

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု သားရွှေ

ကျော်ဝင်း

BURMESE
CLASSIC
.COM

The **7** **HABITS**
of Highly Effective
TEENS
SEAN COVEY

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- | | |
|---|----------|
| ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး | ဒို့အရေး |

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံမာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ဓေတိမိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ပိတ်ဆို့၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြှင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက် အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်မားရေး



နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု၊ သားရွှေဥ
ကျော်ဝင်း

THE 7 HABITS OF HIGHLY
EFFECTIVE TEENS
SEAN COVEY

(ဒုတိယအကြိမ် ဖြည့်စွက်ထုတ်ဝေသည်)

ကျော်ဝင်း

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု၊ သားရွှေဥ

ဒုတိယအကြိမ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၀

တကောင်းစာအုပ်တိုက်

ဖြန့်ချိရေး

တကောင်းစာအုပ်တိုက်

ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၁၉၈၃

မျက်နှာပုံ

ကိုဇင်

အုပ်ရေ

၅၀၀

ဦးဝင်းကျော်ထွန်း၊ မုံရွေးစာပေ၊ အမှတ် (၈၀ / ခ) သံလွင်လမ်းမှ ထုတ်ဝေသည်။ မျက်နှာပုံကို ဦးဝင်းကျော်ထွန်း၊ မုံရွေးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် (၈၀ / ခ) သံလွင်လမ်းတွင် ပုံနှိပ်ပြီး အတွင်းစာသားကို ဦးကျော်လှိုင် စေတနာစာပေ အမှတ် ၅၉၊ ၁၉ လမ်းတွင် ပုံနှိပ်သည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၈၄၁၀၀၈

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၇၄၈၀၇၁၀

တန်ဖိုး ၂၀၀၀ ကျပ်

ကျော်ဝင်း	၁၂၀
နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုသားရွှေဥ / ကျော်ဝင်း - ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၀။	
မုံရွေးစာပေ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၀။	
၁၈၄ - စာ၊ ၁၃-၃ x ၂၀-၉ စင်တီ။	
(၁) နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုသားရွှေဥ	



မာတိကာ

- ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် စာရေးသူ၏အမှာ ၇
- ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် စာရေးသူ၏အမှာ ၉
- ငါဘယ်သူလဲ၊ ငါသည်အကျင့် ၁၁

အပိုင်း (၁)
(နိဒါန်း)

- ၁။ အကျင့်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း ၁၄
- ၂။ ဝိဘဒ္ဓအကျင့် ၂၄

အပိုင်း (၂)
(အတွင်းအောင်ခြင်း)

- ၃။ မှတ်ထဲကလူနှင့် စကားပြောခြင်း (ကိုယ်ရေးဘဏ်စာရင်း) ၃၂
- ၄။ ပထမအကျင့် - တာဝန်ယူစိတ် ၄၃
- ၅။ ဒုတိယအကျင့် - ပစ်ကွင်းကို ချိန်ပစ် ၅၅
- ၆။ တတိယအကျင့် - အရေးကြီးတာ အရင်လုပ် ၆၉

အပိုင်း (၃)
(အပြင်အောင်ခြင်း)

- ၇။ ဆက်ဆံရေး ဘဏ်စာရင်း ၈၆
- ၈။ စတုတ္ထအကျင့် - သူမနာ ကိုယ်မနာ ဆက်ဆံရေး ၉၇
- ၉။ ပဉ္စမအကျင့် - နားလည်မှုရှိ ၁၁၀
- ၁၀။ ဆဋ္ဌမအကျင့် - လက်တွဲကြိုးပမ်း ၁၂၄

အပိုင်း (၄)

(အထွတ်တင်ခြင်း)

၁၁။ သတ္တမအကျင့် - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သ ၁၄၁

အပိုင်း (၅)

နိဂုံး

၁၂။ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှင်သန်စေ ၁၆၄

နောက်ဆက်တွဲ

- ဆိုက်ဘာအာရှ မြင်ကွင်းစုံ ၁၆၆
- အာရှဘီဇနက်စတိုင်သစ် ၁၇၄
- ပန်းလေးပွင့် ဒစ်ပလိုမေစီ ၁၈၀

(ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက်)

စာရေးသူ၏ အမှာ

ယခုစာအုပ်မှာ Sean Covey ၏ The 7 Habits of Highly Effective Teens ကို ၇၅% မှီး၍ ဘာသာပြန်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် ဤစာအုပ်ကို ပထမဆုံး စိတ်ဝင်စားသူမှာ ကျွန်တော်မဟုတ်။ ကျွန်တော့် သားသမီး သုံးယောက်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ အဖြစ်က... ဤသို့။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ပညာသင်ကြားနေသော မြန်မာကျောင်းသူလေး ‘မသရဖီသန်း’က လက်ဆောင်ပေး၍ ဤစာအုပ် ကျွန်တော့်လက်ထဲ ရောက်လာသည်။ ‘ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းတွေ သိပ်ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆရာ ဘာသာပြန်ပေးစေချင်တယ်’ ဟုလည်း အမှာစကား ပါခဲ့သည်။ စာအုပ်ကို ဟိုလုန် ဒီလုန် ကြည့်ရင်းမှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုတွင် တစ်ပိုင်းတစ်စ ဘာသာပြန်ဖူးသည်ကို အမှတ်ရလိုက်သည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော့်ဘက်မှ သင့်မသင့် စဉ်းစားစရာ ရှိလာသည်။ ထို့ထက် ‘တက်ကျမ်း’ ဟုထင်ကာ အာရုံမရလှသည်ကိုလည်း ဝန်ခံရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်ဘဝက ‘တက်ကျမ်း’ နှင့် အလှမ်းဝေးလှရာ စိတ်မဝင်စားခဲ့ပါ။ သို့ဖြင့် စာအုပ်လေးကို မေ့သလောက် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။

သို့နှင့်တိုင် ကျွန်တော့်သား အငယ်ကောင်၊ တတိယတန်း ကျောင်းသားကြီးက စိတ်ဝင်စားနေသည်။ စာအုပ်ထဲမှ ကာတွန်းပုံတွေကို တစ်ကုပ်ကုပ် ကူးဆွဲနေတတ်သည်။ နောက်တော့ သူ့အစ်မတွေကို ဖတ်ခိုင်းဟန် တူပါသည်။ မောင်နှမ သုံးယောက် အတိဓာန်စာအုပ်ကြီး ချရင်း ကြိုးစားဖတ်နေကြသည်

ကို မကြာခဏ တွေ့နေရသည်။ တစ်နေ့တော့ သူတို့ သုံးယောက်လုံး ကျွန်တော်ကို ပူဆာလာသည်။ ‘အဖေ ဒီစာပိုဒ်လေး ဖတ်ပြစမ်းပါ။’ သူတို့ တကယ်စိတ်ဝင်စားမှန်းမသိ၍ ကျွန်တော် ဖတ်ပြလိုက်ပါသည်။ ဖတ်ရင်းက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဝင်စားလာသည်။ စာအုပ်က ကျွန်တော်ကို ဖမ်းစားလိုက်ပါပြီ။

ကျွန်တော် ထင်ထားသော ကျွန်တော် နားလည်နေသော ‘တက်ကျမ်း’ မျိုးမဟုတ်။ တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ဆိုင်သည်။ ‘ဂိမ်းသီအိုရီ’ လို ထိပ်တန်း အိုင်ဒီယာမျိုးကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မိတ်ဆက်ထားတာတွေပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်တွေ ဖတ်သင့်ဖတ်ထိုက်သော စာအုပ်ဟု သဘောရမိသည်။ သို့ဖြင့် သား သမီးတွေကို ဖတ်ပြရင်း စံပယ်ဖြူတွင် လစဉ် အခန်းဆက် ထည့်လိုက်သည်။ သည်တွင် ပို၍ ဝမ်းသာစရာ ကြုံလိုက်ရပြန်သည်။ ကျွန်တော်၏ ‘စာလေး’ ကြီးများကို ကောက်ကိုင်ကြည့်လိမ့်မည်ပင် မထင်သော ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေက ဤဆောင်းပါးစဉ်ကို တစ်ခုတစ်ရံ စောင့်ဖတ်နေသည်ဟု သိရရာ ကျွန်တော်မှာ ပီတိဖြာနေရတော့သည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ဆင်ခြင်စရာ အချို့လည်း ရှိလာပါသည်။ ဒီတစ်ခါ စာဖတ်ပရိသတ်မှာ ကျွန်တော် ကလေးတွေ အရွယ်မျိုးဖြစ်ရာ သားသမီးချင်း စာနာစိတ်နှင့် အစိုးရိမ်ကြီးတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မူရင်းစာအုပ်က အမေရိကန် ကလေးတွေအတွက် ရေးခြင်းဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အဟပ်မညီလှသည်များ ပါလာသည်။ ဤအပိုင်းများကို တချို့ကျော်၊ တချို့ မြန်မာမှု ပြုလိုက်ရသည်။ မူရင်းစာရေးဆရာ၏ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ‘လေ’ နှင့် လူငယ်သုံး ဘာသာစကားကိုမူ အတတ်နိုင်ဆုံး လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းထားပါသည်။

အကယ်၍ ယခု စာအုပ်မှာ မြန်မာကလေးတွေအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ရှိသည်ဆိုငြားအံ့။ မူရင်းစာရေးဆရာ ‘ရှောင်ကိုဗေး’ ကို ကျေးဇူးတင်ကြရပါမည်။ ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များ ရှိလျှင်မူ၊ မှီငြမ်းဘာသာပြန်သူ ကျွန်တော်၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ သားသမီးအရွယ် စာဖတ်သူများအတွက် စာတစ်အုပ် ဖန်တီးနိုင်လိုက်ခြင်းကိုမူ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ရပါသည်။

ကျော်ဝင်း
(၂၉-၈-၂၀၀၃)

(ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက်)

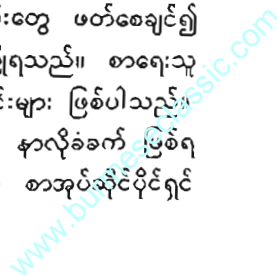
စာရေးသူ၏ အမှာ

ဤစာအုပ်လေးကို၊ ရေးသားပြီးစီးခဲ့သည်မှာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်ကဖြစ်ပြီး၊ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်မှာ ၂၀၀၄ ခုနှစ်ကဖြစ်ရာ ယခုဆိုလျှင် ၅ နှစ် ၆ နှစ်ခန့် ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

မူရင်းစာအုပ်ကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့သော၊ ထိုစဉ်က ကျောင်းသူလေးတစ်ဦး သာဖြစ်သည့် မသရဖီသန်းပင်လျှင် ကျောင်းပြီး၊ လုပ်ငန်းခွင်ရောက်ရုံမျှမက အိမ်ထောင်သည်တစ်ဦးဖြစ်နေပြီဟု သိရသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဖြစ်ရန်၊ ပထမဆုံး တွန်းအားပေးခဲ့သည့် ထိုစဉ်က တတိယတန်းသာရှိသော ကျွန်တော့်သား အငယ်ဆုံးသည်လည်း နဝမတန်းကျောင်းသားကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။ အလားတူ ထိုစဉ်က တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများသာ ဖြစ်ကြသော၊ သမီးကြီးနှင့် သမီးလတ်သည်လည်း ဘွဲ့ရတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။

သို့ဖြစ်လင့်ကစား ဤစာအုပ်လေးနှင့် ပတ်သက်သော ပရိသတ်တွေကား အသစ်အသစ် တိုးပွားနေဆဲဟု သိရသည်။ စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လူကိုယ်တိုင် တစ်မျိုး၊ တယ်လီဖုန်းနှင့်တစ်သွယ်၊ စာနှင့်တစ်ဖုံ ကျေးဇူးစကား ဆိုကြသည့် လူငယ်တွေလည်း အတော်ရှိခဲ့သည်။ သူတို့ သားသမီးတွေ ဖတ်စေချင်၍ တကူးတက ဝယ်ပေးကြသော မိဘတွေနှင့်လည်း ကြုံရသည်။ စာရေးသူ တစ်ယောက်အနေနှင့် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရသော အကြောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မအီမလည်ဖြစ်ရသည်များ၊ နာလိုခံခက် ဖြစ်ရသည်များနှင့် ကြုံခဲ့ရသည်များကိုလည်း ဝန်ခံလိုသည်။ စာအုပ်ဆိုင်ပိုင်ရှင်



မိတ်ဆွေများ၏ ပြောပြချက်အရ ဤစာအုပ်လေးမှာ ကျွန်တော် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးသမျှထဲတွင် အရောင်းအသွက်ဆုံး စာအုပ်ဟု သိရသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် စာအုပ်ဆိုင်များသို့ ရောက်သည့်အခါတိုင်းလည်း ဤစာအုပ်လေးကို အမြဲမပြတ် တွေ့နေရသည်။ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသော အုပ်ရေတစ်ထောင်မှာ ဘယ်တော့မှ မကုန်တော့သော တစ်ထောင်ဖြစ်နေတော့သည်။ ထားတော့၊ ဤအကြောင်းများကို ပြောရလျှင် မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံး ရှိခြင်းမည်။

ဝန်ခံရလျှင် ယခု ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေလိုက်ရသည်မှာ ဤအကြောင်းနှင့်လည်း ဆိုင်သည်။ ပို၍အရေးကြီးသော အကြောင်းတစ်ခုလည်း ရှိပါသေးသည်။ လေး၊ ငါး၊ ခြောက်နှစ်ဆိုသည်မှာ အချိန်ကာလအားဖြင့် မကြာလှသည်တိုင်၊ ကျွန်တော်တို့တတွေ မျက်မှောက်ပြုနေကြရသော၊ အိုင်တီခေတ်ကြီးတွင် ကား မနည်းလှသော အပြောင်းအလဲများနှင့် ကြုံလိုက်ရသည်။ ဤတွင် စာရေးသူဘက်မှ ဖြည့်စွက်ပြောပြချင်သည်များ သဘာဝကျစွာ ရှိလာတော့သည်။ သို့အတွက် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်က မပါခဲ့သော အခန်းတစ်ခန်း (အခန်း ၂) နှင့် နိဂုံးပိုင်းကို ဖြည့်စွက်လိုက်ပါသည်။ မူရင်းစာစုနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် စာအချို့ကိုလည်း နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဖြည့်စွက်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ကျော်ဝင်း
(၈-၅-၂၀၀၉)

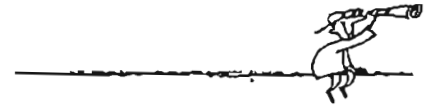
ငါ- ဘယ်သူလဲ

- ငါဆိုတာ
မင်းရဲ့ ဘဝခရီးဖော်၊ မင်းကို အကြီးအကျယ် ကူညီသူ၊
(တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ)
မင်းအတွက်၊ အလေးပင်ဆုံး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ရဲ့။
လူတွေကို အပေါ်တွန်းတင်တာ 'ငါ'၊
အောက်ကိုဆွဲချတာလည်း ငါပဲ၊
ကဲ - ငါဘယ်သူ ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။
- ငါ - ဆိုတာ
အောင်မြင်သူအားလုံးရဲ့ စေလို့ရာစေပါ၊
(တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ)
အရှုံးသမားတွေရဲ့ လက်သုံးတော်လည်း ဖြစ်နိုင်ရဲ့။
လူတချို့ အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားတာ၊
အဲဒါ ငါ့လက်ရာ။
တချို့ မြောင်းထဲကျ ဘဝပျက်၊
အဲဒါ ငါ့လက်ချက်။
- ငါ့ကို - ဆောင်ပါ
ငါ့ကို - လေ့ကျင့်ပါ
ငါ့ကို - မြဲမြံဆုပ်ထားပါ
ဒါဆို ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး
မင်းခြေဖဝါးအောက် အရောက် ငါပို့ပေးနိုင်တယ်။
ဒါပေမဲ့ -
မင်းဘက်က မေ့လျော့ပျောက်ဆုတ်နေရင်တော့၊
ငါဆိုတာ၊ မင်ရဲ့ အပျက်သမားဖြစ်မှာမလွဲ၊
ကဲ - ငါဘယ်သူလဲ။

'ငါ' - သည်
'အကျင့်'

အပိုင်း [၁]

နိဒါန်း



အစကတော့
ငါတို့က 'အကျင့်' တွေကိုလုပ်...၊

နောက်တော့
'အကျင့်တွေ' က တို့ကို ပြန်လုပ်။

သစ်ရွက်လှုပ်ရင် ရယ်ချင်ချင်

ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ဝန်ခံပါရစေ။ မှတ်မှတ်ရရ ခုနစ်တန်းနှစ်ကပေါ့။ အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းမ ‘နစ်ကိုး(လ)’ အပေါ် ကျွန်တော် မရိုးမသားစိတ်တွေ ဖြစ်နေမိတယ်။ (ကျွန်တော့်အထင်) နစ်ကိုး(လ)က တကယ်လှတယ်။ ခက်တာက လှသလောက် လောင်တတ်တာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် လန့်တာပေါ့။ ကိုယ်တိုင် ‘မပွား’ ရဲဘူးလေ။ ထုံးစံအတိုင်း အောင်သွယ် အားကိုးရတာပေါ့။ သိပ်မရှာရပါဘူး။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းမ ‘ကလယ်ရာ’က ဒါမျိုး ဝါသနာပါတယ်။ ကျွမ်းလည်း ကျွမ်းတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း စိတ်ပါလက်ပါ ကူညီပါတယ်။ “စိတ်ချ ငါ့တာဝန်ထား” တဲ့။ တော်လိုက်တာ။

နောက်တစ်နေ့ ‘ကလယ်ရာ’နဲ့တွေ့တော့ ကျွန်တော့်မှာ အသံတွေတောင် တုန်လို့။

“ဘယ်လိုလဲဟ နင် ပြောပြီးပြီလား”

“အေး”

“နင် ဘယ်လို ပြောလိုက်လဲ”

“ဘယ်လို ပြောရမလဲဟ၊ ပေါ်တင်ပေါ့။ ဟေ့ နစ်ကိုး(လ)၊ ယူ့ကို ဟိုကောင် ရှောင်က ခိုက်နေတယ်လို့...”

“ဟာ” ကျွန်တော် ဖျားသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြေကိုလည်း ဆက်ပြီး ကြားချင်နေတယ်။

“အဲတော့... သူက ဘာပြန်ပြောလဲ”

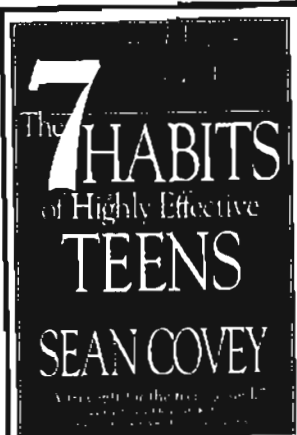
“ရယ်တာပေါ့...၊ ဒီဖက်တီးတော့ စာမလိတ်တဲ့”

‘ကလယ်ရာ’က ရယ်ရယ်မောမော ထွက်သွားပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ ငိုချင်လှပြီ။ ကြွေပြီပေါ့ဗျာ။ အဆုံးအစမရှိတဲ့ တွင်းနက်ကြီးထဲကို ဇောက်ထိုး ကျသွားသလိုပါပဲ။ ဒီတစ်သက် ဘယ်မိန်းမကိုမှ ချစ်မိမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ တောင် တွေးလိုက်မိသေးရဲ့။

ဒီအဖြစ်လေးဟာ ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူရင်းစာရေးသူ ‘ရှောင်ကိုပေး’ရဲ့ ဖြစ်ရပ် မှန် ဇာတ်လမ်းပါ။ မရယ်ပါနဲ့၊ ခင်ဗျားတို့လည်း ဒါမျိုး ကြုံဖူးမှာပါ။ ‘အသည်းစား ဘုရင်မကြီး’ရဲ့ လှည့်ဖျားမေတ္တာ... ဘာ ညာ’ တောင် အော်ချင် အော်ခဲ့ဦးမှာ။ ပြောချင်တာက ‘ဆယ်ကျော်သက်’ အရွယ်ဆိုတာ အသေးအဖွဲ့ လေးကအစ ခံစားလွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ အသက်လေး

အခန်း (၁)
အကျင့်ထဲသို့ဝင်ရောက်ခြင်း

နိဒါန်း



အရှေ့ရော၊ အနောက်ပါ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေ တစ်ခုတစ်ရပ် ရှာဖွေနေကြတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိပါတယ်။ “ထိရောက် စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် ဆယ်ကျော် သက်တို့ရဲ့ အမူအကျင့် ခုနစ်မျိုး” (The 7 Habits of Highly Effective Teens) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးတဲ့သူကတော့ နာမည်ကျော် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရှင် ‘စတီဗင် ကိုပေး’ရဲ့သား၊ ‘ရှောင်ကိုပေး’ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘စတီဗင်’ရဲ့ ‘စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အမူအကျင့် ခုနစ်မျိုး’ (The 7 Habits of Highly Effective People) က လည်း အရောင်းသွက် စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစာအုပ်က အရွယ် ရောက်ပြီးသူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ရေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ရှောင်’ရဲ့ စာအုပ် ကတော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ဖြစ်တာမို့ ခပ်သွက်သွက်နဲ့ ဖတ်ရ တာ ပိုရွှင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီက ဆယ်ကျော်သက် ပရိသတ်အတွက် ဒီစာအုပ်ကို မိတ်ဆက်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ရတော့ ကိစ္စတော်တော်များများကို မေ့သွားတတ်တယ် ဆိုပေမယ့် တချို့ တချို့သော အဖုအထစ်တွေကိုကျ တစ်သက်လုံး စွဲချင်စွဲသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအစွဲက ဥပါဒါန်ဖြစ်ပြီး မကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ ဝင်သွားတာမျိုးတောင် ဖြစ်နိုင်စရာရှိတယ်။

ထားပါတော့... ဒီပြဿနာကို နည်းနည်းလေး ဖြန့်စဉ်းစားကြရအောင်။

ကစားကွင်းနဲ့ တောအုပ်

ကြားဖူးကြမှာပေါ့။ “ကလေးဘဝဆိုတာ လူ့တစ်သက်တာရဲ့ အချို့မြန်ဆုံး နေ့ရက်တွေ” တဲ့။ ဒီစကားဟာ ၁၉၆၀ အလွန်နှစ်တွေလောက်ကဆိုရင် တော့ အပြည့်အဝ မှန်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေ့ကာလမှာတော့ တယ်မှန်မယ် မထင်တော့ဘူး။ အသက် ၃ နှစ်လောက်ဆိုရင်ပဲ အမေ့ ရင်ခွင်ထဲကနေ မူကြို



ရောက်နေရပြီ။ ၅ နှစ်လောက် ရောက်ရင် ကျက်စရာစာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်။ ၇ နှစ်လောက် ရောက်တော့ ကျူရှင်ပြေးရပြန် ရော၊ ဒီအထဲ တီဗီက ကြည့် လိုက်ချင်၊ ဂိမ်းက ကစားချင်။ ပြီးတော့ အပြိုင်အဆိုင်ခေတ် ကြီး။ တစ်ယောက် တစ်ယောက် နှာတစ်ဖျားသာလို့ မဖြစ်ဘူး လေ။ ကမ္ဘာနဲ့ ချိပြီးတော့ ပြိုင် ကြရတာကလား။ ဒီတော့ ကစား ကွင်းမဟုတ်မှာတော့ သေချာ

တယ်။ ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ရင် တော အုပ်ကြီးဖြစ်မှာပဲ။ ချုံနွယ်ပိတ် ပေါင်းတွေ၊ ချောက်တွေ၊ ကမ်းပါးတွေ၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ ပြည့်နေတဲ့ တောအုပ်ကြီးထဲမှာ အပြေးပြိုင်နေကြရတာပါ။

အဲဒီတော့အုပ်ကြီးထဲက အသံတွေကို နားထောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီနေ့ ကလေးတွေရဲ့ ဝေဒနာကို စာနာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



“စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ အိမ်စာတွေလည်း မပြီးသေးဘူး။ ဟင် နက်ဖြန်ဆို လပတ်ပါလား။ ဘာစာမှလည်း မရသေးဘူး။ ဒုက္ခပါပဲ။ ဟောတော်၊ ကိုးနာရီ တောင်ထိုးပြီ။ အမေရေ ထမင်းစားမယ်”။

“ဟွန်း၊ ဒီကောင်အိမ်က ဗီစီဒီ ဝယ်ပြီးပြီတဲ့။ ဘိုးတော်ကလည်း ဝယ်ပေးမယ်ဆို ခုထိ ဝယ်မပေးသေးဘူး။ ဟောဗျာ ကျောင်းချိန်က နီးလှပြီ။ ပျင်းလိုက်တာ။ ကျောင်းရောက်ရင် ဟိုကောင် ငကြွားရဲ့ ကြွားလုံးတွေ ကြားရ ဦးတော့မှာ။ ခုနေ့ ကမ္ဘာပျက်သွားရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ။ ဟိုဥက္ကာ ပျံကြီးကလည်း ဘာကြောင့် ဝင်မတိုက်တာတုန်း”။

“သူတို့ ဝိုင်းက ဆရာတွေက အပျံစားတဲ့။ တို့ဆရာတွေကတော့ တယ် မနိပ်လှပါဘူး။ မနိပ်ဆို အမေတို့က ဈေးချိုတဲ့ဝိုင်းမှာ ထားတာကိုး။ ငါ့ကိုက ကံဆိုးပါတယ်လေ။ ဟို မိန်းမဆိုရင် ရယ်ဒီမိတ် ခါးကမချဘူး။ ငါ့ဖြင့် တစ်ခါ လာလည်း ပုံပုံစတိုးက တီရှပ်...။ အင်း... ဘုရားရှိခိုးဦးမှ နောက်ဘဝကျရင် သူဌေးသမီး ဖြစ်ပါရစေအရှင်ဘုရား...”။

“မင်း သိပ်ရက်စက်တယ်ကွာ၊ အေးလေ... ငါ့မှာမှ စီးတော်ယာဉ်မှ မရှိတာ။ ဘတ်(စ်)ကား တိုးတိုးစီးရတဲ့ကောင်ကို အကဲခတ်အီးပေါ်က ဘယ်ကြည့် ပါ့မလဲ၊ ပြီးတော့ ဟို မောင်က ‘အမ်စီ’၊ ငါက ဆယ်တန်းနှစ်ခါကျ။ ပညာနဲ့ ငွေ ရောနိုင်ရင် ချစ်ပြီ ချစ်ပြီ၊ မရောနိုင်ရင် မချစ်ပြီ၊ မချစ်ပြီ ထို့ ထို့... ထို့ အချစ်စစ်မမည်”

ဒီလို ‘ဆူးတောင်’တွေ ပေါက်နေတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ လူကြီးဘဝကို တက်လှမ်းကြမှာတဲ့လဲ။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေမလဲ၊ သူတို့အကျင့်တွေမှာ ဘာတွေ ဖော်ပြနေမလဲ။

အရှုံးဘွတ်ကင်

ဟောဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အတွေ့ရများတဲ့ ဆယ်ကျော် သက်တွေရဲ့ အကျင့်တွေကို စဉ်းစားရသမျှ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းမှာ ဒီလို အကျင့်တွေထဲက ဘယ်နှစ်ခုလောက်များ ရှိနေပြီလဲ။ အကုန်လုံးပဲလား။

(၁) တရားခံရှာ

(React)

စစ်အေးခေတ်က ရေပန်းစားဖူးတဲ့ အပေါ့စားပြက်လုံးတစ်ခုရှိတယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ လမ်းလျှောက်သွားရင်း မတော်တဆ ခလုတ်တိုက်မိတယ်တဲ့။ ချက်ချင်းပဲ အခုလို တုံ့ပြန်လိုက်တယ်။ “ဒါ နယ်ချဲ့စနစ်ကြောင့်ပဲ”။ အလိုမကျစရာတစ်ခုခု၊ အခက်အခဲ တစ်ခုခု၊ ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘာမှ စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ တရားခံတစ်ယောက်ယောက်ကို ဆိုင်ဆိုင်-မဆိုင်ဆိုင် အမြန်ဆုံးရှာလိုက်တဲ့ အကျင့်ပါ။

(၂) ခြေဦးတည့်ရာ

(Begin with No End in Mind)

ကိုယ် ဘာဝါသနာပါလဲ၊ ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်။ သူများပြောတာတွေ နားမယောင်နဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးရိုးသားသား ဆန်းစစ်လိုက်ရင်၊ ဘာတစ်ခုမှ ဟုတ် ဟုတ်ငြားငြား ဝါသနာမပါတာက များပါတယ်။ နက်ဖြန်ဆိုတာ မတွေးဘူး။ ဒီနေ့ဆိုတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာပဲ နေတယ်။ စားပြီး အိပ်နေ ဘိက္ခဝေ၊ သေရင် ပက်လက် နတ်ပြည်တက်...။ သိပ်နိပ်...။

(၃) ကြိုသလို ကျပန်း

(Put First Thing Last)

စာကျက်မလို စားပွဲထိုင်လိုက်တယ်။ တီဗီက ဇာတ်ကားကောင်းတာနဲ့ စားပွဲကထ တီဗီရှေ့ရောက်။ ဒီနေ့ အဝတ်တွေလျှော်မယ်၊ စိတ်ကူးနေတုန်း သူငယ်ချင်းက လာခေါ်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် နေကုန်ထိုင်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်ဦးမယ်၊ အင်္ကျီလည်း ချွတ်လိုက်ရော တယ်လီဖုန်းက မြည်လာပြီ။ “ဟဲလို အမိနဲ့ရှိပါခင်ဗျား”၊ “အို ဆွီတို့လား အိုကေ”...။ ပျော်စရာတော့ တော်တော်ကောင်းမယ်။ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲ၊ ဘာကို အရင်စလုပ်မလဲ၊ မစဉ်းစားဖူးပါဘူး။ ကြိုသလို ကျပန်းပဲ လုပ်ပစ်လိုက်မယ်။

(၄) သူသေ ကိုယ်ရှင်

(Think Win-Lose)

‘ငါ့ကို ဒီလိုကျောလို ဘယ်ရမလဲ’၊ ‘စဉ်းစားစမ်း ဒီကောင်ကို ဘယ်လို ဆော်ပစ်ရမလဲ’။ ‘ကေသရာဇာဆိုတာ တစ်ကောင်တည်းကွ၊ ဘယ်တော့မှ နှစ်ယောက်အဖြစ်မခံဘူး’။ ကိုယ်နဲ့ စာပြိုင်ဘက်၊ ဒါမှမဟုတ် ရည်းစားလူ ဘက်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခု အပြိုင်ဖြစ်နေတဲ့ လူတိုင်းအပေါ် ထားလေ့ရှိတဲ့ သဘောထားပါ။ နိုင်ရင်နိုင်၊ မနိုင်ရင် ခြေကန့်လန့်ထိုးလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ အကျင့်ပါ။ ‘အချစ်နဲ့ စစ်မှာ မတရားဘူးဆိုတာ မရှိ’လို့ ဆိုပေမယ့် အရာရာ ဒီအတိုင်း ပဲ ကျင့်သုံးပါတယ်။



(၅) မင်းမပြောနဲ့၊ ငါပြောမယ်

(Seek First to Talk, Then Pretend to Listen)

လူမှာ ပါးစပ်ရော၊ နားရော ပါပေမယ့် များသောအားဖြင့် နားကို မေ့နေကြတယ်။ ပါးစပ်ကိုပဲ စိတ်စေရာ ခိုင်းတတ်ကြတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ စကားတွေ တရစပ်ပြောတော့တယ်။ မလွဲသာလို့ နားထောင်ရ ပြီဆိုရင်လည်း၊ နားထောင်ချင်ယောင်ဆောင်ပြီး၊ နောက်ထပ် ကိုယ်ပြောရမယ့် စကားတွေကိုသာ တွေးနေတတ်တယ်။ သူများ အာလူးဖုတ်တာ ဘာလို့ နားထောင်မှာလဲဗျာ။ ပျင်းစရာကောင်းမှကောင်း။ ကိုယ်တိုင် မိန့်ခွန်းခြွေရတာ ကမှ အရသာ။

(၆) တစ်ကိုယ်တော်ရိုန်းဂျား

(Don't Cooperate)

ဒီကောင်တွေက ဘယ်လောက်တော်လို့ ဒင်းတို့နဲ့ ပူးပေါင်းရမှာလဲ။ ငါ့ဆီက အရည်အချင်းတွေကို အသုံးချချင်လို့ စကားလုံးလှလှလေးတွေနဲ့ လာရောနေတာ။ ဘာပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရေးလဲ၊ သွားစမ်းပါ။ ကိုယ်မြင်း ကိုယ်စိုင်း၊ စစ်ကိုင်းရောက်ရောက်။ ကိုယ်လှေ ကိုယ်ထိုး ပဲခူးရောက်ရောက်။ ဒင်းတို့နဲ့ ဘာဆိုလဲ...။

(၇) ပုရောဟိတ်စတိုင်

(Wear Yourself Out)

မပြည့်တဲ့အိုးသာ ဘောင်ဘင်ခတ်မြဲပါ။ ငါက ရေပြည့်အိုးပဲ ဘာမှ ထပ်ဖြည့်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ငါ့မှာ အမှန်တရားရှိပြီးပြီ။ နောက်ထပ် အမှန်ရ စရာ မလိုတော့ဘူး။ အလကား အချိန်ဖြုန်းတာတွေ။

ဒီအကျင့်တွေဟာ ကောင်းလား၊ မကောင်းလား၊ သူငယ်ချင်းတို့ ကိုယ် တိုင်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြပါ။ 'ရှောင်ကိုပေး'ရဲ့ အလိုအရတော့ ဒါတွေဟာ ကျဆုံးခန်းအတွက် ရုံဝင်လက်မှတ်တွေ ဖြစ်ပါသတဲ့။ မင်းမှာ ဒီအကျင့်တွေ ရှိနေပြီဆိုရင်တော့ ကျဆုံးဖို့အတွက် 'ဘွတ်ကင်' လုပ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီဆိုရ တော့မှာပေါ့။

ဘဝသစ်ပင်

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ 'အရှုံးဘွတ်ကင်' တွေကို ပြောင်းပြန်စဉ်းစား ကြည့်ကြရအောင်။ ဟောဒီလို အကျင့်ခုနစ်မျိုး ရလာပါလိမ့်မယ်။

၁။ တာဝန်ယူစိတ်

(Be Proactive)

ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလာရင် 'ငါ ဘာမှားနေလဲ'ဆိုတာက စ.စဉ်းစား ပါတယ်။ ပြီးမှ ကျန်တာတွေကို ဖြန့်တွေးတယ်။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ လွတ်စေ၊ သူများကိုတော့ တရားခံ' ဒါမျိုး မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူတဲ့စိတ်။

၂။ ပစ်ကွင်းကို ချိန်ပစ်

(Begin with the End in Mind)

ငါ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ၊ ငါ့ရည်မှန်းချက် ဘာလဲဆိုတာကို ပထမဆုံး ပိုင်းဖြတ်တယ်။ 'မစ်ရှင်' (Mission) စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်

(Put First Thing First)

ကြည့်သလို ကျပန်းမလုပ်ဘူး။ အစီအစဉ်ရှိရှိနဲ့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။

၄။ သူ မနာ၊ ကိုယ် မနာဆက်ဆံရေး

(Think Win-Win)

ကိုယ် နိုင်စေ၊ သူ ရှုံးစေ သဘောမထားပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိ စေမယ့် 'ကြားအဖြေ'ကို နှလုံးသွင်းပါတယ်။

၅။ နားလည်မှုရှိ

(Seek First to Understand, Then to be understood)

ပထမဆုံး သူများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ကိုယ့်ကိုလည်း သူများက နားလည်အောင် တံခါးဖွင့်ထားတယ်။

၆။ လက်တွဲကြိုးပမ်း

(Synergize)

ငါတကော မလုပ်ဘူး။ အများနဲ့ လက်တွဲကြိုးပမ်းနိုင်ဖို့ အားထုတ်တယ်။

၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သ

(Sharpen the Saw)

စိတ်တံခါးကို ပိတ်မထားဘူး။ အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်တွေအတွက် အမြဲ တံခါးဖွင့်ထားတယ်။ ကိုယ့်အသိ၊ ကိုယ့်အကျင့်ကို အမြဲချွန်မြနေစေဖို့ မပြတ် 'သ' နေပါတယ်။

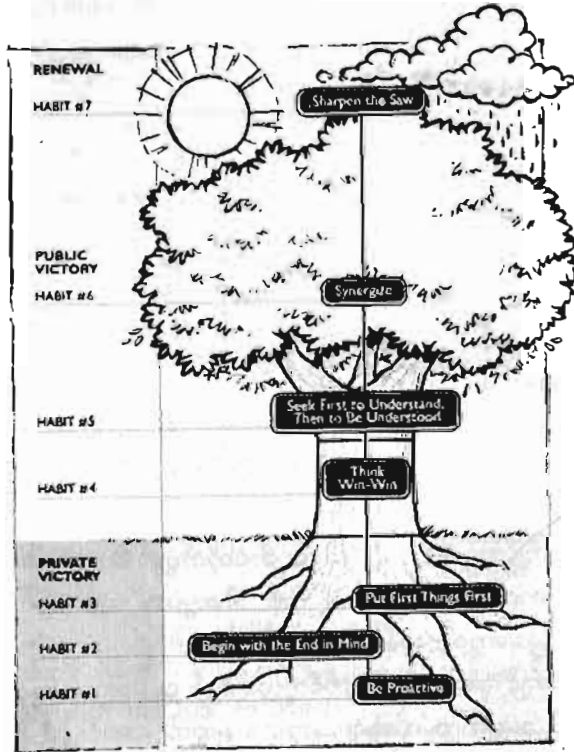
ဒီအကျင့်တွေ မင်းမှာရှိပြီဆိုရင်၊ ဘဝတိုက်ပွဲမှာ အောင်ပွဲအလီလီရမှာ သေချာသလောက် ဖြစ်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဒါတွေဟာ ဘဝအောင်ပွဲအတွက် အာမခံကတ်ပြားတွေလို့ ဆိုနိုင်လောက်ပါတယ်။

ဒီအကျင့် ခုနစ်ချက်ကို မှတ်မိလွယ်အောင် ရုပ်ပုံလေးနဲ့ သရုပ်ဖော်ကြ ဦးစို့။ ပထမ ၃ ချက်က ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တကို အောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းရ တာပါ။ Private Victory ပါ။ 'အတွင်းအောင်ခြင်း'ပေါ့။ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်နဲ့ တူပါတယ်။ အမြစ်အားကောင်းရင် ဒီသစ်ပင်ကြီး လဲမှာပြီမှာ မပူရ တော့ဘူးပေါ့။ စတုတ္ထကနေ ဆဋ္ဌမထိ အကျင့် ၃ မျိုးကတော့ ပင်စည်နဲ့တူတယ်။ လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်၊ မုန်တိုင်းဒဏ် ခံနိုင်ဖို့ ပင်စည်သန်စွမ်းဖို့လည်း လိုတယ် လေ။ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အပိုင်းမှာ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ဖို့ပါ။ Public Victory ပေါ့။ 'အပြင်အောင်ခြင်း'လို့ မှတ်ကြမယ်။



နောက်ဆုံးအကျင့်ကတော့ သစ်ပင်ထိပ်ဖျားပေါ့။ နေရောင်နဲ့ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ပြီး အာဟာရချက်သလို ကိုယ့်အသိ၊ ကိုယ့်အကျင့်စရိုက်ကို အမြဲချွန်မြ နေစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သရတာပေါ့။ SelfRenewal လို့ ဆိုပါတယ်။ ‘အထွတ်တင်’ တာပေါ့။

ဒီသုံးပိုင်းလုံးသာစိတ်ချရရင် သူငယ်ချင်းရဲ့ ဘဝသစ်ပင်ကြီးဟာ အမြဲ စိမ်းနေမှာ သေချာပါတယ်။



အကျင့်နဲ့စရိုက်

အကျင့်ဆိုတာ စိတ်မှတ်က မသိလိုက်ဘဲ ထပ်တလဲလဲ လုပ်နေမိတာ မျိုးတွေပါ။ အကျင့်ပါသွားရာကနေ နောက်ဆုံး စရိုက်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို အင်္ဂလိပ် ကဗျာကလေးတစ်ပုဒ်မှာ ခုလိုတွေ့ရတယ်။ သူ့ မူရင်း အရသာ မပျက်အောင် အင်္ဂလိပ်လိုပါ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

We first make
our habits,
Then our habits
make us.

အစကတော့
ငါတို့က အကျင့်တွေကိုလုပ်
နောက်တော့
အကျင့်တွေက တို့ကို ပြန်လုပ်

‘အကျင့်’ တစ်ခုရဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ် ဆိုတာ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် စာရေးဆရာကြီး ‘ဆင်မျူရယ် စမိုင်း’ရဲ့ ဟောဒီ ကဗျာလေးကိုလည်း ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။

Sow a thought, and you reap an act;
Sow an act, and you reap a habit;
Sow a habit, and you reap a character;
Sow a character, and you reap a destiny;
အတွေးတစ်ခု စိုက်၊ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ရိတ်
ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း စိုက်၊ အကျင့်တစ်ခု ရိတ်
အကျင့်တစ်ခု စိုက်၊ စရိုက်တစ်ခု ရိတ်
စရိုက်တစ်ခု စိုက်၊ ကံကြမ္မာတစ်ခု ရိတ်...။



အခန်း (၂)
ပိဘူအကျင့်

အရူးစကား

- ၁။ “ကျုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးဟာ စကြဝဠာရဲ့ ဗဟိုချက်မဗျ”
 - ၂။ “လေယာဉ်ပျံဆိုတာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ စစ်ရေးအတွက် တော့ အသုံးမဝင်လှပါဘူး။”
 - ၃။ “ရုပ်မြင်သံကြားကို ဈေးကွက်တင်ဖို့ ကြိုးစားနေတာဟာ ရူးမိုက်ရာရောက် ပါတယ်။ ဘယ်နှယ်ဗျာ။ ညတိုင်း ဒီသေတ္တာလေးကို ကြည့်နေရရင် မကြာခင် ငြီးငွေ့သွားမှာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။”
 - ၄။ “ဘိတ်(လ်)တွေလား။ အလကား ဆူညံသံတွေပါဗျာ။ ပရိသတ်အာရုံကို ဘယ်လိုလုပ် ဆွဲဆောင်နိုင်မှာလဲ။ မကြာခင် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားမှာပါ။ စိတ်ချ”
 - ၅။ “လပေါ်ရောက်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမဖြစ်နိုင်”
 - ၆။ “ဆေးရွက်ကြီးဟာ လူနဲ့တည့်တယ်။ သုံးစွဲရင် အကျိုးများမယ်”
 - ၇။ “ကွန်ပျူတာမရှိလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မရှိမဖြစ်ပစ္စည်း မဟုတ်ပါဘူး။”
- ဒီစကားတွေ ဖတ်လိုက်ရတော့ ခင်ဗျား ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ အလကား အရူးစကားတွေပါလို့ ထင်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒီလိုပြောတဲ့သူတွေကိုလည်း

အတော်ညံ့တဲ့ မောင်တွေလို့ အထင်သေးမိမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရှေ့ဆက်ဖတ်လိုက်ပါ ဦး။

နံပါတ် (၁) စကားကို ပြောခဲ့သူဟာ နာမည်ကျော် အီဂျစ်နက္ခတ္တဗေဒ ပညာရှင်ကြီး တိုလေမီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ဒီစကားကို ပြောခဲ့တဲ့အချိန်က ၂ ရာစု ဆိုတာကိုတော့ သတိပြု။

နံပါတ် (၂) စကားကို ပြောခဲ့သူက ပြင်သစ်ပါရဂူ ‘မာရှယ်ဖာဒီနန်ဖို(ချ်)’ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမကမ္ဘာစစ်မှာ မဟာမိတ်တပ်မှူးကြီးတစ်ယောက်ပေါ့။ သူ ဒီစကားကို ပြောခဲ့တာက ၁၉၁၁ ခုနှစ်။

နံပါတ် (၃) စကားကတော့ ‘၂၀ ရာစုမြေဒွေး’ ကုမ္ပဏီကို ထူထောင် ခဲ့တဲ့ ထိပ်တန်းပရိုဂျူဆာကြီး ‘ဒရိုင်အက်(ဖ)နောက်’ရဲ့ အပြော ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောခဲ့တဲ့ခုနှစ်က ၁၉၄၆။

နံပါတ် (၄) စကားကို ကြည့်လိုက်ပါဦး။ တေးဂီတ စီးပွားရေးလောက မှာ ထိပ်ဆုံးကရှိခဲ့တဲ့ ‘ဒက်ကာ’ တေးသံသွင် ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးရဲ့ မှတ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၆၂ က ထင်မြင်ချက်ပါ။

နံပါတ် (၅) စကားကို ပြောခဲ့သူဟာလည်း စာမတတ်၊ မေမတတ် ရှေး အဘိုးကြီး မထင်လိုက်နဲ့။ တီထွင်မှုပါရဂူ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ‘ဒေါက်တာလီဒီ ဖောရက်’ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဒီယိုရဲ့ ဖခင်ကြီးလို့ အဆိုရှိသူပေါ့။ ဒီစကားကို သူပြောချိန်က ၁၉၆၇ ခုနှစ်ပါ။

နံပါတ် (၆) စကားကို ပြောခဲ့သူဟာလည်း ဆေးပညာ နှုတ်စာတစ်လုံးမှ မသိတဲ့ ဆေးလိပ်ခွဲနေသူတစ်ယောက်လို့ထင်ရင် တက်တက်စင် မှားပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လော့အိန်ဂျယ်လိစ်က အအောင်မြင်ဆုံး ခွဲစိတ်ဆရာ ဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ‘အီရန်မက်ဒေါနယ်’ရဲ့ စကားပါ။ ဒီဆရာဝန်ကြီးက ဆေးလိပ်မသောက်တတ်ပါဘူး။ ၁၉၆၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့က နယူးဝီခ်မဂ္ဂဇင်းနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းမှာ တရားဝင်ပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

နံပါတ် (၇) စကားကို ပြောခဲ့သူဟာလည်း ဒစ်ဂျစ်တယ် ကော်ပိုရေးရှင်း ကြီးတစ်ခုရဲ့ တည်ထောင်သူနဲ့ နာယကပါ။ ‘ကက်နက်အော်’ (လ)ဆင်’တဲ့။ ၁၉၇၇ ခုနှစ်က ပြောခဲ့တဲ့စကားပေါ့။

ကိုင်း စာဖတ်သူမိတ်ဆွေ၊ ခင်ဗျား ဘယ်လိုသဘောရပါသလဲ။

သေချာခြင်းအန္တရာယ်

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ခုနစ်ယောက်ဟာ သူ့ခေတ်နဲ့သူ၊ သူ့နယ်ပယ်နဲ့သူမှာတော့ လူတော်၊ လူစွာတွေလို ဆိုနိုင်လောက်ပါတယ်။ တစ်ယောက်မှ မညံ့တာ သေချာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ်အမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက် တော့ သူတို့စကားတွေဟာ အရယ်ရဆုံးဟာသတွေ ဖြစ်နေတာလည်း အမှန်ပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။

ဒီနေရာမှာ 'ဘာထရမ်ရပ်ဆဲ(လ)'ရဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို ဖျတ်ခနဲ အမှတ်ရ လိုက်တယ်။ သိကြီးပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်း 'ဘာထရမ်ရပ်ဆဲ(လ)'ဆိုတာ ၂၀ ရာစုရဲ့ အကျော်ကြားဆုံး ဒဿနဆရာကြီးတွေထဲက တစ်ယောက်ပါ။ သူ့ရဲ့ စကား လေးတစ်ခွန်းဟာ သေချာစဉ်းစားလေ အဓိပ္ပာယ်ရှိလေပဲ။ 'သေချာခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်'ဆိုတဲ့ စကားပါ။ ဒီစကားလေးရဲ့ ဗျူဟာကို နည်းနည်းပြန်အစ ဖော်မှ ဇာတ်ရည်လည်လိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့။

၂၀ ရာစုသမိုင်းမှာ အရေးကြီးဆုံး အဖြစ်အပျက်ကြီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ 'အောက်တိုဘာတော်လှန်ရေး' အောင်ပွဲခံပြီးခါစမှာ 'ဘာထရမ်ရပ်ဆဲ(လ)'ဟာ ဆိုဗီယက်ယူနီယံကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ခေါင်းဆောင်တွေရော၊ သာမန် လူထုနဲ့ပါ စကားပြောခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ထူးခြားတာက ရုရှားမှာ သူတွေ့သမျှ လူတိုင်းလိုလိုဟာ သိပ်သေချာနေကြတယ်ဆိုပဲ။ 'မုချ-အောင်ရမည်'ဆိုတဲ့ စကားကို ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောနေကြတယ်။ ဒီစကားတွေကို အကြားရများ လာတော့ 'ရပ်ဆဲ(လ)'ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတောင် သိပ်မခိုင်ချင်သလို ဖြစ်လာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ဆုံး အိပ်ရာပေါ်လဲနေတဲ့ စာရေးဆရာ ကြီး ဂေါ်ကီနဲ့ တွေ့တော့မှ 'ရပ်ဆဲ(လ)'တစ်ယောက် ဉာဏ်အလင်းရသွားခဲ့ ပါတယ်။ ဂေါ်ကီက သူများတွေနဲ့ မတူဘူး။ 'ကျုပ်တို့ ရုရှားပြည်ကြီး ဘာ တွေဖြစ်နိုင်လဲ။ ခင်ဗျား ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပါ'လို့ တဖွဖွမေးနေတယ်။ သူ့ အသံက သေချာမှုနဲ့ မာမနေဘူး။ မရေရာမှုနဲ့ တုန်နေတယ်။ ဒီစာရေးဆရာ ကြီးရဲ့ ချဉ်းချဉ်းနဲ့အသံမှာ 'သေချာခြင်းရဲ့အန္တရာယ်'ဆိုတာကို သဘောပေါက် ခဲ့ရပါတယ်တဲ့။

နောင် ဆယ်နှစ်အကြာ စတာလင်ခေတ်ကို ရောက်တော့ 'သေချာခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်'ကို ရုရှားလူထုကိုယ်တိုင် နာနာကြည်းကြည်း သိလိုက်ရပါပြီ။ နောင်နှစ်ပေါင်း (၇၀) ကြာတော့ ဆိုဗီယက် ယူနီယံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

တစ်ချိန်က 'မုချအောင်ရမည်'ဆိုတဲ့ မြေကြီးပေါ်က လောကနိဗ္ဗာန်ဟာ ပြိုကျ သွားတဲ့ ဝိမာန်တော်ဖြစ်ခဲ့ရပြီ။ ဘဝဆိုတာ သိပ်သေချာတဲ့ မာတိကာတစ်ခုလား။ သမိုင်းဆိုတာကကော သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပြီးသား လမ်းကြောင်းတစ်ခုလား။ အမှန်တရားဆိုတာကကော နှစ်ပေါင်းထောင်သောင်းတိုင် မယိမ်းမယိုင်တဲ့ ကျောက်စာတိုင်ကြီးလား။

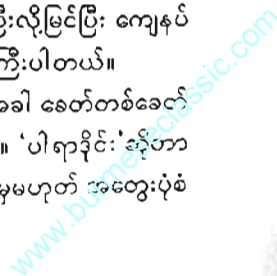
စောစောကပြောခဲ့တဲ့ လူကျော်၊ လူမော်ကြီး ခုနစ်ယောက်ဟာ ဒီမေးခွန်း မျိုးတွေ မေးခဲ့ကြဟန် မရှိဘူး။ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်အယူအဆကို ခိုင်ခိုင်မာမာကြီး ပြောခဲ့ကြတာကလား။ ရာစုတစ်ခုတောင် မရှိတတ်တဲ့ ကာလ ငယ်တစ်ခုမှာပဲ သူတို့ရဲ့ သေချာခိုင်မာမှုတွေဟာ ၂၁ ရာစု ချာတိတ်တွေအတွက် ရယ်စရာ၊ ဟားစရာ ဖြစ်နေရပြီ။ 'သေချာခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်'ကို ဒီကျော်စွာ ခုနစ်ယောက် ရင်ဆိုင်လိုက်ရတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

“ကန့်” ရဲ့ မျက်မှန်

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ အလိုအရ သိမှုဖြစ်စဉ်ရဲ့ အစဟာ 'အာရုံသိ' perception လို့ ဆိုပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေအပေါ် လူတွေရဲ့မြင်ပုံ၊ ယူပုံပေါ့။ ဒီပထမဆုံးအဆင့် မြင်ပုံ၊ ယူပုံမှာကိုပဲ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူတတ် ကြပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ရှိနေနှင့်တဲ့ အခုအခံ၊ အစွဲ အလမ်းတွေကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီသဘောကို ဒဿနပညာရှင်ကြီး 'အိမာနျူ ရယ်-ကန့်'ရဲ့ အမည်နဲ့တွဲပြီး 'ကန့်'ရဲ့မျက်မှန်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မျက်မှန် စိမ်းတပ်ထားရင် စိမ်းနေမယ်။ မျက်မှန်နီဆီရင် နီနေမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

ဒီတော့ ကိုယ့်မျက်မှန်ထဲက မြင်ရတဲ့ပုံရိပ်ကိုသာ တကယ်အမှန်လို့ အစွဲကြီးနေလို့ မဖြစ်ချေတော့ဘူး။ တခြားမျက်မှန်ထဲက မြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်ဟာလည်း အမှန်ဖြစ်နိုင်တာကလား။ မျက်မှန်အပြောင်းအလဲ လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှလည်း အမှန်တရားရဲ့ ဒိုင်းမင်းရှင်းအားလုံးဟာ ကြွလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ရေတွင်းထဲက ဖားသူငယ်လို မဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ရေတွင်းနဲ့ဝမ်း က ကန့်သတ်ထားတဲ့ စက်ဝိုင်းငယ်ကိုသာ ကောင်းကင်ကြီးလိုမြင်ပြီး ကျေနပ် မနေကြဖို့ပါ။ ရေတွင်းထဲက ခုန်ထွက်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ မြင်ပုံယူပုံတွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ခေတ်တစ်ခေတ် ရဲ့ မြင်ပုံယူပုံ ရလာပါတယ်။ Paradigm လို့ ဆိုပါတယ်။ 'ပါရာဒိုင်း'ဆိုတာ ခေတ်တစ်ခေတ်ရဲ့ ရှုထောင့်၊ ဒါမှမဟုတ် ညွှန်းဘောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အတွေးပုံစံ



ဆိုပါတော့။ (များသောအားဖြင့်တော့ ခေတ်တစ်ခေတ်မှာ လွမ်းမိုးနေတဲ့ လူစွာ ကြီးတွေရဲ့ မြင်ပုံယူပုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။) သတိပြုဖို့က ဒီ 'ပါရာဒိုင်း'ဆိုတာ ဟာလည်း ခေတ်တိုင်းအတွက် မဖောက်မပြန် မှန်နေမယ့် ပရမတ္ထသစ္စာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါ။ 'ပါရာဒိုင်းအရွေ့' Paradigm Shift ဆိုတာ ရှိပါရော လား။ ဒီနေ့လို အပြောင်းအလဲများတဲ့ ကာလမျိုးမှာ ပါရာဒိုင်းအရွေ့ဟာ ဒိုင်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ သိပ်မြန်၊ သိပ်သွက်ဆိုပဲ။ ဒီအချက်ကိုကြည့်ရင် ပါရာဒိုင်းဆို တာ သမုတိသစ္စာလို့ သိအပ်တယ်။ ဘာကြောင့် ပါရာဒိုင်း ရွေ့ရတာတဲ့လဲ။ လူတွေရဲ့ အသိမျက်မှန်မှာ 'ဆုံတာ Focal Length ချင်းမတူလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အသိပညာ မြင့်မားလာတာနဲ့အမျှ ပိုဝေးဝေးနဲ့ ပိုကြည်ကြည် မြင်နိုင်တာကိုး။ 'ဆိုင်ဆက်နယူတန်'က ခုလိုပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ 'မျိုးဆက်တစ်ခုဟာ သူ့အရင် မျိုးဆက်ရဲ့ ပခုံးပေါ် ကျကျနနတက်ကြည့်နိုင်တော့ ပိုဝေးဝေးမြင်ရတာပေါ့' တဲ့။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ပခုံးနဲ့ ထမ်းတင်ထားကြတဲ့ သွားလေသူ မျိုးဆက်တွေကို 'ငတုံးကြီးတွေပါ' ဆိုပြီး အထင်မသေးသင့်သလို 'ဘယ်တော့မှ မမှားနိုင်တဲ့ ပုရောဟိတ်ကြီးတွေ' လို့ အကြွင်းမဲ့ နှာခံဆည်းကပ်နေတာမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ဘူး ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေးဆရာကြီးတွေရဲ့ အရိပ်အာဝါ သမှာ ခိုလှုံပြီး သူတို့ရဲ့ ဘုန်းတော်ဘွဲ့တွေကို ရွတ်ဖတ်နေရုံနဲ့ တာဝန်မကျေ ပါဘူး။ သူတို့ပခုံးပေါ်တက်ပြီး သူတို့ထက် ပိုဝေးဝေး ကြည့်နိုင်မှသာ လူ့ဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် ဝတ္တရားကျေတဲ့ လူငယ်မျိုးဆက်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဝိဘဇ္ဇနည်း

အခုအခန်းရဲ့ အစပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကျော်စွာကြီးတွေလို 'သေချာခြင်း' ရဲ့ အန္တရာယ်'ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုခံယူကြမလဲ။ ဘယ်လိုတွေးခေါ်စဉ်းစားကြမလဲ။ ဒီအဖြေကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင် ဝန်းကျင်ကတည်းက ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ တဲ့ ကာလာမသုတ်တော်ထဲက ဝိဘဇ္ဇ စဉ်းစားနည်းပါ။ ဒီနေ့ခေတ် ဝေါဟာရနဲ့ ပြောရရင် analytical tool ပေါ့လေ။

ဗုဒ္ဓက 'မှန်ပြီ'လို့ မယူဆသင့်တဲ့ အချက်ဆယ်ချက်ကို အခုလိုဟောခဲ့ တယ်။

- ၁။ တစ်ဆင့်စကား ပြောသံကြားကာမျှဖြင့် မှန်ပြီဟု မယူသင့်။
- ၂။ ဘိုးဘေး အစဉ်အဆက် စကားမျှဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟု မယူသင့်။
- ၃။ 'ဤသို့ဖြစ်ဖူးသတတ်' ဟူသော ရှေးစကား (တစ်နည်း၊ ရာဇဝင်သမိုင်း အထောက်အထား) မျှဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟု မယူသင့်။
- ၄။ ပိဋကတ်စာပေနှင့် ညီညွတ်သည်ဟုလည်း မှန်ပြီဟု မယူသင့်။
- ၅။ ကြံဆတွေးတော၍ ယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟု မယူသင့်။
- ၆။ နည်းမိုးယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟုမယူသင့်။
- ၇။ အခြင်းအရာကို ကြံစည်သောအားဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟုမယူသင့်။
- ၈။ ငါတို့ ကြံစည်နှစ်သက်၍ ယူထားသော အယူနှင့် တူညီပေသည် ဟူ၍ လည်း မှန်ပြီဟုမယူသင့်။
- ၉။ မှတ်ယူထိုက်သောသဘော ရှိကာမျှဖြင့်လည်း မှန်ပြီဟုမယူသင့်။
- ၁၀။ ငါတို့လေးစားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားဟူ၍လည်း မှန်ပြီဟုမယူသင့်။

ဒီဆယ်ချက်ကိုသာ နှလုံးသွင်းနိုင်ရင် 'သေချာခြင်း'ရဲ့ အန္တရာယ်'ကို ကျော်လွှားနိုင်စရာရှိပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒီဝိဘဇ္ဇနည်းဟာ အရင်ကလည်း ခေတ်မီ၊ အခုလည်းခေတ်မီ၊ နောင်လည်း ခေတ်မီ၊ ပြောရရင် ကာလသုံးပါးကို ကျော် လွှားနိုင်တာအမှန်မို့ 'ရှောင်ကိုဖေး'ရဲ့ အမူအကျင့် ခုနစ်ပါးကို မပြောခင် ကြိုတင် မိတ်ဆက်လိုက်တာပါ။



အပိုင်း [၂]

အတွင်းအောင်ခြင်း

The Private Victory



လောကကြီးကို ပြောင်မယ့်သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
အရင်ပြောင်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

ကား(လ)မာကွံ
၁၉ ရာစု ဒဿနပညာရှင်

အခန်း (၃)
မှန်ထဲက လူနှင့် စကားပြောခြင်း
(ကိုယ်ရေးသက်စာရင်း)

အတွင်းမှ အပြင်သို့

ပထမဆုံး ဟောဒီစာသားလေးတွေကို အရင်ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။

- ငယ်ရွယ်၊ လွတ်လပ်
အကန့်သတ်မဲ့ စိတ်ကူးနဲ့
ငါ့ရဲ့ အိပ်မက်ထဲမှာ
“ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းပစ်မယ်”။
- အသက်လေးရလာ
'ပညာ'ဆိုတာ နည်းနည်းသိ
ပြန်ကြည့်လိုက်တော့မှ
“ကမ္ဘာကြီးဟာ ကမ္ဘာကြီးပါပဲ...”။
- အိပ်မက်ကို ဈေးဆစ်
ငါချစ်တဲ့ ငါတိုင်းပြည်
တစ်ခုခု ဖြစ်ရမည်ပေါ့
သည်တစ်ခါလည်း
“တိုင်းပြည်ဟာ တိုင်းပြည်ပါပဲ...”။

- ဘဝရဲ့ ဆည်းဆာချိန်
အိပ်မက်တွေ အရှိန်ကုန်စ
ဇနီးမယား သမီးသားတွက်
ပေးဆက်ဖို့ ကြိုးစားဆဲ
သူတို့လည်း သူတို့ဘာသာ
“မိသားစုဟာ ဒီအတိုင်းပါပဲ...”
- သေရာညောင်စောင်း
လဲလျောင်းချိန်ရောက်တော့မှ
ငါ သိရပြီ (ပထမဆုံးအကြိမ်ပါ)
“ငါဟာ ငါပဲ၊ ဘာမှမပြောင်းလဲ...”။

အင်္ဂလိကန် ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ရေးခဲ့တာပါ။ အိုမင်းတွင်းဆုံး အချိန် ရောက်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တွေ့လိုက်ရတဲ့ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့မှာ အိပ်မက်တွေ ရှိကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အိပ်မက်မက်တာ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်မက် မမက်တတ် တာကသာ အပြစ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေဟာ အစီအစဉ် မှားနေသလားပဲ။

အထက်မှာ ဖွင့်ဟဝန်ခံခဲ့တဲ့ အင်္ဂလိကန် ဘုန်းတော်ကြီးလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ငယ်အိပ်မက်တွေဟာ သိပ်ကြီးသိပ်ကျယ်လေ့ ရှိကြတာကိုး။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ချီတယ်။ လောကကြီးနဲ့ ချီတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အိပ်မက်တွေဟာ ကျုံ့ကျုံ့လိုက်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံးအိမ် တံစက်မြိတ်အောက် ရောက်သွား ရော။ ကြီးရာက ငယ်လာတဲ့သဘော။ အပြင်က အတွင်းကို ကျုံ့လာတဲ့သဘော ပေါ့။ အရေးအကြီးဆုံး ပထမခြေလှမ်းဖြစ်တဲ့ 'မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲရေး' ဆိုတာကိုတော့ သေရာညောင်စောင်း ပေါ်ရောက်တော့မှပဲ သတိရကြတော့ တယ်။ တချို့ဆိုရင် တစ်ဘဝသာ ချုပ်ငြိမ်းသွားရော၊ တစ်ခါမှ မစဉ်းစားမိ ခဲ့ကြဘူး။

လမ်းမလျှောက်တတ်ခင် လေးဘက်သွားရတယ်။ သင်္ချာမတတ်ခင် အလီကျက်ရတယ်။ အထက်တန်းမအောင်ဘဲ တက္ကသိုလ်တက်လို့ မရဘူး။ ဘဝမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိပါဘူး။ အတွင်းကနေ အပြင်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ချဲ့သွားရတာမျိုးပါ။ ဒီတော့ အိပ်မက်တွေ မက်ကြပါ။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အရေး

ကြီးတာက အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ပြောင်းကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုရဲ့ အစပြုရာက မိဘ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါ။ ဒီအတွက် ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက “မှန်” ကြည့်ဖို့ပဲ။ မှန်ထဲမှာ ပေါ်လာမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပွားပုံရိပ်ဟာ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးပဲလေ။ မှန်ထဲက လူနဲ့ စကားပြောရပါလိမ့်မယ်။ မကွယ်မထောင့်၊ မလိမ်မညာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဖို့ လိုပါတယ်။ ငါဘာလဲ၊ ငါ့မှာ ဘာတွေရှိလဲ၊ ဘာတွေ မရှိလဲ၊ ငါ ဘာလုပ်သင့်လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း တွေ့ရှိပြီဆိုရင် ဘဝရဲ့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး စတင်မိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရေးဘဏ်စာရင်း

မှန်ထဲကလူနဲ့ ဘာစကားတွေ ပြောကြမလဲ။ ဘဏ်စာရင်းတစ်ခုအကြောင်း ပြောကြမယ်။ ရိုးရိုးဘဏ်စာရင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရေးဘဏ်စာရေးပါ။ The Personal Bank Account ပေါ့။ PBA လို့ အတိုကောက် ခေါ်ကြ မယ်။ ဘဏ်တစ်ခုမှာ ငွေသွင်းငွေထုတ် လုပ်သလိုပဲ PBA တစ်ခုမှာလည်း အသွင်း အထုတ် ရှိပါတယ်။ ဘဏ်မှာ သွင်းငွေတွေများရင် လူချမ်းသာဖြစ်မယ်။ ထုတ် ငွေတွေများရင်တော့ မွဲမှာပဲ။ ဒီလိုပါပဲ။ PBA တစ်ခုမှာ အကျင့်ကောင်းတွေ များနေရင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်လာမယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်ကောင်းတွေ ကို ‘အပေါင်းလက္ခဏာ PBA’ လို့ ခေါ်ကြမယ်။ သွင်းငွေ၊ ဒါမှမဟုတ် စုငွေ သဘောပါ။ အကျင့်ဆိုးတွေ PBA မှာ များနေရင်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လည်း ချွတ်ခြုံကျနေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အနုတ်လက္ခဏာ PBA လို့ ခေါ်ကြ မယ်။ ထုတ်ငွေ ဒါမှမဟုတ် သုံးငွေ ဖြန့်ငွေ သဘောပေါ့။ ဟောဒါတွေက အနုတ်လက္ခဏာ PBA တွေပါ။

- အညာလွယ် (ပတ်ဝန်းကျင် လွမ်းမိုးမှုကို မလွန်ဆန်နိုင်)။
 - ငါ့ခမျာ သနားစရာလေးပါလားလို့ တွေး (စိတ်ဓာတ်ကျ၊ သိမ်ငယ်)။
 - ‘ငါ့ကို သူများတွေက ဘယ်လိုများ မြင်ကြမလဲ’ လို့ အမြဲတွေး။
 - ကိုယ့်ညံ့တာ လူမရိပ်မိအောင် မောက်မာပြ။
 - လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက် (မူးယစ်ဆေး၊ အပျော်အပါး၊ လောင်းကစား မကောင်းမှုတစ်ခုခုမှာ မွေ့လျော်)။
- ဒါတွေကတော့ အပေါင်းလက္ခဏာ PBA တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

- စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ (ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုမစိုက်တာတော့ မဟုတ်၊ ကိုယ့်မှန်ကိုယ်နေ)။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေါ်ပြူလာဖြစ်အောင် ဟန်ရေးမပြ။
- ဘဝကို နှစ်လိုဖွယ်ရာလိုမြင်။
- ကိုယ့်လိပ်ပြာကိုယ်သန့် (ငါမဟုတ်တာ ဘာမှမလုပ်ဘူးလို့၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိ)။
- အိပ်မက်မက်တယ်။ (ရည်ရွယ်ချက်ရှိ၊ ပန်းတိုင်ရှိ)။
- သူများရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မုဒိတာပွား။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိပြုရမှာက အနုတ်လက္ခဏာ PBA တွေဟာ သူ့အလိုလို အလွယ်တကူ ဖြစ်လာတတ်ပေမယ့်၊ အပေါင်းလက္ခဏာ PBA တွေ ကတော့ တမင် မွေးမြူယူရတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပျိုးထောင်ယူရလေ့ ရှိပါ တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ PBA အသွင်းအထုတ်ကို ကြည့်လိုက်ရင် သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို မှန်းဆလို့ ရနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဟောဒီ ဇယားလေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ လူတော်တွေဟာ PBA အသွင်းကို အားပြုလေ့ရှိပြီး လူညံ တွေကတော့ PBA အထုတ်မှာ မွေ့လျော်လေ့ ရှိပါတယ်တဲ့။

PBA အသွင်း (အပေါင်းလက္ခဏာ)	PBA အထုတ် (အနုတ်လက္ခဏာ)
ဆိုခဲစေ၊ ခြံစေ	လွယ်လွယ်ကတိပေး၊ လွယ်လွယ်ဖျက်
နိုင်သလောက်ကူညီ	တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခံယူတတ်	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ခတ်
ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်	လှည့်ပတ်၊ ယောက်ယက်ခတ်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သ	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံချေးတက်ခံ

ကိုင်း - ဒီဇယားထဲက အကျင့်တွေကို သာဓကလေးတွေ တင်ကြည့်ကြ ရအောင်။

သီလနဲ့အသက်

“ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်း မင်းပြု သည်။ ဗာရာဏသီ နေပြည်တော်၏ အချမ်းသာ အကြွယ်ဝဆုံး သူဌေးကြီးမှာ သုဗိပရိဝါရ အမည်ရှိ၏။ သူဌေးနှင့် သူဌေးကတော်တို့သည် ဝာဏ်လွှင်

ခြောက်ရက် ဥပုသ်သီတင်း ဆောက်တည်လေ့ ရှိကြသည်။ အိမ်ရှိ အလုပ်သမား တို့ကိုလည်း သူတို့နှင့်အတူပင် ဥပုသ်စောင့်စေကြသည်။ ထိုအခါ ဘုရားအလောင်း သည်လည်း သူဌေးကြီးအိမ်မှ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။

တစ်ခုသော ဥပုသ်နေ့၌ အလုပ်များလျက်ရှိနေသော ဘုရားအလောင်းမှာ ဥပုသ်နေ့ ဖြစ်သည်ကိုပင် မေ့လျော့နေမိသည်။ နေ့မွန်းတည့်ခါနီးမှ အခြားသူ များ ဥပုသ်စောင့်ကြသည်ကိုသိပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် ကျန်နေ့တစ်ဝက်အတွက် ဥပုသ်ဆောက်တည်လိုက်လေသည်။ တစ်နေ့ကုန် မည်သည့်အာဟာရမှ မမိဝဲရ သေးသော ဘုရားအလောင်းမှာ ညဉ့်အချိန် ရောက်သောအခါ ဝမ်းမီးနာထလေ သည်။ သို့နှင့်တိုင် ဥပုသ်ကို မကျိုးစေရအောင် ထိန်းသိမ်းရင်း ဆာလောင်သည့် ဒဏ်ကို ကြိတ်မိတ်မျိုသိပ် နေခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် နောက်တစ်နေ့နံနက် အာရုံတက် ရောက်သောအခါ လေနာရောဂါနှင့် ကွယ်လွန်ခဲ့လေသည်။

ဤသို့ ကွယ်လွန်သွားသော ဘုရားအလောင်းမှာ ဗာရာဏသီမင်းကြီး၏ မိဖုရားခေါင်ကြီး ဝမ်းတွင် ပဋိသန္ဓေ တည်လေသည်။ မွေးဖွားလာသောအခါ ဥဒယကုမာရအဖြစ် အမည်တွင်ပြီး ဗာရာဏသီ ထီးနန်းကို စိုးစံရသော မင်း ကောင်းမင်းမြတ်တစ်ပါး ဖြစ်လာလေသည်။

ငါးရာငါးဆယ်မှာပါတဲ့ 'ဂင်္ဂမာလဇာတ်တော်' ဖြစ်ပါတယ်။ သီလ အကျိုးကို ဟောတဲ့ ဇာတ်ပါ။ ဒီနေရာမှာ အဓိကပြောချင်တာကတော့ ဘုရား အလောင်းရဲ့ ပိုင်းဖြတ်မှုရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပုသ်စောင့် တယ်ဆိုတာ ဘုရား သို့မဟုတ် သံဃာကို တိုင်တည်ပြီး 'ဒါတွေ ဒါတွေ စောင့်ထိန်းပါမယ်' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးရတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ့် ဘာသာပေးထားတဲ့ ကိုယ့်ကတိကို ကိုယ်တိုင်ဖျက်လို့ ဘယ်သူကမှ အထင် သေးမှာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးချင်လာ မှာ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုးဆုံးပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားနိုင်တာမို့လား။

ဒါဟာ ကိုယ့်ဘာသာပေးထားတဲ့ ကတိကို ကိုယ့်ဘာသာပြန်ထိန်းတဲ့ အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ 'ဆိုခဲ့စေ မြစေ' အကျင့် ဆိုပါစို့။

* * *

ပင်လယ်နှစ်စင်း

“ပါလက်စတိုင်း ဒေသတွင် ပင်လယ်နှစ်စင်း ရှိပါသည်။ တစ်ခုသော ပင်လယ်တွင် အေးမြကြည်လင်သော ရေအယဉ်ရှိ၏။ စိမ်းစိုလန်းဆန်းသော ကမ်းနဖူးရှိ၏။ ငါးမျိုးစုံတို့ ရှင်သန်ကျက်စားရာ ဖြစ်သလို ကမ်းစပ်သစ်ပင် အားလုံး၏ ရေကြည်ပေးရာ အေးမြကန်သာ ဖြစ်ပါ၏။ လူတို့က ဤပင်လယ် ကို 'နှစ်လိုဖွယ်ရာရှိသော ပင်လယ်' (The Sea of Galilee) ဟု ခေါ်ကြသည်။

တစ်ခုသော ပင်လယ်တွင်မူ ညိုညစ်သော ရေပြင်အတိတ်ပြီး၏။ ခြောက် သယောင်းသော ကမ်းပါးတို့ဖြင့် ဝန်းရံ၏။ လေပြည် မညင်း၊ ငါးတို့မပျော်၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ရှောင်ကွင်းခြင်း ပြုကြ၏။ လူတို့က ဤပင်လယ်ကို 'မရုဏပင်လယ်' (Dead Sea) ဟု ခေါ်ကြသည်။

ကျော်ဒန်မြစ်ရေသည် အဆိုပါ ပင်လယ်နှစ်ခုသို့ အညီအမျှ စီးဝင်ပါ သည်။ သို့နှင့်တိုင် ပင်လယ်နှစ်ခုမှာ ခြားနားလွန်းလှ၏။ အသို့နည်း။ 'နှစ်လို ဖွယ်ပင်လယ်က' မြစ်ရေကို လက်ခံသည်နှင့်အမျှ ပြန်ထုတ်ပေးသည်။ အဝင် နှင့်အထွက် ညီမျှနေရာ ထာဝစဉ် စီးဆင်းနေပြီး ကြည်လင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မရုဏပင်လယ်ကမူ မြစ်ရေကို လက်ခံရုံမျှသာရှိပြီး ပြန်လည် မဝေမျှ။ တွန့်တို ဈာ သိမ်းဆည်းထားသည်။ သို့ဖြင့် ရေသေတို့ သဘာဝအတိုင်း မှိုမှိုင်းဆုံဆုံနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရမည်ဆိုလျှင် မည်သို့သော ပင်လယ်ဖြစ်လိုပါ သနည်း။ နှစ်လိုဖွယ်လော... မရုဏလော...။

'ဘရစ်ဘာတန်'ရဲ့ 'အညကြ' (The Man Nobody Knows) စာအုပ် ထဲက ထုတ်နုတ်ထားတာပါ။ အပေးအယူ မျှတသူနဲ့ အယူသာရှိပြီး မပေးချင် သူဆိုတဲ့ အကျင့်နှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ပြတာလို့ နားလည်ရပါတယ်။ 'အတ္တ'ဟာ ချိုတယ်ဆိုတာတော့ လူတိုင်းအသိမို့ အကျယ်မချဲ့လိုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချို လွန်းရင်လည်း ခါးတတ်ပါတယ်။ 'ပရ'ဟာ စပ်ပူစပ်လောင် ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ခံစားတတ်ရင် အရသာရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က နှမ်းပါးသူတွေကို ကိုယ့်ရှိတာလေးထဲက နည်းနည်းခွဲပေးကြည့်ပါလား။ ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်း လောက် အလုပ်ရှုပ်ခဲပြီး သူများကို ကူညီကြည့်ပါလား။ ငရုတ်သီးစပ်စပ်လေး နဲ့ ထမင်းပူပူ လွေးလိုက်ရသလို ခံတွင်းတွေ နိုင်စရာရှိပါတယ်။ 'နိုင်သလောက် ကူညီ' ချင်တဲ့ အကျင့်ကောင်လေးတစ်ခုမို့ စမ်းသပ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

* * *

ဝတ္ထုထဲက တတ်ကောင်နှစ်ယောက်

“ကိုရွှေနီသည် အရက်သမားဖြစ်သည်။ နည်းနည်းပါးပါး ဆောက်သည် မဟုတ်။ တစ်ခွက် နှစ်ခွက် ဆောက်သည်မဟုတ်။ အလဲဆောက်၊ အမူးဆောက် ဖြစ်သည်။ ကိုရွှေနီသည် ကြက်သမားတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ တစ်ရေ နှစ်ရေ တိုက်သည် မဟုတ်။ ခွပ်လက် ကုန်အောင် တိုက်တတ်သည်။ တုံးခနဲလဲမှ ကျေနပ်သည်။ ကိုရွှေနီသည် စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် နေတတ်သူမျိုးလည်း မဟုတ်။ လေပေတောနေသည်။ ဟော့ဟော့ရမ်းရမ်းလုပ်သည်။ သို့နှင့်တိုင် သူ့တာဝန်သူ ယူရဲသည်။ စစ်တိုက်ဖို့လိုသောအခါ အသေအကြေတိုက်သည်။ နောက်ဆုံး မျိုးချစ်သူရဲကောင်းအနေနှင့် ကွယ်လွန်သွားပါသည်။

မောင်ရွှေဝါက ရည်မှန်းချက်ကြီးသည်။ စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် နေတတ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူ စံပြုသူရဲကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်စေရန် သတိကြီးကြီးထားသည်။ သို့ဖြင့် သူ့ထက်ငယ်သူတွေက သူ့ကို အားကျကာ၊ ရွယ်တူချင်းက လေးစား ပြီး လူကြီးများက အားကိုးကြသည်။ ဤအတွက်လည်း သူ ဂုဏ်ယူသည်။ တစ်နေ့တွင်တော့ စိတ်လိုက်မာန်ပါနှင့် အမှားတစ်ခု ကျူးလွန်မိသည်။ သူ့ ကိုယ်သူ ခွင့်မလွှတ်၊ ယူကျုံးမရ ဖြစ်မိသည်။ သူ့အမှားက သူ့ကို မြောက်လှန့် နေရာ၊ သူ့စိတ်တွေ တစ်စစ ပြိုဆင်းလာသည်။ ဤသို့ဖြင့် မှားပြီးရင်းမှားကာ နောက်ဆုံး ဘိန်းစားဖြစ်သွားတော့သည်။

ဆရာနတ်ရွယ်ရဲ့ ‘မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်း’ ဝတ္ထုကြီးထဲက ရွှေနီ၊ ရွှေဝါ ညီအစ်ကိုရဲ့ ဇာတ်လမ်းအကျဉ်းပါ။ ကိုရွှေနီက လူထဲကလူ၊ မောင်ရွှေဝါ က စံပြဇာတ်ကောင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်မြင့်မားမား တောင်းဆိုတာ အမှား တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ သိပ်အစွဲအလမ်းကြီး လိုလည်း မဟန်လှပါဘူး။ လူဆိုတာ အမှားနဲ့ မကင်းနိုင်တာမို့၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခံယူတတ်ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ နောက်ထပ် မမှားအောင်နဲ့ ‘တစ်တက်စား လည်း ကြက်သွန်၊ နှစ်တက်စားလည်း ကြက်သွန်’ သဘောမထားမိဖို့ပဲ အရေး ကြီးပါတယ်။ မှားပြီးတဲ့ အမှားအတွက် ဖြေမဆည်နိုင် ဖြစ်နေတာမျိုးထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော့ပြောင်းညင်သာပေးတာက ပိုအကျိုးများစရာ ရှိပါတယ်။ ဟောဒီစကားလေးကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ “စိတ်ချမ်းသာဖို့ အဓိက ကျတဲ့ အချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ မှတ်ဉာဏ်သိပ်မကောင်းတာ ဖြစ်ပါ

လိမ့်မယ်” ဆိုပဲ။ အကျိုးမရှိလှတဲ့ သံသယတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနှိပ်စက် ချင်ပါနဲ့။ မမေ့နိုင်ရင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။

* * *

ဘုရားသခင်မြင်တယ်

“အသင်မြို့တော်မှ စာရေးတော်ကြီး၏ ခန်းဆောင်ထဲသို့ လူတစ်ယောက် ဝင်လာသည်။ စာရင်းတစ်ခုကို ငဲ့ဖတ်နေသော စာရေးတော်ကြီးက တစ်ချက်မျှ မော့ကြည့်ပြီး ခေါင်းငြိမ်ပြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် နေရာယူပြီး အတော်လေးကြာမှ စာရေးတော်ကြီးက စကားဆိုပါသည်။

“အိမ်း-ပန်းပုဆရာ ဖိးဒီးတပ်(စ်)နော် ဟုတ်စ။ တွေ့ရတာ ဝမ်းသာသဗျာ။ မောင်မင်း ထုလိုက်တဲ့ ကောင်းကင်တမန်တွေကတော့ ပါသိန္နန်ကျောင်းတော် ခေါင်မိုးကနေ တစ်ခါတည်း ကောင်းကင်ဘုံ ပျံတက်တော့မယ့် အတိုင်းပဲ...”

“မှန်ပါ စာရေးတော်ကြီး ခုလိုချီးကျူးတဲ့အတွက် ကျွန်တော်မျိုးကြီး ကျေးဇူးတင်လှကြောင်းပါဘုရား...”

“အိမ်း-ကျေးဇူးတင် မစောလိုက်နဲ့ဦးကွယ်။ မောင်မင်းတင်တဲ့ ကုန်ကျ စရိတ်စာရင်းကို ခုပဲ ကျုပ် စစ်ဆေးပြီးပြီ။ မောင်မင်းက စာရင်းပိုတင်ထား တာကိုး”

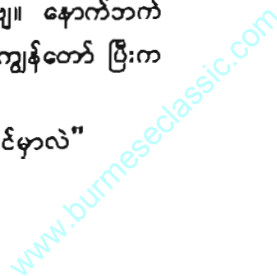
“မှန်လှပါ။ တန်ရာတန်ဖိုးထက် တစ်ပြားမှ မပိုပါဘူးဘုရား”

“ဒီလို ရှိတယ်လေ။ မောင်မင်းရဲ့ ပန်းပုရုပ်တွေဟာ အသင်မြို့တော်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး တောင်ကုန်းထိပ်က၊ အမြင့်ဆုံးဘုရားကျောင်း ခေါင်မိုးပေါ်ဆိုတော့ ဒီအရပ်တွေရဲ့ နောက်ပိုင်းကို ဘယ်သူမှ မမြင်ရတော့ဘူးပေါ့။ ဟုတ်စ။ အဲဒီ တော့ ရှေ့နဲ့ ဆားနှစ်မျက်နှာ၊ ပေါင်းရင် မျက်နှာစာသုံးခုအတွက်ပဲ စာရင်းတင် သင့်တာပဲ။ ဘယ်သူမှ မမြင်ရတဲ့ နောက်ခြမ်းအတွက် စာရင်းမတင်သင့်ဘူး လေ၊ ဘယ်နှယ့်လဲ”

“မှန်ပါ စာရေးတော်ကြီးပြောတာ မှားပါတယ်ခင်ဗျ။ နောက်ဘက် မျက်နှာစာကိုလည်း မြင်တဲ့သူက မြင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ပြီးက ပစ်လုပ်လို့ မရပါဘူး။ အထူးဂရုစိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျ”

“ဟေ အရပ်တွေ နောက်ခြမ်းကို ဘယ်သူက မြင်နိုင်မှာလဲ”

“မှန်ပါ ဘုရားသခင် မြင်ပါတယ်ခင်ဗျ”



အေသင်မြို့တော်ရဲ့ နာမည်ကျော် ပါသိန္နန်ဘုရားကျောင်းတော်က ဂန္ထဝင် ပန်းပုရုပ်တွေကို ထုခဲ့တဲ့ ခေါမ ပန်းပုဆရာကြီး 'ဖိဒီးယပ်(စ်)ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ် ရပ်ပါ။ ဘယ်သူမှမသိ၊ ဘယ်သူမှ မမြင်လို့ တွေးပြီး၊ ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ မကောင်းမှု လုပ်တတ်တာ လှည့်တွေ့ရဲ့ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မရိုးသားတာပါပဲ။ 'ဖိဒီးယပ်(စ်)'ရဲ့ စကားအတိုင်း ပြောရရင် ဘုရား သခင်ကို စော်ကားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ 'ရိုးသားတည်ကြည်မှု' ဆိုတာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ ကိုယ့်လိပ်ပြာကိုယ် သန့်နေဖို့၊ ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ် နေတတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

* * *

နားခိုရာ

ကျွန်တော်၏ အဖေနှင့် အမေမှာ မကြာခဏဆိုသလို ရန်ဖြစ်လေ့ရှိပါ သည်။ သူတို့ ရန်ဖြစ်ကြသည့်အခါတိုင်း ကျွန်တော်စိတ်များ တင်းကျပ်လာတတ် ပါသည်။ အဖေနှင့် အမေတို့ကို မမုန်းသော်လည်း သူတို့အသံကို မကြားချင် တော့ပါ။ သူတို့နှင့် ဝေးရာသို့ ပြေးချင်နေမိသည်။

သို့ဖြင့် မြေအောက်ခန်းသို့ ကျွန်တော် ဆင်းခဲ့သည်။ ဤအခန်းလေး ထဲတွင် ကျွန်တော် ဝါသနာပါသော ဟော်ကီကစားဖို့ ပစ္စည်းတွေ အပြည့်ရှိ သည်။ ဘာလုံးတစ်လုံးကို ဆွဲယူပြီး ရိုက်တံနှင့် နံရံဆီကို ရိုက်ထည့်လိုက် သည်။ နံရံကြီးကို ကျွန်တော်၏ အထွေထွေ မကျေနပ်မှုအဖြစ် သဘောထား ပြီး တအားလွှဲရိုက်လိုက်ပါသည်။ တစ်ချက်၊ နှစ်ချက်၊ သုံးချက်...။ နာရီဝက် လောက်ကြာတော့မှ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားသည်။ လေးနေ့သောစိတ်တွေ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားသည်။ ဤမြေအောက်ခန်းလေးသည်ပင် ကျွန်တော်၏ 'နားခိုရာ' ဖြစ်ပါ၏။

သည်လိုနှင့် ကျွန်တော် ဟော်ကီချန်ပီယံ ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့် မိဘနှစ်ပါးလည်း အရင်ကလောက် ရန်မဖြစ်ကြတော့ပါ။ 'နားခိုရာ' ၏ ကျေးဇူးဖြစ်ပါသည်။

ကနေဒါက ဟော်ကီချန်ပီယံ သီအိုဒိုရဲ့ ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံ တစ်ပိုင်း တစ်စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေကတော့ ဘယ်သူမဆို ကြုံကြ ကြရမှာပဲ။ ဒီလို ကြုံရတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ဓာတ်ကျနေ၊ ဒေါသဖြစ်နေလို့ကတော့ မောရုံပဲ အဖတ်တင်မယ်။ ဒီတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ 'သီအိုဒို' လိုပဲ နားခိုရာ

တစ်နေရာ ရှာလိုက်ပေါ့။ အဲဒီ နာ.ခိုရာဟာ သိပ်ကြီးကျယ်ခမ်းနားစရာ မလို ပါဘူး။ အပျံ့စားဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာ အနားယူဖို့ မလိုသလို၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ အပျော်ခရီးထွက်မှရယ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်၊ လွတ်လွတ် လပ်လပ် လှုပ်ရှားလို့ရတဲ့ တစ်နေရာဆိုရင် လုံလောက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဝါသနာစေစားရာ တစ်ခုခုကို စိတ်ရှိလက်ရှိ လုပ်လိုက်ပါ။ သီချင်းအော်ဆို ချင်သလား၊ ဟစ်ပစ်လိုက်။ ကျွမ်းထိုးချင်သလား၊ ထိုးပစ်လိုက်။ ပြောရရင် နံရံကို လက်သီးနဲ့ထိုးမလား၊ ထိုးပစ်လိုက်။ ခဏနေရင် စိတ်တွေ ပြန်ကြည်လာ လိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲသစ်နေအောင် ပြန်သလိုက်တာဖြစ် ပါတယ်။

ကိုင်း မှန်ထဲကလူနဲ့ ဘာစကားတွေ ပြောရမလဲဆိုတာ ဒီလောက်ဆို သိလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်အားမတက်ပါနဲ့ဦး။ ဒါဟာ အစပဲရှိပါသေးတယ်။ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ မင်္ဂလာအကျင့် ခုနစ်မျိုးကို လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ သွေးပူလေ့ကျင့် ခန်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။



HABIT

1

Be Proactive



ပထမအကျင့်-တာဝန်ယူစိတ်

အခန်း (၄)

ပထမအကျင့်-တာဝန်ယူစိတ်

ကိုင်း - ပထမဆုံးအကျင့်က စကြရတောင်။ မှတ်မိတယ်မို့လား။ တာဝန်ယူစိတ် (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူတတ်တဲ့ အကျင့်) Be Proactive ပေါ့။ ဒီအတွက် မှတ်လွယ်မယ့် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ 'ငါသည်-အား' (I am the force) တဲ့။ အမေရိကန်သမ္မတကြီး 'အဘရာဟမ်လင်ကွန်း' ရဲ့ အဆိုအမိန့်လေးနဲ့ တွဲဖက်မှတ်ထားကြတာပေါ့။ "လူတွေဟာ သူတို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသလောက်ပဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့ စကားပါ။

အကျင့်နှစ်မျိုး

"အဖေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သားအဖဆိုပေမဲ့ သူငယ်ချင်းလို ဆက်ဆံကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အဖေကို မကျေနပ်ဘူး။ စိတ်သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်လို့၊ အကျင့်ချင်း မတူလို့ ဖြစ်မယ်ထင်ပါရဲ့။"

အိမ်မှာ ရင်ဖွင့်စရာဆိုလို့ အဖေပဲရှိတာမို့ ကျွန်တော် မကျေလည်တဲ့ ကိစ္စတွေဆိုရင် အဖေကို ပြောမိတာပေါ့။ "ကျွန်တော့်ကောင်မလေးက သိပ်မနိပ်ပါဘူး အဖေရာ။ ကျွန်တော့်ကို သိပ်အရူးလုပ်တာပဲ"။ ဒီတော့ အဖေက ဘာပြန်ပြောတယ်ထင်လဲ...။ ဒီလိုဗျ...။ "ဟ... ကောင်ရ၊ ရူးတယ်ဆိုတာ သူများက လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ဘူးကွ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရူးချင်လို့ရူးတာ"။ ကြည့်စမ်း၊ မတော်ရသေးတဲ့ သူ့ရွေးမဘက်က လိုက်နေလိုက်တာ။ ကျွန်တော့်မှာ အရူးကြီးလုံးလုံးကိုဖြစ်လို့။

တစ်ခါတုန်းကလည်း၊ ကျောင်းစာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဖေရှေ့ ညည်း လိုက်မိပါတယ်။ “ဘိုင်အိုကတော့ ထိုင်ငိုချင်စရာပဲ အဖေရှေ့...” ဆရာကလည်း ညှဲလိုက်တာ လွန်ပါရော။ ပျင်းစရာ ကောင်းမှကောင်း...။ ကျွန်တော်တော့ ဘိုင်အိုချိန် ဆို လစ်တော့တာပဲ...။” ထုံးစံအတိုင်း၊ အဖေက ခုလိုပြန်ပြောပါတယ်။ “အဲဒါ မင်းအပြစ်ပေါ့ကွ။ ဘိုင်အိုဆရာနဲ့ မင်း ဆွေးနွေးပေါ့။ မသိတာ ပရိုင်း တာမေးပေါ့။ မင်းဘက်က ဒီလို ကြိုးစားမကြည့်ဘဲ ဆရာကို အပြစ်တင်နေတာ ဘယ်မှန်မလဲ...”။ “အဖေကလည်း ကျွန်တော့်ကိုပဲ အပြစ်တင်နေတာပဲ။ မကျေမနပ်ပြန်အော်တော့၊ အဖေက ပြုံးပြုံးကြီးပြော တယ်ဗျ။ “အေး-ဟုတ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ်အောင် အဖေက မင်းကို လေ့ကျင့်နေတာ သားရဲ”။



ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့တဲ့ ‘ရှောင်ကိုပေး’ နဲ့ သူ့အဖေ ‘စတီဗင်ကိုပေး’ တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံပါ။ တကယ်တော့ ‘စတီဗင်’ ရဲ့ စေတနာက၊ သူ့သား ‘ရှောင်’ကို ‘တာဝန်ယူစိတ်’ ရှိစေချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘တရားခံရာ’တဲ့ အကျင့် မျိုး ရမသွားအောင် ဆုံးမနေတာပါ။ လူတွေမှာ အကျင့်ကောင်းနဲ့ အကျင့်ဆိုး ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိနိုင်တယ်လေ။ ‘တာဝန်ယူစိတ်’ဟာ အကျင့်ကောင်းပါ။ တွေ့ကြုံ လာသမျှ လောကခံတရားကို သတိဦးစီတဲ့ တည်ငြိမ်စိတ်နဲ့ ခံယူတတ်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်ကို ရိုးရိုးသားသား ရှာဖွေရင်းနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ခွက်တစ်ခွက်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရေလိုပေါ့။ အတော်အတန် လှုပ်ရုံ ယမ်းရုံနဲ့တော့ မဖိတ်မစင်နိုင်ပါဘူး။

သူနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မကောင်းတဲ့ အကျင့်ကတော့ ‘တရားခံရာ’တဲ့ စိတ်ပါ။ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ မကြိုးစားပဲ၊ အလိုက်သင့်မျှောလိုက်ချင် တဲ့ အကျင့်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒေါသ ထွက်စရာကြုံရင် ဒေါသကြီးမယ်။ ဝမ်းနည်းစရာကြုံရင် ယူကျုံးမရ ဖြစ်ပစ်လိုက်မယ်။ ကြောက်စရာကြုံရင် မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် ခူးတုန်မယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ဘာမှ မစဉ်းစားဘဲ သူများကို အပြစ်ဖို့မယ်။ ဒီကောင်ကြောင့်၊ ဒီကောင်မကြောင့်... စသဖြင့် စိတ်ထဲက အငြိုးအတေးတွေ ဖွဲ့မယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ပြဿနာမဖြေရှင်း

နိုင်မှာ သေချာပါတယ်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေ ဖိသိပ်ထည့်ထားတဲ့ ဆိုဒါပုလင်းလိုမျိုးပေါ့။ ဖော့ပိတ် ပွင့်သွားတာနဲ့ ‘ဖောင်း’ ‘ခိုင်း’ ပေါက်ကွဲမယ်။ ‘ရှူး’ခနဲ ပန်းထွက်မယ်။

လူတွေဟာ တစ်ခုတည်းသော ဖြစ်ရပ်နဲ့ ကြုံရပေမဲ့ တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူ ကြတာဟာ အကျင့်ချင်းမတူကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟောဒီ ဖြစ်ရပ်လေးတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

(သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကိုယ့်အကြောင်းကို အပေါင်းအသင်းတွေ ရှေ့မှာ အပုပ်ချနေတယ်။ ဒါကို ကိုယ်တိုင်နားနဲ့ဆတ်ဆတ် ကြားလိုက်ရတယ်။ ဒီမောင်ကတော့ မသိဘူး။ ခဏနေတော့ ဒီကောင်ပဲ ကိုယ်နဲ့လာရောတယ်။ စကားတွေ ရွမ်းရွမ်းဝေလို့၊ ကိုယ်တော်ကြောင်း၊ တတ်ကြောင်းတွေတောင် ချိုးကျူးလိုက်သေးရဲ့။ ကိုင်း... ဒီလို သူငယ်ချင်းမျိုးကို မင်းဘယ်လို တုံ့ပြန် မလဲ။)

- အကျင့်ဆိုးရှိနေရင် ဒီလိုတုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။
 - ပက်ပက်စက်စက် ပြန်ပြောလိုက်မယ်။ ဆွဲထိုးမယ်။... ဒါမှမဟုတ်
 - ဘာစကားမှ ပြန်မပြောချင်လောက်အောင် စိတ်ပျက်သွားမယ်။... ဒါမှမဟုတ်
 - ငါ့မှာ ဒီလိုမိတ်ဆွေတု ရှိရလေတယ်ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်
 - နေနှင့်ဦးပေါ့။ ငါလဲ ဒီကောင်အကြောင်း အပုပ်ချပစ်လိုက်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲက ကြိုးဝါးနေမယ်။
 - မင်းမှာ အကျင့်ကောင်းရှိနေရင်တော့ ခုလိုတုံ့ပြန်မိမှာပါ။
 - စိတ်မှတ်ထဲမထားဘဲ ခွင့်လွှတ်လိုက်မယ်... ဒါမှမဟုတ်
 - ငါ့ကို သူဘာများ မကျေနပ်ပါလိမ့်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်စိစစ်မယ်...။ ဒါမှမဟုတ်
 - ငါလည်း ဒီလို တစ်ခါတလေ အတင်းပြောမိမှာပဲဆိုပြီး စာနာစိတ်နဲ့ စိတ်လျှော့လိုက်မယ်။... ဒါမှမဟုတ်
 - သူ့ကို ခြောင်ဖွင့်ပြောပြီး အေးအေးဆေးဆေး ပြေပြေလည်လည် ဆွေး နွေးကြည့်မယ်...။
- ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရင် မင်း စိတ်ချမ်းသာနိုင်မလဲ၊ ကိုယ့်ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာစကားနှစ်ခု

ဘာသာစကားဆိုတာ လူတွေရဲ့ စိတ်တွင်းခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်ပြသရတဲ့ အချက်ပြစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေ ဘယ်လိုပြောကြဆိုကြသလဲဆိုတဲ့ ဘာသာစကားကိုကြည့်ပြီး အဲဒီလူမှာ ဘယ်လိုအကျင့်မျိုးရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ ရပါတယ်။

မင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏဆိုသလို ကြားရနိုင်တဲ့ ဟောဒီစကားလေးတွေကို နားထောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ 'စကား'ရဲ့ နောက်ကွယ်က အဓိပ္ပာယ်မှန်ကို ကြိုးစားဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီစကားတွေကို ပြောတတ်သူတွေဟာ ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

“မတတ်နိုင်ဘူးဗျာ၊ ဒါ ကျုပ်အကျင့်ပဲ”

အဓိပ္ပာယ်က သူ့အပြုအမူအတွက် သူ့မှာ တာဝန်မရှိဘူး၊ အကျင့်ဖြစ်နေတာ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါ။

“လောကကြီးက မတရားဘူး”

စိတ်ထဲမှာရှိတာက ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာအားလုံးဟာ ငါကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ လောကကြီးကြောင့် ဖြစ်ရတာဆိုတဲ့ သဘော။

“တကယ်လို့များ ငါ့မိဘာသာ ချမ်းသာရင်၊ တကယ်လို့များ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ကျောင်းသာ ငါတက်ခဲ့ရရင်၊ တကယ်လို့များ ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့သာ ကျောင်းတက်ရရင်... ငါ ဒီထက် အမှတ်ကောင်းမှာ သေချာတယ်”

စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်တာက သူ့မိဘ၊ သူ့ကျောင်းနဲ့ ဘတ်(စ်)ကားနဲ့ ကျောင်းတက်ရတာ ဖြစ်နေတယ်။ သူ့စာမေးပွဲမှာ အမှတ်သိပ်မကောင်းတာဟာ သူညွှန်လို့မဟုတ်၊ သူ့မိဘဆင်းရဲလို့၊ သူ့ကျောင်းက မနိပ်လို့၊ ဘတ်(စ်)ကားနဲ့ ကျောင်းတက်ရတာ အချိန်ကုန်လို့... စသဖြင့်...။

ဒီလိုစကားမျိုးတွေကို 'အပြုခံဘာသာစကား' (Reactive Language) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းအဆိုးကို ဖန်တီးရမယ့် 'ရမှကွန်ထရိုး' (Remote Control) ကို ကိုယ်တိုင်ကိုင်မထားဘဲ လောကကြီး ဒါမှမဟုတ်၊ တခြားတစ်ယောက်ယောက် လက်ထဲ ထိုးထည့်လိုက်သလိုပါပဲ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို 'သားကောင်ဗိုင်းရပ်' (Victimitis Virus) စွဲကပ်ခံနေရသူတွေလို့ ခေါ်ထိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'ဖန်တီးရှင်' (Creator) လို့ မခံယူဘဲ၊ 'သားကောင်' (Victim) လို့ မြင်နေကြတဲ့ ခပ်ညွှညတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာရေးဆရာကြီး 'မာတို့န်း'က ခုလို ရေးခဲ့ဖူးတယ်။ “အလကားနေရင်း လောကကြီးကို ဆွဲထည့်မနေနဲ့၊ လောကကြီးက မင်းကို ဘာဖြစ်စေရမယ်၊ ညာဖြစ်စေရမယ်ဆိုပြီး တာဝန်ယူ ခေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး”။

ဒီဘာသာစကားနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ 'ဖန်တီးသူ ဘာသာစကား' (Proactive Language) ဖြစ်ပါတယ်။ 'ရမှကွန်ထရိုး'ကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ကျကျနနကိုင်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်ရာ ချယ်နယ်ကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာဖွေတတ်ပါတယ်။ ဒီဘာသာစကားနှစ်ခုဟာ ဘာမှမဆိုင်အောင် ကွာပါတယ်။ 'အပြုခံဘာသာစကား'က 'ငါစမ်းကြည့်ဦးမယ်'လို့ စဉ်းစားနေတုန်း၊ 'ဖန်တီးသူ ဘာသာစကား'က 'ငါလုပ်မယ်'လို့ ပိုင်းဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ အပြုခံက 'ငါတော့ဖြင့် ဒီလောက်ပဲ'လို့ စိတ်လျှော့လိုက်စဉ်မှာ ဖန်တီးသူက 'ဒီထက်ကောင်းအောင် ငါလုပ်နိုင်တယ်'လို့ မာန်သွင်းလိုက်တယ်။ အပြုခံက 'ငါလုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိပါလား'လို့ စိတ်ပျက်အားငယ်နေချိန်မှာ ဖန်တီးသူက 'တခြားလုပ်နိုင်တာတွေ ကြည့်ကြရအောင်'ဆိုပြီး တစ်မျိုးလှည့်တွေးတယ်' အပြုခံက 'ငါမတတ်နိုင်ဘူး'လို့ လက်မှိုင့်ချသွားတတ်ပေမဲ့ ဖန်တီးသူက 'နည်းလမ်းတစ်ခုခုတော့ ရှိကိုရှိရမယ်'လို့ တွေးရင်း ခရီးဆက်တယ်။ အပြုခံက လောကကြီးကို ကျိန်ဆဲတယ်။ ဖန်တီးသူက လောကကြီးကို စိန်ခေါ်တယ်။ ဟောဒီယေးလေးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ပါ။

အပြုခံဘာသာစကားပြောသူ	ဖန်တီးသူ ဘာသာစကားပြောသူ
- ဝမ်းနည်းလွယ်၊ စိတ်ဆိုးလွယ်	- တော်ရုံနဲ့ စိတ်မဆိုး၊ ဝမ်းမနည်း
- သူများကို အပြစ်တင်	- ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုအတွက်၊ ကိုယ်တာဝန်ယူ
- တစ်ချိန် နောင်တရမယ့် စကားတွေကို စိတ်လွတ်၊ ကိုယ်လွတ်ပြော	- မလုပ်ခင် အရင်စဉ်းစား၊ ဖြစ်ပြီးမှ ပြဿနာမရှာ
- ဆင်ခြေပေး၊ ညည်းညူ	- ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းရှာ
- အခွင့်အလမ်းကို ထိုင်စောင့်	- အခွင့်အလမ်းကို ဖန်တီးယူ
- မပြောင်းမဖြစ်တော့တဲ့ အချိန်ကျမှ ပြောင်းဖို့စဉ်းစား	- အစွဲအလမ်းကင်း၊ အသေမကျ

ကိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ဖို့ လိုပါပြီ။ မှန်ထဲကလူနဲ့ စကား ပြောကြည့်ပေါ့။ ကိုယ် ပြောနေကျစကားတွေဟာ ဘယ်အမျိုးအစားများသလဲ။ အပြစ်လား၊ ဖန်တီးသူလား...။ များသောအားဖြင့်တော့ ရောထွေးနေတတ်ပါတယ်။ မကောင်းတာကိုပယ် ကောင်းတာကို ပွားများယူကြဖို့ပါ။

စက်ဝိုင်းနှစ်ဝိုင်း

တစ်ခုတော့ ရှိပါရဲ့။ လူဟာ တွေ့ကြုံသမျှ အရာကိစ္စအားလုံးကို အစိုးရတာတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပေမဲ့ တချို့သော အရာတွေကိုတော့ အစိုးရနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တုံ့ပြန်ကြမလဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗဟိုတူစက်ဝိုင်း ၂ ခု ဆွဲကြည့်လိုက်ပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အရာ ကိစ္စတွေကို ချရေးကြည့်။ မိမိလုပ်ရပ်ရဲ့ အကောင်းအဆိုး တွေ၊ သဘောထားတွေ၊ ရွေးချယ်မှုတွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အပြင် စက်ဝိုင်းမှာတော့ ကိုယ်သဘောနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်တဲ့ ကိုယ် အစိုး မရတဲ့အရာတွေကို ထည့်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ-အသားအရောင်၊ လူမျိုး၊ မွေးရပ် ဇာတိ၊ ရာသီဥတု၊ မိဘ၊ ကျောင်းစရိတ်၊ အတိတ်ကအမှား၊ ဘောလုံးပွဲမှာ ဘယ်သူနိုင်မလဲ... စတာမျိုး တွေပေါ့။

ဒီစက်ဝိုင်းနှစ်ခုကို ဘယ်လိုအာရုံ ပြုကြမလဲ။ တချို့က ကိုယ်အစိုး မရတဲ့ အပြင်စက်ဝိုင်းမှာပဲ စိတ် ကိုနှစ်ထားပြီး လောကကြီးနဲ့ ရန်ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ အတွင်းစက် ဝိုင်းကိုတော့ မေ့လျော့ထားတတ် ကြတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ တရားခံရာချင်တဲ့ သူများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သားကောင် ခိုင်း ရပ်(စ်) စွဲကပ်နေသူတွေလည်း ဖြစ်တာပေါ့။ သူတို့ရဲ့ နှုတ်ထွက်



စကားတွေဟာ 'အပြစ်ဘာသာစကား' သာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

တချို့သူတွေ ကတော့ ကိုယ် အစိုးရတဲ့ အတွင်းစက်ဝိုင်းကိုပဲ အာရုံ ပြုကြတယ်။ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အပြင်စက်ဝိုင်းထဲက အရာတွေကိုတော့ နှလုံး သွင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း၊ ဒါတွေနဲ့ အတူနေထိုင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ကြတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မြင်မနေဘဲ၊ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကိုသာ ကြိုးစားလုပ်တော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူ့ရဲ့ အတွင်းအဓွမ္မတ္တမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ တာဝန်ယူစိတ် ရှိတဲ့သူပေါ့။ ဒီလိုလူမျိုးရဲ့ ပါးစပ်က ထွက်ပြီ ဆိုရင်လည်း ဖန်တီးသူ ဘာသာစကားသာ ဖြစ်ဖို့များပါတယ်။

ဟောဒီမှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှတဲ့ အောင်မြင်သူတစ်ယောက် အကြောင်းကို ဖတ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

သူ့နာမည်က 'ဒဗလျူမစ်ချယ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့မျက်နှာကိုမြင်ရင် တော်ရုံတန်ရုံလူဆို လန့်သွားနိုင်တယ်။ တစ်မျက်နှာလုံး ဒဏ်ရာပရမုန့်ပါ။ အသားအစားထိုးကုထားရလို့ ရောင်စုံကွက်တွေ ထနေတယ်။ လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းတွေဆိုရင်လည်း သူ့များနည်းတူ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိရှာဘူး။ တချို့တို့၊ တချို့ပြတ်နဲ့။ အဆိုးဆုံးက အောက်ပိုင်းသေနေတာပါ။ ဝှီးချွဲယားနဲ့ သွားလာ လှုပ်ရှားနေရတဲ့ ရာသက်ပန်ဒုက္ခိတပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူက သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး။ မိဘအမွေရလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ခွဲကိုယ်ချွန် ချမ်းသာလာတဲ့သူပါ။ သူ လုပ်ဖူးတဲ့ အလုပ်တွေကလည်း စုံမှစုံ။ ဖောင်သမား၊ ကောင်းကင်ဘားရွှမ်း သမား၊ မြို့တော်ဝန်...။

တစ်ညနေ သူ ဆိုင်ကယ်နဲ့ အလုပ်ကိုအလာမှာ ထရပ်ကားတစ်စီးနဲ့ ဝင်အောင်းမိတယ်။ လက်ဖျံရိုး ကျိုးသွားတယ်။ တင်ပါးဆုံရိုး ကျိုးသွားတယ်။ မီးလောင်ခံလိုက်ရတယ်။ ပြောရရင် မသေရုံတမည်ခံလိုက်ရတယ်ဆိုပါတော့။ ဒီလိုနဲ့ လပေါင်းများစွာ ကုသမှုခံပြီး နောက်ထပ် လပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့် ယူတော့မှ သူ ပုံမှန်ပြန်လှုပ်ရှားလာနိုင်တယ်။ သိပ်မကြာလှပါဘူး။ သူစီး သွားတဲ့ လေယာဉ် ပျက်ကျပြီး အောက်ပိုင်းသေသွားပြန်တယ်။ ဘာမှမကြာ လှတဲ့ကာလအတွင်းမှာ အန္တရာယ်ကြီးနှစ်ခုနဲ့ ကြုံလိုက်ရတော့ တော်ရုံလူဆို ရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ပဲ သေလောက်ပါတယ်။ မသေတောင် ရူးချင်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့ 'မစ်ချယ်' ကတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပါပဲ။ 'ဝှီးချွဲယား' နဲ့ လှုပ်ရှားရင်း သူ့အလုပ်ကို သူ ပုံမှန်လုပ်ပါတယ်။

"အရင်က ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တာ တစ်သောင်းရှိရင်၊ ခုဆို ကိုးထောင် လောက်ပဲ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့ ဘယ်

ဖြစ်မလဲဗျာ။ ကျွန်တော်ဘဝရဲ့ ကျန်တဲ့ကာလကို ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ တစ်ထောင်ပေါ်မှာ ယူကျုံးမရဖြစ်နေမလား။ ကိုယ်လုပ်နိုင်သေးတဲ့ ကိုးထောင်ပေါ်မှာ အာရုံထားမလား။ ကျွန်တော် ရွေးချယ်ရတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော့်အာရုံကို ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ ကိုးထောင်ပေါ်မှာ နှစ်ထားလိုက်ပါတယ်။” ‘မစ်ချယ်’ ပြောနေကျ စကား ဖြစ်ပါတယ်။

သဘောထားနှစ်ရပ်

တာဝန်ယူစိတ်ဆိုရာမှာ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်ခုက ကိုယ့်ဘဝကို တာဝန်ယူတာ။ နောက်တစ်ခုက ‘လုပ်နိုင်တယ်’ (CAN-DO) ဆိုတဲ့ သဘောထားရှိတာ။ ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတာ ‘မလုပ်နိုင်ဘူး’ (NO-CAN-DO) နဲ့ သိပ်ကွာပါတယ်။

ဟောဒီဇယားလေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။

လုပ်နိုင်တယ် (CAN-DO)	မလုပ်နိုင်ဘူး (NO-CAN-DO)
- တစ်ခုခုကို ဦးတည်လှုပ်ရှား	- တစ်ခုခုဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်စောင့်စား
- လုပ်လို့ရနိုင်မယ်	- အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတွေ၊
နည်းလမ်းတွေကိုဖြန့်တေး	ပြဿနာတွေကို စဉ်းစား
- တက်ကြွဖျတ်လတ်	- တွေ့ပေးနိုင်

အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာကြီး ‘ဂျော့ဘားနတ်ရှော့’ ပြောခဲ့ဖူးတာလေး ရှိတယ်။ လူတွေဟာ သူတို့ကျင့်လည်နေရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို အမြဲလို အပြစ်ဖို့တတ်ကြတယ်။ ကျုပ်ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေဆိုတာ လူညံတွေရဲ့ ဆင်ခြေလို့ပဲ သဘောထားတယ်။ လောကကြီးမှာ အမြင့်ကို တက်မယ့်သူဆိုတာ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေမျိုးကို ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတတ်ရမယ်။ ရှာမတွေ့ရင် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်ရမယ်ဗျာ...”။ ဆရာကြီး ‘ရှော့’ ပြောတဲ့ ‘အမြင့်ကို တက်မယ့်သူ’ ဆိုတာ ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ သဘောထားရှိတဲ့သူပေါ့။ အမြဲ လှုပ်ရှားကြံဆနေတဲ့ ‘ဒိုင်နိုဆော့’ လို့ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ၊ လူသစ်တန်း ဂျာနယ်လစ်ပေါက်စာဝဂ္ဂ နေ့ချင်းညချင်း ဝါရင့်သတင်းသမားကြီး ဖြစ်သွားတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးမလေးတစ်ယောက် အကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောပြတဲ့ သူ့အကြောင်းပါ။

“ကျွန်မနာမည် ပိုင်ယာဂျင်ဆင်ပါ။ ယူနိုက်တက်ပရက်(စ) အင်တာနေရှင်နယ်က သတင်းထောက်ပေါက်စပါ။ ကျွန်မ အလုပ်ဝင်တာ ဘာမှမကြာသေးပါဘူး။ အတွေ့အကြုံဆိုလို့လည်း ဘာမှ ဟုတ်ဟုတ်ငြားငြား မရှိသေးပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်မတို့ မြို့ကလေးကို နာမည်ကျော် ဘီတဲ(လ) အဖွဲ့ကြီး ရောက်လာပါတယ်။ သိတယ်မို့လား။ ဘီတဲ(လ) အဖွဲ့ဆိုတာ နာမည်ကြီးမှကြီး။ ဖြစ်ချင်တော့ ဒီလောက် နာမည်ကြီးတဲ့အဖွဲ့ကြီးကို သတင်းယူဖို့ အယ်ဒီတာက ဝါအနုဆုံး ကျွန်မကို တာဝန်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မ အံ့သြသွားတယ်။ ပိုတိုတိကျကျ ပြောရရင် ဖျားသွားတယ်။ ‘ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ...’၊ စိတ်ထဲက တဖွေပွတ်ရင်း၊ ဘီတဲ(လ)အဖွဲ့ရဲ့ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲကို ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲမှာ ပြောကြဆိုကြတာတွေအားလုံးကို ကျွန်မ လိုက်မှတ်ပါတယ်။ ပွဲပြီးလို့ အားလုံးပြန်သွားကြပေမဲ့ ကျွန်မ နေရာကမထပြန်သေးဘူး။ “ငါလုပ်တာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ခု ငါမှတ်ထားတဲ့ သတင်းလောက်တော့ လူတိုင်းရကြမှာပဲ။ ဘာထူးခြားမှာလဲ။ ဟုတ်တယ်။ ငါ တစ်ခုခုလုပ်ရမယ်။ ငါလုပ်နိုင်တယ်။” ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရဲဆေးတင်ပြီး တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်တယ်။ “ဟယ်... လို ဘီတဲ(လ) အဖွဲ့ကပါလားရှင်၊ ကျွန်မ ယူနိုက်တက် ပရက်(စ) အင်တာနေရှင်နယ်က သတင်းထောက်ပါ။ ဘီတဲ(လ)အဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ စကားပြောချင်ပါတယ်။” ပျော်လိုက်တာ။ တစ်ဖက်က “အပေါ်ကြည့်ခဲ့ပါတဲ့”။ ကျွန်မ စွန့်စားရကျိုး နပ်သွားပြီ။

ရင်ကို၊ ပေါ(လ) ညွှန် ပြီးတော့ ဂျော့...၊ တကယ့် နာမည်ကြီးတွေနဲ့ ကျွန်မ မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောခွင့်ရပြီ။ သိပ်ဖော်ရွေတဲ့သူတွေ၊ သိပ်ခင်စရာကောင်းတဲ့သူတွေ...။ ကျွန်မဆီက သိမ်ငယ်စိတ်တွေ ဘယ်ရောက်ကုန်မှန်း မသိတော့ပါဘူး။ ရယ်လိုက် မောလိုက်၊ မေးလိုက်မြန်းလိုက်၊ နားထောင်လိုက်နဲ့ ၂ နာရီတောင် ကြာသွားတယ်။ ကျွန်မ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ နောက်တစ်နေ့ မနက်ထုတ်၊ အထင်ရှားဆုံး သတင်းစာမှာ ကျွန်မ ပို့လိုက်တဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်း ပါလာတယ်။ တခြားသတင်းစာတွေကလည်း ကျွန်မ အင်တာဗျူးကို ကိုးကားဖော်ပြကြတယ်။ တစ်ပတ်လောက် ကျွန်မ သတင်းဟာ မျက်နှာပိုးပေါ်က မဆင်းခဲ့ရပါဘူး။ အခုတော့ ကျွန်မ အောင်မြင်တဲ့ သတင်းထောက်ဖြစ်လာပါပြီ။ အဲဒီနေ့ကသာ ‘ငါလုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မပွေးလိုက်နိုင်ရင် ခုလိုအခြေအနေ ဘယ်ရောက်လိမ့်မလဲနော်...”။

“နား” ခလုတ်

မမျှော်လင့်တဲ့အချိန်မှာ မမျှော်လင့်တဲ့ ပြဿနာမျိုးနဲ့ တိုးလာရင်း၊ လူဟာ ဘာမှစဉ်းစားမနေမိဘဲ တဒင်္ဂ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။

ဥပမာ-တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ် ဗလာချို ရမ်းကားရိုင်းစိုင်းလာရင်၊ ပြန်ရိုင်း၊ ပြန်ကြမ်းပစ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။ ဒီလို တုံ့ပြန်မှုမျိုးဟာ များသောအားဖြင့် မှားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မမှားအောင် ဘာလုပ်မလဲ။ ‘နား’ ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပါ။ (Just Push Pause) ပေါ့။ ရမှကွန်ထရိုးတွေမှာ ‘နား’ (pause) ဆိုတဲ့ ခလုတ်ရှိတယ် မဟုတ်လား။ လူမှာလည်း ဒီခလုတ်ရှိပါတယ်။ နဖူး အလယ်တည့်တည့်လောက်ကို လက်နဲ့နှိပ်လိုက်။



စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ထိတ်လန့်တာတွေ ခဏလေး နားသွားပြီး စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာပဲ မင်းရဲ့ မွေးရာပါ လက်နက်သေတ္တာလေးကို ထုတ်သုံးလိုက်ပါ။ (လူတိုင်းမှာ ဒီလိုလက်နက် သေတ္တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အသုံးမပြုကြလို့ သတိမပြုမိကြတာပါ။) အဲဒီ သေတ္တာထဲမှာ လက်နက်လေးမျိုး ပါတယ်။

ပထမလက်နက်က ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိနေခြင်း’ (Self Awareness) တဲ့။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်တဲ့နေရာမှာ သုံးရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွာကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်လုပ်ဟန်တွေကို ပြန်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ပါ။ ဒုတိယလက်နက်က ‘သတိ’ (Conscience) ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့် အတွင်းအဇ္ဈတ္တ၊ အတွင်းစိတ်ရဲ့အသံကို နားစွင့်ပြီး အမှားအမှန် ခွဲခြားနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယလက်နက်ကတော့ ‘စိတ်ကူး’ (Imagination) ပါ။ ဖြစ်နိုင်ချေ အသစ်တွေ၊ အိုင်ဒီယာသစ်တွေ နှိုးဆွပေးမယ့် လက်နက် ဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထနဲ့ နောက်ဆုံး လက်နက်ကတော့ ‘စိတ်တန်ခိုး’ (Will Power) ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုလာသမျှကို ရင်ဆိုင်ဖို့၊ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရဲတဲ့ အင်အားတွေ မွေးထုတ်ပေးဖို့ သိပ်အသုံးဝင်တဲ့ လက်နက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလက်နက်လေးမျိုးကိုသာ အချိန်မီ ထုတ်သုံးနိုင်ရင်၊ ဘာဆက်လုပ်ရမယ် ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်လာပါပြီ။ ကြီးကြီးမားမား မှားစရာ မရှိနိုင်တော့ ပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်မှာ မွေးလာကတည်းက ပါလာတဲ့ လက်နက်တွေကို သုံးဖြစ်အောင် သုံးလိုက်စမ်းပါ။ သုံးဖြစ်ဖို့ အချိန်လည်းရပါစေ။ တဒင်္ဂစိတ်လှုပ် ရှားမှုရဲ့ သားကောင်မဖြစ်ရအောင် ‘နား’ ခလုတ်ကိုနှိပ်။ လက်နက်သေတ္တာကို ဖွင့်...၊ ပြီးရင် လက်နက်လေးခုကို စနစ်တကျသုံးပေးတော့။ ဝါဆိုရင် မင်းမှာ ‘တာဝန်ယူစိတ်’ ရှိလာပြီ။ ‘ငါသာလျှင် ငါဘဝရဲ့ အရှင်သခင်’ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မွေးနိုင်ပြီပေါ့...။ ဝါဟာ ပထမဆုံးအကျင့်ပါ။ ဒီအကျင့်ကို စိတ်ချ လက်ချ မွေးမြူကျင့်သုံးနိုင်ပါမှ နောက်ထပ်အကျင့်တွေကို ဆက်လို့ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



HABIT



Begin with the **End in Mind**



ဒုတိယအကျင့်
ပစ်ကွင်းကိုချိန်ပစ်

အခန်း (၅)

ဒုတိယအကျင့်ပစ်ကွင်းကိုချိန်ပစ်

“ကျွန်မ ဘယ်လမ်းကို သွားရမလဲရှင်”

“မင်းက ဘယ်ကိုသွားချင်တာလဲကွဲ့”

“ဘယ်ကိုပဲရောက်ရောက်ပါ”

“ဒါဖြင့်လည်း သွားချင်တဲ့လမ်းသာ သွားပေါ့ကွယ်”

“ထူးဆန်းသော တိုင်းပြည်မှ အဲလစ်၏ စွန့်စားခန်းများ” ဆိုတဲ့ ပုံပြင်လေးထဲက ‘အဲလစ်’နဲ့ ‘ကြောင်ကြီး’ ရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံပြင်ထဲက ‘အဲလစ်’လို ဖြစ်နေမလား တွေးကြည့်...။ ဘဝခရီးမှာ ‘ဘယ်ကိုပဲရောက်ရောက်’လို့ သဘောထားရင်တော့ ဘဝဇာတ်ဆရာကလည်း ပုံပြင်ထဲက ကြောင်ကြီးလို ‘သွားချင်တဲ့လမ်း’သွား’လို့ အင်တိုင်းမှာ သေချာတယ်။ ပြောရရင် ‘ဘယ်ကိုပဲရောက်ရောက်ဆိုတာ ဘယ်မှမရောက်နိုင်တဲ့လမ်းမို့ပါ။’ အင်တိုင်းစကားပုံတစ်ခု ရှိပါရောလား...။

The road to anywhere is really a life to nowhere ဆိုတာလေ...။

ခုလို စကားပလ္လင်ခံလိုက်ရတာက ဒုတိယအကျင့်အကြောင်းကို ဆက်ချင်လို့ပါ။ ‘ရှောင်ကို ပေး’ရဲ့ စကားလုံးအတိုင်း အတိအကျပြောရင် “BEGIN WITH THE END IN MIND” တဲ့။ ‘စိတ်ထဲမှာ အဆုံးကစပါ’ ပေါ့။ ဘယ်ရောက်ချင်တယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ အဆုံး

သတ်ပန်းတိုင်ကို အရင်ရွေးလို ဆိုချင်တာပါ။ ပစ်ကွင်းကို ချိန်ပစ်ဖို့ အကြံပေး လိုက်တာလို့ နားလည်ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် ပစ်ကွင်းကို ချိန်ပစ်ဖို့လိုတာလဲ...။ ဘာကြောင့် အစက ပြန်စဉ်းတာလဲ...။ အကြောင်းနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ပထမအကြောင်းက လမ်း လျှောက်ရင်း လမ်းမပျောက်စေချင်လို့ပါ။ ဒုတိယအကြောင်းကတော့ ကိုယ့်စာ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တေးကိုယ်ဆိုစေချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုင်း... ပထမအကြောင်းက စကြာရအောင်။ လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်း မပျောက်စေချင်တာက၊ လမ်းပျောက်စရာ လမ်းမှားစရာ လမ်းခွဲလမ်းမြွာတွေက များလွန်းလှလို့ပါ။ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါရောလား။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ဆိုတာ လမ်းဆုံလမ်းခွဲမှာ ရပ်နေရတာဆိုတဲ့ စကားလေ...။ ဟုတ်တယ်- သူ့ရှေ့မှာ လမ်းခွဲတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ ပညာရေး၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်း

အသင်း၊ ချစ်သူရည်စား၊ မိသားစု... စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီလမ်းခွဲတိုင်းမှာလည်း လမ်းမြွာတွေက များများ။ ဒီနေရာမှာ သတိပြုဖို့က လမ်းတိုင်းဟာ ရွှေခင်း ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်။ တချို့လမ်းတွေက ရွှေရောင်တောက်သ ယောင်ရှိပေမယ့်၊ လမ်းဆုံးမှာ ငရဲတွင်း ကြီးရှိချင် ရှိနေတတ်တယ်။ တချို့ကျ တော့ ခယောင်လမ်းလို ကြမ်းသလို ရှိပေမယ့်... လမ်းဆုံးမှာ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ် ရှိချင် ရှိနေတတ်တာ။ ဒီတော့ ကိုယ် လျှောက်မယ့်လမ်းရဲ့ အဆုံးမှာ ဘာရှိ မလဲဆိုတာ မမှန်းဆ နိုင်ရင် (တစ် နည်း - စိတ်ထဲမှာ အဆုံး ကမစတတ် ရင်) ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမလဲဆိုတာ



ဘယ်ဆုံးဖြတ်တတ်တော့မလဲ။ 'ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ချင်တယ်' ဆိုတာမှ မဆုံးဖြတ် နိုင်ရင် ဒီဘဝခရီးကို ဘယ်လိုဆက်ကြမှာတဲ့လဲ။ တစ်ခုတော့ရှိရဲ့။ ဆယ်ကျော်သက် ရွယ်မှာ ကိုယ့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်ကို တိတိပပ မဆုံးဖြတ်နိုင်တာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ဟိုအဝေးကြီး အနာဂတ်ကို ခဏလေး မေ့ထား

လိုက်။ ဒီနေ့ဆိုတာလေးကိုပဲ ကျော်ကြည့်။ နက်ဖြန် ဘာဖြစ်ချင်လဲ...။ ဘာလုပ်မလဲ ဆုံးဖြတ်...။ ဒီကမှတစ်ဆင့် ရှေ့လ ဘာဖြစ်ရမယ်...။ နောက်နှစ် ဆိုရင် ဘာဖြစ်ရမယ်...။ နောင်ငါးနှစ်ကြာရင် ဘာဖြစ်ရမယ်...။ တဖြည်းဖြည်း ချဲ့ယူသွားပါ။ အရေးကြီးတာက ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလအတွင်း ပစ်ကွင်းကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမှ မလုပ်နိုင်ရင်တော့ သူများရဲ့ စေလိုရာစေဘဝက တက်နိုင်လိမ့် မယ် မဟုတ်ဘူး။ ဟော - ပြောရင်းနဲ့ ဒုတိယအကြောင်းကို ရောက်လာပြီ။ ဒီနေရာမှာ-ဘီဇနက်လောကမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရနေတဲ့ 'ဂျက်ဝဲ(ချ)'ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ မှတ်သားစရာကောင်းပါတယ်။ "Control your own destiny or someone else will" ပါတဲ့...။ "ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးပါ။ မဟုတ်လို့ကတော့ သူများက ဝင်ဖန်တီးလိမ့်မယ်..." ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ သူများဆိုတာ မျိုးစုံဖြစ်နိုင်တာကလား။ သူငယ်ချင်း၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ ရည်းစား၊ မိဒီယာ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ၊ ခေတ်... စသဖြင့်ပေါ့...။ "လူဆိုတာ ခေတ်ရဲ့ သားကောင်" လို့ပြောကြ ဆိုကြတာမျိုးရှိတယ်။ ခပ်ညည်းညည်းတွေ အတွက်သာ မှန်မှာပါ။ ထက်ထက်မြက်မြက် လူငယ်ဆိုတာ ခေတ်ကို ဖန်တီးနိုင်ရမယ်။ အနည်းဆုံး ကိုယ့်ကြမ္မာကိုတော့ ဖန်တီးသင့်ပါတယ်။

ရာယောင်နောက်လိုက် ဘဝနဲ့ ဝေလေလေ လူမျိုးတွေကို တွေ့ဖူးကြ မှာပါ။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ သိုးအုပ်တွေလိုပဲ။ ရှေ့ကသိုးသွားရာကို နောက်က ကောင်တွေက ဖဝါးခြေထပ် လိုက်သွားကြတာ။ ရှေ့ဆုံးက သိုးကိုယ်တိုင်လည်း ဦးတည်ချက် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ခြေဦးတည်ရာသွားနေ တာ...။ ဒီလိုသိုးအုပ်မျိုးကို သိုးကျောင်းသားက ကျကျနန ကိုင်နိုင်တာပေါ့။ မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းဆီ ခေါ်သွားမလား...။ ဒါမှမဟုတ် သိုးသတ်ရုံ ခေါ်သွားမလား။ ဒီတော့ လူစစ်စစ်ဖြစ်ပါလျက်နဲ့ သိုးစိတ်မွေးရင် သိုးကျောင်းသားရဲ့ အစေစားခံ ဖြစ်တော့မှာပေါ့။

ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အဆုံးကစဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ပစ်ကွင်းကို ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ဘဝကို 'မစ်ရှင်' တစ်ခုလို သဘောထားလိုက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင်

'မင်ရှင်' (MISSION) ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်စိတ်ဓာတ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောကို 'အက်ဒဝပ်ဒီဘိုးနိုး' က ခုလို ညီမျှခြင်းမျှပြပါတယ်။ "ပန်းတိုင် + သန္နိဋ္ဌာန် + လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက် = မစ်ရှင် စိတ်ဓာတ်' တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်ရှိရမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အခက်အခဲရှိရှိ ဒီပန်းတိုင်ကို အရောက်သွားမယ်ဆိုတဲ့ ပိုင်-ဖြတ်ချက် သန္နိဋ္ဌာန်ရှိရမယ်။ ဒီသန္နိဋ္ဌာန်အတိုင်း လက်တွေ့လည်း လုပ်နိုင်ရမယ်။ ဒီသုံးချက်ပြည့်စုံမှ 'မစ်ရှင်' လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ဖြစ်၊ လူတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် 'မစ်ရှင်စိတ်ဓာတ်' ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာလည်း 'ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်' (PERSONAL MISSION STATEMENT) တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်ဆိုတာ ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ပြတဲ့ လက်သုံးဆောင်ပုဒ် ဖြစ်သလို ဘဝခရီးအတွက် စီမံကိန်းပုံစံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိုက်ခရိုဆော့(ဖ)တို့လို၊ ကိုကာကိုလာတို့ကို ကုမ္ပဏီကြီးတွေမှာ ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တွေကို တရားဝင်ထုတ်ပြန်ပြီး၊ ရုံးဌာန တိုင်းမှာ ချိတ်ဆွဲထားတတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ကော 'ကိုယ်ပိုင် မစ်ရှင်ဖော်ပြချက်' တစ်ခုခု မရှိသင့်ဘူးလား။ ရှောင်ကိုဗေးရဲ့ အလိုအရ ဒုတိယ အကျင့် (စိတ်ထဲမှာ အဆုံးကပြန်စ) အတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ကတော့ ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တစ်ခုခုကို ချရေးလိုက်ပါတဲ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းအတွက်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက် တစ်ခု ချပေးထားတာ ရှိပါရောလား...။ 'အပ္ပမာဒေန၊ သမ္မာဒေဋ္ဌ' ဆိုတဲ့ စကားပါ။ သီလပေးပြီးတိုင်း ဘုန်းတော်ကြီးက သတိပေးနေကျလေ...။ 'မမေ့ မလျော့ စောင့်ရှောက်လေ' ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲကာလက ကျွန်တော်တို့ မိဘ ဘိုးဘွားတွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တစ်ခု ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ "အရှေ့က နေဝန်းထွက်သည် ပမာပ၊ တို့ခေတ်ကိုတော့ ရောက်ရမည်မှာ မလွဲပါ" ဆိုတာပေါ့။ သူတို့ပြောတဲ့ "တို့ခေတ်" ဆိုတာ လွတ်လပ်တဲ့ ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းဘဝပါ။ ဒီမစ်ရှင် ဖော်ပြချက်ရဲ့ အာနိသင်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့တာလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခုလိုပြောလို့ 'ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်' ဆိုတာ ဘာသာရေးလို၊ နိုင်ငံရေးလို၊ ကြီးကျယ်တဲ့ အကြောင်းတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေရမယ်လို့ မထင်လိုက်

ပါနဲ့ဦး။ ကိုယ့်အထွာနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်မစ်ရှင်ကို ရိုးရိုးသားသား ဖော်ပြလို့ ရပါတယ်။ တိုတိုဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ရှည်ရှည်ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ကဗျာတစ်ပုဒ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သလို သီချင်းတစ်ပုဒ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မက ပန်းချီကားတစ်ချပ်၊ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ၊ ဒီဇိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သေး တယ်။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်မစ်ရှင်ကို လေးစားဖို့၊ မမေ့မလျော့အောင် မပြတ်နည်းလွှဲလွှဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းသားတန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်*အကြောင်းကို စပ်မိလို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ သူငယ်ချင်းက အရပ်က ခပ်ဆိုးဆိုး၊ စာကလည်း မတော်၊ မိဘကလည်း ဆင်းရဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကြိုက်တော့ အလှဆုံး၊ စာအတော်ဆုံး၊ အချမ်းသာဆုံး ကောင်မလေး...။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းက လူတော်ပါ။ ကိုယ့် ဒုက္ခကိုယ် မရှာပါဘူး။ သူ့ချစ်စိတ်ကို ကြိုက်မိတ်မျှသိပ်ပြီး၊ ပိုးလားပန်းလား မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ သူ့စာကြည့်စားပွဲမှာတော့ ကဗျာလေးတစ်ပိုဒ် ကပ်ထားတယ်။ သူ့ကဗျာက ဒီလိုပါ။

"ရွှေသပြေ၊ ရွှေတစ်ခက်ရယ်နဲ့၊
တဝေဝေ၊ ကြွေမသက်ပေမယ့်
မခြွေရက်ပါဘူး... နေပါစေ" ... တဲ့လေ။
အဲ့ဒါ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် မစ်ရှင်ဖော်ပြချက်ပဲပေါ့။

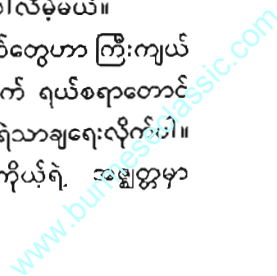
'မေရီ' ဆိုတဲ့ ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက်ကတော့ နာမည်ကြီး သီချင်း တစ်ပုဒ်ထဲက စာသားကိုယူပြီး ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက် လုပ်ထားပါတယ်။

"ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ် နေပါမယ်။
ကြည်လင်တဲ့ သိစိတ်နဲ့၊
ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်စက်ပါရစေကွယ်" ...။ တဲ့...။

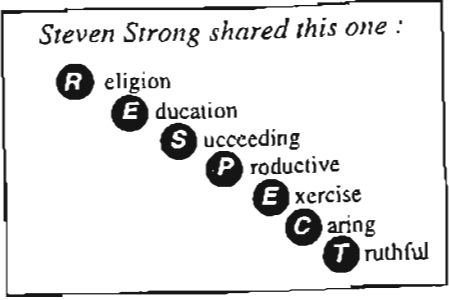
'စတီဗင်' ဆိုတဲ့ ကျောင်းသားလေးကတော့ စကားလုံးတွေကို ခုလို ဒီဇိုင်းဆင်ထားတယ်...။ (ပုံကိုကြည့်ပါ)

ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ အောင်မြင်မှု၊ အသီးအပွင့်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဂရုစမ္မနဲ့ အမှန်တရားကို လေးစားပါဆိုတဲ့ သဘောဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ပြောချင်တာက ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တွေဟာ ကြီးကျယ် ခမ်းနားချင်မှ ကြီးကျယ်ခမ်းနားပါလိမ့်မယ်။ သူများအတွက် ရယ်စရာတောင် ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း ရဲရဲသာချရေးလိုက်ပါ။ ရင်ထဲက အမှန်အတိုင်းထွက်လာတဲ့ စာသားတွေမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်မှာ



ကိန်းနေတတ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ 'ဇ' (TALENTS) ကို ဖော်ပြနေပါလိမ့်မယ်။ 'မိုက်ကယ်အိန်ဂျယ်လို' ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်မို့လား။ နာမည်ကျော် ပန်းပုဆရာကြီးပေါ့။ လူတွေက သူ့ကို ခုလို



လူတွေက သူ့ကို ခုလို မေးကြသတဲ့။ “ဒီကျောက်ဖြူတုံးကြီးကနေ လှပတဲ့ နတ်မိမယ်လေး ဖြစ်လာအောင်၊ ဘယ်လိုများ လုပ်လိုက်တာလဲ ဆရာကြီးရယ်” ပေါ့လေ။ ဒီတော့ ‘မိုက်ကယ်အိန်ဂျယ်လို’ က ခုလိုပြန်ဖြေပါတယ်။ “နတ်မိမယ်လေးက ကျောက်ဖြူတုံးကြီးထဲမှာ ရှိပြီးသားကွဲ့။ ငါက မလိုအပ်တဲ့ အစအနတွေကို ဆောက်နဲ့ ခုတ်ဖြတ် ဖယ်ရှားလိုက်ရုံပဲ လုပ်တာပါ...” ဆိုလိုတာက၊ လူမပြောနဲ့ သက်မဲ့ ကျောက်ဖြူတုံးမှာတောင် လှပတဲ့ ‘ဇ’တွေ ကိန်းဝပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ပညာရှင်တွေက ပြောကြတာပေါ့။ “ဇ” ကို တီထွင်လိုမရဘူး။ ထောက်လှမ်းယူကြရတာ” လို့။ ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တွေဟာ ‘ဇ’တွေကို ထောက်လှမ်းဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့် ‘ဇ’နဲ့ အဟပ်ညီတဲ့ မစ်ရှင်ကိုသာ ရွေးချယ်သတ်မှတ်နိုင်ပြီဆိုရင်... မင်းဘဝခရီးမှာ၊ အောင်မြင်ဖို့ တစ်ဝက်မက သေချာနေပါပြီ။

တစ်ခုတော့ရှိရဲ့။ များသောအားဖြင့် ‘ဇ’ဆိုတာ ၎င်းနေတတ်တယ်။ ကိုယ့် ‘ဇ’ကို ကိုယ်မသိ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ‘ရှောင်ကိုပေး’ လက်ဆောင်ပေးတဲ့ ဟောဒီ ‘မဟာတွေ့ရှိချက်’ (THE GREAT DISCOVERY) ဆိုတဲ့ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းအတိုင်း လျှောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သူ့မေးသမျှ မေးခွန်းတွေကိုလည်း မကွယ်မထောင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေကြည့်ပါ။ မင်း ‘ဇ’ကို ခြေရာခံမိလိမ့်မယ်လို့ ‘ရှောင်ကိုပေး’ က အာမခံပါတယ်။

မဟာတွေ့ရှိချက်

၁။ မင်းဘဝမှာ အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်တဲ့ အပြောင်း အလဲတွေ ဖန်တီးပေးခဲ့ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားလိုက်ပါ။ သူ့ဆီမှာ မင်းအားကျတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဘာတွေရှိလဲ...။



၂။ နောင်လာမယ့် အနှစ် ၂၀ကို တွေးကြည့်လိုက်။ မင်းဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံးလူတွေ မင်း ပတ်ပတ်လည်မှာ ဝိုင်းနေမယ်ဆိုပါတော့။ သူတို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်မလဲ။ မင်းကော ဘာတွေလုပ်နေမလဲ...။

၃။ မိုးပျံတိုက်ကြီးနှစ်ခုရဲ့ အမိုးကို ဖြတ်ခြောက်လက်မလောက် ကျယ်တဲ့ သံမဏိချောင်းတစ်ခုနဲ့ ကန့်လန့်ဖြတ်တံတား ခင်းထားမယ်ဆိုပါတော့။ ဒီသံမဏိချောင်းပေါ် ဘာကြောင့် မင်းဖြတ်လျှောက်ချင်ရတာလဲ။ ငွေကြေးအတွက်လား၊ သံယောဇဉ်အတွက်လား၊ ကျော်ကြားမှုအတွက်လား၊ သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။



၄။ မင်းစိတ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နှိုးဆွခံ လိုက်ရတဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ကို ဖော်ပြပါ။

၅။ မင်းလုပ်ချင်တဲ့ ဝါသနာဆယ်မျိုးကို ချရေးပါ။ သီချင်းဆိုတာ၊ ကတာ၊ ပန်းချီဆွဲတာ၊ စာဖတ်တာ၊ စိတ်ကူးယဉ်တာ... စတာမျိုးတွေပေါ့။ မင်း တကယ့်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ချင်တာမျိုး ဖြစ်ပါစေ...။



၆။ တကယ်လို့ ကမ္ဘာကျော် စာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုက ဒီတစ်ရက်လုံး မင်း ဖတ်ချင်တာဖတ်ပေးတော့...လို့ ခွင့်ပြုလိုက်ရင် မင်း ဘာကိုလေ့လာမလဲ...။

၇။ နောင်ငါးနှစ်ကြာတဲ့အခါ မင်းတို့မြို့က ထုတ်တဲ့ သတင်းစာမှာ မင်းအကြောင်း ပါလာမယ် ဆိုပါတော့။ မင်းမိဘ ညီအစ်ကိုမောင်နှမနဲ့ မင်း သူငယ်ချင်းတွေကို ဗျူးပြီး၊ မင်းအကြောင်းကို ရေးမှာတဲ့။ သူတို့တတွေ မင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာတွေပြောစေချင်လဲ...။



၈။ မင်းကို ကိုယ်စားပြုနိုင်မယ့် တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နင်းဆီတစ်ပွင့်၊ သီချင်းတစ်ပုဒ်၊ တီရစ္ဆာန်တစ်ကောင်... စသဖြင့်ပေါ့။ ဘာကြောင့် အဲဒီအရာဟာ မင်းကို ကိုယ်စားပြုတာလို့ ဆိုနိုင်တာလဲ...။



၉။ ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တစ်နာရီလောက် အတူတူနေခွင့်ရမယ်ဆိုပါ တော့...။ မင်း ဘယ်သူနဲ့တွေ့ချင်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာတွေ မေးမှာလဲ...။

၁၀။ ဟောဒီမှာ စာရင်းတစ်ခုပေးထားတယ်။ မင်းကိုယ်မင်း ထူးချွန်တယ်လို့ ထင်တာတွေကို အမှန်ခြစ်လိုက်ပါ။ စာရင်းထဲမှာမပါရင် ဖြည့်ရေးပါ။

- ကိန်းဂဏန်း
- စကားလုံးအသုံးအနှုန်း
- တီထွင်ဖန်တီးတဲ့အတွေ့
- အားကစား
- လိုအပ်ချက်ကို အာရုံနဲ့သိ
- စက်မှု



- အနုပညာ
- စုပေါင်းလုပ်ငန်း
- တစ်ဦးချင်းစွမ်းဆောင်ရည်
- မှတ်သားဉာဏ်
- ဆုံးဖြတ်ချက်
- တည်ဆောက်ရေး
- လက်ခံနိုင်စွမ်း
- အဟောအပြော
- ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း
- အရေးအသား
- အဆို
- အက
- ဂီတ
- ဟာသ

ကိုယ့် 'ဇ'ကို ထောက်လှမ်းနိုင်မယ့် ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်စိစစ်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ။ 'ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင်ဖော်ပြချက်' တစ်ခုချရေးနိုင်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပန်းတိုင်သို့ အလှမ်း

'စိတ်ထဲမှာ အဆုံးကအစ' ဆိုတာကို အလေးအနက် ပြန်စဉ်းစားလိုက်ပါဦး။ မစ်ရှင်ဖော်ပြချက်တစ်ခု ချနိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ တာဝန်ကျေပြီတဲ့လား...။ တကယ်တော့ မစ်ရှင်ဖော်ပြချက်ဆိုတာ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ မာန်သွင်းရတာမျိုးပါ။ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းမျှသာ ရှိပါသေးတယ်။ ကိုယ်မစ်ရှင်က ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'ပန်းတိုင်'ကို၊ မရောက် ရောက်အောင်သွားရမယ့် တာဝန်ကြီး ရှိပါသေးတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ 'ပန်းတိုင်'ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ ရောက်နိုင်တာမျိုး မဟုတ်လေဘူး။ ပန်းတိုင်က လန်ကျတာတွေ၊ ပန်းတိုင်ပျောက်သွားတာတွေ၊ ပျက်ပြယ်သွားတဲ့ ငယ်အိပ်မက်တွေ အများကြီးကြုံဖူးကြမှာပါ။

ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေကို စဉ်းစားပြီး စိတ်ပျက်အားလျှော့လိုက်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ကမ္ဘာကျော် ပြဇာတ်ဆရာကြီး 'ဂျော့ဘားနဒ်ရှော့'ရဲ့ အတွေ့အကြုံ

ကို နှလုံးသွင်းစေချင်ပါတယ်။ ‘ရှော’က အခုလိုပြောဖူးတယ်။ “ကျုပ်ငယ်ငယ်က ဆယ်ခုလုပ်ရင်၊ ကိုးခုလောက်က မအောင်မြင်တာများတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်က အရုံးသမားမဖြစ်ချင်တော့ အလုပ်ကို ဆယ်ဆတိုးလုပ်ရတာပေါ့!”

မူရင်းစာအုပ်ကိုရေးတဲ့ ‘ရှောင်ကိုပေး’ကတော့ ပန်းတိုင်ကို ရှေးရှုသွားရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ သော့ချက် (KEY) တွေရှိသတဲ့။ အခု ဒီသော့ချက်တွေကို ဆက်ပြောပါမယ်။

သော့ချက် (၁) - တက်ကြွပါ။ ကြွတက်တာ မဖြစ်စေနဲ့။

လူငယ်တွေမှာ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းလောက်ကျယ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကြီးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကောင်းပါတယ်။ ဒီမျှော်လင့်ချက် မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းအတွက် ရနိုင်မယ့် ဆုလာဘ်နဲ့ ပေးရမယ့် တန်ဖိုးကိုတော့ ချိန်ဆရာလိမ့်မယ်။ ဒါကို တွက်ဆပြီးမှ စွန့်ရဲရင်လုပ်၊ မစွန့်ရဲရင် မလုပ်နဲ့။ ဒါက ပိုသဘာဝကျမယ် ထင်တယ်။

ဥပမာ- အများအတွက် အနစ်နာခံသူ၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်သူ၊ အာဇာနည်သူရဲကောင်းဆိုတာ တကယ်မြင့်မြတ်သူတွေပါ။ အားကျသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်ရင် အသက်တောင် စွန့်ရတယ်ဆိုတာကိုတော့ အလေးထား တွက်ဆရပါ လိမ့်မယ်။ ဦးပုညရဲ့ တေးထပ်တစ်ပုဒ် ရှိပါရောလား။ စိပ်ပုတီးနဲ့ ရိပ်ကြီးခိုတော့မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ လာတဲ့သူတစ်ယောက်၊ တောစပ်လည်းရောက် ရော သူ့မိန်းမ သတိရတာနဲ့ ခုလို ‘ဟဲ’ လိုက်တယ်ဆိုပဲ။ “မောင်ကြီးကို တစ္ဆေ ကိုက်လိမ့်မယ်၊ ကွယ်... မင်းလိုက်ခဲ့ဦး...”

ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက်၊ အတိုင်းအတာနဲ့ မာန်သွင်းတာ “တက်ကြွမှုပါ”၊ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ မလုပ်နိုင်ဘဲနဲ့ လေထတာ၊ မာန်သွင်းတာကတော့ တက်ကြွတာမဟုတ်ဘူး၊ ကြွတက်တာပါ။ ကောင်းမယ်ထင်ဘူး။

သော့ချက် (၂) - ရွေးချယ်သူဖြစ်ပါစေ၊ အရွေးချယ်ခံမဖြစ်ပါစေနဲ့။

‘တင်မိ’ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံပါ။ သူနဲ့ လက်ထပ်မယ့် ယောက်ျားမှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိသင့်တယ်ဆိုတာ ‘တင်မိ’က စာရင်းလုပ်ထားတယ်တဲ့...။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်မှာပေါ့...။

- လေးစားမှု
- မေတ္တာစစ်

- ရိုးဖြောင့်မှု
- သစ္စာရှိမှု
- တော်တည့်မှန်ကန်
- ဟာသဓာတ်ခံ
- လုံခြုံစိတ်ချမှုပေး
- ဖခင်ကောင်း
- နားထောင်နိုင်သူ
- ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် အာမခံချက်ရှိ... စတာမျိုးတွေဖြစ်ပါလိမ့်

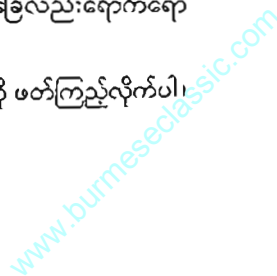
မယ်။

ဒါပေမဲ့ ‘တင်မိ’ ရည်းစား ‘ခရစ်’မှာ ဒီအရည်အချင်းတွေ တစ်ခုမှ မရှိလေဘူး။ ‘တင်မိ’က သူ့စိတ်သူ ဖြေပါတယ်။ ‘ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ ငါနဲ့ ပူးစာဖက်မှန်လို့ ဆုံစည်းကြရတာ...။ ဘုရားသခင် အလိုတော်အတိုင်းပေါ့။ ‘တင်မိ’မှာ ကိုယ်ပိုင်မစ်ရှင် ဖော်ပြချက်တော့ ရှိပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မစ်ရှင်ကို ကိုယ်တိုင် မရွေးချယ်နိုင်ဘူး။ သူကရွေးချယ်သူနေရာမှာ မနေဘဲ၊ အရွေးချယ်ခံဘဝကို ကျေနပ်နေတာကလား...။ ဒီကလေးမ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းမှာ သေချာတယ်။

သော့ချက် (၃) - ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ဆင်ခြေမပေးနဲ့။

ရွေးချယ်ပြီးပြီ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ဆင်ခြေပေးလို့ မရတော့ဘူး။ စမ်းကြည့်ဦးမယ်လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲရှိတော့တယ်။ မြန်မာရာဇဝင်မှာ ဘုရင့်နောင်ရဲ့ နောင်ရိုးတိုက်ပွဲ ကြားဖူးမှာပေါ့။ ဖောင်တွေ လှေတွေ အကုန်မီးရှို့ပစ်တော့ ဆုတ်လမ်းမရှိတော့ဘူး။ သေ-မြေကြီး၊ ရှင်-ရွှေထီး စိတ်ဓာတ်နဲ့ အနိုင်တိုက်တော့တယ်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာလည်း ဒါမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ကျူဘားကနေ မက္ကစီကိုကို သင်္ဘော ၁၁ စီးနဲ့ ချီတက်တိုက်ခိုက်တဲ့ ‘ကော်တီ’ဆိုတဲ့ ရေကြောင်းပိုလ်ချုပ်ဟာ မက္ကစီကိုကမ်းခြေလည်းရောက်ရော သင်္ဘောအားလုံး မီးရှို့ပစ်ခဲ့ဖူးတယ်။

- ဂျာမန်ကဗျာဆရာကြီး ‘ဂိုသီ’ရဲ့ ဟောဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။
- အိပ်မက်ရှိရင် အကောင်အထည်ဖော်
- ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် စ၊လုပ်



- ရဲရင့်မှုထဲမှာ ပါရမီရှိ၊ စွမ်းအားလည်းရှိ၊ ပဉ္စလက်တန်ခိုးလည်း ရှိလေရဲ့။”

စကားဝါးရုပ်ရှင်ထဲက ဂျေဒိုင်သခင်ယိုဒါပြောတဲ့ စကားကိုလည်း အစ ဖော်လိုက်ပါဦးမယ်။ “လုပ်မယ်ဆိုလုပ်၊ မလုပ်ဘူးဆို မလုပ်နဲ့၊ စမ်းကြည့်ဦး မယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။” ဘဝမှာ ‘ရိဟာဆယ်’ မရှိဘူးလို့ သတိပေးချင်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သော့ချက် (၄) - အလှည့်အပြောင်းကို အသုံးချ၊ မကြောက်နဲ့၊ မရှောင်နဲ့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဖြတ်သန်းချိန်မှာ အလှည့်အပြောင်းကာလတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အကောင်းရော အဆိုးရောပေါ့။ ဥပမာ ဒါမျိုးတွေ...။

- စာသင်နှစ်အစ သို့မဟုတ် စာသင်နှစ်အဆုံး
- စာမေးပွဲအောင်ခါစ သို့မဟုတ် စာမေးပွဲကျခါစ
- ရည်းစားရခါစ သို့မဟုတ် ရည်းစားနဲ့ကွဲခါစ
- အိမ်ထောင်ကျခါစ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဘက်နဲ့ ကွဲကွာရခိုက်
- မွေးဖွားခြင်းနဲ့ ကြိုရခိုက် သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းနဲ့ ကြိုရခိုက်
- ရာထူးတိုးခါစ သို့မဟုတ် ရာထူးကျခါစ
- ချမ်းသာချိန် သို့မဟုတ် ဆင်းရဲချိန်

အောင်မြင်မှုကို မသာယာဖို့လိုသလို၊ ဆုံးရှုံးမှုမှာလည်း စိတ်ပျက်ချောက် ချားနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကြုံလာတဲ့ အပြောင်းအလဲအတိုင်းကို ဘဝခရီးအတွက် တွန်းအားအဖြစ် သဘောယူနိုင်ကြဖို့ပါ။

သော့ချက် (၅) - အပြန်အလှန်အမီသဟဲပြု၊ တစ်ကိုယ်တော်သူရဲကောင်းမလုပ်နဲ့။

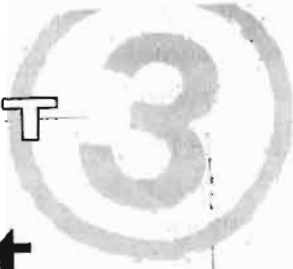
တောင်မြင့်မြင့်ကြီးတွေကို တက်ကြတဲ့အခါ တောင်တက်အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ တစ်ယောက်ခါးကို တစ်ယောက် ကြီးချည်ဆက်ထားရပါတယ်။ ဒါမှ တစ်ယောက် ယောက် ခြေချော်လက်ချော် ဖြစ်ခဲ့ရင် ကယ်နိုင်မှာကိုး။ ဒီလိုပါပဲ။ ဘဝရဲ့ တချို့သော ပန်းတိုင်တွေဟာ တောင်ထိပ်တွေလို မြင့်မားတတ်တာမို့ တစ်ကိုယ် တော် သူရဲကောင်းစိတ်နဲ့ ချွန်လုပ်လို့မရပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် အမီသဟဲပြုပြီး ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားရပါတယ်။

ဒီသော့ချက်တွေကို ပြောရတာက မစ်ရှင်စိတ်ဓာတ် မပျောက်စေချင်လို့ ပါ။ မစ်ရှင်ရှိတဲ့လူ ဖြစ်မှလည်း ဘဝကို စိန်ခေါ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စင်စစ် မတော့ ဘဝဆိုတာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတစ်ခုမျှသာမကပါဘူး။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံလုပ်ကိုင်ရတဲ့ မစ်ရှင်ပါ။ Life is a mission, not a career ဆိုတဲ့ စကားရှိသမို့လား။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုက ငါ့အတွက် ဘာရနိုင်မလဲဆိုတာ ကို စဉ်းစားရပါတယ်။ မစ်ရှင်ကတော့ ငါ ဘာလုပ်ပေးနိုင် မလဲဆိုတာ စဉ်းစား ရပါတယ်။ မာတင်လူသာကင်းရဲ့ မစ်ရှင်ဟာ လူတိုင်း အသားအရောင်မရွေး နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးတွေ ရဖို့ပါ။ ဂန္ဓီကြီးရဲ့ မစ်ရှင်ကတော့ သန်းပေါင်း ၃၀၀ ကျော် အိန္ဒိယလူမျိုးတွေ လွတ်လပ်ရေးရဖို့။ မာသာထရီစာရဲ့ မစ်ရှင်ကတော့ စားစရာမရှိသူကို စားစရာပေး၊ နေစရာမဲ့သူ ကို နေစရာပေး၊ ဝတ်စရာကင်းသူကို ဝတ်စရာပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘မစ်ရှင် ကိုကြည့်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီစကား လွန်ရာမကျနိုင်ပါဘူး။

‘မစ်ရှင်နဲ့လူ’ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ...။



HABIT



Put First Things First



တတိယအကျင့် အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်ပါ

အခန်း (၆)

တတိယအကျင့် အရေးကြီးတာအရင်လုပ်

တတိယအကျင့်ကို ရောက်လာပါပြီ။ ဆက်စပ်လို့ရသွားအောင်၊ ရှေ့က အကျင့်နှစ်ခုကို ပြန်ပြောပါမယ်။ ပထမအကျင့်က မင်းဟာ ဒရိုင်ဘာ၊ ပါစင်ဂျာ မဟုတ်ဘူးလို့ သတိပေးတာ။ ဒုတိယအကျင့်က မင်း ဘယ်သွားချင် လဲဆိုတာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရတာ။ ဟော-အခု တတိယအကျင့်ကတော့ 'ရောက်အောင်သွား၊ အခက်အခဲတွေ၊ အတားအဆီးတွေ၊ ဘာတွေပဲတွေ့တွေ့ ရပ်မပစ်နဲ့' လို့ အားပေးချင်တဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ရဲတဲ့သတ္တိနဲ့ ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ

တို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ချက်လောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ 'ချက်ချင်းသတင်း'၊ 'ချက်ချင်းကော်ဖီ'၊ 'ချက်ချင်းစားခေါက်ဆွဲ'၊ 'ချက်ချင်းခေါ်ဖုန်း'...။ အားပါး... ပေါ့လှတဲ့ ချက်ချင်းတွေ။ ဒီ 'ချက်ချင်း'တွေကြား စပီနဲ့ ပြေးနေရတဲ့ လူငယ် တွေကို 'ချက်ချင်းမျိုးဆက်' (Instant Generation) လို့တောင် ခေါ်နိုင်လောက် ပါရဲ့။ ကိုင်း... ကောလိပ်ကျောင်းသူ ကလေးမလေးရဲ့ ဟောဒီ ညည်းချင်းလေး ကို နားထောင်လိုက်စမ်းပါ။

'နက်ဖြန်ကျူတိုရီရယ်...။ ဟင် စာတွေလည်း မကျက်ရသေးဘူး၊ ညနေကျလည်း အေရီးဘစ်သင်တန်းက ဖျက်လို့မဖြစ်၊ ဟောတော့ နက်ဖြန် စနေပါလား... အိုင်-စီ-တီ သင်တန်းနဲ့ ကျူတိုရီရယ်တိုက်နေရင် ဘယ်နှယ်

လုပ်ရပေ။ ဟာ... ညကျရင် အွန်စောတို့ဇာတ်သိမ်းပါလား... မကြည့်လို့မဖြစ်ဘူးနော်... အော် မေ့နေလိုက်တာ၊ မနက်ကဝယ်ထားတဲ့ ဘရစ်နီစပီးယားနားမထောင်ရသေးပါလား။ အယ်... ညနေအချိန်မှာ ပရက်တီကယ်ရက်တော့ တင်ရမှာပါလား... မဖြစ်သေးဘူး။ ပြီးအောင်ဖြတ်ထားမှ၊ ဟင်... ဟိုကောင်တွေ လာခေါ်နေပြီ ကင်တင်းသွားမလို့ထင်တယ်၊ ငြင်းရမှာ အားနာစရာကြီး..."

‘ဟူး... မောလိုက်တာ’။ ဒီကလေးမအစား မောစရာကောင်းလိုက်တာ၊ တကယ်တော့ အချိန်ဆင်းရဲနေရာတာ၊ ဒီမိန်းကလေးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့ လူငယ်အများစုမှာ လုပ်ချင်တာတွေ၊ လုပ်စရာတွေနဲ့ ရတဲ့အချိန်၊ မမျှမတဖြစ်နေဟန် တူပါတယ်။ ဒီတော့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။ အဖြေက ရိုးရိုးလေးပါ။ ‘အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်ပေါ့’ (Put First Things First) ဘယ်ဟာက အရေးကြီးလဲဆိုတာတော့ ကိုယ့်ဘာသာစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဒုတိယအကျင့်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ‘မစ်ရှင်နဲ့ချိန်ပြီး အရေးကြီး-မကြီး သတ်မှတ်ပေါ့။ တစ်ခုတော့ ရှိလေရဲ့။ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့၊ သတ္တိတော့ ရှိရလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတာက၊ မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ‘လုပ်ရဲတဲ့ သတ္တိ’ (Will Power) ရှိရဲ့နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ဖလေဝါစာကိစ္စတွေကို ‘ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ’ (Won't Power) ရှိဖို့လည်းလိုပါတယ်။ သူငယ်ချင်းကို အားနာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင်က ဝါသနာပါလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အရည်မရ၊ အဖတ်မရ ကိစ္စလို့ယူဆရင် ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းရဲရပါလိမ့်မယ်။

လေးစိတ်ပိုင်းအချိန်

ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ခရီးဆောင်သေတ္တာထဲ၊ အဝတ်အစားတွေထည့်ရတယ်မို့လား။ မီးပူထိုးပြီး၊ ပီပီရီရီခေါက်၊ သေသေချာချာ စီရီထည့်ရင် အဝတ်အများကြီးဆုံမယ်။ တော်သလို လုံးထွေး၊ ထိုးသိပ်ထည့်ရင် ဘာမှဆုံမှာမဟုတ်ဘူး။ သေတ္တာကြီးလည်း မောင်းကားပြီး ပုံမလာဖြစ်ရုံမက သယ်ရပိုရခက်ဦးမယ်။ တကယ်တော့ လူဆိုတာ ခရီးသည်ပါ။ ဘဝခရီးကို သွားနေရတဲ့သူတိုင်းဟာ၊ ဘဝသေတ္တာထဲကို ဘဝရဲ့ လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာတွေ မပြတ်ထည့်နေကြရပါတယ်။ ထိုးသိပ်ထည့်မလား၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထည့်မလားဆိုတာကိုတော့ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ကြရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ရွေးချယ်မှုအရပဲ ဘဝခရီးမှာ တူန့်ရာတန်ရာ ကြုံကြရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ကိုရေးတဲ့ ‘ရှောင်ကိုပေး’က၊ ဘဝသေတ္တာထဲမှာ အလုပ်များများဆုံအောင် ထည့်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခု ပေးပါတယ်။ သူ့နည်းက “လေးစိတ်ပိုင်းအချိန်” (The Time Quadrant) တဲ့။ ‘အရေးကြီး’ (Important) နဲ့ ‘အရေးပေါ်’ (Urgent) ဆိုတဲ့ ဝင်ရိုးနှစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး အကွက်လေးကွက်ဖော်လိုက်တဲ့ သဘောပါ။ ‘အရေးကြီး’ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ‘မစ်ရှင်’ကို ထောက်ပံ့ကူညီမယ့် လုပ်ရပ်တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ‘အရေးပေါ်’တိုင်းကတော့ အရေးကြီးချင်မှကြီးမယ်။ လတ်တလော ဖြေရှင်းရမယ့်ကိစ္စတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဟောဒီဇယားကို အရင်ဆုံးကြည့်လိုက်ပါ။

	အရေးပေါ်	အရေးမပေါ်
အရေးကြီး	၁။ ဆေး-ဆေးသမား - နက်ဖြန်ခါ စာမေးပွဲ - သူငယ်ချင်းဘက်ရာရ - အလုပ်နောက်ကျ - ဒီနေ့စီမံချက်တင်စရာရှိ - ကားပျက်	၂။ စီမံခန့်ခွဲတတ်သူ - စီမံကိန်းချ ရာထားချက်သတ်မှတ် - ဒီအပတ်တင်ရမယ့်အက်ဆေး - ကိုယ်လက်လှေကျင့်ခန်း - ဆက်ဆံရေး - အပန်းဖြေအားယူ
အရေးမကြီး	၃။ ရပါတယ်-သမား - အရေးမကြီးတဲ့တယ်လီဖုန်းခေါ်သံ - ကြားဖြတ်ဝင်လာတဲ့ကိစ္စတွေ - သူများရဲ့ အသေးအဖွဲ့ပြဿနာတွေ - အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ ဖိအား	၄။ လူပျင်း - တီဗွီရှေ့ကမခွာ - တယ်လီဖုန်းနဲ့ လေပန်း - မထတမ်း ‘ဂိမ်း’ နှိပ် - အချိန်ဖြုန်း

ပြောရရင် လူတွေဟာ ဒီဇယားထဲက အကွက်တစ်ခုခုမှာ သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကို အသုံးပြုနေကြတာပါ။ သူတို့ရဲ့ သုံးပုံသုံးနည်းကို မူတည်ပြီး လူလေးမျိုး ကွဲသွားပါတယ်။ သူတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပုံနဲ့၊ သူတို့ရဲ့ စရိုက်တွေကို ခပ်နက်နက် ကြည့်ရအောင်။

၁။ အေး-ဆေးသမား (Procrastinator)

ဒီအကွက်ထဲမှာ အရေးကြီးနဲ့ အရေးပေါ် နှစ်မျိုးလုံးပါနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ရောက်လာလို့၊ မနိုင်မနင်း ဖြစ်လာတဲ့ အနေအထား ပါ။ နက်ဖြန်ခါ စာမေးပွဲ။ စာမကြည့်လို့မဖြစ်။ သူငယ်ချင်း ဒဏ်ရာရနေတယ်။ သွားမမေးလို့ မကောင်း။ အလုပ်နောက်ကျရင် ဘော့(စ)က ကြည့်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့ တင်ရမယ့် စီမံချက် ဘာမှမလုပ်ရသေး။ ပြဿနာပဲ... ကားက ပျက် နေပြန်ပြီ။



တွေ့ကြည့်လိုက်တော့ ခုလိုဖြစ်ရတာ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပါ။ အရေးတကြီး လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို 'အေး-ဆေး-ပါ' ဆိုပြီး အချိန်ရွှေ့ခဲ့တာကိုး။ အရေးပေါ် အခြေအနေ မရောက်မချင်းတော့၊ 'မရှိလို့ လုပ်စားတာ... ဖြည်းဖြည်းပေါ့' သဘောထားလို့ ရသေးတယ်။ ခုတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ...။ 'အေးဆေးသမား' အတွက် မအေးဆေးနိုင်တော့ပါဘူး။ သောကကောင်ကြီးဖြစ်ရပြီပေါ့...။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်တော့မှပဲ ဒီရောသောပါး၊ ဖုတ်ပုမီးတိုက် လုပ်ရတော့ တယ်။ ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းတော့ဘူး။ အောင်မြင်သင့်သလောက် မအောင်မြင်တော့ဘူး။ လူရောစိတ်ရော ပင်ပန်းရတာက ပိုသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကျင့်ကိုပဲ စွဲတဲ့သူက စွဲနေတတ်ပြန်တယ်။

အချိန်ရှိတုန်းကတော့ အေးဆေးပဲ။ အချိန်လည်း ကုန်ခါနီးရော ဝုန်းခိုင်း ကြံရရော...။ ဒီတော့ ရလဒ်တွေက ဘာဖြစ်မလဲ။ စိတ်ဖိစီးမှုသောက၊ အဟော သိက် အချည်းနှီးဖြစ်ရတာတွေနဲ့၊ ဒုတိယတန်းစားအဆင့်ပဲ ရနိုင်မယ်။ ကောင်း လား၊ မကောင်းလား၊ ကိုယ့်ဘာသာစဉ်းစား...။

၂။ စီမံခန့်ခွဲတတ်သူ (Prioritizer)

ဒီအကွက်ထဲမှာ အရေးကြီးကိစ္စတွေပဲရှိတယ်။ အရေးပေါ်ကိစ္စ မဟုတ်ပါ ဘူး။ အရေးပေါ် မဟုတ်လို့ ဒီရောသောပါး လုပ်စရာ မလိုဘူး။ အရေးကြီး ကိစ္စတွေမို့၊ အကောင်းဆုံး အဖြေရအောင် လုပ်ဖို့အချိန်ရတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ 'အချိန်'ရဲ့ ကျေးကျွန်မဟုတ်သလို 'အချိန်'နဲ့ ရန်ဖြစ်စရာလည်း မလိုဘူး။ 'အချိန်'ကို ကျကျနန စီမံခန့်ခွဲပြီး လိုသလို အသုံးချနိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို သူ ဘယ်လိုလုပ်ရခဲ့သလဲ။ 'အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်' ဆိုတဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတစ်ခုကို မွေးမြူနိုင်ခဲ့လို့ပါ။ သူ လုပ်စရာ အလုပ်တွေရဲ့ အရေး



ပါမှုကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ရှေ့နောက် စီစဉ်ထားတယ်။ ပြီးမှ အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်တယ်။ အဆင့်မကျော်ဘူး။ ပျာယာမခတ်ဘူး။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လုပ်တယ်။

ဒီလို လူမျိုးအတွက် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ ဘဝကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်တယ်။ အလုပ်လုပ်တာနဲ့ အပန်းဖြေအနားယူတာကို ဟန်ချက်မျှအောင် စီစဉ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားလာတယ်။

၃။ ရပါတယ်သမား (Yes-Man)

ဒီအကွက်ထဲက ကိစ္စ တွေကိုကြည့်ရင်၊ အရေးကြီး တာတစ်ခုမှ မပါဘူး။ အရေး ပေါ်တွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရေးပေါ်တွေက အရေးကြီး ဟန်ဆောင်ထားတတ်တယ်။ ဥပမာ တယ်လီဖုန်းကိစ္စပါ။ တယ်လီဖုန်းမြည်နေမှတော့ ချက်ချင်း ကိုင်ရမှာပေါ့လေ။ ပြောပြီဆိုရင်တော့ များသော အားဖြင့် အရေးမကြီးတာက များပါတယ်။ ကိုယ်က ဖြတ် မချနိုင်ရင် တစ်ဖက်က လေ ရှည်တော့မယ်။ ကိုယ့်အတွက် အချိန်တွေ အဟောသိက် ဖြစ်ပြီ ပေါ့။ နောက်တစ်မျိုးက သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ လက်ဖက်ရည်



ဆိုင်ထိုင်တာ။ ခဏတစ်ဖြုတ် စိတ်အပန်းဖြေတာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ နေကုန်နေခန်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်နေရင် ဘာလုပ်စားတော့မှာလဲ။

ဒီအတွက်ထဲက လူရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ သူများရဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတတ်တယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်က အားနာတတ်တာပါ။ အားနာတတ်တော့ ခေါ်တိုင်းလိုက်တယ်။ ခိုင်းတိုင်းလုပ် တယ်။ ဘာဖြစ်နေနေ ‘ရပါတယ်’ဆိုတာ သူ့လက်သုံးစကားပါ။ သူ့အတွက် ဘာမှ အကျိုးမရှိသလို သူများအတွက်လည်း အကျိုးမများလှပါဘူး။ ‘ရပါတယ်’ ဆိုပြီး ‘မရရင်’ ကတိပျက်သလိုတောင် ဖြစ်ဦးမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဟာသဝိဇ္ဇာ ‘ဘီး(လ)ကော့စဘီ’ ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ မှတ်သားဖို့ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ “အောင်မြင်ဖို့ သော့ချက်ကိုတော့ ကျုပ် မသိဘူးဗျ။ ကျဆုံးဖို့သော့ချက်ကတော့ လူတကာ စိတ်ကျေနပ်ဖို့ ကြိုးစားတာပဲ”တဲ့။

ဒီလို ‘ရပါတယ်သမား’အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရလဒ်တွေ ရနိုင်မလဲ...။ “ဒီကောင်ကြီးက သဘောကောင်းတယ်” လို့ ချီးကျူးခံရတယ်။ (အမှန်တော့... ငပေါကြီးလို့ သဘောထားကြတာများတယ်)။ သူများအတွက် ပါရမီဖြည့်ပေး ရသူသာ ဖြစ်လာပြီး၊ ကိုယ့်ပါရမီကတော့ ကြာလေည့်လေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း စည်းပျက်ကမ်းပျက် ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုလူမျိုး... ဖြစ်ချင် ကြသလား...။

၄။ လူပျင်း (Slacker)

ဒီအတွက်ထဲမှာတော့ အရေးပေါ်လည်း တစ်ခုမှမပါဘူး။ အရေးကြီးလည်း တစ်ခုမှမပါပါဘူး။ တကယ့် အမှိုက်ပုံကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အမှိုက်ပုံပေါ်မှာ ပျော် ပျော်ကြီး နေချင်သူတွေ အများကြီးရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်သူ၊ ကိုယ့် အာရုံကို မဖြတ်နိုင်သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံချေးတက်ခံချင်သူတွေပါ။ လူပျင်း လူပျင်းတွေလို့ပဲ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွေမှာ ကြည့်လိုက်၊ နေကုန်နေခန်း လေပန်းနေသူ တွေ မတွေ့ချင် မမြင်ချင်အဆုံး။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြောရရင် ‘တိုင်းပြည် အနာဂတ်အတွက် ရင်လေးစရာကောင်းလှသလို၊ သူတို့တစ်ဦးချင်းအတွက် လည်း ကောင်းကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ အရည်မရ အဖတ်မရ၊ တာဝန်မဲ့၊ စိတ်လေပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုတာ ညံ့ပြီးရင်းညံ့ဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်။

ဒီဇယားကွက် လေးကွက်ကိုကြည့်ပြီး အချိန်ကို အကောင်းဆုံး စီမံခန့် ခွဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကွက် (၁)ကို ကျုပ်ပစ်လိုက်ပါ။ အချိန်ဆိုင်းချင်တဲ့ ‘အေးဆေး’ အကျင့်တွေ လျော့သွား ပါလိမ့်မယ်။ အကွက် (၂)က ကိစ္စတွေ အတွက် ‘ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ’ မွေးဖို့လိုမယ်။



“အားနာရင် အားပါတတ်တယ်” ဆိုတာ သတိပြု။ အကွက် (၄)ကိုတော့ ဖြတ်ချပစ်သင့်တယ်။ အကုန်မဖြတ်နိုင် သေးရင် လျှော့ချနိုင်ရမယ်။ ဒါဆိုရင် အကွက် (၂) ထဲက စီမံခန့်ခွဲတတ်သူရဲ့ အကျင့်ကောင်းကို မွေးမြူနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။

ကျောက်တုံးစမ်းသပ်ချက်

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့နေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးက ‘အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်’ ဆိုတဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို အရေးကြီးမှု အတိုင်းအတာအရ အစီစဉ်ချဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီ သဘောကို စမ်းသပ်ချက်လေးတစ်ခုနဲ့ သာဓကတင်နိုင်တယ်။ ‘ကျောက်တုံး စမ်းသပ်ချက်’ (Big-Rock Experiment) ပါတဲ့။



တောင်းကြီးတစ်လုံးကို ယူလိုက်ပါ။ ဒီတောင်း ထဲကို ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေနဲ့ ကျောက်တုံးကြီးတွေ ထည့်ချင်တယ်။ ပထမကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ အရင် ထည့်မယ်။ ပြီးမှ ကျောက်တုံးကြီးတွေ ထည့်မယ်။ သေချာတယ်။ အကုန်ဆုံး မဟုတ်ဘူး။ ကျောက်တုံးကြီးတချို့ ကျန်နေလိမ့်မယ်။ ကိုင်း နောက်တစ် ကြိမ် ပြန်စမ်းမယ်။ အားလုံးပြန်သွန်ပစ်လိုက်။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျောက်တုံးကြီး တွေ အရင်ထည့်မယ်။ ပြီးမှ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေထည့်။ ကျောက်တုံးကြီး တွေကြားထဲထိ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ ဝင်သွားအောင် တောင်းကိုလှုပ်ပေး ပါ။ ဟော ကျောက်စရစ်ခဲတွေ ကုန်သွားပြီ။ အကုန်ဆုံးတယ်။

ကျောက်တုံးကြီးဆိုတာက အရေးကြီးတဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေကတော့ ဘယ်ဟာကို အရင်ဦးစားပေးမလဲဆိုတာ 'ကျောက် တုံးစမ်းသပ်ချက်' က အဖြေ ပေးပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ မစ်ရှင်အတွက် ကိုယ်ပိုင် အစီအစဉ် လေးတစ်ခု ချကြည့်ပါ။ 'တစ်နေ့' ဆိုရင် ကျွန်းလွန်းပါတယ်။ 'တစ်လ' ဆို ရင်လည်း ကျယ် လွန်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်ပတ်စာ အစီအစဉ် လေး စမ်းကြည့်ကြတာပေါ့။ တစ်ပတ်အတွင်း ဘာတွေ ဘယ်အချိန်လုပ်မလဲဆိုတဲ့ အချိန်ဇယား လေးတစ်ခုပါ။ အရေးကြီးတာတွေ (ကျောက်တုံးကြီးတွေ) အရင်ထည့် ပြီးမှ နေ့စဉ်လုပ်ဖို့လိုတာတွေ (ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ) ဖြည့်။ တကယ်လို့ လုပ်ချင် တာတွေ၊ ပြီးချင်တာတွေ သိပ်များနေရင်တော့ လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားပြီး လုပ်နိုင်သလောက်ထိ လျှော့ချပါ။ အရေးကြီးတာက တစ်ပတ်အတွင်း လုပ်စရာကို ရှေ့အပတ်ထိ သယ်မသွားမိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။



အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ တတိယအကျင့်ပြီးပြီလို့ မယူဆလိုက် ပါနဲ့ဦး။ တစ်ဝက်ပဲရှိသေးတယ်။ ကျန်တစ်ဝက်က အကြောက်တရားတွေ၊ ဖိအားတွေကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ ရှိသေးတယ်။ အခု ဒီအကြောင်းကို ဆက် ကြမယ်...။

ဇန်နစ်ဇန်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေဟာ ဇန်နစ်ဇန်ထဲမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ 'သက်တောင့်သက်သာစုန်' (Comfort Zone) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဇန်ထဲမှာ ကိုယ်နဲ့ယှဉ်ပါးပြီးသား အလုပ်တွေ၊ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား မိတ် ဆွေတွေ၊ ကိုယ်ကျွမ်းဝင်ပြီးသား ပတ်ဝန်းကျင်တွေရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီဇန်ထဲက အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့ဆိုရင် အမြဲအဆင်သင့် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တက်ကြွပျော်ရွှင်နေတတ်တယ်။ ဒီမှာက စွန့်စားရတာမျိုးမရှိသလို၊ အန္တရာယ် လည်း မရှိဘူးလေ။ လုံခြုံစိတ်ချပြီး၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရှင်းတဲ့ ဇန်ပေါ့။ ဒီတော့ လူတော်တော်များများဟာ ဒီဇန်ထဲက မထွက်ချင်ကြတော့ဘူး။ ဒီမှာပဲ စောက်ချနေချင်ကြတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ စွန့်စားရတာ၊ လမ်းသစ်ထွင်ရတာ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ရတာတွေနဲ့ ကင်းလို့မှမရတာကလား။ ဒီတော့ 'သက်သောင့်သက်သာစုန်' အပြင် ဆန့်ကျင်ဘက်ဇန်တစ်ခုလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒါကိုတော့ 'ရုန်းကန် လှုပ်ရှားရတဲ့ဇန်' (Courage Zone) လို့ ခေါ်ရမယ်။ မရင်းနှီး၊ မကျွမ်းဝင်သူ တွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ။ တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ နယ်မြေသစ်ကို သွားရတာ၊ ကိုယ် အကျွမ်းတဝင်မရှိတဲ့ အလုပ်သစ်တစ်ခုကို တာဝန်ယူလုပ်ရတာ စတာ မျိုးတွေပေါ့။ စွန့်စားရတာတွေ၊ မသေချာ မရေရာမှုတွေ၊ ရှုံးချင်ရှုံးသွားနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေ အပြည့်ရှိနေတာမို့ လူတော်တော်များများက မနှစ်သက်ချင် ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံးလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေဟာ ဒီဇန်ထဲမှာပဲ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါတင်မက ဒီဇန်ထဲမှာပဲ မမျှော်လင့်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရှိနေပြန်တယ်။ ကြီးမားတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ဘာနဲ့မှ အစားထိုးလို့ ရနိုင်စရာမရှိတဲ့ 'ပီတိ' ကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ တစ်ခုတော့ရှိရဲ့၊ ဒါတွေကို လွယ်လွယ်နဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ ရနိုင်စရာမရှိဘူး။ စွန့်စားရဲရမယ်။ စွန့်လွှတ်ရဲရမယ်။ အရှုံးကို ရင်ဆိုင်ရဲရမယ်။ သက်သောင့်သက်သာမဟုတ်မှာ သေချာတယ်။

ဒီဇန်နှစ်ခုကို အောက်ပါပုံလေးနဲ့ သရုပ်ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သက်သောင့်သက်သာ ဇန်ထဲမှာသာ ဇန်ထဲမှာသာ ကျောက်ချနေသူတွေအတွက် ဘဝဟာ အလွန်ပျင်းရိငြင်ငွေ့စရာကောင်းလာလိမ့်မယ်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ ဘေး ရှင်းတယ်ထားဦး၊ ဘာအောင်မြင်မှုမှ ရနိုင်စရာမရှိပါဘူး။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတဲ့ ဇန်မှာတော့ ဘဝဟာ တိုက်ပွဲပဲ။ အရှုံးရှိနိုင်သလို အနိုင်လည်းရှိတယ်။ စွန့်စား



ရတာတွေရှိသလို အခွင့်အလမ်းတွေလည်းရှိတယ်။ နာကျင်ပင်ပန်းတာတွေ ရှိနိုင်သလို ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့လည်း ကြုံရနိုင်တယ်။ သမိုင်းတွင်ကျန် ရစ်တဲ့ လူတော် လူကျော်တိုင်းကတော့၊ သက်သောင့်သက်သာခန့်ထဲမှာ ပျော်မနေ ခဲ့ကြတာ သေချာတယ်။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတဲ့ ဇန်ထဲကို ပျော်ပျော်ကြီး ဒိုင်ပင် ထိုးဝင်ခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သက်သောင့်သက်သာ ဇန်ထဲမှာပဲ သာယာနေရင်တော့ ‘အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်’ဆိုတဲ့ အကျင့်ကို ဘယ်လိုမှ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ ဘူး။ အရေးကြီးတာတွေက ဒီဇန်ထဲမှာ မရှိတတ်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ဒီဇန်ထဲ ကနေ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားဇန်ထဲ အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအတွက် ဘာတွေလို့မလဲ...။ ဘာအခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမလဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ကြ မလဲ။ ဒါတွေကို စဉ်းစားနိုင်ဖို့ ‘အညွန့်’တချို့ လေးသွားပါ့မယ်။

၁။ ‘ကြောက်စိတ်’ကို အနိုင်ယူ

အကျိုးမဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ။ အဆိုးဆုံးဟာ ‘ကြောက်စိတ်’ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်က ရှေ့လှမ်းမယ့် ခြေလှမ်းကို နောက်ပြန် ဆွဲတယ်။ ခိုင်မာတဲ့ ယုံကြည်မှုကို ချည်နဲ့စေတယ်။ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အလား အလာ အားလုံးကိုလည်း ဆုံးရှုံးလက်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ‘ကြောက်စိတ်’ ဝင်လာ ပြီဆိုတာနဲ့ ‘ဖြစ်မှဖြစ်ပါမလား’၊ ‘အခြေအနေများ ပိုဆိုးသွားလေမလား’စတဲ့ သံသယအတွေးတွေက တားမရတော့ဘူး။ ဒီသဘောကို ‘ရှိတ်စပီးယား’က ဟောဒီလို ကဗျာဖွဲ့ခဲ့ဖူးတယ်။

“အို သံသယ
သင့်ကြောင့် အောင်ပွဲတွေ လက်လွှတ်ခဲ့ရ၊
သင့်ကို မွေးဖွားခဲ့ရာ ‘ကြောက်စိတ်’ဟာ
ငါ့တပ်မဟာထဲက သစ္စာဖောက်သား...”

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ဘယ်သူမဆို အနည်းနဲ့အများတော့ ကြောက်တတ် ကြမှာပေါ့။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတိုင်းဟာ ‘ကြောက်စိတ်’နဲ့ ရင်ဆိုင်ယှဉ်ပြိုင် ပြီး အနိုင်ကြိုရတာမျိုးပါ။ ‘ကြောက်စိတ်’ကို အနိုင်ယူပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သမိုင်းတွင်ခဲ့တဲ့ သူရဲကောင်းအပြုအမူတိုင်းဟာ ‘ကြောက် စိတ်’ကို ပထမဆုံး အနိုင်တိုက်ခဲ့ရတာပါ။

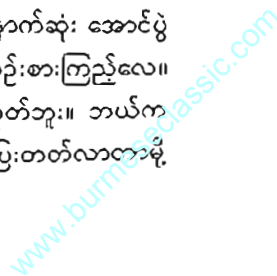
နယ်လဆင် မင်ဒဲလားကိုကြည့်...။ သမ္မတအိမ်ဖြူ မတက်နိုင်သေးခင် အကျဉ်းစခန်းမှာ ၂၇ နှစ်လုံးလုံး နေခဲ့ရတယ်။ သူ့သာ ‘ကြောက်စိတ်’ကို မတွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ရင်၊ သူ့သိပ်မုန်းတဲ့ ‘အသားအရောင်ခွဲခြားမှုစနစ်’ကြီးကို ဘယ် အနိုင်တိုက်နိုင်မှာလဲ...။ ပြီးတော့ ‘ဆူဆန် အန်တော်နီ’၊ အမျိုးသမီးထု မဲဆန္ဒ ပေးခွင့်ရဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့တဲ့ အာဇာနည်အမျိုးသမီးကြီးပါ။ သူ့သာ မိန်းမပီပီ ကြောက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်နေခဲ့ရင်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေမှာ အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘာမှရှိခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

စေ့ရက်တောင်ထိပ်ကို ပထမဆုံး ခြေချနိုင်ခဲ့တဲ့ နှစ်ယောက်ထဲက တစ် ယောက်ဖြစ်တဲ့ ‘အက်ဒမ်ဟင်လာရီ’ကို သိတယ်မို့လား။ ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်ကို ရောက်ရောက်ချင်း သူက အခုလိုပြောခဲ့ဖူးတယ်။ “ကျုပ်တို့ အနိုင်ရလိုက်တာ၊ စေ့ရက်တောင်ကြီး မဟုတ်ဘူးဗျ။ ကျုပ်တို့ရင်ထဲက ကြောက် စိတ်ပါ”။

ဒီတော့ ‘ကြောက်စိတ်’ကို အနိုင်ယူပါ။ ‘ကြောက်စိတ်’ရဲ့ ဖွားဖက်တော် ‘သံသယ’က မင်းကို အခုလို တားဆီးလိမ့်မယ်။ “ဒုက္ခရောက်မယ်နော်...”။ “မနိုင်ဘူး၊ ရှုံးလိမ့်မယ်”။ “မိုးကို ခူးနဲ့မတိုက်ပါနဲ့ကွာ...”။ နားမယောင်လေနဲ့ သူငယ်ချင်း။ “ငါလုပ်မယ်၊ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်” လို့ မာန်သွင်းလိုက်စမ်းပါ။

၂။ လဲရင်ပြန်ထ

လူတိုင်းလိုလို ကြောက်ဖူးကြမှာပါ။ ဘာကြောင့် ကြောက်တာလဲဆိုတာ ကိုတော့ ဆန်းစစ်ကြည့်မယ်သူ သိပ်ရှိလှမယ်ထင်ဘူး။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးကတော့ ‘အရှုံး’ကို ရင်မဆိုင်လိုတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ‘အရှုံး’ဆိုတာ ‘အနိုင်’ရဲ့ ဖခင်ဆိုတာ သဘောမပေါက်လို့ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဟောဒီ စကားလေး ကို နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ကွယ်လွန်သူ တရုတ်ခေါင်းဆောင်ကြီး မော်စီတုန်း မကြာခဏ ကိုးကားလေ့ရှိတာပေါ့။ “တိုက်တယ်၊ ရှုံးတယ်၊ ထပ်တိုက်တယ်၊ ထပ်ရှုံးပြန်တယ်။ နောက်ထပ် ထပ်တိုက်တယ်... ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံး အောင်ပွဲ ရရော၊ ဒါဟာ သမိုင်းယုတ္တိ”ပါတဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လေ။ ‘လဲ’ မှာကြောက်နေရင် လမ်းလျှောက်တတ်မှာတောင် မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်က လေးမဆို ရပ်လိုက်၊ လဲလိုက်၊ ပြန်ထလိုက်နဲ့ မတ်တတ်ပြေးတတ်လာတာမို့ လား။



သမိုင်းမှာ အောင်မြင်တဲ့သူတွေလည်း ရှုံးဖူးကြတာပါပဲ။ ‘အိုင်စတိုင်း’ ကြီးဆိုရင် လေးနှစ်သားအထိ စကားမပြောတတ်တဲ့ အအကလေး။ ဂီတပါရမီ ရှင်ကြီး ‘မိသိုဗင်’ကို၊ သူ့ရဲ့ ငယ်ငယ်က ဂီတဆရာက ဘယ်လိုပြောခဲ့ဖူးလဲ၊ သိလား။ “သိပ်ထုံတဲ့ကလေး... ဂီတနဲ့ ဖြစ်ထွန်းမှာမဟုတ်ပါဘူး” တဲ့လေ။ ခုံးပျံလောကမှာ ‘နေ’လို့၊ ‘လ’လို့ ထင်ရှားတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ‘ဝမ်နာ-ဗွန်-ဘရိုင်ယန်’ဆိုရင် ၉ တန်းနှစ်က အကွဲရာသင်္ချာကျဆိုပဲ။ ဘတ်စကက်ဘောမှာ ချန်ပီယံဆိုတဲ့ ‘မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်’ဟာ ဒုတိယနှစ် ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝက ညံ့လွန်းလို့ သူတို့အသင်းက ထုတ်ပစ်ရတယ်လို့ သိရတယ်။

ဟောဒီ အတ္ထုပ္ပတ္တိကျဉ်းလေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်သူ့အကြောင်းလဲ ဆိုတာ မပြောသေးဘူး။ အဖြေသိရင် မင်းတို့ ဖျားသွားမယ်။

- အသက် ၂၁ - စီးပွားရေးလုပ်-ရှုံး။
- အသက် ၂၃ - ဥပဒေပြုကောင်စီမှာ ဝင်ပြိုင်-အရွေးမခံရ။
- အသက် ၂၅ - စီးပွားရေးထပ်လုပ်-ထပ်ရှုံး။
- အသက် ၂၆ - ရည်းစားသေ-မနည်းဖြေသိမ့်ခံရ။
- အသက် ၂၇ - သွက်ချာပါဒဖြစ်။
- အသက် ၂၉ - ပါတီပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူနေရာအတွက် ဝင်ပြိုင်-အရွေးမခံရ။
- အသက် ၃၄ - အောက်လွှတ်တော် (ကွန်ဂရက်) မှာဝင်ပြိုင်-အရွေးမခံရ။
- အသက် ၃၇ - အောက်လွှတ်တော်အမတ်ဖြစ်လာ
- အသက် ၃၉ - အောက်လွှတ်တော်ရွေးကောက်ပွဲမှာ ထပ်ရွေးခံရဖို့ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်-ရှုံး။
- အသက် ၄၆ - အထက်လွှတ်တော် (ဆီးနိတ်)မှာ ဝင်ပြိုင်-အရွေးမခံရ။
- အသက် ၄၇ - ဒုတိယသမ္မတအဖြစ် ဝင်ယှဉ်ပြိုင်-အရွေးမခံရ။

ဒီလောက် ဆက်တိုက်ဆိုသလို ရှုံးတဲ့သူဟာ ဘယ်သူဖြစ်မယ်ထင်လဲ။ ခပ်ညံ့ညံ့လို့ မထင်လေနဲ့။ အသက် ၅၁ နှစ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ သမ္မတကြီးဖြစ်လာတဲ့ ‘အီဗရာဟင်လင်ကွန်း’ ဖြစ်ပါတယ်။

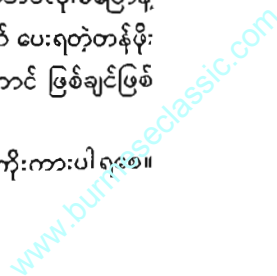
၃။ အဆုံးအဖြတ်အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ

ဘဝမှာ ‘အဆုံးအဖြတ်အချိန်’ (Hard Moments) ဆိုတာ ရှိတတ်တယ်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ ‘လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ’ (Right Things) နဲ့ ‘လုပ်ဖို့လွယ်တာ’ (Easy Things) ဟာ ဝိရောဓိဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘဝရဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွဲပေါ့။ ဒီနေရာမှာ မင်း ဘာရွေးမလဲ။ မင်းရဲ့ ရွေးချယ်မှုက မင်းစရိုက်ကို ဖော်ပြနေသလို မင်း အနာဂတ်ကိုလည်း သတ်မှတ်ပါလိမ့်မယ်။

အဆုံးအဖြတ်အချိန်ဆိုတာမှာလဲ ‘အသေးစား’နဲ့ ‘အကြီးစား’ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိနိုင်သေးတယ်။ အသေးစားဆိုတာကတော့ နိစ္စရူဝ ကြုံတွေ့ရတာမျိုးပါ။ ဥပမာ-မနက်ခင်း နှိုးစက်မြည်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်ရာက ထ-မထ ဆုံးဖြတ်ရတာမျိုး၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ထိန်းရတာမျိုး၊ အိမ်စာမှန်မှန်လုပ်ဖို့ အားတင်းရတာမျိုး၊ ဒီအချိန်မျိုးမှာ လုပ်ချင်တာနဲ့ လုပ်သင့်တာကို ရွေးရပါတယ်။ လုပ်ချင်တာကတော့ အလွယ်လမ်းပေါ့။ နှိုးစက်မြည်ရင် ပြန်ပိတ်ပြီး အိပ်ပစ်မယ်။ စိတ်တိုရင် ဒေါသကို ကြိုးဖြည့်လွှတ်လိုက်မယ်။ အိမ်စာလုပ်ရမှာ ပျင်းရင် အသာခေါက်ထားလိုက်မယ်။ လွယ်တော့ လွယ်ပါရဲ့ အကျိုးဆက်က မနိပ်လှဘူး။ အလွယ်လမ်းလိုက်ရင် မင်းအတွက် တစ်နေ့တာဟာ ခပ်လွယ်လွယ်ပဲ ပြီးသွားမယ်။ လုပ်သင့်တာအများစုဟာ ကိုယ့်အလိုဆန္ဒနဲ့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ဆန့်ကျင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ပါ။ မင်းအတွက် အဖိုးတန်နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အကြီးစား အဆုံးအဖြတ်အချိန်တွေနဲ့လည်း ဘဝမှာ မနည်းမနော ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အဆင်မပြေတာ၊ ရည်းစားကပစ်သွားတာ။ အဖေနဲ့ အမေကွဲသွားတာ။ မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်ဆုံးသွားတာ စတဲ့ ပရိဒေဝ အချိန်မျိုးတွေပေါ့။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်တွေ ယိမ်းယိုင်ပြီး အပေါစားနည်းတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို လှည့်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာ-အရက်သောက်မယ်၊ အပျော်လိုက်မယ်၊ ထင်ရာလုပ်မယ် စသဖြင့်...။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အလွယ်လမ်းပါ။ တဒဂ်အပျော်ဆိုတာ တစ်ဘဝလုံးမပြောနဲ့ တစ်လ တစ်နှစ်တောင် မခံတတ်ပါဘူး။ တဒဂ် စိတ်ဖြေဖို့အတွက် ပေးရတဲ့တန်ဖိုးကတော့ မသေးလှဘူး။ တစ်ခါတလေ အနာဂတ်တစ်ခုလုံးတောင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း ရှိတ်စပီးယားရဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကိုပဲ ကိုးကားပါရစေ။ ဖတ်ကြည့်ပါ။



- ငါ ရှာဖွေတာ ငါရပြီထား...၊ ငါနိုင်ရဲ့လား။
- အိပ်မက်တစ်ခု၊ ရင်တစ်ချက်ခုနဲ့၊ အပျော်ရေပွက်။
- တစ်မိနစ်ပျော်ဖို့၊ တစ်ပတ်စာ ဘယ်သူငိုကြွေးမလဲ...။
- ကစားစရာတစ်ခုအတွက် ဘဝကို ဘယ်သူရောင်းစားမလဲ။
- စပျစ်ချိုတစ်သီးစားဖို့... နွယ်တစ်ပင်လုံး ဘယ်သူဖြတ်မလဲ။

အဆုံးအဖြတ် အချိန်တွေမှာ၊ တဒင်္ဂစိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက် မလိုက်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာစွာနဲ့ ကိုယ့်လမ်းကို ဆက်လျှောက်နိုင်ဖို့ ကဗျာဆရာကြီးက သတိပေးလိုက်တာလို့ နားလည်ရပါတယ်။

၄။ အကောင်း-အဆိုး ခွဲခြား

သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားဟာ (အထူးသဖြင့်) ဆယ်ကျော်သက်တွေ အတွက် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအရွယ်က အပေါင်းအသင်း ခင်တတ် တယ်ဖို့လား။ ဒီတော့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားနဲ့ ကြုံတဲ့အခါတိုင်း၊ သူ့အတွက် အဆုံးအဖြတ်အချိန်မျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာက မူးယစ်ဆေးဝါးတို့၊ အေအိုင်ဒီအက်(စ်)တို့၊ အုပ်စုဖွဲ့ ရမ်းကားတာတို့ကလည်း များမှများဖို့လား။ သူငယ်ချင်းရဲ့ ဖိအားဟာ အကောင်းဘက်ဆိုရင် တော်ပါရဲ့။ အဆိုးဘက်ဆိုရင် ဒုက္ခ...။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ သူငယ်ချင်းရဲ့ ဖိအားတိုင်းဟာ မကောင်းတာ တော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကအကျဆုံးက အကောင်းအဆိုးကို ရွေးချယ် တတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးရိုက်ဖို့ လာခေါ်တဲ့ သူငယ်ချင်းဆို 'နီး'ပေါ့။ စာကြည့်တိုက်သွားဖို့ လာခေါ်ရင် 'ရက်(စ)'။ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက 'ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိ' ရှိဖို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ အညွှန်းတွေအားလုံးဟာ 'အရေးကြီးတာအရင်လုပ်' ဆိုတဲ့ အကျင့်က သွေဖည်မသွားစေဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မက သက်သောင့်သက်သာ ဇန်ထဲက ခုန်ထွက်ပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားဇန်ထဲကို ခြေချ နိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေလည်း ပေးပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ရဲ့တန်ဖိုး

- တတိယအကျင့်ကို ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်နဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။
- 'တစ်နစ်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
စာမေးပွဲကျတဲ့ ကျောင်းသားကို မေးကြည့်ပါ။

- 'တစ်လ'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးတဲ့ မိခင်ကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်ပတ်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
အပတ်စဉ်ထုတ်ဂျာနယ် အယ်ဒီတာကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်နေ့'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
ကလေး ၆ ယောက်ကို ကျွေးနေရတဲ့ နေ့စားအလုပ်သမားကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်နာရီ'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
ဆုံစည်းခွင့်ကို စောင့်နေကြတဲ့ ချစ်သူများကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်မိနစ်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
ရထားမမီလိုက်တဲ့ ခရီးသည်ကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်စက္ကန့်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
ယာဉ်တိုက်မှုနဲ့ သီသီလေးလွဲသွားတဲ့ ဒရိုင်ဘာကို မေးကြည့်ပါ။
- 'တစ်မီလီစက္ကန့်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
အိုလံပစ်ငွေတံဆိပ်ရှင်ကို မေးကြည့်ပါ...။

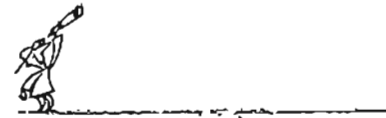


BURMESE
CLASSIC
.COM

အပိုင်း [၃]

အပြင်အောင်ခြင်း

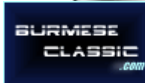
The Private Victory



'ပိုကျနစွာ၊ ပိုမြင့်မားစွာ၊ ပိုမြင့်မြတ်စွာ၊ အတ္တ-ပရ
မစ္ဆေမစ္ဆာ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုရာ'

တန်နီဆင်
(၁၉ ရာစု ကဗျာဆရာ)

အခန်း (၇) ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း



ခုချိန်ထိ ဆွေးနွေးပြီးသမျှကို ပြန်ချုပ်ကြည့်ကြမယ်။ 'ကိုယ်ရေးဘဏ် စာရင်း' (PBA) ကို မှတ်မိတယ်မို့လား။ 'အတွင်းအောင်ခြင်း' (Private Victory) ကို အစပျိုးဖို့ မိတ်ဆက်ခဲ့တာလေ...။ အဲဒီနောက်တော့ အကျင့်သုံးခု ကို ဆက်သွားခဲ့တယ်။ ဒါတွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အောင်နိုင်သူဖြစ်ပြီလို့ ယေဘုယျ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ 'ငါသာလျှင် ငါ့ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်' ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မွေးနိုင်ပြီပေါ့။ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ကိုယ် သတ်မှတ် ပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ် လျှောက်နိုင်ပြီပေါ့။ ပြောရရင်-မင်းဟာ အမိခိုကင်'သူ လွတ်လပ်သူ ဖြစ်သွားပါပြီ...။

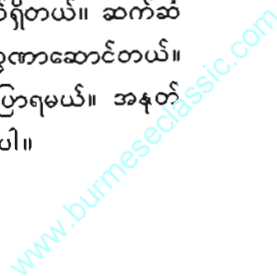
ဒါပေမဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်နိုင်သူဖြစ် တာနဲ့၊ လွတ်လပ်သူ ဖြစ်တာနဲ့... ဘဝခရီးကို ပျော်ပျော်ကြီး လျှောက်နိုင်ပြီ မထင်ပါနဲ့ဦး။ မင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ချက်လောက် ကြည့်လိုက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေရှိမယ်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေရှိမယ်။ မိဘတို့ ဦးကြီး ဦးလေးတို့ အဒေါ်တို့ရှိမယ်။ ဆရာသမားတွေရှိမယ်...။ ပြီးတော့ 'ရည်းစား' တို့ ဘာတို့လည်း ရှိချင်ရှိဦးမယ်။ ပြောချင်တာက လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း ဧကစာရီ ကျင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ မင်း ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့မင်း ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ...။ သူတို့အတွက် မင်း ဘာလုပ်ပေးမလဲ...။ ဒီနေရာမှာ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း ကျဆုံးခဲ့တဲ့ အမေရိကန် လူမည်း

ခေါင်းဆောင် 'မာတင်လူသာကင်း (အငယ်)' ရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို နှလုံး သွင်းဖို့ကောင်းပါတယ်။ 'ကင်း'က အခုလိုပြောခဲ့တယ်။ "ဘဝအတွက် အရေး ကြီးဆုံး မေးခွန်းဟာ သူများအတွက် မင်း ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အမေး စကားပါ" ...။

ဒီတော့ 'အတွင်းအောင်ခြင်း'လောက်နဲ့ ရပ်တန့်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ 'အပြင်အောင်ခြင်း' (Public Victory) အတွက် ဆက်ပြီး အားထုတ်ရပါလိမ့် ဦးမယ်။ 'လွတ်လပ်သူ' အဖြစ်နဲ့ ကျေနပ်နေလို့ မရပါဘူး။ 'အပြန်အလှန် အမှီသဟဲပြုနိုင်သူ' ဖြစ်ဖို့ လုံးပန်းရပါဦးမယ်။ ဒီအတွက် နောက်ထပ် ဘဏ် စာရင်းတစ်ခု လိုလာပါတယ်။ 'ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း' (The Relation Bank Account) ပါ။ အတိုကောက် RBA လို့ ခေါ်ကြမယ်။ PBA က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ဖော်ပြသလို RBA ကလည်း အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာရှိရမယ့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖော်ပြ ပါတယ်။

RBA ဟာ 'စာရင်းရှင်အပ်ငွေ' (Checking Account) နဲ့ သဘောချင်း တူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ထပ်တည်းတော့လည်း မကျပြန်ဘူး။ ဘဏ်မှာ ငွေ စာရင်းဖွင့်မယ်ဆိုရင် လွန်ရောကျရာ တစ်ခု၊ နှစ်ခုပေါ့။ RBA ကတော့ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရသူတိုင်းဆီမှာ စာရင်းဖွင့်ရပါတယ်။ ဘဏ်စာရင်းမှာ ဖွင့် တာရှိသလို ပိတ်တာရှိပေမဲ့ RBA ကတော့ အဖွင့်သာရှိတယ်။ အပိတ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ နှစ်တွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို သတိရနေ တတ်သလို ကိုယ်မုန်းတဲ့သူဆိုရင်လည်း အာဇာတက ကျန်နေတတ်တာက လား။ နောက်တစ်ခု မတူတာက စာရင်းရှင်အပ်ငွေမှာ ဆယ်ဒေါ်လာစုရင် ဆယ်ဒေါ်လာပဲ ဘာမှမပြောင်းပေမဲ့ RBA က ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်တယ်။ 'မတွေ့တာကြာတော့ မေ့ပျောက်မှာစိုး' ဆိုတာမျိုး ရှိတတ်တယ် လေ...။ 'အချိန်က ဝေဒနာကို ကုစား' ဆိုတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

PBA လိုပါပဲ။ RBA မှာလည်း အသွင်း၊ အထုတ်ရှိတယ်။ ဆက်ဆံ ရေးအတွက် အကျိုးရှိစေရင် 'အသွင်း'ပေါ့။ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ အကျိုးယုတ်စေရင်တော့ 'အထုတ်' လို့ ပြောရမယ်။ အနတ် လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟောဒီဇယားလေးကို ဖတ်လိုက်ပါ။



PBA အသွင်း:	PBA အထုတ်
- ကတိတည်	- ကတိပျက်
- ဖော်ရွေပြုံးပြ၊ ကြင်နာဟန်ပြ	- ဘာသိဘာသာနေ
- ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်	- အတင်းအဖျင်းပြော၊ စကားရှုပ်
- သူများပြောတာနားထောင်တတ်	- ကိုယ်ကပဲပြောချင်၊ နားမထောင်တတ်
- တောင်းပန်ဖို့ဝန်မလေး၊ အမှားဝန်ခံ	- မောက်မာ၊ အမှားဝန်မခံ

ကတိတစ်လုံးရဲ့အရုံး

“ရှောင်- ရေ- အဖေကားထဲမှာ၊ အမှိုက်အိတ်တစ်လုံး ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်ကွာ၊ အဲဒါ ပစ်လိုက်စမ်းပါသားရာ... နော်”

“အိုကေ... ဒယ်ဒီ၊ သား ချက်ချင်းပစ်လိုက်ပါမယ်”

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အမှိုက်အိတ်ပစ်ဖို့ မေ့နေမိတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်က စနေနေ့ကို ရောက်နေတာကလား။ အဲဒီနေ့မှာ သူကလေးနဲ့ ‘ဒိတ်’လုပ်ထားတယ်လေ...။ ဟုတ်ပြီ အဖေကားကို ယူသွားမယ်...။ ဒီလိုနဲ့ စနေနေ့ ရောက်ရာ...။

“ဒက်ဒီ ကျွန်တော် ကား ခဏယူသွားချင်လို့”

“မဖြစ်ဘူး သားရ၊ အဲဒါ အဖေကား မဟုတ်ဘူး၊ ကုမ္ပဏီက ကားရယ်”

စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ အချိန်ကလည်း နီးနေပြီ။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ...။

အဖေကတော့ ကျွန်တော့်ကို လှည့်မကြည့်အားပါဘူး။ ကုမ္ပဏီအလုပ်တွေနဲ့ ရှုပ်နေလေရဲ့။ မထူးပါဘူး။ အဖေကားပဲ ယူသွားမယ်။ နောင်ခါလာ နောင်ဈေးပေါ့...။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် သူကလေးဆီ ထွက်ခဲ့တယ်။ ပျော်လိုက်တာ...”

ဒီစနေနေ့လေးကို မမေ့ကြစတမ်းနော်...”

အပြန်လမ်းထိ သူကလေးရဲ့ စကားသံကို ကြားနေရတုန်း။ သူကလေးရဲ့ ကိုယ်သင်းနဲ့ကို ရနေတုန်း...။ ပြီးတော့ ခိုးခိုးခစ်ခစ် ရယ်သံလေးတွေ...။

“ဝုန်း...”။ “ဟာ တိုက်ပြီ”။ ရှေ့ကကားကို ကျွန်တော်က ဝင်အောင်းမိတာ...။

အင်း... တော်ပါသေးရဲ့... ဘယ်သူမှ ဘာမှမဖြစ်လို့...။ ကားကတော့ အတော်ပုံပျက်သွားတယ်။ နီးရာ ဝပ်ရှော့ကိုထိုးပြီး ကျွန်တော် အဖေဆီ ဖုန်းဆက်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ စိတ်အညစ်ရဆုံး တယ်လီဖုန်းစကားပြောခန်းပါပဲ။

“ဟယ်... လို့ ဒယ်ဒီလား”

“သားလား၊ ဘယ်က ဆက်နေတာလဲ၊ ဘာကိုစွဲလဲ”

“ကျွန်တော် အက်ဆီးဒင့်... ဖြစ်လို့ ဒယ်ဒီ”

“ဟင်း...။ သား ဘာဖြစ်သွားသေးလဲ...။ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးနော်”

“ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ ဒယ်ဒီ... ကားတော့ နည်းနည်းပျက်သွားတယ်...”

“ဟုတ်လား၊ ဘယ်သူကားလဲ... သား”

“ဒယ်ဒီကားပါ”

“ဘာကွ”

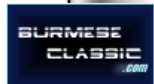
တယ်လီဖုန်းကို ကျွန်တော့်နားရွက်နဲ့ ခြောက်လက်မလောက် ခွာလိုက်ရတယ်။ အဖေ ဒေါသထွက်နေပြီ...။ ကားကို ဝပ်ရှော့မှာထားပြီး ကျွန်တော် အိမ်ပြန်လာတော့ အဖေက စကားမပြောဘူး။ မျက်နှာကြီး မှုန်နေတယ်။ နောက်တစ်နေ့ရောက်တော့မှ ယမ်းပုံမီးကျ ဖြစ်တော့တာပဲ။ ဝပ်ရှော့က ဖုန်းလှမ်းဆက်တယ်လေ...။ ကားအဖုံးကို ဖွင့်လိုက်တော့... အမှိုက်အိတ်က အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်နေတာမို့ အလုပ်သမားတွေက ပြင်မပေးနိုင်ဘူး။ ငြင်းနေလို့တဲ့။ ဘာပြောကောင်းမလဲ အဖေမျက်နှာကြီး နီရဲပြီး အသံနက်ကြီးနဲ့ တအားအော် ရောတယ်။

“အမှိုက်လည်း မပစ်ဘူး။ ကားကိုလည်း ခိုးမောင်းတယ်။ အလကား ကတိမတည်တဲ့ကောင်”

အဖေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့် RBA မှာ ဘာမှမကျန်တော့သလောက် ပါပဲ။ ဒီကတည်းက အဖေဟာ ကျွန်တော့်ဆိုရင် ဘာကိုမှ မယုံချင်တော့ဘူး။

* * *

‘ရှောင်ကိုပေး’ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါ။ အသေးအဖွဲ့လေးကအစ ကတိတည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မလုပ်နိုင်ရင် အစတည်းက ကတိမပေးတာကောင်းတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ကတိပျက်မိရင်လည်း ကျေရာကျေကြောင်း တောင်းပန်သင့်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ‘ဆိုခဲ့စေ မြစ်ပေါ်’။



အပြုံးတစ်စရဲ့အမြတ်

ကျွန်မနာမည်ကို မပြောချင်ပါဘူး။ နာမည်ကြီးက ရိုးတာလွန်းလို့ပါ။ နာမည်မလှသလို ရုပ်ကလည်း 'ခေ'ပါတယ်။ မျက်လုံးမှေးမှေး၊ ပါးရိုးကြီးကြီး အသားကမည်းလိုက်သေး။ 'ဘော်ဒီ'လား၊ အင်း... ဝါးလုံးလေးအတိုင်းပါပဲ။ ဒီကြားထဲ လက်ပြင်က ကုန်းလိုက်သေး။ ဒီတော့လည်း အိမ်ထဲက အိမ်ပြင် မထွက်ဖြစ်သလောက်ပါ။ မလှတာ ရွာလည်း မပြချင်လို့ပေါ့...။

ကျွန်မ အစ်ကိုဝမ်းကွဲ 'ဟန်'ကတော့၊ ကျွန်မနဲ့ တကယ့်ကိုဆန့်ကျင် တယ်။ ရုပ်ကချောချော၊ ဂိုက်ကကောင်းကောင်း၊ စတိုင်ကလည်း မိုက်သလား မမေးနဲ့။ စာကလည်းတော်၊ အားကစားမှာလည်း ချွန်၊ အပြောကလည်း ညက် လေတော့ အပေါင်းအသင်းတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတာပေါ့။ မိန်းမလှလေးတွေ ဆိုရင်လည်း အစ်ကိုနဲ့ ဒီတ်လုပ်ချင်လွန်းလို့၊ ဆပ်စလူးကိုထနေတာပဲ။ ကျောင်း ပိတ်ရက်တွေဆို အိမ်မှာ အစ်ကိုတို့အဖွဲ့တွေ ဆုံလေ့ရှိကြတယ်။ စားကြသောက် ကြ၊ ပျော်ကြပါးကြ၊ ကကြခုန်ကြပေါ့။ ကျွန်မကတော့ အခန်းထဲက မထွက် ပါဘူး။ အမေကတော့ ကျွန်မကို လူတောမတိုးဘူးတဲ့။ အစ်ကိုသူငယ်ချင်း ကောင်လေးတွေကတော့ 'ဟန်ရဲ့ စကားမပြောတတ်တဲ့ ညီမလေး'တဲ့လေ။

စနေနေ့တစ်ညနေမှာတော့ အစ်ကိုတို့အဖွဲ့တွေ ကပွဲသွားဖို့ ပြင်ဆင်နေ ကြတယ်။ အစ်ကိုရဲ့အတွဲက 'ရီဘက်ကာ'ဆိုတဲ့ မိန်းမချောလေး...။ ပွဲတက် ဝတ်စုံ အသစ်လေးနဲ့ အစ်ကိုဟာ အဲဒီညနေက ခါတိုင်းထက် ပိုတောက်ပနေ တယ်။ လက်ထဲမှာ ပန်းစည်းလေးကိုင်လို့...။ 'ရီဘက်ကာ'ကို ပေးဖို့နေမှာ ပေါ့။ မှန်လုံကားကြီးတစ်စင်းလည်း ငှားထားလိုက်သေးတယ်။ အတွဲကိုယ်စီနဲ့ တပျော်တပါး သွားကြမှာပေါ့လေ။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ။ 'ရီဘက်ကာ'ဆီက တယ်လီဖုန်းဝင်လာတယ်။ သူ ရုတ်တရက် နေမကောင်းလို့ မလိုက်ဖြစ်တော့ ဘူးတဲ့...။ အစ်ကိုမျက်နှာ ချက်ချင်းညှိုးသွားတာ ကျွန်မ သတိပြုလိုက်မိ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစ်ကိုက ချက်ချင်းပဲ မျက်နှာပြင်လိုက်ပြီး ကျွန်မကို လှမ်း ခေါ်လိုက်တယ်...။

"ညီမ... မင်း... လိုက်နဲ့ပါ"

"အို... မဖြစ်နိုင်တာ။ အစ်ကိုနဲ့ ကျွန်မ မတွဲရဲပါဘူး။ မင်းသားလေးနဲ့ အကျည်းတန်းမ... ဘယ်ဖြစ်မှာလဲနော်။ ခက်တာက ငြင်းလည်း မငြင်းချင် ဘူး။ ကျွန်မ တစ်ခါမှ မလိုက်ဖူးတဲ့ ကပွဲကို ကျွန်မ သိပ်အားကျတဲ့ အစ်ကိုနဲ့ တွဲသွားရမှာဆိုတော့... မငြင်းရက်ဘူးလေ။ အမေကလည်း ဇွတ်တိုက်တွန်းတာနဲ့



ကျွန်မ ခေါင်းညိတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အဝတ်အစားတွေ နဲ့ အလှဆုံး ပြင်လိုက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ လှမှာမဟုတ်ပါဘူးလို့ တွေးမိရင်း အားငယ်မိပြန်တယ်။

ကျွန်မ အခန်းထဲက... ထွက်တော့ လူတွေအားလုံးက ဝိုင်းကြည့်နေကြ လေရဲ့။ မျက်နှာတွေအားလုံးက စပ်ဖြူဖြူ။ အဆိုးဆုံးက မိန်းမတွေပေါ့...။ ကျွန်မရဲ့ အကောင်းဆုံး ဝတ်စုံဟာ သူတို့နဲ့ ယှဉ်လိုက်တော့ ခပ်နွမ်းနွမ်းဖြစ်နေတာ သိလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး တဆတ်ဆတ်တုန်လာတယ်။ ဆံပင်တွေ ကို ဆွဲဖွပ်စလိုက်ချင်တယ်။ အဝတ်အစားတွေ ဆုတ်ဖြူစလိုက်ချင်တယ်။ မျက်ရည်တွေကျလှကျခင် အခန်းထဲလှည့်ဝင်ပြေးတော့မယ့်ဆဲဆဲမှာ အစ်ကို ကျွန်မနား ရောက်လာတယ်။ သူ့မျက်နှာက နှစ်နှစ်ကာကာကြီးကို ပြုံးလို့။ ကျွန်မလက်ထဲကို ပန်းစည်းလေးထည့်ပြီး ကျွန်မ နားထဲ တိုးတိုးလေးကပ်ပြော လိုက်တယ်။ "ညီမက သိပ်လှတာပဲ"တဲ့။

ကျွန်မ အစ်ကိုလက်မောင်းကို ဆုပ်ကိုင်တယ်။ အစ်ကိုရဲ့ ယုံကြည်မှု တွေဟာ အဲဒီလက်မောင်းကနေ ကျွန်မ ကိုယ်ထဲ စီးဝင်လာနေသလိုပဲ...။ ကျွန်မ နှုတ်ခမ်းတွေ အလိုလို ပြုံးလိုက်မိတယ်ထင်ပါရဲ့...။ အဲဒီညဟာ ကျွန်မ ရဲ့ အပျော်ဆုံးည။ ဘယ်တော့မှ မမေ့နိုင်တဲ့ညပါ။

* * *

'ရင်'ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးရဲ့ ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်ပါ။ 'ပြည့်' အတွက် ဘာမှ အပန်းမကြီးလှတဲ့ အပြုံးတစ်စ၊ စကားတစ်ခွန်း၊ အကြင်နာ အပြုအမူ လေးတစ်ခုဟာ 'ရသူ'အတွက်တော့ အားဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စာရေးဆရာကြီး 'မတ်တွန်း'က ခုလိုပြောပေတာပေါ့။ "ကျုပ်တော့ ချီးကျူးစကားတစ်ခွန်းလောက် ကြားရရင် သုံးလလောက်ပျော်လို့ မဆုံးတော့ဘူးဗျ"

အတင်းအဖျင်းနဲ့ ဂုဏ်သတင်း

"ကျွန်မနဲ့ 'တာရာ'ဟာ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေပါ။ ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက်လုံးမှာ ချစ်သူကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ကလည်း သိပ်ချစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလေ...။ အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့လေးယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှဆို အမြဲဘဲ တတွဲတွဲ မခွဲစတမ်းပေါ့။

ကျွန်မတို့ အထက်တန်းကျောင်း နောက်ဆုံးနှစ် စာမေးပွဲဖြေအပြီး နွေမှာပေါ့။ ကျွန်မ ချစ်သူ 'ဆမ်'နဲ့၊ 'တာရာ'တို့ မိသားစုနှစ်ခုပေါင်းပြီး သူတို့ ဇာတိမြို့ကို ပြန်သွားကြတယ်။ ကျွန်မရယ် တာရာချစ်သူ 'ဝီး(လ)'ရယ် နှစ်ယောက်တည်း ယောင်ချာချာ ကျန်ရစ်ခဲ့တာပေါ့။ တစ်နေ့တော့ 'ဝီး(လ)'က ကျွန်မကို လာပြောတယ်။

“အေးဟာ... 'တာရာ'မရှိတော့ ပျင်းလိုက်တာ။ 'ဆမ်' မရှိတော့ နင်ကော မပျင်းဖူးလား။”

“ပျင်းတာပေါ့ဟ”
“ငိုချင်ရက်လက်တို့ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်မအသံမှာ ငိုသံပါနေတယ် ထင်ပါရဲ့။ ‘ဝီး(လ်)’ရဲ့ မျက်နှာဟာ ပိုညှိုးသွားတယ်။”

“စိတ်ပြေလက်ပျောက် ရုပ်ရှင်သွားရအောင်ဟာ၊ ဘယ်နှယ်လဲ...”
“သွားလေ”

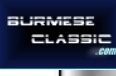
ကျွန်မ စိတ်က သန့်ပါတယ်။ ‘ဝီး(လ်)’လည်း ဒီလိုပဲနေမှာပါ။ ကျွန်မ တို့က သူငယ်ချင်းပဲ...။ ဒါကို ချစ်သူရော သူငယ်ချင်းရော နားလည်ကြမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ချင်တော့ ဘယ်သူက အာချောင်လိုက်တယ် မသိပါဘူး။ မြို့ထဲမှာ သတင်းကပြန်လာတယ်။ ‘ကျွန်မနဲ့ ဝီး(လ်) ဖြစ်နေကြပြီ’တဲ့။ ရုပ်ရှင်ရုံမှာ ကျွန်မတို့ကို မြင်လိုက်တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က သတင်းလွှင့် လိုက်တာ ဖြစ်မှာပေါ့...။ သိတယ်မို့လား...။ ဒါမျိုး သတင်းဆိုတာ လူတိုင်းက အခမဲ့ဖြန့်ချင်ကြတာလေ။

‘တာရာ’နဲ့ ‘ဆမ်’တို့ ပြန်လာတော့ ကျွန်မတို့ တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းပြပါတယ်။ မရတော့ပါဘူး။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံး ဘေးစကားတွေ နားဝင် နေကြပြီလေ...။ ကျွန်မတို့ ဇာတ်လမ်းဆုံးပြီပေါ့။ အရင်က တတွဲတွဲမခွဲကြတဲ့ လေးယောက်ဟာ ခုတော့ တစ်ယောက်တစ်ကွဲစီ ဖြစ်ကြရပြီ...။ အော်... ‘အတင်း’ဆိုတာ တယ်ကြောက်စရာကောင်းပါလား။

* * *

စလယ်ဝင် ဖင်မမည်းခင်က ကွဲခဲ့ရတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ရာ ဇာတ်လမ်းပါ။ ‘အတင်း’ဆိုတာ ဂုဏ်သတင်းကို ဖျက်ဆီးတတ် ပါတယ်။ အတင်းပြောခံရသူရဲ့ ဂုဏ်သတင်းသာ ဖျက်စီးတတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။



အတင်းပြောသူ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းလည်း မမွေးလှပါဘူး။ ‘အတင်း’ပြော တတ်တဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေဟာ အလှပျက်တတ်တယ်’ဆိုတဲ့ စကားပုံရှိပါရောလား။ သေချာပါတယ်။ ‘အတင်း’ဆိုတာ RBA အထုတ်ပါ။ အနုတ်လက္ခဏာ RBA ပေါ့။ ‘အတင်း’နဲ့ ကင်းကင်းနေကြပါ။ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်သူ ဖြစ်ပါစေ...။

နားနှစ်ဖက်နဲ့ ပါးစပ်တစ်ပေါက်

ကျွန်တော် အိမ်မှာမပျော်ဘူး။ အဖေနဲ့ အမေဟာ အမြဲလိုရန်ဖြစ်တတ် တယ်။ ရန်မဖြစ်တဲ့အခါဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်ကို ငေါက်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော် ကလည်း ဘယ်ခဲမလဲ။ ပြန်ပက်တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာ ပတ်လည် ရန်ပွဲကြီးကိုဖြစ်လို့။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ သားအမိ သားအဖ သုံးယောက်လုံးဟာ ကိုယ်ကသာ ပြောချင်တာ။ သူများပြောတာ နားထောင်ဖို့တော့ ဘယ်သူမှ ဝါသနာမပါကြဘူး။ မျက်နှာချင်းဆိုင် လိုက်ပြီဆိုရင်ပဲ အလှအယက် စကားတွေ ပြောကြတော့တယ်။ ပြောပြီဆိုရင်လည်း ‘ငါသာအမှန် မင်းတို့အမှား’ဆိုတဲ့ လေက တစ်ပြားမှ မလျှော့ဘူး။ ကြာတော့ ကျွန်တော် အိမ်မှာ မနေချင်တော့ ဘူး။ နောက်ကျမှပြန်တယ်။ အိမ်ရောက်တာနဲ့ အိပ်ရာတန်းဝင်တယ်။ မိုးလင်း တာနဲ့ မနက်စာစားပြီးပြန်ထွက်...။ ဒီလိုနေပြန်တော့လည်း ကျွန်တော်မှာ စကားပြောချင်ပြန်ရော...။

ဒါနဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲတစ်ယောက်ဆီ ထွက်ခဲ့တယ်။ အစ်မက သဘောကောင်း တယ်။ စကားလည်း မများဘူး။ ကျွန်တော် ပြောသမျှ စိတ်ဝင်တစားနား ထောင်တတ်တယ်။ အစ်မရဲ့ ကားလေးနဲ့ မြို့တစ်ပတ်ပတ်ရင်း စကားပြောကြ တာပေါ့။ ကျွန်တော်ကချည်းပဲ ပြောတာပါ။ ရင်ထဲက မကျေနပ်ချက်တွေ အားရပါးရ သွန်ချပစ်လိုက်တယ်။ အစ်မက နားထောင်ရင်း မျက်လုံးရွဲကြီးနဲ့ ကျွန်တော်ကို ငေးနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ နှစ်သိမ့်စကားဆိုတယ်။ များသော အားဖြင့်တော့ ဘာမှပြန်မပြောဘဲ နားထောင်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်နာရီကျော် သုံးနာရီနီးပါးလောက် ကြာသွားရော...။ ကျွန်တော်လည်း မောလှပြီ။ ဒီတော့မှ အစ်မက ခုလိုပြောပါတယ်။

“တစ်ခါတလေ နားထောင်ကြည့်ပါလား မောင်လေး။ ပြောနေတဲ့သူ ရဲ့စိတ်ထဲ ဘာတွေရှိမလဲ စဉ်းစားရင်း နားထောင်၊ သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်း တာ...”

အစ်မ ပြောတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် ကြိုးစားကြည့်ပါတယ်။ ပထမတော့ မလွယ်လှဘူး။ ပြောချင်လိုက်တာ ပါးစပ်ကိုရွာလို့။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်ရလာပါတယ်။ သူတို့ရင်ထဲထိ ထိုးဖောက်ကြည့်တတ်လာတယ်။ ဟုတ်သားပဲ... သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာ။ အဖေနဲ့ အမေကို ကျွန်တော် မမုန်းတော့ဘူး။ အိမ်မှာလည်း ကျွန်တော် မပျင်းတော့ဘူး...။

* * *

‘တော်နီ’ ဆိုတဲ့ ချာတိတ်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါ။ ‘တော်နီ’ က ခုလို အကြံပေး ပါတယ်။ “သူများပြောတာ နားထောင်ဗျ၊ သိပ်အရသာရှိတာ”

လူမှာ နားနှစ်ဖက်ပါပြီ။ ပါးစပ်တစ်ပေါက်သာပါပေမဲ့ နားတွေကို သိပ်အသုံးမချချင်ကြဘူး။ ပါးစပ်ကိုသာ အလိုလိုချင်ကြတာကလား။ ကိုယ်က သာပြောချင်တာ သူများပြောတာကိုတော့ နားမထောင်ချင်ကြဘူး။ ဒီတော့ ‘လေပန်း’ တဲ့ သူတွေကို မကြိုက်ကြဘူးလေ။ ပြောသမျှ နားထောင်ပေးသူကို တော့ အားလုံးက ခင်ကြတယ်။ နားထောင်တာ RBA အသွင်းပေါ့။ လေပန်း တာက RBA အထုတ်...။ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းလဲ စဉ်းစားကြည့်...။

ဆောရီးရဲ့ကျေးဇူး

ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင် မိဘဆိုတာ တောင်းပန်လိုက်ရင် အိုကေပါတယ်။ ကိုယ့်အများကိုသာ ဝန်ခံပြီးတောင်းပန်လိုက်ရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခွင့်လွှတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဝန်ခံဖို့၊ တောင်းပန်ဖို့ဆိုတာလည်း တယ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။

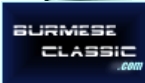
သိပ်မကြာလှသေးတဲ့ တစ်ညကပါ။ ကျွန်တော် အိမ်အပြန်မှာ မူးလာ တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ အဖော်ကောင်းတာနဲ့ ဝီစကီလေး နည်းနည်းထွေလာ တာပါ။ ကျွန်တော့်အမေက အရက်သောက်တာ မကြိုက်ဘူး။ ဘာပြောကောင်း မလဲ။ ကျွန်တော့်ပါးစပ်က အနံ့ရတယ်ဆိုရင်ပဲ အတောမသတ် ‘ပွမ်’ ပါတော့ တယ်။ ကျွန်တော် ဘာမှပြန်မပြောပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ‘နားပူလိုက်တာ’ ဆိုတဲ့ အမူအရာမျိုးတော့ ပြလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အမေရှေ့မှာပဲ တံခါးကို ဆောင်ပိတ် ပြီး ကျွန်တော့်အခန်းထဲ ဝင်လိုက်တယ်။

ခုတင်ပေါ်ရောက်တော့ အမူးပြေသွားပါပြီ။ အမေရဲ့ ဗျစ်တောက်ဗျစ် တောက် အသံကိုတော့ ကြားနေရတုန်း။ ရှိုက်သံသဲ့သဲ့လည်း ကြားရသေးတယ်။ တစ်အောင်လောက်နေတော့မှ တဖြည်းဖြည်း ဝေးသွားတဲ့ အမေမြေသံကို

ကြားလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် အမေအတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ကျွန်တော့် အသက်အရွယ်နဲ့ အရက်မသောက်သင့်သေးဘူးဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ အမေ ကို မခန့်လေးစားလုပ်မိလို့ ရှက်သလိုလိုလည်း ဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ် မလဲ။ အမေအခန်းဆီပြေးပြီး တောင်းပန်မလား ဆက်အိပ်မလား...။

ဘယ်လိုမှ အိပ်မပျော်တဲ့အဆုံး အမေအခန်းကို သွားလိုက်တယ်။ အမေ ရင်ခွင်ကို ခေါင်းနဲ့ခွေပြီး တတွတ်တတွတ် ပြောလိုက်တယ်။ “ဆောရီး- အမေ၊ ကျွန်တော် မှားတာပါ။ ကျွန်တော် မကောင်းတာပါ။ ကျွန်တော့်ကို စိတ်မဆိုးပါနဲ့နော်...”။ ကျွန်တော့်ပါးမှာ နွေးခနဲဖြစ်သွားလို့ မော့ကြည့်လိုက် တယ်။ မျက်ရည်တွေကြားက ပြုံးနေတဲ့ အမေမျက်နှာ...။ “မာမီ သိပါတယ် ကွယ်...။ မာမီသားက လိမ္မာပြီးသားပါ...”။

* * *



အသက် ဆယ့်ခုနှစ်နှစ်ရွယ် ‘လီနာ’ ဆိုတဲ့ ချာတိတ်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းပါ။ ‘ဆောရီး’ (Sorry) ဆိုတဲ့ စကားလေးဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သိပ်တာသွား ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က အမှားအယွင်းတစ်ခုခု လုပ်မိပြီဆိုတာနဲ့ ဝန်ခံလိုက် တာ၊ တောင်းပန်လိုက်တာ၊ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ကြောင့် ထိခိုက် နှစ်နာသွားတဲ့သူဟာ စိတ်မဆိုးတော့တဲ့အပြင်၊ ကျေနပ်တောင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ အမှားကို ဝန်ခံဖို့၊ တောင်းပန်ဖို့ ဝန်လေးတတ်ကြတယ် နော်...။ ဒါဟာ အကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်ခုက ကြောက်လို့။ နောက်တစ်ခုက မာန။ ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်လိုက်ပါ။ မာနကို ခဝါချလိုက်ပါ။ အမြန်ဆုံး ‘ဆောရီး’ ပစ်လိုက်။ တစ်ဖက်သားလည်း ကျေနပ်သွားမယ်။ ကိုယ် လည်း ပျော်လာမယ်။ မယ့်ရင် စမ်းကြည့်။

အပြင်အောင်ခြင်သို့

ခုပြောခဲ့တာတွေအားလုံးဟာ ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း (RBA) မှာ ကြိုရနိုင်စရာရှိတဲ့ အသွင်း၊ အထုတ်ပုံစံအချို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က လူထဲကိုဝင်ဖို့၊ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်း အောင်ခြင်းကနေ အပြင်အောင်ခြင်းကို တက်လှမ်းဖို့ပေါ့။ ရှေ့ဆက်ပြီး အပြင် အောင်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်မယ့် အမူအကျင့်တွေကို ဆွေးနွေးကြရအောင်။



HABIT

4

Think Win-Win



စတုတ္ထအကျင့်
သူမနာကိုယ်မနာဆက်ဆံရေး

BURMESE CLASSIC .COM

အခန်း (၇)

သူမနာကိုယ်မနာဆက်ဆံရေး

လူပေချွန်

‘လူရည်ချွန်’ မဟုတ်ဘူးနော်။ ‘လူပေချွန်’။ အဆိုးဆုံး၊ အပေဆုံးထဲမှာ အချွန်ဆုံးလူမို့ ‘လူပေချွန်’ လို့ တမင်ပြောတာပါ။ ‘လူပေချွန်’ ဆိုလို့ အထင်မသေး လိုက်နဲ့ဦး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိပ်ဆိုတဲ့၊ ကျောင်းတွေတော်တော်များများက လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေကြတဲ့ စာမေးပွဲစနစ်ဟာ လူပေချွန် ရွေးနည်းလို့ ဆိုနိုင်လောက် တယ်။

ဆိုပါတော့ Class တစ်ခုမှာ ကျောင်းသား ၉၀ ရှိမယ်။ ၉၀% စာမေးပွဲအောင်ရမယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်မယ်ဆိုပါတော့။ ဒါဆိုရင် ၁၀% (ကျောင်းသား ၉ ယောက်) သေချာပေါက် ကျကိုကျရတော့မယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ လုပ်ရတာ လွယ်လွယ်လေး။ လူပေချွန် ၉ ယောက်ရွေး။ ဒီကောင်တွေကျစေ။ ကျန်တဲ့ ကောင်တွေအောင်... အိုကေ။ ဒီတော့... ကျောင်းသားတွေအတွက် အရေးကြီးတာက လူပေချွန် ကိုးယောက်ထဲ ကိုယ်မပါဖို့ပဲပေါ့။

ဒီစာအုပ်ကိုရေးခဲ့တဲ့ ‘ရှောင်ကိုဗေး’ ကိုယ်တိုင်၊ သူငယ်ငယ်က ဒီလို ကျောင်းမျိုး တက်ခဲ့ဖူးတယ်တဲ့။ ‘ရှောင်’ က သူ့အတွေ့အကြုံကို ခုလို ပြန်ပြောပါတယ်။ “Class ထဲရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော် ဘာလုပ်လဲသိလား။ သူငယ်ချင်းတွေကို အကဲခတ်ပြီး ဒီကောင်တွေထဲက လူပေချွန် ၉ ယောက် ရအောင် စိတ်ကူးနဲ့ ရွေးကြည့်နေတာ။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်များ၊

ဆရာမေးတာ မဖြေနိုင်ရင် ကျွန်တော့်မှာ ပျော်လိုက်ရတာ။ စိတ်ထဲက အခုလို လည်း ကြိုးဝါးလိုက်မိရဲ့ “ဟုတ်ပြီ၊ တစ်ယောက်ရပြီ၊ ရှစ်ယောက်ပဲလိုတော့ တယ်...”။

သူတို့ရဲ့ ‘လူပေချွန်ရွေးနည်း’ ကို သိလိုက်ရတော့၊ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိသေးရဲ့။ တစ်နေ့မှာ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် လမ်းလျှောက်လာရင်း၊ ဝက်ဝံကြီးတစ်ကောင်နဲ့ တွေ့သတဲ့။ ဘာပြောကောင်းမလဲ။ နှစ်ယောက်လုံး တအားကျိုးပြေးကြတာပဲ။ နောက်ကျတဲ့ခြေထောက် သစ္စာဖောက်ပေါ့လေ။ အဲလို ပြေးရင်းက သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်လုံးဟာ အတွေးချင်းလည်း တူနေကြတယ် တဲ့။ “ငါ ဒီကောင်ကိုသာ ဖြတ်တက်နိုင်ရင် လွတ်ပြီ။”

ဘဝဆိုတာကကော... ဘယ်လိုလဲ။ ဒီပုံပြင်ထဲကလို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အလှအယက် ဖြတ်တက်ဖို့ ကြိုးစားနေရတဲ့ အတ္တုပြိုင်ပွဲကြီးပဲ လား။ စာရေးဆရာကြီး ‘ဂျော့အီးလီးယော့’ကတော့ ခုလို မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ဖူး တယ်။ “ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် အသက်ရှင်နေကြတာလဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဒုက္ခတွေ့ အပြန်အလှန် ပေးကြဖို့လား။ သူတွေ့ အတူဖန်တီး ဖို့လား...”။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မလွဲမသွေ အဖြေပေးကြရမယ့် မေးခွန်းလို ဆိုချင်ပါတယ်။

ချောတိုင်တက်ပွဲ

(သူများနာစေ-ကိုယ်သာစေ)

အညာဒေသက တောဘုရားပွဲတွေမှာ၊ ကနေ့ထိရှိနေသေးတဲ့ ချောတိုင် တက်ပွဲတွေကို ကြည့်ဖူးကြမလား မသိဘူး။ ဝါးပိုးတိုင်ကြီးတစ်တိုင်ကို ဆီတွေ ပြောင်ချောနေအောင်သုတ်ပြီး ပွဲခင်းအလယ်မှာ အကျအန စိုက်ထားတယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင်မယ့်သူတွေကိုလည်း အင်္ကျီချွတ်၊ ခါးတောင်းမြောင်နေအောင် ကျိုက် နိုင်းပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဆီတွေရွှံ့နေအောင် သုတ်ထားတယ်။ တိုင်ထိပ်မှာတော့ ဆုကြေးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလံတစ်ခု၊ ပွဲစပြီဆိုတာနဲ့ ဝါးလုံးတိုင်ကို အလှအယက် အပြိုင်အဆိုင် တက်ရတယ်။ နောက်ဆုံး တိုင်ထိပ်ရောက်ပြီး အလံရတဲ့သူက ဆုငွေရမှာကိုး။ ဒီတော့ ပြိုင်ပွဲဝင်သူတိုင်းရဲ့ တာဝန်က ကိုယ့် အောက်ကလူဆိုရင် နင်းတက်။ ကိုယ့်အထက်ကလူဆိုရင် ဆွဲချ။ ပြိုင်ဘက်တွေ လန်ကျလေ၊ လျှောကျလေ၊ ကိုယ့်အတွက်ဟန်ကျလေပေါ့။ ဆိုင်းဝိုင်းကြီးက



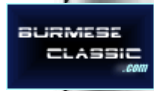
ပေထိ ပေထိနဲ့ ပိန်းဟောင်းတိုက်ပေးနေချိန်မှာ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်၊ ဆွဲလိုက်၊ နင်းလိုက်နဲ့ ကြည့်လိုတော့ အကောင်းသား...။

တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဟာ ဒီလို ချောတိုင်တက်ပွဲကို ကြည့်ရင်းနဲ့ သံဝေဂရသွားဖူး သတဲ့။ ချောတိုင်တက်သလို၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဆွဲချ၊ ကန်ချ၊ နင်းချနေကြတဲ့ လူ့ဘဝ လူ့လောကကြီးကို စိတ်ပျက်ပြီး သာသနာဘောင် ကို မပြန်တမ်းဝင်သွားတော့တယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ အဲဒီ လူငယ်တစ်ဖြစ်လဲ ဆရာတော်ကြီးဟာ တရား

ဟောတိုင်း ခုလို ထည့်ဟောလေ့ရှိတယ်လို့လည်း ပြောကြတယ်။ “အိမ်၊ လူဝတ်ကြောင်ဘဝဆိုတာ ချောတိုင်တက်ရသလိုပဲ။ အကုသိုလ်တယ် ကြီးသကိုး...”။ ဒီနေ့ခေတ်လို ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ သည်းသန်ပြင်း ထန်လာတဲ့ ကာလမျိုးမှာ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စကားဟာ ပိုပြီးတောင် မှန်လာ တယ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်ထင်ပါရဲ့။

အားကစားပွဲဆိုတာတွေကို ကြည့်လိုက်။ ယှဉ်ပြိုင်ဖို့က ပဓာနဆိုပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ နိုင်ဖို့က အဓိကပါပဲ။ ပညာရေးမှာ ကြည့်လိုက်ဦး။ မူကြိုက အမြင့်ဆုံးအတန်းထိ၊ သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံးသာမှ တန်ရာကျတာကလား။ စီးပွားရေးမှာဆိုရင်တော့ အဆိုးဆုံးပေါ့။ လိမ်တာ၊ ညစ်တာ၊ ခြေကန်လန်ထိုး တာဆိုတာ ထမင်းစားရေသောက်လိုတောင် ဖြစ်နေပြီ။ တကယ်တော့ ဒီပုံစံဟာ “သူများနာစေ-ကိုယ်သာစေ” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ အတွေ့ ရများလေ့ရှိတဲ့ “အနိုင်အရှုံး ဆက်ဆံရေး” (Win-Lost Relationship) ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီဆက်ဆံရေးသဘောကို ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ ရိပ်ဖမ်းသံဖမ်း တွေ့ နိုင်ပါတယ်။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ချောတိုင်တက်ပွဲလိုပေါ့။ ဥပမာ မြောက်အမေ ရိကတိုက်က ဒေသခံလူမျိုးစုတွေမှာ Totem Pole ဆိုတာရှိတယ်။ အဆင့်အတန်း ပြု သင်္ကေတရတ်ပုံတွေကို ထွင်းထုခြယ်သထားတဲ့ တိုင်ကြီးတစ်တိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းအမြင့်ဆုံးက ထိပ်မှာရှိပြီး အောက်ရောက်လေ အဆင့်နိမ့်လေလို့ သိနိုင်တယ်။ ‘သင်္ကေတတိုင်’ လို့ မြန်မာမူပြုနိုင်မယ် ထင်ပါတယ်။ မျက်ရေထဲ မြင်လွယ်အောင်ပြောရရင် ကချင်မနောတိုင်ကြီးတွေလို ဖြစ်မလားပဲ။



စာရေးဆရာကြီး “စီ-အက်(စ)လူးဝစ်ကတော့ ဒီတိုင်ကြီးတွေကို ‘မာနတိုင်’ (Pride Pole) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တိုင်ထိပ်မှာနေရာယူနိုင်တဲ့ သင်္ကေတပိုင်ရှင်အနေနဲ့ ခုလိုတွေ့နိုင်တယ်လေ။ “နံပါတ်ဝမ်း၊ တစ်ဂဏန်း၊ ငါထိပ်တန်း” ပေါ့။ ဒုတိယလူကလည်း ဘယ်လျှော့လိမ့်မလဲ။ သူ့အောက်က တတိယလူကို ခုလို လှမ်းခနဲလိမ့်မယ်။ “ဟဲဟဲ... ကိုယ့်လူ ကိုယ်က မောင်ရင်အပေါ်ကနေ”။ အဲသလိုနဲ့ မာနဖြိုင်ပွဲကြီး ကျင်းပနေလိုက်ကြတာ၊ အောက်ဆုံးက လူအထိဆို ပါတော့...။ ဒီလူကလည်း အောက်ဆုံးသာ ရောက်နေတာ၊ မာနက မချဘူး။ “ငါ့အောက်မှာ ဘယ်သူမှမရှိလည်း တိုင်ပေါ်မှာ နေရာရဆိုနည်းလား”

ဒီသဘောကိုယူပြီး ဆရာကြီး ‘စီ-အက်(စ) လူးဝစ်’က ခုလိုကောက်ချက်ချပါတယ်။ ‘ကိုယ့်မှာ တစ်စုံတစ်ရာရှိရုံနဲ့ မာနဟာ မပျော်နိုင်သေးပါဘူး။ ကိုယ့်အနီးအနားက တစ်ယောက်ယောက်ထက် နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် သာလိုက်ရမှ၊ မာနတစ်ခွန် လွှင့်နိုင်တာပါ။’ ဆိုလိုတာကတော့ အနိုင်အရှုံး ဆက်ဆံရေးကနေ မာနဆိုတဲ့နတ်ဆိုး ထွက်လာတတ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး ‘လီလီတော်မလင်’ကတော့ ခုလို ခပ်သောသော ပြောလေရဲ့။ “ကြွက်ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရလည်း ကြွက်ဟာကြွက်ပါပဲရှင်”၊ ‘အနိုင်အရှုံး ဆက်ဆံရေး’ (သူများနာစေ၊ ကိုယ်သာစေ)ဆိုတာ တိရစ္ဆာန်ဆက်ဆံရေးသာ ဖြစ်တယ်လို့ ပညာသားပါပါ ဝေဖန်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြေသုတ်ပုဆိုး

(သူများရယ်ဖို့ ကိုယ်ငိုမယ်)

‘အားနာရင် အားပါတတ်တယ်’ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံလေးတစ်ခု ရှိပါရောလား။ မြန်မာစကားပုံတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း သူနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်လည်း ရှိလေရဲ့။ ပုံပြင်လေးရဲ့ နာမည်က ‘အားနာရင်ခါးပါ’တဲ့။

ဟိုးရှေးတုန်းက သိပ်ချစ်ကြတဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရှိကြတယ်တဲ့။ သူတို့ အိမ်ထောင်ကျတော့ မွေးလာတဲ့ သားသမီးချင်း လက်ထပ်ကြမယ်လို့ ကတိထားကြတယ်ဆိုပဲ။ ခက်ချင်တော့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံး မွေးကြတာ မိန်းကလေးတွေချည်း ဖြစ်နေရော။ ဒီကလေးမတွေ အရွယ်ရောက်တော့ ကတိအတိုင်း လက်ထပ်ပေးချင်ပေမယ့် ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တာမို့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်လုံး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေကြတယ်တဲ့။

ဒီမှာတင် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ခုလို တွေးနေမိတယ်...။ “အင်း... ငါသာ ယောက်ျားလေးဖြစ်ရင် သိပ်ကောင်းမှာ၊ ဒါဆိုရင် အဖေလည်း

စိတ်မညစ်ရတော့ဘူး”။ ဒီလိုကလေးမလေးရဲ့ ညည်းသံကိုကြားတော့ သူတို့အိမ်နားက ညောင်ပင်စောင့် ရုက္ခစိုးကြီးဟာ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်တဲ့။ ဒီရုက္ခစိုးကြီးက သိပ်စိတ်ကောင်းရှိတာ။ သိပ်လည်း အားနာတတ်တာဆိုပဲ။ ကြိရာမရတဲ့ မိန်းကလေးကလည်း ညောင်ပင်ကြီးအောက်လာပြီး ခုလိုတောင်းပန်သတဲ့။ “ရုက္ခစိုးကြီးရယ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် သုံးလလောက် အောက်ပိုင်းချင်းလဲ ရအောင်ပါ။ ကျွန်မ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးရင် ပြန်လဲပါ့မယ်။ သုံးလတည်းပါနော်”။ ဒါနဲ့ ရုက္ခစိုးကြီးကလည်း ကလေးမ စိတ်တိုင်းကျ လဲပေးလိုက်သတဲ့။

အဲဒီညောင်ပင်ကြီးနားမှာ ထိန်ပင်ကြီးတစ်ပင်လည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ ထိန်ပင်စောင့် ရုက္ခစိုးက လူပျိုကြီးဆိုပဲ။ လူပျိုကြီးပီပီ မည်းမည်းမြင်ရာပစ်တော့တာပေါ့။ ဒီမှာတင် ညောင်ပင်စောင့် ရုက္ခစိုးကြီး (အဲ... အခု ရုက္ခစိုးမကြီးပေါ့)နဲ့ ငြိသွားကြရောတဲ့လေ။ သိပ်မကြာပါဘူး။ ရုက္ခစိုးမကြီးမှာ ကိုယ်ဝန်စွဲပါလေရောတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ သုံးလပြည့်တော့ ယောက်ျားလေးဖြစ်သွားတဲ့ ကလေးမဟာ ကတိအတိုင်း အောက်ပိုင်းချင်း ပြန်လဲဖို့လာရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခါးကြီးတုတ်နေတဲ့ ရုက္ခစိုးမကြီးကိုမြင်တော့ ခုလို ငြင်းလိုက်ပါသတဲ့။ “ဟင်... ကျွန်မခါးက သေးသေးလေး၊ အခု ခါးကြီးက အတုတ်ကြီး။ တော်ပြီ မလဲတော့ဘူး”။ ဒီလိုနဲ့ညောင်ပင်စောင့် ရုက္ခစိုးကြီးခများ အားနာရာက ခါးပါသွားပါရောတဲ့။

အားနာလို့ ခါးပါသွားရှာတဲ့ ညောင်ပင်စောင့် ရုက္ခစိုးကြီးရဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မကြာခဏဆိုသလို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ‘သူများရယ်ဖို့ ကိုယ်ငိုမယ်’ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပေါ့လေ။ ‘အရှုံး-အနိုင် ဆက်ဆံရေး’ Lost-Win Relationship လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ ဆေး’ဆို သလိုမျိုးပါ။ “ခြေသုတ်ပုဆိုး ဖြေစွယ်ကျိုး”ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးပေါ့။ ဒီလိုလူမျိုးကို လူချစ်လူခင်များမှာ သေချာပါတယ်။ တကယ်တော့ ချစ်တယ် ခင်တယ်ဆိုတာထက် အသုံးချချင်ကြတာပါ။ သာမန်ကိစ္စမျိုးတွေမှာ ဒီသဘောမျိုး တားနိုင်



တာ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ အထိုက်အသင့် ကောင်းတယ်လို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေမှာတော့ ဘယ်လိုမှ မနိုင်ပါဘူး။ သတ္တိမရှိတဲ့၊ အားနည်းတဲ့၊ လားရာအမြင်ကင်းမဲ့တဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရဲ့ ဖော်ပြချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အားနာတယ်ဆိုတာ ကြောက်ခြင်း တစ်မျိုးပါ။

ကြားဖူး၊ ဖတ်ဖူးကြမှာပါ။ တစ်ခေတ်တစ်ခါက ရေပန်းစားခဲ့ဖူးတဲ့ သီချင်းတို့၊ ဝတ္ထုတို့၊ ရုပ်ရှင်တို့လေ။ 'ကိုယ့် ချစ်သူကောင်းစားရေးအတွက် ကိုယ်သာအနစ်နာခံမယ်' ဘာ... ညာ... ကို... ကွပေါ့။ သနားစရာမကောင်း လှတဲ့ အသည်းကွဲစာတ်လမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှုံး-အနိုင် ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဖော်ပြချက်တွေပါပဲ။

**စစ်နဲ့အချစ်
(သူမသာ ကိုယ်အသုဘ)**

တတိယ အမျိုးအစား ဆက်ဆံရေးလည်း ရှိပါသေးတယ်။ 'ရှုံး... ရှုံး ဆက်ဆံရေး' Lost-Lost Relationship ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ဖက်လုံး ဘယ်ဘက် ကမှ အကျိုးမရှိဘဲ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုသာ ဖြစ်နိုင်တာမို့ 'သူမသာ ကိုယ်အသုဘ' လို့ ပြောရမယ်ထင်ပါရဲ့...။

ဒီသဘောကို အများဆုံးတွေ့ရတာကတော့ စစ်ပွဲတွေမှာပါ။ စစ်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်၊ အများအမြင်မှာ အနိုင်-အရှုံးဆိုတာ ရှိတတ်စမြဲပါ။ သေချာစဉ်းစား လိုက်တော့ ဘယ်ဘက်ကမှ မနိုင်ပါဘူး။ နှစ်ဖက်လုံး ရှုံးပါတယ်။ စစ်ဆိုတာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် ပန်းပွင့်လေးတွေနဲ့ ပေါက်ကြတာမှ မဟုတ်တာ။ လူကို သေစေတတ်တဲ့ ကျည်ဆန်တွေနဲ့ ပစ်ကြ၊ ခတ်ကြရတာကလား...။ လူ့အသက် တင်မက ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းရော စိတ်ဓာတ်တွေပါ အထိခိုက်အပွန်းပဲ့ခံရတဲ့ ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုင်းအတာသာ မတူရင်ရှိမယ်။ နှစ်ဖက်လုံး ရှုံး ပါတယ်။

စစ်အေးခေတ်မှာ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ဆူပါ-ပါဝါလက်နက်ပြိုင်ဆိုင်မှုဟာလည်း ဒီဆက်ဆံရေး သဘောလို ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လက်နက်ယှဉ်ပြိုင်ထုတ်လုပ်မှု ကြောင့် နှစ်ဖက်လုံးရဲ့ စီးပွားရေးမှာ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆိုဗီယက်ဘက်ကဆိုရင် စနစ်ကြီးတစ်ခုလုံး ပြိုကျသည့်အထိတောင် ဖြစ်ခဲ့ရ တယ်။ အဲဒီလောက် မဆိုးပေမဲ့ အမေရိကန်တွေလည်း မနိုင်ပါဘူး။ နှစ်ဖက်လုံး

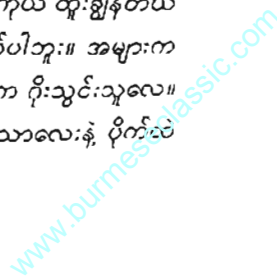
'သူမသာ၊ ကိုယ်အသုဘ' လို့ပဲ ပြောရမှာပါ။ 'လက်စားချေတယ်' ဆိုတာလည်း 'ရှုံး-ရှုံး ဆက်ဆံရေး' သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် ရန်ငြိုးရှိတဲ့သူကို လက်စားချေ၊ လက်တုံ့ပြန်လိုက်ရတာနဲ့ နိုင်ပြီလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ 'ခံရသူအသစ်၊ ပြုသူ အဟောင်း' ဆိုတဲ့ စကားရှိပါရောလား...။ သူ့အလှည့်ပြီးရင် ကိုယ့် အလှည့်လည်း ရောက်နိုင်စရာရှိတယ်။ လက်စားချေချင်စိတ်ရှိသူအတွက်၊ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု ရနိုင်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဆက်ဆံရေး၊ သမီးရည်းစား ဆက်ဆံရေး၊ ကုန်ကုန်ပြောရရင် အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း 'ရှုံး-ရှုံး' သဘောတွေ တွေ့ရနိုင် ပါတယ်။ နှစ်ယောက်သား အပျော်လွန်လို့ မှားကြတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပေးအယူ မမျှလို့ ကွဲကြပြီကြတာပဲဖြစ်ဖြစ် အရှုံးနယ်ပယ်ထဲက မထွက်ပါဘူး။ 'အနိုင်- အရှုံးဆက်ဆံရေး' (သူများနာစေ-ကိုယ်သာစေ) သမားနှစ်ယောက် ထိပ်တိုက် တွေ့ကြရင်လည်း 'ရှုံး-ရှုံး' (သူမသာ-ကိုယ်အသုဘ) အဖြေထွက်တတ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောခဲ့တာ အကျင့်သုံးခု ရှိပါပြီ။ 'အနိုင်-အရှုံး'၊ 'အရှုံး-အနိုင်'နဲ့ 'ရှုံး-ရှုံး'ပေါ့။ တစ်ခုမှ ဟန်မကျပါ ဘူး။ ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း (RBA) မှာ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ အထုတ် တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းပြီ။ ဒါဖြင့်ရင် အပေါင်းလက္ခဏာ (RBA) က ဘာဖြစ်မလဲ။ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးလဲ။

သမုဒ္ဒရာရေ

(သူမနာ၊ ကိုယ်မနာဆက်ဆံရေး)

ကျွန်မနာမည် 'မိ'ပါ။ ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ အတန်းရဲ့ ဘတ်စကက်ဘော လက်ရွေးစင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ရည်မှန်းချက်ကို ပြောရရင် ပထမ တက္ကသိုလ်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ဖို့...၊ နောက်နိုင်ငံလက်ရွေးစင်ဖြစ်ဖို့...။ ဘတ်စကက်ဘောဟာ ကျွန်မဘဝလေ။ ကျွန်မ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကစားခဲ့တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထူးချွန်တယ် လို့လည်း ထင်တာပဲ။ ပြောရရင် အထင်သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ အများက ပြောကြတာပါ။ ကျွန်မတို့ အသင်းမှာဆိုရင် ကျွန်မက အဓိက ဂိုးသွင်းသူလေ။ ကျွန်မ အရပ်ကရွည်တော့၊ ဆယ်ပေလောက်ကနေဆိုရင် အသာလေးနဲ့ ပိုက်ပေ တန်းခန့်ရောက်အောင် ပစ်နိုင်တယ်။ တကယ်ပြောတာ။



ကျွန်မနဲ့ တွဲဘက် အညီဆုံးကစားဖော်ကတော့ 'ပန်'ပေါ့။ 'ပန်'နဲ့ ကျွန်မက ငယ်သူငယ်ချင်းပါ။ ဝါသနာလည်း တူတာမို့ တတွဲတွဲမခွဲတဲ့ သူငယ်ချင်းပေါ့...။ ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက်က ကစားကွင်းထဲမှာလည်း အပေးအယူမျှကြတယ်။ ကျွန်မ လက်ထဲ ဘောလုံးရောက်နေပြီး 'ပန်' ရောက်နေတဲ့နေရာက ဂိုးသွင်းဖို့ အခွင့်သာရင်၊ ကျွန်မ သူ့ဆီပေးလိုက်တယ်။ 'ပန်'ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ လုပ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ အနိုင်ဂိုးတွေနဲ့ ကျွန်မတို့သင်း အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခုတလော... 'ပန်' ခြေလှမ်းတွေ ပျက်လာတယ်။ သူ့ဆီ ဘောလုံးရောက်တိုင်း၊ ကျွန်မဆီပေးတော့ဘူး။ သူ့ဖာသာဆွဲပြေးပြီး ဂိုးသွင်းတတ်တယ်။ ပထမ တစ်ခါနှစ်ခါတော့ ကျွန်မ စိတ်ထဲ ဘာမှအထူးအထွေ မဖြစ်လှပါဘူး။ ကြာလာတော့ ကျွန်မ သံသယရှိလာတယ်။ "ဒီမိန်းမ ငါ့ကို မနာလိုဖြစ်နေပြီ။ ငါ ဂိုးသွင်းခွင့်မရအောင် တမင်ညစ်နေတာ"။ နောက်ဆုံး ကျွန်မတို့အသင်း အရှုံးကြီးရှုံးတဲ့ပွဲမှာ ကျွန်မ သံသယတွေ ခိုင်မာခဲ့ရပါတယ်။ ရှုံးမှာပေါ့... ကစားပွဲသာ ပြီးသွားရော ကျွန်မဆီ တစ်ခါမှ ဘောလုံးမပေးဘဲ သူချည်းပဲ သွင်းတယ်။ သူလည်းမဝင်၊ ကျွန်မလည်း မသွင်းနိုင်နဲ့ ရှုံးတာနည်းတောင်နည်းသေး...။

ဒေါသဖြစ်လိုက်တာ၊ အသားတွေတဆတ်ဆတ်တုန်လာတယ်။ 'လုပ်ရက်လိုက်တာ'ဆိုပြီး စိတ်ထဲကလည်း နာမိတယ်။ အဲဒီညက အဖေ့ကို ရင်ဖွင့်မိတယ်။ "သမီးကို သက်သက် ပညာပြတာ အဖေ၊ ဒင်း... သမီးအကြောင်း သိစေရမယ်...။ ကျွန်မ ဒေါသတကြီး ပြောသမျှကို၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်ပြီးမှ အဖေက ခုလို အေးအေးသက်သာ ပြောပါတယ်။ "နောက်တစ်ခါ သမီး ဘောလုံးရတဲ့ အခါတိုင်း 'ပန်'ကို ပေးလိုက်ပါလား။" "ဟာ... အဓိပ္ပာယ်မရှိလိုက်တာ"။ အဖေအကြံကို ကျွန်မ ဘယ်လိုမှ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ အဖေကတော့ အတင်းအကြပ် ဘာမှမပြောပါဘူး။ ကျွန်မ ခေါင်းကိုပုတ်ပြီး စာကြည့်ခန်းဘက် လှည့်သွားခဲ့တယ်။ "စဉ်းစားဦးပေါ့ သမီးရယ်"

ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်နယ်ပွဲကြီး ရောက်လာပါတော့တယ်။ 'ပန်'ကို ကျကျနန ပညာပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ကျွန်မ ကြိုးစားကစားပါတယ်။ ဟော... ကျွန်မလက်ထဲ ဘောလုံးရောက်လာပြီ။ ခက်တာက ဂိုးသွင်းရမယ့် ပိုက်နဲ့ အဝေးကြီး...။ ဟင် ဂိုးတိုင်နားမှာ 'ပန်'ပါလား...။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်မ နားထဲ အသံတစ်သံ တိုးဝင်လာတယ်။ "ပန်ကိုပေး" အဖေအသံပါ

လား။ သိပ်မှတ်မိတာပေါ့၊ အဖေအသံ။ စိတ်ထဲက မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ လက်ထဲက ဘောလုံးကို 'ပန်'ဆီ ပစ်ပေးလိုက်တယ်။ မဆိုင်းမတွပါပဲ။ 'ပန်'က ဖျတ်ခနဲ ဖမ်းပြီး ဂိုင်းခနဲ သွင်းလိုက်တယ်။ "ဂိုး..."။

ပျော်လိုက်တာ။ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် ကျွန်မ ပျော်မိတာ ဒါ ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။ 'ပန်'က ကျွန်မကို ပြုံးပြတယ်။ ကျွန်မလည်း အလိုလို ပြန်ပြုံးမိရော။ ဟော... 'ပန်' ပစ်လိုက်တဲ့ ဘောလုံး ကျွန်မဆီ ရောက်လာပြီ။ ကျွန်မ အားရှိအားကုန် ခုန်လိုက်တယ်။ "ဂိုး..." ကျွန်မတို့ လှလှပပကြီးကို နိုင်လိုက်ပါပြီ။ ပွဲပြီးတော့ နည်းပြဆရာက ခုလို မှတ်ချက်ချတယ်။ "ခုလိုနိုင်တာ နင်တို့နှစ်ယောက် အပေးအယူ ပြန်တည်သွားလို့ဟေ့"။ ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြေးဖက်လိုက်ကြတယ်...။

* * *

ဒီဇာတ်လမ်းထဲက 'မိ'နဲ့ 'ပန်'ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို 'နိုင်-နိုင် ဆက်ဆံရေး' (Win-Win relationship) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူများအပေါ် ခြေသုတ်ပုဆိုးလို သဘောမထားသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ခြေသုတ်ပုဆိုး အဖြစ်မခံဘူး၊ သူများရဲ့ အောင်မြင်မှုပေါ် မုဒိတာပွားနိုင်သလို ကိုယ့်အောင်မြင်မှုအတွက်လည်း မျက်ခြည်ပြတ်မခံဘူး။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေတဲ့ 'သူမနာ၊ ကိုယ်မနာ' ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါတယ်။ 'ဆက်သွယ်ရေးဘဏ်စာရင်း' (RBA) မှာ အပေါင်းလက္ခဏာ အမှတ်ပြည့်ရစေနိုင်မယ့် အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သူမနာ၊ ကိုယ်မနာ စိတ်မျိုးမွေးနိုင်ဖို့ ပထမခြေလှမ်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အမြင်ရှင်းမှသာ ဒီလို သဘောထားမျိုး မွေးမြူနိုင်မှာပါ။ 'အတွင်းအောင်ခြင်း'ပေါ့။ 'အောင်မြင်မှု'ကို သမုဒ္ဒရာရေလို သဘောထားနိုင်ရပါမယ်။ ဘယ်သူ သောက်သောက်၊ မကုန်နိုင်တဲ့ သမုဒ္ဒရာရေပါ။ ဘာမှနေမြောတွန့်တိုနေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်အောင်မြင်နိုင်သလို သူလည်း အောင်မြင်နိုင်



တယ်။ ငါတို့အားလုံး အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းထားဖို့လိုပါတယ်။ ငယ်ငယ်က အမေ ကိတ်မုန့်ဝေပေးတုန်းကလို ငါ့ဟာကြီးတယ်၊ မင်းဟာ ငယ်တယ် တွက်ကပ်စရာလဲ မလိုပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လူတိုင်း စိတ်ကြိုက်၊ အဝစားသုံးဆောင်နိုင်တဲ့ ဘူမေ့စားသောက်ပွဲကြီးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘နိုင်-နိုင်-စိတ်ဓာတ်’ မွေးမြူဖို့ ရှောင်ရန်နှစ်ချက်ကိုတော့ သတိပြုရ ပါလိမ့်မယ်။ အခု ဒီကိစ္စကို ဆက်ဆွေးနွေးကြရအောင်။

ကင်ဆာအကျိတ်

(ပြိုင်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ခြင်း)

ကင်ဆာအကျိတ်လို အတွင်းကနေ လှိုက်စားတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီအကျင့် နှစ်ခုဟာ အမြှာညီနောင်လိုလည်း ဆိုနိုင်တယ်။ သူတို့ကတော့ ‘ပြိုင်ခြင်း’ (Competing) နဲ့ ‘ယှဉ်ခြင်း’ (Comparing) တို့ပါ။ ဒီအကျင့်ဆိုး ညီနောင်ရှိနေပြီဆိုရင်တော့ ‘နိုင်-နိုင်စိတ်ဓာတ်’ မွေးမြူ ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ ‘သူမနာ၊ ကိုယ်မနာ ဆက်ဆံရေး’ ကိုလည်း လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

‘ယှဉ်ပြိုင်မှု’ဟာ ဘဝရဲ့ လိုအပ်ချက်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ကို တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့၊ ခွန်အားရှိဖို့ ယှဉ်ပြိုင်မှုက တွန်းတင်နိုင်ပါတယ်။ ဘီဇနက် လောကမှာဆိုရင် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ယှဉ်ပြိုင်မှုကို တမင်မွေးမြူ ထိန်းသိမ်းရတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ယှဉ်ပြိုင်မှုတိုင်း ကောင်း တယ်လို့ ယူဆမဖြစ်ပြန်ဘူး။ သူ့မှာ ဘက်နှစ်ဘက်ရှိတယ်။ အလင်းဘက်ခြမ်း နဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းပေါ့။ ‘စတားဝါး’ ရုပ်ရှင်ထဲမှ ‘အင်အား’ (The Force) လို့ခေါ်တဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာ စွမ်းအင်ဒိုင်းကြီး ရှိပါရောလား။ ဒီဒိုင်းကြီးကို သုံးပြီး ဘဝရဲ့ လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖန်တီးနိုင်တာမို့၊ ‘အင်အား’ ကို လူတွေက သဘောကျကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိစ္ဆာကြီးနဲ့ တွေ့တော့မှပဲ ‘အင်အား’ရဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကို တွေ့ရတော့တယ်။

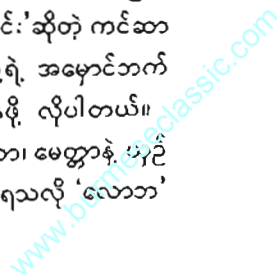
ယှဉ်ပြိုင်မှုမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အလင်းဘက်ခြမ်းရှိသလို အမှောင်ဘက် ခြမ်းရှိတယ်။ နှစ်ခြမ်းလုံးဟာလည်း အာနိသင်ထက်မြက်လှတယ်။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲယှဉ်ပြိုင်နေရင် ဘယ်သူ့မှ ဒုက္ခမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ် ရည်ကိုယ်သွေး ထက်မြက်ရေးအတွက် အကျိုးများစေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါမျိုးကို အလင်းဘက်ခြမ်းလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများနဲ့ယှဉ်ပြိုင်

မယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ နိုင်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အန္တရာယ် ကြီးလာပြီ။ အမှောင်ဘက်ခြမ်းလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အားကစားနည်းပြ ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့စကားဟာ မှတ်သားစရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်တယ်။ သူ့အလို အရ ‘အားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်မှာ မရှိသင့်တဲ့ အကျင့်နှစ်မျိုးရှိသတဲ့။ တစ်ခုက ရှုံးမှာကြောက်တာနဲ့၊ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူချင်တာ။ စင်စစ်တော့ အားကစားဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်မှုရဲ့ အလင်းဘက်ခြမ်းပါ။ အမှောင် ဘက်ခြမ်း စိတ်ဓာတ်တွေ၊ အကျင့်တွေဝင်လာရင် အားကစား မမည်တော့ပါဘူး။

နောက်ထပ် ကင်ဆာအကျိတ်တစ်ခုအကြောင်း ဆက်ပြောဦးမယ်။ ‘ယှဉ်ခြင်း... အတိအကျပြောရရင် ‘နိုင်-ယှဉ်ခြင်း’ ပေါ့။ တကယ်တော့ ‘ယှဉ်ခြင်း’ဟာ ‘ပြိုင်ခြင်း’နဲ့ ညီအစ်ကိုလို ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာလည်း အမှောင်ခြမ်း၊ အလင်းခြမ်း ရှိတာပဲ။ အမှောင်ခြမ်းကတောင် ပိုများမယ်ထင် တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လေ့ ရှိကြတယ် မို့လား။ ဂုဏ်ပကာသနချင်း ယှဉ်မယ်။ စီးပွားရေးချင်းယှဉ်မယ်။ ပညာချင်း ယှဉ်မယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် အဝတ်အစားချင်းတောင် ယှဉ်တတ်ကြတယ်။ အဲသလို ယှဉ်ကြည့်မိတော့ အကျိုးဆက်က ဘာဖြစ်လာသလဲ။ ကိုယ့်ထက်နိမ့် ရင် အထင်သေးမယ်။ ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလိုမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယှဉ်ရာကနေ ပြိုင်တဲ့အဆင့် ရောက်လာရော...။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ ဖြတ်သန်းကြီးပြင်းပုံ ချင်း မတူကြသလို ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုချင်းလည်း ခြားနားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ပေါ့ပလာပင်ဆိုရင် အပင်ပေါက်တာနဲ့ တန်းပြီး ကြီးလာတတ်တယ်။ ဝါးပင်ကျတစ်မျိုး။ လေးနှစ်လောက်အတွင်း ဘာမှမသိသာပေမယ့် ငါးနှစ်သား လောက်ရောက်ရင် ပေကိုးဆယ်လောက်ထိ ရောက်လာတတ်တယ်။ ဒီတော့ ပေါ့ပလာနဲ့ ဝါးပင် နှိုင်းယှဉ်လို့ ဘယ်သင့်တော်ပါ့မလဲ။ ဖြစ်သင့်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားတတ်ဖို့ပါ။ မနှစ်က ‘ငါ’နဲ့ ဒီနှစ် ‘ငါ’ ဘာကွာသလဲ...။ စသဖြင့်ပေါ့...။ ဒီလိုယှဉ်တာမျိုးကိုတော့ အလင်းဘက်ခြမ်း လို့ ဆိုနိုင်စရာရှိပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ‘ပြိုင်ခြင်း’နဲ့ ‘ယှဉ်ခြင်း’ဆိုတဲ့ ကင်ဆာ အကြိတ်နှစ်ခုကိုတော့ အထူးသတိထားရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အမှောင်ဘက် ခြမ်းကို ရောက်မသွားမိဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြတ်ဆုံးမနေဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ‘ကိုယ်မနာ-သူမနာဆက်ဆံရေး’ ဆိုတာ၊ မေတ္တာနဲ့ ယှဉ် ရတာမျိုးပါ။ ဒီဆက်ဆံရေးမျိုး ထူထောင်ဖို့ ‘အတ္တ’ကို ထိန်းရသလို ‘လောဘ’



ကိုလည်း သတ်ရပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြတယ်မို့လား။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ချင်တာတိုင်းဟာ၊ ဖြစ်နိုင်တာ၊ ဖြစ်သင့်တာတော့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ 'မျှော်လင့်တန်ဖိုး' (expected value) ကို အသေမဆုပ်မိပါစေနဲ့။ 'မူလအခြေအနေထက် ပိုကောင်း' (better off) ဆိုရင်ပဲ ကျေနပ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် နှစ်ဖက်လုံးအတွက် 'နိုင်-နိုင်' ဆိုတဲ့ အဖြေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်မနာ-သူမနာ ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုပဲ ကြိုးစားပေးမယ့် 'ကိုယ်မနာ-သူမနာ ဆက်ဆံရေး' ကျင့်သုံးမရနိုင်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရင် ပါးကိုက် နားကိုက်စိတ်မျိုး ဝင်မလာမိအောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်-ရှုံးဆက်ဆံရေး (သူများနာစေ-ကိုယ်သာစေ)ဘက် ရောက်လာတတ်သလို ရှုံး-နိုင် ဆက်ဆံရေး (သူများရယ်ဖို့-ကိုယ်ငိုမယ်)ဆီကိုလည်း လျှော့ကျသွားတတ်တယ်။ နိုင်-နိုင် ဆက်ဆံရေး (သူမနာ-ကိုယ်မနာ) မဖြစ်မှတော့၊ လောလောဆယ် ခပ်ဝေးဝေး နေလိုက်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို 'No Deal' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ 'ဥပေက္ခာ' လို့ ယူနိုင်မယ်ထင်ပါရဲ့။

□

၁၀၈
 ကျော်ဝင်း
 မြန်မာ့
 နှစ်ဖက်
 နိုင်-နိုင်
 ဆက်ဆံ
 ရေးမှာ
 'မျှော်လင့်
 တန်ဖိုး'
 ကို အသေ
 မဆုပ်မိ
 ပါစေနဲ့။
 'မူလအခြေ
 အနေထက်
 ပိုကောင်း'
 (better off)
 ဆိုရင်ပဲ
 ကျေနပ်
 လိုက်ပါ။
 ဒါဆိုရင်
 နှစ်ဖက်
 လုံးအတွက်
 'နိုင်-
 နိုင်'
 ဆိုတဲ့
 အဖြေရ
 ပါလိမ့်မယ်။
 ဒါဟာ
 ကိုယ်မနာ-
 သူမနာ
 ဆက်ဆံ
 ရေးဖြစ်
 ပါတယ်။

H A B I T 5

**Seek First to Understand,
Then to Be Understood**



ပဉ္စမအကျင့်
နားလည်မှုရှိ

အခန်း (၉)

နားလည်မှုရှိ

နားနှစ်ဖက်နဲ့ ပါးစပ်တစ်ပေါက်

ဖိနပ်တွေချည်း သီးသန့်ရှောင် တဲ့ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်လိုက်ပါ တယ်။ ဖိနပ်တစ်ရုံ ဝယ်မလာလို့ပါ။ သွက်လက်ချက်ချာဟန်ရှိတဲ့ အရောင်း စာရေးက ပျာပျာသလဲ ဆီးကြိုလိုက်တယ်။

“လာ ညီလေး ဘယ်လိုဖိနပ်မျိုး လိုချင်လို့လဲ”

“ကျွန်တော် လိုချင်တာက ဟိုလေး...”

“အိုကေ ညီလေး လိုချင်တာ အစ်ကို သိပြီ”

စကားတောင်မဆုံးသေးဘူး။ လိုချင်တာက သိနေပြီဆိုတော့ ‘ဘယ်လို ကြီးလဲဟ’လို့ စိတ်ထဲက တွေးလိုက်မိသေးရဲ့။ အရောင်းစာရေးပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ခပ်တည်တည်ပါပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ သိပ်သေချာတဲ့ စတိုင်နဲ့ ဖိနပ်တစ်ရုံကို ဆွဲယူလိုက်ပါတယ်။

“ကြည့်စမ်း ဘယ်လောက်နိပ်လဲ”

မြင်ဖူး တွေ့ဖူးသမျှထဲမှာတော့ စိတ်ပျက်ဖို့အကောင်းဆုံးဖိနပ်ပါ။ ခေါင်းကို တွင်တွင်ရမ်းရင်း သူ့ကို ပြန်ပြောရပါတယ်။

“နေဦးဗျာ... ဟို...”

ဒီတစ်ခါလည်း စကားဆုံးအောင် ပြောခွင့်မရလိုက်ပါဘူး။ ‘လျှာ’ကို ‘အော်တို’ တပ်ထားသလား ထင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက စက်သေနတ်ပစ်သလို တရုတ်ပြောတော့တယ်။

“ဟေ... လူငယ်အားလုံး အရမ်းခိုက်နေတဲ့ ဖိနပ်ကိုတောင် မကြိုက်ဘူး၊ ဟုတ်လား၊ ဒီမယ် ညီလေး အစ်ကိုပြောတာယဲ့။ ဒီရက်ပိုင်းမှာ ဒီဒီခိုင်းက ‘ဟော့(ထံ)’အဖြစ်ဆုံး...”

“မဟုတ်သေးဘူး... ကျွန်တော် တခြားအမျိုးအစား...”

“စီးကြည့်လိုက်ပါ ညီလေးရာ၊ မောင်ရင် အပြတ်နိပ်သွားမှာ သေချာ တယ်”

“ဒါပေမဲ့... ဟို...”

“ဒါပေမဲ့တွေ ဘာတွေလုပ်မနေနဲ့ ငါ့ညီ၊ အစ်ကို ဖိနပ်ရောင်းလာတာ ဆယ်နှစ်ကျော်ပြီ။ ဖိနပ်တစ်ရုံ ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ အကောင်းအဆိုး ခွဲတတ်ပြီးသား”

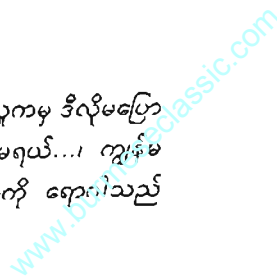
ဆက်ပြီး နားထောင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တာနဲ့ ဘာမှမဝယ်ဘဲ ပြန်ထွက် ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုင်မျိုးကို နောက် ဘယ်တော့မှ မသွားတော့ဘူးလို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

တကယ်တော့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ စောစောက အရောင်းစားရေးလို့ လူမျိုးတွေ ပေါ်မှပေါ်ပါ။ သူများပြောတာကို နားမထောင်ဘူး။ ကိုယ်ပြောချင် တာကို စွတ်တင်တော့တာပဲ။ ဒီနေရာမှာ အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းတွေရဲ့ စကားပုံလေးတစ်ခုဟာ အတော်သဘောကျစရာ ကောင်းတယ်။ “နားရွက် တွေကို အလုပ်ပေးပါ။ မဟုတ်ရင် မင်း ‘လျှာ’က ‘နားရွက်’တွေကို ပိတ်ဆို့ ပစ်လိမ့်မယ်”တဲ့။

အခုလို စကားပလ္လင်ခံရတာ ပဉ္စမအမူအကျင့်ကို စချင်လို့ပါ။ အတိုချုပ် ပြောရရင် “နားလည်မှုရှိပါ”တဲ့။ အတိအကျပြောမယ်ဆိုရင်တော့ “ပထမဆုံး သူများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုလည်း သူများက နားလည်နိုင် ပါစေ” (Seek first to understand, then to be understood) ပေါ့။ ‘အရင် ဆုံးနားထောင်၊ ပြီးမှ ပြောစရာရှိတာပြော’ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ဒီအတွက် တွဲဖက်ထားတဲ့ သတိပေးစကားလေးကတော့ “မင်းမှာ နားရွက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပါးစပ်တစ်ပေါက်ရှိတယ်။ သတိ...”

နလုံးသားအလို

ကျွန်မမှာ စိတ်ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေပြီလား...။ ဘယ်သူကမှ ဒီလိုမပြော ကြပေမဲ့ ကျွန်မ သိနေတယ်။ အဖေရယ် အမေရယ် အစ်မရယ်...၊ ကျွန်မ မိသားစု တစ်ခုလုံးရဲ့ အကြည့်တွေ အပြောတွေက ကျွန်မကို ရောဂါသည်



တစ်ယောက်လို သဘောထားနေတာ ကျွန်မ သိတာပေါ့။ ကျွန်မဟာ သူတို့ အတွက် သနားစရာ သတ္တဝါဖြစ်နေပြီလား။ ကျွန်မ တကယ်ရူးတော့မှာလား...။ စိတ်ညစ်တယ်။ ပြောရရင် စိတ်ညစ်တာထက် အများကြီး ပိုပါတယ်။ စိတ်ပျက်လှပြီ။ စိတ်ကုန်လှပြီ။ အိမ်နဲ့ဝေးရာ၊ လူတွေနဲ့ဝေးရာ၊ တစ်နေရာရာကို ထွက်ပြေးချင်လိုက်တာ...။

ကျွန်မက ငယ်ငယ်ကတည်းက လှချင်တာ။ ဝရင် အရုပ်ဆိုးမှာဆိုတာ သိနေတော့ ဝမှာလည်း သိပ်ကြောက်တာပဲ။ ဒါကြောင့် အစားရှောင်တယ်။ လှေကျင့်ခန်းတွေ ဖိလုပ်တယ်။ ကြာတော့ ဘာမှစားချင်သောက်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ခံတွင်းပျက်လာတယ်။ ညညဆိုရင်လည်း အိပ်မပျော်တော့ဘူး။ အိပ်ပျက်ညတွေ များလာတယ်။ မှန်ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း မှန်ထဲက 'အရိုးပဒေသာမ' က ကျွန်မကို ပြောင်ပြနေတယ်။ ကျွန်မ အသက်ဆယ်ရှစ်နှစ်၊ အရပ်က ငါးပေ ရှစ်လက်မ၊ ကိုယ်အလေးချိန်က ၉၅ ပေါင်ပဲ ရှိတယ်။ ကျောင်းက ကောင်လေးတွေ ပြောင်ခေါ်ကြသလို၊ ကောင်မလေးတွေ မကြားနိုးနား အတင်းခတ်သလို 'အရိုးပဒေသာမ' ဆိုတာ ဟုတ်မှာပါပဲ။

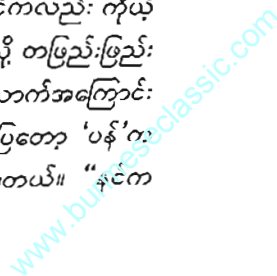
ကျွန်မမှာ အပေါင်းအသင်းဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ ကျောင်းကပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲတွေနဲ့လည်း ဝေးဝေးပဲ နေပါတယ်။ သူတို့က သူတို့၊ ကျွန်မက ကျွန်မ...။ ဘာဆိုဘာမှ မတူကြဘူးဆိုတာ စိတ်ထဲက အလိုလိုသိနေတယ်။ သူတို့ရဲ့ သရော်စော်ကား အကြည့်တွေ၊ အပြောတွေ၊ အပြုံးတွေကို ကျွန်မ မုန်းလှပြီ။ ဒီလိုနဲ့ ဘယ်သူနဲ့မှ ဘာစကားမှ မပြောချင်တော့ဘူး။ ခက်တာက ကျွန်မ အစ်မ။ တစ်ခန်းတည်းမှာ နေရတာဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်မရဘူး။ အစ်မက ကျွန်မကို အချိန်ပြည့် အကဲခတ်နေတာ။ ဟိုဟာလေးစားလိုက်ဦး၊ ဒီဟာလေးစားလိုက်ဦးလို့လည်း စားစရာတစ်ခုခုကို ခဏခဏ ကျွေးတတ်တယ်။ ကျွန်မမှ မစားချင်တာ၊ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ အပြင်ကို အလည်ထွက်ဖို့လည်း ခဏခဏ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်မမှ မလည်ချင်တာ၊ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ သူ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရတော့ သူကပဲ ဒေါသထွက်ချင်သေးတယ်။ ကျွန်မကို ဆူတယ်။ ချက်ချင်းပဲ မျက်နှာပြင်ပြီး 'ညီမလေးရယ် ဘာရယ်၊ ညာရယ်' ဆိုပြီး ချောပြန်တယ်။ ပြီးတော့ မာရသွန်မိန့်ခွန်းရှည်ကြီး ခြွေပါလေရော...။ ပျင်းလိုက်တာ။

တစ်နေ့တော့ အဖေက ကျွန်မကို အဝတ်ဖိရိုလေးတစ်လုံး ဝယ်ပေးပါတယ်။ သိတာပေါ့။ ကျွန်မကို ချောနေတာ။ ဖိရိုအသစ်ထဲကို အဝတ်အစားတွေ ထည့်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ အမေက ထမင်းစားဖို့ လာခေါ်တယ်။ 'မဆာသေးဘူးအမေ'

လို့ ပြောပေမယ့် 'မရဘူး အခုစား' တဲ့။ နောက်တော့ အဖေရော အမေရောက သူတို့ရှေ့မှာ တစ်ခုခု စားပြရမယ်လို့ လုပ်လာရော။ ကျွန်မ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ အော်ရယ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဘာပြောကောင်းမလဲ တစ်အိမ်သားလုံး မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက်နဲ့၊ ကျွန်မကို ဇွတ်ဖမ်းပြီး ဆေးခန်းတစ်ခုကို ခေါ်သွားကြတယ်။ စိတ်ကုဆရာဝန်ဆိုလား မသိပါဘူး။ လေတော့ အတော်ပန်းနိုင်တဲ့သူပါ။ တစ်နာရီနီးပါးလောက် သူကပဲ မရပ်မနား စကားတွေပြောတော့တယ်။ ပြောရင်းက 'ဟုတ်လား'၊ 'ဟုတ်လား' လို့လည်း ခဏခဏမေးသေးတယ်။ ကျွန်မလည်း စိတ်ချင်ချင်ရှိတာနဲ့ 'မဟုတ်ဘူး'၊ 'မဟုတ်ဘူး' လို့ အော်ပစ်လိုက်တာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ အိမ်မှာနေရတာ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးအချိန်မှာ ကျွန်မ ကောလိပ်တက်ရပါတယ်။ တခြားမြို့ကို သွားတက်ရတာဆိုတော့ အိမ်နဲ့ဝေးပြီပေါ့။ ပျော်လိုက်တာ။ တစ်ခုပဲ စိတ်ထဲက ထင်နေတာရှိတယ်။ ကျွန်မတို့အဆောင်က လေးယောက်ခန်းဆိုတော့ တခြားကျောင်းသူသုံးယောက်နဲ့ အတူနေရမှာ၊ သူတို့နဲ့ အဆင်ပြေမှ ပြေပါ့မလား...။ တကယ်တမ်း အတူနေရတော့လည်း စိုးရိမ်သလို ဖြစ်မယ်မထင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မ အခန်းဖော်တွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးရဦးမယ်။ ဟိုခပ်ဝဝ တစ်ယောက်က 'ဂျူးလီယာ' တဲ့။ သူ့ကြည့်လိုက်ရင် အမြဲတမ်း တစ်ခုခုစားနေတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ခပ်ပိန်ပိန် အရပ်ရှည်ရှည်နဲ့ တစ်ယောက်က 'ပန်' တဲ့။ လူပိန်သလောက် အရယ်သန်တဲ့ မိန်းမပေါ့။ အလှဆုံးတစ်ယောက်ကတော့ 'ဒိုင်ယာနာ' ပါ။ အမြဲတမ်း သီချင်းတအေးအေးနဲ့ နေတတ်တယ်။ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ဆုံးကတော့ ပြောဖို့မလိုပါဘူးနော်၊ ကျွန်မပေါ့...။

ကျွန်မတို့လေးယောက် ကျောင်းအတူတူတက်ကြတယ်။ အတူလျှောက်လည်ကြတယ်။ အတူစားကြသောက်ကြတယ်။ အတူစာကျက်ကြတယ်။ ညတိုင်းလိုလို၊ ရောက်တတ်ရာရာ လေပန်းကြတယ်။ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်လုံးက ကျွန်မကို လူထူးလူဆန်းလို့ မဆက်ဆံဘူး။ ဩဇာမာလကာတွေ မပေးကြသလို ဘာမှလည်း တယုတယ လုပ်မနေကြပါဘူး။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တသီးတခြားလို့ မမြင်လှတော့ဘူး။ သူတို့နဲ့အတူတူလို့ တဖြည်းဖြည်း ထင်လာတယ်။ ကျွန်မတို့ချင်း ရင်းနှီးလာတာနဲ့အမျှ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် ရင်ဖွင့်ကြတယ်။ ကျွန်မ ပြဿနာတွေကို ပြောပြတော့ 'ပန်' က တဟားဟား ရယ်တယ်။ ဂျူးလီယာကတော့ ခုလိုမှတ်ချက်ချတယ်။ "နင်က



လည်းဟာ၊ စားတာများ၊ ခက်တာမှတ်လို့၊ ဒီမှာကြည့်၊ ငါစားပြမယ်” ပြောရင်းက ဟန်ဘာဂါကို ပလုတ်ပလောင်း စားပြတော့ ကျွန်မဖြင့် ရယ်လိုက်ရတာ၊ စိတ်ညစ်ခဲ့ဖူးတာကိုတောင် မေ့သွားပါရော။ ‘ဒိုင်ယာနာ’ကတော့ ဘာမှမပြောဘူး။ သူ့ထုံးစံအတိုင်း သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ကောက်ညည်းလိုက်တယ်။

“အမိန့်တွေပေးတာ မကျေနပ်ဘူး။ ရင်ထဲမှာရှိတာ အမှန်တရား...”

ဟား... ဟား... ဟေး...”

ကျွန်မတို့ သုံးယောက်လုံး ဒိုင်ယာနာသီချင်းကို သံပြိုင်ဟစ်လိုက်ကြပါတယ်။

* * *

‘ဆူဆန်’ လို့ခေါ်တဲ့ ကလေးမလေးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကောလိပ်ရောက်လို့ နှစ်ဝက်မကျိုးခင်ပဲ ဒီကလေးမရဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ကို ကုလိုက်တာ၊ ဘယ်ဆရာဝန်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့သူငယ်ချင်းလေး သုံးယောက်ပါ။ သူတို့သုံးလိုက်တဲ့ ကုသနည်းမှာ၊ ဘာဆေးဝါးမှ မပါဘူး။ ဘာညွှန်ကြားချက်၊ ဘာမိန့်ခွန်းမှ မခြေဘူး။ နှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ‘နားလည်မှု’ ပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ နားလည်မှုကိုသာ ဖန်တီးနိုင်ရင် တစ်ဝက်မက အောင်မြင်ပြီလို့ ဆိုနိုင်လောက်ပါတယ်။

နားရွက်စတိုင်

ကျောင်းတွေမှာ ဘာသာစကားသင်ရင် များသောအားဖြင့်တော့ အဖတ်၊ အရေး၊ အပြောဆိုတဲ့ သုံးမျိုးကိုသာ အဓိကထားကြတာ များပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ဒီသုံးမျိုးတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် နှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး လိုအပ်ချက်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးတစ်ခု လိုနေပါတယ်။ နားထောင်တာပါ။ ‘နားထောင်တာများ ခက်လွန်လွန်းလို့’ ဆိုပြီး စောဒကတက်ချင် တက်ကြပါလိမ့်မယ်။ နားရွက်ပါတိုင်း နားထောင်တတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုင်း အခုထုတ်ပြမယ့် နားထောင်နည်း ၅ မျိုးကိုပဲ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ နားထောင်တဲ့ ပုံစံတွေမို့ ‘နားရွက်စတိုင်’ လို့ ခေါ်ကြရအောင်။

၁။ ကမ္ဘာ-ကမ္ဘာ... အဝေး (Spacing Out)

ပြောတဲ့သူက ပြောနေပေမဲ့ နားထောင်သူက ဘာမှမကြားဘူး။ သူ့စိတ်က တခြား စကြဝဠာဆီ ရောက်နေတာကိုး။ သူ့အာရုံက ခေါ်ရာကိုပဲ လိုက်နေတော့၊ ပြောသမျှ ဘာတစ်ခွန်းမှ မကြားလေတော့ဘူး။ ကြားတော့ ပြောသူလည်း စိတ်ဓာတ်ကျလာရော...။ ပြောသူနဲ့ နားထောင်သူကြားမှာ ‘ကမ္ဘာ-ကမ္ဘာ... အဝေး’ ဖြစ်နေရပြီပေါ့။ ဒီလိုနားထောင်သူမျိုးကို လူတွေက ခုလို ‘ဘွဲ့’ ပေးတတ်ပါတယ်။ ‘ခေါ်မကြား-အော်မကြား’ “Out of it” တဲ့။

၂။ ဟန်ဆောင်နားထောင် (Pretend Listening)

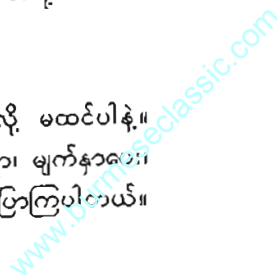
အတွေ့ရပိုများတဲ့နည်းပါ။ သာမန်ကြည့်လိုက်ရင် နားထောင်နေသလိုလိုပါပဲ။ တကယ်တော့ နားထောင်ချင်ယောင် ဆောင်နေတာပါ။ ခင်ဗျားပြောတာ ဒီလူ တစ်လုံးမှ မကြားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခေါင်းတဆတ်ဆတ်နဲ့ ဟန်မပျက် နားထောင်ပြပါလိမ့်မယ်။ စကားစပြတ်သွားရင်... “ဟုတ်တာပေါ့”၊ “အင်း... ဟုတ်တယ်နော်” ... “ဟုတ်တယ်၊ ဒါအမှန်ပဲ” ... စသဖြင့် ခပ်တည်တည် ဝင်ထောက်တတ်သေးတယ်။ “စောစောက ငါဘာပြောလိုက်တာလဲ” လို့သာ သူ့ကိုမေးကြည့်။ ဒီလူ ဘာမှပြန်ပြောနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်မှ နားထောင်နေတာ မဟုတ်ဘဲ။ ဟန်ဆောင်နေတာကိုး။

၃။ ပေါက်ကွဲရသသ နားထောင်နည်း (Selective Listening)

‘ပေါက်ကွဲရသသမိုး’ ဆိုတာ ကြားဖူးမို့လား။ ‘ကြားတော့၌ ရွာသောမိုး’ လို့ မြန်မာမှု ပြုကြပါတယ်။ စိုချင်တဲ့နေရာ စို၊ မစိုချင်တဲ့နေရာ မစိုပေါ့။ နားထောင်သူတချို့ဟာလည်း ဒီမိုးလိုပါပဲ။ သူကြားချင်တာပဲကြားတယ်။ သူမကြားချင်ရင် ဘာမှမကြားဘူး။ ပြောတဲ့သူကတော့ ပြောလိုက်ရတာ စိကပတ်ကိုး၊ တဖွဲတနွဲ...။ နားထောင်သူကတော့ သူ အာရုံကျတဲ့ အပိုင်းလေးပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကျန်တာ ဘာမှမကြားဘူး။ ဒါမျိုးလည်း ရှိတတ်ရဲ့။

၄။ စကားလုံးသက်သက် နားထောင် (Word Listening)

စကားပြောတယ်ဆိုတာ ပါးစပ်တစ်ခုတည်း အလုပ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ပါးစပ်က စကားလုံးတွေကို ပြောတယ်။ ကိုယ်ဟန် အမူအရာ၊ မျက်နှာပေး၊ လေယူလေသိမ်း၊ မျက်လုံးအကြည့် စတာတွေနဲ့လည်း ပြောကြပါတယ်။



ဒါတွေက စကားလုံးတွေရဲ့ နောက်ကွယ်က ငုပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဖော်ပြ တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နားထောင်သူဟာ နားရွက်တစ်ခုတည်းသာ အသုံးချရင် မပြည့်စုံပါဘူး။ မျက်စိနဲ့ နားထောင်ရသလို 'ရင်'နဲ့လည်း နားထောင်ရပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ စကားလုံး သက်သက်သာ နားထောင်ရင်၊ နောက်ကွယ်က အဓိပ္ပာယ်မှန်ကို ဖော်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် နှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး လိုအပ်ချက်ဆိုတဲ့ 'နားလည်မှု'နဲ့ ဝေးပြီပေါ့။

၅။ အတ္တဗဟိုပြုနားထောင်နည်း (Self-centered Listening)
'ကိုယ့်အမြင်'နဲ့ပဲ နားထောင်တယ်။ ကြားရသမျှကို 'ကိုယ့်အမြင်'နဲ့ပဲ ဘာသာပြန်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ 'ကိုယ့်အမြင်'နဲ့ပဲ တုံ့ပြန်လိုက်တော့တယ်။ 'ပြောသူရဲ့ အမြင်' ဘာလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ သတိမရတတ်ဘူး။ ဒီလို လူမျိုး ဆီက တုံ့ပြန်မှု သုံးမျိုးပဲ ရတတ်ပါတယ်။ 'စီရင်ချက်ချတာ'ရယ်၊ 'အကြံပေး တာရယ်'၊ 'အစ်အောက်စုံစမ်းတာ'ရယ်ပါ။ ဒါတွေကို တစ်ခုချင်း ဥပမာလေး တွေနဲ့ ကြည့်ကြရအောင်...။

- * စိတ်ရင်ချက်ချ (Judging)**
ဟောဒီ အပြန်အလှန် စကားပြောလေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ နားထောင်သူရဲ့ စိတ်ထဲက အတွေးကို 'ကွင်းစ၊ ကွင်းပိတ်'နဲ့ ဖော်ပြထားတယ်။
ပီတာ - မနေ့ညက ပျော်လိုက်တာကွာ၊ ကက်သရင်း'နဲ့ လျှောက်လည် ကြတာလေ။
ကား(လ) - ဟုတ်လား ကောင်းတာပေါ့ (ဒီကောင် ဘာကြောင့် ကက်သရင်းနဲ့ လည်ချင်တာလည်း လှလဲမလှဘဲနဲ့)။
ပီတာ - ဒီချာတိတ်မ ဒီလောက်နိပ်မယ်လို့ မထင်မိဘူးကွာ။
ကား(လ) - ဟုတ်လား၊ (လာပြန်ပြီ၊ မင်းမနိပ်ဘူးထင်တဲ့ ကောင်မလေးရှိ ကော ရှိလို့လား နာဘူးရဲ့)။
ပီတာ - ငါ ကက်သရင်းကို ကျောင်းကပွဲ ဖိတ်ရမလားလို့။
ကား(လ) - အင်း-ငါ့အထင် ဂျက်စီကာက ပိုနိပ်မလားလို့ (တော့နဲ့၊ ဂျက်စီကာ က မင်းကက်သရင်းထက် အပြတ်သာတယ်)။
ပီတာ - အင်း ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ကွာ ငါကတော့ ကက်သရင်းကိုပဲ ခေါ်ချင် တယ်။

ကား(လ) - အေးလေ၊ မင်းသဘောပေါ့ (လောင်းရဲတယ် ငါ့လူ၊ နက်ဖြန်ခါ ရောက်ရင် မင်း စိတ်ပြောင်းသွားမှာ သိပ်သေချာ...)။
နားနဲ့ ကြားသမျှကို ကိုယ့်အမြင်နဲ့ကိုယ်၊ တစ်ဖက်သတ် စီရင်ချက်ချ တတ်တဲ့ နမူနာပုံစံလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

- * အကြံပေး (Advising)**
ကောလိပ်တက်ခါစ မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့၊ သူ့အစ်ကို ကောလိပ် ကျောင်းသားလေး တစ်ယောက်ရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောလေးကို ဖတ်ကြည့် ပါဦး။ ကလေးမရဲ့ စိတ်အတွေးကို ကွင်းစကွင်းပိတ်နဲ့ဖော်ပြထားပါတယ်။
ညီမ - ကောလိပ်ဆိုတာ ဘယ်မှာပျော်စရာကောင်းလို့လဲ။ အပေါင်းအသင်း လည်းမရှိ။ သူငယ်ချင်းလည်း မရှိနဲ့၊ ပျင်းဖို့ကောင်းလိုက်တာ။
အစ်ကို - ဒီလိုရှိတယ် ညီမလေးရဲ့၊ ညီမလေးတို့ ကောလိပ်မှာ မိတ်ဖြစ်ဆွေ ဖြစ် အသင်းတွေ ရှိတယ်မို့လား၊ ညီမစိတ်ကြိုက် အသင်းတစ်ခုခုကို ဝင်လိုက်လေ။ ဒါမှမဟုတ် အားကစားတစ်ခုခုလုပ်။ ဒီလိုနဲ့ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ရလာမှာပေါ့။ အစ်ကိုတုန်းကဆိုရင်...။
ညီမ - မသိမသာခေါင်းရမ်းရင်း (လာတော့မယ်၊ သူ့တက္ကသိုလ် အတွေး အကြံတွေ၊ ဟွန်း... ပျင်းလိုက်တာ၊ လစ်မှ...)
တကယ်တော့ ညီမဖြစ်သူဟာ သူ့အတွေးအကြံသစ်ကို ရင်ဖွင့်ချင်လို့ စကားစတာပါ။ ဒါကို မရိပ်မိတဲ့ အစ်ကိုက သူ့အတွေးအကြံကို ပြန်ပြောပြီး သူ့ကောင်းမယ်ထင်တဲ့ အကြံတွေပေးနေတယ်။ ကလေးမလေး ဘယ်လောက် စိတ်ညစ်လိုက်မလဲ။ စဉ်းစားကြည့်။

- * အစ်-အောက်စုံစမ်း (Probing)**
သားအမိနှစ်ယောက်ရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောပါ။
အမေ - ဟော သားလေး ပြန်လာပြီ၊ ဘယ်လိုလဲသား၊ ကျောင်းမှာ အဆင်ပြေရဲ့လား။
သား - အင်း။
အမေ - လပတ်တွေရော ဖြေနိုင်ရဲ့လားဟင်။
သား - အင်း။

- အမေ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ရော အဆင်ပြေပါတယ်နော်။
- သား - အင်း။
- အမေ - ဒီနေ့ည အပြင်ထွက်ဦးမှာလား။
- သား - ဟင့် အင်း။
- အမေ - ခပ်လည်လည် ကောင်မလေးတွေနဲ့များ တွေ့နေပြီလား သားရယ်။
- သား - တော်ပါတော့အမေရာ၊ သားတစ်ယောက်တည်း နေပါရစေ...။

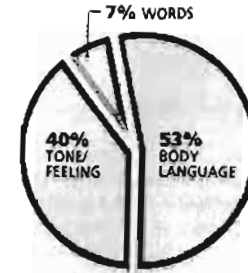
သားကို စိတ်မချဖြစ်နေတဲ့ အမေဟာ သူ့စကားကို သားဖြစ်တဲ့သူ စိတ်ဝင်စားရဲ့လား ဆိုတာတောင် မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။ ငါ့သား ဘာဖြစ်နေလဲ ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ အစ်အောက် စုံစမ်းဖို့ပဲ ကြိုးစားနေတော့တယ်။ ဒီချာတိတ် ဘယ်လောက် စိတ်ညစ်လိုက်မလဲ၊ တွေးကြည့်...။

အစစ်အမှန် နားထောင်နည်း

နားရွက်ပုံစံငါးမျိုးကို အမှန်တကယ် နားထောင်တာလို့ ပြောနိုင်ပါ့မလား။ ဘယ်လိုမှ ပြောနိုင်စရာ မရှိပါ။ ဒါဖြင့်ရင် အမှန်တကယ်နားထောင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ...။ ဒါမျိုး ရှိကော ရှိလို့လား...။ အသေအချာကို ရှိပါတယ်။ ဒါကို 'အစစ်အမှန် နားထောင်နည်း' (Genuine Listening) လို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အစစ်အမှန် နားထောင်တတ်ဖို့ ဒါတွေကိုတော့ လေ့လာထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

၁။ နားနဲ့သာမက၊ မျက်စိနဲ့ရော၊ နှလုံးသားနဲ့ပါ နားထောင်ပါ။

နားနဲ့သာ နားထောင်ရင်၊ 'စကားလုံးတွေ (Words) သာ ကြားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ စကားလုံးဆိုတာ လူမှုဆက်ဆံရေးရဲ့ ၇% လောက်ကိုသာ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ၅၃% ကိုတော့ 'ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကား' (Body Language) နဲ့ ဖော်ပြကြတယ်။ ဒါကို မျက်စိနဲ့ နားထောင်မှ ရပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၄၀% ကို ဖော်ပြတာကတော့ 'လေယူလေသိမ်း၊ အသံအနိမ့်အမြင့်နဲ့ ခံစားမှု' (Tone and feeling) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကိုတော့ နှလုံးသားနဲ့ နားထောင်မှ ကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



ဟောဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

“ငါ့နေရာ”

- ငါ့မျက်နှာ - ငါ့ရှိသည်မဟုတ်၊ အရုပ်မျက်နှာပုံး၊ ငြိုးပြန့်တံဆက်...။
- ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာ-ငါ့ရှိသည် မဟုတ်၊ ဇာတ်ရုပ်ဝတ်စုံ၊ ပုံးဖိသိုဂက်...။
- ငါ့စကားမှာ - ငါ့ရှိသည်မဟုတ်၊ မုသားလက်၊ သာယာနာပျော်...။
- ငါ့ဘယ်မှာလဲ...၊ ရင်ထဲ စူးနစ်၊ အတ္တစစ်ကို၊ ချစ်ခြင်းဖြင့်သာ သိနိုင်လိမ့်...။

ဒီကဗျာထဲက 'ငါ'ဆိုတာ၊ လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမ၊ လူကလေး... လူသားအားလုံးကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ လူဆိုတာ ဘယ်လောက်ပဲ ရိုးဖြောင့်ချင်ပါတယ်ဆိုဦးတော့၊ မျက်နှာပုံးတွေ တပ်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ နံရံတွေ ကာထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေကို ထိုးဖောက်မမြင်နိုင်သရွေ့ အစစ်အမှန် နားလည်မှုဆိုတာ ရဖို့မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် 'ရင်'ချင်းဆက်သွယ် နိုင်ဖို့ဆိုရင် 'ပြောစကား'တွေထက် ထုတ်မပြောတဲ့ 'အံ့ပုန်းစကား'တွေကို နားထောင်တတ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါလိမ့်မယ်။

၂။ သူများဖိနပ်နဲ့ ရုပ်နိုင်ပါစေ။

ခေါင်းစဉ်ကြည့်ရုံနဲ့ အလွယ်နားလည်ချင်မှ နားလည်လိမ့်မယ်။ ဟောဒီ စကားပုံလေးနဲ့ ဆက်စပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ “သူများဖိနပ်နဲ့ လမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ဖိနပ်ကို အရင်ချွတ်ရတယ်”တဲ့။ ဆိုလိုတာက သူများပြောတာကို ကိုယ့် တစ်ဖက်သတ်အမြင်နဲ့ နားမထောင်ပါနဲ့။ သူ့အမြင် ဘယ်လိုရှိမလဲဆိုတာ နှလုံးသွင်းပြီးမှ နားထောင်ပါ။ ဒါမှသာ ပြောသူနဲ့ နားထောင်သူကြားမှာ အစစ်အမှန် နားလည်မှုရနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါမျိုးကိုမှ ‘အစစ်အမှန် နားထောင် တာလို့’ ခေါ်နိုင်မှာပါ။

တစ်ခါက သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် မြင်ကမ်းသေးမှာ လေညှင်းခဲနေကြ တယ်။ တစ်ယောက်က မျက်မှန်အစိမ်းတပ်ပြီး တစ်ယောက်က မျက်မှန်အနီ တပ်ထားကြတယ် ဆိုပါတော့...။

- မောင်စိမ်း - လှလိုက်တာကွာ၊ ရေကို စိမ်းလဲနေတာပဲ။
- မောင်နီ - စိမ်းတယ် ဟုတ်လား၊ ကိုယ့်လူ ရူးနေပြီထင်တယ်၊ ဘယ်ကလာ စိမ်းရမှာလဲ။ ရေတွေမှ နီလို့ရဲလို့...။
- မောင်စိမ်း - မင်း ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ကြည့်ဦး၊ ကာလာဘလိုင်းဖြစ်နေပြီ ထင်တယ်၊ ဒီလောက်စိမ်းနေတဲ့ဟာကို...။
- မောင်နီ - မင်းသာ ကာလာဘလိုင်းကွ၊ အနီကိုများ အစိမ်းတဲ့။
- မောင်စိမ်း - အစိမ်းကွ...။
- မောင်နီ - အနီဟေ့...။

ဒီလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ထသတ်ကြရောဆိုပါတော့...။ ကိုယ့် အမြင်နဲ့ကိုယ် မှန်နေကြတော့ ဘယ်သူကမှ မလျှော့ချင်ကြဘူးလေ...။ ဒီတော့ သူတို့ ဆက်ဆံရေးဟာ ‘နိုင်-ရှုံး’ ဖြစ်သွားပြီပေါ့။ တကယ်လို့သာ မျက်မှန် ချင်း လဲတပ်လိုက်ရင်၊ ပြဿနာ ပြေလည်သွားမှာပါ။ ပြောရရင် လူတော်တော် များများဟာ နီ-တီတီ၊ ပြာ-နှမ်းနှမ်း၊ စိမ်း-တီမ်းတီမ်း၊ ဝါ-ကျင်ကျင်... မျက်မှန်ရောင်စုံတွေ တပ်ထားတတ်ကြတာကလား။ ကိုယ့်မျက်မှန်နဲ့ကိုယ် မှန် နေကြရင် ဘယ်လိုမှ နားလည်မှုချင်း ညှိနှိုင်းစရာမရှိပါဘူး။ မျက်မှန်တွေချွတ် လိုက်...။ တကယ်လို့ မချွတ်နိုင်ရင်လည်း မျက်မှန်ချင်းလည်းတပ်လိုက်။ ဒါမှသာ အဆင်ပြေနိုင်စရာ ရှိပါလိမ့်မယ်။

၃။ ‘မှန်’ လိုကျင့်ပါ။

‘ကြည့်မှန်’ (ကြေးမုံ)ဟာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ်သလဲ။ အားလုံးသိပါတယ်။ မှန်ကြည့်လိုက်ရင် ‘လှလိုက်တာ’၊ (ဒါမှမဟုတ်) ‘အကျည်းတန်လိုက်တာ’ လို့ မှန်က စီရင်ချက်မချဘူး။ ‘ပြုံးလိုက်’၊ ‘ခေါင်းလေးမော့လိုက်’ လို့လည်း အကြံ မပေးဘူး။ မှန်ရဲ့အလုပ်က အရှိကို အရှိအတိုင်း ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ နားထောင်ရာမှာလည်း ‘မှန်’ လို ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ ဆိုလိုတာက ပြောသူ ရဲ့ ခံစားမှုကို တူညီတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အတွင်းကျကျ ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ လမ်းပွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ‘မှန်’နဲ့ ‘ကြက်တူရွေး’ ကိုတော့ မရောမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကြက်တူရွေးဆိုတဲ့ စကားအိုးငှက်ကလေးဟာ ကိုယ်ပြောသမျှကို တစ်သေဝေ မတိမ်း လိုက်ပြောတတ်တယ်လေ။ နားထောင်သူဟာ ကြက်တူရွေးလို ကျင့်လိုက် ရင် ပြောတဲ့သူက ဘာထင်မလဲ။ သူပြောသမျှကို ‘၏-သည်-မလဲ’ ပြန်ရွတ် နေတော့ သူ့ကို မထီလေးစား နောက်ပြောင်တယ် မှတ်မှာပေါ့။ ‘မှန်’က ဒါမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခံစားမှုကို ရောင်ပြန်ဟပ် စာနာပေးတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဟောဒီ နှိုင်းယှဉ်ချက်လေးကို စဉ်းစဉ်းစားစား ဖတ်စေချင်ပါတယ်။

ကြက်တူရွေးအကျင့် (Mimicking)	မှန်လိုကျင့် (Mirroring)
- စကားလုံးအတိုင်း ထပ်ရွတ်။	- အဓိပ္ပာယ်ကို ပြန်ဖော်။
- စကားလုံးအတိအကျ တစ်သေဝေမတိမ်း လိုက်ပြော။	- ကိုယ့်စကားလုံးနဲ့ကိုယ် ပြန်ပြော။
- အေးတိအေးစက်နဲ့ စိတ်မဝင်စားသလို တုံ့ပြန်။	- နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့ ဂရုတစိုက် တုံ့ပြန်...။

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ သုံးချက်ကိုသာ စိတ်ရှည်၊ လက်ရှည် လေ့ကျင့်နိုင်မယ် ဆိုရင်၊ အစစ်အမှန် နားထောင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ‘နားလည်မှု’ ကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

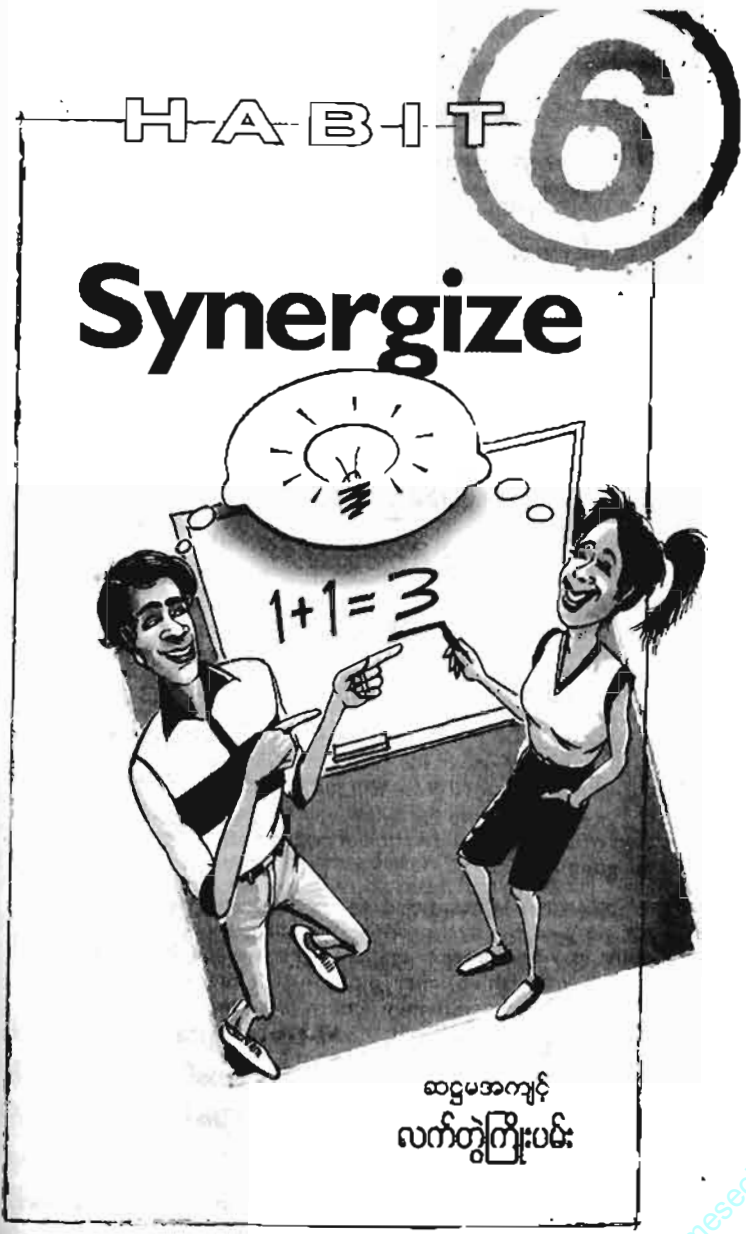
“ရင်” ကိုဖွင့်

အခုထိပြောခဲ့တာ ပဉ္စမအကျင့်ရဲ့ ပထမတစ်ဝက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ‘ပထမဆုံး သူများကို နားလည်အောင်ကြိုးစား’ (Seek First to Understand) ဆိုတဲ့ အပိုင်းပါ။ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဒုတိယတစ်ဝက် ကျန်သေးတယ်။ ‘ကိုယ့်ကိုလည်း သူများက နားလည်နိုင်ပါစေ’ (then to be understood) ဆိုတဲ့ အပိုင်းပါ။ ပထမပိုင်း (သူများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရတာ) မှာ တွေးတွေးဆဆရှိဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုတိယပိုင်း (ကိုယ့်ကို သူများက နားလည်စေဖို့)မှာတော့ သတ္တိရှိဖို့က အခရာကျပါတယ်။

ဘယ်လိုသတ္တိရှိရမှာလဲ...။ ဟန်မဆောင်နဲ့ ပွင့်လင်းပါ။ ဟန်ဓာတ်မခုတ်နဲ့၊ ရိုးသားပါ။ သူများက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုဘယ်ညာ ထင်မှာတွေ တွေးမပူပါနဲ့။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်နိုင်အောင် ဖွင့်ပြပါ။ အဲဒီအတွက် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လို့ သူများရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို လိုလိုချင်ချင်ချင် တောင်းခံဖို့လိုသလို၊ တလေးတစား တန်ဖိုးထားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်တိုင်ကရော သူများကပါ ကိုယ့်ကို ပိုနားလည်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ် အရေးကြီးတာတစ်ခုက နေရာတကာ မြဲမြံစွာ မလုပ်မိဖို့ပါ။ ရင်ထဲက မကျေနပ်ချက်တွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ သံသယတွေကို ကြာရှည်ကြာမော မျိုသိပ်ထားတာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဖွင့်ထုတ်မပစ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ သေဆုံးတယ် မရှိဘူး။ နေမြင့်လေ အရူးရင့်လေဆိုသလို၊ တဖြည်းဖြည်း အစိုင်အခဲဖြစ်လာပြီး၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ပုံသဏ္ဍာန်တွေနဲ့ အချိန်မရွေး ကန်ထွက်တတ်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင် မကြိုးစားသလို သူများက ကိုယ့်ကို နားလည်ရေးအတွက် လုံလောက်အောင် မပွင့်လင်းလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

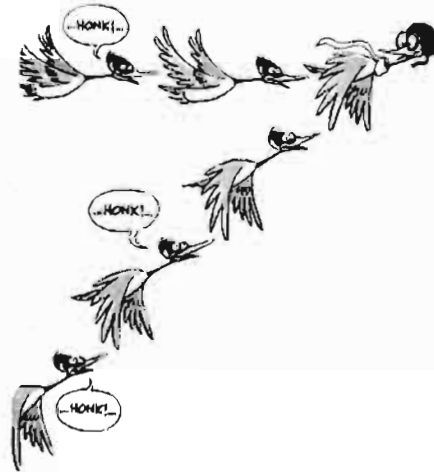
လူမှုဗေဒပညာရှင်တွေက လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု အဓွန့်ရှည်တည်တံ့နိုင်ဖို့ ‘ယုံကြည်မှုဝင်ရိုး’က ‘အရေးကြီးဆုံး’လို့ ဆိုစမှတ်ပြုကြတယ်။ ယုံကြည်မှုဝင်ရိုးတည်ဆောက်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ကတော့ ‘နားလည်မှု’ပါ။ အပြန်အလှန် နားလည်မှုကို အရယူဖို့ဆိုရင်တော့ နားကိုစွန့်ထားဖို့ လိုသလို ရင်ကိုဖွင့်ထားကြဖို့လည်း လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။



ယူလိုက်တယ်။ (ဒီတော့ 'ဗွီ'ပုံလည်း မပျက်တော့ဘူး။ ခေါင်းဆောင်မှုလည်း မပြတ်တော့ဘူး။)

(၃) နောက်ကဗျိုင်းတွေရဲ့ အော်သံဟာ ရှေ့ကဗျိုင်းအတွက် အားပေးသလို ဖြစ်နေတယ်။ (ဗျိုင်းတွေဟာ အလကား အော်နေကြတာမဟုတ်ဘူး။

အချင်းချင်း အားပေးကြတဲ့ သဘောပါ။)



(၄) ဗျိုင်းတစ်ကောင်ကောင်ဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အုပ်စုထဲက ကွဲသွားရင် သူ့မူလနေရာကို အမြန်ဆုံး ပြန်ဝင်တတ်တယ်။ (တစ်ကိုယ်တော်ပျံရတဲ့ ဒုက္ခကိုသိတော့ အဖွဲ့အစည်း သံယောဇဉ်ကြီးတာပေါ့။)

(၅) တကယ်လို့များ

အုပ်စုထဲက ဗျိုင်းတစ်ကောင်ဟာ ဒဏ်ရာရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကျန်းမာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ကျ ကျန်ရစ်ရင် အုပ်ထဲက နှစ်ကောင်က သူ့ကိုစောင့်ပြီး ဖေးမလေ့ရှိတယ်။ (အဲဒီကောင် ပြန်ကျန်းမာလာမှ အကုန်လုံး အုပ်စုထဲ ပြန်ဝင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီကောင် သေသွားမှ ကျန်နှစ်ကောင်က အုပ်စုထဲပြန်ဝင် ပါတယ်။)

အချုပ်ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ 'ဗွီ'ပုံ ပျံသန်းမှုဟာ ဗျိုင်းအုပ်အတွက် 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' (SYNERGY) ကို ဖန်တီးနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အခုတို့ရောက်လာတဲ့ ဆဋ္ဌမအကျင့်ပါ။ 'စုပေါင်းစွမ်းအင် ဖန်တီးကြ' (SYNERGIZE) တဲ့။ 'လက်တွဲကြိုးပမ်းပါ' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' ဆိုတာ ဘာလဲ။ အရင်ဆုံး ဒါကို ရှင်းဖို့လိုမယ် ထင်ပါတယ်။ နှစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ထက်ပိုတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်လို့ ရလာတဲ့ စုပေါင်းအာနိသင်ကို ခေါ်တာပါ။

အခန်း (၁၀)

လက်တွဲကြိုးပမ်း

ဗျိုင်းအုပ်

ဆောင်းဦးပေါက် ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကောင်းကင်ကြီးကို တစ်ချက်လောက် မော့ကြည့်လိုက်ပါ။ ဟို တောင်ဝန်ရိုးစွန်းဆီ အုပ်ဖွဲ့ပျံသန်းနေကြတဲ့ ဗျိုင်းအုပ်ကြီးတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သူတို့ကို သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီဗျိုင်းတွေဟာ ကြည့်သလိုကျပန်း ပျံချင်သလို ပျံနေကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ 'ဗွီ' ပုံသဏ္ဍာန် အုပ်ဖွဲ့ပျံနေကြတယ် ဆိုတာ သတိပြုမိကြပါလိမ့်မယ်။ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အခုလို အုပ်ဖွဲ့ပျံတာဟာ သူတို့အတွက် အကျိုးငါးမျိုး ရရှိစေပါသတဲ့။ အဲဒါတွေကတော့-

- (၁) တစ်ကောင်ချင်း ပျံတာထက် ခုလို 'ဗွီ'ပုံသဏ္ဍာန် အုပ်ဖွဲ့ပျံတာဟာ ၇၀% ခရီးပိုတွင်တယ်။ (ရှေ့ကဗျိုင်းရဲ့ တောင်ပံခတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ လေဟုန်ကို နောက်ကောင်က အသုံးချနိုင်တော့ ပိုခရီးတွင်တာပေါ့။)
- (၂) 'ဗွီ'ရဲ့ ထိပ်ဆုံးက ရှေ့ဆောင်ပျံတဲ့ ဗျိုင်း မောလာရင်၊ နောက်ကို အသာလေးဆုတ်ပေးလိုက်ပြီး၊ သူ့နောက်က ဗျိုင်းက သူ့နေရာကို

ဒီအာနီသင်၊ ဒီစွမ်းအင်ဟာ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်သလို သူ့ဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးထက်ပိုကောင်းတဲ့ အားလုံးနဲ့ဆိုတဲ့ အားလုံးပိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ပါ။

တကယ်တော့ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ဆိုတာ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝကြီးရဲ့ ထောင့်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာ အလွယ်နဲ့ တွေ့နိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကာလီဖိုးနီးယားမှာ အတွေ့ရများတဲ့ 'ဆီကိုလာ' ဆိုတဲ့ အမြဲစိမ်းထင်းရှူးပင်မျိုး ရှိပါရောလား။ ပေသုံးရာကျော်မြင့်တာမို့ တကယ့် လံဘာသစ်ပင်ကြီးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မုန်တိုင်းဘယ်လောက်ထန်ထန် သူက မလဲဘူး။ ဘယ်လဲမလဲ... အချင်းချင်း လိမ်ယုက်နေတဲ့ မြစ်ပျဉ်းတွေ၊ မြစ်ပွားတွေ၊ မြစ်လက်တက်တွေဆိုတာ နည်းမှမနည်းတာ။ ဒီအမြစ်တွေရဲ့ စုပေါင်းစွမ်းအင်နဲ့ မြေကြီးကို ကုပ်ကပ်ထားတော့ "မုန်တိုင်းလောက်များ ပျဉ်းတောင်ပျဉ်းသေးတယ်" ပေါ့။

အဲ-တိရစ္ဆာန်လောကကို ကြည့်လိုက်ဦး။ ရွဲထဲငွက်ထဲမှာ လူးနေတတ်တဲ့ ကျွဲကြီးတွေ၊ ကြွ.ကြီးတွေ မြင်ဖူးတယ်မို့လား။ တစ်ကိုယ်လုံး ရွဲတွေပေလိုပေ။ သူတို့ပေါ်မှာ ငှက်ကလေးတွေနားပြီး နှုတ်သီးနဲ့ ဆိတ်လိုက်၊ ဆွလိုက် လုပ်နေတာလည်း မြင်ဖူးမှာပါ။ အဲဒါကို ကျွဲကြီးတွေ၊ ကြွ.ကြီးတွေက စိတ်မဆိုးကြဘူးတဲ့။ အယားဖြေပေးလို့ ကျေးဇူးတောင် တင်သေးသတဲ့။ ရွဲတွေ၊ ငွက်တွေကို သုတ်သင်ပေးသလို ဖြစ်တာမို့ ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲ ဗျူဟာပါလာမှာ ပေါင်းတင်ရသလို ဟန်တောင်ကျသေးဆိုပဲ။ တကယ်က ငှက်ကလေးတွေဟာ သူတို့ကို အလှူဖန်ဆင်းရှင် လုပ်ပေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ရွဲတွေ၊ ငွက်တွေထဲက ပိုးလောက်လမ်းတွေ ရှာစားကြတာပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါဟာလည်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိသမို့ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' ပါပဲ။

လူ့ဘဝ လူ့လောကမှာတော့ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ဆိုတာ မတွေ့ချင်မမြင်ချင်အဆုံး။ ဝေးဝေးရှာစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့နီးတဲ့ တီးဝိုင်းတစ်ခုခုကိုပဲ နားသောတဆင်ကြည့်လိုက်။ ဂစ်တာသံ တော့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂစ်တာသံ သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ အော်ဂင်တော့ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အော်ဂင်သံ သက်သက်လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ကောင်မလေး သီချင်းဆိုနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အသံ သက်သက်လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ တကယ်တော့ တူရိယာပေါင်းစုံက စုစည်းပေးလိုက်တဲ့ 'ဂီတသံ' သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' ပေါ့။

သူ့အဆင်၊ သူ့အလင်း

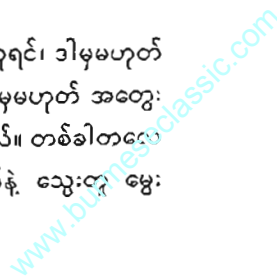
'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ဆိုတာ သူ့အလိုလိုရလာတာမျိုးတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ တမင်ဖန်တီးယူရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ပါ။ ဒီလို ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ပထမဆုံး နှလုံးသွင်းရမှာက 'လူတိုင်းလူတိုင်း သူ့အဆင်း၊ သူ့အလင်းနဲ့ ရှိပါကလား' ဆိုတာကိုပါ။ 'မတူခြားနားမှု' (DIVERSITY) ကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟောဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြည့်လဲနေတဲ့ စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုဘေးမှာ ထိုင်ရင်း၊ ရေကူးနေတဲ့ ငါးလေးတွေကို ငေးရင်းက ရလာတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်လို့ ဆိုပါတယ်။

- တချို့ရေစုန်ကူး
- တချို့ ရေဆန်တက်
- တချို့ရေပေါ်
- တချို့ရေအောက်
- တချို့နှေး
- တချို့မြန်
- တချို့ပြာ
- တချို့ဝါ
- ဘာကြောင့်ဆိုတာ အရေးမပါ
- သဘာဝရဲ့ အလှပါ။

ကဗျာလေးက ပေးချင်တဲ့ အမှာစကားဟာ 'မတူခြားနားမှု' ဆိုတဲ့ သဘာဝပေး လက်ဆောင်လေးကို ချစ်တတ်ဖို့ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ လူတွေဟာ 'မတူခြားနားမှု'နဲ့ ပတ်သက်ရင် သုံးမျိုးသုံးစား တုံ့ပြန်တတ်ကြပါတယ်။ တချို့က မကြိုက်ဘူး ရှောင်တယ် (SHUN DIVERSITY)။ တချို့က ဘာသိဘာသာနေတယ်၊ (TOLERATE DIVERSITY) တချို့ကျတော့ လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်တယ် (CELEBRATE DIVERSITY)။

ရှောင်ကြဉ်ရေးသမားက ကိုယ်နဲ့ အသားအရောင်မတူရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ မတူရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လူမျိုးမတူရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အတွေးအခေါ် အယူအဆ မတူရင် အထင်သေးချင် ရှုတ်ချချင်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေ ဆိုရင် ရန်လုပ်ချင်တဲ့ သဘောတောင် ရှိတတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ သွေးတူ မွေး

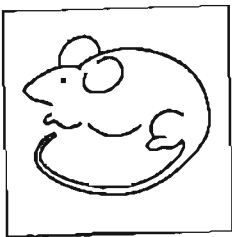


တူချင်းမှ အဖက်လုပ်ချင်တဲ့ သဘောပါ။ ဒီလိုလူမျိုးအတွက် ‘စုပေါင်းစွမ်းအင်’ ရဖို့ စိတ်မကူးနဲ့၊ ဝေးမှဝေး...။

ဘာသိဘာသာသမားကတော့ တစ်မျိုး၊ သူ့ဆောင်ပုဒ်က ဒီလို...။ “မင်း သဘောနဲ့မင်းနေပါ။ ငါ့သဘောနဲ့ ငါနေမယ်။ မင်းလုပ်ချင်ရာလုပ်။ ငါလုပ်ချင်ရာလုပ်မယ်။ မင်းကို ငါ မနှောင့်ယှက်ဘူး။ ငါ့ကိုလည်း လာမနှောင့်ယှက်နဲ့။” ရှောင်ကြဉ်ရေးသမားလောက် မပြင်းထန်ပေမယ့် ဒီလိုလူမျိုးလည်း ‘စုပေါင်းစွမ်းအင်’နဲ့ မနီးလှပါဘူး။

လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်သူကတော့ ဒီလိုယုံတယ်။ ‘တစ်ထပ်တည်း တွေးတတ်တဲ့ လူနှစ်ယောက်ထက်၊ တစ်မျိုးစီစဉ်းစားတတ်တဲ့ လူနှစ်ယောက်က အောင်မြင်မှု ပိုရနိုင်တယ်’။ အဲသလို ယုံတော့ သူ့အတွေးက ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။ “မတူခြားနားမှု=တီထွင်မှုရဲ့လမ်းစ=အခွင့်အလမ်း။” ဒီလိုလူမျိုးမှ ‘စုပေါင်းစွမ်းအင်’ကို ရနိုင်စရာရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထပ်တူကျဖို့ဆိုတာ ဖြစ်မှ မဖြစ်နိုင်တာကလား။ လူတွေဟာ မွေးဖွားလာပုံချင်းမတူသလို၊ ကြီးပြင်းကြပုံချင်းလည်း မတူကြဘူးလေ။ ဒီတော့ လေ့လာသင်ယူပုံချင်းလည်း ဘယ်တူနိုင်တော့မလဲ။ ပြီးတော့ အကျင့်တို့၊ စရိုက်တို့၊ စတိုင်တို့ဆိုတာလည်း ခြားနားနိုင်သေးတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် တစ်စုံတစ်ခုကို အတူတူမြင်ကြရင်တောင် သိပုံချင်းတော့ ကွဲနိုင်သေးတယ်။ ဟောဒီ ပုံလေးကို ကြည့်လိုက်-



တစ်ယောက်က “ကြွက်ကလေး” လို့ ပြောမယ်။ နောက်တစ်ယောက်က “မဟုတ်ဘူးကွ၊ မျက်မှန်နဲ့ ထိပ်ပြောင်ပြောင်အဘိုးကြီး ကွမ်းမြို့နေတာ” တဲ့။ သေချာပြန်ကြည့်။ နှစ်ယောက်လုံး သူ့ဟာနဲ့သူ မှန်နေတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ကိုင်း... စိတ်အပြောင်းအလဲလေး ဖြစ်သွားအောင် ကြားဖြတ်ပေဒင် တွက်ကြရအောင်။ မင်းရဲ့ စရိုက် ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာ ဟောမယ်။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးတွေမှာ ဟန်ကျမယ်။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးတွေမှာ ဟန်မကျဘူးဆိုတာတွေလည်းပါမယ်။ တစ်ဆက်တည်း ဘယ်လိုယတြာချေရမယ်ဆိုတာပါ ပြောပါမယ်။ ဗေဒင်ဟောခ ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်သုံးသပ်၊ သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ရိုးရိုးသားသား ဖြေဖို့ပဲလိုပါတယ်။ (မရိုးသားရင် ဟောစာတမ်းမှန်မှာ မဟုတ်ဆိုတာ သတိပြု။)

ကော်လံ ၁	ကော်လံ ၂	ကော်လံ ၃	ကော်လံ ၄
စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်း	စုစမ်း ထောက်လှမ်းချင်	အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘောပေါက်	ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာတတ်
မီးခင်ကြည့် ကတတ်မှု	စပ်စုတတ်	စည်းရုံးရေး ကောင်း	လေ့နဲ့ဆန်းစစ်တတ်
ဆက်စပ် စဉ်းစားတတ်	မန့်တီးတတ်	သော့ချက်ကို ရှာဖွေတတ်	ကေား အချေအတင် ပြင်းနဲတတ်
ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်လို	စွန့်ခွဲစားစား လုပ်ကိုင်ချင်	လက်တွေ့ကျ	ပညာပါရမီရှိ
ပြောင်းလွယ်၊ ပြင်လွယ်	တီထွင်တတ်	ရှင်းလင်းတိကျ	စနစ်ကျ
မျှဝေ ခံစားတတ်	အနိမ့် ကင်း	အစိစဉ်ရှိရှိ လုပ်တတ်	အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ စဉ်းစားတတ်
ပျောင်းလှယ်၊ ဖောင်းလှယ်	ပြိုင်ဆိုင်လိုစိတ်ရှိ	ခံစားကြောင်း	ယုတ္တိကျကျစဉ်းစားတတ်
ထိလွယ် ခိုက်လွယ်	အန္တရာယ်မကြောက်	ပိုမိုယူကောင်း	ဉာဏ်ကောင်း
ပျ အတ္တမျှတ	ပြဿနာ ဖြေရှင်းတတ်	စိမ့်မိန့်နိုးရှိရှိ လုပ်တတ်	စားပေးအားကောင်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	လမ်းသစ်စွင့်လို	မှတ်ဉာဏ်ကောင်း	ပေးတက်ထွက်စဉ်းစားတတ်
ကောက်ကင်ကင်ကလုပ်တတ်	အပြောင်းအလဲ လိုလား	အင်ကြားဖွဲ့ ခံယူလို	အဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်
ခဏားများ လေပေါ့	ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ချင်	သိလိုစိတ် ပြင်းပြ	တွေ့ခေါ် ဖြောင့်မြင်တတ်
ရုတ်တရက် လုပ်ကိုင်တတ်	စိန်ခေါ်ချင်	ပုံမှန်လေ့ကျင့်ဖို့ မပျင်း	စူးစမ်း စစ်ဆေးတတ်
စာမှာ ထောက်ထားတတ်	လက်တွေ့ စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ချင်	ကြိုးစား ခိုကြား	စဉ်းစားဉာဏ်ရှိ
စုစုပေါင်း	စုစုပေါင်း	စုစုပေါင်း	စုစုပေါင်း

*ပထမဆုံးယောထဲက အရည်အချင်းတွေကို သေချာဖတ်ပါ။ ပြီးတော့ အရည်အချင်း တစ်ခုချင်းကို စဉ်းစားပြီး မင်းမှာ ဒါမျိုးရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားပါ။ အပြည့်အဝ ရှိတယ်လို့ ယူဆရင် အဲဒီအရည်အချင်း ဘေးမှာရှိတဲ့ အကွက်ထဲမှာ ၄ မှတ်ပေးပါ။ အသင့်အတင့်ဆိုရင် ၃ မှတ် သိပ်မရှိရင် ၂ မှတ်။ လုံးဝ မရှိရင် ၁ မှတ်ပေါ့။ စုစုပေါင်း အရည်အချင်းပေါင်း ၅၆ ခုရှိတယ်။ အကုန်လုံး အမှတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုင်း-စတော့

*အားလုံးအမှတ်ပေးပြီးရင် ကော်လံအလိုက် ပေါင်းကြည့်ပြီး ‘စုစုပေါင်း’ ဆိုတဲ့ အကွက်မှာ ဖြည့်ပါ။ အမှတ်အများဆုံးကော်လံဟာ မင်းရဲ့စရိုက်ကို ဖော်ပြမယ့် ဟောစာတမ်းဖြစ်ပါတယ်။ စရိုက်တွေကို အုပ်စုလေးစုခွဲထားပါတယ်။

- ကော်လံ (၁) က အမှတ်အများဆုံးဆိုရင်- စပျစ်သီးစရိုက်
- ကော်လံ (၂) က အမှတ်အများဆုံးဆိုရင် - လိမ္မော်သီးစရိုက်
- ကော်လံ (၃) က အမှတ်အများဆုံးဆိုရင် - ငှက်ပျောသီးစရိုက်
- ကော်လံ (၄) က အမှတ်အများဆုံးဆိုရင် - ဖရဲသီးစရိုက်လို့ သိအပ်ပါတယ်။

*စရိုက်တစ်ခုချင်းရဲ့ သဘာဝနဲ့ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ဆက်ပြောပါမယ်။ သတိပြုရမယ့် လိုအပ်ချက် (ယတြာ)တွေကိုလည်း တွဲပေးလိုက်ပါတယ်။

စပျစ်သီးစရိုက်

-စိတ်သဘာဝ

အတွေးထဲမှာ နစ်မြောနေချင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားလွယ် ထိခိုက်လွယ်သူလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်တတ်သူ၊ ပျော့ပျောင်းသူတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင် ဖန်တီးတတ်ပြီးတော့ အစုအဝေးနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာကို ပိုနှစ်သက်တတ်တယ်။

-အားကောင်းချက်

လူအများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်တယ်။ မျှဝေခံစားတတ်တယ်။ အလုပ်နဲ့ အပန်းဖြေအနားယူတာကို မျှမျှတတ ပေါင်းစပ်တတ်တယ်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းပြီး ပြိုင်ဆိုင်လိုစိတ်မရှိတာကြောင့် လူချစ်လူခင် ပေါနိုင်ပါတယ်။



-အားနည်းချက်

ဘာတစ်ခုကိုမှ တိတိကျကျ အဖြေထုတ်တတ်သူမျိုး မဟုတ်ပါ။ တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်ပြီး မလုပ်တတ်လို့ ဘယ်ဘက်ကမှ ထူးချွန်ဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။ လူချစ်လူခင်များပေမယ့် စည်းရုံးရေးဩဇာတော့လည်း မရှိပြန်ဘူး။

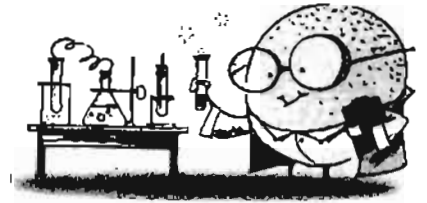
-ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်

- (၁) အသေးစိတ်ကျကျ ဂရုစိုက် လုပ်ကိုင်ပါ။
- (၂) ပြီးစလွယ် ဒရော့သောပါး မလုပ်ပါနဲ့။
- (၃) စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းကင်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

လိမ္မော်သီးစရိုက်

-စိတ်သဘာဝ

လမ်းသစ်ထွင်လိုသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာ သိလိုစိတ်ပြင်းပြသလို တီထွင်ဖန်တီးလိုစိတ် ရှိသူလည်း ဖြစ်တယ်။ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံပြီး၊ စမ်းသပ်မှု အမျိုးမျိုးနဲ့ ချဉ်းကပ်တတ်တယ်။ အမှီခိုကင်းကင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



-အားကောင်းချက်

လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ဆုံးဖြတ်ရဲသလို၊ မှားရင်လည်း ပြင်ရဲတဲ့သတ္တိရှိတယ်။ အပြိုင်အဆိုင်စိတ်ဓာတ်နဲ့ မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်တယ်။ ဘယ်အရိပ်အာဝါသအောက်မှာမှ မခိုချင်ဘဲ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားတတ်တယ်။

-အားနည်းချက်

အချိန်စာရင်းနဲ့ တိတိကျကျ မလုပ်တတ်ပါ။ ထင်ရာစိုင်းချင်တဲ့ တစ်ဇွတ်ထိုးဉာဉ်လည်းရှိတယ်။ သူများရဲ့ ဝေဖန်အကြံပြုချက်တွေကို ခေါင်းမာမာနဲ့ ငြင်းပယ်သူလည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

-ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်

- (၁) အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ် မွေးမြူပါ။
- (၂) သူများရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို လက်ခံစဉ်းစားတတ်ပါစေ။
- (၃) စိတ်ကိုလျှော့ပါ။

ငှက်ပျောသီးစရိုက်

-စိတ်သဘာဝ

အရာရာကို စိမ့်ကိန်းချပြီး စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ချင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အချက်အလက် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို မွေ့လျော်တတ်တယ်။ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်ပြီး အမိန့်နှာခံတတ်သူမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



-အားကောင်းချက်

အစီစဉ်ရှိရှိ ဆောင်ရွက်တတ်သူဖြစ်သလို၊ တိကျတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ကိုလည်း ရအောင်လုပ်တတ်တယ်။ သူများအပေါ် ယုံကြည်တတ်သလို အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်လည်းရှိတယ်။

-အားနည်းချက်

သူများရဲ့ ခံစားချက်ကို နားမလည်တတ်ပါ။ အတိုက်အခံကိုလည်း သည်းမခံချင်သူ ဖြစ်တတ်တယ်။ အပြောင်းအလဲကို မလိုလားသလို တားဆီးချင်သူလည်း ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။

-ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်

- (၁) ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိပါ။ မြဲစိမြဲစပ် မလုပ်နဲ့။
- (၂) သူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို တင်ပြခွင့်ပေးပါ။
- (၃) လိုက်လျောညီထွေ ဆက်ဆံပါ။ ဇီဝမကြောင်လွန်းပါနဲ့။

ဖရဲသီးစရိုက်

-စိတ်သဘာဝ

ချက်ကျလက်ကျ ငြင်းခုံလိုသူဖြစ်တယ်။ ဖြေရှင်းနည်းတွေကို မမောမပန်း ရှာဖွေဖို့ အားသန်တယ်။ အရာရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုသူဖြစ်သလို နှုန်းစံတန်ဖိုးတစ်ခုကိုလည်း သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတတ်ပါတယ်။

-အားကောင်းချက်

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။ နည်းလမ်းရှာဖွေတတ်တယ်။ ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားချင်ချိန်နိုင်တယ်။

-အားနည်းချက်

အစုအဝေးနဲ့ အလုပ်ခလုပ်တတ်ပါ။ အစဉ်အလာကို တွယ်ဖက်ထားချင် သူ၊ အစွဲအလမ်းကြီးသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး ညံ့တတ်လို့ စည်းရုံးရေးမကောင်းပါ။ အဝေဖန်မခံနိုင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

-ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်

- (၁) ဘယ်သူ့ကိုမှ အလွန်အကျွံ မတောင်းဆိုပါနဲ့။
- (၂) ဖြစ်နိုင်ခြေအားလုံးကို ထည့်စဉ်းစားပါ။
- (၃) အစွဲအလမ်းမကြီးပါနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုစရိုက်မျိုးရှိသလဲဆိုတာ ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ ရည် ရွယ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဖြေတစ်ခုရပြီး ကိုယ့်စရိုက်ကို ဘဝင်မကျ မဖြစ်ပါနဲ့။ ဘယ်စရိုက်က ကောင်းပြီး၊ ဘယ်ဟာက ဆိုးတယ်လို့ ပြောမရပါဘူး။ စရိုက် အားလုံးမှာ အကောင်းအဆိုး ခွန်တွဲနေပါတယ်။ စပျစ်သီးပဲ၊ စားရင် စပျစ် အရသာပဲ ရမှာပေါ့။ ဒီလိုပဲ လိမ္မော်သီးဆိုလည်း ဒီအရသာတစ်မျိုးပဲ ခံစားရ လိမ့်မယ်။ အားလုံးစားမှ သီးစုံအရသာ ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အမြင့်ဆုံးလမ်း

မတူခြားနားမှုတွေ အသွင်ကွဲ၊ အဆင်ကွဲတွေ စုပေါင်းလိုက်ရုံနဲ့ 'စုပေါင်း စွမ်းအင်' ရရောတဲ့လား။ အဲဒီလို အလွယ်တွေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လို ပေါင်းကြမလဲ၊ ပေါင်းနည်းက အရေးကြီးပါတယ်။ ဟောဒီ သင်္ချာညီမျှခြင်းလေး တွေကို ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရအောင်-

$$၁ + ၁ = ၁ \frac{၂}{၂}$$

မူလအခြေအနေထက် ပိုကောင်းလာတာ မှန်ပါတယ်။ '၁' ထက်စာရင် ၁ $\frac{၂}{၂}$ က ပိုမြင့်တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံးတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါမျိုး ကို 'စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ခြင်း' COMPROMISE လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က 'ကြားအဖြေ'တစ်ခု ရဖို့ပါ။

$$၁ + ၁ = ၂$$

မူလအခြေအနေထက် သိသိသာသာ ပိုကောင်းလာတာ မှန်ပါတယ်။ '၁' ထက်စာရင် '၂' က နှစ်ဆပိုတယ်လေ။ ဒါလည်း အကောင်းဆုံးလို့တော့ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ 'ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း' COOPERATION ဖြစ်ပါ တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က စုစုပေါင်းစွမ်းအင်ရိုးရိုးကို ရဖို့လောက်သာဖြစ်တယ်။ အဆတိုးမလာဘူး၊ စွမ်းအင်သစ်ရလာတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

$$၁ + ၁ = ၃$$

လိုချင်တာက ဒါမျိုးပါ။ မူလပါဝင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေ စုစုပေါင်းထက် တစ်စုံတစ်ရာပိုလာတဲ့ ပေါင်းစပ်မှုမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က တီထွင်ဖန်တီး

မူအသစ် (စွမ်းအင်သစ်) ရရှိဖြစ်တယ်။ ဒါမျိုးကိုမှ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' (SYNERGY) လို့ ခေါ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြောရရင် 'အမြင့်ဆုံးလမ်း' (HIGH WAY) ပေါ့။

ဒီလို 'အမြင့်ဆုံးလမ်း' ကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားကြမလဲ။ အဆင့် ငါးဆင့်ကို ဖြတ်သန်းဖို့လိုပါတယ်။ ဟောဒီ အဆင့်တွေပါ။

	၁။ ပြဿနာကို ဖွင့်ဆိုခြင်း (Define the problem)	
	၂။ သူတို့လမ်း: (Their way) (သူများရဲ့ အိုင်ဒီယာကို နားလည်ဖို့ အရင်ကြိုးစားရပါမယ်။)	
	၃။ ကိုယ့်လမ်း: (My way) (ကိုယ့်အိုင်ဒီယာကို သူများနားလည်စေဖို့ မျှဝေပြရပါမယ်။)	
	၄။ ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင် (Brain storm) (အိုင်ဒီယာမျိုးစုံ၊ လမ်းကြောင်းမျိုးစုံကို နှိုင်းယှဉ်ဆက်စပ်ပြီး ရွေးစရာလမ်းကြောင်းသစ်တွေ၊ အိုင်ဒီယာသစ်တွေ ဖန်တီးကြရပါ လိမ့်မယ်။)	
	၅။ အမြင့်ဆုံးလမ်း: (High way) (အကောင်းဆုံးလမ်းကို ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။)	

ဒီအဆင့်တွေကို ပြဿနာလေးတစ်ခုနဲ့ ဥပမာတင်ကြည့်ကြရအောင်- ကျွန်တော်တို့ မိသားစုအကြားမှာ လာမယ့်အားလပ်ရက်နဲ့ပတ်သက်လို့ အငြင်းအခုံတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ဟောဒီလိုပါ။

အဖေ -မင်းလိုက်ချင်ချင်၊ မလိုက်ချင်ချင်၊ တို့နဲ့ပဲလိုက်ရမယ်ကွ။ ဘယ် နယ်ကွာ ရတောင့်ရခဲ အားလပ်ရက်လေးမှာ မိသားစု စုံစုံညီညီ ဖြစ်ရမယ်ဟာကို။ ခုလို အပျော်ခရီးထွက်နိုင်ဖို့ ငါ့မှာ လန့်ချိပြီး ပြင်ဆင်ခဲ့ရတာကွ။ မင်းနားလည်ရဲ့လား။

ကျွန်တော် -ကျွန်တော် လိုက်လို့မဖြစ်ဘူး အဖေ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အားလုံး စီစဉ်ပြီးပြီ။ ကျွန်တော့်ဘက်က ကတိမပျက်ချင်ဘူး။

အမေ -သားတစ်ယောက်တည်း အိမ်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့မှာကို အမေ စိတ်မချ

ပါဘူး သားရယ်။ ခုလို သားအတွက် စိတ်ပူနေရတော့၊ ဟိုမှာလည်း ဘယ်လိုပျော်နိုင်တော့မှာလဲ။ အမေတို့နဲ့ပဲ လိုက်ခဲ့ပါသားရယ်...နော်။

၁။ ပြဿနာကို ဖွင့်ဆိုခြင်း

ကျွန်တော့်မိဘတွေက အားလပ်ရက်မှာ မိသားစု စုံစုံညီညီ အပျော်ခရီး ထွက်ချင်တယ်။ ကျွန်တော်က အိမ်မှာပဲနေပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လျှောက်လည် ကြမယ်လို့ စီစဉ်ထားတယ်။ ဒီမှာတင် ပြဿနာဖြစ်ရတော့တယ်။

၂။ သူတို့လမ်း

အဖေနဲ့ အမေရဲ့စကားကို နားထောင်ပြီး သူတို့ရင်ထဲကို ခဏလေး ဝင်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်တွေ ပျော့လာတယ်။ သူတို့အတွက် စိတ်မကောင်းသလို ခံစားလိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ခုလို တွေးလိုက်မိ တယ်။

“ဪ-အဖေဟာ မိသားစုကို သိပ်သံယောဇဉ်ကြီးတာကိုး။ ဒီရက်လေး ကို သူ သိပ်မျှော်လင့်ထားဟန်တူပါရဲ့။ အမေကလည်း အစိုးရိမ်ကြီးလိုက်တာ။ အေးလေ အမေပဲ စိတ်ပူမှာပေါ့”

၃။ ကိုယ့်လမ်း

ကျွန်တော့်မိဘတွေကို ကျွန်တော် ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း တွေကိုလည်း ခင်တယ်။ သူတို့နဲ့ အစီအစဉ်တွေလည်း လုပ်ပြီးပြီ။ ပြီးတော့ အိမ်က ကားသေးသေးလေးနဲ့ ညီလေး ညီမလေးတွေနဲ့အတူ ခရီးသွားရမှာကို လည်း စိတ်ပျက်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် ဖြစ်ချင်တာတော့ ကြိုးစား ပြောရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းပြောမှ ဖြစ်မယ်။

“ကျွန်တော်လည်း မိသားစုနဲ့ ပျော်ချင်တာပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ခရီးသွားရင် ကျွန်တော် ခေါင်းမူးတတ်တာ အဖေတို့လည်း သိသားပဲ။ မိသားစုငါးယောက်၊ ကားကျပ်ကျပ်လေးနဲ့ ခရီးအဝေးကြီး သွားရမှာနော်။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကလည်း အကုန်လုံးစီစဉ်ပြီးသား ဖြစ်နေလို့ပါဗျာ”

၄။ ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင် (ဒီအဆင့်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။) အဖေက ဘာစကားမှမပြောဘူး။ ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကိုငေးနေ တယ်။ အမေက ကျွန်တော့်လက်ကို ဆုပ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ

တော့ အများကြီး တွေးနေမိတယ်။ “အဖေတို့ အမေတို့လည်း စိတ်မညစ်ရအောင် ငါလည်း မျက်နှာမပျက်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရရင် ကောင်းမလဲ”။ လောလော ဆယ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး စိတ်ညစ်နေကြရပြီ။

ပထမဆုံး စကားပြန်စလိုက်တာက အဖေပါ။

- အဖေ - အဖေတို့နဲ့ လိုက်ခဲ့ပါသားရယ်။ မင်း ပိုပျော်မှာပါ။
- ကျွန်တော် - ကျွန်တော် ဒေါ်လေးတို့နဲ့အတူ နေရစ်ခဲ့ရင်ကော ဖြစ်မလား။
- အမေ - သားသုငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ခေါ်ခဲ့ပါလား။
- အဖေ - မင်းသုငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါဦးကွာ။
- ကျွန်တော် - ကျွန်တော်သုငယ်ချင်းတွေနဲ့ လုပ်စရာရှိတာ အရင်လုပ်လိုက်မယ်။ ပြီးမှ အဖေတို့ဆီ လိုက်ခဲ့ရင်ကော...။
- အမေ - ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒါ မဆိုးဘူး။ အဖေကြီးက နည်းနည်းလျှော့။ ကျွန်မ တို့သုံးရက်လောက် နောက်ဆုတ်ပြီးမှ ခရီးထွက်ကြမယ်လေ။ သား ကလည်း အဖေတို့ဆီ လိုက်ဖြစ်အောင်လိုက်ခဲ့။ ဒါဆိုရင် ငါ့သား ကားလည်း မကျပ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ အေးအေးဆေးဆေး လိုက်ခဲ့ရုံပေါ့။ ဘယ်နှယ်လဲ မကောင်းဘူးလား အဖေကြီး...။
- အဖေ - အေး-တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ မင်း အိမ်မှာရှိနေတုန်း ဝင်းထဲရုံကို တော့ ဆေးသုတ်ထားလိုက်။

၅။ အမြင့်ဆုံးလမ်း

ကျွန်တော်သုငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ထားတဲ့အလုပ်တွေ၊ အမြန်ဆုံး လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက် နှစ်ရက်ကြာတော့ အဖေတို့ ခရီးထွက်သွားကြတယ်။ အမေက သွားခါနီးမှာ ကျွန်တော့်ကို ခရီးစရိတ်နဲ့ မှန်ဖိုးပေးရင်း “သား... လိုက်ဖြစ်အောင် လိုက်ခဲ့နော်” တဲ့။ အမေကတော့ ခပ်တည်တည်နဲ့ “ဟေ့ကောင် ငါ့ခိုင်းထားတာ မမေ့နဲ့” တဲ့။

ကျွန်တော် သုငယ်ချင်းတွေနဲ့ပေါင်းပြီး ဝင်းထဲရုံဆေးသုတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ရက်မှာ ဘတ်(စ်)ကားနဲ့ အဖေတို့ဆီ လိုက်သွားတယ်။ တကယ် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ကျောင်းပိတ်ရက်ပါဗျာ။

* * *

သာမန်ကိစ္စလေးကနေ ကြီးကျယ်တဲ့ကိစ္စတွေထိ ဒီနည်းကိုသာ သုံးကြည့် ပါ။ မင်းရဲ့ဘဝ အစစ ဖိုပြည်လာပါလိမ့်မယ်။

တောင်ကြီးသုံးလုံး

‘စုပေါင်းစွမ်းအင်’ ရဖို့ ကြိုးစားရတဲ့လမ်းမှာ တောင်ကြီးသုံးလုံး ကာနေတတ်တာကိုတော့ အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတောင်တွေကို မကျော်နိုင်ရင် ‘စုပေါင်းစွမ်းအင်’ကို ဘယ်လိုမှ ဆုပ်ကိုင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပထမဆုံး တောင်ကြီးကတော့ ‘မာန’ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပေါ့။ မတူခြား နားမှုကို အထင်အမြင်သေးရာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံး မြင့်သူလို အထင်ရောက်လာတဲ့ ‘ဘဝင်’စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝင်က ခံနေ တော့ သူများရဲ့ခံစားမှုကို မစာနာတတ်သလို သူများရဲ့ အိုင်ဒီယာကိုလည်း စိတ်မဝင်စားတတ်တော့ဘူး။ ‘အမှန်တရားအားလုံး ငါ့မှာရှိနေပြီ’ ဆိုပြီး ကိုယ့် အသိစိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ တံခါးပိတ်နေတော့တယ်။

ဒုတိယတောင်ကြီးကတော့ ‘ဂိုဏ်းဂဏစိတ်’ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပါ။ ကိုယ်နဲ့အမြင်တူ၊ အတွေးတူ၊ ယုံကြည်ချက်တူသူချင်းသာ အဖက်လုပ်ပြီး လောကကြီးနဲ့ အဆက်ပြတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ ကိုယ့်အစု အဝေးကိုသာ ကမ္ဘာကြီးထင်နေတတ်ပေမယ့် တကယ်တော့ စိတ်ကူးယဉ်ဂိုဏ်း လေးတစ်ခုထက် မပိုပါဘူး။ အုပ်စုစွဲ၊ ဂိုဏ်းဂဏစွဲက ခံနေတော့ သူများအမြင်၊ သူများအိုင်ဒီယာကို ဘယ်လက်ခံစဉ်းစားနိုင်တော့မှာလဲ။ ‘ငါနဲ့မတူ ငါ့ရန်သူ’ ဆိုတဲ့ အစွဲနဲ့ ပုတ်ခတ်စော်ကားတဲ့ တုံ့ပြန်နည်းကလွဲလို့ သူတို့ဘာမှမလုပ် တတ်ကြတော့ဘူး။

နောက်ဆုံးတောင်ကြီးကတော့ ‘အာယာတ’ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပါ။ အခု အခံ အစွဲအလမ်းတွေကို မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ အမုန်းမီးပွားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အတိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသားတွေ ဖြစ်တတ်သလို အမုန်းနဲ့ လောင်မြိုက်ခံနေရရာသူတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ပုံဖော်ထားတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်တောင် ရှိပါရောလား။ ကဗျာလို ရေးထားတဲ့ ပုံပြင်လေးပါ။

- ဒီပုံပြင်ကဗျာလေးနဲ့ပဲ ဆဋ္ဌမအကျင့်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါမယ်။
- ဆောင်းတစ်ည၊ လူခြောက်ယောက်၊ တောအုပ်တစ်အုပ်ထဲက၊ ဂူကြီး တစ်ဂူရဲ့၊ မီးဖိုဘေးမှာ ဝိုင်းထိုင်နေကြတယ်။ သူတို့လက်ထဲမှာ ထင်း ချောင်းတစ်ချောင်းစီ ကိုင်လို့...။

- ဆောင်းကလည်း ဆောင်း၊ အေးလိုက်သမျှ အရိုးကွဲမတတ်၊ မီးဖိုလေးရဲ့ နောက်ဆုံးမီးညွှန်ဟာ၊ တုန်တုန်ယင်ယင်နဲ့ လဲကျသွားတယ်။ မီးဖိုက ထင်းဆာနေပြီလေ...။
- ပထမလူက သူနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ကလူကို ကြည့်လိုက်တယ်။ “ဟင်၊ ‘ငမည်း’ပါလား၊ ဒီလို လူမည်းကောင်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရတာ ကျက်သရေယုတ်လိုက်တာ” တွေးရင်းက မီးဖိုကို ကျောပေးလိုက်တယ်။ လက်ထဲက ထင်းကို တင်းတင်းဆုပ်လို။
- ဒုတိယလူ၊ အာဖရိက အမျိုးသားကြီးကလည်း ဒေါသတကြီး တောက်ခေါက်လိုက်တယ်။ “တို့ကို တစ်သက်လုံး ဒုက္ခပေးလာတဲ့ မျက်နှာဖြူဟင်”။ သူလည်း ထင်းချောင်းကိုဆုပ်ပြီး မီးဖိုကို ကျောခိုင်းလိုက်ပြန်တယ်။
- တတိယလူက သူဌေး၊ သူ့မျက်နှာချင်းဆိုင်က အဝတ်အစား စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်နဲ့လူကို မသက်သာသလို ကြည့်နေလေရဲ့။ ‘ဒီကောင် ငါ့ဆီက ဘာများလုမလို့လဲ...’ တွေးရင်းက ထင်းချောင်းကို ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ဆွဲဖုံးလိုက်တယ်။
- စတုတ္ထလူ ဆင်းရဲသားက မျက်ထောင့်နီကြီးနဲ့။ “ဒီလူ့မလိုင်တွေဟာ ထောင့်ကိုမကျိုးဘူး။ ဟင်-မရှိခိုးနိုး၊ လူကိုများ အထင်သေးလိုက်တာ”။ ထင်းချောင်းကြီးကို ဒေါသတကြီး ရိုက်ချိုးလိုက်တယ်။
- ပဉ္စမလူနဲ့ ဆဋ္ဌမလူဟာ တစ်ယောက်မျက်နှာ တစ်ယောက်ကြည့်ရင်း စိတ်ထဲက ခုလိုပြောနေကြတယ်။ “ငါ့နယ်နော်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့မှ မျက်နှာချင်းလာဆိုင်နေရပါလား”။ သူတို့နှစ်ယောက်က ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာချင်း မတူကြဘူးလေ။ သူတို့လည်း လက်ထဲကထင်းကို မေ့နေကြဟန်တူပါရဲ့။
- နောက်တစ်နေ့ မနက်မှာ အေးခဲနေတဲ့ အလောင်းခြောက်လောင်းကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ သူတို့တတွေ အအေးမိ သေတာလား။ ရင်ထဲက အပူကြောင့် လောင်မြိုက်ကုန်တာလား...။ စဉ်းစားချင်စရာ...။

□

အပိုင်း [၄]

အထွတ်တင်ခြင်း



ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အချိန်ဆိုတာ၊
အခုလောလောဆယ်အချိန်ပဲ။

လီယိုတော်စတွိုင်း
(၂၀ ရာစု စာရေးဆရာ)

H A B I T



Sharpen the Saw



သတ္တမအကျင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သ

အခန်း (၁၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သ

မျက်နှာစာများ

တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတာ၊ သောကဖိစီးခံနေရတာ၊ စိတ်ထဲမှာ လွတ်ဟာကျန်ရစ်တာမျိုးကို ကြိုးပူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲသလို မျိုးများ ကြုံခဲ့ရင်၊ အခုပြောမယ့် 'သတ္တမအကျင့်' က ကောင်းကောင်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သ' ဆိုတဲ့အကျင့်ပါ။ Sharpen the Saw တဲ့။ အတိအကျ ဘာသာပြန်ရရင် 'လွှဲသွားကို သွေးထားပါ' ပေါ့...။

ကိုင်း ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ တစ်နေ့မှာ တောအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲ လမ်းလျှောက်နေရင်း၊ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို၊ ပင်ပန်းတကြီး လွန်တိုက်ဖြတ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့တယ်ဆိုပါစို့။ သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးတွေနစ်လို့၊ သူ့မျက်နှာကလည်း သုန်မှုန်လို့...။ ပင်ပန်းလွန်းလို့ စိတ်တိုနေဟန်တူပါရဲ့။

“ဟေ့လူ၊ ဘာတွေလုပ်နေတာလဲ”

သွားစပ်စုကြည့်မိတော့၊ ပထမဆုံး 'ဂျိုကြည့်' အကြည့်ခံလိုက်ရမယ်။ နောက် ခပ်ဆတ်ဆတ် တုံ့ပြန်သံကို ကြားလိမ့်မယ်။

“မြင်တဲ့အတိုင်းပဲ”

“ဒီသစ်ပင်၊ ခင်ဗျားဖြတ်နေတာ ကြာပြီလား”

“အင်း... ဘယ်နှုနာရီ ကြာသွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး၊ 'တောက်' ပြတ်ခဲလိုက်တာ...။ နေပါဦး မောင်ရင်နဲ့ ဘာဆိုင်လို့တုန်း...”

“ကြာမှာပေါ့၊ ခင်ဗျားလွှဲကြီးက တုံးနေတာကိုး၊ လွှဲကို အရင်သွေးလိုက်ပါလား။”

နဖူးက စီးကျလာတဲ့ ချွေးတွေကို လက်ခွဲနဲ့ သုတ်ရင်း၊ စူးစူးရဲရဲကြည့်လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဒေါသတကြီး အော်မှာသေချာတယ်။

“ဒီလောက် အလုပ်ရှုပ်နေတာ၊ ဘယ်မှာ လွှဲသွေးဖို့ အချိန်ရှိမှာလဲ ငတ်တုံးရဲ့။”

တကယ်တော့၊ ဘယ်သူ ‘တုံး’ တယ်ဆိုတာ၊ နည်းနည်းလေး စဉ်းစားလိုက်ရုံနဲ့ သိသာပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ်ငါးမိနစ်လောက် ခဏနားပြီး လွှဲကို အရင်သွေးလိုက်ရင် သူ့အလုပ်က သုံးနာရီမက သက်သာသွားနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကို ဒီလူ မစဉ်းစားဘူး။ အလုပ်ရှုပ်တယ်ပဲ ညည်းနေတယ်။ အလကား စိတ်တိုနေတယ်။ မခက်ဘူးလား...။

တစ်ခုတော့ သတိပြု။ အဲလို ခက်တဲ့လူတွေထဲမှာ ကိုယ်တိုင်လည်း ပါနိုင်တယ်နော်။ ဒီတော့ မခက်အောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ကားမောင်းရင် ဓာတ်ဆီထည့်ပေးရသလို၊ ဘဝမှာလည်း လောင်စာဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာအားလုံးကို အမြဲရှင်သန်နေစေဖို့ အချိန်ယူ အားဖြည့်ပေးဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံးသားနဲ့ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာအားလုံးကိုပေါ့။ ဟောဒီ ဇယားလေးကို ကြည့်လိုက်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ (Body)		ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်နှာစာ (ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စား၊ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်၊ အပန်းဖြေအနားယူ)
စိတ် (Mind)		စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမျက်နှာစာ (စာဖတ်၊ စာသင်၊ စာရေး၊ အရည်အသွေးသစ်တွေလေ့လာ)
နှလုံးသား (Heart)		စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာမျက်နှာစာ (လူမှုဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရယ်မောရွှင်ပျ)
ဝိညာဉ် (Soul)		စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ မျက်နှာစာ (တရားထိုင်၊ ဘုရားသွားကျောင်းတက်၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေး)

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက ဇယားထဲက အကွက်လေးကွက်လုံးဟန်ချက်ညီနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုကို အလွန်အကျွံ ဖြစ်မသွားစေဖို့ပေါ့။ တချို့က ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာ အမြဲသနေတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသည်းနှလုံးကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်မလဲ၊ နှလုံးသားမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နောက် ဝိတ်ပေါကြီးပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ တချို့ကြပြန်တော့ စိတ်ပိုင်း ဝိညာဉ်ပိုင်းကိုပဲ အလေးထားတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အတ္တပေါကြီးကိုတော့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ပစ်ထားရော။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ...။ စိတ်ရင်းကတော့ ကောင်းပါရဲ့၊ လူကလည်း တော်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ‘ခါချင်ကောင် မာန်ကြီးလို့ တောင်ကြီးဖြိုမယ့်ကြံ၊ ခါးကမသန်’ ဆိုသလိုဖြစ်မှာ သေချာတယ်။ ပြောချင်တာက ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာအားလုံးဟန်ချက်ညီညီ ဖွံ့ဖြိုးရေးကို နှလုံးသွင်းနိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သတာပါပဲ။ Self Renewal ပေါ့။ ကိုယ့်လွှဲကို ချွန်အောင် သွေးကြဲဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

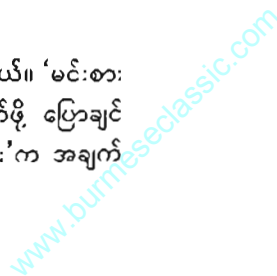
ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ပြန်စောင့်ရှောက်

ဘယ်သူမဆို အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့အမျှ အသံတွေ ပြောင်းလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆက်တွေ ပိပြင်လာတယ်။ ပြောရရင် ပိုလှလာတယ်ပေါ့။ ဒီအလှကို တစ်သက်လုံး ထိန်းနိုင်ဖို့ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ စက်ယန္တရားကြီးတစ်ခုနဲ့ တူပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းတတ်ရင်၊ ကိုယ့်ကို အကျိုးပြုမယ်။ ပစ်စလက်ခတ်ထားရင်တော့ ဒုက္ခပေးမှာပဲ။

ကောင်းပြီ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ကြမလဲ။ အာဟာရပြည့်အောင်စား၊ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်၊ အပန်းဖြေအနားယူ၊ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်မယ့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်...။ အနည်းဆုံး ဒီလေးမျိုးကိုတော့ ဂရုစိုက်စေချင်တယ်။ ဒီထဲက အရေးကြီးမယ်ထင်တာ တချို့ကို နည်းနည်းချဲ့ပြောပါမယ်။

* အားဟာရနဲ့ စောင့်ရှောက်

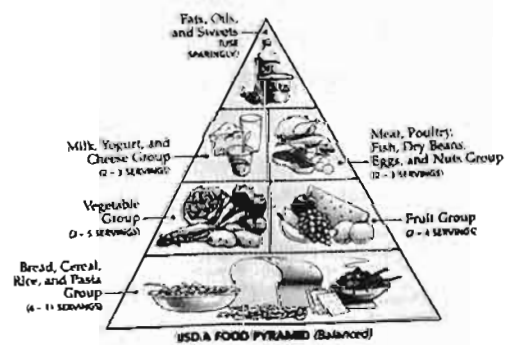
‘You are what you eat’ ဆိုတဲ့ စကားပုံလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ‘မင်းစားသမျှ၊ မင်းဖြစ်မှာ’ပေါ့။ အာဟာရနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ပြောချင်တာပါ။ ဒီနေရာမှာ... ဒီစာအုပ်ကို မူရင်းပြုစုခဲ့တဲ့ ‘ရှောင်ကိုပေး’က အချက်နှစ်ချက် အကြံပြုပါတယ်။



ပထမ အကြံပြုချက်က ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပါတဲ့။ ဘယ်လို အစားအသောက် စားရင်၊ ဘယ်လိုဝေဒနာ ခံစားရတယ်ဆိုတာကို ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-လက်ဖက်အစားများရင် ဗိုက်နာတာတို့။ အအိအဆိမ့်တွေ အစားများရင်၊ ထုံထုံထိုင်ထိုင်ဖြစ်တာတို့... စတာမျိုးပေါ့။ အဲသလို ခန္ဓာကိုယ်က တုံ့ပြန်တဲ့အသံကို သေချာနားထောင်ပြီး ကိုယ်နဲ့ 'တည့်'၊ 'မတည့်'ကို၊ ကိုယ့်ဘာသာ ခွဲတတ်ပါစေ။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ရင် 'ဆောင်ရန်' (do) နဲ့ 'ရှောင်ရန်' (don't) ဆိုတဲ့ မူတစ်ခု ချထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ အကြံပြုချက်ကတော့ 'မျှတအောင်စားပါ'တဲ့။ ဒီနေရာမှာ သူက အစွန်းရောက်တဲ့ စားနည်းနှစ်ခုကို ဥပမာ ထုတ်ပြပါတယ်။ တစ်ခုက 'ယုန်စာ' (Rabbit-food) တဲ့။ နည်းနည်းလေးပဲ စားတယ်။ ပြီးတော့ အာဟာရ တန်ဖိုးကို မကြည့်ဘဲ ဈေးပေါတဲ ခပ်ညှည့်တွေပဲစားတယ်။ 'ဦးကပ်စေး' တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ဈေးတာရေးမျိုးပေါ့။ မြန်မာတွေ ပြောလေ့ပြောထရိတဲ့ 'ကြောင်စာ'လို့မျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ 'ဗလီနတ်စားစားနည်း' (Junk-food) တဲ့။ တွေ့သရွေ့ အကုန်စားတာပဲ။ 'ဆူဇကာပုဏ္ဏား' လှူတာအကုန်စား' ဆိုသလိုမျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ 'ဦးလောဘ'တွေရဲ့ စားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အစွန်းနှစ်ခုက ရှောင်ကြဉ်တာဟာ 'မျှတတဲ့စားနည်း' လို့ ဆိုပါတယ်။

အာဟာရပါရဂူတွေ ထောက်ခံတင်ပြတဲ့ 'အာဟာရပီရမစ်' တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ပီရမစ်ရဲ့ အောက်ခြေက အစားအသောက် များများစားစား အပေါ်ရောက်လေ လျော့စားပါလို့ ဆိုတယ်။ ပုံကိုကြည့်လိုက်ပါ။



■ သင်္ခါရနဲ့ စောင့်ရှောက်

'သင်္ခါရ'ဆိုတာနဲ့ ဘာသာရေး စကားကြီးဆိုပြီး လန့်မသွားလိုက်ပါနဲ့ ဦး။ သင်္ခါရရဲ့ အနက်က 'ဖြစ်ပျက်ပြုပြင်ခြင်း'တဲ့။ သဘာဝအရ ရှိနေတဲ့ သင်္ခါရတွေ ရှိသလို၊ လူက ဖန်တီးနိုင်တဲ့ သင်္ခါရတွေလည်းရှိတယ်။ 'ဇာတိ ရှိရင် မရဏရှိမယ်'ဆိုတာ သဘာဝပေး သင်္ခါရပေါ့။ 'အသက်ဉာဏ်စောင့်' ဆိုတာကတော့ လူက ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ 'သင်္ခါရ'လေ။ အခုပြောမှာက ဒီလို သင်္ခါရမျိုးပါ။ 'ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းနည်း'ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်မို့လား။ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ရေရှည်ထိန်း သိမ်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

စကားအလျဉ်းသင့်လို့၊ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားလေးတစ်ခု အကြောင်း ပြောရဦးမယ်။ တော်တော်များများ ကြည့်ဖူးကြမှာပါ။ For rest Gump လေ။ ခပ်အူအူ၊ ခပ်လုံးလုံး ချာတိတ်လေးတစ်ယောက်အကြောင်းပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူက စိတ်ကောင်းရှိတယ်နော်။ တစ်နေ့မှာ 'ဂမ်'ဟာ၊ သူ့ကိုယ်သူ အလိုမကျဖြစ်ပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေတာ မှတ်မိတယ်မို့လား။ ဒီတော့ သူဘာလုပ်လဲ...။ ပြေးတာပေါ့။ ဟိုပြေး ဒီပြေးနဲ့ လျှောက်ပြေးတော့တယ်။ ပြေးရင်းနဲ့ သူ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်လာတယ်။ ဖျော်လာတယ်။ နောက်ဆုံးဆောက် တည်ရာ ရသွားတော့တယ်။ ပြောချင်တာက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ လူ့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာပါမက စိတ်ကိုပါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါ။

တစ်ခုတော့ရှိရဲ့။ 'လေ့ကျင့်ခန်း'ဆိုတာနဲ့ 'ငါတော့ ပင်ပန်းတော့မှာပဲ။ ကိုယ်တွေ လက်တွေ နာတော့မှာပဲ'ဆိုပြီး အပျက်ဘက်က စမတွေ့နဲ့ပေါ့။ ဒီလိုမတွေးမိဖို့ဆိုရင် ကိုယ် ဝါသနာအပါဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ရွေးလုပ်ပါ။ အေရိုးဗစ်ကစားမလား။ ဘောလုံးကန်မလား။ ဘာမှဝါသနာမပါဘူးဆိုရင် အနည်းဆုံး လမ်းတော့လျှောက်...။ ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေက အများကြီးပါ။ ကယ်လိုရီပြည့်လာလို့ သွေးလည်ပတ်မှုအားကောင်းမယ်။ အောက်စီဂျင် ရလာ လို့ အဆုတ်ပိုအားရှိလာမယ်။ ဦးနောက်သွေးကြောတွေ ပွင့်လာလို့ စိတ်ကြည် မယ် စသဖြင့်ပေါ့။

ဒီနေရာမှာ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ အလှအပဆိုတာထက် ရင်ထဲက ခံစား လို့ရမယ့် စိတ်အလှကို ပိုတန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီခေတ်မှာ အလှအပတွေဆိုတာ ပေါ့ပေါ့မို့လား။ ရုပ်ရှင်ကြည့်မလား။ ဂီတဖြေဖျော်ပွဲ သွားမလား။ ယုတ်စွအဆုံး မဂ္ဂဇင်းမျက်နှာဖုံးတွေကို ကြည့်လိုက်ဦး...။ ပြစ်မျိုး

မှည့်မထင် အလှအပလေးတွေဆိုတာ မတွေ့ချင်မမြင်ချင် အဆုံး။ ဒီလို မိဒယ် လေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်ပြီး 'ငါ့ရုပ်နယ် ဆိုးချက်က နာလိုက်တာ' ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ယူကျုံးမရ ဖြစ်နေတတ်သူတွေ ရှိနိုင်တယ်။ အဲလိုမျိုး စိတ်ထဲက တွေးမိရင် အချက်နှစ်ချက်ကို သတိရလိုက်ပါ။ ပထမအချက်က 'ငါမြင်နေရတာ အစစ်မဟုတ်ဘူး၊ ပုံရိပ်တွေပါလား' လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်။ ဒီမိဒယ်တွေလည်း အပြင်မှာ ဒီလောက် လှချင်မှလှကြမှာပါ။ ခုခေတ်က နည်းပညာခေတ်လေ။ ဓာတ်ပုံပညာစတာမျိုးတွေနဲ့ လှသထက်လှအောင် ဖန်တီးလို့ ရနိုင်တာကလား။ မျက်နှာပေါ်က အရေးအကြောင်းတွေ ဖျောက်ပေးနိုင်တဲ့ ကင်မရာမျိုးတောင် ရှိတယ်လို့ ကြားဖူးတာပဲ ဒုတိယအချက်က 'သူတို့ ခုလို လှဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ရမှာ' ဆိုတာ နှလုံးသွင်း။ ကိုယ်လည်း လုပ်နိုင် ရင် သူတို့လို လှနိုင်တာ သေချာတာပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ပိုအဓိကကျတာကတော့ လှဖို့ဆိုတာထက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖြတ်လတ်သွက်လက်နေစေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ အလှအပဆိုတာကတော့ ကြည့်သူရဲ့ မျက်စိထဲမှာလည်း ရှိနိုင်တာကိုး။

▪ သီလနဲ့စောင့်ရှောက်

လာပြန်ပြီ 'သီလ'။ ဒါလည်း ဘာသာရေးမဟုတ်ဘူးနော်။ လူ့ကျင့် ဝတ်လိုတော့ ပြောနိုင်တယ်။ လူမှာ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို ခါးဝတ်လိုမြဲတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာကို ပြန်စောင့်ရှောက်ရာ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် စောင့်ရှောက် ရေးမှာ လုပ်သင့်တာ ရှိသလို၊ မလုပ်သင့်တာတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ မလုပ် သင့်တာကို ဝေးဝေးက ရှောင်တာက 'သီလ'ပေါ့။

ဒီခေတ်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော၊ စိတ်ဓာတ်ကိုပါမက လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးကိုပါ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ တော်တော်များများ ရှိနေတယ်။ အထင်ရှားဆုံးကတော့ 'မူးယစ်ဆေးဝါး'ပေါ့။ နောက် 'အေအိုင်ဒီအက်(စ)' ဆိုတာကလည်း ကိုယ်ကျင့်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ နိုင်ငံ တစ်ခုချင်းသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးက အလေးထားနေကြရတဲ့ ဂလိုဘယ်ပြဿ တွေပါ။ ပြောရရင် 'ဆေးလိပ်'ကိုတောင် လူသားရဲ့ ဘုံရန်သူဆိုပြီး ဝိုင်းဝန်း တောထုတ်ကြဖို့၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ကြိုးစားနေကြတာမို့လား။ ဒီလိုအကျင့်ဆိုး တွေ မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းရတာဟာလည်း ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတချို့က ထင်နေကြတယ်။ 'မကောင်းမှုဆိုတာ ချိုတယ်'တဲ့လေ။ တဒင်္ဂ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ချိုတယ်ထင်ရတာပါ။ နည်းနည်းလေး ခပ်နက် နက် တွေးကြည့်လိုက်။ ခါးသမု သိပ်ခါးတာပေါ့။ ဒီသဘောကို ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ 'ရှောင်ကိုဗေး'က ခုလို နည်းပေးထားပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်...။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်...။
 - ငါ ဘာကြောင့် ဒီဆေးကို စွဲနေတာလဲ။
 - ဆေးမသုံးဘဲ နေလိုမရဘူးလား။
 - ဆေးဆက်သုံးရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
 - ၂။ အန္တရာယ်ကို ကြိုတွက်။
 - မူးယစ်ဆေးသုံးတာ ဥပဒေနဲ့ ငြိနေတယ်။
 - မူးယစ်ဆေးဟာ ကျန်းမာရေးကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ မသကာရင် အသက် တောင် ဆုံးနိုင်တယ်။
 - ၃။ ဖြစ်တန်ရာကို မှန်းကြည့်။
 - အဖမ်းခံရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ...။ ငါ့ဘဝဆုံးပြီ...။
 - ငါ့မိဘ ဘယ်လိုနေမလဲ။ အမေတော့ သေမှာပဲ...။
 - ၄။ အပြောင်းအလဲကို စဉ်းစား...
 - ငါ ဆေးဖြတ်မယ်၊ ပြောရင်းနဲ့ သုံးချင်လာပြီ၊ ဘာလုပ်မလဲ...။
 - ကော်ဖီကျကျ တစ်ခွက်လောက် သောက်လိုက်မယ်။
 - မဟုတ်သေးဘူး၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်မယ်၊ တော်ပြီ၊ ဘောလုံးကန် မယ်ကွာ...။
 - ၅။ ငြင်းရဲတဲ့ သတ္တိမွှေး...။
 - ဟာ ဟိုကောင်တွေလာပြီ၊ ဒုက္ခပဲ။
 - ငါ မလိုက်တော့ဘူးကွာ၊ ဆေးဖြတ်တော့မယ်...။
 - သွားပေတော့၊ 'ဆေး'ရေ၊ မင်းနဲ့ ငါနဲ့ ပြတ်ပြီ။
- 'ရှောင်ကိုဗေး'ကတော့ ဒီနည်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးကို ရှောင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့မှ အလုပ်မဖြစ်ရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဖြတ်ပေတော့...။

ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကိုယ်ပြန်စောင့်ရှောက်

ခေါမဒသနဆရာကြီး 'ဆော့ခရစ္တို'ကိုတော့ လူတိုင်းသိကြမယ်ထင်ပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဟာ ဆရာကြီးဆီရောက်လာပြီး ခုလို တောင်းဆိုသတဲ့။

“ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ဆရာကြီးဆီမှာ ရှိသမျှပညာအားလုံး ကျွန်တော့်ကို ပေးပါ။”

ဒီတော့ 'ဆော့ခရစ္တို'ဟာ၊ ဒီသူငယ်ကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး၊ တုံးတိတိ ပြောလိုက်တယ်ဆိုပဲ။

'လာ- ငါ့နှောက်လိုက်နဲ့'

လူငယ်လေးလည်း ဆရာကြီးခေါ်ရာနှောက် လာခဲ့ရင်းက နောက်ဆုံး မြစ်ကမ်းတစ်ခုကို ရောက်သွားတယ်။ ဒီတော့မှ 'ဆော့ခရစ္တို'က ခုလိုပြော လိုက်တယ်။

“မြစ်ထဲကို သေချာကြည့်စမ်း၊ မင်း ဘာတွေ့လဲ...”။

“ဘာမှမတွေ့ဘူး ဆရာကြီး။”

“သေချာကြည့်၊ အနားတိုးကြည့်”

ဒီလိုနဲ့ မြစ်နားတိုးတိုးကြည့်ရင်း မြစ်ရေနဲ့ မျက်နှာထိလှမတတ် ဖြစ် တော့မှ 'ဆော့ခရစ္တို'က ချာတိတ်ရဲ့ နောက်စိကို သူ့လက်ကြီးနဲ့ မိမိရရ ဖိချ လိုက်တယ်။ တစ်ခေါင်းလုံး ရေနစ်သွားတော့ ရေမွှန်းတော့တာပေါ့။ လက်ကား ရား၊ ခြေကားရားနဲ့ ဗလုံးဗထွေး အော်ပေမယ့် 'ဆော့ခရစ္တို'က လွတ်မပေးပါ ဘူး။ တော်တော်လေးကြာမှ ကောင်လေးရဲ့ခေါင်းကို ရေထဲက ဆွဲယူလိုက်တယ်။ ကောင်လေးလည်း ဒေါသတကြီး အော်တာပေါ့။

“ခင်ဗျားကြီး ကျုပ်ကို သတ်နေ တာလား”

“မဟုတ်ဘူးကွ၊ ပညာပေး တာ”

“ဘာပညာလဲ”

“နေဦး ငါမေးတာ အရင်ဖြေ။”

မင်း ရေနစ်ပြီး သေမလိုဖြစ်နေတုန်းက



အလိုချင် အတောင့်တဆုံးအရာဟာ ဘာလဲ”

ဒီတစ်ခါတော့ ချာတိတ်က တွေးတွေးဆဆ ဖြေပါဗယ်။

“အင်း... ကျွန်တော် အသက်ရှူလို့မရဘူး။ ဟုတ်ပြီ 'လေ'ပဲ။ ကျွန်တော့် အလိုချင်ဆုံးက 'လေ'ပဲ။”

“အေး မင်း ပညာတစ်ခု ရသွားပြီ၊ သဘောပေါက်လား။”

ဇဝေဇဝါဖြစ်သွားတဲ့ လူငယ်လေးက ခေါင်းယမ်းပြတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဆရာကြီး 'ဆော့ခရစ္တို'က ခုလို အေးအေးဆေးဆေး ပြောလိုက်သတဲ့။

“အေးမှတ်ထား၊ ဘယ်ပညာ ဘယ်အသိမဆို ကိုယ်တိုင်ဒုက္ခခံရမှ သိတာကွ”

ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကိုယ်တိုင်ပြန်စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ ပုံပြင်လေးနဲ့ ဖွင့်လိုက် တာပါ။

■ အနာဂတ်ကို ဖွင့်မယ့်သော့

ဆယ်ကျော်သက် တော်တော်များများကို မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီး အဖြေ တွေကို ဆာပေးလုပ်ကြည့်ကြရအောင်။ 'ဘဝမှာ ဘာကိုအကြောက်ဆုံးလဲ' လို့ မေးကြည့်။ တချို့က စာမေးပွဲကျမှာ၊ တချို့က တက္ကသိုလ်မတက်နိုင်မှာ၊ တချို့က ဆင်းရဲမှာ၊ တချို့က ရည်းစားနဲ့ကွဲမှာ စသည်ဖြင့် အဖြေတွေအမျိုး မျိုး ပေးကြပါလိမ့်မယ်။ 'ဆော့ခရစ္တို'ရဲ့ အလိုအရ တကယ်တမ်း ကြောက် သင့်တာ တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ 'ပညာမဲ့တာ'၊ 'ပညာမတတ်တာ'၊ 'ပညာနဲ့ဝေးတာ' ပါပဲတဲ့။

ဒီနေရာမှာ 'ပညာတတ်စိတ်' (educated mind) ဆိုတာကိုတော့ ဆန်း စစ်ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်၊ သင်တန်းတစ်ခုခုက ပေး လိုက်တဲ့ ဘွဲ့လက်မှတ်ကို ပြောတာလား။ ဒါက ပညာရဲ့ သက်သေခံကတ်ပြား လို့ ဆိုကောင်းဆိုနိုင်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်ပညာအစစ်ကိုတော့ ကိုယ်စားပြုနိုင် ချင်မှ ပြုနိုင်လိမ့်မယ်။ 'ရှောင်ကိုပေး'ရဲ့ အလိုအရ ပညာတတ်စိတ်ဆိုတာ၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ဘဲလေးကခြေသည်ရဲ့ အနုပညာမျိုးဖြစ် သတဲ့။ သိတယ်မို့လား။ 'ဘဲလေး'ဆိုတာ အဝေအဝိုက်၊ အလှည့်အပတ်၊ အယိမ်းအနွဲ့တွေနဲ့ ကကွက်ဖော်ရတာလေ။ ဒီတော့ ဘဲလေးကခြေသည်ဟာ သူ့ကြွက်သားတွေကို လိုသလို လှုပ်ရှားနိုင်စေဖို့ အချိန်ယူပြင်ဆင်ရတာပေါ့။ 'ပညာ'ဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဖော်ပြတာ၊ ဖန်တီးတာ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတာ၊ ဝေဖန်သုံးသပ်တာ၊ အသစ်ရှာဖွေတာ၊ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်တာ စတဲ့ ဘဝ

တန်ဖိုးတွေကို လိုသလို ပေါင်းစပ်အသုံးချရတာမျိုးမို့လား။ ဒီတော့ ပညာတတ်စိတ်ဆိုတာ၊ အသေကျလို့မဖြစ်ဘူး။ နေရာတကာ တောင့်တောင့်ကြီးရပ်ခဲလို့ မရဘူး။ ဦးနှောက်ကို လိုသလို ဖိုးကပ်(စ)ချိန်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဒါမျိုးက နေ့ချင်းညချင်း မရနိုင်ဘူးလေ။ စောစောက ပုံပြင်ထဲကလို ဘဝနဲ့ ရင်းမှ ရနိုင်တာမျိုးပါ။

ဒီတော့ 'ပညာဟာ အရာရာ' လို့ဆိုရင် လွန်မယ်မထင်ပါဘူး။ အရာအားလုံးရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဟာ ပညာပဲမို့လား။ ပညာဆိုတာ အနာဂတ်ကို ဖွင့်နိုင်မယ့် တစ်ခုတည်းသော သော့ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ ပညာရေး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲလို့၊ ဘောဂဗေဒပညာရှင်တွေကတောင် အသိအမှတ်ပြုလာကြပါပြီ။ များများရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်လေ၊ များများအကျိုးရှိလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာတတ်လေ ပိုကောင်းလေပေါ့။ တရားဝင် လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွေအရ တက္ကသိုလ်ပညာသင်ကြားဖူးသူ တစ်ယောက်ဟာ အထက်တန်းပညာ အဆင့်လောက်သာ တတ်တဲ့သူထက် နှစ်ဆပို အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီအချိုးအဆဟာ ရှေ့ဆက်ပြီး ဒီထက် ပိုကွာလိမ့်ဦးမယ်လို့လည်း ခန့်မှန်းထားကြတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကိုယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုရင်၊ နံပါတ်တစ်က ပညာရေးလို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းပြီ ပညာတတ်ဖို့ ဘာမိကလို့မလဲ။ 'ငွေ' လို့တော့ မဖြေနဲ့။ မှန်သင့်သလောက် မှန်နေပေမဲ့ အမိကတော့ မဟုတ်တာ သေချာတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ပရဲဆီးဒင့် 'ဒီရက်-အော့(ခ)' ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကိုးကားလိုက်ချင်တယ်။ "ပညာရေးက ဈေးကြီးလွန်းတယ်လို့ ညည်းမနေပါနဲ့၊ တကယ်ကြိုးစားရင် ငွေမရှိလည်း ပညာရနိုင်ပါတယ်။ ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးဆိုတာ ကြေးရတတ်တွေအတွက် မဟုတ်ဘူး။ လူတော်တွေအတွက် ရည်ရွယ်တာပါ" တဲ့။ အဲဒီတော့ လူတော်ဖြစ်ဖို့က အဓိကျပါတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် လူတော်ဖြစ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ချွန်မြဲနေစေဖို့ အမြဲသွေးနေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မပြီးသေးပါဘူး။ နောက်ထပ်မေးစရာ ရှိပါသေးတယ်။ စိတ်ကို ဘယ်လို သွေးရမှာတဲ့တုန်း။ သွေးနည်းတွေ အများကြီးရှိတာပေါ့။ ရုတ်တရက် စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတာတွေကိုပဲ ချရေးလိုက်ပါမယ်။ ဟောဒီမှာ...

- နေ့တိုင်း သတင်းစာဖတ်
- နှစ်သက်ရာ မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုခု လစဉ်ဖတ်

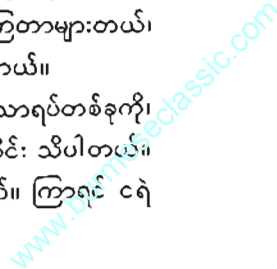
- ခရီးသွား
- ပန်းပင်စိုက်
- တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အရိုင်းဘဝကို လေ့လာ။
- Discovery အစီအစဉ် နေ့တိုင်းကြည့်
- စာကြည့်တိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် ပြတိုက်ကိုသွား
- ကိုယ့်ဘိုးဘေးဘီဘင်တွေအကြောင်း၊ သုတေသနလုပ်ကြည့်။
- ကဗျာရေး၊ သီချင်းရေး၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းချီဆွဲ
- စစ်တုရင်ထိုး
- ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတွေတက်

ရေးလို့တောင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဦးနှောက်ကို ဆွပေးတဲ့ အလုပ်တိုင်းဟာ စိတ်ကို သွေးရာရောက်ပါယ်။ ဒီထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံးကတော့ 'စာဖတ်တာ' လို့ ထင်တာပဲ။ စကားပုံတစ်ခု ရှိပါရောလား။ "ခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စောင့်ရှောက်ရသလို စိတ်ကို စာဖတ်ခြင်းနဲ့ စောင့်ရှောက်ရတယ်" တဲ့။

• 'နစ်(ချ)' ရှာပုံတော်

ပထမဆုံး 'နစ်(ချ)' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အရင်ရှင်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးပါ။ 'NICHE' တဲ့။ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'နံရံဂလိုင်ပေါက်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရသလို၊ 'အထွတ်အမြတ်ထားရာနေရာ' လို့လည်း ယူနိုင်တယ်။ ဘိုင်အိုလိုဂျီမှာတော့ 'ပေါက်ဖွားရှင်သန်နိုင်တဲ့နေရာ' လို့ အနက်ဖွင့်ပါတယ်။ အခုသုံးမှာက ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ယူပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ မတူတဲ့အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အရာရာ တော်တယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးရှိတော့ရှိမယ်။ ရှားလိမ့်မယ်။ အခုပြောမယ့် 'နစ်(ချ)' က အားကောင်းချက်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ သူ ဝါသနာပါတဲ့၊ သူ စိတ်ဝင်စားတဲ့၊ သူ စိတ်သန်တဲ့၊ သူ့ရဲ့ 'စ' ကိန်းဝပ်တဲ့နေရာပေါ့။ အဲဒါကို 'နစ်(ချ)' လို့ခေါ်မယ်။ တော်တော်များများ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ 'နစ်(ချ)' ကို မသိကြတာများတယ်။ ဘဝကို ဖြတ်သန်းရင်းမှ သဘောပေါက်လာကြတာ များပါတယ်။

ကိုယ်သိပ်မလိုက်နိုင်တဲ့၊ ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို၊ ကြိုးစားသင်ရတာ ဘယ်လောက်ပင်ပန်းမလဲ။ ကျောင်းသားတိုင်း သိပါတယ်။ အဲဒီ ဘာသာရပ်သင်တဲ့ အချိန်ဆိုရင်၊ ပျင်းမယ်၊ အိပ်ငိုက်မယ်။ ကြာရင် ငရဲ



လို့တောင် ထင်ချင်ထင်လာမယ်။ ဒါနဲ့ပဲ၊ ငါ့ရဲ့ 'နစ်(ချ)'ဟာ ဒီဘာသာရပ်မှာ မရှိဘူးလို့ အလွယ်တကူ ကောက်ချက်မချလိုက်ပါနဲ့။ 'နစ်(ချ)'ရဲ့ သဘာဝဟာ တစ်ခါတလေ ငုပ်နေတတ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အကောင်းဆုံး ဥပမာပြနိုင်တာက တော့ ကမ္ဘာကျော် အိုင်စတိုင်းကြီးပေါ့။ သိတယ်မို့လား။ သင်္ချာအရာမှာတော့ တကယ်ပေးကြီးပဲ။ အဲ... အဲဒီ အိုင်စတိုင်းကြီးတစ်ယောက် အိုင်စတိုင်းလေးဘဝက၊ စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ သင်္ချာကျမှူးသတဲ့။ ယုံရဲ့လားမသိဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ၊ အိုင်စတိုင်းရဲ့ 'နစ်(ချ)'ဟာ သင်္ချာမှာ မရှိဘူးလို့ ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် အိုင်စတိုင်းလေးဟာ အိုင်စတိုင်းကြီး ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ သေချာတယ်။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်အတွက် စာမေးပွဲရမှတ်ဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ဟာ ဒီအပေါ်မှာ တည်မီနေတာကိုး။ အမှတ်မကောင်းရင် တက္ကသိုလ်မှာ 'လိုင်'ကောင်းရမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ကျောင်းသားတင်မက၊ မိဘတွေကပါ စွဲနေကြတယ်။ တကယ်တော့ အမှတ်ထက် ပိုအရေးကြီးတာက 'ပညာ'ပေါ့။ 'ပညာ'ကို အမှတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ သတ်မှတ်လို့ မရဘူးဆိုတာ ပညာရှင်တွေက သိပ်သိတာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်လည်း တက္ကသိုလ်တွေရဲ့ ရွေးချယ်နည်းဟာ တတ်နိုင်သလောက် ထောင့်စုံအောင် ကြိုးပမ်းကြတာပါ။ အမှတ်ကောင်းမကောင်းဆိုတာထက်၊ ကျောင်းသားရဲ့ 'နစ်(ချ)' ဘယ်မှာရှိမလဲဆိုတာကို အဓိက ရှာကြည့်တာလို့ ပြောနိုင်တယ်။

ပိုသဘောပေါက်အောင် ဒီနေ့ ပညာအရာမှာ ထိပ်တန်းအဆင့်လို့ ပြောနိုင်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်ကြီးတွေရဲ့ ရွေးချယ်ပုံကို 'စတီ'လောက် မိတ်ဆက်ပေးပါရစေ။

- ၁။ ဝါသနာကို အဓိကထား စဉ်းစားတယ်။
ဘာကြောင့် ဒီတက္ကသိုလ်ကို လျှောက်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီဘာသာရပ်ကို ရွေးရတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ ကျောင်းသားက အက်ဆေးတစ်ပုဒ်ရေးရတယ်။ 'ဝင်ခွင့်အက်ဆေး' Admission essay လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်တယ်။
- ၂။ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ (အမေရိကန်မှာဆိုရင် SAT တို့ GRE တို့ပေါ့) ရမှတ်တွေကို ကြည့်တယ်။
- ၃။ ကျောင်းပြင်ပ လေ့လာလိုက်စားမှုကို ကြည့်တယ်။
(ဒါတွေကို ဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာမှာ ပူးတွဲတင်ပြရပါတယ်။)

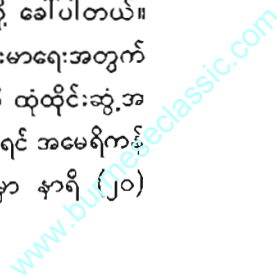
- ၄။ ထောက်ခံစာကို အကဲဖြတ်တယ်။
ဒီကျောင်းသားနဲ့ ပတ်သက်လို့ သူ့ဆရာ၊ သို့မဟုတ် သူနဲ့ပတ်သက်သူ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ပူးတွဲတင်ပြရတယ်။ Recommendation Letter လို့ ခေါ်ပါတယ်။)
- ၅။ အထက်တန်းစာမေးပွဲ ရမှတ်တွေကို ကြည့်တယ်။
- ၆။ ကျောင်းသားရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အကဲဖြတ်တယ်။
(ဝင်ခွင့်အက်ဆေးနဲ့ လူတွေ့မေးမြန်းမှုတွေကတစ်ဆင့် ချိန်ဆပါတယ်။)
ဒီခြောက်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီးမှ ကျောင်းသားရဲ့ 'နစ်(ချ)'ကို မှန်းဆတာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ 'နစ်(ချ)'ဟာ သူရွေးတဲ့ ဘာသာရပ်မှာ ရှိနိုင်တယ်ဆိုရင် လက်ခံလိုက်တာပါပဲ။ ဒီတော့ အစောကြီးကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့ 'နစ်(ချ)' ဘယ်မှာရှိလဲဆိုတာ သိတဲ့သူအတွက် တစ်ပန်းသာတာပေါ့။ စိတ်ကို အမြဲသွေးနေတဲ့ သူမျိုးသာ ကိုယ့် 'နစ်(ချ)'ကိုယ် ရှာလို့ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။

• မာန်နတ်သုံးကောင်

ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကိုယ်ပြန်စောင့်ရှောက်တဲ့အခါ၊ ကြုံရနိုင်တဲ့ 'မာန်နတ်'ကြီး သုံးခု ရှိသတဲ့။ သူတို့ကို အနိုင်ယူကျော်လွှားဖို့ကလည်း အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါတွေကတော့...

၁။ ပိတ်ကားအချိန် (Screen time)

ပိတ်ကားဆိုတာ ရုပ်ရှင်ရုံပိတ်ကားတင် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တီဗွီတို့၊ ကွန်ပျူတာတို့ရဲ့ ဖန်သားပြင်ကိုပါ ဆိုလိုပါတယ်။ အခုဆိုရင် မိုဘိုင်းဖုန်းရဲ့ ဖန်သားပြင် ပေါက်စနက်တောင် ထည့်ပြောရတော့မယ်။ ရုပ်ရှင်တို့ တီဗွီတို့ အစွဲကြီးစွဲတာ၊ နေကုန်နေခန်း ဂိမ်းဆော့တာ၊ အင်တာနက် ဝက်(ဘ)ဆိုဒ်မှာ တမေ့တမော လေပန်းတာ... စတာမျိုးတွေကို ပိတ်ကားချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ခဏတဖြုတ်၊ အသင့်အတင့်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူရပါရဲ့။ အလွန်အကျွံဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ထုံထိုင်းဆွံ့အသွားအောင် ဘိန်းကျွေးတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပျမ်းမျှတွက်ကြည့်ရင် အမေရိကန်ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ရဲ့ ပိတ်ကားချိန်ဟာ၊ တစ်ပတ်မှာ နာရီ (၂၀)



ရှိသတဲ့။ တစ်နှစ်ဆိုရင် (၄၃) ရက်၊ တစ်သက်တာဆိုရင် (၈) နှစ်လောက်ရှိ တာပေါ့။ ဒီအချိန်တွေကို အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း တစ်ခုခုလုပ်နိုင်ရင် ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ။ ခုတော့ အဟောသိကံ ဖြစ်ရတာ နှမော့စရာကောင်းလှတယ်။

(တို့ဆီက၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ကိုယ်တော်လေးတွေကို သုတေသနလုပ် ကြည့်ရင် အမေရိကန် ချာတီတ်တွေကို 'ပျင်းတောင်ပျင်းသေးတယ်' လို့ ပြောရ မလား မသိ။)

၂။ ငကြောင်-ကြောက်ရောဂါ (The Nerd Syndrome)

ဝေါဟာရက ထူးဆန်းသလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ လူငယ်တိုင်းလိုလို အနည်းနဲ့အများ ကြုံဖူးကြမယ် ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ကိုယ့်ကို လူတွေက 'ငကြောင်' လို့ အထင်ခံရမှာစိုးရိမ်တဲ့ စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးပေါ့။ ကျောင်းမှန်မှန် တက်၊ စာမှန်မှန်ကျက်တယ်ဆိုရင်ပဲ 'စာကြမ်းပိုး' တို့၊ 'ဘရိန်း' တို့၊ 'ငကြောင်' တို့ ခေါ်ချင်ကြတဲ့သူတွေက များသလားမမေးနဲ့။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို 'အပေါင်း' ရ အသင်းရ ခက်တဲ့လူ' (Nerd) လို့ အထင်မခံချင်ကြဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဂရု မစိုက်ပါနဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ လိုအပ်သလောက်ပဲ ဂရုစိုက်တာကောင်းတယ်။ 'ကြောင်' တော့ ဘာဖြစ်လဲ။ လူတော်တွေဟာ 'ငကြောင်' ဘွဲ့ထူး ရဖူးကြတဲ့ လူတွေများတယ်။ ခေါ်ပါစေ။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။

၃။ ဖိအား (Pressure)

ဖိအား (Pressure) နဲ့ 'တွန်းအား' (Motive) ကို ခွဲခြားတတ်ဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။ 'တွန်းအား' က 'သမ္မာဒေဝ' ပါ။ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပေးလိမ့် မယ်။ 'ဖိအား' ကတော့ 'မာန်နတ်'။ ဘာကောင်းကျိုးမှ မပေးဘူး။ ဒုက္ခပေး တယ်။ အထူးသဖြင့် အောင်မြင်တဲ့သူတွေမှာ ဖိအားတွေ ပိုများတတ်တယ်။ 'ငါ ဒီထက်နိုမိုလို့ မဖြစ်ဘူး' ဆိုတဲ့ စိတ်က ဖိစီးမှုကြီးလို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အောင်မြင်မှုကလာတဲ့ 'ဖိစီးမှု' ဟာ၊ အရှုံးကလာတဲ့ ဝေဒနာ ထက် ပိုဆိုးတတ်တယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ စိတ်ကို ဖိအားပေးမခံပါနဲ့။ စိတ် ဆိုတာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးနေမှ ထက်မြက်သွက်လက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီ မာန်နတ်သုံးကောင်ကိုသာ တွန်းလှန်နိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် စောင့်ရှောက်ရာမှာ အခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမား မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်ပြန်စောင့်ရှောက်

တစ်ညနေကပေါ့။ တံခါးခေါက်သံကြားလို့ စိတ်ထဲမှာ စနိုးစနောင့်ဖြစ် သွားမိတယ်။ 'ဘယ်သူများပါလိမ့်' ...။

တံခါးကို ဖွင့်လိုက်တော့၊ တရှိုက်ရှိုက် ငိုနေတဲ့ ညီမလေးကို တွေ့ရ ပါတယ်။ "ဘာဖြစ်ပြန်ပြီလဲဟ"။ မေးသာမေးရတာပါ။ ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုတာ စိတ်ထဲက အလိုလို သိပြီးသား။ အခုဟာက ဒီလအတွက် ဒီကလေးမရဲ့ တတိယမြောက် 'အပူတိုက်' လေ။

"သူ... သူ သိပ်ရက်စက်တာပဲ ကိုကို..."

ဗလုံးဗထွေးပြောရင်းက ရှိုက်နေသေးတယ်။ ကြည့်စမ်းပါဦး။ ဘယ် လောက်များ ငိုထားတယ်မသိပါဘူး၊ မျက်လုံးတွေတောင် ယောင်ကိုင်းလို့။ ဒါပေမဲ့ ပြောရရင် စိတ်ထဲက မသနားမိပါဘူး။

"သူ ညီမအပေါ် ဒီလောက်လုပ်ရက်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ဘူး ကိုကိုရယ်၊ ဟင့်... ရက်စက်လိုက်တာ"

"ကိုင်းပါ၊ မငိုနဲ့တော့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ... ကိုကိုကို အေးအေးဆေးဆေး ပြော"

"ဟိုနေ့က သူ့အိမ်မှာ စာလိုက်ကြည့်ဖို့ ညီမကိုခေါ်တာ ကိုကို သိတယ်နော်"

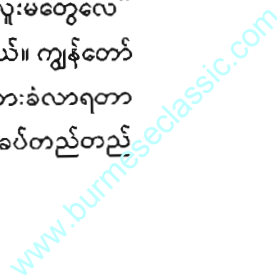
"အေးလေ၊ သိသာပဲ၊ ညီမတို့ စာကြည့်ဖြစ်တယ်မို့လား၊ ကောင်းတာ ပေါ့"

"မကောင်းဘူး ကိုကို၊ ညီမတို့ စာကြည့်နေတုန်း ဘယ်သူတွေရောက် လာလဲ ကိုကို သိရဲ့လား"

ကျွန်တော် ဘယ်သိမှာတုန်း၊ ဘာမှ မပြောချင်တော့တာနဲ့ ခေါင်းပဲယမ်း ပြလိုက်ပါတယ်။

"ဘယ်သူရှိရမှာလဲ ဟိုကောင်မတွေပေါ့... ဟိုဆတ်ဆလူးမတွေလေ"

ဒီတစ်ခါတော့ ချာတီတ်မ အသံမှာ ဒေါသတွေ ပါလာတယ်။ ကျွန်တော် ရိပ်မိပါပြီ။ ထုံးစံအတိုင်း၊ ဒီကောင်မလေး ဒိန်းဒလိန်းနတ် ဖမ်းစားခံလာရတာ ကိုး။ စိတ်ထဲက ပြုံးချင်ပေမဲ့ မပြုံးရဲသေးဘူး။ သူပြောတာကို ခပ်တည်တည် နားထောင်နေရတယ်။



“ဟင်း... ဒင်းတို့လည်း ရောက်လာရော... ကိုကို ယောက်ဖလောင်းလေး၊ သိလား၊ တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားလိုက်တာ။ ညီမကို ဖုတ်လေတဲ့ငပိ ရှိတယ်လို့တောင် မထင်တော့ဘူး”

“ဒါများကွာ၊ ဘာဆန်းတာမှတ်လို့။ ကိုကိုဆိုရင်လည်း သူ့လိုပဲ လုပ်မိမှာ။ ဟိုက ဧည့်သည်လေး။ ညီမက ရင်းနှီးပြီးသား...”

ပြောရာပြောကြောင်း ပြောပေမယ့် မရပါဘူး။ ဒေါသမြားဦးက ကျွန်တော့်ဘက် လှည့်လာတော့တယ်။

“ကိုကိုနော်... မတော်ရသေးတဲ့ ယောက်ဖဘက်က မပါနဲ့၊ ကိုကို ယောက်ဖက ဘယ်လောက် မျက်နှာပြောင်လဲ သိရဲ့လား၊ ညီမကို သူ့ညီမလေးပါတဲ့။ ဟွန်း၊ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပဲနဲ့...”

“ဟ... အဲဒါ ညီမလေးအရင်းလို ချစ်လို့နေမှာပေါ့ဟာ”

“ဘာညီမလေးလဲ၊ ရည်းစား ကိုကိုရဲ့၊ ရည်းစား၊ ရည်းစားဖြစ်တာ နှစ်နှစ်ရှိပြီ၊ ဟင်း... သူ့မို့ လုပ်ရက်တယ်၊ ဟီး... ဟီး...”

ပြောရင်းက ချိုးပွဲချ ငိုတော့တာပါပဲဗျာ...။ အော်... ဒုက္ခ”

* * *

‘ရှောင်ကိုပေး’နဲ့ သူ့ညီမ ‘စတယ်လာကိုပေး’တို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ။ စတယ်လာလို ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေကို တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ‘သည်းညွှာနု မခိုင်တခိုင်’ဆိုတဲ့ အရွယ်လေးတွေပေါ့။ ဒီအရွယ်မှာ မကြာခဏဆိုသလို နှလုံးသားမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ကိုယ့်နှလုံးသားကို မစောင့်ရှောက်တတ်တာပါပဲ။ ‘ဆက်ဆံရေးဘက်စာရင်း’ R.B.A မှာ ကိုယ်က လိုချင်တာပဲ များနေတော့၊ လက်တွေ့မှာ ‘အစု’ မရှိဘဲ၊ ‘အထုတ်’ ချည်း ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။ နှလုံးသားဆိုတာ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ပါတယ်။ ဗဟိုချက်မလို့တောင် ဆိုနိုင်တယ်။

ဒီနေရာမှာ သူတော်စင် မိခင်ကြီး ‘မာသာထရီဇာ’ရဲ့ စကားလေး တစ်ခွန်းကို မှတ်သားသင့်မယ် ထင်ပါတယ်။ “ကိုယ့်ဆီရောက်လာတဲ့သူတိုင်းကို၊ ပိုပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်၊ ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အသိနဲ့ ခွဲခွာသွားပါစေ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်တဲ့ သက်ရှိလူသား ဖြစ်ပါစေ။ သင့်မျက်နှာ၊ သင့်မျက်လုံးနဲ့ သင့်အပြုံးမှာ မဟာကရုဏာတော်ကို ထည့်ပေးထားကြပါ...”

တဲ့လေ...။ ဒါဟာ ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ရေးမှာ အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

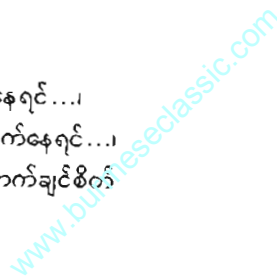
• ‘ဆေး’နဲ့ ‘ဆေး’

‘နှလုံးသား’လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ‘အချစ်’ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို စိတ်ထဲက အလိုလို ရွတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နှလုံးသားဆိုတာ ‘အချစ်’ရဲ့ တည်ရာမှီရာလို့ နားလည်ထားကြကားကိုး။ ပြောရရင် ‘အချစ်’ဆိုတာ နှလုံးသားကို ရှင်သန်စေတဲ့ အားဆေးဖြစ်နိုင်သလို၊ ညှိုးနွမ်းခြောက်ခမ်းစေတဲ့ အန္တရာယ် ဘေးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ကရုဏာတို့ မေတ္တာတို့လို အကောင်းဘက်၊ အလင်းဘက် တစ်ခုတည်းကို ကိုယ်စားပြုတာ မဟုတ်လို့၊ အသိနဲ့ယှဉ်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ‘အချစ်’မှာ ‘ရမ္မက်’ဆိုတဲ့ အမြှော့ညီမ ရှိတယ်လေ...။ ဒီတော့ အလင်းခြမ်းရှိသလို အမှောင်ဘက်ခြမ်းလည်း ရှိနိုင်တာပေါ့။

လူငယ်တော်တော်များများက ‘အချစ်’နဲ့ ‘ရမ္မက်’ကို အတူတူလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဆက်စပ်နေပေမဲ့ တစ်ထပ်တည်းတော့ မကျပါဘူး။ ‘အချစ်’မှာ မျက်စိမရှိ’ ဆိုတာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ခွင့်လွှတ်လို့ ရနိုင်စရာရှိပေမဲ့ ‘ရမ္မက်’မှာတော့ မျက်စိလည်းရှိရမယ်။ ဦးနှောက်လည်း ရှိရမှာပဲ။ တချို့က ‘ရမ္မက်’ကို သွေးသားကိစ္စသက်သက်လို့ ထင်နေကြတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ နှလုံးသားကိုရော၊ ဦးနှောက်ကိုရော၊ ဘဝကိုပါ ထိခိုက်စေတတ်လို့ ဆင်ခြင်မှုနဲ့ အမြဲတွဲထားနိုင်ပါမှ တော်ကာကျလိမ့်မယ်။ ဒီခေတ်မှာ ဓာတုဆေးဝါးတွေ အကူအညီနဲ့ ‘ရမ္မက်’ကို ကြိုးဖြေလွှတ်ချင်သူတွေ များလာတယ်။ ဒီလိုကိစ္စမျိုး တွေမှာ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းတယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံမျိုးတွေမှာတောင် လက်လွတ်စပယ် သဘောထားကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ရှောင်ကိုပေးက ‘တကယ်လို့’ (If) ဆိုတဲ့ ရှေ့ဆက်စကားလေးခံပြီး စဉ်းစားစရာ အချက်လေးတွေကို ခုလို ထုတ်ပြပါတယ်။ စဉ်းစဉ်းစားစားနဲ့ ဖတ်ကြည့်စေချင်တယ်။

- တကယ်လို့ အချစ်နဲ့ ရမ္မက် အတူတူလို့ထင်ရင်...
- တကယ်လို့ ကိုယ့်ချစ်သူကို ငြင်းဆန်ရမှာ ကြောက်နေရင်...
- တကယ်လို့ ဘာမှမဆန်းပါဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ အတွေးပေါက်နေရင်...
- တကယ်လို့ လူတိုင်းလုပ်နေတာပဲလို့၊ မိုးခါးရေသောက်ချင်စိတ် ပေါက်လာရင်...



- တကယ်လို့ သန္ဓေအောင်မှု အဆင့်ဆင့်ကို တီးမိခေါက်မိ မရှိရင်...
- တကယ်လို့ တားဆေးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးကို မသိရင်...
- တကယ်လို့ HIV/AIDS အကြောင်း ဗဟုသုတ မရှိရင်...
- တကယ်လို့ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးရင်...
- တကယ်လို့ ကိုယ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်အဖော်က မူးယစ်ဆေးဝါး ဒါမှမဟုတ် အရက်မူးနေတာမျိုးဆိုရင်...
- တကယ်လို့ ရမ္မက်အလွန်မှာ၊ နောင်တနဲ့ လောင်မြိုက်ခံရမယ်ထင်ရင်...
- တကယ်လို့ ကိုယ်လုံးပုံမှ ယုံအပ်တဲ့ အချစ်လို့ ယူဆနေရင်...
- တကယ်လို့ အပျိုစင်ဘဝကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင်...
- တကယ်လို့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက်ကို ထိန်းဖို့လိုတယ် ယုံကြည်ရင်...
- တကယ်လို့ ကျင့်ဝတ်အရ မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ သဘောပေါက်ရင်...
- တကယ်လို့ ရမ္မက်နဲ့ ချည်နှောင်မှု မြဲမယ်အချစ်လို့ ထင်နေရင်...၊ 'အချစ်'ကို 'ရမ္မက်' အဆင့်ထိ အရောက်မခံပါနဲ့လို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ တွေးတွေးဆဆဖတ်ပြီး လေးလေးနက်နက် ခံယူကျင့်သုံးစေချင်ပါတယ်။ အချစ်ရဲ့ အရှင်သခင်အဖြစ် ခံယူပါ။ ရမ္မက်ကျွန် မဖြစ်ပါစေနဲ့။

* အကောင်းဆုံး 'ဆေး'

ပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ နှလုံးသားကို စောင့်ရှောက်ရာမှာ အချစ်ဟာ ဆေးတော့ ဖြစ်နိုင်ပါရဲ့။ အဆင်မသင့်ရင် ဘေးလည်းဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ချလက်ချ မညွှန်ရဲဘူး။ သေချာတဲ့ ဩသစဆေးကတော့ 'မေတ္တာ'ပါ။ ခက်တာက 'မေတ္တာ'ဆိုတာ 'မာသာထရီမာ'တို့လို သူတော်စင်မျိုးမှ အပြည့်အဝထားလို့ ရနိုင်တာကလား။ ဒီတော့ သာမန် ပုထုဇဉ်တွေ အတွက် စိတ်ချလက်ချ မှီဝဲလို့ ရနိုင်မယ့်ဆေး မရှိတော့ဘူးလား။ သိပ်ရှိတာပေါ့။ စိတ်လည်းချရတယ်။ အန္တရာယ်လည်းကင်းတယ်။ လူတိုင်းလည်း သုံးလို့ရတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း တစ်ပြားမှမကုန်ဘူး။ လွယ်လည်းလွယ်တယ်။ ဘယ်လောက်နိပ်လဲ...။ အဲဒါကတော့ 'ရယ်ခြင်း'ပါ။ 'ဟာသ'ပေါ့။

ဟာသရဲ့ အာနိသင်တွေကို စိတ်ပညာပါရူကြီး ဒေါက်တာ 'ပိတာ ဒေစကော့(ချ)'က ခုလို စာရင်းချပြပါတယ်။

- ဦးနှောက် အာရုံကြောများကို ပျော့ပျောင်းစေပြီး တီထွင်ဖန်တီးမှုကို စေ့ဆော်သည်။
- အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဦးနှောက်ကို ထက်မြက်သွက်လက်စေသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာရာ ရစေသည်။
- နှလုံးခုန်နှုန်းကို ကျစေပြီး သွေးတိုးရောဂါကို (အနည်းဆုံး) ထိန်းထားနိုင်သည်။
- စိတ်ကျရောဂါကို ကာကွယ်တားဆီးပေးသည်။
- နာကျင်မှုဝေဒနာကို သက်သာစေသည့် ဟောမုန်းတစ်မျိုး (endorphins) ကို ထုတ်ပေးသည်။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် 'ချောဆီ'အဖြစ် အသုံးတည့်သည်။ ဟာသရဲ့ အစွမ်းကို ဆဝါးလို့ ရနိုင်မယ့် 'ညီမျှခြင်း'လေးတွေကိုလည်း ထုတ်ပြလိုက်ဦးမယ်။

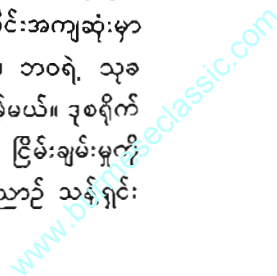
- အရှိတရား + အိပ်မက် = တိရစ္ဆာန်
 - အရှိတရား + အိပ်မက် + ဟာသ = ဉာဏ်ပညာ
 (ကြည့်စမ်း... ဟာသပါလိုက်တာနဲ့ တိရစ္ဆာန်စိတ်က၊ ဉာဏ်ပညာဖြစ်သွားရော၊ ကောင်းမှကောင်း...။)

-အရှိတရား + ဟာသ = လက်တွေ့ကျတဲ့အမြင်
 (အရှိတရားတစ်ခုတည်း အသေကိုင်ထားရုံနဲ့ လက်တွေ့မကျနိုင်ဘူးဆိုတာ ဆင်ခြင်ရန်)

ဒီတော့ ဟာသကို ရှာဖွေပါ။ ဟာသကို မွေးမြူပါ။ ဟာသကို ဖန်တီးပါ။ ကိုယ့်နှလုံးသားကို အန္တရာယ်ကင်းကင်း စောင့်ရှောက်ရာရောက်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်ပြန်စောင့်ရှောက်

'ဝိညာဉ်'ဆိုတာဘာလဲ၊ ပထမဆုံး ဒါကိုရှင်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းရဲ့ နိစ္စရူဝ ဘဝတိုင်းမှာရှိနေတဲ့ 'အတ္တ' (self) ရဲ့ အတွင်းပိုင်းအကျဆုံးမှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ဟဒယ အကြည်ဓာတ်လေးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဘဝရဲ့ သုခဒုက္ခမျိုးစုံကို ခံယူတုံ့ပြန်တတ်တဲ့ စင်တာတစ်ခုလို့ ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒုစရိုက်အားလုံးရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဟာ ဝိညာဉ်ဖြစ်နိုင်သလို၊ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်တာဟာလည်း ဒီဝိညာဉ်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ဝိညာဉ် သန့်ရှင်း



ရေးဟာ အရေးကြီးသလို၊ ကိုယ့်ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်တိုင် ပြန်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ဟာလည်း အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။

စာရေးဆရာမကြီး 'ပါး(လ)ဘတ်'က အခုလို ပြောဖူးတယ်။ "ကျွန်မရဲ့ အဇ္ဈတ္တထဲမှာ နွေဦးရာသီလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဘယ်တော့မှ ခမ်းခြောက်သွားမှာ မဟုတ်တဲ့ နွေဦးလေးပါ။ အဲဒါ 'ဝိညာဉ်'ပေါ့။" အခုပြောမယ့် ဝိညာဉ်ဆိုတာ ဒါကို ပြောချင်တာပါ။

ကောင်းပြီ။ စိတ်ဝိညာဉ် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။ လုပ်လို့ရတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုင်း... စာရင်းချကြည့်ကြရအောင်။

- တရားထိုင်
- သူများကိုကူညီ
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေး
- လမ်းလျှောက်
- စာဖတ်
- ပန်းချီဆွဲ
- ဝတ်ပြုဆုတောင်း
- ကဗျာစပ်သီချင်းရေး
- နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းတွေး
- ဘာသာရပ် တစ်ခုခုကို လေ့လာ...

ထားပါတော့။ ရှာဖွေလေ တွေ့ရှိလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီထဲက အထိ ရောက်ဆုံးလို့ ယူဆရတဲ့ နည်းသုံးနည်းကိုပဲ ပြောတော့မယ်။

၁။ သဘာဝဆီပြန်သွား

(တရိုးရဲ့နည်း)

အံ့ဩစရာပဲ။ သဘာဝတရားမှာ ဝေဒနာတွေကို ကုစားနိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိနေတယ်။ သူ့ရဲ့ သန့်စင်မှု အကြည်ဓာတ်နဲ့ လူ့ဝိညာဉ်ကို ဖမ်းစားနိုင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သန့်စင်မှု အကြည်ဓာတ်ဟာ လူ့ဝိညာဉ်ဆီကို 'ထုံကူး'ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှု ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရှေးအစဉ်အလာကတည်းက သူတော် စင်တွေဟာ တောမှီကြတာ ထင်ပါရဲ့။ ပါရမီဆယ်ပါးမှာ နိက္ခမ ပါရမီဆိုတာ တစ်ပါးလေ။

ကဗျာဆရာကြီး 'တရိုး'ဟာ သဘာဝတရားကို သိပ်တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ သူ့ရဲ့ 'စန်တီနီကေတန်' ကျောင်းတော်ကြီးကို ကြားဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။ တောအုပ်ကြီး တစ်ခုထဲက သဘာဝတက္ကသိုလ်ကြီးပေါ့။ စာသင်ခန်း မရှိဘူး။ သစ်ရိပ် ဝါးရိပ်အောက်မှာ သင်တယ်။ ပရိဘောဂ မလိုဘူး။ မြက်ခင်း ဟာ ထိုင်နဲ့၊ ကျောက်တုံးတွေက စားပွဲ၊ ကောင်းကင်ကြီးက ကျောက်သင်ပုန်း။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့ ချုပ်မထားဘူး။ သဘာဝရဲ့ အရောင်၊ အနံ့၊ အသံနဲ့ အထိ အတွေ့တွေဟာ သင်ကြားရမယ့် သင်ခန်းစာပဲ။ ဆရာကြီး တရိုးရဲ့ အလိုအရ 'ဝိညာဉ်သန့်ရှင်း'မှ သမာဓိရမယ်။ သမာဓိရှိမှ ပညာဝင်လို့ရမယ်'လို့ ဆိုပါတယ်။

၂။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေး

(အန်း ဖရန့်နည်း)

ရင်ထဲမှာ တင်းကျပ်လာရင် ဖွင့်ချလိုက်ပါ။ ဒါကို လူတိုင်းသိပါတယ်။ ခက်တာက ဘယ်သူ့ဆီမှာ ရင်ဖွင့်ရမလဲ...။ စိတ်အချရဆုံး မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှာလိုက်ပေါ့။ 'နေ့စဉ်မှတ်တမ်း'လေ။ ကိုယ်နဲ့ ထပ်တူယုံကြည်စိတ်ချနိုင်မယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပွားလေး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အလိုအရ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတဲ့ အကျင့်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာတယ်။ ဝိညာဉ်သန့်ရှင်း တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဂျူးမလေး 'အန်းဖရန့်'ကို သိတယ်မို့လား။ နာဇီခေတ်မှာ အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ကြား ပုန်းနေရင်းက ကိုယ်ပွားလေးတစ်ခု ချန်ထားနိုင်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို ချစ်စရာ နာမည်လှလှလေးတောင် ပေးခဲ့ပါရောလား။ 'ကစ်တီ'တဲ့...။ 'ချစ်တဲ့ ကစ်တီရေ...' အစချီတဲ့ အန်းဖရန့်လေးရဲ့ မှတ်တမ်း ဟာ၊ အခုဆိုရင် ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်နေပါပြီ။ အသက် တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ် ကလေးမလေးက ဟစ်တလာလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို ကြံကြံခံရင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့တာ ဘာ ကြောင့်လဲ။ သူ့ဝိညာဉ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ 'ကစ်တီ'လေးက ကျေးဇူးပြုခဲ့တာပေါ့။

၃။ တရားထိုင်

(ဗုဒ္ဓနည်း)

ဒီနေ့ကာလမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်တဲ့ လူမျိုးခြား ဘာသာခြားတွေ ကတောင် တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ အာနိသင်ကို သဘောပေါက်နေကြပါပြီ။ အမေရိကန်

ဘိဇနက်လောက ပဂေးကြီး တစ်ယောက်က ခုလိုပြောဖူးတယ်။ 'မျက်စိမှိတ် သွားရတဲ့ လေ့လာရေးခရီးပါဗျာ။ သိပ်အကျိုးရှိတယ်'တဲ့လေ။ နာမည်ကျော် အိုင်းစတိုင်းကြီးကတောင် ခုလိုမှတ်ချက်ချဖူးသေးတယ်။ 'စိတ်ဝိညာဉ် သန့်ရှင်းရေး အတွက်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းလို့ထင်တာပဲ'တဲ့။

ဗုဒ္ဓအလိုကျ ပြောရရင် တရားထိုင်ရာမှာ ယေဘုယျလမ်းစဉ်နှစ်ခုရှိ တယ်။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာပေါ့။ သမထက သမာဓိရရေးကိုသာ ဦးတည်တယ်။ ဝိပဿနာက 'ပညာ'အထိ တူရူချက်ထားတယ်။ ဝိပဿနာလမ်းသာ လိုက်နိုင် ရင် ကိလေသာအကုန်ရှင်းနိုင်မယ့်၊ အကြွင်းမဲ့ ဝိညာဉ်သန့်ရှင်းမှုကို ရနိုင်တယ် လို့ ဟောပါတယ်။ သံသယရှိရင် လက်တွေ့ကျင့်ကြည့်ပါ (ဧဟိပဿိကော) လို့လည်း ဖိတ်ခေါ်ထားပါတယ်။

ပြောရရင် ဒီနည်းတွေဟာ ဝိညာဉ်ကို အာဟာရကျွေးတဲ့ သဘောပါ။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။
ကိုယ့်လွှဲကို သွေးနိုင်ကြပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ပြန်သန့်နိုင်ကြပါစေ...။

□

အပိုင်း [၅]

နိဂုံး



ကလေးတို့ ...
မင်းတို့ဟာ တောင်တန်းကြီးတွေကို
ရွှေ့နိုင်သူတွေဖြစ်တယ်။

ဒေါက်တာ ဆဲရပ်
(၂၁ ရာစု၊ မနုဿဗေဒပညာရှင်)

အခန်း (၁၂)

မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှင်သန်စေ

အချိန်ကာလအနေနဲ့ဆိုရင်တော့၊ အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဟိုး လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အတန်ကြာက ဆိုပါတော့။ ဒီမိုကရက်ရစ်ပါတီရဲ့ အမျိုးသားညီလာခံတစ်ခု မှာ သိက္ခာတော်ရ ဆရာတော် ဂျက်စီဂျက်ဆင်တစ်ယောက် မိန့်ခွန်းတစ်ခု ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့မိန့်ခွန်းဟာ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ အတိုဆုံးဖြစ်နိုင်လို့၊ ဩဇာအကြီးဆုံး မိန့်ခွန်းလို့လည်း ဆိုနိုင်လောက်မယ် ထင်ပါတယ်။



သူ့မိန့်ခွန်းက စကားလုံး သုံးလုံးထဲ “Keep Hope Alive!” တဲ့။ “မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှင်သန်စေ”ပေါ့။

တကယ်လို့ ဘဝမှာ အတက်အကျ လောကဝံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင်၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ မပိမသဖြစ်လာရင်၊ အရှုံးအန္တရာယ်နဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရောက်နေရင် ဆရာတော်ရဲ့ စကားသုံးခွန်းကို နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ “မျှော်လင့် ချက်တွေ ရှင်သန်စေ”ပေါ့။

အခု ဒီစာအုပ်လေးကိုလဲ ဆရာတော်ရဲ့ စကားနဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။ “မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှင်သန်စေ”

□

နောက်ဆက်တွဲ

သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ၊ ထိရောက်စွမ်းဆောင်၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရနေကြသော၊ ကျွန်တော်တို့ အိမ်နီးချင်း အာရှနိုင်ငံများမှ လူငယ်လူရွယ်များ၏ တစေ့တစောင်း ရုပ်ပုံလွှာများကို စုစည်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆိုက်ဘာအာရှမြင်ကွင်းစုံ

အွန်လိုင်းပေါ်က ပန်းသည်လေး
(ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တိုကျိုမြို့)

ယိုရှိကိုအိုယာမဒါမှာ အသက် ၂၇ နှစ်ရွယ် အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီး ဖြစ်သည်။ သူမခင်ပွန်းက အင်ဂျင်နီယာ၊ သူမက စာရင်းစစ်။ မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက် အလုပ်လုပ်ကြသည်မို့ သူတို့အိမ်ထောင်ရေးက အဆင်ပြေချောင် လည်ပါသည်။ တစ်ခုပဲရှိသည်။ အိမ်ထောင်သက် ၅ နှစ်လောက်ထိ သူတို့တွင် သားသမီးရတနာ မထွန်းကားဘဲ ရှိနေခြင်းပင်။ ပို၍တိတိကျကျပြောရလျှင် သူတို့ကိုယ်တိုင်က မယူရုံ၍ မယူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုက်ရခြင်းသည်ပင် လုပ်ငန်းခွင်ကို နောက်ဆုံးနှုတ် ဆက်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မွေးလာမည့်ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရန် လူစွဲ ကလည်းမရှိ၊ အိမ်ဖော်ထားနိုင်လောက်အောင်လည်း ပိုပိုလျှံလျှံမရှိလေရာ အိုယာမ ဒါ အဖို့ အလုပ်မှထွက်ရုံကလွဲ၍ ရွေးချယ်စရာ မရှိနိုင်ပါ။ သို့ဖြင့် မမွေးရသေး သော ရင်သွေးငယ်ကို တိုးတိုးလေး တောင်းပန်ထားခဲ့ရသည်မှာ ကြာခဲ့ပြီ။ “ဖြည်းဖြည်းပေါ့ ကလေးရယ်”။

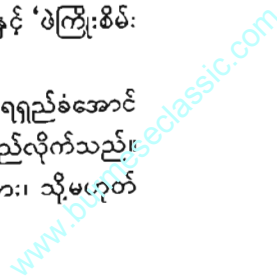
ဖြည်းဖြည်းအေးအေး မနေနိုင်သူက အိုယာမဒါ၏မောင်။ “ကလေးမရှိ တော့ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကြီးကွာ”။ အိုယာမဒါ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အိမ်ဆွဲ လည်းလေးကို ရှိစေချင်လှပြီ။ နောက်ဆုံးတော့ နှစ်ဦးသဘောတူ ကလေးယူဖြစ် လိုက်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန် ခြောက်လရှိပြီဆိုသည်နှင့် သွားရလာရတာ အဆင်

မပြေ။ ကျည်ဆန်ရထားနှင့် တစ်နာရီလောက်သွားရသော အလုပ်ကို မှန်မှန်တက် ဖို့ပင်မလွယ်။ သားဦးလည်းဖြစ်နေ၍ ကလေးအတွက် စိုးရိမ်ကာ ခွင့်ရက်ရှည် တင်လိုက်သည်။ ခွင့်စေလျှင် အလုပ်က တစ်ခါတည်း ထွက်လိုက်မည်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပစေပေါ့။ “နည်းနည်းလောက် ရွှေတာလိုက်ရင် အိုကေသွားမှာ ပါကွာ”။ ‘မောင်’ အားပေးစကားကို အိုယာမဒါကိုယ်တိုင် ကြည်ကြည်နူးနူး ခေါင်းညိတ်ပြုခဲ့သည်။

ခုတော့လည်း သိပ်မကြည်နူးချင်တော့ပါ။ သားကြီး လရင့်လာသည်နှင့် အမျှ သူ့အတွက်အလုပ်တွေက များလာသည်။ စရိတ်စကလည်း ပိုလာသည်။ မောင့်ဝင်ငွေတစ်ခုတည်းဆိုတော့ သိသိသာသာ ကျပ်လာသည်။ ဒီအတိုင်းဆို လျှင် မလွယ်။ အထူးသဖြင့် သားကြီး ကျောင်းနေချိန်ရောက်လျှင် ...၊ အတွေး မဆုံးခင်မှာပင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသား ဖြစ်နေသည်။ ‘အိမ်စရိတ် ကာမိအောင် ငါ တစ်ခုခုလုပ်မှဖြစ်တော့မယ်’။ ခက်သည်က ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း စဉ်းစား မရခြင်းပင်။ သားကြီး၏ ဝေယျာဝစ္စတွေက အများသား။ ခါးတောင်းကျိုက် တစ်ထည်ပြီးတစ်ထည် လဲပေးရသည်။ သားကြီးက အစားကြီးသလို အပေါက် လည်းကြမ်းသည်။ နို့တစ်ခါဖို့လျှင် တစ်နာရီနီးပါးကြာသည်။ နို့ဝေသည့်တိုင် တော်တော်နှင့် မလွှတ်ချင်။ ဇိမ်တည်နေတတ်သည်။ သားကြီးအလုပ်တွေနှင့် ဂျင်ခြေလည်နေသော အိုယာမဒါတစ်ယောက် ခေါင်းပင်မဖြိုးနိုင်။ အချိန်ပိုဆို၍ သားကြီး အိပ်ချိန်လေးသာ ရှိတော့သည်။ ‘ဟုတ်ပြီ၊ အိုးမကွာ၊ အိမ်မကွာအလုပ် ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တယ်’။ ဖျစ်ခနဲတွေးမိရင်း စိတ်ထဲက ပျော်သွားသည်။

အိုယာမဒါက ‘ပန်းအလှပြုရခြင်းပညာ’ကို ဝါသနာပါသည်။ ကျောင်းသူ ဘဝကလည်း ဒီလိုသင်တန်းမျိုး တက်ဖူးသည်။ သူတို့တစ်အိမ်လုံးကိုလည်း ပန်းတွေနှင့် ဝေနေအောင် ပြင်ဆင်လေ့ရှိသည်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ခြောက်လ ကတည်းက ကျည်ဆန်ရထားနှင့် သွားမှရောက်သော ကုန်တိုက်ကြီးများသို့ မရောက်တော့သည်နှင့် ပန်းတွေလည်း မဝယ်ဖြစ်တော့ပါ။ အိမ်အတွက် မဝယ် မဖြစ်သည်တို့ကို အွန်လိုင်းမှပဲ မှာရတော့သည်။ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ပန်းဆိုင်မရှိ။ ‘ဟုတ်ပြီ ဒါအကွက်ပဲ။ ငါ အွန်လိုင်းပန်းဆိုင်ဖွင့်မယ်’။ သည်လိုနှင့် ‘ဖဲကြီးစိမ်း ပြာ’ ပန်းဆိုင်လေး ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အိုယာမဒါက ပန်းမျိုးစုံဝယ်၍ အလှဆုံးပြင်သည်။ ရေရှည်ခံအောင် ပျိုးထုပ်လေးတွေနှင့် ထည့်သည်။ ပြီးမှ ဖဲကြီးစိမ်းပြာလေးနှင့် ချည်လိုက်သည်။ ဒါပဲ။ အွန်လိုင်းမှ အမှာရောက်သည်နှင့် ရထား၊ သို့မဟုတ် ကား၊ သို့မဟုတ်



လေယာဉ် အဆင်ပြေရာတစ်ခုနှင့် ပို့ပေးလိုက်ရုံသာ။ အမှန်တကယ် ပန်းဆိုင်ဖွင့် ရလျှင် အဆောက်အအုံဖိုးနှင့် မသက်သာ။ ဝန်ထမ်းလည်း အနည်းဆုံး တစ် ယောက်တော့ လိုဦးမည်။ အခု ဘာအရင်းအနှီးမှ သိပ်မလို။ ဝန်ထမ်းလည်း မလိုပါ။ သားအိပ်ချိန်တွင် ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်လျှင် တစ်နေ့ ပျိုးထုပ် ဆယ် ထုပ်လောက်တော့ အသာလေးပြီးသည်။ ခုဆိုလျှင် ဟို ဝေးလံခေါင်ဖျားမှ ပန်းချစ်သူများသည်ပင် အိုယာမဒါ၏ ဖောက်သည်များ ဖြစ်နေကြပြီ။

“ငါ့မိန်းမက အီလက်ထရောနစ် ဘီဇနက်လောကထဲ ဝင်ဆန့်နေပြီကို” မောင်ကပြောတော့ နည်းနည်းရှက်သလိုလို။ “မဟုတ်ပါဘူးနော် အွန်လိုင်းပေါ်က ပန်းသည်လေးပါ”။

အင်တာနက်အသုံးပြုသော လူဦးရေ ရာနှုန်း

အမည်	၁၉၉၉	၂၀၀၅
စင်ကာပူ	၂၆.၇%	၆၈.၇%
ဟောင်ကောင်	၂၁.၀%	၅၇.၆%
တိုင်ပေ	၂၁.၁%	၅၀.၈%
တောင်ကိုရီးယား	၈.၈%	၂၇.၆%
မလေးရှား	၅.၅%	၁၄.၅%
ထိုင်း	၁.၆%	၅.၂%
တရုတ်	၀.၄%	၃.၉%
ဖိလစ်ပိုင်	၀.၈%	၃.၅%
အင်ဒိုနီးရှား	၀.၅%	၂.၉%

ဖန်ဆီဖိုက် (တရုတ်နိုင်ငံ၊ ပီကင်းမြို့)

ဘရိယန်ချန်မှာ ရှန်ဟိုင်းတက္ကသိုလ်ထွက် အင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ရ လူငယ် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ “အစိုးရအလုပ်မှ စိတ်ချရတာ ငါ့သားရ”ဆိုသော အဖေ ဩဝါဒအတိုင်း ကျောင်းပြီးသည်နှင့် အစိုးရစက်ရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်ဝင်ခဲ့သည်။ စက်ရုံက သူ့ကို နေစရာပေးသည်။ အခြားဝန်ထမ်းလေးဦးနှင့်အတူ တွဲပြီး အခန်းတစ်ခန်းရသည်။ အလုပ်ကတော့ အချိန်မှန်တက် အချိန်မှန်ဆင်းရုံက

လွဲပြီး ဘာမှဟုတ်ဟုတ်ငြားငြား မရှိလှပါ။ သူ့လခက ဒေါ်လာ ငါးဆယ်။ လုပ်သက် သုံးနှစ်ကြာသည်အထိလည်း ဒေါ်လာ ငါးဆယ်ပင်။ အစိုးရပိုင် လုပ်ငန်းများကို ပုဂ္ဂလိကပိုင် ပြောင်းနေချိန်ဖြစ်ရာ အလုပ်မပြုတ်သည်ကပင် တော်လှပြီဟု ဆိုရမလိုရှိသည်။

သို့ဖြင့် ချန်ကိုယ်တိုင်လည်း အခြားဝန်ထမ်းများလိုပင် မိခင်အလုပ်ကို သံယောဇဉ်တွယ်နေလို့ မဖြစ်တော့ပါ။ မလွဲမရှောင်သာ အလုပ်သစ်ရှာရတော့ မည်ကို သဘောပေါက်လာရသည်။ ခက်နေသည်က သူ့တွင် အလုပ်ရှာဖို့ အချိန်မရှိ။ မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီထိ စက်ရုံထဲမှ မထွက်နိုင်ဖြစ်နေရာ ဘယ်အချိန် အလုပ်ရှာရမည်နည်း။ နောက်တော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အကြံ ပေး၍ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အလုပ်ရှာလိုက်သည်။ သိပ်မကြာလိုက်ပါ။ ပုဂ္ဂလိက ကုမ္ပဏီတစ်ခုနှင့် ဆက်မိပြီး အလုပ်ပြောင်းလိုက်သည်။ သူ့အလုပ်သစ်က လူ့ အရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးရေးကုမ္ပဏီဖြစ်ရာ သူ့ဝါသနာနှင့် ကိုက်သည်။ အထူးသဖြင့် သူ့ကို ကွန်ပျူတာဌာနစိတ်တွင် တာဝန်ပေးရာ ချန်မှာ စုဋ္ဌလိပ် ရေထဲလွှတ်သလို ဖြစ်သွားတော့သည်။ ချန်မှာ ကျောင်းသားကတည်းက ကွန်ပျူတာခရေဒီဖြစ်သူ။ ကွန်ပျူတာရှေ့ ထိုင်နေရလျှင် ထမင်းမေး၊ ဟင်းမေး၊ ရည်းစားမေး၊ အကုန်မေ့ တတ်သူ။

အလုပ်သစ်တွင် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာပတ်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံခြားသို့ သွားရသည်။ နာမည်ကျော် ‘စီလီကွန်ချိုင့်ဝှမ်း’ သို့ ရောက်သောအခါ ချန်၏ အတွေးအမြင်တွေ ပြောင်းကုန်သည်။ အိုင်ဒီယာ သစ်တစ်ခုအတွက် ဘဝကိုဖြုတ်ကာ စွန့်စားလုပ်ကိုင်နေကြသော သူ့အရွယ် လူငယ် များကို အားမကျဘဲမနေနိုင်။ “ငါတို့ကော သူတို့လို ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ရ မှာလဲ”။ သို့ဖြင့် ချန်၏အိမ်ပြန်ခရီးတွင် အိပ်မက်တွေ တစ်လှေကြီး ပါလာခဲ့ တော့သည်။

ပထမဆုံး ကျောင်းနေဘက်သူငယ်ချင်းတွေနှင့် တိုင်ပင်သည်။ သူတို့ အားလုံးမှာ ချန်လိုပင်။ ကွန်ပျူတာ ဝါသနာအိုး။ လျှို့ဝှက်ဆိုလျှင် ကွန်ပျူတာ အရာတွင် ဆရာကြီးတစ်ဆူဟူ၍ပင် ခေါ်နိုင်လောက်သူဖြစ်သည်။ ယခု အသစ် ရောက်လာသော အင်တာနက်က သူတို့ကို ဖမ်းစားလိုက်သည်။ ‘တို့ဆီမှာလည်း ဆီလီကွန်ချိုင့်ဝှမ်း ရှိရမယ်ကွ’။ သူငယ်ချင်းငါးယောက် ရှိစုမုစုလေးတွေ ရှယ်လိုက်ရာ ဒေါ်လာ ၆၅၀ လောက်ရသည်။ ကွန်ပျူတာ ခုနစ်လုံးလောက် စုမိသည်။ သည်လိုနှင့် အွန်လိုင်းကုမ္ပဏီလေးတစ်ခု ထောင်လိုက်ကြသည်။

“နာမည်ဘယ်လိုပေးကြမလဲ”၊ “ဝါသနာအိုး ငါးယောက်ပေါ့ကွာ ဘယ်နှယ်လဲ” တစ်ယောက်အကြံပြုလိုက်ရာ အတည်ဖြစ်သွားတော့သည်။ ဤသည်ပင် ‘ဖန်ဆို-ဖိုက်ကွမ်’ (Fan So Five Com) ၏ မူလအစ ဖြစ်ပါသည်။

မိုဘိုင်းဖုန်း အသုံးပြုသော လူဦးရေ ရာနှုန်း

အမည်	၁၉၉၉
ဟောင်ကောင်	၅၄.၂%
တောင်ကိုရီးယား	၅၀.၅%
စင်ကာပူ	၄၅.၈%
ဂျပန်	၄၀.၇%
မလေးရှား	၁၂.၈%
ထိုင်း	၄.၁%
ဖိလစ်ပိုင်	၃.၅%
တရုတ်	၃.၄%
အင်ဒိုနီးရှား	၁.၁%

‘ဖန်ဆိုဖိုက်’ မှာ အွန်လိုင်းပေါ်မှ ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီဖြစ်သည်။ သူတို့က နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်များတွင် ပညာသင်ကြားလိုသူများအတွက် လိုအပ်သော အင်ဖော်မေးရှင်းများ ထုတ်ပြန်ပေးသည်။ အင်တာနက် ဆွေးနွေးခန်းများ ဖွင့်ပေးသည်။ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခများကို ချဉ်းကပ်၍ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ပို့ချချက်များလည်း ထုတ်လွှင့်ပေးသည်။ မကြာမီ နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခများကိုပင် ဆက်သွယ်၍ ဤကဏ္ဍကို တိုးချဲ့ဦးမည်ဟု ဆိုသည်။ “ကျွန်တော်တို့ ဝက်(ဘ)ဆိုဒ်ဟာ ဂလိုဘယ် စာသင်ခန်းကြီး ဖြစ်စေရမယ်ဗျ” ချန်၏ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဆူးနှင့်နင်းဆီ (ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၊ မနီလာမြို့)

ဥပဒေပညာရှင် ဂျိုပီယန်မှာ ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် “ဘဝဆက်တိုင်း မိန်းမ မဖြစ်ပါရစေနင့်”ဟု ဆုတောင်းခဲ့သူလေး ဖြစ်သည်။ သူမ အဖေက

မနီလာမြို့တော်မှ နာမည်ကြီး ရှေ့နေကြီး။ တရားမျှတမှုကို ကိုယ်စားပြုသူကြီး အဖြစ် လူတွေက လေးစားကြသည်။ အမေအပေါ် နိစ္စရူဝ နှိပ်စက်ကလုပြုနေသည်ကို မြင်နေရသော ယန် ကတော့ အဖေကို မချစ်လှပါ။ အမေမှာ အသက် ၅၀ နီးလာသည့်တိုင် ခုချိန်ထိ အရိုက်ခံမလွတ်။ မီးဖိုချောင်ထဲမှ မထွက်နိုင် ရှာသေး။ အဖေကတော့ အိမ်တွင်းပဒေရာခံတစ်ပါးလို ဖဲပယ်နေတတ်သည်။ အမေမှာ အဖေ၏ တရားဝင်ဇနီးဖြစ်သည့်တိုင် ကိုယ်လုပ်တော်အဆင့်မျှသာ နေရာရသည်။ ဒီကြားထဲ အမေယောက္ခမ၊ အဖေအမေ (ယန်၏ အဘွားလည်း ဖြစ်သည်)က ပိုဆိုးသေးသည်။ မိန်းမချင်း ကိုယ်ချင်းမှမစာ “မိန်းမဆိုတာ ခွေးထီးလောက်မမြတ်”ဟု အမြဲပြောတတ်သည်။ “ဒါဖြင့် အဘွားကလည်း ခွေးမကြီးပေါ့နော်။” စိတ်ချဉ်ချဉ်နှင့် ယန်က ဝင်ပြောမိတော့ အရိုက်ခံထိသည်။

အမေကတော့ သမီးကို ကျိတ်ဆုံးမပါသည်။ “ပြန်မပြောပါနဲ့ သမီးရယ်၊ ငရဲကြီးလိမ့်မယ်”။ “ငရဲကြီးရင် ငရဲလေးနိုင်တာပေါ့ အမေရ” ပြောတော့ အမေမှာ ရင်ဖိနေရသည်။ “မိန်းမဆိုတာ နှင်းဆီပွင့်လေးလို နူးနူးညှည့်ညှိနေရတာ သမီးရဲ့” ဆိုတော့လည်း ခုလို အငေါ့တူးတတ်သည်။ “သမီးက နှင်းဆီတော့ နှင်းဆီ၊ ဒါပေမဲ့ ဆူးနဲ့နှင်းဆီ အမေ၊ ကိုယ့်ထိရင်တော့ ဆော်ပစ်လိုက်မှာပဲ”။ နောက်တော့ အမေကိုယ်တိုင် လက်လျှော့သွားဟန်တူပါသည်။ ဘာမှမပြောတော့။ အဖေကလည်း ဘာမှမပြောသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ မျက်စိထဲတစ်ချက်မှ ကြည့်မရ၍ ဘာမှမပြောတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ အဖေကို မချစ်သည့် တိုင် သူ့ဥပဒေစာအုပ်တွေကို ဖတ်ခွင့်ပြုသော၊ ကွန်ပျူတာဝယ်ပေးသော ကျေးဇူးကိုမူ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ယန်က ကွန်ပျူတာကို စိတ်ဝင်စားသည်။ ဥပဒေပညာကို ဝါသနာပါသည်။

အီလက်ထရောနစ် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး

	၁၉၉၉ (ဧါလာသန်းပေါင်း)	၂၀၀၅ (ဧါလာသန်းပေါင်း)
တိုင်ဗေ	၅၀	၂၄,၂၃၆
တောင်ကိုရီးယား	၃၇	၂၃,၀၂၃
ဟောင်ကောင်	၂၆	၁၁,၃၆၂
တရုတ်	၃	၈,၃၅၅
မလေးရှား	၃	၁,၈၉၇

ယန် တက္ကသိုလ်တက်မည့်နှစ်ရောက်မှ အဖေနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ ရတော့သည်။ “ဥပဒေပညာယူမယ်”ဟု ယန်က ကြေညာသောအခါ အဖေက မျက်ထောင့်နီကြီးနှင့် ကြည့်သည်။ “ဒါ မိန်းမအလုပ် မဟုတ်ဘူး။” “အဖေ လုပ်နိုင်ရင် သမီးလည်း လုပ်နိုင်တယ်။” စိတ်ထဲရှိသည့်အတိုင်းပြောတော့ အဖေ ဒေါသအိုးကြီး ပေါက်ကွဲတော့သည်။ “နင့်သဘော၊ နင့်သဘော၊ အလကားခွေးမ” ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ်ဆဲရင်း မဆီမဆိုင် အမေ့ကိုရန်လုပ်သည်။ သည်လို နှင့် ယန်၏ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အဖေနှင့် စကားဟဟ မပြောဖြစ်တော့ပါ။

စင်စစ် မိန်းမတွေကို အဆင့်အတန်း ခွဲခြားချင်ကြသည်မှာ အဖေတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။ ယန်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးမှာပင် ဤအကျင့်ဆိုးကြီးက အရိုးစွဲနေဟန်ရှိသည်။ ယန် ကျောင်းပြီးတော့ အဖေမိတ်ဆွေ ရှေ့နေကြီးတစ်ယောက် ဦးစီးသော ဥပဒေကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်ဝင်သည်။ အဖေက သူ့ကုမ္ပဏီတွင် လက်မခံသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယန်က အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ပြီး အဖေကုမ္ပဏီကို စိန်ခေါ်မည်ဟု စိတ်ထဲက တင်းထားသည်။ လက်တွေ့တွင်တော့ ယန်တို့ ကုမ္ပဏီကိုယ်တိုင်က သူမကို နေရာမပေးချင်ပါ။ အမှုကြီးတွေဆိုလျှင် သူမကိုမလွှတ်။ “သမီးနဲ့ မဖြစ်ပါဘူးကွယ်” ဆိုကာ အမှုသေးသေးလေးလေးတွေလောက်သာ လိုက်ခွင့်ပြုသည်။ ဒီလိုနှင့် သင်ခဲ့ရသော ရှေ့နေပညာကို အသုံးပြုရသည်မရှိဘဲ ကုမ္ပဏီစာရင်းအင်းတွေနှင့်သာ နပန်းလုံးနေရတော့သည်။

လူထုသဘောထားစစ်တမ်း

တစ်ဦးချင်းဘဝရဲ့အရေးပါမှုကို ဘယ်လိုမြင်လဲ		ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲ		ခင်ဈေးတို့ခေါင်းဆောင် ဘယ်သူလဲ	
	သိပ်အရေးကြီး		သိပ်အရေးကြီး		မသိပါ
ခိုင်ခိုင်	၇၅.၂%	မလေးရှား	၄၃.၂%	ဂျပန်	၄၅%
ဖိလစ်ပိုင်	၄၇.၃%	ဖိလစ်ပိုင်	၃၈.၀%	ဗီယက်နမ်	၄၄%
မလေးရှား	၄၄.၂%	တရုတ်	၁၄.၆%	ဟောင်ကောင်	၃၂%
ဘရူတိ	၂၈.၀%	ဂျပန်	၁၃.၈%	မလေးရှား	၂၁%
ဟောင်ကောင်	၁၉.၈%	ထိုင်း	၁၃.၀%	တောင်ကိုရီးယား	၄%
ဂျပန်	၉.၂%	ဟောင်ကောင်	၈.၇%	ဖိလစ်ပိုင်	၂%

သည်အချိန်မှာပင် အင်တာနက်ပေါ်လာတော့ ယန်အတွက် အားကိုးရာ ရသွားသည်။ ကုမ္ပဏီမှ ထွက်လိုက်သည်။ သူငယ်ချင်းမ နှစ်ယောက်နှင့်တွဲပြီး အွန်လိုင်းကုမ္ပဏီ ထောင်လိုက်သည်။ ကုမ္ပဏီအမည်က ရိုးရိုးလေး၊ ‘ရှေ့နေ’ (Lawyer)။ ဆူးချွန်ချွန်နှင့် နင်းဆီပွင့်မှာ ယန်ကိုယ်တိုင် ရွေးလိုက်သော ကုမ္ပဏီ လိုဂို ဖြစ်သည်။ သူတို့ကုမ္ပဏီက ဥပဒေရေးရာ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ ဥပဒေပညာကိုလည်း အွန်လိုင်းပေါ်မှ ပို့ချပေးသည်။ အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးနှင့်ဆိုင်သော အမှုများဆိုလျှင် အခမဲ့လိုက်ပေးသည်။ အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် ထင်ထားသည်ထက် ပိုအောင်မြင်လာရာ ယန် အဖေကိုယ်တိုင်က အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးလာရသည်။ “ငါ့သမီးပဲ တော်မှာပေါ့”။ ဒါကိုပင် ယန်က မကျေနပ်ချင်။ “ဘာမှမဆိုဘူး” ဤ မဆိုင်းမတွ ပြန်ပက်သည်။ ဒီတစ်ခါတော့ အဖေက စိတ်မဆိုးတော့ပါ။ ပြုံးပြုံးရယ်ရယ်နှင့် ယန်ကို ပြန်စသည်။ “ဘယ်လိုလဲ သမီး၊ နောင်ဘဝမှာ ယောက်ျား ဖြစ်ချင်သေးလား။” ယန်က စားပွဲပေါ် ပန်းစိုက်အိုးထဲမှ နင်းဆီခက်လေးကို ဖျတ်ခနဲဆွဲယူလိုက်သည်။ နင်းဆီခက်ပေါ်မှ ဆူးလေးတွေကို ရှိုက်နမ်းရင်း အဖေ့ကို အော်ပြောပစ်လိုက်သည်။ “ဘဝဆက်တိုင်း မိန်းမပဲဖြစ်ချင်တယ်။ အဖေတို့ ယောက်ျားတွေထက် သာတဲ့မိန်းမပဲ ဖြစ်ရမယ်...”

မတ်၊ ၂၀၀၄။
စာညွှန်း: Liberated by the Internet



အတန်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာအလိုက်၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမျိုးစုံ ရှိသည်။ ဘယ်ဝတ်စုံကိုဝတ်၊ ဘယ်အစားအစာကိုမှာ၊ ဘယ်ပန်းကိုထိုး၊ ဘယ်ဂီတကိုဖွင့်၊ ဘယ်လိုမီးရောင်ပေး စသဖြင့် လက်ပေါက်စိပ်လှသည်။ နောက် ချယ်ရီရောင် ဆာကေးလည်းမပါမဖြစ် ပါရဦးမည်။ သို့သော် ကိစ္စမရှိပါ။ ဖခင်ကြီး လီကာရှင်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အသေးစိတ် စီမံထားရာ၊ ဂျပန်ဧည့်သည် ကျေနပ်မှာ သေချာသည်။

သတ်မှတ်ချိန်မတိုင်မီ လီ ရောက်လာတော့ သူ့လက်ထောက်တွေအကုန်စိတ်ပျက်သွားသည်။ စပိုရှပ်အဝါလေးနှင့် လီမှာ ဘီဇက်ခေါင်းဆောင်နှင့် မတူ။ ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်လို ပေါ့ပါးလွန်းနေသည်။ တော်ပါသေးသည်။ ဂျပန်ဧည့်သည် ရိုဂါတာကိုယ်တိုင်ကလည်း လီနှင့် ဘာမှမကွာပါ။ အပေါ်အကျိမပါ၊ လည်စီးမပါ၊ တီရှပ်ပန်းရောင်လေးနှင့် ဖြစ်နေသည်။ ဒီချာတိတ်တွေ၊ စီးပွားရေးကိစ္စ ဆွေးနွေးကြမှာလား၊ ရည်းစားအကြောင်း ပြောမှာလား။ ဖခင်ကြီး လီကာရှင်း ထည့်ပေးလိုက်သော၊ အသက်ကြီးကြီး လက်ထောက်မှ စိတ်ထဲမှ အငေါ့တူးလိုက်မိသည်။ ‘ကိုင်း တစ်ခုခု စားကြရအောင်ဗျာ’ ဘာပဋိသန္တာရ စကားမှမဆိုဘဲ၊ အစားအသောက်က စလိုက်သည့် လီအတွက် စိတ်ထဲက ရှက်လိုက်မိသည်။ ‘ကောင်းတယ်၊ ယင်း(ဒ်)ဝစ်(ချ) စားရင်း ပြောရအောင်...’ ရိုဂါတာ၏ ခပ်အေးအေး တုံ့ပြန်သံကို ကြားတော့မှ ‘အော် သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့ပါလား’ ဟု တွေးရင်း သက်ပြင်းချရသည်။

ဆင်း(ဒ်)ဝစ်(ချ)တစ်ဖုံ ကိုက်လိုက်၊ နက်စ်ကော်ဖီတစ်ကျိုက် သောက်လိုက်နှင့် လူငယ်နှစ်ယောက်၏ စကားစိုင်းမှာ တစ်နာရီမရှိတရီ အချိန်အတွင်းမှာပင် အောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားသည်။ ရိုဂါတာလ ဒေါ်လာတစ်ဘီလီယံ ထည့်ဝင်ဖို့ သဘောတူလိုက်သည်။ ‘ဆာကေး လုပ်ပါဗျို’ လီအသံက ခပ်မြူးမြူး...။ ‘ဝီစကို... ဝီစကို’ ရိုဂါတာအသံကလည်း ကြွနေသည်။ ခဏနေတော့ သူတို့နှစ်ယောက် တစ်ယောက်ပုခုံး တစ်ယောက်ဖက်ကာ ကာရာအိုကေခန်းထဲသို့ ဝင်သွားကြသည်။ လက်ထောက်အဘိုးကြီးက ဤအကြောင်းများကို ပြန်ပြောတော့ ဝါရင့်ဘီဇက်ခေါင်းဆောင်ကြီး လီကာရှင်းမှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် နားထောင်နေမိသည်။ ‘ဒီလောက် ငွေပမာဏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ တို့ဆိုရင် လန့်ချိပြီး ညှိရမှာ...’ ပါးစပ်မှ ထုတ်မပြောသည့်တိုင် သူ့သားကို စိတ်ထဲမှ ချီးကျူးလိုက်သည်။ ‘အင်း သူ့ခေတ်နဲ့ သူ့ပေါ့လေ’။

အာရှဘီဇက်စတိုင်သစ်

ဆင်း(ဒ်)ဝစ်(ချ)ပေါ်က တော်လှန်ရေး

ရစ်ချပ်လီမှာ ဟောင်ကောင်မှ သြဇာကြီးသော၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီး လီကာရှင်း၏သား ဖြစ်သည်။ လီ အသက်မှာ ၃၃ နှစ်မျှသာ ရှိသေးရာ၊ အသက်ငါးဆယ်ကျော်မှ လူလားမြောက်သည်ဟု ယူဆလေ့ရှိသော အာရှဘီဇက်လောကအတွက် ငယ်လွန်းနေဟန်ရှိသည်။ သို့နှင့်တိုင်၊ စတင်ဖို့(ဒ်)တက္ကသိုလ်ထွက် လီ ကိုယ်တိုင်ကမူ၊ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိနေသည်။ သူ့ဖခင်ကြီးက ‘အခြေအနေမကောင်းလှသေး’ဟု သတိပေးနေသည့် ကြားကပင် ‘ဘရော့ဘင်း၊ အင်တာနက် နက်ဝပ်’ကို ထူတောင်လိုက်သည်။ သူ့လုပ်ငန်းတွင် ဒေါ်လာ ၂ ဘီလီယံမျှ အရင်းဝင်နေရသည်တိုင်၊ သူ မကျေနပ်သေးပါ။ နိုင်ငံတကာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံဖြစ်သည်။ ယနေ့လည်း ဂျပန်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဖို့ချိန်ထားသည်။ သူ့တွေ့ရမည့်သူမှာ သူ့အသက်နှင့် မတိုမိုမယိုမိမ်း အသက် ၃၅ နှစ်မျှသာ ရှိသေးသော်လည်း ဆဲ(လ)ဖုန်းကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုကို ဦးဆောင်နေသော ယာဖုမစ်စူရိုဂါတာဆိုသူ ဖြစ်သည်။

ဖခင်ကြီးလက်ထက်ကတည်းက သစ္စာရှိ လူယုံကြီးများဖြစ်သော လီ၏ လက်ထောက်များက တွေ့ဆုံပွဲအတွက် အချိန်ယူပြင်ဆင်ထားသည်။ ဟောင်ကောင်ရှိ ဖင်စီအဖြစ်ဆုံး ဂျပန်ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် ကြိုတင်ဘွတ်ကင်လုပ်ပြီး ဂျပန်အငွေအသက် အပြည့်အဝရအောင် စီစဉ်ထားသည်။ ဂျပန်တွေက စည်းစနစ်ကြီးသည်နှင့်အမျှ အစဉ်အလာကို တန်ဖိုးထားသည်။ ဧည့်သည်၏ အဆင့်



မျိုးဆက်နှစ်ခု

အထက်ပါဖြစ်ရပ်မှာ နိုင်ငံတကာ စောင့်ကြည့်လေ့လာသူများက 'အာရှ ဘီဇနက် တော်လှန်ရေး'ဟု ဝီဂျီဟ်ပြုခဲ့ကြသော အပြောင်းအလဲကြီးထဲမှ သရုပ်သကန်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်များ၏အလိုအရ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲကို စေ့ဆော်ပေးလိုက်သော အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ရပ် ရှိသည် ဟု ဆိုသည်။ ၁၉၉၇ အာရှစီးပွားရေးအကျပ်အတည်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော အင်တာနက်တက္ကနိုလိုဂျီ တို့ဖြစ်သည်။

၁၉၉၇ မတိုင်မီက အာရှစီးပွားရေးကို ဦးဆောင်ခဲ့ကြသူများမှာ မျိုးဆက် ဟောင်း ဘီဇနက်သမားများ ဖြစ်သည်။ သူတို့အားလုံးမှာ ကွန်ပျူတာ၊ ရုပ်ယဉ်ကျေး မှုအောက်တွင် ကြီးပြင်းခဲ့ကြသူများပင် အလုပ်ကြိုးစားပြီး စည်းကမ်းကောင်း သည်။ တည်ဆဲ ထက်-အောက်ဖွဲ့စည်းပုံများအောက်တွင် သေသေသပ်သပ် အလုပ်လုပ်တတ်ပြီး လွှမ်းမိုးဆဲ အခြေအနေများကြားမှ အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးယူတတ်သည်။ ဤအားသာချက်များကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး...၊ အာရှဒေသသို့ စီးဝင်လာသော ဒေါ်လာရေစီးကြောင်းကြီးကို ကျကျနန အသုံးချခဲ့ရာမှ အဲဒီအခါ အောင်မြင်မှုများကို ရယူနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် ၁၉၉၇ အာရှ စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းက သူတို့၏ အောင်မြင်မှုများကို ပုဒ်မချပေးလိုက် သည်။

ပြောကြစတမ်းဆိုလျှင် အပြောင်းအလဲ၏ ရေခဲမြေခဲများမှာ ၁၉၉၇ မတိုင်မီကတည်းက ရှိနေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် စီးပွားရေးသစ်၏ အင်ဂျင်ဟုဆိုနိုင်သော အင်တာနက်တက္ကနိုလိုဂျီက အဓိကနေရာမှ စေ့ဆော် ပေးလိုက်ဟန်ရှိသည်။ အင်တာနက်ခေတ်၏ ဆိုက်ဘာစပေတွင် အစဉ်အလာ ထက်အောက်ဖွဲ့စည်းပုံများ ပြိုကျသွားခဲ့သည်။ သို့နှင့်အမျှ ကွန်ပျူတာ၊ ရုပ် ယဉ် ကျေးမှုလာ 'ဖခင်ကြီးဝါဒ' (paternalism) မှာလည်း ခေတ်မရှိတော့သလို ဖြစ်လာရသည်။ ထို့ထက် တက္ကနိုလိုဂျီသစ်များက 'ဖန်လိုမှန်လို ထွင်းဖောက် မြင်နိုင်စွမ်း' (transparency) ကို ဖန်တီးလိုက်ရာ၊ တစ်ချိန်က ဘီဇနက်နိုင်မဲ ဟုဆိုနိုင်သော 'ကော်နက်ရှင်ဗေဒ'မှာ အလုပ်မဖြစ်တော့သလို ရှိလာရသည်။ စီးပွားရေးတစ်ခုလုံး၏ ဒိုင်းနမစ်တွန်းအားမှာ အရင်းအနှီးနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်မှ ပညာဆီသို့ ရွေ့လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ပြောင်းလဲလာသော အခင်းအကျင်းသစ်များ၏အောက်တွင် မျိုးဆက်ဟောင်းဘီဇနက်သမားများမှာ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိလောက်

အောင် ယောင်နန ဖြစ်လာတော့သည်။ သူတို့သိသည်က 'အော်တိုကရေစီ' (autocracy) သာဖြစ်သည်။ 'အော်တိုကရေစီ'အောက်တွင်သာ အလုပ်လုပ် တတ်သည်။ ယခု ပြောင်းလဲလာသည်က 'မရစ်တိုကရေစီ' (meritocracy) ဖြစ်လာရာ၊ အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ အမိန့်နာခံတတ်မှု၊ အဆက်အသွယ်ကောင်း ရှာဖွေတတ်မှုစသော နှုန်းစံဟောင်းများနှင့် ဘယ်လိုမှ ချဉ်းကပ်မရ ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြင့် သူတို့ထက်ပိုငယ်သော၊ သူတို့ထက်ပိုညာတတ်သော၊ သူတို့ထက် လုပ် ရဲကိုင်ရဲ ဆုံးဖြတ်ရဲသော မျိုးဆက်သစ်များကို နေရာဖယ်ပေးလာတော့သည်။ ယခင်မျိုးဆက်ဟောင်းက 'တကယ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ'ဟု တွေး ပူတတ်သည်။ ('what-if' generation) ဖြစ်သည်။ အကြောက်တရားနှင့် ယှဉ်သော စိတ်အခြေခံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ယခုမျိုးဆက်သစ်က 'ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်'ဟု မာန်သွင်းသည်။ ('can-do' generation) ဖြစ်သည်။ ပညာအားကိုးဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စွန့်စားရဲသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ချိုင်းနားကလပ်

ဟောင်ကောင်မှ ချိုင်းနားကလပ်မှာ အာရှဘီဇနက်သမားများ၏ ဆုံစည်း ရာဖြစ်သည်။ သည်နေရာမှနေ၍ ဒေသဈေးကွက်ကို ဖြန့်ကြည့်ကာ၊ ကမ္ဘာ ဈေးကွက်ကို မျှော်ကြည့်ကြသည်။ ကုန်ဈေးနှုန်းသတင်းမှအစ၊ စတော့ဈေးကွက် အခြေအနေ အလယ်၊ တိုင်းပြည်အလိုက် ပေါ်လစီလမ်းကြောင်းများကို တွက် ချက်လေ့ရှိကြသည်။ သို့နှင့်တိုင် ချိုင်းနားကလပ်မှာ တောရကျောင်းတစ်ခုလို ဆိတ်ငြိမ်နေမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ကလပ်အဖွဲ့အစည်းဝင် အများစုမှာ လူလတ်ပိုင်း နှင့် လူကြီးပိုင်းများသာဖြစ်ရာ၊ အစစ ဣန္ဒြေကြီးလှသည်။ ဥပမာပဝတ်စုံကို သေသေသပ်သပ်ဝတ်ပြီး စကားကို တိုးတိုးပြောကြသည်။ အချိန်ပြည့် ဖွင့်ထား သော လေအေးစက်အောက်တွင် သူတို့အားလုံး၏ သွေးများမှာ အေးစက်စက် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤသည်မှာ ၁၉၉၇ မတိုင်မီက ချိုင်းနားကလပ်၏ ရှုခင်း ဖြစ်ကွင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုတော့ တစ်ချိန်က တောရကျောင်းမှာ၊ အသံမျိုးရဲဖြင့် လှုပ်ခတ်ဆူ ဝေနေတော့သည်။ အနောက်တိုင်း တေးဂီတနောက်ခံတွင် 'ဝေါ'ခနဲ ရယ်မောသံ များ မကြာခဏဆိုသလို ထွက်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကလပ်အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှာ လူငယ်တွေ...၊ တီရှပ်နှင့် ဂျင်းဘောင်းဘီမှာ သူတို့၏ အမှတ်အသားသရုပ်လို ဖြစ်လာသည်။ သူတို့အတွက် လေအေးစက်မလိုပါ။ ပင်လယ်ကို ဖြတ်လာသော



သဘာဝလေကို တဝကြီးရှူရှိုက်ပြီး စကားကို အားရပါးရ ပြောတတ်သည်။ “ကျွန်မ ဒီလောကကို ရောက်ခါစက၊ စိတ်ညစ်လိုက်တာ” စည်းတွေကမ်းတွေ ကလည်း များသလားမမေးနဲ့၊ မွန်းကျပ်နေတာပဲ။ ကျွန်မက လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တာလေ...” ဆိုး(လ)မြို့ အခြေစိုက် တောင်ကိုရီးယားဆော့ဝဲ(လ) ကုမ္ပဏီမှ၊ စီ-အီး-အိုအသစ်စက်စက် ဆွန်ရီဟန်က အတိတ်ကိုလွမ်းပြ သည်။ “ခုတော့ရော...”၊ ‘အလီဘာဘာဒေါ့ကွမ်’ အင်တာနက်ကုမ္ပဏီကို ဦးဆောင် နေသော ဂျက်မာက ဝင်ထောက်လိုက်တော့ ဆွန်က ပြုံးပြုံးလေး တဲ့ပြန်သည်။ “ပျော်သွားပြီ...၊ အဲဒါ ယူတို့ကြောင့် မဟုတ်ဘူးနော်...၊ အင်တာနက်ကြောင့်...”။

အသက် ၃၆ နှစ်မျှသာ ရှိသေးသော ဂျက်မာမှာ၊ လွန်ခဲ့သော ၅ နှစ် လောက်က အင်္ဂလိပ်စာပြ ကျူရှင်ဆရာလေးတစ်ဦးမျှသာ ဖြစ်သည်။ အင်တာနက် ဆိုသည်ကို ကြားဖူးပင် မကြားဖူး။ နောက်တော့ ဘာကလေးသို့ ထွက်သွားသည်။ သူ ဟောင်ကောင်ပြန်ရောက်တော့ ဒေါ်လာဘီလီယံနှင့် ချီရှ်တန်သော ‘အိုင်ဒီယာ’ တွေ တစ်ထမ်းကြီး ပါလာသည်။ ဤအိုင်ဒီယာများနှင့်ပင် ‘အလီဘာဘာဒေါ့ကွမ်’ ကို ထူထောင်လိုက်သည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင်တော့၊ ပြည်မကြီးတွင် ‘ရာဟ’ကို တိုးချဲ့ဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲနေသည်။ သူတို့ စကားကောင်းနေခိုက်မှာပင်၊ ကလပ်ထဲသို့ လူငယ်တစ်ယောက် ဝင်လာသည်။ သူ့ကိုမြင်လိုက်သည်နှင့် သူ့မိတ်ဆွေတွေက ပိုင်းအော်ကြသည်။ ‘မွဲရုံ’ ပိုင်ရှင်ကြီး လာပြီဟေ့...’။

“မွဲရုံပိုင်ရှင်’ဆိုသော လူငယ်မှာ ကိုရီးယားလူမျိုး ဂျိမ်းကင် ဖြစ်ပါသည်။ သူက MIT မှ MBA ဘွဲ့ရသူ။ သူ့ဖခင် မစ္စတာကင်က သူ့ပွဲရုံကို ဦးစီးစေ ချင်သည်။ သူက ဝါသနာမပါ။ ကုန်စည်တွေကို ဟိုက-ဒီပို၊ ဒီက-ဟိုပို လုပ်ရ သည်မျိုးကို ပျင်းစရာဟုထင်သည်။ သူ စိတ်ဝင်စားသည်မှာ အင်ဖော်မေးရှင်း များကို ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြန့်ချင်သည့်အလုပ်။ သို့ဖြင့် သူ့ဖခင်ပွဲရုံဘေးတွင် ဆိုက်ဘာ ကဖေးလေး စဖွင့်သည်။ အဘိုးကြီး မစ္စတာကင်မှာ သူ့သားကို စကားမပြော တော့။ သူ့ပွဲရုံလာသူတိုင်းကို ဤသို့ပြောလေ့ရှိသည်။ ‘ပွဲရုံလာမှာဆိုရင် ဒီလာ၊ မွဲရုံသွားမှာဆိုရင် ဟိုဘက်ကြာ...’။ ထိုစဉ်မှစ၍ ဂျိမ်းကင်မှာ ‘မွဲရုံပိုင်ရှင်’ဘွဲ့ ရခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ခုတော့ သူသည် တောင်ကိုရီးယားရှိ အအောင်မြင်ဆုံး အင် တာနက်ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု၏ စီ အီး အို ဖြစ်နေပါပြီ။

ဆွန်ရီဟန်တို့၊ ဂျက်မာတို့၊ ဂျိမ်းကင်တို့လို အာရှတစ်လွှားမှ လူငယ် ဘီဇနက်သမားများမှာ မူလက တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သိကျွမ်းခဲ့သူများ

တော့ မဟုတ်ပါ။ သူတို့အားလုံးကို ဆွဲစုပေးလိုက်သည်မှာ ‘အိုင်နှင့်အိုင်’ (I and I) အမည်ရှိ၊ အွန်လိုင်းအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ Internet and Information ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော သူတို့အဖွဲ့မှာ အွန်လိုင်းပေါ်မှာပင် မှန်မှန် တွေ့ဆုံဖြစ်ပြီး အိုင်ဒီယာချင်း ဖလှယ်လေ့ရှိကြသည်။ မကြာခဏဆိုသလိုလည်း ‘ချိုင်းနားကလပ်’တွင် လူချင်းဆုံဖြစ်ကြသည်။ သူတို့အားလုံး၏ အိပ်မက်မှာ အာရှမြေပေါ်မှာ ဆီလီကွန်ချိုင့်ဝှမ်းတစ်ခု ထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

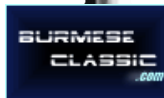
“စပီ” မတူ

အာရှ၏ ဘီဇနက်ပုံစံဟောင်းမှာ လုံးဝနေဝင်သွားပြီဟု ဆိုနိုင်သေးသည် တော့ မဟုတ်ပါ။ အဟောင်းနှင့် အသစ်၏ အားပြိုင်မှုကို တွေ့နေရဆဲဖြစ်ပါ သည်။ ပုံစံဟောင်း ဘီဇနက်သမားများက သူတို့၏ ကုမ္ပဏီများကို အင်တာနက် နှင့် ချိတ်ဆက်ဖို့ ကြိုးစားလာကြသည်။ အဆက်အသွယ်ကောင်းများကို ကိုင် ထားနိုင်သော ဝါရင့်ဘီဇနက်သမားများပီပီ၊ ကနဦးတွင် အဟောင်းကသာ ခြေလှမ်းပိုသွက်သလို ရှိနေခဲ့သည်။ သို့နှင့်တိုင် ဤကာလမှာ သိပ်မကြာလိုက်ပါ။ လူငယ်များ၏ ပညာနှင့်မောင်းသော ‘စပီ’ကို၊ လူကြီးတွေ ဘယ်လိုမှ လိုက်မမီ။ သို့ဖြင့် လူငယ်တွေကိုသာ တစ်စစ နေရာဖယ်ပေးလာရတော့သည်။

သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများမှ တာဝန်ရှိသူများကလည်း လူငယ်မျိုးဆက်ကို စိတ်ဝင်တစား (သို့သော်) သတိကြီးကြီး စောင့်ကြည့်နေဟန်ရှိသည်။ လူငယ်တွေ ၏ ပညာနှင့် ထက်သန်မှုကို ယုံကြည်သည်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် သူတို့ နှင့်အတူ ကပ်ပါလာနိုင်သော အနောက်တိုင်းအိုင်ဒီယာများကိုမူ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်လို့မရ။ ၁၉၉၇ စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းမှ သင်ခန်းစာများကလည်း ‘ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု မလုပ်လိုမရ’ဆိုသည်ကို တဖွဖွ သတိပေးလျက်ရှိနေသည်။ လူငယ်အများစုကမူ၊ အစဉ်အလာ ထက်-အောက်ဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် လိပ်သွား သွားနေသော အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရားကို စိတ်မဝင်စားကြသူက များပါသည်။ သူတို့တစ်တွေမှာ ‘စီလီကွန်ချိုင့်ဝှမ်း’က ‘ကက်ပီတယ်တောင်ကုန်း’ကို ဖြတ် တောက်နေသည့်အဖြစ်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ သူတို့ အားကျသည်မှာ ‘ကက်ပီတယ်တောင်ကုန်း’ မဟုတ်။ စီလီကွန်ချိုင့်ဝှမ်းသာ ဖြစ်သည်။

မတ်၊ ၂၀၀၄။

စာညွှန်း: Asia's Big Bang



www.burmeseclassic.com



ပန်းလေးပွင့်အစ်ပလိုမေစီ

ပထမ တငြိမ်ငြိမ်... နောက် တလိုမိုလိုမို ဖြစ်သွားသည်။ ပထမ နုနု ဖတ်ဖတ်... နောက် ကြွကြွရွရွ ဖြစ်လာသည်။ ကပ်စေးနံ့ပူပေါင်း ပေါက်သံ လိုမျိုးနှင့် စည်းချက်လိုက်နေရာမှ တော်လည်းသံကြီးတစ်ခုက ဖြတ်ဝင်လာသည်။ ထိုအခိုက်မှာပင် မီးခိုးလုံးကြီးတစ်လုံး ဝန်းခနဲပေါ်ပြီး မီးခိုးများ လိမ်ယှက်ကခုန် ဆဲမှာပင် မီးရောင်စုံတွေ ဖြာကျသွားသည်။ ရောင်စုံမီးပွားများ အတောမသတ် သေးမီမှာပင် နတ်လုလင်လေးပါး မိုးယံထက်မှ ဘုံကြီးပြတ်ကျလာသည်။ သူတို့ ဆံပင်တွေက တလွင့်လွင့်...၊ သူတို့ ကိုယ်ကျပ်ဝတ်စုံများက တလက် လက်။

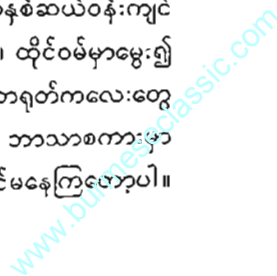
“ဟေး... မဟာ... မဟာ... မဟာ...” ဆိုသော တစ်ခဲနက်အသံကြီး နှင့်အတူ စင်မြင့်ပတ်လည်မှ လက်ကိုင်ပိုစတာများ အပြိုင်အဆိုင် ပေါ်ထွက် လာသည်။ အချို့ပိုစတာများပေါ်တွင် ဆံပင်ရှည်ရှည်နှင့် တရုတ်ကလေး လေး ယောက်...။ အချို့ ပိုစတာများတွင်မူ၊ ပန်းချီဆန်ဆန် တရုတ်စာများ...။ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်နေသည်မှာ ပရိသတ်အားလုံး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ဖြစ်နေခြင်းပင်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများက ပိုများသည်...။ ဤသည်ပင် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မနီလာမြို့တော် ညဉ့်ဦးယံ၏ ဂီတဖြေဖျော်ပွဲတစ်ခုမှ တစ်ပိုင်း တစ်စ ရုပ်ပုံလွှာ ဖြစ်တော့သည်။ သူတို့အားလုံး သည်းသည်းလှုပ် အားပေး နေကြသည်မှာ။ ‘ပန်းလေးပွင့်’ (Flower Four) အမည်ရှိ၊ အက်(ဖ)ဖိုး (F4) အဖွဲ့ ဖြစ်ပါသည်။



စင်စစ် ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ ခရေစီဖြစ်နေကြသူများမှာ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ တစ်ခု တည်းတော့ မဟုတ်ပါ။ ဂျာကာတာ၊ ကွာလမ်လာဟူ၊ ဘန်ကောက်၊ စင်္ကာပူ... ပြောရလျှင် အရှေ့တောင်အာရှ တစ်နံ့တစ်လျားလုံးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အကြိုက်၊ စရိုက်၊ သဘာဝနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာလို ဖြစ်နေသော ဤဒေသကြီးတစ်ခုလုံးမှ လူငယ်လူရွယ်တို့၏ ဟာဒယကို သိမ်ကျဲ့ပွေ့ယူနိုင် လိုက်သည်မှာ မယုံချင်စရာပင် ကောင်းလှသည်။ အစဉ်အလာအရ၊ အရှေ့ အာရှ၏ ဂီတဈေးကွက်မှာ လမ်းနှစ်သွယ်ကွဲနေသည်။ မြောက်ပိုင်းတွင် ဂျပန် နှင့် ဟောင်ကောင်ဂီတကို အာရုံညွတ်နေပြီး၊ တောင်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်အရပ်နှင့် ကိုယ့်ဇာတ်ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ အားပေးလေ့ရှိကြသည်။ ယခု ‘အက်(ဖ)ဖိုး’က လမ်းနှစ်သွယ်ကို တစ်ပေါင်းတည်း ဆွဲစုပစ်လိုက်သည်။

‘အက်(ဖ)ဖိုး’၏ ဂီတဖြေဖျော်ပွဲတိုင်း လက်မှတ်တစ်စောင် ဒေါ်လာ ၂၀၀ ပေးရသည့်တိုင် အမြဲရုံလျှံသည်။ (ဒေါ်လာ ၂၀၀ ဆိုသည်မှာ လူလတ် တန်းစား အထက်လွှာ၏ တစ်လခစာ ဖြစ်သည်ကို မမေ့အပ်။) ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ စီးရီးသွင်းထားသော ဗီဒီယိုအချပ်ပေါင်း ၃.၅ သန်းကျော် သပိတ်ဝင် အိတ်ဝင် ရောင်းရသည်။ (အရှေ့တောင်အာရှမှာ မတရားမဝင်၊ ခိုးကူးမှုများ အလွန်ခေတ် စားသည့်ဒေသဖြစ်သည်ကို မမေ့အပ်။) ကောင်မလေးတိုင်း ‘အက်(ဖ)ဖိုး’၏ သီချင်းတစ်ပုဒ်ပုဒ်ကို တလှုပ်လှုပ် ရွတ်နေကြလိမ့်မည်။ အက်(ဖ)ဖိုး၏ တေး စာသား၊ တရုတ်စကားကို သူတို့ နားကန်းတစ်လုံးမှ နားမလည်ကြသည်ကို သတိပြုရာသည်။ ကောင်လေးတိုင်း၏ ‘ခေါင်း’ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ‘အက်(ဖ) ဖိုး’စတိုင် ဆံပင်ရှည်ရှည်ကို တွေ့ပါလိမ့်မည်။ (မကြာသေးခင်ကအထိ ကတုံး ကေများ ခေတ်စားခဲ့သည်ကို သတိပြုရာသည်။) “ဘဝမှာ... ပရက်စလေ တစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်။ ရစ်ကီမာတင် တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ လည်း တစ်ဖိုးပဲရှိတယ်ဗျ...၊ သိလား” လူငယ်တစ်ယောက်၏ မှတ်ချက်ဖြစ် ပါသည်။

‘အက်(ဖ)ဖိုး’ အမည်ဖြင့် စုစည်းထားသော အသက်နှစ်ဆယ်ဝန်းကျင် လူငယ်လေးများမှာ အားလုံး တရုတ်ကလေးတွေ ဖြစ်သည်။ ထိုင်ဝမ်မှာမွေး၍ အမေရိကန်တွင်ကြီးသည်တိုင် အရှေ့တောင်အာရှအမြင်တွင် တရုတ်ကလေးတွေ သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက် သူတို့သီဆို အသုံးပြုကြသော ဘာသာစကားမှာ မန်ဒရင်ဖြစ်ရာ သူတို့နှင့် ပြည်မကြီးကို ဘယ်သူကမှ ခွဲမြင်မနေကြတော့ပါ။



‘အက်(ဖ)ဖိုး’သည်ပင် တရုတ်ယဉ်ကျေးမှု၏ အမှတ်အသားသရုပ် ဖြစ်နေသည်။ သူတို့၏ တရားဝင်အမည်များမှာ၊ ဂျယ်ရီယန်း၊ ဗစ်ချောင်၊ ကင်ချူ၊ ဗင်းနစ်ဂူ ဖြစ်သည့်တိုင် တရုတ်အမည်များနှင့် ခေါ်ရသည်ကိုသာ ပို၍ လျှာတွေ့ကြဟန် ရှိသည်။ ဗစ်ချောင်ကိုဆိုလျှင် ‘ကျိုင်းကျိုင်း’ဟူ၍သာ ချစ်စနိုးခေါ်ကြသည်က များသည်။ (‘ကျိုင်းကျိုင်း’ ဆိုသည်မှာ တရုတ်စကားဖြစ်၍ ‘သားသား’ဟု အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သည်။)

‘အက်(ဖ)ဖိုး’ကို စတင်မွေးဖွားခဲ့သည်မှာ ထိုင်ဝမ်ရုပ်မြင်သံကြားမှဖြစ် သည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်လောက်က ထုတ်လွှင့်ခဲ့သော ထိုင်ဝမ်ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်းတွဲ ‘ကြယ်ကြော့ဥယျာဉ်’ (Meteor Garden) ထဲမှ ဇာတ်လိုက်လေး လေးယောက်သည်ပင် နောင်တွင် ‘အက်(ဖ)ဖိုး’အဖြစ် ကျော်ကြားလာမည့် သူများ ဖြစ်ပါသည်။ ပြောရလျှင် ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ (ပန်းလေးပွင့်)ဆိုသည်ကိုက ဇာတ်လမ်းထဲမှ အမည်ဖြစ်သည်။ အလွန်စမတ်ကျ၍ ချစ်စရာကောင်းလှသော ကျောင်းသားလေး လေးယောက်ကို အများက ‘ပန်းပွင့်လေးတွေ’ဟု ခေါ်ကြရာမှ၊ ‘အက်(ဖ)ဖိုး’တွင်သွားတော့သည်။ ယခုတော့ ‘အက်(ဖ)ဖိုး’မှာ ထိုင်ဝမ်ကျွန်းကို ကျော်ပြီး အာရှတစ်လွှားသို့ လေညှင်းဆောင်သွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ သီချင်းများဖြစ်သော ‘တို့ဒီမှာ’၊ ‘သိပ်-သိပ်ချစ်’၊ ‘ကြယ်ကြော့ဥယျာဉ်’ စသည်တို့က သယ်သွားသည်မှာ တရုတ်ဘာသာစကားနှင့် တရုတ်ခံစားမှု...။ ပြီးတော့ တရုတ်ယဉ်ကျေးမှု...။ ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ ခေတ်စားပြီးမှ အာရှလူငယ်တွေ တရုတ် စာ ပိုသင်လာကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

‘အက်(ဖ)ဖိုး’၏ ပန်းသတင်းမှာ ပီကင်းနန်းမြို့ရိုးအတွင်းထိ ရောက်သွား ရာ လက်ရှိ ပီကင်းခေါင်းဆောင် စု က ကြိုတင်၍ သဘောကျနေဟန်ရှိသည်။ ‘ပါရမီရှင်ကလေးတွေ’ဟု ဗဟိုကော်မတီလူကြီးတစ်ယောက်က မှတ်ချက်ချ လိုက်သည်။ တကယ်တော့ လူကြီးတွေ မအောင်မြင်ခဲ့သော၊ ဒစ်ပလိုမေစီ စစ်ဆင်ရေးတစ်ခုကို ‘အက်(ဖ)ဖိုး’ ချာတိတ်တွေက အမှတ်မထင် အောင်ပွဲ ဆင်နိုင်ခဲ့သောကြောင့် သဘောကျခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပီကင်းအနေနှင့် ‘အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအသင်း’ (အာဆီယံ)နှင့် ‘လွတ်လပ်သည့် ကုန်သွယ်ရေးဇုန်’ ထူထောင်နိုင်ရန် လုံးပမ်းနေခဲ့သည်မှာ ကြာပါပြီ။ တရုတ်ယဉ်ကျေးမှုကို အာဆီယံစိတ်ဓာတ်နှင့် ဂဟေဆက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော ယဉ်ကျေးမှု ဒစ်ပလိုမေစီဖြစ်သည်။ ခက်သည်က အာရှ



သားတွေ၏ အသည်းနှလုံးများမှာ သံသယအကျိတ်အခဲများနှင့် တင်းမာနေခဲ့ ခြင်းပင်။ သူတို့က ပီကင်းကို မယုံချင်။ အိုင်ဒီအိုလိုဂျီခေတ်တုန်းက ‘လန်’ ခဲ့ရသလို ကုန်သွယ်ရေးခေတ်တွင်လည်း ‘ရိုန်း’ နေကြသည်။

ယခု ‘ကျိုင်းကျိုင်း’တို့ လူသိုက်က ပေါ်လစီဗျူရီ၏ တစ်ဝက်တစ် ပျက် မစ်ရှင်ကို ကျကျနန အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အရှေ့ တောင်အာရှမှ အပျိုမလေးတစ်ယောက်ကို တရုတ်ခေါင်းဆောင်သစ်တွေ အကြောင်း မေးကြည့်ပါ။

“ဟူကျင်းတောင်ကို သိလား”

“ဟင့်အင်း”

“ဝမ်ကျားပေါင် ကိုကော”

“နိုး”

“ဒါဖြင့် ဗင်းနစ်ဂူ ကိုရော”

“အိုး၊ သိပ်သိ...၊ ‘ဂူ’ကလေး ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမှာ ကြီးတာ သိလား...”

သူငယ်ငယ်တုန်းက...

ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၀၃။

စာညွှန်း: The Boys in the Band



BURMESE
CLASSIC
.COM

နှစ်သယံ့တစ်ရာစု သားရွှေ
ကျော်ဝင်း

The **7** **HABITS**
of Highly Effective
TEENS
SEAN COVEY

GRAPHIC DESIGN : ZIH MIN LU .09