

ဒေါသနည်းအောင်နေနည်း(၁)

ဆရာတော်ဦးဇောတိကရဲ့ "မှတ်သားဖွယ်ရာ ဒေါသနည်းအောင်နေနည်း"

လူတိုင်းစိတ်ပင်ပန်းရတာ သက်သာအောင် အကောင်းဆုံး လုပ်နည်းက တတ်နိုင်သလောက် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ နည်းပါပဲ။

- သွားစရာရှိရင် လိုက်မယ့်သူတွေကို ကြိုကြိုတင်တင် ပြောထားပါ။ ကပ်ပြီးမှပြောရင် ပြင်ဆင်ချိန် မလောက်လို့ စောင့်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်တို တတ်တယ်။
- သုံးနေကျ ပစ္စည်းကို ကြိုကြိုတင်တင် ပယ်ထားပါ။ သုံးချင်တဲ့အချိန်ကျမှ ကုန်နေလို့ စိတ်တိုတာ မဖြစ်အောင်နော်။
- ကတိအကျွေးတွေဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် ကတိကို လွယ်လွယ်နဲ့ မပေးပါနဲ့။ ကတိပေးပြီးမှ မတည်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ စိတ်တိုရတယ်။ ကတိမတည်တဲ့သူလို့ အပြောခံရတဲ့အခါ ရှက်တယ်။ ဒေါသဖြစ်တယ်။
- မတတ်နိုင်လောက်အောင် မြင့်လွန်းနေတာမျိုးကို မမှန်းပါနဲ့။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ဟာ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီဖို့ လိုတယ် ။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို နည်းနည်းချင်း ဖြေးဖြေးမြှင့်ပါ။
- ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို လုပ်ဖို့ အချိန်လုံလောက်အောင် စီစဉ်ထားပါ။ အရေးမကြီးတာတွေကို အရင်လုပ်ပြီး ပင်ပန်းသွားတဲ့အခါကျမှ အရေးကြီးတာကိုလုပ်ရင် ပိုပြီးစိတ်ပင်ပန်းတယ်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာကို အရင်လုပ်ပါ။ အရေးကြီးတာကို အရင်လုပ်ပြီးရင် စိတ်ပေါ့ပါးသွားလို့ သိပ်အရေးမကြီးတာကို လုပ်ဖို့အားတက်လာမယ်။
- စနစ်တကျ လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ထားပါ။ စနစ်ရှိရင် အချိန်ကုန် သက်သာတယ်။ အမှားနည်းတယ်။ စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်းရတာလဲ နည်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်တိုရတာ ဒေါသဖြစ်ရတာပါ နည်းသွားတယ်။ ပုံမှန်အချိန်ဇယားနဲ့ လုပ်လို့ဖြစ်တာမျိုးကို သူ့အချိန်ကျရင် လုပ်ဖြစ်အောင် အကျင့်လုပ်ထားတာ ကောင်းတယ်။ အခုလုပ်ရမလား၊ နောက်မှလုပ်ရမလားလို့ တွေးမနေရတော့ဘူး။ အဲဒါကိုက အချိန်ကုန်သက်သာသလို စိတ်ပင်ပန်းတာလဲ သက်သာပါတယ်။
- ကိုယ်နေရတဲ့နေရာ၊ ကိုယ်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာကို တတ်နိုင်သလောက် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် လှပအောင် ပြုပြင်ပါ။ ရှုပ်ထွေး၊ ညစ်ပတ်၊ နံ့စေ့နေတဲ့ နေရာမျိုးမှာ အလုပ်လုပ်ရရင် စိတ်ကြည်လင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- စိတ်ကြည်လင်စေမှုကို ဖျက်စီးတတ်တဲ့ အရာမျိုးတွေကို ကိုယ်မြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ မရှိပါစေနဲ့။ နံရံပေါ်မှာ၊ စာအုပ်စင်ပေါ်မှာ၊ အလုပ်စားပွဲပေါ်မှာ စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေကို မရှိပါစေနဲ့။ စိတ်တိုစရာကိစ္စ၊ စိတ်ညစ်စရာကိစ္စ၊ အဟောင်းကိုအသစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ့် ပစ္စည်းမျိုးကို

မြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ မထားတာ ကောင်းတယ်။ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်း သွားစေနိုင်တဲ့ ရှုခင်းခါတ်ပုံမျိုးကို မြင်သာတဲ့နေရာမှာ ထားပါ။ ရေခဲတောင် ခါတ်ပုံမျိုး၊ ရေကန်ကြီးကြီး ခါတ်ပုံမျိုးကို ကြည့်ပြီး အဲဒီနေရာမျိုးမှာ ကိုယ်ရောက်နေတယ်လို့ မှန်းကြည့်ပါ။ ကိုယ်မြင်သမျှ ကြားသမျှအရာတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတယ်။ ဒါကြောင့် မမြင်ရရင်ကောင်းတဲ့ အရာတွေကို ဝေးဝေးပို့ထားပါ။ ဝေးလေးကောင်းလေပဲ။ ပစ္စည်းတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို ချောက်ချားစေနိုင်တယ်။ ဘာပစ္စည်းမှမရှိရင် ဘာအနှောင့်အယှက်မှ မရှိဘူး။

- အနံ့အသက်ဆိုးတွေ၊ မီးခိုးတွေ၊ ဆူညံသံတွေ မရှိအောင် လုပ်နိုင်ရင်ကောင်းတယ်။ မရှိအောင် မတတ်နိုင်ရင်တော့ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်ပါ။
- ကိုယ်ကအောင်မြင်လေလေ ကိုယ့်ကိုတွေ့ချင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဆီက အကူအညီတောင်းချင်သူတွေ များလာလေဖြစ် တတ်တာသဘာဝပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်မအားတုန်း အလုပ်များနေတုန်း သူတို့ကတွေ့ချင် အကူအညီ တောင်းချင်နေလို့ မရမက လုပ်လာရင်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတယ်။
- စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်ရင် သူများအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် မပြောပဲနေတာ ကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် သူများမကောင်းကြောင်းကို မပြောပဲနေတာကောင်းတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပုတ်ခတ်ပြီး ပြောတာမျိုးကို အထူးရှောင်သင့်တယ်။ ကိုယ်က သူများမကောင်းကြောင်းကို ပြောရင် ကိုယ့်မကောင်းကြောင်းကိုလည်း သူများက ပြောမှာသေချာတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကိုယ့်စိတ်ကြည်လင်မှု ပျက်ရတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို သူများက မကောင်းပြောရင်တောင်မှ သူပြောတာ မဟုတ်ကြောင်းကိုပဲ အေးအေးဆေးဆေးပြောပြီး သူမကောင်းကြောင်းကိုတော့ ဟုတ်နေရင်တောင်မှ မပြောဘဲထားလိုက်တာက ပိုကောင်းတယ်။ ကိုယ်ကသဘောထားကြီးကြီး ထားဖို့လိုတယ်။
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတာ နည်းချင်ရင် မလိုအပ်ဘဲနဲ့ လူများများနဲ့ မရောပါနဲ့။ အလုပ်များတဲ့သူဟာ တစ်နေ့တစ်နေ့ လူတွေနဲ့ စကားပြောရတာ နည်းမှာမဟုတ်ဘူး။ အခက်အခဲရှိလို့ ပြောချင်ရင်၊ တိုင်ပင်ချင်ရင် တကယ်ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်မျိုး ပေးနိုင်မဲ့သူကိုပဲပြောပါ။ မဆိုင်တဲ့သူတွေကို မပြောပါနဲ့။ စိတ်ပျက်စရာကို ပြောတတ်တဲ့သူတွေကို ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့။ စိတ်ပျက်စရာကို ပြောတတ်တဲ့သူကို ပြောရင် ကိုယ်ပါ စိတ်ခါတ်ကျမယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ များလာမယ်။ စိတ်ပင်ပန်းမယ်။ ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ အတွေ့အကြုံများတဲ့သူမှသာ ကိုယ့်အခက်အခဲကို နားလည်မယ်။ ဒါကြောင့်ဘယ်သူနဲ့ တိုင်ပင်တယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ ။
- အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အလျင်လိုတဲ့အကျင့်ဟာ စိတ်ပင်ပန်းစေတယ်။ အလျင်လိုနေရင် စိတ်မရှည်ဘူး။ အလျင်လိုနေတဲ့သူဟာ စိတ်တိုဖို့ ပိုများတယ်။

မှားလို့ ပြန်လုပ်ရရင် အချိန်ပိုကုန်တယ်။ ဒါကြောင့် “အရင်လိုရင် အရနေးတယ်” လို့ပြောတာ။ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သေသေချာချာ တိတိကျကျ လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ရေရှည်မှာ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးတယ်။

- လတ်တလော အဆင်ပြေအောင် လွယ်လွယ်နဲ့ ကတိမပေးလိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုသဘောကျအောင် ဘာတွေပေးမယ်၊ ဘာတွေလုပ်ပေးမယ်၊ ဘယ်လို အခွင့်အရေးတွေပေးမယ် ဆိုတာမျိုးကို မစားရဝခမန်း မပြောပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို အင်မတန်သဘောကောင်းတယ်လို့ မြင်စေချင်လို့ ချက်ချင်းဝမ်းသာသွားအောင် မပြောပါနဲ့။ ပြောတုန်းမှာ လွယ်လွယ်နဲ့ပြောပြီး တကယ်လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်မတတ်နိုင်ရင် မူလက ကိုယ့်စေတနာ မှန်ပေမယ့်လည်း ကိုယ့်စေတနာကို တဖက်ကယ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အပြောနဲ့အလုပ် မညီတာတွေ များလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စကားကို ကြာတော့ ဘယ်သူမှ ယုံတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး ။ တကယ်ပေးနိုင်မှ၊ တကယ်လုပ်ပေးနိုင်မှပဲ ပြောပါ ။ ပေးနိုင်တာထက် နည်းနည်းလျှော့ပြောတာ ကောင်းတယ်။
- အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငြင်းတာခုံတာကို မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာမှမဟုတ်တာကို ငြင်းခုံကြရင်း ရန်ဖြစ်ရတာ စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ဒါကြောင့်အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ အရေးမကြီးတာတွေကို ကိုယ်သိတိုင်းလည်း မပြောသင့်ဘူး။ မေးတိုင်းလည်း မဖြေသင့်ဘူး။
- အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စမှာ သူများမှားနေလည်း သူ့အမှားကို သူသိလာအောင် စောင့်သင့်တယ်။ ကိုယ်မှန်တိုင်း ဝင်ပြောပြီး အနိုင်မယူသင့်ဘူး။ နိုင်လို့ရတိုင်း နိုင်ချင်တာဟာ မရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထား၊ သဘောထားကြီးတဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို မွေးယူရမယ်။
- ဘယ်အလုပ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် အဆင်မပြေမှု ရှိပါတယ်၊ အခက်အခဲ ရှိပါတယ် ။ ဆရာဝန်အလုပ် ခက်သလို ကျောင်းဆရာအလုပ်လည်း ခက်ပါတယ်။ ဈေးရောင်းတဲ့အလုပ် ခက်သလို ကားမောင်းတဲ့ အလုပ်လည်း ခက်ပါတယ်။ ကားမောင်းတဲ့အလုပ်က စိတ်ရှည်ဖို့ တော်တော်လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်အလုပ်လည်း စိတ်ရှည်ဖို့လိုပါတယ်။ လူနာရဲ့အသက်ကို လုနေရတဲ့အခါမျိုးမှာ သေမင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ တော်တော်ပင်ပန်းပါတယ်။ လူနာက အားကိုးတကြီးနဲ့ ကြည့်တဲ့မျက်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ စိတ်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ကရုဏာကို ဖြစ်စေတယ်။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေကလည်း စိတ်ရှည်ဖို့လိုပါတယ်။ စာမေးပွဲကျတဲ့ ကျောင်းသားရဲ့စိတ်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတာဟာ တော်တော်သနားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်တပည့်လေး အောင်ပွဲမလားဆိုပြီး ဆရာတွေ ဆရာမတွေ သောကဖြစ်ရတယ်။ မိဘတွေ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ သားသမီးကို ပညာတတ်စေချင်လို့ ကျောင်းထားတယ်။ စားမေးပွဲကျရင် ဆက်ထားဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

- လူများများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အလုပ်တွေက ဆက်ဆံရေးအခက်အခဲ အမြဲရှိပါတယ်။ လူတိုင်းကို စိတ်ကျေနပ်အောင် ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ မကျေနပ်တဲ့သူက အပြစ်တင်မယ်၊ မကောင်းပြောမယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်တိုမယ်၊ ဒေါသဖြစ်မယ်၊ စိတ်ခါတ်ကျမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကြိုတင်ပြီး တွေးထားပြီးတော့ ဒီအခက်အခဲမျိုး ကတော့ တွေ့ရမှာသေချာတယ်၊ ဒီလိုအပြောမျိုးတော့ ခံရမှာသေချာတယ်၊ ဒါကြောင့် အခက်အခဲနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ၊ အပြောခံရတဲ့အခါ စိတ်မပျက်ဘူး၊ စိတ်မညစ်ဘူး။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားမယ်လို့ မကြာခဏ နှလုံးသွင်းပါ။
- လူတွေပေါ်မှာ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ ။ သူတို့ကို နားလည်ဖို့ကြိုးစားပါ။ ဒေါသအလျောက် နာသွားအောင် မပြောပါနဲ့၊ ကိုယ့်စေတနာက မှားနေရင် ကိုယ့်စေတနာက ကိုယ့်ကိုအကျိုးပေးမှာပါပဲ ။ ပြဿနာ တော်တော်များများဟာ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ တစ်ယောက်ပြောချင်တာကို တစ်ယောက်ဆုံးအောင် နားမထောင်ရင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နားလည်မှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်စကားကို တစ်ယောက် အဓိပ္ပါယ်မှန်အောင် မကောက်နိုင်ရင် အထင်လွဲတာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေချင်ရင် တဖက်သား ပြောချင်နေတာကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ပြောချင်နေတာကို ပြောခွင့်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စပြောမယ်ဆိုရင် အထင်လွဲတာမဖြစ်ဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ သူပြောချင်နေတာကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောနိုင်အောင် သူ့ကို မေးခွန်းတွေမေးပြီး ရှင်းခိုင်းပါ။ သူ့အခက်အခဲကို ကိုယ်ကကိုယ်ချင်းစာပါတယ် ဆိုတာကို သူသိအောင်ပြောပါ။ တစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲကို တစ်ယောက်ကူညီပြီး နေသွားရတာ ကျေနပ်စရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစ်ကယ် နားလည်မှုရသွားရင် စိတ်သက်သာမှုရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့သူရဲ့ အထင်လွဲမှုကို ခံရတာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ သိပ်ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်လွဲနေရင် လေးလေးစားစား ဆွေးနွေးပါ။