

# အောင်သစ်



အထက်တန်းကျတဲ့

# ဝင်စိတ်

APK  
1998

အောင်သစ်

အထွတ်ထွတ်စွာ

အောင်သစ်

ပထမဆုံးအကြိမ်



ပထမဆုံးအကြိမ်  
အမှတ် (၁၆၈)၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့  
[ဖုန်း - ၀၁-၂၈၃၃၈၇]

BURMESE CLASSIC

၁၆

မောင် ----- နှင့် -----

တို့အတွက်လက်ဆောင်မွန်။

၇

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်၊ထားနိုင်ပါစေလို့  
ဆန္ဒပြုလျက်

တန်ဖိုး - ၆၀၀၀ / ကျပ်

# အောက်တန်းကျတစ်စုံတစ်ရာ

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်  
 မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုအမှတ်  
 အတွင်းပုံနှိပ်နှင့်မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်  
 ထုတ်ဝေသူ  
 မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း  
 ကွန်ပျူတာစာစိ  
 ထုတ်ဝေသည့်ကာလ  
 ပုံနှိပ်ခြင်း  
 အုပ်ချုပ်  
 တန်ဖိုး

၂၁၅/၉၉(၃)  
 ၁၆၇/၉၉(၄)  
 ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)  
 (ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက်)  
 ၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 ဦးကြည်ဝင်း(ခ)မောင်ဝင်း(၀၁၀၂၉)  
 ဝင်းစာပေ  
 အမှတ်(၂၁)၊ သာယာကုန်း၊  
 မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။  
 အော်ပီကျယ်  
 သန်းသန်းရီ  
 ၁၉၉၉ - ခုနှစ်  
 ပထမအကြိမ်  
 ၃၀၀၀  
 ၆၀၀/-



# မာတိကာ

ခဉ်း အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-။ စာရေးသူ၏အမှာ	၆
၁။ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဆိုတာဘာလဲ	၁၁
၂။ တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်	၁၈
၃။ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့	၂၉
၄။ ယုံကြည်မှုကိုအသုံးပြုပါ	၄၀
၅။ ဘဝကြင်ဖော်	၅၂
၆။ သဘာဝတရားရဲ့ဥပဒေသ	၆၀
၇။ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်	၆၈
၈။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်ပါ	၁၀၄



ပဏ္ဍိတမြားငမောက်စာပေ  
 စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးတိုက်



ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံးဟာ မိဘနှစ်ပါးမွေးဖွားလာစဉ်က အားလုံးအတူတူပါပဲ။ ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ မျက်စိတစ်စုံ၊ နားတစ်စုံ၊ နှာခေါင်းတစ်စုံနဲ့ ပါးစပ်ပေါက် တစ်ပေါက်ပါပဲ။ အဲဒီထဲမှာ အရေးပါဆုံးဖြစ်တဲ့ ဦးခေါင်းတစ်လုံးစီလည်း ပါပါတယ်။

သဘာဝတရားရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းပေးချက်အရ လူတိုင်းဟာ တစ်စုံစီ ဖြစ်တဲ့ ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သွားကာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကြ ရပါတယ်။ ဆောင်ရွက်စရာရှိတာတွေကို ဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။ အလုပ်များများလုပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ မျှမျှတတ ဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ မျက်စိတစ်စုံ၊ နားတစ်စုံပါတဲ့အတွက်လည်း များများ ကြား၊ များများနားထောင်၊ များများလေ့လာ မှတ်သားနာယူကြရပါမယ်။ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် နှစ်ဖက်မျှအောင် ကြည့်တတ်ရပါမယ်။ နှစ်ဘက် စကားနားထောင်ပြီး စဉ် စာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားကြရပါမယ်။ မျက်စိနှစ်လုံးပါတဲ့အတွက် တစ်ဖက်သတ်အမြင်နဲ့ချည်း ကြည့်လို့မရ ပါဘူး။ နားနှစ်ဖက်ပါတဲ့အတွက် တစ်ဖက်နားပေါက်ကို ပိတ်ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ပါးစပ်ကတော့ တစ်ပေါက်တည်းပါတဲ့အတွက် များများစားလို့ မဖြစ်သလို၊ များများပြောလို့လည်း မတော်ပါဘူး။ သပ္ပာယ်မျှတအောင် စားသောက်နေထိုင်ဇာတ်ဖို့လိုပြီး၊ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုပဲစိစစ်ပြောကြားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများကတော့ဖြင့် ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ များများကြည့်၊ များများနားထောင်ရမယ်အစား နည်းနည်းကြည့်၊ နည်းနည်း နားထောင်တတ်ကြရမယ်။ စားစရာ ခြောက်ရာကျတော့ ချင့်ချိန်တွေးတောမှု မပြုဘဲ ထိခိုက်ပျက်စီးကြည့်တာမျိုး ပြုတတ်ကြလို့ ရောဂါအမျိုးမျိုးရ၊ ပြဿနာအမျိုးမျိုးတွေကြုံရပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံး ရဲ့ အရင်းခံကတော့ သူ့ရဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုကို မထိမ်းကျော့ဝင့်လို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဦးနှောက်တွေထဲမှာ အမှိုက် သရိုက်တွေ မထည့်ဘဲ အသိဉာဏ်ပညာတွေ၊ တွေးခေါ်မှုတွေ၊ ချင့်ချိန် တွက်ဆမှုတွေနဲ့သာ ထိမ်းကျောင်းသွားမယ်ဆိုရင် ခုလို ကမောက်ကမ ဖြစ်ရာ မလိုတော့ပါဘူး။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မိဘနှစ်ပါးမွေးဖွားလာစဉ်က ပုခုံးနှစ်ဖက် ကြား ခေါင်းပေါက်ပြီး လူအဖြစ် မွေးလာကြပုံချင်းတူပေမယ့်၊ ကြီးပြင်း လာတာနဲ့အမျှ ဘဝအခြေအနေ၊ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်၊ မိဘအသိုင်း အဝန်း၊ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေအရ တွေးခေါ်ပုံမတူတဲ့အတွက် ဘဝအခြေအနေချင်းလည်း မတူညီဘဲ ကွဲပြားလာရပါတော့တယ်။ အဲ-- ဒါတွေအားလုံးရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းကတော့ ဗိမိရဲ့ခံယူမှု စိတ်နေ သဘောထားပါပဲ။

ပူပြင်းတဲ့နေရောင်ခြည်ဟာ မှားနို့တွေကို ချဉ်သိုးသွားထေပေတဲ့ သစ်သီးတစ်ချို့ကိုတော့ ရင့်မှည့်ချိုမြိန်စေပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ

အခက်အခဲနဲ့ ဒုက္ခဟာ လူတစ်ချို့ကို ချိုင်းထောက်ဝယ်ရစေ ပေမယ့်၊ လူတစ်ချို့ကိုတော့ အတော်သက်စေပါတယ်။

အောင်မြင်မှု၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၊ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းနဲ့ ဥစ္စာနေဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး။ လူတစ်ချို့နဲ့သာ ထိုက် တန်ပါတယ်။ အဲဒီထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ချို့ထဲမှာ မိမိ ပါဝင်ဖို့ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ ခံယူမှုစိတ်နေသဘောထားကို အောင်မြင်မှုနဲ့ ထိုက်တန်အောင်၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုနဲ့ ထိုက်တန်အောင်၊ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းတွေ

ဥစ္စာမနတွေနဲ့ ထိုက်တန်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံ၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၊ မွေးမြူရပါလိမ့်မယ်။ အထက်တန်းစားဘဝကို အလိုရှိတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အထက်တန်းကျအောင် မွေးမြူရပါလိမ့်မယ်။

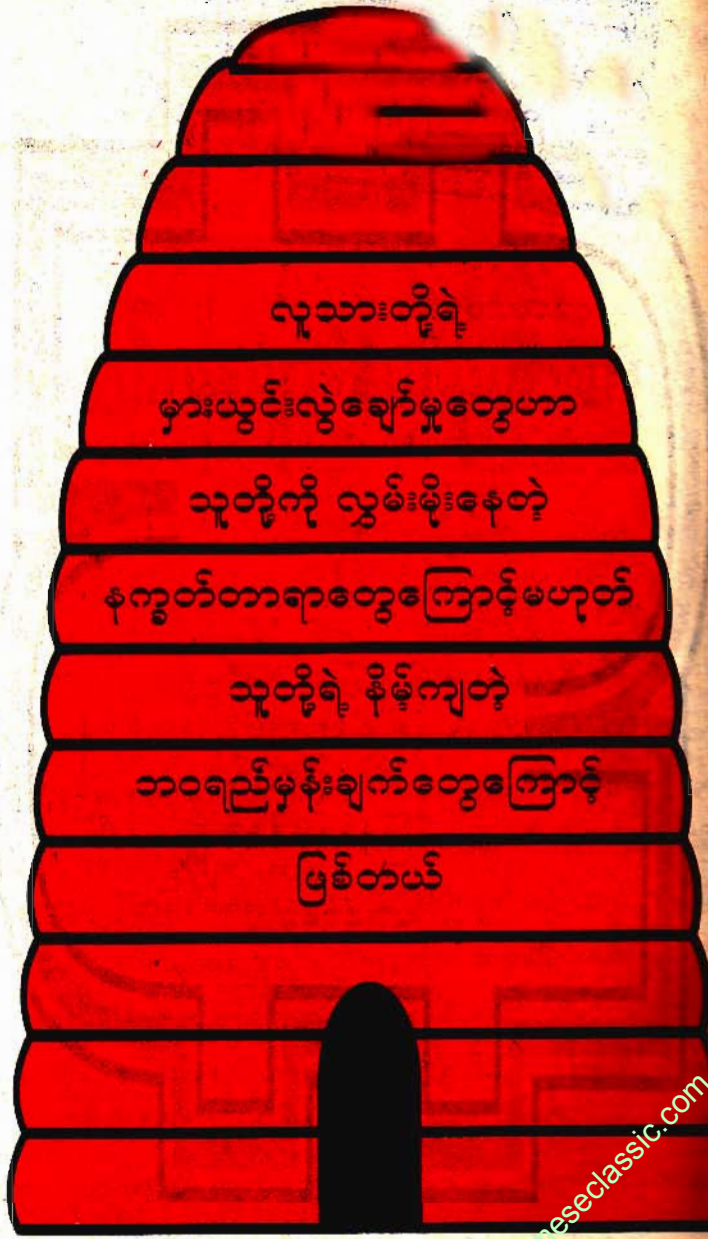
မိမိရဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူရင်း၊ မိမိလည်း **“အထက်တန်းကျတဲ့လူ”** ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပြုမူကျင့်ကြံဖို့အတွက် မိမိဘဝရဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ချို့တဲ့မှုတွေ၊ လူတန်းစားအခြေအနေတွေနဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ လူမည်းကျေးကျွန် တစ်ယောက်အဖြစ် တောရွာစိုက်ပျိုးရေးခြံထဲမှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာ ခဲ့ရတဲ့ လူမည်းတစ်ယောက်အဖြစ် ကျောင်းနေခွင့်တောင် မရခဲ့ရတဲ့ **ဘွတ်ကားဝါရှင်တန်**ဟာ အောက်ကျနောက်ကျ ဘဝအခြေအနေမျိုးကနေ ပြီး ဟားဗက်တက္ကသိုလ်က မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ ပါမောက္ခဘွတ်ကားဝါရှင်တန်ဟာ သူ့ရဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ခါတ် မွေးမြူလေ့ထူးပြုစုပျိုးထောင်မှုကြောင့် သူ့ဘဝဟာလည်း အထက်တန်း ဘဝကို တက်လှမ်းခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်

ယခု သင့်လက်ထဲ ရောက်ရှိနေတဲ့စာအုပ်ဟာ သင်ဟာ ဘယ်လို လူမျိုးပဲ ဖြစ်နေနေ၊ ဘယ်လို အတန်းအစားထဲပဲ ရောက်နေနေ၊ သင့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးကို **“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”** ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် မွေးမြူ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုရုံမျှသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ဒီစာအုပ် ထဲက နည်းနာတွေ၊ သွန်သင်မှုတွေအတိုင်း တသွေမတိမ်း မှတ်သား နာယူပြီး ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အထက်တန်း ကျတဲ့စိတ်ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်မွေးမြူပြုစု ပျိုးထောင်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုစည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ **“အထက်တန်းကျတဲ့ဘဝ”** မျိုးကိုလည်း တည်ဆောက်အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အောင်သစ်**  
(၂၁-၁၁-၁၉၉၈)



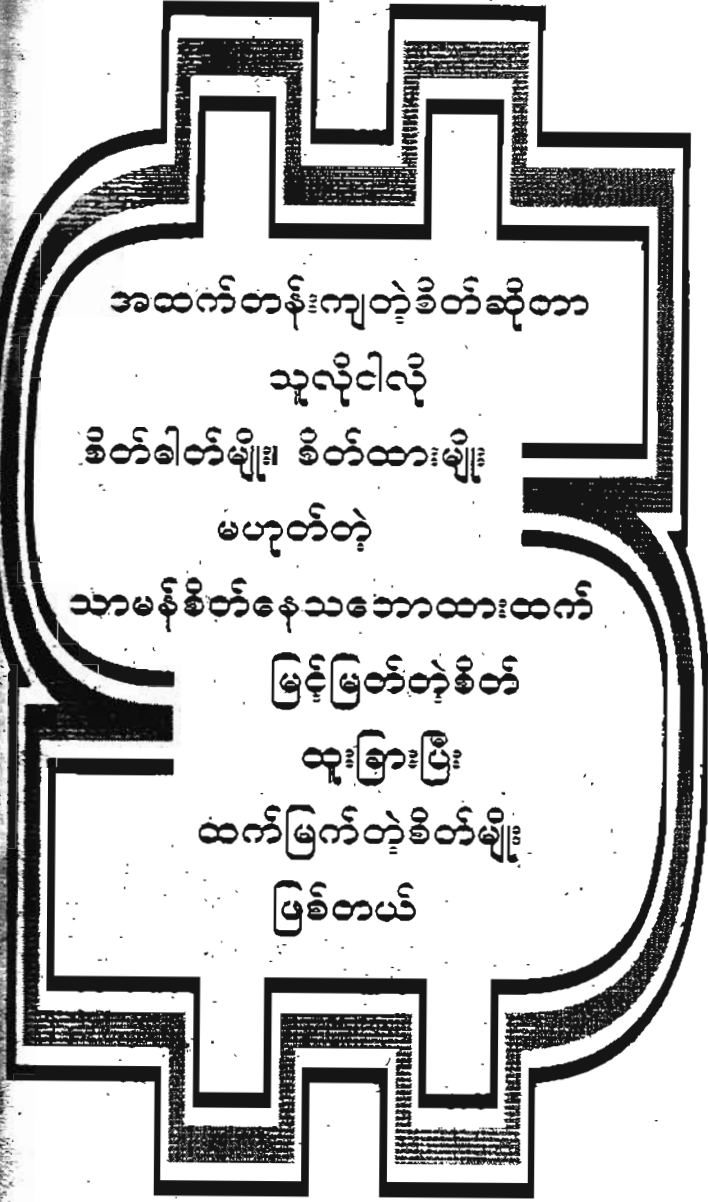
# အထက်တန်းကျတုခိတ်

## အထက်တန်းကျတုခိတ်ဆိုတာ အာမ

အထက်တန်းကျတု ခိတ်ဆိုတာ သူလိုငါလို စိတ်ခါတ်မျိုး၊ စိတ်ထားမျိုးမဟုတ်တဲ့၊ သာမန်စိတ်နေသဘောထားထက် မြင့်မြတ် တဲ့စိတ်၊ ထူးခြားပြီး ထက်မြက်တဲ့စိတ်မျိုးကိုခေါ်တယ်။

သာမန်စိတ်၊ သူလိုငါလိုစိတ် ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ ?

သာမန်စိတ်၊ သူလိုငါလိုစိတ်ဆိုတာ ပျော်မယ်၊ ပါးမယ်၊ စားမယ်၊ သောက်မယ်၊ ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလိုမယ်၊ သူတစ်ဖက်သား အောင်မြင်တာ၊ ချမ်းသာတာ၊ ကောင်းစားတာကို စိတ်ထဲကကျိတ်ပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်မယ်၊ မနေနိုင်ရင် ဖွင့်ပြောပြီး ဒေါသနဲ့ ပေါက်ကွဲမယ်။ ကိုယ်အောင်မြင်မှုလေး နည်းနည်းရလာရင် ဘဝင်မြင်မယ်၊ အောက်ခြေလွတ်မယ်၊ သူတစ်ဖက်သားကို အပေါ်စီးက ကြည့်မြင်တတ်တယ်။ အထင်သေး၊ အမြင်သေး သဘောထားသေးသိမ်မှုတွေ ပြမယ်၊ မြောက်ပင့်ပေါင်းသင်းသူတွေကို အထင်ကြီး ကျေနပ်နေပြီး ဝေဖန်တဲ့လူ၊ ဖေတနာကောင်းနဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့လူဆိုရင် ဆရာကြီးလုပ်တယ်။



အထက်တန်းကျတုခိတ်ဆိုတာ

သူလိုငါလို

စိတ်ခါတ်မျိုး၊ စိတ်ထားမျိုး

မဟုတ်တဲ့

သာမန်စိတ်နေသဘောထားထက်

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်

ထူးခြားပြီး

ထက်မြက်တဲ့စိတ်မျိုး

ဖြစ်တယ်

လူတွင်ကျယ်လုပ်တယ်ဆိုပြီး... ခပ်ခွါခွါနေမယ်၊ လူတိုင်းအပေါ်မှာ သံသယစိတ်တွေနဲ့ ကြည့်မြင်နေတတ်တယ်။

နည်းနည်းလေးလောက် ဒုက္ခရောက်ရင် မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်...  
လောကကြီးကို အပြစ်တင်ဦးမယ်။ ကိုယ်ဒီလို ဒုက္ခရောက်တာ၊ အောင်မြင်တာကို ဟိုလူကြောင့်လို့လို့၊ ဒီလူကြောင့်လို့လို့ ခေတ်ကြီးကိုက ကောင်းဘူးဆိုတာလို့မျိုး ပြောမယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေအပေါ် အခြေအနေပေးလို့၊ အကပ်ကောင်းလို့၊ အခွင့်အရေးသာလို့လို့ မြင်မယ်။ အခက်အခဲရှိရင် ထွက်ပေါက်ရှိရမယ်၊ ဖြေရှင်းမယ့် နည်းလမ်းရှိရမယ် ဆိုတာကို သိဖို့၊ ကြီးစားကျော်လွှားဖို့ထက် အခက်အခဲကို တွေးကြောက် ရင်း အားငယ်စိတ်တွေ၊ သိမ်ငယ်စိတ်တွေ၊ ဘဝအပေါ် မကျေမနပ်စိတ် တွေနဲ့ပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ဘာတစ်ခုမှ လုပ်မပြနိုင်၊ သူများ လုပ်ပြတာကိုလည်း အသိအမှတ်မပြု ဖြစ်နေမယ်။

သာမန်စိတ်၊ သာမန်အတွေးနဲ့၊ သာမန်ဘဝမျိုးမှာပဲ ကျေနပ်နေတဲ့ လူတွေဟာ အောင်မြင်မှုတံခါးဝကို ခြေစုံရပ်မိတာတောင်မှ တွန်းဖွင့်ဝင် နို့ သတိမရတဲ့ လူမျိုးတွေပါပဲ။ အောင်မြင်မှုက ကိုယ့်ဆီ အလည်ရောက် လာတာကိုပဲ နေရာထိုင်ခင်းပေးပြီး ဧည့်ခံကြိုဆိုဖို့ ဧည့်ဝတ်မကျေပွန်တဲ့ လူမျိုးပဲ။ ဒီလိုလူမျိုးဆီမှာ အောင်မြင်မှုက ရောက်မလာတတ်ပါဘူး။ ရောက်လာပြန်လည်း ဘယ်တော့မှ ကြာကြာမနေတတ်ပါဘူး။ အောင် မြင်မှုဆိုတာ သူ့အပေါ် လိုလားသူ၊ လက်ခံသူ၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ ပူပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုစိတ် ရှိသူကိုသာ ရာသက်ပန် မိတ်ဆွေဖွဲ့ တတ်ပါတယ်။ သူလိုငါလို စိတ်နေစိတ်ထားမျိုး၊ သာမန် စိတ်နေစိတ်ထားမျိုး မဟုတ်တဲ့

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်” ရှိသူတွေနဲ့သာ ဖက်လဲ့တင် ချစ်ခင်ရင်းနှီး စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလေ့ ရှိပါတယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်” နေ သဘောထားရှိသူဟာ သူတွေ့တာ၊ သူစိတ်ကူးတာ၊ သူကြံဆတာ၊ သူကောက်ချက်ချတာ၊ သဘာဝလောကနဲ့ လူတွေအပေါ် သူခံယူထားတာဟာ သာမန်စိတ်၊ သူလိုငါလိုစိတ်မျိုးရှိ တဲ့ လူတွေနဲ့ ပြောင်းပြန်ပါပဲ။

သူဟာ အရာရာကို ကောင်းတဲ့ဘက်၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဘက်၊ အလင်းဘက်၊ အောင်မြင်မှုဘက်ကသာ တွေးထင်စိတ်ကူးနေတဲ့ သူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးအပေါ်၊ လူတွေအပေါ် ဘယ်တော့မှ အပြစ်တင် ငြီးငြူနေလေ့ မရှိပါဘူး။ အခက်အခဲနဲ့ ဒုက္ခကိုလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် စမ်းသပ်တဲ့စာမေးပွဲတွေပဲလို့ သဘောထားနိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

သူဟာ အောင်မြင်သူတွေ၊ ကြီးပွားချမ်းသာနေသူတွေ၊ လုပ်ငန်းကျော် ကြီးတွေ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူတွေ၊ အသိပညာရှင်တွေ၊ အတတ်ပညာရှင်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေအပေါ်မှာ လေးစားတယ်၊ အားကျတယ် မြတ်နိုးတယ်၊ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ်မှာ မနာလိုဝန်တို့မှ၊ အပြစ်တင် လိုမှု ကင်းရုံမျှမက အဲဒီအပေါ်မှာ ပီတိဖြစ်တယ်၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တယ် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်နေတယ်။

သူဟာ ဘဝတူ မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ ရဲတော် ရဲတက်တွေအပေါ်မှာ အနစ်နာခံတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစားနာတယ်၊ သူတို့က ကောင်းစားဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့အတွက် စိတ်ဓါတ်အား အကြံဉာဏ်အား၊ လူအား၊ ငွေအား တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီဖို့ ဝန်လေး

သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်နစ်နာ သွားမှာ၊ ဒုက္ခရောက်မှာကို စိုးရိမ်သလေခက်၊ ကိုယ့်ကြောင့် မိတ်ဆွေ တစ်ဦးဦး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦး အောင်မြင်သွားတာ၊ ချမ်းသာသွား တာကို မြင်ချင်တွေ့ချင်တယ်။ မြင်ရ တွေ့ရရင်လည်း အဲဒီအပေါ်မှာ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ကိုယ်တိုင်အောင်မြင်ရသလို၊ ကိုယ်တိုင်ချမ်းသာသုခ ခံစားရသလို ထပ်တူထပ်မျှ ကျေနပ်မှု “ပီတိ”ဖြစ်နေတတ်တယ်။

သူဟာ လူတစ်ဖက်သား ဒုက္ခရောက်မှာ၊ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှာ၊ ဖျက်စီးသွားမှာကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ လိုလားသူမဟုတ်ဘူး။ မိမိရဲ့ ပြိုင်ဘက်၊ မိမိရဲ့ ရန်သူဖြစ်နေဦးတော့ ဒုက္ခရောက်နေရင်၊ အခက်အခဲ ရှိနေရင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အကူအညီပေးတတ် သေးတယ်။ ဖေးမတတ်သေးတယ်။

ကိုယ်က ရှုံးနိမ့်နေတဲ့အခါ၊ နိမ့်ကျနေစဉ်မှာ လောကခံတရားနဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေ၊ ရန်သူတွေက အနိုင်ကျင့်တာ၊ နိမ့်ချတာ၊ ကဲ့ရဲ့လှောင် ပြောင်တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ နာကျည်းမှုကို “အား”အဖြစ် ပြောင်း လဲပစ်ပြီး လက်စားချေဖို့၊ တုန့်ပြန်ချေပဖို့၊ တေးထားတာ၊ မှတ်ထား တာမျိုး ရှိတတ်ပေမယ့် လက်တွေ့ကိုယ်က အပေါ်စီးက နေရတဲ့အခါ မျိုးမှာ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သဘောထားကြီးခြင်း၊ သည်းခံခြင်းတွေနဲ့ ခွင့်လွှတ်တတ်ပြန်တယ်။

“မခံချင်စိတ်”ကို “ရှုံးနိမ့်စိတ်”၊ “သိမ်ငယ်အားပျော့စိတ်”အဖြစ် မခံယူဘဲ “မခံချင်စိတ်”ကို အသုံးပြုပြီး အောင်မြင်အောင်၊ ကြီးပွား ချမ်းသာအောင်၊ အခက်အခဲနဲ့ ဒုက္ခကလွတ်မြောက်ပြီး ဖေါက်ထွက် နိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေ၊ စိတ်သတ္တိတွေ ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ သူတစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကို ဆက်ဆံစေချင်သလို၊ ကိုယ်ကလည်း တစ်ဖက်သားကို အလေးပြု ဂရုစိုက်ဆက်ဆံတတ်သူ ဖြစ်တယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ ရန်သူနဲ့ ဓါးချင်းယှဉ်ခုတ်ရာမှာ ရန်သူက ဓါးလွတ်ကျသွားခဲ့ရင်တောင်မှ လွတ်ကျသွားတဲ့ ဓါးကို ကောက်ယူပေးနိုင်တဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

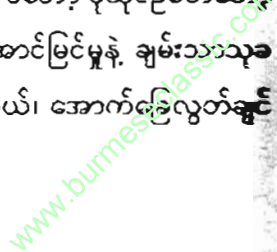
“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ ကိုယ်ခံရတဲ့ အလှည့်မှာ အပြုံးမပျက် ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး၊ ကိုယ်က အပေါ်စီးကရတဲ့အခါမျိုးမှာ သင်ပုန်းခြေပြီး ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ ဆွေမျိုး သားချင်းတွေကို မေတ္တာထား ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ ဆက်ဆံတတ်ပြီး၊ ဒုက္ခရောက်နေသူကို ကူညီတတ်သူ ဖြစ်တယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ သနားတတ်၊ စေတနာထားတတ်ပေမယ့် ပြုပြင်လို့မရနိုင်လောက်တဲ့ မိုက်မဲသူ၊ ကယ်ဆယ်ခွင့် မရနိုင်တဲ့ ဒုက္ခရောက်နေသူအတွက် ပူပန်သောကရောက် မနေဘဲ “ဥပေက္ခာ”စိတ်နဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဆိုတာ လူတစ်ချို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ချမ်းသာသုခအတွက် (ရန်သူဖြစ်နေစေဦးတော့) ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေနိုင် သူဖြစ်တယ်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ရဟန္တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒီတော့ ပုထုဇဉ်စိတ်တော့ လူတိုင်း ရှိတတ်ကြတာပါပဲ။ လူဆိုတာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ချမ်းသာသုခ အပေါ်မှာ ယစ်မှုချင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ အောက်ခြေလွတ်ခွင့်





တယ်။ ဘဝင်မြင့်ချင်တယ်။ အခက်အခဲနဲ့ ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်နေတဲ့အခါမှာ တော့ ကြောက်လန့်တတ်တယ်။ စိုးရိမ်သောကရောက်ရတယ်။ ပူဆွေးရတယ်။ အပေါ်ကို တက်ရရင် မြောက်ကြွမြောက်ကြွနဲ့ မဆင်ခြင်၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်သလို၊ အောက်ကိုဆင်းရတဲ့ အလှည့်မှာလည်း ခံနိုင်ရည် မရှိကြပြန်ပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် “အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်” ဆိုတာ မွေးရာပါ ပါရမီတွေမှ ရရှိနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်” ဆိုတာ မိုးပေါ်ကကျလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြေကြီးထဲက ထိုးထွက်လာတာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်” ဆိုတာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကို ခုံမင်သူ၊ အောင်မြင်မှုကို လိုလားသူ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် မြင့်မားသူတွေအတွက် မွေးယူလို့ရတဲ့စိတ်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ ရတဲ့စိတ်၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းလို့ရတဲ့စိတ်၊ လမ်းကြောင်းမေးရောက်သွားတာနဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ဘဝ၊ အထက်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် မြင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်း၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကောင်းမွန်အောင် မွေးမြူရင် အောင်မြင်မှု ချမ်းသာသုခနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဘုံတံခါးဝကို ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ခွင့်ရလာမှာ အမှန်ပါပဲ။



# စိတ်ကျခိုင်းမာတုံ့ ဘဝရည်မှန်းချက်

ဘဝရည်မှန်းချက် တိကျခိုင်မာမှုဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ခါတ်ရဲ့ အဓိကကျတဲ့ ရေသောက်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ခိုင်မာတိကျမှုရှိတဲ့ “ဘဝရည်မှန်းချက်” တစ်ရပ်ကို မလွဲမသွေချမှတ်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘဝရည်မှန်းချက် မရှိတဲ့ လူဟာ လမ်းညွှန်အိမ်မြောင်နဲ့ မြေပုံမပါဘဲ တောကြီးမျက်မဲထဲ ခရီးသွားတဲ့ လူလိုပါပဲ။ သူ့အတွက် အောင်မြင်မှုနဲ့ ပန်းတိုင်ဟာလည်း ဝေဝါးထွေပြားနေလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်မှု ချမ်းသာစည်းစိမ်နဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု မှန်သမျှဟာ ခိုင်မာတိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်က ပေါ်ထွက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝရည်မှန်းချက် မရှိရင် ဘာမှ ရှိလာနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝရည်မှန်းချက် တိကျမှုဟာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒစွမ်းအားကို လည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လိုချင်ဆိုရုံ-ရချင်တယ်ဆိုရုံ-ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရုံနဲ့ လိုချင်တာတွေ ရမလာပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ လိုချင်တာကို ရအောင်၊ ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ပေါ်ထွက်လာဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ စွမ်းရည်နဲ့ လူစွမ်းလူစကို ဘဝရည်မှန်းချက်နဲ့ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ ဆန္ဒစွမ်းအားက ထောက်ပံ့ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးပါတယ်။

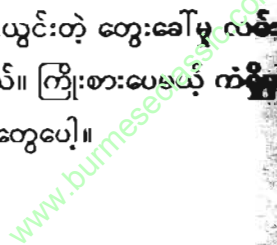
အောင်မြင်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို လူတိုင်း လိုချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ လူတိုင်းမရရှိနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လိုချင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ လူတိုင်းဟာ သူလိုငါလို လိုချင်တယ်ဆိုရုံ၊ အချောင်ရမှ ရယူမယ့် လူမျိုးတွေချည်း ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ကံကောင်းထောက်မရင် ရလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်နေကြတဲ့ လူမျိုးတွေချည်း မို့ပါပဲ။ ဘဝရည်မှန်းချက် တိကျခိုင်မာတဲ့လူကတော့ မိမိလိုချင်တဲ့ဘဝ၊ မိမိလိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှု၊ မိမိပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို သူလိုငါလို လိုချင်စိတ်ကလေးနဲ့ ဆောင်ရွက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မရရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်၊ ရက်ရမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် တိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ဟာ ရထားတွဲတွေကို လိုရာခရီးထိ ခရီးသည်တွေ တင်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ရထားခေါင်းတွဲလို ဘဝမှာ အရေးပါ အရာရောက်လှတဲ့ မရှိမဖြစ် ချမှတ်ကျင့်သုံးရမယ့် လမ်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်---

ဒါပေမယ့် လူတစ်ချို့က ခုလို မေးလာနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။

လူတစ်ဦးဟာ သူ့ဘာလိုချင်တယ်၊ ဘာရချင်တယ်ဆိုတာလဲ သိနေတယ်၊ ဘယ်လိုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာလဲ စနစ်တကျ အစီအစဉ် ရေးဆွဲတယ်၊ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ဆန္ဒလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလူဟာ အောင်မြင်မှု မရရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့ “ယုံကြည်စိတ်” ကို မထိခိုက်မပျက်ပြားစေဘူးလား။

အင်မတန် မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးပါပဲ။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို တွက်ဆပြီး လူများစုဟာ မှားယွင်းတဲ့ တွေးခေါ်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်ရှိ ရွေးတတ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပေးမယ့် ကံမျိုး ဖြစ်ပါမယ်ဆိုတဲ့ ကံယုံဝါဒသက်သက်မျိုးတွေပေါ့။



ဒါပေမယ့် မပူပါနဲ့၊ ကြိုးစားတိုင်း မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတဲ့ အခြေအနေထဲမှာကိုက အဲဒီ မအောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေထက် ပိုကဲတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အညီအမျှဖြစ်တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းမျိုးစေ့တွေ စိုက်ပျိုးပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လုပ်ငန်း၊ ဘယ်ကိစ္စရပ်မျိုးတွေမှာမဆို အောင်မြင်ထွန်းပေါက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သမိုင်းနဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လေ့လာရှာဖွေဖတ်ရှုကြည့်စမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှု မှန်သမျှဟာ ရှုံးနိမ့်မှုပေါင်းများစွာနဲ့ ရင်းနှီးပြီးမှ ရရှိခဲ့ကြတာချည်းပါပဲ။

ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ယာယီအားဖြင့် လူတိုင်းကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီရှုံးနိမ့်ခြင်းထဲမှာ အောင်မြင်မှုအတွက် သင်ခန်းစာတွေ၊ နည်းနိသယတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဆုံးရှုံးလိုက်၊ ထပ်ပြီးကြိုးစားလိုက်၊ ထပ်ပြီးဆုံးရှုံးလိုက်၊ နောက်ထပ်ကြိုးစားလိုက်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ဆုံးရှုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ အောင်မြင်မှုဟာ မလွဲမသွေ ခံစားစံစားရမှာကေန်ပါပဲ။ အရေးကြီးတာကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်သဘောထားဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်သဘောထားကိုယ်နှိုက်က ငါတော့ ရှုံးပါပြီဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မပွေးမြူမိချင်း ဒီလူဟာ မရှုံးနိမ့်သေးပါဘူး။

စိတ်ဓါတ်အင်အားဟာ ဆန်းကြယ်လှပါတယ်။

မိမိရဲ့စိတ်က မိမိဖြစ်ချင်သလောက်ကိုသာ ဖြစ်ခွင့်ပေးပါတယ်။

မိမိ တိုင်းတာထားရင် တိုင်းတာထားတဲ့ အထိပဲ အင်အားရှိပါတယ်။ ကန့်သတ်ထားရင် ကန့်သတ်ထားသလောက် အင်အားရှိပါတယ်။

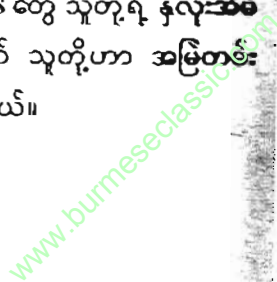
မိမိရဲ့စိတ်ကို မိမိနှောင်ကြီးတဲမထားဘဲ လုံးဝ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပြီး အဆုံးမဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ မိမိရဲ့ အလိုရှိတဲ့ ဘဝမျိုး၊ အခြေအနေမျိုးကို မလွဲမသွေ ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ယာယီ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ရဲရဲရင်ဆိုင်ပါ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုတွေကို ရောက်ရှိလာဖို့အတွက် ပဏာမလှည့်စားချက်ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားပါ။ ရှုံးနိမ့်မှုကို ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ရှုံးနိမ့်မှု မတွေ့ခင်ကတည်းက မိမိစိတ်ကို မိမိရင်ဆိုင်ရဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ မိမိစိတ်ကို မိမိ စည်းကမ်းတကျထားတဲ့သူအဖို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ ရှုံးနိမ့်မှုမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ် ပြန်လည်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ယူရမှာပါပဲ။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ် ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို မျက်ခြေမပြတ်ဖို့၊ စိတ်ဓါတ်မဟာ မိတ်အဖွဲ့ကို အားထားဖို့နဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပတိရုပ် မြှင့်တင်ရေး အချက်အလက်တွေကို လေ့လာဖတ်ရှု မြှင့်တင်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဟာ တန်ခိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုဟာ ဖော်ပြပါ အချက်အလက်တွေကို ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိအောင် တွန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်အခြေအနေတစ်ခုဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုမဆို ကြီးပွားတိုးတက်လာအောင်၊ အောင်မြင်မှုသရဖူ ရယူနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူပေးနိုင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေမျိုးကို အောင်မြင်မှု အသိစိတ်က အမြဲတမ်း နှိုးဆွလှုံ့ဆော်နေပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို သူတို့ကိုယ်၌က သတိပြုမိချင်ပြုမိမယ်၊ သတိပြုမိချင်မှလည်း ပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အောင်မြင်ရတဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းအချက်ကတော့ အောင်မြင်မှုအသိစိတ် Success Conscious တွေ သူတို့ရဲ့ နှလုံးအိမ်ထဲမှာ ခိုအောင်းစိုးစံ နေလို့ပါပဲ။ ဒီအတွက် သူတို့ဟာ အမြဲတမ်း စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်နေလေ့ ရှိပါတယ်။



လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးကြံစည်မှု၊ တွေးထင်မျှော်မှန်းမှုတွေ အတိုင်း၊ အတိအကျ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဖြစ်ချင်တာ၊ ဖြစ်လိုတာကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲ နှုတ်ထွက်ပြောဆိုခြင်း၊ အဲဒီ ပြောတဲ့၊ ရွတ်တဲ့အတိုင်း ယုံကြည်ခြင်း ဟာလည်း မိမိရဲ့မသိစိတ်ကို ညွှန်ကြားပြောဆိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အဲဒီ ရွတ်ဖတ်ပြောဆိုမှုတွေကို အတွင်းစိတ်(ဝါ)မသိစိတ်က လက်ခံ အတည်ပြုလိုက်တာနဲ့ အဲဒီရွတ်ဖတ်ပြောဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ ရှိပါတယ်။

နေ့စား အလုပ်သမားတစ်ချို့ကို နမူနာကြည့်ပါ။

“ဆင်းရဲတဲ့ဒဏ်ကို ငါမခံနိုင်ဘူး၊ ငါတော့ ဒုက္ခချည့်ပဲ” ဆိုတဲ့ နှုတ်ထွက်စကားကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရှေ့မှာ အမြဲတမ်း ငြီးတွား ပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလူဟာ သေတဲ့အထိ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ ဒုက္ခ ရောက်ပြီး ဆုံးပါးခဲ့ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ရဲ့ ညွတ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ဒုက္ခ အပေါ်မှာ အာရုံညွတ်နေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ အတွင်းစိတ်က သူ့ကို ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ဒုက္ခကိုပဲ ပေးဆပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါတော့ တစ်နေ့ ချမ်းသာရမယ်” ဆိုတဲ့ နှုတ်ထွက်စကားမျိုး ထပ်တလဲလဲရွတ်ပြီး၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ နေထိုင်ပြောဆိုပုံမျိုးနဲ့ အထက် တန်းကျတဲ့စိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင် မွေးမြူလိုက်စမ်းပါ။ ချမ်းသာကြွယ် ဝမယ့် နည်းလမ်းတွေ၊ အဆက်အသွယ်တွေ၊ အခြေအနေတွေ ဖန်တီးလာ ပါလိမ့်မယ်။

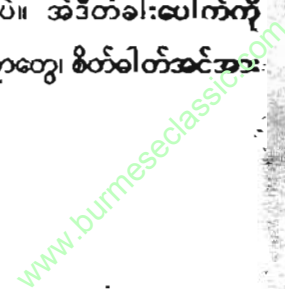
လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓါတ် တည်မှီပုံအတိုင်း အကျိုးပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်စိတ်ကူးမှု

အတိုင်း အတိအကျ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ မိသားစုတစ်ခု ကလည်း အဲဒီမိသားစုအားလုံးရဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးတစ်မျိုးမှာလည်း အတူတူပါပဲ။ နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတွေနဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ တွေးထင်ယူဆချက် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ လူမျိုးစုဟာ စစ်ပွဲတွေအကြောင်း ဦးတည်ရေးသာနေကြမယ်၊ နိုင်ငံခေါင်းဆောင် တွေကလည်း စစ်ပွဲကိစ္စကို တွေးတောနေကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီနိုင်ငံဟာ မကြာခင်မှာပဲ စစ်ပွဲနဲ့ ကြုံရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမျိုးနဲ့ ကျိုးကြောင်းနိုင်လုံတဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာလည်း ကွဲပြားခြားနားပါသေးတယ်။ ကျိုးကြောင်း နိုင်လုံတဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားဦးဆောင်တဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးသာ အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းထက်သန်ရေးဟာ အဆုံးမဲ့ စကြဝဠာစိတ် ဓါတ်ကို ဖမ်းယူနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဂြိုဟ်တုက ဖမ်းယူထုတ်လွှင့်သမျှတွေကို စလောင်းကနေ ဖမ်းယူပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဖွင့်ထုတ်ကြည့်ရှုနိုင်သလို၊ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်း ထက်သန်မှုရှိသူဟာ စကြဝဠာထဲမှာတည်တဲ့ စိတ်ဓါတ်စွမ်းအင်တွေ၊ အဆုံးမဲ့ဉာဏ်ပညာတွေကို ဖမ်းယူအသုံးချနိုင်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းထက်သန်စေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော တံခါး ပေါက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အသိစိတ် (ဝါ) အတွင်းစိတ် Sub-Conscious Mind ဆိုတဲ့ တံခါးပေါက်ပါပဲ။ အဲဒီတံခါးပေါက်ကို ဟင်းလင်းဖွင့်ထားနိုင်ရင် အဆုံးမဲ့တဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေ၊ စိတ်ဓါတ်အင်အား တွေကို ဖမ်းယူအသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်မှာ စွမ်းအားရှိပါတယ်၊ တန်ခိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ တန်ခိုး၊ စွမ်းအားတွေကြောင့် လူတွေမှာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်အောင် ပြုမှု နေထိုင်နိုင်ကြတယ်။ မကျန်းမာမှုကိုလည်း ကုစားနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မှာ ပျက်စီးလျော့ပါးသွားတဲ့ အရာတွေကိုလည်း သဘာဝအလျောက် ပြုပြင်အစာ ထိုးနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝတရားကိုယ်၌ဟာ ဆန်းကြယ်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တန်ခိုးစွမ်းအားတွေကို ထိမ်းသိမ်းကာကွယ်ရပါမယ်။ လူ့သား တွေမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ တန်ခိုးထက်မြက်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေ ရှိနေပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် လူ့သားတွေဟာ အဲဒီ တန်ခိုးစွမ်းအားကို အသုံးချ ရကောင်းမှန်း မသိကြပါဘူး။ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့ရင် ကြောက်ရွံ့ထိတ် လန့် စိုးရိမ်စိတ်တွေ လွန်ကဲနေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တန်း လူတွေ တွေးတောပူပန်ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ အခက်အခဲဆိုတာဟာလည်း သူတို့ရဲ့ တွေးထင်မှုတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ အဓိကရန်သူကြီးဟာ ကြောက်စိတ်ပဲ လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

လူတွေဟာ ကြွယ်ဝမှုကို ခံစားရင်း၊ ဆင်းရဲမှာကို တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့နေကြတယ်။ သွားသွားလာလာ ကျန်းမာနေလျက်က နာမ ကျန်းဖြစ်မှာကို တွေးပြီး ပူပန်နေကြတယ်။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ် နေလျက်က ပြစ်တင်ဝေဖန်မှာကိုလည်း တွေးပြီး ကြောက်နေကြ ပြန်တယ်။

လူမှုဝတ္တရားတွေ၊ တာဝန်တွေ ကျေပွန်စွာ နေနိုင်လျက်ကပဲ လူမှုဆက်ဆံရေး ပျက်မှာကို ကြောက်နေကြတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ အတွေ့အကြုံတွေက ပိုပြီး ကြွယ်ဝလာတယ်။ အသိပညာတွေ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်လာတယ်။ လူတွေအပေါ် ပိုပြီး နားလည်လာတယ်။

ဒီထဲကကိုပဲ အသက်ကြီးမှာ၊ အိုမင်းမှာကို တွေးပြီး ကြောက်နေ ကြပြန်တယ်။

လူလူချင်း ညီညွတ်မျှတအောင် နေထိုင်တတ်ခြင်းဟာ လွယ်လွယ် မှုပဲဆိုတာ သိရက်နဲ့ မလွတ်မလပ်နေရမှာကို စိုးရိမ်နေကြတယ်။ သေ ခြင်းတရားဆိုတာ ရှောင်လွဲလို့မရမှန်း သိရက်နဲ့ သေရမှာကို တွေး ကြောက်နေကြတယ်။ ရုံးခိုခိုခြင်းမှာ အောင်မြင်မှုအတွက် မျိုးစေ့တွေ စိုက်ပျိုးနေတာပဲဆိုတာ သိရက်နဲ့ ရုံးခိုခိုခြင်းကို ကြောက်နေကြပြန်တယ်။

လူတွေဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ သောက ဗျာပါဒတွေနဲ့ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယတွေနဲ့၊ ကိုယ့်အရည် အချင်းကိုယ် ကန့်သတ်ပြီး၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ချုပ်နှောင် ပိတ်ဆို့နေကြ ပါတယ်။

သံသယတွေ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းတွေကို မောင်းထုတ်ပြီး “ယုံကြည်စိတ်” ကိုသာ မွေးမြူလိုက်စမ်းပါ။ အရာအားလုံးဟာ အဆင် ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ လူအများ လိုချင်တပ်မက်နေကြတဲ့ အောင်မြင် မှုတွေ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေနဲ့၊ ပျော်ရွှင်မှုအပေါင်းဟာ အထေးမှာ မရှိပါဘူး။ လက်တစ်လှမ်းမှာပဲ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အလိုအပ်ဆုံး ဆောင်ရွက်မှုကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စည်းကမ်းတကျ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးချတတ်ဖို့ပါပဲ။

ဒီအတွက် လူတွေဟာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်မှာပဲ ကိုယ်ရပ်ပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ထက်ပိုပြီး ဘယ်သူမှ ဖန်တီးတည်ဆောက်မပေးနိုင်ပါဘူး။



မိမိစိတ်ကို မိမိပိုင်စိုးခြင်းဟာ အရာရာကို ကောင်းကျိုးဖြစ်စေ ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုရော၊ မိမိရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုပါ ကောင်းကျိုး သူ့ကို မှုဝေခံစားစေပါတယ်။ အက်ဒီဆင်၊ အရစ္စတိုတယ်၊ ပလေတို၊ ဆော့ခရစ္တို၊ တော်လ်စတိုင်း စတဲ့ ပညာရှင်တွေ၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တွေဟာ သူတို့အတွက်သာမက လောကကြီးအတွက်ပါ အကျိုးပြု ဖန်တီးမှုတွေ ဆောင်ရွက်အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

ကိုလံဘတ်ဟာ သူ့စိတ်သူ ပိုင်စိုးနိုင်တဲ့အတွက် သူ့အမည်ကို ဒီနေ့ထိ လူသားတွေက မှတ်မိနေကြပြီး၊ သူကလည်း သူ့ရဲ့ ကမ္ဘာကို လူသားတွေအတွက် ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။

အော့ဗီးလီးနဲ့ ဝီလ်ဘာရိုက်တို့ဟာလည်း-သူတို့စိတ်ကို သူတို့ ပိုင်စိုးနိုင်တဲ့အတွက်၊ လူတွေကို အတောင်ပေါက်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ပါ တယ်။ လေထဲကို ပျံသန်းနိုင်တဲ့အထိ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဂျွန်နယ်စ်ဂူတင်ဘတ်ဟာ သူ့စိတ်ကိုသူ ပိုင်စိုးတဲ့အတွက် ရွှေ့ ပြောင်းလို့ရတဲ့ ခဲစာလုံးတွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း ဒီနေ့ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသိဉာဏ်၊ အတတ်ပညာများစွာနဲ့ အထွေထွေ ဗဟုသုတတွေ၊ စိတ်ကူးမှုတွေကို မေါ်ပြနိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပိုင်စိုးခြင်းနဲ့ ယုံကြည် မှုပေါင်းစပ်ထားတဲ့ တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ရဲ့ အကျိုးတရား လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုဟာ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနဲ့ ညီရင်း အစ်ကို ဖြစ်ပေမယ့်၊ တုံ့ဆိုင်းနှေးကွေးခြင်းနှင့် သံသယတို့ရဲ့ ရန်သူစစ်စစ် လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

“အလုပ်မပါတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ အသေသက်သက်ပါပဲ”  
Faith without work is dead.

ယုံကြည်မှုဆိုတာ စိတ်ဓါတ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပြီး၊ တစ်ခြားသော စိတ်အခြေအနေတွေကို စွဲအောင် သိမ်းသွင်းနိုင် ပါတယ်။ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို တိတိကျကျ ချမှတ်ပြီးတာနဲ့ အချိန် ဆွဲမနေဘဲ “အခုလုပ်” ဆိုတဲ့ မူနဲ့ လုပ်ငန်းကို စတင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘယ်ဟာအလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကို ခိုင်မာတိကျစွာ သိရှိနား လည်ဖို့နဲ့၊ သိရှိနားလည်ထားတဲ့အတိုင်း သတ်မှတ်ပြီး၊ မပြစ်မနေ၊ မဆုတ်မနစ်၊ ရေကုန်ရေခန်း ကြီးစာ ရယူရမယ့် တစ်ဖြောင့်တည်းသော စိတ်ဓါတ်မွှေးမြူခိုင်မာစေဖို့ပါပဲ။



လူ့အားလုံးလောကဟာ

ငွေကို တစ်ပြားအရာတွေထက်ပိုပြီး

တပ်မက်ကြာ မက်မောတွယ်တာကြပါတယ်

ဘဝကြောင့် ငွေကို ဒါလောက်လိုချင်ကြတာလဲဆိုတာ

မိမိလို့ပြန်ပြန်ငါတုလည်း

သူ့ချစ်တဲ့မိန်းကလေးကို အလိုလိုပင်ငိုဖို့

သူ့ချစ်သူကို မိတ်တိုက်ကျထားငိုဖို့ ဆိုတာ

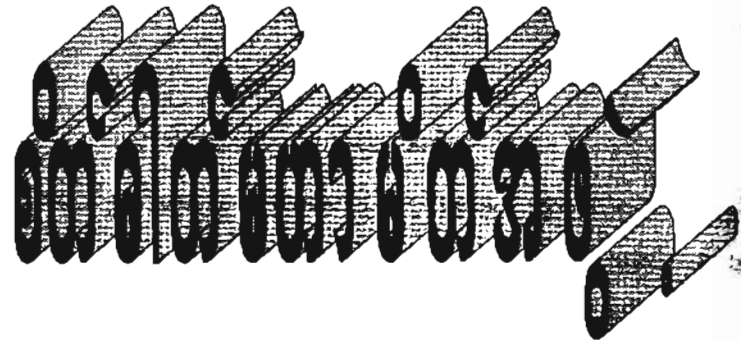
တွေ့ရပြန်ပါတယ်

ဒီမော့

ရှုပ်သော်မိတ်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး အင်အားဟာ

ဘုံးဂုဏ် ကြွယ်ဝပြန်ပါတယ်။

“အချစ်”၊ “လိင်မိတ်” နဲ့ “ငွေ”



အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူဟာ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားတဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက် ကြီးမားတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရာမှာ အထီးတည်း ဆောင်ရွက်မှုမျိုးကို ကြံဆောင်လေ့ မရှိပါဘူး။ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲက လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ကင်းလွတ်တဲ့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ အပဖြစ်တဲ့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ တစ်သီးတစ်ခြားရပ်တည်နေတဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ချမ်းသာသူခဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ခြင်း တူသူ၊ စိတ်ထားသဘောထားခြင်း နီးစပ်တဲ့သူ၊ ဝါသနာဗီဇတူတဲ့ လူအချင်းချင်း အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့မျိုး MASTER MIND ALLIANCE ရှိဖို့လိုပါတယ်။

ဆိုလိုတာက လူဟာ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ မြင့်မားမြင့်မား၊ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ သူ့ရဲ့ အဓိက ပန်းတိုင်ဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်

မျိုးမှန်ခဲ့ရင် သာမန်အောင်မြင်မှုမျိုးနဲ့၊ သာမန်ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုမျိုး မဟုတ်ခဲ့ရင် စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ် အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ ပန်းတိုင်ခြင်း နီးစပ်တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အကြံအား၊ ဉာဏ်အားကို လုံးဝပစ်ပယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မိမိနဲ့အတူ တစ်လှေထဲစီး တစ်ခရီးတည်း သွားကြမယ့် စိတ်တူ-သဘောတူ-ဝါသနာတူ-လုပ်ငန်းတူတဲ့သူ အချင်းချင်း အေးအတူ ပူအမျှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သဘောမပေါက်ဘူးဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းတိုင်းဟာ နေရာတိုင်းမှာ အကြံ အကျယ် ထိခိုက်ထစ်ငေါ့နိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ချင်း တူညီမျှတတဲ့၊ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ် ဖြစ်စေမယ့် လုပ်ငန်းတူ၊ ဝါသနာတူ၊ ရည်ရွယ်ချက် တူသူ အချင်းချင်း သဟဇာတဖြစ်ဖို့၊ ဒီလို လူမျိုးအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မိဖို့ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်တမ်း ပြောကြစို့ဆိုလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မိမိလုပ်သမျှ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် အဲဒီအလုပ်ရဲ့ နောက်မှာ "လှဲ့ဆော်စိတ်" ဆိုတာ ပါစမြဲပါပဲ။ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေဟာ "လှဲ့ဆော်စိတ်" ရဲ့ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်မှုကို ခံနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ဆောင်တာဟာ "လှဲ့ဆော်စိတ်" ကြောင့် ဖြစ်သလို၊ လုပ်လက်စအလုပ်ကို ဆက်ခါဆက်ခါ ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှား ပြန်တာဟာလည်း "လှဲ့ဆော်စိတ်" ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှဟာ "လှဲ့ဆော်စိတ်" ဆိုတဲ့ တပ်မက်မှုဆန္ဒတစ်ခုခုကို မေ့လျော့နေချင်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေ

မယ့် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိုတော့ လုပ်နေကြတာပါပဲ။ ဒါဟာ ဓာတ်ကယ် တော့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ အစဉ်မပျက် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ အကျင့်ကြောင့် အဲဒီအကျင့်ရဲ့ ဦးစီးချုပ်ကိုင်မှုကို ခံနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်ကို တုန့်ပြန်လှုပ်ရှားလာစေတဲ့ လှဲ့ဆော်မှု (၉) ရပ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ (၉)ရပ်ရဲ့ တစ်ရပ်စီအကြောင်းကိုလည်း သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါကို သိထားတာနဲ့ လူတွေဟာ ဘာကြောင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာချင်အောင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဆွဲငင်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ရာမှာ လူရွေးမမှားဖို့ လိုပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို လေ့လာရာမှာ ဒီလူ ဘာကို လိုချင်တာလဲ၊ သူလိုချင်တာကို ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း သူမှာ ရှိသလားဆိုတာ သိဖို့က ပထမ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ ထားရမှာကတော့ သူမှာရှိနေတဲ့ လှဲ့ဆော်စိတ်ကို နှိုးထလာအောင် ဖြည့်စွက်လမ်းညွှန်ပေးဖို့ ပါပဲ။ ဒီနှစ်ချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်တာနဲ့ သူ့ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို လက်ခံရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ လှဲ့ဆော်စိတ်ကို နှိုးကြားလာအောင် နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့ လှဲ့ဆော်မှု (၉)ရပ်ကတော့---

- (၁) အချစ်စိတ်
- (၂) လိင်စိတ်
- (၃) ကြီးပွားချမ်းသာချင်စိတ်
- (၄) ဘေးကင်းရန်ကင်း အရှောင်အယှက်တင်းစွာစိတ်





- (၅) စိတ်ရောကိုယ်ပါ လွတ်လပ်ချင်စိတ်
- (၆) ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုစိတ် (၁၂)
- အသိအမှတ်ပြုခံချင်တဲ့စိတ်
- (၇) သံသရာမှာ ကောင်းစားချင်တဲ့စိတ်
- (၈) ဒေါသနှင့် ဝန်တိုသော မစ္ဆာရစိတ်
- (၉) ကြောက်တတ်တဲ့စိတ် တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလှဲ့ဆော်မှု (၉)ရပ်ထဲက (၈)နဲ့ (၉)ဟာ လူကို ဖျက်ဆီးဆုတ်ယုတ်စေတတ်တဲ့ စိတ်ယုတ်စိတ်ပုပ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစိတ်ထားဟာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာမှာ တစ်ဟုန်ထိုးပြင်းထန်တတ်တဲ့ စွမ်းအင်ရှိတာကြောင့်၊ ထက်မြက်ပြင်းထန်တဲ့ လှဲ့ဆော်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးထံ ချဉ်းကပ်နိုင်တဲ့ လှဲ့ဆော်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဖြစ်တယ်။

**“စိတ်ခါတ်မဟာမိတ်”** အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းချင်တဲ့သူဟာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လှဲ့ဆော်စိတ် (၉)မျိုးကို အားထားပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီ (၉)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ပိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို မိမိ ရွေးချယ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စရိုက်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာမှာ **“စိတ်ခါတ်မဟာမိတ်”** ဖွဲ့ဖို့ လိုလိုလားလားနဲ့ တုန်ပြန်မှုအများဆုံး ရရှိစေတဲ့ စိတ်ထားနှစ်မျိုးကတော့ လိင်စိတ်နဲ့ ငွေကြေးရချင်တဲ့စိတ်၊ ကြီးပွားချမ်းသာချင်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအားလုံးလောက်ဟာ ငွေကို တစ်ခြားအရာထက်ပိုပြီး တပ်မက်ကြ၊

မက်မောတွယ်တာကြပါတယ်။ အာမေရိကန်ငွေကို ဒါလောက် လိုချင်ရတာလဲဆိုတာ စိစစ်လိုက်ပြန်ရမလည်း သူ့ချစ်တဲ့ မိန်းကလေးကို အလိုလိုက်နိုင်ဖို့၊ သူ့ချစ်သူကို စိတ်တိုင်းကျ ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ လှဲ့ဆော်စိတ်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးအင်အားဟာ သုံးရပ်ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ **အချစ်၊ လိင်စိတ်နဲ့ ငွေ** ဆိုတာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် လူအများနဲ့ မတူတဲ့ လူစားမျိုးတစ်မျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ရုပ်ဝတ္ထုနဲ့ ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာမှုထက် လူအများ ကြည့်ညိုလေးစားမှုကို ရရှိလိုတဲ့ လူမျိုးပါပဲ။ သူတို့ဟာ ဒီအတွက် ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ ကြိုးစားသမှု ပြုကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးကို စာပေနဲ့၊ အနုပညာနယ်ပယ်မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လုပ်ငန်း၊ ဘယ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာမဆို စိတ်သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်မှုရှိတဲ့၊ သဟဇာတစိတ်ရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းမိတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာမှန်သမျှဟာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လျင်မြန်စေပါတယ်။ နိုင်မာစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် မိမိရဲ့ စိတ်ခါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို ထူထောင်ရာမှာ လူတစ်ဦးစီရဲ့ အပေါ်ယံပြင်ပရုပ်လက္ခဏာလောက် အကဲခတ်ရုံနဲ့ သိနိုင်တဲ့ အချက်အလက် တစ်ချို့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီထက်ပိုပြီး အရေးပါတဲ့အချက်ကတော့ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပါပဲ။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ခါတ်အခြေအနေဟာ သူ့အတွက် ရော၊ သူ့ရဲ့အပေါင်းအသင်း၊ အသိုင်းအဝန်းအတွက်ပါ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဘာကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ဟာ အဖျက်စိတ်ရှိခဲ့ရင် အဲဒီလူဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားဖြစ်မယ်၊ မာနကြီးတတ်မယ်၊ အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်လွယ်မယ်၊ မိန်းမလို မိန်းမရနိုင်မယ်၊ အသေးအဖွဲ့လေးကစ စိတ်သဘော သေးသိမ်စွာနဲ့ အထအနကောက်မယ်၊ မနာလိုမေတ္တယျစိတ်ရှိမယ်၊ ဝန်တိုတတ်မယ်။ ဒီသဘောထားမျိုးဟာ သူ့ကိုယ်သူရော၊ သူ့ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက် အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့ထဲမှာ လက်ခံထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ် ရှိသူခြင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာမှာ အဲဒီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရဲ့ တန်ဖိုးကို တိတိကျကျ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဟာ အရေးပါတဲ့ လျှို့ဝှက်အရည်အချင်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းကြောင့် လူတွေဟာ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်ကနေ၊ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထိ တက်လှမ်းရောက်ရှိလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လုပ်ငန်းရပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတစ်ဦးစီရဲ့ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ပြည့်ဝမှန်ကန်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ခြင်း ဖလှယ်မှု စတာတွေ ပေါင်းစပ်မိတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးမှာမဆို အထွတ်အထိပ်ထိ ရောက်ရှိသွားတာကို တွေ့ရမှာပါပဲ။

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို ဘယ်လို ခေါင်းဆောင်ပြီး၊ ဘယ်လိုအရည်အချင်း ပြည့်ဝသူတွေကို စုစည်းမလဲဆိုတဲ့ ကိစ္စရပ်နဲ့ ပတ်သက်ရင် သံမဏိလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ကြီး အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီရဲ့ လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ် ဆောင်ရွက်ပုံကို လေ့လာသင့်ပါတယ်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီဟာ သံမဏိလုပ်ငန်း ပညာမှာ အထူးကျွမ်းကျင်သူ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်လုပ်သူဟာ ပညာရပ်အားလုံးမှာ တတ်ကျွမ်းထားဖို့ထက်၊ တတ်ကျွမ်းသူတွေရဲ့ အကူအညီကို ရယူဖို့က ပိုပြီးအရေးပါပါတယ်။ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ သံမဏိပညာရပ်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်ထားသူ နှစ်ဆယ်လောက် ရှိပါတယ်။ ကာနယ်ဂျီရဲ့ အရည်အချင်းကတော့ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူတွေကို သူတို့မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစကို အသုံးပြုပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်ချင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တာပါပဲ။

အကောင်းဆုံးအလုပ် လုပ်ချင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ရာမှာလည်း ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လှုံ့ဆော်စိတ်(၉)မျိုးကို နေရာတကျ အသုံးပြုတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လှုံ့ဆော်စိတ်(၉)မျိုးထဲက ငွေကြေးရယူလိုမှု၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုမှုဆိုတဲ့ လှုံ့ဆော်စိတ်ကို အဓိက အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ကာနယ်ဂျီရဲ့ အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်တစ်ခုကတော့ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းအတွက် သူတို့လုပ်သလောက် ခံစားမှု အပြည့်အဝ ရရှိစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အမြင့်ဆုံး ရရှိလာမယ့် လစာအပြင်၊ သူတို့ရဲ့ မနိုမကပ် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ လုပ်အားကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ဝင်ငွေဟာ လစာထက်တောင် ပိုလွန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ဟာ လူတွေရဲ့ စိတ်ကူးမှု၊ ဖန်တီးမှု၊ စိတ်အားတက်ကြွမှုနဲ့ ဘဝအခြေအနေ တိုးတက်မှုဆီကို ဦးတည်ရှေ့ရှုစေပါတယ်။

ဒီအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီရဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်ကလေးဟာ အထူးပဲ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့--

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အဓိကကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ငွေကြေး ကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့ သက်သက်သာမဟုတ်ပါဘူး၊ လူတွေရဲ့ ဘဝတိုးတက်မြှင့်မားအောင် လုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ခင်ဗျားတို့ ကောင်းကောင်း သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အခုလို ငွေတွေ အခုလိုက်၊ အပြုလိုက် ကြွယ်ဝချမ်းသာနေတာဟာ လူတွေရဲ့ ဘဝကို တိုးတက်အောင်လုပ်ပေးတဲ့အတွက် သဘာဝက တုန်ပြန်တဲ့ ဆုလာဘ်သာ ဖြစ်ပါတယ်” တဲ့

အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ဖွဲ့စည်းမိတဲ့ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ဟာ သာမန်ထက် ပိုတဲ့ ကြီးမြင့်တဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေကို ဆောင်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုး မပါရှိပဲနဲ့၊ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ကင်းလွတ်တဲ့ အနုပညာရှင်၊ စာပေပညာရှင်၊ ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း ဘယ်လောက်ပဲတော်နေတော်နေ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထိ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ သာမန်အောင်မြင်မှုမျိုး၊ သာမန်ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုမျိုးပဲ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကျယ်ပြောလှတဲ့ စကြဝဠာနဲ့ သဘာဝလောကကြီးရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဖော်ထုတ်အသုံးချရာမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းရဲ့ စိတ်သဘောနဲ့ လုံလောက်မှု မရှိပါဘူး။ တိကျခိုင်မာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပုဂ္ဂိုလ်(၂)ဦးနဲ့ ဒီထက်ပိုကဲတဲ့ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်

အင်အား ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဟာနီဇာတစ်ယောက်တည်း ခေါင်းဆောင်တဲ့ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းတွေ အောင်မြင်မှုမရှိမဟုတ် ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ သာမန်အဆင့်ထက် ကျော်လွန်တာ မတွေ့ရပါဘူး။ သာမန် အဆင့်ထက် မြင့်မားပိုကဲတဲ့ အောင်မြင်မှု ရရှိဖို့ကတော့ လူတစ်ဦးဟာ တစ်ခြားသူများရဲ့ စိတ်ဓါတ်အကူအညီကို ရယူပြီး မိမိစိတ်ဓါတ်နဲ့ ပူးပေါင်းရပါမယ်။ အဲဒီပူးပေါင်းမိတဲ့ စိတ်ဓါတ်အင်အားမှ တစ်ရပ်ဟာ အမြင့်မားဆုံး အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ အလွယ်ကူဆုံး ဥပမာတစ်ခုကတော့ ဘူတာရုံတစ်ခုတစ်မီးရထား အလုပ်သမားတွေကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ရထားတစ်စီး ကုန်တွေ၊ လူတွေတင်ပြီး ခရီးထွက်ဖို့ အသင့်အနေအထားရောက်အောင် အလုပ်သမားတွေက စီစဉ်ရပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်သမားတွေရဲ့ တက်ညီလက်ညီ တာဝန်ယူမှုကြောင့် မီးရထားဟာ ခရီးထွက်ဖို့ အဆင်သင့် အနေအထားကို ရရှိစေပါတယ်။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်တာနဲ့ ဂါတ်ဗိုလ်က ရထားကို စတင်ထွက်ခွါဖို့ အချက်ပြ အမိန့်ပေးရပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပူးပေါင်းညီညွတ်မှု၊ အမိန့်နာခံမှု၊ အပြန်အလှန် စည်းကမ်း ညီညွတ်မှုကြောင့် ဂါတ်ဗိုလ်ဟာ မီးရထားတစ်စင်းလုံးကို မိမိလိုရာခန့် ရောက်လာသည်အထိ ချောချောမောမော ထွက်ခွါသွားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စက်ခေါင်းအမောင်းသမားဟာ အမိန့်မနာခံလို့ဘဲဖြစ်စေ၊ တာဝန်ပေါ့လို့ပဲဖြစ်စေ တစ်နေရာရာမှာ လစ်ဟင်းခဲ့ရင် ဒီမီးရထား

ဤအထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ကို ချောချောမောမော ရောက်နိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

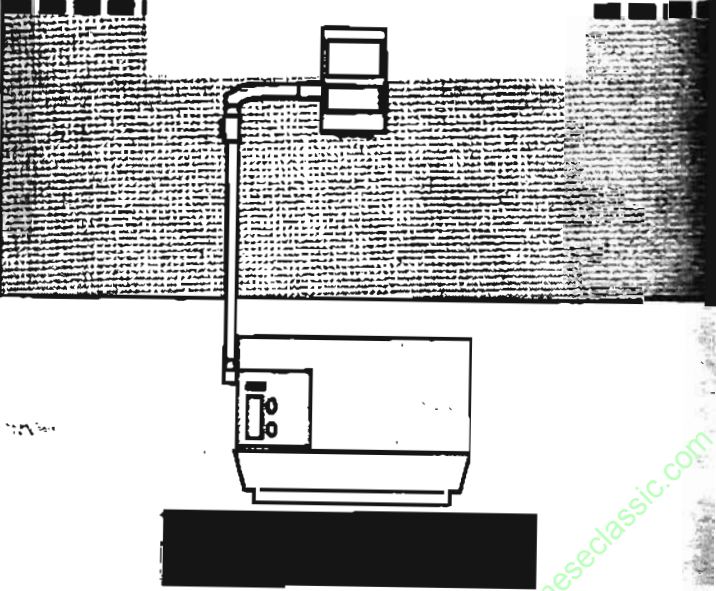
တကယ်လို့များ မီးရထား မှောက်သွားခဲ့ရင် လိုရာခရီးကိုလည်း ဆောက်၊ သေပျောက်ပျက်စီးမှုတွေနဲ့လည်း ကြုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့ မဟာမိတ်စိတ်ခါတ်ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဟာ မီးရထားအလုပ်သမားတစ်စုရဲ့ တက်ညီလက်ညီ ညီညွတ်မှုတစ္ဆာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပုံအတိုင်းပါပဲ။ ခေါင်းဆောင်လုပ်သူရဲ့ အမိန့်ကို နှာခံပြီး အဖွဲ့သားအားလုံး သဟဇာတဖြစ်နေဖို့ သိပ်ကို လိုအပ်နေပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုမှာ အကျိုးတူပါဝင်ဆောင်ရွက်နေကြသူတိုင်းဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညီညွတ်မှုတမျှ ရိုင်းပင်းကူညီမှုမရှိဘဲ စိတ်ခါတ်မမြင့်မားကြရင် စိတ်ခါတ်အောက်တန်းကျခဲ့ရင် အဲဒီလုပ်ငန်းဟာ ရထားတစ်စင်းလုံးမှောက်သလို ရောက်ကျဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သိရှိနားလည်ထားရမှာက လူသားတွေ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေကြတဲ့ မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့ အကျိုးတူ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုတဲ့ ညီညွတ်မှုတတဲ့ “စိတ်ခါတ်မဟာမိတ်” အဖွဲ့ဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ နှလုံးသည်းပွတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပါပဲ။



တကယ်တော့ လောကကြီးထဲမှာ  
လူသားတွေအလို့ငှါတော့ တောင်တတဲ့  
ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ရုပ်ဝတ္ထုစည်းစိမ်မှန်သမျှဟာ  
အဝေးကြီးမှာ မရှိပါဘူး  
လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိနေကြပါတယ်  
သူတို့တစ်တွေ လုပ်ဆောင်ရမယ့်  
အလုပ်ကတော့  
ကိုယ်စိတ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်နဲ့  
ယုံကြည်မှုကို အပြည့်အဝ  
အသုံးပြုတတ်ဖို့ပါပဲ



# ယုံကြည်မှုကို အသုံးပြုပါ။

ယုံကြည်မှုကို အသုံးပြုပါ။

ယုံကြည်မှုဟာ အရာအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအပေါင်းရဲ့ အခြေခံအကျဆုံးအချက်က ယုံကြည်မှုသာ ဖြစ်တယ်။ ယုံကြည်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုမပါဘဲ ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ယုံကြည်မှုကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူတိုင်းဟာ မိမိဘဝအတွက် မိမိစိတ်တိုင်းကျတဲ့ အောင်မြင်မှုအနေအထားမျိုးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများဟာ အောင်မြင်ထူးချွန်သူတွေ၊ ကျိကျိတက်ချမ်းသာသူတွေ၊ တကယ့် ပညာရှင်တွေနဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေကို မွေးရာပါဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူပါရမီထူးသူတွေအဖြစ် တွေးခေါ်ယူဆလေ့ ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်းဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အခြေအနေမျိုး ရရှိဖို့အတွက် မိမိရဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို မိမိလိုအပ်သလို ထိမ်းချုပ်ကွပ်ကဲတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ချို့မှာသာ မွေးရာပါပစ္စည်းအဖြစ် ပါရှိလာကြပြီး၊ လူတစ်ချို့မှာတော့ ပါကောင်းမှ ပါပါ

လိမ့်မယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ စွမ်းရည်နိမ့်တာမြင့်တာတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မိမိရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အခြေအနေကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုတာတော့ အဆုံးမဲ့တဲ့ အသိဉာဏ်အပေါ်မှာ ယုံကြည်အားထားဖို့ပါပဲ။ (အဆုံးမဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ “အဆုံးမဲ့ စကြာဝဠာစိတ်အင်အားအပေါ် ယုံကြည်မှု” ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အခန်း(၅) “အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ်” မှာ နံပါတ် (၁၃)အချက်အဖြစ် ဖော်ပြထားတာကို ရှေ့အခန်းမှာ လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်စေခြင်း စတင်တဲ့ နေရာကတော့ “တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်” [အခန်း (၂) ပြန်ကြည့်ပါ] အစပြုတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ “တိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်” ဟာ ယုံကြည်မှုရဲ့ မူလ ပထမလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ဘာအလိုရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကို အသေအချာသိတဲ့ လူဟာ တိကျတဲ့ အစီအစဉ်ချမှတ်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးဟာ လုပ်ငန်းစတင် ဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း တိကျမှုရှိပြီး အလိုအပ်ဆုံး အရည်အချင်းဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားစိတ်လည်း ပေါ်ပေါက်လာရပါတော့တယ်။ ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်စွာပါပဲ တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်မရှိသူဟာ ယောင်ခြောက်ဆယ်သမားအဖြစ်နဲ့ အချိန်တွေ ပြုန်းတီးပစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အချိန်တွေ ပြုန်းတီးပစ်တာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားစိတ်တွေလည်း လျော့ပါးလာပြီး ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုမှန်သမျှနဲ့ ကင်းဝေးအလှမ်းကွာ ရတော့တာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ တစ်ခုတော့ မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့ဘာလိုချင်တာကိုလည်း သိတယ်။ သူလိုချင်တာ ရရှိဖို့လည်း အစီအစဉ် ရေးဆွဲပြီး စနစ်တကျ ဆောင်ရွက် တယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်မှုတော့ မရခဲ့ဘူး။ အဲဒီ မအောင်မြင်မှု ကြောင့် သူ့ရဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေဟာ ပျက်စီးမသွားနိုင်ပေဘူးလား။

ဒီမေးခွန်းဟာ လူတစ်ချို့(တော်တော်များများ) မေးတတ်တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်ပြီး၊ မှားယွင်းစွာ တွေးထင်မှုကိုလည်း မွေးဖွားပေးစေတဲ့ မေးခွန်းဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ရှုံးနိမ့်မှုမှန်သမျှထဲမှာ အောင်မြင် မှုရဲ့ မျိုးစေ့ဟာ ပါရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လုပ်ငန်းမှာဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်ထွန်းတောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို ကြည့်ပါ။ နိုင်ငံခေါင်းဆောင် ကြီးတွေ၊ လုပ်ငန်းဌာနအကြီးအကဲတွေ၊ နိုင်ငံကျော် စာပေနဲ့ အနုပညာ နယ်ပယ်က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူတွေ အားလုံးဟာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ မအောင်မြင်ဖြစ်မှုတွေနဲ့ ရင်းပြီးမှ နောက်ဆုံး အောင်မြင်မှုကို ရရှိ ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ရှုံးလိုက်၊ ထပ်ကြိုးစားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ရှုံးနိမ့်လိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီး ကြိုးစားလိုက်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် တိုက်ပွဲဆင်ရင်း၊ ရုန်းကန်းလှုပ်ရှားရင်းနဲ့ အဆုံးမှာတော့ အောင်မြင်မှုတံခါးဝကို တွန်းဖွင့်ဝင်နိုင်ခဲ့ကြတော့တာပါပဲ။

အရပ်ဘုရားပွဲတွေမှာ ချောတိုင်တက်တာကို မြင်ဘူး၊ တွေ့ဘူးကြ မှာပါ။ ဘယ်ချောတိုင်တက်သမားမှ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့ ထိပ်ဆုံး ရောက်အောင်တက်ပြီး၊ “ဆု”ကို ဆွတ်ခူးမရရှိနိုင်ပါဘူး။ ချောတိုင် တက်နေဆဲကာလမှ အပေါ်လူကလည်း ပုခုံးကို ဒါမှမဟုတ် ဦးခေါင်း ကို ခြေနှင်နှင်းပြီး ဖိထားတာခံရမှာပါပဲ။ အောက်က လူကလည်း ခြေထောက်ကနေ ဆွဲချဦးမှာပါပဲ။ အကောင်းဆုံး ချောတိုင်တက်သမား ဟာ ဒါတွေအားလုံး ကျော်လွှားပြီးမှ ဆုလာဘ်ကို ရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လွယ်လွယ်ရတဲ့ အောင်မြင်မှု မကြိုးစားလိုက်ရင်ဆိုရင်ရိလာတဲ့ အောင်မြင်မှု၊ မထင်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မမူကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အောင်မြင်မှုမျိုးဟာ မိမိရဲ့ အရည်အချင်းကို မှတ် ကျောက်တင်၊ အစမ်းသပ်ခံပြီးမှ ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုမဟုတ်တဲ့ အတွက် ရေရှည်မခံတတ်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအောင်မြင်မှုအပေါ် မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဂုဏ်ယူဝံ့ကြားနိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။

ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ယာယီသဘောဆောင်ပါတယ်။ ရှုံးနိမ့်မှုထဲက အသိပညာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုကြွယ်ဝတဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို လက်မခံဘဲ ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဟာ အောင်ပွဲကို တုယူနိုင်မယ့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ရဲ့ စွမ်းအား ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုင်မာတိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် မြင့် မားမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထက်မြက်တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ ယုံကြည်စိတ် Faithဟာ အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကို ဆွဲဆောင်ယူငင်နိုင်တဲ့ သဘာဝစွမ်း အားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆုံးမဲ့ စကြဝဠာစိတ်ခါတ်ကို ဆွဲငင် သိမ်း ကြိုးပိုင်ဆိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အထက်တန်းကျတဲ့စိတ် ပိုင်ရှင်များအဖို့ “မဖြစ်နိုင်ပါဘူး” ဆိုတာ ဘာမှ မရှိစေတော့ပါဘူး။

( သဘာဝက ပေးအပ်ထားတဲ့ သဘာဝစွမ်းအားတစ်ရပ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ရှုံးနိမ့်မှုမှန်သမျှဟာ အဲဒီရှုံးနိမ့်မှုနဲ့ ညီမျှတဲ့(ဒါမှမဟုတ်) ပိုက်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ရရှိစေမယ့် မျိုးစေ့ ရှိနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ခိုင်မာတိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ နည်းလမ်းတကျလည်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုရှိတယ်။ ကြီးစားပမ်းစား အားထုတ်ခြင်းလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ဆက်တိုက် ကြုံတွေ့ရလို့ စိတ်ဓါတ်ကျနေတယ်။ ယုံကြည်စိတ်တွေ ပျောက်ဆုံးနေတယ်ဆိုပါတော့။

ရှုံးနိမ့်မှုတွေ မိမိထံမှောက်ကို ရောက်မလာခင်ကတည်းက အဲဒီရှုံးနိမ့်မှုကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားရှိပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်မွေးမြူထားရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်နှလုံးကို ကိုယ်တိုင် အုပ်ထိန်းနိုင်ခြင်းဟာ ထိရောက်တဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်အပေါ် ခိုင်မာအောင် ထပ်ဆင့်ပေးတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုင်စိုးဖို့ဆိုတာ “ဘဝရည်မှန်းချက် တိကျခိုင်မာမှု” ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါဟာ ပထမဆုံးနဲ့ အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ “စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့” ဖွဲ့စည်းဖို့ ပါပဲ။

တတိယအချက်ကတော့ “အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ်” ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်ရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာခြင်းကြောင့် စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ ကြီးထွားမှုကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပြီး၊ ခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီအချက် (၃)ချက်ကို အခု ဖော်ပြနေဆဲဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်မှုကို အသုံးပြုရေးနဲ့ ပေါင်းစပ်မိတာနဲ့ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို မျက်ဝါးထင်

ထင်မြင်ရတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာလည်း အောင်မြင်မှုကို စိတ်ကူးနဲ့ ကြည့်မြင်ပြီး အမြဲတမ်း ကြည်နူးမှု ပုံရိပ်တွေ ဖန်တီးနေသင့်ပါတယ်။ ဘဝဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးမှ အကြံအစည်အတိုင်း တသွေမတိမ်း တုန်ပြန်အကျိုးပြုတတ်တယ် မဟုတ်လား။

ဒီနေရာမှာ သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေသကို the law of harmonious attraction ကို သိရှိသဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ မြန်မာတွေမှာ စကားပုံတစ်ခု ရှိတယ်မဟုတ်လား။ **ဂျိုကုတ်ဂျိုရာ ကျိုထောင်မလာဘူးတဲ့။** ဆိုလိုတာကတော့ ဓါတ်တူကို ဓါတ်တူချင်းသာ ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။ Like attracts like တူရာတူရာ စုဝေးစုရုံးမိကြတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒီဥပဒေသအတိုင်း အောင်မြင်ထွန်းပေါက်တဲ့ လူတိုင်းဟာ သူတို့ကိုယ်နှိုက်က သိသိ၊ မသိသိ၊ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓါတ်အစုအဝေးထဲမှာ အောင်မြင်ခြင်းအသိစိတ်ဓါတ် Success Conscious တွေ ခိုအောင်းစုဝေးမိနေတယ် ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလိုလူမျိုးဟာ သူလိုချင်တာ ရရှိဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ ကြီးစားအားထုတ်မှုလည်း ပြုတတ်ကြပါတယ်။ မရရအောင်လည်း ရေကုန်ရေခမ်း ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို စွဲထင်နေတဲ့ ဖျက်မရတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးကို **အော်စ်ဆက်ရှင်း** Obsession လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖျက်မရအောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ထားမျိုးဖြစ်လို့ လာဖို့အတွက် ဆန္ဒအားပြင်းပြထက်သန်မှုက အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကြံစည်မှု၊ စိတ်ကူးမှုတွေကို လက်ရှိခံစားနေရသလို စိတ်ကူးနဲ့ ကြည့်မြင်မှုတွေလည်း ထပ်တလဲလဲ ပြုကျင့်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို အနာဂတ်မျှော် စိတ်ကူးမျိုးဟာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ

ပုံဖော်ပြီး ရှုမြင်တတ်လေလေ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု မြန်ဆန်ဖြစ်ထွန်းလေလေပါပဲ။

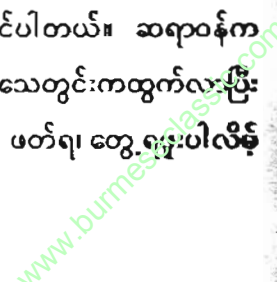
သဘာဝလောကကြီးထဲက ဖန်တီးတီထွင်မှုတွေ၊ အံ့မခန်းတဲ့ အနုပညာရပ်တွေ၊ ရောမ အဆောက်အဦးကြီးတွေ၊ သိပ္ပံနည်းပညာသစ်တွေ၊ ခေတ်မီသုံးဘက်မြင် ကွန်ပျူတာနည်းသစ်တွေမှန်သမျှဟာ အနာဂတ်မျှော် စိတ်ကူးသစ်တွေကို ပုံဖော်ရာက ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပုံစံကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ ပုံဖော်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်အလုပ်ကို နေ့စဉ် အချိန်အားတိုင်းမှာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ တွေးခေါ်ပုံ၊ ပြုမူနေထိုင်ပုံ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေကအစ မိမိစိတ်ကူးဟန် အိပ်မက်ထဲက ဇာတ်လိုက်လို နေကျင့်၊ ထိုင်ကျင့် တည်ဆောက်လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းဟာ ရုပ်ဝတ္ထုများ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းဟာ တန်ခိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် မိမိဘာအလိုရှိတယ်ဆိုတာကို အတိအကျ သိရှိပြီးတာနဲ့ သူလိုချင်တာကို စကားလုံးတွေနဲ့ ရေးမှတ်ပြီး ရွတ်ဖတ်ပြောဆိုခြင်းဟာလည်း မိမိရဲ့ ယုံကြည်မှု အမိစိတ်ကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းခိုင်မာစေပါတယ်။ စိတ်ဟာ လူသားတွေ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော စွမ်းအားရှင်ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေ ပိုင်ဆိုင်သမျှထဲမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ ကွန်ရှင်စ် Conscience ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာကိုလည်း သဘာဝတရားက လူသားတွေရဲ့ စိတ်မှာ ထည့်သွင်းပေးအပ်ခဲ့ပါသေးတယ်။ စိတ်ရဲ့ တံခါးပေါက်တွေကို လိုအပ်သလို

ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်တဲ့ အနှောက်အယှက်၊ ပယောဂတွေကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသေးတယ်။

မိမိစိတ်ကို မိမိ ထိန်းချုပ်ရတာဟာ အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုင်စိုးတဲ့သူဟာ သဘာဝလောကကြီးကိုလည်း ပိုင်စိုးနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်တံခါးကို ဖွင့်ထားပြီး အဆုံးမဲ့ စကြဝဠာထဲက စိတ်စွမ်းအင်တွေ၊ နာမ်ခါတ်တွေကို ဆွဲငင် အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ကူးသစ်တွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေလည်း ဖမ်းယူအသုံးချနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုတွေ၊ အလေ့အကျင့်စကားဖျင်းတွေ၊ ငြီးငြူသံတွေ၊ ဝေဖန်ရေးတွေကို လက်မခံချင်တဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ တံခါးပေါက်ကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အသိစိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသိစိတ်(ဝါ) အပေါ်ယံစိတ်၊ ပြင်ပစိတ်ထက် နက်ရှိုင်းတဲ့ အတွင်းစိတ်ဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ထက်မြက်မှုစွမ်းအား ပိုပါတယ်။

စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခိုင်းစေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်မှာ မကုန်ခမ်းနိုင်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ နာမကျန်းဖြစ်မှုကိုလည်း စိတ်ခါတ်အင်အားနဲ့ ကုစားလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခြားကုသမှုတွေဟာ စိတ်ရဲ့ ကုသမှုထက်စာရင် ဘာမှ မပြောပလောက်ပါဘူး။ စိတ်စွမ်းအားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆုံးပါးယုတ်လျော့သွားတဲ့ စွမ်းအားတွေကို ပြန်လည်အစားထိုးမွမ်းမံနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က လက်လျှော့ထားရတဲ့ လူမမာ အများအပြား သေတွင်းကထွက်လာပြီး လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပြန်ဝင်နေကြတာ မကြာခဏ ဖတ်ရ၊ တွေ့ရူးပါလိမ့်





မယ်။ ဒါဟာ မမြင်ရတဲ့ စိတ်တန်ခိုးကြောင့်ဆိုတာ အထူးရှင်းပြဖို့ကို လိုမယ်မထင်ပါဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စားသုံးလိုက်တဲ့ အစာရေစာမှန်သမျှကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရနဲ့ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများအဖြစ် စိတ်ရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုအောက်မှာ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဓါတ်အင်အားနဲ့ နှလုံးသွေးကြောလှည့်ပတ်မှု ဖြန့်ဝေရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ အာဟာရဓါတ်တွေကို လိုအပ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားဆီ ရောက်စေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က မလိုအပ်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို သူ့တာဝန်နဲ့သူ့ အလိုအလျောက် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် စိတ်ဓါတ်အင်အားကပဲ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

သဘာဝလောကကြီးက လူသားတွေအတွက် အံ့ဩဖွယ်ရာ တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ အပြည့်အဝ ပေးအပ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထဲကပဲ လူသားတွေဟာ အခက်အခဲကိုတွေ့ပြီး၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ ကြောက်တတ်နေကြတာဟာ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ တကယ်တော့ သူတို့ တွေးကြောက်နေတဲ့ အခက်အခဲဆိုတာဟာ သူတို့ရဲ့ တွေးထင်မှုသက် သက်သာဖြစ်ပြီး တကယ် ရှိလာ၊ ဖြစ်လာတာမျိုး တော်တော်ပဲ ရှား ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ အဓိက ရန်သူဟာ “ကြောက်စိတ်”ပဲ ဆိုတာ သိထားပါ။ ကြောက်စိတ်တွေကို မိမိရဲ့ စိတ်နယ်ပယ်ထဲ အဝင်ခံပြီး၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး သတ်နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဆင်းရဲမှာကိုလည်း တွေးကြောက်တယ်၊ ကြွယ်ဝ ပြည့်စုံတဲ့ သဘာဝလောကထဲမှာ နေထိုင်ပြီး မရှိဆင်းရဲမှာကို စိုးရိမ်နေကြ တယ်။ တကယ်တော့ သဘာဝလောကကြီးဟာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည်ဆောက်ပေးထားပြီးသားပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတွေဟာ နာမကျန်းဖြစ်မှာကိုလည်း တွေးတောကြောက်ရွံ့နေပါ သေးတယ်။ ပြီးတော့ သူများ ဝေဖန်မှာကိုလည်း တွေးပြီး စိုးရိမ် နေပြန်တယ်။ ဝေဖန်မှု မှန်သမျှဟာ စိတ်ကူးမူသက်သက်ပဲဆိုတာ သိပါလျက်နဲ့ ဝေဖန်ခံရမှာကို ကြောက်နေကြပြန်တယ်။ သေခြင်းတရား ဟာ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးဆိုတာ သိပါလျက်နဲ့ သေမှာကိုလည်း ကြောက်ရွံ့နေကြပြန်တယ်။

(တကယ်တော့ လောကကြီးထဲမှာ လူသားတွေ အလိုရှိတဲ့၊ တောင့်တတဲ့၊ အောင်မြင်မှုနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ရုပ်ဝတ္ထု စည်းစိမ်မှန် သမျှဟာ အဝေးကြီးမှာ မရှိပါဘူး။ လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိနေကြပါ တယ်။ သူတို့တစ်တွေ လုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ပိုင်ဆိုင်ဖို့နဲ့ ယုံကြည်မှုကို အပြည့်အဝ အသုံးချတတ်ဖို့ပါပဲ။)

ဒီအတွက် ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ယုံကလွဲပြီး တစ်ခြားအားကိုးရှာနေဖို့ အချိန် မဟုတ်တော့ပါဘူး။

လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်ဖို့၊ ချမ်းချမ်း သာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဘဝမျိုးနဲ့ မိသားစုတစ်စုကို ရပ်တည်ဖို့၊ အလှူရေစက်လက်နဲ့မကွာ လှူနိုင်တမ်းနိုင်ပြီး မိမိရဲ့ ဘာသာ၊ သာသနာ အတွက် ကုသိုလ်အမှုကို ပြုဖို့ စတာတွေဟာ တစ်ဦးစီ၊ တစ်ဦးစီနဲ့ စိတ်ဓါတ်အားတွေအပေါ်မှာပဲ လုံးဝမူတည်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓါတ်

စွမ်းအားဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ အကြွင်းမဲ့ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာအပေါ်မှာ အများကြီး တည်ရှိနေပါတယ်။

ဘဝဟာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုတွေနဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့ ဉာဏ်ပညာတို့ ဆည်းပူးရာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတော်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်ကို မိမိထိန်းချုပ်ပြီး နေ့စဉ် အချိန်ဇယားထဲမှာ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ ဒါမှမဟုတ် နာရီဝက်၊ ဒီထက်တတ်နိုင်ရင် တစ်နာရီ လောက်ဖြစ်ဖြစ် ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမကို ခံယူပြီး တရားကျင့်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံး သုံးပါး စလုံးကို ထိန်းချုပ်ပြီး မိမိရဲ့ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်အပေါ်မှာ အာရုံပြုကြပါ။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓါတ်နဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအင်တွေ အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိရှိနိုင်ပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်ခြင်းထဲမှာ အကောင်းဆုံး အသံတွေရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ခါ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်မှု တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

\* \* \* \* \*



ငနိုးမယားတစ်ယောက်ဟာ  
လင်ယောက်ျားကို  
ထိပ်ဆုံးရောက်အောင်လည်း  
တွန်းပို့နိုင်တယ်  
ရှောက်ထဲကျအောင်လည်း  
တွန်းချနိုင်တယ်

# ဘဝဖြူငယ်

ဇနီးမယားတစ်ယောက်ဟာ လင်ယောက်ျားကို ထိပ်ဆုံးရောက်အောင်လည်း တွန်းပို့နိုင်တယ် ဂျောက်ထဲကျအောင်လည်း တွန်းချနိုင်တယ်။

(အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ)

စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ် အဖွဲ့အစည်းကလေးအဖြစ် ထူထောင်ရာမှာ မိသားစုတစ်ခု အတွင်းမှာလည်း ဖော်ဆောင်ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီး လင်ယောက်ျားနဲ့ ဇနီးမယား ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ သားတွေ၊ သမီးတွေနဲ့ သာယာမွေ့လျော်ဖွယ် ဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်ရာ မှာ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းဖို့ လိုပါတယ်။ မိသားစု တစ်ခုရဲ့ နှလုံးသားချင်း၊ ဦးနှောက်ချင်း တူညီတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ပူးပေါင်း ရွက်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ် မိသားစု အသိုက်အမြိုကလေး တစ်ခုကို အောင်အောင်မြင်မြင် တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးကိုပဲ ပြန်ပြီး ကိုးကား လိုက်ပါဦးမယ်။ ဇနီးမယား တစ်ယောက်ဟာ လင်ယောက်ျားကို

ထိပ်ဆုံးရောက်အောင်လည်း တွန်းပို့နိုင်တယ်။ ဂျောက်ထဲကျအောင်လည်း တွန်းချနိုင်တယ်တဲ့။ အင်မတန် မှန်တဲ့စကားပါပဲ။

ဘယ်လောက်ထိ မှန်သလဲဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။  
ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ သဘောတူအလိုမျှလို ဘဝတစ်ခုကို ပူးပေါင်းတည်ဆောက်ရာမှာ အဖြူစင် အသန့်ရှင်းဆုံး အထက်တန်းကျ တဲ့ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို ထူထောင်မိကြပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦး ရဲ့ ချစ်ချင်းမေတ္တာနဲ့ အေးအတူပူအမျှ ညီညွတ်မျှတတဲ့ စိတ်နေသဘော ထားဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ မဟာမိတ်စိတ်ဓါတ်နှစ်ခုကို တစ်ခုထဲအဖြစ် ပေါင်းစည်းမိစေပါတယ်။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ဇနီးကောင်းမယား သားကောင်းမိခင်ရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ရင်းစေတနာရဲ့ အထက်တန်း ကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်အင်အား ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ရရှိတဲ့ လင်ယောက်ျား တစ်ယောက်ဟာ အောင်မြင်မှု၊ ဩဇာအာဏာနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ ကြီးမြင့်တဲ့ ဘဝမျိုးကို တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ကြတာ မျက်မြင်ပါပဲ။

ပန်းခင်းတဲ့လမ်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခယောင်းဆူးပြွမ်းတဲ့ လမ်းမှာပဲဖြစ် ဖြစ်၊ လင်ယောက်ျားရဲ့ နဘေးက အေးအတူပူအမျှ စိတ်ထားနဲ့ အမြဲတမ်း အားပေးနေတတ်တဲ့ မိန်းမမျိုးကို လက်ထပ်ခွင့်ရတဲ့ ယောက်ျားဟာ ဘဝမှာ အင်မတန် ကံကောင်းတာပါပဲ။ အဲဒီလိုမိန်းမ မျိုးဟာ လင်ယောက်ျားကို ဘယ်တော့မှ ပျက်စီးနစ်မြုပ်အောင်၊ ဂုဏ် သိက္ခာကျဆင်းအောင် လုပ်ဆောင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပေဘူး။ သူ့ရဲ့ လင်ယောက်ျားကို ဂုဏ်သရေရှိအောင်၊ မြင့်မြတ်အောင် အထက်တန်း ကျအောင်သာ မြှင့်တင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့ ဆန္ဒတူသူခြင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် မယ်၊ နှလုံးသားခြင်း၊ ဦးနှောက်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ခြင်း ဖလှယ်ခွင့်ရ

မယ်ဆိုရင် တစ်ခြားသူများရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်အားသတ္တိများက (Spiritual Forces)ကိုလည်း ဆက်သွယ်ရ ယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတဲ့ စိတ်ဓါတ် အင်အားခြင်း ပေါင်းစည်းလိုက်တဲ့အတွက် ပိုမို စွမ်းအားထက် ခြက်တဲ့ တတိယစိတ်ဓါတ်အင်အားတစ်မျိုးကို ပေါ်ထွက်စေပါတယ်။ အဲဒီ တတိယ စိတ်စွမ်းအားဟာ အဆိုပါ နှစ်ဦးစလုံး အပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ဦးဦးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကျိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ အကျိုးသက် ရောက်မှု ကောင်းမွေ့ဆိုးမွေ့ကိုတော့ အဆိုပါ စိတ်ဓါတ်ပိုင်ရှင် နှစ်ဦးရဲ့ စိတ်ရင်းအပေါ်မှာပဲ အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။

တကယ်လို့ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ စိတ်ရင်းစိတ်ဓါတ်ဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ကြင်နာမှု ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိမယ်၊ တစ်ဦးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို တစ်ဦးက လိုလားမယ်၊ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုတဲ့ ဆန္ဒ လည်း ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီနှစ်ဦးက ပေါက်ဖွားပေးလိုက်တဲ့ တသိတ် စိတ်ဓါတ်ဟာ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေမှာ အမှန်ပါပဲ။

တကယ်လို့ သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ စိတ်ထားဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး၊ နှစ်ဦးစလုံးကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကပဲဖြစ်ဖြစ် ရန်လိုစိတ် ရှိနေမယ်၊ မနာလိုဝန်တိုနေမယ်၊ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ် ရှိနေမယ်ဆိုရင် သူတို့နှစ်ဦးချင်း ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တသိတ်စိတ်ထား ဟာ နှစ်ဦးစလုံးကို အကျိုးယုတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ လင်ရယ်၊ မယားရယ်ဖြစ်လာတဲ့နောက် တစ်ယောက် အပေါ် တစ်ယောက် ဘယ်လိုသဘောထားသလဲဆိုတာ သူတို့ဘဝရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက် ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

လက်ထပ်တယ်ဆိုတာ လူ့ယောက်ျားနဲ့၊ လူမိန်းမတို့နှစ်ဦး သဘောတူ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖြစ် ရာသက်ပန် ရွေးချယ်လိုက်ကြ

တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သဘောတရားရဲ့ နာမ်လောကထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လိုက်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝကြင်ဖော်ရွေးချယ်ခြင်း The choice of mateဟာ အောင်မြင်တဲ့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၊ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်နှလုံးခြင်း ပူးပေါင်းခြင်း ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လက်မထပ်ခင်မှာ မိမိရဲ့ ဇနီးလောင်းရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ သဘောထားကို လင်ယောက်ျားက အချိန်ယူပြီး လေ့လာရပါမယ်။ နှလုံးသားခြင်း စကားပြောတယ်ဆိုတာ ဘဝအမြင်ခြင်း တူညီမှုအပေါ်က အခြေခံတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်အထိ တူညီသလဲ၊ ဘယ်လောက်အထိ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု ရလာနိုင်မလဲဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လေ့လာပြီးမှ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ မိမိရဲ့ ဝါသနာဗီဇအပေါ်မှာ ဘယ်လောက်အထိ ဇနီးလောင်းက စိတ်ဝင်စားသလဲဆိုတာ၊ ဘယ်လောက်အထိ သဘောတူလက်ခံမှု ရှိနိုင်မယ်ဆိုတာ ဦးစွာ နားလည်အောင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

ဇနီးဖြစ်သူအနေနဲ့ မိမိ လင်ယောက်ျားရဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ ဝါသနာဗီဇ အပေါ်မှာ သဘောကျနှစ်ခြိုက်ခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အဖိုးမဖြတ်နိုင် တဲ့ အကူအညီတစ်ခု။ စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်တစ်ရပ်ကို ထူထောင်ဖို့ မဟာ အခွင့်အရေးကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇနီးမယားဟာ လင်ယောက်ျား ရဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စား တန်ဖိုးထားမှုဟာ ယောက်ျားတစ် ယောက်ရဲ့ အရည်အချင်းကို အကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့ တွန်းအား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဇနီးမယားဟာ လင်ယောက်ျားရဲ့ အလုပ်ထက် ရုံးက ပြန်ပါလာမယ့် အိတ်ထောင်ထဲက ငွေကိုပဲ စိတ် ဝင်စားမယ်ဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ ဒီမိသားစုဘဝ၊ ဒီအိမ်ထောင်

ရေးဟာ ဘယ်တော့မှ ကောင်းမွန်မျှတတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ မဟာမိတ် စိတ်ဓါတ်ဖွဲ့စည်းမှုကို မထူထောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အဲဒီလို ဇနီးမယားမျိုးဟာ သူမရဲ့ လင်ယောက်ျားကို တစ်ခြားတစ်ပါးသော မိန်းမရဲ့ ရင်ခွင်ထဲကို သူ့ကိုယ်တိုင် တွန်းပို့နေတော့တာပါပဲ။

ဒါဟာ အဓိကကျတဲ့ လင်ယောက်ျားရဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ၊ လင်ယောက်ျားရဲ့ ရွေးချယ်မှုအပေါ်မှာ ဇနီးမယားရဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှု လျော့နည်းခြင်းက အစပြုလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်ျားတို့ရဲ့ သဘာဝသဘာဝအရ သူ့ရဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု ပြင်းထန်တဲ့သူနဲ့သာ တရင်းတနီး ပူးပေါင်းချင်တတ်တာ ပါပဲ။ ဒါဟာ လင်ယောက်ျားတွေရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးတဲ့ အတ္တစိတ် (Ego) အတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ အာဟာရဓါတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အာဟာရဓါတ်ကို သူ့ရဲ့ ဇနီးဆီက ရရှိတာလောက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့သူ ဇေယျမှာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်သည် ဘဝရောက်ပြီးတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတော်တော်များများမှာ နားလည်မှု လွဲနေကြပါတယ်။ မိန်းမဖြစ်သူဟာ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စနဲ့၊ သားရေး၊ သမီးရေး ကိစ္စရပ်မှာ သာ ဘဝကိုပုံထားပြီး ယောက်ျားဖြစ်သူရဲ့ ရုံးပြန်လာချိန်ကို လှလှပပ စောင့်စားကြိုဆိုဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါဟာ သာယာ လှပမယ့် အိမ်ထောင်ရေးအတွက် သဘာဝမကျတဲ့ အနှောက်အယှက် တစ်မျိုးပါပဲ။

အိမ်ထောင်သာယာရေးဟာ ဘဝတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် အခြေခံကျတဲ့ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ လင်ယောက်ျား အလုပ်ခွင်ကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ နှောက်ဆံမတင်းဘဲ သွားနိုင်ဖို့၊ လင်ယောက်ျား

အလုပ်ပြန်လာချိန်မှာ စိတ်ဥစ္စာအတွက် အထူးစားနပ်ရိက္ခာ ယူနိုင် ဖို့ဆိုတာ ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ပြုမိတ်ပြုဆောင်စရာလမ်း တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်ကို လှုပ်ရှားပြောင်းလဲစေတဲ့ လှဲ့ဆော်စိတ် (၉)မျိုးထဲမှာ လိင်စိတ်ဟာ နံပါတ်(၂)နေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။ လိင်စိတ် လှုပ်ရှားမှုဟာ စိတ်အားထက်သန် နိုးကြားမှုကို ပေးနိုင်တဲ့ သဘာဝ ရှိပါတယ်။ ဒီလိင်စိတ် လှုပ်ရှားမှုဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့ကို တွန်း အား ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီတွန်းအားဟာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ၊ တည်ဆောက် နိုင်စွမ်းတွေ၊ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ဘဝမြင့်မားတိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းတွေကို ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားစေပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်ကြီးတွေ၊ ဂီတပညာရှင်ကြီးတွေနဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေဟာ လိင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သူတို့နည်း၊ သူတို့ ဟန်နဲ့ ထုတ်ဖော်သုံးစွဲခဲ့ကြပါတယ်။ လိင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အသွင် ပြောင်းယူလိုက်တဲ့အခါ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်စွမ်းတွေ၊ အံ့မခန်း စိတ်ကူး သစ်တွေ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာရတော့တာပါပဲ။

ဇနီးမယားရဲ့ အားပေးထောက်ခံမှုနဲ့ လင်ယောက်ျားအပေါ် ချစ်ခင် ကြင်နာမှုဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ လိင်စိတ် လှုပ်ရှားမှု ကို အသုံးချပြီး ဘဝမြင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့၊ စွမ်းအားထက်တဲ့ တွန်းအားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖိုမဆက်ဆံရေးဆိုတဲ့ လိင်စိတ် ဇန့်ဆော်မှု တွန်းအားဟာ မိသားစုဘဝအတွက်ရော၊ လုပ်ငန်းအောင် မြင်ပေါက်ရောက်ရေး အတွက်ပါ ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးကို ပေါ်ပေါက် ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ လိင်စိတ်ဟာ အမှာညီနောင် ဖြစ်ပါတယ်။  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုကြောင့် ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ တိုးတက်  
လာတယ်လို့ပြောရင် လွန်လိမ့်မယ် မထင်ပါ။

သရက်စေ့က သရက်ပင်ပေါက်လာတာဟာ နေရောင်ခြည်ရဲ့  
မွှေးထွေးမှုကို တုန်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

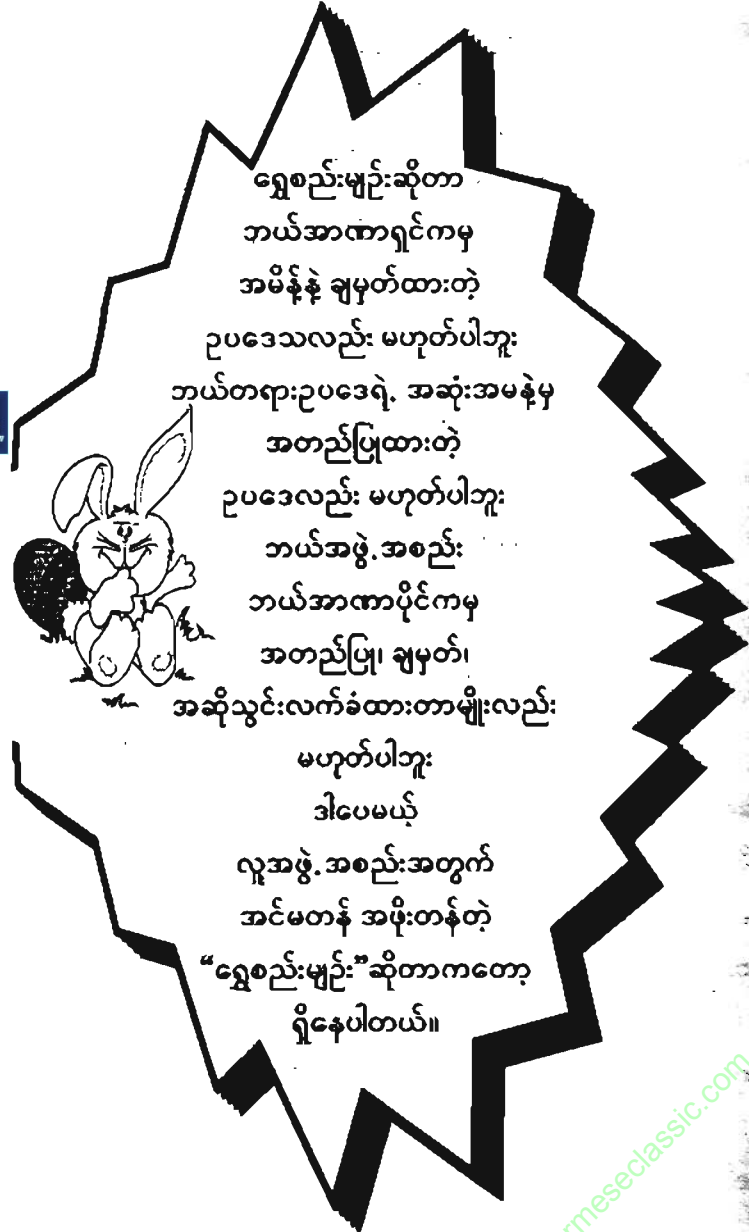
ငှက်ငယ်က သူ့ရဲ့ ဥခွံကို နှုတ်သီးနဲ့ ခွဲထွက်ပြီး ပျံသန်းနိုင်တာဟာ  
လည်း ပြင်ပလောကရဲ့ အမွှေးခါတ်ကို တုန်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူပါပဲ မိန်းမသားတစ်ယောက်ရဲ့ မွှေးထွေးတဲ့ မေတ္တာနဲ့  
ကြင်နာမှုကြောင့် ယောက်ျားတိုင်းရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ လဲလျောင်းနေတဲ့  
အောင်မြင်မှုမျိုးစေ့ဟာ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားလာရပါတော့တယ်။

\* \* \* \* \*



ပတ္တမြားအောက်စာပေ



ရွှေစည်းမျဉ်းဆိုတာ  
ဘယ်အာဏာရှင်ကမှ  
အမိန့်နဲ့ ချမှတ်ထားတဲ့  
ဥပဒေသလည်း မဟုတ်ပါဘူး  
ဘယ်တရားဥပဒေရဲ့ အဆုံးအမနဲ့မှ  
အတည်ပြုထားတဲ့  
ဥပဒေလည်း မဟုတ်ပါဘူး  
ဘယ်အဖွဲ့အစည်း  
ဘယ်အာဏာပိုင်ကမှ  
အတည်ပြု၊ ချမှတ်၊  
အဆိုသွင်းလက်ခံထားတာမျိုးလည်း  
မဟုတ်ပါဘူး  
ဒါပေမယ့်  
လူအဖွဲ့အစည်းအတွက်  
အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့  
“ရွှေစည်းမျဉ်း” ဆိုတာကတော့  
ရှိနေပါတယ်။

ပတ္တမြားအောက်စာပေ

# သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေ

ရွှေစည်းမျဉ်းရဲ့ ငုတ်ကျော့ဝင်မှာ  
သာဝဏဇာတ်ရဲ့  
ဥပဒေတွေ ဖို့ငုတ်ကပ်



(အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ)

လောကမှာ လူတိုင်းလက်ခံကျင့်သုံးအပ်ပြီး၊ ကျင့်သုံးတဲ့သူအဖို့  
ရော၊ သူနဲ့ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အကျိုးရှိစေတဲ့ တရားတွေ  
ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ လူဆိုတာ လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ကင်းလွတ်ပြီး ရပ်တည်လို့  
ရတဲ့ သတ္တဝါမျိုးမှ မဟုတ်ပေဘဲ။ ဒီတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ချမှတ်  
ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ၊ ဥပဒေတွေကို လိုက်နာရပေလိမ့်မယ်။  
ဒါမှလည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရော၊ တစ်ဦးချင်းရဲ့  
ဂုဏ်ရည်မြင့်မားမှုအတွက်ပါ အကျိုးရှိပေလိမ့်မယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းက ချမှတ်ထားတဲ့ “ရွှေစည်းမျဉ်း” တွေကို လူတွေ  
လိုက်နာကြခြင်းအားဖြင့် အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့ “လူ” ပီသတဲ့

“လူ” ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဖော်ဆောင်နိုင်မယ့်လမ်း။ အဲဒီ “ရွှေစည်း  
မျဉ်း” ဆိုတာဟာ ဘယ်အာဏာရှင်ကမှ အမိန့်နဲ့ ချမှတ်ထားတဲ့  
ဥပဒေသလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်တရားဥပဒေရဲ့ အဆုံးအမနဲ့မှ  
အတည်ပြုထားတဲ့ ဥပဒေသလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အဖွဲ့အစည်း၊  
ဘယ်အာဏာပိုင်ကမှ အတည်ပြုချမှတ်၊ အဆိုသွင်း၊ လက်ခံထားတာ  
မျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်  
အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ “ရွှေစည်းမျဉ်း” ဆိုတာကတော့ ရှိနေပါတယ်။

အဲဒီ ရွှေစည်းမျဉ်းဆိုတာကို လူတွေကပဲ သတ်မှတ်ပြီး၊ လူတွေ  
ကပဲ အတည်ပြုလိုက်နာ ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ  
တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတာ၊ ဝိဇ္ဇာပညာ၊ သိပ္ပံပညာတွေ  
ထွန်းကားလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ “ရွှေစည်းမျဉ်း” ကို ဖောက်ဖျက်  
တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ အရည်အချင်း နိမ့်ကျတဲ့၊  
ကိုယ်ကျင့်တရားမဲ့တဲ့ သုည လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် လျော့ကျ ပျက်သုဉ်း  
သွားမှာ ဧကန်ပါပဲ။

အဲဒီ “ရွှေစည်းမျဉ်း” ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့၊  
အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်မှုကို ကျားထောက်ကျားခံပြုပြီး ဘာသာတရား  
ကိုင်းရှိုင်းမှု၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု၊ မေတ္တာတရားနဲ့ မွမ်းထုံနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့  
အစည်းရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ “စံ” လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ ဝစီဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် နတ်ကို အစဉ်  
စောင့်ရှောက်ရ၏။
- ၂။ စိတ်ဖြင့် မနောဒုစရိုက်ကို စောင့်ရှောက်ရ၏။
- ၃။ ကိုယ်ဖြင့် ကာယဒုစရိုက်ကို မပြုရာ။

ထို ကမ္ဘာပထတရားသုံးပါးကို သုတ်သင်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော မဂ်ကို ပြီးစေ၏။

(ဓမ္မပဒ/ပုဒ်ရေ ၂၈၁)

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတော်ဖြစ်တဲ့ လောကဓမ္မနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ရွှေစည်းမျဉ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကဓမ္မနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ လောက ပါလတရားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအဖို့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ “ရွှေစည်းမျဉ်း” စစ်စစ်တွေပါပဲ။ “ရွှေစည်းမျဉ်း” ဆိုတဲ့ Golden Rule ကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်ကတော့---

- (၁) မိမိအပေါ်မှာ တစ်ခြားသူတွေက ပြုမှုဆက်ဆံစေချင်သလို မိမိကလည်း တစ်ခြားသူတွေအပေါ်မှာ တုန့်ပြန်ပြုမှု ဆက်ဆံတာ။
- (၂) အလွန်ကောင်းမွန်ပြည့်ဝတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စံပြုထိုက် တာကို “ရွှေစည်းမျဉ်း” Golden Rule ခေါ်ပါသတဲ့။

လောကကြီးဟာ အလွယ်ဆုံးတွေနဲ့ ခက်နေကြပါတယ်။ အချမ်း သာဆုံးတွေနဲ့ ဆင်းရဲနေကြပါတယ်။ ရွှေစည်းမျဉ်းကို အလွယ်ကူဆုံး ဘာသာပြန်ရရင်တော့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ပါပဲ။

တစ်ခြားသူတွေက ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို ဆက်ဆံစေချင်သလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားစေချင်သလဲ၊ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံစေချင် တယ်၊ ဖော်ရွေခင်မင်စေချင်တယ်၊ ချီးမွမ်းထောပနာ ပြုစေချင်တယ်၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲစေချင်တယ်၊ အသိအမှတ်ပြုစေချင်တယ်။

ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်စွာပဲ မခန့်လေးစားလုပ်တာ၊ မထေမဲ့မြင်လုပ်တာ ကို ဘယ်သူမှ မခံချင်ကြပါဘူး။ ဣန္ဒြေကြီးတစ်ခွဲသားနဲ့ သူ့လုပ်စာ တစ်လောကလုံးက ထိုင်စားနေတဲ့ မျက်နှာထားမျိုး မကြည့်ချင်ကြပါ ဘူး။ တွန့်တိုတာ၊ စေးနဲတာ၊ အသိအမှတ် မပြုတာမျိုးလည်း ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ကြပါဘူး။

ဒါပေမယ့် လူ့အတော်များများ (အားလုံးနီးပါးမျှ)ကတော့ ကိုယ့်အပေါ်သူများတွေ ဆက်ဆံစေချင်တာနဲ့ ဆန့်ကျင်စွာပဲ ဆက်ဆံ ပြောဆိုတာတွေ ခံနေရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်နှိုက်ကလည်း သူများအပေါ်မှာ မေတ္တေယျတွေ၊ မနာလို ဝန်တိုမှုတွေ၊ အတင်းအဖျင်းတွေ၊ မိန်းမလို မိန်းမရ စိတ်ထားသေးသိမ်မှုတွေ ရှိနေပြီဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ အဲဒီလူဟာ ရွှေစည်းမျဉ်းကို ဖောက်ဖျက်နေပြီ။ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို မထိ မဲ့မြင် လုပ်နေပြီ။ ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့ အနာဂတ်ဘဝ စာမျက်နှာတွေဟာလည်း လှပချောမွေ့လာစရာ အကြောင်း မမြင်တော့ပါဘူး။



မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ မင်္ဂလာတစ်ပါး ဖြစ်ပါ တယ်။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ မစောင့်ရှောက်သူဟာ မိမိအတွက်ရော၊ သူတစ်ပါးအတွက်ပါ ဆိုးကျိုးမွေ့တွေကိုသာ ဆောင်ကျဉ်းလာတတ် ပါတယ်။ သဘာဝတရားကြီးဟာ မိမိရဲ့ စိတ်သဘောထား၊ ပြုမူဆောင် ရွက်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး တုန့်ပြန်ပေးဆပ်လေ့ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆိုကျိုးတွေ၊ အဆိုးလောကမတွေနဲ့ ကင်းလွတ်ဖို့ ဆိုရင် မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မိမိဆောက်တည်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့ ပြုမူနေထိုင်မှုဘဝကို မိမိ ပြုပြင်ရပါမယ်။ ကောင်းတဲ့အကျင့်ပုံဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အကျင့်ပုံဖြစ်ဖြစ် စွဲမြဲသွားပြီဆိုရင် အဖျောက်ရခက်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ဘုရားဝတ်ပြုနေကျလူဟာ တစ်ရက်တစ်လေ နေမကောင်းလို့



ပြန်စေ၊ အခြားအကြောင်းထူးတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ ဘုရားဝတ်ပြုဘဲ နေလို့မရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု လစ်ဟာနေသလို ငေါင်နန ငြိမ်နေတတ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နဂိုအကျင့်စွဲအတိုင်း ဘုရားဝတ်ပြုရမှ စိတ်လက်ပေါ့ပါး ရွှင်လန်းသွားတတ်ပါတယ်။

ထိုနည်းနှင့်ပင် အချိန်တိုင် လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်တဲ့လူ၊ လောင်းကစားဝိုင်းမှာ ကျင်လည်နေကျလူ၊ အရက်သောက်နေကျလူ၊ ဝိဒီယိုရုပ်ရှင်ကြည့်နေကျ လူတွေဟာလည်း အချိန်တန်ရင် မိမိရဲ့ စွဲမြဲတဲ့ အကျင့်အတိုင်း မလုပ်ရမနေနိုင် ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့အကျင့်၊ မကောင်းတဲ့ စရိုက်မှန်ရင်၊ မိမိအတွက် အကျိုးမရှိတဲ့ အကျင့်စရိုက်မှန်ရင် အချိန်မီ ပြုပြင်ရပါမယ်။ အချိန်မီ ဖြတ်တောက်ရပါလိမ့်မယ်။

“အားလုံးသော သဘာဝတရား၏ ဥပဒေသများ ဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန် မှန်ကန်သည့် အကျင့်စာရိတ္တပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုးညစ်သော လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် သဘာဝတရားအရ စကြဝဠာကြီးက မျက်မှောင်ကြည့်ပုံကြည့်နေပေသည်။”

(အင်ဒရူးကာနယ်ကျီ)

သဘာဝတရားကြီးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့၊ လူနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် မိမိဟာ အမှိုက်သရိုက် မဖြစ်စေဖို့အတွက် မိမိရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ချမှတ်ထားတဲ့ “ရွှေစည်းမျဉ်း”ကို လိုက်နာရမှာပါ။

ဒီအတွက် ဘယ်ကစပြီး ပြုပြင်ရမလဲဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အရင်ပြုပြင်ရမှာပဲ။ အမှောင်ကို ကြည့်တတ်တဲ့၊ အလင်းကို ကြောက်

တတ်တဲ့၊ မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွားတစ်ခုထဲကိုသာ တွက်ပြီး အတ္တဆန်ဆန် ကြည့်တတ်တဲ့၊ ကိုယ့်ထက်နိမ့်ပါးရင် ဖိချင်နှိမ်ချင်ပြီး၊ ကိုယ်စိတ်မြှင့်နေတော်နေရင် မနာလိုဝန်တိုတတ်တဲ့၊ ကိုယ့်အပေါ် အနစ်နာခံကူညီသူကို ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့၊ အထက်လူကို ဖားချင်မြှောက်ပင့် ပြောဆိုပြီး အခွင့်အရေးယူချင်တတ်တဲ့၊ အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် သွေးဆောင် ဖျားယောင်းပြောဆိုတတ်တဲ့၊ အကျင့်မှား၊ အယူမှား၊ ဆိုးယုတ်တဲ့ စရိုက်များကို တစ်စချင်း တစ်စချင်း ဆွဲနှုတ်ပြုပြင်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလိမ်မညာ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းဟာ တိုးတက်မြှင့်မားခြင်းရဲ့ ဘဝလှေကားအစ ဖြစ်ပါတယ်။ (ချေးစွဲနေတဲ့ သံထည်တွေဟာ ချေးအချွတ်ရခက်သလို၊ စွဲမြဲနေခဲ့တဲ့ အကျင့်ဆို၊ စရိုက်ဆိုတွေကို ပြုပြင်ဖို့ဆိုတာလည်း လွယ်ကူလှတယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မလွယ်ကူသော်ငြားလည်း ချွတ်မရ၊ ပြင်မရတဲ့ သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်၌က ပြုပြင်ချင်စိတ် ရှိမယ်၊ အကောင်းမြင်တတ်လာမယ်။ “ရွှေစည်းမျဉ်း”ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို သဘောပေါက်လာမယ် ဆိုရင်တော့ တိုက်ချွတ်ပြုပြင်ဖို့ရာ မခံယဉ်းပါဘူး။ အရေးကြီးတာက မိမိရဲ့ အတ္တကို မိမိ ဆုံးမရဖို့ပါပဲ။)

“ရွှေစည်းမျဉ်း”ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူဟာ မိမိဘဝရဲ့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လမ်းစဉ်ကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ပြုတဲ့ ဘယ်လိုဆားရန် အနှောက်အယှက်၊ အဟန့်အတားကိုမဆို ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အန္တရာယ်မှန်သမျှ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ဆိုတာကလည်း Power Full Immunity ဖြစ်ပြီး၊ သူကနေ အဖျက်သဘာဝစိတ် Negative mind တွေကို ဖျက်ဆီးအနိုင်ယူပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ “ရွှေစည်းမျဉ်း”ကပဲ “အပြုသဘာဝ” တိုးပွားအောင် ဖန်တီးတည်ဆောက်သူ

လာပြီးအောင်မြင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သာယာလှပတဲ့ လူ့သဘာဝကို ပေးဆောင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိမှာ စွဲမြဲနေတဲ့ အမူအကျင့်ဟောင်းတွေကို ပြုပြင်ပြီး ရွှေစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အညစ်အကြေး ကင်းစင်ပြီး၊ သန့်စင်စင်ကြယ်တဲ့ ဘဝအလှကို ရရှိခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“စာပေကျမ်းဂန် အတတ်ပညာတို့သည် မရွတ်ဖတ်၊ မသင်္ဃာယ် ခြင်းဖြင့် အညစ်အကြေး ရှိကုန်၏။ အဆင်လှခြင်းသည် မပြုမပြင် ပျင်းရိခြင်းဖြင့် အညစ်အကြေး ရှိကုန်၏။ မေ့လျော့ခြင်းသည် စောင့်ရှောက်သူ၏ အညစ်အကြေးမည်၏။

(ဓမ္မပဒ/၂၄၁)

အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်အောင်မြင်ဖို့ သဘာဝတရားရဲ့ ဥပဒေသဖြစ်တဲ့ ရွှေစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာရမှာပါပဲ။



လူတစ်ချို့ဟာ ကံကောင်းပြီး

လူတစ်ချို့ဟာ ကံမကောင်းကြပါဘူး ဒီအတွက် ဘယ်သူကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့် စတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် အပြစ်ပုံချတတ်ကြပါတယ် တကယ်တော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်မှုအတိုင်း အဆိုးအကောင်းဆိုတာ ခံစားရခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ် တစ်ခြားသူအပေါ်မှာ လှည့်စားဖျားယောင်း ပေါင်းသင်းနေသူဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိသူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်

# အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်

အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမာရုပ်ဆိုတာ လူသာမန်တွေထက် ထူးကဲတဲ့ အရည်အချင်းကို ဖော်ပြတဲ့ ရုပ်လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကောင်းမွန်ခန့်ညားတဲ့ ချစ်ခင်လေးစားဖွယ်ကောင်းပြီး ရည်မှန်သန် ပြန့်တဲ့ ဥပမာရုပ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ သူ့ရဲ့ **“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”** နေ စိတ်ထားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားမျိုးကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် လူထဲ သူထဲမှာ လူရာဝင်တဲ့၊ အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အကျိုးစီးပွားကိုဆောင်နိုင်တဲ့ ဥပမာရုပ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးကို အလိုရှိတဲ့သူအနေနဲ့ ပထမဆုံး ကျင့်သုံးရမယ့် စိတ်နေစိတ်ထားကတော့ **အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကောင်းမြင်စိတ် Positive Mental Attitude** ကို လေ့ကျင့်မွေးမြူဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားဟာ သူ့ဘဝနဲ့၊ သူ့မိသားစုအပေါ်မှာရော၊ သူ့လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးမှာပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ လူတစ်ဦးစီဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့် အသံနေ

အသံထား၊ မျက်နှာအနေအထား၊ ကိုယ်နေဟန်အမူအရာ၊ စကားလုံးရွေးချယ်မှု၊ အာရုံခံစားချက်နဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်ထားကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာလည်း တယ်လီပသီနည်းနဲ့ ရိုက်ခတ်နိုင်ပါသေးတယ်။

အကောင်းဘက်မြင်တတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ဆန့်ကျင်စွာပဲ အဆိုးဘက်၊ အပျက်ဘက်၊ အမှောင်ဘက်ကိုသာ မြင်တတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဦးဆောင်တီထွင်မှု စွမ်းအားကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ထိမ်းသိမ်းနိုင်စွမ်းလည်း ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒါတင်မတတ်မိမိရဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်တွေကိုပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေတဲ့အပြင် သူတစ်ပါးအပေါ် ကူညီလိုစိတ်ကိုလည်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားစေပါတယ်။ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့အတွက် အမှောင်စိတ်ဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အရာရာ ဆင်ခြင်တဲ့တရားကို လွှဲချော်စေပြီး အရှုံးနဲ့ သာ ရင်ဆိုင်ရတတ်စေပါတယ်။

အပျက်စိတ်၊ အမှောင်စိတ်ဟာ မိမိကိုရော၊ မိမိ မိသားစုဘဝနဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်းကိုပါ နိမ့်ကျပျက်စီးစေတဲ့အတွက် သူ့ကို နိုင်အောင် တိုက်ထုတ်ပြီး **“အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်”** ကို မဖြစ်မနေ လေ့ကျင့်မွေးမြူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြုစိတ်-အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ရပ်တည်ခြင်းကြောင့် ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝပေးအခြေအနေတွေနဲ့၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ဥပမာရုပ်လက္ခဏာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီဟာ သူ့ရဲ့အလုပ်သမားဖြစ်တဲ့ ချာလီရှပ်ကို ရနေကျလစာအပြင် အပိုဆုအဖြစ် တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာတစ်သန်းပေး ထားပါတယ်။

ရှာလီရှပ်ဟာ သာမန်အလုပ်သမားအဖြစ်နဲ့သာ ကာနယ်ဂျီ ဆီကို ရောက်ရှိလာခဲ့တာပါပဲ။ ကျောင်းပညာဆိုတာလည်း ရေးတတ်၊ ဖက်တတ်ရုံပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ အရေးပါတဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတစ်ရပ် ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အရာရာကို ကောင်းတဲ့ဘက်က လက်ခံရှုမြင်တတ်သူဖြစ်ပြီး၊ သူနဲ့ သူ့ရဲ့ အပေါင်း အသင်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟအပေါင်းကို အဲဒီ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံပြောဆို လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။ ရှာလီရှပ်ရဲ့ အဲဒီ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ပြုမူကျင့်ကြံ လက်ခံနေထိုင် တတ်ခြင်းဟာ သူ့ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဥပမာရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

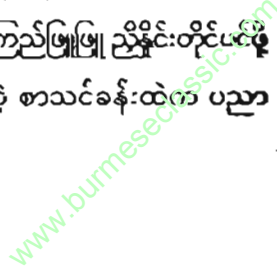
အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမာရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ နောက်အကြောင်း တစ်ရပ်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ “နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ သည်းခံစိတ်” Flexibilityပါပဲ။ ဘဝမှာ ကြုံလာတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ် ကို၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်တာ၊ လိုက်လျောညီထွေ မီးစင်ကြည့်ကတတ်တာ စတဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းကိုလည်း လေ့ကျင့် မွေးမြူရပါမယ်။

“နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့သည်းခံစိတ်” ရှိသူဟာ “ရေ”နဲ့ တူပါ တယ်။ ရေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြဿနာကို ထိပ်တိုက်တွေ့လေ့ မရှိပါ

ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်ပါတယ်။ သူ့မှာ စီးမျောစရာရှိရင် သူ့ရဲ့ ရေစီးကြောင်းတစ်ခုမျှသာ ချွတ်ချွတ် ဆွဲဆွဲ စီးမျောနေတာပါပဲ။ ကျောက်ဆောင်ရှိရင် ကျောက်ဆောင်ကို ကွေ့ရှောင် သွားတယ်၊ တံတားရှိရင် တံတားအောက်ကို လှိုသွားတယ်၊ ဆက်လက် စီးဆင်းဖို့နေရာ မရှိရင် အင်းထဲ၊ အိုင်ထဲ၊ ကန်ထဲမှာ ပုံသဏ္ဍာန်မပျက် တည်နေနိုင်တယ်။ ကန်က အဝိုင်းတူးထားရင် သူ့ပုံစံက အဝိုင်းဖြစ် နေမယ်၊ ကန်က လေးထောင့်ဖြစ်နေရင် သူ့ပုံစံက လေးထောင့်ဖြစ်နေမယ်၊ ကန်နက်ရင် ရေနက်မယ်၊ ကန်တိမ်ရင် ရေတိမ်ပါလိမ့်မယ်။ ရေဟာ အဲဒီလို မူလဟန်လည်း မပျက်စေဘဲ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ နေရာဒေသအလိုက် ဟန်မပျက်နေတတ်ပါတယ်။

လူတစ်ချို့ဟာ ကံကောင်းပြီး၊ လူတစ်ချို့ဟာ ကံမကောင်း တတ်ကြပါဘူး။ ဒီအတွက် ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့် စတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် အပြစ်ပုံချတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်မှုအတိုင်း အဆိုးအကောင်းဆိုတာ ခံစားရခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ခေတ်လူငယ်တော်တော်များများဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့စိတ်၊ သည်းခံတဲ့စိတ်၊ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်တဲ့စိတ်တွေ လျော့ပါးနေတာကို မျက်ဝါး ထင်ထင် တွေ့နေရပါတယ်။ ဒီနေ့ ခေတ်လူငယ်တွေဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်ပေးနိုင်ဖက်ခြင်းအပေါ်မှာရော၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်ဆံရ သူတိုင်းအပေါ်မှာ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဖို့ မတတ်ကျွမ်းဘူးဆိုရင် သူတို့ သင်လာခဲ့ရတဲ့ စာသင်ခန်းထဲက ပညာ



တွေကိုလည်း ဘယ်လိုမှ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အသုံးချနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် အရေးပါအရာရောက်တဲ့ စိတ်ထားမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီပညာကို လူငယ်တိုင်း မဖြစ်မနေ သင်ကြားတတ်မြောက်ဖို့ သင်ယူရပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ “ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်တဲ့ စိတ်သဘောထား” Sincerity of Purpose ရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ရိုးဖြောင့်ခြင်းဟာ ကောင်းမြတ်တဲ့ စာရိတ္တဂုဏ်ရည်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်ခြင်း မရှိသူ တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သမျှမှာ မူမမှန်တဲ့စရိုက်တွေ ဖုံးမနိုင်ဖိမရ ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ မရိုးဖြောင့်တဲ့ အားနည်းချက်ကြောင့် မျက်နှာအမူအရာ၊ ပြောဟန်ဆိုဟန်နဲ့ စကားလုံးများပါမကျန် ဟန်ချက်မညီ၊ မတည်မတံ့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ချာလီရှပ်အကြောင်းကိုလည်း ပြန်ပြောပါဦးမယ်။ အင်ဒရူး ကာနယ်ဂျီဆီမှာ အလုပ်ဝင်လို့ ဘာမှ မကြာသေးတဲ့ ကာလတစ်ခုမှာ ပါပဲ။ အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက ချာလီရှပ်ကို သူ့ရုံးခန်းခေါ်ပြီး ချာလီရှပ်ကို ခိုင်းထားတဲ့ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်မှာ ပြင်ဆင်စရာရှိတာလေးတွေ ပြင်ဆင်ဖို့ အမိန့်တစ်ခု တိတိကျကျ ပေးပြီး ခိုင်းပေးပါတယ်။ ချာလီရှပ်ဟာ ကာနယ်ဂျီ ပြောသမျှကို သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါတယ် ပြီးမှ ခပ်ပြုံးပြုံးအမူအရာနဲ့ ပြန်ပြောလာပါတယ်။

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး၊ ဆရာကြီးဟာ အလုပ်ရှင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ပြောပါရစေ၊ အခု ခင်ဗျား ခိုင်းတဲ့ ကိစ္စဟာ ငွေကုန်ကြေးကျများပြီး ဘာမှ အကျိုးမထူးနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလုပ်ငန်းကိစ္စရပ်နဲ့ ပတ်သက်သမျှကို ကျွန်တော် အသေးစိတ် ခရေစေ့တွင်းကျ လေ့လာသိရှိပြီး ဖြစ်လို့ပါပဲ”

ဒါနဲ့ ကာနယ်ဂျီလည်း ဒီကိစ္စကို ခဏတေးထားပြီး၊ စုံစမ်းလေ့လာမှု လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ချာလီရှပ်ပြောတာ မှန်ကန်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ ဒီမှာ ကာနယ်ဂျီဟာ ချာလီရှပ်ကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ချာလီရှပ်ဟာ အဖိုးတန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလစာရိတ္တနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ “ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်တဲ့ စိတ်သဘောထား” ရှိသူ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားပါတော့တယ်။

နံပါတ်(၄) အချက်ကိုလည်း သိထားရပါဦးမယ်။

အဲဒါကတော့ “ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖင့်နေကြန်ကြာမှု မရှိခြင်း Promptness of Decision ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်ဟာ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့ သတင်းမီဒီယာခေတ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးဟာ ရွာကြီးတစ်ရွာ ဖြစ်နေပါပြီ။ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နေထိုင်တဲ့ လူတစ်ချို့ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ အောင်မြင်မှုလည်းမရှိ၊ ငွေကြေးလည်း အချမ်းသာ၊ နာမည်လည်း မကြော်မကြားနဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေကြပါတယ်။

ရွှေလျားမှုလျှင်မြန်တဲ့ ကမ္ဘာလောကထဲက လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အရာရာ လေးဖင့်နေ့ကွေးနေလို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီးက ကပြနေတဲ့ ခေတ်ပေါ် တီးလုံးနဲ့အညီ ဟန်ချက်မပျက် ကပြနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို အတိအကျ အလျင်အမြန် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် မြန်မြန် မချနိုင်တဲ့ လူတစ်ချို့ရဲ့ ဖြစ်တင်စေဖန်မှုကို ခံကြရပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အလျင်အမြန် ချမှတ်ခြင်းဟာ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမှတ်သားလိုက်စမ်းပါ။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြဆိုတဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

ဒါဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် လုံးဝ ခွဲထွက်လို့မရတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အချက်ကိုမှ ခွဲထွက်ဖို့၊ ချန်လှပ်ဖို့ ကြိုးစားမကြည့်ပါနဲ့။ “ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖင့်နေကြန့်ကြာမှုမရှိခြင်း” နဲ့ “တိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်” ထားရှိခြင်းဟာ လူတစ်ယောက် ထွင်းဖောက်အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းတို့အတွက် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေတဲ့ မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

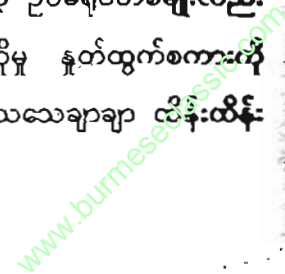
နောက်တစ်ချက်က “ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း” Courtesy ပါပဲ။

ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဈေးအချို့ဆုံးနဲ့ အမြတ်အများဆုံးရစေတဲ့ အရင်းအနှီးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ ဆက်ဆံ

ရသူမှန်သမျှအပေါ်မှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းကို ပေးပါ။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုအတွက် အချိန်နည်းနည်းလောက်တော့ အသုံးချပါ။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုအတွက် အချိန်ပေးဆပ်မှုတော့ လိုအပ်တာ အမှန် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းဟာ အင်မတန် ရှားပါးတဲ့ ရတနာတစ်မျိုးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း လိုအပ်တဲ့ ပေးဆပ်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ လူကို ဘယ်သူမှ ဥပေက္ခာမပြုနိုင်ပါဘူး။ အသိအမှတ် မပြုဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

ဘယ်လို အချိန်မျိုး၊ အခြေအနေမျိုးမှာမဆို တစ်ခြားသူရဲ့ ခံစားချက်ကို လေးစားတတ်ခြင်းဟာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တဲ့လူ၊ အခက်အခဲရှိနေတဲ့ လူကို ကူညီခြင်းဟာလည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း စိတ်ထားမှန်သမျှကို ဘယ်လိုအခါမှ မမွေးမြူမိအောင်၊ မိမိစိတ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာလည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းပါပဲ။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းဟာ အခွင့်အခါကောင်းတွေကို ရရှိစေတဲ့ အမှုအကျင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ နောက်တစ်ခုကတော့ “အသံနေအသံထား” Tone of voice ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ နှုတ်ထွက်သံဟာ စကားလုံးတွေကို အားအဖြစ် ပြောင်းလဲစေပြီး မိမိရဲ့ အရည်အချင်းကို အကောင်းဆုံးပြသခွင့်ရတဲ့ ဥပဓိရုပ်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ပြောဆိုမှု နှုတ်ထွက်စကားကို အသံနေ အသံထား သေသပ်ကျနစွာနဲ့၊ သေသေချာချာ ထိန်းထိန်း



သိမ်းသိမ်း ပြောဆိုရပါမယ်။ ဒါမှလည်း ပြောဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်အမြင်၊ စကားလုံးတွေဟာ အရောင်အဆင်း လှပပြီး ပိုက်တဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို လေးနက်စေပါတယ်။

မိမိပြောလိုတဲ့စကားနဲ့ ခံစားချက်တွေကို တစ်ဖက်လူ အဓိပ္ပါယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်ဖို့အတွက် အသံနေ အသံထားကို ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ အမျက်ထွက်တာ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်တာ၊ အံ့ဩတာ၊ မထိမဲ့မြင်ပြုတာ၊ သံသယရှိနေတာ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ်ရှိတာ၊ ဟန် ဆောင်မှုမရှိဘဲ ရိုးသားတာ၊ ပြက်ရယ်ပြုတာ စတဲ့ စိတ်ခံစားမှုမှန်သမျှကို အသံက အများကြီးပံ့ပိုးသရုပ်ဖော်နိုင်ပါတယ်။

အသံနေ အသံထားနဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာအတွက် ဇောပြောတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးအောင်မြင်သူတွေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားတွေကတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မှန်ထဲကြည့်ပြီး လေ့ကျင့် ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်ထိရောက်တဲ့ အသံနေအသံထားနဲ့ လိုက်ဖက် တဲ့ ဟန်ပန်ကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ “ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်း” The Habit of smiling ဖြစ်ပါတယ်။

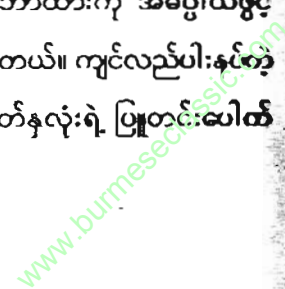
“ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်း”ဟာ ဥပမိရုပ် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါဘူးလို့တော့ မတွေးထင်လိုက်ပါနဲ့။ ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်း ဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်းကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့တော့ အကျင့်တစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ချင်မှ လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ ပြုံးရွှင်စေဖို့

မလွယ်ပါဘူး။ ပြုံးရွှင်ရယ်မောခြင်းကိုလည်း အသံနေအသံထား လေ့ကျင့် မွေးမြူသလို၊ မှန်ရေမှ အံ့ဩစိတ် ထွက်လာစေဖို့ ပြုသင့်ပါတယ်။ ပြုံးရယ်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့တော့ စကားလုံးတစ်ချို့ဟာ အသံကွဲဝင်လှုပ်ရှား မလာနိုင်ပါဘူး။ ပြုံးရယ်ခြင်းနဲ့ တွဲဖက်မိမှသာ တစ်ချို့တစ်ချို့သော စကားလုံးတွေဟာ တောက်ပလေးနက်လာနိုင်ပါတယ်။

“မျက်နှာခံမျက်နှာထား” Expression of the face ဟာလည်း အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံရေးအတွက် တစ်ခြား အချက်များ နည်းတူ အရေးပါပါသေးတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲကို ဖတ်ကြားနိုင် ခဲ့ရင် အဲဒီလူရဲ့ စိတ်နှလုံးကို လှမ်းမြင်နိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို သူ့မျက်နှာပြင်မှာ ဖော်ပြပါရှိနေပါ တယ်။ အကောင်းဆုံး အရောင်းသမားတစ်ယောက်ဟာလည်း လူတစ် ယောက်ရဲ့ မျက်နှာရိပ် မျက်နှာကဲကို မြင်တာနဲ့ သူ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး ဖောက်သည် ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ဆိုတာ တစ်ခါတည်း တန်းပြီး အကဲ ခတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး ထူးချွန်တဲ့ အရောင်းသမား တစ်ယောက်ဟာ သူ့ဖောက်သည်ရဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဈေးဝယ်သူရဲ့ အသံ နေအသံထားကို နားထောင်ပြီးတော့လည်း အကဲခတ်နိုင်စွမ်းပါတယ်။

လူတစ်ဦးစီရဲ့ ပြုံးရယ်ခြင်း၊ အသံနေအသံထားနဲ့ မျက်နှာခံ မျက်နှာထားတို့ဟာ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ဆိုနိုင်တဲ့၊ ဖွင့်ထားတဲ့ တံခါးပေါက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင်လည်ပါးနပ်တဲ့ အရောင်းသမားဟာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ အဲဒီ စိတ်နှလုံးရဲ့ ပြုတင်းပေါက်



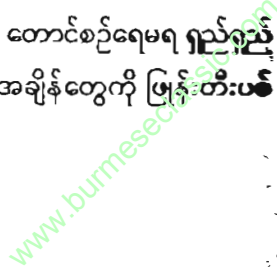
တံခါးတွေကို ဘယ်လိုအသုံးချရမယ်ဆိုတာ နားလည်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပြင် ဒီပြုတုန်းတံခါးတွေကို ဘယ်လို အချိန်မှာဖွင့်ပြီး၊ ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ ပိတ်ထားရမယ်ဆိုတာလည်း သိရှိသဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ နဝမအချက်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ “ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်း” Tactfulness ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အချိန်ကာလနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ပြောဆိုကျင့်ကြံ လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ အများကြီး လိုပါတယ်။ မပြောသင့်တဲ့ စကားကို မပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ မပြောမိဖို့၊ ပြောသင့်ပြောထိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ပြောသင့် ပြောထိုက်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုတတ်ဖို့ဆိုတာ ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိဖို့ အများကြီး လိုပါတယ်။

လူတစ်ချို့ဟာ ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကင်းမဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် အကဲဖြတ်ချက်တွေများပြီး ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပါးနပ်လိမ္မာမှုမရှိတဲ့၊ ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူပြောဆို အကဲဖြတ်မှားပုံကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့ အချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ဖော်ပြပါမယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ကြည့်ပြီး မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်ရာမှာ ဘယ်လို အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတာ တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

- (၁) အသံနေ အသံထားကို ဂရုစိုက်မှုမရှိဘဲ စကားပြောဆိုရာမှာ တစ်ဖက်သားမခံသာအောင် ရန်ရှင်းကြမ်းတမ်းစွာ အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းခြင်း၊ တစ်ဖက်လူအပေါ် ထိပါးရန်လိုမှု ပြသမိခြင်း။
- (၂) အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ နှုတ်ဆိတ်နေသင့်တဲ့အချိန်မှာ မှားယွင်းစွာ စကားပြောဆိုတတ်ခြင်း။
- (၃) တစ်ခြားသူ ပြောဆိုနေစဉ်မှာ၊ စကားမဆုံးခင် မိမိက ကြားဖြတ်ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ပြောဆိုခြင်း။
- (၄) မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်ရည်သွေးမှုများ ရောပြွမ်းလျက် “ကျွန်တော်” ဆိုသော စကားများ ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးတတ်ခြင်း။
- (၅) မိမိကို လူတစ်ဘက်သား အာရုံစိုက်မိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်၊ အဆီအငေါ့မတည့်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးမြန်းတတ်ခြင်း။
- (၆) တစ်ခြားသူတွေ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဘာသာရပ်စကားလုံးတွေကိုသာ ကြားညှပ်ပြောဆိုနေတတ်ခြင်း။
- (၇) မဖိတ်ကြားဘဲ သွားရောက်ခြင်း။
- (၈) ကြွားဝါခြင်း။
- (၉) မိမိရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို အများနဲ့ အံ့ချော်စွာ၊ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ ဝတ်စားမှုကို ပြုတတ်ခြင်း။
- (၁၀) အချိန်အခါ သင့်မသင့် မစဉ်းစားဘဲ သူတစ်ပါးထံ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း။
- (၁၁) မလိုအပ်တဲ့စကားတွေကို အချိန်ဆွဲပြီး တောင်စဉ်ရေမရ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောပြီး သူတစ်ဖက်သားရဲ့ အချိန်တွေကို ဖြုန်းတီးပစ်ခြင်း။





- (၁၅) အကြောင်းအချက် မခိုင်လုံဘဲ စာရေးအကြောင်းကြားခြင်း။
- (၁၆) မိမိ မတတ်ကျွမ်းတဲ့ နယ်ပယ်က အရေးကိစ္စတွေကို ဘယ်သူကမှ အကြံဉာဏ်မတောင်းဘဲ မိမိဖာသာ အကြံပေးတတ်ခြင်း။
- (၁၇) တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ရင်းသဘောထားနဲ့ တွေးခေါ်ချက်တွေကို မှန်မမှန် ဝေဖန်ဖို့ မလိုအပ်ဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းစပ်စုခြင်း။
- (၁၈) တစ်ဖက်လူက တောင်းပန်တာကို မသိကျိုးကျွံပြုခြင်း။
- (၁၉) လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတင်းအဖျင်းကို သူ့ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေရှေ့မှာ ပြောဆိုခြင်း။
- (၂၀) မိမိနှင့် တိုက်ဆိုင်မှုမရှိလှည့် ယူဆတွေးခေါ်မှုများအပေါ် တစ်ဖက်သတ်အမြင်ဖြင့် ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း။
- (၂၁) လူတစ်ယောက်၏ မွေးရာပါ အားနည်းချက် တစ်ချို့ကို ထိုသူ၏ ရှေ့မှောက်မှာ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း။
- (၂၂) မိမိရဲ့ အခွင့်အရေး တောင်းဆိုတင်ပြမှု၊ တောင်းပန်မှုတို့ကို တစ်ဖက်က လက်မခံတဲ့အခါ ပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း။
- (၂၃) တစ်ခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ မိမိရဲ့ လက်အောက်ငယ်သားနဲ့၊ သားသမီးများရဲ့ အပြစ်ကို ပြောဆိုတတ်ခြင်း။
- (၂၄) မိမိတောင်းဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးကို လိုက်လျောတဲ့သူအပေါ် မိတ်ဆွေရင်းပမာ ပေါ့ဆစွာ မှတ်ယူထင်မြင်ခြင်း။
- (၂၅) ညစ်ညမ်းတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ တစ်ဖက်သား နစ်နာစေမယ့် စကားလုံးတွေကို ပြောဆိုခြင်း။

- (၂၆) မိမိမနှစ်သက်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအပေါ် အတားအဆီးမရှိ ပွင့်လင်းလွန်ကဲစွာ တတွတ်တွတ် ပြောဆိုခြင်း။
- (၂၇) မိမိရဲ့ ရုံးနိမ့်မှုနဲ့၊ အခွင့်မသာမှုတွေအပေါ် ငြီးငြူပြောဆိုခြင်း။
- (၂၈) ဘာသာရေးနဲ့၊ နိုင်ငံရေး အယူအဆတွေအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်း။
- (၂၉) အခမ်းအနားတွေ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ အစည်းအဝေးပွဲတွေမှာ လူများစုနဲ့ ရင်းနှီးမှုပေါ်ပြပုံ လွန်ကဲခြင်း။  
ဒီ (၂၉)ချက်ကို သတိစီရိယရှိစွာနဲ့ ရှောင်ရှားဖို့ တတ်နိုင်သူဟာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဥပဓိရုပ် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ “ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်း”ကိုလည်း မြှင်တင်ပေးပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။  
ဒဿမမြောက်အချက်ကတော့ “စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း” Toleranceဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ခေါ်ထုတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် စိတ်သဘောထား ကြီးမြင့်မှုကို ပြောရမှာပါပဲ။ ဒါဟာ “အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ရဲ့ အခြေခံပေါ်ပြချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်သူဆိုတာ ဖွင့်ထားတဲ့ နှလုံးသားပိုင်စွင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ မှန်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အယူအဆတွေ၊ အချက်အလက်သစ်တွေ၊ အသိပညာဉာဏ်တွေ၊ အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်တွေအပေါ် နားလည်လက်ခံနိုင်သူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းဟာ ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်းနဲ့ ပူးတွဲယှဉ်ကပ်နေတဲ့ ရင်ခြင်းဆက် အမွှာညီနောင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ပေါ်လွင်သွားအောင် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု မရှိတဲ့ သူတွေအ  
ဖို့၊ ဘယ်လောက်ထိ မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွားအပေါ် ပျက်စီးအောင်  
ဆောင်ရွက်နေကြတယ်ဆိုတာ ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

- ၁။ မိမိနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်လိုသူများ ရန်သူအဖြစ် ပြောင်းလဲ  
သွားစေတယ်။
- ၂။ ဉာဏ်ပညာအလင်းတံခါးကို ပိတ်ဆို့ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက်  
စိတ်ဓါတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တား  
စေတယ်။
- ၃။ စိတ်ကူးသစ်၊ အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်နဲ့ အာရုံသစ်တွေကို  
ခံစားနိုင်မှု ကင်းမဲ့စေတယ်။
- ၄။ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ မနေနိုင်အောင်၊ စည်းလွတ်  
ဘောင်လွတ်ဖြစ်အောင် ပရမ်းပတာ ဖြစ်စေတယ်။
- ၅။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို  
ချို့တဲ့ပျက်ဆီးစေတယ်။

ဒီအချက် (၅)ချက်အပြင် မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ပျက်စီး  
ဆုတ်ယုတ်စေတဲ့ အခြားအကြောင်းတစ်ရပ်လည်း ရှိပါသေးတယ်။  
အဲဒါကတော့ စိတ်သဘောထား ကြီးမြတ်တဲ့ "အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်"  
ပိုင်ရှင်တွေသာ ရရှိနိုင်တဲ့ နှလုံးရည်မျိုးကို၊ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်း  
မရှိတဲ့သူတွေအတွက် အသုံးချနိုင်မှု မရှိတော့တာပါပဲ။ စကြာဝဠာမှာ  
ရှိတဲ့ နာမ်ဓါတ်အင်အားတွေကို ဆုံးရှုံးရခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမာပြုပြန်ပေါ်စေတဲ့  
အချက်တစ်ချက်ကတော့ "ပွင့်လင်းပေါ်ရွှေစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး"  
Frankness of manner and speech ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိနဲ့ နေ့စဉ်ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူတွေအပေါ် ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ  
ဆက်ဆံရပါမယ်။ ဥပမာတစ်ချို့နဲ့ ဆက်ဆံတာ၊ ဟန်ဆောင်တာ၊  
မရိုးသားတာတွေကို ဘယ်မိတ်ဆွေတွေကမှ လိုလားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူတော်တော်များများဟာ ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ ပြောဆို  
ဆက်ဆံမှုတွေ ချွတ်ယွင်းနေပါတယ်။ နေရာတကာမှာ တစ်ကွက်ချန်  
တာ၊ ဝှက်ဖဲကိုင်တာတွေ ပြည့်နေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တိုင်ပင်ဖို့နဲ့ စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့  
"ကတိဇကား"ကို အားထားရယူဖို့ ခက်ခဲနေကြပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး သတင်းအချက်အလက် ထိန်ချန်တာ၊ ကွက်  
ကျော်ရိုက်တာ၊ ဆရာစားချန်တာတွေဟာ မရိုးသားမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒီအကျင့်ဟာ ကြာလာ စွဲလာတာနဲ့အမျှ စာရိတ္တပိုင်းမှာ နဂိုက  
ကောင်းမွန်နေသူဖြစ်ဦးတော့ ပျက်စီးလာတတ်ပါတယ်။ အကျင့်စာရိတ္တ  
ကောင်းမွန်ခိုင်လုံသူဆိုတာဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပြောဆိုရာမှာ  
ကျွေးမဂိုက်၊ မကွယ်မဝှက်ဘဲ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုတဲ့ သတ္တိရှိသူ  
ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စရပ်တွေမှာ  
ထိခိုက်နစ်နာစဦးတော့ ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံ  
ပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

တစ်ခြားသူအပေါ်မှာ လှည့်စားဖျားယောင်း ပေါင်းသင်းနေသူ  
ဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိသူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

“စိတ်အားထက်သန်ပျော်ရွှင်ခြင်း” A keen sense of hu-  
mour ဟာလဲ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ်အတွက် အရေးပါတဲ့  
စိတ်သဘောထားတစ်ရပ်အဖြစ် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်မှုကို အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် ထုံနေ  
အောင်၊ စွဲမြဲနေအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်သူ တစ်ယောက်အဖို့၊  
လူ့ဘဝရဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့အတူ လိုက်လျောညီထွေ  
ပြောင်းလဲနေထိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။  
အခြေအနေ၊ အချိန်အခါတွေ ဘယ်လိုပဲ ပြောင်းလဲချင် ပြောင်းလဲ  
နေပါစေ စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်ခြင်းရှိသူ တစ်ယောက်ဟာ  
အပြောင်းအလဲတွေကို အထိအခိုက်မရှိ လက်ခံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

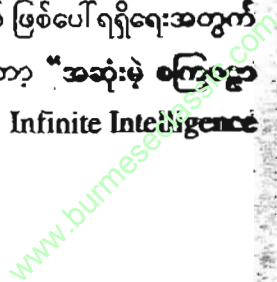
လူဟာ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကင်းလွတ်ပြီး  
နေနိုင်သူမဟုတ်တဲ့အတွက် လူများစုနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ မထုံတက်တေး  
အေးတိအေးစက် အမူအရာမျိုးနဲ့ တုန့်ပြန်နေထိုင်ဖို့ မသင့်ပါဘူး။  
စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်မှုရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှလည်း  
မိမိကိုယ်မိမိ မဏ္ဍိုင်ပြုပြီးတော့ အတ္တကဲတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ နေထိုင်လေ့  
မရှိပါဘူး။ လူများစုမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ မိမိကိုယ်သာ  
ပေါ်နနဲ့ မိမိဘဝ ကောင်းစားရေးသည်သာ အဓိကဆိုတဲ့ စိတ်၏  
စိတ်အားထက်သန်ပျော်ရွှင်မှုကို ပျက်ဆီးစေပြီး၊ ကောင်းမွန်တဲ့  
ဥပမိရုပ်ကိုလည်း မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါဘူး။

မိမိရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုလျော့အနားယူခြင်းလည်း  
ပြုနိုင်၊ လူများစုနဲ့ ရောနှောပြီး ရယ်မောပျော်ရွှင်ခြင်းလည်း မရှိတဲ့  
လူမျိုးဟာ တကယ်ပဲ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်  
လဲဆိုတော့ ရယ်မောခြင်းဟာ စိတ်ဓါတ် ထက်မြက်မှုအတွက် အကောင်း  
ဆုံး ဆေးဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့  
စိတ်နှလုံး ပင်ပန်းမှုကို အနားယူဖြေလျှော့ ပေးပါးစေတာ အမှန်ပါပဲ။  
ရယ်မောပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်စိတ်ကို ဖြေလျှော့အနားယူဖို့အတွက်  
အမေရိကန်လူမျိုးတွေဟာ ဆပ်ကပ်တွေ၊ ရုပ်ရှင်၊ ပြဇာတ်တွေကို  
နှစ်စဉ်ဒေါ်လာငွေ သန်းပေါင်းများစွာ အကုန်အကျခံပြီး ကြည့်ရှုနေကြ  
ပါတယ်။

စိတ်အား ပျော်ရွှင်ထက်သန်မှုဟာ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား  
ကို ကြည့်လင်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ အရေး  
အကြောင်းတွေကိုလည်း သိမ်မွေ့ပြေပြစ်စေပါတယ်။ ဒီအတွက်  
ရယ်မောပျော်ရွှင်နေတတ်တဲ့ လူဟာအရွယ်တင် နုပျိုပြီး အထက်တန်း  
ကျတဲ့ ဥပမိရုပ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

နောက်ထပ်ဖော်ပြရဦးမယ့် အချက် တစ်ရပ်ကတော့ အင်မတန်  
သိမ်မွေ့နက်နဲပြီး ကျယ်ပြန့်တဲ့ အရေးကြီး အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါ  
တယ်။ အဲဒါဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ် ဖြစ်ပေါ်ရရှိရေးအတွက်  
အလိုအပ်ဆုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “အဆုံးမဲ့ ကြွလှောင်  
စိတ်အင်အားအပေါ် ယုံကြည်မှု” Faith in Infinite Intelligence  
စိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုရဲ့ နိယာမအခြေခံတိုင်းမှာ ယုံကြည်မှုကို ထက်လွှတ်လို့ မရပါဘူး။ ယုံကြည်မှုဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ ပထမခြေလှမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ အခြေခံ တည်ဆောက်ခဲ့ကြလို့ပါပဲ။ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့တဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းမှာ အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိ အလိုရှိတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ဘဝနဲ့ အထက်တန်းစား စိတ်ဓါတ်ပိုင်ရှင် ရရှိဖို့၊ အထက်တန်းကျတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ရယူနိုင်ခွင့် ရရှိဖို့ဆိုတာ ယုံကြည်မှုမပါဘဲ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှုနဲ့ တွေးခေါ်မှုရဲ့ ဥပဒေသတိုင်းမှာ ယုံကြည်မှုအကြောင်းမပါရင် ဘယ်လိုမှ ပြည့်စုံနိုင်မယ် မဟုတ်တာကို သိမြင်ထားရပါမယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေ၊ ကောင်းမွန်လှပ ပြီးပြည့်စုံမှုရှိတဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ်တွေ၊ တိကျမှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ အားလုံးဟာ ယုံကြည်မှုကို အခြေခံပြီးမှ ထွက်ပေါ်လာနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်စိတ်မရှိဘဲနဲ့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ လူသာမန်တွေထက် ပိုကဲတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝမျိုးကို မရရှိနိုင်ပါဘူး။ ယုံကြည်မှုဆိုတာကို နားလည်သဘောမပေါက်သူဟာ မြင်းရိုင်းကို ဇက်ကြိုးမကိုင်ဘဲ စီးရဲဖို့ ကြိုးစားတဲ့ လူလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်ဟာ စက်ယန္တရားတစ်ရပ်လို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့၊ ယုံကြည်စိတ်မွေးမြူဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်စိတ်ကြောင့် ဦးနှောက်စက်ယန္တရားကြီးဟာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားလာပြီး အဆုံးမရှိတဲ့ စကြဝဠာတန်ခိုးစွမ်းအားတွေ Universal Power ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတန်ခိုးစွမ်းအားတွေ၊ အနန္တ

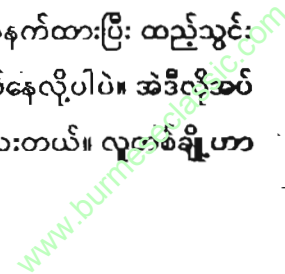
ဉာဏ်ပညာတွေ ရရှိစေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အပေါ်ကွဲအားကတော့ Master လို့ခေါ်တဲ့ ယုံကြည်စိတ် Faith ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒအားနဲ့ လှုံ့ဆော်စိတ် ပေါင်းစပ်မိတာနဲ့ အနန္တစကြာဝဠာရဲ့ အဆုံးမဲ့ အသိဉာဏ်ပညာတွေဟာ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အမြဲ ဖွင့်ထားရပါမယ်။ ပြုတင်းတံခါးတွေ ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ အိမ်တစ်ခုလုံးလင်းထိန်သွားသလို ဦးနှောက်ရဲ့ အလင်းတံခါးကို ဖွင့်ထားလိုက်တာနဲ့ ဖွင့်လင်းထွန်းတောက်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ စိတ်ကူးမှုသစ်တွေ ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် သောကနဲ့ စိတ်မရှည်ခြင်းတွေဟာ အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာလည်း သတိပြုသင့်ပါသေးတယ်။

လူတွေ မသိမြင်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အရာဟာ ဘာလဲဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကြံစည်မှုတွေကို သူ့စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးခွင့် ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ အရာရာမှာ အောင်မြင်မှုရပြီး၊ ထူးခြားပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်တို့လည်း ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိလာမှာ ဧကန်မလွဲပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ “တရားမျှတမှုကို အလေးထားခြင်း” Keen sense of justice ဖြစ်ပါတယ်။

တရားမျှတမှုဆိုတာ ဒီနေ့အဖို့တော့ လူကြိုက်နည်းလှတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုလို စွန့်ပစ်တာခံနေရပါပြီ။ ထူးခြားမှုလည်းမရှိ၊ ဆန်းသစ်မှုလည်းပေါ်တဲ့ ဒီစကားလုံးကို ဘာကြောင့် အလေးအနက်ထားပြီး ထည့်သွင်းပြောရသလဲဆိုရင် ဒါဟာ လိုအပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုအပ်မှုဟာ ရိုးသားမှုကိုလည်း ဖော်ဆောင်နေပါသေးတယ်။ လူတစ်ချို့ဟာ



ရိုးသားမှုရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ လူတစ်ချို့ရဲ့ ရိုးသားမှုဟာ တိုးလို့ဆုတ်လို့ရတဲ့ ရိုးသားမှုဖြစ်နေပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပထဝန်းကျင် အနေအထားအရ၊ လိုအပ်မှုအရ ရိုးသားနေကြတာ၊ မိမိအကျိုးစီးပွား အတွက် ရိုးသားနေကြတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခု တင်ပြချင်တဲ့ ရိုးသားမှုဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အကျိုးမပါဘဲ ပကတိရိုးသားမှု စစ်စစ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

တရားမျှတမှုကို အလေးထားခြင်းဟာ စင်စစ် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပြည့်ဝစေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ လူများစုကို ဆွဲဆောင်ရာမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ စာရိတ္တမဏ္ဍိုင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားစိတ်လည်း ရှိစေပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်း တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောဘရမက်နဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ကိုလည်း တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်ကိုလည်း ထိခိုက်နစ်နာမှု မရှိစေတဲ့အပြင် အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝနဲ့ ဥပမိရုပ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ တစ်ဆယ့်ငါးခုမြောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအချက်ကတော့ “သင့်လျော်တဲ့စကားလုံးများ ရွေးချယ်သုံးနှုန်းတတ်ခြင်း” Appropriateness of words ဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြောရာမှာ စကားလုံးတွေ ဆင်ခြင်မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံရပါမယ်။ နမော်နမဲ့ပြောဆိုတာ၊ ပေါက်တတ်ကရ ပေါက်ပန်းချေးစကားမျိုးတွေ ပြောဆိုတာဟာ တစ်ဖက်သားကို စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီး၊ အထင်သေးအမြင်သေးလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ အရပ်စကားတွေ၊ ဘန်းစကားတွေ၊ ခေတ်လူငယ်တွေရဲ့

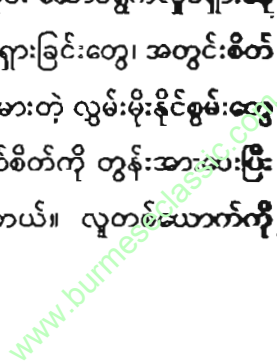
အသုံးအနှုန်းတွေကို တစ်ခါတစ်ရံ တိုအင်္ဂါအရ သုံးသပ်တာမှန်ပေမယ့်၊ အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ ရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မယ်။ ညစ်ညမ်းတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းမျိုးကိုတော့ ဘယ်လိုအချိန်အခါ၊ ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာမှ ပြောဆိုလို့ ခွင့်မပြုလိုက်ပါနဲ့။

လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စတင်တွေ့ရှိရာမှာ ပြောဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ တိုင်းတာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေါဟာရကြွယ်ဝပြီး၊ စကားအသုံးအနှုန်း အဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့အတွက် စာပေအဘိဓာန်တွေ ဖတ်ရှုလေ့လာတာ၊ မှတ်စုထားပြီး ကျင့်တာ၊ စကားပြော တိပ်ခွဲနားထောင်တာမျိုးက အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။ စကားလုံးနဲ့ လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အသံနေ၊ အသံထားနဲ့ ဟန်ပန်ဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ်ကို အထူးပဲ ထင်ရှားပေါ်လွင်စေပါတယ်။

“စိတ်လှုပ်ရှားမှုထိန်းချုပ်ရေး” Emotional controlဟာလည်း

အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့နှလုံးသားရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက် စိတ်အနေအထားအတိုင်း၊ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာ ဦးနှောက်က စဉ်းစားတွေ့ခေါ်၊ ဆင်ခြင်ခြင်းထက် နှလုံးသားမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခံစားမှုအတိုင်း ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားနေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်နှလုံး ထိခိုက်လှုပ်ရှားခြင်းတွေ၊ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုတွေဟာ လူတစ်ယောက်အပေါ် ကြီးမားတဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ လှုံ့ဆော်စိတ်ကို တွန်းအားပေးပြီး ဘဝကိုလည်း စိုးမိုးချုပ်ကိုင်တတ်ပါသေးတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို



အောင်သစ်

ရှုံးနိမ့်သွားအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အောင်မြင်မှုသရဖူ ဆောင်းနိုင်အောင် တွန်းပို့နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတစ်ရပ်ဟာ စိတ်နှလုံးထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့ ဥပမာရုပ် ကောင်းမွန်မှုကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ဆိုရင် စိတ်နှလုံး ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်နှလုံး ထိခိုက်ခံစားရာမှာ အကောင်းဘက်မြင်တတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကြောင့် လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေနိုင်သလို၊ အဆိုးမြင်စိတ်ကြောင့်လည်း စိတ်နှလုံး လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ထားကြောင့် စိတ်နှလုံး ထိခိုက်နိုင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (၇)မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့---

- ၁။ ချစ်မေတ္တာစိတ်
- ၂။ ကာမဂုဏ်စိတ်
- ၃။ မြော်လင့်စိတ်
- ၄။ ယုံကြည်မှု
- ၅။ ဆန္ဒ
- ၆။ အကောင်းမြင်စိတ်
- ၇။ သစ္စာတရား တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုးမြင်စိတ်၊ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လှုပ်ရှားမှု (၇)မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့---

- ၁။ ကြောက်ရွံ့စိတ်
- ၂။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်

- ၃။ ငြိမ်အပျက်စိတ်
- ၄။ အာယာတစိတ်
- ၅။ လောဘ
- ၆။ သံသယ
- ၇။ အပျက်ဒေါသ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှု အကြောင်းရပ် (၁၄)ခုထဲက မိမိရဲ့ အာရုံခံစားမှု အပေါ် မူတည်ပြီး ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်တာနဲ့ မိမိလက်ထဲရောက်လာတဲ့ အခွင့်အလမ်းကို မိမိရရ ဖမ်းဆုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ချမှတ်ထားရှိခြင်းဟာ အလုံးစုံသော အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရော၊ ဆုံးရှုံးခြင်းပါ စိတ်နှလုံး ထိခိုက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (၇)ရပ်ဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့ သုခချမ်းသာ အဝဝကို ဆောင်ကျဉ်းလာနိုင်ပြီး၊ အရုံးဘက်၊ အပျက်ဘက် သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု(၇)ရပ်ကတော့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းနဲ့ ဒုက္ခ၊ သုက္ခတို့ရဲ့ သွားရာလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

“လူတိုင်းနေရာတိုင်းနဲ့ အရာရာတိုင်းမှာ ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိရေး ဟာလည်း အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ဖော်ဆောင်တဲ့ ဥပမာရုပ်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိစကားပြောတဲ့အခါ တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ပါဝင်စားစွာ အာရုံစူးစိုက်နားထောင်တာကို မြင်ချင်သလို၊ တစ်ဖက်လူစကားပြောရာမှာလည်း

စိတ်ပါဝင်စားစွာ အာရုံစိုက် နားထောင်ခြင်းဟာ မိမိအပေါ် တစ်ဖက် လူရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ အလေးထားမှုကို ပိုမိုရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ စကား ပြောကောင်းခြင်းဟာ အရေးပါသလို၊ သူတစ်ပါးပြောစကားကို ကောင်း မွန်စွာ နားထောင်တတ်ခြင်းဟာလည်း ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေပါတယ်။

တစ်ဖက်လူ စကားပြောနေတဲ့အခိုက်မှာ ဟိုဟိုဒီဒီ ကြည့်နေခြင်း၊ စားပွဲကို လက်နှင့်ခေါက်နေခြင်းနဲ့ အချင်းချင်း စကားပြောနေရာမှာ မဆီမဆိုင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းဟာ လူမှုရေးအရ ရိုင်းစိုင်းလွန်း ပါတယ်။ ဒါမျိုးဟာ စိတ်ထားပျော့ညံ့သူ၊ ညံ့ဖျင်းသူများမှာ အများဆုံး တွေ့ရတတ်တဲ့ အလေ့စရိုက်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်လူရဲ့ စကားပြောမှု၊ ခြေဟန်လက်ဟန်၊ သံနေသံထား နဲ့ ဥပမိရုပ်ကို ဂရုစိုက် အလေးပြုခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ဥပမိရုပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း နဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အကြီးမားဆုံး အထောက်အပံ့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မိမိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ဂရုစိုက်သင်ယူနိုင်သလို၊ သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေအပေါ်ကလည်း သင်ခန်းစာယူနိုင်ပါတယ်။

ဒါထက်မက မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပြင် တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူး၊ ဆုံဖူးသမျှ မိတ်ဆွေတွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ နာမည်ကို တစ်ခါ တွေ့ဖူးရုံနဲ့ မှတ်မိအောင် မိမိရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို လေ့ကျင့်မွေး မြူရပါမယ်။ တစ်ခါ တွေ့ဖူးရုံနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို နာမည်ခေါ် နှုတ်ဆက်တာလောက် အရေးပါအရာရောက်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေးပညာ ဘယ်မှာမှ မတွေ့ဘူးသေးပါဘူး။



အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဥပမိရုပ် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေးအတွက် **Effective Speech** ဖြစ်ပါမယ်။  
“ထိရောက်တဲ့စကား - Effective Speech” ဖြစ်ပါမယ်။

ကိုယ်ခြေတောက်နှုတ်ရင်ပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု၊ နှစ်ခြင်းမှု၊ သက်ဆိုင် တဲ့၊ ကိုယ်ပြောရမယ့်စကားကို ယုံကြည်မှု အမြည့်အသနဲ့ စိတ်အား ထက်သန်စွာ ပြောဆိုခြင်း မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ အဲဒီလူရဲ့ စွဲဆောင်မှု စွမ်းရည်နဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမိရုပ်မျိုး ရရှိဖို့အတွက် မမျှော်လင့် ရဲစရာပါပဲ။ စည်းဝေးပွဲတွေမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အချင်းချင်း စကားပိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိအမြင်၊ မိမိအယူအဆနဲ့ မိမိရဲ့ ရပ်တည်မှုကို တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြခြင်း မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီ ချွတ်ယွင်းမှုကို အမြန်ဆုံး ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပစ်သင့်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါမှာမဆို၊ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိမိ ပြောလိုတဲ့ စကားကို တစ်ဖက်သား နားလည်သဘော ပေါက်အောင်၊ လက်ခံလာအောင် ပြောဆိုနိုင်စွမ်းတဲ့ သူဟာ ဘယ်လို အောင်မြင်မှုမျိုးမဆို ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေရဲ့ သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ အောင်မြင်ဆုံး နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ စီးပွားရေးသရဖူဆောင်းသူတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေဟာ မိမိရဲ့ နှုတ်မှုစွမ်းရည်နဲ့ ထိရောက်တဲ့ စကား ထို အသုံးပြုပြီး မိမိရဲ့ အရည်အချင်းကို လူတွေနားလည်သဘောပေါက် အောင် ရောင်းစားနိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံး သိထားရမှာက မိမိပြောလိုတဲ့ အာသာရပ်အကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိကျွမ်းကျင်ပြီး ဖြစ်ဖို့



www.burmeseclassic.com

လိုတယ်ဆိုတာပါပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင် တတ်ကျွမ်းနားလည်မှု ရှိခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ ရှိစေပြီး စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ထိရောက်အောင် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းကြောင့် ထင်ရှားအောင်မြင်မှုကို ရလွယ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ စကားပြောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကတော့-

“သင်ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းကို သင်နားလည် သလိုပဲ ပြောလိုက်ပါ။ သင်ပြောတတ်သလို စိတ်ထက် သန်စွာ ပြောပြီးရင်တော့ ထိုင်လိုက်ပါ” တဲ့။

မိမိပြောမယ့်စကားနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် ကိုယ်အမူအရာ လုပ်ဆောင်ရင်းနဲ့ ပရိသတ်ကို စိတ်ဝင်စားအောင် လုပ်ယူသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ပရိသတ်ကို ငြီးငွေ့အောင် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ပရိသတ်က မငြီးငွေ့ခင်မှာ ကိုယ့်စကားကိုယ် နိဂုံးချုပ်တတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ စိတ်အား ထက်သန်မှုမပါတဲ့ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် ပြောကြားခြင်းကို ပရိသတ်က အကဲခတ်နိုင်တာကြောင့် စိတ်အား ထက်သန်မှုကို အမြဲတမ်း နှိုးဆွထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ အမူအရာ အသံနေအသံထား၊ ပင်ကိုယ်ဟန်ပန်နဲ့ ရိုးသားမှုဟာ ပရိသတ်ကို အကောင်းဆုံး ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေအဖြစ် မွေးမြူလေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

“ဘက်စုံသိမြင်မှု” Versatilityဟာလည်း အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ ဥပဓိရုပ် တည်ကြည်ခန့်ညားရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာလောကနဲ့

ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှတွေကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိရှိနားလည် သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

လူနဲ့ လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားပြောဆို ဝေဖန်နေကြတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ၊ လူများစု စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပြောဆိုနေကြတဲ့ အကြောင်း အရာ၊ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ်မှာ နည်းနည်းမှ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိဘူး၊ မိမိနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူး၊ မိမိလုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးမဝင်ဘူးဆိုပြီး လျစ်လျူရှုထားလို့ မရပါဘူး။ နံနက်ခင်း လက်ဖက်ရည် စားပွဲဝိုင်း တွေမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါင်းအသင်းဖုံလို့ သောက်ကြစားကြရင်းပဲဖြစ်ဖြစ် နေ့စဉ် သူ့သူငါငါ ပြောဆိုနေကြတဲ့ နိုင်ငံတကာသတင်းတွေ၊ ဘောလုံး ခွဲစဉ်တွေ၊ စတော့ရှယ်ယာတွေ၊ ဈေးကွက်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့အတူ အထွေထွေ ဗဟုသုတမှန်သမျှကို တီးမိခေါက်မိဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်အကြောင်း နားလည်သူဟာ တစ်ပါးသူအကြောင်း လည်း နားလည်စာနာတတ်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း၊ သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်း ပြောဆိုနားလည်ဆက်ဆံနိုင်သူဟာ အရာရာမှာ ဝင်ဆံ့ ပြီး လူမှုရေးမှာ တာဝန်ကျေပွန်တဲ့အတွက် အဆက်အသွယ်ကောင်းတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ လမ်းပွင့်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဘက်ဘက်က နှံ့စပ်သိမြင်ခြင်းဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရယူလိုသူတွေ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ဥပဓိရုပ်ကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတယ်။

နောက်တစ်ချက်-

အဲဒီနောက်တစ်ချက်ကတော့ “လူတိုင်းအပေါ်မှာ စေတနာမှန်နဲ့ ဗေဒနာထားနိုင်ခြင်း” A genuine fondness for people ဖြစ် ဝါတယ်။



မေတ္တာတရားဟာ ကြီးမြတ်လှပါတယ်။ မေတ္တာဟာ လူသားတိုင်း အပေါ်မှာ အညီအမျှ ထားအပ်သလို၊ အရာအားလုံးကို အဆင်ပြေချောမွတ်စေနိုင်တဲ့ လက်နက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာဓါတ်ဟာ ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ သဘောရှိပြီး လူတိုင်းအပေါ် မေတ္တာစေတနာထား တတ်သူ၊ ကြင်နာသနားတတ်သူဟာ အမြဲတမ်း ပြုံးရွှင်ရယ်မောနိုင်သူ ဖြစ်ပြီး၊ လူတကာကလည်း သူ့အပေါ် မေတ္တာထားကြတာကို ကေနံမုချ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ လူတွေအပေါ် မေတ္တာမထားနိုင်ဘူး၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေနဲ့ အမြဲတမ်း ငြူစုနေသူဆိုရင်တော့ လူများ စုကလည်း သူ့အပေါ်မှာ ပြိုင်ဘက်၊ အလိုမကျတာ၊ ခင်အောင်မင်အောင် အပေါင်းအသင်း မလုပ်ချင်ကြတာ ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ပဲ မဟုတ်ပါလား။

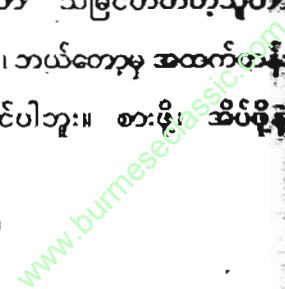
သဘာဝတရားမှာလည်း ဥပဒေသတစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ The law of Retribution တန်ပြန် ပြစ်ဒဏ်ခတ်ခြင်းတဲ့။ လူတစ်ယောက် ဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ စိုးမိုးချုပ်ကိုင်မှုအရ၊ အတိအကျပဲ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တုန်ပြန်ဆက်ဆံတာကို ခံရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ်ကို မွေးမြူပိုင်ဆိုင်သူဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်ကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် မိမိရဲ့ ပြောဆိုနေထိုင် ဆက်ဆံလုပ်ဆောင်မှုတွေကိုသာ ထိန်းချုပ်စောင့်ရှောက် ပြုစုမွေးမြူရ မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံအစည်တွေကိုလည်း ထိန်းချုပ်စောင့်ရှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနောက်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်း ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ စိတ်နေသဘောထား၊ ချွံ့မျှင်းယုတ် မာခဲရင် ဘယ်တော့မှ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိ တာနဲ့အမျှ ဘယ်တော့မှလည်း အထက်တန်းစားဘဝမျိုးကို ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ စိတ်နေသဘောထား မမှန်ကန်ခြင်း ဟာ မိမိရဲ့ လှုပ်ရှားတတ်တဲ့ စိတ်နှလုံးကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်ခြင်းရဲ့ ပြယုဂ်တွေဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မဲ့တဲ့ ပေါက်လွတ် ပဲစားစိတ်ဓါတ်တွေဟာ စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားမှန်သမျှကို ပြုန်းတီးပစ် တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘယ်တော့မှ စိတ်တန်ခိုးသတ္တိတွေကို စုစည်းရရှိ နိုင်တော့မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်နေစိတ်ထားကို မထိန်းကွပ်၊ မချုပ်တီးနိုင်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ဝစီကံကိုလည်း ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးစေပါတယ်။ အထိန်းအကွပ်မဲ့တဲ့ ပါးစပ်တစ်ပေါက်ဟာ လူတစ်ကာရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဖျက်ဆီးစေပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ဘဝဆုံးအောင်၊ ဘဝတုန်းအောင် လုပ်ပစ်နိုင်ပါ တယ်။ ပေါက်လွတ်ပဲစား စိတ်ဓါတ်ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ပါးစပ် တစ်ပေါက်ရဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ထဲက လောက်လေးဝှလို့ ထင်ရာမြင်ရာ စွပ်ပစ်တတ်တဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်တဲ့ ဥပဓိရုပ်မျိုးကို မရရှိနိုင်ပါဘူး။

အိပ်၊ စား၊ ကာမ ထိုသုံးဝသာ သိမြင်တတ်တဲ့သူဟာ တိရစ္ဆာန်ထက် ဘာမှ ပိုပြီး မသိတာကြောင့်၊ ဘယ်တော့မှ အထက်တန်း ကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ပိုင်ရှင်မျိုး ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ စားဖို့၊ အိပ်ဖို့နဲ့



ကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်သူဟာ သူ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်နဲ့ သံလိုက်ခါတ်တွေကို ဖျက်ဆီးဖြုန်းတီးပစ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်များကို ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့စွာ လွတ်ထားခဲ့ရင် မကောင်းတဲ့ တစ်ခြားအကျင့်စရိုက်တူတွေ ဝင်ရောက် ပူးပေါင်းပါဝင်လာတတ်ပြီး၊ မကောင်းမှုမှာဘဲ အကျင့်တွေ ထုံသွားတတ်ပါတယ်။

ဥပဓိရုပ် ညံ့ဖျင်းမှုကို အများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဖြစ်တောက်ဖြစ်တောက် ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်အာရုံလှုပ်ရှားလွယ်ခြင်းတို့ဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ခါတ်ကွပ်ကဲ ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ ပြုပြင်မှုမရှိရင် လူ့ဘဝဟာလည်း အမြဲတမ်း အောက်ကျနောက်ကျ ဘဝမျိုးမှာပဲ ရေစုန်မျောပါ၊ ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်တိုတယ်ဆိုတာ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခါတ်ရဲ့ ပေါ်ပြချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ၊ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းသေဝပ်မှုမရှိတာကိုလည်း ပြဆိုပါတယ်။ ဒီလို လူမျိုးဟာ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို ဘယ်တော့မှ မရရှိနိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာမဂုဏ် လိုက်စားလွန်းသူ၊ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းသူတွေမှာလည်း စိတ်တိုလွယ်တတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ခြင်းကိုယ်၌က မိမိကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်း၊ မထိန်းချုပ်နိုင်တာကို ဖော်ပြနေပြန်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအရ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်တိုင်း ထွာမှုမရှိရင်လည်း စိတ်ဆိုးစိတ်တိုမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်-

“လူတွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်ပမှာရှိတဲ့ ရေဆိုးမြောင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ကြသလို၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို ကောင်းမွန်စွာ စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်ကြရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူဖို့ ဆရာဝန်ခေါ်ရတဲ့ အကြိမ်တွေ နည်းပါးသွားပါလိမ့်မယ်”တဲ့

ဒီပြင် ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ရဲ့ ဖော်ဆောင်မှု တစ်ရပ်ကတော့ “စိတ်နှလုံး နူးညံ့ပျော့ပြောင်းခြင်း” Humility of the heart ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်နဲ့ စိတ်ထားပိုင်ရှင်တွေဟာ ဟန်ကြီးပန်ကြီး အမူအယာတွေ၊ ကြွားဝါတာတွေ၊ လောဘကြီးတာတွေကို ယုံကိုယ်ကို အမွမ်းတင် ပြောဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိပါဘူး။ စိတ်နှလုံး ပျော့ပြောင်းနူးညံ့သူဟာ အရှက်အကြောက် အာကြီးတဲ့သူမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ တွေးခေါ်မျှော်မြင်မှု ပညာဉာဏ်နဲ့ သူ့ကိုယ်သူ နှိုင်းချိန်ချင့်ဆပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအချိန်အခါနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်ကြံနေထိုင် ပြောဆိုတတ်တာကို ခေါ်တယ်။ ဒီလို လူစားမျိုးဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ဖန်တီးယူနိုင်ပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်လည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ “ကောင်းမြတ်ပေါ်လွင်တဲ့ ရုပ်လက္ခဏာ” Good Showman Ship ပါပဲ။ ကောင်းမြတ်ပေါ်လွင်တဲ့ ရုပ်လက္ခဏာဟာ တစ်ခြားအချက်တွေပါ ပါဝင်ပတ်သက်နေပါတယ်။ အထက်တန်းကျပြီး ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဥပဓိရုပ် ဖြစ်ပေါ်စေဖို့အတွက် တစ်ခြား

ဝေါင်းစပ်ပါဝင်ရမယ့် လက္ခဏာရပ်တွေကတော့ မျက်နှာအနေအထား၊ အသံနေအသံထား၊ လျှောက်ပတ်လျှော်ကန်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့အမူအယာ၊ ထိရောက်တဲ့ နှုတ်မှုစွမ်းရည်၊ အရာရာမှာ နဲ့စပ်သိမြင်မှု၊ ရိုးပြောင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်တဲ့ အကျင့်စရိုက်၊ လေးနက်တည်ကြည်မှုနဲ့ အကင်းပါးခြင်း တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ ကောင်းမြတ်ပေါ်လွင်တဲ့ ရုပ်လက္ခဏာကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူအများရဲ့ နှစ်သက်လက်ခံမှုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

( စကားပြောရာမှာ ဆူဆူညံညံ အသံပေး ပြောဆိုတတ်တာ၊ ရယ်စရာတွေချည့် ပြောနေတတ်တာ၊ သူတစ်ပါး အတင်းအပျင်းပြောတာတွေဟာ ပျော့ညံ့တဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အသုံးချတာကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ )

နောက်ပြီးတော့ “စင်ကြယ်တဲ့ အားကစားသမားပုံစံဖြစ်ရေး” Clean sports manship ဟာလည်း၊ ကြွားဝါခြင်းမရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ သူတစ်ပါး အပြစ်တင်မှု မရှိတဲ့ ရုံးခိမ်းမှုခံယူတတ်ခြင်းအတွက် အရေးပါတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။

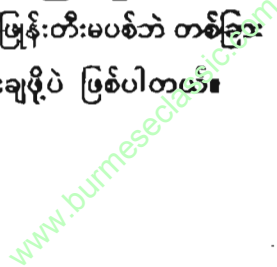
အားကစားသမားစစ်စစ်တွေဟာ စည်းကမ်းရှိမှု၊ ညီညွတ်မှု၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီမှုနဲ့ အရုံးအနိုင်အပေါ်မှာ အာယာတမထားမှု စတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျင့်သီလတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီအကျင့်၊ ဒီသီလမျိုးကို အားကစားသမားလောကရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဟာ လူသားအချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီမှုနဲ့ မိတ်ဆွေရင်းချာ ဖြစ်မှုအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လှိုက်လှဲပေါ်ရွေ့စွာ၊ စိတ်ပါလက်ပါ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အပြုအမူဟာ စကားလုံးများစွာ ပြောဆိုခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ခင်မင်မှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ပေါ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို တတ်ကျွမ်းတဲ့လူဟာ လုပ်ငန်းတစ်ဝက်ကို အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်တယ်လို့ဆိုရင် လွန်မယ်မထင်ပါဘူး။

နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ “ကိုယ့်ဖက်ပါအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ သတ္တိ” Personal Magnetism ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သံလိုက်ဓါတ် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး စွဲအားရှိတဲ့ ဥပမာရုပ်ကောင်းခြင်း၊ ညှို့အားပြင်းခြင်းကို ပေါ်ဆောင်နေပါတယ်။

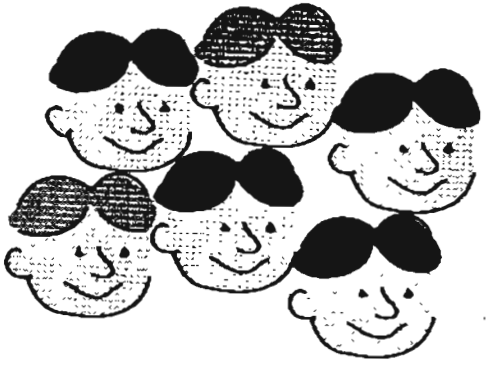
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြစတမ်းဆိုရင်တော့ ဒါဟာ လိင်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စွမ်းအားတစ်မျိုးပါပဲ။ လိင်စိတ်နဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ အင်အားဟာ သတ္တဝါတိုင်းမှာ မွေးရာပါ ဒီအဖြစ် ပါရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာရုပ်ကောင်းမြတ် တင့်တယ်မှုမှာ လိင်စိတ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးနေရာက ပါဝင်နေကြောင်း စိတ်ပညာရှိများ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း လက်ခံပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လိင်စိတ်ကို ပေါက်လွတ်ပဲစား အသုံးမချဘဲ ထိမ်းချုပ်နိုင်စွမ်းသူ၊ ထိမ်းသိမ်းနိုင်စွမ်းသူ၊ မှန်ကန်တည်မတ်တဲ့ဘက်မှာ အသုံးချနိုင်သူသာ ဥပမာရုပ်ကောင်းမွန်စေဖို့ ထောက်ပံ့ကူညီနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုစိတ် (ဝါ) လိင်စိတ်ကို အသွင်ပြောင်းလဲပစ်ပြီး ဒီစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အင်အားစွမ်းရည်ကို ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းဖြင့် ဖြန့်တီးမပစ်ဘဲ တစ်ခြားသော လုပ်ငန်းကိစ္စတွေမှာ လွှဲပြောင်းအသုံးချဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

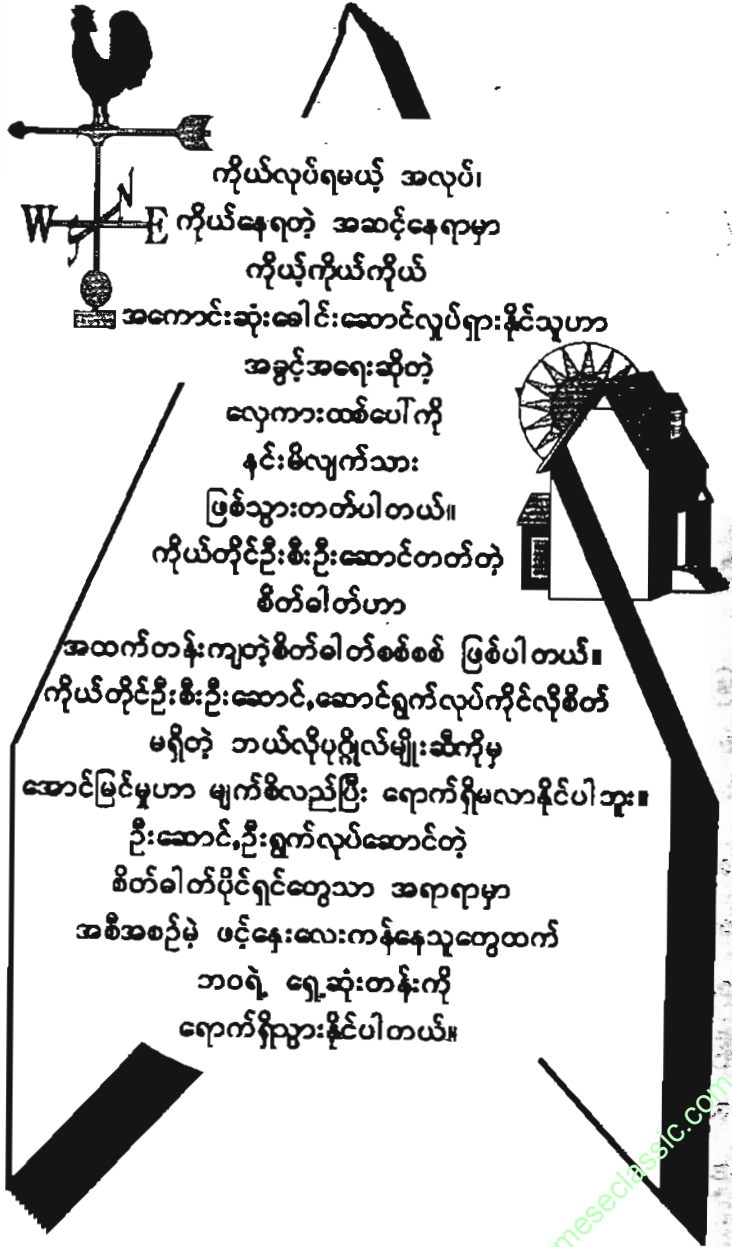


ပြန်ကြံနေတဲ့ နေရောင်ခြည်စွမ်းအားကို မှန်ဘီလူးနဲ့ စုယူခြင်းဖြင့် ပြင်းပြတဲ့ အပူရှိန်ကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ကျယ်ပြန့်လှတဲ့ နေအေးအားကို ဆည်မြောင်းနဲ့ စုစည်းပြီး လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ လူတွေမှာ ကိန်းအောင်းဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လိင်စိတ်ကို စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်း၊ အနုပညာစနစ်တီးမှုလုပ်ငန်းနဲ့ စက်မှုလက်မှု အတတ်ပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထွန်းပေါက်အောင်မြင်တဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေဟာ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်နဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပမာရပ် ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် ကိုယ်ကျင့်သီလတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

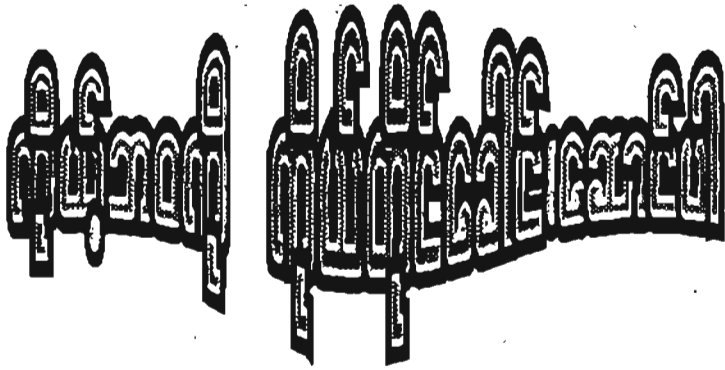


ပတ္တမြားအောက်စာပေ



ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်၊  
 ကိုယ်နေရတဲ့ အဆင့်နေရာမှာ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 အကောင်းဆုံးခေါင်းဆောင်လုပ်ရှားနိုင်သူဟာ  
 အခွင့်အရေးဆိုတဲ့  
 လှေကားထစ်ပေါ်ကို  
 နင်းမိလျက်သာ  
 ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။  
 ကိုယ်တိုင်ဦးစီးဦးဆောင်တတ်တဲ့  
 စိတ်ဓါတ်ဟာ  
 အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ်စစ်စစ် ဖြစ်ပါတယ်။  
 ကိုယ်တိုင်ဦးစီးဦးဆောင်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လိုစိတ်  
 မရှိတဲ့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆီကိုမှ  
 အောင်မြင်မှုဟာ မျက်စိမည်ပြီး ရောက်ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။  
 ဦးဆောင်ဦးရွက်လုပ်ဆောင်တဲ့  
 စိတ်ဓါတ်ပိုင်ရှင်တွေသာ အရာရာမှာ  
 အစီအစဉ်မဲ့ ဖင့်နေလေးကန်နေသူတွေထက်  
 ဘဝရဲ့ ရှေ့ဆုံးတန်းကို  
 ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

ပတ္တမြားအောက်စာပေ



ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်နိုင်ခြင်းဟာ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ခါတ်ရဲ့ အဓိက ဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်တိုင်ကြံဆ ဦးဆောင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မဖန်တီးနိုင်ဘူးဆိုရင် ဘဝမှာ ဘယ်လိုထူးခြားတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကိုမှ ရရှိလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်ရမယ်၊ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် သိရပါမယ်။ အခွင့်အရေး တစ်စုံတစ်ခု ရရှိလာပြီဆိုရင်လည်း အဲဒီအခွင့်အရေးအပေါ် အိပ်ပျော်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လိုထူးခြားတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးမဆို ရရှိထားတာနဲ့ အဲဒီအခွင့်အရေးအပေါ်မှာ မှေးပါပြီး မျောလိုက်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအခွင့်အရေးအပေါ်မှာ ဘယ်လို အကျိုးခံစားခွင့်မှ ရရှိမလာနိုင်ပါဘူး။

အောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားရှင်သန်နေသူတွေ Men of action လို့ အသိအမှတ်ပြုခံရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဆိုတာ ကိုယ်တိုင် စတင် ဆောင်ရွက်မှုမပါဘဲ မပြီးပါဘူး။

လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှု (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ပထမအမျိုးအစားကတော့ ဘဝပေးအခြေအနေကြောင့် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်ပြီး

(၂) ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ မိမိရဲ့ ဘဝကို မိမိရဲ့ စိတ်သဘောအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုအတွက် မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအမျိုးအစား (၂)ရပ်ထဲက ဒုတိယအမျိုးအစားမျိုးဟာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေမှာ ရှိတတ်တဲ့ စိတ်ခါတ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိရဲ့ လှုံ့ဆော်စိတ် Motive နဲ့ မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုအရ မိမိဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြဋ္ဌာန်းနိုင်လို့ပါပဲ။

ကိုယ်လုပ်နေရတဲ့ ဘဝအဆင့် နိမ့်ကျနေသည့်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဦးဆောင်ဦးရွက် ပြုနိုင်သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုခိုင်းသူဟာ ကြီးမားတဲ့ ဘဝအခွင့်အရေးတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဟာ လခကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ အထက်အမိန့်ကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘဲ သူ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို သူ့အသိစိတ်နဲ့ သူ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ရင် သူဆောင်ရွက်ခွင့်ရတဲ့ လုပ်ငန်းမှာ သူဟာ

မရှိခြင်း တာဝန်ကျသူပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အလုပ်သမား တော်တော်များများဟာ သူတို့လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို ဝိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ်နေရတဲ့ အဆင့်နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အကောင်းဆုံး ခေါင်းဆောင်လှုပ်ရှားနိုင်သူတွေဟာ အခွင့်အရေး ဆိုတဲ့ လှေကားထစ်ပေါ်ကို အလိုလို နင်းမိလျက်သား ဖြစ်သွားတတ် ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ဦးစီး ဦးဆောင်လုပ်ဆောင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ဟာ အထက် တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်စစ်စစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ဦးစီး၊ ဦးဆောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လိုစိတ် မရှိတဲ့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆီကို မှ အောင်မြင်မှုဟာ မျက်စိလည်ပြီး ရောက်ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။ ဦးဆောင် ဦးရွက် လုပ်ဆောင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ရှင်တွေဟာ အရာရာမှာ အစီအစဉ်မဲ့ ဖင့်နှေးလေးကန်နေသူတွေထက် လျှင်မြန်စွာပဲ ဘဝရဲ့ ရှေ့ဆုံးတန်းကို ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို စစ်တမ်း ကောက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ သူတို့တစ်တွေဟာ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးမှာ မဆို ထူးခြားချက်တွေ ရှိနေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ထူးခြားချက် ပေါင်း (၃၀) လောက် ရှိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေကတော့—

(၁) ကိုယ်ဘာကို အလိုရှိတယ်ဆိုတာ တိတိကျကျ သိရှိထားတယ်။ အဲဒီလို သိရှိထားတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် ပြည့်မြောက်အောင်မြင် ဖို့ တိကျတဲ့ အစီအစဉ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်တယ်။

(၂) “ဘဝရည်မှန်းချက်”ကို မပျောက်စေတဲ့ အမြဲတမ်း လှုံ့ဆော်စိတ် ကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့် မွေးမြူထားတယ်။

(၃) တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ တစ်ဘဝစာ အောင်မြင်မှုဟာ မပြောပဲ လောက်ပါဘူး။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုး ရရှိဖို့ အတွက်ဆိုရင် စုပေါင်းအသိဉာဏ်လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် စိတ်ဓါတ်မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို ထူထောင်ထားရှိတယ်။

(၄) ယုံကြည်စိတ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင် ပါဝင်ခြင်းကို မမှိတ်မသန် ကျင့်သုံးတယ်။

(၅) မိမိရဲ့ နှလုံးသားဆန္ဒနဲ့ တစ်ခြားဆန္ဒ မှန်သမျှကို အသိစိတ်ရဲ့ ထိန်းကျောင်းမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်ဖို့ အကျင့်လုပ်ထားတယ်။ အာရုံမထွေ ပြားစေရဘူး။

(၆) ကြံ့ခိုင်သန်မာတဲ့ “ခွံ” ရှိတယ်။

(၇) အမြဲတမ်း အခွင့်အရေးကို ချောင်းနေတယ်။ ကြံ့စည်မှုအသစ်၊ စိတ်ကူးမှုအသစ်တွေနဲ့ အမြဲတမ်း တွေးခေါ်ကြံဆနေတတ်တယ်။

(၈) ဆုံးဖြတ်မှု ပြတ်သားရဲရင့်တယ်။ မြန်ဆန်တယ်။ တွေဝေမနေဘူး။

(၉) မရေရာမသေချာတဲ့ သူပြောငါပြော ထင်မြင်ချက်တွေကို ဦးနှောက် ပူအောင် မစဉ်းစားအားဘူး။ ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံတဲ့ တိကျတဲ့ အချက်အလက်ကို အခြေခံပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလေ့ရှိတယ်။

(၁၀) အမြဲတမ်း စိတ်အား ထက်သန်နိုးကြားမှု ရှိတယ်။

(၁၁) အမြဲတစေ တရားမှန်ကန်မှု၊ မျှတမှုဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ မျက်နှာလိုက်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာမျိုး၊ လိုရာဆွဲတွေးတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ (လူများစုဟာ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုနဲ့ မှန်ကန်မှုရှိသူကိုသာ အကောင် ဆုံး တုန့်ပြန်အသိအမှတ် ပြုတတ်ပါတယ်။ အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဓါတ်ကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။)

(၁၂) သည်းခံတယ်၊ စိတ်ရှည်တယ်၊ ပွင့်လင်းတယ်၊ သဘောထားကြီးတယ်။ (စိတ်ထား သေးသိမ်ကျဉ်းမြောင်းသူ၊ သဘောထား သေးသူတွေကို အပေါင်းအသင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ အောက်လက်ငယ်သားတွေကပါ လေးစားမှု မရှိတတ်ပါဘူး။)

(၁၃) အလုပ်လုပ်ရာမှာ လုပ်အားခငွေနဲ့ တိုင်းပြီး တန်ရုံပဲ လုပ်တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ စိတ်ရင်းစေတနာမှန်ကန်စွာနဲ့ လုပ်အားခထက် ပိုတဲ့ လုပ်အားကို ပေးဆောင်တတ်ကြတယ်။ တာဝန်ကျေချင်စိတ် ပြည့်ဝတယ်။

(၁၄) လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ပါးနပ်လိမ္မာကြတယ်၊ နည်းပရိယာယ်ကြွယ်ကြတယ်၊ ဘယ်တော့မှ စိတ်သဘောထား သေးသိမ်တာ၊ မိန်းမလို မိန်းမရစိတ်မျိုး မွေးတာ မရှိဘူး။

(၁၅) သူများပြောတာကို ဆုံးအောင် နားထောင်တတ်တယ်၊ ကြားဖြတ်မပြောဘူး၊ များများနားထောင်ပြီး နည်းနည်းပဲ ပြောတတ်တယ်။

(၁၆) စေ့စပ်သေချာမှုရှိတယ်။ အသေးစိတ် အချက်အလက်ကို ဂရုစိုက်တယ်။

(၁၇) ရုံးခိုမိမှုကို ကြံကြံခံနိုင်တယ်၊ အောင်မြင်မှုကို မျက်ခြေပြတ်မခံဘူး။

(၁၈) ဝေဖန်ပြစ်တင်တာကို ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်၊ ဒေါသကို ချုပ်တည်းနိုင်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ စိတ်ရင်းနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

(၁၉) စားသောက်နေထိုင်မှုမှာ စည်းကမ်းရှိတယ်။ သစ္စာတရားတည်ကြည်ဖြောင့်မတ်တယ်။ (သစ္စာစောင့်သိခြင်းမှာ မိမိကိုယ်အပေါ် မိမိ သစ္စာစောင့်သိခြင်းဟာ မူလ ပထမဖြစ်တယ်၊ အစာခွံတဲ့ လက်ကို ပြန်ကိုက်တဲ့ လူစားမျိုးဟာ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။)

(၂၀) လှုံ့ဆော်စိတ် (၉)မျိုးကို နားလည်သိရှိသူဖြစ်တယ်။

(၂၁) တစ်ခြားသူတွေရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနဲ့ လိုလိုလားလား ကူညီမှုကို ရရှိစေတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဥပဓိရုပ်မျိုး ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်။

(၂၂) ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်အပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်မှု ရှိတယ်၊ အချိန်တစ်ချိန်မှာ၊ ခလုပ်တစ်ခုအပေါ်မှာသာ တာဝန်ယူစဉ်းစားတတ်တယ်။

(၂၃) မိမိရဲ့ အမှားအပေါ်ကရော၊ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ အမှားတွေအပေါ်ကပါ သင်ခန်းစာယူတတ်သူဖြစ်တယ်။

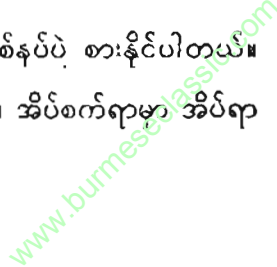
- (၂၄) ပွင့်လင်းမြေပြင်မတ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသင့်တဲ့သူကို ပွင့်လင်းမြေပြင်မတ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတယ်။
- (၂၅) ကိုယ့်ရဲ့ လက်အောက်ငယ်သား အလုပ်သမားတွေရဲ့ အမှားကို မိမိအမှားလို သဘောထားတာဝန်ယူတတ်တယ်။ ခေါင်းရှောင်တာမျိုး၊ တစ်ယောက်ယောက်အပေါ် အပြစ်ပုံချတာမျိုး မလုပ်ဘူး။
- (၂၆) ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အချင်းရှိသူတွေကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းတတ်တယ်။ မသိကျိုးကျွံပြုတာမျိုး မရှိဘူး။
- (၂၇) လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ “ရွှေစည်းမျဉ်း”ဆိုတဲ့ သဘာဝဥပဒေသ အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်လေ့ ရှိတယ်။ (ရွှေစည်းမျဉ်းဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ် တစ်ပါးသူက ဆက်ဆံစေချင်သလို၊ ကိုယ်က သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ဆက်ဆံတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် သူများလုပ်တာ မခံချင်တာမျိုး၊ ကိုယ်ကလည်း သူများကို မလုပ်အပ်ဘူး။
- (၂၈) အကောင်းဘက်၊ အလင်းဘက်၊ အပြုဘက်သာ မြင်တတ်တဲ့ စိတ်ရင်းကောင်း စိတ်ရင်းမှန် ရှိတယ်။
- (၂၉) မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်အပေါ်မှာ အပြည့်အဝ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လေ့ ရှိတယ်။

(၃၀) အလုပ်ကိစ္စတွေအပေါ်မှာ ရှုပ်ထွေးအေးအေးတတ်တယ်။ အလုပ်မျိုးမှာ ဖြစ်ဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်အကျိုးစီးပွားထက် လူစီငန်းအကျိုးစီးပွားကို ဦးစားပေးတယ်။ အရင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အရင်လုပ်တတ်တယ်။ ဘယ်လုပ်ငန်းကိုမှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဆောင်ရွက်ဘူး။ ဖော်ပြပါ အရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်တွေဟာ သာမန် အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်း တိုးတက်ခိုင်မာအောင် လေ့ကျင့်မွေးမြူနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓါတ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓါတ်ချည့် သက်သက်တော့ အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စိတ်ဓါတ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေပါ ကပ်ညှိပါလာဖို့ လိုပါတယ်။ လူတိုင်း ခေါင်းဆောင် ဖြစ်နိုင်တာဟာ တစ်ခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းနီးပါးဟာ ခေါင်းဆောင်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့ အလိုမရှိကြလို့ပါပဲ။ ခေါင်းဆောင် စိတ်လည်း မမွေးမြူကြပါဘူး။

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လိုသူတိုင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ထွန်းပေါက်အောင်မြင် လိုမှု စိတ်ဓါတ်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ စီးပွားရေးမှာ အောင်မြင်ထမြောက် ဦးသူတစ်ယောက်ဟာ အဲဒီအောင်မြင်မှု အရှိန်အဝါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လှုံ့ဆော်စိတ်ဟာ တီထွင်ကြံဆရေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေ ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်နပ်ပဲ စားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ ဝတ်စုံတစ်စုံပဲ ဝတ်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်စက်ရာမှာ အိပ်ရာ





တစ်ခုသာ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေခံ စားဝတ်နေမှုတွေ ပူလုံပြည့်စုံ လာပြီဆိုရင်တော့ ထင်ပေါ်ကျော်စောလိုမှုတွေပါ တပ်မက်လာပါတော့ တယ်။ အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် လူများစုရဲ့ အသိအမှတ်ပြုတာ ခံယူချင်လာပါတယ်။

ငွေကြေး အစုလိုက်၊ အပုံလိုက် ကြီးပွားချမ်းသာမှုကို အလိုရှိ သူတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်ထင်ရှားတဲ့ အထက် တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ငွေကြေးအစုလိုက်၊ အပြုလိုက် စုဆောင်းဖို့ ထက် အဲဒီစုဆောင်းရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးကို ဘယ်လို ခွဲဝေလှူဒါန်းနိုင်မယ်၊ အများအကျိုးရှိအောင် ဘယ်လို ခွဲဝေသုံးစွဲမယ်ဆိုတာလဲ စဉ်းစားတွေး ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးပြုကြတယ်၊ မိဘမဲ့ ကလေးတွေအတွက် စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့မှာ ရံပုံငွေ လှူဒါန်းကြတယ်၊ စာပေဆုပေးပွဲတွေလုပ်ပြီး ချီးမြှင့်မြှောက်စားကြတယ်၊ ဘာသာ၊ သာသနာ နဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းတွေ၊ ပညာရေးဌာနတွေမှာ မြှုပ်နှံ ကြတယ်၊ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြတယ်။ မိမိရဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ ဥစ္စာခန့်နဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ ပေးဝေလှူဒါန်းခြင်းဟာ အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓါတ်ရဲ့ ပေါ်ပြချက် တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဓါတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ တတ်သိကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ အကြံ အားဉာဏ်အားကို ရယူသင့်တဲ့အခါ၊ တလေးတစား ရယူတောင်းခံရမှာ

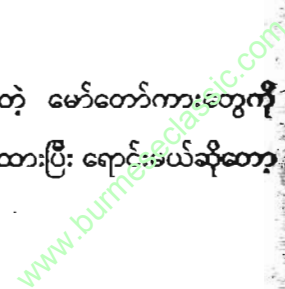
ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တမ်းအားကိုး စိတ်ချရမှာက ကိုယ်ပိုင်အသိ တရားနဲ့ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ခါ အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်းတွေကို မိတ်ဆွေ တစ်ချို့သိက ရတတ်တာ မှန်ပေမယ့်၊ အများအားဖြင့်တော့ တစ်ဖက်လူရဲ့ အကြံဉာဏ်ဆိုတာ သိပ်ပြီး ထိရောက်မှု မရှိလှပါဘူး။ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း ပေးဖော်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ထိုက်သင့်တဲ့ ဉာဏ်ပူ နော်ခ ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အလကားရတဲ့ အခမဲ့ အကြံဉာဏ် တွေကိုတော့ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အကြံ အစည်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အလကားရတဲ့ အကြံဉာဏ်ဟာ အလကားဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သံမဏိသူဌေးကြီး အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက သံမဏိ ဈေးနှုန်းကို တစ်တန်မှာ ဒေါ်လာ ၂၀ နဲ့ ဈေးချဖို့ စီစဉ်တဲ့အခါ အမောတကော တန်ကွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ “မလုပ်ပါနဲ့ လုပ်ငန်းပျက်စီးလိမ့်မယ်” စတဲ့ အခမဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ ဖေါဖေါသီသီ ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီရဲ့ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်မှု၊ ကိုယ့်ဆုကိုယ် ခေါင်းဆောင်မှု စွမ်းရည်ကြောင့် သံမဏိတစ်တန် ဒေါ်လာ ၁၃၀ ပေါက်ဈေးကနေ တကယ်ပဲ သံမဏိတစ်တန်ကို ဒေါ်လာ ၂၀ အထိ ဈေးချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အလားတူပါပဲ-

ဟင်နရီဖို့ဒ်က အများသူငါ စီးနိုင်တဲ့ မော်တော်ကားတွေကို တစ်စင်း ဒေါ်လာတစ်ထောင်အောက် တန်ဖိုးထားပြီး ရောင်းမယ်ဆိုတော့



“ဒီလူတော့ ပျက်စီးတော့မှာပဲ” ဆိုပြီး ဝိုင်းအော်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟင်နရီဖို့ဒ်ရဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် အမေရိကန်ရဲ့ စက်မှုလုပ်ငန်းကြီး တစ်ရပ်ဟာ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတော့တယ်။

ကိုလံဘတ်ဟာ သူ့ရဲ့ လှေငယ်ကလေးနဲ့ သမုဒ္ဒရာကြီး ဖြတ်ပြီး ကမ္ဘာ့သစ်ရှာမယ် ဆိုတုန်းကလည်း “ဒီလူတော့ ရူးသွားပြီ၊ ပြန်လမ်း မရှိဘူး” လို့ ဝိုင်းပြီး လှောင်ကြပြောင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုလံဘတ်ဟာ နယ်မြေသစ် ရှာဖွေသူအဖြစ် ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။

ကိုပါနေးကပ်စ်က သာမန်လူတွေရဲ့ မျက်စိနဲ့ တစ်ခါမှ မတွေ့ဘူး။ မမြင်ဘူးတဲ့ ဝေးလံတဲ့ အာကာသထဲက ကြယ်တာရာတွေကို ကြည့်မြင်လို့ရတဲ့ ကိရိယာတစ်ခု တီထွင်ပြီးကြောင်း၊ ကမ္ဘာကို ကြေငြာတုန်းကလည်း ဝိုင်းဝန်း ဆန့်ကျင်သမှု ပြုခဲ့ကြပါတယ်။

မီးရှို့ပြီး သတ်မတတ်ပါပဲ။

အလက္ခဏာဒ်ဒါဂရေဟမ်ဘဲလ်က သေးမျှင်တဲ့ ဝိုင်ယာကြိုးကလေးနဲ့ ဆက်ထားတဲ့ စကားပြောခွက် ကိရိယာနဲ့ ဝေးလံတဲ့နေရာ တစ်ခုဆီကို အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုလို့ ရပြီဆိုတော့လည်း သူ့ကို “ရူးသွားပြီ” လို့ ပျက်ရယ်ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂရေဟမ်ဘဲလ်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဒီနေ့ ကမ္ဘာမှာ တယ်လီဖုန်းဟာ မရှိမဖြစ် ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာအဖြစ် အသုံးချနေရပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအားတွေလည်း ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုတွေလည်း အစစ်ရပြီးတော့မှ ရရှိပါလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်မှုတွေရလာတာနဲ့အမျှ ကမ္ဘာ့သစ်ရှာမယ် ဆိုတဲ့အတွက် သရဖူဆောင်းပေးပြီး ကောင်းချီးဩဘာလည်း ပေးကြပါလိမ့်မယ်။ သင့်ခြေရင်းမှာလည်း ငွေကြေး အစုလိုက်အပြုံလိုက် ရောက်ရှိလာအောင် ဖန်တီးပေးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလို အောင်မြင်မှုတွေ၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းတွေကို အခက်အခဲတွေ၊ ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ ဝေဖန်အပြစ်တင်မှုတွေ၊ အမနာပ ပြောဆိုဆဲရေးမှုတွေ၊ စွပ်စွဲမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရင်းနှီးရပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် သက်သေမထူနိုင်သေးခင် မှာတော့ အချိန်တစ်ချိန်ကို စောင့်ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ကိုတွေးပြီး စိတ်ဓါတ်မကျလိုက်ပါနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တာ ဘာလဲဆိုတာကို သိရှိပြီး လူတစ်ယောက်အဖို့ ဘယ်အချိန်မဆို အဲဒီအချိန်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်ပါပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ မိမိရဲ့တန်ဖိုးကို မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလောက် ဈေးနှုန်းရေးပြီး မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ ချိတ်ဆွဲနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကမ္ဘာလောကကြီးက မိမိချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်က တန်ဖိုးအတိုင်း လိုလိုလားလား ပေးအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ တီထွင်ဖန်တီးရှင် မဟာလူသားများအတွက် “မဟာဖန်တီးရှင်” ဘွဲ့ထူးနဲ့ ဆုလာဘ်တွေကို ထိုက်ထိုက်ကန်ကန် ပေးအပ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ခေါင်းဆောင်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရဟာ မိမိရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် ထမြောက်အောင်မြင်စေခြင်းနဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ လောကစည်းစိမ်တို့ကို ရရှိခံစားစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက်-

- (၁) နိုင်မာတိကျတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် ရှိရပါမယ်။
- (၂) ဘဝရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေကို စနစ်တကျ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။
- (၃) အစီအစဉ်အတိုင်း အဆက်မပြတ် စိတ်အားထက်သန် ပျော်ရွှင်စွာ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။
- (၄) မိမိဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘဝတူ၊ လုပ်ငန်းတူ မိတ်ဆွေများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမယ်။
- (၅) ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ဖို့ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း “ယုံကြည်မှု” အပြည့်နဲ့ လှုပ်ရှားနေရပါမယ်။

မည်သည့်အောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဆို အစီအစဉ်မဲ့ ကြိုသလို စခန်းသွား ဆောင်ရွက်ကြတာမျိုး မရှိပါဘူး။ စည်းကမ်းစနစ်တကျရှိတဲ့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ကြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စီစဉ်အားထုတ် လုပ်ကိုင်မှုမရှိဘဲ အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပါဘူး။

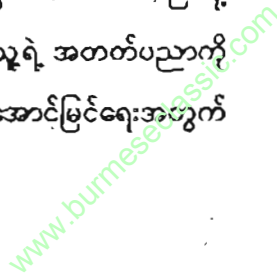
ခေါင်းဆောင်တွေ၊ တီထွင်ဖန်တီးရှင်တွေ၊ စက်မှုပညာရှင်တွေ မှန်သမျှဟာ မွေးရာပါ ဉာဏ်ကြီးရှင်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အောင်

မြင်မှုရဲ့ ဥပဒေသကို ရှာကြံပြီး မိမိရဲ့ ဘဝကို အထက်တန်းကျလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကို ရောက်ရှိအောင် ကြံဆောင်ကြိုးစား အားထုတ်မှုကြောင့်သာ သူတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အဆင့် နေရာကို ရရှိ လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အဖို့ မိမိဘာကို အလိုရှိသလဲဆိုတာကို အတိအကျ သိရှိပြီး၊ အဲဒီလိုချင်တာကို ရရှိဖို့ သံမိဋ္ဌာန်ချမှတ် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ လူသာမန်တွေ ရရှိနိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးကို မွေးရာပါ ဉာဏ်ကြီးရှင်လို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ ကျောင်းပညာကို ကောင်းကောင်း မသင်ကြားခဲ့ပါဘူး။ သင်ကြားခွင့် ရသူတစ်ချို့သာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ တစ်ချို့ထဲက တစ်ချို့ဟာ တစ်ခြားသူတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို မထိခိုက် စေဘဲ ကိုယ့်အလိုရှိရာကို ရရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိရှိ နားလည်ကြပါတယ်။ အဲလို သိရှိနားလည်ခြင်းနဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို မိမိ အလိုရှိသလို အသုံးချနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အတတ်ပညာဆိုတာ အတွေ့အကြုံနဲ့ စိတ်နှလုံးကိုအသုံးချခြင်းကနေ ထွက်ပေါ်လာတာပဲ မဟုတ်လား။

အတတ်ပညာရှိသူဟာ ပညာမရှိသူတွေထက် အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သူ့ရဲ့ အတတ်ပညာကို သူ့ရဲ့ တိကျခိုင်မာတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးအတွက်



အသုံးချတတ်လို့ပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်စနစ်တကျ အားထုတ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ခေါင်းဆောင်တဲ့ ပညာရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုမရှိဘဲ ဘယ်လို အောင်မြင်မှုမျိုးမှ မရရှိနိုင်ပါဘူး။

“အထက်တန်းကျတဲ့စိတ်”ဟာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ထူထောင် အောင်မြင်နိုင်သလို၊ လောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင် ပါတယ်။



### အောင်သစ်

(၄-၁၁-၁၉၉၈)

