

ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ အဓိကကွာခြားချက်ကား ယောက်ျား
များအတွက် အချစ်ဆိုသည် ကစားစရာ၊ လိင် (လိင်ဆက်ဆံမှု)
ဆိုသည် သဘာဝ၊ မိန်းမများအတွက်ကား အချစ် ဆိုသည်မှာ
ယုံကြည်ကိုးစားစရာ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်ကား ဘဝကို ပုံအပ်
ရခြင်း။ ဤသည်ကို လူတိုင်းသိက လောက၌ နေပျော်ပြီ။

အခန်း [၅]

လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေနည်းများ

ပုတ်သပ်ချောမြူခြင်း

ကာမစည်းစိမ်ကို ပြိုင်တူရသော ဇနီးမောင်နှံများမှာမူ။
ဆက်ဆံပြီးသည်နှင့် တယောက်ကိုတယောက် ကျေးဇူးတင်
စကား၊ ချစ်စကားတို့ကိုဆိုပြီး တယောက်ကိုတယောက် အခါခါ
ပြန်၍ နမ်းရှုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အပြီးသတ်ကာ
အိပ်နိုင်ကြပေသည်။

သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ယောက်ျား
ဖြစ်သူများက အရင်ရတတ်သည်။ ရသည်နှင့် ၎င်းတို့သည် သတိ
ပြန်ဝင်လာကာ မိန်းမနှင့်ခွာလျက် ခြေပစ် လက်ပစ် အိပ်လိုက်ချင်
ကြသည်။ မိန်းမများမှာမူ ကာမစည်းစိမ်ကို နောက်မှ ရသဖြင့်
ယောက်ျားဖြစ်သူ အိပ်သောအခါ၌ ၎င်းတို့မှာ မပြီးသေးပေ။
ကာမဂုဏ်ကြောတင် ဆက်လက် မျော့လျက် အချိန် အတော်
ကြာကြာ စည်းစိမ်ခံလို မှိန်းလိုကြပေ၏။ ယောက်ျား၏ရင်ခွင်၌

ကွေး၍ နေလိုကြပေ၏။ ဤသို့နေမှသာလျှင် ၎င်းတို့မှာ တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် ပျော်ရွှင်မှု ရကြပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ သုက်လွတ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း ယောက်ျားသည် မိန်းမထံမှ ခွာကာ ချက်ခြင်း မအိပ် လိုက်သင့်ပေ။ မိန်းမဖြစ်သူ၏ အရသာခံမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် ဆက်လက် ဖက်တွယ်လျက်၊ ဆက်လက် ချော့မြူ ပွတ်သပ်လျက် နေအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားဖြစ်သူသည်မိမိ ကျေနပ်မှုရပြီးဖြစ်သော် လည်းမိန်းမဖြစ်သူအား တယုတယပွေ့လျက် နားကိန်းမ်းယင်း မျက်နှာ၊ လည်ပင်း စသည်တို့ကို နမ်းယင်း ချစ်ဖွယ် ကြိုက်ဖွယ် ချိုသာသောစကားတို့ကို ပြောနေအပ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါလည်း နှုတ်ခမ်းသားများကို စုပ်လိုက်၊ ရင်သား စသည်တို့ကို နမ်းလိုက်ဖြင့် တကိုယ်လုံးကို ပွတ်လိုက်ဖြင့်လည်း ချော့မြူ နေအပ်ပေသည်။

ဤသို့ပြုလုပ်သဖြင့် မိန်းမဖြစ်သူမှာ အကျေနပ်ကြီးကျေနပ်၊ စိတ်အချမ်းမြေ့ကြီး ချမ်းမြေ့ကာ လိင်ဆက်ဆံမှု၏ သာယာမှုကို တဝကြီးရစေနိုင် ပေ၏။ မိန်းမဖြစ်သူတွင် ကျေနပ်မှု အထွတ် အထိပ်သို့ ရောက်သည့်အခါ ၎င်း၏သားအိမ်ယောနိအင်္ဂါတို့သည် လည်းကောင်း၊ တင်ဆံ့ကွင်းကြွက်သားများသည်လည်းကောင်း၊ တုန်၍တုန်၍လာရာမှ တကိုယ်လုံးကြွလာကာ ယောက်ျားဖြစ် သူအား အတင်းဖျစ်ညှစ် တွယ်ကပ် ထားသည်အထိ ဖြစ်လာ တတ်ပေ၏။ ဤသို့ဖြစ်လာသောအခါ ယောနိထံမှ မထုတ်ရ

သေးသော လိင်တံသည်လည်း ယောနိအင်္ဂါ၏ရှုံ့တွ ဖျစ်ညှစ် မှုများကြောင့် အရသာများစွာ ရှိသွားပေ၏။ ဤသို့ဖြစ်ပြီး မကြာမီပင် နှစ်ယောက်စလုံး အပူကင်းစွာ အိပ်ချင်လာကာ တကိုယ်လုံး ပျော့ခွေသွားတတ်ကြ ပေသည်။ ထိုရောအခါ၌ အကောင်းဆုံးမှာ နှစ်ယောက်စလုံး အိပ်ပစ်လိုက်ရန်ပေတည်း။

အကယ်၍ ကျေနပ်မှုကို ယောက်ျား ဖြစ်သူကသာ ရပြီး မိန်းမဖြစ်သူက ပြိုင်တူလို မရပါက မိန်းမဖြစ်သူမှာ အားမလို့ အားမရဖြစ်ကာ ဖန့်တင့်နှင့် ကျန်ရစ်တတ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်ကို ပြီးပျောက်စေရန်အတွက် ယောက်ျားဖြစ်သူကထပ်မံ လှုံ့ဆော်၍လည်း အကျိုး မထူးလှပေ။ အရေးကြီးသည်မှာ သုက်လွတ်ခြင်းကို ထိန်းနိုင်သမျှထိန်း၍မိန်းမကျေနပ်မှုရကာနီးမှ ယောက်ျားဖြစ်သူသည် သုက်လွတ်ခြင်းပြုနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

နှစ်ယောက်စလုံး ကျေနပ် ပြီးပါက ထပ်မံ၍ ပွတ်သပ် လှုံ့ဆော်ခြင်းမျိုးကို မလုပ်သင့်ပေ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိန်းမများအား နောက်တခါ လိင်ဆက်ဆံဖို့ပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင် ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေ၏။ ယောက်ျားများမှာကား ထိုသို့မဟုတ်။ နားပြီးမှသာ တတ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု တခါပြီးလျှင် နှစ်ဦးစလုံးခေတ္တနားသင့် အိပ်သင့်သည်။

နှစ်ယောက်စလုံး ထပ်မံ အလိုရှိမှ ကျန်းမာမှ သာလျှင် ဆက်လက်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသင့်သည်။

လိင်ဆံ့ပြီးနားနေလဲလျောင်းခြင်း

လိင်ဆက်ဆံပြီး ကျေနပ်မှုရသောအင်္ဂါ၌ မိန်းမဖြစ်သူသည် ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် အတူဖက်၍သာအိပ်ချင်တတ်ကြသည်။

ယောက်ျားဖြစ်သူမှာကား ထိုသို့မဟုတ်။ မိမိကျေနပ်သည် နှင့်မိန်းမကို ဂရုမစိုက်ချင်တော့ပဲ ခြေပစ်လက်ပစ်သာ အိပ်လိုက် ချင်ပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ မအိပ်မိအောင် ယောက်ျားတိုင်း သတိထားသင့်ပေသည်။

အတူဖက်၍ လဲလျောင်းအိပ်စက်မိရန်အတွက် အကောင်းဆုံး ပုံစံမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဘေးတိုက် လိင်ဆက်ဆံမှု ပုံစံပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤပုံစံ၌ နှစ်ယောက်စလုံး ကြာရှည်နေနိုင် ရန်ကား ခဲယဉ်းပေသည်။ အထူးသဖြင့် မာသော အိပ်ရာပေါ်၌ ပို၍ ခက်ခဲပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ မပျော့လွန်း၊ မမာလွန်းသောပွေ့ရာ ပေါ်၌ အိပ်ရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

ဤ၌ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော အိပ်ရာပေါ်၌ နှစ်ယောက် အတူကျွေး၍ လဲလျောင်းနေပြီး ဆက်တိုက်တခါတည်း အိပ်ပစ် လိုက်ခြင်းမျိုးကိုကား ရှောင်ကြဉ်သင့် ပေသည်။ အကြောင်း မှုကား အချိန်ကြာကြာမအိပ်စက်မီ ယောက်ျားရော မိန်းမပါ ၎င်းတို့ ၎င်းလိင်အင်္ဂါများကို ဆေးကြောသုတ်သင် သင့်ကြသော ကြောင့်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံပြီးတနာရီခန့်လောက် သာအတူလဲလျောင်း အပန်းဖြေအပ်ပေသည်။ ဤအချိန်ကျော်

ကယောက်ျားရော မိန်းမပါ လိင်အင်္ဂါများကို ဆေးကြော၍ အိပ်လိုက်အိပ်၊ မအိပ်လိုက် အခြားအလုပ်တခုကို လုပ်နေအပ် ပေ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုတဖန် ပြန်လည်သစ်စေ၊ ယန်းဆန်းစေသည်။ စိတ်သစ်လူသစ်ဖြစ်ပါက မည်သည့်အလုပ် ကိုမဆို အာရုံဝင်စားစွာနှင့် ပြန်၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။

အခန်း [၆]

ယောက်ျားတို့အကြောင်း

လိင်တံပမာဏ

မိမိ၏ အင်္ဂါကို အခြားသူများထက် ကြီးမားစေချင်သော ဆန္ဒမှာ ယောက်ျားတိုင်း လိုလိုပင် ရှိကြသည်။

သို့ဆန္ဒရှိသောကြောင့်ပင် ယောက်ျားအများအပြား သည် မိမိတို့၏ လိင်တံအကြီးအသေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ၎င်း လူများအား အောက်ပါအတိုင်း ၃ မျိုး ၃ စား ခွဲခြားနိုင်၏။

- ၁။ တကယ်သေးသဖြင့် အခြားသူများထက် သေးသည်ဟု ဆိုကာ စိတ်အားငယ်နေသူများ။
- ၂။ တကယ်မသေးပဲ ပို၍ ကြီးလိုသော ဆန္ဒကြောင့် အားမလို အားမရဖြစ်ကာ စိတ်ပျက်နေသူများ။
- ၃။ မည်သို့သော အရွယ်ပမာဏရှိစေ၊ မိမိ၏ ကိုယ်ကိုမိမိ မယုံကြည်နိုင်သော သူများဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ပထမ အမျိုးအစားသည် သေးငယ်သည် မှန်သော်လည်း စိတ်အားမငယ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်တံသေး သောသူများသည် ယောနိဝကျဉ်းသော အမျိုးသမီးများနှင့် လက်ထပ်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ ယောနိဝ ကျဉ်းမကျဉ်း သိသာရန်မှာကား အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ် အနိမ့်အမြင့်ကို ကြည့်၍လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်ကျယ်မကျယ်ကို ကြည့်၍လည်း ကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်ဟု သိရသည်။

များသောအားဖြင့်။

အရပ်ပုသွ၊ ပါးစပ်ပေါက် ကျဉ်းသူများ၏ ယောနိဝသည် ကျဉ်းတတ်ပေ၏။

အရပ်ရှည်သူ၊ ပါးစပ်ပေါက် ကျယ်သူတို့၏ ယောနိဝကား ကျယ်တတ်ပေ၏။

အခြား အားတက်ဖွယ်အချက်မှာလည်း လိင်ဆက်ဆံမှု ပုံစံ များကို လေ့လာပြီး လိင်တံနှင့် ယောနိဝတို့ အနေတော်ဖြစ် သော ပုံစံကို လက်ခံဆက်ဆံခြင်းနှင့် နှစ်ဦးစလုံး ကျေနပ်မှုကို ရနိုင်ပေ၏။

ထို့အတူ ယောက်ျား၏ အရွယ်ပမာဏကိုလည်း ယောက်ျား ၏ နှာခေါင်းနှင့် ခြေမတို့ကို ကြည့်၍ ခန့်မှန်းနိုင်သည်ဟု ဆိုကြ သည်။ နှာခေါင်းကြီးသူ၊ ခြေမတုတ်သူများတွင် လိင်တံတုတ်၍ နှာခေါင်းငယ်သူ၊ ခြေမပိန်သူများတွင် လိင်တံသေးလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အာဖရိကလူမျိုးများ (ကပ္ပလီ)များ၏ လိင်တံသည် ဥပေပလူမျိုးများ (မျက်နှာဖြူ)၊ အာရှတိုက်သားများ (အသားဝါ၊ ညိုများ) တို့၏ လိင်တံထက် ပို၍ ကြီးကြပေ၏။

ဒုတိယနှင့်တတိယ အမျိုးအစားလူများသည် ပို၍ များပြားပြီး အားလုံးလိုလိုပင် လိင်အကြောင်းကို နားမလည်၍ ဖြစ်ကြရလေသည်။ ဤသူများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ လူပျိုပေါက်ကာလသားဘဝ၌ အခြားလူပျိုပေါက်များ၊ လူပျိုကြီးများ၏ လိင်တံအကြောင်း သိကောင်းစရာ၊ ရောက်တတ်ရာရာ ပြောသမျှ ကြားဝါသမျှများကို ကြားပြီး ထိုကြားသိချက်များနှင့် မကိုက်ညီသော မိမိတို့လိင်တံကို ပေမမိ၊ မိမိကိုယ်မိမိ လူစဉ်မမိဟုထင်ကာ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ယောက်ျားကလေးတိုင်းလိုလိုပင် တတောင်ရှည်သော လိင်တံ၊ နို့ဆီဗူးကဲ့သော လိင်တံများအကြောင်းကို ကြားဖူးကြပေသည်။ ဤကြားဖူးနားဝများသည် လန်ကြုတ်ဒီပနီ။ တကယ်မရှိသည်ကို အရွယ်ရောက်သည်အထိ သူတို့ မသိကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိလိင်တံ တပေခွဲမဟုတ်တောင် ၆ လက်မတော့ ရှည်ချင်ကြသည်။ နို့ဆီဗူးမကဲ့တောင် စီးကရက်ဗူးတော့ ကဲ့စေချင်ကြသည်။

ဤသည်တို့ကား မသိနားမလည်၍ ယုံကြည်ကြခြင်းပေတည်း။ တကယ် လိင်ပညာကို မလေ့လာ မလိုက်စား၍ စိတ်တွင် အစွန်းထင်ကြခြင်းပေတည်း။

တကယ်တော့မူ လိင်တံအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၏ အရွယ်ပမာဏသည် လူမျိုး၊ မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ လည်း

ကောင်း၊ လေ့ကျင့်မှုကို လိုက်၍ လည်းကောင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုက်၍လည်းကောင်း ကြီးတတ်ကြ၊ ငယ်တတ်ကြပေသည်။

အနောက်နိုင်ငံထုတ် လိင်ပညာ စာအုပ်များ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာဗေဒ စာအုပ်များ၌ တောင်နေသော လိင်တံ၏ ပျမ်းမျှအရှည်သည် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့်ထိ ရှည်၍ အချင်းသည် ၁ လက်မမှ ၂ လက်မထိ ရှိသည်ဟူ၍ ဖော်ပြလေ့ရှိကြသည်။ ဤအတိုင်းအတာများသည် ခန္ဓာကိုယ်သေးသော၊ အရပ်ပုသော အရှေ့တိုင်းသား မြန်မာများအတွက် မဟုတ်ပေ။ မြန်မာများတွင်မူ ဤထက်ပို၍ ငယ်ပေမည်။ မြန်မာတယောက်တွင် တောင်နေသောအခါ၌ ၅ လက်မမှ ၆ လက်မခန့်ရှည်၍ ၁ လက်မခန့်အချင်းရှိလျှင် ပေမိသည်။ လူစဉ်မိသည်ဟူ၍ပင် ယူဆကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တံ၏ အရွယ်ပမာဏကို အထူး အလေးပေးကာ တွေးနေ၊ ဆွေးနေခြင်း မပြုအပ်ပေ။ တွေးနေ ဆွေးနေပါက ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒါန်ရောက်ဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါများ ရတတ်ပေ၏။

တကြောင်းမှာလည်း အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ၌ တကယ် အရေးကြီးသည်မှာ လိင်အင်္ဂါများ၏ အရွယ်ပမာဏမဟုတ်ပဲ တဦးကို တဦး ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ရှက်ကြောက်မှု မရှိပဲ နှစ်ဦးစလုံး သာယာ ကျေနပ်အောင် ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းတို့သာလျှင် ဖြစ်ပေရကား လိင်၏ အရွယ်ပမာဏသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌ ထည့်သွင်းစရာပင် မလိုချေ။

လိင်စွမ်းအင်

ယောက်ျားတယောက်၏ လိင်စွမ်းအင်သည် ၎င်း၏ အရပ် အမောင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်ပေါ်တွင် တည်မနေပဲ ၎င်း၏ ဝှေးစေ့မှ သက် မည်မျှ ထွက်နိုင်သည်၊ ဟိုမုန်းမည်မျှထွက်နိုင်သည် ဆိုသော အချက်ပေါ်တွင်သာ တည်နေပေသည်။

သက်ကောင် ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဟိုမုန်း ထုတ်လုပ်မှုများသည် လူပျိုပေါက်ပြီး ငယ်ရွယ်စ ဘဝ၌ အထူး အားကောင်း၍ အသက် ကြီးလေ အရှိန်လျော့လာလေ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ငယ်ရွယ်သူယောက်ျားများသည် အသက်ကြီးသူများထက် လိင် ဘက်တွင် ပိုမို သန်စွမ်းကြသည်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုပဲ နှစ်လ အကြာကြီး အောင်ထားပြီး နေသူများသည် မှန်မှန် ဆက်ဆံမှု ပြုနေသူများထက် လိင်ဘက်တွင် ပိုမို သန်စွမ်းကြ သည်။

လိင်စွမ်းအင်ကို အချို့က ယောက်ျား ပီသမှုနှင့် ထပ်တူ ထပ်မျှ သဘောရသည်ဟု အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူကြသည်။

လိင်စွမ်းအင်သည် ကျေနပ်အောင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်နိုင် ခြင်းသာဖြစ်၍ ယောက်ျားပီသမှုမှာ ကျားကျားလျားလျားရှိမှု၊ သဘောထားကြီးမှုနှင့် အလုပ်တခုကို ဇွဲနဲ့ပဲကြီးစွာ အောင်မြင် အောင် လုပ်နိုင်မှုစသော အရည်အချင်းများနှင့်လည်း ပြည့်စုံရန် လိုအပ်သဖြင့် တခုနှင့်တခု မတူညီသည်ကို နားလည်ကြရန်လိုပေ သည်။ မည်မျှပင် လိင်စွမ်းအင်နှင့် ပြည့်စုံသောသူ ဖြစ်လည်း မြင့်မြတ်သောစိတ်နှင့် အရည်အချင်း မရှိပါက ယောက်ျားပီသ

သူဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုအတူ ယောက်ျား ပီသသူ ဖြစ်လျက်လည်း ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသဖြင့် ယောက်ျား လိင်အင်္ဂါများ ပျက်စီး ချွတ်ယွင်းကုန်က မည်သို့မျှ လိင်စွမ်းအင် အပြည့်အဝ မရှိနိုင် ချေ။ အခြား တဘက်မှာလည်း လိင်စွမ်းအင်မှာ အသက်ကို လိုက်၍ ပြောင်းလဲသွား၊ လျော့သွားသော်လည်း ယောက်ျား ပီသမှုမှာ အသက်ကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲမှု မရှိပေ။

ယောက်ျား ပီသသူသည် တသက်လုံး ယောက်ျား ပီသ သူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

လိင်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်၍ အချို့ ယောက်ျား များသည် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်သော အကြိမ်ပေါင်းကိုကြည့်၍ ပြောဆိုလို ကြသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသော အကြိမ် များလေ၊ လိင် စွမ်းအင် များလေဟု ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ “သူကဖြင့် တည ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပဲ” “သူကဖြင့်ညတိုင်းပဲ” စသော စကားများကို ယောက်ျားအချင်းချင်း ပြောဆို နောက်ပြောင်လေ့ ရှိကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အချို့ ယောက်ျားများမှာမူ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လူ့အထင်ကြီးရန် အတွက် တကယ်မဟုတ်သော လုပ်ငတ်များ ကိုပြော၍ မိမိတို့၏ စွမ်းအင်ကို ကြားဝါတတ်လေသည်။

ဤသို့ကြားဝါတတ်ခြင်းများကြောင့်လည်းကောင်း၊ သူများ ကြားဝါသည်ကို ယုံကြည်မိ၍ မိမိကိုယ် မိမိ မယုံကြည်တော့ သဖြင့် လည်းကောင်း၊ သဘာဝအလျောက် လိင်စွမ်းအင်များ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ အချို့သော လိင်အကြောင်း မသိ

နားမလည်သည့်ယောက်ျားများမှာ အစိုးရိမ်လွန်၊ အပလွန်၍မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမရှိတော့ပဲ ပန်းသေသော ဘဝသို့ ရောက်သွားတတ်ကြလေသည်။

ဤသို့သော အဖြစ်အပျက်ပေါင်း များစွာတို့မှ အောက်ပါ အဖြစ်အပျက်တခုကို လူတိုင်းနားလည်ရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော် သူငယ်ချင်း တယောက်သည် ဘွဲ့မရခင်ကပင်လျှင် အပိုးအပန်းသန့်သူဖြစ်သည်။ တခါတရံအခွင့်ရလျှင် မကောင်းသောမိန်းမများကိုလည်း လိုက်စားတတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့က မည်သို့ပင်ပြောပြော သူ့အကျင့်ကို မဖျောက်ခဲ့။ တခါတရံ ကျွန်တော်တို့ကိုပင် သူမည်မျှစွဲကြောင်း၊ စွမ်းကြောင်း ကြားဝါတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့သည် သူ့အား လွှတ်ထားကာ ကိုယ့်စာကိုယ်ဖတ်၍သာ နေခဲ့ကြသည်။

၁၉၅၇ခုနှစ်၌ ဝါဏီဇွဲဘွဲ့ကို သူရ၍ ဘဏ်တခုတွင် အလုပ်ရသည်ဟု သိရသည်။ ၎င်းဘဏ်တွင် လုပ်ယင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် စာရင်းစစ် အမျိုးသမီးတဦးနှင့် သမီးရည်းစား ဖြစ်ကြသည်။ တွဲနေကြသည်ဆိုသည်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ကြားနေရလေသည်။

၁၉၆၀ခုနှစ် နှစ်ဦး၌ သူတို့နှစ်ဦး လက်ထပ်လိုက်ကြရာ သူ့တို့လက်ထပ်ပွဲသို့ ကျွန်တော်တို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ သူငယ်ချင်းတယောက် အတည်တကျ အိမ်ထောင်ကျသွားသည်ကို သိရသဖြင့်လည်း ကျွန်တော်တို့တတွေလည်း ဝမ်းသာ၍ မဆုံးခဲ့။ သူ့အကျင့်တွေ ပျောက်တော့မည်ဟု တွေးမိ၍လည်း ဝမ်းသာခဲ့ရလေသည်။

၁၉၆၁ခုနှစ်၌ ကျွန်တော် ဆရာဝန်ဖြစ်၍ နယ်သို့ ထွက်ခဲ့ရသည်။ ၁၉၆၄ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်သို့ပြန်ရောက်သည်။ မကြာပါ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်း ကျွန်တော် ဆီ ပေါက်လာကာ ကျွန်တော် ထံမှ အကူအညီတောင်းလေတော့သည်။ သူတောင်းခဲ့သော အကူအညီကား အခြားမဟုတ်။ သူပန်းသေနေသဖြင့် ပျောက်အောင် ကုသပေးရန်ပါတည်း။

ကျွန်တော်က “မင်းဟာ မဖြစ်နိုင်တာပဲကွာ၊ ကလေးလဲ နှစ်ယောက်ရပြီဆိုတော့ ဟား....ဟား....မင်းရှူးနေပြီထင်တယ်” ဟု ဟားလိုက်သောအခါ သူ့မှာ မျက်နှာငယ်လေးနှင့် “မဟုတ်ပါဘူး သူငယ်ချင်းရာ၊ တကယ်ပါ။ ခုလိုဖြစ်နေတာ ငါးနှစ်ရှိနေပြီပြီ။ မင်း သေသေချာချာ နားထောင်ပါဦး၊ လူပျိုဘဝက ဆီယင် ငါ တညကို ၃၊ ၄ခါပြီးတယ်၊ လက်ထပ်ခင်မှာ ငါ့မိန်းမနဲ့ အဲဒီလိုပဲ ရခဲ့တာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ဖို့လဲ နောက်ဆုံး ကလေးရလာလို့ တို့ လက်ထပ်လိုက်ကြတာ မင်းသိသားမဟုတ်သား၊ အဲ....လက်ထပ်ပြီးတော့ အစမှာတညကို ၂ခါ၊ ၃ခါလောက် ရသေးတယ်၊ နောက်တနှစ်လောက်ကြာတော့ တညတခါ ၂ခါပဲ ရလာတော့တယ်၊ အဲဒါ မနှစ်ကတော့ ဆန္ဒရှိတိုင်း ယူမယ်ကြံယင် ဟုလို့ကို မရတော့ဘူး။ ငါ့မိန်းမလဲ စိတ်ပျက်လို့၊ တကယ်ပါကွာ၊ ငါ့ကို ကူညီပါဦး” ဟူ၍ သူက ဆက်တိုက်ပြောကာ အသနားခံလေသည်။ ကျွန်တော်လည်း နောက်ဆုံး မတတ်သာသဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ကြီးများထံ သူတို့လင်မယားကို ခေါ်သွားရပေသည်။

သူတို့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးသောအခါ ဆရာဝန်ကြီးများက ကျွန်တော်အား အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြလေသည်။

“မင်းသူငယ်ချင်း ပန်းသေတာက အမှန်ပဲကွ၊ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုတရာ ချွတ်ယွင်းလို့ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ သူက လူပျိုဘဝမှာ မိန်းမလိုက်ယင်း ဆက်ဆံတဲ့ အကြိမ်အတိုင်း လက်ထပ်ပြီးလဲ ဆက်ဆံချင်တယ်။ သဘာဝအလျောက် ဆက်ဆံမှု စွမ်းအင်ဟာ ကျလာတတ်တာကို သူ မသိဘူး။ အဲဒါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တနေ့ ၃ ခါ ၄ ခါက တနေ့ တခါ၊ နောက်တပတ်မှာ တရက် နှစ်ရက်၊ အဲဒီကနေ တလမှ တရက်လောက်ပဲ ဆက်ဆံလို့ ရလာတော့ မင်းသူငယ်ချင်းက သူ့ လိင်စွမ်းအင်ဟာ ကျသွားပြီ။ လူပျိုဘဝက လိင်စားတာတွေ အပြစ်တွေအတွက် သူခံရပြီ။ သူတော့ လူဖြစ်ခွဲပြီးဆုံးပြီး အကြီးအကျယ် စိုးရိမ်ပူပန်ရာက နောက်ဆုံး ကိုယ်ကိုယ်ကို အယုံအကြည် မရှိတော့တာနဲ့ ဖြစ်ရတာ၊ ဒီအထဲ မိန်းမကလဲ အလျင်လို မဟုတ်တော့တာကို သဘာဝပဲလို့ မသိတော့ ပိုဆိုးကုန်တာပေါ့၊ အဲဒါပါပဲကွာ” ဟူ၍ ပြောပြလေသည်။

“ပူတော့ မပူပါနဲ့ကွာ၊ ငါက သူ့ကို အကျိုးအကြောင်း ပြောပြဆွေးနွေးယင် ပျောက်သွားမှာပါ” ဟူ၍လည်း ဆရာကြီးများက ပြောပြလေသည်။

အထက်ပါအဖြစ်အပျက်ကို သေသေချာချာ စိစစ်လေ့လာပါက အောက်ပါအချက်များကို တွေ့ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဗထမအချက်အနေဖြင့် ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းသည် လူပျိုဘဝ တခါတရံ အပျော်လိုက်စဉ်က လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိမ်

များကို သူ့အနေနှင့် ထာဝစဉ် လုပ်ဆောင် နိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်နေခဲ့သည်။ ငယ်စဉ်အခါက လူပျိုဘဝ၌လည်းကောင်း၊ မှန်မှန်ကန်ကန် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်သော ဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ အခွင့်ရ၍လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက အသက်ကြီးသောအခါ၊ လက်ထပ်ပြီးသောအခါ၊ မှန်မှန် လိင်ဆက်ဆံသောအခါထက် အကြိမ်ပိုများမည်၊ ဆန္ဒပိုများမည် ဖြစ်သည်ကို သူမသိချေ။ မသိသဖြင့် အသက်ကြီး၍ အလုပ်များ၍ အိမ်ထောင်သက်ကြာ၍ သဘာဝအလျောက် လိင်ဆက်ဆံနိုင်သော အကြိမ် နည်းလာသောအခါ သူသည် ပူပန်စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကင်းခဲ့လေသည်။

ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် သူသည် ယောက်ျားပီသမှု၊ မပီသမှုကို လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ်နှင့်တိုင်းတာ၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လူပျိုဘဝ၌လည်းကောင်း၊ လက်ထပ်ပြီးစ သမယ၌ လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ် များမည်ကိုလည်းကောင်း၊ လက်ထပ်သက် ကြာလာလေလေ အိမ်ထောင်ဗဟိရ များလေလေ၊ ဤဘက်၌ လျော့လာမည်ကိုလည်းကောင်း သူမတွေးမိချေ။ ဤသို့ လျော့လာသော်လည်း ယောက်ျားပီသမှုမှာ လုံးဝပျောက်မသွား၊ ပြောင်းလဲမသွား ဆိုသည်ကိုလည်း သူမသိရှာချေ။ ဤအထဲတွင် မိန်းမဖြစ်သူကပင် အပြောင်းအလဲကို မသိ၍ ပိုမိုစိုးရိမ်လာသောအခါ သူ့မှာ ကိုယ်ကိုယ်ကို ယောက်ျားမပီသတော့ဟု တထစ်ချ ထင်ကာ စိတ်ကြောင့် ပန်းသေခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အခြားသူများသည် အထက်ပါကဲ့သို့သော အယူ မများ အစိုးရိမ်မလွန်တတ်ကြရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

လိင်နှင့် ဇရာ

အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်ထောက်လာလေလေ လိင်ဘက်တွင် သန်စွမ်းမှုလျော့လာလေလေ ဆိုသည်မှာ သဘာဝ ပင်ဖြစ်သည်။

သန်စွမ်းမှု လျော့သွားသော်လည်း ယောက်ျားများတွင် မည်သည့် အခါမျှ မိန်းမများလို သွေးဆုံးသည်ကဲ့သို့ သိသိ သာသာ စိတ်ရောက်ပင် ပြောင်းလဲမှုမျိုးကား မရှိချေ။ အသက် ၄၀ ကျော်သောအခါ ဝှေးစေ့မှ သုက်ကောင် ထုတ်လုပ်မှုမှာ နည်းသွားသော်လည်း လိင်ဘက်တွင် စိတ်ပါ စင်စားမှုကား လျော့မသွားချေ။ အသက်ကြောင့် အမော အပန်းမခံနိုင်သဖြင့်ပြင်းပြင်းထန်ထန် လိင်ဆက်ဆံမှုသာ မပြုနိုင် ရှိရမည်။ ထိုသို့ပြုလိုသောစိတ်ကားအရွယ်လွန်သော ယောက်ျား တိုင်းတွင်ပင် ရှင်သန်လျက်ရှိပေသေးသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မိမိ၏ ကျန်းမာမှုကို ထောက်၍ ဤအရွယ်တွင် ယောက်ျား များသည် လိင်ဘက်၌ ဆင်ခြင်ရန် လိုပေသည်။

ထိုသို့မဆင်ခြင်ပဲ စိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း လုပ်မိပါက ဗုက္က ရောက်နိုင်ပေသည်။ မသန်စွမ်းသော၊ အားနည်းသော၊ နှလုံး ရောဂါရှိသော သူများသည် လိင်ဆက်ဆံယင်းပင် အသက်ဆုံး ရုံးနိုင်သဖြင့် မိမိ မပင်ပန်းနိုင်သော ပုံစံကို လက်ခံလျက် တွက်တွက်ချင်ချင်သာ လိင်ဆက်ဆံသင့်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က ကဲ့သို့ တက်တက်ကြွကြွ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့သည်ကို ဘဝဆုံးပြီဟု ထင်ကာ စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်မနေသင့်ပေ။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ စိတ်ပျက်ခြင်း မယုံကြည်ခြင်း များသည် ပန်းသေရောဂါ စွဲကပ်သူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း၏ မူရင်းအကြောင်း များ ဖြစ်လေသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသူတိုင်းသည် မိန်းမဖြစ်သူနှင့် ပြိုင်တူ ကာမ စည်းစိမ်ရရန် မကြိုးစား သင့်ပေ။ ဇရာ ထောင်းလာပြီဖြစ်၍ ယခင်ကကဲ့သို့ စိတ်ရှိတိုင်းကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်မပေးနိုင်တော့ သည်ကို သတိချုပ်သင့်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိထက် ၁၀ နှစ် ၁၅ နှစ်ခန့်ငယ်သော မိန်းမများကို ယူထားသော ယောက်ျား များသည် ဤထက်ပိုမို ဆင်ခြင်အပ်သည်။ မိမိအသက် ၄၀-၅၀ ဇနီးဖြစ်သူက အသက်အစိတ်ကျော် ၃၀ ဆိုပါက မိန်းမဖြစ်သူမှာ သွေးသားသူဖြစ်တုံး၊ ကာမဂုဏ်ကို ခံစားလိုတုံး၊ မိမိမှာ စိတ်သာရောက်လျက် လက်မမြောက်သော အချိန်၊ အမြဲတမ်း စာယောက်နှင့်တယောက် ကျေနပ် နှစ်သိမ့်အောင် မပြုလုပ်နိုင် သည့်မှာ ယုံမှားဖွယ်ခံရှိတော့ချေ။ ဤသို့ဖြစ်ပါက တခုသာ တတ်နိုင်ပေ၏။ ဤအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမပြုပဲ ယောက်ျား

များလည်း မမောသော၊ မိန်းမများလည်း ကျေနပ်နိုင်သော နှစ်ဦးသဘောတူ ပုံစံတခုကို ရှာကြံလက်ခံ၍ အမြဲတမ်း သုံးစွဲ သွားရန်ပေတည်း။ မဆက်ဆံမီနှင့် ဆက်ဆံပြီးတိုင်းလည်း မိန်းမ ဖြစ်သူအား ယခင်ကထက် ပိုမိုယုယ ကြင်နာစွာနှင့် ပွတ်သပ် ချောမြို့ပေးရန်သာတည်း။

ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကကဲ့သို့ မဟုတ် သည့်တိုင် အကြိမ်အနည်းငယ်တွင်တော့ မိန်းမဖြစ်သူကိုကျေနပ် စေနိုင်ပေသည်။

အသက် ၆၀ ကျော်သော အခါ၌ ယောက်ျားများတွင် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်သည် အဆမတန် ကြီးလာတတ်သည်။ ထိုခဏ၌ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း၊ ဆီးယိုခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပိတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည့်ပြင် ကာမဆန္ဒကြီး၍ လာတတ်သည်။ ဤသည်ကို နားမလည်ပဲ ဆန္ဒအလျောက် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပါက ပြီးသည့် အထိ မလုပ်နိုင်သည်ကို စိတ်ပျက်စွာ ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ထို့ အပြင် ဆီးအိမ်ပိတ်သော ဧရာဂါလည်း ပိုမိုဆိုး၍ အသက် အန္တရာယ် ဖြစ်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါ ဆီးအိမ်နှင့် ဆိုင်သော လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ကာ လိုအပ်သလို ကုသမှုကို ခံယူသင့် သည်။ အသက် ၇၀ ကျော်မှ ဧရာဂါ ထကြွသူ၊ ဆီးအိမ်နှင့် ဒုက္ခရှိသူသည် မည်သို့မျှ စိတ်ထောက်ပံ့ပါက ကျန်းမာသူ မဖြစ် နိုင်သည်ကို မှတ်သားထားရပေမည်။

မပြီးခင်သုက်လွှတ်ခြင်း

မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လိင်တံကို မသွင်းမီသော်လည်းကောင်း၊ သွင်းပြီးပြီးခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် မိမိကျေနပ်အောင် လှုပ်ရှား၍ မပြီးမီသော်လည်းကောင်း သုက်လွှတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤဝေါဟာရသည် ၂ ယောက်စလုံး ကျေနပ်သည် အထိ ဆက်ဆံ၍မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်းကို မဆိုလိုကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။ အကြောင်းမူကား လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုတိုင်း လင်ထော့ မယားပါ ကျေနပ်မှုရရန်မှာ နှစ်ဦးစလုံး နားမလည်မီ၌ ထာဝစဉ် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ လင်သာ လျှင် ကျေနပ်မှုရလျက် မယားဖြစ်သူက နောက်ကျ ကျန်ခဲ့၍ မရနိုင်သော ကိစ္စများမှာမူ မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်း မမည်ပဲ တဦးနှင့်တဦးအပေးအယူ မမျှသေး ဟူ၍သာ မှတ်ယူရပေမည်။ ဤကဲ့သို့သော ကိစ္စမျိုးတွင် မယားဖြစ်သူအား စိတ်ပါအောင် ကြာကြာနူးထား လှုံ့ဆော်ထားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သုက်လွှတ်မှုကို ပို၍ကြာကြာ ထိန်းပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လိင်တံထိုးသွင်းပြီး တစ်နစ်ခန့် လှုပ်ရှားနိုင်သူများမှာ မည်သို့မျှ ခက်ခဲစရာမရှိပေ။ သုက်လွှတ် ခြင်းကို ကြာကြာထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်က ရနိုင်ပေသည်။

ဤတွင် မေးစရာအချက်တခု ပေါ်လာပေ၏။ အခြား မဟုတ်။ သာမန်အားဖြင့် ရိုးရိုး လူတယောက်သည် သုက်

မလွတ်မီ မည်မျှကြာကြာ လိင်ဆက်ဆံ နိုင်သနည်း ဟူသည်ပင် တည်း။ လေ့လာတွေ့ရှိရသမျှမှ ၃၊ ၄ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက် တနာရီ၊ ၂ နာရီ ကြာအောင်ပင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပေ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက်ကား သုက်ထွက်မည့် ထင်တိုင်း မိမိ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ပေးခြင်း၊ စိတ်ကို မိန်းမထံမှ အခြား ကံစများသို့ လှည့်ပေးခြင်း၊ စိတ်ရောက်ယ်ပါ ခေတ္တနားပေး ခြင်းများဖြင့် သုက်ထွက်မှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ထိန်းနိုင်ပါက မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှု ရသော အခါသာလျှင် မိမိသုက်ကို လွတ်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး တပြိုင်တည်းကျေနပ် နိုင်ပေ၏။ မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှု ရကားနီးပြီ မနီးပြီသိရန်မှ နှစ်ယောက်စလုံး တိုင်ပင်ထားသော အချက်ပြခြင်းမျိုးကို အဆုံး ပြုသင့်ပေသည်။

အချို့ သူများမှာမူလိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ လိင်တံမှအရည်ကြည့် ထွက်ခြင်းနှင့် ဆက်ဆံပြီး သုက်လွတ်ခြင်းတို့ကို မှားယွင်းတတ်ပေ သည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အခန်းများတွင် ပါဝင်သည့် အတိုင်း မဆက်ဆံမီ ဖြစ်စေ၊ ယုတ်စွ အဆုံး စိတ်ကြံ့လျှင် ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်ချောင်းဘေးရှိ အကျိတ်များမှ အရည်ကြည့် ထွက်လာ အတိသည်ကို သတိချပ်သင့် ပေလည်။ ဤသည်ကို သိထားက တကယ်မပြီးမီ သုက်လွတ်ခြင်းမှာမည်သို့ ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘော ပေါက်အပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား တကယ်မပြီးမီ သုက်လွတ်ခြင်း အကြောင်း ရှင်းမှာ လိင်တံထိပ်ဖူးကို အရေပြားဖုံးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့

ဖုံးနေခြင်းကိုလိင်တံထိပ်ဖူးပိတ်ခြင်း(ပိုင်ရိုးစစ်)ဟူ၍ ခေါ်သည်။ ယေရှယ်စဉ်တွင် ထိုဖုံးနေသော အရေပြားကို ဖြတ်မဖြစ်ပါက အဖုံးခံလိင်ထိပ်ဖူးမှာ အထူးနူးညံ့ လှသဖြင့် အရွယ်ရောက်၍ လိင်တံတောင့်တိုင်း သုက်သာလွတ်ချင်နေတတ်သည်။ ထို့အပြင် ထိုသို့ ဖြတ်မပစ်ပါက အရေပြားနှင့် ထိပ်ဖူးအကြားတွင် အညစ် အကြေးများ၊ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါများဖြစ်စေ နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သော သူများ၏ မိန်းမများတွင် သားအိမ် ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်မှုများမှာလည်း ပို၍ များသည်ကို တွေ့ရှိကြ ရသည်။

သို့ဖြစ်၍ မူစလင်နှင့် ဂျူးလူမျိုးများတွင် ယောက်ျား မှန်သမျှ ဤထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားကို ဖြတ်ပေးခြင်းသည် ကောင်း မှန်သော ဓလေ့ထုံးစံတခုပင် ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ယောက်ျားတိုင်းအား လိင်တံရောဂါ ကင်းဝေးစေ၍ အရွယ်ရောက်သောအခါ၌လည်း ကာမစည်းစိမ်ကို လင်ရော မယားပါ ကျေနပ်အောင် ခံစားစေ နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ မိန်းမများတွင်လည်း သားအိမ် လမ်းကြောင်းကင်ဆာ ကင်းစေနိုင်သည်။ ဤအကျိုးကို သိသဖြင့် ယခုအခါ၌ မူစလင် မဟုတ်သော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများ တွင်လည်း ထိပ်ဖူးဖုံး အရေပြားဖြတ်သော ဓလေ့ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးလျက်ရှိပေသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာများသည်လည်း ထိုဓလေ့ကို တတ်နိုင်သမျှ လက်ခံကျင့်သုံးအပ်ပေပြီ။

မပြီးမီ သုက်လွတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အခြား အကြောင်း တခုမှာကား သောကပင် ဖြစ်သည်။ ယေရှယ်စဉ်အခါ မိမိ

ဘာသာမိမိ သက်ထွက်အောင် လိင်တံကို ပွတ်ခြင်း (မာစား
 ဘေးရှင်းဂွင်းတိုက်ခြင်း)ကို ပြုမိ၍ ထိုသို့ပြုမိလျှင် ကြီးသောအခါ
 ဖန်းသေမည်ဟုသော လူကြီးသူမများ၏ ချောက်လုံးကို ကြောက်
 သဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်ခြင်း၊ အလားတူပင် တောင်လာသော
 လိင်တံကို အမျိုးမျိုး ဖျစ်ညှစ်ပြီး ကစားခဲ့ဖူး၍ ၎င်းဒဏ်ကို
 ကြီးလျှင် ခံရမည်ဟုထင်ကာ ကြောက်လန့်နေခြင်း၊ မိန်းမများလည်း
 လိုသည်ထက်ပို၍ ချစ်ခြင်း (၀၁) ကြည်ညိုတတ်ခြင်း၊ သို့ဖြစ်၍
 မိန်းမများနှင့် ဆက်ဆံသည်ကို မိန်းမကား စော်ကားမိသည်ဟု
 လန့်နေခြင်း၊ ထိုအပြင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုလိုလျက် မိန်းမတို့
 ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ စသည်တို့သည် မပြီးမီ သက်လွတ်
 ခြင်းကို ဖြစ်စေသော သောကများ ဖြစ်လေသည်။

ဤသောကများ၏ ဖိစီးခြင်းကား လိင်ပညာကို မသိနားမ
 မလည်မှုပေတည်း။ ဤမပြီးခင် သက်လွတ်ခြင်းသည် ကြာသော
 အခါ မိန်းမဖြစ်သူအားလည်း လိင်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း (ယောက်ျား
 နှင့် လိင်ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဖရစ်ဂျစ်ဒီတီ)ကို
 ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် သာယာသော အိမ်ထောင် ထူထောင်လိုသူတိုင်း
 သည် လိင်ပညာကို နားလည်အောင် လေ့လာလိုက်စားသင့်
 ပေသည်။

နောက်ကျသက်လွတ်ခြင်း

နောက်ကျသက်လွတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မပြီးမီသက်လွတ်ခြင်း၏
 ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။

ဤအခါ၌ ယောက်ျားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်ပြီး
 ကာမစည်းစိမ်ရပြီး အတော်ကြာမှ သက်ကို လွှတ်လိုရသည်။
 တခါတရံလုံးဝ လွတ်၍ မရတတ်ချေ။ ဤသို့ နောက်ကျ၍
 သက်တတ်ခြင်းသည် မိန်းမဖြစ်သူ၏ ယောနိအား ပွန်းပဲ့စေကာ
 လိင်စေ့နာကျင်စေသည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတိုင်းသည် ကျေနပ်
 နှုရပြီးပါက အရည်ထပ်၍ မထွက်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ယောနိ
 အင်္ဂါခြောက်သွေ့နေလျက် ယောက်ျားဖြစ်သူက ဆက်လက်
 ဆက်ဆံနေသောအခါ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ယောနိတွင် စပ်ရုံ၊ နာရုံ
 မျှမကပြီးငွေ့စရာလည်း ဖြစ်နေပေသည်။

ဤကဲ့သို့ယောက်ျားဖြစ်သူ မကြာခဏနောက်ကျ၍သက်လွတ်
 ပါက မိန်းမဖြစ်သူသည် ကြာသော် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် မသာယာ
 နိုင်တော့ပဲ နောက်ဆုံး လိင်ဘက်တွင် လုံးဝ စိတ်ဝင်စားတော့
 မည်မဟုတ်ချေ။

နောက်ကျ သက်လွတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သက်
 ကြာကြာထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်လွန်ကဲလွန်း၍လည်း ဖြစ်နိုင်
 သည်။ သို့တည်းမဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း မိန်းမဖြစ်သူ
 ကျေနပ်အောင်သက်ကို ထိန်းလွန်း၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍
 နောက်ကျ သက်လွတ်ခြင်းကို ပျောက်အောင် ကုသလိုပါက
 ဖြစ်တတ်သော အကြောင်းများကို ရှာ၍ ပျောက်ပစ်ရန်သာ
 လိုပေသည်။

အကယ်၍ အကြောင်းရင်းကို ရှာမရပါမူကား လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုစဉ်အတွင်း လိင်တံထိပ်ဖူးအရင်း ၍ လိင်တံပတ်ခွေကို တတိန် ညမ္ပပွတ်သပ် လှုံ့ဆော်ရန်ပေတည်း။ ဤသို့ လှုံ့ဆော်နိုင်ရန် အတွက် ယောက်ျား၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် အထူးမြန်ဖို့သန်ဖို့ မလိုပေ။ မှန်မန်နှင့် လေးလေး ယောနိဝနှင့် လိင်တံ၏ ခွေပတ် တို့ကို ထိအောင် လှုပ်ပေးရန်သာ လိုအပ်ပေသည်။ ဤနောက်ကျ သက်လွတ်ထုတ်မည်ကို ကြောက်၍ မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှုမရခင် သက်လွတ်ခြင်းမျိုးကို သော်လည်းကောင်း၊ လိင်တခါဆက်ဆံ လျှင် ၃-၄ ခါ ကျေနပ်မှုရတတ်သော မိန်းမများအတွက်၊ ၎င်းတို့ တခါကျေနပ်မှု ပြီးသည်နှင့် သက်လွတ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ရန် အရေးကြီး ပေ သည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတိုင်းသည် ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် အတူသာ ကျေနပ်မှုရယူလို၍ အကြိမ်များစွာ ကျေနပ်မှုရတတ်သော မိန်းမ များအတွက်လည်း နောက်ဆုံးတခါတွင်မူ ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် အတူသာ ကျေနပ်မှု ရယူချင်ကြပေသောကြောင့်ပင်တည်း။ ထိုကဲ့သို့ ပြိုင်တူကျေနပ်မှုမရပါက မည်သည့် မိန်းမမျှ ကျေနပ်ကြ စိတ်ချမ်းသာကြမည်မဟုတ်ပဲ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ပြဿနာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ မပြီးမီ သက်လွတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နောက်ကျ သက်လွတ်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အခါမျှမဖြစ်စေရန် အိမ်ထောင်ရှင် ယောက်ျားတိုင်း သတိပြုမှုအပ်ပေသည်။

ပန်းသေခြင်း

ပန်းသေခြင်းဆိုသည်မှာ ယောက်ျားတယောက် အနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်း၏ လိင်တံသည် ကာမဆန္ဒ ရှိပါလျက် တောင့်မလာသဖြင့် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ မသွင်းနိုင်၊ မလှုပ်နိုင်ပဲ၊ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ၌ သတိချုပ်ရန်မှာ အရွယ်မရောက်မီ ယောက်ျားကလေး တယောက်အနေဖြင့် သဘာဝအလျောက် လိင်မဆက်ဆံနိုင်ခြင်း ကိုပန်းသေသည်ဟူ၍ မခေါ်ပဲ လူပျိုပေါက်ပြီး အရွယ်ရောက် ပြီးမှ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်ခြင်းကိုသာ ပန်းသေခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြောင်းပင်တည်း။

ပန်းသေခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများအနက် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော အကြောင်းသည် အဓိက ဖြစ်လေသည်။ ယောက်ျားတိုင်းလိုလိုပင် ပန်းသေမည်ကို စိုးရိမ်ကြမည်။ ငယ်ငယ်က လိင်တံနှင့် ပတ်သက်ပြီး တခုခုလုပ်ခဲ့လျှင် ပန်းသေ မည်ကို အထူး စိုးရိမ်ကြောက်လန့်၍ ပန်းသေခြင်းမှာ အထူး များပြားပေသည်။ ပန်းသေသူ ၁၀၀ တွင် ၈၀ သည် ဤသို့ စိုးရိမ်သောက ပေသဖြင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆေးပညာရှင်တို့က ဖော်ထုတ် ပြောဆိုကြလေသည်။ ဤသို့ မဖြစ်သင့်ပဲ၊ ဖြစ်ကြရ သည်မှာ ၎င်းယောက်ျားအားလုံးတွင်ပင် လိင်အကြောင်း

နားမလည်ခြင်း၊ လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ အယူသည်းခြင်း၊ လိင်ဘက်
တွင်ရှက်ကြောက် စိုးရိမ်တတ်ခြင်းများ ရှိနေသောကြောင့်ပေ
တည်း။

ပန်းသေခြင်း၏ အခြားသော အကြောင်းများမှာမူ အိမ်
မစမ်း၍ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများ မွေးကတည်းက ချွတ်ယွင်းခြင်း၊
လိင်အင်္ဂါများကို ပျက်စီးစေသော အနာပေါက်ခြင်း၊ ဆင်ခြေ
ထောက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်
အောက်ပိုင်းတခုလုံး အကြောသေရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့် တီဘီ၊
ဆီးချိုရောဂါစသော ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကို အားအင်ကုန်ခန်း
စေသော ရောဂါများဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်းများသည် ပန်းသေခြင်းကို တာဝစဉ်
ဖြစ်စေသော အကြောင်းများဖြစ်၍ ရံဖန်ရံခါ ခေတ္တခဏမျှသာ
ပန်းသေစေသော အကြောင်းများလည်း ရှိပေသေးသည်။

လူတယောက်သည် မည်မျှ သန့်စွမ်းသန့်စွမ်း မည်မျှပင်ရောဂါ
ကင်းစေ၊ တခါတရံ၌ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေ၊ စိတ်အနှောင့်
အယှက် ဖြစ်နေက လိင်ဆက်ဆံမှုကို အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်
နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အချို့ ယောက်ျားများမှာမူ ၎င်းတို့ မသတိ
သော ရွှံ့ရွှာစက်ဆုပ်သော မိန်းမများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ
မည်ဆိုလျှင် ပန်းသေ၍ ၎င်းတို့ ချစ်သော တပ်မက်သော မိန်းမ
များနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်မူ ပန်းမသေတတ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်
၍ လိင်ဆက်ဆံမှု၌ စိတ်မှာ မည်မျှ အရေးကြီးသည် ဆိုသည်ကို
သိအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပန်းသေသည်ထင်လျှင် ကျိတ်၍ ဆွေးနေ
ကျိတ်၍ ကုသနေသည်ထက် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့်
တိုင်ပင် ကုသသည်က ပို၍ကောင်းပေသည်။ စိတ်ထောင်း
ကိုယ်ကြေဆိုသော စကားကို ပန်းသေသူများ အထူးဂရုစိုက်
သင့်ပေသည်။

လည်းကောင်း၊ သိသင့်သမျှ သိသာရန် လိုပေသည်။ ပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်တခုကို တည်ထောင်ရန်အတွက် မိမိတွင်လည်း တာဝန်အပြည့်အဝရှိသည် ဆိုသည်ကို မိန်းမတိုင်းသဘောပေါက်ထားသင့်ပေသည်။

အခန်း [၂]

မိန်းမတို့အကြောင်း

အချိုး

ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုပါက ယောက်ျားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူအား ထာဝစဉ် ရွှေဆောင်လမ်းပြ ပြုလုပ်သွားရသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူ ပျော်ရွှင် ကျေနပ်အောင် ပြုစုယူသွားရန်မှာ ယောက်ျားများ၏ တာဝန်ဖြစ်ပေ၏။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် မိန်းမများသည် အမြဲတမ်း ယောက်ျားပြုသမျှ နှုကြရမည်။ ယောက်ျားခေါင်းဆောင်သမျှ လိုက်ကြရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုပေ။

အကြောင်းမူ အိမ်ထောင်တခု တည်ထောင်ရာ၌ လင်ရောမယားပါ ညီညာဖြဖြ၊ တိုင်ပင်ပြုလုပ်ပါမှ အရာခပ်သိမ်းအောင်မြင်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

သို့ဖြစ်၍မိန်းမဖြစ်သူသည် လင်အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ လင်အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မိမိအကြောင်းကို

ရာသီလာခြင်း

ရာသီလာသည်ကို ဓမ္မတာ လာ သည်ဟူ၍ လည်း ခေါ်ကြသည်။

မည်သို့ခေါ်စေ အဓိပ္ပာယ်မှာမူ ယောနိအင်္ဂါမှ တလတခါ သွေးမှန်မှန်ဆင်းခြင်းကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်မူ ရာသီလာသည်ကို အညစ်အကြေးဆင်းခြင်းဟု ယူဆ၍ ရာသီလာခြင်းကို အမျိုးသမီးတိုင်းလိုပင် စက်ဆုပ်ကြသည်။ အချို့ လူများကမူ ရာသီလာခြင်းမှာ လူဖြစ်ပေါ်စကပင် မိန်းမများ ကျိန်စာသင့်ခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် ယူဆ ယုံကြည်ကြသည်။ အယုံအကြည်လွဲခြင်း ပေတည်း။

အမှန်တော့မူ ရာသီလာခြင်းမှာ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထွက်သော ဟိုမှန်းများကြောင့် သားအိမ်အတွင်းမြှေး ပြောင်းလဲမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥ မကြွမိ၌ မတို့မှန်း (အိစထိုဂျင်) များ၍ သားအိမ်အတွင်းမြှေးမှာ တူလာရုံမျှမက အာဟာရဓာတ်များဖြင့်လည်း ပြည့်ဝလာသည်။ ဤသည်မှာ အလဟဿဖြစ်

လာသည်မဟုတ်။ သန္ဓေသားတွယ်ကပ်ကြီးထွားနိုင်ရန် ဖြစ်လာခြင်း၊ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဥက္ကေပြီး တပတ်ကျော်၌ သားအိမ်အတွင်းမြွေးသည် အထူးဆုံး ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ဥက္ကေပြီးသောနေရာမှ သန္ဓေတည် ဟိုမှန်းဓာတ် (ပရိုဂျက်စတန်း) ထွက်လာ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကြောသောဥသည် သုက်ကောင် နှစ်မျိုးစပ်ပြီး သန္ဓေအောင်ပါက ထိုသန္ဓေသားသည် အသင့် ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သော သားအိမ်အတွင်းမြွေးတွင် တွယ်ကပ်ကာ ကြီးထွားလာပေတော့သည်။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ မျိုးစပ်ခြင်း၊ သန္ဓေအောင်ခြင်း မဖြစ်ပါမူ တွယ်ကပ်ရန် သန္ဓေသား မရှိတော့သဖြင့် ထူးနေသော သားအိမ်အတွင်းမြွေး ပြုတ်၍ကျတော့သည်။ ဤသို့ ပြုတ်ကျသောအခါ သားအိမ် အတွင်းမြွေးနှင့် အတူ သွေးများ သည်လည်း ပါလာလေသည်။ ဤသည်ကို ဖုသီလာခြင်းဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ပြုတ်ကျစရာ သားအိမ် အတွင်းမြွေး မရှိပါက (၀၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ၌မူ ဖုသီမလာတော့ပေ။

ဖုသီသွေးသည် အခြား ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော သွေးနှင့် မတူပေ။ အခြားနေရာမှ သွေးထွက်လျှင် သွေးသည် ခဲနိုင်၍ ဖုသီသွေးမှာမူ မခဲနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဖုသီလာလျှင် သွေးအရည် အတိုင်း ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဖုသီသွေးသည် ညိုပုပ်ပုပ်အရောင်ရှိ၍ ညိုစိုစို အနံ့ရှိသည်။ အနံ့မှာ လူမသန်ရှင်း၍ မဟုတ်ပဲ ကြောကျလာသော သားအိမ်အတွင်းမြွေးများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့ဆိုစေ

ဤအချိန်၌ လိင်အင်္ဂါများကို သန့်ရှင်းအောင် အထူး ဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။ မသန့်ရှင်းက ပို၍ နံ့စော်နိုင်၍မျှမက ရောဂါပိုးများလည်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်လေသည်။

များသောအားဖြင့် ဖုသီတခါလာလျှင် ထွက်သောသွေးမှာ တအောင်စ ၂ အောင်စမျှသာရှိသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်လိုက်၍မူ နည်းနိုင်များနိုင်ပေ၏။ အလွန်အလွန် သွေးအသွားအလာ နည်းခြင်းများခြင်းမှာ ရောဂါဖြစ်ပေသည်။

တခါတခါလာလျှင် ဖုသီသွေးသည် ၃၊ ၄၊ ၅ ရက် ဆက်၍ ဆင်းတတ်သည်။ ဤအချိန်များလည်း လူကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲတတ်ပေသည်။

ဖုသီလာစဉ် ကိုယ်လက် မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ တင်ဆံ့ကင်းစာတွင်း လေးနေခြင်း၊ ဆီးခဏခဏသွားခြင်းနှင့်စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်မှုများ အနည်းငယ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ ကြောက်စရာမလိုပေ။ ဖုသီချိုးပဲ နေခြင်း၊ အိပ်ရာထဲခွေနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိပေ။ ယခင်ကကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသွားလာအပ်ပေသည်။

ဖုသီလာခြင်းသည် အပျိုဘော်ငင်စမှ သေဆုံးသည် အထိ တလတခါ မှန်မှန်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောအခါ မှုဆိုလျှင် အခြားမလာသော အကြောင်းများမှာ သွေးအား နည်းခြင်း၊ ဟိုမှန်းဓာတ်များပြောင်းလဲခြင်း စသော ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိခြင်း

ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိခြင်းမှာ အထူးအဆန်း မဟုတ်၊ လူတိုင်း သိသော အကြောင်းကိစ္စပင် ဖြစ်ပေသည်။

လင်ရှိမယားတိုင်း ဖြစ်ပွားသော ကိစ္စပင် ဖြစ်တတ်ကြသည် ဟူ၍ အချို့ သူတို့က ဆိုချင်ဆိုကြမည်။ ဤသို့ ဆိုသည့် အတိုင်း လည်း ကမ္ဘာဦးမှ ယနေ့အထိ လူတို့သည် မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန်တည်ခြင်းကို အမြဲ ကြုံတွေ့ မြင်နေကြရပေသည်။

အချို့ သူတို့မှာမူ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် မိန်းမများ၏ရာသီလာ ရပ်မည်။ ဗိုက်ပူလာမည်။ နောက် ၉ လကျော် ၁၀ လ ကျလျှင် ကလေးမွေးမည် ဆိုသည်တို့ပင် သိပြီးဖြစ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤမျှ လူတိုင်း တွေ့နေမြင်နေကြရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမ များ၏ သဘာဝ ပြောင်းလဲမှုများကိုမူ သိသူအတော်ရှားသည်။ ဘေးလူများ မပြောနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သော အကြောင်းအရာ လက္ခဏာ များကို အစပထမတွင် သိခဲလေသည်။

များသောအားဖြင့် လင်ရှိမယားတယောက်၊ သို့တည်းမဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုတတ်သော အရွယ်ရောက်ပြီး မည်သည့် မိန်းမ မဆို ရာသီလာရပ်သွားလျှင် မူးဝေအော့အန်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု ယူဆတတ်ကြ၊ ထင်တတ်ကြပေသည်။ ဤ ထင်မြင်ချက်များမှာ မမှားသော်လည်း လုံးဝကား မမှန်ပေ။ ရာသီလာရပ်သွားတိုင်း မူးဝေအော့အန်တိုင်း ကိုယ်ဝန် မဟုတ်သည်ကို လည်းကောင်း။

ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် အခြားသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားသည်ကို လည်းကောင်း သိသူမှာ အလွန်အလွန် ရှားလေသည်။ အထူး သဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်စ ပထမ ၂ လ၊ ၃ လအတွင်း ဗိုက်မပေါ် မိ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို ကိုယ်ဝန်အကြောင်း မသိနား မလည်သူတို့ ပြောဆိုရန်မှာ အထူးခက်ခဲပေသည်။ များသော အားဖြင့် ကလေးလျှော့ ပျက်တတ်သည်မှာလည်း ဤအချိန် အတွင်းပင် ဖြစ်တတ်သည်ကို အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း သိထားရန် အရေးကြီးပေသည်။ ဤသို့ သိထားမှ သာလျှင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်များအတွက် လိုအပ်သော ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု များကို အချိန်မီ ပြုလုပ်နိုင်၍ မဖြစ်သင့်သော သားလျော့ခြင်း၊ ကလေး ပျက်ခြင်းများကို ကာကွယ် နိုင်ပေလိမ့်မည်။ မမွေးမီ စောင့် ရှောက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေး အသေအပျောက် များခြင်း ကို လျော့အောင်လုပ်ရာ၌ အထူးအရေးပါ အရာရောက်သည်ကို လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကလေး အသေ အပျောက်များ ခြင်းသည် တမျိုးသားလုံး ကျန်းမာရေး၏ ပထမ ရန်သူကြီး ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း လူတိုင်း သိထား ကြပါက ကိုယ်ဝန် ဆောင် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုသည် မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ခန့်မှန်း ကြည့်နိုင်ကြပေသည်။

ဤ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ပြုစု စောင့်ရှောက်နည်းမှာ ဤ စာအုပ်နှင့် မပတ်သက်သော်လည်း (ဇယကျားဖောင်စီး မိန်းမ မီးနေစာအုပ်နှင့် မိန်းမစာအုပ်တို့တွင် ဖော်ပြပြီး) လိုအပ်သော ဖြစ်ဆင် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်

ဆောင်ခြင်း(၀၇) ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း လက္ခဏာများကို လူတိုင်း သိထားစေရန် အောက်တွင် အမြွက်မျှ ဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေကာလသည် မမျိုးဥနှင့်သုက်ကောင်တို့ မျိုးစပ်ခြင်း အောင်မြင်သည်မှသန္ဓေသားဖွားမြင်သည်အထိဖြစ်သည်။ ပျမ်းမျှ ကား ၉လကျော် ၁၀လ။ တိတိကျကျအားဖြင့်ရက်သတ္တပတ်၄၀ သို့တည်းမဟုတ် ရက်ပေါင်း ၂၇၀ ဖြစ်သည်။ ဗိုက်ထွက်ရန်ကိုယ် ဝန်ပေါ်သော ဒုတိယအပိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုမပြောနိုင် စရာ မရှိသော်လည်း ပထမပိုင်း ဗိုက်မထွက်မီမှ သေသေချာချာ မစစ်ဆေး မမေးမြန်းပဲနှင့် ပြောဆိုရန်မှာ ခက်ခဲသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေကာလ ပထမပိုင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် ဒုတိယပိုင်း၏ လက္ခဏာများဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ခွဲခြား ဖော်ပြအပ်ပေသည်။ ဤ လက္ခဏာတခုတည်း ရှိရှိနှင့် ပဋိသန္ဓေရှိပြီဟု တထစ်ချ မယူဆနိုင် သည်ကို သတိချုပ်အပ်သည်။ လက္ခဏာနှစ်ခုသုံးခု တပြိုင်တည်းရှိမှ ကလေး ရှိကြောင်းကိုလည်း စမ်းသပ် တွေ့ရှိမှသာ ပဋိသန္ဓေ ရှိသည်ဟု တထစ်ချ မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ အခြားကြောင့် မဟုတ်ပဲ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၏ လက္ခဏာများကို မိန်းမတွင် ဖြစ်တတ်သော အခြားရောဂါများတွင်လည်း တွေ့ရ သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အကြောင်းတခုခုကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်ရှိခြင်းကို စိတ်ဒွိဟဖြစ်ပါက တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် စမ်းသပ် ကြည့်သင့်လေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ပထမပိုင်းလက္ခဏာများ

၎င်းတို့မှာ....

- ၁။ ရာသီလာရပ်ဆိုင်းခြင်း။
- ၂။ ပျို့၍ အော့အန်ခြင်း။
- ၃။ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း။
- ၄။ ရင်သားများ တင်းမာကြီးထွားလာခြင်း။
- ၅။ ကလေးလှုပ်ခြင်း။
- ၆။ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၁။ ရာသီလာရပ်ခြင်း။ ။ ရာသီလာ ရပ် ဆိုင်း ခြင်း သည် အရွယ်ရောက်သော မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိရာ၌ အမြဲတမ်းလိုလို တွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာတခု ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ရွှေအခန်းများတွင် ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း တွယ်ကပ်မည့် သန္ဓေသား ရှိလာသဖြင့် သားအိမ်အတွင်းမြွေ မကြွေကျတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအတွင်းမြွေမှာ ဖုသိခိုင်တိုင်း ထူထဲလာသည်မှာ အစဉ် ဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား အတွက် ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် ထူထဲခြင်းဖြစ်ရာ သန္ဓေမရှိပါမှ သူ့ခမျာ ကြွေကျရရှာသည်။

ဤသို့ကိုယ်ဝန်မရှိလျှင် ကြွေကျခြင်းကို သွေးဆင်းခြင်း (၀၁) ဘာသာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘာသာခြင်းကို အချို့သားအိမ်အတွင်းမြေး ငိုကြွေးခြင်းဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ သန္ဓေရှိပါက ပျော်ရွှင်သကဲ့သို့ ယင်းမှာ မကြွေကျတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် အရွယ်ရောက်သော မိန်းမများ ဘာသာမလာတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု တထစ်ကျ မယူဆနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေနေကျ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အသစ်တခုသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင်လည်းကောင်း (ဥပမာ နေထိုင်ရာ မြို့၊ ရွာ၊ နိုင်ငံမှ ပြောင်းသွားလျှင်)၊ စိတ်ညစ်ညူးမှု ဆွေးမှုများ ဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း ဘာသာခြင်းမှာ မိန်းမများတွင် ရုတ်တရက် တလ နှစ်လမျှ ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပေသည်။ အချို့မှာ လက်ထပ်ပြီးစ ကလေးကလည်း အလွန်လိုချင်၊ ရလည်းမရသေး ဖြစ်နေပါက တခါတရံ စိတ်က လိုချင်လွန်းအားကြီး၍ ကိုယ်ဝန်မရှိပဲ တလ နှစ်လ ဘာသာမလာပဲလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်ကို ကိုယ်ဝန်တဟု ခေါ်ဆိုနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘာသာမရှိမှန် လာနေကျ မိန်းကလေး တယောက် ဘာသာမလာတော့လျှင် ကိုယ်ဝန်တည်ရှိသည်မှာ ဖြစ်နိုင်စရာတော့ ရှိသည်။ သို့သော် တထစ်ချ မပြောဆိုနိုင်ဟု မှတ်အပ်ပေသည်။

၂။ ပျို၍ အော့အန်ခြင်း။ ။ ပျိုခြင်း၊ အန်ခြင်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတိုင်း ဖြစ်ပွားသည်ဟု အချို့က ထင်ကြသည်။

ဤသည်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ ပျိုခြင်း၊ အန်ခြင်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အချို့တွင်သာ ဖြစ်ပွား၍ အချို့တွင် လုံးဝ မဖြစ်ပွားပေ။ များသောအားဖြင့် ပထမ ကိုယ်ဝန်တွင်သာ ဖြစ်တတ်၍ နောက်ကိုယ်ဝန်များတွင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသည်။ ဖြစ်ပွားသူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ တလျှောက်လုံး ဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်ပေ။ ဒုတိယနှင့် တတိယလတွင်သာ ဖြစ်ပွား၍ တတိယလကျော်လျှင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသည်။ ၃၊ ၄ လ ကျော်လွန်မှ မပျောက်ပဲ ကိုယ်ဝန်ကာလ တလျှောက် ဖြစ်ပွားနေပုံမူ မှန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အန်ခြင်း အအန် မဟုတ်တော့ပဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အအန်လွန်ခြင်းဟု ခေါ်သော ရောဂါ ဖြစ်သွားလေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အော့အန်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် နံနက်အိပ်ရာထ၊ သို့မဟုတ် နံနက်စာ စားပြီးစတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အန်ပြီးလျှင် သက်သာသွားတတ်၍ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ တနေ့လုံး ကိုယ်လက် မအိမ်သာဖြစ်ခြင်းများ မရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်တို့က ကိုယ်ဝန်ဆောင် အန်ခြင်းကို 'နံနက်ပိုင်းဖျားခြင်း' ဟု ခေါ်လေသည်။

ဤသို့ အော့အန်သည်မှာ စိုးရိမ်စရာ မရှိပေ။ အကြောင်းမူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို လုံးဝ မထိခိုက်သောကြောင့်ပေတည်း။ အလွန်အလွန် မနေထိုင်နိုင်လျှင်သာ ဗိုက်တာမင် ၆ ဆေးလုံးများ၊ သို့မဟုတ် အဗိုမင်းစသော အအန်ရပ်သည့် ဆေးများကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ စားသင့်

လေသည်။ ။ အလွန်အလွန် အန်လျင် အစာ လုံးဝ မစားပဲ ဆေးသကြား (ဂလူးကိုစ်) သောက်၍ အိပ်သင့်ပေသည်။

၃။ မကြာခဏဆီးသွားခြင်း။ ။ ကိုယ်ဝန် ၂ လ ၃ လတွင် ဆီးမကြာခဏ သွားတတ်၏။

ဆီးသွားသည်မှာ အကြိမ်လည်းများ၍ ထူထည်လည်းကြီးသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ကြောက်စရာဘာမျှမရှိပေ။ ၃ ၊ ၄ လကျော်လျှင် သူ့အလိုလိုဆီးသွားမှန်သွားမည်ဖြစ်၍ ဘာမျှလုပ်ပေးစရာမလိုပေ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်။ ပထမ ၃ ၊ ၄ လတွင် သန္ဓေသားကြောင့် ကြီးထွားလာသော သားအိမ်က ဆီးအိမ်ကိုဖိသောကြောင့် ဆီးအိမ်မှာ တုံ့ပြန်မှုများ၍ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ၃ ၊ ၄ လကျော်သောအခါ ပို၍ ကြီးထွားလာသော သားအိမ်မှာ ဆီးအိမ်နှင့် လွတ်ကာ ဗိုက်ထဲသို့ တက်သွားသဖြင့် ဆီးသွားပြန်မှန်သွားလေတော့သည်။

၄။ ရင်သားများတင်းမာ မိန်းမ၏ ရင်သားသည် ကလေးကို ကြီးထွားလာခြင်း။ ။ နို့တိုက်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ၌ ရင်သားများမှာ နို့တိုက်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုရလေသည်။ ဤသို့ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် မိခင်လောင်းတို့၏ ရင်သားများသည် ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးကြောများ များပြားလာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ နို့သီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက် နို့သီးကွင်းမှာလည်း

ပန်းရောင်ရှိရာမှ ညိုမည်းလာတတ်သည်။ ထိုနေရာတဝိုက်၌ဝက်ခြံကဲ့သို့အပူကလေးများထွက်လာတတ်သည်။ ထိုအပူကလေးများကို ‘မောင်ဂိုမာရီ ဗုလုံးလေးများ’ ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းမှာ နို့သီးမခြောက်အောင် ပျော့ပျောင်းအောင် အရည်ကြည်များ ထုတ်ပေးရန်ဖြစ်လေသည်။

၅။ ကလေးလှုပ်ခြင်း။ ။ ပဋိသန္ဓေတည်ရသည်ကို တထစ်ချသိနိုင်သော အချက်မှာ ဗိုက်ထဲမှ ကလေးလှုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးလှုပ်သည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစာအိမ်၊ အူသိမ်အူမများ လှုပ်ရှားသည်နှင့်မတူ၊ တမူထူးခြားလေသည်။ ကလေးလှုပ်လျှင် မိခင်လောင်း ဖြစ်သူမှာ ဗိုက်ထဲမှ တလှုပ်လှုပ်တရွရွနှင့် လိပ်ပြာ ပျံသလို တဖျပ်ဖျပ်နှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဆတ်ကနဲ ဆတ်ကနဲ ရင်လှုပ်သွားအောင် တချက် တချက် လှုပ်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ခံစားရတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် မိခင်လောင်းမှာ တခါတခါ ဗိုက်ကနဲဗိုက်ကနဲ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ တခါတရံ မူးဝေမိန်းမော၍လည်း သွားနိုင် လေသည်။ ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်များ၌ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးသည် မင်းသားနှင့် ချစ်ခင်စုံဖက်ကာ အတူသွား အတူလာ တွဲနေရာ အတော်ကြာသည်၌ လူ့စည်ကားရာ ဧည့်ခံပွဲတခုတွင် သို့တည်းမဟုတ် မီးရထား၊ မော်တော်ကားဖြင့် ခရီးသွားနေစဉ် ရုတ်တရက် မူးလဲသွားတတ်သည်။ ဤသို့လဲသွားလျှင် ဘေးရှိလူများထံမှ တယောက်

ယောက်က များသောအားဖြင့် ဆရာဝန် ဇာတ်ဆောင်က မင်းသမီးကို စမ်းကြည့်ကာ “ဟာ သန္ဓေရှိနေပြီ” ဟု ကျေညာ လိုက်သည်ကို ရုပ်ရှင်ပြဇာတ် ကြည့်ဖူးသူတိုင်း မြင်ဖူး ကြပေ လိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ ကလေးရှိလျှင် မူးဝေတတ်သည်ကို ရည် ညွှန်း၍ ရိုးရိုးလူများက မိန်းကလေး တယောက်ကို မူးလျှင် မေ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ဟူသော အယူအဆ ရှိသည်ကို ရိုက်ကား ပြသခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတိုင်း မူးဝေခြင်း၊ မေ့ခြင်း မဖြစ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ အရွယ် ကောင်း မိန်းကလေးများ မူးဝေတိုင်း ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မဟုတ် သည်ကိုလည်းကောင်း သိထားရန် လိုပေသည်။ ကိုယ်ဝန်၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ မူးဝေခြင်းမဟုတ်။ ကလေးရှိခြင်း၊ ကလေး လှုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို သတိချုပ်အပ်ပေသည်။

ကလေးလှုပ်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ၄ လခန့်နှင့် ၅ လ ကြားတွင်စ၍ဖြစ်တတ်သည်။ တခါလှုပ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန်ကာလ တလျှောက် ဆက်လှုပ်လေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လေ အလှုပ်သန် လေပင်တည်း။ ကလေး မွေးဖွားသောအခါမှ အလှုပ် ရပ်ပေ တော့သည်။

၆။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား။ ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် မိန်းမ ပြောင်းလဲလာခြင်း တယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုက်၍ ပြောင်းလဲ လာသည်။ ခါးသေးရင်ချိုဖြစ်ရာမှ ခါးတုတ်ရင်ချို ထိုမှခါးတုတ်ရင်တုတ် ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ ခါးတုတ်ဆိုသည်မှာ ပထမ ၃၊ ၄၊ ၅

လတွင်သာဖြစ်၍ နောက် ကိုယ်ဝန် ရင့်သောအခါ ဗိုက်ထွက် လာသဖြင့် ခါးမူပျောက်သွားလေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်သည်ထက် ရင့်လာလျှင် ခါးကော့ခြင်း၊ ဖင်ကောက်လာခြင်း များလည်း ဖြစ်လာလေသည်။ ဤသည်မှာ အလကားဖြစ်လာသည်မဟုတ်။ ကလေးကို လွယ်ထားစဉ် ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ထိန်းနိုင်ရန်နှင့် ကလေး မွေးသောအခါ တင်ဆွဲကွင်း ကျယ်လာရန်အတွက် သဘာဝက အလိုလို ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တခြားသော ပြောင်းလဲချက်များမှာ ရင်ညွှန်ရိုးနုချွန်မှဆီးခုံ ရိုးအထိဗိုက်၏အလယ်တည့်တည့်တွင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းမည်းတခု ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤမျဉ်းမည်းဖြောင့်လျှင် ယောက်ျား လေး၊ ကောက်လျှင် မိန်းကလေးမွေးမည်ဟု အချို့က ဗေဒင် ဟောကြသည်။ ယုတ္တိမရှိပေ။

ဗိုက်၏အလယ်တွင်မျဉ်းမည်းပေါ်သကဲ့သို့ မျက်နှာလည်ပင်း စသည်တို့တွင်လည်း အမည်းကွက်များ ပေါ်လာတတ်သည်။ အချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်မူ တင်းတိတ်များပင် ထွက်လာ တတ်လေသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ သွေးများ၊ ရေများ များလာ၍ မိခင်ခလောင်းမှာ အနည်းငယ် အနားလာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်များ၊ အနားလာတတ်သည်။ တခါတရံ ကိုယ်အောက်ပိုင်း သွေးပြန် ကြော့များ ပေါ်လာ ကျယ်လာ သည်ကို တွေ့ရပေသည်။