



# မြင်းခွါများ၏ သေဆုံးမှု

C.Peter Van Gorder

ကျွန်တော်၏ အိမ်အနီးအနားရှိ မြေကွက်လပ်တွင် မိမိတို့အလုပ်အပြီး မြင်းခွါများနှင့် ကစားရသော ကစားနည်းတစ်မျိုးကို ကစားရန် အနီးအနားရှိ ယောက်ျားများ စုဝေးကြသည်ကို ကောင်းစွာမှတ်မိနေခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က အသက်တာ ရှင်သန်မှု ခြေလှမ်းက ပို၍ သက်တောင့်သက်သာ ရှိလှသည်။ အလုပ်ချိန်က (၉)နာရီမှ (၅)နာရီထိဖြစ်ပြီး ထိုနောက်ပိုင်းတွင် အရာရာကို လျစ်လျူပြုကာ မြင်းခွါများနှင့် ကစားနည်းတစ်ပွဲ ကစားရန် အချိန်ရောက်ပြီဖြစ်သည်။

သင့် အနေနှင့် မြင်းခွါကစားနည်းကို သိချင်မှ သိပေလိမ့် မည်။ **U** ပုံသဏ္ဍန်သံမြင်းခွါများကို လွှစာမှုန့် သို့မဟုတ် မီးသွေးမှုန့်များ ခင်းထားသည့် မြေကြီးပေါ် (၁၂)ကိုက်ခန့် အကွာအဝေးတွင် စိုက်ထားသော သံချောင်းဆီသို့ ပစ်ကြရသည်။ ဤသံချောင်းနှင့် အနီးဆုံးရောက်အောင် ပစ်နိုင်သူကအနိုင်ရသည်။ မြင်းခွါသံက သံချောင်းကို စွပ်မိလျှင် အကောင်းဆုံး ယှဉ်ပြိုင်သူအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။

ထိုအချိန်က တစ်နေ့တာအတွက် စကားစမြည်ပြောရန် အကောင်းဆုံးအချိန်လည်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းက မိမိတို့၏ နောက်ဆုံးအောင်မြင်မှု၊ သို့မဟုတ် သောကဗျာပါဒ သို့မဟုတ် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောကြဆိုကြသည်။ ကျွန်တော်အနေနှင့် နားမဆန်အောင် ကြားနေရသော်လည်းသူတို့အနေနှင့် ထိုအရာများကို အလွန် နှစ်ထောင်းအားရကြကြောင်းကို တွေ့ခဲ့ရသည်။

၁၉၅၀ခုနှစ်များတွင် ရုပ်မြင်သံကြားပေါ်လာခြင်းနှင့်အတူ ဤအရာအားလုံး ကွယ်ပျောက်သွားခဲ့ရသည်။ မိသားစုတိုင်းက ရုပ်မြင်သံကြားစက်များကို ဝယ်ယူခဲ့ကြသည့်အလျောက် လူအများသည် မြင်းခွါကစားနည်းကဲ့သို့သော ကစားနည်းများကို ကစားခြင်း နည်းသည်ထက်နည်းပါးလာခဲ့ကြသည်။ ထိုကစားနည်းများအစား သူတို့၏ ညနေခင်းများကို အဖြူ အမဲလှုပ်ရှားနေသည့် ပုံရိပ်များပါသော ဤအံ့ဩစရာအရာရှေ့၌သာ ကုန်လွန်စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ဤကဲ့သို့ ဖျော်ဖြေရေး သေတ္တာလေး တစ်ခုစီ ပိုင်ဆိုင်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရုတ်တရက်ပို၍ ဖျော်ရွှင်လာခဲ့ကြပါသလား? ကျွန်တော် မထင်ပါ။

အမေရိကန်လူမျိုးများသည် ယခုအခါတွင် သူတို့ အသက်တာ-တစ်လျှောက် ပျမ်းမျှ (၁၁)နှစ်တာကာလကို ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကုန်လွန်ခဲ့သည်ဆိုသည့် သုတေသန ပြုထားသော အကြောင်းအရာကို သင်ဖတ်ရှုကောင်း ဖတ်ရှုခဲ့ပြီးဖြစ်မည်။ ဤအခြင်းအရာကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်မြင်သံကြား ပေါ်ထွက်လာခြင်းနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေမှုကို ကျွန်တော်တို့ အလွယ် တကူ ရရှိခဲ့သော်လည်း စကားစမြည် ပြောခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ နှင့် မိမိတို့ချစ်ခင်သူများနှင့်အတူ သက်ဝင်လှုပ်ရှားသော ဖျော်ရွှင်မှုများကို လက်လွတ်ပျောက်ဆုံးခဲ့ရသလို ဖြစ်နေခဲ့သည်။

ကျွန်တော်တို့ ၂၀ ရာစုထဲသို့ မြင်းများကို စီးလျက် ဝင်ရောက် လာခဲ့ကြသော်လည်း ထိုရာစုနှစ်ကို အလွန်ခန်းနား သော အဝေးပြေးလမ်းမကြီးပေါ်မှ အရှိန်အဟုန် မြင့်မားသော ကားများ၊ ကောင်းကင်ယံထဲသို့ မြင့်မားစွာ ပျံသန်းသွားခဲ့ကြသည့် ဂျက်လေယာဉ်များတို့ဖြင့် စွန့်ခွါလာခဲ့ကြသည်။ သို့သော်လည်း ဤနည်းစံနစ်ပညာများ၊ မြင့်မားသည့် အရှိန်အဟုန်များက ကျွန်တော်တို့ကို ပို၍ ဖျော်ရွှင်စေခဲ့ပါသလား?။ ယနေ့ ကျွန်တော်တို့သည် လူသားများ တွေ့ကြုံခံစားလာခဲ့သမျှ အချိန်ကာလများအနက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပူဆွေးသောကရောက်ရဆုံး အချိန်ကာလထဲ ရောက်နေသည်ဟု ပြောဆိုနိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့ မွေးဖွားသည့်အချိန်မှစ၍သေဆုံးချိန်ထိ အနားယူပြီး စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့သာယာမှု ခံစားရန် အချိန်ရခဲ့သည်။ ပို၍ အလုပ်လုပ်၊ ပိုကောင်းအောင်လုပ်၊ မနေ့ကတည်းက လုပ်ဆောင်၊ မြန်မြန်ချမ်းသာအောင်လုပ် . . . ဒါမှမဟုတ် မြန်မြန်အကြွေးတင် . . . စသဖြင့် တက်သုတ်ရိုက် အသက်ရှင်နေကြရာမှာ အမြန်စားနိုင်သည့် အစားအစာ၊ အမြန်နှုံးကောင်း သည့် ကွန်ပျူတာများ၊ အမြန်ရသည့် ငွေ၊ အမြန်နှုန်းမြင့်မားသည့် ကားများက အမြန်မောင်း လမ်းများပေါ်မှာ၊ စိတ်မသက်သာစရာ အသံများ၌ စကားအမြန်ပြော

ခြင်း၊ အစရှိသည်တို့ကြောင့် “အမြန်အသက်ရှင်”ဆိုသည်က ကျွန်တော်တို့၏ ကြွေးကြော်သံအလား ဖြစ်နေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရ ခက်လှသည့် ဤလျင်မြန်စွာ တက်သုတ်ရိုက် အသက်ရှင်နေထိုင်မှု ပုံစံအားဖြင့် ဖိစီးမှုမျိုးစုံကို ကျွန်တော်တို့သည် တခါတရံ မိမိတို့၏ အပေါ်သို့ စုပုံလိုက်ကြသည်။ တခါတရံ ဖိစီးမှုအောက်၌ မိမိရောက်ရှိနေမှန်းကိုပင် ကျွန်တော်တို့မသိတော့။ မကြာသေးမီက ကျွန်တော် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားခဲ့ရာ ကျွန်တော်၏ အချို့သော သွားများပေါ်တွင် အက်ကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်နေစဉ်အချိန် မှာ စိတ်၏ ဖိစီးမှုက မိမိသွားများကို ကြိတ်ဝါးစေခဲ့ပုံ ရသည်ဟု သူက ရှင်းပြခဲ့ရာ ကျွန်တော်အနေနှင့် မိမိ ဤကဲ့သို့ ပြုနေမှန်းကိုပင် မသိခဲ့ပါ။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုကို မည်သို့ ကုစားမည်နည်း? ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အချိန်ကို နောက်ပြန်ဆုတ်၍ မရနိုင်သကဲ့သို့ ဤသို့ ပြုရန်လည်း လိုလိုလားလား ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့သည် မတူညီသော ကမ္ဘာတစ်ခုတွင် အသက်ရှင်နေရပြီး လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော အလုပ် မတွင်ကျယ်မှု(သို့)လုပ်ကိုင်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ကုန်ထုတ်အားဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် အလုပ်ခွင်မှ ပျက်ကွက်ခြင်းအစရှိသည်တို့ကြောင့် စီးပွားရေးကဏ္ဍမှ နှစ်စဉ်ဆိုသလို ဆုံးရှုံးနေရသော ငွေပမာဏမှာ သန်းထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိနေခဲ့ရာ စိတ်၏ ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေရန်အတွက် အဓိက လေ့လာမှုကြီးများကို ပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ ဤလေ့လာ တွေ့ရှိချက်များမှ အချို့လက်တွေ့ဆန်သည့် အဖြေများက လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရသည်။

- ဥယျာဉ်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း အလေ့အထကို ရယူပါ။
- မိမိအိမ်သို့မဟုတ် မိမိအလုပ်၏ ပတ်ဝန်းကျင် ရှုပ်ထွေးညစ်ပတ်မှုများနည်းပါးနိုင်သမျှ နည်းပါးစေပါ။
- ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ပို၍ပေးသလို ထိုအရာများကို လက်ခံရန်လည်း မိမိကိုယ်ကို ခွင့်ပြုပါ။
- နှိပ်နယ်ခြင်းကို ခံယူပါ။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြည့်ဝသော ဆက်ဆံမှုများ ရယူခြင်းအပေါ် အခြေပြုလုပ်ဆောင်ပါ။
- စားနေကျအစားအစာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အရက်လျှော့သောက်ခြင်းသို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- လမ်းလျှောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြုလုပ်ပါ။
- အလုပ်ခွင်၌ ရိုးသားပွင့်လင်းသော ချီးမွမ်းစကား သုံးမျိုးကို နေ့စဉ်ပြောဆိုပါ။
- အားရပါးရ ရယ်မောပါ။
- သာယာငြိမ်သောင်းသည့် တေးဂီတကို နားထောင်ပါ။
- အပန်းဖြေခရီးအငယ်စားမျိုးကို ထွက်ပါ။
- လက်သပ်မွှေးထားသော အိမ်မွှေးတရိစ္ဆာန်ကို ယုယပါ။
- ကောင်းစွာ အနားယူပါ။

ဤလက်တွေ့ဆန်သောအကြံပြုမှုအားလုံးက အထောက်အကူဖြစ်စေသော်လည်း လူတို့ ကြံစည်၍ မမှီနိုင်သော ငြိမ်သက်ခြင်းကိုရရန်အတွက် ဤမျှနှင့်မလုံလောက်။ ထိုအနေအထားကို ရရန်အတွက် . . . ကျွန်တော်တို့၏ ချို့ယွင်းချက်များရှိနေကြသော်လည်း ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့ကို ချစ်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့၏ စိုးရိမ်စိတ်၊ သံသယစိတ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပြီး နှစ်သိမ့်အားပေးသောအသံ၊ ကျွန်တော်တို့ နှလုံးသားထဲမှ ထိုတိုးညှင်းပြီး ငြိမ်သက်ခြင်း ပြည့်ဝသည့် အသံကို ကျွန်တော်တို့ ခေတ္တခဏရပ်ကာ နားထောင်ဖို့ လိုအပ်သည်။

မိမိဝိညာဉ် ငြိမ်သက်ခြင်းရရှိရန်အလို့ငှာ ဆုတောင်းခြင်းအမှုတွင် ပြန်လည်၍အင်အားပြည့်ဝလာစေရန်အတွက် ခတ္တခဏအချိန်ယူပါ။ ဘုရားသခင်၏ ကြီးမားလှသော မေတ္တာကို သင်ခံစားရသည့်အချိန်တွင် မိမိရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများ အရည်ပျော်သွားပေလိမ့်မည်။ သူမွေးဖွားပြီး မကြာမီမှာပင် သခင်ယေရှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေးခဲ့သော ပရောဖက်ဉာဏ်နှင့် ဟောကြားသည့်အရာက သူသည် “ငါတို့အား ငြိမ်သက်ခြင်းလမ်းကို ပြုလျက်ရှိသည်”ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သူသည် သင့်ကို ပြသသောလမ်းအား သင်လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။