

www.burmeseclassic.com

ဖေမြင့်



BURMESE
CLASSIC
.COM

အောင်မြင်မှု ချမ်းသာသုခ

လူသည် မိမိဘဝကိုမိမိပြဋ္ဌာန်း၏။
ဘဝတစ်ခု၏ ကောင်းခြင်းဆိုးခြင်းသည်
သက်ဆိုင်သူလူတစ်ဦးချင်းပေါ်၌ မူတည်၏။
သင်ကောသင့်ဘဝကို မည်သို့ဖန်တီးမည်လဲ။
ပေါ့ပေါ့နေပေါ့ပေါ့စားရင်း နံချာနိမ့်ကျစွာ
ကုန်ဆုံးစေမည်လား။
မိမိဘဝကိုမိမိ အမြင့်မားအပြောင်မြှောက်ဆုံး
တည်ဆောက်သွားမည်လား။

နှင့်

မနုဉ္ဇူ



တတိယအကြိမ်

www.burmeseclassic.com

ဖေမြင့်

အောင်မြင်မှု
ချမ်းသာသုခ
နှင့်
နေ့စွဲ

BURMESE
CLASSIC
.com

DENIS WAITLEY နှင့် RENI L. WITT တို့
ပူးတွဲရေးသားသည့် THE JOY OF WORKING:
The 30 day system to Success, Wealth &
Happiness on the Job အမည်ရှိ ကျမ်းကို
ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆို ပြုစု ရေးသားသည်။

- အမှာစကား

အခန်း ၁။ မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်း

၁

သူတစ်ပါးကို အထင်မသေးနှင့်၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်မသေးနှင့်၊
မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းဟူသည်မှာ၊ သူတစ်ပါး၏ လေးစားမှု၊
စိတ်တိုင်းကျသော အလုပ်တစ်ခု၊ အရှုံးစိတ်သန်သူများ၊ အောင်
မြင်သူ၏ စိတ်၊ အသံအတားအဆီးကို ရှိုးဖျက်သူ၊ လက်တွေ့
လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၂။ တစ်ကိုယ်တည်း ပြောစကား

၁၃

စိတ်အာရုံထဲက ဗွီဒီယိုတိတ်တွေ၊ အောင်မြင်မှု စိတ်အစွဲ၏ ရုပ်
ပိုင်းအာနိသင်၊ အောင်မြင်မှုပုံရိပ်များကိုသာ ပြန်လှန်ကြည့်ရှုပါ၊
လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၃။ အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်

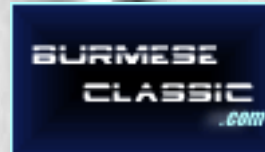
၂၁

အကောင်းမြင်စိတ်က ပေးသည့် သဘာဝ အားဆေး၊ အောင်ပွဲ
သံသရာ (သို့) အောင်မြင်သူစက်ဝိုင်း၊ စိတ်ထက်သန်မှုသည် ကူး
စက်တတ်၏၊ အဆိုးမြင်စိတ်၏ ဖျက်ဆီးစွမ်းအား၊ သင်သာလျှင်
တာဝန်ခံဖြစ်သည်၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အကောင်းဆုံး
မြင်တတ်ပါ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်
အချို့။

အခန်း ၄။ အိပ်မက်မှသည်

၃၃

အိပ်မက်မက်ရုံသက်သက်သာ ဆိုလျှင်၊ ပန်းအိုးထဲတွင် သစ်ပင်
စိုက်သူများ၊ အိပ်မက်ကြီးကြီး မက်ပါ၊ ထို့နောက် ပြုစုပျိုးထောင်
ပါ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့် အချို့။



စာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်း
ကြိုတင်ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
[၅၁/၉၉ (၁)]

စာအုပ်စာတမ်း မျက်နှာပုံ
ကြိုတင်ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
[၁၂၁/၂၀၀၁ (၂)]

မျက်နှာပုံပန်းချီ
ဘဌေးကြည်

မျက်နှာပုံပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ရွှေ (၀၂၀၇၉) သုခပုံနှိပ်တိုက်
၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈) စာပေလောကပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း
တတ်ယအကြိမ်
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ထုတ်ဝေခြင်း
၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ

ထုတ်ဝေသူ
ဦးမေမြင့်(မေမြင့်စာပေ) (၀၂၂၅၉)
၅၁၆၊ အဝေရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အခန်း ၅။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်း

၄၃

ဦးတည်ချက်ရှိလျှင် စွမ်းအားရှိသည်။ တိကျသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရွေးချယ် ချမှတ်ရန် နည်းလမ်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၆။ စီမံကိန်း ချမှတ်ခြင်း

၅၃

မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများသည် အဆိုးရွားဆုံး ရန်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ မဟာအောင်မြင်မှုကြီးအတွက် အောင်ပွဲငယ် အဆင့်ဆင့်၊ ပထမဆုံး ချမှတ်ထားသည့် လုပ်ငန်း အစီအစဉ် မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် ၎င်းကိုပင် ထပ်၍ ထပ်၍ ကြိုးစားကြည့်ပါဦး။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၇။ မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လ

၆၇

ဘောလုံးသမား၏ တိုက်စစ်စိတ်ဓာတ်၊ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့် စိတ်၊ ဇွဲဆူအဖြစ် ချီးမြှင့်ခံရသည့် စိန်တစ်လုံး၊ လင်ကွန်း၏ မဆုတ်မနစ်သော စိတ်ဇွဲ၊ ဟမ်ဘာဂါသူဌေး၏ စကား၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၈။ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း

၇၉

ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းဟူသည်၊ ပင့်ကူမျှင်နှင့် သံမဏိကြိုး၊ အလုပ်ဟူသမျှ လုံ့လစိုက်ထုတ်ရစေခြင်း ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်မှု ကျွမ်းကျင်သည်၊ လေ့ကျင့်သူများ အောင်မြင်ကြသည်၊ စိတ်အာရုံတွင်းက စည်းကမ်းကျသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၉။ မိမိကိုယ်ကို အမြင့်ဆုံး မျှော်လင့်ထားပါ

၉၁

မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဘက်သို့ မျှော်လင့်တက်သော စိတ်၊ ဘဝဟူသည် မိမိဆန္ဒရှိသလို ဖြစ်တတ်သည်။ သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် မျှော်လင့်ထားသည့် အမြင့်ဆုံး အဆင့်ထက် ဘယ်သောအခါမှ တက်မလာနိုင်ပါ။ ရုံးလုပ်ငန်းသည် ပါမောက္ခဘဝသို့ ဖြစ်

နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးကို မျှော်မှန်းပါ။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၁၀။ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်မှု ဖြစ်ပါစေ

၁၀၁

မိမိမှာ ရှိသည့် အစွမ်းအစကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်ခြင်း၊ အစွမ်းအစ နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ အစွမ်းအစ သို့မဟုတ် ငွေစာ၊ မွေးရာပါ အောင်မြင်သူများ၊ အလုပ်၏ အကျဉ်းသားများ၊ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန်မြူခြင်း၊ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပါ။ လေ့ကျင့်မှု တိုးတက်သည်၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့် အချို့။

အခန်း ၁၁။ ထမြောက်အောင်မြင်မှု

၁၁၉

မိမိအောင်ပွဲကို မိမိ ပီတိပင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ပြီး စိတ်မချမ်းသာ နိုင်ကြသူများ၊ အမြင့်မားဆုံး စွမ်းဆောင် အောင်မြင်မှု၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၁၂။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း

၁၂၉

ဘဝဟူသည် ကိုယ်ထုကိုယ်ထ လုပ်ငန်း တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၁၃။ အခွင့်အလမ်း

၁၃၉

အခွင့်အရေးဟူသည် တံခါးခေါက်၍ လာသလော၊ အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်အခါတွင် မြင်လာမည်နည်း၊ ရုပ်ဖျက်၍ လာသော အခွင့်အရေး၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၁၄။ အလိုက်သင့် ပြုနိုင်သော စွမ်းရည်

၁၄၉

ဒိုင်နိုဆော့လို မဖြစ်စေနှင့်၊ ကြွက်နှင့်ဝက်ပါ၊ သည်အတိုင်း ရပ်ကြည့်မနေပါနှင့် တစ်ခုခု ထလုပ်ပါ။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၁၅။ နေဆော်မှု ၁၅၉

ရယူလိုသော ဆန္ဒ၏ နေဆော်မှု၊ တစ်ခုတည်း၌ စုစည်းသည့် နေဆော်မှု၊ နေဆော်မှုနှင့် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၁၆။ တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ် ၁၆၇

စိတ်ကျန်းမာရေး၏ သော့ချက်၊ ဖရဲပင်စိုက်လျှင်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်၊ သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် သင် တာဝန်ယူရလိမ့်မည်၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၁၇။ ဦးစားပေး ရွေးချယ်ခြင်း ၁၇၅

ဦးကျောက်ထဲက ဦးစားပေး ရွေးချယ်မှု စနစ်၊ နေ့စဉ် အလုပ်စာရင်း ရေးဆွဲခြင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့် အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၁၈။ စွန့်စားရဲခြင်း ၁၈၃

အစ်ကရပ်စ်၏ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဂျီသု၊ ငှက်ကုလားအုတ်လိုလူမျိုး၊ လုံးဝ လုံခြုံအောင် ကြိုးစားခြင်း၏ အန္တရာယ်၊ အနာမခံလျှင် အသာ မခံရ၊ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် စွန့်စားခြင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၁၉။ သင်ခန်းစာ ယူတတ်ခြင်း ၁၉၇

ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုအတွက် မြေဩဇာဖြစ်သည်၊ ဝေဖန်မှုမှ သင်ခန်းစာ ရယူခြင်း၊ အမှားနှင့် ပီမီ ထပ်တူစွဲမိသည့် စိတ်၊ မနက်ဖြန်သည် နောက်တစ်နေ့ ဖြစ်သည်၊ အနိုင်အရှုံး နှစ်ခုလုံးမှ သင်ခန်းစာယူပါ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့် အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၀။ ထက်သန်တက်ကြွစိတ် ၂၁၁

အောင်ပွဲခံမည့် စိတ်၊ ထက်သန်စိတ်ကို ဖျက်ဆီးသည့် အရာများ၊ ထက်သန်စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်နည်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ၂၂၁

တိမ်မြုပ်နေသော အတတ်ပညာ၊ တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်သား နားလည်အောင် စကားပြောခြင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၂။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၂၃၃

ပူးတွဲအောင်မြင်ခြင်း၊ ခံစားမှုနှင့် ဆင်ခြင်မှု၊ အများဆုံး သုံးစွဲသည့် စကားလုံး၊ ဆက်ဆံရေးလိမ္မာသူတစ်ယောက်အကြောင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၃။ တော့ဆိုင်စေ့စပ် ပြောဆိုခြင်း ၂၄၅

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အတတ်ပညာ သဘော၊ အပေးအယူ ပြုကာ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းခြင်း၊ အောင်မြင်စွာ အပေးအယူ ပြုနိုင်ရေးအတွက် အဓိက သော့ချက်၊ နှစ်ဖက်စလုံး နိုင်သည့် ပွဲ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာ ခြောက်ချက် သို့မဟုတ် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၄။ မာနရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်း ၂၅၅

အပြုသဘော ဆောင်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုမျိုး၊ လက်ရှိ ငါ၏ အဖြစ်ကို ငါ ကျေနပ်သည်၊ အပြုသဘောဆောင်သော ဂုဏ်မာန၏ သဘာဝ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၅။ ရည်ရွယ်ချက် ၂၆၃

အလုပ်၏ အကျဉ်းသားများ၊ အတ္တကို ကျော်၍ ကြည့်ခြင်း၊ ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အမျိုးမျိုး။

အခန်း ၂၆။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု

၂၇၁

နေ့ဥစ္စာဟူသည် ရွံရှာစရာလော၊ ငွေကိုစွဲကို လက်တွေ့ကျကျ
စဉ်းစားခြင်း၊ ငွေကို နိုင်လိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် စိစစ်ပါ။ လက်
တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၂၇။ အာဏာ သို့မဟုတ် တန်ခိုးစွမ်းအား

၂၇၉

အသိဉာဏ် ဗဟုသုတသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်၊ စကားလုံးများ
၏ တန်ခိုးစွမ်းအား၊ တန်ခိုးအာဏာ ပြဿနာ၊ လက်တွေ့ လုပ်
ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၂၈။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်

၂၈၄

ကျယ်ဝန်းသော ပုံကားချပ်၊ ကောင်းကွက်များကို တွက်တတ်
ခြင်း၊ ပြည့်ဝသော ဘဝ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့
အကျင့်အချို့။

အခန်း ၂၉။ အောင်မြင်မှု

၂၉၉

သူတစ်ပါးကို မကြည့်နှင့်၊ အောင်မြင်မှုနှင့် ကျေနပ် အားရမှု၊
အတွင်း အောင်မြင်မှု၏ လက္ခဏာရပ်များ၊ လူတိုင်း အကန့်
အသတ် မရှိ အောင်မြင်နိုင်သည်၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်
သည့် အလေ့အကျင့်အချို့။

အခန်း ၃၀။ ပျော်ရွှင်မှု (ဝါ) အားတက်ရွှင်လန်းမှု

၃၁၁

အမှာစကား

လောက၌ အောင်မြင်ကြီးပွားဖို့ ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်။
ဖြတ်လမ်း နည်းကလေး တစ်ခုနှစ်ခု သိရုံနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးမဟုတ်။
ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်လောကလုံး အောင်မြင်ကြီးပွားသူတွေချည်း ဖြစ်နေ
ရောမည်။

တကယ် အောင်မြင်ကြီးပွားလိုသူသည် နည်းလမ်းကိုလည်း သိရမည်။
သိသည့် နည်းလမ်းအတိုင်းလည်း တကယ် ကြိုးစားရပေမည်။

ယခု စာအုပ်ထဲတွင် အောင်မြင် ကြီးပွားလိုသူတို့ သတိပြုရန်၊ မှတ်
သားရန်၊ လက်တွေ့ ကျင့်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းနှင့် ကျင့်စဉ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာကို
ရေးသား ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ မှတ်သားစရာတွေ အလွန်များသည် ဖြစ်ရာ အစအဆုံး
တစ်ခေါက် ဖတ်ရုံဖြင့်ကား စာအုပ်ထဲရှိ နည်းလမ်းအစုံကို သိရှိမှတ်သားမိရန်
မလွယ်ပါ။ တဖန် ဤစာအုပ်သည် ဖတ်ရုံသက်သက်ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မရှိ။
တကယ် အသုံးပြုကြည့်မှသာ အကျိုးရှိမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဖတ်နေရမည့်
စာအုပ်မျိုး၊ မကြာခဏ ပြန်လှန် ညှိနှိုင်း ကြည့်ရှုရမည့် စာအုပ်မျိုး၊ မိမိနှင့်
လက်ငင်း တိုက်ရိုက် ပတ်သက်နေသည့် အခန်းများ၊ လောလောဆယ် မိမိ
စိတ်အဝင်စားဆုံး ကဏ္ဍများမှ စတင်ကာ မှတ်စုထုတ်ခြင်း၊ အလုပ်လမ်းညွှန်၊
ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် လက်တွေ့ သုံးစွဲခြင်းများ ပြုလုပ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း တစ်
အုပ်လုံး ကျေညက်အောင် ဝါးမျိုးစားသုံးရမည့် စာအုပ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်
ပါသည်။

တစ်ဖန် ဤစာအုပ်သည် အောင်မြင်ရေး ကြီးပွားရေးဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများကိုသာ ပေးသည့် တက်ကျမ်းသက်သက် မဟုတ်။ လောက၌ အဘယ်ကြောင့် ကြီးပွားအောင်မြင်အောင် ကြံဆောင်သင့်သည်၊ တကယ် စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုဟူသည် အဘယ် အရာမျိုးကို ဆိုသည်၊ လူသည် မိမိဘဝကို မည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေထိုင်သင့်သည် စသည် လောက နှင့် လူ့ဘဝဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြထားသည့် အတွေးအခေါ်ကျမ်း တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာ၌ 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံ အုတ်မြစ် ဖြစ်သည်' ဟူသော အချက်တွင် စတင် အခြေတည်ကာ မိမိကိုယ်ကို အားကိုး ယုံကြည်စိတ်ကို တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်း၊ မိမိဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း၊ ပန်းတိုင်သို့ ချီတက်ရာ လမ်းကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း၊ ယာယီ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းနှင့် ရေရှည် ပဓာနလုပ်ငန်းများ ခွဲခြားသတ်မှတ် လုပ်ဆောင်ခြင်း စသည့် အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရာ လေ့ကားထစ် အဆင့်ဆင့်တို့ကို စနစ်တကျ ဖော်ပြထားပြီး နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် လူ့ဘဝ၏ အမြင့်ဆုံး ဆုလာဘ်ဖြစ်သော 'ချမ်းသာသုခ' ဟူသည်ကို မည်သို့ ခံယူသင့်ပုံ၊ မည်သို့ ခံစားသင့်ပုံများ သုံးသပ်လမ်းညွှန်ပေးထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် စာဖတ်သူအား တစ်ခဏမျှ သွေးကြွရုံ မြှောက်ပင့်ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် စာအုပ်မျိုး မဟုတ်ပေ။ တကယ် အောင်မြင် ကြီးပွားလိုသူ၊ တကယ် အောင်မြင်ကြီးပွားအောင် လုပ်ဆောင်လိုသူ၊ တကယ် စစ်မှန်၍ ရေရှည် တည်တံ့သော ဘဝသုခကို ခံစားလိုသူတို့အတွက် အကြံပေး လမ်းပြမည့် လက်စွဲ ကျမ်းတစ်အုပ်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိတ်ဆွေသည် တကယ် ရည်မှန်းချက်ရှိသူ၊ တကယ်လုပ်ရန် ထက်သန်နေသူ ဖြစ်မှသာ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ပါဟု ပြောလိုသည်။

ဖတ်မည်ဆိုက တစ်ကြိမ်နှင့် မတင်းတိမ်ပါနှင့်၊ အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပါ။

စဉ်းစားပါ၊ ဝေဖန်ပါ၊ သုံးသပ်မှတ်သားပါ။

ထို့နောက် ဤစာအုပ်က ပေးသည့် အသိတရားများ၊ နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ဘဝ၌ အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုပါ ဟူ၍ အလေးအနက် တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

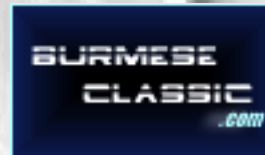
ထူးခြားပြောင်မြောက်သည့် ဘဝတစ်ခု
တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ

အခန်း



မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း

အခန်း (၁)



'မိမိ ကိုယ်ကို လေးစားခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။'

သင်သည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။
ရှက်သွားပါသလား။
မဟုတ်တာဟုတွေးပြီး ပြုံးမိပါသလား။
အမှန်ကို ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
သင်သည် အကန့်အသတ်မရှိသော စွမ်းအားများကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟုပင် ထပ်ဆိုလိုက်ပါဦးမည်။

သူတစ်ပါးကို အထင်မသေးနှင့်

စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်အား တစ်နေ့သောအခါ သန်းချီ ကြွယ်ဝသူတစ်ယောက် ဖြစ်မလားဟု သင်အပြတ်ပြောနိုင်ပါသလား။ သင့်အိမ်အနီးမှာ ဆော့ကစားနေသော ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် တစ်နေ့သောအခါ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတစ်ယောက် သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးလူမှုရေးနယ်ပယ်

တို့တွင် ကြီးကျယ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ဟု သင်အာမခံထားနိုင်ပါမည်လား။

သင့်ဘဝအတွေ့အကြံများကိုပင် သင်ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်ထဲမှာ ဟာ သည်ကောင်ကတော့ သိပ်ညံ့တယ်၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဆယ်တန်းအောင်မှာမဟုတ်ဘူးဟု ထင်ထားခဲ့ဖူးသောသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် (သင့်ထက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက် နောက်ကျ၍ဖြစ်စေ) ဆယ်တန်းကို ဂုဏ်ထူးနှင့်အောင်လာသည့်အခါ သင်မည်သို့ခံစားရဖူးပါသနည်း။ သင်ငယ်စဉ်က သင်တို့ရပ်ကွက်မှာ အလွန်ဆင်းရဲစုတ်ပြတ်သည့် မိသားတစ်စု(နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီးသည့် သည်ကနေ့ကာလမှာ သူများထက် ချမ်းသာကာ တိုက်ဆောက်ကားစီးဖြစ်နေတာမြင်တော့ သင်ဘယ်လိုတွေးမိဖူးပါသနည်း။

သည်လူတွေ ကံကောင်းကြသည်ဟု သင်မှတ်ချက်ချမိသလား။

အဲသလိုဆိုလျှင် သင်လမ်းလွဲနေပြီ။

ထိုလူတွေသည် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ အကန့်အသတ်မရှိသောစွမ်းအားများ၊ အခွင့်အလမ်းများ၊ အလားအလာများရှိနေကြောင်း အထင်အရှားဖော်ပြနေသည့် သာဓကများသာဖြစ်သည်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ ကြီးပွားအောင်မြင်နေသူတွေကို စူးစမ်းစိစစ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်အဆင့်က တက်လာကြသူတွေ လဲ။

များများစိစစ်ကြည့်လေ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အကန့်အသတ်မရှိသော အခွင့်အလမ်းတွေရှိနေကြောင်း ထင်ရှားလာလေဖြစ်မည်။

သင်သည်လည်း သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူများထက် အခွင့်အလမ်း မနည်းပါးသူတစ်ယောက်၊ သူတို့ထက် ဉာဏ်ရည်အစွမ်းအစ မနိမ့်ကျသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည် မဟုတ်လား။

မိမိကိုယ်ကို အဆင့်နိမ့်၍ မထားပါနှင့်။

မိမိကိုယ်ကို အထင်မသေးပါနှင့်

သင့်မှာ အရည်အချင်း အစွမ်းအစနှင့် သတ္တိထူးများရှိသည်။ ထို့ပြင် သင်သည် ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါ ဖြစ်သည်ဟူသော ရာဇဝင်အစဉ်အလာနှင့်အရှိန်အဝါလည်းရှိသည်။

ထိုအရာအားလုံးတို့သည် လောလောဆယ်၌ အရွယ်ပမာဏ သေးငယ်ချင်သေးငယ်နေလိမ့်ဦးမည်။ သို့သော် ယင်းတို့အားလုံးပင် အရွယ်ပမာဏ ယခုထက်အဆပေါင်းများစွာ ကြီးထွားလာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်၍ရကြောင်း သင် သတိပြုရလိမ့်မည်။

တစ်ဖန် သင်သည် ယခုလောလောဆယ် သင့်၌ရှိနေသည့် မကြီးမားလှသည့်အစွမ်းအစဆိုသည်များကိုပင် ကုန်စင်အောင် ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းမပြုရသေးဘဲရှိနိုင်သည်။ သင့် တန်ခိုးစွမ်းအားများကို အချည်းနှီးသိုမှီးထားဆဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်အစွမ်းအစများကို သေသေချာချာပင် မတွက်ဆမိဘဲရှိနေနိုင်ပါသည်။

မဟုတ်သေးပါဘူးဟု သင် တွေးကောင်း တွေးနေပါလိမ့်ဦးမည်။

ငါသည် ဘာများအရေးကြီးပါသလဲ။ ဘယ်လောက်များ အဖိုးတန်လို့လဲ။ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငါ့ထက်တတ်တဲ့သူတွေ၊ ငါ့ထက်စွမ်းသူတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ရှိနေတာပဲ။ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်ကို ဘယ်သူမဆို ဝင်လုပ်လို့ရနိုင်တာပဲ။ ငါ့အဆင့်က ဘာရှိလို့လဲဟူ၍ တွေးမိနိုင်ပါသည်။

သည်သို့ဆိုလျှင် သင်မှာနေပြီ။ သင့် တွေးပုံတွေးနည်းသည် လုံးဝ မှားယွင်းလျက်ရှိပြီ။

ထိုအတွေးမျိုးသည် အောင်မြင်ကြီးပွားမည့် အတွေးမျိုးမဟုတ်။

လူတစ်ယောက်ကြီးပွား တိုးတက်ရန်အတွက်(ငါ) အထက်သို့အညွန့် တလူလူတက်လာရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဖျောက်ပယ်ထားရန် လိုသည်။

သင့်ရာထူးအဆင့်သည် မည်မျှလောက်ပဲရှိသည်ဖြစ်စေ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းသည် မည်မျှလောက်ပဲရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုရှိနေသော ရာထူးအဆင့်နှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုလည်းကောင်း၊ ထိုပိုင်ဆိုင်သမျှသော လုပ်ငန်းပမာဏကို လည်းကောင်း သင် တန်ဖိုးထားရန်လိုသည်။ လေးစားသိမှတ်ရန် လိုသည်။ သည်အဆင့်မှနေ၍ သည်ထက်လေးစားလောက်သည့် အဆင့်များသို့ရောက်အောင် သင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သွားရလိမ့်မည်။

သင့်အလုပ်ကို သင် လေးစားခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် လေးစားခြင်းလည်းဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းဟူသည်မှာ

မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သကဲ့သို့ မိမိအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသော အလုပ်ကို စိတ်ချမ်းသာစရာ ပျော်စရာ ဂုဏ်ယူစရာဟု နှစ်နှစ်ကာကာ ခံစားယုံကြည် မိလာစေရေးအတွက် အရေးကြီးသော အကြောင်းရင်းခံ တစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။

စင်စစ် မိမိအလုပ်ကိုမိမိနှစ်သက်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းတို့သည် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုလျက်ရှိသည်။ မိမိအလုပ်ကို မိမိကျေနပ်နှစ်သက်မှုရှိကြသူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြသကဲ့သို့ယုံကြည် ကိုးစားမှုလည်း ရှိတတ်ကြပေသည်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသည့်အခါ အလုပ်တွင်ကျယ်အောင်မြင်သကဲ့သို့ အလုပ်ကိုလည်း ဝန်ထုပ်ဟုသဘောမထားဘဲ ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စွာ လုပ်နိုင်ကြသည်။ ထိုအခါ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၌ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိကြပေသည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားရမည်ဆိုရာ၌ ကိုယ်ကိုယ်ကို အသားလွတ်အထင်ကြီးပြီး မာနတက်နေရန် သို့မဟုတ် ဘဝင်မြင့်နေရန် ပြောခြင်းမဟုတ်။ မိမိ၌ရှိသည့် တိမ်မြုပ်နေသော သို့မဟုတ် အသုံးမချဘဲထားသော အရည်အချင်း အစွမ်းသတ္တိများကို ဖော်ထုတ်ကာ ယင်းတို့သည် မည်ရွှေ့မည်မျှ တန်ဖိုးရှိကြောင်း သိမှတ်ဆင်ခြင်ရန်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် မိမိသည် တကယ်လုပ်လျှင် တကယ်တန်ဖိုးရှိမည့်သူဖြစ်ကြောင်းသိရှိကာ မိမိကိုယ်ကို သင့်တော်မှန်ကန်စွာ လေးစားမိလာမည်ဖြစ်သည်။

စင်စစ် လေးစားခြင်းဆိုသည်မှာလည်း တန်ဖိုးကြီးကြီးထားသည်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သူတစ်ပါး၏လေးစားမှု

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်းအခြားသူများ၏ တန်ဖိုးကိုလည်း သိတတ်မြင်တတ်လာမည်ဖြစ်၏။ အခြားသူများ၏ တန်ဖိုးကို သိတတ်မြင်တတ် ဖော်ထုတ်ပေးတတ်သည့်အခါ အခြားသူများကလည်း သင်၏တန်ဖိုးကို သိလာမြင်လာ ဖော်ထုတ်ပေးလာကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားသူ ဘဝမှ အများ၏ တန်ဖိုးထားခြင်းခံရသူ ဘဝသို့ ရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။



www.burmeseclassic.com

မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းမရှိသူများမှာ လူအများကြားသို့ရောက်သည့် အခါ(ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုယ် ဈေးလျှော့ရောင်းချသူများကဲ့သို့) တန်ဖိုးထားမခံရသူ လူမလေး ခွေးမခန့်သူများ ဖြစ်သွားတတ်ကြသည်။မိမိကိုယ်တိုင်ကရော ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ တန်ဖိုးချသတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်ပါက လူတစ်ယောက်အဖို့ နာလန်ထူလာနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိသလောက် နည်းပါးသွားပေသည်။

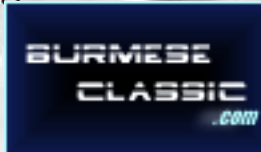
မိမိကိုယ်ကို လေးစားနိုင်ရန်အတွက် သင့်ဘဝ၌ ကြီးကျယ်သောလုပ်ငန်းရပ်ကြီးများ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးစရာ မလိုပါ။ လက်ငင်းဆောင်ရွက်ဆဲ အနေအထားမျိုးမရှိသေးလျှင်လည်း အရေးမကြီးပါ။ သင့်၌ ထိုသို့ ကြီးကျယ်အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အရည်အချင်း အစွမ်းသတ္တိအခြေခံရှိနေသည်။ ဆောင်ရွက်မည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်နှင့် သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီးရှိနေသည်ဟူသော အချက်ဖြင့်ပင် သင့်ကိုယ်သင် လေးစားရန်အကြောင်း လုံလောက်ပြီဖြစ်သည်။

စိတ်တိုင်းကျသော အလုပ်တစ်ခု

အောင်မြင်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခံကြရသူအများစုတို့မှာ မိမိကိုယ်ကို လေးစားသူများဖြစ်ကြပြီး ထိုလေးစားမှုအား မိမိတို့လုပ်ကိုင်အောင်မြင်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းကြီးငယ်များအားဖြင့် ခိုင်မာသထက်ခိုင်မာအောင် အတည်ပြုခဲ့ မွမ်းမံတည်ဆောက်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်၏။

အလုပ်တစ်ခု အောင်မြင်ပြီးမြောက်သွားသည့်အခါ ခံစားရသည့်ပီတိနှင့် မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှုအကြောင်းကို တကယ်အလုပ်လုပ်သူတိုင်း သိကြ၏။ သင့်အောင်မြင်မှုကို ကမ္ဘာက သိခြင်း မသိခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သင့်လုပ်ရပ်ပမာဏ ကြီးမားခြင်း မကြီးမားခြင်းသည်လည်းကောင်း အရေးမကြီး။ သည်လုပ်ရပ်အတွက် သင့်အရည်အချင်း အစွမ်းအစကို အပြည့်အဝ သုံးစွဲလိုက်ရခြင်း၊ မသုံးစွဲလိုက်ရခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သည်လုပ်ရပ်အပေါ် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်တိုင်းကျခြင်း မကျခြင်းတို့သာ အရေးကြီးသည်။

မိမိစိတ်တိုင်းကျဖြစ်လျှင် မိမိအလုပ်ကို မိမိလေးစားမည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်ကိုလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားမည်ဖြစ်သည်။



သို့သော် အချို့သောသူများ၊ အထူးသဖြင့် အစိုးရရုံးဌာနကြီးများ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းကြီးများတွင် လုပ်ကိုင်ကြသည့် အချို့သောသူများမှာလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ လွဲမှားသောစိတ်ထားမျိုး ရှိနေတတ်ကြသည်။ ယင်းကား နည်းနည်းလုပ် အခွင့်အရေးများများယူဟူသော စိတ်ထားဖြစ်သည်။

ယင်းစိတ်ထားသည် တစ်နပ်စားစိတ်ထားဖြစ်သည်။ ဤစိတ်မျိုးထားသူသည် မိမိကိုယ်ကို လူလည်ဟုသတ်မှတ်ကာ အပေါ်ယံကြော စိတ်ကျေနပ်မှုမျိုး ခံစားကောင်းခံစားရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ၏အတွင်းစိတ်၌မူ မိမိစိတ်ထားသည် ယုတ်ညံ့သောစိတ်ထားဖြစ်ကြောင်း မိမိသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ ရေသာခိုအချောင်လိုက်နေသူ၊ လိမ်ညာစားသောက်နေသူဖြစ်ကြောင်းစွဲမြဲသိမှတ်နေမိမည်ဖြစ်ရာ ထိုသို့ မိမိကိုယ်ကို လေးစားစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းပေတော့သည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် အချောင်သမားစိတ်သည် ရေရှည်၌ မည်သူကိုမဆို နာလန်မထူနိုင်အောင် အညွန့်ချိုးပစ်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အရှုံးစိတ်သန်သူများ

- ငါကတော့ အဲဒီလိုအောင်မြင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် လုံးဝမရှိပါဘူး၊
- လုပ်တော့လုပ်ချင်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ငါ့မှာ အတွေ့အကြုံမရှိ၊ပညာ အခြေခံကလည်း နည်းတယ်၊
- ဘယ်မှာဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ငါက ရုပ်မှ မချောဘဲကိုး၊ မိဘကဆင်းရဲတာကိုး၊ သူများလို အဆက်အသွယ်အကပ်အရပ်မှ မကောင်းဘဲကိုး၊

အဲသလိုတွေများ သင် မကြာခဏတွေ့နေမိတတ်ပါသလား။ သည်လိုတွေ့နေမိမည်ဆိုလျှင်တော့ သင်သည်လည်း အရှုံးစိတ်သန်နေသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ သို့သော်မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ပြုပြင်၍ ရပါသည်။ လူအများစုတို့ပင် ထိုသို့ အရှုံးစိတ်မွေးနေလေ့ရှိတတ်သည်။ မအေင မအောင် မအောင်မြင်သည့်ဘက် အပျက်ဘက်ကိုသာ တွေးကာ စိတ်ပျက်လက်မှိုင်ချ နေတတ်ပါသည်။

ခေါင်းထဲတွင် အရှုံးစွဲကပ်နေသည့်အခါ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်စေ ကြိုးစားကြည့်ရမှာ ကြောက်လာသည်။

သူလိုကိုယ်လိုလူတွေ ကိုယ့်လောက်ပင် အရည်အချင်းမရှိဟု ထင်ခဲ့ဖူး သူတွေက ဟိုလုပ်ငန်း သည်လုပ်ငန်းတွေကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ယုံကြည်ကြည် လုပ်ပြီး အောင်မြင်ကြီးပွားသွားကြသည်ကို တွေ့ရသည်တိုင်အောင်လည်း မိမိမထင်မှတ်ဘဲ ၎င်းတို့အောင်မြင်သွားကြခြင်းသည် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ရှိသမျှ အရည်အချင်းအစွမ်းအစကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု မမြင်မိ မရိပ်မိ။ သူက တော့ ကြီးပွားသွားမှာပေါ့၊ ဘယ်သူတွေက ကူညီကြတာကိုး၊ ပြီးတော့ ဘယ်ကိစ္စမှာ ဘယ်လိုကံကောင်းသွားတာကိုး၊ ငါ့မှာကတော့စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေ အမျိုးမျိုးပေးကာသာ မိမိ၏အရုံးစိတ်ကို ဆက်လက်မွေးမြူနေတတ်ကြသည်။

ကြာသော် အောင်မြင်ဖို့မတွေးတတ်တော့ဘဲ အရုံးဘက်ကတွေးသည့် အကျင့်ကြီးသာ စွဲ၍လာတော့သည်။ အရင်တုန်းက မအောင်မြင်ခဲ့တာတွေ တွေးသည်။ သူများအောင်မြင်သော်လည်း မိမိမှာအောင်မြင်ရန် အခွင့်အလမ်း မရှိဆိုတာတွေ တွေးမည်။ ရှေ့သို့မှန်းမျှော်သည့်အခါ၌လည်း မအောင်မြင်မည့် အရေး၊ ပျက်မည့်အရေး၊ အရုံးကြီးရုံးမည့်အရေးများကိုသာ တွေးမိနေတတ် တော့သည်။

ဘာကြောင့် ထိုသို့ အရုံးစိတ်သန်သူ ဖြစ်ရသနည်း။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုမရှိ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးများအပေါ် ယုံကြည်မှု မရှိ။ ကိုယ့်အစွမ်းအစကို အားထားမှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သည်လိုလူမျိုးသည်

ကိုယ့်တက်လမ်းကို ကိုယ်ပိတ်သည်။

ကိုယ့်ခြေ ကိုယ့်လက်ကို ကိုယ့်ဘာသာ တုပ်နှောင်သည်။

ရုံးမည့်အရေးကိုတွေးရင်း အရုံးနှင့်ပင် နိဂုံးချုပ်ရမြဲဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဘယ်သောအခါမှ မနှိမ်ချနှင့်၊ ရှိသည့်အနေ အထားတွင် မိမိကိုယ်ကို လေးစားကာ ဆက်လက်မြှင့်တင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်း ပါဟု တိုက်တွန်းနေခြင်းဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သူ၏စိတ်

မိမိအစွမ်းအစ မိမိအကြံအစည်ကို အားကိုးယုံကြည်သူများသာ အောင်မြင် ကြစမြဲဖြစ်သည်။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အောင်မြင်မှုရကြသူများကို ကြည့်လျှင် ကြီးမား သောအခက်အခဲများ၊ အင်အားကြီးမားသော အတိုက်အခံ ဆန့်ကျင်ဘက် များကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သည့်အထိ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားကြ သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။

တစ်ခါက တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတစ်ဦးမှာ နားလေးသောဇနီးသည်တစ် ယောက်ရှိသည်။ ပါမောက္ခသည် သူ့ဇနီးသည်နားကြားလာအောင်အထောက် အကူပြုနိုင်မည့် ပစ္စည်းတစ်ခု ကြံစည်ပြုလုပ်ရင်းက မူလရည်ရွယ်သည်ထက် ပို၍ကြီးကျယ်သည့် ကိရိယာတစ်ခုကို တီထွင်ဖန်တီးမိလာသည်။ ထို့ပြင် ထိုကိရိယာမျိုးများကို အသုံးပြုကာ လူအများတို့အတွက် များစွာအထောက် အကူပြုနိုင်မည့် အစီအစဉ်ကြီးတစ်ရပ်ကိုလည်း ကြံစည်စိတ်ကူးမိသည်။

သို့သော် ၎င်းအကြံအစည်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ငွေရင်း အတော်များများလိုအပ်နေသည်။

ပါမောက္ခသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအား မိမိအကြံအစည်ကို ပြောပြကာ မိမိနှင့် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်ကြရန် စည်းရုံးသည်။ သို့သော်မအောင် မြင်။ လူ့စကားသံကို ဝိုင်းယှက်ကြိုးဖြင့် ခရီးဝေးသို့ ပို့ပေးနိုင်သည့်ဆိုခြင်းကို လူအများလက်မခံနိုင်ကြ။ သိပ္ပံအချက်အလက်ကို နားလည်လက်ခံကြသူများ ကလည်း ၎င်းလုပ်ငန်းဖြင့် စီးပွားဖြစ်နိုင်သည်ဟု မယုံကြည်ကြ။

သို့သော် မည်သူကလက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေပါမောက္ခ ဂရောမာတ်လ်သည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်သည်ဖြစ်ရာ အများလှောင်ပြောင် သည့်ကြားမှ အဆုတ်မနစ်လုပ်ကိုင်ရင်း ယနေ့လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းဖြစ်နေသည့် တယ်လီဖုန်းဆိုသော ကိရိယာကို တီထွင်ထုတ်လုပ်ပေးနိုင် ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဘဲလ်တယ်လီဖုန်း ကုမ္ပဏီအမည်ရှိ ဧရာမကုမ္ပဏီကြီးကို ဦးစီးတည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာခဲ့ ပေသည်။

အသံအတားအဆီးကို ရှို့ဖျက်သူ

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတားအဆီးမရှိသည့် နေရာ၌အတား အဆီးများကို ကိုယ့်စိတ်ကူးနှင့်ကိုယ် ချထားမိတတ်ကြသည်။

ဘယ်အရာကိုလုပ်ခွင့်မရှိ၊ ဘယ်အရာကတော့ လုပ်၍မရ၊ ဘယ်ဟာ သည် မဖြစ်နိုင်၊ သွားလုပ်မနေနှင့်၊ စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တားဆီးခြင်း၊ ဘောင်ခတ်ခြင်း၊ ကန့်သတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

၁၉၄၀ တစ်စိုက်က ရူပဗေဒပညာရှင်များနှင့် လေယာဉ်အင်ဂျင်နီယာများ သည် အသံအတားအဆီး(sound barrier) ဆိုသည်ကို ယုံကြည်ကြ၏။ လေယာဉ်တစ်စီးသည် အသံ၏ အမြန်နှုန်းထက် ပို၍ မြန်အောင်မပျံသန်းနိုင်။ အသံ၏အမြန်နှုန်းနှင့် အလွန်နီးကပ်လာလျှင် လေယာဉ်သည် အကြီးအကျယ် တုန်ခါပြီး ပျက်စီးသွားမည်ဟူ၍ ၎င်းတို့လက်ခံယုံကြည်ထားကြ၏။

သို့သော် အသံအတားအဆီးဟူသည်ကို မယုံကြည်သူတစ်ယောက်ရှိ သည်။ ချပ် ယီဂါ (Chuck Yeager) ဆိုသော လေယာဉ်ပိုင်းလော့ တစ် ယောက်။

ယီဂါသည် အသံ၏အမြန်နှုန်းထက်ပို၍ ပျံသန်းကာ အသံအတား အဆီးဟူသည်ကို ရိုက်ချိုးပစ်ခဲ့ပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေအကျင့်အချို့

- (၁) လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ အထက်အောက်လူကြီးများကို အမြဲပြုံး၍နှုတ် ဆက်ပါ။ ပြုံးခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာကျေနပ်မှုကို ပြသည်။ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်ထက်သန် တက်ကြွခြင်းကိုပြသည်။ ရွှင် လန်းတက်ကြွသူအား လူအများ နှစ်သက်အားရစမြဲဖြစ်သည်။ တကယ် အောင်မြင်နေသူများအောင်မြင်မှု၏ အသီးအပွင့်ကိုခံစားနေရသူများသည် အလုပ်ခွင်၌ တွေ့ဆုံမိသမျှလူတိုင်းကို ပြုံး၍နှုတ်ဆက်ကြစမြဲဖြစ်သည်။
- (၂) တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြောသည့်အခါ သင့်စကားသံထဲမှာ ချိုသာမှု အပြုံးပါပါစေ။ ဖုန်းဆက်သည့်အခါ သင့်အမည်ကို တတ်နိုင်သမျှအရင် ဆုံးပြောပါ။ အကယ်၍ တစ်ဖက်လူသည် သင့်အားမသိသေးသူဖြစ်က သင်သည် ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း မှန်းဆ၍ ရနိုင်မည့်အချက် အလက်အချို့နှင့် သင် ဆက်သွယ်ရမည့် အကြောင်းရင်းတို့ကို တိုတို တုတ်တုတ် ပြောဆိုပါ။

ထိုသို့ပြောခြင်းဖြင့် သင်သည် ယဉ်ကျေးရည်မွန်သူဖြစ်သကဲ့ သို့ လူတစ်ဖက်သားအား လေးစားအားနာတတ်သူ ဖြစ်ကြောင်းလည်း တစ်ဖက်လူ ခံစားသိရှိမည်ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို လေးစားစွာ ဆက်ဆံလျှင် သင်လည်း လေးစား စွာပင် တုံ့ပြန်ဆက်ဆံခြင်း ခံရပေမည်။

- (၃) သင့်အားချီးကျူးသူကို ကျေးဇူးတင်စကားဆိုရန် မမေ့ပါနှင့်။ ချီးကျူး ခံရသဖြင့် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်ကာ ဟာ အလကားပါဗျာ၊ ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော့်ကြောင့်ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး စသဖြင့် ချီးကျူး ခံရသော မိမိလုပ်ရပ်ကိုဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်စေ သေးသိမ်သွား အောင် နှိမ်ချပြောဆိုခြင်း မပြုသင့်။ သူတစ်ပါးချီးကျူးကာမှ မိမိလုပ်ရပ်၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုဂုဏ်ဖော်ကာ အကျယ်ချဲ့ပြောဆိုနေခြင်းမျိုး လည်း မပြုသင့်။ ချီးကျူးစကားဆိုသူအား ‘ဟုတ်ကဲ့ ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ခင်ဗျာ’ ဆိုတာလောက်သာ ပြောခြင်းသည် မပိုမလို အနေတော်ပင် ဖြစ်သည်။

- (၄) သူတစ်ပါးတို့အား နာမည်ပြောင်ပေးသည့် အလေ့အထကို ရှောင်ကြဉ် ပါ။ မိမိကို နာမည်ပြောင်ပေးလာလျှင်လည်း လက်မခံပါနှင့်။ သင့် ကိုယ်ပေါ်၌ ၎င်းနာမည်ပြောင် တွယ်ကပ်မနေအောင် (ပဋိပက္ခမများ သောနည်းဖြင့်) ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ နာမည်ပြောင်ဟူသည် လူတစ်ယောက် အား အနည်းနှင့်အများ သေးသိမ်စေသော သဘောရှိရာ နာမည်ပြောင် ကြောင့် သင့်အပေါ် အများ၏ လေးစားမှုသာမက သင့်ကိုယ်သင်လေး စားယုံကြည်မှုပါ အနည်းနှင့်အများ ထိခိုက်လျော့ပါးစေနိုင်ပေသည်။

- (၅) လုပ်ငန်းဌာနအတွင်း အုပ်စုငယ်ကလေးများ ဖွဲ့စည်းခြင်းကိုရှောင်ကြဉ် ပါ။ အထူးသဖြင့် အရှုံးစိတ်သန်သူများနှင့် ရောနှော ပေါင်းဖက်ခြင်းမပြု မိအောင် သတိထားပါ။ ထက်သန်တက်ကြွကာ လုပ်ငန်းခွင်၌အောင် မြင်နေသူများကို အတုယူနည်းမှီးနိုင်ရန် အားထုတ်ပါ။

- (၆) နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း ငါသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ငါသည် အကန့်အသတ်မရှိသောစွမ်းအားများကို ပိုင်ဆိုင် ထားသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟူ၍ စိတ်မှ ရွတ်ဆိုရင်း တစ်နေ့တာ ဘဝကို အစပြုပါ။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်များ တစ်နေ့တခြားတိုးပွားလာပါ လိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

အနီး

J

တစ်ကိုယ်တည်းပြောစကား

အခန်း (၂)

တစ်ကိုယ်တည်းပြောစကား

‘မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မကဲ့ရဲ့ မရွတ်ချနှင့်၊ မိမိကိုယ်ကိုမလေးစားသူအား မည်သူကမျှ လေးစားလိမ့်မည်မဟုတ်။’

မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းနှင့် အနာဂတ် တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ လက်ရှိအလုပ် လက်ရှိဘဝအပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်နိုင်မှုသည် လည်းကောင်း အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိကြောင်း အခန်း (၁) တွင် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ထို့ပြင် ငါသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ငါသည် အကန့်အသတ်မရှိသော စွမ်းအားများကိုပိုင်ဆိုင်ထားသူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ် မြင့်တင်ရေးစကားများကို စိတ်မှရွတ်ဆိုရင်း မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုများ တိုးပွားလာအောင် တည်ဆောက်ယူရန်လည်း အကြံပြုခဲ့သည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ် တည်ဆောက်ရေးတွင် ယင်းသို့ စိတ်တွင်းမှ ရွတ်ဆိုသောစကား (၁) တစ်ကိုယ်တည်းပြောစကားများသည် အရေးပါအရာရောက်ဆုံးဖြစ်လေသည်။

မိမိဘဝနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ မိမိအလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း ကောင်း စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာမှု ခံစားရရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ဆောင် ရွက်ချက်များ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အားပေးချီးမြှောက် စကားများ အစဉ်ပြောကြားပေးနေရန် လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်အာရုံထဲက ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေ

ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းစိတ်အာရုံထဲ၌ မိမိဘာသာသွင်းယူသိမ်းဆည်း ထားသည့် ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေ တစ်ခွေစီရှိ၏။ ယင်းတိပ်ခွေသည် အလွန်ကြီးမား သလောက် ယင်း၏ ရိုက်ကူးမှတ်သားချက်များသည်လည်း အလွန်ရှုပ်ထွေး များပြား၏။ ရိုက်ကူးချက်များမှာ အဓိကအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်သုံးဆယ်အရွယ်ရှိလာသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အာရုံ ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပုံကား ချပ်ပေါင်း သန်းပေါင်းသုံးသိန်းမျှစီ ရှိနေပြီဖြစ်၏။

ဤတိပ်ခွေသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အထင်အမြင် များ၊ သတ်မှတ်ချက်များအားဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၍ ယင်းအထဲ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အချိန်နှင့်အမျှ ပြောကြားနေသည့် တစ် ကိုယ်တည်း ပြောစကားများကို မှတ်တမ်းတင်ထား၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည်အိပ်ပျော်နေစဉ်မှအပ ကျန်သည့်အချိန်အားလုံး၌ မိမိ ကိုယ်ကို စကားလုံးများ၊ စိတ်အာရုံကမြင်သည့် ရုပ်ပုံမြင်ကွင်းများ၊ စိတ်လှုပ် ရှားခံစားမှုများအားဖြင့် မပြတ်စကားပြောလျက်ရှိသည်။ မိမိဘာသာသတ်ပြုမိ လျက် ဖြစ်စေ၊ အမှတ်မဲ့ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိလုပ်တော့မည့် အလုပ်တစ်ခု အတွက် မိမိကိုယ်ကိုအကဲဖြတ်နေမိတတ်၏။ အကောင်းအဆိုးဝေဖန်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းစကား ကဲ့ရဲ့စကားပြောဆိုခြင်းများ ကြိုတင်ပြုလုပ်နေမိတတ်၏။ ထိုနည်းတူ ပြုလုပ်ပြီးသည့် ကိစ္စကြီးငယ်များကိုလည်း ထိုသို့ ပြန်လှန်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်နေမိတတ်၏။

ယင်းသုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ(၁) စိတ်တွင်း ဗွီဒီယို၏ မှတ်တမ်း တင် ရိုက်ကူးချက်များ (၁) စိတ်တွင်းတစ်ကိုယ်တည်းပြောစကားများသည်

မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် မိမိ၏အမြင်၊ မိမိအပေါ်မိမိ အထင်ကြီးမှု သေးမှု၊
မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု မလေးစားမှုတို့ကို ဖန်တီးလျက်ရှိပေသည်။

အောင်မြင်မှုစိတ်အစွဲ၏ ရုပ်ပိုင်းအာနိသင်

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ရီဒါးစံဒိုင်ဂျက် မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်တွင်
ထူးခြားသော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုအကြောင်း ဖော်ပြပါရှိ၏။

ယင်းစမ်းသပ်ချက်၌ လက်ရည်အဆင့်ချင်း တန်းတူလောက်ရှိသော
ဘတ်စကက်ဘောသမား လူငယ်တစ်စုကို အုပ်စုသုံးစုခွဲပြီးသီးခြားစီနေစေ၏။

ပထမအုပ်စုကို ဂိုးသွင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ တစ်လတိတိမလုပ်စေဘဲ
ထား၏။ ထိုတစ်လအတွင်း ဒုတိယအုပ်စုကိုမူ နေ့စဉ်နေ့လယ်ပိုင်းတွင်
တစ်နာရီစီ ဂိုးသွင်းကျင့်ခိုင်းထား၏။ တတိယအုပ်စုကိုမူ ဒုတိယအုပ်စု အား
ကစားရုံတွင် နေ့စဉ်ဂိုးသွင်းကျင့်နေသည့် အချိန်မျိုးမှာပင် တစ်နာရီတိတိ
စိတ်ဖြင့် ဂိုးသွင်းကျင့်စေ၏။

တစ်လပြည့်သောအချိန်၌ အားကစားသမားများ၏ ဂိုးသွင်းစွမ်းရည်
ကို စမ်းသပ်သည့်အချိန်၌ အုပ်စုတစ်စု၏စွမ်းရည်မှာ (မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း)
ကျဆင်းနေပြီး၊ ဒုတိယအုပ်စုမှာ မူလကထက် နှစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှ တိုးတက်လာ
ကြောင်းတွေ့ရ၏။ တတိယအုပ်စုကို စစ်ဆေးသည့်အခါ၌မူ ၎င်းအုပ်စုဝင်
လူငယ်များသည် ဒုတိယအုပ်စုနှင့် တန်းတူပင် ဂိုးသွင်းစွမ်းရည် နှစ်ရာခိုင်နှုန်း
တိုးတက်နေကြောင်း အံ့သြစွာ တွေ့ရှိကြရပေသည်။

ဤသည်မှာ စိတ်၏ စွဲမြဲယုံကြည်မှုတစ်ခုသည် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ပါ
ထင်ဟပ်ကြောင်း ပြသည့် သာဓကတစ်ခု ဖြစ်သည်။

စိတ်ထဲတွင်ဂိုးသွင်းကြည့်သောအခါ၌ ဘတ်စကက်ဘော မကျွမ်းကျင်
သူပင်ဖြစ်စေ ဂိုးပေါက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ဝင်မည်ဖြစ်၏။ သို့သော်
တချို့လူများကတော့ရှိသည်။ စိတ်ထဲမှာပင် ဘေးချော်၍ သွင်းတတ်ကြသော
သူများ။

၎င်းလူများကတော့ အပျက်ဘက် အဆိုးဘက် မဖြစ်မြောက်မည့်ဘက်
က တွေးတတ် မြင်ယောင်တတ်သည့် အကျင့်စွဲနေသူများဖြစ်သည်။

တစ်ကိုယ်တည်းပြောစကားတစ်ခုသည် အခြေအနေအကြောင်းရပ်ပေါ်
မူတည်၍ အပြုဘက် အကောင်းဘက် စကားသော်လည်းကောင်း၊ အဆိုးဘက်

အပျက်ဘက် စကားသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်မှန်၏။ သို့သော်(အထက်
တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း) အချို့လူများတွင်မူ အဆိုးဘက်အပျက်ဘက်ကိုအစွဲ
သန်နေသဖြင့် ဘယ်အခြေအနေ ဘယ်အကြောင်းရပ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အဆိုးဘက်
ကချည်းသာမြင်တတ် ပြောတတ်နေလေ့ရှိ၏။

ဥပမာ ကိစ္စတစ်ခု မိမိအောင်မြင်ခဲ့လျှင်ပင် ‘ဟာ ဒီတစ်ခါကကောင်းလို့
အောင်မြင်တာ၊ နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလိုဖြစ်ဖို့မလွယ်ပါဘူး’ ဟူ၍ အဆိုးဘက်
အပျက်ဘက်ကို တွေး၏ ပြော၏။

မအောင်မြင်ခဲ့လျှင်ကား ဆိုစရာမရှိ။ ‘အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ
ငါအစကတည်းကသိတယ်၊ အရင်တစ်ကြိမ်တုန်းကလဲ ဖြစ်မှမဖြစ်တာ၊ ဘာဖြစ်
လို့ ငါ ဒါကိုသွားလုပ်မိပြန်သလဲမသိဘူး၊ ငါကိုယ်က မှားတာ’စသည်ဖြင့်
မိမိကိုယ်ကို ပြစ်တင်ရှုံ့ချမှုတွေ အတောမသတ် လုပ်တော့မည်။

အပြုဘက် အကောင်းဘက်က တွေးတတ်ပြောတတ်သူကား ထိုသို့
မဟုတ်။

ကိစ္စတစ်ခုမအောင်မြင်ခဲ့လျှင် ‘ဒီတစ်ခါ ငါလုပ်တာ ပုံစံမကျဘူး၊ ငါ
ခါတိုင်းလုပ်နေကျ စံချိန်ထက် လျော့သွားတယ်၊ နောက်တစ်ကြိမ် ဟိုလိုပြောင်း
လုပ်မယ်၊ သည့်ထက်ဂရုစိုက်ပြီး လုပ်ရမယ်၊ ဒါဆို အောင်မြင်မှာ သေချာတယ်’
ဟု တွေး၏ ပြော၏။

၎င်းလူမျိုး၌ လုပ်ငန်းတစ်ခုမအောင်မြင်သော်လည်း မိမိစိတ်ကူးထဲက
မိမိရပ်ပုံသည် သိမိင်ယံမသွား။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိလေးစားမှု လျော့မသွား။ ထို့
ကြောင့် စိတ်ဓာတ်မပျက်ပြား။ ဆက်လက်ကြိုးစားရန် အဆင်သင့်ပင် ဆက်၍
ရှိနေသည်။

စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရချိန်၌ အပျက်ကိုမတွေး၊
အပြုကိုတွေးကာ အောင်မြင်သည်အထိ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းတတ်သည့်
အလေ့အကျင့်မျိုး ရှိခဲ့ဖူးသူများချည်းဖြစ်၏။

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုင်ရာမှ ထတတ်အောင်၊
ထရာမှ လမ်းလျှောက်တတ်အောင် ကြိုးပမ်းခဲ့စဉ်ကာလ။

ထိုင်ရာမှ ထသည်၊ ဖင်ထိုင်လျက်ကျသည်၊ ပြန်ထသည်၊ ပြန်ကျသည်၊
ထသည်၊ ကျသည်၊ ထသည်၊ ကျသည်။ သို့သော် နှောက်ဆုံးတော့ ထနိုင်
သွားသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။ ကလေးဘဝက ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖင်ထိုင်ကျခြင်းကို
ရှုံးနိမ့်ခြင်းဟုမတွေး။ အကြိမ်ကြိမ်ဖင်ထိုင်ကျနေပြီ လက်လျှော့လိုက်တော့ဟု

www.burmeseclassic.com

မိမိကိုယ်ကို အပျက်စကားမဆို။ ထရပ်နိုင်ဖို့သာ အာရုံထားကာ အဖန်တလဲလဲ ကြိုးပမ်းသည်။ မလျော့သောသူအတွက် အောင်မြင်မှုသည် ပြေးမလွတ်သော အရာသာဖြစ်သည်။

ငယ်ငယ်တုန်းက သည်လိုစိတ်ဓာတ်မျိုးရှိခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးပြင်းလာသည့်အခါကျမှ အဘယ်ကြောင့် အပျက်ဘက်ကို အာရုံဝင်နေမည်နည်း။ မည်မျှပင် အရေးနိမ့်သည်ဖြစ်စေ အပြုဘက်စကား အကောင်းဘက်စကားတွေသာ မိမိကိုယ်ကို ထပ်တလဲလဲ ပြောကြားတိုက်တွန်းရင်း အောင်မြင်သည်အထိ ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်ရပေမည်။

အောင်မြင်ပြီဆိုသည့်အခါ စိတ်အာရုံ ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေထဲမှာ ယင်းအားထုတ်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုကို ပီပီပြင်ပြင်ယှဉ်တွဲလျက် မှတ်တမ်းတင်ထားလိုက်ပါ။ ယင်းတို့သည် နောင်အခက်အခဲကြုံတိုင်း ပြန်လည်ထုတ်ဖော်၍ မြင်ယောင်ကြည့်ရှုစရာ၊ မိမိကိုယ်ကို စွမ်းအားဖြည့်တင်းပေးစရာ အာရုံပုံရိပ်များအဖြစ် အလွန်အဖိုးတန် အသုံးဝင်သွားပါလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှု ပုံရိပ်များကိုသာ ပြန်လှန်ကြည့်ရှုပါ

ဘဝ၌ချမ်းသာသုခ မခံစားရသူ၊ မိမိအလုပ်အကိုင် မိမိဘဝအခြေအနေတို့အတွက် အမြဲစိတ်ပျက်နေတတ်သူတို့မှာ မိမိအတွင်းစိတ် ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေထဲမှ မိမိ၏မအောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်မှု စသည့်ဆိုးရွားသည့်အပိုင်း အပျက်ဘက် အဆိုးဘက်အပိုင်းများကိုသာအဖန်ဖန် ပြန်လှန်ကြည့်ရှုနေမိလေ့ရှိကြ၏။

မိမိ၏ လက်ရှိအလုပ်အကိုင် လက်ရှိဘဝ၌ အကောင်းကိုမြင်ကာ၊ ရှေ့အလားအလာကောင်းများကို မျှော်ခေါ်ကာ ကျေနပ်အားရစိတ် ရှိကြသူတို့ကား စိတ်တွင်းတိပ်ခွေ၌ အကောင်းပိုင်း အောင်မြင်မှုပိုင်း ချီးကျူးပြောဆိုခံရသည့် အပိုင်းတို့ကိုသာ သတိတရ ပြန်လည်မြင်မိတတ်သည့် အလေ့အထ ရှိကြ၏။

သည်လူမျိုးတို့၌ ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများ၊ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားများကြုံရသည့်အခါ၌ ၎င်းတို့သည် မအောင်မြင်မှုကိုတွေးပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်မနေ။ တစ်ချိန်က အလားတူလုပ်ငန်းမျိုး အနေအထားမျိုး

တွင် မိမိအောင်မြင်ခဲ့ပုံများကိုသာ ပြန်လည်တွေးတောမြင်ယောင်ကာ ယင်းအတိတ်အာရုံပုံရိပ်က သွင်းပေး ဖြည့်ပေးသည့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများအား ဖြင့် အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ကြပေသည်။

ယင်းသို့ ကျော်လွှားအောင်မြင်ပြီးပြီဆိုသည့်အခါ၌ အောင်မြင်မှုအပေါ် (သင့်တင့်ထိုက်တန်စွာ) ကြည်နူးခံစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ချီးကျူးစကားဆိုခြင်းတို့သည် ပြုသင့်သောအရာများဖြစ်၏။ ယင်းသို့ပြုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားအားထားစိတ် ပိုမိုတိုးတက်လာစေပြီး စိတ်တွင်းဗွီဒီယိုတိပ်ခွေတွင်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အပြုဘက် အကောင်းဘက်အာရုံပုံရိပ်များ ပို၍ ထင်ရှားပီပြင်စေမည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့် အချို့

(၁) သူတစ်ပါးတို့အား မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြောဆိုရာ၌ သေးသိမ် နိမ့်ကျစွေသည့်စကားမျိုး၊ မိမိ၏သိက္ခာ အရည်အချင်း အစွမ်းအစတို့ ချိုးနှိမ်ရာရောက်သည့် စကားမျိုး မပြောဆို မသုံးနှုန်းမိပါစေနှင့်။

အကြောင်းမူ ပညတ်သွားရာဓာတ်သက်ပါ ဆိုသည့်အတိုင်း လူရှေ့သူရှေ့၌ မိမိကိုယ်ကို အလကားကောင်ဟု သုံးနှုန်းခြင်းမျိုးသည် မိမိစိတ်ထဲတွင်ပါ ငါသည် အလကားကောင်ဟု မသိမသာစွဲသွားစေပြီး ရေရှည်တွင် တကယ်ပင်အလကားကောင် တစ်ကောင်ဖြစ်အောင် မသိမသာ တွန်းပို့ပေးသွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၂) သင်၏ လက်ရှိအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာနှင့် အခြား အထွေထွေ အရည်အချင်း အစွမ်းအစများကို စာတစ်ရွက်တွင် ချရေးပါ။ သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ရှေ့အလားအလာများ အားလုံးပါပါစေ။

တစ်နည်းပြောရလျှင် ထိုစာရွက်သည် သင်ဘာတွေ တော်ကြောင်း၊ သင့်ကိုယ်သင် တစ်ခဏချင်း သတိပြန်ဖော်ပေးနိုင်သည့် စာရွက်ဖြစ်ရမည်။

၎င်းစာရွက်ကို သပ်ရပ်စွာရေးထားပြီး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကိုယ်သင် မပြတ်ပြောနေမည့်တစ်ကိုယ်တည်း ပြောစကားအတွက် အကောင်းဆုံးအညွှန်းစာရွက်ဖြစ်လိမ့်မည်။

(၃) နေ့စဉ် မိနစ်အနည်းငယ်စီ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိကာ ထိုအချိန်အတွင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ထမြောက်အောင်မြင်နေသည့် အနေအထားတွင် မြင်ယောင်ကြည့်ခံစားကြည့်နူးကြည့်ပါ။ ဤသည်မှာ စိတ်ကူးနှင့် ရူးခြင်းမဟုတ်။ မိမိရည်မှန်းချက်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် အားဆေးကျွေးခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းအနာဂတ်မျှော် အာရုံပုံရိပ်သည် အတွင်းစိတ် ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေထဲတွင်ထင်ရှား ပီပြင်နေခြင်းဖြင့် သင့်အားစိတ်ဓာတ်သစ်၊ ခွန်အားသစ်များ မပြတ်မွေးမြူဖြည့်သွင်းပေးကာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးပေလိမ့်မည်။

(၄) လူ့ဘဝဟူသည် အမြဲသာယာ ဖြောင့်ဖြူးနေမည်မဟုတ်။ အပေါက်အလမ်း မတည့်သည့်အခါများ၊ အမှားအယွင်းပြုလုပ်မိသည့်အကြိမ်များနှင့်လည်း ကြုံကြိုက်ရမည်သာဖြစ်၏။

ထိုအခါမျိုးတွင် စိတ်ပျက်အားငယ်ကာ မိမိကိုယ်ကို ရှုံ့ချပြစ်တင်စကားဆို၍မနေဘဲ 'ဒါ ငါ့စံချိန်မဟုတ်သေးဘူး၊ သည့်ထက်မက ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ နောက်တစ်ကြိမ်(ဘယ်လိုပုံစံပြောင်းပြီး)ငါကြိုးစားရင် မူချ အောင်မြင်ရမယ်' ဟူ၍ တွေးတတ်(မိမိကိုယ်ကို)ပြောတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုမပျက်ဘဲ စိတ်ဓာတ်သစ် ခွန်အားသစ်များလည်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

အခန်း



အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်

မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘဲရှိစေသည်။ အကယ်၍ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စရာအခွင့်အလမ်းကလေးများ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်ပေါက်လာမည်ဆိုလျှင်လည်း အဆိုးမြင်စိတ်၏ ဖိနှိပ်မှုအောက်၌ ပိပြားပျောက်ကွယ်သွားရမည်သာဖြစ်၏။ အဆိုးမြင်စိတ်သည် ရေရှည်စွဲလာပါက လူကိုအမြဲစိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေစေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့်တိုးကာ ရောဂါဘယအမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်စွဲကပ်နိုင်ပေသည်။

ဤသည်မှာ ပုံကြီးချဲ့၍ပြောခြင်းမဟုတ်။ ခိုင်မာသော ဆေးသိပ္ပံအထောက်အထားများပေါ်တွင် အခြေခံ၍ တင်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။

အကောင်းမြင်စိတ်ကပေးသည့် သဘာဝအားဆေး

လူ၌ကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရေးအတွက် အဓိကအရေးပါဆုံးအရာသည် အကောင်းဘက် အပြုဘက်က မြင်တတ်သည့် စိတ်သဘောထားသာဖြစ်ကြောင်း ယနေ့ခေတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်များက အခိုင်အမာယုံကြည်ထားကြသည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်ဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းစေမည့် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတစ်မျိုး (ဝါ) ဆေးတစ်မျိုးကို မိမိဘာသာထုတ်လုပ်သုံးစွဲနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းနှင့် ယင်းဆေး၏အမည်မှာ အင်ဒေါဖင်(endorphin) ဟူ၍ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့၏ လေ့လာချက်များအရ သိရှိရသည်။

အင်ဒေါဖင်ကို ဦးနှောက်မှထုတ်လုပ်ပြီး ဦးနှောက်ကပင် ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။ အင်ဒေါဖင် အသင့်အတင့်သည် လူအား ဝေဒနာအပေါ်သိရှိခံစားစိတ်လျော့ပါးသွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ အင်ဒေါဖင်များများရှိနေမည်ဆိုက လူသည် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကိုယ်လက် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းမှုတို့ကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရသည့် လူနာများကို စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ ၎င်းတို့၌ အင်ဒေါဖင်ဓာတ်များ အလွန်နည်းပါးနေသည်ကိုတွေ့ရပြီး ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အကောင်းမြင်သမားများ အမြဲရွှင်ပျနေတတ်သူများမှာမူ သွေးသားထဲ၌ အင်ဒေါဖင်ဓာတ်များဖောဖောသီသီ ရှည်ပတ်လျက်ရှိနေသည်ဟု ဆိုပေသည်။

အခန်း (၃)

အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်

‘ပြတင်းပေါက် သံတိုင်များကြားမှနေ၍ လူနှစ်ယောက် အပြင်သို့ ကြည့်ကြသည်။ တစ်ယောက်က ရွံ့မွက်နွံ့ဆိုင်များကို မြင်သည်။ တစ်ယောက်ကား ကြယ်ကလေးများလင်းလက်တောက်ပနေသည့် ကောင်းကင်ကို မြင်လေသည်။’

မိမိကိုယ်ကို သင့်တော်မှန်ကန်သော လေးစားမှုရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘော အမြဲပြောလေ့ရှိခြင်းတို့သည် ချမ်းသာပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံစိတ်ဓာတ်များဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပြီ။

အကောင်းမြင်သဘောထားတို့သည်ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ခွန်အားတိုးစေသည်။ အပြုဘက်ကိုတွေးတတ်သည့်အခါ လက်ငင်းလက်တွေ့ အခက်အခဲတို့ကို ပေါ့ပါးလွယ်ကူစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်လေသည်။

တစ်ဖက်တွင် အဆိုးမြင် အပျက်အတွေးစိတ်ကား ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်။ စိတ်အင်အားကိုယုတ်လျော့စေသဖြင့် တော်ရုံအခက်အခဲလေးများ၊ သာမန်ဝီရိယစိုက်ထုတ်ရမည့် အလုပ်လေးများကိုပင်

ခံစားမှုနှင့် အင်ဒေါ်ဖင် ဆက်စပ်ပုံကို သက်သေထူသည့် သုတေသန ပြုချက်တစ်ရပ်တွင် ရုပ်ရှင်သဘင် သရုပ်ဆောင်များအား ခန္ဓာကိုယ်၌စမ်းသပ် ကိရိယာများတပ်ဆင်လျက် ဇာတ်ဝင်ခန်းများကို သရုပ်ဆောင်စေသည်။

ဒေါသထွက်ခန်းများ၊ မျှော်လင့်ချက်ကုန်ဆုံးကာ အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်မှုခံတွေ့နေသည့်အခန်းများ သရုပ်ဆောင်ချိန်တွင် သွေးထဲ၌အင်ဒေါ်ဖင် ပမာဏ ကျဆင်းသွားပြီး ပျော်ရွှင်မြူးကြွသည့် အခန်းများ၊ ချစ်ခန်းကြိုက်ခန်း များသရုပ်ဆောင်ချိန်တွင်မူ အင်ဒေါ်ဖင်ပမာဏ တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ ရသည်။

ထိုသို့သော သုတေသနပြုချက်များကို အခြေခံလျက် စိတ်ပညာရှင်တို့က အရေးကြီးသော ကောက်ချက်တစ်ခုကို ချနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းကား ခန္ဓာ ကိုယ်၌ အင်ဒေါ်ဖင် များများထွက်အောင် မိမိဘာသာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် သည်ဆိုသော အချက်ဖြစ်သည်။ မိမိက စိုက်ထုတ်ပေးရမည်မှာ အကောင်းမြင် သဘောထားနှင့် အပြုဘက်အတွေးများသာဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကဆိုပေသည်။

အောင်ပွဲသံသရာ (သို့မဟုတ်) အောင်မြင်သူစက်ဝိုင်း

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌ vicious circle ဟူသော စကားတစ်လုံးရှိ၏။ ၎င်းကို မြန်မာဘာသာဖြင့် အဆိုးသံသရာဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကြမ္မာဆိုးစက်ဝိုင်း ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိကြ၏။

ပြဿနာတစ်ခုကြောင့် ယပ်ဆင့်ပြဿနာ တစ်ခုတက်ကာ ယင်းက တစ်ဖန် မူလပြဿနာကို ပို၍ကြီးထွားစေသည်ဆိုသော အနေအထားမျိုး (ဥပမာ-စိတ်ညစ်၍ အရက်သောက်၊ အရက်သောက်သဖြင့် ပြဿနာတက်၊ ပိုစိတ်ညစ်ရ၊ အရက်ဖီသောက်၊ ပို၍ပြဿနာတက်၊ ပိုစိတ်ညစ်၊ ပို၍သောက် စသဖြင့် သံသရာလည်နေသည့် အနေအထားမျိုး)ကို ဖော်ပြရန်အသုံးပြုသည့် စကားလုံးဖြစ်သည်။

အဆိုးမြင်သမားသည် အဆိုးသံသရာထဲမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။

အဆိုးမြင်မှုကိုသာ တွေးမူကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်ဒေါ်ဖင်ဓာတ် များ ယုတ်လျော့သည်။ အင်ဒေါ်ဖင် ခန်းခြောက်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း သည်။ ထိုအခါ ပို၍အဆိုးမြင်သည်။ အပျက်ဘက် ပိုတွေးသည်။ ထိုအခါ ပို၍ ပို၍။

အကောင်းမြင်သမား အပြုဘက်တွေးတတ်သူများကား အဆိုးသမား နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရသည်။

အကောင်းမြင်သမားသည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အမြဲအားတက်နေတတ် သည်။ သူ့ကိုယ်ထဲမှာ အင်ဒေါ်ဖင်ဓာတ်တွေ ပြည့်ဝနေသည်။ သူသည် အခက်အခဲကိုနောက်မတွန့်။ အလွယ်တကူစိတ်ဓာတ်မကျ။ သူ့မှာ ဘာမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ခွန်အားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် မုချ အောင်မြင်သည်။ အောင်မြင်မှုကြောင့် အားတက်သည်။ ပို၍ခွန်အားရှိလာ သည်။ အင်ဒေါ်ဖင် ပိုထွက်လာသည်။ အကောင်းဘက် အပြုဘက်က ပို၍မြင်လာသည်။ ထိုအခါ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာခြင်းအရသာကို ပို၍ခံစားလာရ ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အကောင်းမှအကောင်း ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကိုကား အကောင်းသံသရာ သို့မဟုတ် အောင်မြင်သူစက်ဝိုင်း victor's circle ဟု ခေါ်ရလိမ့်မည်တင်သည်။

စိတ်ထက်သန်မှုသည် ကူးစက်တတ်၏

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိလုပ်ရပ်များနှင့် မိမိအတွေးအမြင်သဘော ထားများအတွက် မိမိဘာသာ တာဝန်ရှိပေသည်။

ရွှင်ပျလန်းဆန်းသူ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျသူ၊ လုပ်ငန်း ကိုင် ငန်းအောင်မြင်၍ မိမိဘဝအတွက် မိမိလိုရာ ဖန်တီးနိုင်သည်ဟု ကျေနပ်အားရ နေသူ၊ ၎င်းလူအားလုံးသည်ပင် မိမိဘဝကိုမိမိ ဖန်တီးခဲ့ကြသူများဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို ထိုကဲ့သို့ဖြစ်အောင် ထိုကဲ့သို့ခံစားရအောင် မည်သူကမျှလုပ်မပေး၊ လုပ်ပေး၍လည်း မရ။ ၎င်းတို့ဘာသာ ၎င်းတို့၏ အကောင်းမြင်စိတ် အပြု ဘက်အတွေးများအားဖြင့် တည်ဆောက်လာခဲ့ခြင်းသာဖြစ်၏။

အကောင်းမြင်စိတ်ထားသည် စာရေးစာချီများ၊ အရောင်းဈေးသည် များ၌ ရာထူးတိုးတက်ရေး၊ လူချစ်လူခင်များရေးနှင့် မိမိ၏အခြားသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေအောင်မြှင့်ရေးတို့အတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုသကဲ့သို့ ဇာန်ဖိုးကြီးမားသည့် ကုန်ပစ္စည်းကြီးများကို အစွဲထုတ် အရောင်းအဝယ်လုပ်မည့် ကုန်သည်ပွဲစားများ၊ မိမိစတင်စိတ်ကူးသည့် လုပ်

ငန်းကြီးများတွင် အစုရှယ်ယာဝင်မည့် ပါတနာများအောင် စည်းရုံး သိမ်း
သွင်းမည့် လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများအတွက်လည်း အလွန်အရေးပါအရာရောက်
သည့် အရည်အချင်း တစ်ခုဖြစ်၏။

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသောအခါ မိမိပစ္စည်း၏ ကောင်းမွန်မှု၊ မိမိ
လုပ်ငန်း၏ အောင်မြင်မည့် အလားအလာတို့အပေါ်၌ ထက်သန်ယုံကြည်မှု
ရှိ၏။ ထက်သန်ယုံကြည်မှုရှိသောအခါ မိမိစကား၊ မိမိအမှုအရာတို့၌ ထို
ထက်သန်စိတ်တို့ ပြည့်လျှံတက်ကြွနေမည်ဖြစ်၏။

စိတ်ထက်သန်မှုသည် အလွန်ကူးစက်လွယ်သော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။
အကောင်းဘက် အပြုဘက် အောင်မြင်သည့်ဘက်မှ ထက်ထက်သန်သန်ပြော
နေသူ၏ စကားကို ငြင်းဆန်နိုင်ရန် ခဲယဉ်း၏။ ခုခံတွန်းလှန်နိုင်ရန်ခဲယဉ်း၏။

စိတ်ထက်သန်သူ၏ ယုံကြည်ချက်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကူးစက်ကာ
ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား သူ့ဘက်သို့ပါအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုးမြင်စိတ်၏ ဖျက်ဆီးစွမ်းအား

အဆိုးမြင် အပျက်အတွေးသမားသည် အခြားလူများကောင်းရာ
ကောင်းကြောင်း လုပ်နေသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အဆိုးဘက် အပျက်ဘက်မှ
ကြည့်ကာ ဝေဖန်ဖျက်ဆီးတတ်ကြသည်။

အပျက်တွေးတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နီးစပ်သူတို့အား စိတ်ဓာတ်
ပျက်ပြားစေသော သဘောရှိသည်။ လူအများအကြား၌ အပျက်မြင်သဘော
ထားသည် တောမီးပမာ လောင်မြိုက် ဝါးမြိုသွားတတ်သည်။

အများစုဝေးလုပ်ရသည့် ရုံးဌာနများ၊ လူမှုရေး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီး
များ၌ အပျက်မြင်သမားတို့ကြောင့် အကောင်အထည်မဖော်ဖြစ်လိုက်သော
လုပ်ငန်း၊ မအောင်မြင်မပြီးမြောက်သည့် လုပ်ငန်း၊ တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့် ရပ်ဆိုင်းရ
သည့် လုပ်ငန်းများစွာရှိ၏။

သို့သော် အပျက်မြင် အပျက်တွေးကြောင့် အများဆုံးလောင်ကျွမ်း
ပျက်စီးရသူမှာ ယင်းအပျက်တွေးကို စိတ်ထဲတွင် ထိန်းသိမ်းမွေးမြူထားသူပင်
ဖြစ်သည်။ အခြားသူများမှာ သူ့ကြောင့် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာပျက်စီးရသော်
လည်း သူကိုယ်တိုင်အဖို့မူ အပျက်မီးကို ကိုယ်နှင့်မကွာ သယ်ဆောင်

သွားနေရသူဖြစ်ရာ လောင်ကျွမ်းပျက်စီးခြင်းနှင့် အမြဲတစေ ရင်ဆိုင်နေရမည်
ဖြစ်၏။

အဆိုးမြင်အပျက်အတွေးသမားများသည် များသောအားဖြင့် အမြဲ
စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေသူများ၊ အမြဲ စိတ်ပျက် အားလျော့ကာ တည်ငြိမ်သည့်
တည်ငြိမ်လုပ်နေတတ်သူများဖြစ်တတ်သည်။ ပို၍ဆိုးသည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့၏
စိတ်ပျက်ဖွယ် အကျင့်စရိုက်ကြောင့် ၎င်းတို့အား ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ
လိုသူ နည်းပါးခြင်းဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်ပင် အဆိုးမြင်သမားတို့မှာ များသောအားဖြင့် အထီးကျန်
ဘဝတွင်သာ ကျင်လည်နေရတတ်ပေသည်။

ထို့ပြင် ရှေ့ဘက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အဆိုးမြင်အပျက်တွေးများ
သည် လူ၏ကျန်းမာမှုကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပေသည်။ အပျက်တွေးသမား
တို့၌ သွေးသားထဲတွင် အင်ဒေါ်ဖင်ဓာတ် အမြဲကျဆင်းနေရာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့
ရမြဲဖြစ်သည့် သာမန်ဆုံးရှုံးမှု သာမန်စိတ်ပျက်စရာလေးများကိုပင် ရင်မဆိုင်
နိုင်၊ မခုခံ မကျော်လွှားနိုင်ဘဲရှိတတ်သည်။

ကိုယ်စိတ် ခံနိုင်ရည်အားများ ကျဆင်းလာသည့်အခါ အသေးအဖွဲ့
နာစေးချောင်းဆိုးမှအစ ကင်ဆာအဆုံး ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည် အခြားသူ
များမှာထက် လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်လာတတ်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်တို့က
ဆိုလေသည်။

အကောင်းမြင် အပြုတွေးစိတ်နည်းပါးခြင်းကြောင့် အင်ဒေါ်ဖင်ဓာတ်
နည်းပါးကာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းလွယ်ခြင်းများ ဖြစ်လာ
သည့်အခါ အရက်သောက်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး အိပ်ဆေးများမှသည် အပြင်း
စား မူးယစ်ဆေးဝါးများအထိ မှီဝဲခြင်းနှင့် လောင်းကစားခြင်းတို့ဘက်သို့
တဖြည်းဖြည်း ရောက်သွားတတ်ကြသည်။

သို့သော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် လုံးဝလမ်းပိတ်နေသည်ကားမဟုတ်ပေ။
သူတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်သည် တကယ်အခိုင်အမာပင် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

ယင်းကား ရှေးဆုံးအခန်းမှာ ပြောခဲ့သည့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှု
ဖြစ်၏။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားတတ်လာလျှင် မိမိစိတ်ကူးအာရုံထဲတွင် မိမိကိုယ်
ကို လေးစားလောက်သူ တစ်ယောက်၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း စွမ်းအားများနှင့်

ရှေ့အလားအလာကောင်းများ ရှိနေသူတစ်ယောက်အဖြစ် မြင်တတ်၊ ကြည့်တတ်၊ ယုံကြည်တတ်လာလျှင် အပျက်လမ်းမှ ထွက်ပေါက်ရလာမည်ဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကို ထားရှိသည့် အထင်အမြင်သည် အလွန်အရေးကြီး၏။

သင့်ကိုယ်သင် ဘာဟု ထင်မြင်ထားသနည်း။ ထိုထင်သည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

အလကားကောင်ဟု ထင်ထားလျှင် အလကားကောင်ဖြစ်မည်။

ပဂေးဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်ထားလျှင် တစ်နေ့ ပဂေးမချဖြစ်ရလိမ့်မည်။

သင့်အထင် သင့်အတွေးနှင့် သင့်ယုံကြည်ချက်ကို သင့်ဘာသာအချိန် မရွေး ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ သင့်ကံကြမ္မာသည် သင့်လက်ထဲမှာပင် ရှိနေပါသည်။

သင်သာလျှင် တာဝန်ခံဖြစ်သည်

သင်သည် သင့်ဘဝ၏ တာဝန်ခံဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကိစ္စအဝဝအပေါ် သင်ဘယ်လိုသဘောထားသလဲဆိုသည့် အချက်သည် သင့်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။

သင့်သဘောထားကိုသင့်အလုပ်ရှင်က မဖန်တီးနိုင်။ သင့်အလုပ်က မပြောင်းလဲနိုင်၊ သင့်မိဘကလည်း ပုံမသွင်းနိုင်၊ သင့်သဘောထားသည် သင့်ကိုယ်တွင်းကလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင်ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ သင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ။ အကောင်းမြင်လျှင်လည်း သင်၊ အဆိုးမြင်လျှင်လည်း သင်သာပင်။

အမြဲအဆိုးတွေမြင်ကာ အဆိုးတွေချည်း မျှော်လင့်နေလျှင် အဆိုးတွေ တကယ်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အဆိုးမြင် အပျက်တွေ့သမား၏ ခေါင်းထဲတွင် အလုပ်အကိုင်ပျက်မှာ၊ စီးပွားပျက်မှာ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး မပြေ မလည်ဖြစ်မှာ စသည့်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမည့်အရေးများသာ ကြီးစိုးနေလေ့ရှိသည်။ ယင်းကိစ္စများသည် အနီးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ပေါ်ပေါက်လာမည်မှာ မုချဟု ယုံကြည်လျက်ရှိရာ ယင်းတို့ကိုတားဆီးရန်လည်း မကြိုးစားတော့ပေ။ ထိုအခါ ၎င်းတို့ မျှော်လင့်ထားသည့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများသည် အမှန်တကယ်ပင် ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။

(လက်တွေ့အခြေအနေကို မျက်ခြည်မပြတ်သည့်) အကောင်းမြင် အပြုတွေ့သမားများမှာမူ မိမိအရည်အချင်း မိမိစွမ်းအားနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများအရ မိမိစွမ်းဆောင် အောင်မြင်လောက်သည်ဟု ယူဆရသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မျိုးကို မြင်ယောင်မှန်းဆလျက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လေ့ ရှိရာ အကောင်းမြင်အပြုတွေ့စိတ်ကပေးသည့် တက်ကြွထက်သန်မှုအင်အား များကြောင့်ပင် ထမြောက်အောင်မြင်လေ့ရှိကြသည်။

သင့်ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် တဒင်္ဂအချိန်တိုင်း၌ သင်ထ၍လုပ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည့်အလုပ်များ သို့မဟုတ် သင် ကြိုးပမ်းလိုက်လျှင် အောင်မြင်မှု ရနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများသည် မပြတ်ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။ ထိုအခွင့် အလမ်းများကို ရွေးချယ် ရယူခြင်း ပြု မပြုသည် သင့်သဘော သင့်စိတ်ဓာတ်ပေါ် တွင် လုံးဝမူတည်နေသည်။

သင့်စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပင် သင်သည် အောင်မြင်ထွန်းပေါက်သူ တစ် ယောက် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဘဝတိုက်ပွဲတွင် ငုတ်တုတ်ထိုင်၍ အရှုံးပေးသူ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အကောင်းမြင်အပြုတွေ့ စိတ်ရှိသူတို့မှာ ကံကြမ္မာက မည်မျှနှိပ်စက် သည်ဖြစ်စေ၊ လောကဓံမုန်တိုင်း မည်မျှပြင်းထန်စွာ တိုက်ခတ်သည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်သည် မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်မသွားဘဲ တောက်ပမြဲတောက်ပနေရာ ယင်းအလင်းရောင်၏ လမ်းပြမှုဖြင့်ပင် တစ်နေ့ နေ့ တစ်ချိန်ချိန်၌ ပန်းတိုင်သို့ မလွဲမသွေ ရောက်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အကောင်းဆုံးမြင်တတ်ပါ

မိမိလုပ်ငန်းကို တန်ဖိုးထားတတ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မှတ်သားလောက် သည့် ပုံပြင်တစ်ခုရှိသည်။

ပုံပြင်မှာ အလယ်ခေတ် ပြင်သစ်ပြည်၌ဖြစ်၏။

တစ်ခါ၌ အလုပ်သမားများ၏ ဘဝအခြေအနေကို စူးစမ်းလေ့လာသူ တစ်ယောက်သည် အဆောက်အအုံတစ်ခု ဆောက်လုပ်နေသော နေရာသို့ သွားရောက်ကာ အလုပ်သမားများအား တွေ့ဆုံမေးမြန်း၏။

ရှေးဦးစွာ အလုပ်သမားတစ်ဦးအနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး 'ဘာတွေလုပ် နေသလဲဗျာ' ဟုမေးရာ အလုပ်သမားက 'မမြင်ဘူးလားဗျ၊ ခင်ဗျားလဲမျက်စိ

ရှိသားပဲ' ဟု ဘုဂလန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် 'ဒီကျောက်တုံးကြီးတွေကို ဟို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး လိုချင်တဲ့ ပုစွန်မျိုးရအောင် လုပ်ပေးနေရတယ်ဗျ၊ သုံးရတဲ့ပစ္စည်း ကိရိယာတွေကလဲကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ကမ္ဘာဦးကဟာတွေ၊ နေပူကျကျ ထဲမှာ ကျောအောင် ခါးတောင့်အောင် အလုပ်လုပ်ရတယ်၊ အသက်မထွက်တာ ကံကောင်းပဲ'ဟု ဒေါသသံဖြင့် ပြောလေသည်။

စူးစမ်းသူကြီးလည်း အသာနောက်ဆုတ်ပြန်လာခဲ့ပြီးနောက် အခြား အလုပ်သမားတစ်ယောက်ထံသို့ ချဉ်းကပ်ကာ ပထမလူတုန်းကလိုပင် 'ဘာတွေ လုပ်နေသလဲဗျ'ဟု မေးပြန်သည်။

'ဒီကျောက်တုံးကြီးတွေကို ပိသကာလိုချင်တဲ့ပုစွန်မျိုး အတုံးတွေရအောင် ပုံသွင်းပေးရတယ်။ အလုပ်ကပင်ပန်းတယ်ဗျ၊ ပြီးတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဒါ ချဉ်းပဲဆိုတော့ ငြီးငွေ့စရာလဲကောင်းတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီအလုပ်က တစ်ပတ်မှာ ငါးဖရန်ရတယ်ဗျ၊ မိန်းမနဲ့ ကလေးတွေကိုကျွေးထားနိုင်တယ်၊ ထမင်းကျွေးတဲ့ အလုပ်ဆိုပါတော့၊ ဒီအလုပ်မရှိရင် အတော်ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်'ဟု ဖြေသည်။

လေ့လာသူနည်းနည်းအားတက်လာပြီး နောက်တစ်ယောက်ထံသို့သွား ပြန်သည်။ ထုံးစံအတိုင်း 'ဘာတွေလုပ်နေသလဲဗျ'ဟု မေးသည့်အခါ ထိုလူက အဆောက်အဦဆီသို့ လက်ကိုငဲ့ရမ်းပြကာ 'မြင်တဲ့အတိုင်းပဲပေါ့ဗျ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီး ဆောက်နေတာလေဗျာ'ဟူ၍ ပြောလိုက်လေသည်။

မှန်သည်။ သူသည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီးတစ်ခု တည်ဆောက်နေသူ ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့သောအခါ၌ သူသည် ကျောင်းအနီး ကြိုကြိုက်သည့်အခြား သူများအား 'ဒီကျောင်းကြီး ကျုပ်တို့ဆောက်ခဲ့တာပေါ့ဗျာ၊ ကျုပ်ဆောက်ခဲ့ တာ ဒီကျောင်းရယ်၊.....မြို့က.....ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၊ ဘယ်က.....' စသဖြင့် ဂုဏ်ယူစွာ ပြောဆိုနေလိမ့်မည်။ စင်စစ် ထိုသို့ပြောဆိုခွင့်လည်း သူ့မှာ ရှိနေပေသည်။

အဆိုပါ တတိယအလုပ်သမား၏စိတ်ထားသည်ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိ လိုသူများ၊ အောင်မြင်သောဘဝ တည်ဆောက်လိုသူများ ထားရှိအပ်သည့် အကောင်းဆုံးစိတ်ထား ဖြစ်ပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) အဆိုးမြင် အပျက်တွေ့သမားများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ခိုညည်းညည်းသူ များ၊ လောကကို အမြဲမဲ့ရှုံးရှံ့ချနေသူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေလျှင် ၎င်းတို့ထံမှ အပျက်တွေ့များ သင့်ထံကူးစက်လာလိမ့်မည်။

အပျက်တွေ့တို့သည် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပျက်စီးစေသော အဆိပ်အတောက် များဖြစ်သည်။

အကောင်းမြင်အပြုတွေ့စိတ်တို့ အမြဲနိုးကြားရှင်သန်နေစေလို လျှင် အခြားသော အကောင်းမြင်သမားများ၊ ရွှင်ပျလန်းဆန်းသူ၊ စိတ် ထက်သန်တက်ကြွသူများကိုသာ ရွေးချယ် ပေါင်းသင်းသင့်သည်။

- (၂) အကောင်းမြင်အပြုတွေ့သည် အလေ့အကျင့်များအားဖြင့် သင့်ကိုယ်တွင်း အင်ဒေါ်ဖင်ဓာတ် ထုတ်လုပ်မှု တိုးပွားနေအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ ကိုယ်ကာယ ပေါ့ပါးလန်းဆတ်၍ စိတ်လက်ကြည်ရွှင်ခြင်း အရသာကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။

- (၃) မကျေနပ်စိတ် ဒေါသစိတ် စသည့် အကျိတ်အခဲများကို မွေးမြူမထား ပါနှင့်။ လူအတော်များများတို့မှာ ထိုအကျိတ်အခဲများကို မွေးမြူပွား များရင်း အချိန်ကုန်တတ်ကြသည်။

ယင်းအကျိတ်အခဲများသည် လူကိုအကျိုးမပေး။ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာမှုကိုသာယုတ်လျော့စေသည်။ ယင်းတို့ကို စွဲလမ်းမနေဘဲ မိမိအရည်အချင်း မိမိစွမ်းအားဖြင့် မိမိမည်သို့ အောင်မြင်နိုင်မည်ကို သာ ကြံစည်တွေးတောကာ အောင်မြင်နေသည့် မိမိရပ်သွင်ကိုသာ မြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ထက်သန်တက်ကြွသော စိတ်များ ပွားများ ပျိုးတောင်ပေးသင့်သည်။

- (၄) အိပ်ရာထချိန်မှာလည်း လန်းဆန်းရွှင်ပျသည့် အလေ့အထရအောင် အကျင့်လုပ်ယူပါ။ အကောင်းမြင်မှု ရွှင်ရွှင်ပျပျရှိမှုတို့သည် မွေးရာပါ အရည်အချင်းသက်သက် မဟုတ်။ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်၍ ရသည့် စိတ်သဘာဝများဖြစ်သည်။

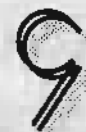
နံနက်ခင်းနေရောင်ခြည်၊ ငှက်ကလေးများ၏ တေးသံသာနှင့် နီးထလှုပ်ရှားနေကြသော လူသံကားသံများကို နေ့သစ်၏ တက်ကြွ ရွှင်လန်းဖွယ်ရာများအဖြစ်မြင်ကာ မိမိဘာသာ ကြည်နူးတတ် ပြီးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

အိပ်ရာမှထစတွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် တေးသီချင်းကို ကက်ဆက်ရွှေဖြင့် ဖွင့်၍ နားဆင်ခြင်းသည်လည်း နံနက်ဗျိုန်၌ ရွှင်လန်းတက်ကြွအောင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အကောင်းမြင် အပြုတွေသည့် အလေ့အကျင့်စွဲမြဲလာသည့်အခါ
၌ သင်သည် နံနက်ချိန်ခါ အိပ်ရာမှ နိုးထလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်
‘ငါ့အတွက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုရမည့် နေ့တစ်နေ့
တော့ ရောက်ရှိလို့လာပြန်ပြီ’ ဟူသော အတွေးမျိုးဖြင့် ရွှင်လန်း
တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားတတ်သူတစ်ယောက် မချဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သည်ကနေ့အား အကောင်းဆုံးနေ့တစ်နေ့ဖြစ်လာအောင် စီမံ
ဖန်တီးနိုင်သည့် စွမ်းအားသည် မိမိလက်တွင်း၌ပင် ရှိကြောင်း
အကောင်းမြင် အပြုတွေသည့် အလေ့အကျင့် ရရှိပြီးသူတိုင်း
ကောင်းစွာသိကြ၏။

အခန်း



အိပ်မက်မှသည်....

အခန်း(၄)

အိပ်မက်မှသည်...

"စိတ်ကူး ယဉ်အိပ်မက်များနေရာ၌ နောင်တနှင့် သံဝေဂများ
အစားဝင်လာပြီဆိုလျှင် သင် အိုပြီဟု မှတ်သားပါလေတော့"

မည်သည့်အရာမဆို လုံးဝအခြေအနေမပေးစဉ်အခါ၌ လိုချင်တမ်းတလျှင်
စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် အောင်မြင်မှုမှန်သမျှ အိပ်မက်က စရစမြဲဖြစ်သည်။ ဥပမာ
စတိမ္ဗကောက်သင်းဆိုသော လူငယ်လေးတစ်ယောက် အကြောင်းကိုကြည့်ပါ။

စတိမ္ဗသည် ကိုးနှစ်သားအရွယ်ကစ၍ သူ့ဖခင်လယ်လုပ်ငန်းခွင်တွင်
ကူညီလုပ်ကိုင်ခဲ့ရသည်။ စပါးရိတ်ပြီး၍ နွားစာကောက်ရိုးများကို အစည်းအထုံး
ကြီးများလုပ်ကာ ဂိုဒေါင်သို့ သယ်ရသည့်အခါများတွင် ကားတစ်စီးတိုက်
တင်ပြီးတိုင်း သူက ကောက်ရိုးထုံးများပေါ် ခုန်ပေါက်ကာ ပြိုင်မြင်းစီးတမ်း
ကစားလေ့ရှိ၏။

တစ်ခါတွင် သူ့ဖခင်က 'ဟေ့ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ကူးယဉ်ပြီး
လျှောက်ဆော့မနေနဲ့၊ ကောက်ရိုးထုံးတွေ ကားပေါ်တင်ပေးဦး'ဟု လှမ်း၍

ငေါက်သည့်အခါ စတိမ္ဗက မြင်းစီးပွဲမှာတကယ်စိတ်စွဲကာ 'ခဏလေးအပေ
ရ၊ ကျွန်တော့်မြင်း ပန်းဝင်တော့မယ်' ဟူ၍ပင် ပြန်ပြောမိဖူးသည်။

ကိုးနှစ်သားအရွယ်တွင် သူ့ကိုယ်သူပြိုင်ပွဲဝင် ဂျော်ကီအဖြစ်စိတ်ကူး
ယဉ် အိပ်မက်ခဲ့သည့် စတိမ္ဗကောက်သင်းသည် အသက်ဆယ်ရှစ်နှစ်
သားအရွယ်တွင် အင်္ဂလန်မြင်းပြိုင်ပွဲလောက၏ အမြင့်ဆုံးသရဖူကို ဆွတ်ခူး
နိုင်ခဲ့ပြီ။ ယနေ့ကာလ၌မူ အင်္ဂလန်ပြည်တွင်သာမက ကမ္ဘာပါ အောင်မြင်
ကျော်ကြားသည့် ထိပ်သီး ဂျော်ကီတစ်ယောက်ဖြစ်လျက် ရှိပေသည်။

အိပ်မက်ထဲကအတိုင်း တကယ်ဖြစ်ခဲ့သူ နောက်တစ်ဦးအဖြစ် ဂျူး
လူငယ်ကလေး မိနာချင်ဘီဂင်ကို ပြလို၏။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း နာဇီတို့ ပိုလန်ပြည်ကို သိမ်းပိုက်ထားစဉ်က
ဘီဂင်သည် ပိုလန်ရှိ ဂျူးရပ်ကွက်ကလေးတစ်ခုတွင် အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်း
စွာ နေထိုင်ခဲ့ရ၏။ သူနှင့်မိသားစု အသက်မသေရုံ ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက်
အမှိုက်ပုံများထဲမှ စားစရာအတိုအထွာများပါမကျန် မွေနှောက်ရှာဖွေခဲ့ရ၏။

သည်ကာလအတွင်း သူ၏အိပ်မက်(ဝါ)သူ၏ အမြင့်မားဆုံးရည်မှန်း
ချက်မှာ နာဇီ နှိပ်ကွက်မှုအောက်မှ မသေမပျောက် လွတ်မြောက်ရေးနှင့်ထိုသို့
လွတ်မြောက်ပြီးသည့်နောက်တွင် သူတို့ ဂျူးများအတွက် အာမခံချက်ရှိသော
ဘဝတည်ဆောက်နိုင်ခွင့်ရရေးဖြစ်၏။ ဒုက္ခရောက်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံး
သည်အိပ်မက်ကလေးကို ပိုက်ထွေးမွေးမြူခဲ့သော မိနာချင်ဘီဂင်သည် နောက်
နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီးသည့်နောက်တွင် အစွဲရေးနိုင်ငံ၏ ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ်
သူ၏အိပ်မက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး အကောင်အထည်ဖော်ခွင့် ရရှိခဲ့ပေသည်။

အိပ်မက်ကား ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုတိုင်း၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်၏။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အိပ်မက်ကိုယ်စီ ရှိကြ၏။ ထိုအိပ်မက်အတိုင်း
လက်တွေ့ဖြစ်မဖြစ် သို့မဟုတ် ၎င်းအတိုင်း တကယ်အကောင်အထည်
ပေါ်မပေါ်ဆိုသည်ကမူ အိပ်မက်ပိုင်ရှင်၏စွမ်းဆောင်ချက်ပေါ်၌မူတည်သည်။

တကယ်အကောင်အထည် ဖော်သူလား၊ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်သက်
သက်ဘဝတွင် ကျေနပ် မိန်းမူးနေသူလားဆိုသည့်အချက်။

အိပ်မက်မက်ရုံ သက်သက်သာဆိုလျှင်

ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးကစ်ခု၏ အရောင်းဌာနတွင် စာရေးဝန်ထမ်းအဖြစ် အမှုထမ်းနေသော ဒင်နီအမည်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက်ရှိ၏။

သူ့မှာ အိပ်မက်ကြီးကြီးတစ်ခုရှိသည်။ ယင်းကား နာမည်ကျော် ရော့ခ်တေးဂီတ အဆိုကျော်ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒတည်း။

အလုပ်စားပွဲတွင် တစ်နေ့ကုန်ထိုင်ရင်း ဒင်နီသည် နာမည်ကြီး အဆိုတော်ဘဝကို စိတ်ကူးတမ်းတနေလေ့ရှိသည်။ သူ့စိတ်အာရုံထဲတွင် သဲသဲ လှုပ်ဆူညံအော်ဟစ်အားပေးနေသည့် ပရိသတ်နှင့် စင်မြင့်ပေါ်မှ လျှမ်းလျှမ်း တောက် သီဆိုဟစ်ကြွေးနေသော မိမိ၏ရုပ်ပုံများကိုလည်းကောင်း၊ မိမိထံ အတင်းတိုးဝှေ့တောင်းဆိုနေသည့် မိန်းမပျိုကလေးများ၏ အော်တိုစာအုပ်များ တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးပေးနေသည့် မိမိပုံကိုလည်းကောင်း မြင်ယောင် နေတတ်သည်။

သို့သော် စိတ်ကူးနှင့် ရူးနေခြင်းသာရှိသည်။ အဆိုတော်ဖြစ်လာရေး အတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ မလုပ်။

ဒင်နီအားလေ့လာစိစစ်ကြည့်သည့်အခါ သူ့၌ဖြစ်လိုသောဆန္ဒရှိသည် မှန်သော်လည်း မိမိတကယ်အဆိုတော် ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟူ၍ကား ယုံကြည် ခြင်း မရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။

အကြောင်းရင်းကား ဒင်နီ၌ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှုနည်းပါး လှခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုတကယ်တမ်း မယုံကြည် မမျှော်လင့်သည့်အခါ မိမိအိပ်မက် ကို လူသိမခံရ။ မိမိကို စိတ်ကူးနှင့်ရူးနေသူဟု အခြားလူများက အထင်အမြင်သေးကြမှာ ကွယ်ရာမှာရယ်မောကြမှာ စိုးရိမ်းသည်။ ထို့ ကြောင့် အဆိုတော်ဖြစ်ရေးအတွက် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သော အရာများဖြစ် သည့် အဆိုသင်တန်းတက်ခြင်း၊ တေးဂီတဝါသနာရှင်အုပ်စုများနှင့်ချဉ်းကပ် ကာ မိမိအသံနှင့် မိမိဆိုဟန်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းစသည်များကို လူမြင် သူမြင်ခံ၍ လုပ်ကြည့်ဖို့မကြိုးစားပေ။

ဤသို့ဖြင့် ဒင်နီသည် မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မဆို ကြိုးပမ်းရန်အချိန် အပြည့်အကုန်နေသေးသည့် အသက်နှစ်ဆယ့်လေးနှစ်အရွယ်မှာပင် တကယ်

အကောင်အထည် မဖော်ဖြစ်သည့် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တစ်ခုကို ရင်ဝယ် ပိုက်ကာ အရှုံးသမားဘဝကိုအစပြုလျက် ရှိလေသည်။ သူသည် အဆိုတော် မဖြစ်နိုင်ခြင်းအတွက် စိတ်ပျက်လျက်ရှိသကဲ့သို့ လက်ရှိ သူ့အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းပြုနေသော အလုပ်သည်လည်း (သူ့အမြင်၌) ရော့ခ် အဆိုတော်မဖြစ် သဖြင့်သာ ဆက်လုပ်နေရသည့် အလကားအလုပ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်နေရာ အလုပ် ခွင့်သို့နေ့စဉ်ဝင်နေရခြင်းသည်ပင် သူ့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခကြီး တစ်ခုဖြစ်နေ တော့၏။

ထို့ကြောင့်စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တစ်ခု တကယ်တမ်း အကောင်အထည် ပေါ်လာနိုင်ရန် ယင်းကို လက်တွေ့လုပ်ရပ်နှင့် ဆက်စပ်ပေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက်သတိပြုရပေမည်။

အိပ်မက်သမားသည် ရှေးဦးစွာ မိမိ၏အိပ်မက်ရှိရာအရပ်နှင့် နီးစပ် အောင်ချဉ်းကပ်ရလိမ့်မည်။ ဥပမာ ဒင်နီအနေနှင့်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ ဓာတ် ပြားတိုက်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တေးသံသွင်း စတူဒီယိုတစ်ခုခုတွင် စာရေး အလုပ်ဖြစ်စေ ရအောင်ကြိုးစားသင့်သည်။

အိပ်မက်ရှိရာအရပ်နှင့် နီးစပ်လာသည့်အခါ လက်တွေ့အကောင် အထည်ဖော်ရန် အခွင့်အလမ်းများ တိုးတက်ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ပန်းအိုးထဲတွင် သစ်ပင်စိုက်သူများ

လူအများအပြားတို့မှာ ပန်းအိုးထဲတွင် စိုက်သည့်သစ်ပင်များကဲ့သို့ပင် ကြီးထွားနိုင်သည့်အတိုင်းအတာ ပမာဏရှိသလောက် ဘယ်သောအခါမျှ မကြီးထွားနိုင်ဘဲရှိတတ်ကြသည်။

သစ်ပင်များကြီးထွားရန်အတွက် ကျယ်ဝန်းသောမြေနှင့် ရှည်လျား သန်မာသော အမြစ်များရှိရန်လိုအပ်သကဲ့သို့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ အောင်မြင်ကြီး ထွားရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှုတည်းဟူသော အခြေခံ ရေသောက်မြစ်ကောင်းလို၏။

မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ဖြစ်နိုင်မှုစွမ်းအားကိုလည်းကောင်း ယုံကြည်မှုမရှိသည့်အခါ မိမိ၏စိတ်ကူးအိပ်မက်များရှေ့တွင် အခက်အခဲ အတားအဆီးအမျိုးမျိုးချကာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်နေမိတော့

သည်။ မိမိ၏တက်လမ်းမှန်သမျှကို မိမိဘာသာ လှည့်ပတ်ပိတ်ဆို့နေမိတော့သည်။ ထိုအခါ ပန်းအိုးထဲတွင်စိုက်သည့်သစ်ပင်ကဲ့သို့ ကြီးထွားခွင့် မရှိဖြစ်တော့သည်။

စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ဆိုသောစကားကို လူတို့က ကဲ့ရဲ့စရာ စကားတစ်လုံးအဖြစ်သာ သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ စင်စစ်အိပ်မက်မရှိဘဲ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မှုမရှိနိုင်ပေ။

‘သားသားကြီးလာရင် ဘာလုပ်မလဲ’ မေးသောလူကြီးအား ‘ဆရာဝန်ကြီးလုပ်မယ်’ သို့မဟုတ် ‘သမ္မတကြီးလုပ်မယ်’ဟု ဖြေသောကလေးငယ်၌ ဆရာဝန်ကြီးအဖြစ် သို့မဟုတ် သမ္မတကြီးအဖြစ် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မက်ခွင့်ရှိရုံသာမက တကယ်ဖြစ်လာနိုင်သည့် အခွင့်အရေးလည်း ရှိပေသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ သူ့အိပ်မက်ကိုသူ အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။

လောက၌အခက်အခဲများရှိသည် မှန်၏။ သို့သော် ကျော်လွှားမရနိုင်သော အခက်အခဲဟူသည်ကား အလွန်နည်းပါးပါလိမ့်မည်။ အမေရိကန်ပြည် တောအုံ့ချုံကြားထဲက တဲကုပ်ကလေးတစ်ခုမှာ ကြီးပြင်းရသည့် လင်းကွန်းကလေးကို တစ်နေ့သောအခါ အမေရိကန်ပြည်၏ သမ္မတကြီးဖြစ်မည့်သူဟူ၍ မည်သူထင်ဝံ့ပါမည်နည်း။ သူ့တဲကုပ်ကလေးနှင့် သမ္မတအိမ်ဖြူတော်တို့ အဆင့်အတန်းချင်း ကွာလှမ်းလှသကဲ့သို့ ကျောင်းစာကောင်းကောင်း မသင်ဖူးသည့် ကောင်လေးနှင့် သမ္မတရာထူးမှာ အလှမ်းဝေးချင်းတိုင်းဝေးလှ၏။

သို့သော် အားလုံးသိသည့်အတိုင်း လင်းကွန်းသည် သမ္မတဖြစ်ခဲ့၏။ သမ္မတဆိုရာ၌ မည်ကားမတ္တမဟုတ်၊ အမေရိကန်သမ္မတအားလုံးထဲတွင် အထင်ရှားဆုံး၊ လေးစားကြည်ညိုမှုအခံရဆုံး သမ္မတပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။

လင်းကွန်းကား သူ့အိပ်မက်သစ်ပင်ကို ပန်းအိုးထဲတွင်မစိုက်၊ အချုပ်အနှောင် အကန့်အသတ်မထား၊ လွတ်လပ်ကျယ်ဝန်းသော မြေကွက်၌ ချစိုက်သည်။ လွတ်လပ်ရှည်လျားသော အမြစ်များအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရသမျှမြေဆီဩဇာကို စုပ်ယူခွင့်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အိပ်မက်သစ်ပင်သည် အမြင့်မားဆုံး ဝေဆာစည်ပင်ခွင့် ရခဲ့ပေသည်။

အိပ်မက်ကြီးကြီးမက်ပါ
ထိုနောက် ပြုစုပျိုးထောင်ပါ

လူဦးနောက်၏ ဖန်တီးမှုစွမ်းအားသည် အကန့်အသတ်မရှိသလောက်ပင် ကြီးမားကျယ်ဝန်းကြောင်း ဦးနောက်အထူးပြု လေ့လာသည့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့ဆိုကြသည်။

ဦးနောက်သည် မိုက္ကရိုဖလင် အချပ်သန်းပေါင်းများစွာထက်လည်းကောင်း၊ ဗွီဒီယိုတိပ်ခွေ ထောင်ပေါင်းများစွာထက်လည်းကောင်း၊ ကွန်ပျူတာ အမြောက်အမြားထက်လည်းကောင်း ပိုမို၍ အချက်အလက်များ၊ အမြင်အာရုံပုံရိပ်များကို သိုမှီးထားနိုင်စွမ်း၊ စုပေါင်းဆက်စပ်နိုင်စွမ်း၊ အသစ်ကောက်ချက်ချနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

ဦးနောက်၌ မိမိဘာသာ တားဆီးကန့်သတ်ခြင်းမှအပ အခြားအချုပ်အချယ် အကန့်အသတ်ဟူ၍ လုံးဝမရှိ။

ကြံစည်သော ဦးနောက်မှ အကြံအစည်ထွက်၏။ မကြံစည်သော ဦးနောက်မှ ဘာအကြံအစည်မှမထွက်။ အကြံအစည်ကြီးကျယ်သွားမှာစိုး၍ တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့်ရပ်ထားလျှင် အကြံအစည် ခပ်သေးသေး သို့မဟုတ် တစ်ပိုင်းတစ်စသာထွက်၏။

ထို့ကြောင့် ဦးနောက်၏ကြံစည်မှုကို မကန့်သတ် မတားဆီးပါနှင့်။ အကြံအစည်ဟူသည် ကနဦး၌ အိပ်မက်ဖြစ်၏။ ထိုအိပ်မက်ကို လွတ်လပ်စွာ ကြီးထွားခွင့် ပေးလိုက်ပါ။

အကြီးအကဲဖြစ်လိုသော စိတ်ကူး၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဖြင့်ကြီးပွားအောင် ကြံဆလိုသော စိတ်ကူး၊ လက်ရှိလုပ်ငန်းတွင် ထူးချွန်သူအဖြစ် အောင်မြင်ကျော်ကြားလိုသော စိတ်ကူး၊ ယင်းစိတ်ကူးအားလုံးပင် တကယ်လက်တွေ့ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ပထမလေ့ကားထစ်များဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ယင်းအိပ်မက်အားလုံးပင် ကြီးကြီးမားမား ပီပီပြင်ပြင် ရှိဖို့ဖြစ်သည်။

မပီပီတဝါး ဆိုလျှင်ကား စိတ်ကူးယဉ်ကဏ္ဍမှာပင် တစ်ဝဲလည်လည် ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ပီပြင်ပြတ်သားသော အိပ်မက်ကား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ဖြစ်လာသည်။ ယင်းပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် လျှောက်လှမ်း ရမည့် ခရီးလမ်းစဉ် ပင်လျှင် အိပ်မက်ထဲမှာ ပေါ်၍ နေသည်။

ထိုလမ်းအတိုင်းလိုက်လျှင် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက် အကောင်အထည်ပေါ်သွား ပြီဟု သင်တစ်နေ့ကြွေးကြော်နိုင်လိမ့်မည်။

အမေရိကန်သမ္မတ တစ်ဦးပင်ဖြစ်သူ ဝုဒရီးဝီလဆင်က ဤသို့ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

‘ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်မက်များအားဖြင့်သာ ကြီးကျယ်ဖွံ့ထွားကြရသည်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတိုင်းသည် အိပ်မက်သမားများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် နွေဦးသစ်စကာလ၏ မြူနင်း မပြယ်သေးသည့် ဝန်းကျင်၌လည်းကောင်း၊ ရှည်လျားသော ဆောင်းကာလ မီးလင်းဖို၏ နီရဲသော မီးတောက်များအကြား၌ လည်းကောင်း သူတို့ စိတ်ကူးရည်မှန်းသည့် ဘဝပုံ ကားချပ်များကို မြင်မက်ခဲ့ကြသည်။ အချို့သူများသည် မိမိတို့၏ အိပ်မက်ကို လွယ်လင့်တကူပြီးဆုံးကွယ်ပျောက်ခွင့် ပေးတတ်ကြသော်လည်း အချို့ကား မိမိအိပ်မက်တို့ အစဉ်ကြီးထွားဝေစည်နေအောင် ဥတုရာသီ ဆိုးလှသည့်အခါကာလများတွင်လည်း မညှိုးမကျေ ဆက်လက် ရှင်သန်နေအောင် မလျှော့သောဖွဲ့ဖြင့် အမြဲပြုစုပျိုးထောင်နေတတ်ကြသည်။’

‘မိမိအိပ်မက် မချအကောင်အထည်ပေါ်ရမည်ဟု အမှန်တကယ် မျှော်လင့် ယုံကြည်ကြသူများအတွက် နေရောင်ခြည်တောက်ပသော နေ့ရက်များသည် ဧကန်မလွဲရောက်စမြဲပင်ဖြစ်သည်။’

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) သင့်စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေမည့် အိပ်မက်၊ သင်၏ နေ့စဉ် ဘဝကို ဦးတည်ရည်မှန်းချက်ရှိရှိ လှုပ်ရှားဖြစ်အောင် စီစဉ် ညွှန်ကြား ပေးနိုင်မည့် အိပ်မက်မျိုးများ ဖန်တီး တည်ဆောက်ကြည့်ပါ။
- (၂) သင် စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်လိုက်သော စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ်အနည်းငယ်စီ နေ့စဉ်အကြိမ်ကြိမ်မြင်မက် ကြည့်ပါ။ သင့်အိပ်မက်သည် သင့်ဘဝရည်မှန်းချက် တစ်ခု အဖြစ် စွဲမြဲခိုင်မာစွာ တည်ရှိလာပါလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်သင် လေးစားယုံကြည် စိတ် တိုးပွားကာ သိသိသာသာ ထကြွ နိုးကြားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါ လိမ့်မည်။

(၃) စာများများဖတ်ပါ။ စာအုပ်များသည် သင့်အမြင် သင့်အတွေးနှင့် သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ပေးပါလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် အတ္ထုပ္ပတ္တိ စာအုပ်များနှင့် အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး များ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ရှုလျှင် ၎င်းတို့၏ အိပ်မက်များနှင့် ထိုအိပ်မက်များအကောင် အထည်ပေါ်အောင် ကျားကုတ်ကျားခဲအားထုတ်ခဲ့ပုံများကို အားတက်ဖွယ် တွေ့ရှိရ ပါလိမ့်မည်။ ထိုပြင် သင့်ဘဝအတွက် ပိုမိုသင့်တော် မှန်ကန်သည့် အိပ်မက်သစ်များမက်ရန်နှင့် ပိုမိုခိုင်မာသည့် ဘဝလမ်းကြောင်းသစ် ချမှတ်နိုင်ရန် အသိဉာဏ် အမြင်သစ်များ ရရှိစေပါလိမ့်မည်။

(၄) အိပ်မက်ကို ပိုက်တွေးမွေးမြူသကဲ့သို့ အကောင်အထည်ဖော်မှု လုပ်ငန်း များကိုလည်း မပြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။ အခြေအနေမပေးသောကာလ၊ တက်ကုန်ရက်ကုန် မဖွင့်နိုင်သေးသည့် ကာလတွင်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် လုပ်ငန်းတစ်စုံတစ်ခုဖြစ်စေ လုပ်ကိုင်လိုက် ခြင်းဖြင့် အိပ်မက်နှင့် နီးသထက် နီးအောင် အမြဲကြံဆောင် အားထုတ်နေပါ။

အခန်း

၅

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

အခန်း (၅)

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း

‘ခရီးလမ်းနှင့်ပန်းတိုင်ကို ပီပီပြင်ပြင် သိထားသူကား
ခြေတစ်လှမ်းမျှ မလှမ်းသေးမီပင် ခရီးတစ်ဝက် ရောက်နှင့်ပြီ
ဖြစ်လေသည်။’

လောက၌ အောင်မြင်ကြီးပွားကြသူတိုင်းနှင့် အောင်မြင်ကြီးပွားမည့် သူတိုင်းတွင်
တိကျခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက်ကိုယ်စီ ရှိကြသည်။

ရည်မှန်းချက်ဟူသည် ဘဝအတွက် လမ်းကြောင်းသတ်မှတ်ပေးသော
အရာဖြစ်သည်။ လမ်းမသိဘဲ ခရီးမရောက်နိုင်သကဲ့သို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်
မရှိဘဲလည်း အောင်မြင်မှုဟူသည် မရှိနိုင်။

ဤသည်မှာ ထူးခြားဆန်းကြယ်သော ကိစ္စမဟုတ်။ စဉ်းစားကြည့်သူတိုင်း
သိနားလည်နိုင်သော အရာသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤလောက၌ မိမိဘဝ
အတွက်ပင် သေသေချာချာ စဉ်းစားချင်သူ အလွန်နည်းလှသည်။

လူအများစုတို့မှာ ဦးတည်ချက် မည်မည်ရရ မရှိကြ။ မြို့လယ်လမ်းမ
များတွင် ဥဒဟိုသွားလာနေသူများထဲမှ ကြုံရာလူများကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။
လူတစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်လောက်မှာ ရည်မှန်းချက်ရေရေရာရာ မရှိသည်ကိုတွေ့ရ
လိမ့်မည်။ အချို့လူများမှာ ညနေကျရင်အရက်သောက်ဖို့ ချိန်းထားခြင်းသည်သာ
သူ၏ တစ်နေ့တာအတွက် အကြီးမားဆုံးရည်မှန်းချက် ဖြစ်နေပြီး နောက်နေ့
နောက်နေ့များအတွက်မူ၊ ထိုမျှကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်ပင် မရှိသည်ကို
တွေ့ရလိမ့်မည်။

လူအများစုတို့သည် လတ်တလော စားဝတ်နေရေးအတွက် ကြုံရာ
ကျရာအလုပ်ကို ဝင်လုပ်နေကြပြီး ယင်းအလုပ်ကိုလည်း တာဝန်ကျေ
သဘောထားကာ ရေသာခိုနိုင်သမျှ ခိုလျက်ရှိကြသည်။ လက်ရှိအလုပ်မှ
အတွေ့အကြုံနှင့် လုပ်ငန်းပညာများကို နောင်ရေရှည်အကျိုးအတွက် ဆည်းပူး
သွားရန် သို့မဟုတ် ယခုအလုပ်မှာပင် ရာထူးအဆင့်ဆင့် တိုးတက်အောင်
ကြိုးပမ်းသွားရန်ဟူသော ရည်မှန်းချက်မျိုးရှိသူ အလွန်နည်းပါးလျက်
အလုပ်ခွင်သို့ နောက်ကျမှလာပြီး စောစောပြန်နိုင်ရန်နှင့် ခက်ခဲသော
အလုပ်များကို မိမိမလုပ်ရအောင် ငြင်းဆန်ရှောင်ရှားရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်
နေသူတို့သာ ပေါများလျက် ရှိသည်။

၎င်းလူများကား ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲသို့ ရောက်နေသည့် သစ်တုံးများပမာ
ဦးတည်ချက်မဲ့စွာဖြင့် ပေါလောမျောနေကြသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အတွက်
ပန်းတိုင်ဟူသည် မရှိရာ၊ အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာလည်း ဝေလာဝေး ဖြစ်တော့
သည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကူး(ဝါ)အိပ်မက်မှ
အစပြုရာသည်။

အိပ်မက်ဆိုသည်မှာ သင့်အတွက် သင်အလိုလား အတောင့်တဆုံး
အရာကိုဆိုပေသည်။

ထိုအိပ်မက်ကို စိစစ်ကြည့်ပါ။

ထိုအိပ်မက်သည်

- (၁) တကယ်ဖြစ်နိုင်သော အရာဖြစ်သည်။
- (၂) သင့်၌ ယင်းကိုအကောင်အထည်ဖော်နိုင်သည့် အခြေခံ စွမ်းအား
ရှိသည်။

(၃) သင့်၌ တကယ်ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒနှင့် တကယ် ကြိုးစားအားထုတ် မည်ဟူသော စိတ်ဇွဲရှိသည်။

ဟူ၍ သေချာပြီဆိုလျှင် ထိုအိပ်မက်ကို သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အဖြစ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ချမှတ်နိုင်ပေပြီ။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိုတာရှိမှ ပန်းတိုင်သို့ရောက်သည်ဆိုတာ ရှိမည်။ ပန်းတိုင်သို့ရောက်ခြင်းမှာ အောင်မြင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဦးတည်ချက်ရှိလျှင် စွမ်းအားရှိသည်

တစ်စုံတစ်ရာသောဦးတည်ချက်ဖြင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းနေသူ တစ်ဦးကိုကြည့်ပါ။ ထိုသူ၌ ကိုယ်အား ဉာဏ်အားတွေ အလွန်ပြည့်ဝများပြား လှသည်ဟု ထင်ရ၏။

ထိုသူသည် တစ်စုံတစ်ခု ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သွားသည့်အခါ ထိုသူ၌ မွေးရာပါ ကာယ ဉာဏ် စွမ်းအားတွေ များလှသောကြောင့် သူတစ်ပါးထက် ထူချွန်အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မြင်ကြ၏။

စင်စစ် ထိုသို့ မဟုတ်ပေ။ လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မွေးရာပါ စွမ်းပကားခြင်း ဘယ်လောက်မျှ ကွာခြားသည်မဟုတ်။ သင်က သင့်စွမ်းအား များကို ဦးတည်ချက်မဲ့စွာ ပရမ်းပတာ ကြံဖြန့်သုံးစွဲနေချိန်တွင် ထိုသူက သူ့စွမ်းအားများ အားလုံးကို တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်၌ စုစည်းစိုက်ထုတ် သုံးစွဲလိုက်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

လောက၌ အောင်မြင်မှု ကြီးကြီးမားမား ရရှိသူတို့ကိုကြည့်ပါ။ အားလုံးပင်တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်၌ မိမိစွမ်းအားမှန်သမျှကို ပုံအော စိုက်ထုတ်ကြသူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။

ရိန်းဟိုးမက်ဆနာသည် သူ၏ စွမ်းအားများကို တောင်တက်ခြင်း၌ ပုံအောကာ ယနေ့ ကမ္ဘာ၏ အကြီးကျယ်ဆုံး တောင်တက်သမားဖြစ်ခဲ့၏။ အောက်ပိုင်းမသန်သဖြင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့် နေရသူ စတီဗင်ဟော့ကင်း သည် သူ့ ဦးနှောက်စွမ်းအားများကို ရူပဗေဒနှင့် အာကာသသိပ္ပံပညာဖက်တွင်သာ ပုံအောသုံးစွဲကာ ယနေ့ခေတ်၏ အိုင်စတိုင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

သင်သည် မက်ဆနာတို့ ဟောကင်းတို့လောက် ရည်မှန်းချက်ကြီးမားသူ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်း၌ စွဲမြဲထက်သန်သူ ဟုတ်ချင်မှ

ဟုတ်မည်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်၌ အခြားအရာများထက် ပို၍ စိတ်ဝင်စားသော အရာတစ်ခု သင်မကြာခဏ မျှော်မှန်းတမ်းတမိသော အိပ်မက်တစ်ခုတော့ ရှိပေလိမ့်မည်။

သည်အိပ်မက်ကို ပီပီပြင်ပြင် ပုံဖော်ကြည့်ကာ ဦးတည်ရည်မှန်းချက် တစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်သင့်သည်။

သည်ဦးတည်ရည်မှန်းချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ် အာရုံပြုကာ ယင်းအတွက် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်များကို သတိချ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ ယင်း ဦးတည်ချက်နှင့်ဆန့်ကျင်သွေဖီသော ကိစ္စများ၊ ယင်းအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေမည့် ကိစ္စများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

များမကြာမီကာလမှာပင် သင့်ဘဝ၌ ထူးခြားသိသာသည့် အကောင်း ဘက် ပြောင်းလဲချက်များ ပြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ မိမိအနေအထားအတွက် ကျေနပ်မှုများ အောင်မြင်မှု အရသာများကို ခံစားလာရကာ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်များ တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်စိတ် ထက်သန်လာပြီဆိုလျှင် သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုများ ဆက်တိုက်ရရှိရန် လမ်းကြောင်းသည် ပွင့်သည်ထက် ပွင့်လာမည် ဖြစ်သည်။

တိကျသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရွေးချယ်ချမှတ်ရန် နည်းလမ်း

သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်များ တိကျရေရာစွာ မရှိသေးဟု ဆိုကြပါစို့။ စာရွက်တစ်ရွက်ယူလိုက်ပါ။

သင့်ဖြစ်ချင်သောအရာတွေအားလုံး စာရွက်ပေါ်တွင် တန်းစီ၍ ရေးချလိုက်ပါ။ သင့်အိပ်မက်အလိုဆန္ဒတွေ ရည်မှန်းချက်လိုလို ဘာလိုလိုဟာတွေ အားလုံးပါပါစေ။

ပြီးလျှင် တစ်ခုစီနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုရှင်းလင်းစေမည့် ထပ်ဆင့် မေးခွန်းလေးတွေ တစ်ခုစီရေးလိုက်ပါ။

ဥပမာ-အောက်ပါကဲ့သို့
ငါဖြစ်ချင်သောအရာများ
(၁) ငါပျော်ချင်သည် (ဘာဖြစ်လျှင်ပျော်မည်လဲ)

- (၂) ပိုက်ဆံအများကြီးရချင်သည် (ဘယ်အလုပ်မျိုးနဲ့လဲ)
- (၃) ကျော်ကြားချင်သည် (ဘယ်ကိစ္စမှာ ထူးချွန်ခြင်းဖြစ်လဲ)
- (၄) အရာရှိကြီးဖြစ်ချင်သည် (ဘယ်ဌာနမှာလဲ)
- (၅) လုပ်ငန်းရှင်ကြီးဖြစ်ချင်သည် (ဘယ်လုပ်ငန်းမျိုးလဲ)
- (၆) ငွေကြေးအတွက် စိတ်အေးရချင်သည် (ဘယ်လောက်ရလျှင် စိတ်အေးနိုင်မည်လဲ)
- (၇) အသက် ၆၀ မှာအငြိမ်းစားယူချင်သည် (ဘယ်ဝင်ငွေနဲ့ အငြိမ်းစား နေမလဲ)
- (၈) ခရီးသွားချင်သည် (ဘယ်တွေလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ)
- (၉) အိမ်နဲ့ နီးနီးနားနားမှာ အလုပ် လုပ်ချင်သည် (ဘယ်လောက် နီးနီးလဲ)
- (၁၀) အသိုင်းအဝိုင်း၏ လေးစားမှုကိုခံယူချင်သည် (ဘယ်လို အလုပ် မျိုးနဲ့လဲ)

စသည် စသည်ဖြင့်။

သည်လိုရေးချလိုက်သော အရာတွေသည် သင့်ကို သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် အပေါင်းအသင်းများက လုပ်ရန် တိုက်တွန်းနေသည့်အရာများ မဟုတ်ဘဲ သင့်စိတ်က အမှန်တကယ်ဖြစ်ချင်နေသော အရာများ(၁) သင့်အလိုဆန္ဒ စစ်စစ်များသာ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

ဤနေရာ၌ သူတစ်ပါး၏ သဘောထားများကို အလေးထားမနေပါနှင့်။ သင်သည် သင့်ဘဝ၏ အောင်မြင်မှု၊ ရေရှည် တည်တံ့သော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိလို၍ ကြိုးပမ်းနေခြင်းဖြစ်သည်ကို အမြဲသတိပြုရန် လိုသည်။

ထိုသို့ရေးချလိုက်သောစာရင်းသည် ရှည်ချင်သလောက် ရှည်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်ဖြစ်ချင်တာတွေ မကျန်ခဲ့ဖို့ဘဲဖြစ်သည်။

ထိုသို့ရေးပြီးသောအခါ သင့်စာရင်းကို သင်ပြန်လေ့လာပါ။ တစ်ခုချင်းကို စဉ်းစားစိစစ်ပါ။ သင့်အတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါသလဲ။ ယင်းဆန္ဒ ယင်းရည်မှန်းချက်ပြည့်မြောက်ဖို့အတွက် ဘာတွေ လုပ်ရမည်လဲ။ ဘယ်လို အကျိုးဆက်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမည်လဲ။ လက်ရှိသင့်ဘဝမှာ ဘယ်လို ရိုက်ခတ်မှုတွေရှိလာမည်လဲ။ ဘယ်အရာသည် သင့်အတွက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်

အောင်မြင်သော ဘဝ တည်ဆောက်နိုင်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုဆုံး အရာဖြစ်မည်လဲ။ သည်လိုစိစစ်ပြီးသောအခါ အချို့ရည်မှန်းချက်များကို သင်ဖျက်ပစ်ချင်လာလိမ့်မည်။ ရည်မှန်းချက် အသစ်တစ်ချို့ကိုလည်း ထပ်ဖြည့်ချင်လာလိမ့်မည်။ ဖျက်စရာကိုဖျက်၍ ဖြည့်စရာကိုဖြည့်လိုက်ပါ။

ပြီးလျှင် စာရွက်အသစ်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ စာရင်းအသစ်ပြန်ရေးပါ။ သည်တစ်ကြိမ်မှာတော့ သင်စောစောက ရေးထားသည်များထဲမှ သင်တန်ဖိုး အထားဆုံးအရာ (၁) အရေးပါဆုံးဟု ယူဆသည့် အရာကို ထိပ်ဆုံးကတင်ပြီး ကျန်သည်များကို အရေးပါမှု အများအနည်းအလိုက် အစီအစဉ်အတိုင်း ရေးချသွားပါ။

သေချာအောင် တစ်ခေါက်ပြန်ပြီး စိစစ်ပြီးလျှင် အပေါ်ပိုင်း နံပါတ်(၁)မှ (၁၀) အထိ ရည်မှန်းချက်များကို သင့်နေ့စဉ် မှတ်တမ်းစာအုပ်၏ လှန်လှော့ ရလွယ်သော စာမျက်နှာတစ်ခုတွင် ကူးရေးပါ။ အကယ်၍ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း စာအုပ် သုံးစွဲသူ မဟုတ်ပါက သီးသန့်စာရွက်တစ်ရွက်တွင်ရေးပြီး အိတ်ထဲ တွင်ဆောင်ထားပါ။

ထို့နောက် ယင်းစာရင်းကို အချိန်ယူ၍ သုံးသပ်ပါ။ အချိန်ယူ သည်ဆိုရာ၌ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်မှသည် တစ်လနှစ်လထိကြာပါစေ။ သင့်ဆုံးဖြတ် ရမည့်အရာသည် သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့် ဆိုင်သည့် အရေးကြီးဆုံး အရာဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

သင့်ခေါင်းထဲတွင် အတော်ပင် ရှင်းလင်းပြတ်သားသွားပြီ ဆိုသည့် အခါ၌ သင့်ရည်မှန်းချက် ၁၀ ခုစာရင်းကို ကျကျနနပြန်၍ စိစစ်ပါ။

ရေတိုရည်မှန်းချက်လား၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်လား၊ တစ်ဘဝလုံးနှင့် ဆိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်လား၊ ခွဲခြားစိစစ်ကာ အရေးပါမှု အတိုင်းအဆကို စဉ်းစား ချင့်ချိန်ပါ။

ပြီးလျှင် သည်အထဲက အရေးပါဆုံးသုံးခုကို ရွေးထုတ်ပြီး ကတ်ပြားတစ်ခု မှာ ပီပီသသရေးထိုးပါ။ ယင်းကတ်ပြားကို အိတ်ထဲမှာ ဆောင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သင့်စာကြည့်စာပွဲမှာ ထောင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အိပ်ခန်း နံရံမှာ ကပ်ထားပါ။

သည်အရာသုံးခုသည် သင့်အား စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်၍ အောင်မြင်သော ဘဝတည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မည့် အရာများ၊ မပြတ် ထိန်းကျောင်းပဲ့ကိုင်ပေးသွားမည့် အရာများဖြစ်သည်။

ပြဿနာ အခက်အခဲတစ်ခုကြုံလာတိုင်း၊ ကိစ္စတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ရခက်သည့် အနေအထားမျိုးကြုံလာတိုင်း ထိုရည်မှန်းချက် ကတ်ပြားကို လှမ်းကြည့်ပါ။ ယင်းကတ်ပြားထဲတွင် ရေးထိုးထားသည့်အရာများနှင့် ဆန့်ကျင်နေလျှင် (ဝါ) ယင်းရည်မှန်းချက်များကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် အလုပ်မျိုးဖြစ်နေလျှင် လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ယင်းအချက်များကို အထောက်အပံ့ပြုသော အလုပ် သို့မဟုတ် ယင်းတို့နှင့် မဆန့်ကျင်သော အလုပ်ဖြစ်က ရဲရဲလုပ်ပါ။

သင့်အနေနှင့် လောကကြီးကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ ပို၍ ပြတ်သား ရဲရင့် လာပါလိမ့်မည်။ ချီတုံ ချတုံ ဇေဝဇဝါ ဖြစ်မနေရသဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းခြင်း ကင်းပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင်

နေ့စဉ် သင်လုပ်နေသော အလုပ်များသည် သင့် ဘဝ အောင်မြင်ရေး အတွက် အထောက်အကူပြုနေသည့် အလုပ်များဖြစ်သည်။ သင်နှင့် သင့် မိသားစုကို လည်းကောင်း၊ ထိုထက်ပို၍ သင့်ရပ်ရွာ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လည်းကောင်း၊ ကောင်းကျိုးပြုမည့်အရာများ ဖြစ်သည်ဟု စိတ်က မကြာခဏ သတိရကာ ပန်တိုင်းမရောက်မီ ချီတက်နေဆဲကာလမှာပင် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။

လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) သင့်အတွက် အရေးကြီးသော (ဝါ) သင့်အနာဂတ်ကို တောက်ပြောင် စေနိုင်သော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပါ။ ရည်မှန်းချက်နှင့် အလုပ် လုပ်နေရသည့်အခါ သင့် နေ့စဉ် ဘဝသည် ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာ လိမ့်မည်။ ကျေနပ်အားရဖွယ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။
- (၂) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသွားသူများ ပန်းတိုင်သို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ချီတက်နေဆဲလူများနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းဖော်ပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိနှင့် ပန်းတိုင်ချင်း နီးစပ်သူများကို အဆွေခင်ပွန်းဖွဲ့ပါ။ ရည်မှန်းချက် ကင်းမဲ့သူမျိုး၊ စိတ်ပျက် လက်လျှော့ကာ ရည်မှန်းချက်ကို စွန့်လွှတ်လာ ခဲ့သူမျိုးနှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၃) ရည်မှန်းချက်ကို မြင့်မြင့်မားမားထားရှိပါ။ ရည်မှန်းချက် မြင့်လွန်းလျှင် ထိပ်ဆုံးထိရောက်ရန် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။ သို့သော် တစ်ဝက်တပျက်မျှ ရောက်လျှင်ပင် ခပ်နီမ့်နီမ့် ရည်မှန်းပြီး လုပ်သူထက်တော့ သာပေ လိမ့်မည်။

(၄) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ချပြီးပြီဆိုလျှင် ယင်းပန်းတိုင်သို့ မူချ ရောက်ရမည် ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် မဆုတ်မနစ် ကြိုးစား အားထုတ်ပါလေ။ ခုန်ပျံ ကျော်လွှားမသွားနိုင်သဖြင့် အားမလျှော့ပါနှင့်။ တစ်လှမ်းခြင်း တစ်ထစ်ချင်း တက်ရင်းဖြင့်ပင် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်ရစေမိဖြစ်သည်။

အစန်း



စိမ့်ကိန်းချမှတ်ခြင်း

အခန်း (၆)

စီမံကိန်းချမှတ်ခြင်း

‘ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ် မရှိသူသည် ပတ်ဝန်းကျင် စီမံပန်တီးသမျှကို လည်စင်းခံရသည့် ကံကြမ္မာ၏ သားကောင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိ ရလိမ့်မည်။’

တစ်ထောင်မှာတစ်ယောက် ထူးချွန်ပြောင်မြောက်ကြသူများ၊ ချမ်းသာပျော်ရွှင်၍ အောင်မြင်သောဘဝ တည်ဆောက်နိုင်ကြသူများတွင် ထူးခြားသောအရည်အသွေး တစ်ရပ်ရှိသည်။

ယင်းကား စီမံကိန်း (၁) လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့၌ ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိကြသကဲ့သို့ ထိုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ချီတက်ရမည့် ခရီးစဉ်များကိုလည်း တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြီး ရှိကြသည်။ အစီအစဉ် တိတိကျကျ ရှိသောအခါ တစ်နှစ်အတွင်း တစ်လအတွင်း တစ်ရက်အတွင်း မိမိမည်မျှ ခရီးပေါက် ခဲ့သည်ကို ကောင်းစွာ သိနေကာ လိုအပ်သလို ဆက်လက်ချိန်ဆ စီစဉ်နိုင် ပေသည်။

ရှေ့ဘက်အခန်းများတွင် ဆိုခဲ့သည့် မိမိကိုယ်ကို မိမိလေးစားယုံကြည် ခြင်း၊ အကောင်းမြင် အပြုတွေ့ စိတ်ထားရှိခြင်း၊ တိကျသော ရည်မှန်းချက် ရှိခြင်း စသည့်အရည်အချင်းများသည် ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသော အခြေခံ အုတ်မြစ်များဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း ယင်းတို့ ချည်း သက်သက်နှင့်ကား မည်သည့် အသီးအပွင့်မှ ထွက်ပေါ်မလာ နိုင်ပေ။

အောင်မြင်မှု ကြွယ်ဝမှု ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့သည် အလိုအလျောက် မဖြစ်ပေါ်။ အမြော်အမြင်ရှိရှိ ရေးဆွဲထားသည့် လက်တွေ့ကျသော လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များအားဖြင့်သာ တကယ်အကောင်အထည် ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

အစီအစဉ် ချမှတ်၍ အလုပ် လုပ်ကြသူတို့သည်-

- (၁) မိမိသွားရမည့်ခရီးလမ်းကို မိမိကောင်းစွာသိသည်။
- (၂) မိမိ မည်မျှ ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီကို ကောင်းစွာသိသည်။
- (၃) မိမိ၏ အန္တိမ ခရီးပန်းတိုင်ကိုလည်း ကောင်းစွာသိထား ကြသည်။

ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကောင်း တစ်ခု(၁) စီမံကိန်းကောင်းတစ်ခု သည် အိပ်မက်နှင့် ပန်းတိုင်အကြား ဆက်သွယ်ပေါင်းကူးပေးသည့် တံတားတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများသည် အဆိုးရွားဆုံး ရန်သူ ဖြစ်နိုင်သည်

လူအများစု၏ အိပ်မက်များ စိတ်ကူးယဉ် ဘဝ၌ပင် ပျက်ပြယ် ပျောက်ဆုံးသွားကြသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းသည် ‘အခြားသော သူများကြောင့်’ ဖြစ်၏။

အဘယ် အခြားသောသူများနည်း။ ရန်သူများလား။

မဟုတ်ပါ။ မည်သူမဆို မိမိလုပ်ငန်း မိမိအကြံအစည်ကို ရန်သူတို့ နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုနိုင်အောင် အမြဲ သတိပြု ကာကွယ်လေ့ရှိကြသည်။ ထို့ပြင် လူများစုတို့၌ လုပ်ငန်း ကိုင်ငန်းကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးလောက်အောင် အငြိုးအာဃာတ ကြီးမားသော ရန်သူလည်း ရှိခဲ့လှသည်။

ပြဿနာက ရင်းရင်းနှီးနှီးပေါင်းသင်းနေသည့်မိတ်ဆွေများဖြစ်သည်။ မိမိနှင့် အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ကြင်နာကြသော စေတနာမေတ္တာရှိကြသော ဆွေမျိုးသားချင်းများဖြစ်သည်။

ဥပမာ-

မောင်လုဆိုသော လူတစ်ယောက်အား ကုမ္ပဏီသစ် တစ်ခုက ရာထူးတစ်ခုအတွက် ကမ်းလှမ်းသည်။ ၎င်းကုမ္ပဏီနှင့် ၎င်းကပေးမည့်ရာထူးသည် မိမိ တိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် လမ်းစတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်ဟု မောင်လုက မြင်သည်။ ဝင်ငွေ ပိုကောင်းနိုင်သည်။ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကလည်း ယခုလက်ရှိ အလုပ်ထက် ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကုမ္ပဏီ သစ်ဖြစ်သဖြင့် ရာထူးတိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများသည် စသည်ဖြင့် သူတေးမိပြီး အားတက်နေသည်။

သို့သော် မိမိအလုပ်ပြောင်းရွှေ့မည့်အကြောင်း နီးစပ်ခင်မင်သူများကို ပြောပြသည့်အခါ ပြဿနာမျိုးစုံတက်တော့၏။

အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်က ၎င်း ကုမ္ပဏီသစ်နှင့် ပတ်သက်၍ သူကြားထားရသည့် မကောင်းသော ကောလဟာလ သတင်းများကို တသီတတန်းကြီးပြောပြသည်။ မောင်လု၏ ဇနီးသည်ကလည်း သူ့အား ပင်စင်သက်ပြည့်သည်အထိ ယခုအလုပ်မှာပင် ဆက်၍လုပ်နေစေချင်သေးသည်။ အလုပ်ခွင်ထဲမှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကလည်း ခင်ဗျားက ကျုပ်တို့ကို စွန့်ခွာ သွားတော့မှာပေါ့ဟု ငေါ့တော့တော့ ပြောသည်။

မောင်လု၏ စိတ်ထဲမှာ စောစောက ရှိခဲ့သည့် တိုးတက်ကြီးပွားအောင် လုပ်ဆောင်လိုသော ဆန္ဒကလေးသည် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ၏ လွှမ်းမိုး ချေဖျက်မှုအောက်၌ ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။

လူတို့သည် မိမိရင်းနှီးခင်မင်သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုရမည်ကို အလွန်ကြောက်ရွံ့သော သဘောရှိသည်။ လူငယ်လူရွယ်များ ဆိုးသွမ်းပျက်စီးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းတို့တွင် အဓိက အကြောင်းသည် အပေါင်းအသင်း(ဝါ) အုပ်စု၏ အရှိန်အဝါကို မလွန်ဆန်နိုင်၍ဖြစ်သကဲ့သို့ လူရွယ်လူလတ်များ မကြီးပွားမတိုးတက်ခြင်းတွင်လည်း အဓိအကြောင်းသည် မိမိနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်ဆံနေကြသူများ၏ ဆန္ဒသဘောထားကို နာခံလိုက်လျော နေလွန်း ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

အောင်မြင်မှုမှန်သမျှ အိပ်မက်က စရမြဲဖြစ်ကြောင်း ရှေ့အခန်းများတွင် ပြောခဲ့ပြီ။

အိပ်မက်ဟူသည် ထက်သန်ယုံကြည်သူအတွက် 'ရည်မှန်းချက်' ဖြစ်၍ မယုံကြည်သူ အတွက်မူ 'စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်'သာ ဖြစ်သည်။

သင့်အိပ်မက်ကို သင့်မိတ်ဆွေ သင့်သားချင်းအား ဖွင့်ဟသောအခါ သူတို့အမြင်၌ ရည်မှန်းချက်ဟုမမြင်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်ဟု မြင်ကြ ပြီးများသည်။ အကြောင်းမူထိုအိပ်မက်အပေါ်၌ရှိသည့် သင်၏ ထက်သန်ယုံကြည် မှုမျိုး သူတို့၌ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင်သည် အလကား စိတ်ကူးယဉ်နေသည်ဟု မြင်သည့်အခါ သူတို့က မိတ်ဆွေသားချင်းများပီပီ သင့်အား စေတနာရှေ့ထား၍ တားဆီးကြပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ စေတနာ လုပ်ရပ်သည် သင့်အား နောင်ယုတ် ဖျက်ဆီးသော အရာ ဖြစ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် အချို့သူများက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် ရန်သူ ဆယ်ယောက်ထက် ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ စေတနာနှင့် ဖျက်ဆီးကြသော မိတ်ဆွေများ၏ ကိစ္စကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

မိမိ မိတ်ဆွေသည် သူ ကန့်ကွက်ပြောဆိုနေသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ တကယ် ခြေခြေမြစ်မြစ် သိသူဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား စိစစ်ပါ။ မိမိ မိတ်ဆွေသည် သူကိုယ်တိုင်၏ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် ထက်ထက်သန်သန် လုပ်နေသူ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကိုလည်း ပြန်လှန် သုံးသပ်ပါ။

'သူငယ်ချင်း၊ သိပ် ပင်ပန်းခံပြီး လုပ်မနေနဲ့ကွ၊ အကြောင်းမထူးဘူး' ဟူ၍ တားမြစ်သောမိတ်ဆွေသည် သူကိုယ်တိုင်လည်း ရေသာခိုနေသူဖြစ်ကာ မိမိအား ခင်မင်သည့် အလျောက် သူ့နည်းတူ သက်သာစေရန် စေတနာဖြင့်အကြံပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ သူ့အကြံကို လိုက်နာလျှင် သင် သက်သာမည်။ သို့သော် ရေသာခိုစိတ် စွဲသွားမည်။

ရေသာခိုသမားသည် လတ်တလော သက်သာသော်လည်း ဘယ်သော အခါမျှ မကြီးပွားသူများ ဖြစ်သည်။

'သူငယ်ချင်း တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ပြီး ညဘက်ကျတော့လည်း စာကျက်နေရသေးတယ်၊ ကြာရင် မင်း ကြောင်သွားလိမ့်မယ်၊ ဘီအေအောင်

တော့ မင်း ဘာဖြစ်လာမှာမှတ်လို့ ဟု စေတနာနှင့်အကြံပေးသော မိတ်ဆွေသည် သူ့ကိုယ်တိုင် ဇွဲ၊ လုံ့လနည်းသဖြင့် ကျောင်းတစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ထွက်လာ သူ သို့မဟုတ် စာမေးပွဲတဖုတ်ဖုတ်ကျသဖြင့် စိတ်ပျက်ပြီး မဖြေတော့သူမျိုး ဖြစ်ဖို့များသည်။

သည်လိုမိတ်ဆွေမျိုးက ပြောသဖြင့် နောက်ဆုတ်သွားမည်ဆိုလျှင် လည်း သူလိုပဲ ဖြစ်လိမ့်မည်။ လောက၌ ဇွဲလုံ့လမရှိဘဲ ဘယ်အရာကိုမျှ မရနိုင်။

ထိုနည်းတူ 'ဟ မင်းက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်တယ်ဆိုတာ လွယ်တယ်မှတ်လို့လား၊ လခစားလုပ်ရတာက အချိန်တန် သွားလုပ်၊ ပြီးရင်အိမ်ပြန်၊ ခေါင်းထဲ ဘာမှထည့်စရာမလိုဘူး၊ သိပ် သက်သာတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဆိုတာက' စသည်ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ အခက်အခဲများ မည်သို့မည်ပုံ မအောင်မြင် ဖြစ်သွားနိုင်ပုံများကို လက်ချိုး ရေတွက်ပြကာ သင့်အိပ်မက်ထဲက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလေးကို ဖျက်ဆီးနေသည့် သင့်မိတ်ဆွေသည် သူတစ်ပါး အခိုင်းခံဘဝမှာ တစ်သက်လုံးနေလာသည့် ကြီးပွားတိုးတက်လမ်း ပိတ်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သင် တွေ့ရလိမ့် မည်။

သူ့ စေတနာစကားကို နားထောင်လျှင် သင်လည်း တစ်သက်လုံး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှင် ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘဲ သူ့ကျွန်ဘဝမှာပင် အရိုးထုတ်ရမှာ သေချာနေပေသည်။

ထို့ကြောင့် 'မပြီးခင် မမြင်စေနဲ့' ဆိုသောစကားအတိုင်း သင့် အိပ်မက် သင့်စိတ်ကူးတစ်ခုကို မပီမသ ဘဝမှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မဖွင့်ဟပါနှင့်။ သည်အိပ်မက်ကို ပီပီသသ ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်ရပြီ၊ ရုပ်လုံးပေါ်လာအောင် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် မည်သို့ အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဟူ၍ ခေါင်းထဲမှာ စီစဉ် တိတိကျကျ ရှိသည်ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင်မှသာ မပြောမဖြစ်သူများကို ဖွင့်ပြောပါ။

သည်အခါ အလွယ်တကူ ကန့်ကွက်ဖျက်ဆီးစကား ဆိုသူများကို သင်လည်း အလွယ်တကူပင် ချေဖျက်ပြောဆိုနိုင်လိမ့်မည်။ သင့်ဘက်က ခြေခြေမြစ်မြစ် ပြောဆိုနိုင်လျှင် သင့်မိတ်ဆွေ သင့်သားချင်းများကလည်း သင့်အိပ်မက် တကယ် အကောင်အထည်ပေါ်နိုင်သည်ဟု မြင်ကာ နှုတ်၏ ဆောင်မခြင်း၊ လက်၏ ဆောင်မခြင်းများအားဖြင့် ကူညီလာနိုင်ကြပေသည်။

မဟာအောင်မြင်မှုကြီးအတွက် အောင်ပွဲငယ်အဆင့်ဆင့်

ဘဝဟူသည် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုရုန်းကန်လှုပ်ရှားရခြင်းအတွက် စိတ်ဆင်းရဲကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်မနေဘဲ ယင်း အတွက် ကျေနပ်အားတက်မှု ခံစားရရှိနိုင်ရန်အတွက် လူတိုင်း အိပ်မက်ကိုယ်စီ ရှိရန်လိုသည်။

အိပ်မက်ဟူသည် ဘယ်အနေထားမျိုးဆိုလျှင်တော့ ငါကျေနပ် နှစ်သက်နိုင်မည် ဟူသည့် မြင်ယောင်မှန်းဆမှုကလေးဖြစ်၏။ ထိုမြင်ယောင် မှန်းဆမှု ကလေးသည် မပီမသမှ ပီပီသသဖြစ်လာမည်၊ ထိုနောက် ထိုပီပီ သသ မြင်ယောင်မှန်းဆမိထားသောအရာကို ရလိုသော ဆန္ဒ ပီပီသသရှိလာပြီ ဆိုလျှင် သင့်၌ တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ရည်မှန်းချက်ဆီသို့သွားဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းသည့်အတွင်းစိတ် စေ့ဆော်ချက် တစ်ရပ်ရှိလာပြီဖြစ်သည်။

တစ်ဘဝလုံးအတွက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ချက်မှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို တစ်ရက်နှစ်ရက်နှင့် မရောက်နိုင်။ ခြေတစ်လှမ်းနှစ်လှမ်းနှင့်လည်းမရောက်နိုင်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ခြေလှမ်းပေါင်း များစွာ လျှောက်ရ လှမ်းရပေလိမ့်မည်။

ရှည်လျားသောခရီး ကြာမြင့်သောကာလကို တစ်ပိုင်းတည်း တစ်ဖြတ်တည်း ရင်ဆိုင်ရလျှင် ငြီးငွေ့စရာဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်မောစရာ စိတ်အားပျက်စရာလည်းဖြစ်တတ်သည်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကြီး ရောက်သည့်အခါမှသာ အောင်မြင်ပြီဟု ခံစားရမည် ဖြစ်ရာ သည်လို ခံစားရမည့် အရေးအတွက် ကာလရှည်ကြာစွာ စောင့်စားရလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ကျော်လွှားရမည့် အခက်အခဲသည် အလွန်ကြီးမားသည်ဟု ထင်မြင်ထိတ်လန့်စရာ လည်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ မြင့်မားလှသော ပန်းတိုင်ကြီး၊ တက်လှမ်းရမည့် ရှည်လျားသောကာလကြီးကို ကာလငယ် အကန့်အကန့်ပန်းတိုင်ငယ်အဆင့်ဆင့် အဖြစ် ခွဲခြားပစ်ရန်လိုသည်။ ထိုသို့ ခွဲခြားစိတ်ဖြာလိုက်သည့်အခါ ကျော်လွှား ရမည့် အခက်အခဲကြီးသည် တနိုင်တပိုင် ကျော်လွှားနိုင်မည့်အခက်အခဲငယ်လေး များ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ထိုသို့ ပန်းတိုင်ကို ကဏ္ဍ အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျ ခွဲခြားချမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ မရှည်လျားသော

ကာလငယ်များအတွင်း အောင်မြင်ရောက်ရှိရမည့် ပန်းတိုင်ငယ် အသွယ်သွယ် ပေါ်၍လာမည်ဖြစ်သည်။

ပန်းတိုင်ငယ်တစ်ခုစီကို ဆွတ်လှမ်းနိုင်သည့်အခါ သင့်၌ အောင်မြင်မှု စိတ်ဓာတ်များ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်များ ထက်သန်တိုးပွားလာပြီး ရှေ့ဆက်တက်လှမ်းရမည့် ပန်းတိုင်အသီးသီးအတွက် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန် အင်အားများ ပို၍ ပို၍ ပြည့်ဝလာမည်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ရပ် ချမှတ်နိုင်ရေးအတွက် ဦးနှောက်လိုပေသည်။

မိမိချီတက်ရမည့် ခရီးလမ်းကို သိရမည်၊ တကယ်သိအောင်လည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေ့လာထားရမည်။ တွေ့ရှိနိုင်သည့်အခက်အခဲများကို ကြိုတင် တွက်ဆပြီး ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများလည်း အသင့်ကြံဆပြီးရှိရမည်။ မိမိစိုက်ထုတ်ရမည့် စွမ်းအားနှင့် သူတစ်ပါးထံမှ ယူရမည့် အကူအညီများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ချက်များ စသည်တို့ကို ပြည့်စုံစွာဆင်ခြင် သိမှတ်ထားရမည်။

ထိုသို့ အဆင်သင့်ရှိသည့်အခါ-

ရှေ့ဦးစွာ-

စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ သင်၏ 'ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်'ကို စာလုံး ကြီးကြီးနှင့် ထိပ်ဆုံးကတင်၍ ရေးလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ယင်းပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရမည့် ပန်းတိုင်ငယ်အဆင့်ဆင့် တို့ကို ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ပြီး ခေါင်းစဉ်စာလုံးကြီးအောက် နံပါတ်စဉ်ထိုး၍ စီတန်းရေးချပါ။ အဆင့်များ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ လုပ်ငန်း၏ သဘော သဘာဝအရ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ စိတ်ဖြာသတ်မှတ်ရမည်ကို သတိပြုပါ။

ထို့နောက် ထိုအဆင့်အသီးသီးတို့၌ ထပ်ဆင့် ခွဲခြမ်း၍ရသည့် အဆင့်ငယ် လေးများ စနစ်တကျ စိတ်ဖြာသတ်မှတ်ပါ။

သည်အခါ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့်ဆိုင်သည့် ရည်မှန်းချက် လုပ်ငန်းကြီး သည် သင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုင်၍ရသော လုပ်ငန်းငယ်ကလေးများအဖြစ် သင့် လက်အောက်သို့ ရောက်ရှိလာလိမ့်မည်။

သင့်ဘဝရှေ့ခရီးလမ်းကိုမှန်းမျှော်ကြည့်လိုက်လျှင်လည်း ကျားကုတ် ကျားခဲ ခက်ခဲစွာတက်လှမ်းရမည့် ခရီးကြမ်းဟု မြင်စရာမရှိဘဲအောင်ပွဲအလီလီ ပြည့်လျှမ်းနေသည့် ဘဝခရီးလမ်းအဖြစ် ကြည်နူးအားတက်ဖွယ်ရာ အတိသာ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝခိုင်မာသူတို့၌ အလုပ် လုပ်ရခြင်းသည်ပင် ပျော်စရာဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ပန်းတိုင်အဆင့်ဆင့် (၀၁) လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် ချမှတ်ပြီးသည့်အခါ ယင်းအဆင့် အသီးသီးတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်း သဘာဝတူသူများ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များကို သင်ဆရာ မြင်ဆရာ ကြားဆရာများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ၎င်းတို့ထံမှ စာတွေ့ လက်တွေ့ ဆည်းပူးလေ့လာပါ။ ရသမျှပညာကို ယူပါ။ ဖြောင်မေး၍ရသည်ကို ဖြောင်မေးပါ။ တစေ့တစောင်း လေ့လာရမည့် အရာကို တစေ့တစောင်း လေ့လာအကဲခတ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိလုပ်ငန်းတွင် ယင်းအသိပညာများကိုမည်သို့ အကောင်းဆုံး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မည်ကို ကြံဆဆုံးဖြတ်ပါ။

ထို့နောက် မိမိ၏ အသေးစိတ် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကလေးများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တတ်သိနားလည်သူတို့ထံမှ ဝေဖန်ချက်၊ အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။ ထိုအခါ မိမိ အစီအစဉ်ကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ရန်အတွက် အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်များကိုရလာပါလိမ့်မည်။

အစီအစဉ် ခိုင်မာပြီဆိုလျှင် ၎င်းအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ပါ လေတော့။

သို့သော် တစ်ခုတော့ သတိပြုစရာရှိပါသေးသည်။

ယင်းကား

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ဟူသည် ရေရှည်သွားရမည့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ခရီးတစ်လျှောက် လမ်းညွှန်ပဲ့ကိုင်ပေးမည့် မြေပုံအညွှန်းဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ၎င်းကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ကိုင်စွဲသွားရန်လိုသည်။ မှန်သော်လည်း လမ်းတစ်လျှောက်တွေ့ကြုံလာရမည့် ခရီးတို့ ခရီးပိုင်းကလေးများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် အသေးစိတ်ကလေးများကိုမူ နောက်ထပ်ကြုံတွေ့လာရမည့် ပကတိ အခြေအနေများနှင့်လျော်ညီစွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရန် လိုအပ်သည် ဆိုသော အကြောင်းဖြစ်၏။

ဥပမာ အရှေ့တည့်တည့်ရှိ ဆိပ်ကမ်းမြို့သို့သွားလိုသောသင်္ဘောသည် ယေဘုယျအားဖြင့်အရှေ့စူးစူးသို့သာ ဦးတည်ခတ်မောင်းစရာရှိသည်မှန်သော် လည်း လမ်းခရီး၌ ကျောက်ဆောင်ထူထပ်သောနေရာ သို့မဟုတ် စည်းတိမ်သောခုံများ ရှိသည့်နေရာတို့နှင့် ကြုံကြိုက်ရမည်ဆိုက တောင်သို့ ဖြစ်စေ၊ မြောက်သို့ဖြစ်စေ ချိုးကွေ့သွားရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက်ဘောင်အတွင်း သင့်တော်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် မလျော့လွန်း မတင်းလွန်းသည့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ် တစ်ခု ချမှတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် အကောင်အထည်ဖော်သည့် နေရာ၌ အဆင်ပြေချောမွေ့မည်၊ ပန်းတိုင်သို့ လည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူဖြူ ရောက်ရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နိုင်ပေသည်။

ပထမဆုံးချမှတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် ၎င်းကိုပင် ထပ်၍ ထပ်၍ ကြိုးစားကြည့်ပါဦး

လူအများစုတို့သည် အဘယ်ကြောင့် မအောင်မြင်ကြပါသနည်း။ ရည်မှန်းချက် တိတိကျကျ မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ရှိလျက် အချို့လူများ မအောင်မြင်ခြင်းသည်ရော အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ချမှတ်လုပ်ဆောင်မှု မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လျှင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါလျက် အချို့ မအောင်မြင်ခြင်းသည်ရော အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

တစ်ကြိမ်မအောင်မြင်ရုံနှင့် နောက်ဆုတ်သွားကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ဆိုသည်မှာ လုပ်မကြည့်သေးမီက ကြိုတင်ချမှတ်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မည်မျှလေ့လာစူးစမ်းပြီးမှ စနစ်တကျ တွက်ချက်ချမှတ်ထားသည်ဆိုစေ ချွတ်ယွင်းချက် လစ်ဟင်းချက်များရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်မထားသောအခက်အခဲများနှင့် ကြုံချင်ကြုံလာရနိုင်သည်။ ထိုအခါ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ကိုင်ပါလျက် မအောင်မြင်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင် အရေးကြီးသည်မှာ မိမိမူလ ချမှတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လက်ငင်းအတွေ့အကြုံနှင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ အစီအစဉ်အသစ် ရေးဆွဲပြီး ထပ်မံကြိုးစားဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ ဇွဲရှိဖို့လိုသည်။ အလွယ်တကူအောင်မြင်ကြစတမ်းဆိုလျှင် လူတိုင်းအောင်မြင်သူချည်း ဖြစ်နေမည် မဟုတ်လား။

တကယ်လက်တွေ့အောင်မြင်သူတွေကို မေးကြည့်ပါ။ လုပ်ငန်းဘယ်နှစ်မျိုးပြောင်းကြည့်ခဲ့ပြီလဲ။ သို့မဟုတ် သည်လုပ်ငန်းတွင်ပင် အစဦးက

ဘယ်နှစ်ကြိမ် ခလုတ်တိုက်ခဲ့ ဒလိမ့်ခေါက်ကွေးကျခဲ့ပြီးပြီလဲ။ သည်တောင် ထိပ်ကို မရောက်ရောက်အောင် တက်မည်ဆိုသော ဇွဲနဘဲဖြင့် တက်သဖြင့်သာ လက်ရှိအနေအထားများသို့ ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကြားသိရလိမ့်မည်။ ခူးမပြဘူးဘဲ စက်ဘီးမစီးတတ်။ နည်းနည်းလောက် ရေမနစ်ဘူးဘဲ ရေမကူးတတ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အခက်အခဲလေးတွေ ကြုံရပြီးမှသာ အောင်မြင်နိုင်စမြဲဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခက်အခဲတွေ့လျှင် ယာယီအခက်အခဲ၊ အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရလျှင် ယာယီအရှုံးဟူ၍ သိမှတ်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။

ယာယီအရှုံးကို ထာဝရအရှုံးဟု မှတ်ယူမိလျှင် လုံးလုံးကြီးရှုံးပေပြီ။ ထို့ကြောင့် အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့် အခါမျိုးတွင် ရှုံးနိမ့်ခြင်းဟူသည် လည်း လောက၌လူတို့ ကြုံရမြဲဓမ္မတာတရားတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်ဟု အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းစိတ်ဖြင့်ခံယူကာ မိမိရှုံးနိမ့်ရခြင်းအကြောင်းကို စိစစ်ဝေဖန်ပါ။ မိမိလုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင်လည်းကောင်း ဘာတွေမှားယွင်းခဲ့သလဲ ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။ မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပါ။

ထို့နောက်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်သစ်၊ အင်အားသစ်ဖြင့် ပန်းတိုင်ဆီသို့ မမှီတ်မသုန် ဆက်လက်ချီတက်ပါ။

အာဖရိကတောတွင်း လူသူမရောက်ပေါက်သေးသည့် ဒေသများသို့ ကနဦးသွားရောက်ခဲ့သူ ရှာဖွေစွန့်စား ခရီးသွားသမားကြီး ဒေးဗစ်လစ်ဗင်းစတုံး (David Livingstone) ပြောကြားလေ့ရှိသော စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။ ယင်းကား ရှေ့မှာသွားစရာနေရာရှိနေသရွေ့ ကျုပ်ကတော့သွားမှာပဲဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ သူ့၏ယေဘုယျကျင့်စဉ်ကိုဖော်ပြသည့် ကြွေးကြော်သံ ဆန်ဆန်စကားမျိုးဖြစ်ရာ ၎င်းအတိုင်းလှေနှံစားထစ်မှတ်ရမည်ဟုကားမဆိုလိုပါ။ လက်တွေ့လောက၌ လုံးဝရှေ့ဆက်တိုး၍မရသည့် အနေအထားမျိုးလည်း များစွာကြုံရတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့သို့ နှစ်လှမ်း သုံးလှမ်းတိုးနိုင်ရန်အတွက် နောက်သို့ တစ်လှမ်းနှစ်လှမ်း ဆုတ်လိုက်ရတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိအင်အားများ လုပ်ငန်းယန္တရားများကို ခေတ္တရပ်သိမ်းပြီး အခြေအနေပေးသည့်အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းကာ ပုံစံသစ်နှင့် ဖြန့်ကြက်ဆောင်ရွက်ရသည်မျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသည်က ရှေ့သို့အမြဲ မျှော်မြင်နေတတ်ဖို့နှင့် တိုးတက်မှု အတွက် လိုအပ်ချက်မှန်သမျှကို မျက်ခြည်မပြတ်ရှုမြင်သိရှိကာ လိုက် လျောညီထွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေတတ်ဖို့ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါမျိုးစိတ်တစ်ခုသည် ပြောင်းလဲနေသော ပတ်ဝန်းကျင်အနေ အထားများနှင့် လိုက်လျောညီထွေပြုပြင်နေထိုင်နိုင်မှသာ ဆက်လက်ရပ်တည် ရှင်သန် နိုင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ချားလ်စ်ဒါဝင်က ပြောဆိုခဲ့သည်။ သတ္တဝါ မျိုးစိတ် တစ်ခုလုံးအတွက် ပြောခဲ့သောထိုစကားသည် ယင်းမျိုးစိတ် အတွင်းရှိ သတ္တဝါတစ်ဦးချင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ အထူးသဖြင့်ကား ပြိုင်ဆိုင်မှု စိတ် ကြီးမားလှသည့် Homo sapiens ခေါ် လူသားမျိုးစိတ်အတွင်းရှိ တစ်ဦးချင်းသော လူသားများနှင့် ပို၍ ပို၍ သက်ဆိုင်နေပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် မြှင့်တင်နိုင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တစ်ရပ်ရေးဆွဲပါ

ယင်းအစီအစဉ်၌ ရှေးဦးစွာ သင်၏ရည်မှန်းချက်ကိုရေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရေးအတွက် သင့်၌လိုအပ်မည့်အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတနှင့် အရည်အချင်းများကိုရေးချပါ။

သင်ဘာတွေဖြည့်ဆည်းရန်လိုသနည်း။ သင့်၏ အပြုအမူ အလေ့အထများထဲတွင် ဘာတွေကိုပြုပြင်ရန်လိုသနည်း။ ယင်းတို့ကို ရေးထိုးမှတ်သားပါ။

ထို့နောက် ရေရှည်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ရေးချပါ။

ထို့နောက် ပထမအဆင့်အတွက် လုပ်ငန်းအသေးစိတ်များကို တစ်ခုချင်း နံပါတ်စဉ်ထိုး၍ရေးသားပါ။

ဆောင်ရွက်အောင်မြင်ပြီးသည်တို့ကို ကြယ်ပွင့်ပြ မှတ်သားထား လိုက်ပြီး နောက်ထပ် ဆောင်ရွက်စရာအသစ်များကို ထပ်၍ထပ်၍ ဖြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်စာရွက်သည် ချောင်ထိုးထားရန်မဟုတ်။ နေ့စဉ် ကြည့် နေ့စဉ်ညွှန်းနေရမည့်အရာသာဖြစ်သည်။

- (၂) နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း 'ဒီတစ်နေ့တာ၏အချိန်များကို အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ် အောင် မည်သို့သုံးစွဲမည်လဲ၊ ငါ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တစ်နေ့ စာမျှ တိုးတက်နည်းကပ်လာအောင် သည်ကနေ ဘာတွေလုပ်မည်လဲ' ဟူ၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ တစ်နေ့စီအတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။ လုပ်ငန်းအနေအထားအရ တစ်လစာ၊ ဆယ်ရက်စာ၊ တစ်ပတ်စာစသည်ဖြင့် ကြိုတင်ချမှတ်ပြီးသည့် လုပ်ငန်းများလည်းရှိနိုင် ပါသည်။ ထိုသို့ရှိလျှင်မူ ထိုချမှတ်ပြီးအစီအစဉ်ကိုပင် ၎င်းနေ့ရက် အတွက် တာဝန်ကျေအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ဖြစ်သည်။

- (၃) သင်ရွေးချယ်ထားသည့်လုပ်ငန်းမျိုး လက်ငင်းလုပ်ကိုင်နေသူများနှင့် နီးစပ်အောင် တွေ့ဆုံစကားပြောခွင့်ရအောင် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံ အကြံအစည်နှင့် နည်းနိဿယများကို တတ်နိုင်သမျှ ရအောင်ယူပါ။ သူတို့၏အောင်မြင်သောလုပ်ကိုင်ပုံနည်းလမ်းများကို အတုယူသကဲ့သို့ သူတို့၏ မှားယွင်းမှုများမှလည်း သင်ခန်းစာယူ နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သူတစ်ပါးအမှားမှ သင်ခန်းစာယူတတ်လျှင် ကိုယ်တိုင်မှားရန် မလိုတော့ပေ။

အနိ:



မဆုတ်မနစ်သော လုံးလ

အခန်း (၇)

မထုတ်မနစ်သောလုံ့လ

'ကမ်းမမြင်သောပင်လယ်ပြင်ကို ရေကူးနေသူသည် ရူးသွပ်သူ မဟုတ်၊
ဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းသူ ခေါင်းမာသူမဟုတ်၊ လုပ်စရာရှိသည့်
တစ်ခုတည်းသောအလုပ်ကို စွမ်းအားရှိသမျှ အားထုတ် လုပ်ကိုင်
နေသူသာဖြစ်သည်။'

အချို့သောသူများသည် အလွန်ကံကောင်းကြသည်။ သို့မဟုတ် အလွန်
တော်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့လုပ်သမျှအောင်မြင်သည်။ အမှားအယွင်းမရှိ
အားလုံးစင်းလုံးချောချည်းဖြစ်သည့် စသဖြင့် အချို့သော အောင်မြင်သူများ
အကြောင်း ပြောဆိုတတ်ကြသည်။

ဤသည်မှာ တစွန်းတစအသိနှင့် ရမ်း၍ပြောကြသောစကားများသာ
ဖြစ်သည်။ စင်စစ်လောက၌ မည်သူမျှအမြဲကံမကောင်း။ လုံးဝ အမှားကင်း
လောက်အောင်လည်း မည်သူမျှမတော်။ သူမအောင်မြင်သည့်အခါ ကိုယ်မမြင်
ဘဲ အောင်မြင်သည့်အခါသာ ကိုယ်မြင်ပြီး အမြဲအောင်မြင်နေသည် အမြဲ
ကံကောင်းနေသည်ဟု ထင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကုန်သွယ်အလုပ်ဖြင့် ကြီးပွားကြသူများကို မေးကြည့်ပါ။ ပစ္စည်းများ
သယ်ပို့ရောင်းချသည့်အကြိမ်တိုင်း မြတ်သလား။ ကုန်လှောင်သူများကိုလည်း
မေးကြည့်ပါ။ သူလှောင်သည့်ကုန်တိုင်း ဈေးတက်သွားတတ် သလား။

ရှုံးသည့်အခါရှုံး၍ မြတ်သည့်အခါမြတ်ကြောင်းပြောကြလိမ့်မည်။
အထူးသဖြင့် အစပိုင်းတွင် များများရှုံးကြမည်။ သို့မဟုတ် အမြတ်နည်းကြ
မည်။ သို့သော် လုပ်သက်ရင့်လာကာ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများလာသည့်အခါ
ဈေးကွက်သဘောနှင့် ကုန်ပစ္စည်းတို့၏ သဘာဝကိုသိလာကာ အရှုံးထက်
အမြတ်များအောင် ကြံဆောင်တတ်လာမည်။ ထိုအခါ ရေရှည်၌ ကြီးပွား
တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခက်အခဲအနည်းငယ်ကြုံရုံဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျမသွားပါနှင့်။
သူတစ်ပါးတို့သည် အမြဲအောင်မြင်နေကြသည်။ ငါကား ကြိုးစားပါလျက်
မအောင်မြင်ဟု အလွယ်တကူစိတ်ပျက်အားလျော့မသွားပါနှင့်။

အနောက်နိုင်ငံများမှ သုတေသနပြုချက်တစ်ရပ်၌

- (၁) စတော့ရှယ်ယာအရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ
သဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာနေသူတို့သည် ငါးကြိမ်တွင် နှစ်ကြိမ်နှုန်း
လောက်သာ မြတ်လေ့ရှိသည်။
- (၂) အလွန်ကျွမ်းကျင်သော ဘူမိဗေဒပါရဂူများကို ငှားရမ်း၍
အလုပ်လုပ်ကြသည့် ထိပ်သီးရေနံကုမ္ပဏီကြီးများသည်ပင် အစမ်း
တွင်း ဆယ်တွင်းတွင် တစ်တွင်းနှုန်းလောက်သာ ရေနံရလေ့
ရှိကြသည်။
- (၃) ကမ္ဘာ့အထူးချွန်ဆုံး ဘတ်စကက်ဘောသမားများသည် ပြိုင်ပွဲ
ကစားနေစဉ်အတွင်း ဆယ်ဂိုးသွင်းလျှင် ငါးဂိုးသာဝင်လေ့
ရှိသည်။

စသဖြင့်ဖော်ပြထားရာ အောင်မြင်နေသည်ဆိုသူများပင် အကြိမ်တိုင်း
အောင်မြင်နေခြင်း အမြဲတမ်းအောင်မြင်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကြိတ်နှုန်း
သဘောအရသာ အောင်မြင်နိုင်ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။

ဘောလုံးသမား၏ တိုက်စစ်စိတ်ဓာတ်

အကြိတ်အနယ်ကစားကြသော ဘောလုံးပွဲများကို ကြည့်ဖူးကြ ပါလိမ့်မည်။

ဘောလုံးသမားတို့သည် မိမိတို့သွင်း၍မဝင်သောဂိုးများကို ရေတွက်မှတ် သားကာ နှမြောတသမနေ။ စိတ်ပျက်အားလျှော့မသွားဘဲ ဂိုးဝင်အောင်သွင်း နိုင်ရန်သာ ပွဲချိန်စေ့သည်အထိ တရကြမ်းမရပ်မနား ကစားကြသည်ကို သတိပြုမိကြလိမ့်မည်။ ကစားသမားများသည် ကျွမ်းကျင်သူများ၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားသူများဖြစ်က ကစားကွက်အမျိုးမျိုးပြောင်း၊ တိုက်စစ်အမျိုးမျိုး ဆင်ကာ ဂိုးရရှိရေးအတွက် အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ကြံစည်ကြိုးစားကြသည်ကို လည်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသမားများသည် ပြိုင်ဘက်တို့၏ အနေအထားများကိုကြည့်ကာ ကစားကွက်တည်းဟူသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲ လျက် မဆုတ်မနစ်သောလုံ့လဖြင့် ကျားကုတ်ကျားခဲ ကစားခြင်းဖြင့် ဂိုးရခြင်း တည်းဟူသော ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရသကဲ့သို့၊ ဘဝရည်မှန်း ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည်လည်း တစ်ကြိမ် မအောင်မြင် ရုံ၊ နှစ်ကြိမ်မအောင်မြင်ရုံဖြင့် လက်မလျှော့ နောက်မဆုတ်ဘဲ လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံကာ သို့မဟုတ် အသစ်ပြုပြင် ဖန်တီးကာ ဆက်၍ ဆက်၍ အားထုတ်ကြိုးပမ်းသွားရန်လိုပေသည်။

မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်လာကြသူထဲတွင် ရုံးနိမ့်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်နည်းသူများ၊ မအောင်မြင်မှာကြောက်သည့်စိတ် ကြီးမားလွန်းသူများ သည် အများဆုံးဖြစ်၏။

၎င်းလူများမှာ တစ်စုံတစ်ခုကိုထ၍ အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြည့်ရမှာ ကြောက်တတ်ကြ၏။ အခြားသူများက အောင်မြင်လျှင်အမြတ်၊ မအောင်မြင် လျှင် အရင်းဟူသောစိတ်မျိုး၊ ရုံးလျှင်ခံမည်၊ နိုင်လျှင်စံမည်ဟူသောစိတ်မျိုးဖြင့် ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်နေကြချိန်တွင် ၎င်းတို့က ဘေးမှငေးမောရင်း အချိန် ကုန်၏။

၎င်းတို့၏စိတ်၌ တစ်စုံတစ်ခု တိမ်းစောင်းမှားယွင်းသွားလျှင်ပင် မိမိ တို့ ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်ဆီးသွားမလို တွေးပူနေတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ကိစ္စမဆို စိတ်တိုင်းကျအောင် သေချာအောင် လုံးဝ နိုင်နိုင်နင်းနင်းဖြစ် အောင်ဟူ၍ စောင့်ဆိုင်းနေမိကြ၏။

၎င်းလူမျိုးတို့သည် အရာရာကို ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်စေချင် တတ်သူမျိုး၊ ကိစ္စတစ်ခုကို ရာနှုန်းပြည့်အောင်မြင်မှ အောင်မြင်သည်ဟု ထင်တတ်သူမျိုးလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မိမိစိတ်တိုင်းမကျမချင်း ပြဿနာ သို့မဟုတ် အလုပ်ကိစ္စကို ရှောင်တိမ်း ရွှေ့ဆိုင်း နေတတ် ကြသည်။

၎င်းတို့နှင့် စကားပြောကြည့်လျှင် အလွန်ကျိုးကျီးနွံနွံ နိမ်နိမ်ချချ ပြောတတ်သည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

‘ကျွန်တော်လုပ်လို့ မဖြစ်လို့ပါဗျာ’

‘အဲဒီလောက်အထိ ကျွန်တော်မနိုင်ပါဘူး ခင်ဗျာ’

‘လောလောဆယ်တော့ ကျွန်တော်မဖြစ်သေးဘူးထင်ပါတယ် ခင်ဗျာ’

စသဖြင့် သူတို့ပြောကြသည့်စကားများ၏ တကယ့်ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ ‘ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် စိတ်တိုင်းမကျဘူးဗျာ၊ ဘယ်တော့မှလဲ စိတ်တိုင်းကျမှာမဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်က စိတ်တိုင်းကျမဖြစ်ဘဲလဲ မလုပ်ချင်ဘူး’ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ၎င်းလူများမှာမည်ကြပါ။ သို့သော် ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှစသတ်မှတ်ချက်က မြင့်မားပြီး မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်ကမူ ထိုမြင့်မားသော ရည်မှန်းချက်နှင့် လိုက်ဖက်လောက်အောင် မကြီးမားခြင်း ကြောင့်ဖြစ်၏။

၎င်းလူများအနေနှင့် ကိုယ့်ရှိသမျှအရည်အချင်းနှင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အလုပ် လုပ်နေကြသည့် အခြားသောလူများကို ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှာဖွေကြည့်မြင်ကာ ၎င်းတို့၏ လုပ်ရသောစိတ်ဓာတ်ကို အတုယူလျက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည် စိတ်များ မြင့်တင်ပေးရန်လို၏။ ၎င်းပြင် လောက၌ ဘယ်အရာမျှ ခြောက် ပစ်ကင်း သဲလဲစင်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ လုံးဝစိတ်တိုင်းကျဖို့ဆိုသည်ကို စောင့် မျှော်နေ၍မရကြောင်း၊ လောကဟူသည် အောင်မြင်မှု ရုံးနိမ့်မှု မှန်ကန်မှု မှားယွင်းမှုတို့ ရောပြွမ်းလျက်သာရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အသင့်အတင့် နှလုံး

သွင်းသောစိတ်ကို မွေးမြူကာ ဖြစ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ရန်သာ မိမိတာဝန်ဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ်ကို တိုက်တွန်းပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

သို့မဟုတ်က မိမိ မလုပ်နိုင်၊ မအောင်မြင်နိုင်သည့်ကိစ္စများအတွက် တွေးတော လက်မှိုင်ချရင်း အရှုံးသမားဘဝနှင့် နိဂုံးချုပ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

ခွဲဆုအဖြစ်ချီးမြှင့်ခံရသည့် စိန်တစ်လုံး

တစ်ခါက ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံတွင် ရာဖေးလ်ဆိုလာနို (Rafael Solano) အမည်ရှိ စိန်ရှာဖွေသူတစ်ဦးရှိ၏။

ရာဖေးလ်သည် ဗင်နီဇွဲလားရှိ စိန်ရှိသည်ဟု သတင်းကြီးသော ချောင်းချောက်တစ်ခုထဲတွင် စိန်ရှာကြသူ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများစွာထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရေခန်းနေသည့် ချောင်းထဲတွင် ကျောက် စရစ်ခဲယောင်ဆောင်၍ရှိနေမည့်စိန်ကိုတွေ့ရနိုး မျှော်ကိုးရှာဖွေနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သူမျှပင် ပင်ပန်းခံရကျိုးနပ်ရလောက်အောင် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရှာဖွေမရရှိကြသေးပေ။

ရာဖေးလ်သည် အများနည်းတူ သောင်ခံသို့သွားကာ ကျောက်ခဲလေးတွေ တစ်လုံးခြင်း ကောက်ကြည့်လိုက် ဘေးချထားလိုက် လုပ်နေခဲ့သည်မှာ ရက်ပေါင်းအတန်ကြာပြီဖြစ်၍ လူလည်းပင်ပန်းလှပြီ၊ စိတ်လည်းအတော် ပျက်နေပြီဖြစ်သည်။ သူသည် အလုပ်လုပ်ရာ၌ သူတစ်ပါးထက် နည်းနည်းပို၍ စေ့စပ်သူဖြစ်ရာ နေ့စဉ်သူကောက်ကိုင်ကြည့်ခဲ့သည့် ကျောက်စရစ်ခဲ အရေအတွက်ကို မှတ်သားနေမိခဲ့၏။

ကျောက်စရစ်ခဲအရေအတွက် တစ်သန်းပြည့်ရန် အနည်းငယ်မျှသာ လိုတော့သည့်နေ့၌မူ 'တော်ပြီ တစ်သန်းပြည့်လျှင် နောက်ထပ် တစ်လုံးမျှ ကောက်ကိုင်မကြည့်တော့၊ စိန်ရှာသည့်အလုပ်ကို လက်လျှော့လိုက်တော့မည်' ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် သောင်ခံသို့ သူဆင်းလာခဲ့၏။ ၉၉၉၉၉၉ မြောက် ကျောက်စရစ်ခဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီးနောက် နောက်ထပ် ကျောက်ခဲတစ်လုံးကို 'ကဲ ဒါဆိုရင်တစ်သန်းပြည့်ပြီ၊ စာရင်းပိတ်နိုင်ပြီ' ဟူ၍ ကောက်ကိုင် လိုက်သည်။

ကောက်ယူလိုက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ့ရင်ထဲမှာဒိတ်ခနဲဖြစ်သွားသည်။ သည်ကျောက်ခဲသည် သူ့ယခင် ကောက်ယူကြည့်ခဲ့သမျှ ကျောက်ခဲများထက် သိသိသာသာလေးလံ၍နေသည်။

သူသေသေချာချာ ချိန်ဆကြည့်သည်။ ဟုတ်သည်၊ လေးတာအမှန်ပဲ။

အလျင်အမြန် ပွတ်သပ်ကြည့်သည်။

ဟုတ်သည်။ ဒါ စိန်ဖြစ်ရမည်။ စိန်ရိုင်းတုံး။ အလွန်ပင်ကြီးမားလှသော စိန်ရိုင်းတုံးတစ်တုံး။

ယခုအခါ၌ လစ်ဗရေတာ (Librator) အမည်ဖြင့် ကျော်ကြားလျက် ရှိသည့် ရာဖေးလ်၏စိန်ကြီးသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ စိန်တွင်းကြီးများမှ တူးဖော်၍ မဟုတ်ဘဲ သည်အတိုင်းကောက်တွေ့ရသည့် စိန်များထဲတွင် အကြီးဆုံးနှင့် အရည်အသွေးအကောင်းဆုံးစိန်ကြီးအဖြစ် ယနေ့တိုင် စံချိန်တင်လျက်ရှိပေသည်။

ရာဖေးလ်သည် တစ်သန်းမပြည့်လျှင် တစ်လုံးအလို၌ လက်လျှော့လိုက်လျှင် သည် ခွဲဆုကြီးနှင့် လွှဲရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိထိုသို့ ကပ်လွှဲခဲ့ရသည်ကိုလည်း ဘယ်သောအခါမျှ သိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ကော ကျားကုတ်ကျားခဲ ဆက်လက်အားထုတ်ရမည့် အချိန်တွင် နောက်ဆုတ်လက်လျှော့ခဲ့သဖြင့် ခွဲဆုပေါင်းမည်မျှ လွှဲချော်ခဲ့ပါမည်နည်း။

လင်ကွန်း၏ မဆုတ်မနစ်သော စိတ်စွဲ

စွဲမလျှော့သဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည့် နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အကြောင်း လေ့လာကြည့်ပါဦး။ အများသိကြသည့် အာဗရာဟမ်လင်ကွန်းပဲဖြစ်ပါသည်။

လင်ကွန်း၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို စူးစမ်းလေ့လာကြည့်သူတို့က သူ၏ အနိုင်မခံအရှုံးမပေးသော စိတ်ဓာတ်ကိုပြသည့် အောက်ပါဘဝဖြစ်စဉ် အကျဉ်းလေးကို ထုတ်ပြခဲ့ကြ၏။

လင်ကွန်းသည်

၁၈၃၁-ခုနှစ်တွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။

၁၈၃၂-ခုနှစ်တွင် ပြည်နယ်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲတွင် အရေးနိမ့်ခဲ့သည်။

- ၁၈၃၃-ခုနှစ်တွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ ထပ်မံဆုံးရှုံးသည်။
- ၁၈၃၄-ခုနှစ်တွင် ပြည်နယ်လွှတ်တော် ရွေးကောက်ပွဲ၌ အနိုင်ရရှိသည်။
- ၁၈၃၅-ခုနှစ်တွင် ချစ်သူကွယ်လွန်သဖြင့် ရင်ကွဲပက်လက် ဖြစ်ရသည်။
- ၁၈၃၆-ခုနှစ်တွင် စိတ်ဓာတ်ထိခိုက်ပျက်ယွင်းသည့်ဝေဒနာ ခံစားရသည်။
- ၁၈၃၈-ခုနှစ်တွင် ပြည်နယ်လွှတ်တော် ဥက္ကဋ္ဌရာထူးအတွက် ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံရာ အရေးနိမ့်သည်။
- ၁၈၄၃-ခုနှစ်တွင် အောက်လွှတ်တော် (ကွန်ဂရက်)ရွေးကောက်ပွဲ၌ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန်ကြိုးပမ်းရာ မအောင်မြင်ခဲ့။
- ၁၈၄၆-ခုနှစ်တွင် အောက်လွှတ်တော်အမတ်အဖြစ် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်းခံရသည်။
- ၁၈၄၈-ခုနှစ်တွင် အောက်လွှတ်တော် အမတ်အဖြစ် ဆက်လက်ထမ်းဆောင်ခွင့်ရရန် ကြိုးပမ်းရာ မအောင်မြင်ခဲ့။
- ၁၈၄၉-ခုနှစ်တွင် မြေယာ အရာရှိရာထူးအတွက် ကြိုးပမ်းရာ မအောင်မြင်ခဲ့။
- ၁၈၅၄-ခုနှစ်တွင် အထက်လွှတ်တော် (ဆီနိတ်) အမတ်ရာထူးအတွက် ယှဉ်ပြိုင်ရာ အရေးနိမ့်ခဲ့သည်။
- ၁၈၅၆-ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဒုတိယသမ္မတရာထူးအတွက်ကြိုးပမ်းရာ မအောင်မြင်ခဲ့။
- ၁၈၅၈-ခုနှစ်တွင် အထက်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲ၌ ထပ်မံအရေးနိမ့်ပြန်သည်။
- ၁၈၆၀-ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ သမ္မတအဖြစ် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ခြင်းခံရသည်။

လင်ကွန်း၏ဘဝဖြစ်စဉ်လေးကိုကြည့်လျှင် အရှုံးဆိုသည်မှာ ထာဝရမဟုတ်။ အချိန်ရွှေ့သွားသော အောင်ပွဲမျှသာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ယာယီအရှုံးကို ထာဝရအရှုံးဟု လက်ခံလိုက်သူအတွက် မျှော်လင့်ချက်မရှိသော်လည်း မလျှော့သောစွဲဖြင့် ကြိုးပမ်းတတ်သည့် လင်ကွန်းကဲ့သို့သော လူမျိုးအတွက်ကား အောင်ပွဲဟူသည် တစ်နေ့မှချရရှိမှာသေချာနေပေသည်။

ဟမ်ဘာဂါ သေဌေး၏စကား

ယခုအခါ ကမ္ဘာနိုင်ငံ အများအပြား၌ ကျော်ကြားအောင်မြင်လျက်ရှိသည့် မက္ကဒေါ်နယ်၏ ဟမ်ဘာဂါအမည်ရှိ သွားရေစာဆိုင်လုပ်ငန်းကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူ ရေး ခရော့ခ် (Ray Kroc) ၏ မှတ်သားလောက်သော စကားနှစ်ခွန်းရှိသည်။

တစ်ခွန်းမှာ-

‘စိမ်းနေ နနေသေးသရွေ့ ခင်ဗျားဆက်ပြီး ကြီးထွားနေလိမ့်မယ်၊ ရင့်ပြီ မှည့်ပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ညှိုးဖို့ ပုပ်ဖို့ စတော့တာပဲ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ခွန်းမှာမူ ‘ကျားကုတ်ကျားခဲ’ (Grinding it Out) အမည်ရှိသူ၏ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်တွင် ကိုးကားဖော်ပြပါရှိသည်။ ယင်းကား

‘ဆက်လုပ်စမ်းပါ။ လောက၌ ဇွဲနဘဲ၏နေရာကို အစားဝင်နိုင်သော နေရာဟူ၍ ဘာမျှမရှိ၊ အစွမ်းအစလဲ သူ့ကိုမယှဉ်နိုင်၊ လောက၌အစွမ်းအစရှိပြီး မအောင်မြင် မကြိုးပွားသူများလောက် ပေါများသောအရာမရှိ။ ဉာဏ်ပါရမီ ဟူသည်လဲ ထိုနည်းလည်းကောင်း၊ ပညာတတ်ပြီး အလုပ်မဖြစ်သူတွေ လောကမှာ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းဖြစ်သည်။ ခိုင်မာသောသန္နိဋ္ဌာန်နှင့် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လသာလျှင် တန်ခိုးစွမ်းအား အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်’ဟူသော စကားတည်း။

သည်စကားနှစ်ရပ်အရ စဉ်းစားလျှင် စဉ်ဆက်မပြတ်အားထုတ်ခြင်းသည်သာ အောင်မြင်ရေး၏ အဓိက အခြေခံသော့ချက်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။

လောက၌လူတိုင်းလိုလို အောင်မြင်ချင်ကြ၏။ သို့သော် အောင်မြင်ရေးအတွက် ထိုက်တန်သော အဖိုးစားနားပေးရန်ကား ဝန်လေးကြချေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အောင်မြင်သူနည်းလှခြင်းဖြစ်သည်။

လောက၏ ဓမ္မတာမှာကား ဘယ်အရာမဆို တန်ရာတန်ဖိုးပေးမှ ရချေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) သင်ရလိုသောအရာ(ဝါ) သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စိတ်အာရုံထဲတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲမြင်ယောင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ်လေးစားစိတ် အပြဘက် အကောင်း ဘက်တွေးသည့်စိတ်တို့ကို မပြတ်မွေးမြူပါ။ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲသော ကာလများ၊ ဇွန်ဘဲ စိုက်ထုတ်ရမည့် ကာလများတွင်စိတ်ဓာတ်ထိန်းသိမ်း မြှင့်တင်ရေးကို အထူးပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- (၂) စ ထားသည့် ကိစ္စတစ်ခုကို ပြီးပြတ်အောင်လုပ်ပါ။ သေးသည့် အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည့်အလုပ်ဖြစ်စေ၊ တန်းလန်းမထားပါနှင့်။ ပြီးစီးမှသာ နောက်တစ်ခု ဆက်လုပ်ပါ။ ဟိုဟာတန်းလန်း သည်ဟာတန်းလန်းထားခြင်းသည် ဇွဲလုံ့လ နည်းပါးခြင်း၊ စွဲမြဲမှုမရှိ ခြင်းကိုပြသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မပြီးပြတ်သော ကိစ္စများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို လေးစားစိတ်၊ မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အပေါ်ယုံကြည်စိတ်တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်သည်။
- (၃) ဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စငယ်များ သို့မဟုတ် အသေးစိတ် လုပ်ငန်းများကို အရေးပါမှုနှင့် အလျင်လိုမှုအလိုက် ချက်ချင်းလုပ်ရန်၊ မကြာမတင် လုပ်ရန်၊ အချိန်ပိုရှိသည့်အခါ လုပ်ရန် စသည်ဖြင့် ဦးစားပေးအဆင့်များ ခွဲခြားသတ်မှတ် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များကို ဦးစားပေးအလိုက် စီစဉ်ရေးမှတ်ကာ ညပိုင်းရောက်သည့်အခါ မိမိ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှု အတိုင်းအဆကို စိစစ်ကြည့်ရှုသင့်သည်။

၎င်းအတိုင်း နေ့စဉ် အလုပ်ယေးဆွဲကာ ပုံမှန်လုပ်သွားပါက တစ်နေ့တာခြား အလုပ်ကိုင်များပို၍ ပို၍ ပြီးစီးအောင်မြင်လာသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်များလည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

- (၄) အလုပ်ရှင်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသဘောအရ ဆက်ဆံ ရသူက မိမိထံမှ မျှော်လင့်ထားသည်ထက် ပို၍ လုပ်ပေးတတ်သော

အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူပါ။ အများစုပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော ကိစ္စဖြစ်ပါက မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် သူတစ်ပါးထက် ပိုပါစေ၊ မိမိတစ်ဦးတည်း လုပ်သော အလုပ်ဖြစ်လျှင်လည်း မိမိကိုယ်ကို ခွဲတမ်း တစ်စုံတစ်ရာ ချမှတ်ပေးထားသည် ဆိုပါက ခွဲတမ်းထက် နည်းနည်းဖြစ်စေ၊ ပိုလွန်အောင် (ဝါ) မိမိကိုယ်ကို စံချိန်ချိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အခက်အခဲတွေ့လျှင် စိတ်ပျက်မသွားပါနှင့်၊ ဒါဟာ ငါ့အရည် အချင်းကို တိုးမြှင့်ပေးမယ့် အခွင့်အရေးပဲဟု သဘောထားပါ။ သင့်စိတ် ထဲမှာ သင် လက်ငင်းလုပ်နေသောအလုပ် သို့မဟုတ် လုပ်ပုံလုပ်နည်း သည် မှန်သည်၊ နည်းလမ်းကျသည်၊ ၎င်းအတိုင်းဆက်လုပ်က အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားပါက ဘယ်လောက်ပင် အတားအဆီး ရှိသည်ဖြစ်စေ ၎င်းအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။ သူတစ်ပါးစကားကို နားယောင်ပြီး နောက်ဆုတ်မသွားပါနှင့်။

အနုပညာ:



မိမိကိုယ်ကိုစည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း

အခန်း(၈)

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း

‘မိမိကိုယ်ကို စိုးမိုးနိုင်စွမ်းရှိသူသည် တန်ခိုးစွမ်းအားအကြီးမားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။’

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချုပ်အနှောင်ထဲထည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျပ်တည်းသော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း မဟုတ်ပေ။

အောင်မြင်ကြီးပွား၍ ရေရှည်တည်တံ့သော ချမ်းသာသုခ ရရှိနိုင်ရေးတွင် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာနေထိုင်ရေးသည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းပိုင်းဟူသည် မိမိဘာသာပြဋ္ဌာန်းထားသော လမ်းစဉ် သို့မဟုတ် ကျင့်စဉ်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းဟူသည် မိမိ၏ ဦးတည်ချက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တန်းတန်း မတ်မတ်သွားနိုင်ရန် ထိန်းသိမ်း လမ်းညွှန်ပေးသည့် အချက်ပြ ဆိုင်းဘုတ်များဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းချက်များအတိုင်း အမြဲလိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းသည် ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်သို့ မလျော့သော ခွဲဖြင့် ချီတက်နေခြင်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

စည်းကမ်းကို မလွတ်လပ်ဟုမမြင်ဘဲ အောင်ပွဲသို့သွားရာလမ်းအတွက် ခရီးလမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်သည်ဟု မြင်သည့်အခါ ကိုယ့်စည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေရခြင်းသည် ဒုက္ခမဟုတ်ဘဲ သုခဖြစ်လာသည်။ ကျေနပ်အားရစရာလည်းဖြစ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းရှိသူ၊ ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်းရှိသူ အတွက် ဘဝဟူသည် ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရခြင်း မဟုတ်တော့ဘဲ ပျော်ရွှင်အားတက်ဖွယ် ခရီးတစ်ခုသာ ဖြစ်လာသည်။

စည်းကမ်းနှင့် လမ်းကြောင်းမရှိသူတို့မှာ သမုဒ္ဒရာတွင်း မျောချင်ရာ မျောပါနေသည့် လှေသင်္ဘောများနှင့်တူ၏။ သူတို့သည် မိမိတို့ဘဝကို ကံကြမ္မာလက်ထဲ ဝကွက်အပ်ထားကြသူများဖြစ်သည်။ မိမိဘဝကိုဖန်တီးရန်မကြိုးစား၊ ကြိုးစားလိုစိတ်လည်း မရှိဘဲ မိမိမကြိုးပွားခြင်းအတွက် ကံကြမ္မာကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိုးလေဝသကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိဇာတိမျိုးရိုးကိုသော်လည်းကောင်း အပြစ်ပုံချလျက်ရှိကြသည်။

ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို လူသည် မိမိဘဝကို မိမိအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ဖန်တီးနိုင်ရစေခြင်းဖြစ်၏။

တစ်တိုင်းပြည်လုံး စီးပွားပျက်ကပ်ဆိုက်နေစဉ်မှာပင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သူကား သူတစ်ပါးထက်တော့ ထူထူထောင်ထောင်ရှိနိုင်သည်ဟူသောယုံကြည်မှုမျိုး၊ မီးလောင်၍ ပြာပုံဖြစ်သွားပြီးသည့်နောက်တွင်ပင် ပိုကောင်းသောတိုက်အိမ်သစ် ပြန်ဆောက်ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော အကောင်းမြင်စိတ်မျိုးရှိထားကြသူများကား မိမိလမ်းကြောင်းနှင့် မိမိကျင့်စဉ်များကို မိမိဘာသာချမှတ်ကာ သူတစ်ပါးချေဖျက်၍မရသော ခွဲနပ်များဖြင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းရင်း မိမိတို့အတွက် ကံကြမ္မာကောင်းကို ဖန်တီးနိုင်ကြပေသည်။

ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းဟူသည်

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ ဦးတည်လှုပ်ရှားမည့်လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ့်စည်းကမ်းကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဟူသည်....

သူတစ်ပါး နောက်ဆုတ်ပြေးမည့်အချိန်တွင် မဆုတ်ဘဲ ကိုယ့်နေရာ၌ ဆက်ရပ်ခြင်း၊

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်မိမည့်အချိန်တွင် တစ်ကတစ်ဆယ်အထိ ရေ တွက်နေလိုက်နိုင်ခြင်း၊

သူတစ်ပါးစိတ်ပျက်အားငယ်သွားမည့် အချိန်တွင် အပြုံးမပျက်ရှိနေခြင်း၊

သူတစ်ပါး လက်လျှော့သွားမည့် အနေအထားမှာ ဆက်လက်ကြိုး ကုတ်အားထုတ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းခြင်းဟူသည် မိမိကိုယ်ကို ကတိတည်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက်ဘယ်မျှပင်ကြီးကြီး အကြံအစည်ဘယ်လောက်ပင်ကောင်း ကောင်း တကယ်တမ်းလက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်သည့်နေရာ၌ မိမိ ဘာသာ စနစ်တကျ တွက်ချက်ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းလမ်းစဉ်များနှင့် ညီညွတ်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် (၀၁)မိမိကိုယ်ကို ပေးထားသည့်ကတိ အတိုင်း မတည်နိုင်လျှင် အောင်မြင်မှုနှင့် အလှမ်းဝေးနေဦးမည်သာဖြစ်၏။

ယင်းသို့ ကိုယ့်စည်းကိုယ်စောင့်နိုင်ရန်အတွက် သတ္တိလို၏။ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုလို၏။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဟူသည် ကာယကြံ့ခိုင်မှုကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ယူရ သော အရည်အချင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းသည့်အခါ အနည်းနှင့်အများ ပင်ပန်းခံရပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်သည့်အခါ တစ်ဖက်က မိမိတိုးတက်မှု အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် ကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောအလေ့ အကျင့်များကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရသကဲ့သို့ အခြားတစ်ဖက်က လည်း တိုးတက်မှုကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားနေသည့် မကောင်းသောစိတ်၊ မကောင်းသော အကျင့်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ချေဖျက်ဖျောက်ပယ်ခြင်း များ ပြုလုပ်ရပေသည်။

ပင်ကူမျှင်နှင့်သံမဏိကြိုး

အကျင့်စရိုက်ကောင်းများ မွေးမြူထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ကြည့်ပါ။

သင်ယနေ့ ပြုမူပြောဆိုနေပုံများ၊ သူတစ်ပါး၏ ပြုမူပြောဆိုမှုအပေါ် ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှု ပြုပုံများသည် အဘယ်ကလာသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ယခုပုံစံဖြစ်နေရသနည်း၊ စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါ။ သင့်ပြုမူမှု တုံ့ပြန်မှုများ (၀၁) သင့်အကျင့်စရိုက်များသည် သင်မွေးဖွားစမှသည် ယနေ့အရွယ်အထိ သင့်ခေါင်းထဲတွင် စွဲကပ်လာခဲ့သည့် အတွေးအမြင်အယူအစွဲများနှင့် အလေ့ အထများအရသာ ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိလိမ့်မည်။ ထိုအယူအစွဲ အလေ့ အထများပေါ်မူတည်၍ သဘောကောင်းသော သင်၊ သဘောဆိုးသော သင်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော သင်၊ ရိုင်းပျက်ထန်သော သင်၊ လောဘကြီးသော သင်၊ ရက်ရောသော သင် စသဖြင့် ဖြစ်ရသည်။

သင်သည် သင့်အကျင့်စရိုက်များကို စိစစ်သုံးသပ်ကာ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမပြုဘဲ အမှတ်မဲ့သာ ဆက်လက်နေထိုင်သွားမည်ဆိုပါက ယခုလက်ရှိအကျင့်စရိုက်များသည် တောထဲရှိ သဘာဝပေါက်ပင်များကဲ့သို့ အကောင်းရောအဆိုးပါ ယှဉ်ပြိုင်ကာ အပြိုင်းအရိုင်း ကြီးထွားချင်တိုင်း ကြီးထွားသွားကြပေလိမ့်မည်။

မကောင်းသော အကျင့်များသည် မသိမသာ မထင်မရှားသောအတိုင်း အတာများအားဖြင့် တစ်နေ့တခြားကြီးထွားသွားစမြဲ ဖြစ်သည်ဟူသော စကားတစ်ခုရှိသည်။

ဥပမာ အရက်သောက်သော အကျင့်ဆိုပါစို့။

အရက်သမားဟု သတ်မှတ်ခြင်း ခံထားရသူတိုင်း၏ ရာဇဝင်သည် ဆင်တူရိုးမှားသာဖြစ်၏။ အစဦး၌သူသည် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ပွဲကြီးလမ်းကြီး အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားကြီးများကြိုမှ တစ်ခွက်တလေသောက်၏။ ထို့နောက်တွင် ပွဲငယ်လမ်းငယ်များကြိုလျှင် လည်း မငြင်းဆန်ဘဲသောက်မိလာ၏။ အရက်သောက်ချင်သောအကျင့်သည် သူ့အား မသိမသာချည်နှောင်စပြုလာခြင်းဖြစ်သည်။

အစကနဦး၌ အကျင့်နှောင်ကြိုးသည် အင်အားမကြီးမား၊ မခိုင်မာ။ ပင်ကူမျှင်ကဲ့သို့ပင် အလွယ်တကူဖြတ်တောက်နိုင်သောအနေအထားဖြစ်၏။

သို့သော် သည်အနေအထားတွင် ယင်းနှောင်ကြိုးကို မဖြတ်တောက် လျှင် သို့မဟုတ် ယင်းနှောင်ကြိုးရှိမှန်းမသိဘဲ အမှတ်တမဲ့ ဆက်လက်ကြီး ထွားခွင့် ပေးထားလျှင်

တဖြည်းဖြည်းပွင့်လင်းလင်းကို မရှောင်သောသူသည် ပွင့်လင်းလင်းငယ်များကို ကိုယ်တိုင် စီစဉ်ချိန်းချက်မိလာ၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်တစ်လေနှင့်ဆုံမိလျှင်ပင် အရက်သောက်မလားဟု စကားစတတ်လာ၏။ တဖြည်းဖြည်းအရက်သောက်သည့် သူငယ်ချင်းများကိုသာ ပို၍အကျွမ်းတဝင် ဆက်ဆံမိလာ၏။ ထို့နောက် အမြဲတွဲသည့်အပေါင်းအသင်း သောက်ဖော်သောက်ဖက်များနှင့် နေ့စဉ်ရက်ဆက် အရက်သောက်သောအဆင့်၊ မနက်ညမရွေးသောက်တတ်သည့်အဆင့်သို့ရောက်၏။ ထို့နောက်တွင်မူအပေါင်းအသင်းနှင့် ဖြစ်စေ၊ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်စေ ရောက်ရာ ကြုံရာမှာ တွေ့ရာအရက်ကို အချိန်မရွေးသောက်တတ်သည့် ယစ်ထုပ်ဘဝသို့ ရောက်လေသည်။

ထိုအချိန်၌ကား အကျင့်ဆိုးနှောင်ကြီးသည် ပင်ကူမျှင်မဟုတ်တော့။ ဖြတ်တောက်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည့် ခိုင်မာအားကောင်းသော သံမဏိကြိုးကြီးဖြစ်ခဲ့လေပြီ။

မကောင်းသော အကျင့်သည် ပင်ကူမျှင်ဘဝမှ သံမဏိကြိုးဖြစ်လာနိုင်သကဲ့သို့ ကောင်းသောအလေ့အကျင့်များသည်လည်း ထိုနည်းတူစွာ ခိုင်မာအားကောင်းလာတတ်သော သဘောရှိပါသည်။

မကောင်းသောအကျင့်ကို စောစီးစွာပယ်ဖျောက်ပြီး ကောင်းသောအကျင့်တို့ကို ပို၍ပို၍ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုသတိချုပ် စောင့်ကြည့်တတ်ဖို့လို၏။

ဘဝခရီးကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့လျှောက်လှမ်းကြသူတို့မှာ ထိုသို့ စောင့်ကြည့်မိစရာအကြောင်းမရှိ။ ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်များကို ကိုယ်ပိုင်ကျင့်စဉ် စည်းကမ်းများချမှတ်ထားပြီးသူများသာ မိမိကိုယ်ကို သတိချုပ် စောင့်ကြည့်မိတတ်ကြသည်။ စောင့်ကြည့်၍ တွေ့ပြီ သိပြီဆိုလျှင် ပြင်ဖို့ ဆင်ဖို့မခဲယဉ်းတော့ပြီ။

စောင့်ကြည့်တတ်သောသတိ၊ ကြိုးစားပြင်ဆင်တတ်သည့် ဝီရိယတို့နှင့်အတူ အကျင့်စရိုက်ကောင်းရှိသူ၊ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်စိတ်ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

အလုပ်ဟူသမျှ လုံ့လစိုက်ထုတ်ရစေခြင်းဖြစ်သည်

သာမန်အားဖြင့်စဉ်းစားပါက အလုပ်လုပ်ရခြင်းသည် ပျော်စရာမဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့်ကား ကိုယ်အားဉာဏ်အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်တစ်ခုသည် ပျော်စရာမဖြစ်နိုင်ပါ။

သို့သော် တိုသို့လုံ့လစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်သဖြင့် အလုပ်တစ်ခုပြီးမြောက်သွားလျှင်ကား ပျော်စရာ ရွှင်စရာ စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန်

ဝတ္တရားရှိ၍ အလုပ်လုပ်ရသည့်သူတို့မှာ အလုပ်တစ်ခုပြီးစီးသည့်အခါ ပြီးပဟေ့ဟုစိတ်ထဲ ပေါ့သွားခြင်းလောက်ဖြင့်သာ သူ့ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုသည် ပြီး၏။ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလုပ်လုပ်သူတို့မှာမူ ပြီးစီးသည့်အခါ၌ ပြီးသွားသောအလုပ်ကို ဆုလာဘ်အဖြစ် ခံစားရပေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့အနေနှင့် အလုပ်ပြီးလျှင်ခံစားရမည့် စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာရမှုကိုလည်းကောင်း၊ မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တစ်နေ့တစ်ခြား နီးကပ်လာသည့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း မျှော်တွေးကာ အလုပ်လုပ်နေဆဲမှာလည်း ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးနေနိုင်ကြ၏။

ထို့ပြင်အလုပ်ကိုကြိုးကြိုးကုတ်ကုတ်လုပ်သူတို့မှာ အလုပ်၌ပို၍ ကျွမ်းကျင်လိမ်မာလာပြီး ထိုကျွမ်းကျင်လိမ်မာမှုသက်သက်သည်ပင် ၎င်းအတွက်ကျေနပ်အားတက်စရာ၊ အလုပ်ခွင်၌ ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်လာပြန်သည်။ တဖန်မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု တိုးတက်ကာ ဆက်လက် အောင်မြင်မှုအတွက် အထောက်အပံ့တစ်ခု ဖြစ်လာပြန်လေသည်။

လေ့ကျင့်မှ ကျွမ်းကျင်သည်

မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို အောင်မြင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုလို၏။

ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းတစ်ခု၌ ကျွမ်းကျင် ပတ်နပ်ထားသူသည် ဘာမှ တွေးပူစရာမလို။ သူလိုလူမျိုးမပါဘဲဘယ်သူဌေးမျှ လုပ်ငန်းမထူထောင်နိုင်၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး၏ ကျွမ်းကျင်မှုသည် အရာရာဖြစ်၏။

ကျွမ်းကျင်မှုကို မပြတ်လေ့ကျင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

ဂီတသမားသည် မပြတ်တီးခတ်နေမှ ကျွမ်းကျင်၏။ အားကစားသမားသည် လေ့ကျင့်ကွင်း၌ နေ့စဉ်ချွေးသံရွံ့အောင်ကျင့်ရ၏။ ဆေးပညာလောက၌ ‘သမားအိုစေ’ဆိုသော စကားသည် အတွေ့အကြုံအလေ့အကျင့်ကြီးမားမှသာ ကျွမ်းကျင်လိမ့်မကြောင်း ဖော်ပြသော စကားဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိရွေးချယ်ထားသည့်လုပ်ငန်း၌ အရည်အသွေးတိုးတက်နေအောင် မပြတ်လေ့ကျင့်နေဖို့လိုပေသည်။ အထူးသဖြင့်ကား ယဉ်ပြိုင်မှုများ တိုးပွားလာနေသည့် ယနေ့ကာလတွင် ပို၍ပို၍ လေ့ကျင့်ရန်လို၏။

ထိုသို့လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းဘောင်ထဲ၌နေခြင်း၊ မိမိရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုတင်တွက်ချက်ချမှတ်ထားသည့် ကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းလည်းဖြစ်ပေသည်။

လေ့ကျင့်သူများ အောင်မြင်ကြသည်

အောင်ပွဲသည် အောင်ပွဲကို ဖိတ်ခေါ်သည်။

အောင်မြင်သူတို့သည် လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် တကယ်ကြိုးပမ်းခဲ့သူများ၊ လေ့ကျင့်ကွင်းထဲ၌ တကယ်အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခဲ့သူများဖြစ်သကဲ့သို့ မိမိတို့၏အောင်မြင်ခဲ့ပုံများ၊ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်အဆင့်ဆင့်သော လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ထဲမှ အဖန်တလဲလဲပွားများခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကွင်းပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါ အမှတ်မဲ့ပြုလုပ်နေမိသူများဖြစ်သည်။

ယင်းအမှတ်မဲ့စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတို့သည်လည်း ရှေ့ဆက်အောင်မြင်မှုတို့အတွက် အထောက်အကူပြုကြောင်း ယခုခေတ်တွင်တွေ့ရှိလာသည့် biofeedback mechanism ခေါ် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ပြန်ကျွေးမှုသဘောထားအရ သိရှိရပေသည်။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ၁၉၈၄ ခုနှစ် လော့စ်အိန်ဂျလစ်မြို့ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပွဲတော်ကြီးနှင့် ဆက်စပ်လျက် ယင်း biofeedback ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုအချို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

တာတိုပြေးသမားအချို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ စမ်းသပ်ကိရိယာများတပ်ဆင်ကာ ၎င်းတို့ပြေးနေစဉ်နှင့် နားနေစဉ်အတွင်း ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုများ

ကို မှတ်တမ်းတင်သည်။ ထို့နောက်တစ်ဖန် အပြေးသမားများအား ကွင်းထဲမှာ ပြေးခဲ့သည့်ပြင်ပွဲကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ကာ စိတ်ဖြင့်ပြေးကြည့်စေသည်။ ထိုသို့စိတ်ဖြင့်ပြေးနေစဉ် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ၏ အနေအထားကို မှတ်တမ်းတင်သောစက်သည် အံ့ဖွယ်ကောင်းအောင် ဂရပ်(ဖ) တစ်ခုကိုထုတ်ပေးခဲ့၏။

ယင်းဂရပ်(ဖ)သည် အားကစားသမား တကယ်ပြေးနေစဉ် တိုင်းတာမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည့် ဂရပ်(ဖ)နှင့်တူညီလျက်ရှိသည်။

တစ်နည်းဆိုသော် ကြွက်သားများသည် စိတ်ဖြင့်ပြေးကြည့်စဉ်အခါ၌လည်း ကွင်းမှာတကယ်ပြေးသကဲ့သို့ပင် ကျုံ့ခြင်း ဆန့်ခြင်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်နေခဲ့ကြသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိအလုပ်၌ တကယ်စွဲမြဲထက်သန်၍ စနစ်တကျလည်း လေ့ကျင့်ကြသော အားကစားသမားတို့သည် ကစားကွင်းထဲ၌သာမက ကွင်းပြင်ပါ စိတ်အားဖြင့် သို့မဟုတ် biofeedback mechanism သဘောအားဖြင့် လေ့ကျင့်နေမိကြသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းဆိုရသော် ခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိချမှတ်ပေးထားသောစည်းကမ်းဘောင်အတွင်း နေတတ်အောင်လေ့ကျင့်ရင်း စိတ်သည်လည်း စည်းကမ်းတကျ ပုံစံဝင်လာသည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်သားကျနေသည့် သမ္ဘာ့ရင့် သရုပ်ဆောင်ပညာသည်များမှာမူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို စည်းကမ်းကျအောင် ပုံစံချထားနိုင်ကြသူများဖြစ်ကြ၏။ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းသာမြူးတူးခြင်း၊ ပူဆွေကြေကွဲခြင်း အမှုအရာတို့ကို ပီပြင်စွာသရုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် သူတို့သည် မိမိတို့၏လက်တွေ့ဘဝမှ ဒေါသထွက်ခဲ့ရသောအဖြစ်၊ ဝမ်းသာမြူးတူးခဲ့ရသောအဖြစ်၊ ပူဆွေကြေကွဲခဲ့ရသောအဖြစ်တို့ကို ပြန်၍ပြန်၍ဖော်ယူကာ ဒေါသစိတ် မြူးတူးစိတ် ကြေကွဲစိတ်များကို အဖန်တလဲလဲ ခံစားကြည့်သောနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခဲ့ကြ၏။ ကျင့်သားရလာသည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတို့နှင့်အတူ အသီးသီးသော အမှုအရာတို့ကို အချိန်တိုအတွင်း ခေါ်ယူလုပ်ပြုလာနိုင်ကြပေသည်။

အားကစားသမားနှင့် သရုပ်ဆောင်ပညာသည်တို့၏ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လေ့ကျင့်ပုံနည်းလမ်းများကို လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ဈေးသည်များနှင့်အလုပ်ရွာနအမျိုးမျိုး ရာထူးအဆင့်ဆင့်တို့တွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသော အလုပ်

သမားများလည်း လေ့ကျင့်သုံးစွဲကာ မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းဘဝတိုးတက်အောင် ကြံဆောင်နိုင်ကြသည်။

ဥပမာ အရောင်းအဝယ်အလုပ် သို့မဟုတ် ပွဲစားအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်သူချင်းအတူတူ 'အချို့လူများသည် ပို၍ထူးချွန်ကြသည်။ သူတို့ပြောသောစကားများသည် လျှာအရိုးမရှိတိုင်း လျှောက်ပြောနေခြင်းမျိုးမျက်နှာပြောင်တိုက်ပြီး လိမ်ညာနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခြေခြေမြစ်မြစ်ခိုင်ခိုင်မာမာယုံကြည်လောက်သော အရာများဖြစ်နေတတ်သည်။ တမင်တကာ တွန်းရောင်းနေသည်မထင်ရဘဲ ပစ္စည်း၏ကောင်းခြင်းအင်္ဂါများကို ဝယ်မည့်သူမျက်စိထဲတွင် ထင်းခနဲလင်းခနဲဖြစ်သွားအောင် ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဝယ်သူစိတ်တွင် ပစ္စည်းကိုလက်မလွှတ်ချင်ဖြစ်လာအောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

အဆိုပါ အရောင်းအဝယ်သမားကောင်းတို့မှာ မွေးရာပါအရည်အချင်း သက်သက်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသူများမဟုတ်။ အားကစားသမား၊ သရုပ်ဆောင်သမားများလိုပင် ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့်ထားကြသူများဖြစ်သည်။ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ခိုင်မာလျက်ရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် အရောင်းကောင်းသမားတို့၏ကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးပါလျက်ရှိရာ အသေးစားလူသုံးကုန်ပစ္စည်းကလေးများကို လိုက်လံကြော်ငြာရောင်းချကြသူများမှသည် စက်ရုံလိုက်လုပ်ငန်းလိုက်ရောင်းချသည့် ပွဲစားကြီးများအထိသော အရောင်းသမားကောင်းတို့သည် ရောင်းဝယ်မှုဆိုင်ရာ မိမိ၏ ယေဘုယျအပြောအဆို အမှုအရာများကို အမြဲပြုပြင် မွမ်းမံလျက်ရှိသကဲ့သို့ လတ်တလောရောင်းဝယ်မည့်ကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း ပွဲမဝင်ခင် အပြင်ကကျင်းပဆိုသကဲ့သို့ မိမိဘာသာ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ကြစမြဲဖြစ်ပေသည်။

စိတ်အာရုံတွင်းက စည်းကမ်းကျသောလေ့ကျင့်ခန်း

အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်တွင်းမှအမြဲတွေးနေ ကြနေ မြင်ယောင်နေခြင်းသည် ယင်းကို လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်၏။

တီထွင်သူသိပ္ပံပါရဂူနှင့် ကဗျာစာဆိုကျော်တို့သည် လုပ်ငန်းချင်းတခြားစီဟုဆိုနိုင်သော်လည်း ခေါင်းထဲစိတ်ထဲက မပြတ်ကြံဆလေ့ကျင့်ကြပုံချင်း၌ ကား အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူအားကစားသမား၊ သရုပ်ဆောင်ပညာသည်၊ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်၊ ဌာနအကြီးအကဲများနှင့်အရောင်းအဝယ်သမားတို့သည်လည်းလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံတွင် အမြဲမြင်ယောင်ကြံဆခြင်းတို့ဖြင့်သာ မိမိတို့လုပ်ငန်းအသီးသီး၌ ထူးချွန်အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာရပေသည်။

အတွေးသည် လူ၌အကျင့်ကိုဖြစ်စေ၏။ ထိုအကျင့်သည် တိုးတက်မှုသို့ဦးတည်သော အကျင့်ဖြစ်အောင် အတွေးကိုစည်းကမ်းချပေးရသည်။ ရောက်ရာပေါက်ရာမတွေးဘဲ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိုသောအရာ၌သာအာရုံကိုဦးတည်လျက် ယင်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရာရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းသစ်များ ရှာဖွေခြင်း၊ လက်ရှိနည်းလမ်းများကို သုံးသပ်မွမ်းမံခြင်းများတွင်သာ စူးစိုက်မည်ဆိုက ထိုအတွေးသည် အောင်ပွဲခံမည့်အတွေး၊ ချန်ပီယံဖြစ်မည့်အတွေး မိမိလုပ်ငန်းပညာကို ပို၍ထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသည့်အတွေးမျိုးဖြစ်လာပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ လတ်တလောဆန္ဒများ၏ ကျေးကျွန်အဖြစ်မခံပါနှင့်။ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်သူများသာ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ချပြီး လုပ်ရသောအလုပ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။
- (၂) မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်း၊ မိမိအစွမ်းအစများ၏ အတိုင်းအတာကို သိခြင်း၊ မိမိစည်းကမ်းကိုမိမိလိုက်နာခြင်းတို့သည် ရေရှည်တည်တံ့သော အောင်မြင်မှုရရှိရေးတို့အတွက် လိုအပ်သည့်အခြေခံအရည်အသွေးများဖြစ်သည်။

၎င်းတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်လိုက်နာပါ။ ယင်းတို့၏တန်ဖိုးကို အစဉ်သိရှိကာ ယင်းအတွက် ကျေနပ်အားတက်ခြင်း ဖြစ်ပါစေ။

- (၃) မိမိအလုပ်ကိုမိမိတန်ဖိုးထားပါ။ သို့သော် အလုပ်လုပ်နေဆဲကာလ၌မူ အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ အောင်ပွဲအသီးအပွင့်များ တွက်ချက်မှန်းမျှော်ရင်း အချိန်ကို မဖြုန်းတီးမိပါစေနှင့်။ အလုပ်ထဲသို့ မိမိ၏အလုံးစုံသော ကိုယ်စွမ်းအား၊ ဉာဏ်စွမ်းအားများကို ထည့်သွင်းပေးထားပါ။ အကျိုးကျေးဇူးတို့သည် အလုပ်၏နောက်မှ ထက်ချပ်မကွာ လိုက်ပါရစေမြဲ ဖြစ်သည်။

အခန်း



မိမိကိုယ်ကို အမြင့်ဆုံးမျှော်လင့်ထားပါ

အခန်း(၉)

မိမိကိုယ်ကို အမြင်ဆုံးမျှော်လင့်ထားပါ

‘မအောင်မြင်ခြင်းသည် အပြစ်တင်စရာမဟုတ်၊ ရည်မှန်းချက် နိမ့်ကျခြင်းသာ တကယ့်ပြစ်မှုဖြစ်သည်။’

ထုံးစံအားဖြင့် လူတို့သည် မိမိတို့မျှော်လင့်သောအရာကိုရစေမြဲဖြစ်သည်။

အောင်မြင်နေသူတို့သည် မိမိတို့အလုပ်ခွင်၌ စိတ်ကျမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ကို မျှော်လင့်ကြသူများဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် လုပ်ငန်းခွင်၌ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်တတ်ကြသူတို့သည် အောင်မြင်ကြ၏။ သူတို့သည် အလုပ်ခွင်၌ ပျော်ရွှင်ရမည်၊ အောင်မြင်ရမည်ဟူ၍ နှုတ်မှမကြွေးကြော်သော်လည်း စိတ်ကမူပြတ်ပြတ်သားသား ယုံကြည်မျှော်လင့်ထားကြသည်။

အလုပ်ခွင်၌ မပျော်ရွှင်ကြသူတို့ကား စိတ်ပျက်စရာများနှင့်မအောင်မြင် ဖြစ်မှုများကိုသာ မျှော်လင့်ထားကြပေသည်။

မအောင်မြင်သဖြင့် စိတ်ပျက်၊ စိတ်ပျက်သဖြင့် မအောင်မြင် စသည့် အရှုံးသံသရာထဲမှာ ပတ်ချာလည်နေတတ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဘက်သို့ မျှော်လင့်တတ်သောစိတ်

ပျော်ရွှင်မှုရှိပြီး လူအမျိုးမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုးတို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်သူတို့၌ ထူးခြားထင်ရှားသော စရိုက်သဘာဝတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းကား မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဘက်သို့ မျှော်လင့်တတ်သော စိတ်ဖြစ်သည်။

မိမိရည်မှန်းသော တစ်စုံတစ်ရာသည် ဖြစ်မြောက်ရမည်၊ အောင်မြင်ရမည်ဟူ၍ အကောင်းဘက်အပြုဘက်က ရှုမြင်မိသည့်အခါ ယင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ နိုးကြားတက်ကြွသည့်စိတ်၊ ထက်ထက်သန်သန် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

လူတစ်ယောက်၌ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ရေးအတွက် မိမိဦးတည်ချက် လမ်းကြောင်းဆီသို့ ပဲ့ကိုင်ထိန်းကျောင်းပေးသော ကိုယ်ပိုင်စည်းလမ်းနှင့် မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လတို့လိုအပ်ပေရာ ယင်းနှစ်ချက်ကို ရေရှည်ကျင့်ကြံ စောင့်ထိန်းနိုင်ရာမှာ မိမိကိုယ်ကို မျှော်လင့်အားထားသည့်စိတ်က အမြဲအားပေးတိုက်တွန်းနေမှဖြစ်ပေမည်။

လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးတို့၌ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခဲ့ကြသူတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာသည့်အခါ ယင်းတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပုံ အလေ့အထများ မည်မျှပင် ကွဲပြားခြားနားကြစေကာမူ ယင်းတို့အားလုံး၌ လုံးဝထပ်တူကျသော အရာတစ်ခုရှိကြောင်းတွေ့ရ၏။

ယင်းကား ငါ အောင်မြင်မှာပဲဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်။

သူတို့၏စိတ်အာရုံ၌ သူတို့ရရှိမည့် အောင်မြင်မှုကို ပီသကြည်လင်စွာ ရှုမြင်လျက်ရှိကြပြီး မည်သို့သောအခက်အခဲမျိုးကို ရင်ဆိုင်နေရသည်ဖြစ်စေ သည်အခက်အခဲများကို လွန်မြောက်ကာ စိတ်အာရုံထဲက အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ဆီသို့ မုချရောက်ရမည်ဟု ယုံကြည်လျက်ရှိကြပေသည်။

ဘဝဟူသည် မိမိဆန္ဒရှိသလိုဖြစ်တတ်သည်

ဘဝဟူသည် မိမိဆန္ဒရှိသလိုဖြစ်တတ်ကြောင်း အောင်မြင်သူတို့သိရှိကြပေသည်။

လူတစ်ယောက်၏ဘဝသည် သူ့စိတ်ထဲက စွဲလန်းမှန်းဆ ဟောကိန်း ထုတ်နေမိသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာလေ့ရှိ၏။

အောင်မြင်ကြသည်ဆိုသူတို့သည် အောင်မြင်မှုကိုသာ မျှော်လင့်မှန်းဆထားကြသည်ဖြစ်ရာ အောင်မြင်မှု အခွင့်အလမ်းမှန်သမျှကို အမြဲမျက်စိဖွင့်နားစွင့်နေမိတတ်ကြ၏။

စိတ်အားငယ်သူ၊ မရွှင်ပျသူ၊ မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဘက် မတွေးမမြင်သူတို့ကား အောင်မြင်မှုကို မမျှော်လင့် မမှန်းဆကြသဖြင့် ထလုပ်လျှင် အောင်မြင်နိုင်မည့်အလုပ်မျိုး အခွင့်အခါမျိုး ပေါ်ပေါက်နေလျှင်လည်း မိမိနှင့်မဆိုင်သောအရာလို အမှတ်မဲ့ဖြစ်ကာ မမြင်ကြ မတွေးကြ မရယူမိဘဲရှိတတ်ကြချေသည်။

မျှော်လင့်ချက်မထားသူတို့၌ ထက်သန်ယုံကြည်စိတ်နှင့် ယင်းမှပေါက်ဖွားသည့် စွဲနဲတို့လည်း လျော့နည်းကြသည်ဖြစ်ရာ ထထကြွကြွ လုပ်ရမည့်အရာမှန်သမျှကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်မိကြ၏။

၎င်းတို့၏ဆောင်ပုဒ်မှာ သိပ်များများမျှော်လင့်ထားပါက မျှော်လင့်တိုင်း ဖြစ်မလာလျှင် စိတ်ပျက်ရမည်၊ ဘာမှမျှော်လင့်မထားလျှင် ဘာမှစိတ်ပျက်စရာမလိုဟူ၍ ဖြစ်၏။

သို့သော် ဘာမှမျှော်လင့်မထားသူတို့၌ ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်သည်မှာ မုချဖြစ်ရာ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုအတွက် စိတ်ပျက်ရမည်ကို ကြောက်လှသည့်၎င်းလူတို့အနေဖြင့် ကိစ္စတစ်ခုချင်းအတွက်သာမက အနိမ့်စား အညံ့အဆင့်သို့ ကျဆင်းသွားသည့် မိမိဘဝတစ်ခုလုံးအတွက်ပင် တစ်သက်လုံး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ကြရမှာ သေချာနေပေသည်။

ထို့ကြောင့် ရေရှည်တွင် လူတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မျှော်လင့်ချက်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာကြစမြဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်မျှော်လင့်ချက်ထားသည့်အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထက် ဘယ်သောအခါမျှ တက်မလာနိုင်

သင်သည် လက်ရှိ အနေအထားထက် တိုးတက် နိုင်သည်။ သည့်ထက်မက ဖြစ်နိုင်သေးသည်ဟု မယုံကြည်သရွေ့ သည်အဆင့်မှ နောက်ထပ်

လုံးဝတိုးတက်လာလိမ့်မည်မဟုတ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း ထိုအဆင့်မှာပဲ သင်ရပ်၍ နေလိမ့်မည်။

အကောင်းဘက် မျှော်လင့်သူအတွက်မူတိုးတက်မှုသည် အကန့်အသတ်မရှိချေ။

စင်စစ်လောကကြီး၌ လူတို့မွေးဖွားလာခြင်းမှာ ရောက်ရာအရပ်တွင် ရပ်နေဖို့မဟုတ်။ အညံ့ခံအရှုံးပေးနေဖို့လည်း မဟုတ်ပေ။ လူတိုင်းလူတိုင်း၌ တစ်စုံတစ်ရာ ထူးထူးချွန်ချွန် ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကိုယ်စီ ပါလာကြသည်။ တကယ်လုပ်မည်ဆိုလျှင် သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ အောင်မြင်ကြမည့်သူချည်းဖြစ်သည်။

သို့သော်လူအများတို့မှာ ရှေ့သို့တိုးတက်ရန် အကြိုးစားဘဲ အရာရာကို အပြစ်ဖို့ရင်း အချိန်ကုန်နေကြ၏။

ဟိုဟာမဖြစ်လို့၊ သည်ဟာမရှိလို့၊ ဘယ်သူတွေက ငါ့ကို ဝိုင်းနှိမ်နေကြလို့၊ အခွင့်အရေးမှန်သမျှ သူတို့ချည်းယူသွားလို့၊ ငါ့ကိုကလည်းမကောင်းလို့၊ မွေးကတည်းက ဆင်းရဲသားမိဘကမွေးလာလို့ စသဖြင့် သူတို့မအောင်မြင်ရခြင်းအတွက် အပြစ်ဖို့စရာအကြောင်းတွေက များလှသည်။

စင်စစ် ၎င်းတို့မအောင်မြင်ရခြင်းမှာ ကံကြမ္မာနှင့်မဆိုင်။ ဂြိုဟ်လနက္ခတ်တာရာများကြောင့်လည်းမဟုတ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က လက်ရှိအနေထက် တိုးတက်အောင်မြင်ရမည်ဟူသော စိတ်မျိုး မမွေးမြူမထားရှိခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

ရုံးလုလင်မှသည် ပါမောက္ခသို့

အောင်မြင်လိုသောဆန္ဒ အောင်မြင်ရမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ရှိထားသူတို့ကား မည်သည့်အနေအထားမျိုး၌မဆို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်သွားကြစမြဲဖြစ်သည်။

သာဓကအဖြစ် ရုံးလုလင်ဘဝမှ ပါမောက္ခဘဝထိ တိုးတက်ခဲ့သူတစ်ဦးကိုပြလိုသည်။ အနောက်နိုင်ငံများမှ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမဟုတ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာပင်ဖြစ်ခဲ့၍ ၎င်းပါမောက္ခသည် ယနေ့အထိ သက်ရှိထင်ရှားတာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိ၏။

ရုံးလုလင်ဘဝ၌ရှိစဉ်ကမူ သူ့ကိုယ်သူပါမောက္ခအဆင့်ထိ ဖြစ်ရမည် ဟု မျှော်မှန်းထားချင်မှထားခဲ့မည်။ သူ့မျှော်မှန်းချက်သည် တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆင့်ချင်းတက်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူသည် ရုံးလုလင်ဘဝဖြင့် ဆယ်တန်းအောင်မြင်ကာ အလုပ်တစ်ဖက်နှင့် တက္ကသိုလ်ပညာသင်ယူရင်း ဘွဲ့တစ်ခုပြီးတစ်ခုရကာ ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံ တက္ကသိုလ်ကြီးတစ်ခုတွင် ပါမောက္ခဖြစ်လျက်ရှိသည်။

သူရုံးလုလင်ဘဝက စာရေးစာချီများအဖြစ် သူ့အားခိုင်းစေခဲ့သူ အများစုမှာ သူတစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်သွားသည်ကို ငေးမောကြည့်ရှုရင်း မူလရှိရင်းစွဲ ရာထူးများမှာပင် အရိုးထုတ်ခဲ့ကြပေသည်။

သင်ကော ယနေ့ ဘာရာထူးအဆင့်မှာရှိပါသလဲ။ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အထက်လူအောက်လူ တန်းတူအဆင့်ရှိသူတို့ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်သူသည် တိုးတက်ကြီးပွားမည့်သူလဲ။ သူဘာတွေလုပ်နေသလဲ။ အမှတ်မဲ့နေလျှင် မသိ။ သတိထားကြည့်လျှင် မြင်လာလိမ့်မည်။

ထိုသူ၏ အလားအလာမျိုး သင့်မှာမရှိနိုင်ဘူးလား။ သင်ကော သူလိုလုပ်လျှင် မဖြစ်ဘူးလား။

ဖြစ်မှာ မုချဖြစ်သည်။

သာဓကများစွာရှိသည်။

‘ဟယ်လင်ကဲလား’သည် မျက်မမြင်နှင့် ဆွဲအ နားမကြားပေါင်းစပ် ထားသည့် နှစ်ထပ်ကွမ်းဒုက္ခိတဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးစဉ်းစားလျှင် သည်လူမျိုးသည် စာတတ်ဖို့ဝေး၍ အသက်ရှင်နေနိုင်ရေးပင် အလွန်ခက်သေးသည်။ သို့သော် ကဲလားသည် အခက်အခဲအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ကာ တက္ကသိုလ်မှ ဘီအေ အယ်လ်အယ်လ်ဒီ စသည့်ဘွဲ့ထူးများရအောင် ယူခဲ့သည်။ ဘာသာစကားအတော် များများကို တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိအပါ အဝင် စာအုပ်စာတမ်းများပြုစုခဲ့သည်။ မျက်မမြင်သူ ဆွဲအသုစသည့် ဒုက္ခိတ အပေါင်းတို့ အတုယူဖွယ် အားတက်ဖွယ် စံပြအမျိုးသမီးကြီးဖြစ်၍ ၎င်း ဒုက္ခသည်တို့၏ အကျိုးအတွက်လည်း ရာသက်ပန် ဆောင်ရွက်သွားခဲ့ ပေသည်။

ထို့အတူ

‘ဖရန်ကလင် ဒီလာနိုရဇဗဲ’သည် ပိုလီယိုခေါ် အကြောသေရောဂါကို မသေရုံတမယ် ခံရပြီးနောက် တစ်သက်လုံး မသန်မစွမ်းသည့် ဒုက္ခိတ

တစ်ယောက်ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ သို့သော်ထိုအနေအထားမျိုးမှာပင် ရဇဗဲသည် အမေရိကန်သမိုင်းတွင် သက်တမ်းအရှည်ဆုံး သမ္မတဖြစ်ခဲ့သည်။ အမေရိကန် သမိုင်းတစ်လျှောက် လေးကြိမ်ဆက်တိုက် တင်မြှောက်ခံရသည့် တစ်ဦးတည်းသော သမ္မတဖြစ်ခဲ့သည်။

သည်လိုဒုက္ခတွေကြားမှ အဘယ်ကြောင့် သူတို့အောင်မြင်ကြသနည်း။

အောင်မြင်လိုသော ဆန္ဒ၊ မိမိဖြစ်မြောက်မှာ မုချဖြစ်သည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက် ယုံကြည်စိတ်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးကိုမျှော်မှန်းပါ

သင်သည်လောလောဆယ်အားဖြင့် ဌာနတစ်ခု၌ အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ စာရေးစာချီဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စက်ရုံလုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်စေ ဖြစ်နေမည်ဆို ပါစို့။ လောလောဆယ်ရှိနေသည့် အနေအထား၌ မိမိအကောင်းဆုံး ဘာဖြစ် နိုင်သလဲ။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးကို မျှော်မှန်းပါ။

သင်သည် ရာထူးအဆင့်တူများထဲတွင် အထူးချွန်ဆုံးလူ၊ အလုပ် အကြိုးစားဆုံးလူ၊ သူတစ်ပါးကို အကူညီဆုံးလူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အကောင်းဆုံးလူဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် သူတစ်ပါးမနာလို ဖြစ်စရာ မလိုဘဲ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရာထူးတိုးမည့်သူဖြစ်နိုင်သည်။

မျက်မမြင်ဒုက္ခိတတွေ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့် နေရသူတွေပင် တိုးတက် အောင်မြင်ဖို့ မျှော်မှန်းနိုင်ကြလျှင် သင့်အတွက် မမျှော်မှန်းနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပါ။

အကောင်းဘက် အပြုဘက် အောင်မြင်မည့်ဘက်မှ မျှော်လင့်မှုရှိထား လျှင် သင့်၌ ထက်သန်စိတ် ဝင်လာပါလိမ့်မည်။

များများယုံကြည်မျှော်လင့်လေ များများစိတ်ထက်သန်လေ။

စိတ်ထက်သန်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင့်အမူအရာသည် တက်ကြွ လာလိမ့်မည်။ သင့်စိတ်သည် ရွှင်ပျလန်းဆန်းလာလိမ့်မည်။ တက်ကြွ ရွှင်ပျ မှတို့သည် ကူးစက်တတ်သော သဘောရှိသည်။ သင့်ထက်သန်မှုသည် နီးနီးကပ်ကပ်ဆက်ဆံရသည့် အခြားသူများကိုပါ စိတ်လက်တက်ကြွစေပါလိမ့်

မည်။ ထို့ပြင် ရွှင်ယုလန်းဆန်းသော အမူအရာများကြောင့် သင့်အားဆက်ဆံ
ရသူတို့ ပို၍ ရင်းနှီးခင်မင်လာကြပါလိမ့်မည်။ သင့်အား ကူညီလိုစိတ်၊
သင်နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ တိုးပွားလာကြပါလိမ့်မည်။

သည်အခါ၌ သင်ဘာလုပ်လုပ် အောင်မြင်သည်ဆိုသော အနေအထား
မျိုး ခံစားရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

သည်အခါ၌ မသိနားမလည်သူအချို့က သင်အလွန်ကဲကောင်းသည်၊
ထို့ကြောင့် သင်လုပ်သမျှအောင်မြင်သည်ဟူ၍ ပြောဆိုကြပါလိမ့်မည်။

စင်စစ်ထို 'ကဲ' သည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကံကြမ္မာမဟုတ်။
သင့်အတွက် သင်ဖန်တီးသည့် 'ကဲ' သာဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်စိတ်
အကောင်းဘက် မျှော်လင့်စိတ်တို့က သင့်အတွက် ကံကောင်းမှုကို ဖန်တီး
ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် အကောင်းကိုမျှော်သဖြင့် ကံကောင်းကြုံရခြင်း
ဖြစ်လေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဘက်မျှော်လင့်ရင်း အမှန်တကယ်ကောင်း
မွန်သော အနာဂတ်ကို ဖန်တီး တည်ဆောက်မိစေနိုင်ရန်အတွက်

- (၁) နေ့စဉ်နံနက် အိပ်ရာမှထသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်
'ယနေ့သည် ငါ့အတွက် နေ့ကောင်းရက်သာဖြစ်ရမည်'
'ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးလျှင် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ငါလုပ်
စမြဲဖြစ်သည်'
'ယနေ့တွင် ယနေ့အတိုင်းအတာအလျောက် အောင်မြင်မည်ဟု ငါမျှော်
လင့်ထားသည်'
'တစ်နေ့မှချ ထိပ်တန်းသို့ ငါရောက်ရမည်'

အစရှိသည့် မိမိကိုယ်ကို အားပေးတိုက်တွန်းသော တစ်ကိုယ်
တည်း ပြောစကားများဖြင့် တစ်နေ့တာဘဝကို အစပြုပါ။

- (၂) သင့်ပြဿနာများ အခက်အခဲများကို သင့်အား တက်လမ်းဖွင့်ပေးသည့်
အခွင့်အရေးများအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်၌ သင်ယနေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် အကြီးမားဆုံး
ပြဿနာသည် အဘယ်နည်း။ သည်ပြဿနာအတွက် သင်အကြံကြပ်
နေပါသလား။ သင့်ပြဿနာမဟုတ်သလို သဘောထားကာ (၁)
ခံစားချက်များကိုခွာကာ စိစစ်ကြည့်ပါ။ ပို၍ အမြင်ရှင်းလာပါလိမ့်
မည်။

ထိုပြဿနာများသည် သင့်မိတ်ဆွေရင်းတစ်ယောက် ကြုံကြိုက်
နေရသောပြဿနာဟု သဘောထားကြည့်မြင်ကာ ထိုမိတ်ဆွေအား
မည်သို့အကြံဉာဏ်ပေးမလဲစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်
နည်းလမ်းကောင်းများ သင့်ခေါင်းထဲက ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

- (၃) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အတွေးများကိုသာတွေးပါ။ စိုးရိမ်သောကဗျာပါဒ
များကို မမွေးမြူပါနှင့်။

စိတ်အတွေးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထင်ဟပ်သည်။ ရောဂါ
အကြောင်း အတွေးများလျှင် ရောဂါတကယ်ဝင်လာတတ်သည်။
မကျန်းမာ မကြံ့ခိုင်သော စိတ်ကြောင့် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အစာအိမ်၊
အကြောတက် စသည့် ရောဂါမျိုးစုံရနိုင်သည်။

လောလောဆယ် သင့်မှာ ဘာရောဂါမှ သိသိသာသာရှိမနေ
ဘူးဆိုပါစို့။ သင့်ကျန်းမာနေမှုကိုဂုဏ်ယူပါ။ ကျန်းမာစိတ်
ရှင်သန်တက်ကြွနေအောင် မွေးမြူမြှင့်တင်ပါ။

'ငါကျန်းမာတယ်၊ ငါ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သိပ်ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့အတွက်
ဘာရောဂါမှ မဝင်နိုင်ဘူး'

'ဆီးမှန်တယ်၊ ဝမ်းမှန်တယ်၊ ဗိုက်မနာဘူး၊ ခေါင်းမကိုက်ဘူး၊
ဒါဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့လက္ခဏာပဲ၊ ကျန်းမာတဲ့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့
ထိထိ ရောက်ရောက် အလုပ်လုပ်ရမယ်'

'လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် မှန်မှန်လုပ်ပေးရမယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း
လုပ်ပြီးမှ ငါပိုပြီး ဖျတ်လတ်သန်စွမ်းလာတယ်'

စသည့် ကျန်းမာစိတ် ကျန်းမာမှုအတွေးများ နေ့စဉ်ပွားများ
ပေးပါ။

(၄) သင့်အထက်လူ အောက်လူ တန်းတူလူများထံမှ အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ပါ။

သူတစ်ပါးတို့အား အကောင်းဘက်မှ ရှုမြင်တတ်သူ၊ ချီးကျူး အားပေးစကားများ အမြဲဆိုတတ်သူအဖြစ် အများမြင်မိ သတိပြုမိ အားကျမိကြပါစေ။ သင်၏ အကောင်းမြင်စိတ် အကောင်းဘက်သို့ မျှော်လင့်စိတ်တို့သည် အခြားသူများကိုပါ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွား ပါစေ။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများလည်း သင်မျှော်လင့်သည့် အကောင်းဆုံး အနေအထားများဆီသို့ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာ သည်ကို အံ့သြစွာ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

အနီး

၁၀

အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပါစေ

အခန်း(၁၀)

အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပါစေ

‘အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်သူ၏နောက်မှ ကံကြမ္မာကောင်း၊
အခွင့်အခါကောင်းတို့ လိုက်ပါလာစေ ဖြစ်သည်။’

တကယ်ရှိသင့်သည့် အနေအထားနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဝက်တစ်ပျက်မျှသာ နီးထနေကြသူများ ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင် တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ပီလျူဂျိမ်းစ်က ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

သူ့စကားမှန်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ၏ အနည်းငယ်မျှသော အစိတ်အပိုင်းကိုသာ သုံးစွဲလျက်ရှိကြသည်။

လူတို့သည် မိမိတို့အစွမ်းအစများ(၀၁) လုပ်နိုင်စွမ်းအားများ၏ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုသာ သုံးစွဲလျက်ရှိကြကြောင်း လူ့စွမ်းအားနှင့် လူ့အလားအလာများကို လေ့လာသည့် ပညာရှင်တို့ကဆိုကြသည်။ အချို့ သုတေသီများကဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ၏ ကိုးဆယ့်ငါး ရာခိုင်နှုန်းအထိကိုပင် အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့ ပစ်ထားခဲ့ကြသည် ဟူ၍ပင် ဆိုကြပါသည်။

လူအများအပြားတို့မှာ မိမိတို့၌ ဘာအစွမ်းအစများ ပိုင်ဆိုင်ထားကြ သည်ဟူ၍ပင် အသိအမှတ်မပြုမိကြပေ။ ဤသည်မှာ စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတို့ နည်းပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရှိသည့်အစွမ်းအစကို မထုတ်ဖြစ် မသုံးဖြစ်သည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း အစွမ်းအစတိုးလာသည်။ ထိုအခါ စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတို့လည်း ပို၍ပင်နည်းပါးလာရပေသည်။

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းများနှင့် ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်သော်လည်း လူအများအား ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုရသော လုပ်ငန်းများတို့မှာ ကိုယ်အားဉာဏ်အား အပြည့်အဝစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်မှသာ အောင်မြင်ပြီးမြောက်တတ်သည်ဖြစ်ရာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ၏ ငါးရာခိုင်နှုန်း ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမျှလောက်သာ စိုက်ထုတ် သုံးစွဲကြသူတို့အနေနှင့် အကြီးအကျယ် မအောင်မြင်ကြခြင်းမှာ အဆန်း မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လျှင် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ တိုးပွားအောင်နှင့် ရှိသည့်အစွမ်းအစ မှန်သမျှကိုလည်း ထုတ်ယူ သုံးစွဲဖြစ်လာအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ကြ မည်နည်း။

မိမိမှာရှိသည့်အစွမ်းအစကို ပီပြင်ပြင် သိမြင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ချက်များ ထွက်မလာနိုင်အောင် တားဆီးထားသော အရာများကို သိမြင်ကာ ယင်းတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန် အတွက် အဓိက လိုအပ်သည့် အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၌ရှိသည့် အစွမ်းအစများနှင့် ယင်းတို့၏ သဘောသဘာဝများကို ပီပြင်စွာသိမြင်ရေးဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစွမ်းအစများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးပြင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ပုံအကြောင်းကို ပြောလို၏။ ကလေးဘဝမှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှားများကိုသာ အာရုံပြုသည့် အလေ့အထ (၀၁) မှားမှာ ကြောက်သည့်အလေ့အထ ရရှိခဲ့ကြသည်။ ‘ဟေ့ အဲဒါမလုပ်နဲ့၊ မင်းလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး’ ‘သွားမကိုင်နဲ့ အဲဒါ မင်းနဲ့ မဆိုင်ဘူး’ ‘နားမလည်တဲ့ကိစ္စ ဝင်မရှုပ်နဲ့၊ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်နေ’စသည့် စကားများ ကလေးဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်တော်တို့ ထပ်တလဲလဲကြားနာခဲ့ကြရသည်။ ကြိုးပြင်းလာသည့် အချိန်၌

လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်တာတွေလုပ်နေသည့် အခါများတွင် ချီးမွမ်းသံ အတည်ပြု အားပေးသံ မကြားရသော်လည်း အမှားလုပ်မိသည့် အခါ တိုင်းကား ပြစ်တင် ဝေဖန်သံများ ကြားရမြဲဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကြာလာသည့်အခါ လူတိုင်းလူတိုင်း၌ မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံယုံ ကြည်ကြည် ရှိသည့်အရာများ၊ မိမိ၌ တကယ်ရှိသည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သော အစွမ်းအစများ၏ အရေအတွက်သည် နည်းသထက် နည်းလာခဲ့ရသည်။

တစ်ဖန် ၎င်းနှင့် ပြောင်းပြန်ဆန့်ကျင်ဘက် အချက်တစ်ခုရှိသေးသည်။ လူတို့သည် မိမိလုပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အထိုက်အလျောက် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိမည့်ကိစ္စ အများအပြားတွင် ယုံကြည်မှုနည်း၍ မလုပ်ရဲကြခြင်းဖြင့် အစွမ်းအစ တုံးရသကဲ့သို့ တစ်ဘက်၌လည်း 'ဟာ အဲဒီ ကိစ္စတော့ ဒီကောင်သိပ်ပိုင် တယ်၊ ဒီ ဖီးလ် (field)မှာ သူအတော်ဆုံးပဲ'ဟူ၍ တကယ်ထိုက်တန်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သိပ်မဟုတ်လှဘဲဖြစ်စေ ချီးကျူးထောပနာပြုခံရသည့် ကိစ္စမျိုးတွင် မိမိ အစွမ်းအစနှင့် ပတ်သက်၍ တကယ် အရှိအမှန်ထက် ပို၍ ထင်မိ တွက်မိသွားတတ်ကြသည့်အချက်ဖြစ်သည်။

ထိုအခါမျိုး၌ အမှားတစ်မျိုး ကျူးလွန်မိတတ်ပြန်သည်။ ယင်းမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပ်ပိုင်လှပြီ အထင်နှင့် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြည့်ပြည့်ဝဝမလုပ်ခြင်း အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို ပေါ့တိပေါ့ဆ လုပ်မိခြင်းများဖြစ်သည်။

ထိုအခါ၌ လုပ်ငန်းမအောင်မြင်ဖြစ်ကာ ထိုပိုင်လှပါသည်ဆိုသော ကိစ္စမျိုး၌ပင် တကယ်မပိုင်သလို တကယ်အစွမ်းအစ မရှိသလို ဖြစ်ရပြန်ပြီး၊ အများ၏ အထင်အမြင် ကျဆင်းမှုရော မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် လျော့ပါးမှုကိုပါ ခံစားရတတ်ပေသည်။

တတိယနှင့်အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကား မိမိ၌ အစွမ်းအစသစ်များ တိုးပွားလာနိုင်သည်။ အစွမ်းအစကလေးများမှ အစွမ်းအစကြီးများ ဖြစ်လာ နိုင်သည် ဆိုသော အချက်ကို သတိမပြုမိခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝမှာပင် မိမိတို့ကိုယ်ကို တောင်ခတ် ထားလိုက်မိတတ်ကြသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်ကိစ္စတို့တွင် အစွမ်းအစရှိသည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးထားမိပြီး နောက်တွင် ယင်းသတ်မှတ် ချက်ဘောင်ကို နောက်ထပ် ချဲ့ထွင်ရန် မကြိုးစားကြတော့။ မိမိ သိရှိ

သတ်မှတ်ထားပြီးသည့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ တစ်ခုနှစ်ခုကိုသာ အားကိုးပြုကာ လောကအတွင်းရပ်တည်ရန် ကြံစည်ကြတော့၏။

ထိုအခါ ခေတ်ကာလ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများ ပြောင်းလဲခြင်း ကြောင့် မိမိအားကိုးပြုထားသည့် အစွမ်းအစတို့ အသုံးမဝင် အားကိုးမရ ဖြစ်လာပါက ဒုက္ခကြုံရတော့သည်။ အထူးသဖြင့်မူ အပြိုင်အဆိုင် အတိုးအတိုး များလှသော စက်မှု နိုင်ငံကြီးများတွင် တစ်ခုကောင်းသမားတို့ အခက်ကြုံ ရလေ့ရှိသည်။

ဥပမာ ဂဟေဆော်သည့် အလုပ်တစ်ခုတည်းသာ တတ်ကျွမ်း၍ မော်တော်ကားစက်ရုံတွင် ဂဟေဆော်လုပ်သားအဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသူသည် စက်ရုံက ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းတွင် လူလုပ်သားများအစား (robot) များ အစားထိုးလိုက်သည့်အခါ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားသည်။ အခြားမော်တော်ကား စက်ရုံများလည်း ခေတ်မီလာသည့်အလျောက် စက်ရုံများ သုံးလာကြမည်ဆိုက သူ့ဂဟေဆော်ပညာနှင့် အလုပ်ရှာ၍ပင် မရအောင် အခက်အခဲကြုံရတော့မည် ဖြစ်သည်။

အလားတူပင် ရုံးဌာန လုပ်ငန်းကြီးများတွင် အလုပ်သွက်လက် လျင်မြန်စေရန် အတွက် ကွန်ပျူတာများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးလာ ကြသည့်အခါ စက်ပစ္စည်းဆိုလျှင် လုံးဝမကိုင်တွယ်ချင် ကိုင်လည်း မကိုင်တွယ်တတ် ဆိုသူများ ဒုက္ခရောက်ရပြန်သည်။ အချို့ဝန်ထမ်းများမှာ အစဉ်အလာ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝခဲ့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကွန်ပျူတာပညာသင်ရမှာကို အလွန်ကြောက်နေရာ နောက်ဆုံး၌ ကွန်ပျူတာ ကျွမ်းကျင်သည့် လူငယ်လူသစ်များအား နေရာဖယ်ပေးကြရပေသည်။

အောက်ခြေလူများသာမက ထိပ်ပိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အစွမ်းအစသစ် တိုးပွားအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်က ပြိုင်သူများသည့်ဖွဲ့ကြီးတွင် ဘေးထွက်ထိုင်ရ တတ်သည်။ ယနေ့ခေတ် စက်မှုနိုင်ငံကြီးများတွင် လုပ်ငန်းအခြေအနေအရ ကုမ္ပဏီနှစ်ခုသုံးခုပေါင်းကာ ကုမ္ပဏီချုပ်ကြီးဖွဲ့လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုက အခြားကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုကို ဝါးမြို့ သိမ်းသွင်းပစ်လိုက်ခြင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိရာ ယင်းသို့ အံ့လိုက်ကျင်းလိုက် ပြောင်းလဲသည့် အခါမျိုးများတွင် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်လုပ်ငန်းအခြေအနေက တောင်း ဆိုသည့် အစွမ်းအစများ ထုတ်ပြမလာနိုင်သည့် အလုပ်သမားသည် ရှာသင့်သည့်

ခံစားခွင့်ကိုယူကာ အလုပ်မှထွက်ခွာကြရသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အလုပ်သစ် ရှာရသည့်အခါ မူလအလုပ်ခွင်မှ ရာထူးအဆင့်အတန်းမျိုး ရရှိရန် ခဲယဉ်း သွားပေသည်။

ယင်းသို့ ကုမ္ပဏီနှစ်ခုပေါင်းပြီး တစ်ခုတည်းဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်သည့် အခါ အောက်ခြေအဆင့်များတွင် အပြောင်းအလဲများစွာ ဖြစ်ရသကဲ့သို့ မန်နေဂျာ နှစ်ယောက်တွင်လည်း ဝန်ထောက်အလုပ်ပြုတ်ရတော့မည်မှာ သေချာနေပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိလက်ရှိ အစွမ်းအစဖြင့် ရာထူးကြီးကြီးရနိုင်ခဲ့ပြီဟူ၍ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့မနေဘဲ နောက်ထပ်ပြောင်းလဲလာနိုင်သည့် အခြေအနေများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် အစွမ်းအစများ အစဉ်တိုးပွား ရှင်သန်နေအောင် ဆက်လက်လေ့ကျင့်အားထုတ်နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

လုပ်ငန်းကြီးများတွင် ရာထူးအဆင့်ဆင့်၌ လုပ်ကိုင်နေကြသူများသာ မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကြီးငယ်များ လုပ်ကိုင်နေကြသူတို့၌လည်း လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေသည့် နယ်ပယ်ကွက်ကွက်ကလေး၌သာ ကျောက်ချမနေဘဲ ဘေးဘီကို မျှော်ကြည့်ကာ အစွမ်းအစသစ်တွေ တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက် နေရန်လို၏။

ဈေးကွက်ကို အမှီပြုနေရသည့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းသမားများမှာ အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် ဈေးကွက်ပြောင်းလဲသွားသည့်အခါ လုပ်ငန်းပြုပျက်၍ ကျန်ရစ် တတ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာကာ မိမိလုပ်ငန်းကို ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပြောင်းလဲနေနိုင်သူများ (ဝါ) အစွမ်းအစသစ် များမပြတ်တိုးပွားနေသူများသာ ဈေးကွက်ပြောင်းလဲမှုဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံနိုင်ကာ လုပ်ငန်းကို ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသစ် ပြောင်းလဲခြင်းများအားဖြင့် အစဉ်ရပ်တည် နေနိုင်အောင် ပို၍ပို၍ ကြိုးထွား အောင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် နိုင်ကြပေသည်။

အစွမ်းအစနယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်း

အစွမ်းအစနယ်ပယ်သည် ဆိုခြင်းမှာ အဆန်းတကြယ်မဟုတ်။ နောင် အနာဂတ် မိမိရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာနိုင်စရာရှိသည့် အနေအထားများ ပြဿနာ များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ယင်းအတွက် အရေးကြီးသည်မှာ သတိဝီရိယဖြစ်သည်။ သာဓကပြပါမည်။

ဖို့ဒ်မော်တော်ကား ကုမ္ပဏီတွင် ဘီလ်ဟုခေါ်သော အလုပ်သမား တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူသည် အလုပ်သမားအဆင့်ဆင့်တို့က စက်ပစ္စည်းများကို တစ်စိတ်ချင်း တစ်ပိုင်းချင်း တပ်ဆင်ကာမော်တော်ကားတစ်စီးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးရသည့် assembly line ခေါ် စက်ဆင်လုပ်သားတန်းတွင် ပါဝင်ရသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ လုပ်သားတန်းနေရာတွင် စက်ရုပ်များအစားထိုးတော့ မည်ဟုသတင်းကြားသည့်အခါ အခြားသူများက ညည်းညူကြ၊ မကျေမနပ် ဖြစ်ကြ စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ လုပ်သားအတော်များများမှာ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် ဖြစ်၍ သည်စက်ဆင်လုပ်သားတန်းမှာပင် ပင်စင်ယူသည်အထိ လုပ်သွားရန် ပိုင်းဖြတ်ထားသူများ ဖြစ်ကြသည်။

သင်္ဘောနစ်တော့မည်ကို သိလျက်နှင့် ကျန်လူများငုတ်တုပ်ထိုင် အသေခံရန် စောင့်ဆိုင်းနေကြစဉ် ဘီလ်က သူ့အတွက် အသက်ကယ် ပစ္စည်းကို သူ့ဘာသာ ကြံဆရှာဖွေသည်။

ဘီလ်သည် ညပိုင်းဖွင့်လှစ်သည့် ကွန်ပျူတာသုံးစက်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်နည်း သင်တန်းတစ်ခုသို့တက်ရောက်သည်။ ထို့ပြင် သူသင်တန်း တက်နေကြောင်းကိုလည်း အထက်လူကြီးသိအောင် လုပ်ထားသည်။

ကြိုတင်ကြားသိထားရသည့်အတိုင်းပင် တစ်နှစ်ခန့်အကြာ၌ သူတို့ စက်ဆင်လုပ်သားတန်းမှ လုပ်သားတစ်ရာတစ်ဆယ်ကို အလုပ်တာဝန် ရပ်စဲလိုက်ပြီး ၎င်းတို့နေရာ၌ စက်ရုပ်များအစားဝင်လာသည်။ စက်ရုပ်များကြောင့် လူတစ်ရာကျော် အလုပ်ပြုတ်သွားသော်လည်းစက်ရုပ်များကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲရန် အတွက်မူ အလုပ်သမားအနည်းငယ် လိုနေသေးသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းအလုပ်အတွက် ခန့်အပ်သည့် စက်ရုပ်ကိုင် အလုပ်သမားတစ်စုထဲတွင် ဘီလ်လည်းပါဝင် လာသည်။ ဘီလ်သည် အလုပ်မပြုတ်သည့်အပြင် ရာထူးအဆင့်ရော လစာပါ တိုးသွားလေသည်။

ဤသည်မှာ အနာဂတ်အရေးကို မျှော်တွေးကာ မိမိအစွမ်းအစများ တိုးပွားနေအောင် ကြံဆောင်တတ်သူ တစ်ဦးအကြောင်း သာဓက ကလေး တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အစွမ်းအစ သို့မဟုတ် ငွေစ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌ talent (တဲလင့်ထ်) ဟူသော စကား တစ်လုံး ရှိသည်။ သုံးရိုး သုံးစဉ်အားဖြင့်မူ talent ဟူသည် အစွမ်းအစ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

သို့သော် ၎င်း တဲလင့်ထ်သည် ရှေးအခါကမူ ငွေကြေး အချိန်အတွယ် ယူနစ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ မည်သူက မည်သူ့အား ငွေတဲလင့်ထ်မည်မျှ ပေးလိုက်သည် စသဖြင့် သုံးစွဲသည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် တဲလင့်ထ်ဟူသည် အစွမ်းအစဖြစ်သကဲ့သို့ငွေစ လည်းဖြစ်သည်။ အစွမ်းအစရှိမှုနှင့် ငွေစ ကြွယ်ဝမှုတို့ ဒွန်တွဲနေသည်ဟူသော သဘော။

တဲလင့်ထ် အကြောင်း ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ရှိသည်။

တစ်ရံရောအခါက သူကြွယ်တစ်ဦးသည် သူ၏ အခိုင်းအစေ သုံးယောက်ကို ခေါ်၍ ပထမလူအား တဲလင့်ထ်ငါးခု၊ ဒုတိယ လူအား တဲလင့်ထ်နှစ်ခုနှင့် တတိယ လူအား တစ်ခု အသီးသီးပေး၏။ ထို့နောက် မိမိတို့၏ တဲလင့်ထ်များကို တန်ဖိုးထားရန်နှင့် အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးပြုကြရန် ဩဝါဒပေးပြီး တစ်နှစ်ကြာသည့်အခါ၌ သူ့ထံလာရောက်၍ အကျိုးအကြောင်း အစီရင်ခံရန် မှာကြားလိုက်သည်။

ပထမလူသည် သူ့တဲလင့်ထ်များကို လုပ်ငန်းအတော်များများ၌ ဖြန့်၍သုံးသည်။ ဒုတိယလူက ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများဝယ်ယူကာ ကုန်ချောတစ်ခု ထုတ်လုပ်ရောင်းချသည်။ တတိယလူကမူ သူ၏ တစ်ခုတည်းသော တဲလင့်ထ်ကို ခြံပတ်တစ်ခုအောက်၌တွင်းတူးပြီး မြှုပ်ထားသည်။

တစ်နှစ်ကြာ၍ သူကြွယ်ထံ ပြန်ရောက်ကြသောအခါ ပထမလူ၏ တဲလင့်ထ်များသည် နှစ်ဆ တိုးခဲ့ကြောင်း သိရ၍ သူကြွယ်က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ချီးကျူးစကားဆို၏။ ဒုတိယလူသည်လည်း တဲလင့်ထ်နှစ်ခုမှလေးခု ဖြစ်လာခဲ့သဖြင့် သူကြွယ်က အလားတူကျေနပ်အားရမိပြန်၏။

မူလပေးလိုက်သည့် တစ်ခုတည်းသော တဲလင့်ထ်ကိုသာ ပြန်၍ ထုတ်ပြသည့် တတိယလူအား မေးမြန်းသည့်အခါ ၎င်းက မိမိသည်သူကြွယ် ပေးလိုက်သည့် တဲလင့်ထ်ကို တန်ဖိုးထားရာ၌ ပထမလူ နှစ်ယောက်ထက်

မည့်ကြောင်း၊ သူတို့ထက်ပင် ပိုဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိအနေနှင့် ၎င်းကို လွဲမှားစွာ မသုံးမိစေရန်နှင့် မတော်တဆ ပျောက်ဆုံးမှု မရှိစေရန်အတွက် မြေမှာမြှုပ်၍ သိမ်းဆည်းထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းဖြင့် မိမိအမြော်အမြင်ကို ဂုဏ်တင်၍ ပြောဆိုသည်။

ထိုအခါ သူကြွယ်က 'မင်းက မင်းလုပ်ရပ်ကို သိပ်အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်လို့ထင်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ ဒါဟာ အမှိုက်မဲဆုံး လုပ်ရပ်ပဲ၊ တဲလင့်ထ်ဆိုတာ တွင်းတူးပြီး မြှုပ်ထားရတဲ့ အရာမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ဆော့ခတ်ပြီး သိမ်းထားရတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးလဲ မဟုတ်ဘူး၊ အမြဲရင်းနှီး မြှုပ်နှံနေရမယ်၊ အမြဲ အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲနေရမယ်၊ အဲဒါမှ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားလာမယ်၊ ဘာမှ မသုံးမစွဲ သည်အတိုင်း ထားတယ်ဆိုတာ သူ့ကို တန်ဖိုးမရှိအောင် လုပ်တာပဲ၊ အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ' ဟူ၍ ပြောဆို ဆုံးမကြောင်း ပုံပြင်က ဆိုလေသည်။

ဟိုစဉ်တုန်းက တဲလင့်ထ်ဆိုသည်မှာ ငွေစကိုဆိုသည်။ ယနေ့ခေတ်မှာမူ တဲလင့်ထ်သည် အရည်အချင်းအစွမ်းအစ ဖြစ်သည်။

အစွမ်းအစဟူသည်လည်း လေ့ကျင့်သုံးစွဲရင်းသာ ထက်မြက်လာရသည် မဟုတ်လား။

မွေးရာပါ အောင်မြင်သူများ

ယနေ့ခေတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် သူလိုငါလို နေလိုသူများ၏ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်၏။ အခွင့်အရေးကို သူလိုငါလို ရလိုသည်။ အလုပ်ကိုလည်း သူလိုငါလိုလုပ်မည်။

မနက်ကိုးနာရီခွဲ အလုပ်ဝင်ရမည်ဆိုလျှင် ၉ နာရီခွဲထက် စောပြီး ရောက်အောင်မသွား။ ၄ နာရီခွဲ အလုပ်ဆင်းရမည်ဆိုလျှင် ၄နာရီခွဲထက် နောက်ကျမခံ။ အများနှင့်အတူတက် အများနှင့်အတူဆင်းကြသည်။

အလုပ်ထဲမှာလည်း မှန်တမ်းပဲလုပ်ကြသည်။ လျှော့မလုပ်။ ပိုမလုပ်။ အထူးသဖြင့် ပိုလုပ်ရမှာကို ပို၍ ရှက်ကြကြောက်ကြသည်။ အကြောင်းမှာ အလုပ်လျှော့လုပ်သူကို ကွယ်ရာတွင် မေးငေါ့ကြသော်လည်း အလုပ်ကြိုးအား သူကိုကား ကွယ်ရာတွင်နေရ ရှေ့တွင်ပါ မဲကြ ခွဲကြ သရော်လှောင်ပြောင် ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် လူတို့၏ သဘာဝ တစ်ခုမှာ ထိပါက ချမ်းသာသွားသူ အား မနာလို မဖြစ်သော်လည်း သူလိုငါလိုမနေဘဲ အမြဲကြိုးစားရှာဖွေသဖြင့် အောင်မြင်ပြီးသွားသူမျိုးအား ကြည့်မရတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ခွင်ထဲ၌ လူတစ်ယောက် ရာထူးတိုးပြီး သို့မဟုတ် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ရပ် ရွေးချယ် အပ်နှင်းခံရပြီဆိုလျှင် သူနှင့် မူလအဆင့်တူများက ဘာပြောကြသနည်း။ 'တစ်ချို့လူတွေ သိပ် ကံကောင်းကြတာပဲကွာ၊ မွေးရာပါ အောင်မြင်သူတွေပဲ၊ တို့ကတော့ အဲဒီလို ကံမကောင်းဘူး' ဟူ၍ ပြောသံကြားရမည်။

စင်စစ်ကံကောင်းခြင်း၊ စောင့်မကြည့်ရှုခံရခြင်းတို့လည်း လောက၌ ရှိတန်သလောက် ရှိသည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် တစ်သက်တာအတွက် ကြွယ်ဝမှု အောင်မြင်မှု စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နိုင်မှုတို့သည် ကံကောင်းခြင်းသက်သက်ဖြင့် ရနိုင်သောအရာများ မဟုတ်ကြပါ။

သည်ကံစွဲ၌ မွေးရာပါ အောင်မြင်သူဆိုတာမျိုးလည်း မရှိပါ။

တစ်သက်တာအတွက် စာရင်းချုပ်ကြည့်သည့်အခါ၌ အောင်မြင်သူဟု သတ်မှတ်ခံရနိုင်သူတိုင်းသည် မိမိ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် အပတ်တကုတ် အားထုတ်ခဲ့ရသူများသာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှု ဟူသည် ဂြိုဟ်တာရာ နက္ခတ်များ၌ မတည်။ နေ့စဉ်မပြတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွင်သာ တည်သည်။

ကံကောင်းခြင်းဟူသည်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် အခွင့်အရေး ကြုံကြိုမှုတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မည်သူမဆို အောင်မြင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိရမည်။ မိမိချမှတ်သည့် စည်းကမ်းအတိုင်းလိုက်နာနိုင်ရမည်။ အလုပ်ကြိုးစားရမည်။ သတ္တိရှိရမည်။ ဇွဲကြီးရမည်။ ထိုနောက် မိမိ မချအောင်မြင်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှု စွဲမြဲနိုင်စေရမည်။

ပုံပြင်ထဲက တတိယအခိုင်းအစောင့်သို့ တဲလင့်ထ် (အစွမ်းအစ) များကို တွင်းတူးမြှုပ်နှံထားဘဲ အလုံးစုံ ထုတ်၍ အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းဘဝ လုပ်ငန်းခွင်သည် မိမိ၏ အစွမ်းအစများကို တိုးပွားရှင်သန်အောင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့် သုံးစွဲရန် အခွင့်အရေးပေးနေသည့် နေရာများဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွင် အခြားလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရသည်။ ဝန်ထမ်းဘဝတွင် အဆင့်မတိမ်းမယိမ်းလူ တန်းတူလူများနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ရသည်။ ဤသို့ ယှဉ်ပြိုင်နေရမှုများကို ဒုက္ခဟုသဘောထားဘဲ အားကစားသမား၏ စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ပါက ယှဉ်ပြိုင်နေရခြင်းအတွက် ကျေနပ်အားရစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်နှင့်ဉာဏ်ရည်ကြွက်သားများ တစ်နေ့တခြား သန်မာလာကာ ပို၍ ခက်ခဲသော အလုပ်များ၊ ပို၍ ကြီးမားသော တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်လာမည်။ မိမိ၏ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မှု စွမ်းရည်သည်လည်း တစ်နေ့တခြား မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့်သာ လူတစ်ယောက်၏ အရည်အသွေး အစွမ်းအစ များသည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပေသည်။

အလုပ်၏ အကျဉ်းသားများ

လူတိုင်း လူတိုင်း၌ ကိုယ်တစ်ခု စိတ်တစ်ခု ပါ၏။

သင့်ကိုယ်ထဲတွင် စိတ်တစ်ခုရှိနေခြင်းသည် သင့်သဘော သင့်ဆန္ဒ သင့်အစွမ်းအစဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခိုင်းစေရန်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်စိတ် ရှိပါလျက် သူများယောင်တိုင်း လိုက်ယောင်၊ သူများလုပ်မှ လုပ်၊ သူများ မလုပ်လျှင် ကိုယ်လည်း မလုပ်ဟု နေခြင်းမှာ သူတစ်ပါးထံ ကျွန်ခံရာ ရောက်သကဲ့သို့ မိမိဘဝအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် ဦးတည်ချက် များ ကင်းမဲ့နေသည့် သဘောလည်း ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်ဟူသည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု အလားအလာ တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် မျှော်မှန်းချက် တစ်ခုနှင့် လုပ်နေခြင်းသာဖြစ်ရမည်။ သို့မှသာ ထက်သန်မှု စိတ်ဓာတ်နှင့် ကာယ ဉာဏစွမ်းအားများ ပါရှိလိမ့်မည်။ သို့မှသာ ထမြောက်အောင်မြင်မှု ဟူသည်လည်း ရှိမည်။ သို့မှသာ စိတ်ကျေနပ် အားရမှု ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ဟူသည်လည်း ရှိလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ်ဘဲ ထမင်းတစ်လုတ်စားရုံ သက်သက်အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အကန့်အသတ်ကြား၌ သူများခိုင်းသမျှကို ဝတ္တရားကျ လုပ်နေမည်ဆိုလျှင်၊ သည်အလုပ်သည် သင့်အတွက် ဘာမျှ တန်ဖိုးမရှိသကဲ့သို့ ထမင်းစား အလုပ်လုပ်၊ အလုပ်လုပ် ထမင်းစားဆိုသော အဆင့်နိမ့် သတ္တိ အနေအထားဖြင့် မိမိဘဝကို မိမိဖြုန်းတီးပစ်ရာ ရောက်ပေမည်။

ဆိုက်ဘီးရီးယား မဲဇာသို့ အပိုခံရသူများ၊ သုံးပန်းစခန်းတွင် နှစ်ရှည်လများ နေထိုင်ရသည့် စစ်အကျဉ်းသားများသည် ကိုယ်စွမ်း ကိုယ်စထုတ်ခွင့်မရဘဲ အသက်ရှင်ရုံသက်သက် နေထိုင်ရသော ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့ပုံ၊ အချည်း နီး အကျိုးမဲ့ဖြစ်ပုံအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ကြ သူများဖြစ်၏။ ထိုနေရာများမှ လွတ်မြောက်လာသူတို့သည် ယခင် ဆုံးရှုံးခဲ့သည်များပါထေမိအောင် ဘဝကို လောဘတကြီး ရင်ဆိုင်ထိတွေ့ ကြသည်။ လွတ်လပ်ခြင်းအရသာ၊ လွတ်လပ်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ ကြိုး ပမ်းခြင်း၊ အစွမ်းအစ ထုတ်ရခြင်း အရသာများကို အပြည့်အဝ ခံစားကြ သည်။

အကျဉ်းခံရသူတို့ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားကြသော်လည်း အပြင် လောက၌ လွတ်လပ်စွာနေခွင့်ရသူ များစွာတို့မှာ မိမိတို့ကိုယ်ကို အလုပ် ခွင်၏ အကျဉ်းသားများအဖြစ်သို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ကြ၏။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့ အစွမ်းအစများနှင့် မိမိတို့၏ဘဝ လွတ်လပ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးခွင့်များကို အသုံးမချဘဲ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အလုပ်ခွင်ထဲတွင် အကျဉ်းခံကာ ထူးခြားနား အလုပ်များကို လုပ်ပေးရင်း နေ့ခ သို့မဟုတ် လခကိုယူစားသူများဘဝ၌ ရပ်တန့်နေကြပေသည်။

လူ့ဘဝဟူသည် ထိုသို့နေ့စဉ် ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော ဘဝမျိုး၌ နေရန်မဟုတ်ပေ။

လူဟူသည် သူတစ်ပါး ခိုင်းစေသည်ကိုသာ လုပ်ရန်မဟုတ်။ ရည်မှန်း ချက် ရှိရမည်။ ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရမည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းကောင်း ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကြံဆောင်ရမည်။

ထိုသို့ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အဓိကအခြေခံမှာ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးမှု ဖြစ်သည်။

လူသည် သူ့စိတ်ထဲ၌ ပီပီပြင်ပြင် မြင်ယောင်မှန်းဆမိသော အရာမှန်သမျှ၊ မိမိထက်ထက်သန်သန် လိုလားသော အရာမှန်သမျှကို ရယူနိုင်မြဲဖြစ်သည် ဟူသောစကားတစ်ခုရှိသည်။

မှန်သည်။

လူ့စိတ်၏ ထူးခြားသော အခြင်းအရာတစ်ခုကား တစ်စုံတစ်ရာကို မျှော်လင့်တောင့်တမိပြီဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်အလုပ် စိတ် အလုပ်

အားလုံးကို ယင်းမျှော်လင့်တောင့်တချက် ပြည့်စုံရေး ဦးတည်ချက်ဆီသို့ ပုံအော တွန်းပို့တတ်ခြင်း ဖြစ်ချေသည်။

စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အာရုံ၌ ကွန့်မြူးလာသော ဉာဏ် အမြင်များကို လက်တွေ့ အသုံးမပြုနိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်သည် ဆီဆုံကိုလှည့်ရသော နွား၏အလုပ်ကဲ့သို့ တစ်မျိုးတည်း တစ်သမတ်တည်း ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဆုံလည်နွားဘဝသည် ဘာမျှ မဖွံ့ဖြိုးတော့သော ဘဝ၊ လုံးဝ တုံးသွား သောဘဝဖြစ်သည်။ သည်ဘဝမှာ ဘာတိုးတက် ဆန်းသစ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ် မလာနိုင်။

အသစ်တီထွင် ဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရန်အတွက် ဆုံလည်နွား အနေအထားမှ ရုန်းထွက်ရန်လို၏။ ကိုယ်ကာယ လွတ်လပ် မှုနှင့် အတွေးအခေါ် အယူအဆ လွတ်လပ်ကျယ်ပြန့်မှုလို၏။

အသစ်တီထွင် ဖန်တီးမှု မှန်သမျှသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဖွံ့ဖြိုး ရှင်သန်သော စိတ်ကူးဉာဏ်မှသာ အစ ပြုရပေသည်။

လေးလံသော အရာဝတ္ထုကြီးများကို သက်သာလွယ်ကူစွာ သယ်ယူနိုင်ရန် အတွက် အသစ်တီထွင် ကြံဆသည့် ရှေးဦး လူသား၏ ဦးနှောက်မှ ‘ဘီး’ ဆိုသောအရာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။ ဂူတင်ဘတ်သည်စာတစ်အုပ်အား လက်ရေး လှလှဖြင့် အချိန်ကုန် လူပန်းခံကာ ရေးကူးနေရသည့် အခြေအနေမှ လွတ် မြောက်ရန် နည်းလမ်းရှာရင်း စာပုံနှိပ်စက်ကို စိတ်ကူးမိ တီထွင်မိခဲ့သည်။ ဂူတင်ဘတ်၏ အခြေခံ ပုံနှိပ်စက်ကလေးမှသည် ယနေ့ကာလ ခေတ်မီ ပုံနှိပ် စက်ကြီးများအထိ တိုးတက် ပြောင်းလဲလာစေခဲ့သော စိတ်ကူးသစ် အဆင့်ပေါင်း မှာ အမြောက်အမြား ရှိပေသည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးခြင်း၊ ယင်းကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ လူသားတို့သည် အသစ် အသစ်သော အောင်မြင်မှုများကိုရရှိကာ ဂူနေလူသားဘဝမှ ယနေ့ခေတ် အနေအထားထိ တိုးတက် ကြီးပွားလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့် လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိ၏ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို တန်ဖိုးထားရန် လို၏။ ကြွယ်ဝထက်မြက်သော စိတ်ကူး ဉာဏ်အမြင်များအားဖြင့်သာ လူသည် မိမိအတွက် ပိုမိုတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးသောဘဝ ပို၍သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပါ

အောင်မြင်ကြိုးပမ်းကြသူများသည် ဘယ်အလုပ်ကလေးဖြစ်စေ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ကြ၏။

အချို့လူများ ပြောလေ့ရှိကြ၏။ ‘အလုပ်က အလကားအလုပ်ပါဗျာ၊ သင်ထားတဲ့ပညာတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး၊ အနိမ့်စားအလုပ်’ စသဖြင့်။

မိမိလုပ်နေသော အလုပ်တစ်ခုကို ယင်းကဲ့သို့ မိမိဘာသာ အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်နေသည့်အခါ ၎င်းကို အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ဖြစ်ရန် ခဲယဉ်း လာသည်။ တာဝန်ကျေပင် မလုပ်နိုင်ဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေမှုတွေ အခက်အခဲတွေ တွေ့လာရမည်။ ယင်းအလုပ် လုပ်နေရ ခြင်းအတွက် တစ်နေ့တစ်ခြား ပို၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်လာမည်။ ကြာသော် မိမိကိုယ်တိုင် နှုတ်ထွက်၍ ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် တွဲဘက် ဆက်စပ် လုပ်ကိုင်ရသည့် အခြားသူများကြောင့်ဖြစ်စေ အလုပ်နှင့် မိမိအကြား အိုးစားကွဲရာအကြောင်း ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

ရပ်ရှင် ပြဇာတ်စသည့် သရုပ်ဆောင်ပညာသည်များ လောက၌ ပြောဆိုလေ့ရှိသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။ ယင်းကား သရုပ်ဆောင်ရာ၌ အလေးမထားလောက်သော သရုပ်ဆောင်ကွက်မရှိ၊ အလေးမထားလောက်သော သရုပ်ဆောင်သာ ရှိသည်ဟူသော စကားဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍ မည်သည့် သရုပ်ဆောင်ကွက် ကိုမဆို ပီပီပြင်ပြင် သရုပ်ဆောင်ပါ။ ရပ်ရှင် တစ်ကားလုံးမှာ တစ်ခဏလေး ဝင်၍ သရုပ်ဆောင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ပီပြင်ပြောင်မြောက်သော သရုပ်ဆောင်မှုဖြစ် ပါက လေးစားချီးကျူးခြင်း ခံရမည်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သရုပ်ဆောင်ပါက ခေါင်းဆောင်မင်းသား မင်းသမီးဖြစ်စေကာမူ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း ခံရမည်။ ပညာသည် အဆင့်မမီသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်သည်။

တကယ်လက်တွေ့၌လည်း တစ်ခန်းလေး တစ်ကွက်လေး ဝင်ရောက် သရုပ်ဆောင်ရာမှ အကယ်ဒမီရသွားသူ အောင်မြင်ကျော်ကြားသွားသူတွေ အနုပညာနယ်တွင် အများပင်ရှိပေသည်။

အနုပညာကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပလောကတွင်လည်း မိမိရောက်ရှိရာ နေရာဌာန မိမိအခန်းကဏ္ဍကို အကောင်းဆုံး အပီပြင်ဆုံး ကပြနိုင်သဖြင့် မထင်မှတ်သော အောင်မြင်မှုအသိအမှတ်ပြုမှုများ ရရှိသွားကြသူတွေ အမြောက် အမြားပင် ရှိပါသည်။

ဥပမာ- လီဇာအမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်။ သူမသည် ကောလိပ်ကျောင်းမှ ထွက်လာပြီးသည့်နောက် နယူးယောက်မြို့တော်သို့ တက်၍ အလုပ်ရှာသည်။ စာပေဘက်တွင် ဝါသနာပါသူ ဖြစ်သဖြင့် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေရေးတိုက် တစ်ခုခုတွင် အလုပ်ရရန် သူကြိုးစားသည်။ သို့သော် မအောင်မြင်။ မြို့ပြတွင် အလုပ်မရှိဘဲ ကြာရှည်မနေနိုင်သဖြင့် ကော်ဖီဆိုင် တစ်ခုတွင် စားပွဲထိုးအလုပ်ကို ဝင်လုပ်ရသည်။

လီဇာသည် စားပွဲထိုးအလုပ်ကို မိမိပညာနှင့် မတန်မရာဟု အထင်သေး စိတ် မွေးမနေ။ ယင်းအလုပ်အတွက် သိမ်ငယ်ခြင်း စိတ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်မနေ။ စားပွဲထိုး လုပ်ပြီးဆိုလျှင် စားပွဲထိုးပီပီသသ ဖြစ်ရမည်၊ စားသုံးသူများ နှစ်သက်သည့် စားပွဲထိုးကောင်း ဖြစ်ရမည်ဟု သူခံယူသည်။ ခံယူသည့် အတိုင်းလည်း လူတိုင်းကို အမြဲကလေးဖြင့် ဆက်ဆံကာ အများစိတ်ကျေနပ် အောင် ကျေကျေပြန်ပြန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

စားပွဲထိုးလုပ်ပြီး လပေါင်း အတန်ကြာသည့် တစ်နေ့တွင် သူ အလုပ် လုပ်သည့်ဆိုင်သို့ လာရောက်နေကျ ဖောက်သည်တစ်ဦးက မေးသည်။ ‘ဟေ့ မင်းကြည့်ရတာ စားပွဲထိုးသက်သက်တော့ ဟုတ်ဟန်မတူဘူး၊ တခြား ဘာတွေလုပ်သေးလဲ’

လီဇာက အရိုးခံအတိုင်းဖြေသည်။ ‘ကျွန်မ အယ်ဒီတာဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား နေတာပါ။ လောလောဆယ် စားဝတ်နေရေးအတွက် ဒီဆိုင်မှာ ညနေပိုင်းတွေ အလုပ်ဆင်းတယ်၊ နေ့ပိုင်းမှာ စာအုပ်တိုက်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး သူတို့ဆီက အလုပ်အင်တာဗျူးရှိရင် ဝင်ဖြေတယ်၊ ခုထိတော့ မအောင်မြင်သေးပါဘူး’

ကံအားလျော်စွာ လီဇာအား မေးမြန်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စာပေနယ်၌ အစွမ်းအစရှိသူများကို မြေတောင်မြှောက်ပေးသည့် အလုပ်ကို တွင်တွင်

ကျယ်ကျယ် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် စာပေအေးဂျင့်တစ်ယောက်ဖြစ်၍ သူ့၌ လက်ထောက်တစ်ယောက်လည်း လိုအပ်လျက်ရှိသည်။ သူက လီဇာအား ခေါ်ယူတွေ့ဆုံကာ အင်တာဗျူးလုပ်ကြည့်ပြီးနောက် ကျေနပ်မှုရှိသဖြင့် သူ၏ လက်ထောက်အဖြစ် ခန့်အပ်လိုက်ရာ လီဇာအနေနှင့် စာပေနယ်တွင် ဆက်လက် ကြိုးပွား တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အခြေခံလမ်းစ ရရှိသွားလေ သည်။

ဤသည်မှာ မိမိအလုပ်ကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ လီဇာသည် စားပွဲထိုး အလုပ်ကို မကျေမနပ် စိတ်မပါတပါ လုပ်နေက သူ့ကိုမည်သူမျှ စိတ်ဝင် စားမည်မဟုတ်၊ စေတနာလည်းရှိကြမည်မဟုတ်ပေ။

လေ့ကျင့်မှု တိုးတက်သည်

အစွမ်းအစဟူသည် ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ပေးက ကြိုးထွားသန်စွမ်းလာတတ်သော သဘောရှိသည်။ ရှိသည့်အစွမ်းအစကို အသုံး မချပဲနေက လေ့ကျင့်ခန်းနည်းပါးသည့် ကြွက်သားများလို ကြုံလိုအားပျော့၍ သွားမည်ဖြစ်သည်။

လောက၌ လူတိုင်းပင် ကြိုးထွားလာနိုင်သော အခွင့်အရေးကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် နိမ့်ပါးသောနေရာတွင် ရောက်ရှိနေနိုင်သော် လည်း ထိုနိမ့်ပါးသောနေရာ၌ သူများထက် ထူးခြားအောင် လုပ်ဆောင်ပြခြင်း ဖြင့် ပို၍ပို၍ မြင့်မားသော အဆင့်များဆီသို့ တက်လှမ်းလာနိုင်ပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) ရှေးဦးစွာ သင့်မှာ ဘာအရည်အချင်း အစွမ်းအစတွေ ရှိသလဲစဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားရသမျှကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုတွင်ချရေးပါ။ သင်ဘာတွေမှာ တော်သလဲ။ ဘာတွေမှာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေထက်သာသလဲ။ ဘယ်အလုပ်မျိုး သင်လုပ်ချင်တတ်သလဲ။ တကယ်ချရေးကြည့်သည့် အခါ သင့်မှာ အစွမ်းအစမနည်းလှကြောင်း သင့်ဘာသာ အံ့သြစွာ တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

သင့် အစွမ်းအစများ၏ အတိုင်းအဆကို ပို၍ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း ဆရာသမား သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ အမြော်အမြင်ရှိသော ဦးကြီး ဘကြီး စသည်တို့နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောကြည့်ပါ။

- (၂) ထို့နောက် သင့် အစွမ်းအစများအနက် ဘယ်အစွမ်းအစသည် ဆက် လက်မြှင့်တင် မြေတောင်မြောက်ရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည်ဆိုသည့် အချက်ကို စူးစမ်းစိစစ်ကြည့်ပါ။ ယင်း အစွမ်းအစအားဖြင့် သင် မည်သည့် အတိုင်းအတာအထိ အောင်မြင် ကြိုးပွားသွားနိုင်သနည်း။ ယင်းအစွမ်းအစအားဖြင့် မည်မျှမြင့်မားသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို မျှော်မှန်းနိုင်မည်နည်း စသဖြင့် လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်ချေ အလားအလာများ ကို တွက်ဆကြည့်ပါ။

အလားအလာနည်းသော အစွမ်းအစများကို ခေတ္တဘေးဖယ်ကာ အလားအလာကောင်းသော အစွမ်းအစများကို ဖော်ထုတ်မြှင့်တင်ရန်၊ ယင်းသို့အားဖြင့် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာ အောင် အားထုတ်ရန် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။

- (၃) အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို မျှော်မှန်းနိုင်စေမည့် အစွမ်းအစ များကို စနစ်တကျသုံးသပ်ခြင်း၊ တိုးတက်ပွားများအောင် ကြံစည်ခြင်း၊ မပြတ်လေ့ကျင့်ခြင်းများအားဖြင့် ပို၍ထက်မြက်အောင် ပျိုးထောင်ပါ။ သို့မှသာ သင်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် အရည်အသွေး ပြည့်ဝ သော ဆောင်ရွက်ချက်များ သူတစ်ပါးထက် ထူးခြားကောင်းမွန် သော ဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်လာပါမည်။

- (၄) ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အလုပ်လုပ်တတ်သည့် စိတ်ဓာတ် မွေးပါ။ ရည်ရွယ် ချက်ရှိသည့်အခါ အလုပ်လုပ်ရာ၌ ပို၍ထက်သန်သည်။ အလုပ်တစ်ခု သည် မိမိ ရည်ရွယ်ချက်ကို မည်သို့အထောက်အကူပြုသည်။ မည်မျှ အထောက်အကူပြုသည် စသည်ဖြင့် စိတ်က သိရှိနေသည့်အခါ ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ စိုက်ထုတ်ကာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မိလာမည် ဖြစ်သည်။

အခန်း



ထမ္မာကအောင်မြင်မှု

အခန်း (၁၁)

ထမြောက်အောင်မြင်မှု

“လူမှန်လျှင် တစ်နေ့ သေဆုံးရ၏။ မြေမှုန့်မှလာ၍ မြေမှုန့်ဘဝတွင် ပျောက်ကွယ်ရ၏။ သို့သော် အသက်ရှင်စဉ်ဘဝ၌ ထူးထူးခြားခြား စွမ်းဆောင် အောင်မြင်ခဲ့သူကား သေဆုံးခြင်းနယ်နိမိတ်ကိုကျော်လွန်၍ အခွန်ရှည်ပေသည်။”

မိမိလုပ်သည့်အရာ၌ ထမြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက်

- (၁) လုပ်သည့်အလုပ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်မှုရှိရမည်။
- (၂) အစွမ်းကုန်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- (၃) အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေစွာပူးတွဲဆောင်ရွက်တတ်ရမည်။
- (၄) အခွင့်အလမ်းကို မြင်တတ် ရယူတတ်ရမည်။

သည်အချက်လေးခုနှင့် ပြည့်စုံလျှင် သင်သည် အောင်မြင်ကြွယ်ဝ ပြည့်စုံသော ချမ်းသာပျော်ရွှင်သော ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းရတော့မည် မှာ မှချဖြစ်သည်။

အချို့လူများက အလုပ်ဖြစ်ရန်အတွက် သူတစ်ပါးကို အသုံးချနိုင်ရမည်။ ခုတ်ရ ဖြတ်ရ လိုးရမည်။ သို့မှသာ ချမ်းသာနိုင်မည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤသည်မှာ မှားယွင်းသည်။ အဆိုးမြင်ဝါဒဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်ခြင်း၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းကို ကိုယ်မဖောက်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးခြင်း စသော အရည်အချင်းကောင်းများဖြင့် လူသည် တကယ်စစ်မှန်၍ ဂုဏ်ယူလောက်သော ထမြောက်အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

လောက၌ အတ္တ ပရ ချိန်ဆ၍လုပ်သော အလုပ်မျိုးသာ ရေရှည် တည်တံ့သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်ပါသည်။

အများ၌ နစ်နာစေပြီး မိမိတစ်ဦးတည်းသာ အကျိုးရှိသည့် စွမ်းဆောင် အောင်မြင်မှုမျိုးသည် ရေရှည်၌ မိမိကို ဒုက္ခပေးမည်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ အချို့လူများမှာ တစ်စုံတစ်ရာသောအလုပ် ထမြောက် အောင်မြင်ရေးကိုသာ ကြည့်သည်။ မိမိသည်ဟာကို ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သည် ဆိုသည့် အချက်ကို မိမိကိုယ်တိုင်အားပြသရန်၊ သို့မဟုတ် အခြားသူ သိမြင် စေရန်အတွက်သာ အာရုံစိုက်ပြီး ယင်းကို သဲသဲမဲမဲဆောင်ရွက်သည်။ သို့သော် ယင်းလုပ်ရပ်သည် မိမိအတွက် မည်သို့ မည်ပုံ အကျိုးပြုမည်၊ မိမိဘဝ သာယာချမ်းမြေ့ရေးအတွက် မည်မျှအထောက်အကူပြုမည် စသည်တို့ကို မတွေး။ ထိုအခါ အရင်းအနှီးများသလောက် ခံစားရသည့် အကျိုးကျေးဇူးက နည်းပါးလှတော့သည်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးရှိသော အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်ကြသောသူများသာ ထမြောက် အောင်မြင်မှု၏ အသီးအပွင့်များ ကို ကျေနပ်အားရစွာ ခံစားကြရသည်။

မိမိအောင်ပွဲကို မိမိပိတ်ပင်ခြင်း

မိမိလုပ်နေသည့် အလုပ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း မရှိသည့်အခါ စိတ်ပါလက်ပါ မလုပ်။ အားသွန်ခွန်စိုက်မလုပ်။ လုပ်ငန်းသဘောအရ ဆက်စပ်နေရသူ အားကိုးပြုနေရသူများနှင့် အဆင်ပြေအောင် မကြိုးစား။ အပြန်အလှန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုမပြု။ ဖြစ်သလောက် ဖြစ်ခြင်းကိုပင် ဒီအခြေအနေမှာ ဒါ အစွမ်းကုန်ပဲဟု မှတ်ချက်ချထားလိုက်တတ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုလည်း ငါ အဲသလောက်ပဲ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု စွမ်းရည်အဆင့်ကို နှိမ့်ချကန့်သတ်ထားလိုက်မိတတ်သည်။

လူအတော်များများမှာ မိမိတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အဆင့်ကို ဘဝခရီးစောစောပိုင်းလောက်မှာပင် ယတိပြတ် နှိမ့်ချကန့်သတ်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ သည့်ထက်မြင့်သော အဆင့်များသည် ငါနှင့်မဆိုင်၊ ငါမတတ်နိုင်ဟူ၍။

ဥပမာ- ဦးဘသည် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုပ်ချင်သည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းအတွက် ငွေရင်းအမြောက်အမြားလိုသည်။ သူ့တွင်မရှိ။ ဦးဘသည် သူ၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့် အောင်မြင်နိုင်သည့် အလားအလာများကို ရှင်းပြကာ ငွေရင်းရှိသူ အများအပြားကို သူ့လုပ်ငန်းထဲဝင်လာအောင် စည်းရုံးသည်။ ငွေရင်းအတန်အသင့်ရလာသည့်အခါ ၎င်းလုပ်ငန်းကို ခပ်သေးသေးအဆင့်ဖြင့် လုပ်ပြသည်။ ထိုနောက် ယင်းအဆင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကိုပြသကာ လုပ်ငန်းကြီးအတွက် ငွေရင်းအလုံအလောက်ရအောင် စည်းရုံးယူလေသည်။

ယခုအခါ ဦးဘသည် ဧရာမလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု၏ အကြီးအကဲဖြစ်လျက် ရှိသကဲ့သို့ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်နေပြီ။ သူ့အခြေအနေသည် သည်လုပ်ငန်းကြီး၏ အကောင်အထည်ဖော်ရန် စတင်မကြိုးစားမီကာလကနှင့် တစ်ခြားစီ။

မောင်ဘနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးမြက မည်သို့ပြောသနည်း။ နားထောင်ကြည့်ပါ။

‘ဦးဘ ဒီလုပ်ငန်းလုပ်မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကိုလဲတိုင်ပင်တယ်၊ သူ့နဲ့ အတူလိုက်လုပ်ဖို့ အဖော်ခေါ်တယ်၊ ဘယ်လို ဘယ်လိုတွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ပြောပြတယ်၊ ကြားရတာ သွားရေကျစရာပဲ၊ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်မယ်မထင်လို့ ကျွန်တော်ငြင်းလိုက်တယ်၊ သူက သူ့ဘာသာသူ လုပ်ပြီးဖြစ်သွားတယ်၊ သူတောက်လျှောက် ဘယ်လိုလုပ်သွားတယ် ဆိုတာတွေ ကျွန်တော် အကုန်လုံးသိတယ်၊ ဒီကနေ့ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲမှာ သိပ်အလုပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းအကြံအစည်ကောင်း နှစ်ခု သုံးခုရှိနေတယ်၊ မောင်ဘလုပ်သွားတဲ့ အစီအစဉ်မျိုးအတိုင်း လုပ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က သူတစ်ပါးဆီကပိုက်ဆံ ကိုယ့်လက်ထဲရောက်အောင် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းတဲ့ အလုပ်မျိုး တစ်ခါမှမလုပ်ဖူးဘူး၊ တကယ်လို့စည်းရုံးလို့ ရလာရင်လဲ အဲဒီ

လောက်များပြားတဲ့ ငွေလုံးငွေရင်းကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူရဲဘူးဗျာ၊ ကျုပ်တို့က ငွေများများကိုင်ဖူးတဲ့ ကောင်တွေမှ မဟုတ်ဘဲ၊ အဲဒီတော့ မောင်ဘ ကြီးပွားသွားပေမယ့် ကျုပ်ကတော့ ဒုံရင်းဒုံရင်းပေါ့ဗျာ၊’ဟူ၍။

ဦးမြကိစ္စကိုကြည့်လျှင် အဓိကပြဿနာမှာ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု နည်းပါးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိစ္စတစ်ခုကို မလုပ်ဘူး၍ မလုပ်ရဲဟုဆိုလျှင် ဘယ်အခါ ဘာလုပ်ဖူးတော့မည်နည်း။

ဦးမြ၏ စိတ်ထဲတွင် သူသည် လုပ်ငန်းကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်နိုင်မည့်သူမဟုတ်ဟု ယတိပျက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရာ သူ့အနေနှင့် ကြီးကျယ်အောင်မြင်လာနိုင်စရာအကြောင်း လုံးဝမရှိတော့ပါ။

မိမိကိုယ်ကို အစွမ်းအစတုံးအောင် ဖိနှိပ်ပိတ်ဆို့တတ်သည့်အကြောင်းများထဲတွင် ပျင်းရိခြင်းသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဝီရိယနည်းပါးသူ လူပျင်းတို့၏ လက်သုံးစကားကား-

‘အလကား ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာလို့ကွာ၊ ဒီအတိုင်းနေတော့ကော ဘာဖြစ်သလဲ’ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ရှာသူတို့ ကြီးပွားသွားသည့်အခါ သည်အတိုင်းနေသူတို့ သည်အတိုင်းကျန်ရစ်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တက်လမ်းကိုပိတ်သည့် နောက်အချက်တစ်ခုကား ကြောက်စိတ်ဖြစ်သည်။ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်။

‘ဟာ ဖြစ်ပါ့မလား ထိုင်နေရင်ကောင်းသား ထသွားမှ ကျိုးမှန်းသိဆိုတာမျိုးဖြစ်မယ်၊’ ငွေ မန့်ငုံတစ်နိုင်နဲ့ သွားလုပ်ပြီး ရှိတာလေးပြုတ်သွားမယ်’ စသည့် အတွေးမျိုးများက လုပ်ငန်းမစဖြစ်အောင် ဟန့်တားလေ့ရှိသည်။

နောက်ထပ် ကြောက်စိတ်တစ်မျိုးကတော့ အောင်မြင်မှုကို ကြောက်သည့်စိတ်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သည်စိတ်မျိုးလည်း လူအတော်များများမှာရှိကြသည်။

လုပ်ငန်းလေးတစ်ခု အပေါက်အလမ်းတည့်နေပြီဆိုလျှင် ရင်တဒိတ် ဒိတ်ဖြစ်လာသည်။ ‘ဟေ့ အောင်မြင်တယ်၊ အောင်မြင်တယ်နဲ့ သိပ်ပြောမနေကြနဲ့နော်၊ တော်ကြာ ဘာပြဿနာပေါ်ပြီး လုပ်ငန်းပျက်သွားမလဲ မသိဘူး’ဟူ၍ အောင်မြင်နေသောလုပ်ငန်း ဘယ်တော့ပျက်ပါ့မလဲဟု ထိုင်မျှော်နေတတ်သူမျိုးတွေ အများအပြားရှိသည်။ ရှေ့သို့ တိုးတက်အောင်

မကြိုးစား၊ လုပ်ငန်းအောင်မြင်သည်ထက် အောင်မြင်အောင် ဘာတွေထပ်လုပ် ရမလဲမကြံဆ၊ နောက်သာတင့်လုပ်နေရာ လုပ်ငန်းအပေါ် မိမိအာရုံဝင် စားမှုနည်းပါးခြင်းကြောင့် လုပ်ငန်းကျဆင်းလာသည့်အခါ ‘ငါမပြောဘူးလား၊ ငါတို့က ကံမပါဘူးကွ၊ ဘာအလုပ်ဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်လဲခဏပဲ၊ ရေရှည် အကျိုးမပေးဘူး’ဟု ပြောဆိုကာ လုပ်ငန်းကို မိမိဘာသာ အမှတ်မဲ့ပင် တဖြည်းဖြည်းရပ်သိမ်းသွားမိတတ်ကြသည်။

၎င်းလူများ၌ အဓိကပြဿနာမှာ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ် နည်းပါးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားယုံကြည်မှုနည်းပါးသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို ကြိုးစားသောအောင်မြင်မှုမျိုးနှင့် ထိုက်တန်သည်မထင်သဖြင့် တန်ရာတန်ရာအဆင့်ထိရောက်အောင် မိမိဘာသာဆွဲချသွားလေသည်။

အောင်မြင်ပြီး စိတ်မချမ်းသာနိုင်ကြသူများ

လောက၌ စိတ်မချမ်းနိုင်သူ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးကား မိမိစိတ်ကူး ယဉ်အိပ်မက်များ လုံးဝအကောင်အထည်မပေါ်သူဖြစ်၍ နောက်တစ်မျိုးမှာ ရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ပေါ်ပါလျက် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရသူ မျိုးဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ပါလျက်၊ ကိုယ်လိုလားသောအခြေအနေ အဆင့် အတန်းသို့လည်း ရောက်ရှိနေပါလျက် စိတ်မချမ်းသာနိုင် ဖြစ်နေခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိုတာကလွဲ၍ တခြားဘာကိုမျှမစဉ်းစားခဲ့ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။

သည်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေရ သည့် အဓိက အကြောင်းရင်းသည် ဘာလဲဆိုတာမစဉ်းစား။ ပန်းတိုင် ရောက်ရေးသာ ပဓာနဟု တရကြမ်းတိုးစေ့ကျော်လွှားသွားနေသည့်အခါ မိမိစိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပဓာနကျသောအရာများဖြစ်သည့် သာယာ ချမ်းမြေ့သောမိသားစုဘဝ၊ အပြန်အလှန် ရင်းနှီးချစ်ကြည်သော မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ဘဝ၊ အကျိုးတူစီးပွားအတွက် သစ္စာရှိစွာ ဆောင်ရွက်ကြသည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် ဘဝ စသည်များကို သိလျက်ဖြစ်စေ၊ မသိပဲဖြစ်စေ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးမိတတ် ကြသည်။

ကိုယ်လိုချင်သောအရာ ရရှိပြီဆိုသောအခါ ကိုယ့်ဘေးတွင်ဘာမျှမရှိတော့။ မိသားစုနှင့်စိမ်းခဲ့ပြီ။ မိတ်ဆွေထက် ရန်သူပေါ်ခဲ့ပြီ။ မိမိအထက်သို့ တက်ရာလမ်းတွင် လူတကာပန်းကို တက်နင်းမိခဲ့ပြီ။

သည်အချိန်မှာ မိမိကျားကုတ်ကျားခဲ ခွံနှင့်ရခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သည် မထိုက်တန်သောအရာ၊ တန်ဖိုးမရှိသည့်အရာ ဖြစ်သွား တော့သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဘာအတွက်ချမှတ်ခဲ့သနည်း ဆိုသည်ကို မမေ့မလျော့အောင် ဆင်ခြင်ဖို့လိုသည်။

လုပ်ငန်းဖြစ်မြောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာသော အသီးအပွင့်ကို သာယာ ချမ်းမြေ့သော မိသားစုဘဝတည်ဆောက်ရေး၊ ရင်းနှီးခင်မင်သော မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟဆက်ဆံမှု ပျိုးထောင်ရေး၊ ပြည့်စုံသော မိမိဘဝနှင့်လျော်ညီစွာ အများ အကျိုးသည်ပိုးဆောင်ရွက်ရေးတို့တွင် သင့်တင့်မျှတစွာ အသုံးပြုနိုင်မှသာ အောင်မြင်သူအစစ်ဖြစ်မည်။ တကယ်ထိုက်တန်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သို့ ရောက်ရှိသူဖြစ်ပေမည်။

အမြင့်မားဆုံး စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် မွေးဖွားလာစဉ်က မည်သူကတော့ ဘာသာစုံတန်းစဉ် ဂုဏ်ထူးရမည်၊ မည်သူက လုပ်ငန်းရှင် သေဋ္ဌေးကြီးဖြစ်မည်၊ မည်သူက ဌာနအကြီးအကဲဖြစ်မည်ဟူ၍ ကြိုတင်သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် မွေးဖွားလာကြ သည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အသိဉာဏ်ပါလာခဲ့၏။ ထို့ပြင် ထိုအသိ ဉာဏ်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အထွေထွေသော ကျွမ်းကျင်မှု အစွမ်းအစများကို အမြင့်မားဆုံးသော အတိုင်းအတာအထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်သည်လည်း လူတိုင်း၌ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပါလာခဲ့ ကြ၏။

လောက၌ တကယ်အောင်မြင်သူ၊ မိမိဘဝကို မိမိတကယ်တမ်း စိတ်ကျေနပ်နိုင်ကြသူတို့ကား၊ မိမိ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ခွင့်ကို အတိုင်းအတာ အကုန်ထိ ခွင့်ပြုခဲ့ကြသူများသာ ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းသို့တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ငါသည် ယခုထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သည်။ ငါသည် ယခုထက် ပိုတော်လာနိုင်သည်။ ငါသည် ယခုထက် ပိုတန်ဖိုးရှိသည့် အရာကို ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်မျိုးရှိမှသာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြိုင်ဆိုင် နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ပြိုင်ဆိုင်မှုဖြင့် တိုးတက်လာမည်။ သို့သော် ပြိုင်ဆိုင်မှုဆိုသည်မှာ အားထုတ်ရသောအရာဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြိုင်ဆိုင်သောအခါ တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့ ပို၍အားထုတ်ရသည်။ အလေ့အကျင့်ရလာသည့်အခါ သင်၏ အားထုတ်ကြိုးပမ်းနိုင်စွမ်းသည် တိုးတက်လာသည်။ သင်၏ စွမ်းဆောင် အောင်မြင်မှု ပမာဏသည်လည်း ပို၍ကြီးမားလာသည်။

နံရံနားမှာ ခြေဖျားထောက်၍ လက်ကိုဆန့်တန်းကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက် ရောက်သနည်း။ မြေဖြူနှင့်ခြစ်၍ မှတ်သားထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ အားစိုက်၍ ဆန့်တန်းကြည့်ပါ။ မနေ့ကအမှတ်အသားထက် တက်လာပါလိမ့်မည်။ နောက်တစ်နေ့ နှစ်နေ့တွင်မူ ပထမနေ့ကထက် သိသိသာသာကြီး ကျော်လွန် သွားပြီကိုတွေ့ရလိမ့်မည်။

အစွမ်းအစ၏ သဘာဝမှာ သည်အတိုင်းဖြစ်သည်။

အစွမ်းကုန်အားထုတ်ရင်းပင် သင့်အစွမ်းသတ္တိတို့သည် မူလအတိုင်း အတာ အကန့်အသတ်တို့၏ နယ်ပယ်ကို တစ်နေ့တခြား ကျော်လွန်၍ လာပေမည်။

သင့်အစွမ်းအစသည် ယနေ့ အလွန်သေးငယ်ချင် သေးငယ်ဦးမည်။ မစိုးရိမ်ပါနှင့် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ အားငယ်ခြင်းမဖြစ်ပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် နိုင်အောင်သာ ပြိုင်ဆိုင်ပါ။ မနေ့ကသင်ထက် သည်ကနေ့သင်က သာလွန်အောင်သာ ကြိုးစားပါ။ တစ်နေ့သောအခါ ဘေးဘီသို့ လှည့်ကြည့် သောအခါ တစ်ချိန်ကသင်ထက်များစွာ အစွမ်းထက်ခဲ့သူများပင် သင့်အောက် သင့်နောက်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) 'ငါ့အစွမ်းအစ ငါ့ ဝီရိယဖြင့်သာ အရာရာကို စွမ်းဆောင် အောင်မြင် နိုင်မည်' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို ရေးထိုးမှတ်သား လက်ကိုင်ထားပါ။
- (၂) ဆေးမြီးတိုများ၊ တစ်ပွဲတိုးနည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လောက ၌ အောင်မြင်မှုအတွက် ဖြတ်လမ်းနည်းမရှိကြောင်း၊ သူတစ်ပါး ကို မတရားနင်း၍ တက်သောနည်းသည် ရေရှည်တွင် ကျဆုံး မှုသို့ ဦးတည်စေကြောင်း စိတ်တွင် စွဲမြဲသိမှတ်ကာ ယင်းအကျင့် အကြံမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် သတိပြုပါ။
- (၃) မိမိ၏စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာရာ၌ ငွေကြေး၊ ကား၊ တိုက်ခန်း စသည်တို့နှင့် မတိုင်းတာပါနှင့်။ ယင်းတို့သည် အောင်မြင်မှုသီးအပွင့်အချို့ဖြစ်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် စစ်မှန်၍ ရေရှည်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် စွမ်းဆောင် အောင်မြင်မှုကား သင်လုပ်သမျှလုပ်ငန်း၌ သင်၏စွမ်းအား ကုန်သုံးကာ အကောင်းဆုံးလုပ်လိုက်နိုင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်ဖြင့်သာ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာဆုံးဖြတ်သည့် အလေ့အထ မွေးမြူပါ။
- (၄) မိမိအရည်အချင်း အစွမ်းအစနှင့် မိမိကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်ဆိုင်ရာ အသိအမြင် ဗဟုသုတများ မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးနေအောင် လေ့ကျင့် ဆည်းပူးပါ။

‘မိမိဦးခေါင်းတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ၏ ပစ္စည်းကို မည်သူမျှ မလုယက်နိုင်’ ဟူသောစကားရှိသည်။ ပညာရွှေအိုးလူမခိုးဆို သော သဘော။ လောက၌တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာသည် မိမိကိုယ် တွင်း စုစည်းသိမ်းစီးထားသော အရည်အချင်း အစွမ်းအစများ သာဖြစ်သည်။

၈ ၈ ၈

အခန်း

၁၂

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း

အခန်း (၁၂)

ကိုယ့်အားကိုးခြင်း

‘လာက၏ မတူညီသော ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့သူတို့ တူညီစွာ လက်ခံယုံကြည်ထားကြသည့် အချက်တစ်ရပ်ရှိသည်။ ယင်းကား မိမိ၏ ကံကြမ္မာ အကောင်းအဆိုးကို မိမိသာ ဖန်တီး နိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။’

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိလုပ်နေရသော အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မိမိကိုယ်ကို သနားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းကြိတ်၍ ဝမ်းနည်းခြင်းများဖြစ်မိ တတ်သည်။ ‘ရာထူးတိုးပေးမယ့် ကိစ္စကျတော့ ငါ့ကို ချန်ထားခဲ့တယ်၊’ ‘အရာရှိက ငါ့ကို အလကားနေရင်းအပြစ်ရှာနေတယ်၊’ ‘ငါလုပ်ရတဲ့အလုပ်က ဆိုလှည့်နွားအလုပ်လို တသမတ်တည်းပဲ၊ အလွန်ငြီးငွေ့စရာကောင်းတယ်’ စသဖြင့် တွေးမိခံစားနေမိတတ်သည်။

ဘာကြောင့် သည်လိုခံစားမိကြရသနည်း။

သူတစ်ပါး၏ အထင်အမြင်ကို အလေးထားတတ်လွန်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူအများအပြားပင် မိမိအလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကျေနပ်အားရမှုများ ခံစားမိရန်အတွက် အခြားသူတို့၏ ချီးမွမ်းအားပေးစကား များကို မှီခိုအားထားတတ်ကြသည်။

လူတိုင်းပင် မိမိအလုပ်ကိုမိမိ ကျေနပ်နှစ်သက်ရန် သင့်၏။ ကျေနပ် နှစ်သက်ခွင့်လည်း ရှိကြ၏။ လူသည် အလုပ်လုပ်သော သတ္တဝါဖြစ်ရာ မိမိ လုပ်သော အလုပ်ကို မိမိနှစ်သက်နိုင်မှသာလျှင် ဘဝ၌ ချမ်းသာသူခေါ် ခံစားရနိုင်မည်ဖြစ်၏။

သူတစ်ပါးက ချီးမွမ်းမှ၊ အားပေးသိမှတ်မှုပြုမှ သင့်အလုပ်ကို သင့် ကျေနပ်အားရနိုင်မည်။ သည်အလုပ် လုပ်နေရသော သင့်ဘဝအတွက် ရွှင်ပျ အားတက်နိုင်မည်ဟု ဆိုလျှင် သင့်သည် စိတ်ချမ်းသာမှု ရရန်အတွက် သူတစ်ပါး၏ ချီးကျူးအားပေးစကားကို အမြဲစောင့်စားနားစွင့်နေရပေလိမ့်မည်။

စင်စစ် ချီးကျူးအားပေးစကားအတွက် သူတစ်ပါးကိုချည်း အားကိုး နေစရာမလို၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးလျှင်လည်း ရပေသည်။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ် ကျေနပ်သည်၊ လက်ခံသည်၊ နှစ်သက်နိုင်သည် ဆိုလျှင် သည်အလုပ် လုပ်နေရသော ဘဝအတွက် အားတက်ရွှင်လန်းခြင်း မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။

မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများအနက် တစ်နည်းမှာ ဘဝ၏ အားတက်ဖွယ်ကို ရွေး၍ မြင်တတ်ခြင်းဖြစ်၏။

မိမိကိုယ်ကို ကိုးစားယုံကြည်တတ်ရေး၊ ဘဝကို အပြုဘက် အကောင်းဘက်က ရှုမြင်တတ်ရေးတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အတက်ကြွဆုံး ဟောပြော ပို့ချခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏ နာမည် ကျော် ‘သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး’ ကျမ်းကြီးတွင် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဖော်ပြပါရှိ၏။

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏ မန်နေဂျာလည်းဖြစ် အလွန်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ တစ်ဦးလည်းဖြစ်သူ ဟာရီးလ်အဘော့(ထ်)သည် တစ်ခါက အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခဲ့ဖူး၏။ ထိုစဉ်က သူ့မှာ အလုပ်မရှိ၊ စုဆောင်းထားသမျှ ငွေကြေးတို့ဆုံးရှုံးခဲ့ရုံမက ကြွေးလည်ပင်းနစ်အောင်တင်နေ၏။ သည်အခါ၌ အနေတွင် သူ့ဘဝအတွက်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သနား ကရုဏာသက်ခြင်းများ ဖြစ်သည်မှာ မဆန်းပါ။

သူသည် ဘဏ်မှ ငွေချေးပြီးနောက် ကင်းဆတ်မြို့သို့သွားကာ အလုပ်တစ်ခု သွားလုပ်မည်ဟု စိတ်ကူးမိခဲ့၏။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ် ကျနေသဖြင့် ဘာအလုပ်မှ လုပ်ချင်စိတ်မရှိ။ လုပ်လျှင်လည်း အောင်မြင်မည်ဟု မမျှော်လင့်ရဲဘဲရှိနေ၏။ သူသည် တိုက်ပွဲတိုင်းရှုံးခဲ့သူတစ်ယောက်၊ လုံးဝ ဦးကျိုးနေသူတစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီ။

သို့သော် ဘဏ်သို့ စိတ်ပျက်အားလျော့စွာ သွားနေစဉ် လမ်းတွင် ရုတ်တရက် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ လာနေသော လူတစ်ယောက်နှင့် ဘွားခနဲ သွားတွေ့ရသည်။ ထိုလူတွင် ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံး မရှိပေ။ သူသည် စက်တစ်စီးသည့် ဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ထိုင်ကာ သူ့ကိုယ်သူတွန်းရွှေ့သွားလာနေ ခြင်းဖြစ်သည်။ အဘော့(ထံ) တွေ့သည့်အခါ သူက ပြုံး၍နှုတ်ဆက်ကာ 'ဒီမနက် ရာသီဥတု သိပ်သာယာတာပဲဗျနော်' ဟူ၍ ပဋိသန္ဓာရ စကားဆိုသည်။

သည်အခိုက်မှာပင် အဘော့(ထံ)၏ စိတ်ဓာတ်များ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားသည်။ ငါဟာ ခြေအကောင်း၊ လက်အကောင်းနဲ့ လုံးဝ ပြည့်စုံ ကုံလုံတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါလား၊ ခြေနစ်ဖက်လုံးမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်တောင် ယုံယုံရဲရဲသွားလာနေပြီး ရွှင်ရွှင်ပျပျ စိတ်လက်ချမ်းသာ ရှိနိုင်တယ်ဆိုရင် ငါလို အကောင်းပကတိလူက ဘာစိတ်ပျက် အားငယ်စရာ ရှိသလဲဟု တွေးလိုက်မိသည်။ ရုတ်တရက် သူ စိတ်အားတွေ တက်လာသည်။

ဘဏ်ထဲသို့သူယုံယုံကြည်ကြည် ရဲရဲဝံ့ဝံ့သွားသည်။ အောင်အောင် မြင်မြင် ငွေချေးနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် တစ်ဆက်တည်း ဆိုသလိုပင် သူ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

ဤသည်မှာ တစ်ကိုယ်တည်း အားငယ်နေသည့်အဖြစ်မှ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးစိတ် ရုတ်တရက်ပြန်ဝင်သွားသည့် သာဓက တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အလားတူအဖြစ်မျိုး ကြုံခဲ့ရသည့်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောလိုသည်။ သူ၏ အမည်မှာ 'အိုင်နံ' ဖြစ်သည်။

'အိုင်နံ'သည် လင်ယောက်ျားနှင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးသည့်နောက် သမီးနှစ်ယောက်နှင့် ကျန်ရစ်သည်။ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ် တစ်ခု ဝင်လုပ်နေရသော်လည်း ၎င်းအလုပ်မှာ မိမိအဆင့်နှင့်စာသော် များစွာ နိမ့်ကျသည်ဟု ယူဆသဖြင့် ယင်းအတွက် အားငယ်ရှက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်၍နေသည်။ တစ်ခုသော တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းခန်းမထဲတွင်ထိုင်ကာ သူမ၏

ဆိုးလှသော ဘဝအတွက် တစ်မိမိမိမိတွေးကာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေခိုက် ဘုရား လူကြီးတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ခုထ၍ ကြေညာသည်ကို ကြားရသည်။

၎င်းဘုရားရှိခိုးကျောင်း၏ အသင်းသားတစ်ဦးသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်မျှဆေးရုံသို့သွားကာ သွေးသန့်စက်ဖြင့် ကုသမှုခံယူရကြောင်း ၎င်းပုဂ္ဂလိမှာ မျက်စိမမြင်သဖြင့် ဆေးရုံသို့သွားရန် အခက်အခဲရှိနေရာ အသင်းသားများထဲမှ မိမိတတ်နိုင်သလောက် ကူညီ လိုသည့် စေတနာရှင်များရှိပါက ဆေးရုံသို့အလှည့်ကျ တာဝန်ယူပို့ဆောင် ပေးကြရေးအတွက် စီစဉ်နိုင်ရန် စာရင်းပေးကြစေလိုကြောင်း ကြော်ငြာ နေခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုကြေညာချက် ကြားရသည့်အခိုက်မှာပင် 'အိုင်နံ'၏ ခေါင်းထဲ၌ လင်းခနဲဖြစ်သွားသည်။

ကျောက်ကပ်မကောင်း၍ ကုသနေရသော မျက်မမြင်တစ်ယောက်။

မိမိက မျက်စိမြင်သည်။ ကျောက်ကပ်မကောင်းသည်။ ကျန်တာတွေလည်း ကောင်းသည်။ သည်လို အကုန်လုံးကောင်းနေသူတစ်ယောက်က မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခိတလို့ သဘောထားကာ ကရုဏာသက်နေခြင်း၊ ကြိတ်ပြီးသနားနေခြင်းသည် ရှက်စရာဟု သူမြင်လိုက်သည်။ သည်ကနေ့ကစ၍ အားငယ်စိတ်ကို ပယ်မည်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၍ ကြိုးစားတော့မည်ဟု ပိုင်းဖြတ်လိုက်သည်။

ထိုနေ့မှစ၍ အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်သည်။ သည်အလုပ်မှာ ဘယ်လို တိုးတက်နိုင်မည်လဲ စဉ်းစားကြံဆကာ မကျွမ်းကျင်သေးသည်များကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်သည်။ များမကြာမီပင် ရာထူးအဆင့်ဆင့်တိုးကာ လုပ်ငန်းခွဲ မန်နေဂျာဖြစ်လာသည်။

ဤသည်မှာ လူတစ်ဦးတည်းမှာပင် အများက မိမိအား သနားညှာတာကာ အားပေးကူညီလေမလားဟု ထိုင်၍ မျှော်လင့်စောင့်စားနေချိန်တွင် တကယ် သနားစရာကောင်းလောက်အောင် နိမ့်ကျလာသလောက် အလုပ် လုပ်လျှင် လုပ်သလောက်ဖြစ်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြိုးစားသည့်အခါ တကယ်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်သွားပုံကိုပြသည့် လက်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

လူအများတို့၏သဘောမှာ မိမိ၌ရှိသည့်အရာကိုတွေးကာ ယင်းအတွက် ကျေးနပ်အားရခြင်း မဖြစ်တတ်ဘဲမိမိ၌ ဘာတွေချို့တဲ့နေသည်ကိုသာတွေးကာ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်တတ်ကြသည်။

‘ဖိနပ်မရှိခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းသောသူသည် ခြေထောက်မရှိသူကို တွေ့သည့်အခါရှက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်ရလိမ့်မည်’ ဟူသောစကားကိုမှတ်သားထားသင့်သည်။

ဆယ့်ခြောက်ရာစု အင်္ဂလန်ပြည်၌ ကရွမ်းဝဲလ် အမည်ရှိ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူက ‘စဉ်းစားပါ။ ထိုနောက် ကျေးဇူး တင်ပါ’ ဆိုသော စကားတစ်ခွန်းပြောခဲ့သည်။ မိမိ၌ ဝမ်းသာစရာ အားကိုးစရာ မည်သည့်အရည်အချင်း အစွမ်းသတ္တိများ မည်သို့သော အဖိုးတန် ရတနာများ ပိုင်ဆိုင်ပါသနည်း။ တစ်ခုချင်း စဉ်းစားစိစစ်ပါ။ ထိုနောက် ယင်းအရာများ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရမှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါဟူ၍ သူဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားပါ။ နေ့စဉ် မိနစ်အနည်းငယ်စီ အချိန်ယူကာ မိမိ၌ မည်သည့်အရည်အချင်းအစွမ်းသတ္တိများရှိသည်ကို ပြန်လှန်ဖော်ထုတ် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အားကိုးကိုးသောစိတ်ကို မွေးမြူပါ။ အထူးသဖြင့် လက်ရှိအလုပ်၌ အခက်အခဲတွေ တွေ့နေရသည်။ အလုပ်မှ ထွက်ချင်စိတ်ပင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဆိုက ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်ပြန်ဖော် စဉ်းစားခြင်း၊ သိဒ္ဓိတင်ခြင်း အလုပ်ကို ပို၍ပင် လုပ်သင့်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးစိတ် တိုးတက်လာလျှင် စောစောက အလုပ်မှ ထွက်ပြေးချင်လောက်အောင်ခက်ခဲ သည့် ပြဿနာသည် အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အရာမျိုးဖြစ်လာနိုင် ပါသည်။

ဘဝဟူသည် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်

‘လောက၌ အောင်မြင်မှု ဟူသည် တစ်မျိုးတည်းသာရှိ၏။ ယင်းကား မိမိ ဘဝကို မိမိချမှတ်ထားသော နည်းလမ်းအတိုင်းနေသွားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ခရစ္စတိုဖာမော်လေ အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးက ပြောဖူး၏။

လက်တွေ့လောက သဘော၌ လူတို့သည် မိမိလုပ်လိုရာ မိမိစိတ်အား ထက်သန်ရာ မိမိအာရုံစွဲလမ်းရာတို့ကို တစ်ဘက်က လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြပြီး အခြားတစ်ဘက်ကလည်း ယင်းလုပ်ကိုင်မှုများ၏ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တို့ကို မိမိကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မလွဲမသွေ ခံယူနေကြရ၏။

လူအများစုတို့မှာ ဤအချက်ကို မသိကျိုးကျွံပြုနေကြ၏။ အချို့လည်း တကယ်မသိဘဲရှိကြ၏။

လောက၏ သဘောကို မသိမမြင်သည့်အခါ လောက၌ ဘယ်သို့ ဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်ကို မသိဘဲစမ်းတဝါးဝါး ကြိုးရာကျရာ ကျင်လည်ကာ မိမိတို့ မအောင်မြင်ခြင်း၊ ဘဝသူခကို မခံစားရခြင်းတို့သည် မကောင်းသော ကံကြမ္မာကြောင့်၊ ကြယ်လနက္ခတ်တာရာများကြောင့် စသဖြင့် မဆိုင်သည်များကို ထင်ကြ မြင်ကြ အပြစ်ဖို့ကြလေသည်။

ဘဝဟူသည် ကိုယ်လုပ်သလို ကိုယ်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ထားကြသူတို့ကား မိမိဘဝအတွက် ချမ်းသာသူခကို ပေးမည့် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် ချီတက်ရမည့် လမ်းကြောင်းနှင့် ကျင့်စဉ် တို့ကို လည်းကောင်း စနစ်တကျ ချမှတ်ကာ မိမိ အနာဂတ်ကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ကြသဖြင့် စမ်းတဝါးဝါးသမားတွေကို ကျော်ဖြတ်ကာ အောင်မြင်မှု အသီးအပွင့်များ လျင်မြန်စွာ ခံစားကြရ ပေသည်။

ဘဝ၏ ကိုယ်ထူကိုယ်ထသဘောကို သိသည့်အခါ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးစိတ် ထက်သန်လာသည်။

ကိုယ့်အားကိုးကိုးစိတ် ဝင်လာပြီဆိုလျှင် အောင်မြင်ကြီးပွားဖို့ လမ်းစ ပေါ်ပေါက်ပြီ။ သည်စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ရိုးရိုး အရောင်းဈေးသည် တစ်ယောက်သည် ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ စားပွဲထိုးအဆင့်မှ စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် အဆင့်သို့တက်လာနိုင်သည်။ သူတစ်ပါး ကုမ္ပဏီတွင် စာရင်းကိုင် လုပ်ပေးနေရာက ကိုယ်တိုင် ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ကြီး ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်မည့်သူ အကြီးအကဲဖြစ်မည့်သူ တစ်ယောက်တွင် ပြင်းပြထက်သန်သော ယုံကြည်ချက်နှင့် ယင်းကို အကောင်အထည်ဖော်မည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တို့အပြင် ပို၍အရေးကြီးသော အရာအဖြစ် အထက်က ဆိုခဲ့သည့် ကိုယ့်အားကိုးကိုးစိတ် မျချရှိဖို့ လိုပေသည်။

မိသားစု အဆက်အသွယ်ကောင်းခြင်း၊ အမွေ အနှစ်ရရှိခဲ့ခြင်း ရုပ်လက္ခဏာ ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်ခြင်းတို့သည် ကြီးပွား တိုးတက်အောင် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးပမ်းနေရသော လောကထဲ၌ သူတစ်ပါးထက် တစ်ပန်းသာစေသော အချက်များဖြစ်၏။ သို့သော် ယင်းအချက်များ အားလုံးသည် တကယ်လက်တွေ့ အရေးပါမှု အရာ၌ ကိုယ့်အားကိုးကိုး စိတ်ကို မမီချေ။ ၎င်းစိတ်၏ နေရာကို အစားမဝင်နိုင်ချေ။ တစ်နည်းပြောရလျှင်

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်မပါဘဲ အထက်ဖော်ပြပါ တစ်ပန်းသာသော အခြေအနေများ သက်သက်ဖြင့် အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပေ။

စက်များမောင်းနှင်ရန် လောင်စာဆီစွမ်းအား လိုသကဲ့သို့ လူတစ်ဦး လှုပ်ရှားရုန်းကန်ရန်အတွက် စိတ်ဓာတ်တည်းဟူသော စွမ်းအားလိုပေသည်။ စွမ်းအားအတွက် ပြင်ပ အကူအညီကို အားကိုးနေရက ဘဝသည် မသေချာ။ စွမ်းအားကို မိမိကိုယ်တွင်းမှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်မှသာ ဘဝအတွက် စိတ်ချ ရမည်။

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်သည် လောင်စာဆီများ မပြတ်ထုတ်လုပ်နေသည် ကိုယ်တွင်းရှိ စွမ်းအားသိုလှောင်ရုံကြီးဖြစ်သည်။

သည်စိတ်ဓာတ်ရှိသူများသည် မိမိလုပ်လိုရာကို လုပ်ရန်အတွက် အမြဲ ခွန်အားအပြည့်ရှိနေကြသည်။ မည်သည့်အလုပ်မဆို စိတ်ပါလက်ပါ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်သည့်အခါ အောင်မြင်မှု ရစမြဲဖြစ်ရာ၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မိမိလုပ်လိုရာကို လုပ်ရသည့်အတွက်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု အသီးအပွင့်ကို ခံစားရသည့်အတွက်လည်းကောင်း နှစ်ထပ်ကွမ်း ဝမ်းမြောက် ကျေနပ်ခွင့် ရကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် လောက၌ လူတစ်ယောက် စိတ်ကျမ်းသာမှု ရှိမရှိ ဟူသည် ၎င်းလူ၏ စိတ်ဓာတ်ပေါ်၌သာ မူတည်သည်ဟုဆိုချင်သည်။ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကိုသော် လည်းကောင်း၊ တာရာနက္ခတ်များကိုသော်လည်းကောင်း အားကိုးတတ်သူဖြစ်က ၎င်း လူ၏ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာမှုဟူသည် မရေရာ၊ ကံပေးသမျှ သာပုံဖြစ်လိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးကာ မိမိကြံမြှာကို မိမိ ဖန်တီးသူ၊မိမိ အနာဂတ်ကို မိမိ တည်ဆောက်သူဖြစ်မှသာ သူ၏ အစွမ်းအစအရည်အချင်း ရှိသလောက် တိုးတက်အောင်မြင်ကာ လက်ရှိဘဝအတွက် လည်းကောင်း၊ ပိုမိုကောင်း မွန်လာမည့် မိမိအနာဂတ်အတွက်လည်းကောင်း အမြဲစိတ်ကျေနပ် ချမ်းသာ နေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) အခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ဘဲ မိမိကိုယ်ပိုင် စံချိန်စံညွှန်း များသတ်မှတ်ပါ။ တကယ် အောင်မြင်နေသော သူများကား မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြိုင်ဆိုင်နေကြသူ များသာ ဖြစ်သည်။

မနေ့က တင်ထားခဲ့သည့် မိမိစံချိန်ကို ယနေ့ချိုးနိုင်ရန် ကြိုးစား ခြင်းဖြင့်သာ လူတစ်ယောက်သည် အစဉ်မပြတ် တိုးတက် နိုင်ပေသည်။

- (၂) သင့်အစွမ်းအစ အရည်အချင်းများ၊ သင်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းများ တိုးတက်လာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် ဖွံ့ဖြိုးရေး စီမံကိန်း တစ်ရပ်ကို ယနေ့ပင် ချမှတ်ပါ။ ‘ကျွန်တော်၊ တစ်နေ့တော့ လုပ်ကြည့်ဦးမယ်ဗျာ၊ ကျွန်တော် တကယ်လုပ်ရင် အခု လူတွေထက် အများကြီး ဖြစ်တယ်ဗျ’ စသည်ဖြင့် ပြောနေသူများသည် ဘယ်သောအခါမျှ ဘာမှ မဖြစ်သူများ ဖြစ်သည်။ ‘တစ်နေ့’ ဆိုသောစကားကို ‘ယနေ့’သို့ ပြောင်းလဲပြန်နိုင်လျှင် သင်တစ်နေ့ မှချ အောင်မြင်မည် ဖြစ်သည်။

- (၃) မိမိကိုယ်ကို အားကိုးစိတ်မွေးမြူပါ။ ယင်းသို့ မွေးမြူရာ၌ မိမိ၏ လက်ရှိ ဓနဥစ္စာ၊ အဆက်အသွယ် အပေါင်းအသင်းနှင့် ရာထူးဂုဏ်ရှိန်ကို အားကိုးခြင်း မဖြစ်စေနှင့်။ အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် ယင်း အပေါ်ယံအရာများ ပျက်စီးပျောက်ဆုံးသွားခဲ့ လျှင် အချိန်မရွေး ပြန်လည်တည်ဆောက်ရယူပေးနိုင်မည့် မိမိ၏ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများနှင့် အတွင်းအနှစ်သာရများ အတွက်သာ အားထားယုံကြည်ခြင်းဖြစ်ပါစေ။

အခန်း:

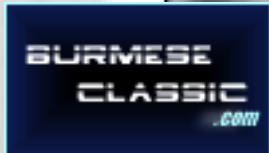


အခွင့်အလမ်း:

အခန်း (၁၃)



“နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ငါသည် သင့်တံခါးဝ၌ရပ်ကာ သင့်အား ထလော့၊ တိုက်လော့၊ အောင်ပွဲခံလော့ဟု နှိုးဆော်၏။ ခံယူခြင်း မခံယူခြင်းကား သင့်အပိုင်း ဖြစ်ပေသည်။”



အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာမကြီး ဂျော့ချ်အဲလိယော့ တစ်ခါကရေးဖူး၏။ ‘ဘဝ ရေစီးကြောင်းအတွင်း ရွှေရောင် အခိုက်အတန့်ကလေးများ လျင်မြန်စွာ ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်၊ ရေအောက်သံပြင်ကိုသာ မြင်ကြ၏။ ကောင်းကင်နတ်တမန်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ထံ အလည်လာသည်ကို မသိ၊ ပြန်တော့မှ သိကြ၏’ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သည်စကားကိုပင် ယနေ့ခေတ် အောင်မြင်ရေး သုတေသီတစ်ဦးက တစ်မျိုးပြောင်း၍ ပြော၏။

‘မအောင်မြင်မှု လမ်းမကြီးတစ်လျှောက်တွင် လွဲချော်ခဲ့သော အခွင့် အရေးတို့ ပြန်ကျလျက် ရှိပေသည်’ ဟူ၍။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်ရှေ့တံခါးပေါက်မှ ရောက်လာမည့် ကံကြမ္မာ ကောင်းကို စောင့်မျှော်ရင်း ဘေးပြတင်းပေါက်က ဝင်လာသည့် အခွင့်အရေး အားလုံးကို အဆုံးရှုံးခံလျက် ရှိကြသည်။

စဉ်းစားမိစရာ သာဓကတစ်ခု ပြပါမည်။

မာဂျရီ ဆိုသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ် သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် သင့်တင့်သော အလုပ်တစ်ခုရသည်။ သူ့အလုပ်ကို သူ တာဝန်ကျေပွန်အောင် လုပ်သည်။ သို့သော် ပို၍ကားမလုပ်။ တစ်နေ့တွင် အထက်လူကြီးတစ်ယောက်က မာဂျရီအား သူမ၏လုပ်ငန်း ကဏ္ဍပြင်ပမှ အလုပ်တစ်ခုကို ခိုင်းစေရာ မိမိ၏လုပ်ငန်းတာဝန်ထဲတွင် မပါဝင်သဖြင့် မလုပ်နိုင်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုက်သည်။ တစ်နေ့တွင် ကုမ္ပဏီ၏ အခြားလုပ်ငန်း ခွဲ တစ်ခုရှိ မိတ်ဆွေလုပ်သားတစ်ဦးက သူတို့ဘက်က အလုပ်ကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါလားဟု ဖိတ်ခေါ်သည်။ သည်အခါလည်း မာဂျရီကငြင်း သည်။ သူမအနေနှင့် လစာငွေပိုမပေးဘဲသော်လည်းကောင်း၊ ရာထူးတိုးမြှင့် မပေးဘဲသော်လည်းကောင်း ယခုအလုပ်ထက် ပိုမလုပ်နိုင်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။

အထက်ကခိုင်းသည့် အပိုအလုပ်ကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပြ ခြင်း၊ အခြားလုပ်ငန်းခွဲများမှ အလုပ်များကိုပါ နားလည်အောင် လေ့ကျင့် လုပ်ကိုင်ကြည့်ထားခြင်းတို့ဖြင့်သာ ကုမ္ပဏီ၏ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း ရာထူးအဆင့် ဆင့်ကို တိုးမြှင့်ခံစားခွင့် ရှိမည်ဟူ၍ သူမတွေး။ ရှေ့ပတ္တမြား ရှေးနဂါးဟု သာ တုံးတိတိ စဉ်းစားထားသည်။

ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေးအားလုံး လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးရလေသည်။

အထက်လူကြီးများက မာဂျရီသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် မရှိ၊ မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်လည်း နည်းပါးသည်ဟု မှတ်ချက်ချထားကြသည်။ သို့နှင့် မာဂျရီသည် သူ့အလုပ်ကလေးကို သူ တာဝန်ကျေလုပ်ရင်း ထို အလုပ်ကလေးမှာပင် အရိုးထုတ်ရမည့်သဘော ရှိနေပေသည်။

စက်ရုံ အလုပ်ရုံများ၊ ရုံးဌာနများမှာကြည့်လျှင် မာဂျရီလို လူမျိုးတွေ အမြောက်အမြားရှိနေသည်။ မိမိအလုပ် လုပ်ပါလျက် မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက် ခြင်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် မလုပ်ဘဲ တာဝန်ကျေရုံသာ လုပ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ သဘောမပေါက်ကြဘဲ တရားမျှတမှုမရှိသော အထက် လူကြီးများကိုလည်းကောင်း၊ ဆိုးရွားလှသော မိမိကံကြမ္မာကိုလည်းကောင်း အပြစ်ဖိုလျက် ရှိနေကြပေသည်။

www.burmeseclassic.com

အခွင့်အရေးဟူသည် တံခါးခေါက်၍ လာသလော

ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကောင်းသူတို့၌ ကံကြမ္မာကောင်း အခွင့်အရေး ကောင်းတို့သည် အလိုအလျောက် အိမ်တံခါးပေါက်သို့ ဆိုက်ရောက် လာတတ်စမြဲ ဖြစ်သည်ဟူ၍ လူအများတို့ ထင်မှတ်တတ်ကြသည်။

မှားပေသည်။ အခွင့်အရေးဟူသည် ဘယ်သောအခါမျှ တံခါးခေါက်၍ ဝင်မလာ။ သူ့ထံမှ တံခါးခေါက်သံ၊ ငါအခွင့်အရေးပဲဟေ့ဟု ကြေညာသံကို နာခံနားစွင့်နေမည်ဆိုက တစ်သက်သာ အချိန်သာကုန်သွားမည်၊ ဘယ်သော အခါမျှ ကြားရလိမ့်မည်မဟုတ်။

အကြောင်းကား အခွင့်အရေးဟူသည် ပြင်ပမှ အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘဲ သင့်ကိုယ်ထဲမှသာ ထွက်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင်သာလျှင် အခွင့်အရေးကို ကြံဆသူ တီထွင်သူ ဖန်တီးထုတ်လုပ် သူ ဖြစ်သည်။ သင့်မှာ ဘာအရည်အချင်း အစွမ်းအစရှိသလဲ၊ သည်အစွမ်း အစတွေကို ဘယ်လုပ်ငန်းများအားဖြင့် ဖော်ထုတ်မြှင့်တင်မလဲ၊ သည်အစွမ်း အစများကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနိုင်မည့် အခွင့်အရေးသည် ဘာလဲ။

ဒါတွေကို သင်ဘာသာ ကြံဆရလိမ့်မည်။ ကြံဆသောအခါ အခွင့် အရေးလမ်းစတွေ ရလာမည်။ သည်အခါ စဉ်းစားစိစစ်ရမည်။ ဘယ်ဟာသည် တကယ့် အခွင့်အရေးစစ်စစ် ဖြစ်မည်လဲ။

အချို့လူများက ရာထူးတိုးတက်ခြင်း၊ နိုင်ငံခြားသို့ သွားခွင့်ရခြင်း၊ လုပ်ငန်းကန်ထရိုက်ရခြင်း စသည့် အရာမျိုးကိုသာ အခွင့်အရေးဟု ယူဆ တတ်ကြသည်။

စင်စစ် အခွင့်အရေးဟူသော စကား၏ နယ်ပယ်သည် အလွန်ကျယ်ဝန်း သည်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအားလုံးကအပျက်ဘက်ကိုတွေးနေချိန်တွင် မိမိက အပြုဘက် အကောင်းဘက်က မြင်တတ်ခြင်းသည်လည်း မိမိအတွက် အခွင့် အရေးဖြစ်သည်။ အခြေအနေ ခက်ခဲကြပ်တည်းနေချိန်တွင် ဆက်လက်ပုံမှန် အားထုတ်နေနိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ အသေးအဖွဲကိစ္စများနှင့် အငြင်း ပွားနေစဉ်တွင် မိမိက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်နေနိုင်ခြင်း၊ ဖြစ်ပါ့မလား စိုးရိမ် စိတ်၊ မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်ရည်အပေါ် သံသယဝင်စိတ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်

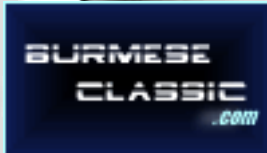
ထားနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို ကိုယ်ယုံကြည်ခြင်း၊ သို့လော သို့လော စိတ်ဒွိဟ ဖြစ်မနေခြင်း၊ တက်ကြွရွှင်လန်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းတို့သည်လည်း မိမိကိုယ်ကို သူတစ်ပါးမရနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများ ပေးနေခြင်းပင်ဖြစ် သည်။

စင်စစ် သင့်အရည်အချင်း သင့်အစွမ်းအစများကို အသုံးချကာ တစ်စုံ တစ်ရာ ထမြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နေခြင်းသည်ပင် အခွင့် အလမ်းကောင်းကို မလွတ်တမ်း အသုံးချနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်အခါတွင် မြင်လာမည်နည်း

- * သင့်ကိုယ်သင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်နေမှု၊ အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်နေမှုများ ရပ်စဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခွင့်အရေး ကို သင် မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- * အခြားသူများ၏ အထင်အမြင်ကို တွေးတော ပူပန်နေသော စိတ်များ ရပ်စဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခွင့်အရေးကို သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မည်။
- * အခက်အခဲများ၊ မဖြစ်မြောက် မအောင်မြင်နိုင်မည့် အရေး များ၊ ပျက်မှာပဲဟူသော အတွေးများရပ်စဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခွင့်အရေးကို သင် စတင်အသုံးချခွင့်ရပေ မည်။
- * အတိတ်ကာလက မအောင်မြင်မှုများကို အပြန်ပြန် အလှန် လှန် တွေးတောကာ စိတ်ပျက်တွေဝေနေမှုများ ရပ်စဲသွား သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခွင့်အရေးသစ်များ သင်ဖန်တီးနိုင် ပေပြီ။

လူတိုင်းလူတိုင်း၏ ဘဝ၌ အခါအားလျော်စွာ မအောင်မြင်မှု ဆုံးရှုံးမှု လွဲမှားစွာ ဆောင်ရွက်မိမှုများ ရှိစမြဲဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်း လူတိုင်း မှာပင် မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိ များနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာများလည်းရှိနေသည်။ မအောင်မြင်မှုတစ်ခု အတွက် စိတ်ပျက်အားငယ်နေလျှင် အစွမ်းသတ္တိနှင့် အလားအလာများ



အလဟဿ ဖြစ်လိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နှင့် အကောင်းဘက် အပြုဘက်တွေးသည့် စိတ်ရှိသူများကား အခွင့်အရေးမှန်သမျှကို မျှော်ခေါ် ကြံဆကာ အစွမ်းသတ္တိပြည့် အလုပ်လုပ်ရင်း ချမ်းသာသုခပြည့်ဝသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရနိုင်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့်

သင့်အတွက် အခွင့်အရေးများကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကြံဆ။ တီထွင်ဖန်တီးပါ။ အစွမ်းအစနှင့် အခွင့်အရေး လိုက်လျောညီထွေအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ထို့ပြင် အကောင်းမြင်စိတ်မွေးကာ ပတ်ဝန်းကျင်ကပေးလာမည့် အခြေအနေကောင်းမှန်သမျှကို အကဲခတ်မိ ရှုမြင်မိအောင် မိမိ၏ အတွေး အမြင်တံခါးကို ဖွင့်ထားပါ။

မကြာမီ၊ အခွင့်အရေး၏ တံခါးခေါက်သံကို သင်ကြားလာရပါလိမ့် မည်။ သင့်အိမ်ရှေ့တံခါးကို ခေါက်မည်မဟုတ်၊ သင့်ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ လာ၍ခေါက်နေမည် ဖြစ်သည်။

ရုပ်ဖျက်၍လာသော အခွင့်အရေး

အခွင့်အရေးကို မသိမမြင်နိုင်ကြသည့် အခြားအကြောင်းတစ်ခု ရှိသေး သည်။ ယင်းကား အခွင့်အရေးသည် ငါကား အခွင့်အရေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုင်းဘုတ်ချိတ်၍ မလာဘဲ အခက်အခဲတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခု၊ ကံကြမ္မာဆိုး တစ်ခုသဖွယ်ပင် ပုံဖျက်၍ လာတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အက်ဒဝင်ဘန်းစ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အကြောင်းပြောပါ မည်။

ဘန်းစ်၌ ကြီးမားသောဆန္ဒတစ်ခုရှိသည်။ ယင်းကား ကမ္ဘာကျော် တီထွင်သူ ပါရဂူကြီး သောမတ်အက်ဒီဆင်နှင့် အလုပ်ပူးတွဲ လုပ်လိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အက်ဒီဆင်၏ လက်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်လိုခြင်း၊ အက်ဒီဆင် အတွက် လုပ်ပေးလိုခြင်းမျိုးမဟုတ်။ အလုပ်စပ်တူလုပ်လိုခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ရုတ်တရက် အက်ဒီဆင်အား ခင်ဗျားနဲ့ကျွန်တော် လုပ်ငန်း စပ်တူလုပ်ရအောင်ဟု သွားပြောရန်ကား မဖြစ်နိုင်။ မိမိမှာ ဘာအခြေ အနေမှမရှိ။ ထို့ကြောင့် သူသည် ရှေးဦးစွာ နယူးဂျာစီနယ် အောရီဂျီမြို့ ရှိ အက်ဒီဆင်၏ သုတေသနဌာနတွင် ရရာအလုပ်တစ်ခု ဝင်လုပ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးလစာစားသည့် အောက်ခြေအဆင့် ရုံးလုပ်သား တစ်ဦးအဖြစ် ဝင်ရခြင်းဖြစ်ရာ သူ့ရည်မှန်းချက်နှင့် အဝေးကြီးဝေးလျက် ရှိသေး၏။

လပေါင်းအတန်ကြာသည်အထိ သူ့အခြေအနေ အဆင့်အတန်းမှာ တိုးတက်မလာပေ။ သို့သော် ဘန်းစ်မှာ တော်ရုံနှင့် စိတ်ပျက်တတ်သူမျိုး မဟုတ်။

သူသည် စာရေးအလုပ်ကို စိတ်ရှည်သည်းခံ၍လုပ်ရင်း တစ်ချိန်တည်း တွင် အက်ဒီဆင်၏ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ သူ နားမလည်တာ မရှိ မသိသောအရာမရှိအောင် စူးစမ်းလေ့လာသည်။ စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တို့တွင် ချွတ်ယွင်းနေမှုများ၊ ယင်းတို့ကို ပြုပြင်မည်ဆိုက မည်သို့အကောင်းဆုံး ပြုပြင်နိုင်သည်ဆိုသော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစား ကြံဆသည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် သူသည် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အက်ဒီဆင်အား လုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲရေးဘက်မှ လုံးဝတာဝန်ယူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိတ်၍ ကြိုးစားနေခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင်မူ အခွင့်အရေး ပေါ်ပေါက်လာသည်။ အခွင့်အရေးက မအောင်မြင်သော ရောင်းကုန်ပစ္စည်းတစ်ရပ်အသွင်ဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ် သည်။ ဆရာကြီး အက်ဒီဆင်သည် dictating machine ခေါ် စာချပေး သည့်စက်ကို တီထွင်သည်။ သူက ၎င်းစက်ကို ရုံးဌာနများ၌ တွင်တွင် ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်၍ တီထွင်ထုတ်လုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

သို့သော် သူ၏အရောင်းဌာန ဝန်ထမ်းများက ၎င်းစက်၏အသုံးဝင်မှု ကို များစွာမယုံကြည်ကြ။ ထို့ကြောင့် ဈေးကွက်တွင် စွဲလိမ့်မည်ဟုလည်း များစွာမျှော်လင့်ကြ။ ရောင်းသူက မယုံမရဲမတက်မကြွ ဖြစ်နေသောအခါ ပစ္စည်းက တကယ်ရောင်းမထွက် ဖြစ်လာသည်။

အားလုံးက သည်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မိခြင်းကို အမှားဟုမြင်နေစဉ်တွင် ဘန်းစ်က ၎င်းစက်သည် သူ့အတွက် အခွင့်အရေးဟု မြင်လိုက်သည်။



www.burmeseclassic.com

ဘန်းစ်သည် အက်ဒီဆင်ထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ရောင်းမစွဲဖြစ်နေသည့် စာချုပ်ကို သူ့နည်းနှင့်သူ ရောင်းကြည့်ခွင့်ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံသည်။ အက်ဒီဆင်က သူ့ကို ခွင့်ပြုချက်ပေးလိုက်သည့်အခါ ဘန်းစ်သည် သူ့အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုလေသည်။

စိတ်မပါသူတို့အတွက် အရောင်းရခက်သော စက်သည် တကယ် စိတ်အားထက်သန်သူလက်တွင် အကြီးအကျယ် အရောင်းသွက်သွားသည်။

သူ့ပစ္စည်းကိုလူအများ လက်ခံသုံးစွဲအောင် ဖြန့်ချိပေးနိုင်သဖြင့် အက်ဒီဆင်က အကြီးအကျယ်သဘောကျကာ ဘန်းစ်အား အမေရိကန်ပြည် တစ်ပြည်လုံးအတွက် တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ် ပေးလိုက်သည်။ ဤသို့ ဖြင့် စာရေးကလေး ဘန်းစ်သည် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အက်ဒီဆင်နှင့် လုပ်ငန်းစပ်တူ လုပ်ကိုင်သူဘဝသို့ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့်

လောက၌ အခွင့်အရေး ရှိ မရှိ ဟူသည်ကြည့်မြင်သူပေါ်၌ မူတည်သည်။ အဆိုးမြင်သမားတို့သည် အခွင့်အရေးမြင်ရမည့်နေရာ၌ အခွင့်အရေးကို မမြင်ဘဲ ၎င်းနောက်က ပြဿနာများ အခက်အခဲများကိုမြင်သည်။ အကောင်းမြင် သမားတို့ကား ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများကိုကျော်ကာ ၎င်းတို့နောက် ဖက်ရှိ အခွင့်အရေးကို မြင်တတ်ကြချေသည်။

လောက၌ အောင်မြင်ထမြောက်သူဖြစ်ရန်အတွက်

- * အများက အခြေအနေမကောင်းဟု ထင်နေသည့် အနေအထားမျိုးတွင် အခွင့်အရေးကို မြင်တတ်ဖို့လိုသည်။
- * ထိုအခွင့်အရေး လမ်းစကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ပြီး လိုက်လျှင် မည်သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရလိမ့်မည်ဟု အာရုံ၌ ထင်လင်းစွာ သိမြင်ကာ အားတက်ခြင်းဖြစ်တတ်ရလိမ့်မည်။
- * ထိုနောက် အခွင့်အရေးကို အမိအရ အသုံးပြုရာ၌ မအောင်မြင်မှုများ အခက်အခဲများ ကြုံကြိုက်ရပါက ယင်းတို့သည် ယာယီ ပြဿနာမျှသာ ဖြစ်သည်။ ရေရှည်တွင် အသီးအပွင့် ခံစားရမှာ မူချဟု ယုံကြည်စိတ်စွဲမြဲဖို့ လိုပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အရို့

- (၁) စိတ်တံခါးကို ဖွင့်လှစ်ထားပါ။ အခွင့်အရေးသည် ဘယ်နေရာမှ ပေါ်လာမည်မသိနိုင်။ သူတစ်ပါးစကားကို နားစွင့်ပါ။ လူတွေ နှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုပါ။

အခွင့်အရေးလမ်းစတစ်ခု မြင်ရသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် သိပ် ဖြစ်မြောက်လာမည် မဟုတ်ဟု ထင်ရသည်ဆိုပါစို့။ သည်အတိုင်းမပြစ်လိုက်ပါနှင့်။ ခေါင်းထဲတွင် အပြန်ပြန်အလှန် လှန် စဉ်းစားရင်း တွေးခေါ်ရင်း ကြံဆရင်း ရပ်လုံးပေါ်လာ ဝိပြင်လာကာ တကယ် အကျိုးပေးမည့် မဟာ အခွင့်အရေး တစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

- (၂) အခွင့်အရေးသည် ပစ္စုပ္ပန်၌သာ ရှိသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ မနေ့ကအခွင့်အရေးသည် မနေ့ကနှင့်အတူ ပျောက်ဆုံးသွား ခဲ့ပြီ။ မနက်ဖြန် အခွင့်အရေးကား မနက်ဖြန်နည်းတူပင် မသေချာ မရေရာ။ သေချာသည်မှာ ယနေ့သာဖြစ်၏။

- (၃) နေ့စဉ် တိုးပွားလာသော အတွေ့အကြုံများကို လက်ကိုင်ထား လျက် သင့်လုပ်ငန်း၏ ရှေ့အလားအလာများ မည်သို့ မည်ပုံ ပြုပြင် ပြောင်းလဲသင့်သည်များကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ။

အောင်မြင်ကြီးပွားသွားသူ တိုးတက်မှုလမ်းစ တွေ့သွား သူတို့သည် မိမိ၏ လုပ်ငန်းကို အမြဲ ရှေ့ဆက် တစ်လှမ်းတိုး ကြည့်နေကြသူများသာ ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်း နယ်ပယ်တွင် သူ တစ်ပါးထက် ခေါင်းတစ်လုံးစာ ခြေတစ်လှမ်းစာ သာနေရန် အတွက်၊ မိမိလုပ်ငန်းနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်သမျှကို အမြဲ မျက်စိဖွင့် နားစွင့်နေဖို့လိုသည်။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဂျာနယ်များ မဂ္ဂဇင်းများ ဖတ်ရှုနေဖို့လိုသည်။ လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် အလုပ် အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် ကွန်ပျူတာသင်တန်း၊ စာရင်း ကိုင်သင်တန်း စသည်များကို လိုအပ်လျှင် တက်ထားသင့်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခွင့်အရေးတံခါးကို ဖွင့်ပေးမည့် သော့တံများ ဖြစ်သည်ကို မမေ့သင့်။

(၄) အခွင့်အရေးဟူသည် ထူးခြားဆန်းကြယ်သော သတ္တဝါတစ်
ကောင်ဖြစ်သည်။ သင် များများဖမ်းလေ သင့်ထံသို့ များများ
ပြေးလာကြလေ ဖြစ်သည်ကို သင် တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

မရဲတရဲ အားနာပါးနာ ဖမ်းလျှင် သူ့ကိုမမိ၊ သင့်လက်က လွတ်ထွက်
ပြေးမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် စိတ်တိုင်းကျ စင်းလုံးချော အခွင့်အရေးတွေ့မှ အမိအရ
ဖမ်းမည်ဟု စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ တွေ့သည့် အခွင့်အရေး မှန်သမျှကိုသာ
အရယူပါ။ အကယ်၍ တစ်ခု အလုပ်မဖြစ်လျှင်လည်း နောက်ထပ် အခွင့်
အရေးများတွင် သင့် ကံကြမ္မာကို စမ်းသပ်ရင်း အောင်မြင် ထမြောက်သော
နေ့သို့ သင် ရောက်ရှိပါလိမ့်မည်။

အခန်း

၁၄

အလိုက်သင့်ပြုနိုင်သောစွမ်းရည်

အခန်း(၁၄)



‘ပြောင်းလဲခြင်း နိယာမတရားကြီးကို လူတိုင်းလေးစားလိုက်မှာရလိမ့်မည်။ သဘာဝနိယာမ များထဲတွင်သူသည်ပင် စွမ်းအား အကြီးမားဆုံး ဖြစ်လေသည်။’

လောကသည် အစဉ်ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။ လူတို့၏ သက်ရှင်နေထိုင်မှုဘဝ၊ စီးပွားရေးဘဝ၊ လုပ်ငန်းဘဝ အစစတို့သည်ပင် အစဉ်ပြောင်းလဲနေကြသည်။ ကုန်ပစ္စည်းဈေးကွက်၌ စားသုံးသူတို့၏ တောင်းဆိုမှုများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။ မနေ့ကအရူးအမူးဖြစ်ကြသော ပစ္စည်းများကို ယနေ့မကြိုက်တော့။ နောက်ထပ်အသစ်ကို တောင်းဆိုကြသည်။ ထိုတောင်းဆိုမှုများနှင့်အညီ သို့မဟုတ် ထိုတောင်းဆိုသူများ၏ ရှေ့မှပြေးကာ ကုန်ပစ္စည်းအသစ် တီထွင်ထုတ်လုပ်သူတို့က ဈေးကွက်အတွင်းသို့ ပစ္စည်းအသစ်များ အဆန်းများ ထုတ်လုပ်ပေးသွင်းကြသည်။

ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းအသစ်များ အောင်မြင်ထိုးထွက်လာချိန်တွင် ပစ္စည်းဟောင်း လုပ်ငန်းဟောင်းများ မွေးမိန်ကုန်ကြသည်။ ဈေးကွက်တွင် စိန်တံဆိပ်ကုမ္ပဏီကြီးစိုးရာမှ ပတ္တမြားတံဆိပ်ကုမ္ပဏီက တစ်စတစ်စနေရာယူလာသည်။

လူတွေသည် အသစ်အဆန်းတွေကို မက်မောတမ်းတတတ်ကြသူများဖြစ်ရာ သူတို့ရောင်းလဲသလို တောက်လျှောက်လိုက်၍ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ပေးနေနိုင်သူတို့သာ ရေရှည်ကြီးပွားနိုင်ကြပေသည်။

ဈေးကွက်၌ပြောင်းလဲသလို လုပ်ငန်းခွင်များမှာလည်း ပြောင်းလဲနေကြသည်။ လုပ်ငန်းသစ်ပုံစံသစ် အစီအစဉ်သစ်များ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရသည့်အခါ အကောင်အထည်ဖော်သူများအတွင်း အပြောင်းအလဲတွေဖြစ်လာသည်။ အစီအစဉ်သစ်နှင့် အမဝင်သူ၊ အစီအစဉ်သစ်တွင် အသုံးမဝင်သူများ ဖယ်ရှားခံရပြီး အစီအစဉ်အသစ်အတွက် မရှိမဖြစ်သည့် လူသစ်များအစားဝင်လာသည်။

ပြောင်းလဲမှုတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ခပ်ဖြည်းဖြည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝရန်းသုန်းကား။

သို့သော် မည်သို့ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ၊ ပြောင်းလဲမှုတိုင်းကား အခွင့်အရေးသစ်များကို ဖော်ပေးသည့် အရာများသာဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသည်ကား ပြောင်းလဲနေသည့် အနေအထားနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲလိုက်ပါနိုင်ဖို့ဖြစ်သည်။

ဒိုင်နိုဆောလို့ မဖြစ်စေနင့်

လွန်ခဲ့သော နှစ်သိန်းပေါင်းများစွာက ဤကမ္ဘာတွင် ဒိုင်နိုဆောကြီးများ အနံ့အပြား ကျက်စားနေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဆင်ထက်များစွာကြီးသည့် ဧရာမသတ္တဝါကြီးများဖြစ်ပြီး အမျိုးအစားမှာလည်း အတော်များများ ရှိသည်။

သို့သော် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထူးခြားသောအခြင်းအရာ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပြီးသည့်နောက်တွင် ယင်းဒိုင်နိုဆောကြီးများသည် တိုတောင်းသော အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာပင် ရုတ်တရက် မျိုးပြတ်ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။

ထိုကာလအတွင်း ကမ္ဘာ၌ မည်သို့သော အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်ခဲ့သည်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့ တိတိကျကျ မပြောပြနိုင်။ သို့သော် ပညာရှင်အသီးသီးလုံး

အခိုင်အမာပြောပြနိုင်သည့် အချက်ကား ဒိုင်နိုဆောများသည် ထိုအချိန်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် မိမိတို့ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာဦးကရှိခဲ့သည့် ဒိုင်နိုဆောကြီးများကဲ့သို့ပင် ယနေ့ကမ္ဘာစီးပွားရေး လောကတွင်လည်း ဒိုင်နိုဆောကြီးများ ရှိကြသည်။ စမ်းတဝါးဝါး ထော့တီး ထော့နဲ့ဖြင့် ပြုလဲသူပြုလဲ၊ သေဆုံးသူသေဆုံး နေကြသည်။

ပြောင်းလဲနေသောဈေးကွက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ မပြောင်းလဲနိုင်ကြ သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများကို ဆိုလိုသည်။

မကြာသေးမီက ကမ္ဘာတွင်ဖြစ်ခဲ့၍ ယနေ့ပင် အပြီးမသတ်သေးသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သာကောပြပါမည်။

၁၉၅၅ ခုနှစ်တစ်ဝိုက် ရေနံအရေးအခင်းကြောင့် အမေရိကန်ပြည်၌ လောင်စာဆီ အကျပ်အတည်းကြုံကြရသည်။ ထိုအခါ တစ်ချိန်က ဆီစားများ သည့် သားသားနားနား အမေရိကန်ကားကြီးများကိုသာ မက်မက်မောမော စီးခဲ့ကြသည့်အမေရိကန်ကုတုသည် ဆီစားနည်းသည့် ဂျပန်ကားသေးလေးများ ကို မျက်စိကျလာကြသည်။

စားသုံးသူဖက်ကအကြိုက် သို့မဟုတ် တောင်းဆိုမှုသိသိသာသာပြောင်း လာနေသော်လည်း အမေရိကန်မော်တော်ကားစက်ရုံ မြို့တော် ဒက်ထရွက်ရှိ ဧရာမကားကုမ္ပဏီကြီးများအနေနှင့် တောင်းဆိုမှုနှင့်အညီ ပြောင်းလဲပေးရမှာကို ဝန်လေးနေကြသည်။ ချီတုံချီတုံဖြင့် ဆောင်ကြည့်နေကြသည်။ ဆီစားနည်း သည့် ကားသေးလေးများ ထုတ်လုပ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီး သည့်နောက်တွင်လည်း လုပ်ငန်းသဘာဝအရ အချိန်အတန်အသင့်တော့ စောင့်ရပြန်သေးသည်။

အမေရိကန်ပြည်တွင် တောင်းဆိုမှုနှင့် ပေးသွင်းမှုကြား ကွာဟနေသည့် အချိန်တွင် အမေရိကန်နှင့် သမုဒ္ဒရာတစ်ခုခြားနေသည့် ဂျပန်ပြည်က အမေရိကန်၏အကျပ်အတည်းသည် သူ့အတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိမြင်ကာ ယင်းအခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ အသုံးချလေသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အမေရိကန်မော်တော်ကားဈေးကွက်တွင် ဂျပန်ကားများ လွှမ်းမိုးနေခဲ့ပြီး အခြေအနေနှင့်အညီ လိုက်ပါပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မရှိသည့် ဒက်ထရွက် ဒိုင်နိုဆောကြီးများ အလဲလဲအကွဲဖြစ်ခဲ့ရသည်။

မော်တော်ကားစီးပွားရေး လုပ်ငန်း၏ အဆင့်တိုင်း ကဏ္ဍတိုင်းတွင်ပင် ထိုရေနံအရေးအခင်းနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်သည့် ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုဒဏ် ကိုခံကြရသည်။ ဒုက္ခဟုလက်မှိုင်ချကာ စီးပွားပျက်သွားကြသူတွေရှိသည်။ အကြပ်အတည်းတွင် အခွင့်အရေးကိုမြင်ကာ ကြီးပွားအောင် လုပ်ဆောင် သွားနိုင်ကြသူတွေလည်း ရှိသည်။

မော်တော်ကား အရောင်းကုမ္ပဏီများ ကားပွဲစားများဆိုပါစို့။တစ်သက်လုံး ခရိုင်စလာ ကားကြီးများကိုသာ ခမ်းနားကြောင်း သန့်ပြန့်ကြောင်း ဖိမ်ရှိ ကြောင်း အထက်တန်းကျကြောင်း အမွမ်းတင်ရောင်းချလာခဲ့သူ ခရိုင်စလာ ကားမော်ဒယ်အမျိုးမျိုးကို အပြင်ကိုယ်ထည်မှသည် အတွင်းကလီစာတစ်ခု ချင်းအထိ အသေးစိတ် ကောင်းကွက်ဆိုးကွက်တွေကို ပါရဂူမြောက်စွာပြောဆို ရောင်းချလာခဲ့သူသည် ရုတ်တရက် ဂျပန်ပြည်လုပ် တိုယိုတာ၊ ဟွန်ဒါ၊မာဒေါ ကားလေးများကို ရောင်းရမည်ဆိုသည့်အခါ သည်လုပ်ငန်းကို ယခုမှစတင် ဝင်ရောက်လာသူတစ်ယောက်လို မဝံ့မရဲဖြစ်သွားသည်။ ထို့ပြင် ပို၍ဆိုးသည်မှာ သူ့မှာ လူသစ်စစ်စစ်လိုအစွဲမကင်း။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခရိုင်စလာတွေ ကိုသာ စွဲလမ်းနေကာ ဂျပန်ကားကလေးများကို ကားဟုပင်မမြင်နိုင်ဘဲရှိနေသည်။ကား ရောင်းသမားအဆင့်မှ ကစားစရာရောင်းသူအဆင့်သို့ လျော့ကျသွားသလို ခံစားနေရသည်။

ထို့ကြောင့် ရေနံအကျပ်အတည်း၊ အမေရိကန်မော်တော်ကားလုပ်ငန်း အကျပ်အတည်းတွင် ဝါရင့်အမေရိကန် ကားပွဲစားကြီး အတော်များများပင် စီးပွားရေးကျဆင်းသွားကြကာ ဂျပန်ကားကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရဲရဲဝံ့ဝံ့မြင့်တင် ရောင်းချကြသူတို့ ကြီးပွားခဲ့ကြသည်။

သတ္တဗေဒလောကမှ သဘာဝ၏ ရွေးချယ်မှုဥပဒေ၊ အသင့်တော်ဆုံး များသာ ရှင်သန်သည်ဟူသော ဥပဒေသတို့သည် စီးပွားရေးလောက၌လည်း တစ်ထပ်တည်း ကိုက်ညီမှန်ကန်လျက် ရှိပေသည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်စေ အလုပ်လုပ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ မိမိလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင်း ပြောင်းလဲ လာသော အနေအထားများကို ကြိုတင်သိမြင်ကာ အချိန်မနှောင်းမီ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်မှသာ ဆက်လက်ရပ်တည် ရှင်သန်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ပြောင်းလဲနေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခွင့်အရေးသစ်များ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ကာ အခွင့်

အရေးသစ်များကို မြင်ရလိမ့်မည်။ မြင်နေရသည့် အခွင့်အရေးကို ဘယ်သို့ ရယူနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုအရည်အချင်း အချက်အလက်တွေပြည့်စုံဖို့လိုသည်လဲ၊ ကြိုကြိုတင်တင် ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။ မိုးမည်မျှရွာသော်လည်း ခံစားခွက်မရှိ တိုင်ကီမရှိလျှင် လက်တစ်ခုပ်စာပဲရလိမ့်မည်။ လာမည့်အခွင့်အရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည်ပင်လျှင် ပြောင်းလဲနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့နေတတ်လျှင် သင့် ရပ်တည် ရှင်သန်မှုအတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုတော့။

ကြွက်နှင့် ဝက်ပါ

သိပ္ပံစမ်းသပ်ချက်တစ်ခု၌ ကြွက်ကလေးများကို ဝက်ပါငယ်တစ်ခု အတွင်း ဖြတ်သန်းစေပြီး သတ်မှတ်ထားသော ထွက်ပေါက်တစ်ခုသို့ရောက် လျှင် ဒီနိုခဲတစ်ခဲကျွေး၏။

ကြွက်သည် ဝက်ပါ၌ ကျင့်သားရလာသည့်အခါ ဝက်ပါထဲထည့်ပေး လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဒီနိုခဲရှိရာအပေါက်ဆီသို့ တန်းတန်းမတ်မတ် သွားတတ်လာသည်။

ထိုနောက်တွင် ဒီနိုခဲထားမပေးတော့သော်လည်း ကြွက်သည် သွားနေ ကျ လမ်းကြောင်းအတိုင်း အကြိမ်အနည်းငယ်မျှဆက်၍သွားသေးသည်။ တွေ့ နေကျနေရာတွင် ဒီနိုခဲမတွေ့ရဘဲ သုံးလေးကြိမ်မျှဆက်တိုက်ရှိလာလျှင်မူ ကြွက်သည် အခြားလမ်းကြောင်းများသို့ ပြောင်းလဲစူးစမ်းလာလေသည်။

အဓိပ္ပာယ်ကား ကြွက်တို့သည်ပြောင်းလဲသည့် အခြေအနေများနှင့်အညီ လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟူသော သဘော၊ မိမိလိုရာကို ရရန်အတွက် နည်းသစ် လမ်းသစ်များ ပြောင်းလဲသုံးစွဲတတ်သည် ဟူသော သဘောဖြစ် ပေသည်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် ကြွက်များလောက် ပင် မပါးနပ်ဘဲရှိတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သည်အလုပ်မျိုးဖြင့် သည်ဆု လာဘ်ကိုခံစားရတတ်သည်ဟု တစ်ကြိမ်မှတ်သားထားပြီးဖြစ်လျှင် နောက် ပိုင်းအကြိမ်ကြိမ် ဒီနိုခဲမတွေ့တော့သော်လည်း သည်လမ်းသည်လမ်းချည်းဆက် သွားနေမိတတ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၌ ပျားတို့နှင့်ဆင်တူသော ထူးခြားသည့် ညံ့ဖျင်းချက်တစ်ခုရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ပျားများကို ပုလင်းတစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ပြီး ပုလင်းကိုလှည့်ကာ ပုလင်း ဖင်ပိုင်းကိုအလင်းရောင်တောက်သည့်ဘက်သို့ လှည့်ထားမည်။ ထိုနောက် ပုလင်းအဖုံးကို ဖွင့်ပေးထားမည်ဆိုလျှင် ပျားများသည် အပေါက်ဝဘက်မှ မထွက်ဘဲ အလင်းရောင်ရှိရာပုလင်းဖင်ပိုင်းကိုသာ တိုးရှေ့၍နေကြသည်ကို တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။ ပျား၏မျိုးရိုးဗီဇ သဘာဝအသိဉာဏ်ထဲတွင် သည်လို ပုလင်းထဲထည့်ပိတ်မိသည့် အနေအထားမျိုး၌ အရပ်ရှစ်မျက်နှာလှည့်ကာ ထွက် ပေါက်ကိုရှာရမည်ဟူ၍ သိမထား။ သူ့ဗီဇကွန်ပျူတာထဲမှာ သည်အချက် ပါမလား။ အလင်းရောင်ရှိရာသို့ တိုးဖို့သာ သူတတ်သည်။

အပေါက်နီးနေလျက် မထွက်တတ်သည့်ပျားကား ဒိုင်နိုဆော့ကဲ့သို့ ပင် အလိုက်သင့် ပြုပြင်နိုင်စွမ်းနည်းသော သတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်သည်ဟုဆိုရ လိမ့်မည် ထင်သည်။

ကံအားလျော်စွာ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများမှာ ကွန်ပျူတာလို ကြိုတင်ထည့် သွင်းထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်းသာ တစ်သမတ်တည်း လုပ်တတ်သူမျိုး မဟုတ်။ လေ့လာနိုင်စွမ်း သင်ယူနိုင်စွမ်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည့်သတ္တဝါ တစ်ခုဖြစ်နေသည်။ စင်စစ်ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေ အနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်နေထိုင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကြီးမား ခြင်းကြောင့်ပင် ဤကမ္ဘာကိုကြီးစိုးနိုင်သောအဆင့်ထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် လူသားအချင်းချင်း နှိုင်းယှဉ်သည့်အခါကား အချို့လူများ မှာ ဒိုင်နိုဆော့လိုပင် ပြုပြင်ခက် ပြောင်းလဲခက်သူများဖြစ်နေလျက် အချို့က အခက်အခဲကြုံတိုင်း နည်းသစ် လမ်းသစ် ရှာတတ်သူ၊ စွန့်စားရမှာမကြောက် သူ၊ တီထွင်ကြံဆရာမှာ ဝန်မလေးသူ၊ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်တတ်သူ၊ သူတကာထက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ပိုရှိသူ၊ အောင်မြင်သူများ ဖြစ်နေကြ ပေသည်။

သည်အတိုင်း ရပ်ကြည့်မနေပါနှင့်၊ တစ်ခုခု ထလုပ်ပါ

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မကောင်းသော လက်ရှိအနေအထားမှ ရုန်းထွက်ကာ လမ်းသစ်များ တီထွင်ကြည့်လိုသော ဆန္ဒရှိပါလျက်

တကယ်ထမလုပ်ဖြစ်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေဆိုထဲတွင် ငုတ်တုတ်ခဲ၍နေတတ်ကြသည်။

လက်ရှိအခြေအနေအတွက် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း ထိုစိတ်မချမ်းသာစရာ အခြေအနေသည် မိမိအတွက် ရိုးနေပြီဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဟုဆိုလျှင်လည်း ခံနေကျဒုက္ခဖြစ်သည်။ သည်ဒုက္ခအတွက် ဝန်မလေးတော့။ ထူးပြီးလည်းမကြောက်တော့။ သုခလား၊ ဒုက္ခလား မခွဲခြားနိုင်သည့် အခြေအနေအသစ်ကို ပို၍ကြောက်သည်။ စမ်းကြည့်ရမှာဝန်လေးသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြေအနေသစ် အခွင့်အရေးသစ်များပေါ်ပေါက်နေသည်ကိုပင် မမြင်မိ မတွေ့မိဖြစ်လာကြတော့သည်။

လူအများစုတို့မှာ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်ကြောင့် ရှင်လျက်သေနေကြခြင်းဖြစ်၏။

လမ်းစသစ် အခွင့်အရေးသစ်ကို မြင်မည်မကြံသေး။ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ ဟူသော အဖျက်စိတ်က ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ကာအတွေးလမ်းစကို ပိတ်ပစ်လိုက်မည်ဖြစ်သည်။ တကယ်ထ၍ လုပ်ဖြစ်မည်ဝေးစွ၊ စိတ်ကူးအာရုံပင် ပီပီပြင်ပြင် ကြီးထွားနိုင်ခွင့်မရှိတော့။

ထို့ကြောင့်ဘဝအောင်မြင်မှုရရှိရေးတွင် အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ ဘယ်ကိစ္စမဆို ထ၍စမ်းကြည့်တတ်သောစိတ်၊ ကွင်းသစ် နယ်ပယ်သစ်တွင် ခြေချလှုပ်ရှားကြည့်တတ်သောစိတ်များ ထက်သန်နေဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

လောက၌လူဖြစ်စေ၊ အခြားသတ္တဝါတစ်ခုဖြစ်စေ စမ်းကြည့်ပြုပြင်နည်း (trial and error method) ဖြင့်သာ သိလာ တတ်လာ တိုးတက်လာရသော သဘောရှိပေသည်။ ကိစ္စတစ်ခုကိုစမ်း၍ လုပ်ကြည့်သည်။ မှားသည်။ စမ်းသည်။ မှားသည်။ ထိုနောက်တွင် စမ်းသပ် မှားယွင်းဘဝမှ စမ်းသပ်အောင်မြင်သော အဆင့်သို့ ရောက်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဘာမဆိုစမ်းကြည့်ရမှာ ဝန်မလေးပါနှင့်။

ပုလင်းထဲက ပျားများကိစ္စပြန်ပြောပါမည်။ ပျားတွေသည် အလင်းရောင်ရှိရာသွားဖို့တစ်ခုပဲမှတ်ထားသည်။ လမ်းသစ်ရှာဖို့ မစဉ်းစား။ ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေးကိုမမြင်။ ဖွင့်ထားသောပုလင်းထဲမှာပင် ပိတ်မိနေကြသည်။

ပျားအစားယင်ကောင်တွေဖမ်းပြီး ၎င်းအတိုင်း ပုလင်းထဲမှာ ထည့်ထားကြည့်ပါ။ ယင်ကောင်သည် အရပ်မျက်နှာမျိုးစုံကို လှည့်ပတ်ပျံသန်းကာ

မကြာမီပင် ပုလင်းပေါက်ဝကိုတွေ့ပြီး ပျံသန်းလွတ်မြောက်သွားကြမည်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သောသူများကား စမ်းသပ်ကြည့်ရန်၊ တီထွင်ကြည့်ရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြိုးပမ်းကြည့်ရန် ဝန်မလေးသူများ ဖြစ်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် အခက်အခဲတွေ့လျှင် တစ်ခုခုထလုပ်ပါ။ ငုတ်တုတ်ထိုင်၍ ဒုက္ခခံနေပါနှင့်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုများကို အမြဲစူးစမ်းလေ့လာကာ ထိုပြောင်းလဲမှုများနှင့်အညီ မိမိပြောင်းလဲလိုက်ပါနိုင်ခဲ့ခြင်းရှိမရှိ သုံးသပ်စိစစ်ပါ။
- (၂) လောကလူ့ကိစ္စများကို အကောင်းလား၊ အဆိုးလား၊ အဖြူလား၊ အမည်းလား၊ တစ်ရာလား၊ သုညလား၊ စသဖြင့်အစွန်းနှစ်ဖက်တည်းချည်းစွဲမှတ်ထား၍ မရပါ။ ကြားအဆင့်တွေ များစွာရှိသည်ကို သတိပြုရပါမည်။ နည်းနည်းစွန်းပေသွားရုံဖြင့် အားလုံးပျက်စီးသွားပြီဟု ပြော၍မရပါ။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို မိမိကြိုတင်မှန်းဆထားသည့်အတိုင်း ရာနှုန်းပြည့် ဖြစ်မလာလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သမျှဖြစ်အောင် ရနိုင်သမျှအောင်ကြိုးပမ်းရမည်ကို မမေ့သင့်။
- (၃) အသေးအဖွဲ့များကြောင့်တော့ စိတ်အနှောက်အယှက် အဖြစ်မခံပါနှင့်။ လိုက်လျောညီထွေ လုပ်နိုင်ရေးကို တိုက်တွန်းပြောဆိုနေသော်လည်း အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတစ်ခု ပြောင်းလဲဖြစ်ရန်အတွက် မိမိက မတန်တဆ စိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုက ၎င်းအတိုင်း ထားလိုက်ပါ။ အရေးကြီးသော ကိစ္စများအတွက်သာ ဦးနှောက်ကို ပင်ပန်းခံပါ။
- (၄) အလုပ်လုပ်ရာ၌ အချိန်ကုန်သက်သာ လူပင်ပန်းမှုသက်သာသည့် နည်းလမ်းများကို ကြံဆရှာဖွေပါ။ နည်းဟောင်းများမှ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပယ်ကာ ပိုမိုထက်မြက်သော နည်းသစ်များတီထွင်ပါ။ မိမိအကြိုက်ဆုံးပုံစံဝင်လာအောင် ပြောင်းလဲယူနိုင်သည့် အရာမှန်သမျှကို ပြောင်းလဲယူပါ။ ပြောင်းလဲ၍မရသော အရာဖြစ်က ၎င်းကို သူ့အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အခန်း

၁၅

စောဆော်မှ

အခန်း (၁၅)



‘စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်
အောင်တွန်းပို့သောအရာသည် စေ့ဆော်မှုဖြစ်သည်။’

စေ့ဆော်မှုသည် လိုအပ်ဆန္ဒမှစတင်သည်။ သင်၏ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်
တံခါးကို ဖွင့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စေ့ဆော်မှုစလေသည်။ သင့်အိပ်မက်
သည် သင့်ဘဝကို အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်
လာသည်နှင့်အမျှ စေ့ဆော်မှုကြီးထွားလာ၏။

စေ့ဆော်မှုဟူသည် သင့်ကိုယ်တွင်းမှ တိုက်တွန်းမောင်းနှင်နေသည့်အား
ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးအာရုံထဲတွင် ဖမ်းချုပ်ဆုပ်ကိုင်မိထားသည့် အကြံအစည်
တစ်ခုလည်းဖြစ်၏။

စေ့ဆော်စိတ်စွမ်းအားကို ဇက်ကြိုးတပ်ကာ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့
မောင်းနှင်ချီတက်ရသော သဘောရှိသည်။ စေ့ဆော်စိတ်ပြည့်ဝသူတို့မှာအခက်
အခဲများ မအောင်မြင်မှုများကို လျစ်လျူရှုကာ မိမိအိပ်မက် ပန်းတိုင်ရှိရာသို့
မရောက်ရောက်အောင် ရုန်းကန် တိုးဝှေ့သွားနိုင်စွမ်း ရှိကြပေသည်။

မည်သည့်အခါ သင့်၌ စေ့ဆော်စိတ် ပြည့်ဝပြီဟု ဆိုနိုင်ပါမည်နည်း။

- (၁) စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုအတွက် ရင်ခုန်ကြည်နူးရသည့်
အရသာကို ခံစားတတ်လာသည့်အခါ၊
- (၂) လိုရာခရီးရောက်ရန်အတွက် မည်သည့်အခက်အခဲမျိုးကိုမဆို
ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမည်ဟူသော တက်ကြွသည့်စိတ်ဆန္ဒ ရှိလာ
သည့်အခါ၊
- (၃) ပိုကောင်းသည့်အနေအထားသို့ ပြောင်းလဲလိုသောဆန္ဒ ပြင်းပြ
ထက်သန်လာသည့်အခါ

သင့်၌ စေ့ဆော်စိတ်ပြည့်ဝနေပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ တစ်စုံတစ်ရာသော ဦးတည်ချက်အတွက် စေ့ဆော်စိတ်
ပြည့်ဝလာနိုင်သောစွမ်းအားရှိ၏။ ကိုယ်တွင်းစွမ်းအားများကို တစ်ခုတည်းသော
စေ့ဆော်မှု၌ စုစည်းလာနိုင်သည့်အခါ အခက်အခဲမှန်သမျှကို ကျော်လွှားနိုင်သည့်
စွဲသတ္တိ အားအင်များ ရရှိလာပေသည်။

သို့သော် လူအတော်များများမှာ မိမိအိပ်မက်ပန်းတိုင်နောက်သို့ လိုက်ရမှာ
ကြောက်တတ်ကြ၏။ မိမိအိပ်မက်ကို မယုံမကြည် မဝံ့မရဲ စေ့ဆော်မှုမပြည့်ဝဘဲ
ရှိတတ်ကြသည်။

ရယူလိုသောဆန္ဒ၏ စေ့ဆော်မှု

စင်စစ် စေ့ဆော်မှုဟူသည် လူကိုမောင်းနှင်နေသည့် မိုတာစက်ဖြစ်၏။
ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသောအလုပ်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ကိုပျိုးထောင်
မြှင့်တင်သော အလုပ်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ကို နစ်နာပျက်စီးစေသော အလုပ်ဖြစ်စေ၊
တမင်တကာ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်သော အလုပ်ဖြစ်စေ၊ အမှတ်မထင်ဆောင်
ရွက်မိသောအလုပ်ဖြစ်စေ ယင်းတို့အားလုံး၏ နောက်၌ ယင်းတို့လုပ်ဖြစ်အောင်
တိုက်တွန်းခိုင်းစေသော အရာအဖြစ် စေ့ဆော်မှုရှိနေ၏။

စေ့ဆော်မှု (motivation) ဆိုသောစကားသည် အနောက်နိုင်ငံများတွင်
မူ လိုသည်ထက်ပိုသုံးစွဲကြသဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ပျက်ချင်ချင်ပင်ဖြစ်နေခဲ့ပြီးစေ့ဆော်
မှုတိုးမြှင့်စေသည့် အရာများအဖြစ် ကြော်ငြာရောင်းချကြသည့် စာအုပ်စာတမ်း
များ၊ ဟောပြောချက်များလည်း သူတို့ဆီတွင် အမြောက်အမြားရှိနေသည်။

ယင်းတို့အထဲတွင် တကယ်အသုံးဝင်သော၊ တကယ်အထောက်အကူပြုသော အရာများလည်း အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။

သို့သော် မည်မျှအစွမ်းထက်သော အရာများဖြစ်စေ သင့်၌ သင့်ဘဝကို ပို၍ကောင်းအောင် ပြောင်းလဲလိုသည့် ဆန္ဒအခြေခံရှိမထားပါက ယင်းတို့က ဘာမျှအထောက်အကူပြုလာလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ကြီးပွားလိုသော ဆန္ဒမရှိသူအား ကြီးပွားရေးနည်းလမ်းသွားပေးလျှင် အချည်းနှီးသာဖြစ်မည်။ မိမိကိုယ်ကို သူဌေးဖြစ်မည်ဟု မယုံကြည် မမျှော်လင့်သူ အား သူဌေးဖြစ်အောင် လုပ်ရန်နည်းလမ်းကို သွားပြောလျှင် ဂရုစိုက်နားထောင် လိမ့်မည်မဟုတ်။

လောက၌ လူတို့အား အဓိကတွန်းအားပေး မောင်းနှင်လေ့ရှိသော အခြေခံစေ့ဆော်မှုများမှာ ရပ်တည်ရှင်သန်လိုမှု၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု၊ ငွေကြေး ရလိုမှု၊ ပျော်ရွှင်လိုမှု ယုံကြည်မှုနှင့် အချစ်ခံစားမှု စသည်တို့ဖြစ်၏။ ယင်း အခြေခံများအပြင် လူကိုအကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးခိုင်းစေသည့် အဓိကလှုပ်ရှား ခံစားစိတ်ကြီးနှစ်ခု ရှိသေး၏။ ယင်းတို့ကား ကြောက်စိတ်နှင့် လိုချင် တပ်မက်စိတ်တို့ဖြစ်၏။

ကြောက်စိတ်သည် စွမ်းအားကြီးမားသော အဖျက်စေ့ဆော်မှုဖြစ်၏။ လူအတော်များများတို့၏အမြင်၌ ကြောက်စိတ်သည် တစ်စုံတစ်ရာပြီးမြောက် အောင်မြင်စေရန် တွန်းပို့မောင်းနှင်နိုင်သော တန်ဖိုးရှိသည့် စိတ်တစ်ခုဖြစ်သည် ဟု ယူဆကြ၏။

စင်စစ် ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ ကြောက်စိတ်သည် လူကိုတားဆီးကန့်သတ် ၏။ ချုပ်ချယ်တားမြစ်၏။ သူ့ကြောင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနှင့် အာဇာတများ သာ တိုးပွားနိုင်၏။ ရေရှည်တွင် ကြောက်စိတ်သည် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်သော သဘောသာရှိပေသည်။

ယင်းနှင့်ဆန့်ကျင်လျက် လိုချင်တပ်မက်စိတ်ကား လူအားအပြုဖက် ထမြောက်အောင်မြင်မည်ဖက်သို့ တွန်းပို့စေသည့် စေ့ဆော်စိတ် တစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

အလိုဆန္ဒကြောင့် တက်ကြွကာ အားအင်များဝင်လာသည်။ အကောင်း ဆုံးအားထုတ်ဆောင်ရွက်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းအားပေးလာသည်။

ရယူလိုသောစိတ်၏ စေ့ဆော်မှုဖြင့်သာ လူသည် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင် သို့ အရောက်လှမ်းသွားနိုင်ပေသည်။

တစ်ခုတည်း၌ စုစည်းသည့် စေ့ဆော်မှု

လူအများတို့၌ စေ့ဆော်မှုတို့သည် ပြန့်ကျဲ၍ရှိနေတတ်ကြ၏။ စေ့ဆော် မှုစွမ်းအားတို့သည် တိကျပြီပြင်သော ဦးတည်ရည်မှန်းချက်တစ်ခုနှင့် ပူးတွဲ ချည်နှောင်လျက်မရှိသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်းကြိပြန့်ပျောက်ကွယ်သွား တတ်သည်။

စေ့ဆော်မှုစွမ်းအင်အားလုံးကို တစ်ခုတည်းသော ဦးတည်ချက်သို့ စုစည်းကျရောက်စေသည့်အခါ၌ အလွန်ကြီးမားသော အင်အားတစ်ခုဖြစ်လာ ပြီး အခက်အခဲအားလုံးကို ကျော်လွှားကာ အောင်မြင်မှု ရရှိစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပမာအားဖြင့်ပြောရလျှင် စေ့ဆော်မှုသည် ရေခွေးငွေ့နှင့်တူသည်။ ရေခွေး ငွေ့ကို ပတ်ဝန်းကျင်လဟာပြင်ထဲ ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်ပါက ပြန့်နှံ့ပျောက်ကွယ် သွားမည်။ တံခါးပိတ်ထားသည့် အခန်းတစ်ခုထဲသို့ လွှတ်ပေးလိုက်ပါက အခန်းထဲတွင် ပူလောင်ပြီး အနေရအထိုင်ရခက်စေမည်။ သို့သော် ၎င်းကို စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်ကာ အင်ဂျင်စက်တစ်ခုနှင့်ဆက်စပ်ပေးပါက တန်ချိန် ပေါင်းများစွာ လေးသည့် မီးရထားတွဲတန်းကြီးကို ဆွဲယူသွားနိုင်ပေသည်။

စေ့ဆော်မှုသည်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းဖြစ်သည်။ စေ့ဆော်မှုကို သည်အတိုင်းလွှတ်ပေးထားက အာရုံတွေ့ကြုံပြန့်ကာ ဘာမှအဖတ်မတင်ဘဲ အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။ ရင်ထဲခေါင်းထဲတွင်ပိတ်လှောင် ထားပါကလည်း ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့သာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စေ့ဆော်မှု စွမ်းအင်အားလုံးကို တိကျပြတ်သား သော ဦးတည်ရည်မှန်းချက်နှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာတွဲဖက်ပေးနိုင်သည့် အခါမှသာ ရေခွေးငွေ့စွမ်းအားဖြင့် မီးရထားကြီးကို ဆွဲသွားသလို ခရီးပေါက်အောင်မြင် နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

စေ့ဆော်မှုနှင့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု

စေ့ဆော်မှုသည် တွန်းအားပေးသော အရာဖြစ်သည်မှန်၏။ သို့သော် စေ့ဆော်မှုပြည့်ဝနေရုံနှင့်မပြီးသေး။ ဘာမဆိုတကယ်လုပ်မှသာ ထမြောက်အောင် မြင်မည်ဖြစ်၏။

အချို့လူများသည် ထမြောက်အောင်မြင်လိုစိတ်ဖြင့် တက်ကြွနိုးကြားနေကြသည်။ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရန်လည်း အဆင်သင့်ရှိကြ၏။ ယခုအနေအထားထက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုသော ဆန္ဒလည်း ပြင်းပြကြသည်။

သို့သော် တကယ်တမ်း အလုပ်ထမလုပ်ကြပေ။

ထိုအခါ အလွန်လှုပ်ရှားတက်ကြွပါလျက် မအောင်မြင်ကြသူများဟူ၍ အများကမြင်ကြရလေသည်။

၎င်းလူများ မအောင်မြင်ခြင်း(ဝါ) ထမလုပ်ခြင်းမှာ ‘ယခု လောလောဆယ် ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး’၊ ‘အဲဒါက လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး’၊ ‘ဟာ ဒါတော့ ငါ မတတ်နိုင်ဘူး’ စသည့် အဖျက်အတွေးများကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာ အခက်အခဲတစ်ခုသည် အခွင့်အရေးလမ်းစတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှေ့အခန်းတစ်ခုတွင် ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော်လူအတော်များများကား အခက်အခဲကြုံလျှင် ငါဘယ်လို လုပ်ရမည်လဲဟု အကြံမထုတ်ဘဲဒီကိစ္စ ငါ မတတ်နိုင်ဟူ၍သာ ခပ်မြန်မြန် နောက်ဆုတ်တတ်ကြသည်။

လူ့လောကသည် တတ်နိုင်သူတို့ လွှမ်းမိုးထားသော လောကဖြစ်၏။ ငါတတ်နိုင်သည်။ ငါ လုပ်မည်ဆိုသူတို့ အောင်မြင်သွားကြပြီး ထိပ်ဆုံးထိ တက်မည် ဆိုသူတို့လည်း ထိပ်ဆုံး မရောက်လျှင်ပင် ထိပ်ဆုံးနီးပါး သို့မဟုတ် လမ်းခုလတ်တော့ ရောက်တတ်ကြသည်။ ကိုယ့်အဆင့်ကို အောက်ခြေနား လောက်ပဲရှိသည်ဟု မှန်းထားကြသူတို့ကား အောက်ခြေထက် ပိုတက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ချေ။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် နည်းပါးသူတို့က ‘ကျွန်တော်မတတ်နိုင်ဘူး’ ဆိုသောစကားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဆွဲချလျက်ရှိကြစဉ် ‘ကျွန်တော်တတ်နိုင်တယ်’ ဆိုသူတို့က အခွင့်အရေးကို အမိအရအသုံးချကာ တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်သွားကြလေသည်။

ကိစ္စတစ်ခုကို ‘ကျွန်တော်လုပ်နိုင်တယ်’ ထင်ထားသော်လည်းတကယ် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သည့်အခါ ဖြစ်မြောက်ချင်မှ ဖြစ်မြောက်ကြောင်း အားလုံး အသိဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လုပ်နိုင်မယ်ထင်ခြင်းနှင့် တကယ်လုပ်သည့်အခါ ဖြစ်မြောက်ခြင်းအကြား၌ များစွာ အလွမ်းမဝေးလှကြောင်းလည်း သိရှိကြစေလိုသည်။ ထို့ပြင် ဖြစ်မြောက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် တကယ်ထလုပ်

က တစ်ကြိမ်မဖြစ်လျှင်လည်း နောက်တစ်ကြိမ်ကြိမ်မှာတော့ ဖြစ်ရစေဆိုသည်ကို သိမှတ်ထားဖို့လိုပါသည်။

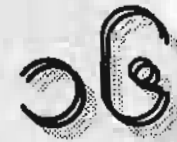
ပစ္စည်းတစ်ခုရောင်းထွက်အောင် လုပ်ရမည်လား၊ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရအောင် လုပ်ရမည်လား၊ ငွေတစ်သန်းချမ်းသာအောင် လုပ်ရမည်လား၊ ငါလုပ်လျှင် ဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားသူသည် ဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းကိုလည်း ရှာတွေ့မည်၊ ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သော စွမ်းအားလည်းရှိမည်မှာ သေချာသည်။

ထို့ကြောင့် မဖြစ်ကာမှနေစေ၊ မဖြစ်နိုင်ဆိုသည်ကို မစဉ်းစားနှင့်။ ဖြစ်ရမည်၊ ငါဖြစ်အောင်လုပ်မည်ဟူသောစိတ်မျိုးသာ မွေးရန်လိုပေသည်။ သည် စိတ်ဓာတ်မွေးပြီး ယင်းစိတ်ဓာတ်အင်အားနှင့် တကယ်ထလုပ်လျှင် မှချအောင် မြင်ရမည်ပဲဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) ကျွန်တော် မတတ်နိုင်ဘူးဆိုသောစကားကို တတ်နိုင်သမျှ မပြောမိပါစေနင့်။ ကျွန်တော်မတတ်နိုင်ဘူးဆိုသော စကားသည် ကျွန်တော်ကြိုးစားမနေတော့ပါဘူး ဟူသောစကားနှင့် အဓိပ္ပာယ်ချင်း အတူတူလို ဖြစ်နေကြောင်း မိမိဘာသာ စဉ်းစားကြည့်လျှင် သိပါလိမ့်မည်။
- (၂) ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုသောစကားအစား ကျွန်တော်ဖြစ်အောင် လုပ်မည်ဆိုသော စကားကို အစားထိုးသုံးစွဲပါ။ ဖြစ်ချင်သည့်အရာကို လိုချင်တမ်းတကာ စိတ်ကူးနှင့်ရူးမနေဘဲ ဖြစ်အောင်ဘယ်လို လုပ်မလဲ ဟူ၍သာ စဉ်းစားကြံဆပါ။
- (၃) သင့်ဘဝတွင် တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်မြောက်ချင်သည့် အဓိကလိုအပ်ဆန္ဒများကို စဉ်းစားရေးချပါ။ ထိုနောက် ယင်းအထဲမှ သင် တန်ဖိုးအထားဆုံး ငါးခုမျှကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခုချင်းအတွက် ‘ကျွန်ုပ်.....ကို အလိုရှိသည်။ ယင်းကိစ္စဖြစ်မြောက်အောင် ကျွန်ုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်’ ဟု နေ့စဉ်စိတ်က ရွတ်ဆိုကာ စေ့ဆော်စိတ်များ ပြည့်ဝ ထက်သန်လာအောင် မွေးမြူရယူပါ။

အခန်း



တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ်

အခန်း(၁၆)

တာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ်

‘အောင်မြင်သည့်အခါ မိမိရင်ဘတ်ကိုပုတ်ပြပြီးအမှားအယွင်းကြံချိန်၌
ဘေးဘီသို့လက်ညှိုးထိုးတတ်ခြင်းသည် ကလေးစိတ်မပျောက်သေးသူ
တို့၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။’

ထမြောက်အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက်ရေးတွင် နောက်ယှက်
ဟန့်တားလေ့ရှိသည့် အရာတစ်ခုကား တခြားသူများအပေါ် အပြစ်ပုံချတတ်
သော အလေ့အထဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပုံချတတ်ခြင်းသည် ကမ္ဘာဦးကတည်းက ရှိလာသည့်
လူတွေ၏ညံ့ဖျင်းသော သဘာဝတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

ခရစ်ယာန်သမ္မာကျမ်းစာ ကမ္ဘာဦးကျမ်းတွင် ဘုရားသခင်က မိမိ
တားမြစ်ထားသော အပင်မှ အသီးကို အဘယ်ကြောင့်စားရသနည်း မေးသည့်
အခါ အာဒံက ဧဝပေးသဖြင့် စားမိပါသည်ဟုဖြေပြီး ဧဝအား မေးသည့်အခါ၌မူ
မြွေကလှည့်စားသဖြင့် စားမိပါသည်ဟု ဖြေကြောင်းပါရှိသည်။

လုပ်ငန်းခွင်၌ ပြဿနာတစ်ခုတစ်ခုပေါ်သည့်အခါ သူငါ ထိုးချ ငါ
သူ ထိုးချနှင့် အပြစ်ကို ရှောင်ကြခြင်းမှာ ဓမ္မတာလိုဖြစ်နေသည်။ ‘ကျွန်တော်
နဲ့ မဆိုင်ဘူးဗျ၊ ဟိုလူလုပ်တဲ့ကိစ္စပါ’၊ ‘ဌာနက ကျွန်တော့်ကို မသိတတ်ဘူး
ဗျာ၊ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ကလဲ ဘာပြန်သိတတ်စရာ လိုမလဲ’စသည့်စကား
များသည် သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပုံချတတ်သူတို့၏ သဘာဝ၊ တာဝန်ရှောင်သူ
တို့၏ သဘာဝကို ပြနေသည့် စကားများဖြစ်သည်။

စင်စစ် ဤကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို လွဲချတတ်သောစိတ်သည် မရင့်ကျက်
သူတို့၏စိတ်(ဝါ) ကလေးဆန်သော စိတ်ဖြစ်သည်။

ရင့်ကျက်သူတို့ကား မိမိကြောင့်ဖြစ်သော ချွတ်ယွင်းချက်ကို ဝန်ခံ
ရန် ဝန်မလေး။ သူတစ်ပါးကို အကြောက်အကန် မငြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း
မလိမ်ညာ။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင် ဤသို့မှားယွင်းချွတ်ချော်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ်
သည်လိုမမှားအောင် မည်သို့ပြုပြင်မည်နည်းဟု သင်ခန်းစာယူရန်သာ
ကြိုးစားသည်။

ပြဿနာတစ်ခုအတွက် သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ပုံချခြင်းမှာ ယင်း
ပြဿနာကို မိမိထံမှ ခွာထုတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားလိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ ယင်းပြဿနာမှ
သင်ခန်းစာတစ်ခုတစ်ရာ ရယူဖြစ်စရာ အကြောင်းလည်း မရှိတော့ပေ။

လူသည် မိမိအမှားများသော်မှလည်းကောင်း၊ နီးစပ်သော အခြားသူ
တို့၏ အမှားများမှသော်လည်းကောင်း သင်ခန်းစာရယူခြင်းဖြင့် အသိဉာဏ်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရသော သဘောရှိသည်။ သင်ခန်းစာမယူဖြစ်လျှင် မှားပြီး
သား အမှားကို အကြိမ်ကြိမ်ထပ်၍ မှားနိုင်ကြပေသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး၏ သော့ချက်

သင်သည် တာဝန်ယူရမည့် ကိစ္စများကို တတ်နိုင်သမျှ ခါချလေ့ ရှိပါ
သလား။ တာဝန်ယူခြင်းကို သင် ကြောက်တတ် ပါသလား။
ကိစ္စတစ်ခုကို တာဝန် ယူရခြင်းသည် လေးလံသောတာဝန်ကို ထမ်းထားရ
သကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ သင့်အား သင်အလိုရှိရာတို့ကို လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ်
မလုပ်နိုင် အောင် နှောက်ယှက် ဟန့်တားနေသည်ဟု ယူဆပါ သလား။
တစ်နည်း ပြောရလျှင် တာဝန်သည် သင့်အား စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ညစ်

ညူးမှုနှင့်(ရေရှည်၌) စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေမည်ဟု သင်ယူကြည်နေပါသလား။

ထိုသို့ယုံကြည်ယူဆပါက သင့် အယူအဆများ မှားယွင်းနေပြီဟု ဆိုရပါမည်။

တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာရေးသို့ ဦးတည်စေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ရပ်သာ ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ စိတ်ပညာနယ်၌ တာဝန်သိစိတ်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာဟူသော ကဏ္ဍသစ်တစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိနေသည်။ ယင်းပညာရှင်တို့၏ အယူအဆအရမူ မူမမှန်အပြုအမူများ နယူရီးဆစ် စိတ်ရောဂါများ၊ စိတ်အဆောက်အအုံ ပျက်ယွင်းမှုများသည် တာဝန်မဲ့စိတ်၊ အရာရာကို တန်ဖိုးမထားစိတ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ပစ်ပယ်သည့် စိတ်များတွင် အခြေခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် အဆိုပါ စိတ်ဝေဒနာသည်များကို ကုသသည့်အခါ ဆေးပေးကုသခြင်းများအပြင် ၎င်းတို့၌ မိမိလုပ်သည့်အလုပ်ကို မိမိတာဝန်ယူတတ်သည့်စိတ်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေးစားယုံကြည်သည့်စိတ်၊ တစ်ဒင်္ဂခံစားချက်ကိုမကြည့်ဘဲ ရေရှည်အကျိုးရှိမှုကို ကြည့်ကာ အလုပ်ကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တတ်သည့် စိတ်များ ပျိုးထောင်ပြုစုပေးခြင်းများပါ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဖရဲပင်စိုက်လျှင်

‘သင် စိုက်သည့်အတိုင်းပင် သင် ရိတ်သိမ်းရပေလိမ့်မည်’ဟူ၍သမ္မာကျမ်းစာလာ ထင်ရှားသော စကားတစ်ခွန်းကဆိုသည်။ တရုတ်စကားပုံ၌လည်း ‘ဖရဲပင်စိုက်သောသူသည် ဖရဲသီးစားရလိမ့်မည်၊ ပဲပင်စိုက်သော သူသည်လည်း ပဲသီးပင် စားရလိမ့်မည်’ဟူ၍ ဆိုသည်။

ကံ-ကံ၏ အကျိုးဆိုသော သဘော၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်နွယ်နေသော သဘောတို့ကို ပြသော စကားများဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အချင်း အစွမ်းအစများကို ကောင်းသောဘက်တွင် အသုံးချလျှင် ကောင်းသော အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရမည်။ ထိုနည်းတူ

မကောင်းသောဘက်တွင် အသုံးချက မကောင်းသော အကျိုး ခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး ဘာမျှအသုံးမချဘဲနေက အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့ ဖြစ်လိမ့်မည်။

လူအတော်များများပင် တတိယအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်လျက်ရှိကြ၏။ အကောင်းလည်း မလုပ်၊ အဆိုးလည်းမလုပ်ဘဲ သုညအဆင့်မှာ ရပ်တန့်နေကြခြင်းဖြစ်ရာ အကန့်အသတ်မရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်သော မိမိတို့ဘဝကိုအချည်းနှီး ဆွေးမြေ့ပြုန်းတီးအောင် လုပ်နေရာရောက်ပေသည်။

အချို့သူများမှာ ပို၍ဆိုး၏။ အလုပ်မည်မည်ရရ မလုပ်ဘဲအခွင့်အရေး ခံစားစရာရှိလျှင် ငါ လုပ်တာဟု နာမည် ဝင်ယူ၏။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လျှင်တော့ မိမိနှင့်မဆိုင်ဟု ခေါင်းရှောင်၏။ အခွင့်အရေးသာယူ၍တာဝန် မယူချင်သောစိတ်သည် ကလေးဆန်သောစိတ်ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့၏ စိတ်၌ ဘယ်ဘက်က စဉ်းစားစဉ်းစား မိမိအမြဲအသာရသည်ဟု ထင်နေတတ်ကြသော်လည်း တကယ်လက်တွေ့၌မူ ၎င်းလူများသည် မိမိ၏ရင့်ကျက်ပြည့်ဝခွင့်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ခွင့်များကို မိမိဘာသာ ပိတ်ဆို့ထားသူများသာ ဖြစ်နေကြပေသည်။

လောက၌ တကယ်တမ်းကြီးပွားချမ်းသာကြသူတို့မှာ တာဝန်သိသူ မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူနိုင်သူများ ဖြစ်ကြ၏။

မိမိအတွေး မိမိအလုပ် မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် မိမိဘဝတို့အတွက် မိမိဘာသာ တာဝန်ယူသူတို့သာ မိမိ၏အနာဂတ် ကံကြမ္မာကို မိမိစိတ်ကြိုက် ဖန်တီးနိုင်ကြပေသည်။

စိုက်သောအပင်ကို စားရသည်ဟု စောစောပိုင်းကဆိုခဲ့သည်။ သင့်ဘဝအတွက် သင့်ဘာသာသင် တာဝန်ယူ၍ သင် ဘာပင်စိုက်သလဲ။ မစိုက်လျှင် မစားရ။ စိုက်လျှင် စိုက်သောအပင် သင် စားရမည်မှာ မှချဖြစ်သည်။

လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်တာဝန်

လုပ်ပိုင်ခွင့်တိုင်း၌ ယင်းနှင့်အတိုင်းအတာ ပမာဏချင်း ညီမျှသော တာဝန်ရှိ၏။

လူသည် လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ သို့မဟုတ် အခွင့်အရေးသက်သက်ကိုသာ ခံစားချင်၍ မရ။ ယင်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် တာဝန်ကိုပါ မရွဲမရွေးယူရ၏။

လူသည် မည်သည့်အနေအထား၌မဆို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပိုင်ခွင့်ရှိနေ၏။ သို့သော် ထိုလုပ်ပိုင်ခွင့်နောက်မှ နေ၍ တာဝန်သည် ထက်ကြပ်မကွာလိုက်နေ၏။ လူသည် ထိုတာဝန်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် မိမိ၏လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို စွန့်လွှတ် တတ်ပေသည်ဟူ၍ အနောက်တိုင်း အတွေးအခေါ်သမားအချို့က ပြောဆို လေ့ရှိကြသည်။

လူသည် တာဝန်ယူရာမှစီးသဖြင့် မိမိသဘောနှင့် မဆုံးဖြတ်၊ သူတစ်ပါး အဆုံးအဖြတ်ကိုခံယူသည်။ သူတစ်ပါးကိုတာဝန်ယူစေသည်။ သို့သော် တာဝန် ကို ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့်အတူ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ခွင့်(ဝါ)လွတ်လပ် ခွင့်ကိုလည်း ဆုံးရှုံးရကာ မိမိကိုယ်ကို သူတစ်ပါးလက်အောက်ခံဘဝသို့ ရောက်ရှိစေပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ လွတ်လပ်ခွင့်ကို တာဝန်ရှိစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သာ လွတ်လပ်သူများအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ပေသည်။

ဤသဘောတရားသည် နိုင်ငံလူမျိုးနှင့်ချီ၍ ကြီးကျယ်သည့် ကိစ္စကြီး များ၌သာမက သာမန်လုပ်ခွင့်ဘဝ လုပ်ငန်းဆက်ဆံရေး ကိစ္စများ၌လည်း အကျိုးဝင်ပေသည်။

လုပ်ငန်းခွင်၌ တာဝန်ယူရ လုပ်ကိုင်ရုံကြသူများသာ တာဝန်ယူခွင့် ရကြသည်။ ဩဇာပေးခွင့်ရကြသည်။ တက်စရာ ရာထူးရှိလျှင် တက်သွားကြ သည်။ တာဝန်ယူရသူ၊ ဝင်မလုပ်ရသူတို့ကား သူတစ်ပါးဩဇာခံဘဝမှ ဘယ်သောအခါမျှ တက်မလာနိုင်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် လောကကြီး၌ ကြီးပွားတိုးတက်လိုလျှင် အခွင့်အရေးများ လုပ်ပိုင်ခွင့်များကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ရသကဲ့သို့ ယင်းတို့နှင့် တွဲပါလာသည့် တာဝန်ကိုလည်း ယူရရသည်။ တာဝန်ကြီးကြီးယူခွင့်ရလေ အောင်မြင်မှုကြီးကြီး ရရှိရန် မျှော်လင့်နိုင်လေဖြစ်သည်ကို အမြဲသဘောပေါက်နေဖို့ လိုပေသည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် သင်တာဝန်ယူရလိမ့်မည်

ပဲပင်စိုက်လျှင် ပဲသီးစားရလိမ့်မည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။
လောက၌ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုဖြစ်သည်။ လူသည် ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ် ခံရသည်။ အကောင်းလုပ်လျှင် ကောင်းတာခံရမည်။ မကောင်းလုပ်လျှင် မကောင်းသည့်ဒဏ် ခံရမည်။

ပြင်ပက အဖြစ်အပျက်တွေသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို မလွှမ်းမိုး ဟု မဆို။ သို့သော် ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လွှမ်းမိုးသလဲဆိုသည်ကတော့ ခံယူသူတစ်ဦးချင်းအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

သင့်ဘဝ မအောင်မြင်ခြင်းအတွက် သင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို သော်လည်းကောင်း၊ အထွေထွေ စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းကိုသော်လည်း ကောင်း၊ သင့် ကံဇာတာကိုသော်လည်းကောင်း အပြစ်ဖို့မနေပါနှင့်။ သင့် ကံကြမ္မာသည် သင့် လက်ထဲမှာသာရှိသည်ဟုခံယူကာ ရဲရဲကြီးတာဝန်ယူလိုက် ပါ။ ဘေးဘီကို အားကိုးမနေဘဲ ကိုယ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ကိုယ့်လုပ် ငန်းအစီအစဉ်များကို ကိုယ့်ဘာသာချမှတ်ပြီး ကိုယ့်အားကိုးကိုး၍ လုပ်ကြည့် စမ်းပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ သင့်အတွက် တစ်နေရာ ပီပီပြင်ပြင်ရရှိလာသည်ကို အံ့သြစွာတွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) ဆင်ခြေကန်တတ်သည့် အလေ့အထကို ပယ်ဖျောက်ပစ်လိုက်ပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခု မအောင်မြင်သည့်အခါမျိုး၊ သို့မဟုတ် အမှားအယွင်း တစ်ခုခု ဖြစ်သွားသည့်အခါမျိုးတွင် သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့ခြင်း၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြ၍ ဆင်ခြေကန်နေခြင်းများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အမှားအယွင်းဟူသည် သင်ယူလေ့ကျင့်မှုဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ပါ။ အောင်မြင်ကြသူတို့၏အရည် အချင်းတစ်ရပ်မှာ ချီးမြှောက်ခြင်းကြောင့် မမြောက်တတ်သကဲ့သို့ အမှားအယွင်းကြောင့်လည်း တုန်လှုပ်မသွားတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှားအယွင်းကြုံပြီးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် မမှားအောင် ဘယ်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကိုသာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အသင့်ပြင်ဆင် ထားပါ။
- (၂) မကြာမီကာလအတွင်းက သင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့ သည့် လုပ်ငန်းကြီးငယ်များကို မှတ်တမ်းပြုစုပါ။ သင့် အာရုံစိုက်တွင် တာဝန်ယူမှု အောင်မြင်မှုနှင့် ယင်းအတွက် ကျေနပ်အားရမှုများ ဒွန်တွဲစွဲငြိနေပါစေ။

(၃) ရိုးသားမှု၊ ကြိုးစားမှု၊ တရားမျှတခြင်းကို လိုလားမှု စသည့်တာဝန် သိစိတ်ရှိသူ၏ အကျင့်အကြံများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးလိုက်နာ နိုင်ရန် သတိပြုပါ။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအတွက် အလုပ် လုပ်ပေးနေသူများကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အလုပ်ရှင်ကိုလည်းကောင်း သစ္စာရှိပါ။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုမှန်သမျှ၌ မျှတ ဖြောင့်မတ်စွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ လုပ်သမျှအလုပ်ကို အင်ပြည့်အားပြည့် လုပ်ပါ။

တာဝန်ယူခြင်းနှင့် အခွင့်အရေး ခံစားရခြင်းတို့သည် အမြဲ ဒွန် တွဲ၍သာနေတတ်ပါသည်။ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သူအတွက် အခွင့် အရေးများနှင့် အောင်မြင်မှုများသည် မလွဲမသွေ ဆိုက်ရောက်လာမည် သာ ဖြစ်သည်။

အခန်း

၁၇

ဦးစားလေးရွေးချယ်ခြင်း

အခန်း (၁၇)

ဦးစားပေးရွေးချယ်ခြင်း

‘အလုပ်အားစိုက် ကြောင်ကို ရေချိုးပေးခြင်းသည် အတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် ကြောင် ရေချိုးရင်း တစ်နေမကုန်သင့်ပေ။’

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အရာမှန်သမျှကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ကြမည်ဆိုက ဘဝသက်တမ်းပေါင်း ရာချီရှိလုပ်ကြရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၌ ယခုလက်ရှိ တစ်ဘဝကလေးသာ လက်ထဲမှာရှိ နေသည်။ သည်ဘဝကလေးအတွင်းမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သမျှ အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြရပေမည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ မိမိတို့အလိုချင်အတပ်မက်ဆုံးအရာကို စိတ်ကူးရွေးချယ်ရသည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ် သတ်မှတ်ရသည်။ ပန်းတိုင်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းတွေ ရွေးချယ်ရသည်။ ထိုနောက် အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်သွားရန် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ အချိန်တွေပေါမနေ။ ရသည့်အချိန်ကလေးမှာ ထိုက်တန်သော အောင်မြင်မှုရအောင် ပန်းတိုင် တိတိကျကျချကာ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်ကြိုးစားနေရခြင်းဖြစ်သည်။ တခြားအရာတွေ အာရုံဝင်နေဖို့အချိန် မရှိပါ။ ဦးတည်ချက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေ လုပ်ချင်သည့်အရာတွေ များနေရှုပ်နေပါက ခရီးမတွင် အလုပ်မဖြစ်ဘဲရှိနေပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ဦးစားပေးအစီအစဉ်ဆိုသည်များ မကြာခဏ ချမှတ်ရန် လိုအပ်လာလေ့ရှိပါသည်။ ဥပမာ-

တစ်ဘဝလုံးအတွက် ဦးတည်ရည်မှန်းချက်အဖြစ် ချမှတ်ချင်သောအရာ (၀၁)သည်ဘဝ၌ အဖြစ်ချင်ဆုံးအရာ သုံးခုရှိနေသည်။ ဘယ်အရာကို ပထမဦးစားထားမည်လဲ။

အဓိကရည်မှန်းချက် ထမြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းသုံးခုရှိသည်။ ဘယ်အရာကို ပထမဦးစားပေးထားကာ အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်ရမည်လဲ။

သည်ကနေလုပ်ရမည့်အလုပ် ဆယ်ခုရှိနေသည်။ ဘယ်ဟာသည် အရေးကြီးဆုံးလဲ စသည်ဖြင့်။

ဦးနောက်ထဲက ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုစနစ်

အချို့လူများသည် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုပြီးမြောက်သွားရေးကို အာရုံမထားဘဲ အသေးစိတ်ကလေးများကို အနုစိတ်ခြယ်မှုန်းရင်းအချိန်ကုန်တတ်ကြ၏။ အချို့သောသူများမှာလည်း အခြေအနေအပြောင်းအလဲကလေးတစ်ခုဖြစ်တိုင်း အာရုံဝင်စားမှု ပြောင်းလဲကာ မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှ ပြီးပြတ်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲရှိကြ၏။

ထိုသူများကား အလုပ်လုပ်ပါလျက် အလုပ်မဖြစ်သူများ ဖြစ်လာကြပေသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ သတိပြုဆင်ခြင်ရမည့်အချက်မှာ လူသည် တစ်ချိန်တွင် အလုပ်တစ်ခုကိုသာ အာရုံဝင်စား လုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဖြစ်သောကြောင့် မိမိလိုလိုသည့် အလုပ်တို့၏အရေးပါမှု တန်ဖိုးရှိမှုများကို သုံးသပ်စိစစ်ကာ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်မည်၊ ဘာပြီးမှ ဘာကိုလုပ်မည်ဟူ၍ ကြိုတင်စဉ်းစားသတ်မှတ်ထားရန် လိုသည်ဆိုသောအချက်ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းဆိုရလျှင် အလုပ်များကို ဦးစားပေးအလိုက် စီစဉ်ထားရန် ဖြစ်သည်။ ပထမဦးစားပေးအလုပ်ကို လုပ်နေစဉ် ဒုတိယဦးစားပေးအလုပ် ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအသစ်တစ်ခုဖြစ်စေ ခေါင်းထဲဝင်လာပါက ၎င်းတို့ကို ချက်ချင်းဖယ်ရှားကာ ပထမဦးစားကိုသာ အာရုံပြန်ကပ်ပြီစေရန် မိမိကိုယ်ကို လေ့ကျင့်မှုပြုရမည်။

စင်စစ် တစ်စုံတစ်ရာကိုဦးစားပေးရွေးချယ်ထားပြီးကြောင်း သတ်မှတ်ချက် အခိုင်အမာရှိပြီဆိုလျှင် ခေါင်းထဲသို့ ဘေးပန်းအာရုံများဝင်မလာအောင် ဦးနှောက် က အလိုအလျောက် တားဆီးပိတ်ပင်ပေးတတ်သော သဘောရှိပါသည်။

ဥပမာ ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်မှာနေသော စာရေးဆရာတစ်ယောက်သည် ရုတ်တရက် မြို့လယ်ခေါင်တိုက်ခန်းတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိလာမည် ဆိုပါစို့။ မြို့လယ်ခေါင်ရှိ ကားသံ လူသံ ဈေးသည်တို့၏ ဟစ်အော်သံများကြား တွင် စာရေးရှုမည်မဟုတ်။ မလွဲမရှောင်သာ၍ ရေးရမည်ဆိုလျှင်လည်း အာရုံထွေပြားကာ စိတ်တိုင်းကျသောစာမျိုး ထွက်မလာဘဲ ခေါင်းသာ ကိုက်လာနိုင်ပေသည်။ သို့သော်ဤသည်မှာ အခိုက်အတန့်အဖို့သာပဲဖြစ်သည်။ နည်းနည်းအသားကျသွားပြီဆိုလျှင် ဦးနှောက်သည် ဘယ်အာရုံကို ထိန်းသိမ်း ၍ ဘယ်အာရုံတွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမည်ဆိုသည်ကို ကောင်းစွာသိသွားမည်။ ထိုအခါ စာရေးဆရာသည် မီးသတ်ကား ဥဩဆွဲသံကိုပင် မကြားမိလိုက် အောင်ပင် စာထဲတွင် ပြန်၍ အာရုံဝင်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ဦးနှောက်၏ ဦးစားပေးအစီအစဉ် ကာကွယ်မှုစနစ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိမိသည် ကနေ့ဘာလုပ်မည်လဲ။ ဘယ်ဟာသည် အဓိကဦးစားပေးလဲ။ မိမိဘာသာတိတိကျကျ သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ထားပြီးပြီဆိုလျှင် တခြားစိတ်အာရုံ များ ခေါင်းထဲဝင်မလာအောင် ဦးနှောက်က အလိုအလျောက် ဆက်လက် တာဝန်ယူ ကာကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုသူများအနေနှင့် ဦးစားပေး အစီ အစဉ်များ သတ်မှတ်ထားရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

နေ့စဉ်အလုပ်စာရင်း ရေးဆွဲခြင်း

လူအများစုတို့မှာ သည်တစ်နေ့တာအတွင်း ငါ ဘာလုပ်မည်ဟူ၍ စိတ်ကူးအတိအကျမရှိကြပေ။ တချို့လူများသည်လည်း အလွန်ရှုပ်သော နေ့များတွင်သာ လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စများကို စာရင်းကလေးရေးပြီး ဒရောသောပါး ပြေးလွှားလုပ်ကိုင်တတ်ကြသည်။

နေ့စဉ်နံနက် အိပ်ရာထတွင် သည်တစ်နေ့တာအတွင်း ဘာတွေလုပ် မည်ဟု စာရင်းကလေးရေးပြီး ပုံမှန်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်တတ်သူမျိုးကား အလွန် နည်းလှသည်။

နေ့စဉ်အလုပ်ကို စာရင်းဇယားထား၍ လုပ်ရမည်ဆိုလျှင် သိပ်ပြီး ကြီးကျယ်လွန်းရာရောက်သည်ဟု တချို့က ထင်စရာရှိသည်။ စင်စစ် ထိုသို့ စာရင်းဇယားဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရှင်သန်ရသောဘဝကို ပို၍ ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေပေသည်။

နေ့စဉ်အလုပ်ဇယား ရေးဆွဲရန်အတွက် မှတ်စုစာအုပ်ငယ် တစ်အုပ်ကို အသုံးပြုပါ။

နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း အလုပ်ဇယားရေးဆွဲပါ။ ညအိပ်ကာနီးအချိန်တွင် အကြမ်းဖျင်း ရေးမှတ်ထားခဲ့ပြီး မနက်တွင် ပြန်လည်စိစစ်ရေးဆွဲမည်ဆိုက ပို၍ အဆင်ပြေသည်။

အလုပ်ဇယားရေးဆွဲရာ၌ ရှေးဦးစွာ တစ်နေ့တာအတွင်း သွားရောက် တွေ့ဆုံရန်ကိစ္စ၊ တယ်လီဖုန်းဆက်ရန်ကိစ္စ၊ စာရေးအကြောင်းကြားရန်ကိစ္စ၊ ဘယ်အလုပ်အတွက် အချက်အလက်စုဆောင်းရန်ကိစ္စ၊ အစည်းအဝေးတက်ရန် ကိစ္စ၊ လူနာသတင်းမေးရန်ကိစ္စ စသည်များကို စဉ်းစား၍ရသမျှ တန်းစီပြီး ရေးချပါ။ နေ့စဉ်လုပ်မြဲအလုပ်များကိုမူ ထည့်၍ မရေးပါနှင့်။

ထိုနောက် ရေးသားပြီးစာရင်းကို ပြန်လှန်ကြည့်ရှုကာ တစ်ချက်ချင်း၏ နံဘေး၌ အရေးပါမှုအလိုက် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် နံပါတ်စဉ်များ ရေးထိုးပါ။

အချို့အလုပ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်မည့်အစား မိမိအထက် လူ အောက်လူ၊ သို့မဟုတ် အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်လုပ်က ပိုကောင်းမည် လား စဉ်းစားပါ။ သူတစ်ပါးအား လွှဲပြောင်းပေးသင့်သည့်အလုပ်မျိုးကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လွှဲပြောင်းပေးတတ်အောင် သတိပြုလေ့ကျင့်ပါ။

ထိုနောက်အလုပ်ဇယား၌ နံပါတ်တစ်ဦးစားပေး သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ်ကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်လဲ ပထမဆုံးစဉ်းစားပါ။ သူတစ်ပါးနှင့် ချိန်းဆိုထားသည့် အလုပ်မျိုးကိုသို့ အချိန်သတ်မှတ်ချက်မရှိဘဲ မိမိကြိုက်သည့် အချိန် ထလုပ်နိုင်သည့်ကိစ္စမျိုးဖြစ်ပါက မနက်ပိုင်းမှာပင် ချက်ချင်း စတင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

၎င်းကိစ္စပြီးစီးသွားပါက စာရင်းစာရွက်တွင် ခြစ်ပစ်လိုက်ပြီး ဒုတိယ ဦးစားပေးအလုပ်ကို ဆက်လက်ကိုင်တွယ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပြီးသည်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျှောက်ခြစ်သွားပြီး ညပိုင်းရောက်သည့်အခါ ယနေ့မပြီးစီး ခဲ့သောအလုပ်များနှင့် နောက်တစ်နေ့အတွက် ရှိနှင့်သည့်အလုပ်များပူးတွဲကာ လုပ်ရန်အလုပ်စာရင်းသစ်တစ်ခု ရေးဆွဲထားလိုက်ပါ။

နေ့စဉ်ထိုသို့ စာရင်းဇယားဖြင့် အလုပ်လုပ်သွားသည့်အခါ ယခင်စာရင်း မရှိ ဇယားမရှိ နေလာလုပ်လာခဲ့သည်ထက် အလုပ်များစွာ ပြီးမြောက်အောင် မြင်သည်ကို မိမိဘာသာ ကျေနပ်အားရစရာ တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

အချို့လူများကမူ အလုပ်စာရင်းကို ဦးစားပေးအလိုက် အုပ်စုသုံးမျိုး ခွဲခြားရေးထိုးလေ့ရှိကြသည်။ အမြန်ဆုံးလုပ်ရန်၊ သည်တစ်နေ့အတွင်း အပြီးလုပ်ရန်နှင့် အချိန်ပိုက လုပ်ရန်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

တကယ်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သည့်အခါ၌ စာရင်းထဲတွင် ရေးထားသမျှ အလုပ်တို့ကို ပြီးစီးအောင်မလုပ်နိုင်သော နေ့တွေလည်း အများအပြားပင် ရှိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိပ်ပိုင်းဦးစားပေး အလုပ်များအားလုံးပြီးစီးမည်၊ ဒုတိယတန်း ဦးစားပေးများ အတော်များများပြီးစီးမည်၊ တတိယတန်း ဦးစားပေးအချို့လည်း ဆောင်ရွက်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ပြီးဆုံးခဲ့သော တစ်နေ့တာ သည် သင် တန်ဖိုးရှိစွာ နေထိုင်ခဲ့သည့် တစ်နေ့တာဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင် ပေပြီ။

သို့သော် အကယ်၍ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းလိုပင် အချိန်ပိုကလုပ်ရန်ဟူသော တတိယတန်းဦးစားပေး အလုပ်များကိုချည်း ကုန်စင်အောင် လုပ်ဖြစ်ပြီး ပထမဦးစား၊ ဒုတိယဦးစားအလုပ်များ မပြီးမြောက်ဘဲ ကျန်ရှိနေမည်ဆိုက သင်၏ ဦးစားပေး သတ်မှတ်ပုံနည်းစနစ်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု အလေ့အထများကိုလည်းကောင်း ပြန်လှန်စိစစ်ကာ ပြုပြင်သင့်သည်တို့ကို ပြုပြင်သွားရပေလိမ့်မည်။

အရေးကြီးသည်က သင့်ဘဝ၌ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ယင်းပန်းတိုင် သို့သွားရန် လုပ်ငန်းစီမံကိန်းများ ရှိနေရန်ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ချင်းလုပ်ငန်းကိုသည် တစ်ဘဝတာ လုပ်ငန်းကြီးကို အထောက်အကူပြုနေ ဖြည့်ဆည်းနေခြင်းဖြစ်ရမည် ဟုလည်း အမြဲသတိရှိနေရန်ဖြစ်သည်။

သို့မှသာ ဦးစားပေးအလုပ် ရွေးချယ်သည့်နေရာ၌ ရေရှည်အတွက် တန်ဖိုးရှိသည်တို့ကို အမြော်အမြင်ရှိရှိ စဉ်းစားရွေးချယ်မိမည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) သင့်အား အရေးကြီးသော အလုပ်များ ပြီးစီးအောင် မဆောင်ရွက်နိုင် ရန် နှောင့်ယှက်နေသည့် အရာများသည် ဘာတွေနည်း၊ စဉ်းစားပြီး ချရေးကြည့်ပါ။ ရှုပ်ပွနေသည့် စားပွဲလား၊ သင့် အခန်းထဲသို့ လူတကာ ဝင်ထွက်နေခြင်းလား၊ သင်ကိုယ်တိုင် ဂနာမငြိမ်ခြင်းလား၊ ပြဿနာ ၏စစ်မြစ်ကိုသိလျှင် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းရှာဖွေမခဲယဉ်း တော့ပေ။
- (၂) နေ့စဉ်အလုပ်ဇယားများမှတစ်ဆင့် တစ်ပတ်အတွင်း လုပ်ဆောင် အောင်မြင်မှု စာရင်းကလေး ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ကြည့်ပါ။ ယင်းသို့ တစ်ပတ်ချင်း ခြုံငုံသုံးသပ်သည့်အခါ တစ်နေ့တာဦးစားပေး အစီအစဉ် များထဲမှ ဘယ်အလုပ်မျိုးသည်သာ ရေရှည်အတွက် တကယ်တန်ဖိုး ရှိသည်၊ မိမိဘဝရည်မှန်းချက်ကြီးအတွက် အများဆုံး အထောက် အကူပြုသည်၊ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစာရင်းများတွင် ပထမတန်း ဦးစားပေးများအဖြစ်ထားရှိရမည် စသဖြင့် အမြင်ကျယ် ကျယ် သုံးသပ်ပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- (၃) လုပ်သင့်သည်ဟု သင် ယူဆ၍ နေ့စဉ်အလုပ်ဇယားများတွင် ထည့် သွင်းခဲ့သော်လည်း လုပ်ရမှာဝန်လေးသဖြင့် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ရွှေ့နေ မိခဲ့သော အလုပ်များကို စာရင်းလုပ်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံး ငါးခုကို အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခုစီအတွက် မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မည့်နေ့ရက်ကို သတ်မှတ်ပြီး သတ်မှတ်သည့်နေ့တွင် တကယ် ပြီးစီးအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်မပါသည့်အလုပ်ကို ချောင်ထိုးထားတတ် သည့် အကျင့်ဆိုးကြီး တစ်စထက်တစ်စ ပပျောက်လာပါလိမ့်မည်။

အခန်း

၁၈

စွန့်စားရဲခြင်း

အခန်း (၁၈)



‘လောကကြီး၌ ကြီးကြယ်သော အရာမှန်သမျှ အန္တရာယ်ကင်း
ဘေးရှင်းရရှိ၊ ထုံးစံမရှိပေ’

မြန်မာတို့၌ စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။ ‘တစ်ရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်’
ဟူသော စကား။

ဤစကားသည် စွန့်စားရန် အားပေးသောစကားဖြစ်သည်။ လောက၌
အောင်မြင်မှုရရန်အတွက် အနည်းနှင့်အများတော့ စွန့်စားရသည်ချည်းဖြစ်
သည်။ ကုန်ပစ္စည်းသိုလှောင်ခြင်းသည် စွန့်စားမှုဖြစ်သည်။ အလုပ်တစ်ခုမှ
နောက်တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ခြင်းသည်လည်း စွန့်စားမှုပင်ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူတိုင်းလိုပင် စွန့်စားရမှာကို ကြောက်တတ်ကြသည်။ စွန့်
ပြီးလုပ်လိုက်လျှင် အောင်မြင်သွားနိုင်သည်။ ယခုအခြေအနေနှင့် မနှိုင်းယှဉ်
သာအောင် ကြီးပွားတိုးတက်သွားနိုင်သည်ဟု မြင်နေပါလျက် တကယ်တမ်း
ထလုပ်ရမှာ နောက်တွန့်နေကြသည်။

သည်လိုနောက်တွန့်အောင် ထိန်းထားခြောက်လှန့်ထားသည့် မြန်မာ
စကားတစ်ခွန်းကလည်း ရှိနေသည်။

‘သေချင်တဲ့ကျား တောပြောင်း’ ဟူ၍။

လူတိုင်းလူတိုင်းပင်လျှင် မိမိပတ်ဝန်းကျင် မိမိအသိအကျွမ်း လောကကို
ပြန်လှန်သုံးသပ်ကြည့်လျှင် မိမိနှင့်အခြေတူအနေတူအဆင့်မှ နေချင်းညချင်း
ကြီးပွားတိုးတက်သွားသူ၊ မိမိနှင့် ဘဝချင်းလုံးဝခြားသွားသူ အနည်းနှင့်
အများရှိနေသည်ကို သတိပြုမိမည်ဖြစ်သည်။ သည်လူတွေသည် ဘယ်သို့
စွန့်စားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်သွားသည်ကိုလည်း သိရှိမည်ပဲ
ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ငါ့လဲ သူ့လိုထလုပ်ရင် သူ့လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ငါ့အရည်
အချင်းနဲ့ဆိုရင် သူ့ထက်တောင် ကြီးပွားသွားနိုင်တယ်ဟုလည်း စိတ်ကူးယဉ်မိ
ကောင်း ယဉ်မိဦးမည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း မစွန့်စားရဲသည်ဖြစ်ရာအကြောင်း
မထူးသည့် လက်ရှိအနေအထားလေးတွင်ပင် ပေကပ် ကုပ်တွယ် နေဖြစ်
လေသည်။

စွန့်စားရမှာကြောက်သောစိတ်သည် လူအများအပြားတို့အား
ကြီးပွားရေးလမ်း ပိတ်စေလျက်ရှိသည်။

တစ်ဖန် တစ်ဖက်တွင် ပရမ်းပတာ ထလုပ်သူ တစ်နည်းအားဖြင့်စွန့်
စားမှုကို စနစ်တကျ မပြုလုပ်တတ်သူတို့သည်လည်း အောင်မြင်မှုနှင့် အလွမ်းဝေး
လျက်ပင် ရှိကြလေသည်။

အစ်ကရပ်စ် စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိသူ

ဂရိဒဏ္ဍာရီ၌ အစ်ကရပ်စ်(Icarus) အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရှိသည်။
သူသည် နေဆီသို့ရောက်အောင် ပျံသန်းနိုင်ရန်ကြိုးပမ်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး
ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ၏အတောင်ပံကို ဖယောင်းနှင့် ငှက်မွေးငှက်တောင်များ
ရောကပ်၍ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ရာ နေနှင့်နီးလာသည့်အခါ၌ ဖယောင်းတွေ
အရည်ပျော်ကာ အောက်သို့ ပြုတ်ကျလေသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ အောင်မြင်မှုရရန် ကြိုးပမ်းသူအချို့မှာ အစ်ကရပ်စ်
နှင့် ဆင်တူကြသည်။ သူတို့သည် အလွန်ကြိုးမားသော ရည်မှန်းချက်ကြီး
တွေ ချမှတ်သည်။ သို့သော် ယင်းရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရန်

အတွက် လက်တွေ့ကျသည့် လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များကား ချမှတ်ထားခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ချင်သော ဆန္ဒတစ်ခုတည်းနှင့် ရမ်း၍ စွန့်စားသည့်အခါ အောက်သို့ ခွေးကျသောဒဏ်ကို ခံကြရလေသည်။

သို့တိုင်အောင်လည်း အချို့သူများမှာ မှတ်သည်မရှိ။ မိမိအမှားကို မမြင်။ မမြင်သဖြင့် မပြင်နိုင်။ နည်းနည်းနာလံထူသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထလုပ်ပြန်ကာ နောက်တစ်ကြိမ်ခံရပြန်သည်။

ထိုလူမျိုး ပြောကြားလေ့ရှိသော စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။

‘ကျုပ်လောက် စွန့်ပြီးလုပ်တဲ့လူ ဘယ်ရှိမလဲဗျာ၊ အကျိုးမပေးချင် တဲ့လူမျိုးမှာ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် မအောင်မြင်ဘူး’ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

အစ်ကရပ်စ်လိုဖြစ်မည့် လူမျိုး၏ စရိုက်လက္ခဏာအချို့ကို ဖော်ပြလို သည်။

- (၁) ငွေသန်းချီပြီး ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ အမြဲကြံဆနေတတ်သည်။ သို့သော် တကယ်ကား အောင်မြင် အောင် မလုပ်ဖြစ်။
- (၂) အမှားအယွင်းများ ရှုံးနိမ့်မှုများမှ သင်ခန်းစာယူတတ်လေ့မရှိ။
- (၃) လောင်းကစားပွဲ များတွင် အမြဲတစေ ရှုံးနေသော်လည်း တစ်နေ့အကြီးအကျယ် နိုင်ရမည်ဟု ယုံကြည်မြဲယုံကြည်နေ ကာ ဘယ်လောက်ပင် စီးပွားပျက်သော်လည်း ကစားမပျက် ရှိနေတတ်သည်။
- (၄) သေသေချာချာ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ အချက်အလက် ပြည့်စုံ အောင် စုဆောင်းခြင်းမပြုဘဲ နားစွန့်နားဖျား အကြားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချကာ ထလုပ်လိုက်တတ်သည်။
- (၅) စီမံကိန်းတွေ၊ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေ တစ်ပြုတ်စစ်ခေါင်း ချသည်။ လက်တွေ့တွင် ဘာတစ်ခုမျှ ရုပ်လုံးပေါ်အောင် မလုပ်ဖြစ်။

ထို့ကြောင့်

အစ်ကရပ်စ်လို လူမျိုးကိုကြည့်လျှင် အမြဲအောင်မြင်တော့မလို၊ အောင် မြင်တော့မလို၊ အကြီးအကျယ် အလုပ်ဖြစ်တော့မလိုနှင့် ဘေးလူက အထင် ကြီးနေဆဲမှာပင် မြေကြီးပေါ် ဗုန်းကနဲ ပြန်ကျလာတတ်မြဲဖြစ်လေသည်။

ငှက်ကုလားအုပ်လို လူမျိုး

အာဖရိကနှင့် အာရှကျွန်းပေါ်ဒေသများတွင်တွေ့ရသည့် ငှက်ကုလားအုပ် (ostrich) များသည် ရန်သူက လိုက်သည့်အခါများတွင် သဲထဲ၌ဦးခေါင်း ကို ထိုးမြုပ်ကာ ပုန်းအောင်းလေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ မိမိကရန်သူကို မမြင်ရလျှင် ရန်သူလည်း မိမိကိုမမြင်နိုင်ဟု ယူဆသည့်သဘောဖြစ်သည်။

လောက၌ ငှက်ကုလားအုပ်လို လုပ်တတ်သူတွေ အများအပြားရှိသည်။

သူတို့က အစ်ကရပ်စ်တို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်။ သူတို့သည် နေဆီသို့ ပျံသန်းရန် မကြိုးစား။ နေကို မော့ကြည့်လိုစိတ်ပင် မရှိ။ စွန့်စားရမည့်ကိစ္စ၊ ခက်ခက်ခဲခဲဖြေရှင်းရမည့် ကိစ္စများပေါ်လာလျှင် ငှက်ကုလားအုပ်တွေ သဲထဲ ခေါင်းမြှုပ်နေသလို မမြင်ယောင် မသိယောင်ဆောင်ကြသည်။

သင့်မှာကော ငှက်ကုလားအုပ်စရိုက်လက္ခဏာတွေ ဝင်နေသလား။ အကယ်၍ အတန်အသင့်ဝင်နေပါက လျင်လျင်မြန်မြန်ပြုပြင်နိုင်ရန်အတွက် အကဲခတ်ရန် အချက်တစ်ချို့ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ငှက်ကုလားအုပ်စိတ်ဓာတ်သမားသည်-

- (၁) မိမိ၏ အစွမ်းသတ္တိများ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာများကို လက်တွေ့ စမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်လေ့မရှိ။
- (၂) မိမိ၏ အရည်အချင်း အစွမ်းအစများ တိုးတက်လာမှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်၌ ရာထူးအဆင့် တိုးတက်မှု စသည်တို့အတွက် ထက်ထက်သန်သန် ကြံစည်တွေးတောသည်ဟူ၍ မရှိ။
- (၃) ဘယ်ကိစ္စမဆို စမ်းပြီးလုပ်ကြည့်ရမှာ၊ စွန့်ပြီးလုပ်ကြည့်ရမှာ အလွန် ဝန်လေးသည်။
- (၄) လုပ်ငန်းခွင်၌ တာဝန်ယူလိုစိတ် မရှိ။
- (၅) ပြဿနာတစ်ခုတစ်ရာဖြစ်လျှင် ငါနှင့်မဆိုင်၊ ငါမသိ၊ ငါ့လာ မပြောနှင့်ဟူသော ပုံစံမျိုး ရှိနေတတ်သည်။

လူအများစုတို့မှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်း ဖြည်း ငှက်ကုလားအုပ်ပုံစံဝင်သွားတတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ပြဿနာ

တစ်ရပ်အတွက် ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်စရာ နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်ဆိုလျှင် သက်သာလွယ်ကူသော အန္တရာယ်ကင်းသော လုပ်ပူးနေကျဖြစ်သော နည်းလမ်း မျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။ သည်နည်းလမ်းကြောင့်ရသည့်အကျိုး ရလဒ်နှင့် ထိုနည်းလမ်းကြောင့်ရသည့်အကျိုးရလဒ်ကို နှိုင်းယှဉ်မနေ၊ ဝေဖန် တွက်ဆမနေ၊ လုပ်တတ်သလိုသာ လုပ်လိုက်တတ်ကြသည်။ ထိုအခါကျွန်ုပ် တို့၏ဘောင်သည် ကျဉ်းမြောင်းလာသည်။ အခွင့်အရေးလမ်းစံများ ပိတ်လာ သည်။ အမြင်သစ် အတွေးသစ် အတွေ့အကြုံသစ်များ မရနိုင်ဘဲရှိလာသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ခွင့်ရှိသလောက်မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်တော့။

လူအများအပြားတို့မှာ ကျောင်းမှထွက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပညာရေး ခရီးပြီးဆုံးသွားတော့သည်။ တက္ကသိုလ်ပညာ သို့မဟုတ် ကျောင်းပညာဟူသည် လောကစာသင်ကျောင်းကြီး၌ မိမိဘာသာဆက်လက်လေ့လာရန် အခြေခံပေး လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို နားလည်လက်ခံသူအလွန်နည်း၏။

ကျောင်းမှသင်လိုက်သော ပညာတွင် ရပ်တန့်တင်းတိမ်ကာ အလုပ် တစ်ခုထဲဝင်သွားပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း မိမိနှင့်တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်သော ကဏ္ဍကလေးကိုသာ လုပ်ကိုင်ရင်း ရပ်တည်ကျင်လည်လာသော လူ တစ်ယောက်၌ အရည်အချင်း အစွမ်းအစနယ်ပယ်သည် တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်း မြောင်းသထက် ကျဉ်းမြောင်းသွားမှာ သေချာပေသည်။

မိမိနယ်ပယ်လေးထဲတွင် အနေကြာသော် သည်နယ်ပယ်၏ ပြင်ပသို့ မထွက်ရ။ သက်သာသလို လုံခြုံသလိုရှိနေသည့် မိမိနယ်ပယ်လေးထဲတွင် ငြိမ်၍နေရင်း ပြင်ပမှ အလားအလာများ၊ အခွင့်အလမ်းများ နည်းနည်းစွန့်ပြီး လုပ်လိုက်လျှင် ကြီးပွားတိုးတက်သွားနိုင်သည့် အခြေအနေများကို မြင်လျှင် လည်း မမြင်ချင်ယောင်ပြုကာ သဲထဲခေါင်းမြုပ်သည့် ငှက်ကုလားအုတ်ဘဝ မျိုးနှင့် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်ကျန်ရစ်ခဲ့တော့သည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်ကြီးပွားလိုသူမှန်လျှင် ဆင်းရဲချင်ဆင်းရဲပစေ၊ ပင်ပန်းချင်ပင်ပန်းပစေ လက်ရှိအနေအထားလေးကတော့ ကိုယ်နေနေကျမို့ နေတတ်နေပြီ။ တစ်ခြားကိစ္စတွေ နားလည်မလည် စဉ်းလည် မစဉ်းစားနိုင် ဆိုသော အတွေးအခေါ်မျိုးနှင့် ဝေးနိုင်သမျှဝေးအောင် ရှောင်ဖို့လိုသည်။

လုပ်ငန်းကိုချဲ့တန်ချဲ့ရမည်။ ပုံစံပြောင်းသင့် ပြောင်းရမည်။ အခြားအလုပ်တစ်မျိုး ပြောင်းလုပ်သင့်လျှင် လုပ်ရမည်။ သေချင်တဲ့ကျား တောပြောင်းဆိုသောစကားကိုတွေးကာ နောင်နေ့တွန့်ဆုတ်နေ၍မဖြစ်။ ကြောက်လွှဲ ရဲမင်းဖြစ် ဆိုသော စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးရလိမ့်မည်။

ငှက်ကုလားအုတ်လို သဲထဲ ခေါင်းမြုပ်မနေ၊ အစ်ကရပ်စ်လိုလည်း ပရမ်းပတာမလုပ်ဘဲ အခြေအနေကို စနစ်တကျသုံးသပ်ကာ စွန့်စားစရာရှိလျှင် ခေါင်းအေးအေးထား၍ စွန့်စားလုပ်ကိုင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူ မှ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေရရဖြင့် မှန်မှန်ကြီး ကြီးပွားတိုးတက်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

လုံးဝလုံခြုံအောင် ကြိုးစားခြင်း၏ အန္တရာယ်

အခြေအနေသစ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရမှာ၊ သို့မဟုတ် လက်ရှိအနေအထား ပျက်သွားမှာကိုကြောက်ကာ နဂိုနေရာတွင် ပေးပြီးနေကြသူတို့မှာ မိမိအဖြစ် အတွက် စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနိုင်ရိုးထုံးစံမရှိပေ။

စိတ်ဝင်စားဖွယ်မရှိ၊ မျှော်လင့်ချက်လည်း ကင်းသည့်ဘဝ၌ ချောက်ကပ် ကပ် ရပ်တည်ရင်း အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အခြေအနေပြောင်းလဲသွားခဲ့ သော် ဒုက္ခဟူသောတောက မကြာခဏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သူတို့သည် အောင်မြင်မှုကို မမှန်းမျှော်၊ ရှုံးနိမ့်မှုကို ရှောင်နိုင်ရေးသာ သူတို့ဘဝ၏ အဓိက အတွေးအခေါ်ဖြစ်နေရာ အောင်မြင်မှုနှင့် ကင်းဝေးကာ တဖြည်းဖြည်း အောက်အဆင့်များဆီသို့သာ ကျမှန်းမသိ ကျဆင်းသွားကြ ပေသည်။

သို့သော် ၎င်းလူမျိုးတို့၌ မိမိတို့၏ ကျဆင်းနေသော အဖြစ်ကို မေ့လျော့ထားရန်၊ သို့မဟုတ် ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ဆင်ခြေစကားများ၊ ဆင်ခြေအတွေးများကား အပြည့်အဝ ရှိနေကြပေသည်။

မိမိဘာသာ သတိထားကြည့်ပါ။ မိမိပြောသည့် စကားများထဲတွင် ‘ငါသာ ခုထက်ငယ်သေးရင်’၊ ‘ငါသာ ခုလို အိမ်ထောင်နဲ့ မဟုတ်ခဲ့ရင်’၊

‘ငါသာ အဲဒီတုန်းက လုပ်လိုက်မိရင်’၊ ‘ငါသာ များမနေဘူးဆိုရင်’ စသည့် ပြီးခဲ့သောကိစ္စများအတွက် မျှော်လင့်တမ်းတသည့် စကားများ မည်မျှပါနေ တတ်သလဲ သုံးသပ်ပါ။ သည်စကားများသည် ရှေ့သို့ဘာမျှ ဆက်ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်သည့် လမ်းစဉ်တစ်ခုသည့် စကားများသာ ဖြစ်သည်။ အကျိုးမရှိသည့် ထိုစကားမျိုးများ မျှော်လင့်ချက်မရှိသည့် ထိုအတွေးမျိုးများကို သတိထား၍ ပယ်ဖျောက်ပါ။

နောက်စကားတစ်မျိုးရှိသေးသည်။

‘တစ်နေ့ကျရင်တော့ ငါလဲ ချမ်းသာချင် ချမ်းသာလာမှာပေါ့ကွာ’၊ ‘တစ်နေ့ကျရင်တော့ ငါလဲ အခွင့်အရေး တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ကြုံရဦးမှာ ပေါ့’၊ ‘တစ်နေ့ကျရင်တော့ ငါလဲ’ဆိုသည့် စကားမျိုး။

ဒါလည်း အကျိုးမဲ့စကား၊ အကျိုးမဲ့အတွေးသာ ဖြစ်သည်။ တကယ် လက်တွေ့ ထမလုပ်ရဲဘဲ စိတ်ကူးနှင့်ရှုနေရုံ သက်သက်ဖြင့် ဘာမှ ဖြစ်မလာ နိုင်ပါ။

အနာမခံလျှင် အသာမခံရ

လောက၌ လုံးဝ အပူအပင်ကင်းဖို့၊ လုံးဝ စိတ်အေးချမ်းသာ နေရဖို့ ဆိုသည်မှာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်။ မြေကျင်းကလေး နက်နက်ထဲတွင် ဝတ်ကောင်း စားလှနှင့် လဲလျောင်းခွင့် ရသွားသူများသာ ယင်းသို့ လုံးဝ လုံခြုံစိတ်ချရသော အဖြစ်မျိုး ရနိုင်၏။

စင်စစ် လူ့ဘဝဟူသည် အခက်အခဲများ အန္တရာယ်များ စွန့်စားရမှုများ ရောပြွမ်းနေသည့် အရာသာဖြစ်သည်။

မွေးဖွားခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ လမ်းဖြတ်ကူးခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းရသည်။ ထို့ပြင် စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၌ ဆုံးရှုံး မည့်အန္တရာယ်၊ လုပ်ငန်းအောင်မြင်သည်ဆိုလျှင်လည်း အမြတ်တော်ကြေး ပေးရမည့် အန္တရာယ်၊ အလုပ်ခွင်၌လည်း ထုချေလွှာ အတောင်းခံရမည့်အန္တရာယ်၊ နယ်ပြောင်းခံရမည့် အန္တရာယ် စသည့်အန္တရာယ်မျိုးစုံကို မပြတ်ရင်ဆိုင်ကြ ရသည်။ သို့သော် ထိုအန္တရာယ်မျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ရင်းဖြင့်သာ ယင်းတို့နှင့်

ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရွှင်လန်းခြင်း၊ စီးပွားတက်ခြင်း၊ ရာထူးတိုးတက်ခြင်း စသည့် ဘဝ၌ စိတ်လက်ကျေနပ်အားတက်ဖွယ်ရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားခွင့်ရနိုင်ပေသည်။

အနာမခံလျှင် အသာမခံရဟု ဆိုကြသည် မဟုတ်လား။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခက်အခဲ မကြုံရလျှင်ပြီးရော၊ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား မစိုက်ထုတ်ရလျှင် ပြီးရောဟူသော သဘောဖြင့် နေရိုးနေစဉ်ကလေးထဲမှာ လုံခြုံမှုကိုရှာ၍ နေကြမည်ဆိုလျှင် စိတ်ကြေနပ်အားတက်ဖွယ်ကောင်းသည့် ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများအားလုံး ဆုံးရှုံးရမည် ဖြစ်သည်။

လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် ဘောင်ကို ဖောက်ဖျက်ချဲ့ထွင်ခြင်းဖြင့်သာ အခွင့်အလမ်း များများကို လက်သင့်ခံနိုင်သူ၊ မိမိအတွက် တက်လမ်းမျိုးစုံ ဖောက်ကြည့်နိုင်သူ၊ မိမိဘဝကို ရောက်ရာအရပ်တွင် ရပ်မထားဘဲ အမြဲဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန် နေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ တစ်ဦးဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်သောအခါ အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းအသစ် တစ်ခုကို လုပ်သောအခါ အခက်အခဲများ၊ မကြုံဘူးသော ပြဿနာများ ဦးနှောက်ကို ညှစ်ထုတ်စဉ်းစားစရာ ကိစ္စများ ကြုံလာရတတ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းများ ဖြစ်ရတတ်သည်။

ရင်မောခြင်း၊ နှလုံးခုန် ရင်တုန်ခြင်း၊ ပျို့ချင် အန်ချင်ခြင်း၊ ဝမ်း ခဏခဏသွားချင်နေခြင်း၊ ဗိုက်ထဲမှ အောင့်လာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်နိုင်ခြင်းတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အခက်အခဲတစ်ခု ကြုံရသည့်အခါ စိတ်ဖိစီးမှု မည်မျှ ဖြစ်သနည်းဆိုရာ၌ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆမတန်ကွာခြားနေတတ်ကြသည်။ အချို့လူများသည် ဘာမဟုတ်သည့် အခက်အခဲလေးအတွက် ဂယောင် ချောက်ချား ဖြစ်နေပြီး အချို့ကမူ အခက်အခဲဟူသည် မိမိ၏ စွမ်းအားကို စမ်းသပ်သောအရာသာ ဖြစ်သည်ဟု နှလုံးပိုက်ကာ ပြိုင်ဖက်ကောင်းကို လိုလားသော အားကစားသမားကောင်း၊ စစ်တပ်ရင်သမားကောင်းတို့၏ စိတ်ဓာတ် မျိုးဖြင့် ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ ရင်ဆိုင်လေ့ရှိကြသည်။

တစ်ဖန် စိတ်ဖိစီးမှု (၁၂) စိတ်ကို စိန်ခေါ်မှုသည် လူ၌ တစ်စုံတစ်ရာ သော အတိုင်းအတာအထိ လိုအပ်သောအရာသာ ဖြစ်သည်။

လူသည် အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရင်းသာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူ၊ အခက် အခဲ အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အရည်အချင်းပြည့်ဝသူ ဖြစ်လာ နိုင်သည်။ သို့သော် မိမိအစွမ်းသတ္တိထက် များစွာ လွန်ကျသော စိန်ခေါ်မှုမျိုး ကိုမူ လူတို့ခံနိုင်စွမ်းမရှိသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အပြင်းအထန်ခံရက လူ၌ကိုယ်ဝေဒနာ၊ စိတ်ဝေဒနာများ ဖြစ်လာနိုင် ပေသည်။

သို့သော် အချို့လူများမှာ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ဖိစီးမှု ကလေးမျိုးကိုပင် မခံနိုင်ကြ။ မခံချင်ကြ။ ကျင့်သားရအောင် မခံကြ။ အရက်ပုလင်းဆီ ပြေးသူ ပြေးသည်။ ဗေလီယံ စသည့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများကို အားကိုးသူကိုးသည်။ မည်သည့်ဒဏ်မဆို ခံရမှာကြောက်လေ၊ မခံနိုင်လေဖြစ်ရာ ၎င်း လူများမှာ အခြားလူများအတွက် ဘာမှ မဖြစ်လောက်သည့် သာမန်ဘဝအခက်အခဲ လေးများအတွက်နှင့်ပင် အရက်နှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးတို့၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်ရ တတ်ချေသည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝ၌ ရေရှည် ပျော်ပျော်နေလိုပါက လူ့ဘဝ ဟူသည် စွန့်စားရမှု စိတ်ဖိစီးမှုတို့နှင့် မကင်းနိုင်ဟု လက်ခံထားကာ မိမိ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ခံနိုင်သည်။ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှအထိ စွန့်စားနိုင်သည် ဟူသည်ကို ချင့်တွက်မှတ်သားပြီး အကယ်၍ ခံစရာရှိလျှင်လည်း ရဲရဲ ဝံ့ဝံ့ခံသွားမည်ဟု မိမိဘာသာ ကြိုတင်ပြတ်သားထားဖို့ လိုပေသည်။

နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်စွန့်စားခြင်း

စွန့်စားရခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ တစ်စိတ် တစ်ဒေသ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ရှောင်ပုန်းခြင်းဖြင့် ဘဝကို ဖြုန်းတီးမပစ်ပါနှင့်။

စွန့်စားရမည့်အမှုကို အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်သည့်အခါ စိတ် မချမ်းသာမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်စိတ် နည်းပါးမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်တိုးရန် သို့မဟုတ် မလိုအပ်ဘဲ အလွန်အကျွံ စွန့်စားရန် တိုက်တွန်းနေခြင်းကား မဟုတ်။ အစ်ကရပ်စ် ကဲ့သို့ စွန့်စားခြင်း

မျိုးသည် မိမိကိုယ်ကို ဖျက်စီးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက် စွန့်စားခြင်းနှင့် သဲထဲခေါင်းထိုး၍ ပုန်းအောင်းနေခြင်းအကြားတွင် မယုတ်မလွန် နည်းလမ်းရှိပါသည်။

ယင်းကား နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် စွန့်စားသော နည်းဖြစ်သည်။

နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် စွန့်စားခြင်းဟူသည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် တစ်ခုသို့ ရောက်ရန် စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဆင်တူသည်။ စွန့်စားမှုကို တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း မပြုလုပ်ဘဲ လက်လီစိတ်ကာ တစ်ဆင့်ချင်း၊ တစ်ထပ်ချင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းသစ် တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်မည်ကြံတိုင်း ရှေးဦးစွာ ၎င်းစွန့်စားမှု လုပ်ငန်းအကြောင်း တတ်နိုင်သမျှ အများဆုံးသိရအောင် ကြိုးပမ်းပါ။ စူးစမ်းလေ့လာပါ။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သည်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ခဲ့သူ လုပ်ကိုင်နေသူများနှင့်စကားပြောကြည့်ပါ။ သည်လုပ်ငန်းကို သင် လုပ်ကြည့်မည် ဆိုက ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးရလဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ သေချာပေါက်နီးပါး သင်ကြိုတင် တွက်ဆနိုင်သည့် အစိတ်အပိုင်းသည် ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှရှိမည်။ ကံစမ်းမဲနှိုက်သလို လုံးဝ မျက်စိမှိတ်စွန့်စားရမည့် အပိုင်းသည် ရာခိုင်နှုန်း မည်မျှရှိမည်ဆိုသည်ကို သုံးသပ်စိစစ်ပါ။ မျက်စိမှိတ်စွန့်ရမည့် အပိုင်းက နည်းမည်၊ တွက်ချက်မှန်းဆသည်က များမည်ဆိုက စွန့်စားရန်အရေး နှောင့်နှေးနေစရာ မလိုတော့။

သို့သော် လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ကိုင်နေစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် မိမိ ကြိုတင် မှန်းဆထားချက်နှင့် တကယ်လက်တွေ့အနေအထားအကြား မည်သို့ ကွာဟမှု ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို စဉ်းစားစိစစ်ကာ ဆက်လက် စွန့်စားမှု ပြုသင့် မပြုသင့်ကို အမြဲအပြန်အလှန် သုံးသပ်ပါ။

လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်သည့်အချိန်၌ အခက်အခဲ အနည်းနှင့် အများရှိမည်ဖြစ်ရာ စိတ်ဖိစီးသည့်ဒဏ်ကိုလည်း အနည်းနှင့်အများပင်ခံရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ဖိစီးသည့်စိတ်ကို အစိုင့်အခဲဖြစ်အောင် အစုဝေး မခံဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အပန်းဖြေအနားယူခြင်း၊ ပေါ့ပါးသည့် စာအုပ်စာတမ်းများ ဖတ်ရှုခြင်းစသည်တို့ဖြင့် ချေဖျက်ဖျောက်ပယ်ပေးသင့် သည်။

နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်စွန့်စားမှုပြုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်၏ ဘဝ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်း ပိုမို ကျယ်ဝန်းလာစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့်

ဖြစ်နိုင်ခွင့် ရှိသလောက် အစွမ်းကုန် ဖြစ်မြောက်အောင်နိုင်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်စွန့်စားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရရှိလာသည့် အခါ မိမိကိုယ်ကို 'မိမိ ပို၍ယုံကြည်လာသည်။ ပို၍ သတ္တိရှိလာသည်။ သင့်ကံကြမ္မာကို သင် ဖန်တီးပိုင်ခွင့် ပို၍ရှိလာသည်။

သင်သည် တကယ်တမ်း လွတ်လပ်သူတစ်ဦး၊ အောင်မြင်သောဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

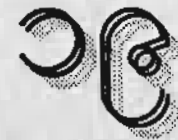
(၁) နေ့စဉ် တစ်ပုံစံတည်းချည်း မနေဘဲ အသစ်အဆန်းကလေးတွေ စမ်းကြည့်ပါ။ နေ့တိုင်း ကြည့်နေသည့် ရုပ်မြင်သံကြားစက်ကို မကြည့်ဘဲ စာတစ်အုပ် စမ်း၍ဖတ်ကြည့်ပါ။ အလုပ်ခွင်သို့ သွားရာ၌ သွားနေကြမဟုတ်သည့်အခြားလမ်းတစ်ခုမှ သွားကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် စီးနေကျမဟုတ်သည့် တခြား လိုင်းကားတစ်ခု ပြောင်းစီးကြည့်ပါ။ စားနေသောက်နေကျ ထမင်းဆိုင်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များအစား အသစ်ပြောင်း၍ စားသောက်ကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ တစ်လမ်းတည်းမလျှောက်ဘဲ မရောက်ဘူး သေးသည့် နေရာတွေ လှည့်ပတ်လျှောက်ကြည့်ပါ။ စကားမပြောဘူး သောသူ၊ မေးထူး ခေါ်ပြောလောက်သာ ဆက်ဆံလျက်ရှိသူတွေနှင့် စကားပြောကြည့်ပါ။ ယခုထက်ပို၍ အခွင့်အရေးသာမည်၊ ပို၍ အကျိုး အမြတ်ရှိမည့် အလုပ်အကိုင်သစ်များကို စုံစမ်းလေ့လာကြည့်ပါ။

(၂) စိတ်ဖိစီးမှု ကြုံကြိုက်ရသည့်အခါ လက်အောက်ငယ်သားများ၊ ဇနီးသားသမီးများကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းမပြုမိပါစေနှင့်။ အရက် သေစာဖြင့် သို့မဟုတ် စိတ်ငြိမ်ဆေးများဖြင့် ထွက်ပြေးတိမ်ရှောင်မှု မပြုမိပါစေနှင့်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းအပန်းဖြေ အနားယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမည့်စာများ သို့မဟုတ် စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေမည့် စာများ ဖတ်ရှုခြင်း စသည်တို့ဖြင့် စိတ်သက်သာ လန်းဆန်းအောင် ကြိုးစားပါ။

(၃) မခုန်ခင် အရင်ကြည့်ဆိုသော စကားအတိုင်း လုပ်ငန်းတစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ခါနီးတွင် တွေ့ရမည့်အခက်အခဲများကိုသာမက မအောင်မြင်လျှင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အဆိုးဆုံးအခြေအနေများကိုလည်း ကြိုတင်မှန်းဆ မြင်ယောင်ထားပါ။ တကယ်ကြုံတွေ့ရမည့်အနေအထားသည် သင် ကြိုတင်မှန်းဆထားသည့် အဆိုးဆုံး အခြေအနေလောက်တော့ ဆိုးမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် ထိုဆိုးရွားနိုင်သည့် အခြေအနေများကို ကြိုတင်စဉ်းစားမိထားခြင်းဖြင့် အငိုက်မိခံရမည့် အန္တရာယ်မှလည်း ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၈ ၈ ၈

အခန်း



သင်ခန်းစာယူတတ်ခြင်း

အခန်း (၁၉)

သင်ခန်းစာယူတတ်ခြင်း

‘မှောက်ကျသွားသော နို့အိုးအတွက် သောကဧကန်မနေပါနှင့်၊
နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မမှောက်အောင် ထိန်းနိုင်လျှင် သင်
လူတော် ဖြစ်လိမ့်မည်။’

သင် စိတ်ဓာတ်ကျဖူးပါသလား။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း အကြီးအကျယ်မအောင်မြင်
ဖြစ်ဖူးပါသလား။ သင့်အမှားအယွင်းများအတွက် သင့်ကိုယ်သင် အကြီးအကျယ်
ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မိဖူးပါသလား။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါသွန်ပြီးလုပ်လျက် အရေးနိမ့်ဖူးပါ
သလား။ သင့်ဘဝတွင် အကြီးအကျယ် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခဲ့ဖူးပါသလား။
တစ်စုံတစ်ရာကို စွန့်စားဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ယင်းကိစ္စ မအောင်မြင်သဖြင့်
စိတ်ဓာတ် ပျက်ပြားခဲ့ရဖူးပါသလား။

ဘာတွေညစ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါစေ၊ သည်ဟာတွေသည် သင့်ဘဝ၏ အဓိက
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကြီးကို မပျက်စီးစေသင့်ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သို့မဟုတ်
သုံးလေးကြိမ် ရှုံးနိမ့်မှုကြောင့် သင့်ဘဝ တစ်ခုလုံးဆုံးရှုံးခံစရာ အကြောင်း
မရှိပါ။

စွန့်စားရခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သည်ဟု
ဆိုခဲ့သည်။ ထိုနည်းတူရှုံးနိမ့်ခြင်းသည်လည်း ဘဝ၌ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည့်
အခြင်အရာဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါမည်။ ဧရာမကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှု
တို့သည် ရှုံးပွဲအလီလီတို့၏ နောက်မှသာ လိုက်ပါလာလေ့ ရှိပါသည်။
ရှေ့ပိုင်းတွင်ဖော်ပြခဲ့သော အဗရာဟမ်လင်ကွန်း၏ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ပြန်၍
အမှတ်ရပါ။ တွေးခေါ်ရှင် ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ်ဘားနဒ်ရှောကလည်း
‘အောင်မြင်မှုတစ်ခုက မြောက်မြားစွာသော ရှုံးနိမ့်မှုတို့ကို ဖုံးကွယ်သွားတတ်
သည်’ ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ထိုရှုံးပွဲများ ထိုအမှားများမှ သင်ခန်းစာရယူနိုင်
ရေးပင်ဖြစ်သည်။

အမှားတစ်ခုမှ သင်ခန်းစာယူတတ်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ၎င်းအမှားမျိုး
ထပ်မှားရန် မလိုတော့။ အမှား၏ ဒဏ်ကိုလည်း ထာဝရခံနေစရာမလိုတော့။
သင်ခန်းစာယူပြီးသော အမှားသည် ကျိုးသွားသော အရိုး ပြန်ဆက်သွားသည်နှင့်
တူ၏။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျိုးလျှင် အခြားနေရာမှသာ ကျိုးချင်ကျိုးမည်၊
ပြန်ဆက်ထားသော နေရာမှ မကျိုးတော့။

ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုအတွက် မြေဩဇာဖြစ်သည်

နေ့ချင်း ညချင်း အောင်မြင်သွားခြင်းမျိုးဆိုသည်ကား ရှာမှရှား
ဖြစ်ရပ်မျိုးဖြစ်သည်။ တကယ်တမ်းပြောလောက်ဆိုလောက်သည့် အောင်မြင်မှု
တစ်ခုခု ရခဲ့သူတိုင်းသည် အကြိမ်များစွာ အဆင်မပြေမှု မှားယွင်းမှုများ
ကြုံခဲ့ရဖူးသည်ချည်း ဖြစ်၏။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဇွဲနာဘဲဖြင့် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်
ရင်းသာ၊ အောင်မြင်မှုရလောက်သည့် အတွေ့အကြုံနှင့်အရည်အချင်းများ
စုစည်းမိခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ရေကူးသင်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးသင်ခြင်း ကိစ္စများမှသည် လူအများကို
အလုပ် လုပ်ချင်လာအောင် စည်းရုံးဆော်ကြသည့်အလုပ်စက်ရုံကြီး တစ်ရုံကို
စီမံအုပ်ချုပ်သည့်အလုပ် စသည်များအထိ လုပ်ငန်းတိုင်းပင် အမှားအယွင်းများ
ကြားမှ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရင်းသာ မုဆိုးစိုင်းသင် ဆိုသလို ကျွမ်းကျင်
တတ်မြောက်လာနိုင်ကြပေသည်။

အလုပ်တစ်ခု လုပ်ကြည့်ပြီး မအောင်မြင်သည့်အခါ အချည်းနှီး အကျိုးမဲ့ဖြစ်သည်ဟု အချို့က ဆိုတတ်ကြသည်။ မှန်သည်။ မအောင်မြင်မှုကို လှည့်မကြည့်တော့ဘဲ သည်အတိုင်းစွန့်ပစ်လိုက်မည်ဆိုလျှင်တော့ အချည်းနှီး အကျိုးမဲ့ ဖြစ်မှာ ဧကန်ပင်။ သို့သော် နောက်ချေးနှင့် သစ်ရွက်ဆွေးများကို အပင်သစ် စိုက်ရာ၌ မြေဩဇာဓာတ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ မအောင်မြင် ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံမှလည်း သင်ခန်းစာတည်းဟူသော မြေဩဇာကို ထုတ်ယူကာ အောင်မြင်မှု အပင်အတွက် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပေသည်။

အရေးကြီးသည်က ပြီးခဲ့သည့် အမှားတွေကိုတွေးကာ ပူတွေးမနေဖို့ ဖြစ်သည်။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာတည်းဟူသော အဆီအနှစ်ကို ထုတ်ယူပြီးလျှင် ကျန်တာသည် အသုံးမဝင်တော့။ ပစ်လိုက်တော့။ သည်အဆီအနှစ်အားကိုးနှင့် အနာဂတ်အောင်မြင်မှုများ ရယူနိုင်ရေးကိုသာ စဉ်းစားတော့။

လူအတော်များများတို့မှာ သည်လိုမဟုတ်။ တစ်ချိန်က မိမိစွမ်းဆောင် အောင်မြင်ခဲ့ဖူးတာတွေကို အမှတ်မရ။ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ဖူးတာ၊ မှားယွင်းခဲ့ဖူးတာ မအောင်မြင်တာတွေကိုသာ တစ်စွဲလန်းလန်းရှိနေကာ မိမိကိုယ်ကို အမြဲ အပြစ်ဖို့နေ မိတတ်ကြသည်။ ထိုလူမျိုးများ၌ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းခြင်းများနှင့်အတူ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်စိတ်များလည်း တစ်နေ့တခြား လျော့ပါးကျဆင်းလျက်ရှိတော့၏။

အရှုံးစိတ်သည် ဆက်လက် ရှုံးနိမ့်မှုဆီသို့သာ ဦးတည်စေ၏။ အောင်စိတ်မွေးသူကား အောင်မြင်မှုမှ ထပ်ဆင့် အောင်မြင်မှု ရနိုင်သကဲ့သို့ အရှုံးကိုပင် အနာဂတ် အောင်မြင်မှုအတွက် လေ့ကားထစ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပေသည်။

ရှုံးနိမ့်မှုကို အောင်မြင်ရေး မြေဩဇာအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ရန်အတွက်

- (၁) ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့် အရေးကိစ္စကို အရှိအရှိအတိုင်း ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်ပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ပုံမချပါနှင့် မိမိကိုယ်သာ စစ်ဆေးပါ။ မိမိဘက်က ဘယ်အရာတွေပြုပြင်နိုင်၊ ဖြည့်ဆည်း ထားနိုင်လျှင် နောင်တစ်ချိန် သည်ကိစ္စမျိုးပေါ်က အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်လဲ စဉ်းစားပါ။

- (၂) ရှုံးနိမ့်မှု အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ရသည်၊ ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ရှုံးနိမ့်သည် စသဖြင့် အရှုံးပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ဘက်စုံ ထောင့်စုံမှ စိစစ်ပါ။ နောင် သည်ကိစ္စမျိုးတွင် သင့်ဘက်က ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရေး လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့် ကို ရေးဆွဲချမှတ်ပါ။ အချို့ အစိတ်အပိုင်းများကို လိုအပ်လျှင် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားပါ။

- (၃) နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံကြိုးစားခြင်း မပြုမီ လုပ်ရမည့် အလုပ် တစ်ခုလုံးကို စိတ်ထဲက အစအဆုံး မြင်ယောင်လေ့ကျင့်ပါ။

- (၄) အရှုံးပွဲကို ဘက်စုံ ထောင့်စုံ စိစစ်ပြီးပြီ၊ ၎င်းမှ သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူပြီးပြီ၊ ၎င်းအမှားမျိုး နောက်တစ်ကြိမ် မမှားအောင် လုပ်ရန် နည်းလမ်းကိုလည်း ရှာဖွေ တွေ့ရှိပြီးပြီ ဆိုလျှင် ၎င်းအရှုံးပွဲကို မေ့ပစ်လိုက်တော့။ အောင်မြင်ရမည် ဟူသော စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူကာသာ ရှေ့ဆက်လုပ်ရှားတော့။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို မအောင်မြင်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုံး အတွက်ရော၊ မိမိခေါင်းထဲတွင် စွဲမြဲ သိမှတ်မိနေသည့် အသေးစိတ် လုပ်ငန်းကလေးတစ်ခုစီအတွက်ပါ စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ပါ။ ရှုံးနိမ့်မှုအတွက် ရှက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မကျေနပ်ခြင်းများ လျော့ပါးကာ စိတ်ဓာတ်သစ်ဖြင့် ပြန်လည်တက်ကြွ လန်းဆန်း လာပါလိမ့်မည်။

ဝေဖန်မှုမှ သင်ခန်းစာရယူခြင်း

သူတစ်ပါး၏ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုကို ဣန္ဒြေမပျက် ခံယူတတ်ဖို့မှာ လွယ်ကူသော အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။

ကလေးဘဝမှ စတင်၍ ကျွန်ုပ်တို့၌ မှားသည်ဟု အပြောခံရမှာ ကြောက်သော စိတ်သည် စွဲမြဲခဲ့၏။ ဂဏန်းသင်္ချာအတွက်မှားသဖြင့် ဆရာမထံ အရိုက်ခံရသည်။ အိမ်မှာ လူကြီးက ဒါမျိုးမလုပ်ရဟု ပြောထားသည့်အရာကို လုပ်မိသဖြင့် အရိုက်ခံရသည်။ မိဘထံမှ ကြင်နာမှုအစား ဒေါသကို ရသည်။

သည်လိုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ မှားသည်ဟု အပြောခံရမှာကို ကြောက်သော စိတ် စွဲမြဲခဲ့သည်။ မှားခြင်းအတွက် ကြောက်စိတ်၊ ရှက်စိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို

မကျေနပ်စိတ်၊ ထို့ပြင်မှားသည်ဟု ပြောသူအား မကျေနပ်စိတ်၊ ဒေါသစိတ် မတရားဘူးဟု စွပ်စွဲလိုစိတ်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့မှာ သည်လို စိတ်ခံစားမှုတွေသာ ရှိသည်မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၌ သင်ယူနိုင်စွမ်းဟူသော အရည်အချင်း တစ်ရပ်လည်း ရှိနေသေးသည်။

ခံစားချက်တွေကို မျှိုသိပ်ကာ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရသော အနေအထားကို ကျော်လွှားနိုင်မည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်သစ်တစ်ရပ် ချမှတ်ရမည်။ ဝေဖန်ပြစ်တင် သူတွေသည် ယင်း လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ယင်းဝေဖန်ခံရသည့် ကိစ္စနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်နေသူဖြစ်ကာ အစီအစဉ်သစ်ထဲတွင် ၎င်းတို့ပါ ပါဝင်လာအောင် စည်းရုံး ခေါ်ဆောင်ရမည်။ ထိုနောက် အပြစ်ဖို့ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းများဖြင့် အင်အားများ ဖြန့်တီးမနေဘဲ အစီအစဉ်သစ်အတိုင်း ပီပီပြင်ပြင် လုပ်ဆောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်သာကြိုးစားပါ။

အလုပ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ သက်သေပြပြီးပြီဆိုလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်၌ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုအစားချိုးကျူးဂုဏ်ပြုမှုကိုသာ သင် ခံယူရပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဝေဖန်ခြင်းကို ဣန္ဒြေမပျက် ခံယူနိုင်ခြင်းအတွက် ပို၍ပင် လေးစားခြင်း ခံရဦးမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်တော့ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ အပြစ်တင် လွယ်နေတတ်ကြပြန်သည်။

‘ဒါတွေဟာ ငါ့အပြစ်တွေချည်းပါဘဲ’၊ ‘ငါ လုပ်လိုက်ရင် ဘယ်တော့မှ အပေါက်အလမ်းတည့်တယ် မရှိဘူး’ စသည်ဖြင့်။

မိမိအမှားကို အမှားမှန်းသိခြင်းသည် လိုလားအပ်သော အရာတစ်ခု ဖြစ်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် အမှားကိုပြင်ရန်အတွက် သိခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အမှားကို ထွေးပိုက် ပွေ့ဖက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေကာ အန္တရာယ်ဟု ဆိုရမည်။

အချို့လူများသည် အမှားကို ဝန်ခံလွယ်ရာမှာ တဖြည်းဖြည်း ‘ငါကတော့ အမြဲမှားနေတဲ့ အကောင်ပဲ’၊ ‘ငါလုပ်လိုကတော့ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး’ ဟူသော အရူးစိတ်ကြီး ဝင်သွားတတ်ပေသည်။

အရူးစိတ်ဝင်သူ၌ အမှားမှ သင်ခန်းစာယူမည်ဆိုသော စိတ်မျိုးမရှိ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကောင်းအောင်လုပ်မည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးမပေါ် အရူး ကလေးကို ပွေ့ပိုက်ကာ မိမိကိုယ်ကို သနားဂရုဏာသက်ရင်း ကြေကွဲခြင်း၌ အရသာခံ၍သာ နေမိတတ်တော့သည်။

တစ်ဖန် အခြားတစ်ဘက်၌ ဝေဖန်သည်ကို လက်မခံ၊ အမှားကို အမှားဟု မယူဆ သို့မဟုတ် မိမိအမှားကို သိလျက်နှင့် သင်ခန်းစာမယူဘဲဖုံးဖိ ပျောက်ပယ်ရန်သာ ကြိုးစားသည့်အခါမျိုးတွင် ထိုအမှားသည် သင်၏ လုပ်ငန်း ဘဝတွင် သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဆက်ဆံရေး ဘဝတွင် သို့မဟုတ် သင်၏ အလုပ်ခွင်ထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါ တစ်ခုပမာ အမြစ်တွယ် ကြီးထွားလာလိမ့်မည်။ သင်သည် မိမိအမှားကို တာဝန် မယူတတ်သူတစ်ယောက်၊ သူတစ်ပါးကို ပြစ်တင်ပုံချတတ်သူတစ်ယောက်၊ နားလည်မှု ကင်းမဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ အကြီးအကဲတစ်ယောက်ဖြစ်ကာ သင်၏ အမှားကို ဖုံးကွယ်ခံခြင်းသည် ကိုယ်တွင်းမှ ကင်ဆာရောဂါ လက္ခဏာများကို မသိချင် ယောင် ဆောင်ကာ စောစောစီးစီး ကုသမှု မပြုသူကဲ့သို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး ပျက်စီးခြင်းသို့တိုင် ဦးတည်သွားစေနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အမှားကိုမြင်တတ်ရမည်။ ကိုယ်တိုင် သတိမပြုခဲ့မိလျှင် ပင် သူတစ်ပါးက ဝေဖန် ထောက်ပြလာပါက ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်၍ လက်ခံစရာဖြစ်လျှင် လက်ခံတတ်ရမည်။ ထို့ပြင် မိမိအမှားအတွက် မိမိတာဝန်ယူရသည့် စိတ်နှင့် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အထတို့လည်း ရှိရပေမည်။

‘ငါ ဘာကြောင့် ဒီလို မှားရသလဲ၊ ဘယ်တုန်းက ဒီလိုမှားဘူးလို့လဲ၊ နောက်တစ်ကြိမ် ဒါမျိုး လုံးဝမဖြစ်စေရဘူး’ ဟူသော အညံ့မခံ စိတ်ဓာတ်မျိုး။ ‘ဟာ ငါ ဒီကိစ္စတွေကို ထည့်မစဉ်းစားမိလို့ မှားခဲ့တာပဲ၊ နောင်ကို ဒါမျိုး မဖြစ်ရအောင် အသေးအဖွဲကအစ သတိထားရမယ်’ ဟူသော ဆင်ခြင်မှုစိတ်မျိုး မွေးကာ အမှားကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးချရပေမည်။

အမှားနှင့်မိမိထပ်တူ စွဲမိသည့်စိတ်

အမှားအယွင်းများပြုလုပ်မိသည့်အခါ၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် တစ်ခုတည်းသော ကြီးမားသည့်အန္တရာယ်မှာ အမှားနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထပ်တူ စွဲမိသည့် စိတ်ဖြစ်သည်။

ငါလုပ်လို့ မှားခြင်းဖြစ်သည်၊ ငါ အမြဲမှားသည်၊ နောက်လည်း မှားဦးမှာပါ ဟူသော စိတ်အစွဲသည် မိမိကိုယ်ကို အမှားသတ္တဝါ တစ်ဦး

ဘယ်သောအခါမျှ မအောင်မြင်သည့် အရှုံးသတ္တဝါတစ်ဦး အဖြစ်သို့ တွန်းပို့မည်ဖြစ်သည်။

သင့် ကိုယ်သင် ဘာဟုထင်သလဲ၊ ထိုသို့ထင်သည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်သည်ဆိုသော စကားကို မမေ့ပါနှင့်။

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် စီမံခန့်ခွဲသည့် ရာထူးတစ်ခုရရှိလာသော်လည်း မိမိကိုယ်ကို စည်းရုံးရေးညှိဖျင်းသူ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွင် အားနည်းသူအဖြစ် ခံယူထားသော လူငယ်အရာရှိတစ်ယောက်သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ အဆင်ပြေပြေ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ကျောင်းနေစဉ် ဘဝတစ်လျှောက် ယောက်ျားလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို (မိမိမျှော်လင့်ပါလျက်) လုံးဝမခံစား ခဲ့ရသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည်လည်း အလုပ်ခွင်သို့ ရောက်ရှိသည် အခါ၌ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် တင်းမာသော သဘောရှိနေနိုင်သည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် အခြားသူများ၏ ငြင်းပယ်မှုကို ဖိတ်ခေါ်နေကြသူများ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိ သတိထားလွန်းသည့်အပြုအမူများ၊ မိမိလုပ်ရပ်ကို အသိအမှတ်ပြုအောင် အတင်းကြိုးစားသည့်အမူအရာများ၊ မိမိတို့အား လက်မခံချင်ဟန် ဆန့်ကျင်လိုဟန်ရှိသည်ဟု ယူဆသူများအပေါ် မိမိကအရင် တင်းတင်းမာမာ ဆက်ဆံပြခြင်းများ စသည်တို့အားဖြင့် အခြားသူများနှင့် ဝေးသထက်ဝေးအောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါသည်။

ဤစရိုက်သဘာဝမျိုးသည် စာရေးစာချီများ၊ ရုံးအရာရှိများနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်မဟုတ်။ ဆရာဝန်၊ ရှေ့နေ၊ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်၊ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှ မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု နည်းပါးသူတို့တွင်လည်း အလားတူသဘာဝမျိုးတွေ့နိုင်၏။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များအနေနှင့် မိမိကိုယ်ကို မည်သည့်ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိသည်ဟူ၍ စွဲမှတ်ထားရာမှ တကယ်လုပ်ကြည့်သည့်အခါ၌လည်း (ငါက ဒီကိစ္စမှာ အားနည်းသည်ဆိုသော) ထိုအစွဲကြောင့်ပင် အဆင်မပြေမှုများနှင့် တကယ်ကြုံလာရတတ်လေသည်။ သည်အခါ၌ ‘ငါကတော့ သည်အတိုင်း ဖြစ်နေမှာပဲ’ဟူ၍ စိတ်က ခုံးခုံးချ ယုံကြည်သွားကာ မိမိကိုယ်ကို အဆင့် မြှင့်တင်ရန်၊ သို့မဟုတ် ယင်းချွတ်ယွင်းချက်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန် လုံးဝ မကြိုးစား တော့ပေ။

မနက်ဖြန်သည် နောက်တစ်နေ့ဖြစ်သည်

သည်နေ့ည နေဝင်လျှင် သည်တစ်နေ့ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပြီဖြစ်သည်။ သည်နေ့ ပြိုင်ပွဲမှာ သင်နိုင်ချင်နိုင်မည်။ ရှုံးချင် ရှုံးမည်။ သို့သော် ရှုံးခဲ့သည်ဆိုလျှင် လည်း သင့်မှာ အနိုင်ရအောင် ထပ်ကြိုးစားရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသေးသည်။

လေ့ရှားသုန်သုန် ဝတ္ထုထဲမှ စကားလက်အိုဟာရာက-
‘မနက်ဖြန်ဆိုတာ နောက်တစ်နေ့ပဲ’ဟု ပြောခဲ့သည်။ မှန်သည့် မနက်ဖြန်မှာ ထူးခြားနိုင်သည်။ သည်ကနေ့ မအောင်မြင်သော်လည်း မနက်ဖြန် အောင်မြင်နိုင်သည့် မျှော်လင့်ချက် သင့်မှာရှိသည်။ ထပ်မံကြိုးစားကြည့်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး သင့်မှာရှိသည်။

မည်မျှ ခွက်ခွက်လန် ရှုံးခဲ့သူပဲဖြစ်စေ မသေမချင်းကား မျှော်လင့် ချက် မကုန်သေး။ ရှုံးပွဲအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကရုဏာသက်ကာ လက်မှိုင်ချနေသူမဟုတ်ပါက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှတို့က သင့်အားသင်ကြားပြသ သည်ကို သင်ခံယူရလိမ့်မည်။ အရှုံးထဲမှနေ၍ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော သင်ခန်းစာကို သင်ရရှိလိမ့်မည်။

သင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အနေအထားသည် ပြောင်းလဲမသွား သော်လည်း ယင်းအနေအထားအပေါ် သင့်သဘောထားကို ကား သင်ပြောင်းလဲနိုင်ပေသည်။ မနက်ဖြန်တွင် အခြေအနေ မပြောင်းလဲသော်လည်း ငါ့စိတ်ဓာတ် ငါ့သဘောတို့ ပြောင်းလဲကာ ထိုပြောင်းလဲသော စိတ်ဖြင့် အခြေအနေသစ်ကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေမည် ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြူ သင့်သည်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာသည် မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာက စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ ဒီကိစ္စမအောင်မြင်တော့ဘူးဟု အလျင်စလို ကောက်ချက်မချပါနှင့်။ ဖိတ်ကျသွားသော နိ့အတွက် နှမြောတသဖြစ်မနေဘဲ နောက်ထပ်ဘာဆက်လုပ်ရမည်ကိုသာ အာရုံပြုပါ။

အနိုင်အရှုံးနှစ်ခုလုံးမှ သင်ခန်းစာယူပါ

အသက်မသေသေးသရွေ့ မျှော်လင့်ချက် ‘မကုန်သေး’ဟု ဆိုခဲ့သည်။ မည်မျှ ဘေးဒုက္ခတွေကြုံခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ မည်မျှ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခဲ့

သည်ဖြစ်စေ သင်ကိုယ်တိုင် လက်မြောက် အရှုံးမပေးမခြင်းကား အရှုံးသမား တစ်ယောက် မဖြစ်သေးပေ။

သင်သည် မအောင်မြင်သေးသောသူသာဖြစ်သည်။ တစ်နေ့အောင်မြင် ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ်မွေးနိုင်လျှင် သင့်၌ အောင်မြင်နိုင်ခွင့် ရှိနေပါ သေး၏။

အရှုံးကြုံရုံမျှဖြင့် သင့်စိတ်ဓာတ်ကို အပျက်တွေး အဆိုးတွေးများ လွှမ်းမိုးမသွားပါစေနှင့်။ တစ်နေရာမှာ ရှုံးလာခဲ့သဖြင့် အခြားနေရာများတွင်ပါ စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ အလိုမကျခြင်း၊ စိတ်ကောက်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းများဖြစ်မသွားပါစေနှင့်။ အခက်အခဲအကြပ်အတည်း ကြုံလာသည်နှင့် အရက်ပြေးသောက်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများစားခြင်း စသည့် စိတ်ပျော့ညံ့သူ တို့၏ အလုပ်များကို မလုပ်မိပါစေနှင့်။ ၎င်းအပြုအမူများသည် ရေရှည်၌ ပို၍စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းတို့ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

တစ်ဖန် မိမိလိုပင် မအောင်မြင်သူမျိုး စိတ်ကျအားငယ်နေသူမျိုးကို လိုက်ရှာပေါင်းသင်းကာ အပြန်အလှန် ကရုဏာသက်စကားပြောဆိုခြင်း၊ မကျေနပ်စကား အတင်းအဓမ္မစကားများဖြင့် စိတ်ဖြေပျောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်မနေပါနှင့်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းသည့်အခါ မည်သူမျှ စိတ်ဓာတ် တက်မလာနိုင်ဘဲ တစ်ယောက်က တက်မည်ကြံလျှင်ပင် ကျန်လူက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တွင်းထဲသို့ ပြန်ဆွဲခေါ်သွားတတ်ပေသည်။

အားလုံးက မိမိကို မလိုလားဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆကာ မိမိကလည်း အားလုံးကို မုန်းတီးနေသူ တစ်ယောက်၌ စွဲကပ်နေသော စိတ်ရောဂါသည် ကင်ဆာထက်ဆိုး၏။ စင်စစ်ကင်ဆာရောဂါသည် ထိုသို့ စိတ်ဓာတ်ကြုံနိုင်မှု နည်းပါးသူများတွင် ပို၍ ဖြစ်တတ်သည်ဟုပင် အချို့သော ဆေးပညာရှင်တို့က ဆိုကြ၏။ ထို့အပြင် ရုပ်ခန္ဓာ၌ဖြစ်သော ကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ကုသ၍ ရချင်ရနိုင်သေး၏။ စိတ်ကင်ဆာကိုကား ခွဲစိတ်၍ မရနိုင်။ ကိုယ့်ရောဂါ ကိုယ်သိမှသာ ကျန်းမာသောစိတ်ထား ရှိလာအောင် ပြန်လည်ကုစားနိုင်မည်။ ထိုကျန်းမာသောစိတ်ဖြင့်သာ မိမိဘဝပြည့်စုံ ကြွယ်ဝအောင်၊ ဘဝ၏ သုခကို ခံစားရအောင် ကြိုးစားရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အောင်မြင်မှုမှ သင်ခန်းစာ ရယူတတ်ရေးသည်လည်း အလားတူ အရေးကြီး၏။

အောင်မြင်မှုတွင် ယစ်မှူးကား ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟုတ်လှပြီ ထင်နေသဖြင့် နောက်ဆုံး၌ ဒုက္ခရောက်ရသူတွေ အများကြီးရှိ၏။ အချို့လူများမှာလည်း ခင်ဗျားဘယ်လိုလုပ်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့သလဲ မေးလျှင် သေသေချာချာ မဖြေတတ်။ စင်စစ် သူအောင်မြင်ခဲ့ခြင်းမှာ စနစ်တကျ စီမံကိန်းချလုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင် ခဲ့ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သူများအကြံပေး၍ လိုက်လုပ်ရင်း သို့မဟုတ် သူများလုပ်သည့် အတိုင်း လိုက်လုပ်ရင်း ကံကောင်းနှင့် ကြုံသဖြင့် အောင်မြင်သွားခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်တတ်ရာ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် အောင်မြင်ရသည်ကို မိမိဘာသာ ပြန်၍ မစိစစ်တတ်။ စိစစ်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိကြ။

၎င်းလူမျိုးမှာ အောင်မြင်သာ အောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းကို မတွေ့မြင် မသိရှိခဲ့သူဖြစ်ရာ နောက်တစ်ကြိမ် သည်လိုထပ်ပြီး အောင်မြင်ရန် အကြောင်းဝေးပေသည်။

ထို့ကြောင့် သင်တစ်စုံတစ်ရာ အဆင်ပြေအောင်မြင်စွာ လုပ်နိုင်လိုက်သည့် အခါတိုင်းတွင်-

- (၁) အောင်မြင်မှု ရှိစေသည့် အကြောင်းကိစ္စ အဝဝကို စိစစ် ဖော်ထုတ် မှတ်သားပါ။ ယင်းသို့ မှတ်သားခြင်းဖြင့် နောင်တွင် အောင်မြင်မည့် အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် လိုပ်ချက်များ ပြည့်စုံအောင် သင်ဖန်တီး စုစည်းတတ်လာမည် ဖြစ်သည်။
- (၂) နောက်တစ်ကြိမ် သည့်ထက် ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်မည်လဲ၊ နည်းလမ်းရှာပါ။ သင်အောင်မြင်ခဲ့သည့် အခြေအနေဟောင်းနှင့် အနည်းငယ်ကွာဟ ကွဲလွဲသည့် အခြေ အနေသစ်များ ကြုံရက ၎င်းနှင့် လိုက်လျောအောင် ပြုပြင်ဖန်တီး နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဘယ်လောက် ခက်ခဲကျပ်တည်းသော အနေအထားမျိုးဖြစ်စေ မိမိကြိုက်သော ပုံစံဘက်သို့ နီးစပ်လာ အောင် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ပြောင်းလဲနိုင်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- (၃) နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခါနီးတိုင်းတွင် ယခင် သင်အောင်မြင်ခဲ့သည့်အကြိမ်က စီမံဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံများကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ကာ ယခု အခြေအနေသစ်နှင့် ထင်ဟပ်

ကြည့်ပါ။ အခြေအနေသစ်၏ ကွဲပြားသော တချို့ အစိတ်
အပိုင်းများအတွက် မည်သို့ပြောင်းလဲ ဆောင်ရွက်မည်ကို
ကြိုတင်စဉ်းစား စိစဉ်ပါ။

သည်လို လုပ်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရသွားလျှင် သင်သည် အနိုင်အရှုံး
အတွေ့အကြုံနှစ်မျိုးလုံးမှ သင်ခန်းစာယူနိုင်သူ လူတော်တစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီး
သင့်ရှေ့ခရီးတစ်လျှောက်တွင် အရှုံးထက်အနိုင်က တဖြည်းဖြည်း များလာ
မည်သာ ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) မှားယွင်းမှုများအတွက် မပြီးစီးနိုင်လောက်အောင် သောက
ရောက်မနေပါနှင့်။ မှားယွင်းမှု ရှုံးနိမ့်မှုများသည် လူ့ဘဝ၌
မလွဲမရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရမည့် အရာများသာဖြစ်သည်။
စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေမည့် အရာများ လုပ်ကိုင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်
ဖြေဖျောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အခက်အခဲရှိလျှင်
ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများထံမှ အကြံဉာဏ် တောင်းခံပါ။
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်သူများနှင့် ပေါင်းဖက်ပါ။
သင့်အား အားပေးကူညီဖော် လက်တွဲခေါ်ငင်ဖော် ရပါလိမ့်
မည်။
- (၂) တိမ်ညိုတိမ်းမည်းများ၌လည်း ငွေရောင်အနားသတ်များ
ရှိတတ်သည်ဆိုသော စကားရှိသည်။ မည်သည့်အခြေအနေ
မျိုးမှာ မဆို မိမိအတွက် ကောင်းကွက်ကို ဖန်တီးနိုင်ရန်၊
အဆိုးဆုံး အခက်အခဲဆုံး အတွေ့အကြုံများမှ အဖိုးတန်ဆုံး
သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- (၃) သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်မနေပါဘဲ
ကိုယ်ပိုင်စံသတ်မှတ်ချက်များသာ ချမှတ်ထားပါ။ သင့်အနေ
အထိုင် သင့်အပြုအမူ သင့်လုပ်ငန်းစွမ်းရည် စသည်များနှင့်
ပတ်သက်၍ သင်ချမှတ်ထားသည့် စံချိန်ထက် အမြဲတက်နေ
အောင် ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ တစ်နေရာတွင် တစ်ထစ်

ကျသွားခဲ့ပါက နောက်တစ်နေရာ၌ နှစ်ထစ် ပြန်တက်နိုင်အောင်
ကြိုးစားပါ။

- (၄) အကယ်၍ အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည် ဆိုလျှင်လည်း ၎င်းကိစ္စကို
မိမိဘာသာ စဉ်းစားသည့် အခါ၌ရော အခြားသူများကို
ပြောပြရာ၌ပါ၊ စိတ်ပျက်လက်လျှော့သည့် စကားမျိုး မသုံးစွဲ
မပြောဆိုဘဲ၊ ဘယ်သို့ ကြိုးစားလျှင် အောင်မြင်နိုင်သည်ဆိုသော
အချက်ကိုသာ အလေးပေး စဉ်းစား ပြောဆိုတတ်အောင်
လေ့ကျင့်ပါ။ ရှုံးနိမ့်မှု မှန်သမျှသည် ထိုအခိုက်အတန့် ရှုံးနိမ့်မှု
ယာယီ ရှုံးနိမ့်မှုမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအရှုံးကို သင့်စိတ်ထဲတွင်
စွဲသွားက ထာဝရ အရှုံးဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ မည်မျှပင် ရှုံးနိမ့်
သော်လည်း ဘယ်သောအခါမျှ အရှုံးမပေးသည့် စိတ်မျိုး
မွေးဖို့ လိုသည်။

အခန်း

၂၀

ထက်သန်တက်ကြွစိတ်

စိတ်မပါလျှင် လက်ကြောမတင်း၊ အားအင်မရှိသလို ဖြစ်နေသည်။ စိတ်ထက် သန်သည့် အခါတွင်ကား နှစ်ယောက်စာကို တစ်ယောက်တည်း ကျုံး လုပ်သွားနိုင်သည်။ အားအင်တွေ အကန့်အသတ် မရှိ ရှိနေသည်ဟု ထင်ရသည်။

အောင်ပွဲခံမည့်စိတ်

လောက၌ အောင်မြင်နေသူများ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်နေသူများကို ကြည့်ပါ။ အားလုံးပင် စိတ်ထက်သန် တက်ကြွသူတွေချည်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်။ ကြိုးကုတ်အားထုတ်ရသော လုပ်ငန်းတိုင်း၌ တကယ် ပီပီပြင်ပြင် အောင်မြင်ရန်အတွက် ထက်သန်သောစိတ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်ထက်သန်မှု ရှိသည့်အခါ နေ့တစ်နေ့ အလုပ်တို့သည် ငြီးငွေ့စရာ ညည်းညူစရာများ မဟုတ်တော့။ အလုပ်ကိစ္စတိုင်းသည် သက်သာလွယ်ကူစွာပင် ပြီးစီးသွားစမြဲ ဖြစ်သည်။ တညည်းညည်း တညူညူ စိတ်မပါလက်မပါ လုပ်နေသူ အတွက်မူ သာမန် အသေးအဖွဲ အလုပ်ကလေးများ သည်ပင် ကြီးမားလေးလံသော ဝတ္တရားကြီးများ သဖွယ် ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

ထက်သန်စိတ်၏ ထူးခြားချက်ကား လူတိုင်းတွင် ရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းနှင့် မဆိုင်။ မိဘ၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှု ကောင်းမကောင်းနှင့်လည်း မပတ်သက်ပေ။

စင်စစ်သာမန်ဉာဏ်အဆင့်ရှိသူပင်လျှင် စိတ်ထက်သန်လွန်းပါက သူ့ထက် ဉာဏ်ပညာကြီးကျယ်သူတို့ လက်လျှော့ထားသည့် ကိစ္စကို အောင်မြင် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ စင်စစ် ပါရမီရှင်ဆိုသူများမှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အရာကို သူတကာထက် ထက်သန်ကာ မနေမနားကြိုးစားသဖြင့် ထူးချွန်လာကြ သူချည်းသာဖြစ်၏။ မွေးရာပါအပြေးချန်ပီယံ မရှိ။ မွေးရာပါ ဂီတ ပါရမီရှင် ဟူ၍လည်း မရှိပေ။ ထက်သန်စိတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရင်းသာ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်လာကြရပေသည်။

ထက်သန်စိတ်ကို ပျက်ဆီးသည့် အရာများ

စိတ်ထက်သန်မှု မရှိဘဲ အလုပ်တစ်ခုကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မလုပ် နိုင်။ ထက်သန်စိတ် မရှိတော့ပြီ ဆိုလျှင် ရေရှည် လုပ်ရသည့်အလုပ်ကြီး

အခန်း (၂၀)



‘ယုံကြည်မှုနှင့် ဝီရိယစွမ်းအား ပေါင်းစပ်ထားသူအား မည်သည့် အရာမျှ တားဆီးမထားနိုင်။’

မည်သည့် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်စေ စိတ်မပါဘဲလုပ်၍ မရ ဆိုသည်ကို အားလုံးအသိ ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန် အောင်မြင်လိုသူဖြစ်က သူတစ်ပါးထက် ပို၍ စိတ်ထက်သန်မှု တက်ကြွန်းကြားမှု ရှိရပေမည်။

အလုပ်တစ်ခုကို ချွေးဒီးဒီးကျအောင် လုပ်နေခြင်းသည် ထက်သန်ခြင်း ဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အာခီမီဒီ ရေချိုးကန်ထဲမှထွက်လာကာ အောင်ပြီ အောင်ပြီဟု အော်ဟစ်ခြင်းသည် ထက်သန်မှုဖြစ်၏။ စာရေးဆရာ ကဗျာဆရာတစ်ယောက် ဝတ္ထုထဲကဗျာထဲမှာ ဈာန်ဝင်စားနေခြင်းသည်လည်း ထက်သန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဝတ္ထုရေးသူသည် ဈာန်မဝင်လျှင် ရေး၍ မရ။ မလွဲမရှောင်သာ ရေးရလျှင်လည်း စာမကောင်း။ ထို့နည်းတူ ကာယအလုပ် လုပ်သူသည်လည်း

အကိုင်ကြီး ဖြစ်စေ တစ်ရက် တစ်နာရီ တစ်ခဏ လုပ်ရသည့် အလုပ် အသေးစားကလေးများကို ဖြစ်စေ တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့် ရပ်ထားပစ်ခဲ့တတ်သည်မှာ လူအများစုတို့၏ ယေဘုယျ သဘာဝဖြစ်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အလုပ်မှန်းသိလျက်နှင့်ပင် စိတ်မထက်သန်တော့သည့် အခါ လက်လွတ်စပယ် ပစ်ထားလိုက်မိတတ်ကြသည်။

အချို့လူများမှာ အကြောင်း မထူးပါဘူးဆိုသော အယူဆကို လက်ကိုင် ထားတတ်ကြသည်။ စိတ်ထက်သန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေသူများကို တွေ့လျှင် မေးငေါ့တတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးလုပ်သည်ကို အယုံအကြည်မရှိ၊ မျက်စိမှိတ် နားပိတ်နေသည့် အခါ တဖြည်းဖြည်း အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ တံခါးများနှင့် အခွင့်အရေးတံခါးများ ပိတ်လာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားမှု ကင်းမဲ့ခြင်း အမြင်ကျဉ်းခြင်း ထုံထိုင်းခြင်းတို့နှင့်အတူ ၎င်းတို့၏ ဘဝမှာလည်း တစ်နေ့ တခြား နိမ့်ကျလာပေသည်။

တစ်ဖန် တချို့ လူများပြောလေ့ရှိသော စကား တစ်ခွန်းလည်း ရှိသည်။

‘တစ်နေ့တစ်နေ့ဗျာ၊ ဘာမှန်းမသိတဲ့အလုပ်တွေနဲ့ တစ်နေ့ကုန် ပင်ပန်း နေရတာ၊ စိတ်ထက်သန် တက်ကြွဖို့ ဘယ်မှာအင်အားကျန်တော့မလဲ’ ဆိုသောစကား။

သူ့စကား လုံးဝမှားသည်ဟူ၍ကား အပြတ်မငြင်းပယ်လိုပါ။

သို့သော် ယနေ့ခေတ် ဆေးပညာရှင်များနှင့် စိတ်ပညာရှင်များ တညီ တညွတ်တည်း လက်ခံထားကြသည့် အချက်တစ်ရပ် အလိုအရ အညောင်းမိခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်က မခံနိုင်သည့်အကြောင်းထက် စိတ်က ခံနိုင်ရည်နည်းသည့်အကြောင်းကြောင့်သာပို၍ ဖြစ်တတ်ကြသည် ဟူ၍ အခိုင်အမာ ဆိုထားပါသည်။

စိတ်က ခံနိုင်ရည်မရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် စိတ်ထက်သန်မှု မရှိသည့်အခါ လူသည် မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် ဘာမှ စိတ်မဝင်စားချင်လောက်အောင် ညောင်းညာပင်ပန်းနေတတ်ပါသည်။ ၎င်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် စိတ်ထက်သန် လာသည့်အခါမျိုးတွင်မူ လူတိုင်း လူတိုင်းပင် မမောနိုင်မပန်းနိုင် လှုပ်ရှား နေနိုင်တတ်ကြောင်းလည်း အားလုံးအသိဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ထက်သန်မှုကို ဖျက်စီးတတ်သည့် သို့မဟုတ် ထက်သန်စိတ် မပေါ်ပေါက်နိုင်အောင် ဖုံးဖိချေဖျက်တတ်သည့် အဓိက အကြောင်းများမှာ

ငြီးငွေ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသိအမှတ်ပြုမခံရဟု ခံစားနေမိခြင်း၊ အချည်းနှီးပါပဲဟု ခံစားနေမိခြင်း၊ အလျင်လိုနေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သည်အရာတွေသည် လူ၌ ထက်သန်စိတ်များ ကုန်ခန်းအောင် ဖျက်ဆီးချေမှုန်းသည်။ အားအင်များ ဆုတ်ယုတ်ခန်းခြောက်ကာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျစေပေသည်။

ကာယအလုပ်ကြောင့် ညောင်းညာပင်ပန်းကြသူများမှာ တစ်ည အိပ်လိုက်လျှင် ပင်ပန်းမှုများပျောက်ကာ နောက်တစ်နေ့၌ အားနှင့်အင်နှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြ၏။ စိတ်အကြောင်းရင်းခံကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြသူတို့မှာမူ ဆယ်နာရီ ဆယ်နှစ်နာရီ အိပ်ခွင့်ရသော်လည်း နွမ်းနယ်မှုမပြေ၊ အိပ်မိသည့် အတွက်ပင် ပို၍ အညောင်းမိသွားသည်ဟု ဆိုတတ်ကြပြန်ပေသည်။

စင်စစ် လူကို အားအင်ပေးနေသည်မှာ ထက်သန်စိတ်ပင်ဖြစ်၏။ ထက်သန်စိတ်နှင့် အားအင်သည် ခွန်တွဲ၍လာလေသည်။ နေ့စဉ် အားပြည့် အင်ပြည့် လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ထက်သန်စိတ်လို၏။ ထက်သန်စိတ်သည် လူတိုင်း၏ ကိုယ်တွင်းမှာရှိနေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထုတ်ယူတတ်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ထက်သန်စိတ်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်နည်း

အရာအားလုံး သင့်အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးတွင် စိတ်ထက်သန် တက်ကြွမှုမရှိမှာကို တွေးပူစရာ မလိုပေ။ ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရသည့် အခါမျိုး၊ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ကန်ထရိုက်ရသည့် အခါမျိုး၊ သင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို အနီးကပ် မြင်လာရသည့်အခါမျိုးတွင် ရွှင်လန်းတက်ကြွမည်မှာ လူတိုင်း၏ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။

သို့သော် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေက သင်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာသည့် အခါမျိုး၊ မထူးခြားသည့်နေ့စဉ်ဝတ္တရားများဖြင့် ညောင်းညာထုံထိုင်းနေသည့် အခါမျိုး၊ ကြီးကြီးမားမား ရှုံးနိမ့်သွားသည့် အခါမျိုးတွင် ထက်သန်စိတ်ကို ဘယ်နေရာမှာ လိုက်၍ ရှာရမည်နည်း။ သည်အနေအထားမှာတော့ ထက်သန်စိတ် ပြန်ပေါ်လာဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဟု သဘောထားကာ

သူ့အလိုအလျောက် ကံကြမ္မာကောင်းကြုံလာမည် နေ့ရက်များကိုသာ စောင့်မျှော်၍ နေလိုက်တော့မည်လား။

မဟုတ်ပါ။ မည်သည့်အနေအထားမျိုး ကြုံရသည်ဖြစ်စေ၊ ထက်သန်စိတ် မီးတောက်ကလေးသည် လုံးလုံးလျားလျားကြီး ငြိမ်းသွားသည်ဟူ၍ကားမရှိ၊ ဖွင့်ရုံကလေးဖွင့်ပြီး ရှိထားသည့် ဓာတ်ငွေမီးလို ငွေငွေလေးတော့ လောင်နေသည်ပဲဖြစ်၏။ ဓာတ်ငွေခလုတ်ကို လှည့်ဖွင့်ပေးနိုင်လျှင် အရှိန်အဟုန်နှင့် ထတောက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ငွေငွေကလေး ရှိနေတတ်သည့် ထက်သန်သည့် စိတ်မီးကို အရှိန်နှင့် တောက်လာအောင် မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။

လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ပညာသမားတို့ လက်ခံထားကြသည့် ထက်သန်စိတ် မြှင့်တင်ရေး နည်းလမ်းအချို့ရှိသည်။

ယင်းတို့မှာ-

(၁) ပြုံးခြင်း

ပြုံးစရာကြုံ၍ (သဘာဝ အလျောက်) ပြုံးမိသည့် အခါမျိုးတွင် ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာလုပ်၍ ပြုံးကြည့်သည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်စေ မျက်နှာပြင်ရှိ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းမှု လျော့သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌လည်း ဇီဝဓာတ် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း၊ ယင်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် လူသည် ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် နေရထိုင်ရကောင်းလာကြောင်း သိပ္ပံသုတေသီတို့က ဆိုကြပါသည်။ ပြုံးခြင်းသည် သင့်အား ထက်သန်စိတ်ကို ချေဖျက်သည့် အရာများ၏ ရန်မှ ကာကွယ် တားဆီးပေးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

(၂) မတ်တပ်ရပ်လျှင် ရင်ကိုကော့ကာ မတ်မတ်ရပ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့် စိတ်ဓာတ်အတက်အကျတို့သည် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသူ၊ ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားသူ တို့သည် ခေါင်းငိုက်စိုက်ချကာ လမ်းလျှောက်တတ်သည်။

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေသူတို့ လမ်းလျှောက်လျှင် မားမားမတ်မတ်ရပ်၍ လျှောက်တတ်ကြသည်။ တမင်တကာ မားမားရပ်ကြည့်ပါ။ မားမားရပ်ခြင်းနှင့်အတူ စိတ်ဓာတ်လည်း တက်ကြွလာနိုင် ပါသည်။

(၃) စကားကို ပီသပြတ်သားစွာပြောခြင်း

မပွင့်တပွင့်ပြောခြင်းသည် စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု နည်းပါးခြင်းကို ပြသည်။ ပီသ ပြတ်သားစွာ စကားပြောနိုင်ရန်အတွက် ထက်သန်မှု အားအင်ကို သုံးရသည်။ စကားကို ပီသပြတ်သားစွာ ပြောလေ့ရှိသူတို့မှာ ထက်သန်မှု ပျိုးထောင်သည့် အလေ့အကျင့်ကို မပြတ် မွေးမြူနေသည်နှင့် တူလေသည်။

(၄) လုပ်ငန်းအသစ်ကဲ့သို့ သဘောထားခြင်း

နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်နေရသော အလုပ်များမှာ ထပ်တလဲလဲတစ်ဆင့် တည်းဟူ၍ ငြီးငွေ့စရာဖြစ်တတ်သည်။ ပေးလာသမျှ စာကို ရိုက်ပေးနေရသည့် လက်နှိပ်စက် စာရေးမှသည် ကုန်ပစ္စည်း အရောင်း ကိုယ်စားလှယ်များ ဆရာဝန်များ ရှေ့နေများ အထိ မည်သည့် လုပ်ငန်းမျိုး လုပ်သူမဆို မိမိအလုပ်ကို ဘာအသစ် အဆန်းမှ မရှိသည့် အလုပ်၊ စိတ်ထက်သန်ချင်စရာ အကြောင်း မရှိသည့် အလုပ်ဟု ထင်ချင်ထင်နိုင်ကြသည်။

သို့သော် ၎င်းအလုပ်မျိုးများ လုပ်ကိုင်ကြသူထဲမှာပင် လျှောက်လွှာတစ်ရွက်ချင်းကို စိတ်ဝင်စားနိုင်သူ၊ ဈေးဝယ်သူ တစ်ယောက်ချင်း လူနာတစ်ဦးချင်း အမှုသည် တစ်ဦးချင်းကို အတွေ့အကြုံသစ် ကိစ္စအသစ်အဖြစ် စိတ်ဝင်စားနိုင်သူများ ရှိကြသည်။ တကယ်၌လည်း ဆရာဝန်အတွက် လူနာ တစ်ဦးစီ သည် အသစ်မဟုတ်ပါလား။ ရှေ့နေအတွက် အမှုသည် တစ်ဦးစီသည် အသစ်မဟုတ်ပါလား။ လက်နှိပ်စက် စာရေး အတွက် ယခု သူရိုက်သည့်စာသည် ယခင် စာတွေနှင့် မတူသည့်စာ အသစ် မဟုတ်ပါလား။

(၅) အလုပ်ကို ပျော်စရာ ဆော့ကစားစရာလို သဘောထားခြင်း
 ငြီးငွေ့စရာဟု ထင်ရသည့် အလုပ်မျိုး လုပ်ရသည်ဆိုပါစို့။
 ဒါသည် ငြီးငွေ့စရာမဟုတ်၊ ပျော်စရာ စိတ်ဝင်စားစရာ
 ကိစ္စတစ်ခုဟု တမင်တကာ သဘောထားကြည့်ပါ။ ဘယ်
 အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ပြီးအောင်လုပ်မည်ဟု တစ်ယောက်တည်း
 အပျော်တမ်း ပြိုင်ကြည့်ပါ။ သည်ပျင်းစရာအလုပ်ကို
 ပျော်စရာဖြစ်လာအောင် ဘာလေးတွေ ဖြည့်စွက်ပေးရင်
 ကောင်းမည်လဲစဉ်းစား ကြည့်ပါ။ သည်အလုပ်ကိုပင် သူတစ်ပါး
 လက်ရာနှင့် မိမိလက်ရာ ကွဲပြားနေအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်
 မည်လဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပျင်းပျင်းရိရိလုပ်သည်ထက်
 အလုပ်တွင်သည်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု သက်သာသည်ကို တွေ့ရ
 လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် သင်နှင့် ရာထူးအဆင့်အတန်းတူသူများ
 သင့်အထက်ကလူများပါ သင့်လုပ်ရပ်ကို သဘောကျလာကာ
 လုပ်ငန်းခွင်၌ အောင်မြင်တိုးတက်မှုများ ခံစားလာရပါလိမ့်မည်။

(၆) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စိတ်ထက်သန်တက်ကြွစေမည့် စကားများဖြင့်
 အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း

[ရှေ့အခန်းတစ်ခုတွင် အကျယ်ပြောခဲ့ပြီ။]

(၇) မိမိကိုယ်ကို စိတ်ထက်သန် တက်ကြွသူ တစ်ဦးအဖြစ်
 သဘောထားခြင်း
 သင့်ကိုယ်သင် ဘာဟုထင်သလဲ၊ ထိုထင်သည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်၏
 ဆိုသည့် စကားကို ရှေ့ပိုင်းများတွင် ပြောခဲ့ပါပြီ။ ငါဟာ
 စိတ်ထက်သန်တက်ကြွသူပဲဟု သဘောထားလိုက်သည့် အခါ
 ထက်သန်တက်ကြွသည့် အမှုအရာ ကိုယ်နေဟန်ထားများ
 အလိုအလျောက် သင်ပြုလုပ်မိလိမ့်မည်။ ထိုအမှုအရာနှင့်
 ဟန်ပန်များကြောင့် တစ်ဖန် ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ
 ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) စိတ်ထက်သန်တက်ကြွမှု မျိုးစေ့များ သင့်လုပ်ငန်းခွင် ဝန်းကျင်၌
 ဖြန့်ကြဲပေးပါ။ လူတိုင်းကို အပြုံးနှင့်နှုတ်ဆက်ပါ။ ၎င်းတို့၏
 လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်လေးစားအသိအမှတ်ပြုကြောင်း
 ၎င်းတို့ သိပါစေ။ ချီးကျူးစရာတွေ့လျှင် မချီးကျူးမိဘဲ
 မရှိပါစေနှင့်။
- (၂) သာယာမြူးကြသော စိတ်ကြိုက်တေးတစ်ပုဒ်ကို အကျင့်လုပ်၍
 သီဆိုပါ။ မနက်အိပ်ရာထမှာ ဆိုပါ။ ရေချိုးစဉ်မှာ ဆိုပါ။
 တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ် လုပ်နေရင်း သီဆိုပါ။
 ပျော်သောသူများသာ သီချင်းဆိုကြသည်။ ပျော်စရာ
 သီချင်းကိုဆိုသူများ စိတ်ပျော်ကြသည်။ သွက်လက် ရွှင်ပျ
 ကြသည်။
- (၃) သင့်ကိုယ်သင် အကြောင်း၊ သင့်အလုပ်အကြောင်း၊ သင့်
 လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်အကြောင်း ပြောသည့်အခါ အားတက်ဖွယ်
 ဝမ်းမြောက်ဖွယ်များကိုသာ ကြွားဝါရာလည်း မရောက်စေဘဲ
 ထက်ထက်သန်သန် အားရပါးရ ပြောတတ်အောင် သတိပြု
 လုပ်ဆောင်ပါ။

အခန်း

၂၁

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

အခန်း (၂၁)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

‘စိုက်သောအပင်၏ အသီးကို သင် စားရလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးအား
စေတနာထားဆက်ဆံလျှင် စေတနာကို ပြန်ရ၏။ သူတစ်ပါးအား
အာဃာတထားလျှင် အာဃာတဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းကို ရံရ၏’

လူ့ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အများဆုံးပေးနိုင်သော အရာတစ်ခုကား
အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခွင့်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များနှင့် ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရခြင်း၊ ပွင့်ပွင့်
လင်းလင်းဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခွင့်ရခြင်း၊ ဖောက်သည်သစ် လုပ်ငန်းအရဆက်ဆံသူ
အသစ်များနှင့် သိကျွမ်းခင်မင်ခွင့်၊ မိတ်ဆွေဖြစ်ခွင့်ရခြင်းတို့သည် နေ့စဉ်လုပ်
ငန်းဘဝကို စိတ်ဝင်စား အားတက်ဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်၊ ကျေနပ်နှစ်
သက်ဖွယ် ဖြစ်စေသည်။

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ရုံးဌာနလုပ်ငန်းခွင်၌ လူအများနှင့်
အဆင်ပြေစေရန်အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်မှုသည်
အထူးအရေးကြီးပေသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေ နေရာမကျသည့်အခါ အလုပ်ခွင်၌
စိတ်မချမ်းသာစရာများကြုံရတတ်သည်။ လုပ်ငန်းရှင် သို့မဟုတ် အကြီးအကဲ
လုပ်သူ ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းလျှင် လုပ်ငန်းမအောင်မြင်ခြင်း၊ ကုန်ထုတ်
လုပ်မှုကျဆင်း ခြင်း၊ အလုပ်သမားများထွက်သွားသဖြင့် လူစားထိုးရန်
လှုပ်သားသစ်ရှာရခြင်း စသည့်ပြဿနာများ ကြုံရတတ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာ
သောအဆင့်၌ လုပ်ကိုင် လျက်ရှိသည့် လုပ်သားတစ်ဦးဖြစ်ပါကလည်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမကျွမ်း ကျင် မလိမ္မာလျှင် အထက်လူကြီးနှင့်
အဆင်မပြေခြင်း၊ တန်းတူလုပ်သားချင်း မတည့်ခြင်း၊ လက်အောက်
လုပ်သားများက မကျေနပ်ခြင်း စသောအလုပ်ခွင်၌ မပျော်ပိုက်ချင်စရာ
ပြဿနာများကြုံရတတ်လေသည်။

ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေမှုများကြောင့်ဖြစ်သည့် ပြဿနာကို လုပ်ငန်းစီမံ
ခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်တို့က ‘လူပုဂ္ဂိုလ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ’ဟု
သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိဘာသာ သတိပြုမိသည်ဖြစ်စေ၊ သတိမပြုမိသည်ဖြစ်စေ
အခြားသူများနှင့် အမြဲတစေ ဆက်ဆံ၍နေရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
စကားပြောခြင်းဖြင့်သာ ဆက်ဆံသည်မဟုတ်၊ ကိုယ်အမူအရာများ၊ မျက်လုံး
အကြည့်များ၊ အထိတွေ့များအားဖြင့်ပါ ဆက်ဆံလျက်ရှိကြသည်။

ဆက်ဆံမှုကောင်းမွန်ရေးတွင် ပထမအရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မိမိ
သဘောဆန္ဒကို ရှင်းလင်းပီပြင်စွာ ဖော်ပြတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိပြောဆိုသော
စကားသည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပြုအမူတို့သည်လည်းကောင်း တစ်ဘက်
လူအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်း ပေါ်လွင်စေဖို့လိုပေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းထက်ပို၍
အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ တစ်ဘက်လူဘာပြောသနည်းဆိုသည်ကို ကောင်းစွာ
သိနားလည်ရေးဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းမအောင်မြင်ခြင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင် ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း
စသည့်ဆက်ဆံရေးပြဿနာများမှာ အဓိကအားဖြင့် တစ်ဘက်လူ၏ သဘော
ထားအမြင်ကို နားမလည်ရာမှ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ကြပေသည်။

စီမံခန့်ခွဲရေးညံ့ဖျင်းသည့် လုပ်ငန်းရှင်များ၊ မန့်နေကျများမှာ ‘ကျုပ်
ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်ဗျာ၊ တစ်ခြားဘာမှ ဆင်ခြေကန်မနေကြနဲ့၊ မလုပ်ချင်ရင်
ထွက်သွားကြ’ ဆိုသော စကားမျိုးဖြင့် မိမိလုပ်ငန်းကိုလည်းကောင်း၊
မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း ဖျက်ဆီးလေ့ရှိကြသည်။

တစ်ဘက်တွင် စီမံခန့်ခွဲရေးသမားကောင်းများ၊ မိမိလုပ်ငန်းကို အခြားသူများ တက်ကြွစွာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလာအောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိသူများကား ‘ခင်ဗျား ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်သလဲ ပြောပါ။ ခင်ဗျားနဲ့ကျွန်တော် ပူးတွဲပြီး လုပ်ကြတာပေါ့’ စသည့် စကားများ တစ်ဘက်လူအားရင်းနှီးချစ်ကြည်သည့် ကိုယ်အမူအရာများအားဖြင့် မိမိဘဝ မိမိလုပ်ငန်းကို မြှင့်တင်လျက် ရှိကြ၏။

မည်သည့်လုပ်ငန်းရပ်၌ဖြစ်စေ အောင်မြင်နေသူတို့ သိထားကြသည့် အလွန်အဖိုးတန်သော လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ရပ်ရှိ၏။ ယင်းကား ‘ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ တစ်ဘက်သားအား အလေးထားခြင်း ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ဖြစ်၏။

ဆက်ဆံရေးလိမ္မာသူတို့၏ စိတ်၌ မိမိနှင့်ဆက်ဆံရသူ လူတစ်ဘက်သားများအား မိမိနှင့်တွေ့ရခြင်းအတွက် ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်အောင်၊ မိမိပြောစကားများကြောင့် တစ်နေ့တာ စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းသွားအောင်၊ မိမိကို စကားပြောလိုက်ရသည့်အတွက် ဝမ်းသာအားရခြင်းဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မည်ဟူသော သဘောထားမျိုး အမြဲရှိနေတတ်ကြသည်။

သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရခြင်းအတွက် ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်မည်။ နောက်တစ်ကြိမ် လမ်းမှာ ၎င်းအားလှမ်းမြင်ရပါက မြင်ရုံနှင့်ဝမ်းသာပြီး လိုက်ခေါ်နှုတ်ဆက်ချင်စိတ် ရှိမည်ဆိုလျှင် ၎င်းလူသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်ကာ ၎င်း၏ အပြုအမူကို အတုယူသင့်ပါသည်။

လူတစ်ဘက်သားက သင့်အား ခင်မင်လာအောင်၊ စေတနာထားလာအောင် ဆွဲဆောင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သူ့အား သင်က လေးစားခင်မင်ကြောင်း ပြသခြင်းပင်ဖြစ်၏။

တစ်ဘက်သားကို လေးစားခင်မင်ကြောင်း ပြရန်အတွက် စရိတ်အသက်သာဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ‘နားထောင်ခြင်း’ ဖြစ်ပေသည်။

တိမ်မြုပ်နေသော အတတ်ပညာ

တစ်ဘက်သားစကားကို နားထောင်ခြင်းကား လူအများစုတို့အတွက် တိမ်မြုပ် ပျောက်ဆုံးနေသော ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ခြေသည်။

လူအတော်များများမှာ ပြောသာပြောတတ်ပြီး နားမထောင်တတ်ကြပေ။

လူနစ်ယောက်ပြောနေသည့် စကားဝိုင်းမျိုးကို ဘေးက အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေကြခြင်းမျိုး တွေ့ရခဲပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ကိုယ်ပြောချင်ရာ လျှောက်ပြောနေခြင်းမျိုးကိုသာ တွေ့ရဖို့များပေသည်။ သူများပြောသည်ကို နားမထောင်ဘဲ သူ့စကားဆုံးလျှင် ငါ ဘာဆက်ပြောမည်ဆိုသည်ကိုသာ သဲသဲမဲမဲစဉ်းစားနေသည့် အပြောသမားတို့၏ ရယ်ချင်စရာ အပြုအမူကို ဘေးမှထိုင်အကဲခတ်သူတို့ ကောင်းစွာ မြင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများရော လုပ်ငန်းဘဝဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများကိုပါ သုံးသပ်ကြည့်လျှင် စကားပြောခြင်းထက် နားထောင်ခြင်းက တကယ်ထိရောက် တာသွားကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရသည့်ကိစ္စ၊ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရသည့် ကိစ္စများတွင် တစ်ဘက်သား၏ စကားကို သေသေချာချာနားမထောင်က အဆင်ပြေပြေ အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပေ။

လုပ်ငန်းခွင်၌ မိမိအား တစ်စုံတစ်ယောက်က အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ တင်ပြလာ ဆွေးနွေးလာ ညှိနှိုင်းရန်ပြောဆိုလာသည့်အခါမျိုးတွင် မိမိက စကားကြောရှည်သည်ဟု သဘောထားသလိုလို၊ အရေးမကြီးတာတွေတရှည်တလျား နားထောင်နေရသဖြင့် ငြီးငွေ့သလိုလို၊ မိမိမှာ အလုပ်များနေသဖြင့် သူ့ကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားနိုင်သလို အမူအရာမျိုးပြလိုက်ပါက သူနှင့်ကိုယ်နှင့် ကိစ္စပြတ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်၏စကားကို နားမထောင်ခြင်းသည် ‘ခင်ဗျားဟာ ကျုပ်အတွက် ဘာမှ အရေးကြီးတဲ့လူမဟုတ်ဘူး’ သို့မဟုတ် ‘ခင်ဗျားကို ကျုပ်အရေးမစိုက်ဘူး’ ဟူ၍ ပြောဆိုရာ ရောက်ပေသည်။

ထိုသို့သော ဆက်ဆံမှုမျိုးကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်သနည်း။ နမူနာသဘော ပြောရလျှင်

(၁) ငါ့ကိုမှ တန်ဖိုးမထားတာ၊ ငါက ဘာတွေကြိုးစားလုပ်နေစရာ လိုမလဲဟူသော တုံ့ပြန်မှုကြောင့်...လုပ်ငန်းကျဆင်းမည်။

(၂) ကိုယ့်ကို လူလိုသူလို လေးလေးစားစား မဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ဘာလို့ဆက်လုပ်နေမှာလဲ ဟူသော ခံစားချက်ဖြင့် အလုပ်သမားများ အလုပ်ထွက်ကုန်နိုင်သည်။

- (၃) ငါက ဒီနေရာမှာ ခွေးသွားစိတ်တစ်ခုလောက်ပဲ အရာဝင်တာ၊ ငါက မှန်မှန်လုပ်ပေးနေရင် ငါ့တန်ဖိုးကို မသိကြဘူး၊ ငါ မလာတော့မှ ဒီကောင်မရှိရင် မဖြစ်ပါလားလို့ သိကြမယ်ဆို သော အတွေးဖြင့် တုံ့ပြန်မှုကြောင့် လက်အောက်လုပ်သားများ အလုပ်ပျက်ကွက်မှု များပြားလာနိုင်သည်။
- (၄) ဒီလူနဲ့ ဆက် ဆွေးနွေးနေလို့ အကြောင်းထူးမှာမဟုတ်ဘူး၊ သူ လိုချင်တာပဲ ဘိတဲ့လူဟူသောအတွေးဖြင့် တုံ့ပြန်မှုကြောင့် အရောင်းအဝယ် ပျက်လိမ့်မည်။ လုပ်ငန်းကိစ္စ ညှိနှိုင်းမှု မအောင် မမြင်ဖြစ်လိမ့်မည်။

လူတို့သည် မိမိစကားကို လေးလေးစားစား နားထောင်မည်သူကို မွတ်သိပ်တောင့်တတတ်ကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များသည် လူနာတစ်ဦးကို တစ်နာရီလျှင် ဒေါ်လာလေးဆယ်ငါးဆယ် နှုန်းလောက်ယူပြီး လက်ခံစကားပြောကြသည်။ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကုထုံးတွင် အဓိကအနှစ်သာရ တစ်ခုမှာ လူနာပြောသမျှ (ဝါ)လူနာ၏ ရင်ထဲကအကျိတ် အခဲများ ဖွင့်အန်ချလာသမျှကို စိတ်ပါဝင်စား နားထောင်ပေးခြင်း၊ လိုအပ် သည့် နေရာတွင် စကားထောက်ပေး ဆွေးနွေး မေးမြန်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန်ထံ တစ်နာရီ ဒေါ်လာငါးဆယ်ပေးရန် ချိန်းဆို လာရောက်ကြသည့် လူနာများမှာ သွက်သွက်လည်အောင်ရှူးနေကြသူများ မဟုတ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာပြင်းထန်နေသဖြင့် ရင်ထဲရှိသမျှကို တစ်စုံ တစ်ယောက်ထံ ဖွင့်ချလိုက်လိုသည့် သူလို ငါလိုလူများသာ များပေသည်။

စိတ်ကု ဆရာဝန်နည်းတူ သင်လည်း သူတစ်ပါး စကားကို နားထောင် ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ် ရရှိနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုတွင် မိမိနည်းတူလုပ်ကိုင်နေသည့် မိမိအောက် လူများနှင့် အခြားဌာနခွဲများတွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် မိမိတန်းတူလူများ တင်ပြ ပြောကြားလာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလာသည့် စကားများကို လေးလေး နက်နက် နားထောင်မှတ်သားခြင်း၊ မေးမြန်းစူးစမ်းမှု ပြုခြင်းဖြင့် သင်သည် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုံးအကြောင်းကို သူတကာထက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်၌ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတိုးလာနိုင်သည်။

သင့်အပေါ် စေတနာထားသူ၊ သင့်ကို သစ္စာရှိသူ၊ ချစ်ခင်သူ၊ သင်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုသူများ တိုးပွားလာနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လုပ်ငန်းခွင်၌ အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ဤသည်မှာ လူတစ်ဖက်သားစကားကို လေးလေးစားစား နားထောင် ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် ရရှိလာနိုင်သည့် အကျိုး အမြတ်ဖြစ်ပေသည်။

တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း

သင့်စကားကို တစ်ဘက်သား စိတ်ဝင်စားအောင် မည်သို့ လုပ်နိုင်မည် နည်း။

ငါ့စကားနားရပြော၍ စိတ်ဝင်စားမည်လား၊ သင့်ကို အထင်ကြီးသွား စေနိုင်မည်ဟု သင် ထင်သည့် မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ဖော်သော စကားတွေပြော မည်လား။

သင့်အား အော့ကြောသာ လန်သွားနိုင်ပါသည်။

သင့်စကားကို တစ်ဘက်သားစိတ်ဝင်စားစေလိုလျှင် သူစိတ်ဝင်စားသည့် အရာကို သင် ပြောရလိမ့်မည်။ သူ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာဆိုသည်ကား သူ့ အကြောင်း၊ သူ့အတွက် အရေးကြီးနေသည့် အကြောင်းများသာဖြစ်ပေသည်။

သူ့မှာ ဘာအစီအစဉ်တွေ ရှိသလဲ၊ သူဘာတွေ လုပ်ချင်နေသလဲ၊ မိမိက ဘယ်သို့ အကူအညီ ပေးရမည်လဲ မေးမြန်းပါ။ ပြီးလျှင် သူဘာတွေ ပြောသလဲ၊ စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်ပါ။

အပြန်အလှန်ပြောစကားသည် မိမိထံ၌အခြေမတည်ဘဲ တစ်ဖက်သား ကိုသာ ဗဟိုပြုနေပါစေ။ သူက များများပြောပြီး မိမိက များများနားထောင်သူ ဖြစ်ပါစေ။

တက်ကြွစွာနားထောင်တတ်သောသူသည် တစ်ဖက်လူအတွက် စိတ်ဝင် စားစရာကောင်းသူ၊ ခင်မင်ချင်စရာကောင်းသူ၊ စေတနာဖြင့် ကူညီချင်စရာ ကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

တစ်ဖက်သားနားလည်အောင် စကားပြောခြင်း

‘မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူး၊ ကျုပ်လိုချင်တာ အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး’

‘ဟာ ဒီလူတွေကွာ၊ ငါ ပြောတာလဲ နားမလည်ကြပါလား’

‘ငါ ဒီလောက် တိတိကျကျ ပြောပြီးခိုင်းလိုက်တာ၊ လုပ်လိုက်တော့ အကုန်လုံး တလွဲတွေချည်းပဲ’

အဲသလိုမျိုး သင် မကျေမနပ် ဒေါသထွက်စွာ အော်ဟစ်ဆူပူဖူးပါ သလား။

သင် စေ့ခိုင်းလိုက်သူတွေမှာ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိတန်သရွေ့ ရှိနိုင်ကြပါ သည်။ သို့သော် သည်လိုတွေ ခဏခဏဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင်တော့ သင့်အနေ နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်စိစစ်ရန်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ဘက်ကကော ချွတ် ယွင်းချက်မရှိနိုင်ဘူးလား၊ ရှိလျှင် ဘယ်လို ချွတ်ယွင်းချက်မျိုးတွေလဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမိမိ ဘာအလိုရှိသည်ဆိုတာ မိမိဘာသာ ခေါင်းထဲတွင်တိတိ ကျကျမရှိဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအနေအထားမျိုးတွင် မိမိပြောလိုက်သည့် စကားများ၊ ညွှန်ကြားစေခိုင်းမှုများသည်လည်း မတိမကျမသေချာဘဲရှိနေကာ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရသူများအတွက် တလွဲတချော်တွေ လုပ်မိ စေတတ်သည်။ သို့မဟုတ် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်စေတတ်သည်။

တခါတစ်ရံ မိမိခေါင်းထဲတွင် ရှင်ရှင်းလင်းလင်း ရှိနေသော်လည်း နှုတ်ကပြောလိုက်သည့်အခါတွင် မိမိအပြောအဆို မရေလည်ခြင်းကြောင့် တစ်ဘက်သားအဖို့ မရှင်းမလင်းဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တလွဲတချော် တွေ မှတ်သွားမိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိစကားကို သူတစ်ပါးကို မကြာခဏနားလည်မှု လွဲလေ့ရှိသည်ဟု သတိပြုမိကြသူများအနေနှင့် ယင်းအချက်နှစ်ချက်ကိုသတိပြု စိစစ်သင့်သည်။

မိမိပြောလိုက်သည့်ကိစ္စသည် မိမိခေါင်းထဲတွင် တကယ် ရှင်းရှင်းလင်း လင်း ပီပီပြင်ပြင် ရှိပြီလားဆိုသော အချက်နှင့် မိမိပြောလိုက်သောစကား သည် နားတောင်ရသူအား မိမိဆိုလိုသည့်အတိုင်း တိတိကျကျအဓိပ္ပာယ် ပေါက်စေနိုင်မည်၊ မပေါက်စေနိုင်ဘူး ဆိုသည့်အချက်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အလေ့အကျင့်အချို့

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရေးတွင် အဓိကလိုအပ်ချက်သည် တစ်ဘက်သားအား စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ စိတ်ပါလက်ပါ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အသေးစိတ်အနေဖြင့် သတိပြုရမည့်အချက် အတော်များများရှိပါသည်။ အချို့အချက်များမှာအရေးကြီးသည့်အရာများ၊ လူတိုင်းသိသည့်အချက်များဟု ထင်ရသော်လည်း တကယ်လက်တွေ့တွင်မူ ၎င်းအချက်များကိုပင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးမိလေ့ကြောင်း သတိပြုကြည့်က အံ့သြဖွယ်ရာ တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

- (၁) မိမိနာမည်ကိုကြေညာ၍ မိတ်ဆက်ပါ။ သေသေချာချာမသိ သေးသူနှင့် လူချင်းတွေ့ပြီး စကားပြောရသည့်အခါမျိုး၌ဖြစ် စေ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ တယ်လီဖုန်းဆက်သည့်အခါမျိုး၌ ဖြစ်စေ ‘ဟုတ်ကဲ့ တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်၊ ကျွန်တော် ပါ’၊ ‘ဟဲလို၊ ကျွန်တော်.....ပါ ခင်ဗျာ’ စသဖြင့် မိမိနာမည်ကို ဦးစွာ ဖွင့်ပြောမိတ်ဆက်ပါ။

လူနှစ်ယောက်မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ကာ ကြိတ်ကြီးစား စကားပြောနေရင်း ခေါင်းထဲကျိတ်၍ ‘ဒီလူ ဘယ်သူပါလိမ့်’ ဟု စဉ်းစားရသည့်အဖြစ်မျိုးမှာ အတော်ပင်ဆိုးပါသည်။

- (၂) လူတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ဆုံ နှုတ်ဆက်ရသည့်အခါ မိမိကအရင် လက်ဆန့်တန်းပေးသောအကျင့်နှင့် လက်ကို အားရပါးရ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်နှုတ်ဆက်တတ်သော အလေ့ အထများကို မွေးမြူလေ့ကျင့်ပါ။

- (၃) နာမည်တွေမမေ့အောင် မှတ်သားပါ။ စတင်မိတ်ဆက်သိကျွမ်း ရသည့် စကားစိုင်းတွင်ပင် မိတ်ဆွေသစ်များကို နာမည်ခေါ်၍ စကားပြောခြင်းဖြင့် သူတို့နာမည်များ မိမိခေါင်းထဲစွဲမြဲသွား အောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။ မိတ်ဆက်ပေးစဉ် နာမည်ကို မသိကွဲလိုက်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်အား ‘ခင်ဗျား နာမည် သေသေချာချာ မကြားလိုက်ရလို့ဗျာ၊ ပြန်ပြောစမ်း

ပါဦး'ဟု မေးလျှင် တစ်ဘက်လူက စိတ်မဆိုးရုံမက သူ့နာမည်ကို ဂရုတစိုက် မေးမြန်းမှတ်သားဖော်ရခြင်းအတွက် ကျေနပ် နှစ်သက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

- (၄) စကားပြောလျှင် မျက်နှာတည်တည်ကြည့်၍ပြောပါ။ သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်သည့်အခါ၌လည်း ပြောသူ မျက်နှာကို ကြည့်ပြီးနားထောင်ပါ။ မျက်လုံးချင်းဆုံသည့်အခါ တစ်ဘက်လူအနေဖြင့် သူပြောသည့်စကားအပေါ် ထက်သန် ယုံကြည်မှု မည်မျှရှိသည်ကို သင် ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်သကဲ့သို့၊ သူ၏ စကားကို သင်မည်မျှ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိသည် ကိုလည်း သူသိသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- (၅) မိမိနှင့်စကားပြောရသဖြင့် တစ်ဘက်လူစိတ်ချမ်းသာသွားစေ ရမည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်မွေးမြူပါ။

တစ်ဘက်လူအား ချီးမွမ်းပြောဆိုစရာစကားကို ရှာဖွေ၍ ပြောပါ။ တစ်ဘက်လူစိတ်ဝင်စားသည့် အကြောင်း အရာကို ပြောဆိုပါ။ သူပြောခွင့်ရအောင် စကား စပေးပါ။

- (၆) အပြုဘက် အကောင်းဘက်က ရှုမြင်သည့်စကားများ ပြောဆိုပါ။ ရွှင်ပျလန်းဆန်းသော သဘောထားသည် ကူးစက်လွယ်သည်။ သင့်ကြောင့်တစ်ဘက်သား စိတ်ရွှင်လန်းသွားပါစေ။ မိမိအလုပ် မိမိဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ညည်တွားသောစကားများ မပြောမိ အောင် သတိပြုပါ။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် စိတ်ညစ်နေတဲ့ အထဲ သူကလာပြီး ခိုညည်းညည်းနေပြန်တယ်ဟု သင့်ကို စိတ်ပျက်စွာ မှတ်ချက်ချသွားလိမ့်မည်။

- (၇) စကားဖွာသူမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။

လူတစ်ယောက်က သင်နှင့်ကြိုခိုက် ပြောသွားမိသည့် စကားတိုင်းသည် လူတကာကိုလျှောက်ပြောရန် မဟုတ်သည် ကို သတိပြုရမည်။ သင့်အားရင်းနှီး၍ ယုံကြည်၍ ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်သည့် ကိစ္စကို သင်က တစ်ခြားလူများ လျှောက်ပြောပါက သင်သည် နှုတ်မစောင့်တတ်သူ၊ ပါးစပ်ဖွာသူအဖြစ် ကင်ပွန်းတပ် ခြင်း ခံရလိမ့်မည်။

- (၈) သူတစ်ပါးအရေးကို အလေးပေးတတ်ပါ။

ကိုယ့်ကိစ္စချည်း ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ သူတစ်ပါးအရေး ကိစ္စများကိုပါ မိမိအာရုံဝင်စားကြောင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်တတ် ကြောင်းပြသပါ။ အနည်းဆုံး နှုတ်၏စောင်မခြင်းဖြင့် ကူညီရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ မိမိအရေးကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ စာနာ ထောက်ထားတတ်သူအား ခင်မင်တတ်ခြင်းမှာ လူတိုင်း၌ သဘာဝဖြစ်သည်။

- (၉) တစ်ဘက်သားပြောသည့်စကားကို တိတိကျကျနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ မိမိခေါင်းထဲတွင် မရှင်းမလင်းဖြစ်နေပါကတိတိ ကျကျထပ်မေးပါ။ သူ့စကားကို ရှင်းလင်းသေချာအောင် မေးခြင်းသည် သူ့ကို ဂရုစိုက်သည်၊ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသည်ဆိုသော သဘောဖြစ်ရာ တစ်ဘက်လူက သင့် အား ကျေနပ်နှစ်သက်မည်သာ ဖြစ်သည်။

- (၁၀) အစည်းအဝေးပွဲများ၊ နှစ်ဦးတည်းတွေ့ ရန်ချိန်ဆိုမှုများရှိလျှင် အချိန်တိတိကျကျ ရောက်အောင်သွားပါ။

နောက်ကျသွားခြင်းသည် 'သည်ကိစ္စ ကျွန်တော့်အတွက် သိပ်အရေးမကြီးပါ'ဟု ဆိုလိုရာရောက်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ချိန်းထားပြီး အချိန်မီရောက်အောင် မလာနိုင်ပါက မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် မိမိနောက်ကျစရာရှိသည့် အကြောင်း၊ ဘယ်အချိန်လောက်မှ ရောက်လာနိုင်မည့် အကြောင်းကို ဖုန်းဆက်၍ဖြစ်စေ ကြိုတင်အကြောင်းကြား တောင်းပန်ထားသင့်သည်။

- (၁၁) တစ်ဘက်သားကို ကိုယ်ချင်းစာနာပါ။ တစ်ဘက်သားနေရာမှ ရပ်၍ကြည့်တတ်သော အလေ့အကျင့် မွေးမြူပါ။

ပြဿနာကို တစ်ဘက်သားမြင်ထားသော ရှုထောင့်မှပါ မြင်တတ် သုံးသပ်တတ်ခြင်းဖြင့် သဘောထားကြီးသူ၊ အမြင် ကျယ်သူဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် မိမိကို သူတစ်ပါးတွေ ဘယ်လို မြင်ကြသလဲဆိုသည်ကို သတိပြုသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် လည်း အများနှင့် ဆက်ဆံရေး ပိုမိုကောင်းမွန်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်နိုင်ပါမည်။

(၁၂) တစ်ဘက်လူအား အရေးပါသူတစ်ယောက်အဖြစ် ဆက်ဆံပါ။
 လောက၌ အရေးကြီးဆုံးလူသည် လောလောဆယ် သင်နှင့်
 ဆက်ဆံနေရသူဖြစ်သည်ဟူသော စကားတစ်ခုရှိသည်။ ပေါင်း
 သင်းဆက်ဆံရေးသမားကောင်း၏ အဓိက ဦးတည်ချက်မှာ
 တစ်ဘက်လူအား မိမိဘက်သို့ပါအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ရေးပင်
 ဖြစ်ရာ ယင်းအတွက် အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ၎င်းအား
 အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဆက်ဆံခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အရေးတယူပြုခံရလျှင် နှစ်သက်တတ်သည်မှာ လူ
 သဘာဝတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိက အရေးတယူပြုလုပ်လျှင်
 တစ်ဖက်လူကလည်း မိမိကိုပြန်၍ အရေးတယူပြုမည်၊ မိမိ
 သဘောဆန္ဒများကို လေးစားတုံ့ပြန်လာမည်ဖြစ်သည်။

၈ ၈ ၈

အခန်း



ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

အခန်း (၂၂)



‘နှစ်ယောက်အားဖြင့် ယူ၍ရခဲ့သည့်အရာကို သင် တစ်ဦးတည်း ပိုင်ဆိုင်ချင်၍ မဖြစ်ပေ။’

ရုံးဌာနများ စက်ရုံများ ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းကြီးများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသူများမှာ တစ်နေ့လျှင် ရှစ်နာရီခန့်မျှ အခြားသူများနှင့်ပူးတွဲ၍ အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်သူများတွင်ကား အလုပ်ချိန်သည် အကန့်အသတ်ပင်မရှိ။

သူတစ်ပါးထံ၌လုပ်သူဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်သူဖြစ်စေ ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေသောဘဝ၏ အဓိကအချိန်ပိုင်းများမှာ လူအများနှင့်ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ရင်းသာ ကုန်ဆုံးရသည်ဖြစ်ရာ လူတစ်ယောက်၏ဘဝ၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိမရှိဟူသည် အခြားလူများနှင့် မည်မျှအဆင်ပြေစွာ ပူးတွဲလုပ်ကိုင်နိုင်မှု ရှိ မရှိ ဆိုသော အချက်ပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပေသည်။

အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လျှင်အလုပ်အကိုင် အောင်မြင်သည်။ အလုပ်ခွင်သာယာသည်။ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်ကား

အောင်မြင်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဟူသည် နှစ်လမ်းသွားစနစ် (၀၁) အပြန်အလှန်စနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိဘက်မှ တစ်လက်မလေးပင် လျှော့မပေးချင်ဘဲ တစ်ဘက်သားထံမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မျှော်လင့်၍ မရ။ ထိုနည်းတူ ကိုယ့်အတွက်ချည်းကြည့်နေသူ တစ်ယောက်နှင့် သင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် ရှိမည်မဟုတ်။

သူတစ်ပါးကို အမြတ်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေရှည်အကျိုးရှိသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု မပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့၊ သူတစ်ပါးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးတည်း မတတ်နိုင်၍ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားကာ အညံ့ခံအလျှော့ပေးနေစရာလည်း မလိုပေ။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသည် နှစ်ဦးလုံး၌ ရည်ရွယ်ချက်များ အထမြောက်စေရန်အတွက် အပြန်အလှန်အားဖြည့်ကူညီကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍သာ မှတ်ယူထားရန်လိုသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာ၌ လူတစ်ဦးတည်း၏အစွမ်းအစ၊ လူတစ်ဦးတည်း၏ အခြေခံရင်းမြစ်ဖြင့် ကြီးကျယ်သောလုပ်ငန်းကြီးများ ဆောင်ရွက်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိ။ မည်မျှအရည်အချင်း အစွမ်းသတ္တိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ မည်မျှ ဇွဲလုံ့လဝီရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ သူတစ်ပါး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မပါဘဲနှင့်ကား ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။

ထို့ကြောင့်အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ သွားရာခရီးလမ်းကို သူတစ်ပါးတို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုများဖြင့် ခင်းထားရပေသည်ဟူ၍ အချို့က ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ပူးတွဲအောင်မြင်ခြင်း

အချို့လူများသည် အကြံအဖန် အမျိုးမျိုး၊ ညစ်ပတ်မှုအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိပ်ဆုံးဟုယူဆရသောနေရာသို့ အရောက်တက်ကြသည်။ သို့သော် သူတစ်ပါးကို တက်နင်းကာ တိုက်ခိုက်ကာ မတရားသော နည်းလမ်းစုံကို အသုံးပြု

ကာ တက်လာရသော လူတစ်ယောက်သည် အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်ကို စိတ်လက်ချမ်းသာစွာ ခံစားနိုင်ရိုး ထုံးစံမရှိပေ။ သူ့ရင်ထဲ၌ မလုံခြုံစိတ်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၊ မိမိအောင်မြင်မှုကြီး ဖြိုချဖျက်ဆီးခံရမှာ ကြောက် သည့်စိတ်တို့ဖြင့် ဘယ်သောအခါမျှ ရတက်အေးနိုင်သည် မရှိပေ။

သူသည် မလုံခြုံစိတ်ကနိုးဆော်သည့် မလုပ်မနေရစိတ္တစဖြင့် မိမိကိုယ် ကို တွန်းထိုးခိုင်းစေကာ မနေမနား အလုပ်လုပ်နေရသည်ဖြစ်ရာ သူ့၌အလုပ် စောသာရှိသည်၊ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိပေ။ ထို့ပြင် သူသည် နိုင်လျှင်လည်း အသီးအပွင့် မခံစားနိုင်သူဖြစ်ရာ သူဝင်ပြိုင်နေသည့်ပွဲမှာ နိုင်လျှင်လည်း ရှုံး၊ ရှုံးလျှင်လည်း ရှုံးသည့် နှစ်ဘက်ရှုံးပြိုင်ပွဲမျိုးသာဖြစ်လေသည်။

နေရာတကာ 'ငါအနိုင် မင်းအရှုံး' ဟူသော သဘောထားသဖြင့် လှုပ်ရှားရပ်တည်ကြသည့် တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားတို့မှာ ရေရှည်တွင်ယင်းသို့ အရှုံးဖြင့် ဓာတ်သိမ်းရမြဲဖြစ်ပြီး 'အများအကျိုးဆောင် ကိုယ့်အကျိုးအောင်' စိတ်ဓာတ်၊ 'မင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးရင် ငါလဲနိုင်ရမယ်' ဟူသော စိတ် ဓာတ်မျိုးဖြင့် ရပ်တည်သည့် ပူးတွဲအောင်မြင်ရေးသမားများသာ ရေရှည်တည်တံ့ သော အောင်မြင်မှုမျိုးကို ခံစားကြရချေသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကိုရှာဖွေရာ၌ မိမိဘက်က ပရဟိတစိတ် ရှိရန်လိုသကဲ့သို့၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်ကိုလည်း ပူးတွဲအောင်မြင် ရေးစိတ်ရှိသူ မိမိအကျိုးကို လိုလားသူများထဲက ရွေးချယ်တတ်ရန်လိုပေသည်။

မိမိနှင့်အတူ လုပ်ငန်းတစ်ခုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် သည် အားကိုးလောက်သူ၊ သူနှင့်သက်ဆိုင်သော အစိတ်အပိုင်းအတွက် မျက်နှာလွှဲလောက်သူ ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားစိစစ်ရမည်။ အားကိုးလောက်သူ မဟုတ်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေစရာအကြောင်းမရှိပေ။ ထို့ပြင် ၎င်းလူသည် စိတ်သဘောထားကောင်းပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သူ၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး ရယ်ရယ်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သူမျိုး ဟုတ်မဟုတ် အကဲခတ် ရမည်။ ရန်လိုသူ၊ သို့သိပ်လွန်းသူများသည် ရေရှည်တွင် မိမိနှင့်ပြဿနာတက် နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ငန်းဆက်ဆံရေးများတွင် သူ့ကြောင့်ထိခိုက် နိုင်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းလူသည် မယုံသကဲ့သို့ ကြီးသူလား၊ မိမိကို တကယ်ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံမည့်သူ ဟုတ်၏လား ဆိုသည်ကိုလည်း စဉ်းစားရန်လို၏။ ထို့နောက်အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု

နှင့် သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ် ရှိ မရှိ တို့ဖြစ်၏။ မရိုးသားသူ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ် ကင်းမဲ့သူတို့သည် မိမိလုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုအတွက် မတရားမှု မျိုးစုံ၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှုမျိုးစုံကို လုပ်ကိုင်ရန် ဝန်မလေးသည်ဖြစ်ရာ သူ မတရားလုပ်မည့်အထဲတွင် သူနှင့် လုပ်ငန်းပူးတွဲဆောင်ရွက်သူကိုလည်း ခြွင်းချန်ညှာတာနေမည် မဟုတ်ပေ။

ခံစားမှု နှင့် ဆင်ခြင်မှု

သင်၏ရည်ရွယ်ချက်သည် ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌဖြစ်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ လစာ သို့မဟုတ် ဝင်ငွေတိုးရန်အတွက်ဖြစ်စေ သို့တည်းမဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်၌ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်နေထိုင်ခွင့်ရရန် သက်သက်ပဲဖြစ်စေ၊ ယင်း ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးအတွက် သင်သည် အခြားသူများ၏ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို မလွဲမသွေလိုအပ်ပေမည်။

အထက်လူ၏ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု၊ အောက်လူများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ တန်းတူလူတို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုတို့ဖြင့်သာ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုထဲမှ လူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပေသည်။

ယင်းသို့ ထက်အောက်ဝန်းကျင် အဆင်ပြေသော ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြင့် သာ လူတစ်ယောက်၏ လုပ်ငန်းခွင် ဘဝသည် သာယာချမ်းမြေ့နိုင်ပေသည်။

အခြားသူများအား သင်နှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်အောင် စည်းရုံး နိုင်ရေးတွင် အဓိကသော့ချက်မှာ 'သင် အောင်မြင်အောင် ငါ ကူညီလျှင် ငါလည်းအောင်မြင်မည်' ဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်၏။

သင်လုပ်ချင်နေသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်မြောက်အောင် ကူညီဆောင်ရွက် ပေးသော လူတစ်ယောက်သည် သူကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း ထိုက်တန်သော အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခု ရချင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိအားအခြောက်တိုက်အသုံးချရန် ကြံစည်နေသည်ထင်က မည်သူမှ သင့်အား ကူညီကြမည်မဟုတ်ပေ။

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများ အပါဝင် လူမှုဆက်ဆံ ရေးကိစ္စမှန်သမျှ၌ ခံစားမှုအပိုင်းနှင့် ဆင်ခြင်မှုအပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ပါဝင်သည်။

ဥပမာ သင်နှင့်ခင်ခင်မင်မင် ပြောဆိုဆက်ဆံနေကျဖြစ်သည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက သင့်အားနှုတ်ဆက်ဘဲ အနီးမှ ဖြတ်သွားမည်

ဆိုပါစို့။ သင့်စိတ်ထဲတွင် 'ဒီလူ ငါ့ကို စိတ်ဆိုးနေသလား' ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် 'ဪ သူကရာထူးလေး တစ်ဆင့်တိုးသွားတာနဲ့ ငါ့ကိုတောင် နှုတ်မဆက်တော့ပဲကိုး' ဟူ၍သော်လည်းကောင်း တွေးကာ ခံစားသွားမိနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်ကလှမ်းကာ 'ဟေ့လူ ဘယ်လိုလဲဗျ၊ ခင်ဗျားက ကျုပ်ကိုတောင် နှုတ်မဆက်တော့ဘူးလား' ဟု စကားပြောလိုက် မည်ဆိုပါလျှင် ထိုလူက သင့်ဘက်လှည့်လာကာပြီးပြီး 'ဟာ ဆောရီးဗျာ၊ တစ်ယောက်တည်းတွေးပြီး ငေးလာမိတာနဲ့ ခင်ဗျားတောင်မမြင်မိဘူး' ဟု တောင်းပန်စကားဆိုလိမ့်မည်။ သူကအကျိုးအကြောင်းပြောပြတော့လည်း သင့် စိတ်ထဲမှာ ရှင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

သည်ကိစ္စ၌ သင်၏ ပထမ တုံ့ပြန်မှုမှာ ခံစားမှုနှင့်တုံ့ပြန်ခြင်းမျိုးဖြစ် သည်။ ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ဘူးဟု သင် ခံစားသွားသည်။ သို့သော် သူကပြောပြ၍ အကျိုးအကြောင်းသိသွားသည့်အခါမှာတော့ သင့်ခေါင်းထဲတွင် ဆင်ခြင်သိ ပြန်၍ လွမ်းမိုးလာကာ မှားယွင်းသော ခံစားချက်က ပျက်ပြယ်သွားသည်။

အကယ်၍သာ သင်က လှမ်းနှုတ်မဆက်လိုက်ဘဲခံစားချက်ကိုကျိတ်၍ မြို့သိပ်ထားလိုက်မည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆုံလျှင် မိမိကပင် ဦးစွာပထမ နှုတ် မဆက်ချင်သည့် အမူအရာပြလိုက်မည်ဆိုလျှင် သင်ရော သူပါ ခံစားချက်ကိုယ်စီ ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ အမုန်းစိတ်တွေ ကြီးထွားလာကြမည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် မိတ်ဆွေဘဝမှ ရန်သူအဖြစ်သို့ ရောက်ကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပြုနိုင်သူ တစ်ဦးစီ အပြန်အလှန်ဆုံးရှုံးရပေမည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို ဟန့်တား သည့် အဓိကအတားအဆီးများဖြစ်တတ်ကြသည်။ လုပ်ငန်းခွင် လူမှု ဆက်ဆံ ရေးများ၌ ခံစားချက်များသည် အလွန်အရေးပါသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်လှုပ်ရှား လျက်ရှိကြ၏။

အိမ်မှာအဆင်မပြေခဲ့သဖြင့် အလုပ်ခွင်တွင် လူတကာကို အပေါက် ဆိုးဆိုးနှင့် စကားပြောခြင်းမျိုးသည် လက်ခံသင့်သော ကိစ္စမဟုတ်သော် လည်း လူအများတို့တွင် တွေ့ရတတ်သည့် ယေဘုယျသဘာဝတစ်ခုဟုဆိုရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စိတ်တိုနေသူ၊ သုန်မှုန်နေသူ၊ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စား ဖြစ်နေသူများနှင့် ကြုံရသည့်အခါ မိမိကပါ ခံစား ချက်ဖြင့် မတုံ့ပြန်ဘဲ ဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် ခွင့်လွှတ်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မိမိဘက်သို့

ပါအောင် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းသည့် အလေ့အထကို မွေးမြူသင့်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေးများသာမက အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ(ဝါ)လင်မယား ဆက်ဆံရေးကိစ္စတွင်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းဖြစ်သည်။ လူဆိုသည်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားချက်လွမ်းမိုးနေတတ်သည်။ တစ်ဖက်သား၌ ခံစားချက် လွမ်းမိုးနေချိန်တွင် မိမိကဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်မှသာ ပဋိပက္ခ ကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ပေမည်။

လူဆိုသည်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်သူရှိသည်၊ မတည်ငြိမ်သူရှိသည်။ စိတ် တည်ငြိမ်သည် ဆိုသူများသည်လည်း အမြဲတသမတ်တည်း တည်ငြိမ်နေ သည်မဟုတ်။ အနည်းနှင့်အများတော့ တိမ်းစောင်းပြောင်းလဲခြင်းရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘာဝရှိသည့် လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် လူအများတို့ကြားတွင် တည်ရှိသည့် လူမှုဆက်ဆံရေး (ဝါ) ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ရေးကိစ္စများသည်လည်း တစ်သမတ်တည်းတည်ငြိမ်မနေနိုင်။ ငြင်းခုံ ဝေဖန်ရခြင်း၊ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရခြင်း၊ မကျေမလည်ဖြစ်ရခြင်း စသည့် လှုပ် ရှားယိမ်းခါမှုကလေးများတော့ အနည်းနှင့်အများ ဆိုသလို ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသည်က အပြန်အလှန် ရိုးသားဖို့၊ မကျေနပ်ချက်ရှိက မြဲမထားဘဲ ပြဿနာမကြီးထွားမီ ဖွင့်ဟဆွေးနွေးဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်း ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နေသူအချင်းချင်းကြားတွင် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း အမြဲဖွင့်ဟထားမှသာ ခံစားမှု အစိုင်အခဲများကို ဆင်ခြင်စိတ်တို့က ချေဖျက် ဖျောက်ပယ်ကာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးလုပ် ငန်းကို ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အများဆုံးသုံးစွဲသည့် စကားလုံး

မည်သည့် ဘာသာစကားတွင်မဆို အများဆုံး သုံးစွဲခံရသည့် စကား တစ်လုံးရှိသည်။ ယင်းကား 'ငါ' ဖြစ်သည်။

ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့အတွက်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော် ကျွန်မအတွက်။

လူတိုင်း ကိုယ့်အဖို့သာ ကိုယ်အရေးကြီးနေကြသည်။ 'သင်'က အရေးမကြီး။ 'သင့်အတွက်'ကို မစဉ်းစားနိုင်။

ထို့ကြောင့် သင်ရော ငါပါ ပါမှ ပြီးသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး လုပ်ငန်းများသည် လူအများကြားတွင် သိပ်မဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ငါစွဲ လွမ်းမိုးနေသည့်အခါ ဘယ်အရာမှ မအောင်မြင်နိုင်ချေ။

‘ဘဝတူလူသားအချင်းချင်း၏ အရေးကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားသောသူသည် သူကိုယ်တိုင် ဘဝ၌ အခက်အခဲကြီးမားစွာ ကြုံရသကဲ့သို့ အခြားသူများအား လည်း ကြီးစွာသော ဘေးဒုက္ခကိုပေးတတ်သည်။ လူသား၏ ဒုက္ခအားလုံးပင် ယင်းသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များကြားမှ ပေါ်ပေါက်လာစမြဲဖြစ်သည်’ ဟူ၍ စိတ်ပညာ ပါရဂူကြီး အဲဖရက် အက်ဒလာက ဆိုဖူးသည်။

ထိုလူမျိုးတို့နှင့် ဆန့်ကျင်လျက် အခြားသော သူတို့၏အရေးကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ ထက်သန်စွာ ပါဝင်တတ်သူတို့ကား မိမိပတ်ဝန်းကျင် မိမိလုပ်ငန်း ခွင်တို့ကို သာယာစိုပြည်အောင် ဖန်တီးနိုင်ကြရုံမက မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဘဝကို လည်း သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝတစ်ခုဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ကြပေသည်။

အများအကျိုးဆောင် ကိုယ့်အကျိုးအောင်ဆိုသော စကားသည် အမြဲ မှန်ကန်လျက်ရှိသည်။ သင်က သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ဝင်စားသည့်အခါ သူတစ်ပါးကလည်း သင့်အပေါ် စိတ်ဝင်စားလာမည်မှာ မူချစ်၏။

သူတစ်ပါးအရေးကို မိမိအရေးသဖွယ် သဘောထား ကူညီခြင်းဖြင့် သင့်ဘေးပတ်လည်၌ သင့်ကိုတပျော်တပါး ဝိုင်းဝန်းကူညီမည့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ များ ဝန်းရံလာမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်ဆံရေးလိမ္မာသူ တစ်ယောက်အကြောင်း

မိမိကိစ္စအတွက် တစ်ဖက်လူ၏ ထက်သန်သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်သွားပုံ နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကိုတင်ပြပါမည်။ လုပ်ဆောင်သူအမျိုးသမီး၏ အမည်မှာ ရွန်နီဟု ဆိုကြပါစို့။

နယူးယောက်မြို့တော် မန်ဟတ်တန်မြို့နယ်ရှိ တီ-ဒဗလျူ-အေ လေယာဉ်လက်မှတ် အရောင်းခန်းမထဲသို့ ရွန်နီဝင်ရောက်လာသည့်အချိန်တွင် အခန်းထဲ၌ ခရီးသည်များကျပ်စဲလျက်ရှိသည်။ အရင်ရောက်နှင့်သူများနောက်မှ ရွန်နီဝင်၍ တန်းစီသည်။ သူမရှေ့ကပုဂ္ဂိုလ်မှာ စီးကရက်ကို အဆက်မပြတ်

သောက်နေသည့် ဝဝဖိုင့်ဖိုင့် ယောက်ျားကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ သည်လူကြီးက တန်းစီရတာကြာသဖြင့် စိတ်မရှည်၊ တဗျစ်တောက်တောက် ပြောနေသည်။ နောက်ဆုံးသူ့အလှည့်ရောက်၍ အရောင်းစာရေးမနှင့်စကားပြောရသည့်အခါလည်း သူက အော်ကြီးဟစ်ကျယ်နှင့်။

အခုချက်ချင်း ထွက်မည့်လေယာဉ်မှာ ရအောင်လုပ်ပေးပါ၊ လေယာဉ်လက်မှတ်က ဘာကြောင့် ဒါလောက်ဈေးတင်ထားရတာလဲ၊ ပထမတန်းလက်မှတ်တွေ ကုန်ပြီဆိုတာက ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲစသဖြင့် သူ့အလို ဆန္ဒတွေ၊ သူ့ မကျေနပ်ချက်တွေက မပြီးနိုင် မစီးနိုင်။ အရောင်းစာရေးမမှာ သည်လူကြီးကို လည်ပင်းထည့်ချင်စိတ်နှင့် ချုံးပွဲချ ငိုလိုက်ချင်စိတ်များကြားမှာ ဗျာများနေပုံရသည်။

နောက်ဆုံးသည်လူကြီးကိစ္စပြီး၍ လှည့်ထွက်သွားတော့ ရွန်နီအလှည့်ရောက်သည်။ သည်အချိန်မှာ စာရေးမ၏ အခြေအနေက သိပ်မကောင်းတော့။

ရွန်နီလက်မှတ်ဝယ်ရမည့် ခရီးစဉ်ကလည်းအတော်ရှုပ်သည်။ လမ်းမှာ ရပ်နားဦးမည့် အစီအစဉ်တွေလည်းပါသည်။ ပြီး သူက တတ်နိုင်သမျှ စရိတ်အသက်သာဆုံးလည်း ဖြစ်ချင်သည်။ သူ့ကိစ္စကို သေသေချာချာပြောပြမှ လက်မှတ်ရောင်းသည့် စာရေးမကလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဆောင်ရွက်ပေးမှ အဆင်ပြေမည်သဘောရှိသည်။

ရွန်နီ ကောင်တာရှေ့မှာရပ်ကာ ဘာမှမပြောသေးဘဲ စောင့်ကြည့်နေသည်။ စာရေးမက မော်၍မျှပင်မကြည့်။ စောစောကပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့်ဆိုင်သော စာရွက်စာတမ်းတွေကို ပြီးပြတ်အောင် ရှင်လင်းနေသည်။ ပြီးမှ ရွန်နီအား ‘ပြောပါ’ဟု ဆိုသည်။

‘လူအမျိုးမျိုးနဲ့ဆက်ဆံရတာ တစ်နေ့လုံး သိပ်ပင်ပန်းမှာပဲနော်’ ရွန်နီက ဆိုလိုက်သည်။

စာရေးမက မော့ကြည့်သည်။ သူ့ကို လူသတ္တဝါတစ်ယောက်လို သဘောထားကာ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် စကားပြောသူမျိုး တစ်ခါမျှကြုံခဲ့ဖူးဟန်မတူ။

‘ဟုတ်တယ်၊ အပျော်ခရီးထွက်ကြတဲ့ ရာသီဆိုတော့ လူတွေသိပ်များတာပဲ၊ လေအေးပေးစက်ကလည်း မပြတ်ဖွင့်ထားတာဆိုတော့ အအေးမိပြီး နာက စေးနေသေးတယ်၊ အနေရ အထိုင်ရ သိပ်ခက်တာပဲ’

‘နေရာသိကြီးအအေးမိတာ သိပ်ဆိုးတာပေါ့’ ရွန်နီကဆိုသည်။ ‘ဒီလို အခြေအနေမှာ ခုလောက်စိတ်ရှည်လက်ရှည် အလုပ်လုပ်နိုင်တာမျိုးကျူးစရာပဲ။ ကျွန်မသာဆိုရင် စောစောကလူကြီးမျိုးနဲ့ကတော့ ပြဿနာပဲ’

စာရေးမက ပြီးသည်။ ‘ဪ ဒီလိုပါပဲရှင်၊ သူ့လဲအဆိုးဆိုလို့မရပါဘူး။ ကျွန်မတို့အလုပ်က အားလုံးအဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးဖို့ပဲမဟုတ်လား။ ကဲ အခုရှင်ကိုကော ကျွန်မဘာတွေ လုပ်ပေးရမလဲ’

စာရေးမက ရွန်နီကို စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်သည်။ အဆင်ပြေဆုံးခရီးစဉ်ကို စရိတ်စက အသက်သာ ဆုံးနည်းဖြင့် သွားခွင့်ရသည်။ သည့်ပြင် သူ့ဘာတွေထပ်၍ ရသေးသလဲ။

မိမိလုပ်ရပ်အတွက် ကျေနပ်အားရစိတ်ဖြင့်သူတကယ်ပျော်သွားသည်။ ကိုယ့်ဘက်က တဒဂံစိတ်ရှည်မှုကလေးတစ်ခု စိုက်ထုတ်လိုက်ရုံဖြင့် လူ တစ်ယောက်၏ တစ်နေ့တာဘဝကို သာယာလှပသွားအောင် ကူညီပေးလိုက် နိုင်သည် မဟုတ်လား။

စာရေးမအနေနှင့်လည်း အလားတူ အကျိုးထူးတွေ ခံစားရသည်။ သူ့ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကျေနပ်အားရမှုရှိကြောင်း ဝယ်သူတစ်ဦးက နှုတ်မှ ဖွင့်ဟ ပြောဆိုသွားခဲ့ပြီ။ ဒါသည် သူမအတွက် ဂုဏ်ယူစရာပဲဖြစ်သည်။ အအေးမိ နှာစေးသည့် ဝေဒနာက ရုတ်တရက် သက်သာသွားသလို ထင်ရသည်။ နောက်ထပ် လက်မှတ်လာဝယ်သူများကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေအဖြစ် သူမမြင်တော့။ နောက်ပိုင်း တစ်နေ့လုံးသည် သူမအတွက် စိတ်ချမ်းသာစရာ နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

စာရေးမရော ရွန်နီပါ ပူးတွဲအောင်ပွဲ ခံခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ကို အောင်မြင်အောင် ကူညီခြင်းဖြင့် ငါလည်း အောင်မြင်သည်ဟူသော သဘော ကို ရွန်နီ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ရွန်နီ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားပုံကိုကြည့်လျှင် တစ်ဖက်သား၏ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရေးသည် ဘာမှ မခက်ခဲကြောင်းသိသာ သည်။ မိမိက တန်ရာတန်ဖိုးပေးလျှင် သူ့ထံမှ တန်ရာတန်ဖိုးပြန်ရမည်ဟူသော အသိကလေးသာ ခေါင်းထဲကပ်ထားရန်လိုသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) တစ်ဖက်သားကို တန်ဖိုးထားပါ။ သူ့ခံစားချက် သူ့အလိုဆန္ဒများကို အလေးထားကြောင်းပြသပါ။
- (၂) တစ်ဖက်သားအား အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် သဘောထားဆက်ဆံနေ ကြောင်း တစ်ဖက်သားသိပါစေ။
- (၃) ချိုသာဖော်ရွေစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ တစ်ဖက်လူအနေဖြင့် သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရခြင်းသည် အဆင်ပြေ လွယ်ကူသည်ဟု ခံစားမိပါစေ။
- (၄) နားထောင်ပါ။ တစ်ဖက်လူအား အာရုံအပြည့်အဝ စူးစိုက်နားထောင် ပါ။
- (၅) ကိုယ်ချင်းစာပါ။ တစ်ဖက်လူ၏နေရာ၌ သင်ရှိလျှင် သင်ဘယ်သို့ ခံစားရမည်နည်း၊ စဉ်းစားပါ။
- (၆) မိမိဘက်က ကူညီရန်ကြိုကြိုက်သည့်အခါမျိုးတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကူညီလိုက်ပါ။ အချိန်တန်လျှင် သင်ပေးခဲ့သည်ထက် များစွာပို၍ ပြန်ရသည်ကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

အနီး

JR

တော့ဆိုင်စောစောပြောဆိုခြင်း

အခန်း (၂၃)

ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာမှာ

'အရာရာကို ငါ့သဘောချည်း ဖြစ်ချင်၍မရ၊ သူ့ သဘောချည်းလည်း ငါလက်မခံနိုင်၊ ထိုအခါ...'

နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တို့၌ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပြောဆိုအသုံးပြုနေကြသည့် စကားတစ်လုံးရှိသည်။

ယင်းကား အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် negotiation (နီဂိုရှိယေးရှင်း)ဟု ခေါ်သည့် စကားလုံး။

၎င်းကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဟူ၍ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ပို၍ တိကျပြည့်စုံအောင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရလျှင်ကား စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးစသည့် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကာယကံရှင်နှစ်ဦးနှစ်ဘက်တို့ သဘော တူညီချက် တစ်စုံတစ်ရာရရှိအောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကြခြင်းဟူ၍ ဆိုရပါမည်။

သူ့ဘက်က လိုချင်တာတောင်းသည်။ ကိုယ်ဘက်က ကိုယ်လိုချင်တာ တောင်းသည်။ ပေးသည်။ ယူသည်။ လျှော့သည်။ တင်းသည်။ အပြန်အလှန်

ငြင်းခုံကြ ညှိနှိုင်းကြသည်။ ထိုနောက်တွင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ကျေနပ်နှစ်သက် နိုင်သည့် သဘောတူညီချက်၊ သို့မဟုတ်အပေးအယူပြုချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိကာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု အောင်မြင်သည်။ သဘောတူညီချက်မရရှိက စေ့စပ် ညှိနှိုင်းမှု မအောင်မြင်။ ဆွေးနွေးပွဲပျက်သည်။ ထိုအခါ ပြဿနာကို အခြားနည်းများ (သူကြိုက်သလိုသူလုပ် ကိုယ်ကြိုက်သလိုကိုယ်လုပ်သော နည်းများ)ဖြင့် ဆက်ရှင်းကြရသည်။ သို့မဟုတ် လိပ်ခဲတည်းလည်း အနေ အထားမှာ အချိန်ဆွဲနေကြပြီး နောက်ထပ်ပြောင်းလဲလာသော အခြေအနေ များအပေါ် မူတည်၍ နောက်တစ်ကြိမ် စေ့စပ်ဆွေးနွေးရန် ထပ်မံကြိုးစား ကြမည်။

ဤသည်က စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းတို့၏ ယေဘုယျသဘော။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အတတ်ပညာသဘော

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဟူသည် နိုင်ငံတကာ အရေးအခင်းများနှင့် ကုမ္ပဏီ ကြီးများ၏ စီးပွားဆက်ဆံရေး ပြဿနာများကဲ့သို့ ကြီးကျယ်သောကိစ္စများ၌ သာ ပြုလုပ်ရသည်မဟုတ်။ သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံရသောကိစ္စမှန်သမျှ၊ သို့မဟုတ် အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းမှန်သမျှ၌ အပြန်အလှန် အပေးအယူ အလျှော့အတင်း ပြုလုပ်ခြင်းသဘောသည် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ဥပမာ သင့်မှာ လုပ်ငန်းစိတ်ကူးတစ်ခုရှိသည်။ သို့သော် ငွေရင်းမရှိဟု ဆိုပါစို့။ ငွေရင်းစိုက်ထုတ်မည့်သူကို ရှာရလိမ့်မည်။ ထိုသူနှင့်လုပ်ငန်းအစီ အစဉ်ကိစ္စ၊ အကျိုးအမြတ်ခွဲဝေမှုကိစ္စများ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ ညှိနှိုင်းတတ်လျှင် သင့်အတွက် အကျိုးခံစားခွင့် များများရှိမည်။ မညီတတ်လျှင် အလုပ်စပ်တူမလုပ်ဖြစ်။ သို့မဟုတ် သူ့ကြီးပွားရေးသက်သက်အတွက်ကိုယ်က အလုပ်အကျွေးပြုရသလို ဖြစ်သွားမည်။

စီးပွားရေးကိစ္စ ငွေကြေးကိစ္စများ၌သာမဟုတ်၊ အိမ်ထောင်ရေး မိသားစု အရေးကိစ္စများတွင်လည်း အပေးအယူ အလျှော့အတင်း ကိစ္စကို မှန်ကန်အောင် ချိန်ဆလုပ်ကိုင်နိုင်မှသာ အဖုအထစ်နည်းပါးကာ သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်ရေးဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်အလျှော့အတင်း အညှိနှိုင်းကိစ္စကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာဆောင် ရွက်တတ်သူတို့မှာ ဘဝအခက်အခဲ ပြဿနာများကို ပို၍လွယ်ကူစွာကျော်

လွှားအောင်မြင်တတ်ကြ၏။ ထိုအခါ ဘဝ၏သုခကိုလည်း ပို၍ ပြည့်ပြည့်
ဝဝ ခံစားကြရပေသည်။ လျှော့တင်းညှိနှိုင်းခြင်းမပြုတတ်သူတို့ကား ပြဿနာ
အသေးအဖို့ကို ပြဿနာကြီးဖြစ်နိုင်အောင် လုပ်မိတတ်ကြကာ အလုပ်ခွင်၌
အဆင်မပြေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ မအောင်မြင်ဖြစ်ကာ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်
စရာဘဝနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရလေ့ရှိပေသည်။

လူအတော်များများမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းပြုလုပ်ရမှာ ကြောက်ကြသည်။
ဤသည်မှာ မည်သို့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရမည်ကို မသိခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်ပင် ဤကိစ္စတွင် ကျွမ်းကျင်သူတို့က သူတို့၏ပညာကို
တော့ဆိုင်စေ့စပ်ပြောဆိုခြင်းအတတ်(ဝါ) အပေးအယူ အလျှော့အတင်း လုပ်
ခြင်း နည်းပညာဟူ၍ တန်ဖိုးထား ခေါ်ဝေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤအတတ်ပညာ၌ အကျွမ်းကျင် အလိမ္မာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များဟု ခေါ်ဆို
ရမည့် သံတမန်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂခေါင်း
ဆောင်များ၊ ရှေ့နေများ စသည်တို့ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံကြသည့်
အချက်တစ်ရပ်မှာ စေ့စပ်ဆွေးနွေးမှုတစ်ရပ် အောင်မြင်ရေးတွင် မိမိဘက်က
လိုလားချက်ကို ထိရောက်စွာ တင်ပြတတ်ရန်လိုသကဲ့သို့ တစ်ဖက်လူဘက်က
အမြင်၊ တစ်ဖက်လူ၏ လိုအပ်ဆန္ဒကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်ရန်
လိုသည်ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်လူနေရာမှရပ်၍ စဉ်းစားတတ်သည့်အခါ တစ်ဖက်လူသည်
ဘယ်အချက်များကို အလွယ်တကူလျှော့ပေးနိုင်မည်၊ ဘယ်အချက်တို့ကိုမူ
မိမိဘက်မှ ဘယ်အချက်ကို လိုက်လျော့မှသာ အလဲအလှယ်သဘောမျိုး
လျှော့ပေးနိုင်မည်၊ ဘယ်အချက်များကိုကား လုံးဝအထိခံလိမ့်မည် မဟုတ်
စသဖြင့် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ရာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းသည့်နေရာ၌ မိမိက
တစ်ပန်းသာနေမည်ဖြစ်သည်။

အပေးအယူပြုကာ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းခြင်း

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဟူသည် စကားရည်လှခြင်းမဟုတ်၊ နိုင်လိုမင်းထက်
ခြိမ်းခြောက် ဟိန်းဟောက်ရန်လည်း မဟုတ်ပေ။

အနိုင်အထက် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားမကျေနပ်မှု ဆန့်ကျင်
တုံ့ပြန်မှုကိုသာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သော စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတစ်ခု ဖြစ်ရေးအတွက် ပထမဦးစွာ
သင်နှင့် တစ်ဖက်လူအကြား ဆက်ဆံပြောဆိုမှု ရှိရမည်။ ထိုနောက် သင်တို့
နှစ်ဦးအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် (ပူပေါင်း အဖြေရှာလိုစိတ်)ဖြင့်
ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု ရှိရမည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် သင်သည် တစ်ဖက်လူအား သင်နှင့်စကား
ပြောဖြစ်အောင် ဦးစွာစည်းရုံးရသည်။ ထိုနောက်မှ သင်လိုချင်သော ပုံစံအတိုင်း
ဖြစ်အောင် စည်းရုံးရသည်ဟူ၍ ဆိုနိုင်သည်။

မည်သို့ သိမ်းသွင်းမည်နည်း။

တစ်ဖက်လူအနေဖြင့် သင့်အလုပ်အောင်မြင်ရေး (ဝါ) သင် အလိုရှိသလို
ဖြစ်ရေးအတွက် အကူအညီပေးမည်ဆိုက သူ့အလုပ်အောင်မြင်ရေး(ဝါ)သူ
အလိုရှိသလို ဖြစ်ရေးအတွက် သင်က ကူညီနိုင်သည်ဟူ၍ သူသဘော
ပေါက်လာအောင် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရပေမည်။

လူတစ်ယောက်နှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှု ပြုမည်ဆိုလျှင် ထိုသူထံမှ မိမိ
ဘာတွေတောင်းဆိုမည် ဟူသည်ကိုချည်းမစဉ်းစားဘဲ သူက ဘာအချက်တွေ
ပြောဆိုနိုင် မေးမြန်းနိုင် တောင်းဆိုနိုင်သလဲဟူသည်ကိုပါ ကြိုတင်စဉ်းစား
ထားရန်လိုသည်။ သင်နှင့်အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးကြမည့် အချက်များ၊
အခြေအတင်စကားများကို တစ်ကိုယ်တည်း အစမ်းလေ့ကျင့်ထားနိုင်လျှင်
ပို၍ ကောင်းသည်။

သည်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အဓရာဟမ်လင်ကွန်း ပြောဖူးသော စကား
တစ်ခွန်းရှိသည်။ ‘လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရမယ့်အခါတိုင်းမှာ
ရတဲ့အချိန်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကို ကျွန်တော့်ဘက်ကကိစ္စတွေ စဉ်းစား သုံးသပ်ဖို့
အတွက်သုံးပြီး ကျန်တဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံကိုတော့ သူ့ဘက်က အနေအထား
သူ့ဘက်က ပြောလာနိုင်တဲ့ စကားတွေ စဉ်းစားကြိဆဖို့အတွက် သုံးတယ်’
ဟူ၍ လင်ကွန်းက ပြောခဲ့သည်။

မိမိထံမှ တစ်ဖက်လူ အလိုချင်ဆုံး အရာများကို သိထားပါက
ယင်းအနက်မှမိမိအတွက် ဆုံးရှုံးမှုအနည်းဆုံးအရာကိုပေးကာ တစ်ဖက်လူထံမှ
မိမိအကြိုက်ဆုံးအရာကို တောင်းဆိုနိုင်သော အခွင့်အရေးမျိုး ရရှိနိုင်ပေသည်။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပြုရာ၌ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုမှာ
စိတ်ရှည်မှုဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်လူနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ငြင်းခုံဝေဖန်ရမည့် အနေအထားမျိုး ကြုံရပါက ကျိုးကြောင်းပြ၍ ပြောဆိုပါ။ အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်ချက်မျိုး ဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

အတင်းအကျပ် မပြောပါနှင့်။ ဒေါသ မထွက်ပါနှင့်။ အပြန်အလှန် စကားပြောရင်း စိတ်မရှည်နိုင် သည်းမခံနိုင်သည့် အနေအထားမျိုး ရောက်လာ ပါက ခန့်နားလိုက်ပါ။

သင်သည် တစ်ဖက်လူအားစည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ရန် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်း နေခြင်းဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ သင့်ပါးစပ်မှ ဒေါသစကား ထွက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ့ပါးစပ်ကလည်း အလားတူ စကားမျိုး ပြန်ထွက်လာကာ မူလ ရည်ရွယ်သည်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်သို့ သင်ရောက်သွားပေမည်။

အောင်မြင်စွာ အပေးအယူပြုနိုင်ရေးအတွက်
အဓိက သော့ချက်

တစ်စုံတစ်ယောက်အား သင်အလိုရှိသည့် အရာကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းစေနိုင် သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုသာရှိ၏။

ယင်းကား သူအလိုရှိသည့် အရာကို သင်က ပေးသောနည်းဖြစ်သည်။

မြန်မာစကားတွင် ဆန်ပေးမှ ဆေးရ ဟူ၍ ရှိသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ထဲတွင် ရောက်ရှိတွင်ကျယ်နေသော လက်တင်ဘာသာစကား တစ်ခုလည်း ရှိသည်။ quid pro quo ဟူသောစကား။ (quid = something; pro = for; quo = something) something for something တစ်စုံတစ်ခုအတွက် တစ်စုံတစ်ခုဆိုသော အဓိပ္ပာယ်။ ဆန်ပေးမှ ဆေးရနှင့် သဘောချင်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

လူမှုဆက်ဆံရေး လောကတွင်သာမက သဘာဝတရားထဲတွင်ပါ သည် သဘောကို အမြဲတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

သည်သဘောနှင့်ဆန့်ကျင်၍ မရပါ။ အကယ်၍ ရသည်ဆိုလျှင်လည်း ခဏသာဖြစ်မည်။ တုတ်ပြ ဓားပြ၍ ဖြစ်စေ အခြားနည်းဖြင့် အကျပ်ကိုင် ခြိမ်းခြောက်၍ဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ရာ စေခိုင်းမှုမျိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ခြိမ်းခြောက် အကျပ်ကိုင်နိုင်သော အနေအထား မရှိတော့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြန်၍ လက်တုံ့ပြန် ခံရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အပေးအယူ ပြုလုပ်သောနည်းသာ မိမိကိစ္စတွင် တစ်ဖက်လူ ပူးပေါင်းပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးနိုင်ရေးအတွက် ထိရောက်သည့် တစ်ခု တည်းသော နည်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဘာတွေပေး၍ စည်းရုံးကြမည်နည်း။

စီးပွားရေးကိစ္စတွင် လုပ်အားခ၊ ဆုကြေး၊ အစုရှယ်ယာထည့်ခွင့်၊ အမြတ်ငွေ၏ ရာခိုင်နှုန်း တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားပိုင်ခွင့် စသည်များဖြင့် မက်လုံးပေး၍ လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စတွင် ရာထူးရာခံ ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူးနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာများပေး၍ လည်းကောင်း စည်းရုံးနိုင်လေ့ ရှိကြသည်။

သို့သော် ထိုသို့ပေး၍ ခိုင်းခြင်းများမှာ အပေးအယူကိစ္စမှန်း သိသာ တတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အပေးအယူဆိုသော အနေအထား ထင်ရှားမှာစိုးသဖြင့် လက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်ကြသည်များ ရှိတတ်၏။ ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံလည်း တစ်ဖက်လူ တောင်းဆိုသည့်အတိုင်းအတာ အဆင့်အတန်း အထိ မိမိမပေးနိုင်သဖြင့် အပေးအယူ မတည်သည်မျိုးလည်းကြုံရတတ်၏။

ထိုအခါမျိုးတွင် အားကိုးပြုရန် အချက်တစ်ခုရှိ၏။

ယင်းကား ထိုသူအား မိမိတန်ဖိုးထားကြောင်း အခြား တစ်နည်းနည်း ဖြင့် ပြသခြင်းဖြစ်၏။

လူဆိုသည်မှာ အသိအမှတ်ပြုခံလိုသော သဘောရှိ၏။ လူတိုင်းလိုလို၏ စိတ်တွင် မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ ‘ငါဘာကောင်’ဟု သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားလျက် ရှိရာ အခြား တစ်စုံတစ်ယောက်က ယင်းသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို သိမြင် ဖော်ထုတ်အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါက ထိုသိမှတ်သူအား အထူး ကျေနပ် နှစ်သက် သွားတတ်သည့် သဘောရှိပေသည်။

လူအတော်များများပင် မိမိအား အထူး လေးစား တန်ဖိုးထားပါသည်ဟု ချီးကျူး ပြောဆိုပြီး အကူအညီ တောင်းလာသူအား အိတ်ထဲက စိုက်၍ ကူညီရန် ဝန်ခံလေးဘဲ ရှိတတ်ကြပေသည်။

နှစ်ဖက်လုံး နိုင်သည့်ပွဲ ..

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတစ်ခု အောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးရန်အတွက် နှစ်ဖက်စလုံးမှ အနိုင်ရရှိရန်လို၏။ မိမိဘက်က နှစ်နာသည်ထင်လျှင် မည်သူမျှသဘောတူမည်

မဟုတ်။ မိမိဘက်က ပေးလိုက်ရသည်ထက် ပို၍ ထိုက်တန်စွာ မိမိပြန်ရသည်ဟု ယုံကြည်မှသာ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာကို သဘောတူနိုင် လက်ခံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲ တစ်ခုသည် တစ်ဖက်၏ စကားကို ကျန်တစ်ဖက်က သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး ဆိုသည့်အခါမှ အစပြုသည် ဟူ၍ ဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။

မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံပွဲ မစမီပင် တစ်ဖက်လူထံမှ ပြောလာနိုင်သည့် စကားများကို ကြိုတင်တွက်ဆထားမည်။ တွေ့ဆုံသည့် အခါ၌လည်း ကိုယ်ပြောမည့် စကားများကိုချည်း စဉ်းစားမနေဘဲတစ်ဖက်လူ (တကယ်အလေးအနက်) ပြောလာသောစကားများကို အာရုံစိုက်နားထောင်မည်ဆိုလျှင် သူ့သဘော သူ့လိုလားချက်ကို သင် ကောင်းကောင်းသိမြင်ကာ အပေးအယူစကား ထိရောက်စွာ ပြောနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သို့မဟုတ်ဘဲ သူက သူပြောချင်ရာတွေပြော၊ ကိုယ်က ကိုယ်ပြောချင်ရာတွေ ပြောဆိုက ဘာအပေးအယူ ဘာညှိနှိုင်းမှုမျှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာခြောက်ချက်
သို့မဟုတ်
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

(၁) အရေးအကြီးဆုံး အကြောင်းအချက်တစ်ခုတည်းကို တိတိကျကျ ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ဥပမာ ရာထူးတိုးရေးကိစ္စ တောင်းဆိုညှိနှိုင်းစဉ်တွင် အခြားအခွင့်အရေးများ တစ်ပြိုင်တည်းမတောင်းပါနှင့်။ အကြောင်းအချက် များများ တစ်ပြိုင်တည်းပြောဆိုသောအခါ ပင်မအကြောင်းအချက်အတွက် အားပျော့သွားမည်။ ထို့ပြင် တစ်ဘက်လူနားထံသို့ ဘယ်အချက်အလက်မှ ပီပီပြင်ပြင်ဝင်မသွားသဖြင့် ဘာတစ်ခုမှ အရောင်းအဝယ်မတည်ဖြစ်သွားနိုင်ပါ။

(၂) တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုတည်းတွင် အကြောင်းအချက်များများ ညှိနှိုင်းရန်ရှိက နံပါတ်စဉ်တတ်ကာ စာရင်းရေးထိုး၍ မှတ်သားပါ။ စေ့စပ်ဆွေးနွေးရန် အချက် ဘယ်နှစ်ချက်ရှိကြောင်း ကြိုတင်ပြောဆိုပြီး တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက် ပြီးပြတ်အောင်ညှိနှိုင်းရန် စီစဉ်ပါ။

(၃) တစ်ဖက်သားအား ချိုးနှိမ်ရာရောက်သည့် ထွေလုံး၊ ငေါ့လုံး၊ ခြောက်လုံး၊ လှန်လုံးများမသုံးမိအောင် သတိထားပါ။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုပြုလုပ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နှစ်သက်လက်ခံနိုင်သော အနေအထားတစ်ရပ် ဖော်ထုတ်နိုင်မှသာလျှင် သဘောတူညီချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်လူအားအတင်းနင်းရန် ကြိုးစားလျှင် ညှိနှိုင်းပွဲ ပျက်မည်သာဖြစ်သည်။

(၄) တစ်ဖက်က နင်းရန်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ မတရားအသာစီးရရန် အားထုတ်လာခြင်းများရှိပါကလည်း လိမ္မာစွာရှောင်တိမ်းရန် သတိပြုရမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ဒေါသထွက်မိစေဘဲစိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး (တန်းတူရည်တူအနေအထားဖြင့်) ပုံမှန်ဆက်လက် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အားထုတ်ရမည်။ အကယ်၍လိုအပ်ပါက ဆွေးနွေးပွဲကို ခေတ္တရပ်နားရန် သို့မဟုတ် နောက်တစ်နေ့သို့ ရွှေ့ဆိုင်းရန်စီစဉ်ရမည်။

တစ်ဘက်သားအား မတရားလုပ်ရန် မဟုတ်သော်လည်း စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲမှ မိမိအတွက်အကျိုးအမြတ် တတ်နိုင်သမျှ အများဆုံးရရန် ကြိုးပမ်းရမည်ဖြစ်ရာ တစ်ဖက်က မိမိကို အမြတ်ထုတ်သွားခြင်း မခံရအောင်ကား အထူးသတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။

(၅) မိမိဘက်က မည်သည့်အချက်များကို လိုက်လျောပေးနိုင်မည်ဆိုသည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားစိစစ်ကာ ဦးစားပေးအလိုက် စီစဉ်ထားရမည်။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲဆိုသည်မှာ တန်ဖိုးအနည်းဆုံးပေး၍ တန်ဖိုးအများဆုံးရအောင် ယူရသည်ကစားပွဲတစ်မျိုးဖြစ်ရာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြင်ဆင်မထားက မိမိအလွယ်တကူချပေးလိုက်မိသည့်အရာသည် ရေရှည်တွင်အရေးကြီး အဖိုးတန်သော အရာဖြစ်ကြောင်း နောင်ကျမှသိကာ အရှုံးကြီး ရှုံးသွားရတတ်သည်။

(၆) မိမိအတွက် မရှိမဖြစ်သော အရာမျိုးကို မည်သည့်အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်က မည်မျှတန်ဖိုးပေးလာသည်ဖြစ်စေ ချမပေးမိရန် အထူးသတိပြုရမည်။

မည်သည့်အချက်များ မိမိလိုက်လျောပေးနိုင်သည်၊ ဘယ်အချက်များကို အသေခံကာကွယ်ရမည်ဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးပွဲမစတင်မီ ကြိုတင်၍မိမိဘာသာ တိတိကျကျပိုင်းဖြတ် သတ်မှတ်ထားရန်လိုသည်။

သို့မဟုတ်က တစ်ဖက်နှင့် သဘောတူညီချက် စာချုပ် ချုပ်ပြီးကာမှ
သို့မဟုတ် နှုတ်ကတိထားပြီးကာမှ မိမိဘက်က သိပ်နစ်နာသွားပြီဟု
သိမြင်ကာ သဘောတူညီချက်တွေ ဖျက်ရလျှင် အကြီးအကျယ်မျက်နှာ
ပျက်စရာဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ မျက်နှာမပျက်ရအောင် ချပေးလိုက်လျှင်
လည်း မိမိဘက်က အရှုံးကြီး ရှုံးရပေလိမ့်မည်။

၈၈၈

အခန်း

၂၄

မာနရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်း

အခန်း(၂၄)

မာနရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်း

‘မိမိအလုပ်၌ ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်းသည် တလွဲမာနမဟုတ်။’

မာနထောင်လွှားခြင်းသည် မကောင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဤသို့ လျှင် ကျွန်ုပ်တို့လက်ခံထားလေ့ရှိကြသည်။

နှိမ့်ချလိုသောသဘောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်-

‘ကျွန်တော်က သာမန်အလုပ်သမားပါခင်ဗျာ’

‘ကျွန်တော်က သူလို ငါလို အဆင့်ထက်မပိုပါဘူးခင်ဗျာ’

‘ဒီလိုပဲ ကံအားလျော်စွာ အဆင်ပြေသွားတာပါခင်ဗျာ’ စသည့် နှိမ့်ချ

သောစကားများကို ဆိုလေ့ရှိကြသည်။

နှိမ့်ချစကား ပြောပါများသောအခါ ဘာဖြစ်သနည်း။

နှိမ့်ကျလာသည်ပဲဖြစ်သည်။

သင့်သည် ဘာမျှ မထူးခြား မကြီးကျယ်၊ သူလို ငါလိုပဲ၊ အလယ် အလတ်တန်းစားပဲဟူ၍ မိမိကိုယ်ကိုပြောဖန်များသည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင်

ထူးခြားကြီးကျယ်လာဖို့၊ အထက်တန်းသို့ တက်လာဖို့၊ ငွေကြေးအရဖြစ်စေ လုပ်ငန်းအရဖြစ်စေ ထွန်းပေါက်အောင်မြင်ဖို့ မျှော်မှန်းလိုစိတ် သင့်၌မဖြစ်ပေါ် တော့။ ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ်မရှိတော့။ အလယ်အလတ်တန်းမှာပင် ယိုယို ကျိုးကျိုးနေရင်း ရည်မှန်းချက်နိမ့်ကျခြင်းနှင့်အတူ တစ်နေ့တခြား အောက်ဘက် တန်းဆီသို့ နိမ့်ပါးကျဆင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

မာနထောင်လွှားခြင်းသည်မကောင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းသည်ကောင်း၏ ဆိုသော စကားကို ဆန့်ကျင်ချေဖျက်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းစကားသည် အမှန်ပဲဖြစ် ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လက်ခံကြရမည်ပဲဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် နှိမ့်ချခြင်းဆိုသောစကားကို မှန်မှန်ကန်ကန် အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူတတ်ရန်လိုပါသည်။

နှိမ့်ချခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိဘဝကိုမိမိအောက်သို့ ဆွဲချရန်မဟုတ်ပါ။ မိမိ၌ရှိသည့်အစွမ်းအစများ၊ ယင်းအစွမ်းအစများအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်သည့် အကန့်အသတ်မရှိသော အလားအလာများကို ဖြုန်းတီးပစ်ရန် မဟုတ်ပါ။

နှိမ့်ချခြင်းဟူသည် သင်ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်ဆောင်အောင် မြင်ခဲ့သည်ဆိုစေ ဒါသည် ဘယ်သူမှမချိုးဖျက်နိုင်တော့သည့် အမြင့်ဆုံးစံချိန် မဟုတ်သေး၊ သည့်ထက်မက လုပ်ဆောင်နိုင်သေးသည့်ထက်မက အောင်မြင် နိုင်သေးသည်ဟူ၍ သိမှတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် နှိမ့်ချခြင်းဟူသည် မိမိသက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်၌ မိမိအောင်မြင် သကဲ့သို့ မိမိနယ်ပယ်တွင်း၌ရော၊ အခြားနယ်ပယ်များစွာတို့၌ ပါ အောင်မြင် ခဲ့ကြသူတွေ၊ အောင်မြင်နေဆဲသူတွေ၊ သည့်ထက်အောင်မြင်ဦးမည့်သူတွေ ရှိသည်ကို သိမှတ်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

မာနရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာကော အဘယ် နည်း။

မှန်ကန်သော မာနမျိုး၊ ယူသင့်ယူထိုက်သော ဂုဏ်ယူမှုမျိုးဟူသည် ‘ဒီဟာသည် ငါ၏အစွမ်းကုန်မဟုတ်သေး’၊ ‘ဒီထက်ကောင်းအောင် ငါလုပ် နိုင်ရဦးမည်’ဟူသော မာနမျိုးဖြစ်သည်။

အသားလွတ်ထောင်လွှားနေခြင်းမျိုးသည် မကောင်းသော်လည်း တိုးတက် မှုသို့ ဦးတည်သည့် မာနမျိုးကား ထားသင့်သည်ဟုဆိုချင်မေသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော ကိုယ့်ကိုကိုယ်လေးစားမှုမျိုး

မာနတွင် မျက်နှာနှစ်ဖက်ရှိသည်။

တစ်ဖက်၌မိမိကိုယ်ကို အမှန်ထက်ပိုက်၍ အထင်ကြီးမှု၊ ဘဝင်မြင့်မှု၊ မောက်မာမှု၊ ထောင်လွှားမှုတို့ရှိသည်။

အခြားတစ်ဖက်၌မူ မိမိ၏တန်ဖိုးကိုမိမိသိမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိန်းမှုတို့ရှိသည်။

ပထမမျက်နှာသည် မကောင်းတာအထင်အရှား။ သို့သော် ဒုတိယ မျက်နှာကိုကား ကျွန်တော်တို့ လေးစားတန်ဖိုးထားရမည်။

မာနနည်းလွန်းသူများမှာ လောက၌ အောင်မြင်ကြီးပွားရိုးထုံးစံမရှိပေ။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့မှာ မိမိတို့ဘဝအခြေအနေကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့အလုပ်အကိုင်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း ကျေနပ်နှစ်သက်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု နည်းပါးသူများဖြစ်တတ်ကြသည်။ သူတို့စိတ်တွင် သူတစ်ပါးဘဝ၊ သူတစ်ပါးအလုပ်အကိုင်နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ အမည်နာမများကို လေးစားအားကျရင်းသာ အချိန်ကုန်တတ်ကြပေသည်။

တစ်ဖက်တွင် မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို မိမိလေးစားသူ၊ မိမိအမည်နာမနှင့် ပတ်သက်၍ မာနရှိသူတို့ကား မိမိအမျိုးအရိုးကိုလည်းကောင်း၊ မိမိဘဝကိုလည်းကောင်း၊ မိမိယုံကြည်ချက်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိလက်ရှိ ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်နေသည့် အလုပ်အကိုင်ကိုလည်းကောင်း လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်ကြပေသည်။ သူတစ်ပါးကို အားကျသည်ဆိုလျှင်လည်း အသားလွတ်ထိုင်၍ အားကျနေခြင်းမဟုတ်။ သူကဲ့သို့ ကြီးကျယ်အောင်မြင်အောင် လုပ်မည်ဆိုသော ရည်ရွယ်ချက်မျိုးဖြင့် အားကျခြင်းသာဖြစ်သည်။

သည်မာနမျိုးကား အပြုသဘောဆောင်သောမာန၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်မြှင့်တင်ပေးသောမာနမျိုးဖြစ်ချေသည်။

လက်ရှိ 'ငါ'၏ အဖြစ်ကို 'ငါ'ကျေနပ်သည်

ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိနိုင်ရေးတွင် အဓိက အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ မိမိ၏ လက်ရှိအနေအထားကို မိမိကျေနပ်လက်ခံနိုင်မှုရှိ မရှိ ဆိုသောအချက် ဖြစ်သည်။

ဘဝဟူသည် မည်သည့်အခါမျှ ပြီးပြည့်စုံသည်ဟူ၍မရှိ။ မိမိလက်ရှိ ဘဝသည်လည်း မပြည့်စုံသေး။ သို့သော်လည်း ယင်းသည်ပြောင်းလဲလျက် ရှိသည်။ ကြီးထွားတိုးတက်လျက်ရှိသည်။ ရှေ့၌ပို၍ ပြည့်စုံကောင်းမွန်လာမည့် အလာအလာများရှိသည်ဟူသောအတွေးဖြင့် မိမိဘဝကိုကျေနပ်နှစ်သက်နိုင်ပေမည်။

မိမိဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း၊ မိမိဘဝသည် မိမိနည်းနှင့်မိမိအဆင်ပြေနေသည်ဟု ယူဆခြင်းတို့သည် ဘဝင်မြင့်ခြင်းမဟုတ်ချေ။

မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသည့် ကိစ္စအတွက် ဂုဏ်ယူခြင်း၊ လောလောဆယ်လှုပ်ရှားရှင်သန်နေသည့် မိမိပကတိဘဝအတွက်ကျေနပ်အားရခြင်းတို့သည် လူ၌ရှိကောင်းသောစိတ်၊ ထားသင့်ထားထိုက်သော စိတ်မျိုးသာဖြစ်သည်။

လူအဖြစ်မွေးဖွားလာကြသူ အားလုံးတွင် ကာယ ဉာဏစွမ်းအားများ တန်းတူညီမျှစွာ ပါဝင်ခဲ့ခြင်းမရှိသော်လည်း မိမိဘဝကို ကျေနပ်နိုင်ခွင့်၊ မိမိဘဝအတွက် အကောင်းဆုံးကိုမျှော်မှန်းနိုင်ခွင့်တို့ကား လူတိုင်းညီတူပါရှိလာခဲ့ကြသည်။

ရည်မှန်းချက်ကြီးမားသော အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး သက်တန်းကုန်ဆုံးကာနီးအချိန်လောက်တွင်မှ ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်ကာ အောင်ပွဲခံနိုင်ကြသည်။ ၎င်းလူများ၌ အောင်ပန်းမဆွတ်ခူးနိုင်မီကာလတစ်လျှောက်လုံးသည် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများ ပြွန်းတီးနေစမြဲဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများကြောင့် မိမိတို့ဘဝကို စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အကျိုးမဲ့အချည်းနှီးပဲဟု အထင်သေးခြင်းမရှိ။ လောလောဆယ် မိမိတွင် ဘာတစ်ခုမျှ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မပြုနိုင်သေးသော်လည်း မိမိစိတ်အာရုံတွင် ပီပြင်ထင်ရှားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိနေခြင်းနှင့် ယင်းကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန် မိမိတက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားနေခြင်းတို့သည်ပင် မိမိလက်ရှိဘဝကို မိမိကျေနပ်အားရနိုင်စရာအကြောင်းများ ဖြစ်နေပေသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော ဂုဏ် မာန၏ သဘာဝ

အပြုသဘောဆောင်သည့် ဂုဏ်မာနမျိုးရှိသူသည်-

- (က) မိမိ၏လက်ရှိဘဝ၊ မိမိ၏အနာဂတ်ဘဝတို့အတွက် ကျေနပ်အားတက်ကာ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရှိသည်။

(ခ) ငါသည် ငါ့စကား၊ ငါ့အပြုအမူ၊ ငါ့လုပ်ရပ်ကို လေးစားသူ၊ တန်ဖိုးထားသူ၊ တာဝန်ယူသူဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် သူတစ်ပါးကိုဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ မိမိသတ်မှတ်လက်ခံထားသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် မိမိ၏ စံချိန်စံညွှန်းများအတိုင်း တိတိကျကျလုပ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ အခြားသူများအနေနှင့် ယင်းသတ်မှတ်ချက်ကို လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ တိကျပြတ်သားမှု၊ မယိမ်းမယိုင်ရပ်တည်မှုတို့အတွက်ကား လေးစားရမည်ဖြစ်သည်။

(ဂ) တစ်ဘက်က မိမိ၏လက်ရှိအနေအထားကို ကျေနပ်အားရခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့၊ တစ်ဘက်ကလည်း မိမိသည် သည့်ထက်မက ဖြစ်ရဦးမည်ဟု ယုံကြည်သည်ဖြစ်ရာ ဆက်လက်ကြိုးစားရမည်ဟူသောအသိကလေး သူ့၌မပြတ်ရှိနေပေသည်။

ထိုအသိကလေးက ထိန်းချုပ်ထားသည့်အတွက် သူ၏မာနသည် ထောင်လွှားသည့်ဘက်သို့ တက်မလာနိုင်တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ထောင်လွှားမှုမပါ အပြုသဘောဆောင်သည့် ဂုဏ်မာနမျိုးသာရှိသူသည် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်၊ ရှေ့သို့မျှော်မှန်းပြီး အားထုတ်ကြိုးကုတ်မှုရှိသည်၊ လက်ရှိဘဝရော အနာဂတ်အတွက်ပါ ကျေနပ်အားတက်နိုင်သဖြင့် သူ့ဘဝသည် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စရာဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) မည်မျှကြီးကျယ်သောလုပ်ငန်းကြီးများ မိမိဆောင်ရွက်နေသည်၊ သို့မဟုတ် ကြံစည်နေသည်ဟူ၍ ဝင့်ကြွားပြောဆိုခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်အား အထင်ကြီးစရာရှိလျှင် အလုပ်ကို ကြည့်၍သာ အထင်ကြီးကြမည်ဖြစ်သည်။
- (၂) မာနစိတ်နှင့် နှိမ့်ချစိတ်တို့သည် တွဲ၍လာသည်။ မာနရှိသောသူသည် မိမိစံချိန်ထက်မကျအောင် လုပ်ဆောင်လိုသောစိတ်ဓာတ်

ရှိသည်။ မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းလိုသောမာနရှိက အမြဲအကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရလိမ့်မည်။

(၃) မိမိကိုယ်ကို အထင်မသေးမိပါစေနှင့်။ အထင်မသေးလောက်စရာ သက်သေသာကေများလည်း အသင့်ရှိနေအောင် ကြိုးစားထားပါ။

(၄) မိမိလုပ်ဆောင် အောင်မြင်သမျှအတွက် ဂုဏ်ယူပါ။ ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်အောင်လည်း လေးလေးစားစား ပီပီပြင်ပြင်လုပ်ဆောင်ပါ။

အစန်း

၂၅
ရည်ရွယ်ချက်

အခန်း (၂၅)



‘ရည်ရွယ်ချက်ကင်းမဲ့သောဘဝသည် အနိမ့်စား သတ္တဝါတစ်ခု၏ ဘဝမျိုးသာ ဖြစ်သည်။’

လူတိုင်းအလုပ်လုပ်ကြသည်။ တချို့သည် ပျော်ပျော်ကြီး လုပ်ကိုင်နေကြပြီး အချို့ကား စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ လုပ်ကိုင်နေကြရသည်။

ယင်းသို့ ကွာခြားခြင်းဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းသည် အဘယ် နည်း။

လုပ်ရသည့်အလုပ်အကိုင် အဆင့်အတန်းချင်း ကွဲပြားခြင်းကြောင့်လော။ ပန်ကာအောက်မှာ ထိုင်နေရခြင်း၊ နဖူးကချွေး ခြေမကျအောင်လုပ်နေရခြင်း စသော လုပ်ရပုံ လုပ်ရနည်းများ ကွာခြားခြင်းကြောင့်လော။

မဟုတ်ပါ။ ယင်းကွာခြားချက်များလည်း အလုပ်ခွင်၌ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ မချမ်းသာခြင်းများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သော

အချက်များ ဖြစ်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော် ၎င်းတို့ထက် အဓိကကျသော အချက်ကား ‘ရည်ရွယ်ချက်’ ဖြစ်သည်။

အလုပ်တစ်ခုကို ရည်ရွယ်ချက်၊ မျှော်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်တစ်ခုဖြင့် လုပ်နေသလား သို့မဟုတ် စက်ယန္တရားတစ်ခုသဖွယ် ရည်ရွယ်ချက်မဲ့စွာ လုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရသလားဆိုသော အချက်သည် အလုပ်ခွင်၌ ကျေနပ် ပျော်ရွှင်ခြင်း ရှိ မရှိကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့်အဓိက အချက်ဖြစ်ပေသည်။

မိမိလုပ်နေသောအလုပ်သည် မိမိမှန်းမျှော်ထားသော ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုမည့်အရာဖြစ်သည်ဟူ၍ ယုံကြည် စွဲမှတ်ထားသည့်အခါ လက်ရှိအလုပ်အတွက် ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း စသည့် ခံစားမှုမျိုးမဖြစ်ပေါ်။ နဖူးကချွေး ခြေမကျလျှင်လည်း ငါသည် ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဇွဲနာနာနှင့် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို လေးစားအားတက်ကာ မမောမပမ်းတမ်း လုပ်ကိုင်နိုင်နေပေသည်။

စစ်မှန်သော စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုဟူသည် အလုပ်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဇွဲအပြည့်နှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှသာရနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်သည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိ မရှိကို အဆုံးအဖြတ်ပြုစေသည့် အဓိကအကြောင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသွားစေသည့် တစ်ခုတည်းသောအရာလည်းဖြစ်၏။

အလုပ်၏အကျဉ်းသားများ

ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လုပ်ကိုင်ရသည့်အခါ အလုပ်လုပ်ရခြင်းသည် အပြစ်ဒဏ်ကျခံနေရခြင်းလို ဖြစ်လာပြီး၊ အလုပ်ခွင်သည်လည်း အကျဉ်းစခန်း တစ်ခုနှင့်တူလာသည်။ အလုပ်လုပ်ရသူ၏ စိတ်ဓာတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ပွန်းတီးပျက်သုဉ်းပြီး စက်ရုပ်တစ်ခုပမာ ခံစားချက်မရှိ ဖြစ်လာသည်။

ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ လမ်းလျှောက်သူမှာ ခြေသာညောင်းသော်လည်း ဘယ်သို့မှမရောက်။ ခြေကုန်လက်ပမ်းသာကျသော်လည်း ဘာအလုပ်မှအထ မမြောက်ပေ။

ဦးတည် ရည်မှန်းချက်မရှိသူ၌ အလုပ်သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝ သည်လည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ်မရှိ။ အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေ ရခြင်းသာဖြစ်ရပေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်သည် လူတို့၏ဘဝကို တွန်းအားပေးမောင်းနှင်သော အင်ဂျင်စက်ဖြစ်သည်။ အချို့လူများ၌ အလုပ်လုပ်ရသော ရည်ရွယ်ချက်သည် တစ်ဝမ်းတစ်ခါးစားဝတ်နေမှုအတွက်ဖြစ်၏။ အချို့လူ၌ကား အလုပ်လုပ်ခြင်း သည် အလာကားနေလျှင် စိတ်လေမှာစိုးသောကြောင့်ဖြစ်၏။ အချို့လူ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာမူ သူတစ်ပါးကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ဖြစ်လေသည်။

၎င်းလူအသီးသီးတွင် ရည်ရွယ်ချက် ကိုယ်စီဖြင့် အလုပ်လုပ်ရင်း ရည်ရွယ်ချက်အထမြောက်မှု အတိုင်းအဆအလိုက် စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာမှု အထိုက်အလျောက်စီ ရရှိကြပေသည်။

ဘဝ၌ ချမ်းသာသုခကို အပြည့်ဝဆုံး ရရှိကြသူတို့၌မူ အလုပ်လုပ်သော ရည်ရွယ်ချက်များသည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သူတို့နှင့် ကွဲပြားခြားနားပေသည်။

ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိ၏ဘဝဖွံ့ဖြိုးမှုကိုရှာဖွေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်၍လုပ်ဆောင်သည်။ ရည်ရွယ်ချက် မျက်ခြည်မပြတ်ရအောင် ထိန်းကျောင်းပေးသည်။

မိမိကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်းများအတိုင်း တစ်ကိုယ်တည်း ကျင့်ကြံအား ထုတ်နေသည့် တစ်ချိန်တည်းတွင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသောသူများ အား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်အောင်နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အမြဲအာရုံထားသည်။

သူတို့၌ ရည်ရွယ်ချက်များသည် ထူးခြားကြီးကျယ်သည်ဟုမထင်ရ။ သို့သော် ထိုထူးခြားပုံမရသော ရည်ရွယ်ချက်များကို ပီပီပြင်ပြင် အကောင် ထည်ဖော်ဆောင်ရင်း ထူးခြားကြီးကျယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်လာကြပေသည်။ အကြောင်းကား-

လူ့လောကသည် အတ္တဟိတ္တလောကမဟုတ်။ အတ္တပရ နှစ်ခုမျှရသော လောကဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပေတည်း။

အတ္တကိုကျော်၍ကြည့်ခြင်း

ဘဝပိုင်ပွဲ၌ တကယ်တမ်းအနိုင်ရကြသူတို့မှာ အတ္တ ပရ မျှသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသူများဖြစ်ကြသည်။

အတ္တဟိတကိုကျော်လွန်၍ ကြည့်နိုင်ကြသူများသာ တကယ်တန်ဖိုးရှိ သည့်ဘဝ၊ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသည့်ဘဝ၊ ရေရှည်တည်တံ့သော ချမ်းသာ သုခကို ပေးနိုင်သည့်ဘဝမျိုးကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပေသည်။

သိပ္ပံပညာကျော်ကြီး အယ်လဘတ်အိုင်စတိုင်း၏ ဒဿနစကားတစ်ခု ကို နားဆင်ကြည့်ပါ။

‘ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏အနေအထားသည် ဆန်းကျယ်ပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် တိုတောင်းသောဇာတာမျှ အလည်အပတ်ရောက်ရှိ လာကြခြင်းသာဖြစ်၏။ ထိုရောက်လာရသည့်အကြောင်းရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိကြ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ၌ကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု (အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုခု)ဖြင့် ရောက်ရှိလာကြသယောင် ထင်ရ၏။’

‘နေ့စဉ်လူမှုဘဝမှ သုံးသပ်ချက်အရ ကျွန်ုပ်တို့သိရသည့်အရာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းကား လူသည် အခြားလူတို့အကျိုးအလို့ငှာ ဤနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ အထူးသဖြင့်၊ ၎င်းတို့ပြုံးပျော်ခြင်း၊ အေးချမ်းသာယာခြင်းကို မြင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မိရသည့် သူများအတွက်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကိုယ်ချင်းစာနာမှုနှောင်ကြိုးများအားဖြင့် ကံကြမ္မာခြင်း ဆက်စပ် နေကြသည့် မြောက်မြားလှစွာသော အမည်မသိလူသားများအတွက်လည်း ကောင်း ရောက်ရှိလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓိ ဘဝနှစ်ခုလုံးသည် အသက်ရှင်နေဆဲနှင့် ကွယ်လွန်ပြီးသူမျိုးတူလူသားတို့၏ လုပ်အားများပေါ်၌ မည်မျှအခြေခံတည်ဆောက်ခဲ့ရသနည်း ဟူသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ၎င်းတို့ထံမှ ကျွန်ုပ် ရယူခဲ့သမျှကို ကျွန်ုပ်အလှည့်တွင် တစ်ဖန်ပြန် ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်မည်မျှထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်ကိုလည်း ကောင်း ကျွန်ုပ်၏စိတ်၌ နေ့စဉ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေးတောနေမိတတ် သည်’ ဟူ၍ သူကဆိုခဲ့ပါသည်။

ဘဝ၏ရည်ရွယ်ချက် ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်

မိမိသည် ထိုက်တန်ဂုဏ်ယူလောက်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုဆိုသို့ ဦးတည် ချီတက် နေသည်ဟု သိရှိယုံကြည်နေမိသည့်အခါ လူသည် မိမိဘဝအတွက် ကျေနပ်အား ရသည်။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရခြင်း သက်သက်၌ပင် ပျော်ရွှင်မှု ရှိသည်။ ထို့အပြင် မိမိအသက်ရှင်သန်နေရသည့် ဘဝသည် မိမိတစ်ကိုယ် ကျိုးအတွက် လုပ်ဆောင်သွားရန်သာမဟုတ်။ မိမိနှင့် နီးနီးဝေးဝေးရှိ အခြားသောလူသားများ၏ မေတ္တာနှင့်ယုံကြည်လေးစားမှုတို့ကို ခံယူရရှိနိုင်မည့်

မွန်မြတ်သောလုပ်ရပ် များကိုပါ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်သွားရန် ဖြစ်သည်ဟူ၍ ပီပီပြင်ပြင် သိမှတ်လာသည့်အခါ ဘဝသည် ပို၍ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝလာပေသည်။

လောက၌ တကယ်စစ်မှန်သောအောင်မြင်မှုဟူသည် သူတစ်ပါးကို တက်နင်းနိုင်ခြင်းမဟုတ်။ မိမိ၏ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသောလက်ကို ဆန့်တန်းကာ အလှမ်းမမီသူ၊ မိမိဘာသာ ချိတ်တက်မလာနိုင်သူ၊ နောက်ထပ်ဆက်လက် ချိတ်တွဲနေနိုင်စွမ်းမရှိတော့သော သူတို့အား ဆွဲယူခေါ်တင်ပေးနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လူသည်အမှတ်မဲ့နေက အတ္တဟိတကိုသာသိကြသည့် သတ္တဝါမျိုးဖြစ် ရာ မိမိဘဝကို ရည်ရွယ်ချက်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည် ဟု မကြံဆောင်၊ မတွေးတောသူတို့မှာ ကျဉ်းမြောင်းသောအတ္တဘောင်ကလေး အတွင်းမှာပင် ဘဝကိုအချဉ်းနီး ကုန်လွန်စေလေ့ရှိကြပေသည်။

လောကအကြောင်း၊ ဘဝအကြောင်းကို တစ်သက်လုံးမစဉ်းစားဘဲ မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက်ချည်း တောက်လျှောက်လုပ်လာခဲ့သူသည် အသက် အရွယ်အတော်လေးထောက်လာသည့်အချိန်၊ ဓနဥစ္စာလည်း ကုံလုံလှပြီဖြစ် သည့်အချိန်၊ လုပ်ခဲ့သမျှအလုပ်ကိုလည်း ငြီးငွေ့၍ အနားယူစပြုပြီဆိုသည့် အချိန်ကျမှ မိမိဘဝကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိသည့်အခါ ငါသည် တစ်သက်လုံး အိပ်ငွေ့ချစေခြင်းခံထားရသူတစ်ယောက်ပမာ ငွေရှာသည့် အလုပ်ကိုသာ သံသံမဲမဲလုပ်ခဲ့မိသည်တကား၊ ယခု သည်ငွေတွေသည် ငါ့ အတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးကိုပေးမည်နည်း၊ ငါသည် မသေခင်စပ်ကြား၌ သည်မျှကြီးမားသော ငွေပုံတစ်ပုံကို ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်ခဲ့သည်ဆိုခြင်းမှအပ ငါ့ဘဝသည် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသနည်း စသည့်အတွေးများ ဝင်လာကာ ထိတ် လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကုန်ဆုံးသွားသောဘဝအတွက် နှမြောတသခြင်း၊ သူတစ်ပါး နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ မိမိကိုယ်ကိုအထင်သေးခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်းများဖြင့် အကြီး အကျယ် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှာသေချာပေသည်။

ကမ္ဘာစက်မှုစီးပွား နိုင်ငံကြီးများတွင် workaholic ခေါ် အလုပ်ကို ဘိန်းစွဲသလို စွဲနေသူများရှိကြ၏။ ၎င်းလူများမှာ မိမိအလုပ်မှလွဲ၍ ဘာကိုမှ မသိမမြင်၊ ပျော်မှုရွှင်မှုကိုအလေးမထား၊ လူမှုရေးကိုလည်းဂရုမစိုက်နိုင်၊ အလုပ်ကိစ္စတွေထဲမှာသာ ဘဝကိုမြုပ်နှံထားကြ၏။ အလုပ်ခွဲ၏ကျေးဇူးကြောင့်

၎င်းလူများသည် အခြားလူများထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ရာထူးတိုးကြသည်။ လစာဝင်ငွေလည်းအလွန်ကောင်းကြသည်။ သို့သော် သက်လတ်ပိုင်းမှ သက်ကြီးပိုင်းသို့ ကူးပြောင်းသည့် အချိန်ကာလလောက်ရောက်လျှင်မူ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါစသည့် ဝေဒနာများအားဖြင့် ရော၏အစကို စတင်တွေ့ရှိကာ နုပျိုသော ငါ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အလုပ်ထဲမှာကုန်ဆုံးခဲ့ ပြီဟု နှမြောခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်းဖြစ်ကာ midlife crisis ခေါ် သက်ကြီး ပိုင်းဝင်စ စိတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားကြရလေသည်။

ထို့ကြောင့်-

လူမှန်လျှင် အလုပ်လုပ်ရသည်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလည်း လုပ်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နေ့အိပ်ညအိပ်လည်း လုပ်ရပါမည်။ သို့သော် ထိုလုပ်သောအလုပ်၌ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရမည်။ အောင်မြင်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုသော ရည်ရွယ်ချက်၊ ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ချမ်းသာသူခကိုခံစားရင်း ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်သွားလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်ရပေမည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး အလုပ်လုပ်သွားမည်၊ အသက်ကြီးသည့် အခါမှ အလုပ်မလုပ်ဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ထိုင်ခံစားမည်ဟု လုပ်၍မရ။

စင်စစ် စိတ်ချမ်းသာမှုဟူသည် သူ့ချည်းသက်သက်ရှိသည်မဟုတ်။ သူ့ချည်းသက်သက်လိုက်ရှာ၍ရသည်မဟုတ်။ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်ဝသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေရင်းလည်းကောင်း၊ လုပ်ကိုင်အောင်မြင်သည့် အခါ၌လည်းကောင်း ရရှိခံစားရသည့် ဆုလာဘ်တစ်မျိုးသာဖြစ်၏။

ဘဝကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်သူများသာ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး ခံစားသွားကြရပေ သည်။

ဘဝသူခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားတတ်ကြသူတို့သည် အလုပ်ခွင်ဘဝကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတတ်ကြသည်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်း၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာ ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်သူများ ဖြစ်သည်။ မိမိအလုပ်ကို တန်ဖိုးထားသူ၊ စိတ်ပါဝင်စားသူများဖြစ်သော်လည်း အလုပ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျနေသည့်ပမာ မခွဲမခွာနိုင်ဖြစ်နေကြသူများမဟုတ်၊ သူတို့သည် အလုပ်ဖြစ်ဖို့ အကျိုးအမြတ်ရှိဖို့ ဆိုသည်များကို ဂရုစိုက်သကဲ့သို့၊

ရိုးသားမှု တရားမျှတမှု မိမိက ထိုက်ထိုက်တန်တန်ပေးနိုင်မှုတို့ကို အလေးထားသူများလည်းဖြစ်ကြသည်။

သည်အချက်များကို စဉ်းစားကြည့်လျှင်၊ ဒါသည် သာမန်လူတွေ၏ အနေအထိုင်ပဲ၊ ဘာများကြီးကျယ်တာရှိသလဲဟု ထင်စရာဖြစ်သည်။ မှန်သည်။ လူ့ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်သည့်အခါ သည်ဘဝတစ်ခုကို အကျိုးရှိစွာနေထိုင်ရန်၊ သည်ဘဝမှ မိမိအတွက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝဆုံးရယူရန် နည်းလမ်းသည် လူသာမန်လိုနေသောနည်း (ဝါ) လူလိုနေနည်းပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝကို လူပီပီသသ လူ၏ကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာများ ပြည့်ဝစွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့်သာ သင်သည် သာမန်ထက်ကြီးကျယ်သော လူတစ်ယောက်၊ ဘဝသူခကို အပြည့်အဝခံစားရသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ ငါ့မိသားစု၊ ငါ့အပေါင်းအသင်း၊ ငါ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း၊ ငါ့ရပ်ရွာ၊ ငါ့နိုင်ငံ၊ ငါ့ကမ္ဘာအကျိုးအတွက် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ရန် ငါ့ရည်ရွယ်ထားသလဲ။
- (၂) သင့်ကိုယ်သင်မေးပါ။ ငါ့ဘဝရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်တွေသည် ဘာတွေနည်း။ လောလောဆယ် ငါ့ဘာတွေလုပ်နေသနည်း။ ဒီလုပ်ရပ်တွေသည် အဘယ်ဆီသို့ ဦးတည်နေသနည်း။ ငါ၏ သားသမီးများအား၊ ငါ၏ မြေးမြစ်များက ငါ့အကြောင်းမေးသည့်အခါ သူတို့က ဘယ်လို ဖြေကြမည်နည်း။ ငါကကော ငါသည် ဘာကောင်ပဲဟု ဖြေစေချင်သနည်း။
- (၃) မိမိ၏လုပ်ရပ်များကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။ ဘာတွေ မှားခဲ့သလဲ စဉ်းစားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်မှားအောင် ဆင်ခြင်ပါ။ မွန်မြတ်သောရည်ရွယ်ချက် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော လုပ်ရပ်များဖြင့်သာ လူတစ်ယောက်သည် သာမန်ထက်ကြီးကျယ်သွားနိုင်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

အနီး



ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု

အခန်း(၂၆)

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု

‘ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း နှစ်ခုလုံးပင်အပြစ်မကင်းပေ။’

အကယ်၍ သင်ရွေးချယ်ကျင့်သုံးခဲ့သော နေထိုင်မှုဘဝသည် သင့်အတွက် စိတ်ထက်သန်စရာ ကောင်းမည်၊ မိမိဘာသာ ကျေနပ်နှစ်သက်စရာဖြစ်မည်၊ သင့်အား အတုယူအားကျကြသူများအတွက် စစ်မှန်သော နမူနာကောင်း ဖြစ်မည်ဆိုပါက သင်သည် တကယ်ပင် ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ကြွယ်ဝမှုဟူသည် ဘဝ၏ အနေအထားတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ဓနဥစ္စာ များပြားခြင်းသည် ကြွယ်ဝမှု၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ငွေကြေးမည်မျှ ချမ်းသာသော်လည်း လူ့ဘဝ၏ အခြားအဖိုးထိုက်တန်သော အရာများစွာကို သိမြင်ခြင်း၊ ခံယူစားသုံးနိုင်ခြင်း မရှိက တကယ်ကြွယ်ဝသူ တစ်ဦးမဖြစ်နိုင်ပေ။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် စိန်ရွှေရတနာ မြောက်မြားစွာရှိ၏။ မရွှေ့မပြောင်းနိုင်သော ပစ္စည်းများလည်း အများအပြားပိုင်ဆိုင်၏။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်အရာ၌ကား အလွန် ပိန်လိုချို့တဲ့ကြ၏။ ၎င်းတို့မှာ ငွေကြေး

ချမ်းသာသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်နိုင်ခြင်းမရှိကြပေ။ တစ်ဖက်တွင် အချို့ လူများမှာလည်း လစဉ် အလျင်မီအောင် အတော်ကြိုးစားရ၏။ နေ့စဉ် စားရေးနေရေးအတွက် အမြဲရုန်းကန်နေရ၏။ သို့သော် သူတို့သည် အကောင်းမြင်စိတ်၊ အနာဂတ်အတွက် မျှော်မှန်းစိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်စိတ်များဖြင့် ပြည့်ဝကြသူများ ဖြစ်ရာ မိမိ မိသားစု၊ မိမိ အလုပ်အကိုင်၊ မိမိဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ကျေနပ်ချမ်းသာနိုင်စွမ်း ရှိကြပေသည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် စစ်မှန်သော ဓနဥစ္စာဟူသည် လောကအကျိုး အတွက် သူဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ရပ်များပင် ဖြစ်သည် ဟူသော စကားတစ်ခုရှိ၏။

ထို့ပြင် ကြွယ်ဝမှုဟူသည် သင့်မှာ ဘာရှိသလဲ ဆိုတာနှင့် သင်ဘာလဲ (ဘယ်လိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိသလဲ) ဆိုသော အရာနှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည် ဟုလည်း ဆိုကြသည်။

ထို့ကြောင့် လူ၌ စိတ်ဓာတ်သည် ဓနဥစ္စာထက် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာမှုထက် လည်းကောင်း အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်အားဖြင့်သာ ကြွယ်ဝမှုအစုစုကို ရရှိခံစား နိုင်ကြပေသည်။

ဓနဥစ္စာဟူသည် ရွံ့ရှာစရာလော

အပ်နဖားပေါက်ထဲမှ နွားတစ်ကောင်ဖြတ်သွားလို့ ရချင် ရနိုင်မည်၊ သေဋ္ဌေးတစ်ယောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟူသော စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။

ထို့ပြင် ဓနဥစ္စာ ဟူသည် ခိုးရာပါပစ္စည်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဆိုသောစကား၊ ဓနဥစ္စာဟူသည် အသိဉာဏ်နည်းသူတို့ကို လုံးဝ ဖျက်စီးတတ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသူတို့ကိုလည်း တိမ်းပါးချွတ်ချော်စေတတ်၏ ဆိုသော စကားများနှင့် အလားတူဓနဥစ္စာကို ရှုံ့ချပြစ်တင်သည့် စကားများမှာ လူမျိုးတိုင်း လိုလို၌ ရှိကြသည်။

ထိုစကားများ၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် လူအတော်များများတို့၏ စိတ်တွင် ချမ်းသာမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှက်ရွံ့စိတ် ရှိကြသည်။ ငါချမ်းသာအောင် လုပ်မယ်ဆိုသော စကားမျိုးကို သူတစ်ပါးအားလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို

လည်းကောင်း မပြောမိအောင် ထိုရှက်ရွံ့စိတ်က ထိန်းထားလေ့ရှိသည်။
ချမ်းသာမည့်စကား ပြောဖို့ပင်ခက်နေက ချမ်းသာအောင် လုပ်ဖြစ်ဖို့ ပို၍
ခက်ပေသည်။

ငွေဟူသည် မကောင်းဆိုးရွားအားလုံးတို့၏ မြစ်ဖျားခံရာ ဖြစ်သည်ဟူ၍
ငွေ မုန်းတီးရေးသမားတို့ ကိုးကား ပြောဆိုလေ့ရှိသော စကားတစ်ခွန်းရှိ၏။
၎င်းစကားသည် ခရစ်ယာန် သမ္မာကျမ်းစာပါ စကားတစ်ခွန်းဖြစ်၏။ သို့သော်
အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း (ဝါ) အများကိုးကား ပြောဆိုနေလေ့
ရှိကြသည့်အတိုင်းကား မပြည့်စုံ၊ သူ့မူရင်းစကားအပြည့်အစုံမှာ ငွေမက်သော
စိတ်သည် မကောင်းဆိုးရွား အားလုံးတို့၏ မြစ်ဖျားခံရာဖြစ်သည် ဟူ၍သာ
ဖြစ်သည်။

စင်စစ်လည်း လောက၌ ဖြစ်ပျက်နေသည့် မကောင်းသော အခြင်းအရာ
အများစုတို့မှာ ငွေကို ဘုရားလို ကိုးကွယ်သူတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း
ဖြစ်ချေသည်။ ငွေ၊ အာဏာနှင့် အတ္တအကျိုးစီးပွားကို ဘဝ၏ အဓိက
ရည်မှန်းချက်များအဖြစ် ရှေ့တန်းတင်လာကြသည့် အခါ၊ သက်ဆိုင်ရာ
ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွက်ပါ စီးပွားရေးနှင့်
ကိုယ်ကျင့်တရားရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပေသည်။

သို့သော် ယင်းအတွက်ကြောင့်ကား နေဥစ္စာဟူသည် မကောင်းမှု
ဖြစ်စေသည့် အရာဖြစ်သည်ဟူ၍ သိမ်းကျုံး မပြောဆိုသင့်ပေ။ အကယ်၍
ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိသော ငွေကြေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိမှု၊
ကျွန်ုပ်တို့ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုဖြင့်ရသော ငွေကြေးဖြစ်မည်၊ ကျွန်ုပ်တို့
ငွေကြေးရအောင် လုပ်ကိုင်သော လုပ်ငန်းသည် အခြားသူများအတွက်လည်း
အကျိုးကျေးဇူးတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လုပ်ငန်းဖြစ်မည်၊ ထို့ပြင်
ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိသော ငွေကြေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခင်ကျွမ်းဝင်သူများ၏
စားဝတ်နေရေးနှင့် လုံခြုံမှုတို့အတွက် သုံးစွဲရန် ဖြစ်မည်ဆိုပါက သည်ငွေသည်
မကောင်းသောအရာမဟုတ်၊ ကောင်းစွာရသောငွေ၊ ကောင်းစွာသုံးစွဲသော
ငွေသာဖြစ်ပေသည်။

နော်မင်ဗင်းဆင့်ဗီးလ် အမည်ရှိ ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်ဆရာကြီး၏
စကားတစ်ခွန်းကို နားဆင်ကြည့်ပါ။

‘မိမိတစ်ကိုယ်အတွက် အသက်ရှင်သူသည် ရုံးနိမ့်သူဖြစ်သည်။ နေဥစ္စာ
ရာထူးနှင့် အာဏာများရရှိခဲ့စေဦးတော့ သူသည် ရုံးနိမ့်သူသာဖြစ်သည်။’

သူတစ်ပါးတို့အတွက် အသက်ရှင်သော သူမျိုးသာလျှင် စစ်မှန်သော
အောင်မြင်မှုကို ရရှိသူဖြစ်သည်။ မိမိ၏ နေဥစ္စာနှင့် အရှိန်အဝါကို လောက
ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးချသော ကြွယ်ဝသူတစ်ယောက်သည်လည်းကောင်း၊
ဥစ္စာနေနှင့် ဩဇာရှိန်ဝါ မကြွယ်ဝသော်လည်း မိမိ၏ စွမ်းအားနှင့် စေတနာ
ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပေးကမ်းနိုင်သော သူဆင်းရဲသည်လည်းကောင်း
လောက၌ တကယ်စစ်မှန်သော အောင်မြင်သူများ ဖြစ်ပေသည်’ ဟူ၍ ၎င်းက
ဆိုခဲ့သည်။

စဉ်းစားစရာများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ငွေဟူသည် သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် မကောင်း
သည်လည်း မဟုတ်၊ ကောင်းသည်လည်း မဟုတ်ပေ။ အရေးကြီးသည်မှာ
ငွေနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ် ထားတတ်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူတိုင်း၌ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ငွေကြေးပမာဏကား
ရရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ နေ့စဉ်စားဝတ်နေမှုအတွက် ထိုက်သင့်သော
ငွေကြေးလိုသည်။ သက်သောင့် သက်သာနေနိုင်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပျူငှာ
ဆက်ဆံနိုင်မှု၊ လူ့ဒါန်းပေးကမ်းနိုင်မှုတို့အတွက် ထိုက်သင့်သော ငွေကြေး
လိုသည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် လူသည် လူပီပီသသ လူ့သိက္ခာပြည့်ပြည့်ဝဝ
နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သင့်တော်သော ငွေကြေး အမှန်ပင်လိုအပ်ပေသည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် များစွာသော ကိစ္စတို့မှာ ငွေကြေးအရင်း
တည်၍သာ လုပ်ကိုင်ရသည်ဖြစ်ရာ ငွေကြေးမပြည့်စုံပါက သူတစ်ပါးကို
ကူညီနိုင်ဖို့ဝေး၍ မိမိဘာသာပင် ရပ်တည်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ထို့ကြောင့်
ယနေ့ကာလတွင် မည်သူမဆို ထိုက်သင့်သော ငွေကြေးကိုကား ရရှိအောင်
ရှာဖွေရမည်သာဖြစ်သည်။

‘လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိဆင်းရဲကြောင်း ဝန်ခံခြင်းသည်
ရှက်စရာမဟုတ်ပေ။ သို့သော် ထိုဆင်းရဲနေသော ဘဝမှ လွတ်မြောက်အောင်
အားမထုတ်ခြင်းကား ရှက်ရွံ့ဖွယ်ရာ ကိစ္စအစစ်ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ဂရိပညာရှိကြီး
သူစီဒိုက်ဒီစ်က ပြောကြားခဲ့ဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းဟူသည် ရှက်စရာမဟုတ်သကဲ့သို့ ဂုဏ်ယူ
စရာလည်း လုံးဝ မဟုတ်ကြောင်း မှတ်သားသင့်သည်။

ထိုနည်းတူ ချမ်းသာခြင်းဟူသည်လည်း သူ့ချည်းသက်သက်တွင်
ရှက်စရာလည်းမဟုတ်၊ ဂုဏ်ယူစရာလည်း မဟုတ်ပေ။

ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ထောင်ချီချမ်းသာသော်လည်း မည်သူနှင့်မျှ မဆက်ဆံ၊ တစ်ကိုယ်တည်းအခန်းအောင်နေထိုင်ပြီး၊ အစားအစာကိုမျှ ကောင်းစွာ မစား ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးကုသရန်ပင် သတိတရားမရှိသည့် သေဋ္ဌေးကြီး ဟောင်းဝပ်ဟူ၍ ဇီဝလို ချမ်းသာမှုမျိုးကား လူရယ်စရာသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဓနုဇ္ဈာကို သမ္မာအာဇီဝဖြင့် ရှာဖွေခဲ့ပြီး မိမိကြွယ်ဝသည်တို့ကို ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည့် လူသားအကျိုးပြု လုပ်ငန်းများအတွက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် လှူဒါန်းကူညီခဲ့သည့် ဂုဏ်ယူစရာ လူချမ်းသာများလည်း မြန်မာတွင်ရော ကမ္ဘာမှာပါ များစွာရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်

‘ငွေဆိုသည်မှာ မြေဩဇာနှင့်တူသည်။ မြေဩဇာကို သိမ်းဆည်းထား လျှင် အချည်းနှီး၊ ဝန်းကျင်အနံ့ ဖြန့်ကြဲလိုက်သည့်အခါမှသာ အသီးအပွင့်တွေ ဝေဆာလာပေသည်’ဟူ၍ ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ငွေကိုစွဲကို လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားခြင်း

အမေရိကန်ပြည်သည် ကမ္ဘာ၌ လူနေမှုအဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံးနှင့် အချမ်းသာဆုံး တိုင်းပြည်များထဲတွင် ပါဝင်၏။ သို့သော် အမေရိကန်ပြည်တွင် အသက် (၆၅)နှစ်နှင့် အထက် လူများထဲ၌ တစ်ရာလျှင် သုံးဦးသာ ငွေကြေးအရ မိမိခြေထောက်ပေါ်တွင် မိမိ လုံလုံးလျားလျား ရပ်တည်နိုင်ကြ၏။ သေသည်အထိ စိတ်အေးလက်အေး နေသွားရန်ဖူလုံကြသည်။ ကျန်လူ ၉၇ ယောက်တို့ကား အစိုးရက လစဉ် စီမံခန့်ခွဲပေးသည့် လူမှု ဖူလုံရေး အထောက်အပံ့များပေါ်တွင် အနည်းနှင့်အများ မှီခိုနေကြရပေသည်။ ဤသည်မှာ အမေရိကန်အစိုးရ အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန၏ အဆိုအရ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

• အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသနည်း။ အိုပက်အဖွဲ့၏ ရေနံထိုးစစ် ကြောင့်လော၊ အစိုးရ၏ စစ်အသုံးစရိတ်များ ကြီးမြင့်ခြင်းကြောင့်လော၊ ကမ္ဘာစီးပွားရေး ကျဆင်းမှုကြောင့်လော၊ သို့တည်းမဟုတ် ဒေါ်လာတန်ဖိုး ကျဆင်းသွားခြင်းကြောင့်လော။

မဟုတ်ပါ။ ယင်းအကြောင်းများကြောင့် လုံးဝမဟုတ်ပါ။ အမေရိကန် တို့၏ ငွေကြေးသုံးဖြုန်းသည့် အလေ့အထကြောင့်သာဖြစ်သည်။

သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် ဝင်ငွေအလွန်ကောင်းသည့် အချိန်တွင် ရသမျှငွေကြေးကို ပေါ်လာသမျှ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းများ ဝယ်ယူခြင်း၊

ပါတီပွဲများကျင်းပခြင်း၊ အပန်းဖြေခရီးထွက်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကုန်ခမ်းအောင် သုံးစွဲကြ၏။

သူတို့တွင် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးကအစ ခုသွားနောက်ပေး အကြွေးစနစ်ဖြင့် သွားနိုင်သည်အထိ အကြွေးပေးအကြွေးယူအလေ့အထကြီး ကြီးထွားနေသည် ဖြစ်ရာ လူအများတို့ပင် မိမိကြွယ်ဝသမျှထက် ပို၍ သုံးစွဲနေမိကြသည်။ ထို့ပြင် တစ်နေ့နေ့ (ဘာကြောင့်မှန်း ရေရေရာရာ မသိဘဲ) ချမ်းသာချင် ချမ်းသာလာမည်၊ ရုပ်တစ်ရက် ပွချင်ပွမည်ဟူသော မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အကယ်၍ လုံးဝ ကံမကောင်းခဲ့လျှင်လည်း နောက်ဆုံး၌ အစိုးရ၏ လူမှုဖူလုံရေး အထောက်အပံ့ကိုတော့ ခံစားရရှိနိုင်သေးသည်ဟု အားကိုးရှိထားကြရာ လူတိုင်းလိုပင် ဖောဖောသီသီ သုံးစွဲရင်း ကြွေးထူလျက်ရှိကြပေသည်။

ချမ်းသာသူများပင် အသုံးအစွဲ မဆင်ခြင်က မွဲနိုင်ကြသေးလျှင် သူတို့လောက် မချမ်းသာသည့် ကျွန်ုပ်တို့ လူမျိုးများအနေနှင့် ပို၍ စနစ်တကျ သုံးစွဲကြရန် လိုပေလိမ့်မည်။

လူက ငွေကိုနိုင်လျှင် ချမ်းသာမည်၊ လွတ်လပ်မည်၊ လူကိုငွေက နိုင်လျှင် ဆင်းရဲမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့မည် ဟူသော ရှေးစကားတစ်ခုရှိရာ နေရာတကာတွင် ငွေကြေးက အဓိကကျလာသော ယနေ့ခေတ်၌ ထိုစကား သည် ရှေးကထက်ပင် ပို၍ မှန်လာသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ငွေကိုနိုင်လိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် စိစစ်ပါ

ငွေ၏ အနိုင်ယူမှုကို မခံလိုက သတိပြု လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်အချို့ ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ

- (၁) သင်၏ ငွေကြေးကို မည်သို့ သုံးစွဲနေသလဲ။ မည်သည့်ကိစ္စ များတွင် အဓိက သုံးစွဲနေသလဲ။ သင့်မှာ ငွေအသုံးစာရင်းများ ရေးမှတ်ထားပါသလား။
- (၂) သင့်မှာ ငွေစုသော အလေ့အထရှိပါသလား။ လစဉ် ဝင်ငွေ၏ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမျှကို စုဆောင်းဖြစ်ပါသလား။
- (၃) လောလောဆယ် ဘာအတွက် ငွေစုဆောင်းနေတာရှိသလဲ။ ကားဝယ်ရန်လား၊ အပန်းဖြေ ခရီးထွက်ရန်လား၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု

အတွက် ရင်းနှီးရန်လား။ ၎င်းရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်တော့
အကောင်အထည်ဖော်မည်လဲ။ ယခု စုနေသည့် နှုန်းနှင့်ဆိုလျှင်
အချိန်မီနိုင်ပါ့မလား။

- (၄) လောလောဆယ် သင် လစဉ် ပုံမှန်ဝင်ငွေ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်
အတွင်း လစဉ် ပျမ်းမျှဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ နောက်
ငါးနှစ်အကြာတွင် ဘယ်လောက်ရမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသလဲ။
ရအောင်လုပ်ဖို့ ဘယ်လိုအစီအစဉ်ရှိသလဲ။
- (၅) နောက်ဆယ်နှစ် အနှစ် နှစ်ဆယ်မှာ သင်ဘာတွေ ပိုင်ဆိုင်ရမည်ဟု
မျှော်မှန်းထားပါသလဲ။ ယင်းအတွက် ဘာအစီအစဉ်များ
တီတိကျကျ ရှိပါသလဲ။

သည်လို မစိစစ်မစိစဉ်ဘဲ သင့်အနာဂတ်ကိုသင် တည်ဆောက်နိုင်မည်
မဟုတ်ပေ။ နေငွေကြေးသက်သက်ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို မဝယ်ယူနိုင်သော်
လည်း ငွေဟူသည် သင့်အား စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်မည့် လုပ်ငန်းအတော်
များများကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့်
အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုဖြစ်ချေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) ငွေကို သင့်တင်လျောက်ပတ်သော တန်းဖိုးထားစိတ် မွေးမြူပါ။
ငွေမက်ခြင်း၊ ကပ်စေးနဲခြင်း၊ ဖြုန်းတီးခြင်းတည်း ဟူသော ငွေနှင့်
ပတ်သက်သည့် အစွန်းသုံးခုကို ရှောင်ပါ။ ငွေသည်သင့်ရည်မှန်းချက်များ
ထမြောက် အောင်မြင် အောင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ အထောက်အကူပြုမည့်
ပစ္စည်းအဖြစ် သဘောထားပါ။
- (၂) သင်၏ အသိဉာဏ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အကူပြုမည့်
အရာများတွင် ငွေကြေးသုံးစွဲရန် မတွန့်တိုပါနှင့်။
- (၃) မိမိအိုမင်းချိန်ကာလအတွက် လူမှုဖူလုံရေးကိုလည်းကောင်း၊ ပင်စင်
လစာငွေကိုလည်းကောင်း၊ သားသမီးများကိုလည်းကောင်း အားကိုး
မထားပါနှင့်။ မိမိလုပ်ကိုင် ရှာဖွေနိုင်စဉ်ကာလအတွင်း လုံလုံ
လောက်လောက် စုဆောင်းထားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

အခန်း



အာဏာ သို့မဟုတ် တန်ခိုးစွမ်းအား

အခန်း(၂၇)

အာဏာ သို့မဟုတ် တန်ခိုးစွမ်းအား

‘တန်ခိုးအာဏာကို မက်မောသောစိတ်သည် လူ့အလိုရမ္မက်များထဲတွင်
စက်ဆုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးအရာဖြစ်သည်။’

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်စီရှိ တန်ခိုးစွမ်းအားများကို နှိုးဆော်အသုံးပြုခြင်း
မပြုသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အိပ်မက်ထဲတွင် လမ်းလျှောက်နေသူပမာ
ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ အားအင်မဲ့ ဖြစ်နေပေသည်။ လောက၌ အကြီးမားဆုံးစွမ်းအား
သို့မဟုတ် အာဏာသည် အခြားသူများကို စိမ့်အုပ်ချုပ် ထားနိုင်ခြင်းမဟုတ်။ မိမိ
ဦးနှောက်၏ တွေးခေါ် ကြံဆမှု စွမ်းအားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းသာ
ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနှောက်စွမ်းအားသည် စွမ်းအာဏာတကာတိုက်ထဲတွင် အထက်မြက်ဆုံး၊
အင်အားအကြီးဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်စွမ်းအားသည် အလုံးစုံသော
စွမ်းအားတို့ မြစ်ဖျားခံရာ ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

ဦးနှောက်စွမ်းအားနှင့်ပတ်သက်၍ ထူးခြားသော အချက်တစ်ခုမှာ
လူတိုင်း၌ ၎င်းစွမ်းအား ပါရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်ကား
မိမိဘာသာ ထုတ်ယူသုံးစွဲရန်သာတည်း။

ဦးနှောက်၏ စွမ်းအားများကို မည်သို့ ထုတ်ယူသုံးစွဲကြမည်နည်း။
မည်သို့ အကောင်းဆုံး သုံးစွဲသင့်သနည်း။

ရှေးဦးစွာ စွမ်းအားဆိုသည့် အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်စေလိုပါသည်။

(၁) စွမ်းအားဟူသည် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် တွဲဖက်နေသည်။

စိတ်ကူးအကြံအစည် စသည်တို့သည် ဦးတည် ရည်မှန်း
ချက် တစ်ခုနှင့် ဒွန်တွဲတည်ရှိမှသာ ယင်းကို အကောင်အထည်
ဖော်ဆောင်မည့် စွမ်းအား ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။

(၂) စွမ်းအားသည် အမြင်ကျယ်မှုနှင့် တွဲဖက်နေသည်။

သိဖူး၊ ကြားဖူးပြီးသားများကိုသာ မူသေစွဲမှတ်မထားဘဲ၊
အမြင်သစ်၊ အတွေးသစ်များကိုပါ လက်ခံစဉ်းစားပြီး
ယူသင့်သမျှကို ယူနိုင်မှသာ စွမ်းအားပြည့်ဝသော ဦးနှောက်
ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

(၃) စွမ်းအားသည် စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် တွဲဖက်နေသည်။

စိတ်ထက်သန်မှုသည် လူကို စဉ်းစားရန်၊ ပြောဆိုရန်၊
တကယ်ထလုပ်ရန် နှိုးဆော်ပေး၊ မောင်းနှင်ပေးသည့်
စက်ယန္တရားတစ်ခုဖြစ်သည်။

(၄) စွမ်းအားသည် အမြော်အမြင်ရှိမှုနှင့် တွဲဖက်နေသည်။

အသိဉာဏ်၊ အမြော်အမြင်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့်
ထိန်းချုပ်ထားခြင်းမရှိသော စွမ်းအားသည် အကျိုးပြုသော
စွမ်းအား မဖြစ်နိုင်ပေ။

(၅) စွမ်းအားသည် တာဝန်သိမှုနှင့် တွဲဖက်နေသည်။

စွမ်းအားကြီးမားလေ တာဝန်သိရန် လိုအပ်လေဖြစ်
သည်။ တာဝန်မဲ့သောစွမ်းအားသည် မကောင်းမှုနှင့် ပျက်စီး
ဆုံးရှုံးမှုများဆီသို့သာ ဦးတည်စေလိမ့်မည်။ တာဝန်သိစိတ်
တာဝန်ယူစိတ်နှင့် တွဲဖက်လျက်ရှိသည့် စွမ်းအားသည်သာ
ကောင်းသော အလုပ်များကို တည်ဆောက်နိုင် အကောင်
အထည်ဖော်နိုင်ပြီး အားလုံးအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်း
စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တစ်နည်းပြောရလျှင် စစ်မှန်သော တန်ခိုးစွမ်းအား ဟူသည် သူတစ်ပါးတို့အား ခြယ်လှယ်ရန်၊ စိုးမိုးရန်၊ အနိုင်အထက်ပြုရန် သုံးစွဲသည့် အာဏာမဟုတ်။ မိမိ ကံကြမ္မာကို မိမိ စီမံဖန်တီးနိုင်မှု နှင့် မိမိအပေါ် အခြား သူတို့ လေးစားနာယူမှုကိုပေးသည့် အရည်အချင်းအစွမ်းသတ္တိသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

အသိဉာဏ်ဗဟုသုတသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်

အသိဉာဏ် ဗဟုသုတရှိသူသည် သူတစ်ပါးထက် တစ်ပန်းသာကြောင်း၊ ဗဟုသုတ အကြားအမြင်များလေ၊ လူတကာထက် စွမ်းဆောင်နိုင်လေ၊ ဖြစ်ကြောင်း လူအများသိကြသည်။

သို့သော် သိရုံသာသိသည်၊ တကယ်ယုံကြည် ထက်သန်စွာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံခြင်းကား မရှိကြပေ။ ကျောင်းပညာ ပြီးဆုံးပြီးနောက်တွင် မိမိဘာသာ စာအုပ်စာတမ်းများ ရှာဖွေကာ ပညာလေ့လာ ဆည်းပူးသူ ဟူ၍ မရှိသလောက် ရှားပါးလှသည်။

အမေရိကန်ပြည်ကဲ့သို့ စာဖတ်သူများပြားသော တိုင်းပြည်မျိုးတွင်ပင် ဝတ္ထုမဟုတ်သည့် အခြားစာအုပ်စာတမ်း ကျမ်းဂန်များကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုသူမှာ လူဦးရေ၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားစေသည့် စာအုပ်စာတမ်းမျိုး မဖတ်ဖြစ်ကြသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ မိမိကိုယ်ကို စာအုပ်စာတမ်း ဖတ်ရှုသည့် အလုပ်နှင့် အပ်စပ်သည် မထင်ခြင်းဖြစ်၏။ စာဖတ်တဲ့ အလုပ်ကို ကျောင်းမှာတုန်းကတောင် မလွဲမရှောင်သာလို့ လုပ်ရတာ၊ အခု အလုပ် တစ်ဖက်နဲ့ကျမှ ကျောင်းသားလိုစာဖတ်မနေနိုင်ဘူးဆိုသောသူတွေများ၏။ အချို့လူများ၏ စိတ်တွင်လည်း စာအုပ်ထဲက ဗဟုသုတနှင့် လက်တွေ့ ဘဝသည် တခြားစီ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့မှာ လက်တွေ့ဘဝ အသိများ ရရှိပြီး ရရှိဆဲဖြစ်ရာ စာအုပ်ထဲက သင်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာမှတ်သားနေစရာ မလိုတော့ဟု မှတ်ယူထားတတ်ကြသည်။

၎င်းအယူအဆမှာမူ အမှားကြီးမှားပေသည်။ စာအုပ်ဟူသည် အသိပညာ ရတနာများ သိုမှီးရာ ရတနာသိုက်ကြီးများအဖြစ် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်ကပင်

လူတို့ တန်ဖိုးထားခဲ့ရသော အရာဖြစ်၏။ သတင်းအချက်အလက် ခေတ် (information age) ဟု ခေါ်ဝေါ်နေကြသည့် ယနေ့ကာလတွင်မူစာအုပ် စာတမ်း၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ပို၍ပင် အရေးပါလာ၏။ ယနေ့ကာလ၌ သတင်းအချက်အလက်များ နည်းပညာဗဟုသုတများ ရရှိခြင်း၊ မရရှိခြင်းသည် လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုသာမက နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ တိုးတက်မှု မတိုးတက်မှုတို့ကိုပါ အဆုံးအဖြတ်ပြုလျက်ရှိနေ၏။ ယင်းအချက်အလက်များ ပညာဗဟုသုတများကို စာအုပ်များအားဖြင့်သာ အမြန်ဆန်ဆုံးနှင့်အတိကျ အမှန်ကန်ဆုံး ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဗဟုသုတ မရှာမှီးဖြစ်ကြသည့် အခြားအရေးပါသည့်အကြောင်းငါးရပ်မှာ ပျင်းရိခြင်းဖြစ်သည်။ စာဖတ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လေ့လာမှတ်သား ဖတ်ရှု ရခြင်းသည် အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ရာ ၎င်းအလုပ်ကို လူပျင်းများ ရှောင်ကြဉ်ကြခြင်းမှာ မဆန်းပေ။

လောက၌ ဘယ်အရာမဆို တန်ရာတန်ဖိုးပေးမှ ရပေသည်။ ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟူသည် မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလိုသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် တကယ် ကြိုးကုတ် ရှာဖွေမှ ရနိုင်ပေသည်။

စီးပွားရေးဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးဖြစ်စေ မည်သည့်နယ်ပယ်၌မဆို ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိသူသည် ယင်းနယ်ပယ်၌ တန်ခိုးစွမ်းအားရှိသူဖြစ်သည်။ သူလုပ်လျှင် အောင်မြင်မည်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပြောစရာ တစ်ခုပဲရှိသည်။ ယင်းကား တန်ခိုးစွမ်းအားကို အသုံးချဖို့ ဖြစ်သည်။ အချို့လူများမှာ ဗဟုသုတကို ဗဟုသုတ သက်သက် အလိုငှာ ရှာမှီးတတ်ကြသည်။ လက်တွေ့ အသုံးမချကြ။

ထိုသူများ၌ အသိဉာဏ်အမြင် ဗဟုသုတများသည် ဘာ တန်ခိုး စွမ်းအားမျှ မရှိသလိုဖြစ်နေသည်။

ရှေ့ပိုင်းတွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသိဉာဏ်အမြင်ကို ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုနှင့် တွဲဖက်ပေးပါမှ တန်ခိုးစွမ်းအားထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။

သင့် အသိဉာဏ် ဗဟုသုတကို သင့်ဘဝကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် အသုံးချမည်လား၊ မိသားစုအရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်အရေး၊ မြို့ပြရပ်ရွာအရေးတွင် အသုံးချမည်လား။ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်ရှိဖို့လိုသည်။ ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကောင်း ပေါင်းစပ်မိသောအခါ ဂုဏ်ယူဖွယ်

ကိစ္စရပ်များကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးနိုင်မည့် တန်ခိုးစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပေသည်။

စကားလုံးများ၏ တန်ခိုးစွမ်းအား

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ်အော်ဝဲလ်သည် ‘တစ်တောင့်ကိုးရာ ရှစ်ဆယ့်လေး’ အမည်ရှိ ဗဟိုဦးစီးချုပ်ကိုင်မှုစနစ် ဆန့်ကျင်ရေး စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားခဲ့၏။ ယင်းစာအုပ်တွင် ‘စကားသစ်’ (Newspeak) ဟူသော စကား တစ်လုံး သူတီထွင်သုံးစွဲထား၏။ ယင်း ‘စကားသစ်’မှာ ဗဟိုမှချုပ်ကိုင်သည့် ခေါင်းဆောင်ကြီးက အုပ်စိုးခံ လူအများတို့ သုံးစွဲသည့် ဘာသာစကားကို ဝေါဟာရ စကားလုံး အနည်းဆုံးအဆင့်သို့ လျှော့ချရန် ကြံစည်သော အစီအစဉ် ဖြစ်၏။

စကားလုံးနည်းနည်းသာ ရှိသည့်အခါ နည်းနည်းသာ စဉ်းစားနိုင်သည်။ (လူသည် ဝေါဟာရ စကားလုံးများဖြင့်သာ စဉ်းစား၍ ရသည်။ ဝေါဟာရ ကြွယ်လေ အတွေးကြွယ်လေ ဖြစ်သည်။) နည်းနည်းသာ စဉ်းစားလျှင် စိတ်ကူး အကြံအစည် နည်းနည်းသာ ဖြစ်ပေါ်မည်။ အကြံအစည်နည်းလျှင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း နည်းမည်။ တန်ခိုးစွမ်းအား နည်းမည်။ ထိုအခါ မိမိ စီမံခန့်ခွဲသလို နာခံကြရမည်ဟူ၍ ခေါင်းဆောင်ကြီးက သိမြင်ထားခဲ့သည်။

စာရေးဆရာကြီး အော်ဝဲလ် စိုးရိမ်ကြီးစွာ မြင်ယောင်မှန်းဆခဲ့သည့် အရာသည် ယခုအခါ အနောက်နိုင်ငံအချို့၌ တကယ်ပင် ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု စနစ်ထူထောင်ရန် ကြိုးပမ်းသည့် ခေါင်းဆောင်ကြီးများကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ လူတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်သက်သက်ကြောင့်ပင် အများသုံးနှုန်းသည့် ဝေါဟာရ စကားလုံးအရေအတွက်သည် တစ်နေ့တခြား လျော့ပါးလျက် ရှိနေသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌ ဝေါဟာရ စကားလုံးပေါင်း လေးသိန်းခွဲခန့် ရှိသော်လည်း အမေရိကန်ပြည်တွင် လူအများတို့မှာ နေ့စဉ် စကား ပြောဆိုရာ၌ စကားလုံး ၄၀၀ ခန့်ကိုသာ အဓိကထား သုံးစွဲနေကြသည်ဟု ဆိုပေသည်။ ဘာသာဗေဒပါရဂူတို့၏ သုတေသနပြုချက်အရ လူအများစုတို့ပြောဆို သုံးနှုန်းလေ့ ရှိသည့် (ဝါ) ၎င်းတို့ သုံးတတ်ပြောတတ်သည့်စကားလုံးအရေ အတွက်မှာ နှစ်စဉ် တစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှစီ ကျဆင်းလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ခေါင်းထဲမှာ အတွေးရှိနေပြီး ယင်းအတွေးကို ဝေါဟာရစကားလုံးများဖြင့် ပီပီပြင်ပြင် ပုံဖော်ပြောဆိုတတ်ခြင်းသည် အောင်မြင်မည့် သူများ၏ တန်ခိုးစွမ်းအား တစ်ခုဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာအလုပ်၊ ရှေ့နေအလုပ်၊ နိုင်ငံရေးသမားအလုပ်၊ အရောင်း အဝယ်သမား ပွဲစားအလုပ်များသာမက အခြားမည်သည့်လုပ်ငန်း နယ်ပယ်မျိုး ဖြစ်ပါစေ လူနှစ်ဦးယှဉ်ပြိုင်ရလျှင် ဝေါဟာရ စကားလုံးကြွယ်သူ၊ အတွေးကြွယ်သူ၊ ခေါင်းထဲတွင် ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိသူက သာသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဝေါဟာရ စကားလုံးများ၏စွမ်းအားမှာ ကြီးမားပါသည်။ စနစ်တကျ ရွေးချယ်၍ အံဝင်ခွင်ကျ ပြောဆိုသုံးနှုန်းလိုက်သော စကားတစ်လုံးသည် အရောင်းအဝယ် တစ်ခုကို ပြီးပြတ်စေနိုင်၏။ ညှိနှိုင်းစေ့စပ်မှု တစ်ခု ထမြောက်အောင်မြင်သွားစေနိုင်၏။ လုပ်ငန်းခွင်၌ ထက်အောက်တန်းတူ လူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေနိုင်၏။

အသိပညာသည် တန်ခိုးစွမ်းအားဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ ဝေါဟာရ စကားလုံးများ ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူကား ပိတ်ထားသောတံခါးများကို ဖွင့်နိုင်သည့် ပဉ္စလက် သော့ကို ရထားသော တန်ခိုးစွမ်းအားရှင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင် ပါသည်။

တန်ခိုးအာဏာပြဿနာ

မိမိ၏ တန်ခိုးစွမ်းအား သို့မဟုတ် လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာကို မသင့်တော် မမှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့် သုံးစွဲမိသည့်အခါ အများနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ အဆင်မပြေမှု မကျေလည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အချို့လူများမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသော နေရာတစ်ခုရထားသည်နှင့် တစ် ပြိုင်နက် ငါက အာဏာရှိသူ ဖြစ်သည်၊ ငါ့ သဘော ငါလုပ်ချင်ရာလုပ်၍ ရသည်ဆိုသော စိတ်မျိုးဝင်သွားတတ်သည်။ ထိုအခါ ငါသာ မှန်သည်ဆိုသော တယူသန်စွဲအပြောအဆိုများ၊ လူတကာကို ထိမထင်သည့်အသွင်အပြင်များ၊ မောက်မောက်မာမာ အမူအရာများအားဖြင့် သူတစ်ပါးအော့နာလုံးနာစရာ ဖြစ်လာတတ်လေသည်။

အာဏာ၌ လူကိုဖျက်ဆီးတတ်၏။ ခြွင်းချက်မရှိသော အာဏာကား လူကို လုံးဝဥသု ဖျက်ဆီးတတ်ပေသည်ဟူသော စကားတစ်ခုရှိသည်။

အာဏာသည် ယစ်မူးလာသည့်အခါ တွေးတောဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်း ပါးလာ၏။ မိမိကို မည်သူမျှမကျော်လွှားနိုင်၊ မိမိသည် ဘယ်သောအခါမျှ မကျဆုံးနိုင်ဟု အထင်ရောက်လာ၏။ မှောက်မှားသော ထိုအထင်အမြင်တို့ ကြောင့် မထင်မှတ်သောတစ်နေ့တွင် မိမိဘာသာ အံ့အားသင့်စွာ ကျဆုံးရခြ် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ထိုသို့ မကျဆုံးမိကာလတစ်လျှောက်လုံး မိမိလက်အောက်တွင် လုပ်ကိုင် နေထိုင်သူများကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲသွားမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို ထိုသို့လွဲသုံးစား လုပ်မိသည့်အခါ မိမိအတွက်ရော လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအတွက်ပါ ဆိုးကျိုးရလဒ်များ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည် မှန်သော်လည်း စင်စစ်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာဟူသည် ‘ငွေ’ကဲ့သို့ပင် သူ့ချည်းသက်သက် ဘာမျှအပြစ်မရှိပေ။

အာဏာဖြင့် အဆိုးလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ အကောင်းလည်း လုပ်နိုင်၏။

လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု၌ သင့်တော်မှန်ကန်သူ၏လက်သို့ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာ ရောက်ရှိသွားသောအခါ လုပ်ငန်းသစ်များ တိုးချဲ့ခြင်း၊ ရာထူးနေရာ သစ်များ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ရင်း လုပ်ငန်းကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် စည်းရုံးဆော်ကြခြင်း စသည့် အပြုသဘောဆောင်သည့်လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်လာနိုင်ပေသည်။

မိမိလက်ထဲရောက်လာသည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို အားလုံးအတွက် စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်အောင် အသုံးချတတ်သူတို့ကား လောက၌ တန်ခိုးစွမ်း အားအကြီးမားဆုံးလူ၊ အအောင်မြင်ဆုံးလူများ ဖြစ်လာကြပေသည်။

တဖန်

လူအများအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် စီမံခန့်ခွဲမှုအာဏာမျိုး မရှိသူများမှာ လည်း အနည်းဆုံး မိမိကိုယ်ကိုမူ အကျိုးရှိအောင်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော လုပ်ပိုင်ခွင့်များက ရှိပေသေးသည်။

မိမိကိုယ်ကို စိုးမိုးနိုင်သောသူသည် လောကကို စိုးမိုးနိုင်သည်ဟူသော စကားရှိသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခု၌ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်မှ လုပ်ကိုင်နေရသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိအလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ စနစ်အကျဆုံးဖြစ်အောင်၊ အဆင့်တူ

သူတစ်ပါးတို့ထက် ထူးခြားနေအောင် လုပ်ပြနိုင်လျှင် လေးစားမှုခံရမည်၊ အသိအမှတ်ပြုမှု ခံရမည်၊ သင်၏တန်ခိုးစွမ်းအားသည် တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

လက်နှိပ်စက်စာရေးချင်းအတူတူတွင် သင်က ပို၍ အမှားအယွင်း နည်းအောင် ဂရုစိုက်သည်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသည်။ သင့်ထံ ရောက်လာသည်နှင့် မဆိုင်မတွ ရိုက်ပေးသည်ဟုဆိုလျှင် သင်သည် တစ်ရုံး လုံးရှိ လက်နှိပ်စက် စာရေးများထဲတွင် လူချစ်လူခင်အများဆုံး၊ အလေးစား အချီးကျူး ခံရဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာမှာ သေချာသည်။ အများက လေးစား အားကိုးလာရပြီ ဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သည်ရုံးပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင် ဖြစ်စေချင်သော အရာများကို စည်းရုံးဆောင်ရွက်နိုင်သည့် တန်ခိုးအာဏာ သင့်မှာရှိလာပေပြီ။

အရေးကြီးသည်မှာ အကောင်းလုပ်၍ရလာသည့် အရှိန်အဝါဖြင့် အကောင်းကိုသာ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်မိဖို့ဖြစ်သည်။

နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ မည်သည့်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာမဆို ယင်းနှင့်အချိုးအစားမျှသော ‘တာဝန်ရှိမှု’နှင့်တွဲ၍ လာစမြဲဖြစ်သည်။ အာဏာများလေ တာဝန်ကြီးလေ။

လူတိုင်းလူတိုင်းပင် မိမိသုံးစွဲသော လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာ၏ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများအတွက် တာဝန်ယူရပေသည်။ ကောင်းလျှင် စံရမည်။ ဆိုးလျှင် ခံရမည်။ ဤသည်မှာ ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်သော အကျိုးဆက်ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တာဝန်သိစွာ သုံးစွဲသည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာမျိုး ကား အကောင်းဘက်သို့သာ ဦးတည်စမြဲဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) ဘာသာစကား၌ တန်ခိုးစွမ်းအားရှိသည်။ သူတစ်ပါးပြောသည့် စကားထဲမှာ သို့မဟုတ် သင်ဖတ်သည့်စာအုပ်ထဲမှာ သင်နားမလည် သည့် စကားတစ်လုံး ပါလာသည်ဆိုကြပါစို့။ သင့်သည် အလိုလိုနေရင်း ထိုပြောသူ သို့မဟုတ် ရေးသူရှေ့မှောက်၌ သိမ်ငယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ သည်အတွက် အဘိဓာန်ကို အားကိုးပါ။ မြန်မာ အဘိဓာန် ရှိသည်။ အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန် ရှိသည်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် မိမိလုပ်ငန်းခွင်၌ သုံးစွဲနေကြသည့် အင်္ဂလိပ်စာလုံးများကို အဓိပ္ပာယ်တိတိကျကျသိရအောင် အဘိဓာန်ကြည့်ထားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက တစ်ခါတစ်တရံ အဓိပ္ပာယ်တလွဲတွေ မှတ်သားထားမိပြီး ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲသည့်အခါ လုံးဝတစ်ခြားစီ ဖြစ်နေတတ်သည်။

မြန်မာဝေါဟာရ ကြွယ်ဝမှုသည် ပို၍ အရေးကြီးသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လုပ်ငန်းဆက်ဆံရေးကိစ္စများတွင် ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူ၊ ထိရောက်စွာ ပြောဆိုတတ်သူတို့ အောင်မြင်ကြကြောင်း ဆိုခဲ့ပြီ။ မြန်မာဝေါဟာရကြွယ်ဝစေရန် မြန်မာအဘိဓာန်ကိုဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ အဘိဓာန်လွန်ကြည့်သည့်အခါမှ သင့်ကိုယ်သင် မြန်မာစကား ဘာမျှ မတတ်သေးပါလားဟူ၍ သဘောပေါက်မည်ဖြစ်သည်။

- (၂) အသိပညာဗဟုသုတသည် တန်ခိုးစွမ်းအားဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ပညာဗဟုသုတ တိုးပွားအောင် လေ့လာပါ။ စာအုပ်စာတမ်းများ ဖတ်ရှုပါ။

သို့သော် လောက၌ ရှိသမျှ ပညာဗဟုသုတကို သင်လိုက်စားနေ၍ ပြီးမည်မဟုတ်။ ထို့ပြင် လိုက်စားနေရုံသက်သက်ဖြင့်လည်း အကျိုးမရှိ၊ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မှ အကျိုးရှိသည်။

ထို့ကြောင့်လက်တွေ့အသုံးချဖြစ်မည့် ဗဟုသုတမျိုး၊ သင်လုပ်နေသည့် လုပ်ငန်း၊ သင် ချဲ့ထွင် လုပ်ကိုင်လိုသည့် လုပ်ငန်း၊ သင် အသစ်စိတ်ဝင်စားနေသည့် လုပ်ငန်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတမျိုးကိုသာ အထူးပြု လေ့လာလိုက်စားပါ။ ကိုယ်တိုင် လေ့လာရုံနှင့် မလုံလောက်လျှင် သူတစ်ပါးထံ မေးမြန်းပါ။ သင်ယူပါ။ လိုအပ်လျှင် သင်တန်းများတက်ပါ။

အခန်း



ညက်အမြော်အမြင်

အခန်း(၂၈)

ဉာဏ်အမြော်အမြင်

‘ဗဟုသုတရှိတိုင်း အမြော်အမြင်ရှိသည်မဟုတ်ပေ။’

ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟူသည်

- ကောင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်းခြားတတ်ခြင်း၊
- အသိအမြင်သစ်များ အချက်အလက်သစ်များကို လက်ခံစဉ်းစားရန်အတွက် ဦးနှောက်ထဲခါးကိုဖွင့်လှစ်ထားခြင်း၊
- လက်တွေ့ကိစ္စရပ်များတွင် တိကျပြတ်သားစွာ လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၊
- အခြားသူများ၏ အတွေ့ကြုံများမှပါ သင်ခန်းစာယူတတ်ခြင်း၊
- အသိပညာဗဟုသုတကို သင့်တော် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုတတ်ခြင်း

စသည်အချက်များနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းကို ဆိုပေသည်။

ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟူသည် မွေးရာပါပစ္စည်းမဟုတ်၊ မွေးဖွားစဉ်က မည်သူ့တွင်မှ အမြော်အမြင်ပါမလာ။ ကလေးဘဝတွင်လည်း မရှိသေး။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှသာ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်သည့် အရာမျိုးဖြစ်သည်။

သို့သော် အသက်ကြီးတိုင်းလည်း ဉာဏ်အမြော်အမြင် မကြီးတတ်ကြောင်း အားလုံးအသိဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှတ်သားခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရရှိလာနိုင်ပေသည်။

‘ကျေကျေညက်ညက် လေ့ကျက်ဆည်းပူးထားသော ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟူသည် မေ့လျော့ပျောက်ပျက်သွားရိုး ထုံးစံမရှိ’ဟူ၍ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင့်ခြောက်ရာခန့်က ဂရိတွေ့ခေါ်ရှင်နှင့် သင်္ချာပညာရှိ ပိုက်သဂိုးရတ်က ပြောခဲ့ဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် ချုပ်၍ ပြောရလျှင် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟူသည် လက်ငင်းတွေ့ကြုံနေရသည့် အခြေအနေသစ်၊ အချက်အလက်သစ်အား ယခင်တွေ့ကြုံမှတ်သားဖူးသမျှ အသိအမြင်များအားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ခြင်းဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် အတွေ့ထွေဗဟုသုတ များပြားရုံ၊ အချက်အလက်များစွာကို သိုမှီးမှတ်သားထားနိုင်ရုံဖြင့်လည်း ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိပြီဟူ၍ မဆိုနိုင်သေးပေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မြောက်မြားစွာသော အချက်အလက်များကို နှုတ်မှအလွတ်ရွတ်ပြနိုင်ကြ၏။ အချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ သုတေသီများမှာလည်း ၎င်းတို့ လိုက်စားသော နယ်ပယ်တွင် သူတို့မသိသော အချက်အလက်များမရှိဟု ဆိုရလောက်အောင်ပင် သိကြကျွမ်းကြ၏။ သို့သော် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းများတွင်ကား လူရယ်ချင်စရာ ကောင်းလောက်အောင်ပင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ် နည်းစွာ လုပ်မိတတ်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် အမြော်အမြင်ဟူသည် ဗဟုသုတနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်တို့ ပေါင်းစပ်ထားသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် လူတို့သည် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု သို့မဟုတ်ပြဿနာတစ်ခု ကြုံကြုံကြသည့်အခါ သိသာထင်ရှားသော အပေါ်ယံအနေအထားများ၊ ယင်းတို့အပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်ခံစားချက်များနှင့် ဇာတိစိတ်များ အရ အမှတ်မဲ့လုပ်ကိုင်မိတတ်ကြသည်။ အမြော်အမြင်ရှိသူကား ခံစားချက်များ၊ ဇာတိစိတ်၏ ထင်မြင်များကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲကာ ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံများ သူတစ်ပါးထံမှ တစ်ဆင့်ကြား အသိများအားဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ ရေရှည်အကျိုးအတွက် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်နယ်ပယ်၌ဖြစ်စေ အောင်မြင်နေသောသူများကို ကြည့်လျှင် အတွေ့အကြုံများသူ၊ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူ၊ အတိတ်ကသင်ယူခဲ့သည့် ကျွမ်းကျင်လိမ်မာမှုများအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေများကို အနာဂတ်အတွက် အလားအလာကောင်းများဖြစ်လာအောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်သူများချည်းသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ယင်းကား ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို လက်တွေ့ဘဝအတွက် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ကျယ်ဝန်းသော ပုံကားချပ်

ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသူ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ကား ကျယ်ပြန့်စွာမြင်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အလုပ်ခွင်၌ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုရှိသူ၊ မိမိအလုပ်ကို မိမိဂုဏ်ယူစွာ လုပ်ကိုင်တသူ၏ စိတ်အာရုံ၌ မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ရသည့် လုပ်ငန်းကွက်ကွက်ကလေးကိုမမြင်ဘဲ မိမိလုပ်ရန်နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် အကျိုးဆက်ကြီးတစ်ရပ်လုံးကို ရှုမြင်နေမိတတ်ကြသည်။

ဥပမာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း နှစ်ဖက်တိုင်းပြည်များမှ အမျိုးသမီးလုပ်သားများစွာတို့ပင် လေထီးချုပ်သောအလုပ်ကို အပူတပြင်းလုပ်ကြရသည်။ အဆင်အပြင် အရောင်အသွေး အဘောအရော ပုံသဏ္ဌာန်အရပါ ထူးခြားမှုမရှိ၊ အပြောင်းအလဲမရှိ စိတ်ဝင်စားစရာကင်းမဲ့သည့် လေထီးချုပ်သောအလုပ်ကို တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခန်း လုပ်ရသည်မှာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်လျှင် အလွန်ပျင်းရိပြီးငွေစရာဖြစ်သည်။ သို့သော် အလုပ်သမားတို့၏စိတ်ထဲတွင် မိမိ၏ချုပ်ရုံးတစ်ကြောင်း ညံ့ဖျင်းသွားလျှင် အသက်တစ်ချောင်း ဆုံးရှုံးရနိုင်သည်။ မိမိချုပ်သည့်လေထီးကို အားကိုးကာ လေယာဉ်ပေါ်မှခွန်ချရမည့် သူသည် မိမိခင်ပွန်း အစ်ကိုမောင်ဖွား တူငယ် သားငယ်များဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏ လုပ်ရပ်သည် မိမိတို့တိုင်းပြည် စစ်အောင်နိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် လုပ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟူ၍ အမြင်ကျယ်ကျယ်သဘောပေါက် နားလည်ကြသဖြင့် ငြီးငွေ့ဖွယ်ထင်ရသည့် အလုပ်ကို စိတ်ထက်သန်စွာ လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ကြပေသည်။

အခြားမည်သည့်အလုပ်အကိုင်မျိုးမဆို ထိုသို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိတတ်မြင်တတ်လျှင်(ဝါ) မိမိအလုပ်၏ အသုံးဝင် အကျိုးပြုမှု တန်ဖိုးကို

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်စပ်သိမြင်တတ်လျှင် အလုပ်ခွင်သည် ငြီးငွေ့စရာမဟုတ်ဘဲ အားတက်ထက်သန်ချင်စရာ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ကောင်းကွက်များကို တွက်တတ်ခြင်း

မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါက မိမိအလိုရှိသော မည်သည့်အရာကိုမဆို ရနိုင်သည်ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ပို၍အရေးကြီးသည့်အချက်ကား လိုချင်သည်ဆိုသော အရာကို ရပြီးသည့်အခါ ကျေကျေနပ်နပ်ခံစားနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။

ရှုခင်းကောင်းသည့်အပေါ်ထပ် ထောင့်ဘက်ခန်းကျယ်ကြီးများတွင် ရုံးထိုင်ရသည့် အရာရှိကြီးများကို မေးကြည့်ပါ။ တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ်မျှပင် မိမိအခန်းပြတင်းပေါက်မှ လှမ်းမြင်ရသည့် ပြင်ပရှုခင်းကို အရသာခံကြည့်ရမိတတ်ပါသလားဟူ၍။

သည်အခန်းကြီးကိုရစကမူ ရှုခင်းကောင်းခြင်းကို သတိပြုမိခဲ့၊ ကျေနပ်မိခဲ့မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြာသည့်အခါ၌ မိမိပိုင်ဆိုင်ရရှိထားသည့် ခံစားခွင့်ကို မေ့လျော့သွားတတ်ကြသည်။

စီးပွားရေးအောင်မြင်သဖြင့် ခြံကျယ်ဝင်းကျယ်နှင့် တိုက်အိမ်လှလှ မြက်ခင်းလှလှဝယ်ယူထားသည့် လုပ်ငန်းရှင် အများအပြားသည်လည်း မိမိနေအိမ်ကို အိပ်ရာ စားရာ နေရာမျှလောက်သာ သဘောထား နေထိုင်ပြီး သာယာသော ပတ်ဝန်းကျင်၏ အရသာကို ခံစားရန် မေ့လျော့နေတတ်ကြသည်။

သူတို့လောက် မကြွယ်ဝ မချမ်းသာသူများမှာလည်း သူတစ်ပါးက ကက်ဆက်ဆိုလျှင် ကိုယ်လည်းကက်ဆက်၊ သူများတီဗွီဆိုလျှင် ကိုယ်လည်း တီဗွီရအောင် ဝယ်ယူကြကာ လက်ထဲရောက်လာပြီးသည့်နောက်တွင်မူရှိသည့် ပစ္စည်းကို ကောင်းသည်မထင်၊ မကျေနပ်မနစ်သက်။ သူတစ်ပါးအိမ်သူတစ်ပါးလက်ကပစ္စည်းကိုသာ အမျိုးအစားကောင်း၍ နောက်ဆုံးပေါ်ဖြစ်၍ တန်ဖိုးပိုကြီး၍ စသောအကြောင်းများဖြင့် လိုချင်တပ်မက်ကာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတတ်ကြပြန်လေသည်။

လူတိုင်းသည် သည်အတိုင်းချည်းဟုမဆို။ သို့သော်လူအများအပြားပင် သည်သဘောအတိုင်းရှိတတ်ကြသည်။ ကိုယ့်မှာရှိသည့် သာသည့်အရာ၊

ကောင်းသည့်အရာ၊ စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာစရာ အခြင်းအရာတို့ကို မတွေ့။ ကိုယ့်မှာ မရှိသောအရာ၊ သူများမှာ ရှိသောအရာ၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စရာ များကိုသာ တွေ့ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနေတတ်ကြပေသည်။

လူလိမ္မာနှင့်လူမိုက်၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသူနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင် နည်းသူတို့ ဤနေရာမှာ ကွာခြားသွားကြသည်။

ဘဝကို စိတ်ချမ်းသာဖွယ်ဖြစ်အောင်မြင်တတ်သူ လူလိမ္မာတို့သည် မိမိ၌ရှိသည့် ကောင်းသောအခြင်းအရာများကိုသာ ပွားများခံစားလေ့ရှိတတ် သည်။

ဥပမာ သင့် ကျန်းမာရေးကို သင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်၏သူငယ်ချင်း များထဲက သေကြေပျက်စီးသွားသူတွေ မရှိဘူးလား။ ထိုသူများနှင့်နှိုင်းစာသော် ယနေ့အထိ အသက်ရှင်သန်နေခြင်းသည်ပင် ကျေနပ်ဖွယ်ရာဖြစ်၏။ မစွမ်း မသန်ဖြစ်နေသူ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသူများနှင့်စာလျှင် ခြေ အကောင်း၊ လက် အကောင်းနှင့် လှုပ်ရှားသွားလာနေနိုင်သော သင်က ကျေနပ် ဖွယ်ရာဖြစ်၏။ သင့်၌ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဆိုဦးတော့ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်နေနိုင်ခြင်းအတွက်ပင်လျှင် သင့်အနေနှင့် ကျေနပ်အားတက်စရာ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

သင်၏ လက်ရှိအလုပ်အကိုင်၊ သင်၏ လစဉ်ဝင်ငွေ၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ မိမိလုပ်ငန်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများထဲက အသိအကျွမ်းများ၊ စဉ်းစားကြည့်လျှင် သင့်မှာ ကျေနပ်စရာတွေ၊ သင် ရရှိထားသောအတရာတွေ အများအပြားရှိနေသည်ကို သင် တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ကိုယ့်ထက်သာသူ၊ ကိုယ့်ထက်အခြေအနေကောင်း သူတွေနှင့်ချည်း အမြဲနှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားမိတတ်သော အလေ့အထကို ဖျောက်ပစ်ဖို့ဖြစ်သည်။ သည် အလေ့အထကို မဖျောက်နိုင်လျှင်တော့ ဤ တစ်သက်တာ၌ ဘယ်အခါမျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

‘ဘယ်အရာကိုမဆို အကောင်းဆုံးဘက်မှ ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်သော အလေ့အထသည် တစ်နှစ်လျှင် ပေါင် တစ်ထောင်မက ရသည်ထက် တန်ဖိုးရှိပေသည်’ ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဆင်မြူယယ်ဂျွန်ဆင်က ပြောဖူး၏။ ဂျွန်ဆင်ပြောသော အင်္ဂလိပ်ငွေ ပေါင် တစ်ထောင်မှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာကျော်ကာလ သူတို့ခေတ်က ငွေဖြစ်သည်။

လောက၌စိတ်ချမ်းသာမှုရလိုလျှင် ဆိုးကွက်ကိုမကြည့်၊ ကောင်းကွက် ကိုသာ ကြည့်သောအကျင့်ကို မွေးမြူလေ့ကျင့်ဖို့လို၏။ နေ့စဉ်ဘဝ၌ အကောင်းကို မြင်တတ် ကြည့်တတ်ခြင်းသည်ပင် အမြော်အမြင်ရှိခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ပြည့်ဝသော ဘဝ

ဒုတိယအရွယ်လွန်မြောက်ခဲ့ပြီးသည့်နောက် မိမိဘဝကိုမိမိ ပြန်လည် သုံးသပ် ကြည့်မိသည့်အခါ ‘ငါသည် ငါ့ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်လုံး ပျော်ပျော်ကြီး လျှောက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်တကား’ဟု သုံးသပ်နိုင်သော အခြေအနေရှိသူ သို့မဟုတ် သုံးသပ်မိသူ၏ဘဝသည် အောင်မြင်သော ဘဝဖြစ်သည်။ ထိုသူသည် ဘဝကို အမြော်အမြင်ရှိရှိ တန်ဖိုးသိသိ ရှင်သန်နေထိုင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

တတိယအရွယ်ရောက်၍ ပြန်လည်စောင်းငဲ့ကြည့်လိုက်သောအခါ ‘ငါသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲကြီးစွာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့ရ သည်။ ယခုအခါ၌ ငါသည် အိုမင်းမစွမ်းရှိပြီဖြစ်၍ ထိုပင်ပန်းဆင်းရဲ၏ အသီး အပွင့်များကိုပင် ခံစားနိုင်ခြင်းမရှိတော့’ဟု သုံးသပ်မိသူ၏ ဘဝကား ရှုံးနိမ့် သော ဘဝဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခဟူသည်လည်းကောင်း၊ သုခဟူသည်လည်း ကောင်း ပစ္စုပ္ပန်၌သာခံစား၍ရကြောင်း သူ မသိခဲ့ပေ။

ဘဝ၏ သဘာဝကို သိသူ၊ အမြော်အမြင်ရှိသူတို့ကား ရုန်းကန်လှုပ်ရှား နေရသည့် ဘဝတစ်လျှောက်မှာပင် ချမ်းသာသုခကို ခံစားသွားတတ်ကြသည်။ ချမ်းသာသုခ ခံစားတတ်အောင်လည်း မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင် လေ့ကျင့်သွားတတ် ကြပေသည်။

ဟာရီးမဲလ်ချတ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက-

‘သင့်နေ့စဉ်ဘဝအား တောင်တစ်တောင်တက်နေခြင်းကဲ့သို့ သဘော ထားပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တောင်ထိပ်သို့မှန်းမျှော်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စိတ်အာရုံ၌ အမြဲရှိပါစေ။ သို့သော် တောင်တက်စဉ် လမ်းတစ်လျှောက် ရှုခင်းကောင်းသောနေရာကလေးများ ကြိုတိုင်း သဘာဝ အလှကို ကြည့်ရှုခံစားပါလေ။ ဖြည်းဖြည်းတက်ပါ။ မှန်မှန်တက်ပါ။ လမ်း တစ်လျှောက်လုံးလည်း ကြည်နူးခံစားပါ။ တောင်ထိပ်ရောက်ခြင်း၊ တောင်ထိပ်မှ

စီးမိုးကြည့်ရခြင်းသည် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရခြင်း၌ အထွတ်အထိပ် သရဖူ ဆောင်းလိုက်ခြင်းအဖြစ် ခံစားရပါလိမ့်မည်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့ပါသည်။

မှန်သည်။ လူ့ဘဝဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်၌သာ ခံစားခံစားရသော သဘောရှိပါသည်။

သင်သည် သင့်ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် သို့မဟုတ် သင့်ဘဝ အောင်မြင်တိုးတက်မှုအတွက် အလုပ်လုပ်ရသည်။ ထိုအလုပ်သည် သင် ပျော်သောအလုပ်ဖြစ်ပါစေ။ ထိုအလုပ်၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာအောင် လေ့ကျင့် နေရခြင်း၊ ဆည်းပူးနေရခြင်းတို့အတွက် သင် ကျေနပ်အားတက်မှုခံစားရပါ စေ။ သင့်၌ သင့်အလုပ်နှင့် သင့်ဘဝတို့ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန်အချိန်လည်း အခါအားလျော်စွာ သီးသန့်ရှိပါစေ။ ထို့ပြင် သင့်၌ သင် ရှာဖွေရရှိခဲ့သည့် အသီးအပွင့်များကို သင်ချစ်သော သင့်မိသားစု၊ သင် ခင်မင်သော သင့်မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဝေမျှစားသုံးရန်နှင့် ယင်းအတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ရန်အချိန်များလည်း ရှိပါစေ။ သင့်ရပ်ရွာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူပုဂ္ဂိုလ်များ အရေးကိစ္စများနှင့် ဆက်စပ်သိကျွမ်းနေရန်နှင့် ရပ်ရွာဘဝ၌ တက်ကြွလှုပ်ရှား တတ်သူတစ်ဦးဖြစ်နေရန်လည်း သင်စိတ်ဝင်စားခြင်း ရှိနိုင်ပါစေ။

ဘဝ၏ သွင်ပြင်အရပ်ရပ်ကို အပြုဘက် အကောင်းဘက် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်မှုဘက်မှ ချဉ်းကပ်ထိတွေ့နိုင်သူများသာ တကယ်တမ်း ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) နေ့စဉ်အားလပ်ချိန် အနည်းငယ်ယူကာ သဘာဝအလှကို ခံစား ကြည့်ရှုပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို စူးစမ်းကြည့်ရှုပါ။ ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် ဝရန်တာမှရပ်ကာ အပြင်သို့ ငေးမျှော်ခြင်း သို့မဟုတ် နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငေးမောကာ လမ်းလျှောက် ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ရှေ့ကြောင်းနောက်ကြောင်းရော ဆက်စပ်နေသည်များပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပါဝင်သည့် မြင်ကွင်းကျယ် ပုံကားချပ်မျိုး ရှုမြင်တတ်အောင်သတိပြုပါ။

ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုံးကို မြင်တတ်သည့်အခါ ကိုယ့်အလုပ်ကို သေးငယ်သောအလုပ်၊ အရေးမပါသောအလုပ်ဟု ရှုမြင်အထင်သေးသည့်စိတ်မျိုး မဖြစ်ပေါ်နိုင်သကဲ့သို့ ဒီလုပ်ငန်း ဒီဌာနမှာ ငါ အရေးကြီးဆုံးဟု အထင်ကြီး ဘဝင်မြင့်သည့်စိတ်မျိုး လည်း မပေါ်ပေါက်နိုင်တော့။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားသကဲ့သို့ အခြားသူများ၏ အရေးပါမှုကိုပါ သတိပြုမိလာသဖြင့် လုပ်ငန်းဆက် ဆံရေးတွင် အဆင်ပြေ ချောမွေ့ကာ ပို၍ အောင်မြင်လာမည်ဖြစ်သည်။

- (၃) လက်ရှိ သင်၏ ကောင်းသော အနေအထားများကို နေ့စဉ်စဉ်းစား သိမှတ်ကာ ယင်းအတွက် ကျေနပ်ချမ်းသာမှုကိုခံယူပါ။ ယင်းကျေနပ် မှုမှ တစ်ဆင့် ရှေ့ဆက်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အားသစ် အင်သစ်များ ရရှိပါလိမ့်မည်။
- (၄) သာယာပြည့်စုံသော ဘဝတစ်ခုဟူသည် လုပ်ငန်းခွင်ဘဝ၊ စီးပွားရေးဘဝများသာမက ကျန်းမာမှုဘဝ၊ လူမှုရေးဘဝ၊ မိသားစု ဘဝများပါ မျှတစုံညီစွာ ပါဝင်မှ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိရှိကာ ယင်းတို့ အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစီအစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အခန်း

၂၉
အောင်မြင်မှု

အခန်း (၂၉)



‘လောက၌ အောင်မြင်မှုဟူသည် တစ်ခုတည်းသာရှိ၏။ ယင်းကား မိမိဘဝကို မိမိပုံစံတိုင်း နေထိုင် သွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။’

သည်ခေတ် လူတို့၏ အကြီးမားဆုံးအမှားမှာ အောင်မြင်မှုဟူသည်ကို ရုပ် ဝတ္ထုပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုသက်သက်ဖြင့် တိုင်းတာကြခြင်းဖြစ်သည် ဟူသော စကားတစ်ခုရှိ၏။

သည်သဘောသက်ဝင်သည့်စကားမျိုး လူတို့ ပြောတတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးတို့ပြောသည်ကိုလည်း ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် သည်သဘောကို လက်တွေ့ဘဝ၌ မည်မျှခံယူကျင့်သုံးကြပါသလဲ။

အောင်မြင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားသည့်အခါတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဦးတည်မိလေ့ ရှိသည့် အချက်နှစ်ချက်ရှိသည်။

- (၁) အခြားသူများက ငါ့အား အောင်မြင်သူဟု ယူဆသလား၊
 - (၂) ငါ့ကိုယ်ငါ အောင်မြင်သူဟု ယူဆသလား၊
- ဟူသောအချက်နှစ်ချက် သို့မဟုတ် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း။

အောင်မြင်ခြင်း မအောင်မြင်ခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အောင်မြင်သည် ဟု မိမိဘာသာ ခံစားမိခြင်း၊ မခံစားမိခြင်းဟူသည် ကာယကံရှင်တစ်ဦး ချင်း၏ စိတ်သဘောထားနှင့် သက်ဆိုင်ပေသည်။

များသောအားဖြင့်မူ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အများက ယေဘုယျ စံထားသည့် အခြင်းအရာအချက်အလက်များနှင့်ညီညွတ် အောင်သာ အားထုတ်လေ့ရှိကြ၏။ ယင်းအချက် ညီညွတ်ပြည့်စုံလျှင် အောင်မြင်ပြီဆိုသော သဘော။

ဥပမာ-ကားစီးနိုင်ခြင်း၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွင် တိစ္ဆိအင်တီနာ ထောင်ထား နိုင်ခြင်း၊ ဆောင်းဦး ပေါက်တွင် ဂျာကင်အကောင်းစား ထုတ်ဝတ်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

သည်ဟာတွေလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားကြသည်။ အပင် ပန်း ခံကြသည်။

ဘာကြောင့် သည်ဟာတွေအတွက် အပင်ပန်းခံကြသနည်း။ သူတစ်ပါး အသိအမှတ်ပြုရန်၊ သူတစ်ပါး အထင်ကြီးရန်အတွက်လား။ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးနိုင်ရန်၊ မိမိကိုယ်ကို အများထက် မနိမ့်ကျသူ အောင် မြင်သူဟု အသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန်အတွက်လား။

တကယ်တမ်း အလေးအနက် စဉ်းစားကြည့်သည့်အခါ အောင်မြင်မှု ဟူသည် ကိုယ်ကအောင်မြင်သည်ဟု ခံစားမှသာ ဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရမည်။ သူ တစ်ပါးက မည်မျှအသိအမှတ်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်သည်ဟု မခံယူနိုင် မရှုမြင်နိုင်လျှင် အောင်မြင်မှုကပေးသော ပီတိကို သင် ခံစားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အောင်မြင်မှုကပေးသောပီတိကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် အချက် ငါးချက် နှင့်ပြည့်စုံရန် လိုကြောင်း ၁၉ ရာစု ပြင်သစ်ဝတ္ထုရေးဆရာမ ဂျော့ချ်ဆင်းဒ်က ပြောခဲ့သည်။

ယင်းအချက်များမှာ

- (၁) အာရုံငါးပါး၌ ခံစားမှုမလွန်ကဲခြင်း၊
- (၂) အထိုက်အလျောက် သတ္တိရှိခြင်း၊
- (၃) အထိုက်အလျောက် စွန့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
- (၄) အလုပ်လုပ်ရခြင်း၌ ပျော်မွေ့တတ်ခြင်း၊
- (၅) လိပ်ပြာသန့်ခြင်း

စသည်တို့ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။

ယင်းအနက် နံပါတ် ၁:အချက်သည် နောက်ဆုံးမှသာလာသော်လည်း အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

အိမ် မြေ ပွဲစား အလုပ်ဖြင့် ချမ်းသာအောင်မြင် ပျော်ရွှင်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ပြောဖူးသည်။ ‘ကျွန်တော်အခုထက် ပိုက်ဆံအများကြီး ချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရတယ်ဗျ၊ ဒါပေမယ့် ညဘက်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ဖို့ကို ကျွန်တော် ပိုတန်ဖိုးထားတယ်’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သူသည် မသမာသော နည်းလမ်းဖြင့် အမြတ်အစွန်းများများရရှိခဲ့ ဖူးသည်။ သို့သော် မိမိမသမာမှုကို တခြားလူမသိသော်လည်း မိမိကသိနေ သဖြင့် မသန့်သောလိပ်ပြာ၏ နိပ်စက်မှုကြောင့် ကောင်းစွာမအိပ်နိုင်ဘဲ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့ရဖူးသည်။ ငွေကြေးအရအောင်မြင်သော်လည်း ယင်း အောင်မြင်မှုကို သူ မခံစားရ။ မိမိကိုယ်ကို အထင်သေးမှု၊ မသမာခြင်းအတွက် ထိတ်လန့်မှုကိုသာ ခံစားရသည်။ ထို့ကြောင့် နောင်တွင် အမြတ်ကြီးမမြတ် လျှင်ရှိစေ လိပ်ပြာသန့်စင်သည့် သမ္မာအာဇီဝ နည်းလမ်းကိုသာ လိုက်တော့ သည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း(၁) ဖွင့်ဟ ဝန်ခံလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ယခုအနေ စာဖတ်သူအား အခြားသူများ အထင်ကြီး အားကျသည့် အပြင်အောင်မြင်မှုနှင့် မိမိဘာသာ စိတ်ကျေနပ်မှုရှိသည့် အတွင်းအောင် မြင်မှုတို့တွင် အဘယ်အရာကို ရလိုသနည်းဟု မေးလျှင် မည်သို့ဖြေမည်နည်း။

အတော်များများကတော့ နှစ်ခုစလုံးရလိုသည်ဟု ဖြေကြမည် ထင် သည်။

လောဘကြီးသည်ဟု မဆိုပါ။ ဤသည်မှာ သဘာဝကျသော အလိုဆန္ဒသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှုကို တည်ဆောက်ရယူရာ၌ အတွင်းမှစ၍သာ အပြင်သို့ တိုးချဲ့တည်ဆောက်ရကြောင်း သတိပြုစေလိုပါသည်။

စောစောက ပွဲစားပြောခဲ့သလိုပင် လူ၏ဘဝ၌ တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှား ရုန်းကန်ပြီးလျှင် ညအချိန်၌ စိတ်လက်ချမ်းသာစွာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အနားယူ အိပ်စက်ရခြင်းသည် စည်းစိမ်သူခတ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နေ့လယ်ကလုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်တစ်ခုသည် အပြင်ပန်းရုပ်ဝတ္ထု အောင်မြင်မှုအတွက် အထောက် အကူဖြစ်သော်လည်း အိပ်ရာထဲတွင် မိမိ၏လိပ်ပြာကို ခြောက်လှန့်နိပ်စက်နေမည် ဆိုက ရေရှည်၌ မိမိရာဖွေခဲ့သမျှတို့သည် နှလုံးရောဂါဆရာဝန်၊ ဦးနှောက် အာရုံကြောနှင့် စိတ်ရောဂါဆရာဝန်တို့အား ပေးကမ်းရန်အတွက်သာ ဖြစ်သွား ပေလိမ့်မည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် စိတ်ရောဂါပါရဂူတို့ထံ၌ ဓနငွေကြေး ကြွယ်ဝ သူများ တန်းစီ၍နေကြခြင်းမှာ မိမိတို့၏လွဲမှားသော အောင်မြင်ရေးကြိုးပမ်းမှု များက ဖိစီးနှိပ်စက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့၌ အခြားလူများ အထင်ကြီးအားကျလောက်စရာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ အလွန်ပယ် ကြွယ်ဝလျက် ရှိပါ၏။ တစ်နည်းပြောရလျှင် အပြင်ပန်းအောင်မြင်မှုတွေ ဝေဆာလျက်ရှိ ပါ၏။ သို့သော် အတွင်း၌ကား ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်လျက် ရှိချေသည်။

သူတစ်ပါးကို မကြည့်နှင့်

‘တစ်သက်လုံး ငါလုပ်သမျှ တစ်ခုမှ အပေါက်လမ်းမတည့်ခဲ့ဘူး’ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်သေးနေသောသူ၊ ‘မင်းကတော့ ဘာမှ ဖြစ်လာမယ့်ကောင် မဟုတ်ဘူး’ဟု အဖေထံတွင် အဆူခံနေရသူ၊ ‘အိမ်အတွက် လုံလောက်အောင် ရှာပေးနိုင်လို့လား’ဟု မယားထံ အပြုစုခံနေရသူ၊ သည်လိုလူမျိုးများ တွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အောင်မြင်မည့်သူဟူ၍ မျှော်လင့်ယုံကြည်စိတ်ချိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အောင်မြင်မှု ရသင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဟုတ်၊ အောင်မြင်မှုနှင့်ထိုက်တန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဟုတ်ဟူ၍ပင် ထင်မြင်မိလာ နိုင်သည်။

သည်လိုလူမျိုးအနေဖြင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်လျှင် လည်း ကိုယ့်ထက်တော်သောသူ၊ ကိုယ့်ထက်အတွေ့အကြုံများသောသူ၊ ကိုယ့် ထက် ပျိုမြစ်သွက်လက်ထက်မြက်သူ၊ ကိုယ့်ထက်မနေမနား ကြိုးစားသူစသဖြင့် မိမိထက်အောင်မြင်သင့် အောင်မြင်ထိုက်သူတွေချည်း ဖြစ်မိနေတတ်သည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် စိတ်ထဲတွင် အောင်မြင်စရာရှိလျှင် ထိုလူတွေ အောင်မြင်လိမ့်မည်၊ အောင်မြင်မှုဟူသည် မိမိနှင့်မဆိုင်ဟူ၍ ထင်မြင်လာကာ အောင်မြင်မှုနှင့် ဝေးရာသို့ မိမိဘာသာ အမှတ်မဲ့ တိမ်းရှောင်နေမိတတ်ကြ သည်။

စင်စစ် အောင်မြင်မှု ဟူသည် မုန့်ပဲသွားရေစာမဟုတ်။ လူအများကြားတွင် ခွဲခြမ်းဝေငှ၍ရသော ပစ္စည်းမဟုတ်။ သင့်ရှေ့ကလူတွေ ယူငင်စားသုံးသွားသဖြင့် သင့်အတွက် မကျန်တော့ဆိုသည့် အရာမျိုးမဟုတ်။

အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်ကို သူတို့ရယူခံစားကြသဖြင့် သင့်အတွက် အောင်မြင်စရာ မကျန်တော့ဟူ၍မရှိ။

သူတို့အောင်မြင်သလို ကိုယ်လည်းအောင်မြင်နိုင်၏။ တစ်ဖန် သင်၏ အောင်မြင်မှုကို အခြားသူများ၏ အောင်မြင်မှုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်စက်စရာ မလို သကဲ့သို့ သင် အောင်မြင် မအောင်မြင်ကို သူတစ်ပါးစကားနှင့် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ် ရန်လည်း မလိုပေ။

မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားတတ်ခြင်းမှာ လူတို့၏ သဘာဝတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လောက၏ သဘောကိုသိသူအတွေ့ အကြုံနှင့်ဥက်အမြော်အမြင် ရှိသူတို့ကား မိမိတို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြိုင်နေစရာ မလိုကြောင်း ကောင်းစွာသိကြပါသည်။

များမကြာမီက ကွယ်လွန်ခဲ့သူ အမေရိကန်ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဟင်နရီဖွန်းဒါး ပြောဖူးသော စကားတစ်ခုရှိ၏။ ယင်းကား

‘ပြိုင်မြင်းကောင်းတို့မည်သည် မိမိနှင့်အတူပြေးနေကြသည့် အခြား ပြိုင်မြင်းများကို ဘယ်သောအခါမှ လှည့်မကြည့်၊ မိမိဘာသာ အမြန်ဆုံး ပြေးနိုင်ရေးကိုသာ အမြဲ အာရုံစိုက်လေ့ရှိသည်’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ရှေးဦးစွာ အောင်ပွဲပန်းတိုင်သို့ ဦးတည်သည့်ပြေး လမ်းပေါ်သို့ရောက်အောင် တက်လာရန် (ဝါ) တာရှည်လာရန်သာလို၏။ ထို့နောက်တွင်ကား ဘေးဘီကိုမကြည့်သူများတွေ ဘယ်နားရောက်နေပြီလဲဟု ရှေ့မျှော်လိုက် နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်လုပ်ကာ စိတ်ပင်ပန်းမခံ၊ ကိုယ့်ခြေလှမ်းကိုလည်း အပျက်မခံဘဲ ကိုယ်မှာရှိသည့် စွမ်းအင်များအားလုံး ထုတ်ယူသုံးစွဲကာ ပန်းတိုင်ဆီသို့ အစွမ်းကုန် ပြေးရန်သာရှိပေသည်။

သို့သော် အောင်မြင်မှုကမူ မြင်းပြိုင်ပွဲမှာကဲ့သို့ ဆုဖလားအဖြစ်နှင့် ရှိနေမည်မဟုတ်။ ပန်းတိုင်ဆိုသည့်နေရာ ရောက်ပြီးမှသာ ပေးအပ်ချီးမြှင့် ခြင်း ခံရမည်မဟုတ်။ မိမိ၏ အရည်အသွေး အစွမ်းသတ္တိများကို အပြည့်အဝ ထုတ်ယူသုံးစွဲကာ အစွမ်းကုန်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ဟု သော အသိစိတ်နှင့် မိမိတောက်လျှောက် တိုးတက်လာနေခြင်းကို သိရှိသည့် စိတ်တို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုအရသာကို မိမိကြိုးစားနေဆဲ ကာလတစ်ခုလုံးမှာပင် ရရှိခံစားနေရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အောင်မြင်မှု နှင့် ကျေနပ်အားရမှု

လုံ့လစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်မှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်အားရမှုတို့သည် အချိုးညီစွာ ဖြစ်ပေါ်စမြဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် လုံ့လဝီရိယ များများစိုက်ထုတ်လုပ်ရလေ ယင်း၏အသီးအပွင့်ကို ခံစားရသည့်အခါ၌ စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာခြင်း များများ ဖြစ်ရလေဟူသည့် သဘောဖြစ်သည်။

အလုပ်ခွင်၌ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်သူနှင့် ရေသာခိုအချောင်လိုက်သူ တို့ ရေရှည်၌ အကျိုးစီးပွားခြင်းကွဲပြားခြားနားသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်းဆို ပြောကြားသည့် စကားတစ်ခုရှိ၏။ ပြောကြားသူမှာ ကိုယ်ထုကိုယ်ထ ကြီးပွားလာခဲ့သည့် အမေရိကန် မော်တော်ကားလုပ်ငန်း သူဌေးကြီး ဟင်နရီဖွန်းဒါး ဖြစ်၏။ ဖိုဒ်က

‘လုပ်အားခ တစ်ဒေါ်လာအတွက် အလုပ်ဘယ်လောက် အနည်းဆုံး လုပ်လို့ရမလဲ ကြိုးစားနေသူထက် မိမိအား တစ်ဒေါ်လာပေးသည့်အလုပ်ထဲသို့ မိမိ၏အရည်အချင်းနှင့် စွမ်းအားများ ဘယ်လောက်အများဆုံး ထည့်ပေးနိုင်မလဲ ကြိုးစားအားထုတ်နေသူမျိုးသာ ရေရှည်တွင် အောင်မြင်မှု ရစမြဲဖြစ်သည်’ဟု ဆိုခဲ့သည်။

ဤသည်မှာ အလုပ်သမားကို ခေါင်းပုံဖြတ်ရန် အကြံအစည်ဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးက ပြောသောစကားမျိုးမဟုတ်။ လုပ်ငန်းခွင်အား မိမိအစွမ်းအစများ ထက်မြက်တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာ နေရာ၊ မိမိ စိတ်ကူးဉာဏ်များကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ရာနေရာ၊ အောင်ပွဲခရီးအတွက် ချီတက်ရာ နေရာများအဖြစ် အသုံးပြုသွားခဲ့ပြီး တကယ်လည်း ကြီးပွား အောင်မြင်ကာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူပါရဂူများ၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှင် သူကြွယ် သူဌေးများ ဖြစ်သွားကြသူမြောက်မြားစွာတို့ကို သာဓကပြု၍ ဟင်နရီဖွန်းဒါးက အကြံပြု ပြောကြားသည့် စကားသာ ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်ခြင်းကို မိမိအတွက် ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ရာ၊ အစွမ်းအစ ထုတ်ရာနေရာဟု သဘောမထားဘဲ ငါအလုပ်လုပ် နေရသည်၊ ငါ အပင်ပန်းခံနေရသည်ဟုသာ ခံစားနေတတ်သူမျိုးသည် ဘယ်သောအခါမျှ အောင်မြင်မှုကိုမရနိုင် (ဝါ)အောင်မြင်မှုအရသာကို မခံစားရနိုင်။

မိမိအလုပ်အတွက် မိမိစိတ်၌ ကျေနပ်အားရမှုဖြစ်ခြင်းသာလျှင် အောင် မြင်မှု၏ အဓိက အနှစ်သာရ ဖြစ်သည်။

မိမိလုပ်ငန်း၏သဘာဝ၊ မိမိရွေးချယ်သော ဘဝတို့ကိုလိုက်၍ လူတစ် ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကျေနပ်အားရမှု ခံစားရသည့်အရာခြင်း ကွဲပြား နိုင်သည်။

တစ်ယောက်က ငွေကြေးအမြတ်အစွန်းကြီးမားသော အရောင်း အဝယ်တစ်ခု ပြီးမြောက်သဖြင့် ကျေနပ်အားရဖြစ်နေစဉ် အခြားသူတစ်ယောက်က ပန်းချီကားတစ်ချပ်ရေးဆွဲ ပြီးစီးခြင်းအတွက် ၎င်းထက်မလျော့သော ကျေနပ်အားရမှု ခံစားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့နှစ်ဦးလုံးပင် ကိုယ့်နည်းနှင့်ကိုယ် အောင်မြင်သူများဖြစ်ကြ၏။ ထိုနည်းတူပင် အရောင်းအဝယ်သမားသည် အမြတ်ရပါလျက် မကျေမနပ်ဖြစ် နေမည်ဆိုလျှင်၊ ပန်းချီဆရာသည် ပန်းချီကားတစ်ကားပြီးသော်လည်း ယင်း ပန်းချီကားကို စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့နှစ်ဦးလုံးပင် မအောင်မြင်သူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုဟူသည် စိတ်ကျေနပ်အားရမှုကို ခံစားရခြင်း ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် အောင်မြင် မှုဟူသည် လူအများမြင်အောင် ဧည့်ခန်းထဲ၌ ချိတ်ဆွဲပြသရသည့် အရာမျိုးမဟုတ်၊ မိမိဘာသာ ခံစားရသည့် အရာမျိုးသာဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

တစ်ဖန်

အောင်မြင်မှုဟူသည် တစ်သမတ်တည်း တည်ငြိမ်၍ မနေပေ။ 'အန္တရာယ် အကြီးဆုံးကာလသည် အောင်ပွဲနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာတတ်သည်' ဟူ၍ နပိုလီယန်က ပြောဖူးသည်။

အပြင်ပန်းအောင်မြင်မှုတွေ ဝေဆာနေသည့်အချိန်၊ အခြားသူတို့က မိမိအား အောင်မြင်မှုရရှိသူဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ ဖိတ်လှုံနေသည့် အချိန်မျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပေါ့လျော့လစ်ဟင်းသွားတတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လွန်ကဲသွားတတ်သည်။ အောင်မြင်မှုတွင် ယစ်မှူးနေမိသဖြင့် ပြဿနာတစ်စုံ တစ်ရာပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ မဖြေရှင်းနိုင်၊ မဖြေရှင်းတတ်၊ ဖြေရှင်းရန် အဆင်သင့်မရှိဖြစ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အောင်ပွဲခံပြီး များမကြာမီပင် တလိမ့်ခေါက်ကွေးဖြစ်သွားရတတ်သည်။ သည်အနေအထားကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံဖူး ခံရဖူးခြင်းကြောင့် နပိုလီယန်က အခြားသူများအတွက် သတိပေးစကား ပြောသွားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုဟူသည် သူ့ချည်းသက်သက် တည်ရှိနေ သည်မဟုတ်။ ဧည့်ခန်းထဲမှာ ထာဝရချိတ်ပြထား၍ရသည်မဟုတ်။ ဧည့်ခန်း ထဲကဆုဖလားသည် တစ်ချိန်တစ်ခါ အနိုက်အတန့်တစ်ခုက အောင်မြင်ခဲ့ဖူး

ကြောင်း အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတသာဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ကို အမြဲသတိပြု မှတ်သားထားသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်္ကေတ သို့မဟုတ် အပြင်ပန်းအောင်မြင်မှုကို အောင်မြင်မှု အစစ်အမှန်အဖြစ် ထင်ယောင်မှားမိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လည်း အောင်မြင်မှုကို မိမိ(ထာဝရ)ရရှိပြီဟု ထင်လိုက်မိတတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အပြင်အောင်မြင်မှုနှင့် အတွင်းအောင်မြင်မှုကို ခွဲခြား သိမြင်နိုင်ရန်အရေးကြီးသည်။ အတွင်းအောင်မြင်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်မှသာ ရေရှည်အောင်မြင်မှု (ဝါ) ရေရှည်တည်တံ့သော ကျေနပ်အားရမှုကို ခံစား ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ရေရှည်တည်သော အတွင်းအောင်မြင်မှုကား အရှိန်မပျက် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နေသူများ၊ ယင်းသို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေနိုင်ခြင်းအတွက် ကျေနပ်အားရနေသူများသာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

အတွင်းအောင်မြင်မှု၏ လက္ခဏာရပ်များ

မိမိကိုယ်ကို မိမိအောင်မြင်သူဟု အသိအမှတ်ပြုနိုင်ကာ ယင်းသို့ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ခြင်းအတွက် ကျေနပ်အားရမှုကို ဖြစ်စေသော အတွင်း အောင်မြင်မှုမျိုးဟူသည်

- မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု၊
- မိမိအခြေအနေကိုမိမိ ပကတိအတိုင်း သိမြင်တတ်မှု၊
- မိမိလုပ်ရပ်ကို ပတ်ဝန်းကျင် နောက်ခံကားပေါ်တွင် ကျယ်ပြန့် စွာ ရှုမြင်တတ်မှု၊
- အတိတ်မှသင်ခန်းစာယူကာ အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ် များချမှတ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်၌ ပီပီပြင်ပြင် အကောင်အထည်ဖော် တတ်သည့် အမြော်အမြင်ရှိမှု၊
- ရိုးသားဖြောင့်မတ်၍ သမမျှတစွာ လုပ်တတ်မှု၊
- သင့်ကို အောင်မြင်အောင် ကူညီခြင်းဖြင့် ငါလည်း အောင်မြင်ရမည်ဟူသော နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အောင်မြင်ရေးစိတ် ဓာတ် ထားရှိမှု၊

- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတို့နှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်တတ်မှု၊
- ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝအလှကို ခံစားတတ်မှု၊
- ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ရွှင်လန်းတက်ကြွစိတ်ရှိမှု စသည်တို့နှင့် ဒွန်တွဲလျက် ရှိနေတတ်ပေသည်။

လူတိုင်း အကန့်အသတ်မရှိ အောင်မြင်နိုင်သည်

သင်သည် ဤကမ္ဘာလောကသို့ အောင်မြင်မှုရရှိရန် ရောက်ရှိလာ ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် 'အောင်မြင်ခြင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေခြင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း မည်သူ့ကိုမျှ တောင်းပန်တိုးလျှိုးနေရန်မလိုပေ။ သင့်၌ သင့်အစွမ်းအစ အရည်အချင်းများ ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုရန်တာဝန်သည် မြင့်မြတ်သောဘဝပေး တာဝန် တစ်ရပ်အဖြစ် ပါလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

သင် ရရှိလာခဲ့သည့် နေကြေးငွေသည် သမ္မာအာဇီဝနည်းဖြင့် ရရှိလာခဲ့ ခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းကို သုံးစွဲရာ၌လည်း သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း မထိခိုက် မနစ်နာအောင် သုံးစွဲနေခြင်းဖြစ်ကာ သင်ပိုင်သော နေကြေးငွေသည် သန့်ရှင်းသောငွေ၊ တန်ဖိုးထားအပ်သော ငွေသာဖြစ်၏။

ယင်းငွေအတွက် သင့်အနေနှင့် တစ်ချိန်တစ်ခါ၌ နောင်တရစရာ စိတ်မချမ်းသာစရာများနှင့် ကြုံစရာအကြောင်းမရှိ။

ငွေမက်ခြင်း၊ ငွေအတွက် လောဘတက်ခြင်းတို့မှသာ ဒုက္ခနှင့်သောက များ ပေါက်ဖွားလာနိုင်သည်။ သမ္မာအာဇီဝဖြင့် နေကြေးငွေရှာဖွေခြင်းသည် ပုထုဇဉ်သဘာဝအလျောက် လုပ်အပ်သည့်အလုပ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် သင့်အနေနှင့် ဤလောကသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းသည် ဒုက္ခ ခံရန်အတွက် မဟုတ်ကြောင်းလည်း သိမှတ်ခံယူထားသင့်သည်။

လူသည်အသက်ရှင်ရန်အတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရသည်၊ ရုန်းကန် လှုပ်ရှားသဖြင့် အသက်ရှင်ရသည်ဟူ၍ ပတ်ချာလည်နေသော ဝဋ်ဒုက္ခအနေ အထားမျိုး၊ ဆုံလည်နွား အနေအထားမျိုးဖြင့်သာ ရပ်တည်သွားရမည်ဆိုက

လူ့ဘဝဟူသည် ဘာမျှအဓိပ္ပာယ်ရှိမည် မဟုတ်။ အကျိုးအမြတ် ရှိမည်လည်း မဟုတ်ပေ။

အလုပ်လုပ်ရင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း ကျင်လည်နေသည့် နေ့စဉ်ဘဝမှာပင် အောင်မြင်မှု စိတ်တက်ကြွမှု ချမ်းသာရွှင်လန်းမှုတို့ကို ခံစားသွားနိုင်မှသာ သင့်ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဘဝ နေရကျိုးနပ်သောဘဝ ဖြစ်ပေမည်။

ယင်းသို့ အောင်မြင်သောဘဝ၊ ချမ်းသာရွှင်ပြသောဘဝ တည်ဆောက် နိုင်ရေးအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ပိုင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။ သင့်ဘဝကို သင်ဖန်တီးသူ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

သင်သည် နောက်လိုက်ဘဝ၊ သူတစ်ပါး အစေအပါးဘဝဖြင့် ရပ်တည် ရန်အတွက် မွေးဖွားလာသည်မဟုတ်။ သင်သည် သာမန်အဆင့်လောက်နှင့် တင်းတိမ် ကျေနပ်ရမည်ဟု သင့်ကို မည်သူကမျှ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ခြင်းမရှိ။ စင်စစ် ထိုသို့သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း၍လည်း မရ။ သင့်ကိုယ်သင်သာ သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းနိုင်၏။ သင့်ကိုယ်သင်သာ အောင်မြင်မည့်သူ၊ သာမန်အဆင့်မှာ နေမည့်သူ၊ အရှုံးပေးအောက်ကြိုမည့်သူ စသည်တို့အဖြစ် အပြီးသတ် တံဆိပ်ခတ်နှိပ်ပေးနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် အောင်မြင်မှုတံခါး ပိတ်မထားပါနှင့်။ လူတိုင်းနည်းတူပင် သင်လည်း အကန့်အသတ်မရှိ အောင်မြင်မှု ရနိုင်သူပင်ဖြစ် သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ပင်ကိုယ်အစွမ်းအစများကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုရန်သာ ဖြစ်သည်။

မနက်ဖြန်ကို စောင့်ဆိုင်းမနေနှင့်။ အချိန်အခါကောင်း လာမည်ကို စောင့်မျှော်မနေနှင့်။ ယခုအချိန်ကပင် လုပ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်အရည်အချင်း အစွမ်းအစအားလုံးကို ယူဆောင်ကာ အလုပ် လောကထဲဝင်လာခဲ့ပါ။ သင့်အရည်အချင်း သင်၏စွမ်းအားနှင့် သင်၏ မေတ္တာဓာတ်များကို သင်ရောက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ဖြန့်ကြက်သုံးစွဲပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားခဲ့သည့် အတိုင်းအတာထက်ပင် အဆမတန် ပိုလွန် တိုးတက်သွားနိုင်သည့် အလားအလာကောင်းများ မကြာမီ သင် မြင်လာ တွေ့လာရပါလိမ့်မည်။

တကယ်လုပ်လာပြီဆိုလျှင် သင့်အလားအလာများသည် အကန့်အသတ် မရှိတော့။ သင့်တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ကန့်သတ်တားဆီးနိုင်သူဟူ၍လည်း သင် တစ်ဦးတည်းသာရှိတော့သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အလေ့အကျင့်အချို့

- (၁) နေ့စဉ် သင် လုပ်နေသော အလုပ်အပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခံစားမိပါစေ။ သင်၏ ဦးနှောက်စွမ်းရည်၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို အသိအမှတ်ပြုကာ ယင်းအတွက် အားတက်စိတ်ဖြစ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် တစ်နေ့တစ်ခြားတိုးတက်နေသူ၊ အောင်မြင်မှုခရီးလမ်းပေါ်၌ လျှောက်လှမ်းနေသူအဖြစ် မြင်ယောင် ကျေနပ်စိတ် ဖြစ်ပါစေ။
- (၂) အောင်မြင်မှု ဟူသည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူနိုင် ခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တလယ်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့၏ အကျိုးရလဒ်သာဖြစ်ကြောင်း သိရှိကာ ယင်းအတွက် အမြဲနိုးကြား တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှု ရှိပါစေ။
- (၃) ငါ အောင်မြင်ချင်သည်၊ ငါ အောင်မြင်ရမည်၊ ငါ အောင်မြင်အောင် လုပ်မည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူပါ။ လက်တွေ့ကျသည့်အကောင်း မြင် အတွေးများ တွေးတတ်မြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အရိုးများကို တန့်နုနုခံစားမနေပါနှင့်။ အရိုးမှ သင်ခန်းစာယူကာ အောင်မြင်မည့် နည်းသစ်ကို ကြံဆပါ။ အောင်မြင်မှု အရသာများကို ကြိုတင် သိမြင် ခံစားခြင်းဖြင့် တက်ကြွစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။

အခန်း

၃၀

ပျော်ရွှင်မှု(ငါ)အားတက်ရွှင်လန်းမှု

အခန်း(၃၀)

ပျော်ရွှင်မှု(၁)အားတက်ရွှင်လန်းမှု

‘စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသည်သာ လူ့ဘဝ၌ ရရှိနိုင်သည့် အကြီးမားဆုံး ဆုလာဘ်ဖြစ်သည်။’

BURMESE CLASSIC .com

‘အသက် ရှင်သန်နေရသောဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အလုပ်လုပ်ရန်၊ တွေ့ကြုံခံစားရန်နှင့် ချမ်းသာသုခရရှိရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုသည် အလုပ်၌ရှိ၏။ ငွေကြေး၏အစွမ်းသတ္တိမှာ အခြားသူများ၏အလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၏ အလုပ်ဖြင့် လဲလှယ်ဝယ်ယူနိုင်ရုံမျှသာဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် မိမိတစ်စုံတစ်ရာ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နိုင်ခဲ့သည်ဟူသော အသိမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အရာဖြင့်မျှ ချမ်းသာသုခ ကို မရနိုင်’ ဟူသော စကားကို ပြောကြားသူမှာ အမေရိကန်လုပ်ငန်းရှင်ကြီး အလုပ်ဝါဒသမားကြီး ဟင်နရီဖို့ဒ်ဖြစ်သည်။

လူသား၏ဘဝသည် အလုပ်လုပ်ရသော ဘဝဖြစ်ရာ အလုပ်၌ပျော်ရွှင် တတ်သော စိတ်ရှိခြင်းသည် ချမ်းသာသုခပြည့်ဝသော ဘဝတစ်ခုတည်းဆောက် နိုင်ရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်စိတ်(၁) အားတက်ရွှင်လန်းစိတ်သည် အောင်မြင်မှုကြွယ်ဝ ပြည့်စုံမှု၊ ချမ်းသာသုခရရှိမှုတို့၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သကဲ့သို့ ယင်းတို့၏ နောက် ဆက်တွဲလည်းဖြစ်၏။

အားတက်ရွှင်လန်းစိတ်သည် ကိုယ်တွင်းမှလာ၏။ အားတက် ရွှင်လန်းခြင်းသည် သင့်လုပ်ရပ်အတွက်လည်းကောင်း၊ ထိုလုပ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်သော သင့်အခြေအနေတို့အတွက်လည်းကောင်း မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ် ခြင်းဖြစ်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာ၏။

မိမိလုပ်နေသောအလုပ်ကို တန်ဖိုးထားမည်၊ မိမိသည် တိုးတက်ကြိုးပွား အောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည် ဟူသောအသိစိတ်က အသည်းနှလုံးထဲ တွင် စွဲမြဲ၍ နေမည်ဆိုသည့်အခါ အလုပ်လုပ်နေသည့်အချိန်တိုင်းတွင် မိမိ ကိုယ်ကို အမြဲကျေနပ်အားရကာ တက်ကြွရွှင်လန်းစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေမည် ဖြစ်သည်။

လူသည် တက်ကြွရွှင်လန်းနေပါက ယင်း၏အရှိန်အဝါဖြင့် လူ၏မျက်နှာ သည် လင်းထိန်၍လာသည်။ ရွှင်လန်းလင်းလက်သောမျက်နှာသည် လူအများ ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းသည်။ တက်ကြွရွှင်လန်းသူ၏ မျက်နှာမှအရိပ်သည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၏အရိပ်၊ တကယ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှု၏ အရိပ်၊ အောင် မြင်မှု၏ အရိပ်ဖြစ်သည်။ သည်အရိပ်၏ ဆွဲအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူ အများ၏ လေးစားယုံကြည်မှု၊ အားကိုးအာထားပြုမှု၊ စေတနာထားမှု၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုတို့ကိုရရှိကာ ယင်းတို့အတွက်ကြောင့်ပင် အလုပ်အကိုင် အဆင် ပြေ ချောမွေ့ခြင်း၊ လျင်မြန်စွာပြီးမြောက်ခြင်း၊ ပို၍ ကောင်းအောင် ဆောင် ရွက်နိုင်ခြင်း စသည့် အောင်မြင်မှုများကို ခံစားရဦးမည်ဖြစ်ပေသည်။

တက်ကြွရွှင်လန်းစိတ်သည် မည်သည့် အနေအထားမျိုးတွင် ဖြစ်ပေါ်သနည်း။

(က) အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်တိုင်းကျစွာ ဆောင်ရွက်လိုက်နိုင်သည့် အခါမျိုးလောက် လူ၏စိတ်ကို ကျေနပ်မှုပေးနိုင်သော အရာ မရှိပေ။ ငွေကြေးဖြင့် ဝယ်ယူရရှိသော ပျော်မှု ပါးမှုတို့သည် အဆိပ်အတောက် အနှောင့်အယှက်မကင်းသော အရာများ သာဖြစ်၏။ မိမိ၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စီဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ ပြီး မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အခါမျိုးတွင် ခံစားရသည့်

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်အားရမှုတို့သည်သာ တကယ်ပြည့်ဝပြီး ရေရှည်အတွက်လည်း အဆိပ်အတောက် အနှောင့်အယှက်ကင်း စင်ပေသည်။

(ခ) ပျော်ရွှင်မှုအားတက်မှုတို့သည် အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် တွဲဖက် ဖြစ်ပေါ်သည်။ သင့်ဘဝ နေထိုင်ပုံစနစ်နှင့် သင့်လုပ်ရပ်များ သည် သင့်အား ကောင်းသောအနာဂတ်ဆီသို့ ဦးတည် စေလိမ့်မည်ဟု နှစ်နှစ်ကာကာယုံကြည်ထားသူသည် အမြဲတက် ကြွရွှင်လန်းနေမှာ မချဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူသည် မိမိထံမှလည်းကောင်း၊ အခြားသူများထံမှလည်း ကောင်း အကောင်းဆုံးကိုသာ မျှော်လင့်သည်။ အဆိုးနှင့်ကြုံရလျှင်လည်း ယင်း သည် ယာယီသာဖြစ်သည်။ မကြာမီ အကောင်းနှင့်ကြုံရလိမ့် မည်ဟု ယုံကြည်ကာ အဆိုးအတွက် ပူပန်သောကရောက်မနေဘဲ အကောင်းကို မျှော်သောစိတ်ဖြင့် တက်ကြွရွှင်လန်းကာသာ ရှိတတ်ပေသည်။

(ဂ) အထက်မှ အချက်နှစ်ရပ်ကို စဉ်းစားသုံးသပ်လျှင် ပျော်ရွှင် တတ်မှု တက်ကြွရွှင်လန်းစိတ်ရှိမှုတို့သည် သက်ဆိုင်ရာကာယကံ ရှင် အသီးသီးနှင့် အဓိက သက်ဆိုင်ကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် အပြင်မှမလာ၊ ကိုယ်တွင်းမှသာလာသည်။ အချို့ လူများသည် သောကြာနေ့တွင် အပျော်ဆုံး၊ တနင်္လာနေ့ရောက်မှာ အကြောက် ဆုံးဟု ဆိုတတ်ကြသည်။

၎င်းလူများမှာ အလုပ်ကြောက်သူများဖြစ်ကြသည်။ လူသည် တစ်သက် ပတ်လုံး အလုပ်နှင့် မကင်းနိုင်သည့်ဖြစ်ရာ အလုပ်ကြောက်သူများအနေနှင့် ဤတစ်သက်၌ ပျော်ရွှင်နိုင်စရာ အခွင့်အရေးမရှိတော့ပေ။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက် သော သဘောထားတစ်ခုလုံး၊ အလုပ်လုပ်ရသည့်လူ့ဘဝနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးအမြင်တစ်ရပ်လုံးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှသာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များအနေ ဖြင့် လူ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင်၊ နေချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြန်လည်ဖန်တီး နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ် တစ်လျှောက်လုံး၌ အောင်မြင်မှု၊ ကြွယ်ဝပြည့်စုံမှုနှင့် ချမ်းသာသုခ ရရှိမှုတို့အတွက် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းအထွေထွေတို့ကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။ သို့သော် ယင်းအရာများ ရရှိရေးအတွက် မဆုတ်မနစ်



သော ဇွဲလုံလဖြင့် အလုပ်လုပ်ရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် အလုပ်၌ပျော်ပိုက်ရေး၊ ပြီးမြောက်သော အလုပ်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့ အတွက် အားတက်စိတ် ကျေနပ်စိတ် ပျော်ရွှင်စိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားတတ် ရေးတို့သည် အရေးကြီးကြောင်း၊ ယင်းစိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်သော လူသားသည် အောင်မြင်မှုသုခချမ်းသာကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဤစာအုပ် တစ်လျှောက်လုံး၌ အလေးအနက် ဖော်ပြထားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၈ ၈ ၈

စာဖတ်သူသည် ယခုလောက်အထိ ဖတ်ပြီးသည့်အခါ၌ ဤစာအုပ်ထဲတွင် မိမိဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများ၊ မှတ်သားရန် အချက်များ၊ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရမည့်အရာများ မြောက်မြားစွာ ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးထားကြောင်း တွေ့ရှိရပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အောင်မြင်ပြည့်ဝသော လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအချက်မှန်သမျှ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်စရာ မှန်သမျှကို ရေးသားဖော်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ အကြမ်းဖျင်း တစ်ခေါက်ဖတ်ရုံ လောက်ဖြင့်ကား စာအုပ်ပါ အနှစ်သာရများကို အကုန်အစင် ရယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်သည် လက်တွေ့အသုံးချရမည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်ကို နောက်တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်၊ သုံးရက် အကြာတွင် တစ်ကြိမ်ထပ်ဖတ်ပါ။ ဤစာအုပ်ကပြသော နည်းလမ်းစဉ်ကြီး တစ်ခုလုံးနှင့် အသေးစိတ်နည်းလမ်း အဆင့်ဆင့်တို့ကို သင့်ခေါင်းထဲတွင် ပိုမိုထင်လင်းစွာ မြင်လာပါလိမ့်မည်။

တစ်ဖန် ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း တစ်ချိန်တည်း အသုံးချရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ လောလောဆယ် သင်လုပ်နေ

သည့် အလုပ်ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည့် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ၊ လတ်တလော သင် တွေ့ကြုံနေရ သည့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် တိုက်ရိုက်အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဦးစွာမှတ်သား၍ လက်တွေ့အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ထို့နောက် ဤစာအုပ်ကို အခါအားလျော်စွာဖတ်ရှုကာ အသစ်တွေ့လာရသည့် အတွေ့အကြုံများ၊ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများနှင့်ဆက်စပ်လျက် ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများကို တစ်စထက်တစ်စ ထိုးတက်ရယူသုံးစွဲပါ။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် သင်သည် ဤအောင်မြင်ရေးနည်းစဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ပိုင်နိုင်သူ၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ အသုံးပြုနိုင်သူဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ အောင်မြင်မှု ချမ်းသာသုခနှင့် ဓနဥစ္စာတို့သည် သင်၏ ပစ္စည်းများ မှချဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

ဖေမြင့်

BURMESE
CLASSIC
.COM

MYANMAR BOOKS

ချမ်းသာသုခပြည့်ဝ၍
မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ဉာဏ်လည်းကောင်း၊
သူတစ်ပါးတို့ အမြင်ဉာဏ်လည်းကောင်း
'အောင်မြင်သည်' ဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည့်
ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက်
ထားရှိသင့်သည့် မူလ အခြေခံစိတ်ထား
နည်းလမ်းအုပ်စုသည် အတွေးအမြင်များနှင့်
တကယ် လက်တွေ့ကျင့်ကြံစရာများ။

ဖေမြင့်

မူမှန်စိတ်၊ မူမှန်အတွေး၊ မူမှန်အကျင့်အကြံ

[၁] နှင့် [၂]

နွားစားခွက်လား သီဟာသနပလ္လင်လား

ကျွန်းတုံးကြီးတစ်တုံးကို အခေါင်းထွင်းပြီး နွားစားခွက်လုပ်၍ရသည်။
 အချို့လူများလုပ်လည်းလုပ်သည်။
 ထိုကျွန်းတုံးကိုပင် ခုတ်ထစ်ဖြတ်ပိုင်း၍ ထင်းအဖြစ်အသုံးပြုလျှင်လည်းရသည်။
 အချို့လည်း တကယ်သုံးကြသည်။
 သို့သော် ထိုကျွန်းတုံးကိုပင် ခုတင်၊ ဗီဒီပြုလုပ်နိုင်သည်။ သလွန်ညောင်စောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
 ထို့ပြင် ရာဇပလ္လင် တည်ဆောက်၍လည်း ရပေသည်။
 သင်ဘယ်လိုသုံးမည်လဲ။
 ကျွန်းသစ်ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် တန်ဖိုးက ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။
 သူ့ကို ရာဇပလ္လင်အဆင့်ထိရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးမည်လား။
 လောင်စာပစ္စည်းအဆင့်ထိကျအောင် နှိပ်ချပစ်မည်လား။
 သင့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။

ထိုနည်းတူ-
 လူ။

အင်္ဂလိပ်ကြားထဲမှာ ကျွန်းတစ်ပင် တန်ဖိုးရှိလှသလို သတ္တဝါလောကထဲမှာ လူဟူ၍
 မွေးဖွားလာပြီဆိုကတည်းက အဖိုးတန်ပြီးသားဖြစ်သည်။
 သို့သော် ကျွန်းတုံးချင်းအတူတူ နွားစားခွက်ဖြစ်သူဖြစ်၊ ရာဇပလ္လင်ဖြစ်သူဖြစ်ရသကဲ့သို့
 မူလဇာတိသဘောအရ အဖိုးတန်လှပါသည်ဆိုသော လူသတ္တဝါချင်းအတူတူ
 နိဗ္ဗိက္ခယသူများရှိသလို အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ရှိသွားသူတွေလည်းရှိကြသည်။
 သင်ကော ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်ချင်သလဲ၊
 သင့်အပေါ်မှာပဲမူတည်သည်။

ကျွန်းတုံးကတော့သက်မဲ့ဖြစ်သဖြင့် သူ့ဘဝကိုသူမဖန်တီးနိုင်၊ သူ့အနာဂတ်ကို သူမမှန်းမှောင်နိုင်။
 သင်ကတော့သက်ရှိဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်လူဖြစ်သည်။ သင့်မှာသင့်အနာဂတ်ကို
 မှော်မှန်းနိုင်သောဉာဏ်ရည်ရှိသည်။
 သင့်ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်သော စွမ်းအားတွေပါလာသည်။ သည်အရည်အချင်းစွမ်းအားတွေကို
 အသုံးပြုကာ သင့်ဘဝကို စိတ်တိုင်းကျတည်ဆောက်ခွင့် သင့်မှာရှိနေသည်။
 ဘယ်ဘဝမျိုးတည်ဆောက်မည်လဲ။
 စိန်မှန်ကင်းဘဝလား။
 ထင်းဘဝလား။
 နွားစားခွက်လား
 သီဟာသနပလ္လင်လား

