

မာထိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

မိတ်ဆက်စကား

(၁)

လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ နေထိုင်ပါ

(၂)

လက်ခံပါ။ ချင့်ချိန်တုံ့ပြန်ပါ

(၃)

သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်

(၄)

ဖြစ်တည်နေတဲ့အတိုင်း ရိုးရှင်းစွာကြုံတွေ့ပါ

(၅)

သတိနဲ့ စားသောက်ပါ

(၆)

ကျေးဇူးနဲ့ ကရုဏာ

(၇)

နေ့စဉ် သတိ အသိရှိခြင်း

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ဒီစာအုပ်နာမည်က The Little Book Of Mindfulness ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာမက ဒေါက်တာပက်ထရီစီယာကော်လာ့စ်ပါ။ သူက စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပြဆရာမနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးဖြစ်တဲ့အပြင် လန်ဒန်တက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ စိတ်ပညာဌာနက ကထိကလည်းဖြစ်ပါတယ်။

၁၇

၁၈၈၁-ခုနှစ်ကစပြီး Mindfulness လို့ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ကြတဲ့ မူရင်းစကားလုံးဟာ ပါဠိစကားလုံး သတိကနေ ဆင်းသက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားမှာ သမ္မာသတိဆိုတဲ့ ပါဠိကို Right Mindfulness လို့ ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

၂၉

ယနေ့ခေတ်မှာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် Mindfulness လို့ဆိုရင် ဗုဒ္ဓနည်းကျ သတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်လား၊ အနောက်တိုင်း သားတို့ရဲ့ ခေတ်သစ်သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်လား ကွဲကွဲပြားပြား ပြောရတော့ မယ်လို့ ဆရာတော် အရှင်နန္ဒာစာရက မိန့်ကြားဖူးပါတယ်။

၄၁

ဒီစာအုပ်လေးမှာတော့ တရားထိုင်ဖို့ နာရီများစွာပေးဖို့ မဆိုထားပါဘူး။ မန္တရားတွေ ရွတ်ဖတ်ဖို့၊ အချိန်သီးသန့်ပေးဖို့လည်း မတိုက်တွန်းထားပါဘူး။ တစ်နေ့ ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်ပေး၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေကိုသာ အကြံပြုထားပါတယ်။

၆၅

၇၇

၈၇

သွားသတိ၊ စားသတိ၊ လမ်းလျှောက်လည်းသတိ စတဲ့ သတိဆိုတဲ့ အသိလေးတွေ ရသလောက် အာရုံပြုပေးခြင်းနည်းကတစ်ဆင့် ဘဝမှာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လာစေမယ်ဆိုတာ မျှဝေထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် သတိအသိရှိတာဟာ ကျွမ်းကျင်မှုမဟုတ်၊ စိတ်ထားတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း၊ အလေ့အကျင့်လေး ပျိုးထောင်ပေးဖို့သာလိုကြောင်းလည်း ပြောထားပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ အဖိုးတန်ရတနာစိန်ပွင့်လေးတွေလိုပါပဲ။ အပေါ်ယံလေး အဖွေးလိုက်ရင် အံ့သြစရာကောင်းလောက်တဲ့ ကြည်လင်မှုနဲ့ အလှတရားတွေ သေချာပေါက် ရှိနေပါတယ်လို့ အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။

မျိုးလွင် (MBA)