မာတိကာ

■ အမှာစာ - D -
■ ကြုံရိုက်ဆုံရိုက် ကြင်ကြင်နာနာ တန်ဖိုးထားလို့ ဆက်ဆံပါ ၁
၁။ ကြင်နာတဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် ၅
၂။ ပေးကမ်းခြင်း (ပေးလေလေ ပြည့်လာလေလေ) ၇
၃။ ကြင်နာမှုကို အခုပြုလုပ်ခွင့် ရပါရစေ။ ၈
၄။ တယ်လီဖုန်းသံလေး ၉
၅။ ဘဝရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ရည်မှန်းချက်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၁
၆။ စိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁၃
၇။ နွေးထွေးတဲ့ မေတ္တာစေတနာ ၁၄
၈။ သူတစ်ပါးကို ကူညီနိုင်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကူညီပါ။ ၁၆
၉။ အလင်းပေးလိုက်ရင် အမှောင်ထု ကင်းသွားပါတယ်။ ၁၈
၁၀။ လူအများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့
အတွေ့အကြုံဟာ အဲဒီလူကို အပျော်ရွှင်ဆုံး ဖြစ်စေပါတယ်။ ၂၀
၁၁။ နမူနာလက်ဆောင်ကောင်း ၂၁
၁၂။ ကူညီတတ်တဲ့ လက်များအောက်မှာ နေရတာ ၂၄
၁၃။ တစ်လောကလုံးက သင့်ကို ကြည့်နေတယ်လို့ သဘောထားပါ။ ၂၅
၁၄။ ကျွန်တော့်အတွေး ၂၆
၁၅။ ကြင်ကြင်နာနာ ပေးကမ်းမှုပေါ့။ ၂၇
၁၆။ လိုတာထက် နည်းနည်းလေး ပိုကြင်နာပြလိုက်ပါ။ ၂၉
၁၇။ မြစ်ကမ်းပါးက မိုးမခပင်တွေ ယိမ်းထိုးကကြိုးနေ ၃၀

(A)

၁၈။ အားကောင်းခိုင်မာလှတဲ့ ဝက်သစ်ချပင်ကြီး ၃၃
၁၉။ ကြင်နာတဲ့ စကားလေးတစ်လုံးဟာ အေးချမ်းတဲ့ ဆောင်းကာလ
(၃)လလုံး နွေးထွေးစေပါတယ်။ ၃၅
၂၀။ သဘောကောင်းတဲ့ အိမ်နီးချင်းဘွားဘွားကြီး ၃၇
၂၁။ ကလေးတို့ ဘယ်လိုမျှဝေပေးရမယ်ဆိုတာ သိနားလည်ခဲ့ပါတယ်။ ၃၉
၂၂။ အပြန်အလှန် ကြင်ကြင်နာနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြတာ ၄၁
၂၃။ စေတနာအပြည့်ဖြင့် ကူညီပေးသောလက်များ ၄၃
၂၄။ တာဝန်သိတတ်လိုက်တဲ့ ကားမောင်းဆရာ ၄၅
၂၅။ ညင်ညင်သာသာလေး ဖက်လိုက်ပါ။ ၄၇
၂၆။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ (Emily Dickinson) ၄၉
၂၇။ ကြင်နာတတ်တဲ့ ကလေးငယ် ၅၀
၂၈။ ခွင့်မိကြုံရိုက် ကူညီပါ။ ၅၂
၂၉။ စိတ်ထားကောင်းလှတဲ့ သူနာပြုဆရာ ၅၅
၃၀။ စိတ်ကူးချိုချို ပန်းချီချီ ၅၇
၃၁။ မေမေ မေမေတို့အတွက် လက်ဆောင် ၅၉
၃၂။ ဒိန်မတ်ဆိုင်မှ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ လူငယ်လေး ၆၂
၃၃။ စေတနာကောင်းတော့ ပိုင်းစောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။ ၆၄
၃၄။ ကြင်နာမှုဟာ ကောင်းတဲ့ အခွင့်လမ်းတွေကို ဖွင့်လာစေပါတယ်။ ၆၅
၃၅။ ဖက်တင်ခြေနင်းစက်ဘီးလေး
(တမင်သက်သက် နှောင့်ယှက်ခြင်းနဲ့ စေတနာဖြင့် ကူညီခြင်း) ၆၇
၃၆။ သစ်သီးကိတ်မုန့်လေး ၆၉
၃၇။ ကျွန်တော့်အတွက် (၇)မိုင် ၇၀
၃၈။ ကူညီတတ်တဲ့လက်များ ၇၃
၃၉။ မြေးကလေးအတွက် အကျီလှလှလေး ၇၄
၄၀။ ကျွန်တော် ကင်ဆာဖြစ်နေပေမယ့် ကူညီနိုင်ပါသေးတယ်။ ၇၆
၄၁။ ကူညီတတ်တဲ့ ကလေးငယ် (အဓိပ္ပာယ်ရှိလှတဲ့ အပြုံးပန်းလေး နှစ်ပွင့်) ၇၈
၄၂။ ကလေးစားမယ့် အသားညှပ်မုန့်လက်ဆောင် ၇၉
၄၃။ အားပေးတဲ့စကားတွေ ရေးထားတဲ့ လိမ်ပြာလှလှလေးတွေ
ပြည့်နေတဲ့နံရံ ၈၀
၄၄။ ကောင်းတဲ့စေတနာ ချက်ချင်းကောင်းကျိုးတဲ့ပြန်လာ ၈၂
၄၅။ ကြုံတဲ့အခိုက်မှာ ကူညီတာ ၈၃
၄၆။ ရေခွံမတ် လက်ဆောင် ၈၄

(B)

၄၇။ လမ်းပြပေးသူ ၈၅
၄၈။ ကောင်းတာမှန်သမျှ လုပ်နိုင်တာ အားလုံးလုပ်ပေးပါ။ ၈၇
၄၉။ တစ်သက်တာ အမေ့ဆေးကုသခွင့် ချီးမြှင့်ခံရသူ
ကြက်ခြေနီစေတနာရှင် ကိုဦး ၈၈
၅၀။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအားလုံးကို လှူဒါန်းခဲ့တဲ့ ခရစ်ဒ်ဒေါက်ကာလပ်စ် ၉၀
၅၁။ မေတ္တာဆိုတာမှာ ဘာတွေပါ။ ၉၂
၅၂။ ထောက်ထားစာနာစွာ နားထောင်ပေးပါ။ ၉၄
၅၃။ ကြင်ကြင်နာနာ မေတ္တာပြဖို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရက်စက်ပြရန်
မလိုပါဘူး။ ၉၆
၅၄။ အခြားလူနေရာမှဝင်ပြီး ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားနားလည်ပေးတတ်မှ ၉၉
၅၅။ ပြောထားတဲ့ စကားအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ၁၀၁
၅၆။ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ အကြင်နာ သင်္ကေတ မာသာထရီစာ ၁၀၃
၅၇။ ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတို့ အဆင်ပြေကြရဲ့လား။ ၁၀၆
၅၈။ ကျေးဇူးတရားရဲ့ သဘောသဘာဝ ၁၀၈
၅၉။ ကျွန်တော့်စားပွဲပေါ်မှာ ဆေးအစုံထည့်ထားတဲ့ သားရေအိတ် ၁၁၁
၆၀။ ကျွန်တော့်အတွက် မမေ့နိုင်တဲ့ ကျေးဇူးကြီးသူများ ၁၁၃
၆၁။ သွားရင်း လာရင်း ရွေးကိုက်ခံရခြင်း ၁၁၆
၆၂။ တပည့်သမီး မေမိုး ၁၁၈
၆၃။ စေတနာကောင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၂၀
၆၄။ ဂရိတာသန်းဘတ် ၁၂၂
၆၅။ ဟယ်ရီပေါ်တာ ဇာတ်လမ်းများ ရေးသားသည့်
စာရေးဆရာမ ဂျေကေရိုးလင်းရဲ့ မြတ်သောကြင်နာမှု ၁၂၄
၆၆။ ယုကလစ်ရွက်ခြောက်ကလေး ၁၂၆
၆၇။ တနင်္သာရီတိုင်း ဒေသကောလိပ် ကျောင်းသားဆရာ တွေ့ဆုံပွဲ
စာအုပ်ကလေး ၁၂၈

အမှာစာ

လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ အတိုဆုံးခရီးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရွှင်ရွှင်ပျပျ ပြုံးပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှင်ရွှင်ပျပျ ပြုံးပြခြင်းအပြင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြင်ကြင်နာနာ ပြောဆိုအသိအမှတ်ပြုတယ် ဆိုရင် အသိအမှတ်ပြုတဲ့ လူလည်း စိတ်ချမ်းသာသလို အသိအမှတ်ပြုခံရတဲ့ လူလည်း စိတ်ချမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကြင်ကြင်နာနာ ပြောဆိုဆက်ဆံနေတာကို တွေ့မြင်ရသူ တိုင်းကလည်း ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

မျက်မှောက်ကာလမှာ သတင်းစာတွေ၊ သတင်းတွေ ကြည့်လိုက်ရင် လူသားအချင်းချင်း တိုက်ခြင်း၊ ခိုက်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ စတာတွေကို အများအားဖြင့် တွေ့နေရပါတယ်။ လူတွေမှာ စရိုက်တွေ ကြမ်းလာတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ လက်နက်တွေကလည်း အမျိုးမျိုး ဆန်းသစ်ပြီး လူသားအချင်းချင်း အနိုင်ကျင့်တာမျိုးတွေ တွေ့နေရပါတယ်။ ဒီအထဲ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်လာခြင်း၊ မိုးလေဝသတွေ မမှန်ခြင်း၊ ငလျင်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း စတဲ့ သဘာဝဘေးတွေကလည်း နေရာ တော်တော်များများမှာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါတွေကလည်း လူတွေက ပတ်ဝန်း ကျင်ကို မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်တဲ့အတွက် ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ထဲမှာဆိုရင် လူတွေ ပစ်တဲ့ ပလတ်

စတစ်အမှိုက်တွေကလည်း ပိုလို့သာ များလာပါတယ်။ အဲဒါတွေကလည်း ရေသယံဇာတကို များစွာပျက်စီးစေပါတယ်။

အခုလိုတွေ ဖြစ်နေတာ အသိအားနည်းတာကြောင့် ဖြစ်သလို စရိုက် ကြမ်းတမ်းလာမှုများကြောင့် ဖြစ်လာရတာပါ။ တကယ်တော့ လူသား တွေမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြင်နာတတ်တဲ့စိတ်ထား ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ထားကို နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ငယ်တဲ့ ကလေးကစပြီး ကြင်ကြင်နာနာ ပြောတတ် ဆိုတတ်အောင် အလေ့အထ လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကြင်ကြင်နာနာလေး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောတာကို ကြားရသူတိုင်း စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။ ကြင်ကြင်နာနာ ပြော တတ်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးရန် နမူနာကောင်းအဖြစ် လူကြီးများက ပြသပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဂျပန်စကားပုံတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ကြင်နာတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားရ တာ ဆောင်းကာလသုံးလလုံး နွေးစေတယ်လို့ တင်စားပြောထားပါတယ်။ ပြောစဉ်လည်း နားဝင်ချို ကြားရသူလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ပြန်စဉ်းစားလိုက် တိုင်းလည်း စိတ်မှာ ကြည်နူးမှုများ ပြန်ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အားလုံးစိတ်ချမ်းသာပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို အားလုံး တတ်နိုင်တဲ့ နေရာ၊ တတ်နိုင်တဲ့ အချိန်၊ တတ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းဖြင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ကြရအောင်လို့ စကားလက်ဆောင် ပါးချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာသိန်းလွင်
ပါမောက္ခ (ငြိမ်း)
ပညာရေးစိတ်ပညာဌာန
ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်