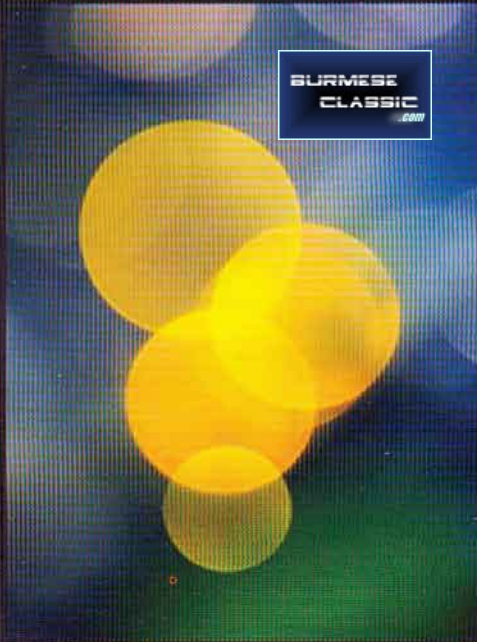


# ချိုးဖျက်မရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု

ကောင်းသာ



(ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုတည်ဆောက်ရေး၊ နည်းလမ်း-၇ဆင့်)

Indestructible Self-belief  
by Fiona Harrold

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးဖိုး

ပြည်ထောင်စုဖွံ့ဖြိုးရေး

ဒို့အရေး

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုဖွံ့ဖြိုးရေး

ဒို့အရေး

အချစ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို ဝန်ဆောင်မှုပြုပေးရန်အား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကိုဝင်ရောက်စွက်ဖက် ဝန်ဆောင်မှုပြုပေးသော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခြေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖြစ် ဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ဝေဖန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော် သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- စေ့မှုကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပိုပြင်စွဲအဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများစိတ်ဝင်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်မားရေး။
- အမျိုးရုဏ်ဇာတိဂုဏ်မြှင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်မားရေး။



ချိုးဖျက်မရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု

ကောင်းသာ

၂၀၁၂ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ပထမအကြိမ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

|                         |   |
|-------------------------|---|
| စာမူခွင့်ပြုချက်        | ၄၀၀၁၂၄၀၂၁၂  |
| မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် | ၄၀၀၅၉၁၀၇၁၂  |
| ပုံနှိပ်ခြင်း           | ပထမအကြိမ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၀၁၂)  |
| အုပ်ရေ                  | ၁၀၀၀  |
| မျက်နှာဖုံးဖလင်         | Eagle   |
| အတွင်းဖလင်              | အောင်မင်းလွင် ဖလင်လုပ်ငန်း<br>၁၉၉၂၊ ပထမထပ်၊ ၃၂လမ်း၊ ရန်ကုန်။          |
| ထုတ်ဝေသူ                | ဦးကျော်အောင်၊ ရွှေပြည်တန်စာပေ။  |
| ပုံနှိပ်သူ              | ဒေါ်မော်မော်ချီ၊ သမီးစိန်ချယ်ပုံနှိပ်တိုက်၊<br>၁၉၉၂၊ ၃၂လမ်း၊ ရန်ကုန်။ |
| စာအုပ်ချုပ်             | အရိန္ဒမာ  |
| တန်ဖိုး                 | ၁၅၀၀.၀၀ကျပ်   |



ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၁၃၁. ၃

ကောင်းသာ  
 ချိုးဖျက်မရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှု / ကောင်းသား -ရန်ကုန်  
 ပန်းဆက်လမ်းစာပေ၊ ၂၀၁၂။  
 စာမျက်နှာ ၁၂၀ မျက်နှာ၊ ၁၁.၉ x ၁၈.၂ စင်တီမီ  
 (၁) ချိုးဖျက်မရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှု

မာတိကာ

- ◆ စိတ်ဓာတ်ထက်မြတ်ရေး လမ်းညွှန်ဆရာမ ဖီအိုနာဟားရိုး ၆
- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်ပါရဲ့လား ၁၃
- ၂။ သင့်ကိုယ်သင် တယ်လီယူဆထားသလဲ ၂၇
- ၃။ တာဝန်ယူတတ်ပါစေ ၄၅
- ၄။ ကြီးကြီးမားမားစဉ်းစားပါ ၆၃
- ၅။ ခပ်မြန်မြန် ပြန်ထူထောင်ပါ ၇၅
- ၆။ ပြောင်မြောက်လှတဲ့သင် ၉၀
- ၇။ အောင်မြင်တဲ့ သီးခြားထူးချွန်မှုတစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး ၁၀၅





စိတ်ဓာတ်ထက်မြက်ရေး လမ်းညွှန်ဆရာမ  
'ဖီအိုနာဟားရီး'

မြတ်နိုးအမျိုးသမီး 'ဖီအိုနာဟားရီး' ဆိုသူဟာ တစ်ချိန်က ပန်ဒရော့ခ်ဂီတမယ်၊ အလှပြင်ဆရာမနဲ့ အနိပ်သည်။ 'ဂရင်းဟမ်းဘုံအဖွဲ့' လှုပ်ရှားစည်းရုံးသူ ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ခုအချိန်မှာ မြတ်နိုးရုံ၊ ဩဇာအကြီးမားဆုံး အမျိုးသမီးတွေထဲမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်နေပါတယ်။

ငယ်စဉ်က ညအိပ်ရာဝင် ပုံပြင်အဖြစ် တခြားကလေးတွေက 'ဝင်နီ'အကြောင်းပုံပြင်၊ 'ကျော်ကြားသူငါးယောက်' ပုံပြင်တွေ နားထောင် ကြတဲ့ အခိုက်မှာ သူကတော့ ဖခင်ဖတ်ပြတဲ့ ဒေးကာနယ်ဂျီနဲ့ မိတ္တူပလ ငိုကာကို နားထောင်ခဲ့ပြီး အိပ်ခဲ့ရတယ်။ ဖခင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည် မှုတိုးပွားအောင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဖီအိုနာဟားရီး မိတ်ဆွေတွေ တိုးပွားခဲ့ရုံမက မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တန်ခိုးအာ ဏာရှိသူတွေအပေါ် ဩဇာညောင်းခဲ့တယ်။



ဟားပါးစ် (Harpers) စာအုပ်တိုက်နဲ့ ဘုရင်မကြီးတို့က မြတ်နိုးရဲ့ ခေတ်သစ်ထူထောင်မှုကာလမှာ အထင်ကရ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တွေ၊ မြို့စားကြီးတွေရဲ့ အမည်နောက်မှာ အာစတာမြို့သူ ဂုဏ်နွှံ့ပဲရိုသေးတဲ့ ဖီအိုနာရဲ့ အမည်က ပါရှိလာပါတယ်။

'ဖီအိုနာ'ဆိုတာ အောင်မြင်ရေးနည်းနာ ပါရဂူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ဆောင်ပုဒ်က 'မြင့်မြင့်ပျံသန်းနေကြသူတွေသာ ပိုမြင့် မြင့် ပျံနိုင်ကြတယ်' ဆိုတဲ့ သဘောတရားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေ အတွက် လိုအပ်တာက သူတို့အတောင်ပံတွေအောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပိုထပ်ဆောင်းရေးသာ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ ဆင်မြူရယ် စပိုင်းစ်၊ ဒေးကာနယ်ဂျီနဲ့ မာဒ်မက်ကေးမတ်တို့ရဲ့ ကိုယ့်အားကိုးကိုး ရေး ရိုးရာအစဉ်အလာထဲမှာ ဖီအိုနာလည်း ပါလာခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ အမှု သည်တွေကို ကိုယ်လိုချင်တာကို အမိအရ လိုက်လံကြိုးပမ်းယူတတ်ရေး နည်းပေးလမ်းပြလုပ်လာခဲ့တယ်။ သူ့လမ်းညွှန်ချက်ထဲမှာ ပထမ ခြေလှမ်းက 'ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုး၊ တန်ဖိုးထားရေး' ဖြစ်သတဲ့။ အကောင်းဆုံးတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည် တာနဲ့ ရရှိပိုင်ဆိုင်ဖို့ ခရီးတစ်ဝက်ပေါက်ပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

သူ့ကို ဘဝလမ်းညွှန် နည်းပြဆရာမအဖြစ် လူသိများသည်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လေ့ကျင့်ပေးသူဖြစ်သည်။ သူ့အကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးရန် တွေ့ဆုံအင်တာဗျူးခဲ့သူ မားဂရက်မော်ရစ်ဆင် တစ်ယောက် သူ့ကို တွေ့ဆုံရန် Soho House ကိုရောက်ခဲ့သည်။ လန်ဒန်မြို့၏ ဟစ်ပီအဆန်ဆုံး မီဒီယာကလပ်ဖြစ်သည်။

ထိုကလပ်၌ လှုပ်ရှားတက်ကြွသူ လူငယ်တွေအတွက် လုပ်ကိုင် ပေးရာ တစ်နှစ်လျှင်ပေါင် ၇၀၀၀၀ ဝင်သည်။ တစ်ပတ်ကို သုံးရက်သာ လုပ်ရသည်။ ကျန်အချိန်များက သူ့ရဲ့အားလပ်ချိန်၊ လမ်းလျှောက်သည်။ တရားထိုင်သည်။ ကိုးနှစ်သားအရွယ် သားလေးဂျေမီကို ကျောင်းကြို ကျောင်းပို့ လုပ်ပေးသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးသော အလေ့အကျင့်ကို

သူ့ကိုယ်တိုင် အသက်ဂုဏ်သမီးအရွယ်မှာ စတင်ရရှိခဲ့သည်။ စတင် အမွေပေးခဲ့သူက ဖခင် မိုက်ကယ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဖခင်မှာ အိုင်ယာလန်မှာမွေးသော ကျေးတောသား လယ် သမားတစ်ယောက်။ ၁၄နှစ်သား အရွယ်မှာ ကျောင်းကထွက်ခဲ့သည်။ နောင်အခါမှာ အိုင်ယာလန်တလွှားမှာ ထိပ်တန်းအဝတ်လျှော်စက် အရောင်းသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ဖီအိုနာမှာ သူ၏ သမီးလေး ယောက်အနက် တစ်ဦးဖြစ်သည်။

“ဖေဖေက ကျွန်မရဲ့ ပထမဆုံးနည်းပြဆရာဖြစ်တယ်။ ကျွန်မကို တစ်ခုချင်းရောင်းချရင် ကိုယ်ရောင်းမယ့်ပစ္စည်းအပေါ် အရင်ဆုံး မိမိ ကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်မှုရှိနေရမယ်တဲ့။ ကိုယ့်ပစ္စည်းအပေါ် မယုံကြည်ရင် ဘာတစ်ခုမှရောင်းရမှာ မဟုတ်ဘူး”တဲ့။

သူ၏ ဖခင်မှာ သူ၏ ဆရာသခင်ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်းလေ့ကျင့် နေသည်။ အမြဲတမ်းသင်တန်းပေးနေသည်။ တခြားကလေးများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ ပန်းပုများ၊ ရေးဒြယ်နေကြစဉ် သူမကမူ ပြည်တွင်းစစ်ပွဲ သတင်းစာများမှ သတင်းဓာတ်ပုံများကို ဖြတ်ညှပ်ကပ်နေတတ်သည်။

သူ့ကို ဖခင်က အရက်သောက်ခွင့်မပြု။ ကောင်လေးများနှင့် ချိန်းတွေ့ခွင့်မပြု။ တခြားကိစ္စတွေမှာတော့ လူကြီးတစ်ယောက်လို ဆက်ဆံပြုမူပါသည်။ စားသောက်ဆိုင်များသို့ ခေါ်သွား၍ စားပွဲထိုးများ၏ အပြောအဆို၊ အပြုအမူများကို နည်းယူစေသည်။ မူလတန်းကျောင်းသူ ဘဝကပင် လမ်းခုလတ် ကားကြုံစီးသူများအကြောင်း စပ်စပ်စုစုမေးမြန်း ရာ၌ ကျွမ်းကျင်လှသည်။ မေးမြန်းခံရသူများပင် ကိုယ့်အကြောင်းနှိုက် သွားသည်ကို မသိလိုက်ကြပေ။

သို့နှင့် သူ့အသက်၁၄နှစ်အရွယ် ဘေးဒုက္ခကြုံရသည့် IRA အိုင်ယာလန် အကြမ်းဖက်လွတ်မြောက်ရေးတပ်သားများ၏ အိမ်အတွင်း အတင်းဝင်ရောက်ပြီး အိမ်ကို မီးတင်ရှို့တာခံရသည်။ ပရိတ်စတစ် ကိုးကွယ်သူများကို နှင်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့သော အစွန်းရောက်ဘဝများမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရေးကို သူက

ဘဝ၏တွန်းအားအဖြစ် ခံယူသည်။ လူတိုင်းမိမိတို့၏ အတိတ်ဘဝဖြစ်ရပ် များကို မှတ်တမ်းစာရေး၊ အတိတ်မှ ရုန်းထွက်နိုင်ရေးကို အားပေးသည်။

သူ့အတွက် ခံပြုမှုနာပြုခဲ့သူဖြစ်၍ ဖခင်၏စကားများ နားထဲက မထွက်နိုင်။ တစ်ကောင်ကြွက်ဖြစ်သွားသော သူ့ကို ချစ်သူဖြစ်သော ပြဇာတ်ရုံ ဒါရိုက်တာက လက်ထပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းလာသည်။ ထိုကမ်းလှမ်း ချက်ကို သူက လက်ခံရာ၌ ဤသို့ လက်ခံခြင်းမှာ ဘဝသစ်အတွက် ကားကြုံစီးခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောထားသည်။ “ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ထူထောင်ဖို့ ဒါယာယီပဲဆိုတာ သူသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အချစ်မဟုတ်ဘူးလားဆိုရင်တော့ ဟုတ်တယ်လို့ပြောရမှာပဲ”။

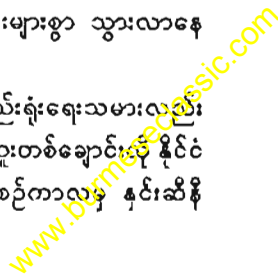
နောက်သုံးလအကြာ လင်ယောက်ျား၏ အိမ်၌ ဇိမ်နီရှိနေရ သည်။ ညစဉ် ဒင်နာပါတီတွေ ပေးနေရသည်။ “ကျွန်မက မကာရ ရာသီဖွား၊ တောင်ထိပ် တရွေ့ရွေ့တက်ရတဲ့သဘောရှိတယ်။ ကျွန်မ ဖြစ်ချင်တာတွေ နောက်ဖြစ်လာဖို့ရှိတယ်”။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ သူ့မှာ မင်းမဲ့ဝါဒစရိုက် ဝင်လာသည်။ စာဖတ်ကောင်းသော မိန်းကလေး၊ လွတ်လပ်စွာ တွေးတောစဉ်းစား တတ်သူ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ဘဝမှာ အလှည့်အပြောင်းဖြစ်လာ သည်။

“ကျွန်မက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ အကုန်ချိုးဖောက်ချင် လာတယ်။ ဘောင်အကုန်အသတ်အကုန် ဘေးဖယ်ချင်လာတော့တယ်”

ဘရစ်စတန်အရပ်မှာ အိမ်ခန်း စုတ်စုတ်နပ်နပ်ဝယ်ပြီး နေချင် သလိုနေသည်။ ပန်ဂိုတအဖွဲ့ Nocturnal ထဲဝင်၊ သီချင်းဆိုသည်။ ဝရေဟမ်တွန်းမွန်းအဖွဲ့မှ မိန်းမတွေနှင့် လပေါင်းများစွာ သွားလာနေ သည်။

ထိုစဉ်က လေဘာပါတီ၏ လှုပ်ရှားစည်းရုံးရေးသမားလည်း သူလုပ်ခဲ့သည်။ လေဘာပါတီမှာ ထိုစဉ်ကာလ၌ ဆူးတစ်ချောင်းနှင့် နိုင်ငံ ရေးလောကမှာ ရှိခဲ့သည်။ သူ လှုပ်ရှားစည်းရုံးစဉ်ကာလမှ နင်းဆီနီ



တံဆိပ်တပ်ပြီး The New Establishment ခေတ်ကို စတင်ကြသည်။

သူ့အသက် ၂၄နှစ်အရွယ်မှာ ထိုကိစ္စအားလုံးကို ရုပ်ပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းအရပါ အတော်စိတ်ကုန်းခန်းသွားသည်။ ဘဝအတွက် တီထွင်မှုအသစ် စပေါ်လာသည်။

သူ့ရွေးချယ်လိုက်သော လမ်းကြောင်းမှာ ခေတ်သစ် စိတ်ဓာတ် ပြုပြင်ရေးဆရာမဖြစ်သည်။ တိုင်းပြည်တစ်လွှားမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အားထားရသူဖြစ်လာသည်။ လုပ်ငန်းအတွက် သူ၏ နာမည်သစ်မှာ ဖိအိုနာရှောဖြစ်သည်။ သည်လုပ်ငန်းအတွက် တစ်နှစ်ခန့် အတိုင်ပင်ခံတစ်ယောက်နှင့်အတူ လေ့ကျင့်သည်။ ပြီးတော့ နိုင်ငံခြားသို့ ထွက်ခွာသွားသည်။

ထိုနိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ပိုကျယ်ဝန်းသော လေးထပ်အခန်းကျယ် တစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့လျက် London Collage of Message ကို ဖွင့်သည်။ အကြံပေးအတိုင်ပင်ခံလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အမှုသည် များ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်များအပေါ် ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်း အပြည့်အဝ ထိခံချန်ပေးသည်။ "ဒါတွေ ထုတ်ပြောလို့ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးထားမှုဆိုတဲ့ ကျွန်မကိုယ်ပိုင်အာရုံကို သစ္စာဖောက်ရာကျတယ်"ဟု မှတ်ချက်ချလေသည်။

လွန်ခဲ့သော လေးနှစ်ကတော့ ထို London Collageကို ပြန်ရောင်းချပြီး ကိုယ်ရေးလက်ထောက် PRတစ်ခုတည်ထောင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်း၌ သူ၏အမှုသည်များသည် မိမိယာတို့နှင့် တွေ့ဆုံ၍ အမြဲအဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်သည်ကို တွေ့နေရသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပြည့်ဝနေသည့် သဘောပင်ဖြစ်သည်။

သူ့အလုပ် လုပ်ကိုင်နေသည့် ကာလတစ်လျှောက် ဖခင်ကိုယ်တိုင် အနားမှာရပ်ပြီး၊ ထောက်ခံကူညီနေသလို ခံစားနေရသည်။ သူ၏ အမှုသည်များကို မော်ရစ်ဆင်က အင်တာဗျူးကြည့်ရာ အိမ်ဝင်ဘတ်မြို့မှ ၃၄နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ တစ်နှစ်ကို ပေါင် ၈၅၀၀၀

ရသော ဈေးကွက်ရှာပေးသည့် အလုပ်ကို စွန့်ပစ်ပြီး ပိုလွတ်လပ်သည့် အတိုင်ပင်ခံအလုပ်ကို ပြောင်းလုပ်ရာ အရင်အလုပ်တစ်နှစ်စာကို နောက်သုံးလအတွင်း ရရှိကြောင်းသိရသည်။

လင်ကွန်းရှိုင်းယားအရပ်မှ ၃၄နှစ်အရွယ်၊ မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာတစ်ဦးမှာလည်း နှစ်စဉ်ပေါင် ၂၅သန်းရသော အလုပ်ကိုတာဝန်ယူကြီးကြပ်နေရသော်လည်း အထူးသက်သာချောင်ချိလှသည်ကို တွေ့ရသည်။

Workaholic ခေါ် အလုပ်နှင့်ချည်း ယစ်ဖူးနေရသည့် ဘဝမှ ဘယ်လိုရုန်းထွက်ရသည်ကို တွေ့သွားသည်ဟု ဆိုသည်။ သူ့အခါ ဇနီး၊ သားသမီးနှင့် အချိန်ပိုနေပေးနိုင်လာသည်။

"လူတွေ့ရဲ့ အိပ်မက်တွေကို ကျွန်မယုံကြည်တယ်။ သူတို့ အိပ်မက်တွေကို သူတို့ ဝန်ခံလာအောင်လည်း ကျွန်မ အားပေးကူညီတယ်"

ဖိအိုနာဟားရိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုအရာ၌ 'တိုနီဘလဲယား'နှင့် လည်းကောင်း၊ 'ဘေးကလင်တန်'နှင့် လည်းကောင်း နှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်သည်။

ဗြိတိန်တစ်လွှားမှာ သြဇာအရှိဆုံး အထက်မြက်ဆုံးပင်ဖြစ်တော့သည်။



အခန်း(၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါရဲ့လား။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကို တတ်နိုင်သည်တုဲ ထင်ထင်  
မတတ်နိုင်ဘူးလို့ပဲတွက်တွတ် အများအားဖြင့်  
သင်မှန်ကန်ပါသည်”

ဟင်နရီဖို



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိခြင်းက နှလုံးရည်ကောင်းစေပါတယ်။ လောကဓံလှိုင်းတံပိုး ဘယ်လောက်ပဲထန်ထန် သင့်ဘဝကို ကိုင်တွယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ပါရမီတွေ၊ သင့်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ၊ သင့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေကို ကောင်းကောင်းထုတ် ယူတတ်ဖို့ အသိအမှတ်ပြုခံရစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ထူးခြားတဲ့၊ သီးခြားဖြစ်စေတဲ့ အနေအထားကိုလည်း ရောက်စေမှာပါ။

ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော်နဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး 'ဘာဘရာစထရိုက်ဆင်း' တစ်ခါက ပြောဖူးတဲ့စကားရှိပါတယ်။

“ကျွန်မကို ဘဲရုပ်ဆိုးမလေးလို့ အပြောခံခဲ့ရဖူးသလို၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အချောဆုံး၊ အလှဆုံး မိန်းမတစ်ယောက်လို့လည်း ပြောကြပါတယ်။ ကဲစဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါတော့” တဲ့။

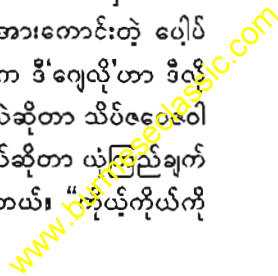
ဒါပေမယ့် သူ့လိုအဆင့်မျိုး ကျော်ကြားနေသူ တစ်ယောက်မှာ ဘယ်လို တံဆိပ်မျိုးပဲတပ်တပ် အရေးတော့မပါပါဘူး။ ဘယ်လိုအရာ၊ ဘယ်လိုတံဆိပ်က မှန်တယ်ဆိုတာ... ဘာဘရာစထရိုက်ဆင်းကို သိနားလည်ပြီးသားပါ။ ဒါက သူ့ရဲ့အဓွမ္မာရင်တွင်းထဲက လာတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့သာ ပတ်သက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထား ယုံကြည်တာနဲ့ ကျန်အရာတွေ လိုက်ပါလာကြမှာဖြစ်တယ်။

လက်တွေ့လုပ်ရပ်တွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချအားထားရမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အလားတူပမာတစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ လိင်ညှို့အား အကောင်းဆုံး မိန်းမသားရယ်လို့ မကြာခဏ သတ်မှတ်ခံရသူ ဟောလီးဝုဒ် မင်းသမီးချော ‘ဂျင်နီဖာလိုပက်င်’ကို နမူနာ ထိုးပြရမှာပါ။ မှန်ပါတယ်။ သူမဟာ ဆွဲဆောင်မှု သံလိုက်ဓာတ်ကောင်းလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တခြားရှင်ရှင်မင်းသမီးချောတွေ၊ ညှို့အားကောင်းတဲ့ ပေါ့ပ် ကြယ်ပွင့်မယ်တွေလည်း အများကြီးရှိနေတဲ့ကြားက ဒီ‘ဂျေလို’ဟာ ဒီလို ညှို့အားအလွန်အကျွံ ပြင်းပြမှုကို ဘယ်ကရသလဲဆိုတာ သိပ်ဝေဝေဝါ စဉ်းစားနေစရာမလိုပါဘူး။ “ညှို့အားကောင်းတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ချက် ရှိထားခြင်းကနေလာတာပါ”လို့ သူမက ပြောပြတယ်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကို

ဘဝမှာ သင်တို့ အကြီးမားဆုံးရနိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်က ဘယ်သူမှ ဖျက်ဆီးပစ်လို့မရနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိထားရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့နေရာမှာ သာမန်လူတွေထက် ပိုကြီးမားတဲ့ အဆင့်နဲ့ ကြွယ်ဝပြီး အောင်မြင်မှုတွေလည်း ကြီးမားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်ချက် ရှိရာမှာလည်း အခြားဘယ်သူမှ ချိုးဖျက်လို့ မရတဲ့အထိ ခိုင်မာကြတယ်။ စိန်ခေါ်ချက်တွေကိုလည်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တိုးဝင်ရင်ဆိုင် အန်တုတတ်ကြတယ်။ သင်တို့လည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မြှုပ်ကွယ်နေတဲ့၊ မီးခဲပြာဖုံးဖြစ်နေတဲ့ ပင်ကိုယ်အစွမ်း အစတွေကို အပြည့်အဝထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုပြည့်ဝလာရင် ဘဝဟာ ပိုလွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။ ဘဝကို ပိုအကောင်းမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အရာရာမှာ ပိုစိတ်အားထက်သန်လာပါ လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို တကယ်ပြဌာန်းလိုက်ရင် ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာမရှိ ကိုယ်မရနိုင်တာမရှိဘူးလို့ အားကောင်းစွာမြင်လာလိမ့်မယ်။





အိုကေလို့ သတ်မှတ်ထားသူက ညှို့အားအကောင်းဆုံးလူဖြစ်ပါတယ်” လို့ သူမက ဆိုပါတယ်။ ‘ဂျေလီ’ လို့ ကိုယ့်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်း အဝေအပိုက် မလှပလို့လည်း ဘယ်မိန်းကလေးမှ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ နေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိထားသမျှ ခပ်ယဉ်ယဉ်နွဲ့နွဲ့ ဟန်နေ ဟန်ထားကိုပဲ ချစ်နိုင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရေးအကြီးဆုံးက ခန္ဓာတိုယ်အလှ မတုတ်ပါဘူး။ ရုပ်အလှထက်သာလွန်တာ ကိုယ့်မှာ ဘာရှိထားသလဲလို့ ပြန်ဆန်းစစ် ကြည့်ရင် တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်ရဲ့မျက်နှာချိုမှု၊ အပြော ကောင်းမှု၊ သဘောထားပြည့်ဝ စေတနာကောင်းမှု၊ နှိုင်းပင်းကူညီတတ်မှု၊ သူတစ်ပါးကို စာနာနှစ်သိမ့်ပေးတတ်မှု၊ အကြောက်အလန့်ကင်းကင်း ပြောရဲဆိုရဲမှု... စတဲ့ အရည်အသွေးတွေက ရုပ်အလှကို ကျော်လွန် သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေက ကိုယ့်နဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ တစ်ဖက် လူကိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီအချက် တွေက သင့်ကိုမြင်ရသူတိုင်း အာရုံကျလာစေမယ့်၊ မေတ္တာကရုဏာ သက်ဝင်လာစေမယ့်၊ တလေးတစား ဖြစ်လာစေမယ့် နှိုးဆော်ချက်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်ရသူ ဖြစ်လာခြင်းဆိုတာက ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာရပ်ပါပဲ။

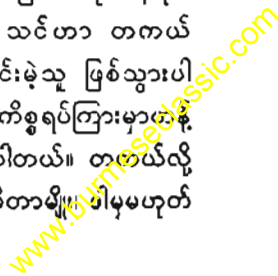
ဒီကိစ္စကို ခုလို စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ပါ။ ဘဝဆိုတာ ယုံကြည် ချက်တို့ရဲ့ ပညာပြပွဲကြီးတစ်ခု၊ ယုံကြည်ချက် လုံလုံလောက်လောက် ရှိထားရင် အရာရာ လွယ်ကူချောမွေ့ အဆင်ပြေမယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ လှုပ်ခါပစ်လို့ မရနိုင်တဲ့ ဇောက်ချမှု ဇွဲနဘဲ...။ ဒီဇွဲနဘဲက သင့်အပေါ် ဘဝကပစ်ချလိုက်သမျှ အရာတွေကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်စေလိမ့်မယ်။ ဘဝထဲ သင်ဖြတ်လျှောက်နိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းကို အမြဲရှာဖွေတွေ့ရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘဝမှာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုက အမြဲတစေ ရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှာရင်းတွေ့တတ်စမြဲဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းမြင်ဝါဒ၊ ချမ်းမြေ့ကြည်နူးမှုနဲ့ စွမ်းအင်တို့ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်

ပါပဲ။ တစ်ခါတလေတော့လည်း ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေ အပေါ် တခြားလူတွေ ယုံကြည်လာအောင် လုပ်ရာမှာ လမ်းပိတ်ဆို့ချင် ပိတ်ဆို့နေမယ်။ အကြပ်ရိုက်ချင် ရိုက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ပိုရှိလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကို တခြားလူတွေကပါ ပိုယုံကြည်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုရင် ယုံကြည်ချက်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ ဘဝကို လျှောက်လှမ်းတာက ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစေတာ သေချာ နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအပေါ် လေးနက်တဲ့ လူမှန်ရင်... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိတဲ့လူ၊ စိတ်ချအားထားရတဲ့လူ ဖြစ်ချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒီလူမျိုးက သံလိုက်ဓာတ်အားကောင်းတဲ့လူ၊ စွမ်းအင်ပိုပြည့်ဝတဲ့လူ၊ ပိုကြီးပွားတိုးတက်တဲ့လူ၊ ပိုအကောင်းမြင်တတ်တဲ့လူပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီသာ လွန်တဲ့ ခံစားချက်က တောက်ပတဲ့ အမြင်တွေကို ရစေတယ်။ တခြားလူ သာမန်တွေထက်စာရင် သူတို့က ကံကြမ္မာကောင်းတွေ အခွင့်အလမ်း ကောင်းတွေ ပိုရတတ်တာ အံ့ဩစရာမရှိပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ‘ချမ်းမြေ့ဘဝ’ တွေက အများအတွက် မနာလိုစရာပါပဲ။

**ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်မချပါနဲ့**

ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်ချမှုတွေကို အထင်အရှားတွေ့နေရတတ်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ဘာကြောင့် ပိုခက်ခဲအောင် လုပ်ချင်ကြရ တာလဲ။ ဒီကိစ္စကို တွေးကြည့်ရင် အံ့ဩစရာပါ။ တမင်ကိုယ်ကိုယ်ကို ခက်ခဲအောင် လုပ်နေတာမဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ် ကြတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်တာတွေ အဆက်မပြတ် လုပ်နေရင်း တွန့်ဆုတ်ဆုတ်ဖြစ်မှုကိုပဲ အားပေးရာကျပြီး သင်ဟာ တကယ် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်မျိုးကင်းမဲ့သူ ဖြစ်သွားပါ လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သင့်အတွေးနဲ့ သင်ပြုမှုမယ့် ကိစ္စရပ်ကြားမှာထဲနဲ့ တားနေတဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေကို သတိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်ခုခုလုပ်မယ်ကြတိုင်း ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် နှိမ့်ချမိတာမျိုးပါပဲ။ မဟုတ်



ဒီကိစ္စမျိုးလုပ်နိုင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မတော်လှသေးဘူး မကောင်းလှသေးဘူးလို့ ထင်နေရင် ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်အတိုင်းပဲ ကိုယ်ဟာ တော်မလာ ကောင်းမလာတဲ့လူအဖြစ် တန်ဖိုးကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဟာ ပါရမီရှိတဲ့လူ၊ သီးခြားထူးချွန်တဲ့လူလို သတ်မှတ်လိုက်ရင်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို သံလိုက်ဓာတ်နဲ့ ဆွဲယူမြှင့်တင်လိုက်ရင်၊ အဲဒီမြင့်တင်ယုံကြည်မှုနဲ့အညီ ပြည့်ဝအောင်မြင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

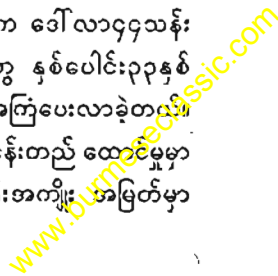
တခြားအဆင့်တစ်ဆင့်ကတော့ အစဉ်ပဲရှိနေပြီ

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်တောင့်ခံနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဝန်ခံနိုင်တယ်လို့ထင်ထင်၊ လောလောဆယ် အခိုက်အတန့်အတွက် တော့မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ယခုထက် ပိုမြင့်တဲ့အဆင့် တစ်ဆင့်ကတော့ သင်အမြဲကြုံတွေ့နေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချိုးဖျက်မရနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ယုံကြည်မှု ဆိုတာက ဘယ်လိုအဆင့်နဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်တိုးရ တိုးရ သင့်မှာ ခပ်မြန်မြန်နဲ့ အပြည့်အဝကျော်လွှား ကုစားနိုင်မယ့် အရင်းအမြစ်အတွင်းအားတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ မာကြောတယ်၊ ပျော့ပျောင်းတယ်၊ ဖျတ်လတ်တယ်၊ ချိုးနှိမ်တာ ကိုမခံ၊ ဖိနှိပ်လို့မရနိုင်တဲ့သူပါ။ ဘာတွေပဲဖြစ်နေနေ သင်ဟာ မရှုံးနိုင်တဲ့ သူဖြစ်တယ်။ စိန်ခေါ်ချက်တွေ ပိုကြီးမားလာလေလေ ဆုံးရှုံးမှု ဒါမှ မဟုတ် ကျဆင်းမှု ပိုကြုံရလေလေ... ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်ထုတ်နိုင်မှု များလေလေ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ အကြပ်အတည်းတွေက သင့်ကိုရောက် ရာနေရာမှာ ဘယ်တော့မှ ချန်ထားရစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်တ ပိုစူးရှ ထက်မြတ်လာမှာမို့၊ ပိုမြင့်မားလာမှာမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့လူ၊ ဖျက်ဆီးလို့မရနိုင်တဲ့လူဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဘယ်သူမှ ဖျက်ဆီးလို့မရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို စံနမူနာပြုယုတ်အဖြစ် တွေ့ဆုံကြားနာခွင့်ရခဲ့ဖူးပါတယ်။ ၁၉၉၈ခုနှစ်က ပြောကြားခဲ့တဲ့ 'မိုက်ခရိုဆော့ဖ်'ပိုင်ရှင် ဘီလီယံနာ

သူဌေးကြီး 'ဘေးဂိတ်စ်'ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါ။ သူက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း သင်တန်းကျောင်းသားအုပ်စုတစ်စုကို ဟောပြောချက်တစ်ခု ပို့ချနေရာမှာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က သူ့ကို မေးခွန်းတစ်ခုထမေးတယ်။ အခု နေများ တကယ်လို့ ဘေးဂိတ်စ်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်သမျှ ဥစ္စာစည်းစိမ်တွေ၊ လုပ်ငန်းတွေ၊ အစစအရာရာ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရင်... ဘာလုပ်မလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဘေးဂိတ်စ်က ခဏတာ ရပ်ငေးစဉ်းစားပြီးမှ ချက်ချင်း ပြန်ဖြေတယ်။ "လက်ရှိ လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီနဲ့ အလားတူတဲ့ နောက်ထပ် ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို အစကနေ ပြန်စတင်ထောင်မှာပေါ့" လို့ဆိုပါတယ်။ "ကျွန်တော့်မှာ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတယ်" လို့လည်း ပြောသေးတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်စိတ်ချယုံကြည်ထားတဲ့၊ အကြောက် အလန့်ကင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဖြေပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူ့လိုစိတ် ခံစားချက်မျိုးကို သင်လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ရင်တွင်းမှာ ကိန်းအောင်း နေချင်ပါလိမ့်မယ်။ သာမန် သူလိုငါလို အညကြလူတွေမှာတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုမယုံရဲတဲ့ ဇဝေဇဝါ သံသယတွေ၊ မလုံမလဲဖြစ်တဲ့စိတ်တွေ အစရှိတဲ့ နောက်တွန့်စေတဲ့ အရာတွေရဲ့ ဖိစီးမှုကြောင့် ဒီလိုယုံကြည် မှုမျိုးရဖို့ ရှားပါတယ်။ ဘေးဂိတ်စ်လိုမျိုး ရဲရဲဝဲဝဲ ယုံကြည်ရဲတဲ့ စိတ်ဝင်အောင်၊ အခုကတည်းက ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုချပါ

ဗီရာလှာခွန်ဂိုးလ်မန်း ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကို သင်တို့ကြားဖူးကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူမက အမေရိကမှာ လင်မယားကွာရှင်းစရိတ် အကြီးမားဆုံးရသူအဖြစ် ၁၉၉၈ခုနှစ်မှာ စံချိန်တင်မှတ်တမ်းဝင်ခဲ့သူပါ။ လင်မယားကွာရှင်းမှုကနေ သူမအတွက် ရပိုင်ခွင့်က ဒေါ်လာ၄၄သန်း ရလိုက်တယ်။ သူမဟာ ခင်ပွန်းသည်နဲ့အတူတကွ နှစ်ပေါင်း၃၃နှစ် ကြာအောင် ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် ဝိုင်းဝန်းကူညီအကြံပေးလာခဲ့တယ်။ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဘဏ်လုပ်ငန်းတည် ထောင်မှုမှာ တတပ်တအား ပါဝင်ကူညီခဲ့တဲ့အတွက် ဒီလုပ်ငန်းအကျိုး အမြတ်မှာ



သူမလည်း ဆိုင်တယ် ပိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။  
“ကျွန်မအတွက် လေးပုံတစ်ပုံ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆယ်ပုံတစ်ပုံလောက်ရရင်ပဲ  
အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလောက်နဲ့ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖို့က ကျွန်မရဲ့  
သဘောသဘာဝ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မအတွက် အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ  
အစုစပ်လုပ်ငန်းဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်လက်ထက် တိုးပွားလာမှုအပေါ်  
ထက်ဝက်ဆိုင်တယ်။ ဒီထက်ဝက်ကို ကျွန်မဆီက ဘယ်သူမှ ယူဆောင်  
မသွားနိုင်ပါဘူး။”လို့ ဝိရာက ခပ်တင်းတင်း ထုတ်ပြောခဲ့တယ်။

ဒီအမျိုးသမီး ‘ဗီရာ’က သူမရဲ့ ဘဏ်ငွေစာရင်းကြီးမားသလိုပဲ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုရှိတဲ့နေရာမှာ ကြီးမားသူဖြစ်တယ်။

**လန်းဆန်းတက်ကြွစွာနေပါ**

သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်ပါ။ လူနှစ်မျိုးနှစ်စား  
တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်မျိုးက အရှုံးပေး လက်မှိုင်းချနေသူတွေ...။  
ဘဝက အတော်ထူထောင်ထားလို့ ပေးဆပ်ရတာများပြီး ဘဝဝန်ထုပ်  
ဝန်ပိုးတွေအောက်မှာ နှစ်မွန်းနေရတဲ့ပုံစံမျိုးကို သူတို့မျက်နှာမှာ ဖော်ပြ  
နေတယ်။ နောက်ပုံစံတစ်မျိုးတော့ အရှုံးမပေး လက်မမြှောက်တဲ့ပုံစံ။  
သူတို့ကို ကြည့်လိုက်ရင် အမြဲလန်းဆန်းကြည်လင်တက်ကြွနေတယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖိစီးမှုအောက်မှ အကျမခံဘဲ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်  
နေအောင် ထိန်းထားတတ်တယ်။ သူတို့မှာ စိန်ခေါ်ချက်တွေကို ဝေမျှ  
ရင်ဆိုင်ရတာ ရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံတွေ  
ကြောင့် သူတို့ကြုံရတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တွေက အတော်ခြားနားသွားရတယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ အကျအဆုံးမခံဘူး။ အပျက်အစီးမခံဘူး။  
လက်နက်ချအညံ့ခံဖို့ ငြင်းဆန်သူ၊ လက်လျှော့အရှုံးပေးဖို့ ငြင်းဆန်သူမျိုး  
ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပြန်ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရရင်တောင် လက်  
လျှော့တတ်ခြင်း မရှိဘူး။ မြောက်အိုင်ယာလန်မှာ အဲဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ လူငယ်  
တစ်ယောက်ကြီးပြီးလာတာ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

စာရေးသူ ကျွန်မ ဖိအွန်နာနဲ့ ကျွန်မဖေဖေတို့က အမြဲနှစ်ယောက်

သား တပူးတွဲတွဲနဲ့ အချိန်ဖြုန်းတတ်တယ်။ အဖေက အမြဲကိုယ့်ကိုယ်ကို  
တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်နေတတ်သူပါ။ လူတွေကို ကျွန်မတို့သားအဖ  
အချိန်ပြည့်စောင့်ကြည့်တတ်တယ်။ အမ်မာ့ချ်ခရိုင်နယ်တစ်လျှောက်  
နေရာသိညနေခင်းတွေမှာ သားအဖနှစ်ယောက် ကားတစ်စီးနဲ့ လျှောက်  
မောင်းပြီး လမ်းမှာလှမ်းတားတဲ့ ကားကြုံစီးခရီးသွားတွေ တင်ခေါ်  
တတ်တယ်။ တင်လာတဲ့ ခရီးတစ်လျှောက် ဒီမမျှော်လင့်သူ ခရီးသွား  
တွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှုသည်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေ၊  
သူတို့ရဲ့ ဘက်စုံအမြင်တွေ၊ အရာရာအပေါ် ခံစားချက်တွေ၊ အနာဂတ်  
မျှော်လင့်ချက်တွေ... ဒါတွေကို ကျွန်မတို့ တမင်မေးခွန်းထုတ်  
မေးမြန်းကြည့်တယ်။ ဒီနောက် ကျွန်မကြားရတွေ့ရတာတွေကတော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု ပြည့်ဝနေပုံရတဲ့ အဲဒီလူတွေဟာ ဒဏ်ခံနိုင်သူ၊  
ခံနိုင်ရည်ပြည့်ဝသူ၊ ဘဝရဲ့ရှောင်လွှဲမရတဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တွေကနေ  
ပြန်လွန်တက်နိုင်သူတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီလို ခံနိုင်ရည်  
မပြည့်ဝသူတွေကတော့ ဝန်ထုပ်တွေရဲ့အောက်မှာ ပိပြားနစ်မြုပ်နေ  
တော့တာပေါ့။ နှစ်အစိတ်ကြာတဲ့ ခုလိုအချိန်မှာ ဒါမှန်ကန်နေတယ်။  
ဘဝမှာ ကိုယ့်အပေါ်ကျရောက်လာသမျှအပေါ် ဘာသာပြန်တတ်မှုနဲ့  
ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်မှုအားလုံးဟာ ကျွန်မတို့ ကာယကံရှင်တွေနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါ  
တယ်။ ဘဝဆိုတာ ရစ်ဘီးတစ်ဘီးပါ။ အယူသည်းတဲ့သဘော ဆိုလိုတာ  
မဟုတ်ပေမယ့် တကယ်တမ်းဘဝအပေါ် ဒီလိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရမှာပါ။



ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ် 'The Alchemist' ကို ရေးသား  
သူ ဘရာဇီးသား စာရေးဆရာ 'ပါအိုလို ကိုအယ်ဟို' (Paolo Coelho)  
ဟာ သူ့ရဲ့နိုင်ငံရေး ယုံကြည်ချက်တွေကြောင့် အဖမ်းအဆီးခံရပြီး  
နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခံရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် သူ့မှာ  
ကျည်းမှုမဖြစ်၊ တူးတူးခါးခါးမခံစားရဘဲ အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေဟာ  
လောကံခံတရားက ချပေးတဲ့ မှတ်ကျောက်တင်ကာလတွေကို ပိုင်းခြား

www.burmeseclassic.com



နားလည်လာအောင် ကူညီပေးတယ်လို့ သူကပြောပြပါတယ်။

“ဒါတ စိတ်ထားတတ်မှု ကိစ္စတစ်ရပ်ပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ဘဝတွေ ပါဝင်နေတယ်လို့ ယုံကြည် တတ်မှုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်သာ ဖြေလျှော့တတ်ရမယ်။ နေ့ရက်တိုင်းကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ခံစား တတ် လေးစားတတ်ရမယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော် ကွယ်လွန်သွားလို့ သင်္ချိုင်းစာရေးထိုးရင် ‘ဤလူရှင်သန်စွာဖြင့် ကွယ်လွန်သည်’ လို့ ရေးထိုး စေချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာ အမှန်တကယ် သေ ဆုံးတဲ့ နေ့ရက်မတိုင်မီ အတော်စောစောကတည်းက သေနှင့်ပြီးသား ဖြစ်နေပုံရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်”

‘ကိုအယ်ဟို’ရဲ့ ဘက်စုံရှုမြင်ချက်ကို ကျွန်မတို့ လူအနည်း အကျဉ်းလောက်ပဲ စိတ်ကူးကြည့်နိုင်စွမ်းရှိမယ့် ဖြစ်ရပ်တွေက ပုံဖော်ပေး ခဲ့တာပါ။ သူတို့ရဲ့ ဘရာဇီးပြည်တွင်းမှာ စစ်အာဏာရှင်တွေကို ဆန့် ကျင်တဲ့ လူကြိုက်များတဲ့ တရားဟောဆရာ၊ နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ဒေါသကြီးတဲ့လူငယ်ပြုပြင်ရေးသမား ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ညမှာ သူ့ဇနီးသည်နဲ့အတူ အိမ်ကို လမ်းလျှောက်ပြန်လာခိုက် သေနတ်သမား သုံးယောက်ရဲ့ ခြုံခိုတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရတယ်။

“သူတို့က ကျွန်တော့်ကို မြက်ခင်းပေါ်တွန်းလှဲပစ်တယ်။ တစ်ယောက်က သေနတ်နဲ့တွေ့ပြီးချိန်တယ်။ သူသေချာပေါက် ပစ်ချ တော့မှာပါ။ ကျွန်တော်က ကြယ်တာရာတွေ ပြည့်နက်နေတဲ့ လှပတဲ့ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ရင်းတွေ့မိတယ်။ ငါ ၂၆နှစ်မှာ သေရတော့ မယ်။ ငါ့ဘဝကို ငါမပိုင်ပါလား”လို့ သူကပြန်ပြောပြတယ်။ သူမသေ ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီသေမင်းတံခါးဝကို ရောက်ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံက သူ့ဘဝမှာ ထာဝရ ရိုက်ခတ်ချက်အဖြစ် ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။

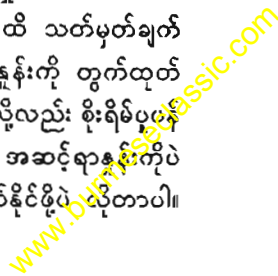
“အဲဒီကတည်းက ကျွန်တော့်ဘဝကို ကျွန်တော် လုံးလုံးလျားလျား ထိန်းချုပ်မရတော့ဘူးလို့ ခံစားလာရတော့တယ်။ ဒါဟာ အရေးအကြီးဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ဖြစ်တာမို့ ကျွန်တော်ဝမ်းသာတယ်။ သင်ဘာကိုမှ

ထိန်းချုပ်လို့မရတော့ဘူး။ သင်ဟာ အအောင်မြင်ဆုံး စာရေးဆရာ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာနိုင်မယ်။ ပြီးရင် လမ်းပေါ်ဖြတ်လျှောက်ရင်း သင်သေသွားရမယ်။ ကြေကွဲဖွယ်ကိစ္စက သင့်ကိုဘယ်ထောင့်ကပဲဖြစ်ဖြစ် စောင့်နေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အခုနေ့ရက်တိုင်းကို လောကရဲ့ ဂန္ထီရလို့ ယူဆထားပါ။ နေ့ရက်တိုင်းကို ဖမ်းဆုပ်ကိုင်ပါ။ နောက်နေ့ နေထွက်ချိန်ကို သင်မြင်ရလိမ့်မယ်လို့ ဘယ်အရာကမှ သင့်ကို အာမမခံနိုင်ပါဘူး။ ဒါကို ကျွန်တော်နားလည်သဘောပေါက်မိတာနဲ့ ဆက်လှုပ်ရှားရှင်သန်ဖို့ အင်အားကို ရှာတွေ့မိတော့တာပါပဲ”

ဒီအထက်ပါ တောင့်ခံနိုင်မှု၊ နှလုံးရည်တွေက စာရေးသူအနေနဲ့ စာဖတ်သူကို ပြောပြချင်တဲ့ ခံနိုင်ရည်အင်အား ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အနည်းငယ် ရှုံးနိမ့်ရတဲ့လူဖြစ်လာပြီလို့... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်လာရင် ဘာမှ စိုးရိမ်ပူပန်မနေပါနဲ့။ သင်စိတ်အင်အားတောင့်တင်းရင် တောင့် တင်းသလောက် ဒီအခြေအနေကို သင်ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ချိုးဖျက်မရနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိသူလို့ သတ်မှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးကုန်ယမ်းကုန် လုပ် နိုင်စွမ်းရှိသလားဆိုတာ သေချာစေဖို့အတွက် စမ်းသပ်ချက်တစ်ရပ်တော့ ဖြတ်သန်းရပေလိမ့်မယ်။

ရှင်းအောင်လုပ်ပါ

အခုချိန်မှာ သင့်ရဲ့လက်ရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုအဆင့် ဘယ်လောက်အထိရှိတယ်ဆိုတာကို လုံးဝရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ငါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်ထိ ရှိသလဲဆိုတာကို ရာခိုင်နှုန်း ၀% ကနေ ၁၀၀%ထိ သတ်မှတ်ချက် ကြားက ကိုယ့်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ကိန်းဂဏန်းရာခိုင်နှုန်းကို တွက်ထုတ် ကြည့်ပါ။ သင်လိုချင်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းအဆင့်ကို မရလို့လည်း စိုးရိမ်ပူပန် စရာ မလိုပါဘူး။ လတ်တလော ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အဆင့်ရာနှုန်းကိုပဲ သတ်သတ်မှတ်မှတ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ပဲ ယိုတာပါ။





သင့်ဘဝမှာရှိတဲ့ အဓိက ပင်မနယ်ပယ်တွေမှာ တိုင်းတာကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ သတ်မှတ်ချက် ကိန်းဂဏန်းအဆင့်အပေါ် အားမလို အားမရ  
ဖြစ်ရင် အချိန်ကုန်မနေပါနဲ့။ ခေါင်းထဲဝင်လာတဲ့ ဒီအခြေအနေကိုပဲ  
သင်လက်သင့်ခံသယ်ဆောင်သွားပါ။ တစ်နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
ယုံကြည်မှု သိပ်မြင့်နေပေမယ့် တခြားနယ်ပယ်တစ်ခုမှာ အများကြီး  
လျှော့နည်းချင် လျှော့နည်းနေလိမ့်မယ်။ အခုကစပြီး ရှေ့မှာတက်လာ  
အောင် လုပ်ဖို့ပဲရှိပါတယ်။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

- ၀။ မှတ်စုစာအုပ် အသစ်တစ်အုပ်ဝယ်ပါ။ ဘယ်သွားသွား ကိုယ်နဲ့  
မကွာလှသွားပါ။ တွေ့သမျှ လေ့လာမိသမျှနဲ့ တွေးမိသမျှ စိတ်ကူးတွေ  
ချမှတ်ရေးပါ။
- ၂။ သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို တိုးမြှင့်ဖို့ သင့်ဘဝရဲ့  
နယ်ပယ်ဧရိယာတစ်ခုခုကို ရွေးထုတ်ပါ။ လက်ရှိ သင့်ရဲ့အဆင့်ကို  
လုံးဝရှင်းရှင်းလင်းလင်း လုပ်ထားပါ။
- ၃။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ရင် ဘာတွေ့ငါ့မှာ ဆီခိုက်  
ကုန်မှလဲ” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ယုံကြည်မှုနိမ့်ကျတာနဲ့  
သင်ကြိုက်တဲ့ ဖျက်ဆီးမှုတွေကို ဆုပ်ကိုင်တွက်ချက်ကြည့်ပါ။ ကျန်တဲ့

ရက်တွေမှာလည်း ဒီခေါင်းစဉ်အောက်ကနေ ဖြစ်လာနိုင်သမျှ  
စဉ်းစားချရေး။ နောက်ထပ်ခေါင်းစဉ်ထပ်ခု... “တကယ်တမ်းများ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို လက်ရှိထက် နှစ်ဆတိုးလိုက်ရင် ငါ  
ဘဝမှာ ဘာတွေ ခြားနားသွားမလဲ” ဆိုတာ ချရေးစဉ်းစားကြည့်ပါ။  
ဒီလိုနဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စဉ်းစားခန်းတွေစလာမယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်စဉ်းစားထားတဲ့ ခေတ်နောက်ကျတဲ့  
တွေးခေါ်ပုံတွေ နောက်ချန်ထားရစ်ခဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချုပ်တည်း  
ကန့်သတ်ထားမိတဲ့ အတားအဆီးဘောင်တွေကို ဖယ်ချပစ်ရတာ  
ရင်ခုန်စရာပဲပေါ့။

၄။ သင်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို တကယ်လက်တွေ့ နှစ်ဆတိုး  
ဖြစ်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်၊ နေ့ရက်တစ်ရက်ရှိပါစေ။ ကိုယ့်လိုယုံကြည်မှု  
နှစ်ဆတိုးလိုက်ပုံရတဲ့ တခြားလူတစ်ယောက် ယောက်ရဲ့ ကိုယ်နှုတ်  
အမှုအရာကို မနက်တိုင်း သတိထားရှာဖွေ ကြည့်ရှုလေ့လာကြည့်ပါ။  
ဘာတွေများပြောင်းလဲသွားသလဲ၊ ပိုပြီး သက်တောင့်သက်သာ  
ရှိနေတဲ့ပုံရသလား၊ ရွှင်လန်းစားရနေသလား၊ အရင်ကမလုပ်ဖူး  
တာတွေ အဆန်းတကြယ် ထလုပ်သလား။

၅။ နာမည်ကျော်တွေထဲက အထင်ကရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု  
ကြီးမားသူတွေအကြောင်းလေ့လာပါ။ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတွေအနက်  
ဝိတကြယ်ပွင့် ‘မတ်စော်နာ’ကိုကြည့်။ သူမ ငါးနှစ်သမီးအရွယ်မှာ  
မိခင်က သားမြတ်ကင်ဆာနဲ့ တွယ်လွန်ခဲ့ ပေမယ့် သူ့ကိုယ်သူတော့  
ကင်ဆာရဲ့ သားတောင်အဖြစ်မခံ။ ဝိတမှာ စူပါစတားဖြစ်လာတဲ့အထိ  
စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ပါရမီ ရင့်သန်ခဲ့တယ်။ နောက်... ‘ရှာရွန်စတုန်း’ကို  
ကြည့်ပါ။ ဦးနှောက်သွေးလွန်ရောဂါနဲ့ အိမ်ထောင်ကွဲမှုကို တွန်းလှန်



လာခဲ့ပေမယ့် သူ့မှာ ခုထိ အကောင်းမြင်သဘောထား ပျံ့နှံ့နေသူ၊  
စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းသူ၊ ဩဇာရှိသူအဖြစ် ရပ်တည်နေဆဲပါပဲ။  
ဟောလီးဝုဒ် ထုတ်လုပ်သူတွေ ကြောက်တတ်တဲ့ အရွယ်ထောက်မှုကို  
အန်တုဖို့ သူမ မကြောက်ဘူး။

□□□

ဆောင်ပုဒ်-

“မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားခြင်းက  
အရာရပ်ရဲ့ သော့ချက်”

အခန်း(၂)

**သင့်ကိုယ်သင် အယ်လို ယူဆထားသလဲ**

“ကျွန်မက ရှင်တို့ရဲ့ စိဒ္ဓါယိုထဲက သာမန်အညကြ ပိန်းကလေး၊  
မတုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ စုပါမော်ဒယ်တစ်  
ယောက်ဖြစ်အောင်လည်း တည်ဆောက်ခဲ့တာ မတုတ်ပါဘူး။  
ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တတ်လာအောင်တော့ ကြိုတင်  
စဉ်းကမ်းဆတ်မှတ်ချက်မထားဘဲ လေ့လာစည်းပူးထားခဲ့ပါတယ်”

အင်ဒီးယန်းအေရီး 'Vidio' သီချင်းမှ

ဒီအခန်းမှာ အနီးကပ်လေ့လာ ဆွေးနွေးမှာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုရှုမြင် သုံးသပ်မိကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ထင်ကြသလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ကရော၊ ဘယ်လိုအဆင့်သတ်မှတ်သလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံး ရှုမြင်သတ်မှတ်နိုင်ကြဖို့ အသေချာဆုံးနည်းတွေ အခု ပြောပြမှာပါ။

အခုအခါမှာ သင့်ဘဝနယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အဆင့်တစ်စုံတစ်ရာထိ သင်ရနေပြီ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခု ဟာကလက်တွေ့ လှုပ်ရှားရမယ့် အချိန်ကျပြီ။ နယ်ပယ်တစ်ခု၊ နှစ်ခုမှာ အဆင့်ရာနှုန်း အနည်းငယ်ကျနေလို့လည်း စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ အခု အချိန်က အဆင့်မြင့်ယူဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

အားကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုမျိုး တည်ဆောက်ရာ မှာ ပကတိလိုအပ်ချက်တွေကို အခုအခန်းမှာ အလေးထားပြောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတွေ့တဲ့သဘောထားကို သစ်လွင်နေစေပြီး အားကောင်းအောင်လုပ်ပေးမှာပါ။ ဒီလိုယုံကြည်မှု မျိုးရဲ့ တောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်ဝင်စား ဖွယ်ဘဝမျိုး တည်ဆောက်မလဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါမျိုးမရှိရင်

ကိုယ့်ရဲ့အာရုံစူးစိုက်မှု လောတွေ့နဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အချိုးအစား အလိုက် လျော့ချချင်စိတ် ပေါက်မိပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကနဦး ကတည်းက စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယစိတ်တွေ ဝင်လာပေဦးမယ်။

ဒီအခန်းရေးနေခိုက်မှာ လူငယ်မြတ်သျှ ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင် 'တိုဘီစတီဇင်စ်'တစ်ယောက် 'ဟင်းမလက်'ပြဇာတ်ကြီးမှာ ဝင်သရုပ် ဆောင်တာ အင်မတန်တော်တဲ့အကြောင်း ချီးကျူးရေးသားနေကြတာ တွေ့ရတယ်။ သူ့ရဲ့ လက်ရှိအောင်မြင်မှုအပေါ် 'တိုဘီ'ကိုယ်တိုင်က အခုလို မှတ်ချက်ချသတဲ့... .

“သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာရခြင်းရဲ့ အသုံးမကျတဲ့ အချက်များစွာထဲက တစ်ချက်ကတော့ ကိုယ့်အပေါ်လိုလားတဲ့ လူတစ်စုံ တစ်ယောက်ရှိသလား။ မရှိဘူးလားဆိုတာ ဘယ်တော့မှမသေချာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ဝင်ခွင့်ရဖို့ အင်တာဗျူးတွေ တစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လျှောက်နေပြီး ဝင်ကြိမ်မှာ ဉာဏ်လောက် ပယ်ချခံရတာမျိုး၊ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုရဖို့ ဘယ်လောက်အလှည့်အပတ်တွေက များလိုက်သလဲ။ ဒါကိုတောင့်ခံနိုင်ဖို့ ရှားသွပ်မတတ် တိုယ့်တိုယ့်ကို ယုံကြည်စိတ်မွေးထားရတယ်”

သူပြောတာ ဘယ်လောက်ထိမှန်လိုက်သလဲလို့... . စင်ပေါ် တက်ခွင့်ရဖို့ အလုပ်လိုက်ရှာနေရတဲ့ ပြဇာတ်မင်းသားလေးတစ်ယောက် ရဲ့ ဘဝမှာ တကယ်ပဲ သာမန်ထက် ထူးကဲလှတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု အဆင့် လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ထဲမှာသာမဟုတ်ဘဲ၊ အလုပ်ချိန်ပြင်ပ မှာလည်း ဒီယုံကြည်မှုရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အဆုံးသတ်အကျိုးကျေးဇူး

မော်ဒန်ခေတ်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ရှိသူတွေကတော့ လူ့မလိုင်အထက်လွှာ လူတန်းစားသစ်တွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ဝင်ဆန့်တဲ့ ကလပ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို လမ်းဖွင့်ထားတဲ့နေရာပါ။ ဘယ်သူမဆို

www.burmeseclassic.com



ကိုယ့်ဟာကိုယ် အလုပ်နည်းနည်းပိုလုပ်၊ ကိုယ့်အဆင့်ကို လက်ရှိထက် မြင့်ယူနိုင်ရင်၊ အဲဒီထဲ ဝင်ဆန့်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုယ့်တိုယ့်ကိုယ့်ကြည်မှု ကြီးမားသူဆိုတာ မွေးရာပါအရလား၊ လုပ်ယူလို့ ဖြစ်လာတာလား။ တခြားလူတွေကော သူတို့လို ဖြစ်လာနိုင် သလား။ သင်ဟာ အသက်ငယ်ငယ်အရွယ် စောစောပိုင်းကာလကတည်း က တိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိထားပြီဆိုရင်... ဒါဟာ ဧရာမအသာစီးရ ထားတဲ့ အကျိုးတရားပဲဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ သုတေသန ပြုချက်တွေအရ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာ မိခင်နဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေခဲ့ ကြရတဲ့ ကလေးတွေဟာ နောင်စွမ်းဆောင်ရည်ထိရောက်တဲ့ ခေါင်း ဆောင်တွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ် ဆိုတာပြနေတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်း က မိဘတစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် အုပ်ထိန်းသူတစ်ဦးဦးက သင့်ကိုယုံကြည် မှုရှိအောင် တယုတယ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးထားခဲ့တာရှိရင် အဲဒီတိုယ့်တိုယ့် ကိုယ့်ကြည်မှု ပင်ပေါက်ကလေးက သင့်ဘဝမှာ တန်ခိုးစွမ်းအင်တိုက် တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ သင့်ကို ယုံကြည်မှုချည်မျှင်တွေနဲ့ ယက်ဖောက် လွှမ်းခြုံပေးပါလိမ့်မယ်။

အဆိုတော် သီချင်းရေးဆရာ 'ဒယ်နီယယ်ဘက်ဒင်းဖီး' က တစ်ခဏချင်း ဂီတကြယ်ပွင့်အဖြစ် အောင်မြင်လာသူ ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ တစ်ကိုယ်တော် သီချင်းအယ်ဘမ် 'Gotta Get Thru This' ကို သူ့မိဘရဲ့အိမ်၊ သူ့အိပ်ခန်းထဲမှာ ကွန်ပျူတာတစ်လုံး၊ မိုက်ခရိုဖုန်းတစ် လုံးနဲ့ အသံသွင်းပြီး ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပြီး တစ်ခဏချင်း နံပါတ်တစ် အရောင်းရဆုံးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါသူ့အသက် ၂၁နှစ်ပဲ ရှိသေးတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံမှာ ပါရမီရှိတဲ့ လူငယ်ဂီတသမားလေးတွေ အများကြီး ရှိနေတဲ့ကြားက ဒီလူငယ်လေးကို အိပ်ခန်းထဲက ဆွဲထုတ်ပြီး 'ပေါ့ပီဂီတ ရဲ့ ထိပ်ဆုံး'တို့ တင်ပေးလိုက်တာ ဘယ်အရာများပါလိမ့်။ ဒါမိသားစုရဲ့ ကျေးဇူးပဲလို့ ဒယ်နီယယ်ကတော့ ကောက်နှုတ်အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ တယ်။

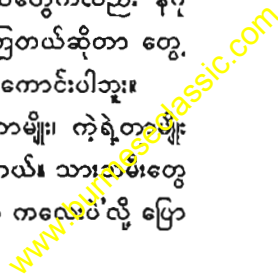
“ကျွန်တော့်မိဘတွေရှေ့မှာ ကျွန်တော်က စံပြနမူနာ၊ သားကောင်း

တစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်ပြုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေနဲ့ အမေတို့က ကျွန်တော့်ကို အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး အထောက်အပံ့တွေ အမြဲပေးခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော့်ရဲ့ ပါရမီကို ယုံကြည် တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ လက်ရှိကျွန်တော်ထက် ပိုတော်သေးတယ်လို့ သူတို့က ထင်ထားကြတယ်လေ” လို့ ဒယ်နီယယ်က ရှင်းပြတယ်။

အနှုတ်လက္ခဏာ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုတည်းမှာချည်းပဲ ကလေး တစ်ယောက်ကို ပုံသေသရုပ်ဆောင်ခိုင်းခြင်းကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်ပြည့်ဝနေတဲ့ ပုရောဟိတ်တစ်ပါး ဖြစ်လာနိုင်တာပါပဲ။ ကလေးစိတ် ပညာရှင်တွေက လူငယ်တွေကို ပုံသေကားချ ပုံသွင်းယူတာမျိုးဟာ အန္တရာယ်ရှိကြောင်း အတော်ကြာကြာကတည်းက သတိပေးထားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်သား ကိုယ့်သမီးကို ဆိုးဝါးတဲ့လုပ်ရပ်တွေ မပြုမူစေ ချင်ရင် သူတို့ အိပ်မက်ဆိုးကြုံရတဲ့ အဖြစ်တွေကို ဘယ်သူ့မှ ပြန်ပြော မပြုဖို့ကို သတိထားရမှာဖြစ်ကြောင်းလည်း ပညာရှင်တွေက ညွှန်ပြခဲ့ တယ်။

ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်ချက်ထားမှု နိမ့်နေရင် ကိုယ့်တိုယ့်ကိုယ့် ကြည်မှု နိမ့်ကျမယ်။ ဒီတော့ အဲဒါရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားလည်း မှန်ကန် လာတော့တာပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၃၀ခန့်က သုတေသနပြုလေ့လာချက် အရ လူတွေကို သူတို့နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ကလေးသူငယ်တွေဆီက ဘာတွေပဲ ရနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကိုယ်က ကြိုတင်ဖွင့်ပြောထားခဲ့ရင် အပြီးသတ်ရလောက် တွေက ကိုယ်ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတတ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ သုတေသန စီမံကိန်းတွေက ဆရာတွေအတွက် တပည့်တွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် မျှော်မှန်းချက် ပိုထားလာတတ်စေပါတယ်။ လူငယ်တွေကလည်း နဂို မျှော်မှန်းထားတာထက် ပိုတော်အောင် လုပ်တတ်ကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ လာရပါတယ်။ ဒါအမှန်တကယ် အံ့ဩစရာတော့ မကောင်းပါဘူး။

သားသမီးအပေါ် တံဆိပ်တပ်ပြီး ချီးကျူးတာမျိုး၊ ကဲ့ရဲ့တာမျိုး မိသားစုတွေထဲမှာ အချိန်နဲ့အမျှ တွေ့နေရတတ်ပါတယ်။ သားသမီးတွေ ထဲက တစ်ယောက်တည်းတို့ ကွတ်ပြီး 'သိပ်တော်တဲ့ ကလေးပဲလို့ ပြော





တာမျိုးက ကျန်သားသမီးတွေကို ဒီလောက်ထိ မတော်ဘူးလို့ ပြောရာ ကျတယ်။

မိဘရဲ့ မျှော်မှန်းချက်က တအားမြင့်လွန်းနေတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ အတော်ဆုံး ဉာဏ်အထက်ဆုံးတလေးတောင် ဒီမိဘရဲ့ မျှော်မှန်းချက်ကို အမှီလိုက် မဖြည့်စွမ်းနိုင်တဲ့အခါ ကလေးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'ငါ့မိဘကို စိတ်ချမ်းသာအောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါလား'လို့ တွေးရင်း သိမ်ငယ်စိတ်နဲ့ တာဝန်မကျေသလို ခံစားရမှုဟာ ကြီးကောင်ဝင်လာတဲ့ အထိ ကိန်းအောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို လန်ဒန်ပညာရေးမဟာဌာန တက္ကသိုလ်ရဲ့ ကွင်းဆင်းလေ့လာချက်အရ တွေ့ရှိကြရတာပါ။ အဲဒီ တက္ကသိုလ်က အလယ်တန်းအဆင့် စတက်မယ့် 'ပညာတတ်ဖြစ်နိုင်ခြေ' ရှိသူတွေလို့ ယူဆရတဲ့ ကလေးသူငယ်ပေါင်းရာနဲ့ချီပြီး တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခဲ့တယ်။ ဒီနောက် အဲဒီကလေးတွေ အသက် ၂၀ကျော်လာချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ တကယ်ပြည့်ဝအောင်မြင်ကြရဲ့လားလို့ လိုက်လံ မေးမြန်း စစ်ဆေးကြည့် ပြန်တယ်။ အားလုံးဟာ သူတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘာသာရပ်နယ်ပယ် အသီးသီးမှာ သတ်မှတ်ရာထားတဲ့ အဆင့်အသီးသီးနဲ့ အောင်မြင်မှုရကြတာ ချည်းပဲဆိုတာ တွေ့ကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ် သူတို့ ဘယ်လိုတွဲပြန်တယ်ဆိုတာနဲ့ စောစောပိုင်း ဖိအားတွေက သူတို့အပေါ် ရှိနေဆဲပဲဆိုတာက စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ် နေတယ်။ မိဘတွေ မျှော်မှန်းခဲ့သလောက် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျဆုံးတယ်လို့ ယူဆသူ အရေအတွက်ကလည်း အတော် လေးတို့ များနေပါတယ်။

**စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့**

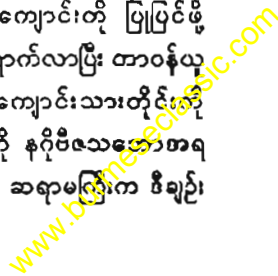
ဖိအားပေးမှုမျိုးမဟုတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့က သေဒုချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ဆယ်နှစ်အရွယ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ့်ကြည့်မှု ပိုမြင့်မားတဲ့ကလေးဟာ သင်္ချာမှာအမှတ်များတဲ့သူ၊ စာဖတ်အားကောင်းတဲ့၊ မြန်တဲ့ကလေးတွေလိုပဲ ထက်မြက်နိုင်တယ်ဆိုတာ

အခု သာဓကတွေ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ဒီသာဓက ထင်ရှားအောင် အိမ်ကမိဘတွေက လုပ်ပေးပေးမယ့် ကံကောင်းတဲ့ကလေးတွေအတွက် စိတ်အား ထက်သန်မှုကောင်းတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်ကလည်း ထူးထူး ခြားခြား လုပ်နိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ဘီရှင်းရာနယ် 'အယ်ဖရက်တန်'အရပ် သတ္တုတွင်းဟောင်း၊ ရွာလေးတစ်ရွာမှာရှိတဲ့ 'ဘလက်ဝဲ'မူလတန်းကျောင်းရဲ့ ကျောင်းသားတွေ အပေါ် စစ်တမ်းကောက်ယူချက်အရ ပျမ်းမျှခြင်းရလဒ် တော်တော်နိမ့် ကျနေတာတွေ့ရတယ်။ ၁၉၉၈ခုနှစ် 'ဒယ်လစ်ဂဲလ်ဒါ' ကျောင်းအုပ်လုပ် တဲ့ကာလမှာကတည်းက ကလေးတွေအတွက် ကြိုတင်မျှော်မှန်းချက်တွေ နိမ့်ကျနေခဲ့တာကိုး။ နောက်လေးနှစ်အကြာ၊ အခြေအနေတွေ ပြောင်း၊ ပြန်လန်သွားပါတယ်။ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် အတိုးတက်ဆုံးအဆင့်တို့ တတ်လာတယ်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ကျောင်းသားတွေရဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုကို မြှင့်တင်ပေးလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်မတို့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အကြီးမားဆုံးအချက်က ကလေးတစ် ယောက်ရဲ့ တတ်နိုင်စွမ်းအပေါ် မျှော်မှန်းချက်နိမ့်ကျမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေးကို ဦးစားပေးရမယ့်လိုအပ်ချက်ရယ်လို့ မသတ်မှတ်တဲ့ မိသားစု နေအိမ်တွေကနေ ကလေးသူငယ်အများစု ထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေအိမ်တွေမှာ ကလေးတွေအတွက် စာအုပ်စာတမ်းမရနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကလေးတွေကို သူတို့ဘယ်လောက်ထိ တော်တယ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့က ပြပေးဖို့လိုပါတယ်"လို့ ဆရာမကြီး 'မစ္စစ်ဂဲလ်ဒါ'က ပြောပြတယ်။

နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ကျောင်းတစ်ကျောင်းကတော့ အနောက်လန်ဒန်က 'စိန်လျော့ချ်'ကျောင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး 'ဖီးလစ်လော့ရင့်'တောင် အသတ်ခံရတယ်။ ဒီကျောင်းတို့ ပြုပြင်ဖို့ ထက်မြက်တဲ့ စူပါကျောင်းအုပ် 'မာရီစတပ်ဘ်စ်' ရောက်လာပြီး တာဝန်ယူ အုပ်ချုပ်တယ်။ သူမရဲ့ ပထမဆုံးလုပ်ရပ်က ကျောင်းသားတိုင်းအပို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ ဖြစ်တယ်။ "ကလေးတွေကို နဂိုဗီသေဘောအရ တန်ဖိုးထားသင့်ပါတယ်"လို့ သူမက ပြောပြတယ်။ ဆရာမကြီးက ဒီချဉ်း



ကပ်နည်းကို ကျင့်သုံးရာမှာ မဟုတ်တဲ့အပြုအမူအပေါ် 'သည်းခံနိုင်မှု သူညီထားရှိတဲ့ ပေါ်လစီနဲ့ တွဲဖက်ပေါင်းစပ် ကျင့်သုံးတယ်။ အားကစားနဲ့ ဖျော်ဖြေမှုလောကအကျိုးပြု စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျောင်းကို ဖိတ်ခေါ်တင် ဆက်စေမှုက တော်တော်ပဲ အကျိုးအာနိသင်ကြီးမား ခြားနားသွားစေ ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လတော်တော်ကြာအောင် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားပြုပြင် ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် 'ဝိန့်ဂျော့ချ်'ကျောင်းဟာ 'အော့ဖ်စတက်စ်'ရဲ့ နာမည် ပျက်စားရင်းထဲက ပြန်ထွက်လာနိုင်ပြီး ကျောင်းကောင်းတစ်ကျောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြေညာခြင်း ခံရပါတော့တယ်။

'မာရီစတပ်ဘ်စ်'ရဲ့ နည်းနာတွေက ဂါနာနိုင်ငံကျောင်းတွေက နည်းကို ထင်ဟပ်တာပါ။ ကျောင်းသားတွေရဲ့ ရလဒ်ကောင်းလွန်းလှလို့ လန်ဒန်မြို့ပေါ်က မိဘတွေတောင် သူတို့သားသမီးတွေကို အဲဒီ အာဖရိကကျောင်းတွေဆီ သွားထားကြတယ်။ ဗြိတိန်မှာကျောင်းနေကြတဲ့ လူမည်းကျောင်းသားတွေကတော့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ အခန်းကဏ္ဍမရှိ မျှော်လင့် ချက်နဲ့မိကျနေကြတာကြောင့် တက်ဖော်တက်ဖက် လူဖြူတွေ၊ အာရှကလေးတွေရဲ့ နောက်မှာ ပြတ်ကျန်ခဲ့ကြတယ်။ ဂါနာကို ပို့ထားခြင်း ခံရတဲ့ လန်ဒန်မြို့သား ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်က လန်ဒန်မှာ ဘယ်ကျောင်းသားမှ ရည်မှန်းချက်မရှိကြကြောင်း။ ဂါနာကျောင်းသား တွေဆိုရင် လေယာဉ်ပိုင်းလော့ဖြစ်ချင်သူ၊ အာရုံကြောကု ပါရဂူဖြစ်ချင်သူ ရှေ့နေဖြစ်ချင်သူတွေစသည်ဖြင့် ရည်မှန်းချက်အသီးသီး ရှိကြတယ်လို့ ပြောပြတယ်။ လန်ဒန်က ကျောင်းသားတွေကတော့ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ မေးရင် 'ဟင့်အင်း... မပြောတတ်ဘူးလို့သာ ပုခုံးတွန့် ပြန်ဖြေတတ် ကြတာမို့ အဆင့်လည်း အောက်ဆုံးထိ ကျသွားရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ "ဂါနာမှာဆိုရင် လူတိုင်းက အောင်မြင်ချင်ကြတယ်။ ကျဆုံးမှာတို သွေးအေးအေးနဲ့ မတုန်မလှုပ် ဘယ်နေနိုင်ပါမလဲ"လို့ ပြောပြတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရေး

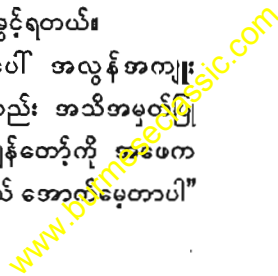
'ပက်စ်အက်စ်တာ'ရဲ့ ဇာတ်လမ်းပုံပြင်က ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လို

တွပ်ကဲ ထိန်းချုပ်သွားရင်... ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ပါပဲ။ ကန်းဘရစ်ချ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများသမဂ္ဂရဲ့ လူနည်းစု၊ လူမျိုးစုရေးရာ ပထမဆုံး ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ 'အက်စ်တာ'ဟာ သူ့မိသားစုပြဿနာ အကြပ်အတည်း တွေက လွတ်မြောက်အောင် ၁၄နှစ်သား အရွယ်ကတည်းက သမဂ္ဂ ကောင်စီလုပ်ငန်းလောကထဲ ဝင်ရောက်ခဲ့တယ်။ ပရက်စတန်မှာ မွေးဖွား တဲ့ 'အက်စ်တာ'ဟာ ပါကစ္စတန်မိဘတွေက မွေးလာတဲ့ သားသမီး ငါးယောက်ထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ အဖေက လော်ရီကားမောင်းသူ အမေက ဒုက္ခိတအိမ်ရှင်မ အင်္ဂလိပ်စာ မတတ်သူဖြစ်တယ်။ ဥက္ကဋ္ဌ ရာထူးရွေးချယ်တင်မြှောက်ခံရပြီးနောက်မှာ 'အက်စ်တာ'က သူ့အဖြစ် အပျက်ဇာတ်ကြောင်းက တခြားလူမျိုးစု ကလေးသူငယ်ကျောင်းသား တွေအတွက် ကိုယ့်အိမ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စေ့ဆော်ချက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ပြောပြတယ်။

"ကျွန်တော့်မှာ အကြပ်ဆိုက်ခဲ့တဲ့ ကလေးဘဝရှိခဲ့တယ်။ မိ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဖယ်ထုတ်ပစ်မှ မှန်လိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိတယ်။ ကလေးထိန်းဂေဟာ သွားနေမယ်လို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်တာကို မိဘတွေက ဆန့်ကျင်ခဲ့ကြတယ်။ အာရှကလေး ကောင်လေးတွေ လုပ် တတ်လေ့ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့"လို့ ဆိုတယ်။

ဒါပေမယ့် သူ့ဇွန့်ဘဲနဲ့ ဇွတ်ပေပြီး တောင်၊ ဆိုတဲ့ အတွက် ကလေးများဂေဟာ သွားခွင့်ရတယ်။ ၂နှစ်လောက် ဂေဟာမှာ နေဖြစ် ပြီးတဲ့နောက် ကျောင်းဆက်တက်တယ်။ ကျောင်းစရိတ်ရအောင် နေ့ဘက် မှာ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ညကျောင်းမှာ 'အေ'အဆင့် ပညာသင်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီလိုနဲ့ ကန်းဘရစ်ချ် တက္ကသိုလ်မှာ တစ်နေရာဝင်ခွင့်ရတယ်။

"ကျွန်တော့်မိဘတွေက ကျွန်တော့်အပေါ် အလွန်အကျူး ဂုဏ်ယူကြတယ်။ ကျွန်တော် ကြိုးပမ်းခဲ့သမျှကိုလည်း အသိအမှတ်ပြု ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကလေးဂေဟာပို့တဲ့ ကျွန်တော့်ကို အဖေက ပျက်စီးတော့မှာပဲလို့ ထင်ခဲ့သေးတယ်။ ပိုဆိုးသွားမယ် အောင်မေ့တာပါ"



လို့ အက်ခံတာက ပြောပြတယ်။

ပညာရေးရာ အောင်မြင်မှုနိမ့်ကျတာ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းတို့ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ 'ချာရီဘလဲယား'ဟာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ မိဘတစ်ဦးရဲ့ တုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းလာရပြီး ပညာရေးနောက်ခံလည်း နည်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင် 'ဂါလီ' ဆီက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ချက် ကြီးကြီးမားမားရတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူ ရုပ်ရှင်မင်းသား 'တိုနီဘုသ်' က မိသားစုကို ကျောခိုင်းစွန့်ပစ်သွားစဉ်က 'ချာရီ'ဟာ ငါးနှစ်သားအရွယ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ စာပေကို သူမ ကောင်းကောင်းတောင် မြင်ဖူးခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းမှာတော့ စာကိုတအားကြိုးစားတယ်။ လန်ဒန်မြို့ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ကို တက်ရတယ်။ ခေတ်ပြိုင်ကျောင်းနေဘက်တွေထက် ပိုထူးချွန်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ သူမဟာ ဗြိတိန်ရဲ့ အထူးချွန်ဆုံး အကျိုးတော်ဆောင် ရှေ့နေဖြစ်နေရုံမက ဝန်ကြီးချုပ်ကတော်လည်း ဖြစ်နေပါပြီ။

'ဗာဂျင်း' စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် 'ရစ်ချတ်ဘရန်ဆန်'ဟာ ပညာရေး အလယ်အလတ်တန်းလောက်နဲ့ အသက်ဝင်နှစ်မှာ ကျောင်းထွက်ခဲ့ရတယ်။ စာဖတ်မရနိုင်လောက်အောင် မျက်လုံးရောဂါဆိုးဝါးခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူလတ်တန်းလွှာ အထက်တန်းမိဘတွေက အားပေးကြတယ်။ မိခင်နဲ့ အဖွားတို့က ထောက်ပံ့ခဲ့ကြတယ်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံထဲမှာ အချမ်းသာဆုံး လူ၂ဝထဲက တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုဖြင့်မားခြင်းက သူ့ကို ဒီအဆင့်ရောက်အောင် တင်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

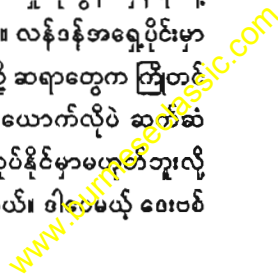
လူတန်းစားအရံအတားများကို ချေဖျက်ခြင်း

ဗြိတိန်မှာ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်နေသူပေါင်း ၇သောင်းကျော်ကို မေးမြန်းစစ်တမ်းထုတ်ရာမှာ အဲဒီထဲက ထက်ဝက်ကျော်ဟာ ဆင်းရဲတဲ့ နောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်းကလာသူတွေဖြစ်ကြပြီး ဆင်းရဲခြင်းက မြင့်မားတဲ့ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရေးမှာ အတားအဆီးအစစ်မဟုတ်

ကြောင်း ဖြေကြားခဲ့ကြတယ်။ ယခင်က မျိုးဆက်ဟောင်းတွေကို နောက်ပြန်ဆွဲနေခဲ့တဲ့ လူတန်းစားအရံအတားတွေက အခုခေတ်မှာ ချေဖျက်ခံရပြီး ဖြစ်တာမို့ ဘယ်သူမဆို ထိပ်ဆုံးတက်လာနိုင်ကြတယ်။ ဂုဏ်သရေရှိ လူ့အထက်လွှာက ကြီးပြင်းလာတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကတောင် အတားအဆီးတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်သေးတယ်လို့ တချို့က ကြိုတင်ကောက်ချက်ချကြတယ်။

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကြိုးပမ်းလာခဲ့လို့ သန်းပေါင်းများစွာ ကြွယ်ဝလာတဲ့ 'ဆာအလန်ရှူးဂါး'ဟာ အိမ်အင်းအရပ်က ဆင်းရဲချို့တဲ့တဲ့ လက်လီဈေးသည်တစ်ယောက်ရဲ့သားဖြစ်တယ်။ 'ဟပ်ခ်နေ' အရပ်မှာ အိပ်ခန်းနှစ်ခန်းပါတဲ့ တန်းလျားခန်းမှာ နေထိုင်ကြီးပြင်းလာခဲ့ရသူဖြစ်တယ်။ ကလေးဘဝ ဒီဆင်းရဲမွဲတေမှုက လွတ်အောင်ရုန်းထွက်မယ်လို့ သူ့သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့တာပါ။ လူငယ်အရွယ် အသက်ငယ်ငယ်ကတည်းက ငွေကိုသာ တကောက်ကောက် ရှာဖွေလာခဲ့ရတယ်။ ရုံးဝန်ထမ်း ခေတ္တဝင်လုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း 'အမ်းစထရက်'ကို စတင်တည်ထောင်တယ်။ ဈေးကွက်အနေအထားပေါ် မျက်တောင်မခတ်တဲ့ မျက်လုံးနဲ့ မပြတ်စောင့်ကြည့်ဆုပ်ကိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာပြတ်သားသူ စီးပွားရေးသမား ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အီလက်ထရွန်နစ် အင်ပိုင်ယာကနေ ကံကြမ္မာကောင်းတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခဲ့တယ်။ ဗြိတိသျှလူထုထံ ကွန်ပျူတာကို ယူသွင်းလာခဲ့တယ်။ အခုတော့ ဥစ္စာဓန ပေါင်သန်း၇၀၀ကြွယ်ဝတဲ့ နာမည်ကျော် ဇောတိကဖြစ်နေပြီ။ "ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ ကျဆုံးအောင် လုပ်ခွင့်မပြုနိုင်ဘူး" လို့ သူကတုံးတိတိ ထုတ်ပြောပါတယ်။

ဝဠ၅၀ကျော်စခနှစ်တွေက စာဖတ်မရတဲ့ မျက်လုံးရောဂါနဲ့ ကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့... 'ဒေးဗစ်ဘေလီ'ဟာ ဒီရောဂါရဲ့ စိန်ခေါ်မှုကိုတွန်းလှန်ရင်းနဲ့ အားအကောင်းဆုံး စရိုက်လက္ခဏာတွေရလာတယ်။ လန်ဒန်အရေပိုင်းမှာ သူ့ကျောင်းနေခဲ့စဉ်က သူတစ်နေ့ကျဆုံးရလိမ့်မယ်လို့ ဆရာတွေက ကြိုတင်နိမိတ်ဖတ်ခဲ့ကြတယ်။ "ကျွန်တော့်ကို ငန့်ငအတစ်ယောက်လိုပဲ ဆက်ဆံကြတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဘာမှလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ သူတို့က ပြောကြတယ်" လို့ ဘေလီက ပြန်ပြောပြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝေးဗစ်





ဘေလီဟာ အသတ်၂၂နှစ်အရွယ်မှာပဲ သူ့စွဲလမ်းရာ ဓာတ်ပုံပညာကို တစိုက်မက်မက် လိုက်စားလာခဲ့ရင်း . 'Vogue' မဂ္ဂဇင်းရဲ့ ဓာတ်ပုံဆရာ အဖြစ် ကျော်ကြားအောင်မြင်ခဲ့တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်၄၀အတွင်း ဓာတ်ပုံဆရာ လောကမှာ သူ့နာမည်တ အထင်ကရ မှတ်တိုင်တစ်ခုအဖြစ်ရှိခဲ့တာပါပဲ။ ၂၀၀၁ခုနှစ် သူ CBE ဆုတံဆိပ် ချီးမြှင့်ခံရစဉ် မိန့်ခွန်းပြောကြားရာမှာ ငယ်စဉ်က သူ့ကို အဲဒီလိုအထင်သေးခဲ့တဲ့ ဆရာတွေက သူ့ကိုထွန်းအား ပေးသူများဖြစ်ကြောင်း ရည်ညွှန်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘေလီလို သင့်မှာ စိတ္တဗေဒတွန်းအားရယ်လို့ ရှာတွေ့ချင်မှ တွေ့နိုင်မယ်။ မတွေ့လည်း အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုယ့်ကြည့်မှု ရှိနေသော တကယ့်တွန်းအားအစစ်ဖြစ်တယ်လို့ အမှန်အတိုင်း တွေ့ရှိလာရ လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုယ့်ကြည့်မှု ဘယ်လောက်အဆင့်ရှိသလဲသိချင်ရင် ကြိုးစားရင်း စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့နည်းကို သုံးစွဲကြည့်။ အလုပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရမယ်။

ဘာကိုယ့်ကြည့်ချင်ပါသလဲ

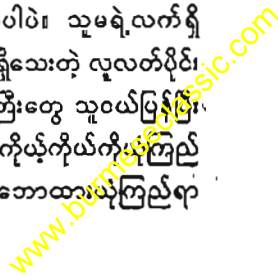
သင့်ကိုယ်သင် ဘာကိုယ့်ကြည့်ချင်ပါသလဲ။ အမှန်အတိုင်းဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်ရာယုံကြည်နိုင်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ သင်ဘာပဲရွေးချယ်ပြီး ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ သင့်ဘဝမှာ သင့်အတွက်မှန်နေမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို သင်ဆွဲမြဲနေတဲ့ မပြတ်ဖြည့်ဆည်းနေရမယ့် ရှုမြင်ချက် ဖြစ်လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အနေအထားကို သတ်သေထူဖို့အတွက် အထောက်အထားတွေ သင်စုဆောင်းရလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဘာတိုပဲယုံကြည် ယုံကြည်၊ ဘယ်လိုရှုမြင်ချက်ပဲရှိရှိ ကိုယ်မှန်တယ်ဆိုတာပြဖို့ လိုအပ်နေ မယ်။ အပူဓာတ်ကို ပစ်မှတ်ထားလိုက်ပစ်တဲ့ ခုံးကြည်လို ကိုယ့်အနေ အထားကိုယ် သက်သေထူပြဖို့ လိုအပ်တဲ့အထောက်အထား၊ သာဓကတွေ ကို နေရာလိုက်ချနေလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် မှန်ကန်သင့်လျော်နေကြောင်း စိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားနေဖို့က အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါမှ ကိုယ့်အပေါ် ထင်မြင်တဲ့ ကိုယ့်အယူအဆ ကိုယ့်

ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို ပုံဖော်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။

'ဆာရာ'ဆိုသူ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးဟာ အသက်၅၃နှစ်အရွယ် ရှိပြီး မကြာသေးမီကာလကမှ အိမ်ထောင်ကွဲပြီး တစ်ခုလပ်ဖြစ်သွားခဲ့ တယ်။ အမျိုးသမီးကြီးက ရုပ်ရည်ရူပက ချောမောခန့်ညားပြီး အောင်မြင်တဲ့ လုံးချင်းအိမ်ရာရောင်းဝယ်ရေး အေဂျင်စီတစ်ခုကို တည်ထောင်ထားနိုင် ပေမယ့် ခုလို အရွယ်တိုင်းနေတဲ့ အသက်အရွယ်မှာ စစ်မှန်လိုက်ဖက်တဲ့ ယောက်ျားသား ရည်းစားတစ်ယောက်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲ နေတာတွေ့ရတယ်။ ကြားရတဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ၊ အသိမိတ် ဆွေတွေအကုန်လုံး ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်လက်ခံကြတယ်။ ခုအချိန် မှာ ဆာရာနဲ့ သက်တူရွယ်တူ ၅၃နှစ်ပဲရှိဦးမယ့် ဘယ်ယောက်ျားသားကမှ သူမကို စိတ်ဝင်စားကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူမကလည်း ကိုယ့်ထက်ငယ်လွန်း တဲ့ကောင်လေးတွေကို စိတ်ကူးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆာရာဟာ တစ်ကိုယ် တည်းအထီးကျန်ဖြစ်ရတော့မယ်လို့ ယူဆလိုက်ကြတယ်။

တကယ်လို့ ဆာရာကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီလိုပဲ ယူဆယုံကြည်လိုက် မယ်ဆိုရင် သူမအတွက် ဒီသဘောအတိုင်း လက်တွေ့ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တခြားမိန်းမကြီးတွေအတွက်တော့ သူမလိုမျိုး ဖြစ်ချင်မှဖြစ် လိမ့်မယ်။

၆၄နှစ်အရွယ် 'ဂျစ်ဘီဘင်း'ဆိုသူ အမျိုးသမီးကြီးဟာ အသက်၅၀ ကတည်းက အိမ်ထောင်ကွဲလာပြီး လန်ဒန် 'အိမ်အင်း' အရပ်မှာ အိမ်ခန်းနဲ့ ပြောင်းရွှေ့နေလာတယ်။ 'ဂျစ်ဘီ'က ကိုယ့်ကိုယ်တိုယ့်ကြည့်မှုနဲ့အတူ တန်ဖိုးထားမှုအားကောင်းတယ်။ အသက်အရွယ် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး ငယ်ငယ် ယောက်ျားသားတွေအတွက် သူမမှာ ဆွဲဆောင်မှုအားတွေ ပျောက်ကွယ်မသွားသေးဘူးလို့ ယုံကြည်ထားဆဲပါပဲ။ သူမရဲ့လက်ရှိ လျှို့ဝှက်ချစ်သူက အသက်ထက်ဝတ်နီးပါး ၃၇နှစ်ပဲရှိသေးတဲ့ လူလတ်ပိုင်း တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဥပမာမျိုးဟာ အဖွားကြီးတွေ သူဝယ်ပြန်ပြီး ကောင်လေးတွေနဲ့တွဲဖို့ ရည်ညွှန်းတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုယ့်ကြည့် မှုအကြောင်းသာ ပြောလိုတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘောထားယုံကြည်ရာ





မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိဇ္ဇာရိုက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ကိုယ်ထားချင်တဲ့ သဘောထား နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဆာရာလိုပဲဖြစ်ဖြစ် လွန်ဘီလိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုက်ရာရွေးနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှု ကြွယ်ဝအောင် ဘယ်လိုဖြင့်တင်မလဲ

အဆိုတော်နဲ့ တေးရေးဆရာမ 'ဒီဒို'ဟာ တစ်ကိုယ်တော် အယ်လ်ဘမ်မှာ အရောင်းရဆုံးဖြစ်ခဲ့တယ်။ သန်းနဲ့ချီပြီး ရောင်းရတယ်။ အမေရိကန်ဈေးကွက်ကို ဝင်ဖောက်နိုင်တဲ့ ဗြိတိသျှပေါ့ပီဂီတသမား အနည်းငယ်ထဲမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်မှုက သူမကို လူတစ်ယောက်အဖြစ်ကနေ ဘာမှ ပြောင်းလဲမသွားစေဘူးလို့ ပြောပြတယ်။ မအောင်မြင်ခင်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှုက ကျောက်သားတောက်စိုင့်လို ကျစ်လစ်ခိုင်မာနေခဲ့ပြီး သား ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

“ကျွန်မ အစ်စလင်တန်မြို့က 'ကဖီးဖလိုး' ကော်ဖီဆိုင်မှာ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီလို စားပွဲတိုးမလေးဘဝမှာတောင် ကိုယ့်ရဲ့ ထူးခြားမှုဟာ ဝိဇ္ဇာလို အဆိုတော်ဖြစ်နေတဲ့ တာလထက် လျော့နည်းခဲ့တယ်လို့ မထင်မိခဲ့ပါဘူး” လို့ ဒီဒိုက သူမရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှု တိုးပွားရာတိုးပွားကြောင်း တည်ဆောက်ကြိုးပမ်းခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြောပြတယ်။

“ကျွန်မမှာ လွတ်လပ်မှု အပြည့်အဝရှိခဲ့တယ်။ ကျွန်မသတ်ရနေတဲ့ စောင့်ထိန်းမှု ကျင့်ဝတ်တစ်ခုကတော့... ဘယ်တော့မှ မလိမ်မညာတဲ့ မုသာဝါဒရှောင်ကြဉ်ရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖေဖေက ကျွန်မကို အမြဲတစေ လှပနေအောင် ဖန်တီးပေးခဲ့တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကျွန်မမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားမှု ပျက်ပြားစေမယ့် ပြဿနာတွေမရှိခဲ့ဘူး” လို့လည်း ပြောပြတယ်။

အမျိုးသမီးအများစုဟာ စူပါမော်ဒယ်တွေကိုကြည့်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်ကျမိကြောင်း ဖွင့်ပြောကြတဲ့အခါ အထက်ပါ ဒီဒိုရဲ့ မှတ်ချက်ကို စံနမူနာယူကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းက အဝတ်အစား အဆင်အပြင်မွမ်းမံမှုတွေ သိုင်းဝိုင်းထားလို့သာ ဒီစူပါမော်ဒယ်တွေက

သာမန်အရပ်သူတွေထက် ပိုလှနေတယ်လို့ ထင်ရတာဖြစ်တယ်။ ပင်ကိုရုပ်ရည်အရ သာမန်အရပ်သူတွေထဲမှာ မော်ဒယ်တွေထက် ပိုလှတာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကြေငြာသရုပ်ဆောင် ရိုက်ချက်တစ်ကွက်၊ နှစ်ကွက်မှာ ဥမိနစ်စာလောက် ကြည့်ရတာလေးနဲ့ သာမန်မိန်းမတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရုပ်ရည်ကိုယ် မကျေနပ် အားမရဖြစ်မိတာမျိုးက လက်တွေ့အမှန်တရားမဟုတ်ကြောင်း သိလာကြပါလိမ့်မယ်။

သင်အခု ကြီးပြင်းလာပြီမို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လွမ်းမိုးနိုင်မယ့် တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ ရလာနိုင်တယ်။ သင်ဟာ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အကြီးဆုံးမဟာမိတ်၊ စါမှမဟုတ် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ရန်သူဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှု အားတောင်းခဲအောင် တိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်မြင်ချက်မြင်တင်ထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

၀။ သင့်တို့ယ်သင့် ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။ အကောင်းမြင်ရဲ့လား။ လက်ရှိထင်ထားတာထက် ပိုတောင်းအောင် ထင်မြင်ကြည့်လို့ မရဘူးလား။ ဒီလို တိုးမြှင့်ယူဆထားနိုင်ဖို့ရာ စစ်မှန်တဲ့သော့ချက်ကတော့... ဖို့တော်နိုင်စွမ်း ထင်ရလောက်တဲ့ ခက်ခဲမာကြောတဲ့ သာဓက အထောက်အထားတွေနဲ့ ကျောပြုထောက်ကန်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချထားရမယ်ဆိုတာတော့ သတိရပါ။ သင့်တို့ယ်သင် နောက်ထပ်ဘက်ရဲ့အမြင်သစ် တာပဲထပ်စဉ်းစားမိစဉ်းစားမိ စစ်မှန်တဲ့အမြင်ရယ်လို့ သေချာစေမယ့် အထောက်အထား သာဓကတွေရှာပြီးမှ ဒီအမြင်သစ်ကိုလက်ခံပါ။ ဒီအမြင်သစ်မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ထပ်မြတ်စူးရှတဲ့ စဉ်းစားတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ သင့်





ဘဝရဲ့ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး ပေါ်လာသမျှ ဖိဘက်စုံအမြင် သစ်တွေကို မှန်းမမှန် အတဲဖြတ်တတ်သွားရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အထူးခြား အခမ်းနားဆုံး တိုးတက်မှုတွေကိုချရေးပြီး မှတ်တမ်း ပြုစုသွားပါ။ ပြီးတော့ သင့်ဘဝမှာ ရှိထားပြီးသား သာဓကတွေကို တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုစီရွေးထုတ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ယူဆချက် အမြင်သစ် တစ်ခုချင်းအပေါ် မှန်းမမှန် အကဲဖြတ်ပါ။ စိယူဆချက်အားကောင်း စေဖို့ သာဓကတွေ ဆက်ရှာနေရမယ်။

၂။ ဒီနေ့ကစပြီး ရှေ့လျှောက် 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်သူ' ဖြစ်ပြီလို့ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ ဖိယုံကြည်ချက်ကို ထုတ်ပြဖို့ တစ်ယောက် ယောက်ကို စောင့်မျှော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဝင်ထောက်ခံပေးမယ့် ဘေးလူတစ်ယောက်ကိုလည်း စောင့်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အခုပဲချက်ချင်းလတ်တလော ထောက်ခံတယ်လို့ ကြေညာလိုက်ပါ။ ဝါကိုလည်း တခြားဘယ်သူမှ သွားကြေညာနေစရာမလို။ ကိုယ့်အတွင်း စိတ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြန်ကြေညာထားဖို့ ဆိုလိုတယ်။

၃။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ထောက်ခံတာ သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေ ခြားနားလာစေမှာလဲ။ စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ။ ဆင်ကကော ဘယ်လို ကွဲပြားခြားနားချက်တွေ လုပ်ချင်သလဲ။ သင်နဲ့သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေ ပြောင်းလဲလာဖို့ ရှိနေသလဲ။ ရှင်းလင်းကွဲပြားအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ထွပ် ရှားစရာ ရင်ခုန်စရာကော ကောင်းရဲ့လား။ ရင်ခုန်စရာ ကောင်းသင့် ပါတယ်။ မကောင်းရင် ပြန်စဉ်း စားကြည့်ပါ။

၄။ သင့်ဘေးမှာ မှန်ကန်သူတွေ ဝန်းရံနေပါစေ။ ကိုယ့်ကိုလမ်းလွဲ ပစ်မယ့်လူတွေနဲ့ အချိန်ထိုင်ပြန်တာ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ

ကိုယ့်ဘက်တစ်ရပ်တည်ပေးမယ့် လူတွေနဲ့ လူကောင်းတွေရှိထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်အဖွဲ့ အသင်းအုပ်စုကိုလည်း အသေအချာ ပြန်စဉ်းစားစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်နဲ့အနီးကပ်ဆုံးလူ၊ သင်အချိန်အများ ဆုံးပူးတွဲနေဖြစ်ပြီး အကြညာကယူ နားထောင်နေကျလူကိုလည်း ပြန် စဉ်းစားစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်ဘဝကိုရှေ့တင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် မြင့်မြင့် မားမား မြှင့်တင်ယူဖို့ရာမှာ အခက်တွေ့စေ အဟန့်အတားဖြစ်စေမယ့် လူဟာ သင်နဲ့အနီးကပ်ဆုံးမှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင်... သင်ပြန်ပြင်ရ တော့မယ်။

၅။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေလည်စာထွက်စားရတာတို့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သုတင်းသွားဖို့ရတာတို့ လုပ်နေရပြီလား။ လုပ်သာလုပ်လိုက်ပါ။ ဝိဇ္ဇာကံခြေဆိမ်း ဝေယျာဝစ္စတွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရလို့ အပန်းကြီးတယ် မအောင်းမေ့ပါနဲ့။ ဘယ်အသေးအဖွဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ အလေး ထားဂရုစိုက်ပြီး ပေါ့ပေါ့လေးလုပ်သွားပါ။ သင်ဟာ အရည်အသွေးပြည့် မေးခွန်းတွေ ထုတ်မေးရင်းနဲ့ လမ်းမှန်တမ်းမှန်ပေါ်ရှိနေမယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုစိန်ခေါ် ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကိုပြန်စစ်ဆေး။ ကိုယ့်ဝန် ကိုယ်ထမ်း။



ဆောင်ပုဒ်-

“သင့်အပေါ်ကျရောက်လာမယ့် တယ်ကိစ္စထက်မဆို သင်က အလွန်တရာ ပိုကြီးမားနေတယ်လို့ သင့်နှလုံးသားထဲမှာ သိထားပါ။”

အခန်း(၃)

တာဝန်ယူတတ်ပါစေ

“ကျွန်မတာဝန်ကောင်းတောင်းပြုမှုတတ်သူ၊ ဆင်းရဲခြင်းကင်းစင်တဲ့ ဂျစ်ပစီရပ်ကွက်သူအဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတိုးတက်စားမထားပါဘူး။ အသက်ငယ်ငယ် စောစောပိုင်းကတည်းက ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ကိုယ် တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်လို့ သိထားတဲ့ တောင်းမှုလုပ်ဖို့ ရှိနေတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ သဘောထားတောင်းစားခဲ့ပါတယ်။ ”

အောင်ပရာ ဝင်းမအေး



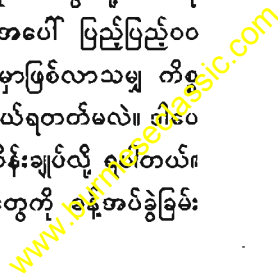
သင်နဲ့သင့်အတွင်းစိတ်တို့ကြား ဆက်သွယ်ချက်တွေကို သင့်ရွှေဆတ်တူးဖော်သွားတာနဲ့အမျှ တိုသို့ကိုယ်ကိုယ့်ပြည်မှုရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရေးပါခြင်းကို သင်ဆုပ်ကိုင်မိလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဘဝမှာ တန်ခိုးစွမ်းအားအရှိဆုံးနဲ့ ဩဇာအလွှမ်းမိုးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာ အခုသင်သိလောက်ပါပြီ။ သင့်အတွေးတွေရဲ့ စဉ်းစားဖော်ထုတ်သူက သင်ပဲဖြစ်တယ်။ သင်က ဘယ်သူလဲ သင့်ဘဝက ဘယ်လိုလဲဆိုတာတွေ သတ်မှတ်ဖို့ အပြီးသတ် ပြောရမယ့်စကားတ... သင့်မှာ အပြီးသတ်တာဝန်ယူမှု ရှိထားရမယ် ဆိုတာပါပဲ။ သီးခြားအားဖြင့် သင့်ဘဝရဲ့ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်းကို သင်တုံ့ပြန်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေ ရွေးချယ် တွဲကိစ္စမှာ သင့်မှာတာဝန်လုံးဝရှိတယ် ဆိုတာပါပဲ။

'အော်ဖရာဝင်းဖရေး'ဟာ ဆင်းရဲပြီး ပြဿနာတွေပြားတဲ့ လူငယ် ဘဝကနေ ရုပ်သံနဲ့ အမေရိကန်မှာ ဩဇာရှိ အာဏာရှိအမျိုးသမီးတစ်ဦး အဖြစ် ထိုးထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ သူမရဲ့ဟောပြောပွဲက တီဗွီသမိုင်းမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဟန်ကျပ်တူဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရင်းနဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေတစ်လျှောက်၊ ဖန်တီးနိုင်ခဲ့တယ်။ သူမကိုယ်တိုင်လည်း အာဖရိက-အမေရိကန် အမျိုးသမီးတွေထဲက ပထမ

ဆုံး ဘီလီယံနာဖြစ်လာခဲ့တယ်။ မစ်ဆစ်စပီတောခရိုင်နယ်က ဆယ်ကျော် သက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မိဘနှစ်ပါးကမွေးလာခဲ့သူ လူမည်းအမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဘဝကနေ ခုလိုတိုးတက်အောင်မြင်လာတာဟာ ကျန်လူတွေ အတွက် အားကျဖွယ်အောင်မြင်ရေး နမူနာကောင်းပါပဲ။ ၆နှစ်အမီးအရွယ် ထိ သူမရဲ့ဖွားအေရဲ့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုအောက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရသူ 'ဝင်းဖရေး'ဟာ သူမမိခင်ဆီ ပြန်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့တယ်။ ကြမ်းတမ်း ခက်ခဲရုန်းကန်ရတဲ့ စားဝတ်နေရေးကြားထဲက လိင်ဆိုင်ရာလက်ရောက်မှု ဝက်ကိုလည်း လွတ်အောင်ရှောင်နေရတယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က တားမြစ်ဆေးနဲ့ လိင်စော်ကားလိုမှု အန္တရာယ်တွေကို တော်လှန်ဖယ်ရှားရင်း ၁၄နှစ်အရွယ်နဲ့ ဝင်းဖရေးဟာ တလေးတစ်ယောက်မွေးခဲ့ရတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံတွေက သူမဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်စွမ်းရှိပေမယ့် သူမက ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို အရင်းအနှီးပြုပြီး တခြားသူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးအတွက် အသုံးပြုလိုက်ပါတယ်။ ဒေသခံရေဖီယို အသံလွှင့်ဌာနမှာ သတင်းအစီအစဉ် တင်ဆက်ထုတ်ပြန်ရင်း ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မီဒီယာအင်ပိုင်ယာတစ်ခု ကို ဖန်တီးခဲ့တယ်။ သူမရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အတိတ်အတွက် တခြားသူတွေကို ဘယ်တော့မှ အပြစ်မဖို့ခဲ့ဘူး။

“ကျွန်မက အံ့ဩဖွယ်ရာ လူရော-စိတ်ရော ကျန်းမာနေပါတယ်။ ကျွန်မဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ လိင်စော်ကားခံရမှုကို စော်ကားခံလိုက်ရလေခြင်းရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ နှလုံးမသွင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာအပြစ်ရှိတယ်လို့ မယူဆသလို ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ဒေါသထွက်ပါဘူး”လို့ ဝင်းဖရေးက ရှင်းပြတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် တာဝန်ပိုကြီးကြီးမားမား ယူတတ်သွားဖို့ ဘဝကို သင်ချဉ်းကပ်မယ့်ပန်းတိုင် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေအပေါ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပိုင်ရှင်လုပ်သွားတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်နေရမယ်။ ဘဝမှာဖြစ်လာသမျှ ကိစ္စ အကုန်လုံးအပေါ် အမြဲတစေထိန်းချုပ်လို့တော့ ဘယ်ရတတ်မလဲ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေကိုတော့ တိုယ်ပြန်ထိန်းချုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါက အပြစ်အပျက်ရဲ့ ခမ်းနားမှုနဲ့ အနှစ်သာရတွေကို ခန့်အပ်ခဲ့ခြင်း





“အတိတ်က ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကိုတော့ လုံလုံလောက်လောက် အသိအမှတ်မပြု။ အဆိုးတွေကိုသာ အလွန်အကျွံ အလေးထားလွန်းနေ တတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ တည်ကြည်အေးချမ်း၊ တင်းတိမ်ရောင်ရဲ့ပုံနဲ့ အားရ ကျေနပ်မှုတို့ကို လှိုက်စားနေတဲ့ ရာဇဝတ်ကောင်နှစ်ကောင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။”

**အပြစ်ဖို့ယဉ်ကျေးမှု**

အပြစ်ဖို့ယဉ်ကျေးမှုက နေရာတကာမှာ ရှိနေတယ်။ မိဘဝတွေကို အပြစ်ဖို့ပြီးရင် ကျောင်းကသူငယ်ချင်းတွေ ယောက်ျားလေး မိန်းကလေး အပေါင်းအသင်းတွေ ခင်ပွန်းသည်တွေနဲ့ ဇနီးသည်တွေဘက် ဦးလှည့် လာပြန်တယ်။ အမှန်တရားကတော့ လူတွေကဘယ်လောက်ပဲ အချစ် မေတ္တာတွေများများ ဝေမျှနေကြပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကြား မှာ နာကျင်မှုတွေ ရှိနေနိုင်သေးတယ်ဆိုတာပါပဲ။ သူတစ်ပါးအပေါ် ထိ ခိုက်မှုဖြစ်စေတဲ့၊ စိတ်ပျက်စေတဲ့ အပေါင်းအသင်း၊ မိဘရယ်လို့မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် ခွင့်လွှတ်သည်ခံခြင်း ခံယူချက်နဲ့ ဆက်ဆံသွားရင်းကပဲ လူတွေရဲ့ ဖားနည်းကြေပျက်တတ်မှုကို ဥပေက္ခာပြုထားရပြီး နာကျင်တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ တို့ ကုစားနေရမှာဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေက တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို လှည့်ပတ်အပြစ်ဖို့တတ်တယ်။ ဗြိတိန်လူမျိုးတွေက အထူးသဖြင့် ငြီးတွား တတ်မှုနဲ့ အပြစ်ဖို့တတ်ခြင်း ယဉ်ကျေးမှုရှိကြတယ်။ အမေရိကန် အိပ်စ် ပရက်စ်ကော်မရှင်က စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ရာမှာ ဗြိတိန်နိုင်ငံသား ဖြေကြား သူများရဲ့ ၅၂%က သူတို့ဘဝကို အခြေခံတနေ ပြောင်းလဲပစ်ချင်တယ်လို့ ပြောကြကြောင်း သိရပါတယ်။ သူတို့ဘဝကို သူတို့စိတ်ကြိုက် မဖန်တီး ဖြစ်ခဲ့တဲ့အပေါ် သူတို့အကြောင်းပြခဲ့တဲ့ ဆင်ခြေဆင်လက်ကတော့ ‘အချိန် မရှိလို့’ပဲ ဖြစ်သတဲ့။

**သင်ဘာလုပ်ချင်သလဲ**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကူညီရေးလမ်းညွှန်စာအုပ် ဖတ်ရှုသူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝ

တက်လမ်းပျောက်ဆုံးနေလို့ တစ်ခုခုအကျဉ်းအကြပ်ထဲ ထောင်ချောက် ပိတ်မိနေတဲ့လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာမဖတ်နိုင်လောက်အောင် ဗျာများနေသူပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရိုးရှင်းဆုံးမေးခွန်းတစ်ခုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်မေး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြေကြားသင့်တယ်။ သင်ဘာလုပ်ချင်တာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းပါ။ ဒီမေးခွန်း အမေးခံရတာနဲ့ သူတို့ပျာသွားနိုင်ပါတယ်။

မကြာသေးခင်က ဗြိတိန်သား ၂၃၀၀ကို စစ်တမ်းကောက်မေးမြန်း တဲ့အနက် ၅၇%က သမိုင်းကိုပြန်ရေးသားဖို့ အခွင့်ရမယ်ဆိုရင် သူတို့အဖို့ တခြားအလုပ်ပြောင်းဖြစ်မယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့မှာ သူတို့က ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် ရွေးချယ်ခွင့်ရရေးအတွက် ဘာတွေများ အပ်ကျမတ်ချ ကြိုးစားခဲ့ဖူးကြပါသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနိမ့်ကျ နေကြတာမို့ အဲဒီလိုကြိုးစားဖူးသူ သိပ်များများရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် တမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု အဆင့်မြင့်မားနေရင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်ပါ တာပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိ အနေအထားအပေါ် မကျေနပ်သူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ယူတတ်မှု ရေဒါစနစ်ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးကြည့်နေရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်ယူတတ်မှုဟာ ဘယ်နေရာ ဘယ်အလုပ်မှာရှိသလဲ၊ ဘယ်လို အတတ်အကျွမ်းတတ်သလဲ ရှာဖွေလေ့လာကြည့်ပါ။ ဒါဆိုသင့်ရဲ့သဘော ထားတွေအပေါ် အာရုံခံတတ်လာမယ်။ အရာရာကို တုန့်ပြန်တတ်လာ မယ်။ ပြင်ပအင်အားစုတွေအပေါ် သင့်ရဲ့စွမ်းအင်တန်ဖိုးတွေနဲ့ ဘယ်နေရာ မှာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ်သလဲဆိုတာ ရှာဖွေတူးဖော်ကြည့်ပါ။ ရာသီဥတု ဆိုးဝါးလို့၊ ညမောင်မိုက်လို့ အပြင်က ဆောင်းရာသီဒဏ်အေးလွန်းလို့ ဆိုတာတွေကို ဆင်ခြေပေးနေမှာလား။ အောက်ပါတုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုခုနဲ့ ဖြေရှင်းတာဝန်ယူတတ်ရမှာပေါ့။

- ၁/ မီးအိမ်တစ်ခုဝယ်ထွန်း။ နေ့အလင်းမျိုးရအောင်လုပ်။
- ၂/ အေရီးဗစ်ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပြီး အအေးဒဏ်ကို တွန်းလှန်။ ဟော်မုန်းဓာတ်ကောင်းအောင်ပြုပြင်။
- ၃/ နေရောင်ခြည်ရနိုင်တဲ့ အားလပ်ရက်တစ်ရက် ကြိုတင်ယူ။





၄/ ပိုနွေးထွေးပြီး နေသာတဲ့ရာသီဥတုမျိုးရှိရာဆီကို ခေတ္တပြောင်း  
နေဖို့စိမ့်။

... စသည်ဖြင့် လုပ်နိုင်တယ်။

**သင့်မှာရွေးချယ်စရာတွေရှိထားတယ်**

ဘဝမှာ သင်လုပ်သမျှ အပြုအမူတွေ၊ သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုမြင်  
ချက်တွေအတွက် ငြီးတွားလိုစိတ်ပေါ်လာရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို  
အမြစ်ဖို့လိုစိတ်ဖြစ်လာရင် အဲဒါကို သတ်ပစ်ပါ။ မသတ်ပစ်နိုင်ရင် ပြင်ပ  
အင်အားစုတွေတို့ တွန်းနှိုးလှမ်းလှမ်း သင့်ရဲ့စွမ်းအင်တွေ အလဟဿ  
ဖြစ်ကုန်မယ်။ ဘဝကို အန်တုယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်း လျှော့နည်းနေတယ်လို့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထင်မိကြတယ်။

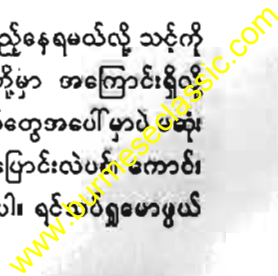
လူတွေငြီးတွားကြတဲ့အကြောင်းရင်းက သူတို့မှာ တခြားရွေးစရာ  
မရှိဘူးလို့ထင်မိကြလို့ သူတို့မှာ စွမ်းအားကင်းမဲ့နေတယ်လို့ ထင်မိကြလို့  
သူတို့ခမျာ ဓားစာခံသားကောင်ဖြစ်နေရတယ်လို့ ထင်ထားကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ တိုယ့်ကိုယ်ကိုအလုပ်မဖြစ်တဲ့လူလို့ ဘယ်တော့မှ မသတ်မှတ်ကြ  
ပါနဲ့။ သင့်မှာအမြဲ ရွေးချယ်စရာတွေ ရှိထားပြီးသားပါ။ သင်ရောက်ရာ  
နေရာတွေမှာ ရွေးချယ်စရာတွေကို ကြည့်မြင်ရှာတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားပါ။  
သင့်အတွက်ရော တခြားလူတွေအတွက်ပါ ရှာတတ်ရမယ်။

အထူးသဖြင့် မိန်းမသားတွေမှာ 'စင်ဒရဲလားစိတ္တဇ' ရှိနေကြတယ်။  
ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုရွှေမင်းသားလေးနဲ့ ဖူးစာဆုံပြီး ရွှေဘုံရွှေနန်း  
ရောက်လေမလဲလို့ မျှော်ကိုးစောင့်စားနေတတ်ကြတယ်။ မျှော်လင့်ချက်  
ကင်းမဲ့မှုနဲ့ ကံခေမူအခြေအနေကမှ စွဲလမ်းဖွယ်ကောင်းနေဦးမယ်လို့  
သဘောထားမိသွားတတ်ကြတယ်။ အချိန်တာလတွေက ပြောင်းလဲနေ  
တာပါ။ ခေတ်ပေါ်မိန်းကလေးတွေက ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ ငွေကြေးစည်းစိမ်  
တည်ငြိမ်မှုတွေနဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေရဖို့အတွက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်အပြည့်  
အဝတာဝန်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတာဝန်ယူနည်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး  
လုပ်ငန်းတွေမှာ ပိုအဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ဖို့ခိုရေးအသိစိတ်ဟာ အချိန်ကာလနဲ့ကိုက်ညီစွာ  
တိုးတက်လာတယ်။ မိန်းကလေးတွေ လက်မထပ်ဘဲ အပျိုကြီးလုပ်နေတာ  
တို့ စင်ပေါ်မှာ လက်ကျန်ရှိသေးတယ်လို့ တံဆိပ်ကပ်ပြီး အထင်သေးကြ  
ရမယ့် အချိန်မဟုတ်တော့ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀လောက်တုန်းက  
ယောကျာ်းကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ယူဖြစ်ဖို့က မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့  
ဘဝပန်းတိုင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဉာဏ်အကောင်းဆုံး တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ဘွဲ့ရ  
တစ်ယောက်တောင် ဒီပန်းတိုင်ကို အဆုံးသတ်ထားရတယ်။ အခုတော့  
အိမ်ထောင်ပြုတာထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရပ်တည်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အားကိုး  
တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်တဲ့လူတွေ ပိုများပြားလာပြီ။ အိမ်ထောင်  
ပြုရေးကို ရွှေ့ဆိုင်းထားကြပြီ။ တစ်ကိုယ်တော် လူလွတ်တွေပိုများလာသလို  
ကွာရှင်းမှုတွေလည်း ပိုများလာတယ်။ ဒါဟာ ခေတ်ရေစီးကြောင်း အကြပ်  
အတည်းတစ်ခုလို့ ရှုမြင်မယ့်အစား၊ စိတ္တဗေဒအရတစ်မျိုးရှုမြင်လိုရတယ်။  
စိတ်တင်းကြပ်တာပဲ အဖတ်တင်ပြီး မပြည့်ဝတဲ့ဆက်ဆံရေးကို ရှေ့လျှောက်  
မရွေးချယ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ကြသူတွေ ပိုများလာတာပဲဆိုတာ ကောက်  
ချက်ချလို့ရတယ်။ အချစ်စစ်မေတ္တာစစ်က ဆန်းကြယ်လှတဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါပေ  
မယ့် ကိုယ့်တာကိုယ်လုံလောက်အားရ ကျေနပ်နေမှုနဲ့ လွတ်လပ်နေမှုတို့  
ကလည်း အလားတူ အရေးပါတာပဲဖြစ်တယ်။ တိုယ့်ကိုယ်ကိုအားထားခြင်း  
က အလေးပြုထိုက်တယ်။ သင့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ သာတူညီမျှမှုတို့ကို ခမ်းနား  
အောင်လုပ်ယူပြီး သင်ဟာအကယ်တင်ခံရရေး စောင့်မျှော်နေသူမဟုတ်  
ကြောင်း သေချာစေရမယ်။

**ပျော်ရွှင်ခြင်းသိပ္ပံပညာ**

တောက်ပကောင်းမွန်တဲ့ဘက်တို့ပဲ အမြဲကြည့်နေရမယ်လို့ သင့်ကို  
ပြောပြသူ ဘယ်လောက်များများရှိနေပြီလဲ။ သူတို့မှာ အကြောင်းရှိလို့  
ပြောပြတာပါ။ အတိတ်က အနုတ်လက္ခဏာပြ ပုံရိပ်တွေအပေါ်မှာပဲ မဆုံး  
နိုင်အောင် အခြေချနေမယ့်အစား ကိုယ့်အာရုံကိုပြောင်းလဲပစ် ကောင်း၊  
မွန်တဲ့ အချိန်ကာလတွေကို ပြန်အစားထိုးတမ်းတပါ။ ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်





လာရတာက ပိုကဲနေတယ်လို့ သိကြရတယ်။

နယူဇီလန်၊ ကြီးပြင်းပါ

လူတွေအသက်ရှည်ရှည် ပိုနေနိုင်လာရေးအပေါ် ကျွမ်းကျင်သူတွေက သက်တမ်း၁၀၀အထိ ဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ ထင်ကြေးပေးကြတယ်။ ယောက်ျားတွေရဲ့ သက်တမ်းက ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်မှာ ၇၅နှစ်ရှိလာတာ တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သက်တမ်းက ၄၉ကနေ ၈၀အထိတိုးလာတယ်။

သက်တမ်းအနုအရင့် သိပ္ပံပညာထဲကို ထိုးခွဲသုတေသနလုပ်လာတာနဲ့အမျှ အထက်ပါသက်တမ်းပိုတိုးလာနိုင်မှုဟာ ပိုမြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ အသက်ပိုရှည်လာနိုင်ရုံမက ပိုလည်းကျန်းမာလာနိုင်ပါသေးတယ်။

ကြီးစာတာပိုကောင်းရေး

၂၀၀၃ခုနှစ်မှာ ဖျော်ဖြေရေးစင်တင်ပွဲလောကမှာ အသက်ပိုငယ်သူတွေ အကြပ်ချိတ်နေခိုက်၊ 'ဒတ်စ်တိုကွန်နာ' ဆိုသူကတော့ အသက်၇၀နှစ်နဲ့ မြိတ်နိမှာ လစာငွေအမြင့်ဆုံးရတဲ့ ဇာတ်ဆရာဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ITV အစီအစဉ်မှာ ၁၂လလုပ်ပေးရုံနဲ့ ပေါင်စတာလင် ၃.၇သန်းရတယ်။ ပြီးတော့ အသက်၇၂နှစ်ရောက်ကာမှ ကလေးအဖေထပ်ဖြစ်တယ်။

ဒါတွေဟာ အသက်ကြီးမှုနဲ့မဆိုင်။ စိတ်ဓာတ်၊ စိတ်သဘောထားရည်မှန်းချက်တို့နဲ့သာ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ သန့်အသက်၃၀တစ်ကို လူလတ်တွေက သူတို့ရဲ့ ပုံစံအဟောင်း ဘဝလူနေမှုစတိုင်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ငြင်းဆိုကြတယ်။ အဖိုးတန်အဝတ်တွေ ဝယ်ဝတ်မယ်၊ ရက်အားရက်မှာ ကလပ်တွေ၊ စားသောက်ဆိုင် ဟိုတယ်တွေ လျှောက်စားမယ်၊ ခရီးဝေးထွက်မယ်... စသည်ဖြင့် ပိုက်ဆံကုန်ပေါက်တွေပဲ ရှာဖြန်းကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ စပ်စုတတ်တဲ့ညှဉ်ကိုတော့ ထိန်းသိမ်းထားပြီး ဦးနှောက်ကိုခပ်ကျယ်ကျယ် ဖွင့်ထားဆဲပါပဲ။ ဒီထက်အသက်နည်းနည်း ပိုရင့်သူတွေ အတွတ်တော့ ခေါက်ထားလိုက်ပါ။ ၄၀ကျော်သူတွေက ရှေ့လျှောက်ခေတ်နောက်ကျသူတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ 'ကင်းကက်ထရယ်'တို့၊ 'မက်



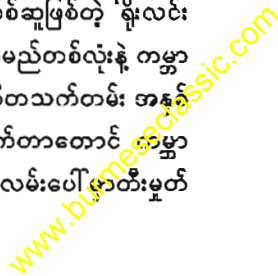
ဒေါနား'တို့ 'နီဂျယ်လာလော်စင်'တို့ကိုပဲ ကြည့်ပါ။

လူဦးရေအများဆုံး ထိပ်တန်းရိုနေတာက အသက်အရွယ်တန်းနှစ်တန်းဖြစ်တယ်။ ၃၀-၄၀အရွယ်တွေနဲ့ ၄၅-၅၅နှစ် အရွယ်တန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ပြီးခေတ်နဲ့ ၁၉၆၀ခုတွေမှာ ကလေးဦးရေ ပေါက်ကွဲမြင့်တက်လာမှုကို ကျေးဇူးတင်ကြရမယ်။ တန်ခိုးထွားလာတဲ့ စီးပွားရေးအင်အားစုတွေကြောင့်လည်းပါတယ်။ ကြော်ငြာသမားတွေက ဈေးကွက်မှာ အသက်လေးဆယ်ကျော်သူတွေကို လှုပ်နှိုးဖို့ကိစ္စ သူတို့ပစ်ပယ်လို့မရကြောင်းပြောပြတယ်။ သူတို့ဆာလောင်တမ်းတနေတာက အတွေ့အကြုံနဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိရေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က ခါတိုင်းထက်ပိုပြီး ကျန်းမာလာ၊ ပိုကြွယ်ဝလာ၊ အသိစိတ်ပုံစံတွေပိုရလာပြီး ဘဝကိုလည်း စွန့်စားခန်းတစ်ရပ်အဖြစ် သဘောထားပြုမဆဲဖြစ်တယ်။

အခုခေတ်အသက်ငါးဆယ်ကျော် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ခရီးလှည့်လည်သွားလာရာမှာ စွန့်စားလိုတဲ့သဘောတွေ ပိုပါလာတယ်။ မရောက်ဖူးသေးတဲ့နေရာ၊ မသိမမြင်နိုင်သေးတဲ့ အန္တရာယ်တွေကျရောက်နိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာဒေသတွေဆီ ပိုသွားချင်ကြတယ်။ ခရီးသွားပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့တွေက သူတို့ကို နီပေါ၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွေဆီ ပို့ပေးကြတယ်။

စိတ်ပျိုကိုယ်နု နမူနာတစ်ရပ်တော့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီး 'ဂျူးကောလင်းစ်'ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလှအပနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နုပျိုရေး အမြဲလိုက်စားနေတဲ့မင်းသမီးကြီးဟာ အဖွားအရွယ်ရောက်ပေမယ့် အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်နဲ့ သူမထက်အသက်ထက်ဝက်ငယ်သူ 'ပါစီဂစ်ဘ်ဆင်'နဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ နှစ်ယောက်သားအိမ်ထောင်ရေးဘဝ သာယာနေတာမို့ ဘယ်သူမှ သွားကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး။

နောက်နမူနာတစ်ရပ်က ရော့စ်ဂီတဘုရင်တစ်ဆူဖြစ်တဲ့ 'ရိုးလင်းစတုန်း'ပါပဲ။ ငယ်စဉ်လူပျိုပေါက်ဘဝကတည်းက နာမည်တစ်လုံးနဲ့ တမ္ဘာကျော်ဂန္ထဝင်ဖြစ်လာကြတဲ့ သူတို့ဟာ အသက်မွေးမှုဂီတသက်တမ်း အနှစ် ၄၀ကျော်လာတဲ့ ခုချိန် အသက်၆၀ကျော်ပိုင်းရောက်တာတောင် အမ္ဘာလှည့်ခရီးစဉ်အကြိမ်ပေါင်း ၁၉၀ပြည့်ဖျော်ဖြေပွဲကို လမ်းပေါ်မှာတီးမှုတ်





သိဆို ပြနေတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းက ငွေကြေးချမ်းသာမှုက ခပ်အေးအေးထိုင်စားလို့ ရနေပြီးသာပါပဲ။ မစ်လျက်ဝါးတို့ ကိတ်ရစ်ချတ် တို့က ဂီတဝါသနာကို နောက်ဆုံးထွက်သက်အထိ ဖက်ထွယ်သွားမယ့် သဘောရှိတယ်။ ငါးဆယ့်ခြောက်နှစ်ရှိတဲ့ သူတို့ရဲ့ဂီတအတီးသမား 'ရွှန်နီ ဝုဒ်'ဆိုရင် ပျော်ပျော်နေသေခဲဆိုတဲ့ထုံးကို နှလုံးမူထားတဲ့ လူပျော်ကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်နေဆဲပါ။ အခုလို အဘိုးကြီးတွေဖြစ်လာတဲ့အထိ သူတို့ကို စုစည်းပေးထားတဲ့ ကြိုးကတော့ ဂီတဝါသနာဆိုတဲ့ ဧရာမကြီးကြီးပါပဲ။ နိစ္စဓူဝအင်အားတွေ လန်းဆန်းတက်ကြွနေအောင်၊ သူတို့ကိုစိတ်ပျိုကိုယ် နှုတ်အောင် အားသစ်လောင်းပေးနေတာလည်း သံမဏိကြီးထက်ခိုင်မာတဲ့ အဲဒီ ဂီတဝါသနာကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်က ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ဖွားမြင်မိက်မိက် လမ်းသရဲလိုနေထိုင်မိခဲ့တဲ့အတိတ်က ကျန်ရစ်ခဲ့ပါပြီ။ သူတို့ တကယ်လို့များ တွယ်လွန်သွားရင် ဂီတနယ်မှာ ဧရာမကွက်လပ်ကြီး လစ်ဟာကျန်ရစ်ခဲ့ပေတော့မယ်။

**စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရေးနဲ့ အေးချမ်းရေး**

ဦးနှောက်ကို စကင်(Scan) ချိတ်ကြည့်လေ့လာသူတွေက ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တွေရဲ့ အပြုအမူတွေမှာ အကောင်းမြင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ သန့်စင်မွန်ခြတ်တဲ့ သဘောထားမျိုး ဖွဲ့စည်းထားတာတွေ ရတယ်လို့ တောက်ချက်ချကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေခိုက်၊ ဒေါသထွက်နေခိုက်၊ အဲဒီ ခံစားမှုရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ ညာဘက်ရှေ့ပိုင်းဦးနှောက်အကာက ပိုပြီးတက်ကြွ လှုပ်ရှားနေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှန်သမျှ စိတ်ပျော်ရွှင်အေးချမ်းကြတယ်။ ကြောင့် ကြကင်းကင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေးကွာကြတယ်လို့ ပြောလို့တော့မရပါဘူး။ ဗုဒ္ဓက စိတ္တသမုဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စိတ်ကျင့်စဉ်တွေချပြဆုံးမ မိန့်ကြားထားပေမယ့် ပုထုဇဉ် ပီပီ လိုက်နာကျင့်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက နည်းပါးလွန်းတာမို့ (အများ စုက ရိုးရာအစဉ်အလာ၊ ပကာသနဘာသာရေးကိုပဲ လိုက်စားနေဆဲ) တခြားဘာသာဝင်တွေနည်းတူ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ မာန်မာနဇော



တွေကပ်နေကြဆဲရှိပါတယ်။ အဝါရောင်သယ်နိုး ဝတ်ရုံသည်ပဲဖြစ်စေ၊ သံဃာတော်အစစ်လား၊ ပုထုဇဉ်သံဃာလား ခွဲခြားနေရဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကိုကျင့်ကြဖို့သာ အရေးကြီးပြီး လူဝတ်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သာသနာ့ဘောင် ဝတ်စုံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး။

ခရစ်ယာန်ဘာသာမှာ 'ကင်တာဘာရီ'က သုန်းတော်ကြီး 'ရိုဝမ် ဝီလျံစ်'က အောက်ပါအတိုင်း ဩဝါဒစကားပြောဖူးတယ်။

“ကျုပ်တို့ ဘယ်လိုအဖြစ်မျိုးနဲ့တိုးတိုး တံ့တံ့ထမြန်တတ်တာကို ရပ်တန့်ပစ်ရမယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကြည့်ရှုရာမှာလည်း မျှော်ကိုးချက်တွေနဲ့ ကြည့်တာထက် ငြီးငွေ့ခြင်းဥပေက္ခာတရား၊ စိုးရွံ့သနားစိတ်နဲ့ ကရုဏာ အကြည့်နဲ့သာ ကြည့်တတ်ရမယ်”လို့ ဆိုတယ်။

ဒီလို ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို တရားဓမ္မနဲ့ ထိန်းကျောင်းရာမှာ စိတ်အလိုမလိုက်မိစေဖို့ အထူးသတိချပ်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် လောကီ စည်းစိမ်ခံစားရာမှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် မဖြစ်စေအောင် ထိန်းချုပ် တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်မြင်ဖန်သားပြင်ရှေ့မှာ ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ပါမနေ စေဖို့၊ ကားတွေတဝီဝီနဲ့ ညစာစားပွဲပါတီတွေ၊ စုပါမားကတ်တွေအနဲ့ လျှောက်လည်ပတ်ပြီး ခေါင်းမူးမနေစေဖို့ ဆင်ခြင်သွားရပါမယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဇောတိက သူဌေးအဖြစ် လိုအင်ဆန္ဒပြည့်စုံနေစေကာမူ တစ်နေရာ တစ်ထောင့်မှာ အလိုမပြည့်တာက ရှိမြဲဖြစ်တယ်။ ဈေးဝယ်ထွက်တယ် ဆိုရာမှာလည်း လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းပေါ်တိုင်းသာ ထွက်ဝယ်နေချင်ရင် ဝယ်လို့ ဆုံးမှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ရောဂါခွဲကပ်လာမယ်။ အိမ်နဲ့ ယာနဲ့မနေဘဲ မားကက်ကြီးမှာပဲ ၂၄နာရီပတ်လုံး အချိန်ပြည့်အရောင်း စာရေးမ သွားလုပ်တာကပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

၀။ သင့်ရဲ့ ချွမ်းမြင်သုံးသပ်ချက်တွေထဲက အပြစ်ဖို့တတ်၊ တရားခံရှာ တတ်တဲ့ အကျင့်တွေကို စတင်ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။ ဘယ်လိုပဲ ထိတ်လန့်စရာတွေ ကြုံရတွေ့ရပါစေ အဆိုးထဲကအကောင်း၊ သင်ခန်းစာ အကျိုးတရားတွေ ရှာဖွေမြင်တတ်ပါစေ၊ ကိုယ်နောင်တ ရမိကာ၊ စိတ်နှစ်စွ ခွဲဟုတ်မိတာတွေကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ အဆုံးသတ် ပန်းတိုင်က အကျိုး တရားတစ်ခုခုရမိခဲ့တာ သတိချုပ်ပါ။

သတိပြု။ ။ အကျပ်အတည်းတွေက သင့်ကို မသတ်နိုင်ရင်၊ ဖိ အကျပ်အတည်းတွေက သင့်ကို ပိုအားတောင်းလာအောင် လုပ်လိမ့် မယ်။ ရွေးချယ်ခွင့်က သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တယ်။

၂။ သင့်ရဲ့အပြောအဆို ဘာသာစကားကို စောင့်ကြည့်ဆင်ခြင်သွား ပါ။ သင့်ဦးတည်ချက်က ကိုယ်သုံးမယ့်စကားလုံးတွေကို အမြဲရွေးချယ် သုံးသွားဖို့ဖြစ်တယ်။ သင့်စိတ်က စကားပြောမယ်ဟန်ပြင်တိုင်း စိလို စကားလုံး ရွေးချယ်သုံးသွားတတ်ဖို့ကို အလေ့အကျင့်အပြစ် ကျင့်သား ရနေပါစေ။ ကိုယ်ပြောချင်တာ ဆိုလိုရင်းအချက်ကို ဒူးတနဲ့ ဒေါက်တနဲ့ ထိမိနေရပါမယ်။ သည်းခံနေရင်း တွန်းအားပေးမှုတွေ ရှိနေရမယ်။

၃။ ငြီးငြူခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဘာဖြစ်ဖြစ်ငြီးတွားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ငြီးချင် စရာအကြောင်းကိစ္စကြုံတွေ့တိုင်း ငြီးငြူမိတော့မယ့်ဆဲဆဲ စကားလုံးများ ပါးစပ်ပေါက်မှ ထွက်ကျလှလှဖြစ်တိုင်း သတိနဲ့ ဖိစည်းတွေ ပြန်ဖို့ သိပ်ပစ်ပါ။ ဒါကျင့်စဉ်တစ်ခုလို့ပဲ ဆင်နားထားပါ။

၄။ ကိုယ့်ရဲ့ကျေးဇူးတရားတွေ မြင့်မူ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုနေရာ



တွေမှာ ကျေးဇူးတင်ထိုက်တယ်ဆိုတာ ရှာဖွေကြည့်ပါ။ သင့်မှာစိလို ပါရမီတွေ၊ စိလိုအရည်အသွေးတွေ၊ စိလိုအမြင်တွေရှိနေတာ ကျေးဇူး တင်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ သဘောထားစဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ် ဖို့ခြင်း။ လက်ညှိုးထိုးခြင်းကို အလွန်အကျွံမလုပ်ဘဲ ကျေးဇူးတင်ထိုက်တဲ့ အထက်ပါကောင်းကွက်တွေနဲ့ ထေလိုက်ပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အချက် တွေကို တမ်းတမ်းတတ ဖြစ်နေခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။ သိမ်ငယ်စိတ် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

၅။ ထူးခြားတာတစ်ခုခုကို ရွေးလုပ်ပါ။ သင်မပြောဖြစ်တာ ကြာနေခဲ့ တဲ့၊ မစဉ်းစားဖြစ်တာကြာနေခဲ့တဲ့ အချက်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လုပ်ပါ။ အဆိုသင်တန်းတက်ပစ်တာ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုထဲဝင်တာ၊ အလုပ်ပြောင်းလုပ်တာ၊ အိမ်ပြောင်းတာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါဟာ စိတ်နဲ့ ဦးနှောက်ကိုလန်းဆန်းစေပြီး အတွေ့အကြုံဆစ်နဲ့ သင်ခန်းစာသစ်၊ ပညာသစ်တွေရမယ်။



ဆောင်ပုဒ်-

“ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုယ်စောင့်ထိန်း။ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကွက် တော်တွက်တွေကို အမြင့်ဆုံးနဲ့ အပြည့်ဆုံးထုတ်ဖော်။ ကိုယ့်အပေါ်ကိုယ်သာ အာဏာပိုင်တယ်လို့ သိထား။”

အခန်း(၄)

**ကြီးကြီးမားမားစဉ်းစားပါ**

“ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လေးတွေက ကျွန်မတို့ စာရေးပြီး လှမ်းပေးကြတယ်။ ကျွန်မ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးရောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ခဲ့သလဲလို့ မေးကြတယ်။ ကျွန်မက သတင်းစာဆရာ သင်တန်းကျောင်းတွေ တတ်ခဲ့လို့လည်းမတုတ်။ ဘာကျောင်းသင်ပညာရပ်မှမတတ်ခဲ့။ စာနယ်ဇင်းအစည်းအရုံး (NUJ)က တောင်းဆိုတိုက်တွန်းတတ်တဲ့ စာနယ်ဇင်းသမားတိုင်း တတ်ဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့ ခရိုင်နယ်သင်တန်းတွေလည်း မတတ်ခဲ့ဘူး။ ဒီလောကထဲဝင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းက ဒီ အံ့ဘွယ်ဘနန်းလောကထဲ ပထမဆုံးဖြေချဖြစ်ဖို့ပဲလို့ ဖြေခဲ့တယ်။ ”



'ဂျူလီဘာချေး'ဆိုတာ ဗြိတိန်စာနယ်ဇင်းလောကမှာ ပြဿနာနဲ့ အပြင်းပွားစရာအများဆုံး သတင်းစာဆရာမဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ် 'ငါမှန်တယ်ဆိုတာ ငါသိတယ်' (I knew I was Right) ထဲမှာ အထက်ပါကောက်ချက်စာကို ရေးသားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျူလီက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလိုအပ်တာထက် ပိုတော်တယ်၊ ပိုကောင်းနေတယ်လို့ နားလည်ခံယူထားသူဖြစ်ပါတယ်။ အသက်၁၆နှစ်သမီးအရွယ်မှာပဲ ပထမဆုံးလစာအားလုပ်အဖြစ် NME (နယူးမြူစီကယ်အိပ်စ်ပရက်စ်)မှာ အလုပ်စရတယ်။ သူ့အလုပ် သူ့နားလည်မှန်း ဂျူလီသိထားပြီးပြီ။ သူမ သတင်းစာဆရာဖြစ်ရေးအတွက် တတ်သင့်တတ်အပ်တာအားလုံး လက်တွေ့ကျကျ ဝင်နှစ်လုံးလုံး လေ့ကျင့်ထားပြီးသားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လက်တွေ့ဘဝလုပ်ငန်းထဲ စဆင်းလုပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အာဏာနဲ့ အပြည့်အဝ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါ။ သူမကို ဗြိတိသျှ လူထုက ချစ်လည်းချစ်၊ ရွံ့လည်းရွံ့ရှာမှန်းတီးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု တန်ခိုးစွမ်းအားကိုတော့ ဘယ်သူမှ မချီးကျူးမလေးစားဘဲ မနေနိုင်ကြပါဘူး။

တစ်ဖက်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် နှိုင်းယှဉ်စရာ ပြယုဂ်တစ်လောက်က

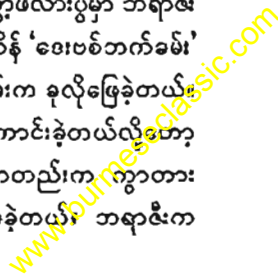
'ဂျီနီဖာ'ဆိုသူဖြစ်တယ်။ ဂျီနီဖာက အမေရိကန် 'အိုင်ဗီလိပ်ဂ်ကောလိပ်'က ဘွဲ့ရပညာတတ်မြတ်ပြီး လန်ဒန်မြို့က ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရေးဘဏ်တစ်ခုမှာ လစာများများရတဲ့ ဝန်ထမ်းဖြစ်လာပါတယ်။ ဘွဲ့လွန်သတင်းစာပညာသင်တန်း တစ်ခုကို အတော်ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်မြင်ပြီးတဲ့နောက် သတင်းစာ ဆရာမအဖြစ် ပြောင်းလုပ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပေမယ့်၊ အသက်က ၂၅နှစ် တောင်ရှိနေပါပြီ။ လုပ်မယ်ဆိုဝင်လုပ်လို့ ရနိုင်ပေမယ့် ဂျီနီဖာကနောက် ထပ်စာမေးပွဲတွေ၊ သင်တန်းတွေ၊ အရည်အချင်းပြည့် ပထမတန်းအဆင့် အောင်လက်မှတ်တွေရဖို့ ထပ်လို့နေသေးတယ်လို့ ထင်နေတုန်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုအရာမှာ ဂျီနီဖာဟာ ဝင်နှစ်သမီး 'ဂျူလီ'ထက် တတော်လျော့နည်းနေကြောင်း တွေ့ရပါတော့တယ်။

**ခွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှေ့ဆက်ပါ**

ဂျီနီဖာရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုက အားနည်းဖျော့တော့နေပြီး ဂျူလီရဲ့ယုံကြည်မှုကတော့ မျှော်စင်ကြီးလိုမြင့်မားနေပါတယ်။ သင့်မှာ ကော... ဂျူလီလို ခွဲနဘဲကောင်းမှုရှိရဲ့လား။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို သင်မောင်းနှင်ထိန်းကျောင်းရာမှာ လုံခြုံစိတ်ချရမှု ရှိပါရဲ့လား။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ သေးကွေးစောင်လုပ်နေမိသလား။ ကြီးကြီးမားမားတွေ မစဉ်းစားဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ တုန့်ဆွဲရပ်ပစ်နေမိသလား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသေးကွေးသွားအောင် အမှန်တကယ် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ချင်သလား။ လွယ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ခပ်သေးသေးလေးပဲ သတ်မှတ်ထားရုံပဲပေါ့။ ၂၀၀၂ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲမှာ ဘရာဇီးကို ရှုံးနိမ့်ပြီးထွက်လာခဲ့တဲ့ အင်္ဂလန်အသင်းကပွဲတိုနဲ့ 'ဒေးဗစ်ဘက်ခမ်း' ကိုပွဲအပြီး အင်တာဗျူးလုပ် မေးမြန်းရာမှာ ဘက်ခမ်းက ခုလိုဖြေခဲ့တယ်။

"အေးလေ... ကျွန်တော်တို့ ကစားတာကောင်းခဲ့တယ်လို့တော့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ဒီပွဲတော်ကိုလွှာကတည်းက ကွာတား အဆင့်ထိရောက်နိုင်မယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ထားလာခဲ့တယ်။ ဘရာဇီးက



တော့ ဖလားရရေးအထိ ပန်းတိုင်ထားလာခဲ့တာကိုး။”

ဒီစကားအရ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အထိပဲ ခရီးပေါက်ခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကွာတားအထိပဲမှန်းတဲ့ အင်္ဂလန်နဲ့ ဘက်ခမ်းတို့ဟာ ကွာတားမှာပဲ ဘရာဇီးတို့ရဲ့လို့ ဆီမီးတက်ရေး ရှေ့မဆက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဘရာဇီးက နဂိုမှန်းတဲ့အတိုင်း ၂၀၀၂ကမ္ဘာ့ဖလားကို သိမ်းပိုက်သွားပါတယ်။ ကွာတားအထိပဲမှန်းတယ်ဆိုတာ အားနည်းဖျော့တော့တာပဲပေါ့။

တောင်လိုမောက်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု

၂၀၀၄ခုနှစ် ဂျပန်နိုင်ငံရက်မတိုင်မီနှစ်က ဝင်ဘယ်ဒန်အမျိုးသား တင်းနစ်ပွဲရဲ့ ဖိုင်နယ်မှာ ခံနမူနာပြုယှက်တစ်ခုဖြစ်ခဲ့တယ်။ အထက်ပါ အင်္ဂလန်အသင်းနဲ့ ဘက်ခမ်းတို့ရဲ့ နမူနာနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ကျတဲ့ ဥပမာ တစ်ရပ်ပါ။ ဘယ်သူမှမေ့မရကြတဲ့ ဖိုင်နယ်ပွဲပါပဲ။ ‘ဂိုရမ်တိုင်ပန်နီဆီးဝစ်’လို့ ချောင်ထဲက မထင်မှတ်တဲ့အရိုင်းထည် ဝင်ပြိုင်သူတစ်ယောက်က ဖလား တက်ချိုင်သွားတာ အားလုံးပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်ရတယ်။ လက်ရည် သဘောတရားအရ ဘယ်လိုမှ နိုင်မယ်လို့မျှော်လင့်စရာမရှိတဲ့ ဂိုရမ်က ကမ္ဘာ့အတောင်းဆုံးတစ်ယောက်ဖြစ်သူ ဩစတြေးလျတင်းနစ်ကြယ်ပွင့် ‘ပက်ရပ်မီတာ’ကို နိုင်လိုက်တယ်။ ဂိုရမ်က ကျန်ပြိုင်ဘက်တွေထက် လက် ရည်ညှံတာ ပါရဂူတွေမပြောနဲ့ ရိုးရိုးပရိသတ်တွေတောင်လက်ခံတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆီမီးဖိုင်နယ်မှာ ပြိုင်ဘက် ‘တင်းဟမ်မန်’ထက် အတော့်ကို ညှံတာပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ ကျန်လူတွေ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှမရှိတဲ့ အချက် တစ်ခုတော့ သေချာပေါက်ရုံနေပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တောင်လို မောက်အောင် ကြီးမားလှတဲ့ ဧရာမကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုရှိထားတဲ့ အချက်ပါပဲ။ အဲဒီဖိုင်နယ်နေ့က တောင်တွေကိုတောင် ရွှေ့ပစ်နိုင်တဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးကို သူ့ဆီမှာ ပရိသတ်တွေ တွေ့လိုက်ကြရပါတယ်။ ဂိုရမ်က တင်းနစ်ပွဲလေး တစ်ပွဲနိုင်တယ်ဆိုတာထက် ကျော်လွန်သွားတဲ့ အောင်ပွဲကို ပြခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်တမ်းယုံကြည်ထားရင် ဘယ်လောက်ထိ စွမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ပရိသတ်အပေါင်းကို သက်သေထူပြသွားခဲ့တယ်။

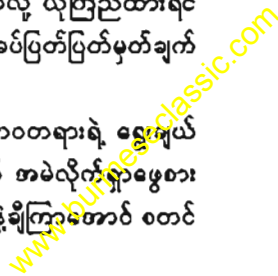
၂၀၀၄ခုနှစ် တင်းနစ်လောကအလယ် ပရိသတ်တွေရဲ့ နှလုံးသား ကို တိုင်လှုပ်ပစ်တဲ့ ၁၇နှစ်သမီးလေးတစ်ဦး ထွက်ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဝင်ဘယ်ဒန်ချန်ပီယံစာရင်းထဲမှာ အဲဒီ၁၇နှစ်သမီးလေး ‘မာရီယာရှာရာ ဝိုတာ’ဆိုတဲ့ နာမည်သစ်တစ်လုံး တိုးလာပါလေရော။ သူမရဲ့ ရုပ်ရည်နဲ့ ဖိုင်နယ်အရောက် စွမ်းစွမ်းတစ်ချိတ်တစ်ဆုံပြီး ဆီရီနာဝီလျစ်ကိုနိုင်လို့ ဖလား ဆွတ်ခူးသွားပါတော့တယ်။ “တကယ်လို့ ကျွန်မကြိုးစားမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း ယုံကြည်ထားမယ်ဆိုရင် ကိစ္စများများမှာ အောင်ပွဲဆွတ်ခူးနိုင် မယ်ဆိုတာ သိထားတယ်” လို့ ရှာရာဝိုတာ မိန်းမချောလေး ရှာရာဝိုတာက ပြောပြ ပါတယ်။ သူမကဝယ်စဉ်၀၆နှစ်အမီးအရွယ်ကတည်းက တင်းနစ်မယ် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ မိခင်နဲ့ဇာတိမြေနိုင်ငံကို စွန့်ခွာပြီး အမေ ရိကန်ပြည်ထောင်စုဆီ တင်းနစ်သင်တန်းတက်ဖို့ အခြေချလာရောက် နေထိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

“ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းဆိုတာ သဘာဝကျကျ ပေါ်လာတာပါ။ ကျွန်မက အမြဲပဲ ပြိုင်ပွဲဝင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပွဲတွေမပြတ် ဝင်ချင်ပြီး အမှတ်တွေလည်း ရတတ်သလောက် များများယူထားချင်တာ ပါ။ အမြဲဝင်ပြိုင်ချင်ပြီး နိုင်ပွဲတွေပဲရချင်ပါတယ်” လို့ ရှာရာဝိုတာက ဆိုပါ တယ်။

ဟားဝတ်တက္ကသိုလ် အိဗေလူးရှင်း ဇီဝဗေဒပညာရှင် ‘ဒေါက်တာ ဒေါမနစ်ဂျွန်ဆင်’က ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဒီလိုအောက်က ခပ်နိမ့်နိမ့်လူတွေက တက်နိုင်သွားရတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ကောက်ချက်ချသွားပါတယ်။

“တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိုင်ကိုနိုင်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ထားရင် သေချာပေါက် ခင်ဗျားနိုင်ပြီသာမှတ်ပါ” လို့ သူက ခပ်ပြတ်ပြတ်မှတ်ချက် ချပါတယ်။

“ဒီကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုဆိုတာက သဘာဝတရားရဲ့ ရွေးချယ် မှုအရ တရွေ့ရွေ့ဖြစ်ပေါ်လာပုံရပြီး ကမ္ဘာဦးခေတ် အမဲလိုက်ရှာဖွေစား သောက်စဉ် လူ့သမိုင်းအစကတည်းက နှစ်ထောင်နဲ့ချီကြာအောင် စတင်



မြစ်ဖျားခံ အမြစ်တည်လာပုံပါပဲ” လို့ ဆိုတယ်။

လက်ဝှေ့လောကမှာ ဂန္ထဝင်ကြယ်ပွင့်ကြီးအဖြစ် ကျန်ရစ်ခဲ့သူ ‘မိုဟာမက်အလီ’ခေါ် နာမည်ဟောင်း ‘ကပ်စီးယပ်စ်ကလေး’ကတော့ လက်ဝှေ့အားတစားသာမက၊ သူ့နာမည်ဂုဏ်ဒြပ်နဲ့ သူ့ဖိုးဖြစ်တဲ့ လူမည်း နီဂရိုတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာလွတ်မြောက်မှုတို့အတွက်ပါ တိုက်ပွဲဝင်လမ်းကြောင်း တစ်ကြောင်းကို အားကစားစင်ပေါ်က ရှာဖွေပေးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ တိုက် တိုက်ဆိုင်ဆိုင် သူစနိုးထတဲ့ကာလဟာ အမေရိကန်မှာ နီဂရိုတို့ရဲ့ လူ့အခွင့် အရေးတိုက်ပွဲ မှန်တိုင်းထန်နေချိန်ဖြစ်တာကြောင့် သူဟာ အမေရိကန် ပြည်လည်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သူ့ရဲကောင်းလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဖိနှိပ်မှုတွေရဲ့ လောင်းရိပ်အောက်ကပဲ သူ့ရဲ့ဂုဏ်ကျက်သရေစာရံကို အဆုံးရှုံးမခံ ခဲ့ဘူး။ ဗီယက်နမ်ကျူးကျော်စစ်ထဲလိုက်ရမယ်၊ စစ်တပ်ထဲဝင်ရောက်အမှု ထမ်းရ မယ်ဆိုတဲ့ စစ်မှုထမ်းဥပဒေတို့ ဆန့်ကျင်ငြင်းပယ်တဲ့အတွက် သူဟာ ထောင်၅နှစ်ကျခဲ့ရတယ်။ တရားရုံးကထွက်လာစဉ် သူက လူဖြူ အစောင့် ရဲသုံးယောက်ကို ကျကျနန လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခဲ့ပါသေးတယ်။ ဒီအပြုအမူက သူ့ရဲ့သဘောထား၊ ကြီးမြတ်မှုကိုသာမက၊ သူ့ရဲ့ လှုပ်ခါ မရနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ဖော်ပြရာကျတယ်။

အလားတူ ဂန္ဓီ မာတင်လူသာတင်းတို့ကလည်း နိုင်ငံရေးလောက မှာ စံထားလောက်ဖွယ် အနုနည်း နှလုံးရည်ဗျူဟာကို အောင်မြင်အောင် ကျင့်ကြံပြခဲ့တာဟာ ချိုးဖျက်မရနိုင်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု တွေ ဘယ်လောက်မြင့်မားတယ်ဆိုတာ ပြနေတာပါပဲ။

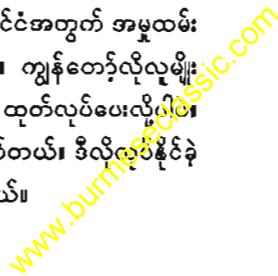
ပိုကြီးမားတဲ့ပွဲတစ်ပွဲကို နှံ့ပါ

သင်လုပ်နိုင်တယ်လို့ နဂိုထင်ထားတာထက် တျော်လွန်စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာမဆို ရယူနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါ။ အတောင်းဆုံးတို့ မျှော်လင့်ထား၊ အပြုသဘောမြင်ကြည့်။ ဒီဩဝါဒနီတို့ကို ‘ဂိုရပ်အိုင်ပန်နီဆီးပစ်’ဆီက ထုတ်နှုတ်ထားတာဖြစ်တယ်။ စိန်ခေါ်ချက်တွေ ပိုကြီးမားလေလေ အခြေအနေက ပိုမြင့်တက်လာနိုင်လေလေပါပဲ။

(တနည်း) ပိုခက်ခဲတဲ့ပွဲ၊ ပိုကြပ်တဲ့ပွဲကို နှံ့ပါလို့ဆိုချင်တယ်။

တင်းနစ်ပွဲတစ်ပွဲ ကစားတဲ့အခါ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်က ပိုအားနည်း နေရင် ကိုယ်လည်းလက်ရည်ကျသွားသလို ရှိတတ်တယ်။ ပိုတော်တဲ့ ပြိုင် ဘက်တစ်ယောက်နဲ့ ယှဉ်တော့မှ ကိုယ်လည်းလက်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ ဘယ်နယ်ပယ်မှာဖြစ်ပေစေ စိန်ခေါ်ချက် လုံလုံလောက်လောက် ကြီးမားတာတစ်ခုခု ရင်ဆိုင်တွေ့ရမှ ကိုယ်ဘယ်လောက်တော်နိုင်တယ် ဆိုတာ မှတ်ကျောက်တင်သိနိုင်မယ်။ ဇုတ်ယကမ္ဘာစစ်က သူ့ရဲကောင်းတွေ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရင်အတိတ်မှာတုန်းက လက်ရှိစိန်ခေါ်ချက်မျိုး ဘယ်တော့မှ ရင်ဆိုင်အစမ်းသပ်ခံရတာ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်အကျပ် အတည်း၊ သေရေးရှင်ရေးဆိုက်ခါမှ ကြေးစားစစ်သားမဟုတ်တဲ့ ရိုးရိုး လူသာမန် အညကြတွေ ကျား၊မ ထောင်ပေါင်းများစွာဟာ သာမန်ထက် ထူးချွန်သူမှတ်တမ်းဝင်သူတွေ ဖြစ်လာကြတာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ အခြေ အနေရဲ့ တောင်းဆိုချက်အရပေါ့။ ဒီလိုအခြေအနေရဲ့ အရေးတကြီး စိန်ခေါ်မှုမပေါ်လာရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လောက်တော်မယ်၊ ဘယ် လောက်ရဲရင့်မယ်၊ ဘယ်လောက်အရေးပါမယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ သိနိုင် မှာမဟုတ်ဘူး။

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်က ဗြိတိသျှစစ်အတွင်း တိုက်ပွဲဝင်သူရဲကောင်း ၁၀၀ကျော် ပြန်လည်တွေ့ဆုံကြပြီး သူတို့ရဲ့ စစ်အတွင်းက ထိတ်လန့်စရာ တွေကို ပြန်ပြောပြပြီး ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့ရတယ်ဆိုတာတွေလည်း ဖောက်သည်ချခဲ့ကြတယ်။ “ဘယ်တုန်းကမှ ကြောက်စိတ်မပေါ်ခဲ့ပါဘူး ဆိုရင် ဗိုလ်ချုပ် အာချိုဝင်းစကေး’ကလည်း ဒီနေ့ အသက်ရှင်ဖို့ပဲ စဉ်းစား နေရတယ်။ နောက်လာမယ့် အနီးဆုံးတိုက်ပွဲအကြောင်းကလွဲလို့ ရှေ့ကို ဘာမှ ခေါင်းထဲထည့် မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။ ကျွန်တော့်နိုင်ငံအတွက် အမှုထမ်း ရတာ ကြီးမားတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်အဖြစ် ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော့်လိုလူမျိုး ဒီတာဝန်ကြီးကြီးထမ်းဆောင်ရတာဟာ ကံကြမ္မာက ထုတ်လုပ်ပေးလို့ပါပဲ။ ဘာမှစောဒက တက်မနေဘဲ တာဝန်ဝင်ယူရတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ခဲ့ တာ ဝမ်းသာပါတယ်” လို့ ပြန်ပြောင်း ပြောပြခဲ့တယ်။





ဖွင့်မချရသေးတဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်

ကိုယ့်ရဲ့အရေပြားအောက်မှာ ဘာတွေရှိသလဲဆိုတာ ဘယ်သူသိကြပါသလဲ။ ကြီးကြီးမားမားမစဉ်းစားရင် သင်လည်း မသိနိုင်ဘူး။ ဗြိတိသျှတီဗွီအစီအစဉ်တွေထဲမှာ လူကြိုက်အများဆုံးက Faking It (အတုခိုးကြည့်ခြင်း)ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ပါ။ သာမန်တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သိပ်သည်းပြင်းပြတဲ့ လေးပတ်တာကာလအတွင်း ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ရပ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ တတ်မြောက်လာတာတွေကို တင်ပြတာပါ။ ဟော့ဒေါ့သွားရည်စာရောင်းသူက ခေတ်ပေါ်ဟင်းလျာဆန်း ချက်ပြုတ်ရာမှာ ထူးချွန်ဆုရတဲ့ စားဖိုမှူးဖြစ်လာတာ၊ သိုးစာရေခွံစုတ်သူက လန်ဒန်မြို့ရဲ့ ဆံပင်ပုံစံတီထွင်သူ ဒီဇိုင်းဆရာဖြစ်လာတာ၊ အဆောက်အဦးဆေးသုတ် မွမ်းမံခြယ်သသူက ခေတ်ပြိုင်ပန်းချီဆရာအဖြစ် နာမည်ထွက်လာပြီး ခေတ်ပြိုင် ဗြိတိသျှလူငယ် ပန်းချီဆရာတွေနဲ့အတူ ပန်းချီပြခန်းဖွင့်လာနိုင်တာ၊ ခနောက်တစ်ကိုယ်တော်ပြပွဲ ခင်းကျင်းနိုင်တာ စတဲ့ အောင်မြင်ချက်သာမကတွေ တင်ပြခဲ့တယ်။ လူငယ်ပန်းချီဆရာလေးက သူ့ရဲ့ဇာတိမြို့ 'လီဗာပူ'မှာ ကျွမ်းပတဲ့ သူ့ရဲ့ပထမဆုံးအကြိမ် တစ်ကိုယ်တော်ပန်းချီပြပွဲမှာ သူ့ရဲ့ပါရမီတွေ ခုလိုဖွင့်ချနိုင်တာ အထက်ပါတီဗွီအစီအစဉ်ရဲ့ ကျေးဇူးပဲလို့ ရည်ညွှန်းသွားခဲ့တယ်။ ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အားပေးမှုမရှိရင် သူဟာ နံရံတွေပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နံရံကပ်စက္ကူပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပန်းချီရေးရဖို့ရှိတယ်လို့ ပြောပြပါတယ်။

နောက်ထပ်တွန်းအားပေးတဲ့ အကျိုးရလဒ်များစေတဲ့ သရုပ်ပြပွဲတစ်ခုက 'ဂျေမီရဲ့မီးဖိုဆောင်'ဆိုတာပါ။ အဲဒီပြပွဲမှာ 'ဂျေမီအော်လီဇာ' ဆိုသူက အလုပ်လက်မဲ့ ဆယ်ကျော်သက်၁၅ဦးကို စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင် ဘယ်လိုချက်ပြုတ်တည်ခင်းဖွင့်လှစ်ရတယ်ဆိုတာ သင်ကြားပြသပေးတယ်။ သင်ရတာခက်လို့ ထွက်တဲ့လူတွေ ထွက်သွားသေးတယ်။ လတ်ကျန်သင်တန်းသား ၉ယောက်ထဲမှာ 'တင်ဆိုင်ဒါတန်' ဆိုသူရဲ့ ဘဝကတော့ လုံးဝကို ပြောင်းသွားတော့တာပါပဲ။ ဂျေမီရဲ့ အမြတ်ရဖို့မဟုတ်တဲ့ စားသောက်ဆိုင် 'တစ်ဆယ့်ငါး'မှာ 'တင်'ဟာ စာဖိုမှူးတစ်ယောက်အဖြစ်

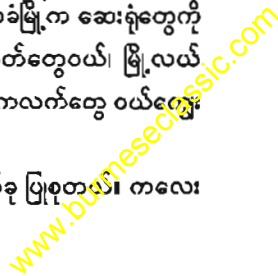
ပညာသူ ဝင်လုပ်ရာတ တစ်နေ့မှာ သူ့ကိုယ်ပိုင် ညစာအတွဲလိုက်တည်ခင်းတဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖွင့်ဖို့ စီစဉ်နိုင်ပါတော့တယ်။ ဂျေမီဆီက ဘယ်လိုပညာတွေရခဲ့တယ်ဆိုတာ ခုလိုပြောပြတယ်။

"ဂျေမီသင်ပေးသမျှတွေက အံ့ဩစရာချည်းပါပဲ။ စွဲမက်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်သာခိုင်မာရင် သင့်အသက်မွေးမှုဘဝမှာ လိုချင်တာဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်။ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ အမှန်တကယ် တာဝန်ကြီးတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးပါ။ အသက်မွေးမှုဘဝမှာ စွဲလမ်းမှုထားဖို့ သူက ကျွန်တော်တို့ကို သင်ပေးတယ်။ ကျွန်တော်က အလုပ်သွားရတာပျော်တယ်။ ခုအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်တာတွေရှိလာပြီဆိုတာ ယုံကြည်ထားပါပြီ။"

ကျော်ရွှင်မှုကို ငွေနှဲဝယ်မရဝါ

ဒါက ငွေကြေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ထီပေါက်သူတွေမေးကြည့်တဲ့ အခါမှာတောင် ငွေရှိတိုင်းလည်း မပျော်ပါဘူးလို့ ဖြေတတ်ကြတယ်။ ထီပေါက်ပြီး တစ်နှစ်လောက်ကြာလာတော့ သူတို့ဘဝက ထီမပေါက်ခင်ကနဲ့ တယ်မထူးကြောင်း၊ ပျော်ရ စိတ်ညစ်ရတာတွေ မတိမ်းမယိမ်းသာဖြစ်ကြောင်း ညည်းတွားကြပါတယ်။ ရုဖိုးမြို့က 'ရေး'နဲ့ 'ဘာဘရာရပ်'တို့အတွဲရဲ့ ဖြစ်ရပ်က သာမကတစ်ခုပါ။ သူတို့နှစ်ယောက်က ပေါင်စတာလင် ၇. ၆သန်း၊ ထီပေါက်ခဲ့တယ်။ ဒီငွေကြေးနဲ့ အကောင်းဆုံးစည်းစိမ်ခံနေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ နှစ်နှစ်တာအတွင်း ဆွေမျိုးတွေကို ပေါင်၆သန်း ပေးကမ်းထောက်ပံ့လိုက်ရတယ်။ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကိုလည်း ကူညီရတယ်။ သူတို့အတွက် အိပ်ခန်း၅ခန်းပါတဲ့ အိမ်ကြီးတစ်လုံးနဲ့ ကားသစ်တစ်စီးလည်း ဝယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေသခံမြို့က ဆေးရုံတွေကို ပေါင်ထောင်နဲ့ချီ လှူဒါန်းပစ်ပြီး ၁၅၀ကျိပ်ကျန်းလက်မှတ်တွေဝယ်၊ မြို့လယ်ကလေးသူငယ်ကျောငါးသားလေးတွေအတွက် ချောကလက်တွေ ဝယ်ကျွေးနဲ့ အစုံလှုပ်ပစ်တယ်။

"ကျွန်မတို့ လက်ဆောင်စာရင်းရည်ကြီးတစ်ခု ပြုစုတယ်။ ကလေး



တွေ့ မိသားစုတွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ အလှူဒါနတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုပါ တူညီ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ထိပေါက်ထားတာပဲ။ ထောက်ပံ့နိုင်စွမ်းရှိ တယ်လေး။ ဘာလို့ကောင်းမှု မလုပ်ရမှာလဲ။ လုပ်ဖြစ်တော့ တုသိုလ်ရတာ ပေါ့”လို့ ဘာဘရာက ရှင်းပြတယ်။

“အင်နီတာရော့ဒစ်’ဟာ ‘The Body Shop’ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းကို တည်ထောင်ထားပြီး အနာဂတ်မှာ ထိုင်စားလို့မကုန်နိုင်တဲ့ စည်းစိမ်တို့ တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ သူမရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို တခြား လွှဲအပ်လှူဒါန်းဝန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ “ရက်ရက်ရောရော လှူဒါန်း ပစ်ခြင်းဟာ ဘဝမှာ သွေးထွက်အောင်ကြီးမားလှတဲ့ ထွက်ပေါက်ကြီးတစ်ခု ပဲဖြစ်ပါတယ်”လို့ သူမက ထုတ်ပြောခဲ့တယ်လေး။

သင်တို့အားလုံးရော သိန်းဆုသန်းဆု ကုဋေကုဋာဆုကြီးတွေပေါက် ရင် တစ်ချို့တစ်ဝက်လှပစ်မယ်လို့ စိတ်တူးဖူးသလား။ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်လင့် ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေအားလုံးကို ဖိထိဆုငွေအားလုံးနဲ့ ပြည့်ဝအောင် လုပ်နိုင်မယ်လို့ကော ထင်ပါသလား။

လိုတာမပြည့်တဲ့အခါ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်ဖူးသလား။ ဘဝမှာ ကြီးကြီး မားမား မစဉ်းစားရဲတော့ဘဲ၊ သေးသေးကွေးကွေး မဖြစ်စလောက်ကိစ္စ တွေပဲ စဉ်းစားမိနေသလား။ ကိုယ့်ဦးနှောက်တံခါးကို တိုယ်ပိတ်ထားမိ သလား။ ဘယ်နေရာမဆို ဖြစ်နိုင်ခြေ တရားမှန်သမျှကိုရော သင်တံခါး ပိတ်ထားမိလေသလား။



**လက်တွေ့ကျင့်စဉ်**

၁။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စဉ်းစားပါ။ အခြေအနေမြင့်တက်လာစေမယ့် မူလစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင်လုပ်ပါ။ လုပ်ငန်း မှာ ပိုကြီးမားတဲ့ အားပြိုင်ပွဲမျိုးကို ဝင်တိုးပါ။ အပြေးလေ့ကျင့်ပေး။ ငါ့ကိုလို့ပိတာ ပြေးဝှေ့တောင်ပြေး။

၂။ အကောင်းမြင်ကြည့်ပါ။ သင်ဟာ တွန့်ဆုတ်တတ်တဲ့ သူရဲဘော နည်းသူ မဟုတ်ဘူး။ မတတ်နိုင်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့။ ရအောင်ဖြစ်အောင်လုပ်ကြည့်ပြီး အောင်မြင်ဖို့ ရည်စူးနေပါ။ ဘယ် အရာမဆို ရယူနိုင်စွမ်းရှိနေတယ်လို့ ယုံကြည်ထား။ သင့်ရည်မှန်း ချက်ကိုရောက်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အခိုက်အတန့်မျိုး တစ်ခပ် တောင် မရှိပါစေနဲ့။

၃။ အောင်နိုင်ရေးအတွက် ကူစားပါ။ နည်းဗျူဟာတစ်ရပ် နေရာချ သုံးပါ။ ရည်မှန်းရာအတိုင်း အရောက်သွားမယ့် လမ်းတစ်လျှောက် ခြေလှမ်းတိုင်းကိုစဉ်းစား။ မဝေဝါးနဲ့၊ ဓာရွက်မှာချရေး၊ စုစည်းလူ။

၄။ မဆုတ်မနစ်လုပ်။ ကိစ္စတစ်ရပ် စတင်ပြုဆိုကတည်းက ဖိမဆုတ် မနစ် ခွန်ဘစ်စိတ်ကို စမွေးပါ။ ဂျာမန်တွေ့ခေါ်ရင် ‘ဂါးထား’ (‘ဂိုသေ’ဟု ဂျာမန် လိုခေါ်)က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်၁၅၀ကျော်က ခုလိုပြောဖူးတယ်။

“လူတစ်ယောက် မဆုတ်မနစ်စိတ်ဝင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာပဲ ဆူရားသခင်နဲ့ လောကခံတရားရဲ့ စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့လည်း ဝင် လာပြီမှတ်ပါ။ အဲဒီလူတစ်ယောက်အတွက် တူညီမယ့်အရာမျိုးစုံ ဝင်လာပြီး တစ်ခါမှ မဖြစ်ဖူးတဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ ရေစီးကြောင်း သစ်တစ်ခဲလုံး ကြိုတင်မမြင်ရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ လည်း လာဆိုကြတယ်။ ဘယ်သူမှ စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်လို့ မရတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုအထောက်အတူတွေလည်း ရှေ့ကို ထွက်လာပါတယ်။”

၅။ ရင်ခုန်ခံစားလိုက်ပါ။ အကြောင်းရင်းခံတောင်းတောင်း ရှိမထားဘဲ ဣန္ဒြေကိုယ်ကိုသာလို့ ရေရှည်စိတ်ညစ်ခံနေမှာလဲ။ သင့်ရည်မှန်းချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးတကြီး ကိစ္စတချို့ဖန်တီးပါ။ ဒါမှ သင့်ထက်



ပိုနက်နက် တူးရဦးမယ်ဆိုတာ သိလာမယ်၊ ဝိထင်ပတ် ကိစ္စတစ်ခုကို  
 ရွေးချယ်၊ စိုက်ဝါးစားနိုင်မယ်ထင်တာထက် ပိုပါကြည့်၊ တကယ်  
 စာရေးကြီးရဲ့မှန်ရင် သင်နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ကိုင်တွယ်နိုင်မယ်၊

□□□

ဆောင်ပုဒ်-

“မမြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ယူဆချက်မျှသာ ဖြစ်တယ်”

အခန်း(၅)

ခပ်မြန်မြန်ထူထောင်ပါ

“ခရီးလတွေထာတူသည် တိတ်တဆိတ် သက်သက်သာသာလေးနဲ့  
 ငွံမြို့တိုးတက်မလာနိုင်ပါ။ ဝင်ဆင်းရဲနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ အကျပ်ဆိုက်မှု  
 အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းလာမှသာ စိတ်ခန္ဓာတစ်ခု အားကောင်း  
 လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ အမြင်တွေကြည်လင်မယ်၊ အာသိသ ရည်မှန်း  
 ဖျက်တွေ ရှင်သန်လာမယ်၊ အောင်မြင်မှုကိုအရ ဆွတ်ခူးနိုင်မယ် ”

‘မာယ်လင်ကလေး’



သင်တို့မှာ ရေခဲမြေခဲတွေ တစ်ပုံကြီးရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် သင်တို့မှာရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားလာနေတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုယုံကြည်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်သွားဖို့က အသက်သွေးတမျှ အရေပါလှတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အားကောင်းသန်မာနေအောင် ဒီယုံကြည်မှုကို မွေးမြူနေရမယ်။ ဒီယုံကြည်မှုမျိုးရှိတဲ့လူတွေနဲ့ မရှိတဲ့လူတွေ ဘယ်လိုကွာသလဲ... သင်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုမျိုး နဂိုတရထားပါလျှင် ပျောက်ဆုံးသွားသူတွေလည်း သင်တွေ့နိုင်တယ်။ ဒီလိုလူတွေ ဘာဖြစ်တုန်သလဲ တွေ့မိမှာပေါ့။

လူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်နေတာတွေ ဘယ်လိုလုပ် ပျောက်ဆုံးရသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာကြောင့်ဆက်မယုံကြည်တော့တာလဲ။ တစ်နှစ်လောက်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်ပြီး၊ နောက်မယုံကြည်တော့တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ လက်တွေ့မှာ ဖြစ်နိုင်တာတွေရတယ်။ နှစ်ကာလအတော်ကြာအောင် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေရသူတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်။ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ထူထောင်ပြီးကာမှ ဒေဝါလီခံလိုက်ရသူ လုပ်ငန်းရှင် ယောက်ျား (သို့)မိန်းမ တစ်ယောက်ယောက်ကို မေးကြည့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ရှိအောင် တည်ဆောက်ယူရေးက လုပ်ငန်းတစ်ခု။ ဒါကို ရေရှည်တည်

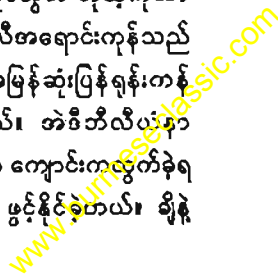
တန်ဖောင် ထိန်းသိမ်းသွားဖို့က နောက်ထပ်အတူတူကြိုးပမ်းရမယ့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး ဒေဝါလီ(လူမွဲစာရင်း) ခံလိုက်ရတဲ့တိုင်အောင် ဒီအလှည့်အပြောင်းတ တိုယ့်လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး ဘက်ပေါင်းစုံတစ်ကနေ ပြန်စဖို့ လမ်းစပေါ်တာပဲလို့ စိတ်ဖြေပြီး တွေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမျိုးကြုံဖူးနေ ကျဖြစ်ပြီး ကြုံတဲ့နေရာမှာလည်း စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဒီလိုမျိုး စိတ်ဖြေတွေး တတ် လုပ်တတ်ရာမှာ အသားကျနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးရှိပါတယ်။ တီဗီအစီအစဉ်တင်ဆက်သူ 'ကလယ်ရစ်ဆာဒစ်ကံဆင်ရွက်'က ၂၀၀၃ခုနှစ်မှာ သူမဘဝအတွက် စုတ်ယအကြိမ်မြောက် လူမွဲဖြစ်ရပြန်ပြီလို့ ထုတ်ဖော် ကြေညာခဲ့တယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံက သူမကို အတိတ်ဆိုးကနေ ရှန်းထွက်ဖို့ ကူညီခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

“ကျွန်မက လူမွဲစာရင်းဝင်ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝကို ကျင့်သားရနေပါပြီ။ ဒီအတွေ့အကြုံက ကံဆိုးမိုးမောင်ကျမှု ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်တွေအောက်ကနေ ထွက်ရပ်လမ်းတစ်လမ်း ဆွဲထုတ်နိုင်ဖို့ သင်ပေးတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူ အခါပေးတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကိုယ်ကြံခဲ့သမျှ ကံဆိုးမှုတွေကနေ သင်ခန်းစာထုတ်နှုတ်ပြီး အားလုံးကို ဘက်စုံထောင့်စုံ အသစ်ပြန်စဖို့ လမ်းသစ်စလျှောက်ဖို့ အခွင့်သင့်အခါသင့် ဆိုက်တာပါပဲ”လို့ 'ကလယ်ရစ်ဆာ'က ရှင်းပြခဲ့တယ်။

**ဆုံးရှုံးမှုတွေက သင့်ကို မရပ်တန့်မိပါစေနဲ့**

မီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ ထိပ်တန်းရောက်နေသူတွေအနေနဲ့ အောင်မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းလမ်းကြောင်းမှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေတ တိုယ့်ကိုလာ ပိတ်ဆို့ရပ်တန့်ပစ်တာမျိုး အဖြစ်မခံကြပါဘူး။ လက်လီအရောင်းကုန်သည်ကြီး 'ဖီးလစ်ဂရင်း'ဆိုသူက ဒီလိုချော်လဲရာက အမြန်ဆုံးပြန်ရုန်းကန်ထနိုင်သူတွေထဲမှာ နမူနာတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘီလီယံနာ သူဌေးကြီးက အသက်၁၅နှစ်နဲ့ ဘာလက်မှတ်မှမရဘဲ ကျောင်းကလွတ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘဝတို ဘဝစာမျက်နှာသစ် ဖွင့်နိုင်ခဲ့တယ်။ ချိန်



နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို ဝင်ကိုင်တွယ်ဦးစီးခဲ့တာပါ။ ပထမ 'Bhs' လုပ်ငန်း။ နောက်အဝတ်အထည် အုပ်စုဖြစ်တဲ့ 'အာကာဒီးရား'ကို ကိုင်တွယ်တယ်။ လူထုဈေးကွက်မှာ ဝယ်သူတွေ ဘာကိုလိုတယ်ဆိုတာ သိနေတတ်တဲ့ ပါရမီသူ့မှာ ရှိထားတာမို့ 'မွေးရာပါဈေးကွက်ကုန်သည်ကြီး'လို့ အခေါ်ခံရတယ်။ အပြိုင်ကြကြတဲ့ ဈေးကွက်လမ်းမပေါ်မှာ စွမ်းအားအရှိဆုံးလူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့လုပ်ငန်းတွေက အမြဲတစေ အောင်မြင်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်တဲ့ ပထမဆုံးလုပ်ငန်းစာချုပ်မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက လုပ်ငန်းရပ်လိုက်ရပြီ။ နောက်ကုမ္ပဏီနှစ်ခုကလည်း ပေါင်ထောင်သောင်းချီအောင် အကြွေးတင်သွားပြန်တယ်။

အတ္တလန်တိတ်သမုဂ္ဂရာ တစ်ဘက်ကမ်းစပ်မှာတော့ 'ဒေါ်နယ်ထရန့်'ဟာ အမေရိကန်တို့ရဲ့ အဆင့်မြင့်ဆုံးနဲ့ အအောင်မြင်ဆုံးကုန်စည်အရောင်းသမားဖြစ်နေတယ်။ ပြီးတော့ အမေရိကန်ဖြစ်ရပ်မှန်တီဗီစီးရီးဖြစ်တဲ့ 'The Apprentice'ရဲ့ ကြယ်ပွင့်ဇာတ်လိုက် ဖြစ်နေပြန်တယ်။ သူ့အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းဘဝကလည်း အများသူငါထက် အတက်အကျ ကြမ်းလွန်းတယ်။ ၁၉၉၀ပြည့်နှစ်မှာ သူ့လုပ်ငန်းတွေ ကွဲပျက်တုန်ပြိုငွေကြေးသန်းနဲ့ချီ ဆုံးရှုံးနှစ်နာခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ဆိုတဲ့ ခံယူချက်အတွေးအခေါ်ကိုတော့ သင်တို့လည်း စွန့်လွှတ်ပစ်ပယ်လို့ မရဘူး။ သူ့ဒီဿနကို ဖိလိုပြောခဲ့တယ်။

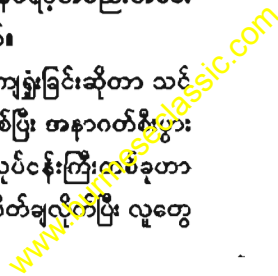
“ကျွန်တော်က လက်လျှော့အနှံ့ပေးသူ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပြီး တစ်ကြော့ပြန်တက်ဖို့ပဲရှိတယ်။ အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့အရေးပါဆုံး စည်းမျဉ်းနှစ်ရပ်က ကိုယ်လုပ်နေတာကို စိတ်ပါလတ်ပါနို့ဖို့ပါပဲ။ စိတ်မပါဘဲလုပ်ရင် ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်လို့ပါ။ ဒုတိယအချက်က ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ဖို့၊ အနှံ့ပေးမှုထက်ထက်မသွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့မှာ အင်တန်ရှင်ကြီးခဲနေရင်တောင် အတင်းတိုးရှေ့ဖြတ်သန်းသွားရမယ်။ တော်ပါလျက်နဲ့ မအောင်မြင်ဖြစ်ရသူတွေ အများကြီး ကျွန်တော်သိထားတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာတော့ သိပ်တော်လှတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်း

တွေ လုပ်သွားနိုင်သူတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ သူတို့က ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ အနှံ့ပေးတတ်လို့ပါ။”

၁၉၉၀နှစ်ကျော်တွေမှာ ကွန်ပျူတာဒေါက်တာနဲ့အင်တာနက် အဖွားရောဂါ ပေါက်ဖွားလာတာဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျွမ်းမှုတွေ ဖြေရှင်းမရအောင် ဆက်စပ်နေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြသတဲ့ ဂန္ထဝင်နမူနာတစ်ရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ အချက်တစ်ချက်အားဖြင့် ကွန်ပျူတာပေါက်ကွဲမှုက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သန်းကြွယ်သူဌေးပေါင်း ၆၄ယောက်ကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အများစုကတော့ ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ စီလီကွန်ဗဲလေးမှာ အခြေစိုက်ကြတယ်။ ရှောင်လွှဲမရတဲ့ ကြေပျက်မှုက သူတို့ရဲ့ အသစ်ရထားတဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေကို အငွေပျံ့စေတယ်။ တချို့အတွက် ကျဆုံးမှုက ပိုမိုဆိုးဝါးသေးတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုကို သူတို့ရဲ့ ကံကြမ္မာသစ်တွေအပေါ်မှာ တည်ဆောက်ယူတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဥစ္စာနေအပေါ် သူတို့အဓိပ္ပါယ်ပိုသတ်မှတ်လေလေ၊ ပြောင်းလဲမှုက သူတို့အပေါ် စိတ္တဗေဒအရ ပိုဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထိပါးလာလေလေပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စိတ်ဝင်စားစရာတွေ့ရတာက အင်တာနက်စီးပွားရေးသမား လူငယ်အများစုကတော့ သူတို့ဘဝအပေါ် ကျွမ်းမှုတွေက အဓိပ္ပါယ်လာသတ်မှတ်တာမျိုး ခွင့်မပြုဘူး။ ပထမတန်းမှာ ထိပ်ဆုံးနေရာရဖို့ လှုပ်ခါမရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု သူတို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုက သူတို့ရဲ့ ဘက်စာရင်းလက်ကျန်ကို ထည့်တွက်စရာမလိုဘဲ ထိစပ်နေတုန်းပဲ။ သူတို့အတွက် အနာဂတ်က ဘာအရေးလဲ။ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ကူးကြီးတစ်ခု၊ နောက်ထပ်ပိုက်ဆံရရေးတသာ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်နေတယ်။ တချို့က သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို တခြားကုမ္ပဏီရဲ့ ကွန်ဖရင့်အစည်းအဝေးတွေမှာ မိန့်ခွန်းပြောတဲ့အခါ ထည့်သုံးသွားကြတယ်။

အခုအရေးပါတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခု ရပြီးပြီ။ ကျွမ်းခြင်းဆိုတာ သင်ခန်းစာထုတ်ယူရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ရမှာဖြစ်ပြီး အနာဂတ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ ထည့်သုံးဖို့ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုဟာ မရှင်သန်တော့ဘူးဆိုရင်... ချက်ချင်းမဆိုင်းမတွ ပိတ်ချလိုက်ပြီး လူတွေ



အုပ်စုပြန်ဖွဲ့ အစကနေပြန်စရဖို့ပဲရှိတယ်။

ဘဝကသင့်ကို စမ်းသပ်ပြီ

ယုံကြည်မှုကို ဆုပ်ကိုင်ထားရေးဆိုတာ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွတ်နေခိုက်မှာတော့ လွယ်ကူတာပေါ့။ အခြေအနေတွေ ခက်ခဲကျပ်တည်းလာပြီဆိုရင်တော့ သင်စောင့်ကြည့်ပေတော့။ သင်သာ စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝတစ်ခုမှာ နေထိုင်နေတယ်ဆိုရင် အကျပ်အတည်းကြားက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းတောင်းတတ်နေတ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။ ဒီအချက်ကို ဘဝက သင့်ဆီကနေ အတိအကျဆွဲထုတ်ယူလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ စမ်းသပ်မှုတွေ၊ နှိုးနှိမ်မှုတွေနဲ့ ရှုတ်ချခံရမှုတွေတောင် ဝေမျှခံစားကြရတယ်။ ဘယ်သူမှ လုံးလုံးလျားလျား သက်သာလွယ်ကူတဲ့ဘဝကို မရကြပါဘူး။ အမေးပစ္စာက ဒီဘဝကို သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်သလဲဆိုတာပါပဲ။

ပထမဦးစွာ- ကျဆုံးခြင်းဟာ သင့်အိပ်မက်တွေ နိဂုံးချုပ်စေဖို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိထားရလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာမှုကို လုံးဝနှိုးနှိမ်ရခြင်းပဲလို့ ဘယ်တော့မှ သဘောမထားပါနဲ့။ အဲဒီလိုသဘောထားမယ့်အစား စိတ်ပညာဝေါဟာရအရ 'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြန်ကန်တက်ခြင်း'ကို လုပ်ရမယ်။ ဒီကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြန်ကန်တက်ခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သစ်လွင်အောင် တွေးယူခြင်း၊ စစ်ထုတ်အားသစ်လောင်းခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုကို အခြေခံအုတ်မြစ် ခိုင်ခိုင်ချထားပြီး ဖြစ်ထယ်ဆိုရင် စိန်ခေါ်ချက်တွေကို သင်ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီသိပ်သည်းကျစ်လစ်တဲ့ တျောက်သားအခင်းချမထားရင် စိန်ခေါ်ချက်တွေက သင့်ကိုဖြစ်သင့်တာထက် ပိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ထုနှက်ကြလိမ့်မယ်။ ဘဝတန်းကျော်ပြေးပွဲမှာ ပထမဆုံးတန်းတို တျော်လိုက်စဉ်မှာပဲ အလွယ်တကူ ချော်လဲတတ်ကြမြဲဖြစ်တယ်။

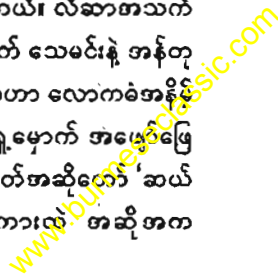
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လမ်းပြန်တည်မတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သင်သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုအားကောင်းအောင် ပိုရှင်းလင်း ပြတ်သားအောင် ခါတိုင်းထတ်ပိုတော်အောင်၊ ပိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တူးဆွဖို့

လိုအပ်ပါတယ်။ နားလည်ထားရမှာက အကျပ်အတည်းတရပ်က သင်နဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့ နေရာမှာတင်ပဲ သင့်ကိုဘယ်တော့မှ ထားရစ်ခဲ့မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ သင်ဟာ ပိုအားကောင်းချင်လည်း အားကောင်းလာမယ်။ ဒါက သင့်ပေါ်မှာ မှုတည်နေတယ်။ တျှေတျော်လာတဲ့ ဖြစ်ရပ်ပေါ် မှုမတည်ဘူး။ ဒီဖြစ်ရပ်ကို သင်ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ပြန်သလဲဆိုတာနဲ့ ဆိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့အကြီးမားဆုံးမဟာမိတ်၊ ဒါမှမဟုတ် စွမ်းအားတန်ခိုး အထက်မြတ်ဆုံး ရန်သူဟာ တခြားမဟုတ်။ 'သင်'ကိုယ်တိုင်ဆိုတဲ့ တစ်ဦးတည်းသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

သင့်တိုသင် ဖျတ်ဆီးဖို့အတွက် အနေအထားအကောင်းဆုံး ရထားသူဟာ သင်တလဲ့လို့ တခြားဘယ်သူမှမရှိဘူး။ ဘဝက အကြမ်းတမ်းအခတ်ခဲဆုံး ဖြစ်တဲ့အခါ၊ သင့်သေနတ်ပြောင်းကို ကိုယ့်ဘက်ကိုလှည့်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုယ်ပစ်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတာမျိုးပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် သင့်စွမ်းအားတွေကို ပြန်လည်ပြည့်ဝအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကို မှန်ကန်အောင် ဘောင်ပြန်ခတ်၊ အလဲထိုးမခံရအောင် ခုခံဖြေရှင်းရမယ်။ သင်ဒီအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပြု မပြုပြု ဒီအကျပ်အတည်းက သင့်ကို ရွေးချယ်မှုတစ်ရပ် အမြဲချပြထားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝ၏ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ

အဆိုတော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး 'လီဆာမင်နယ်လီ' မှာ ငြီးငွေ့ဖွယ် တစ်သံတည်းထွက်နေတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ဘယ်တော့မှ သွားလေ့မရှိပါ။ ကလေးဘဝက သူမပထမဆုံး သွားရောက်လည်ပတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော် မင်းသားကြီး 'ဖရန်စင်နာထရာ' ဖြစ်နေတယ်။ လီဆာမင်နယ်လီ အန်တိုက်ခိုက်ရတာ သေလုမောပီးဖြစ်တဲ့အထိပဲ။ လီဆာဟာ လောကဓာတ်အနှိမ် အမြင့်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီး ပြည်သူလူထု ပရိသတ်ရှေ့မှောက် အဖွဲ့ဝင်ဖြေ ထွက်ချလာတယ်။ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ စစ်ကြိုခေတ်အဆိုတော် 'ဆယ်လီဘောင်းလက်စ်' အဖြစ် 'ကက်ဘာရေး' ဇာတ်ကားလူ အဆိုအက





ဝင်သရုပ်ဆောင်ရင်း 'လီဆာ'အော်စကား ထူးချွန်ဆုရလိုက်ပါတယ်။ တတယ့်မှတ်တမ်းကားဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် တဖားတက်ပြီး ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နဲ့ သွားလာရတာတွေ့ရတော့ ပရိသတ်တွေ အတော်တုန်လှုပ်သွားမိပါတော့တယ်။ လီဆာက ဖားမလျှော့၊ တစ်နှစ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ချလိုက်တာ ၆ဝတုံတောင် ကျဆင်းသွားတယ်။ အနုပညာဘဝ ပြန်ထူထောင်ရင်း ကျော်ကြားတဲ့ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူ 'ဒေးဗစ်ဝတ်စ်'နဲ့ အိုတီတီအခန်းအနားမှာ လက်ထပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲက အတော်ကျော်ကြားခဲ့တယ်။ စာနယ်ဇင်းသမားတစ်ယောက်က လီဆာကို ပြဿနာတွေအများကြီး ကြုံနေရသူ ဖြစ်တယ်လို့ စာထဲထည့်ဝေမန်လိုက်တော့ လီဆာက "ရှင်ကော ပြဿနာ မကြုံတာရှိလို့လား"လို့ တုန်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ တတယ့်အချက်က လူတိုင်း ပြဿနာ မကင်းတတ်ကြဘူးဆိုတဲ့ အမှန်တရားပါ။

ပြောင်ပြောင်လက်လက် ကြွေစက္ကူအပြည့်နဲ့ထုတ်တဲ့ ခေတ်ပေါ် မဂ္ဂဇင်းလောကမှာ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေက အတော်ပြင်းထန်လေ့ရှိတယ်။ ဒီကြားထဲက ကိုယ့်ဘဝကို ထိပ်ဆုံးရောက်အောင် တိုယ်ထုကိုယ်ထ ပုံဖော်နိုင်ခဲ့သူတစ်ယောက် 'မင်ဒီနော့ဒ်စ်'ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးပါပဲ။ ဖာသာဆန္ဒ ပြင်းတဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးစာနယ်ဇင်းသမားက အသက် ၂၅နှစ်မှာပဲ သူမရဲ့ အယ်ဒီတာချုပ်ဖြစ်ရေး အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့တယ်။ 'ကျော့စပိုလိုလီတန်'မဂ္ဂဇင်းမှာ အယ်ဒီတာချုပ်လုပ်ခဲ့တာ ငါးနှစ်ကြာတယ်။ ဒီနောက် နယူးယော့ခိုတို ပြောင်းရွှေ့သွားပြီး ရပ်တည်မှုအခြေအနေ တွှားဆင်းနေတဲ့ 'မယ်ဒယ်မ္မာဆယ်လီ'မဂ္ဂဇင်းမှာ ဝင်လုပ်ဖြစ်တယ်။ စောင် ရေပြန်တက်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အဆုံးမှာ မဂ္ဂဇင်းပိုင်ရှင် 'ကွန်ဒီနတ်'က မဂ္ဂဇင်းကို ဖြုတ်ချလိုက်တဲ့အတွက် မင်ဒီဟာ လုပ်သက်အနှစ် ၂၀အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ရတယ်။ အမြီးတုပ်ပြီး တပ်ဆုတ် အိပ်ပြန်ခေါက်တာ 'မင်ဒီ'ရဲ့ ပုံစံမဟုတ်ဘူး။ သူ့က ဖားပြန်ယူတယ်။ 'အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးနဲ့လိင်ကိစ္စ'ဆိုတဲ့ စာအုပ်ရေးထုတ်တာ အရောင်းရဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ သူမရဲ့ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီး

မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ဝန်ခံချက်တွေကို ပြန်တင်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'မက်ဒယ်မ္မာဆယ်လီ'မဂ္ဂဇင်း အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့တိစ္ဆာက သူမ ကိုချောင်းပစ်ခံရဖို့ လမ်းပွင့်သွားစေပေမယ့် သူမကတော့ ရည်မှန်းချက် ကြီးမားမှုကို မှေးမှိန်သွားမယ့်အဖြစ် အရောက်မခံခဲ့ဘူး။ "မှန်ပါတယ်။ ကျွန်မက ရည်မှန်းချက်ကြီးသူပါ။ ကျွန်မက 'မာဂရက်သက်ရာ'ရဲ့ မိုးဆတ် ဖြစ်တယ်။ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ကျွန်မအသွေးထဲ အသားထဲကကို ရှိနေ တယ်"လို့ ပြောပြတယ်။

လန်ဒန်ကို ပြန်သွားဖို့ ဘယ်တော့မှ စိတ်မကူးဘူးလို့ မင်ဒီတပြော တယ်။ "ဒီလိုတပ်ပြန်ခေါက်တာ ကျွန်မအလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ် ပိုင်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပဲ့ကိုင်သွားရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ပယောဝတွေက ကျွန်မဘဝကို ထိန်းကျောင်းလမ်းညွှန်သွားမှာမျိုး မကြိုက် ဘူး။ အနှုံးလည်းမပေးချင်ဘူး။ မေမေပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ "နင် ဝါမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ မတတ်နိုင်ပါဘူးရယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က မေးငေါတာမျိုး အဖြစ်မခံခဲ့တဲ့" အခွင့်အလမ်းတစ်ခု အရလူ့ အံ့ကိုခံထား . . . ဖြစ်ကိုဖြစ်လာရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူသိနိုင်မှာလဲလို့ ဆိုပါတယ်။

ကြွေကွဲမှုကို ကျော်လွှားပစ်ခြင်း

လောဘာပါတီဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး 'ဂေါ်ဒန်ဘရောင်း'တို့ ဇနီးမောင်နှံ တို့ ပထမဆုံး မွေးတဲ့သားဦးလေးကို မွေးပြီး ၁၀ရက်အကြာမှာ ဆုံးရှုံး လိုက်ရတယ်။ ဒီကြွေကွဲမှုက သူ့ရဲ့ဇနီးဆရာတို့ကို သေတဲ့အထိ မမေ့ နိုင်အောင် စွဲကျန်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ "ဂျင်နီဖာ ကွယ်လွန်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ လင်မယားကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေသာ ပိုလုပ် ဖြစ်စေဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကျစေတယ်။ ဂျင်နီဖာက ကျွန်တော်တို့ကို တွန်းအား ပေးနေတယ်။ ဘာတွေအရေးပါတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် တို့ တွေးထားတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ အချိန်ကာလကို ခင်ဗျားသုံးရမယ်"လို့ ဝန်ကြီးက ပြောပြတယ်။

ကြောက်ရွံ့မှုမှလွတ်ထွက်ရေး

စာရေးဆရာ 'ဖဲလီဘောက်ကွာလာရိုက်' နဲ့ 'ဒေးဗစ်ကပ်စလာ' တို့က သူတို့ရဲ့ စာအုပ် "Life Lessons: How Our Mortality Can Teach Us About Life and Living" ထဲမှာ ရောဂါဘယရဲ့ ချိန်းချောက်မှုအောက်က သေမင်းကိုအန်တူပြီး သေကောင်ပေါင်းလဲဘဝက ပြန်ရှင်သန်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့တဲ့လူတွေရဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ထည့်ရေးထားတယ်။ သေခါနီးအချိန် ဝီလို့လူတွေရဲ့ မျတ်လုံးထဲက အရေးအပါဆုံးသင်ခန်းစာက ဘာလဲဆိုတော့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုက ကင်းလွတ်ရေးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ "ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ကို ရှေ့လျှောက်တန်ဆာခံ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ရင် ဖြစ်လာနိုင်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်" လို့ ဆိုတယ်။ အကြောက်တရားကို ကျော်လွန်နိုင်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်ရမယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်စွဲလမ်းမှုတွေကို သင်တိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ရင် သင့်ဘဝရဲ့ သက်တမ်းထက်ဝက် သံဝေဂနောင်တတွေကို ရင်ဆိုင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အိပ်မက်တွေ ရှိကြတယ်။ ဝီအိပ်မက်တွေကို ဘာကြောင့် အပြည့်အဝအကောင်အထည် မဖော်သင့်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက များပြားလှတာ စိတ်မကောင်းစရာပါ။ ဘဝဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ထင်ထားတာထက် တိုတောင်း မြန်ဆန်လွန်းလှပါတယ်။

စစ်မှန်ခြင်း

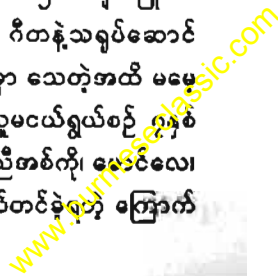
ဘဝအခြေအနေ အဆင်ပြေချောမွတ်နေတဲ့ အခိုက်မှာ မည်သူမဆို ဘဝဟာ ဒီလိုပဲပန်းခင်းတဲ့လမ်းအဖြစ် ထာဝရမြဲနေမယ်ထင်ကြတယ်။ ဘဝအခြေအနေ ဆိုးဝါးနိမ့်ကျသွားပြီဆိုမှ လူတွေဟာ ရုတ်တရက် အထိတ်တလန့်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားတတ်တယ်။ တခြားအခြေအနေကောင်းနေသူတွေကို မျှော်ကြည့်တတ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာဘာလဲ၊ မလုပ်ချင်တာဘာလဲဆိုတာ သိရှိထားမှသာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုး အစစ်အမှန်ကို

သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းလို့ ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေနေတဲ့အရာ ပြေလည်နေတဲ့ လုပ်မြဲအလုပ်ကိုသာ ဖက်တွယ်ထားဖို့၊ ဝတ်ဆင်နေကျအဝတ်ကိုသာ မစွန့်တမ်း ဆက်ဝတ်ဆင်ထားပြီး တခြားသူတွေရဲ့ အဝတ်ကို မျက်စိမကျမိဖို့ ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

'နိုင်ဂျဲလာလော်စင်' ဆိုသူ အချက်အပြုတ်ကျွမ်းကျင်သူ အမျိုးသမီးဟာ သူမ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဝီမီးဖိုဆောင်အချက်အပြုတ်ပညာအကြောင်း စာအုပ်တွေရေး၊ တီဗီမှာ အခန်းဆက်ပညာပေးအစီအစဉ်တွေ တင်ဆက်ရင်း ငြိတိန်မှာ နာမည်အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်လာတယ်။ သူမရဲ့အောင်မြင်မှုတွေဟာ နောက်ကွယ်က သူမကို အမြဲမပြတ် တိုက်တွန်းအားပေးနေတတ်သူ နောင်အခါ ခင်ပွန်းသည်ဖြစ်လာတဲ့ 'ဂျွန်ဗိုင်းမွန်း' ကြောင့်ပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

"ဂျွန်ဟာ အကောင်းမြင်သမားပါ။ ကမ္ဘာလောကကြီးက သူ့ရထားတဲ့ ဆုလာဘ်ဖြစ်သတဲ့" လို့ 'နိုင်ဂျဲလာ' က မှတ်ချက်ချတယ်။ တကယ်တော့ ဂျွန်ဟာ လည်ချောင်းနဲ့ လျှာကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်နေသူတစ်ယောက်ပါ။ စကားမပြောနိုင်တော့တဲ့ လင်ယောက်ျားကို ပြုစုရင်း၊ သူမကခါတိုင်းထက် စကားများများပြောပေးရပါတယ်။ သူမဘဝရဲ့ အရေးအပါဆုံးအသံက တိတ်ဆိတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်နေတော့တယ်။ ဂျွန်နဲ့ လောကပတ်ဝန်းကျင် ဆက်စပ်ရာမှာ အဆင်ပြေစေဖို့ နိုင်ဂျဲလာက စကားပို့ပြောပေးရပါတယ်။ 'ဂျွန်ဗိုင်းမွန်း' က ၂၀၀၁ခုနှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ဂျဲလာရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်း စတင်တာထွက်အောင်မြင်စပြုတဲ့ အချိန်မှာ ကွယ်လွန်ရတာပါ။

'လောရီအန်ဒါဆင်' ဟာ အခုအချိန်မှာ အသက် ၅၀ ကျော်စပြုလာတဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သြဇာညောင်းသူ၊ ဂီတနဲ့သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်မှုအနုပညာရှင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရင်ထဲမှာ သေတဲ့အထိ မမေ့နိုင်အောင် စွဲကျန်ရစ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကတော့ သူမငယ်ရွယ်စဉ် ကျွန်ုပ်သမီးအရွယ်လောက်က သူမရဲ့ ဂန္ဓဗျာအရွယ် အမှာညီအစ်ကို၊ ဇနီးလေးနစ်ယောက်ကို ရေနှစ်မသုံးဘေးက အသက်လူကယ်တင်ခဲ့တဲ့ ကြောက်



ခမန်းလီလီ အတွေ့အကြုံပါပဲ။

ရေခဲမတတ် စိမ့်အေးနေတဲ့ ရေတိုင်တစ်ခုထဲကို ဒီအဖွဲ့မောင်လေး နှစ်ယောက် တူသွားခဲ့တာ၊ ဘယ်လိုမှ ရှင်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိဘူး။ သူမ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အသက်၇နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဘေးဘီမှာ အားကိုး ရမယ့် လူကြီးသူမတစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့အချိန်မို့ 'လောရီ'ဟာ တိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ ရေခဲရေတိုင်ထဲကို ခိုင်ပင်ထိုးဆင်းပြီး ကလေးနှစ်ယောက်ကို ဆင်းဆယ်ရတယ်။ ပြီးတော့ လက်မောင်းတစ်ဖက်စီမှာ တလေးတစ် ယောက်စီပွေ့ပိုက်ပြီး အိမ်ကိုအရောက် ပြေးလာတော့တယ်။ လူကြီးတွေက သူမကို ဝိုင်းဆွဲကြလေမလား၊ ပူပန်မိပေမယ့် သူမရဲ့ ရဲရင့်လှတဲ့အသက် ကယ်ခန်းကိုပဲ ချီးကျူးမဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ရတော့တယ်။ လူကြီးတွေ ပြေး မခေါ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်ဆယ်မှရမယ့် အခိုက်အတန့်၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆင်းဆယ်မှ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်မှုဟာ ၇နှစ်သမီးအရွယ်ကလေး မရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေတာ ဘယ်လောက်အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်ပါ သလဲ။ "လောကမှာ ကြောက်လန့်စရာ ဘေးဒုက္ခတစ်ခုက အောင်မြင်မှု တစ်ခု ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ ဝါပထမဆုံး ကြုံရတာပါပဲ"လို့ လော်ရီက ပြောပြတယ်။

**ကပ်ဘေးကိုကျော်လွှားပစ်ရေး**

၁၉၉၉ခုနှစ်က စကော့လူမျိုး တောင်တက်သမား 'ဂျေမီအင်ဒရူး' ဟာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ 'အက်ပ်'တောင်ကို ၅ရက်နဲ့ ၅ညတိုင်ကြာအောင် တက်ရောက်သွားစဉ် နှင်းမှန်တိုင်းကြောင့် ခြေတွေလက်တွေ နှင်းခဲကိုက် လို့ ပြတ်ထွက်မတတ် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ သူ့ဘေးနားမှာ အချစ်ဆုံးသူငယ် ချင်း 'ဂျေမီဖစ်ရှာ'တစ်ယောက်လည်း သေရှာနေပြီ။ ၂၈နှစ်အရွယ် ဂျေမီ အင်ဒရူးမှာ ကူသူကယ်သူမဲ့နေခဲ့တယ်။ နောက်မှ ကယ်ဆယ်ရေးရဟတ် ယာဉ်တ ငွေ့ရှိတယ်ဆယ်လို့ ဆေးရုံပေါ်ရောက်ရတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံ ဟာ သေမင်းတံခါးဝထိ ရောက်ခဲ့တဲ့အဖြစ်မို့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ရည်မှန်းချက် ပျက်စီးခဲ့သမျှ အရာအားလုံးဟာ မိသားစု မိတ်ဆွေစစ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး

ကလွဲရင် တွန်တာအားလုံးဟာ မစစ်မှန်တဲ့ တံလျှပ်သဘောတွေပါပဲလား လို့ သိရတာပါ။ အရင်ရှိခဲ့သမျှ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်း ချက်တွေ၊ စီမံကိန်းတွေအားလုံး လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီ။ ခေါင်းထဲမှာ အကြံအ စည်သစ်၊ စိတ်ကူးသစ်၊ အိပ်မက်သစ်နဲ့ ပန်းတိုင်သစ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ ဆေးရုံရောက်ကာစမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘယ်လို အစာခွဲရမယ်ဆိုတာပဲ လေ့လာသင်ယူရပါတယ်။ နောက်မှ ကုတင်ပေါ်က ထနိုင်မယ်။ လျှောက် နိုင်မယ်။ အိမ်ပြန်နိုင်မယ်။ ရည်းစားအချစ်ကလေးအင်နာနဲ့ အတူနေရ မယ်လို့ မှန်းဆထားပါတယ်"လို့ ဂျေမီက နောက်ပိုင်းပြန်ပြောပြပါတယ်။

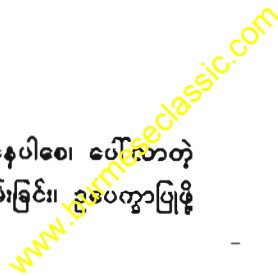
ဆေးရုံက ဆရာဝန်တွေက သူမကြာမီနာလန် ပြန်ထူနိုင်တာ အံ့ ဩကြတယ်။ ခြေထောက်ဖြတ်ပစ်ရတဲ့ကြားက တောင်တက်သမား ဆက် လုပ်မယ်ပြောတာကို မယုံနိုင်အောင် ကြောင်တောင်ငေးမိကြတယ်။ နောက်တစ်နှစ်မပြည့်မီအတွင်းမှာပဲ ဂျေမီဟာ ခြေထောက်တုနဲ့ 'ဘင်နက် ဝစ်'တောင်ကို အောင်မြင်စွာ တက်ပြန်တော့တယ်။ ၅နှစ်ကြာတဲ့အခါ တောင်နဲ့တကွ ကျောက်တောင်ချောက်ကမ်းပါးတွေကိုပါ ဆက်တတ်တယ်။ စက်တီလည်းစီးတယ်။ လန်ဒန်မှာရသွန်ပွဲတောင် ဝင်ပြိုင်လိုက်သေးတယ်။ ချစ်သူ 'အင်နာ'နဲ့လည်း လက်ထပ်ဖြစ်ပြီး သမီးလေး 'တိုင်းရစ်'ကို မွေးဖွား တယ်။ နောက်ကြောင်းပြန်ဆုတ်စေတဲ့ အရာတွေကို သူမကြိုက်ဘူးလို့ ဂျေမီက ပြောထားပါတယ်။

အခြေအနေတွေ ကျပ်တည်းလာပြီဆိုတာနဲ့ ခပ်မြန်မြန်ပြန်စဉ်းစား ဖို့ အားလုံးကို တစုတစည်းထဲ ပြန်စုစည်းပြီး ပြန်အဖတ်ဆယ်ဖို့ လိုပါ တယ်။ မဟာဗျူဟာတစ်ရပ် သင်လိုတယ်။ တျောထောက်နောက်ခံ စီမံ ကိန်းလိုတယ်။

**ခပ်မြန်မြန်ထူထောင်နိုင်ရေး အချက်(၅)ချက်**

၀။ နှိုးထပါ

ဘယ်လိုပဲ မကျေမချမ်းဖြစ်စရာ ကောင်းနေပါစေ၊ ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာကို ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ရင်ဆိုင်ပါ။ ရှောင်တိမ်းခြင်း၊ ဥပေက္ခာပြုဖို့





ကြီးစားခြင်းက ပိုဆိုးဝါးစေပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာက ကိုယ့်ကို အဆိပ်သင့်သွားစေမယ့် အဖြစ်မျိုး ခွင့်ပြုထားပါနဲ့။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပစ်။ အမှန်တကယ် ဖြစ်နေသမျှ အချက်တွေအပေါ်မှာ ဝန်ခံ။ မှားလွင်းနေတာ မှန်သမျှ ဖော်ထုတ်ပစ်။

၂။ ကိုယ့်တိုက်ကို အလှိုက်စားမခံနဲ့

တကယ်လို့ ကိုယ်က အမှားတွေလုပ်မိလို့ အခြေအနေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်လာရင် မြန်မြန်သာ သင်ခန်းစာယူ။ သင်ခန်းစာမထုတ်တတ်ရင်၊ မထုတ်ဖြစ်ရင် စီအမှားမျိုး၊ ထပ်လုပ်မိနိုင်တယ်။ စီတော့ ရှောင်နိုင်တိမ်း နိုင်ဖို့ ကျော်လွှားပစ်။ သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှု၊ ဂရုဏာထားမှုတွေကို ဗဟိုပွဲတက် သာဦးလှည့်၊ အဇ္ဈတ္တဘက်ပြန်မလှည့်စေနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကိုချုပ်၊ ကိုယ့် မာန် ကိုယ်ချိုးဖျက်မိပါတာ သင့်နောင်ရေး အနာဝတ်ပြည့်မှုကားချသွားပါ လိမ့်မယ်။ မာန်(ဒွဲမာန်) မကျရ၊ ဦးမကျိုးစေရပါ။

၃။ အတိုးနှုတ်မခံနဲ့

နှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ရပ်မဟုတ်။ ရလဒ်ဘယ်လိုပဲ ထွက်လာပါစေ ရွေးစရာလုံးဝမဟုတ်။ အကျပ်အတည်းများကို သင်ကိုင် တွယ်နေသမျှ သင်အောင်ပွဲခံနေတယ်လို့ပဲ စိတ်ထဲမှတ်လှပါ။ အခြေအနေ ထောင်တက်နိုင်ဖို့ တတ်နိုင်သမျှသင်လုပ်။ ကျွမ်းကျင်မှု နည်းနာမှန်သမျှ ကျင့်သုံး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲကြည့်သလို စိစစ်ဝေဖန်စောင့်ကြည့်ပါ။

၄။ ကျွမ်းရမှုကိုပွေ့ဖက်

အောင်မြင်ရင် ဆုံးရှုံးမှုကို ရှောင်မရတတ်ပါ။ ကျွမ်းမှုကို ကြောက် နေတတ်ရင် သရဲတစ္ဆေပျံ့ပြီသာမှတ်။ အောင်မြင်မှု ဆွတ်ခူးတဲ့ စွမ်းအားရှိ ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေကို ပြန်လေ့လာရင်း သူတို့လည်းဘဝမှာ နှုံးနိမ့် ခဲ့တာရှိတာပါပဲ။ ရည်မှန်းချက်ကြီးတဲ့ တဝလမ်းကြောင်းမှာ စီလိုတစ်ခါ တစ်ရံ အနှုံးနဲ့ ပေးဆပ်ရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

၅။ သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်စာမိပ္ပါယ်ကောက်ပုံကို စောင့်ကြည့်

လုပ်ခဲ့သမျှ ပြောခဲ့သမျှတွေ အပေါ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ အတွင်းမှာ ဒဏ်ဖြစ်တယ်၊ သွေးလွန်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လူနာမှ အပြည့်အဝ ပြန်နာလန်ထူနိုင်ဖွယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်ကြိမ် တစ်ခါ ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သုံးသပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်အဆိပ်သင့်စေမယ့်တိစ္ဆ အကျပ် အတည်းတွေကို နိုင်နင်းအောင် ကိုင်တွယ်ပါ။ ကိုယ့်အနာဂတ်ကို လက်ရှိ ကိုယ်မှာရှိတာနဲ့ တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ချက်ထားပါ။ ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း 'ဝင်စတန်ချာချီ' ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိ တယ်။ "အောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဆိုတာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆက်တိုက်ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ကြားက၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ပျောက်ဆုံး ခြင်းမရှိတဲ့ လူတိုင်းပေါ့" တဲ့။

သင်ဟာ အဲဒီလိုလူမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာ သေချာပါစေ။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

---

၀။ သင့်ရဲ့ ပြန်ထူထောင်ရေးကို အရှိန်မြှင့်၊ နိစ္စဓူဝ ကိစ္စလေးတွေ မှာတောင် ဂရုစိုက်။ စိတ်ညစ်စရာကို ချက်ချင်းကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း။ တစ် ခုခုကို သင် ရာသီဥတုဆိုးဝါးပြင်းထန်အောင် လုပ်မိပြီဆိုရင် ရပ်တန့် လိုက်ပါ။ ကျေနပ်တဲ့အထိ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးမှ ဆက်လုပ်ပါ။

၂။ စစ်ဆေးရေးစလုပ်။ ကိုယ့်မှာ နောက်ပြန်တွန့်စေတဲ့ ကန့်သတ် တားဆီးချက်တွေ ရှိနေသလား၊ ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ နည်းလမ်းရှိသမျှ အားလုံးနဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ရပ်တွေကြားက ဆက်စပ်မှုတွေကို ရှာ ဖွေကြည့်။

၃။ လက်ရှိအတိုင်း ဆက်ဖြစ်သွားပါစေ၊ သင့်အနေနဲ့ ဟုံပြန်ချက်မှာ သိပ်ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် မလုပ်ဖြစ်ရင် လက်ရှိအနေအထားကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး သင်ခန်းစာထုတ်ပါ။ စီနောက် လက်ရှိအတိုင်း ရှေ့ဆက်ဖြစ်မြဲအတိုင်း ဖြစ်သွားပါစေ၊ သင့်ဟာသင် ငြိမ်းချမ်း တည်ငြိမ်အောင်နေပါ။ ဆို့မဟုတ်လျှင် သင်စိတ်မသက်မသာ အကျိတ်ကပ် အဖုအထပ် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

၄။ ဝေဖန်ရေးကို ကိုင်ဆွဲပါ။ တစ်ခါတရံ တခြားလူအတွက် အချက်ကျလက်ကျ ဖြစ်နေပေမယ့် သင့်အနေနဲ့တော့ ပြင်ဆင်ဖို့လိုတယ်လို့ ခဲစားရလို့ ဖြစ်လိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် မေးခွန်းများနဲ့ သင့်ကိုယ်သပ်ချည့်နေခင်ကြည့်ပါ။ ဓါပေမယ့် လုပ်မြဲဆက်လုပ်။

၅။ လက်ခွင့်မချနဲ့ ပိုသေးဝယ်သော ကိစ္စရပ်များ ပိုသင့်တင့်လျှောက်ပတ်တဲ့ ကိစ္စရပ်များမှ သင်နှုတ်ထွက်လာခြင်း ရှိ-မရှိ စစ်ဆေးပါ။ လက်ခွင့်ချ ခွင့်တွေခြင်းတော့ မရှိလေနဲ့။ ပြီးခဲ့သမျှ အတွေ့အကြုံတွေကို ဆေးကြောပစ်ပြီး ရှေ့ခရီးဆက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပါ။



ဆောင်ပုဒ်-

“ကိုယ့်အိပ်ခက်တွေ တကယ်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားသူသာလျှင် အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်တယ်”

အခန်း(၆)

ပြောင်မြောက်လှတဲ့ သင်

“သင်တတ်နိုင်သမျှ ပီးကုန်ယမ်းကုန် ရှင်သန်ပါ။ ဒါတာ အများတစ်ခုမတုတ်ဘူး။ သင့်မှာ ကိုယ့်ဆင်နဲ့ကိုယ် ရှိနေသမျှ တာလပတ်လုံး သင်သီးသီးသန့်သန့် ဘာပဲလုပ်လုပ် သိပ်ပြဿနာ များများ မရှိလှပါ။ သင့်မှာ အဲဒီလို ဘဝမရှိရင်ကော တခြားသာရှိနိုင်ပါဦးမည်နည်း”

‘ဟင်နရီဂျိမ်း’  
(သူ၏ဝတ္ထု ‘ငယ်စမတ်ကြီးများ’မှ)

အခုအဆင့်ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုထင်မြင်ယူဆ တယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားကို အဆင့်မြှင့်ဖို့ သင့်ကိုဖောင်းဖျ ဖိန်ခေါ်လို ပါတယ်။ စွမ်းအားထက်မြတ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုမျိုး တည်ဆောက် ထိန်းသိမ်းသွားဖို့ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင် စေချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ မည်သူမဆို မွေးရာပါ ရည်ရွယ်ချက်မျိုး ဖြစ်နေရမှာပါ။ အခုအချိန် သင်ဟာ ဘယ် အဆင့်မှာပဲ ရောက်နေနေ အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက လက်ရှိ အဆင့်ကနေ တစ်ဆင့်ထပ်တိုးတက်ရေးကို အချိန်မရွေးကောက်လုပ်ဖို့သာ ပိုအရေးကြီးတာဖြစ်တယ်။ စိစာအုပ်ရဲ့ ပထမဆုံးအခန်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိ ယုံကြည်မှုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းထားခဲ့ပါတယ်။ အခု သင် ဘယ်အဆင့်ထိ တိုးတက်လာပြီလဲဆိုတာ သတိထားစစ်ဆေးသင့်ပါပြီ။ ပိုအရေးပါတာက သင့်ရဲ့ တိုးတက်လာတဲ့ စွမ်းအားအသစ်နဲ့အတူ ဘာတွေ သင်ဆက်လုပ်ရမလဲ ရှာဖွေကြည့်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုတွေ ဖျက်ပြားအောင် ဘယ်အရာ တွေက သင့်ကို နောင်ပြန်ဆွဲခေါ်နေခဲ့သလဲ။ ယခင်နဲ့ယခု ဘာကွဲပြား ခြားနားသွားသလဲ။ စွမ်းအားပြည့်ဝစေဖို့ အဆင့်မြှင့်ရမယ့် ဘဝတစ်ခု လိုအပ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝဂယနုက နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အချိန်ကျ

နေပြီ။ ကျလာသမျှ တာဝန်တွေယူ၊ ကိုယ့်ရဲ့အကြောက်တရားနဲ့ ကျွမ်း မှုတွေကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်ပစ်။ လိုအပ်သမျှ နည်းနာအားလုံးနဲ့ အတူ သင့်ရဲ့အနာဂတ်လမ်းကြောင်းဟာ ရှေ့မှာ အသင့်ရှိနေတယ်။ သာမန် လူတွေကို နောက်ပြန်ဆွဲနေတဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ခွဲဟ သံသယပွားမှုတွေက သင့်ကိုမသိမသာပဲ ဝုကွပေးနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ လူ အများစုထက် သင့်မှာ ပိုကြီးမားတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ညှာပေးနိုင်မှု၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ရထားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ရမယ်ဆိုတာ သင်နားလည်တယ်။ ဒါကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

**စစ်မှန်တဲ့စွမ်းအား**

သင့်ကိုယ်သင် တောင့်ခံကြီး၊စားသွားနိုင်တာနဲ့အမျှ၊ တခြားလူ မြောက်များစွာ မပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြတဲ့ အဏုတ္တစွမ်းအားတစ်ခု ရရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာမခံနိုင်မှုလည်း တိုးပွားလာပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုသဘောကျ နှစ်သက် လာလိမ့်မယ်လို့ လောင်းရဲတယ်။ သင့်ဘဝအတွက်၊ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ သင့်မှာရှိထားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစွမ်းအားရှိတယ်။ စိတ်ထက်သန်မှုရှိတယ်လို့ စိတ်ချလက်ချ ခံစားမိထားရင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရည် မှန်းချက်တွေကို ပိုထက်ထက်သန်သန် အကောင်အထည်ဖော်မိပါလိမ့် မယ်။

စာရွက်တစ်ရွက်ထုတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို သင်ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲဆိုတာ ထိုထိုတုတ်တုတ်ဖြေကြည့်ပါ။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုနဲ့ ငါ့ဘဝကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲပစ် နိုင်မလဲ။ တစ်ခုခုကြိုးစားကြည့်ပါလား။
- ၂။ ခုအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု ပိုကြီးကြီးမားမားဖြစ်စေဖို့ ငါ့လုပ်ချင်တဲ့ အရေးပါဆုံးကိစ္စတွေက ဘာတွေလဲ။





၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ နည်းလမ်းကို ငါဘယ်လိုမြှောင် ယူရမလဲ။

၄။ အရဲစွန့်လုပ်ရမှာတွေကို ကျဆုံးမှာ ကြောက်ရွံ့တဲ့ စိတ်က ရုပ် တန်ဖပစ်နိုင်အောင် အခုငါဘာတွေ အရယူချင်နေသလဲ။

၅။ တကယ်လို့ သတ်သတ်သာသာ နားရမယ့် အကန့်အသတ် ဘောင်ကို ကျော်လွန်ပြီး ငါ့ကိုယ်ငါ တအားတွန်းတင်နေမိတယ် ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဒီမေးခွန်းတွေက အခုလတ်တလော သင့်အတွက် ဆန်းကြယ်တဲ့ မေးခွန်းတွေပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်းစားသုံးသပ်ဖို့ မိနစ်အနည်းငယ် လိုအပ်တယ်။ အားကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုနဲ့ တည်ဆောက် ယူသွားမယ့် ကိုယ့်ရဲ့အနာဝတ်ဘဝကို ပုံဖော်ရှုမြင်ကြည့်ပါ။ ယခင်က မပေါ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ တွေ့မြင်လာရပါလိမ့် မယ်။ ယခင်နဲ့ယခု ထပ်တူမကျနိုင်တော့ဘူး။ ပြောင်းလဲသွားတာက သင် ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်နေလို့ပါ။ ဝါဆိုရင် အနှစ်သာရအားဖြင့် သင့်ဘဝဟာ ပြောင်မြောက်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဖြစ်လာပြီပဲပေါ့။

**ပို၍ ပို၍ တောင်းဆိုပါ**

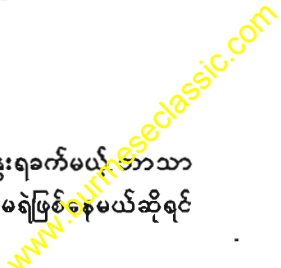
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုအသစ်က နေအိမ်နဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်နှိမ်ပြီး ဈေးလျော့မချမိဖို့ သတိထားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် သင့်ရဲ့ တန်ခိုးကြီးတဲ့ လက်နက်ဟာ အဲဒီလို တိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ် မြှင့်ထားဖို့ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်တယ်။ သီးခြားအားဖြင့် မိန်းမတွေဟာ သူတို့အမှန်တကယ် လိုချင်တာတွေကို မရတတ်ကြဘူး။ အကြောင်းက အောင်မြင်ဖို့အတွက် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မရှိလို့ပဲဖြစ်တယ်။ ပင်ဆဲဗေးနီးယားပြည်နယ် ကာနယ်ဂျီမယ်လွန် တက္ကသိုလ်ဘောဂဗေဒ ပါမောက္ခ လင်ဒါဘာကွတ် လေ့လာခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုချက်မှာ အမျိုးသမီး

တွေအနေနဲ့ အလုပ်ဌာနမှာ ရာထူးတိုးရေးတောင်းဆိုရာမှာရော၊ အိမ်မှာ လင်ယောက်ျားကို အိမ်မှုကိစ္စဝင်လုပ်ပေးဖို့ ခိုင်းစေရာမှာရော အခြေအနေ အဝဝမျိုးစုံမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းယူမှု ခါတိုင်းထက် ပိုလျော့နည်းလာတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သူတို့ ထုတ်ဖော်ပြောတဲ့အခါမှာလည်း အောင်မြင်မှုတွေ လျော့နည်းလေ့ရှိတတ်တယ်။ ဒါဟာ မိန်းမတွေအနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချရာမှာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်ရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမသေ ချာမှု၊ စိတ်ချလတ်ချမဖြစ်မှုတွေ သိပ်များလွန်းလို့ပဲလို့ ဘာကွတ်က ရှင်း ပြတယ်။

ဖော်လက်ထရွန်နစ် ဘလူးချစ်ကုမ္ပဏီပေါင်း ၂၄ခုကို လေ့လာစစ်တမ်း ထုတ်ရာမှာ အထက်တန်းမန်နေဂျာရာထူးတွေကို မိန်းမတွေရတာ ငါး ရာခိုင်နှုန်းတောင် မပြည့်တာတွေ့ရတယ်။ စိတ္တဗေဒပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့ လာချက်အရ ရည်မှန်းချက်ကြီးမားပါတယ်ဆိုတဲ့ မိန်းမတွေအများစု သူတို့ လိုရာထိပ်တန်းကို မရောက်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ကောင်းအောင်၊ သားနားတင့်တယ်အောင် ကြိုးစားနေရတာနဲ့ပဲ အချိန်တွေ တုန်နေရလို့ ဖြစ်တယ်လို့ ထောက်ပြထားပါတယ်။ မိန်းမတွေ အနေနဲ့ လူအများအမြင်မှာ ကိုယ်ဟာဆွဲဆောင်မှုကောင်းနေရမယ်။ လူမှု ဈေး ကျွမ်းကျင်ဖော်ရွေပြီး ဆက်ဆံရေးကောင်းသူလို့ ထင်မြင်နေစေရမယ်။ ရာထူးတက်ရေးမှာလည်း အထက်အရာရှိတွေထက် ကိုယ်က ထူးနေရ မယ်လို့ လူဆကြတယ်။ အမှန်တကယ် အထက်က ရာထူးတိုးပေးဖို့ လူ ရွေးတဲ့အခါမှာတော့ ပိုကြီးမားလာမယ့် တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိ မရှိ ဆိုတာနဲ့ပဲ တိုင်းတာစဉ်းစားပါတယ်။ ကြည့်ကောင်းစေဖို့ အများ မျက်စိထဲ တင့်တယ်စေဖို့ဆိုတာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဘာမှ ဖြစ်မလာ တတ်ပါဘူး။

**ဝက်ခဲတဲ့ကိစ္စရပ်များတင်လာခြင်း**

လုပ်ငန်းဌာနမှာ ဖြေရှင်းရခက်မယ့်၊ ဆွေးနွေးရခက်မယ့် ဘာသာ ရပ်ပြဿနာတွေ တင်သွင်းဖို့ တွန့်ဆုတ်နေမယ်၊ မဝဲမရဲဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်



ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထောင်ချောက်ပိတ်တဲ့သဘော သွေးပျက်အောင် လုပ်တဲ့သဘောဖြစ်နေမယ်။ မကြာခင်က ငြိတိသျှလုပ်ငန်း(လခစား) လောကမှာ လေ့လာခဲ့မှုအရ လခစားဝန်ထမ်းဝဝဦးမှာ ဝယောက်လောက် ထိဟာ ခက်ခဲတဲ့ အကြောင်းကိစ္စရပ်တစ်ခုကို အထက်လူကြီးထံတင်ပြမယ့် အစား၊ အလုပ်ထွက်ရင်ထွက်ရပစေ၊ ထွက်မယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေ ဖြစ်နေ တာတွေ့ရတယ်။ ဘာကြောင့်တင်ပြရမှာ ကြောက်နေရတာလဲ၊ အများ အားဖြင့် သူတို့အကြောက်ဆုံးဘာသာရပ်က ရာထူးတိုးမြှင့်ရေးကိစ္စ၊ လစာ တိုးမြှင့်ရေးကိစ္စတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အမေးခံရသူတွေအနက် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းက အထက်အရာရှိကို အဆိုပါ ရာထူးလစာတိုးရေးကိစ္စတွေ တင်ပြရာမှာ ကြောက်ပြီး ထိန်းချိန်ရေငုံနေလေ့ရှိတယ်လို့ ဝန်ခံသွားကြ တယ်။

အထက်ပါပြဿနာတွေ ပြောခဲ့ဖို့ တင်ပြခဲ့ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်များများရှိသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မူတည်တယ်။ စိ ပြဿနာရပ်တင်ပြတာ မောက်မာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည် စိတ်ချထားမှု မြင့်မားခြင်းနဲ့အတူ ပေါ်လာတဲ့ ယုံကြည်ချက်အမျိုးအစား တစ်ရပ်သာဖြစ်တယ်။

**အတွေးရမှုကို ပိုမိုချဲ့ထွင်ပါ**

သင်စဉ်းစားတွေးတောတဲ့ အချိန်မှာ ဖန်တီးတီထွင်မှု စိတ်ကူးတွေ ကွန့်မြူးတတ်တာ သတိရပါ။ ပထမဆုံးခေါင်းထဲမှာ အတွေးအာရုံက စ ဝင်လာပြီးမှ ပြင်ပကမ္ဘာရဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုကျကျ ကြေငြာစာတမ်းက နောက်မှ လိုက်လာတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီကြေငြာစာတမ်းတွေ ဆိုတာကတော့ ဘက်စုံ ဖြန့်ကြည့်တတ်ခြင်း၊ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆတွေးတတ်ခြင်းနဲ့ ဒီဒုက္ခကျ ရှုမြင်တတ် ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စတွေးတောကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုက မခိုင်မြဲဘဲ၊ လှုပ်ခါတုန်ချီယိုင်နဲ့နေရင် ပထမဆုံးအတွေးမှာပဲ သင်က ကမောက်ကမ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ရည်မှန်းချက်ရမှုကို ပိုချဲ့ထွင်တတ်သူ မိန်းမတစ်ယောက်က

တော့ လက်ရှိယနေ့ နာမည်ကြီးနေတဲ့ ဟောလီးဝုဒ်မင်းသမီးချော ဇောရိုး ဇာတ်လမ်းတွေထဲက ဇောရိုးရဲ့ ဇနီးလုပ်သူ 'ကက်သရင်းဒီတာဂျွန်စ်'ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူမဟာ မူလက ဝေလနယ် ကောင်စီခရိုင်က ပထမတန်းစား ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဖြစ်နေပေမယ့် စိလောက်နဲ့ ရောင့်ရဲသူမဟုတ်ဘူး။ 'The Darling Buds of May' ဇာတ်ကားရဲ့ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးအဖြစ် ငြိတိန်ရဲ့ ရုပ်သံလောကမှာ ကြယ်ပွင့်တစ်လက်ဖြစ်နေခဲ့တာ မှန်တယ်။ ဒါလောက်နဲ့ ငြိမ်နေမယ်ဆိုလည်းဖြစ်ပေမယ့် သူမရဲ့ ရည်မှန်းချက်ရမှုက ဇောက အမေရိကန်ဟောလီးဝုဒ်လောကဆီ ရောက်နေတာမို့ မဖြစ်ဖြစ် အောင် ကြိုးစားရင်း ဟောလီးဝုဒ်ရဲ့ ကမ္ဘာကျော် ပရိသတ်အချစ်တော် (မိုက်ကယ်ဒေါက်တလပ်စ်ရဲ့ ချစ်သူကြင်ယာပါဖြစ်လာခဲ့) ဇော်ရှင်မင်း သမီးဘဝ ရောက်လာရတာပါပဲ။ မကြာသေးမီကပဲ ကက်သရင်းဒီတာဂျွန်စ် ဟာ စုစုပေါင်း ပေါင်စတာလင် ၅၄သန်းရမယ့် ရုပ်ရှင်ကားဇာတ်ကား စာချုပ် လိုက်ရတယ်။

“လှပရုံ၊ ချောမောရုံသက်သက်ထက် အများကြီးပိုလုပ်ခဲ့ရတာပါ။ အမေရိကန်ကို ထွက်လာရခြင်းဟာ ကျွန်မလုပ်ချင်တာတွေ အတိအကျ ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းမျိုးရဲ့ ဗဟိုချက်မမှာ စုရုံးဝိုင်းစဉ်းနေကြသူတွေဖြစ်တဲ့ လှပချောမောပြီး ပါရမီဥာဏ်တွေလည်းပြည့်၊ တီထွင်ဖန်တီးတတ် သူတွေလည်းဖြစ်ကြတဲ့ သူတွေထဲ လာပေါင်းစည်းလက်တွဲလုပ်ကိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ မူလအစမှာတော့ ခက်တာပေါ့လေ” လို့ ကက်သရင်းက ပြောပြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင့်မားဆုံး အလှအဆ ရှုမှတ်ထားတာဟာ အောင်မြင်တဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ပါပဲ။ သင်နဲ့သင့်ဘဝအပေါ် အခမ်း နားဆုံး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားရမယ်။

**သင်ဟာပါရမီရှင်**

ဥပမာတစ်ခုလောက် တင်ပြလိုပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က



ဝတ္ထုရေးဆရာ သိပ်ဖြစ်ချင်တယ်လို့ ပြောလာရင် သူ့ဘဝမှာ ဝတ္ထုရေး တာတိုပဲ ဘာကြောင့် လုပ်ချင်တာလဲဆိုတာ ရှင်းပြပေးဖို့ တောင်းဆို ရမယ်။ ဒီရည်မှန်းချက် ဘယ်လိုပေါက်ဖွားလာသလဲဆိုတာ သူ့ရဲ့ ကလေး ဘဝ လူငယ်ဘဝထဲထိ လိုက်လံတူးဖော် သဲလွန်စရာရမယ်။ ငယ်စဉ်က စာပေပါရမီပါလာသလား။ စာပေဝတ္ထုဝါသနာရှိခဲ့သလား စစ်မေးရမယ်။ ငယ်စဉ်က စာစီစာတုံးပြိုင်ပွဲမှာ ဆုရခဲ့ဖူးတာတွေ၊ ဝတ္ထုတိုတွေ ဖတ်ခဲ့တဲ့ ဝါသနာတွေအကြောင်း ပြောပြမယ်ဆိုပါစို့. . . ။ ဒါတွေဟာ သူ့ဝတ္ထုရေး ဆရာဖြစ်ချင်ရတဲ့ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားတွေပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ သူ့အိပ်မက်တွေ မှန်ကန်သင့်မြတ်ကြောင်း အားပေးအသိအမှတ်ပြုရမယ်။

အဲဒီအတိတ်က သူ့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသမိုင်းကြောင်းကို သူ့ပိုဂရုထား လေလေ သူ့ရဲ့ပါရမီ၊ သူ့ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ပိုလုံကြည်မှုရှိလာလေ လေပါပဲ။ ဒီလိုလူမှ စာရေးဆရာမဖြစ်သင့်ရင် ဘယ်သူဖြစ်ထိုက်မှာလဲ။

တစ်ခါက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယဖြစ်လွန်း ဇဝေဇဝါဖြစ်လွန်းတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ အခုတော့ အသက်၃၇နှစ် အရွယ်နဲ့ စာရေးသက်အနှစ်၃၀ရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံရထားတဲ့ အောင်မြင်တဲ့ စာရေးဆရာမတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

နောက် အခုသည်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ 'ဆာရာ'ဆိုသူကတော့ သူမရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းကို ပြောင်းလဲပစ်ချင်တဲ့သူဖြစ် နေတယ်။ ဆာရာက သူမရဲ့နေအိမ်မှာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ နေထိုင်သလဲ ဆိုတာ မေးကြည့်မိပါတယ်။ “နေရာတိုင်းမှာ အချက်အပြုတ်စာအုပ်တွေပဲ ပြန့်ကျဲနေတာပေါ့။ ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်းတွေ၊ မစွမ်းဘီးတန်း၊ နိုင်ငံ့လှ လော်စင်တို့ရဲ့ စာအုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဖွားဖွားရေးပေးလိုက်တဲ့ ကိတ်မုန့်ဖုတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အမယ်စာရင်းတွေလည်းပါတယ်”လို့ ဆိုပါ တယ်။

ဒါဆို သူမရဲ့ဝါသနာနဲ့ ကျွမ်းကျင်ရာလုပ်ငန်းတို့ သဘောပေါက် လိုက်မိတဲ့အတွက်၊ သူ့ဝါသနာနဲ့ကိုက်မယ့် လုပ်ငန်းရှာပေးရတယ်။ မကြာ ခင်မှာပဲ လန်ဒန်မှာ အစားအသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင် သူမဖွင့်ဖြစ်ပါတယ်။

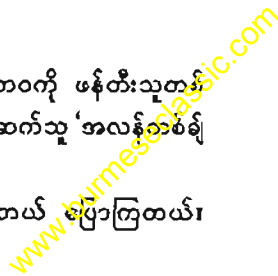
ဒီလုပ်ငန်းဟာ သူမရဲ့ သိပ်သည်းပြင်းပြတဲ့ ပါရမီတွေနဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ စွဲခက်စရာ အစားအသောက်လုပ်ငန်း အဖုံဖုံတို့ကို ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်တာနဲ့ အမျှ သူမရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပိုပြီး လုံကြည်စိတ်ချလာမိတော့ တယ်။ ရှင်းသန့်ကြည်လင်တဲ့ ပန်းတိုင်၊ လွတ်လပ်စိတ်ထားနဲ့ ပုဂ္ဂလိက တာဝန်ယူတတ်မှုတို့ အတူတကွ ပေါင်းဖက်တွေ့ကြတာပဲပေါ့။

ရိုစီဂရေဟာ လန်ဒန်မြို့က လူသိများ အကျော်ကြားဆုံးနဲ့ အောင် မြင်တဲ့စားသောက်ဆိုင်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ 'ရေပားကမ်း'ဆိုင်ကို ပူးတွဲ တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအောင်မြင်မှုဟာ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ရိုစီဟာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်က ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းနာလုပ်ခဲ့စဉ်ကာလက မိတ်ဆွေ 'ရုသ်ရော်ဂျားစ်' နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးလာခဲ့တယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ တူညီတာက အစား အသောက်ကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ရှိနေကြတဲ့အချက်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်ဦး စပ်တူပိုင် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခု စတင်ဖို့ စိတ်ကူးအိပ်မက် မက်လာ ကြတာ ၁၆နှစ်ကျော်ကြာလာမှ ဒီအိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဖြစ်ပြီး ရေပားကမ်းဆိုင်ကို ဖွင့်ဖြစ်တော့တယ်။ “အချက်အပြုတ် စား တော်ကဲအဖြစ် ကျွန်မတို့က ဘာသင်တန်းမှ တက်ထားဖူးတာ မရှိဘူး။ အစားအသောက်ကို ချစ်တယ်။ ချက်ပြုတ်ရတာ ဝါသနာထုံတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတစ်ဝမ်းတစ်ခါးကျောင်းရဖို့ ဖြစ်လာတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ တို့နှစ်ယောက်က သတ္တိမရှိကြဘူး။ တကယ်တော့ ဒီထက်စောစောက တည်းက ဒီဆိုင်ဖွင့်ဖြစ်ဖို့ကောင်းတာ။ ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းနဲ့ နှစ်အတော်ကြာ အချိန်တုန်သွားခဲ့တယ်”လို့ ရိုစီဂရေက ပြန်ပြောပြတယ်။

မှန်တာကိုလုပ်ပါ

ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလမ်းခဲ့မင်မှုနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်ရာဘဝကို ဖန်တီးသူတစ် ယောက်ကတော့ ဥယျာဉ်မှူးနဲ့ တီဗွီအစီအစဉ်တင်ဆက်သူ 'အလန်တစ်ချ် မက်ရှ်'ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“လူတွေတ ကျွန်တော် သိပ်ကဲကောင်းတယ် ပြောကြတယ်။





ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ကွဲမဲ ကြီးစားခဲ့ရတာတွေက နှစ်တွေမှ မနည်းလှဘဲ။ ကျွန်တော် အလုပ်ပြုတ်ခဲ့တုန်းက သားနဲ့မယားနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က မွေးလုဆဲဆဲအချိန်... ကျွန်တော်တော့ ရူးတော့မှာပဲလို့ လူအများစုက ပြောကြရတယ်။ ကျွန်တော် ဆက်အားခဲရတယ်။ တိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ် ပါးကို နှလုံးသားနဲ့မောင်းနှင်၊ ဦးနှောက်နဲ့ထိန်းကျောင်း ပဲ့ကိုင်ရတယ်။ အမြဲတန်း... အမြဲတန်း အတ္တတကလာတဲ့ အသံကို နားစွင့်လိုက်ရတယ်။ နားမထောင်မိတဲ့ အခါတွေမှာ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေတာများတယ်။”

မှန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိဖို့အရေးကြီးကြောင်း သူကပြောပြသေး တယ်။

“ကောင်းမြတ်တဲ့လုပ်ရပ် လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လက်ရှိ နေရာက ထွက်ခွာ၊ အပြီးအစီးကိုယ်လုပ်နိုင်မယ့် နေရာကောင်းကို ပြောင်း ရွေးရမယ်”။

သူပြောတာမှန်ပါတယ်။ စစ်တမ်းတစ်ခုမှာ တွေ့ရတာက သူတစ် ပါးကို တူညီယိုင်းပင်းတတ်သူတွေက ကိုယ့်အကျိုးသာ ဗဟိုပြုတဲ့ အတ္တ သမားစစ်စစ်တွေထက် ၆၀% အသက်ပိုရှည်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ “တခြား လူတွေရဲ့ ဘဝတွေထဲ ပါဝင်ကူညီခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဘဝကို ဆွဲဆန့်ရာမှာ အထောက်အကူရပါတယ်”လို့ စိတ်ပညာရှင် စတီဖာနီဘရောင်းက ကောက်ချက်ချဖူးတယ်။

'Authentic Happiness' စာအုပ်ရေးသားခဲ့သူ စိတ်ပညာ ပါမောက္ခ မာတင်ဆယ်လစ်ဂမစ်က သူ့ရဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်း အမျိုးအစားသုံးမျိုးကို သတ်မှတ်ဖော်ပြထားခဲ့တယ်။

- ၁။ သက်တောင့်သက်သာ ပျော်ပျော်နေတဲ့ဘဝ၊
- ၂။ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ဘဝနဲ့
- ၃။ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတဲ့ဘဝ သုံးခုကရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေလို့ ဆိုပါ တယ်။

သူအတူတူတဝင့် ရှင်းပြတာက ‘သက်တောင့်သက်သာ ပျော်ပျော် နေသေခဲဘဝ’ဆိုတာက ဟောလီဝုဒ်လောကရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ဖွင့်ဆို

ချက်ပဲဖြစ်သတဲ့။ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဇိမ်ခံမှုကို အများဆုံးခံစားပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ဦးနှောက်ခြောက်စရာတွေကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းပဲလို့ဆိုပါ တယ်။

‘ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ’ဆိုတာက အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ မေတ္တာ တရားနဲ့ကြင်နာခြင်း၊ အားလပ်ချိန် အပန်းဖြေကစားခုန်စားနဲ့ မိဘဝတ္ထရား ကျေကျေပွန်ပွန် ထမ်းဆောင်မှုတို့ကို ဧရာထွေးနေတဲ့ သမားရိုးကျ သီရိ ဂေဟာမိသားစု ဘဝမျိုးဖြစ်တာမို့ သူ့ကိုယ်ကိုယ် အစဉ်အလာအရ တောင့်တကြတဲ့ ဘဝမျိုးပဲလို့ ပါမောက္ခက ပြောပြတယ်။

ဒါပေမယ့် ပါမောက္ခက စစ်မှန်တဲ့ ကျေနပ်ခြင်းပီတိကတော့ တတိယအမျိုးအစား ပျော်ရွှင်ခြင်းကနေ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ‘ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ထက် ပိုကြီးမားတဲ့ အရာတစ်ခုခုအတွက် အမှုထမ်းခြင်း’သာလျှင် ‘အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝ’လို့ ဆိုပါတယ်။

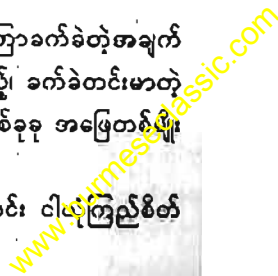
“ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေမှာ အဓိပ္ပါယ်အနှစ်သာရတွေအားလုံး လိုအပ်နေကြတယ်။ ဒါတွေသာမရှိရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သေတဲ့အထိ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေကြရုံပဲ ရှိမယ်”လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သတိပြုမိဖို့ ဘာလိုအပ်သလဲ

သင့်ဘဝတစ်လျှောက် ဘာတွေပျောက်ဆုံးပြီးရင်း ပျောက်ဆုံးနေ ရသလဲ။ သင့်ဘဝရဲ့ အသေးစိတ်လိုအပ်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ သဲလွန်စတွေဆွဲထုတ်နိုင်သေးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပြုမိဖို့ ဘာတွေ ကအရေးပါသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရဖို့ကော သင်ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ။

ဘဝမှာ သက်သာလွယ်ကူတာထက် မာကြောခက်ခဲတဲ့အချက် တွေ၊ ကာလတွေ နေ့ရက်တွေနောက်ကို လိုက်ကြည့်၊ ခက်ခဲတင်းမာတဲ့ စကားပြောခန်းတွေ ဖြတ်ကျော်ရင်း ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုခု အဖြေတစ်မျိုး မျိုး ပေါ်ရစမြဲပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ... ‘ငါ့အကြောင်း ငါ့ယုံကြည်စိတ်



ချစ် ငါဘာလိုအပ်သလဲလို့ စာမေးဝုတ္တုတစ်ခု ချရေးပြီး ကြိုးစားဖြေကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး သဘောသဘာဝအပေါ် တိတိကျကျ ရှင်းလင်းပြတ်သား နေရမယ်။ ဒီနောက် ရေလုံတဲ့ဘူးမျိုးလို ဟာတွက်မရှိတဲ့ ကိစ္စရပ်၊ ကျောက်သားလို မာကြောကျစ်လစ်တဲ့ အခြေခံတုတ်မြစ်မျိုး တည်ဆောက်ကြည့်။ ငြင်းပယ်လို့မရနိုင်တဲ့ သက်သေအထောက်အထားတွေရှာထား။ သင့်ကိုယ်သင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ယုံကြည်နိုင်ဖို့ ဘာလိုအပ်သလဲဆိုတာ စစ်ဆေးရှာဖွေပါ။

ရှာဖွေတွေ့တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ဖို့ သိပ်လွယ်သွားပြီ။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

၈။ သင့်ကိုယ်သင် နယ်လောအိမ်များများ အဆင့်မြင့်တင်ထားပါ။ ဇာလ၊ ရှေ့ဆက်တက်လှမ်းမြဲ တက်လှမ်းပါ။ လက်ရှိရောက်ရာနေရာမှာ ရပ်မနေပါနဲ့။ သင့်တိုးတက်မှုနဲ့ သင်အတူထွက် နေလည်စာစားပစ်။ သင့်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြွယ်ဝမှုနဲ့အတူ သင်ညစာအတူစား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချီးမြှင့်ခြင်းဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချီးမြှင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။

၂။ သစ်ဘာတွေများ တွေဝေနှောက်တွန်းနေသလဲ။ ပိုစွမ်းအားထက်မြက်လာတာကို တိတ်တခိုး ကြောက်လန့်နေတဲ့စိတ်၊ သင့်မှာဝင်နေပြီလား စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကျန်းမာပြည့်ဝတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုဆိုတာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဖြစ်စေသလို ဆတိုးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိကြောင်း၊ အော်ဟစ်ကြွေးကျော်ပြောရာမလို့၊ အများအားရ စိတ်လာအောင် လုပ်ပြုစရာမလို့၊ အစည်ပြုပေးကြဖို့ တောင်းပန်ခမလရာမလို့၊ ဒီယုံကြည်မှုကို အရံသင့်ထားရခြင်းဟာ လူ့အဖွဲ့

အစည်းရဲ့ အထိအပ်ဆုံးအချက်အရဖြစ်တယ်။ သင်တစ်ယောက်တည်းအတွက်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။

၃။ ကောင်းကောင်းနေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချသူအဖြစ်နေပါ။ နှင်လိုအပ်သမျှ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတအားလုံး သင့်မှာ ရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။ သင့်မှာ လက်နက်ကိရိယာ တန်ဆာပလာအစုံ တပ်ဆင်ပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်။ အခု အိပ်မက်ကို ဖော်ကျူးပေးတော့။ အနည်းငယ်အရဲစွန့်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဟာ တစ်စည်း ထာဝရဆက်တိုက်အောင်မြင်နေမှုအပေါ် မမှီခိုပါဘူး။

၄။ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်က တာလဲ။ သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစွမ်းပကားဟာ ပိုကြီးမားတဲ့ မြင်ကွင်းနဲ့ လိုက်ဖက်ညီ မညီ သေချာအောင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

သင့်တစ်ခု သင့်စွမ်းပကားကို ခွဲခြားမားလာတဲ့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားခြင်းနဲ့ အတူတူ အပြိုင်းအရိုင်း ထွန်းညှိပါ။

ရှပ်ရှင်မင်းသမီး 'ဓမ္မဆန်ဆာရာဒန်'က ခုလိုပြောဖူးပါတယ်။  
“လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲမှာ အဓိကပင်တိုင် ခေါင်းဆောင် သရုပ်ဆောင်သူ ဖြစ်နေဖို့အတွက် တာဝန်ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ သင့်နည်းသားထဲမှ မမှန်ဘူး။ မတရားဘူးလို့ ခံစားရတာ တစ်ခုခုများရှိနေရင် ခါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခု ကြိုတင်ရှာကြံသင့်တယ်”။

၅။ သင် တယ်မြေခင်မြောက်လှပါလား။  
အိမ်ထဲမှာ တွေ့နေရတာ ထူးခြားတဲ့သင်ပဲ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကောင်းစားရေးအတွက်ရေး၊ ကျန်လူတွေရဲ့ ကောင်းစားရေးအတွက်ရေး စီ





ကမ္ဘာမြေရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ စီနေရာမှာပဲ သစ်အချိန်လှုပ်လှုပ်ကိုင်ဖို့ အာဝန်  
အပြည့်အဝ ယူနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ငြိမ်းငြိမ်းနေသူမဟုတ်ဘူး။ သင်ဟာ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့  
နေ့တစ်နေ့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။

သင်ဟာ အလုပ်အားလုံး အဆင်ပြေပြေ ချောမွေ့နေဖို့ ဆက်လုပ်  
ဆောင်ရွက်မှာ။ သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးရအောင် လုပ်ယူ  
သူလို့၊ အဲဒီအကောင်းဆုံး အရည်အသွေးကို အသုံးပြုပြီး ဆက်လုပ်  
ဆောင်ရွက်သူဖြစ်တယ်။

ဘယ်လောက် ချက်ကျလက်ကျနဲ့ ပြောင်မြောက်လိုက်သလဲ။

သင်ဟာ အဲဒီအကောင်းဆုံးလောက်အောင်ပါပဲ။ ဒီအချက်ကို သင့်ခေါင်းထဲ  
ထည့်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် လိုအပ်လာပြီဆိုတဲ့ အချိန်တွေမှာပေါ့။



ဆောင်ပုဒ်-

“ရဲစွမ်းသတို့ ကမ်းမဲ့ခြင်းဟာ ကြိုတင်တွက်ချက်  
ထားတာထက်ကို ဒုက္ခဝေဒနာ ပိုဖြစ်စေပါတယ်။”

အခန်း(၇)

ကောင်မြင်တဲ့ သီးခြားထူးချွန်မှုတစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

“တတယ်တန်းတ ကျွန်ုပ်တို့ မလုပ်ရဲလောက်အောင်၊ အရာကိစ္စ  
တို့က ခက်ခဲနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ အရာကိစ္စတို့က ခက်ခဲလှချည်ရဲ့ဟု  
ကျွန်ုပ်တို့ကသာ မလုပ်ရဲမတိုင်ရဲ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေ  
သည်။”

ဆီနိုကာ



လုံ့လဝီရိယစွဲ

တိနာဘရောင်း ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာ စွမ်းဆောင်ရည်ထိရောက်တဲ့ နယ်စပ်ဝန်ထမ်း၊ ပါရမီပြည့်တဲ့ ဗြိတိသျှအယ်ဒီတာဖြစ်ပြီး သူမရဲ့ အသက်မွေးမှု ထိပ်ဆုံးတန်းရောက်ဖို့အတွက် နယူးယော့ခ်ကို ထွက်လာတယ်။ အခြေအနေဆိုးတဲ့ မဂ္ဂဇင်းနှစ်စောင်ဖြစ်ကြတဲ့ 'Vanity Fair' နဲ့ 'New Yorker' တို့ကို တယ်တင်ဖို့လာခဲ့တာပါ။ သူမနဲ့အတူ ခင်ပွန်းသယ် 'ဆန်းဝေးတိုင်းစံ' အယ်ဒီတာဟောင်း ဟာရီ အိပ်ဖန်းစ်လည်း ပါလာတယ်။ ဒီစုံတွဲဟာ အမေရိကန်၊ မင်ဟတ်တန် အရပ်ရဲ့ ဩဇာအရှိဆုံး မီဒီယာစုံတွဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ သူမက နောက်ထပ် စိန်ခေါ်မှုအသစ်ရှာကြရင်း၊ ၁၉၉၉ခုနှစ်မှာ 'TRUE' မဂ္ဂဇင်းကို စတင် ထုတ်ဝေတယ်။ အနုပညာဈေးကွက်မှာ ထိပ်ရောက်လာတဲ့ ကြယ်ပွင့်တွေ အကြောင်း အတင်းအဖျင်းရေးတဲ့ မဂ္ဂဇင်းမျိုးပါ။ ဒီမဂ္ဂဇင်းဟာ ၂နှစ်ခွဲ အကြာမှာ ရပ်ဆိုင်းသွားပေမယ့် တိနာဘရောင်းကတော့ အားမလျော့ဘူး။ “အရှုံးမရှိ ထာဝရဆက်တိုက်နိုင်တာထက် ပျင်းစရာပိုကောင်းတာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဘယ်လောက် ရေရှည်ကြီးမား အောင်မြင်နေသူမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်တော့ မီးငြိမ်းတာရှိပါတယ်”လို့ တိနာက ထုတ်ပြောတယ်။

ကျဆုံးမှုက သင့်ကို ပိုခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားစေတယ်

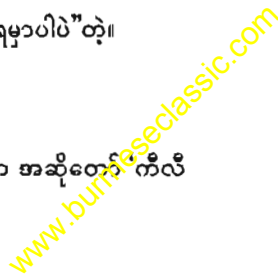
‘ဘေယွန်နီနီးလက်စ်’ဟာ မကြာခင်နှစ်များက R&B ဂီတ လောကမှာ အအောင်မြင်ဆုံး အဆိုတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တလန်တိတ်သမုဒ္ဒရာရဲ့ ဟိုဘက်၊ ဒီဘက်တမ်းနှစ်ဘက်မှာ ဒီနေ့ထိ သူမရဲ့ ဂီတချပ်ရေပေါင်း သန်းဂုပထိ အရောင်းစွဲတဲ့အထိ ကျော်ကြားခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူမက ရုပ်ရှင်ဘက်ကူးရာမှာလည်း အောင်မြင်တဲ့ သရုပ်ဆောင်ဖြစ်လာပြန်တော့တယ်။ ဒီနယ်ပယ်နှစ်ရပ်စလုံးက အင်မတန် အပြိုင်အဆိုင်ကြီးမားလွန်းတဲ့ စက်မှုအနုပညာကုန်သွယ်ရေး နယ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုနယ်ပယ်မှာ ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့ဆိုတာ ပါရမီရှိရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဒီလိုသူမကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်ပျိုးထောင်ပေးခဲ့သူက မွေးဖခင် ‘မက်သျူးနီးလက်စ်’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မက်သျူးက အသက်မွေးဘဝလမ်းကြောင်း၊ မဟာဗျူဟာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သမီး ဘေယွန်နီရဲ့ အောင်မြင်မှုမှာ ဖခင်မက်သျူးက ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျဆုံးမှုဆိုတာ ကြောက်ရလန့်ရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိကို သူမရဲ့ခေါင်းထဲ ရိုက်သွင်းပေးခဲ့တယ်။ မက်သျူးက သူ့ဘဝမှာ ခပ်စောစောပိုင်းကတည်းက ‘ဒက်စနီချိုင်း’ ဂီတအဖွဲ့ တီဗွီပြိုင်ပွဲမှာ အရေးနိမ့်ခဲ့လို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းသင်ခန်းစာကို ရခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ပြိုင်ပွဲထုတ်လုပ်စီမံသူက ပြောပြရာမှာ၊ ဒီလိုရှုံးနိမ့်သူတွေထဲကပဲ မကြာခင် အောင်နိုင်သူ ပေါ်လာတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မက်သျူးရဲ့ သမီး ဘေယွန်နီနီးလက်စ်ကလည်း ခုလို သဘောတရား ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

“ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ရာ ကျရှုံးခြင်းနဲ့ တိုးရမှာပါပဲ”တဲ့။

ငွေကြေးဆုံးရှုံးခြင်း

တေးသံသွင်းထုတ်လုပ်သူ ‘ဝိဒ်ဝါးတားမင်း’က အဆိုတော်ကီလီ



မိုင်းနော့လ်'ကို ပေါ့ကီတကြယ်ပွင့်ကြီး၊ တစ်လက်ဖြစ်လာအောင် လမ်းမှန် တည့်ပေးခဲ့တယ်။ သူက 'Pop Idol' ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ အကဲဖြတ် လူကြီးလည်း ဖြစ်တယ်။ သူက အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျဆုံးခြင်းနှစ်မျိုးစလုံး မြင်ဖူးခဲ့ပြီးပြီ။

“ကျွန်တော် အမှားတွေလုပ်မိရင်းနဲ့ပဲ သင်ခန်းစာတွေ ပညာတွေ ရခဲ့တာပါ။ ၁၉၉၀ပြည့်နှစ် အစောပိုင်းက အများလူထုအမြင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ တစ်နေ့ကို ပေါင်၁သန်းဝင်တဲ့လူလို့ သိထားကြတယ်။ တတယ့်အမှန်တရားက ကျွန်တော်တစ်နေ့ကို ပေါင်၁.၂ သန်း သုံးစွဲ ကုန်ကျနေတဲ့ လူဖြစ်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က “ခင်ဗျား ကျွန်တော် တို့အပေါ် ပေါင်၉.၅ သန်း ကြေးတင်နေတယ်နော်”လို့ ပြောလာမှပဲ လူတွေ သိကုန်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ သစ္စာရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့နဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရင်း ပြန်ရုန်းကန်ထရတယ်။ စီလိုနဲ့ အကောင်းဆုံး ငွေကြေးအကြံ ပေးအရာရှိ ဖြစ်လာရတာပါ”လို့ ပြောသွားပါတယ်။

**ခေါင်းပြန်ထောင်လာတဲ့ ချာတိတ်များ**

ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှု အနုပညာလောကမှာ ရှင်သန်သူတွေနဲ့ ပြည့် နှက်နေပါတယ်။ ဘဝမှာ လက်လျှော့အနွှေးပေးဖို့ ငြင်းဆန်ကြသူ ချာတိတ် တွေ ခေါင်းပြန်ထောင်လာကြတာ တော်တော်များတယ်။

ကီလီမိုင်းနော့လ်ရဲ့ ဂီတဘဝဟာ ၁၉၉၀ခုလောက်မှာ တုံ့ဆိုင်း သွားခဲ့တယ်။ ‘အိမ်နီးချင်းများ’အဖွဲ့ရဲ့ ကြယ်ပွင့်ဟောင်း ကီလီဟာ တေး သီချင်းချပ်ရေ အနည်းငယ်သာ စွဲခဲ့ပြီး ရှေ့ဆက် ဂီတအဆိုတော်အဖြစ် လုပ်စားလို့မှ ဖြစ်ပါတော့မလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် နာမည် မှေးမှိန် လာတယ်။ ပရိသတ်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထဲက ကီလီရဲ့နာမည် ပျောက်ကွယ် မတတ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနတစ်ခုက သူမကို ကြော်ငြာ ပေးမယ့် အစီအစဉ်တစ်ခုလုပ်ဖို့ စီစဉ်ပေးမယ့် တားမြစ်ပိတ်ပင်ခံရတယ်။

ကီလီဟာ စီလိုနဲ့ ‘မက်ဒေါနား’ရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်တို့ ကောက်ဖတ် ပြီး ပြန်လည်တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားကို ပညာရလိုက်တယ်။ မှန်ကန်

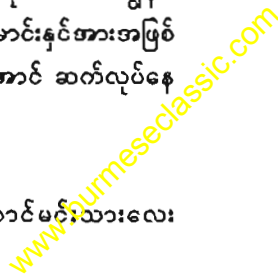
ရိုးသားတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေ ဝန်းရံထားပြီး၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကြောင့် ဒီထောင်စုခေတ်ရဲ့ တောက်ပြောင်တဲ့ လိင် ဆွဲဆောင်အားကောင်းတဲ့ ထိပ်တန်းကြယ်ပွင့်အဖြစ် ပြန်အောင်မြင်လာ ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံး သီးချင်းရေးဆရာတွေ၊ စတိုင်ပညာရှင်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဆုံးရှုံးမှုကို လက်မြောက်အရှုံးပေးလိုက်ဖို့ ငြင်းဆန်သူတွေထဲမှာ ‘ကယ်လီဘရွတ်ခ်’ဆိုသူ ဗြိတိန်အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက် ပါဝင်ပါ တယ်။ တစ်ချိန်က ခန့်ညားချောမောတဲ့ မော်ဒယ်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကယ်လီ ဟာ တီဗွီဇာတ်လမ်း ‘The Big Breakfast’မှာ ‘ဂျွန်နီဟောင်ဂန်’နဲ့ အတူ တွဲဖက်တင်ဆက်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက်၊ ဝေဖန်ရေးဆရာတွေရဲ့ လှောင်ပြောင် သရော်ခြင်းခံရတယ်။ အတွေ့အကြုံနည်းတဲ့ ခံစားလွယ်တဲ့ ကယ်လီဟာ သူမရဲ့ လုပ်ငန်းကို ရပ်နားရကောင်းမလား၊ စဉ်းစားမိတယ်။ နောက် ၆လ အကြာမှာပဲ အလုပ်ရှင်က သူမကို အလုပ်ဖြုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကယ်လီက အားပြန်တင်းပြီး လော့အိန်ဂျယ်လီစ်ကို ထွက်လာတယ်။ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူတွေ မျက်စေ့ကျလာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သူရပ် ဆောင်တော်တဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အထိ၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ပြန်လည်တီထွင်ပြုပြင်ယူလိုက်တယ်။ စီလိုနဲ့ ရုပ်ရှင်ထဲနေရာရလာ တာပါ။ “ကယ်လီတစ်ယောက် ဟောလီးဝုဒ်သွားပြီ”လို့ နေရပ်ဇာတ်ဆီ စာတစ်စောင်ပို့ပြီး အသိပေးလိုက်ပါတယ်။ တီဗွီလောကမှာ သူမ အဆင် မပြေကျနူးခဲ့တာကို ခုလို ပြန်ပြောပြတယ်။

“တစ်ခါတလေ အဲဒီလိုကျဆုံးမှုက သင့်ကို ကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်သလို ပျက်စီးသွားအောင်လည်း တတ်နိုင်တယ်။ ကျွန်မ ကတော့ ဒီကျနူးမှုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်သေထုဖို့ မောင်းနှင်အားအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့တယ်။ အခုခါတိုင်းထက် ပိုကောင်းသွားအောင် ဆက်လုပ်နေ တုန်းပါပဲ”

**ကြေကွဲမှုကို ကြံကြံခံရင်နိုင်ရေး**

‘Back to the Future’ ရဲ့ ဇာတ်ကောင်မင်းသားလေး



'မိုက်ကယ်ဂျေဖော့စ်'ဟာ အသက်၃၀အရွယ်မှာ အောင်မြင်မှုအထွတ်အထိပ်ရောက်လာတာ မှန်ပေမယ့် လောကခံရဲ့ လှည့်စားချက်နဲ့ သူ့မှာ မဖျော်လင့်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ခွဲကပ်နေမှန်း သိလိုက်ရတော့တယ်။ အသက်အရွယ်အိုမင်းတဲ့ အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အာရုံကြောကမောက်ကမဖြစ်မှု 'ပါတင်ဆန်'ရောဂါက သူ့ကို အသက်၃၀အရွယ် လူငယ်မှာလာဖြစ်ရတာ ထူးခြားဆိုးဝါးတဲ့ ကံကြမ္မာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီဝေဖန်က သူ့ကို ကမ္ဘာသစ်တစ်ခုဆီ တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တယ်လို့ မိုက်ကယ်က ခုလိုပြောပြပါတယ်။

"ပါတင်ဆန်ရောဂါက ကျွန်တော့်ကို လုံးဝခြားနားတဲ့ ဘဝအစိပျယ်တစ်ခု ပေးအပ်ပါတယ်။ အရာရာအပေါ် ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံတွေအတော် ပြောင်းလဲကြွယ်ဝသွားခဲ့ပါတယ်။ လူသစ်တွေနဲ့ တိုးရတယ်။ အတွေ့အကြုံသစ်တွေရတယ်။ တဝကို အပေါ်ယံရှုပ်ပြီး စကိတ်စီးသလို စီးကြည့်ရုံနဲ့ ဒီအရာတွေ ရမှာမဟုတ်ဘူး။"

'ဆိုင်မွန်ဝက်စ်တန်'ကတော့ စိန်ခေါ်ချက်တွေ အများဆုံး ရင်ဆိုင်ရတဲ့သူပါပဲ။ ငယ်ငယ်ချောချော စစ်သားလေးဘဝမှာ ဖောင်ကလန် စစ်ပွဲကာလအတွင်း ဗုံးမှန်လို့ ကြောက်မမန်းလိလိ မီးလောင်ခံရတယ်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေပြားက ၈၀%လောက်ထိ လောင်သွားတာဖြစ်တယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အကဲခတ်ဖို့ လုံလောက်ပြင်းထန်တဲ့ အတွေ့အကြုံပါပဲ။ ဒါမျိုးကြုံရတဲ့ အများစု လူတွေဆို စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားကုန်နိုင်တယ်။ သူကတော့ တခြားလူတွေရဲ့ဘဝကို ကူညီရင်းနဲ့ သူ့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှာတွေ့သွားပါတယ်။ မြို့ခံလူငယ်တွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနာဂတ်ပျောက်ဆုံးပြီထင်တဲ့ သူတွေကို သူက ကူညီအားပေးရင်း တက်ကြွလာစေတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဝတစ်ပတ်ပြန်လည်လာပြန်တယ်။ လေထီးခုန်ချတဲ့ စတန်လုပ်ငန်းလုပ်ရင်း နယူးယော့ခံမာရသွန် တောင်ဝင်မြင်တယ်။ နောက် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပြီး တလေးသုံးယောက် မွေးတယ်။

"အနာတရဖြစ်လာခိုက်မှာ သင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးအလုပ်က

ဘယ်လို တောင်ခံအားတင်းသွားမလဲ ဆိုတာပါပဲ။ သင့်ဘဝကို နာကျည်းမှု ဝေဖန်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတောင် အချိန်ဖြုန်းနေမိရင် ကျဆုံးလိမ့်မယ်"

ဒါ 'ဆိုင်မွန်'ရဲ့ စကားပါ။

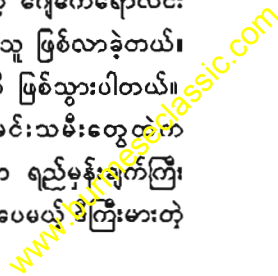
"ကိုယ့်ကိုယ်ကို သားကောင်ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ဓားစာခံဖြစ်ရလေခြင်းရယ်လို့ ခံစားချက်တွေ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ငါ့ကျမှ ဒီဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေ ကြုံရတတ်ပလေလို့လည်း မလူဆလိုက်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း၊ နေသာချိန်နဲ့ မိုးသည်းချိန်တို့ ရောထွေးနေတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာမှ သီးသန့်လာကျရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်ထားရင် ရှေ့မှာရစရာတွေ အများကြီး ပိုရှိလာမယ်" လို့ 'အဲလီဒဘက်တူဘလာရီ'နဲ့ 'ဝေးပစ်ကမ်စလာ'တို့ နှစ်ယောက် ထုတ်ပြောပါတယ်။

**အနုတ်လက္ခဏာ မှတ်ချက်တွေနဲ့ လမ်းမချော်စေနဲ့**

ဟယ်ရီပေါတာရဲ့ ဖန်တီးရှင် မိခင်စာရေးဆရာမကြီး 'ဂျေကေ ရောလင်း'ဟာ ဟယ်ရီကို စတင်ဖန်တီးတာစက တစ်ပတ်ကို လုပ်ခပေါင် ၇၀သာရပြီး ဒေသဆိုင်ရာ ကဖီဆိုင်တွေမှာ စာအုပ်ကို ကသောမျောပါး ရေးရတယ်။ တစ်ကိုယ်တော် ကလေးအမေဘဝနဲ့ အတော်ရုန်းကန်ရတယ်။ ဟယ်ရီဝတ္ထုစာမူ ပထမဆုံးမူကြမ်းကို ပေါင်၁၅၀၀နဲ့ပဲ ရောင်းရတယ်။

"ဒီလို ကလေးဝတ္ထုတွေနဲ့ နင်ဘယ်လိုလုပ် ပိုက်ဆံရမှာလဲ"လို့ ကလေးသူငယ်စာပေဌာနခွဲ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲတို့ထံတိုင်က သူမကို ဝေဖန်ခဲ့ဖူးတယ်။ နောက်စနစ်ကြာတဲ့ အခါမှာတော့ ဂျေကေရော်လင်း ဆိုတာ ဗြိတိန်မှာ စာရေးခြင်းနဲ့ ဝင်ငွေအများကြီးရသူ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အနာဂတ်ပိုင်ဆိုင်မှုတန်ဖိုးဟာ ပေါင်သန်း ၂၀၀အထိ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဗြိတိန်ထဲက အအောင်မြင်ဆုံး ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ 'ခရစ္စတင်းစကော့သောမတ်'ဟာ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးမားမား တောက်လောင်နေခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကြီးမားတဲ့





ရည်မှန်းချက်ဟာ ပြဇာတ်ဆရာမတစ်ယောက်ရဲ့ ဝေဖန်ရေးကြောင့် ပြိုကွဲ  
မလိုဖြစ်ရတယ်။ ရိုက်စပီးသားစ်ပြဇာတ်ထဲမှာ လေဒီမိတ်ကဲဘက်အဖြစ်  
ခရစ်စ္စတင်းသရုပ်ဆောင်ချင်ရင် ဒေသခံအပျော်တမ်း ပြဇာတ်သင်တန်း  
ကုမ္ပဏီမှာ သွားတက်သင့်တယ်လို့ ချိုးချိုးနှိမ်နှိမ် ဝေဖန်လိုတာဖြစ်  
တယ်။ ခရစ္စတင်းက ဆရာမအကြံဉာဏ်ကို မလိုက်နာဘဲ၊ ပြင်သစ်ကို  
သွားပြီး ပြင်သစ်ပြဇာတ်သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုမှာ စာရင်းသွားပေးခဲ့  
တယ်။ ဒီနောက် ရုပ်ရှင်လောကမှာ နာမည်ကျော်လာတော့တယ်။

ခရစ္စတင်းဟာ သရုပ်ဆောင်မှု စိန်ခွေတာတစ်ယောက်နဲ့ သွားတွေ့  
ဆုံမိခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ မမေ့နိုင်တဲ့ သင်ခန်းစာရခဲ့တယ်။ အဲဒီ  
ဒါရိုက်တာ(အမျိုးသမီး)က သူမအကြောင်းရေးမှတ်ထားတဲ့ 'စကော့  
သောမတ်အကြောင်းမှတ်စု' အကျဉ်းစာအုပ်ကို လှန်လှောရင်း တယ်လီ  
ဖုန်းသာ မချတမ်းပြောနေတယ်။ အခန်းထဲဝင်လာတဲ့ ခရစ္စတင်းကို  
တစ်ချက်တလေ မော့ကြည့်ဖော်တောင်မရဘူး။ စာအုပ်လည်း လှန်ကြည့်  
ပြီးရော- ခပ်ရိုင်းရိုင်းပဲ 'ရှင်ပြန်သွားနိုင်ပြီ'လို့ မောင်းထုတ်တော့တယ်။  
ဒီတိစ္စကို နောက်ပိုင်း ခရစ္စတင်းက တွေးဇူးတောင် ပြန်တင်လိုက်သေး  
တယ်။ "ဒီတိစ္စကနေရလိုက်တဲ့ အသိကတော့ နောက်မှာ ဒီလို ခွေးလေ  
ဂျိုပီး ချိုးနှိမ်စော်ကားမှုတွေကြားထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိမ်ငယ်ခံပြီး  
လျှောက်လည်နေဖို့ လျှောက်လည်နေဖို့ မလိုတော့ဘူးဆိုတာပါပဲ။  
နောက်မှာ ကျွန်မကို တီကောက်တစ်ကောင်လို ဆက်ဆံတာမျိုး ဘယ်သူ့  
ကိုမှ ခွင့်မပြုနိုင်တော့ဘူး။ လောကမှာ တခြားလမ်းတွေက လှည့်သွား  
လည်း လိုရာခရီးရောက်တာပါပဲ"လို့ ခရစ္စတင်းက ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်  
ပြပါတယ်။

ဝေဖန်ခံရခြင်းကို ကိုင်တွယ်တုံ့ပြန်ခြင်းက သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
ယုံကြည်ချက် အခြေခံဘယ်လောက် တောင့်တင်းခိုင်မာသလဲဆိုတာ အကဲ  
စမ်းတဲ့ စမ်းသပ်ချက်လည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကို ဝေဖန်ရေးက  
အလယ်မဏ္ဍိုင်ကနေ ဆွဲတိုင်လှုပ်တတ်ပါတယ်။ တိုယ်တအခြေခံအုတ်  
မြစ်မခိုင်ရင်၊ အူတိုင်မတောင့်တင်းရင်၊ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုလုံး ပြိုလဲ

သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ဝေဖန်ရေးမျိုး အထိုးနှက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ သတိထားအာရုံ  
စိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားချက်တွေ၊ ခံစားချက်တွေကို သွေးအေးအေးနဲ့  
ထိန်းချုပ်ပါ။ ဒါပထမဆုံးအဆင့် ပြင်ဆင်ချက်ဖြစ်တယ်။

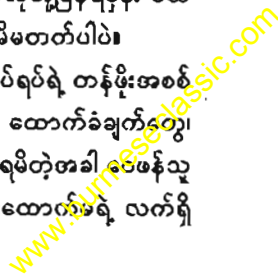
ပြီးရင် ဝေဖန်ချက်တစ်ခုချင်းကို ပြန်စိစစ်သုံးသပ်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က  
တကယ်မှားခဲ့တာရှိသလား။ ရှိခဲ့ရင် ရင်ဆိုင်ပစ်၊ ပြန်ပြင်ဆင်။ ကိုယ့်  
ဘက်က ခြေလှမ်းမှားခဲ့တယ်၊ စရိုက်ပျက်ခဲ့တယ်ဆိုရင် လုံလုံလောက်  
လောက် ဝန်ခံတောင်းပန် ရှင်းလင်းပစ်ပါ။

ဒါပေမယ့် ဝေဖန်ခွင့်ခွဲချက်အတိုင်း လုံးဝမဟုတ်ရင် ပြန်ဖြေစရာ  
မရှိရင် ဒါဟာ မတရားတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းပဲဆိုတာ သေချာပြီ။ လောကမှာ  
မနာလိုဝန်တို့မှုနဲ့ မလိုတမာရန်လိုမှုတွေ ရှိတတ်စမြဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကို တာကွယ်ပါ။ ငါက ဘာတောင်လဲဆိုတာ သေချာစောင်  
ပြန်ဖော်ကျူ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု အားကောင်းနေကြောင်း ထုတ်ပြ၊  
ဒါမှ ခါတိုင်းထက် ပိုအားကောင်းလာမယ်။

ဘဝမှာ သင်ဟာ ပိုအောင်မြင်လေလေ၊ ပိုစွမ်းအားကောင်း  
လေလေ၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးလေလေ၊ ဒီလိုမတော်မတရား မလိုတမာ  
ဝေဖန်တိုက်ခိုက်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမြဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကြိုတင်အသင့်  
ပြင်၊ ပေါ်လာရင် ဘယ်လိုတုန့်ပြန်ရမယ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ  
သိထားဖို့ပါပဲ။

စာရေးသူတို့လည်း သတင်းစာဆရာမတစ်ဦးက နိုင်ငံပိုင်သတင်း  
စာထဲကနေ ဝေဖန်စာနဲ့ တိုက်ခိုက်ထိုးနှက်ခဲ့ဖူးတယ်။ စာရေးသူက ကြိုတင်  
ပြင်ဆင်မထားတော့ အမှတ်တမဲ့အရွက်ထိပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမှန်း မသိ  
တော့ဘူး။ ဒူးတောင်တုန်ချင်သလိုလိုနဲ့ ခွေယိုင်လဲမိမတတ်ပါပဲ။

နောက်တော့မှ ကိုယ့်ကောင်းကွက်၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ရဲ့ တန်ဖိုးအစစ်  
အမှန်ကို ပြန်စဉ်းစားမိတယ်။ အမှုသည်တွေဆီက ထောက်ခံချက်တွေ၊  
ပေးစာတွေ၊ တေးဇူးတင်လွှာတွေ တသိကြီးပြန်သတိရမိတဲ့အခါ ဝေဖန်သူ  
အမျိုးသမီးရဲ့ စွဲချက်တွေ မခိုင်လုံတာ၊ အဲဒီသတင်းထောက်မရဲ့ လက်ရှိ



ရာထူးနဲ့ နာမည်ဂုဏ်သတင်းက ဘာမှ အရာမရောက်သေးတာကို ပြန်နှိုင်း ယှဉ်မိပြီး တမင်မလိုတမာစိတ်နဲ့ ရန်စ စော်ကားတာပဲဆိုတာ သေချာ သွားတယ်။ နာမည်မရသေးတဲ့လူတွေဟာ စာရေးဆရာအဖြစ် ကျော်ကြား ချင်တဲ့အခါ နာမည်ရပြီးသူ တစ်ယောက်ယောက်ထို ထိုးနှက်ရန်စေမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုပရိသတ်က အာရုံစိုက်လာအောင် ခြေလှမ်းစထွင်တတ်ကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ဝေဖန်ရေးမဟုတ်ပါ။ နာမည်ကြီးချင်လို့ တမင် ဖွတာ တုတ်နဲ့မွေတာ သက်သက်ဖြစ်တယ်။

ကြိုတင်သတိထားခြင်းဟာ ကြိုတင်လက်နက်တပ်ဆင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်ဝေဖန်မှုမဆို ပြင်ဆင်ထားပါ။ နိုင်နိုင်နင်းနင်းကိုင်တွယ် ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု၊ ယုံကြည်မှုကို ရေရှည်ပျက်စီး အောင်လုပ်မယ့် လုပ်ကြံမှုမှန်သမျှကို စောင့်ကျပ်ကာကွယ်ပါ။ အဲဒီလုပ် ကြံမှုနဲ့ သင်နဲ့ကြားမှာ စည်းခြားပစ်။ ရန်-ငါ စည်းပြတ်သားပါစေ။ ရန်သူ မှန်ရင် ကြီးကြီးသေးသေး သေတဲ့အထိ မယုံရဘူးဆိုတာ တရားသေသာ မှတ်ထားပေတော့။ စီရန်သူက သင့်နောက်တကောက်ကောက် လိုက်ပါ နှောင့်ယှက်ပြီး သင့်ကို လမ်းလွှဲအောင် လုပ်ကြံမှာကို ခွင့်ပြုမထားလေနဲ့။

သူတစ်ပါး အကြံဉာဏ်ကို တောင်းတတ်တဲ့ ဝါသနာရှိသူတွေဟာ မကြာခဏပဲ ရန်သူကို ဆရာတင်မိတတ်ကြပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့စကား၊ နည်းပေးလမ်းပြသလိုလို ဝေဖန်ပြစ်တင်တဲ့ စကားတွေကို နားလောင် မိတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်မည့်ဘဲ ညံ့တယ်ထင်မိမယ်။ ကိုယ်မမှားဘဲ မှားတယ်ထင်မိမယ်။ လောကမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးရွံရှာမိ ခြင်းထက် ပိုစွမ်းအားကြီးတဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်မှုမျိုး လုံးဝမရှိကြောင်း သတိ ရပါ။ စီလို ကိုယ့်ရဲ့အယူမှားမှု၊ နဝေတိမ်တောင်ဖြစ်မှုကို အရင်ဆုံး ရှင်းပစ်နိုင်ရင် လမ်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်နိုင်ပါပြီ။

**ကျွန်းမှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း**

ဘီဘီစီရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန် မှတ်တမ်းအစီအစဉ်ဖြစ်တဲ့ 'သန်းကြွယ်



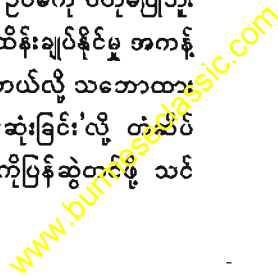
သူဌေးတို့၏ စိတ်ထား' အစီအစဉ်မှာ စိန်ခေါ်ချက်တွေကို စီးပွားရေးသမား တွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတဲ့ စိတ္တဗေဒလမ်းကြောင်းတချို့ကို တင်ပြထားတယ်။ စိတ်ပညာရှင် ဂေါက်တာအေဒီယန်အက်ကင်ဆန်က လက်တွေ့မေးမြန်းချက်တွေကနေ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်မြင့်မားတယ်ဆိုတာ ထောက်ပြတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ယူကြတဲ့ စီသူဌေးတွေရဲ့ အမူအကျင့် တွေကို ဖောက်သည်ချထားပါတယ်။

“သူတို့က ကျဆုံးမှုကို အသိအမှတ်မပြုကြဘူး။ တကယ်တမ်း ကျဆုံးမှုရောက်လာရင်လည်း သူတို့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ကျဆုံးမှုကို သီးခြား ရွေးချယ်ကန့်သတ်ပြီးမှ လက်ခံတယ်”လို့ ဂေါက်တာကရှင်းပြတယ်။

ဂေါက်တာဆိုလိုတာက ကျဆုံးမှုကို လေ့လာပညာယူရေး မျဉ်းကွေး တွေအဖြစ် အကွက်ပြန်ဖော်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ လူသမန်တွေ အနေနဲ့ ဒီကျဆုံးမှုကြောင့် စိတ်ပျက်လက်လျော့ အနွှဲပေးမြဲဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးသမားတွေကတော့ ဘယ်လောက်ရွံ့နိမ့်နိမ့် ဆက်ကြိုးစားမြဲ ကြိုးစားလျက်ပါပဲ။ အောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပိုင်းဖြတ်ချက်က အရာရာ အရေး ပါနေပါတယ်။

လန်ဒန်မြို့ စီးတီးတက္ကသိုလ် စိတ်ပညာပါမောက္ခ 'စတီဖင်ပန်းမား' က အရေးကြီးတဲ့ သဘောတရားတစ်ရပ် ထုတ်ပြပါတယ်။

“ကျဆုံးမှုကို အောင်မြင်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲယူတဲ့လူတွေက သူတို့ ကိုယ်သူတို့ အပြစ်မဖို့ဘဲ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကိုသာ အပြစ်ဖို့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျဆုံးခြင်းဆိုတာ သူတို့လုပ်ခဲ့မိတဲ့ အမှားတွေရဲ့ ရလဒ် ပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဥပမိကို ဗဟိုမပြုဘူး လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ကျဆုံးခြင်းဆိုတာ သူတို့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အကန့် အသတ်ဘောင်ရဲ့ ပြင်ပက ဘဝဖြစ်ရပ်တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်လို့ သဘောထား ကြတယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'ကျဆုံးခြင်း'လို့ တံဆိပ် ကပ်မိရင်၊ ဘယ်သားရဲတွေထဲကျကျ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ဆွဲတင်ဖို့ သင် သိပ်ခက်ခဲလိမ့်မယ်။



ကျဆုံးခြင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖြစ်တယ်လို့ တသီးပုဂ္ဂလပိုင် သတ်မှတ် လိုက်ရင် ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေထဲက တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းချွတ်ချော်တာ၊ ညံ့ဖျင်းခဲ့တာတွေကို ဝန်ခံဖို့လည်း ပျက်ကွက်လိမ့်မယ်။

ငွေကြေး ထောင်သောင်းချီအောင် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သူ အများစုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လုပ်နည်း၊ တိုင်နည်း၊ လမ်းကြောင်းနဲ့ တွေးပုံခေါ်ပုံ စိတ်ကူးထုတ်ပုံ တွေကို ပြင်ဆင်ပစ်ဖို့ စိတ်မပါကြဘူး။ ဒီလို လမ်းကြောင်းပြောင်းပစ်ရင် ပိုမှားသွားမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

တကယ်တော့ ကျဆုံးခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းမှာ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာ မှားယွင်းလို့ဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပြီဆိုရင် ဝန်ခံဖို့ နောက်မတွန့် သင့်ပါဘူး။ တစ်ခုခုအလုပ်မဖြစ်ခဲ့တာ ထင်တိုင်းမပေါက်ခဲ့တာတွေကို မှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံဖို့ မရှက်သင့်သလို ပြန်ပြင်ဆင်ပစ်ဖို့လည်း ကြောက်ရွံ့နေစရာ မလိုပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးက ရှေ့ကို ကြိုမြင်ရာကျပေမယ့် တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်ကူးက လက်ရှိဈေးကွက် အခြေအနေကို အမီမလိုက်နိုင်တာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရှုံးနိမ့်မှု၊ ကျဆုံးမှုကို ကြောက်နေမှုတို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲ မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဓားစာခံဘဝကျသွားစေမှာမျိုး ခွင့်ပြုမထားသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုလမ်းကြောင်းကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ ချိုး ဖျက်ပစ်လိုက်ပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့ သင်ဟာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ပိုပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရပ်တည်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်”

ပညာပါပါ ရွေးချယ်တတ်ပါ

လျှို့ဝှက်သည်းဖို ဝတ္ထုရေးဆရာကြီး ကမ္ဘာကျော် ‘စတီဖင်ကင်း’ ဟာ သူရေးခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုစာအုပ် သန်းပေါင်း၃၀၀ကျော် ရောင်းချခဲ့ရပြီ ကမ္ဘာမှာ အကျော်ကြားဆုံး စာရေးဆရာထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

သူ့အောင်မြင်မှုတွေအတွက် အဓိက ကျေးဇူးတင်ရမယ့်သူက အိမ်ထောင်သက်ရှည်ကြာကြာ ပေါင်းသင်းလာခဲ့တဲ့ ဇနီးသည် ‘တာဘီ သာ’နဲ့ သားသမီးသုံးယောက်တို့ပဲဖြစ်တယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။ ဒီလူသား



၄ယောက်ဟာ သူ့အောင်မြင်မှုရဲ့ ကျောက်သားကုတင်ကြီးဖြစ်သတဲ့။

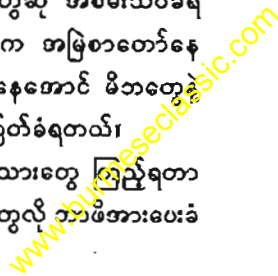
ဇနီးသည် တာဘီသာက သူ့ကို အရက်သမားနဲ့ ဆေးစွဲသူဘဝ ရောက်တော့မယ့်ဆဲဆဲ ချောက်ကမ်းပါးစပ်ကနေ ဆွဲတင်ကယ်ဆယ်ပေး ခဲ့သူ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်နေပါတယ်။ ၁၉၈၀ကျော်ပိုင်းက ကြုံခဲ့တဲ့ အတိတ် ဆိုးပါ။

“ကျွန်တော့် အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲလို့ လူတွေ မေးလာရင် ကျွန်တော်ဖြေစရာအချက် ၂ချက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းစွာနေနိုင်မှုနဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဘဝတို့ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီ ၂ချက်ကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ အေးချမ်းကြည်လင်တဲ့ အခြေခံ တစ်ခုရတယ်။ ဒီအခြေခံကို ဇနီးက ဖန်တီးပေးတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမဆုံး စာရေးဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် မမြင်ဘဲ၊ ဖခင်အဖြစ်သာ ငွေဆော်ဦးမြင်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓိယမြင်တာက ခင်ပွန်းတစ်ယောက်၊ မိသားစုအိမ်ထောင်ဦးစီး တစ်ယောက်အဖြစ် မြင်ပါတယ်။ ဘယ်အိမ် ထောင်ရေးမှ ထာဝရတောက်လျှောက် အဆင်ပြေချောမွတ်နေတာ မရှိ ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အိမ်ထောင်ရေးကတော့ ဖန်တီးတီထွင်မှုတွေ ပြန်လည် ဆန်းသစ်လန်းဆန်းစေတဲ့ ဇရာမ အရင်းအမြစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်”လို့ ‘တင်း’ ကပြောပြတယ်။

ပျော်ပျော်နေ၊ ဖိစီးမှုနဲ့ အတင်းကျပ်မခံနဲ့

စိတ်ပညာရှင်တချို့က အကြံပြုရာမှာ လူတွေကိုအမြဲအနိုင်ရနေဖို့၊ ထာဝရတောက်လျှောက် နိုင်ပြီးရင်းနိုင်နေဖို့ အဆက်မပြတ်ဖိအားပေး တာဟာ ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်စေတယ်။ တလေးတွေဆို အစမ်းသပ်ခံရ လေ့ရှိတယ်။ ၅နှစ်အရွယ်ကျောင်းစနေကတည်းက အမြဲစာတော်နေ အောင်၊ စာမေးပွဲမှာ အမှတ်၁၀၀ပြည့်နဲ့ ပထမရနေအောင် မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေရဲ့ တွန်းပေးမှု၊ ဖိအားပေးမှု အဆက်မပြတ်ခံရတယ်။

အခုခေတ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ကြည့်ရတာ တော့ အဲဒီရှေးခေတ်က ကျောင်းသားလူငယ်လေးတွေလို ဘာဖိအားပေးခံ





ရမ္မာ ရှိပုံမရဘူး။ ကျဆုံးခြင်းက ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်တစ်ရပ် မဟုတ်ဘူး။  
 အမေရိကန်မှာထင်ရှားတဲ့ အတယ်ဒီမိုကရေစီတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီ  
 ဟားဗတ်ဘွဲ့ကြိုကောလိပ်ရဲ့ ပါမောက္ခချုပ် 'ဟာရီလူးဝစ်'က သူ့အတွေ့  
 အကြုံကို ပြန်ပြောပြတယ်။ သူ့တပည့်ကျောင်းသားတွေ မျက်နှာမကြည်  
 မလင်နဲ့ စိတ်ကျဉ်းကြပ်နေပုံမြင်ရလို့ စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်တော့ နောက်  
 ကွယ်က မိဘတွေရဲ့ ဖိအားဒဏ်ကြောင့်ဆိုတာ သိရတယ်။ တပည့်တွေရဲ့  
 မိဘတွေဆီ သူတ ဓာရေးပို့တယ်။

“ဖြေးဖြေးလုပ်ကြပါ။ ခပ်နည်းနည်း လုပ်ကိုင်သွားရင်းနဲ့ ဟားဗတ်  
 ဆီက ပိုများများယူသွားကြပါ”လို့ သတိပေးလိုက်တာပါ။

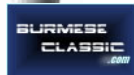
ပြီးမှ တပည့်တွေကို ဩဝါဒပေးတယ်။

“တချို့သော လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ပျော်ပျော်သာ လှုပ်  
 သွားရင် မင်းတို့ရဲ့ ဘဝကို ချိန်ခွင်လျှာညီအောင် ထိန်းနိုင်မယ်။ အရေးပါ  
 ဆုံး လုပ်ရပ်အကျင့်တစ်ခုက ပြောသမျှ၊ သင်ကြားသမျှ စာရွက်စာတမ်း  
 လိုက် ဖောင်တိန်မျိုးစုံနဲ့ ထပ်ချပ်မကွာ လိုက်ရေးမှတ်နေစရာမလိုဘဲ မင်း  
 တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲ၊ စိတ်ထဲ တန်းထည့်ပြီး တစ်ထိုင်တည်း စဉ်းစားတွေး  
 တောလိုက်တာက တစ်သက်တာလုံး မှတ်ဉာဏ်ထဲစွဲမြဲသွားစေတယ်ဆိုတာ  
 မှတ်ပါ”လို့ ဆုံးမဩဝါဒပေးသွားပါတယ်။



လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

၁။ ကျဆုံးမှုတွေဟာ သင့်ကိုပြောင်းလဲဖြစ်လာအောင် စေ့ဆော်ပေး  
 ချက်တွေအဖြစ် ရှိမြင်ပါ။ ဒီစေ့ဆော်ပေးချက်တွေက သင့်အလွတ္တ  
 အတွင်းကပဲ လာတာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပ တခြားလူတွေဆီက လာတာ  
 မဟုတ်ဘူး။ 'ကျဆုံးမှု' စကားလုံးနေရာမှာ 'လေ့လာမှုမျဉ်းတွေ'ဆိုတဲ့  
 စကားလုံးကို အစားထိုးပါ။ အမှားကို ခပ်မြန်မြန်သင်ခန်းစာထုတ်ဖူး  
 ခါမျိုးနောက်ထပ် မမှားပါစေနဲ့။



၂။ ဒီလိုအလားတူ ကျဆုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့ တခြားလူတွေ ဘယ်လို  
 စောင့်စောင့်မြင်မြင် ဖြေရှင်းခဲ့သလဲ လေ့လာကြည့်ပါ။ တခြား လူတွေ  
 မှားခဲ့ဖူးတာတွေအပေါ် လေ့လာသင်ခန်းစာယူ၊ ကိုယ့်တစ်သောက်  
 တည်းရဲ့ အတွေ့အကြုံလောက်နဲ့ ပညာထွန်းမရနိုင်ဘူး။ မှတ်လောက်  
 သားလောက် စောင့်မြင်နေကြတဲ့ လူတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဆန်းကြယ်  
 တဲ့ ကျဆုံးခြင်းတွေ ရှိခဲ့ဖူးကြပါတယ်။

၃။ မြသနာတစ်ရပ်ရဲ့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ် ကောင်းခြင်းအပေါ်မှာ  
 အာရုံစိုက်နေတာကို ရပ်ပစ်ပါ။ ဖြေရှင်းချက်ရရေးသာ အာရုံစိုက်  
 သင့်တယ်။ စောင့်မြင်သူတွေက မြသနာအကြောင်း ၁၀%လောက်ပဲ  
 စဉ်းစားပြီး ဖြေရှင်းချက်တွေ ရရေးကို ၉၀%ထိ တွေးတောစဉ်းစားကြ  
 တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဖြေရှင်းချက်တွေ၊ ရွေးချယ်တတ်မှုတွေမှာ ဆရာတစ်ဆူ  
 ဖြစ်လာကြတာပါ။ သင်ဟာ ဘယ်နေရာမှာမှ အကျဉ်းအကျပ်ကျ  
 ရပ်တန့်မနေပါနဲ့။ အမြဲရွေးချယ်စရာလမ်းတွေ ရှိနေတယ်။

၄။ ကျဆုံးမှုကို ဘယ်တော့မှ တွေ့ကြုံမခံစားရရင် သင့်ရဲ့ တတ်စွမ်းမှု  
 အတိုင်းအတာအောင် နယ်နိမိတ်ကို ချဲ့ထွင်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်ခြေလည်း  
 ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘဝကို စိတ်ဝင်စားလာအောင် ထိန်းသိမ်း၊  
 လန်းဆန်းကြည်လင်အောင်နေထိုင်၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ ပါဝင်အောင်ပြင်  
 ယူ၊ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုအတွက် အရဲစွန့်ရမှုနဲ့ ရင်းရမယ်ဆိုတာ သတိပြု  
 လက်ခံ။

၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှင်းလင်းပီသအောင် အစိစိယယ်သတ်မှတ်။ သူ  
 ကိုယ်သင် ဘယ်လိုကြည့်မြင်လိမ့်ပါသလဲ။ မောင်းနှင်အားကောင်းကောင်း၊  
 ဆွဲဆောင်မှုသလိုက်ဓာတ်အပြည့် ဖြစ်လိုသလား။ ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြစ်စေ



ချင်တဲ့ ပုံစံမျိုးကို မျက်စိထဲ မှည့်ပေးခြင်းကြောင့်ပါ။ 'ငါဟာ ဒီလိုလူမျိုး  
ဖြစ်ရမယ်'... 'ငါဟာတို့လိုလူမျိုး မဖြစ်စေရန်ဆိုတာမျိုး တွေးထား  
တေးထားရမယ်။



ဆောင်စုစီ-

"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှုတည်ဆောက်ရေး အလှေအကျင့်ဟာ  
တဝနေနည်းတစ်နည်းဖြစ်တယ်။ ဒါကို သင်အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်  
နေတဲ့အချိန်မှာ မရခဲ့သော် ဒီယုံကြည်မှုဖြန့်ရအောင် တစ်နည်း  
နည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ယူပါ။ ဒီယုံကြည်မှုကို သူ့ဟာသူရောက်လာဖို့  
စောင့်မနေဘဲ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တက်ယူဖြစ်အောင်ယူပါ။"

