သင်ယူနေတဲ့ "သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာအခန်း" ဆရာမက စာသင်ရာသီပိတ်အဖြစ် 'ကိုယ့်မသာ ကိုယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း' ခေါင်းစဉ်နဲ့ ရသစာတမ်းတိုတစ်ပုဒ် ရေးခိုင်းတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်က အတန်းသားတွေအတွက် အဆင်မပြေဖူးဆိုလျှင်လည်း သင်္ခန်းစာနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ အခြားနှစ်သက်ရာခေါင်းစဉ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရွေးပြီးလည်း ရေးနိုင်ပါတယ်လို့ ခြွင်းချက်ထားကာ ခွင့်ပြုပါတယ်။ အများအားဖြင့် သေခြင်းဆိုတာကို မကြားလိုကြသလို သေရမှာကိုလည်း ကြောက်တတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မသာ ကိုယ်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်က အချို့သူတွေအတွက် မနှစ်သက်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီတလလောက်အတွင်း သူ့အတန်းမှာ သင်ကြားခဲ့သမျှအားလုံးက သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရတတ်တဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ မသေမီ ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသင့်တာတွေကိုပဲ သင်ကြားပေးတာဆိုတော့ အခြားခေါင်းစဉ်တစ်ခုနဲ့ ရသစာတမ်းတစ်ပုဒ် ရေးရမယ်ဆိုလျှင် အချက်အလက်သစ်တွေ တမင်ရှာနေရဦးမှာ။ ဒီတော့ အများစုကျောင်းသားတွေက ခေါင်းမစားအောင် သူပေးတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ပဲ ရေးကြလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက်တော့ ခုလိုသေခြင်းတရားခေါင်းစဉ်က အစိမ်းမဟုတ်သလို ကြောက်စရာ တခုလို့လည်း မထင်မိပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်၌ကိုပဲ အကြိမ်များစွာ သေကြည့်နေခဲ့ဖူးပြီးသား။ နောက်ပြီး အခြားသူများရဲ့ သေခြင်းတရားတွေကိုလည်း အကြိမ်များစွာ တွေ့ထိဆက်ဆံဖူးပြီးသား။ အနောက်နဲ့အရှေ့တိုင်း အသုဘအခမ်းအနားမျိုးစုံနဲ့လည်း ကျွမ်းဝင်ပြီးသား။ ပြောရလျှင် သေခြင်းတရားနဲ့ကိုယ်နဲ့က မိတ်ဆွေတွေဖြစ်ပြီးသား။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မသာကိုယ်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆောင်းပါးကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ပဲ ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ဟာ ဒီအခန်းကပေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ ကိုယ်အကြိုက်ဆုံးအကြောင်းအရာလို့တောင် ပြောလို့ရနိုင်မယ်ထင်တယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ ရေးခဲ့တာကြောင့် ကိုယ့်အတွက် ဒီဆောင်းပါးရေးရတာ မပင်ပန်းခဲ့ဘူး။ နောက်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ အနေနဲ့ ရေးခဲ့တာဆိုတော့ ဆောင်းပါးက ရသတကယ် နွယ်နေဟန်ရှိတယ်။ ဆရာမကိုယ်တိုင်ကပဲ ချီးကျူးစကားဆိုပါတယ်။ ဒီတော့လည်း အမှတ်ပြည့် ရတယ်ပေါ့။

ကိုယ့်လိုပဲ သေခြင်းတရားကို စိတ်ဝင်စားမည့်သူတွေလည်း ဖတ်နိုင်စေဖို့ ကျောင်းစာရသဆောင်းပါးတိုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြန်မာပြန်ကာ မျှဝေလိုက်ပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

အသုဘ

အများစုသောသူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေးရမှာကိုတောင် မလိုလားတတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေရလိမ့်မယ်လို့လည်း အမှန်တကယ် ထင်မထားတတ်ကြပါဘူး။ တကယ်တော့ ကိုယ့်အသုဘ အခမ်းအနားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုတင်စီမံတယ်ဆိုတာ တနေ့မှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သေရလိမ့်မယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်တာ၊ ဝန်ခံလိုက်တာပဲ မဟုတ်လား။

အသုဘ အခမ်းအနားဆိုတာက သေသူအတွက် ပြုလုပ်တဲ့အခမ်းအနားပါ။ ဒီအခမ်းနားကလည်း ယဉ်ကျေးမှု မတူသူတွေအကြား၊ ဘာသာရေး ခြားနားသူတွေအကြား၊ လူမျိုးရေး ကွဲပြားသူတွေအကြား၊ အမျိုးမျိုးအစားစားရှိတာပါ။ သေပုံသေဟန်နဲ့ အသုဘအခမ်းအနားတွေ ကျင်းပပုံခြင်း မတူခြားနား ကွဲပြားပေမယ့် အသုဘတခုအတွက် ကြိုတင်စီမံကိန်း မချလိုကြရာမှာတော့ လူတိုင်း တူကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုလျှင်ဖြင့် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက် စွန့်လွှတ်လိုက်ရမှာ၊ ဆုံးရှုံးလိုက်ရမှာကို မလိုလားကြတာခြင်းမှာတော့ လူတိုင်းပဲ

အတုတုဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ။ ဒါပေမယ့် အသုဘအခမ်းအနားဆိုတာက ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ အမှန်တကယ်လည်း လိုအပ်တဲ့အရာတစ်ခုပါ။ အလွန်တရာ ကုသိုလ်ကံဆိုးရွားလွန်းတဲ့သူတွေသာလျှင် သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးခရီးကို အခမ်းအနားမဲ့၊ နှုတ်ဆက်သူမဲ့၊ ဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာတရားအကူ ကင်းမဲ့စွာ သေလွန်ကြရတာပါ။ အဲဒီလို ကုသိုလ်ကံဆိုးရွားလွန်းတဲ့သူတွေထဲမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မပါဝင်စေဖို့ ကိုယ်က တော့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ချစ်ခင်ရသူတွေကို ထာဝရဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်ဆိုတာ အလွန်ကြေကွဲဝမ်းနည်းရတဲ့ အရာပါ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးဆိုတာလည်း လူတိုင်းအတွက် အလွန်ပင်ပမ်းဆင်းရဲရတဲ့ အချိန်ပါ။ ချစ်ခင်သူဆုံးရှုံးရလို့ နှလုံးပျက်ပြုန်းမတတ် ခံစားနေရချိန်မှာ ကိုယ်ချစ်ခင်ရသူ အသုဘအတွက် ရတက်မအေး ဖြစ်ရဦးမယ်ဆိုလျှင် ပိုပြီးပင်ပမ်းကြရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုတင်စီမံထားခြင်းဟာ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကို အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်တစ်ခု ပေးခဲ့တယ်လို့တောင် ပြောလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကြိုတင်စီမံထားခြင်းက ကျန်ရစ်သူတွေအတွက် စိတ်သောကဖြစ်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးလည်း အသုဘအခမ်းအနားအတွက် ပူပင်ကြောင့်ကြ ဖြစ်နေစရာ မလိုတာမို့ စွန့်ခွါထွက်သွားသူဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်နောက်ဆုံးခရီးအတွက်လည်း သူတို့တွေအနေနဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးဖို့ အခွင့်သာစေပါတယ်။ တကယ်တော့ ချစ်သူတွေအတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ခံစားရတဲ့ ကြည်နူးမှုဟာ ကြေကွဲနေသူတွေအတွက် အလိုအပ်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြေသိမ့်စရာ တခုပဲ မဟုတ်လား။ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာပါလဲ။

ကိုယ်ကတော့ ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနား အစီအစဉ်ကို ကိုယ်မသေမီ အချိန်တော်တော်ကြာကြာ ကတည်းက စီမံထားခဲ့မှာ။ ကိုယ့်အစီအစဉ်ကိုလည်း ရေးထားခဲ့မှာ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အစီအစဉ်အချို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကူးယဉ်မှုကို အခြေခံတာမို့ တကယ့်အမှန်တရားနဲ့တော့ အနည်းငယ် ကွာခြားကောင်း ကွားခြားနေမှာ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ အသုဘအခမ်းအနား အစီအစဉ်ထဲမှာ ခုကိုယ်ပြောပြမယ့် အစီအစဉ်တွေတော့ အသေအခြာ ပါဝင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အသုဘအခမ်းအနားလေးကို အောက်တိုဘာလရဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာ ကျင်းပဖို့လိုလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အောက်တိုဘာလက အော်တန်ရာသီ။ ဒီရာသီက နွေကနေ ဆောင်းကူးပြောင်းချိန်။ စက်တင်ဘာနောက်ပိုင်းရဲ့ အကြွင်းအကျန်။ သစ်တောတွေမှာ နီရွှေဝါ ရောင်စုံဖြာနေတဲ့အချိန်။ သစ်ရွက်တွေ မြေမှာ ခချိန်။ လွမ်းလောက်အောင်ပဲ လှတဲ့ လ။ ဘဝတခု ကုန်ဆုံးချိန်နဲ့လည်း အလားတူတဲ့ အခါသမယ။ ပျက်ပြုန်းမှုရဲ့ သင်္ကေတ။

ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားအချိန်က ညမှောင်ရီပျိုးပျ (၆) နာရီခန့်အချိန်လောက်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ့်အလောင်းစဉ်ဘေးမှာ အမှောင်ကြားကနေ ဖရောင်းတိုင်ငယ်လေးတွေ မှိတ်တုတ်တုတ် လင်းလက်နေတာမျိုး ဖန်တီးနိုင်သလို ကိုယ့်အသုဘခမ်းအနားကျင်းပမယ့် သချိုင်းကုန်းလေးရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းတွေမှာတော့ အမှောင်ကျရောက်နေတာမျိုးလည်း တပြိုင်တည်း ဖြစ်နိုင်မှာပေ့ါ။ အလင်းက ရှင်သန်မှု သင်္ကေတ။ အမှောင်က သေဆုံးမှုရဲ့ သင်္ကေတလေ။ အလင်းနဲ့အမှောင်က တနေရာတည်းမှာ တပြိုင်တည်း မရှင်သန်နိုင်ပေမယ့် တနေရာစီခြားပြီးတော့ တပြိုင်တည်း တည်နိုင်တာမျိုးပဲဟာ။ နောက်ပြီး အလင်းရောင်လေးတွေ လွင့်စဉ်သွားတော့ အမှောင်ညတွေက တစစ တိုးတိုးဝင်လာတတ်တာ။ ဒါက သဘာဝရဲ့ အလှည့်အပြောင်းလေ။ ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် မြင်နိုင်မယ် မဟုတ်လား။

ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားကို ခမ်းနားစွာ ပြင်ဆင်မှာမျိုးကိုတော့ ကိုယ်က အလိုမရှိဘူး။ ကိုယ်နေထိုင်ရာအနီးမှာရှိတဲ့ သချိုင်းငယ်လေးအတွင်းက အဆောက်အဦလေးထဲမှာပဲ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားကို တက်ရောက်သူတွေလည်း ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးသူ အနည်းငယ်လောက်သာ ဖြစ်စေချင်တယ်။ အခမ်းအနား တက်ရောက်မည့် သူတွေရဲ့ အမည်စာရင်းကိုလည်း ကိုယ်မသေမီမှာ ရေးပေးသွားမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသုဘဖိတ်စာကိုလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ကြိုတင်ရေးပေးထားမယ်။ အဲဒီဖိတ်စာလေးထဲမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့အမှတ်တရ စကားလေးအဖြစ် " လူသားအားလုံးကို ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့ မေတ္တာတရားအပြည့်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို စွန့်ခွါထားခဲ့တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ငြိမ်းချမ်းမှုအပြည့်နဲ့ပေ့ါ" လို့ စာတမ်းလေးကို ရိုက်ထည့်ပေးထားမယ်။

သေချာတာပေ့ါ။ ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားကို ဦးစီး စီစဉ်မည့်သူဟာ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ဘာသာတရားရဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်ရမှာပေ့ါ။ဘာသာတရားဆိုတာ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ အဓိက အခန်းက ရှိနေတဲ့အရာပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်လေးမှာ ကိုယ့်ဘာသာတရားရဲ့ အငွေ့အသက်ဟာ ကိုယ့်အလောင်းကောင်ဘေး

မှာ ဝေ့ဝဲကာ လွင့်ပျံနေရမှာပေ့ါ။ ဒီအထဲမှာ တိုးတိုးငြိမ့်ငြိမ့်လေးစီးမျောနေတဲ့ မေတ္တာတေးလေးလည်း တခုအပါအဝင် ဖြစ်စေရမယ်ပေ့ါ။

ကိုယ့်အသုဘအခမ်းအနားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ခင်မင်တွယ်တာကြသူတွေရဲ့ အမှတ်တရ စကားပြောကြတာကိုလည်း ခွင့်ပြုမှာပါ။ ဒါပေမယ့် တယောက်ကို ငါးမိနစ်ခန့်ထက် ပိုမပြောကြဖို့ကိုတော့ အထူးမှာရလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ငါးယောက်ထက် ပိုမပြောဖို့ကိုလည်း ထည့်ရေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့နောက်ဆုံးခရီးမှာ အရေးကြီးဆုံး အစီအစဉ်တခုကိုလည်း မဖြစ်မနေ ထည့်ရလိမ့်မယ်။ ဒီအစီအစဉ်ဟာ အနည်းဆုံးငါးမိနစ်လောက်တော့ ကြာလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ သေခြင်းတရားကို အောင့်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်း၊ (တစ်နည်းအားဖြင့်) တရားရှုမှတ်ပွားများခြင်း အချိန်ပေ့ါ။ အရာအားလုံးဟာ ဘာမှမမြဲပါလားဆိုတဲ့အသိမျိုးလေး ကိုယ့်အလောင်းကောင်ကို အမှီပြုလို့ တဦးတယောက် ရရှိသွားမယ်ဆိုလျှင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အလောင်းက တန်ဖိုးမဲ့အလောင်း မဖြစ်တော့ဘူးပေ့ါ။ အရေးကြီးတာက ဒီအချိန်လေးမှာ အားလုံး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပေးဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းတင်သူတွေ၊ ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတင်သူတွေ ပါနေခဲ့လျှင်တောင် ဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာတော့ သူတို့အလုပ်ကို ခဏရပ်တန့်ပေးဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေတို့ရေ။ ကိုယ်က ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်မှုကို မြတ်နိုးခုံမင်စွာ တမ်းတမ်းတတ လိုလားသူမို့ပါနော်။

ကိုယ့်ရဲ့အသုဘအခမ်းအနားလေး ပြီးဆုံးသွားချိန်မှာတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အလောင်းကို ငြိမ်းချမ်းစွာ လဲလျောင်းနေစေဖို့ တောင်ကုန်းလေးတစ်ခုပေါ်မှာ ခင်မင်သူတွေက စွန့်ခွါလို့ ထားခဲ့ကြပေလိမ့်မယ်။ ခွဲခက်စွာ နောက်လှည့်ကြည့်မည့်သူ တဦးမှတော့ ရှိမနေစေချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်မှာ သီးသန့်မျှော်လင့်ထားမှုလေးတခုတော့ ရှိတယ်။ ဆောင်းဦးရာသီရောက်တိုင်း ကိုယ့်အလောင်းမြှုပ်နှံရာ သင်္ချိုင်းဝန်းကျင်တခိုရှိ သစ်ပင်တွေကနေ ရောင်စုံရော်ရွက်ဝါလေးတွေ ကိုယ့်သင်္ချိုင်းမြေလေးပေါ်ကို ကြဲဖြန့်ပေးလိမ့်မယ်။ ဆောင်းအခါရောက်တိုင်းလည်း ကောင်းကင်ကြီးကနေ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဖြူလွလွ စနိုးအလှတွေကို ကိုယ့်သင်္ချိုင်းမြေလေးပေါ်ကို ဖြူးချလို့ ပေးလိမ့်မယ်။ နွေရာသီရောက်လေတိုင်းလည်း စိုပြေစိမ်းလန်းတဲ့ လတ်ဆတ်မြက်ခင်းလေးက အပူကြောက်တဲ့ ကိုယ့်အလိုက်ကို သိစွာပဲ ကိုယ့်သင်္ချိုင်းမြေလေးကို နေရောင်မထိုးရလေအောင် ကွယ်ကာအုပ်မိုးပေးထားလိမ့်မယ်။ မနီးမဝေးအရပ်ဆီမှာရှိ သမုဒ္ဒရာပြင်ကျယ်ကြီးပေါ်ကနေ ဖြတ်တိုက်လာတဲ့ လေပြေနုနုလေးကလည်း မြက်ခင်းစိမ်းလေးကို ရှပ်တိုက်ပြေးလို့ ကိုယ့်သင်္ချိုင်းမြေပြင်လေး မွှမွှလေးမျှ အေးနေလိမ့်မယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်လေးဟာ ကမ္ဘာဆုံးတိုင်ထိလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်မယ်။ ။

အရှင်ဉာဏိက