ရောင့်ရဲမှု

Contentment

"သို့ဖြစ်၍ စားရန်၊ ဝတ်ရန်ရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲလျက်နေကြကုန်အံ့" (တိမောသေသြဝါဒစာ ပဌမစောင် ၆း၈) နံနက်စာစားသော ပန်းကန်များကို ဆေးကြောသောအခါတွင်ပင် ဤစကားစုများက ကျွန်ုပ်၏ခေါင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၏ တိကျသောအဓိပ္ပယ်ကားအဘယ်နည်း။ လက်သုတ်ပြီးသောအခါ ဝက်ဘ်စ်တာအဘိဓာန်ကို လှန်လှော၍ ရှာဖွေရာတွင် "ရောင့်ရဲသော (Contentment) (နာမဝိသေသန)၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်း၊ အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ကျေနပ်သော စိတ် သို့မဟုတ် ခံစားချက်ရှိသော" ဟူ၍တွေ့ရှိရသည်။

သို့သော် ယင်းသည်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ အစားအစာ အဝတ်အထည်ရှိရုံမျှနှင့် ကျွန်ုပ်အားကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု ရှိလိမ့်မည်မှာ မသေချာပေ။ တစ်ခါတွင် သာသနာပြုပေါလုက "ငါသည်တွေ့ကြုံသမျှသော အခြင်းအရာတို့၌ ရောင့်ရဲသောစိတ်ရှိအံ့သောငှာ၊ သင်မိပြီ" (ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ ၄း၁၁) ဟုဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် အပြောထက်အလုပ်ခက်သော အကြိမ်ပေါင်းများစွာကို ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ ကျွန်ုပ် ၁၆နှစ်အရွယ် (ယခု ၂၅ နှစ်)၊ ခရစ်ယာန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းဘဝနှင့် ကျောင်းဆရာဘဝကတည်းက ဘဝ၏ခက်ခဲပင်ပန်းမှု ကာလများစွာရှိခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်အားအစဉ်အမြဲ စောင့်ရှောက်ပြီး ကျွန်ုပ်၏အရေးပေါ် လိုအင်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တွင်ရှိနေသည်ထက်ပို၍ ရှိလိုသော ပို၍ပြည့်စုံလိုသော အချိန်များလည်း ရှိခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်မည်သည့်အခါတွင်မျှ ကျေနပ်မှု၊ ရောင့်ရဲမှုမရှိခဲ့ပေ။ အစားအစာနှင့် အဝတ်ထည်မျှနှင့်ပင် ကျွန်ုပ်မည်သို့ ရောင့်ရဲနိုင်ပါမည်နည်း။ ပန်းကန်ဆေးပြီးသောအခါ မိမိကိုယ်မိမိပြန်၍ မေးကြည့်မိသည်။

ကျွန်ုပ်၏အမေးထဲတွင် အဖြေရှိနေမိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏စိတ်အာရုံကို ၇လအရွယ် တူမကလေး ကိုင်းလီထံသို့ရောက်သွားသည်။ သူမသည် ပန်းသီးတစ်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စွာမြုံ့ပြီး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးကစားနေသည်။ သူမကိုကြည့်ရသည်မှာ ရောင့်ရဲနေပုံရသည်။ ပကတိတည်ငြိမ်အေးချမ်းနေသည့်ပုံပင်။ ဂျီးဆက်က "ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သည် ထိုသို့သော သူတို့၏နိုင်ငံဖြစ်သည်" ဟု မိန့်ခဲ့သည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်တော့ပါ။ ပန်းသီးကလေးတစ်စိတ်နှင့် ထိုင်နေသော ကိုင်းလီသည် တမန်တော်နတ်သားလေးနှင့်ပင် တူနေသည်။ သူမကိုကြည့်လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်ကို ပြန်၍ပြုံးကြည့်ပြီး လက်ခုပ်လက်ဝါးပင် တီးနေလိုက်သေးသည်။ အိုး သူမတကယ့်ကို ကျေနပ်နေပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤကမ္ဘာကြီးထဲတွင် သူမဘာများပိုင်ဆိုင်ပါသနည်း။ အညစ်အကြေးခံ ဘောင်းဘီတစ်ထည်နှင့် ပန်းသီးကလေးတစ်စိတ်မျှသာရှိသည်။ သို့တိုင်အောင် သူမကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေပါသည်။

"စားရန်၊ ဝတ်ရန်ရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲလျက်နေကြကုန်အံ့"။ ကျွန်ုပ်တွင် အဖြေရခဲ့ပေပြီ။ ကိုင်းလီ၏ အပြစ်ကင်းစင်မှုက ကျွန်ုပ်ကိုတစ်ခုခု သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ မနက်အတွက် သူမတွင်စားစရာရှိမည် မရှိမည်ကိုဖြစ်စေ၊ အညစ်အကြေးခံရှိမည် မရှိမည်ကိုဖြစ်စေ၊ ကိုင်းလီမစိုးရိမ်ပါ။ သူမတွင် အစားအစာရှိသည်။ အဝတ်အထည်ရှိသည်။ သူမလုံးဝကျေနပ်နှစ်သိမ့်သည်။ သူမ၏မိခင်က သူမကိုပြုစုစောင့်ရှောက်မည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူမလိုအပ်သည့်အခါ လိုအပ်သမျှအား အတိအကျဖြည့်ဆည်းပေးမည်ကိုလည်းကောင်း ယုံကြည်ပြီး လုံးဝတင်းတိမ်ရောင့်ရဲနေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုနည်းအတိုင်းဖြစ်သင့်သည်။ ဘုရားသခင်ပေးသမျှနှင့် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ရမည်။ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်ကို စောင့်ရှောက်လိမ့်မည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်အမှန်တကယ်လိုအပ်ပါက လိုအပ်သည့်အရာမှန်သမျှကို ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ကို ယုံကြည်၍လည်ကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရပါမည်။ ယခုမူ ကျွန်ုပ်တွင် အစားအစာနှင့် အဝတ်အထည်သာမကသေး ကမ္ဘာပေါ်ရှိသန်းပေါင်းများစွာသော အခြားလူများတွင် မရှိသည့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများလည်းရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တွင် ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ကယ်တင်မှုတို့ရှိသည်။ မိသားစု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ပြည့်စုံသည်။ ကျွန်ုပ်ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်အား ချစ်ခင်မည့်ကိုင်းလီရှိသည်။ ကျွန်ုပ်အမှန်တကယ်ပင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲပါသည်။

(အင်ဒရူးမာတီယက်ခ်)
(By. Andrew Mateyak)

"ပညာရှိတို့၏အဆိုအမိန့်များ"

Words of Wisdom

⁎ သင့်တွင်ရှိသောအရာကို မရှိသေးသောအရာအား တောင့်တနေခြင်းဖြင့် မဖျက်ဆီးပါနှင့်။ သင့်တွင် ယခုရှိနေသောအရာသည် ယခင်က သင်တောင့်တခဲ့သော အရာဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။

(အက်ပီကျူးရပ်စ် – Epicurus၊ ဂရိအတွေးအခေါ်ပညာရှင်၊ ဘီစီ ၄၁ –၂၇၀)

⁎ ရောင့်ရဲခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်၍ စည်းစိမ်ခံစားခြင်းသည် ဖန်တီးထားသော ဒုက္ခဖြစ်သည်။

(ဆိုကရေးတီးစ် – Socrates၊ ဂရိအတွေးအခေါ်ပညာရှင်၊ ဘီစီ ၄၇၀ – ၃၉၉)

* ရှိနေသောအရာကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခြင်းထက် မရှိသည့်အရာကို မျှော်မှန်းခြင်းကား ပျော်ရွှင်မှုမဟုတ်သည်ကို မေ့လျော့ချင်ကြသည်။

(ဖရက်ဒရစ် ဂေါ့တ်လော့ဂ် ကီယိုနစ် – Fredrick Gottlob Keonig၊ ဂျာမန်တီထွင်သူ၊ ၁၇၇၄ – ၁၈၃၃)

* စစ်မှန်သော ရောင့်ရဲမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိသောအရာ၌ မတည်မှီပေ။ စည်ပိုင်းပြတ်တစ်လုံးသည် ဒိုင်အိုဂျနီးစ် (Diogenes)၊ အတွက် ပြည့်စုံသော်လည်း အလက်ဇန္ဒားအတွက်မူ ကမ္ဘာကြီးသည်ပင် သေးငယ်လွန်းသေးသည်။

(ချားလ်စ် ကာလက်ဘ် ကော်လ်တန် – Charles Caleb Colton၊
အင်္ဂလိပ်လူမျိုးအားကစားသမားနှင့် စာရေး ဆရာ။ ၁၇၈၀ – ၁၈၃၂)

* နေမင်း၏အလင်းသည် ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် ထွန်းလင်းတောက်ပနေလျှင် ကျွန်ုပ်ကား ဆင်းရဲဒုက္ခတည်းဟူသော မိုးထဲတွင်မှ ပျော်ပိုက်ပေမည်။

(အမည်မသိစာဆို)

* ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရှိစေရန် သင့်တွင်ယခုရှိနေသော အရာမှန်သမျှ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ပြန်လည်ရရှိသည့်အခါ သင်မည်မျှပျော်ရွှင်ရလိမ့်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

(အမည်မသိစာဆို)