟူသော

ဆောင်ပုဒ်မှာ အထူးသတိပြုသင့်သော ဆောင်ပုဒ် ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းတူ စွာပင် အဆာလွန်အောင်လည်း မစားမသောက်ဘဲ မနေသင့်ပေ။

အစားအစာ စားပြီးနောက် ချက်ချင်းပင်ပန်းစွာ လှုပ်ရှားခြင်းမျိုးကား မပြုသင့်ပေ။ အချို့လူမျိုးများသည် စားသောက်ပြီးလျှင် တရေးအိပ်လေ့ရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စားသောက်ပြီးနောက် ခဏတာမျှ ငြိမ်သက်စွာ ကိုယ် (အစာလမ်းကြောင်း)ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ နားနေရပေမည်။ စားပြီးနောက် ကုန်းကွကျမ်းစောက် လှုပ်ရှားခြင်းလည်း မပြုသင့်ပေ။ ထို့ပြင် စားသောက်နေဆဲ၌ စာဖတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းစသော အာရုံ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုလည်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ စားသောက်ချိန်၌လည်း အာရုံကြော တို့သည် လှုပ်ရှားရသည်ဖြစ်ရာ အာရုံကြောများကို အလုပ်ပိုပေးခြင်းဖြင့် အစာချေချက်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ အစာစားချိန်၌ အာရုံများစွာ မစိုက်ဘဲ တေးသံနားထောင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့ကိုကား ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ယူ၍ အေးဆေးသက်သာစွာ စားသောက်သည့် အခါမျိုးမှသာ စကားပြောနိုင်လေသည်။

စားသော အစားအစာသည် ခြောက်သွေ့မာကျောလွန်းခြင်း မရှိအောင်လည်း သတိပြုရပေမည်။ သွားက ဝါးဖဲမရသည်ကို အတင်းမျှချ၍ အစာအိမ်ကို ချေချက်စေခြင်းမှာလည်း ရက်စက်လွန်းရာ ကျလေသည်။ ပူလွန်းသော အစားအစာမျိုးကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး တစ်နပ်တည်းတွင် အလွန်ပူသော အစာကိုစားခြင်း၊ အေးလွန်းသော အစာကို စားပြန်ခြင်း စသည်ဖြင့် တခဏအတွင်း ပူချည်အေးချည် ပြောင်းလဲလွန်းခြင်းသည်လည်း မကောင်းပေ။ ထိုမှတစ်ပါး ရောစပ်မစားကောင်းသော အစားအစာတို့ကို မရောစပ်မိအောင် သတိပြုသင့်ပေသည်။ အတူရောစပ်ခြင်း မဟုတ်စေကာမူ နို့နှင့် အချဉ်စသည်တို့ကို နီးကပ်စွာ စားသောက်ခြင်းလည်း မပြုသင့်ပေ။ အစာအိမ်တွင် ပေါင်းဆုံမိ၍ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

အစာစားသည့်အခါ အချို့က သစ်သီးရည် ဟင်းရည်ဖြင့် စတင်၍ စားသောက်တတ်လေသည်။ မြန်မာလူမျိုးများအဖို့ကား သတ်မှတ်ခြင်း မပြုပေ။ သို့ရာတွင် ပူလွန်း၊ အေးလွန်း၊ ပျဉ်းတွဲမာကျောလွန်းသောအစာ၊

ပူစပ်လွန်းသော အစာတို့ဖြင့်ကား မစတင်သင့်ပေ။ စားသောက်နေစဉ်တွင် ခြောက်သွေ့လွန်းသည့်အခါ အရည်သောက်သုံးခြင်းသည် အစာကို ဝင်လွယ်စေ၍၊ နူးမွစေနိုင်ပေသည်။ အရသာစုံအောင် ပေါင်းစပ်စားသောက်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းပေသည်။ စားပြီးသောအခါတွင် အချိုဖြင့် အဆုံးသတ်ကြခြင်းမှာကား လူမျိုးတိုင်းလို၏ အလေ့အကျင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ပြီးငွေ့မှုကိုပြေစေ၍ အရသာကို ပြောင်းစေနိုင်လေသည်။

အစာစားသည့်အခါတွင် အရသာကို အဓိကထား၍ အစားအစာစီမံရွေးချယ်ခြင်း မပြုဘဲ၊ အာဟာရတန်ဖိုးကို အခြေခံထား၍ စီမံစားသောက်ရန် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ စားသောက်ရာ၌ကား တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်နေရသည်ဟု သဘောမထားဘဲ ပျော်ရွှင်စွာ စည်းစိမ်ခံစားနေသည်ဟု သဘောထားရပေလိမ့်မည်။ မအိမသာ ဖြစ်နေသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှား၍ ဒေါသဖြစ်နေသောအခါ ပူပန်သောက ရောက်နေသော အခါတို့တွင် စားသောက်ပါက အာရုံကြောများ နေသားမကျသေးသောကြောင့် အစာကျေညက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါမျိုးတွင် မစားသေးဘဲနေခြင်းက ပို၍ကောင်းပေသည်။ အာဟာရ အင်အားနည်းပါးနေပါက ကြေကျက်လွယ်သော နူးညံ့သည့်အစားအစာမျိုးကိုသာ အနည်းငယ် စားသောက်သင့်ပေသည်။

နားဖျားသောအခါတို့တွင် ခံတွင်းပျက်တတ်ပေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အားရှိအောင်ဟုဆိုကာ အစားအစာကို ဇွတ်အတင်းစားသောက်ခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းသည် အစာအိမ်က အလုပ်လုပ်ရန် အသင့်မဖြစ်သေးသောကြောင့် ပါးစပ်အား စားသောက်မျိုးချခြင်း မပြုအောင် အချက်ပေးတားမြစ်ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ပါးစပ်က ငြင်းဆန်ပါလျက် အတင်းစားသောက်လျှင် အကျိုးထက် အပြစ်သာ များပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် တန်သင့်ရုံ အာဟာရ ဖြတ်ထားခြင်းအတွက် ခံနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။ အားအင်ဆုတ်ယုတ်သည်မှတစ်ပါး များစွာထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်ပေ။ ခန္ဓာအတွင်း၌ သိုလှောင်ထားသော အာဟာရဓာတ်များကို ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပေသည်။ ကျန်းမာခြင်း မရှိဆဲကာလ၌ အစာအိမ်ကိုပါ အနားပေးထားခြင်းသည် လိုအပ်သော ကုသမှုပင်ဖြစ်၍ အနောက်တိုင်း ဆရာဝန်များက အစာမကျွေးတတ်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင်ကား

သစ်သီးရည်၊ ယာဂု၊ ယက်မန်းရည်၊ ပူတင်းစသော အစာမျိုးကို ကျွေးနိုင်ပေသည်။

အစာစားတိုင်း အားရှိသည် မဟုတ်ဘဲ စိတ်၊ (ဝါ) အာရုံကြော၊ ပါးစပ်နှင့် အစာအိမ်တို့ ညီညီညွတ်ညွတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ချိန်၌ စားသောက်ခြင်းသည်သာ စွမ်းအင်ကိုဖြစ်စေလေသည်။ အစားအစာသည် ငွေကုန်ကြေးကျများ၍ တန်ဖိုးကြီးမားတိုင်းလည်း အကျိုးရှိစေသည် မဟုတ်ပေ။ ပန်းသီးတစ်လုံး၏ စွမ်းအင်ကို ဖိကြမ်းငှက်ပျော်သီး တစ်လုံးက ပေးနိုင်သည်လည်း ရှိပေမည်။ အစားအသောက်၏ အရာ၌ “မြိန်ရာဟင်းကောင်း” ဟူသော စကားအတိုင်း တန်ဖိုးသည် အာဟာရဖြစ်ခြင်းနှင့် အရသာရှိခြင်း အပေါ်တွင် တည်ရှိလေသည်။ အရသာရှိခြင်းအတွက်လည်း ပြုပြင်စီမံတတ်လျှင် အရသာမရှိသော အစာသည် စားချင်စဖွယ် ဖြစ်လာရလေသည်။ မုန့်ကြွပ်နှင့် ကိတ်မုန့်တို့သည် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သော အစားအစာချည်းဖြစ်၍ အရသာသည် ပြုပြင်စီမံမှုပေါ်တွင်တည်ကြောင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်လေသည်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်နပ်မျှ အစားရှောင်ခြင်း၊ သုံးရက်တကြိမ်၊ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် အသားရှောင်ခြင်းတို့ သည်လည်း ကောင်းသော အလေ့အကျင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာထက် သဘာဝအစားအစာများသည်လည်း ပို၍ကောင်းမွန်လေသည်။ အချို့ကို ပိုလွန်စားသုံးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရှားသင့်လေသည်။ အစားအစာတွင် နွားနို့စသော နို့နှင့် နို့ အာဟာရ တစ်ခုခုကို စားသုံးခြင်းကား အကျိုးများပေသည်။ ဤမျှတတ်သိလျှင် “ထမင်းစား-ရေသောက်” တတ်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

၄။ ဣရိယာပုထ်မျှတရေး

ဆံပင်ညှပ်သူသည် အလုပ်ချိန်တလျှောက်လုံး မတ်တပ်ရပ်၍နေရပြီး၊ ဆေးလိပ်လိပ်သူသည် အလုပ်ချိန်တလျှောက်လုံး ထိုင်၍ နေရပေသည်။ စာပို့သမားသည် အလုပ်ချိန်တလျှောက်လုံး သွားလာနေရ၍ လူနာသည် အချိန်တလျှောက်လုံး လျှောင်းအိပ်နေရပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထား

တစ်ခုကို အချိန်ကြာရှည်စွာ စွဲမြဲထောက်တည်ထားခြင်း ဟူသမျှသည် ပင်ပန်းညောင်းညာလှသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထ၍အလုပ်လုပ်သူက ထိုင်၍အလုပ်လုပ်ရလျှင် ပို၍သက်သာမည်ဟု ထင်ပေမည်။ ထိုင်၍အလုပ်လုပ်သူကလည်း ထ၍အလုပ်လုပ်သူများမှာ ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုပေမည်။ စင်စစ်သော်ကား မည်သူမျှ မသက်သာပေ။ အိပ်နေလျှင် သက်သာမည်ဟုထင်ရသည့်တိုင်အောင် အိပ်ရာပေါ်တွင် ကျောပူအောင်အိပ်နေရသော လူနာသည် ထ၍ပြေးချင်စိတ် ပေါ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နေထိုင်မှုအနေအထားကို ပြောင်းလဲပေးရန်လည်း လိုပေသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်အကိုင် လုပ်ကြရသူ ဟူသမျှ၌ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုခုရှိစွဲ၍ ရပ်တည်နေကြရပေသည်။ သွားလာလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရသော အလုပ်မျိုး မှတပါး အနေအထားတစ်ခုခုတွင် ကြာရှည်နေရသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ညောင်းညာ၍လာ ရပေသည်။

ညောင်းညာခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို တောင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုတရားကို လုပ်ကိုင်နေရသည့် အခါတွင် ကိုယ်အနေအထားကို ပြောင်းလဲချင်တိုင်း ပြောင်းလဲရန်ကား မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် အချိန်အတန်ငယ်ကြာရှည်တိုင်း လှုပ်ရှားပေးရန်ကား လိုလေသည်။ ဥပမာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူသည် တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီကြာရှည်တိုင်း တခဏမျှရပ်၍ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ များကို ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှားကာ အညောင်းဖြေရန် လိုလေသည်။ အချို့နိုင်ငံ များတွင် လက်နှိပ်စက်စာရေးများအား ၃-နာရီ ကြာတိုင်း ရုံးခန်းထဲ၌ ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုများကို ၁၀-မိနစ်ကြာမျှ ပြုလုပ်စေလေ့ရှိပေသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးသော ၁၀-မိနစ်အတွက် လန်းဆန်းစွာ လုပ်ကိုင်ပြီးစီးသည့်လုပ်ငန်း တွင်ကျယ်မှုမှာ ထိုထက်မကပို၍ ထွက်လာ ပေသည်။

မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်၍ ကိုယ်အနေအထား တစ်ခုခုတွင် ရပ်တည် နေရာ၌ ကိုယ်အင်္ဂါရှိသွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများနှင့် ကြွက်သားများသည် လွတ်လပ်သည်က လွတ်လပ်၍ ကွေးကျုံ့ဖိနှိပ်ခြင်းခံရသည်က ခံရ၍ နေပေမည်။ ထိုသို့ နေဖန်များလတ်သော် ထိုအစိတ်အပိုင်း၏ သွေးလှည့်ပတ်

မှုတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ တစ်ကိုယ်လုံး၏ လှည့်ပတ်မှု စနစ်တွင်လည်း ရွတ်ယွင်းလာပေသည်။ အကြောသေခြင်း၊ ချိန်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ သိမ်လိုခြင်းများလည်း ဖြစ်ရလေသည်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်ပြားစေလေသည်။ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်အူမများ၊ အကြောများ၊ ဆီးအိမ်နှင့် အစာဟောင်း အိမ်တို့သည် အနေအထားမမှန်ဘဲ အစာမကြေခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ အာရုံကြောနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ သွက်လက်ခြင်းနည်းပါးပြီး ထုံထိုင်းလာတတ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်ချိန်အတွင်း ကြားဖြတ်လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်က အနေအထိုင် ပြောင်းလဲခြင်းစသည်တို့အပြင် အလုပ်နားချိန်တွင် အလုပ်ချိန်အတွင်း မလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့သော ကိုယ်လက်အင်္ဂါ တို့ကို သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားပေးရပေမည်။ စနစ်ကျနသော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်နိုင်လျှင်လည်းလုပ်၍၊ မလုပ်နိုင်သည့်တိုင် အောင်လည်း အားကစား လုပ်ငန်းများကို လုပ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့မျှ မလုပ်နိုင်လျှင်လည်း ခြေ၊ လက်၊ ခါး၊ လည် စသည်တို့ လှုပ်ရှားအောင် အညောင်းအညာ ဆန့်ခြင်း သက်သက်ကိုပင်လျှင် လုပ်ရပေမည်။ ဤနည်းဖြင့် သွေးလေလှည့်ပတ်မှုကို ဖြောင့်မှန်စေမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး လွတ်လပ်သည့်အချိန်များ၌လည်း လုပ်ငန်းချိန်တွင် မနေထိုင်ခဲ့ရသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့်နေထိုင်ရပေမည်။ ဥပမာ-နေ့အချိန်တွင် ထိုင်၍ လုပ်ကိုင်ရသူသည် အလုပ်ဆင်းချိန်တွင် တတ်နိုင်က လမ်းလျှောက်၍ ဖြစ်စေ၊ အိမ်တွင် မတ်တပ်ရပ်၍ လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ဣရိယာပုထ်မျှတအောင် ကြိုးစားရပေမည်။ အလုပ်ခွင်တွင် အမြဲတစေရပ်၍ လုပ်ကိုင်ရသူသည် အိမ်တွင် ခြေပိုင်းကို မြင့်လျက် လဲလျောင်းခြင်းဖြင့် သွေးလေလှုပ်ရှားမှုကို မျှတစေနိုင်လေသည်။ သာမန်အားဖြင့် တွေးလျှင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ လှုပ်ရှားမှု မျှတခြင်းသည် အရေးကြီးဟုထင်ရစေကာမူ ထိုသို့မမျှတခြင်းဖြင့် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဖောယောင်သောရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဆီးရောဂါစသော ရောဂါကြီး များကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အကြောအချင်များ တောင့်တင်းခြင်းကြောင့်လည်း သွက်လက်ပေါ့ပါးမှုနည်းပါးလျက် ထိုင်းမှိုင်း

လာရလေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် တန်ဖိုးရှိသော ဘဝတွင် တန်ဖိုးရှိစွာ မနေနိုင်ဘဲ ရှိရတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့်မည်သည့် ဖောက်ဖျက်ကျူး လွန်မှုမျိုးမျှ မဟုတ်စေကာမူ၊ ဣရိယာပုထ်မမျှတခြင်းသည် လူပေါင်း များစွာအား ဒုက္ခစုဆောင်း၍ ပေးနိုင်သော သဘောရှိသည်ကို သတိချပ် သင့်ပေသည်။

**၅။ ရောဂါအန္တရာယ်ကို သတိနှင့်ကာကွယ်ကုသရေး**

ကျွန်ုပ်တို့သည်ရှားရှားပါးပါး နေထိုင်ရသော သက်တမ်းကာလ အတွင်း၌ အများဆုံး အကျိုးရှိအောင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အများဆုံး အကျိုးရှိအောင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာ နေထိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်စင်စေခြင်း၊ အပူအအေးမျှတစေခြင်း၊ စနစ်တကျ စားသောက်ခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်မျှတအောင် နေထိုင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဂရုစိုက်ငြားသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အစိုးမရသော ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့ မသိလိုက်သော အချိန်တွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ လစ်ဟင်းမှုနှင့် မမြင်နိုင်သော စနစ်ပျက်ယွင်းမှုများကြောင့် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ရောဂါအနာ အမျိုးမျိုးတို့ကို ရရှိခံစားရနိုင်ဖွယ် ရှိပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်လာမည့်အရေးကို သတိနှင့် ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ခြင်း ဖြင့် ဖြစ်လာလျှင်လည်း ဂရုတစိုက် ကုသခြင်းပြုရန် လိုပေလိမ့်မည်။

အနာရောဂါများသည် အချိန်ကြိုတင်၍ဖြစ်စေ၊ အချိန်နီးစပ်စွာဖြစ်စေ သတိပေးပြီးမှ ပေါ်ထွက်လာသည်သာ များလေသည်။ ရောဂါဝေဒနာ ဟူသမျှသည် ဖြစ်စအချိန်နှင့် ရောဂါယှဉ်၍ထပ်ကာထပ်ကာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားတတ်သည့်အချိန်ဟူ၍ ရှိပေရာ၊ ဖြစ်စအချိန်တွင် အမြစ်ကို တူးဖော်လွှင့်ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ထပ်မံ၍ နှောင့်ယှက်ဒုက္ခပေးမည့် အန္တရာယ်ကို တားဆီးနိုင်လေသည်။ အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်သည်ဟူသော စကားပုံမှာ လေးနက်မှန်ကန်သော စကားပုံပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဉာဏ်ထုတ်၍ ဆင်ခြင်သတိပြုနိုင်သည်နှင့်အမျှ ရောဂါဝေဒနာသည် အဝေးသို့ခွာ၍ နေမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရောဂါဝေဒနာသည် ကိုယ်ခံမကောင်းသည့်အခါတွင် စွဲကပ်လွယ် သည်ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အရေပြားအောက်ရှိ အလွှာများတွင် ဝင်ရောက်မည့် ရောဂါပိုးတို့ကို တွန်းလှန်နိုင်သော သဘာဝစွမ်းအင်ရှိပြီးဖြစ်ရာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက်ရှိစဉ်အခါ ထိုစွမ်းအားသည် ပို၍ကောင်းမွန်ပြီး၊ ချူချာနေသောအခါတွင် ခုခံအား ညံ့ဖျင်းရလေသည်။ ထို့ကြောင့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီးစ အားနည်းချိန်တွင် ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်လျှင် အားနည်းရသဖြင့် ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးသည် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စုပေါင်း ၍လည်း ပေါ်ထွက်လာတတ်ပေသည်။ လူကသာမသိသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ သည် ရောဂါများကို အမြဲတစေ ခုခံနေရသည်သာ ဖြစ်၍ ထိုခုခံအား ကောင်းမွန်နေခြင်းကြောင့် အနိုင်ရရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြေအေးခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ မျက်စိကျိန်ခြင်း၊ သွားပိုးထခြင်း စသည်တို့ကို အသေးအဖွဲ မအိမသာမှုများသာ ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောထားဖြင့် ပေါ့ပေါ့ဆဆပင် အရေးမစိုက်နေတတ် ကြပေသည်။ ထိုမအိမသာမှုများသည် အချိန်တန်လျှင် အလိုအလျောက် ဆျောက်သွားသည့်အခါလည်း ပျောက်သွားပေမည်။ သို့ရာတွင် ထိုမအိမသာ မှုများသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ဆိုးဝါးသော ရောဂါဝေဒနာများ၏ နုသော အဆင့်တွင် ကြိုတင်သတိပေးသော လက္ခဏာများ၊ သို့မဟုတ် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ၏ အုတ်မြစ်ချခြင်းများ ဖြစ်လေမည်လားဟူ၍ စိုးရိမ် တွက်ဆခြင်း မပြုတတ်ကြပေ။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မည်သည့် ဝေဒနာ မျိုးကိုမဆို အထင်မသေး မပေါ့ဆဘဲ ကွင်းလုံးကျွတ်ပျောက်ကင်းအောင် ဂရုစိုက် ကုသခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါငယ်များကို ကောင်းစွာ ကုသခြင်းသည် ရောဂါကြီးများကို ကြိုကင်းကာကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အနာမဲ့သူ ရှင်ဗာကူဟုဆိုကြသော ဗာကူလထေရ်သည် ချေခြင်း၊ သမ်းခြင်း မရှိဟု ဆိုပေရာ၊ စင်စစ်ချေခြင်း၊ သမ်းခြင်းတို့သည်ပင်လျှင် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ကြောင်းကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်ဝစွာ အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် အထူးမြတ်ဆုံး အရသာပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုအရသာကို ခံစားရကောင်းမွန်း မသိဘဲရှိကြပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မော်တော်ကားပိုင် မရှိရခြင်းအတွက်

ဝမ်းနည်းအားငယ် သူသည် သူ့တွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ကောင်းစွာ ပကတိရှိနေခြင်းအတွက်မူကား ဝမ်းသာရကောင်းမှန်း မသိသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ့တွင် မရှိသေးသော အရာများအတွက် ပူပန်သောက ဖြစ်မိလေတိုင်း၊ သူ့တွင်ရှိနေသော ပိုင်ဆိုင်မှုများ၏ တန်ဖိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါက စိတ်ဖြေနိုင်စရာအကြောင်း လုံလောက်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သော သူများသည် ကျန်းမာရေးကို အရေးပေါင်းများစွာ၏ နောက်ဆုံးတွင် ထားတတ်ကြပေသည်။ နေထိုင်မကောင်း၍ ဆရာဝန်ထံ သွားရမည့်အရေးကို တစ်နေ့မှ တစ်နေ့သို့ ရွေ့ဆိုင်းနေတတ်သော်လည်း၊ ရုပ်ရှင်ကားကောင်းဆိုလျှင် ချက်ချင်း သွားရောက်ကြည့်ရန် ဝန်မလေး တတ်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ မိမိနှင့်သင့်သော ဆေးပုလင်းကို ဈေးများသည် ဟူ၍ မဝယ်ဘဲ ဆိုင်းငံ့နေတတ်သော်လည်း လှပသော အဆင်အဆန်း အထည်ကိုတွေ့လျှင်ဆိုသမျှဈေးနှင့် ဝယ်တတ်သူလည်း ရှိပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ကောင်းစွာ သဘောမပေါက်ခြင်း ကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

မကျန်းမာသောသူသည် မည်မျှစည်းစိမ်ဥစ္စာ ပြည့်စုံငြားသော်လည်း လွတ်လပ်စွာ စားနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနေရသည်နှင့် ခြားနားမည် မဟုတ်ပေ။ သွားကိုက်၍ လျှာနာနေသူအား စားသောက်ဖွယ်စားပွဲကြီး အလယ်တွင် ချထားဘိသကဲ့သို့၎င်း၊ ထိပေါက်ပြီး လက်မှတ်ပျောက်သူ ကဲ့သို့၎င်း၊ ရောင်စုံရုပ်မြင်သံကြားစက်ရှေ့တွင် မျက်စိကွယ်နေရသကဲ့သို့၎င်း၊ အကျိုးပြည့်ဝစွာ မခံစားရဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့် စီးပွားလာဘ်လာဘမျှ မရစေကာမူ ကျန်းမာနေမည်ဆိုက ကျေနပ်ပြီဟူသော အသိစိတ်မျိုးဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အရေးများစွာ၏ ထိပ်ဆုံးကတင်၍ ထားရန် လိုလေသည်။

ထိုအသိသာရှိခဲ့လျှင် မိမိကိုယ်ကို ရောဂါဘယဟူသော ရန်သူ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်လည်း အမြဲတစေ အသင့်ရှိမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ စားမည်ကြံတိုင်း မိမိနှင့် သင့်မသင့်၊ စားရန် အချိန်ဟုတ်မဟုတ်၊ စား၍ အကျိုးရှိ မရှိဟူသော အတွေးများက ဦးစွာ ဝင်ရောက်လာစေရပေမည်။ “ငါနေကောင်းသလား၊ နားဖို့ လိုသလား၊ အိပ်ဖို့လိုသလား၊ စားဖို့

လိုသလား၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ လိုသလား ငါရဲ့အသက်ရှူအင်္ဂါ၊ အစာချေအင်္ဂါ၊ အာရုံကြောစုစနစ်၊ မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ စသည်တို့ကောင်းမွန်စွာ နှိမ့်သလား” စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို အမြဲအာရုံစိုက်ရန်လည်း လိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်မှန်ကိုကြည့်၍ လှပအောင်ဖြစ်စေ၊ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်အောင်ဖြစ်စေ၊ မိမိမျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် အဆင် တန်ဆာတို့ကို ပြုပြင်ကြလေသည်။ အလှပျက်မည့်အရေး၊ အိုစာ ချင်ကော်မည့်အရေး၊ ပါးရေတွန့်ခွေမည့်အရေး၊ ဆံဖြူသွားကျိုးမည့် အရေးတို့ကို တွေးတောပူပန်ကာ၊ ထိုလက္ခဏာများကို တွေ့ရလေတိုင်း စိတ်အား ယေမိကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုပျက်စီးပြောင်းလဲမှုများသည် အဘယ် ကြောင့် ပေါ်လာရသည်၊ အဘယ်ကဲ့သို့ တားဆီး ကာကွယ်ရမည်ကိုကား အရင်းအမြစ်အထိ အကြောင်းမရှာကြပေ။ ပုပ်သိုးနေသော အကောင်ပုပ်ကို ချေမွှေးဖြန်း၍ နေတတ်ကြလေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ရပ်လုံး ကြည့်သန့်နုပျို စိုပြေအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အပြင်ရုပ်ရေရူပကာတို့သည် ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်ကို မေ့လျော့၍ နေတတ်ကြလေသည်။

အလှဆုံးသော ရုပ်ဆင်းရူပကာသည် ကျန်းမာသန့်စင်သော ရုပ်ဆင်းသာလျှင်ဖြစ်၍ အပေါ်ယံမှ ဖုံးလွှမ်းသော ငွေကြေးကုန်ကျသည့် အလှပြင် ပစ္စည်းများ၏ အရိပ်အယောင် မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်တွင်းသန့်၍ ကျန်းမာသော ရုပ်ရေသည် မပြုပြင်ရဘဲလျက် ရွှန်းစိုကြည်လင်သော ကျက်သရေ ပွင့်ထွန်းပြီး ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုသာ ဦးစားပေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးမလျော့ကျအောင် ကာကွယ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ကလေးငယ်ကိုသာ ပိုးမွှေးသကဲ့သို့ မွှေးရသည် မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပိုးသဖွယ် ယုယမွှေးဖြူရပေလိမ့်မည်။

သာမန်နေရိုးနေစဉ်မှ ချွတ်လွှဲမောက်ပြန်၍ မအိမ်သာ ဖြစ်သည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပကတိအတိုင်း ကျန်းမာအောင် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြုပြင် ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်မည့် အန္တရာယ်တိုင်းကို သတိနှင့် စောင့်ကြည့် ရှောင်ရှားခြင်း၊ အကာအကွယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှုတိုင်း၌ ကျန်းမာရေး သတိရှိခြင်း စသည်အားဖြင့် ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သတိရှိသောသူသည် တွေ့ဆိုင်လာရသော ရောဂါကိုလည်း လွယ်ကူစွာပင်



တွန်းလှန်ပစ်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းကျိုးကို သာပေးနိုင်သည့် ဆေးလိပ်နှင့် အရက်စသည်တို့ကိုလည်း ရှောင်ရှားရပေမည်။

လွယ်လွယ်တွေ့လျှင် လွယ်လွယ်စားကာ ရောဂါဝေဒနာရလေမှ ဟစ်အော်ငိုညည်းနေသူများသည် မိုက်မဲသူများသာ ဖြစ်လေသည်။ မဖြစ်မီက ကြိုတင်၍ သိကောင်းသည်ကို သိရပေမည်။ “သေဝဝ၊ ရှင်ဝဝ” ဟူသော စကားမှာ လိုက်နာအပ်သော စကားမဟုတ်ပေ။ အစားတစ်လုတ်နှင့် လည်စင်း၍ခံရလျှင်လည်း မကောင်းပေ။ ဝဝ စားပြီးသေသည်ထက်၊ ငတ်ငတ်နေ၍ ရှင်ခြင်းကိုသာ လိုလားသင့်ပေသည်။

သင်သည် ဆားအန္တရာယ်ရှိသော လမ်းခရီးကို စွန့်စား၍ သွားလိုမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မသိမှုကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်များကို ရဲရဲရင့်ရင့် တိုးဝင်မိကောင်း တိုးဝင်နေမိပေမည်။ သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေ၊ လေ၊ အငွေ့အသက်၊ ပိုးမွှား၊ အစားအစာ အဝတ်အထည် စသည်တို့သည် သင့်အားမည်သို့ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်ကို သတိပြုမိပါသလော။

ပုပ်သိုးသောအစား၊ ကြွက်စားသောအစားတို့ကို နှမြော၍ မစွန့်ပစ်ဘဲ စားသောက်ပါသလော ?

အစားအစာကို အဖုံးအအုပ်မရှိ ဖွင့်၍ ထားတတ်ပါသလော ?

ဈေးစွန်းသော အဝတ်ကို မလဲလှယ်ဘဲ ပြန်၍ ဝတ်ပါသလော ?

ဝမ်းဝနေပါလျက် စားကောင်း၍ ဆက်ကာစားနေပါသလော ?

အကြိမ်ကြိမ် အိပ်ပျက်ခံ၍ ဝတ္ထုဖတ်နေပါသလော ?

မေးခွန်းပေါင်းများစွာကို မေးမြန်းကြည့်လျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆန့်ကျင်သော ကျူးလွန်မှုများကို ကျူးလွန်နေမိကြောင်းကို တွေ့ရပေမည်။ ဤသို့ တွေ့ရှိခဲ့ရသော် ချက်ချင်းပြုပြင်လိုက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ရောဂါကိုကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ရောဂါတစ်စုံတရာ ဖြစ်လာသည့်အခါတွင်လည်း ကျွမ်းကျင် နားလည်သော ဆရာသမားတို့နှင့် ကုသရပေမည်။ ဆရာသမားတို့၏ ညွှန်ကြားချက်ကိုလည်း လိုက်နာရပေမည်။ သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း လိုက်နာ၍ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ ထားရှိရပေမည်။ ရောဂါကို ကုခြင်းမှာ ဆေးဝါး တစ်မျိုးတည်းဖြင့်သာ ကုသခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ အာရုံ၊ နေရာ၊ အစားအစာတို့ဖြင့်

ကုသရသည်ဖြစ်ပေရာ၊ စိတ်သန့်စင် ကြည်လင်စွာ အားတက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ လျင်မြန်စွာ ထမြောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိအနာရောဂါ၏ အခြေအနေကို မိမိသည် ဆရာဝန်တစ်ဦး မဟုတ်ဘဲလျက် ဆရာဝန်တစ်ဦးကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ချက် မချသင့်ပေ။ ဆရာဝန်ပင်ဖြစ်စေကာမူ အခြားဆရာဝန်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆုံးဖြတ်ခြင်း သည်သာ ပို၍ကောင်းပေမည်။ အစောဆုံး ကုသခြင်းသည် အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းသည်သာကမ ပေါက်ဆိန်နှင့် မထွင်းရဘဲ အပ်နှင့်ပင် ပြီးစီးနိုင်လေသည်။

ရောဂါကာကွယ်ကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အချို့မှာ အကြောက် လွန်ခြင်း၊ အရာရာတွင် တွန့်ဆုတ်လွန်ခြင်းမျိုး ရှိတတ်ပေရာ၊ ထိုအကျင့်မျိုး သည်လည်း အန္တရာယ်ကိုပို၍သာ လေးစေတတ်ပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး အချို့မှာ ဖြေဆေးကို အားကိုး၍ ပေတေတတ်ကြပေသေးသည်။ ဖြစ်လာလျှင် ဆေးသောက်ဆေးထိုး လိုက်လျှင် ပြီးသည်ဟု အတင့်ရဲတတ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ထိခိုက်ပွန်းတီးမှု ကျန်ခဲ့သည်ကိုကား သတိမပြုကြပေ။ ဝေဒနာသည် ဖြစ်ဖန်များသော် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခံနိုင်ရည်ဆုတ်ယုတ်၍၊ ဆေးလည်းယဉ်ကာ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တို့၏ ဖိစီးမှုဖြင့် ကြီးကျယ်စွာ မှောက်မှား ဒုက္ခရောက်ရတတ်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဓားပြီးဆေးယုံ၍ ဓားစမ်းသည်ကဲ့သို့ တစ်နေ့နေ့တွင် ဓားထိချက်နာမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့လျှင် ကာကွယ်မှုနှင့် ကုသမှု၏ တန်ဖိုးကို ကောင်းစွာ သိနားလည် ရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ အသက်ရှည်ခြင်းမှာ ကျန်းမာစွာဖြင့် အသက်ရှည်မှသာ ကောင်းသည်။
- ၂။ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်း၌ မိမိ၏ အပြစ်ပါရှိသင့်သလောက် ပါရှိသည်။
- ၃။ အနာရောဂါသည် အကြိတ်အခဲဖြစ်လာ၍ ပေါ်ပေါက်ရသည်။ အကြိတ် အခဲမတည်မီ ပယ်ရှင်း ကာကွယ်ပါ။
- ၄။ ကျန်းမာခြင်း၏ အရသာကို မကျန်းမာသောအခါ၌ ပို၍ သိလာတတ်သည်။
- ၅။ ရောဂါအမျိုးမည်မျှ များပြားစေကာမူ ကျန်းမာအောင် နေတတ်လျှင် အားလုံးကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်သည်။
- ၆။ ကိုယ်အင်္ဂါသန့်ရှင်းမှ စိတ်လည်း သန့်ရှင်းသည်။
- ၇။ အစားအစာတွင် အရသာထက် အာဟာရတန်ဖိုးကို ပို၍ အရေးထားပါ။



**စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ အသုံးချရေး**

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်တွင်ရှိသော အစွမ်းသတ္တိကို အပြည့်အစုံ အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြပေသည်။ စာရေးဆရာတစ်ဦးသည် မိမိရေးလိုက်သောစာတစ်ခုကို အကောင်းဆုံးဟု ထင်မှတ်ပေသည်။ ထို့နောက် တစ်ကြိမ်ပြန်ရေးသောအခါ ထိုစာသည်ပင် အကောင်းဆုံးဟုပင် ထင်မှတ်ပေသည်။ ထို့နောက် အတန်ကြာ၍ ပြန်ရေးသောအခါလည်း ထိုစာသည်ပင် ယခင်ကရေးသည့်စာထက် ပို၍ကောင်းသည့် အကောင်းဆုံးဟု ထင်မှတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ယခင်က အကောင်းဆုံးများသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါမည်လော။ နောက်ဆုံးအကောင်းဆုံးဟုဆိုသည့် အကောင်းဆုံးသည် အကောင်းဆုံးဧကန်ပင် ဖြစ်ပါဦးမည်လော။ နောက်ထပ်၍ ထိုထက် အကောင်းဆုံး မပေါ်ထွက်တော့ပြီလော။

စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် စွမ်းရည် အများအပြားသည် မသုံးမစွဲရဘဲ ကျန်ရှိနေပေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစိပ်အပိုင်းမျှကိုသာ ထုတ်၍ သုံးစွဲနေခဲ့ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သုံးသမျှကိုလည်း အကုန်အစင် ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူတတ်ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကြီးရင့်လာသည့်အခါ၌ အသက်အလျောက် စွမ်းရည်များ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကား အမှန်ပင်ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုတိုးတက်မှုသည် ရှိရင်းစွဲ ဗီဇမျိုးစေ့ကို အခြေခံ၍ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းသာဖြစ်၍၊ ဖွံ့ဖြိုးသောအဆင့်ဆင့်တွင် ရရှိသမျှသော စွမ်းအင်ကို ကုန်စင်အောင် မသုံးနိုင်ခဲ့ကြသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အထိတ်တလန့် မီးလောင်ရာတွင် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် အလွန်လေးပင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အပြေးအလွှားသယ်ရ နိုင်သော်လည်း၊ မီးငြိမ်း၍ အေးဆေးစွာပြန်၍သယ်သောအခါ ထိုပစ္စည်းကို မ၊မနိုင်တော့သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သူသည် စိတ်၏ထက်သန်မှုကြောင့် ကိန်းအောင်းနေသော အားအင်ကို အပြည့်အဝ သုံးစွဲလိုက်မိခြင်းပင်ဖြစ်၍ ထိုအင်အားသည် အခြားမှမလာဘဲ သူ၏ကိုယ်တွင်းမှသာ ပေါ်ထွက်လာ သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

လူသည် မိမိတွင်ရရှိသော အချိန်ကို အလေအလွင့်မရှိဘဲ အသုံးပြု သင့်သကဲ့သို့ စွမ်းရည်ကိုလည်း အလေအလွင့်မရှိအောင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ သုံးစွဲရန်လိုလေသည်။ မသုံးစွဲရဘဲ ကျန်နေသော အရည်အချင်းသည် မစားမသောက်ရဘဲ သွန်ပစ်လိုက်ရသည့် အစားအစာကဲ့သို့ ဆုံးရှုံးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သင်သည် မည်သည့်အတတ်ပညာများကို တတ်မြောက်သနည်း?  
 သင်သည် မည်သည့် အတတ်ပညာဖြင့် အသက်မွေးသနည်း?  
 သင်အသုံးပြုရသေးသော အတတ်ပညာသည် မည်မျှရှိသေးသနည်း?  
 သင်တတ်မြောက်သည့် အတတ်ပညာ၏အစိတ်အပိုင်း မည်မျှကိုသာ အသုံးပြုနေသနည်း?  
 ဤနည်းအားဖြင့် စစ်ဆေးခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အံ့ဩလောက်ဖွယ် အဖြေကို တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

အချို့သော ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဂုဏ်ထူး ဘွဲ့ထူးများ စာ တစ်ကြောင်း ပြည့်လောက်အောင် တသီတတန်း ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြပေသည်။ ပညာအရည်အချင်းအားဖြင့်လည်း တကယ်ပင် အဖက်ဖက်၌ ထူးချွန်တတ် သိပေသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် ပညာတစ်ရပ်ရပ်ကိုသာ အသုံးပြုလျက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီးလျှင် အသက်အတိုင်းနေ၍ သေလွန်သွားကြလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုထိုပညာများ၊ ဘွဲ့ထူးများကိုရရှိအောင် ကြိုးစား သင်ကြား ဆည်းပူးရသည်မှာ လွယ်ကူလှသည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ တပင် တပန်း ကြိုးစားမှုများမှာ မိမိအကျိုးအတွက်လည်းကောင်း၊ အခြားပြည်သူ ပြည်သားများ၏ အကျိုးအတွက်လည်းကောင်း၊ မည်သို့မျှမဖြစ်စွမ်းနိုင် ခဲ့ပေ။ ထိုသို့ အကျိုးမပြုဘဲ နာမည်နောက်တွင် အကွရာစာတစ်လုံး တိုးရ

မျှသာ ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသည်မှာ နည်းလမ်းမှန်ကန်မည် မဟုတ်ပေ။ သင်ကြား တတ်မြောက်သော ပညာကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်မှသာ သင်ရကျိုးနပ် ပေမည်။ သင်ယူကတည်းကပင်လျှင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ချက် ရှိသင့် ပေသည်။ ဂုဏ်ပကာသနနှင့် တက်လမ်း၊ အခွင့်အရေး စသည်တို့အတွက် သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်စေကာမူ တတ်မြောက်ထားသော အတတ်ပညာကို တစ်နည်းနည်း အသုံးဝင်စေရမည်။ အသုံးပြုနိုင်ရမည်လည်း ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းသည်ဟုဆိုပါအံ့။ ထိုသူသည် တတ်မြောက်ထားသော ဘာသာ စကားတစ်ခုဖြင့် မည်သို့အကျိုးအမြတ်ထုတ်ယူနိုင်သည်ကို စဉ်းစားကြံဆ ရပေမည်။ ထိုသူသည်-

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို တစ်ဆင့်သင်ကြားပေးနိုင်ပေမည်။
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာတတ်ကျွမ်းသူများအား မြန်မာစာ သင်ကြားပေးနိုင် ပေမည်။
- အင်္ဂလိပ်စာအုပ်များကို မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပေသည်။
- အင်္ဂလိပ်စာအုပ်များကိုဖတ်ရှု၍ ဗဟုသုတ ထုတ်ယူနိုင်ပေမည်။
- မြန်မာစာအုပ်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုနိုင်ပေမည်။
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် စာအုပ်စာတမ်းရေးသားနိုင်ပေမည်။
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောပြောနိုင်ပေမည်။
- စကားပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။

သို့ရာတွင် ထိုသူသည် မိမိတတ်ကျွမ်းထားသော ပညာကို အသုံးပြု နိုင်စွမ်းရှိသမျှ မကျန်ရအောင် အသုံးပြုမိမည်မဟုတ်ပေ။ အချိန်ကိုလည်း ရအောင်ယူနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်ပါက ထိုသူသည် အင်္ဂလိပ်စာ တတ်မြောက်သည့်အကျိုးကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ခံစားရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သင်သည် အလွန်ထက်သော ဓားတစ်ချောင်းကို ဝယ်ယူထားပေမည်။ ထိုဓား၏ တန်ဖိုးသည် ခုတ်ဖြတ်ခွင့်ကြံ့၍ အသုံးပြုရသောအခါမှသာ တန်ဖိုးဝင်ပေမည်။ မသုံးစွဲနိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ရှိရကျိုးနပ်ဦးမည် မဟုတ်သေးပေ။ သင်သည် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို ဝယ်ထားခဲ့ပါကလည်း အသုံးပြုရသည့် ကိစ္စပေါ်လာမှသာ ထိုပစ္စည်းအတွက်ပေးရသော တန်ဖိုး ကျေပေလိမ့်မည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဝယ်ယူထားပါကလည်း ထိုစာအုပ်ကို

ဖတ်ပြီးပါမှ စာအုပ်တန်ဖိုးကျေပေမည်။ အသုံးမပြုရသောအရာ၊ အကျိုးမထွက်သောအရာသည် တန်ဖိုးမရှိသေးပေ။ စိုက်ပျိုးထားသော သစ်သီးပင်သည် သီးမှလည်းကောင်း၊ ပန်းပင်သည် ပွင့်မှလည်းကောင်း တန်ဖိုးတက်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသဘောတရားကို လေ့လာက တတ်မြောက်ထားသော ပညာသည်လည်း သုံးခွင့်ပေါ်၍ သုံးစွဲနိုင်မှသာ အကျိုးခံစားခွင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

သင့်အား အလွန်လှပသော ဝတ်စုံပေါင်းတစ်ရာကိုပေးမည်။ သို့သော် သင်သည် ဝတ်စုံများကို တစ်ခါမျှထုတ်၍မဝတ်ရဘဲ လုံခြုံသောသေတ္တာအတွင်း၌ သော့ခတ်၍ သိမ်းထားရမည်ဟု ဆိုပါလျှင် သင်သည် ထိုဝတ်စုံများကို လက်ခံပါမည်လော။ အလှပြထားသော ဝတ်စုံဆိုင်ရှေ့တွင် ရပ်၍ ကြည့်ရသည်ကပင် ပို၍ အရသာရှိလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သင်သည် တတ်မြောက်ထားသော အတတ်ပညာအားလုံး၊ သို့မဟုတ် အတတ်ပညာတစ်ရပ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် နယ်ကုန်ပယ်ကုန် အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ဦးနှောက်ထဲတွင် ခေါက်၍ထားရသည်ကို သတိပြုလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ လောကနီတိကျမ်း၌ စာအုပ်ထဲမှပညာသည် သင်၏ပညာမဟုတ်ဟု ဆိုထားပေသည်။ ကိုယ်တွင်း၌ တတ်မြောက်သော ပညာသည်လည်း အသုံးမချနိုင်က သင်၏ပညာမဟုတ်ဟု ထပ်မံပြည့်စွက်ရပေလိမ့်မည်။

လူတိုင်းသည် မည်သည့်အတတ်ပညာ၊ မည်သည့်စွမ်းရည်သတ္တိရှိသည်တို့ကို စစ်ဆေး၍၊ မည်မျှ အသုံးချနိုင်သည်ကိုလည်း တွက်စစ်ရပေမည်။ ကျန်သော စွမ်းရည်များကို အသုံးကျအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုလည်း နည်းလမ်းရှာဖွေရပေလိမ့်မည်။

သင်သည် ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့သွားနိုင်သော လက်မှတ်ကို ကိုင်လျက် ရန်ကုန်မှပဲခူးသို့သွားမည်လော။ သင်သည် ငါးသိန်းတန်သော မော်တော်ကားတစ်စီးကိုဝယ်၍ တစ်သိန်းနှင့် ပြန်ရောင်းမည်လော။ သင်သည် တစ်သိန်းတန် ချက်လက်မှတ်ဖြင့်ငွေကိုးသောင်း ကိုးထောင်ကျပ် ထုတ်ပေးသည်ကို လက်ခံနိုင်ပါမည်လော။

သင်သည် ထိုမေးခွန်းအားလုံးကို ခေါင်းခါ၍ဖြေဆိုပါက သင့်၌ရှိသော စွမ်းရည်များကို အားလုံးမသုံးဘဲ အမျိုးအဝက်သာ အသုံးချလိုပါသလောဟု

ထပ်ဆင့်၍မေးလိုပေသည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် အမှတ်မထင်အားဖြင့် အရှုံးခံ၍ အသုံးမပြုသေးဘဲထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာတတ်သိသော ပညာအချို့မှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအတွက်သာမက၊ အပျော်အပျင်းဖြေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အခြေခံအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဗဟုသုတအဖြစ် တတ်မြောက်နားလည်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ လေ့လာခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေသည်။ ထိုသို့လေ့လာရာ၌ ပညာတစ်ရပ်အဖြစ် လုံလောက်ပြည့်စုံစွာ တတ်မြောက်ကောင်းမှ တတ်မြောက်ပေမည်။ သို့ရာတွင် အပျော်တမ်းပညာသည် ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးနိုင်ရပေမည်။ ဗဟုသုတပညာသည် ဗဟုသုတ တိုးပွားစေရပေမည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ပင်ပန်းခံ၍ အားထုတ်သမျှသော အရင်းအနှီးသည် အကျိုးအမြတ်တစ်စုံတစ်ရာကို ပေးနိုင်ရမည်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းရည်များသည် အသုံးပြုသည့်အခါမှပင် မည်မျှ တာသွားသည်ကို သိရှိနိုင်လေသည်။ အပ်ချည်လုံးတွင် ရစ်ပတ်ထားသော ချည်၏အရှည်ပမာဏကို ခန့်မှန်းရန်လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဆန့်၍ထုတ်လိုက်သောအခါ၊ အရှည်ပမာဏကို ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲမည် မဟုတ်တော့ချေ။ ထိုနည်းတူပင်လျှင် စွမ်းရည်သည် အသုံးချသောအခါမှသာ ပေါ်ထွက်မြင်သာပေသည်။

သင်သည် မည်မျှလေးသော ဝန်ချိန်ကို မြောက်တင်နိုင်ပါသနည်း။

အကယ်၍ သင်သည် အလေးမနေသူ မဟုတ်ပါက ထိုမေးခွန်းကို ဖြေနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ လက်တွေ့ မကြည့်သည့်ခါမှ ပေါင်ချိန် မည်ရွေ့မည်မျှ မတင်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ကြည့်သည့်အခါမှသာ စွမ်းရည်ကို တွက်ချက်နိုင်ပေသည်။

သင်သည် တစ်နာရီလျှင် မိုင်ပေါင်းမည်မျှ လမ်းလျှောက်နိုင်သနည်း? တစ်လလျှင် ဝင်ငွေအများဆုံးမည်မျှအထိ ရှာဖွေနိုင်သနည်း? မည်မျှမြင့်အောင် ခုန်နိုင်သနည်း?

တစ်နေ့လျှင် နာရီပေါင်းမည်မျှ တာဆက်တည်း သက်သောင့်သက်သာ အလုပ်လုပ်နိုင်သနည်း?

လက်မှုပညာအမျိုးပေါင်း မည်မျှတတ်ကျွမ်းသနည်း?

မှီခိုအားကိုးလောက်သော ဆွေမျိုးမည်မျှရှိသနည်း?

ရင်းနှီးစိုက်ထုတ်နိုင်သော ငွေမည်မျှရှိသနည်း?

စသည်ဖြင့် ဆန်းစစ်၍ မိမိအခြေအနေနှင့် မိမိစွမ်းအင်ကို သိရှိထားရန် လိုလေသည်။ စွမ်းရည်ကိုသိလျှင် အသုံးပြုနိုင်သော အခါအခွင့်တွင် စနစ် တကျ အသုံးချနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် မျက်လှည့်ပြလျက်ရှိလေသည်။ သို့သော် သူသည် မျက်လှည့်ပြနိုင်စွမ်းထက် စကားပြော စွမ်းရည်မှာ အံ့ဩလောက် အောင် ဆွဲဆောင်မှုရှိနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ အကယ်၍သူသည် ဟောပြောသူအဖြစ်နှင့် အသက်မွေးလျှင် ပို၍အောင်မြင်မည်မှာမလွဲပေ။ သူသည် သူ၏အစွမ်းကို ကျပ်ပြည့် အသုံးမချနိုင်သူဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်မှာကား စာပေရေးသားမှု၌ ထူးချွန်ပြောင်မြောက် သူပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင်သူသည် စာရေးဆရာမဖြစ်ဘဲ နိုင်ငံရေး သမားဖြစ်၍နေသဖြင့်၊ သူ၏စာပေစွမ်းဆောင်ချက်ကို ပရိသတ်သည် အပြည့် အဝမရဘဲရှိလေသည်။ အကယ်၍သာ သူသည် သူ၏စွမ်းရည်ကို အပြည့် အဝအသုံးချပါက အောင်မြင်ကြီးပွားရမည်မှာမလွဲပေ။

လူတစ်ယောက်သည် ရုံးစာရေးအဖြစ် အမှုထမ်းသော်လည်း စီးပွားရေး ပန်းချီနှင့် ကြော်ငြာရေးရာတွင် လူတိုင်းပီတိဖြစ်အောင် နိုင်နင်းအစွမ်းပြနိုင်သူ ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ထိုလုပ်ငန်းကို ဝါသနာအဖြစ်နှင့် စိတ်ကူးရ၍ လုပ်ချင်သည့်အခါမှသာ လုပ်လေသည်။

ဤသို့သောသူများသည် မိမိတို့အစွမ်းကို အကွက်ကျကျ အသုံးမချနိုင် သူများ၊ သို့မဟုတ် အများဆုံးသော စွမ်းရည်အစိတ်အပိုင်းကို မသုံးနိုင် သူများပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသူများသည် ဘဝတွင် အခြေအနေရှိသလောက် တန်ဖိုးအပြည့်အဝ မနေရသူများဟုဆိုက မှားမည်မဟုတ်ပေ။

တစ်ဖက်တွင် တစ်မျိုးသော လူတန်းစားတစ်ရပ် ရှိပေသေးသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ဆေးလည်း ကုသည်၊ စာလည်းရေးသည်၊ ဆေးသင်တန်းလည်းဖွင့်သည်၊ ဆေးဆိုင်လည်းဖွင့်ထားသည်၊ သူသည် သူတတ်သော ပညာဖြင့် အကွက်ရှိသမျှ ထောင့်စေ့စေ့လုပ်ကိုင်လျက်ရှိ လေသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် တစ်နေ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ ၂၄-နာရီ မျှသာ ရရှိပေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ပုံနှိပ်တိုက်ထောင်သည်၊ စာလည်းရေးသည်၊ စာအုပ်လည်းထုတ်ဝေသည်၊ စာအုပ်ဆိုင်လည်း ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ထိုသူသည် သူ၏အလုပ်အားလုံးကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ကိုင်နိုင်လေသည်။ သူသည် လည်း တစ်နေ့လျှင် ၂၄-နာရီ ပိုင်ရှင်သာလျှင် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ရုံးတွင် အလုပ်လုပ်လေသည်။ နံနက်စောစော တွင် သတင်းစာ ရောင်းလေသည်။ ညဈေးတွင် အပျော်ယမကာ ရောင်းလေ သည်။ သူသည် ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့်ပင် အလုပ်အားလုံးကို တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ဇယံဆက်သကဲ့သို့ ကူးသန်း၍ လုပ်ကိုင်နေလေသည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ ခြေနှစ်ချောင်းနှင့် လက်နှစ်ဖက်သာရှိ၍ တစ်နေ့လုံး တွင်မှ ၂၄-နာရီမျှပင် အချိန်ရသူ ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့သော လူမျိုးသည် အများအပြားပင်ရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကတွင် အမွေရသူ၊ ထိပေါက်သူ၊ ခေါင်းပုံဖြတ်သူ၊ အကပ်အရပ် ကောင်းသူများကို အပထား၍၊ မိမိတို့ လုပ်အားဖြင့် ရင်းနှီးကြီးပမ်း လုပ်ကိုင်ကြသူများတွင် အချို့သည် တစ်လလျှင် ဝင်ငွေတစ်ရာကျပ် ဓန့်မျှ သာရ၍ ချူချူချာချာနေရပြီး၊ အချို့သည် ဝင်ငွေတစ်ထောင်ကျော်မျှ ရကာ၊ ထိုက်ထိုက်တန်တန် နေထိုင်ရသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ ပညာ အရည်အချင်း၊ အသက်အရွယ်စသည် တူညီသူများတွင်လည်း အချို့က နံနက်စာ ညစာကို အလျှင်မီအောင် ရုန်းကန်နေရ၍၊ အချို့မှာ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး ကြီးပွားချမ်းသာနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသို့သော ခြားနားမှုကို တွေ့မြင်ရတိုင်း အတိတ် ဘဝက ကံကိုသာ ပြေး၍သတိရမိကာ၊ ကံအကျိုးပေးကို လက်သည် အဖြစ် ပေါ့ဆစွာ လက်ညှိုးညွှန်တတ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူများတွင် ခြားနားလျက်ရှိသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၊ အချိန်အသုံးချပုံ၊ ကြိုးစားမှု၊ ဇွဲ လုံ့လနှင့် ချွေတာစိစစ်ပုံ စသည်တို့မှာ မည်သို့ရှိမည်ကို နှိုက်နှိုက်နဲ့နဲ့ သုံးသပ်လေ့လာခြင်းကား မရှိကြပေ။ မင်စစ်သော်ကား စွမ်းအင်ကို အပြည့် အဝအသုံးချသူနှင့် တစ်ဝက်တစ်ပျက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ အသုံးချသူ ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

အကျိုးပေးခြားနားသူတို့၏ဘဝတွင် အကြောင်းတရားလည်း ခြားနား ရပေလိမ့်မည်။ အတိတ်ကံကလည်း ပစ္စက္ခလုပ်ကိုင်အားထုတ်မှု ကံကို

မို့တွယ်၍ အကျိုးပေးရပေသည်။ ထိပေါက်ရမည့် အတိတ်ကံရှိစေကာမူ၊ ပစ္စက္ခတွင် ထိထိုးမှုဟူသော ကံဆက်စပ်၍မပေးက ထိပေါက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ပို၍ကြီးပွားလိုသူသည် လက်တွေ့အားဖြင့် ပို၍ လုပ်ကိုင်ရပေမည်။ တစ်ဧကစိုက်ပျိုးသူသည် စပါးတင်း-၄၀ ရမည်ဆိုပါက နှစ်ဧက စိုက်ပျိုးသူသည် စပါးတင်း-၈၀ ရရှိပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ယောက်သည် လူတစ်ယောက်၏စွမ်းရည်ထက်ကား ပို၍ အားထုတ် လုပ်ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် အစွမ်းကုန် မသုံးသေး သည်ထက်မူကား ပို၍အားထုတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တွင် ၈-နာရီ အလုပ်လုပ်နိုင်ပါလျက်၊ အခြားသူတစ်ဦးက ၇-နာရီ သာလျှင် အစွမ်းကုန် လုပ်နိုင်သည်ဟုဆိုခြင်းကို လက်ခံရန်ခက်ခဲပေလိမ့် မည်။ ကျန်းမာမှုနှင့်စွမ်းရည်ချင်းတူလျှင် အခြားသူတစ်ယောက် အားထုတ် သည်မျှလောက် အားထုတ်နိုင်စွမ်းရပေမည်။ အားမထုတ်နိုင်လျှင် ချွတ် ယွင်းချက်ကိုရှာ၍ ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် အရည်တူအခြားသူတစ်ယောက် အစွမ်း ကုန်လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နိုင်ရမည်ပင် ဖြစ်လေသည်။

“သူများနည်းတူ” ဟူသော စကားသည် အနည်းဆုံးစံချိန်သာဖြစ်၍၊ မိမိ၏စွမ်းရည်ရှိသမျှကို အပြည့်အဝအသုံးပြုမည်ဆိုပါက၊ မိမိစွမ်းရည်သည် သာလွန်ခဲ့သော် “သူများနည်းတူ” အဆင့်တွင်သာမက “သူများထက်ကဲ၍” တိုးတက်အောင်မြင်ရမည်ပင်ဖြစ်လေသည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်ကိုကား မသုံးစွဲ ရဘဲ လေလွင့်ကြွင်းကျန်၍ မနေရအောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။



အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းရည်ကို အားလုံးအသုံးပြုရသေးချေ။
- ၂။ မိမိတတ်မြောက်သော အတတ်ပညာကိုသုံး၍ ရနိုင်သမျှ အသုံးကျ ပါစေ။
- ၃။ အတတ်ပညာသည် အသုံးကျလာသလောက် တန်ဖိုးပေါ်ထွက်သည်။
- ၄။ အသုံးမချရသေးသော အတတ်ပညာသည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ပညာ မဟုတ်သေးချေ။
- ၅။ မိမိ၏စွမ်းအင်ကို သိရှိထားအောင် တိုင်းထွာစစ်ဆေးထားပါ။
- ၆။ မိမိဝါသနာပါ၍ ကျွမ်းကျင်သော လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုပါ။
- ၇။ အတိတ်ကံသည် ပစ္စက္ခ လုပ်ကိုင် အားထုတ်မှုကို မှီ၍ အကျိုးပေးမြဲ ဖြစ်သည်။



# အနိဋ္ဌာရုံများကို ပယ်ရှားခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ခွင့်ရသည့် အကျိုးအားဖြင့် ပြကွဒိန် နေ့တစ်ရက် ကူးပြောင်းလေတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အိတ်ထဲတွင် လိုရာကို သုံးစွဲရန် အချိန် ၂၄-နာရီထည့်ပေးခြင်း ခံရလေသည်။ ထိုအချိန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သလို သုံးစွဲကြရလေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မုန့်ဖိုးရသောကလေးဆိုးကဲ့သို့ အချိန်ဖြင့် အကျိုးရှိရာကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းမပြုဘဲ ဘေးဖြစ်စေသည့်အရာများကို ဝယ်ယူမိတတ်ကြလေသည်။ ဘေးဖြစ်စေသည့် အရာများကား အခြားမဟုတ်ပေ။ အနိဋ္ဌာရုံများနှင့် သောက၊ ကြောင့်ကြမှုများပင် ဖြစ်လေသည်။

သင့်အား ပေးထားသောအချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ကုန်ဆုံးစေလျှင်လည်း ရလေသည်။ ညစ်နွမ်းစွာ မသာမယာကုန်ဆုံးစေလျှင်လည်း ရလေသည်။ သင်၏သဘောသာဖြစ်လေသည်။ သင်သည် မည်သို့ ကုန်ဆုံးစေလိုသနည်း။

ကြောင့်ကြပူပန်မှုများကြောင့် နှစ်နာရီကုန်သွားသဖြင့် ၂၄-နာရီအပြင် နောက်ထပ် ၂-နာရီ ဖြည့်၍ပေးပါရန် မည်သူ့ထံမှ ပန်ကြား၍ရမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သို့လျှင် ရရှိသောအချိန်များကို မသာယာစွာ ဖြုန်းတီးသင့်ပါသနည်း။ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရသော ကာလ၌ အချိန်သည် ရပ်ဆိုင်း၍ ပေးနေပေလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရွှေအချိန်၊ ငွေအချိန်များ အဖြစ်နှင့် ကုန်ဆုံးစေရပေလိမ့်မည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ဘဝ၏သက်တမ်းကို သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ် နေ့များ ဖြင့်သာ ရေတွက်သင့်လေသည်။ မသာယာသောအချိန်သည် အသက်ရှင် ရကျိုးမနပ်သောအချိန် (၀၁) အသက်ရှင်မနေရသော အချိန်များသာ ဖြစ်ပေ သည်။ နှစ်ပေါင်း-၈၀ အသက်ရှင်ရာ၌ စိတ်မချမ်းမသာရသော နေ့ရက် များသည် သုံးရက်တွင် တစ်ရက်မျှရှိနေပါက နှစ်ပေါင်း ၅၃-နှစ်ခန့်သာ အသက်ရှင်နေသည်နှင့် တူပေသည်။ သင်သည် ပူလောင်သော ရေခွေးအိုး တစ်လုံးကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားလိုပါသလော။ ပိုက်ထားလိုမည်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လျှင် ရေခွေးအိုးကဲ့သို့ပင် ပူလောင်သော သောကဗျာပါဒတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ဝမ်းထဲ၌ မျို၍ထားပါသနည်း။

ပူပန်သောကသည် မရှောင်လွှဲသာသော ဒုက္ခမဟုတ်ပေ။ အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က အတင်းအကြပ် ထိုးအပ်ပေးသော ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ပေ။ မိမိအလိုအလျောက် ယုယစွာမွေးမြူထားသော၊ သို့မဟုတ် ရှာဖွေရယူထားသော အနိဋ္ဌာရုံပင် ဖြစ်လေသည်။

ကြောင့်ကြတတ်သူ၏စိတ်၌ ကြောင့်ကြမှုသည် ရှင်သန်ပေါက်ဖွားမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ကြောင့်ကြမှုကို ပေါက်လာတိုင်း နှုတ်ပစ်တတ်သူ၏စိတ်တွင် အမြစ်တွယ်၍မရပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကြောင့်ကြပူပန်မှုများတွင် ရာခိုင်နှုန်း များစွာမှာ ကြောင့်ကြစရာမလို (၀၁) ကြောင့်ကြသလိုမဖြစ်နိုင်သောအရာများ၊ ကြောင့်ကြနေသော်လည်း မထူးသည့်အရာများသာ များပြားလေသည်။

ကြောင့်ကြစရာကိုသာရှာ၍ ကြောင့်ကြနေမည်ဆိုပါက လူတိုင်းသည် တစ်နေ့နေ့တွင် သေရမည်ဖြစ်၍၊ သေရမည်ဘေးကို နေ့စဉ် ပူပန်ငိုကြွေး ပူဆွေး၍ နေရပေလိမ့်မည်။ သေမည်ကိုကြောက်၍ အော်ဟစ်ပြေးလွှားနေရ ပေလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ကြောင့်ကြနေစေကာမူ တစ်နေ့နေ၌ သေရမည်မှာ မိုးနှင့်လက်ညှိုး မလွဲနိုင်သကဲ့သို့ပင် မလွဲသွေနိုင်ပေ။ ကြောင့်ကြခြင်း ကြောင့် ရက်ပို၍နေရမည်မဟုတ်ဘဲ ရက်လျော့၍ပင် နေရပေလိမ့်မည်။ ကြောင့်ကြသောရက်များသည်လည်း အနှုတ်လက္ခဏာရက်များပင် ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။

သင်သည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသို့ ခရီးသွားမည်ဆိုပါအံ့။ ခရီးထွက်ချိန် သည် တစ်လကြာစေကာမူ အသွားအပြန်လမ်းခရီးတွင် ရက်ပေါင်း ၂၀- ၂၅ ကုန်လွန်ရချေသော်၊ သင်သည် သွားရောက်ရမည့်နေရာ၌ ပျော်ရွှင်စွာ

နေချိန် တစ်လတိတိပင် ရရှိပါမည်လော။ ဤနည်းတူပင် လူ့ဘဝ၌ နေရသောကာလများတွင် သောကကြောင့်ကြမှုများနှင့် ရပ်တည်ချိန်သာ များနေမည်ဆိုလျှင် လူ့ဘဝ၏သာယာမှုခံစားချိန်မှာ နည်းလျော့သွားပေ လိမ့်မည်။ အသားတင်နေရက် များအောင်သာလျှင် သတိပြုရပေလိမ့်မည်။ ကော်ဖီမှုန့်ဘူးတစ်ဘူးသည် ပေါင်ချိန်စက်ပေါ်တွင် တင်၍ ချိန်ရာ၌ ၂၀ အောင်စမျှလေးနေစေကာမူ သံဘူးကပင် လေးအောင်စရှိနေခဲ့သော် ကော်ဖီ မှုန့်အသားတင်မှာ ၁၆-အောင်စသာ ကျန်ပေလိမ့်မည်။ သံဘူးအလေးချိန် သည် ဖျော်သောက်နိုင်သော ကော်ဖီမှုန့်အလေးချိန်မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းတူပင် သောကဖြစ်ပေါ်နေချိန်ကို ဘဝ၏သက်တမ်းအဖြစ် အသားတင်တန်ဖိုး မတွက်နိုင်ပေ။

နှစ်ပါးသွားကြည့်ချင်သူသည် ပွဲဈေးတန်းရှိ အကြော်သည်၏မီးဖို နားတွင် မီးလုံ၍နေပါက အပူခံရသည့် အရသာကို ခံစားရမည်ဖြစ်၍ ကြည့်လိုသော ဣဋ္ဌာရုံကိုကား အပြည့်အဝကြည့်ရမည်မဟုတ်ပေ။ သင်သည် သင်၏ဘဝကို မီးဖိုနားတွင်ပင်ထားမည်လော၊ ပွဲခင်းရှေ့သို့ဖို့မည်လော။ နံနက်လင်းလျှင်ကား ပွဲသိမ်းလိမ့်မည်သာဖြစ်ပေသည်။

ပူပန်ကြောင့်ကြမှုဟူသမျှသည် မှန်ဘီလူးအောက်မှ ရုပ်ပုံကဲ့သို့ ပုံကြီးချဲ့ထားသော ကောက်ယူချက်သာလျှင်များပေသည်။ တစ်လက်မ ပူပန်စရာရှိလျှင် လေးလက်မမျှ ပူပန်မိတတ်ကြသည်သာဖြစ်လေသည်။ ကြောင့်ကြမှုသည် စိတ်ကူးဖြင့် ခံစားကြည့်သော ဒုက္ခဖြစ်၍၊ ဒုက္ခအစစ်ကား မဟုတ်ပေ။ ကြောင့်ကြသောကဗျာပါဒတို့ကား လူ့လောကနှင့် ကင်းကွာမြဲ မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ-ကလေးတစ်ယောက် ပျောက်သွားလျှင် သောကရောက် ကြပေမည်။ ဖြစ်နိုင်သော ဘေးဒုက္ခများကို တွေး၍ ကြောင့်ကြပူပန်ပေမည်။ အမှန်အားဖြင့်ကား ပူပန်နေခြင်းကြောင့် ပျောက်သွားသောကလေးသည် ဘေးအန္တရာယ်မှ သက်သာဖွယ်လည်းမရှိပေ။ သို့ရာတွင် ပူပန်ခြင်းကြောင့် စိတ်မချမ်းသာမှု အနိဋ္ဌာရုံကို ခံစားရမည်ကား သေချာပေသည်။ အကောင်းဆုံး နည်းမှာ တွေ့ရာတွေ့ကြောင်းနည်းကို ရှာကြံစဉ်းစား၍ လက်တွေ့လိုက်လံ ရှာဖွေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အများအားဖြင့် ကြောင့်ကြစရာမဟုတ်သည်ကိုပင် ဝင်၍ ကြောင့်ကြတတ်သည်သာဖြစ်လေသည်။ ရယ်ရွှင်ဖွယ်တစ်ခုကွင်

မိန်းမတစ်ယောက်သည် မိုးပေါ်၌ ပျံသွားသော လေယာဉ်ပျံကိုကြည့်၍ “ခုနေများ ဒီလေယာဉ်ပျံ ခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ပျက်ကျလာရင် ဘယ်နှယ့် လုပ်ရမလဲ” ဟု သူ၏လင်ယောက်ျားကို မေးလေသည်။ ထိုအခါ လင် ယောက်ျားက “ဘာမှလုပ်စရာမလိုပါဘူး၊ အဲဒီအချိန်မှာ တို့သေပြီးသား ဖြစ်နေမှာပဲ” ဟု ပြန်ပြောလေသည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ကြောင့်ကြစရာ မဟုတ်သော အရာများကို ကြောင့်ကြနေသူများမှာ အမြောက်အမြားပင် ရှိလေသည်။

ပူပင်သောကဟူသည်မှာ အကြောင်းပေါ်လာလျှင် လူတိုင်း၌ပင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အနိဋ္ဌာရုံစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာခြင်းမျိုးကို တားဆီး၍ကားမရပေ။ ဥပမာ-မိမိဥစ္စာပစ္စည်းတစ်ခုခု ပျောက်ဆုံးလျှင် စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ပူပန်နေရုံနှင့် မိမိ ပစ္စည်းသည် ပြန်၍ရရှိလာမည် မဟုတ်ရုံသာမက၊ စိတ်ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးများသာ ပျက်ဆီးဆုတ်ယုတ်ပေလိမ့်မည်။ ပူပန်မှုကို ရင်ဝယ် ထားကာ အဆင်းရဲခဲနေခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းဆုံးရှုံးသည်ကတစ်ရံ၊ စိတ်မချမ်းမသာ ထိခိုက်ရခြင်းက တစ်ရံ၊ ဟူ၍ အရုံးတစ်ခုပေါ်တွင် တစ်ခုထပ်ဆင့်ခံစားရ ပေလိမ့်မည်ဖြစ်လေသည်။ တစ်ခုရှုံးပြီးသည်နှင့်ပြီးစေ၍ နောက်ထပ်ဆုံးရှုံး မထိခိုက်ရအောင် ကာကွယ်ရပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိပျောက်ဆုံးသော ပစ္စည်း၏တန်ဖိုးသည် မည်မျှ ရှိသနည်း။ ထိုပစ္စည်းကို မည်မျှလောက် သုံးစွဲခဲ့ပြီးပြီနည်း စသည်ဖြင့် စဉ်းစားခဲ့လျှင် သုံးစွဲခဲ့ပြီးသော အကျိုးအားဖြင့် ဝယ်ရင်း အဖိုးကျော်ပြီးဖြစ်၍၊ အပိုအမြတ် ပစ္စည်းသက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၍ နှမြောသောစိတ်သည် အတော်အတန်ပင် လျော့သွားပေမည်။

တစ်ဖန်မိမိအဖို့ ဆုံးရှုံးရ၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသလောက်ရရှိသူ အဖို့တွင် မည်မျှဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်မည်ကို တွေးတောကြည့်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဖက်သား ကျေနပ်ဝမ်းသာမှုအတွက် မိမိအကျိုးပြုခဲ့ရသည်ကို ကောင်းသောနလုံးသွင်းဖြင့် သွင်းမည်ဆိုပါက မိမိဆုံးရှုံးရမှုအတွက် ဖြစ်စရာ တစ်ကွက် ရရှိပေလိမ့်ဦးမည်။

ထိုမှတစ်ပါး သူသည် မွေးဖွားလာစက လက်ချည်းသာလာခဲ့၍၊ သေဆုံးသောအခါ လက်ချည်းသာ သွားရမည်ဖြစ်သဖြင့် အခိုက်အတန့်သာ သုံးစွဲပိုင်ခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းတို့သည် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း၊ တစ်ချိန်မဟုတ်



တစ်ချိန်တွင် ပျက်စီးဆုံးပါးရမည်သာဖြစ်၍၊ မိမိအတွက် ထူးဆန်းလှသော ဆုံးရှုံးမှု မဟုတ်ကြောင်းကို တွေးတော စဉ်းစားကာ၊ ပူပန်မှုကို လျော့နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကြောင့် နောင်တွင် မဆုံးရှုံးရအောင် မည်သို့ ကျင့်ဆောင်ရမည်ဟူသော သင်ခန်းစာကိုလည်း ရရှိ၍ မိမိချို့ယွင်း လစ်ဟင်းချက်ကို ပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် အရုံးထဲမှ အမြတ်ထပ်မံရရှိပေလိမ့်မည်။

လူဟူသည်ကား လောကဝံတရားအရ အတက်အဆင်း၊ အကောင်းအဆိုး၊ ဣန္ဒာရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို တွေ့ကြုံရမည်သာဖြစ်လေသည်။ တစ်မျိုးတစ်ဖက်တည်းတွင် မရှိနိုင်ပေ။ ထိုသို့အမျိုးမျိုးရှိခြင်းသည်ပင်လျှင် ဘဝကို တစ်မျိုးတစ်မည် ငြီးငွေ့မှု ပြေပျောက်စေလေသည်။ မြောင့်တန်းသော လမ်းသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်း၍၊ ကွေ့ကောက်သော လမ်းသည် မျှော်လင့်ချက်ကို လှုံ့နှိုးပေးနိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် တစ်မျိုးသာယာပေသည်။ သာယာမှုကို ရှာတတ်လျှင် သောကနှင့် ကြောင့်ကြမှုများကို ရောက်ဆဲဓဏမှာပင် ဧည့်သည် အာဂန္တုအဖြစ်မြင်နိုင်၍၊ သာယာသော ပကတိအချိန်ကို ပြန်၍ အရယူနိုင်ပေမည်။ ကြောင့်ကြမှုဒုက္ခထဲမှ မရှောင်ထွက်နိုင်အောင် နစ်မွန်းနေရန်မလိုပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ရှေးယခင်ကလည်း ကြောင့်ကြ သောကများ အကြိမ်ကြိမ် ရှိခဲ့ဖူးပေသည်။ ထိုကြောင့်ကြမှုများသည် ယခု အဘယ်သို့ ရောက်ကုန်ကြလေသနည်း။ ပျောက်ချိန်တန်လျှင်လည်း ပျောက်ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ကြောင့်ကြမှုတစ်ခုပေါ်တိုင်း နာရီများစွာ လက်ခံထားမည်ဆိုလျှင် ဘဝတွင် သာယာသော အချိန်များသည် လျော့ပါး ကုန်ဆုံးသွားပေလိမ့်မည်။ သာယာမှု ဣန္ဒာရုံသည်သာ ဘဝ၏ခံစားမှုဖြစ်၍၊ မသာယာမှု အနိဋ္ဌာရုံများမှာ ဘဝ၏အဆုံးအရှုံးများသာ ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် သာယာမှုများနှင့်သာ ပြည့်ဝနေလျှင် မကောင်းပါလော။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် မသာယာမှုများကို လက်ခံ၍ ထားထိုက်ပါသလော။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် ကြောင့်ကြမှုများနှင့် စစ်ခင်းနေကြခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ကြောင့်ကြမှုများက အခိုင်အမာ၊ အကြာအရှည်ဝင်၍ တွယ်လိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က အမြန်ဆုံးတွန်းထုတ်ရန် ကြိုးစား

ကြပေသည်။ ဤတိုက်ပွဲတွင် ကြောင့်ကြမှုများက အနိုင်ရသွားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝသည် ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ မြင်နိုင်စွမ်းသော သတ္တိရှိလျှင် ကြောင့်ကြမှုတို့သည် ထင်းရှူးသေတ္တာကြီးအား တရွေ့ရွေ့စားပစ်ရန် အားထုတ်နေကြသည့် ခြကောင်များသဖွယ်ဖြစ်သည်ကို မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်ခုလုံးအား တစ်ဖဲ့စီစားပစ်လိုကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က နိုင်နင်းစွာ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါမှ ဘဝသည် ပကတိသက်တမ်းအတိုင်း ကျန်ရှိပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် လက်တစ်ချောင်းပြတ်လျှင် လက် ၉ ချောင်းကျန်ရှိနေပေသေးသည်။ ပူပန်စရာမလိုပေ။ လက်တစ်ဖက်ပြတ်လျှင်လည်း ကျန်လက်တစ်ဖက်ရှိပေသေးသည်။ လက်နှစ်ဖက်လုံးပြတ်လျှင်လည်း ခြေထောက်များ ရှိပေသေးသည်။ ခြေထောက်ပါပြတ်လျှင်လည်း မျက်စိနှင့်ပါးစပ်ရှိပေသေးသည်။ အားလုံးပျက်စီးမကုန်သည့်အတွက်ပင် ဝမ်းသာရပေဦးမည်။ အကယ်၍ သေသွားလျှင်လည်း ပူပန်မှုကို သိရှိခံစားနေရတော့မည် မဟုတ်၍ မထောင်းသာပေ။ ကြီးမားသောဒုက္ခနှင့်နှိုင်းစာလျှင် သေးငယ်သောဒုက္ခသည် ပပျောက်၍ သွားရပေသည်။ ထိုထက်ကြီးမားသော ဒုက္ခမရောက်သည်ကိုပင် ဝမ်းသာရပေလိမ့်မည်။

သောကပူပန်မှုများသည် စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် ငြိမ်သက်စွာ ရပ်တည်နေသည်မဟုတ်ပေ။ သောကနှင့်ထိတွေ့သူအား မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်အောင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်အောင်လည်းကောင်း၊ မနားမနေရအောင်လည်းကောင်း၊ အအိပ်ပျက် အစားပျက်အောင်လည်းကောင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများ မက်အောင်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး ချူရာအောင်လည်းကောင်း မွေ့နှောက်တတ်ပေသေးသည်။

သောကကို အဝင်ခံသော စိတ်သည် ပျော့ညံ့သွား၍ သောကကို တွန်းလှန်နိုင်စွမ်း ယုတ်လျော့သွားရလေသည်။ ယုတ်လျော့သွားသည်နှင့်အမျှ နောက်လာမည့် သောကများကို လက်ခံရန် လမ်းဖွင့်ပေးပြီးလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ကြောင့်ကြစရှိသောသူသည် အရာရာကို ကြောင့်ကြတတ်သော ဉာဉ်နှင့်ကြည့်၍ အလွယ်တကူ ကြောင့်ကြတတ်ပေမည်။

သစ်ပင်ပေါ်က ကြောင်ကလေးသည် မည်သို့ဆင်းပါမည်နည်း။ ရေကန်ထဲကငါးများ အနေကျဲ့၍ ညောင်းညာနေမည်လော။

မြေအောက်မှ မီးတောင်ပေါက်ထွက်လာလျှင် အဘယ်သို့ပြေးမည် နည်း။

ကြောင်အိမ်ထဲမှာ ပိုးဟပ်သည် မွန်းနေမည်လော။  
မျှစ်များကို အစားများသဖြင့် ဝါးတောများ ပြုန်းကုန်တော့မည်လော။  
ဤသို့လျှင် ပူပန်ဖွယ်ရာများကိုသာ တွေးတောနေလျှင်ကား ကုန်ဆုံး နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အဖွားကြီးတစ်ဦးသည် ဘုရားဝတ်တက်လျက်ရှိလေသည်။  
“ဩကာသ-ဩကာသ...”  
“ဟဲ့ နောက်ဖေးကငါးကြော် ကြောင်စားကုန်ဦးမယ်”  
“ဩကာသ-ဩကာသ-ဩကာသ၊ ကာယကံ-ဝစီကံ”  
“ဘူးရွက်ပြုတ်အိုးချလိုက်တော့ဟေ့၊ နွမ်းကုန်မယ်”  
“ကာယကံ-ဝစီကံ၊ မနောက်တည်းဟူသော”  
“အိပ်ရာအောက်မှာ သော့ရှိရဲ့လား၊ ကြည့်လိုက်စမ်းပါဟေ့”  
“ကာယကံ-ဝစီကံ-မနောက်၊ တည်းဟူသော ကံသုံးပါးတို့တွင်”  
“အုန်းဆီသည် ခေါ်လိုက်စမ်းပါဦး၊ အုန်းဆီကုန်နေတယ်”  
“ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသောကံဖြင့်”  
“ဟဲ့-ရာတန်မပေးနဲ့၊ ငါးရာတန်အမ်းပါစေ”  
“အော်-ဘယ်ရောက်သွားပါလိမ့်၊ ဩကာသ-ဩကာသ”

ဤသို့လျှင် ဘုရားကို အာရုံပြုရင်းပင် ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ကြောင့်ကြတတ်ခြင်းသည် ဝါသနာတစ်ခုဖြစ်လာရုံ သာမက “ဥပါဒန်ကြောင့် ဥပဒ်ရောက်” ဟူသကဲ့သို့ စိတ်ကို ဒုက္ခပေး တတ်လေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခွေးအကိုက်ခံရလေရာ၊ ခွေးမှာ ခွေးရူးဖြစ်သည်ဟု အထင်စွဲလေသောကြောင့် သူ့တွင် ခွေးရူးပြန်သူ၏ လက္ခဏာများပေါ်လာရပြီး၊ တစ်သက်တာကုသ၍ မရတော့ဟု စိုးရိမ်ကာ သူ့ကိုယ်သူ သေနတ်ဖြင့်ပစ်၍ အဆုံးစီရင်သွားလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုခွေးမှာ အကောင်းပကတိ အသက်ရှင်လျက်ပင်ရှိလေသည်။

မိမိကိုယ်ကို ကျွန်မာရေးချို့တဲ့သည်၊ ရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်သည်ဟု အထင်ရှိသူများသည် တကယ်ပင် ရောဂါရလာတတ်ပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် ဘာမှမထိခိုက်ဘဲ စိတ်ထိခိုက်ရာမှ အာရုံကြောများထိခိုက်ကာ၊ အစား အအိပ်ပျက်၍ တကယ့်ရောဂါသည် ဖြစ်လာတတ်လေသည်။ တစ်ဖက်တွင်

စိတ်ဆောင်နေသော ရောဂါသည်များပင်လျှင် လန်းဆန်းစွာနှင့် တက်တက် ကြွကြွရှိနိုင်ပေသည်။ စိတ်ကနေကောင်းလျှင် လူပါ ရောဂါကိုမေ့ပျောက်၍ ကျန်းမာနေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုများကိုဖျောက်၍ စိတ်သက်သာပေါ့ပါးစွာနေတတ်လျှင် အသက်ရှင်နေသော အချိန်များသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်များပင် ဖြစ်ရပေမည်။

ဘဝတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖွယ်ရာ အများအပြားပင် ရှိမည်ဖြစ်ရာ၊ တွေးတောစိုးရိမ်နေမည့်အစား၊ ရင်ဆိုင်၍ တတ်နိုင်သလောက် ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် စိုးရိမ်မှုများသည် အလိုလိုလျော့ပြေသွားမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အချို့မှာ ဖြစ်မလာသေးသော အနာဂတ်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့သောအတိတ်အတွက်လည်းကောင်း၊ တွေးတောကာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တတ်ပေးသေးသည်။ ရှေ့ရေးရှေ့တာကို ကြိုတင်မျှော်မြင်တတ်ရမည်မှာ ကောင်းသောပြင်ဆင်မှုအမြင် ဖြစ်စေကာမူ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်သာ မျှော်မြင်ရမည်ဖြစ်၍၊ ကြိုတင်စိတ်မောက် ကြောင့်ကြပူပန်နေရန်အတွက်ကား မဟုတ်ပေ။ ပြီးခဲ့သော အတိတ်သည်လည်း သင်ခန်းစာယူရန်မှတစ်ပါး ထပ်မံ၍ ကြောင့်ကြပူပန်မှုအမွေကို ဆက်လက် ခံယူနေရန်ကား မဟုတ်ပေ။

ကြောင့်ကြမှုတစ်ခုသည် အကြောင်းမဲ့ စွဲဝင်နေမည်ဆိုပါက အခြား အာရုံသစ်တစ်ခုကို လွှဲပြောင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ထိုကြောင့်ကြမှုကို တွန်းကန် ဖယ်ထုတ်ပစ်ရပေမည်။ မိမိဖယ်ရှောင်၍ မရသည့် မလိုလားဖွယ်များ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်လည်း ပြုံးရယ်ခြင်းဖြင့်ပင် ရင်ဆိုင်ရပေမည်။

အချိန်သည် အရောင်ကင်းမဲ့ကြည်လင်သော အရာဖြစ်၍ သောကဖြင့် လွှမ်းထုံလျှင် သောကချိန်များသာဖြစ်ပြီး၊ ပျော်ရွှင်သာယာဖွယ်တို့ဖြင့် လွှမ်းထုံလျှင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်များဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အစဉ် သဖြင့် ယနေ့သည် နံနက်ဖြန်ထက်ပို၍ အရေးပါပေသည်။ ယနေ့ကိုစွဲကို ယနေ့သာယာစွာ ရင်ဆိုင်ပါမှ နံနက်ဖြန်တွင် နံနက်ဖြန်ကိုစွဲကို ဖြေရှင်းနိုင် ပေမည်။ နေရာသမျှအချိန်တိုင်းသည် အနိဋ္ဌာရုံကင်းရှင်း၍ ကောင်းစွာရပ်တည် နိုင်သော အချိန်များပင် ဖြစ်စေသင့်ပေသည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

၁။ အချိန်ကို ပျော်ရွှင်စွာကုန်ဆုံးပါစေ၊ အနိဋ္ဌာရုံများနှင့် မကုန်ဆုံးပါစေနှင့်။

၂။ ကြောင့်ကြတတ်သော သူ၏စိတ်၌ ကြောင့်ကြမှုသည် ရှင်သန်ပေါက်ပွားမြဲဖြစ်သည်။

၃။ သောကဖြစ်ချိန်ကို ဘဝ၏သက်တမ်းအဖြစ် အသားတင်တန်ဖိုး မတွက်နိုင်ချေ။

၄။ ကြောင့်ကြမှုဟူသမျှတွင် ပုံကြီးချဲ့ထားသည့် သဘောရှိသည်။

၅။ မိမိစိတ်သောကကို ဖြေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို ခင်းကြည့်ပါ။ သောကပြေလာပေမည်။

၆။ ကြောင့်ကြမှုများကို အနိုင်တိုက်ထုတ်ပစ်ပါ။

၇။ အာရုံသစ်တစ်ခုကို နှော့ပေးခြင်းဖြင့် ကြောင့်ကြမှုကို တွန်းဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။

**ရည်မှန်းချက်နှင့်သာ လှုပ်ရှားခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ရာထသည်မှစ၍ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုလှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် အိပ်ရာထိရောက်သော အကျိုးတရားများ မပါရှိပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့သောလှုပ်ရှားမှုများမှာ ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့လျက် စက်ရပ်ကဲ့သို့ အလိုက်သင့် လှုပ်ရှားခြင်းမျိုးလည်း ပါဝင်လေသည်။ ရပ်သည်၊ သွားသည်၊ အိမ်ရှေ့ထွက်သည်၊ အိမ်ထဲသို့ဝင်သည်၊ ထိုင်သည်၊ ထသည်၊ ဤသို့သော လှုပ်ရှားမှုများသည် “ဘာ” အတွက် ဖြစ်သနည်း။ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်လည်း ဖြစ်ပေမည်။ ဘာမျှအကြောင်းမထူးဘဲ ဟိုယောင်ယောင် သည်ယောင်ယောင် လှုပ်ရှားနေခြင်းလည်း ပါဝင်လေသည်။

စင်စစ်သော်ကား ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့လျက် မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုကိုမျှ မပြုထိုက်ပေ။ လှုပ်ရှားမှုပြုတိုင်း ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်ရှိရပေမည်။ စားပွဲတွင် ထိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ကော်ဖီသောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ကော်ဖီ အဘယ်ကြောင့် သောက်သနည်း။ ထမင်းစားချိန်မီ အဆာခံရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါမူကား ပြုမူလှုပ်ရှား နိုင်ပေသည်။ လမ်းကိုထွက်၍မျှော်သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ လာမည့်ဧည့်သည်ကို မျှော်သလော၊ ထူးခြားသည့် အသံကြောင့် သိလိုစောနှင့် ကြည့်သလော၊ အသိတစ်ယောက် ဘယ်ဘက်သို့သွားသည်ကို ကွဲပြားစွာသိလို၍ လိုက်ကြည့်



သလော၊ အသက်ဝဝရှုရန် ထွက်၍ရပ်ခြင်းလော၊ အကြောင်းတစ်ခုခုမရှိဘဲ ထွက်၍ရပ်သည်ဆိုပါက အကြောင်းမဲ့ အချိန်နှင့် လုပ်အားကို ဖြုန်းတီးခြင်းပင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကိုစ၍ လုပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မည်မျှလောက် ကောင်းမွန်အောင် လုပ်မည်။ မည်သည့်အချိန်အတွင်း ပြီးစီးစေရမည်စသော ရည်ရွယ်ဦးတည်ချက်သည် ရှိရပေမည်။ မည်မျှကုန်ကျရမည်ကိုလည်း တွက်ချက်ပြီး ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ ပြီးလာလျှင် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ပြီးသည့်အချိန်ကျလျှင် ပြီးလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ကုန်သင့်သလောက် ကုန်လိမ့်မည် ဟူ၍ အကန့်အသတ်မရှိဖွင့်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုးကား မကောင်းပေ။ ဦးတည်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်သောအခါ မိမိလိုသော ပုံအတိုင်း၊ အချိန်အနည်းဆုံး၊ လုပ်အား အနည်းဆုံးနှင့် အကုန်အကျ အနည်းဆုံးဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

သုံးသောင်းကုန် အလှူလုပ်ရမည်ဟု ရည်ရွယ်သူတစ်ဦးသည် အလှူပြီးသောအခါ ငါးသောင်း ကုန်ကျလေသည်။ ငွေနှစ်သိန်းနှင့် အိမ်ဆောက်သောသူသည် အိမ်တံခါး မတပ်မီ၊ ဆေးမသုတ်ရမီ ငွေနှစ်သိန်းကုန်သွားလေသည်။ ဤသို့သောလူများသည် စီမံကိန်းမရှိသူ၊ အနီးဆုံး တိကျစွာ မသတ်မှတ်နိုင်သူများပင် ဖြစ်လေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတစ်မျိုး၊ ဖြစ်လာသည်က တစ်မျိုးဖြစ်လာလျှင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်ပေ။

သင်သည် သွားလိုသော နေရာကို မဆုံးဖြတ်ဘဲ မီးရထားဘူတာရုံသို့ ရောက်လာမည်မဟုတ်ပေ။ အပေါ့အပါးမသွားလိုဘဲ အိမ်သာတက်မည် မဟုတ်ပေ။ လိုရာပစ္စည်းကိုရှာရန် ဝယ်ရန်အကြောင်းမရှိဘဲ ဈေးသို့လာမည် မဟုတ်ပေ။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ခြေဦးတည်ရာ သွားနေသူ၊ အစိပွယ်မရှိဘဲ လုပ်ချင်ရာလုပ်နေသူမျိုးသည် စိတ်မနှံ့သူများသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပေမည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်ပင် ထိုကဲ့သို့လုပ်ခဲ့မိကြသည်မှာ အကြိမ်ပေါင်းနည်းမည် မဟုတ်ပေ။

ရုပ်ရှင်မကြည့်ချင်ဘဲနှင့် အကယ်၍ မကြည့်ခဲ့မိလျှင် သူတစ်ပါးပြောပြသည့်အခါ မကြည့်ဖူးသူတစ်ယောက်အဖြစ် မခံလိုသောကြောင့် ကြည့်ရသူများ ရှိပေသည်။ အိမ်တွင် အသုံးမလိုဘဲ လျှောဈေး ချရောင်းသည်ကို တွေ့၍ ပစ္စည်းအချို့ ဝယ်လာသူလည်း ရှိပေသည်။ လှပသည်ဟူ၍

ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲလျက် စီးကရက်ဘူး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဝယ်သူလည်း ရှိပေသည်။ တစ်ရွက်မျှ လှန်မကြည့်ဘဲ ဧည့်ခန်းတွင် အလှပြထားရန် စွယ်စုံကျမ်း ဝယ်ထားသူများလည်း ရှိလေသည်။ ပြကွဒိန်ရှိပြီးလျက် နောက်နှာဖုံး အလှချိတ်ရန် ပြကွဒိန်အမျိုးမျိုး ဝယ်ထားသူလည်းရှိပေသည်။ လူများစွာသည် မှန်ကန်စွာ အသုံးတည့်ခြင်း၊ အကျိုးခံယူခြင်း၊ ဆန္ဒထက်သန်ခြင်းမရှိဘဲ အပေါ်ယံစိတ်နှင့် ပေါ့ပေါ့ဆဆလုပ်ကိုင်သူ၊ ငွေ၊ အချိန်နှင့် လုပ်အား ဖြုန်းတီးနေသူများ ဖြစ်နေလေသည်။

ပန်းတိမ်ဆရာက မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဝယ်၍ စီးသည်မှာ သူ့တွင် ငွေပို၍၊ စီးချင်စိတ်ရှိသောကြောင့် စီးသည်ကို အပြစ်ဆိုဖွယ်မရှိသော်လည်း သူ၏အလုပ်နှင့်ကား ဆက်စပ်၍အကျိုးရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ သတင်းစာရောင်းသူ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မိတာမှတ်သူ၊ စာပို့သူတို့ကဝယ်၍စီးလျှင်ကား သဘာဝကျပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းတူပင်လျှင် အကျိုးကိုမတွက်ဘဲ ငွေရှိ၍ ဝယ်ချင်ရာဝယ်ကာ၊ လုပ်ချင်ရာလုပ်နေကြသူများ ရှိလေသည်။ ထိုသူများသည် အစီအစဉ်မရှိ၊ မှန်းထားချက်မရှိဘဲ၊ လှုပ်ရှားနေကြသူများပင် ဖြစ်လေသည်။

လှုပ်ရှားမှုသည် ရည်ရွယ်ချက်၏နောက်မှသာ လိုက်ရပေမည်။ ရှေ့မှမသွားသင့်ပေ။ တကွတပြားလည်း မသွားသင့်ပေ။ ရည်မှန်းချက်မရှိလျှင် လှုပ်ရှားမှုလည်း မရှိသင့်ပေ။ လက်ကိုဆန့်ထုတ်သည်မှာ အညောင်းဆန်၍ ဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းတစ်ခုလှမ်းယူ၍ဖြစ်စေ၊ လက်ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို စမ်းသပ်လို၍ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု ရှိရမည်သာဖြစ်ပေသည်။ ပက်ကျိတစ်ကောင်သည် မည်သည့်နေရာဟူ၍ ဦးတည်ခြင်းမရှိဘဲ ရွေ့လျားနေသည်ဟု ထင်မှတ်မိပေမည်။ သို့ရာတွင် သူ့တွင် ဝိဇာသိအရ သွားလိုရာ တစ်နေရာရှိ၍ ထိုနေရာဆီသို့ ဦးတည်လှုပ်ရှားနေခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

လူတိုင်းသည် ဦးတည်ချက်နှင့် လှုပ်ရှားသကဲ့သို့ ဦးတည်ချက်သည်လည်း မှန်ကန်အကျိုးရှိရမည်ဖြစ်လေသည်။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်မျှရှိသင့်လျှင် ယေဘုယျ ဦးတည်ချက်ထား၍၊ အသေးစိတ် ဦးတည်ချက်ထားရန် လိုလျှင်လည်း အသေးစိတ် ဦးတည်ချက် ထားရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးသည် ဈေးခြင်းတောင်းကိုဆွဲ၍ ဈေးသို့ နံနက်စောစော ထွက်သွားသည်မှာ ဟင်းလျာပစ္စည်း ဝယ်ရန်ဖြစ်ကြောင်းကို သိပြီးဖြစ်ပေ

သည်။ သူ့တွင် ယေဘုယျရည်မှန်းချက် ရှိပြီးဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ဈေးကိုနှစ်ပတ်မျှပတ်ပြီးသော်လည်း သူ၏ဈေးခြင်းတောင်းထဲတွင် ဘာပစ္စည်းမျှ မရောက်သေးပေ။ သူသည် ဘာကိုဝယ်ရမည်ဟူ၍လည်း ဆုံးဖြတ်၍မရပေ။ ကြက်သားဝယ်ရမည်လော၊ ငါးဝယ်ရမည်လော၊ ဟင်းရွက် ဝယ်ရမည်လော၊ ငပိကောင်ဝယ်ရမည်လော၊ ဘဲဥဝယ်ရမည်လော၊ ပုစွန် ချဉ်ဝယ်ရမည်လော။ ဤသို့ “လော” ပေါင်းများစွာနှင့်ပင် အချိန်သည် ကုန်၍သွားခဲ့လေသည်။ အကယ်၍ အိမ်မှထွက်မီကပင် ဆီပြန်ချက်မည်၊ ဟင်းချိုချက်မည်၊ အခြောက်ကြော်မည်၊ အသုပ်လုပ်မည် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက် ရှိထားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မည်သည့် ချဉ်ဟင်းမျိုးချက်မည်ဟု စဉ်းစားထားပြီးရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မှန်လာဥ ကိုလိုသလော၊ ဆူးပန်းရွက်ကိုလိုသလော၊ ကျောက်ဖရုံသီးကိုလိုသလော၊ ဘူးသီးကိုလိုသလော၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုလိုသလော စသည်ဖြင့် မိမိ၏အလိုကို တမဟုတ်ချင်းဆုံးဖြတ်၍၊ သက်ဆိုင်ရာဆိုင်တွင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ဝယ်ယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အချိန်လည်းသက်သာ၊ ခြေညောင်းလည်းသက်သာ၍ ဦးနှောက်လည်းရှင်းပေလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ပါး အိမ်ရောက်မှ ပစ္စည်းလို၍ ဈေးသို့ တစ်ခေါက်ပြန်၍ ပြေးရခြင်းမှလည်း သက်သာပေလိမ့်မည်။

ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း၊ ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်ထားခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းသည် ပို၍ချောမွေ့ ရပေသည်။ တတ်နိုင်လျှင် လာမည့်နေ့အတွက် လုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများကို ပထမနေ့ အချိန်ကုန်ပြီးနောက်တွင် စဉ်းစား၍ စီစဉ်ချမှတ် ထားရပေမည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် စားသောက်မည့် ဟင်းလျှာ၊ နောက် တစ်နေ့တွင် ဝတ်ဆင်မည့် အဝတ်အစား၊ နောက်တစ်နေ့တွင် ချိန်းဆိုထားချက် များ၊ နောက်တစ်နေ့တွင် လုပ်ရမည့်တာဝန်များ၊ စသည်တို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားရှိရပေမည်။ လုပ်ချိန်တွင်မှ ပျာယံ၊ ပျာယာ စီစဉ်တွေးတော ကြံဆရခြင်းသည် လုပ်ငန်းကို အဆင်မပြေစေရုံသာမက၊ ကြံကြာ၍ မသေ မသပ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ယခုခေတ်တွင် လေယာဉ်လက်မှတ်၊ သင်္ဘောလက်မှတ်မှစ၍၊ ရုပ်ရှင် လက်မှတ်၊ ဘောလုံးပွဲလက်မှတ် စသည်တို့ကို ရက်ပေါင်းများစွာကြိုတင်၍ ဝယ်ယူရပေသည်။ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ကြိုတင်စီစဉ်မှု မပြုလုပ်လျှင် ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ကြိုတင်၍ ဆုံးဖြတ်စဉ်းစားရပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါး အကြောင်းအရာအားလုံးကို တစ်ထိုင်တည်းတွင် အပူတပြင်း စဉ်းစားသည်

ထက် အချိန်ရနိုင်သောအခါတွင် ကြိုတင်စဉ်းစားမည်ဆိုက ပို၍ပြည့်စုံစွာ စဉ်းစားနိုင်ပေမည်။

ခရီးရက်ရှည် ထွက်မည့်သူတစ်ဦးသည် ထိုခရီးတွင်မည်သည့်အရာ များကို လိုအပ်သနည်းဟု ကြိုတင်တွေးတောစဉ်းစားရပေမည်။ ဆေးဝါး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ဘီး၊ မှန်၊ ညှဉ့်အိပ်အဝတ်၊ စာရွက်၊ စာအိတ်၊ မောင်းချခွေး၊ ရေဘူး၊ ရေခွက်၊ ဆပ်ပြာ၊ သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ သော့ခလောက်၊ လက်နှိပ်စာတံမီး၊ အမျိုးသားမှတ်ပုံတင်လက်မှတ်၊ လက်သည်း ညှပ်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အနွေးထည် စသည်များကို စဉ်းစား၍ရေးချကာ စုဆောင်သိမ်းဆည်းထားရပေလိမ့်မည်။ ခရီးသွားမည့်အချိန်မှသာ သတိရ သမျှ အပြေးအလွှား ကောက်ယူထည့်သိုမည်ဆိုပါက လိုသောအရာများ လို၍နေပေလိမ့်မည်။ မိမိတွင် မည်သည့်လိုအပ်နှင့် အသုံးများ ပေါ်ပေါက် လိမ့်မည်ကို ကြိုတင်မှန်းထားချက်ရှိပါမှသာ ထိုလိုအပ်နှင့် ကိုက်ညီသမျှကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်မည်ပြုတိုင်း-

ဦးတည်ရည်မှန်းချက်၊

ကြိုတင်စဉ်းစားမှု၊

လိုအပ်ချက်နှင့် ဆန္ဒကိုသိမြင်ခြင်း၊

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း၊

လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်၊

စသည်ဖြင့် အဆင့်များကို စနစ်တကျ ပိုင်းခြားရမည်သာဖြစ်လေ သည်။ ဤအစီအစဉ်များသည် တစ်ခုကိုတစ်ခု အကြောင်းဆက်စပ်၍ ပေါ်ပေါက်လာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင် ရှေးဦးအဆင့်သည် ဦးတည်ရည်မှန်းချက် ရှေ့ဦးဆုံးတည်ရှိသည်ကို သတိပြုရပေမည်။

လှေကိုစီး၍မျှ ပိန်းကောမုန်း၊ သမ္မာန်မုန်း မသိသူ၊ မြင်းကိုစီး၍မှ အထီးမုန်း အမမုန်းမသိသူတို့ကို လူကြီးသူမများ ရှုတ်ချခဲ့ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲတွင် ဘာကြောင့်အိပ်သည်၊ ဘာကြောင့်စားသည်၊ ဘာကြောင့် ရေချိုးသည်ကိုမျှပင် မသိသူများ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုထက်ပို၍ပင် မိမိ အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်ရာ၌ပင် ရည်မှန်းချက်မရှိဘဲ လှရုံနှင့်၊ သို့မဟုတ် ခင်မင်ရုံနှင့် ရွေးချယ်လိုက်သူများလည်း အများပင်ရှိပေသည်။

ရည်မှန်းချက်ဟူသည်မှာ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။ အကျိုးလို၍ အကြောင်းကို စိစစ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာအသုံးချတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အချိန်ကိုလှ၍ အလုပ်လုပ်ရသူများသည် ရည်မှန်းဦးတည်ချက်ဖြင့် လှုပ်ရှားနေကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သူတို့သည် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော လှုပ်ရှားမှုများကိုလုပ်ကိုင်ရန် အချိန်မရှိပေ။ ထိုမျှ မက ရည်ရွယ်ချက်ပို၍ အရေးကြီးသည်ကိုပင် ဦးစားပေး၍ ရွေးချယ် လုပ်ကိုင်ရပေသည်။

ရည်မှန်းဦးတည်ချက်မရှိဘဲ လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှုများသည် အကျိုး မရှိစေသည်သာမက အကျိုးမဲ့ကိုပင်ဖြစ်စေလေသည်။ လူအုပ်ထဲတွင် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ရောနှောလိုက်ပါသွားခြင်းဖြင့် ရာဇဝတ်မှု သင့်ရောက် ရသည်လည်း ရှိပေသည်။ သူတစ်ပါးအပြစ်မှာ မိမိအပြစ်ဖြစ်ရသည်လည်း ရှိလေသည်။ မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းခံရသည်လည်း ရှိလေသည်။ ဒဏ္ဍာရီထဲ တွင်ဆိုလျှင် သိကြားမင်းကို တွေ့ရပါလျက် ရည်ရွယ်ချက်မရှိ၍ ဆုမတောင်း လိုက်ရသည်မျိုးပင် ရှိလေသည်။ ဒဏ္ဍာရီထဲတွင်သာမက တကယ့်အဖြစ် အပျက်အားဖြင့်လည်း အလွန်အလုပ်များသော ဗြိတိသျှနန်းရင်းဝန်ကြီးဟောင်း ဝင်စတန်ချာချီနှင့် တစ်ဦးလျှင် ၅-မိနစ်တွေ့ဆုံ၍ အရေးကြီးသော မေးခွန်း ၃-ခု မေးမြန်းခွင့်ရရှိသော သတင်းထောက်များတွင် သတင်းထောက် ၉-ဦးအနက် ၅-ဦးသာလျှင် မေးခွန်း ၃-ခုစေ့အောင် မေးမြန်းနိုင်ခဲ့၍ ကျန် ၄-ဦးမှာ ဘာကိုမေးမည်ဟု ကြိုတင်ရည်မှန်းချက် မရှိသောကြောင့် မေးခွန်း တစ်ခု နှစ်ခုမျှနှင့်ပင် အချိန်စေ့သွားခဲ့ရပေးလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှိသမျှအချိန်တိုင်းတွင် မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှုအားလုံး အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ကို စဉ်းစားတွေးဆ နေရပေမည်။ လုပ်ကိုင်သမျှ အလုပ်တိုင်း၌ အဓိပ္ပာယ် သက်ဝင်နေရပေမည်။ ဘဲကလေးကချေသည်သည် သူ၏လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ အမူအယာ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခုကို ဆောင်စေမြဲဖြစ် သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ကိုင်သမျှတွင် ဦးတည်ချက်ရှိနေရပေမည်။ အဘယ် ကြောင့် အဘယ်အကျိုးမျှော်၍ မိမိပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် သိထားရပေမည်။ မည်သည့်အပင်၏ အစေ့ဟူ၍မသိရဘဲလျက် သင်သည် အပင်ပန်းခံ၍ စိုက်ပျိုးမည် မဟုတ်သကဲ့သို့ မည်သည့်အကျိုးပေါ် မည်ဟု မမှန်းဆနိုင်ဘဲ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်မျှလည်းမရှိဘဲ အပင် ပန်းခံ၍ လှုပ်ရှားနေရန်မလိုပေ။

**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ လုပ်ငန်းတိုင်း၌ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ဦးစွာပေါ်အောင် သုံးသပ်ပါ။
- ၂။ ဆန္ဒထက်သန်ခြင်းမရှိဘဲ အခြားအကြောင်းကြောင့် မဆောင်ရွက် သင့်ပေ။
- ၃။ ဦးတည်ချက်ရှိပါက မှန်ကန်သောအကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိနိုင်သည်။
- ၄။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်နှင့် အသေးစိတ် ဦးတည်ချက်ကို လိုအပ်သလို ထားပါ။
- ၅။ နောက်တစ်နေ့အတွက် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ကြိုတင်ချမှတ်ထားပါ။
- ၆။ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တိုင်း ဦးတည်၊ စဉ်းစား၊ လိုအင်စိစစ်၊ အစီအစဉ် ချ၍ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
- ၇။ မိမိလုပ်ကိုင်သမျှ လုပ်ငန်းတိုင်း၌ အဓိပ္ပာယ်သက်ဝင်အနုစေရမည်။



# အစအဆုံးလုပ်ရန်လိုသည်

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သက်တမ်းအတွင်း၌ ဆောင်ရွက်စရာ လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့ဆိုင်ရလိမ့်မည်ဖြစ်လေသည်။ အချို့လုပ်ငန်းများသည် အခိုက်အတန့်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော အရေးကိစ္စများ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အချို့လုပ်ငန်းများကား နောင်ခေတ်အဆက်ဆက် လူသားများအတွက် အကျိုးပြုမည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ကြရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိအကျိုးအတွက် အလုပ်ကိုသာမက၊ အခြားသူများ၏အကျိုးအတွက် အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနေသည်မှာ မိမိ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းမှသာ မဟုတ်ဘဲ၊ အခြားသူများ၏ တီထွင်မှု၊ ထုတ်လုပ်မှု၊ အကျိုးပြုစွမ်းမှုများမှလည်း အကျိုးခံစားနေကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အခြားသူတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုမှ မိမိအကျိုး ခံစားခဲ့ရသော် မိမိ၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့်လည်း အခြားသူများ အကျိုးခံစားစေသင့်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စားကာ၊ အိပ်ကာနှင့် သေဆုံးသွားရန်သာ မဟုတ်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ခဲ့ရဖူးသည့်အတွက် နိုင်ငံနှင့် လူသားလောက၌ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာ အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသိတရား၊ သဘောတရား၊ ပညာရပ် အကိုင်းအခက် တစ်ဖြာအနေဖြင့်ဖြစ်စေ ကြွင်းကျန်နေခဲ့စေရပေမည်။ သမိုင်း၏စာမျက်နှာတွင် ကြီးကျယ်စွာ နေရာမယူနိုင်ခဲ့စေကာမူ၊ သို့တည်းမဟုတ် မည်သူမျှပင် မသိလိုက်စေကာမူ၊ မိမိစိတ်၌ “ငါတာဝန်ကျေပြီ”

ဟူသော ကျေနပ်မှုရရှိသည်အထိ အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ကျန်ခဲ့အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ရပေမည်။ ရှေးကကွယ်လွန်သွားခဲ့သူများသည် ဤကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သွားသောကြောင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်တွင် တိုက်တာနေအိမ် အဆောက်အဦများ၊ ပန်းခြံများ၊ ပြတိုက်များ၊ တံတားများ၊ သိပ္ပံပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ စားရေရိက္ခာ မျိုးစေ့များ၊ ယာဉ်များ စသည်ဖြင့် လူလုပ်ပစ္စည်း အများအပြားသည်လည်းကောင်း၊ စာပေများ၊ အတွေးအခေါ်၊ သဘောတရား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာတရား၊ လုပ်ငန်းစနစ်နှင့် သစ္စကထာများသည် လည်းကောင်း၊ ကျန်ရှိနေခဲ့ပေသည်။ ထိုအရာများသည် သေဆုံးသူတို့ နှင့်အတူ မချုပ်ပျောက်ဘဲ နောက်ကျန်နေခဲ့ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် အတိတ် လူတို့၏ကြိုးပမ်းမှုများကြောင့် တစ်ခေတ်ထက်တစ်ခေတ်၊ ခေတ်၏အမွေ အနှစ်များ ပိုမိုတိုးတက် ကြွယ်ဝလာခဲ့ပေသည်။ အနာဂတ်ခေတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုများအပေါ်၌ ပုံစံတည်၍နေလေသည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်များတွင် ခေတ်အတွက် အမွေချန်ခဲ့သော လုပ်ငန်းမျိုးလည်း ပါဝင်ရပေလိမ့်မည်။

သင်သည် သင်၏ပစ္စက္ခကောင်းကျိုးအတွက် ဘာကိုဆောင်ရွက်နေသနည်း။

သင်သည် သင်၏ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အခြေကျကျ၊ သက်သောင့်သက်သာ၊ နေထိုင်နိုင်မှုအတွက် ဘာကိုဆောင်ရွက်နေသနည်း။

သင်သည် အနာဂတ်အတွက် အမွေကျန်အောင် ဘာကို လုပ်ဆောင်ခဲ့မည်နည်း။

လုပ်စရာအလုပ်များသည် ဘဝ၏နေ့များ၊ နာရီများနှင့်အတူ များပြားစွာပင် ရှိပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ရှာဖွေခြင်း မပြုရဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်လာနေသော လုပ်ငန်းများလည်း ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချို့အလုပ်သည် ပြုလုပ်ရမည့် အခြေအနေ အသွင်အပြင် ထင်ရှားပေါ်လွင်၍ အချို့သောအလုပ်သည် မိမိက ကြိုးစားဖော်ယူနိုင်မှ ထင်ထင်ရှားရှား လုပ်ငန်းပေါ်လာတတ်လေသည်။ စင်စစ်သော်ကား အလုပ်လုပ်ရန် ပြင်ဆင်ထားသူအတွက် အလုပ်များသည် အသင့်ပင်ရောက်ရှိလာပေလိမ့်မည်။

ဆားချက်သူအတွက် ပင်လယ်ရေသည် ကုန်ခမ်းလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ရေးစရာ ဇာတ်လမ်း ကုန်သွား၍ ထိုင်နေရသော ဝတ္ထုရေးဆရာ လည်း ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ကျောင်းသားမရှိ၍ ထိုင်နေရသော ဆရာလည်း ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

အလုပ်လုပ်နေသူအတွက် အလုပ်များကား ရှိပေလိမ့်မည်။ ခြင်းချက် အားဖြင့်ကား အလုပ်တိုင်းငွေရမည့် အလုပ်ဖြစ်ကောင်းမှ ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်တိုင်း အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ တင်ကျန်မည်မှာကား သေချာပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် လုပ်ကိုင်စရာများစွာရှိသော်ငြားလည်း အလုပ်တစ်ခုခု ကို အစအဆုံးလုပ်ရန်လိုပေသည်။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ် ကတည်းကပင် ပြီးစီးသည်အထိ လုပ်ကိုင်ရန် စီစဉ်ပြီးမှသာ စတင်ရပေ လိမ့်မည်။ အလုပ်ကိုစတင်ပြီးမှ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ဆက်မလုပ်လို တော့၍ဖြစ်စေ၊ လုပ်ကိုင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးလာ၍ဖြစ်စေ၊ အခြား အလုပ်တစ်ခုကို မြင်လာပြန်၍ဖြစ်စေ၊ မပြီးပြတ်ဘဲ ထားခြင်းမျိုးမှာ မသင့်လျော်ပေ။

လူများစွာသည် အလုပ်ကိုစတင်ချိန်၌ စိတ်ပါဝင်စားမှု တက်ကြွ ထက်သန်သလောက် လုပ်ကိုင်၍ အတန်ငယ်ကြာလာပါက စိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးသွားတတ်ကြလေသည်။ စတင်ချိန်၌ စွဲစိုက်ခဲ့သော အားအရှိန် သည် အလုပ်ပြီးသည်အထိ မလျော့မပျက်ဘဲ ပါရှိရပေမည်။ ဘောလုံးကန် သူသည် ရှုံးသည်ဖြစ်စေ၊ နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ပွဲအစအဆုံး ခွဲမပျက်ဘဲ ကန်ရ ပေလိမ့်မည်။ လှေလှော်သူသည် တစ်ဖက်ကမ်းသို့ မရောက်မချင်း အားထုတ်မှု တပြေးတည်း လှော်ခတ်ရပေမည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင် နေစဉ် စိတ်လျော့ခြင်း၊ ရပ်စဲခြင်း၊ အားပျက်ခြင်း စသည်တို့မှာ မကောင်းပေ။ **အလုပ်တစ်ခုကို စမိပြီးမှ မပြီးစီးမီ ရပ်ဆိုင်းခြင်းမျိုးမှာ စွဲလုံ့လပျော့ညံ့ခြင်းကိုပြလေသည်။** အခြေအနေပြောင်းလဲလာ၍ဖြစ်စေ၊ အကျိုးသွား မျှော်လင့်သလို ထွက်ပေါ် မလာ၍ဖြစ်စေ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန်မသင့်သဖြင့် ရပ်ဆိုင်းရခြင်းကား ရှိပေမည်။ ထိုသို့လိုအပ်၍ တမင်ရပ်ဆိုင်းရသည်မှတစ်ပါး၊ စိတ်ပြောင်းလဲ လွယ်၍ တစ်ပိုင်းတစ်စရပ်ဆိုင်းခြင်းမျိုးကား မသင့်ပေ။

အလုပ်တစ်ခုကိုစပြီးနောက် တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့်ထားကာ နောက် အလုပ်တစ်ခုကို စတင်စေကာမူ၊ ထိုအလုပ်တွင်လည်း တစ်ဖန်ရပ်ဆိုင်းတတ်

ပြန်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်ပိုင်းတစ်ပြတ် လုပ်တတ်ပုံမှာ ဝါသနာ တန်ဖိုးပင် ဖြစ်လေသည်။

သင်သည် သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အစပိုဒ်သာရရှိ မှတ်မိ၍၊ အဆုံးအထိ မရဘဲ ရှိပေမည်။

သင်နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက် ဝယ်ယူထားသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို မကြာမီ ပစ်စလက်ခတ် ထားရှိမိပေလိမ့်မည်။

သင်တန်းတစ်ခုကိုတက်၍ တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့်ပြန်၍ ခွာယွက်ခြင်း လည်း ရှိပေလိမ့်မည်။

စတင်ရုံသာ စတင်ထားသော လုပ်ငန်းများလည်း အများအပြားပင် ရှိပေလိမ့်မည်။

ပြာပြာသလဲ ဖော်ရွေစွာဆက်ဆံခဲ့သော မိတ်ဆွေကို မေ့ပျောက် ထားသည်လည်း ရှိပေလိမ့်မည်။

ရွှေပိန်းချ ဤတည်ခဲ့သော စေတီကို မကြာမီအတွင်း ထုံးပင်မကပ်ဘဲ နေမိပေလိမ့်မည်။

အလွန်ချစ်လှပါသည်ဆိုသူအား စာမရေးတော့ဘဲလည်း နေမိပေ လိမ့်မည်။

အပြီးမသတ်မီသေးသော ကဗျာ၊ စာပေ၊ ပန်းချီကား၊ ပန်းပုရုပ် စသည်တို့လည်း ရှိပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ စတင်ရုံသာစတင်၍ အပြီးမသတ်သော လုပ်ငန်းများမှာ အကောင်အထည်မပေါ်ဘဲ အချိန်ကုန်စေရုံပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဆောင်ရွက် ပြီးစီးသော လုပ်ငန်းများကို ရေတွက်မည်ဆိုပါက အစအဆုံးမပြီးစီးသော အလုပ်များသည် ပါဝင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ မပြီးပြတ်သော အလုပ်ဆယ်ခု အစား ပြီးပြတ်သောလုပ်ငါးခုကို လုပ်ကိုင်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းပေလိမ့် မည်။ စတင်ခြင်းသည် အခါများစွာတွင် လွယ်ကူတတ်သည်သာဖြစ်လေ သည်။ အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ချိန်၌ စိတ်အားထန်သန်မှု အပြည့်အဝ ရှိတတ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ပြီးစီးအောင်လုပ်ရန်သည်သာ ခက်ခဲ၍၊ စတင်ရုံမှာ ခက်ခဲခြင်းမရှိသောကြောင့်လည်း စိတ်ထက်သန်မှုရှိလေတိုင်း လွယ်လွယ် ကူကူပင် စတင်တတ်ကြလေသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည်အစ ဝါသနာပါသကဲ့သို့ ရေဆုံးမီးဆုံးလိုက်တတ်ပါ။ လုပ်ငန်းပေါင်းများစွာ ပြီးစီးအောင်မြင်လိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် သူတစ်ပါးနောက်သို့လိုက်၍ဖြစ်စေ အခက်အခဲကို လျှော့ပေါ့ တွက်၍ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်သည်ဟူသော အမည်ခံရုံအတွက်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူ သစ်၏သွေးဆောင်မှုအရဖြစ်စေ၊ လွယ်လွယ်ကူကူပင် အလုပ်စတင်လေ သည်။ သို့ရာတွင် အစကောင်းသလောက် အနှောင်းမသေချာဘဲ ရှိတတ် ပေသည်။ အောင်မြင်ပြီးပြတ်မှု မရမချင်း ရပ်စဲခြင်းမပြုမီအောင် အားတင် နိုင်စွမ်းမရှိတတ်ပေ။ အလုပ်များစွာကို တစ်ကြိမ်တည်းတွင် စတင် ခြင်းထက် တစ်ခုခုကိုစတင်၍၊ တစ်ခုပြီးစီးအောင်မြင်မှ နောက်တစ်ခုကို စတင်ခြင်းကား အကောင်းဆုံးသော နည်းဖြစ်လေသည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ မိမိအကျိုးအတွက်သာမက သူတစ်ပါး၏အကျိုးကိုလည်း ဖြည့်စွမ်း ရမည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ခဲ့ဖူးသည့်အတွက် တစ်ခုခုအရာထင်၍ ကျန်ရစ် ပါစေ။
- ၃။ အလုပ်လုပ်နေသူအတွက် အလုပ်များရှိနေပေလိမ့်မည်။
- ၄။ အလုပ်တစ်ခုကို စတင်မိလျှင် ဆုံးခန်းတိုင်ရောက်အောင်လုပ်ပါလော။
- ၅။ မပြီးပြတ်သောလုပ်ငန်း ၁၀-ခုအစား၊ ပြီးပြတ်သောလုပ်ငန်း ၅-ခုကို လုပ်ပါ။
- ၆။ အလုပ်အစလွယ်သလောက် အဆုံးအထိ ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲတတ်သည်။
- ၇။ အလုပ်တစ်ခုမပြီးပြတ်မီ၊ နောက်တစ်ခုစတင်ရန် မကြိုးစားသင့်ချေ။



လူတိုင်းတွင် စရိုက်ကောင်းနှင့် အဆိုးနှစ်မျိုးလုံး ပါရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထပ်တူထပ်မျှ တူညီခြင်းကား မရှိပေ။ အကောင်း ရာခိုင်နှုန်းများသူသည် လူကောင်းဖြစ်၍ အဆိုးရာခိုင်နှုန်းများသူသည် လူဆိုးဖြစ်ရပေမည်။ လူကောင်းတွင် စရိုက်ဆိုးအချို့ ရှိနေတတ်သေးသကဲ့သို့ လူဆိုးတွင်လည်း စရိုက်ကောင်း ကလေးများ စွဲကျွန်နေတတ်ပေသေးသည်။ လူတိုင်းသည် ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင်များ မဟုတ်ပေ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူသည် မိမိကိုယ်ကို အကောင်းထင်မြဲဖြစ်လေသည်။ မိမိထက် တော်သူတတ်သူမရှိဟူ၍ပင် အဆုံးစွန်အားဖြင့် အထင်ကြီးတတ်သူများရှိလေသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် အဖက်ဖက်၌ တကယ်ပင် ထူးချွန်တတ်သိသော အရည်အချင်းမျိုး ရှိတတ်သည်သာ ဖြစ်သော်လည်း ထိုအရည်အချင်းအပြင် အခြားဖက်၌လည်း တော်သည် တတ်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးတတ်လေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အမြဲတမ်းမြင့်၍ တန်ဖိုး သတ်မှတ်တတ်သော အတ္တစိတ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် လျော့၍ အထင်ကြီးတတ်သော မစ္စရိယာစိတ်နှင့် မိမိအပြစ် ချို့ယွင်းချက်များကို လျော့၍မြင်တတ်သော မောဟစိတ်များကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသည် မိမိတစ်ကိုယ်လုံးကို ရှေ့နောက်အားလုံး မိမိမျက်စိဖြင့် ပြန်၍ ကြည့်မြင်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ မှန်ထဲတွင်သာ ကြည့်၍ရပြီး သူတစ်ပါးကသာ မိမိတစ်ကိုယ်လုံးကို ကြည့်လိုရာဘက်မှ ကြည့်၍မြင်နိုင်လေသည်။ မိမိမျက်ချေးကို မိမိမမြင်နိုင်ဟူ၍ပင် စကားအစဉ်ပြုကြလေသည်။ ထိုနည်းတူပင် မိမိစရိုက် အကောင်းအဆိုးအားလုံးကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကြည့်မြင်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ မိမိ၏စရိုက်ကောင်းများကို မိမိမြင်သည်ထက် သူတစ်ပါးကမြင်၍၊ မိမိစရိုက်ဆိုးများကိုလည်း သူတစ်ပါးကပို၍ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသည် မိမိကိုယ်ကို ညာညာ တာတာမြင်၍၊ မိမိအဆိုးကို ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့သုံးသပ်ပြီးလျှင်၊ မိမိ အကောင်းကို ပကတိထက်မြင့်၍ မြင်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

သူတစ်ပါးအရက်သောက်သည်ကိုမြင်လျှင် လူ့လောကတွင် လုံးဝ သုံးမရတော့သည့် အရက်သမားကြီးဟု ထင်တတ်၍ မိမိအရက်သောက်သည့်အခါ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်၊ လူကြီးသူကောင်းသောက် သောက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်လေသည်။ သူတစ်ပါးမလှသည်ကို အရပ်ဆိုး

# မိမိချို့ယွင်းမှုများကို သုံးသပ်ပြုပြင်ရေး

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နေ့တာ ရရှိသော နှစ်ဆယ့်လေးနာရီကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချ၍၊ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသက်ရှင်နေနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများကို ရှာကြံထုတ်ဖော်၍ စိစစ်လေ့လာခဲ့ကြပေသည်။ ဤသို့ ထိုက်တန်စွာ နေရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ဝေဖန်ခြင်းပြုရန် ညွှန်ပြခြင်းမျိုး မပါရှိပါက လုံလောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အသက်ရှင်၍ နေရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ထိုက်တန်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါမှလည်း မိမိဘဝကို ထိုက်တန်စေလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ ဘဝ၏ဇာတ်လိုက်မှ ပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဇာတ်လိုက် ဇာတ်ဆောင်ကောင်းမှ ဘဝဟူသော ဇာတ်ကားလည်း ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။

မိမိအား အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းညွှန်ပြ၍ ရှေ့ဆောင်နိုင်သူမှာ အခြားသူမဟုတ်ပေ။ မိမိသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း ကျမ်းသည် မည်မျှကောင်းမွန်စေကာမူ၊ မိမိကိုယ်တိုင်က မဖြတ်လျှင် မပြတ်နိုင်ပေ။ သူဌေးဖြစ်နည်းကျမ်းတွင် မည်မျှထိရောက်သော လက်တွေ့နည်းများပါရှိစေကာမူ၊ မိမိက မဖြုလုပ်လျှင် သူဌေးဖြစ်မည် မဟုတ်ပေ။ သင်ပြသော ကထိကသည် ဘွဲ့ထူးမည်မျှ ရှည်လျားစေကာမူ၊ မိမိက မကြိုးစားလျှင် တော်၍လာမည် မဟုတ်ပေ။ မိမိဘဝတွင် ဇာတ်ဆောင်အဖြစ် တန်ဖိုးရှိရှိ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရေးတွင် မိမိသည်သာ အခရာဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန်နေနိုင်သူ၊ နေနိုင်စွမ်းရှိသူ ဟုတ်မဟုတ်ကို စစ်ဆေးရပေမည်။

သည်ဟုမြင်လွယ်၍ မိမိ၏အရပ်ဆိုးသောမျက်နှာကိုမူ ခံညားသည်။ စာတိမာန်ပေါ်လွင်သည်။ ရင့်ကျက်လေးနက်သည်ဟူ၍ တွေးဆတတ်လေသည်။ သူတစ်ပါး ရုပ်ရှင်ကြည့်လျှင် ငွေဖြုန်းသည်။ အပျော်အပါးမက်သည်ဟု ထင်တတ်၍၊ မိမိရုပ်ရှင်ကြည့်လျှင် ဦးနှောက်ဆေးသည်ဟု တရားနည်းလမ်းကျကျ ကောက်ချက်ချတတ်လေသည်။ လူသည် မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတွင် အမြင်ခွဲခြား၍ မြင်တတ်လေသည်။

လူသည် မိမိအတွက် တစ်ကွက်ချန်၍ စဉ်းစားတတ်မြဲဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာလျှင် မိမိဖက်မှသက်သက်ညာညာ စဉ်းစားတတ်လေသည်။ သူတစ်ပါးအပေါ်၌ ခုနစ်ရက်ခုနစ်လီ အတင်းပြောမည့် ကိစ္စမျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် ကျူးလွန်မိပါမူကား၊ “ဘယ်သူမဆို ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဒီလိုပဲ ကျူးလွန်မိမှာဘဲ၊ ဒါဟာမဆန်းပါဘူး” ဟူ၍ သက်သာရာ သက်သာမှုကို အကြောင်းရင်းရှာတတ်လေသည်။ ဤကား မိမိကိုယ်ကို ညှာတာတတ်သော သဘာဝနှင့် မိမိကိုယ်ရေး၌ မိမိဘက်သို့ လိုက်၍ ကောက်ချက်ချတတ်သည့် သဘာဝကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး သူတစ်ပါးကိစ္စ၌ အကြောင်းရင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မမြင်နိုင်ဘဲ၊ မိမိကိစ္စ၌ အကြောင်းရင်းကို ပို၍ လေးနက်စွာ သိမြင်ရခြင်းကြောင့် ကောက်ချက်မတူရခြင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။

အချို့သောလူများသည် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်အနာမရှိ၊ ချို့ယွင်းချက်မရှိသော စင်းလုံးချောဟူ၍ပင် မှတ်ထင်နေတတ်ကြလေသည်။ ထိုသို့ ထင်မှတ်ခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို သိဒွိတင်လိုရင်းထက် တကယ်ပင် အပြစ်နှင့် ချို့ယွင်းချက်ကို မသိမမြင်ရခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ မိမိအပြစ်နှင့် ချို့ယွင်းချက်ကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ပါလျက်၊ မြင်အောင် မကြည့်လိုဘဲ မမြင်ယောင်သာ ဆောင်၍နေလိုပါမူကား ထိုသူသည် မိုက်မဲသူတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မရှိတာထက် မသိတာခက်သည် ဟုဆိုလေသည်။ မသိခြင်းတကာတိုတွင် မိမိမသိသည်ကိုပင် မသိခြင်း၊ အဆိုးဝါးဆုံးသော မသိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူအတွက်သိရန် အလားအလာသည် အမြဲပင် ဝေးကွာ၍ နေပေလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်လိုပါမူ၊ အမှန်အတိုင်းမြင်နိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကြည့်ရပေမည်။ သူတစ်ပါးအားလည်း ရှုမြင်စေ၍ သူတစ်ပါး၏အမြင်ကို စူးစမ်းရပေမည်။ အကြောင်းအကျိုး အားလျော်

သော သူတစ်ပါး၏ဝေဖန်ချက်ကိုလည်း စဉ်းစားဆင်ခြင်ရပေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါး၏ဝေဖန်ချက်ကို စဉ်းစား၍ မိမိလက်ခံနိုင်သော ချို့ယွင်းချက်များကို သတိပြု၍ ပြုပြင်ရပေမည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ဘက်မလိုက်ဘဲ သမာသမတ်ကျအောင် စဉ်းစားဝေဖန်ရပေမည်။ တိုးတက်သော ခေတ်တွင် မိမိကိုယ်အား မိမိဝေဖန် ဆန်းစစ်မှုနှင့် အမှားကို ဖြောင့်ဆိုဝန်ခံရန် အားပေးလေ့ရှိပေသည်။

သင်သည် လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသလော၊ မည်မျှကောင်းပါသနည်း။

လူတစ်ယောက်အပေါ်တွင် သူတစ်ပါးက မိမိထက်ပို၍ ပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုရစေကာမူ၊ သူတစ်ပါးမမြင်သော အချက်များကို မိမိကပို၍မြင်ရသည်လည်း ရှိလေသည်။ “ကိုယ့်ဝမ်းနာကိုယ်သာသိသည်” ဟူသော စကားပုံအရ၊ အမှန်တရားကို မိမိကပို၍ မြင်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုမြင်နိုင်စွမ်းမှာ မြင်အောင်ကြည့်လိုမှသာ ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အပျော်အပါးလိုက်စားသည်ဟု ဆိုပါအံ့။

ထိုသူသည် တကယ်ပင် အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း မှန်သလော။ ပတ်ဝန်းကျင် အခွင့်အလမ်းသာ၍ လိုက်စားလေသလော။ ဆွဲဆောင်မှုကို မရပ်တည်နိုင်၍ လိုက်စားလေသလော အပေါင်းအသင်းများ၏ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှုကြောင့် လိုက်စားလေသလော၊ ငွေကြေးဖြုန်းတီးနိုင်စွမ်းရှိ၍ စိတ်လွင့်ခြင်းကြောင့် လိုက်စားလေသလော။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေ၍ စိတ်သက်သာမှု ရှာလေသလော။ ပျော်ပါးမှုလောက၏သဘာဝကို လေ့လာစူးစမ်းလို၍ လိုက်စားလေသလော။ အာရုံအပြောင်းအလဲကို တက်မက်၍ လိုက်စားလေသလော။ တက်မက်လိုလားသောဆန္ဒကြောင့် လိုက်စားလေသလော။ အကြောင်းရင်းကား အမျိုးမျိုးပင် ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အကြောင်းရင်းအမှန်ကို ကာယကံရှင်သာပင် အသိဆုံးဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်သက်သာအောင် လျှောက်လဲစဉ်းစားခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ အမှန်အကန် အကြောင်းအချက်ကို တိကျအောင် ဝေဖန် စစ်ဆေးပါမူကား အမှန်ဖြစ်သော အကြောင်းရင်းကိုပင် သိမြင်ရပေလိမ့်မည်။ မည်သူက မည်သို့ ထင်မြင်သည်ဖြစ်စေ ကာယကံရှင်သည် သူ့ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဖကတိအကြောင်းရင်းကို အခြားသူထက် မှန်ကန်စွာ သိမြင်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ အမှန်ကို သိသော သူသည် အမှန်မသိသော သူတစ်ပါး၏ ထင်မြင်  
ချက်ထက်ပို၍ လေးနက်စွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်၍၊ ထိရောက်စွာလည်း  
စရိုက်အမှားကို ပြင်နိုင်စွမ်းပေသည်။

မိမိ၏ အဖြစ်အခြေတို့၏ အကြောင်းရင်းကို မိမိမသိနားမလည်လျှင်  
မည်သို့မျှ ပြုပြင်နိုင်မည်ကား မဟုတ်ပေ။

**သင်အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲနေသနည်း။**

ဆင်းရဲသူအများအပြားသည် ဆင်းရဲပုံအကြောင်းတရားကို မသိ၍  
မပြုပြင်နိုင်သောကြောင့် ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲနေသည်ဟုဆိုလျှင် အံ့ဩကြမည်  
မထင်ပေ။ မိမိဆင်းရဲသည်မှာ ကံမကောင်း၍ဖြစ်သည်။ လူများကမတရား၍  
ဖြစ်သည်။ ခေတ်ဆိုးခေတ်ညံ့နှင့်ကြုံ၍ဖြစ်သည်။ မိမိလက်လှမ်းမမှီသော  
စနစ်တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် အကြောင်းရှာတတ်ကြပေသည်။

မိမိတွင် ဝင်ငွေရနိုင်သော အတတ်ပညာတစ်ရပ်ရပ် ရှိပါသလော။  
ထိုပညာသည် ဝင်ငွေကို ပို၍ရစေနိုင်ပါသလော။ မိမိတွင် ရင်းနှီးရန်ငွေကြေး  
ရှိပါသလော။ မိမိတွင် အလုပ်နှင့်ဟပ်စပ်သော ပတ်ဝန်းကျင် ရှိပါသလော။  
မိမိသည် အခြားသူများအား မည်မျှသင့်တင့်အောင်ပေါင်း၍ မည်မျှဆွဲဆောင်  
နိုင်စွမ်းရှိသနည်း။ မိမိလိုအပ်သော ကုန်ကြမ်း၊ ကိရိယာပစ္စည်းများမည်သို့  
ရနိုင်သနည်း။ မိမိသည်မည်မျှ မျှမျှတတရှိသနည်း။ မိမိသည် ထကြွလုပ်လနှင့်  
ပြည့်စုံစွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါသလော။ ချွေတာသုံးစွဲခြင်းရှိပါသလော။  
အခြားသူများသည် အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ချမ်းသာကြသနည်း။ ထို  
အကြောင်းများသည် မိမိ၌ပြည့်စုံပါသလော။ မိမိသည်ထိုသို့ပြည့်စုံအောင်  
ကြိုးစားနိုင်ပါမည်လော။ ထိုအကြောင်းများသည် လူတိုင်းကြိုးစား၍ရသော  
အကြောင်းများလော။ သို့တည်းမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်၌သာ  
တိုက်ဆိုင်ရရှိသည့် အကြောင်းမျိုးဖြစ်သလော။ ချမ်းသာသူများနှင့် မိမိသည်  
မည်သည့်အရာ၌ ခြားနားလေသနည်း။ သူတို့ကျင့်ဆောင်ပြုမူချက်အားလုံး  
ကို မိမိလိုက်နာပြုမူနိုင်ပါသလော စသည်ဖြင့် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရန် လိုပေ  
လိမ့်မည်။

အကယ်၍ မိမိ၌ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် ကြိုးစားနိုင်သည့် အစွမ်း  
အစများရှိနေ၍ အသုံးမပြုရသေးလျှင် စတင်၍အသုံးပြုရန်ရှိပေသည်။  
အကယ်၍ မရှိလျှင်လည်း မိမိဘဝအတွက် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်ရလိမ့်မည်  
ဖြစ်လေသည်။ လေ့လာစိစစ်ခြင်းမပြုပါမူကား အကြောင်းရင်းမှန်ကို သိနိုင်မည်

မဟုတ်ပေ။ ကမ္ဘာကျော်အတ္ထုပတ္တိများကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း ဖြင့်သာ  
မတင်းတိမ်ဘဲ မိမိ၏အခြေအနေ၊ အကျင့်စရိုက်၊ အစွမ်းအစတို့ ကိုလည်း  
ပြန်လှန်သုံးသပ်လေ့လာရပေလိမ့်မည်။ ဤသို့သုံးသပ်လေ့လာရာ၌  
မျက်နှာမလိုက်၊ မလျှော့ပေါ့ဘဲ ပုကတိအတိုင်း အနီးဆုံးမြင်ကွင်းကျယ်  
တွေ့မြင်ရအောင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရလိမ့်မည်ဖြစ်လေသည်။

“ငါဘာကောင်လဲ” ဟူသောစကားသည် ဟာသပျက်လုံးဖြစ်သော်  
လည်း လူတိုင်းအတွက် မေးမြန်းသင့်သော မေးခွန်းပင် ဖြစ်လေသည်။  
မိမိအခြေအနေ၊ မိမိ၌ရှိသော အကောင်းအဆိုးတို့ကို ပြတ်သားစွာသိရှိထား  
ရပေမည်။ သိရှိခြင်းဖြင့် ပြုပြင်တန်သမျှကိုပြုပြင်၍ လျှော့ဖျက်တန်သမျှကို  
လျှော့ဖျက်၊ ဖြည့်တင်းသင့်သမျှကို ဖြည့်တင်းရမည်ဖြစ်လေသည်။ မိမိ  
ကိုယ်ကို မိမိသာလျှင် အမှန်ကန်ဆုံး ဝေဖန်စိစစ်နိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

သင်သည် အတတ်ပညာတစ်ရပ်ကို မတတ်ဘဲ တတ်သိယောင်ဆောင်  
နေပါသလော။

မိမိဟောပြောသမျှကို မိမိကိုယ်တိုင် မလိုက်နာဘဲ နေတတ်သလော။

အခြားသူနှင့်ယှဉ်မိလျှင် မိမိက တစ်ကွက်ပို၍ အသားယူ၊ အညွန့်  
တင်ရန် အမြဲကြိုးစားကြံစည်နေတတ်ပါသလော။

အမှားကို ဖြောင့်ဆိုဝန်ခံရန် ကြောက်ရွံ့တတ်ပါသလော။

မိမိအင်အားထက်ပို၍ ပကာသန မက်မောခံမင်တတ်သူလော။

ဓဏပန်း လူအထင်ကြီးမှုကို သာယာတတ်ပါသလော။

အခြားသူများစကားပြောနေလျှင် မိမိကအသာယူ၍ပြောရန် ကြားဖြတ်  
ပြောတတ်သလော။

မိမိအား ရိုးသားခင်မင်စွာ ဆက်ဆံလာသူအပေါ်၌ အခွင့်အရေး  
အမြတ်ထုတ်ရန် ကြံရွယ်တတ်ပါသလော။

သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို လောကွတ်စကားနှင့်အတူ မေ့ပျောက်သွား  
တတ်ပါသလော။

မိမိစိတ်အလိုမပြည့်တိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးကို စိတ်နာတတ်  
ပါသလော။

ကုန်ဆုံးသောငွေနှင့်အချိန်ကို မည်သို့ကုန်ဆုံးကြောင်း အပင်ပန်းခံ၍  
ပြန်လှန်မသုံးသပ်ဘဲ နေတတ်ပါသလော။

အလုပ်တာဝန်ကို တတ်နိုင်သမျှ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရှောင်ရှားတတ်ပါ သလော။

စဉ်သည်ကို ကျွေးမွေးပြုစုပြီး နောက်ကွယ်ရာတွင် တွန့်တိုငြိုငြင် တတ်ပါသလော။

ဤသို့အားဖြင့် မေးခွန်းပေါင်း ရာထောင်ဖြင့် စစ်မေး၍ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြည့်လျှင် မိမိသည် မည်မျှသော ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ မကောင်း ပြစ်များနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ ရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဘဝနှင့်မတန်အောင် ဆိုးယုတ်မှုများ ပြည့်စုံနေမည်ဆိုလျှင် အသက်ရှင် နေရကျိုး နှပ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ မိမိသည် အဖိုးတန်သောဘဝ ပျက်စီးအောင် လုပ်နေရာ ရောက်ပေမည်။

လူတစ်ယောက်သည် သန့်ရှင်းအေးမြသော သောက်ရေးအိုးမှ ရေကြည် ရေကောင်းများကို ရွံ့ဗွက်ထဲသို့ သွန်ချပစ်နေသည်ကိုမြင်လျှင် သင်သည် မည်သို့သဘောထားပါမည်နည်း။ သို့သော် သင်သည် ရေကြည် ရေကောင်း ထက် များစွာအဖိုးတန်သော ဘဝတစ်ခုလုံးကို ကောင်းစွာမစေစားနိုင်ဘဲ၊ အချည်းနှီး သွန်ကြဲပစ်၍ ညစ်ညမ်းအောင် ပြုမိကောင်း ပြုမိပေလိမ့်မည်။ သင်သည် ညစ်ညမ်းသောရေးအိုးကိုယူပါမည်လော။ သန့်ရှင်းသောရေတစ် ခွက်ကို ယူပါမည်လော။ အမှန်အားဖြင့် သန့်ရှင်းသောဘဝဖြင့် ကာလ တိုတောင်းစွာ နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ညစ်ညမ်းယုတ်ညံ့စွာ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်ရခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့ကာလ အတွင်း အချိန်ပြည့်အသုံးချရေးတွင် အပြစ်ပေါင်းများစွာ ပြည့်နှက်နေသော ဘဝဖြင့် ရပ်တည်နေခြင်းသည် အချိန်ပြည့် အသုံးချရေးမဟုတ်ပေ။

မိုးရွာခြင်းသည် ကောက်ပဲသီးနှံများ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်ပင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ ပေါင်းမြက်နှင့်ရွံ့ဗွက်များ ပိုမိုထူထပ်ရေးအတွက် မဖြစ် စေသင့်ပေ။ ပေါင်းမြက်များရှိလျှင် သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍၊ မကောင်းသော ရွံ့ဗွက်များကို ဖိုပိတ်ပစ်ရပေမည်။

မိမိတွင် မကောင်းသော အလေ့အကျင့်များ ရှိနေကြောင်းကိုသိရှိလျှင် ပြုပြင်ရပေမည်။ သိလျက်နှင့်ပင် မပယ်ဖျက်နိုင်လျှင် ညံ့ဖျင်းရာရောက် ပေမည်။ မသိ၍ မပြုပြင်သူထက်၊ သိလျက်နှင့် မပြုပြင်သောသူသည် ပို၍ မိုက်မဲပေမည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိကြောင်း၊ မကောင်း

ကြောင်းကို စာတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ရေးနိုင်ပါလျက် မိမိကိုယ်တိုင်မှ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဆင်ခြေပြ၍ အရက်မစွန့်နိုင်ဘဲနေလျှင် သဘာဝကျမည် မဟုတ်ပေ။ လူသည် မိမိဆက်လက် လုပ်ကိုင်ပြုမူသော လုပ်ငန်းအပြုအမူ များအတွက် ပြုထိုက်သည်ဟူသော ခိုင်လုံသည့် ယုံကြည်ချက် အစဉ်အမြဲ ရှိနေမှသာ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပေမည်။

“ငါလုပ်တာ မှန်မှ မှန်ပါ့မလား”

ဤသို့ သံသယရှိနေလျှင် ချက်ချင်းရပ်တန့်၍ မိမိ၏ပြုလုပ်ချက်ကို ပြန်လှန်စိစစ်ရပေမည်။

“ငါလုပ်တာမှန်တယ်”

ဤခိုင်မာသော ယုဆချက်နှင့်ပင် အပြစ်တင်ခံစရာရှိလျှင်လည်း ရဲရဲတင်းတင်းပင် အပြစ်တင်ခံရပေမည်။ အတင်းပြောသမျှကိုလည်း ကြံကြံ ရပ်တည်ရပေမည်။ အမှန်တရားသည် နှစ်မျိုးမရှိနိုင်သဖြင့် တစ်နေ့သော အခါတွင် အမှန်တရားသည် ပေါ်လွင်ရမည်သာဖြစ်လေသည်။ မိမိတွင် ခိုင်လုံသော ယုံကြည်ချက်ရှိပါက သူတစ်ပါး၏အကျိုးစီးပွား၊ တရားဥပဒေ၏ စည်းကမ်းဘောင်တို့ကို မကျော်လွန်လျှင် စွဲမြဲလုပ်ဆောင်ရပေမည်။ သို့ရာတွင် မိမိယုံကြည်ချက်ကို ထောင့်အဖက်ဖက်မှ စိစစ်အတည်ပြုခဲ့ပြီးနောက် အခြေ အနေသစ်နှင့် လိုက်လျောညီစွာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရပေမည်။

မရဲဘဲနှင့် ကျွဲပြီစီးသည်။

မပိုင်ဘဲနှင့် အနိုင်တိုက်ချင်သည်။

ဟူသော စကားပုံများသည် မိမိအခြေအနေကို မစိစစ်ဘဲ ဆန္ဒ စောခြင်းကို ရှုတ်ချသည့် စကားပုံများသာ ဖြစ်လေသည်။ လူတစ်ယောက် သည် မိမိတွင်ရှိသော အကောင်းများကို လျော့တွက်မိပါက ကြီးပွားလမ်း နှေးကွေးမည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိတွင်ရှိနေသော အဆိုးများကို လျော့တွက် မည်ဆိုပါက ကြီးပွားလမ်း လုံးဝပိတ်သွားလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိမည်သည့်ဖက်တွင် ဟော်သည်၊ မည်သည့်ဖက်တွင် ညံ့သည်၊ မည်သို့ကောင်း၍၊ မည်သို့ဆိုးသည်ဟူသော အဖြေမှန်ကိုသိ၍ လိုအပ်သလိုပြု ပြင်ခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးရှိစွာ အသက်ရှင်နိုင်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။



အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်

- ၁။ မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးလမ်းပြနိုင်သူမှာ မိမိသာဖြစ်သည်။
- ၂။ လူတိုင်းတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုး နှစ်မျိုးလုံးရှိသည်။ အကောင်းကို ပို၍ များပါစေ။
- ၃။ မိမိကိုယ်ကို တော်သည်ထက်ပို၍ တန်ဖိုး သတ်မှတ်တတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ၄။ မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအတွက်ဖြစ်စေ၊ အပြစ်ကို တန်ဖိုးတူ ထား၍ မြင်ပါ။
- ၅။ မိမိမသိသည်ကိုမျှ မသိမှန်း မသိခြင်းသည် မိုက်မဲဆုံးသော မသိခြင်း ဖြစ်လေသည်။
- ၆။ မိမိအပြစ်အတွက် မှန်ကန်သော အကြောင်းရင်းကို စူးစမ်းတတ်ပါစေ။
- ၇။ သံသယဖြစ်နေသော အလုပ်တစ်ခုကို ချက်ချင်းရပ်တန့်၍ ပြန်လည် စစ်ဆေးပါ။



အရှုံးထဲမှ အမြတ်ထုတ်ခြင်း

“အသက်တစ်ရာ မနေရသော်လည်း၊ အမှုတစ်ရာ တွေ့ရတတ်သည်” ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝမှ အတွေ့အကြုံများစွာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၍၊ ထိုအတွေ့အကြုံတို့မှ အသိတရားများလည်း ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏တက္ကသိုလ်ကြီးပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သိသင့်သိထိုက်သော အသိပညာ အရပ်ရပ်ကို ကျောင်းမှလည်းကောင်း၊ စာအုပ်စာတမ်းများမှလည်းကောင်း၊ အလုံးစုံမရရှိနိုင်ပေ။ ဘဝမှ ထုတ်နှုတ်လေ့လာ ဆည်းပူးရပေသေးသည်။ ထိုဆည်းပူးချိန်သည်ကား အသက်ရှည် သမျှကာလပတ်လုံးပင် ဖြစ်လေသည်။

ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြုံရသည့် အဖြစ်အခင်းများကား အမျိုးစုံပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်မလာသော ကိစ္စများနှင့် မဖြစ်စေချင်ဘဲ ဖြစ်လာသော ကိစ္စများကိုလည်း ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံစည်အားထုတ်မှုများက စွမ်းအင်မပြည့်၍လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အခြားလူသားတို့၏ သဘာဝက ပြောင်းလဲနေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကြံစည်သလို မဖြစ်ဘဲ၊ မမျှော်လင့်သလို ဖြစ်လာမည့် အရေးအတွက်ကား အသင့်ပြင်ဆင်ထားရပေမည်။ ဖြစ်လာလျှင်လည်း မှန်ကန်စွာ ကြံကြံ ရပ်ခံ၍ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်ရပေမည်။

ဖြစ်လာသော ကိစ္စတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကျိုးပြုလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝခရီးတွင် မိတ်ပျက်ခြင်း၊ စီးပွားပျက်ခြင်း၊

အကူအညီမဲ့ခြင်း၊ ကြပ်တည်းခြင်း၊ အကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာကပ်ရောက်ခြင်း၊ ကြွေးတင်ခြင်း၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ကပ်ဆိုးများနှင့်ကြုံရခြင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့် သဘောကွဲရခြင်း၊ ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်ခြင်း၊ ဥစ္စာပျောက်ခြင်း၊ အလိမ်အကောက်ခံရခြင်း၊ တရားတပေါင်ဆိုင်ရခြင်း၊ ပုတ်ခတ်စော်ကားခံရခြင်း၊ အရှက်တကွဲဖြစ်ရခြင်း၊ စသော အမင်္ဂလာကိစ္စများသည် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ချဉ်းကပ်လာသည်ကို တွေ့ဆိုင်ရပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ကွင်း၍ ရမည်ကားမဟုတ်ပေ။ အချို့သော မလိုလားဖွယ် ကိစ္စများတွင် မိမိက မိုက်မှားယွင်းမိသည့် ပြစ်မှုပယောဂကြောင့် ခံစားရသည်လည်းရှိပေမည်။ ဆွမ်းခံရင်း ငှက်သင့်ဆိုသကဲ့သို့ မိမိအပြစ် ပယောဂ လုံးဝမပါဘဲ၊ တစ်ဖက်ပယောဂကြောင့် ခံစားရသည်လည်း ရှိပေမည်။ အကြောင်းရင်းမှန်ကိုကား ကာယကံရှင်သည် အသိဆုံးဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် အချို့သောလူများသည် “ဘယ်သူမပြု မိမိမှု” ဟု ဆိုသကဲ့သို့ မိမိ၏ချို့ယွင်းချက်နှင့် မိုက်မှားမှုကြောင့်ဖြစ်ရသော အပြစ်မျိုးကိုပင် မှန်ကန်စွာ မမြင်တတ်ကြပေ။ မိမိကိုယ်ပေါ်၌ အပြစ်ကိုပြန်၍ ချရမည်ကိုလည်း ဝန်လေး၍ အခြားတရားခံများကို ရှာတတ်ကြလေသည်။ မည်သည့်အမှုပင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ပေါ်၌ ရာခိုင်နှုန်းများစွာ တင်ရှိနေတတ်ပေသည်။ ဥပမာ-ဓားပြတိုက်ခံရခြင်းမှာ ဓားပြက မတရား လောဘဖြင့် နိုင်ထက်ကလူပြုသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ဓားပြက လိုချင်လောဘဖြစ်အောင် ပပလွှားလွှား ဝင့်ကြွားနေထိုင်ခဲ့သလော။ ဓားပြ သွားရေကျလောက်အောင် အထားအသို အသိမ်းအဆည်း မကျစ်လစ်သောကြောင့်လော၊ ဓားပြအတင့်ရဲရာသို့ မဆင်မခြင်သွားမိ၍လော။ သူစိမ်းကို အယုံလွန်ကာ ထွက်ဝင်သွားလာစေခြင်းကြောင့်လော စသည်တို့ကို ဆင်ခြင်စိစစ်ရပေဦးမည်။ ထိုသို့စိစစ်ခြင်းမှာ နောက်တစ်ကြိမ် ထိုသို့အပြစ်မခံရစေရန် ဆင်ခြင်နိုင်မှုအတွက် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေနိုင်ရန် ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး မိမိအပြစ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည့်အတွက် ဖြေနိုင်သောစိတ်ထားလည်း ရင့်မာလာစေနိုင်လေသည်။

မိမိက နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်လာသော ကိစ္စရပ်တိုင်းကို မရှောင်မလွှဲနိုင်သည်သာဖြစ်ရာ၊ ဖြစ်လာနိုင်သော မနှစ်သက်ဖွယ်တို့ကို စက်ဆုတ်ရွံ့မှန်း ငိုညည်းနေ၍ မပြီးပေ။ ဖြစ်လာသောအရာများကို

အရုံးအဖြစ်နှင့်လည်း သဘောမထားအပ်ပေ။ အရုံးအနေနှင့်သာ မြင်နေပါက နေရမျှ လူ့ဘဝတွင် အရုံးများသာလျှင် များနေပေလိမ့်မည်။

ဘဝတွင် မရှုံးအောင် နေတတ်ရန်မှာ အရှုံးထဲမှာ အမြတ်ကို ထုတ်ထုတ်တတ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ အဖိုးများစွာပေးရသော သရက်သီးမှည့်တစ်လုံးသည် အမှည့်လွန်၍ ပုပ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ တန်ဖိုးနှင့် ညီအောင် မစားလိုက်ရသည့်အတွက် ဆုံးရှုံးရပေမည်။ သို့ရာတွင် သရက်သီးကောင်းမျိုးစေ့တစ်စေ့ကို ရရှိမည်ဖြစ်ရာ သရက်ပင်ကောင်းတစ်ပင် ရရှိမည်ဆိုက ပေးရသော တန်ဖိုးကျော်နိုင်သည်ဖြစ်၍ အရှုံးကို အမြတ်နှင့်ပင် ထေလိုက်ရပေမည်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် မိမိထံမှ ငွေကြေး ချေးငှားပြီးနောက် လိမ်လည်သွားသည်ဆိုပါက၊ ထိုမိတ်ဆွေသည် လူလိမ်ဖြစ်၍ တစ်သက်လုံး စပေါင်းမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟူသော အသိကို ဆုံးရှုံးသောငွေပေး၍ ဝယ်ယူလိုက်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် နောက်ထပ်ထိုထက်များစွာ ချေးငှားမိ၍ အလိမ်ခံရမည့် အခြေအနေကို အကျိုးရှိစွာ ကြိုတင်ကာကွယ်လိုက်နိုင်သည်ဟူ၍ သဘောထားခြင်းဖြင့် အရှုံးထဲမှ အမြတ်ရရှိလိုက်ပေလိမ့်မည်။

အနာရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အိပ်ရာထဲ၌ လဲလျောင်းနေရစေကာမူ၊ သာမန်အားဖြင့် အနားယူမိမည် မဟုတ်ဘဲ၊ နေ့စဉ် အပင်ပန်းခံနေရရာမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါအားဖြင့် မနား၍မဖြစ်အောင် အတင်း အနားယူသေည့်ဘက်မှ တွေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အနာရောဂါကို မြဲ၍မွေးထားပြီး တစ်နေ့တွင် အဆောက်အအုံကြီးမားလာစေသည်ထက် စောစွာ ဖွင့်ထုတ်ကုသနိုင်ခြင်းသည်များစွာ အကျိုးရှိသည်ကို စဉ်းစားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခံစားနေရသော ဝေဒနာသည် ပေါ့၍သွားနိုင်ပေသည်။

အရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် ရှေ့သို့ရုန်းကန် လှုပ်ရှားတိုင်း၊ ညီမျှသော အင်အားဖြင့် နောက်သို့လည်း တွန်းကန်လျက်ရှိသည်ဟူသော နယူတန်၏ သိပ္ပံသဘောတရား အတိုင်းပင်လျှင် တစ်စုံတစ်ခုသော ဆုံးရှုံးခြင်း၌၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးခံစားရခြင်းသည်လည်း ဆက်သွယ် ပေါ်ထွန်းရသည်ကိုလည်း သဘောပေါက်သင့်ပေသည်။

ဥပမာ လူတစ်ယောက်သည် ဖောင်တိန်တစ်ချောင်းကျ၍ ပျောက်ဆုံးခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုရှိပေမည်။ သို့ရာတွင် ထိုပျောက်ဆုံးမှုကြောင့် အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်သည် ဖောင်တိန်တစ်ချောင်း ကောက်ရခြင်းတည်း

ဟူသော အကျိုးတစ်ခု ပေါ်ကောင်းပေါ်ပေမည်။ ကျပျောက်ရသည့်လည်း အခြားဖောင်တိန်တစ်ချောင်းကို ပြောင်းလဲ၍ ရှေးစမ်းနိုင်သော အတွေ့အကြုံ သစ်ရပေသည်။ နောင်အခါ၌ ဖောင်တိန်ကျ၍ မပျောက်အောင် မည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်ဟူသော အသိသစ်ကိုလည်း ရပေလိမ့်မည်။ အရှုံးရှိသကဲ့သို့ အမြတ်လည်းရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အသိသစ်တစ်ခုသည် ဖောင်တိန်၏ တန်ဖိုးမျှကြီးမားပါမည်လောဟု သံသယဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မိပေမည်။ သို့ စေကာမူ အကြံတစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခု၊ အသိတစ်ခုမျှဖြင့် ကြီးစွာသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပေရာ အသိတစ်ခုသည် မည်မျှသာတန်မည်၊ မည်မျှထက်ပို၍ မတန်ဟူ၍ တန်ဖိုးသတ်မှတ်နိုင် ကောင်းမည်မဟုတ်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါး အသိတစ်ခုအတွက် အရင်းအနှီးပေါင်းများစွာ ကုန်ကျခံရ သည်များလည်း ရှိလေသည်။ အသက်အာမခံ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုသည် ငွေပေါင်းသိန်းနှင့်ချီ၍ ပေးလျှော်ခဲ့ရပြီးမှ အလိုအလျောက် သေကြောင်း ကြံခြင်းနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို သတ်မှတ်ခဲ့ခြား ရမည်ဟူသော အသိတစ်ခုကို ရရှိ၍ အချိန်မှီ စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်ကို ထုတ်ပြန်ရလေသည်။ ဤအသိသည် သိန်းနှင့်ချီ၍ တန်သည်မဟုတ်ပါလော။

စိန်နှင့်သံပုရာကို ရောစပ်၍စားလျှင် သေတတ်သည်ဟူသော အသိမှာ မူလက အသက်နှင့်လဲ၍ ရင်းနှီးရရှိခဲ့သော အသိပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို နည်းတူပင် သိပ္ပံအသိပေါင်းများစွာအတွက် အသက်နှင့်ဥစ္စာအများကို စတေးခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပေသည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ယောက်ျားတို့၏ လှည့်ဖြားမှုကို အလွယ်တကူမယုံကြည်မိရန် အသိကို မိမိ၏ဘဝနစ်မွန်း ခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးရရှိခဲ့ပေသည်။ ဤသို့လျှင် အသိတစ်ခုရမှုအတွက် ရင်းနှီး ကုန်ကျရသည်ကို တွက်စစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် အသိတစ်ခုအတွက် ရင်းနှီးခဲ့သောတန်ဖိုးသည် များလွန်းသည်။ မတန်လွန်းဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပေ။ အရှုံးထဲမှ အမြတ်မထုတ်ယူတတ်လျှင်သာ လုံးဝရှုံးပေလိမ့်မည်။

“ဘဝဟူသည် ရယူရန်အတွက်သာမဟုတ်၊ ပေးဆပ်ရန်အတွက်လည်း ဖြစ်သည်” ဟူသော စကားကို သတိချပ်ရပေမည်။ လောကသည် သုခဘုံ မဟုတ်ဘဲ ဒုက္ခဘုံသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခအကြီးနှင့် အငယ်အားဖြင့် ကွဲပြားပေမည်။ တစ်ချိန်မဟုတ်လျှင် တစ်ချိန်တွင် ခံစားရပေမည်။ ဒုက္ခ ရောက်ရသည်နှင့် ဘဝကို စိတ်နာကျည်းစရာမလိုပေ။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဒုက္ခ

များ အတော်အတန်များပေလိမ့်မည်။ “ငါ့လောက် ဒုက္ခကြီးတဲ့သူ လောကမှာ ရှိမှ ရှိပါတော့မည်လား” ဟူသော အတွေးမျိုးအထိပင် လွေးဆကောင်း တွေးဆမိပေမည်။ သို့ရာတွင် တစ်ချိန်တည်း၌ သန်းပေါင်းများစွာသော လောက၏ဒုက္ခတများသည်လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဆိုမြည်နေကြပေလိမ့် မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဒုက္ခထက် အဆများစွာ ခံစားနေရသူများ မြေပြင်အနံ့ ရှိပေလိမ့်မည်။ အနိဋ္ဌာရုံခံစားနေရသူများမှာ သင်တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သာ ရှိသည်မဟုတ်ပေ။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင်နေထိုင်ရာ မြေသားပေါ်၌ သင်၏ဒုက္ခဖော်များ အသချေရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားငယ်နေရန် မလိုပေ။ ရှုံးနေသမျှအထဲမှ အမြတ်များကို ဆွဲထုတ်ယူထားလိုက်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ရွှေကျင်သူ၊ မျောဆေးသူများသည် မလိုသော ရွှံ့နှစ်၊ နွံ၊ သဲ၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ရေတွင်မျောပါသွားစေပြီး၊ လိုအပ်သောရွှေမှုန့်နှင့် ကျောက်မျက်တို့ကို သိမ်းယူထားမြဲဖြစ်သကဲ့သို့ ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးခဲ့လေသမျှ အမြတ်များကို ရတန်သမျှထုတ်ယူသိမ်းထားလိုက်ရပေမည်။

ဤသို့ယူတတ်ရန်မှာ ယူတတ်အောင်ကြိုးစားရန်လည်း လိုလေသည်။ ဘဝတွင် ဖြစ်ပျက်နေပုံများမှာ ပင်ကူမျှင်ကဲ့သို့ပင် ရှုပ်ထွေးနေစေကာမူ သင်ခန်းစာ မထုတ်ယူတတ်သူအတွက်မှာကား ဘာမျှအကျိုးရရှိမည် မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ-များစွာသောလူတို့သည် သတင်းစာဖိုးငွေ အကုန်အကျ ခံကာ သတင်းစာဟောင်းကို ပိသောချိန် ပြန်ရောင်း၍ရသည်မှတစ်ပါး၊ သတင်းစာကြည့်ရသည့်ငွေနှင့် အနည်းဆုံးထိုက်တန်သည့် အကျိုးကျေးဇူး တစ်စုံတစ်ရာ ပြန်၍ ရ မရ စီစစ်သူနည်းပါးပေလိမ့်မည်။ မည်သည့် သတင်း၊ ဆောင်းပါး၊ ကြော်ငြာကိုဖတ်၍ မည်သည့်နေ့က မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်တို့ကို မှတ်မှတ်ရရ လေ့လာသုံးသပ်ရပေမည်။ မိမိသည် သတင်းစာဖိုးကုန်ကျရသည့်အတွက် မည်သည့်အရှုံး၊ အမြတ်ထွက်သည်ကို ရှင်းတမ်းချ၍ စီစစ်ရပေမည်။

ဤမျှ သတင်းစာဖိုးအတွက်ပင်လျှင် အရှုံးအမြတ်ကို စစ်ကြည့်သင့် သည်ဟုဆိုပါလျှင် ဘဝတွင် ငွေကုန်ဆုံးမှုသာမက ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲ မှုတို့ဖြင့် ရင်းနှီးရသော ဒုက္ခတိုင်းအတွက်လည်း မည်မျှဆုံးရှုံး၍၊ မည်သည့် အကျိုးအမြတ်များကို ရရှိလိုက်ကြောင်းကိုလည်း စီစစ်ကြည့်သင့်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။



ဘာကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

မည်သည့်အရှုံးအမြတ်စာရင်း ထွက်သနည်း။

မည်သို့သင်ခန်းစာယူ၍ နောင်တွင် မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း။

ဖြစ်ပေါ်လာသော မလိုလားဖွယ်ကိစ္စတိုင်းတွင် သုံးသပ်စိစစ်ရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘေးအန္တရာယ် အမှားအယွင်းတို့သည် မဖြစ်သင့်ဘဲလည်း ဖြစ်ရတတ်၍၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မသိ၍မဟုတ်ဘဲ ဇွတ်တိုး၍၊ သို့မဟုတ် ဆန္ဒတစ်ခုခုကို မတားဆီးနိုင်၍ ဖြစ်ရသည်များလည်း ရှိလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကြိုတင်၍ သိကောင်းသောအရာဖြစ်လျက် မတွေ့၊ မစဉ်းစားမိဘဲ ဖြစ်လာပြီးမှ နောင်တရခြင်းမျိုးလည်း ရှိလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နောင်တကို နောင်မှမရဘဲ စောစီးစွာ ကြိုတင်၍ ရနိုင်လျှင် ကောင်းပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် နောင်တအစမ်းရ၍ ကြည့်လျှင်လည်း အကျိုးရှိပေလိမ့်မည်။ အမှားအပြစ်တစ်ခုခု သင့်ရောက်ပြီးလျှင် နောင်တမရဘဲနေသည်ထက် နောင်တရခြင်းမှာ ပို၍ကောင်းသော်လည်း လုံးဝနောင်တမရရလေအောင် အမြဲကြိုးစားနေခြင်းက ပို၍ကောင်းလေသည်။

နောင်တမရအောင် ကြိုတင်၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းသည် နောင်တများကို ဖယ်ရှားသည့် လမ်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်၍ ဘဝတွင် မဆုံးရှုံးရအောင် ကာကွယ်ခြင်းလည်း မည်ပေမည်။ ကိုရီးယားစစ်ပွဲတွင် တိုက်ပွဲရှုံးသော ဗိုလ်မှူးကြီးတစ်ဦးအား သတင်းထောက်တစ်ယောက်က တိုက်ပွဲတွင် အကျအဆုံးများသည့်အတွက် နောင်တမရလေသလောဟု မေးလေရာ ဗိုလ်မှူးကြီးက “ဘာနောင်တရစရာရှိသလဲ၊ ဒီလိုတိုက်ပွဲအတွက် ဒီလောက် အကျအဆုံးများမယ်ဆိုတာ ကျုပ်တို့မသိတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီတိုက်ပွဲကြောင့် ကျုပ်တို့စစ်ပရိယာယ် ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမယ်ဆိုတာ စိတ်ကူးနဲ့မဟုတ်ဘဲ၊ လက်တွေ့ဖော်ထုတ်နိုင်ပါပြီ” ဟူ၍ ပြန်ပြောလေသည်။

နပိုလီယန်စစ်အတွင်းက ဗိုလ်မှူးတစ်ဦးသည် စစ်ပွဲကြိမ်ကြိမ်အနိုင်ရခဲ့ပြီးနောက် စစ်ပွဲတစ်ပွဲ အရေးရှုံးနိုင်မည့်အခါ သူ၏မိတ်ဆွေစစ်ဗိုလ်မှူးက ဝမ်းနည်းကြောင်း စာတစ်စောင် ရေးလိုက်လေသည်။ ထိုအခါ ထိုဗိုလ်မှူးက “ဝမ်းမနည်းပါနှင့် မိတ်ဆွေ ဝမ်းသာပါ။ ကျုပ်တို့ဟာ စစ်နိုင်တဲ့အရာသာကို ခံစားဖူးခဲ့တယ်၊ ယခုမှစပြီး စစ်ရှုံးသူတွေ ဘယ်လို ခံစားရတယ်ဆိုတာ ကျုပ်သဘောပေါက်တယ်၊ ကျုပ်အသိတရား ကျယ်ပြန့်လာတဲ့အတွက်

ဝမ်းသာဖို့ မကောင်းပါလား မိတ်ဆွေ” ဟူ၍ စာပြန်လိုက်လေသည်။

ဖြစ်လာသော အခြေအနေတွင် “ငါမှားပြီ၊ ငါကံဆိုးလှပါကလား” ဟူသော နောင်တမျိုးထက်၊ “ငါဘယ်လို လုပ်ခဲ့လို့ ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ၊ နောင်ကို မဖြစ်အောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” ဟူ၍ စဉ်းစားကြံဆခြင်းဖြင့်သာ နောင်တရသင့်ပေသည်။ နောင်တသည် ငေးမိုင်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ “နောင်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီးမမှား၊ မခံရစေရ” ဟူ၍ ကြိုးဝါးအားမခံချက်ပင် ဖြစ်ရပေမည်။ သို့မှသာ မီးတွင် အကြိမ်ကြိမ်လှော်သဖြင့် တက်အပ်သော ရွှေစင်ကဲ့သို့၊ ဒုက္ခအပေါင်းကို ကျော်ဖြတ်ရလေလေ၊ ခံနိုင်ရည် အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်လေလေ၊ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပေမည်။ အကြိမ်ကြိမ် ပုတ်ခတ်လေသော အိုးသည် အသားကျစ်၍ ခိုင်လောသကဲ့သို့ ဒုက္ခအခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကြုံသော ဘဝသည် ပို၍သိပ်သည်း ကျစ်လစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝတ္တုဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သတင်းစာဖတ်ခြင်း၊ သတင်းစကားနားထောင်ခြင်းတို့တွင် အတွေ့အကြုံသစ် အမျိုးမျိုးကို စူးစမ်းခံစားကြည့်သည့် သဘောလည်းပါလေသည်။ သင်ခန်းစာယူခြင်းလည်း ပါဝင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တကယ်တွေ့ကြုံခံစားရသောအခါ စာတွေ၊ တစ်ဆင့်တွေနှင့် ခြားနားသော အချက်များကိုလည်း တွေ့ရှိလာတတ်ပေသည်။

ဤကမ္ဘာလောကတွင် ကြံ့ခိုင်နိုင်ဆုံးသော သတ္တဝါသည်သာ အသက်ရှင်ကျန်နေမြဲ ဖြစ်လေသည်။ နေပူမခံနိုင် မိုးရွာမခံနိုင်သော သစ်ပင်များသည် ပြိုလဲပျက်စီးရပေမည်။ သဘာဝဒဏ်ကို ခံနိုင်သလောက် ရပ်တည်နိုင်ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဘဝတစ်လျှောက် စမ်းသပ်လာသော ဘေးဒဏ်၊ အန္တရာယ်၊ အခက်အခဲစသော အနိဋ္ဌ သဘာဝများကို တွန်းလှန် ကျော်လွှားနိုင်သလောက် ရပ်တည်နေရပေသည်။ သဘာဝနှင့်တော်မတော်၊ တန်မတန်ကို သဘာဝတမန်များလွှတ်၍ စမ်းသပ်စေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အမြတ်မထုတ်တတ်ဘဲ ဒူးထောက် အညံ့ခံလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အရှုံးပင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မွေးဖွားလာကတည်းက ဆာမွတ်ခြင်းက ဆီးကြိုလေသည်။ မှက်ခြင်တို့က ကိုက်ခဲလေသည်။ ဝမ်းနာလေနာတို့က သွေးတိုးစမ်းလေသည်။ မိမိအလိုလို မထနိုင် မကြွနိုင်ခြင်းက ချုပ်ချယ်လေသည်။ သို့ရာတွင် အသက်မသေသွားဘဲ ကြံ့ကြံ့ခံခဲ့ကြရလေသည်။ ထိုနည်းတူပင် ဘဝအဆင့်

ဆင့်တိုးတွင် မရေမတွက်နိုင်သော ဒုက္ခနှင့် ကသိကအောက်မူများက အရည်အချင်း စမ်းခဲ့ပြန်လေသည်။ သို့ရာတွင် ကြီးဆွဲချ၍မသေဘဲ တတ်နိုင်သမျှတင်း၍ ရပ်နိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

သင်သည် ဤစာကို ဖတ်နိုင်ခြင်းမှာ ယခုအချိန်အထိ စစ်ဆေးခဲ့သော ဘဝ၏ဒဏ်အားလုံးကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘဝစာမေးပွဲ အဆင့်ဆင့် အောင်ခဲ့ပြီးသောကြောင့်သာဖြစ်လေသည်။ (၀၁) ဘဝကို အရှုံးမပေးခဲ့သေးခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ အရှုံးသာပေးခဲ့လျှင် ဤစာအုပ်ကိုပင် တွေ့ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် သွေးတိုးစမ်းမှု၊ အရည်အချင်းစစ်မှုများသည် ဤမျှဖြင့် ပြီးစီးပြီမဟုတ်ပေ။ ရှေ့တွင်လည်း စောင့်ကြိုနေပေလိမ့်ဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝအတွင်းသို့ ဝင်လာကြသည်မှာ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများကဲ့သို့ ရပ်တည်ငြိမ်သက်၊ မလှုပ်မယှက်နေရန် မဟုတ်ပေ။ ငွေစာလှိုင်းတို့ကဲ့သို့ မြူးစုန်လှုပ်ရှားကစားရန် ဝင်လာခြင်းသာဖြစ်လေသည်။ ဖြေလျော့သော သဲစသောငါးခြေတို့ပေါ်သို့ လှိမ့်တက်ကစားမိသည့်အခါလည်း ရှိပေမည်။ မာကျောသော ကျောက်ဆောင် ကျောက်ကမ္ဘားတို့ကို ရိုက်ခတ်မိသည့်အခါလည်းရှိပေမည်။ သို့သော် လှုပ်ရှားနေခြင်းသည်သာ ဘဝဖြစ်ပေသည်။ ဘဝတည်သမျှ လှုပ်ရှားနေရပေလိမ့်မည်။

ဘဝသည် ပန်းမွှေယာခင်းသော လမ်းကြောင်းမဟုတ်ပေ။ ဆူးငုတ်ခဲလုတ်ကန်သင်း ထူထပ်သော လမ်းသာဖြစ်လေသည်။ ဆူးငုတ်တို့ကို ကွေ့ကာရှောင်ကာ၊ ကျော်ကာနင်းကာ သွားလာခြင်းသည်ပင် ဘဝ၏ အရသာဖြစ်လေသည်။

ခံစားမှုသည် မည်မျှကြီးမားစေကာမူ ခံစားသောစိတ်သည် ခံစားမှု၏ ထုထည်ကို သေးငယ်သွားစေနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ မျက်စိထဲသို့ဝင်သော မြူမှုန်ကလေးကို ကျောက်တုံးကြီးခုနေသည်ဟု ထင်မှတ်၍လည်း ရလေသည်။ ကြောက်ခမန်းလိလိဖြစ်သော သေဘေးကိုလည်း စွန့်စားမှုရပ်ရှင်ရိုက်နေသည်ဟုထင်၍လည်း ရလေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ကြုံသမျှကို မဖြုန်တမ်း အသိ၊ ဇွဲသတ္တိဖြင့် ကျင့်လည်စွာကျော်ဖြတ်၍ မိမိဘဝတန်ဖိုးမပျက်အောင် ချီတက်မြဲချီတက်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။

နစ်နာမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ နောင်တကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိုက်မဲမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ခရီးလွန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မည်သည့်

အကြောင်းကြောင့်မျှ ဘဝ၏တည်တံ့မှုကို တန်ဖိုးဆုံးရှုံးခြင်းမရှိစေသင့်ပေ။ ရေသည် ဒွက်သမျိုးမျိုး၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလိုက်၍ ပကတိ ဂုဏ်တည်သကဲ့သို့ ဘဝသည် မည်သည့်ဒုက္ခအခက်အခဲ ပုံစံထဲမှာပင် တည်ရှိသည်ဖြစ်စေ အချိန်နှင့်အမျှ တန်ဖိုးရှိစေရပေမည်။

ပြင်သစ်ပြည်၌ ကြီးစင်တက်ရခဲ တရားခံတစ်ဦးသည် မပြီးဆုံးသော တွေ့တစ်ပုဒ်ကိုဖတ်ရင်း စင်ပေါ်သို့တက်သွားနေလေသည်။ ထိုအခါ အစောင့်ဖြစ်သူက “ခင်ဗျားသေတော့မည့်ဆဲဆဲဖြစ်နေပြီ၊ ဒီဝတ္ထုဖတ်နေလို့ ဘာအကျိုး ထူးဦးမှာလဲ၊ သူများတကာလို လိုရာဆုတောင်းပြီး၊ မှာချင်တာကို နာပါလား” ဟု ပြောလေသည်။ ထိုအခါ တရားခံက “ကျုပ်ဟာ သေတဲ့အချိန်အထိ နောက်ဆုံးမိနစ်ကိုပါ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားမသိဘူး၊ ဒီစာပိုဒ်ရဲ့ အရသာကို မသေခင်ခံစားသွားရရင် ဒီဘဝအတွက် ကျုပ်ကျေးဇူးများပြီးဖြစ်မှာပဲ။ ကျုပ်လုပ်နေတာ ကျုပ်ဘဝမှာ လက်ငင်းအကျိုးရှိအောင် လုပ်နေတာဘဲ။ ကြီးစင်ပေါ်ကကျပြီးမှ ဖတ်လို့ မရတော့ဘူး၊ အဲဒါကြောင့် ကျုပ်ဘာသာဖတ်နေပါရစေ၊ အချိန်ကျတော့လဲ ခင်ဗျားအလုပ်ကို ခင်ဗျားလုပ်တာပေါ့” ဟု ပြန်ပြောလိုက်လေသည်။

မည်သည့်အခြေအနေမှာပင် ရှိစေကာမူ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးပြုသူမှာ အကျိုးကျေးဇူးရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

“မထူးတော့ပါဘူး”

“အောက်ဆုံးအထစ်ရောက်နေမှပဲ”

“ကြိုးစားနေလို့လဲ အပိုပဲ”

ဤသို့အလျှော့ပေးတတ်သူများအတွက် ဘဝသည် ဆုံးရှုံးပေလိမ့်မည်။ သုခရလျှင်လည်း သုခထဲမှ အကျိုးရှာရပေမည်။ ဒုက္ခရောက်လျှင်လည်း ဒုက္ခထဲမှ အမြတ်ထုတ်ယူပေမည်။ ကျွမ်းကျင်သော ခြင်းခတ်သမားသည် ခြင်းလုံး ရှေ့သို့ကျသည်ဖြစ်စေ၊ ဘေးသို့ကျသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်သို့ကျသည်ဖြစ်စေ၊ မလွတ်တမ်းကျရာမှ ခတ်နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ ထိုနည်းအတိုင်း ဘဝတွင် မည်သည့်အခြေအနေမျိုး ဖန်တီးလာသည်ဖြစ်စေ၊ ဘဝအတွက် အမြတ်ထွက်အောင် ထုတ်ယူတတ်ရပေမည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ မမျှော်လင့်ဘဲဖြစ်လာသမျှအတွက် ရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ရှိပါစေ။
- ၂။ ဖြစ်လာသမျှအတွက် မိမိအပြစ် မည်မျှရှိသည်ကို စိစစ်ဝေဖန်ပါ။
- ၃။ အရှုံးထဲမှ အမြတ်ပေါ်အောင် ကြံဖန်၍ ရှာဖွေတတ်ပါစေ။
- ၄။ အသိတစ်ခုအတွက် ရင်းနှီးမှုတန်ဖိုးကြီးမြင့်နိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။
- ၅။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဒုက္ခဗောဓ်များ အသေချေရှိနေသည်။
- ၆။ နောင်တကို နောက်မှမရဘဲ စောစီးစွာ ကြိုတင်၍ ရပါစေ။
- ၇။ ကောင်းသော နောင်တသည် အနာဂတ်အတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ရေးပင် ဖြစ်ရပေမည်။

-----

**အရှုံးကိုတွက်၍ ပြန်ဖြည့်ခြင်း**

လူတစ်ယောက်သည် အေးချမ်းသော ညတစ်ညတွင် ရေကန်သို့ ထွက်၍ ငါးမျှားလေရာ ငါးရဲ့တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သားခန့် ရရှိလေသည်။ သူသည် အားလပ်သော ညတစ်ညတွင် အိပ်ရေးပျက်ခံလိုက်ရုံမျှနှင့် ငွေတစ်ရာကျော် တန်သည့် လုပ်အားခ ပေါ်ထွက်လာသဖြင့် အလွန်ဝမ်းသာ အားရ ဖြစ်၍၊ သူရရှိသော အမြတ်အတွက် လွန်စွာ ပီတိဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနေ့ည၌ ငွေနှစ်ရာမျှတန်သော ဆေးတံနှင့်ဓာတ်မီးခြစ်ကို သူခိုးခိုး သွားလေသည်။ ထိုမျှမက ထိုနေ့ညက အအေးမိသဖြင့် ဖျားသောကြောင့် ချွေးထုတ် ဆေးနှစ်လုံးသောက်ရသောကြောင့် ရှစ်ကျပ်ကုန်ကျပြီး၊ အလုပ် တစ်ရက် ပျက်သောကြောင့် ငွေ ၆၅-ကျပ် အမြတ်ခံရလေသည်။ ထိုသူသည် တစ်ဖက်တွင် ထိုငွေ ၁၀၀/ ဝင်အောင် ကြိုးစားရှာဖွေရာမှ ငွေ ၂၇၃-ကျပ် ခန့် အထွက်ရှိခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အရှုံးကို မတွက်ဆမိဘဲ၊ အရသာကိုသာမြင်၍ နေလေသည်။ သူသည် ငွေ ၁၅၀ ကျပ်ခန့် ရှုံးနေသေး သည် မဟုတ်ပါလော။

ထိုနည်းတူပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဖက်တွင် အရနှင့်အမြတ်ကိုသာ တွက်ချက်နေရုံနှင့်မပြီးပေ။ ဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း ထည့်၍ တွက်ရပေမည်။ နှုတ်စဉ်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှဆုံးရှုံးနေသနည်း။

ဈေးဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ လူတစ်ယောက်သည် သူဝယ်လိုသော ပစ္စည်း တစ်ခုကို ဈေးဆစ်လာသည်။ ဆိုင်ရှင်က ၁၀၀ ကျပ်ထက် မလျော့ပါဟု ဆိုသဖြင့် သူသည် မဝယ်တော့ဘဲ ပြန်ထွက်ခဲ့လေသည်။ သူသည် ထို

ပစ္စည်းကို ဝယ်လိုလှသဖြင့် နောက်တစ်ခေါက်ပြန်၍ ဈေးဆစ်ပြန်ရာ ၁၁၀ ကျပ်ထက် မလျော့နိုင်ဟု ဆိုလိုက်လေသည်။ သူသည် ယခင်ကထက်ပင် ဈေးမြင့်၍ ဆိုသဖြင့် ပြန်လှည့်ထွက်ခဲ့ပြီးမှ လိုချင်စိတ်ပြင်းပြသဖြင့် ဆိုသည့် ဈေးနှင့်ပင်ဝယ်ရန် တစ်ခေါက်ပြန်၍ သွားလေသည်။ ထိုအခါ ဆိုင်ရှင်က ၁၂၀ ကျပ်ရမှာသာ ရောင်းနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ဝယ်သူသည် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာလျှင် ထပ်၍သာ ဈေးတက်တော့ မည်ကို ရိပ်စားမိသဖြင့် အလျင်အမြန် ဝယ်လိုက်ရလေတော့သည်။ အနီးရှိ လူတစ်ယောက်က ဆိုင်ရှင်အား အဘယ်ကြောင့် တစ်ခေါက်လာ တစ်ခါ ဈေးမြင့်နေရသနည်းဟု မေးရာ၊ ဆိုင်ရှင်က “လူတစ်ယောက်ကို အထပ်ထပ် အခါခါ ပြောပြနေရတဲ့အတွက် တစ်ဖက်မှာ အခြားဝယ်သူများအတွက် ပြောဆိုချိန်လျော့ပါးပြီး၊ ဈေးဝယ်များ လန်သွားစရာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ဒီလိုတစ်ဖက်က ရှုံးရတာကို ကျေအောင် အလကားအချိန်ကိုလာပြီး ဖြုန်းပစ်တဲ့သူဆီက လျော်ကြေးအဖြစ် တန်ဖိုးမြင့်ပြီး တောင်းခံတာပါပဲ” ဟု ပြန်၍ပြောလေသည်။

ထိုအကြောင်းကို တွေးဆလျှင် အချိန်ကို ဖြုန်းတီးပစ်နေတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ရပိုင်ခွင့်များ ကုန်ခမ်းသွား၍ အကျိုးနစ်နာဆုံးရှုံးနေရသည်ကို သတိပြုနိုင်လေသည်။ တစ်ဖက်တွင် အကျိုးအမြတ်များကို စစ်တမ်းထုတ် သကဲ့သို့ အဆုံးအရှုံးများကိုလည်း စစ်တမ်းထုတ်ရပေမည်။ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများတွင် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု ထုတ်လုပ်ရာ၌ ကုန်ကြမ်းတန်ဖိုးနှင့် လုပ်ခကိုသာ တန်ဖိုးထားတွက်ချက်၍မရပေ။ သယ်ယူပို့ဆောင်စရိတ်၊ ထုပ်ပိုးခ၊ အုပ်ချုပ်စီမံမှု ကုန်ကျစရိတ်၊ စက်ကိရိယာ ပွန်းပဲ့တန်ဖိုးလျော့ စရိတ်၊ စက်လည်ရာ၌ ကုန်ကျသည့် လူစရိတ်နှင့် စက်ပစ္စည်း၊ အလျော့ အလေတန်ဖိုးလျော့စရိတ် စသော အရပ်ရပ် ကုန်ကျရသည့် အရင်းဟူသမျှကို စုပေါင်းတွက်ချက်၍ တန်ဖိုးသင့်မှသာ အရှုံးစရိတ်ထေမိမည် ဖြစ်လေသည်။ တိုက်ရိုက်ရှုံးသော အရှုံးသာမက၊ မသိမသာရှုံးနေသော အရှုံးကိုပါ ထည့်သွင်း တွက်ချက်ရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်အမြတ်ကို ရှာနေသကဲ့သို့ အရှုံးလည်းရှိနေ လေသည်။ တစ်ရက်ကြာတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့နေသည့် သက်တမ်းတစ်ရက်ပို၍ တိုးသွားလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း တစ်ရက်စာ အိုမင်းရင့်ရော်

သွားလေသည်။ အားအင်သည် တစ်ရက်စာလျော့ပါးသွားလေသည်။ ထို တစ်ရက်နှင့်ညီမျှအောင် သာမန်အားဖြင့် ရှုံးနိမ့်မှုအပြင်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ရာ၌ အရင်းအနှီးစိုက်ထုတ်မှုများ၊ ခံစားချက်များ၊ နစ်နာမှုများ၊ ပျက်ပြား မှုများလည်း ရှိပေဦးမည်။ ရုတ်တရက်မြင်သာသော အဆုံးအရှုံးသာမက၊ ရက်ကာလ ကြာရှည်မှ အကျိုးဖြစ်ပေါ်သော အရှုံးများလည်းရှိနိုင်၍ ထို အရှုံးများကိုပါ ထည့်သွင်း တွက်ချက်ရပေမည်။ ဥပမာ-အဆိပ်ဆေးဝါး များနှင့် အလုပ်လုပ်ရသူ၊ ဓာတ်မှန်ခန်းတွင် အလုပ်လုပ်ရသူ၊ ရုပ်ရှင်ကော်မ္မာ ပြား ဆေးကူးရသူ၊ ရောဂါပိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ စစ်ဆေးလုပ်ကိုင်ရသူ၊ ကူးစက်တတ်သောရောဂါကုသရသူ၊ အနုမြူဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ကိုင်ရသူ စသည်တို့မှာ နှစ်ကာလ ကြာရှည်သောအခါတွင်မှ ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်များပေါ်တတ်သည်လည်းရှိ၍ ရုတ်တရက်အားဖြင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုမပေါ်ပေါက်တတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိုသို့သော ဆုံးရှုံးမှုမျိုး ကိုလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ရပေမည်။

သို့မှလည်း ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှဆုံးရှုံးနေသောအချိန်၊ ငွေ အသက်တမ်း၊ ကျန်းမာမှု၊ အင်အားစသည်တို့ကို မှန်ကန်စွာ တွက်ဆ ရှုမြင်နိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ပြင် မိမိလုပ်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည် ကျေးဇူးဆပ်ရမည့်ကိစ္စ၊ ထပ်မံကုန်ကျရမည့်ကိစ္စတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်း တွက်ချက်နိုင်ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဘဝတွင် လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှ အတွက် အကျိုးအမြတ် မည်သို့ရှိသည်။ အဆုံးအရှုံး မည်သို့ရှိသည်ဟူ၍ ကွဲပြားပြတ်သားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပေမည် ဖြစ်လေသည်။ အမြတ်တစ်ဖက်ကို သာကြည့်၍ အရှုံးကိုမတွက်ဆလျှင် သဘာဝကျမည်မဟုတ်ပေ။

စင်စစ်အားဖြင့်သော်ကား ဘဝတွင် နေ့စဉ်ဆုံးရှုံးနေရသည်ကိုကြည့်၍ လန့်ဖျပ်စိတ်ပျက်နေရန်ကား မဟုတ်ပေ။ လျော့ပျက်သမျှအတွက် အကျိုး သက်ရောက်အောင် ဖြည့်တင်းနိုင်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်နာရီလျှင် တစ်ဂါလံယိုထွက်နေသော ရေစည်ကို အမြဲပြန်၍ ပြည့်နေစေရန် တစ်နာရီလျှင် တစ်ဂါလံကျပြန်၍ ဖြည့်ရပေလိမ့်မည်။ အဖြည့်မရှိပါက ရေစည်သည် နောက်ဆုံး ခန်းခြောက်သွားပေလိမ့်မည်။ တစ်နာရီလျှင် ၅-မိုင်နှုန်း စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေကြောတွင် လှေဖြင့် ဆန်တက်မည်ဆိုပါက တစ်နာရီလျှင် ၁၀-မိုင် ဆန်တက်နိုင်ပါမှ အသားတင် ၅-မိုင်ခရီး ပေါက်

လိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နာရီလျှင် ၅-မိုင်နှုန်းနှင့်သာ လှော်ခတ်နေပါက လှေသည် နေရာရွေ့လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုနည်းတူပင် ဘဝတွင် အကျိုးထင်စေရန် ဆုံးရှုံးသမျှထက်ပိုလွန်အောင် ဖြည့်တင်းရပေမည်။ ထိုသို့ ဖြည့်တင်းရန် အရှုံးမည်မျှရှိသည်ကိုလည်း သိရှိထားရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်သည်ပင် နေ့စဉ်ကုန်ဆုံးသော အင်အား၊ ဓာတ်အဖွဲ့အစည်းများကို အစားအစာဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်သောကြောင့်သာ ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အသွင်းကနည်း၍ အထုတ်ဖက်ကများလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သိုလှောင်ထားသမျှသော ဓာတ်အဖွဲ့အစည်းတို့ကို ထုတ်ယူ၍ သုံးစွဲကာ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပိန်လို ဆုတ်ယုတ်၍ အားအင်ကုန်ခမ်း ချိန့်သွားပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျိုရွယ်စဉ်၌ အပြုအမူသည် အပျက်အားထက် ပိုလွန်သဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာပိုမိုစည်ပင်တိုးတက်လာခဲ့ပြီး၊ ကျပိုင်းဟုခေါ်သည့် အိုမင်းချိန်တွင်မူ အပျက်အားက အပြုအမူထက် ပိုကဲသောကြောင့် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ရုပ်ဆင်းပျက်ပြိုရလေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော အရွယ်တွင် တစ်လက်မကျယ်သော ဒဏ်ရာသည် ၄-ရက်အတွင်း အနာကျက်နိုင်သည် ဟု ဆိုလျှင် ကျပိုင်းအရွယ်တွင် ၇-ရက်ကြာမှ အနာကျက်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှအစ ဘဝ၏တိုးတက်မှုတွင် လျော့ပါးဆုံးရှုံးမှုကို တွက်ဆ၍ ထိုထက်သာလွန်သော စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ဆုံးရှုံးရသည်ထက် ပိုလွန် အမြတ်ကျန်အောင်လည်ကြံဆောင်ရပေမည်။ သို့မှသာ အစဉ်အမြဲ တိုးတက်မှု ရရှိပေလိမ့်မည်။



**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍ သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ ဘဝတွင် အရနှင့် အမြတ်ကိုသာမက အရှုံးကိုပါတွက်စစ်ပါ။
- ၂။ အချိန်ဆုံးရှုံးသလောက် ရပိုင်ခွင့်များလည်း ဆုံးရှုံးနေသည်။
- ၃။ ရုတ်တရက်ပေါ်သော ဆုံးရှုံးမှုအပြင် ကြာမြင့်မှပေါ်လာမည့် ဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း တွက်စစ်ပါ။
- ၄။ တစ်ဖက်က လျော့ပါးဆုံးရှုံးသလောက် တစ်ဖက်မှ ပြန်ဖြည့်ပါ။
- ၅။ အမြတ်နှင့်အရှုံးကို ဇယားချ၍ နှိုင်းယှဉ်တွက်ချက်ပါ။
- ၆။ အဖြည့်ထက် အဆုံးအရှုံးကများ၍နေလျှင် လုံးပါးပါးလိမ့်မည်။
- ၇။ အရှုံးထက် အဖြည့်ပိုလွန်သလောက် တိုးတက်မှုရှိသည်။



# စိတ်အားတိုးဆေးများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝသက်တမ်းအတွင်း အကျိုးရှိအောင် အားထုတ်လှုပ်ရှားနေရာ၌ စိတ်အားထန်သန်ဆဲရှိသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာကမလိုက်နိုင်ဘဲ အားအင်ကုန်ခန်း ပန်းလျသည့်အခါများ ရှိတတ်ပေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ကိုယ်ခန္ဓာက စွမ်းသန်ကြံ့ခိုင်လျက်ရှိစေကာမူ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ အင်အားယုတ်လျော့ နွမ်းလျော့တတ်ကြပေသည်။ ကိုယ့်ကြောင့် စိတ်ကို ထိခိုက်၍ စိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ်ကိုထိခိုက်သောအခါ ကိုယ်လက်ပင်ပန်းသောအခါတို့တွင် အားလျော့စိတ်၊ အားပျက်စိတ်၊ နောက်တွန့်သောစိတ်မျိုးဝင်လာတတ်၍ စိတ်ထိခိုက် ပင်ပန်းသောအခါ၌လည်း မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်ဖြစ်ကာ လက်သီးဆုတ်ရန်ပင် အားအင်ထွက်၍မလာဘဲ အရပ်ကြီးပြတ်သကဲ့သို့ ပျော့ခွေ ယိုင်ကျတတ်လေသည်။

အခါများစွာတွင် ကိုယ်အားဖြင့် အင်အားမကုန်ဘဲ စိတ်ကအင်အားကုန်၍ နေတတ်လေသည်။ ကိုယ်အင်အားကုန်လျှင် ကိုယ်ကိုအပန်းဖြေ၍ အားသစ်များသွင်းကာ အားအင်တိုးတက်စေမည့် အာဟာရတို့ဖြင့် ဖြည့်တင်းနိုင်လေသည်။ စိတ်ပင်ပန်းအားလျော့နေလျှင်ကား စိတ်ကို အင်အားဖြည့်တင်းရပေမည်။ စိတ်ကို အားဖြည့်ရခြင်းသည် ကိုယ်ကို အားဖြည့်ရခြင်းထက် လွယ်သည့်အခါလွယ်၍ ခက်ခဲသည့်အခါ၌ ခက်ခဲတတ်လေသည်။ စိတ်ကို အားဖြည့်ရာ၌ မိမိကိုယ်တိုင်၏ အားထုတ်မှုသည် များစွာ အရေးပါပေသည်။

အခြားမည်သူမျှ မတိုက်တွန်းရဘဲ အားသစ်ဝင်နိုင်၍ မည်သူမျှ ရဲဆေးမတင်ပေးဘဲ သတ္တိသစ်ဝင်နိုင်ပေသည်။ မိမိစိတ်က ဆုတ်နစ်လိုလျှင် ဆုတ်နစ်နိုင်၍ ရဲရင့်လိုကလည်း ရဲရင့်၍ရလေသည်။ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု

အခြေခံသည် မိမိ၏စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ အခြားသူက ရဲဆေးတင်စေကာမူ မိမိစိတ်က ရဲအောင်မြင်မှ ရဲစိတ်ဝင်နိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာက ကျားကိုးစီးစား၍ မကုန်နိုင်အောင် ဖွံ့ဖြိုးသန်မာလန်းဆန်းပါလျက် စိတ်က နံနက်ဖြန်ပင်လျှင် အသက်ထွက်တော့မလောက်ညည်းတွားအားပျက်နေခြင်းမျိုးကို တွေ့ရတတ်လေသည်။ “ငါမသေနိုင်သေးဘူး” ဟူ၍ အားတင်းထားသူများသည် ရက်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းဖြစ်စေ အသက်ပို၍ရှည်လေသည်။ “လောကခံဆိုတာ တုန်လှုပ်စရာမဟုတ်ပါဘူး” ဟူ၍ ရဲဆေးတင်နိုင်သူမှာ ပျက်စီးရှုံးနိမ့်ရစေကာမူ နောက်တစ်ပွဲအားခဲရန်အတွက် အားအင်အပြည့်အဝ ကျန်ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ဆေးပညာနှင့် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများအရ ပကတိကျန်းမာလျက်ရှိစေကာမူ စိတ်တွင် ဥပါဒါန်စွဲခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်တွင်း၌ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာရှိနေသည်ဟု စိတ်စွဲလန်းသည့်အတိုင်း နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါစသည်တို့ တကယ်ပင် ကပ်ရောက်ခြင်းခံရတတ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ သေလောက်သောဒဏ်ရာမဟုတ်ဘဲ အကြောက်လွန်၍ သွေးပိုမှုရပ်ကာ တုန်လှုပ်ချောက်ချား၍ သေဆုံးရသူများ၊ ဒေါသဟုန်ကြီးသောကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်၍ သေဆုံးရသူများလည်း ရှိလေသည်။ ထိုသူများသည် စိတ်အင်အားနည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ သမာဓိ သို့မဟုတ် ဆောက်တည်နိုင်သော စိတ်ထားသည် လောကခံကို ကြံ့ခိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းစေ၍ ဘဝအတွက် များစွာအကျိုးပြုပေသည်။

အားအင်ကုန်ခန်းမှုများတွင် လူက အားအင်ကုန်ခန်းသည်ထက် စိတ်က အားကုန်ခန်း၍ ဖြစ်ရသည်သာ များလေသည်။ ကိုယ်က အားအင်ကုန်ခန်းစေကာမူ စိတ်ကတင်း၍ ထားရပေမည်။ စိတ်တင်းနိုင်မှုကြောင့် သေလောက်သောဒဏ်ရာရပြီးမှ အသက်ရှင်နေသူများ၊ ကိုယ့်ဒဏ်ရာကို ကိုယ်ပြုစု၍ သေတွင်းမှရုန်းထွက်သူများ၊ ပင်လယ်တွင်း၌ ရက်ပေါင်းများစွာ မျောလျက် ကြံဖန်၍ အသက်ဆက်ခဲ့သူများ စသည် များစွာတို့ရှိပေသည်။

ရောဂါဖြစ်တိုင်း သေရမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာပေါ်၌ လူသားများ ကျန်ရှိနေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါစသော ကပ်ဆိုးရောဂါများဖြစ်၍ သေပျောက်ကြသူများ ရှိစေကာမူ၊ ထိုရောဂါမှ ထမြောက်၍ အသက်မသေကြသူ အမြောက်အများ

ရှိပေသေးသည်။ မြေဆိုးကိုက်၍ မသေသူ၊ ဓာတ်လိုက်၍ မသေသူ၊ ဓာတ်ခံရ၍ မသေသူစသော ကိုသက်ပြင်း၊ မသက်ပြင်းများလည်း များစွာပင် ရှိလေသည်။ ဆရာဝန်က လအနည်းငယ်သာ အသက်ရှင်မည်ဟု နိမိတ်ဖတ်ထားသူ၊ ဗေဒင်လက္ခဏာတို့က သေကိန်းချ၍ ဟောထုတ်ထားသူများလည်း အသက်ရှင်လျက်ရှိနေပေသေးသည်။ အရိုးကျကျ ပိန်ကျနေသော သူ အချို့လည်းနှစ်ပေါင်းများစွာသက်စိုးရှည်နေကြပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ၊ ထိခိုက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်လာခဲ့လျှင် **“ငါသေတော့မှာလား”** ဟူသော စိုးရိမ်မှု၊ အားလျှော့မှုမျိုး ဖြစ်ဖွယ်မလိုပေ။ အားလျှော့လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်လေသည်။

စစ်တိုက်သူများသည် တစ်ကြိမ်တပ်လန်သွားခဲ့ရုံနှင့် အရုံးပေးမြဲမဟုတ်ပေ။ အင်အားစု၍ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံတိုက်ရပေသည်။ အင်အားတူပြိုင်နိုင်သေးသမျှ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် တိုက်၍ နောက်ဆုံး အောင်ပွဲရပေသည်။ အလေးမသူသည် အလေးတစ်ကြိမ်ပြန်၍ ပြုတ်ကျသော်လည်း နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ ကြိုးစားခြင်းဖြင့် စံချိန်သစ် တင်နိုင်ပေသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် လက်လျှော့ခဲ့ရသော်လည်း ထပ်မံ၍ ကြိုးစားတတ်ကြပြန်သောကြောင့် ဧဝရတ်တောင်ထိပ်သို့လည်း ခြေချနိုင်ခဲ့လေသည်။ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် မအောင်မြင်သည်ကို အားလျှော့ဘဲ ထပ်မံကြိုးစား၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသောကြောင့် နောက်ဆုံး အောင်ပွဲရကြသည်မှာ သိပ္ပံပညာသမိုင်း၊ စစ်သမိုင်းတို့တွင် ထင်ရှားရှိပေသည်။ တစ်ကြိမ် တည်းနှင့် အောင်မြင်မှုမျိုးသည် အလွန်နည်းပါးပေသည်။

တစ်ကြိမ်အရေးနိမ့်ရုံ၊ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း တွေ့ရုံနှင့် လက်လျှော့ရန်မလိုပေ။ **“ငါတော့ ဒီတစ်သက် နာလဲမထူတော့ပါဘူး”** ဟူ၍ အဆုံးစကား၊ အလျှော့စကား၊ လူညံတို့၏အပြောအတွေးမျိုးကို မပြောမတွေးသင့်ပေ။ မိမိဘဝတွင် မသေမချင်း အခွင့်အလမ်းများ ရှိနေသေးသည်ဟူ၍ အစဉ်းသဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ထားရပေမည်။ ငယ်စဉ်၊ ပျိုစဉ်က ဆင်းရဲ နွမ်းပါး၍ ကြီးပြင်း အိုမင်းလာမှ အထွတ်အထိပ်ရောက်သူများ အမြောက်အများပင် ရှိလေသည်။ တစ်ဆက်တည်း နိမ့်ကျခံစားလာခဲ့ရသဖြင့် အောင်မြင်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ရန် အလားအလာမရှိတော့ဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ သူတစ်ပါး၏စားဝတ်နေမှု အဆင့်အတန်းကို မမှီနိုင်သဖြင့်

စိတ်ပင်ပန်းရန်မလိုပေ။ **“ဒီတစ်သက် ဒီအခြေအနေမျိုးကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ တော့ မလွယ်တော့ပါဘူး”** ဟူ၍ ပြောတတ်ကြပေသည်။ ထိုအခြေအနေသို့ ရောက်နေကြသူများသည် တစ်ခါက ထိုအခြေအနေကို အိပ်မက်ပင် မမက်ပူးသူများဖြစ်သည်ကို သိကြမည် မဟုတ်ပေ။

လူ့ဘဝတွင် အရေးကြီးသည်မှာ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးဖြစ်စေ၊ မိမိရောက်လိုရာ အခြေအနေကို ဦးတည်ချက်ထား၍၊ ရောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းကိုရှာကာ၊ မဆုတ်မနစ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန်သာဖြစ်၍၊ နန်းတိုင်ရောက်ရေး မရောက်ရေးမှာ မိမိစဉ်းစား ရင်မောနေရမည့် ပြဿနာမဟုတ်ဟူ၍ သဘောထားရန်သာ ဖြစ်လေသည်။ နံနက်ဖြန် နံနက်လင်းလျှင် နိုးမှ နိုးပါမည်လားဟူ၍ စိုးရိမ်မနေဘဲ၊ ယနေ့ညအိပ်ရန်သာ လိုရင်းဖြစ်ပေသည်။ နံနက်ဖြန် ကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ခဲ့သော် ဟူသည်မှာ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်ခံနေရန်မဟုတ်ဘဲ၊ ယနေ့ အလုပ်စတင်လုပ်ရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။ **“ငါလုပ်မည်၊ ငါကြိုးစားမည်၊ ငါအောင်မြင်ရမည်၊ ငါဘဝတန်ဖိုးရှိရမည်”** ဟူသော ပုတီးစိတ်ဂါထာကိုသာ တွင်တွင်ရွတ်ဆို ပွားများရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးပွားတိုးတက်သူများ၊ ထူးချွန်သူများ၊ အာဇာနည်များ၊ စွန့်စားသူများ၊ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားသူများ၏ အကြောင်းအရာ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ရှုလေ့လာရပေမည်။ စိတ်အား၊ အကြံဉာဏ်အား၊ သတ္တိအား၊ အမြင်အားတို့ကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည့် စာကောင်းပေကောင်းများကို ဖတ်ရှုရပေမည်။ မိုးကို ခူးနှင့်တိုက်ချင်လောက်အောင် တက်ကြွ နိုးကြား နေရပေမည်။ တာထွက်တော့မည့် အပြေးသမားကဲ့သို့ ဟန်တပြင်ပြင် ဖြစ် နေရပေမည်။ လူ့ဘဝကိုရသည့်အတွက် အူမြူးနေရပေမည်။ လူ့ဘဝအောင်လက်မှတ်ကြီးကိုကိုင်ကာ ထိုက်တန်သော အလုပ်တာဝန်ကို ရှာဖွေ ရပေမည်။

**“ငါဘာလုပ်ရပါ့မလဲ”** ဟူသော စကားအစား **“ငါဘာလုပ်မယ်”** ဟူ၍ အပိုင်အနိုင် ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။

စာတစ်မျက်နှာပြည့်အောင် ရေးမကြည့်ဘဲ **“စာရေးတတ်ချင်လိုက်တာ”** ဟူ၍ တောင့်တနေရုံနှင့်မပြီးပေ။ မည်သူမျှ မသင်ပါနှင့်ဟု မတားမြစ်ပါလျက် **“အင်္ဂလိပ်စာတတ်ရင် ကောင်းမှာပဲ”** ဟူ၍ ညည်းညူနေလျှင် လည်း ခရီးမရောက်နိုင်ပေ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အစမှအဆုံးထိအောင်

ဖတ်လိုစိတ်မရှိဘဲ “ဆရာဝန်မဖြစ်ရတာ နာတာပဲ” ဟူ၍ ဆိုလျှင်လည်း အကျိုးမဲ့ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ “ငေးမနေနှင့်၊ တွေးမနေနှင့်။ ရပ်ကြည့်လို အမြတ်မရှိဘူး၊ ဝချင်ဝယ်စား၊ လှချင်ဝယ်လိမ်း” ဟူသော အရောင်းသမား၏ တပ်လှန့်ကြော်ငြာ အတိုင်းပင်လျှင် ပြောနေမည့်အစားဖြစ်လိုက ကြိုးစား ရုံသာ ရှိပေသည်။ စိတ်ကို ရှေ့ဆောင်စေ၍၊ စိတ်အလိုကို ကိုယ်ကလိုက် ရပေမည်။

စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါသော ဘဝသည်ဆုံးရှုံးသော ဘဝပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်သွားနိုင်သလောက် စိတ်ကဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ရာ၊ စိတ်ကဆောင်ပါလျက် ကိုယ်ကမပါဘဲ မရှိသင့်ပေ။ ကိုယ်မပါနိုင်လျှင် စိတ်မသွားရုံပင် ရှိလေသည်။ စိတ်ကသွားလျှင်လည်း ကိုယ်က လိုက်နိုင် အောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ စိတ်သည် ကိုယ်၏အထိန်းအကွပ်ပင် ဖြစ် ရပေမည်။ ခံစားမှုတစ်ခုကို စိတ်သည်လက်ခံမွေးမြူ၍ မထားသင့်ပေ။

ချစ်သူတစ်ယောက် သစ္စာဖောက်သွားခြင်းကို မြင်းမိုရ်တောင်ကြီး ပြိုသည်ဟု ခံစားရကောင်း ခံစားရပေမည်။ ထိုမျှနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ် သေရန် အကြောင်းမလုံလောက်ပေ။ မိမိမေတ္တာကို တစ်ဖက်သားက ငြင်းပယ် ပုတ်ချပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှနှင့်လည်း အသည်းကွဲရန်မလိုပေ။ အချစ်ရေးအဆင်မပြေတိုင်း အသည်းကွဲနေရလျှင် လူတို့၏ကိုယ်တွင်း၌ အသည်းဟူ၍ ကျန်ကောင်းစရာပင်ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ အသည်းကွဲသည်ဟု ထင်မိသူများသည် နောင်အခါတွင် အသည်းမကွဲသေးကြောင်း သိလာပေ မည်။ အသည်းကွဲချင်သူများအဖို့ အသည်းသည် မကြာခဏပင် ကွဲ၍နေပေ လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်ဆေးရုံတက်ကာ အသည်းကို ပြန်၍ ဆက်ပေးရသည် ဟူ၍ကား မကြားသိရပေ။ အနာရောဂါ စာရင်းတွင်လည်း အသည်းကွဲ နှုတ် ဟူ၍ မတွေ့ရှိရပေ။ စင်စစ်သော်ကား စိတ်ကကွဲ၍သာ ကွဲနေခြင်းဖြစ် ပေသည်။

လူတို့သည် မိမိ၏အလွမ်းမှ အလွမ်း၊ မိမိ၏အချစ်မှအချစ်၊ မိမိ၏ အခက်အခဲမှ အခက်အခဲဟု အထင်ပိုက်လေ့ရှိပေသည်။ သူတစ်ပါးတက်သေး တောင်ထက် မိမိတက်သော တောင်က ပို၍မြင့်သည်ဟု အထင်ရှိတတ်ပေ သည်။ ယခင်နှစ်ကထက် ယခုနှစ် ပို၍ပူသည်ဟု ထင်တတ်ကြလေသည်။ တက်ချင်လျှင် စိတ်က သူတစ်ပါးထက်တက်၍၊ ကျချင်လျှင်လည်း သူတစ်ပါး ထက် ကျတတ်ပေသည်။ မိမိကိုယ်ထဲတွင် ကမ္ဘာကြီးကို တည်ဆောက်မကြည့်

ဘဲ၊ ပြင်ပကိုမျှော်၍ ကမ္ဘာကိုကြည့်ရပေမည်။ မိမိထက် အခြေအနေသာ သူများရှိသကဲ့သို့ မိမိအောက်အခြေခံမဲ့သူများလည်း ရှိလေသည်။

- သင့်ဒုက္ခမျိုးကို သူတစ်ပါး ကျော်ဖြတ်ခဲ့ဖူးလေပြီ။
- သင့်ပုစ္ဆာမျိုးကို သူတစ်ပါး တွက်ဖူးကြလေပြီ။
- သင့်စိတ်ကူးမျိုးကို သူတစ်ပါးတို့ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ဖူးလေပြီ။
- သင်၏စိတ်သည် သင့်အား တန်ဖိုးရှိမနေစေဘဲ ရှေ့သို့သာ ဆက်လက် ချီတက်ရန် နှိုးဆော်အားပေးစေရပေမည်။





**အကျဉ်းချုပ်ပြန်၍သုံးသပ်ရန်**

- ၁။ ကိုယ်ကြောင့် စိတ်ကိုထိခိုက်၍၊ စိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။
- ၂။ ကိုယ်အားမကုန်သော်လည်း စိတ်အားကုန်၍ နေတတ်သည်။
- ၃။ စိတ်၏အားတိုးဆေးမှာ ဆေးမှုန့်၊ ဆေးလုံး မဟုတ်ပေ။ အသိတရားပင်ဖြစ်သည်။
- ၄။ ဖဝရက်စောင်ထိပ်သို့ တက်နိုင်သည်မှာလည်း စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။
- ၅။ အားထုတ်ရန်သာ မိမိအလုပ်ဖြစ်၍ ပန်းတိုင်ရောက်ရေးမှာ အားထုတ်မှု၏ အလုပ်သာလျှင် ဖြစ်လေသည်။
- ၆။ လူ့ဘဝသည် အလုပ်လုပ်ရန် အောင်လက်မှတ်ပင် ဖြစ်သည်။
- ၇။ သင့်အခက်အခဲမျိုးကို အခြားသူများ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ကြဖူးပြီကို သတိပြုပါ။



**အလွယ်ဆုံး  
ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း (၆) မျိုး**

ဘဝ၏တန်ဖိုးပြည့်ဝရေးတွင် ကျန်းမာမှုသည် အခြေခံတစ်ရပ်ဖြစ်သည့်အတိုင်း နေ့စဉ် အလွယ်တကူ လေ့ကျင့်နိုင်သော အလွယ်ဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း ၆-မျိုးကို ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပေသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးမရွေး၊ အသက်ကြီးငယ်မရွေး၊ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း လေ့ကျင့်နိုင်မည်ဖြစ်၍ အကျိုးများနိုင်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးရှိရာ လွယ်ကူထိရောက်သော နည်းလမ်းအချို့ကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေးပါရဂူတို့ ရွေးချယ်သည့်အတိုင်း ရွေးချယ်တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁)**

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ကို မတ်မတ်စုံရပ်၍ ခြေဖဝါးချင်းကပ်၍နေပါစေ။ လက်ဝါးများကို ရင်ညွန့်အောက်ဖက် နံရိုးများပေါ်တွင် အုပ်ထားပါ။ အသက်ကို ရှုနိုင်သလောက် ဖြည်းဖြည်းချင်းရှုသွင်း၍ ရင်အုပ်အပေါ်နှင့် ရှေ့ဘက်သို့ မောက်ကြွလာပါစေ။ အောက်ပိုင်းနံရိုးများအပေါ်နှင့် ဘေးဖက်သို့ ကားပြန်ပါစေ။ (ပုံ-က)

လက်များကို ခါးတွင်ထောက်၍ သက်သာစွာရပ်ပြီးလျှင် လေကိုထုတ်ပါ။ လေကုန်သလောက် ရှုထုတ်ပစ်ကာ နံရိုးများ အလိုက်သင့် တဖြည်း

ဖြည်းချင်း ကျုံ့ဝင်ပါစေ၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်ညွန့်ကိုပါ ထုတ်နိုင်သလောက် ဖွိုက်ဝင်ပါစေ။ (ပုံ-ခ)

ထို့နောက် အစဦး အနေအထားအတိုင်းပြန်နေ၍ ၁၀-ကြိမ်မှ အကြိမ်-၂၀ အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ နံနက်စောစောတစ်ကြိမ်နှင့် အိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပေသည်။

အကျိုး။ အဆုတ်၊ နှလုံးနှင့် ရင်အုပ်များဖွံ့ဖြိုးစေ၍ ရင်နှင့်ဆိုင် သော ဥပါဒ်များကင်းစင်မည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၂)**

**ရှေ့နှင့်နောက် ကုန်းကော့လေ့ကျင့်ခန်း**

ခြေဖဝါးကို ၂ပေခန့်ကွာအောင် ကား၍ရပ်ပါ။ လက်များကို ခါး တွင် ထောက်ထားပါ။ ရင်ကိုကော့၍ တံတောင်ဆစ်ကို နောက်သို့ပစ် ထားပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ရင်း ရှေ့သို့ခါးမှ ကုန်းပါ။ ထောင့်မှန်အထိကိုင်း၍ ချရမည်။ ဒူးမတ်မတ်ရပ်၍ နောက်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ (ပုံ-က)

ပထမ အနေအထားအတိုင်းနေပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းရင်း နောက်သို့ကော့ပါ။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်ချပါ။ (ပုံ-ခ)

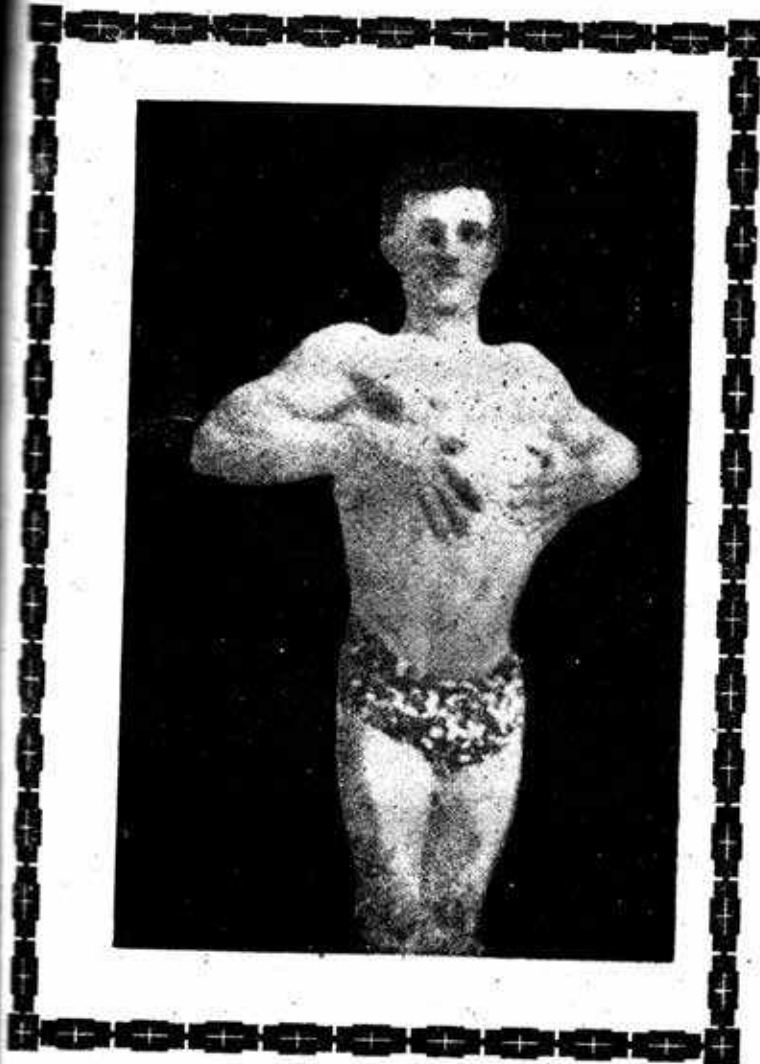
ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်၍ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်၍နေပါ။ ၁၀-ကြိမ်မှ အကြိမ်-၂၀ အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

အကျိုး။ အားအင်သစ်ရ၍ လန်းဆန်းမည်။ ခါးတောင့်တင်းခြင်း ပြေ၍ ခါးသိမ်စေမည်။

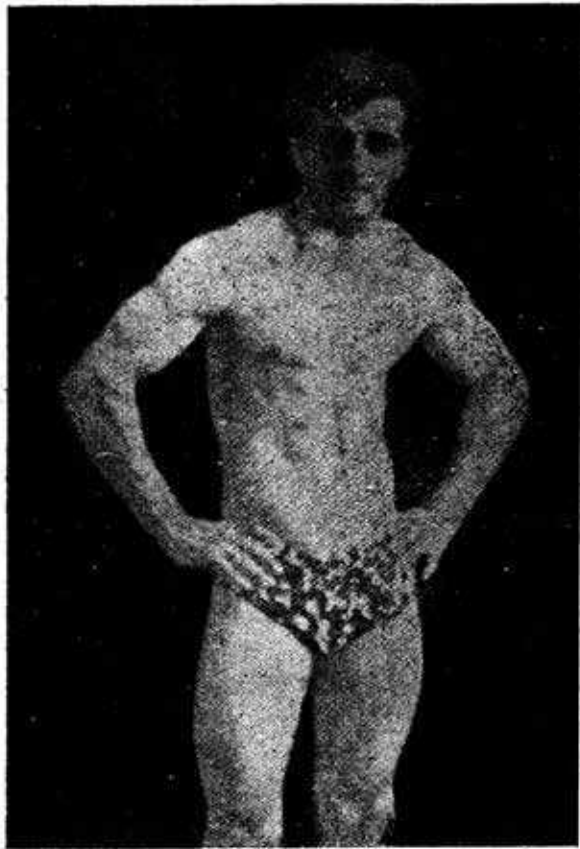
**လေ့ကျင့်ခန်း (၃)**

**အိပ်လျက် ခြေမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်း**

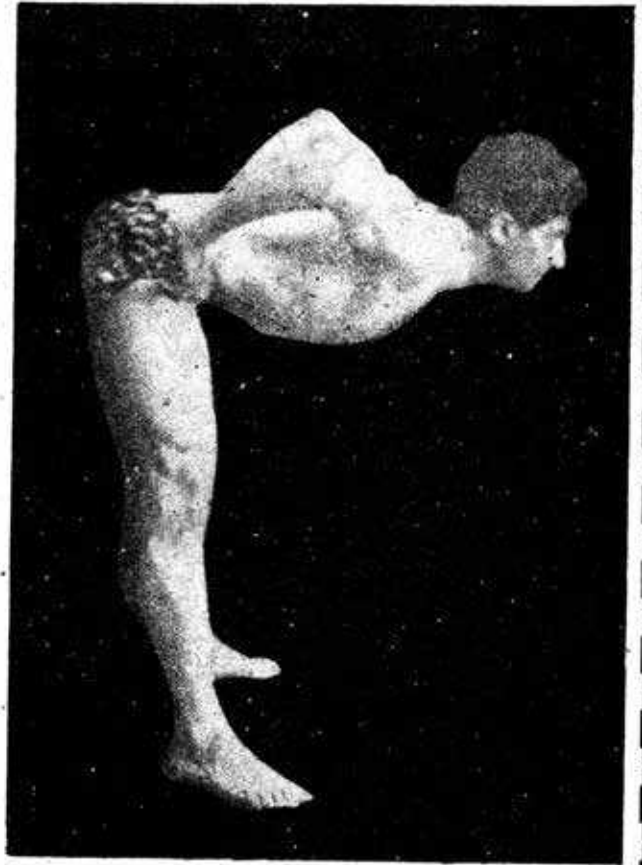
ပက်လက်လှန်၍ စန့်စန့်အိပ်ပါ။ ခြေဖျားကိုကပ်၍ ထားပါ။ လက်များကို ခါးဆစ်အောက်နားတွင် ကပ်လျက်ဆန့်၍ချထားပါ။ အသက်



လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပုံ- (က)



လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပုံ - (၁)



လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပုံ - (က)



လေ့လာခြင်းစနစ် (၂) ဝဲ- (ဇ)



လေ့လာခြင်းစနစ် (၃) ဝဲ- (ဇ)

ရွာသွင်းရင်း ခြေဖျားကို တတ်နိုင်သမျှ ဦးခေါင်းဖက်သို့ရောက်အောင် မြှောက်ကွေးပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ရင်း မူလအတိုင်း ပြန်၍ချပါ။ အကယ်၍ ဗိုက်ခေါက်ထူပါက အသက်ရှူထုတ်၍ မြှောက်တင်ပြီး၊ အသက် ရွာသွင်း၍ ပြန်ချပါ။ ၁၀-ကြိမ်မှ အကြိမ်-၂၀ အထိ သို့မဟုတ် ထိုထက် ပို၍ လေ့ကျင့်ပါ။ (ပုံ-က)

အကျိုး။ ဝမ်းမှန်စေ၍ အစာကြေစေမည်။ ခါး ဗိုက်သိမ်မည်။ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ အားကောင်းလာမည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၄)**

ကိုယ်လှည့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

ခြေကို နှစ်ပေခန့်ကွာအောင် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ တုတ်ရှည်တစ်ခု သို့မဟုတ် ဝါးလုံးပေါ့ပေါ့တစ်လုံးကို ပခုံးပေါ်တွင်ထမ်းပါ။ လက်များကို တုတ်အစွန်း တစ်ဖက်စီပေါ်၌ ဆန့်တင်ထားပါ။ (ပုံ-က) တုတ်မပါဘဲ လက်များကို ပခုံးနှင့် တပြေးတည်း ဆန့်တန်း၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ အသက် ရွာသွင်းပါ။

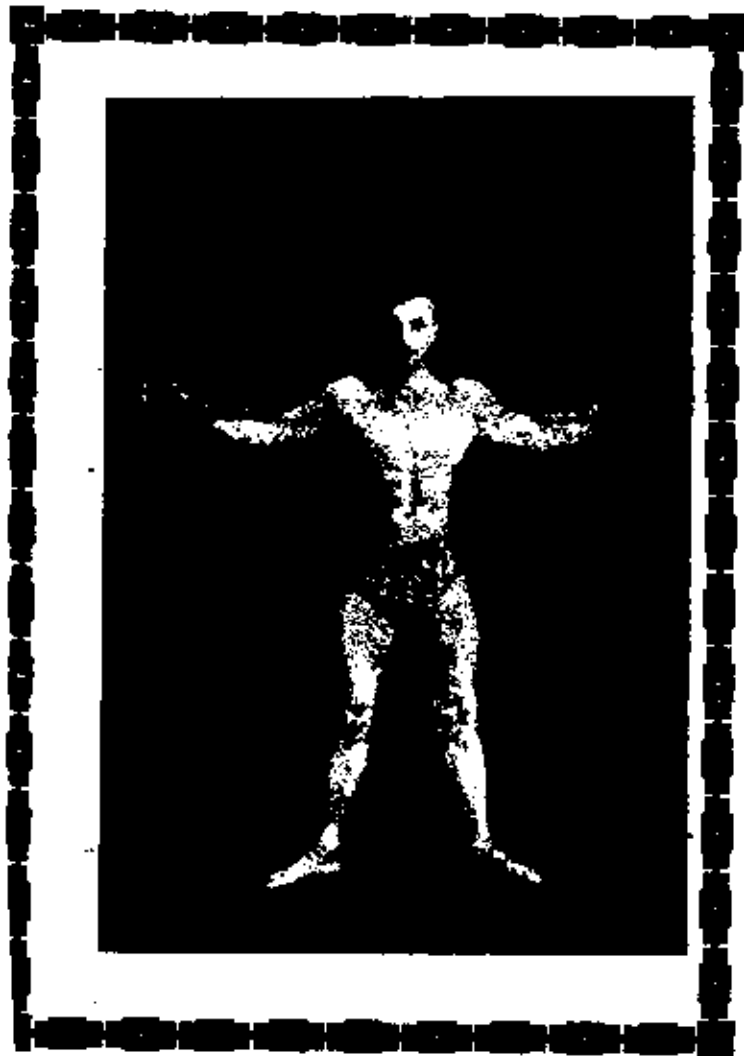
ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ရင်း ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ကျောပြင်သည် ရှေ့ဘက်သို့ တည့်တည့်မှမိအောင်လည်းကောင်း၊ လက်များ သည် ဘယ်နှင့်ညှာ၊ ညာနှင့်ဘယ် တစ်ပတ်ပြန်အောင်လည်းကောင်း လှည့် ပါ။ (ပုံ-ခ) ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းရင်း မူလနေရာသို့ ပြန်လှည့်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ညာဘက်သို့ တစ်ဖက်လိမ်လှည့်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၅- ကြိမ်မှ ၁၀-ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

အကျိုး။ အားသစ်ဝင်၍ လန်းဆန်းမည်။ အတွင်းအင်္ဂါများ သန် စွမ်း၍ ခါးဝမ်းသိမ်မည်။ ဝမ်းမှန်စေ၍ အစာကြေစေမည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၅)**

ကိုယ်ကိုင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၄) အစတွင်ကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုခြေခွဲ၍ရပ်ကာ၊ တုတ်ကို ထမ်းထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ရင်း ကိုယ်ကို



လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ပုံ-(က)



လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ဝဲ - (၈)



လေ့ကျင့်ခန်း (၅) ဝဲ - (၈)

ဘယ်ဘက်သို့ကိုင်ပါ။ ညာလက်ဖျားသည် အထက်တည့်တည့်သို့ရောက်  
အောင် ကိုင်ပါ။ ဒူးကို တောင်တောင်ရှိပါစေ။ (ပုံ-က)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းရင်း၊ မူလအတိုင်း မတ်အောင်ပြန်၍တည့်ပါ။  
ထိုနည်းတူ အသက်ရှူထုတ်၍ ညာဘက်သို့ ကိုင်ပါ။ တုတ်မပါဘဲ လည်း  
လက်ကိုဆန့်တန်း၍ လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ တစ်ဖက်လျှင် ၅-ကြိမ်မှ ၁၀-  
ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

အကျိုး။ အသည်း၊ သရက်ရွက်၊ ကျောက်ကပ်များ အားပြည့်၍  
ကိုယ်တွင်း ကျန်းမာမှုရစေသည်။ ဘေးနပ်ပါး အခေါက်  
ထုခြင်းမှ လျော့ပါးစေ၍ ခွန်အားတိုးတက်စေမည်။

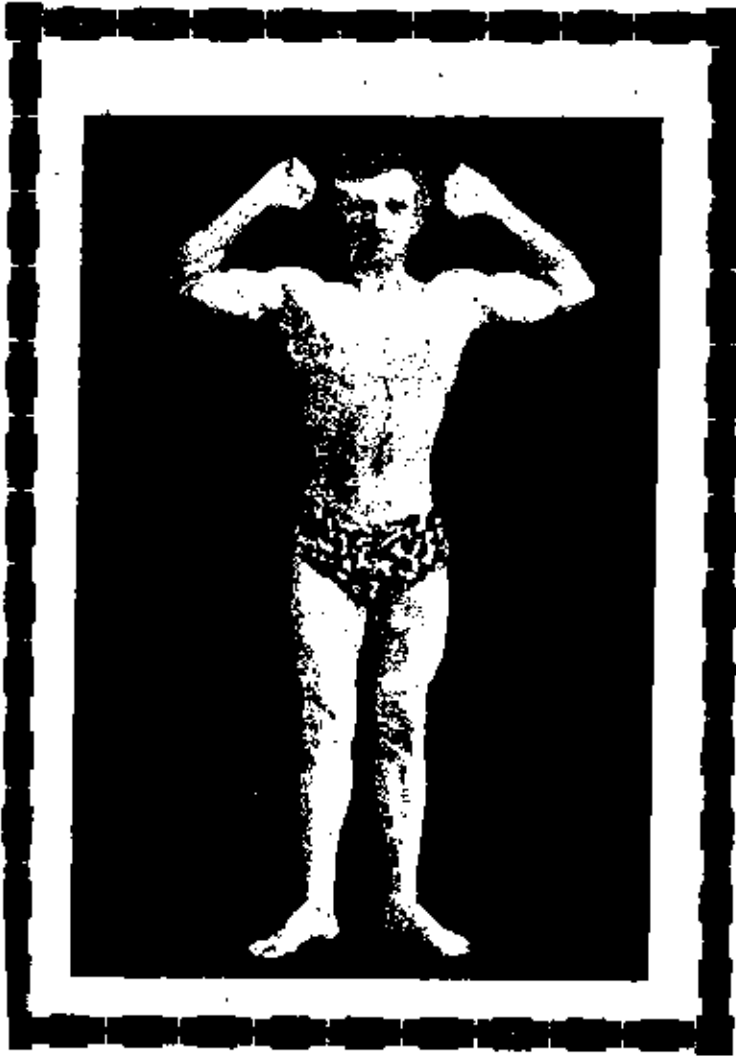
**လေ့ကျင့်ခန်း (၆)**

ဒူးခေါက်မျိုးကျွေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

ခြေဖျားကို တစ်ပေခန့်ခွာ၍ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ (ခြေကို ပို၍ခွဲထား  
လိုက ထားနိုင်ပေသည်။ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်နှင့်ခါးတို့တွင် အဆီပြင်ပိုလွန်းက  
ပို၍ခွဲကာ ရပ်ပါက သက်သောင့်သက်သာ ရှိပေမည်။) လက်နှစ်ဖက်ကို  
နားထင်ဆီတွင် မြှောက်ကျွေးထားပါ။ လက်ဝါးဖက်ကို ရှေ့တူရသို့လှည့်  
ပါစေ။ တတောင်ဆစ်များကို တန်းမြှောက်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းပါ  
(ပုံ-က)

ထို့နောက် ဒူးကိုကျွေး၍ ဆောင်ကြောင့်ထိုင်မိအောင် ထိုင်ချပါ။  
ထိုစဉ်၌ အသက်ရှူသွင်း၍၊ လက်ဖျားကို တစ်ပါတည်းရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။  
ခြေဖဝါးချ၍ထိုင်ပါ။ အကယ်၍ ဝမ်းဗိုက်လွန်းပါက ခြေဖျားထောက်၍ ထား  
နိုင်ပေသည်။ ကျောပြင်သည် မြှောင့်မတ်နေစေရပေမည်။ (ပုံ-ခ) ထို့  
နောက် အသက်ရှူသွင်းရင်း မူလအနေအထားအတိုင်း ဒူးကိုဆန့်၍ ပြန်ရပ်  
ရမည်။ ၁၀-ကြိမ်မှ အကြိမ်-၂၀ သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အကျိုး။ အသက်ရှူဝလာမည်။ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်  
အောက်ပိုင်း သန်စွမ်းလာမည်။



လေ့ကျင့်ခန်း (၆) ပုံ-(က)



လေ့ကျင့်ခန်း (၆) ပုံ - (၁)

အစားအစာ စားသောက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် အစားအစာကို စားသောက်သနည်း။ အစားအစာ စားသောက်ခြင်းမှာ အသက်ရှင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည် ဟူ၍ပင် အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြရပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် စားသောက်သော ရည်ရွယ်ချက် ပျောက်ပျက်ကာ ရသတဏှာကြောင့် စားသောက်နေကြခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို စေ့စေ့တွေးကာ တရေးရေး မြင်မိလာမည်ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် စားကောင်း၍ စားနေကြခြင်း ဖြစ်နေကြလေသည်။

အမှန်အားဖြင့် လူသည် အရသာရှိသော စားသောက်လိုပေသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုသော ဆေးဝါးပင်လျှင် သကြားဖုံး၍ အဖျော်ရည်စွက်၍လည်းကောင်း၊ သောက်သုံးနေကြပေသည်။ ထိုသို့ အရသာ ခံစားခြင်းသည် အတိုင်းအဆထက် မလွန်ပါမူကား အပြစ်ဆိုဖွယ်ရာရှိမည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သဘာဝအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တောင်းဆိုချက်အရ ပါးစပ်သည်လည်း လိုလိုလားလား ဝါးချင် စားချင် ရလေအောင် သူ့အတွက် ရသာ ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်နေရန် လိုလေသည်။ အကယ်၍ စားသောက်ခြင်း၌ အရသာဟူ၍သာ မရှိပါမူကား လူသည် စားသောက်ရန်တာဝန်ကို လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်၍ ဖြည့်စွမ်းကောင်းမှ ဖြည့်စွမ်းပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း ရပ်တည်နိုင်ဖွယ် မရှိပေ။

ဤသို့အားဖြင့် စားသောက်မှုကို တာဝန်တစ်ရပ်အနေမှ အာရုံခံစားမှု တစ်ရပ်အနေသို့ သဘာဝက ပြောင်းလဲပေးထားသည်ဖြစ်ရာ ချို၊ ချဉ်၊ ငါ့



ခါး၊ ဆိမ့်၊ ဖန် ဟူသော ရသာခြောက်ပါးကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံအားဖြင့် ရောစပ်၍ အရသာခံခဲ့ကြခြင်းကိုလည်း သဘာဝအလုပ်ဟူ၍ပင် ဆိုရပေမည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့်အရာတွင်မဆို၊ လိုသည်ထက်ပိုခြင်းသည် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပေရာ၊ အစားအသောက်တွင်လည်း အရသာကို တပ်မက်ခြင်းလွန်ကဲပါက အန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားကြောင့် အသက်ရှင်ရသည့် နည်းတူ၊ အစားကြောင့်ပင် သေကြရပေသည်။ ဤသို့ဆိုရာ၌ အစားကြီး၍ စားပိုးနှင့်ကာသေဆုံးရခြင်းမျိုးကား မဟုတ်ပေ။ ရသတဏှာကို တပ်မက်လွန်းသဖြင့် သင့်မသင့် လွန်မလွန်ကို မချင့်ချိန်မိဘဲ စားကာ သောက်ကာနေမိသဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ထွေပြားရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် လူဖြစ်လာလျှင် “သေစား၊ ရှင်စာကို သိရမည်” ဟု ဆိုခြင်းမှာ စာရေး စာဖတ်တတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ဘဲ သေစေနိုင်သော စားသောက်မှု၊ ရှင်စေနိုင်သော စားသောက်မှုတို့ကို ခွဲခြမ်းဝေဖန်နိုင်စွမ်းရမည်ကိုသာ ရည်၍ဆိုပေသည်။

အစားအစာ စားသောက်ရာတွင် အစာစားသောက်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက် ပျောက်ကွယ်နေသောအခါ လူတို့သည် အရသာရှိသည်ထက် ရှိရေးကိုသာပို၍ အာရုံစိုက်မိကြလေသည်။ ဥပမာ-ဟင်းတစ်မည်ကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အရောင်အဆင်း လှပအောင် နံနွင်း၊ ငရုပ်ဆီ၊ အရောင်တင်ဆီ အမျိုးမျိုးတို့ကိုသုံးစွဲ၍ အနံ့မွှေးကြိုင်အောင် သစ်ကြပိုး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဇီယာ၊ လေးညှင်း၊ ကရဝေး၊ နံနံစသော အနံ့ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကိုလည်း ထည့်စွက်ကြလေသည်။ စင်စစ်သော် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များသည် သားငါး စသည်တို့ကို အညှီအဟောက်ပြေစေ၍၊ အနံ့တပ်မက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်စေသည်မှအပ၊ အာဟာရတန်ဖိုး မရှိလှပေ။ အလွန်ပူစပ်သော ငြုတ်၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းပွင့်စသော အမွှေးအကြိုင်များသည် အစာချေအင်္ဂါစုများ၏ အတွင်းမြေများကို ဒုက္ခပေးလေ့ရှိ၍ အဆိပ်အတောက်သဖွယ် ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ ထိုအရာများကိုပြန်၍ ဖယ်ထုတ်ရာ၌ ကျောက်ကပ်နှင့်အသည်းတို့မှာ အလုပ်ကို ပိုလုပ်ရကာ ဒဏ်ပိတတ်ရလေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး စားသောက်သူအား အရသာကိုတပ်မက်စေသဖြင့် အာဟာရပြည့်စုံလုံလောက်သည်ကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ စားကောင်း

သလောက် အတိုင်းအဆမရှိ စားသောက်တတ်သည့် အကျင့်မျိုးကို ခွဲသဖြင့် အစားစားသောက်သည့် ရည်ရွယ်ချက် ပြန်ပျောက်ကာ၊ ရောဂါထွေပြားရေးဘက်သို့ ရှေ့ရှုမိတတ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအသောက် စားသောက်ရာ၌ သိရှိနားလည်ထားအပ်သော အချက်များကို အများအားဖြင့် သိရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ရှေးဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အစားအစာများကို စားသောက်ရမည်နည်းဟု စဉ်းစားရပေလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေး ပညာမပြန့်ပွားစဉ်အခါက မူကား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထမင်းအပြင် အရသာရှိသော ဟင်းတစ်မျိုးနှစ်မျိုးပါရှိလျှင် ပြီးစတမ်းသဘောထားကာ စားသောက်လာခဲ့ကြလေသည်။ ကံအားလျော်စွာပင် ထိုသို့စားသောက်ရာ၌ အချို့၊ အချို့၊ အင်စသည် အရသာစုံလင်အောင် စားသောက်မိကြသည်ပြင်၊ အစားအစာတစ်မျိုးကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ စားသုံးခြင်းမပြုဘဲ ပြောင်းလဲ၍စားသောက်မိကြလေသည်။ ထိုသို့ အရသာစုံစေခြင်း၊ ပြောင်းလဲစားသောက်ခြင်းတို့သည် ထိုက်တန်သလောက် အကျိုးပြုသည်ကား မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ရသတဏှာ၏စေ့ဆော်ချက်အတိုင်းသာဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးအသိနှင့် ယှဉ်သည်ကား မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် စားသောက်ရာ၌ ကျန်းမာစေနိုင်သည့် အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်၍ စားသောက်ရပေလိမ့်မည်။ ငွေကုန်ရခြင်းအတူတူ၊ စားသောက်ရခြင်းအတူတူဖြစ်လျှင် စနစ်တကျ ရွေးချယ်သော အစားအစာကို စားသောက်ခြင်းက ပို၍ အကျိုးရှိစေနိုင်ပေသည်။

အချို့သောသူများသည် အခါရာသီကိုလိုက်၍ ပူ၊ အေး၊ တက်၊ သက်စသော အကျိုးသွားကိုကြည့်၍ဖြစ်စေ၊ နက္ခတ်ဓာတ်စာတိုင်ကိုကြည့်၍ ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်စာစားလေ့ရှိကြပေသည်။ ဤသို့ ဓာတ်စာစားခြင်းသည် အာဟာရအကျိုးသွားအနေဖြင့် အခါအခွင့်ကိုလိုက်၍ ကျေးဇူးပြုနိုင်သည်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ-ပူအိုက်သောရာသီ၌ ဝမ်းအေးစေသော ကင်းပွန်းချဉ်ရည်၊ မန်ကျီးမှည့်ဖျော်ရည် စသည်တို့ကို စားသောက်ခြင်း၊ အေးသောရာသီ၌ ရှောက်ရွက်ဟင်းချို၊ ဂုံမင်းဟင်းချို စသည်တို့ကို စားသောက်ခြင်းမျိုးပင်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ရာသီဥတုကိုလိုက်၍ မဟုတ်ဘဲ အစဉ်ထာဝရ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရအင်အားပြည့်တင်းနိုင်မည့် အစား

အစားများကို အာဟာရတန်ဖိုးအလိုက် ရွေးချယ်စားသောက်ရန်ကား လိုအပ်သည်သာဖြစ်ပေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစားအစာအမျိုးမျိုးတို့တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော ဓာတ်ဩဇာအားလုံးညီတူပါဝင်သည် မဟုတ်ဘဲ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖွဲ့စပ်ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ အစားအစာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပါဝင်သော ဩဇာဓာတ်ချင်းလည်း အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ကွဲပြားခြားနားပေသည်။ ဥပမာ-ကြက်ဥတွင် အမဲအသည်းမှာထက် ကယ်လီစီယမ်အချိုးအဆပိုမိုပါဝင်သော်လည်း ဖေါ့စ်ဖာရပ်ဓာတ်မှာ လျော့နည်းပါဝင်နေပေသည်။

ကြက်ဥတစ်လုံး ကယ်လီစီယမ် ၂၆၀ ဖေါ့စ်ဖာရပ် ၉၆  
အမဲသည်း ၂ အောင်စ " ၇၇ " ၂၉၆

ဤသို့အားဖြင့် အချိုးအဆ ရှုပ်ထွေးများပြားသည့်အတွက် တစ်နပ်စာစားသောက်မည့် အစားအစာများတွင် ပါရှိသည့် အာဟာရအင်အားကို ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အလွယ်ဆုံးအားဖြင့် အစားအစာများကို အာဟာရ အင်အားအလိုက် ပမာဏလိုအပ်သော အာဟာရအမျိုးအစား ပါဝင်ပုံကို အခြေပြုကာ အမျိုးအစားအုပ်စု ခွဲခြားထားနိုင်ပေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် အုပ်စုတစ်ခုစီမှ အစာတစ်မျိုးမျိုး သင့်သလောက် ထည့်သွင်းစားသောက်ခြင်းဖြင့် လုံလောက်သော အာဟာရဓာတ်အင်အားကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

အစားအစာများကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုဖွဲ့၍ စီစစ်နိုင်လေသည်။

အုပ်စု ၁။ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များ၊  
(ဗီတာမင် အေအုပ်စု) ကညို၊ ဆလပ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွှေဝါ၊  
မုန်လာဥနီ စသည်များ။

အုပ်စု ၂။ ရှောက်၊ သံပုရာ၊ လိမ္မော်၊ ခရမ်းချဉ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ စသည်များ၊  
(ဗီတာမင် စီအုပ်စု)။

အုပ်စု ၃။ အလူး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများ၊ (ဗီတာမင် ပေါင်းစုံနှင့် သတ္တုဓာတ်အုပ်စု)။

အုပ်စု ၄။ နို့၊ ဒိန်ခဲနှင့် နို့နှင့်ပြုလုပ်သော အစားများ၊ (နို့အုပ်စု)။

အုပ်စု ၅။ အသား၊ ငါးနှင့်ဥများ၊ ပဲစေ့များ၊ (ပရိုတိန်းအုပ်စု)။

အုပ်စု ၆။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ သကြားစသော ကစီအာဟာရများ၊  
(ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အုပ်စု)။

အုပ်စု ၇။ ထောပတ်နှင့်စားသုံးဆီများ၊ (အဆီအုပ်စု)။

ဤအုပ်စုများတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးတည်းသာ ပါဝင်သည်ကား မဟုတ်ပေ။ အမျိုးမျိုးပင် ပါဝင်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် အများဆုံးအကျိုးပြုသည့် အာဟာရအင်အားအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့စည်း ခွဲခြားထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအာဟာရခုနစ်မျိုးမှာ ကမ္ဘာ့အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ စုံစမ်းလေ့လာရေးအဖွဲ့၏ ခွဲခြားနည်းအရပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ထိုထက်ပို၍ လွယ်ကူစေရန် အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုဖွဲ့နိုင်ပေသည်။

အုပ်စု ၁။ ကစီအာဟာရများ၊ (ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အုပ်စု)

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအတွက် လိုအပ်သော လည်ပတ်မှု အားကို ထုတ်လုပ်ရန် လောင်စာအဖြစ် အခြေခံလိုအပ်သည့် အစားအစာမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစားအစာများမှာ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သစ်ဥများ၊ သကြား၊ ကောက်စပါးအမျိုးမျိုး စသည်တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာတို့အတွက် ဆန်မှဖြစ်သော ထမင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

အုပ်စု ၂။ ပရိုတိန်းအာဟာရများ၊ (ပရိုတိန်းအုပ်စု)

အင်အားဖြစ်စေသော ရုပ်ခန္ဓာ၏ကလာပ်စည်းများဖွဲ့ဆောက်မှုအတွက် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအဖြစ် အရေးပါသော အသားဓာတ် အစားအစာမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစားအစာများမှာ အသား၊ ငါးနှင့် အသားဓာတ်ပါရှိသည့် ပဲအမျိုးမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ သက်သတ်လွတ် စားသုံးသူများသည် အသားအစား ပဲတစ်မျိုးမျိုး စားသုံးကြရပေသည်။

အုပ်စု ၃။ ဗီတာမင်နှင့် ဓာတ်ဆားများ၊ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အုပ်စု)

ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုတို့အတွက် အထောက်အပံ့ပြုသော အားသွင်းပစ္စည်းအဖြစ် လိုအပ်သော အစားအစာမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစားအစာများမှာ အခြားသော အစားအစာများတွင်လည်း အနည်းနှင့်အများဆိုသကဲ့သို့ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အားများပါရှိနေသည်သာဖြစ်၍ အစားအစာ အားလုံးဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်

အထူးပိုမိုများပြားစွာပါရှိသော သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဥအမျိုးမျိုး စသည်တို့ကို အထူးဂရုပြု၍ ထည့်သွင်းရပေမည်။

**အုပ်စု ၄။ အဆီအာဟာရများ။ (အဆီအုပ်စု)**

ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော အပူဓာတ်နှင့် ခန္ဓာဖွဲ့ဆောက်မှု၌ အရေးပါသော ကိုယ်ခံအင်အားများအတွက် စားသုံးရန် အစားအစာမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအစားအစာမှာ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ရွဲမာသစ်စေ့နှင့် ဆီအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်ပေသည်။

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အုပ်စုများတွင် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်အုပ်စု သုံးမျိုးကို တစ်ပေါင်းတည်း အစုဖွဲ့၍ နို့နှင့်အဆီ အုပ်စုနှစ်မျိုးကိုလည်း တစ်ပေါင်းတည်း အစုဖွဲ့ထားခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အစားအစာ၊ ဟင်းကျွေးဟင်းရဲများကို စီမံပြုစုစားသောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုလေးမျိုးအနက်မှ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးစီ ပါဝင်ရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ တစ်နပ်စာတွင် လေးမျိုးမပါဝင်ပါက ကျန်အမျိုးအစားများကို တခြားတစ်နပ်တွင် ဖြည့်စွက်ရပေမည်။ ဆန်၊ ဂျုံစသော ကစီအာဟာရကိုမူကား အခြေခံအစားအစာအဖြစ် စားသောက်ကြသောကြောင့် ပါရှိသည်သာ များပေသည်။ ကျန်အာဟာရအမျိုးအစားများကိုလည်း မျှတအောင် ထည့်သွင်းစားသုံးရန် လိုလေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အသားငါးကိုသာ အစားများ၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အစားနည်းလျှင် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းအတူပင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသာ အစားများ၍ အဆီသို့မဟုတ်၊ သားငါးတို့ကို မစားမသောက်လျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်စုံစွာ ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အာဟာရတစ်မျိုးမျိုးကို အစားလွန်နေခြင်း၊ အစားလျော့နေခြင်း ရှိမရှိစိစစ်၍ များရာကိုလျော့ကာ နည်းရာကိုဖြည့်၍ စားသုံးရပေလိမ့်မည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာကား အစားအစာ စားသောက်ရာတွင် ထိုအခြေခံ အစာအာဟာရ လေးမျိုးလုံး မျှတစွာ ပါဝင်စေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့မျှတအောင် ရောဖက်ပေါင်းစပ် စားသောက်ခြင်းလည်း မပြုလိုအပ်သော အာဟာရမျိုးကို ဖြည့်တင်းခြင်းလည်း မပြုပါက ကိုယ်ခန္ဓာ

အာဟာရဓာတ်များ မညီမမျှဖြစ်ကာ၊ ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ်တစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် အခြားပရိုတိန်းနှင့် ကာဘိုဟိုဒရိတ်စွမ်းအားများ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အနာရောဂါများ ကပ်ရောက်ငြိတွယ်နိုင်လေသည်။ ပိန်ချုံးခြင်း၊ အသားအရည်ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မျက်စိသိခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း စသောရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ထိခိုက်တတ်ပုံများကို ရှေ့တွင်ဖော်ပြပေမည်။

ဩဇာဓာတ် အသီးသီးတွင် အကျိုးပြုနိုင်စွမ်း တစ်မျိုးစီရှိနေပေရာ၊ အခြားတစ်မျိုးသော ဩဇာဓာတ်က မည်မျှလိုအပ်နေစေကာမူ၊ လျော့နေသော ဩဇာဓာတ်ကို ဖြည့်စွမ်းပေးမည် မဟုတ်ပေ။ လျော့သော ဩဇာဓာတ်ကို ဖြည့်စွမ်းပေးပါမှသာ မူလအခြေမှန်သို့ ပြန်၍ရောက်အောင် ရင်းစားဖြည့်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ ငွေကြေးမတတ်နိုင်၍ဖြစ်စေ၊ အာဟာရရောစပ်မှုကို သတိမပြုမိ၍ဖြစ်စေ၊ အစားအစာအမျိုးမျိုး ဝယ်ယူမရရှိနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး အချိုးကျမပြည့်ဝဘဲ အာဟာရဓာတ် တစ်စုံတစ်ရာ လိုအပ်နေသေးခဲ့လျှင် အစားအစာ စားသောက်သည်ထက် စရိတ်ပိုမိုသက်သာ၍ အလွယ်တကူ စားသောက်ဖြည့်စွမ်းနိုင်သော အာဟာရ ဩဇာဓာတ်အားဖြည့်ဆေးများကိုလည်း ထုတ်လုပ်နိုင်ကြပြီဖြစ်၍ ဝယ်ယူစားသောက်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ် ကျန်ရှိနေသေးသည်။ ဤအခွင့်အရေးကို ယူတတ်ကြရန်လည်း လိုလေသည်။ သို့ရာတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် လောင်စာကိုမူကား အစားအစာဖြင့်သာပင် ဖြည့်သွင်းပေးနေရဦးမည်ဖြစ်၍၊ လိုသမျှ ဩဇာဓာတ်များကို ဆေးဝါးများမှ တစ်ဆင့်သာ အလွယ်အသင့်ဖြည့်တင်းနေရန်မသင့်ပေ။

ဗီတာမင်ခေါ် ဩဇာဓာတ်ဆေးဝါးများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာက အစားအစာများမှ သဘာဝနည်းဖြင့် ချေချက်ဓာတ်ခွဲ ထုတ်ယူသည့်နည်းတူ၊ သိပ္ပံပညာစွမ်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲထုတ်လုပ်ထား၍ ဩဇာဓာတ် အဆင့်သို့ရောက်ပြီး အစားအစာမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်တင်းရာ၌ လွယ်ကူထိရောက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝထုတ်လုပ်မှုကို ရပ်နားစေပြီး၊ အသင့်ထုတ်လုပ်ပြီး ဩဇာဓာတ်များကိုသာ အားကိုးမှီခို စားသုံးနေပါက ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ထုတ်လုပ်စွမ်းရည်များ ပျက်စီးနဲ့နေလာစေနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ် ဆေးဝါးများကို ဖြည့်စွက်ပေး

ရမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ဆေးဝါးတစ်လမ်းတည်းမှသာ မဖြည့်ဘဲ အစားအစာထံ မှလည်း သဘာဝအတိုင်း ဖြည့်စွမ်းပေးရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဗီတာမင်အေ ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် ဗီတာမင်အေယူနစ် ၂၅၀၀၀-ခန့် ပါရှိနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ထောပတ်တစ်စွန်းတွင် ဗီတာမင်အေယူနစ် ၄၆၀ မျှသာ ပါရှိနိုင်ပေသည်။ ဗီတာမင်စီ ဆေးပြားတစ်ပြားတွင် ဗီတာမင်စီ ၁၀၀-မီလီဂရမ်ပါရှိပေရာ သံပုရာသီးတစ်လုံးတွင် ဗီတာမင်စီ ၄၀-မီလီဂရမ်ခန့်မျှသာ ပါရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဆေးများသည် အစားအစာများစွာ စားသောက်ရာမှ ရရှိသည့် ဗီတာမင်အင်အားကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။ ဗီတာမင် တစ်မျိုးတစ်စားထက် ပို၍ စုပေါင်းထားသော ဆေးများ၊ သတ္တုဓာတ်များပါ ရောစွက်ထားသော အားတိုး ဆေးများလည်း ရှိနေပေသည်။ ထိုဆေးများကိုလည်း အာဟာရအပြင် အဖြည့်အစွက် အနေဖြင့်သာ စားသောက်ရန် သတိပြုရပေသည်။ အစားအစာကို လျော့ပေါ့၍ ဗီတာမင် အလွယ်အသင့်များကိုသာ ဖြည့်သွင်းခြင်းမျိုးကိုကာမ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အစားအစာများကို အချိုးကျရောစပ်စားသောက်သွားပါက ဗီတာမင်ဆေးများ မစားသုံးဘဲနှင့်ပင် ကျန်းမာမှု အပြည့်အဝ ရှိနိုင်ပေသည်။ ဗီတာမင် အားဆေးများမပေါ်ပေါက်မီက နေထိုင်ခဲ့သည့် လူများကို သတိပြုနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ယခုခေတ်၌ကား အစားအစာများကို အရသာအဖြင့် ပြုပြင်စားသောက်ခြင်း၊ လတ်ဆတ်ခြင်းမရှိသော ဗီတာမင်ဩဇာများ ကုန်ခန်းနေသည့် အစားအစာများကို စားသောက်နေခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ၏တိုက်ခိုက်မှုကို ခံရခြင်း၊ အလုပ်အမျိုးမျိုး၊ သောကအမျိုးမျိုး၏ဒဏ်ကို ခံစားရခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်မရသော နေရာများ၌ နေထိုင်ရခြင်း၊ အစားအချိန်မမှန်ကန်ခြင်း၊ ကြုံသလိုဖြစ်သလို စားသောက်ခြင်းစသော ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် အာဟာရဓာတ် သုံးစွဲရခြင်း လွန်ကဲ၍ ဖြည့်တင်းရာ၌ နည်းလျော့ရသောကြောင့် ဗီတာမင် ဆေးဝါးများ ဖြည့်တင်းပေးရသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာကြရလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် မောင်းထောင်းဆန်၊ ဆန်လုံးတီးတို့ကို စားသောက်ရာမှ စက်ကြိတ်ဆန်ဖြူကိုသာ စားသုံးသည့်အပြင် ထမင်းရည်နှင့်ပစ်ပြန်သောကြောင့် ဆန်စေ့၏အပေါ်ယံလွှာရှိ ဩဇာဓာတ်များ ဆုံးပါးကုန်ခန်းရလေရာ၊ ဗီတာမင်ဘီ ၂-ခေါ်ရီဘိုဖလေဗင် ဩဇာဓာတ်များ ချို့တဲ့လာ၍

ထုံနစိုရောဂါများ ရတတ်လေသည်။ ထိုသူများသည် တဆေး၊ ယိစ်ဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ဘီ ၂-ပါဝင်သော ဗီတာမင် ဘီညွှန်ပေါင်း (ဘီ-ကွန်ပလက်) ဆေးပြား၊ ဆေးရည်များ ဖြည့်စွက်စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါမှ ကင်းဝေးစေနိုင်လေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် စားသောက်ရာတွင် ချို့တဲ့မှုကိုလည်း ဆေးများဖြင့် ညှိ၍ပေးကြရပေသည်။

လူတို့သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် ကိုယ်ကာယရှိ ရုပ်ကလာပ်စည်းများသည် ပွန်းကျေပျက်စီးရလေသည်။ ထိုပျက်စီးမှုများကို ဖြည့်တင်းရန်နှင့် ကိုယ်ကာယတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းအတွက် စွမ်းအင်ကိုလည်း အစားအစာမှ ရရှိပေသည်။ လိုအပ်သော အစားအစာကို စားသောက်ခြင်းမရှိခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အားနည်းသည်ထက်နည်း၍ ပိန်ချိုးသွားပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကိုစားတိုင်း အာဟာရဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု မထင်မှတ်သင့်ပေ။ အချို့အစားအစာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သဖြင့် စားသည့်အတွက် အကျိုးမရှိရုံသာမက အပြစ်ပင်ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး စားသောက်သည့် အစားအစာတွင် အာဟာရဓာတ်အပြင် အပူငွေ့အား(ကယ်လိုရီ)ကိုလည်း ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် ပမာဏ ချင့်ချိန်စားသောက်ရန် လိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် အသုံးပြုရသည့် ခွန်အားကို ကယ်လိုရီအပူငွေ့အားဖြင့် အချိုးအဆတိုင်းထွာတွက်ချက်နိုင်လေသည်။ ကယ်လိုရီတစ်စုံ၏ပမာဏမှာ ရေ (၂) ဂရမ်၊ သို့မဟုတ် ကုဗ (၁) စင်တီမီတာကို အပူရှိန် စင်တီဂရိတ် (၁) ဒီဂရီတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သော အပူငွေ့အားပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သော အခါတိုင်းတွင် ကယ်လိုရီအား အတော်အတန်ကုန်ဆုံးသွားရလေသည်။ (၀၁) ကယ်လိုရီအားကို အသုံးချ၍ လှုပ်ရှားရလေသည်။ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးတွင် ကယ်လိုရီ မည်မျှကုန်ကျသည်ကိုလည်း အာဟာရပညာရှင်များ သိရှိကြလေသည်။ (မီး၏အလင်းအား ပမာဏကို ဖယောင်းတိုင်မည်မျှအား ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အင်ဂျင်စက်တစ်ခု၏ အားစွမ်းပမာဏကို မြင်းကောင်ရေမည်မျှအားဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တိုင်းတာကြမြဲ ဖြစ်သကဲ့သို့ လူ၏ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအားပမာဏကိုလည်း ကယ်လိုရီအားဖြင့်ပင် တိုင်းတာကြရလေသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်-၁၂၀ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိသော ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် သက်သာသောအလုပ်ကိုလုပ်ပါက တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီအား-၂၄၀၀ ခန့်ကို သုံးစွဲကုန်ခန်းစေ၍ အတန်အသင့်ပင်ပန်းသောအလုပ်ကို လုပ်ပါက ကယ်လိုရီအား-၃၀၀၀ ခန့်ကို သုံးစွဲကုန်ခန်းစေပြီး၊ အလွန်ပင်ပန်း အားစိုက်ရသောအလုပ်ကို လုပ်ပါက ကယ်လိုရီအား-၃၆၀၀ ခန့်အထိ သုံးစွဲကုန်ခန်းစေလေသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်-၁၀၀ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော မိန်းမတစ်ယောက်သည် သက်သာသောအလုပ်ကို လုပ်ပါက တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီအား-၂၁၀၀ ခန့်ကိုလည်းကောင်း၊ အတန်အသင့် ပင်ပန်းသော အလုပ်ကိုလုပ်သူဖြစ်ပါက ကယ်လိုရီအား-၂၅၀၀ ခန့်ကိုလည်းကောင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းအားစိုက်ရသောအလုပ်ကို လုပ်ပါက ကယ်လိုရီအား-၃၀၀၀ ခန့်အထိလည်းကောင်း သုံးစွဲကုန်ခန်းစေလေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ ကယ်လိုရီအား-၂၁၀၀ ခန့်အထိ သုံးစွဲကုန်ခန်းစေပြီး၊ နို့တိုက်ချိန်တွင် ကယ်လိုရီအား-၂၇၀၀ ခန့်အထိ သုံးစွဲကုန်ခန်းစေလေသည်။

ကလေးများအနေနှင့်မူကား တစ်နှစ်အောက်ကလေးသည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီအား-၁၀၀ ခန့်ကိုလည်းကောင်း၊ တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးသည် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီအား-၉၀၀ ခန့်ကိုလည်းကောင်း၊ သုံးနှစ်မှငါးနှစ်အရွယ်ကလေးသည် ကယ်လိုရီအား-၁၂၀၀ ခန့်ကိုလည်းကောင်း အဆင့်ဆင့်တိုး၍ သုံးစွဲကုန်ခန်းစေလေသည်။

ဤသို့အားဖြင့် သုံးစွဲကုန်ခန်းစေသော ကယ်လိုရီအပူအားများကို စားသောက်သော အစားအစာမှရရှိပေရာ၊ သုံးဖြုန်းသည့် ကယ်လိုရီအားနှင့် ညီမျှအောင် မစားသောက်ပါက လိုအပ်သောအင်အားကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဤအချက်များကို ဖော်ပြသည်မှာ အစားအစာကို လျော့နည်းလွန်းစွာ စားသောက်ခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပုံကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နေ့လျှင် နှစ်နပ်စားသောက်နေသော အာဟာရဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုနှစ်နပ်အကြားတွင်လည်းကောင်း၊ နံနက်စောစောနှင့် ညဉ့်ဦးပိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ အနည်းအပါးစီ စားသောက်သော အာဟာရဖြင့်လည်းကောင်း လိုအပ်သော ကယ်လိုရီအားကို ရရှိစေနိုင်သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ချွေးထွက်လွန်လျှင် ရေငတ်လာ၍ ရေသောက်ကြရသည်။ အလုပ်ပင်ပန်းလျှင် ခံတွင်းလိုက်၍ အစားအသောက် ပို၍ စားနိုင်ကြသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲပြီးသော် အိပ်ချင်လာ၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ကြသည်။ မောပန်းသောအခါ ကုန်ဆုံးသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ပို၍ရရန် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ကြသည်။ ဤသည်တို့မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် လိုအပ်သောအရာကို အပြည့်အဝရအောင် သဘာဝအလျောက် တောင်းခံရယူတတ်သောသဘောကို ဖော်ပြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကယ်လိုရီအားများလိုအပ်ခဲ့လျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာက မွတ်သိပ်တောင်းခံလာမည်ပင် ဖြစ်ပေမည်။ ဆာမွတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တောင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာမညီကြတိုင်း မညီသည့်အစားအစာ မည်မျှတွင် ကယ်လိုရီအား မည်မျှပါသဖြင့် စုစုပေါင်းမည်မျှ ရရှိလိမ့်မည်ဟူ၍ တွက်ချက်နေရန် လွယ်ကူမည်ကား မဟုတ်ပေ။ ကယ်လိုရီဓာတ်အားကို တိုင်းထွာစစ်ဆေး တွက်ချက်ထားသော ဇယားများ၊ စာအုပ်စာတမ်းများ ရှိစေကာမူ အစဉ်အမြဲ တွက်ချက်ချိန်၌နေရန်လည်းမလိုပေ။ သို့ရာတွင် အကြမ်းအားဖြင့် မည်မျှလောက်စားသောက်ရန် လိုအပ်မည်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါစဉ်းစားခန့်မှန်းထားလျှင် လုံလောက်ပြီဟုပင် ဆိုရပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခန့်မှန်းရန် အောက်တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

ထမင်းတစ်အောင်စလျှင်	ကယ်လိုရီအား	၁၀၀-ခန့်
ထမင်းတစ်ပန်းကန်လျှင်	။	၁၅၀၀-ခန့်
နို့တစ်အောင်စလျှင်	။	၂၀-ခန့်
နို့တစ်ပန်းခွက်လျှင်	။	၃၅၀-ခန့်
ဆီတစ်စွန်းလျှင်	။	၁၂၅-ခန့်
ဝက်သား ၁ဝိ-သားလျှင်	။	၁၂၀၀-ခန့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်ပန်းကန်လျှင်	။	၁၀၀၀-ခန့်
ကြက်ဥတစ်လုံးလျှင်	။	၈၀-ခန့်

ဤသို့အားဖြင့် သာမန်စားသောက်နေသော အာဟာရတွင် ကယ်လိုရီအားဖြင့် လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပေသည်။ အချို့သော အာဟာရဓာတ်အား လေ့လာသူများက စာတစ်မျက်နှာ ရေးသည့်အခါ

“စာရေးတာမှာ ကယ်လိုရီ သုံးရာလောက် ကုန်သွားပြီ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
ဏီတ်မှန်တစ်တုံးကိုစားပြီးနောက် “အင်း ကယ်လိုရီ-၁၀၀ လောက်တော့  
အားတွေဝင်လာပြန်ပြီ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခန့်မှန်းဖော်ပြတတ်ကြလေ  
သည်။

ဤအချက်များဖြင့် ပင်ပန်းစွာ အားထုတ်ရသည့်အခါ အစားအစာကို  
ပို၍စားသောက်ရမည်ကို လည်းကောင်း၊ ကယ်လိုရီအားများသော အစာကို  
နည်းနည်းစားရုံနှင့် ကယ်လိုရီအားနည်းသော အစာကိုများစားသည်နှင့်  
တူမျှကြောင်းကိုလည်းကောင်း သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ အစားအစာ  
အချိန်အဆချင်း အတူအညီထားပါက ကယ်လိုရီအား အချိုးအဆ ကွာခြားပုံ  
ကိုလည်း သိရှိနိုင်လေသည်။ ဥပမာ-

နွားနို့	တစ်အောင်လျှင် ကယ်လိုရီအား	၂၀
ကျွဲနို့	။	၃၄
ဆိတ်နို့	။	၂၀
ဆန်	။	၁၀၄
ပဲ	။	၁၀၂
ပဲပိစပ်	။	၁၂၂
ဟင်းရွက်	။	၅
ခရမ်းသီး	။	၉
အာလူး	။	၂၂
ငှက်ပျောသီး	။	၂၀
ကြက်သား	။	၃၁
အမဲသား	။	၄၃
ဝမ်းဘဲ	။	၅၁

စသည်ဖြင့် ဖြစ်လေသည်။ ကယ်လိုရီအားကို အတူအညီထား၍  
အစားအစာပမာဏကို နှိုင်းချိန်၍ ကြည့်လျှင်လည်း သိရှိနိုင်လေသည်။  
ဥပမာ-ကယ်လိုရီအား ၅၀-စီရရှိရန်အတွက် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို  
အောက်ပါ အချိုးအဆအားဖြင့် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးကြီး	.....	၁-လုံး
ကြက်သွန်နီ	.....	၁-ဥ
ငါး	.....	၁-တုံး

နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး တန်ဖိုးရှိရှိနေထိုင်နည်း

သကြား	.....	၁-ဇွန်း
ပုစွန်ဆိတ်	.....	၄-ကောင်
အာလူး	.....	၁-ခြမ်း
ထမင်း	.....	၁-ဆုပ်
ထောပတ်	.....	ဖွင့်ဝက်
ဆီးသီး	.....	၃-လုံး

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လိုအပ်သော အာဟာရ အင်အားများကို  
အကြမ်းအားဖြင့် တိုင်းထွာဖော်ပြပြ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အနည်းဆုံး  
လိုအပ်သော အစားအစာ အပိုအမျိုးအစားကိုလည်း ဖော်ပြရန် လိုပေမည်။  
၎င်းတို့မှာ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက်-

ကစီအာဟာရ။ တစ်နေ့လျှင် ၁၄-အောင်စခန့်၊

သကြားတစ်မျိုးမျိုး၊ တစ်နေ့လျှင် ၂-အောင်စ၊ (ထန်းလျက်၊  
ဖရဲသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပျားရည်၊ စပျစ်သီးခြောက် စသည့် အမျိုးမျိုးမှ  
ရရှိလျှင်လည်း နည်းတူပင် ဖြစ်သည်။)

အဆီအာဟာရ။ တစ်နေ့လျှင် ၂-အောင်စ

ပရိုတိန်းအာဟာရ။ တစ်နေ့လျှင် အသားတစ်မျိုးမျိုး ၃-အောင်စ၊  
ပဲတစ်မျိုးမျိုး ၃-အောင်စ၊ နို့တစ်မျိုးမျိုး ၁၀-အောင်စနှင့် ကြက်ဥ ၁-လုံး။  
(သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် နွံမာသစ်စေနှင့် ပဲကို ပို၍စားသုံးနိုင်  
လေသည်။)

ဇီတာမင်နှင့် ဓာတ်ဆားအာဟာရ။ တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
၄-အောင်စ၊ ဥ-မျိုး၊ အမြစ်မျိုး၊ အသီးမျိုး ၃-အောင်စ၊ အစိမ်းစားအရွက်  
အသီး ၃-အောင်စ၊ သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုး ၃-အောင်စ၊

စသည်ဖြင့် လိုအပ်ပေသည်။ နေ့စဉ်စားသောက်ရာတွင် အောင်စ  
အလေးချိန်ဖြင့် ချိန်ဆနေရန် မလိုဘဲ အမှန်းအဆပမာဏကို ချိန်ဆမိလျှင်  
လုံလောက်ပေသည်။ အာဟာရတို့ကို အသေးစိတ် အတိအကျ တွက်ချက်  
တိုင်းဆဲနေရန်ကား လွယ်ကူမည်လည်း မဟုတ်၍၊ လိုအပ်မည်လည်း  
မဟုတ်ပေ။

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ မျက်ပြုတ်စားသောက်နည်းနှင့် သက်ဆိုင်  
သော အချက်များကိုလည်း သတိပြုရန် လိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်  
ဆန်လုံးညှို့ကို စားသုံးပါက၊ ဆန်ကြမ်းအားလုံးကို

သိရှိကြပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆန်စေ့၏အပေါ်ဆုံးလွှာရှိ ဖွဲနုနှင့် အကာသည် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်းတူ အာလူးကိုပြုတ်၍ အခွံပါးနွားခြင်းသည် အစိမ်းလိုက်စားဖြင့် လျှပ်လှီးခြင်းထက် ပို၍ အာဟာရဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြောင်းကို သိရပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူ ပန်းသီးကို အခွံမနွားဘဲ ရေစင်စင်ဆေးကာ အခွံပါစားသောက် ပါက ပို၍ အာဟာရဓာတ် ရရှိနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုမိပေလိမ့်မည်။ အစားအစာကို စားသောက်ရာ၌ အာဟာရအပြည့်အဝ ရရှိရေးကို အမြဲတစေ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ဆန်ကိုရွေးရာ၌ စက်ကြိတ်ဆန်ထက် ဆန်လုံးညှိမောင်း ထောင်းဆန်တို့ကို ပို၍စားသုံးခြင်းသည်၊ ဂျုံဖြူထက်၊ ဂျုံကြမ်း(အာတား) ကို စားသုံးခြင်း၊ ဆန်ကိုတစ်ထပ်သာ ဆေးကြောခြင်း ထမင်းရေခန်းချက်ခြင်း စသည်တို့ကို လိုက်နာအပ်ပေသည်။

ထိုနည်းတူပင်လျှင် ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ်ကိန်းအောင်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့ကို အစိမ်းစားနိုင်က စားရပေမည်။ အပူဓာတ်ဖြင့် ချက်ပြုတ် လိုက်သောအခါ ဗီတာမင်အာဟာရများ လျော့ပါးပြုန်းတီးတန်သလောက် ပြုန်းတီးဆုံးရှုံးရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ပြုတ်ရာ ၌ပင် မီးအေးအေးဖြင့် နူးနပ်စေခြင်း၊ မနူးလွန်းအောင် မချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကြာရှည်စွာ အပူပေး၍ မချက်ပြုတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် သတိရှိရပေသည်။ အစိမ်းစားသောက်ရာ၌ ပိုးမွှားများ မပါရှိစေရန် ရေတွင် အကြိမ်ကြိမ် လှုပ်ရှား၍ ဆေးကြောခြင်း၊ ရေနွေးထဲတွင် နှစ်ဖျောဆေးကြောရန်လိုကာ၊ နှစ်ဖျောခြင်း၊ တစ်ပွက်ဆူမှု ပြုတ်ဖျောသင့်က ပြုတ်ဖျောခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်အပ်ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် သဘာဝက ပေးထားသော အာဟာရဓာတ်များကို အပြည့်အဝ ရယူခံစားနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး အစားအစာ စားသောက်ရာတွင် မရောစပ်ကောင်းသော အရာများကိုလည်း မရောစပ်မိအောင် သတိပြုရန် လိုပေသည်။ ဤအရာ၌ ဖရဲသီးနှင့်ဘဲခွဲ၊ မင်းဂွတ်သီးနှင့်သကြား၊ ဥသျှစ်သီးနှင့်ပျားရည် စသော ရောစပ်သုံးစွဲ၍ မသင့်သော အစားအစာများကိုလည်း သတိထားရပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါး မစားကောင်းသောမို့၊ အပူနီးမထုတ်ရသေးသော ဝါးပိုးမျှစ် သည်းခြေမသန့်စင်သော ငါးပူတင်း၊ ပဲစိမ်းစားဥအရွက် စသည် မရောစပ်

ဘဲလျက် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသော အစားအစာများကိုလည်း သတိပြု ရှောင်ရှားရပေမည်။

ထိုမျှသာမက ဓာတ်သဘာဝ အားဖြင့် မသင့်လျော်သော အစား အစာတို့ကို တစ်ကြိမ်တည်းတွင် ပေါင်းစပ်စားသောက်ခြင်းမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ် ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအစာမျိုးမှာ ကစီအာဟာရနှင့် ပရိုတိန်းဇီဝသက်စောင့် အာဟာရမျိုးကို ရောစပ်စားသောက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အားအင်နှင့်ဇီဝကလာပ်များ ဖြည့်တင်းသော အဓိက အစားအစာ နှစ်မျိုးမှာ ကစီအာဟာရနှင့် ပရိုတိန်းအာဟာရပင်ဖြစ် လေသည်။ သို့ရာတွင် အာဟာရနှစ်မျိုးမှာ အစာချေချက်မူတွင် သဘာဝ တစ်မျိုးစီ ကွဲပြားလျက်ရှိပေသည်။

ကစီကိုချေချက်ရာ၌ ရှေးဦးစွာ ပါးစပ်ထဲတွင် တံတွေးရည်က စတင်ချေချက်လေ့ရှိ၍ ပရိုတိန်းအာဟာရဖြစ်သော အသားများကိုမူ အစာ အိမ်ထဲသို့ ရောက်မှသာ စတင်ချေချက်လေသည်။ အစာအိမ်ထဲမှ ထုတ် လုပ်သော အစာချေအရည်မှာ အက်ဆစ်ဓာတ်သဘောရှိလေသည်။ အစာ ချေသည့် ဂက်စထရစ်အရည်၏စွမ်းအင်မှာ အက်ဆစ်ဓာတ်ထဲ၌သာလျှင် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ ကစီကိုချေချက်သော အရည်မှာ ကား အဲလ်ကာလိုင်းသဘောရှိလေသည်။ အဲလ်ကာလိုင်းနှင့် အက်ဆစ်တို့သည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးဖိဆန်သော သဘောရှိတတ်လေသည်။

ကစီနှင့်ပရိုတိန်းအာဟာရများကို ရောစပ်စားသောက်သည့် အခါတွင် ကစီအစားအစာများကို ချေချက်မှုသည် နှေးကွေးဆုတ်ဆိုင်းသွားရလေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပရိုတိန်းအစားအစာများကို ဦးစွာချေချက်နေသည် ကို စောင့်ဖယ်ပေးနေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အစာအိမ်မှ အူပြွန်လမ်း ကလေးများထဲသို့ စီးဝင်ရာ၌လည်း အက်ဆစ်များကြောင့် အဲလ်ကာလိုင်း သည် ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ပရိုတိန်းအာဟာရများမှာလည်း အဲလ်ကာလိုင်းအရည်များကြောင့် ချေချက်သည့် အက်ဆစ်များ နဲ့နဲ့သွား သဖြင့် အလွယ်တကူ ကျေညက်ခြင်း မရှိနိုင်တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် အက်ဆစ်ဓာတ်ရည် ထုတ်ပေးချေချက်ရန်လိုသည့် ပရိုတိန်း အာဟာရများနှင့် အဲလ်ကာလိုင်းဓာတ်ရည် ထုတ်ပေးချေချက်ရန်လိုသည့် ကစီအာဟာရများကို အစာတစ်နပ်တည်းတွင် ရောစပ်စားခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားရန်လည်း အကြံပေးကြလေသည်။

ထမင်းနှင့်အသားကိုလည်းကောင်း၊ ပေါင်မုန့်နှင့်ထောပတ်ကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်ကာလရှည်ကြာစွာ ရောစပ်စားသောက်လာကြသည့်တိုင်အောင် ဘာမျှ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း မရှိခဲ့ကြပါတကားဟူ၍ စောဒကတက်လိုကြပေလိမ့် မည်။ သို့ရာတွင် အစာကျေညက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးကျေးဇူးရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းကိုမူကား လိုက်နာအပ်သည့်ပြင် မကျန်းမာသောအခါမျိုး၌ ထိုသို့ စနစ်တကျစားသောက်ခြင်းသည် များစွာအကျိုးပြုနိုင်သည်ကို သတိပြုရ ပေမည်။ နေ့စဉ်စားသောက်သော စနစ်ထက်ပြုပြင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပို၍ ကျန်းမာစေနိုင်သည်မှာလည်း မလွဲပေ။ အနည်းအပါး စားသောက် သည်ထက် အများအပြား စားသောက်သည့် အခါတွင် ထိုသို့ ရောစပ် စားသောက်ခြင်းကြောင့် ကျေညက်သင့်သောအချိန်ထက် ပို၍ချေချက် နေရသဖြင့် အစာအိမ်သည် ကသိကအောက် ဖြစ်ရတတ်လေသည်။ အစာ မကျေသူ၊ အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများအဖို့ကား ကစီအာဟာရနှင့် ပရိုတိန်း အာဟာရတို့ကို ခွဲခြားစားသောက်သင့်ပေသည်။

အစားအစာကို စားသောက်သည့်အခါတွင် မည်သည့်အစာကို မည်ရွေ့ မည်မျှစားရမည်ကိုလည်း သတိပြုရပေမည်။ အာဟာရပါရဂူများ၏အကြံ ပေးချက်မှာ တစ်ချိုး၊ နှစ်ချိုးဟူသော အတိုင်းအဆအတိုင်း ကစီနှင့်ပရိုတိန်း အာဟာရများ၊ (အသား၊ ငါး၊ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်)စသည်တို့ကို စားသောက် သည့်အစာ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ သို့မဟုတ် တစ်ချိုးစားသုံး၍ ဗီတာမင်အာဟာရ များ (သစ်ရွက်၊ သစ်သီး)ကိုမူ စားသောက်သည့်အစာ၏သုံးပုံနှစ်ပုံ သို့မဟုတ် နှစ်ချိုးစားသုံးသင့်ကြောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအချိုးအတိုင်း စားသောက် ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရာ၊ အနာမဲ့ကြောင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကို စားသောက်ကြခြင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပျက်ပြုန်းသွားသော ကလာပ်များကို ပြန်၍ဖြည့်သွင်းရန်လည်း အကြောင်း တစ်ပါးဖြစ်လေသည်။ နေ့စဉ်ပျက်စီးလျော့ပါးသမျှကို ပြန်၍ဖြည့်တင်းရပေ သည်။ အလျော့ထက်အပြည့်က သာလွန်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်၍ ဖြည့်နိုင်သည်ထက် လျော့ပါးမှုက လွန်ကဲနေသောအခါ ကျပိုင်းသို့ရောက်၍ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ယိုယွင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ရပေ သည်။ ထို့ကြောင့် အစာစားရာတွင် အဖြည့်အား ပိုလွန်အောင် ကြိုးစား ချင့်ချိန်ရပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာထုတ်လုပ်အားကို အပထား၍ ပကတိကိုယ် ခန္ဓာ ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက်ပင်လျှင် ဓာတ်သဘာဝ ရုပ်ကလာပ်စည်းများ လိုအပ်လျက်ရှိပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဓာတ်ခွဲ၍ကြည့်လျှင် ပေါင်- ၁၅၀ အလေးချိန်ရှိသည့် လူတစ်ယောက်တွင်-

အောက်ဆီဂျင်	၉၇.၅	ပေါင်	၆၅	ရာခိုင်နှုန်း
ကာဘွန်	၂၇.၀	။	၁၈	။
ဟိုက်ဒရိုဂျင်	၁၅.၀	။	၁၀	။
နိုက်ထရိုဂျင်	၄.၅	။	၃	။
ကဲလ်စီယမ်	၃.၀	။	၂	။
ဖေါ့စပါးရပ်စ်	၁.၅	။	၁	။
ပိုတက်ဆီယမ်	၀.၅၂၅	။	၀.၃၅	။
ဆာလ်ဖါ	၀.၃၇၅	။	၀.၂၅	။
ဆိုဒီယမ်	၀.၂၂၅	။	၀.၁၅	။
ကလိုရင်း	၀.၂၂၅	။	၀.၁၅	။
မက်ဂနီဆီယမ်	၀.၀၇၅	။	၀.၀၅	။
သံ	၀.၀၀၆	။	၀.၀၀၄	။

ဤဓာတ်များအပြင် အိုင်အိုဒင်း၊ ဖလူအိုရင်း၊ ဆီလီကွန်မက်ဂင်နီး သော ဓာတ်ဆားနှင့်သတ္တုဓာတ်များ အနည်းငယ်စီအားဖြင့် စုပေါင်းပါဝင် နေလေသည်။ ဤဓာတ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနည်းနည်း အကျိုးပြု ထောက်ပံ့လျက်ရှိပေသည်။ ထိုဓာတ်ပစ္စည်းများ လျော့ပါးမှုကို အစားအစာ များဖြင့်လည်းကောင်း၊ အားဖြည့်ဆေးများဖြင့်လည်းကောင်း ပြန်လည်ဖြည့် တင်း နေရသည်ကိုလည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုဓာတ်သဘာဝများနှင့် ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ် အသီး သီး၏ အကျိုးပြုပုံနှင့် ချို့တဲ့သဖြင့် ထိခိုက်နိုင်ပုံများကို တသီးတခြား လေ့လာရန် လိုအပ်လေသည်။

အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ အချုပ်အားဖြင့် လိုက်နာသင့်သော အချက်များကိုခြုံ၍ ဖော်ပြရပေမည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။



၁။ အစာစားသည့်အခါ တစ်လုတ်စာချိန်၍စားပါ

ဆိုလိုသည်မှာ အစားအစာကို အလွန်၍ နောက်ထပ်မစားနိုင်လောက် သည်အထိ မစားသောက်ဘဲ၊ ထပ်မံစားနိုင်လောက်သေးသည့်အချိန်မှာပင် အစားရပ်လိုက်ရန်ကိုပင် ဆိုလိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာ တစ်ခုခုကို မဝတဝ စားသောက်သည့်အခါ အရသာတွေ့၍၊ အလွန်သွား သောအခါ အရသာပျက်သွားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ ဤသည်မှာ သဘာဝအလျောက် မလိုတော့၍ အစားထပ်မံမစားချင်အောင်၊ သို့မဟုတ် အစားရပ်အောင် သတိပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးလူကြီးသူမတို့ ထမင်းစားမည်ဟု သင့်တန်ရုံအတိုင်းအဆ အားဖြင့် ပန်းကန်ထဲသို့ စားနိုင် သလောက် ထည့်ပြီးသောအခါ၊ တစ်ဆုပ်စာခန့်ကိုပြန်၍ ဖယ်ထုတ် လျှော့ပစ်လိုက်ပြီးမှ စားလေ့ရှိလေသည်။ အချို့မှာလည်း ဝခါနီး၌ ရေသောက် ရန်အတွက်ဟုဆိုကာ အလွန်အောင် ဆက်၍မစားတော့ဘဲ၊ ဆက်၍စားချင် နေသေးသည့် အချိန်မှာပင် အစားရပ်လိုက်ကြပေသည်။ ဤနည်းသည် အလွန်ကောင်းသော နည်းပင်ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းနှင့် ညီညွတ် ပေသည်။ အချို့မှာကား ဗိုက်မှ ဝတင်းနေစေကာမူ ပါးစပ်မှ အရသာကို မဖြတ်နိုင်ဘဲ၊ မကုန်မချင်း၊ မလွန်မချင်း ဆက်၍ စားသောက်တတ်ကြ ပေသည်။ “ဗိုက်တင်းလို့သာ တော်လိုက်ရတယ်၊ ပါးစပ်က မဝ သေးဘူး” ဟူ၍ပင် ပြောတတ်ကြပေသည်။ ဤအကျင့်မျိုးကို ရှောင်ရှား ရန်လိုပေသည်။

၂။ ဆာမွတ်မှစားပါ

အချို့သည် အစားအစာ စားချင်စိတ်မရှိစေကာမူ၊ ကျွေးမွေးသူကို အားနာ၍ စားသောက်တတ်ကြပေသည်။ အလွန်လျက်နှင့်လည်း အားနာ၍ ထပ်ကာစားကြလေသည်။ အချို့မှာ ဆာမွတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆာမွတ်သည် ဖြစ်စေ၊ စားချိန်ကျ၍လည်း စားတတ်ကြလေသည်။ အချို့မှာ သွားလာ လုပ်ကိုင်စရာရှိသဖြင့် အချိန်မကျမီ ကြိုတင်၍ စားထားနှင့်ကြ၍၊ အချို့လည်း အလုပ်အကိုင်မအားလပ်သဖြင့် အချိန်လွန်၊ အဆာလွန်မှ စားသောက်တတ် ကြပေသည်။ ဤသို့သော မစားချင်ဘဲစားခြင်း၊ စားချင်လျက် မစားဘဲ နေခြင်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေသော အကျင့်ပင်ဖြစ်လေသည်။ အစာအိမ်သည် အတိုင်းအဆမှန်သော အစားအစာကို အချိန်မှန် ချေချက်ရန်

နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး တန်ဖိုးရှိရှိနေထိုင်နည်း

လိုလေသည်။ လိုသည်ထက်ပို၍လည်း ချေချက်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ပို၍တာဝန် ပေးလျှင် ဒဏ်ပိပေလိမ့်မည်။ ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန်ပေလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ပါး ချေချက်ရန် အချိန်ကျပါလျက် ချေချက်ရန် အစာမပေးသွင်းလျှင်လည်း၊ လှုပ်ရှားမှုများဖောက်ပြန်၍ အစာချေရည်များ ပျက်စီးရပေမည်။ အူသိမ် အူမများသည် အာဟာရဓာတ်မစုတ်ယူရဘဲ လှုပ်ရှားရသဖြင့် ပြုန်းတီးလွယ် ပေမည်။ ရှိရင်းစွဲ ကိုယ်ခန္ဓာကလာပ်မှုန်များလည်း ပိုလွန်ပြုန်းတီးပေမည်။ ထို့ကြောင့် မဆာဘဲနှင့် စားသောက်ခြင်း၊ ဆာလျက်နှင့်မစားသောက်ခြင်း မျိုးကို ရှောင်ရှားရပေလိမ့်မည်။

ထိုမှတစ်ပါး အစာအိမ်ကို အချိန်မှန်အလုပ်ပေးခြင်း မရှိဘဲ တစ်နေ့ တွင် နံနက် ၈-နာရီ၊ အခြားတစ်နေ့တွင် နံနက် ၁၁-နာရီ၊ အခြားတစ်နေ့တွင် နံနက် ၉-နာရီစသည်ဖြင့် စားချင်သည့်အချိန်တွင် စားသောက်နေခြင်းမျိုး မပြုဘဲ၊ အချိန်မှန်မှန် စားသောက်ခြင်း၊ စားသောက်ပြီးနောက် အစာကျေ အောင် ခေတ္တအနားယူခြင်း၊ တစ်နပ်နှင့် တစ်နပ်အကြား ကွာခြားသင့်သော အချိန်ကိုသတ်မှတ်၍ အစာအိမ်ကို အနားပေးခြင်းများကိုလည်း ပြုအပ် လေသည်။ သာမန် ကျန်းမာသူသည် အစာတစ်နပ်စားပြီးလျှင် အစာချေချိန် တစ်နာရီနှင့် အစာအိမ်နားချိန် တစ်နာရီစသည်အားဖြင့် အစာအိမ် အလုပ်လုပ်ရပ်ကို လိုက်၍ အနားပေးရန် လိုအပ်လေသည်။ ဥပုသ် ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် အစာတစ်နပ်ရှောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးသဘောအရ အကျိုးရှိစေလေသည်။

အစာစားချိန်တွင် သတင်းစာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ အခြား အာရုံဝင်စား နေရသော အလုပ်မျိုးနှင့်စိတ်မချမ်းသာစရာကို လက်ခံစဉ်းစားခြင်းမျိုးကို လည်း မပြုအပ်ပေ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အစာချေမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေလေသည်။ စားသောက်ပြီးနောက် ချက်ချင်း ပင်ပန်းစွာ လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်လေသည်။ စားခြင်းသည် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလုပ်အကျွေး ပြုနေရသည်ဟု သဘောမထားဘဲ၊ စားချင်စိတ်ဖြင့် နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက် စားသောက်ရပေမည်။

၃။ စားချင်စိတ်ရှိမှစားပါ

အချို့သည် အစာ မစားချင်သော လူမမာတစ်ဦးတစ်ယောက်အား အစာဝင်လျှင် ပို၍အားရှိမည် ဟူသော အသိဖြင့် စားသောက်ရန် အတင်းအကြပ် တိုက်တွန်းကြလေသည်။ စားသောက်သူကလည်း ထိုအသိမျိုးဖြင့် မစားချင်ဘဲနှင့်ပင် ဇွတ်ကြိတ်မိတ်၍ သွင်းခွဲစားသောက်ကြလေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စားလိုစိတ်မပေါ်အောင် ဖြစ်နေစေသည်တွင် ထိုအခြေအနေကို ဆန့်ကျင်ဖောက်ဖျက်ခြင်းဖြင့် ပို၍သာလျှင် ဝေဒနာရောဂါ တိုးတက်စေနိုင်ပေသည်။ ဆရာဝန်များ၏ အလိုအရ စိတ်ထိခိုက်၍ဖြစ်စေ၊ ဒေါသထွက်၍ဖြစ်စေ၊ မကျန်းမာ၍ဖြစ်စေ၊ မောပန်း၍ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှ စားလိုစိတ်မပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဇွတ်အတင်းကြိတ်မိတ်၍ မစားသောက်သင့်ကြောင်း ညွှန်ကြားကြပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာရုံကြောများ လှုပ်ရှားရ၍ မငြိမ်မသက်ပုံပန်းပျက်နေချိန်တွင် အစာကျေကျက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုနေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အစာအိမ်က ကောင်းစွာ လက်ခံနိုင်၍ အစာချေချက်အားကောင်းမွန်လာလျှင် အလိုအလျောက် ခံတွင်းကောင်းလာနိုင်ပေသည်။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းသည် မစားစေလို၍ မစားအောင် တားမြစ်နေသည့် သဘောပင်ဖြစ်လေသည်။ ခံတွင်းကောင်းလာလျှင် မစားဘဲလည်း မနေနိုင် မကျွေးကလည်း ဟောင်း၍စားပေလိမ့်မည်။ ခံတွင်းလိုက်သော အစားအစာသည် သင့်လျော်သော အစားအစာပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့မြန်မာသမားတော်များသည် လူမမာကိုပင်လျှင် တောင့်တောင့်တတရှိသော အစာကို စားသောက်ခွင့်ပြု၍ ကုတတ်ကြပေသေးသည်။ လူမမာက စိတ်ကူးတရ စားချင်နေသော အစာသည် သွေးတောင်းသော အစာပင်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ “သွေးတောင်းသည်” ဟူသော စကားသည်ပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ တောင်းဆိုချက်ဖြစ်ကြောင်း အလိုအလျောက် ထောက်ခံနေသော စကားဖြစ်လေသည်။ ခံတွင်းပျက်၍ မစားချင်သေးလျှင် မစားဘဲနေခြင်းတသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်လေသည်။

၄။ မအိမ်သာဖြစ်နေလျှင် မစားပါနှင့်

ကိုယ်လက် မအိမ်သာဖြစ်သည့် အခါမျိုးတွင်လည်း မစားသောက်ဘဲ နေခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပကတိကျန်းမာသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိအောင် ခါတိုင်းထက်ပို၍ ပြုပြင်လုပ်ကိုင်ရသည်ဖြစ်ရာ အစာချေနိုင်စွမ်းပျော့ညံ့နေချိန်တွင် အစာကို ချေချက်ပေးနေသည့်အတွက် ဒုက္ခတမောင့် ပိုစေလေသည်။ အရေးမကြီးသော အလုပ်ကို ခေတ္တနား၍၊ အရေးကြီးသော အလုပ်ကို ဦးစားပေး၍ လုပ်ကိုင်စေရပေမည်။

အစာစားလျှင် အားရှိသည်ဟူသော အယူအဆမှာ အလွန်တိမ်သော ပေါ့သော ကောက်ယူချက်ပင်ဖြစ်လေသည်။ အစာစားသလောက် မဝဖြိုးသူများနှင့် အစားနည်းလျက် ဝဖြိုးသူများကို တွေ့ဖူးကြမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အစာစားတိုင်း အားမရှိပေ။ အစာလည်း ကျေညက်မှ စားသောအစာကလည်း အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှသာလျှင် အားရှိပေမည်။ စားသောအစာမှာ မသင့်သောအစာ၊ မကျေညက်သော အစာစသည်တို့ ဖြစ်နေပါက ပို၍ပင် အားယုတ်ပင်ပန်းစေနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မအိမ်သာဖြစ်သောအခါတွင် အစာချေအင်္ဂါများကို အလုပ်ပိုမပေးမိရန်နှင့် နောက်ထပ်စားသော အစာကြောင့် အမှားအယွင်း မဖြစ်စေရန် ဆရာဝန်များက အစာမကျွေးဘဲ ထားလေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် အစာတစ်နပ်၊ နှစ်နပ်၊ သုံးနပ်စသည် မစားရ၍ အသက်ဘေးရန်ကို မထိခိုက်စေနိုင်ပေ။ ရက်ပေါင်းရှည်ကြာ အစာမစားရသူများ အတွက်ပင်လျှင် အသက်ရှင်နိုင်လောက်သော အာဟာရအရည် အနည်းအပါးကို သွင်းပေးရုံဖြင့် အသက်ဆက်ပေးနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

၅။ အစားအစာကို ပြောင်းလဲစားသောက်ပါ

မည်မျှ အရသာရှိသော အစားအစာပင်ဖြစ်စေ ထပ်ကာထပ်ကာ စားရဖန်များလျှင် ငြီးငွေ့၍ အရသာ ပျက်လာတတ်ပေသည်။ အာဟာရအင်အားမှာလည်း တစ်မျိုးမျိုးတွင်သာ ပြည့်စုံနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ် ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးမျိုး၊ အရသာအမျိုးမျိုးပါရှိသော အစားအစာများကို အလှည့်နှင့်လွဲပြောင်း၍ စားသောက်သင့်ပေသည်။ အချက်၊

အကြော်နည်းအမျိုးမျိုးတို့လည်း ထွန်းပေါ်လျက်ရှိရာ အာဟာရဓာတ်မပျက်စေသော ချက်ပြုတ်နည်းတို့ဖြင့်လည်း စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် စီမံချက်ပြုတ် စားသောက်သင့်ပေသည်။ ချက်ပြုတ်ရာ၌ သွေခြောက်လွန်းခြင်း မရှိရန်နှင့် နူးနပ်စေရန်အပြင် အာဟာရဓာတ်မကုန်ဆုံးရန်ကိုမူကား သတိပြုရပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါး ပင်ပန်းသောအခါများတွင် အစားကိုပို၍စားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ငွေရေးကြေးရေးအမြင်ကိုပါ ထည့်တွက်ပါမူ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံးနှင့် အာဟာရ အများဆုံးရရှိနိုင်မည့် အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ-ကြက်ဥထက် ဈေးသက်သာသော ဘဲဥကို စားသုံးနိုင်၍၊ ပန်းသီးအစား၊ ငှက်ပျောသီးကို စားသုံးနိုင်ပေမည်။

**၆။ အစားအစာ၏ပမာဏကို ချိန်ညှိပါ**

အကယ်၍ အစာတစ်နပ်တွင် စားသင့်သည်ထက် ပိုလွန်စားသောက်မိသည်ဟု သိရှိထားပါက နောက်တစ်ကြိမ် စားသောက်သောအခါတွင် အချိုးကျလျှော့၍ဖြစ်စေ၊ လုံးဝမစားဘဲ ရှောင်၍ဖြစ်စေနေရပေမည်။ အကယ်၍ ရှေးဦးတစ်နပ်တွင် လျှော့စားမိသည့်အတွက်မူကား နောက်တစ်နပ်တွင် ထပ်ဖြည့်စားသောက်ရန် မလိုပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် လူများသည် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍စားတတ်ကြသူသာ များသဖြင့် လျှော့စားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားကို လုံးဝထိခိုက်နိုင်ဖွယ်မရှိပေ။

**၇။ နေ့တိုင်းအသီးအရွက်တစ်မျိုးမျိုးစားပါ**

ရှင်သန်ကြီးပွားဆဲ ကလာပ်စုများ ပါဝင်နေသည့် အသီးအရွက်တို့ကို လတ်ဆပ်စွာ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ဆားများ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ လူများသည် အသားငါးတို့ကိုသာ အားပြု၍ စားသောက်လေ့ရှိကြသဖြင့် အသီးအရွက် အစားနည်းခြင်းကြောင့်၊ အသီးအရွက်တို့ကို ပိုမိုစားသုံးရန် သတိပြုရပေမည်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းတွင် ဟင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပွဲရုံအဖြစ်လည်းကောင်း၊ တို့စရာအဖြစ်လည်းကောင်း အသီးအရွက် တစ်မျိုးမျိုးပါဝင်အောင် ဂရုပြုရပေမည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်ရှင်မများသည် ဟင်းလျာကို နေ့ရက်အလိုက် အာဟာရဓာတ်အားကို ချိန်ညှိ၊ သတ်မှတ် စီစဉ်လေ့မရှိဘဲ၊ ဈေးသို့ရောက်မှ

အမြင်တည့်ရာ စိတ်ကူးရရာကို ဝယ်ယူချက်ပြုတ်လေ့ ရှိကြပေသည်။ ကိုကြောင့် အသီးအရွက်ပါသောနေ့တွင်ပါ၍၊ မပါသောနေ့တွင်လည်း မပါဘဲရှိတတ်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး အိမ်ရှင်မအချို့သည် အသီးအရွက်တို့ကိုပင် ဟင်းပွဲဖြစ်အောင် အထူးတလည် စီမံချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ချဉ်ရည်၊ ဟင်းချို၊ တို့စရာ၊ အကြော်အဖြစ် အရံဟင်းမျှသာ ချက်ပြုတ်ကြသဖြင့် နှစ်ချိုက်စွာ ဖောဖောသီသီ စားသုံးခြင်းလည်း နည်းပါးတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နေ့စဉ် များများစားစား၊ စားသုံးမိအောင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စီမံ၍၊ အခွင့်ရတိုင်း အသီးအနှံတို့ကိုသာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

**၈။ အစာတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်အကြားတွင် မစားသောက်ပါနှင့်**

စွပ်ကယ်စွပ်ကယ် စားသောက်ခြင်းသည် အစာအိမ်ကို မနားတမ်းဒုက္ခပေးရာရောက်သဖြင့် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက မနှစ်သက်ကြပေ။ ပါးစပ်အဖို့ စားပြီးလျှင် အလုပ်ပြီးသော်လည်း အစာအိမ်အဖို့ ချက်ချင်းချေချက်၍ မပြီးပေ။ စားမြဲပြန်တတ်သော သတ္တဝါများတွင် အချိန်ယူ၍ပင် ပြန်၍ ဝါးစားကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် တဇာဏမျှစားပြီးသော အစာတို့ကို ချေချက်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် ထုတ်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့်နောက် အနားရလေအောင် အစားအစာကို အချိန်ခွာ၍ စားသောက်ရပေသည်။

အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာရှိသူမျိုး၌သာလျှင် တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အများအပြား စားသောက်ရန် မဖြစ်သည်ကတကြောင်း၊ အစာအိမ်တွင် အစာလုံးဝမရှိဘဲ ထား၍မဖြစ်သဖြင့်တကြောင်း နည်းနည်းစီ၊ မကြာခဏ စားသောက်စေရလေသည်။ သာမန်ကျန်းမာသူများ အတွက်မှာ မူကား၊ အစာတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်ကြားတွင် မစားသောက်ဘဲနေခြင်းဖြင့် အစာစားချိန်တိုင်လျှင် ကောင်းစွာဆာမွတ်လျက် ခံတွင်းတွေ့စွာ စားသောက်နိုင်စွမ်းလေသည်။ သာမန်အချိန်မျိုးတွင် အဆာခံ၍စားခြင်းထက်၊ ဝမ်းကို အကျင့်ပြုလုပ်ထားခဲ့လျှင် မစားချိန်၌ မဆာဘဲ၊ စားချိန်၌သာ ဆာမွတ်၍ လာမည် ဖြစ်လေသည်။ အချိန်မရှိ အချိန်ရှိ စားသောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ခြင်း၊ အလုပ်ပိုခြင်း၊ အကျင့်ပျက်ခြင်း၊ အစာချေမှုကို နှောင့်ယှက်ခြင်း စသော အကျိုးပျက်မှုမျိုးကိုသာ ဖြစ်စေတတ်လေသည်။

၉။ အစားအစာကို ကျေညက်စွာ ဝါးပါ

အစားအစာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မကျေညက်မီ မျိုချတတ်ကြပေသည်။ အစာအိမ်ထဲတွင် အစာချေရည်များနှင့် ထပ်မံ၍ ချေချက်ရသည် မှန်သော်လည်း ဝါးမျိုရာ၌ မကျေညက်သည့်အတွက် အစာအိမ်သည် မနိုင်သော ဝန်ကို ထမ်းရပေသည်။ ပါးစပ်က ဝါးရမည့်အလုပ်ကိုပါ အစာအိမ်က ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် အစာကျေညက်မှု နှောင့်နှေး၍ အစာအိမ်လည်း ပင်ပန်းအားကုန်ရလေသည်။ အစားအစာမှ အာဟာရဓာတ်များ ထုတ်ယူရာတွင်လည်း လေးကွေး၍ ရာနှုန်းပြည့်မရဘဲ ရှိရလေသည်။ လူ၌ သွားများရှိထားခြင်းမှာ အစားအစာကို ဝါးစားရန်အတွက်ပင် ဖြစ်ပေရာ၊ သွားများဖြင့် ကျေညက်အောင်မဝါးဘဲ မျိုချခြင်းမှာ သွားကိုကောင်းစွာ အသုံးမချရာ ရောက်လေသည်။ နောက်တစ်လုပ်စားမည့် အစာကို ငန်းငန်းတက် စားသောက်လိုသဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အချိန်အနည်းငယ်အတွင် အလျင်အမြန် စားသောက်ရသဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပြီးလွယ်စီးလွယ် စားသောက်သဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အစာကို ကျေညက်အောင်မဝါးမိဘဲ ရှိတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်ထဲတွင် အတော်အတန် ကျေညက်အောင်ဝါး၍ စားသောက်သင့်ပေသည်။

ဤနည်းဖြင့် စနစ်တကျ စားသောက်သွားပါက ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်၍ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နေ့အတွက်ရရှိသော နှစ်ဆယ့်လေးနာရီကိုလည်း အသက်ရှင်နေနိုင်ခွင့် ရပေလိမ့်မည်။



**ဩဇာဓာတ်များနှင့် အကျိုးပြုပုံ**

ဗီတာမင်များ

ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ်များသည် လူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ၊ ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ်အသီးသီး၏ အကြောင်းအရာများကို အလွယ်တကူသိရှိနိုင်အောင် ဖော်ပြရန်လိုပေသည်။ လူတို့တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဓာတ်များမှာ ဗီတာမင်အေ၊ သိုင်ယာမင်၊ ရိုင်ဗိုဖလေဗင်၊ နီယာစင်၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဒီ၊ ကေနှင့် ဖိုးလစ် အက်ဆစ်တို့ဖြစ်လေသည်။ ဗီတာမင်ဘီတွင် ဘီ ၁၊ ဘီ ၂၊ ဘီ ၁၂ စသည်ဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ပေရာ၊ သိုင်ယာမင်မှာ ဘီ ၁ နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၍ ရိုင်ဗိုဖလေဗင်မှာ ဘီ ၂ ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဗီတာမင်တစ်မျိုးစီကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားမှတ်သားနိုင်ပေသည်။

ဗီတာမင်-အေ (A)

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အားပေး၍ ရောဂါပိုးများကို ခုခံနိုင်စွမ်း ထက်မြက်စေလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပြင် အရေပြားနှင့်အဆုတ်၊ အစာချေအင်္ဂါစု၊ နား၊ မျက်လုံးတွင်း ပတ်လည်ရစ်ခြံနေသော နံရံအမြွေးလွှာများ အင်အားကောင်းမွန်စေ၍ အရိုးနှင့်သွားတည်ဆောက်မှုကိုလည်း အကျိုးပြုလေသည်။ လင်းသောအရောင်မှ မှောင်သော အရောင်သို့ပြောင်းလဲ ကြည့်ရှုရာ၌ မျက်လုံး၏ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု သဘာဝကို ချိန်ညှိပေးသည်။

**ရရှိရာ။** ဗိတာမင်အေကို အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော အရွက်များ၊ ဆီးသီး၊ မက်မန်းသီး၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်၊ အသည်း၊ ကြက်ဥအနှစ် ငါးကြီးဆီ၊ သဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၁(B1) (သိုင်ယာမင်) (အနရင်)**

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လောင်စာ အာဟာရနှင့်အတူ အကျိုးပြုထောက်ပံ့လေသည်။ အစာကြေညက်စေ၍ ခံတွင်းလိုက်စေသည်။ အာရုံကြောများ အနေအထားမှန်ကန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရေးကို ကူညီ၍ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းစေပြီး၊ တက်ကြွလန်းဆန်းသောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

**ရရှိရာ။** ဆန်လုံးတီး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆတ်၊ ကုလားပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲစင်းခုန်၊ ပဲပုပ်၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥနှစ်၊ ကျောက်ကပ်၊ တဆေး၊ အဆီလွတ်၊ ဝက်သား စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်ပေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၂(B2) (ရိုင်ဗိုဖလေဗင်)**

**အကျိုး။** အသားအရေစိုပြေစေလေသည်။ ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပျက်မှုကို အားကောင်းစေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အားပေးလေသည်။ မျက်လုံး၊ အရေပြားနှင့် အာရုံကြောများကိုလည်း အထောက်အပံ့ ပြုလေသည်။

**ရရှိရာ။** နွားနို့၊ အသည်း၊ ဟင်းရွက်စိမ်း၊ ဥအနှစ်၊ တဆေး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ငါးရှဉ့်၊ ကျောက်ကပ်စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၃(B3)**

**အကျိုး။** သန်စွမ်းကြီးထွားမှုအတွက် အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** တဆေးတွင်ပါဝင်သည်။ အခြားဗိတာမင် ဘီများနှင့် ပေါင်းစပ်နေလေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၄(B4)**

**အကျိုး။** သန်စွမ်းကြီးထွားမှုအတွက် အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** မြေပဲ၊ တဆေးနှင့် အသည်းနှလုံးများတွင် ပါရှိလေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၅(B5)**

**အကျိုး။** သန်စွမ်းကြီးထွားမှုအတွက် အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** တဆေး၊ ဆန်၊ ဂျုံတို့တွင် ပါဝင်လေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၆(B6) (ပိုင်ရီဒေါ့ဇင်း)**

**အကျိုး။** ပျို့အန်မှူးဝေခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အကျိုးပြုလေသည်။

**ရရှိရာ။** တဆေး၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ လူး၊ ဆပ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသည်း၊ ကြက်ဥဘဲဥအနှစ်၊ နွားနို့၊ ဖွဲနု စသည်တို့ ပါဝင်လေသည်။

**ဗိတာမင်-ဘီ၁၂(B12) (စယာနိုကိုဗာလာမင်)**

**အကျိုး။** သွေးအားကောင်းစေ၍ ကြက်ငှက်တို့ ကြီးထွားမှုအတွက် လည်း အကျိုးပြုသည်။ အနည်းငယ်မျှသာ လိုလေသည်။

**ရရှိရာ။** အသည်း၊ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အမဲသား၊ ဥအနှစ် စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗိတာမင်-စီ(C) (အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ်)**

**အကျိုး။** ကလာပ်မုန်များကို ဖွဲ့စည်းဆက်စပ်ပေးသော အင်္ဂတေပမာ အကျိုးပြုသည်။ သွေးအိတ်ကလေးများ ပြိုပျက်ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် သွေးထွက်လွယ်ခြင်းကိုလည်း တားဆီးပေးလေသည်။ သွားနှင့်အရိုးများ ခိုင်မာရေး၊ အနာကျက်မြန်ဆန်ရေးတို့တွင်လည်း အကျိုးပြုပေသည်။

**ရရှိရာ။** ရှောက်၊ လိမ္မော်၊ သံပရာ၊ ကျွဲကောသီးမျိုးများ၊ အရွက်စိမ်းများ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အာလူး၊ ဆီးဖြူသီး၊ သီဟိုဠ်သရက်သီး၊ မုံညင်းရွက်၊ ငြုတ်သီး၊ ပဲပင်ပေါက် စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-ဒီ (D) (ကဲလ်ဆီဖရောလ်)**

**အကျိုး။** အရိုးများ၊ သွားများကို ခိုင်မာစေလေသည်။ အရိုးတွင် ပါဝင်သော ကယ်လ်ဆီယံနှင့် ဖေါ့စဖာရပ်စ်ဓါတ်များကို အထောက်အပံ့ ပြုလေသည်။ အူသိမ်များအတွင်း၌ လိုအပ်သော ကယ်လ်ဆီယံဓာတ်ကို ထိန်းပေး၍ သွေးထဲမှ ကယ်လ်ဆီယံဓာတ် စုတ်ယူမှုကိုလည်း အကျိုးပြုနိုင်လေသည်။

**ရရှိရာ။** ငါးကြီးဆီ၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥနှစ်၊ အမဲသည်း၊ ကြက်ငှက်သည်းနှင့် နေရောင်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-အီး (E) (တိုကိုဖာရောလ်)**

**အကျိုး။** အခြား ဗီတာမင်ဓာတ်များ ထိန်းသိမ်းရာ၌ ကူညီပေးလေသည်။ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုကိုလည်း အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** အစိမ်းရောင်အရွက်များ၊ ဝါစေ့ဆီ၊ ပဲဆီ၊ ထောပတ်၊ ပဲ၊ ဝက်သည်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ခွံမာသစ်စေ့၊ သစ်သီးနှင့် အမြစ်ဥများ၊ (မုံလာ၊ ပဲမြစ်၊ အာဒါလွတ်ဥ) စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-ဂျီ (G)**

**အကျိုး။** ဗီတာမင်ဘီ ၂ ဖြစ်သည့် ရိုင်ဗိုဖလေဗင်ဓာတ်နှင့် အတူ တူပင်ဖြစ်သည်။

**ရရှိရာ။** အသည်းနုလုံး၊ နွားနို့၊ ဥနှစ်၊ ဟင်းရွက်စိမ်း၊ တဆေးတို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-ကေ (K) (မင်နာဒီအုန်း) (အက်စီတိုမင်နဖါသုံး)**

**အကျိုး။** သွေးတိတ်စေနိုင်သည်။ သွေးထဲရှိအစေးဓာတ်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနိုင်လေသည်။

**ရရှိရာ။** ဟင်းရွက်စိမ်း၊ ဝက်သည်း၊ ဒိန်ခဲ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ခွံမာသစ်စေ့၊ ပဲဆီ၊ သစ်ဥများ၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပဲ၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-ပီ (P) (စီထရွန်)**

**အကျိုး။** သွေးကြောမြှောများ အားကောင်းစေ၍၊ ယားနာ၊ ဒက်နာများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လေသည်။

**ရရှိရာ။** လိမ္မော်၊ ကျွဲကော၊ ရှောက်၊ သံပရာစသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင်-ပီပီ (PP)**

**အကျိုး။** ဗီတာမင်ဘီ ၂ နှင့် အခြေခံတူသည်။ ဘီ ၁ နှင့် တွဲစပ်နေသည်။

**ရရှိရာ။** နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ အသည်း၊ ဟင်းရွက်စိမ်းတို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ချို့တဲ့မှုအပြစ်များ**

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ ဗီတာမင်ဓာတ်များ၏အကျိုးပြုပုံကို ဖော်ပြပြီးနောက် ဗီတာမင်ဓာတ် အသီးသီးချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါများကိုလည်း သိရှိထားရန် လိုလေသည်။

ထိုရောဂါများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဗီတာမင်ဩဇာဓာတ်များကို မှီဝဲပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ကို သတိပြုနိုင်လေသည်။

**ဗီတာမင် (အေ)။** ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ပါက ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ မျက်လုံးရောင်ခြင်း၊ မျက်လုံးကွယ်ခြင်း၊ အပြော့ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ကြာဆူးထွက်ခြင်း စသည်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

ဗိတာမင် (ဘီ၁)။ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ လေထခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ထုံနစ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖေါရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

ဗိတာမင် (ဘီ၂)။ မျက်စိဝေခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်း၊ ကျီးကန်းပါးစပ်ဖြစ်ခြင်း၊ လျှာနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။

ဗိတာမင် (ဘီ၃)။ ဝမ်းပျက် လျှာနာဖြစ်ခြင်း၊ အစာမကျေခြင်း၊ အရည်ကြည်အဖုများပေါက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

ဗိတာမင် (စီ)။ အရေပြားရောဂါများ၊ သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း၊ အညိုအမဲကွက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အနာများအကင်းမသေခြင်း၊ အရိုးများဆတ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အသားအရေဖျော့တော့ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ဗိတာမင် (ဒီ)။ အရိုးပျော့ခြင်း၊ ခွင်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အချိုးမကျခြင်း၊ သွားကြွေလွယ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။ ဗိတာမင်ဒီလွန်ကဲပါကလည်း စိတ်ပျက်အားလျှော့သော ရောဂါမျိုးကို ရရှိစေတတ်လေသည်။

ဗိတာမင် (အီး)။ သားသမီးမြဲခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ဗိတာမင် (ကေ)။ သွေးထွက်လွယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ဗိတာမင်ဓာတ်များအပြင် ဗိတာမင်ညွန့်ပေါင်း (ဘီကွန်ပလက်စ်) တွင်ပါဝင်သော အခြားဓာတ်များကိုလည်း သိရှိထားရန်လိုလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါဓာတ်များ ဖြစ်လေသည်။

နီယာစင် (သို့မဟုတ်) နီကိုတင်နစ်အက်ဆစ်။ ဗိတာမင်ဘီ ၁၊ ဘီ ၂ တို့နှင့် ပူးတွဲ၍ တာဝန်ဆောင်ရွက် အကျိုးပြုလေသည်။ အစာကျေညက်မှုနှင့် အရေပြားကောင်းမွန်ရေးအတွက် လိုအပ်လေသည်။

ပင်တိုသနစ်အက်ဆစ်။ (ဘီကွန်ပလက်စ်အပါအဝင်) အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးအဆိပ်အတောက်များကို ပယ်ဖျက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း အာဟာရဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်လေသည်။

အင်နိုဆီတိုလ်။ (ဘီကွန်ပလက်စ်အပါအဝင်) ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းခြင်းတို့ကို အကျိုးပြုသည်။

ဘိုင်ဆိုတင်။ (ဘီကွန်ပလက်စ်အပါအဝင်) ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဆီနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အစာများကို ခွဲခြားရာတွင် အသုံးကျသည်။

နီလင်း။ (ဘီကွန်ပလက်စ်အပါအဝင်) အဆီများကို သိုလှောင်ရာမှထုတ်ယူ၍ အသုံးချရာ၌ အကျိုးပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကိုလည်း ဆောင်ရွက်သည်။

နီလစ်အက်ဆစ်။ (ဘီကွန်ပလက်စ်အပါအဝင်) သွေးဖွဲ့စည်းမှုနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်မှုတို့တွင် အကျိုးပြုသည်။

**သတ္တနှင့် ဓာတ်သားများ**

ထိုဗိတာမင် သြဇာများအပြင် သတ္တနှင့်ဓာတ်သားများ၏ အကျိုးပြုပုံတို့လည်း သိရှိထားရန်လိုလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့ဆောက်မှု၌ ပါဝင်အကျိုးပြုသော သတ္တဓာတ်နှင့်ဓာတ်သားများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

ကလံဆီယံ

**အကျိုး။** အရိုးနှင့်သွားများ ခိုင်မာစေခြင်း၊ သံဓာတ်စုတ်ယူခြင်း၊ သွေးတိတ်စေခြင်း၊ အာရုံကြောနှင့်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုမှန်ကန်စေခြင်း စသည်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေးသည်။

**ရရှိရာ။** နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ မုံညင်းစိမ်း၊ ကြက်ဥနှစ် စသည်များမှ ရရှိလေသည်။

ဖော့စ်ပါရပ်စ်(ယမ်းစုန်းဓာတ်)

**အကျိုး။** အရိုးနှင့်သွားများ တည်ဆောက်မှုတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကလာပ်မှုန်များတွင်လည်းကောင်း၊ အဆီနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အာဟာရများ၊ ပရိုတိန်း အာဟာရများကို အသုံးပြုရာ၌ အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အသားများ၊ ဥနှစ်များ။

အိုင်ဂွန်း(သံဓာတ်)

**အကျိုး။** အဆုတ်မှ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ ပို့ဆောင်ရာ၌ အသုံးကျသည်။ သွေးအားကို ကောင်းမွန်စေ၍ ကလာပ်မှုန်များမှ ခွန်အားကို ထုတ်ဆောင်ရာ၌လည်း အရေးပါသည်။

**ရရှိရာ။** အသား၊ အသည်း၊ ဥအနှစ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဘူးညွန့်၊ သစ်သီး ခြောက်၊ ဟင်းရွက်စိမ်းများမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ကော့ပါး(ကြေးနီဓာတ်)

**အကျိုး။** အသားရောင်နှင့်ဆံပင်ရောင်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးသည်။ သံဓာတ်အသုံးချရေးတွင် အထောက်အပံ့ပြုသည်။

**ရရှိရာ။** သစ်သီးခြောက်၊ အသည်း၊ လုံးတီးဆန်များမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

အိုင်အိုဒင်း

**အကျိုး။** သိုင်းရောဂါအကြိတ်များကို အားပေး၍၊ ကြီးထွားမှု၊ ရေအင်အားမျှတအောင် ထိန်းသိမ်းမှု၊ အာရုံကြော၊ ကြွက်သားနှင့်သွေးလှည့်ပတ်မှုများကို ထောက်ပံ့ပြုပြင်သည်။

**ရရှိရာ။** ပင်လယ်သတ္တဝါ အစားအစာများ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှ စားပင်များ၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ပေါ့များပြားသော ရှိ အပင်များကို စားသောက်သော တိရစ္ဆာန်အသားများနှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်သွင်းထားသော ဓာတ်ဆားများမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ဆိုဒီယမ်

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ရေ၏အချိုးအဆကို မျှတအောင် ထိန်းပေး၍၊ ကြွက်သားများ ရုန်းကျုံ့ရာ၌ အထောက်အပံ့ပြုသည်။

**ရရှိရာ။** ဆား၊ ငါးပိ၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆားနယ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဟင်းရွက်ဆီ၊ စည်သွတ် အသားငါးများစသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ကလိုရင်း

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ရေ၏အချိုးအဆကို မျှတအောင် ထိန်းပေးသည်။ အစာအိမ်ထဲတွင် အစာချေသော အရည်များကို ထုတ်လုပ်ပေးရာ၌ အကျိုးပြုလေသည်။

**ရရှိရာ။** ဆား၊ ငါးဆားနယ်၊ ကိုကိုး၊ သံလွင်သီး၊ ပေါင်မုန့်၊ စည်သွတ် အသားငါးစသည်များမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ဇလူအိုရင်း

**အကျိုး။** သွားများ ဆွေးပျက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

**ရရှိရာ။** သဘာဝရေအချို့တွင် တွေ့ရှိနိုင်၍၊ ရေပေးရေးဌာနများမှလည်း ဖြည့်သွင်းရောစပ်ပေးလေ့ရှိလေသည်။

ပေါ်တက်ဆီယမ်

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ရေဓာတ်ကို ထိန်းပေး၍၊ နှလုံး၏ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများကို အကျိုးပြုသည်။



**ရရှိရာ။** သစ်သီးခြောက်များ၊ ပဲစေ့များ၊ ခွဲမာသစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**မက်ဂနီဆီယမ်**

**အကျိုး။** ကြွက်သားနှင့် အာရုံကြောလှုပ်ရှားမှုကို အကျိုးပြုသည်။ အရိုးတည်ဆောက်မှုကိုလည်း အားပေးလေသည်။

**ရရှိရာ။** ခွဲမာသစ်သီး၊ ကစီအာဟာရ၊ အသားနှင့်နို့များမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**မက်ဂင်နီစီ**

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာ စီဝသက်စောင့်ဓာတ်များကို အားပေးလေသည်။

**ရရှိရာ။** ပဲစေ့၊ အသည်း၊ ဂျုံ၊ ဆန်၊ ဟင်းရွက်စိမ်းများမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ကိုဘော**

**အကျိုး။** သွေးထဲ၌ပါသည့် သွေးနီဥများ ဖြစ်ပေါ်စေရေး၌ အထူးအရေးပါသည်။ ကလာပ်မူန်များထဲတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် လောင်စာများကို အသုံးချရေး၌လည်း အကျိုးပြုလေသည်။

**ရရှိရာ။** ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ လုံးတီးဆန်၊ သစ်သီးများ စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဆာလ်ဖါ(ကန့်ဓာတ်)**

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဟိုမုန်းနှင့်သက်စောင့်ရည်များ ထုတ်လုပ်ရာ၌ အသုံးဝင်၍ ဗီတာမင်အချို့၏အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် အသုံးဝင်လေသည်။

**ရရှိရာ။** အသား၊ ခွဲမာသစ်သီး၊ ပဲစေ့၊ ဒိန်ခဲနှင့် ငါးတို့မှ ရရှိနိုင်လေသည်။

**ဇင့်(သွပ်ဓာတ်)**

**အကျိုး။** ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် လောင်စာများကို အသုံးပြုရာ၌ အကျိုးပြုသည်။

**ရရှိရာ။** ပင်လယ်သတ္တဝါ အစားအစာများ၊ အသားများ၊ ဂျုံဖွဲနု၊ ဂျုံနှင့် ကြက်ဥ ဘဲဥအနှစ်များမှ ရရှိနိုင်လေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ရှိနေသော အခြားဓာတ်များမှာကား အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်၍၊ ထိုဓာတ်တို့၏အကျိုးပြုပုံကိုကား ထင်ရှားစွာမသိရှိကြရပေ။ ထိုဓာတ်များမှာ ဘိုရွန်၊ အာဆင်းနစ်(စိန်)၊ ကရိုမီယမ်၊ လီသီယမ်၊ မိုလစ်ဘစ်နမ်၊ ခဲ၊ စီဆီယမ်၊ ဘာရီယမ်၊ ဆီလီကွန်၊ နီကဲလ်၊ တင်း(သံဖြူ) နှင့် ဘရိုမိုင်း စသည်တို့ဖြစ်လေသည်။ ဤသည်တို့မှာ သိပ္ပံပညာအရ လက်တွေ့ဓာတ်ခွဲ၍ သိမြင်ရသော ဓာတ်သဘာဝ ဖွဲ့စည်းပုံများဖြစ်လေသည်။

ထိုဓာတ်သဘာဝများအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကိန်းအောင်သော အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်ဟူသော တေဇောပြုပြင်မှုသဘော ရုပ်လက္ခဏာ၏ ပျော့ခြင်း၊ မာခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ခက်မာခြင်းအားဖြင့် ပြုပြင်မှု ပထဝီသဘော၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ စီးထွက်ခြင်းစသောအားဖြင့် အာပေါဓာတ် သဘော၊ ပွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းအားဖြင့် အာကာသသဘာဝ၏ပြုပြင်မှုသဘော၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန် တက်သက် မွေ့နှော့ပြုပြင်နေသော ဝါယောဓာတ်၏သဘောစသည်တို့မှာလည်း လက်တွေ့ခံစားနေရသော ပြုပြင်မှုများဖြစ်ပေရာ၊ ဓာတ်ခွဲ၍ရခြင်း ရသော ဝတ္ထုပစ္စည်း၊ ကလာပ်မူန်များ မဟုတ်စေကာမူ၊ ပြုပြင်မှုသဘော စနစ်များ၏ အခြေခံသဘောတရားများဖြစ်၍ အကြောင်းတရားများလည်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအကြောင်းတရားများကို သိပ္ပံသဘောအားဖြင့်လည်း စူးစမ်း၍ရရှိလေသည်။

အပူအအေးတိုင်းသော ပြဒါးတိုင်ဖြင့် တေဇောလက္ခဏာကိုသိ၍ ပြုပြင်ကုသပေးနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရေဖျဉ်းနာ၊ အဆုတ်ရောင်နာ စသည့် အာပေါဓာတ်ပြန်မှုများကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိ ကုသပေးနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ လေအောင့်နာ၊ ဖောရောင်နာ၊ လေပူနာ စသည်တို့ကို ဆေးဝါးတို့ဖြင့် ပယ်ဖျက်နှိမ်နင်း ကုသနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အကြောပိတ်ခြင်း၊ သွေးလမ်းပိတ်ခြင်း၊ သွေးခဲခြင်း၊ ချိန်ခြင်း စသော အာကာသပျက်မှု

များကို ဆေးဝါးများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခွဲစိပ်ကုသမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အသားရောင်ရမ်းခြင်း၊ အကျိတ်အခဲ တည်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း စသည့် ပထဝီ ဖောက်ပြန်မှုမျိုးကို လိမ်းဆေး၊ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများဖြင့် ကုသပေး နိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ဤအချက်များကို ထောက်ဆလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ဗီတာမင်၊ သတ္တုနှင့် ဓာတ်ဆားများသာ ပါဝင်သည် မဟုတ်ဘဲ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး နှင့် အာကာသဖြစ်တည်မှုများလည်း ပါဝင်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဓာတ်မဟာဘုတ်များသည် ဝတ္ထုပစ္စည်း များ မဟုတ်စေကာမူ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပျက်နေသော စွမ်းအင်ပြုပြင်မှုသဘော (ဝါ) အကြောင်းတရားများ ဖြစ်ပေသည်။ ထို အကြောင်းတရားများကို ရုပ်လက္ခဏာပေါ်တွင် ဖြစ်ပျက်မှုလက္ခဏာများဖြင့် ထောက်ဆဝေဖန်၍ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် တိုင်းထွာရှုကြည့်ကြရပေသည်။ သိပ္ပံ နည်းဖြင့်ကုသသော ဆရာဝန်များသည်လည်း ရုပ်လက္ခဏာကို ထည့်သွင်း စဉ်းစား၍ ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် စစ်ဆေးဝေဖန်ကြရပေမည်။ အကြောင်း တရားများကို ကလာပ်မုန်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုမှအစ အသေးစိတ်ဝေဖန် သုံးသပ်ကြသည်၌ ပညတ်အားဖြင့် ကွဲလွဲခြင်း၊ အသေးစိတ်ခြင်းတို့မှတစ်ပါး မူလအခြေခံ မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးများနှင့် သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် စသော အကြောင်းပြုအခြေခံ ကောဋ္ဌာသတို့၏သဘောတို့မှာ အကျုံးဝင် လျက်ပင်ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအကြောင်းတရားနှင့် အခြေခံသဘော တရားတို့ကိုလည်း ကျန်းမာရေး၌ ထည့်သွင်းစဉ်းစား သိမှတ်ရန်လိုပေသည်။



## ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းများ

ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါအန္တရာယ် များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အမြဲတစေ သတိပြုရမည်ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါများသည် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ကို ရှေးဦးစွာ စိစစ်ရန်လိုလေ သည်။

ရောဂါများသည် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် တစ်မျိုးမျိုး ပိုမိုလွန်ကဲခြင်း စသည်အားဖြင့် အာဟာရဓာတ်ကို အကြောင်း ပြု၍ ဖြစ်ပွားနိုင်လေသည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် သဘာဝမှလွန်ကဲ၍ အလွန်ပိုန်ခြင်း၊ အလွန်ဝခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။ သဘာဝအခြေ အနေမှ ပြောင်းလဲသွားလျှင် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ချို့ယွင်းဖောက်ပြန် လာ၍ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အာရုံကြောများ၊ အစာအိမ်နှင့် အခြား ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမမှန်ကန်ဘဲ ဖောက်ပြန်လာတတ်သဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။

မသင့်သောအစာ၊ မကျေညက်သောအစာ၊ ချေချက်နိုင်သည်ထက် များပြားသောအစာ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအစာ စသည်ဖြင့် မသင့် သော အစားအစာနှင့် စားသောက်ပုံမမှန်ကန်ခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါ ထူပြောရတတ်လေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍ ဣရိယာဝုတ် မမျှတဘဲ၊ အညောင်းခံလွန်းခြင်း ကိုယ်အင်္ဂါ စိရပ်ရပ်ကို အလွန်အမင်း ဒဏ်ပိအောင် အသုံးချခြင်း စသည်တို့ကြောင့်လည်း ရောဂါရနိုင်လေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဟုသော မဟာဘုတ်လေးပါးတို့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်ဟု ယူဆရာ၌ ထို

ဓာတ်တို့ရှိသင့်သော အချိုးအစားမညီဘဲ၊ အလွန်အယုတ်ရှိလာသောအခါတွင် ဖောက်ပြန်သောကြောင့် ရောဂါရတတ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုလေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်စသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်ရပ် ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာကပ်ရောက်သည်ကိုလည်း ဆေးပညာရှင်တို့ စိစစ်ဖော်ထုတ်ကြလေသည်။ ဤအကြောင်းများသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ ဖြစ်ပျက်သော ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုများပင်ဖြစ်ရာ၊ ထိုဖောက်ပြန်မှုများကို ဖန်တီးသူမှာ အစားအစာနှင့် ဣရိယာပုတ်တို့သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး ရာသီဥတု၏ ပြုပြင်မှု အကြောင်းတရားလည်း ပါရှိပေသေးသည်။

လူများသည် အပူအစပ်၊ အချို၊ အချဉ်၊ အဖန်၊ အင်စသော အရသာများကို မှီဝဲစားသုံးကြရာ၌ အရသာတစ်မျိုးစီတို့သည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွင် အနည်းနည်းအားဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြလေသည်။ အရသာတစ်မျိုးမျိုး ပိုမိုလွန်ကဲခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်းတို့သည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အစီအစဉ် မညီညွတ် ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ အပူအခိုးများကို စားသုံးခြင်း စသည်တို့ဖြင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အပူအအေး၊ သွက်ခြင်း၊ လေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ပြန်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့်လည်း ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။

ရာသီဥတုအားဖြင့် ပူလွန်း၊ အေးလွန်းခြင်း၊ သွေ့ခြောက်လွန်းခြင်း၊ နိုထိုင်းခြင်း၊ လေထန်ခြင်း၊ အုံ့ဆိုင်းခြင်းစသည့် သဘာဝ ဖောက်ပြန်မှုများသည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြင်ပမှ ချယ်လှယ်ဖန်တီးနေသည့် အကြောင်းတရားများဖြစ်ရာ၊ ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သဘာဝ ဖောက်ပြန်၍ ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်ရခြင်းများကြောင့်လည်း ရောဂါဝေဒနာများ ရရှိနိုင်လေသည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ထိုက်သင့်သော ပင်ပန်းမှုကိုသာ ခံနိုင်လေသည်။ ခံနိုင်သည်ထက် ပို၍ ပင်ပန်းစေခြင်း၊ အအိပ်ပျက်စေခြင်း၊ အနားမရစေခြင်း၊ အစားမမှန်စေခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါများ လှုပ်ရှားစေခြင်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြုစွမ်းအင်ကို လွှမ်းမိုး၍ အနိုင်ယူသွားသဖြင့် အပျက်အစီးများသာ အဖတ်တင် ကျန်ရလေသည်။ ပျက်စီးသော ကိုယ်ခန္ဓာ ကလာပ်များ၊ ကုန်ဆုံးသော ခွန်အားများကို ပြန်လည်အစားဖြည့်ခွင့် ပေးရသည်ဖြစ်ရာ၊ အစားဖြည့်နိုင်သည်ထက် အဖြုန်းများ

လွန်းသောအခါ၊ ရင်းစားမရဘဲ၊ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါး ပြိုပျက်ကာ ရောဂါ အမျိုးမျိုး ရတတ်လေသည်။ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏စွမ်းအင်များ ပျက်စီးဆုံးပါးရလေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့်လည်း ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါများ ရရှိစေနိုင်လေသည်။ သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်သော ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ထင်ထင်ရှားရှားထောက်ပြ၍ ရောဂါတရားခံ ရှာဖွေနိုင်ကြပြီ ဖြစ်လေသည်။

အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝမ်းကျရောဂါ၊ မေးခိုင်သွားစေ၍ တက်သော ရောဂါ၊ အအေးမိ၍ ဖျားနာ၊ ဝက်သက်နာ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ နူနာ၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ အနာယဉ်မှစ၍ ရောဂါပိုးတစ်မျိုးစီသည် ရောဂါတစ်မျိုးစီကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ရုံမက ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်သည်ကိုပါ တွေ့ရှိလာရလေသည်။ ထိုသို့တွေ့ရှိရသည့်အတိုင်း ကုသနိုင်သော ဆေးဝါးများကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြလေသည်။ ထိုသို့သောရောဂါများသည် ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို ဆေးပညာရှင်များ မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်စူးစမ်းမိကြသော်လည်း သာမန်လူများသည် မိမိတို့မျက်စိဖြင့် မမြင်ရသောကြောင့် အလွန်အလွန်သေးငယ်ပါလျက် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ပေးနိုင်သော သန်းပေါင်းကုဋေပေါင်းများစွာသော ပိုးမွှားများကို မကြောက်မရွံ့တတ်ကြပေ။ ထိုမျှမက မမြင်ရသော လေပြင်ထဲ၌လည်းကောင်း၊ မြူမှုန်ပေါ်၌လည်းကောင်း အသင်္ချေ အနန္တမျှသော ရောဂါပိုးမွှားများ ခိုအောင်း ပြန့်ပွားနေနိုင်ပုံကိုလည်း မယုံမကြည်ဘိသကဲ့သို့ အမူမထားဘဲ နေတတ်ကြပေသည်။

အမှန်အားဖြင့် ဟင်းများသိုးသွားခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်အိုးချဉ်လာခြင်း၊ စားစရာများ ကစော်ဖောက်ခြင်း စသည်တို့သည်ပင်လျှင် ပိုးမွှားများ၏ လှုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပေသည်။ ကလေးငယ်များ၏ဝမ်းခေါင်း၊ အစာအိမ်အူထဲ၌ ပေါက်ပွားလာသော သံကောင်၊ တုပ်ကောင်များကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရသဖြင့် သံကောင် တုပ်ကောင်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌ရှိနေကြောင်းကို ယုံကြည်ကြသူများအား ထိုပိုးကောင်များသည် မည်သည့်နည်းဖြင့်

ကိုယ်တွင်းသို့ရောက်ရှိသည်ကို စဉ်းစားကြည့်စေခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မသိရှိဘဲလျက် ပိုးမျိုးစေ့များ ဝမ်းခေါင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပုံကို အလွယ်နှင့်ပင် ယုံကြည်နိုင်စေမည် ဖြစ်လေသည်။

ရောဂါပိုးများသည် မျက်စိဖြင့်မမြင်သာအောင် အလွန်သေးငယ်ရုံမျှမက ရေစစ်အိုးအတွင်းမှပင် ဖြတ်သန်း ပေါက်ထွက်နိုင်လောက်အောင်ပင် သေးငယ်လွန်းသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများလည်းရှိလေသည်။ မှန်ဘီလူးချဲ့အား အဆမြောက်မြားစွာ ချဲ့၍ကြည့်မှ မြင်ရသည့် မိုက်ကရပ် ပိုးများထက်ပင် သေးငယ်ပေသည်။ ရောဂါပိုးများသည် အသက်ရှူသော လေနှင့်အတူ လည်းကောင်း၊ အရေပြားပေါ်ရှိ အပေါက်(ချွေးထွက်ပေါက်စသည်)များမှ လည်းကောင်း ဝင်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟုဆိုလျှင်ပင် အံ့ဩဖွယ်မဟုတ်ပေ။

**ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းသုံးသွယ်ရှိလေသည်။**

အအေးမိရောဂါ၊ ဝက်သက်နှင့်အဆုတ်ရောဂါစသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးမွှားများမှာ လေရှူရှိုက်ရာ နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်ရောက် လေ့ရှိသည်။

အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝမ်းကျရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည့် ရောဂါပိုးမွှားများမှာ အစားအစာများနှင့်အတူ ပါးစပ်မှဝင်ရောက် လေ့ရှိလေသည်။ အစားအစာပေါ်တွင် ခြေထောက်၌ရောဂါပိုးကပ်ပါလာသော ယင်ကောင်များနားရာမှ ပိုးများကူးစက်ကျနေခဲ့ပြီး၊ ရောဂါပိုးများသည် အစားအစာနှင့်အတူ ဝမ်းထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်ကြလေသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ၊ အကြောတက်ရောဂါနှင့် အနာစိမ်းများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ရောဂါပိုးများမှာ ထိခိုက်ရန်သော အကွဲအရှုအနာများမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ကြလေသည်။

ထိုသို့အားဖြင့် အနည်းနည်းဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် ဝင်ရောက်မှုများကိုလည်း ထိရောက်စွာ တားဆီး ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ သာမန်အားဖြင့် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သွေးဖြူဥများသည် ရောဂါပိုးမွှားများကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်၍ အတွင်းသို့ဝင်၍ ရောဂါဥပါဒ်မပေးနိုင်မီ ရောဂါပိုးမွှားများ သေကြေပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အင်အားနည်းပါးခြင်း မရှိပါက အတွင်းသွေး၌ အဆိပ်ပြေစေသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် အချို့သော ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကလာပ်မူန်များ၌ ရောဂါပိုးမွှားများကို ဖျက်ဆီး

ပစ်နိုင်သည့်သတ္တိများ ရှိလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သဘာဝအားဖြင့် ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု အပြည့်အဝ ရှိအောင်လည်း ကြိုးစားနေထိုင်ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ရောဂါပိုးများ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ မဝင်ရောက်ရလေအောင်လည်း ကာကွယ်တားဆီးရပေလိမ့်မည်။ ထိုကာကွယ်နည်းများတွင် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိသူနှင့် အတူမနေခြင်း၊ အတူနေရပါက ရောဂါပိုး မကူးစက်အောင် သီးခြားအိပ်၊ စား၊ နေထိုင်စေခြင်း၊ ရောဂါပိုး သယ်ယူမည့် ခြင်၊ ယင်များကို သုတ်သင်ခြင်း၊ အစားအသောက်များကို လုံခြုံစွာထားသိုခြင်း၊ အကွဲအရှုနာများကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ရောဂါပိုးသေစေရန် အိုးခွက်၊ အဝတ်အထည်များကို ပေါင်းတင်ပြုတ်လျှော်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဆရာဝန်များသည် ဆေးထိုးအပ်များကိုပြုတ်ခြင်း၊ အရက်ပျံဖြင့်ဆေးကြောခြင်း၊ အနာကို ဖန်ရည်ပိုးစင်ဆေးဖြင့် ဆေးခြင်း၊ လူနာကိုထိကိုင်ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေရှင်တွင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောခြင်းစသည်တို့မှာ ရောဂါပိုး ကာကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအကြောင်းများအပြင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ကြောင့်လည်း ရောဂါဝေဒနာ ရရှိနိုင်လေသည်။ ထိခိုက်မိသော ဒဏ်ရာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အနာအဆိပ်တက်၍ ယဉ်းရောင်ခြင်း၊ အကြောများကိုထိခိုက်ခြင်း၊ ဣရိယာပုတ် မမျှတခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါတည်ဆောက်မှုစနစ် ပျက်ယွင်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရောဂါများစွဲကပ်ရရှိတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အနာများ၊ ဒဏ်ရာများနှင့် ခွဲစိပ်ကုသသော အနာများကို ဂရုစိုက်ကုသ၍၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အတွက် လိုက်နာသင့်သော အချက်များကို ဂရုစိုက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ-

- ၁။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် မမျှတခြင်း၊
- ၂။ အစားအစာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် မကျေညက်ခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ စနစ်ပျက်ယွင်း၍ သွေးလေဓာတ်သဘာဝ ပေါက်ပြန်ခြင်း၊
- ၄။ ရာသီဥတု၏ပြင်းထန်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဂယက်ရိုက်ခြင်း၊
- ၅။ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်း၊

၆။ ဣရိယာပုတ်မမျှတခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း။

၇။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမှ အကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

၈။ ပင်ပန်းကြီးစွာလုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် အင်အားကိုဖြုန်းတီးခြင်း။

စသော အကြောင်းများကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိအောင်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်အောင် သတိရှိပါက ကျန်းမာရေးကို ပြည့်စုံစွာ ခံစားရရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။

အာဟာရဓာတ် မျှတအောင်၊ လုံလောက်အောင် စားသုံးခြင်း၊ အပြစ်ဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကို ခုံမင်တပ်မက်မှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ သွေးလေညီညွတ်အောင်နေထိုင်ခြင်း၊ ရာသီဥတုနှင့်မျှတအောင် ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိစေခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကောင်းစွာကုသခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အင်အားကို ဖြုန်းတီးရာရောက်သည့် ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့်မေထုန်ကြူးလွန်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည်အားဖြင့် ဂရုတစိုက် နေထိုင်ကျင့်သုံးပါက၊ ကျန်းမာရွှင်လန်းမှု ရရှိမည်မှာ ယုံမှားဖွယ်မရှိပေ။

ကျန်းမာရေးမှာ ယူတတ်လျှင် ရနိုင်သော လာဘ်လာဘပင် ဖြစ်လေသည်။ အနေအထိုင် အပြုအမူ မတတ်လျှင်လည်း လွယ်လွယ်နှင့် ဆုံးရှုံးရတတ်သော အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်၍၊ ရရှိထားသော ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို မကျန်းမာသောအခါမှ ပို၍ သိနားလည်နိုင်လေသည်။ ငွေကြေးဥစ္စာ ပြည့်စုံပါလျက် စားချင်ရာမစားနိုင်၊ သွားချင်ရာမသွားနိုင်၊ ပြုချင်ရာမပြုနိုင်ဘဲ ဝင်ဒုက္ခခံစားရဘိသကဲ့သို့ စိတ်ဆင်းရဲရသည့် အခါမျိုးတွင်မှ၊ ကျန်းမာရေးသည် အခြားဥစ္စာစည်းစိမ်တို့ထက် သာလွန်လှိုလားတောင့်တစရာဖြစ်သော လာဘ်လာဘဖြစ်သည်ကို ပို၍သဘောပေါက်မိတတ်လေသည်။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပြိုပျက်၍နေပေရာ၊ အသစ်သော ကလာပ်မှုန်များကို ပြည့်စုံတင်း၍ ပြန်လည်တည်ဆောက်နေရလေသည်။ အပျက်အားထက် အပြုအားက သာလွန်အောင် ကြိုးစားကြရပေမည်။ အနာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ပျက်စီးသွားသော အသားပြင်ကို အသားနုတက်စေ၍ တစ်စတစ်စ ပြည့်တင်းနေရသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြန်လည်တည်ဆောက်မှုကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင်

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ ချို့ယွင်းပျက်စီးမှုများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာ၌ကား သဘာဝအလျောက် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြုပြင်မှုကို အားကိုးနေရုံမျှနှင့် မပြီးပေ။ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့ဖြည့်ကူရပေသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါပွဲစည်းမှု ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးများ ပြုလည်း ကုသရပေသည်။ ခွဲစိတ်ပြုပြင်သင့်ကလည်း ခွဲစိတ်ပြုပြင်ရလေသည်။

လူတစ်ဦး မကျန်းမာဖြစ်လာလျှင် ခံစားရသော ကာယကံ၌ လည်းကောင်း၊ ပြုစုရသူများ၌လည်းကောင်း၊ ကယိကထဒုက္ခများသည် စုပြုဆိုက်ရောက်လာမည်ဖြစ်၍ ငွေကြေးကုန်ကျရခြင်း၊ စီးပွားပျက်ရခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေးဖရိဖရဲဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ သောကရောက်ရခြင်း၊ အခွင့်အလမ်းများ လက်လွတ်ရခြင်းစသော မကောင်းကျိုးများ ခံစားရသည် ဖြစ်ရာ၊ ကျန်းမာရေးကို အစွမ်းကုန် ထိန်းသိမ်းရပေလိမ့်မည်။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း

ကျန်းမာခြင်းသည် သန့်ရှင်းခြင်းကို အခြေခံပေသည်။ သန့်ရှင်းမှုသာလျှင် ကျန်းမာနိုင်လေသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း၌ လူ၏ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းခြင်း၊ နေအိမ်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေးအတွက် အတွင်းနှင့်အပြင် သန့်ရှင်းမှုနှစ်မျိုးစလုံး လိုအပ်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သန့်ရှင်းစေရန် အညစ်အကြေးဖြစ်သည့် အစာဟောင်း၊ ကျင်ကြီးနှင့် ရေဟောင်း၊ ကျင်ငယ်တို့က မှန်မှန်စွန့်ထုတ်ပစ်ရပေမည်။ ဝမ်းထဲတွင် ပုပ်သိုးနေစေမည့် အစားအစာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဝမ်းသန့်စေရပေမည်။ အသားများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့၍ ပရိတိန်းဓာတ်ပါသော ပဲများကို ဖြည့်တင်းစားသုံးရပေမည်။ လတ်ဆပ်သော အသီးအနှံများ၊ အရည်ရွှမ်းသော အသီးအရွက်များကို စားသုံးရပေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သွေးအဆိပ်အတောက်များ သန့်စင်စေရန် ရေကို တစ်နေ့လျှင် (၇) ဖန်ခွက်ထက်မနည်း သောက်သုံးရပေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန် သုံးပုံနှစ်မှာ ရေများသာဖြစ်၍ သွေးသည်လည်း အရည်ဓာတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းမှ အရည်များသည် ဆီးနှင့်

သွေးအဖြစ် ထွက်သွားရာ၌ လျော့ပါးသွားသော အရည်များကို အစားထိုးရန် ရေလိုပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် အရည်များ သွက်လက်စွာ လှည့်ပတ်စီးသွားစေရန် အမြဲတစေသတိပြု၍ ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် သွေးသားများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပေမည်။ လှည့်ပတ်လှုပ်ရှား၍ ပူလောင်သော မော်တော်ကားစက်ထဲသို့ အပူချိန်လျော့စေရန် ရေများလောင်းထည့်ခြင်း၊ ဆူသောရေကို ရေအေးဖြင့် လဲလှယ်ပေးခြင်း စသည်တို့သည် စက်၏လှုပ်ရှားမှုကို မပျက်စီးရအောင် ထိန်းသိမ်းပေးထားသကဲ့သို့ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအပူအအေးကို ထိန်းသိမ်း ချိန်ညှိရန်အတွက်လည်း ရေကို မကြာခဏ သောက် သုံးပေးရန်လိုလေသည်။

ဓာတ်ချုပ်လွန်းသောအခါတို့၌ ဓာတ်နှုတ်ပေးခြင်းသည်လည်း အညစ်အကြေးကို ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်၍ “အပုပ်ချသည်” ဟူသော စကားဖြင့်ပင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြလေသည်။ ထိုနည်းအတူ ဆီးချုပ်ခြင်းကိုလည်း ရေသောက်ခြင်း၊ ဆီရွှင်ဆေးသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပယ်ဖျောက်ရပေမည်။ လိုအပ်က ဆီးချူနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပါက သွေးသားစီးပြန့်မှု မှန်ကန်၍ ရုပ်သွင်ကြည်လင် နုပျိုလန်းဆန်းပေသည်။ ဒေါသ၊ မလ ဟူသော ကိုယ်တွင်း အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားသောအားဖြင့် ရောဂါကုသနည်းများလည်း ရှိလေသည်။

ရွေးထွက်အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် သာမန်အားဖြင့် ရွေးမထွက်သည့်အခါ အခိုးအောင်း၍ ရွေးထုတ်ခြင်း၊ ဆေးသောက်၍ ရွေးထုတ်ခြင်း၊ ရေရွေးပူသောက်၍ ရွေးထုတ်ခြင်း၊ နည်းအမျိုးမျိုး စုပေါင်း၍ ရွေးထုတ်ခြင်း စသည်တို့သည် ကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးနှင့် အခိုးများကို စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ရေချိုးသဖြင့် ကိုယ်ငွေ့ထွက်ခြင်းသည်လည်း အခိုးများထွက်စေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်တွင်း၌ သန့်ရှင်းရေးအပြင် ကိုယ်ပသန့်ရှင်းရေးလည်း လိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလင်းရောင်၌လည်းကောင်း၊ ဖုန်မှုန့်ထူထပ်သော လေပြင်ထဲ၌လည်းကောင်း၊ နာရီပေါင်းများစွာ မျက်လုံးများကို အသုံးပြုပြီးနောက်မျက်နှာသစ်ရာ ရေကြည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆားရေကြည် သို့မဟုတ် မျက်စိဆေးဖန်ရည်တို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမှုန်အမှိုက်များ ကင်းစင်အောင် ဆေးကြောရန် လိုပေသည်။

အစာစားပြီးသောအခါတိုင်း၌ ရေသောက်ချရန်နှင့် မပြီးဘဲ ပလုပ်ကျင်းရန် လိုပေသည်။ တတ်နိုင်က သွားတိုက်ပေးရပေမည်။ သို့မှသာ ချဉ်ပေါက်ပုပ်သိုးမည့် အစာဖတ်များ၊ အမှုန်များ၊ သွားကြိုသွားကြားနှင့် ခံတွင်းအကြိုအကြားတို့၌ မကပ်ကျန်ဘဲ သန့်ရှင်းနေပေလိမ့်မည်။ သွားတွင် အပေါက်ရှိသူများသည် အစာဖတ်များ စင်ကြယ်အောင် သွားကြားထိုးတံဖြင့် ကော်ထုတ်ပစ်ရန် လိုပေသည်။ ခံတွင်းချဉ်ခြင်းသည် အစာရည်များ ကြွင်းကျန်၍ အချဉ်ပေါက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပေရာ ပလုပ်ကျင်း၍ ပစ်ရပေမည်။ မွှေးကြိုင်၍ ပူပျူပျူရှိသော ပရပ်၊ လေးညှင်း၊ ပက်ပါမင်စသည် ပါရှိသော ငုံဆေးပြားများ ငုံ၍ထားနိုင်ပေသည်။ ခံတွင်းပုပ်ခြင်း နံခြင်းသည် အစာဖတ်များ ပုပ်သိုးခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်၍ သွားကြားများကို စင်ကြယ်အောင် တိုက်ချွတ်ရပေမည်။ ဓာတ်ချုပ်သည့်အခါတွင်လည်း အပုပ်ဆန်၍ ခံတွင်း နံဇော်တတ်လေသည်။ နံနက် အိပ်ယာထနှင့် ညအိပ်ရာဝင်တွင် သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်၍ အစာစားပြီးတိုင်း ပါးလုပ်ကျင်းသင့်ပေသည်။ အချို့ဖြစ်သော သကြားလုံးစသည်တို့ကို ငုံထားပြီးက ပါးစပ်ဆေးသင့်ပေသည်။

ဒွါရပေါက်ဖြစ်သော နှာခေါင်းပေါက်များကို သန့်ရှင်းစေရပေမည်။ ဖုန်ထူသောလေပြင်၌ အသက်ရှူရှိုက်ပြီးသောအခါ နှာခေါင်းကို ရေရှုထုတ်ခြင်းဖြင့် ဆေးကျောပစ်ခြင်း၊ နှာမှုန့်ရှူ၍ ချေဆတ်စေခြင်း၊ နှာညစ်ထုတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် သန့်ရှင်းစေရပေမည်။ နှပ်ချေး၊ မျက်ချေး၊ နဖာချေး၊ သွားချေးတို့သည် အညစ်အကြေးများပင်ဖြစ်၍ လိုအပ်သလို သန့်စင်စေရပေမည်။ နှာခေါင်းတွင်းသို့ ရှူရှိုက်သော လေထဲမှအမှုန်များကို စစ်ပေးသော အမွှေးအမှင်များကို နှုတ်ပယ်ခြင်း မပြုသင့်ပေ။ နှာခေါင်းမွှေး မျက်တောင်မွှေးတို့သည် အညစ်အကြေးကို စစ်ထုတ်သော ဆန်ကာများ၊ အကာအဆီးများပင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းရေးအတွက်ကား နေ့စဉ်မှန်မှန် ရေချိုးပေးရန် လိုပေသည်။ ရေချိုးခြင်းအကြောင်းကို သီးခြား ထပ်မံ ဖော်ပြပေဦးမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ တင်နေသော ဖုန်မှုန့်များသည် ရွေးပေါက်များကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပေရာ ရေချိုးခြင်းဖြင့် သန့်စင်လန်းဆန်းမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

လက်များကို အမြဲတမ်းသန့်စင်အောင် ဆေးကြောရန်လည်း လိုလေသည်။ ဆရာဝန်များသည် လူ့နာကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးသည်ကို

တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ လက်ဖြင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိုးနှိုက်မိတတ်သည်ဖြစ်ရာ လက်တွင်ကပ်ငြိနေသော မြူမှုန် အညစ်အကြေးနှင့် ရောဂါပိုးများ၊ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွင်းသို့ မဝင် ရောက်မိရလေအောင် လက်ကိုကောင်းစွာ ဆေးကြောရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဇွန်းခက်ရင်းတို့ဖြင့် စားသောက်သောအခါ ရောဂါပိုးများ ကပ်ငြိ နေပါက သေကျေပျက်စီးစေရန် ဇွန်းခက်ရင်းတို့ကို ရေနွေးစိမ်၍ ဆေးကြော ကြပေသည်။ လက်နှင့်စားသောအခါတွင်လည်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်တိုက်၍ ဆေးကြောသင့်ပေသည်။ များသောအားဖြင့် အစာစားပြီးသောအခါတွင်မှ ဆီပျား၊ ဟင်းနံ့များကျွတ်စင်အောင် ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောလေ့ ရှိကြပေ သည်။ သို့ရာတွင် တတ်နိုင်ပါက မစားသောက်မီ ဆပ်ပြာနှင့်စင်အောင် ဆေးကြောခြင်းသည်လည်း ကောင်းပေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး လက်သည်းများကိုလည်း တိရိအောင်ဖြတ်၍ လက်သည်း အကြားတွင် ချေးညော်များမတင်ကျန်အောင် သွားပွတ်တံနုနှင့် တိုက်ချွတ် ဆေးကြောသင့်ပေသည်။ ရောဂါပိုးများသည် လက်သည်းများအကြား ဌ်လည်း ခိုအောင်းနေတတ်ပေသည်။

အချိန်ကာလ ကြာရှည်စွာ ရေမချိုးသောသူများနှင့် မိမိတို့အိုးအိမ် တွင်နေထိုင်သော နာတာရှည် လူမမာများ၏ အဝတ်အစားတို့တွင် သန်းကြီးမ ဟုခေါ်သည့် လူသန်းများ ကပ်ငြိတတ်လေသည်။ ထိုလူသန်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ချေးညော်အညစ်အကြေးများပေါ်တွင် အမှီပြု၍ ပေါက်ပွား ကြရလေသည်။ ထိုနည်းတူ လိင်အင်္ဂါ အမွှေးအမှင်များကို သန့်စင်စွာ ဆေးကြောခြင်းမပြုပါကလည်း ဂျပ်ကောင်ခေါ် သန်းများ ပေါက်ပွားတတ်၍ အရေပြားကို ပွန်းယိ ယားယံစေသော အနာများ ပေါက်စေနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အမွှေးအမှင်နှင့် ချေးညော်တို့ကိုလည်း သန့်စင်အောင် သုတ်သင် ဆေးကြောရပေမည်။

အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးပါ၊ လိင်အင်္ဂါတို့မှ အမြဲတစေ ဖြစ်ပေါ် နေတတ်သော အညစ်အကြေးတို့ကိုလည်း ဆေးကြောသန့်စင်သင့်ပေသည်။ သာမန်ရေချိုးချိန်၌ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောခြင်းအပြင် အတွင်းပိုင်းကို ဖွင့်လှစ်၍ ရေပန်းဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောရပေမည်။ ထိုအညစ်အကြေးများသည်လည်း ဂွတ်နာ၊ ယားနာ၊ အရေပြားလောင်နာ၊ ပွန်းယိနာများကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ဆိုဝါးသော အနံ့အသက်များကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအရွယ်ကစ၍ သန့်စင်ဆေးကြောမှု ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

အချို့သောသူများသည် ကိုယ်နံ့ဆိုးဝါးပြင်းထန်တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ ချေးနံ့ နံ့စော်ပါက အတွင်းခံအဝတ်များ မကြာခဏ လဲလှယ်ခြင်း၊ ရေချိုး ခြင်း၊ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါထည့်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းသန့်စင်အောင် ဂရုပြုခြင်း များကို ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌လည်း ရေဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း၊ ပိုးစင်ဆေးများကို အသုံးပြုခြင်းတို့သည် ကောင်းမွန် သော စနစ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သန့်စင်မှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပေရာ၊ ဦးခေါင်း ကိုလည်း ချန်လှပ်ထား၍ မဖြစ်ပေ။ ဦးခေါင်း၌ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဗောက် ဒက်ထုခြင်း၊ သန်းဥသန်းဖျ ပေါများခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ဦးခေါင်းကိုပါ ခေါင်းလျှော်ရည်များနှင့် သင့်လျော်သောဆေးရည်တို့နှင့် ဆေးလျှော်ပေးရပေမည်။ ခေါင်းလိမ်းဆီနှင့် ဆီချေးများ ဖုန်မှုန့်များ ရော ထွေးကာ ဦးရေဖျားကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပေရာ၊ ဆံရင်း၊ ဆံမြစ်များ သန့်စွမ်းအောင် သန့်ရှင်းမှုရှိစေရပေမည်။

သုံးဆယ်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ဟူသမျှသော ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် အလုံးစုံသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် အထူးဂရုပြုရပေမည်။

ကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်းမှုအပြင် ကိုယ်ပသန့်ရှင်းမှု၌ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းမှုကိုလည်း ထည့်သွင်းရပေမည်။ သို့ရာတွင် ချေးညော်စင်ကြယ်၍ အနံ့အသက်ဆိုးများ ကင်းစင်စေရပေမည်။ ရောဂါပိုးများ သေစေရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်စင်နေစေရန် နေရောင်တွင် ကောင်းစွာခြောက်သွေ့ပြီး သော အဝတ်မျိုးလည်း ဖြစ်ရပေမည်။ လေမဝင်နိုင်အောင် ထူကပ်လွန်းသော အဝတ်နှင့် လေပိတ်သော နိုင်လွန်အပိတ်ထည်များကိုလည်း ရှောင်ရှားရ ပေမည်။ ပိန်းသောနိုင်လွန်များတွင် ဇာပေါက်များ ဖောက်၍ ထုတ်လုပ် လေ့ရှိသည်ကို သတိပြုနိုင်ပေသည်။ လေမဝင်နိုင်သော ပလပ်စတစ်နှင့် ရာဘာမိုးကာအင်္ကျီများကို နာရီပေါင်းများစွာ ဝတ်ရုံ၍မထားသင့်ပေ။ စိုထိုင်း သော အဝတ်မျိုးကိုလည်း မဝတ်ဆင်သင့်ပေ။ ချွေးကြောင့် စွတ်စိုလျှင်လည်း လဲပစ်ရပေမည်။ မိုးမိ၍ စိုစွတ်သည့်အခါတွင်လည်း အခွင့်သင့်သော် ချွတ်ချင်းချွတ်လဲပစ်ရပေမည်။

ပူအိုက်သောအခါနှင့် ချမ်းအေးသောအခါတို့တွင် ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ရပေမည်။ ဤသို့ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ပြုပြင်မှုများကို ခုခံနိုင်၍၊ ချွေးပိတ်ခြင်း၊ အငွေ့စွတ်စိုခြင်းစသည်တို့မှ ကင်းလွတ်ကာ သန့်စင်မှုအပြည့်အဝ ရရှိပေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းအပ သန့်ရှင်းမှုအပြင် နေအိမ်သန့်ရှင်းမှုသည်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လေထုထဲတွင် အမှန်အမှိုက်စကလေးပေါင်းများစွာနှင့် ပိုးမွှားပေါင်းများစွာတို့ လေဟုန်စီးလျက် ရှိလေသည်။ နေရောင်ထိုးသော လေပြင်ထဲ၌ မြူမှုန်များ ဝဲပျံနေပုံကို ပကတိမျက်စိဖြင့်ပင် တွေ့မြင်နိုင်လေသည်။ ထိုမြူမှုန်များသည် အိမ်တွင်းရှိ ပစ္စည်းများပေါ်၌ အထပ်လိုက် အလွှာလိုက် အနည်ထိုင်၍ ကျဆင်းပုံအပုံ နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်း၌ တံမြက်စည်း အကြိမ်ကြိမ်လှည်းရခြင်း၊ လှမသောအိမ်၊ မထိုက်သော ကြမ်းပြင်တို့၌ ဖုန်မှုန်များ ကျူးခြစ်ယူ၍ ရခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့မြင်နေကြရပေသည်။ ထိုဖုန်များသည် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ အိပ်ရာစသည်နှင့် ဖွင့်လှုပ်ထားသောနေရာ၊ အဖုံးအအုပ်မရှိသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ စားစရာတို့အပေါ်၌လည်း ကျရောက်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်း၌ ဖုန်ခါခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ ရေပတ်တိုက်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်းတို့ကို အခါအားလျော်စွာ ပြုလုပ်နေကြရလေသည်။

အထူးသဖြင့် လူတို့နှင့် အမြဲထိတွေ့နေရသော ပန်းကန်ခွက်ယောက် နှင့် အိပ်ယာများကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ဂရုပြုရပေမည်။ အိပ်ယာသည် နေရောင်ထိတွေ့နေသော နေရာ၌ ရှိစေသင့်ပေသည်။ အိပ်ခန်းတွင်းသို့ နေရောင်ဝင်နိုင်ပါက ပို၍ကောင်းပေသည်။ အကယ်၍ မဝင်နိုင်ခဲ့သော် အိပ်ယာ၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံး စသည်တို့ကို နေပူတွင်ထုတ်၍လှန်းကာ၊ ပုတ်ခါသင့်ပေသည်။ အပူငွေ့ဝင်သော မွေ့ယာများသည် ကောင်းစွာ ဖောင်းပွ အိစက်နိုင်ပေသည်။ အတွင်း၌ရှိသောလေကို အပူရှိန်ကြောင့် လွင့်ထွက်စေ၍ လေသစ်ဝင်စေနိုင်လေသည်။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးမွှားများကို သေပျက်စေနိုင်လေသည်။ မအိပ်သောအခါတွင် အိပ်ယာ၊ ခေါင်းအုံး တို့ကို ပုံးအုပ်ထားသင့်ပေသည်။

အိပ်ခန်းများသည် လုံခြုံသောအခန်းများ ဖြစ်လေ့ရှိရာ၊ အပြင်လေ ဝင်နိုင်အောင် မျက်နှာကြက်အောက်တွင် လေပေါက်ရှိသင့်ပေသည်။ အမှန်

နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး တန်ဖိုးရှိရှိနေထိုင်နည်း

အားဖြင့် လေသစ် ဝင်ထွက်နိုင်ရုံသာမက၊ အခန်းတွင်းရှိလူများ ရွတ်ထုတ်လိုက်သော နိုက်ထရိုဂျင် အစိုးအငွေ့ အနံ့အသက်များ လွင့်ထွက်သွားစေရန် ဥဒဟို လေဖြတ်သန်းစေနိုင်သည့် လေပေါက် မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ဖက်ထက်မနည်း ရှိစေသင့်ပေသည်။ လေရှင် ဖြတ်သန်းလှုပ်ရှား တိုက်ခတ်ရာ အခန်းကျယ်များသည် သာ၍ပင် သင့်လျော်ပေသည်။ အခန်းတွင်း၌ လူတို့ အတွက် မလိုအပ်သော ထွက်သက်ပါ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ငွေ့များကို အစိမ်းရောင်ရှိသော အပင်များက စုပ်ယူစားသုံးပေရာ၊ အခန်းတွင်း၌ စိမ်းစိုသော အပင်များထားရှိခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပေသည်။ ရွှံ့မြင်ရသူ၏စိတ်ကိုလည်း ရွှင်လန်းကြည်နူးစေလေသည်။ သို့ရာတွင် သစ်ပင်များသည် ညဉ့်အချိန်၌ အဆိပ်အတောက် များကို ပြန်၍အန်ထုတ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ ညဉ့်အချိန်တွင်ကား အခန်းတွင်းရှိ အပင်များကို အပြင်သို့ ပို့ထားသင့်ပေသည်။ အိမ်တစ်ဆောင်၏ ကောင်းခြင်း လက္ခဏာတွင် လေဖြတ်သန်း ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းရှိမှုသည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။

အလုံပိတ်ထားသော အခန်းထဲတွင် လူတစ်ယောက်ကို ထားရှိပါက၊ အသက်ရှူရန် လေထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကုန်ခန်းကာ အညစ်အကြေးများ ပြည့်လာ၍ မွန်းဆိုမေ့မျောကာ သေဆုံးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းရေးတွင် လေကောင်းလေသန့် ရရှိရေးသည်လည်း ပါဝင်ရပေမည်။ ပင်လယ်၊ မြစ်ကမ်း၊ ရေအိုင်ကမ်းပါး၊ ကွင်းပြင်နှင့် တောင်ကုန်းထိပ်များတွင် ကျယ်ပြန့် သန့်ရှင်းသော လေအပြင်ကို ဖြတ်သန်း တိုက်ခတ်လာသည့်လေကို ရှုရှိုက်ရသဖြင့် ကျန်းမာလန်းဆန်းနိုင်သည်ကို သိရှိကြပြီး ဖြစ်လေသည်။ မိမိနေအိမ်၌လည်း တတ်နိုင်သမျှ လေကြောင်း သင့်စေခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောလေကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ ခေတ်ပေါ် လျှပ်စစ်ပန်ကာများသည် အေးစေရန်သာ မဟုတ်ဘဲ လေကိုသမအောင် မွေ့နှောပေးသည့် အတွက် အသုံးကျပေးသေးသည်။ အိမ်အဖိုး မျက်နှာကျက်နှင့် အပြင်အထက် နံရံတို့တွင် တပ်ဆင်သော လေထုတ်သည့် လေယပ်ရဟတ်မျိုးသည် လေဟောင်းစုတ်ထုတ်၍ လေသန့်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အခန်းတွင်း၌ အပူရှိန်ကို လျှော့စေသည့် လျှပ်စစ်လေအေးစက်များမှာလည်း အပြင်လေကို စစ်ယူ၍ သွင်းယူပေးသောအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်



သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သဘာဝနည်းအားဖြင့် လေကောင်း  
လေသန့်ဝင်နိုင်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ရန်ကား ခက်ခဲပွယ်မရှိပေ။

အခန်း၏သန့်ရှင်းမှုတွင် အနံ့အသက်ဆိုးများကင်းစေခြင်း၊ ဖုန်မှုန့်  
များကင်းစေခြင်း၊ လေသမစေခြင်းစသည်တို့ ပေါင်းခြုံပါဝင်ပေသည်။  
ထိုမှတစ်ပါး သဘာဝ အလင်းရောင် ရခြင်းသည်လည်း သန့်ရှင်းမှုကို  
ဖြည့်စွမ်းသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မှောင်မိုက်နေသော အခန်းသည် မည်မျှ  
သန့်ရှင်းစေကာမူ စိတ်ကြည်လင် သက်သာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။



# ဓာတ်နုတ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစားအစာများသည် အစာအိမ်အတွင်း၌  
ကျေညက်ပြီးနောက် အူသိမ်များသို့ ဆင်းလေသည်။ ထိုအူသိမ်များမှာ  
အလျားပေ ၂၀-ခန့်ရှည်လျက် ဝမ်းဗိုက်တွင်း၌ ခွေ၍တည်ရှိလေသည်။  
ထိုအူသိမ်များအတွင်းသို့ အသည်းနှင့်သည်းခြေတို့မှ သည်းခြေရည်ဆင်းသော  
ပြွန်ငယ်၊ ပန်ကရိယအိတ်မှလာသော ပြွန်ငယ်တို့ ဆက်သွယ်ထား၍ ထို  
သည်းခြေရည်၊ ပန်ကရိယရည်တို့ဖြင့် အစာကိုကျေညက်စေပြီးလျှင် အာဟာရ  
ဖြစ်စေသောဓာတ်တို့ကို သွေးထဲသို့ စုတ်ယူပို့ထုတ်လေသည်။ ထိုမှကြွင်း  
ကျန်၍ အသုံးမကျတော့သည် ကျေညက်ပြီး အစာဖတ်တို့သည် အူမကြီး  
ထဲသို့ ဆင်းသက်ရပြန်လေသည်။ အူမကြီးတစ်လျှောက်မှ စအိုဝသို့ရောက်၍  
မစင်အဖြစ် စွန့်ထုတ်ကြရလေသည်။

ဤကဲ့သို့သော အစာချေပုံသဘောကို သိရှိထားသောအခါ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ  
အတွင်းပိုင်း၏ သဘာဝအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကူညီ၍ ချောမောအောင် အကျိုး  
ပြုနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ အကျိုးပြုရန်မှာ အစာကိုတတ်နိုင်သမျှ ကျေညက်စွာ  
ဝါးပြီးမှ မျိုချရပေမည်။ ထိုမျှသာမက စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစေရန် လတ်ဆပ်  
သော အသီးအရွက်များကို ပိုမိုစားသောက်၍ ရေကိုလည်း များစွာသောက်  
ပေးရပေလိမ့်မည်။ ပုပ်ဖောင်းသိုးယိလွယ်သော လက်လုပ်ချဉ်များ၊ အပုပ်  
အစပ်များကိုလည်း ရှောင်ရှားရပေလိမ့်မည်။ အပြင်မှာပင်ကစော်ဖောက်၍  
သိုးပုပ်နေသော လက်လုပ်ချဉ်များ၊ အပုပ်အစပ်များသည် အစာအိမ်နှင့်  
အူသိမ်အူမတို့ အတွင်း၌ လျင်မြန်စွာ သိုးပုပ်လွယ်၍ အခြားအစား  
ကိုပါ ပုပ်သိုးလွယ်စေပေမည်။ ပုပ်လွန်းသော အစာတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ  
အတွင်း၌ များစွာ အနှောင့်အယှက်ပေးပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အစာဟောင်းတို့ကို မှန်မှန်စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့၌ နောက်ဝင်လာမည့် အစာတို့အတွက် လမ်းပွင့်၍ နေရာပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ပါး အစာဟောင်းများသည် အလွန်အမင်း ပုပ်သိုးလာပါက အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးသို့ အဆိပ်များ ပြန့်နှံ့စေနိုင်လေသည်။ ထွေပြားသော ရောဂါများကိုလည်း ရစေနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အပုပ်မလွန်မီ အစာဟောင်းများကို စွန့်ထုတ်ပစ်လိုက်ရန်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ ဤသည်မှာ ဓာတ်မှန်မှန်သွားစေရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဓာတ်ချုပ်ပါက အပုပ်ဆန်၍ ခံတွင်းနံ့ပင်လျှင် နံ့စော်လာပေလိမ့်မည်။ အာရုံကြောများကို ထိခိုက်၍ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ မအိမသာ ဖြစ်ခြင်းများ ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

နေ့စဉ် ဓာတ်မှန်မှန်သွားရန် လိုပေသည်။ သာမန်အားဖြင့် ဓာတ်ဖောဖောသွားလျှင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သွားပါက လုံလောက်ပေသည်။ အချို့လည်း နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အထိ သွားတတ်ပေသည်။ ဓာတ်သွားခြင်းကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပေသည်။ အများအားဖြင့် နံနက်စောစောတွင် ဓာတ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းဖြင့် တစ်နေ့လုံးလုပ်ကိုင်သွားလာရာ၌ အနှောင့်အယှက် ကင်းလွတ်ပေသည်။ နေ့စဉ်ဓာတ်သွားလိုသည်ဖြစ်စေ၊ မသွားလိုသည်ဖြစ်စေ နံနက်စောစော အိပ်ယာထချိန်၌ အိမ်သာတက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးရပေသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်သဖြင့် နောင်တွင် နံနက်တိုင်းဓာတ်သွားသော အလေ့စွဲ၍လာတတ်လေသည်။ အစာအိမ်ဖောက်ပြန်သောအခါမျိုးတွင် အချိန်မဟုတ်ဘဲ ဓာတ်သွားတတ်သည်မှအပ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ဓာတ်သွားသော အလေ့စွဲ၍လာပေလိမ့်မည်။

ဓာတ်သွားစေရန်အတွက် အစာအိမ်ကို ဖိအားပေးစေရန် နံနက်စောစောတွင် ရေအေးတစ်ခွက် အပြည့်သောက်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရပေမည်။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်စသည် သောက်သုံးနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အဖတ်စားစရာတစ်ခုခုကို အနည်းငယ် စားသောက်သင့်ပေသည်။

ဓာတ်ပျော့ပျော့သွားစေရန်အတွက် အရည်ပါသော အစားအစာ သစ်သီး၊ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးစသည်တို့ကို စားသောက်ရပေလိမ့်မည်။ ခြောက်

လွန်းသော အစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ ရေသောက်နည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဓာတ်ချုပ်တတ်၍ စမြင်းဒေါသဖြစ်ပေါ်ကာ ဝမ်းကျစ်တတ်လေသည်။ အစာအိမ်သည် အစာသစ်နှင့် အစာဟောင်းလဲဖယ်ခြင်းကို နေ့စဉ်မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နေစေရပေမည်။

နေ့စဉ်မှန်မှန် ဓာတ်မသွားသည့်အခါတွင် အကြောင်းရင်းကိုစိစစ်ရပေလိမ့်မည်။ စားသောက်သော အစာနည်းပါး၍လော၊ စားသောက်ချိန် မမှန်၍လော၊ စားသောက်သောအစာအာဟာရက ကျစ်ခဲခြောက်သွေ့၍လော၊ အခြားမအိမသာမှု မည်သို့ဖြစ်ပေါ်သနည်းစသည်တို့ကို စစ်ဆေးရပေမည်။ ဝမ်းတောင့်တင်းခြင်း မည်သို့မျှမရရှိဘဲ၊ စားသောက်မှုစနစ်ကျပါလျက် တစ်ရက်တစ်လေ ဓာတ်မမှန်ခြင်းအတွက်ကား စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိပေ။ အချို့မှာ ဣရိယာပုထ်မမျှတဘဲ အညောင်း ထိုင်လွန်းရလွန်းသည့်အခါ၊ ယာဉ်ရထားဖြင့် ခရီးရှည်သွားရသည့်အခါများတွင် ဓာတ်ချုပ်တတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် နေသားကျသောအခါ ပြန်၍ဓာတ်မှန်လာတတ်ပေသည်။ နှစ်ရက်သုံးရက်အထိ ဓာတ်ချုပ်၍နေလျှင်ကား ဓာတ်သွားအောင်ဆောင်ရွက်ရပေလိမ့်မည်။

အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်များပါ လှုပ်ရှားနိုင်စေမည့် ကုန်းကွ၊ ခုန်မြှောက်သော အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများသည်လည်း ဓာတ်မှန်ရေးကို အားပေးတတ်ပေသည်။ နံနက်စောစောတွင် ဓာတ်မသွားမီ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးခြင်းမှာ ဝမ်းကိုမှန်စေနိုင်လေသည်။ ဓာတ်သွားခြင်းနှင့် လေ့လည်ခြင်းတို့မှာ သဘာဝ၏ လှုပ်ရှားမှုမျိုးပင်ဖြစ်ရာ၊ အကြောင်းမတော်သောအခါ မိနစ်ပိုင်းမျှ အောင့်အည်းခြင်းမျိုးမှတစ်ပါး ချုပ်တီးထားခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ဝမ်းသွားလိုပါလျက် မအားမလပ်သေး၍ အောင့်အည်းထားသောအခါ အစာဟောင်းသည် အူမကြီးအဆုံးတွင် ကျန်နေ၍ တွန်းကန်သောလေက အူသိမ်များထဲသို့ ပြန်၍ဆက်တက်သွားသဖြင့် ဝမ်းသွားချင်စိတ် ပျောက်ပြယ်သွားတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် အစာဟောင်းများ ဖိသကဲ့သို့ဖြစ်စေ၍ မာကျောပြီးလျှင် စမြင်းဖြစ်ကာ ဓာတ်ချုပ်သွားတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်သွားလိုပါလျက်နှင့် ချုပ်တီးထားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ချုပ်တီးရန် အခွင့်မပေါ်လာအောင် ခရီးလမ်းသွားလာရမည့်အခါ အိမ်သာတက်ပြီးမှသွားခြင်း၊ အချိန်မဲ့၊ ခက်ခဲသောနေရာတို့၌ သွားလာရန် ရှိသောအခါ အစားအစာကို လျော့၍ စားခြင်းပြုသင့်လေသည်။

အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်၍ဖြစ်စေ၊ အစာများပျော့ပျောင်းကာ ဝမ်းနူးစေသော အမှည့်လွန်သစ်သီးများ စားသောက်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းမမှန်ဘဲ ပျက်တတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အစားအစာကို စိစစ်စားသောက်ရပေမည်။ ရောဂါပိုးများကြောင့်လည်း ဝမ်းသက်တတ်လေသည်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းဖေါခြင်း၊ ဝမ်းရစ်နာခြင်း၊ ဝမ်းပွခြင်း၊ ဝမ်းပုပ်ခြင်း စသည်တို့မှာလည်း အစားအစာကြောင့်လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ အပူအအေးပဋိပက္ခဖြစ်၍လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရတတ်လေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် တတ်ကျွမ်းသော သမားဆရာတို့နှင့် တိုင်ပင်ရပေမည်။ ဝမ်းသက်ခြင်းအတွက် ဝမ်းတန့်စေသော ကလိုရိုဒိုင်ဆေးနှင့် ပိုးသေစေသော ဆာလ်ဖာဂျါနာဒင်စသော ဆေးမျိုးကိုလည်း အသင့်ဆောင်ထားသင့်ပေသည်။

ဝမ်းချုပ်သည့်အခါတွင် လှေကျင့်ခန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းနူးစာနှင့် သစ်သီးရည်များဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းသွားအောင် မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သော် ဝမ်းချူပေးသင့်ပေသည်။ ဝမ်းချူရာတွင် ဝမ်းချူပုံးဖြင့် ဆပ်ပြာရည်၊ သံပုရာရည် စသည်တို့ကိုသွင်း၍ ချူခြင်း၊ ကလေးငယ်များကို ကွမ်းရိုး၊ ဆပ်ပြာတောင့်စသည်တို့ဖြင့် ချူခြင်း၊ ဂလစ်ဆရင်အတောင့်(ဆပ်ပိုဆစ်တိုရီ)သွင်း၍ ချူခြင်း စသည်နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပေသည်။ ဂလစ်ဆရင်ဖြင့် ချူခြင်းမှာ အဝတွင်သာချူခြင်းဖြစ်၍ ချူပုံးဖြင့် အရည်သွင်း၍ချူရာ၌ကား အူမကြီးအဝလမ်းကြောင့်နရှိ စုခဲနေသော အညစ်အကြေးများကို နူးပွ ကျွတ်ထွက်စေသည့်အပြင် ဓာတ်သွားရန် လျင်မြန်စေသဖြင့် လောလောဆယ် ဓာတ်သွားလိုသူများအတွက် အကျိုးရှိပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ဝမ်းချူပစ်သင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အမြဲတစေချူခြင်းမျိုးကိုကား မပြုအပ်ပေ။

ထိုမျှသာမကဘဲ ဝမ်းချုပ်တိုင်း ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားခြင်းကိုလည်း မပြုလုပ်အပ်ပေ။ ဝမ်းနှုတ်ရန်တောဆေး၊ ပွေးကိုင်းဆေး၊ ကနခိုဆေးများကို အရမ်းစားသောက်ခြင်းလည်း မပြုအပ်ပေ။ ပွေးကိုင်းကို ဝမ်းမရစ်စေရန် သမားတော်အချို့ကလျော်၍ အသုံးပြုကြလေသည်။ ယခုခေတ်တွင် ဆီနိုကောဇေါ ပွေးကိုင်းအဆီခဲများကို နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းရောင်းချနေကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ပွေးကိုင်းသည် ဝမ်းထဲ၌နူးပွ၍ ဓာတ်သွားရာ၌ အတုံးအခဲ

အကျိုးအခွဲများ ပါရှိသည်ကို ရောဂါပါသည်ဟု အထင်ရှိကာ ပွေးကိုင်းဆေးများကို လက်သုံးပြုမိတတ်ကြလေသည်။ မြန်မာဆေးလောက၌ပင် နကိုဓာတ်ဟောင်းမပျက်ကောင်းဟူသော စကားဖြင့် ဝမ်းတွင်း၌ ပကတိအခြေအနေကို ဝမ်းနှုတ်ခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲမပြစ်သင့်ကြောင်း ပြောဆိုကြလေသည်။ အညောင်းခဲသူများသည် ဓာတ်ပင်မချုပ်စေကာမူ၊ အပူအပုပ်ကျစေရန်ဟူ၍ အူတွင်း သန့်ရှင်းရေးအတွက် တစ်လတစ်ကြိမ်ခန့် ဝမ်းနှုတ်တတ်ကြပေသည်။ ဓာတ်မနှုတ်ဘဲ မှန်မှန်သွားခြင်းကိုသာ အလိုရှိအပ်ပေသည်။ ဓာတ်နှုတ်လိုကလည်း တစ်လလျှင် အများဆုံး တစ်ကြိမ်ထက် မပိုစေသင့်ပေ။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို အကျင့်လုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ဓာတ်နှုတ်မှသာ ဓာတ်သွားပြီး၊ မနှုတ်သည့်အခါ ဝမ်းခိုင်၍ နေတတ်ပေသည်။ ထိုမျှမက ဆေးယဉ်လာကာ သောက်နေကျ အတိုင်းအဆကို သောက်ရုံဖြင့် ဓာတ်မသွားဘဲ တိုး၍ သောက်နေရတတ်လေသည်။ ဝမ်းနှုတ်ဆေးသောက်သည့်အခါ အစာအိမ်နှင့် အူတွင်းရှိ အစာချေနိုင်သော အရည်များကို ဖျက်ဆီးထိခိုက်စေနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို လိုမှသာ သောက်သင့်ပေသည်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးဟူရာ၌လည်း အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ဓာတ်သွားစေရန် အစာမစားမီ နံနက်စောစော၌ ဆူဆေး၊ စားဆေးသောက်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်၌ ဆူဆေးနှင့် ဝမ်းနှုတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုး သောက်ခြင်း စသည်နည်းအမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်၌ သောက်ခြင်းမှာ ပို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။

ဓာတ်နှုတ်ဆေးများတွင် ပွေးကိုင်း၊ ငှက်သီး၊ ကနခို၊ သင်္ဘောမယ်ဇလီ၊ မုတ်ခါး၊ မန်ကျည်းနှစ်စသော ဆေးဖက်များပါဝင်သည့် မြန်မာ့ဆေးများ၊ ဖရုဆော့၊ ဂရိတ်ဆော့စသော စားဆေးများ၊ ကြက်ဆူဆီ၊ ဆားခါး၊ အာဂရောလ်နှင့် ဘရုကလက်စ်၊ ရဲဂူလက်စ်၊ ဖီနိုလက်စ်စသော ချောကလက် ဝမ်းနှုတ်ဆေးများ စသည် များစွာရှိပေသည်။ ဆေးကြောက်သူများသည် အဝင်မဆိုးသော ဆေးမျိုးကို စားသုံးနိုင်ပေသည်။ ကလေးများအတွက် နဲ့သောဝမ်းနှုတ်ဆေးများလည်း သီးခြားရှိလေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကလေးကဲ့သို့သော ဝမ်းနသူများအတွက်မူကား၊ ကြက်ဆူဆီနှင့် အာဂရောလ် စသည်ကိုသာ ဆရာဝန်များက ပေးတတ်ပေသည်။ ဆားခါး၊ (အက်ပဆွန်

ဆော့)မှာ ဝမ်းကိုစင်အောင် ဆေးကြောနိုင်သဖြင့် ဆရာဝန်များက ပေးလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် အဝင်ဆိုးသဖြင့် အချို့မသောက်လိုကြပေ။ ကြက်ဆူဆီကိုမူ ဆေးကပ်ပျစ်ချွဲသဖြင့် ကော်ဖီစသည်ဖြင့် ရောစပ်မျိုးချနိုင်လေသည်။ ကြက်ဆူဆီကို အခဲပြုလုပ်ထားသော ဆေးနှင့်အမှုန့်ပြုလုပ်ထားသောဆေးများ၊ ကက်စထရိုဖင်းစသည်လည်း ရှိပေသည်။ မက်ကနီးရှား အနှစ်ရည်နှင့် အခဲများလည်းရှိပေသည်။ မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆောင်ထားရန် လိုပေသည်။

ပူပြင်းသောရာသီတို့တွင်ကား “တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ဝမ်းမနူးနှင့်” ဟူသော စကားအတိုင်း၊ ဝမ်းနှုတ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်လေသည်။ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်၊ မန်ကျည်သီးမှည့်များကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်စေနိုင်လေသည်။ သာမန်အားဖြင့် နံနက်စောစောတွင် ဆားတစ်ဇွန်းခန့်ကို သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝမ်းသက်စေနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ဝမ်းချူခြင်းနှင့် ဓာတ်နှုတ်ခြင်းတို့ကို အလွန်လိုအပ်မှသာ ပြုလုပ်၍ သာမန်အားဖြင့် ဝမ်းမှန်အောင် ပြုကျင့်စားသောက်နေထိုင်ရန်လိုလေသည်။ “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲဘူး” ဆိုသကဲ့သို့ ဝမ်းဓာတ်မှန်ခြင်းဖြင့် ကျန်ရောဂါများစွာကိုလည်း ဖယ်ရှင်းနိုင်လေသည်။

ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကုသရန် ဆေးရုံသို့ရောက်လာသော လူမမာများအား အင်အားအခြေအနေ ကောင်းမွန်ပါက အများအားဖြင့် ဓာတ်နှုတ်ပေးတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ထိုသို့ဓာတ်နှုတ်ခြင်းမှာ ဝမ်းတွင်းမှ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အတောက်များကို ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့မှလည်း ရောဂါ၏လက္ခဏာများ ပေါ်လွင်၍ ကုသရာ၌ ဆေးစွမ်းထိရောက်နိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းသန့်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိသာလေသည်။



## အိပ်စက်ခြင်း

ကျန်းမာရေး နည်းလမ်းများတွင် အိပ်စက်အနားယူခြင်း သည်လည်း အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာကြီးတွင် အလင်းရောင်ရှိသောနေ့နှင့် မှောင်မိုက်သော ညည့်ဟူ၍ တစ်ပိုင်းစီ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းက ပင်လျှင် သဘာဝက လူများအား နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပတ်လုံး လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုနိုင်အောင် တားဆီးထားသည်နှင့် တူပေသည်။ တူနဲ့ပဲတို့သည် စားမှုသောက်မှု၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစသည့် အားလုံးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် နေရပေသည်။ ထိုသို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကလာပ်မှုန့်များသည်လည်း ပြုန်းတီးပျက်စီး၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့သည်လည်း ပင်ပန်း နှမ်းနယ်ရလေသည်။ ထိုပင်ပန်း နှမ်းနယ်မှုများကို ရင်းစား ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုး၍ နောက်တစ်ကြိမ် လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်အောင် အင်အားအသင့်ဖြစ်စေရေးအတွက် အနားယူရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။

အလုပ်ရုံ စက်ရုံများတွင် လုပ်ကိုင်သော ကာယဉာဏ် အလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်ချိန် ကန့်သတ်သော ဥပဒေ၊ အားလပ်ခွင့်ရက် ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းထားပေသည်။ ထိုသို့ ပြဋ္ဌာန်းခြင်းသည် လူများအား သင့်လျော်လုံလောက်သော အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုထက် ပိုမိုအားထုတ် ပင်ပန်းမခံရလေအောင် လူမှုကာကွယ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် အလုပ်လုပ်နိုင်သေးသော ခွန်အား ကျန်သေးသည်။ သို့မဟုတ် အချိန်ကျန်သေးသည် ဟူ၍ မနားမနေ ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ပါက ဒဏ်ပိ၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပေသည်။ တစ်ချိန်တစ်ခါတည်းတွင်

လောဘတကြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့်ရရှိသော အကျိုးထက် နောင်ကာလတွင် ဒဏ်ပိရ် လုပ်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်းအတွက် နစ်နာမှုများက ပိုက်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသား သူငယ်တို့၏ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သော “ အလုပ်ချိန် အလုပ်လုပ်၍၊ စာသင်ချိန် စာသင်ကာ၊ ကစားချိန်၌ ကစားပါ ” ဟူသော စကားအတိုင်း အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် အလုပ်လုပ်၍ နားချိန်တွင် နားရပေလိမ့်မည်။ ရှိသမျှသော အချိန်တိုင်းတွင် ပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်နေခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်အားထုတ်မှုများ အတွက်သာ အင်အားကုန်ခန်းသည် ဟူ၍ တွေးထင်တတ်ကြပေသည်။ စင်စစ်သော်ကား သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ လှုပ်ရှားနေခြင်းအတွက်လည်းကောင်း၊ အားအင် ကုန်ခန်းနေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အနားယူသည့် အခါတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းချမ်းစွာ အနားယူနေရန် လိုအပ်ပေသည်။

အနားယူခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပန်းဖြေခြင်းမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိလေသည်။ တစ်မျိုးမှာ ရွှင်မြူးသာယာဖွယ် အာရုံသို့ ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်၍ တစ်မျိုးမှာ လုံးဝငြိမ်သက်စွာ နားနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်ပြီးစီးသည့် အားလပ်ချိန်များတွင် ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ပိတ်ရက်များတွင် ဖြစ်စေ၊ ပန်းခြံ၊ ဆိပ်ကမ်း၊ ဘုရား ကျောင်းကန် စသည်တို့သို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်နှင့် ဘော်လုံးပွဲကြည့်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေ များထံ အလည်အပတ်သွားခြင်း၊ ဝါသနာလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ခြင်း စသည်အားဖြင့် အချိန်ဖြုန်းတတ်ကြပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ကြခြင်းမှာ နေ့စဉ် တွေ့ထိလုပ်ကိုင်နေရသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ခြားနားသော ပတ်ဝန်းကျင်သစ်၊ လုပ်ငန်းသစ်များနှင့် ထိတွေ့နေရသဖြင့် ငြီးငွေ့မှု ပျောက်ပျယ်၍ အာရုံသစ်များရရှိကာ ကိုယ်နှင့်စိတ်ပါ အားအင်သစ် ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်ကား မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ငြိမ်းချမ်းစွာ အကြော လျော့၍ အနားယူသည်မျှလောက်ကား အင်အားသစ် ပြည့်ဖြိုးခြင်း မဖြစ်စေ နိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အာရုံပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ လုံးဝနားနေရန် လည်း လိုအပ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်စက်ခြင်းသည် နားနေခြင်း တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နေ့တာလုံး ပင်ပန်းခဲ့သော

ကိုယ်စိတ်တို့ကို ညဉ့်အချိန်တွင် အနားပေး အိပ်စက်ခြင်းကြောင့် အားအင်သစ် ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် မူလကုန်ခန်းသွားသော အားအင်သစ်ကို ရင်းစား ဖြည့်တင်းနိုင်သည်ထက် မပိုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အိပ်စက်ချိန်မှအပ အချိန်ရသော ကာလတိုင်းတွင် အကြောလျော့ အပန်းဖြေရန် လည်း လိုပေသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကျန်းမာသော သူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် ၈-နာရီထက်မနည်း အိပ်စက်ရန် လိုလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် အိပ်စက် နားနေချိန်၌သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်ရသဖြင့် အိပ်စက်ခြင်း မရှိပါက အင်အား ယုတ်လျော့ ကျုံ့လှီရလေသည်။ အစားအစာ တစ်နပ်၊ နှစ်နပ် မစားသောက်ဘဲနေသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာသည် နွမ်းပျော့အားယုတ်ခြင်း မဖြစ်စေကာမူ တစ်ညတာ အိပ်ရေးပျက်ခဲ့လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာနွမ်းလျှ၍ ကိုယ် အလေးချိန်လည်း ကျဆင်းလွယ်လေသည်။

တစ်နေ့တွင် ၈-နာရီ အိပ်ချိန်ပြည့်စေကာမူ ညဉ့်နက်ခဲ၍ အိပ်ကာ နေထွက်မှ ထခြင်းသည်ကား မကောင်းပေ။ အိပ်ရာစောစောဝင်၍ နံနက်အခါ အိပ်ရာမှ စောစောထခြင်းသည်သာ ကောင်းမွန်ပေသည်။ ညဉ့်အခါတွင် နောက်အကျဆုံး ၁၀-နာရီတွင် အိပ်၍ နံနက် ၆-နာရီတွင် အိပ်ရာမှ ထသင့်ပေသည်။

နေ့လည်ခင်းတွင် အိပ်စက်ခြင်းပြုပါက အကျင့်ဖြစ်သွား၍ အလုပ် အကိုင် လုပ်ကိုင်ရင်းပင်လျှင် သမ်းစေ ငိုက်မြည်း ထိုင်းမှိုင်းလာတတ်လေ သည်။ ညဉ့်အချိန်၌ အိပ်ရေး မပျက်လျှင် နေ့လည်၌ အိပ်စက်ခြင်းကို အလှေအကျင့် မပြုသင့်ပေ။ အချိန်ပိုများ ရှိသူပင် ဖြစ်စေကာမူ အခြားဝါသနာ လုပ်ငန်း တစ်ခုခုဖြင့်သာ အချိန်ဖြုန်းသင့်ပေသည်။ မကျန်းမာသူများနှင့် ကလေးများသာလျှင် အနားယူရန် လိုအပ်သဖြင့် နေ့လည်နေ့ခင်း၌ အိပ်စက်နိုင်ပေသည်။ အိပ်ချိန်လျော့ခြင်းသည် မကောင်းသကဲ့သို့ အိပ်ချိန် ပိုခြင်းသည်လည်း မကောင်းပေ။ ဝလွန်သူများသည် အအိပ် အနေများတတ်၍ အိပ်ခြင်းကြောင့်ပင် သွေးလေး၍ ထိုင်းမှိုင်းစေလေသည်။

အချို့နိုင်ငံများတွင် နံနက်စောစော လုပ်ငန်းစ၍ နေ့လည်တွင် အစားအသောက် စားပြီးနောက် တစ်ရေးအိပ်နိုင်စေရန် နေ့လည်အားလပ်ချိန် တို့ ပို၍ ပေးလေ့ရှိလေသည်။ အစားစားပြီးလျှင် အစားအိမ်လေး၍ ငိုက်မည်း

အိပ်ချင် လာတတ်သည်ကား မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အလေ့အကျင့်ပေါ်၌သာ တည်ပေသည်။ အစာကို အဝလွန်အောင် မစားခြင်းနှင့် စားပြီးနောက် ကိုယ်လက် သက်သာစွာ အနားနေလိုက်လျှင်လည်း အစာကြေစေသည် သာဖြစ်၍ အိပ်စက်မှသာ အစာကြေမည် မဟုတ်ပေ။ အစာအိမ် လေး၍ အိပ်ပျော်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အနားရခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ သဘာဝ အိပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်၍ အင်အားသစ် တိုးပွားခြင်းလည်း မရှိနိုင်ပေ။ ထိုမှ တစ်ပါး အိပ်ဆေးများ၊ ယစ်မူးစေသော အစာများကြောင့် အိပ်ပျော်ခြင်း မှာလည်း သဘာဝကို ဆန့်ကျင်၍ အာရုံကို မေ့ပျောက် သတိလစ်နေစေခြင်း တစ်မျိုးသာ ဖြစ်သဖြင့် အကျိုး မရှိနိုင်ပေ။ စိတ်ဖောက်ပြန်လောက်အောင် ထိခိုက် ခံစားရခြင်းနှင့် ဝေဒနာ ပြင်းထန်ခြင်း အပြင် အထူး ငြိမ်သက်ရန် လိုအပ်သော လူနာများကိုသာလျှင် အထူး လိုအပ်ချက်အရ အိပ်ဆေးများ တိုက်လေ့ရှိသဖြင့် သာမန် အိပ်ပျော်ရုံနှင့် အိပ်ဆေးကို မသောက်သင့်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါး အိပ်ဆေးသည် အဆိပ်ပင်ဖြစ်ရာ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြား ချက်အရသာလျှင် စားသုံးရလေသည်။ ဆေးအချိန် အဆ ပိုလွန်သွားလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာက လက်မခံနိုင်သော အခြေအနေ ရှိလျှင် သော်လည်းကောင်း ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်လေသည်။ အိပ်ဆေးသောက်မှ အိပ်ပျော် တတ်သော အကျင့်စွဲခဲ့လျှင် အိပ်ဆေးမသောက်ဘဲ အိပ်ပျော်ဖြစ်ကာ၊ အိပ်ဆေးကိုသာ သွေးတောင်းနေတတ်လေသည်။ အကယ်၍ အိပ်ပျော်ခဲ့လျှင် အစာအနည်းငယ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်တွင် လှုပ်ရှားတွေ့တော့ ခြင်းဖြင့် အလုပ်များနေသော အာရုံကြောများကို အစာအိမ်ဘက်သို့ အလုပ်လွှဲပြောင်း ပို့ထားခြင်းဖြင့် အိပ်ပျော်ခြင်းကို အထောက်အပံ့ ပြုနိုင် လေသည်။ ပုတီးစိတ်ခြင်း၊ တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ ဂဏာန်းများ ရေတွက်ခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုခြင်း စသည်အားဖြင့် လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေသော အတွေ့ရေယာဉ်ကို တစ်နေရာတည်းတွင် ရပ်တန့်နေ စေခြင်းအားဖြင့် အိပ်ပျော်စေနိုင်လေသည်။ အိပ်ချိန်မတိုင်မီ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း အလွယ်တကူ အိပ်ပျော် စေနိုင်သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မျက်စိကြောင်၍ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ လဖက်ရည်၊ လဖက်သုတ်စသော သွေးကြောစေသည် အစာများကို အလွန်အမင်း စားသောက်၍ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့် သောကများ၍

စိတ်လှုပ်ရှားသဖြင့် အိပ်မပျော်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် အိပ်မပျော်နိုင်ခြင်းမှာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကားမရှိပေ။ သို့ရာတွင် နေ့ရက်များစွာ အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်နေပါမူကား၊ ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တတ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေး၍ အားဆေးနှင့် လိုအပ်သော ဆေးဝါးများကို မှီဝဲရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

အချို့သည် ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ ခေါင်းချပြီး မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း အိပ်ပျော်တတ်၍ အချို့မှာ နာရီအတန်ငယ်ကြာမှ အိပ်ပျော်တတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း၊ ခရီးပန်းခြင်း ရှိလာသောအခါ လျင်မြန်စွာ အိပ်ပျော်တတ်လေသည်။ အိပ်ရာနေရာ ပြောင်းရွှေ့အိပ်စက်သော အခါတွင်ကား အိပ်မပျော်တတ်ဘဲ ရှိတတ်လေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အိပ်ရာနေသား မကျခြင်းနှင့် စိတ်နေသား မကျခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ရပေသည်။ အသားကျသောအခါ အိပ်ပျော်နိုင်လေသည်။

အိပ်စက်ရာ၌ သတိထားရန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကွေးလိန်၍ မနေဘဲ စန့်စန့်ရှိရန်နှင့် ရင်အုပ်ကို ကျုံ့အောင် ဖိသိပ်ခြင်းမရှိအောင် သတိပြုရပေမည်။ တတ်နိုင်သမျှ ပေါ့ပါးသက်သာစွာ အကြောလျော့၍ လဲလျောင်းရပေမည်။ ပက်လက်၊ မောက်လျက်အိပ်ခြင်းထက် စောင်း၍ အိပ်ခြင်းက ပို၍ကောင်းမွန်လေသည်။ ခြေလက်တောင့်တင်းမနေစေရန်နှင့် ဇီဝေါက်မနေစေရန်လည်း သတိပြုရပေမည်။ ညာဖက်နံပါးဖြင့် စောင်း၍ အိပ်ခြင်းမှာပို၍ကောင်းသော်လည်း၊ တသမတ်တည်းအိပ်စက်နိုင်မည် မဟုတ် သဖြင့် ဘယ်ညာပြောင်း၍ အိပ်စက်နိုင်ပေသည်။ လူများသည် တစ်နေ့ တာလုံး ခေါင်းအထက် ခြေအောက်ထားကာ မတ်တပ်အနေများသဖြင့် သွေးအသွားအလာ လှည့်ပတ်မှုမျှတစေရန် ခြေဖျားကိုအနည်းငယ်မြင့်၍ အိပ်သင့်ပေသည်။ ရှေးဦးအစတွင် မအိပ်တတ်ဘဲ ရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း နောင်အခါ အကျင့်ရသွားစေနိုင်ပေသည်။ စောင်း၍အိပ်သည့်အခါ ပွေ့အုံး ခေါ်လက်တင်ခေါင်းအုံးသို့မဟုတ် ပိုက်အုံးတစ်ခုခုရှိလျှင် ပို၍ ကောင်းပေ သည်။ အသီးဘက်လက်ကို မြှောက်ပင့်ထားခွင့်ရသဖြင့် ရင်အုပ်ကို ဖိကျုံ့ စေခြင်း ကင်းလွတ်ကာ အဆုတ်သည်လေကို ကျယ်ပြန့်လွတ်လပ်စွာ ရှူသွင်းနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ အချို့သည် အေးချမ်းသောအခါတွင် ကွေး၍ အိပ်ပါက နွေးမည်ထင်သဖြင့် ကွေး၍အိပ်လေ့ရှိလေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်

နံ့၍အိပ်စေကာမူ အတန်ကြာလျှင် ကိုယ်ငွေနှင့် နွေး၍လာနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စန့်စန့်အိပ်ခြင်းဖြင့် ခါးရိုးကောက်ကွေးမှုမှ သက်သာ၍ အာရုံကြောများလည်း ဖြောင့်တန်းစေနိုင်လေသည်။

အိပ်စက်ရာ၌ အိပ်စက်ပျော့ပျောင်းလွန်းသော အိပ်ရာသည်မကောင်းပေ။ ခါးရိုး၊ ကျောရိုးကို ကွေးခွင်စေနိုင်လေသည်။ နူးညံ့အိပ်စက်စေကာမူ အတန်အသင့် တင်းမာခြင်း ရှိရပေမည်။ ခေါင်းအုံး မြင့်လွန်းလျှင်လည်း လည်ကုပ်ကို ကွေးထားရာရောက်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေပြီး လည်ကိုင်ခြင်း စောင်းခြင်းလည်း ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ ခေါင်းအုံး နိမ့်လွန်းလျှင်လည်း လည်တိုင် စောင်းစေနိုင်ပြန်လေသည်။ လူသည် စောင်း၍အိပ်ရာ၌ ပုခုံးစွန်းလက်မောင်းရင်းဖြင့် ဖိ၍အိပ်သည်ဖြစ်ရာ ပုခုံးအလည်၌ရှိသော လည်တိုင်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလယ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဖြောင့်မတ်စေရန် ပုခုံးစွန်းလမ်းကြောင်းနှင့် နားထင်လမ်းကြောင်း အကွာအဝေး ပမာဏအတိုင်းမြင့်သော အခုလိုအပ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းအုံးသည် ထိုအခုအတွက် သင့်တော်အောင် အနိမ့်အမြင့် ရှိစေရပေမည်။ ခေါင်းအုံးတွင် ဝမ်းစာအဖြစ် လဲဖို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၍ လဲဖို့မရနိုင်သောအရပ်တွင် ပိတ်စွယ်၊ ဝါဂွမ်းစသည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်လေသည်။ အေးသော တိုင်းပြည်များတွင် ငန်းမွှေးကို ထည့်သွင်းရာအပူငွေ့ကို သိုလှောင်ထားနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။

စောင်ကိုလည်း ရာသီဥတုအလိုက်၊ ဒေသအလိုက်၊ ချည်စောင်၊ ဝှမ်းစောင်၊ သက္ကလတ်စောင်စသည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် စောင်ကို ခေါင်းမြီးခြံ၍ အိပ်ခြင်းသည် မကောင်းပေ။ အသက်ရှူရှိုက်သည့်အခါ ရှူထုတ်ပြီးညစ်ညမ်းသောလေကိုသာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရှူရ၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။ အချမ်းသည်း၍ တစ်ကိုယ်လုံး လုံအောင်ခြံလိုပါမူ အသက်ရှူသော နှာခေါင်းပေါက်ကို ဖွင့်လှစ်၍ ထားသင့်ပေသည်။

အိပ်ရာမှ နိုးသည်အချိန်တွင် လူးလိုမ့်၍ အပျင်းခတ်နေခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။ တစ်ညတာလုံး နားနေရသဖြင့် နှလုံးနှင့်အဆုတ်သည် ခွန်အားပြည့် လှုပ်ရှားခွင့်မရခဲ့ပေရာ၊ နိုးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သွက်လက်လန်းဆန်းစွာ ထ၍ ကိုယ်လက် အကြောအချဉ်များ ဆန့်ထုတ် အညောင်း

ဖြေကာ သန့်ရှင်းသောလေကို တဝှေ့ရှိုက်သင့်ပေသည်။ နံနက်အိပ်ယာထတွင် လှိုးဆန်းခြင်း၏နိဒါန်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်တက်ကြွမှုကို ညွှန်းသော ကြီးပွားရေးဆရာများက နံနက်အိပ်ရာထတွင် မိုးကို ဒူးနှင့် တိုက်ချင်အောင် စိတ်အားတက်ကြွနိုးကြားခြင်း ရှိရမည်ဟူ၍ နှိုးဆော်ခြင်း ပြုကြလေသည်။

အိပ်စက်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ခန္ဓာကို အကြောလျော့၍ နားနေခြင်းကို လည်း ပြုလုပ်ရပေမည်။ အကြောလျော့ခြင်းကို အားလပ်သည့် အချိန်နှင့် နားနေချိန်များ၌ ပြုလုပ်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို အားထုတ်လုပ်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် မတ်တပ်ရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လဲလျောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပုံဟန်တစ်ခုခုတွင် တည်ရှိနေစေရန်အတွက် အားထုတ်မှုတစ်ခုခုသည် ရှိနေပေသည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကိုမကျအောင် ပင့်မြှောက်ထိန်းထားရဘိသကဲ့သို့ ကိုတ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့သည်လည်း အနည်းနှင့်အများဆိုသလို အားပြုနေရပေသေးသည်။ ထိုသို့ အားပြုနေရသမျှ ကာလပတ်လုံး အကြောအချဉ်များသည် တင်းတောင့် ဆန့်ထုတ်ကာ မူလမဟုတ်သော အနေအထားတွင် တာဝန်ဆောင်ရွက်ရပ်တည်နေရသဖြင့် ငြိမ်သက်နေစေကာမူ အနားရခြင်းမရှိပေ။ အနားယူခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအကြောအချဉ်အားလုံးကို သက်သာသော အနေအထားတွင် အရပ်ကြိုးဖြတ်ချလိုက်ဘိသကဲ့သို့ သက်သောင့်သက်သာရှိစေ၍ အာနိက်ရမှုမှန်သမျှကို လျော့ချခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။



ဘဝအတွက်နိတိများ

တိုးတက်ကြီးပွားမှု နှောင့်နှေးအောင် ပြုလုပ်နေသော သင်၏ရန်သူကို အခြားတွင်မရှာဘဲ၊ မှန်တစ်ချပ်ကိုထောင်၍ မှန်ထဲတွင်ရှာပါလေ။

★ ★ ★ ★ ★

“ကျုပ်ကို ရာထူးမတက်အောင် သက်သက် အထက်က နှိမ်ထားတာဘဲ” ဟု သင်ပြောဆိုနေချိန်တွင် သင်၏ အထက် အရာရှိက “ရာထူးတက်ပေးရလောက်အောင် ကြိုးစားမှု တစ်ခုတစ်လေမှ ရှာမတွေ့ရတာကြောင့် ခက်နေတာဘဲ” ဟု၍ ပြောဆိုနေပေလိမ့်မည်။ မိမိကမြင်သော အမြင်သည် မိမိကို မြင်သော အမြင်နှင့် ထပ်တူကျအောင် ကြိုးစားရပေမည်။ မတူညီသေးက ကွဲပြားခြားနားချက်များအတွက် အကြောင်းရင်း ရှာရပေမည်။

★ ★ ★ ★ ★

“မော်တော်ကားမရှိလို့”၊ “အချိန်မရှိလို့” “ခေါင်းရှုပ် နေလို့” စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြသော အလေ့အကျင့် မစွဲအောင် ကြိုးစားရမည်။ အသေးအပွဲအကြောင်းများကို ပုံကြီးချဲ့ကာ နှောင့်နှေးလေးပင့်၍ မနေသင့်ပေ။ ထီးမရှိလျှင် အဝတ်ကိုဆောင်း၍၊ တူရွင်းမရှိလျှင်၊ ခုတ်ချွန်နှင့်တူးနဲ့သော် လိုရာကိစ္စ ပြီးပေလိမ့်မည်။ ရေပါအောင် မယူနိုင်ခဲ့သော အပြစ်သည် ရေဖူးပေါက်နေသည်ဟူသော အကြောင်းပြချက်နှင့် ထေ၍ ပြေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

★ ★ ★ ★ ★

သင်က အချိန်ကို တန်ဖိုးထားမှ အချိန်က သင့်အား တန်ဖိုးအတွက်ကျ ပေးဆောင်ပေလိမ့်မည်။ သင့်အချိန်၏တန်ဖိုး သည် သင်သတ်မှတ်သမျှ ပြစ်ပေလိမ့်မည်။ တန်ဖိုးလုံးဝမထား လျှင်လည်း တန်ဖိုးလုံးဝရှိမည် မဟုတ်ပေ။

★ ★ ★ ★ ★

သင်၏တန်ဖိုးကို ဂုဏ်ထူးတွဲထူးများဖြင့် မဆုံးဖြတ် သင့်ပေ။ သင်၏ လုပ်အားနှင့်သာလျှင် ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ ဆေး၏ တန်ဖိုးသည် ရောင်းဈေးနှုန်း မဟုတ်ပေ။ ရောဂါကုနိုင်စွမ်းသာ ပြစ်ပေသည်။

★ ★ ★ ★ ★

ရေစည်ယိုနေလျှင် ဟာထေး ပေလိမ့်မည်။ ဆန်အိတ်ပေါက် နေလျှင် ဆိုပိတ်ပေလိမ့်မည်။ ကြမ်းပေါက်ကျိုးနဲ့သော် လှဲအောင် ထပ်၍ ပုံးပိတ် ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချိန်များ ယိုထွက် လောက်အောင် သတိပေါက်နေပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ဟာထေး ဆိုပိတ်ရန် မကြိုးစားပါသနည်း။

★ ★ ★ ★ ★

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်အောင် ကြိုးစားနေကြသည် မဟုတ်၊ ဘဝရှင်အောင် ကြိုးစားနေကြသည်။ အသက်ရှင်နှင့် ဘဝမပြစ်မလာပေ။ တည်ဆောက်ယူမှသာ ဘဝရှင်သန်လာ ပေသည်။ ရှင်လျက်နှင့် မသေစေဘဲ၊ သေပြီးသည်အထိ ရှင်နေ စေရပေမည်။

★ ★ ★ ★ ★



သကြားလုံးချင်းသည် အတူတူပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။  
 သို့ရာတွင် အနံ့၊ အရောင်အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် ထုပ်သော  
 စက္ကူများ ကွဲပြားသည့် အလျောက် လှပစွဲမက်စေရာ၌ ခြားနား  
 ပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝချင်းသည် အတူတူပင် ဖြစ်စေကာမူ  
 လှပစွဲမက်စေရာ၌ ခြားနားပေလိမ့်မည်။ လှပစေ လိုလျှင် လှသော  
 စက္ကူနှင့် ထုပ်ရပေလိမ့်မည်။

★ ★ ★ ★ ★

သင်၏ဘဝသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပေါင်းမှ ဘဝတစ်ခု  
 ဖြည့်စုံပေမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံးဝလျစ်လျူထား၍ မဖြစ်ပေ။  
 ပတ်ဝန်းကျင်သည် သင့်ဘဝမှ အမြတ်ထုတ်နေသည့်နည်းတူ၊  
 သင်ကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမြတ်ထုတ်ယူရပေမည်။  
 ပတ်ဝန်းကျင်သည် သင့်အဖို့ လေ့လာရာအရပ်၊ ဖျော်ရွှင်ရာ  
 ရွာနှင့် ဘဝအခြေစိုက်ရာနေရာပင် ဖြစ်ပေသည်။

★ ★ ★ ★ ★

သူတစ်ပါးထံမှ မိမိမျှော်လင့်သော အကူအညီမျိုးကို မိမိက  
 သူတစ်ပါးအား ပေးပေးရပေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးသည် မိမိ  
 ဘဝအတွက် ဖြည့်ကွက် ဖြစ်စေလိုလျှင် မိမိသည်လည်း  
 သူတစ်ပါး၏ ဘဝ၌ ဖြည့်ကွက် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

★ ★ ★ ★ ★

ဘဝကိုမြင်တတ်မှ သံသရာကို မြင်နိုင်ပေမည်။ အနုဖြူကို  
 ရှုမြင်ရန်ထက်၊ ဘဝကိုရှုမြင်ရန် ဝိုဏ်းခဲပေမည်။ မကြာခဏပင်  
 မိမိဘဝအား မိမိဘဝမှထွက်၍ အဝေးမြင်အားဖြင့် ပြန်၍  
 ကြည့်ရှုသင့်ပေသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ စုပေါင်းအဖြစ်သည်  
 ခပ်မှန်သော မိမိဘဝအဖြစ်ပင် ဖြစ်ပေမည်။

★ ★ ★ ★ ★

ဧရမ္မာ၏တန်ဖိုးသည် ရနံ့ဖြစ်၏။ ပန်း၏တန်ဖိုးသည်  
 အဆင်းဖြစ်၏။ ခဲပွယ်၏တန်ဖိုးသည် အရသာဖြစ်၏။ လူ့ဘဝ၏  
 တန်ဖိုးကား ကောင်းမှု ဖြစ်ပေသည်။ ကောင်းမှုသည် လောက  
 အတွက်လည်းကောင်း၊ သံသရာအတွက်လည်းကောင်း၊ နှင်ပါးလုံး  
 ပါဝင်ပေသည်။

★ ★ ★ ★ ★

ခိပ်ခက်သည်ရှိသော် ဖျော်မှုကောင်း၏။ တားသည်ရှိသော်  
 ဖြန့်မှုကောင်း၏။ ယှဉ်ပြိုင်သည်ရှိသော် နှိပ်မှုကောင်း၏။ အသက်  
 ရှင်ရသည်ဖြစ်သော် ဘဝတန်ဖိုးရှိစေအောင် အသုံးချနိုင်မှ  
 ကောင်း၏။

★ ★ ★ ★ ★

သစ်ပင်တို့သည် အသက်ဝိညာဉ်ကင်းမဲ့သော်လည်း  
 ငွေသင်္ချာကြီးပွားမှု အစဉ်အားဖြင့် အညွှောက်ထွက်၏။ ပျံ့အံ့  
 နှင့်ပန်း၏။ သီး၏။ ဘဝ ဟူသည်မှာ အသက်ဝိညာဉ်ရှိပါလျက်  
 မပျံ့ မပွင့်၊ မတိုးတက် မပွံ့ဖြိုးသော် သက်မဲ့သစ်ပင်တို့က  
 ချေသိသွမ်းသွား၍ နေကြပေလိမ့်မည်။

★ ★ ★ ★ ★

သတ္တုရည်ကို လေးထောင့်ပုံစံခွက်၌ လောင်းကာ လေး  
 ထောင့်ပုံစံရ၏။ အဝိုင်းပုံစံခွက်၌လောင်းကာ အဝိုင်းပုံစံရ၏။  
 သို့နည်းတူပင် ဘဝကို လိုရာပုံစံ၌ လောင်းအပ်၏။ ပုံစံမရှိဘဲ  
 မထိခွက်ပေါ်သို့ လောင်းချမှုကား။ အရပ်ရှစ်မျက်နှာသို့ ခီးချင်  
 သလို ခီးသွားလိမ့်မည်သာဖြစ်ပေသည်။

★ ★ ★ ★ ★

လောနှင့်ရောတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အဖိုးအခများစွာ မတုန်ကျ  
 ရဘဲ ရရှိ နေကြသဖြင့် ၎င်းတို့တန်ဖိုးကို အရေးမထားမိကြပေ။  
 သို့ရာတွင် လောနှင့်ရော မရှိက သတ္တဝါအများ သေကျေပျက်စီး  
 ရပေမည်။ ထိုနည်းတူပင် အချိန်ကိုလည်း တန်ဖိုးမပေးဘဲ  
 ရနေကြသဖြင့် အရေးမထားကြပေ။ အချိန်သည် သက်တမ်း၏  
 အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ အချိန်တုန်သောနေ့သည် သေနေ့  
 ဖြစ်သည်။



ဧည့်သည် နှစ်လိုပွယ်အစုဝင်းရှိ၏၊ စတုမစုသည် ချိုဆိန်  
 သော အရသာရှိ၏၊ ဓမ္မကူးသည် ဧဗ္ဗကြိုင်၏၊ လူတဝသည်  
 မည်သို့အရသာရှိသနည်း၊ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူ့ဘဝ ဖြစ်တည်  
 နေမှုကြောင့် ဧည့်အစုဝင်း၊ စတုမစု၏အရသာ၊ ဓမ္မကူးတို့၏  
 နေ့တို့ကို စံစားနိုင်ခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။



လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အလျားဟူသော အရပ်ရှိ၏၊ အနဟု  
 သော ကိုယ်အပြင်လည်းရှိ၏၊ အထူဟူသော ကိုယ်လုံးလည်း  
 ရှိ၏၊ အလျား၊ အန၊ အထူဟူ၍ ခိုနိမ့်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏  
 ရပ်တည်မှုသည် မပြားစုံပေ။ ထိုကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်တည်နေသော  
 အချိန်လည်းလို အပ်သေး၏၊ အချိန်ရှိနေ၍ ရပ်တည်မှု  
 တစ်ဆက်တည်း ထင်ရှားတည်ရှိနေရလေသည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ  
 ဖြစ်တည်မှု အတွက် အချိန်ကား သာဝင်ဖြစ်လေသည်။



ရေပွက်သည် သမုဒ္ဒရာပေါ်၌ ဓဏတက်၍ ဓဏအတွင်း  
 ပြန်လည် ချုပ်ငြိမ်းသွားရလေသည်။ ပြစ်စဉ်ဘဝပေါင်း အသစေ့  
 နှင့်နှိုင်းစာလျှင် ဘဝသည် သံသရာပြင်ကျယ်၌ ထ၍ပွက်သော  
 ရေပွက်မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုး  
 ထင်ကျန်အောင် လုပ်နိုင်ခွင့်ရရှိသဖြင့် ရေပွက်ထက်တန်ဖိုး  
 ရှိလေသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးထင်ကျန်စေခြင်း  
 မရှိလျှင်ကား ရေပွက်နှင့်ဘာမျှခြားနားမည် မဟုတ်ပေ။



လူ့လောက၌ မချမ်းသာချင်သူကို ပြပါဟု ဆိုလျှင်  
 အလွန်ပင်ရှား ပေမည်။ ထိုထက်ချမ်းသာအောင် လုပ်တတ်သူကို  
 ပြပါဟုဆိုလျှင် ပို၍ ရှားပေမည်။ ချမ်းသာအောင် လုပ်ချင်သူကို  
 ပြပါဟုဆိုလျှင်မူကား ထိုထက်ပင် ပို၍ ရှားပေလိမ့်မည်။



ဓာအုပ်ဆိုတစ်ဆိုတွင် ဓာအုပ်တစ်မျိုးကို ထောင်ပုံရာပုံ  
 ပုံ၍ ထားလေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဓာအုပ်တစ်အုပ်ကို  
 ကိုင်ကြည့်၍ အလွန်ပင်နှစ်သက်ကာ လိုချင်စိတ်တဖွားဖွား  
 ဖြစ်ပေါ်မိလေသည်။ ဓာအုပ်ကိုလည်း အမြတ်တမ်းကိုင်တွယ်  
 လုပ်လေ့ကား ပီတိဖြစ်၍နေလေသည်။ ထိုဓဏတွင် ဓာအုပ်  
 ပေါ်၌ "တစ်အုပ်လျှင် အဖိုး(၁၀၀၀ကျပ်) နှုတ်နှစ်ကြာမှ ငြိမည်။  
 ဒုက္ခခွင်းမှာကြားပါ" ဟု ရေးထားသည်ကို မတ်ရှုရသော အစီ  
 အစဉ်ကိုပစ်ချလိုက်၍ "ခါလောက်ဟာတော့လဲ မလိုချင်တော့  
 ပဲဘူး" ဟူ၍ ပြောဆိုကာ ထွက်သွားလေတော့သည်။ ကြီးပွား  
 ချမ်းသာလိုသူများတွင် ဤလို ထွက်ခွာသွားသူမည်မျှရှိသနည်း။



ချုံပုတ်ထဲမှလူသည် အနီးရှိသစ်ပင်ကို မမြင်ရသော်လည်း။  
 တောင်ထိပ်ပေါ်မှ လူသည် အဝေးမှ သစ်ပင်ကိုမြင်ရလေသည်။  
 လူ့လောကကို ချုံပုတ်ထဲမှ ကြည့်သည်ထက် တောင်ထိပ်ပေါ်မှ  
 သာ ကြည့်သင့်ပေသည်။ သို့သော် တောင်ထိပ်သို့ရောက်အောင်  
 တက်ရသည်မှာ ချုံပုတ်ထဲတွင် နေရသည်ထက် ပင်ပန်းပေမည်။

★ ★ ★ ★ ★

အခြားကလေးတစ်ယောက်ကို ဆော့လွန်းသည်ဟု ထင်ခဲ့  
 ကြသူများသည် မိမိတို့ကလေးဘဝက ရိုက်ကူးထားသော ရုပ်ရှင်  
 ကားကိုသာရှုမြင်ရလျှင် အံ့ဩပေလိမ့်မည်။ ပိရကတ်ကျွန်းကျင်  
 သူသည်လည်း ကကြီး စခွေးကစ၍ သင်ခဲ့ရသည်ကို သတိပြုရ  
 ပေလိမ့်မည်။ ဘဝတစ်ခုတွင် အစနင့်အဆုံးသည် တသမတ်  
 တည်း။ တစ်ပုံစံတည်းမရှိနိုင်ပေ။

★ ★ ★ ★ ★

ရေကူးသောငါးတွင် ရေယက်ရှိ၏။ ကောင်းကင်ပျံသော  
 ငှက်တွင် အတောင်ရှိ၏။ မြေတွင်းအောင်းသော သတ္တဝါတွင်  
 ထက်ချွန်သော ခြေသည်။ လက်သည်းရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည်  
 ဧရိယာကံလည်းမဆင်၊ အတောင်လည်းမတင်၊ လက်သည်  
 ခြေသည်လည်းမချွန်ဘဲနှင့် ရေကူး၍ဖိုးပျံကာ၊ မြေလျှိုးချင်ကြ  
 လျှင် သဘာဝကျမည်မဟုတ်ပေ။

★ ★ ★ ★ ★

ဘုန်းပင်ထန်းပင်သည် နေ့ချင်းဖြေမှပေါက်၍ မသီးနိုင်ချေ။  
 စိန်ကို တစ်ထွာတစ်မိုက်မျှ ဖြေပေါ်၌ယက်ရုံနှင့်တွေ့၍ မဟုတ်  
 ပေ။ နေမင်းသည်ပင်လျှင် အရှေ့မှအနောက်သို့ တစကစချင်၊  
 တဟုန်တည်းနုနု၍ ကူးနိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ သူ့အချိန်နှင့် သူ့  
 နေရာနှင့်၊ သူ့အတိုင်းအတာသည် ရှိမြဲဖြစ်လေသည်။ သင်၏ဘဝ  
 အတွက်လည်း အချိန်လိုသလောက် ပေးရ ပေလိမ့်မည်။

ငွေတစ်ကျပ်ပေးရသော ဟင်းမွှေးယောက်တစ်ချောင်းကို  
 ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် သုံးနေရဆဲဖြစ်သော်လည်း။ ငွေတစ်ကျပ်ပင်  
 ပေးရသော ဧဟုလေယာဉ်ပျံရုပ် ကစားစရာသည် ယမန်နေက  
 ဝယ်ခဲ့ပြီ။ ယနေ့အပိုင်းပိုင်း ကျိုးပြတ်၍ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်လိုက်  
 ရလေပြီ။ အတယ်ငွေတစ်ကျပ်သည် တန်ဖိုးရှိပါသနည်း။ ငွေ  
 တစ်ကျပ်ချင်းတူပါလျက် အတယ်ကြောင့် ခြားနားပါသနည်း။

★ ★ ★ ★ ★

သူတစ်ပါးကို ဝေပန်သည်ထက် မိမိကိုယ်ကို ဝေပန်ရ  
 ပေမည်။ သူတစ်ပါးအရေးထက် မိမိအရေးကို စိတ်ဝင်စားရ  
 ပေမည်။ သူတစ်ပါးကို ဟောပြောသည်ထက် မိမိကိုယ်ကို  
 ဟောပြောရပေမည်။ သူတစ်ပါးကို အားကိုးသည်ထက်  
 မိမိကိုယ်ကို အားကိုးရပေမည်။ မိမိမယ့်ဘဲ သူတစ်ပါးကို  
 ပြောပြသင့်ပေ။ မိမိမတတ်သိဘဲ သူတစ်ပါးကို မညွှန်ပြသင့်ပေ။  
 မိမိမသင်ကြားဘဲ သူတစ်ပါးအား ပို့ချမပေးသင့်ပေ။

★ ★ ★ ★ ★

လှေကားတစ်ဆင့်ထက် ဆယ်ဆင့်က ပို၍မြင့်ပေသည်။  
 အဆင့်နှစ်ဆယ်ဆိုလျှင် ပို၍ မြင့်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်  
 ဆယ်ဆင့် ကကျသည်ထက် အဆင့်နှစ်ဆယ်ကကျသည်ကပို၍  
 အကျနာတတ် သည်ကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပေမည်။

★ ★ ★ ★ ★

သင်သည် သူတစ်ပါး၏အလိမ်စံရလျှင်၊ လိမ်သူ၏အပြစ်  
 ကိုသာ မစဉ်းစားဘဲ အလိမ်စံရသည့်အပြစ်ကိုလည်း မျှမျှတတ  
 အပြစ်တင်ရပေ လိမ့်မည်။

★ ★ ★ ★ ★

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတို့မှာ အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် လုပ်သမျှ အကျိုးကို စံစားရန်သာ အချိန်ရှိသည်။ စိတ်ပျက်ရန်၊ ယှဉ်းရန်၊ ငေးငိုင်းရန် အချိန်မရှိပေ။ သဘာဝက သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကို အခြားအချိန်ထဲမှ ဖဲ့ယူ၍ သုံးစန့်လျှင် သဘာဝကို ပီဆန်ရာ ရောက်ပေလိမ့်မည်။

★ ★ ★ ★ ★

[စာဖတ်သူအပေါင်း (၂၄) နာရီကို အကျိုးရှိစွာ စွဲသုံးစွဲနိုင်ပါစေ]

✠ ✠ ✠ ✠ ✠

လှသမိန်



ညှိနှိုင်းသော စာအုပ်စာတမ်းများ

Prevention is better than Cure,  
by J.M Jussawalla.

Nervousness, Its cause, Prevention and Cure.  
by a Psychologist,

Curing Nervous Tension  
by Wilfrid Northfield.

Worry, Its cause and Cure  
by John Kennedy, M.A., B.D. Ph.D.

How to Relax  
by Wilfrid Northfield.

How to keep well  
by Mary G. Cardwell. M.D.

How to live on 24 hours a day  
by Arnold Bennett.