

စာပေလောက စာအုပ်အမှတ် ၃၅၃

အကောင်းတွေ ဘယ်တော့ စ,မလဲ
ရွှေကူမေနှင်း

When The Good Things Start?
by
ABRAHAM J. TWERSKI, M.D.



စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
(ဖုန်း-၃၇၄၃၉၁)
e-mail : splkygn @ mptmail.net.mm



မာတိကာ

-။ဤစာအုပ်ကို ရေးရသောအကြောင်း	၁
အခန်း ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း စတင်ကြပါစို့။	၆
အခန်း ၂။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ခြင်း အမှန်တရားဆိုတာ ဘာလဲ	၁၃
အခန်း ၃။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ခြင်း မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ခြင်း ပြဿနာ	၂၂
အခန်း ၄။ အချစ် နှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့မှု အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ	၃၆
အခန်း ၅။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိပါ	၄၇
အခန်း ၆။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း အမှန်တကယ် ပူစရာမှ ပူပန်ပါ	၅၄
အခန်း ၇။ အပြစ် အနာအဆာ အပြစ်ရဲ့ ထိုးနှက်ခြင်း မခံပါနှင့်	၅၈
အခန်း ၈။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် မိသားစုရောဂါ ဖြစ်သွားနိုင်သည်	၆၈
အခန်း ၉။ တာဝန်ရှိခြင်း မိမိကျဆုံးမှုအတွက် သူများကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။	၇၂

အခန်း ၁၀။ ပုံစံသွင်းခြင်း အတွေ့အကြုံဆိုး ရှိမှာပဲ	၇၆
အခန်း ၁၁။ အပေါင်းလက္ခဏာ အပြုအမူကို ယူခြင်း ယခုပင် ပြုလုပ်ပါ	၈၄
အခန်း ၁၂။ တန်ဖိုးများ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၉၈
အခန်း ၁၃။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို သိရှိနားလည်ပါ -။ ဘာသာပြန်သူ၏ စာပေ နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း	၁၀၈



ဤစာအုပ်ကို ရေးရသောအကြောင်း

ဆိုကရေးတီးစ်၊ အရစ္စတိုတယ်လ်၊ ဖရော့ဒ်၊ ဂျန်း၊ ရှလ်စ်။
ဘာရယ်၊ ရှလ်စ်၊ ဟုတ်လား။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ချားလ် အမ် ရှလ်စ်လေ။

ချာလီဘရောင်း၊ လူစီ၊ စနူပီနဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေကို ဖန်တီးတဲ့လူပေါ့။ ပီးနပ်စ် (Peanuts) ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ပြ ကာတွန်းတွေ ရေးတဲ့လူလေ။ ဘယ့်နှယ် ကမ္ဘာအကြီးကျယ်ဆုံး တွေးခေါ်ပညာရှင်တွေ၊ ဒဿနိကပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင် တွေကြားမှာ ကာတွန်းဆရာက ရောပါနေရတာတုန်းလို့ မေးစရာ ရှိတယ်။ အဖြေကတော့ သူဟာ ကာတွန်းတွေထဲမှာ အတွေးအခေါ် တွေ၊ ဒဿနိကတွေ၊ စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်တွေကို ဘာထိတိုက်လို သိုလှောင် ပေးခဲ့လို့ပါပဲ။ ကာတွန်း တစ်ကွက်ဟာ စကားလုံး တစ်ထောင်နဲ့ ညီမျှတယ်ဆိုရင် ရှလ်စ်ဟာ ကမ္ဘာ စာရေးဆရာတွေ အများကြီးရေးခဲ့တဲ့ စာတွေအားလုံးထက် ပိုရေးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုရ မှာပဲ။

ချားလ်စ်ရှလ်စ်ရဲ့ ကာတွန်း ‘ဘောင်’ ထဲမှာ လူသဘာဝကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး တိုးတက်သောအမြင်နဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သဘောထား တွေကို ပေးစွမ်းတဲ့ အနုပညာရှင်တစ်ဦးကို ကျွန်တော်တို့ ဆုလာဘ် အဖြစ် ရရှိခဲ့ကြတယ်။ သူဖန်တီးခဲ့တဲ့ ချစ်ခင်ဖွယ် ဇာတ်ကောင်တွေ ဟာ ရယ်စရာကောင်းခြင်းအပြင် အရေးပါတဲ့ စိတ်ပညာစည်းမျဉ်း

တွေကို ကိုယ်စားပြုခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့အမှုအရာတွေက ဆွဲဆောင် မှု များစွာနဲ့ ရိုးသားလွန်းတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကာတွန်းကို ဖုံးကွယ်နိုင် ခဲ့ကြတယ်။

ရွှေလိမ်ရဲ့ပညာကို ကျွန်တော် ပထမဦးစွာ ခိုငြိမ်းပြုခဲ့ရတာက တော့ အရက်စွဲသူတစ်ယောက်ကို ကုခဲရတုန်းကပါ။ အဲဒီ လူနာက သိပ်ညာဏ်ကောင်းတယ်။ သူ့ကို အရင်ကလည်း မကြာခဏ ကုပေး ခဲ့ရဖူးတယ်။ ကုတဲ့အခါတိုင်းလည်း သူက သူ အရက်စွဲနေပြီဆိုတာ ဝန်မခံဘူး။ သူနဲ့တွေ့တိုင်း အရက်စွဲနေပြီဆိုတာကို ငြင်းတယ်။ သူဟာ အရက်မူးလွန်လို့ ကျွန်တော့်ဆီ အပို့ခံရပေမယ့် သူဟာ လူကြားထဲမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး အရက် သောက်နိုင်သေးတယ် လို့ ယူဆနေဆဲပဲ။ အရက်ကို ထိန်းမရ သိမ်းမရ အခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် ကာကွယ်ဖို့ သူ့မှာနည်းပညာအသစ် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိတယ်လို့ ထင်နေတယ်။ သူ့ အတွေ့ အကြုံအရ သူ မအောင်မြင် ဘူး၊ မထိန်းနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် ထောက်ပြပေမယ့် သူ လက်မခံခဲ့ဘူး။

သူနဲ့ နောက်ဆုံးတွေ့တဲ့ အကြိမ်မှာတော့ ကျွန်တော့်မှာ ရုတ်တရက် အလင်းရောင် ပေါ်ခဲ့တယ်။ ဒီမတိုင်ခင် ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျအောင် အပြောင်းအလဲတချို့ လုပ်ပြီး ဖြေရှင်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ အပြောင်းအလဲထဲက တစ်ခုကတော့ အလုပ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့စာတွေကို နေ့လယ်စာစားချိန်မှာ ဖတ်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော် ရုံးခန်းမှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖတ်စရာလေးတွေ ထားခဲ့တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ Peanuts ကာတွန်းတွေပါတယ်လေ။

ကာတွန်းထဲမှာ ချာလီဘရောင်းဟာ ဘောလုံးပွဲရာသီ စတိုင်း ဘောလုံးစပြီး ကန်လိုက်တာနဲ့ ပတ်လက်လန်လဲတာကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေတယ်။ နောက်နှစ်ကျတော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဘာလို့ ဘောလုံးကို ထိအောင်မကန်နိုင်ရမှာလဲဆိုပြီး သူ ကြိုးစားတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြဲ ပက်လက်လန်တာပဲ။ ချာလီဘရောင်းဟာ မနှစ်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မလေ့လာလို့ပေါ့။

ကျွန်တော်က ချာလီဘရောင်းအကြောင်း ကျွန်တော့် လူနာကို ပြောပြတယ်။ သူ့ကို ဖတ်လည်းဖတ်ခိုင်းတယ်။ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ သူက အူလိုက်အသည်းလိုက် ရယ်မောပြီး 'ဟုတ်ပါ၊ ကျွန်တော် လည်း ဒီအတိုင်းပဲ'တဲ့။

ချာလီဘရောင်းဟာ လူနာကို ကျွန်တော် မလုပ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်သွားခဲ့တာပါ။ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ယောက် အနေနဲ့



ကျွန်တော်ဟာ ကြောက်စရာလူအဖြစ် မြင်စရာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူနာက ကျွန်တော်ဟာ သူ့ကို အရက်ပြတ်အောင် မကြိုးစား ကောင်းလားလို့ စွပ်စွဲလိမ့်မယ်လို့ ထင်ထားနိုင်တယ်။ ချာလီ ဘရောင်း ကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ သူက အလွန်အပြစ်ကင်းပြီး ရန်မူခြင်းလည်း ကင်းတယ်လေ။ ချာလီဘရောင်းဟာ ဘောလုံးကန် တဲ့အခါတိုင်း အစွမ်းကုန် အင်အားသုံးတယ်။ သူ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အကြောမျှင်တွေ အားလုံးကို ထုတ်သုံးတယ်။ ဒါနဲ့တောင် အလုပ် မဖြစ်ရှာဘူး။

ရွယ်စံရဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေက စာဖတ်သူများကို အရာရာတိုင်း



အတွက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို မပြပါဘူး။ သူတို့ဟာ သူတို့ လုပ်ဆောင် သွားတာပါပဲ။ စာဖတ်သူများကို ကိုယ်ပိုင်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုဖို့ အခွင့်အရေးပေးခဲ့တယ်။ ဆေးဆရာဆီက အသိအမြင် ရတာထက် လူနာကိုယ်တိုင် သိမြင်သွားတာက ပိုပြီးထိရောက်တာပေါ့။

စိတ်ရောဂါ ဆေးရုံကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘွဲ့လွန်ပညာရေး ဆိုတဲ့ နံရံကပ် သတင်းစဉ်တစ်ခု လုပ်ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီသတင်းစဉ် နံရံကပ် ဘုတ်ကြီးမှာ ရှုလ်စ်ရဲ့ ကာတွန်းတွေကို အမြဲတမ်း ပြသခဲ့ဖူးပါတယ်။

ရှုလ်စ်ရဲ့ Peanuts ကာတွန်းတွေကပေးတဲ့ အသိကို လူတိုင်း နားလည်ကြမယ်။ အမွန်းတင်ကြရင်ကောင်းမှာပဲလို့လည်း ကျွန်တော်

တွေ့မိတယ်။ သူ့ကာတွန်းတွေက ရုတ်တရက် ကြည့်ရင် ပျော်စရာ ကောင်းတယ်၊ ရယ်ရတယ်၊ အများအားဖြင့် ဒါဟာ ဖျော်ဖြေရေး သက်သက်ပဲလို့ မြင်တတ်ကြတယ်။ ဒါကလည်း ဒီကာတွန်းတွေက ရုပ်ပြစာမျက်နှာတွေပေါ်မှာ ပါနေတာကိုး။ ဒီတော့ ချာလီဘရောင်းနဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေ သယ်ဆောင်လာတဲ့ အဖိုးတန် အသိတွေကို ကွဲကွဲပြားပြား ပြောပြချင်လာပါတယ်။

ကျွန်တော့် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုချက်တွေက ရှင်သန်နေပါ့မလား။ အဲဒါတွေက ရှုလ်စ် ဖန်တီးခဲ့တုန်းက သူ့ခေါင်းထဲမှာရှိတဲ့ ဟာတွေ ပဲလား၊ ကျွန်တော် မသိပါဘူး။ ဒါတွေ အရေးကြီးမယ်လည်း မထင်ပါဘူး။ အက်ဆေးအများအပြားဟာ ဟဲလ်မက် ပြဇာတ်ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေအကြောင်း ရေးထားကြတာပါ။ ရှိတ်စပီးယားက သူ့ဇာတ်ကောင်တွေထဲမှာ လူတွေ ဖတ်ရသလို အဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့ တမင်ရေးခဲ့တာ ဟုတ်ပါ့မလား။ ဒါ့အပြင် ဇာတ်ကောင်တွေက လူအမျိုးမျိုးနဲ့ စကားအမျိုးမျိုး ပြောကြတာဖြစ်တယ်။ ရေးဖွဲ့သူက သူ့စိတ်ထဲမှာ ဈာန်ဝင်လာတဲ့ အသိအမြင်အတိုင်း ဖန်တီးတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်နဲ့အတူ ချာလီဘရောင်းနဲ့ သူငယ်ချင်း များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ လူသားအတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးကို မျှဝေခံစား ကြပါစို့။ ရှုလ်စ်ပြောသမျှကို နားထောင်ရုံမက မြင်လည်း မြင်ကြ မယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ပိုမိုပျော်ရွှင်လာပြီး ပိုမိုပြည့်စုံ ကြွယ်ဝလာမယ် လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဘယ်ပြောနိုင်ပါ့မလဲနော်။

အခန်း ၁ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း



စတင်ကြပါစို့

သမိုင်းတင်ပြီးတဲ့ ရာစုနှစ်ပေါင်း များစွာတစ်လျှောက်လုံး လူသားများ တိုးတက်ဖို့ အတွက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ကြပေမယ့် တိုးတက်မှု နည်းနည်းပဲ ရှိခဲ့တာဟာ အံ့ဩဖို့မကောင်းပါလား။

ကြီးမြတ်တဲ့ ဘာသာတရား အဆုံးအမတွေ၊ ကြီးကျယ်တဲ့ လူသားအကျိုး ပြု ဆောင်ရွက်ချက်တွေ၊ မြင့်မားတဲ့ ဒဿနသဘောတရားတွေဟာ သွေးထွက် သံယိုမှုများကို မဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ဘူး။ လျော့ပါးအောင်လည်း မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ ထို့အတူပဲ လောဘတွေ အမှန်းတွေကိုလည်း မဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ဘူး။ လျော့ကျအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အဲဒါတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မဆောင်ရွက် နိုင်ကြပါဘူး။



ကျွန်တော့်အမေ ပြောလေ့ရှိတဲ့စကားကတော့ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ လူတိုင်း လူတိုင်း ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေလောက်ပဲ ကြည့်နေကြလို့တဲ့။ တခြား သူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို မကြည့်ကြလို့တဲ့။

လူဆိုတာ အပြစ်တွေ အပြည့်ရှိကြသူချည်းပါပဲ။

ကျွန်တော်ကရော၊ ကျွန်တော်လည်း လူပဲလေ။

ဒီတော့ ကိုယ့်အပြစ်တွေကို စတင်ပြုပြင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အမှန်တကယ် ကြိုးစားကြမယ်ဆိုရင် အချိန်ပြည့် လုပ်နေရမှာပဲ။ ဒီအခါ တခြားလူတွေရဲ့ အပြစ်ကိုရှာနေဖို့ အချိန်တောင် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

စာရင်းပြုစုပါ

လူတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ စာရင်းပြုစုခြင်းဟာ မိမိကိုယ် မိမိတိုးတက်အောင်လုပ်တဲ့ အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။

တချို့လူတွေက ကိုယ့်ရဲ့အမှားအမှန် စာရင်းပြုလုပ်ရမှာကို ကြောက်ကြတယ်။ အဲသလိုလုပ်ရင် သူတို့အမှားလုပ်မိတာတွေကို တွေ့သွားပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားမှာ စိုးရိမ်ကြတယ်။ ခပ်လွယ်လွယ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း ပြုစုတဲ့စာရင်းမှာ အဖိုးတန်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။



စကားပုံမှာ ပြောထားတာတော့ ရှိပါရဲ့။
'အတွေ့အကြုံဆိုတာ အထက်မြက်ဆုံး ဆရာပဲ။ ဒါပေမယ့် လူမိုက်တွေကတော့ တခြားနည်းလမ်းမျိုးနဲ့ မသင်ယူတတ်ကြဘူး'တဲ့။
အဲဒါ မှားတယ်ခင်ဗျ။

ပညာရှိတွေလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပညာရှိတွေလည်း အတွေ့အကြုံကနေ သင်ယူကြရတာပါပဲ။ လူမိုက်ဆိုတဲ့ကောင်တွေက အတွေ့အကြုံကနေ မသင်ယူ ကြသူများပါ။

ဒီတော့ စာဖတ်သူ မိတ်တွေ

မိတ်ဆွေ အမှားလုပ်ခဲ့ဖူးတာတွေကို မှတ်မိသလောက် စာရင်းလုပ်စမ်းပါ။ အဲဒါတွေဟာ အမှားတွေလို့ မိတ်ဆွေသိနေတဲ့ နောက်တော့ ထပ် ထပ်ပြီး လုပ်ချင်ပါဦးမလား။ ဘယ် လုပ်ချင်တော့မလဲ။ ဒီအခါ ဒါဟာ အဖိုးတန်တဲ့ အတွေ့အကြုံ သင်ခန်းစာတွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အဖိုးတန် အတွေ့အကြုံ သင်ခန်း စာတွေဖြစ်ကြောင်း ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ။ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ မိတ်ဆွေဟာ လူနဲ့လူအ မဟုတ်ပါဘူး။ မိတ်ဆွေရဲ့အမှားတွေထဲက သင်ယူနိုင်စွမ်း တဲ့ ဉာဏ်ပညာတော့ ရှိသူပါ။

မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်ထားတာထက် တော်ပါတယ်

လူအတော်များများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်မှန်ကန်ကန် မသုံးသပ်တတ် ကြဘူး။ တချို့လူတွေက ကိုယ်ပိုင်အယူအဆမှာ ဖောင်းပွတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲကို ဘုရားသခင်ကပို့လိုက်တဲ့ လက်ဆောင်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါကို လူတိုင်းသိရမယ်၊ နားလည်ရမယ်၊ လက်ခံရမယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။



တချို့ကျတော့လည်း သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ သိမ်ငယ်တယ်လို့ ယူဆကြပြန်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သူတို့ရဲ့ ဉာဏ်ကြီးမှုကို သူတို့ကိုယ်တိုင် မသိတော့ဘူး။

အမှန်အတိုင်း ကောင်းကောင်းချင့်ချိန်နိုင်ဖို့က အမှန်တရားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိလှည့်စားပြီး အထင်ကြီးတာ၊ ဘဝင်မြင့်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါမျိုးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တာမျိုးတွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။

ထူးဆန်းတာက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဟုတ်လှပြီထင်ထားတဲ့ လူတွေဟာ ထင်သလိုဖြစ်မလာခဲ့ရင် ယိုင်သွားပါလေရော။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မဟန်ဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့ လူများကျတော့လည်း ဟန်ကျပန်ကျ ဖြစ်သွားခဲ့ရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးလက်စကို ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ကြရှာဘူးလေ။ အဲသလို မိန်းမမျိုးပေါ့။ Phi Beta Kappa အဖြစ် အရွေးခံရတာကိုတောင် မှားပြီးရွေးတာလို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံနေခဲ့တယ်လေ။ ဒီတော့ မိတ်ဆွေ မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့မတွက် မိအောင် သတိထားပါ။ မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်ထားတာထက် ပိုတော်တယ်မှတ်ပါ။

မိမိရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အသိအမှတ်ပြုပါ

အနိုင်ရသူများဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ရှုံးတတ်ပါတယ်။

နိုင်သူနဲ့ ရှုံးသူကြား ကွာခြားချက်က နိုင်သူဟာ သူ ဘာကို ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကိုလေ့လာပြီး အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုတယ်။နောက်တော့



သူ့မှာရှိတဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို အသုံးပြုတယ်။ ဒီအခါ အောင်မြင်သွားတာ ပါပဲ။

ရုံးသူကတော့ ဘယ်တော့မှ မလေ့လာဘူး။ မသင်ယူဘူး။ သူက အမှား တွေကို ထပ်ထပ်ပြီး လုပ်တော့တာပဲလေ။

ဘောလုံးရိုက်တိုင်း ကွင်းပြင်ထွက်သွားတယ်ဆိုရင် ရိုက်တာကို ရပ်ပစ်ပါ။ တတိယနည်းနဲ့ကစားဖို့ ကြိုးစားပါ။

အမှန်တရားက တစ်စုံတစ်ရာ ပြောကြားလာတဲ့အခါ နားထောင်ပါ။

ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

ဆေးဝါးကုသမှုခံယူဖို့ ဆေးခန်းသွားတဲ့လူတွေဟာ ကုသချက်က သူတို့ အပြုအမူကိုပြောင်းလဲဖို့ တွန်းအားပေးလိမ့်မယ်လို့ သိလာတော့မှ ရောဂါပျောက် ပါတယ်။ တိုးတက်မှု ရပါတယ်။ အဲသလို ပြောင်းလဲတာကို ကြောက်သွား တဲ့အခါ ကုသမှုကို ရပ်ပစ်တတ်တယ်။



မိတ်ဆွေမှာ ဘာပြဿနာပဲရှိရှိ တွေဝေစေမှာပဲ။ ဒီတော့ ပြောင်းပစ်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

မှန်ပါတယ်။ ဘယ်ပြောင်းလဲမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပထမတော့ မသက်မသာဖြစ် တာပေါ့။ ဒီတော့ ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်နေမယ့်အစား ကျွန်တော်

တို့ရဲ့ အခက်အခဲတွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြဿနာတွေထဲမှာ အမြစ်တွယ်နေ လို့သာ ဖြစ်နေတာလို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောပါ။ အခက်အခဲတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းက စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဝိရောဓိတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ပြောင်းပစ်မှ အပြောင်းအလဲက ထိရောက်နိုင်မှာပါ။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းပြောင်းရုံနဲ့ အပြောင်းအလဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



သူတို့ရဲ့ ပြဿနာဟာ အမြစ်တွယ်နေတယ်လို့ထင်နေရင် သူတို့ဟာ စိတ် ရောဂါကုဆေးခန်းမှာ ကုသလို့ ပြီးဆုံးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်ဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြဿနာ အမြစ်တွယ်နေတယ်လို့ ထင်နေ တာကို လက်လျှော့လိုက်မှ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

စိတ်ရောဂါကုသရေးတွေဟာ တချို့ပြဿနာတွေအတွက် တကယ်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ အကောင်းဆုံး စိတ်ရောဂါကုသ ခြင်းဟာ ပြောင်းပစ်လိုက်ဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ပြဿနာကို အမြစ်တွယ်နေပြီလို့ ထင်နေတာ ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ပဲ။

အရင်အတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ရခြင်းဟာ နေသာထိုင်သာရှိတာတော့ မှန်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုလောက်ပြောင်းလိုက်ရင် မကြာခင် အကျင့်ဖြစ်သွားတာ ပါပဲ။ ဒီတော့လည်း မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို ဖယ်ပစ်နိုင်တော့တာပေါ့။

ကြိုးစားဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

မိတ်ဆွေ တစ်ခုခု ကြိုးစားတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ခုရှိတယ်။
တစ်ခုက အောင်မြင်မယ်၊ တစ်ခုက ကျရှုံးမယ်။



ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲနိုင်ရင်
ပျော်မယ်ထင်နေလား၊
ချာလီဘရောင်း



မထင်နဲ့။
မင်း တစ်ပွဲနိုင်ပြီးရင်လည်း
နောက်ထပ် နိုင်ချင်နေဦးမှာ



ကစားတိုင်း
ပွဲတိုင်း နိုင်ချင်နေမှာ



ဟုတ် . . .တယ် .

အရုံးဆိုတာကတော့ မလှပဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် တချို့ ရုံးခန်းခြင်းတွေက သည်းခံနိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ ဒီတော့လည်း စွန့်စားကြရမှာပေါ့။ တစ်ခါတလေဆိုရင် ရုံးမယ်မှန်းသိရက်နဲ့ စွန့်စားကြရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

အောင်မြင်ကောင်း အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် နည်းနည်းလေးကြောင့်ပဲ။

တစ်ခုခုကိုကြိုးစားဖို့ ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုတာကတော့ မျှော်လင့်စရာ လုံးလုံးလျားလျားမရှိဘူး။ အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိလည်း မအောင်မြင်နိုင်တော့ဘူး။ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိရက်နဲ့တောင် မလုပ်ဘူးဆိုတော့၊ မအောင်မြင်တော့ဘူး ရုံးမှာ ပါပဲလို့ ထင်နေရင် စွန့်စားဖို့ မဝံ့ရဲဘူး။ ရုံးချင်လည်း ရုံးနိုင်တယ်၊ နိုင်ချင်လည်း နိုင်နိုင်တယ်ဆိုရင် ကြိုးစားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မကြိုးစားတာဟာ နောက်ဆက်တွဲ ဘာမှဖြစ်လာစရာမရှိဘူး။ အောင်မြင်စရာ ဘာလမ်းစမှမရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အလုပ်ပျက်စရာပဲရှိတယ်။

အခန်း ၂ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ခြင်း



အမှန်တရားဆိုတာ ဘာလဲ

ကလေးလေးတွေ သူတို့မျက်လုံးကို လက်နဲ့အုပ်ပြီးပုန်းတာ မြင်ဖူးပါသလား။ နို့စို့ကလေးလေးတွေက လူကြီးကို သူတို့ မမြင်ရရင် လူကြီးကလည်း သူတို့ကို မမြင်တော့ဘူးလို့ ထင်ကြတယ်လေ။

အဲသလိုပဲ လူကြီးတွေရဲ့ လောကမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ အလားတူ အဖြစ်မျိုး ရှိတတ်တယ်။ တချို့လူတွေက တစ်ခုခုကိုမေ့သွားရင် အဲဒါမရှိဘူးလို့ ရိုးရိုးလေး မြင်တတ်ကြတယ်။



အမှန်တရားကို မေ့နေအောင်လုပ်ခြင်းနဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေကောင်းအောင်မလုပ်ပါနဲ့။ အဲဒါ အမှားပါ။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ရင် အဲဒါကို ပြောင်းပစ်လို့လည်း ရတယ်။ လက်ခံကျင့်သုံးလို့လည်း ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအမှန်တရားရှိတယ်ဆိုတာ မသိရင်တော့ ပြောင်းလို့လည်းမရဘူး။ ကျင့်သုံးလို့လည်း မရနိုင်ဘူး။

နောက်မဆုတ်ပါနဲ့

တစ်ချိန်တုန်းကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ နေခဲ့ကြရတာချည်းပါပဲ။ ပြင်ပက လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို ကောင်းကောင်း ကာကွယ်ထားတယ်လေ။ ဝမ်းဗိုက်တွင်းက ထွက်လာပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ပြင်ပက အတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတော့တာပါပဲ။ တချို့လည်း သာသာယာယာ၊ တချို့လည်း မသာမယာပေါ့။

ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်တည်နေတယ်ဆိုတာကို သိစိတ်နဲ့ အမှတ်ရမနေပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာတော့ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရှိပြီး သားပါ။ မသာယာတဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံလာရပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အိပ်ရာထဲ လှဲချင်နေတယ်။ ခေါင်းပေါ်မှာ ဖုံးအုပ်စရာတွေနဲ့ဖုံးပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲက သန္ဓေသားလေးလို ကွေးကွေးလေး ခွေနေတတ်ရော။



သန္ဓေသားအနေအထား နေချင်ရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို မရလို့ပါပဲ။ တစ်ခါတလေ အနားကလူများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အလိုတွေကို ဖြည့်ခြင်းဖြင့် မိခင်ကိုယ်စားပြုပြီး ပြုစုတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါမျိုးကို အမြဲမရနိုင်ဘူးလေ။

ဒါကြောင့် အမှန်တရားကနေ မဆုတ်ခွာပါနဲ့။
အဲသလိုလုပ်တာ မအောင်မြင်ပါဘူး။

သနားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကလေးဘဝတုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားခဲ့ကြဖူးတာ သတိရကြမယ်ထင်တယ်။ နဖူးလေးမှာ ဒဏ်ရာရတာ၊ ခူးကွဲတာလေးမျိုးကြောင့် မိဘတွေရဲ့ကြင်နာမှု ဂရုစိုက်မှုတွေ ရခဲ့တတ်ကြတယ်။

အဲဒီခံစားမှုကို ဆယ်စုနှစ်တွေနဲ့ချီပြီး မှတ်မိနေတတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံအောက်က ကွန်ပျူတာဦးနှောက်ထဲမှာ သိုမှီးထားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကွန်ပျူတာဦးနှောက်က ဒီအတိုင်းဆက်လုပ်ချင်တယ်။ အယုယခံချင်တယ်။ ဂရုစိုက်ခံချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေစေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် သနားရတာကိုပဲ ပျော်မွေ့နေတတ်တယ်။ တချို့ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သနားတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အမှန်တကယ် နာကျင်မှု ဖြစ်လာတဲ့အထိ လုပ်တတ်ကြသေးတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတယ်ဆိုတာ မရင့်ကျက်တာပါ။ ဒါကို ကလေး တွေမှာတော့ ခွင့်လွှတ်လို့ရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ လူကြီးတွေ အနေနဲ့ကျတော့ မျှမျှတတ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားပြီး ဝေဝေဝါးဝါးနဲ့ အမှားတွေလုပ်မယ့်အစား ချင့်ချိန်သင့်တယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါမှသာ အခက်အခဲတွေကြားက ရုန်းထွက်နိုင်လိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ် နေရုံပဲရှိမယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ မိတ်ဆွေရဲ့သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုး တစ်ယောက်ယောက်က အဲဒီ စိတ်မကောင်းစရာတွေထဲက ဆွဲထုတ်သွားနိုင်ရင် တော့ မိတ်ဆွေကောင်းတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါကိုလည်း သေချာပေါက်တွက်ထား လို့ မရဘူးလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲထွက်နိုင်အောင် လုပ်ရမှာပဲ။

လူတွေကိုယုံအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် မဆွဲဆောင်ပါနဲ့။

လူတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ လျှော့တွက်တတ်ကြတယ်။ အဲသလို ဖြစ်တဲ့အခါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူး၊ ကြိုက်စရာ မကောင်းဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ လူတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သူတို့ရဲ့ အရေးပါမှုတွေနဲ့ လူတွေကို အထင်ကြီးအောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် သူတို့ကို အာရုံစိုက်လာမှာပဲ၊ ချစ်ခင်လာမှာပဲလို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ပေါ့။



ဒီလူတွေ မတွေးမိလို့ပါ။ တကယ်တော့ ဒီလို ကြိုးပမ်းမှုတွေဟာ အကျိုး မရှိတဲ့အပြင် အကျိုးတောင်ယုတ်ပါသေးတယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ မြတ်နိုးစရာ အရည် အသွေးတွေကို နားမလည်ဘဲ၊ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေက လူတွေကို ဆွဲဆောင်

နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ ဒါ့အပြင် ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် တကယ့် အမှန် တရားနဲ့ ဝေးကွာပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲမှာပဲ ယုံကြည်နေကြ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမှန်တရားမှ ထွက်ခွာဖို့ မလုပ်ပါလေနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်ကို ချဉ်းကပ်ပါ

လူတွေဟာ အတိတ်မှာ ဘာကြောင့်ပျော်မွေ့ကြပါလိမ့်။

တချို့ကလည်း ဘာကြောင့်များ အနာဂတ်ကို စိတ်ကူး ယဉ်နေကြတာ ပါလိမ့်။

ဒီနှစ်ခုလုံးရဲ့ အခြေခံက တစ်ခုတည်းပါ။ အဲဒီနှစ်ခုလုံးကို ပြုလုပ်နေရင် ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ မပတ်သက်၊ မဆက်ဆံရလို့ပါပဲ။

အနာဂတ်ဆိုတာ လက်ခံဖို့ သိပ်လွယ်တာ။



အနာဂတ်ကို စဉ်းစားလိုက်ရင် နှလုံးသားရဲ့ ဆန္ဒတွေကို စိတ်ကူးယဉ်လို့ ရတယ်။ အမှန်တရားဆိုတာကြီးက ကြားထဲမှာ ခံမနေဘူး။ စိတ်ကူးထဲမှာ မိတ်ဆွေဟာ ဒေါ်လာတစ်သန်းထိလည်း ပေါက်လို့ရတယ်။ လှပသားနား

တဲ့ ရွှေမင်းသားလေးနဲ့လည်း ချစ်ကျွမ်းဝင်လိုရတယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဖြစ်ရပ်တွေ ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တာပဲ။

အတိတ်မှာ နေရတာကတော့ နည်းနည်းခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်ပြီးခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေက ထော်လော်ကန့်လန့် ခံနေလို့ပဲ။ ဒါပေမယ့် သမိုင်းဆရာတွေက သမိုင်းကို ပြန်ရေးကြတာပဲလေ။ လိုအပ်ရင် မိတ်ဆွေဟာ အတိတ်ကို လိုသလို ပြောင်းပစ်လို့လည်းရပါတယ်။

အလျှော့မပေးဘဲ ခေါင်းမာမာနဲ့ တင်းခံနေတာက ပစ္စုပ္ပန်ပါ။

မာစီဆိုတဲ့ ကောင်မလေးက ချာလီဘရောင်းနဲ့ ချစ်ကြိုက်နေတယ်။ သူက ဒီအကြောင်းကိုပဲ တွေးနေစေချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မာစီဟာ ဆံပင်နီနီနဲ့ ကောင်မလေးကို မယှဉ်နိုင်ပါဘူး။ ချာလီဘရောင်းရဲ့ဘဝမှာ မရနိုင်ခဲ့တဲ့ ကောင်မလေးက ဆံပင်နီနီနဲ့ ကောင်မလေးပါ။ တကယ်တော့ ချာလီဘရောင်းရဲ့ အမှန်တရား ပစ္စုပ္ပန်က မာစီသာဖြစ်တယ်။



တချို့လူတွေက ပစ္စုပ္ပန်ကို လက်မခံနိုင်ကြဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကလည်း မလှပ ဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ ရောက်လာမယ့် တောက်ပသော အနာဂတ်ကို ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်စောင့်နေတတ်ကြတယ်။

မိတ်ဆွေရဲ့ အမြင်အာရုံတွေကို နေရာချတဲ့အခါ အမှား မရှိပါဘူး။ ခက်တာက လူဆိုတာ တစ်သက်မှာ တစ်ဘဝပဲ နေရတာပါ။ အမှန်တရားကို

လက်မခံဘူးဆိုရင် စိတ်ကူးယဉ် ကမ္ဘာထဲမှာ နေဖို့ပဲရှိတယ်။ စိတ်ကူးထဲမှာပဲ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နေရတော့မှာပါ။

မရှိတဲ့အရာတွေထဲမှာ ပျောက်ဆုံးမခံပါနဲ့

ဖလော်ဆိုဖီ ဆိုတဲ့ ဒဿနိကဘာသာရပ်ကို ကျောင်းခန်းထဲမှာ သင်ပေး လို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပညာရှင်များရဲ့ဆွေးနွေးခန်းမှာ ခေါင်းစဉ် တပ်လို့လဲ ရပါတယ်။ ခက်တာက လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဒီဒဿနိက ပညာကို အသုံးပြုဖို့ကျတော့ လွဲနေကြတယ်။ ကြည့်ပါဦး။ ကျွန်တော့်အတွေ့ အကြုံအရဆိုရင် အဲဒါဟာ အမှန်တရားထဲက ထွက်ပြေးခြင်းပဲ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

တချို့လူတွေဟာ အဲဒီ ဒဿနိကပညာကို သူတို့ဘဝမှာ ကျင့်သုံးခြင်း လည်း မပြုဘူး၊ ညွှန်ပြခြင်းလည်း မပြုဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ မြင့်မြတ်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ စံနှုန်းတွေနဲ့ လုံးထွေးနှောင်ဖွဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေကြတယ် လေ။

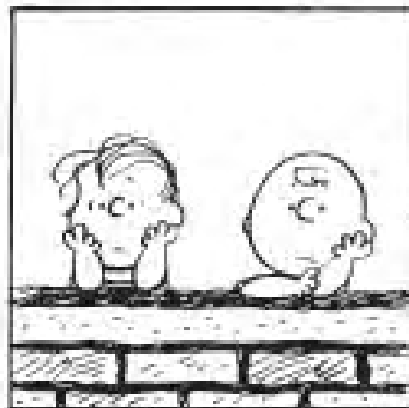


မိတ်ဆွေဟာ ကြင်နာခြင်းတရားကို ယုံတယ်ဆိုရင် ကြင်နာမှု အပြုအမူ တွေ လုပ်ဆောင်ပြပါ။ တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးကို ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် လူတိုင်းကို အဲသလိုပြုမူတာ ကြည့်စမ်းပါရစေ။ လူသားအချင်းချင်းကို ချစ်ခင်ရ မယ်လို့ ယုံကြည်ရင် အဲဒီချစ်ခင်မှုကို ဘယ်လိုဖော်ပြတယ်ဆိုတာ ပြစမ်းပါ။

ကျွန်တော့်ကို ညာချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ညာစမ်းပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အညာမခံရအောင် နေနိုင်တယ်လို့ထင်တယ်။ အဲ မိတ်ဆွေ ကိုယ်တိုင်က မိမိကိုယ်မိမိညာဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုရင်တော့ မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင် အညာခံရလိမ့်မယ်။

မျှော်လင့်ချက်တွေကို အမှန်တရားအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ

တချို့လူတွေက ဘဝရဲ့ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေကို ခံစားတတ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ သူတို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြီးမားတဲ့ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရတယ်လို့ ညည်းတွားလေ့ရှိကြတယ်။ အဲသလို ညည်းတွားတဲ့လူတွေကို သုံးသပ်ကြည့်ရင် အဲဒီလူတွေဟာ သာမန်အခြေအနေမျိုး သိပ်မဆိုးဝါးတဲ့ ဘဝမျိုးကိုရခဲ့ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။ သူလိုကိုယ်လိုပါပဲ။ ဘာမှ သိပ်ကြီးဆိုးဝါးတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုမျိုး မရခဲ့ကြပါဘူး။ ဘဝရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဝေစုတွေကို ရခဲ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။



ခက်တာက လူတွေဟာ သူတို့ဘဝကို ဘယ်ပုံစံမျိုး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကြလို့ပဲ။ သူတို့ စိတ်ကူးယဉ်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ ရှုံးနိမ့်တယ်လို့ ခံစားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလူမျိုးဟာ သူတို့ရရှိထားတဲ့ အနေအထားကို ကျေနပ်လေ့မရှိကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ လက်ရှိအလုပ်အကိုင်၊ နေအိမ်၊

အိမ်ထောင်ရေး၊ အလုပ်နားချိန်၊ မော်တော်ယာဉ်၊ သားသမီး စတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အပေါ် ကျေနပ်မှု မရှိတတ်ကြဘူး။ ဘာပဲ ရလာ ရလာ သူတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက် ဟာ အမှန်တရားနဲ့ ဝေးနေလေတော့တယ်။

ဒုက္ခတွေ ခဏ ခဏ ကြုံရတတ်တဲ့ ဒုက္ခသားကောင် အနည်းငယ်ထဲမှာ မိတ်ဆွေမပါဘူးဆိုရင် မိတ်ဆွေရဲ့ဘဝမှာ အကောင်းတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ အကောင်းတွေနဲ့ အဆိုးတွေကို နှိုင်းချိန်ကြည့်ရင် လူအများစုမှာ ကြုံတွေ့နေရ တာတွေနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။

မိတ်ဆွေဟာ ဘယ်တုန်းကမှ မပျော်ခဲ့ရဘူးလို့ ခံစားနေရင် ပျော်ရွှင်မှုကို တကယ်တမ်း မရယူနိုင်ခဲ့တဲ့ အခွင့်ကောင်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ တခြား လူတွေ ပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့ကိစ္စများမှာ မိတ်ဆွေက မပျော်ရွှင်တတ်လို့လည်း ဖြစ်နိုင် တယ်။

အခန်း ၃ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ခြင်း



မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ခြင်း ပြဿနာ

ကျွန်တော် စိတ်ရောဂါကုသခွဲတဲ့ ကာလစောစောပိုင်းမှာပဲ ဘာကို မှတ်ချက်ချနိုင် ခဲ့သလဲဆိုတော့ စိတ်လှုပ်ရှားလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါရှင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတုဗေဒ ကမောက်ကဖြစ်တဲ့ တချို့ကလွဲပြီး ကျန်တဲ့လူတွေကတော့ မိမိကိုယ် မိမိ နိမ့်ကျစွာ သတ်မှတ်မိလို့ ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေချည်းပါပဲ။

အမှန်အတိုင်း ကောင်းစွာချင့်ချိန်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အမှန်တရားကို မှန်မှန် ကန်ကန် ရှုမြင်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ လောကကြီးကို အမှန်အတိုင်း မမြင်တဲ့လူဟာ သူ့ရဲ့ သုံးသပ်ချက်ကိုလည်း မှားယွင်းစွာ ပြုမိမှာပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရှိရင်းစွဲထက် နိမ့်ကျတယ်လို့မြင်ရင် သူ့သုံးသပ်ချက်ဟာလည်း မှားယွင်းမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ပိုင်အမှန်တရားရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတွေ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

မွေးကတည်းက ကူညီထောက်ပံ့ခံစရာမလိုတဲ့ လူမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးကျတော့ အခက်အခဲဆိုတာလည်း သိပ်မတွေ့ရတော့ဘူး။ အတော် များများက ပြည့်စုံပြီးဖြစ်နေတယ်။ သူတို့ဟာသူတို့ အံဝင်ခွင်ကျ သင့်တင့် လျောက်ပတ်စွာ နေရတဲ့ဘဝကို ရပြီးဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးမရတဲ့ လူတွေ ကျတော့ မိမိကိုယ်မိမိ သိမ်ငယ်သွားတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အင်အားလေးကိုတောင် မသိတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကိုလည်း နားမလည်တော့ဘူး။ ဒီအခါ ကိုယ့်ဘဝကို အမှန်အတိုင်း မမြင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါကို misperception လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲသလို အမှန်အတိုင်းမမြင်တဲ့ misperception ဟာ ပုဂ္ဂလိက ပြဿနာများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးတဲ့လူ၊ လျှော့တွက်တဲ့လူများဟာ သိသာပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေကို လူတိုင်းသိနိုင်မြင်နိုင်တယ်။ ဒီလို လူများရဲ့ စရိုက် သဘာဝကို ချာလီဘရောင်းမှာ မြင်နိုင်တယ်။ ချာလီဘရောင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့တွက်တဲ့လူ အရုံးသမားလို့ မြင်တဲ့လူပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ချာလီဘရောင်းဟာ တကယ်ပဲ အရုံးသမားလား။

ကာတွန်းတစ်ကွက်မှာ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်ကို ရုပ်ပိုင်းအရရော စိတ်ပိုင်းအရရော အလျှော့ပေးထားတဲ့ handicap ပေးထားတဲ့ လူပါလာရင်

အဲဒီဇာတ်ကောင်ဟာ ဘာမှ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ဘူးလား၊ ရယ်စရာ သတ္တဝါပဲ လား။

ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ချာလီဘရောင်းဟာ မပြည့်စုံတဲ့လူ၊ သူများထက် အောက်ကျနောက်ကျလူ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ဥပမာရုပ်ကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ နိမ့်ကျတဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါရုပ်တွေနဲ့ပါပဲ။ သူ့ကိုယ်သူလည်း အောက်ကျနောက်ကျလူလို့ မြင်တယ်။ ဒီအခါ သူဟာ ကဘောက်တိကဘောက်ချာတွေပဲ လုပ်ပါတော့တယ်။ ဒီတော့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်က ဘာဖြစ်လာလဲ။ လူတိုင်းက သူ့ကို အောက်ကျနောက်ကျလူ၊ ပေါပေါချာချာလူလို့ မြင်သွားပါတော့တယ်။ ချာလီဘရောင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့တွက် တတ်တဲ့လူ၊ ဘယ်နေရာ ဖြစ်ဖြစ် အလွဲလွဲအချော်ချော်နဲ့ ပေါတောတော လုပ်တတ်တဲ့လူမျိုးရဲ့ စရိုက်ကို ထပ်တလဲလဲ သရုပ်ဆောင်နေခဲ့တယ်။ ဒီတော့ သူ့ကိုယ်သူ ထင်မြင်တဲ့အတိုင်း သူ ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ချာလီဘရောင်းကို ကြိုက်တာဟာ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ချာလီဘရောင်းနဲ့ တူနေလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့သူ့ကို ကြည့်ပြီး ရယ်မောတာဟာ သူက ကျွန်တော်တို့ကို သတိပေးနေလို့ပါ။ တစ်ခုရှိတာက သူက ရုပ်ပြောင်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ချဲ့ကားတာပေါ့။ ပိုပိုသာသာလေး ပြတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်တာ မှန်ပေမယ့် နည်းနည်း အလှမ်းဝေးနေတော့ကာ ကျွန်တော်တို့က နေသာတာပေါ့။ သိပ်ပြီး မတုန်လှုပ်ဘူးပေါ့။

ဒီလို ရုပ်ပြောင် နည်းနိဿယဟာ လူစီဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်ကိုလည်း ရယ်မောစေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လူစီဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမို့ပါပဲ။ အားလုံးကို သိတယ်။ အမှားအယွင်း မလုပ်ဘူး။ အဲဒါမျိုးပါ။ လူစီက အမြဲတမ်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်တတ်တယ်။ မှားယွင်းသွားတဲ့ အရာတိုင်းကို မှန်ကန်စွာ ခွင့်လွှတ်လေ့ရှိတယ်။ ချာလီဘရောင်းက သူ့ကိုယ်သူ လုံးလုံးလျားလျား ကျရှုံးသူလို့ မြင်သလိုပဲ လူစီကတော့ သူ့ကိုယ်သူ အများ ထက်သာတဲ့လူ၊ အောင်မြင်တဲ့လူလို့ မြင်လေ့ရှိပါတယ်။

လူစီရဲ့ ဘောလုံးဖမ်းပုံဖမ်းနည်းက ချာလီဘရောင်းထက် သိပ်ကြီး တော်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ချာလီဘရောင်း ညံ့သလို လူစီလည်း ညံ့တတ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူစီက သူဘာဖြစ်လို့ ဘောလုံးကို မမိလိုက်သလဲဆိုတဲ့ ကျရှုံးခြင်း အပေါ် အမြဲတမ်း ဖြေရှင်းချက်ထုတ်တတ်တယ်။ ချာလီဘရောင်းအပေါ် ပုံချ တတ်တယ်။ ချာလီဘရောင်းကတော့ သူ့ကိုယ်သူ အနိမ့်ဆုံးမြင်တယ်။ လူစီက သူ့ကိုယ်သူ မြင့်မြင့်မားမားမြင်တယ်။ ဘဝင် မြင့်တယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီစရိုက်ပုံရိပ်တွေကို ဆန်းစစ်ပြီး ဒါတွေကလူတွေကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်သလဲလို့ စဉ်းစားရင် မိမိတို့ဘဝမှာလည်း ဒီလိုကျဆုံးမှုတွေ ကို ရှောင်တိမ်းနိုင်မှာပါ။

ဒီတော့ မိမိကိုယ်မိမိ နိမ့်ကျစွာ သတ်မှတ်ထားတဲ့လူဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အသုံးမကျဘူး၊ တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ကြိုက်စရာ မကောင်းဘူးလို့ပဲ မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုမိကြမှာ မလွဲပါဘူး။



ဆိုကြပါစို့။

မိတ်ဆွေဟာ အခန်းတစ်ခုထဲ ဝင်သွားတယ်။ အဲဒီအခန်းကနေ တခြားတစ်ယောက်က အခုလေးတင်ပဲ ထွက်သွားခဲ့တယ်။ ဟုတ်ပြီ။ အဲဒီအခန်းထဲကို မိတ်ဆွေဝင်သွားခြင်းနဲ့ တခြားလူ ထွက်သွားခြင်းတို့ဟာ လုံးဝ မသက်ဆိုင်ဘူးနော်။

ဒါပေမယ့်

မိတ်ဆွေက မိမိကိုယ်မိမိ လျှော့တွက်တတ်တဲ့လူ၊ အားငယ်တတ်တဲ့လူဆိုရင် ကြည့်ပါဦး၊ ငါဝင်လာတာ မြင်တာနဲ့ သူ ထွက်သွားတယ်၊ သူလည်း လူတွေလိုပါပဲ၊ သူလည်း ငါ့ကို မနှစ်သက်တဲ့လူပဲ' လို့ တွေးမိလိမ့်မယ်။

မကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ ဖြစ်စရာရှိလို့ ဖြစ်သွားခဲ့တာချည်းပါ။ တကယ်လို့ မိတ်ဆွေက မိမိကိုယ်မိမိ ညံ့ဖျင်းတယ်လို့ ခံစားနေရင် မိတ်ဆွေဟာ အရာရာတိုင်းမှာ မိမိရဲ့ မပြည့်ဝမှုတွေကြောင့်ပဲလို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်မိလိမ့်မယ်။



လူအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်ခြင်းတွေကိုလည်း သိရှိနိုင်စွမ်းရှိပြီး ဆုံးရှုံးမှုတွေကိုလည်း သိရှိနိုင်စွမ်းရှိသော်လည်းပဲ မိမိကိုယ်မိမိ အနုတ်လက္ခဏာပဲ မြင်တတ်သူများကတော့ ရှုံးလိမ့်မယ်လို့ ကြိုတင်ခံယူတတ်ကြတယ်။ ရှုံးပြီးသား ကိစ္စတွေကိုသာမက အနာဂတ်မှာဖြစ်လာမယ့် ရှုံးနိမ့်မှုတွေကိုပါ ကြိုတင်ပြီး ရှုံးမှာပါပဲလို့ မှန်းထားလေ့ရှိကြတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ နိမ့်ကျတယ်လို့သတ်မှတ်ထားကြတဲ့ လူများဟာ မိမိ ကျော်ဖြတ် တွန်းလှန်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကိစ္စတွေကိုတောင် မေ့လျော့နေတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်ဖို့နီးစပ်တဲ့ကိစ္စတွေကိုတောင် သူတို့ လုပ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ရှုံးနိမ့်သွားတတ်ကြတယ်။ ဒီလို ရှုံးနိမ့်ရတာက ခွန်အားနည်းသွားလို့ပါပဲ။

တချို့လူတွေကျတော့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုက လွတ်မြောက်အောင် သူတို့ ဘဝမှာ ထူးခြားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်တတ်ကြတယ်။ အလုပ်ပြောင်းချင် ပြောင်းပစ်မယ်၊ အိမ်ထောင်ရေးကို ပြောင်းချင် ပြောင်းပစ်မယ်၊ ကွဲလိုက်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားနေရာကို ပြောင်းရွှေ့သွားမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။



ဒါပေမယ့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာ အမြဲတမ်း လျှော့တွက်နေ တာကို ဖယ်ရှားမပစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အနေအထားတွေကို ပြောင်းလဲပစ်သည့် တိုင်အောင် အရင်ကလိုပဲ စိတ်ဓာတ်ကျနေဦးမှာပါပဲ။



မိတ်ဆွေ စိတ်ညစ်စရာတွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ခဏလောက်ရပ်လိုက်ပြီး စဉ်းစားပါ။ ဒီကိစ္စတွေဟာ ငါ့အပေါ် တကယ် ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်သလားလို့ မေးပါ။ ကိစ္စအဝဝကို အမှား အမှန် တိတိကျကျမြင်နိုင်ရင် မိတ်ဆွေကို ထိခိုက်စေ လောက်တဲ့ဟာတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ တွေ့လာလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေက အဲဒီကိစ္စ တွေကို ကိုယ့်ဘာသာ အရောင်ဆိုးဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းသာဖြစ်တယ်။ အနုတ်လက္ခဏာ ခံစားချက်တွေက တွန်းပို့ခဲ့ခြင်းသာဖြစ်တယ်။ ဒီအမှောင် မျက်မှန်ကြီးကိုချွတ်ပစ် လိုက်စမ်းပါ။ တကယ်တမ်း ဝင်းလက်တောက်ပနေတဲ့ လောကကိုမြင်ရလိမ့်မယ်။



မိမိကိုယ်မိမိ နိမ့်ကျတယ်ထင်တဲ့ ချာလီဘာရောင်းနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ လူစီပဲ။ လူစီက အမှတ်ရဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူပါ။ လူစီလိုလူမျိုးက မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းအောင် နေတယ်။ တော်တည့်မှန်ကန်အောင် နေတယ်။ ဒါအပြင် သူတို့ကိုယ် သူတို့ အရာရာကို အဆုံးစွန် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။



အထက်ပါ လူမျိုးများဟာ သူတို့အပြစ်ကို နည်းနည်းမှ ဂရုစိုက်ဘူး။ သူတို့ အပြစ်တွေကို အကောင်းတွေလိုတောင် မြင်တတ်သေးတယ်။



မိမိကိုယ်မိမိ နိမ့်ကျစွာ သတ်မှတ်တဲ့လူများဟာ သူတို့ အဲသလို နိမ့်ကျတယ် ဆိုတာကို ကာကွယ်ဖို့ သူတို့ရဲ့အပြုအမူတွေကို သူများထက် ကြီးကျယ်အောင် ပြုလုပ်တတ်သေးတယ်။

ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ အားနည်းသူလို့ ခံယူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားနည်းခြင်းကို ဖွဲ့ကွယ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ကြီးကျယ်မှုကို ယုံကြည်တယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် အကောင်းဆုံးလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလောက် အကောင်းဆုံး မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ မပြည့်စုံမှုကို သူတို့ရဲ့ မသိစိတ်က ခံစားနေလို့ အဲဒါကို ပြန်လှန် တုံ့ပြန်တဲ့ ကြီးကျယ်ခြင်းပါပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ချက်ကို အားဖြည့်ဖို့ နည်းလမ်းသုံးတယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်းကတော့ တခြားလူကိုနှိမ်ပြီး ဝေဖန်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



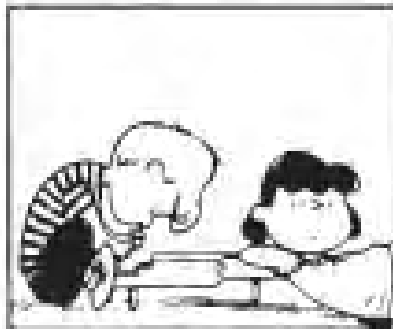
ဒါကို တစ်မျိုးစဉ်းစားကြည့်ရအောင်
 မိမိကိုယ်မိမိ ပြည့်စုံတယ်ထင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ပျော်နေတဲ့ လူများ
 ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေကို ဝေလည်း မဝေဖန်ဘူး၊ တွန်းဖို့လည်း
 မလိုဘူး။
 မိမိကိုယ်မိမိ ပြည့်စုံတယ်လို့ ကျကျနန ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်တဲ့
 လူတွေဟာ သူများဝေဖန်တာကိုလည်း လက်ခံနိုင်တယ်။ အပြန်အလှန်လည်း
 ပြောရဲကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အားနည်းလို့ မိမိကိုယ်မိမိ မာန်တင်းပြီး ကြီးကျယ်
 အောင် ဟန်လုပ်နေကြတဲ့လူများကျတော့ အဲသလို ဝေဖန်တာကို မခံနိုင်ကြဘူး။
 ဝေဖန်လာသူများကို အကြောင်းအရာ အချက်အလက်နဲ့ မချေပနိုင်ဘဲ ပုဂ္ဂလိက
 ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိုပဲ တိုက်ခိုက်ကြတော့တယ်။



တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့လူလည်းပဲ နိမ့်ကျသလို ခံစားရတဲ့အခါမျိုးရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအခါ သူ့ဟာ သူ မလုံခြုံတော့ဘူး။ သူများက သူ့ကို မနှစ်သက်မှာကိုလည်း ထိတ်လန့်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ချာလီဘရောင်းနဲ့တူတယ်။ အချစ်ခံနေရရက်နဲ့တောင် အချစ်ကို လက်မခံနိုင် လောက်အောင် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်တတ်တယ်။



ချာလီဘရောင်းဟာ သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းတွေကို လက်မခံ နိုင်သလို လူစီလိုပုံစံမျိုးကလည်း သူ့ကို ညွှန်ကြားတာကို မယုံကြည်ဘူး။



မိမိကိုယ်မိမိ နှိမ့်ချသတ်မှတ်တတ်တဲ့ ပုံစံနှစ်မျိုးထဲမှာ ချာလီဘရောင်း ပုံစံက လူစီပုံစံထက် ပိုပြီးကြိုက်စရာကောင်းတယ်။



ကိုယ့်အတွက် ဝမ်းနည်းကြင်နာမိလို့ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်လာတယ် ဆိုတာ စံပြုတစ်ခု မဟုတ်တာ သေချာတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်တွန်းအားကြောင့်ရတာနဲ့ စာရင်တော့ ဒါက ပိုကောင်းတာပေါ့။



မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင် နားလည်လာအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်နေတာကို ကျော်လွှားအောင် ကူညီကြပါတယ်။

မိတ်ဆွေစစ်တွေရဲ့ မှန်မြတ်တဲ့ ချီးကျူးမှုနဲ့ သာမန် အသိအကျွမ်းများရဲ့ အခွင့်သာလို့ မှတ်ချက်ပေးသွားတာမျိုးကို ခွဲခြားသိတတ်ဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူမှုရေးအရ အပြန်အလှန် ပြောကြ ဆိုကြတာတွေဟာ ယုံကြည်စရာ များ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးမှုမှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု ဆိုတာဟာ အဖိုးတန်တာ မှန်ပါတယ်။ လူတစ်ဖက်သား နားမှာ သူတို့ ကြားချင်တဲ့ စကားမျိုးကို ပြောကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်သည်ဖြစ်စေ မှားသည်ဖြစ်စေပေါ့။

ဒီတော့ကာ လူတွေက မိတ်ဆွေကို ချီးကျူးထောပနာပြုတဲ့အခါ ဒါဟာ ယဉ်ကျေးသမှု ပြောသွားကြတာလား၊ အစစ် အမှန်လားဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ မေးကြည့်ပါ။



မိတ်ဆွေရဲ့အကြောင်း အကောင်း ပြောတဲ့လူဟာ မိတ်ဆွေကို ချစ်ခင်တဲ့ လူ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် အဲဒါကို အမှန်ယူနိုင် ပါတယ်။ ယုံကြည်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို ချီးကျူးမှုမျိုးဆိုရင် မိတ်ဆွေအဖို့ ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။





အခန်း ၄ အချစ် နှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့မှု



အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ

အချစ်နဲ့ ရမ္မက်ဆိုတာ ခွဲခွဲခြားခြား ရှိရဲ့လား။

အချစ် loveဆိုတာ တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကြင်နာတာဖြစ်ပြီး ရမ္မက် passion ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျေနပ်မှုလိုချင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အချစ်စစ် true love ဆိုတာ တဖက်လူကို အကျိုးပြုဖို့ ဦးတည်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် အဲဒီလူပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်သာမှုတွေကို စတေးပစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် passion ဆိုတဲ့ ရမ္မက်ကျတော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ ဒီတော့ မိတ်ဆွေဟာ သူ့ကို ရမ္မက်ဆန်ဆန် စံစားနေတယ်ဆိုရင် သူ့ဆီကအချစ်ကို အတုံ့အပြန်အနေနဲ့ မမျှော်လင့်လေနဲ့။



မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်နေပါသလား။
မိတ်ဆွေရဲ့ ခံစားချက်တွေ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်တယ်ဆိုတာ ပြောပြီးပြီလား။

သူ့ဆီက တုံ့ပြန်မေတ္တာမရလို့ စိတ်ပျက်နေပြီလား။
 မိတ်ဆွေ သူ့ကို အချစ်စစ်နဲ့ချစ်တာ ဘယ်လောက်များပြားသလဲ။
 သူ့ဆီက မိတ်ဆွေလိုချင်တာ ဘယ်လောက်များပြားသလဲ။
 ဆာလောင်တယ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ရမ္မက်ခံစားချက် ဆိုတာလည်း ရှိ
 တယ်။ ဒါပေမယ့် အချစ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ဆာလောင်ခြင်းနဲ့လည်း မမှားပါနဲ့၊
 ရမ္မက်နဲ့လည်း မမှားပါစေနဲ့။
 မိတ်ဆွေချစ်တဲ့လူအတွက် ဘယ်လောက် စတေးနိုင်သလဲ။ အဲဒါပါပဲ။

အထီးကျန်ဝေဒနာအတွက် တစ်ခုခုလုပ်ပါ

အထီးကျန်ခြင်း loneliness ဆိုတာ အတော်ဆိုးဝါးတဲ့ ခံစားမှုမျိုးပါ။
 တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲသလို အထီးကျန်ခြင်းကြောင့် မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင် ဖြစ်တတ်
 ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ တခြားမြို့ကို ပြောင်းသွားတာမျိုး၊ အသိအကျွမ်းတွေ
 ကွယ်လွန်တာမျိုး၊ ကိုယ့်မှာ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းလာတာမျိုးဟာ ကျွန်တော်တို့ကို
 အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိပဲ ထိခိုက်စေနိုင်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အထီးကျန်ခြင်း
 ဖြစ်လာရင်တော့ မခံနိုင်ကြပါဘူး။

မိတ်သစ်ဆွေသစ် ရှာရတယ်ဆိုတာလည်း မလွယ်လှပါဘူး။ ကျွန်တော်
 တို့က လူတွေကို သိပ်ယုံတာမဟုတ်တော့ ကိုယ့်ဆီ ထိုးဖောက်လာရင် သိပ်ပြီး
 ကြိုဆိုချင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။



တစ်ခါတစ်လေကျတော့လည်း ကျွန်တော်တို့ မာနနဲ့ တင်းခံတတ်ကြ သေးတယ်။ လူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို မိတ်ဆွေဖွဲ့ချင်တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ တော်ကြာ သူတို့ မလိုချင်တော့တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကို စွန့်ခွာသွားရင် ကျွန်တော်တို့ အထီးကျန်ခဲ့မှာလို့လည်း တွေးကြတယ်။

ရဲဘော်ရဲဘက် companionship ဆိုတာ ဘဝမှာ အလိုအလျောက် မကြီးစားရဘဲ ရလာတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါမျိုးရဖို့ဆိုတာ ကြိုးပမ်းမှု လိုပါတယ်။ ရဲဘော်ရဲဘက် ရှာဖွေရာမှာ မနှစ်သက်စရာတွေနဲ့ကြုံပြီး ပျက်စီးရ လေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်မနေလိုဘူး ဆိုရင်တော့ မိတ်ဆွေရဖို့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုကျင့်ရပါ လိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ မြင်သာအောင်ပြုပါ

မိန်းမငယ်တစ်ယောက် ကျွန်တော့်ဆီလာပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းဖူးပါ တယ်။ ဘဝဟာ သူ့ကိုကျော်သွားခဲ့တယ်တဲ့။ သူက အမျိုးသားအဖော် လိုချင်နေ တာ။ ခက်တာက ဘယ်သူမှ သူ့ကို စိတ်မဝင်စားကြဘူး။

ဒီမိန်းကလေးက အတော်အသင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိရာသားနဲ့ ရုပ်ရည်လည်း မဆိုးပါဘူး။ ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ရှိပါတယ်။ နို့ ဒါဖြင့် ဘာကြောင့်များ ဒီလောက် အထီးကျန်ဖြစ်နေတာပါလိမ့်။



အဖြေကတော့ သူက သူ့ကိုယ်သူ လမ်းမဖွင့်ခဲ့လိုပါပဲ။ သူ့ရုံးခန်းက ဘယ်သူမှ ဖြတ်သွားဖြတ်လာ မလုပ်တဲ့ နေရာကချောင်ကျတဲ့ နေရာမှာပါ။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သူဟာ သူ့ရုံးစားပွဲမှာပဲ ထမင်းဘူးလေးဖွင့်ပြီး စားနေခဲ့တယ်။ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ထွေးလားလုံးလား ပျော်ပျော်ပါးပါး နေရမယ့်အစား သူ့တစ်ယောက်တည်း နေ့လယ်စာ စားနေခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ အထီးကျန်မှုဟာ စာရင်းထဲမပါတဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုလိုပါပဲ။ သူ့ အထီးကျန်မှုကို သူ့ဟာသူ ဖန်တီးခဲ့တယ်ဆိုတာ သူ မမြင်ခဲ့ဘူး။

သူ့ကို ဘယ်သူမှ စိတ်မဝင်စားဘူးလို့ သူ ထင်နေခဲ့တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ပြသရင်လည်း ဘယ်သူမှ စိတ်ဝင်စားမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့တာပါ။ ပြနေရင်လဲ အလကားပဲ။ အချည်းအနီးဖြစ်မှာပဲလို့ ထင်တယ်လေ။ တကယ်လို့ သူသာ လူတွေ ဆီက မဆုတ်ခွာခဲ့ရင် သူ့ကို လူတွေ လိုလားကြတယ်ဆိုတာရယ်၊ မိတ်ဆွေ ရနိုင်တယ် ဆိုတာရယ်ကို သူ သိသွားမှာပါ။ ခုလို မသိခဲ့တာဟာ ဝမ်းနည်းစရာ ပါပဲ။

တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေက တစ်ခြားလူတစ်ဦးကို သိပ်ခင်မင်တော့သူက အချိန်မပေးနိုင်တာကို နားမလည်ဘူး။ ဘာကြောင့် အချိန်မပေးနိုင်လဲလို့ သဘောမပေါက်ဘူး။ အမှန်က သိပ်တော်တဲ့ လူတွေဟာလည်း လူပါပဲ။ လူထဲက လူပါပဲ။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ ကောင်းကင်ဘုံကလာတဲ့လူ မဟုတ်ဘူး၊ လူသားပဲလို့ နားလည်လိုက်ပြီးရင် သူတို့ကို ချဉ်းကပ်ရတာ လွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။



စိတ်ကူးယဉ်နေရုံနဲ့ ခရီးမရောက်နိုင်ဘူး



မိမိကိုယ်တိုင် ချဉ်းကပ်ပါ



အလျင်စလို မပယ်ချပါနှင့်

လူဆိုတာ အုပ်စုဖွဲ့ပြီးနေထိုင်တတ်တဲ့ သတ္တဝါပါ။ အထီးကျန် နေထိုင်ဖို့ လုံးဝ မလိုလားကြပါဘူး။

ဒီတော့ အထီးကျန်နေတတ်တဲ့ လူတွေက ဘယ်လို ဖြစ်ကြတာပါလိမ့်။ သူတို့ကတော့ အသင်းအပင်းနဲ့နေရတာထက် သီးသန့်နေရတာကို ပိုပြီး နှစ်သက် တယ်လို့ ဆိုကြမှာပဲ။

အထီးကျန်သမားများဟာ အဖော်အပေါင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် လိုချင်ကြ တဲ့လူတွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့က သူတို့ဟာ လူအများ မနှစ်သက်တဲ့လူလို ထင်ကြတယ်။ သူတို့က အပေါင်းအသင်းရှာရင်လည်း အပယ်ခံရမှာပဲလို့ ယူဆကြ တယ်။ ဒီတော့ လူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်လုပ်ဖို့ ရှောင်ကြတယ်။ အကယ်၍ အပေါင်းအသင်းထဲ ဝင်မိရင်လည်း အပယ်ခံရမယ်လို့ သေသေချာချာတွက်ဆပြီး အပယ်ခံရခြင်းကို အလျင်စလို ဖယ်ရှားလိုက်ကြတယ်။ စောစော ပယ်ချလိုက် တာက အပယ်ခံရတာထက် ကောင်းတယ်လို့ ယူဆတယ်လေ။



မိတ်ဆွေ လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ မိတ်ဆွေကို ဘယ်နှစ်သက်ပါ့မလဲ။ ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေဟာ မကြိုက်နိုင်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူးလို့ယူဆရင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ကတော့ ကြိုက်ကြမှာပါ။ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ လူဦးရေ သန်း ၃,၀၀၀ ရှိရင် မိတ်ဆွေအတွက် သန်း ၁,၅၀၀ တော့ အပေါင်းအသင်းရနိုင်တာပေါ့။ ဒါဆိုရင် အတော်လေး လုံလောက်ပါပြီ။

ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေက မိမိကိုယ်မိမိ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးထင်ထားရင် အဲဒီ သန်း ၃,၀၀၀ ထဲက တစ်ယောက်မှတောင် ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အကယ်၍ ကိုယ့်ကို ကြိုက်မယ့်လူ တချို့ရှိတယ်ထင်ရင် သူတို့အမှန်ကို သိသွားတာနဲ့ ပြောင်းလဲသွား မှာပဲလို့ ယူဆနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အပယ်ခံရမယ့် အချိန်မရောက်ခင် ဘာဖြစ်လို့ အထိတ်တလန့် နေမှာလဲ၊ လူတွေကို နှိုးဆွရတာလွယ်ပါတယ်၊ နှိုးဆွပြီး မြန်မြန် ပြီးဆုံးသွားစေလိုက်ပေါ့။

အဲသလိုမျိုး နှိုးဆွဖူးပါသလား။

မိတ်ဆွေဟာ လူအများ နှစ်သက်နိုင်တဲ့လူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဘာဖြစ်လို့မထင် တာလဲ။

အရိုအတိုင်း နေပါ

တချို့ကလူတွေကို မိမိရဲ့အရေးပါမှုနဲ့ အထင်ကြီးခံရအောင် လုပ်ကြတယ်။ လူပုံအလယ်မှာ ခပ်ကင်းကင်း ခပ်တင်းတင်း နေတတ်ပြီး ကိုယ့်ရှိနေခြင်းဟာ သူတို့အမြင်မှာ ထင်းနေမှာပဲလို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ (အိုက်တင်ခံနေကြတယ်)။ အဲသလိုလူမျိုးကို လူတွေ မနှစ်သက်ကြဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ အပေါင်းအသင်း မရနိုင် ပါဘူး။

တချို့ကျပြန်တော့ ဖော်ရွေမှု နဲ့ အထင်ကြီးခံရအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။ ခုလို မိတ်ဆွေဖြစ်ရတာကိုပဲ အလွန်ကံကောင်း လှပြီ စသဖြင့် ရွန်းရွန်းဝေအောင်



ပြောကြလိမ့်မယ်။ ဒီလို မိမိကိုယ် မိမိ နှိမ့်ချပြီး ပျပ်ဝပ်ချိုးနှိမ်ပြုမူပြောဆိုတဲ့ လူမျိုးကိုလည်း လူတွေ မကြိုက်ဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ အပေါင်းအသင်း မရနိုင်ဘူး။

ပြဿနာတွေကို ဘာလို့ ကြိုတင်မတားဆီးသလဲ

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်ဆံမိကြပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မှုအခြေခံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာတောင် တစ်ခါတလေမှာ မသင့်မြတ်တဲ့အရေးတွေ ပေါ်ပေါက် တတ်ပါသေးတယ်။ အဲသလိုနဲ့ ဆက်ဆံရေး လက်စတုံးတုံးဆီ ရောက်သွားနိုင် ပါတယ်။ ဒီပုံအတိုင်းဖြစ်ရင် သူ့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆုံးခန်းတိုင်ပြီး သူလည်း အထီးကျန်ဘဝ ရောက်သွားတော့မှာပါပဲ။

အနီးကပ် ဆက်ဆံရေးရှိသူတိုင်းမှာ ပြဿနာဆိုတာ ရှိကြတာပါပဲ။ ဒါကို နည်းနည်းလေး ရိုးသားစွာနဲ့ ရင်ကျက်စွာ ဆင်ခြင်လိုက်ရင် ပြီးသွားစမြဲပါ။

ပြဿနာမရှာပါနဲ့။ ရှာရင်တော့ သင် မစရခင်မှာ နှစ်ခါအရိုက်ခံရမှာပဲ။ (ဘေ့စ်ဘောလ်ကစားတဲ့အခါ ကိုယ်က မစရခင် သူက ရိုက်တာခံရမှာမျိုးပေါ့) တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြတယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေကို ကြိုရမှာပဲဆိုတာ ယုံကြည်ရပါမယ်။ အဲသလို ယုံကြည်ရင် အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ အချိန်ဆိုတာလည်း အလုံအလောက်ရှိပါတယ်။ ပြဿနာရှိအောင် ဖန်တီးမယ် ဆိုရင်တော့ ဖန်တီးသူဟာ သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်တာတွေကို လက်ခံပါ

ဆေးကု၍မရပါ ဆိုတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားတဲ့ ဆက်ဆံမှုမျိုးကို ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ဖြစ်လေ့ရှိတာကတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ အနက် တစ်ဦးဦးက မလွဲသာမရှောင်သာတဲ့ ကိစ္စကို လက်မခံနိုင်လို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်ကစပြီး စွန့်ခွာသွားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ တခြားချစ်သူအသစ် တစ်ယောက်ကို ရှာချင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မူလ ချစ်သူဟောင်းရဲ့အချစ်ကို မလိုချင်တော့ဘူး၊ လက်မခံချင်တော့ဘူး။

အဲသလို ကိစ္စတိုင်းမှာ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ဖို့ ငြင်းပယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ တာဟာ အချစ်စစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သူက ဖြတ်တာကို ကိုယ်က လက်မခံနိုင်တာ ကိုလဲ အချစ်စစ်လို့ မပြောသာဘူး။ အမှန်က သူဖြတ်တာကို ကိုယ်က ခံနိုင်ရည် မရှိတာပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ သိမ်ငယ်တဲ့လူတွေက ငြင်းပယ်ခြင်းကို ပိုပြီး လက်မခံနိုင်ကြဘူး။ ဆက်သွယ်မှုကို ဆက်ထိန်းဖို့ အကြီးအကျယ် ကြိုးစားကြ တော့တာပါပဲ။



မရေတွက်နိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ စိတ်မချမ်းမသာနဲ့ အဆုံးသတ်ရ တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြေကွဲဝမ်းနည်းရတဲ့ကာလ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ မှာတော့ ဘဝဟာ သူ့ဟာသူ လိပ်ပတ်လည်သွားပြီး ဆက်ဆံရေးအသစ်တွေ လည်း ပေါ်လာတတ်တာပါပဲ။

ပြီးဆုံးသွားပါပြီ ဆိုတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို မရမနေ ဖက်တွယ်နေခြင်းက တော့ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ အနုတ် လက္ခဏာတွေပဲရှိမယ်။ နာကျင်မှုတွေပဲ

ရှိလိမ့်မယ်။ ကြေကွဲဝမ်းနည်းချိန်ကို ဆွဲဆန့်နေပြီး ဘဝမှာဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုး တရား ကောင်းရာမွန်ရာတွေအတွက် နှောင့်နှေးစေပါလိမ့်မယ်။ အပယ်ခံရတဲ့ ဘဝဟာ နာကျင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေတတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါ ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ မလွဲသာ မရှောင်သာ ကိစ္စကို လက်ခံလိုက်ရင် အဲဒီ နာကျင်မှုဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပပျောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးအသစ်တစ်မျိုး ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာမှာပါ။

အောင်နိုင်သူများနှင့် လက်တွဲပါ

တချို့ မိမိကိုယ်မိမိ တည်ဆောက်ရာမှာ မအောင်မမြင် ဖြစ်တဲ့လူတွေ ဟာ သူတို့ထက် သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူများနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ ကြိုးစားတာဖြစ်နိုင်ပါ သေးတယ်။ ကိုယ့်ထက်မြင့်တယ်လို့ ထင်တဲ့ လူများနဲ့ ပေါင်းသင်းရတာကလည်း ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်။ တန်းတူရည်တူချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့တာမျိုးတောင်မှပဲ သိပ်ကြီး သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တတ်ကြဘူး။

ရှုံးနိမ့်သူများနဲ့ မဟာမိတ်ဖွဲ့သူများကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အောင်နိုင်သူ များလို့ ထင်မြင်တတ်ကြတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့အနေအထားကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ ဒါမျိုးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ မှားယွင်းစွာသတ်မှတ်ပြီး အဲဒီအပေါ် အခြေခံတတ်လို့ပါပဲ။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာက ရှုံးနိမ့်သူများနဲ့ ပေါင်းဖော်ခြင်းဟာ ဘယ်တော့မှ မတိုးတက်နိုင်ဘူးဆိုတာ သိဖို့ပါပဲ။ အားကစားနယ်မှာရှိတဲ့ အယူ



အဆတစ်ခုက ကိုယ့်ထက်တော်တဲ့လူနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရင် ကိုယ်တိုးတက်မယ်ဆို တာပါ။

အကယ်၍ မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ့်ထက် နိမ့်ကျတဲ့လူနဲ့ ပေါင်းသင်းရတော့ မယ်ဆိုရင် နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မထိခိုက်နိုင် ပါဘူးလို့ တွေးမိချင်လည်း တွေးမိပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုံခြုံမှုရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်လို့များ ထိခိုက်လေမလားလို့ မသက်မသာ တွေးမိရင်တော့ တိုးတက်ဖို့လမ်း မမြင်ပါဘူး။

လူဆိုတာ သူပေါင်းသင်းတဲ့လူနဲ့ အဆင့်အတန်း တူချင်ကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ပြန်ကြည့်ပါဦး။ မိတ်ဆွေဟာ မိတ်ဆွေပေါင်းနေတဲ့လူကို ကိုယ်စားမပြုချင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်စားပြုချင်တဲ့လူနဲ့ ဘာလို့ မပေါင်းဘဲနေမလဲ။ (သူတော်ချင်းချင်း သတင်းလွေ့လွေ့။)။

အခန်း ၅ မိတ်လှုပ်ရှားမှုများ



ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိပါ

တကယ်လို့ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ကပွဲရုံလိုနေရာမှာ မိတ်ဆွေ ထိုင်နေတုန်း အရှေ့က ဖြတ်သွားတဲ့လူက မိတ်ဆွေရဲ့ခြေမကို တက်နင်းမိသွားတယ် ဆိုပါစို့။ မိတ်ဆွေအနေနဲ့ ပြောစရာစကားတွေ အများကြီး ရွေးချယ်လို့ရပါတယ်။

‘လမ်းသွားရင် နည်းနည်းပါးပါး ကြည့်သွားဖို့ကောင်းပါတယ်’
‘ကောင်စုတ်၊ ဘာလုပ်တာလဲ’

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း တုံ့ပြန်ပြီး ခြေနဲ့လှမ်းကန်ပစ်လို့ရပါတယ်။ ဘယ်လို တုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ခြေမ နာသွားသည်ဖြစ်စေ၊ မနာဘဲဖြစ်စေ ပြန်လုပ်နိုင်တာပါပဲ။

ခံစားချက်ဆိုတာက ထိန်းချုပ်ခြင်းရဲ့ အောက်မှာရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ် ဘာခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သိနေရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ် ဆိုတာကို ရွေးချယ်နိုင်တာပါပဲ။



တကယ်လို့ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ် ဘယ်လိုခံစားနေရမှန်းမသိရင် စိတ်ပညာရှင်တွေ ပြောတာကတော့
အဲဒီခံစားချက်တွေဟာ မသိစိတ် unconscious mind ထဲမှာ ရှိနေကြတယ်တဲ့။
ဒီလို မသိစိတ်ထဲမှာဆိုတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့
အဲဒီ ခံစားချက်တွေဟာ အန္တရာယ်အဖြစ် လောင်ကျွမ်းလာတော့တာပါပဲ။

မနာလိုဖြစ်ခြင်းဆိုတာ ကောင်းပါသလား။

ကောင်းပြီလေ၊ ဒီလို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

မနာလိုစိတ်ကြောင့်တော့ ရမ်းရမ်းကားကား မတုံ့ပြန်သင့်ပါဘူး။

ပြီးတော့ မနာလိုစိတ်မရှိချင်ဘူးဆိုရင် အရင်ဆုံးသိရမှာက မိတ်ဆွေ မနာလို
ဖြစ်နေပြီဆိုတာကို သိဖို့ပဲ။ မိတ်ဆွေ မနာလိုဖြစ်နေတာကို မဟုတ်ဘူးလို့ငြင်းနေ
ရင် အဲဒီခံစားချက်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်

မိတ်ဆွေရဲ့ အစစ်အမှန် ခံစားချက်များနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မငြင်းပါနဲ့။
အဲသလို ငြင်းမယ့်အစား ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲဆိုတာကိုသာ သင်ယူလေ့လာပါ။

တားဆီးချုပ်ချယ်ခံရသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ

ဩစတီးရီးယန်း လူမျိုး စိတ်ပညာဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောခဲ့ဖူးတယ်။
ခံစားချက်တစ်ခုဟာ ဘယ်လိုမှ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိလို့ သိစိတ်ထဲကနေ
မောင်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီခံစားချက်ဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့တစ်နေရာမှာ မြုပ်ထား
တာ ခံရလိမ့်မယ်တဲ့။ အဲသလို ချုပ်ချယ်ခံထားရတဲ့ ခံစားချက်ဟာ ဒီအတိုင်း



ပျောက်မသွားပါဘူး။ မိမိရဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ အပြုအမူများကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ထိခိုက်နေမှာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကို ဖြေရှင်းဖို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ နားလည်ရမယ်။ ဒီတော့မှ သင့်တော် သလို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မသိနိုင်တဲ့ နေရာမှာ မြှုပ်နှံထား ရင်တော့ ဘာမှ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီလို ပြောခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာကိုမှ သိုဝှက်မထားရ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မထိန်းသိမ်းဘဲ မိမိခံစားချက်တွေ အားလုံးကို ဖော်ပြပစ်ရ မယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူး။



မိတ်ဆွေအနေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားရတဲ့ ခံစားမှုတွေကြောင့် တင်းကြပ်ပြီး မနေသင့်ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက မိတ်ဆွေ ဘာကို ခံစားနေရသလဲဆိုတာ သိဖို့ပါ။ အဲဒီနောက် တွန်းအားတွေရဲ့ ပြုသမျှခံရတဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ် မခံဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်အောင်ပြုဖို့ အဓိက အရေးကြီးပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ရိုးသား၍ မွန်မြတ်မိပါစေ

သူတစ်ပါးကို လှည့်စားတယ်ဆိုတာ သိက္ခာမရှိပါဘူး။ ဒါကို ရှောင်နိုင်ပါတယ်။ တခြားလူတွေကို တစ်ချိန်လုံး အရူးလုပ်လို့လည်း ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မိမိကိုယ်မိမိ အရူးလုပ်မိပြီဆိုရင်တော့ ဘာဖြစ်သွားမယ် ထင်ပါသလဲ။ မိမိပုံဖော်တဲ့သားကောင် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ အပယ်ခံရတာ၊ ဆုံးရှုံးနစ်နာရတာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့လူပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုထိခိုက်စေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဝန်မခံဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုမှ ဖြေရှင်းနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အကယ်၍ မိတ်ဆွေရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ သိပ်ကိုထိခိုက် နာကျင်စေ တယ်ဆိုရင် မိတ်ဆွေဟာ အကြင်နာမရှိတဲ့လူလို မခံယူပါနဲ့။ မိတ်ဆွေအနေနဲ့ ခပ်မာမာ လူတစ်ယောက်အဖြစ်သာမက စိတ်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို စုစည်း



ထိန်းထားနိုင်တဲ့ လူအဖြစ်ပါ တည်ဆောက်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ မိတ်ဆွေ ကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရူးမလုပ်ပါနဲ့။ မိတ်ဆွေဟာ မိမိရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းတတ်သူပါ။ ဒါပေမယ့် ခံစားချက်တွေကိုတော့ သိမှ ဖြစ်လိမ့်မယ်။



ယာယီပတ်သတ်မှုသည် အဖြေမဟုတ်

မိတ်ဆွေဟာ ရောဂါတစ်ခုအတွက် ဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်ပြသတယ် ဆိုပါစို့။ ဆရာဝန်က ရောဂါဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ရှာဖွေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါပျောက်ကင်းရေးအတွက် သင့်တော်တဲ့ကုသမှုများကို ညွှန်ကြား ပြဋ္ဌာန်းပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါကို အမြစ်က နုတ်ပစ်ဖို့ကုသနေချိန် အတွင်းမှာ ဝေဒနာရှင် သက်သာအောင် အနာအကျင်သက်သာမယ့် ဆေးပြားများ သင့်တော်သလို ပေးတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရောဂါကို ဆရာဝန်က ရှာမရဘူးဆိုရင် အကြောင်းရင်းကို မသိရတဲ့အတွက် အနာသက်သာအောင်ပေးထားတဲ့ ဆေးပြားတွေဟာ အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဆက်ပြီးလည်း နာနေသေးတယ်ဆိုရင် ဝေဒနာရှင်ဟာ ဆေးစွဲသွားနိုင် တယ်။ ဒီအခါ ပြဿနာက နှစ်ခုဖြစ်လာတော့မယ်။ မူလရောဂါရယ် အနာသက် သာအောင် ပေးတဲ့ဆေးကို စွဲသွားတာရယ်ပါပဲ။ ဆေးပြင်းပြင်းတွေကို စွဲသွားပြီး ရောဂါမပျောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အဲဒီဆေးပြင်းပြင်းတွေကို ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်။ ဆေးတွေက ရိုးသွားတယ်။ မတိုးတော့ဘူး။ immune ဖြစ်သွား တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ပျော်နေကြရအောင်၊ အနာဂတ်ကို ပူပင်ကြောင့်ကြ မနေနဲ့’ ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ ပညာမဲ့တဲ့အယူအဆပါ။



ဟုတ်ပါတယ်။ ကွပ်ကီးလေး တစ်ခု၊ ဆေးပြားလေး တစ်ပြားနဲ့ အရက်တို့ ဟာ အတူတူပါပဲ။ လူတွေက သူတို့ရဲ့ လောလောဆယ် အရှုပ်အထွေးကို သက်သာရာရရင်ပဲ အတော်ပျော်တတ်ကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အရဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအရဖြစ်ဖြစ် ရောဂါရကြရင် အနာဂတ်ကို မစဉ်းစားဘဲ လောလောဆယ် သက်သာဖို့ကိုပဲ လုပ်တတ်ကြတယ်။

ပိုပြီးကောင်းအောင် သိသင့်တဲ့လူများဟာ ကောင်းအောင်သိဖို့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ယာယီသက်သာရာရဖို့တော့ကို မတောင်းခံသင့်ပါဘူး။ ယာယီ သက်သာတာကိုလုပ်ရင် အနာဂတ်မှာ အမြဲတမ်းရှုပ်ထွေးတဲ့ ပြဿနာဖြစ်လာမှာပါ။

ကောင်းကောင်း ငိုပစ်လိုက်တာ မမှားဘူး

လူအတော်များများဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သုံးလေ့ရှိကြတယ်။ စိတ်ဝေဒနာ တကယ်တမ်း မရှိတဲ့လူတွေဟာလည်း ဘဝရဲ့ တကယ်ပြဿနာ ထဲက လွတ်မြောက်ဖို့ သက်သာမှုပေးတဲ့ စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေ သုံးတတ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သူ့အနီးအနားမှာ ရှိတဲ့လူတွေက သူ့စိတ်ညစ်နေတာကို မမြင်ရက်လို့ဆိုပြီး စိတ်ငြိမ်ဆေးပေးတတ်ကြပြန်တယ်။

ကြေကွဲဖွယ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ လောကဓံအရိုက်ခံရတဲ့ အခါမျိုးမှာ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက စိတ်ငြိမ်ဆေးပေးလေ့ ရှိကြတယ်။ ဆရာဝန်တချို့ မကြာခဏဆိုသလို အဲသလိုဆေးမျိုး ပေးတတ်ကြတယ်။



ငိုကြွေးရတယ်ဆိုတာ အတော်ဝေဒနာကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလို အားရပါးရ ငိုကြွေးလိုက်ခြင်းဟာ ပြဿနာကို ချင့်ချိန်ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့အခါ ကျန်းမာတဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးဆိုတာ ဖျားနာရောဂါကြီးတဲ့ လူတွေအတွက် သီးသန့်ထား ရတဲ့ အရာပါ။ ငိုကြွေးရခြင်းအားလုံးဟာ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသလို ငိုကြွေးခြင်းဟာ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါပဲ။ ကျန်းမာစေတဲ့ ထွက်ပေါက်၊ မတားဆီးသင့်တဲ့အရာပဲ ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ တစ်ဦးတစ်ယောက် ငိုကြွေးနေတာတွေ့ရင် မိတ်ဆွေက သူ့ကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျဆုံးတဲ့လူများဟာ သူတို့ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုကို ပြောပြပြီး ငိုချင်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုရင် သူတို့ကို လက်ကလေးလာကိုင် တာမျိုးလေးလောက် အလိုရှိကြတယ်။ သူဟာ အထီးကျန်မဟုတ်ပါဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိနေပါတယ် ဆိုတာ ပြောပေးမယ့် လူ လိုအပ်ကြတယ်။ ဒါလေးပဲ လိုတာပါ။

ဒီတော့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းစွာ ငိုကြွေးနေတဲ့လူကိုတွေ့ရင် ဆေးဆိုင်က ဆေးကို မပေးပါနဲ့။ မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင်ကိုပဲ ပေးလိုက်ပါ။ သူ့အနားမှာ မိတ်ဆွေ ရှိနေတယ်၊ သူ ဘာပြောချင်လဲ၊ သူပြောချင်တာကို နားထောင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိပါ တယ်ဆိုတာကိုပဲ ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အခန်း ၆ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း



အမှန်တကယ် ပူစရာမှ ပူပန်ပါ

မိတ်ဆွေ ပြန်သတိရလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ပြန် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိတ်ဆွေက တစ်ခုခုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့ရတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ ထင်သလို အန္တရာယ် ဖြစ်မလာခဲ့ဘူးဆိုတာလေ။



စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ ဘာမှ မထိခိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါ ပြဿနာကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ ပြဿနာ ဖြစ်စေတယ်။ အန္တရာယ်ကို ယူလာပါတယ်။ အဲသလို စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှည့်ပတ်စနစ်တွေကို ဖိစီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စနစ်တကျ ရှိနေတဲ့ လှည့်ပတ်မှုတွေကို ဖိစီးတဲ့အခါ အဲဒီစနစ်တွေဟာ အချိန်မတိုင်မီ သုံးစွဲခံရမှုလွန်တဲ့ဘဝ ရောက်သွားတယ်။ မပျက်စီးသင့်ဘဲ ပျက်စီးသွားကြရတယ်။

ဒီတော့ အကောင်းဘက်က စဉ်းစားပါ။
 စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတွေ မဖြစ်မိအောင်ကြိုးစားပါ။
 အဲဒီ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်စေလို့ပါပဲ။



အခြေအနေကောင်းလာတဲ့အချိန်အတွက် အင်အားစုဆောင်းထားပါ

ဘဝဆိုတာ သည်းထိတ်ရင်ဖိုတွေ အလွန်များပြားတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာပါ။ သည်းထိတ်ရင်ဖိုကိစ္စတွေကလည်း အင်မတန် စိတ်တင်း ကြပ်မှုတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်လှမ်းမမီတဲ့ကိစ္စတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ မထိန်းချုပ် နိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်လာသမျှတွေကို လက်ခံလိုက်ဖို့ ပြင်ဆင် ထားခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ရူးမတတ် ခံစားရတယ်ဆိုတာ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲ ခံစားရပါစေ ဖြစ်စရာရှိ

တာတွေကတော့ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ရူးမတတ် ခံစားရတယ်ဆိုပြီး အဖြစ်အပျက်တွေ က ညှာတာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေကို စီမံဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ အလုံအလောက် ရှိပါတယ်။ ကိုယ် ဘာမှမလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ပူပင်နေခြင်း ကတော့ အပြုသဘောမရှိဘဲ အပျက်သဘောသာ ရှိပါတယ်။ အဖိုးတန်တဲ့ အင်အားတွေကို အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့စွာ ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။



သတိထားတာ ကောင်းပါတယ်

မလိုအပ်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖယ်ရှားရတာနဲ့အတူ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ သတိထားမှုတွေကိုလည်း မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပါဘူး။ တချို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ မွဲပြာကျသွားတာရှိတယ်။ တချို့ အစားအစာတွေ မှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ စွဲစေတဲ့အရာတွေပါတယ်။ လမ်းပေါ်မှာ အရက်မူးပြီး ကား မောင်းတဲ့ လူတွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကျတော့ ပြဿနာကို ဥပေက္ခာပြုလို့မရတဲ့ ကိစ္စတွေပါပဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဆိုတာ အားလုံးလည်း မဖြစ်ရ၊ ဘယ်ဟာမှ မပူရလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာတစ်ခုမှမပူနဲ့လို့ ပြောလို့မရသလို အားလုံးကိုလိုက်ပြီး ပူနေလို့ လည်း မဖြစ်တဲ့ကိစ္စပါ။

ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ရမယ်။

ဒီစကားရပ်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုဖို့ အတော်ခက်တယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ။



ဆီလျော်တယ်လို့ ထင်ကြစမြဲပဲ။ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တဲ့လူတွေကလည်း သူတို့ ဒီလိုနေတာဟာ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်တယ်လို့ပဲ မြင်ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ကြီးစားပြီး အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် မျှော်လင့်စရာ ရှိပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့။ တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ ဂျင်နရယ် မော်တော်ကားကုမ္ပဏီကြီး ကျဆုံးတော့မှာပဲလို့ ပူနေလို့မဖြစ်ဘူး။

ထို့အတူ မနေ့က စားခဲ့တဲ့ ဟော့ပေါ့ဟာ ကင်ဆာ ဖြစ်တော့မှာပဲလို့လည်း ပူနေလို့မဖြစ်ဘူး။ နက်ဖြန်မနက် အလုပ်သွားတဲ့အခါ ကားတိုက်ခံရမလား လို့လည်း ပူနေလို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။

ဂရုတော့ စိုက်ရမယ်။ သတိထားရမယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ် သုံးရမယ်လေ။

အခန်း ၇ အပြစ် အနာအဆာ



အပြစ်ရဲ့ ထိုးနှက်ခြင်း မခံပါနှင့်

အပြစ်ဟာ အလွန်ရွေ့လျားစေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခုခုပြုလုပ်ဖို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးဟာ ဖယ်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲလှပါတယ်။ တချို့ လူတွေကတော့ အပြစ်အနာ ရှိနေရက်နဲ့ကိုပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်။ မိဘတွေဟာ ဒီကိစ္စမှာ အကျွမ်းကျင်ဆုံးပဲ။



အပြစ်အတွက် အလျှော့ပေးရတာဟာ ငွေညစ်ခံရတာနဲ့ တူတယ်။ ကိုယ့် အပေါ် တောင်းဆိုချက်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ မပြီးဆုံးတော့ဘူး။ ကိုယ်ကောင်း တာတွေ လုပ်ခဲ့တဲ့အပေါ်မှာတောင် မကျေနပ်တော့ပါဘူး။



အပြစ်ရှိတာကို အပြစ်ရဲ့လွှမ်းမိုးခြင်း ခံနေရမယ်ဆိုတာ မတရားပါဘူး။ အပြစ်နဲ့ တခြားလူတွေကို ခိုင်းစေနေတယ် ဆိုတာလည်း ရက်စက်ရာကျပါတယ်။ အပြစ်ကိုချေဖျက်ဖို့ တစ်ခုခုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲသလို လုပ်ပေးတာမှာလည်း ကိုယ့်ကို ထိခိုက်စေခဲ့တဲ့လူအပေါ် ချစ်ခင်စွာ ထိုက်တန် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့်သာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

တခြားလူတွေအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်ဆိုတာ လုံလောက်တဲ့ ဆင်ခြေတွေရှိပါတယ်။ အပြစ်ကတော့ အဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အပြစ်ကြောင့် ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်ဆိုရင် ပေးသူလည်း မဟုတ်၊ ရသူလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် ကျရှုံးသူသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းပါ။ ဒါပေမယ့် အလွန်အကျွံ ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့ပေါ့လျော့မှုအတွက် ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ထိုက် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလို ဖြစ်ထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စကလည်း အလွန်အကျွံဖြစ်သွားရင် ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အပြစ်အနာ ဖြစ်သွားခြင်းဟာ

သိပ်ကို ကြီးမားသွားရင် လူဟာ မရှူနိုင်မကယ်နိုင် ဖြစ်သွားတယ်။ ငါ ဘာမှ အသုံးမကျဘူး၊ ငါ ဘာမှ ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ပါလား၊ ဘယ်လိုမှ မကောင်း တော့ပါလား ဆိုပြီး တွေးနေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မှားခဲ့တဲ့ အမှားအတွက် အမှန် ပြန်ပြင်ပြီး ရှေ့ဆက်ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေမိလိမ့်မယ်။



မိတ်ဆွေ
 မိတ်ဆွေအနေနဲ့ အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိတယ်ဆိုပါတော့။
 ဝမ်းနည်းပါ။ ဝမ်းနည်းနိုင်ပါတယ်။
 သွားလိုက်ပါ။ တောင်းပန်စရာရှိရင် တောင်းပန်လိုက်ပါ။ ဝန်ချဖို့လိုရင်
 လည်း သွားပြီး ဝန်ချပါ။ အလျော်ပေးလိုက်ပါ။
 မိတ်ဆွေ ပြုခဲ့တဲ့အပြစ်မျိုး နောက်ထပ်မလုပ်မိအောင် ဘာများလုပ်ရမလဲ
 လို့ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီနောက် ရှင်သန်အောင်နေပါ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့
 အများစုဟာ အမှားထဲကနေ သင်ယူကြရတာပဲ။ ဒါကြောင့် အတွေ့အကြုံကနေ

သင်ယူရပါမယ်။ အကယ်၍ မိမိရဲ့ အပြစ်ကြောင့် မိမိမှာ လျော့ပါးသွားပြီလို့ မိမိဘာသာ ခွင့်ပြုလိုက်ရင် ဘယ်ကိုမှ ခရီးရောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အတိတ်မှ သင်ခန်းစာယူပါ။ ပြီးရင် မေ့လိုက်ပါ

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ပြောဖူးတယ်။

‘ကျွန်တော်တို့ သမိုင်းက သင်ယူလိုရခဲတာက လူတွေဟာ သမိုင်းက ဘယ်တော့မှ မသင်ယူဘူး’ ဆိုတာပဲတဲ့။

အမှားပြုလုပ်တယ် ဆိုတာ ကံမကောင်းဘူးလို့ ဆိုရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ဘဝမှာ မလွဲမရှောင်သာတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ အဲဒါလို အမှားလုပ်ပြီးရင် နောက်တစ်ခါ ဒီလိုအမှားမျိုးပဲ ထပ်လုပ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒါက မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က မိတ်ဆွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမှားလုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း မိတ်ဆွေ ကံကောင်းပါတယ်။ အဲဒီအမှားကနေ မိတ်ဆွေ သင်ခန်းစာ ယူနိုင်တာ ပေါ့။

အတိတ်က အမှားတွေကို သင်ခန်းစာယူတာကလွဲပြီး အဲဒီ အမှားမျိုးပေါ်မှာ တဝဲဝဲလည်နေစရာ အကြောင်းတော့ မရှိပါဘူး။



အတိတ်ကို ပြန်ပြီးစားမြို့ပြန်နေကြတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာ သိဖို့ပဲလို့ တချို့က ယူဆကြတယ်။ တချို့ လူတွေက

တော့ ပစ္စယုန်မှာ လုပ်ရကိုင်ရတာတွေဟာ အလွန်ခက်ခဲနိုင်တဲ့အတွက် အဲဒါကို ရှောင်ဖို့ ဘာမဆိုလုပ်မယ်လို့ ယူဆကြတယ်။

ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

အနာဂတ်ကိုပဲ စိတ်ကူးယဉ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း လူပျင်း၊ လူဖျင်း၊ လူညံ့လို့ စွပ်စွဲခံရမှာပဲ။ အတိတ်ရဲ့ အမှားတွေပေါ်မှာပဲ ဈာန်ဝင်နေပြန်တော့လည်း ဒါကတော့ နည်းနည်းလက်ခံစရာရှိတယ်။ နားထောင်ချင်တဲ့ လူလည်း တွေ့နိုင် တယ်။ တချို့က ဘာအလုပ်မှမရှိဘူး၊ တခြားလူတွေရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်တွေကိုပဲ နားထောင်ချင်တတ်ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် အတိတ်ကို စားမြို့ပြန်နေခြင်းဟာ သင့်ကို ခရီးမတွင်စေပါဘူး။ ဘာမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ အတိတ်ကို သင်ခန်းစာယူပြီး တတ်နိုင် သလောက် ဆောင်ရွက်ပါ။ တစ်ခုတော့ သတိရပါ။ အတိတ်ကို ဘာတစ်ခုမှ ပြုပြင်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးနော်။ အနာဂတ်ကောင်းဖို့ အသုံးပြုနိုင်တာပဲရှိပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်သူ အဖြစ်မခံပါနဲ့

အဆုံးစီရင်ခြင်းဆိုတာ စိတ်ပညာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာမှာ မကြာခဏ တွေ့ရ တတ်တဲ့ အဖြစ်ပါပဲ။ မိမိကိုယ်မိမိ သနားတတ်တဲ့ လူများဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေး မှုထဲမှာ နစ်နေတတ်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို မရှာဖွေကြဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ ဘယ်ကိုမှ မရောက်တော့ဘူး။ မအောင်မြင်တော့ ဘူး။ သူတို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာကိုရဖို့ လိုအပ်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေ မပြင်ကြလို့ပါပဲ။ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ပဲ သနားနေပြီး ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ထွေးပိုက်ထား ကြပါတယ်။



စနစ်တကျမရှိတဲ့ အိမ်ထောင်မျိုး၊ ဥပမာ-အရက်စွဲတဲ့ မိသားစုလိုမျိုးမှာ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းဟာ ဖြစ်နေကျပါပဲ။ မိသားစုထဲက တစ်ယောက် ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ သနားပြီး ကံဆိုးလှချည်ရဲ့။ သေတာပဲကောင်းပါတယ် စသဖြင့် ခံစားနေတတ်ကြတယ်။ ပြုမူနေတတ်ကြတယ်။

ဒီတော့ မိမိဘာသာ ကျဆုံးသူ အဖြစ်မခံစမ်းပါနဲ့။
စိတ်ညစ်နေစရာ ခံစားနေစရာ မလိုပါဘူး။

မိတ်ဆွေဟာ အရာရာအတွက် တာဝန်မရှိပါဘူး

ကျွန်တော်တို့မှာ အပြစ်အနာရှိတယ်လို့ ထင်အောင်လုပ်တာ ဘာလဲ၊ လူသတ်သမား တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ကြိုးတိုက်ထဲမှာ စာထွင်းထားတယ်။ အဲဒီစာက 'ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်တော့်ကို တားပေးပါ'တဲ့။ သဘောကတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ သူ့ ပြစ်ချက်အတွက် တာဝန်ရှိတယ်လို့ ယူဆတာပါပဲ။ မှုခင်း၊ လူသတ်မှု၊ ခိုးမှု စတဲ့တရားခံတွေကို သူတို့ဟာ မတရားတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ တကယ်လို့သာ သူတို့ဘဝအတွက် ပိုကောင်းတဲ့ ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့မယ် ဆိုရင် သူတို့ဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်မှာပါ။



လူဆိုတာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများအတွက် တာဝန်ရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်ဖြစ်ပေါ်မှုထဲကို အရာများစွာ ဝင်ရောက် တတ်ကြပါတယ်။ လူတွေဟာ အခြေ အနေ အမျိုးမျိုးထဲကို မွေးဖွားလာကြတာ ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ သီးခြားဘဝ ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် အဲဒီအမျိုးမျိုးသော

အခြေအနေတွေထဲက လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီး တည်ဆောက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေဟာလည်း မိတ်ဆွေလုပ်တဲ့ အရာအားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိ တယ်။ တခြားလူ တစ်ဦးဦးကို အပြစ်တင်လို့ မရပါဘူး။

မှော် အတွေးအခေါ်

တချို့လူတွေကလည်း သူတစ်ပါး တစ်စုံတစ်ယောက် အပေါ်မှာ ကိုယ်က မကောင်းတဲ့စိတ်ထားမိလို့ သူတို့မှာ အပြစ်ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုဟာ မွေးခါစကတည်းက တည်ရှိခဲ့တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဆာလောင် နေတဲ့ ကလေးဟာ သူမငိုခင်မှာ အစာကျွေးခံရတာမျိုး မကြာခဏဖြစ်ဖူးပါတယ်။ ဒီတော့ သူ့ရဲ့ဆန္ဒတွေနဲ့ သူ့မိခင်ကို ချုပ်ကိုင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမျိုး ရှိလာ နိုင်တယ်။ အဲဒီ စိတ်ကူးလေးဖြစ်တဲ့ 'ငါ့အမေကို ငါ အစာကျွေးစေချင်တဲ့အခါ အမေက ကျွေးတယ်' ကနေ 'ငါလိုချင်တဲ့ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တာပဲ'ဆိုတဲ့ အယူအဆဆီကို ခုန်ကူးသွားတယ်။

ဒီစိတ်ကူးဟာ ကြီးပြင်းတဲ့အထိ ဖြစ်တည်လာရင် အပြစ်တင်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာတတ်တာပါပဲ။



ကျိုးကြောင်းဆက်သွယ်တဲ့ လောဂျစ်ပညာဟာ မပြည့်စုံပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ဆန္ဒရှိတိုင်း ဖြစ်မလာတတ်ဘူးဆိုတာ အတွေ့အကြုံတွေ ထဲက သင်ယူသင့်ပါတယ်။ အဲသလိုသာ ဆန္ဒရှိတိုင်း ဖြစ်ကြမယ်ဆိုရင် လောက ကြီးထဲက လူတစ်ဝက်ဟာ သေကြပြီပေါ့။

မဆီလျော်တဲ့ အပြုအမူများကြောင့် အပြစ်ရှိလာတယ်ဆိုရင် အဲဒီ အပြု အမူမျိုးကို ပြုပြင်ကြရမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့ အတွေးရှိရင် အပြစ်ရှိတယ် ဆိုတာမျိုး ကျတော့ ဆင်ခြေမလုံလောက်ပါဘူး။ အဲသလိုသာ ခံယူရင် ကျွန်တော်တို့ကဲ့ နေ့စဉ် ဘဝမှာ အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒါကြောင့် မလိုလားအပ်တဲ့ အပြစ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်မလာ ပါစေနဲ့။

အပြစ်ကို ချေဖျက်ပါ

လူတွေဟာ တစ်ခုခုကို ဘာဖြစ်လို့ လုပ်သလဲဆိုတာ တစ်ခါတလေမှာ ရှင်းပြလို့မရတာမျိုး ရှိပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။

တစ်ယောက်ယောက်က မိတ်ဆွေကို တစ်ခုခုမျိုးမြှင့်တင်ပေးခဲ့ပါစို့။ ဥပမာ အရသာရှိတဲ့ ထမင်းစားပွဲတစ်ပွဲ၊ အပျော်ခရီးတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်အသစ် တစ်လုံး စသဖြင့်ပေါ့။

အဲဒီ ရရှိတဲ့အရာကို မိတ်ဆွေ အားရပါးရ ခံစားမလို့ လုပ်နေဆဲမှာ တစ်ယောက်ယောက်က ပြောလာမယ် 'ခင်ဗျား အခုရရှိတာ သိပ်ကံကောင်းတာပဲ။ အိမ်အသစ်ပေးပေးပေးမှာဆိုရင် လူတွေ ဘယ်လို ငတ်မွတ်နေကြတယ်ပေါ့။ အပလက်



ချီးယားမှာ ဘယ်လို ဆင်းရဲနေတယ်၊ ပါကစ္စတန် ဒုက္ခသည်စခန်းမှာ အမိုးအကာ မရှိဘဲ အိပ်နေရတယ်' စသဖြင့် ပြောလာတယ်ဆိုပါစို့၊ မိတ်ဆွေ အရသာရှိရှိ ခံစားရတဲ့ အရာတွေဟာ ပျောက်သွားတာပါပဲ။

ဒီတော့ကာ သူတစ်ပါးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြစ်ခံစားချက်တွေနဲ့ မဖျက်ဆီး သင့်ဘူးဆိုတာ ပြောဖို့ လိုမယ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အပေါ် အဲသလို လာမပြောအောင် ဘယ်လိုတားမလဲ။

ဒီမေးခွန်းအတွက် ကျွန်တော့်သမီးလေးက တည့်တည့်ပဲ မေးခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါက ကျွန်တော်ဟာ သမီးလေးကို ကျွေးမွေးရင်း ပန်းကန်ထဲမှာရှိတာတွေ အကုန်စားဖို့ ပြောခဲ့တယ်။ အာဖရိကမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေဆိုရင် ဘာမှတောင် မစားရဘူးလို့လည်း ပြောလိုက်တယ်။

ဒီအခါ သမီးလေးက မော့ကြည့်ရုံကြည့်ပြီး ဟောသလို မေးပါလေရော။ 'သမီး ဒီပန်းကန်ထဲကဟာတွေ အကုန်စားလိုက်ရင် အာဖရိကမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေ မဆာလောင်ကြတော့ဘူးလား' တဲ့။

ဒီ ဒဿနလေးဟာ အတော်ဖြောင့်စင်းပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတွေကို ကယ်ချင်ရင် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် သင်စိတ်ရှုပ်နေတာတွေဟာ တခြားလူကို ပိုပြီး မပျော်စေနိုင် ပါဘူး။

ဒါကြောင့်

သင့်မှာရှိတဲ့ဟာနဲ့ ပျော်စမ်းပါ။

သင် ပျော်ရွှင်ဖို့ထိုက်တန်ပါတယ်

တချို့လူတွေက ပျော်ရမှာ ကြောက်ကြတယ်။

အဲသလို ပျော်လိုက်ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ အပျော်တွေ ဆုံးရှုံးသွားရင် ထိခိုက်လိမ့်မယ်လို့ တွေးကြတယ်။ တချို့က ပိုဆိုး တယ်။ သူတို့ဟာ ပျော်ဖို့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ ယူဆတာ။ ပျော်ရွှင်မှု မှန်သမျှ သူတို့ဆီက ဖျက်ဆီးခံရမယ်လို့ ယူဆတာ။ တချို့ကဆိုရင် ဒုက္ခခံရခြင်းဟာ ကောင်းမှုပဲလို့တောင် ထင်ကြတယ်။ အပျော်ဆိုတာ မိစ္ဆာတွေရဲ့ လုပ်ရပ်လို့များ တောင် ယူဆကြသေးတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့အတူ ကပ်ပါလာမယ့်ဟာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေဟာ မိတ်ဆွေလုပ်တဲ့ ဟာတွေပါပဲ။

လူဆိုတာ လူ့အဆင့်လောက်ပဲ ပျော်ရွှင်သင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလေးစား ရမယ်၊ သူတစ်ပါးအတွက် စဉ်းစားပေးရမယ်။ အန္တရာယ်ဖြစ်မယ့် လမ်းကို ရှောင်ရမယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဆန့်ကျင်တယ်ဆိုတာ ကတော့ တုံးရာကျပါတယ်။



အကယ်၍ မိတ်ဆွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့မထိုက်တန်ဘဲ ပျော်နေမိတယ်လို့ခံစားရင် အဲဒီပြစ်ချက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ သင့်တော်တဲ့ခြေလှမ်းကိုပြင်ပါ။ မိမိရဲ့ စိတ်ပညာ အတိုင်ပင်ခံနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုကနေတော့ ထွက်မပြေးပါလေနဲ့။

အခန်း ၈ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း



စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် မိသားစုရောဂါ ဖြစ်သွားနိုင်သည်

ကျွန်တော် စိတ်ပညာဆရာဝန် သင်တန်းတက်စဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။
 ဆေးရုံတက်နေတဲ့ စိတ်ကျရောဂါရှင် လူနာတစ်ယောက်ဟာ အိမ်ပြန်ခွင့်
 ခဏရပါတယ်။ ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီ အိမ်ပြန်တဲ့ နှစ်ရက်လေးဟာ သိပ်ကို
 ပျော်စရာကောင်းကြောင်း၊ သူ့ အလွန် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပြောပြပါတယ်။
 ဒါပေမယ့် သူ့ခင်ပွန်းရဲ့ ပြောဆိုချက်က အံ့ဩစရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီ
 လူနာအမျိုးသမီး ပြန်လာတဲ့ရက်ပိုင်းဟာ အလွန် ကြောက်စရာကောင်းအောင်
 ပြုမူသွားတယ်လို့ သိရလို့ပါပဲ။ လူနာဟာ အိမ်ရှိ လူအားလုံးကို စိတ်အနှောင့်အယှက်
 ပေးသွားခဲ့တာပါ။



ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်ဆရာကို ဆွေးနွေးကြည့်တော့ ပြောခဲ့တဲ့ စကားနှစ်မျိုးလုံးဟာ မှန်ကန်နေတယ်တဲ့။ လူနာက ပြောတာလည်း မှန်တယ်။ သူ့ခင်ပွန်း ပြောတာလည်း အမှန်ပဲတဲ့။ လူနာဟာ အိမ်သားတွေကို တကယ်ကို စိတ်ညစ်အောင် လုပ်ခဲ့တာပါ။ ဒါကို သူက ပျော်တယ်။

တချို့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေက စိတ်နဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းရေးစနစ်မှာ ဓာတ်တစ်ခုခု ချို့ယွင်းလို့ဖြစ်တာပါ။ အဲသလို လူမျိုးဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခံကြရတတ်တယ်။ ဒါမျိုးက ဘေးကလူကို ထိခိုက်တဲ့စိတ်မျိုး မရှိတတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် တခြားစိတ်ဓာတ်ကျမှုမျိုး ရှိသေးတယ်။ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တခြားလူကိုထိခိုက်ပြီးမှ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားတာမျိုးပါ။ ဒီပုံစံမျိုးဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျ ဝေဒနာရှင်များဟာ နောက်ယုတ်ရမှ ကျေနပ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို အနှောက်အယှက်ပေးရမှ သူက နေသာထိုင်သာ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အဲသလို ပုံစံမျိုးမှာ အဆိုးဆုံးကတော့ စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် သူ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ လှုပ်ရှားပြုမူစေတတ်ခြင်းပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဓာတ်သဘာဝ ကမောက်ကမဖြစ်လို့ စိတ်ကျတဲ့ ဝေဒနာရှင်မျိုးက သက်သာဖို့အတွက် ဘာမဆို လုပ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့က မျှော်လင့်



ချက် မဲနေတဲ့ လူများဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ မလွယ်ကူဘူး။ ဒါပေမယ့် သက်သာဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဘာကိုမဆို ကြိုးစားလုပ်ကြတော့ တာပါပဲ။ အဲသလို လူမျိုးက ပြုမူတဲ့ပုံစံမှာ ပေါ်လွင်တယ်။ အပြုအမူများက စိတ်ဓာတ်ကျနေကြောင်း ထင်ရှားတယ်။

အကယ်၍ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးနေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျမှုထဲကနေ ကိုယ့်ဒေါသ မပြမိပါနဲ့။ မိတ်ဆွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ဓာတ်ကျ နေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှု ခံယူ ပါစေ။ တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေရဲ့ ဝေဖန်မှု ကူညီမှုတွေ လိုပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ သူတို့ အပြုအမူတွေအတွက် ကိုယ်က ဘာလုပ်ပေးရမှန်း မသိဘူး။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ လုံလောက်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘဝနဲ့ အတူနေပါ

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ အတော် မသက်သာ ခံစားရမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာ နားမလည်နိုင်လောက်ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။

မိတ်ဆွေဟာ ဘဝမှာ ရှေ့ဆက်မသွားနိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားရဖူးပါသလား။ နာကျည်းစရာ အတွေ့အကြုံတွေကြောင့် အသက်မရှင်ချင်တော့ဘူးလို့ ထင်ပြီး ဘဝကို မဆက်နိုင်တော့ဘူးလို့ ကြံဖူးပါသလား။

လူအများစုက ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ အသက်ဆက်နေကြ တယ်။ ဘဝကို ဆက်နေကြတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေကျ စွန့်စားမှုတွေကို



အလွန်ထိတ်လန့်သွားခြင်း မဖြစ်သေးရင်ပေါ့။ အဲသလို ထိတ်လန့်သွားမှပဲ သူတို့ရဲ့ မတိုးတက်မှုအတွက် ခွင့်လွှတ်မှုအဖြစ် စိတ်ကျရောဂါရတယ်။



အခန်း ၉ တာဝန်ရှိခြင်း



မိမိကျဆုံးမှုအတွက် သူတပါးကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့.

ကျဆုံးမှုအတွက် တာဝန်ရှိခြင်းကို လက်ခံဖို့ အလွန်ခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ တခြားနည်းလမ်း တစ်ခုရှာကြတယ်။ အပြစ်တင်ခြင်းကို ရွှေ့ပစ်ဖို့ပေါ့။

တစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်တင်ဖို့ လိုအပ်လာပြီဆိုရင် တက္ကဗေဒ ဘာသာရပ်ရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေဟာ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ကိစ္စထဲမှာ မပါဝင် မပတ်သက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဆီ အပြစ်ကို ပို့နိုင်ကြတယ်။



အထက်ပါ သရုပ်ပြပုံမှာ မမှန်တာ တစ်ခုပဲပါတယ်။ အပြစ်တင်ခံရသူ ဟာ တခြားလူကို အပြစ်ပုံချဖို့ မတရားဘူးဆိုတာ သူသိတယ်ဆိုတာပါ။ တကယ့် ဘဝမှာတော့ အဲဒါမျိုး ရှားတယ်။

တကယ်တော့ စာမေးပွဲကျတာဟာ ကိုယ့်အပြစ်ပဲပေါ့။ အတန်းတက်ချင် ရင် စာပိုကြိုးစားရမယ်။ အိမ်စာတွေ လုပ်ရမယ်။ အတန်းထဲမှာ ဂရုစိုက်ပြီး စာလိုက်ရမယ်။ ကိုယ့်အပြစ်အတွက် သူများကို အပြစ်တင်တာက ပိုလွယ်တာ ပေါ့။

ဒီတော့
တစ်ခုခု မှားသွားရင်
တခြားလူကို အပြစ်တင်ဖို့ မရှာပါနဲ့။
အမှန်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းပဲရှာပါ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ကောင်းပါတယ်

အကယ်၍ မိမိရဲ့ကျန်းမူအတွက် မိမိမှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ လက်မခံချင်ရင် တစ်ခုခုခွင့်လွှတ်စရာ ရှိရပါမယ်။ ခွင့်လွှတ်စရာဆိုတာက ကျိုးကြောင်း ဆီလျော် ချင်မှ ဆီလျော်လိမ့်မယ်။ တရားဝင်ချင်မှ ဝင်မယ်။ ဒါပေမယ့် လိုအပ်ရင်တော့ လုပ်ရမှာပဲ။

‘ကျွန်တော် ကျန်းရခြင်းအကြောင်းမှာ . . .’ ဆိုတဲ့ ဝါကျကို စာလုံးရေ ၂၅ လုံးထက်မပိုဘဲ ဆက်ပါလို့ မေးရင် အမျိုးမျိုး ဖြည့်ကြမှာပဲ။ ‘ကျွန်တော် အလုံအလောက် မကြိုးစားလို့ပါ’ လို့ ဖြည့်တဲ့လူတော့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။



ကျွန်တော်တို့ မထိန်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုတာတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အမှန်သိချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ ရိုးသားစွာ ပထမဦးစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ကျန်းမာခြင်းမှာ ကြီးပမ်းမှုမရှိလို့ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။



မိမိကြီးပမ်းမှုကို အရင်စစ်ဆေးပါ

ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိရဲ့ ကြီးပမ်းမှု ပေါ့ဆ မေ့လျော့တဲ့အတွက် မအောင်မြင်ရတဲ့အခါတွေ များစွာရှိတယ်။

စိတ်ဝင်စားမှု မရှိလို့၊ စိတ်မပါလို့၊ စိတ်မထက်သန်လို့၊ ပျင်းတာသက်သက်ကြောင့် စသဖြင့် မအောင်မြင်ရတဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဆောင်ရွက်ဖွယ်များကို မလုပ်မိတာတွေ ရှိတယ်။

တစ်ဖက်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်မကြီးတဲ့လူများဟာ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အပြစ်တင်တတ်ကြတယ်။ တခြားလူများကျတော့ သူတစ်ပါးကိုသာ အပြစ်ဖို့လေ့ရှိကြတယ်။ တစ်ခါတလေ ရုတ်တရက် ခေတ္တဖြစ်ပေါ်တဲ့စိတ်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ကိုယ်မမီနိုင်တဲ့ မထိန်းနိုင်တဲ့အရာဆိုရင် ဒါဟာ အပြစ်မရှိတဲ့ အရာပါပဲလို့ ခံယူလို့ရပါတယ်။

မိတ်ဆွေအလိုမကျတဲ့ ကိစ္စတွေဖြစ်လာရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာကို အမှား အမှန် တိတိကျကျ မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ မိတ်ဆွေ အမှားလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ဖုံးမထားပါနဲ့။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ အမှားတွေ လုပ်ကြတာချည်းပါပဲ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလိုအမှားမျိုး မဖြစ်အောင်ပဲ ကြိုးစားပါ။



မိတ်ဆွေ မအောင်မြင်တဲ့အတွက် တခြားကို အပြစ်တင်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ရပ်တန့်က ရပ်ပါ။ တာဝန်ရှိခြင်းဟာ နှစ်ဖက်စလုံးမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာမှားသွားသလဲဆိုတာ စတင်ကြည့်ရပါ။ ကိုယ် ဘာလုပ်မိသလဲ၊ ဘာမလုပ်မိသလဲ အဲဒါကို အရင်ကြည့်ပါ။



အခန်း ၁၀

ပုံစံသွင်းခြင်း



အတွေ့အကြုံဆိုး ရှိမှာပဲ

ဘယ်လိုဘဝလေးထဲမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိုးကတော့ ရွာမှာပဲ။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် မိုးဆိုတာ မိုးပဲလေ။

မုန်တိုင်း မဖြစ်ဖို့ပဲလိုတယ်။ တော်နေခို မုန်တိုင်းကြီး မဖြစ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

မနှစ်သက်ဖွယ် ကိစ္စများ ကြုံတွေ့ရသည့်တိုင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီကိစ္စကို သေးငယ်သွားအောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စအပေါ် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ကောက်မလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်တာပါပဲ။ အဲသလို ကိစ္စမျိုးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုနည်းတွေ ရှိပါတယ်။



စဉ်းစားကြည့်ပါ။
မိတ်ဆွေဟာ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပါတီမှာ တွဲကစရာ လူ မရခဲ့ဘူးဆိုပါတော့။ ဒီလိုပါပဲ တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေဟာ လူ ရှောင်တတ်ကြတယ်။

အဲသလိုရှောင်တာဟာ တစ်ခါတလေကျတော့ သူတို့ကို ငြင်းမှာစိုးလို့ပါ။ သူတို့ကို နှစ်သက်ခွင့်တောင် မပေးကြတော့ဘူး။

မိတ်ဆွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ထားပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အတိုင်းအတာအထိ လူကြိုက်မများဘူးဖြစ်နေရင် အဲသလို လူကြိုက်မများအောင် အနောက်အယုက် ပြုနေတာဟာ ဘာလဲဆိုတာ စူးစမ်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေဟာ အခြေခံအားဖြင့် မကောင်းတဲ့လူလို့ထင်တယ် ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် ဘာမှ ပြောင်းလဲ လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ခဏအနားပေးပါ။
မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ်ထင်ထားတာထက် ပိုကောင်းတဲ့လူပါ။
လူအများစုဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

မကျေနပ်မှုတွေကို ခဏဆိုင်းထားပါ

တင်းကြပ်မှုဆိုတာ မကောင်းပါဘူး။ ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ တင်းကြပ်မှု ဖြစ်အောင် သည်းထိတ်ရင်ဖို ဖြစ်တာလည်း မကောင်းပါဘူး။ မကျေနပ်လို့ သည်းထိတ်ရင်ဖို ဖြစ်ရတာဆိုရင် ခဏလေးထိုင်ပြီး ပြန်စဉ်းစားပါ။ အကောင်းဆုံး ဆင်ခြင်တွေးတောပါ။

တချို့လူတွေက အမှန်တရားကို လက်မခံနိုင်ကြဘူး။ မကျေနပ်ဘူး။ မကျေနပ်စရာဖြစ်လာရင် ဒါကို အမှန်တရားအဖြစ် လက်မခံနိုင်ကြဘူး။ ဒီအခါ ပြောင်းပစ်လို့မရနိုင်တာကို ပြောင်းပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ဒီလို ကြိုးစားမှုမျိုးဟာ အဟောသိကံပါပဲ။ ဘာမှ အကျိုးမထင်ပါဘူး။ အဆိုးဆုံးကတော့ အဲဒီ လူမျိုးဟာ မကျေနပ်စရာအဖြစ် ကိုယ်တိုင်ထက် ပိုပြီး စိတ်ညစ်ကြရတာပါပဲ။ မကျေနပ်စရာက တော်တော်ရယ် စိတ်ညစ်တာကများများ ဖြစ်ကြရတယ်။

ဆိုကြပါစို့။
စာမေးပွဲမှာ အဆင့်ကောင်းကောင်း မရဘူးဆိုပါတော့။
ဆရာကိုသွားပြီး ပြဿနာ မလုပ်ပါနဲ့။
အလုပ်ထဲမှာ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို လစာမတိုးဘူး ဆိုပါတော့။
အလုပ်ရှင်ကို မကျိန်ဆဲပါနဲ့။ အလုပ်က မထွက်ပါနဲ့။
အချိန်နည်းနည်းယူပြီး စိတ်အေးသွားအောင် လုပ်ပြီးမှ စဉ်းစားပါ။ အဲသလို စဉ်းစားပြီးမှ တကယ်ပဲ မတရားအပြုခံရတယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်ရှင်နဲ့ တွေ့ပြီး အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြောပြနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ခါတလေ ဒီလိုလုပ် တာ အောင်မြင်တတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းဟာ အပြု သဘောတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အခြေအနေကို တိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။ နည်းနည်း လေး ထပ်ပြီးလေ့လာပါ။ ပိုပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်ထားနဲ့ လူမှုရေး မကျေနပ်မှု အဖြစ်အပျက်မှာ မိမိရဲ့ လူတွေအပေါ် ဘယ်လိုဆက်ဆံမိလဲဆိုတာ စစ်ဆေးပါ။

ဒီလိုနည်းနဲ့ နောက်ထပ် မကျေနပ်မှုများကို ရှောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



လူကောင်းတွေမှာလည်း အဖြစ်ဆိုးရှိတာပါပဲ

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒုက္ခဆိုတာတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေရတာလဲဆိုတဲ့ ပြဿနာကို လူတွေစဉ်းစားခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ နိယာမ ဆရာတွေ၊ ဒဿနိက ဆရာတွေကလည်း ဒီပြဿနာကို တွေးတောခဲ့ကြတယ်။ ရှာဖွေခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျေနပ်လောက်စရာ အဖြေမရှိခဲ့ဘူး။

တချို့လူတွေကတော့ ဒုက္ခဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့ပေးဆပ်မှုပဲတဲ့။ ဒီလိုအတွေးအခေါ်မျိုး ဘယ်သူကများ ပေးလိုက်ပါလိမ့်။

ကံတရားအကြောင်း ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့လူတွေဟာ ကောင်းတာဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်တဲ့လူတွေကိုသာ ဒဏ်ခတ်တာပါ။ ဒါကို ကျွန်တော် ယုံကြည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဦးချင်း ဖြစ်တာတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လို့ တစ်ယောက်တစ်မျိုး ဖြစ်ကြတာလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။

နာကျင်နေတဲ့လူကို စော်ကားတာ အရက်စက်ဆုံးပါ။ ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့လူတွေကို သူတို့မကောင်းတာလုပ်ခဲ့လို့ ဒဏ်ခတ်ခံရတာလို့ ပြောတာလည်း ရက်စက်တာပဲ။ ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ လူတွေကို မကူညီနိုင်ရင် သူတို့ကို အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် ပိုဆိုးအောင်မလုပ်ပါနဲ့။



စိတ်ညစ်ခြင်းထက် ပျော်ရွှင်မှုကိုကြိုတင်ရှုမြင်ပါ

လူတွေဟာ စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီခံစားမှုတွေ ထဲက အတော်များများဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် မမြင်ရဘူး။ အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့လည်း ခံစားနေတတ်ကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။

မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်က နှင်ထုတ်လိုက်ရင် မှေးမှိန်သွားနိုင်ပါတယ်။ လက်ခံ ဖက်တွယ်ထားရင်တော့ ကပ်နေမှာပဲ။ အဆိုးဆုံးက အဲဒါဟာ အတိတ်နိမိတ်ပဲလို့ ယုံကြည်လိုက်ရင်တော့ တကယ်ကို အကြောင်းပြချက်ခိုင်လုံတဲ့ မကောင်းမှုကိစ္စ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

အကယ်၍ မိတ်ဆွေဟာ မနက်မှာ အိပ်ယာကနီးတဲ့အခါ ကြောက်စရာကိစ္စ တစ်ခုခုဖြစ်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ နိုးလာရင် အဲဒါကို အလေးမထားပါနဲ့။ အိပ်မက်ဆိုး တစ်ခုခုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်မမှတ်မိတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှု ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တစ်ခုခုရှိယွင်း တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များတွေ့ရင် ပြောင်းပေးနိုင်တာမျိုးပါ။

အဲသလို ဖြစ်လာရင်

မနက်စောစော ဖုန်းဆက်လို့ မငြိုငြင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက် ဆီ ဖုန်းဆက်ပြီးစကားပြောလိုက်ပါ။ ရယ်စရာ စာအုပ်တစ်အုပ်အုပ် ယူပြီး နည်းနည်းဖတ်လိုက်ပါ။ ဘာသာရေး လိုက်စားသူဖြစ်ရင် ဘုရားရှိခိုးစာ ရွတ်လိုက်ပါ။ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ဟာဖြစ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အနည်းဆုံး အကျိုးပြုနည်း တစ်ခုကတော့ မိတ်ဆွေဟာ တစ်ခုခုမဟုတ်တာ လုပ်မိဖို့ ကြိုတင်စိတ်ကူးထားတာ ဖြစ်ရမယ်လို့ ယုံလိုက်ပါ။



အကောင်းမြင်ခြင်းဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမဟာပဲ

စိတ်ခံစားမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။

ဒီနေ့ ဘောနပ်စ် ဆုကြေးထုတ်ရမယ်ဆိုတာသိနေရင် ခါးကိုက်တာ ခေါင်းကိုက်တာတွေ မရှိဘူး။ ဒီနေ့ ဌာနဆိုင်ရာ စာရင်းစစ်ဝင်မယ်လည်းဆိုရော

နေမထိ ထိုင်မသာနဲ့ ဆေးရုံ တက်ရလောက်အောင် နေမကောင်း ဖြစ်တတ် တယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကြီးကြီးမားမား နေမကောင်းတာက ဘာမှမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နည်းနည်းပါးပါး မသက်မသာဖြစ်တာမျိုးကတော့ ဘာမှ အရေးတကြီး မဟုတ်လှပါဘူး။ ကိုယ်က လက်မခံရင်ပေါ့။

မိတ်ဆွေက ကစားပွဲမှာ ရှုံးမယ်လို့ယုံကြည်နေရင် ပထမ ရိုက်ချက်မှာပဲ နာမှာပဲ။



ကိုယ်က အမြဲရှုံးခဲ့တဲ့လူဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်မပြသလဲ၊ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ မသွားသလဲ။

တော့စံဘောကစားတာ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်အကိုင် မကောင်းဖြစ်နေတယ် ဆိုကြပါစို့။ မိသားစု အခြေအနေ မကောင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ့်အလုပ်မှာ အနှောက်အယှက်ပေါ်နေရင် အကူအညီတစ်ခုခု ယူရပါမယ်။

ဒီလို မဟုတ်ဘဲ နိုင်တာလည်းရှိ၊ ရှုံးတာလည်းရှိဆိုရင်တော့ အကောင်း ဘက်ကပဲတွေးပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အသေးအဖွဲ့ အကိုက်အခဲလေးတွေကို ခွင့်မပြု ပါလေနဲ့။

မျှော်လင့်ချက်နောက်ကို ရလဒ်ကလိုက်ပါတယ်

ကျွန်တော်တို့ လက်လှမ်းမမီတဲ့ အနေအထားတွေ အများကြီးရှိနေသလို လက်လှမ်းမီပြီး ချုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရာတွေလည်း မရေတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ဘဝအတွက် ဆင်ခြင်တုံ့ရှိရမယ်။ အဲဒီ ဆင်ခြင်တုံ့တရားက ဘယ်ဟာဖြင့် ချုပ်ကိုင်နိုင်မယ်၊ ဘယ်ဟာဖြင့် မချုပ်ကိုင်နိုင်ဘူးဆိုတာ သိနိုင်စွမ်း ရှိရပါမယ်။

ရုံးခိုခိုမယ်လို့ စိတ်ကထင်ရင် ရုံးခိုခိုခြင်းရလိမ့်မယ်။ ရုံးမယ်လို့ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် တစိုက်မတ်မတ်ထင်နေရင် တကယ်ကိုရုံးမှာပဲ။ အဲဒီအခါ ထင်ထားတာတွေ မှန်တယ်။ မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ ယုံသွားရော။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ အရုံးသမားလို့ တံဆိပ်ကပ်ထားရင် တကယ်ပဲ အရုံးသမား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။



ကစားနေရင်း နေရောင်က မျက်စိစူးလို့ ဘောလုံးကို မမြင်ရဘဲ လွတ်သွား တာမျိုးဆိုရင် ဒါ ရှောင်လို့မရတဲ့ ကိစ္စပါ။ ဒါပေမယ့် အနာဂတ်ကို မျက်စိထဲ အဝင်ခံပြီး မျက်မမြင် ဖြစ်ရတာကတော့ ရှောင်လို့ရတဲ့ဟာပါ။

တစ်ခါတစ်လေကျတော့ ကျွန်းရတာက စိတ်ကရုံးမယ် ထင်နေလို့ဆိုတာ မတွေးချင်ကြဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ် လက်လှမ်း မမီတဲ့ကိစ္စတွေကို လျှောက်ပြီး အပြစ်တင်ကြတယ်။ ရာသီဥတုကြောင့်၊ စီးပွားရေးကြောင့်၊ တခြားလူတွေကြောင့် စသဖြင့်ပေါ့။

ဗာဂျီက ပြောခဲ့တယ်။

‘ငှက်တွေပျံနေကြတာဟာ သူတို့ပျံနိုင်တယ် ထင်လို့’တဲ့။

စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ထင်ကြေးထက်ပိုပြီး ထိန်းလို့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုကိုတွေးပါ။ ပိုပြီး အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။

အခန်း ၁၁

အပေါင်းလက္ခဏာ အပြုအမူကို ယူခြင်း



ယခုပင် ပြုလုပ်ပါ

အလုပ်တစ်ခုကို ချက်ချင်းမလုပ်ဘဲ ဆိုင်းငံ့ထားတတ်ကြတာ အကျင့်ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်အပြုအမူ မဟုတ်ဘူးလို့ မထင်ကြတော့ဘူး။ ခဏတဖြုတ် ဆိုင်းငံ့ထားခြင်းမျိုးဟာ ဘာမှ အမှားမရှိဘူးဆိုတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီ အတွေ့အကြုံကို သင်ခန်းစာယူပါ။ နောက်တစ်ခါ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ရွှေဆိုင်းတယ်ဆိုတာ ဘဝမှာ ပြုနေကျတစ်ခုပဲလို့ ယူဆသူတစ်ချို့လည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အလုပ်ကိုဘယ်တော့မှ အချိန်ကိုက် မလုပ်ဘူး။ အချိန်ကိုက် မလုပ်ခဲ့လို့ ဆုံးရှုံးသွားရင်တောင် သူတို့ မပြောင်းလဲကြဘူး။ သူတို့ဟာ အတွေ့အကြုံထဲက သင်ခန်းစာ မယူကြဘူး။ ရွှေဆိုင်းခြင်းကို ဘဝရဲ့ ဒဿနတစ်ခုလို့ပဲ ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်ကြတယ်။



ကိစ္စတွေကို ရွှေ့ဆိုင်းမထားနဲ့လို့ ပြောတာ ကြားဖူးမှာပါပဲ။ ဒီစကားကို ကလေးဘဝကတည်းကစပြီး အကြိမ်ပေါင်း ထောင်နဲ့ချီ ကြားဖူးမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ထပ်ပြောတော့လည်း မတူးဘူးထင်နေတယ်။

ဒါပေမယ့် မိတ်ဆွေ ရွှေ့ဆိုင်းတာနဲ့ တခြားလူတွေရွှေ့ဆိုင်းတာ တူသလား ဆိုတာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကိုယ်က နောက်ကျမှ လုပ်တာ အကျင့်ဖြစ်နေသလား၊ ပေးစရာရှိတာတွေကို အချိန်ကိုက် မပေးမိလို့ အပိုကြေးပေးရတာ ဘယ်နှစ် ခါရှိပြီလဲ။ အဲသလို ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့တာတွေရဲ့ တန်ဖိုးသင့်ငွေကို ပေါင်းလိုက်စမ်းပါ။ ပိုက်ဆံအနေနဲ့ ဘယ်လောက် ဖြုန်းမိပြီလဲ။ အချိန်ဘယ်လောက် ဖြုန်းခဲ့သလဲ။ အခွင့်အရေးဘယ်လောက် ရှုံးခဲ့ပြီလဲ။

သို့သော် အခြားအစွန်းသို့ မသွားပါနှင့်

နောင့်နေေးကြွကြွအောင် အချိန်ဆွဲခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ အလေ့အထ ဖြစ်သလိုပဲ။ နက်ဖြန်ဆိုတာ မရှိတော့သလို ကိစ္စတွေကို အလျင်စလို အပြေး အလွှားလုပ်ဖို့ စိတ်ပူပန်တာဟာလည်း မသင့်တော်ပါဘူး။

အချိန်ရဲ့ ဖိအားပေးခြင်းကို အမြဲမပြတ် ခံနေကြတဲ့လူတွေ သွေးတိုးရောဂါ ရနိုင်တယ်။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊ ခေါင်းခဲဝေဒနာနဲ့ နှလုံးရောဂါတို့ ရနိုင်ပါတယ်။

‘ယနေ့ကို သင်၏ နောက်ဆုံးနေ့ကဲ့သို့ နေထိုင်ပါ’

ဆိုတဲ့ စကားကို အဓိပ္ပာယ်အကောက် မလွဲစေချင်ပါ။ ဒီစကားအရ နောက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်အားလုံးကို ဒီနေ့ တစ်ရက်တည်းနဲ့ ပြီးအောင် လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။



နှောင့်နှေးကြိုကြာအောင် ဆိုင်းငံ့ခြင်းဟာလည်း မကောင်းပါဘူး။ အပြေး
အလွှားလုပ်တာ ပူပန်တာလည်း မကောင်းပါဘူး။ အလယ်အလတ် လမ်းသာ
သင့်တင့်လျောက်ပတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့ ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ နက်ဖြန်အထိရှိနေမှာပါ။

အကယ်၍ အမြတ်ခွန်တောင်းခံလွှာကို ဇန်နဝါရီ ၂၀ ရက်မှာ ရရှိတယ်
ဆိုပါစို့။ အဲဒီနေ့မှာ အပြီးဆောင်ရမယ့် သဘောမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်
ဧပြီ ၁၅ အထိ ဆိုင်းနေဖို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖေဖော်ဝါရီ၊ မတ် လောက်မှာလုပ်ဖို့
မကောင်းပါလား။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာလည်း ပြုပြင်ဖို့အခွင့်မရှိတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့
ပြုမူပါ။ ဒါဆိုရင် အများရဲ့နောက်မှာ ကျန်ရစ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆုံးဖြတ်ချက်များ

တချို့လူတွေက ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ ဝေဝါးတွေဝေတတ်ကြတယ်။ မလုပ်နိုင်
မရှားနိုင်၊ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်တဲ့အထိ ဆုံးဖြတ်ချက်မချတတ်ကြပဲ ဖြစ်တတ်
ကြတယ်။ နောက်ဆုံး ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။



အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အလျင်စလို မပြုသင့်ပါ။ အလုံ
အလောက် စဉ်းစားချင့်ချိန်ခြင်းမပြုဘဲ မလုပ်သင့်ပါ။ လောလောဆယ် ရှိနေတဲ့
ပြဿနာက သိပ်အရေးမကြီးရင်တော့ ဘာလို့ တွေ့ဝေနေမှာလဲ။

ရွေးစရာလမ်းနှစ်ခုအနက် တစ်ခုထက်တစ်ခု အတူတူ အရေးပါနေတယ်
ဆိုရင် ဘယ်ဟာရွေးမလဲဆိုတာ သိပ်ပြီး သံသယမထားသင့်ပါဘူး။ အရေးပါတာ
ချင်းတူနေတဲ့အတွက် ဘယ်ဟာပဲ လုပ်လုပ် အကျိုးရှိမှာပါပဲ။

အလားတူပါပဲ။ ရွေးချယ်ရမယ့် ကိစ္စတွေဟာ သိပ်ကို နီးကပ်နေတယ် ဆိုရင်၊ ကိစ္စဟာလည်း သိပ်အရေးကြီးဘူးဆိုရင် ဘာကြောင့် မဆုံးဖြတ်နိုင် ဖြစ်နေရမှာလဲ။ ဘယ်လိုပဲ ဆုံးဖြတ်မိစေကာမူ မမှားနိုင်ပါဘူး။

ကားဝယ်ရင် ဘာအရောင် ဝယ်မလဲဆိုတာမျိုး၊ ကော်စော ဘာအရောင် ဝယ်မလဲဆိုတာမျိုးကိုတောင် မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ လူမျိုးလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဦးစားပေး မရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်ဟာပဲရွေးစေကာမူ သိပ်ပြီး ခြားနားမယ်မဟုတ်ပါဘူး။



မရွေးသေးတာဟာ ရွေးတာပါပဲ

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ လူတွေဟာ အလွယ်ဆုံးလမ်းကို လိုက် တတ်ကြတယ်။ အဲဒါကတော့ တခြားလူတွေကို သူတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ခိုင်းကြခြင်း ပါပဲ။

အဲသလို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းတဲ့ ကိစ္စဟာ အဝတ်အစား ဝယ်တာမျိုး၊ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂ ဝယ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ သိပ်ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စမျိုးဆိုရင်တော့ တခြားလူအတွက် ရွေးချယ်ဖို့ တာဝန်ယူခြင်းဟာ မှားယွင်းပါတယ်။

ရွေးချယ်ခြင်း ဆိုတာကို ဘယ်သူမှတော့ မရှောင်နိုင်ကြပါဘူး။ အများ နည်းတူ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကတော့ ရွေးချယ်ခြင်း မခေါ်ပါဘူး။ ဒါဟာ စိတ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

အကယ်၍ အထူးမဟုတ်သော လိုအပ်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ ထင်မြင်ချက်များကို လက်ခံဖို့သင့်ပါတယ်။

စိတ်နှဲဆိုင်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်များ လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ရှိတဲ့လူရဲ့ ပြောစကားကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးမှာတော့ မိမိရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သူပြောတဲ့ စကားကို နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ် လက်ခံစေချင်ကြတယ်။ ဒါဟာ လက်ခံသူက သဘောတူမှသာ ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ယုံကြည်ကိုးစားရတဲ့လူ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ တွေဝေမနေပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးအဖြစ် တာဝန်ရှိစွာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ပြဿနာက ဘာလဲ

ကျွမ်းကျင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်ဘူးဆိုရင် မန်နေဂျာကို အလုပ်ဖြုတ်ပစ်တတ်ကြတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။

မကျွမ်းဘူးထင်ရတဲ့ မန်နေဂျာခန့်လိုက်တဲ့ နောက်တစ်ဖွဲ့ အောင်မြင်သွားတာကို အံ့ဩစွာ တွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းကို ကြိုက်တာဟာ လူ့သဘာဝပဲ။

ပြောင်းလဲခြင်းကို လိုချင်လို့ ပြောင်းလဲကြတာပါ။



စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဝတ်စုံအသစ် ဝယ်ဝတ်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ကျရောဂါ ပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ တခြားမြို့ကို ပြောင်းသွားတာမျိုးဟာလည်း ထွက်ပေါက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ လူတွေဟာ သူတို့ဘဝ တိုးတက်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကိစ္စဟာ သူတို့ဘာသာ လုပ်ယူရမယ့်ကိစ္စပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ တချို့က စိတ်ညစ်စရာ ကိစ္စတွေအတွက် သူတို့အိမ်ထောင်ဖက်ကို အပြစ်တင်ကြတယ်။ အမှန်က ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်ဖို့ပဲ။ လုပ်ရင်း လုပ်ရင်းနဲ့ အဲဒီ အင်အားဟာ ကိုယ့်မှာပဲရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒီအသိက ဘဝမှာ တိုးတက်ကြီးပွားဖို့ ကုန်ဆုံးပြီးမှ၊ အခွင့်အရေးတွေ ပြီးဆုံးသွားမှ အလွန်နောက်ကျမှ သိတတ်ကြတယ်။

အပြောင်းအလဲတစ်မျိုး လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအပြောင်းအလဲဟာ တခြားလူတွေကို ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် ဥပမာ အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီးများကို ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှန်ကိုတွေ့ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ဆီ ခုန်မကူးခင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

သင် ဘာလိုသလဲ၊ ဘာစဉ်းစားသလဲဆိုတာ ဂရုပြုပါ

တစ်ရက်မှာ ဟီးရိုးအင်းနဲ့ အရက်စွဲနေတဲ့လူတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို အကူအညီပေးဖို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူပြဿနာကို ဘယ်လိုလုပ်ရရင် ကောင်းမလဲလို့



ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးကြတယ်။ ကျွန်တော်က အရက်ဖြတ်ဖို့ ဆေးကုနည်းကို ပြောပါတယ်။ သူက တုန်နှေးနေတယ်။ ‘ကျွန်တော်က ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မလိုအပ်တဲ့ အရာတွေ မထည့်ချင်ဘူး’ လို့ ပြန်ပြောတယ်။ တကယ်က သူလို မူးယစ်မှုစွဲနေတဲ့လူဟာ ဆေးသောက်ဖို့ လုံးလုံးလျားလျား လိုအပ်တာပေါ့။

ကိုယ် ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ လိုအပ်လာရင် အဲဒါဟာ ဇိမ်ခံပစ္စည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ လုံးဝ လိုအပ်တဲ့အရာ ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

သင့်ဦးစားပေး အရာများကို စနစ်တကျထားပါ

ဘဝမှာ တချို့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ တကယ့်ကြီးမားတဲ့ အရေးပါမှုတွေ ပါပဲ။ တချို့လည်း သိပ်အရေးမကြီးလှဘူး။ တချို့ဆိုရင် သိပ်မထူးခြားဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဓိကအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အာရုံစိုက်ရမယ်။ အရေး သိပ်မပါတဲ့ဟာတွေကို အသာထားရမှာပေါ့။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးစားပေးတွေက မမှန်တတ်ဘူး။ စိတ်အနေအထား အမျိုးမျိုးကြောင့် ဦးစားပေး မှားတတ်တယ်။ ဥပမာမိမိကိုယ်မိမိ အားငယ်တဲ့ မိန်းမငယ်တစ်ယောက်ဟာ ပြင်ပမှာရှိတဲ့ အရေပြားပေါ်က အစက် ကလေးသေးသေးကို အလေးထားနေတယ်။ သူ့မှာ ကင်ဆာဖြစ်နေတာကိုတော့ သိပ်ဂရုမစိုက်ဘူး။ စားမေးပွဲကျတဲ့ ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဟာ သင်ခန်းစာ



တွေထက် အဝတ်အစားကို မြတ်နိုးနေခဲ့လို့ပါ။ တချို့လူတွေအတွက် အရေးမကြီး
တဲ့ အရာတွေဟာ တချို့လူတွေအတွက်တော့ အလုပ်အကိုင်လုပ်ဖို့ အသက်မွေး
ဝမ်းကြောင်းအလုပ်အတွက် ဆုံးဖြတ်ရမှာလောက် အရေးကြီးနေတတ်တယ်။

တချို့လူတွေဟာ သူတို့ကလေးကို ဘယ်ကျောင်းထားမလဲ ဆိုတာထက်
ဘာကားဝယ်မလဲဆိုတာကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတတ်ကြသေးတယ်။ ကိုယ့်သားသမီး
လက်ထပ်မယ့်လူဟာ ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာထက် မင်္ဂလာဆောင်မှာ ဘယ်လို
ပြင်ဆင်မယ်ဆိုတာကို စိတ်ကူးတဲ့ လူမျိုးလည်းရှိရဲ့။

မိတ်ဆွေရဲ့ ဘဝကို အရေးပါတဲ့အလိုက် အစီအစဉ် ချထားပါ။

အဲဒီနောက် တစ်ခုချင်းအပေါ် အချိန်ဘယ်လောက် ပေးမလဲဆိုတာ
တွက်ပါ။

ထိရောက်တဲ့ အဖြေရှာပါ

မိတ်ဆွေက ထိပေါက်ပြီး ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။

သို့မဟုတ် Z နဲ့စတဲ့ နာမည်ရှိလူတွေကို အလုပ်ရှင်က ရာထူးတိုးပေး
တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါတွေ တွက်မနေပါနဲ့။

တချို့လူတွေက ပန်းတိုင်မရောက်တာဟာ ကြိုးစားမှုမရှိလို့ပါ။ ပျင်းခြင်း
သက်သက်ပဲ။ တစ်ခါတလေ လမ်းညွှန်မှု ညွှန်ကြားမှုရှာကြပါရဲ့။ ဒါပေမယ့်



ဟင်: D-အနုတ် ရပြန်ပြီ၊ ငါက
တစ်သက်လုံး D-အနုတ်ပဲ
ရနေမှာလား၊ ဘာလုပ်ရမလဲ



အတန်းထဲမှာ နီးနီးကြားကြားနေပါ၊
ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ အိမ်စာတွေလုပ်ပါ



တခြားဘာများ ရှိနိုင်သေးလဲ၊
အဲဒါအပြင် ဘာစဉ်းစားနိုင်သေးလဲ

ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အကြံပြုတဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို မလုပ်ကြဘူး။
အဲသလို လုပ်ရမယ့်အစား တခြားအကြံပေးတွေဆီသွားပြီး သူတို့ကို သဘောကျ
အောင်ပြောတဲ့လူကို ရှာကြတယ်။

အကယ်၍ မိမိလက်ခံရရှိတဲ့ အကြံဉာဏ်ဟာ မိမိနဲ့သင့်တော်ခြင်း မရှိဘူး
ဆိုရင် လက်လွတ်စပယ် မငြင်းလိုက်ပါနဲ့။ မိမိနှစ်သက်တဲ့အကြံမျိုး အဖြေမျိုး
တစ်ယောက်ယောက်က ပေးလာတဲ့အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ အဲဒီအခါ စစ်မှန်ပြီး
ကောင်းမွန်တဲ့ ကြည့်ရှုခြင်းပြုပါ။ အဲဒီအဖြေဟာ မိမိတစ်သက်လုံး ပြုလုပ်လာခဲ့တဲ့
ကိစ္စ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

လောကမှာ အကောင်းတော်တော်များများဟာ ရုန်းကန်မှုမပါဘဲ ရောက်
မလာကြပါဘူး။

တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲပါ။ ရုတ်တရက် မပြောင်းလဲပါနဲ့။

ပြောင်းလဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောစရာတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။
လူသားတွေဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ ကောင်းမွန်ခြင်းနဲ့ အဝေးကြီးပါ။ တစ်ဦးချင်း
ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစုလိုက် အဖွဲ့လိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတယ်လို့ မရှိပါဘူး။
အပြုသဘော ပြောင်းလဲဖို့ကျတော့ ကျကျနနနဲ့မိအောင် လေ့လာရမယ်၊ စုစည်း
ရမယ်၊ ဒါ့အပြင် အလုပ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်ရပါတယ်။

အဖြစ်အပျက်ဟာ လုံးဝအမှောင်ထဲမှာ ရောက်နေတယ်ဆိုရင် ရုတ်တရက်
အလင်းပေးခြင်းဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဝလွန်နေတယ် ဆိုပါစို့။



အဝလွန်ခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ချင်း ကိုယ်အလေးချိန် ချတာမျိုးကို ဆရာဝန်များ သတိပေးကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလေးချိန်ချဖို့ အချိန်လိုပါတယ်။

ကလေးတွေ ထွားတယ်ဆိုတာ သဘောကျစရာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချက်ခြင်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထွားတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ လမ်းမလျှောက်ခင် လေးဘက်တွေးရတယ်။ မကျွမ်းကျင်ခင်မှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လဲကျရတာပဲ။ သူတို့ဟာ အတွေ့အကြုံရှိသူတွေရဲ့ မေတာနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ၊ ညွှန်ကြားလမ်းပြမှုတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို သင်ယူကြရတာပါ။

ဒီတော့ ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ အင်အားသုံးရမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မပြောင်းလဲ ခင် အဲဒီပြောင်းလဲမှုဟာ အပြုသဘော ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ သေချာအောင်လုပ်ပါ။

စိတ်ပါဝင်စားခြင်း နည်းပါးခြင်းဟာ များလှပြီ

ဒီနေ့ဟာ ကားဂိုဒေါင်ရှင်းရမယ့်နေ့။ ဒါ အားလုံးအကုန်ပဲ။

ကျားစက်တတ်တဲ့ ရောဂါပျံ့ပွားလာတယ် ဆိုပါလား။

ဒါကို တုန့်ဆိုင်းနေလို့မရဘူး။ အိမ်နီးချင်းတွေအားလုံးဆီ အကြောင်းကြား ရမယ်။ ကုသဖို့အတွက် ငွေကောက်တန် ကောက်ရမယ်။ နားနေလို့ မဖြစ်ဘူး။

အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေပေါ်တဲ့အခါ ဘာမှအသုံးမကျတော့တဲ့ အတိတ်က အကြောင်းတွေကို ပြန်စဉ်းစားမနေပါနဲ့တော့။



စိတ်ဝင်စားခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
 စိတ်ရောကိုယ်ရောနှစ်ပြီး ခင်တွယ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
 ခွဲခြားသိရပါမယ်။
 သတိထားရမှာက
 ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ဝါးနိုင်တာထက်ပိုပြီး ပါးစပ်ထဲထည့်မိရင် ပြန်ထွေး
 ထုတ်ပစ်ရမှာ သေချာတယ်။
 မိတ်ဆွေရဲ့ ပန်းတိုင်တွေဟာ သိပ်ကိုမြင့်မားလွန်းနေရင် ‘အားလုံး’လား
 ‘ဘာမှမရ’လား ဆိုတဲ့ ပြဿနာရှိလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ‘ဘာမှမဖြစ်’ ဆိုတဲ့ဘက်က
 အောင်မြင်သွားမှာပါ။
 ဒီတော့ကာ
 ကားဂိုဒေါင် ရှင်းဖို့အတွက် အသုံးမလိုတဲ့ပစ္စည်းတွေကိုသာ ဖယ်လိုက်ပါ။
 ကူးစက်ရောဂါအတွက် တယ်လီဖုန်းလေးသုံး အိမ်ခေါ်ပြီး နှိုးဆော်ပေါ့။ (အိမ်တံခါး
 တွေစေ့အောင် လိုက်ခေါက်နေဖို့ မလိုပါဘူး။)
 ကိုယ် ဝါးနိုင် မျှနိုင်သလောက်ပဲ စားပါ။

လိုအပ်လျှင် အကူအညီတောင်းပါ

လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုံလောက်မှု
 ရှိတယ်ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ သိပ်ကိုပိုင်နိုင်တာပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အောက်ကျို့
 စရာမလို၊ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် နေနိုင်တာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
 အဲဒါဟာလည်း အစွန်းရောက်လွန်းသွားရင် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီးလောင်ကျွမ်းနိုင်
 ပါတယ်။

တစ်ချို့လူများဟာ တကယ်ကို သူတစ်ပါးအကူအညီ လိုအပ်နေသည့်
 တိုင်အောင် သူများကို အကူအညီတောင်းဖို့ ငြင်းဆန်လေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုငြင်းဆန်
 ရတာကိုလည်း အလွန်ဂုဏ်ယူကြတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မပြည့်စုံဘူးလို့
 သိနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲသလိုသိနေတော့ သူများကို ဖွင့်ဟ အကူအညီ
 တောင်းလိုက်ရင် သူ့မှာ မပြည့်စုံတာကို အတည်ပြုလိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်ပုံ
 ရတယ်။ သူတို့က သူတို့ရဲ့ မပြည့်စုံမှုကို အကူအညီ လက်ခံခြင်းနဲ့ အတည်ပြု
 တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူကြတာပါ။

အဲသလို ငြင်းဆန်လိုက်တဲ့အတွက် တကယ်တမ်း အကူအညီ လိုနေတဲ့
 ကိစ္စဟာ ဆုံးရှုံးသွားရတယ်။ သူများအကူအညီကို ယူပြီးရင် ဒုက္ခကို ရှောင်ရှားနိုင်
 ပါရက်နဲ့ အားလုံး ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ် ယူဆတာဟာ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ မဟာအမှား
 ပါပဲ။

ဦးနှောက်ဆိုတာ ပိုပြီးပညာရှိတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ဦးခေါင်းဟာ
 လည်း အခါအားလျော်စွာ လက်မောင်းရဲ့ အကူအညီကိုလိုတာပါပဲ။ လက်မောင်းပေါ်



ဦးခေါင်းတင်ထားလိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက် ပေါ်သွားမယ် ထင်တာဟာ တကယ်တော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ တကယ် အကူအညီလိုနေတဲ့ ကိစ္စအတွက် တခြားလူကိုဖွင့်ဟဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။ လူအများစုဟာ ကူညီချင်စိတ် ရှိကြပါတယ်။ သူတို့က သူတို့ဟာ အသုံးကျတယ်ဆိုတာကို ပျော်မွေ့တာကိုး။ လက်မောင်းတွေ ဟာ ဦးခေါင်းရဲ့ အမှီခံရလွန်းရင် ပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလိုချည်း သိပ်မလုပ်ပါလေနဲ့။ မိတ်ဆွေကော သူများကို အကူအညီပေးရတာ နှစ်သက်တယ် ဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကိုယ်ကလည်း လက်ခံဖို့သင့်တာပေါ့။

စတင်မလုပ်ခင် ရပ်မပစ်ပါနဲ့။

ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းထဲမှာ ကစားစရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်ဆို ပါစို့။ လျှပ်စစ်မီးရထားကို မြင်တဲ့လူက ကလေးကို ဓာတ်လိုက်တော့မှာပဲလို့ ထင်တယ်။ တူနဲ့သံတွေ မြင်တဲ့လူက တူထုမိလိမ့်မယ်လို့တွေးတယ်။ စက်ဘီး မြင်တဲ့လူကလည်း စက်ဘီးလဲကျပြီး လူကျိုးပဲ့သွားမှာ . . .။ တစ်ချို့ကကျတော့ ပစ္စည်းအဟောင်းတွေ ပုံထားတာကိုကြည့်ပြီး မြင်းပုလေး တစ်ကောင်ရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်။

သဘောထားဆိုတာကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။
အကြီးအကျယ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ငလျင်လှုပ်တာမျိုး၊ မီးလောင်တာမျိုး၊

ကူးစက်ရောဂါ ကျရောက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က တော့ ဘယ်ဟာပဲတွေ့တွေ့ တွေ့သမျှအားလုံး အန္တရာယ်တွေချည်းပဲလို့ တွေးနေရင် တော့ ကိုယ့်အတွင်းမှာပဲ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စပါ။ အပြင်မှာ တကယ်ကြီးတဲ့ ပြဿနာမဟုတ် ပါဘူး။

ဘဝဆိုတာ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာပါ။ မိတ်ဆွေကြီးစားရင် အောင်မြင်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း အောင်မြင်နေမယ်တော့လည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။



ဒါပေမယ့် အလုပ်ကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် လုပ်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်တာ ပါပဲ။ အရှုံးတွေကိုတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ စိုက်ထုတ်ရတဲ့အရင်းလို့ သဘော ထားပါ။

တချို့လူတွေက ရှုံးနိုင်ခြေကို တအားစိုးရိမ်တဲ့အတွက် ဘာတစ်ခုမှ မကြိုးစားရဲတော့ဘူး။ တကယ်လို့ ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒါ အရှုံးသမား စစ်စစ်ပဲ။ အလုပ်လုပ်လို့ ရှုံးတာထက် မလုပ်ဘဲ ရှုံးတာက ပိုပြီးဆိုးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမခြေလှမ်းကို စပါ။

အောင်မြင်မှုမှာ ပျော်ရွှင်ပါ

တချို့လူတွေဟာ ကြိုးစားကြပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် ပန်းတိုင် ရောက်ခါလည်း နီးရော လျော့ရဲရဲ လုပ်လိုက်ကြတယ်။ ဒါဟာ အလေ့အကျင့်လို လုပ်နေကျကိစ္စ ဖြစ်သွားရင် အကြောင်းပြချက်ရှိရမယ်။

တချို့က အောင်မြင်ရမှာ ကြောက်တယ်လို့ ပြောတာ ကြားဖူးမယ်ထင် တယ်။ ဒါက ဘာမှမဆန်းပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ အောင်မြင်ရမှာ ကြောက်သလဲ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ တာဝန်ယူမှု အသစ်အသစ်တွေ ရှိတယ်လေ။ အဲဒါကို ရှောင်ကြတာပါ။ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ မအောင်မြင်မှုအောက်မှာ ဖုံးနေလို့ မရ တော့ပါဘူး။ ခဏခဏ အကြိမ်ကြိမ် ရှုံးတဲ့လူတွေဟာ အရှုံးထဲမှာ နေသားကျသွား တာမျိုးလည်းရှိတယ်။ ရိုးသွားပြီ။ ဒီနယ်မှာ ကျွမ်းကျင်သွားပြီ။

အောင်မြင်မှုဟာ ဆွဲဆောင်မှုလည်း ရှိပါတယ်။ အသစ်အဆန်းလည်း ဖြစ် တယ်။ ဒီနယ်က အသစ်။ ဒီတော့ အသစ်ဆိုတာ လန့်စရာကောင်းတယ်ပေါ့။

လူတွေဟာ နို့စို့အရွယ်မှာ လေးဘက်တွားခဲ့ရတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့ အတတ်ကိုမတတ်ခင် ဒီလိုပဲ တွားသွားရတာပါပဲ။

ရုံးပေမယ့် အရုံးထဲက အတွေ့အကြုံရလာတဲ့အခါ အဲဒီ နည်းတွေဟာ ထိရောက်တဲ့နည်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ အတွေ့အကြုံအပေါ် အရင်းအနှီးပြုပါ။
အောင်မြင်မှုကို မကြောက်ပါနဲ့။



အခန်း ၁၂ တန်ဖိုးများ



ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်

ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဒဿနိကဗေဒ ဆရာတွေ၊ နိယာမ ဆရာတွေက ပုံတူကူးပြီး ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းရှာဖွေ လေ့လာတတ်တဲ့ ပညာရှင်တွေကလည်း ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း သက်သက် အပေါ်မှာပဲ အခြေခံပြီး ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးရဲ့ ပါဝါကြောင့်ဆိုတာ လုံးဝမပါပါဘူး။

အကြားအမြင် ဆရာများကတော့ ကမ္ဘာ့အပြင်ဘက်က သတ္တဝါတွေကို ယုံကြည်ပြီး ခေါ်ယူမေးမြန်းတတ်ကြတယ်။ အဖြေရှာကြတယ်။



လူအများအတွက်တော့ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ အဲဒါတွေတစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုချင်တဲ့အရာများ needs and wants ကို ခွဲထုတ်ခြင်းဖြင့် ဘဝဆိုတာ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ တွေ့သွားကြတယ်။ သူတို့ ရှာဖွေတာကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဆန္ဒ desires တွေ ပြည့်ဝ ကျေနပ်သွားဖို့ပဲ။ အဲဒါ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

လူတိုင်းဟာ သူကြိုက်သလို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ မလှည့်စားသင့်ဘူး။ အကယ်၍ မိမိအလိုရှိတဲ့ အရာဟာ ရုပ်ပစ္စည်းဖြစ်နေရင် တခြားအပိုတွေနဲ့ ဟန်ဆောင်မနေပါနဲ့။

တချို့လူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ ဝမ်းတစ်ထွာထက် မပိုပါဘူး။

သင် ဘာအတွက် ရုပ်တည်တာလဲဆိုတာသိပါ။

တချို့လူတွေဟာ ဆန့်ကျင်ရေး ဘက်တော်သားတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘာကို ဆန့်ကျင်သလဲဆိုတော့ ဆန့်ကျင်လို့ရတာကို ဆန့်ကျင်တာပါပဲ။ တစ်ခုခုမှာ သွေးကြွတတ်ပြီး အဲဒီ အကြောင်းလည်း မှေးမှိန်သွားရော တခြား သူရဲကောင်း ဆန်ဆန် လုပ်ရမယ့်ဟာကို ရှာပြန်တယ်။



အဲသလို ဝေလေလေ သမားတွေကို တကယ် အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝတဲ့ ခေါင်းဆောင်လူမျိုးတွေနဲ့ မရောထွေးသင့်ပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်တတ်တဲ့ လူတွေမှာ က ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့အတွေးအခေါ် ထိုက်ထိုက်တန်တန်တွေရှိတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရပြီးရောဆိုပြီး လျှောက်ကြည့်နေတဲ့ လူမျိုးဆီက အတွေးအခေါ်ပြည့်ဝပြီး ရိုးဖြောင့်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ဘယ်တွေ့နိုင်ပါ့မလဲ။

ရိုးသားတဲ့ ရိုးဖြောင့်တဲ့လူတွေမှာ ခုခံနိုင်တဲ့အနေအထားရှိတယ်။ သူတို့က အသံ သိပ်မထွက်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ အကြောင်းပြချက် ခိုင်လုံတယ်။ သက်သေရှိ တယ်ဆိုရင် လျှော့စရာမလိုဘူး။ အတွေးအခေါ်ရှိတဲ့ လူတော်ဟာ မိမိကိစ္စကို အမြဲတမ်း လက်လှမ်းမီအောင်ထားတယ်။ အပြောသန်ပြီး အလုပ်မလုပ်တဲ့ လူတွေ ကတော့ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စအတွက် တိုက်ခိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့အတွေး အခေါ် ကောင်းတဲ့လူတွေ ပြောတာနားထောင်ပါ။ အပြောသမားတွေကို ရှောင်ပါ။



တန်ဖိုးအစစ်များဟာ မပြောင်းလဲပါ

လူ့သိက္ခာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေးဟောင်းဥပဒေ စည်းမျဉ်းတွေက စိတ်ဝင် စားမှု ပဋိပက္ခတွေကို သတိပေးခဲ့တယ်။ ပုဂ္ဂလိက စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ရှေ့တန်း တင်လိုက်ရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုဆိုတာ တခြားလူကနေ ဆက်ခံကျင့်သုံးစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ စိတ်ဝင်စားမှုဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကိုပဲ အကျိုးပြုမယ်။ မှန်ကန်ခြင်း မရှိဘူး။ အများကို အကျိုးမပြုဘူးဆိုရင် ဒါကို လက်ခံကျင့်သုံးစရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပုဂ္ဂလိက အောင်မြင်မှုဟာ လူတွေရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို သက်ရောက်စေတာ တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ပြုလုပ်တဲ့အခါ တရားမျှတခြင်း၊ မှန်ကန် ခြင်း သဘောထက်၊ အတ္တအကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ နားမလည်နိုင် တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

မိမိရဲ့ ပုဂ္ဂလိကအကျိုးတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေဖြစ်လာရင် နိုးနိုး ကြားကြားဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အတ္တအကျိုး ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာသိပါ။ အဲဒီအခါ မိမိကို တခြားလူနေရာမှာထားပြီး စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်သာ သူ့နေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲလို့ တွေးပါ။ အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လူမှာ တကယ့်အစစ်အမှန်ပေါ်မှာ ရပ်တည်ချင်တဲ့စိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါ ညှိနှိုင်းတာကို လက်မခံဘူး။ တကယ်လို့ အတ္တအကျိုးကြောင့် ယိမ်းယိုင် သွားရင် ရေတိုမှာတော့ အကျိုးရှိနိုင်ပါရဲ့။ ရေရှည်မှာ အဲဒီအပြစ် လုပ်မိတယ်ဆိုတဲ့ သိစိတ်ကြောင့် ခေတ္တခဏရခဲ့တဲ့အကျိုးဟာ မတန်ပါဘူး။



ဖွင့်ပြောပါ

ဒီမိုကရက်တစ်နည်းမှာ ဦးစားပေးပါဒေတွ၊ ဓားကိုဓားနဲ့၊ အသက်ကိုအသက် နဲ့ လက်စားချေတဲ့ နည်းတွေ ပေါ်ပေါက်မှာ စိုးတဲ့အတွက် လျှို့ဝှက်မဲပေးစနစ် ဆိုတာ ထားရှိခြင်းပါ။ ဒါ အရေးကြီးတဲ့ နည်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ဒါက လျှို့ဝှက်ရမယ့်ကိစ္စမို့ပါ။

လျှို့ဝှက်စရာမလိုတဲ့ နေရာတွေလည်း ရှိနေတယ်။

လူတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ထင်မြင်ချက်တွေ သဘောထားတွေကို ပြောရမယ့် နေရာကျတော့ လျှို့ဝှက်ခြင်းဆိုတာ နေရာမရှိပါဘူး။

မိမိအပေါ် စွဲချက်တင်၊ စီရင်ချက်ချတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ခုခံ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အင်အားမရှိပါက မဖြစ်ပါဘူး။



အစိုးရကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြည်သူ အချင်းချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း စတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ဖြစ်မနေသင့်ပါဘူး။ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံတဲ့ ဆင်ခြင်တုံ့နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုပြုပါ။ အဲဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ကာကွယ်ဖို့ ယုံကြည်ချက် အပြည့်အဝ ရှိပါစေ။



ခေါင်းမမာပါနဲ့၊ မိမိဆင်ခြင်တုံတရားကို လေးစားပါ

ကိုယ်ပိုင်ထိုးထွင်းမှု မရှိတဲ့လူတွေဟာ သူများအယူအဆကို လိုက်တတ်ကြတယ်။ ပထမက မိမိအတွေးအခေါ် မှန်တယ်ထင်ပေမယ့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့အတွက် နည်းနည်းလေးတောင် မပြောင်းလဲပဲ နောက်တွန့်တတ်တယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ကိုယ်ပိုင်စီရင်မှုလည်း ကင်းမဲ့တဲ့အတွက် သူများစိတ်သဘောကို အလွယ်တကူနဲ့ လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ယိမ်းယိုင်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲသလို တခြားအယူအဆကို လက်ခံပြီးတဲ့အခါမှာလဲ အချိန်ကြာကြာမခံပြန်ဘူး။ အဲဒီလက်ခံမှုဟာ မှန်နေသည့်တိုင် ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့အတွက် မြဲမြံဆုပ်မထားကြပါဘူး။

ကိစ္စအဝဝကို လုံလောက်တဲ့ ဆင်ခြင်မှုမရှိဘဲ နိဂုံးချုပ်ဖို့ မဖြစ်ဘူးလို့ ယုံကြည်ရင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ယုံကြည်မှု ရှိလာလိမ့်မယ်။ ကတယ်လို့ ဆင်ခြင်မှု ပြောင်းသွားရင် ခေါင်းမာစွာ ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။ တခြားရှုထောင့်ကနေ မြင်ကြည့်ပါ။ တစ်ဖက်မှာလည်း သင့်တော်တဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုမရှိဘဲ မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ သူများတွေမှာ ထင်မြင်ယူဆခွင့်ရှိသလို သင့်မှာလည်း တန်းတူ ရှိနေပါတယ်။



ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးယဉ်ထဲကို တရားမျှတမှုမထည့်ပါနဲ့။

လူတွေအတူတကွ ပူးပေါင်းနေထိုင်ကြဖို့အတွက် အမှား အမှန်တွေရဲ့ အဆင့်ဟာ ယုံကြည်ဖွယ်ရှိရပါမယ်။ ဒီအဆင့်အတန်းက ချမ်းသာသူနဲ့ ဆင်းရဲသူကို အတူတူ ပြုမူမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ကို ဥပဒေတစ်မျိုး၊ တစ်ချို့ကို တစ်မျိုးပြုမူရင်တော့ တရားမျှတမှုစနစ် ပြိုကွဲမှာပါပဲ။

တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး ဝါဒဟာ အတ္တအကျိုးပြုမဖြစ်ရင် သိပ်ကိုကောင်းတဲ့ ဝါဒပါ။ တစ်ချို့လူတွေက သူတို့ ဝမ်းတစ်ထွာထက်ပိုပြီး မတွေးကြဘူး။ သူတို့ ဆန္ဒထက်ပိုပြီး မစဉ်းစားကြဘူး။ ဝမ်းလည်း မဝဘူး၊ ဆန္ဒလည်း မပြည့်ဘူးဆိုရင် သူတို့ယုံကြည်ချက်ဟာလည်း ထူးထူးဆန်းဆန်း ပြောင်းသွားတာပါပဲ။

ကစားကွင်းဘေး ဖြတ်လျှောက်သွားရင် ကလေးတစ်ဦးရဲ့ အော်သံကြားနိုင်တယ်။ ‘အဲဒါ မတရားဘူး’ ဆိုတဲ့အသံပါ။ အဲဒီ အသံကြားရင် အဲဒီကလေးဟာ ရုံးလို့ပဲဖြစ်ရမယ်။ နိုင်တဲ့လူတွေက မညည်းညူတတ်ပါဘူး။



ရင့်ကျက်တဲ့လူကြီး ဖြစ်လာတဲ့အခါကျရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တွေးခေါ်မှုတွေဟာ လိုက်ပြီး ရင့်ကျက်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကျိုး ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ မှန်ရင် မှန်တယ်ပဲ ပြောနိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်ထူးကြီးဖြစ်ပါစေ မှားရင်မှားကြောင်း ပြောနိုင်ရပါမယ်။



တွေးခေါ် မြော်မြင်ရေးဝါဒဟာ အမြဲတမ်း ရိုးသား စင်ကြယ်ခြင်း မရှိ

လူချမ်းသာ တစ်ယောက်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ သူ့မှာ ကားမောင်းသမား တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ ကားမောင်းသမားက ဆိုရှယ်လစ်ပါတီ အမတ်လူပါ။ ဒီလူအနေနဲ့ သူ့ဆိုရှယ်လစ်ပါတီ ပုံမှန်အစည်းအဝေးတွေ တက်နေတာကို တားစရာအကြောင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ တစ်ရက်မှာတော့ အစည်းအဝေးမတက်ဘဲ အိမ်မှာပဲနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဘာကြောင့် မတက်ကြောင်းမေးတဲ့အခါ ဖြေပုံကတော့

‘နောက်ဆုံး အစည်းအဝေးမှာ ပြောခဲ့ကြတာ တော်လှန်ရေးကြီး ပြီးသွားရင် ရှိသမျှပစ္စည်းတွေအားလုံး အညီအမျှခွဲပေးမယ်တဲ့၊ လူအားလုံး ကလေးရော၊ မိန်းမတွေပါ တစ်ယောက်ကို ဒေါ်လာ လေးသိန်းရမယ်တဲ့၊ ခက်တာက ကျွန်တော့်မှာက ဒေါ်လာ လေးသိန်း တစ်သောင်း ရှိနေတယ်’ တဲ့။

ဒီတော့ ဒီလိုတွေးခေါ်ဝါဒတွေက အကျိုးပျက်မယ့်လူတွေကို ကန့်သတ်တယ်လေ။

တစ်ချို့လူများကတော့ သူတို့ အများကြီး ထိခိုက်မယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် အဲဒီဝါဒကို ဆုပ်ကိုင်ထားလေ့ ရှိပါတယ်။ သိက္ခာဆိုတာ ဆွေးနွေးပွဲတွေ အတွက်မျှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာလည်း အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင် မမှန်ပါ

လူတွေဟာ တခြားလူဆီက တစ်စုံတစ်ရာလိုချင်လို့ လွမ်းမိုးချင်တဲ့အခါ ပြဿနာဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်သူများကို ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် တတ်ကြတယ်။

အကယ်၍ လှုံ့ဆော်မှုကို မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ ဆိုးဝါးနေပါပြီ။ ဒီထက်ပိုပြီး မှားနေတာကို လုပ်မိရင် ဒါဟာ မထိုက်တန်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ လိမ်မိနေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ပြင်လို့ရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အမှားလုပ်မိနိုင်တဲ့ဆန္ဒမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာရင် အမှားကို အမှန်ထင် တဲ့အထဲ ပျော်ဝင်မသွားပါစေနဲ့။





အခန်း ၁၃ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်း



အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို သိရှိနားလည်ပါ

‘ကိုယ့်ဟာကိုယ် အကူအညီပေးရေးအုပ်စု’ ဆိုတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းလေးတွေ ရှိကြတယ်။ သူတို့က ကိုယ်ခံစားရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အင်အားတွေ၊ သတ္တိတွေကို အချင်းချင်း ဖလှယ်ကြတာပါ။ ဝမ်းသာစရာ ကောင်းတာက အရက်ပြတ်သွားတဲ့ လူတွေ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲမှုက ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ လူတွေအဖွဲ့ပါ။ သူတို့က အရက်ကြောင့်၊ မူးယစ်ဆေးကြောင့် ဒုက္ခခံခဲ့ကြရတယ်။ အခု အဲဒီဒုက္ခတွေကို ပြန်သတိရပြီး သူတို့လိုပဲ ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ လူတွေကို စာနာကြတယ်၊ နားလည်ကြတယ်၊ ကူညီကြတယ်။



ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ အောင်မြင်မှုရုဏ်ကို သဘောကျကြတယ်။
အဲသလို သဘောကျတာမှာ ဘာမှအမှားမရှိပါဘူး။ နိုင်တယ်ဆိုတာ အကောင်း
ဆုံးရွေ့လျားမှုပဲ။ အားလုံးကလည်း ဒီလို ဖြစ်ပေါ်အောင် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြတာပါပဲ။

အောင်မြင်မှုတိုင်းကတော့ အရှုံးနဲ့ တွဲဖက်ထားတယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။
ဒါပေမယ့် ပြိုင်ပွဲဆိုရင်တော့ တစ်ဖက်ကရှုံးမှ တစ်ဖက်က နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်မှုထဲမှာ ဖျော်မွေ့ရတယ်ဆိုတာ သာယာမှုတစ်ရပ်ပါ။ ဒါပေမယ့်
မိမိဟာ ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရလိုက်တာ ဆိုရင်တော့ တခြားလူဟာ ရှုံးသွားပြီဆိုတာ
သတိရပါ။ ထိခိုက်သွားပြီဆိုတာ သတိရပါ။

ကောင်းမြတ်တဲ့ အောင်နိုင်သူဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးသလို
ကောင်းမြတ်တဲ့ အရှုံးသမားဖြစ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

အားကြီးသော လျှာ

သတင်းမီဒီယာများမှာ လူအတော်များများဟာ အလွန် ဝေဖန်တတ်ကြ
တယ်။ တာဝန်ခံစွာရေးသားကြတဲ့ စာနယ်ဇင်းအရေးအသားများကို အများကြီးပဲ
ဖတ်ကြရတယ်။ အဲသလို တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိပ်တုံးခတ်တာဟာ ဘယ်
လောက် မတရားသလဲ။ လူအများရှေ့မှာ မလှုပ်နိုင်အောင် ပြလိုက်တာမို့ ထိပ်တုံး
ခတ်ပြတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အထူးသဖြင့် မတရား အပြောခံရသူက ဖြေရှင်းခွင့်
မရတာမျိုး၊ စွပ်စွဲချက်ကလည်း မှားယွင်းနေတာမျိုး၊ အလွန် နစ်နာပါတယ်။



ဒီတော့ သတင်းဝေဖန်သူများဟာ သူတစ်ပါးအကြောင်း ချိုးချိုးဖွဲ့ဖွဲ့ရေးသားခြင်းကို ထိန်းသိမ်းကြဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိသင့်ပါတယ်။ ရုပ်ကွက်ထဲမှာ တာဝန်မဲ့စွာ အတင်းအဖျင်း အပြောခံရတာဟာလည်း သတင်းစာထဲမှာ အရေးခံရသလိုပဲ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါတယ်။

တာဝန်မဲ့သတင်း အရေးအသားအပြင် လုပ်ကြံတဲ့အရာ ပုံစံတစ်မျိုး ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါက သူတစ်ပါးအကြောင်း မကောင်းပြောခြင်းပါပဲ။ လူတွေရဲ့ စရိုက်ကိုဖျက်ဆီးတဲ့ ဂျာနယ်လစ် သတင်းစာသမားများက သတင်းထောက်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ ရေးတာပါ။ သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်းကို တစ်ဦးချင်း ပုဂ္ဂလိကအနေနဲ့ ပြောနေတဲ့ လူတွေကတော့ တခြားလူတွေကို နှိမ်ချခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုကောင်းတယ်ထင်အောင် လုပ်ကြတာပဲ။ မကောင်းတဲ့ သတင်းထောက်ရော၊ မကောင်းပြောသူရောဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူတွေပဲ။ မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ဖို့ သူတစ်ပါးကို ဆွဲမချပါနဲ့။

ကျဆင်းသွားတဲ့လူကို ကန်မချပါနဲ့

လူဆိုတာ အမှားလုပ်ကြတာ ချည်းပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ မရည်ရွယ်ဘဲ လုပ်မိကြတာပါ။ အဲသလို မျိုးဆိုရင် ခွင့်လွှတ်သင့်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီးလုပ်တာ။ သူတို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေ၊ ဂရုမစိုက်တာတွေဟာ တခြားလူကို ထိခိုက်စေတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ဒဏ်ခတ်သင့်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အတုအယောင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ လက်တုံ့ပြန်ခြင်းကို အပြစ်လုပ်ထားတာအတွက် လက်စားချေတာပဲလို့ ယူဆကြတယ်။

မတရားတဲ့ အပြုအမူပေါ်မှာ တစ်ဖက်ကို နူးညံ့စွာကိုင်တွယ်ခြင်းလည်း ရှိတယ်။ တခြားဘက်ကိုတော့ သနားကင်းမဲ့စွာ ပြုလုပ်တတ်တာမျိုး ရှိတယ်။ မကောင်းမှုပြုတဲ့အပေါ် အပြစ်ဒဏ်ပေးတာမျိုးက ကာကွယ်နိုင်တယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အဖြစ် ပြစ်ဒဏ်ခတ်တာကျတော့ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခဖြစ်ပါစေချိပြီးလုပ်တာမျိုးကို ကာကွယ်ဖို့ အခြေအနေမပေးဘူး။ ဒါကတော့ စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့ သဘောပါ။

ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့အခါ ပြစ်ဒဏ်အပြင် စော်ကားဦးမယ်ဆိုရင် ပြစ်ဒဏ်ခံရသူမှာ မလျော့ပါး မနှိမ်ကျပါဘူး။ ပြစ်ဒဏ်ပေးသူ ကိုယ်တိုင်သာ နိမ့်ကျသွားမှာပါ။

မိမိရဲ့ဆက်သွယ်ရေးကို ရိုးသားဖြောင့်မှန်ပါစေ

တစ်ချို့လူတွေဟာ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရတာထက် တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာက ပိုပြီး အဆင်ပြေတတ်ကြတယ်ဆိုတာ သိပါရဲ့လား။

ဒီလို ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေက သူတို့ ခံစားရတဲ့ အတိုင်း ဖော်ပြတယ်။ သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ်ရတာ ယုံကြည်စိတ်ချရတယ်။ သူတို့ စိတ်ဆိုးရင် ဟိန်းဟောက်မယ်၊ သူတို့ သဘောကျရင် အသံသာသာ လေးနဲ့ အော်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အမြီးနှုံပြမယ်၊ သူတို့က စကားမပြောတတ်တော့ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဆက်သွယ်ကြတယ်။

လူတွေကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လူဆိုတာ အတုအယောင်တွေ ဖြစ်တယ်။ လူတွေက နတ်ရေးစကားနဲ့ ဆက်ဆံကြတာပါ။ ဒီတော့ ပြောတော့ တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်က တခြား ပြောနိုင်ကြတယ်။

လူတွေ သတိမထားမိတာကတော့ လူတွေဟာလည်း တိရစ္ဆာန်တွေလိုပဲ စကားအပြင် တခြားနည်းတွေနဲ့လည်း ဆက်သွယ်တတ်ကြတယ် ဆိုတာပါ။ ဒီ အမှုအရာတွေက အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ မရှိတတ်ဘူး၊ ပြောတာ ကိုတော့ ထိန်းနိုင်ကြတယ်။ ခံစားရတာတွေကျတော့ တခြားနည်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြသ မိတတ်တယ်။ ပြောတာနဲ့ ပြတာ မတူဘူးဆိုရင် ဆက်သွယ်မှုဟာ ရောထွေးသွား မှာပါပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ ငွေတစ်သန်းရဖို့ အခွင့်အရေးရှိမယ်လို့ မထင်ရင် မထင် ကြောင်းပြောပါ။ နောက်ပိုင်းက ပြုလုပ်ခဲ့တာမှားပေမယ့် အခု သူ အောင်မြင်မယ်လို့ ထင်ရင်လည်း ထင်တဲ့အတိုင်းပဲပြောပါ။

လိမ်မပြောရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းက ဒါဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိတဲ့လုပ်ရပ် မြင့်မြတ်မှုမရှိတဲ့ ကိစ္စမို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူအများအပြားဟာ လူလိမ်တွေ မဟုတ်လို့ပါ။ ခံစားချက်တွေ အရေးကြီးလာတဲ့အခါ ပုဂ္ဂလိက ဆက်ဆံရေးပိုပြီး



များလာရင်လည်း မလိမ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် တွေးတောတာတစ်ခြား ပြောတာ တစ်မျိုးမလုပ်ပါနဲ့။ ပြောရင် ပြောတဲ့စကားဟာ ရှုပ်ထွေးနေလိမ့်မယ်။ အဲဒါအပြင် သေချာတဲ့အချက်က သင်ဟာ မယုံရဘူးဆိုတဲ့ ထင်မြင်ချက် ပေါ်သွားလိမ့်မယ်ဆို တာပါပဲ။

ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ရွှေဖြစ်နိုင်သည်

ပြောရမယ့်အချိန် ရှိတယ်၊ နားထောင်ရမယ့် အချိန်ရှိတယ်။

ရှေးဟောင်း တရုတ်စကားပုဂ္ဂိုလ်တို့က အဲဒါကတော့ ဘုရားသခင်က လူတွေ ကို နားရွက်နှစ်ခု ဖန်ဆင်းပေးခဲ့ပြီး ပါးစပ်ကျတော့ တစ်ပေါက်ပဲ ဖန်ဆင်းခဲ့တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အပြောရဲ့နှစ်ဆ နားထောင်ရမယ်တဲ့။

နားထောင်တယ်ဆိုတာ အသိပညာ ဗဟုသုတကို စုပုံယူနိုင်တယ်။ ဘဏ်စာရင်းမှာ ငွေသွင်းသလိုပေါ့။ စကားပြောတယ် ဆိုတာကတော့ ကိုယ်သိထား တာတွေကို သုံးပစ်နေတာပဲ။ ဘဏ်စာရင်းထဲက ငွေတွေ ထုတ်ယူနေသလိုပေါ့။ သွင်းထားတာအားလုံး ကုန်သွားအောင် ထုတ်ပြီးပြီဆိုရင် ချက်စာအုပ်ဟာ အလကား ဖြစ်သွားမှာပဲ။

စကားမပြောဘဲလည်း ဘယ်သူမှ နားမထောင်နိုင်ပါဘူး။ ပြောတာများလွန်း သွားတော့လည်း မပြည့်စုံမှုများနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားလိမ့်မယ်။



လူတွေဟာ သေသေချာချာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမယ်ဆိုရင် 'ပါးစပ်ထဲမှာ ရေအပြည့်နဲ့' ဘယ်နှစ်ကြိမ် အဆုံးသတ်ခဲ့ပြီလဲဆိုတာ သိမှာပဲ။ တကယ်လို့များ အများကြီး မပြောခဲ့မိရင် တချို့ကိစ္စတွေကို ရှောင်နိုင်ခဲ့လိမ့်မယ်ဆိုတာ သိရပါလိမ့် မယ်။

သီချင်းဆိုတယ်ဆိုတာ အချိန်နဲ့ နေရာမှန်ရင် သာယာ နာပျော်ပါတယ်။ အဲသလိုပဲ ပညာပါတဲ့စကား၊ ကောင်းစွာရွေးချယ်ပြောဆိုတဲ့ စကားဆိုရင် အချိန် နေရာမှန်ရင် အလွန်အဖိုးတန်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် လျှာပေါ်မှာ ခရီးရှည်မနေဖို့ သတိပြုပါ။



ဘယ်သူမှာ ပြဿနာရှိသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်

ပြဿနာ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ ဘယ်လောက်မြန်မြန် သက်ရောက် မှုရှိသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေရဲ့မျက်လုံးထဲကို အမှိုက်ကလေးတစ်စင်းသွားရင် ဖယ်မပစ်မချင်း ဘာမှမလုပ်နိုင်လောက်အောင် မသက်မသာဖြစ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီ အမှိုက် ကလေးဟာ အဝတ်စပေါ်မှာ ကပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ မြင်တောင်မြင်ရမှာ မဟုတ် ဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း မသက်မသာ ဖြစ်စရာမရှိဘူး။ ထိရုတ်တတ်တဲ့ နေရာကို သက်ရောက်ရင် သေးသေးလေးပေမယ့် တောင်လောက် ခံစားရပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တစ်ခုခုကြုံတဲ့အခါ ဒီလိုပဲ မြင်နိုင်ကြပါတယ်။ သူများကို ထိတဲ့အခါ ကိုယ်က မသိလိုက်ဘူး။



ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတွေကို တခြားလူတွေလောက် မဆိုးပါဘူးလို့ ဘယ်နှခါများ အားပေးဖူးပါသလဲ။ အဲသလို နှစ်သိမ့်ခံရတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေပါ သလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ သူတစ်ပါးကို ကူညီဖို့အတွက် ကိုယ့်အတွေ့အကြုံတွေကို အသုံးပြုပြီး လမ်းညွှန်ကြရပါတယ်။

ကိုယ်ထမင်းတစ်နပ် မစားရတဲ့အခါ အဝေးကြီးမှာရှိတဲ့ လူတွေ ငတ်မွတ် နေတာထက် ပိုပြီး ခံစားရမှာပါ။

သူတစ်ပါး ပြဿနာတွေ ကိုယ့်အဖို့ မထူးဆန်းပေမယ့် သူတို့အတွက် စဉ်းစားပေးတဲ့လူ ဖြစ်ပါစေ။ အဲဒါတွေဟာ သူတို့အဖို့တော့ အဓိကတွေ ဖြစ်နေ မှာပါ။

ပုံစံအဖြစ်ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ မှန်တာတွေကိုလုပ်တာ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ မှန်လို့ပေါ့။ မှားတာတွေကိုရှောင်တာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မှားလို့ ပေါ့။ အသန့်စင်ဆုံးဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေဟာ လောလောဆယ် ရွှေ့လျားဖို့ မလုံလောက်ဘူးဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ လက်တွေ့ကျပါတယ်။ ဒီနေ့ ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမြတ်သော အလုပ်ဟာ ဒီနေ့ မခံစားရပေမယ့် တစ်နေ့နေ့မှာတော့

ပြန်လည်ခံစားရမှာပါ။ ထို့အတူပါပဲ မကြင်နာတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းမှာတော့ လက်စားချေခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိခိုက်ခံရတဲ့ လူတွေဟာ အကြာကြီး မမေ့နိုင်ပဲနေကြတယ်။ မစဉ်းမစား ပြုလုပ်လိုက်တဲ့လူများရဲ့ အပြုအမူတွေကို ဘယ်သူမှ အလွယ်တကူ ခွင့်မလွှတ် နိုင်ကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း ခွင့်လွှတ်ဖို့ ခဲယဉ်းတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ကြေကွဲဖွယ်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပါ။ အများအကျိုး မလုပ်နိုင်မှ ကိုယ့်အကျိုးလုပ်ပါ။



နားလည်မှု ရင့်ကျက်ပါစေ

ကမ္ဘာကြီးမှာ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ရောစပ်ပါဝင်နေကြတာမို့ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ပဋိပက္ခဖြစ်စရာတွေ ရှိနေပါတယ်။

မတူတာတွေရှိနေခြင်းဟာ ပဋိပက္ခ မဟုတ်ပါဘူး။

တခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ယုံကြည်မှုတွေကို ရင့်ကျက်စွာ လေးစားတာဟာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်းပါပဲ။ အဲသလို ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျေနပ်လောက်အောင် စီစဉ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားလူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို မသင်္ကာဖြစ်လာရင် ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်တာပါပဲ။ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေကို သိပ်စိုးရိမ် ကြောင့်ကြနေရင်လည်း ဒုက္ခဖြစ်ရတာပဲ။

လူသားတွေဟာ ဒုက္ခတွေ တိုက်ခိုက်မှုတွေ အသက်ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ခံခဲ့ကြရတယ်။ တစ်ချို့လူများဟာ ငြိမ်းချမ်းရေးသမားတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာလည်း ပေးဆပ်မှုများစွာနဲ့မှရတာပါ။ ပက်ထရစ်ဟင်နရီ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ‘လွတ်လပ်ရေးပေးပါ၊ ဒါမှမဟုတ် သေခြင်းကိုပဲပေးပါ’တဲ့။ လူတွေရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ဖို့ဆိုရင် တစ်ခါတလေ အသက်ကိုတောင် စတေးကြရတာပါ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တခြားလူတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးပမ်းကြ ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ တစ်ဖြောင့်တည်းရှိတဲ့ တစ်လမ်းတည်းတော့ မဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ်က နားလည်ပေးဖို့ လိုအပ်သလို ကိုယ့်ကို နားလည်ပေးကြဖို့လည်း လိုပါတယ်။



ဘာလို့ မရွှေ့ပြောင်းနိုင်မလဲ

ငယ်ငယ်တုန်းက တောင်းထဲမှာ ကြက်ဥတွေ စုပြုံမထည့်ဖို့ ဆုံးမတာခံခဲ့ရ တယ်။ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ အရင်းအနှီးတွေကိုခွဲပြီး မြှုပ်နှံဖို့ ညွှန်ကြားခံရတယ်။ ဒီအကြံပေးချက်တွေမှာ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခု ရှိနိုင်ပါတယ်။

မနစ်မြုပ်သင့်တဲ့သင်္ဘောတွေ နစ်မြုပ်ခဲ့ကြတယ်။ မိမိဘာသာ ရပ်တည်နိုင် တဲ့ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးတွေ စီးပွားပြုလဲခဲ့ကြတယ်။ ဘယ်ဟာမှ လုံးလုံးလျားလျား ကြီး မလုံခြုံပါဘူး။

ဒီတော့ ဘာလို့ ရွှေ့ပြောင်းမထားနိုင်ရမှာလဲ။

မိတ်ဆွေရဲ့ အိမ်ထောင်ဘက်ဟာ လက်ထပ်ခါစ ဟန်နီးမွန်းတုန်းကလိုပဲ သစ္စာရှိနေနိုင်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကို သိပ်မယုံကြည်လေနဲ့။

မိတ်ဆွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာလည်း အရင်ကတည်းက ချစ်ခင်ခဲ့ပါလိမ့် မယ်။ အနီးကပ်ပြီး ကြင်နာယုယကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကိုလည်း ယုံမထားပါနဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ မိတ်ဆွေသစ်တွေ မဖွဲ့ဘဲနေမလဲ။
ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေထဲ ဝင်ပါပါ။
ဝါသနာပါတဲ့ အရာတွေလုပ်ပါ။ ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပါ။
စိတ်ဝင်စားမှု ကျွမ်းကျင်မှုတွေ တိုးအောင်လုပ်ပါ။
အနုပညာ၊ ဂီတ စတာတွေကို ချစ်ခင်တတ်အောင် လေ့လာပါ။
စာဖတ်ခြင်းမှာ မွေ့လျော်ပါ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အထူးဘာသာရပ်ကို လိုက်စားပါ။

ဘဝမှာ မိမိအတွက် ဖြစ်လာသမျှတွေကို ပျော်မွေ့နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
မိုးရွာထဲမှာလည်း တန်ဖိုးတွေ့အောင်ရှာပါ။
နေပူထဲမှာလည်း တန်ဖိုးတွေ့အောင်ရှာပါ။



အတွင်းငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လုံးပမ်းပါ

စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ဒါလောက် ရှာဖွေနေပါရက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့များ အပျက်အစီးတွေ၊ မရောင့်ရဲနိုင်တာတွေ ရှိနေရတာလဲ။

တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှု ရှာနိုင်ပါရဲ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ခွဲဝေခံစား နိုင်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအောင်လုပ်နိုင်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် ရေခွေးငွေ့ပိုက်က ယိုနေတယ်ဆို ရင် ငြိမ်နေလို့ ရပါဦးမလား။



တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ အလားတူကိစ္စများကို ကျွန်တော် မဆန့်ကျင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အတွင်းကနေ လုပ်တဲ့နည်းဟာ အထိရောက်ဆုံးလို့တော့ မသေချာဘူး။

တစ်ချို့လူတွေက တခြားနည်းကို ညွှန်ကြာတယ်။ 'မင်း ဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှ လုပ်လိုက်၊ မှော်အတတ်လုပ်ရင် မှော်ဖြစ်တာပဲ' တဲ့။

ဒီနည်းက လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးထိရောက်မယ်ထင်တယ်။



နောက်ဆက်တွဲ

ချားလ်ရှလ်စ်ရဲ့ ကာတွန်းစုပေါင်း အတွဲတစ်တွဲရဲ့ ခေါင်းစဉ်က 'ချာလီ ဘရောင်း၊ မင်းကို တို့ချစ်ပါတယ်' လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်ပဲ ကျွန်တော်တို့ ချာလီဘရောင်းကိုချစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လည်း ချာလီဘရောင်းပဲလေ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်ထားတာထက် တတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ကြိုက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းပေါ်မှာ မမှန်မကန် အခြေခံပြီး တန်ဖိုးဖြတ်ခဲ့ကြလို့ပါ။ ဒီတော့ ချာလီဘရောင်းလိုပဲ ဒုက္ခရောက်ကြရပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေ အောင်မြင်မှုကို လက်မခံနိုင်ကြဘူး။

မကြာခင်က ရုပ်မြင်သံကြား အထူးအစီအစဉ်မှာ ချာလီ ဘရောင်းဟာ ဆံပင်နီနဲ့ ကောင်မလေးဆိုတဲ့ ပြည်တော်ပြန် ဘုရင်မကြီးကို ကိုယ်ရုံတော်လုပ်ဖို့ အရွေးခံရတယ်။ အဲဒီနေ့က ဘောလုံးပွဲရူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြည်တော်ပြန်ကပွဲကို ခိုးပြီး သွားခဲ့တယ်။ ဘုရင်မနဲ့ တွဲကခဲ့တယ်။ အလှဆုံးအတွဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် နောက်နေ့မှာတော့ ကပွဲကို မတွေးနိုင်ဘူး။ ဘောလုံးပွဲ ရူးတာ ကိုပဲ သတိရနေတယ်။ သူများကဲ့ရဲ့ ခံရတာကိုပဲ တွေးနေမိတယ်။

သူဟာ သူ့ဆုံးရုံးမှုကို အောင်မြင်မှုနဲ့ ဖုံးပစ်နိုင်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်း မလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ပိုမိုပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးပါ။
 တချို့ မသာယာတဲ့ကိစ္စတွေဟာ ရှောင်လို့ရတယ်ဆိုတာ ပထမသတိရပါ။
 ချာလီဘရောင်းက အများကြီး ပြောခဲ့ပြီ။
 အကောင်းတွေ ဘယ်တော့ စ မလဲ။
 အခုပဲ စ လို့ရပါတယ်။
 ဒါပေမယ့် မူလပုံစံ ယိမ်းယိုင်နေတာကို အရင်ပြုပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။
 လိုအပ်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေ စ ပါ။
 မိမိမှာရှိတဲ့ ပျော်စရာ အမှန်တရားတွေကို ယုံပါ။ ရှာဖွေပါ။
 အဲဒါဟာ မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင် လုပ်ရမှာပါပဲ။

ရွှေကူမေနှင်း

ဘာသာပြန်သူ၏
စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ် မှတ်တမ်း

- ၁၉၃၉ ဩဂုတ် ၁၅ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ကချင်ပြည်နယ်၊ ရွှေကူမြို့၊ ဆိုင်းကုန်း
ရပ်ကွက်၊ အစိုးရသစ်တော အကောက်ရုံးဝင်း၌ ဖွားမြင်ခဲ့။ အဘ သစ်တော
အကောက် စာရေးကြီး ဦးစိန်၊ အမိ ဒေါ်စောရင်၊ မွေးချင်းရှစ်ယောက်
အနက် ပဉ္စမမြောက်သမီး။
- ၁၉၄၁-၄၅ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း စစ်ပြေးဘဝဖြင့် တောအနံ့၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်
အနံ့၊ စက်သေနတ်သံ၊ လေယာဉ်ယုံသံကြား ကြီးပြင်းရ။
- ၁၉၄၆ စစ်ပြေးအပြန် တောပုန်းရွာ၊ ဒေါ်အေးခင် မူလတန်းကျောင်းလေးတွင်
စတင် ပညာသင်ကြားရ။
- ၁၉၄၇ ရွှေကူမြို့ပေါ် အစိုးရသစ်တော အကောက်ရုံးဝင်း ပြန်ရောက်၊ ဆရာထွန်း
ကျောင်း၊ (S.P.P.S) ၌ ပထမတန်းတွင် စတင်သင်ရ။
- ၁၉၄၈ ဖခင်ကွယ်လွန်။ အကောက်ရုံးဝင်းမှ မြို့ကုန်းရပ်သို့ ပြောင်း။
- ၁၉၅၀ ရွှေကူမြို့၊ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်သောအခါ စတုတ္ထ
တန်း၌ ပြောင်းရွှေ့ ပညာသင်ရ။
- ၁၉၅၅ ရှစ်တန်းကျောင်းသူဘဝ၊ မတ်လ ၁ ရက်နေ့ထုတ် တိုင်းရင်းမေဂျာနယ်
တွင် ချာကလက် ဝတ္ထုတို စတင် ပုံနှိပ်ခြင်းခံရ။
- ၁၉၅၆ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်၊ တစ်ပြည်လုံးတွင် first division ရရှိပြီး
တက္ကသိုလ် စကောလားရှစ် ရရှိခဲ့။
- ၁၉၅၆-၅၇ ရန်ကုန် ဆရာအတတ်သင်၌ အလယ်တန်းဆရာဖြစ်သင်တန်းတက်။
- ၁၉၅၇-၅၉ ရွှေကူမြို့၊ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း၌ အလယ်တန်းပြဆရာမအဖြစ်
အမှုထမ်းခဲ့။

၁၉၅၉-၆၁ ကချင်ပြည်နယ်၊ ပညာရေးဌာနမှ ဝတ္တရားဖြင့် ပညာသင်ခြင်း on deputation term အရ ပညာတော်သင်စေလွှတ်၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်သို့ တက်ရောက် ပညာသင်ကြားခဲ့ရ။

၁၉၆၁ ဥပစာဝိဇ္ဇာ အောင်ပြီး အထက်တန်းဆရာမအဖြစ် အလုပ်ပြန်ဝင်သည်။

၁၉၆၁-၆၃ ရွှေကျူမြို့၊ အစိုးရအထက်ကျောင်းတွင် အထက်တန်းဆရာမ။

၁၉၆၃ ဗန်းမော်မြို့၊ အ.ထ.က ၁ သို့ ပြောင်းရွှေ့ အမှုထမ်းရ။

၁၉၆၆-၆၇ ပြင်ပဝိဇ္ဇာ ပြန်လည်ဖြေဆိုပြီး B.A (စနစ်ဟောင်း) ဘွဲ့ရ။

၁၉၇၁ မြန်မာ့အသံသို့ ပြောင်းရွှေ့အမှုထမ်း။ သောတရှင် သုတေသနလက်ထောက်၊ မြန်မာပိုင်းအစီအစဉ်လက်ထောက်၊ အစီအစဉ်ကြေငြာသူ၊ သတင်းကြေငြာသူ၊ စာမူများပြုစုရေးရာများအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ရ။

၁၉၈၃ မြန်မာ့အသံမှ အငြိမ်းစားယူသည်။
စာပေဘဝတွင် ၁၉၅၅ ခုနှစ်မှစ၍ တိုင်းရင်းသားမေဂျာတွင် ဝတ္ထုတိုလေးများ ရေးသားခဲ့ရာမှ အငြိမ်းစားမယူမီအထိ ရှုမဝ၊ မြဝတီ၊ ငွေတာရီ၊ စသော မဂ္ဂဇင်းများတွင် အပျော်တမ်း ရေးသားနေခဲ့သည်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှစပြီး စာပေဖြင့် အသက်မွေး ရပ်တည်ခဲ့သည်။
ဝတ္ထုတိုပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်၊ မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုရှည် ၁၀၀ ကျော်၊ ဆောင်းပါး ၂၀၀၀ ကျော် ရေးသားခဲ့သည်။
၁၉၃၇ တွင် ပထမဆုံး ပင်ကိုရေးလုံးချင်း ဘယ်မှာ မိုးခိုရမလဲကွယ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၁၉၉၂ စာအုပ်များ ဘာသာပြန်ခြင်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခဲ့။
လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ နိုင်ငံတကာ ဘာသာရပ်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနက် သောမတ်စ် ဂျက်ဖာဆင် အတ္ထုပ္ပတ္တိ၊ အမေရိကန်အစိုးရ၊ အမေရိကန် ဒီမိုကရေစီ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးစစ်ပွဲ၊ ပထမကမ္ဘာသစ်၊ ဝက်ပံ ရှောင်မှတ်တမ်း၊ အချစ်ဆေး၊ စာရေးချင်သူများသို့ တို့ထင်ရှားခဲ့သည်။ ယနေ့ထိ ပင်ကိုရေးနှင့် ဘာသာပြန်စာအုပ်ပေါင်း ၂၅ အုပ် ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သည်။