

မာတိကာ

အပိုင်း (၁) စိတ်အာဟာရပြည့်ဝစေဖို့

- ၁။ စိတ်အေးချမ်းအောင် နေကြမယ် ၂၃
“တကယ်တော့ အေးချမ်းခြင်းဆိုတာ အပြင်ကလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်ခံနားလည်နိုင်မှုနဲ့ စိတ်တွင်းကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေပါ။”
- ၂။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်ညစ်တတ်တယ် ၂၉
“အသေးစား စိတ်ဖိစီးမှုတွေကတော့ ရှိနေနိုင်ပေမယ့် ဒါတွေကိုလည်း ဘုရားရှိခိုးတာ၊ တရားထိုင်တာတွေပြုလုပ်ပြီး စိတ်ဖြေလျှော့လိုရပါတယ်။ အဲဒီလိုစောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု ပိုကောင်းလာစေတယ်။”
- ၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်တတ်ဖို့ လိုတယ် ၃၇
“ဒီအသက်အရွယ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်နိုင်ဖို့ကတော့ အခြေအနေမှန်ကိုလက်ခံနိုင်ခြင်းနဲ့ ဘာသာရေးကိုအာရုံစိုက်ခြင်း၊ အများကိုမေတ္တာမျှဝေနိုင်ခြင်းတွေကသာ အကောင်းဆုံးကုစားရက်တွေဖြစ်ပါတယ်။”
- ၄။ အမျိုးသမီးများလှပအောင်နေပါ စာမတ်ပါ ၄၃
“ရှုပ်ရှားစိတ်ပါ လှပဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ရတာ ဘဝအတွက်လည်း ဖြစ်တယ်။ မိသားစုအတွက်ရော ကိုယ့်

ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလှပအောင် နေထိုင်ဖို့ တွန့်ဆုတ်မနေသင့်ပါဘူး။ အလှပြင်ပါ။ စာမတ်ပါ။”

- ၅။ ပူတဲ့သူလား၊ အေးတဲ့သူလား... ၅၁
“တစ်ခါတစ်ခါ အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ပြဿနာကြောင့် ပူလောင်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ဖြေရှင်းပြီး လောင်မြိုက်နေတဲ့ နေရက်များစွာကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲလိုက်တာ... သူ့မှာတော့ အေးချမ်းလို့ဆိုပြီး မနာလိုလည်း ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။”

အပိုင်း (၂) အောင်မြင်တဲ့အိမ်ထောင်ရေးကိုထူထောင်နိုင်ဖို့

- ၁။ ချစ်သူ (သို့) ခင်ပွန်းဆီက မျှော်လင့်မိတာတွေ ၅၉
“ကိုယ့်ကို အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေတစ်ယောက်လိုပါ သဘောထားပြီး ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ တိုင်ပင်ပေးဖို့၊ ကိုယ့်ကိုအားလုံးထက် ပိုအရေးကြီးတဲ့သူလို ဆက်ဆံတာမျိုး မျှော်လင့်မိတယ်။”
- ၂။ ကိုယ်လှတယ်ဆို သူ့ကျေးဇူး၊ သူ့ခန့်လာတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကျေးဇူးပါ ၆၅
“ညှဲတဲ့ဇနီး၊ မကောင်းတဲ့ဇနီးကို ပိုင်ဆိုင်ထားရတဲ့ အမျိုးသားတွေက ပြီးရင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုမဲ့ပြီး လှလုံးမလှတတ်ဘူး။”
- ၃။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုသစ္စာရှိပါ ပြီးတော့ချစ်သူအပေါ်သစ္စာရှိပါ ၇၁
“ကျွန်ုပ်တို့ကတော့ယောက်ျားကောင်းဆိုတာစောင့်ထိန်း

နိုင်ရတယ်။ သည်းခံနိုင်ရတယ်။ ကြင်နာတတ်ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်ရတယ်။ ရိုးဖြောင့်ပြီးတော့ သစ္စာရှိရတယ်လို့ လက်ခံထားတဲ့သူပါ။”

- ၄။ ပူလောင်တဲ့ အချစ် အေးမြတဲ့မေတ္တာ ၇၇
“ဒါကိုပဲအချစ်လို့ထင်ပြီး သာယာနေတာပေါ့။ တကယ်တော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ နှစ်သက်စွဲလန်းမှု အပေါ်မှာ ကစားနေခဲ့တာ။”
- ၅။ သစ္စာရှိတဲ့ မိန်းမ ၊ သိက္ခာမဲ့တဲ့ မိန်းကလေး ၈၃
“အမျိုးသားတွေက သစ္စာရှိတဲ့မိန်းကလေးကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ချစ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး လက်ထပ်ချိန်မှာလည်း သစ္စာရှိတဲ့ဇနီးဖြစ်လာဖို့ကို မျှော်လင့်ကြတယ်။”
- ၆။ ကွာရှင်းပြတ်စဲဖို့ လိုအပ်ရဲ့လား ၉၁
“ဘယ်လောက်ပဲလှလှ၊ ဘယ်လိုပဲထက်မြက်တဲ့မိန်းမ ဖြစ်နေပါစေ အဲဒီအဆင့်ကို မကျော်လွှားနိုင်ဘူးဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့မိသားစုဘဝကို မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။”
- ၇။ လှပအောင်နေပါ။ မိသားစုကိုလည်း လှပအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ ၉၇
“ခင်ပွန်းဖြစ်သူကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မအိုမဟောင်းတော့မယ့် ချစ်သူတစ်ဦးလိုအမြဲ နွေးထွေးစွာဆက်ဆံပါတယ်။ ဒါက သူ့နဲ့ကိုယ်နှစ်ဦးတည်း ဘဝအဆင်ပြေဖို့အတွက်တင် မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစု သာယာခိုင်မြဲရေးအတွက်လည်း ပါတယ်။”
- ၈။ သူ့ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာဖို့ဆိုရင် ၁၀၅
“ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုက ကျန်းမာဖို့ လိုတယ်။ ပိုက်ဆံရှိဖို့

ချမ်းသာဖို့လည်း လိုတယ်လေ။ ပြီးတော့ နှစ်ယောက်စလုံး သက်တမ်းပြည့်နေနိုင်ဖို့ ကျန်းမာတဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲလိုက်ကြတယ်။”

အပိုင်း (၃) လောကဓံကိုအောင်နိုင်စေဖို့

- ၁။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံပါ ၁၁၅
“ကိုယ်က ခြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ခြစ်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ မဝက်ပဲတော့ပါဘူး။ ခြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ရှာတွေ့ သွားတတ်ပါတယ်။”
- ၂။ ယုံကြည်ဖို့အတွက် အားပေးတတ်ဖို့လည်း လိုတယ် ၁၂၃
“ဟာ... ဟုတ်တာပေါ့ တစ်နေ့ကျရင် ကျွန်ုပ်ဟာ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်ရပြီး အဲဒီအလုပ်နဲ့ပဲ လူသိများတဲ့အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်လို့ရတာပဲလေ။”
- ၃။ စိတ်ပျက်ပါ ဒါပေမဲ့ မရင်လိုက်ပါနဲ့ ၁၂၉
“မသေမချင်းနိုင်အောင် တိုက်ပယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်ရှိမှ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ ငွေမှာ နှစ်နာမှာကြောက်ပြီး ရပ်ပစ်လိုက်ရင် မင်း မအောင်မြင်နိုင်တော့ဘူး။”
- ၄။ မနက်ဖြန်သာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ၁၃၅
“အဲဒီလိုနေရင်းနဲ့ပဲ အခက်အခဲတွေ အဆင်မပြေမှုတွေက ပြည့်လာပြီး သေဆုံးချင်စိတ်ပေါက်ရတဲ့အထိ

ဖြစ်လာပြန်တယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မရှိပါနဲ့တော့ကွာလို့လည်း ဆုတောင်းပြန်ပါတယ်။”

- ၅။ လုပ်ငန်းခွင်မှာပျော်ရွှင်ကျေနပ်ဖို့ ၁၄၁
“ကိုယ်အနေနဲ့ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာပျော်ရွှင်ကျေနပ်ရေးဟာ တစ်နေ့တာအတွက်ရော ဘဝတာအတွက်ရော ဘယ်လောက်တောင် အရေးကြီးနေသလဲ။”
- ၆။ မိန်းမဆိုရင် လှပအောင်ပြင်ဖို့ ဝင်ကြေးရှိတယ် ၁၄၉
“အမြဲတမ်းသပ်ရပ်ပြီး ကျော့ကျော့မော့မော့လေးဖြစ်နေတာကလည်း လူတွေရဲ့ ယုံကြည်အားကိုးမှုကို ပိုရရှိစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်အလုပ်များပါစေ ကိုယ်ကိုယ်ကိုတော့ ပြီးစလွယ်မဝတ်ပါနဲ့ မနေပါနဲ့။ ကိုယ်ရဲ့ ပုံရိပ်ဟာ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်မှု ရှိနေတာကိုး။”
- ၇။ ကံကောင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းတဲ့ကံကို တည်ဆောက်ယူတာပါ ၁၅၅
“အဆင်မပြေမှုတွေက ကျွန်ုပ်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို တိုးတက်စေတယ်လို့ယူဆပြီး အဆင်မပြေတာကို အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ ရင်လည်း ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားပြီး ဖြေရှင်းနိုင်တာလို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။”
- ၈။ နှစ်လို့ဖြယ်ကောင်းတဲ့သူ၊ အေးချမ်းသာယာတဲ့ဘဝ ၁၆၁
“လူတွေရဲ့ ခင်ပင်နှစ်လိုမှုကို လိုချင်တဲ့သူက သူတို့ကိုလည်း ခင်ပင်နှစ်လိုတဲ့စိတ်ထားလေးရှိဖို့ လိုပါတယ်။ လူတိုင်းကို မေတ္တာစိတ်ထားမယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။”