

မာကျ (ဒသန)

နုလုံးသားစေရာသို့သာ

မာတိကာ

စကားဦး	၃
၁။ အတတ်သင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာများ။	၅
၂။ လောကစကြဝဠာကြီးက မျက်နှာမလိုက်တတ်ပါ။	၃၃
၃။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းပစ်လိုက်နိုင်သော ခံယူချက်များ။	၅၇
၄။ လောကလူ့ဘဝကြီးက သင့်ကို စိန်ခေါ်နေပါသည်။	၇၉
၅။ နှလုံးသားစေရာသို့သာ။	၉၉
၆။ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုရမည်။	၁၄၉
၇။ သင်က ဘဝကို တိုက်ခိုက်ပါလျှင် ဘဝကသာ အမြဲတမ်း အနိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။	၁၇၇
၈။ လူတွေကို သင် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ချစ်ပါသလဲ။ သူတို့ကို လက်ခံလိုက်ပါ။	၂၁၇
၉။ သင့်ဘဝပေးတာဝန်မှာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲဖို့သာ ဖြစ်၏။	၂၄၁
၁၀။ ကျမ်းကိုး	၂၆၁

စကားဦး

လူတိုင်းတစ်ဦးစီသည် ဦးနှောက်တစ်လုံးနှင့် နှလုံးတစ်အုံစီကို အပိုင်ပိုင်ကာ မွေးဖွားလာကြပါသည်။ အရာရာတိုင်းမှာ သူ့ဦးနှောက်က စဉ်းစားပေးသည်။ မှန်မမှန် စစ်ပေးသည်။ ကောင်းမကောင်း ချင့်ချိန် ပေးသည်။ သို့ပေသည့် နွေးထွေးသည့် ခံစားမှုများကိုတော့ သူလုပ်မပေး တတ်ပေ။ ထိုသောအခါ မြတ်နိုးစွာ တန်ဖိုးထားရမည့် ခံစားမှုမျိုး မှန် သမျှကို “နှလုံးသား”အား သူက အပြီးအပ်ထားပေးရပါသည်။ အဲလိုနှင့် မျက်စိနှစ်ကွင်းနှင့် ကြည့်လိုက်လို့ မြင်ရတွေ့ရတာများကို “နှလုံးသား”က ဒိုင်ခံကာ ခံစားပေးရင်း ဘဝအသီးသီးကို အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ပေးနေပါသည်။

ဘယ်အရာဘယ်ကိစ္စမှာမဆို ကျွန်တော်တို့တွေးပုံမြင်ပုံ၊ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံတို့သည် ထိုအရာထိုကိစ္စများကို ကျွန်တော်ဘယ်လိုဘယ်ပုံ မြင်တွေ့ ရသလဲအပေါ်မှာ မူတည်နေပါသည်။ ဆာလံကျမ်းစာမှာလဲ “သင့်နှလုံး သားကို မတွေ့တွေ့အောင် ကြိုးစားရှာကြလော့။ (ဘာကြောင့်ဆို) သင့် ဘဝ ရှင်သန်မှုဟူသမျှသည် အဲသည်ကနေ စီးထွက်လာ၏”ဟု ဖတ်ရှုရ ပါသည်။

ထို့ကြောင့် “ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများ ရှင်သန်ခွင့်သည် နှလုံး သားစေရာသို့ လိုက်လျှောက်ခြင်းမှာသာ ရှိ၏”ဟု ကျွန်တော် အခိုင်အမာ ဆိုချင်ပါသည်။ ဤကျွန်တော်ယုံကြည်ချက်ကို “နှလုံးသားစေရာသို့သာ” အဖြစ် စာချစ်သူများထံ ပါးလိုက်ရပါသည်။ နှစ်သက်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

“နှလုံးသားစေရာသို့သာ”ကို အင်္ဂလိပ်လို "Follow Your Heart" ဟု ကျွန်တော်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤ စာအုပ်ပါ အတွေးအမြင် အများစုအတွက် Andrew Matthews ၏ *Follow Your Heart, Find-*

ing Purpose in Your Life and Work (Seashell Publishers, 1997) စာအုပ်ကို အဓိကထား ဖတ်ရှုပါသည်။ တခြားဖတ်ရှုကိုးကားသည့် စာအုပ်များမှာ Norman Vincent Peale ၏ *The Power of Positive Thinking* (Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1978)၊ Mridula Agarwal, *Be Positive, Think Positive* (Rupa.Co., New Delhi, 2005) စာအုပ်နှင့် Dero Pederero ၏ *Living Alive*, (Pederocommunications, 2002) စာအုပ်များဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာပြန်စာအုပ်တစ်အုပ် မဖြစ်သော်လည်း မိမိ၏ အတွေးအမြင်များနှင့် စာအုပ်ပါ အတွေးအမြင်များကို ပေါင်းစပ်ကာ ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သည်စာအုပ်ကို နိုဝင်ဘာလ ၁၇ရက် ၂၀၀၂ နေ့ ညခင်းမှာ စရေးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မေ ၂၃ရက် ၂၀၀၃ နေ့ညခင်းမှာ စာမူကြမ်း ပြီးခဲ့ပါသည်။ မကြာမကြာ ပြန်ဖတ်ပြန်ရေးလုပ်ခဲ့တာကလွဲလို့ စာအုပ် မထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကျွန်တော့်နှလုံးသားစေရာသို့ မလိုက်လျှောက်ဖြစ်ခဲ့ပါ။ ခုတော့ လိုက်လျှောက်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

တန်ဖိုးကြီးလှသည့် အားပေးမှုများအတွက် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

စာအုပ်မျက်နှာဖုံးဆွဲပေးသော ဦးဇော်ဝင်းမြတ် (အနုပညာအိမ်)၊ စာလုံးပေါင်းစစ်ပေးသော မသက်သက်အေး (မပေါက်) တို့ကိုလည်း **အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။**

စာဖတ်သူအပေါင်း မိမိတို့၏ ဘဝနှင့်အသက်တာမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှာတွေ့နိုင်ကြပြီး နှလုံးသားစေရာသို့ လိုက်လျှောက်နိုင်ကြပါစေ။

မာကု (ဒဿန)
(၂၆။၁။၀၅)

(၅)

အတတ်သင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာများ

သင်ခန်းစာများ
 ကျွန်တော်တို့ သင်ယူကြရပါမည်။
 လောကကြီးက
 ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာကြီးဖြစ်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ရာက သင့်မျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်နေပါသည်။

ကျွန်တော် ဆယ်နှစ်သားအရွယ်တုန်းက ဘောလုံးကန်ဖို့ အရမ်းဝါသနာပါပါသည်။ ထိုနှစ် ကျွန်တော့်မွေးနေ့မှာ အမေက ကြက်ပေါင်ဘောလုံး အနီအနက်ကြားလေးတစ်လုံး ပေးပါသည်။ စားလည်းဘောလုံးကို ဖက်ပြီးစား၊ အိပ်လည်း ဘောလုံးဖက်လျက် အိပ်ပါသည်။ ကစားပြီးတိုင်း ခြေထောက်ရေဆေးဖို့ သတိမရပေ သည့် ဘောလုံးကို သေချာဆေးဖို့ တစ်ရက်မှ မပျက်ခဲ့ပါ။

ဘောလုံးကလွဲလျှင် ကျန်တာတွေအားလုံး ကျွန်တော်နား မလည်သေးပါ။ ဥပမာ - ကလေးလေးတစ်ယောက် မည်ကဲ့သို့ မွေးလာသလဲဆိုတာမျိုးဆို ကျွန်တော်မသိသေးပါ။

တစ်ညနေမှာ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အိမ်ရှေ့လမ်းကြား ထဲမှာ ဘောလုံးကန်နေပါသည်။ ကျွန်တော်ကန်လိုက်သည့် ဘော်လုံးက ရွာလမ်းတစ်လျှောက် တလိမ့်လိမ့်ဆင်းသွားပါသည်။ သွားကောက်တော့ မတွေ့ရတော့ပေ။ လိုက်ရှာတာလည်း နေရာ တွေစုံပါပြီ။ မတွေ့ရပါ။ “တစ်ယောက်ယောက်ဖွက်ထားတာ ဖြစ်မယ်”ဟုလည်း စိတ်ထဲမှာ သေချာပေါက်တွက်နေခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ရှာနေတုံး ခါးရှည်အင်္ကျီဝတ်ထားပြီး ဝမ်းဗိုက် ပူဖောင်းနေသည့် အဒေါ်တစ်ဦးကို တွေ့ရပါသည်။ သူမဆီတည့် တည့်သွားပြီး “ဘာလို့ သားသားဘော်လုံးကို ဖွက်ထား တာလဲ။ ပြန်ပေးပါ”ဟု စိတ်တိုတိုနှင့် အတင်းတောင်းပါသည်။

အဒေါ်ကြီးဆီမှာ ကျွန်တော့်ဘော်လုံးမရှိပါ။ သို့ပေသည့် ကလေးလေးတွေ ဘယ်လိုမွေးလာသလဲဆိုတာတော့ ကျွန်တော် သိလာခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကိုးလသားအရွယ်မှာ မည်သို့မည်ပုံပေါက်နေကြောင်း ကျွန်တော် သိလာခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို နေ့တိုင်းကျွန်တော့်အရပ်ထဲ မှာ မြင်တွေ့နေရပေသည့် ကျွန်တော်သတိမထားခဲ့မိပါ။ သိလည်း မသိခဲ့ပါ။

အဲသည်နေ့မှာပဲ ကျွန်တော့်ဘော်လုံး ပြန်ရှာတွေ့ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်မှတ်သားလိုက်ရတာကတော့

ကျွန်တော့်ဘေး ပတ်ပတ်လည်မှာ အရာရာတိုင်းက ကျွန်တော့်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်နေကြပါသည်။ ကျွန်တော်က သတိမထားမိပါ။ အဲသည် အရာများက ပေးနေသည့် အကြောင်းကြားစကားကို ကျွန်တော်ရလိုက်မှသာ ကျွန်တော် သူတို့ကို နားလည်လာရပါသည်။

. . .ပခုံးပွတ်ပြီးသတိပေးနေကြသည်။

အရာရာက ကျွန်တော်တို့ကို နောက်ကနေ ပခုံးပွတ်ပြီး သတိပေးနေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အရေးတယူမရှိတတ်ကြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖာသိဖာသာနေတတ်ကြလို့ ဖြစ်ပါသည်။ အဲသည်လိုဘယ်ထိနေတတ်ကြသလဲဆိုပါလျှင် ရှေ့တည့်တည့်က အုတ်နံရံကို နဖူးနှင့်တိုက်မိပြီး ဖူးယောင်သည်အထိပင်ဖြစ်၏။

ဥပမာအဖြစ် ကျန်းမာရေးကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ မတည့်စာတွေ့ရှောင်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စယူတတ်ပါသနည်း။

တော်တော်အခြေအနေဆိုးမှပဲ စလုပ်တာများပါသည်။ “ခင်ဗျား မတည့်စာတွေ့ရှောင်ရမယ်နော်။ နို့မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသေသေအောင်သတ်နေသလို ဖြစ်လိမ့်မယ်။” ဟု ဆရာဝန်ကပြောမှ ကျွန်တော်တို့ အရေးတယူလုပ်တတ်ကြပါသည်။

ပညာရေးမှာလည်း ထို့တူပင်။ လစဉ်စစ်စာမေးပွဲတွေ ကျတာများမှ စာကြိုးစားရမှာ သိလာတတ်သည်။

မိန်းမက အိမ်ပေါ်ကဆင်းသွားပြီ။ လင်မယားကွာကြမဲ့ အဆင့်ရောက်မှ “ငါ့သူ့ကို ဥပေက္ခာပြုလာတာ ကြာပါပေါ့လား” ဟု သတိဝင်လာတတ်ကြသည်။

ဖြေရှင်းဖို့ခက်ပြီ။ ဘာမှ မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်ဖြစ်မှ ဆုတောင်းဖို့ သတိရလာတတ်ကြတာများပါသည်။

အခြေအနေတွေ ဆိုးစပြုပြီဆိုခါမှ သင်ခန်းစာကြီးကြီး မားမားတွေ ကျွန်တော်တို့ယူတတ်ကြပါသည်။

“ဘယ်လိုအချိန်မှာ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတတ်ပါလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။”

“ပိုဆိုးလာပြီ။ တစ်ခုခုမဖြစ်မနေလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်” ဆိုသည့် အချိန်ကျမှဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်။ အဆုတ်ပွလို့ တီဘီ ရောဂါပိုးအဆုတ်ထဲမှာတွေ့ချိန်ရောက်မှ “ငါ ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့ မယ်” ဟု ဆုံးဖြတ်တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်ခြင်းမှာ ပွဲခံတတ်၏။ သင်ခန်းစာ

သိပ်များများစားစား မရတတ်ပါ။ ကျရှုံးခြင်းသည် ကြေကွဲဖွယ် ဖြစ်၏။ သို့သော် အဲသည်အချိန်မှာ သင်ခန်းစာအမြောက်အများ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက် ရရှိတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြဿနာတို့၊ ဘေးဒုက္ခတို့၊ ကျရှုံးခြင်းတို့သည် ပြောင်းလဲခြင်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ("disasters were turning points")ဖြစ်နေပါသည်။

ယနေ့ အောင်မြင်နေကြသူတိုင်း ပြဿနာကို သက်သက် လိုက်ပြီး မရှာကြပါ။ သို့သော် ဘယ်သူကမှ မပင့်မဖိတ်ပါဘဲ လျက် အိမ်ရှေ့မောက် ဆိုက်ဆိုက်ရောက်လာခဲ့ရင်တော့ “ငါ့ အတွေးတွေ၊ ငါ့အယူအဆတွေ၊ ငါလုပ်နေတာတွေ ပြင်ဖို့ လိုနေလို့လား”ဟုသာ သူတို့ကိုသူတို့ မေးတတ်ကြပါသည်။

အရှုံးသမားဆိုသူများသည် နောက်ကနေ သတိပေး ပခုံးပုတ်နေတာကို လျစ်လျူထားတတ်ကြသည်။ အဖတ်ဆယ်လို့ မရတော့ချိန်ကျမှ ပြန်ပြင်ချင်ကြသည်။ ကုန်းကောက်စရာ မရှိ တော့ချိန်ရောက်မှ “ငါ့ကိုမှ ဘာလို့ဒါတွေဖြစ်နေ ရတာလဲ” ဟု တစ်ကိုယ်တည်း ညည်းညူနေတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် မိမိတို့အကျင့်ဓလေ့အတိုင်း ဖာသိ ဖာသာနေတတ်ကြသော သတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။ အခြေအနေကို အန်တုလွန်ဆန်၍မရတော့မှ ထိထိရောက်ရောက် ပြောင်းလဲတတ် ကြပါသည်။

မီးမီးတစ်ယောက် သူ့ကိုကိုနှင့် ကွဲသွားလို့ တစ်စစီ ကျေကွဲမှုကို အကြီးအကျယ်ခံစားနေ၏။ တစ်ယောက်တည်း

အိပ်ခန်းထဲမှာ နေနေသည်။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ဝင်ခွင့်မပေး။ အားပေးစကားလည်း ပြောခွင့်မပြု။ စားလည်းမစား။ သောက်လည်းမသောက်။

တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ မျက်ရည်လည်း ခမ်းပြီထင်သည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အပြင်ထွက်စပြုလာသည်။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနှင့် စကားပြောလာသည်။ အိမ်အပြင်လည်း ထွက်လာသည်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေလည်း စတွေ့လာနေပြီ။

နောက်ခြောက်လခန့်အကြာတွင် မီးမီးတစ်ယောက် အရင်ကထက် ပိုပျော်လာနေလေပြီ။ သူ့အမြတ်နိုးဆုံးဟု ခံယူထားခဲ့သော ကိုကိုနဲ့ ကွဲသွားရတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ချိန်တွင် အဲလိုဖြစ်သွားတာ ငါ့အတွက်ပိုကောင်းပါလားဟု မြင်လာလေသည်။

ပီတာတစ်ယောက်လည်း စိတ်ဓါတ်ကျနေ၏။ အလုပ်ပြုတ်သွား၍ဖြစ်သည်။ သည်အလုပ်ကို သူ့စိတ်အဝင်စားဆုံး။ လုပ်ရတာလည်း အပျော်ဆုံးဖြစ်၏။ ခုတော့ သူ့ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး သေးသေးလေးတစ်ခု စလုပ်နေသည်။ သူ့ဘဝတစ်လျှောက် သည်တစ်ခါပဲ သူ့သာလျှင် ဘော့စ်။ သူ့သာလျှင်မန်နေဂျာ။ သူ့စိတ်ကူး၊ သူ့အစီအစဉ်လေးတွေအတိုင်း လုပ်နိုင်ပြီ။ အခက်အခဲပြဿနာတွေတော့ ရှိနေဆဲပါ။ သို့ပေမဲ့ သူ့ဘဝသည် ပိုအဓိပ္ပါယ်ရှိလာလေပြီ။ စိတ်လှုပ်ရှားစရာများနှင့် ပြည့်နေသော သူ့ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လေးကို သူ့ကျေနပ်နေပြီ။ အလုပ်လုပ်ရတာကိုလည်း ကြည်နူးပျော်ပိုက်နေပြီ။ ခုမှ အရင်အလုပ်ပြုတ်သွားခြင်းကို နားလည်လက်ခံနိုင်ပါတော့သည်။

အောင်မြင်မှုများမှထက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများမှ ကျွန်တော်

တို့ အသိပညာပိုရတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခက်အခဲနှင့် ဆုံးရှုံးမှု များက ကျွန်တော်တို့အာရုံကို ပိုမိုဆွဲယူတတ်သကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့ လည်း ထိုအခြေအနေမှာ ပိုပြီးကြိုးစားလာတတ်ကြပါသည်။

သဘာဝတရားကြီးက ကျွန်တော်တို့ကို ပခုံးပုတ်ကာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လေးလေးစားစားနှင့် ညင်ညင်သာသာ သတိစကား ဆိုနေပါသည်။ အဲသည်သတိပေးစကားများကို ကျွန်တော်တို့ လျစ်လျူရှုနေပါလျှင် သူက ဆယ်ပေါင်လေး သည့်တူနှင့် နဖူးတည့်တည့်ကိုထုကာ ဆူနေပါလိမ့်မည်။

လက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်နေပါလျှင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်းသည် ခံစားရအပြင်း ထန်ဆုံးသော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သတိထား သင့်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အကျပ်အတည်းအတားအဆီးနှင့် အခက်အခဲပြဿနာများသည် ကျွန်တော်တို့ ထင်ထားသလောက် အဆိုးစားကြီး မဟုတ်ကြပါ။

သင်ခန်းစာများ . . .

တချို့ကိစ္စတွေသည် ကျွန်တော်တို့နားလည်နိုင်စွမ်း ဟိုးဘက်ကို ရောက်နေတတ်ပါသည်။

. . . မပြစ်မဲ့ကလေးသူငယ်များ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေတာ တွေ့ရချိန်။ ရေကြီးလို့ မိသားစုတွေ ဒုက္ခတွေ ရောက်တာ မြင်ရချိန်။ “ဘာကြောင့်”ဟု မေးမိကြပါလိမ့်မည်။

အဖြေတွေ့လျှင်တောင်မှ သိပ်ကျေနပ်မှာ မဟုတ်ပါ။

သို့ပေမဲ့ နေ့စဉ်တွေ့နေရသည့် တချို့ကိစ္စများကို အဖြေ ပေးနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။

တချို့ကိစ္စတွေဟာ တချို့လူတွေမှာပဲ သေချာရွေးဖြစ် နေသလားတောင် ထင်ရပါသည်။

ဒေါ်သောင်းတို့အိမ်မှာ နှစ်စဉ် မေလလောက်ရောက် တိုင်း သူ့ခိုးအခိုးခံနေရသည်။ မောင်တိုးသည်လည်း ဆောင်းဝင် တိုင်း တုပ်ကွေးမိနေသည်။

အဲသည်လိုမျိုး တချို့လူတွေမှာ မဖြစ်တတ်ပါ။ ဒေါ်မူမူတို့ အိမ် တစ်ခါမှ သူ့ခိုးမဝင်ဖူးပါ။ မောင်ကိုးရလည်း ဆောင်းသာ ကုန်သွားသည်။ တစ်ခါမှ တုပ်ကွေးမဖြစ်ဖူးပါ။

အဲသည်လိုမျိုး အဲသည်လူတွေမှာပဲ ရွေးပြီးဖြစ်တတ်နေ၏ ဟုပင် ဆိုရမလိုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုလိုပြောကြည့်ပါမည်။

► ကျွန်တော်၏ ဘဝတွင် ကျွန်တော်သင်ယူတတ်ကျွမ်း စေဖို့ သင်ခန်းစာများ စီးရီးလိုက်ရှိနေပါသည်။

မရှောင်မတိမ်းနိုင်အောင် သေသေချာချာလာနေပါသည်။ (စိတ်ချမ်းသာစေမဲ့ အတွေးနှင့် မှန်ကန်သောခံယူချက် ဖြစ်ပါသည်။)

► ကျွန်တော်၏ ဘဝသည် ကံစမ်းထိထိုးသလိုမျိုးဖြစ်၏။ သို့ပေသည့် ရလာသည့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကျွန်တော်လုပ်မည်။

(မှန်ကန်သော နောက်ထပ်ခံယူချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။)

► သည်ဟာကြီးက ဘာ့ကြောင့် ငါ့မှာပဲရွေးပြီးအမြဲတမ်း
ဖြစ်နေရသလား။

(ရှုံးနိမ့်ခြင်းနှင့် အလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းကို အာမခံ
ပါသည်။)

သင်ခန်းစာများက ဆက်တိုက်လာနေပါမည်။ သင်ခန်း
စာယူဖို့ပျက်ကွက်သွားတိုင်း၊ အဲသည်သင်ခန်းစာက ထပ်လာနေ
ဦးမည်။ . . . နောက်ထပ်တစ်ခါ. . . နောက်ထပ် . . . ထပ်ထပ်
လာနေဦးပေမည်။ သင်ခန်းစာယူပြီးပြီဆိုရင်တော့ နောက်ထပ်
အသစ်တစ်ခု ထပ်တက်ကြရပေဦးမည်။

အဲလိုဖြစ်နေတာကိုပဲ သဘာဝတရားကြီးဟု ခေါ်ကြ
မလား။ ကံစီမံခြင်းဟုပဲ အောက်မေ့တော့မလား။ ဘုရားအလိုတော်
လို့ပဲ ခံယူမလား။

ဘယ်ကဲ့သို့ပဲခေါ်ခေါ် ဖြစ်နေပါမည်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊
မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ အဲသည်လိုဖြစ်နေပါမည်။ တာဝန်ယူသည်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်တော့်ကံကိုက ခေတာပါလို့ပဲဆိုဆို ဖြစ်နေပါမည်။
ခုခံချင်သည်ပဲဖြစ်ဖြစ် လျစ်လျူရှုချင်သည်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲလိုပဲ
မပြောင်းမလဲ ဖြစ်နေပါမည်။ တစ်သက်လုံး ဖြစ်နေပါမည်။

အိမ်နီးချင်းနှင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ကာ တစ်ယောက်
တစ်ခွန်းစကားများရတိုင်း မှတ်သားသင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာ
ပါပါသည်။

အလုပ်ပြုတ်ရတိုင်း သင်ခန်းစာတစ်ခုက သင့်မျက်နှာကို
စေ့စေ့ကြည့်နေပါသည်။

သင်ခန်းစာယူဖို့ပျက်ကွက်သွားတိုင်း၊
အဲသည်သင်ခန်းစာက ထပ်လာနေဦးမည်။
. . . နောက်ထပ်တစ်ခါ. . .
နောက်ထပ် . . . တစ်ခါ . . .
ထပ်ထပ်လာနေပေဦးမည်။

လတိုင်းအကြွေးတင်နေပါလျှင် သင်ခန်းစာတစ်ခုက သင့် မျက်နှာကို စေ့စေ့ပြူးပြီးကြည့်နေပါသည်။

သင့်ကို ရည်းစားတိုင်းက ပစ်ခွါသွားနေကြပါက သင်ခန်းစာတစ်ခုက သင့်မျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်နေပါသည်။

အကယ်၍ တစ်ပတ်မှာခုနှစ်ရက် လင်မယားစကားများ ရန်ဖြစ်နေရလျှင် သင် သင်ခန်းစာတစ်ခု မသင်ယူသေး၍ ဖြစ်ပါ လိမ့်မည်။

အကယ်၍ ချစ်သူက သင့်ကို ခဏခဏစွန့်ပစ်နေပါလျှင်၊ အကြွေးတွေထပ်နေပါလျှင်၊ လတိုင်းငွေတစ်ပြားမှ မစုနိုင်သေးပါ လျှင်၊ သင့်သားသမီးတွေ စာမေးပွဲမှာ နှစ်ဆက်ကျနေပါလျှင် . . . သင် ယူရမည့်သင်ခန်းစာ မရသေး၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

“ငါ့မှာမှ အဲလိုဖြစ်သလား . . . ဒါမတရားဘူး”ဟု သင် ဆိုညည်းနေပါသလား။ အဲလိုဆိုပါက သင့်အတွက် စိုးရိမ် ဖွယ်အမှတ်သို့ ရောက်နေပါပြီ။

ဒဏ်ပေးခံရဖို့ ကျွန်တော်တို့ သည်ဘဝမှာ ရှိနေ ကြခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင်ယူတတ်မြောက်ကြဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ အဖြစ်အပျက်တိုင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ကို ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံလာအောင် ပြောင်းပေးနိုင်သော စွမ်းအင်များ ရှာတွေ့ နိုင်ပါသည်။ ပြဿနာတို့၊ ဘေးဒုက္ခတို့၊ ကျရှုံးခြင်းတို့တွင် ကျွန်တော်တို့၏ အယူအတွေးများကိုပြောင်းပစ်ပေးနိုင်သော စုပါအစွမ်းအစများ ပိုမိုပါရှိနေတတ်ပါသည်။

ဖြစ်ရပ်တိုင်းမှာ လေးနက်သည့် အဓိပ္ပါယ်များ ပါဝင်

နေတာကြောင့် အစစအရာရာကို လေးလေးနက်နက် လှုပ်နှိုး တတ်ပါစေ။ သင့်ဘဝသည် အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါလိမ့်မည်။ သင့်ဘဝ ယခင်ကနှင့် လုံးဝခြားနားသွားပေတော့မည်။

အဲသည်အဖြစ်အပျက်(event)မှာ “ငါ ဘာသင်ခန်းစာ ရသလဲ။ ဘာအတွေ့အကြုံယူနိုင်မလဲ” ဟု စစ်ကြည့်ပါ။

“သင်ခန်းစာ ပြတ်သွားအောင် အတတ်ယူလိုက်ပါ။ နောက်ထပ်အဲသည်လိုဖြစ်ဖို့ မလိုတော့ပါ။”

အပင်ပေါက်တော့မဲ့ အစေ့ဟာ အညှောင့်ထိုးပြီး မြေကြီးကို ကွဲအက်သွားစေနိုင်ရမည်။

သင်ခန်းစာယူဖို့ အရေးကြီးပါသည်ဆိုပါမှ ကျွန်တော်တို့ က အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်ချင်ကြပါသည်။

“အဲသည်ဟာကလွဲရင် ကျန်တာအားလုံး ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်” ဟု ပြောနေတတ်ပါသည်။ ပြောမနေပါနှင့်။ ယခုချက်ချင်း ထလုပ်လိုက်ပါ။

ရှင်သန်ချင်တဲ့အစေ့ဟာ အညှောင့်ထိုးပြီး မြေကြီးကို ကွဲအက်စေနိုင်မှ အပင်ပေါက်နိုင်ပါမည်။ မြေကြီးကွဲအက်စေပြီး အပေါ်ထွက်လာဖို့ မစွမ်းတဲ့ အညှောင့်ဟာ မြေကြီးထဲမှာပဲ ပုတ်ဆွေးသွားပါလိမ့်မည်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် အဆင်မပြေလို့ အလုပ်ကထွက်ပစ်ရုံနှင့် ပြီးသွားမည်မထင်ပါ။ အဲသည်လူနှင့်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်စရာမလိုတော့တာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် နောက်ထပ်ရသည့်

အလုပ်သစ်မှာ အဲလိုလူများနှင့် တွေ့နိုင်ပါသေးသည်။ အဲသည် လိုမျိုး အဆင်မပြေပုံမျိုး ကြုံပေဦးမည်။ ဘာကြောင့်ဆိုသော် သင် သင်ခန်းစာယူဖို့ ကျန်နေသေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

“သူနဲ့ဆိုရင် လေးဖက်ဆလံဟေ့။”

“ခွင့်လွှတ်ပါတယ်”

ဟုပင် ဆိုနေပါသလား။ ခွင့်လွှတ်ဖို့ဆိုတာ လုပ်ရအခက်ဆုံး။ သင်ကခွင့်လွှတ်နိုင်လိုက်သည်ဆိုပါလျှင် သင် ခွင့်လွှတ်ခြင်း သင်ယူ နိုင်လိုက်ပါပြီ။

“နောက်မှ”

ဟု ဆိုနေပြန်ပါသလား။ အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းကောင်း ရွှေ့နိုင် ပါမည်။ သို့သော် သင့်ဘဝချမ်းမြေ့ချင်ပါက အဲသည်သင်ခန်းစာ အတတ်သင်နိုင်ဖို့ ရင်ဆိုင်ရပေဦးမည်။

အဲသည်လူက ငါ့ဘဝအတွက် အတားအဆီးပဲဟု သင် ယုံကြည်ခံစားနေပါသလား။ အဲလိုတထေရာတည်းဖြစ်အောင် သင့် ခံစားချက်က လုပ်နေပေလိမ့်မည်။ သင့်စိတ် ချမ်းသာပျော်ပိုက်ဖို့ သူ့ဆီမှာ မူတည်နေသယောင် ဖြစ်နေလေပြီ။

သူများနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ၏ခံစားချက်ဆိုတာ သူတို့၏ အပြုအမူကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ သဘောထား အလျောက်သာ (my attitude) ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ရွေးသည့် မြင်ကွင်း အတိုင်း လူတွေကိုတွေ့ရသည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင့်အိမ်နီးချင်းကို “လူ့ခွစာပါ”လို့ ခံယူထားပါသလား။ သူနဲ့ ပတ်သက်ရတိုင်း သူ လူ့ခွစာဖြစ်နေပါမည်။

စိတ်ထဲမှာ ငြူစူစရာနှင့် ခိုးလိုးခုလုဖြစ်လာချိန်တိုင်း အရာ
ရာကို ထိုအမြင်ထဲက အရောင်အသွေးနှင့် တထေရာတည်း
အရောင်ပြောင်းပြီး မြင်တွေ့ရတတ်ပါသည်။

သင့် ခံယူချက်တွေကို ပြင်လိုက်ချင်ပါသလား။

အဲလိုဆိုပါက တပါးသူ၏ ကောင်းသည့်အပြုအမူများကို
နည်းနည်းအာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ သူ့ကို ဝေဖန်အပြစ်မြင်တာတွေ
ခဏထားလိုက်ပါ။ သူ့အမှားတွေ အပြစ်တင်ပြောနေခြင်းမှ လုံးဝ
ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ သူ့အပေါ် ကရုဏာလေး နည်းနည်းလောက်
ထားကြည့်ပေးပါ။ သင် လုံးဝပြောင်းသွားတာ ခံစားမိပေလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ် - က) တစ်ရက်ကျ သူ့အိမ်ပြောင်းသွားမှာပါ။
ခ) ငါလည်း အိမ်ပြောင်းချင်ပြောင်းသွားမှာပဲ။ ဂ) တစ်နေ့ အဆင်
ပြေလာမှာပါ။ စသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို စဉ်းစားနေမိပါ
သလား။

တကယ်မှာက သင်ကိုယ်တိုင်၌က ပြောင်းလိုက်လျှင်
အခြေအနေတွေအားလုံး ပြောင်းသွားမှာပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်း
လဲလိုက်ပါက သင်နှင့်ပတ်သက်နေသော အခြေအနေအားလုံး
လိုက်ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။

“သူနဲ့ မပတ်သက်ရအောင် ကျွန်တော် အိမ်ပြောင်းမယ်။”

“သူနဲ့ မတွေ့ရအောင် အလုပ်ပြောင်းမယ်ဗျာ” ဟု ဆိုနေပါ

သလား။

အိမ်ပြောင်းပစ်နိုင်ပါသည်။ သင် အလုပ်ပြောင်း လုပ်နိုင်
ပါသည်။

သို့ပေသိ နောက်ထပ်ပြောင်းနေသည့်အိမ်ဘေးမှာလည်း အိမ်နီးချင်းတွေ နေထိုင်နေကြပါသည်။ အလုပ်အသစ်ထဲမှာလည်း လူတွေနဲ့ ပတ်သက်ရဦးပါမည်။ သည်ဟာက ဤကမ္ဘာလောက ကြီး၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းထဲက ပြဌာန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သည်ကမ္ဘာဂြိုဟ်ပေါ်မှာ သင်အသက်ရှင်နေသ၍ ထိုပတ်ဝန်းကျင် ထိုအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်နေပါဦးမည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုး သင်မရချင်ဘူးဟုဆိုနေပါလျှင် သင် ဂြိုဟ်မှားပြီးရောက်လာသော ကမ္ဘာအပြင်က သတ္တဝါတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

တစ်မြို့တစ်ရွာပြောင်းပြီး အသစ်ခလို့က်မယ်။

သင် အဲသည်လို ထင်ပါသလား။ ကျွန်တော်တော့ မထင် ရေးချမထင်ပါ။

အသစ်စရမည့် အကောင်းဆုံးနေရာက သင် ယခုရှိနေ သော နေရာသာဖြစ်ပါသည်။

ကိုမောင်မောင်တစ်ယောက် အိမ်နီးချင်းတွေဆီ အကြွေး တွေတင်နေသည်။ သူက “ငါ တစ်နေရာရာပြောင်းမှ ဖြစ်လိမ့် မယ်။”ဟု တွေးနေသည်။

သို့ပေသည့် သူပြောင်းသွားရာ နေရာသစ်သို့ သူ့စိတ်ကူး၊ သူ့အကျင့် (ငွေချေးတတ်ခြင်း)များကိုတော့ တပါတည်း ပြောင်းသယ် သွားသည်။

အမှန်တွင် ထိုအကျင့်က သူ့မှာအကြွေးထပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုမောင်မောင်တစ်ယောက်

သည်းမခံနိုင်သည့် အကြွေးရှင်တစ်ဦးနှင့် နေရာသစ်မှာ ရင်ဆိုင် ရပေလိမ့်ဦးမည်။

ကိုဖိုးရှုပ်သည် အသုံးအဖြုန်းကြီးသူတစ်ဦးဆိုပါက ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပါသော်လည်း အသုံးအဖြုန်း ကြီးနေဦးပါမည်။

ကိုဖိုးရှုပ်ကို ပေးနိုင်သည့်အကြံကောင်းက “ခင်ဗျား အိမ်လိပ်စာမပြောင်းခင် ခင်ဗျားအတွေးအခေါ် အမူအကျင့် တွေပြောင်းပစ်ဖို့ အရင်စဉ်းစားပါ။” ဟုသာ။

တချို့က “ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှာဖို့ ခရစ်တော် ဘုရားပွင့်တော် မူရာ သန့်ရှင်းသောမြေသို့ ငါသွားရမယ်”ဟု တွေးတတ်ကြသည်။ တချို့က “ကမ္မဋ္ဌာန်းကောင်းကောင်းထိုင်ဖို့ ဟိမဝန္တာတောင်ထိပ် သွားမှဖြစ်မယ်”ဟု ဆိုကောင်းဆိုနေမည်။ သန့်ရှင်းမြေနှင့် ဟိမဝန္တာတောင်ပေါ်သွားပါက စိတ်ကြည်နူးစရာကောင်းမှာ အမှန်ပင်။ သို့ပေသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့၊ ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှာဖို့ အသင့်ဆုံးနေရာက နေ့စဉ်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသည့် ကျွန်တော်တို့ အိမ်၊ ကျွန်တော်တို့အလုပ်နှင့် အရပ်သာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအထင်များသည် ဆွဲဆောင် မှု အားအလွန်ကောင်းသလောက် အခြေအနေအကြောင်း ကြောင်းကို ကောင်းအောင်ရောဆိုးအောင်ပါ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ် နိုင်စွမ်းပါသည်။ အကြွေးထူတတ်ခြင်း၊ အလုပ်မမြဲခြင်း၊ လုပ်ပေါ်ကိုင်ဖက်နှင့် အဆင်မပြေခြင်း၊ အိမ်နီးချင်းနှင့် စကား များရခြင်းများမှာ “၁) သင်ခန်းစာမယူဘဲ အဲသည်အခန်းမှာပဲ

အပ်ကြောင်းထပ်နေစေမလား (သို့မဟုတ်) ၂) ထပ်ကြည့်စရာ မလိုအောင် သင်ခန်းစာယူမလား။”

လူ့ဘဝသည် အဲသည်လိုပဲ သင်ခန်းစာသင်ယူရင်း ရှင်သန်တက်ကြွတိုးတက်ဖွံ့ထွားနေရပါသည်။

အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းတိုင်းက ကျောက်စရစ်ခဲ သေးလေးများနှင့် သာသာပစ်ပေါက်ကာ ကျွန်တော်တို့ကို သတိပေးနေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့က အရေးတယူမလုပ် လို့ကတော့ အုတ်ခဲကျိုးနှင့်ပစ်ပေါက်ကာ သတိပေးနေလိမ့် ဦးမည်။ အဲဒါကိုတောင် လျစ်လျူရှု နေသေးပါက ကျောက်တုံးပိ၍ ပြားသွားပါလိမ့်မည်။

ဘယ်လိုမျိုးသတိပေးချက်တွေကိုဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မသိကျိုးကျွံလုပ်နေမိသလဲဟု ရိုးရိုးသားသား စမ်းစစ်သင့် ပါသည်။ သင်ခန်းစာနှင့် သတိပေးအချက်ပြနေတာများကို တန်ဖိုးမထား မလေးစားဘူးဆိုပါက ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိ တုန်လှုပ်စိုးထိတ်ခြင်းကြီးစွာဖြင့် “ငါ့ကိုမှ ဘာကြောင့် အဲသည်လိုဖြစ်ရတာလဲ”ဟုမေးရင်း အဖြေရွာမတွေ့နိုင်ဘဲ ဘဝဟောင်းထဲမှာပဲ ယောင်နေပါလိမ့်မည်။

သင်ယူရင်း ရှင်သန်ဆဲ

ဂျိုးဇက် ကမ်ဘဲလ်က “အသူတရာချောက်ဖြစ်ပေမဲ့ အနက်ဆုံးထိဆင်းပါမှသာ ဘဝရတနာသိုက်ကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ မယ်။ (It's only by going down into the abyss that we recover the

treasures of life.) သင် ဝင်တိုက်မိလိုက်တဲ့ခလုတ်မှာ ရတနာသိုက် မြုပ်နေတယ်။ အထဲဝင်ဖို့ ကြောက်နေတဲ့လိုက်ဂူကမှ သင် လိုက်ရှာ နေတဲ့အရာ တွေ့မဲ့နေရာဖြစ်ပါတယ် (Where you stumble there lies your treasure. The very cave you are afraid to enter turns out to be the source of what you were looking for.) ”ဟု ဆိုပါသည်။

လူ့ဘဝသည် အမြဲတမ်းအတွက် ဝေဒနာဖြစ်နေဖို့ မဟုတ်ပါ။ သို့ပေသည့် ဝေဒနာခံစားစေ၍သာ ကျွန်တော်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေကြပါသည်။ ဝေဒနာမခံစားရသေးသ၍ ကျွန်တော်တို့ ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်နိုင်ကြပါသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ အတ္တက “ငါဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ အိုကေပါ”ဟု ပြောနေမည်။ ဝေဒနာက ပီပြင်လာရင်တော့ - ဥပမာ - ဘဝမှာ အထီးကျန်ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာရင် - ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ တုန်လှုပ်စ ပြုလာပေမည်။ ကျွန်တော့်အတ္တကြီးလည်း ပြောစရာ စကားလုံး ရှာတွေ့ပုံမရတော့ပါ။ အဲသည်တော့ ပွင့်ထွက်လာရ ပေတော့မည်။

သူများတကာ၏ ဝေဒနာကိုကြည့်ပြီး ဒဿနမှာ အဖြေရှာဖို့ အမြဲလွယ်တတ်ပါသည်။ ဦးမိုးသီးကိုကြည့်ပြီး “သူ့အဲလိုခံစား ရတာကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ တိုးတက်ဖို့အတွက် သင်ခန်းစာရမှာ”။

မအေးကိုမြင်တော့ “သူ့ယောက်ျားနဲ့ကွဲသွားတာ သူ့ အတွက်ကောင်းတယ်။ ဒါမှ သူ့ဘဝသူ ဦးဆောင်နိုင်မှာ”။

. . . စသည်ဖြင့် . . . ဘဝ၏စိမ်ခေါ်ထိုးနှက်ချက် များသည် ကျွန်တော်တို့ကို ရင့်ကျက်စေဖို့ဟု ခေါင်းတညိတ်

ညိတ်နှင့် အသာတကြည်သဘောတူ လက်ခံနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သို့ပေသည့် ဘဝ၏စိမ်ခေါ်ထိုးနှက်ချက်များကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျခံရချိန်မှာတော့ သူများကိုကြည့်ပြီးမှသိလာရသလောက် စိတ်မထက်သန်တော့ပေ။ “ဘုလို့ အဲလိုဖြစ်ရတာလဲ”။ “အို ဘုရားသခင် တပည့်တော်ကို ပစ်ထားတော့မှာလား။” “အဲဒါမှ ဖြစ်လာရတယ်လို့။ တခြားတစ်ခုခုဆို . . . တော်သေးရဲ့” စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေတက်တတ်လေ့ရှိပါသည်။

စိတ်မကောင်းပါ။ **ဘဝ၏ စိမ်ခေါ်ထိုးနှက်ချက်များသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ဘယ်သောအခါမှ ဖန်တီးပေးကြမှာမဟုတ်ပါ။**

လူတိုင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ ဆရာကြီးများဖြစ်ကြသည်။

“သူနဲ့အတူလိုက်နေမိတာကိုက ငါ့အမှားပဲ။”

“သူနဲ့ အိမ်ထောင်မပြုဘဲ တခြားသူကိုရွေးမိခဲ့ပါက ငါ ခုလိုနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။”

ယခုလိုပြောနေမယ်ဆိုပါက မဟာအမှားပါ။ သူတို့ တစ်တွေသည် ကျွန်တော့်ဘဝ တိုးတက်ရှင်သန်စေဖို့အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝမှာ ဆုံတွေ့ရသူတိုင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ ဆရာ သမားများဖြစ်ကြပါသည်။ အိပ်ရင် အကျယ်ကြီးဟောက်တတ်သည့် ကျွန်မယောက်ျားသည် ကျွန်မဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက်။ ပြောစကား နားမထောင်သည့် သားအကြီးကောင်သည်လည်း ကျွန်တော့်ဘဝ

တိုးတက်ဖို့ဖြစ်၏။ ကက်ဆက်ဖွင့်ကာ ဆူညံတတ်သည့် တဖက် ခန်းကအိမ်နီးချင်းသည်လည်း ကျွန်တော်ဘဝ တိုးတက်ရှင်သန်ဖို့ အခွင့်အလမ်းဖြစ်၏။

အကယ်၍ သင့်မိန်းမနှင့် မကြာခဏစိတ်တိုနေရပါက သင့်ဘဝတိုးတက်ဖို့လိုအပ်သည့် စိတ်ရှည်သီးခံမှုအတွက် ဖြစ်ပေမည်။ သင့်ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့် သဘောထားကြီးနိုင်လာလို့ စီးပွားတိုးနိုင်လေပြီ။ သည်လိုဆိုရင် သင့်ကို အကျိုးပြုမဲ့လူကို ဝေးဝေးသွားရှာဖို့ မလိုတော့ပေ။ သင့်အိမ်ထဲမှာ ရောက်နေပေပြီ။ အတူလေ့ကျင့်ဖော်ပင် ဖြစ်နေသေး၏။ သင့်အတွက် ကံကောင်းခြင်းပင်။

အဲသည်လိုမဟုတ်ဘဲ “သည်မိန်းမနဲ့ ကွာရှင်းမယ်။ ဒါမှ ကိစ္စပြတ်မယ်”ဟု ဆိုချင်ပါသလား။

မှန်ပါသည်။ သင် မိန်းမနှင့် ရန်မဖြစ်ရတော့ပါ။ သည်ဟာကလည်း သင် နောက်အိမ်ထောင်မပြုမချင်းအထိသာ မှန်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝထဲ ဖြတ်လျှောက်ဝင်ရောက်လာသူတိုင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ ဆရာများဖြစ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘယ်လောက်ပဲ ပြဿနာကောင်ဖြစ်နေပါစေ။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သင်ခန်းစာမှာ အားနည်းနေတယ်ဆိုတာကို သူတို့က ပြောပြနေပါလိမ့်မည်။

သူတို့နှင့် သင်ခန်းစာများ အတတ်သင်ယူနိုင်ပါက ကျွန်တော်တို့၏ဘဝများ တိုးတက်ရှင်သန်ခွင့် လမ်းပွင့်သွားပါလိမ့်

မည်။ (သူတို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ ဆရာများဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုပေသည့် သူတို့ကို ကိုးကွယ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။)

တစ်ဆင့်ချင်းတက်ခဲ့ပါ။

လူ့ဘဝသည် လှေခါးတစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ အထက်တစ်ဆင့် တက်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ရှိနေသော လှေခါးထစ်မှာမြဲနေဖို့ လိုပေသည်။ ရောက်နေသည့်လှေခါးထစ်မှာ မြဲပြီဆိုပါက နောက်တစ်ထစ် တက်နိုင်သွားပေပြီ။

လူတွေ သူတို့၏ လှေခါးထစ်များ (အလုပ်အကိုင်၊ ငွေကြေး ဥစ္စာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး . . .)ကို ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ရှုမြင်ကိုင်တွယ် နေကြသည်။

“ငါဒီမှာ မကျေနပ်ဘူး။ တခြားတစ်ခုကို ရချင်တယ်။” (စိတ်ဓါတ်ကျချိန်ပြောတတ်သည်။)

“ငါ သူ့လှေခါးကိုပဲ လိုချင်တယ်။” (မနာလိုသဝန်တို့ တတ်သူတစ်ဦး၏ ဘဝလှေခါးကို ရှုမြင်ကိုင်တွယ်ပုံဖြစ်ပါသည်။)

“ငါ့လှေခါးကြီးကတော့ ငရဲပြည်ပဲ။ ငါ့ခုန်ဆင်းလိုက်တော့မယ်။”

(ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံသူ၏ ရှုမြင်ပုံဖြစ်၏။)

ဘဝလှေခါးကြီးပေါ်တွင် သင် အထက်မတက်နိုင်ဘဲ လက်ရှိအထစ်မှာပဲအင့်နေပါရင် သင့်ကိုယ်သင် ခုလိုမေးကြည့်စမ်းပါ။ “ငါ့ရောက်နေတဲ့ လက်ရှိလှေခါးထစ်မှာ ဘယ်ဟာကဖြင့်

မမြဲဘဲ ယိုင်ရွဲနေတာလဲ” ဟု။

“ဘယ်တော့များမှ ငါ့ဘဝ လွယ်လာလိမ့်မလဲ။”

ကျွန်တော်ဖြေချင်တာက

“တစ်သက်လုံးဖြစ်လာမည့်ပုံမရပါ” ဟု။

သို့ပေသည့်

“ခုထက်ပိုကောင်းအောင် ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့တော့ သင်ယူနိုင် ပါလိမ့်မည်” ။

သည်ကမ္ဘာပြိုဟ်ကြီးနှင့် သင် သဘောတူစာချုပ် လက်မှတ် ထိုးထားသ၍ တစ်ဘဝကြာသင်ခန်းစာ တက်ရပေလိမ့်မည်။ အဓိပ္ပာယ်က သင် အသက်ရှင်နေသ၍ ဘဝစာသင်ကျောင်းကြီး ပိတ်ရက်မရှိ အမြဲဖွင့်နေပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတရံ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားတတ်ကြပါသည်။ မူလတန်းကြိုပြီးရင် မူလတန်း၊ ပြီးတော့ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ နောက်တော့ တက္ကသိုလ်၊ ဘွဲ့လွန်ပြီးအလုပ်ဝင်တာနဲ့ ငါ့ဘဝကြီး လွယ်လာလိမ့်မယ်ဟု။

လက်တွေ့မှာ အဲလိုမဟုတ်ပါ။ ဘယ်သူကမှလည်း အဲလို ဖြစ်သည်လို့ သတိမပေးကြ။ အဲသည်တော့ ကျွန်တော်တို့ ခြေကုန် လက်ပန်းကျတာလည်း မထူးဆန်းပါ။

သူများတွေကို လှမ်းကြည့်မိတော့လည်း အတော်အဆင်ပြေ နေကြပုံ တွေ့မိသည်။ တကယ်တော့ သူတို့လည်း သူတို့ပြဿနာနှင့် သူတို့ ရုန်းကန်နေကြရသည်။

ကိုဖြိုးတစ်ယောက် အပျော်ရွက်လွှင့်နေပုံရသည်။ အလုပ်

လုပ်နေတုန်းကလည်း လခကောင်းကောင်း၊ နေရာမြင့်မြင့်။
ပင်စင်ယူပြီးတာတောင် အိမ်နှင့်ကားနှင့်။ စားသောက်ဆိုင်မှာ
ထိုင်နေတာလည်း မကြာမကြာ။ တစ်ရက်တစ်ရက် အေးအေး
ဆေးဆေးဂေါက်ရိုက်လို့။ . . .

(သူ့သားအကြီးကောင် ဘိန်းစွဲနေလို့ ဆေးရုံပို့ထားရတာ။
သူ့မိန်းမ ကင်ဆာရောဂါနှင့် အိပ်ရာလဲနေတာတွေ . . . ကျွန်တော်တို့
မသိကြ။)

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ယောက်မကျန် ဘဝ၏စိန်ခေါ်
ခြင်းခံကြရပါသည်။

အဲသည်လိုဆိုရင် ရွှေသွပ်မသွားရအောင် . . .

သင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာအပေါ် မူတည်ပါသည်။

❖ “. . . အဲဒါမရမချင်း စိတ်မအေးရပါဘူး။ ပျော်လည်း
မပျော်နိုင်ပါဘူး။”

သင့်ကိုယ်သင် အဲသည်လိုပြောမနေပါနှင့်။ စိန်ခေါ်သံ
ကြားမှာရောက်နေလည်း စိတ်အေးအေးထားပါ။ စိတ်ပျော်အောင်
နေပါ။

❖ “သည်နေရာမှာ ငါ ဘာသင်ခန်းစာရလိုက်သလဲ”
ဟုသာ သင့်ကိုယ်သင် အမြဲမေးပါ။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ သေတ္တာသေးသေးလေး
ထဲထည့်ပြီး မွန်းကျပ်မနေသင့်ပါ။

လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဝေဝေးမှာလှမ်းမြင်ရသည့်

ရုပ်ပုံလွှာတစ်ခုလို့ သဘောပိုက်တတ်ကြပါသည်။ နေခြစ်ခြစ် တောက်ပူပြင်းသည့် ကန္တာရထဲ မောဟိုက်နွမ်းလျှော့ ကုန်းလျှောက် နေရင်း “ပျော်ရွှင်ခြင်း”ဆိုသည့် ဆိုင်းပုဒ်ကို ရှေ့တည့်တည့်မှာ လှမ်းမြင်နေရပုံမျိုးဟု ထင်နေကြပုံရပါသည်။ အဲသည်နေရာ ရောက်မှ ပျော်မယ်။ အဲဒီဆိုင်းပုဒ်ဆီမရောက်မခြင်း စိတ်မချမ်းသာ နိုင်ဘူးဟု ယူဆနေပုံရပါသည်။

ဦးဇူဇယ်က “အိမ်ပြင်နေတာ မပြီးသေးလို့ စိတ်မချမ်းသာ ပါဘူး။ နောက်လလောက်ဆို ပြီးသွားမှာ။ အဲဒီတော့မှ စိတ်အေးရမှာ”။

နောက်တစ်လ ဦးဇူဇယ်တစ်ယောက် အိမ်ပြင်တာပြီးသွား ၏။ သို့သော် နို့ညှာကလေးက ကောက်ခါငင်ကာ အဖျားတွေ တက်။ အထက်လှန် အောက်လျှော့ဖြစ်။ နောက်ဆုံး ဆေးရုံတင်လိုက်ရ ပြန်ရော။

သူက

“အင်း နောက်ဆောင်းဦးပေါက်တော့မှပဲ . . . ”ဟု ဆိုနေ ဦးမည်လားမသိတော့ပါ။

သူများကို သင်ခန်းစာတစ်ခု လက်ဆင့်ကမ်းဖို့ဆိုတာ

လက်ကမချချင်လောက်အောင် စွဲသွားသည့်စာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အား ဖတ်ဖို့တိုက်တွန်းရင်း ပေးလိုက်ဖူး ပါသလား။

“ဟုတ်တယ်ဟေ့ သိတ်ကောင်းတာပဲ”ဟု ဖုန်းဆက်လာလေ

မလားထင်ကာ စောင့်စားဖူးမှာပါ။ တစ်နေ့ကုန် ဖုန်းမြည်သံတဝှမ်းဝှမ်း ပါပဲ။ သူ့ဆီကတော့ မဟုတ်ပါ။

ခြောက်လလောက်ကြာတော့ စာအုပ်ပြန်တောင်းရင်း ဘာဆိုလာမလဲမျှော်လင့်ရင်း “မဖတ်ဖြစ်ပါဘူးကွာ” (သို့မဟုတ်) “ဘယ်နားထားမိလည်းမသိဘူး။ ရှာကြည့်လိုက်အုံးမယ်”ဟု ပြန် ပြောတာမျိုး ကြားဖူးမှာပါ။

သင်ခန်းစာက - **လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ** (အထူးသဖြင့် မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်အနေဖြင့် အကြံပေးသတိပေးစကား ဆိုတိုင်း) **မိမိက အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုမှ information ခေါ်သည့် အတွေ့အကြုံ (သို့မဟုတ်) သတင်းစကား (သို့မဟုတ်) သင်ခန်းစာ ရလိုက်လို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပေမဲ့ တခြားလူတွေ လက်ခံကြ လိမ့်မည်။ မိမိနှင့် သဘောထားတိုက်ဆိုင်ကြမှာပဲဟု မျှော်လင့် မထားနိုင်ပါ။**

“ပေးကားပေး၏ မရ” ဆိုစကားလည်း ရှိထားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဘဝတစ်လျှောက် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံ ပတ်သက်လာသူများအားလုံးက လမ်းညွှန်နေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ခံယူချက်သာ မှန်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အစပိုင်းမှာ ခက်တာတွေ့ရပေမည်။ သင်ခန်းစာယူဖို့ ခြောက်လခန့်ကြာသွားနိုင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာမယူသ၍ ဆက်ကာ ဆက်ကာ လာနေပါဦးမည်။ တစ်သက်စာဖြစ်ပါသည်။

လောက,ကမ္ဘာကြီးဟာ သိတ်စိတ်ရှည်သလောက်၊ အရမ်းတိကျသည့် ဆရာကြီးဖြစ်ပါသည်။

ညင်ညင်သာသာဆိုနေသည့် သတိပေးအချက်ပြုနေ
တာများကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဘဝတစ်ခုဟာလည်း အထိုက်
အသင့် ချောမွေ့သွားပါလိမ့်မည်။

ပဲကိုင်မှာ ထိုင်ငိုက်နေပါက - (“အဲဒါမှဒုက္ခ”) - အခက်ဆုံး
ဆိုသည့် သင်ခန်းစာကို နဖူးနဲ့ပြေးဆောင့်ကာ ဝုန်းကနဲနောက်ပစ်
လဲသလို ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ - “တရိပ်ရိပ်တက်နေတဲ့
လည်ပင်းထိ အကြွေးတွေ၊” “လင်မယားကွဲပြဲခြင်းတွေ၊” “နှလုံးရောဂါ”
. . . ။

ဖိုးထော်က “ဘဝမှာ လမ်းကြောင်းမရှိပါဘူး။ လူတိုင်း
လူတိုင်း တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် တစ်နေရာမဟုတ်တစ်နေရာမှာ
ရှိနေမှာပဲ (There is no life path. Everyone has to be somewhere
at sometime)။”

သူ သေသေခြာခြာသတိထားကြည့်တတ်သူ ဖြစ်မယ်ဆိုပါလျှင်
ဘဝသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွေ အထင်းသားရှိနေတာကို ဝန်ခံလာပါ
လိမ့်မည်။

ငါ့ သင်ခန်းစာသစ်ရော

သင်ခန်းစာယူပြီးပြီဆိုရင်တော့ . . . နောက်ထပ်
အသစ်တစ်ခု ထပ်တက်ကြပါစို့။ (Once we have learned the les-
son, we move on to the next one.)။

သင်ခန်းစာပြတ်သွားပြီဟု ဘယ်သောအခါမှ မရှိပေ။

(And we never run out of lessons!)

“သင်ခန်းစာ အသစ်က ဘယ်မှာလဲ။”
သင့် ခါးပိုက်ထဲ ရောက်နေပြီ။



(J)

လောကစကြဝဠာကြီးက မျက်နှာမလိုက်တတ်ပါ။

သင့် အောင်မြင်ခြင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းများသည်
လောကသဘာဝနိယာမများနှင့်
အခြေခံသဘောတရားများအပေါ်သာမက
သူတို့ကို
သင် ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲအပေါ်မှာ
မူတည်နေပါသည်။

လောကသဘာဝနိယာမများ

သခင်ခရစ်တော်ဘုရားရှင် တရားဟောတိုင်းလို လူတွေ နားလည်ဖို့ ဥပမာပုံပြင်သာကေများနှင့် ဟောကြားလေ့ရှိသည်။ ဂျုံစပါးကြပုံ၊ ငါးဖမ်းပုံ၊ သိုးကျောင်းသမားပုံပြင်တို့နှင့် တရားကို မိန့်ကြားပါသည်။

ဥတုရာသီအကြောင်း၊ ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန်နှင့် နေဝင် မိုးချုပ်၊ အမှောင်နှင့် အလင်းအကြောင်းတို့ကိုလည်း မိန့်ကြားလေ့ ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ အရှင့်ခေတ်ကလူတွေ စိုက်ပျိုး မွေးမြူရေးသမားများနှင့် တံငါသည်များ ဖြစ်ကြတာကြောင့် သူတို့နားလည်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဥပမာပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤဥပမာများသည်ကား လောကသဘာဝနိယာမများ အကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နွားကျောင်း သားပဲဖြစ်ဖြစ် သဘာဝနိယာမနှင့်ပတ်သက်လျှင် သူ့ဥပဒေ ကတော့ အတူတူပင်ဖြစ်၏။

သစ်ခေ့ နိယာမသဘောတရား

အစေ့တိုင်း၏ နိယာမသဘောတရားက “သင် ကြံချ သလောက် ရိတ်သိမ်းရတတ်၏။”

သင် မြေကြီးကို ထွန်ထိုးတူးဆွရ၏။ အစေ့ကြဲချရ၏။

ရေလောင်းပေါင်းသင်ပေးရ၏။ အားစိုက်ထုတ်မှု (သို့မဟုတ်) effort (သို့မဟုတ်) ကြိုးပမ်းမှုမည်၏။ အစေ့ကြခိုင်ခံ့မှု၊ ကောက်ရိတ်ခိုင်ခံ့မှု၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း (သို့မဟုတ်) patience (သို့မဟုတ်) ခန္တီ ထည့်ဝင်ပြီးသည်နောက်မှ ရိတ်သိမ်းရ၏။ အားစိုက်ကြိုးပမ်းမှု + စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း = အကျိုးအမြတ် (Effort + patience = results)။

တစ်ခါတရံ ထိုနိယာမသဘောတရားကို လူတွေမေ့နေကြသည်။

သူတို့က

“ငါ သည်နေ့ ပဲစေ့ချမယ်။ မနက်ဖြန်ခါ ဘာပြန် ရမလဲ။”

အဖြေက

“ရေစိုနေတဲ့ ပဲစေ့တွေ” ပေါ့။

သစ်စေ့နိယာမက

“သည်နေ့ကြံချ၊ နောက်မှရိတ်ရ”ဖြစ်၏။

သည်နေ့ ပဲစေ့ကြံချသည်။ နောက်တစ်ပါတ်မှာ ပဲပင်ပေါက်၊ နောက်လေးလကြာသော် ပဲသီးခူးရမည်။

အိမ်ရှေ့ကွက်လပ်ကို အလကားမထားဘဲ တစ်မျိုးမျိုး စိုက်ပျိုးတတ်သူတိုင်း သည်နိယာမသဘောတရားကို နားလည်ကြပါသည်။

သို့သော် မျက်မှောက်ခေတ်က “မာမီး ခေါက်ဆွဲခေတ်” (ခုဝယ်၊ ခုပြုတ်၊ ခုစားခေတ်)။

ဖိုးလောတစ်ယောက်က “အလုပ်ကောင်းကောင်းသာ ငါ ရကြည့်ပါလား။ ငါ တအားကြိုးစားလုပ်ပစ်လိုက်မှာ။ လက်ရှိ အလုပ်က ကားမောင်းသမား။ မဟားတရားပါကွာ။ ဖင်ပူကျော အောင့်တာပဲကျန်တယ်။”

မမဲသူက “ငါသာ မန်နေဂျာဖြစ်ကြည့်ပါလား။ အားရက် မယူဘူး။ အလုပ်ထဲစိတ်မြှုပ်ထားလိုက်မယ်။ ငါ ခုလုပ်နေရတာက ပန်းကန်ဆေးအလုပ်။ သိက္ခာမရှိ၊ အဆင့်မမြင့်နဲ့။ စိတ်ပျက်ဖို့ သိပ်ကောင်းတယ်။”

ဖိုးလောနှင့် မမဲသူတို့ကို ကျွန်တော်ပြောလိုတာက “ခင်ဗျားတို့ မှားနေပြီ။”

“ဖိုးလော ကားမောင်းတာ တကယ်ကျွမ်းတယ်။ ရိုးသားလို့ စိတ်ချရတယ်။ စေတနာလည်းပါတယ်။ အရမ်းအားကိုးရတယ်လို့ မြို့ထဲမှာ နာမည်တစ်လုံးကျန်အောင် လုပ်ကြည့်ပါလား။ မင်း အလုပ်ရှားဦးမလား။ မင်းလို အားလည်းကိုးရ၊ စိတ်လည်းချရတဲ့ လူကို တစ်ယောက်ယောက်က အခြားအလုပ်တစ်ခုပေးဘူးလို့ မင်း ပြောနိုင်လား။”

“ဒီမှာ မမဲသူ။ အလုပ်ကို အရမ်းရှိသေ၊ ဇွန်းခွက်ပန်းကန် တွေကို ပြောင်အောင်သေချာဆေးတတ်တဲ့ ခင်ဗျားကို ဆိုင်ရှင်က မမြင်ဘူးမထင်နဲ့။ အလုပ်ကို သေချာစေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ စေတနာပါပါ လုပ်တာမို့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ဂုဏ်ယူတယ်မို့လား။ အဲလို လုပ်တတ်လို့ ဩတပစိတ်လည်း ရှင်းနေရဲ့မဟုတ်လား။ အဲဒါဆို တစ်နေ့မှာ ခင်ဗျားမျှော်ထားတဲ့နေရာ မရဘူးလို့ သေချာပြောနိုင်

ရဲ့လား။”

မမှုန်က “ကျမကို ရာထူးတိုးပေးပါလား။ ဒါဆို ကျမ အလုပ်ထဲ မအိပ်ငိုက်တော့ဘူး။”

ကိုလည်က “ကျနော်ကို လခတိုးပေးပါလား။ ဒါဆို ကျနော် ခဏခဏမဖျားတော့ဘူး။”

မပျိုလေးက “ကျမအိမ်ထောင်ကျ ကံကောင်းကြည့်ပါလား။ ကျမယောက်ျားအပေါ် တာဝန်ကျေစေရမယ်။”

မမှုန်၊ ကိုလည်နှင့် မပျိုလေးတို့ သေသေချာချာသိစေချင် တာက

“အားစိုက်ကြိုးပမ်းမှု (Effort) က ပထမ၊ ဒုတိယက အကျိုးအမြတ် (results)။”

“သည်အစဉ်အလာကို ပြောင်းပြန်လှန်ကာ ရှေ့နောက် ဖန်လို့မရပါ”ဟု။

ဥယျာဉ်ထဲက သာဓကနောက်တစ်ခုထပ်ကြည့်ပါ။
သင် ဖရုံစေ့ (၁၂)စေ့ကြဲချလိုက်လို့ ဖရုံပင် (၁၂)ပင် ပေါက်လာမည်မဟုတ်ပါ။

ကိုပေါတစ်ယောက် အိမ်ဘေးခြံထဲမှာ ချဉ်ပေါင်စေ့တွေ ကြဲချခဲ့သည်။ တချို့အစေ့တွေ ခြောက်သွားသည်။ တချို့ ပိုးစား သွား၏။ စာကလေးတွေ လာစားသွားတာလည်းရှိသည်။ ကြဲတုန်းက လေထဲ တချို့ပါသွားသည်။ ချဉ်ပေါင်ပင်တွေပေါက်လာတော့ နည်းနည်းသာတွေ့ရ၏။

“ဒါ မတရားဘူး”ဟု ကိုပေါဆိုနေ၏။

“ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ အဲတာ သဘာဝပဲ။ ကိုပေါ။”

မိတ်ဆွေစစ်မိတ်ဆွေမှန်ရဖို့ အသိမိတ်ဆွေများများ သိအောင်တော့ မိတ်ဖွဲ့ရပါမည်။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ မန်နေဂျာတစ်ယောက်ရဖို့ လူတစ်ရာလောက်ကို လူတွေ့စာတွေ့ အင်တာဗျူးရပါမည်။ ပုံမှန်ဖောက်သည်ရဖို့ ဈေးဝယ် (၁၀၀)နှင့် စရပါမည်။ ထမင်းဆိုင်ကောင်းကောင်းသိထားဖို့ ထမင်းဆိုင်ဆယ်ဆိုင်လောက်မှာ စားဖူးရပါမည်။

ကျွန်တော်တို့ အကြံအစည်တွေ၊ ခွန်အားတွေ၊ ချစ်သူခင်သူတွေ၊ ငွေကြေးဥစ္စာတွေ အတော်များများ လေထဲလွင့်ပါသွားပေဦးမည်။ ငှက်တွေ ချီသွားကြပေဦးမည်။ အဲသည်လိုဖြစ်ရ မလားဆိုပြီး သင် ရန်သွားတွေ့ဖို့မဟုတ်ပါ။ မတရားဘူးလို့ သွားငြင်းဖို့လည်း မဟုတ်ပါ။ သင် နားလည်လက်ခံထားရမည့် အရာဖြစ်သည်။ ကြိုမြင်လို့ ကြိုပြင်ထားတာပဲ ဖြစ်ရပါမည်။

အကြောင်းနှင့် အကျိုး

သင့်ဘဝ တိုးတက်မှုလည်းမရှိ။ လှုပ်ရှားမှုလည်းမတွေ့ရပါက သင် ထည့်ဝင်နေပုံကို စစ်ကြည့်ရမည်။

“မနက်ဆို ကျွန်တော် စောစောထတယ်။ ဘုရားအာရုံပြုမေတ္တာပို့ဆုတောင်းပြီးတာနဲ့ နာရီဝက်လောက် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြီးတော့ နံနက်စာစား၊ စာနည်းနည်းဖတ်၊ နောက် အလုပ်သွားတယ်။ အတူလုပ်ကိုင်သူတွေနဲ့

အဆင်ပြေအောင်လည်း ကြည့်နေတယ်။ အလုပ်မှာလည်း ကိုယ့် အလုပ်လိုသဘောထားပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အတတ်နိုင် ဆုံးလုပ်တယ်ဗျာ။ ဒါနဲ့တောင် ဘဝမှာ ဘာတစ်ခုမှ ကောင်းတာဖြစ် မလာပါဘူးဗျာ”လို့ ညည်းညူသံမျိုး သင် ဘယ်တော့မှကြားမှာ မဟုတ်ပါ။

သင့် ဘဝသည် စွမ်းအင်/ခွန်အားအစုအစည်းကြီး ဖြစ်သည်။ ခွန်အားစိုက်ထုတ်နေပါလျက် ကောင်းတာတစ်ခုမှ ဖြစ်မလာပါလျှင် သင့် အပြစ်သာဖြစ်ပေမည်။

သင်အားစိုက်ထည့်ဝင်လိုက်သောအရာတိုင်းသည် သင့်ဘဝ အကြောင်းခြင်းရာကို ဖန်တီးပေး၏ဟု အသိအမှတ် ပြုလိုက်ချိန် သင် သားကောင်မဖြစ်တော့ပါ။

သူများတွေဘဝကိုကြည့်ပြီး “အကြောင်းအကျိုး သိအိုရိက ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ”။

“ကိုတိုးဆို ရာထူးတွေတက်လို့။ သူ အဲဒီရာထူးနဲ့ ထိုက်လို့ လား”ဟု သင် ပြောချင်ပေမည်။

ဦးမေတ္တာနှင့် ဒေါ်ချစ်တို့ နှစ်အစိတ်မြောက် ငွေရတု မင်္ဂလာပွဲခံတာကြည့်ပြီး “သူတို့ ဘာကြောင့် အဲဒီလောက် ကံကောင်းရတာလဲ” ဟု ဆိုကောင်းဆိုပေမည်။

နည်းနည်းတော့ ရှုပ်သွားပြီထင်သည်။

ပြောချင်သည့်အဓိပ္ပါယ်က အကြောင်းနှင့် အကျိုးသဘော တရားဟာ လူတိုင်းအတွက် ထာဝရမှန်ကန်နေမည့် ဥပဒေသဖြစ် ကြောင်းပါ။

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်တောင်းခံသလို ကိုယ်ရပါသည်။ ကိုဌေးက မိန်းကလေးတွေကို ရေမွှေးတွေပေး၊ စိန်လက်စွပ်တွေ ဆက်နှင့် ဆွဲဆောင်နေသည်။ သူတို့လေးတွေ သူ့ကို ကျောခိုင်း သွားခါမှ “ဒီဟာမတွေ့ ငါ့ကို ငွေချူစားဖို့သက်သက် ပေါင်းတာပါ” ဟု သူ ပြောနေပါသည်။

“ကိုဌေးရေ စိန်တုံးကို ငါးစာလုပ်ပြီး များမှတော့ စိန်ကြိုက် တဲ့ငါးပဲ ဖမ်းမိပေတော့မပေါ့။”

အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါ။

အကြောင်းတရားအတိုင်း အကျိုးတရားဖြစ်နေသည့် သဘောတရား သင့်ဘဝထဲမှာ အမြဲမှန်ကန်နေပါသည်။ သင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ သင့်အောင်မြင်မှုများနှင့် စိတ်ပျက် အားငယ်နေခြင်းများမှာလည်း မှန်နေတာကို သတိထား ကြည့်ပါ။ သင့်စိတ် ငြိမ်းအေးလာပါလိမ့်မည်။

ပို့ကောင်းလာရင် ပွဲကြီးလာတတ်

ဘယ်အားကစားမှာမဆို ကိုယ်က ပွဲသေးလေးတွေကို နိုင်လာပြီဆို ပိုကြီးသည့်ပွဲတွေမှာ ကစားရတတ်၏။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပိုကြီးသည့်ပွဲတွေမှာ ကစားရတတ်သည်။

စာသင်ကျောင်းတက်တုန်းက အတန်းတက်ရတာ ပြန်ကြည့် ပါ။ စတော့ မူလတန်းကြို၊ နောက် သူငယ်တန်း၊ သူငယ်တန်း အောင်ရင် ပထမတန်း၊ အောင်ရင် ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထတန်း . . . ။ တစ်တန်းအောင်ရင် အတန်းပိုကြီးလာသည်။ တိကျ

သလောက် မှန်ကန်သော စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဥပဒေသက “ပိုကောင်းလာရင် ပွဲလည်းကြီးလာပါသည် (When you get BETTER, the game gets BIGGER.)။”

ဘဝလမ်းခရီးတစ်လျှောက်မှာ လူတွေ ဒီဥပဒေသကို မေ့ပြီး မျက်စိလည်နေကြသည်။

ဒေါ်ဒေါ်စောတစ်ယောက် စိန်လက်ကောက်ကို အကြွေးနှင့် ဝယ်ထားပြီး အကြွေးဆပ်ဖို့ ငွေလိုက်ချေးနေရသည်။

ကိုမျိုးက သည်အလုပ်လုပ်နေတာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ် ကျော်ပြီ။ ဘဏ်မှာ ငွေလေးသောင်းငါးထောင်ခြောက်ကျပ်သာ စုမိသည်။ သူက “ငါ့မှာ ငွေသိန်းလေးငါးဆယ်ရှိရင် ငါ သည်ထက်ပို စုနိုင်မှာပါ”။

အရမ်းကို မှားပါသည်။ ကိုမျိုး ယခုလောလောဆယ်လုပ်ရ မှာက ငွေတစ်ထောင်ကျပ်စုရမှာပါ။ ငွေကျပ်တစ်သောင်းက ငွေတစ်ထောင်ပြီးမှလာမှာ။ . . . အဲသည်လို . . . အဲသည်လို လုပ်ရင်းစုရင်းနှင့်သာ သိန်းငါးဆယ်ထိရောက်လာမှာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆွဲဆွဲသည် ရပ်ကွက်ထဲက စားသောက်ဆိုင်မှာ သီချင်းဆို ပါသည်။ သူက “ပရိသတ်တစ်သိန်းလောက်ကြည့်တဲ့ စင်တင်ပွဲမှာ ဆိုရရင် အားလုံးသဘောကျသွားအောင် အပြတ်ဟဲပစ်လိုက်မယ်။ ခုတော့ ငါဆိုနေရတာက ထမင်းကုန်းစားနေတဲ့ လူဆယ်ယောက် လောက်အတွက်ပဲ။ စိတ်ကုန်တယ်။”

ဆွဲဆွဲသာ နေ့တိုင်း လူဆယ်ယောက်လောက်အတွက် ကောင်းကောင်းဆိုပေးလိုက်ရင်၊ နောက်တစ်ပတ်မှာ တစ်ဆယ့်

သုံးယောက်၊ နောက်နေ့ တစ်ဆယ့်ခြောက်ယောက်၊ . . . သုံးလ
လောက်ကြာတော့ အခန်းပြည့် လာပေမည်။

ဒေါ်သဒ္ဓါက “လခတိုးတဲ့တစ်နေ့ မိဘမဲ့ကျောင်းက
ကလေးဆယ်ယောက်ကို နှစ်စဉ်ထောက်ပေးမယ်။”

ဘဝဟူသည် တဖြည်းဖြည်း ရှေ့သို့တိုးပြီးဖွံ့ဖြိုးခြင်း
(life is a gradual progression) **ဖြစ်၏။ အမြဲတမ်းခေါင်းထဲ**
ထည့်ထားရမည့် မေးခွန်းက “အခုလက်ထဲရှိနေတာနဲ့ ငါ
ဘာလုပ်နေပြီလဲ။”

သင့် အဖြေက “သိတ်ပြီး ဟုတ်တိပတ်တိ မလုပ်မိသေး
ဘူး။” (သို့မဟုတ်) “ခုထိတော့ သိပ်များများစားစား မဟုတ်
သေးဘူး။”

အဲသည်လိုဆိုပါက

“သင် ဘာမှပိုပြီးဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါ။”

လောကကြီးက အားစိုက်ကြိုးပမ်းမှုအား ဆုချီးမြှင့်၏။
ဆင်ခြေပေးနေခြင်းအား မဟုတ်ပါ (The universe rewards
effort, not excuse.)။

တစ်ခုက နောက်တစ်ခုဆီကို ဦးဆောင်တတ်

ဘဝမှာ မွန်းကျပ်မောဟိုက်လာတိုင်း အောင်မြင်ပျော်ရွှင်
နေကြသူများကို ကျွန်တော်ငေးမောအားကျတတ်ပါသည်။

“သူတို့ဘဝလေးတွေက ကြည်နူးစရာလေးပါလား”ဟု
အားကျကျနှင့်ပြောမိသည်။

အဲသည်မှာ ကျွန်တော်တွေ့လာတာက သူတို့တစ်တွေ တစ်နေရာရာက စလုပ်ခဲ့ကြတာဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီအစသေးသေးလေးက အခြားတစ်ခုခုဆို ဆိုက်ဆိုက်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဲသည်နောက် အခြားတစ်ခုဆို . . . နောက်ထပ် တစ်ခုဆို . . . ။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ တစ်ခါတလေ သိတ်ချေးများတာ ကြောင့် အမှားတွေလုပ်မိတတ်သည်။ “ငါလုပ်ချင်တာ အဲဒါမဟုတ်ဘူး” ဆိုကာ အလုပ်လာပေးသူကို ပြန်ပြောတတ်ကြသည်။

ယခုလောလောဆယ်ဆယ်အတွက် အဲသည်ဟာပဲရပါက ဝင်လုပ်ရမှာပဲ။ အဲသည်အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်လာအောင်လုပ်။ နောက်ပိုင်း အဲသည်အလုပ်က တခြား(ပိုကောင်းသည့်)တစ်ခုဆို ပို့ပေးတာကို သင်ကိုယ်တိုင်မြင်ရလိမ့်မည်။

သင့်ဆီမှာ ဘာတစ်ခုမှ ကြီးကြီးမားမားဖြစ်မလာ သေးဘူးဆိုပါက သေးသေးကွေးကွေးလေးတွေကနေ စလုပ် ကြည့်ပါ။

အသေးကမ္ဘာထဲ ခုန်ဆင်းချလိုက်စမ်းပါ။

ထောင်းမွန်က ချင်းလူမျိုးမို့ ဆလိုင်းထောင်းမွန်ဟု လူတွေကသိကြသည်။ ချင်းတောင်တီးတိန်မြို့နယ် ချောင်ကျကျ တစ်နေရာ တုန်းဇံရွာက။ သူ မန္တလေးရောက်လာတုံးက အခြေမဲ့ အနေမဲ့ တစ်ကောင်ကြွက်။ ဗမာစကားကို ရေလည်အောင်မပြော တတ်။ သူများအိမ်ကပ်နေရင်း တရုတ်စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ

လောကကြီးက
အားစိုက်ကြိုးပမ်းမှုအား
ဆုချီးမြှင့်၏။
ဆင်ခြေပေးနေခြင်းအား
မဟုတ်ပါ။

ပန်းကန်ဆေးအလုပ်တစ်နေရာ လျှောက်ထားသည်။

ဆိုင်ရှင်က လူတွေကြည့်ချင်တယ်ဆိုတာကြောင့် ဆိုင်ထဲ ထောင်းမွန်ရောက်နေသည်။ ဆိုင်ရှင်ဟု ထင်ရသူက ဝက်သား တစ်ပုံကို ဓါးတစ်လက်နှင့်တုံးထစ်ရင်း အလုပ်ရှုတ်နေသည်။ သူရောက်နေတာကိုလည်း မြင်ပုံမပေါ်။ လူတွေစစ်ဆေးခံဖို့ သူလာသည်ဆိုတာလည်း ရိပ်မိပုံမပေါ်။

ထိုင်စောင့်နေရင်း ရေသောက်မလာပါပဲနှင့် အပေါ့သွား ချင်လာသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းတာကြောင့် ဖြစ်မည်။ အိမ်သာရှာ ကာ ခပ်သုတ်သုတ်ဝင်သွား၏။ ကိစ္စပြီးတော့ နှစ်ချီကာဆေးဟန် မတူသော ဝါထိန်နေသည့်အိမ်သာအိုးကို ဆပ်ပြာကြမ်းနှင့်တိုက်ပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ဆေးလိုက်သည်။ ရေညှိထပ်နေသည့်ခွက်နှင့် တက်လိုက်ရင် ချော်ကျမှာတောင်စိုးရသည့် ခြေနင်းခုံကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောလိုက်သေးသည်။

အားလုံးအော်ရီဂျင်နယ် ကြွေရောင်ပေါက်လာမှ လက် ဆေးကန်မှာ လက်ဆေးမယ်လုပ်တော့ “အောင်မလေး ကွမ်း သွေးတွေ၊ ချေးညှီတွေနှင့် ပျို့အန်ချင်စရာ။ မထူးပါဘူး ပို့မည့်ပို့ ကူးတို့ထိပို့လိုက်ပါ့မယ်”ဆိုကာ ကျန်တဲ့ဆပ်ပြာတုံးလေးနှင့် ပွတ်ကာတိုက်ကာဆေး၏။

ကြွေကန်အထဲနှင့်အပြင်က ဖြူဖွေးလာပေသည့် အနား ကွတ်တွေအကြားက ညိုပုတ်ပုတ်ချေးခြောက်တွေက ချဉ်စုတ်စုတ် နံနေသည်။ ဘေးနားရှိ သွားတိုက်တံအဟောင်းလေးနှင့် စိတ်ရှည် လက်ရှည် အကြိုအကြားမကျန် ကုတ်ခြစ်ဆေးကြောပေးလိုက်

လေသည်။

ဆိုင်ထဲပြန်ဝင်လာတော့ ဆိုင်ရှင်ထင်ရသူကို သူ မတွေ့ရ။
နံရံဘေးက ထိုင်ခုံတစ်လုံးမှာ ထိုင်စောင့်ရင်း စားပွဲထိုးကောင်လေး
တွေကို ကြည့်ပြီး သူ အားကျနေမိသည်။

“ဟ ဘယ်နတ်သိကြားကြွလာလို့ ငါတို့အိမ်သာနဲ့ လက်
ဆေးကန်ကို မ,စသွားတာလဲ”

တအံ့တဩပြောရင်း ရေစိုလက်သုတ်နေသည့် ဆိုင်ရှင်
ဟုထင်ထားသူဆီ ထောင်းမွန်သွားပြီး “ကျွန်တော် ဆေးပေးထား
လိုက်တာပါခင်ဗျာ”ဟု ချင်းသံဝဲဝဲနှင့် ပြောလိုက်သည်။

အဲသည်နေ့က ဆလိုင်းထောင်းမွန် ပန်းကန်ဆေးအလုပ်
ရသွားသည်။

တစ်ပတ်လောက်အကြာတွင် စားပွဲထိုးတစ်ယောက်
အလုပ်ထွက်သွားသဖြင့် ထောင်မွန် အရမ်းအားကျခဲ့သည့် အလုပ်
ကို အဝတ်အစားကျကျနနဝတ်ကာ စတိုင်ကျကျလုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

တစ်ယောက်ယောက်က “ကျွန်တော် အလုပ်ရှာမတွေ့
သေးဘူးဗျာ”ဟု ကျွန်တော့ဆီလာညည်းတိုင်း ဆလိုင်းထောင်းမွန်
နှင့် သူ့သွားတိုက်တံကို ကျွန်တော်ပြေးသတိရမိတတ်ပါသည်။

**သင် စနိုင်သည့် နေရတိုင်းမှာ စလုပ်ပါ။ သင့် ရှေ့မှာ
တွေ့ရတာအားလုံးကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။**

အဲသည်လိုဆို့ အခွင့်အရေးဆိုတာတွေက သင့်ကို
လိုက်ရှာ နေပါမည်။ အဲသည်ဟာကို ဂုဏ်သတင်း ကျော်စော
ပြန်လွင့်ခြင်းဟုပင် ခေါ်ပါသည်။ “တစ်ခုက နောက်တစ်ခုဆီ

ဦးဆောင်ခြင်း ("one thing leads to another") ဟုလည်းကင်ပွန်းတပ်ပါမည်။

ဖါးပြုတ် အခြေခံသဘောတရား

အခြေအနေပိုဆိုးမလာအောင် ဂရုပြုဖို့အဆိုကို ဖါးပြုတ် သဘောတရားဟု ခေါ်ချင်ပါသည်။

သန်သန်မာမာ ထွားထွားကြိုင်းကြိုင်း ဖါးပြုတ်တစ်ကောင်ကို အတော်အတန်ပူသည့် ရေပုံးထဲ ထည့်ကြည့်ပါ။ ဖါးပြုတ် ဘာလုပ်မယ်ထင်ပါသလဲ။

ဟုန်းဆို ချက်ခြင်းခုန်ထွက်ပြေးပါလိမ့်မည်။

သူက “ဟာလစ်မှ။ ဒါအသေးအဖွဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ ဖါးစွပ်ပြုတ် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်”ဟု။

တစ်ခါ အဲသည်ဖါးပြုတ်ကိုပဲ ရေအေးပုံးထဲထဲကြည့်ပါမည်။ သူ ငြိမ်နေပါလိမ့်မည်။

ရေပုံးကို အောက်ကနေ တဖြည်းဖြည်းအပူပေးကြည့်ရအောင်။ ခဏတော့ သူ ဆက်ငြိမ်နေဦးမယ်။ တဖြည်းဖြည်းတိုးပူလာတာတောင် သူ ခုန်မထွက်ပဲ ဆက်ငြိမ်နေလျှင်တော့ ဖါးစွပ်ပြုတ် ဖြစ်ဖို့ သိတ်ကြာလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

သင်ခန်းစာက “ဘဝမှာ ပျက်ချင်ရင် (ပျက်လာတာ သတိ မထားလျှင်) ဆက်ပျက်သွားပေမည်။” ဖါးပြုတ်လို ဖြည်းဖြည်းချင်း တန်းစီဖြစ်ပျက်လာတာကို လျစ်လျူရှုနေပါက သိတ်နောက်ကျသွားပါမည်။ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သေချာ

ဂရုပြုဖို့. လိုအပ်ပါသည်။

ညအိပ်ပျော်နေတုံး အသက်ရှုကျပ်ပြီး နေလို့မရထိုင်လို့ မရဖြစ်ရင် မနက်မလင်းခင်ကတည်းက ဆေးရုံပြေးသွားပေလိမ့်မည်။ သို့သော် နေ့စဉ်ဆေးလိပ်သောက်ပြီး တစ်ရက်အသက်ရှုခက်လာလိုက် နောက်တစ်ရက်ကောင်းလာလိုက်ဆိုပါက သင်ချက်ခြင်းဆေးစစ်မည် မထင်ပါ။

သင် တစ်နေ့တစ်နေ့ ငွေတစ်ရာ ဖြုန်းပစ်နေသည်။ မသိသာပါ။ သို့သော် နောက်တစ်ရက်၊ နောက်တစ်ရက်၊ ပြီးနောက်တစ်ရက် . . . အဆုံးတော့ အကြွေးလည်ပင်းထိနေမည်။

လင်မယားကွဲသွားကြတာ ကြည့်ပါ။ တစ်ရက်တည်းနှင့် အဲသည်အဆင့်ထိ မရောက်ပါ။ ယနေ့နည်းနည်း၊ နောက်နေ့နည်းနည်း၊ နည်းနည်းနည်းနည်းနှင့် နောက်တော့ကွဲရကွာရသည် အထိပင်။

ဘဝသည် (ကောင်းတာဖြစ်စေ၊ ဆိုးတာဖြစ်စေ) တဖြည်းဖြည်းစုပုံလာတတ်သည် သဘောရှိ၏။ ဖါးပြုတ် သဘောတရားက (ဖြစ်ဖို့၊ ပျက်ဖို့) အလားအလာတွေကို မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်နေဖို့ သင်ခန်းစာပေးပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ “ငါ ဘယ်သို့ဦးတည်နေသလဲ၊ ငါ မနှစ်ကထက် ပိုကျန်းမာလာရဲ့လား၊ ပိုပျော်လာသလား၊ ပိုအောင်မြင်လာရဲ့လား။” စသည်ဖြင့် မေးရပါမည်။ အဲသည်လို မဟုတ်ပါက ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတာတွေ ပြုပြင်ရပါလိမ့်မည်။

လုံးဝသေချာတာကတော့ - သည်လောကမှာမည်သည့်

**အရာတစ်စုံတစ်ခုမှ တည်မြဲမနေကြပါ။ အားလုံး ရွေ့လျား
ပြောင်းလဲနေကြပါသည်။ သင်သည်လည်း တိုးတက်နေတာပဲဖြစ်စေ၊
ဆုတ်လျော့နေတာပဲဖြစ်စေ တစ်ခုခုတော့ဖြစ်နေမှာ အသေအချာပင်။**

စည်းကမ်း

သင် မနှစ်သက်သည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးများကို စည်းကမ်းတကျလုပ်ပါ။ ဧရာမကိစ္စကြီးများကို သင် သဘောကျ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

“စည်းကမ်း” ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းသဘောကျသည့် စကားလုံးတစ်လုံးတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စည်းကမ်းက သင့်ကို ထူးခြားမှုတစ်ခုတော့ တစ်မျိုးတစ်ဖုံပေးနေလိမ့်မည်။

ဘဝဆိုသည် လောလောဆယ်ခဏတာ သာယာမှုနှင့် ရေရှည်အကျိုးဆုလာဘ်တို့အကြား အပေးအယူစံနှစ်နှင့် ကုန်ကူး နေရသလိုဖြစ်ပါသည်။ တီဗွီအစား စာကျက်ချိန်စာကျက်ပါ။ စာမေးပွဲ အောင်ပါလိမ့်မည်။ တစ်လတစ်လ ရှိတာအကုန်သုံး မပစ်ပဲ တစ်ထောင်လောက် ပုံမှန်စုတတ်သည့် စည်းကမ်းတစ်ခု ရှိကြည့်ပါ။ အိမ်နှင့်ခြံနှင့် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စည်းကမ်းရှိဖို့/ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းရှိဖို့ (self-discipline) သံမဏိစိတ်ဓါတ်တော့ မလိုပါ။ တစ်ခုတည်း သောလိုအပ်ချက်က “ငါဘာဖြစ်ချင်တာလဲ”ဟု သိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် စာမေးပွဲအောင်ချင်တယ်ဟုသိနေခြင်းက သင့်ကို စာကျက်စေလိမ့်မည်။ စက်ဘီးရချင်စိတ်ရှိပါက ငွေစုနိုင်ပါ

လိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းရှိပါ။ တခြားဘာစည်းကမ်းမှ နောက်ထပ်မလိုတော့ပါ။ အဆုံးတွင် သင့်ဘဝကို သင်သာတည် ဆောက်ပြီးသား ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ဘယ်သူကမှ သင်ဘာလုပ်ရ မည်ဟု လာပြောနေစရာ မလိုတော့ပေ။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ စည်းကမ်းမရှိ/ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မရှိပါက သင့်ကို တခြားတစ်ခုက အုပ်စိုးသွားလိမ့်မည် (When you don't have self-discipline, you get it from outside.)။ အဲသည်လိုဆိုပါက သင့်ကို တခြားတစ်ခုက ဝါးမျိုပစ်လိုက်မည်။ သူ့ကျွန်သပေါက် သင် ကျရောက်သွားခြင်းသာဖြစ်၏။ ရုန်းမထွက် သာ လူးကာလွန်ကာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ခနစ်ကျခြင်း/ အစီအစဉ်ကျခြင်း

တိုးတက်ကြီးပွားခြင်းအတွက် စံနစ်ကျခြင်း (သို့မဟုတ်) အစီအစဉ်ကျခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကို ကြည့်ပါ။ ပန်းသီးတစ်လုံးကို လေ့လာ ပါ။ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို သေချာကြည့်ပါ။ ပျားအုံတစ်အုံကို ကြည့်ပါ။ လိုတာချန်ကာ မလိုတာစွန့်ပစ်ဖို့ သဘာဝက သူ့ဖာသာသူ လုပ်ပေးသွားသည်။ အဲသည်ဟာကို ဖွဲ့စည်းမှုဟုပင် ကျွန်တော် တို့ ခေါ်ကြပါသည်။

စီးပွားရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာဖို့ သင့်မှာ နည်းရှိရ ပါမည်။ ဘဝပွင့်လန်းဖို့ သင့်မှာ စနစ်ရှိရပါမည်။

ဆရာဒေါက် “ငါ့ ရုံးခန်းက နည်းနည်းတော့ ရှုပ်ပွတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့အတွက်တော့ အိုကေပါ။”

သူပြောတာကို သင် လက်ခံနိုင်ပါမည်လား။

အရေးပေါ်ဝေဒနာကြောင့် ခွဲစိတ်ခံဖို့ ဒေါက်တာရှိုး၏ ခွဲစိတ်ခန်းထဲအထိ တွန်းလှည်းပေါ်ထိုင်ကာ သင်လိုက်သွားသည် ဆိုပါစို့။ တံခါးပေါက်ရောက်တာနှင့် အပ်ချည်ကြိုးတွေက တန်းလန်း။ ဆေးပုလင်းတွေက ကိုးရိုးကားရား။ မီးလုံးတွေက တိုးလို့တွဲလောင်း။ ပတ်တီးနှင့် ဂွမ်းလိပ်တွေက ခြေထောက်ချ စရာမရှိ။ လက်ဆေးကန်က ချေးအထပ်ထပ်။ . . .

ဒေါက်တာရှိုးက “မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ရှုပ်ပွတ်ပေကျံနေပေမဲ့ ကျွန်တော်ခင်ဗျားကို အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်ပေးနိုင်မှာပါ။”

စနစ်မရှိ၊ အစီအစဉ်မကျ၊ ရှုပ်ပွတ်နေသည့်နေရာက ဘာမှ ကောင်းတာထွက်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါ။

သင့် ဘီရိုကို စနစ်တကျစီကြည့်ပါ။ သင့် ဧည့်ခန်းကို စိစစ်ကြည့်ပါ။

တစ်ခု သင် တွေ့လာပါမည်။

“အတွင်းမှာရှိသည် အတိုင်း အပြင်မှတွေ့ရတတ် ပါသည် (As within, so without)” သင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် သင့် အတွေးအကြံများ၏ ရောင်ပြန်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အိမ် တစ်ခုလုံး ပြောင်းဆန်အောင်ရှုပ်ထွေးနေပါက သင့်ဘဝသည် လည်း . . . ။

ကြိုးစားမှုများ အလဟဿဖြစ်မသွားပါ။

အနှုတ်ငါးဆယ်ဒီဂရီထိအေးနေသော ရေခဲတုံးတစ်တုံးကို အပူပေးကြည့်ပါ။ အချိန်တစ်ခုအထိ ဘာမျှထူးခြားမှုမတွေ့ရပါ။ ခွန်အားတွေ၊ စွမ်းအင်တွေသာ ကုန်သွားသည်။ ဘာအပြောင်းအလဲတစ်ခုမှ မည်မည်ရရမတွေ့ရ။ သုညဒီဂရီလည်းရောက်ရော မခံနိုင်တော့ပါ။ ရေပျော်သွားပြီ။

အပူဆက်ပေးထားကြည့်ပါ။ သည်တစ်ခါလည်း ကုန်လိုက်သည့် ခွန်အားတွေ။ စိုက်လိုက်ရသည့် စွမ်းအင်တွေ။ ဘာမှ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ မမြင်မတွေ့မိ။ တစ်ရာဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရောက်ချိန်တွင်တော့ ရေပွက်လေးတွေတွေ့ရပြီ။ ရေငွေ့တွေ အလိပ်လိုက် အလိပ်လိုက်တက်လာတာ တွေ့ရပြီ။ ရေတွေဆူကုန်ပြီ။

ဥပဒေသက . . . “တစ်စုံတစ်ခုအတွက် ခွန်အားနှင့် စွမ်းအင်အမြောက်အများ စိုက်ထုတ်လိုက်ရသော်လည်း ဘာမျှ ထူးခြားမလာတာမျိုး ဖြစ်ဖူးမှာပါ။ ကြိုးစားလိုက်ရပေမဲ့ သဲထဲ ရေသွန်ခံစားဖူးမှာပါ။ အမှန်တွင် သင့်ခွန်အားနှင့် စွမ်းအင်များက တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်နေစေပါပြီ။ ပြောင်းလဲနေပါပြီ။ သို့သော် သင်မမြင်မတွေ့နိုင်သေးတာတော့ အမှန်ပင်။ ဆက်ကြိုးစားပါ။ အားဆက်ထုတ်ပါ။ စွမ်းအင်တွေ ပိုထည့်ပါ။ နဂိုနှင့်လုံးဝမတူ အသွင်အပြင်ပြောင်းလာတာ သင် မြင်ရပါလိမ့်မည်။

ဥပဒေသကို သတိရပါ။ - သင် စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ မလိုပါ။ - စိတ်ဓါတ်မကျတော့ပါ။

ပင်လယ်ရေလှိုင်းများ

လူ့ဘဝကို လှိုင်းနှင့် ပုံခိုင်းလေ့ရှိပါသည်။ လှိုင်းဟုဆိုရာ တွင် အသံလှိုင်း၊ အလင်းလှိုင်း၊ ရေလှိုင်း၊ ငလျင်လှိုင်း၊ မိုက်ခရိုဝေ့လှိုင်း စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သိကြသည်။ လှိုင်းကို အရပ်စကားနှင့် ပြောကြည့်ပါက “အရာရာတိုင်းသည် အံ့နှင့်ကျင်းနှင့် တစ်စုတစ်စည်းတည်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်”ဟုပင်။

အဓိပ္ပာယ်က ကျွန်တော်တို့ဘဝထဲသို့ အဆင်မပြေမှုများသည် အဖော်တွေစုပြီး ဝင်ရောက်လာတတ်ပါသည်။ စက်ဘီးပျောက်ရသည့်အထဲ ကလေးက ဆေးရုံတင်လိုက်ရသည်။

ကျွန်တော် သည်နေ့အလုပ်ဖြုတ်ခံရသည်။ ရေစုတ်စက်ပျက်လို့ ဆိုင်ပို့ဖို့သွားပါမှ လမ်းမှာ ကားတိုက်ခံလိုက်ရပြန်သည်။

သည်သဘောကို စိတ်မှာစွဲထားပါက အကျိုးပွားပါသည်။ ဘာပြဿနာမှမပေါ်ပဲ အဆင်ပြေသည့်လတွင် “ငါတို့ဘဝ နောက်ထပ်ရေလှိုင်းပုတ်ခတ်ချိန်အတွက် ဒါလေးတော့ စုထားဦးမှ (“I'll put something aside for the next wave”.)”ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောဖြစ်အောင်ပြောပါ။

ရေလှိုင်းပုတ်ခတ်ခံရချိန်မှာတော့ “ငါဒါတွေ ကြုံမြင်လို့ ကြုံပြင်ခဲ့တာပေါ့။ ဒီလှိုင်းကြမ်းက ခဏပါ။ ပြီးရင် ပြန်ငြိမ်သွားမှာပါ (“I know about these waves - this is only temporary”.)” ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောဖြစ်အောင်ထပ် ပြောလိုက်ပါ။

လို့က်လျောညီထွေဖြစ်ပါစေ

ဩကာသလောကကြီးထဲတွင် အရာရာတိုင်းသည် တည်မြဲမှု မရှိ။ ဥတုရာသီများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရောက်လာလိုက် ကုန်သွား လိုက်။ နေပူလိုက် မိုးရွာလိုက်။ နေ့မြင် ညပျောက်ပင်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲခြင်းသာဖြစ်သော ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ လူဖြစ်လာကြရပါသည်။ အဲသည်သစ္စာတရားကြီး ပြောင်းသွားလျှင် ကောင်းမှာဟုပင် စိတ်ကူးယဉ်မိပေမည်။ ထိုသောအခါ ကျွန်တော် တို့သာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲကြရလေသည်။

“သက်ရှိများ တိမ်ကောပပျောက်မသွားရအောင် သဘာဝ တရားကြီးက စီမံပြုပြင်ပေး၏ (Natural selection)”ဟူသော (ဒါဝင်၏)အယူအဆကို စာသင်ကျောင်းမှာ သင်ခဲ့ရဖူးပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အစိမ်းရောင်ရှိပိုးကောင်တစ်ကောင် ဆိုပါစို့။ သင် ရောက်နေတာက အဝါရောင်မြက်ခင်းပြင်ထဲမှာ။ အဲသည်မှာ သင် အရောင်မပြောင်းဘဲဆက်နေလျှင် အန္တရာယ်ပင်။

သင်က “သည်မြက်ခင်းက အစိမ်းရောင်ပြောင်းရမယ်။ မြက်ခင်းဆိုတာ အစိမ်းရောင်ဖြစ်ရမှာ ဓမ္မတာပဲ”ဟု စောဒက တက်နေမည်။

ထိုသို့ဆိုပါက မကြာမီ သင် အရိုးတခြား၊ အသားတခြား ဖြစ်သွားမည်။

သဘာဝတရားကြီး၏ စည်းမျဉ်းများက အရမ်းကြမ်း ပါသည် - “လိုက်လျောညီထွေပြောင်းမလား၊ လုံးဝပပျောက်သွား မလား (Adapt or Disappear)” - ။

ကျောင်းမှာတုန်းက ဘိုင်အိုဆရာက “ - လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်စေတဲ့ - ဒီဘဝသင်ခန်းစာကို သေထိမှတ်ထားကွ ” ဟု မသင်ပေးလိုက်တာ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်နေလေသည်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နေကြသူများသည် ပြောင်းလဲခြင်းကို နားလည်လက်ခံနိုင်ကြရုံတင်မဟုတ်ပါ။ အဲသည်သဘောကို သူတို့ ကြိုဆိုပွေ့ပိုက်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။

သူတို့သည် “ငါဟာ နောက်ငါးနှစ်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်က လိုပဲ မပြောင်းမလဲမတိုးမတက်ဘဲ ဘာလို့ဖြစ်စေချင်ရမှာလဲ (“Why would I want my next five years to be like my last five?”)” ဟု ဆိုတတ်ကြပါသည်။



(၃)

ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းပစ်လိုက်နိုင်သော ခံယူချက်များ

သင့်ဘဝဟူသည်
သင့်ခံယူချက်သဘောထားများ၏
ရောင်ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ခံယူချက် (ယုံကြည်မှု)

အရာရာတိုင်းသည် မိမိခံယူချက် (ယုံကြည်မှု)အတိုင်း အမြဲဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ခံယူချက်က အဲသည်လိုဖြစ်လာအောင် လုပ်လိုက်သည်ဟုဆိုရမလောက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ များလှစွာသော ခံယူချက်စိတ်စွဲများတွင် “ငါက အဲလို . . . လူစား။”

“ငါက အဲလိုမျိုးမှ ကြိုက်တယ်။”

“ငါက သည်လိုလုပ်မှ ကြိုက်တာ။” ဟု ပြောလေ့ရှိပါသည်။ နှုတ်မှထုတ်မပြောပေသိ စိတ်ထဲမှာတော့ ထိုခံယူချက်နှင့်အတူ အရာရာကို လက်ခံယူနေမိသည်။ ရှာဖွေနေမိသည်။

အမှန်က “ကျွန်တော်အဲလိုလူစားမျိုးဟု ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော်ခံယူထားတာ” ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆပ်ကပ်ကြည့်ဖူးကြမှာပါ။ ဆပ်ကပ်ထဲမှာ သေးသေးသွယ်သွယ် မိန်းမငယ်လေးတစ်ဦးက ဧရာမကျားကြီးတွေ၊ ခြင်္သေ့ကြီးတွေကို ကြာပွတ်လေးပြုပြီး ကျွမ်းထိုးခိုင်းလို့ ထိုးခိုင်း၊ ထိုင်ရှိခိုးလို့ခိုးခိုင်းလုပ်နေတာ တွေဖူးမှာပါ။ အံ့စရာ အမှန်ပါ။

သူတို့ အဲသည်တိရိစ္ဆာန်ကြီးတွေကို လေ့ကျင့်ပုံလည်း သွားကြည့်ပါ။ ထိုအဟိတ်တိရိစ္ဆာန်ရိုင်းကြီးတွေကို သီတင်းနှစ်ပတ် သုံးပတ်လောက် အစာမကျွေးရေမပေးဘဲ အငတ်ထားကြပါသည်။

ထို့နောက် သူတို့ဆာလောင်ချိန်မှာ ကြာပွတ်နှင့်ရိုက်နှက်ကာ လိမ္မာလာအောင် သင်ပေးကြသည်။ ခိုင်းတာလုပ်တတ်အောင် ဆုံးမပေးသည်။ ကိုက်မယ်လုပ်ရင် ရိုက်သည်။ ခိုင်းတာမလုပ်ရင် ရိုက်သည်။

သို့သော် ခိုင်းတာလုပ်ရင်တော့ ဆရာက သူ့အိပ်ထဲလက် နှိုက်ကာ အသားတုံးတစ်တုံးပေးလိုက်၏။

သည်လိုလုပ်ရင် အရိုက်ခံရမည်။ ဟိုလိုလုပ်ရင် အသားတုံး စားရမည်ဆိုသည့် သင်ခန်းစာကို ကျားကြီးတစ်ကောင် နေ့တိုင်း အထပ်ထပ်တက်နေရသည်။

အဲသည်လိုနှင့် ရက်ပေါင်းအတော်ကြာလာတော့ ကျားကြီး မှတ်မိလာသည်။ ဆရာလက်က ကြာပွတ်ကြီး သည်ဘက်ရိုက်ပြရင် ကျွမ်းထိုးရမည်။ သုံးချက်လောက်လှုပ်ယမ်းပြရင် ရှိခိုးရမည်။ အဲလို ဆို အသားတုံးတစ်တုံး မြက်မြက်လေးစားရမည်ဟု စွဲမှတ်ခံယူတတ် လေပြီ။

လှောင်အိမ်ထဲမှာ ဆရာနှင့်သူ နှစ်ဦးတည်း သင်တန်း တက်ကာ အတော်အတန်အလေ့အကျင့်ရလာသောအခါ သူ့ ဆရာက လူသူရှေ့မှာ သင်တန်းပေးရသည်။ လူအုပ်ကို မြင်လို့ မာန်ဖီကာ ဆန္ဒပြမိပါက ကြာပွတ်စာစားရပြီး တစ်ပတ်လောက် အစာဖြတ်ခံရသည်။ ထိုသင်ခန်းစာများကို ကျေနပ်အောင် ကျားကြီး တက်နေရသည်။

နောက်ရက်များတွင် ကျားကြီးအတွက် လူအုပ်ကြား ရောက်လို့ မျက်မှောင်ကြုတ်ကာဟိန်းမိပါက အရိုးထဲထိ

စိမ့်အောင်နာသည့် ကြာပွတ်စာ (ဟိန်းဟောက်ခြင်း - ဝေဒနာ)
ဟု သူ့အလွတ်ရလာသည်။

လက်နှစ်ဖက်ယှက်ကာ ခေါင်းပေါ်တင်ပါက အသားတစ်
တုံး။ ခေါင်းအောက်နိမ့်ကာ ကျွမ်းပစ်လိုက်ပါက နောက်ထပ်အသား
တစ်တုံး။ အဲလိုဆို ရှိခိုးခြင်း၊ ကျွမ်းထိုးခြင်း - အသားတုံးဟု
သူ့စိတ်မှာ စွဲသွားနေလေပြီ။

ဤသာဓကသည် လူတစ်ဦးစီ၏ အကြောင်းပင်ဖြစ်ပါ
တော့သည်။

မိမိစိတ်စွဲများအလျောက် အရာရာလိုက်လုပ်နေခြင်း
ဥပမာများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အယူအစွဲက ကျွန်တော်တို့ဘဝကို နယ်
နမိတ်စည်းသားပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအယူအစွဲ၏ ခိုင်းစေချက်
အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ လိုက်လုပ်နေကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲက ခံယူထင်မြင်ချက်သာလျှင်
မှန်၏။ အဲသည်လိုထင်နေတာကိုပင် အမှန်ဟု ယုံကြည်နေမိပြန်၏။

အမှန်က ကျွန်တော်တို့၏ အထင်အမြင် (သို့မဟုတ်)
ခံယူမှု (သို့မဟုတ်) အယူအဆအစွဲသက်သက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဇာတ်ကြောင်း

ကျွန်တော်တို့အများစုမှာ ကိုယ်တိုင်ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ
လုပ်ပြီး ကိုယ်တိုင်ရေးထားသည့် ဇာတ်ကြောင်းများကိုယ်စီ ရှိတတ်
ကြပါသည်။

“ငါက ကျောင်းဆရာ။”

(“ငါက ကျောင်းဆရာဆိုတော့ ကျောင်းသားတွေ ငါ့ကို ရိုသေကြရမယ်။”)

“ငါက မန်နေဂျာ။”

(“သူတို့ ငါ့အောက်မှာ ငါ့ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်ကြရမယ်။”)

“ငါလည်း လူပဲ။”

(သည်တော့ သူတို့ငါ့ကို လူတစ်ယောက်လို ဆက်ဆံသင့်တယ်။) . . . စသည်ဖြင့်။

ကျွန်တော်တို့ ဇာတ်ကြောင်း (our story) များသည် ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်များကဲ့သို့ တိတိကျကျပင်။ ကျွန်တော်တို့ နားထဲကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောနေတတ်သေးသည်။

ကျွန်တော်တို့ကို သူတို့က စိုးမိုးလာပါတော့သည်။ ဘယ်သွားသွား ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ တကောက်ကောက်လိုက်နေ၏။ ဘယ်သူ့ကိုပဲတွေ့တွေ့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲစွဲထင်နေသည့် ထိုဇာတ်ကြောင်းနှင့် ယှဉ်ကာမြင်နေမိပါတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့ လုပ်လေသမျှ၊ ပြောလေသမျှတိုင်းမှာ ထိုဇာတ်ကြောင်း (story)နှင့်အညီ ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရပါသည်။

လက်တွေ့ဘဝတွင် သင်ဟာ သင့်ဇာတ်ကြောင်းနှင့် ဘာမျှ မပတ်သက်ပါ။

သင် ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်သူကမှ

ဂရုစိုက်မနေပါ (You are not your story and nobody cares anyway)။

သင်ဟာ ဘယ်လိုအမျိုးအစားနဲ့မှလည်း မဆိုင်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အနားသတ်ဘောင်ခတ်ပြီးလည်း မထားနိုင်ပါ။

တချို့လူတွေ (ကျွန်တော်အပါအဝင်)ဟာ သူတို့ကို လူတွေက အသိအမှတ်ပြုသင့်သည်။ အလေးထားသင့်သည်ဟု စိတ်မှာ အမြဲတမ်းအတည်ပြုနေတတ်၏။

“အဲဒီနေရာက ငါ့အတွက်ဖြစ်သင့်တယ်”။

“ငါလုပ်နေတာတွေ မချီးမွမ်းကြဘူး။”

“အသိအမှတ်တော့ ပြုသင့်တယ်။”

လူတွေဆီကနေ ထိုသို့စောင့်စားမျှော်လင့်နေသမျှ သင်သာ စိတ်ဆင်းရဲနေရပါမည်။ ခံစားနေရပါမည်။

သင့်ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် သင့်လက်ထဲမှာမဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့လက်ထဲမှာ ရောက်နေပါသည် (While you demand that other people think you're important, you suffer because your happiness is in their hands.) ။

မိမိကိုယ်ကို ရှေ့တန်းတင်မျှော်လင့်နေတတ်တာကို ရပ်လိုက်ပါ (Forget about "being important", - it's too stressful.)။ အဲဒါကို ရပ်ပစ်လိုက်ချိန်မှာ သင့်စိတ်တွေ ပြေလျော့သွားပါလိမ့်မည်။ အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။

“ငါက . . . အဲလို လူစားမျိုး”။

“ငါက ဘယ်တော့မှ အဲလိုလုပ်မဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။” (I'm

the sort of person who never ...)

“ငါက သူများဆီကနေ **ဘယ်တော့မှ** အကူအညီတောင်း တတ်တဲ့ လူစားမဟုတ်ဘူး။”

“ငါက **ဘယ်တော့မှ** နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်မဲ့ လူစားမျိုး မဟုတ်ဘူး။”

“ငါက ညဆို ဆယ်နာရီထိုးမှ **အမြဲတမ်း**အိပ်တတ်တဲ့လူ။”

“ငါက မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ကော်ဖီပူပူလေးတစ်ခွက် **အမြဲတမ်း**သောက်တတ်တဲ့လူ။”

. . . စသဖြင့် စသဖြင့်။

လူ့ဘဝမှာ တစ်ခါတရံ တစ်ပါးသူဆီက မလွဲမရှောင် သာပဲ အကူအညီတောင်းရတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မကြိုက် ပေသိ အောင့်ကာနမ်းရသည်များလည်း ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

မိမိအမြဲတမ်းလုပ်နေကျအရာတစ်ခုကို တစ်ခါတစ်ရံ မလုပ်နိုင်ဘဲရှိသည့် နေ့ရက်များလည်း ကြုံလာပါဦးမည်။

ထိုသောအခါကျွန်တော်တို့သာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲနေပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် “**ဘယ်တော့မှ** . . . "I never"” (သို့မဟုတ်)

“**အမြဲတမ်း** . . . "I always"” ဟု ပြောနေခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အနားသတ်ဘောင်ခတ် မထားသင့်ပါပေ။ (When we tell ourselves "I never" or "I always" it keeps us in the box, but it's only our *story* talking.)။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ခံယူထားသည့် အယူအစွဲ များသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ကိုသာ အာမခံသည့် ကိုယ်တိုင်ရေး

ဇာတ်ကြောင်း(story)များသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်ရေးထားသည့် သင့်ဇာတ်ကြောင်းတွေကို ရောက်လေရာထိ သယ်သွားတတ်သည့်အကျင့်ကိုသာ ဖြတ်ကြည့်ပါ။ ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။

“သင့်တယ်...” (သို့မဟုတ်) "Should"

မှားယွင်းသည့် အယူအဆတိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဆင်းရဲစေပါသည်။ အယူအဆတစ်ခုဟာ ကျွန်တော့်ကို အကျိုးမပြုပါက စွန့်ပစ်နိုင်ရပါမည်။

အဲသည်အယူအဆဟာ မှားနေလို့ဟု ပြောတာထက် ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခပေးတတ်လို့ဟု ဆိုရပါမည်။

အဲသည်လိုအယူအဆတွေအများကြီးထဲက **“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "Should"** လည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။

“ဒီလူတွေ ငါ့ကို ကျေးဇူးတင်သင့်တယ်။”

“ငါ့ကို ချီးမွမ်းသင့်တယ်။”

“အဲလိုဖြစ်သင့်တယ်. . . ” (သို့မဟုတ်) "Should"

ဆိုတာတွေသည် စဉ်းစားကြည့်ပါက အဲသည်လို ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်ပါသည်။ သို့သော် “ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်ပါတယ်”ဆိုသည့် အယူအစွဲမရှိပါက ဘာဖြစ်နိုင်ပါသေးသနည်း။

လူတွေက ကျွန်တော်၏အယူအစွဲကို သဘောမတူလက်မခံ။ မချီးမွမ်း။ ကျေးဇူးစကားမဆို။ အသိအမှတ်မပြုပါက . . . ကျွန်တော့်ဘဝကို ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်ပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်

မျှော်လင့်ထားသလို တုံ့ပြန်မလာပါက ကျွန်တော်သာ စိတ်ဆင်းရဲ ရပါမည်။

“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "Should" ဆိုသည့် အယူအဆ များက ကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးမပြုပါ။ ဘာကြောင့်ဆိုပါက အဖြစ်မှန် (Reality)က “အဲလိုဖြစ်သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "Should" ကို နားမလည်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည် ("Should" beliefs don't help us because reality doesn't understand "should".)။

တကယ်ဖြစ်နေတာကို ဝေဖန်ပါက အဲသည်အဖြစ်မှန်ကပဲ အနိုင်ရသွားပါသည် (When you criticise reality, reality wins.)။

အယူအတွေးများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ဥပမာ သင့် အယူအစွဲက -

“လူတွေ သူများအတင်းမပြောတတ်ရင် ကောင်းမယ်။”

“ဘုန်းကြီးတွေ တရားမြဲသင့်တယ်။”

“ငါ ချမ်းသာရင်သိပ်ကောင်းများပဲ။”

. . . စသည်ဖြင့် အစွဲတွေ၊ အတွေးတွေ ရှိနေသည်ဆိုပါစို့။ သင်ယူဆသလို ဖြစ်မလာပါက (သင့်အကြောင်း လူတွေ အတင်းပြောနေကြပါက။ ဘုန်းကြီးတချို့ တရားမမြဲတာ မြင်ရပါက။) သင်စိတ်ဆင်းရဲရပေတော့မည်။

သင့် အယူအစွဲများ ပြောင်းနိုင်ရပါမည်။

အရာရာကို အမြင်ပြောင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသာလိုပါသည်။

သင် အကျွမ်းတဝင်မသိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တွေးခေါ်တတ် သည့် သတ္တိပင်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်ခါ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရပါက၊ သင့်ကို စိတ်တိုစိတ်ဆိုးအောင် လုပ်နေတာသည် တခြားလူမဟုတ်ဘဲ သင့်အယူအဆ၊ အစွဲ အမြင်တွေသာဖြစ်သည်ဆိုတာသာ သတိရပါ။

သင့်ကို ခံစားစေတာတွေသည် သင့် အယူအတွေး အထင် အမြင်တွေသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် အယူတစ်ခု၊ အထင်တစ်ခု၊ အမြင်တစ်ခုကို သင် ပြောင်းပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ဗျက်စီးနေသလိုဖြစ်

လူ့ဘဝသည် တစ်ခါတရံ ဟားတိုက်ရယ်ချင်စရာကောင်း ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ထားကာမှ တေ့လွဲသွား ရတတ်ပါသည်။ အဲသည်ဟာတော့ မလိုချင်ဘူးဆိုနေကာမှ အဲသည် ဟာပဲ ရနေတတ်ပါသည်။

ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံလာစေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြုမူဆက်ဆံရပါမည်။

သင့်အောက်ခံ အင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) အောက်ခံဘောင်း ဘီတိုမှာ အပေါက်အပြဲရှိနေပါက သင် ဘယ်လိုခံစားပါသနည်း။

ကိုပေါက “ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ သူဖာသာသူ အတွင်းထဲ နေတာ။ ဘယ်သူမြင်တာမှတ်လို့” ဟု ပြောပါမည်။

“သေချာစဉ်းစားပါအံ့ ကိုပေါရယ်။”

“ဘယ်သူမှ မတွေ့ပေသိ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား သိနေပါတယ်။ ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်က အဲသည်အပေါက်ကို ခံစားသိနေတယ် မဟုတ်လား။”

သင့်ကိုယ်သင် တစ်ခုခုထူးထူးခြားခြား ခံစားနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သူမှာ သင် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မှာ ကြွားဝါစိတ် မရှိပါက မည်သူကမှ သင့်ကို ကြွားဝါစိတ် မပေးနိုင်ပါ။

သင့်အိမ်သည် သင့်ခံစားချက်များ (ကောင်းတာဖြစ်စေ၊ ဆိုးတာဖြစ်စေ)ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်း တစ်လှမ်းဝင်မိသည်နှင့် သင့်ကို တက်ကြွရွှင်လန်းစေသော နေရာ တစ်နေရာဖြစ်စေအောင် သင့်အိမ်တွင်းကို အထူးဖန်တီးထားပါ။

အိမ်တွင်းတစ်နေရာသည် - ဘုရားခန်းဖြစ်စေ၊ အတူ ဝိုင်းဖွဲ့ကာ စကားလက်စုံကျရင်းစားရသည့် ထမင်းစားခန်းဖြစ်စေ - သင်၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို ပြေလျော့စေနိုင်ရပါမည်။ ဗုန်းဗုန်းကျနေသောစိတ်ဓါတ်များ ဝုန်းကနဲပြန်တက်လာစေနိုင်ရ ပါမည်။

သင့်ပင်ကိုယ်စရိုက်ကို သင့်အိမ်အား ပေးအပ်ထားပါ။ သင့်နေအိမ်သည် လှပဖိုမလို့အပ်ပေသည့် နေချင်ဖွယ်ရာတော့ ဖြစ်ရပါမည်။ ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ မထားနိုင်သော်ငြားလည်း သန့်ရှင်း သပ်ရပ်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်ရပါမည်။

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ခြင်းသည် ဈေးမကြီးပါ။ သို့သော် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်သည်ကား တန်ဖိုးကြီးပါသည်။

“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "should" ဆိုသည့်
အယူအဆသည်
ကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးမပြုပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
အမှန်တကယ်ဖြစ်နေခြင်း ("reality") က
“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "should" ဆိုတာကို
နားမလည်တတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် သပ်သပ်ရပ်ရပ်မရှိ ရှုပ်ပွနေသည့်အိမ်တစ်လုံးလုံး ပိုင်တာထက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ စနစ်တကျရှိသည့် အိမ်တစ်ခန်းတည်းတွင် နေခြင်းသည် သင့်ကို ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာ စေပါလိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်တော့်အဖေကို “လစဉ်အပို ဝင်ငွေ ငါးရာကျပ်လေးနဲ့ ကျမတို့အိမ်ကို နေချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါ့မလဲ” ဟု ပြောလာပါသည်။

အဖေက “တံမြက်စည်း တစ်ချောင်းသွားဝယ်ပါ။”

ကိုယ့်မှာ ရှိတာနှင့် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ပါ။

အိမ်က ရှိုးကေ့စ်ထဲမှာ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တွေ ရောင်စုံ။ ထမင်းဟင်းပန်းကန်နှင့် စတီးဇွန်းခရင်းအစုံစုံ။ စားပွဲခင်းတွေလည်း ရောင်စုံ။ သပ်ရပ်သေချာစွာ စီထားသကဲ့သို့ ပစ္စည်းစုံအောင် ဝယ်စုထားနိုင်သဖြင့် ဧည့်သည်တိုင်းက ချီးမွမ်းကြသည်။

ထမင်းစားခန်းမှာတော့ စားပွဲခင်းကပေါက်နေ။ ပန်းကန် တွေက အနားပဲ့တွေ။ ဇွန်းတွေက ဆေးကျွတ်နေသေး။ ဧည့်ခန်း ရှိုးကေ့စ်ထဲက ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်လည်းမသုံးရက်။ သားသမီး တွေအတွက်ချန်ထားခဲ့မည်။ ကိုယ်မရှိတော့သည့်နောက် သားသမီး တွေက ခွဲပစ်ကြပေမည်။ ရောင်းချင်ရောင်းစားလိုက်ကြဦးမည်။

ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်က မိမိမှာရှိတာသုံးပြီး စိတ်ချမ်း သာတတ်ပါစေ။

ကျွန်တော် ၁၉၉၇ ခုနှစ်က စူပါကပ်ဆိုင်ကယ်အမျိုး

အစား ပက်ကင်ဖောက်ဝယ်ပါသည်။ ထိုနှစ်က ငွေလေးသိန်းပဲ ပေးရပါသည်။ ဆိုင်ကယ်ဝပ်ရွှေ့က မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပါခေါ် သွားပြီး သေချာရွေးဝယ်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆိုင်ကနေထွက်လာတော့ မိတ်ဆွေက သူ့ဆိုင်မှာ လိုတာလုပ်ရအုံးမယ်။ ညနေမှ အိမ်လာပို့ ပေးမယ်ဆိုပါသည်။

ညနေကျ သူ ဆိုင်ကယ်လာပို့ပေးပါသည်။ လိုအပ်တာ အားလုံးလုပ်ပေးထားကြောင်း စိတ်ကြိုက်သုံးနိုင်ကြောင်းလည်း ပြောပါသည်။

အဲသည်မှာ ကျွန်တော်က “ဟ သည်အထုပ်တစ်ထုပ်က မင်းဟာလား”။

သူက “အဲဒါ ဆိုင်ကယ်က အော်ရီဂျင်နယ် မီးခွက်၊ နောက်ကြည့်မှန်၊ ဖောက်စ်၊ အိတ်ဇောပိုက်နဲ့ ဒူးကာတွေလေ။ ဆိုင်ကယ်မှာ အတုတွေတပ်ထားတယ်။”

ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်တိုင်းပြည်နှင့် ကိုက်အောင်၊ ပိုကြာ ရှည်သုံးရအောင် လုပ်ထားတာ။ အစစ်တွေထက် အတုတွေက ပိုသုံးလို့ အဆင်ပြေတာဖြစ်မှာပဲဟုထင်ပြီး ထိုအစစ်ထုပ်ကြီးကို အိမ်အောက်ထပ်ကဂိုထောင်ထဲ ပစ်ထားလိုက်သည်။

နောက်တစ်လလောက်ကြာတော့ ထိုမိတ်ဆွေရောက် လာသည်။ သူက “ဆိုင်ကယ်ပစ္စည်းထုပ်ကို ကောင်းကောင်းသိမ်း ထားနော်။ ကလေးတွေ မဆော့စေနဲ့။ ပစ္စည်းတွေ ပွန်းပဲ့ကုန်ရင် ဆိုင်ကယ်ပြန်ရောင်းချိန် ဈေးလျော့သွားလိမ့်မယ်။”

အဲသည်တော့မှ ကျွန်တော်သဘောပေါက်သွားသည်။

နောက်တစ်နေ့ပဲ ဝပ်ရှော့သွားကာ ဆိုင်ကယ်ပစ္စည်းအစစ်တွေကို ပြန်တပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာ သုံးပါသည်။

“အကောင်းတွေရှိရဲ့နဲ့. မကောင်းတဲ့အစုတ်တွေသုံးပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မနေဘူး။ ရှိတာသုံးပြီး စိတ်ချမ်းသာတော့ မယ်။ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ညစ်ခံသုံးပြီး သူများဆီတော့ အကောင်းတွေ ထည့်မပေးလိုက်နိုင်ဘူး။ ပိုက်ဆံပိုမရရင် နေပါစေ။”

သင့်ကိုသင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ သန်စွမ်းအောင် လုပ်ပါ။ သင့်အိမ်ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ။ ဘဝက သင့်ကို ကောင်းချီးပေးပါလိမ့်မည်။

အရာရာတိုင်းသည် နောက်အရာတစ်ခုကို အကျိုးပြုသည် (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်စေပါသည်။ သင့်လမ်းလျှောက်ပုံသည် သင် စကားပြောပုံကို ထိခိုက်နိုင်သည် (သို့မဟုတ်) အကျိုးပြုနိုင်သည်။ သင် ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံသည် သင့် ခံစားချက်များကို အကျိုးပြုနိုင်သည် / ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

သင့်ကိုသင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်တတ်ပါက သူတပါး ကိုလည်း သင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည်။

သင်က “ငါ့ကိုယ်ငါ ဂရုစိုက်တာနဲ့ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း ဘယ်လိုပတ်သက်လို့လဲ။”

“သိပ်ဆိုင်တာပေါ့။ မယုံရင် သင့်ကိုယ်သင် ပစ်ထားကြည့် ပါလား။”

“ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို သင့်အာရုံမှာခံစားကြည့်ပါ။ အဲသည် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းဆိုတာကြီးကို သင် ဖမ်းဆွဲ

ယူငင်ထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။”

ကိုရဲက “အောင်မြင်ကြီးပွားချိန်ကျရင်တော့ အမှိုက်ပုံ
ထဲကကြွက်လို ကျွန်တော်မနေတော့ဘူး။”

“ခင်ဗျား မှားနေပြီ ကိုရဲ”။ “အောင်မြင်ကြီးပွားခြင်း
အတွက် ခုကတည်းက အဲလိုနေထိုင်ရမယ်။ ခုကတည်းက
အဲသည်လို အာရုံထဲမှာ ခံစားနေရမယ်။”

**ရွှင်လန်းချမ်းသာခြင်းသည် ငွေကြေးနေဥစ္စာ (လုံးဝ)
မဟုတ်ပါ။ နေပုံထိုင်ပုံတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။**

မြန်ပျက်နေတာတွေကြောင့်မဟုတ်။ သင့်အမြင်ကြောင့်သာ

ဇော်ဂျီတောင်ဌေးအကြောင်းကြားဖူးမှာပါ။ ဇော်ဂျီများ
သည် တောင်ဌေးနှင့်ဖိုထိုးပြီး ဓါတ်လုံးရထားသည်။ ဓါတ်လုံးသုံးပြီး
မြေတုံးကို ရွှေတုံးဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။

သင်/ကျွန်တော်လည်း အဲသည်ဓါတ်လုံးမျိုးရရင် ဘယ်မျှ
ကောင်းမည်နည်း။

တစ်နည်းပြောရမည်ဆိုပါက ကျွန်တော်တို့မှာ ဇော်ဂျီ
ဓါတ်လုံးမျိုး - အပေါ်ယံထက် အတွင်းကို ထိုးဖောက်မြင်တတ်ခြင်း -
လိုအပ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသည့် ကံမကောင်းခြင်းဟု
ဆိုရမည့် အဆင်မပြေမှုများ - (လမ်းမှာ ရထားပျက်ရတာ၊ မိတ်ဆွေနှင့်
စကားများရတာ၊ စက်ဘီးတိုက်တာ၊ ပိုက်ဆံကျပျောက် တာ) - ကို
အခွင့်ကောင်းယူကာ ကောင်းတာတစ်ခုခုထွက်လာအောင်
ပြောင်းပစ်ရပါမည်။

အဲသည်လိုဆိုပါက သင် ကားတိုက်ခံရအောင် ဆုပန်ပါဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် မမျှော်မစောင့်ပဲ ဖြစ်လာသည့် အဆင်မပြေမှု များမှာ ကောင်းတာတစ်ခုခုယူလိုက်နိုင်ရအောင် အခွင့်ကောင်း ယူပါ။

“ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်ဆိုနေမှ ဘာကောင်းတာ လုပ်ယူနိုင် မှာမို့လဲ”ဟု သင် မေးချင်ပေမည်။

အတိုင်းအတာအလျောက် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

◆ အဲသည်လိုအချိန်အခါမှာ သင့်မှာ ဖြစ်နေသည့် တစ်ခြားအဆင်ပြေချောမွေ့ခြင်းများကို သင် သတိပြုမိပေမည်။

◆ အဆင်မပြေမှုများမှာ စိတ်သက်သာရာရနိုင် ပါသည်။

◆ သင်သည် ဘဝမော်တော်ကားကြီးကို ရွှေ့အောင် တွန်းနေမည့်အစား တက်ထိုင်ကာမောင်းနှင်နေပါပြီ။

သင့်ဘဝတစ်လျောက် မလွဲမသွေတွေ့ကြုံရင်ဆိုင် ရမှာများကို အဆင်မပြေမှု (သို့မဟုတ်) ဒုက္ခ (သို့မဟုတ်) ကံဆိုးခြင်းဟု ယုံကြည်လက်ခံထားသ၍ အဆင်မပြေမှု/ ဒုက္ခ/ကံဆိုးခြင်းများနှင့် ထပ်တွေ့နေပါဦးမည်။

ဆိုကြပါစို့။ “မမျှော်လင့်ပဲ သင့် မိန်းမဆုံးသွားသည်။ ဘဝပျက်ပါပြီ။ ဘာမှ မျှော်လင့်စရာမရှိတော့ဘူး။”ဟု သင် ယုံကြည် နေသ၍ အဲသည်လိုဖြစ်နေပါမည်။

ဆိုပါစို့။ “သင့်အိမ် မီးထဲပါသွားသည်။ သင့် အသက်က (၅၀) ရှိပြီ။ သွားပါပြီ။ ဘဝတစ်ခုလုံး ဆုံးပါပြီ။” ဟု သင် ဆိုနေသ၍

အဲသည်လို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

“အပြုစိတ်ထက် အပျက်စိတ်ထားဖြင့် သင့်ဘဝကို တိုးတက် ရှင်သန်အောင်မလုပ်နိုင်ကြောင်း” ကျွန်တော်ရည်ရွယ်သည်ဟု ထင်ပေမည်။

မှန်ပါသည်။ သို့သော် သည့်ထက်ပိုပါသည်။

အဆင်မပြေမှုများကို ဘေးဒုက္ခ/ကံဆိုးခြင်းဟု သင်မြင် တွေ့နေသ၍ အဲသည်ဘေးဒုက္ခထပ်ဖြစ်နေပါဦးမည်။ လမ်းမှာ စက်ဘီးတိုက်ခံရပါဦးမည်။ အလုပ်မှာ အထက်ကလူကြီးနှင့် အဆင်မပြေထပ်ဖြစ်ပါဦးမည်။ မိန်းမလည်း အိမ်ပေါ်မှ ထပ်ဆင်း သွားနေဦးမည်။ အဖြစ်အပျက်များသည် သင် ခံယူမျှော်လင့် ထားသလို ခေါက်ရိုးဖြေနေပါလိမ့်ဦးမည်။

အကြောင်းကြောင်းသော အခြေအနေများအပေါ်ထားသည့် သင့်ခံယူချက်များ ပြောင်းပစ်လိုက်သည်နှင့် တစ်မိနစ်အတွင်း ထိုပြောင်းလဲသွားသော အတွေးအခေါ်များသည် ခြားနားသော လူများကို ဆွဲငင်နေလိမ့်မည်။ အခွင့်အလမ်းသစ်များကို ဖန်တီးပေး နေလိမ့်မည်။

အခြေအနေတစ်ခုသည် သူ့အပေါ်ထားသည့် သင့်စိတ် သဘောထားပြောင်းလဲဖို့ စောင့်နေတာဖြစ်သောကြောင့် သင့် ဘဝမှ အဆင်မပြေမှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များသည် ဘေးဒုက္ခကြီးများ မဟုတ်ကြတော့ပါ။

“သို့သော် . . . ကျွန်တော့်ကျန်းမာရေးအတွက် ထိရောက် နိုင်ပါ့မလား။”

“ကျွန်မအကြွေးတွေနဲ့ ကျွန်မယောက်ျားအရက်သမားကြီး အတွက်ရော သင်ပြောသလို ဖြစ်လာနိုင်ပါ့မလား” ဟု သင် မေးချင် ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်က

“စမ်းလုပ်ကြည့်လေ။ လောင်းကြေးစားကြေးလုပ်မလား။”

လူ့ဘဝဟာ ပျော်စရာမဖြစ်သင့်ဘူးလား။

ဒေါ်သဲက “ကျွန်မဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်မဖြစ်ချင်တာ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ခဲ့ဘူး။” သူမ ဆိုလိုတာက “ကျွန်မ ဘဝတစ်ခုလုံး ကျွန်မ မပိုင်ပါဘူး။ မိသားစုအတွက် တစ်ဘဝလုံး မြှုပ်နှံထား လိုက်တာ။ ဘယ်လောက်ခြောက်သွေ့လိုက်သလဲ။”

လူ့ဘဝတွင် အနေပျော်သင့်လှပါ၏။ ကောင်းကင်ငှက် ကလေးတွေတောင် တီတီတာတာသီချင်းဆိုရင်း နေ့စဉ်မိုးလင်း တတ်ကြသည်။ ကလေးလေးတွေလည်း ဘာအကြောင်းမှ ထွေထွေ မရှိပါဘဲလျက် အော်ရယ်နေကြသည်။ ကြက်ကလေးတွေ ကြည့် ပါ။ စာငယ်လေးတွေ ကြည့်ပါ။ “လူ့ဘဝဟာ ညည်းငွေ့စရာပါ” လို့ ဘယ်သူပြောနေပါသနည်း။ ဤစကြဝဠာကြီးသည် ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားနေသည့် ဂြိုဟ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

“လူ့ဘဝဟာ ပျော်စရာမဟုတ်ဘူး” ဟု သင် ယုံကြည် နေပါက သင် ဘာကိုရည်ရွယ်သည်ဆိုတာ နားလည်ပါ။ သင် မယုံကြည်နိုင်သည့် ယုံကြည်မှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည် (It's just a *belief* which you can "*unbelieve*".)။

အရာရာတိုင်းကို ပျော်စရာအဖြစ် အချိန်ယူလုပ်ကိုင်ပါ။
 “လူ့ဘဝသည် လုပ်ရှားရုန်းကန်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်” ဆိုတာကို
 အရိုးထဲ ခြင်ဆီထဲထိ စွဲစေပါ။
 သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ရှည်ပါ။
 ဘဝကို အရသာခံအသက်ရှင်ရင်း အလေ့အကျင့်ရ အောင်
 လုပ်ပါ။

ဘဝက ချိုမြိန်ဖွယ်ဖြစ်လာချိန်
 “သိပ်ကြာမှာမဟုတ်ဘူးနော်”ဟု နားထဲတိုးတိုးလေး
 ပြောလာလိမ့်မည်။
 “ပိုကောင်းလာဖို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်”ဟုသာ သင့်ကိုယ်
 သင် ပြန်အော်ပြောလိုက်ပါ။



(၄)

လောကလူ့ဘဝကြီးက သင့်ကို စိန်ခေါ်နေပါသည်။

တစ်စုံတစ်ရာကို (ငွေကြေးနေဥစ္စာကိုဖြစ်ဖြစ်၊
 လူတစ်ယောက်ယောက်ကိုဖြစ်ဖြစ်)
 သိပ် (သိပ်) စွဲမက်လွန်းပါက
 အဲသည်ဟာကို
 ကိုယ်တိုင် နင်းခြေပစ်သလို ဖြစ်သွားတတ်၏။

ခွဲမက်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ဦးကို မောင်းထုတ်ကြည့်ပါ။ ထွက်ပြေးပါလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ ချစ်သူ . . . မောင်းထုတ်ကြည့်ပါ။ သင့်ကို ကျောခိုင်းသွားကြပါလိမ့်မည်။

မင်္ဂလာပွဲတစ်ခုမှာ မိန်းမချောလေးတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆက်ခဲ့ဖူးမှာပါ။ မြင်လိုက်တာနှင့် သဘောကျကာ ရင်တဒိတ်ဒိတ် ခုန်ခဲ့ရပါသည်။ ဖုန်းနံပါတ်တွေပေးပြီး “ဖုန်းဆက်မယ် နော်” ဟုပင် သူက ပြောလာသေးသည်။

နောက်နေ့တစ်နေ့လုံး ရေချိုးခန်းသွားတာတောင် ဖုန်းသံနားစွင့်နေခဲ့သည်။ တစ်ပတ်လောက် ဘယ်မှမထွက်ဖြစ်ခဲ့ပါ။ ဖုန်းနားက မခွာမိခဲ့။ ဖုန်းမြည်သံ အများကြီးကြားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် သူ့ဆီမှလွဲ၍။

အရေးတကြီးငွေလိုနေလို့ ပစ္စည်းတစ်ခုခု (ဥပမာ) လယ် (သို့) အိမ် (သို့) ကား အမြန်ရောင်းဖူးပါသလား။

ဝယ်ချင်သူ ချက်ခြင်းတွေ့ဖူးပါသလား။

မတွေ့တတ်ပါ။

အဲသည်အခါ ဈေးလျှော့ရောင်းပစ်ခဲ့ရပါသည်။

“သင် အလျင်လိုနေတာ ဘယ်သူ ဂရုစိုက်ပါသလဲ။”

သင် စိတ်ပူနေတာကို မည်သူကမှ အလေးမထားပါ။
 ဈေးသည်တိုင်းကို လိုက်မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ စိန်ရောင်း
 သူအစ ငါးပိသည်အဆုံး အဲသည်လိုမျိုးဖြစ်တတ်တာ ပြောပြနိုင်ပါ
 လိမ့်မည်။

စားချိန်ကျော်နေပြီမို့ ဗိုက်ဆာဆာနှင့် ထမင်းဆိုင်ဝင်စား
 ကာမှ မိမိမှာထားသည့်ဟင်း အတော်နှင့် စားပွဲပေါ်ရောက်
 မလာတာမျိုး ကြုံဖူးမှာပါ။

အရေးတကြီးလုပ်လိုတိုင်း၊ ရလို့တိုင်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည့်
 သာဓကများဖြစ်ပါသည်။

မန္တလေးနှင့် ပြင်ဦးလွင်ဆိုတာ အနီးလေးပါ။ အရေးတကြီး
 နေ့ချင်းပြန်သွားလိုက်ခါမှ လမ်းမှာကားပျက်လို့ တစ်နေ့ကုန်ခဲ့ရဖူး
 ပါသည်။

မန္တလေးကနေ ရန်ကုန်သို့ ညနေရထားစီးသွားခဲ့ဖူးပါ
 သည်။ မနက် ၆ နာရီဆို ရန်ကုန်ရောက်မည်။ အစည်းဝေးက
 မနက် ၁၀ နာရီ။ နေ့လည် အစည်းဝေးပြီးသည်နှင့် အဒေါ်အိမ်မှာ
 ညနေစာ။ ညရထားနှင့် ပြန်လိုက်မည်။ အစီအစဉ်က အချိန်ကိုက်
 နာရီကိုက်။

သို့သော် ထိုနေ့က ကျွန်တော်စီးလာသည့် မန္တလေး
 ရန်ကုန်ရထား ညနေ ၄ နာရီမှ ရန်ကုန်ဘူတာကြီးသို့ဝင်၏။
 ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ အလောတကြီး၊ စိတ်ပူလက်ပူ လုပ်လိုသော
 အခါတိုင်း အတားအဆီးအပိတ်အဆို ဖြစ်သွားတတ်ပုံများဖြစ်

ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ အရမ်းစွဲလမ်းလွန်းပါက အဟန့် အတားပင်ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ နည်းနည်းလျှော့ကြည့်ပါ။

မချောတစ်ယောက် ရည်းစားမထားဖူးပါ။ အတန်းထဲက တစ်ယောက်ကိုတော့ စိတ်ဝင်စားမိနေသည်။ မိန်းကလေးဖြစ် တာမို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းမသိ။ ဣန္ဒြေနှင့်သိက္ခာနှင့်။ စိတ်ထဲမှာ ကတော့ သူ့မှသူ။ ဘယ်တော့အဆင်ပြေပါ့မလဲ စိတ်ကပူပူ။

ကြာလာတော့ “ကဲမထူးတော့ပါဘူး။ သူ့ကြိုက်မှ ဖြစ်တာ မဟုတ်။ ငါ့ဖာသာငါ နေလို့ရတာပဲ။ နေတော့။”

စိတ်လျှော့လိုက်ကာမှ အဆင်တွေပြေလို့။ စာလာပေးသူတွေ၊ ရင်ဖွင့်သူတွေ တစ်ပုံကြီးဖြစ်လာသေး၏။

အရက်သောက်တတ်သည့် သားကို မသောက်ဖို့၊ စည်းရုံးဖူးပါသလား။ ဆေးလိပ်အရမ်းသောက်သည့် မိတ်ဆွေကို ဖြတ်ဖို့ တိုက်တွန်းဖူးပါသလား။

သင် တစ်စုံတစ်ရာအတွက် အရေးတကြီးစိတ်ပူ စိတ်စောတိုင်း/တပ်မက်တွယ်တာနေတိုင်း - (ဥပမာ တယ်လီဖုန်း ပြန်ခေါ်မှာ၊ အရက်သောက်တတ်သည့်ယောက်ျား အရက် ပြတ်ဖို့၊ ရာထူးတိုးဖို့) - သင့် ဘေးပတ်လည်မှာ အင်အား တစ်ခု ဖြစ်လာစေပါသည်။ ထိုအင်အားက သင် စိတ်ပူ စိတ်စော နေသည့်အရာကို သင့်ထံမှဝေးရာသို့ပင် တွန်းပစ်နေတတ် ပါသည်။

မစ္ဆလိမိန္ဒြိယံ မတပိမက္ခိန္ဒြိယံ နှိမိမဝင်စားခြင်း

မစ္ဆလိမိန္ဒြိယံ မတပိမက္ခိန္ဒြိယံ သည် စိတ်မဝင်စားခြင်း မဟုတ်ပါ။ မစ္ဆလိမိန္ဒြိယံမတပိမက္ခိန္ဒြိယံ သော်လည်း မရအရလုပ်ယူတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

အားထုတ်ကြိုးစားသူသာ ဆုရတတ်ကြောင်း မစ္ဆလိမိန္ဒြိယံ မတပိမက္ခိန္ဒြိယံ သူများက သဘောပေါက်နားလည်ထားကြ၏။

အကောင်းဆုံးလုပ်ကိုင်တတ်သူသာ အမြင့်ဆုံးဆုရတတ်ကြောင်း မရအရယူမည်ဟုစိတ်ကြံခံတတ်သော သူများကလည်း သိထားကြပါသည်။

သူတို့က “သည်တစ်ခါ ငါမအောင်မြင်ပေမဲ့ နောက်တစ်ခါ ငါအောင်မြင်ရမယ်။ နောက်တစ်ခါမဟုတ်တောင် တစ်ကြိမ်ကြိမ်တော့ ငါ့အလှည့်ဖြစ်ရမယ်”ဟု ပြောတတ်ကြသည်။

နာမည်ကြီး လခကောင်းသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ သင်အလုပ်လျှောက်ထားသည် ဆိုပါစို့။ အလုပ်ရဖို့ သင် အတော်စိတ်လှုပ်ရှားနေပေမည်။ အင်တာဗျူးနိုင်သည့် မေးခွန်းများကို စာရွက်မှာရေးချကာ ရေချိုးခန်းထဲက မှန်ရှေ့ ဟန်နှင့်မာန်နှင့် လေ့ကျင့်သည်။ ဖိနပ်သစ်၊ အင်္ကျီသစ်တွေ ဝယ်ပြီးပြီ။ ဆံပင်ကိုလည်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ညှပ်ပြီးနေပြီ။ အင်တာဗျူးနေ့ကလည်း ရုံးခန်းရှေ့မှာ အစောကြီး ရောက်နေခဲ့သည်။ မေးတာလည်း အတော်အားရပါးရ ဖြေနိုင်ခဲ့သည်။

သင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။

အိမ်ပြန်မည်။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်မည်။ ဆက်

ကြိုးစားမည်။ နောက်အလုပ်တစ်ခုအတွက် လျှောက်လွှာတင်ထား
မည်။ သင်ဖြေထားခဲ့သော ကုမ္ပဏီက အလုပ်ခန့်ခွဲလျှင်တော့ သင်
ဝမ်းသာမည်။

မခန့်တော့ကော။

မခန့်တော့လည်း တစ်ခြား တစ်နေရာထပ်ရှာမည်။

လျှောက်ထားသည့် အလုပ်မရလျှင်တောင် မစွဲလမ်း
တတ်သူတွေက “ဘာပူရမှာလဲ၊ ဂရုစိုက်လို့” ဟု ပြောတတ်သည်။

တပ်မက်တတ်သူ၊ စိတ်ပူစိတ်စောတတ်သူများက
“သည် အလုပ်သာ မရရင်တော့ ငါ သေသွားမှာပဲ” ဟု။

အကယ်၍ သင်သည် မစွဲလမ်းမတပ်မက်တတ်သော်
လည်း အလွယ်တကူစိတ်မလျှော့တတ်သူဖြစ်ပါက

“တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ငါအလုပ်ကောင်း
ကောင်းတစ်ခု ရကိုရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လောက်ကြာအုံးမလဲ၊
အချိန်ကို ငါဂရု မစိုက်ဘူး။ တစ်နေ့တော့ ရလိမ့်မယ်။” ဟု
ပြောနေပါလိမ့်မည်။

ငွေတပ်မက်ခြင်း

တပ်မက်မောခြင်းကို ဗုဒ္ဓဘုရားက “စွဲလမ်းခြင်းတဏှာ” ဟု
နာမည်ပေးခဲ့ပါသည်။

လူတွေပိုက်ဆံရဖို့ ဘာကြောင့်မအိပ်မနေ လုပ်နေကြပါ
သနည်း။

စွဲလမ်းတပ်မက်မှုကြောင့်ဟုပင် ဖြေရပါမည်။ အဘယ်

ကြောင့်ဆိုသော် ပိုက်ဆံသည် အသက်ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့နှင့် အောင်မြင်မှုသင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အများစုသည် သူ့ကို လိုချင်ရချင်နေကြပါသည်။ သို့သော် သူ့အတွက် စိတ်ပူစိတ်စော/တပ်မက်တွယ်တာမူသည် ကျန်သော အရာအားလုံးကို အတားအဆီးပြုလို့ပြု၊ နင်းခြေပစ်လို့ပစ် လုပ်ကုန်တော့၏။

တစ်နည်းပြောကြည့်ပါမည်။ အရာတစ်စုံတစ်ခုအတွက် သင် စိတ်သိပ်လှုပ်ရှားလေ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း လျော့လေဖြစ်၏။

လူအတော်တော်များများသည် ပိုက်ဆံနှင့်ပတ်သက် လာလျှင် စိတ်သိပ်လှုပ်ရှားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့အထိန်း အကွပ်မဲ့နေကြလေသည်။

ကြွယ်ဝသူများ ပိုမိုကြွယ်ဝချမ်းသာလာခြင်း၏ အကြောင်း ရင်းမှာ မစွဲလမ်းမတပ်မက်ခြင်းဟုပင် ဆိုချင်ပါသည်။ ငွေကို သူတို့သိပ်ဂရုမစိုက်ကြပါ။ စွဲလမ်းမနေကြပါ။

သင့်မှာ ငွေမရှိလျှင် ရှိလာလိမ့်မည်ဟုတွေးရင်း (မအိပ်နိုင် မစားနိုင် စိတ်ပူမနေပဲ) စိတ်သက်သာမှုရှာပါ။ လက်ထဲမှာ ငွေ ရှိလာလျှင်လည်း တချို့တစ်ဝက်စုထားနိုင်သည်အထိ ငွေနှင့် ပတ်သက်လို့ သက်သောင့်သက်သာရှိပါ။ သူ့ဖာသာသူ နောက် ထပ်ဝင်လာဦးမှာဟု အသိရှိပါ။

ချမ်းသာကြွယ်ဝသူနှင့် ချို့တဲ့သူတို့၏ ငွေကြေးအပေါ်ထားသည့် စိတ်နေစိတ်ထားတို့သည် မတူညီတတ်ကြပါ။

အရာရာတိုင်းကို တန်ဖိုးထားဖို့နှင့်
ဘယ်အရာကိုမှ စွဲမက်တွယ်တာမနေဖို့
လောကလူ့ဘဝကြီးက သင့်ကို စိန်ခေါ်နေပါသည်။
(The challenge of life
is
to appreciate everything
and
attach yourself to nothing.)

“ချို့တဲ့သူက ငွေရှိချင်နေသည် (*wishing he had it.*)။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူကမူ ငွေရှိလာလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နေသည် (*believing he'll get it.*)။”

တစ်စုံတစ်ရာအတွက် စိတ်ပူစိတ်စောခြင်းကြီးစွာဖြင့် လိုချင်ရချင်နေသောအခါတိုင်း အဲသည်လိုမဖြစ်အောင် သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ပါသနည်း။

အမှန်မှာ သင့်စိတ်နေစိတ်ထားပင်ဖြစ်ပါသည်။ “အဲဒီဟာ (ပိုက်ဆံ၊ တီဗွီ၊ မော်တော်ကား၊ ချစ်သူ . . .)ရှိမှ ငါပျော်ရွှင်နိုင်မယ်”ဟု ပြောနေသည်အထိ သင့်ကိုယ်သင် အလှည့်စားမခံပါနှင့်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သင် ပစ္စည်းတစ်ခုခုရောင်းချင်တိုင်း “ရောင်းလို့ထွက်မှထွက်ပါ့မလား”ဟု စိတ်ပူပင်နေပါက နည်းနည်းလောက်လျော့ပါ။ အလုပ်ရာထူးတိုးဖို့စောင့်နေရင်း စိတ်မောနေပါက လျော့ပါဦး။ စာမေးပွဲဖြေထားပြီး အောင်မှအောင်ပါမလားဟု စိတ်ပူနေပါက နည်းနည်းလျော့ပါ။

သင် မျှော်လင့်သလိုဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ပါ။ နောက်သင့်ကိုယ်သင် “ငါ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အဲသည်ဟာ မလိုပါဘူး”ဟု ပြောပါ။ နောက် မေ့ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။ အများအားဖြင့်တော့ သင် မျှော်လင့်ထားသလို သေချာပေါက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ကာယပိုင်းဆိုင်ရာမှာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ

သဘာဝနိယာမတရားကြီးနှင့် ဆက်နွယ်နေရပါသည်။ သဘာဝ
တရားကြီးက ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပူနေမှုကို နားမလည်ပါ။
ဂရုလည်း မစိုက်တတ်ပါ။ သို့သော် ညီညီမျှမျှဖြစ်အောင်တော့
သူ လုပ်ပေးတတ်ပါသည်။ ဟန်ချက်ညီအောင် မလုပ်တတ်
တာက ကျွန်တော်တို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ဘဝဟူသည် အဆုံးမဲ့ပြဿနာတွဲကြီးဖြစ်ဖို့ မလိုပါ။
တချို့ကိစ္စလေးတွေကို (စိတ်ပူမနေဘဲ) သူဖာသာသူ လွတ်ထား
ပေးလိုက်ပါ။ ရေလိုက်ငါးလိုက်နေပါဟု မဆိုလိုပါ။ (စိတ်ပူ
နေခြင်းဖြင့်) အားစိုက်ထုတ်နေသော်လည်း အခိုးနိုးသာဖြစ်ကြောင်း
ရည်ရွယ်ပါသည်။

“ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မလဲဆိုတာ ငါတော့
နားမလည်တော့ဘူး”ဟု သင် ဆိုချင်ပေမည်။

ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲအားအကြောင်း သင်နားလည်ဖို့ လိုပါ
သလား။ နားမလည်သော်လည်း သင်ကိုယ်တိုင် သူ့ဆွဲအားထဲ
နေတိုင်းရောက်နေသေးတော့၏။ နိယာမကို (ဘာကြောင့်၊
ဘယ်လိုဟု) ကျွန်တော်တို့ နားလည်ဖို့မလိုပါ။ (အဖြေထွက်ဖို့)
သူ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့သာ လိုပါသည်။

ပေးခြင်း

တစ်ခုခုရချင်ပါက ပေးပစ်လိုက်ပါ (If you want some-
thing, give it away.)။

သင့်မှာရှိနေတာထဲက တချို့ကို ပေးကမ်းလိုက်ခြင်းဖြင့်

သင် လိုချင်တာထက် ပိုရရှိတတ်ပါသည် (You get more of what you want, by giving away some of what you have.)။

စပါးအများကြီးရဖို့ လယ်သမားသည် သူ့မှာ ရှိနေသည့် စပါးစေ့တချို့ကို မြေကြီးအား ပေးရလိမ့်မည်။

အပြုံးရချင်ရင် ပြုံးပြပါ။ သင်က လူတွေကို ကူညီရင် သူတို့ကလည်း သင့်ကို ကူညီကြလိမ့်မည်။ မေတ္တာလိုချင်ရင် မေတ္တာ ပေးပါ။ တစ်ပါးသူကို မျက်နှာစူပြုရင်း အပြုံးကိုစောင့်စားမနေ ပါနှင့်။ ကျိန်ဆဲနေရင်း မေတ္တာပို့သံ မျှော်လင့်မနေပါနှင့်။ လူတွေက သင့်အား ပိုက်ဆံပေးကမ်းကူညီတာ ခံယူလိုပါသလား။ သင့်မှာ ရှိသည့် ငွေကြေးတချို့ကို သူများအား ဝေငှပါ။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ အရမ်း စွဲလမ်းလွန်းပါက အဟန့်အတားပင်ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်ဟု ကျွန်တော်ဆိုခဲ့ပါပြီ။ အဲသည်လိုဆိုပါက စွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် မစွဲလမ်းမတပ်မက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတာ တချို့ကို ပေးကမ်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။

မယုံမရှိပါနှင့်။ သင် ပေးကမ်းလိုက်တာများ သင့်ဆီပြန်လှည့် လာတတ်ပါသည်။

ပေးကမ်းကူညီခြင်းမှာ ဘာကိုမှ ပြန်လည်မျှော်လင့် မထားဘဲ ပေးတတ်ရပါမည်။

သို့သော် ပေးကမ်းခြင်းသည် “ငါ မင်းကို ပေးမယ်။ မင်းလည်း ငါ့ကိုပေးရမယ်” ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ပါ။

ပေးကမ်းခြင်းသည် ဖလှယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့် မိတ်ဆွေအား လက်ဆောင်တစ်ခုပေးရင်း သင့်အားပြန်ပေး လာမည့်နေ့ စောင့်နေပုံမျိုး မဟုတ်ပါ။ ရချင်လို့ ပေးတာမျိုး မဟုတ်ပါ။ “ပေးကမ်းရာ” မှာ နောက်ကနေ ကြိုးနှင့်ချီထားပြီး ဆွဲနေ တာမျိုးမဖြစ်သင့်ပါ။

ဒေါ်လတ်မွေးနေ့တွင် ဒေါ်ဒေါ်ချစ်က လက်ကိုင်အိတ် အဖြူလေးတစ်ခုကို ကျကျနနထုပ်ပြီး ပေးခဲ့၏။

အိပ်ပေါ်မှာလည်း . . .

“သို့ - မလတ် -

မင်္ဂလာရှိသော မွေးနေ့ဖြစ်ပါစေ။

မွေးနေ့မှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေ။

မွေးနေ့နှစ်တစ်ရာတိုင်ပါစေ။

မှ - မချစ် ”

ဟုရေးထားသေး၏။

ဒေါ်ဒေါ်ချစ်ရေးမထားခဲ့သော စာလုံးများကတော့ . . .

“ငါ့မွေးနေ့က အောက်တိုဘာလထဲမှာနော်။

ငါ ညည်းကို ပေးတာထက် မသာရင်တောင်

လျော့ပေးလို့ကတော့ . . . သိမယ်။”

“ပေးကမ်းခြင်း” တွင် ကန့်သတ်မှုများ မပါဝင်ရပါ။

ကိုတာက သူ့ပုဆိုးကို အိမ်ဘေးကကောင်လေး

တစ်ယောက်အား ပေးရင်း “သူများကို ပေးမပစ်ရဘူးနော်။”

မီးမီးက သူ့သူငယ်ချင်း စိုးစိုးကို “ငါပေးတဲ့ တီရှပ်

ကလေးကို တစ်ပတ်မှာနှစ်ရက် ဝတ်ရမယ်နော်။ ဒါပဲ။”

ထို့အတူ ဦးပါက သူ့ခြံမှာ အလုပ်လုပ်သော ဦးငယ်အား “ငါစားမဲ့ဟာမစားပဲ မင်းကိုကျွေးတာ။ ငါ ဝတ်မဲ့ဟာ မင်းကို ပေးတာ။ မင်း ငါ့စေတနာကို နားလည်ထားဖို့လိုတယ်။”

ဦးငယ်ဆီမှ ဘာမှပြန်ပြီးမရနိုင်သော်လည်း သူ့စေတနာကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ လောက်ကိုတော့ ဦးပါမျှော်လင့်နေသည်။ သူ့အနစ်နာခံကြောင်း ဦးငယ် နားလည်စေလိုသည်။

ထို့ကြောင့် ပေးကမ်းခြင်းသည် ဖလှယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

ငါက သည်လိုပေးလို့ မင်းက အဲသည်လို ပြန်ပေးရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် ခရစ်တော်ဘုရားရှင်၏ တရားစကားက “သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းသောအခါ ပြန်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်လျက်ပေးလျှင် အဘယ်ကျေးဇူးရမည်နည်း။ . . . တစ်စုံတစ်ခု ရမည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်းမရှိဘဲ ပေးကမ်းကြလော့။ ထိုသို့ပြုလျှင် သင်တို့အကျိုးကြီးလိမ့်မည်။” (ရှင်လုကာကျမ်း ၆:၃၃-၃၅)

သင်က “ဘယ်သူ့ကိုမှ ကူညီခြင်းမရှိ ပေးကမ်းခြင်းမဲ့သည့် ကော်တစ်ရာဦးကပ်စေးအတွက်ရော ခင်ဗျားသီအိုရီကြီးက မှန်ပါရဲ့လား။ သူ ဘယ့်သူ့ကိုမှ မပေးမကမ်းဘဲနဲ့ ကျိကျိတက်ချမ်းသာနေတာကရော။”ဟု စောဒကတက်ချင်ပေမည်။

အဲလိုဆိုပါက “ဦးလောဘကြီးဗျာ။ ပဲဟင်းသာ စားပြီးစုတာ။ သူ့သေတော့ သူ့အိမ်ရာအောက်မှာ ငွေတွေအထပ်လိုက်တဲ့။ မီးဖိုထဲက ငါးပိအိုးထဲမှာ ရွှေတွေအတုံးလိုက်တဲ့။ သူ့အိမ်ကလူတွေ

စစ်မှန်သော ကြွယ်ဝခြင်းဆိုသည်မှာ -
ပေးခြင်းနှင့် ရခြင်းတို့၊
အပြန်အလှန်စီးဆင်းနေမှုကို ခေါ်ပါသည်။

စစ်မှန်သော ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းဆိုသည်မှာလည်း
စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ရယူခြင်းတို့၊
အဝင်အထွက်ညီမျှမှုကို ခေါ်ပါသည်။

ပွတာပေါ့ဗျာ”ဆိုတာမျိုးရော သင် ကြားဖူးမှာပါ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က

“ဘဏ်စာအုပ်ထဲက ငွေစာရင်းကိုကြည့်ပြီး သင် ကြွယ်ဝချမ်းသာနေပါပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသလား”ဟု မေးချင်ပါသည်။

သင့်ဘဝအသက်တာတစ်လျှောက် သင့်ဘေးပတ်လည်မှာ ဝိုင်းရံနေတာများအားလုံးကိုကြည့်ပြီးမှသာ ပေါများကြွယ်ဝပါသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါမည်။

စစ်မှန်သော ကြွယ်ဝခြင်းဆိုသည်မှာ - ပေးခြင်းနှင့် ရခြင်းတို့ အပြန်အလှန်စီးဆင်းနေမှုကို ခေါ်ပါသည်။

စစ်မှန်သည့် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းဆိုသည်မှာလည်း စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ရယူခြင်းတို့ အဝင်အထွက်ညီမျှမှုကို ခေါ်ပါသည်။

သင် သိန်းငါးရာဆုပေါက်သည် ဆိုပါစို့။ သင် မသုံးပဲ စုထားပါက သင် ကြွယ်ဝနေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါမည်လား။ သီအိုရီအရ ထိုပိုက်ဆံသည် သင့်ဥစ္စာပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လက်တွေ့မှာ သင် ဘာမှမပိုင်ဆိုင်သေးပါ။ ထိုပိုက်ဆံသည် သင့်ကို ကြီးပွားချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးပါ။ ထို့ကြောင့် ပေးခြင်းနှင့် ရခြင်းသီအိုရီသည် သည်နေရာမှာလည်း မှန်နေကြောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။

ပေးကမ်းကူညီခြင်း၏ မျက်စိလှည့်ကွက်က ဘာကိုမှ ပြန်လည်မျှော်လင့်မထားဘဲ ပေးတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည် (The trick to giving is to give without wanting anything back.)။

ခွဲလမ်းခြင်း

မစံပယ်တစ်ယောက် သည်လို့နှင့် အပျိုကြီးဖြစ်ရတော့မည်။
ဘယ်သူများ ဖွင့်ဟလာလေမလဲဟု စိတ်မှာကြိတ်ကာ နေ့တိုင်း
မျှော်နေလေသည်။ စိတ်ကူးများနှင့် ရူးနေလေပြီ။

မစံပယ်မျှော်နေသည့် တစ်ယောက်ယောက်ပေါက်လာ
လိမ့်မည်ဟု သင် ထင်ပါသလား။

ကျွန်တော်တော့ မထင်ပါ။ ဘာ့ကြောင့်ဆို မစံပယ်၏
ပြင်းထန်သောဖြစ်ချင်စိတ် (သို့မဟုတ်) တပ်မက်ခြင်းသည် လူများ
ကို အဝေးသို့ တွန်းပို့နေသည်။ သည့်အပြင် ထိုပြင်းထန်သော
ရချင်လိုချင်စိတ် (တပ်မက်ခြင်း)က သူ့ကို ချစ်စရာစွဲမက်စရာပုံ
မပေါ်စေပဲ အမြင်ကပ်စရာ၊ အရှက်မရှိတော့ပုံမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေ
သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုသဲက သူ့ချစ်သူကို “လောကကြီးမှာ ကိုယ်အလိုချင်ဆုံးက
မင်းကလေးပါ။ မင်းကို မရရင် ငါသေသွားနိုင်တယ်” ဟု ဆိုနေ
ပါသလား။

အဲတာမျိုးကို အချစ်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။ တပ်မက်ခြင်း
ဟု ထင်ပါသည်။ သူ မရှိလျှင်မဖြစ်သလိုမျိုး တပ်မက်စွဲလမ်း
နေပါလျှင် သူ့ကို အချစ်စစ်နှင့် ချစ်နေပါသည်ဟု မပြောနိုင်ပါ။
(အမှန်တကယ်ပင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မရပါက သင် အသက်
မရှင်နိုင်တော့ပါလျှင် သူ့ကို သင့်အိပ်ထဲ ထည့်ထားသည်နှင့်
မခြားပေ။ မည်သူများ အဲသည်လို နေချင်ပါမည်နည်း။)

အချစ်သည် တစ်စုံတစ်ဦးအား သင့်ဘဝထဲဝင်လာဖို့

လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်ခွင့်ပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူတွေကို ချစ်ခြင်းဆိုရာမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့် ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မတပ်မက်မစွဲလမ်းခြင်းအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ပြော နေကြတာကို ပြန်သတိရပါ။

တစ်စုံတစ်ရာရရှိဖို့ ပေးပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ပေးဆပ်နိုင်ပါစေ။

ခွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်းနှင့် ရွံရှာမှုန်းတီးခြင်း

ကားယွန်းက

“တစ်စုံတစ်ခုကို သူ့အရှိအတိုင်းလက်မခံနိုင်သ၍ ဘာတစ်ခုမှ ပြောင်းလဲအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။”

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို/တစ်စုံတစ်ရာကို မုန်းနေ သမျှ (မလိုချင်နေသ၍) သင်သည် အဲသည်အရာကို မမြင်နိုင်သော ကြိုးနှင့် ချီနှောင်ထားနေပါသည်။ သူ့ဆီမှာ ကပ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဲသည်အတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေပေဦးမည်။

ဥပမာ - သင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကျသည်။ အဲသည်လို ကျတာကို သင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။ မကျေမနပ်ခံပြင်းနေ သမျှ သင်စာမေးပွဲအောင်ဖို့ ခက်နေပေမည်။ စာမေးပွဲကျတာကို ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံလိုက်နိုင်ချိန်တွင် သင် အောင်နိုင်သွားပါပြီ။

အရှိကိုလက်ခံခြင်းသည် “လက်မြောက်အညံ့ခံခြင်း” မဟုတ်ပါ။ အဲသည်ဟာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသာ

ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဆိုးစိတ်တိုနေရင်း ဘာကိုမှ ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ပါ။

**ရွံ့ရှာမုန်းတီးနေရင်း တစ်စုံတစ်ခုကို ကျော်ဖြတ်အောင်မြင်
နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။**



(၅)

နလုံးသားစေရာသို့သာ

ဘဝက သင့်ကို ပေးလိုက်သည့်တာဝန်က
 အခက်အခဲပြဿနာကင်းစင်အောင် လုပ်ပေးဖို့မဟုတ်ပါ။
 စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်နှစ်သက်သဘောကျတာကို လှုပ်ကိုင်ခြင်း

“သင့်လက်ရှိအလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ။”

“နောက်မှ သင့်နှလုံးသားစေရာသို့ လိုက်ပါ။”

သည်အဆိုကို သင် သဘောတူချင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် မထင်ပါ။

ဆိုလိုရင်းက “လက်ရှိအခြေအနေအကြောင်းကြောင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုပါသည်”ဟု။

သင် ငွေလိုအပ်နေတာကြောင့် အနာဂတ်အတွက် အစီစဉ်ဆွဲနေစဉ် လောလောဆယ်ဆယ်လုပ်နေသည့်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေဖို့လိုပေမည်။ သင် လောလောဆယ်လုပ်သင့်တာကို လုပ်နေမှသာ သင့်အနာဂတ်သည်လည်း ရေရှည်မှာသေချာနိုင် ပါမည်။

အကောင်းဆုံးအလုပ်

သူများအလုပ်တွေက ပိုလွယ်သလိုလို၊ ပိုပျော်စရာကောင်း သယောင် ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်းလိုထင်နေတတ်ပါသည်။ သူတို့၏အလုပ်များက ပိုပြီးလခကောင်းသည်ဟု ယုံကြည်တတ်ကြ ပါသည်။

သူနာပြုတွေက ဆရာဝန်အလုပ်ကို ပိုလွယ်သည်ဟု ထင်တတ်သည်။ အရောင်းတာဝန်ခံက မန်နေဂျာအလုပ်ကို။ လယ်သမားက ရုံးစာရေးကို။ လူတိုင်းက နိုင်ငံရေးသမားအလုပ်ကို ပိုလွယ်သည်ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ တစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်အလုပ်ကို ပိုလွယ်သည်ဟု ထင်တတ်ကြပုံများပင်။

အဲသည်လိုနှင့် နောက်ဆုံးတွင် မည်သည့်အလုပ်မှ အကောင်းဆုံးဟု မမြင်ကြတော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်က “သူတို့မလုပ်နိုင်၊ မလုပ်ချင်သောအလုပ်ကိုသာ ငါ့အား ပေးသည်။ သူတို့သာ လုပ်နိုင်လျှင် ငါ အဲသည်အလုပ်ရမှာမဟုတ်” ဟု ထင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်လုပ်နေသော အလုပ်ကို မနှစ်သက်ပါက ရွေးနိုင်တာ နှစ်ခုသာရှိပါသည်။ “အဲသည်အလုပ်ပေါ်ထားသည့် သင့်ခံယူချက်ကို ပြောင်းမလား။ သို့မဟုတ် အလုပ်ပြောင်းမလား။”

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကူးများက “ငါ့အလုပ်က ပိုလွယ်ရင် သိပ်ပျော်မှာပဲ” ဟု။

သို့သော် လက်တွေ့မှာက လွယ်သည့်အလုပ်လုပ်ဖို့ဆို ကျွန်တော်တို့ သဘောမကျကြပါ။ အလုပ်လွယ်လာပါက အသစ်ပြောင်းလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ စွန့်စားကြိုးပမ်းရတာကို လူတိုင်း နှစ်သက်တတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အားလပ်ချိန်မှာတောင် အနားမယူဘဲ အလုပ်မရှိအလုပ်ရှာပြီး တစ်ခုခုထလုပ်တတ်လေ့ရှိ၏။

ကိုဆင်ခြေက “ကျွန်တော့်အလုပ်က တစ်နေ့တစ်နေ့

သည်ဟာပဲ။ အပြောင်းအလဲမရှိဘူး။ ငြီးငွေ့စရာ အရမ်းကောင်းတယ်။ အပြောင်းအလဲလေးရှိရင် သိတ်ပျော်မှာပဲ” ဟု။

ကျွန်တော်က

“ကိုဆင်ခြေရေ အလုပ်အကိုင်အများစုကတော့ အပြောင်းအလဲမရှိတတ်ဘူး။ ခင်ဗျားအလုပ်က ဘော့စ်ရဲ့အတွင်းရေးမှူးဆိုရင် တစ်နေ့တစ်နေ့စာပဲထိုင်ရေးနေရမယ်။ ခင်ဗျား ဈေးရောင်းစားရင်လည်း နေ့တိုင်း ဆိုင်မှာထိုင်နေရလိမ့်မယ်။ ကဲဗျာ ခင်ဗျား ရုပ်ရှင်မင်းသားဆိုရင်တောင် နေ့တိုင်းရှု့တင်ထွက်ရလိမ့်မယ်။ အလုပ်ဆိုတာ အဲသည်လိုပဲဗျ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အဲသည်ဟာပဲ ထပ်ထပ်လုပ်ရတာပဲ။”

ကျွန်တော်တို့ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို “အလုပ်”ဟု နာမည်ပေးသွင်းထားပါက ကျွန်တော်တို့ဘဝကို ဘောင်ခတ်သတ်မှတ်ထားလိုက်သလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ အဲသည်လိုဆိုပါက “ငါ အလုပ်သွားပြီဟေ့။ ညနေငါးနာရီမှ အချုပ်ကလွတ်မှာ”ဟု ပြောနေတာမျိုးပင်။

“အလုပ်”ဟု သဘောထားတာထက် သင့်ဘဝတစ်ခုဟု ခံယူပါ။ အလုပ်ကို ချစ်တတ်ခြင်းသည် လူကို ချစ်တာမျိုးပင်။ (အစပိုင်းမှာ အချစ်ရူးသဘောမျိုးပင်။ မျက်စိမှိတ်ဇွတ်ချစ်လိုက်သည်။ ကြာလာတော့ (အလုပ်ကို) ချစ်မြတ်နိုးခြင်းသည် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာတော့၏။)

အကောင်းဆုံးပေးဆပ်ခြင်း

အဲလ်ဘက် ကာမြူ(စ်)က “လွပ်လပ်စွာ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်တွင် ဂုဏ်သိက္ခာဆိုတာရှိပါသည်။”

အကောင်းဆုံးပေးဆပ်လုပ်ကိုင်ရန် အကြောင်းနှစ်ချက် ရှိပါသည်ဟု ကျွန်တော်ပြောချင်ပါသည်။

ပထမ - အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီးတိုင်း သင် စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ခံစားရပါသည်။ သင် ကျောင်းသားဘဝကို ပြန်မြင် ယောင်ကြည့်ပါ။ ဆရာပေးလိုက်သည့် အိမ်စာကို ကောင်းကောင်း လုပ်ပြီးသည့်နေ့ဆို ကျောင်းတက်ရတာ စိတ်ပေါ့နေပါမည်။ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့တာမို့ ကျောင်းအသွားခြေလှမ်းများ ပေါ့ပါး နေပါသည်။ စာသင်ရတာ ပီတိဖြစ်နေမည်။

ခုတော့ ကျောင်းပြီးခဲ့တာ အနှစ်နှစ်ဆယ်တောင် ကျော်လာပေါ့။ သို့သော် “အိမ်စာသီအိုရီ”ကတော့ ခုထိ မှန်တုန်းပင်။ အိမ်မှာ အဖေအမေက ကြိုးစားဖို့ဆုံးမ၏။ ကျောင်းမှာ ဆရာဆရာမက ကြိုးစားဖို့တိုက်တွန်း၏။ အလုပ်မှာ အကြီးအကဲက ကြိုးစားဖို့သတိပေး၏။

သို့သော် အဖေအမေအတွက် ကြိုးစားခြင်းမဟုတ်။ ဆရာဆရာမတို့ အတွက်လည်းမဟုတ်။ သင့် အကြီးအကဲ မဆူအောင် ကြိုး စားခြင်းလည်းမဟုတ်။ ကြိုးစားခြင်းသည် သင့်အတွက်သက်သက်ပင်ဖြစ်၏။

ဒုတိယ - ပျင်းရိခြင်းနှင့်စိတ်ကြီးဝင်ခြင်းတို့ကို သဘာဝ တရားကြီးက တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဒဏ်ပေးတတ်ပါသည်။ မကြိုးစား

တာတော့မဟုတ် ကြိုးတော့ကြိုးစားသည်။ သို့သော် စိတ်မပျက်ပါ။
 အဲသည်လောက်နှင့်တောင် သင့်ဘဝမှာ (သင့် အလုပ်မှာ) အတော်
 များများ အဆင်မပြေဖြစ်သွားပါမည်။ မသိသာလှပေသည့်
 အားလုံးပုံကျပြိုပျက်သွားနိုင်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရမည့်သူကို
 အထင်သေးမိလို့ ဘာဖြစ်သွားခဲ့ဖူးပါသလဲဟု လက်ဝှေ့သမား
 တစ်ဦးကို မေးကြည့်ပါ။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို လျှော့တွက်ခဲ့မိခြင်း
 အတွက် ဘယ်မျှပေးဆပ်လိုက်ရပုံကို စီးပွားရှင်တစ်ယောက်ကို
 မေးကြည့်ပါ။

**မည်သည့်အရာအတွက်မဆို အမြဲတမ်းအစွမ်းကုန်
 ကြိုးစားလုပ်တတ်ပါက အဲသည်အတွက် သင် ကြားရမည့်စကား
 တစ်လုံးက - “အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်” ပင်ဖြစ်၏။**

ဆိုက်ကားသမားတချို့နှင့် စီးရတာပျော်ဖို့ ကောင်းပေသည့်
 တချို့နှင့်ကျတော့ ပျင်းဖို့ပင်ကောင်းသေး၏။ အလုပ်အတူတူပင်။
 ဘာကြောင့် မတူရပါသနည်း။ ပျော်စရာကောင်းသည့် ဆိုက်ကားဆရာ
 တွေမှာ ထူးခြားသည့်ဒဿနရှိ၏။

ကိုစောက “ကောင်းတဲ့ ဆိုက်ကားဆရာက ခရီးသည်ကို
 ကောင်းကောင်းနည့်ခံစကားပြောတတ်လို့ သူ့ဆိုက်ကားစီးရတာ
 ပျော်စရာကောင်းတာဖြစ်မှာပေါ့” ဟု ဆို၏။

“မဟုတ်သေးဘူး ကိုစော။ သူတို့အလုပ်ကို ပျော်ပျော်
 လုပ်တတ်လို့ နည့်ခံကောင်းတာပါ။ သူတို့နဲ့ ခရီးသွားရတာလည်း
 စိတ်ချမ်းသာတာပေါ့။”

မိမိအလုပ်ကို တန်ဖိုးထားနှစ်သက်တတ်သူများသည်

မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်ကာ အိပ်ရာမှနိုးသည်နှင့် “မနေ့ကထက် သည်နေ့ ပိုပြီးအောင်မြင်အောင် ကြိုးစားမယ်” ဟုပြောတတ်ကြသည်။ ပစ်မှတ်ကို အမြဲတမ်းတည့်တည့်ထိမှာ မဟုတ်ပေသည့် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပါသည်။

ပါရဂူဘွဲ့အတွက် ကျွန်တော်၏ စာတမ်းကို တာဝန်ခံ စစ်ဆေးပေးသူမှာ ပရောဖက်ဆာ ဘာတစ္စတာ မွန်ဒင်းဖြစ်ပါ သည်။ ဆရာသည် အီတလီလူမျိုးဖြစ်သည်။ အဘိဓာန်များအပါ အဝင် စာအုပ်ပေါင်း (၇၀) ကျော်နှင့် လစဉ်မဂ္ဂဇင်းစာစောင်များ၏ ပင်တိုင်စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရောမားမြို့ အူးဘန်းတက္ကသိုလ်ကြီး၏ အဓိကရဆရာတစ်ဆူလည်းဖြစ်၏။ တက္ကသိုလ်နှင့် ကောလိပ်ကျောင်းများ၏ ဟောပြောပွဲများတွင်လည်း သူမပါတာ မရှိသလောက်ပင်။

ထိုသို့ အလွန်အလုပ်များပြီး အတွေ့အကြုံဆင့် သမ္ဘာ ရင့်လှသောဆရာ့ကို “ဆရာကြီးခင်ဗျား တစ်နေ့တစ်နေ့ ကျွန်တော် တို့ကို တစ်နာရီကြာစာသင်ဖို့ ဘယ်လောက်အချိန်ယူကာ ပြင်ဆင် ပါသလဲ”ဟု မေးကြည့်မိပါသည်။

ဆရာကြီးက “တစ်နာရီစာအတွက် သုံးနာရီပြင်တယ်”ဟု ဖြေပါသည်။

ကျွမ်းကျင်ထက်မြက်လင့်ကစား ဆရာကြီးသည် ဘာကိုမှ ဖြစ်သလိုမလုပ်တတ်ပါ။ မျက်စိမှိတ်ကာ အလွတ်စာသင်နိုင်စွမ်း ရှိသော်ငြားလည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆထားတတ်သည့် ဆရာကြီးပါ။ သူ့အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးသလောက် အလွန်ကြိုးစားသူ

ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာကြီးကို “ကျွမ်းကျင်ထက်မြက်သူ” ဟု ကင်ပွန်းတပ် ခေါ်ပါသော်လည်း ဆရာဂုဏ်ကို လျှော့တွက်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါ ဦးမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ့အလုပ်တွင် “ကျွမ်းကျင်ထက် မြက်သူ” ဖြစ်တာထက် ဆရာသည် အများကြီးပေးဆပ်ထားခဲ့သော ကြောင့် (ကြိုးစားခဲ့သောကြောင့်) ဖြစ်ပါသည်။

မည်သူ့အတွက် သင် အလုပ်လုပ်တာလဲ

“ရသည့်လုပ်ခထက် ပိုပြီး အမြဲတမ်းလုပ်ပါ။ သင်ပို လုပ်တာမက တစ်နေ့သင်ရလိမ့်မည်။”

တစ်နေ့က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ခုမှာ မိတ်ဆွေနှင့် လိုက်ထိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့စားပွဲမှာကျတဲ့ စားပွဲထိုးမှာ အပြောကြမ်းကြမ်း အဝင်ကြမ်းကြမ်း။ စားပွဲရှင်းပေးတော့ စားကြွင်းစားကျန်တချို့ ကျွန်တော့်ဘောင်းဘီပေါ် ကျကုန်သည်။ သူ့မျက်နှာကြည့်ရတာ “ခင်ဗျားတို့ကို ဘယ်သူကဖိတ်လို့ ဆိုင်မှာ လာထိုင်ကြတာလဲ” ဟု မေးနေပုံမျိုး။ လက်ဖက်ရည်ခွက် လာချပေးလို့ ကြည့်လိုက်တော့လည်း ခွက်ထဲတစ်ဝက် ပန်းကန်ပြားပေါ် တစ်ဝက်။ ခွက်တစ်ဝက်သောက်ရဖို့ ဆယ်မိနစ်လောက် ထိုင်စောင့် ရသေးသည်။ ကျွန်တော်လည်း သူ သည်ဆိုင်မှာ လုပ်နေတာ ဘယ်မျှကြာပြီနည်း။ ဆိုင်ရှင်နှင့်လည်း အဆင်ပြေမပြေ မေးကြည့် မိသည်။

သူက “ကျွန်တော် ဒီဘိုးတော်ဆိုင်မှာ ဆက်လုပ်ရင်

အသက်တို့လိမ့်မယ်”ဟု လေသံနှင့်ခပ်မာမာဖြေပါသည်။

“ဩ ခင်ဗျားဘဝမှာ အလုပ်အပေါ်ထားရမဲ့ အရေးကြီး အချက်တစ်ချက် သိပုံမရဘူး”ဟု ပြောလိုက်ချင်ပေသည့် ကျွန်တော် မပြောဖြစ်ခဲ့ပါ။

သူသိအောင် ပြောလိုက်ချင်တာက “ဆိုင်ရှင်အတွက် ခင်ဗျားအလုပ်လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ခင်ဗျားနဲ့ ခင်ဗျားမိသားစု အတွက် ခင်ဗျားလုပ်နေတာ”ဟု။

သင့်အလုပ်ရှင်တိုင်းနှင့် သင့်စိတ် ကိုက်ချင်မှုကို ပေမည်။ မကိုက်မှာက ပိုများပေမည်။ အလုပ်ရှင်တိုင်းလည်း ကောင်းလိမ့်မည်ဟု မထင်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များမှာလည်း ပျင်းသည့်လူ ပါချင်ပါပေမည်။ လူသန်မပြော လူပြောမသန်တွေလည်း ရှိပေမည်။

သို့သော် အလုပ်ခေါ်စာမှာ သင် လက်မှတ်ထိုး လျှောက်ထားခဲ့စဉ်က (သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင်သွားတွေ့ကာ အလုပ်တောင်းစဉ်က) ကျွန်တော် သည်အလုပ်ကို (ကြိုးစား) လုပ်ပါမည်ဟု ကတိခံ ခဲ့သည်ပင်။ လကုန်ရက်ရောက်တိုင်း “သည်မှာ မင်းအတွက် တစ်လစာ”ဟု လခပေးလာမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြစ်ဖို့ဖို့ မဟုတ်ပါ။

စားရိတ်ငြိမ်းတစ်လ ငါးထောင်ရသည်မို့ ငါးထောင် တန်ရုံ သင်လုပ်ပေးပါက နစ်နာသွားသည်မှာ သင့်ဘော့စ် မဟုတ်ပါ။ သင်သာဖြစ်၏။ သူက အမြတ်အစွန်းနည်းနည်း သာရှုံး၏။ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် လေးစားထိုက်သည့် သင့်

တန်ဖိုးများ သင် ဆုံးရှုံးသွားမည်။ အဲသည်ဟာကို သင် သတိ
မထားမိပေသည့် သူက နေ့တိုင်းတွေ့နေသည်။ နောက်ဆုံးမတော့
သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်လာမှာ ကေနပ်ပင်။

အလုပ်ကောင်းကောင်း ရခဲ့ရင်

တချို့က “လုပ်ရကိုင်ရတာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အလုပ်နဲ့
ပျင်းစရာကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်”ဟု ထင်
နေကြသည်။ အမှန်တွင် အဲသည်လိုမရှိပါ။ စိတ်ဝင်တစားလုပ်
တတ်သူသည် ငြီးငွေ့စရာအလုပ်ကိုတောင် စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်
အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါသည်။

ထိုသို့ဆိုပါက အလုပ်ပြုတ်သွားသည့် ကွန်ပျူတာ
ဆရာသည် နှစ် (၂၀) လောက် ကားရေဆေးအလုပ်လုပ်နိုင်သည်ဟု
မဆိုလိုပါ။ အလုပ်ပြုတ်စ ခြောက်လတန်သည် တစ်နှစ်တန်သည်
ထိုအလုပ်မျိုးလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စိတ်ကြီးဝင်ကာ မာနတက်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏
ဥစ္စာဓနပေါကြွယ်ဝမှုကြောင့် အဖြစ်များတတ်၏။ စီးပွားပျက်နေ
သည့် ဗိသုကာရှင်က “တိုက်အိမ်အဆောက်အဦးသာ ကျွန်တော်
လုပ်တယ်။ ပြတင်းပေါက်တွေ မလုပ်ဘူး”။ အလုပ်ပြုတ်သွားသည့်
ဘဏ္ဍာထိန်းက “အငတ်ပဲခံမယ်။ ဆိုက်ကားတော့ နင်းမစားဘူး”။

“အလုပ်မှာ ပျော်တယ်။ မပျော်ဘူး”အဆိုသည် သင့်
ရွေးချယ်ခံယူချက်သာဖြစ်ပါ၏။

ကျွန်တော့်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိပါသည်။ သူ့နာမည်က

ကိုထူး။ သူသည် လူထင်ကြီးစရာမဟုတ်သည့် အလုပ်ကိုတောင် အမှတ်တရဖြစ်ကျန်ရစ်အောင် လုပ်ကိုင်တတ်သူ ဖြစ်ပါသည်။ ခြံထဲမှာ မြက်ရှင်းစရာပေါ်လာတိုင်း သူ့ကို ကျွန်တော်အကူ အညီခေါ်လေ့ရှိပါသည်။ အုန်းလက်တွေချဖို့ရှိတိုင်း သူ့ကို ကျွန်တော်ခေါ်ပါသည်။ ဘာပဲခိုင်းခိုင်း ကိုထူးသည် အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစားလုပ်ပေးတတ်သည်။

သူနှင့် အလုပ်လုပ်ရတာ ကျွန်တော်ပျော်သည်။ မင်္ဂလာပွဲ တွေမှာ အဝတ်အစားသားသားနားနားနှင့် ထမင်းကျွေးရုံထဲ ဧည့်ခံရသည်ထက် နောက်ဖေးမှာ ကိုထူးနှင့်အတူထိုင်ပြီး ပန်းကန် ဆေးကူရသည်က ပိုပျော်စရာကောင်းတော့၏။

ထို့ကြောင့် “လူထင်ကြီးခံရဖို့ အကောင်းဆုံးလုပ်ခြင်း မဟုတ်။ ပျော်စရာကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်လာဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ခြင်းသာ ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။”

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်

အထက်က စာမျက်နှာတချို့ကိုဖတ်ပြီး အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းလမ်းညွှန်ဟု သင် ထင်ချင်ထင်နေမည်။ အမှန်က ဘဝဒဿနတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ပြောချင်သည်က “ဘဝတစ်ခုကိုသာ သင် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ထို့ကြောင့် သင် စိတ်ဝင်စားရာများကို လုပ်ကိုင်ရင်း ဘဝကို ကုန်လွန်စေပါ”ဟု။

သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရှင်သန်ခွင့်သည်
သင် နှစ်သက်မြတ်နိုးရာကို လုပ်ကိုင်ခြင်း
သို့မဟုတ်
နုလုံးသားစေရာသို့ လိုက်လျှောက်ခြင်း
မှသာရှိပါသည်။

အဲသည်လိုလုပ်နိုင်ဖို့ ယခုလို အကြံပြုချင်ပါသည်။

၁) သင် နှစ်သက်မြတ်နိုးရာကို လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ -
အကယ်၍ သင့်အလုပ်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး သင့်
အားလပ်ချိန်များမှာ လုပ်နိုင်ပါသည်။ အချိန်တချို့တစ်ဝက်ကို
မိမိအတွက်ချန်မထားသည်အထိ တချို့လူများ သူရဲကောင်း
လုပ်နေကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်များကို မိမိနှစ်သက်ရာများ
အတွက် အသုံးမချတတ်ပါက သင်အမှန်တကယ်မြတ်နိုးသော
အလုပ်တစ်ခု လုပ်ကိုင်နေပါသည်ဟုပြောနိုင်ရန်ပင် မသေချာ
တော့ပေ။

၂) မိမိနှစ်သက်ရာ (ဝါသနာပါရာ)လည်းဖြစ်ပြီး လခ
ကောင်းကောင်းလည်းရသည့် အလုပ်မျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်
ကျွန်တော်တို့အများစုသည် အလုပ်ဟုကြားရုံနှင့်ပင် စိတ်လေး
တတ်ကြသည်။ မှားသောအကျင့်တစ်ခုပင်။ ထို့အတူ လူအမြောက်
အများတို့သည် အလုပ်လုပ်ရင်း တက်ကြွပျော်ရွှင်နေကြပါသည်။

မိမိနှစ်သက်ရာကိုချည်းရှာကြံလုပ်နေဖို့ရန်လည်း မဖြစ်
နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းမူ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်ရတာကို သင် အရမ်းနှစ်သက်သည် ဆိုပါ
စို့။ နှစ်သက်လို့ဆိုကာ အချိန်တိုင်းလက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေ
ရုံနှင့် အိမ်က ဆန်အိုးဆန်ပြည့်လာမှာမဟုတ်ပေ။

နှစ်သက်သဘောကျခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုကို
စွဲလမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုတစ်စုံတစ်ခုသည် အလုပ်ဆိုပါစို့။
အလုပ်မှာ စွဲစွဲလမ်းလမ်းရှိမည်။ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်မည်။

စိတ်ကူးရှိသလို တီထွင်ကြံဆကာ တိုးတက်အောင် လုပ်ပေမည်။
အဲသည်လိုဆိုပါက အောင်မြင်မှုရပေလိမ့်မည်။

မသေချာမရေရာမှုများသည် ကျွန်တော်တို့ကို အပြည့်
အဝစိတ်ချမ်းသာခြင်း မပေးနိုင်သော်ငြားလည်း စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်
တစ်ဝက်တော့ ပေးပါသည်။ မသေချာမရေရာမှုများကြောင့်
ကျွန်တော်တို့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကြရသည်။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားစရာ
မလိုဘဲ အစစအရာရာအဆင်ပြေသည့် လူတစ်ယောက်တွင်
တစ်ခုခု ဟာလပ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အပူအပင်မရှိ
လိုတရနိုင်သည့် သူဌေးများ၏ သားသမီးတချို့ ဘိန်းစွဲနေကြသည်။
ဆိုးမိုက်နေတတ်ကြသည်။ သူတို့မှာ ဘာမျှစိန်ခေါ်မှုမရှိ။ အလုပ်
လုပ်သည်ဖြစ်စေ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ အိမ်မှာ အကုန်အစုံရှိသည်။
အသစ်လိုချင်သလား။ အချိန်မရွေး ရနိုင်ကြသည်။

“ကိုမျိုးရေ တစ်ခုမေးမယ်ဗျာ။ မှန်မှန်တော့ ဖြေရမယ်နော်။
ဘာကြောင့် ခင်ဗျား သည်အလုပ်လုပ်နေတာလဲ။”

“ဟာဗျာ။ ဒါများ အဆန်းလုပ်လို့။ တစ်နေရာရာမှာ
တစ်ခုခုလုပ်နေရမှာက လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ တာဝန်ပဲဗျ။”

“ခင်ဗျားအဖြေကို ကျွန်တော်တော့ သဘော
မကျဘူးဗျာ။ စိတ်တော့မရှိနဲ့။”

မှန်ပါသည်။ မိမိမှန်းသောအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး
ကုန်းလုပ်နေသူအတွက် စံပြုဆုရမှာ မဟုတ်ပေ။

အကယ်၍ သည်အလုပ် သင်မလုပ်သင့်ဟု နှလုံးသားမှာတောင်
ခံစားနေမိပါက အလုပ်ပြောင်းပါ။ သင် နှစ်သက်သဘောကျရာကို

ရွေးလုပ်ပါ။

သို့သော် “သင် ရွေးလိုက်ရာတိုင်းအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် သဘောကျ ရွေးချယ်လိုက်တာဖြစ်လို့ အဲသည်အတွက် သင် တာဝန်ယူရပေမယ်။ ဒါဆို သင့်ဘဝ တိုးတက်နေပေပြီ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အဖြစ် သင်ကိုယ်တိုင် သဘောကျရွေးချယ်မှုဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုနည်းလမ်းတွေ ထဲမှာ ထိတ်ဆုံးကဖြစ်ပါတယ်။”

ဘာလုပ်ချင်တယ် (ဘာဖြစ်ချင်တယ်)ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်မသိဘူး။

သင် ဘာလုပ်ချင်သည်ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင်မသိ ဖြစ်နေပါက သင့်ကိုယ်သင် နားထောင်ခွင့်မရခဲ့၍ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။

ကျွန်တော်တို့အတော်များများသည် မိသားစုသဘောကျ လိုက်လုပ်ရ၍ ဖြစ်သင့်သလိုဖြစ်မလာဘဲ ရှိနေရပါသည်။

“သင် ကစားချင်တာက ဘောလုံး။ အမေက ပီယာနိုကို သာ ကစားခိုင်းတယ်။”

“သင် လိုချင်တာက မော်တော်ကားရုပ်။ အဖေဝယ်ပေး တာက ဒိုးဆက်တုံးလေးတွေ။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးဖို့တဲ့။ ကားရုပ်နဲ့ ဆော့နေလို့ ဘာမှမတိုးတက်ဘူးတဲ့။”

“သင် သွားချင်တာက တိရိစ္ဆာန်ရုံ။ မိသားစုတွေခေါ်သွား တာက အဖိုးတို့အိမ်။ မရောက်တာကြာလို့ အလည်အပတ်တဲ့။”

“သင် ဖြစ်ချင်တာက ဆရာဝန်။ ဖြစ်လာတာက အင်ဂျင်
နီယာ။”

သင် စိတ်ဝင်စားသည့် ဝါသနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်
သည်ဆိုပါစို့။ နေ့တိုင်း သည်စိတ်နှင့်လုပ်နေမည်။ သို့သော်
တစ်နေ့တွင် အိပ်ရာကလန်နိုးတာနှင့် “ငါ ဘယ်သူဆိုတာတောင်
ငါ မသိတော့ပါလား။ ငါ ခုလုပ်နေတာ ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘူး”
ဆိုနေမည်။ မိမိဝါသနာကို သိပ်အလိုလိုက်လွန်းပါက နောက်ဆုံးမှာ
သင် ဘာကိုနှစ်သက်တယ်ဆိုတာပင် မသိတော့ပေ။

တစ်ခါတစ်ရံ ယခုလိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ “ငါ သည်အလုပ်ကို
လက်ခံရမယ်။ ဘာကြောင့်ဆို လူတွေက (သင့်မိသားစုက) ငါ
အဲသည်အလုပ်ကို နှစ်သက်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေကြတယ်။”

သင် အလုပ်တစ်ခုကို တကယ်နှစ်သက်တယ်၊ မနှစ်သက်
ဘူးဆိုတာပြောနိုင်ဖို့ အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားကြည့်
နိုင်ပါသည်။

- ♥ အလုပ်သွားဖို့ မနက်တိုင်း အိပ်ရာထ မပျင်းပါ။ အားလပ်
ရက်ကိုတောင် မမျှော်မိပါ။
- ♥ အချိန်တွေ ကုန်လွယ်လိုက်တာ။ တစ်လတစ်လက ခဏပဲ။
သင့်ကိုယ်သင်တောင် သတိမထားမိတော့ပါ။
- ♥ ဘာထပ်လုပ်ရမည်နည်း။ ဘာလုပ်လိုက်ရမည်နည်း။
အဆင်သင့်။ အင်နှင့်အားနှင့်။ အလုပ်အကြောင်း ပြောရမည်
ဆိုပါက မမောပါ။ ကုန်သွားသည်ဟုလည်း မရှိပါ။

ကျွန်တော်၏ ဖြင်းဖြသောခိတ်ဇော (သို့မဟုတ်) ခိတ်အားထက် သန်ခြင်းဖြင့်ရှိလာအောင် ဘယ်လို့လုပ်ရပါမလိမ့်။

သင့်ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။ လုပ်ကိုင်စရာများအားလုံးကို သံပတ်ပေးထားသည့် စက်ရုပ် တစ်ရုပ်လို သင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ သာမန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နိစ္စဓူဝဆောင်ရွက်စရာများမှ အသုံးလည်းမကျ တန်ဖိုးလည်းမရှိသည့် ကိစ္စတချို့တစ်ဝက်ကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုသင် ပိုပြီးထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာပါလိမ့်မည်။ သင့် တီဗွီကြီးကို ခဏတဖြုတ် ပိတ်လိုက်ပါ။ သင် ဘာကိုစဉ်းစား နေသည်ဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။ သင်ဖတ်နေသည့် စာအုပ် ထဲမှာ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် နားထောင်ကြည့်ပါ။ “ငါ အဲတာကိုကြိုက် တာ။ ငါနှစ်သက်သဘောကျတာက အဲတာ။ အဲတာနဲ့ဆို ငါကြည်နူး မိမယ်။” ဆိုသည့် အသံတစ်သံက သင့်စိတ်ကို တိုးတိုးလေး ညင်သာစွာ ပြောနေပေလိမ့်မည်။ ကြားအောင် သေချာနားစွင့် ကြည့်လိုက်ပါ။ မြို့ထဲက စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်လောက်ဆီ သွားပါ။ စာအုပ်တွေ တန်းစီထားတာ သင် မြင်လိမ့်မည်။ စာအုပ်စင်တစ်ခု ပြီးတစ်ခု သေချာကြည့်ပါ။ သင် ဘယ်စာအုပ်ရွေးချယ်မည်နည်း။

အရာရာကို တစ်ကနေ ပြန်စပါ။ အသစ်အသစ်တွေ စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ ပန်းချီဆွဲသင်နိုင်သည်။ အင်္ဂလိပ်စကား သင် နိုင်သည်။ ကွန်ပျူတာသင်တန်း တက်နိုင်သည်။ ကလေးများကို စာသင်ပေးနိုင်သည်။ ဆယ်ခုလောက် စမ်းကြည့်ပါ။ တစ်ခုမဟုတ်

တစ်ခုက သင့်ဘဝကို အသစ်ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ဆယ်ခုစလုံး တစ်ခုမှ စိတ်မတွေ့သေးလျှင် နောက်ထပ်ဆယ်ခုလောက် ထပ်လုပ် ကြည့်ပါ။

တွေ့ရှိဖို့ သင် ရှာဖွေရပေမည်။ အကယ်၍ သင့် ဘဝကြီး လမ်းစပျောက်ကာ အမှောင်ရောက်နေပါလျှင် အရက်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေခြင်းဖြင့် ပြန်ရှာတွေ့နိုင်မည် မထင်ပါ။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ သင့်ကိုယ်သင် ခဏအနားပေးထားပါ။

သင့်အတွက် ဘယ်အရာက အမှန်တကယ် အရေးကြီး တာလဲဟု ဝေဖန်စဉ်းစားနိုင်စေရန် သင့်ကိုယ်သင် အချိန်တချို့ပေးပါ။ အခြေအနေတစ်ခု ထားပေးပါ။ သင် တစ်ဦးတည်းရှိနေ နိုင်သည့် နေရာမှာ သွားနေပါ။ ဥပမာ - တောင်ပေါ်က အိမ်ကလေးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်လယ်ကမ်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်။ သို့သော် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ပါစေ။

ကိုစိုးက “ကျွန်တော်အဲလိုလုပ်ဖို့ အချိန်မရပါဘူးဗျာ။”

အဲလိုဆိုပါက ကိုစိုးတစ်ယောက် “ကျွန်တော့်ဘဝတော့ သွားပါပြီဗျာ။ အဖတ်ဆယ်လို့ ရမယ်မထင်တော့ပါဘူး။ ဆုံးပါပြီ။ သိပ်နောက်ကျသွားပြီ။ လမ်းစ မရှိတော့ပါဘူး”ဟု ပြောနေတာမျိုး ဖြစ်နေတော့၏။

အရေးကြီးသည်မှာ “သင် နှစ်သက်ရာကို လုပ်ကိုင်ပါ” ဆိုသည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်သည့် သင့်အယူအတွေးကို စိတ်ချ ထားပါ။ သင်နှစ်သက်ရာကို လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင် ယုံကြည်ရပေမည်။ သင် နှစ်သက်ရာကိုလုပ်ကိုင်ဖို့ အချိန်ရှာ

ဖွေယူတတ်ပြီဆိုပါက သင် အောက်ပါမေးခွန်း၏ အဖြေကို ရထားလေပြီ။

မေးခွန်းက

“ငါ အသက်ရှင်နေသမျှ ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ။”

ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်

ပင်ကိုယ်စွမ်းရည် (Talent) ဆိုသည်မှာ ဂန္ထဝင်မြောက်ပန်းချီကားကြီးတစ်ချပ် ဆွဲနိုင်တာကိုပဲ မခေါ်ပါ။ နာမည်ကျော်ပန်းပုဆရာတစ်ဆူဖြစ်လာတာကိုလည်း မခေါ်ပါ။ ကမ္ဘာ့အသိအမှတ်ပြု တည်ထွင်မှုတစ်ခုခု လုပ်နိုင်တာသက်သက်ကိုလည်း မရည်ညွှန်းပါ။

လူတွေကို စောင့်ရှောက်ထိန်းကျောင်းတတ်ခြင်းသည်လည်း ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရေးပါအရာရောက်သော သူများဖြစ်ကြောင်း ခံစားတတ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ခြင်းသည်လည်း ပင်ကိုယ်အစွမ်းအစတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်ခြင်း၊ သားသမီးရတနာများအား သင်ကြားပြသခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်တတ်ခြင်း စသည်များတို့သည်လည်း ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များဖြစ်ကြပါသည်။

အိုးထိန်းသမားက “အကယ်၍သာ ငါ အသံကောင်းရင်၊ ခုလောက်ဆို ငါ နာမည်ကြီးအဆိုတော်တစ်ယောက်ဖြစ်နေမှာပဲ”။

စန္ဒရားဆရာက “အကယ်၍ သည်အသံတွေကို ငါ့လက်နဲ့ စိတ်တိုင်းကျပုံသွင်းနိုင်ခဲ့ရင် . . . ”။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစများကို အထင်သေးတတ်ကြပုံများဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပါးသူနှင့်နှိုင်းပြီး သင့်အစွမ်းအစများကို မရည်တွက်ပါနှင့်။ သင် လုပ်နိုင်တာကို လုပ်ပါ။ သင့်အစွမ်းအစကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပါ။ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းဟူသည် သင့်အရည်အသွေးအစွမ်းအစများကို တိုးပွားအောင်လုပ်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သူတစ်ပါးကိုကြည့်ကာ အားကျနေခြင်းဖြင့် ဘယ်သောအခါမှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု မခံစားရပါ။

တစ်ခုသတိထားမိပါသည်။

လူတချို့က “ကျွန်တော့်မှာ ဘာအရည်အချင်းမှ ဖြစ်ဖြစ် မြောက်မြောက်မရှိပါဘူးဗျာ။ ကြိုးစားလည်း မကြည့်မိပါဘူး။”

ရွှေဘောလုံးဆုရှင်ရော်နားဒိုကို ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောလုံးသမားဟု လူတိုင်းသိကြပါသည်။ လူတိုင်းက သူ့စွမ်းရည်ထက်မြက်ပုံကို ချီးမွမ်းကြသည်။ သူ ဘော်လုံးကွင်းမှာ ပြောင်မြောက်စွာ ကစားသွားပုံကို လူတိုင်းက အားကျမိကြသည်။ သူ့လို တော်ချင်တတ်ချင်မိတတ်ကြပါသည်။

သို့သော် ရော်နားဒိုတစ်ယောက် ဘောလုံးသမားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ပေးဆပ်ခဲ့ရသည်များကိုတော့ သူတို့ သိကြမည်မထင်ပေ။

ဆောင်းတွင်းမနက်စောစော လူတကာ အေးအေးဆေး

ဆေးအိပ်နေချိန် နှင်းတောကြားမှာ သူ့ အပြေးကျင့်ရသည်။ ရုံးပိတ်ရက်မို့ ပန်းခြံထဲမှာ လူတကာပျော်ပွဲစားနေချိန် သူက ဘော်လုံးကွင်းမှာ ချွေးတလုံးလုံးနှင့် ဂိုးသွင်းကျင့်နေရသည်။ လူတကာ အိပ်မောကျချိန် သူက ရေချိုးနေရတုန်း။ ရက်ရှည်ခရီး မထွက်နိုင်။ စားချင်တာစိတ်တိုင်းကျမစားရ။ လူတကာ ဘီယာနှင့် အသားကင်စားသလို သူစားချင်သည်။ သို့သော် ဘီယာသောက်ပါက လူကို လေးစေမှာမို့ မသောက်ရ။ လူတကာနည်းတူ သူလိုက်မလုပ်ပဲ စွန့်လွှတ်နေရတာ အများကြီးရှိပါသေးသည်။

သူ ပေးဆပ်ခဲ့ရသည်များကို လူတွေ သိကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ လူများသိကြသည်က သူ့အောင်မြင်မှုကိုသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ဟု ခေါ်သော်ငြားလည်း စွမ်းရည်ထက်မြက်ဖို့ဆိုသည်မှာ သူဖာသာသူ အလိုလိုရလာခြင်းတော့ မဟုတ်ပါချေ။

ရော်နာဒိုကို “ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ အကြံပေးစမ်းပါဗျာ။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို အတုယူချင်လို့ပါ”ဟု သွားမေးကြည့်ပါ။

သူ့ဆီက ကြားရမည့်အဖြေက “တခြားဘောလုံးသမား ထောင်သောင်းထက် ထူးထူးချွန်ချွန်ဖြစ်လာရတာက တစ်ခြားတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက်သဘောထား (attitude) နဲ့ အားထုတ်ကြိုးစားမှု (hard work)ပဲဗျ” ဟုသာ။

ဘေးကနေရပ်ကြည့်တတ်သူများနှင့် မထူးချွန်သူများသည်

ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်အပေါ်သာ ပိုအလေးထားတတ်ကြ၏။ ထိုသို့ သောသုတို့သည် ဘာမျှမလုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် “ပင်ကိုယ်စွမ်းရည် မရှိဘူး။ (သို့မဟုတ်) ပါရမီမရှိဘူး။ (သို့မဟုတ်) မလုပ်တတ်ဘူး” ဟုပြောဆိုကာ ဆင်ခြေပေးလေ့ရှိပါသည်။

အနုပညာရှင်တွေထဲမှာ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များမှာ၊ အားကစား သမားများမှာ အကယ်၍များ တစ်စုံတစ်ယောက်က လူတကာထက် ထူးထူးချွန်ချွန် ထွက်ပေါ်လာပါလျှင် **“သူတို့၏ ပင်ကိုယ် စွမ်းရည်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ (It is not their talent) သူတို့၏ အာရုံစိုက်တတ်မှုကြောင့်သာ (it is their focus)ဖြစ်ပါသည်။”**

သင် ဖြစ်ချင်တာ၊ သင်လုပ်ချင်တာကို သင် အမှန်သိပါက ထိုအရာမှာ သင့်အာရုံရောက်နေပေလိမ့်မည်။ ခရစ်တော် ဘုရားရှင်၏ တရားစကားမှာလည်း “သင့်ဥစ္စာဘဏ္ဍာရှိသည့် နေရာမှာ သင့်စိတ်နှလုံးရောက်နေတတ်၏”ဟု ဆုံးမပါသည်။

သင် တစ်ယောက်တည်း အားလုံးမလုပ်နိုင်ပါ။ လူနာတွေ ကိုဆေးကုသပေးရင်း အင်ဂျင်နီယာမလုပ်နိုင်ပါ။ ကျောင်းဆရာမမို့ စာသင်ပေးနေရင်း သူနာပြုလုပ်နေဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ တချို့ လုပ်ငန်းတွေကို တခြားဘဝတူလူသားများအတွက် ချန်ထားပေးရ ပါဦးမည်။

သင့် ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်များ

သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်သည် သင်၏ အဓိကအလုပ်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ဘဝပေးတာဝန်သည် သင်၏

အဓိကအလုပ်ဖြစ်၏။ အဓိကအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ဖို့ သင့်မှာတာဝန် ရှိ၏။ ထိုအလုပ်နှင့်တာဝန်အတွက် သင်၏ အချိန်အများစုကို သုံးရပါမည်။ သင်၏ အလုပ်နှင့်တာဝန်ကို သင့်ဝါသနာ (hobby) နှင့်အပန်းဖြေမှု (အားလပ်ချိန်၊ recreation)များဖြင့် အစားမထိုးနိုင်ပေ။ သင့်ဝါသနာပါရာနှင့် အားလပ်ချိန်များသည် အလုပ်တာဝန်၏နောက်မှာ ရှိနေရပါမည်။

သို့သော် တချို့လူများသည် သူတို့၏ ဝါသနာကို အဓိကအလုပ်သဖွယ် မှားယွင်းစွာ လုပ်ကိုင်နေတတ်ကြပါသည်။ တံဆိပ်ခေါင်းစုတာ ဝါသနာပါသူသည် အလုပ်ချိန်မှာ အလုပ်မလုပ်ပဲ တံဆိပ်ခေါင်းလိုက်စုနေပါက တာဝန်ကျေမည်မဟုတ်ပါ။ တီဗွီကြည့်ခြင်းသည် အားလပ်ချိန်အပန်းဖြေမှုသက်သက်ဖြစ်ရမည်။ အလုပ်မလုပ်ပဲ တီဗွီကြည့်နေသူသည် တိုးတက်ဖို့လမ်းမရှိနိုင်ပေ။ ဂေါက်ကစားခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ဝါသနာနှင့်အားလပ်ချိန်အပန်းဖြေမှုဖြစ်သော်လည်း တစ်ချိန်လုံး ဂေါက်ကွင်းမှာရောက်နေပါက သူ့အလုပ်များ လစ်ဟာနေပေမည်။

ဝါသနာ (hobby) နှင့် အပန်းဖြေခြင်း (recreation) သည် မိမိအနှစ်သက်ဆုံးစာရင်းတွင် ပထမနေရာမှာ ရှိနေသော်လည်း မိမိဘဝအတွက်မူ သူ့နေရာနှင့်သူသာ ရှိနေရပေမည်။

ထို့ကြောင့် အပန်းဖြေခြင်း (recreation)သည် လောလောဆယ်လုပ်နေသော အကြောင်းခြင်းရာကို ခဏတာရပ်ထားကာ တခြားတစ်ခုကို တစ်ခဏပြောင်းလုပ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဥပမာ - ကွန်ပျူတာစာရိုက်လုပ်နေရာမှ ခတ္တနားကာ ကွန်ပျူတာဂိမ်း

ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းဟူသည်
သင့်အရည်အသွေးအစွမ်းအစများကို
တိုးပွားအောင်လုပ်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။
သူတစ်ပါးကို ကြည့်ကာ အားကျနေခြင်းဖြင့်
ဘယ်သောအခါမှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု
မခံစားရပါ။

ကစားခြင်းသည် အပန်းဖြေခြင်းမည်၏။ ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်နေရာမှ ခတ္တနားကာ သတင်းစာဖတ်ခြင်းသည် အပန်းဖြေခြင်း (recreation) ဖြစ်၏။ သို့သော် သတင်းစာဖတ်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာဂိမ်း ကစားခြင်းကို အဓိကအလုပ်တွင် နေရာမပေးနိုင်ပါချေ။

ဝါသနာ (hobby) များလုပ်ရင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတွက် အလုပ်ဖြစ်သွားကြသည်များလည်း ရှိပါသည်။ သို့ပေသော် လည်း နည်းပါးပြီး တဖြည်းဖြည်းမှ ဖြစ်လာတတ်ကြပါသည်။

ကိုစိုးသည် ဓါတ်ပုံရိုက်ဝါသနာပါသူ ဖြစ်၏။ သူ့ကိုယ်ပိုင် အားလပ်ချိန်တိုင်းလို ကင်မရာတစ်လုံးနှင့် ရိုက်ကွင်းရှာနေတတ်၏။ ဓါတ်ပုံပြိုင်ပွဲတချို့မှာတောင် ဆုတွေရထားသေးသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူ့ဆီမှာ ဓါတ်ပုံရိုက်ပေးဖို့ လာအပ်သူတွေ များလာလေသည်။

သည်လိုနှင့် နှစ်နှစ်ခန့် ကြာလာတော့ ဓါတ်ပုံရိုက်ပေးလို့ ရသည့်ဝင်ငွေသည် သူ့လခထက်တောင် ပိုနေသေး၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဓါတ်ပုံဖလင်သားတွေ မကြည်လင်လို့ အိပ်စိုက်လုပ်ပေးရသည် များလည်းရှိ၏။ ဓါတ်ပုံရိုက်ခိုင်းပြီး လာမရွေးကြသူများလည်း ရှိ၏။ သို့သော် သူ့အောင်မြင်နေပါပြီ။

မမိုးကတော့ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးပြောတတ်တာကို ဝါသနာရှိ၏။ အင်္ဂလိပ်စကားနှင့် အီတလီစကားကို သူ့ကောင်းကောင်းပြောနိုင်၏။ သည်နှစ် စပိန်စကားသင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထား၏။ အင်္ဂလိပ်စကား ပိုတတ်လာဖို့ အရပ်ထဲက ကလေးတွေကို ကျူရှင်နှင့်စကားပြော ညနေအလုပ်မှ ပြန်လာတိုင်း အခမဲ့သင်ပေး

နေသည်။ သုံးနှစ်လောက်ကြာတော့ မမိုးတစ်ယောက် စကားသုံးမျိုး တတ်နေပြီ။ နိုင်ငံခြားသားလမ်းညွှန် (တူးရစ်ဂိုက်) အလုပ်ကို သူ လျှောက်ကြည့်သေးသည်။ ကုမ္ပဏီသုံးခုစလုံးမှာ သူ အပယ်ခံရ သည်။ သို့ပေသည့် စိတ်ဓါတ်မကျခဲ့ပေ။ နောက်ခြောက်လခန့် ကြာတော့ ဘာသာစကားကျောင်းတစ်ခုတွင် လခကောင်းကောင်း နှင့် ဆရာမအလုပ်ရသွားခဲ့၏။

ကိုစိုးနှင့် မမိုးတို့ဆီကနေ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေမှတ်သား ရပါသနည်း။

🍎 အားလပ်ချိန်မှာ ဝါသနာပါရာကို အကျိုးရှိရှိလုပ်ရင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအထိ အောင်မြင်သွားပုံကို မှတ်သားရ ပါသည်။

🍎 သင့်မှာ အရည်အချင်းတွေပြည့်မီနေပါလျှင် လူတွေက အဲသည်အတွက် တန်ရာတန်ဖိုးပေးလာလိမ့်မည်။

တီဗွီမှာထုတ်လွှင့်လေ့ရှိသည့် လျှပ်တစ်ပြက်ရိုက်ချက် အစီအစဉ်ကို သင် ကြည့်ဖူးမှာပါ။ မေးသူက “ဦးလေးရှင့် ဦးလေးတို့ရဲ့ သည်အသေးစားစက်မှုလုပ်ငန်းလေး အောင်မြင်ပုံကို အတိုချုံ့ပြောပြပေးပါလားရှင့်” ဟု အစချီမေးလေ့ရှိပါသည်။

ဖြေမဲ့သူကလည်း “ပြီးခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်ကပေါ့။ တူ၊ တံဇင်၊ ဓါး၊ ပေါက်ပြားလေးတွေ လုပ်ရောင်းတာနဲ့စခဲ့တာပေါ့။ အဲသည်နောက် ဖျာတစ်ချပ်စာသာသာလောက် ကျယ် တဲ့ ဆိုင်ခန်းလေးငှါးပြီး အဲသည်ပစ္စည်းလေးတွေ တင်ရောင်ခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း

သည်လိုစက်ရုံကြီး တစ်ခုတည်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာတာပေါ့” ဟု အတိုချဲ့ပြောပြသွားပါသည်။

ယခုလိုမအောင်မြင်မီက လူများဆီကနေ ငွေတိုးယူခဲ့ရသည်။ အစပိုင်းမှာ အိပ်ရေးတွေပျက်ခဲ့ရသည်။ ပန်းဖျားဖျားခဲ့သည်။ ဟင်းမဝယ်နိုင်သဖြင့် ထမင်းကြမ်းကို ဆီဆမ်းဆားဖြူးစားခဲ့ရ သည့်ရက်များလည်း မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင်။

အောင်မြင်နေပုံကို အတိုချဲ့ပြောရသဖြင့် လျှပ်တစ်ပြက် ရိုက်ချက်အစီအစဉ်မှာ မိနစ်ပိုင်းသာကြာပေသည့် သူ့ အမှန် တကယ်ဖြစ်သန်းခဲ့ရသည့် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာကား နှစ်ရှည် လများကြာခဲ့ရပါသည်။

ဘဝကို ဖြတ်သန်းရုန်းကန်ခဲ့ရပုံကို ဘေးကနေကြည့်နေသူ အဖို့ ကြာလိုက်ပုံမပေါက်လိုက်ပေ။ သို့သော် ကာယကံရှင်အတွက်မူ သူ့ဘဝကို သူသာအသိဆုံးပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သူတစ်ပါး၏ဘဝကို လိုက်ကြည့်ပြီး အသက် ရှင်နေရုံနှင့် သင့်ဘဝကြီးလည်း အဲလိုမျိုးဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုသည် သင့် နှစ်သက်ရာလည်းဖြစ်ပြီး ဝါသနာပါတာလည်း ဖြစ်စေလိုပါက သင့်ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်တိုင်းကို ဝါသနာပါရာတစ်ခုခုနှင့် ကုန်လွန်စေကြည့်ပါ။

လမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်း

ကျွန်တော်၏ကျောင်းအုပ်သည် သူ နှစ်နှစ်ကာကာ သဘောကျသည့် အလုပ်မျိုးကိုသာ အမြဲတမ်းရွေးလုပ်တတ်ပါသည်။ ဆရာသည် ကုန်သည်လုပ်ဖူးသည်။ လယ်လုပ်ခဲ့ဖူးသည်။ နောက်တော့ ကျောင်းဆရာဖြစ်လာခဲ့၏။

သူ့ဆုံးမစကားများတွင် “အလုပ်ဟူသည် ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ချင်သည့် အရာတစ်ခုဖြစ်စေရမည်”ဟု ပြောလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သည်နေ့သည်အချိန်ထိ နှစ်သက်သော အရာကို လုပ်ကိုင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့် ကျွန်တော်ရလာခဲ့ပါသည်။

တချို့လူများသည် သူတို့သဘောမကျမနှစ်သက်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြတာကို စိတ်မကောင်းစွာ မြင်တွေ့နေရပါသည်။

သင်သည် ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖွင့်ကာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး လုပ်ချင်၏။ သို့သော် အဖေစိတ်ချမ်းသာဖို့ သူဖြစ်စေချင်သည့် အင်ဂျင်နီယာအလုပ်ကို ဝင်လုပ်နေရသည်။ အဖေထံမှ “ငါဘယ်တုံးကမှမရခဲ့တဲ့ အခွင့်အရေးမျိုး မင်းရတာ။ ငါဆိုရင် အင်ဂျင်နီယာ အရမ်းဖြစ်ချင်ခဲ့တာ။ အခြေအနေမပေးခဲ့လို့သာ” ဟုပြောနေသံ နေ့တိုင်းလိုကြားနေခဲ့ရသည်။

ထိုသို့ဆိုပါက သင်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

“ခုချက်ခြင်း ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖွင့်လိုက်ပေတော့”။

ဘာကြောင့်ဆို - တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် သင့်ဘဝအသက်

မရှင်နိုင်ပါ။

အဖေသည် သူ့ဘဝကို သူ့စိတ်တိုင်းကျ တည်ဆောက်ခဲ့ပြီ။ သင် သဘောမကျမနှစ်သက်သည့် အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း အဖေ စိတ်ချမ်းသာစေပါက သင့်ဘဝအတွက်ရော သင့်အဖေ၏ဘဝအတွက်ပါ ရှင်သန်တိုးတက်မှုမရှိနိုင်ပေ။

သင့်အကျိုးအတွက်ကိုလည်း ထည့်တွက်ထိုက်ပါသည်။ သင်မလုပ်ချင်သည့် အင်ဂျင်နီယာအလုပ်ကို စိတ်မပါတပါလုပ်ကိုင်ရင်း ဘာမှသိသိသာသာတိုးတက်မှုမတွေ့ရသည့် သင့်ဘဝ ဆယ်နှစ်တာကနေ နောက်ထပ်ကျန်သေးတဲ့ နှစ်သုံးဆယ်လောက်ကို အဲလိုပဲ တရွတ်တိုက်ဆက်ခိုင်းတော့မလား။ သင့်ကိုယ်စိတ်နှလုံး ရှင်လန်းကျန်းမာလာမည့်ပုံ မြင်ရလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

သည်လောက်ဆို “သင်လုပ်ကိုင်နေတာတွေ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ဖို့ သင် နှစ်သက်သဘောကျသည့် အလုပ်ဖြစ်ရမည် အဆိုကို သဘောတူပါပြီလား။”

သည်လိုဆို ဆရာဝန်နှစ်ဦးကို ကြည့်ပါ။ တစ်ဦးက သူ့လူနာတွေအပေါ် စိတ်ဝင်စား၏။ ကျန်တစ်ဦးကမူ လူနာတွေထက် သူ့စီးပွားရေးမှာ စိတ်ဝင်စား၏။ “သင့်ကျောက်ကပ်ခွဲစိတ်ခံယူဖို့ ထိုဆရာဝန်နှစ်ယောက်ထဲက ဘယ်ဆရာဝန်ဆီကို သင် သွားပါမည်လဲ။”

သည်လိုဆို “ကျွန်တော်ဘဏ်စာရေးအလုပ်ကနေ ထွက်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားတဲ့ အနုပညာလှိုင်းပဲ လိုက်တော့မယ်” ဟု သင် ပြောပေမည်။

“မြူးစေ့တစ်လုံးမှနားမလည်သေးပဲ ခုထလုပ်လိုက်ဖို့တော့ စောပါသေးတယ်။ သင်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာကို ပိုင်နိုင်အောင် အရင်နည်းနည်းလုပ်ပါဦး။ ဘဏ်စာရေးလုပ်ရင်း အတီးအမှုတ် တစ်ခုခုတတ်အောင်တော့ လေ့လာပါဦး။ သင့်အရည်အသွေးတက် လာအောင် ပထမလုပ်ပါဦး။ . . . နောက်မှ သင် နှစ်သက်တဲ့ အဲသည်အလုပ်ထဲ ခြေစုံပစ်ကာဝင်လိုက်ပေတော့။”

မသူဇာဟန်က “ကျွန်မမှာ မိသားစုကို လုပ်ကိုင်ကျွေးနေ ရသေးတယ်။ သည်အလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ် စွန့်ပစ်လိုက်နိုင်မှာလဲ”။

“မသူဇာရေ ခင်ဗျားစိတ်နှလုံးက တစ်နေရာရာရောက်နေ သေးသ၍တော့ ရေရှည်စီမံရမဲ့ပုံ ဖြစ်နေတယ်။”

ဝင်ငွေရဖို့ အလုပ်လုပ်နေခြင်းဖြစ်၏

ဟင်နရီ ဒေးဗစ်က

“လူတော်တော်များများဟာ တံငါလုပ်ရင်း တစ်သက်တာသာ ကုန်လွန်သွားတယ်။ ငါးဖမ်းတာဟာ ငါးမိဖို့သက်သက်မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ သူတို့သိကြပုံမရပါဘူး” ဟုဆိုပါသည်။

ငွေရဖို့သက်သက်ပဲ အလုပ်လုပ်နေပါက သင် ပျော်လိမ့် မည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

ထို့အတူ ငွေရဖို့ပဲလုပ်နေပါက ငွေများများစားစား ဝင်လာလိမ့်မည်ဟုလည်း ကျွန်တော်မထင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့လုပ် နေသည့်အလုပ်ကို အမှန်တကယ်သဘောကျလုပ်ကိုင်စေဖို့ ဆင်ကို ချွန်းနှင့်တို့ပေးရသလို သဘာဝတရားကြီးက ကျွန်တော်

တို့ကို တို့ပေးနေပါသည်။

အရင်စာမျက်နှာများမှာ မစွဲလန်းမတပ်မက်ခြင်းအကြောင်း ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါသည်။ သည်မှာလည်း ထပ်ပြောရပေဦးမည်။ သင် လုပ်ကိုင်နေသောအလုပ်ကို သင် သဘောကျ နှစ်သက်ပါက သင်သည် ငွေမျက်နှာကို သိတ်စွဲလန်းနေမှာ မဟုတ်တော့ပေ။ စွဲလန်းတပ်မက်မှု နည်းလာတာနှင့်အမျှ ငွေတွေပိုဝင်လာတာ သင့်မျက်စိနှင့် အသေအချာမြင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ငွေကြေး ပိုက်ဆံသည် ကစားပွဲတစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ - ကစားပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့ သင်ကိုယ်တိုင် ဝင်ကစားရပေမည်။ အဲသည်လိုမဟုတ်ဘဲ သည်ပွဲမှာ ဆုရပါ့မလား / နိုင်မလား / ရှုံးမလားဆိုသည်ကို တွေးပူကာ စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေရုံနှင့် အနိုင်ရလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

လူတိုင်း ပိုက်ဆံကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးခွင့် ရှိပါသည်။ ရပိုင်ခွင့်လည်း ရှိပါသည်။ ရှာလည်းရှာဖွေရပါမည်။

သို့သော် အနစ်နာခံခြင်းနှင့် အပင်ပန်းခံအားစိုက် ထုတ်ခြင်းသည် ပိုက်ဆံရှေ့မှ အရင်သွားရပေမည်။

လောလောဆယ်ဆယ် မည်သို့သောအလုပ်ကိုပင် သင်လုပ်နေသည်ဖြစ်ပါစေ၊ သူတို့အလုပ်ကို သူတို့မြတ်နိုး ရိုသေစွာ လုပ်ကိုင်နေကြသော လူများနှင့် သင် ယှဉ်ပြိုင် နေရပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အလုပ်ကို သင်မနှစ်သက် မရိုသေပါက ထိုယှဉ်ပြိုင်ပွဲမှာ သင် နောက်ကောက်ကျပါ လိမ့်မည်။

“သင့်အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ကျန်ရှိနေသေးပါသလား။”

“အကောင်းဆုံး” ဆိုသူများအတွက် “အခွင့်အလမ်း ဆိုသည့် တံခါးမကြီး” အကျယ်ကြီးပွင့်နေပါသည်။

သင် သေသေချာချာသတိထားကြည့်ပါက လူဦးရေ ရာခိုင်နှုန်း ရှစ်ဆယ်လောက်သည် သဘောကောင်းကြပါသည်။

သင်မြတ်နိုးရာကို လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့သည် တန်ဖိုးကြီးကြီး မရင်းနှီးရပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းဖို့လည်း မလိုပါ။ တစ်ခါ တစ်ရံ မျှော်လင့်စရာမရှိ၊ ကုန်းကောက်စရာမကျန်လောက်သည့် အခြေအနေဆိုးထဲမှာတောင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။

မသိတာတစ်ယောက် မြို့ထဲမှာ ဆိုင်ခန်းတစ်ခန်းငှားပြီး ဆံပင်နှင့်မိတ်ကပ်အလှပြင်ဆိုင်လေးဖွင့်ထားသည်။ ဆိုင်ခန်းခတွေ့ နှစ်ဆခန့်ဈေးတက်လာတာမို့ လုပ်ကိုင်စားရတာ တွက်ခြေမကိုက် ဖြစ်နေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆိုင်ခန်းလေးကို ပြန်အပ်လိုက် ရသည်။

နောက်တော့ ကတ်ကြေး၊ ဘီး၊ ဆေး၊ လက်သည်းညှပ်၊ မှန်စသည်တို့ကို လက်ဆွဲအိပ်ထဲအားလုံးစုထည့်ကာ စက်ဘီး လေးနှင့် အရပ်ထဲလှည့်ကာ ဆံပင်ပြင်ပေးသည်။ အချိန်မှန်မှန်၊ လေးလေးစားစား၊ ကောင်းကောင်းလုပ်ကိုင်ပေးဖို့ သူကြိုးစား၏။ ခုချိန်ဆို မသိတာတစ်ယောက် နောက်လကုန်အထိ ဘုတ်ကင်ပြည့် နေပြီ။

“ကျွန်တော်နှစ်သက်ရာကို လှုပ်နေမှတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့လက်ရှိဝင်ငွေကို မှီပါ့မလား။”

သင်နှစ်သက်မြတ်နိုးရာကို လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ရေရှည်မှာ အကျိုးထူးပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတော့ အဲသည်လို ဖြစ်ချင်မှဖြစ်လာပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း သင်နှစ်သက်မြတ်နိုးရာကိုလုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် ပိုက်ဆံသိပ်များများ လိုအပ်မည် မဟုတ်ပါ။

သင်သည် အောင်မြင်နေသော ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာကြီးဆိုပါစို့။ သင့်မှာ သားသားနားနားတိုက်ခန်းကြီးရှိသည်။ နောက်ဆုံးပေါ်မော်တော်ကား ပိုင်သည်။ အလုပ်ပိတ်ရက်မှာ နားနေဖို့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ရေကူးကန်နှင့် တိုက်တစ်လုံးရှိ၏။ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စများအတွက် ကုမ္ပဏီကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံရတိုင်းလည်း ငွေကြေးတော်တော်သုံးစွဲနေနိုင်သည်။ သင် မြတ်နိုးခင်တွယ်သည့် အလုပ်က အေးအေးလူလူစာရေးစာဖတ်ရင်း တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ခြံစိုက်စားလိုသည်။

သို့သော် သင်က “ကုန်ကျစရိတ်တွေကာမိအောင် သည် အလုပ်ကို ကြိုက်ကြိုက်မကြိုက်ကြိုက် ဆက်လုပ်နေရမှာပဲ” ဟု။

တကယ်တမ်းကျတော့ သင်သဘောကျနှစ်ခြိုက်သည့် ခြံထဲမှာ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်နေချိန်တွင် ပင်လယ်ကမ်းက အပန်းဖြေတိုက်အိမ်မလိုတော့ပေ။ အစည်းဝေးနှင့် ပါတီပွဲတွေတက်ကာ မောပန်းနေဖို့ မလိုတော့ပေ။ အလုပ်ပင်ပန်းတာတွေ ပြေပါစေဆိုပြီး ရေကူးစရာလည်း မလိုတော့ပါ။ သင့်နှလုံးသားစေရာသို့ သင်

လိုက်ပါနိုင်ချိန်တွင် သပ်ရပ်ရိုးစင်းသည့် ယှဉ်ထောင်အိမ်လေးသည် သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနေပေမည်။ အလုပ်အသွားအပြန် ဇိမ်ခံကားကြီးပေါ်ထိုင်လိုက်နေရင်း စိတ်မောလူမောဖြစ်နေ သည်ထက် ဂျစ်ကားတစ်စီးကို လိုရာမောင်းနှင်သွားရင်း သင် ကျေနပ်နေပေပြီ။

အလုပ်ဟု မဆိုလိုပါ

သူနာပြုကောင်းတွေကို ဆေးရုံမှာ မြင်ဖူးမှာပါ။ - “သူတို့ လေးတွေဟာ သူတို့ပေးတဲ့ဆေးကိုထက် လူနာတွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုး ထားတတ်ကြပါတယ်။”

သင့် ဘဝတက်လမ်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းသက်သက် မဟုတ်ပါလား။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ဘယ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေလုပ်နေ ထိုအလုပ်က သင့်ကို လူတွေနှင့် ဆက်ပေးသည်။ သင့် တာဝန်ကျေသည် မကျေဘူးဆိုသည်မှာ သင် သူတို့ကို ဘယ်၍ ဘယ်မျှအစေခံမှုပြုသလဲအပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။

အဲလ်ဘတ် ရှုဗိုက်ဇာက “. . . သင်တို့တွင် အမှန်တကယ် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေကြတဲ့သူဆိုတာ လူများအကျိုးကို မေ့မထားဘဲ သူတို့ကိုဘယ်လိုအစေခံမှုပြုနိုင်မလဲဆိုတာကို အမြဲ ရှာဖွေလုပ်ကိုင် နေသူများသာ ဖြစ်ကြ၏” ဟု ဆိုပါသည်။

ဖြစ်ချင်တော့ “လူများကို အစေခံမှုပြုခြင်း (serving people)” ဆိုသည့် စကားလုံးကို လူတွေက “ကျွန်ခံခြင်း (သို့မဟုတ်)

အနစ်နာခံခြင်း (slavery or sacrifice)”ဟု ထင်နေတတ်ကြပါသည်။

အမှန်မှာတော့ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ အစေခံမှုပြုခြင်းဆိုသည်မှာ တကယ်တွင် “ရယူခြင်းမှာထက် ပေးကမ်းခြင်းမှာ ပိုမိုစိတ်ချမ်းသာမှုခံစားရ၏” ဆိုတာကို သိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်သူမှ မပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့် သင့်ကိုယ်သင် ပေးကမ်းခြင်းဖြစ်၏။ စာသင်ပေးခြင်း၊ သူနာပြုလုပ်ခြင်းတို့သည်လည်း “အစေခံခြင်း (serving)” မည်ပါသည်။ ဈေးဝယ်သူကို အပြုံးနှင့်ဆီးကြိုကာ စိတ်ချမ်းသာစေသည့် ပန်းသည်လေးသည်လည်း အစေခံနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခရီးသည်များကို ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုတတ်သည့် ရထားလက်မှတ်စစ်သည်လည်း အစေခံမှုပြုနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစေခံခြင်းဆိုသည်မှာ သင်လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်ကိုကြည့်ကာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ သင့်အလုပ် အပေါ်ထားသည့် သင့်စိတ်ထားနှင့် အလုပ်တာဝန် ကျေပွန်ခြင်းသာပင် ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်ခန့်အပ်ရာတွင် မျက်မောက်ခေတ်လူတို့သည် လာရောက်လျှောက်ထားသူများကို သူတို့ကိုင်လာသည့် ပါရဂူဘွဲ့တို့၊ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်တို့နှင့်သာ လျှာထိုးတိုင်းထွာတတ်ကြပါသည်။ အမှန်တကယ်အရေးကြီးသည့် အရာများသည် ထိုလက်မှတ်များ မဟုတ်ကြပါ။ “အလုပ်အကိုင်ဟူသည် လုပ်ကိုင်သူနှင့် တစ်ပါးသူတို့၏ အတုံ့အလှည့်၊ အပေးအယူတို့ပါဝင်သည့် ဆက်နွယ်မှုသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် အထက်တန်းကျောင်းသားဘောလုံးသင်း အတွက် နည်းပြဆိုကြပါစို့။ သင်ကိုယ်တိုင် ဘောလုံးဝါသနာအိုး ဖြစ်၏။ ဘောလုံးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ဆိုတာ လည်း လူတိုင်းအသိ။ သို့သော် “ဘောလုံးနည်းပြသည် ဘောလုံး ကန်တတ်ဖို့ သင်ပေးရုံသက်သက်မဟုတ်ဘူးဟု သင် နားလည်လိုက် တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျောင်းသားများအတွက် သင် တစ်ခုခုလုပ် ပေးလိုက်နိုင်ပေပြီတည်း။”

သင်က “ဘောလုံးနည်းပြတစ်ယောက်အနေနဲ့ အထက်တန်း ကျောင်းသားများကို ဘဝဒဿနအကြောင်း ဘယ်လိုသင်ပေး နိုင်မှာလဲ”ဟု ဆိုချင်ပေမည်။

“အဲလိုဆို သင် မှားတာပေါ့။”

မိမိတို့ဘဝများ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ လူငယ်များကို ဘောလုံးကွင်းထဲမှာ သင်ကြားပေးတတ်သည့် ဘောလုံးနည်းပြများ အမြောက်အများရှိပါသည်။

“ခုခေတ်ကလေးတွေကို မြန်မာစာသင်ပေးရတာ မလွယ် ဘူး” ဟု ဆရာဆရာမတွေ ညည်းညူသံ အမြဲကြားရတတ်ပါသည်။ ကလေးများ မြန်မာစာစိတ်မဝင်စားသလို သင်ကြားရတာခက် သည်ဆိုတာ မှန်ပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်အနေနှင့် “အကယ်၍ သင်သည် အလယ်တန်း ကျောင်းဆရာဖြစ်ပါက သင့် တာဝန်သည် မြန်မာစာသင်ဖို့သက် သက်မဟုတ်ပါ။ သင် သင်ကြားပြသနေတာတွေသည် လူသား ကလေးများသာ ဖြစ်ကြပါသည်” ဟု ပြောလိုပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဘဏ်တိုက်တွင်လုပ်ကိုင်ပါက သင့် တာဝန် (your mission)သည် ငွေလာအပ်သူများ၏ အသွင်း/ အထုတ်/အတိုးတို့ ရေးမှတ်ထားသည့် ဘဏ်စာအုပ်များ မဟုတ် ကြပါ။ သင့်တာဝန်သည် ဘဏ်သို့ရောက်လာကြသည့် လူတွေသာ ဖြစ်ပါသည်။

“ချမ်းသာလာဖို့နဲ့ နာမည်ကြီးလာဖို့ဆို ကျွန်တော် ဘာပဲလုပ်ရ လုပ်ရ”။

လူသားတိုင်း တစ်ယောက်စီတစ်ယောက်စီမှာ အလွန် တန်ခိုးထက်သည့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များ ရှိကြပါသည်။ ထိုစွမ်းရည် များမှာ တိမ်မြုပ်ငုပ်ကွယ်နေတတ်ကြပါသည်။ ထိုစွမ်းရည် တန်ခိုးများကို အရင်းပြု၍ နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်ကျင့်ကြံ ပါက ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

ဥပဒေသကလည်း “ဘာရမှာလဲ (What can I get?)” ထက် “ဘာလုပ်ပေးရမလဲ (What can I give?) ” ဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့မေးနိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များ ရှာဖွေတွေ့ရှိလေပြီတည်း။

ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲများ ထုတ်လုပ်သူ ဘီလ်ဂိတ်သည် ကမ္ဘာ့သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးများစာရင်းဝင်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သူသည် သူ့ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲများအကြောင်းကိုသာ ပြောနေရပါက မမောနိုင်မပန်းနိုင်ပေ။ သူ့ထံမှ ပိုက်ဆံအကြောင်း၊ ကုန်ပစ္စည်းများအကြောင်းပြောသံ ဘယ်တော့မှမကြားရကြောင်း

အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုခုမှာ

အမှန်ဖြစ်နေတာက

“အဆင်မပြေခြင်း” (inconvenient) သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်

ကျွန်တော်တို့ ပေးလေ့ပေးထရှိသည့် အကြောင်းပြချက်က

“မဖြစ်နိုင်ပါဘူး” (impossible) ဟု။

သူ့နှင့်အတူ စကားပြောဖူးသူတိုင်းက မှတ်ချက်ချကြပါသည်။

ကမ္ဘာ့အဆိုကျော် အဲလ်ဗစ်ပရက်စလေသည်လည်း သူ့ဌေးသူကြွယ်ဖြစ်လာဖို့ မရည်စူးခဲ့ပါ။ သူ့ရည်မှန်းချက်က စံချိန်စံညွှန်းမီသည့် အဆိုကျော်တစ်ဦးဖြစ်လာဖို့သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်ပြောလိုသည်မှာ “သူ့ဌေး ဖြစ်လာဖို့သည် အလုပ်၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ သူ့ဌေးဖြစ်လာခြင်းသည် အလုပ်လုပ်ရင်းထွက်ပေါ်လာသည့် ဘေးထွက် (အပို)ထွက်ကုန် ဖြစ်ပါသည်”ဟူသာ။

နာမည်ကျော်ကြားခြင်းကိုလည်း ပြန်ကြည့်ပါ။ နာမည် ကျော်ကြားသူတစ်ဦး (ဥပမာ - ရုပ်ရှင်မင်းသမီး) ဆိုကြပါစို့။ နိုင်ငံကျော်ဖြစ်တာကြောင့် လူများသွားသလို မသွားနိုင်။ လူများထိုင် သည့်နေရာမှာ မထိုင်နိုင်။ လူများစားသည့်ဆိုင်မှာ လူများနည်းတူ ထိုင်မစားနိုင်ဖြစ်ရ၍ စိတ်ဆင်းရဲနေရသည်။ သူတို့သွားရာ နေရာတိုင်းမှာလို့ သူ့ကို ကြည့်ဖို့လုနေကြသည့် လူအုပ်ကြီးနှင့်ပဲ တိုးနေရသည်။ သတင်းထောက်တွေမေးတာကို ဖြေနေရသည်။ အရပ်ရပ်မှ မဂ္ဂဇင်းသမားများ၏ ဓါတ်ပုံကင်မရာများဖြင့် ချိန်ရွယ် ထားခြင်း ခံနေသည်။ အားလပ်လို့ ခြံထဲလမ်းလျှောက်နေရင် တောင် ခြံစည်းရိုးအပေါ်ကနေ ကင်မရာဆရာများက အလစ် ချောင်းရိုက်ယူနေကြသည်။ မိမိရေချိုးခန်းထဲ တစ်ဦးတည်းရေချိုး နေတာတောင် ပြတင်းပေါက်ကို အကြိမ်ကြိမ်စစ်နေရသေး၏။

ကျွန်တော်ဆို ဘယ်သွားမလဲ။ ဘယ်မှာစားမလဲ။ ဘယ်မှာ

ထိုင်မလဲ။ ကြိုက်တဲ့နေရာသွား လွတ်လွတ်လပ်လပ်။ ဘယ်သူမှ ကြည့်မဲ့သူ မရှိ။

“လူတိုင်းက သူတို့နှစ်သက်သဘောကျတာလုပ်နေပါရင် ကားလမ်း ပြင်တဲ့အလုပ် ဘယ်သူများလုပ်လိမ့်မတူနိုး။”

ကားလမ်းပေါက်တွေ ဖါထေးသည့်အလုပ်ကို သင် မနှစ် သက်ပေသည့် လုပ်ချင်သူတွေ ရှိပါသည်။ စိတ်အေးလက်အေး လမ်းဖါနေသူတစ်ဦး၏ . . . ကားလမ်းမကြီးပေါ် ဖြတ်တိုက် လာသည့် လေပြေညှင်းလေးကို ရှုရှိုက်ခွင့် . . . တံတေးသိန်းတန် သီချင်းကို စိတ်တိုင်းကျအော်ဆိုနိုင်ခွင့် . . . ပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်းရောင်စုံကို ငေးမောနိုင်ခွင့်တို့ကို . . . လေအေးခန်းထဲထိုင်ကာ ဝင်ငွေ ထွက်ငွေစာရင်းလုပ်ရသည့်လူတစ်ဦး ရနိုင်မည်မထင်ပါ။

ကိုတိုးမောင်သည် စိုက်ပျိုးရေးဘွဲ့ရတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူ့မိဘများမှာ ဆရာဝန်များ ဖြစ်ကြ၏။ တစ်နေ့ ကိုတိုးမောင်နှင့် အတူ ညနေစာစားရင်း သူ့ခြံထဲမှ အသီးအနှံများနှင့် ပန်းပင် ပန်းပွင့်များအကြောင်း နားထောင်ပေးရင်း အိပ်ငိုက်ချင်သည့်အထိ ကျွန်တော်ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ သူ့ကိုတွေ့တိုင်း “သည်လူ နေပူထဲ မိုးရွာထဲ သူ့မို့လို့ လုပ်ချင်ပေတယ်”ဟု စိတ်ထဲမှ ပြောမိသည်။ သူနှင့်ဆုံမိတိုင်း “ငါသာ မင်းနေရာမှာဆို အဖေအမေတွေဆီက အရင်းအနှီးတောင်းပြီး တခြားတစ်ခုခု လုပ်မိမှာ”ဟု ပြောမိသည် အထိပင်။ သို့သော် ကိုတိုးမောင်တစ်ယောက်ကတော့ သူ့ခြံ အကြောင်း ပြောနေရလျှင် မောရမှန်းမသိ၊ ပန်းရမှန်းမသိ။

‘လူသာတူသည် အကြိုက်ချင်းမတူတတ်ကြ’ဆိုသည့် အဆိုလည်းရှိနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်ဦးတည်ချက်နှင့် ကိုယ် ရှိကြပါသည်။ ကိုယ့်နှုန်းထားနှင့်ကိုယ် လှုပ်ရှားနေကြပါသည်။ သင်နှစ်ခြိုက်ရာကိုလုပ်ဖို့ သင် စတင်လိုက်တိုင်း တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ သင့်ဘက်သို့ ယိမ်းလာပါလိမ့်မည်။

“ကဲ ကိုယ်နှစ်သက်သဘောကျတာလုပ်ပါပြီတဲ့။ ပြဿနာတွေ လျော့သွားရောလား။”

“အဲလိုလဲ မဟုတ်သေးဘူးလေ”။

“သင့်ကို ဘဝကပေးလိုက်တဲ့တာဝန်က အခက်အခဲ ပြဿနာကင်းစင်အောင် လုပ်ပေးဖို့မှမဟုတ်တာ။ စိတ်လှုပ်ရှားစရာဖြစ်အောင်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပါ။ (Your mission in life is not to be without problems - your mission is to get excited.)

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရှင်သန်ခွင့်သည် သင် နှစ်သက် မြတ်နိုးတာကို လုပ်ခြင်းမှာသာ ရှိပါသည်။

မေတ္တာ (သို့မဟုတ်) အချစ်သည် စွမ်းအင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင် လုပ်ကိုင်ရာတိုင်းကို ချစ်မြတ်နိုးစွာလုပ်ပါက (အချစ်စိတ်တို့ဖြင့်လုပ်ပါက) သင့်မှာ စွမ်းအင်တွေ ရှိလာပါမည်။ ထိုစွမ်းအင်ကို ပိုက်ဆံဟု ရိုးရိုးအဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုပါမည်လား။ ပိုက်ဆံထက် ပိုပါသည်။

သို့သော် အရာရာကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနှင့် လုပ်ကိုင်ပါသည်

ဟု ဆိုသော်ငြားလည်း ခံစားမှုတို့၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းတို့၊ စိတ်ဓါတ် ကျခြင်းတို့ ရှိတော့မှာမဟုတ်ပါလို့တော့ အသေအချာပြောလို ပါသည်။

“မြတ်နိုးရာကို လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သက်သာလွယ်ကူသည့် ဘဝအတွက် အာမခံဖြတ်ပိုင်းတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါ။”

အခက်အခဲ အတားအဆီးများနှင့်အတူ တာဝန်ပိုမို ယူရတတ်တာများလည်း ရှိပါသည်။

ပြင်းပြစိတ်

“သင် လုပ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်းမှာ စလုပ်ပါ။”

“သင် လုပ်နိုင်တာအားလုံးကို လုပ်ပါ။”

“ကံကောင်းခြင်းကို ထိုင်စောင့်နေတာထက် ကြိုးစားခြင်းကို အရင်ပေးဆပ်လိုက်ပါ။”

“သင်လုပ်ကိုင်နေတာကို ဂရုတစိုက်ရှိပါက စိတ်အားထက် သန်ခြင်းက သင့်ကို သယ်ဆောင်သွားပါလိမ့်မည်။ သင့်မှာသာ ပြင်းပြစိတ်ရှိပါက ဟိုလိုလုပ်ပါ။ သည်လိုကိုင်ပါဟု ဘယ်သူကမှ လာပြောစရာမလိုတော့ပေ။”

သင့် စိတ်ကူးထဲက စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုအကြောင်း ပြောကြည့်ကြပါစို့။ အိပ်မက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို အရင်းပြုပြီး ဖြစ်ချင်လွန်းလှသည့် ဆိုင်ကို ဖွင့်ဖြစ်သွားသည်။ လာစားသူတွေကို ရေတွက်ကြည့်တော့ လက်တစ်ဖက်ပြည့်အောင် အနိုင်နိုင်ချိုးနေ ရသည်။ စိတ်ဓါတ်တော့မကျပါ။ စိတ်ကူးအသစ် မိနူးအသစ်များဖြင့်

ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ပိုပိုသာသာနှင့်ပင်။ အရေးထဲ ကုန်တာနှင့်ပြန်ရတာ မမျှတာကြောင့် ငွေပြတ်သွားသည်။

သင့်ဆိုင်ကို အောင်မြင်စွာဖွင့်လိုသည့် မဟာစိတ်ဓါတ်က တော့ တစ်ပြားဖိုးမျှ လျော့မသွားခဲ့ပေ။ အဲသည်အကြောင်းကို မိတ်ဆွေစီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ကို ပြောပြမိတော့ သူနှင့်အတူ စီးပွားလုပ်ဖက်ဖြစ်သွားသည်။ အခက်အခဲအဖုအထစ်တွေ ဆက်တိုက်တွေ့နေရလို့ မျှော်လင့်ဖွယ်တောင် မရှိတော့သယောင်ပင်။

သို့ပေသော်လည်း သင့်နှလုံးသည်းပွတ်ကြားက ပြင်းပြစိတ်က လုံးဝလက်မလျော့ခဲ့ပေ။ တစ်နေ့အောင်မြင်ရမည်ဟု သင့်ကိုသင် ယုံကြည်စေခဲ့သည်။ သင့်မှာ အောင်မြင်အောင် လုပ်မည်ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ချထားချက် (determination) ရှိတာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း/ ပြင်းပြစိတ်ကသာလျှင် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်စွမ်း(vitality)သည် ဦးတည်ချက်/ ရည်စူးချက် (purpose) မှ ထွက်ပေါ်လာသော အစွမ်းအစဖြစ်ပါသည်။ ရည်စူးချက်သည် သင့် ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်၏။ ထိုသင့်ကိုယ်ပိုင် ရည်စူးချက်ဖြင့် သူတစ်ပါးအားလည်း ရှင်သန်စေနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မပူမအေး ခပ်နွေးနွေးလူစားတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ရှိပါသည်။ သူတို့၏စိတ်ဓါတ်တွေကို ဘယ်သူကမှ ဆွဲမချပါပဲ သူတို့ဖါသာသူတို့ မြေကြီးထိ ပြားနေအောင် ချနေကြပါသည်။

သင့်နှလုံးသားစေရာသို့လိုက်ခြင်းက သင့်ကို အပျော်

ရွက်လွင့်ခရီးတစ်ခုဖြစ်စေရမည်ဟု ဘယ်တုန်းကမှ ကတိမပေးပါ။
သင့်ဘဝမှာ စိန်ခေါ်သံများ ပိုပြီးကျယ်လောင်လာတာမျိုးပင်
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် ထက်သန်ပြင်းပြစိတ်တို့ အပြည့်အသိပ်တင်
လာသည့် သင့်အတွင်းစိတ်နှလုံးသည် ရွက်ကုန်ဖွင့်ကာ ထွက်ခွာ
လာခဲ့တာကြောင့် သင့်အပြင်က ခရီးကြမ်းကြီးကို အပြီးသတ်
ကျော်ဖြတ်သွားပါလိမ့်မည်။

သင့်မှာ ရှင်သန်ပွင့်လန်းနိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

သင် ဘယ်လိုလူ အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်ဆိုတာ သင့်ကိုယ်
သင် သိနိုင်ခွင့်ရှိပါသည် (You have a chance to see who you
really are)။

**ဘယ်နေရာမှာပဲ သင် ရောက်နေရောက်နေ ထိုနေ
ရာမှာ သင် အမြစ်စွဲကာတွယ်ကပ်မနေပါ။ သင်သည် သက်ရှိ
လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ပါ။**

ပေးလေ့ရှိသည့် ဆင်ခြေ (သို့) အကြောင်းပြချက်က ဘယ်လိုလဲ
သည်စာမျက်နှာများကို ဖတ်ပြီးသည့်နောက် သင်က
“ကိုယ်အမှန်တကယ်နှစ်သက်သဘောကျတာကို လုပ်ကိုင်ပါ
ဆိုတာကို သဘောကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အခြေအနေကို
ခင်ဗျားမသိပါဘူး”။

ကျွန်တော်ပြန်ပြောချင်တာက “အကယ်၍ သင့်စိတ်ကူး
အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်မပေါ်သေးဘူးဆိုရင် သင် ပေး

နေတဲ့ဆင်ခြေတွေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ”ဟုသာ။

အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုခုမှာ အမှန်ဖြစ်နေတာက “အဆင်မပြေခြင်း (inconvenient)” သာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ပေးလေ့ပေးထရှိသည့် အကြောင်းပြချက်က “မဖြစ်နိုင်ပါဘူး (impossible)” ဟု။

လတ်လတ်က “တက္ကသိုလ်ဆက်တက်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး” ။

သူ့ဆိုလိုသည့် “မဖြစ်နိုင်ပါဘူး” သည် . . .

“(၁) ကျွန်မ ဆယ်တန်းအောင်ရမယ်။ (၂) ကျောင်းစားရိတ်ဖာမိအောင် ညနေပိုင်းအလုပ် ဝင်လုပ်ချင်လုပ်ရမယ်။ (၃) သို့မဟုတ် ကျမအရမ်းစွဲတဲ့ ညနေတိုင်း ဗီဒီယိုကြည့်တာတို့၊ အဝတ်အစားအသစ်တွေဝယ်တာတို့ စွန့်ရမယ်။ (၄) သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံချေးရမယ်” ဆိုသည်များသာ။

အဲသည်တော့ လတ်လတ်က “တက္ကသိုလ်ဆက်တက်တာ မတန်ပါဘူး။”

သူမ ပြောလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်က “အခုဏာက ကျမပြောတာတွေအားလုံးတာ လုပ်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မ တက္ကသိုလ်ဆက်တက်ချင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခြားလုပ်စားလည်း ထမင်းမငတ်နိုင်ပါဘူး။ ကံကောင်းရင် ဘွဲ့မရပေသိ သူဌေးတောင်ဖြစ်လာနိုင်သေး” ဟု။

ကိုမိုးသီးက “ကိုယ့်ဝန်းကိုယ့်ခြံလေးနဲ့တော့ နေချင်တာပေါ့ဗျာ။”

ကိုမိုးသီးဆီမှ အဲလိုကြားနေတာရတာ (၂၃)နှစ်ရှိပါပြီ။

သူဆိုလိုတာက “ ကိုယ့်ဝန်းကိုယ့်ခြံလေးနဲ့တော့ ကျွန်တော် လည်း နေချင်တာပေါ့ဗျာ။ သို့ပေသည့် (၁) ခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ် အပြင် တစ်ခြားအလုပ်တစ်ခု အချိန်ပိုင်းဖြစ်ဖြစ် မလုပ်ရဘူး ဆိုရင်။ (၂) ခုလို့ မြက်မြက်လေးရ မြက်မြက်လေးစားနေရတဲ့ အရသာလေး မငဲ့ရဘူးဆိုရင်။ (၃) ညနေတိုင်း အလုပ်ကပြန်လာ ရင် ဘီယာဆိုင်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ထိုင်ရင်း အပန်းဖြေရတာ လေး ဆက်လုပ်နေရရင် . . . ” ဟု။

ကိုမိုးသီးတစ်ယောက် နောက်နှစ်မှာလည်း အိမ်လခပေး နေရပါလိမ့်ဦးမည်။

ကိုမိုးသီးရော၊ မလတ်လတ်ရော နှစ်ယောက်စလုံးက လူတိုင်း လက်ခံနိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကိုယ်စီချထားတာမှန်ပါသည်။ အဲလိုလည်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။

သို့သော် “ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အထ မမြောက်ပဲ ပျက်သွားရခြင်းအကြောင်းရင်းက **သူတို့မှာ အဲလို ဖြစ်လာဖို့ ရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိဘူးဟု သူတို့ကိုယ်သူတို့ လိမ်ညာနေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်** (What is destructive is when they pretend they had no choice.)။

နလုံးရောဂါအခြေအနေကြောင့် မပြောင်းလျှင်မဖြစ်ဘူး ဆိုသည့် အခြေအနေရောက်သည့်တိုင် - သူတို့မကြိုက်မနှစ်သက် မမြတ်နိုးသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတွေကို လူစွမ်းကောင်း လုပ်ကာ ဆက်လက်စိန်ခေါ်နေသူတွေ ဘယ်လောက်များ ရှိပါ လိမ့်မည်နည်း။

ဆရာဝန်က “အခုလုပ်လက်စကို ရပ်လိုက်ပြီး ခင်ဗျား နှစ်သက်မြတ်နိုးသည့်အလုပ်ကို ပြောင်းမလုပ်ဘူးဆိုရင် နောက်ထပ် (၆)လပဲ ခံတော့မယ်” ဟု ပြောလာသည်အထိ သင် စောင့်နေတော့ ပါမည်လား။”

“ကျွန်တော့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေက မဖြစ်နိုင်တာတွေဆိုရင်ရော”

“မယုံနိုင်စရာတွေဆိုတာကို ပုခုံးနှစ်ဖက်အကြား ခေါင်း ပေါက်သည့် သင့်လိုလူတွေပဲ လုပ်ခဲ့ကြတာမဟုတ်ပါလား။”

တစ်နေ့က “ယုံချင်မှယုံပါ” တီဗွီအစီအစဉ်မှာ စက်ခေါင်း တွဲအပါအဝင် ကုန်တွဲ (၁၀)တွဲပါသည့် ရထားတွဲအား ပါးစပ်ဖြင့် ကိုက်ကာ ဆွဲပြတာကို တွေ့လိုက်မိပါသည်။

ကိုယ်တိုင်ရေးစာအုပ် "Playing From the Heart" ကို ရေးသားသူမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ရောဂျာ ခရောဖိုဒ် (Roger Crawford) ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂျာသည် ယခုအခါ ဆုတံဆိပ်ပေါင်း များစွာရရှိထားသည့် တင်းနစ်နည်းပြတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သူသည် လက်ချောင်းလေးများတစ်ချောင်းမှမပါသည့် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေတစ်ချောင်းပြတ် တင်းနစ်အားကစားသမားတစ်ယောက် ဖြစ် ပါသည်။

စိတ်ကူးအိပ်မက်များ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သူများထံမှ အတုယူစရာပုံစံကတော့ - **အများကြီးနောက်ကျနေပါပြီဟု ပြောလောက်သည့် ခရီးအဝေးကြီးကနေ စလုပ်ကြရခြင်းပင်** ဖြစ်ပါတော့သည် (They often start from a long way behind)။

ပန်းနာရောဂါသည်တစ်ဦး မိတာတစ်ထောင်ပြေးပွဲမှာ ဆုရသွားတာ မြင်နိုင်ပါသည်။

တိုက်နှင့် ကားနှင့်နေသူတစ်ဦးသည် တစ်ချိန်က ကုန်းကောက်စရာတစ်ပြားမှ မရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သည့်အကြောင်း ပြောပြသည်ကို ကြားနိုင်ပါသည်။

သူများကားဝပ်ရှော့မှာ ချေးဆေးပေးခဲ့ရတဲ့အဆင့်ကနေ တစ်ဆင့်ချင်းတက်လာလိုက်တာ ကားဝပ်ရှော့ပိုင်ရှင်ကြီးဖြစ်လာခဲ့သူတစ်ဦး၏အိမ်ကို လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်ပါသည်။

စစ်ဘေးဒုက္ခသည် ဘဝကနေ တက္ကသိုလ်နှင့်ကောလိပ်များမှာ ပရောဖက်ဆာကြီးများ ဖြစ်လာသူ၊ ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာများဖြစ်လာကြသူ ထောင်သောင်းအကြောင်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်စရာများ ကျွန်တော်တို့မှာ အမြဲတမ်း ရှိနေကြပါသည်။ သင်သာ တစ်ခုခုလုပ်ကိုင် မနေဘူးဆိုပါက သင့်ခွန်အားအစွမ်းအစတွေကို တခြားတစ်နေရာရာမှာ သုံးစွဲနေသောကြောင့်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုသင် မေးရမည့်မေးခွန်းက

“ဘာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ (“Why is this impossible?”) မဟုတ်ဘဲ “ငါ မကြိုက်မနှစ်သက်ပဲ အောင့်အီးပြီး လုပ်နေတာ ဘာတွေလဲ (“What am I unwilling to do?”) ဖြစ်ပါသည်။

“ငါ သည်ဟာလုပ်မယ်။ ဘယ်လောက်ခက်ခက် ငါဂရုမစိုက်ဘူး (“I will do this thing. I don't care how hard

it is.)” ဟု သင် ပြောနိုင်ပြီဆိုပါလျှင် “ဘဝက သင့်ကို အားပေးထောက်ပံ့နေပါလိမ့်မည် (“Life then starts to support you.”)။”



(၆)

သင့်ကိုယ်သင် စွင့်ပြုရမည်။

‘ယနေ့မှစ၍ သင်သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု
အောင်မြင်ခွင့်ရပြီ’ ဟု မိန့်ဆိုဖို့
ဘုရားသခင်သည်
ကောင်းကင်ကနေ ဘယ်သောအခါမှ
ဆင်းကြွလာမည်မဟုတ်ပါ။

လုပ်ပါ

“ပညာရှိသူသည် လုပ်ကိုင်ဖို့ ထိုင်စဉ်းစားရင်း အချိန် မဖြုန်းပါ။ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရင်း အသက်ရှင်၏။ (“A man of knowledge lives by acting, not thinking about acting.”)”

“သင် ဘယ်သောအခါ ဘာတွေ လုပ် လိုက် မယ် ဟု ပြောနေရုံနှင့် သင့်ဂုဏ်သတင်း ကျော်လောလာမည်မဟုတ်ပါ” (“You can't build a reputation on what you're GOING to do.”)။

“အထက်က စာပိုဒ်နှစ်ပိုဒ်ကိုဖတ်ပြီး သင်ရော အဲသည်လို ဖြစ်နေပါသလား။”

သင်သည် ရုံးခန်းမှာ (သို့မဟုတ်) အိမ်ထဲက စာကြည့်စား ပွဲမှာ ထိုင်နေစဉ် တယ်လီဖုန်းမြည်လာသည် ဆိုကြပါစို့။ တစ်ဖက် ကလူ၏ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို မေ့မသွားအောင်ရေးမှတ်ထား ချင်သည်။

“ခဏလေးနော်။ ရေးစရာရှာလိုက်ဦးမယ်။”

တောင်းပန်စကားဆိုရင်း စားပွဲပေါ်မှာ ခဲတံလိုက်ရှာ၏။ စားပွဲပေါ်က ဖိုင်တွေကို ဟိုဘက်ပို့ သည်ဘက်ပို့။ အရင်ရက်က သတင်းစာဟောင်းတွေ အောက်မှာများလား။ မီးခွန်၊ တယ်လီ ဖုန်းခွန်ဆောင်ထားသည့် ပြေစာတွေအောက်များ ရောက်နေလား။

ကော်ဖီခွက်နှင့် သောက်ရေခွက်တွေ၊ ကြော်ငြာစာရွက်တွေများ
ဖုံးနေလား။

“စောင့်ခိုင်းရတာ တောင်းပန်ပါတယ်။ ခဏနော်။
ရေးစရာ ခဲတံရွာနေလို့ပါ။ အသေအချာတော့ ထားတာပါ။
ဘယ်များရောက်နေတယ် မသိပါဘူး။”

စားပွဲအံ့ဆွဲထဲက ဘဏ်စာအုပ်တွေ၊ တံဆိပ်တုံးတွေ၊
စာရင်းစာအုပ်တွေ၊ စာအိပ်တွေ ဟိုလှန်သည်လှန်။

သော့တွဲတွေ၊ နားဖာကလော်၊ လက်သဲညှပ်၊ ကက်ဆက်ခွေ၊
စီဒီခါတ်ပြားဟောင်းတွေ၊ ကော်ဗူး၊ ကလစ်၊ ပင်းအပ်၊ . . .

“ဆောရီးဗျာ။ ကဲ နံပါတ်သာပြောပါ”

စားပွဲပေါ်မှ လိမ္မော်သီးခွံနှင့် ဖိုင်အဖုံးတစ်ခုပေါ် ဖိရေး
မှတ်ထားလိုက်ရသည်။ နောက်မှ စာရွက်ပေါ်မှာ ပြန်ရေးထားမည်
စိတ်ကူးနှင့်။

“အင်း စားပွဲလေးတော့ရှင်းလိုက်ဦးမှ။”

ဖိုင်တွေကို ဘီရိုထဲစီထည့်လိုက်သည်။ မီးခွန်၊ ရေခွန်တွေ
ကို ဖိုင်နာမည်တွေအလိုက်ထည့်ကာ သိမ်းလိုက်သည်။ သတင်းစာ
အဟောင်းတွေ၊ ကြော်ငြာတွေကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့။ ခဲတံ၊ ဘောပင်၊
ပေတံတွေကို ခွက်တစ်ခုထဲမှာ ထောင်ထည့်ထားလိုက်သည်။ သော့
တွဲ၊ လက်သည်းညှပ်၊ နားဖာကလော်၊ ကက်ဆက်ခွေ၊ ကော်ဗူး၊
ပေတံ အားလုံးကို သူ့နေရာသူ ပြန်ထားလိုက်သည်။ စားပွဲပေါ်မှ
ဖုန်အထပ်ထပ်ကို တော်တော်သုတ်ယူလိုက်ရသေးသည်။

ပြီးမှ “တကယ်တော့ ငါ့အခန်းလေးက နေချင်စရာလေး

ပါလား”ဟု စိတ်ထဲမှပီတိနှင့်အတူ သင့်ကိုသင် ခေါင်းတညိတ်ညိတ် ထောက်ခံလိုက်မိသည်။

ရင်တွင်းမှာတော့ “ခဲတံတွေ၊ ပေတံတွေထည့်ဖို့ စားပွဲတင် ခွက်လေးတစ်ခွက် ဝယ်ဦးမှ။ စာရွက်စာတမ်းတွေ စံနစ်တကျဖြစ် အောင် ဖိုင်ထပ်ဝယ်မယ်။ ဖုန်သုတ်ကြက်မွေးတစ်ချောင်း၊ မှတ်စု စာအုပ်သေးသေးတစ်အုပ်၊ စာရွက်ညှပ်ကလစ်လေးတွေ၊ . . . ။ အမှိုက်ပုံးကိုလည်း နေ့တိုင်းသွန်မယ်။ . . . စသည်ဖြင့်။

သည်စိတ်ကူးသည် စားပွဲမှာထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်သူတိုင်း အတွက်ဖြစ်၏။ ထို့အတူ အလုပ်လုပ်သူတိုင်းအတွက်လည်း ဖြစ် ပေမည်။

သင်ခန်းစာက **“စလုပ်ပြီးကာမှ ပီတိသောမနာ ဖြစ်ရ၏။”**
“ခုန်ဆင်းလိုက်ပါမှ အင်တို့အားတို့၊ ပီတိတို့၊ ကျေနပ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်၏”။

ကျွန်တော်တို့အများက “ငါ အားလပ်ရက်ရမှ မနက်စော စောထလမ်းလျှောက်မယ်။”

“အားမှစောင့်မနေနဲ့။ ခုထလျှောက်။”

“ငါ စိတ်ပါမှ သည်အလုပ်ကို စတော့မယ်။”

“ငါ အဆင်ပြေလို့ရှိရင် အချိန်ပိုင်းဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပိုင် အလုပ်လေးတစ်ခု လုပ်ဦးမယ်။”

“အဲဒါ မဟာအများ။ ခုထလုပ်လိုက်။”

သင်လုပ်ကိုင်လေရာတိုင်းမှာ ပီတိသောမနာတွေဖြစ် စိတ်အားတွေတက်ရခြင်းသည် စတင်လုပ်ကိုင်ပြီးမှသာ (You get

the energy and the enthusiasm for the job *after* you begin.)" ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးအဖြစ် သင် ခွန်အားရရှိတတ်ပါသည် (You get the energy as a result of your involvement.)။ လျှို့ဝှက်ချက်က “စလုပ်ခြင်း (to *make a start*)” ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် “ဘယ်အရာအတွက်မှ အမြဲတမ်းအဆင်သင့်ဖြစ်နေမှာမဟုတ်၍ “စလုပ်ကိုင်ဖို့” လိုအပ်ပါသည် (“You will never ever be absolutely *ready* for anything!”)။ ဥပမာ - သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဟောပြောပွဲတစ်ခုကို ကြည့်ပါ။ သင့်ဟောပြောပွဲအတွက် ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် အဆင်သင့်ပါဟု သင်ပြောနိုင်ပါမည်လား။

“မထင်ပါ။ သင် ဘယ်လောက်ပြင်ထားပြင်ထား ‘အချိန်နည်းနည်းပိုရနိုင်ခဲ့ရင်’ ဆိုတာမျိုး အမြဲပြောနေမိပါမယ်။”

စာမေးပွဲ၊ ပန်းချီပြိုင်ပွဲ၊ ဧည့်ခံပွဲ၊ အလုပ်၊ ကောက်ရိတ်ချိန်၊ အမြတ်အစွန်းတွေရေတွက်ချိန်တိုင်း သင့်ကိုယ်သင် “ငါ သည့်ထက် အချိန်ပိုရခဲ့ရင်/ပိုလုပ်လိုက်ခဲ့မိရင် . . . ” ဟု ပြောနေမိတာ သတိထားမိပါလိမ့်မည်။

**အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးပြင်ဆင်ပါ။
ထို့နောက် အသက်ပြင်းပြင်းတစ်ချက်ရှုသွင်းပြီး မဆိုင်းမတွ
ဟုန်းဆိုခုန်ဝင်လိုက်ပါ။**

ကိုတိုးက “ကျွန်တော်ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးဘူးလို့ အာမခံနိုင်လား။”

“ကိုတိုးရေ အဲလိုလည်း မပြောနဲ့လေ။”

“တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြင်ဆင်။ နောက် ခင်ဗျားမေးတဲ့ မေးခွန်းအဖြေကိုလည်း မစောင့်ဘဲ၊ အာမခံချက်တွေလည်း မျှော်မနေဘဲ **စလုပ်လိုက်ပါ။**”

လေးလေးနက်နက်ရှိခမ်းပါ။

စိတ်ပညာရှင်တိုင်းရော၊ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းတတ်သူများ ပါမကျန် သူတို့၏ လက်သုံးစကားတစ်လုံးက “မိမိအစွမ်းကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်ရမယ် (“You have to believe in yourself.”)” ဟု။

အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။ သို့သော် “မိမိအစွမ်းကို မိမိ မယုံကြည်နိုင်မီ၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်ရပါမည် (“Before you can believe in yourself, you have to believe yourself.”)။”

ကတိထားခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် တချို့လူတွေ လေးလေးနက်နက်မခံယူတတ်ကြပါ။ “ကျွန်တော် လုပ်ထားလိုက်ပါ့မယ်။ တာဝန်ယူပါတယ်။ စိတ်ချပါ။” ပြောပြီး ဘာမျှလုပ်မထားတတ်ကြ။ “ကူညီပါ့မယ်” ကတိပေးပြီး အချိန်ကျ တော့ ခရီးထွက်သွားသည်။ “လကုန်ရင် ပြန်ပေးပါ့မယ်” ပြောပြီး တာဝန်ယူချေးသွားလိုက်တာ နှစ်တာကုန်သွားသည် ပေါ်မလာ။

“ကျွန်တော့်ဘဝကြီး တိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် မသိတော့ပါဘူး” ဟုပင် သူတို့က ဆိုနေတတ်ကြသေး၏။

“တစ်စုံတစ်ရာအတွက် သင် အမှန်တကယ် လုပ်ပေးနိုင်

မယ်သိမှ တာဝန်ယူပါ။”

“ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် ကတိပေးခြင်းနှင့် တာဝန်ခံခြင်းတို့ကို လျော့နည်းသမျှလျော့ပါ။”

“သို့သော် ကျွန်တော် လုပ်ပေးပါမယ်ဟု တာဝန်ခံကတိ ပေးထားသမျှကို ဖြစ်အောင်တကယ်လုပ်ပါ။”

သည်လှိုနှင့် သင့်နှုတ်ဖျားမှ ထွက်လာသော စကားလုံးတို့ သည် သင့်ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်ခြင်းအတွက် နည်းဥပဒေများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ - “အဲဒါလည်း အမှန်မတော့ သင့်အစွမ်း အစကို သင် တကယ်ယုံကြည်လိုက်ခြင်းပဲ မဟုတ်ပါလား။”

သတ္တိကောင်းခြင်း

“နှစ်သိမ့်မှုနှင့် စိတ်သက်သာရာသက်သာကြောင်း တို့သည် အစပိုင်းမှာ အစေခံတစ်ယောက်ကဲ့သို့ဖြစ်သော်လည်း နောင်တွင် အရှင်သခင်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်” (“*Comfort starts as a servant and becomes a master.*” Kahlil Gibran) ဟု ကာလီ ဂျီဘရင်းက ဆိုပါသည်။

လူတွေဟာ “မိုးရွာထဲမှာ သီချင်းဆိုမယ်” သီချင်းကို သီကုံးရေးဖွဲ့ကာ အော်ဆိုတတ်ကြပေသည့် မိုးရေစိုရွဲလာရင်တော့ ညည်းတွားတတ်ကြပါသည်။ မိုးကို ကျိန်ဆဲတတ်ကြသည်။ သဘောပျက်လို့ တောထဲ၊ ရွံ့နွံ့ထဲ၊ မိုးထဲလေထဲ၊ မြေ၊ မိချောင်းနှင့် နပန်းလုံးရသည့် “ကျွန်းကလေးမှာ နှစ်ယောက်တည်းနေမယ်” ဆိုသည့် သည်းထိတ်ရင်ဖိုရုပ်ရှင်ကားကို လူတွေ ကြိုက်ကြသည်။

သို့သော် သူတို့စီးလာသည့်ကား စက်ပျက်သွားပါက စိတ်ဓါတ်ကျ တတ်ကြသည်။ သည်းထိပ်ရင်ဖိုဇာတ်ကားများကို ပိတ်ကားပေါ်မှာ မကြည့်ရှုရပါက လူတွေ သူတို့ဘဝမှာ ရှာကြည့်ကြမိလိမ့်မည် ထင် ပါသည်။

“အစစအရာရာ ပူပင်သောကမရို အဆင်ပြေနေသည့် ဘဝ”သည် ကျွန်တော်တို့၏ အစွမ်းအစများ တုံးစေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ စိတ်ဖိစီးဒဏ်ခံနေရခြင်းသည် အစစ အရာရာ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်ရခြင်း (သို့မဟုတ်) လူနေမှု အဆင့်အတန်းမြင့်လာခြင်း၏ အပိုဆုကြေးဟုပင် ဆိုချင်ပါသည်။

ယခင်က အိမ်မှာ လျှပ်စစ်မီးမရပါ။ ညညဆိုလျှင် ရေနံဆီ မီးခွက်နှင့် စာဖတ်သည်။ အမှောင်ထဲ လမ်းလျှောက်ဖို့ မခက်။ ယခုတော့ လျှပ်စစ်မီးရသည်။ ညညဆို တီဗွီဇာတ်လမ်းတွဲကလေး စောင့်ကြည့်ရတာက ကြည်နူးစရာ။ သို့သော် မီးပျက်သည့် ညတိုင်း စိတ်ညစ်တတ်လာသည်။

နဂိုက လိုင်းကားစီးပြီး ရုံးတက်သည်။ နောက်ပိုင်းမှာ မော်တော်ဆိုင်ကယ်လေး ဝယ်စီးသည်။ ကားတိုးစီးရသည့် ဒုက္ခ၊ ရုံးနောက်ကျ၍ သတိပေးခံရသည့် ပြဿနာလည်း မရှိတော့။ အဆင်ပြေမှုပြေ။ သို့သော် ဓါတ်ဆီထုတ်ဖို့တန်းစီတိုင်း နေပူ၍ ညည်းရပြန်သည်။

အရင်က နွားလှည်းစီးကာ ခရီးသွားသည်။ အေးအေး ဆေးဆေး။ ရောက်ချိန်မှ ရောက်ရော။ ခုတော့ လေအေးတပ် မှန်လုံကားတွေပေါ်လာလို့ လိုရာခရီးမြန်မြန်ဆန်ဆန် သွားလာ

နိုင်သည်။ သို့သော် “သည်ကားတွေ အချိန်မှန်သင့်တယ်ကွာ”ဟု အပိုညည်းနေရပြီ။

အစစအရာရာ လိုသည်ထက် အဆင်ပြေပါက လူ့ဘဝ သည် ပျင်းစရာကောင်းတော့၏။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအခေါ် များသည်ပင် တိမ်သွားတတ်၏။

“ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံဖြစ်ရမယ်”ဆိုသည့် ခံယူချက်များနည်းလေလေ၊ ဖြစ်လာသမျှကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားဖို့ လွယ်ကူလေ ဖြစ်ပါသည်။

မည်ကဲ့သို့သော အိပ်မက်စိတ်ကူးမျိုးကိုပဲ အကောင် အထည်ဖော်ဖော် အဆင်မပြေမှုများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရပါ လိမ့်ဦးမည် - အထင်သေးခံရမှု၊ ဝိုင်းပယ်ခံရမှု၊ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခံရမှု၊ ငွေရေးကြေးရေး အဆင်မပြေမှု၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှု၊ အားပေး မည့်သူ မရှိမှု . . . စသည်ဖြင့် စသည်ဖြင့်။

သင့် ဘဝလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျရောက် ချိန်တိုင်း “ကြီးထွားရှင်သန်မှုဖြစ်စဉ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု (“See it as part of the process)” အဖြစ် ရှုမြင်ပါ။ “ကောက်တိုင်းရ စလုတ်မဆံ့နိုင်”ဟုလည်း သတိရပါ။ “ကောက်စိုက်ချိန်အလွန်မှ ကောက်သိမ်းပွဲကို” မှန်းဆမြင်ယောင်ပါ။

ဥာဏ်ရည်ဥာဏ်စွမ်း (IQ) မြင့်မားခြင်းထက် သတ္တိ ကောင်းခြင်း (Courage)သည် ပိုမိုဆုရရှိတတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

စိုးကိုကိုက “ကျွန်တော်က ဥာဏ်ထက်တယ်။ ဘွဲ့နှစ်ခု ရထားတယ်။ - ဥာဏ်သိပ်မကောင်းတဲ့လူတွေ အလုပ်ကောင်း

ကောင်းရတယ်။ ဝင်ငွေလည်းကောင်းတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် မယုံနိုင်ဘူးဗျာ” ဟု။

“ကိုစိုးကိုကိုရေ တစ်ခုတော့မှတ်ထားဗျာ။ စိတ်တော့ မရှိနဲ့။ ခင်ဗျားရဲ့ ပိုက်ဆံကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ဂုဏ်သရေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါနှစ်ခုစလုံးကိုဖြစ်ဖြစ် အရဲစွန့်ဝံ့မှ ဆုလာဘ်များ ရနိုင်တာကတော့ ထုံးစံပဲဗျ (As a rule, rewards come when you risk your reputation or your money - or both.)။”

သိတ္တိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ကြောက်ရွံ့မှု (စိုးရိမ်မှု) မရှိခြင်း ကို မခေါ်ပါ။ ကြောက်ရွံ့သော်ငြားလည်း (စိုးရိမ်သော်ငြားလည်း) လုပ်ဆောင်ခြင်းကို သတ္တိဟုခေါ်ပါသည်။ (Courage is not the absence of fear - courage is acting in spite of fear)။ ဘာကိုမျှ မလုပ်သည့်သူများသည် အရဲစွန့်လုပ်ရမှာကို တွေးကြောက်နေသူ များပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဗားထ် ဝိုက်ဒ်မင်း (Walt Whitman) ဆိုသူက “သင့်ကို အထင်ကြီးသူများနှင့် သင့်အလိုကျလိုက်လုပ်နေတတ်သူများနဲ့ပဲ သင် ကျေနပ်နေတော့မလား။ သင့်ကို လက်မခံသူများ၊ သင်နှင့် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်သူများနှင့် အယူအဆမတူသူများထံကရော သင်ခန်းစာကြီးတွေ မယူတော့ဘူးလား” ဟု ဆိုပါသည်။

မိမိကြားလိုတာကို လိုက်ပြောတတ်သည့် မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ မိမိဘေးမှာ ဝိုင်းနေစေချင်တတ်ကြတာ လူတိုင်းဆန္ဒဖြစ်ပါသည်။

“ခင်ဗျား သည်လအတွင်း ထိထိုးကြည့်ပါ။ သိန်း

(၃၀၀)ဆု ပေါက်မှာ”ဟု မဟုတ်သော်ရှိဟုတ်သော်ရှိ အိမ်ရှေ့
လာလာနေတတ်သည့် အရူးကပြောလာလျှင်တောင် ရင်တွင်း
တိတ်တိတ် ပီတိဖိတ်မိတတ်သည်။

ကိုယ့်အကြိုက် လိုက်ပြောတတ်သူများကိုကျွန်တော်တို့
အနား ထားလိုကြသည်။ သို့မှသာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်လာ
ခဲ့သော် “အဲလိုဖြစ်တာ ခင်ဗျား အပြစ်မှမဟုတ်တာ”ဟု သူတို့
ဆီက ကြားရမှာဖြစ်၏။

အမှန်တကယ်မှာကား “ကျွန်တော်တို့အကြိုက် လိုက်
မပြောဘဲ (တနည်း) အမှန်အတိုင်းပြောတတ်သူများသည်
(သူတို့ပြောလာသည့် စကားလုံးများသည် ကျွန်တော်တို့
ကြားချင်တာများ မဖြစ်သောကြောင့် မခံချိမခံသာဖြစ် သော်
လည်း) ကျွန်တော်တို့အတွက် အဖိုးတန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ
ဖြစ်ကြပါသည်။

အားတင်းထားပါ။

ချင်နင်းခူ (Chin-Ning Chu)ဆိုသူက “သင့်ကိုယ်သင်
အရှုံးသမားဟုခံယူထားပါက အရှုံးသမားပင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။”

န့လုံးသားစေရာသို့လိုက်ပါခြင်းသည် စိတ်ကူးရေယဉ်
ကြောမှာ မြောပါတတ်သည့် ပျော့ညံ့ညံ့သဘောမျိုး မဟုတ်ပါ။
လူ့လောက,ကမ္ဘာသည် ကြမ်းတမ်းသည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
သဘာဝတရားကြီးသည်လည်း ပြင်းထန်လွန်းလှပါသည်။ သမင်
ဒရယ်လေးသည် ဝံပုလွေ၏ ကိုက်ခဲစားသောက်ခြင်း ခံနေရသည်။

အားနွဲ့သူများသည် အားကြီးသူများ၏ အသုံးတော်ခံနေရသည်။
သင် အားနည်းချိနဲ့ချိန်တိုင်း ဝံ့ပုလွေက သူ၏ပစ်မှတ်အဖြစ်
သင့်ကို သတ်မှတ်နေလေပြီ။ - ကိုက်စားဝါးမျိုခြင်း ခံရပေတော့
မည်။

တစ်နေ့မှာ ဖါးကလေးတစ်ကောင်သည် ချောင်းတစ်ခု
ဘေးမှာ ထိုင်နေ၏။ ထိုအချိန်တွင် ကင်းမြီးကောက်တစ်ကောင်
ရောက်လာပြီး

“အဆွေဖါးကလေး ကျွန်တော် ဟိုဘက်ကမ်းသို့ ကူးသွား
ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေမကူးတတ်ဘူး။ ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်တော်ကို
ခင်ဗျားကျောပေါ်တင်ပြီး ကူးပို့ပါခင်ဗျာ” ဟု ပြောလေ၏။

ဖါးကလေးကလည်း

“ဟာ ခင်ဗျားက ကင်းမြီးကောက်ကြီးပဲ။ ခင်ဗျားကို
ကျုပ်ကျောပေါ်တင်သွားတော့ ကျွန်တော် အတုတ်ခံရမှာပေါ့” ဟု
ပြန်ဖြေလေ၏။

ကင်းမြီးကောက်ကြီးကလည်း

“ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို မတုတ်ပါဘူးဗျာ။ မြစ်ဟိုးဘက်
ကမ်းကိုပဲ ရောက်ချင်တာပါ။ လိုက်ပို့ပါနော်။ ကျွန်တော်တောင်းပန်
ပါတယ်။”

“ဒါဆိုရင်လည်း တက်ဗျာ။ ခင်ဗျားကို ဟိုးဘက်ကမ်းလိုက်
ပို့မယ်။”

ချောင်းတစ်ဝက်လည်းရောက်ရာ ကင်းမြီးကောက်ကြီးက
ဖါးကလေးကို သူ့အမြီးကအစွယ်နှင့် တအားထိုးပြီး တုတ်ပါ

လေတော့သည်။

အဆိပ်သင့်ကာ မူးဝေနေသည့်ကြားက ဖါးကလေးသည် အားယူပြီး

“ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ။ ခုတော့ ခင်ဗျားရော ကျုပ်ပါ နှစ်ယောက်လုံး မြစ်ရေထဲမျောပါသွားတော့မယ်” ဟု ဆို ရှာလေသည်။

ထိုအခါ ကင်းမြီးကောက်ကြီးက

“ဘုလို့ဆို ကျွန်တော်က ကင်းမြီးကောက်ပဲ။ ကင်းမြီး ကောက်တွေဟာ ဖါးတွေကိုတွေ့ရင် တုတ်တတ်ကြတာပဲ။”

သင်လည်း ကင်းမြီးကောက်မျိုးတွေကို သတိထားပါ။ လောကမှာ “သင့်ကိုသာဆွဲထားရပါက သူတို့လည်းနှစ်ချင်နှစ် ပါစေ။ ကိစ္စမရှိဘူး”ဆိုသူတွေ သင့်ဘေးမှာ ရှိနေတတ်ပါသည်။

သင် လုံးဝရှောင်ရမည့်သူတွေ ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လည်း ရဲရဲရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရမည့်သူများ ရှိပါသည်။

“ဘယ်တုန်းက သင် ရဲရဲရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။”

“ငါခံရတာ တရားနည်းလမ်းကျသလား”ဟု သင့်ကိုယ် သင် ပြန်မေးနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့မဟုတ်ပါက အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။

သင့်ကို သူတို့က ကြိုက်ကြိုက်မကြိုက်ကြိုက်။ သူတို့က သင့်ကို သူတော်ကောင်းပါလို့ ထင်ထင်မထင်ထင်။ ဘာမှ ဂရုစိုက် စရာ မလိုပါ။

သင့်ဘဝလမ်းတစ်လျှောက်
ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျရောက်ချိန်တိုင်း
“ကြီးထွားရှင်သန်မှုဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု” အဖြစ်
ရှုမြင်ပါ။

လူများသဘောကျလိုက်လုပ်နေရင်း (သို့မဟုတ်) လူများကြိုက်အောင်ကြိုးစားနေခြင်းဖြင့် သင်သာလျှင် ခြေကုန် လက်ပန်းကျကာ ပင်ပန်းနွမ်းလျသွားနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် “သူတို့လည်း သင့်ကိုမကြိုက်ကြ။ သင် ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ ကိုလည်း သင့်ကိုယ်သင် မသိတော့ဘဲ” ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အချုပ်ဆိုရပါက “သင့် အတွင်းစိတ်နှလုံး သည်းပွတ်မှ ထွက်လာသည့် ညွှန်ကြားချက်ကိုသာလျှင် သင် မှီခိုအားကိုး နိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုကြည့်ပါက “နှလုံးသား စေရာသို့သာ လိုက်လျှောက်ပါ” ဟု။

အသစ်အသစ်တွေ လှုပ်ပါ။

“သင် အမြဲတမ်းလုပ်ခဲ့တဲ့အရာကိုပဲ လုပ်ပါက၊ သင် အမြဲရခဲ့သည့်အရာကိုပဲ ရပါလိမ့်မည် (“If you do what you've always done, you'll get what you've always gotten.”)

သတ္တိကောင်းသူများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးကြည့် ပါ။

“ခင်ဗျား အလုပ်ပြုတ်သွားတုန်းက ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။”

“ကိုယ်ပိုင်အလုပ်စလုပ်တော့ရော ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ ရပါသလဲ။”

“အလုပ်ကိစ္စနဲ့ နယ်ပြောင်းရတော့ရော. . . ”

“ခင်ဗျားမလုပ်ဖူးသေးတဲ့ အလုပ်စလုပ်တော့ရော. . . ။”

“ စသည်ဖြင့် ”

သူတို့ဆီမှ တူညီသည့် အဖြေတစ်ခုကို သင်ကြားရပါလိမ့် မည်။

“အဆိုးဆုံးဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ငါ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါ့မလား” ဆိုသည့်မေးခွန်းကို ထိုသူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မေးကြ ပါသည်။

“ဟုတ်ကဲ့။ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်” ဟု ဖြေနိုင်ပါက ထိုကိစ္စထဲ ခုန်ဝင်လိုက်ကြပါသည်။ စွန့်စားမှုသေးသေးကွေးကွေးအတွက် ရော၊ ကြီးကြီးမားမားအတွက်ပါ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ (၁) - ကိုတိုးသည် သူကြိုက်နေသည် တိုက်ခန်း တစ်ခန်း ဝယ်သင့်မဝယ်သင့် စဉ်းစားနေ၏။ သူက “ဝယ်ပြီးရင် ဘာများ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးရင်ဆိုင်စရာရှိသလဲ” ဟု သူ့ကိုယ်သူ မေးနေ၏။

ထွက်လာသည့်အဖြေက “ပြန်ရောင်းချင်ရင် ခုဈေးရချင်မှ ရမယ်။ တိုက်ခန်းဝယ်လိုက်ပါက ဘဏ်ထဲမှာ ငွေသားတစ်ပြားမှ ကျန်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တိုက်ခန်းရှိရင် အလုပ်က တိုက်ခန်းပြန်အပ်ရလိမ့်မယ်။ အစကနေ ပြန်စလုပ်ချင်လုပ်ရမယ်။”

“တစ်ကနေပြန်စဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ငါ အဲဒါ တွေအကုန်လုံး ခံနိုင်မှာပါ။ လုပ်လည်း လုပ်နိုင်မှာပါ”သည် သူ့ အဖြေပင်။

ကိုတိုး တိုက်ခန်းဝယ်လိုက်သည်။

ဥပမာ (၂) - ကိုမျိုးက မီးမီးကို ရည်စားစကားပြောချင်သည်။ သူက “ငါ သူ့ကိုဖွင့်ပြောရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်မလဲ”ဟု မေးနေ၏။

သူ့အဖြေက “မတော်လို့ ပါးရိုက်ခံရမယ်။” “ပါးရိုက်ခံရတာလောက်တော့ ဘာဂရုစိုက်လို့။” “ငါ ဖွင့်ပြောမယ်။”

ကိုမျိုးနှင့် မီးမီး ချစ်သူဘဝ ရောက်သွားကြလေသည်။

ဥပမာ (၃) - မသူဇာဟန်သည် ဆေးကျောင်းကထွက်ပြီး ကွန်ပျူတာသင်တန်းဖွင့်ချင်သည်။ သူက “ငါအဲလိုလုပ်ရင် ဘာပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ရမလဲ။”

သူစဉ်းစားလို့ရသည့်အဖြေတချို့က “အဖေနဲ့အမေက ဆူကြမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ငါ့ကို ဦးနှောက်မရွံ့တဲ့လူလို့ ပြောကြမယ်။ ငါ့လိုင်းမဟုတ်တော့ အစကနေ ပြန်လုပ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။”

သူမက “ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒါတွေအားလုံး ငါ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။”

ယခုဆို ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ ‘သူဇာဟန် ကွန်ပျူတာသင်တန်း’လေးတစ်ခု တိုးလာပါသည်။

“သည်ဟာလုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေများ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်လာနိုင်မလဲ”ဆိုသည့် အမေးမျိုးမေးခြင်းသည် အဆိုးမြင်ဝါဒ မဟုတ်ပါ။ သင်အမှန်တကယ်လုပ်နိုင် မလုပ်နိုင်၊ တာဝန်ယူနိုင် မယူနိုင်ကို တိုင်းတာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်လာမယ်ဖြစ်မလာဘူးဆိုတာလည်း သေသေချာချာမသိသေးသည့် (ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသော) ပြဿနာကို တွေးကြောက်နေခြင်းကို အမှန်ဖြစ်သွားသည်အထိ ထုခွဲပစ်လိုက်ပါ။ အရဲစွန့် လုပ်ရခြင်းသည်ပင် ရင်ခုန်ဖွယ်

အပြည့်နှင့် ကြည်နူးဖွယ်ရာအတိ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

စွမ်းရည်လျှို့ဝှက်ချက်

“လေးသမားတစ်ယောက်သည် ဘာကိုမှမျှော်ကိုးမထားဘဲ ချိန်ရွယ်ပစ်ပါမှ ပစ်မှတ်ကို ထိမှန်ပေမည်။ ရွှေတံဆိပ်ဆုကို ချိန်ပစ် ပါက သူ့စိတ်တွေ လှုပ်ရှားနေမည်။ ဆုက သူ့ကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပစ် လိုက်သည်။ များပစ်ဖို့ထက် ဆုရဖို့ကိုသာ သူ စဉ်းစားနေ၏။ နိုင်ချင်ဇောသည် သူ့အစွမ်းအစကို နစ်မြုပ်သွားစေ၏” ဟု ချောင်းဆု (Chuang Tzu)က ဆိုပါသည်။

ဘောလုံးကို ဂိုးတည့်တည့် ချိန်ကန်သွင်းလိုက်တိုင်း အားကစား (sport)သည် ယှဉ်ပြိုင်ကစားပွဲတစ်ခု (game)ထက် ပိုကြောင်း သင် ခံစားမိပါလိမ့်မည်။ အလုပ်ကပြန်လာတိုင်း လူတွေ အားကစားတစ်မျိုးမျိုး လုပ်ကြတာ သင် ဝရုပြုမိပါလိမ့်မည်။ တချို့ ဘောလုံးကန်ကြသည်။ တချို့ ပင်းပေါင်ရိုက်ကြသည်။ တချို့ ခြင်းလုံးခတ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် အားကစားလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ကို ပင်ပန်းပြေစေရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ **ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် စွမ်းရည်များ တိုးပွားစေပါသည်။**

လက်ရှိအချိန်မှာ အသက်ရှင်စေပါသည်။ - ဘယ်နှစ်ဂိုးသွင်းလိုက် နိုင်ပြီဟု မှတ်မထားပါမှ ဂိုးပေါက်တည့်တည့် ကန်ထည့်နိုင် ပါလိမ့်မည်။ ဘယ်နှစ်ပွဲနိုင်ထားပြီဟု သတိမရလိုက်ချိန်မှ

ကောင်းကောင်းရိုက်သွင်းနိုင်ပေမည်။ နိုင်ဖို့ စိတ်မပူလေ
ကောင်းကောင်းကစားနိုင်လေ ဖြစ်သည်။ ဘေးက ပရိတ်သတ်တွေ
ဘယ်လိုထင်နေကြမယ်ဟု ထည့်မတွက်လေ ဂိုးသွင်းနိုင်လေ
ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဇွတ်အတင်းအဓမ္မ လုပ်နေခြင်းဖြင့် အလုပ်မဖြစ်တတ်ပါ။ -
စိတ်ပြေလျော့မှသာ စွမ်းအားစစ်စစ်များ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။
ဂေါက်သီးကို ကွင်းထဲမှာ အသေအချာတည်ထားပြီး ရှိသမျှအား
အကုန်သုံးကာ ဇွတ်အတင်းတအားလွဲရိုက်ကြည့်ပါ။ (ကျင်းထဲဝင်
ရမည့်ဂေါက်သီး ကွင်းဘေးက သစ်ပင်ခွကြား ညပ်သွားပေမည်။)
သင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု သက်သေပြဖို့ မကြိုးစားချိန်မှာသာ
သင် အမှန်တကယ် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ခေါင်းအေးအေးထားပါ။ - စိတ်ဆိုးစိတ်တို
နေခြင်းဖြင့် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ ဂေါက်သီးသမားများ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ
စိတ်တိုစိတ်ဆိုးတာ မြင်ဖူးပါသလား။ ကျွန်တော်တို့အတွက်
နမူနာဖြစ်ပါသည်။ လက်ဝှေ့ကွင်းထဲက ဂမ္ဘားထိုးစိတ်ဆိုးနေသည့်
လက်ဝှေ့သမားတစ်ဦးကို ကြည့်ပါ။ စိတ်ဆိုးဆိုးနှင့် ဒလကြမ်း
မောင်းနေသည့် ပြိုင်ကွင်းအတွင်းက ကားမောင်းသမားကို ကြည့်
ပါ။ ဆုမရသည့်အပြင် ဆေးရုံမှာ အတွင်းလူနာအဖြစ် တင်လိုက်ရ
သည်။

မိဘများအတွက်ရော ကျောင်းဆရာများအတွက်ပါ ထိုသို့

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို မုန်းတီးမနေပါနှင့် - သင် ဆောင်ရွက်စရာ ရှိသည်များကိုသာ ဆက်လုပ်ပါ။ - တစ်စုံတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ခုကိုဖြစ်စေ မုန်းတီးနေခြင်းသည် ခွန်အားများ ကုန်ခန်းစေပါသည်။ ရည်မှန်းချက်နှင့် ပန်းတိုင်မှလည်း သွေဖယ်သွားစေပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးက သင့်ကို ဆန့်ကျင်နေကြသည်ဟု သင် ထင်မြင်နေပါက ထိုသို့ပင် ဖြစ်နေမည်။

တစ်ပါးသူအား အပြစ်တင်နေခြင်းဖြင့် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ သူတို့အားလုံး မှားနေကြသည်ဟု သင် အတည်ပြုလိုက်ပါက - (ဥပမာ-ဒိုင်လူကြီး၊ ရာသီဥတု၊ ပရိတ်သတ်ကြီးတစ်ခုလုံးက သင့်ကို ရှုံးအောင်လုပ်နေကြဟု သင်အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါက) ထိုသို့ပင် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

အားကစားသမားတိုင်းသည် အောင်မြင်နေသော သူများ ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် မည်သူ့ကိုမှ အပြစ်ဖို့မနေဘဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့သာ အစွမ်းကုန်အသုံးချတတ်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ထူးခြားဆန်းပြားသည့် စွမ်းဆောင်မှုများသည် ထူးခြားဆန်းပြားသည့် မြှုပ်နှံလုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမားပီလီမှာ ဘောလုံးကန်တတ်သည့်

ခြေထောက်တစ်စုံ မွေးကတည်းကပါလာသည်ဟု ထင်ကောင်း ထင်ပေမည်။ မွေးရာပါအရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်နိုင် ပါသည်။ သေချာလေ့လာပါက ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့ ကိုယ်သူတို့ကိုသာ အားထားသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

အားကစားမှာရော ဘဝမှာပါ သင့်ဆန္ဒများကိုသာ အာရုံပြုပါ။

- သင် မဖြစ်ချင် မလိုချင်တာများကို စဉ်းစားနေပါက - (ဥပမာ ဖောင်းအပေးခံရမှာ၊ ဂိုးရှုံးမှာ) - ထိုသို့ဖြစ်သွားပေမည်။ အဘယ် ကြောင့်ပါနည်း။

သင့် ဦးနှောက်သည် သူ့မှာစွဲထင်နေသည့် ပုံရိပ်အတိုင်း လုပ်ကိုင်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

“အဲဒါမျိုး ငါ မဖြစ်ချင်ဘူး”ဟု စဉ်းစားနေသည်ဆိုပါစို့။ ထိုမဖြစ်ချင်သည့်အရာက သင့်မှတ်ဉာဏ်မှာ ပုံရိပ်သဖွယ် စွဲထင် နေမည်။ ထိုပုံရိပ်အတိုင်း သင့် ဦးနှောက်က လုပ်ကိုင်နေမိပေလိမ့် မည်။

အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ခုတည်းမှာ မဟုတ်ဘဲ၊ အလုပ် အင်တာဗျူးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဟောပြောပွဲမှာဖြစ်ဖြစ် စိုးရိမ်နေမှုသည် သင့်ကို ရှုံးနိမ့်စေပါသည်။ သင့်ကို စိုးမိုးနေသည့် ထိုစိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့နေမှုက ပုံရိပ်ဆိုးများ သင့်ခေါင်းထဲမှာ စွဲကျန်စေသည်။ ထိုပုံရိပ်ဆိုးများအတိုင်း သင်လည်း ကြုံတွေ့နေပေမည်။ ထို့ကြောင့် သင်မဖြစ်ချင်သည်များကိုမဟုတ်ဘဲ သင်ဖြစ်ချင်၊ လိုချင်၊ ရချင် သည်များကိုသာ အာရုံပြုပါ။

သင် ဘယ်နေရာက စလုပ်သလဲက
အရေးမကြီးပါ။
သင် ဘယ်လိုအဆုံးသတ်သလဲ ဆိုတာကသာ
ပိုအရေးကြီးပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များအားလုံး အားကစားတစ်ခု ခုမှာပါဝင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပေးသင့်ပါသည်။ အားကစားကြောင့် ရလာမည့် မတော်တဆဒဏ်ရာများထက် အားကစားမှာ ရနိုင်သည့် ဘဝ သင်ခန်းစာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

“သင် ဘယ်နေရာက စလုပ်သလဲက အရေးမကြီးပါ။ သင် ဘယ်လိုအဆုံးသတ်သလဲဆိုတာကသာ ပိုအရေးကြီးပါသည်။”

သင်ရော ဘယ်လိုလဲ။

“ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဟိုးထိတ်ဆုံးကဆိုတဲ့ လူတွေ (- ဘုန်းကြီး၊ ဆရာတော်၊ စီးပွားရေးသမား၊ နိုင်ငံရေးသမား . . . စသည်ဖြင့် -) ငရဲဆိုတာကို ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်ကြ မှာပဲဟု ထင်နေခဲ့ပါသည်။

သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်လည်း ထိတ်မှာရောက်နေသည့် လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီ။

“သူတို့ ငရဲအကြောင်း မသိကြဘူး” ဆိုတာ ခုမှ ကျွန်တော်သိလာခဲ့ပြီ”ဟု ဒေးဗစ် မာဟိုနီ ဆိုသူက ပြောဖူးပါသည်။

ကလေးဘဝတုန်းက ဖေဖေမေမေတို့နှင့်အတူ အရပ် ထဲက မိသားစုမိတ်ဆွေအိမ်တစ်အိမ်ကို အလည်သွားလေ့ရှိပါသည်။ သူတို့ အိမ်ရောက်တိုင်း ရေခဲသေတ္တာထဲက ကိုကာကိုလာဖျော်ရည် အေးအေးလေး သောက်ရတတ်ပါသည်။ မေမေပြောပြသည့် အတိုင်းဆိုပါက “သူတို့က သူဌေးတွေတဲ့။ ကျွန်တော်တို့ဆို ဆင်းရဲတော့ ရေအိုးထဲက ရေပဲ ခပ်သောက်ရတာတဲ့”။

သည်နောက်တွင် ကိုကာကိုလာဗူးတွေ တန်းစီထားသည့် စတိုးဆိုင်ထဲလိုက်သွားမိတိုင်း သူတို့ကို သူဌေးတွေဟု နားလည် လာခဲ့ပါသည်။

တစ်နေ့ကျွန်တော်တို့အိမ်ကို လာလည်ကြသည့် အဖေ့ တပည့်များပြန်သွားစဉ် အဖေ့အတွက် ယူလာသည့် လက်ဆောင် ထုပ်ထဲမှာ ကိုကာကိုလာဗူးငါးဗူး တွေ့ရပါသည်။

ထိုအခါမှ “ကိုကာကိုလာက ကျွန်တော်တို့ကို သူဌေးဖြစ်စေတာ မဟုတ်ပါလား”ဟု ကျွန်တော်နားလည်ခဲ့ရပါသည်။

ဟိုစဉ်က “အောက်ခံအင်္ကျီ လည်ကတုံးအပေါ်ကနေ တိုက်ပုံအမဲဝတ်ကာ၊ ပိုးပုဆိုးနှင့် သားရေညှပ်ဖိနပ်စီးပြီး၊ လက်မှာ သားရေလက်ဆွဲအိပ် ကိုင်ထားသူတိုင်းကို လူကြီးသူကောင်းများ”ဟု ကျွန်တော်ထင်နေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်ဖေဖေကို တစ်ခါမှ အဲလို ဝတ်တာမတွေ့တော့ “.....”ဟု အထင်မကြီးခဲ့ဖူးပါ။

ခုတော့ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တိုင်ပုံအမဲနှင့် သားရေ ဖိနပ်စီးချိန်ရောက်မှ “ဝတ်ထားသည့် အဝတ်အစားက လူကို လူကြီးလူကောင်းဖြစ်စေတာ မဟုတ်ပါလား”ဟု သဘောပေါက် ခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်တော် (၁၂)နှစ်သားအရွယ်က ဆရာဝန်ကြီး အရမ်း ဖြစ်ချင်ခဲ့ပါသည်။ “ဆရာဝန်တွေဆိုတာ အခကြေးငွေကိုထက် လူ့အသက်တစ်ချောင်းကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြတယ်” ဆိုသည့် အထင်က ကျွန်တော့်ကို တော်တော်စိုးမိုးနေခဲ့ပါသည်။

အတွေးအခေါ်စာအုပ်တွေနှင့် ဘာသာရေးစာအုပ်တွေ

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရေးနိုင်ထုတ်ဝေနိုင်သည်အထိ “အဲလို စာအုပ် မျိုးရေးသားနိုင်တယ်ဆိုတော့ သူတို့တစ်တွေ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်သူကြီးတွေဖြစ်မှာပဲ” ဟု ထင်နေမိခဲ့ပါသည်။

“အောင်မြင်သူများသည် ပညာရှိများဖြစ်သည်” ဆိုသည့် အတွေးမျိုး သင့်မှာလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

အမှန်မှာ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။

အောင်မြင်နေကြသူတိုင်းသည် စူပါလူသားများ မဟုတ် ကြပါ။

သူတို့မှာ ကျွန်တော်တို့ကဲ့သို့ ဦးနှောက်တစ်လုံးနှင့် တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီရှိသည့် နေ့ရက်ကိုသာ ရရှိကြပါသည်။ လူတကာလို သူတို့မှာလည်း လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေနှစ်ချောင်းသာ ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။

သို့သော် သူတို့သည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း များနှင့် ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းနည်းလမ်းများကိုတော့ သူတို့ အပြည့် အဝသုံးတတ်ကြပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့ကဲ့သို့ သင့်အရည်အချင်းများ နှင့် စည်းမျဉ်းနည်းလမ်းများကို ထွန်းကားပြောင်မြောက်အောင် လုပ်ယူကာ အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

အောင်မြင်သူဖြစ်ဖို့ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အထူးအခွင့်အရေးများပိုက်ကာ မွေးဖွားမလာကြပါ။

“သည်တစ်ခါတော့ မင်းအလှည့်ပဲ” ဟု မိန့်ကြားပြောဆိုဖို့ ဘုရားသခင်သည် တိမ်စိုင့်တိမ်လိပ်များကိုစီးကာ ရောင်ခြည်

ထောင်သောင်းဖြန့်ချိလျက် ကြွလာမည်မဟုတ်ပါ။

“သင် ဖြစ်နိုင်တယ်” (သို့မဟုတ်) “သင် မဖြစ်နိုင်ဘူး” ဟု ဘုရားသခင်က ဘယ်သောအခါမှ မိန့်ကြားမှာမဟုတ်ပါ။ **“သင်နှင့် သင်သာလျှင်” ထိုကဲ့သို့ ပြောနိုင် လုပ်နိုင်ပါသည်။**

ကျောင်းသားများအဆင်သင့်ဖြစ်ချိန်မှာ...

စာသင်ကျောင်းခန်းထဲမှာ “ကျောင်းသူကျောင်းသား များအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်မှ ဆရာဝင်ရောက်လာတတ်”ပုံကို ပြန်သတိရပါ။

သင့်ဘဝကြီးကို လုံးဝပြောင်းပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချိန် (သို့မဟုတ်) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို အရယူဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီးချိန်မှာ နည်းလမ်းတွေနှင့် အခွင့်အလမ်းများ သင့်ဆီ ဝင်ရောက်လာပါ လိမ့်မည်။

- “ကျွန်တော် ဘာများကူညီပေးရမလဲ” ဆိုသူများ၊
- “အဲလိုလုပ်ဗျ” ဟု အကြံပေးသောမိတ်ဆွေများ၊
- “ဒါလေးတော့ လက်ခံဗျာ” ဟု သင့်ကိုကူညီလိုသူများ

ဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

ထိုအချိန်အခါတွင်

“ကြည့်စမ်း။ ငါ တယ်ဟုတ်ပါလား။ ဒါတွေ ငါ လုံးဝ မစဉ်းစားမိဘူး” ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောမဆုံး ဖြစ်နေမိပေလိမ့်မည်။

“နည်းလမ်းများနှင့် အခွင့်အလမ်းတွေကို သတိမူပါ” ဟုသာ ကျွန်တော်မရည်ရွယ်ပါ။ “နည်းလမ်းကောင်းများနှင့် အခွင့်

အလမ်းများကို အရယူတတ်ပါစေ”ဟုလည်း ဆိုချင်ပါသည်။

၂၀၀၀ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်ရေးသားထားသော စာမူများကို ကိုယ်တိုင် စာအုပ်ထုတ်ဝေမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ စာမူများ ရှိနေသည်မှာ နှစ်အတော်ကြာခဲ့ပါသည်။ မထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါ။

ထိုနှစ်မှာပင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် စကားပြောမိရင်း ကုန်ကျစားရိတ်များ ကူညီပါသည်။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံမျိုး လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်ပြောလိုသည်က ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်အတူ စတင်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တာဝန်သိသိသစ္စာရှိရှိ အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်ခြင်း (commitment)သည် လုပ်ဆောင်လိုသည့်ဆန္ဒ (wish) ရှိရုံသက်သက်မဟုတ်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာပဲပေးဆပ်ရ ပေးဆပ်ရ လုပ်မည်ဟု လေးလေးနက်နက်ချထားသည့် ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

“မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို လုပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပါက နည်းလမ်းများ (ကူညီမည့်သူ၊ အားပေးမည့်သူ၊ လုပ်နည်းကိုင်နည်း) ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း တိုက်ဆိုင်မှုပါဟုပြောကာ ကျွန်တော်တို့ မေ့ပစ်တတ်လေ့ ရှိကြပါသည်။ သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ပါက အမြဲတမ်းလို ထိုသို့ ဖြစ်နေကြောင်း သင် ဝန်ခံရပါလိမ့်မည်။”



(၇)

**သင်ကဘဝကို တိုက်ခိုက်ပါလျှင်
ဘဝကသာ အမြဲတမ်း အနိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။**

စိတ်နှလုံး ပိုပြီးငြိမ်းအေးချမ်းသာလိုပါက
ဖြစ်လာသည့်အရာတိုင်းကို
'ကောင်းတယ်' (သို့မဟုတ်) 'ဆိုးတယ်'ဟု
တံဆိပ်ခတ်သတ်မှတ်နေခြင်းကို ရုပ်ပစ်ပါ။

ကံကောင်းခြင်း

တစ်ခါက ရွာတစ်ရွာမှာ လယ်သမားတစ်ဦးရှိခဲ့ပါသည်။ သူ့မှာ သားတစ်ယောက်နှင့် မြင်းတစ်ကောင်ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် သူ့မြင်းကြီးသည် ကြိုးလွတ်ကာ တောထဲထွက်ပြေးသွားလေသည်။

အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေများက

“ကံဆိုးလိုက်လေခြင်း” ဟုပြောကာ သူ့ကို နှစ်သိမ့်ကြလေသည်။

“ကံဆိုးတယ်။ ကံကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူပြောနိုင်လို့လဲ” ဟု လယ်သမားကြီးက ပြန်ပြောလေသည်။

သူတို့ကလည်း

“ဟာ ဒါကံဆိုးတာမဟုတ်လို့ ဘာတုန်းဗျ။”

တစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ လယ်သမားကြီး၏ မြင်းကြီး အိမ်ပြန်လာပါသည်။ သူနှင့်အတူ မြင်းရိုင်းအကောင်နှစ်ဆယ်လည်း နောက်က လိုက်လာပါသည်။

သူ့မိတ်ဆွေများက

“ကြည့်စမ်းပါဦး။ ကံကောင်းလိုက်တာ။ ကိုယ့်မြင်းကိုလည်း ပြန်ရတယ်။ နောက်ထပ် မြင်းအကောင်နှစ်ဆယ်လည်း အဆစ်ရလိုက်သေး။”

“ကံဆိုးတယ်။ ကံကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူပြောနိုင်လို့လဲ” ဟု လယ်သမားကြီးက ပြန်ပြောပြန်လေသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် လယ်သမားကြီး၏သားသည် မြင်း ရိုင်းကြီးတွေအကြားမှာ သူ့မြင်းကိုစီးနေရင်းက လိမ့်ကျကာ ခြေထောက်တစ်ချောင်း ကျိုးသွား၏။

“ကံဆိုးလိုက်တာဗျာ” ဟု သူ့မိတ်ဆွေများက နှစ်သိမ့်ပြော ဆိုကြပြန်လေသည်။

“ကံဆိုးတယ်။ ကံကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူသိလို့လဲ” ဟု သူကလည်း ပြန်ပြောရော သူတို့က

“ခင်ဗျားရှူးနေလား။ ဒါ ကံဆိုးတာမဟုတ်လို့ ဘာတုန်း” ဟု စိတ်ဆိုးဆိုးနှင့်ပြောကာ သူ့အိမ်ကနေ ချက်ခြင်းထွက်သွားကြလေ သည်။

သည်လိုနှင့် နောက်ထပ်သီတင်းတစ်ပတ်ကုန်သွားလေသည်။ တစ်နေ့တွင် ဘုရင့်စစ်တပ်တစ်တပ် သူတို့ရွာတွင်း ရောက်ရှိလာပြီး ရွာတွင်းမှ လူငယ်များအား စာရင်းကောက်စေကာ စစ်မှုထမ်းရန် ခေါ်ဆောင် သွားလေသည်။ လယ်သမားကြီး၏ သားမှာမူ ခြေထောက်ကျိုးနေသောကြောင့် စစ်သားမဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုကာ ချန်ထားခဲ့ကြလေသည်။

မိတ်ဆွေများရောက်လာပြီး

“ခင်ဗျားကတော့ ကံကောင်းတယ်ဗျာ” ဟု ဆိုကြပြန် လေသည်။

လယ်သမားကြီးကတော့

“ဘယ်သူ့သိနိုင်လို့လဲ” ဟုသာ ပြုံးပြီးပြောလိုက်လေသတည်း။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာတိုင်းကို “ဒါတော့ကောင်းတယ်။” “ဟိုဟာကတော့ ဆိုးတယ်” ဟု ကျွန်တော်တို့ ဝေဖန်ပြောဆိုရင်း အချိန်တွေ အလဟဿ ကုန်နေရပါသည်။

အရာရာကို အစအဆုံးမသိနိုင်ပါပဲနှင့်ပင် တစ်ခုခုဖြစ် ပျက်လာချိန်တိုင်း “အဖြစ်ဆိုးလိုက်တာ” ဟု မှတ်ချက်ချတတ်ကြ ပါသည်။

အဖြစ်ဆိုးခြင်းဟု ကြိုတင်မှတ်ထင်ထားသ၍ အဖြစ်ဆိုး ခြင်းနှင့်သာ ကြုံနေပါလိမ့်မည်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စိတ်ပျက်ညည်း တွားနေသ၍ စိတ်တက်စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

သို့သော် သင့် ခံယူချက်များ (သို့မဟုတ်) စိတ်သဘော ထားများ ပြောင်းပစ်လိုက်သည့် စက္ကန့်မိနစ်အတွင်းတွင် အစစ အရာရာ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။

မန္တလေးက ရန်ကုန်ကိုသွားဖို့ ရထားလက်မှတ်ဝယ်ထားပြီး ရထားမထွက်ဖြစ်လို့ အိမ်ပြန်လာခဲ့ရသည်ဆိုပါစို့။ “ခွပါပဲကွာ။ ရန်ကုန်မှာ ချိန်းထားတဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေအားလုံး ပြဿနာတက် ကုန်ပြီ” ဟု တပြစ်တောက်တောက် ပြောနေသည်ဆိုပါစို့။

ထိုနေ့တစ်နေ့ကုန်လုံး အိမ်မှာ တခြားပြဿနာတွေ ဆက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ **သင်က ဘဝကို တိုက်ခိုက်နေပါလျှင် ဘဝကသာ အမြဲတမ်းအနိုင်ရနေပါသည်** (When you fight

life, life always wins.)။

“ငါ့ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ မတော်တဆ ဖြစ်ပျက်နေတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ငါရောက်နေတဲ့နေရာဟာ ငါကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားခဲ့တဲ့ နေရာပဲ (There are no accidents in my life. I am where I am meant to be.)”ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောလိုက်နိုင်သည့် အချိန်စက္ကန့်ပိုင်းမှာပင် အရာရာတိုင်းသည် တိုးတက်သွားပါလိမ့်မည်။

ယုတ္တိဗေဒနည်းကျကျ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်၏ မဆီလျော် ၏ဆိုသည့် ဘက်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ယူခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်း အလုပ်မဖြစ်တတ်ပါ။

သင်လျှောက်ထားသော အလုပ်တစ်ခုမှာ သင် အပယ်ခံ ရသည်ဆိုပါစို့။

သင်က “အဲသည်အလုပ်က ငါ့လိုင်းပဲ။ အဲသည်လိုင်းမှာ ငါအတွေ့အကြုံရှိတယ်။ လုပ်သက်ရှိတယ်။ အရည်အချင်း အပြည့် ရှိတယ်။ ငါရသင့်တယ်။ ခုတော့ . . . ”။

အဲလိုဆိုပါက သင်သာလျှင် ချွတ်ခြုံကျရပေတော့မည်။ ချွတ်ခြုံကျသည့်ဘဝတစ်ခုသည် သီတင်းတစ်ပတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သင် မပြင်ပါက တစ်သက်လုံးလည်း ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ရွေးချယ်ခြင်း မခံရသည့် ထိုအလုပ်အတွက် သင် ထောက်ပြနေသည့် ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်မှုများသည် လက်ဖျားခါယူရလောက်အောင် မှန်ပါသည်။ ယုတ္တိယုတ္တာလည်း ရှိလှပါသည်။

သို့သော် သင့်ဘဝသည်ကား ထိုသို့ယုတ္တိကျကျဖြစ်မလာ

ခဲ့ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် **ဘဝသည် ကျိုးကြောင်းညီညွတ်ပြီး ယုတ္တိဗေဒမကျသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည် (Life isn't logical)။**

သင် ပိုပြီးအမှန်တကယ် စိတ်ချမ်းသာလိုပါက ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်လာသည့်အရာတိုင်းကို “ကောင်း၏၊ ဆိုး၏” ဆိုကာ တံဆိပ်ခတ်သတ်မှတ်နေခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

သည်နေရာမှာ ဒင်းဘလက်ပြောပြသည့် တကယ့်ဖြစ်ရပ် နှစ်ခုကို သတိရမိပါသည်။*

တစ်ခုက “အသက် (၁၆)နှစ်သားအရွယ် ဘတ်စကက် ဘောချန်ပီယံတစ်ဦးစီးလာသည့်ကား တိမ်းမှောက်ကာ ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံး ဖြတ်ပစ်လိုက်ရသည့်” အကြောင်းနှင့်။

နောက်တစ်ခုမှာ “အမေမွေးကတည်းက မျက်စိနှစ်လုံး အလင်းမရရှိခဲ့ပဲ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ရောက်မှ မျက်စိပြန်မြင် ခွင့်ရခဲ့သည့် မျက်မမြင်ဒုက္ခိတတစ်ဦးအကြောင်း” တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဘတ်စကက်ဘောချန်ပီယံ ကတ် ဘရင့်မင်းသည် မသန် မစွမ်းအားကစားသမားများအကြားတွင် အလွန်ကျော်ကြားသော လက်တွန်းလှဲဘတ်စကက်ဘောသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ကတ်ကို သတင်းထောက်များက မေးမြန်းရာ သူက “ကျွန်တော် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးရှိတုန်းကလိုပဲ ဘာမှမထူးပါဘူး။ ကျွန်တော်မှာ ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးရှိနေသေးရင် ကျွန်တော်ခုလောက်ဆို ဘာဖြစ်

*Dean Black, *The Frogship Perspective*, Tapestry Communications, 1992, pp. 16-17, 117-118.

နေမလဲမသိတော့ပါဘူး။ . . . ကျွန်တော်ဘယ်လောက် ကြိုးစားလုပ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သိတယ်။ သိပ်စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတာပေါ့။ ကျွန်တော်မှာ (ခြေနှစ်ချောင်းလုံးမရှိတော့ပေသိ) စိတ်ပျက်စရာ ဘာတစ်ခုမှ မမြင်မိပါဘူး”ဟု ပြောသွားခဲ့ပါသည်။

မုက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး၏ ဓါးသွားဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူကာ မုက်စေ့ပြန်မြင်လာခဲ့ရသည့် အသက် (၅၂)နှစ်အရွယ် လူကြီးသည်ကား “မုက်မမြင်ဒုက္ခိတအဖြစ်နဲ့ သူ့အရာရာ တက်တက်ကြွကြွရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မုက်စိနှစ်လုံးအလင်း ပြန်ရတဲ့ နေ့ကစလို့ အရင်ကလိုမဟုတ်တော့ဘဲ ဘာမှမလုပ်တတ် မကိုင်တတ်တော့ဘဲ စိတ်ဓါတ်အရမ်းကျနေတော့တယ်”ဟု သူ့ကိုကူညီပေးနေသည့် စိတ်ပညာရှင် ရစ်ချက် ဂရေဂေါ်ရီက ပြောပြပါသည်။ ထိုလူကြီးသည် စိတ်ဓါတ်အရမ်းကျကာ တစ်နှစ်အတွင်း သေဆုံးသွားခဲ့ပါသည်။

စိတ်နေစိတ်ထားများ

ကျွန်တော်တို့သည် လောကကမ္ဘာကြီးကို အမြင်နှစ်မျိုးဖြင့် ရှုမြင်တတ်ကြပါသည်။

◆ “ကျွန်တော့်အတွက်တော့ လူ့လောကလူ့ကမ္ဘာကြီးဟာ အင်မတန်ရှုပ်ထွေးပွေလီ လွန်းလှတယ်။”

♦ “ကျွန်တော့်အတွက်တော့ လူ့လောကလူ့ကမ္ဘာ ကြီးဟာ ယခုအတိုင်းလည်း အိုကေပါ။”

♦ “လူ့လောကလူ့ကမ္ဘာကြီးဟာ အင်မတန် ရှုပ်ထွေးပွေလီ လွန်းလှတယ်။”

အရာရာတိုင်းကို မကောင်းမြင်တတ်ခြင်းသည် စွမ်းအင်များ အလဟဿကုန်သွားစေတတ်သည့် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ “ဟိုလူက ခိုးတတ်တယ်”။ “ဟိုလူကတော့ လိမ်ညာတတ်တယ်”။ “သည်လူ သိတ်ပျင်းတယ်”။ “ဟိုလူကတော့ အစားကြီးတယ်”။ “အဲသည် လူကတော့ လူလယ်”။ “ဟိုလူက လူရှုပ်”။ . . . စသည်ဖြင့်။ အရာရာကို ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်သည့် အကျင့်သည်လည်း သင့်ကို အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲစေပါသည်။

ကာလကတ္တားမြို့ကိုကြည့်ပြီး ကိုဘခက်က
“ဘာတစ်ခုမှ မကောင်းပါဘူးဗျာ။”

ထိုသို့ဆိုတတ်ခြင်းသည် ဘဝအတွက် ဘာမှမလုပ်ကိုင်ချင်ဘဲ လွဲချနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုနေမည့် အစား အိန္ဒိယပြည်သွားကာ ကာလကတ္တားမြို့မှာနေထိုင်ရင်း တစ်ခုခု လုပ်ကိုင်ပေးပါက အခြေအနေပြောင်းသွားပေမည်။

အကြောင်းခြင်းရာတစ်ခုကို သေသေချာချာဂဗနဏမသိ ပါဘဲလျက် အဝေးကနေ ဝေဖန်သုံးသပ်ပြစ်တင်နေခြင်းဖြင့် ဘာတစ်ခုမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမလာပါ။ ထိုအတွက် တစ်ခုခုလုပ်ကိုင် ပေးခြင်းဖြင့်သာ အကျိုးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်း

ခြင်းရာအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရုံဖြင့် အကြောင်းမထူးလာ နိုင်ပါ။ ကာလကတ္တားမြို့မှ ကက်သလစ်သီလရှင် မာသာထရေဇား သည် ထိုမြို့မှ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုမြင်တွေ့ပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်မနေပါ။ သည်အတိုင်းလည်း ကြည့်မနေပါ။ သူမ တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကာလကတ္တားမြို့ကိုရော ကမ္ဘာ ကြီးတစ်ခုလုံးကိုပါ ထူးခြားသွားစေခဲ့ပါသည်။

◆ “လူ့လောကလူ့ကမ္ဘာကြီးဟာ ယခုအတိုင်းလည်း အိုကေပါ။”

လူ့လောကလူ့ဘဝကြီးကို အရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်းဖြစ် ပါသည်။ သင်က

“ဘာသက်သေပြစရာလိုသေးလို့လဲ။ ကမ္ဘာမြေကြီးက သူ့ ဝန်ရိုးပေါ်မှာ ၂၃ ၁/၂ စောင်းပြီးလည်ရင်း နေကို ပတ်တယ်။ မိုးရွာတယ်။ နေပူတယ်။ နှင်းဆီပန်းငုံတွေ ပွင့်တယ်။ ငှက်ကလေး တွေ သီချင်းဆိုကြတယ်။ လူတွေ မွေးဖွားလာတယ်။ ရန်ဖြစ်ကြ တယ်။ ချစ်ကြတယ်။ လက်ထပ်ကြတယ်။ ဖျားနာကြတယ်။ သေသွား ကြတယ်။ သူ့ ဟာသူ့ မပျက်မကွက်ဖြစ်နေကြတာဘဲ။”

“လူတွေ မနာမဖျားသင့်ဘူး။ ရန်မဖြစ်သင့်ဘူး။” ဟု သင်ဆိုနေပါက “ညအချိန်ဆို သိပ်မှောင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ညဆို နေထွက်သင့်တယ်။” ဟု ဆိုနေပုံမျိုး ဖြစ်နေပါမည်။ အရာရာသည် သူ့ဖါသာဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

မရီတာက

“ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းမှုမရမချင်း ကျမ ဘယ်တော့မှ ပျော်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဟု ဆိုနေပါသည်။

လေးစားထိုက်လှသည့်စိတ်ထားရှင် အာဂအမျိုးသမီး တစ်ဦးအဖြစ် ဂုဏ်ယူထိုက်လှပါသည်။ သို့သော် စူးရှထက်မြက်သည့် အတွေးအခေါ်အယူအဆတစ်ခုအဖြစ်တော့ အသိအမှတ် မပြုနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူမရောက်ရာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှာ ငြိမ်းချမ်းသင့်မြတ်ဖို့ အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့် အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ကိုင်ရင်း မရီတာတစ်ယောက် ကိုယ်စိတ်နှလုံးချမ်းသာစွာ နေထိုင်သင့်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူ့လောကလူ့ကမ္ဘာကြီးကို အရှိအတိုင်း လက်ခံရင်း သည်ထက်ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်အောင် တစ်တပ် တစ်အား တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

“အဲလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ငါ ပျော်နေမှာပဲ။”

အငြိမ်းစား ဘဏ်နေဂျာတစ်ဦးက

“ဘဏ်မှာလုပ်တုန်းက ငွေစာရင်းတွေအတွက် စိတ် သောက ရောက်လိုက်ရတာ ပြောမပြုနိုင်အောင်ပါပဲ။ ခုတော့ ပင်စင်စားဆိုတော့ အိမ်ရှေ့မြေကွက်လပ်မှာ မြက်ရှင်းပေါင်းသင် ဖို့နဲ့ သားသမီးတွေ အိမ်ပြန်နောက်ကျလို့ စိတ်ပူရတာပဲ ရှိတော့တယ်။ အရင်ကလောက်တော့ စိတ်သောက သိပ်မရောက်ရဘူးပေါ့။”

မှန်ပါသည်။ အကြောင်းအရာကိစ္စအထွေထွေအတွက် ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ပူစရာရှာကာ တွေးပူနေကြပါသည်။ စိတ်

အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေရပါသည်။

ခရီးသွားရင်း (သို့မဟုတ်) ပွဲတစ်ခုခုသွားရင်း အိပ်ခန်း တစ်ခုထဲမှာ ဧည့်သည်များ စုအိပ်ကြရသည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ည (၁၀)နာရီထိုးတာနှင့် အားရပါးရအိပ်လိုက်မည်ဟုတွေးရင်း အိပ်ရာဝင်ခဲ့သည်ဆိုပါစို့။ ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းချလိုက်သည်နှင့် “ခေါ၊ ခေါ၊ ရှူး၊ ရှူး” နှင့် ဘေးနားမှ ခပ်ဝဝပုဂ္ဂိုလ်ဆီက ဟောက်သံ ကြားရလေသည်။

“အင်း အဲဒါမှ ပြဿနာ။ သည်ည မအိပ်ဘဲမိုးလင်း ရတော့မယ်ထင်ပါရဲ့။”

ဟောက်သံက ပိုကျယ်လာလေသည်။ ကြမ်းတွေကို တုန်ခါ နေသည်။ သတိထားပြီးကြည့်မိတော့လည်း

“တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး၊ ငါး၊ ခြောက်ပြည့်တာနဲ့ ခေါလိုတစ် ခါမြည်တယ်။ ဒါဆိုခြောက်စက္ကန့်မှာ တစ်ခါဟောက်တာပဲ။”

“တစ်မိနစ်မှာ ဆယ်ခါဟောက်တာပဲ။ တစ်နာရီမှာ အခါခြောက်ရာ။ တစ်ညလုံးဆို . . . ။ ဒါသိပ်လွန်တာပေါ့။”

“သူ့ကို နှိုးလိုက်ရရင်ကောင်းမလား။ စိတ်ဆိုးသွားမှာလည်း ကြောက်ရသေး။ သူ့နှာခေါင်းကို လက်နဲ့ ပိတ်လိုက်ရကောင်း မလား။ သူ့မျက်နှာပေါ် ရေလောင်းချရကောင်းမလား။”

ချောင်းမဆိုးချင်ပါဘဲလျက် သူ့နှိုးလိုနိုးငြား ချောင်းအော် ဆိုးလိုက်သည်။ သူကတော့ နှိုးမလာ။ ဟိုဘက်သည်ဘက် ခပ်ကျန်းကျန်း လှည့်ကြည့်သည်။ သူကတော့ တုပ်တုပ်မျှမလှုပ်။

ဘေးနားကလူတွေကို မော့ကြည့်လိုက်မှ ခေါင်းရင်းနား

မှာ ကလေးလေးတစ်ယောက် အိပ်မောကျနေတာ တွေ့ရသည်။
ခေါင်းမှ ပြန်မချသေးမီ “ဝါး၊ ဝါး” ဆိုကာ ထငိုပါလေတော့သည်။

“သည်ပွဲကို လိုက်လာမိတာကိုက ငါ့အမှား။ မလိုက်လာဘဲ
နေခဲ့ရ အကောင်းသား။”

မိုးစင်စင်သာ လင်းသွားသည်။ ထိုညတစ်ညလုံး တစ်ရေးမှ
မအိပ်လိုက်ရပေ။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ “ညအိပ်ရင် ဟောက်သံနဲ့
ကလေးငိုသံကြားရလို့ကတော့ ဘယ်လိုမှ အိပ်မရဘူး” ဟု သင့်
ကိုယ်သင် ပြောနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ အသက်တာများ ထိုသို့ဖြစ်နေရပါသည်။
ပူစရာမရှိ ပူစရာရှာပြီးကြံဖန်ကာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေကြ
ရပါသည်။

သည်လိုဆိုပါက စိတ်အနှောင့်အယှက် နည်းနိုင်သမျှ
နည်းအောင် အဘယ်ကဲ့သို့ လုပ်နိုင်ပါမည်နည်း။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ စိတ်သောက
ရောက်နေရခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ ခေါင်းထဲမှာစွဲနေသည့် ‘ဟိုလို
ဖြစ်သင့်တယ်။ သည်လိုဖြစ်ထိုက်တယ်’ ဆိုသည့် စည်းကမ်းသတ်
မှတ်ထားချက်များကြောင့် (Our stress is caused by rules in
our own head.) ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို
လျှော့ချလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် (သို့မဟုတ်) အပြီးအပိုင်စွန့်
ပစ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကျွန်တော်တို့ကို ဥပေက္ခာပြုနေ
လျှင်တောင်မှ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်
ဖြစ်ခြင်း ဘယ်သောအခါမှ ဖြစ်မည်မဟုတ်ပါ (As soon as we

relax some of the rules, or drop them altogether, we don'd get so annoyed when the real world ignores our rules.)။

ကျွန်တော်တို့ ယခုလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချသင့်ပါသည်။

“ငါ့ရဲ့ သည်တစ်နေ့စာကို ဘယ်သူမှ မဖျက်စီးစေရဘူး။”

“ငါ့မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငါ့တပည့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘတ်စကားစပယ်ယာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကားတိုးစီးဖော်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူမှ ငါ့ရဲ့သည်၂၄နာရီ လေးကို မဖျက်စီးစေရဘူး။”

မတော်တဆ ထိုသို့အဖြစ်မျိုးကြုံလာခဲ့သော် “သူတို့က အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ငါက အဓိကပဲ” ဟု သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။

အမှန်မတော့ စိတ်ဆိုးစိတ်တိုမဖြစ်ရအောင် ရှောင်နိုင် ပါသည်။ အမြဲတမ်း စိတ်ဆိုးစိတ်တိုနေအောင်လည်း သင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

“တစ်ပါးလူတွေ ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်တယ်၊ ဘယ်လို ပြုမူသင့် တယ်၊ ဘဝဆို တာလည်း ဟိုလိုဖြစ်သင့် တယ်။ သည်လိုမဖြစ်သင့် ဘူး။ . . . ” စသည် သင့် ခံယူချက် စည်းမျဉ်းများနည်း လေလေ သင်စိတ်ချမ်းသာလေဖြစ်ပေမည် (The less rules you have about how life ought to be, and how other people ought to behave, the easier it is to be happy.)။

“ဘာကြောင့် သင်၏ စိတ်နေစိတ်ထားများကို ထိန်းရမ္မာလဲ။”

အကြောင်းနှစ်ချက်ရှိပါသည်။

သင် အမှန်တကယ် ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာလိုပါက
ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်လာသည့်အရာတိုင်းကို
“ကောင်း၏” “ဆိုး၏” ဆိုကာ
ဝေဖန်သတ်မှတ်နေခြင်းကို
ရပ်လိုက်ပါ။

❶ နံပါတ်တစ်အကြောင်းမှာ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင့် စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီဥတုအခြေအနေကို ပြောင်းပစ်နိုင်စွမ်းလည်း သင့်မှာ မရှိပါ။ လူများက သင့်အပေါ်ထားသည့် ထင်မြင်ချက်များကိုလည်း သင် မည်ကဲ့သို့မှ မထိန်းနိုင်ပါ။ သင် လုံးဝထိန်းနိုင်စွမ်း၊ ပြောင်းနိုင်စွမ်း၊ အမိန့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတာ တစ်ခုပဲရှိပါသည်။ ထိုတစ်ခုမှာ **သင်၏ စိတ်နေစိတ်ထားများ** ဖြစ်ပါသည်။

❷ ဒုတိယအကြောင်းမှာ ပြင်ပအရာများက ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်က

“ငါ့မှာ (. . .) ရှိရင် သိပ်ပျော်မှာပဲ”ဟု ဆိုနေပါက

ကျွန်တော် သိပ်မှားသွားပါမည်။ (. . .) အဲသည်အရာ ကျွန်တော်ရရှိပါက ကျွန်တော် (၂၄)နာရီလောက်တော့ ပျော်ပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက်မှာတော့ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ် ရပါလိမ့် မည်။ ထိုအခါ (. . .) နောက်ထပ်တစ်ခု မျှော်နေမိပေမည်။ ထိုအချိန်တွင်

“ငါ ဟို (. . .)ရှိရင် သိပ်ပျော်မှာပဲ”ဟု။

အရင်တစ်ပါတ်က သင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်ချစ်သူက သင့်မွေးနေ့ မေ့သွားသောကြောင့် စိတ်ဆိုး

ခဲ့ရသည်။

ဘတ်စကား ပေါ်မှာ ခါးပိုက်နှိုက်ခံခဲ့ရသည်။

စက်ဘီးစီး သွားစဉ် ဆိုင်ကယ်သမားတစ်ဦးက ဝင်တိုက် လုလု ရမ်းကားသွားခဲ့သည်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါက သင့်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် လုပ်တာမှာ ထိုအဖြစ် အပျက်များမဟုတ်ဘဲ သင့် စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ခံယူချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်က

“လူတိုင်း အဲလို ခံစားမိမှာပဲမဟုတ်လား။”

လူတိုင်း အဲလို မခံစားကြတာတော့ သေချာပါသည်။ လူအများစု ထိုကဲ့သို့ မခံစားကြပါ။

အမှန်မှာ ကျွန်တော်တို့စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ မပျော်ရွှင်နိုင်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့် သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြောင်းပစ်လိုက် နိုင်ပါသည်။

သင့် စိတ်နေစိတ်ထား (ခံယူချက် သို့မဟုတ် အယူအဆ များ)အားဖြင့် သင့်ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို တိုးတက်ကောင်း မွန်လာအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်စိတ်ထားနှင့် အတွေး အခေါ်များသည် သင့်ခံစားချက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းမှု

“ကျွန်တော်ဘုကြောင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း ရချင်ရတာလဲ။”

ခဏတာနေရသည့် လူ့ဘဝမှာ ချစ်ခြင်း/မေတ္တာတရားကို လူတိုင်းလို တမ်းတမိတတ်ကြပါသည်။ စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း အလိုချင်ဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် **ချစ်ခြင်း/မေတ္တာနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု**တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခွဲခြား၍ မရတာကိုတော့ မေ့နေတတ်ကြပြန်ပါသည်။

ချစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မေတ္တာဆိုသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားခြင်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ချစ်ခြင်း/မေတ္တာသည် မိန်းကလေးက ယောက်ျားလေးကိုချစ်ခြင်း၊ ယောက်ျားလေးက မိန်းကလေးကို သိပ်ချစ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။

တစ်နည်းဆိုရသော် ချစ်ခြင်း/မေတ္တာသည် ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ချစ်ခြင်း/မေတ္တာဆိုသည်မှာ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍ သင်သည် ချစ်ခြင်း/မေတ္တာကို ရှာဖွေနေပါက ငြိမ်းချမ်းမှုကို တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

ထို့အတူ သင်သည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနေပါက ချစ်ခြင်း/မေတ္တာကို တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုသည်မှာလည်း ဟန်ချက်ညီခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ ဟန်ချက်ညီပါက တည်ငြိမ်နေပါလိမ့်မည်။ တည်ငြိမ်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ကရာတေးသမားတစ်ယောက်အတွက် ခွန်အားသည်

လှုပ်ရှားမှုမရှိပဲ တည်ငြိမ်သည့်စိတ်မှာရှိကြောင်း သင်ယူရလေသည်။ ဂေါက်ရိုက်သမားတိုင်းသည်လည်း တည်ငြိမ်ခြင်းအကြောင်း နားလည်ရလေသည်။ ပန်းချီဆရာသည်လည်း တည်ငြိမ်ခြင်းအရေးကြီးပုံကို လက်ခံရပေသည်။ လေးသမားသည် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါက ပစ်မှတ်မထိနိုင်ပဲ ရှိနေမည်။ သို့သော် စိတ်ကို လျှော့ချကာ တည်ငြိမ်စွာ ချိန်လွှတ်နိုင်ပါမှ ပစ်မှတ်ကို ထိမှန်ပေမည်။

ဟန်ချက်ညီခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် အင်နှင့်အားနှင့်ထွက်ပေါ်လာမည့် ခွန်အားတို့မြစ်ဖျားခံရာ ဖြစ်ပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်အင်အားတို့ကို ယှဉ်ပြိုင်တွန်းလှန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ အနားသတ်အချောကိုင်ပေးကာ ပြေပြစ်သွားအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်၏။

ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် မြင်ကွင်းကို မြင်နိုင်သမျှမြင်သာအောင် အကျယ်ချဲ့ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သော်လည်း၊ အသေးအမွှားလေးများမှာပဲ တွယ်ကပ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။

“အိမ်လခမကျေသေးလို့ စိတ်မချမ်းသာဘူး၊”

ဒေါ်မိုးက

“ပေါင်နဲ့ထားတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ရွေးပြီးရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတော့မယ်။”

သိအိုရီအရကြည့်ပါက မှန်သလိုလိုပင်။ သို့သော် လက်တွေ့မှာကား ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ပေါင်နဲ့စရာလည်းမလို၊

အကြွေးဆိုတာလည်း မကြားဖူးသလောက်ပင် ချမ်းသာနေသော်
လည်း စိတ်နှလုံး မအေးချမ်းနိုင်သူများ အမြောက်အများ ရှိပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရပါသလဲဆိုပါက လူ့ဘဝက
ကျွန်တော်တို့ကို ပေးအပ်လာသည့် အဓိကတာဝန်သည် အပေါင်
စာချုပ်တွေ ဆုတ်ဖြုတ်နိုင်အောင်လုပ်ဖို့ သက်သက်မဟုတ်ပါ။

လူ့ဘဝက ကျွန်တော်တို့ကို ပေးအပ်လာသည့် အဓိက
တာဝန်သည် တိုက်သစ်တွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ဆောက်လုပ်နေထိုင်
ကာ စည်းဇိမ်ခံနေဖို့ မဟုတ်ပါ။ ပိုက်ဆံတွေ ထားစရာမရှိအောင်
တောင်ပုံယာပုံ စုဖို့ သက်သက်လည်း မဟုတ်ပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီဖို့ ဤလူ့ကမ္ဘာမှာ
လူလာဖြစ်နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သတိမူနိုင်ဖို့ လောကကြီးက
အောက်ပါစကားလေးများဖြင့် အရိပ်အမြွက်ပေးနေပါသည်။

**☞ သူတစ်ပါးအား ကူညီလိုက်သည့် အခါတိုင်းသည်
ကျွန်တော်တို့ အပျော်ရွှင်ရဆုံး ဖြစ်ပါသည်။**

**☞ မိမိဘဝလုံခြုံစေဖို့အတွက် အတ္တဖက်လျက် မိမိဘက်ပဲ
ယက်နေချိန်တိုင်းသည် အထီးကျန်အဆန်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။**

အကယ်၍ သည်လူ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘဝအတွက် အလုံခြုံ
ဆုံးကို သင် ရချင်ပါက သင် ဂြိုဟ်ကမ္ဘာများက ရောက်နေခဲ့တာ
ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဦးတာက
“ကျွန်တော်ပင်စင်ယူချိန်လောက် တိုက်ခန်းလေးတစ်ခန်းနဲ့

ကုန်စုံဆိုင်လေးတစ်ဆိုင်လောက်ပိုင်ရင်တော့ မိသားစုအတွက်
လုံခြုံစိတ်ချရပါပြီ။”

**အမှန်က “သင့်လုံခြုံခြင်း”သည် သင့် အထဲမှာသာ
ရှိပါသည်။ သင်နှင့်သင်မှလွဲ၍ တခြားမှာရှိသည့် လုံခြုံခြင်းသည်
ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။**

“ဘဏ်တိုက်တွေ ငွေပြတ်လပ်သွားလို့ ငွေထုတ်မရဘူးတဲ့။”

“ကုမ္ပဏီတွေ ဒေဝါလီခံသွားပြီတဲ့။”

“ဘိုးအင်းဂျက်လေယာဉ်ကြီး ပျက်ကျလို့တဲ့။”

“ရပ်ကွက်မီးလောင်လို့တဲ့။”

“ဘယ်သူတော့ဖြင့် ကင်ဆာရှိနေပြီတဲ့။”

အဲသည်လိုဆိုပါက မသေချာသည့်လူ့ဘဝကို မည်ကဲ့သို့
ရင်ဆိုင်ပါမည်နည်း။

အဲသည် မသေချာတာကိုပဲ လက်ခံလိုက်ပါ။ တွေးကာစိတ်
ဆင်းရဲနေမည့်အစား ပျော်ပျော်နေပါ။

သင်က

“မပျော်တစ်ဝက် ပျော်တစ်ဝက်ပါ။ ဘာလို့ဆို မနက်ဖြန်ခါ
အတွက် အတတ်မပြောနိုင်ဘူးလေ။”

သည်လိုဆို ခုလိုသဘောတူညီမှုတစ်ခုလုပ်ပါ။

“ဘာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ငါ ရင်ဆိုင်မယ်”ဟု။

“သင် မယုံရဲပဲ ဖြစ်နေပါသလား။”

သင် ယခုလိုအမြဲပြောပါ။

“အိမ်မီးလောင်ရင် သယ်နိုင်တာ သယ်ထုတ်မှာပေါ့။”

ငါ့ကိုပါလောင်ရင် လမ်းပေါ်ထွက်ပြေးမှာပေါ့။ လမ်းပေါ်မှာ ကားတိုက်ခံရရင်တော့လည်း လောကကြီးကို တာ့တာပေါ့။”

သည်အတွေးများသည် လူပိန်းတွေးမဟုတ်ပါ။ ပေါ့ပေါ့ တန်တန်စိတ်ထားလည်း မဟုတ်ပါ။ ဘဝကို လက်တွေ့ကျကျရင် ဆိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သည်ကမ္ဘာကြီးသည် အင်မတန်အန္တရာယ်များသည့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မရေမတွက်နိုင်သည့်လူတွေ သည်ကမ္ဘာ ပေါ်မှာ သေသွားခဲ့ကြသည်။

သည်လိုပြောတာကြောင့် ဘဝကို “ကျီးလန်. စာစား” ဖြစ်နေဖို့တော့ မလိုပါ။

“အဲလိုဆို စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှု ဘယ်ကဘယ်လိုရမှာလဲ။”

ခံယူချက်အပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်ပါသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှု (ဟန်ချက်ညီမှု)အတွက် စံနစ်တကျ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ထားသောသူများ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းစွာနေထိုင် နေကြတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မည်။ တချို့လူများ တရားထိုင်ကြ သည်။ တချို့ ပရိတ်မေတ္တာရွတ်ဆိုကြသည်။ တချို့လည်း တောထဲ မှာ တစ်ယောက်တည်း တရားကျင့်ဆောက်တည်ကြသည်။

ထိုသူတို့သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ထိ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် အပြင်လောကကို ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ မြင်တွေ့နေကြသည်။

ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းမှာ တန်ဖိုးရှိသည် စကားလုံးများ ရှာကြ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တချို့စကားလုံးများသည်

ပြောလျှင်မကြားဘဲ တိတ်တိတ်နေမှ ကြားရတတ်သည်။ တစ်ချို့ စကားလုံးများသည်လည်း မပြောလိုက်ဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်မှ အဓိပ္ပါယ်ပိုရှိသွားတာများလည်း ရှိသေး၏။

မျက်မောက်ခေတ်အခါမှာ “လုပ်ဖို့၊ ကိုင်ဖို့”သာ အမြဲ ကြားရတတ်ပါသည်။ အရေးကြီးတာကို အငြင်းမပွားလိုပါ။ သို့သော် “ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မလုပ်ကိုင်ခင်” “ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နေခြင်း” ကို ရပ်ပစ်ရပါမည်။

“လှုပ်ရှားကြိုးစားရမယ်”ဆိုသည့်ဆုံးမစကားကို နေ့တိုင်း ကြားပြီး ကျွန်တော်တို့ ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေ့ဆုံးနေရာရောက်ဖို့အတွက် ငွေနှင့်ရော လူတွေကိုပါ တွန်းတွန်း တိုက်တိုက် အတင်းတိုးဝှေ့တက်နေကြသည်။ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်တို့သာ ခြေကုန်လက်ပန်းကျကာ မောဟိုက်နေကြရ ပါသည်။

လူ့ဘဝဟာ နပန်းလုံးပွဲဟု သင်ခံယူထားသ၍ နပန်းပွဲ တစ်ခု အမှန်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

တစ်နေ့တော့ လူငယ်တစ်ဦးက ပန်းပုဆရာကြီးဆီ ပညာ သင်ယူဖို့ ချဉ်းကပ်ပါသည်။ သူက

“ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်သည်တိုင်းပြည်မှာ ပြိုင်ဘက်မရှိ အတော်ဆုံး ပန်းပုပညာရှင်တစ်ဆူ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ အချိန် ဘယ်လောက်ကြာပါမလဲ။”

ဆရာကြီးက

“ဆယ်နှစ်လောက်တော့ ကြာမှာပေါ့။”

တပည့်ကလည်း

“ဆရာကြီး ခင်ဗျား။ ကျွန်တော် သည်ပညာကို ဝါသနာ အရမ်းပါပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အစွမ်းအစလည်းရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် နေ့ရောညပါ မအိပ်မနေကြိုးစားမှာပါ။ ဒါဆို ဘယ် လောက်ကြာပါမလဲခင်ဗျာ။”

ဆရာကြီးက လက်နှစ်ချောင်းထောင်ပြုကာ

“နှစ် (၂၀)” ဟုပြောလိုက်လေသည်။

သိမှတ်မှု ရှုမှတ်မှုစိတ်

လက်ရှိအချိန်မှာ အသက်ရှင်ဖို့ရန် (to live in the present) အင်မတန်ခက်ခဲတာကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး အသိပင်။ ကျွန်တော်တို့သည် အတိတ်ကို တွေးကာ ခံစားနေသလို၊ အနာဂတ်ကို မှန်းကာကြောက်ရင်း အချိန်အတော်များများ ကုန်နေ ကြပါသည်။

လက်ရှိအချိန်မှာ အသက်ရှင်ခြင်း (living in the present) သည် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ကြိုးနှင့်တင်းတင်းပူးချီထားကာ လမ်း လျှောက်နေခြင်းနှင့် ပမာတူပါသည်။ ဝုန်းဆို လဲကျသွားမှာ သေချာ ပါသည်။ သို့သော် အလေ့အကျင့်ရလာပါက လဲမကျဘဲ အချိန် ကြာကြာ မတ်မတ်ရပ်နိုင်လာပါသည်။

အောက်ပါနည်းနှစ်နည်းဖြင့် လက်ရှိအချိန်မှာပဲ စိတ် ရှိနေစေအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

① သင် လုပ်စရာကိုင်စရာများအတွက် ပြီးစီးသည်အထိ အချိန်လိုသမျှ ယူပါ။

ကပျာကယာနှင့် အသက်ရှင်ဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့က “အချိန်မလောက်ဘူး” ဟု ပြောနေပါက မည်သို့ ဖြစ်လာမည်ထင်ပါသနည်း။

ဖြစ်လာမှာက “အချိန်မလောက်ဘူးဟုသာ။”

ဘတ်စ်ကားမို့ဖို့ ပြေးနေမည်။ ပျာယီးပျာယာ အလုပ်လုပ် နေမည်။ ကပျာကသီ ထမင်းစားမည်။ ပျာပျာလောင်လောင် စကားပြောနေမည်။

ဘာကိုပဲလုပ်နေပါစေ ခုလို သင့်ကိုယ်သင်ပြောပါ။

“ငါ စာရေးနေတယ်ဆိုရင် (ထမင်းချက်နေတယ်ဆိုရင်၊ မီးပူတိုက်၊ အဝတ်လျှော်နေတယ်ဆိုရင် . . .) ငါ့စိတ်က ငါလုပ်နေ တဲ့နေရာမှာ ရှိရမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ၊ ဘယ်၍ပဲ ရှည် ရှည်။ အချိန်မလောက်သယောင် ပျာလောင်မခတ်ဘူး” ဟု။

② သတိချပ်တတ်ပါစေ။

ကျွန်တော့်ခွေးလေး ကုပ်ကျားကို သတိရမိပါသည်။ လယ်တောသွားတိုင်း ကုပ်ကျား လိုက်လာလေ့ရှိပါသည်။

ကုပ်ကျားလေးသည် ကျွန်တော်ရှေ့ကနေသွားကာ အပင်တိုင်း၊ ခြံပုတ်တိုင်းကို သူ့နှာခေါင်းနှင့်နမ်းကြည့်ထားလေ့ ရှိပါသည်။ နောက်တစ်ခေါက်သွားလည်း ထိုသို့ပင် မြင်မြင်သမျှ တို့ကို နှာခေါင်းနှင့်တို့ထိကာ သွားလေ့ရှိပါသည်။ တစ်နည်း

ဆိုရပါက ခွေးတိရိစ္ဆာန်များသည် လက်ရှိအချိန်မှာ အပြည့်အဝ နေထိုင်တတ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်က တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေ သော်လည်း စိတ်က အခြားတစ်နေရာမှာ ရောက်နေတတ်တာ သတိထားမိကြမှာပါ။ ထမင်းစားနေချိန် ပါးစပ်ထဲက ထမင်းလုပ်ကို သတိမရပဲ စိတ်က တစ်ခုခုစဉ်းစားနေတတ်၏။ မိတ်ဆွေနှင့် စကားသာပြောနေ၏။ သူ့စကားလုံးအားလုံးကို မကြားမိ။

မိမိလုပ်ကိုင်နေရာများကို သတိချပ်တတ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

“ငါ့မှာ အချိန်တွေ အများကြီးရှိတယ်”ဟု သင့်ကိုယ်သင် အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထိုသို့သိသိလျက်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် သတိ ပေးရင်း ကြာလာပါက အချိန်တွေအများကြီးရှိနေသည်ဆိုသည့် အသိတရားသည် သင့် မသိစိတ်မှာ စွဲသွားပေမည်။ ဘဝမှာ ပြာလောင်ခတ်ချိန်တိုင်း “ငါ့မှာ အချိန်ရှိပါသေးတယ်”ဟု သတိပေး တတ်ပါစေ။

ပညာရှိတို့က “ငှက်သည် ကောင်းကင်ကို မမြင်”ဟု သတိပေးလေ့ရှိပါသည်။ ထို့နည်းတူ ဘာသာတရားတို့၏ ဆိုဆုံးမ စကားများမှာ “ငါတို့သည် အိပ်ပျော်လျက်မွေးဖွားလာခဲ့ကြ။ အိပ်ပျော်လျက် အသက်ရှင်နေကြတယ်။ အဲလိုနဲ့ အိပ်ပျော်ရာက နိုးထမလာခင် သေပေလိမ့်မည်။”

အချိန်တိုင်းတွင် စိတ်ဖြင့် သတိချပ်မှတ်ရှုတတ်ဖို့ ဆုံးမခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်မှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့

ဖြစ်ပါသည်။

ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ကြိုးနှင့် တင်းတင်းစုချီထားလျက် ကြာကြာရပ်နိုင်လေ ဘဝသည်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်လေ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်လျှော့ထားပါ။

အတင်းလိုက်ဖမ်းနေပါက မောင်းထုတ်သလိုဖြစ်တတ်တာ ကြုံဖူးမှာပါ။

စိတ်ကို အဆုံးထိလျှော့ထားပြီး - ဥပမာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှု ပြီး (သို့မဟုတ်) ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဆုတောင်းမေတ္တာရွတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ပါက တစ်မျိုးထူးခြားတာလည်း ခံစားဖူးမှာပါ။

ထို့ကြောင့် အကျိုးအမြတ်များများရဖို့ လက်ရှိအချိန်ကို အာရုံစိုက်ရပေမည်။

အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်အမြဲလျှော့ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် သင့်နေ့စဉ်အသက်တာ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာတာ မြင်တွေ့ပါလိမ့်မည်။

ရေမွှေးဗူးထဲကို လက်ကိုင်ပုဝါအနားစလေးနှင့် တို့ထိ သလိုမျိုးဖြစ်၏။ တို့ထိလိုက်တိုင်း ရေမွှေးနံ့က ပိုမိုစွဲလာလိမ့်မည်။ အတွင်းမှ စွမ်းအင်များနှင့် ဆက်နွယ်လာမိပေမည်။ “ပြောလျှင်မကြား၊ တိတ်တိတ်နေမှ ကြားရသည်” ဆိုစကားအတိုင်း ကျွန်တော်တို့သည် အလုပ်ရှုပ်ကာ ဆူညံနေ၍ အတွင်းမှ တိုးညှင်းသောအသံကို ကြားရ မည်မဟုတ်ပေ။ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်ပါမှ အပြင်မှာဖြစ်နေသည့်

အရာများကို အတွင်းမှာ ကြားရပါလိမ့်မည်။

သင့်ကိုယ်သင် အနားပေးတတ်ပါစေ။

တစ်နေ့ကုန် မော့မှန်းမသိပန်းမှန်းမသိ စက်ဘီးတစ်စီးနှင့် မြို့ထဲလိုက်လျှောက်လည်ခဲ့ဖူးတာ မှတ်မိမှာပါ။ သို့မဟုတ် မန္တလေး ဈေးချိုထဲ ဈေးဝယ်အပြန် ကုန်ကားကြီးဝင်ကြိတ်သွားခံရသလို တစ်ကိုယ်လုံးညောင်းကိုက်နေတာ ခံစားဖူးမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာတိုင်းမှာ လှုပ်ခါမှု ရှိကြပါသည်။ မြက်ပင်ကလေးများကအစ သစ်ပင်များအဆုံး အားလုံးမှာ လှုပ်ခါမှုကိုယ်စီ ရှိကြပါသည်။ သစ်တောများနှင့် ပန်း ဥယျာဉ်များမှာတော့ ကုသနိုင်စွမ်းသည့် လှုပ်ယမ်းတုန်ခါမှုမျိုး ပိုင် ဆိုင်ကြပါသည်။ ထိုအစွမ်းနှင့် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ကုန်ခမ်းသွား သည့် ခွန်အားများကို ပြန်ပြီးဖြည့်တင်းပေးတတ်ကြပါသည်။

ကွန်ကရစ်အဆောက်အဦးများနှင့် ဈေးများ၊ မြို့များမှာ ရှိသည့် လှုပ်ခါမှုကမူ ကျွန်တော်တို့၏ စွမ်းအင်များကို စုတ်ယူတတ် ကြလေသည်။

ဘုရားကျောင်းများနှင့် စေတီပုထိုးများမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ပင့်မြှောက်ပေးနိုင်စွမ်းသည့် တုန်ခါမှုများရှိကြသည်။

ညစ်ပတ် ပေရေနေသည့် စားသောက်ဆိုင် စားပွဲများနှင့် ပန်းကန်၊ စားပွဲခင်း၊ လက်သုတ်များမှာ စွမ်းအင်အကုန်လုံး ဆုံးရှုံး စေနိုင်သည့် နေရာများဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွ

စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုကို
သင် အလေးထားမြတ်နိုးပါက
“ကျေးဇူးသိတတ်ပါစေ”။

“ကျေးဇူးသိတတ်လိုပါက
ကျေးဇူးတင်စကား သိဆိုချီးမွမ်းရင်း
အိပ်ရာမှ နိုးထပါ။”

ခြင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် နေရာများကို ခွဲခြားသိဖို့ ဘွဲ့ယူစရာ လိုမည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

သင် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာနေပါက ရောဂါဘယ များနှင့် စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်မှုကို ခုခံနိုင်စွမ်းရှိပေမည်။ သင့် ကိုယ်စိတ်မကျန်းမမာ မချမ်းမသာဖြစ်နေစဉ်မှာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် ရောဂါဘယများကို လက်ယပ်ခေါ်နေသဖွယ် ဖြစ်နေပေတော့မည်။

ထို့ကြောင့် သင် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လျှောက်ပတ် သည့်နေရာများကို ရွေးချယ်တတ်ရပါမည်။ သင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံးကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံထိခိုက်နှောင့်ယှက်နိုင်သည့် နေရာဒေသများကို သူရဲကောင်းလုပ်ကာ မနားနေသင့်လှပေ။ သင့်အတွက် မကောင်း ဘူးထင်သည့်နေရာများမှာ ရပ်နားနေမည့်အစား သွက်သွက်ရှောင် ထွက်သွားနိုင်ရပါမည်။

အချိန်နှင့်နေရာ ယူပါ။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ မည်သည့်ယဉ်ကျေးမှုမှာမဆို တိတ် ဆိတ်ငြိမ်သက်ချိန်နှင့် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်တို့၏ အရေးကြီးကြောင်း သင်ကြားပုံမှာ တူညီတာတွေ့ရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်မှာလည်း ဥပုသ်သီတင်းဆောက် တည်ရာ ဘုရားကျောင်းကန်နှင့် ဝါတွင်းဥပုသ်ဆောက်တည်ရာ အချိန်အခါများကိုလည်း သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ ထိုနေရာထို အချိန်မှာ လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တွေ့အောင်ရှာတတ်ကြပါသည်။

ခရစ်တော်၊ ဗုဒ္ဓ၊ မိုဟာမက်ကဲ့သို့သော ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်တို့သည်လည်း ထိုတိတ်ဆိတ်ချိန်နှင့် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ် တို့မှာ သူတို့၏ တရားမြတ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ ကျင့်ဆောက်တည်ခဲ့ကြ လေသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော တပည့်သားသမီး ရသေ့ရဟန်း များတို့သည် သူတို့နောက်မှာ ခြေရာတစ်ထပ်တည်းကျအောင် လိုက်လျှောက်နေကြပေသည်။

ကျွန်တော်တို့လည်း တယ်လီဖုန်းသံမကြားရသည့် နေရာနှင့် အချိန်ကိုရှာယူရပါမည်။ သတင်းစာနှင့် နာရီမရှိသည့် ဆိတ်ကွယ်ရာ နေရာတစ်နေရာမှာ အချိန်တစ်ချိန်စာ ယူတတ်ရပါမည်။ ဘဏ်တိုက်ကငွေနှင့် အမြတ်အရှုံးချိန်ရသည့် ညနေချိန်မှ လွတ်သည့် ရက်တစ်ရက် ချန်ထားတတ်ရပါမည်။

ထိုနေရာသည် သင့် အိမ်အတွင်းမှ အခန်းတစ်ခန်း (သို့မဟုတ်) ထောင့်တစ်ထောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်စင်္ကြံ (သို့မဟုတ်) သစ်တောအုပ်အုပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာ များသည် ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းများ အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော အရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံတစ်ခုလုံးကို မြင်သာအောင် ခြုံငုံကြည့်ခြင်း

(၁၇) ရာစုအချိန်လောက်ကတည်းက နျူတန် ၏ သီအိုရီကို သိပ္ပံပညာရှင်များက အသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့ကြပါသည်။ သီအိုရီက “တစ်စုံတစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ နားလည်လိုပါက ထိုအရာကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာဖြစ်အောင်

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ပါ။ အဲဒါမှ ကျေနပ်အောင်နားမလည်
သေးပါက အမှုန်အမှုန်ထိ ထုထောင်းလေ့လာပါ။ မကျေနပ်
သေးပါရင် မော်လီကျူး၊ အတမ်၊ အီလက်ထရွန်၊ ကွက်(စ်)ထိ
အနုစိတ်ပါ။ မရသေးပါက ဘိုဇွန်လေးတွေအထိ စိတ်ဖြာကြည့်ပါ။
ဒါဆို သင်လေ့လာနေတာကို နားလည်လာနိုင်ပြီ။”

“ဖြစ်နိုင်ပါသလား။”

ဆရာဇော်ဂျီ၏ “ဗေဒါလမ်း”ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။
နားမလည်ပါက တစ်ပိုဒ်ချင်းဖတ်ပါ။ မရသေးပါက တစ်ကြောင်းချင်း၊
တစ်လုံးချင်း၊ ကြိယာ၊ နာမ်၊ နာမ်စား၊ စသည်ဖြင့်ခွဲကြည့်ပါ။
နားလည်နိုင်ပါပြီ။

ထို့အတူ ဆရာကြီးဦးဟိန်စွန်း၏ ပန်းချီပုံကို စုတ်တံအထိ
ခွဲခြမ်းလေ့လာပါ။ ပုံကို သဘောပေါက်နိုင်ပါပြီ။

သိပ္ပံပညာသည် ကျွန်တော်တို့ ဩချရလောက်အောင်
အံ့ဖွယ်ရာများကို ရှာဖွေပေးပါသည်။

သို့ပေသည့် ထိုအံ့ဖွယ်ရာများသည် မော်လီကျူးနှင့်
အီလက်ထရွန်တို့အကြောင်းသာ ဖြစ်၏။ သိပ္ပံသည် လေ့လာနိုင်ဖို့
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခွင့်ပြု၏။ ထို့ကြောင့် စူးစမ်းတတ်သည့် ကျွန်တော်တို့
ဦးနှောက်နှင့်အသိဉာဏ်သည် အရာရာကို တစ်ခုမှတစ်ခု
ကွဲကွာအောင် လုပ်ရာကျ၏။

သို့သော် ခံစားတတ်သည့် ကျွန်တော်တို့၏ နှလုံးသားကမူ
အရာရာကို ယှဉ်တွဲနီးကပ်ပေါင်းစပ်သွားအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း
ပါသည်။

အသိပညာနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ်တို့ အဖြေမပေး နိုင်သော မေးခွန်းပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိနေပါသည်။

“သင်က သင့်မိတ်ဆွေအကြောင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ စေ့စေ့လေ့လာနေပါက သင့်မိတ်ဆွေ၏ အလှအပနှင့်တန်ဖိုးများ သင် မြင်တွေ့ခွင့် ဆုံးရှုံးရပေတော့မည်။

သင်က လောကစကြဝဠာကြီးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ အသေးစိတ်လေ့လာပါလျှင် သင်သည် စကြဝဠာကြီးနှင့် အတူ ရှိနေသည်ဟု မခံစားရတော့ပေ။

သို့သော် စကြဝဠာကြီးကို ခံစားမိချိန်သည် သူ့ကို ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာပေမည်။ သူနှင့် နီးစပ်နေမှုကို ကျေနပ်ခံစားမိပါလိမ့်မည်။ သူ့ကို ဝရုစိုက်ပါ။ ပြုစုယုယပါ။ သူနှင့် ဆက်သွယ်မိနေပါမည်။ စကြဝဠာကြီး အပါအဝင် ဂြိုဟ်ကြီးဂြိုဟ်ငယ်တိုင်းနှင့်လည်း ဆက်သွယ်မိ နေပေမည်။”

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ခွဲစိတ်ပိုင်းခြားလိုက် လေလေ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ရာများ ဆုံးရှုံးရလေလေ ဖြစ်ပါသည်။
(The more we break things down, the more we lose the essentials.)

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း (analysis) ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်သည် သမ္မာရလုပ်ခြင်း (သို့ မဟုတ်) ခွဲမထုတ်ပဲ အားလုံးကို တစ်ခုတည်းဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်စုယူဆင်ချင်ခြင်း (synthesis) ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကြည်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို အရာရာအား မြင်သာအောင် ခြုံငုံကြည့်ခြင်းက ရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ (သို့မဟုတ်) သင့်အိမ်နီးချင်း၊ သို့မဟုတ် လူသားထုတစ်ခုလုံးကို အရှိအတိုင်း ခြုံငုံကြည့်လိုက်ခြင်းဖြင့်သာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းနှင့် ခိတ်ချမ်းသာမှု

မိုက်စတာ အာဒ်ဟတ်က

“တစ်သက်တာလုံး သင်ဆိုလေ့ရှိတဲ့ တစ်ပုဒ်တည်းသော ဆုတောင်းမေတ္တာက ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ သာဖြစ်ပါစေ။ အဲတာနဲ့ကို လုံလောက်ပါပြီ” (*"If the only prayer you say in your whole life is 'thnk you', that would suffice."* Meister Eckhart)။

သင့်ဘဝကြီးကိုရော သင်နှင့်ပတ်သက်နေသော လူတွေ အကြောင်းကိုပါ စဉ်းစားဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နေခြင်းအား တစ်ခဏ လောက် ရပ်ထားပါ။ မနက်မိုးသောက်လို့ မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်လိုက် တာနှင့် ‘ဘုရား’ (သို့မဟုတ်) ‘အာလ္လာအရှင်မြတ်’ (သို့မဟုတ်) ‘ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား’ အား လက်အုပ်ချီရှိခိုးကာ “တပည့်တော်၏ အသက်၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ နေ့စဉ်အစားအစာ၊ အလုပ်အကိုင်တို့အတွက် ‘ကျေးဇူးကြီးလှပါသည်အရှင်ဘုရား’ ဟု ဆိုကြည့်ပါ။

အခါတိုင်းနေ့ထက် တစ်မှုထူးထူးခြားခြား ခံစားရတာကို

သင် သတိထားမိပါလိမ့်မည်။

သင်က

“ခင်ဗျားမှ ကျွန်တော့်အလုပ်အကြောင်းသေချာမသိတာ။ အဲလိုအဆင်မပြေဖြစ်ရင်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘုရားကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာလဲ” ဟု ဆင်ခြေပေးချင်ပေမည်။

အဲလိုဆိုပါက နောက်နေ့မှာ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်း ကြည့်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ လိုလိုလားလားဆက်ဆိုပါ။ သင် တစ်ခုခုကို ကျေကျေနပ်နပ် ခံစားမိလာပါလိမ့်မည်။

“မင်းက အဲလိုပါ။ မင်းမိန်းမက အဲလို။ မင်းအလုပ်က အဲလို” ဆိုသည့် လူတစ်ပါးထံမှ ဝေဖန်မှု (feedback) ကို ဂရုပြုရင်း ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြပါသည်။

တဖြည်း ဖြည်းနှင့် နောက်ဆုံးတွင်

“ငါ့မိသားစုက အဲလို။”

“ငါ့အလုပ်က မအိုကေပါဘူး။”

“ငါ့ ချစ်သူက ဘယ်လို။”

“ဟိုမိတ်ဆွေကတော့ ဘယ်လိုလူစားမျိုးပါ။”

. . . စသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လာမိကြလေသည်။

နေ့စဉ်လို ထိုအထင်နှင့်အမြင်စိတ်က ကျွန်တော်တို့မှာ စွဲကပ်လာနေပေသည်။ မိမိမှာ မရှိသေးသည့် အရာများကို လိုချင်လာ၏။

“သူတို့ ငါ့ကို လေးစားကြမယ်ဆိုရင် . . . ”

“ကိုယ်ပိုင်တိုက်ခန်းလေးမှာ မိသားစုလေးနေနိုင်ရင်

. . . ”။

“ငါ့မိန်းမ ထမင်းချက်တာကောင်းရင်. . . ”။

. . . အဲလိုဆိုပါက ကျွန်တော်တို့ စိတ်နှလုံး မချမ်းမြေ့နိုင်တာ မထူးဆန်းပါချေ။

အရာရာတိုင်းအတွက် ကျေကျေနပ်နပ်ကျေးဇူးတရားသိတတ်ချိန်တိုင်း ကျွန်တော်တို့ ပိုမိုစိတ်အေးချမ်းနိုင်ပါသည်။ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟု ဆိုလိုက်တိုင်း “ရတာအားလုံး လက်ခံပါတယ်။ အရှိုအတိုင်း သဘောတူပါတယ်။ ရောက်နေသည့်နေရာကို အသိ အမှတ်ပြုပါတယ်” ဟု သဘောတူလက်ခံလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“မိမိမှာ မရှိသည့်အရာကိုထက်၊ မိမိမှာ ရှိနေသည့်အရာကို အာရုံစိုက်ခြင်းမှသာ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ဘဝကို သင် ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလိုက်ချိန်တွင် သင့်ဘဝမှ အရာအားလုံးကို သင်လိုအပ်သည့်အရာများအဖြစ် မြင်တွေ့ပါလိမ့်မည်။”

စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုကို သင် အလေးထားမြတ်နိုးပါက “ကျေးဇူးသိတတ်ပါစေ”။

အရေးကြီးတာက “ကျေးဇူးသိတတ်လိုပါက ကျေးဇူးတင်စကား သိဆိုချီးမွမ်းရင်း အိပ်ရာမှ နိုးထပါ။”

သင်က

“ကျွန်တော့်ဘဝကြီး အဆင်ပြေချိန်ကျမှ ကျေးဇူးစကား ဆိုတော့မယ်။”

“သင် သိပ်မှားသွားပြီ။ အဲလိုဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမယ် မထင်ဘူး။”

“အဲသည်နောက်ကော ...။”

“ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှာဖွေခြင်း” အကြောင်းပြောတိုင်း “သေခြင်း” အကြောင်းချန်ထားခဲ့၍ မဖြစ်ပါ။

သင်က

“လူတွေ ဘယ်တော့မှမသေဘူးဆိုရင် ဘဝတွေ ပိုအဓိပ္ပါယ် မရှိပေဘူးလား။” တဲ့။

“သင့် မေးခွန်းကို သည်စာမျက်နှာ နည်းနည်းလေးမှာ အဖြေမပေးလိုတော့ပါ။”

သို့ပေသိ အနည်းဆုံး ကျွန်တော်တို့ယခုလို အကြံပေးနိုင် ပါသည်။ “အရက်သောက်ခြင်းသည် အသည်းကျွမ်းလောင်နိုင်၏။” “ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။” “မူးယစ်ဆေးနှင့် အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်းကြောင့် ခုခံအားကျရောဂါရနိုင် သည်။” “ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းစေပါသည်။” “လိုသည်ထက်ပိုကာ အဆီအဆိမ့်နှင့် အငန် မစားသင့်ပါ” ဟု။

ဘာသာတရားများမှ ဘုရားအဆုံးအမများကို အသာ ထားကာ အိုင်စတိုင်း၏သီအိုရီမှာပင် ကျွန်တော်တို့အတွက် နှစ်သိမ့်မှုတစ်ခုရှိပါသည်။ သူ့သီအိုရီအရ “စွမ်းအင်ကို လုပ် ယူ၍လည်း မရရှိနိုင်ပါ။ ဖျက်ဆီးပစ်၍လည်း မရရှိနိုင်ပါ

("Energy is neither created nor destroyed." Einstein)။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သေဆုံးကြချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့တွင် တစ်ခုခု ဖြစ်ကျန်ရှိရပေဦးမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အသွေး၊ အသား၊ အရိုးများတို့သည် မြေခ၍ ကြေမွဆွေးမြေ့ သွားကြသော်လည်း ထိုအသွေး၊ အသား၊ အရိုးများထက် သာလွန် ကောင်းမြတ်သော အရာတစ်ခု ကျွန်တော်တို့မှာ ကျန်ရှိနေပါ သေးသည်။ ထိုအရာသည် တစ်နေရာရာသို့ ရောက်အောင် ခရီးဆက်ပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့၏ ထူးခြားသောအတွေ့အကြုံ များကြောင့် “သေခြင်း၏ အခြားတစ်ဖက်အကြောင်း” မှန်းဆ လက်ခံနိုင်ပါသည်။ သေရွာပြန်များအကြောင်းနှင့် ရက်ပေါင်းများ စွာ သတိမေ့မြောနေကာ ပြန်သတိရလာချိန်မှာ သူခံစားမြင်တွေ့ ရသည်များအကြောင်း ပြောပြတာများလည်း ရှိပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ “သင်သည် ရူပလက္ခဏာသာရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်သက်သက် မဟုတ်ပါ။” ထို့ကြောင့် “ခန္ဓာကိုယ် သက်သက်လည်းမဟုတ်၊ သင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်း ဖြစ်နေသည့် ထို “**သင်**”သည် သေဆုံးချိန်မှာ ဘာဖြစ်သွားပါသနည်း။”

ဘုရားဆုံးမစကားများကို အသာထား၊ အိုင်စတိုင်း၏ စကားလုံးများနှင့်ပင် ကျွန်တော်ပြောနေသည့် အဆိုပြုစကားသည် အဓိပ္ပါယ်နက်လှပေပြီ။

အရှေ့တိုင်းက အတွေးအခေါ်ပညာရှင် များရော အနောက်တိုင်း အတွေးအခေါ်ပညာရှင်များပါမကျန် “သေခြင်း၏

အခြားတစ်ဘက်”အကြောင်း တူညီစွာ ပြောဆိုတတ်ကြတာ တွေ့နိုင်ပါသည်။

တစ်ခုတော့ သေချာပါသည်။ “သေခြင်း၏အခြားဘက် ကမ်းမှာ ဘာတွေရှိနေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သေသေ ချာချာ တပ်အပ်မပြောပြနိုင်ပေသည့် သေခြင်းသည် အသက်၏ လမ်းဆုံးမဟုတ်တာကိုဖြင့် အသေအချာ ပြောနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ‘သေခြင်း’သည် ကျွန်တော်တို့ ဤဘဝမှာ ‘ရှင်ခြင်း’ရရှိနေတုန်း ဘဝကိုအားရပါးရ ထိုက်ထိုက်တန်တန် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ရှင်သန်စေသည့် ‘မက်လုံး’တစ်ခု ဖြစ်နေပါ တော့သည်။

“ဘယ်လောက် အားတက်စရာကောင်းပါသလဲ။”

အယုတ်အလွန်ဆုံး “သည်ဘဝမှာ ငါ့ကောင်းကောင်း ခံရပါစေ၊ သေပြီးနောင်ဘဝမှာတော့ စံဖို့ပဲကျန်တော့မယ်”ဟု အနည်းဆုံး ပြောနိုင်ပါစေ။

အကောင်းဆုံးနှင့် အဖြစ်သင့်ဆုံးမှာ “ဟိုဘက်ကမ်းမှာ မည်သို့ပင်ရှိစေတော့ သည်ဘက်ကမ်း၊ သည်ဘဝနန်းမှာ ရှိတုန်း ငါ့ဘဝတစ်ခု ရှင်သန်ဖို့နဲ့ နောင်ဘဝအထိ ဆက်ရှင်သန် ဖို့သာ ငါ့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်တယ်” ဟု။

“မေတ္တာတရား၊” “ကရုဏာတရား၊” “မုဓိတာတရား၊” “ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရား၊” စသည့် မြင့်မြတ်စိတ်ထားများ ပွားများ ထိုက်လှပေ၏ဟု နှလုံးသွင်းမှတ်ယူစေချင်သည်။

အကောင်းတကား အကောင်းဆုံး ခံယူချက်သည်ကား

“ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် ကျွန်တော်တို့၏ အလားအလာကောင်းများ အမှန်ပင် အပြည့်အဝဖြစ်လာစေဖို့ လုံ့လစိုက်ထုတ် ကြိုးစား ကြရပါမည်။”

သည့်အပြင် “ထိုပြည့်ဝသည့်အရည်အသွေးများသည် ဤဘဝမှသည် နောင်ဘဝသို့တိုင် အထုပ်နှင့်အပိုးနှင့် အပိုင်အနိုင် သယ်သွားနိုင်သော ကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်”ဟုပင်။



(၈)

**သင် လူတွေကို
ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ချစ်ခင်ပါသလဲ။ သူတို့ကို လက်ခံလိုက်ပါ။**

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ
အရှိအတိုင်း လုံးဝလက်ခံလိုက်ခြင်းသည်
အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

“ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သည်နေရာမှာ ရှိနေရတာလဲ။”

ဥာဏ်စမ်းမေးခွန်းပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ သင် ယှဉ်ပြိုင်နေသည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အလှည့်ကျလာသည့် မေးခွန်းကို စကား (၁၀)လုံးနှင့် ပြည့်စုံအောင် ဖြေရမည်။

မေးခွန်းက

“လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်”။

သင် မည်ကဲ့သို့ဖြေပါမည်နည်း။

“တိုက်သစ်ဆောက်ကာ ဇိမ်ခံပစ္စည်းအပြည့်နှင့် အနေစံဖို့”။

“ငွေကြေးဥစ္စာစုဆောင်းကာ မကြောင့်မကျမတောင့်မတ နေနိုင်ဖို့”။

“ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့အတူ ဘဝတစ်ခု ဆောက်တည်ဖို့”။

စိတ်တိုင်းကျ မည်သည့်အဖြေကိုပဲပေးပေး ဘဝအဓိပ္ပာယ် သည် သည့်ထက်ပိုကြောင်း စိတ်ထဲမှာတော့ တိတ်တိတ်ဝန်ခံရပေ လိမ့်မည်။

“လငယ်နှစ်ချောင်းငင်နှင့်ရေးရသည့် လူသည်သာ ပခါန ဖြစ်ကြောင်း” ကျွန်တော်တို့ လက်ခံကြပါသည်။ စိန်နားကပ်နှင့် ပါတိတ်ထမီသည် လူကို တန်ဆာဆင်ခြင်း သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့နားလည်၏။ မော်တော်ကားနှင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်

သည်လည်း လူနှင့်စာပါက အသုံးအဆောင်သာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်ကြပါသည်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့သည် လူကိုထက် အခြားကိစ္စလေးများနောက်သို့ မျက်စိလည်ကာ လိုက်ပါနေတတ်ကြပါသည်။ လူကိုထက် အဝတ်အစားကို ဦးစားပေးနေတတ်ကြသည်။ လူကိုထက် ဘွဲ့လက်မှတ်များကို အရေးထားနေတတ်ကြပါသည်။

ဝတ္ထု၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများနှင့် သီချင်းများ၏ အဓိက ဦးတည်ချက်က အဘယ်ရာပါနည်း။ “လူ”ကို လူလိုသိတတ်ဖို့ အသိပညာပေးချက်ပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ်ဦးစားပေးရမည့်အရာကို မမှားယွင်းဖို့ ဇာတ်လမ်းနှင့်သရုပ်ဆောင်ကာ ရေးသားကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သေလုစဲလဲ လူနာတစ်ယောက်၏ ချိနဲ့နဲ့အသံနှင့် နောက်ဆုံးအမှာစကား သင် နားထောင်ဖူးမှာပါ။ ဘေးမှာဝန်းရံနေသည့် သူ့သားသမီးများကို “ငါသာ နောက်ထပ်အသက် (၁)နှစ်လောက် နေခွင့်ရရင် တိုယိုတာကားတစ်စီး ဝယ်နိုင်အောင်လုပ်မယ်”ဟု ပြောသံမကြားရပါ။ “အဖေမရှိတော့တဲ့နောက် မင်းတို့အမေကို ဝရုစိုက်ကြနော်။ ငါ့မြေးလေးတွေကိုလည်း ပစ်မထားကြပါနဲ့” အမှာစကားမျိုးသာ ကြားရတတ်ပါသည်။ “ငါ့ကားကြီးကို ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းကြပါ”ဟုလည်း ကြားခဲ့လှပေမည်။

ထို့ကြောင့် “ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သည်နေရာမှာ ရှိနေကြတာလဲ (Why are we here?)”ဆိုသည့် မေးခွန်း၏

အဖြေမှာ “တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင်ရန် သင်ယူဖို့ ကျွန်တော်တို့ သည်နေရာမှာ ရောက်နေကြပါသည် (We are here to learn to love one another.)” ဆိုပါမှ မှန်ပါလိမ့်မည်။

အမေရိကန်မှ ဆရာဝန်တစ်စုက ဆေးရုံပေါ်မှာ စမ်းသပ် လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုမှာ “မွေးကင်းစ ကလေးငယ်လေးများကို နှစ်စုခွဲထားပါသည်။ တစ်စုမှ ကလေးငယ် လေးများကို တစ်ခါလျှင် (၁၀)မိနစ်ကြာခန့် တစ်ရက် မှာ (၃)ကြိမ် ပွေ့ပို့ကံကာလှုပ်ချီပေးပြီး ကျန်တစ်စုမှ ကလေးများကိုမူ အိပ်ရာမှာပဲ အမြဲသိပ်ထားပါသည်။ ပွေ့ပို့ကံကာလှုပ်ချီခံရသည့် ကလေးများသည် ကျန်ကလေးများထက် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် နှစ်ဆတက်လာတာကို သူတို့တွေ့ကြရသည်။”

ထိုသို့ဖြစ်လာရတာကို ဆေးပညာစကားလုံးနှင့် နာမည် တပ်ပေးစရာလိုမည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် “အချစ်အရေးကြီးပုံအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ပြောနေ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။” အဓိပ္ပာယ်က “အချစ်မခံစားရပါက ကလေးငယ်များ မကြီးထွားနိုင်ကြပါ။ အချစ်မခံစားရပါက လူငယ်လူကြီးမရွေး ထိုသို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။”

“ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အလိုချင်ဆုံးကတော့ အမေ့အချစ်ပါ။”

“ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အဖေက ‘အဖေ သားကို ချစ်ပါတယ်’လို့ ပြောတာအကြားချင်ဆုံးပါ။”

. . . စသည့် အချစ်ငတ်သူတို့အသံများ ကြားဖူးမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့သာ ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံမည်ဆိုပါလျှင်

“ကျွန်တော်တို့လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှသည် အချစ်တွေပိုရဖို့ပါ” ဟု ဆိုရပါမည်။ လမ်းပေါ်မှာ ဖြတ်လျှောက်သွားကြသူတိုင်း အချစ်ခံရဖို့ လုပ်ကိုင်နေကြသည်။ သင့် ရုံးခန်းမှာ အလုပ်လုပ်နေသူတိုင်းလည်း အချစ်ရဖို့ တမ်းတနေကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ထဲက တချို့ဆိုပါလျှင် အချစ်ဆိုတာကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ မလုပ်သင့် မကိုင်သင့်တာကိုတောင် မကြောက်မရွံ့ လုပ်နေကြသေးသည်။

“ဘုကြောင့် အချစ်အတွက် လူတွေ သည်လောက်စိတ်ပူနေကြပါသလဲ။”

“ဘုကြောင့်ဆို ကျွန်တော်တို့ဘဝများ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ သက်ဝင်ရှင်သန်စေဖို့” ဟု ကျွန်တော် ဖြေချင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အတွက် နံပါတ်တစ်အလိုအပ်ဆုံးအရာသည် “တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးချစ်ခင်ကြဖို့ (*to love one another*)” အဆိုကို သင် သဘောမတူပါက သင့်ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံး အရာဆိုတာကို ကျွန်တော်ကြားချင်ပါသည်။

သင်သာ ကျွန်တော့်အဆိုကို သဘောတူပါက “ငါ (. . .) လုပ်လိုက်ရင် ငါ့ဘဝဆီ၊ ငါ့မိသားစုဆီ၊ ငါ့သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေဆီ၊ ငါ့အိမ်နီးနားချင်းတွေဆီ အချစ်တွေပိုသယ်ဆောင်ပေးနိုင်မလား (*If I do 'X', will it bring more love into my life, into the lives of my family, friends and neighbours?*)” ဟု အမြဲမေးနိုင်ပါစေ။

“သင်နှင့် နီးစပ်သောသူအား ကိုယ်ရှင်ကဲ့သို့ ချစ်ပါ” ဆိုသည့် တရားစကားသည် တွေ့ဆုံလာရသူတိုင်းကို လိုက်ပြီးနမ်းရ

မည်ဟု မဆိုလိုပါ။ တစ်ပါးသူအား ချစ်ခြင်းသည် နာရီမဝယ်နိုင် သူအား မိမိပတ်ထားသည့် နာရီကို ချွတ်ပေးရမည်ဟုလည်း မဆို လိုပါ။

တစ်ပါးသူအား ချစ်ခြင်းသည် သူ့ကို လက်ခံခြင်းပင် ဖြစ် ပါသည်။ သူ့ကို ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်း မပြုဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကြိုက် နှစ်သက်သည့် အရောင်ကို သူ့စိတ်ကြိုက် ဆင်မြန်းခွင့်ပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူ နှစ်သက်သည့် အသက်တာကို သူ့စိတ်တိုင်းကျ ရှင်သန်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းကင်းစင်စွာ အရှိတိုင်း တစ်ပါးသူအား လက်ခံခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း

“ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ဖနောင့်အောက်မှာ ပြားနေအောင် နင်းခြေခံရသည့် ခရေပွင့်လေးမှ သင်းပျံ့စွာထွက်ပေါ်လာသည့် အမွှေးရနံ့ပင် ဖြစ်ပါသည် (*"Forgiveness is the fragrance the violet sheds on the heel that has crushed it."* Mark Twain)။”

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုသည့်စကားလုံးသည် မည်သို့မည်ပုံဖြစ် ပေါ်လာရပါသနည်း။

“သူ/ဟိုလူ/သည်လူ အဲလိုမျိုး နေထိုင်ပြုမူဆက်ဆံသင့် တယ်” ဆိုသည့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ ကျွန်တော်တို့ခေါင်း ထဲမှာ ချမှတ်အတည်ပြုထားတတ်ကြပါသည်။ ထိုကျွန်တော်တို့ခေါင်း ထဲမှ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း ဖြစ်လာတာမတွေ့မြင်ရ

ပါက သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်ခုတ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော် ခေါင်းထဲက စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားချက်များအတိုင်း မတွေ့မမြင် ရသောကြောင့် လူတွေကို စိတ်ခုတ်လာရပါသည်။

“သူ့ကို ငါ ခွင့်မလွှတ်ဘဲ တေးထားလိုက်ခြင်းသာ သူ့ကို အကောင်းဆုံးဒဏ်ခတ်ခံရခြင်း”ဟု ကျွန်တော်တို့ နားလည်လွဲစွာ ကြီးပြင်းခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့်

“ငါ သူ့ကို ခွင့်မလွှတ်ရင်၊ သူ ခံရမယ်”ဟု။

အမှန်က “ခံရတာ ‘သူ’ မဟုတ်ဘဲ ‘ငါ’ ဖြစ်ပါသည်။ ရင်ထဲမှာ ဖွဲမီးလို တငွေ့ငွေ့လောင်နေသည်။ မစားနိုင်။ မအိပ်နိုင်။

နောက်တစ်ခါ တစ်စုံတစ်ဦးကို စိတ်ခုတ်တိုင်း သင့်မျက်စိ နှစ်လုံးစလုံးပိတ်ကာ သင့် ရင်ထဲမှာ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသလဲဟု ခံစားကြည့်စမ်းပါ။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ခံစားကြည့်ပါ။

လူတစ်ပါးကို ‘အဲဒါမင်းအပြစ်’ ဟု ပြောဆိုရင်း ကျွန်တော် တို့သာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲနေရတတ်ပါသည်။

လူတွေဆိုတာ သူတို့လုပ်ချင်တာ လုပ်နေကြသည်။ သူတို့ သိတာသာ သူတို့အသိတရားဖြစ်သည်။ သင်က (သင့်ဘဝ တစ်ခုလုံးအတွက် အန္တရာယ်မရှိသ၍) သူတို့ကို သူတို့အမှားမှန်း သိအောင် သွားပြောနေပါက ထူးလာမည်မဟုတ်ပါ။

အရာရာတိုင်းသည် သူတို့အတိုင်းသူတို့ ရှိနေကြသည်။ လေမှန်တိုင်းကျကာ မိုးပြင်းကြီးရွာချလိုက်လို့ သင့် အိမ်ခေါင်မိုး တွေလန်ကုန်သည်။ တစ်အိမ်လုံးလည်း မိုးရေတွေစိရွဲကုန်စဉ် သင်

က “ငါသည်မိုးကို ဘယ်တော့မှ ခွင့်မလွှတ်ဘူးဟု ဆိုပါသလား။”

အလုပ်သွားစဉ် ကောင်ကင်မှာပျံသွားတဲ့ ကျီးကန်းက ချေးပါချလို့ သင့်ခေါင်းပေါ် ဖတ်ကနဲကျလာပါက “ကျီးကန်းကို တစ်လလောက် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘဲ နေဖူးပါသလား။”

ထိုသို့ဆိုပါက “လူတွေနဲ့ကျမှ ဘာကြောင့် သင့်စိတ် သည်လောက်ခုတတ်ရပါသလဲ။” မိုးလေဝသနှင့် ကျီးကန်းကိုမှ ကျွန်တော်တို့ မပိုင်နိုင်၊ မဆိုင်နိုင်၊ မထိမ်းနိုင်တာမဟုတ်ပါ။ လူတွေကိုလည်း ထိုသို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

လောကစကြဝဠာကြီးသည် အပြစ်ဖို့၊ အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် ပုံမှန်လည်ပတ်လှုပ်ရှားမနေပါ။ - အပြစ်တင်ခြင်း၊ အပြစ်ဖို့ခြင်းများ တို့သည် ကျွန်တော်တို့ တီထွင်ထားသည့်အရာများ ဖြစ်ကြ ပါသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းအကြောင်း ပြောနေရင်းက ပထမဆုံးခွင့် လွှတ်ရမည့်သူများမှာ သင်၏ မိဘများဖြစ်ကြပါသည်။ လူတစ်ချို့ တို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့အားမရတိုင်း မိဘများကို အပြစ် တင်တတ်ကြပါသည်။ သင့်မိဘများသည် သူတို့ တတ်သလောက် မှတ်သလောက် သင့်ကို လူလားမြောက်အောင် လုပ်ပေးလိုက် ခဲ့သည်။ သူတို့မှာ သင့်ဝမ်းရေး၊ ဝတ်ရေး၊ ပညာရေး၊ စသည့် ရေးပေါင်းများစွာအတွက်လည်း လုံးပန်းနေရသေးသည်။

ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းသည် မရှောင်လွှဲနိုင်သည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။
စိတ်ထိခိုက်ဆင်းရဲခြင်းသည် ကိုယ်ပါသာရွေးယူထားခြင်းတစ်ခု
ဖြစ်သည်။

သင်က

“သူက ကျွန်တော့ကို ရက်ရက်စက်စက် ယုတ်ယုတ်မာမာ
သေသေချာချာ လုပ်မှန်းသိလျက်နဲ့ သည်တိုင်းခံနေရမှာလား။ ခွင့်
ရောလွှတ်ရဦးမလား။”

ကျွန်တော့်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရှိပါသည်။ သူ့နာမည်က
ကိုပြည့်။ လွန်ခဲ့သည် (၁၆)နှစ်ခန့်က ကိုပြည့်သားအကြီးကောင်ကို
လူငယ်တစ်စုက သတ်ပစ်လိုက်ပါသည်။ စာအလွန်ကြိုးစားသည့်
သားအတွက် ကိုပြည့်တစ်ယောက် ကြေကွဲရသည်။ သူ့ရင်တွင်းမှာ
ကြေကွဲလွမ်းဆွတ်ရတာအပြင် ခံပြင်းခြင်းတို့နှင့်အတူ ခွင့်မလွှတ်
နိုင်ခြင်းတို့က မီးတောက်လို တစ်ငွေ့ငွေ့လောင်မြိုက်နေပါသည်။
တစ်ရက်မှ အိပ်မရ။ စားမရ။ မေ့မရ။

သည်လိုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အားပေးမှုနှင့် အချိန်၏
ကုစားမှုတို့ကြောင့် ကိုပြည့်တစ်ယောက် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု
ဒုန်းဒုန်းချပါသည်။

သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ “ငါ့ဘဝ နာလန်ပြန်ထူလာဖို့ရာ ငါ
အာဃာတတွေ ငြိမ်းသတ်နိုင်ရမယ်။ ငါ့သားကို သတ်တဲ့လူတွေကို
ခွင့်လွှတ်ရမယ်” ဟု။

ခုချိန်တွင် ကိုပြည့်တစ်ယောက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတရားများ
ဟောကြားရင်း စိတ်ချမ်းသာနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့လည်း

ကိုပြည့်ကို အတုယူထိုက်လှပါသည်။

သင်က ကိုပြည့်ကို

“ဘုကြောင့် သူ့ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်တာလဲ”ဟု မေးလျှင်

ကိုပြည့်က

“ဘုကြောင့်ဖြစ်ရမှာလဲ။ ကျွန်တော့်အကျိုးအတွက်
ကြောင့်ပေါ့။ ကျွန်တော်ဘဝ ပြန်လည်အသက်ဝင်လာဖို့ပေါ့”ဟု
ဖြေပါလိမ့်မည်။

ကိုပြည့်ကဲ့သို့ (သို့မဟုတ်) ကိုပြည့်ထက်ပင်ပိုဆိုးသည့်
သူများကို ကျွန်တော်သိပါသည်။ သူတို့ကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်စု
ခွဲနိုင်ပါသည်။

ပထမတစ်စုမှာ “သူတို့၏ ဒေါသ၊ ခံပြင်းချက်၊ အခဲမကျေ
ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းတို့၏ အကျဉ်းသားများဖြစ်နေကြပါသည်။”

ဒုတိယတစ်စုမှာမူ “မယုံကြည်နိုင်၊ မယုံဝံ့လောက်
အောင်ပင် နက်နက်နဲနဲငြိမ်းချမ်းအေးမြသည့် ချစ်ခြင်း/မေတ္တာ
တန်ခိုး၏ သားသမီးများအဖြစ် ခိုလှုံနေကြပါသည်။”

ကျွန်တော်တို့ကို လူသစ်စိတ်သစ် မွေးဖွားပေးလိုက်သည့်
အခါတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်လိုက်သည့် အရာကြောင့်မဟုတ်
ကြောင်း သတိရသင့်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က “ကိုယ်မလုပ်
နိုင်တာ လုပ်လိုက်လို့၊ မဖြစ်ချင်တာကို လက်ခံလိုက်လို့ အဲလိုဖြစ်
လာတာပါ”ဟု ဆိုချင်ပေမည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၏
ဆုလာဘ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အသဲကွဲခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ အထီးကျန်ဆံခြင်း၊

စော်ကားခံရခြင်း၊ အသရေဖျက်ခံရခြင်း . . . စသည်များပြုမူခံရတိုင်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး ထိခိုက်ခံကြရပါသည်။ ထိုပြုမူမှုများ ခံစားရပြီးနောက် တစ်ခြားဆိုးဆိုးဝါးဝါးနောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ မကျရောက်လာချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့ ကြေကွဲစွာ ငိုကြွေးရလေ့ရှိပါသည်။ ပူဆွေးသောကဖြစ်ရသည်မှာလည်း သဘာဝကျပါသည်။ လူပီသလှပါသည်။

သို့သော် အရေးကြီးဆုံးမှာ “သည်အဖြစ်အပျက်ကြီးကြောင့် ငါ့ဘဝကြီးကို ရေစုန်မျှောပစ်လိုက်တော့မှာလား။ ပြန်လှော်ခတ်ကာ ကမ်းပြန်ကပ်တော့မလား” ဆိုသည့် မေးခွန်းကို မိမိကိုယ်ကို မေးနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုပြည့်လောက် မတွေ့ကြုံမခံစားဖူးသော ကျွန်တော်တို့အတွက်လည်း ထို့သို့ပင်ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ “ငါ့ ဘဝကြီး သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေချင်သလား။ သည်လိုပဲ လုံးပါးပါးသွားစေတော့မလား” ဟုပင်။

“ကျွန်တော်ကိုကျွန်တော် ချစ်ဖို့ (အနည်းဆုံးကြိုက်နှစ်သက်ဖို့) လို့ပါသလား။”

“ဟုတ်ကဲ့။ လိုအပ်ပါတယ်။”

မိမိကိုယ်ကို မချစ်တတ်သည့်လူများသည် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ စွဲနေသူနှင့် တူပါသည်။

“မိမိကိုယ်ကို ချစ်တတ်ပါ” ဟုကြားတိုင်း လူတော်တော်များများက အဓိပ္ပာယ်မဲ့စကားပဲဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ သို့ပေမဲ့

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟူသည်
ဖနောင့်အောက်မှာ ပြားနေအောင်နင်းခြေခံရသည့်
ခရေပွင့်လေးမှ
သင်းသင်ပျံ့ပျံ့ထွက်ပေါ်လာသည့်
မွှေးရနံ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ကိုချစ်ဖို့ သူ့ချစ်သူဆီကနေ တောင်းခံနေပါသည်။ ထူးဆန်းပါသည်။
သင်က

“ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မချစ်နိုင်ဘူးဗျာ။”

သို့သော် သင့်မိန်းမက သင့်ကို မချစ်လို့ အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွားတော့ စိတ်ဆိုးနေသေး၏။ ထို့ကြောင့် လူတွေ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေဖို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်/ကြိုက် နှစ်သက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ မရှိသည့်အရာကို မည်သူ့ကိုမှ ကျွန်တော် တို့ မပေးနိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်တော်တို့ အရှိအတိုင်း လက်မခံနိုင်ပါက တစ်ပါးသူများကိုလည်း သူတို့အရှိအတိုင်း ကျွန်တော်တို့ လက်ခံနိုင်မှာမဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့သည် မိမိအမှားများ၏ ညှို့ယူခံရချိန်တွင် စိတ်သက်သာရာရလိုရငြား တစ်ပါးသူထံမှာလည်း မိမိအမှားမျိုးကို ရှာဖွေတတ်၏။ တွေ့ကားတွေ့ပါ၏။ စိတ်သက်သာမှုတော့ မရပါ။

မိမိအမှားများကိုပဲ အာရုံစိုက်နေပါက တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဝိုင်းပြီးအပြစ်ဒဏ်ပေးနေပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိလည်း စိတ်ဓါတ်ကျနေခြင်း၊ အထီးကျန်နေခြင်း၊ အားငယ်နေခြင်း၊ လူတောမတိုးဝံ့ခြင်း . . . စသည့်တို့ဖြင့် အပြစ်ဒဏ်ခတ်နေမိပါ လိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကို မကြိုက်မနှစ်သက်သ၍ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ကလည်း မိမိကို ကြိုက်နှစ်သက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ကမ္ဘာကြီးကို အပြစ်တင်နေပါလိမ့်မည်။

“မိမိကိုယ်ကို ချစ်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောတာလဲ။”

အရှင်းဆုံးပြောရမည်ဆိုပါက “မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း”ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ခုချိန်ထိ သင်တတ်သိနားလည်သလောက် အကောင်းဆုံးနေထိုင်ခဲ့သည်”ဟု အသိအမှတ်ပြုဝန်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည် (It means admitting that to this point you've lived your life the best way you know now.)။

မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားနေခြင်းအား ရပ်ပစ်ပါ (Stop seeing yourself as guilty.)။ အပြည့်စုံဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဆိုတာများကို ခေါင်းထဲမှ လုံးဝထုတ်ပစ်ပါ။ ပိုမိုကောင်းအောင်လုပ်မည်ဆိုတာသာ သင့် ဦးတည်ချက် ဖြစ်ပါစေ (Forget perfection and aim for improvement.)။

သင့် အားနည်းချက်များနှင့် ချို့တဲ့မှုများကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ တစ်ပါးသူ၏ သင့်လိုအားနည်းချက်နှင့်မပြည့်စုံခြင်းများကို အော်တိုမစ်တစ် ခွင့်လွှတ်နားလည်နိုင်လာပါမည်။ (Forgive yourself for your own shortcomings and automatically you begin to let others off the hook for the same things.)

လူတွေ့ဆီမှာ ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ရသည်များသည် ကျွန်တော်တို့ဆီမှ အရာများ၏ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သာ သေချာဂရုတစိုက်ရှိပါက ကျွန်တော်တို့ တိုးတက်ရှင်သန်စေဖို့ သတင်းစကားများ ကျွန်တော်တို့ကြားနေရပါမည်။ အဓိကဇာတ်ကောင်မှာ ကျွန်တော်တို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မျိုးဆက်သစ်များ ထွန်းကားစေဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ မိမိကိုယ်ကို လက်ခံရပါမည်။ သူတို့လေးတွေသည် ကျွန်တော်တို့ကို အတုယူကြပေမည်။

အကယ်၍ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် လက်မခံပါက သူတို့လည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ လက်ခံကြမှာမဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုလည်း သူတို့ လက်ခံကြတော့မည် မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ခွင့်လွှတ်ပါက သူတစ်ပါးကို ဝေဖန်နေတော့မည်မဟုတ်ပါ (When we forgive ourselves, we stop criticising other people.)။

“သင်နှင့်နီးစပ်သူများအား ချစ်ပါ။”

ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ပြုသူကိုရော အပြုခံရသူကိုပါ နှစ်ဦးစလုံးကို ဝေဒနာပျောက်စေပါသည် (*"Love cures two people, the person who gives it and the person who receives it."* Karl Menninger)။

“သင်နှင့် နီးစပ်သူများအား ချစ်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ ယခုလို ကျွန်တော်မြင်ပါသည်။

- သူ့ကို မဆုံးဖြတ်ဖို့။
 - သူ့အပေါ် မည်သည့်နာမည်ကင်ပွန်းကိုမှ မပေးဖို့။
 - သူ့ဆီက ဘာတစ်ခုမှ မျှော်လင့်မနေဖို့။
- သည်နည်းအားဖြင့် အလိုမကျဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းများစွာမှ ကျွန်တော်တို့ ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့က

“အကယ်လို့ ကိုချောတစ်ယောက် ဘာလို့စိတ်ကြီးဝင်ကာ မောက်မာနေရသလဲဟု ကျွန်တော်နားလည်ခဲ့ပါက သူ့ကို ကျွန်တော် မေတ္တာထားချစ်နိုင်မယ်ထင်တယ်”။ အမှန်မှာ ကျွန်တော်သာ ကိုချောကို မေတ္တာထားနိုင်ပါက ကျွန်တော်သူ့ကို နားလည်နိုင် မှာပါ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းတို့သည် တစ်ခုတည်းဖြစ်သကဲ့ သို့ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးသူငယ်များကို ချစ်ဖို့ရာ ပိုလွယ်ကူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် “သူတို့ကို အပြစ်မဲ့သူများဟု ခံယူထား သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။”

အခြေအနေအရပ်ရပ်မှာ မေတ္တာရှေ့ထားတတ်ပါက ကျွန် တော်တို့ တိုးတက်နေပါပြီ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူများကို ချစ်နိုင်ပါက စိတ်ခုကာကြည့်မရခြင်း ရှိတော့မှာမဟုတ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင် မည်ကဲ့သို့ ချစ်နိုင်ပါ မည်နည်း။

“လက်ခံခြင်း (acceptance)”နှင့် အစားထိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လုံးလုံးလျားလျားလက်ခံလိုက်ခြင်းသည် ခြွင်းချက်မရှိ ချစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည် (Total acceptance is unconditional love.)။

မိသားစု

“မိသားစုဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။”

ခြွင်းချက်မရှိသည့်ချစ်ခြင်းသင်္ကေတအဖြစ် မိသားစုများ ရှိနေကြပါသည်။ ရုံးမှာ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဂရုမစိုက်ဘဲ နေလို့ရသည်။ လည်ပင်းဖက်မိတ်ဆွေများကို လျစ်လျူရှုလို့ ရချင်ရပေမည်။ မိမိမိသားစုကို ထိုသို့ ဥပေက္ခာမပြုနိုင်ပါ။ သင့်ဗိုက်ထဲမှာ အူဘယ်နှစ်ခွေရှိသည်ဆိုတာကိုတောင် သိနေသည့် ထိုသူများကို သင် တွယ်ကပ်နေသည်။ ခွာလို့မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူတို့ကို ချစ်ခင်ကြင်နာရပေမည်။

သူဟာ ဘယ်လိုပုံပေါက်နေပေါက်နေ၊ ဘယ်လို စရိုက်ဆိုး တွေရှိနေရှိနေ၊ သူ့ကို စွန့်ပစ်လို့မရနိုင်လောက်အောင် ကြီးမား သည့် ချစ်ခြင်းသည် မိသားစုအတွင်းမှာသာ တွေ့နိုင်ပါသည်။ နှလုံးသားမှ ယိုဖိတ်ထွက်လာတတ်သည့် ထိုချစ်ခြင်းကို မိသားစု အတွင်းမှာပဲ သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ မိသားစုကို မေ့ထားတတ်ကြ

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့သည် ရယ်စရာပင်ကောင်း ပါသည်။ အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက် အိမ်ကိုလာလည်မည်ဆိုတာ သိတာနှင့် သူမရောက်ခင်ကတည်းက အိပ်ရာတွေပြင်၊ ထမင်းစားပွဲ တွေ ပြင်လို့ပြင်နှင့်။ ရောက်လာပြန်တော့လည်း ဟင်းကောင်း ကောင်းချက်ကျွေးကာ ပြုစုတတ်ကြပါသည်။ မြို့တွင်းအနှံ့အလည် အပတ်လိုက်ပို့ရသည်မှာလည်း ဖတ်ဖတ်မောနေသည် အထိပင်။

နေ့ခင်းနေ့လည်ရောက်ပြန်တော့လည်း နေပူတယ်ဆိုကာ ဖွာလူဒါ အေးအေးလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ကြံရည်မွှေးမွှေးလေးဖြစ်ဖြစ် ဆိုင်ကနေ မှာယူကာ တိုက်လိုက်သေးသည်။

နောက်တစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် အဖေနှင့်အမေအိမ်လာ လည်တော့ ဟိုနေ့ကအကျန်လေးနှင့် ဧည့်ခံလိုက်၏။ စိတ်ထဲမှာက လည်း “အကျန်ဆိုပေသည့် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေးပဲ” ဟုပင် ပြော လိုက်မိသေး၏။

ဘယ်သောအခါမှာ ပြန်ဆုံအုံးမှာပင် အတတ်မပြော နိုင်သည့် ဧည့်သည်ကို ကျွန်တော်တို့ ထိုသို့ဂရုစိုက်ကြသည်။ ခင်ခင် မင်မင်လည်းမရှိ၊ ရင်းရင်းနှီးနှီးလည်း မရှိသေးသည့်လူများကို ကျွန်တော်တို့ သိပ်ပြီးယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုတတ်ကြ ပါသည်။

အမှန်က ကျွန်တော်တို့လုပ်ပုံသည် လုံးဝကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပင်။ မိသားစုကို အထက်ကကဲ့သို့ ပြုစုနိုင်ရမည်။ သည်အချက်ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး မေ့နေကြသည်။

ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့မေးရမည့်မေးခွန်းက

“ငါ့ မိတ်ဆွေတွေကို ဂရုစိုက်ဆက်ဆံသလိုမျိုး ငါ့မိသား စုကို ဆက်ဆံဖူးသလား။”

“သည်နေ့ရောက် မနက်ဖြန်ခါပြန်သွား မည့် မိတ်ဆွေကို အဲသည်လောက်ဧည့်ခံရင် ငါ့တစ်သက်မခွဲမခွါ လက်တွဲမြဲသည့် ငါ့မိသားစုကို အဲဒါထက်တောင် ပိုပြီးဧည့်မခံသင့်ဖူးလား” ဟု။

လက်တွဲဖော်ကို ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း

ကိုမျိုးသည် ညနေ (၆)နာရီဆို အိမ်ပြန်ရောက်နေကျဖြစ်သည်။ သည်နေ့မှာတော့ ည (၈)နာရီပင် ရှိပြီ။ မရောက်လာသေး။ မရီတာမှာကား အိမ်မှာ တစောင့်စောင့်နှင့်။ “အကို ဘာများဖြစ်လို့ပါလိမ့်။”

ည (၈:၃၀)မှာ ကိုမျိုးအိမ်ပြန်ရောက်လာသည်။ ဘာမှ မဖြစ်သည့်အပြင် ရှိုးမပျက်မိုးမပျက်ပင်တွေ့လိုက်ရတော့ မရီတာက “သည်လောက်နောက်ကျတာ ဆေးရုံက ရေခဲတိုက်မှာများ လိုက်ရှာရမလားလို့။”

ကိုမျိုးက ဒေါသတကြီးနှင့် သူ့မိန်းမကို အော်ငေါက်လိုက်သည်။ ထိုနေ့အဖို့ သူတို့နှစ်ဦး စကားမပြောဖြစ်ကြတော့ချေ။

ည (၁၀)နာရီ မရီတာအိပ်ရာဝင်တော့ “မနက်ဖြန် ငါမလုပ်စောစောသွားရမယ်။ မနက် (၅)နာရီမှာ ငါ့ကိုနှိုးပါ”ဟု ရေးထားသည့် စာရွက်ပိုင်းလေးတစ်ရွက်ကို သူ့ခေါင်းအုံးဖုံးမှာ ပင်းအပ်နှင့်တွယ်ထားတာ တွေ့ရလေသည်။

နောက်မနက် (၉)နာရီမှာ ကိုမျိုးအိပ်ရာကနိုးလာသည်။ “မနက် (၅)နာရီတိတိရှိပြီ။ ထတော့”ဟု ရေးထားသည့် စာရွက်ကို သူနံဘေးက မရီတာခေါင်းအုံးဖုံးပေါ်မှာ တွေ့လိုက်ရလေတော့သည်။

တချို့မိသားစုများမှာ ထိုသို့ တကျက်ကျက်ဖြစ်နေတတ်ကြပါသည်။

သင်တို့သည် အိုသည်ဖြစ်စေ၊ ပျိုသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာ

သည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာသည်ဖြစ်စေ၊ မကျန်းမာ
 သည်ဖြစ်စေ အတူပေါင်းသင်းနေထိုင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါက
 တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထောက်ပံ့ကူညီကြပါဟု အကြံပေးလိုပါသည်။
 သင့် လက်တွဲဖော်ကို ကူညီထောက်ပံ့လေ့မရှိပါက “ငါ
 ဘာကြောင့် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သနည်း”ဟု သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။

ချစ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့တွင် စိတ်၏ခံစားချက် နှစ်မျိုးရှိပါသည် -
 “ချစ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်း” ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်ခြင်းသည် အပျက်
 သဘောဆောင်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးဖြစ်၏။ “စိုးရိမ်ခြင်း”
 သည် ကျွန်တော်တို့၏ခံစားချက်များကို သုံးသတ်ဝေဖန်နိုင်ရန်
 အကောင်းဆုံးနှင့် အရိုးစင်းဆုံးခံစားချက်ဖြစ်ပါသည်။

မသီတာက

“ကျမ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရင် အဲဒါ စိတ်ဆိုးတာပဲ။
 စိုးရိမ်တာမဟုတ်ဘူး။”

ကျွန်တော်တို့ သုံးသတ်ကြည့်ကြပါမည်။

ညက မသီတာခင်ပွန်း ကိုစိုးတစ်ယောက် အိမ်ပြန်လာချိန်
 သူ့ဆီက အရက်နံ့ရော ရေမွှေးနံ့ရောရသည်။ မသီတာ ဒေါသအိုး
 ပေါက်ကွဲလေတော့သည်။ ထမင်းပန်းကန်တွေကို ပေါက်ချသည်။
 ကြမ်းဆောင့်နင်းပြသည်။ နှုတ်ခမ်းစူပြသည်။ သူ ဒေါသထွက်နေ
 သည်။ ဒေါသထွက်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်၏။
 ကိုစိုးတစ်ယောက် နောက်တစ်ယောက်နှင့် တွဲနေလားဆိုသည့်

စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်၏။ “ငါ့ကို အချစ်လျော့သွားပြီလား။” “ငါ့ကို စွန့်ပစ် သွားတော့မှာလား။”

မောင်ထွန်းက “ကျွန်တော် စိတ်ပူရင် စိတ်ပူတာပဲရှိတယ်။”

“စိတ်ပူခြင်း”သည်လည်း “စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ပင်ဖြစ်၏။

“မနာလိုခြင်း”သည်လည်း “ကြောက်ရွံ့ခြင်း”ဖြစ်၏။ လူများက သင့်ထက်သာသွားမှာ ကြောက်နေသည်။ လူများတကာ သင်နှင့် တူလာမှာကို ကြောက်ရွံ့နေသည်။ “ကျွန်တော်တို့ မနာလိုဖြစ်နေပါက ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုအတွက် ကြောက်ရွံ့စိုး ထိတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ စိတ်ဝါတ်ကျခြင်း . . . စသည်တို့၏ နောက်ကွယ်မှ မှောင်ရိပ်ခိုကာ ကြိုးကိုင်နေသောအရာသည် “ကြောက်ရွံ့ခြင်း” ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ချစ်ခြင်း/ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ အရေးပါနေပါသနည်း။

ချစ်ခြင်း/ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန် တော်တို့ ရိုးသားတတ်စေပါသည်။

ကျွန်တော်၏ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်လိုပါက ကျွန်တော် အမှန်တကယ် ကြောက်ရွံ့နေကြောင်း ဝန်ခံရပေမည်။

ကျွန်တော် “ငါ မနာလိုဖြစ်မှာပေါ့။ မင်းကမှ ငါ့ကို ဂရုမစိုက်တာ။”

ထိုသို့ဆိုပါက ကျွန်တော် မနာလိုဖြစ်နေပါဦးမည်။

မနာလိုတတ်တာ ပျောက်ဖို့ဆိုပါက “သူ ရုပ်ချောချောကောင်လေး တစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတာ မြင်လိုက်ရတာနဲ့ ငါ ဘာကြောင့် စိုးရိမ်နေရမှာလဲ” ဟု ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြောနိုင်ပါမှ ဖြစ်ပေမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိုးရိမ်နေမှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ပါက ကျွန်တော်တို့ ယခုလို ပြောနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

“မီးရယ် . . . မီး အိမ်ပြန်နောက်ကျလို့ ကိုယ်စိတ်ဆိုးမိတာက လမ်းပေါ်မှာ မီးတစ်ခုခုဖြစ်သွားမှာကို စိုးရိမ်လို့ပါ။ မတော်လို့ မီးသာ တစ်ခုခုဖြစ်သွားရင် ကိုယ်ဘယ်လိုဖြစ်သွားမယ်ဆိုတာ မတွေးဝံ့ဘူး။ ကို အရမ်းကြောက်တယ်။ အဲဒါ ချစ်လို့ပေါ့။”

ကျွန်တော်တို့၏ စိုးရိမ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ပါက တစ်ပါးသူများကို အပြစ်တင်မှာ မဟုတ်တော့ပါ။ ကျွန်တော်တို့က “ငါစိုးရိမ်နေတာကို မင်းသိစေချင်တာပါ။ မင်းမှားတယ်လို့ ငါ မဆိုလိုပါဘူး။”

“ငါ့ကိုယ်ငါ အမှားကင်းအောင် လုပ်ယူလို့မရဘူး” ဟု လက်ခံမည်။ သည့်အပြင် ကျွန်တော်တို့၏ စိုးရိမ်ခြင်းကိုလည်း နားလည်မည်ဆိုပါက လူများနှင့် အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မည်။

လူတစ်ပါးက သင့်ကို တိုက်ခိုက်လာပါက “အမှန်မှာ သူ စိုးရိမ်နေလို့ပါ” ဟု နားလည်ပေးလိုက်ပါ။ သူ စိုးရိမ်နေပါက “ငါ သိပ်စိတ်ပူစရာ မလိုတော့ဘူး” ဟုသာ ခံယူလိုက်ပါ။



(၉)

**သင့်ဘဝပေးတာဝန်မှာ
ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မဟုတ်ပါ။
သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့သာ ဖြစ်၏။**

(ပြဿနာများပြေလည်သွားစေလိုပါက)
အဖြေများသည် 'ပြင်ပမှာ' မရှိပါ။
'အတွင်းမှာ'သာ ရှိပါသည်။

သင် ပြောင်းလဲပါက

တချို့ရက်များမှာ ရုံးခန်းထဲရောက်သည်နှင့်

“ခုံတွေကလည်း ဖုန်တွေပဲကွာ။”

“ဒီစာရေးမကလည်း အသံပြာပြာပြာပြာနဲ့ ငါးစိမ်းသည် ကျနေတာပဲ။”

“ဟိုကားဒရိုင်ဘာကလည်း အလုပ်ပျင်း လိုက်တာ၊ ကားမောင်းဆို ကားပဲမောင်းတယ်။ ဖုန်တောင်မသုတ်ဘူး။”

“ရုံးရှေ့က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က ကက်စက်သံကလည်း နားကွဲတော့မယ်။ နေဦး၊ တစ်နေ့ကျမှ ငါ လေးခွနဲ့ကို ထုဦးမယ်။”

တချို့နေ့များတွင် ဘတ်စကားပေါ်တက်လိုက်ကတည်းက

“သေခြင်းဆိုးတွေ ငါ့ကို တက်တောင်နင်းသွားတော့မယ် ထင်တယ်။”

တချို့ရက်များတွင် စက်ဘီးစီးလာစဉ်

“သည်ဆိုင်ကယ်သမားတွေ သိပ်ရိုင်းတာပဲ။ ငါ့မှာသာ ပိုက်ဆံရှိရင် ကျောက်ကြိတ်ကားဝယ်စီးပြီး သည်ကောင်တွေကို လိုက်နင်းခြေပစ်လိုက်မယ်။”

တချို့ရက်များတွင် အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်

“ဟာ ဟင်းကလည်း ဆားငံလိုက်တာ။ ဆားအိုးများ

မှောက်ကျထားသလား အောင့်မေ့ရတယ်။”

“ဟေ့ ကလေးတွေ တိတ်တိတ်နေကြစမ်း။ သည်မှာ အဖေထမင်းစားနေတာ မမြင်ဘူးလား။”

“ဟာ ဟိုကြောင် ငါ ပေါက်သတ်ပစ်လိုက်တော့မယ်။”

“အိပ်ခန်းကလည်း ညစ်ပတ်လိုက်တာ။ သည်မိန်းမ တစ်နေ့တစ်နေ့ အိမ်မှာနေပြီး ဘာလုပ်နေလဲ မသိပါဘူး။ ငါကဖြင့် နေ့ရှိသ၍ သူတို့စားဖို့ လုပ်လိုက်ရတာ နွားကျနေတာပဲ။”

စသည်ဖြင့် . . . စသည်ဖြင့် . . .

အိမ်ကနေ (သို့မဟုတ်) မလုပ်မှာ စိတ်မကြည်လင်သော နေ့များမှာ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် သာဓကများဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကြည်လင်နေသည့်နေ့များမှာမူ

ခုံတွေကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သုတ်သည်။ အပြစ်မမြင်မိ။

ပြဿနာမရှိ။

စာရေးမ အသံကိုလည်း မကြားမိ။ သတိမထားမိ။

“ငါ့ကားသမား အမောင်းကျွမ်းသားပဲ” ရင်ထဲမှာ တိတ်တိတ်ပင် ချီးမွမ်းမိသေး။

ကလေးတွေဆူညံနေလို့ မိန်းမက ဆူရင်တောင် “ကလေး ပဲကွာ သည်လောက်တော့ ရှိမှာပေါ့။ ကစားကြပါစေ။”

အိမ်အပြန် မိန်းမကိုတွေ့ရင် “မိန်းမရေ မောပြီလား။ ကိုယ်ဘာကူလုပ်ပေးရမလဲ”။ ချစ်ပြနေလိုက်တာ။

. . . စသည်ဖြင့်

“အရာရာကို သည်းခံနိုင်သည်။ အပြစ်မမြင်မိ။ ကျေနပ်

နေမိသည်။”

လောကကမ္ဘာကြီးသည် ကြေးမုံပြင်မှန်သားတစ်ချပ်ဖြစ်
ပါသည်။ ထိုမှန်ကြီးအရှေ့မှာရပ်ကာ “သင့်စိတ်တွင်းမှ ခြေအနေ
များကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။”

ထို့ကြောင့် “မိမိပြင်ပမှ အရာများကို အာရုံစိုက်နေခြင်း
ဖြင့် သင့်ဘဝကြီးကို မတည်ဆောက်နိုင်ပါ”ဟု။

လမ်းမပေါ်မှာ စက်ဘီးစီးသွားတိုင်း ကားမောင်းသမားတွေ
ဆိုင်ကယ်သမားတွေ၊ လမ်းလျှောက်သတွေ စည်းကမ်းမလိုက်
တာကြောင့် လမ်းပြောင်းပစ်၍ ထူးမည်မဟုတ်ပါ။

အလုပ်မှာ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အတင်းပြောတတ်
တာကြောင့် အလုပ်ပြောင်းပစ်၍ လွတ်မည်မထင်ပါ။

ကျွန်တော်တို့အများစုတွေ့တတ်သည့်အတွေးက “အလုပ်
အဆင်မပြေရင် အလုပ်ပြောင်း။ မိန်းမနှင့် အဆင်မပြေရင် မိန်းမ
ပြောင်း။”

အလုပ်အဆင်မပြေ၍ အလုပ်ပြောင်းခြင်းဖြင့် တစ်ခါ
တစ်ရံ အဆင်ပြေသွားတတ်ပါသည်။

သို့သော် “သင့်ကိုယ်သင် မပြောင်းပါက အခြေအနေ
ဘာမှ ထူးခြားလာမည်မဟုတ်ပါ။”

ဗီယက်နမ်လူမျိုး ကက်သလစ်ဆရာတော်ကြီး ဖရန်စစ်
ဇေးဗီးယားသည် ကွန်မြူနစ်အစိုးရလက်ထက် ၁၉၇၅ ခုနှစ်မှာ
(၁၃) နှစ်တိတိထောင်ကျပါသည်။ ထိုအတောအတွင်း (၉)နှစ်လုံး
လုံး မည်သူနှင့်မှ တွေ့ခွင့်မပေး၊ မည်သူနှင့်မှလည်း စကားမပြော

ရဘဲ တစ်ပါးတည်း အမှောင်တိုက်အသွင်းခံရပါသည်။ ထောင်စောင့်က ထမင်းအသီးနှင့် ရေကို အချုပ်ခန်း၏ အပေါက်သေးသေးလေးမှ ထည့်ပေး၏။

ထောင်ထဲမှာရှိစဉ် ဆရာတော်ကြီးသည် ဘုရားကို တိုင်တည်ကာ “အိုဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်ကို ကယ်တော်မူပါ။ ထောင်စောင့်တို့၏ စိတ်နှလုံးကိုလည်း ပြုပြင်တော်မူပါဘုရား” ဟု ဆုတောင်းလေ့ရှိ၏။

သည်လိုနှင့် ကြာလာသောအခါ ဆရာတော်ကြီးသည် သူ့ဆုတောင်းမေတ္တာကို ပြင်ဆိုသည်။ “အိုဘုရားသခင် တပည့်တော်ကို ပြုမူသူများအား သနားတော်မူပါ။ သူတို့အပြစ်ကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ သူတို့ကို ကောင်းချီးပေးတော်မူပါ။ တပည့်တော်၏ စိတ်နှလုံးကိုလည်း ပြုပြင်တော်မူပါအရှင်ဘုရား”။

ထိုအချိန်မှစ၍ ဆရာတော်ကြီးသည် သူ့လွတ်ရက်ကို စောင့်နေခြင်းထက် ထောင်ထဲမှာ နေရတာကို လက်ခံလာနိုင်ခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်အခြေအနေမှာပဲ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေရောက်နေ၊ ထိုနေရာမှာ ရှိနေခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ သင်ခန်းစာများ သင်ယူတတ်မြောက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ “ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ထိုနေရာထိုအခြေအနေမှာ ရောက်နေရပါသည်။”

ကျွန်တော်တို့ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာမှ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေဖို့ ဆုတောင်းနေခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် မပြောင်းလဲသ၍ ထိုအခြေအနေသည်

လိုအပ်နေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ မသူဇာဟန်သည် သူ့အိမ်မှာ အဆင်မပြေဖြစ်
နေပါက “သူမ”က အစပြုပြီး ပြောင်းလဲရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

မမိုးမိုးက

“အိုအရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မ၏ ခင်ပွန်းကို ပြုပြင်
ပြောင်းလဲပေးတော်မူပါ။ သူ ပြောင်းလဲပါက တပည့်တော်မ
စိတ်ချမ်းသာပါပြီဘုရား။”

“မမိုးရေ မှားနေပြီ။

မမိုးမိုးခင်ပွန်း ကိုစိုးသူတစ်ယောက် သူ့စိတ်ကြိုက်ဖြစ်
မလာပါ။ သူ ပြောင်းလဲမလာပါ။ မမိုးမိုးက ကိုစိုးသူကို တရားဝင်
လက်မှတ်ထိုးကာ ပြတ်စဲပစ်လိုက်တော့သည်။

နောက်တစ်နှစ်တွင် မမိုးမိုးတစ်ယောက်

“အိုအရှင်ဘုရား တပည့်တော်မ၏ခင်ပွန်း ကိုတိုးမောင်ကို
ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးမှသာ တပည့်တော်မ စိတ်ချမ်းသာပါမယ်
ဘုရား” ဟု ဆုတောင်းနေပြန်ပါတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့က “တပည့်တော်မှာ ဘာမှပြောင်းစရာမရှိ
ပါဘူး။ တပည့်တော်၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်းကသာ
ပြောင်းရမှာပါ။ သူတို့ကို ပြုပြင်ပေးတော်မူပါ”ဟု မေတ္တာပို့
နေသ၍ ကျွန်တော်တို့ နားမလည်သေးကြောင်း သက်သေပြနေ
ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်ရမည့် ဆုတောင်းမေတ္တာက “တပည့်
တော်ကို ပြုပြင်တော်မူပါ။ တပည့်တော်၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း

အဝန်းနှင့် အခြေအနေကြောင်းကြောင်းပေါ်မှာထားသည့် တပည့် တော်၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ခံယူချက်တို့ကို ပြောင်းလဲနိုင်စေပါ ဘုရား” ဟု။

ကျွန်တော်ပြောနေသည့် အချက်ကို သင် သံသယဖြစ်နေ ပါက ရူပလောကမှ သာဓကများကို ဥပမာပေးလိုပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း (၃၀၀)ကျော်က နျူတန်က “အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် မပြောင်းမလဲနိုင်သော အဖြစ်ခြေမှာ ရှိနေကြသည် (*"All objects have a defined, unchanging reality"*. Newton)။

သို့သော် ယနေ့အချိန်တွင် ကွမ်တမ်သီအိုရီနှင့် တိုင်းစင်းဘု(ခ)တို့၏ အဆိုမှာ “အရာဝတ္ထုတိုင်း၏ အဖြစ် အခြေနေသည် သူ့ကို လေ့လာသူအပေါ်မူတည်ကာ အမြင်ကွဲ နိုင်သည် (*"The nature of a thing is actually altered by its observer."* Newton & Heisenberg)။

“သင်၏ နိစ္စဓူဝအသက်တာမှာရော ဘယ်လိုသဘောရ ပါသလဲ။”

အထက်ကပြောခဲ့သည့် “အရာတစ်ခု၊ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားတစ်နေရာသည် သူနှင့်ပတ်သက် ဆက်နွှယ်နေသူအပေါ်မူတည်ကာ ပြောင်းလဲသွား၏” ဆိုသည့် ရူပဗေဒ သီအိုရီအတိုင်းဆိုပါက မည်ကဲ့သို့သဘောရပါသနည်း။

ထို့ကြောင့် “သင် တွေးမြင်ယူဆတတ်သည့် အထင်အမြင် များကို ပြောင်းပါက သင့် ဘဝအသက်တာလည်း ပြောင်းသွားပါ

လိမ့်မည်။” (*“As you change your thinking, your life will change.”*)

သင့်ဘဝသည် သင့်အတွင်းမှာမူတည်ပါသည်။ မည်သူ တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ်မှ မူမတည်ပါ။ သင်ရွေ့ရှားပါက ကမ္ဘာကြီး လည်း လိုက်ရွေ့လာပါလိမ့်မည် (When you move the world moves.)။

သင့်ဘက်က ပြောင်းလဲသလောက် သင် ပတ်သက်ဆက် နွယ်နေရသူများ ပြောင်းလဲနေပေလိမ့်မည် (To the extent that you change, the other players in your life change - or are replaced by new player.)။ သို့မဟုတ်ပါက ပတ်သက် ဆက်နွယ်ရသူအသစ်တို့နှင့် ထို့နည်းတူစွာ ပြန်ဆုံနေရပါလိမ့် ဦးမည်။ သူတို့သည် သင့်ကို ဘဝသင်ခန်းစာများ သင်ပြပေးနေ သကဲ့သို့ သင်ကလည်း သူတို့ကို သူတို့ဘဝသင်ခန်းစာများ သင်ပြ ပေးနေပါသည်။

လူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် “ကျွန်တော် တို့ဘက်က ပြောင်းလဲမှ အစပြေလည်ပါမည်။ လူများတကာကို ပြောင်းလဲအောင် ကြိုးစားနေခြင်းဖြင့် အလုပ်မဖြစ်ပါ (In relationships: Working on yourself works, and trying to change other people doesn't.)။”

ကမ္ဘာကြီးက ပြောင်းလဲဖို့မလို့ပါ။

သီတင်းနှစ်ပတ်လောက် ဆေးရုံတက်ရပြီး အိမ်ပြန်လာ

ခဲရတာမျိုး ကြုံဖူးမှာပါ။ သစ်ပင်လေးတွေကလည်း စိမ်းလို့စိုလို့။
ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်မိတော့လဲ ကောင်းကင်ပြာပြာကြီးက
ကြည်နူးစရာ။ အိမ်လေးကလည်း နေချင်စရာ။ အစစအရာရာက
လှနေကြပါသည်။

ရပ်ဝေးကို ခရီးထွက်သွားရာက ပြန်လာခဲ့စဉ်က သင်
မည်သို့ ခံစားခဲ့ဖူးပါသနည်း။

အိမ်အဝင်တံခါးပေါက်က စောင့်နေသူတွေကို လမ်းပေါ်
ကနေ လက်ဝှေ့ရမ်းပြီး နှုတ်ဆက်မိပါမည်။ ခွေးလေးက ကြီးလာ
လိုက်တာ။ ချစ်စရာ။ အိမ်ရှေ့မြက်ခင်းလေးကလည်း စိမ်းစိမ်း
လေးမို့ လှလိုက်တာ။

ငယ်ငယ်က မိတ်ဆွေကို အကြာကြီးနေမှ ပထမဆုံးအကြိမ်
ပြန်ဆုံရစဉ်ကလည်း သင် မည်သို့ခံစားခဲ့ဖူးပါသနည်း။ အရမ်း
ကြည်နူးဝမ်းသာ ဖြစ်မိမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

အထက်က ဥပမာမျိုးကြုံတွေ့တိုင်း သင့်ဘဝကြီးကို သင်
အားရနေမိပါမည်။

မိသားစု၊ မြက်ခင်း၊ ခွေးကလေး၊ ကောင်းကင်ပြာပြာတွေက
ပြောင်းလဲသွား၍ ကျွန်တော်တို့ ထိုသို့ခံစားရခြင်း မဟုတ်ပါ။
ကြည်နူးခြင်းသည် အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားခြင်းကြောင့် ခံစား
မိလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တစ်ခုခုရရှိပိုင်ဆိုင်ရခြင်းမှ
ရရှိခြင်းမဟုတ်ပါ။ တစ်ခုခု ပေးစွန့်လိုက်ရခြင်းမှသာ ခံစားရခြင်း
ဖြစ်၏။ - သင့်ကို အကျိုးမပြုသည့် ဟောင်းနွမ်းသော အတွေး

အထင်တစ်ခုကို စွန့်လိုက်သောကြောင့် သင် ကြည်နူးမိပါလိမ့်မည်။

“အဲသည်လူရဲ့ ပါးစပ်ကြီးက ရေမြင်းနဲ့တူလိုက်တာ။” ‘

‘ဟိုလူ ကြည့်စမ်းပါ။ ငါးရဲ့ပြာလူး။” “သွားကလည်း ခေါလိုက်တာ။” “အရုပ်ဆိုးမှဆိုး။”

“အဲသည်လူက နေရာတကာ စပ်စုတတ်တယ်။”

“ဟိုမိန်းမသိသွားရင် တစ်ရပ်လုံးသိတာနဲ့ အတူတူပဲ။”

စသဖြင့် တစ်ပါးသူများ၏ အားနည်းချက်များကို ခေါင်းထဲမှာထည့်ထားပါက သင့်စိတ် အေးချမ်းမှုကိုသာ ထိခိုက် နေလိမ့်မည်။

နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှုလည်း သင့်မှာ စွဲကပ်လာနေပေမည်။

ထိုအခါ “သည်ကမ္ဘာကြီးနဲ့ သည်လူတွေ တစ်ခုမှ မဟုတ်ဘူး” ဟု သင့်ကိုယ်သင် အတည်ပြုနေလိမ့်မည်။

လူတွေကို - မျက်စိပဲစွေစွေ၊ ဆင်းရဲမွဲတေတေ၊ ကြွက်နို့ပဲထူထူ၊ ဝမ်းဗိုက်ပဲ ပူပူ၊ သွားပဲခေါခေါ၊ အပြောလည်း ပေါပေါ - အရှိုအတိုင်း လက်ခံဖို့ သင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါက ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးရော သင်ရောက်နေသည့် နေရာပါမကျန် အားလုံး တစ်မျိုးဖြစ်သွားပါမည်။

“သင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်နိုင်ပါမည်နည်း။”

သင် မည်သူနှင့်ပဲ ရှိနေပါစေ

“သူက ဘယ်လို။”

“ငါက ဟိုလို။”

“မှားတာက သူ။”

စသည်ဖြင့် မသတ်မှတ်ပဲ နေနိုင်ပါသည်။

သင့်နှင့် ပတ်သက်လာသော နေရာ၊ အဖြစ်အပျက်၊ လူနှင့် အခြေအနေများကို “ကောင်းတယ် ။” “ဆိုးတယ်” ဟု မသတ်မှတ်ဘဲ နေနိုင်ပါသည်။

“ငါ့ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်က စိတ်နှလုံး အေးချမ်းဖို့ပဲ” ဟု မိမိကိုယ်ကို သတိပေးရင်း အရာရာကို အရင်ကနှင့်မတူအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။

ကိုဖိုးပါက

“ခင်ဗျားပြောတာက ဟုတ်သလိုပဲ။ ကျွန်တော့် မိန်းမ ရှိနေသ၍ ခင်ဗျားပြောသလို ကျွန်တော် လုပ်နိုင်မယ်မထင်ပါ ဘူးဗျာ”။

“ကိုဖိုးပါရေ လူတစ်ယောက်ရဲ့ (Maturity) ရင့်ကျက်မှု ဆိုတာ သူ့အတွေးအထင်တွေ၊ သူလုပ်နေကိုင်နေတာတွေအတွက် တာဝန်မယူဘဲ၊ လူများကို လွဲချနေတာကို မခေါ်ဘူးခင်ဗျ။”

သင့်ဘေးပတ်လည်မှာ ကောင်းတာလှတာတွေကို မြင် တွေ့အောင်ကြည့်ပါ။ သင့်ဆီက အကောင်းတွေအလှတွေကို ပိုပြီး မြင်လာပါလိမ့်မည်။ (Look for beauty in those around you and you will find more within yourself.)

သင် လူတွေကို မြင်တွေ့ရာမှာ သူတို့ဖြစ်ရှိနေသလို မြင်လေ့မရှိတတ်ပါ။ သင် ဖြစ်နေသလိုသာ မြင်တွေ့လေ့ရှိ ပါသည် (You see people not as they are but as you are.)။

ကမ္ဘာကြီးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားချက်များသည် အမှန်တွင် သင့်ကိုယ်သင် တွေ့ကြုံခံစား နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည် (Your experience of the world is actually you experiencing yourself.)။

ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရှေ့မှာ မိမိကိုယ်ကို ဟိုလှည့် သည်လှည့် ကြည့်ရင်း “ကိုယ်မြင်ချင်တာ မတွေ့ရသဖြင့် မှန်ကို အပြစ်ဖို့နေလို့ အလကားသာဖြစ်၏ (If you don't like what you are seeing, blaming the mirror doesn't help.)။

“သင် ပြောင်းလဲမှ အစပြေလည်ပါမည်။ ကမ္ဘာကြီး ပြောင်းလဲအောင် ကြိုးစားနေခြင်းဖြင့် အလုပ်မဖြစ်ပါ (Working on yourself works, and trying to change the world doesn't.)။”

သင် တစ်ယောက်တည်း မနေနိုင်ပါ။

ကက်သလစ်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးက “သင့် ဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံပတ်သက်လာတိုင်း မွန်မြတ်သော တွေ့ဆုံခြင်းဟု ခံယူပါ။ သူ့ကို သင်ကြည့်သလို၊ သင့်ကိုယ်သင် မြင်တွေ့လိမ့်မည်။ သူ့ကို ပြုမူဆက်ဆံသလို၊ သင့်ကိုယ်သင် ပြုမူ လိမ့်မည်။ သည်အချက်ကို ဘယ်သောအခါမှ မမေ့နှင့်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် သူ့ဆီမှာ သင့်ကိုယ်သင် ရှာတွေ့သလို၊ သူ့ဆီမှာပဲ သင့်ကိုယ်သင် ပျောက်ဆုံးနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏” ဟု ဆုံးမပါသည်။

စကြဝဠာကြီးသည် ကျွန်တော်တို့ထင်ထားတာထက်ကို ပိုပြီး အံ့ဩဖွယ်ရာများ လုပ်ပေးနိုင်စွမ်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး အတူနေလူသားတွေဆီကနေ သင်ခန်းစာများ အချိန် မရွေး သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်အောင် သူက ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် စီစဉ်ပေးတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားဓမ္မများ၏ အဆုံးအမက “ကျွန်တော် တို့လူသားများအားလုံးသည် တစ်မိသားစု တစ်သိုက်တစ်မြုံတည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သင်၏ အောင်မြင်ခြင်းသည် ကျွန်တော်၏ အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့် ဝေဒနာသည် ကျွန်တော့်ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။”

ခက်ကောင်းခက်ပါမည်။ သို့သော် “ကျွန်တော်ပြောင်းလဲ လျှင် အားလုံးပြောင်းသွားမည်”ဆိုသည့် အဆိုသည် မှန်တာကို တွေ့မြင်ပါလိမ့်မည်။

ကားယွန်း၏ “အချိန်ကိုက်ဖြစ်ခြင်း” သီအိုရီအရ “အဖြစ် အပျက်နှစ်ခုသည် အချိန်ကိုက်နေရာကိုက် တွေ့ဆုံဖြစ်ပျက်လာပါက ရည်ရွယ်ထားမှုကြောင့်သာ ဖြစ်၏။ မတော်တစ်ဆကြောင့် မဟုတ်ပါ”ဟု ဆိုပါသည်။

- ထိုအဆိုကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံမည်ဆိုပါက
- ◆ ကျွန်တော်တို့ ဘဝများသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။
- ◆ အဖြစ်အပျက်တိုင်းနှင့် ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်ရာ များမှာလည်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။
- ◆ ကျွန်တော်တို့သည် သူတို့၏ “သားကောင်”သဖွယ် ခံစား

သင် လူတွေကို မြင်တွေ့ရာမှာ
အရှိအတိုင်း မြင်လေ့မရှိတတ်ပါ။
သင် ဖြစ်နေသလိုသာ
မြင်တွေ့လေ့ရှိပါသည်။

မနေပါ။

အထက်ကသီအိုရီကို သင် သဘောတူချင်မှ တူပေမည်။ သို့သော် မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ သေချာပေါက်မှန်ကန်နေသည့် အချက်မှာ “မိမိကိုယ်ကို တစ်ပါးလူတွေဆီမှ ခွဲခြားနေသ၍ ထိုသူ တို့ကို အပြစ်ဖို့ အပြစ်တင်နေပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်သိုက်တစ်ဝေးတည်းအဖြစ် ခံယူထားပါက ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ရော တစ်ပါးသူများအတွက်ပါ တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။

ယခုလို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

သင်သည် စကြဝဠာကြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ချင်သည်။ ထို သင့် စကြဝဠာထဲက ကမ္ဘာဂြိုဟ်ပေါ်မှာ လူတွေကို ထားမည်။ ထိုလူ တွေကို မိုးရွာခြင်း၊ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့ကို ရင်နှင့်အမျှ ခံစားစေမည့် “သားကောင်” ဖြစ်စေမည်လား။ သို့တည်းမဟုတ် အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းမှာ ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင် စေချင်ပါမည်လား။

ကျွန်တော်တစ်ခု သတိထားမိပါသည်။ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာ နေသူများနှင့် အောင်မြင်နေသူတိုင်းသည် ထိုကဲ့သို့ မိသားစု စိတ်ဓါတ် ထားတတ်သူများဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တွေ့ကြုံလာသည့် အခြေအနေတိုင်း လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မိမိဘဝအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် သတင်းစကား များအဖြစ် ခံယူတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခြေအနေတိုင်းကို မိမိ ဖြစ်စေချင်သည့် ဆန္ဒနှင့် တစ်ထပ်တည်းဖြစ်အောင် လုပ်ယူတတ် ကြသည်။

ထို့ကြောင့် စွမ်းရည်အမြင့်ဆုံးရောက်အောင် လုပ်ဆောင် တတ်ကြသူများသည် “လူ့ဘဝဆိုတာ ထိထိုးရသလိုပါ” ဟူသည့် အဆိုကို လုံးဝလက်မခံတတ်ကြပေ။

“ကျွန်တော့်ဘဝသည် မည်သို့မည်ပုံဖြစ်ရမည်ဟူ ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်း ထားခြင်းခံရပါသလား။”

“ကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးခံရခြင်း (Predestiny ” နှင့် “ကံကြမ္မာငင်သည့်အတိုင်း (fate)” တို့သည် ဘဝမှာ အမှန်ဖြစ်နေ ပါသလား။

လူသားရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မည်ဆိုပါက “မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မည်လား” သို့မဟုတ် “သူ့ဖါသာသူ ဖြစ်စေ မည်လား” ဆိုသည်တို့သည် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုဖြစ်နေ ကြပါမည်။ သဘာဝလဲကျပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်တက် ကြပါမည်။

အဆင့် ၁) ကျွန်တော်တို့မှာ ပန်းတိုင်သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိပါ။ လူ့ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ကံဆိုသည့် ဇာတ်ဆရာ စေရာ အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ကပြနေရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် တို့၏ ဘဝပန်းတိုင်သည် သူနှင့်အတူ ရောပါသွားလေတော့၏။ (ဤသည်မှာ လောက“သားကောင်” စိတ်ထားဖြစ်သည်။)

အဆင့် ၂) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အဓိကထားသည်။ ရည်မှန်းချက်ကို မျက်ခြေမပြတ်စေဘဲ၊ စံနစ်တကျလုံ့လစိုက်ထုတ်

ကာ ဆုလာဘ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

(ဘဝမှာ ရည်မှန်းထားသည့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသော်ငြားလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ထိုပန်းတိုင်များသည် ကျွန်တော်တို့ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ကြပါ။)

အဆင့် ၃) မိမိကိုယ်ကို အဓိကထားသည်။

လက်ရှိအချိန်ကို အကောင်းဆုံးလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ထင်ထားတာထက်ပင် ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ပိုမိုရရှိလာအောင်လုပ်နိုင်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ တွေ့လာရသည်။

ရည်မှန်းချက်များ ထမြောက်အောင်မြင်ရန် အချိန်အခါ ကောင်းနှင့် ကျားကုတ်ကျားခဲဖွဲ့တို့ အချိုးကျကျပါဝင်ရမည်ဟု ကျွန်တော်တို့ သိလာပါသည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ကုန်ခြင်းတို့အစား တစ်ခြား ရွေးချယ်စရာများ ရှိနေသေးကြောင်း ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့လာသည်။

ထိုကဲ့သို့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုများရရှိလာပါက လှိုင်းတံပိုးပြင်းထန်ချိန်တိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားလိုစိတ်များ မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံး တဖွားဖွားပေါ်လာနေပေမည်။

အဓိပ္ပာယ်က

ပြောင်မြောက်ထူးခြားသော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုတည်း နှင့် ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် ကျွန်တော်တို့မလုပ်နိုင်ပါ။ ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင်လုပ်ဖို့ရာ သေးငယ်သောလုပ်ဆောင်မှုကလေး များတွင် သူတို့၏အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်တွေ့နိုင်ရပါမည်။

ကိုစောမှာ ငွေသိန်းနှစ်ရာ ရှိ၏။ သူက

“သည်ငွေတွေ ဘာလုပ်ရမှာလဲ”။

နုနုငယ်သည် ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရာထူးတိုးနေသည်။ မနေ့ကပင် မန်နေဂျာဖြစ်လာသည်။

သူက

“အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်မှာလဲ”။

မရီတာ သားဦးလေးမွေး၏။ သို့သော် သူမ ထင်သလောက် မပျော်ရွှင်နိုင်ပါ။

အဓိပ္ပာယ်စစ်စစ်သည် ငွေသိန်းနှစ်ရာမှာသော်လည်းကောင်း၊ မန်နေဂျာရာထူးမှာသော်လည်းကောင်း၊ မိခင်ဖြစ်လာခြင်းမှာသော်လည်းကောင်း မရှိပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်စစ်စစ်သည် လက်ရှိအချိန်မှာသာ ရှိပါသည် ။

“ဟိုမှာ”ရောက်နေခြင်းသည် “သည်မှာ”ရှိနေခြင်းထက် ပိုမကောင်းပေ (Being "there" is no better than being "here".)။

ထို့ကြောင့် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရှာဖွေလိုပါက လက်ရှိအချိန်ကို အာရုံစိုက်ပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကောင်းခြင်းသုခများကို လက်ရှိအချိန်မှာသာ သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

(မေ ၂၃၊ ၂၀၀၃)



ကျမ်းကိုး

- ၁။ Andrew Matthews, *Follow Your Heart, Finding Purpose in Your Life and Work* (Seashell Publishers, 1997)
- ၂။ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking* (Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1978)
- ၃။ Mridula Agarwal, *Be Positive, Think Positive* (Rupa.Co., New Delhi, 2005)
- ၄။ Dero Pederro, *Living Alive*, (Pederocommunications, 2002)
- ၅။ M. Scott Peck, M.D, *The Road Less Traveled*, (M.Scott Peck, M.D., 1978)
- ၆။ Napoleon Hill, *The Master Key to Riches*, (Ballantine Books, New York, 1982)

“ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံဖြစ်ရမယ်” ဆိုသည့်ခံယူချက်များ နည်းလေလေ၊ ဖြစ်လာသမျှကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ လွယ်ကူလေဖြစ်ပါသည်။

ကိစ္စတစ်ခုခုမှာ အမှန်ဖြစ်နေတာက “အဆင်မပြေခြင်း (inconvenient)” သာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ပေးလေ့ပေးထရှိသည့် အကြောင်းပြချက်က “မဖြစ်နိုင်ပါဘူး (impossible)” ဟု။

“သင့် အတွင်းစိတ်နှလုံးသည်ပွတ်မှ ထွက်လာသည် ညွှန်ကြားချက်ကဲ့သို့လျှင် သင် မှီခိုအားကိုးနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုကြည့်ပါက “နှလုံးသား ဓေရာသို့သာ လိုက်လျှောက်ပါ” ဟု။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရှင်သန်ခွင့်သည် သင် နှစ်သက်မြတ်နိုးတာကို လုပ်ကိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) “နှလုံးသားဓေရာသို့ လိုက်လျှောက်ခြင်း” မှာသာရှိပါသည်။

မိမိတို့ စိတ်ကူးအိပ်မက်များအကောင်အထည်ပေါ်နိုင်သူများထံမှ အတုယူစရာပုံစံကတော့ - အများကြီးနောက်ကျနေပါပြီဟု ပြောလောက်သည့် ခရီးအဝေးကြီးကနေ စလုပ်ကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည် (They often start from a long way behind)။

“ငါ သည်ဟာလုပ်မယ်။ ဘယ်လောက်ခက်ခဲ ငါ ဂရုမစိုက်ဘူး (“I will do this thing. I don't care how hard it is.”) ဟု သင် ပြောနိုင်ပြီဆိုပါလျှင် “ဘဝက သင့်ကို အားပေးထောင့်ပုံနေပါလိမ့်မည် (“Life then starts to support you.”)။”