သူစိတ်ဓာတ် ကျတိုင်းဖတ်ဖို

မိုးရှင်း (I.M.T)

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ❖ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး နှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

သူစိတ်ဓာတ်ကျတိုင်းဖတ်ဖို့

မိုးရှင်း (I.M.T)

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ် မေလ။

Printer : U Nyo Win (12671)
Publisher : U Myint Thu (00952)

Myanmar Heritage

Myanmar Heritage Publications
185-195, Room 11-A,
Pansodan Street, Yangon,
Myanmar.

သင်တွေးနေတာကိုရပ်တန့်ပြီး
သင့်ပြဿနာတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ
Lao Tzu

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏အမှာ

(၁) စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာဖို့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း(၄)သွယ်

(၂) လက်ဖက်ရည်ခွက်လေးများကပေးတဲ့ဘဝဒဿန

(၃) ဆင်တစ်ကောင်ကပေးတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ

(၄) ပစ္စုပ္ပန်မှာနေထိုင်ပါ။

(၅) မြည်းကလေးကို အတုယူပါ။

(၆) ပျော်ချင်ရင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်(၇)ချက်

(၇) သင့်ကိုယ်သင်စိတ်မပျက်သင့်တဲ့ အချက်(၈)ချက်

(၈) **Motivation** နဲ့ရေချိုးခြင်းကိုနေ့စဉ်လုပ်ပါ။

(၉) အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီစေ့ရယ်

(၁၀) စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မစဉ်းစားပါနဲ့။

(၁၁) **Steve Jobs** ရဲ့နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း

(၁၂) အခုပဲပျော်ပါ။

(၁၃) ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။

(၁၄) အပေါ်ကိုမော့ကြည့်လို့ညောင်းရင် အောက်ကိုငုံ့ကြည့်ပါ။

(၁၅) သင်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်မဟုတ်ဘူး။

(၁၆) အသဲကွဲသူများသို့ပေးစာ

(၁၇) စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ဖို့ ဒီ (၅)ချက်ကိုအမြဲလုပ်ပါ။

(၁၈) ရဲတိုက်တစ်ခုတည်ဆောက်ပြလိုက်ပါ။

(၁၉) စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

(၂၀) မနက်ဖြန်တွေ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါစေ။

(၂၁) သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့လိုမဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၂၁) ဒီစကား(၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင်ဘယ်တော့မှမပြောမိစေနဲ့။

(၂၂) အကောင်းမြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

(၂၃) ရည်မှန်းချက်ပျောက်နေသူများအတွက်

(၂၄) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေရန် အဖိုးတန်နည်းလမ်း(၄)မျိုး

(၂၅) ရင်ဘတ်နဲ့ဦးနှောက်ကို ချိန်ညှိပါ။

(၂၆) ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်

(၂၇) ကျွန်တော်အားအကျဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ထဲကတစ်ယောက် သို့မဟုတ် **Jack Ma**

(၂၈) စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့်ဖြည့်စွက်ပါ။

စာရေးသူ၏အမှာစာ

ဒီစာအုပ်လေးကို စာဖတ်သူတွေက တောင်းဆိုခဲ့တာက တစ်ကြောင်း၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း စာအုပ်ထုတ်ချင်နေခဲ့တာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော့်ကိုတော့ အွန်လိုင်းစာဖတ်သူ တော်တော်များများ သိကြပါတယ်။ ကျွန်တော် အွန်လိုင်းမှာ စိတ်အားတက်ကြွဖွယ်ရာ စာစုတွေ၊ အောင်မြင်ရေး စာစုတွေ ရေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးက သင်စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အခါတိုင်း သင့်အနားမှာ အားကိုးရတဲ့ အဖော်တစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် အပြည့်အဝယုံကြည်ပါတယ်။

စာဖတ်သူကို နောက်တစ်ခု အသိပေးချင်တာကတော့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်လေးကို ပထမဆုံးအုပ်ရေ ၂၀၀၀ ထုတ်ဝေတဲ့အချိန်မှာ ဝယ်ယူခဲ့ရင်ကုသိုလ် ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးစာအုပ် ၂၀၀၀ ရောင်းရတဲ့အမြတ်ငွေအားလုံးကို မိဘမဲ့ကလေးတွေကို လှူဒါန်းသွားမှာ ဖြစ်တာကြောင့် စာဖတ်သူရဲ့ ပိုက်ဆံဟာ အခြား အကူအညီလိုအပ်သူ တစ်ယောက်ရဲ့ နေ့လည်စာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကို သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန်တိုင်း တစ်ခန်းချင်းစီ ဖတ်သွားဖို့အကြံ ပေးချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကျနေတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ပြန်လည်နိုးကြား တက်ကြွလာပြီး ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ယုံကြည် နေပါတယ်။ အားလုံးပဲ ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်လိုက်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

မိုးရှင်း (I.M.T)

စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာဖို့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း(၄)သွယ်

တကယ်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ သင်တစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံး စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျဖော်တွေ ရှိပါတယ်။ အားငယ်စရာ မလိုပါဘူး။ ပိုက်ဆံ မရှိလို့၊ ချစ်သူနဲ့ အဆင်မပြေလို့ မိသားစုနဲ့ အဆင်မပြေလို့၊ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေလို့၊ စာမေးပွဲကျလို့ ရုပ်မလှလို့စသဖြင့် အမျိုးမျိုးကို စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မရွေးပါဘူး။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတဲ့ သူတွေတော့ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ သင်ထင်မှာပေါ့။

တကယ်တော့ သင်ထင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ သင်ကသိပ်မချမ်းသာတဲ့ သာမန် ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သင့်မှာ သင်အရမ်းကြိုက်တဲ့ **iPhone** လေး တစ်လုံးရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ **iPhone** လေး **Taxi** ပေါ်မှာ မေ့ကျန်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ? ခဏလောက်တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ ဂုသိန်း၊ ၈သိန်း လောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်း တစ်ခုအတွက်တောင် အဲ့ဒီလောက် စိတ်သောကတွေ ရောက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်တတ်နေရင် သိန်းထောင်ပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတဲ့သူတွေ ရောဘယ်လို စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေမယ်ထင်လဲ၊ သူတို့တွေက ဒီလောက် ချမ်းသာရင် တော်ပြီဆိုပြီး ရပ်သွားတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒီထက် ပိုချမ်းသာ ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ သူတွေ ချည်းပါပဲ။ သူတို့မှာရှိတဲ့ ချမ်းသာမှုတွေကို မပျောက်ပျက်အောင် အမြဲ ထိန်းသိမ်းနေရပါတယ်။

တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုပါ။ လူတွေက ပျော်ရွှင်မှု ရဖို့ ပိုက်ဆံက အဓိကကျတယ်လို့သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုက်ဆံ = ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတဲ့ ညီမျှခြင်းနဲ့ သူတို့ဘဝကို ဘောင်ခတ်လိုက်တယ်။ သူတို့အဲဒီဘောင်ထဲမှာ

နေထိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန်ကို မရရှိကြဘူး။ သူတို့ ဘဝတွေကို လောဘတွေနဲ့ အနားသတ်လိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့ညီမျှခြင်းက လောဘ + ပိုက်ဆံ = ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။

ကြာလာတော့ ညီမျှခြင်းရဲ့တစ်ဘက်ခြမ်းက ပျော်ရွှင်မှု သူတို့ဆီမှာ မရှိတော့ဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ကျန်ခဲ့တာက လောဘ + ပိုက်ဆံဖြစ်သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေက ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ကျောက်တုံးအကြီးကြီး တစ်တုံးကို အရမ်းမတ်တဲ့တောင်ကုန်းပေါ်ကို တွန်းတင်နေရသလိုပဲ သူတို့တက်တာ မြင့်လာလေလေ အဲဒီကျောက်တုံးကြီးကို နောက်ပြန်မကျအောင် အားပိုစိုက်ရလေလေပါပဲ။ တစ်ချို့ကလည်း အဲဒီကျောက်တုန်းကြီး တွန်းနေတုန်း အရမ်းလှတဲ့ ကြယ်လေးတွေရယ် ပတ်ဝန်းကျင်က ငှက်ကလေး တွေရဲ့တေးဆိုသံတွေကို မခံစားမိလိုက်ကြဘူး။ တစ်ချို့ကလည်း မနိုင်တဲ့ကျောက်တုန်းကြီးမို့လို့ ဒလိမ့်ခေါက်ကွေး ပြုတ်ကျကြတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း ချွေးသံတရဲရဲနဲ့။ တစ်ချို့ကတော့ ထိပ်ဆုံး ရောက်သွားကြ တယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ထပ်တက်ရမယ့် တောင်တွေ အများကြီးရှိမှန်း အပေါ်ဆုံး ရောက်မှ သိခွင့်ရလိုက်တယ်။ ပိုက်ဆံနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အောင်မြင်မှုနောက်ကို လိုက်ရင်း ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး အရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်။

ပိုက်ဆံက အရေးမကြီးဘူးလားလို့ မေးရင်တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းရင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူကအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုထက်မပိုပါဘူး။ သတ်မှတ်တဲ့သူပေါ်မှာ တော့မူတည်တာပေါ့။ သင်က ပိုက်ဆံသည်သာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တဲ့ အရာလို့ သတ်မှတ်ရင်တော့ ပိုက်ဆံတွေရှာပြီး ပျော်အောင်စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ပဲ ပိုက်ဆံက အရာရာမဟုတ်ဘူးလို့ သင်ယူဆတယ်ဆိုရင် တော့ အောက်ပါနည်းလမ်း(၄)မျိုး အတိုင်း စမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲကြည့်လိုက်ပါ။

စိတ်ကအရာရာပါပဲ။ ဥပမာ သင်ကြုံဖူးလား။ သင်မှန်ထဲကြည့်လိုက်တော့ တစ်ခါတစ်လေမှာ ချောနေတတ်ပါတယ်။ ထိုအချိန်မျိုးဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရနေတတ်ပါတယ်။ လူရှေ့သူရှေ့ကို ထွက်တော့လည်း ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ထွက်နိုင်ပါတယ်။ ထိုနေ့မျိုးဆို ဘာပဲလုပ်လုပ် အောင်မြင်တာများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့တွေက မှန်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်အရှာကြဆုံး လူသား မျိုးနွယ်တွေလေ။ နှာခေါင်းမလှဘူး၊ နားရွက်ကားတယ်၊ မျက်လုံးကဆွေတယ်ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကဲ့ရဲ့ပြီး စိတ်ဓာတ်ကိုအောက်ဆုံးထိဆွဲချလိုက်ကြပါတယ်။ ထိုနေ့မျိုးဆိုရင်တော့စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုက ကျသွားတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ တစ်နေ့လုံးကို ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေတော့ဘူး။

ဒီအခြေအနေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရအောင်။ သင့် ရုပ်က ဒီရုပ်ပါပဲ။ ပြောင်းသွားတာက သင့်စိတ်ပါ။ သင့်စိတ်က သင့်ကို အကျဉ်းချလိုက်တယ်။ သင်ကလည်း အကျဉ်းချခံရအောင်ကိုမရမကလိုက်ပြီး တွေးတယ်။ စိတ်က အရာရာပါပဲ။ အလိုလျောက်လေထဲမှာ လွင့်မျောနေတဲ့တိမ်တွေကိုလည်း ဆင်ရုပ်တွေ ကျားရုပ်တွေ အဖြစ် မြင်ကြည့်လိုက်လို့ရတယ်။ ညဘက်ခေါင်းရင်းမှာ ထောင်ထားတဲ့ဖျာလိပ်ကြီး

ကိုလည်း သရဲလို့ တွေးပစ်လိုက်လို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ သေချာပြန်ပြီး စဉ်းစားရင် ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ဆိုတာ စိတ်ကိုပြင်ရမှာပါ။ ပိုက်ဆံ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံနဲ့ညီမျှခြင်း ချချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့လိုစဉ်းစားရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ပိုက်ဆံ အရင်ရှာကြည့်လိုက်ပါ။

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေကတည်းက သင်စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ချင်တဲ့သူဆိုတာ သေချာပါတယ်။ သင့်အတွေးတွေ နည်းနည်းလောက် ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ အထက်က သူတွေချည်းပဲ မကြည့်ပါနဲ့။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် **Bus** ကားတွေ ကြားထဲ ပြေးလွှားပြီး ပန်းရောင်းနေတဲ့ကလေးတွေ၊ သူများ ကျောင်းစိမ်း ဝတ်စုံလေးတွေကို ငေးကြည့်နေတဲ့ ကလေးတွေ၊ တစ်နေ့လုံးမှာ ထမင်းတစ်နပ်ပဲ စားရတဲ့ သူတွေ၊ အာဖရိကမှာ ၂ရက်မှ တစ်ခါလောက် အစားအစာ စားခွင့်ရတဲ့ ကလေးတွေကို အားနာပါ။

သင့်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက် ရှိတယ်လို့ ထင်ရင် ဆယ်တန်း မှာ သင်ခဲ့ရဖူးတဲ့ **Helen Keller** ကို အားနာပါ။ မျက်စိလည်း မမြင်၊ နားလည်း မကြား ခဲ့တဲ့ **Helen** တောင် ဘဝကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရင် သင်ကရော။ သင့်မျက်လုံးမလှဘူး ထင်ရင် တစ်ခါလောက် မျက်လုံး မှိတ်ပြီး လမ်းလျှောက် ကြည့်ပါအုံး။ မျက်စိ မမြင်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုနေမလဲ? သင်အရမ်း ကံကောင်းပါတယ်။ သင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန် ဒီစာကို သင်ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့အလှအပတွေကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာတဲ့ အရာမို့လို့ လက်ရှိအချိန်ကို လေးစားပါ။

ဘယ်တော့မှ မကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရာရာကို မကြည့်ပါနဲ့။ အဲဒါဟာ စိတ်ဓာတ်ကျရခြင်းရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ခုပါ။ " အချုပ်ခန်းထဲက အကျဉ်းကျခံထားရတဲ့ အကျဉ်းသား ၂ယောက်က ပြတင်းပေါက် အပြင်ဘက်ကို ဖြိုင်တူကြည့်လိုက်တယ်။ ပထမတစ်ယောက်က ပြောတယ် " အပြင်မှာ ရေဗွက်တွေချည်းပဲ၊ စိတ်ပျက်ဖို့ကောင်းလိုက်တာ" တဲ့။ ဒုတိယတစ်ယောက်က ပြောတယ် " ဒီညလသာတယ်နော်၊ ကြယ်တွေလည်းစုံပြီး အရမ်းလှလိုက်တာ "တဲ့။ လူတွေရဲ့ အတွေးတွေဟာ လူတွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှုပါပဲ။ " **People choose what to see**" တဲ့။ သင် မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာတွေကို အကောင်းမြင်ကြည့်ပါ။ သင်အရင်ကထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

(၂) သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးပါ။

သင့်ကိုယ်သင်အမြဲအပြစ်ရှာနေတာကို ခဏလောက်ရပ်ပြီး တစ်ခါလောက် ဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးကြည့်ပါ။ သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် တစ်ခုခု အောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းရှိပါတယ်။သင့်မှာလည်းရှိပါတယ်။ သင့်မှာ ချီးကျူးစရာ တစ်ခုမှမရှိဘူးလို့ သင်ထင်လို့လား၊ ချီးကျူးစရာ တစ်ခုရအောင် ဖန်တီးပါ။ ဥပမာ စိတ်သဘောထား ကောင်းအောင်နေကြည့်ပါ။ ဒါဟာအတော်လေးကိုချီးကျူးစရာကောင်းတဲ့အရာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချပြီးနေကြည့်ပါ။ ဒါဟာလည်း လူတိုင်းမလုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးပါ။ဒါမှမဟုတ်အချိန်လေးစားတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်နေကြည့်ပါ။

ဒါကလည်း တော်တော်ကို ချီးကျူးစရာကောင်းတဲ့ အချက်ပါ။ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ပိုက်ဆံ တစ်ပြားမှ မလိုပါဘူး။ သင်လုပ်ချင်ဖို့ပဲလိုတာ။ နောက် တစ်ချက် အရေးကြီးတာက သူများကိုလည်း ချီးကျူးပါ။ ရိုးရိုးသားသား ချီးကျူးတာက ချီးကျူးခံရသူကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။

(၃) ဘောင်ထဲမှာမနေပါနဲ့။

သင့်ကိုယ်သင် ဘောင်ခတ်ထားတာ အရမ်းဆိုးပါတယ်။ တစ်ခုခုကို မလုပ်နိုင်ဘူး၊ အခက်အခဲတစ်ခုကို မဖြတ်ကျော်နိုင်ဘူး စသဖြင့် တွေးရတာ အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီလို တွေးတာဟာ ဘာမှကို အသုံးမဝင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ **Comfort Zone** ထဲကထွက်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သင်က**English**စာ သင်တန်းတစ်ခုမှာအမြဲတမ်းရှေ့ထွက်ပြီး မပြောရဲဘူးဆိုပါစို့။ တစ်ခါလောက် ထွက်ပြောဖြစ်အောင် ထွက်ပြောပါ။ အဲ့ဒီလို များများလုပ်ပေးမှ သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှု တက်လာမှာပါ။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့ အရာတွေ တိုးလာမှာပါ။

သင့်ကိုသင်လက်ခံပါ။ ဒီအချက်က အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။ သင် အသားမဲသည်ဖြစ်စေ၊ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ဝသည်ဖြစ်စေ၊ပိန်သည်ဖြစ်စေသင့်ကိုယ်သင် လက်မခံသေးသ၍၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေသ၍၊ သင်မလုံခြုံမှုတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ နေရဦးမှာပါပဲ။ လောကကြီးနဲ့ အသားကျဖို့ ဆိုတာ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လက်ခံ ရပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် လက်ခံသွားရင် သင့်ရဲ့ရုပ်ရည်ဟာ သိသိသာသာကို ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ အရမ်းကိုကြည့်လို့ကောင်းနေ

ပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်လူမည်း **Rapper** တွေကိုတွေ့ဖူးမှာပေါ့။ အသားမည်းမည်းနဲ့ ရုပ်ချောလို့လား၊ မချောပါဘူး။ ဒါပေမယ့်ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ကြည့်ကောင်းပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှု ဟာ သင့်ရဲ့ရုပ်ရည်ကိုပါ အများအမြင်မှာ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်လက်ခံပါ။ ယုံကြည်ပါ။ ဘောင်ထဲမှာ မနေပါနဲ့။ ဘောင်အပြင် ထွက်ကြည့်ပါ။ အပြင်မှာအရမ်းလှပါတယ်။

(၄) မိမိမှာရှိတာကိုတန်ဖိုးထားပါ။

"Some people just don't know how to appreciate what they've got" တဲ့။ အချို့သူတွေက သူတို့မှာရှိတာကို တန်ဖိုးမထား တတ်ကြပါဘူး။ **iPhone** လေးလိုချင်တာပဲသိတယ်။ ပထမဆုံး ဖုန်းလေး မကိုင်နိုင်တုန်းက ခံစားချက်ကိုမမှတ်မိကြပါဘူး။ မိမိအိမ်ရဲ့ လုံခြုံအေးချမ်းမှုကို ခရီးထွက်နေတုန်း ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်မှာ တမ်းတတတ်ကြပါတယ်။ အိမ်မှာနေတုန်းကတော့ အဲကွန်းမရှိလို့၊ အိမ်က အထက်မြင့်လို့၊ စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို နေမကောင်းမှ သတိရကြပါတယ်။ မအီမသာနဲ့ နေထိုင်မကောင်းတဲ့အချိန်မှာ နေထိုင်ကောင်းတုန်းက ဘယ်လိုဆိုတာကို သတိရပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း နေကောင်းနေချိန်မှာတော့ ကျန်းမာရေးရဲ့ တန်ဖိုးကို မသိတတ်ကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိမှာရှိတာလေးတွေကို တန်ဖိုးထားကြပါ။

လက်ဖက်ရည်ခွက်လေးများကပေးတဲ့ဘဝဒဿန

တစ်ခါတုန်းက တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ အတူတူတက်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း သုံးယောက် ရှိပါသတဲ့။ တစ်နေ့တော့သူတို့သုံးယောက် ပြန်ဆုံမိကြပြီး စကား လက်ဆုံကြရာကနေ ပင်စင်ယူသွားပြီး ဖြစ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ တက္ကသိုလ်တုန်းက ဆရာကြီးဆီ အလည်သွားဖို့ အကြံရသွားပါတယ်။

သူတို့သွားလည်တော့ ဆရာကြီးက နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါတယ်။ သူတို့ အားလုံးစကားပြောရာကနေ သူတို့ဘဝမှာ၊ အလုပ်မှာကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အကြောင်း ရောက်သွားပါတယ်။ ဆရာကြီးက လာလည်တဲ့ သူ့တပည့်တွေကို လက်ဖက်ရည် ဧည့်ခံဖို့ မီးဖိုချောင်ထဲကို ဝင်သွားပါတယ်။ ခဏအကြာမှာ လက်ဖက် ရည်အိုးနဲ့အတူ ခွက်များကိုကိုင်ပြီး ထွက်လာပါတယ်။ ဆရာကြီး သယ်လာတဲ့ခွက်များ ထဲမှာတော့ ကြွေခွက်၊ ပလပ်စတစ်ခွက်၊ ဖန်ခွက်၊ စသဖြင့် အစုံအလင်ပါပဲ။ တစ်ချို့ ခွက်များကတော့ သာမန်ပုံတုံးခွက်များ ဖြစ်ပြီး တစ်ချို့ခွက်များကတော့ ဈေးကြီးပြီး လက်ရာလည်း အတော်မြောက်ပါတယ်။ ဆရာကြီးကတပည့်တွေကိုလက်ဖက်ရည် သုံးဆောင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

တပည့်တွေ လက်ဖက်ရည်ခွက်များကို စတင်ပြီးသုံးဆောင်ချိန်မှာ တော့ ဆရာကြီးက စကားစပြောပါတယ်။ "မင်းတို့တွေ အားလုံး ပုံစံခပ်တုံးတုံးခွက်တွေကို မသုံးပဲနဲ့ လှပတဲ့ခွက်တွေကိုပဲ ရွေးချယ်ကြတာကို သတိထားမိကြလား၊ အဓိက မင်းတို့မှာ ဖိအားတွေဝင်လာတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ မင်းတို့တွေဟာ အချိန်တိုင်း မှာ အကောင်းဆုံးတွေပဲ လိုချင်ကြပြီး မင်းတို့အတွက် တကယ် အသုံးဝင်လား၊ မဝင်လားကို တစ်ခါမှ သေသေချာချာ မစဉ်းစားကြတာပါပဲ။ မင်းတို့ လှတဲ့ခွက်လေး

တွေကို ရွေးလိုက်ပေမယ့် လက်ဖက်ရည်ရဲ့ အရသာကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မင်းတို့ တကယ်သောက်ချင်တာက လက်ဖက်ရည် ဖြစ်ပေမယ့် မင်းတို့အားလုံး လက်ဖက်ရည်အကြောင်းကို မေ့ပြီး ခွက်အကောင်းစားကို အရင်ရအောင် ကြိုးစားကြတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်သူ့ခွက်က ပိုကောင်းလဲဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အကဲခတ်နေကြတယ်။ လက်ဖက်ရည်အရသာတောင် တစ်ခါတစ်လေ မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။

ကဲအခုစဉ်းစားကြည့်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုတာ မင်းတို့ရဲ့ ဘဝကိုဆိုလိုတာပါ။ ခွက်ကတော့ မင်းတို့ရဲ့အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ပိုက်ဆံတွေပါ။ ခွက်နဲ့တူတဲ့အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ပိုက်ဆံတွေကဘဝကို ထည့်ထားတဲ့ခွက်တစ်ခုပါ။ အဲ့ဒါတွေကခွက်ကလေးထဲက ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူး။” ကမ္ဘာမှာ အပျော်ဆုံး လူသားတွေက အကောင်းဆုံးသော အရာအားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ သူတို့တွေက သူတို့ဆီမှာရှိတဲ့ အရာတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်

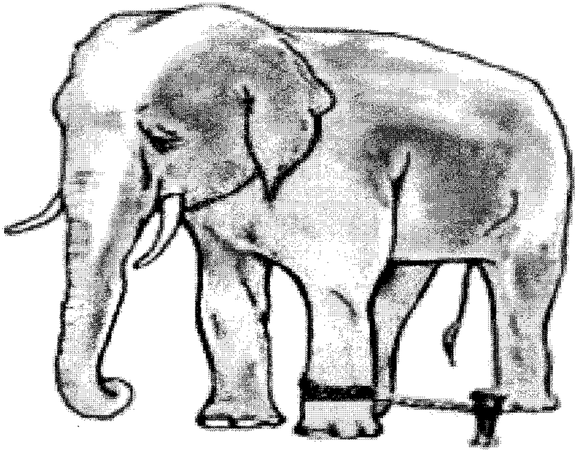
- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေပါ။
- ရက်ရက်ရောရော ချစ်ပါ။
- နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဂရုစိုက်ပါ။
- ကြင်ကြင်နာနာပြောဆိုပါ။

ပြီးရင်တော့ လက်ဖက်ရည်ကို သုံးဆောင်ပါတော့။

ဒီပုံပြင်လေးက ဘဝမှာ မကြိုးစားဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ မှုမှုတတ အာရုံစိုက်တတ်ဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့် လောဘတွေ အရမ်းမတက်မိပါစေနဲ့။ သင့်မှာ ရှိတာတွေကို အကောင်းဆုံး ဖန်တီးပါ။

Ref: http://tootlee.com

ဆင်တစ်ကောင်ကပေးတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ



တစ်ခါတုန်းက လူတစ်ယောက်ဟာ ခရီးသွားနေရင်း ဆင်တွေထားတဲ့ အနားကို ဖြတ်သွားမိတဲ့ အခါမှာ ချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပြီး ဒီလောက် ကြီးမားတဲ့ ဆင်တွေကို ဘာလို့များ ကြိုးသေးသေးလေးနဲ့ ချုပ်နှောင်လို့ ရတာလဲလို့ တွေဝေကာ စဉ်းစားမိသွားပါတယ်။ ချိန်းကြိုးတွေနဲ့လည်း မချည်ထား၊ လှောင်အိမ်ထဲလည်းမထည့်ထားပဲနဲ့ ဘယ်လိုထိန်းထားသလဲ ဆိုတာကို အစဉ်းစားရခက်သွားပါတယ်။ ဆင်တွေ အချိန်မရွေး ကြိုးတွေကို ဖြတ်ပြီး ထွက်ပြေးသွားနိုင်ပေမယ့် တစ်ကောင်မှ အဲ့လို

မပြေးတာကို တွေ့ရတော့ သူအရမ်း အံ့သြသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့သူလည်း အရမ်းသိချင် စိတ်ပြင်းသွားပြီး အနီးနားမှာ ရှိတဲ့ ဆင်ထိန်းကို ဘာလို့များဆင်တွေက ထွက်ပြေးဖို့ မကြိုးစားတာလဲလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ ထိုအခါမှာ ဆင်ထိန်းကြီးက ရှင်းပြပါတယ်။

" ဆင်ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အရွယ်အစား တစ်မျိုး တည်းသော ကြိုးနဲ့ပဲ ချည်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အရွယ်တုန်းက သူတို့ကို ကြိုးသေးသေး လေးတွေက ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လေ။ သူတို့ကြီးလာတဲ့အခါမှာ တော့ သူတို့ကို အဲဒီ ကြိုးလေးတွေက ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တယ်ဆို တာကို တထစ်ချ ယုံကြည်သွားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူတို့ဘယ်တော့မှ ထွက်ပြေးဖို့ မကြိုးစားတော့တာပါ " လို့ဆင်ထိန်းက ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

သူလည်း အရမ်းကို အံ့သြသွားပါတယ်။ ဒီဆင်တွေဟာ သူတို့ကို ချည် ထားတဲ့ ကြိုးတွေကို မဖြတ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်နေတဲ့ အတွက် လွတ်မြောက်အောင် မကြိုးစားပဲ အမြဲအချုပ်အနှောင် အခိုင်းစား ခံနေရတာကို သိလိုက်ရပါတော့တယ်။ ဒီဆင်တွေလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးဖူးရုံနဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တဲ့ အရာတွေ ဘယ်လောက်တောင် များများစားစား ရှိနေပါ ပြီလဲ။

ကျရှုံးခြင်းဆိုတာ သင်ယူခြင်းရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ ဒါ့ကြောင့်လက်မလျှော့ အရှုံးမပေးပဲ အရာရာကို ရင်ဆိုင်ကြပါစို့။ ကျရှုံးလို့ စိတ်ညစ်နေရင်အခုပဲ ပြန်ပြီး ကြိုးစားကြည့်ပါနော်။ သောမတ်စ်အက်ဒီဆင်ဟာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားပြီးမှ မီးလုံးကို တီထွင် နိုင်ခဲ့တာပါ။

Ref: http://living3.com

လဲကျတိုင်းပြန်ထပါ။

"*သူများထူပေးမှ ပြန်ထတတ်ရင် ထူပေးမယ့်သူမရှိတဲ့နေ့ တက်နင်းခံရလိမ့်မယ်*"

လူတိုင်း ဘဝပန်းတိုင်ကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ ချော်လဲတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ထခဲ့ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ တစ်ချို့သူတွေ ကူညီပြီး ထူခဲ့တာလည်းရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာတော့ များသောအားဖြင့်ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ထခဲ့ရတာများပါတယ်။ ထူပေးတဲ့ သူဆိုတာ မရှိသလောက်ကို ရှားပါတယ်။ ဘေးနားကဖြတ်လျှောက်သွားရင် လှည့်ကြည့်ရုံ ကြည့်သွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို ကျွန်တော် မမုန်းပါဘူး။ သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ထတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို မွေးယူတတ်ခဲ့တာပါ။ သူတို့ကြောင့်ပဲ ငါသာလျှင် ငါ့ ဘဝရဲ့ပွဲကိုင်ရှင်ဆိုတာကို လက်ခံလာတတ်ခဲ့တာပါ။

ချော်လဲတာ သဘာဝဆိုပေမယ့် ပြန်မထနိုင်ရင် အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ ဒီနေ့ခေတ် ပြိုင်ပွဲကြီးထဲမှာ တက်နင်း ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ချော်လဲတိုင်း တစ်စုံတစ်ယောက်လာထူပေးပါစေလို့ဆုမတောင်းပါနဲ့။ သင့်ဘာသာပြန်ထနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင်ပြန်ထနိုင်တဲ့အကြိမ်ရေ များလာလေလေ သင့်ကိုယ်သင် ပိုယုံကြည်လာလေလေပါပဲ။ ယုံကြည်မှုတွေ များလာလေလေ သင်ဟာစွမ်းအားတွေ ပိုရှိလာလေလေပါပဲ။

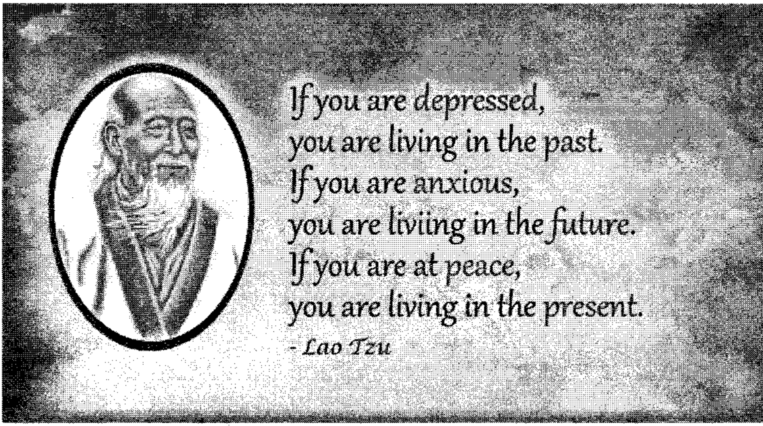
"ပထမ သူတို့ သင့်ကို လစ်လျူရှုမယ်။
နောက်တော့ သင့်ကိုလှောင်ရယ်မယ်။
နောက်တော့ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်မယ်။
အဲဒီနောက် သင်နိုင်လိမ့်မယ်။"

Mahatama Ghandi

ကျွန်တော် အရမ်းသဘောကျတဲ့ ဆိုရိုးလေးပါ။ တကယ်လည်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာပြန်ဖတ်ကြည့်ရင် အပေါ်က (၃)ဆင့်ကိုဖြတ်ကျော်နိုင်မှ သင်အနိုင်ရမှာပါ။ လူတော်တော်များများက အပေါ်က(၃)ဆင့် ဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြပါဘူး။ အောင်မြင်သူတွေပဲ ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြတာပါ။ သင်ရော ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူမဖြစ်ချင်ဘူးလား။ သင့်ကိုလျစ်လျူရှုတဲ့သူတွေလည်း သင်ကြုံခဲ့ဖူးမယ်။ သင့်ကို လှောင်ရယ်ဖူးတဲ့ သူတွေလည်း သင်ကြုံခဲ့ဖူးမယ်။ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်တဲ့ သူတွေလည်း သင်တွေ့ရမယ်။

ဒါပေမယ့် သင်အောင်မြင်ချင်ရင် ထိုအဆင့်တွေကို ဖြတ်ကျော်ရပါမယ်။ အခုအချိန်ကစပြီး အဲ့ဒီ အရာတွေပေါ် အာရုံအရမ်းမစိုက်ပဲ သင်လုပ်စရာရှိတာကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တော့နော်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာနေထိုင်ပါ။



"သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင်
သင့်ရဲ့အတိတ်အကြောင်းတွေပဲအမြဲတွေးနေလို့ပါ။"

"သင်အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကြနေတယ်ဆိုရင်တော့
သင့်အနာဂတ်အကြောင်းပဲအမြဲတွေးနေလို့ပါ။"

"သင့်စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတယ်ဆိုရင်တော့
သင်ပစ္စုပ္ပန်မှာနေထိုင်နေလို့ပါ။"

-Lao Tzu-

စိတ်ဓာတ်ကျတယ် ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့ မွေးရာပါ အကျင့်တစ်ခုပါ။ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်နိုင်တာက လူတော်တွေရဲ့အမူအကျင့်ပါ။ **Lao Tzu** ပြောတဲ့ စကားက တိုတိုနဲ့ အရမ်းကိုထိရောက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သင်ဘာလို့ စိတ်ဓာတ်ကျလဲ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ များသောအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေက ပြီးခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်နေတာကို သင်သတိထားမိလိမ့်မယ်။ အတိတ်ဆိုတာ ပြန်မတွေးရင် မရှိတော့ပါဘူး။ ပြန်တွေးလို့သာ ခေါင်းထဲ ခဏခဏ ရောက်လာတာပါ။ ဒီတော့ မနေ့က သင့်ကို သင့် **Boss** ဆူတာ မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကို သစ္စာဖောက်သွားတဲ့ ရည်းစားဟောင်း အကြောင်း မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကို သင့်သူငယ်ချင်းက မျက်လုံးဆွေ တယ်လို့ပြောတာလည်း မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကိုအရမ်း အရုပ်ပုတာပဲလို့ ပြောတဲ့သူ အကြောင်းလည်း မစဉ်းစားနဲ့တော့။ ဘယ်လို စိတ်ညစ်စရာမျိုးကိုမှ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ သင့်ရဲ့ အတိတ်တွေက သင့်ကိုချယ်လှယ်နေတာကို ခွင့်မပြုပါနဲ့။

အတိတ်အကြောင်းပြောပြီးတော့ အနာဂတ်အကြောင်း ပြောပါရစေ။ မနက်ဖြန်တောင် သင်အသက်ရှင်ပါ့မလားမသိဘူးလို့ ပြောရင် သင်က "ဖွဟဲ့ လွဲပါစေ ချော်ပါစေ" ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဆိုးအုံးမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက တကယ်ကိုဖြစ်နိုင်တဲ့အမှန်တရားတခုပါ။ အဲဒီတော့ မနက်ဖြန်အကြောင်း စဉ်းစားပြီး အအိပ်ပျက်ခဲ့ရတဲ့ သင့်ရဲ့ညတွေကို ရေစုန်မျှောလိုက်ပါတော့။ အဲဒီလိုပြောတော့ အနာဂတ်အကြောင်း မစဉ်းစားရင် မိသားစုအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲလို့ ကျွန်တော့်ကိုသင်ကပြန်မေးမယ်ထင်ပါတယ်။အရာရာကိုအချိန်တိုင်းမှာအကောင်းဆုံး လုပ်နေတဲ့သူအတွက် အနာဂတ်ဆိုတာ လှပပြီးသားပါ။

သင် အကောင်းဆုံးတွေသာ အချိန်တိုင်းမှာ လုပ်နေပါ။ အကောင်းဆုံးတွေလုပ်ရုံကလွဲပြီး သင့်အနာဂတ်ကို ပြုပြင်လို့ရမယ့် နည်းလမ်းမရှိပါဘူး။ အနှစ်ချုပ်လိုက်တော့ သင်ညတိုင်း နံဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး မနက်ဖြန်အကြောင်း ပူပန်စဉ်းစားခဲ့တာတွေ အားလုံးက အကျိုးကို မရှိပါဘူး။ လုံးဝမစဉ်းစားနဲ့လို့တော့မပြောချင်ပါဘူး။ စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ မစဉ်းစားဖို့ပြောတာပါ။ ငါ English စာကို သေချာလေ့လာရင် ကောင်းမလားလို့ သင်စစဉ်းစားခဲ့တဲ့ အချိန်ကနေ အခုလက်ရှိ သေချာ မလေ့လာဖြစ်သေးတဲ့အချိန်အထိ တွက်လိုက်ရင် တော်တော်ကိုကြာနေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်တွေမှာသာ သင်လေ့လာလိုက်ရင် အခုလောက်ဆို ကျွမ်းကျင်နေလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒါ အတိတ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီ အကြောင်းမေ့လိုက်တော့။ အားတော့မှပဲ သေချာလေ့လာတာပေါ့ ဆိုပြီးလည်း အနာဂတ်နဲ့ ကိုင်မပေါက်ပါနဲ့တော့။ အခုပဲစပြီး ကြိုးစားပါတော့။ သင့်ရဲ့လက်ရှိအချိန်လေးကိုပဲ ပျော်ပျော်လေးနေကြည့်ပါ။

မြည်းကလေးကို အတုယူပါ။

တစ်ခါတုန်းက လယ်သမားတစ်ယောက်ဆီမှာ မြည်းတစ်ကောင်ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ထိုမြည်းလေး ရေတွင်းထဲကို ပြုတ်ကျသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ထို လယ်သမားလည်း မြည်းလေးကိုကယ်ဖို့ အကြံဉာဏ် ထုတ်မရပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ မြည်းကလည်း အရွယ်နည်းနည်းရနေပြီဖြစ်တာကတစ်ကြောင်း ရေတွင်းကလည်း ပျက်စီးနေတာကတစ်ကြောင်း ကယ်ဖို့ကိုအချိန်ယူပြီး စဉ်းစားမနေတော့ပဲ ရေတွင်းကို မြေကြီးဖို့ပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ လယ်သမားကြီးလည်း အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုခေါ်ပြီးအကူအညီတောင်းလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ အားလုံး တက်ညီလက်ညီနဲ့ ရေတွင်းကို မြေဖို့ရန် စတင်လုပ်ဆောင်ကြပါတော့တယ်။

သူတို့မြေကြီးတွေစဖို့တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြည်းလည်းသူ့ကို သတ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတာကို သဘောပေါက်ကာ စတင်ပြီး အော်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် ခဏအကြာမှာ မြည်းဟာချက်ချင်းဆိုသလို ဆိုးရွားစွာ အော်နေတာကို ရပ်ပြီး ချက်ချင်းပဲ ပျော်ရွှင်တဲ့အသံမျိုး အော်ပါတော့တယ်။ ရေတွင်းထဲကို မြေကြီး အနည်းငယ်ဖို့ အပြီးမှာ လယ်သမားကြီးလည်း စူးစမ်းချင်တာနဲ့ ရေတွင်းထဲကို ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ သူတွေ့လိုက်ရတာကတော့ မြည်းဟာ သူ့ကျောပေါ် ကျလာတဲ့ မြေကြီးတွေကို ခါချနေပြီး ထိုမြေကြီးတွေပေါ်မှာ ရပ်နေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

လယ်သမားကြီးနဲ့ အိမ်နီးချင်းများ အတော်ကြာမြေကြီးဖို့အပြီးမှာ တော့ မြည်းဟာ သူ့ကျောပေါ်က မြေကြီးတွေကို ခါချလိုက်၊ ထိုမြေကြီးတွေ အပေါ်

ရပ်လိုက်နဲ့ ရေတွင်း အဝနားအထိ ရောက်နေပါပြီ။ သိပ်မကြာခင်မှာတော့ ရေတွင်းရဲ့ အပေါ်ဆုံးအထိ ရောက်လာပြီး ရေတွင်းထဲမှ လွတ်မြောက်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုအလားတူပါပဲ။ လောကကြီးကတော့ သင့်ကျောကုန်းပေါ်ကို အခက်အခဲတွေ ပစ်ချမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမျိုး ဒုက္ခတွေက လွတ်ချင်ရင်တော့ သင့်ကျောကုန်းပေါ်က အခက်အခဲတွေကို ခါချနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ထိုအတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြုကာ နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

" ဘဝမှာသင့်အပေါ် ဖြစ်ပျက်တာတွေထက် သင်ကဘယ်လိုပြန်ပြီး တုံ့ပြန်လဲဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ် "

အခုပဲ မြေကြီးမှုန့်များကို ခါချပြီး အပေါ်ကိုတက်လှမ်းကြပါစို့။

Ref:lilving3.com

ပျော်ချင်ရင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်(၇)ချက်

(၁) သင့်ရဲ့အတိတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုယူပါ။

ဒါမှ သင့်ရဲ့အတိတ်က သင့်ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကို မနှောက်ယှက်တော့မှာပါ။ လူတော်တော်များများ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ အကြောင်းအရင်းကတော့ အတိတ်က အကြောင်းတွေကို ပြန်တွေးနေလို့ပါပဲ။ အတိတ်က မအောင်မြင်ခဲ့တာတွေ၊ ကျရှုံးခဲ့တာတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ပြန်တွေးလေ့ရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲကြတာ များပါတယ်။ ဒီတော့ အခုအချိန်ကစပြီး ပြန်သွားလို့မရတော့တဲ့ အတိတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးယူပြီး လက်ရှိလုပ်နေတာကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင် လိုက်ပါ။

(၂) အခြားသူတွေ သင့်အကြောင်း ဘယ်လိုတွေးလဲဆိုတာ သင့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။

အခြားသူတွေက သင့်အကြောင်းကို ဘယ်လိုတွေးမလဲ ဆိုပြီး စဉ်းစားရတာလည်း တကယ်တော့ သင့်ကိုစိတ်ညစ်စေပါတယ်။ ဘာမှကို မလုပ်ရသေးဘူး။ "ဒါဒါလုပ်ရင် သူတို့တွေ ဘာများပြောကြမလဲ" ဆိုပြီးတွေးရတာကိုက သင့်အတွက် ပင်ပန်းလှပါတယ်။ သင်လုပ်စရာရှိရင် ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ပါ။ ကဲ့ရဲ့တာ၊ ချီးကျူးတာက သူတို့အလုပ်ပါ။ သင့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အလုပ်က သင်လုပ်စရာရှိတာကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ပါ။

(၃) အချိန်က အရာအားလုံးနီးပါးကို ကုစားနိုင်ပါတယ်။

အချိန်ပေးပါ။ အကောင်းဆုံးသမားတော်ကတော့ အချိန်ပါပဲ။ တစ်ချို့ ကိစ္စတွေက အချိန်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ချက်ချင်းလုပ် ချက်ချင်းမဖြစ်ပါဘူး အချိန် အတိုင်းအတာတစ်ခုပေးမှ ဖြစ်တာပါ။ ဒါကြောင့် အချိန် ပေးသင့်တဲ့အရာတွေကို အချိန်ပေးပါ။

(၄)သင့်ရဲ့ ဘဝကို အခြားသူများရဲ့ ဘဝနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ သူတို့ကိုလည်း မဝေဖန်ပါနဲ့။

သင်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူတဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသူ တစ်ယောက်ပါ။ ဒီတော့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်သူနဲ့မှ လိုက်ပြီး မယှဉ်ပါနဲ့။ သူများတွေကိုလည်း မဝေဖန်ပါနဲ့။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ဘဝပန်းတိုင်က ဘာလဲသင်မှ မသိတာ။

(၅) အတွေးမလွန်ပါစေနဲ့။ အရာအားလုံးရဲ့အဖြေကိုသိစရာမလိုပါဘူး။

အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ပဲလိုတာပါ။အချို့တွေကအရမ်းအတွေးလွန် တတ်ပါတယ်။ အားလုံးရဲ့အဖြေကို သိချင်ကြပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်။ သင် အရာအားလုံးရဲ့အဖြေကို သိဖို့မလိုပါဘူး။ လောကကြီးမှာ

သင့်ကို ဘယ်လိုအရာတွေ ဖြစ်ပျက်လဲဆိုတာက အရေးမကြီးပါဘူး။ သင်က ထိုအရာတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲ ဆိုတာသာ အရေးကြီးတာပါ။

(၆)သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင်ကလွဲပြီး မည်သူ့မှာမှ တာဝန်မရှိပါဘူး။

သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို တာဝန်ပေးလိုက်ပါနဲ့။ သူတို့မရှိတော့ရင် သင်မပျော်မရွှင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ပွဲကိုင်ရှင်ပါ။

(၇) ပြုံးပါ။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးက ပြဿနာတွေက သင့်ပြဿနာချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မသေချာတဲ့ မနက်ဖြန်ကို စိတ်ပူမည့်အစား သေချာတဲ့ယခု လက်ရှိ အချိန်လေးမှာ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။

Ref:iheartinspiration.com

သင့်ကိုယ်သင်စိတ်မပျက်သင့်တဲ့ အချက် (၈) ချက်

သင့်ကိုယ်သင်မြင်တဲ့အမြင်က သူများတွေ သင့်ကိုမြင်တဲ့အမြင်ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်မှ အထင်မကြီးရင် သင့်ကို မည်သူမှ အထင်ကြီးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မြင်တဲ့အမြင်က အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ သင်ကျရှုံးဖူးရဲ့ မှားဖူးရဲ့နဲ့တော့ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မပျက်သင့်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်း ကျရှုံးဖူးလို့ပါပဲ။ သင်အောင်မြင်ချင်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်လိုချင်တာတွေ မရတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မပျက်သင့်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဖြစ်ပေမယ့် အောက်ဆုံးထိ ကျသွားရင်တော့ ပြန်ဆွဲတင်ရတာ ခက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ပျက်နေရင် အောက်မှာဖော်ပြပေးမယ့် အချက်လေးတွေကို ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ဘာလို့ စိတ်မပျက်သင့်လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် (၈) ခုကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) သင်အမြဲတမ်းတိုးတက်နိုင်တယ်။

သင် ဘယ်အသက်အရွယ်ပဲရောက်ရောက်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အမှားတွေ လုပ်ခဲ့လုပ်ခဲ့ သင်သာကြိုးစားရင် သင့်မှာတိုးတက်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေခဲ့တဲ့ အမှားတွေရှိရင် နောက်တစ်ခါ မမှားအောင်လုပ်ပါ။ အရင်တစ်ကြိမ်ကထက် တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။

(၂) ဘယ်သူမှမပြည့်စုံပါဘူး။

သင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ပဲ ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံး အရာရာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း အားနည်းချက် ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်မှာမပြည့်စုံရင် အခြားသူတွေလည်း မပြည့်စုံဘူးဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

(၃) လူတိုင်းအမှားလုပ်တတ်ကြတယ်။

အမှားတစ်ခါလုပ်တိုင်းသာ သင်မမေ့ကြေးဆို သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာအခြား အရာတွေ ထည့်ဖို့နေရာတောင်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်း လူတိုင်း အမှားလုပ်တတ် ကြပါတယ်။သင်လည်း အမှားလုပ်တတ်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း အမှားလုပ်ဖူးတယ်။ စကားပုံတစ်ခုရှိတယ်။ အမှားဆိုတာ ပြန်သတိမရနေရင် စကားလုံး တစ်ခုထက် မပိုဘူးတဲ့။ အမှားလုပ်ပြီးရင် ချက်ချင်းမေ့ပစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားစကားပုံတစ်ခုကတော့"အမှားကောင်းကိုမဖြုန်တီးလိုက်ပါနဲ့အဲ့ဒီအမှားကနေ တစ်ခုခုရအောင်ယူပါ "တဲ့။အမှားတွေရှိရင် အဲ့ဒီအမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ ပြီးရင် အဲ့ဒီအမှားနောက်တစ်ကြိမ်မမှားအောင် ကြိုးစားပါ။

(၄) အမြဲတမ်းမျှော်လင့်ချက်ရှိတယ်။

အလုပ်မရလို့၊ ချစ်သူနဲ့ကွဲလို့၊ အိမ်လေးတစ်လုံးတောင် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိလို့ အစရှိသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သင့်မှာ မနက်ဖြန်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိသေးတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ လူတိုင်း မနက်ဖြန်ကို မျှော်လင့်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ ရောဂါဆိုးခံစားနေရသူတွေ၊ AIDS ဖြစ်နေတဲ့ကလေးတွေ သူတို့တွေရော မနက်ဖြန် ကိုသင့်လိုရဲရဲဝံ့ဝံ့မျှော်လင့်ရဲမယ်သင်ထင်လို့လား၊ မနက်ဖြန်တိုင်းမှာ သင်ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အရင်ချစ်သူထက်သင့်ကို ပိုချစ်တဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက်လည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက အမြဲတမ်း မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး အချိန်တိုင်း အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

(၅) စိတ်အားတက်ကြွစွာနေပါ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူတွေက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ဘယ်တော့မှ မခံပါဘူး။ သူတို့က ကျနေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲ ပြန်ကောက်တင်ပါတယ်။ တိုက်နေတဲ့ တိုက်ပွဲကိုနိုင်အောင်တိုက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်ချင်ရင် လက်ဝှေ့သမားတွေကို အတုယူရပါမယ်။ လက်ဝှေ့သမားဆိုတာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ မူးမေ့သွားလောက်အောင် အထိုးခံဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့်မူးဝေနေတဲ့ စိတ်ကို ပြန်စုစည်း ဒိုင်လူကြီးရဲ့ အမှတ်စဉ်ကို သေချာနားထောင် ထိုးနေတဲ့ပွဲကို ဆက်ပြီး အနိုင်ရအောင်ထိုးရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ လောကကြီးမှာ အရှုံးကို

အထိုးခံရသလို မူးမေ့သွားလောက်တဲ့ လောကဓံတရားတွေ သင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါက သင်တစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအချိန်ကျရင် သင့်ရဲ့စိတ်တွေကို ပြန်စုစည်းပါ။ သင်တိုက်နေတဲ့ပွဲကို နိုင်အောင်ဆက်တိုက်ပါ။ ဘယ်တော့မှ လဲကျတဲ့နေရာမှာပဲ ပျော်မနေပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်အမြဲနေပါ။

(၆) သင့်ကိုယ်သင်သူများတွေနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

လူတော်တော်များများ စိတ်ဓာတ်ကျရခြင်း အကြောင်းအရင်းက သူတို့ကိုသူတို့ သူများတွေနဲ့ လိုက်နှိုင်းယှဉ်လို့ပါပဲ။ သူများတွေက ရုပ်ပိုလှတယ်၊ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်တယ် စသဖြင့်ပေါ့။ နောက်ဆုံး ပြောရရင် **Facebook** ပေါ်မှာ **Like** ပိုရတယ်ဆိုတာအစ လိုက်မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ လူတွေက အများအမြင်မှာသာ ပျော်စရာတွေ၊ ကြွားစရာတွေ ထုတ်ပြနေကြတာပါ။ သူတို့ထဲမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်ဘယ်သူနဲ့မှ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

(၇) သင့်ကိုသူများတွေလှောင်မိုးတာကိုမခံပါနဲ့။

အခြားသူများကြောင့်သင်စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်ဆိုရင်သင့်ရဲ့စိတ်ကိုပြင်သင့်ပါပြီ။ သင့်ရဲ့သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်ကို ညစ်ညမ်းတဲ့သူတွေကြောင့်ဘယ်တော့မှ မထိခိုက်ပါစေနဲ့။

" အခြားသူတွေ သင့်ကိုဘယ်လိုထင်လဲ စဉ်းစားလေလေ
သင် သူတို့ရဲ့ အကျဉ်းသားဖြစ်လေလေပါပဲ "

Lao Tzu

တကယ်က သင့်ကိုယ်သင်ပြန်မြင်တဲ့ **Self-esteem**က ပိုအရေးကြီးတာပါ။ သင်ကစိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်နေရင်အပြင်မှာလည်း သိမ်ငယ်နေတဲ့ပုံ ပေါက်နေတတ်ပါတယ်။ ရုပ်မချောပေမယ့်**Confidence**အပြည့်ရှိတဲ့သူတွေသင်မြင်ဖူးမှာပါ။ သူတို့တွေက သူများတွေ သူတို့ကိုဘယ်လိုထင်လဲဆိုတာထက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လိုထင်လဲ ဆိုတာကို ပိုဂရုစိုက်ပါတယ်။ သူများရဲ့ အကျဉ်းသားမဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၈) ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးနဲ့။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးကျရှုံးဖူးကြတာချည်းပါပဲ။ အမြဲတမ်းနိုင်ဖို့မဖြစ်နိုင်သလို အမြဲတမ်းလည်း ရှုံးမနေပါဘူး။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးဖူးရုံနဲ့တော့ သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေကို ရိုက်မချိုးလိုက်ပါနဲ့။ သင်လက်မမြှောက်သရွေ့ မရှုံးသေးပါဘူး။

Ref: en.amerikanki.com

Motivation နဲ့ရေချိုးခြင်းကိုနေ့စဉ်လုပ်ပါ။

Motivation ဆိုတာဘာလဲ?

Motivation ဆိုတာကတော့ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာလိုချင်တဲ့အရာတွေကို ရရှိရန် ကြိုးစားရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် တွန်းအားတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာတွေကို ရယူဖို့ဆိုတာ တွန်းအားတစ်ခုလိုအပ် ပါတယ်။ အဲ့ဒီတွန်းအားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ မွေးထုတ်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီတွန်းအားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းရင်း ရှေ့ကို တက်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီ **Motivation** ဆိုတဲ့ တွန်းအားမရှိတဲ့ အချိန်မှာတော့ လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီး ဆုတ်တန့်နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ **Motivation** ကိုအမြဲလိုအပ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ နေ့တိုင်း ရေချိုးသလိုပဲ **Motivation**ဟာလည်းမရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

Motivation မရှိရင်ဘာဖြစ်မလဲ?

Motivation မရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ အရမ်းကိုသိသာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘဝကိုတက်မပါတဲ့ရွက်လှေတစ်စင်းလိုရောက်ချင်ရာရောက်မျှော ထားတတ်ပါတယ်။ သူ့အတွက် အလုပ်ဆိုတာလည်း နေ့တဓူဝ လုပ်နေကျ အရာတစ်ခုထက် မပိုပါဘူး။ အဲ့အလုပ်ကနေလည်း အများကြီး သူမျှော်လင့်လေ့မရှိပါဘူး။ သူ့မှာခိုင်ခိုင်မာမာ

ရည်မှန်းချက်လည်း ရှိမနေတတ်ပါဘူး။ ရှိနေရင်တောင် အဲ့ဒီ ရည်မှန်း ချက်အတွက် ဘာမှလုပ်နေလေ့မရှိပါဘူး။

Motivation ရှိနေရင်ရော?

Motivation ရှိတဲ့သူကလည်း အရမ်းကိုသိသာပါတယ်။ သူက သူ့ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို မကျေနပ်ရင်တောင် တစ်နေ့နေ့မှာ သူလိုချင်တာတွေ ရကိုရရမယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်လည်း သူ တစ်ခုခုကို လုပ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ **Motivation** ရှိတဲ့သူက အမြဲတမ်း မတက်ကြွရင်တောင် အချိန် တော်တော်များများမှာ တက်ကြွနေလေ့ရှိပါတယ်။

Motivationကို ဘယ်လိုရအောင်လုပ်မလဲ?

Motivation ရဖို့ဆိုတာ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါတယ်။ **Motivation** ရှိနေဖို့လည်း အမြဲကြိုးစားနေသင့်ပါတယ်။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ အောင်မြင်တဲ့ သူတွေဒါမှမဟုတ်၊ ကမ္ဘာကျော်ပြီး အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို အားကျတာမျိုး ရှိနေသင့်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကျပဲ သင်သာအတော်ဆုံးလို့ တွေးနေလို့တော့ မရပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်လည်း **Role Model** ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ သင်အားကျရတဲ့စံပြပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ယောက် ရှိသင့်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းက ဖြစ်ဖြစ် ပြည်ပက ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုလုပ်နိုင်တာက စာဖတ်ဖို့ပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေက စာမဖတ်တာများပါတယ်။ စိတ်အား တက်ကြွလာနိုင်တဲ့ စာပေတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စာအုပ်စာပေတွေက လူတွေရဲ့ တွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ တွေးခေါ်ပုံတွေက လူတွေရဲ့ဘဝ ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အနှစ်ချုပ် ရရင် စာအုပ်တွေက သင့်ရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာအုပ်တွေ ကနေ **Motivation** ကို ရှာဖွေပါ။

Motivation နဲ့ ရေချိုးခြင်း နေ့စဉ်လိုအပ်ပါတယ်၊

အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီစေ့ရယ်

တစ်ခါတုန်းက သားအဖနှစ်ယောက်ရှိသတဲ့။ တစ်နေ့မှာတော့သမီး ဖြစ်သူက သူ့ဘဝဟာ ဆိုးရွားလှကြောင်း၊ အခက်အခဲတစ်ခုပြီးတိုင်း နောက်တစ်ခုက အမြဲရှိနေတတ်ကြောင်း ညည်းညူပါတယ်။ အမြဲတမ်း ရုန်းကန်နေရတာကိုလည်း စိတ်ကုန်လှပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆို ပါတယ်။

စားဖိုမှူးအလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်နေတဲ့အဖေဖြစ်သူက တစ်နေ့တော့ သူ့သမီးကို မီးဖိုချောင်ထဲ ခေါ်ဆောင်သွားပါတယ်။ ထို့နောက် ရေနွေးအိုး(၃)အိုးကို အပူရှိန် မြင့်မြင့်နဲ့ စတည်လိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးတွေစပြီး ဆူပွက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပထမအိုးထဲကို အာလူး ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယအိုးထဲကို ကြက်ဥထည့်လိုက်ပါတယ်။ တတိယအိုးထဲကိုတော့ ကော်ဖီစေ့တွေ ထည့်လိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက်မှာတော့ စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောပဲ ထိုင်စောင့်နေပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကတော့ ဖခင်ဖြစ်သူဘာလုပ်နေမှန်းကို နားမလည်နိုင်စွာနဲ့ပဲ သည်းခံစောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ မိနစ်၂၀ခန့်အကြာမှာတော့ ဖခင်ဖြစ်သူက မီးဖိုကိုပိတ်လိုက်ပါတယ်။ ထို့နောက် အာလူးတွေကို ထုတ်ပြီး ပန်ကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပါတယ်။ ကြက်ဥကိုထုတ်ပြီး နောက်ထပ်ပန်းကန်းလုံး တစ်ခုထဲ ထည့်ပါတယ်။ ကော်ဖီကိုတော့ ခွက်တစ်ခုထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက် သူ့သမီးကို " သမီးဘာမြင်လဲ "လို့မေးပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကလည်း " အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီရယ်လေ၊ အဖေရဲ့" လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက " သေသေချာချာကြည့်ပါအုံးသမီးရယ်၊ အာလူးကိုထိကြည့်ပါအုံး " လို့

ပြောလိုက်ပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကလည်း အာလူးကို ထိကြည့်ပြီးနောက် အာလူးက ပျော့အိနေတာကို သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။ ထို့နောက် ဖခင်ဖြစ်သူက ကြက်ဥကို ယူပြီး ခွဲကြည့်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ကြက်ဥကတော့ အကျက်လွန်ပြီး အထဲမှာ မာနေပါတယ်။ ထို့နောက် ကော်ဖီကိုတစ်ငုံလောက်သောက်ပြီး မြည်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ကော်ဖီရဲ့ မွှေးရနံ့ကြောင့် သမီးဖြစ်သူ ပြုံးသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကို ဆိုလိုမှန်း သဘောမပေါက်သေးပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် "အဖေဘာကိုဆိုလိုချင်တာလဲဟင်" လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက်မှာတော့ဖခင်ဖြစ်သူက ရှင်းပြပါတယ်။ အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီရယ်ဟာ တူညီတဲ့ အပူချိန်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်ပုံတွေကတော့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါဘူး။ အာလူးက အစကတော့ မာကျောတဲ့ သဏ္ဌာန်ကိုဆောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနွေးပူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ ပျော့ပျောင်းသွားပါတယ်။ ကြက်ဥကတော့ ကွဲလွယ်တဲ့သဏ္ဌာန်ကိုဆောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနွေးပူနဲ့ အကြာကြီးတွေ့တဲ့အခါမှာတော့ အထဲက အရည်တွေဟာ မာကျောလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီစေ့ကတော့ ထူးခြားပါတယ်။ ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနွေးပူနဲ့ထိပြီး တဲ့အခါမှာ သူကရေနွေးကို အခြားပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အရာတစ်ခုအဖြစ်ပြောင်းလဲလိုက်ပါတယ်။

" သမီးကရော ဘယ်ဟာနဲ့ တူပါသလဲ။ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လေ့ရှိပါသလဲ။ အာလူးလိုလား၊ ကြက်ဥလိုလား၊ ကော်ဖီစေ့လိုလား။ "

ကျွန်တော်တို့တွေအားလုံး ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့အောင်မြင်မှုတွေ ကွာခြားသွားကြပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာလည်း အခက်အခဲတွေ ကြုံတိုင်း စိတ်အားမငယ်ပါနဲ့။ ကော်ဖီစေ့လေးလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့ အရာတစ်ခု အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

Ref:livin3.com

စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မစဉ်းစားပါနဲ့။

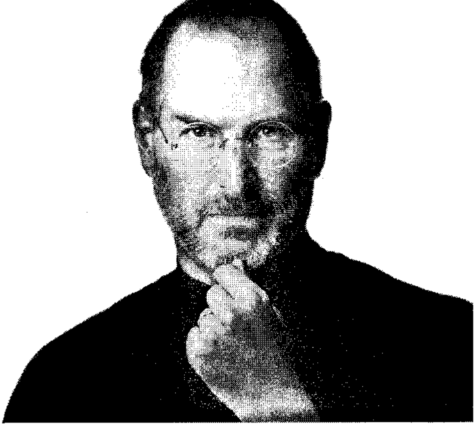
တစ်ခါတုန်းက ဟောပြောပွဲ တစ်ခုမှာ ပညာရှိဟောပြောသူတစ်ယောက်က အရမ်းရယ်ရတဲ့ ဟာသတစ်ခုကို ပြောလိုက်ပါတယ်။ လူတွေကလည်း ဝါးလုံးကွဲ ရယ်ကြပါတော့တယ်။ မကြာခင်မှာပဲ တူညီတဲ့ ထိုဟာသကိုပဲ နောက်တစ်ကြိမ် ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ် မှာတော့ လူနည်းနည်းပဲ ရယ်ပါတော့တယ်။

တစ်အောင့်လောက်နေတော့နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ထိုဟာသကိုပဲပြန်ပြော ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ဘယ်သူမှရယ်မယ့်သူ မရှိတော့ပါဘူး။ ထိုအချိန်ကျမှ သူကပြုံးပြီး ပြောပါတယ်။ ဟာသတစ်ခုထဲကို ထပ်ခါထပ်ခါ ခင်ဗျားတို့ မရယ် ကြဘူး မဟုတ်လား။ အဲ့ဒါဆိုဘာလို့ ခင်ဗျားတို့အားလုံး အကြောင်းအရာ တစ်ခုတည်း ကြောင့်ပဲ ခဏခဏ ဝမ်းနည်းနေကြတာလဲ၊

ဘဝမှာ ဝမ်းသာစရာရှိမယ် ဝမ်းနည်းစရာရှိမယ်။ ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေပါစေ ဘယ်အရာမှမတည်မြဲပါဘူး။ ဟာသတစ်ခုကိုထပ်ခါထပ်ခါ မရယ်ရသလိုစိတ်ညစ်စရာ တစ်ခုကိုလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ မတွေးပါနဲ့။

Ref: heroinchic.wordpress.com

Steve Jobs ရဲ့ နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း



"တစ်ခါတစ်လေမှာ လောကကြီးက သင့်ကို အုတ်ခဲနဲ့ ပေါက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေတော့ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ သင်တစ်ခုခုကိုတော့ ယုံနေမှုဖြစ်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ယုံကြည်ချက်၊ သင့်ဘဝ၊ သင့်ကံကြမ္မာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်မှာ ယုံကြည်ချက်တစ်ခု တော့ ရှိနေဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော့် တစ်ဘဝလုံး ကျွန်တော့်ကို ရှေ့ဆက်လျှောက်စေခဲ့တဲ့ အရာကတော့ ကျွန်တော် ချစ်မြတ်နိုး တာကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်တာကို သင်ရှာဖွေဖို့ လိုပါတယ်။ သင်နေရမယ့်အချိန်က အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝထဲမှာ ဟန်ဆောင်ပြီး မနေပါနဲ့။ အခြားသူတွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေ

ထဲမှာ ပိတ်မိမနေပါစေနဲ့။ အခြားသူတွေရဲ့ အမြင်တွေကြောင့် သင့်စိတ်ဓာတ် မညှိုးနွမ်းပါစေနဲ့။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာကိုရယူဖို့ သတ္တိရှိပါစေ။ အခြားအရာတွေ အားလုံးက သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာနဲ့ယှဉ်ရင် အမြဲတမ်း ဒုတိယပဲ ဖြစ်ပါစေ။

" -Steve Jobs, CEO of Apple Computer and Pixar, 2/3/05 "

အထက်ပါ စကားကတော့ **Standford University** မှာ **Steve Jobs** ပြောခဲ့တာကို ကောက်နှုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခေတ်ထဲမှာ **Apple Product** တွေဖြစ်တဲ့ **Mac Book, iPad, iPhone** စတာတွေကို လူတိုင်းသိနေပါပြီ။ လူတိုင်း လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုလိုတောင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီလောက် အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ **Steve Jobs** ရဲ့ မိန့်ခွန်းကို အမှတ်မထင် ကျွန်တော် ဖတ်မိခဲ့ပါတယ်။ အရမ်းကောင်းလွန်းလို့ဖတ်ပြီးတာနဲ့ အရင်ကထက် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေပိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ အောက်မှာတော့ ၂၀၀၅ခုနှစ် ဇွန်လ၁၂ ရက်နေ့မှာ **Standford** တက္ကသိုလ်မှာ **Steve Jobs** ပြောခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော် မိန့်ခွန်းကို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ သင်ဟာ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေကို ဖတ်သင့်တဲ့ မိန့်ခွန်းတစ်ခုပါ။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး တက္ကသိုလ်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဒီတက္ကသိုလ်ရဲ့ဘွဲ့နှင်းသဘင်မှာ မိန့်ခွန်းပြောခွင့်ရပြီး ခင်ဗျားတို့နဲ့ တွေ့ခွင့်ရတာ အရမ်းကို ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘယ်ကောလိပ်ကမှ ဘွဲ့မရခဲ့ပါဘူး။

ရိုးရိုးသားသား ပြောရရင် ဒီနေ့ဟာ ကောလိပ်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ရှိဖူးတဲ့နေ့ပါပဲ။ ဒီနေ့ ခင်ဗျားတို့ကို ကျွန်တော့် ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်(၃)ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဖြစ်အပျက်လေး(၃)ခုပါပဲ။ အခြားကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တော့မဟုတ်ပါဘူး။

ပထမဆုံးအဖြစ်အပျက်ကတော့ဘဝရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကိုပြန်လည်ဆက်စပ်ခြင်းပါ။

ကျွန်တော် **Reed** ကောလိပ်မှာ ၆လတက်အပြီး ကျောင်းက ထွက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် နောက်ထပ် ၁၈လနီးပါးလောက် ကောလိပ်ကို သံယောဇဉ် မကုန်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဘာလို့ကျွန်တော် ကောလိပ်ကထွက်ခဲ့တာပါလဲ၊

ကျွန်တော် မမွေးခင်က အဖြစ်အပျက်လေးကို အရင်ပြန်ပြောပြပါ့မယ်။ ကျွန်တော့်ကို မွေးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်အမေက ငယ်ရွယ်တဲ့ ကောလိပ်ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို မွေးစားမယ့်သူဆီ စွန့်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေက ကျွန်တော့်ကို ပညာတတ်တွေဆီကိုပဲ လွှဲပြောင်းပေးချင်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့နေတစ်ယောက်နဲ့သူ့ဇနီးတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို မွေးစားဖို့ စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တန်း ကျွန်တော့်ကို တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ သူ တို့လိုချင်တာ မိန်းကလေးဖြစ်လို့ကျွန်တော့်ကို မမွေးစားတော့ပါဘူး။

မွေးစားဖို့ကလေးရှာနေကြောင်း စာရင်းသွင်းထားတဲ့ အခုကျွန်တော့် မိဘ ဖြစ်လာမယ့် အဖေနဲ့အမေဟာ ညဘက် မှာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခု ရရှိခဲ့ပြီး "ကျွန်မတို့မှာမမျှော်လင့်ထားတဲ့ယောက်ျားလေး ကလေးတစ်ယောက်ရှိနေပါတယ်။ ရှင်တို့သူ့ကိုလိုချင်လား "လို့အမေးခံခဲ့ ရတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းပဲ ကျွန်တော့်ကို လက်ခံခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မွေးစားအမေက ဘွဲ့ရတစ်ယောက် မဟုတ်တဲ့အပြင် ကျွန်တော့် မွေးစားအဖေက အထက်တန်းကျောင်းမအောင်ခဲ့တာကိုအမေအရင်းက နောက်မှသိခဲ့ပြီး စာရွက်စာတမ်းတွေကို လက်မှတ်ထိုးပေးဖို့ငြင်းဆန်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ်လအနည်းငယ်အကြာမှာတော့ ကျွန်တော့်မွေးစားမိဘတွေကကျွန်တော့်ကို တကယ်ကောလိပ်ပို့မယ်လို့ယုံကြည်အောင်ပြောတော့မှ အမေအရင်းက လက်မှတ် ထိုးပေးခဲ့တာပါ။

နောက်ထပ်(၁၇)နှစ်ကြာတဲ့အချိန်မှာတော့တကယ်ပဲကျွန်တော်ကောလိပ် တက်ခွင့် ရခဲ့ ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိပဲ ကောလိပ်အရွေး မှားခဲ့ တာကြောင့် **Standford** နီးပါး ဈေးကြီးတဲ့ ကောလိပ်ကို ရွေးခဲ့မိပါတယ်။ လက်လုပ်လက်စားတွေ ဖြစ်တဲ့ကျွန်တော့်မိဘတွေစုထားတာတွေလည်း ကျွန်တော့်ကျောင်းစရိတ်ကြောင့် ကုန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ၆လခန့်အကြာမှာတော့ ကျွန်တော် ကျောင်း သာတက်နေရတာ ဘာအလားအလာမှ မမြင်မိပါဘူး။ ကျွန်တော် ဘဝမှာ ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော်ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဒီကောလိပ်ကြီးက ဘယ်လိုကူညီပေးမှာလဲ ဆိုတာကိုလည်းစဉ်းစားလို့မရခဲ့ပါဘူး။

နောက်ပြီး ကျွန်တော့် မိဘနှစ်ပါး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးစုဆောင်းလာခဲ့တဲ့ပိုက်ဆံတွေကို ကျွန်တော်က ဖြုန်းနေခဲ့တယ်လေ။

ဒါနဲ့ကျွန်တော်လည်း ကောလိပ်ကနေထွက်ရင်အရာရာချောမွေ့သွားမယ်လို့ ယူဆပြီး ကျောင်းထွက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော် အရမ်းကိုကြောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အခုနေ ကျွန်တော့်အတိတ်ကိုပြန်ကြည့်ရင် အဲ့ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာချခဲ့တဲ့ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲ့ဒီလို ထွက်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော် စိတ်မဝင်စားပေမယ့် လည်း မတက်မဖြစ်တက်နေခဲ့ရတဲ့ အတန်းတွေကို မတက်လည်း ဘာမှမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော့်စိတ်ဝင်စားတဲ့ကောလိပ်ထဲက အတန်းတွေကို စတင်ပြီး တက်ခဲ့ပါတယ်။

(စာကြွင်း - ကောလိပ်ကထွက်ပေမယ့် ထိုကဲ့သို့သော ကျောင်းသားများအတွက် တက်ခွင့်ရှိတဲ့ အတန်းအချို့ အမေရိကန်ပညာရေးစနစ်မှာ ရှိပါတယ်။)

အရာအားလုံးက ချောမွေ့ခဲ့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ကောလိပ်က ထွက်ထားတာမို့ ကျွန်တော်နေဖို့ အခန်းမရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အခန်းမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ် လိုက်အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ **Coke** ဘူးခွံတွေကိုကောက်ပြီး စက်ရုံကို ပြန်လည်အပ်ကာ စားသောက်ဖို့ပိုက်ဆံရှာခဲ့ပါတယ်။ အပတ်စဉ်တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း အစားအသောက်ကောင်းစားရဖို့ (၇) မိုင်ရှိတဲ့ ခရီးကို လမ်းလျှောက်သွားပြီး **Hara Krishna** ဘုရားကျောင်းကို သွားခဲ့ပါတယ်။

အဲ့ဒီလို သွားရတာကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် ရဲ့ စူးစမ်းစိတ်တွေနောက်ကိုလိုက်ရင်း ကျွန်တော်တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အရာတွေက နောင်တစ်ချိန်မှာတော့ အဖိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ခုလောက် ကျွန်တော် ပြောပြပါရစေ။

အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက **Reed College** ဟာ လက်ရေးနဲ့ပက်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့နေရာမှာ နိုင်ငံတစ်ခုလုံးမှာ ထိပ်တန်းအဆင့်ရှိပါတယ်။ ကျောင်းထဲက ဘယ်လိုပိုစတာကိုပဲ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ ဘယ်လိုစာတန်းကိုပဲ ကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက်၊ လက်ရေးအားလုံးက လှပနေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကောလိပ်က ထွက်ခဲ့ပြီး ပုံမှန်သင်တန်းတွေမတက်ရတော့တာကြောင့် ကျွန်တော် အဲ့ဒီလက်ရေးအလှအပရေးနည်းသင်တန်းကို တက်ဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် **Serif** နဲ့ **San Serif** တို့လို **Font Family** တွေကို သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စာလုံးတွေ တစ်လုံးနဲ့ တစ်လုံးပေါင်းစပ်ရာမှာ ကြားထဲမှာထားတဲ့ နေရာလွတ်အကြောင်း၊ စာလုံးတွေ ဖွဲ့စည်းထားတာကို ဘယ်လို ကြည့်ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေက အရမ်းကို လှပပါတယ်။ သိပ္ပံနည်း နဲ့ တိုင်းတာလို့ မရတဲ့လှပမှုမျိုးနဲ့ လှပပါတယ်။ ကျွန်တော် အရမ်းကို သဘောကျခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို လေ့လာခဲ့တာက အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လက်တွေ့ တစ်ခါမှ အသုံးမဝင်ခဲ့ ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ၁၀နှစ်ကြာတဲ့အချိန် ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံး **Macintosh Computer** ကိုစတင် ဒီဇိုင်း ရေးဆွဲတဲ့ အချိန်မှာတော့ အဲ့ဒီလေ့လာမှုတွေက ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲကိုအစီအရီပြန်ဝင်လာပါတယ်။ပြီးတော့အဲ့ဒီ အရာတွေကို

ကျွန်တော့် Mac တီထွင်တဲ့နေရာမှာထည့်သုံးခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့ တီထွင်တဲ့ ကွန်ပျူတာက စာရေးသားရာမှာ အလှအပဆုံး ကွန်ပျူတာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်သာကျောင်းတုန်းက အဲ့ဒီလက်ရေးသင်တန်းလေး မတက်ခဲ့ရင် Mac မှာ ဒီလောက်လှပတဲ့ စာရေးသားတဲ့စနစ် ပါလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်သာ ကောလိပ်က မထွက်ခဲ့ရင် အဲ့ဒီလက်ရေးအလှသင်တန်းကို ကျွန်တော်တက်ဖြစ်ခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကွန်ပျူတာတွေမှာ အခုလို လှပတဲ့ စာလုံးပုံစံတွေလည်း ရှိလာဖို့လွယ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ခင်ဗျားအနေနဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်နေတုန်းအချိန်မှာ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆက်ဖို့လွယ်ကူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုဆက်လို့ရတဲ့ အချိန်က ခင်ဗျားဘဝကိုနောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်လုပ်နေတဲ့ အရာတွေကို ဆက်စပ်ကြည့်လို့မရခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆယ်နှစ်အကြာ နောက်ပြန်လှည့်ပြီး ကြည့်တဲ့ အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့တဲ့ အသေးအဖွဲ့ အရာလေးတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခင်ဗျားဘဝမှာလည်း ခင်ဗျားလုပ်နေတဲ့ အရာလေးတွေဟာ တစ်နေ့နေ့ ခင်ဗျားဘဝထဲမှာ အသုံးဝင်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနဲ့တစ်စုံတစ်ခုကိုတော့ ယုံကြည်နေဖို့လိုပါတယ်။ ကံတရား၊ ဘဝ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝ မြင့်တက်ခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီယုံကြည်ခြင်းကပဲ ကျွန်တော့်ဘဝကိုပြောင်းလဲစေခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီယုံကြည်ချက်က ကျွန်တော့်ကို တစ်ခါမှ စိတ်မပျက်စေခဲ့ပါဘူး။

ဒုတိယပြောချင်တာကတော့ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနဲ့ဆုံးရှုံးမှုအကြောင်းပါ။

ကျွန်တော်က ကံကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်ရွယ်စဉ်မှာပဲ ကျွန်တော် ဘာကိုနှစ်သက်မြတ်နိုးတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ပါတယ်။ အသက်၂၀အရွယ်မှာ Wozနဲ့ ကျွန်တော်Appleကိုစတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ နေရာကတော့ ကျွန်တော့်မိဘတွေရဲ့ ကားဂိုဒေါင်ထဲမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အရမ်းကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ၁၀နှစ်အတွင်းမှာ Appleဟာ ကားဂိုဒေါင်ထဲက ကျွန်တော်တို့ ၂ ယောက်ကနေ ဝန်ထမ်း ၄၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး ဒေါ်လာ 2 Billion တန်တဲ့ Company ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ Macintosh ရဲ့အကောင်းဆုံး ဖန်တီးမှုကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်နှစ်မှာတော့ ကျွန်တော်အသက်(၃၀) အရွယ်ရောက်လာခဲ့ပြီး အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ထောင်ထားတဲ့ Companyကနေ ကျွန်တော် ဘာလို့အထုတ်ခံခဲ့ရတာလဲလို့ ခင်ဗျားတို့ စဉ်းစားနေပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ကဲ့ကျွန်တော် ပြောပြပါ့မယ်။ Appleက စပြီးတိုးတက်ကြီးပွားလာတော့ အရည်အချင်းရှိပြီး ကျွန်တော်နဲ့အတူ လုပ်ငန်းကို ဦးစီးနိုင်မယ့်သူတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်တို့ ငှားရမ်းခန့်အပ်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမနှစ်မှာတော့ အားလုံးအဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ နည်းနည်း အချိန်ကြာလာတော့ ကျွန်တော်တို့အမြင်တွေ ကွဲလာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဘုတ်အဖွဲ့က သူ့ဘက်က ရပ်တည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အသက်၃၀အရွယ်မှာ ကျွန်တော် အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်ပုံအောပြီး အာရုံစိုက်ခဲ့သမျှ၊ ကြိုးစားခဲ့သမျှတွေ ရေစုန်မျှောသွားသလိုပါပဲ။ အဲ့ဒီတုန်းက ခံစားချက်ကအရမ်းကို ဆိုးရွားပါတယ်။

ကျွန်တော် လအနည်းငယ် ကြာသည်အထိ ဘာဆက်လုပ်ရမယ်မှန်း မသိခဲ့ပါဘူး။ နောင်ပေါ်ထွက်လာမယ့် စွန့်ဦးတီထွင်သူများရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ရိုက်ချိုးလိုက်သလို ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းခံခဲ့ရတဲ့တာဝန်ကို မကျေပွန်သလို ခံစားခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် **David Packard** နဲ့ **Bob Noyce** တို့ကို တွေ့ပြီး တောင်းပန်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် **Silicon Valley**ကနေတောင် ထွက်ပြေးဖို့ စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အတွက် အာရုံဦးလမ်းစ ပြန်လည်ပြီး ပေါ်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တာတွေကို ကျွန်တော်ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ ဒီလို အလုပ်ထုတ် ခံရရုံနဲ့တော့ အဲ့ဒီချစ်မြတ်နိုးခြင်းတွေ မပျောက်သွားခဲ့ပါဘူး။ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်အစက ပြန်ပြီးလုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ **Apple** ကနေ အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရ တာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံး အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဆိုတာကို အဲ့ဒီ အချိန်တုန်းကတော့ သတိမထားမိခဲ့ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရဲ့ လေးလံခြင်းကို လူသစ် တစ်ယောက်ရဲ့ပေါ့ပါးမှုတွေနဲ့အစားထိုးခံလိုက်ရလိုပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံး တီထွင်နိုင်တဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုကို ရောက်ရှိစေခဲ့ပါတယ်။

နောက်ငါးနှစ်အတွင်းမှာ **NeXT** လို့ခေါ်တဲ့ **Company** တစ်ခုနဲ့ **Pixar** လို့ ခေါ်တဲ့အခြား **Company** တစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီကာလအတွင်းမှာ တစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ဇနီးဖြစ်လာမယ့် အရမ်းတော်တဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်နဲ့ ချစ်ကြိုက်မိခဲ့ပါတယ်။ **Pixar**ဟာပထမဆုံး **Computer Animation** ဇာတ်လမ်း ဖြစ်တဲ့ **Toy Story** ကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာမှာ အအောင်မြင်ဆုံး **Animation Studio** တစ်ခုဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ကာလအနည်းငယ် အကြာမှာတော့ **Apple** က **NeXT** ကိုဝယ်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော်လည်း **Apple**ကို ပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ **NeXT** မှာ ဖန်တီးခဲ့တဲ့နည်းပညာဟာ **Apple** ရဲ့အသက်ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲကျွန်တော့် ဇနီး **Laurene** နဲ့ ကျွန်တော် သာယာတဲ့ မိသားစုလေးကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်သာ **Apple**ကနေ အလုပ်ထုတ်မခံရရင် ဒါတွေ တစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအဖြစ်အပျက်က ဆေးခါးကြီး တစ်ခွက်လိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လူနာအတွက် လိုအပ်ခဲ့တယ်လေ။ တစ်ခါတစ်လေ လောကကြီးက ခင်ဗျားရဲ့ ခေါင်းကို အုတ်ခဲနဲ့ ပေါက်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်ယုံကြည်မှုတွေ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ ကျွန်တော့်ကိုဒီနေရာအထိရောက်လာအောင် တွန်းပို့ပေးခဲ့တာကျွန်တော်ချစ်မြတ်နိုးတာကို ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့လို့ပါ။ ခင်ဗျားလည်း ဘဝမှာ ခင်ဗျား ဘယ်အရာတွေကို လုပ်ရတာ ချစ်မြတ်နိုးလဲ သိဖို့ လိုပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ ဘဝလက်တွဲဖော်ရွေးတဲ့ နေရာမှာ လိုအပ်သလို တစ်သက်လုံးလုပ်မယ့် အလုပ်ရွေးတဲ့နေရာမှာလည်းလိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်ဆိုတာ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အချိန်တော်တော်များများကို အပိုင်စီးမယ့် အရာပါ။ ဒါ့ကြောင့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ခင်ဗျားချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ပါပဲ။ မတွေ့သေးရင် ငြိမ်မနေပါနဲ့။ ဆက်လက် ရှာဖွေပါ။ ခင်ဗျားရဲ့နှလုံးသားက တစ်နေ့နေ့မှာခင်ဗျားချစ်တာကိုတွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ စုံတွဲလိုပါပဲ၊ ကိုယ်တကယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ရင် နှစ်တွေကြာလာလေ အချစ်တွေ ခိုင်မြဲလေ ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မတွေ့သေးသ၍ ဆက်လက်ရှာဖွေပါ။

ကျွန်တော်တတိယပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက သေခြင်းတရားပါ။

ကျွန်တော် အသက် ၁၇နှစ်အရွယ်တုန်းက ဆိုရိုးလေးတစ်ခု ဖတ်ဖူးပါတယ်။ အဲ့ဒီဆိုရိုးလေးက "နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းကို သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးနေ့ အဖြစ်အသက်ရှင်ပါ။ တစ်နေ့ကျရင် သင်တွေးတာ မှန်ကန်ပါလိမ့်မယ်"တဲ့။ ဒီဆိုရိုးလေးက ကျွန်တော့်ဘဝပေါ်အများကြီးသက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်ကတည်းက လွန်ခဲ့တဲ့ ၃၃နှစ်လုံး ကျွန်တော်မှန်ထဲကို မနက်တိုင်းကြည့်ပြီး ဒီနေ့ဟာ ငါနေရမယ့်နောက်ဆုံးနေ့ဆို ငါဘာလုပ်မလဲဆိုပြီး မေးခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးနေ့သာဆိုရင် ငါအခုလုပ်ဖို့ စဉ်းစားနေတဲ့အရာကို ငါလုပ်မှာလားလို့လည်း မေးခဲ့ပါတယ်။ အဖြေက **No** ဖြစ်တိုင်း ကျွန်တော်သိခဲ့တာက ကျွန်တော် တစ်ခုခုပြုပြင်ဖို့ လိုပြီဆိုတာပါပဲ။

မကြာခင်မှာ သေနိုင်တယ်လို့ ခံယူထားခြင်းက ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချခဲ့ရာမှာ အများကြီး အသုံးဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ မျှော်လင့်ခြင်း၊ မာန်မာန၊ အကြောက်တရား၊ ရှက်ရွံ့ခြင်းတွေ အားလုံးဟာ သေခြင်းဆိုတာကိုတွေးလိုက်တာနဲ့အားလုံးပျောက်ကွယ်ကုန်လို့ပါပဲ။ ဒါတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရေးကြီးသောအရာက ခေါင်းထဲ အလိုလို ပေါ်လာပါတယ်။ မကြာခင် သေနိုင်တယ်လို့တွေးခြင်းက သင်ဟာ တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်လို့ တွေးလေ့ရှိခြင်းကို ဖျောက်ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့သင်ဟာ အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်လေ။ သေတာထက် ပိုပြီး ဆုံးရှုံးနိုင်တာ ရှိသေးလို့လား။ ဒါ့ကြောင့်သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာကို မလုပ်ဖို့ ဘာမှဆင်ခြေ ပေးစရာ မရှိတော့ပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်က ကျွန်တော်ကင်ဆာရောဂါခံစားခဲ့ရပါတယ်။ မနက်ဂုနာရီခွဲမှာ **Scan** ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော့်ရဲ့ **Pancreas** (သရက်ရွက်) ထဲမှာ အကျိတ်ရှိနေတာကိုသိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်အစက သရက်ရွက်ဆိုတာ ဘာမှန်းတောင် မသိပါဘူး။ ဒေါက်တာတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကင်ဆာဟာ ကုသလို့ မရကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဖြလထက်ပိုပြီး အသက်မရှင်နိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ကျွန်တော့်ကို အိမ်ပြန်စေပြီး အေးအေးဆေးဆေး အနားယူကာ ပြင်ဆင်စရာရှိတာ ပြင်ဆင်ဖို့ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဆိုလိုချင်တာကတော့ ကျွန်တော့်ကလေးတွေကို နောက်၁၀နှစ်မှာ ကျွန်တော် ပြောချင်တာတွေကို အခုထဲကပြောခဲ့ပေါ့။ နှုတ်ဆက်ခိုင်းတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒီရောဂါနဲ့ ကျွန်တော်နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ညနေမှာတော့ ဆရာဝန်တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ လည်ချောင်းထဲကို **Endoscope** ထည့်ပြီး အစာအိမ်တွေ၊ အူတွေထဲက တစ်ဆင့်သရက်ရွက်အကျိတ်ဆီက ဆဲလ်တစ်ချို့ကိုထုတ်ယူခဲ့ ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကငြိမ်သက်နေခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ထိုဆဲလ်ကိုကြည့်အပြီးမှာတော့ စတင်ပြီး ငိုကြပါတော့တယ်လို့ ကျွန်တော်မိန်းမက ကျွန်တော့်ကိုပြန်ပြောပြပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့ဒီသရက်ရွက်ကင်ဆာဟာဖြစ်လေ့ဖြစ်ထနည်းပြီး ခွဲစိတ်ကုသလို့ရတဲ့ ကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့လို့ ဝမ်းသာလုံးဆို့ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်လည်း အခွဲစိတ်ခံခဲ့ပြီး အခုတော့ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားပါပြီ။ သေခြင်းတရားနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ခံစားဖူးခဲ့တာပါပဲ။ လူတိုင်း မသေချင်ကြပါဘူး။ ကောင်းကင်ဘုံကို သွားချင်တယ်လို့ ပြောနေတဲ့ သူတွေတောင်မသေချင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သေခြင်းတရားဆို တာ ကျွန်တော်တို့

အားလုံး ရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာပါ။ ဘယ်သူမှ သေခြင်းတရားက မလွတ်မြောက်ခဲ့ပါဘူး။ တကယ်တော့ သေခြင်းတရားဆိုတာ ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံး ဖန်တီးမှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူကဘဝကိုပြောင်းလဲပေးတဲ့အရာပါ။ အခု သင်က အသစ်ဖြစ်နေပေမယ့် တစ်နေ့နေ့မှာ သင်ဟာ ဟောင်းနွမ်းသွားပြီး သေဆုံးရမှာပါ။ ဒီလိုမျိုး ပြောရတာ စိတ်တော့မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အမှန်တရားပါ။

သင်နေရမယ့် အချိန်ဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခြားသူ တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ နေထိုင်ရင်း သင့်အချိန်တွေကို မဖြုန်းတီးလိုက်ပါနဲ့။ ပုံသေ ကားချပ်ကြီးထဲမှာ ပိတ်မိမနေပါစေနဲ့။ အခြားသူတွေ သင့်ကိုဘယ်လိုမြင်မလဲဆိုတာကို တွေးပြီး မနေထိုင်ပါနဲ့။ အခြားသူတွေရဲ့ ဆူညံသံတွေက သင့်ရင်ထဲကဂီတသံကို မဖုံးလွှမ်းသွားပါစေနဲ့။ အရေးအကြီးဆုံးက သင်တကယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့သင့်အိမ်မက် တွေနောက်ကိုလိုက်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိပါစေ။ သင့်ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ချင်တာကို လုပ်ပါ။ အခြားအရာတွေကို ဒုတိယ ဦးစားပေးပါ။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက **The Whole Earth Catalog** လို့ခေါ်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခေတ်တုန်းက သူက သမ္မာကျမ်းစာ လိုပါပဲ။ လူတော်တော်များများမှာ ရှိပါတယ်။ **Menlo Park** နဲ့ သိပ်မဝေးတဲ့နေရာမှာ နေထိုင်တဲ့ **Stewart Brand** ဆိုတဲ့ သူကတီထွင်ခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ၁၉၆၀ အစောပိုင်းလောက်ပေါ့။ ကွန်ပျူတာတွေ မပေါ်သေးပါဘူး။ အဲ့ဒီ စာအုပ်က လက်နှိပ်စက်နဲ့ရိုက်ကာ၊ ကတ်ကြေးနဲ့ဖြတ်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုးပါ။ သူက **Google** နဲ့ သဘောတရားတူပါတယ်။ ရှာချင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ရှာနိုင်ဖို့လုပ်ထားတဲ့ စာအုပ်မျိုးပါ။ **Google** ပေါ်မလာခင် ၃၅နှစ်လောက်အထိ သူ့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ

လက်တွေ့ဆန်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့စာအုပ်ကို အဆင့်ဆင့် မွမ်းမံခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၇၀ လောက်က နောက်ဆုံးသူတို့ထုတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်ရဲ့ နောက်ကျောဘက်မှာတော့ မနက်ခင်းနေရောင်အောက်က ကျေးလက်လမ်းကလေးရဲ့ပုံ ပါလာခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီပုံအောက်မှာတော့ "အမြဲရှုးသွပ်ဆာလောင်နေပါစေ" ဆိုတဲ့စကားစုလေးပါခဲ့ပါတယ်။ ဒါက သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်စကားပါ။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း ကျွန်တော် ဒီစကားကို ကျင့်သုံးခဲ့ပါတယ်။ အခု ခင်ဗျားတို့အားလုံး ဘွဲ့တွေရပြီး ဘဝအသစ်တစ်ခုကို စတော့မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်ကလည်း ခင်ဗျားတို့ကို "အမြဲရှုးသွပ်ဆာလောင်နေပါစေ"လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။"

အထက်ပါမိန့်ခွန်းကတော့ **Steve Jobs** ရဲ့နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း သူ့ရဲ့မိန့်ခွန်းအတိုင်း နေခဲ့ပါတယ်။ ဒီမိန့်ခွန်းကို မမြင်ခင်ကတည်းက အဲ့ဒီလိုနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်လုပ်နေတာ မှန်ရဲ့လား၊ မှားနေလား မသိခဲ့ပါဘူး။ တစ်နေ့မှာတော့ အမှတ်မထင် ဒီမိန့်ခွန်းလေးကို ဖတ်မိပြီး **Steve Jobs**ကို အရမ်းကျေးဇူးတင်မိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုမိန့်ခွန်းမျိုးကို ကျွန်တော် ဒီထက် ငယ်စဉ်က သိခဲ့ရ၊ ဖတ်ခွင့်ရခဲ့ရင် ကောင်းမှာပဲလို့လည်း တွေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခု ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်တော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး ကျွန်တော့် တဖတ်ပရိတ်သတ်တွေနဲ့ မျှဝေလိုက်တာပါ။

Steve Jobs ပြောခဲ့တဲ့ အရာ(၃)ခုလုံးကိုလည်း သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လောကကြီးမှာ လောကဓံကြောင့် မြင့်တဲ့အခါ မြင့်မယ်၊ နိမ့်တဲ့အခါ နိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ယုံကြည်မှုတွေ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ အိမ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီနေ့သာ သင့်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ဆို သင်ဘာလုပ်မလဲ?

Ref:weboflove

အခုပဲပျော်ပါ။

ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲရှိစဉ်ကထမင်းကြမ်းနဲ့ခေါက်ဆွဲပြုတ်ကိုစားနိုင်တယ်။ ဈေးအသက်သာဆုံး ဘတ်စ်ကားကိုစီးတယ်။ ထမင်းဆိုင်မှာ စားရင် အဓတတ်နိုင်ဆုံး ဈေးအသက်သာဆုံးဆိုင်ကို ရှာတယ်။ **Keypad**ဖုန်းလေးပဲ ကိုင်ပြီး တစ်လမှ ဘေလ်တစ်ခါလောက်ပဲထည့်တယ်။ ပိုက်ဆံနည်းနည်းလေး ပိုရှာလာနိုင်တော့ ထမင်းကြမ်းက သိပ်ပြီး အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ပိုကောင်းတာလေး စားချင်တယ်။ အမြဲတမ်း ဘတ်စ်ကားစီးပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ **Taxi**လေး စီးဖြစ်လာတယ်။ နည်းနည်းမြင့်တဲ့ဖုန်းလေးစကိုင်လာပြီးအင်တာနက်ဖိုးလေးတွေပိုသုံးဖြစ်လာတယ်။

အဲ့ဒီထက်ပိုပြီး ပိုက်ဆံပိုရှာလာနိုင်တော့ ဆိုင်မှာ ဈေးကြီးတာလေးတွေ စားဖြစ်လာတယ်။ အမြဲလိုလို **Taxi** စီးဖြစ်လာတယ်။ **Samsung** လောက်ကိုင်ပြီး တစ်လတစ်လ အင်တာနက်ဖိုးလည်း ပိုပြီးထောင်းလာတယ်။

ဒီထက်ပိုက်ဆံပိုရှာလာနိုင်ရင်ရော...

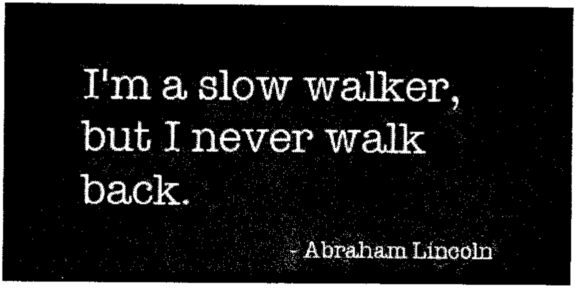
ပြောချင်တာက လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အလိုလောဘ ရပ်တန့်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရင်တုန်းက ၂၁လက်မတီဗွီလေး ကြည့်တတ်ပေမယ့် ချမ်းသာ လာရင်လက်မ၆၀လောက်တီဗွီပဲ ကြည့်တတ်ကြပါတော့တယ်။ ဝင်ငွေတွေ တိုးလာ သလို ထွက်ငွေတွေလည်း အမြဲ တိုးလာပါတယ်။

ဒါကရုပ်တန့်လို့ရတဲ့အရာလားဆိုတော့ သာမန်လူသားအားလုံး ရုပ်တန့်လို့ မရတဲ့အရာပါ။ လောဘနဲ့တပ်မက်မှုတွေနဲ့တည်ဆောက်ထားတဲ့လူသား တွေ ဖြစ်တဲ့ အတွက် ဒီခံစားချက်တွေကတော့ အမြဲရှိနေမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လောက် ချမ်းသာမှ ပျော်ရွှင်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုး မထားပါနဲ့။ သင်သိန်း၁၀၀၀ရမှ စပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားလည်း သိန်း ၁၀၀၀ရတဲ့အခါမှာ သိန်း၂၀၀၀ ရချင်လာပါလိမ့်မယ်။ လူ့လောဘဟာ ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်အချိန်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။ အောင်မြင်အောင်တော့ ကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ဘယ်တော့မှ အထင်မသေးပါနဲ့။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့သူက စက်ဘီးလေးတစ်စီးလောက် လိုချင်ပြီးစက်ဘီး စီးနေတဲ့ သူက ဆိုင်ကယ်လေး တစ်စီးလောက်လိုချင်ပါတယ်။ ဆိုင်ကယ်စီးနေတဲ့ သူကလည်း ကားလေး တစ်စီးလောက် လိုချင်ပြန်ပါတယ်။ ကားပိုင်တဲ့သူကလည်း သူ့ကားက မော်ဒယ်အောက်လို့ မော်ဒယ်မြင့်တာလေး လိုချင်ပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လောဘတွေက သံသရာ လည်နေမှာပါ။

ကမ္ဘာမှာ အပျော်ဆုံးလူသားတွေက အကောင်းဆုံးတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်း မရှိပါဘူး။ ပိုင်ဆိုင်တာတွေ ကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။



" ကျွန်တော်က လမ်းလျှောက်နှေးတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။
ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဘယ်တော့မှ နောက်ကြောင်းပြန်မလှည့်ခဲ့ဘူး "

အေဗရာဟင်လင်ကွန်း

စိတ်လျှော့တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသမားတွေ မျက်လုံးပြူးလောက်အောင် အသီးအရွက်တွေဝယ်ထားလိုက်တယ်။ မနက်တိုင်းပြေးဖို့ ဖိနပ်ကလေး တစ်စုံဝယ်လိုက်တယ်။ မနက်ထဖို့ နာရီကို Alarm ပေးလိုက်တယ်။ ဒီလောက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတဲ့အချိန်မျိုး မရှိဖူးဘူး။ ပထမတစ်ရက် စပြေးတယ်။ ၂ရက်၊၃ရက်၊ ဝိတ်က သိသိသာသာ ကျမလာဘူး။ တစ်လ ရောက်လာတယ်။ ဝိတ်ကလည်း ကျမလာဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေကျလာတယ်။ အိပ်ရာက သိပ်မထချင်တော့ဘူး။ နောက်နေ့ အိပ်ရာထ နောက်ကျလာတယ်၊

နောက်တော့ လုံးဝကို လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါက အသိကောင်မလေး တစ်ယောက်ဖြစ်နေတဲ့ပုံစံ။

English လိုအရမ်းပြောချင်သည်။ သူများတွေပိုင်နိုင်စွာ ပြောနေတာကို ကြည့်ပြီး အရမ်းအားကျသည်။ သူတို့လို တစ်နေ့ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်။ စာကျက်မယ့် **Time-table** ကိုသေချာဆွဲလိုက်တယ်။ လမ်းဘေးကတွေ့တဲ့ **English** ဝတ္ထုတစ်အုပ် ဝယ်လိုက်တယ်။ **Dictionary** တစ်အုပ်ပါ ဝယ်လိုက်သေးတယ်။ ပြီးတော့ အသုံးဝင်မယ့် အသံဖိုင်တစ်ချို့ဖုန်းထဲမှာ ဒေါင်းလုပ် လုပ်ထားလိုက်တယ်။ ပထမည စာကို ၃နာရီ၊ ၄နာရီလောက် လေ့လာလိုက်တယ်။ အသံဖိုင်ကို ညအိပ်ခါနီး နားထောင်လိုက်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လေးငါးရက် ကြာလာတယ်။ **English TV News** တစ်ခုကို မထင်မှတ်ပဲ နားထောင်ခွင့်ရလိုက်တယ်။ တစ်လုံးမှ နားမလည်။ နိုင်ငံခြားသား တစ်ယောက်နဲ့တွေ့တယ်။ သူပြောတာ တစ်လုံးမှ နားမလည်သေး။ စိတ်ဓာတ်ကျလာပြန်ပြီ။ အရင်ကဆွဲထားတဲ့ **Time table** စာရွက်လေးကို ကိုင်ရင်း **COC** ဆော့တာပဲ ကောင်းပါတယ်။ ပြီးမှ ပြန်လေ့လာတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ညဥ့်နက်သွားတယ်။ ဒီနေ့တော့ နားလိုက်ပါအုံးမယ်။ နောက်နေ့ကျမှ ပြန်လေ့လာတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်အားလျော့သွားတယ်။ ဒုံရင်း ဒုံရင်း။ ဒါက မြင်နေကျလူငယ်အချို့ရဲ့ပုံစံ။

အထက်ပါ ဥပမာ(၂)ခုလုံးမှာ ပြောချင်တာက အောင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်က အခက်အခဲတွေထက် သေးငယ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခက်အခဲတွေ တွေ့တိုင်း နောက်ပြန် လှည့်ပြေးတယ်။ နာမည်ကျော် လက်ဇေ့သမားဆိုတာ ငယ်ငယ်လေး ကတည်းက သူ့ရဲ့ပုံရိပ်ကို စင်ပေါ်မှာ မြင်ယောင်ခဲ့တာပါ။ နာမည်ကျော်တွေဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက မိမိရဲ့ပုံရိပ်ကို စင်ပေါ်မှာ မြင်ယောင်ကြည့်ခဲ့ကြတာပါ။

လင်ကွန်းက ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သမ္မတ ဖြစ်ချင်တယ်လို့ ပြောဖူးတယ်။ သူ့လိုသစ်သားလုံး အိမ်လေးထဲက လူငယ်တစ်ယောက်က အဲ့လိုစကားမျိုး ပြောတာ ဘာလို့လဲ။ အရမ်းကိုယုံကြည်ချက် ပြင်းထန်လို့။ ယုံကြည်ချက်က အရာရာထက် ကြီးမားနေလို့ပါ။ နာမည်ကျော် အဆိုတော် **Beyonce** ဆိုတာလည်း တစ်ချိန်က ဝတုတ်ကြီးပါ။ သူ့ရဲ့ကြိုးစားမှုကြောင့် ဝိတ်လျှော့ နိုင်ခဲ့တာပါ။ ဘယ်လို အောင်မြင်တဲ့ သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုံးတိုင်း နောက်လှည့်မပြန်ခဲ့ကြပါ။ အခုကစပြီးနောက်ပြန် မလှည့်နဲ့နော်။

အပေါ်ကိုမော့ကြည့်လို့ညောင်းရင် အောက်ကိုငုံ့ကြည့်ပါ။

ကားလှလှလေးတွေ၊ အိမ်ကောင်းကောင်းကြီးတွေ၊ ဖုန်းအကောင်းစားတွေ ကိုင်နေတဲ့သူတွေကိုကြည့်ပြီး အားကျကာ သိမ်ငယ်နေပါသလား၊ အရမ်းစမတ်ကျပြီး လှပတဲ့လူတစ်ယောက် မဖြစ်လို့အားငယ်နေပါသလား၊ အိမ်မှာ Sky Netလေးတောင် မရှိလို့ဆိုပြီး စိတ်ညစ်နေပါသလား၊ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သင်အရမ်းကို မော့ကြည့်တာ များနေပါပြီ။

သင့်လစာ ၃သိန်းခွဲပဲရလို့ သင်စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီညနေစာစားဖို့ မရှိလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေရှိတယ်။သင် iPhone မကိုင်နိုင်လို့စိတ်ညစ်နေချိန်မှာ ခလုတ်ဖုန်းလေး တစ်ခုတောင် မကိုင်နိုင်လို့ အားငယ်နေတဲ့သူတွေရှိတယ်။

သင်ဖိနပ်အသစ်မဝယ်နိုင်လို့ စိတ်ညစ်နေချိန်မှာ သင့်ရှူးဖိနပ်ကို တစ်ခါ တိုက်ပေးမှ ထမင်းတလုပ် ပါးစပ်ထဲဝင်တဲ့ သူတွေရှိတယ်။ သင်မျက်လုံးမလှလို့ မှန်ထဲကြည့်တိုင်း စိတ်ညစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အဲ့ဒီမှန်ကိုတောင်မြင်ခွင့်မရတဲ့မျက်မမြင် တွေရှိတယ်။

သင် လူရှေ့လူရှေ့ကို ခြေစုံလက်စုံ၊အင်္ဂါစုံနဲ့ သွားနေတဲ့ အချိန်မှာ လူရှေ့ ထွက်ရမှာ သေမလောက်ကြောက်တဲ့ အားနည်းချက်နဲ့ သူတွေရှိတယ်။ သင် ဒီနေ့ အသက်ရှင်နေသေးပေမယ့် စက္ကန့်တိုင်းမှာလူတစ်ချို့သေဆုံးနေကြတယ်။

သင်အများကြီးကံကောင်းပါတယ်။ အထက်ကိုမော့ကြည့်ပြီး အရမ်း စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ အောက်ကို ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါ။ သနားစရာတွေ၊ ကူညီစရာတွေ

အများကြီး သင့်အောက်မှာ ရှိနေပါသေးတယ်။ အမြဲတမ်းငုံ့ကြည့်ပြီးပျင်းရိဖို့ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောဘတွေ နဲ့ဖုံးလွှမ်းလာရင်ပျော်စရာတွေ ပျောက်ဆုံး သွားတတ်လို့ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သတိပေးတတ်အောင်ပါ။

သင်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်မဟုတ်ဘူး။

" သင်ရောက်တဲ့နေရာကို မကြိုက်ရင် လှုပ်ရှားလိုက်စမ်းပါ။ သင်ဟာ လှုပ်မရတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ပါဘူး။"

သင့်ကိုယ်သင် သစ်ပင်တစ်ပင်လို့ တစ်ခါလောက် စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ဖူးပါသလား။ တစ်နေရာထဲမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရပြီး ဘယ်လိုမှ ရွှေ့လို့ မရတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်လို လူတွေပြုသမျှကို ကြိတ်မှိတ်ခံနေရတဲ့ ဘဝက ဘယ်လောက်များ ဆိုးလိုက်မလဲ။ ဒါပေမယ့် သင်ကံကောင်းပါတယ်။ သင်ဟာသစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ဘဝက ဆိုးလိုက်တာလို့ ပြောပြီး သင်ဘာများအားထုတ်နေပါသလဲ။

"ဆိုးလိုက်တဲ့ငါ့ဘဝ" ဒီစကားက ကြားနေကျစကားတစ်ခွန်း။ ကျွန်တော်လည်း ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ဒါပေမယ့် မပြောတာ နှစ်နဲ့ချီခဲ့ပြီ။ လူတွေက အဲ့ဒီစကားကိုသာပြောကြတာ အဲ့ဒီစကားက လွတ်မြောက်အောင် ဘာများ လုပ်နေကြလဲဆိုတော့ ပျင်းမြဲပျင်းဆဲပဲ။ သက်သာသလိုနေမြဲနေဆဲပဲ။ ကျွန်တော်လည်း အဲ့လို ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဘာလို့ ဒီစကားကို ကျွန်တော်မပြောဖြစ်တော့တာလဲ၊ ကျွန်တော်ရုက်လို့ပါ။ ဘာမှလည်းလုပ်မနေပဲနဲ့ ဆိုးလိုက်တဲ့ဘဝလို့ ထိုင်အော်နေတာဟာ တော်တော်ကို အဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ အလုပ်မှန်း သိလာရတယ်။ အဲ့ဒီ စကားတစ်ခွန်းပြောမယ့်အစား ကျွန်တော်အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ပြီးမြောက်အောင်စပြီးဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်သူများတွေထက် ပိုကြိုးစားခဲ့တယ်။ တစ်နေ့နေ့အောင်မြင်ရမယ်လို့လည်း လုံးဝကို ယုံကြည်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် Englishစာဘာသာစကားကို သင်ယူခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လည်း ခင်ဗျားတို့လိုပဲ ငပိသံနဲ့စခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် လုံးဝ ဖွဲမလျော့ခဲ့ဘူး။ နေ့တိုင်းရေတစ်ခွက်သောက်သလို Enlishစာကို နေ့တိုင်း လေ့လာခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီ Englishစာကြောင့်ပဲ ဘဝမှာ အခွင့် အလမ်းများစွာရခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့် ဘဝမှာ ကျွန်တော်လိုချင်တာတွေ တဖြည်းဖြည်း ပိုင်ဆိုင်လာတယ်။ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံ အများကြီး မချမ်းသာဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က အောင်မြင်မှုကိုပိုက်ဆံနဲ့ မတိုင်းတာဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေရတာကို ဘယ်လောက်ပျော်လဲဆိုတာနဲ့တိုင်းတာတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်အောင်မြင်နေပြီလို့ ယူဆတယ်။

Success is a lifestyle, not a goal.

အခုမှ သဘောပေါက်လိုက်ရတာက "ကျွန်တော့်ဘဝ မဆိုးခဲ့ပါဘူး။" ကျွန်တော် ဘာမှမလုပ်ခဲ့တာပါ။ သင်လည်း အဲ့ဒီလိုမျိုးပြောလေ့ရှိသူ ဆိုရင်တော့ အခုကစပြီး မပြောပါနဲ့တော့။ အဲ့ဒီလိုပြောမယ့်အစား တစ်ခုခု ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်ရဲ့အိမ်မက်တွေကို လူတွေကို ပြောပြမနေပါနဲ့။ သူတို့မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်ပြလိုက်ပါ။ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ သင့်မှာအခွင့်အရေး လုပ်ပိုင်ခွင့် အပြည့်အဝရှိပါတယ်။

လူတော်တော်များများ အနာဂတ် လှလှလေး ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများ အနာဂတ်ဆိုတာကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ဖန်တီးရမယ် ဆိုတာကို မေ့နေကြပါတယ်။ အနာဂတ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ရေးဆွဲရမယ့် ပန်းချီကား

တစ်ချပ်ပါ။ အခုလောလောဆယ် ဘာမှ မလုပ်ပဲ အနာဂတ် လှလှ လိုချင်တဲ့သူက ဘာနဲ့ တူလဲဆိုတော့ ဘာမှပန်းချီဆွဲမနေပဲနဲ့ မျက်လုံးထဲမှာပဲပုံဖော်နေတဲ့ သူနဲ့ တူတယ်။ သူ့လက်က ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ အာရုံစူးစိုက်စွာ စုတ်တံကို ကိုင်ပြီးတော့ မဆွဲနေဘူး။ ဒါပေမယ့် ခေါင်းထဲမှာတော့ ပန်းချီကားလှလှလေး လိုချင်တယ်။ သူစိတ်ကူးယဉ်နေရာက လန့်နိုးတဲ့နေ့ အရမ်း နောက်ကျနေပြီ။ သူ့ပန်းချီကား ကလည်း ဘာမှကို မဆွဲရသေးတာကို အလန့်တကြားတွေ့ရလိမ့်မယ်။ တကယ် အနာဂတ်လှပချင်တဲ့သူက အချိန်တိုင်းမှာ ကြိုးစားတယ်။ အနာဂတ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဆောက်အအုံ တစ်ခုမှန်းသူသိတယ်။ ဒါကြောင့် သူ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်းကို လေးစားတယ်။ အာရုံစူးစိုက်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တွေ အရည်ပျော်ပြီး အတိတ်အဖြစ် ကူးပြောင်းသွားချိန်မှာ သင်အနာဂတ်ကို ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်လှလှလေးတွေကို ပြန်လှည့်ကြည့်နိုင်ဖို့ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပုံဖော်ကြရအောင်။

ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကို သဘောမကျတိုင်း အားငယ်စိတ်နဲ့ညတိုင်းကို ဖြတ်သန်းစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နေရာကို ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ သင့်ညတွေကို ဖြတ်သန်းပါ။ ကြိုးစားမှုတွေနဲ့ နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးပါ။ သင့်အိမ်မက်တွေနဲ့သေချာပေါက် နီးကပ် လာပါလိမ့်မယ်။

အသည်းကွဲသူများသို့ပေးစာ....

အသဲကွဲတယ်ဆိုတဲ့အချိန်က အသုံးချတတ်ရင် ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ အဲ့ဒီလိုအချိန်မျိုးက ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်နိုင်တော့တဲ့သူ တစ်ယောက်ကို ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ထုတ်မရဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ပါ။ အဲ့ဒီသူကို ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ထုတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကြီးမားတဲ့ ခွန်အားနဲ့စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူ(၂)မျိုး ကွဲသွားပါတယ်။ တစ်ချို့က အသဲကွဲလို့ အရက်သောက်တယ်။ သတ်သေဖို့ ကြိုးစားတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတယ်။ ကလေကချေ ဖြစ်သွားတယ်။ ပြီးတော့သူ့ကြောင့် ငါဘဝပျက်တာဆိုပြီး သူများကို စွပ်စွဲသေးတယ်။ တကယ်တော့ သင့်ဘဝကို သင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူမှမပိုင်ပါဘူး။ သူပိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်ရှူးရှူးမိုက်မိုက် သွားပေးထားလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင်သိထားဖို့က အချိန် မရွေးပြန်ယူလို့ရတယ်။ သင့်ဘဝက သင့်အပိုင်ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက အသဲကွဲရင် အလုပ်ပိုကြိုးစားတယ်။ သူ့ကိုခေါင်းထဲက ထုတ်နိုင်ဖို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတယ်။ သူ့အကြောင်းတွေးရင်း ကုန်သွားမယ့် စွမ်းအင်တွေကို အကျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ အသုံးချဖြစ်တယ်။ **Energy Transform** လုပ်တတ်ကြတယ်။ အသဲကွဲရာကနေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စွမ်းအင်က လူတစ်ယောက်ကို အောင်မြင်အောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုလူမျိုးကို ကိုယ်တိုင် မြင်ဖူးပါတယ်။ ဗီယက်နမ်လိုဆင်းရဲပြီး မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့နိုင်ငံတစ်ခုမှာ အွန်လိုင်းကနေ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေးဝဘ်ဆိုဒ် **www.vietnamworks.com**ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ **Jonah Levey** ပါ။

သူ့ဘဝအကြောင်း ပြောပြတာကို အခါအခွင့်သင့်လို့ အပြင်မှာ နားထောင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူကအမေရိကန်နိုင်ငံသားပါ။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အရမ်းချစ်ရတဲ့ သူ့ချစ်သူ ကောင်မလေးက သူ့ကို လမ်းခွဲသွားတဲ့အခါ သူအလူးအလဲကို ခံစားခဲ့ ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဗီယက်နမ်ကို ခရီးထွက်လာရင်း သူအကြံတစ်ခုရခဲ့ပါတယ်။ နေ့တဒူဝ CV တစ်စောင်နဲ့ မြို့ထဲပတ်ပြီး အလုပ်ရှာနေရတဲ့ သူတွေကို မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းပေါ်ကနေ အလုပ်ရှာနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့် အိုင်ဒီယာကို သူရခဲ့ပါတယ်။

အင်တာနက်ဆိုတာ ဘာမှန်း သိပ်မသိသေးတဲ့အချိန် အွန်လိုင်းကနေ အလုပ် ရှာလို့ရမယ့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တစ်ခု တည်ဆောက်မယ်ဆိုတာ အဲ့ဒီအချိန်က သင်ကြားရင်လည်း အရမ်းရူးမိုက်တဲ့ အိုင်ဒီယာလို့ သင်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် **Jonah** ကလုံးဝဖွဲ့မလျှော့ခဲ့ပါဘူး။ သူကျရှုံးပြီး အိမ်ပြန်ချင်ခဲ့တာလည်း အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လဲကျတိုင်း သူပြန်ထခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ဗီယက်နမ် တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ အကျော်ကြားဆုံး အွန်လိုင်း အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေးဝက်ဘ်ဆိုဒ် ကိုပိုင် ဆိုင်နေပြီး ဗီယက်နမ်သူ ဇနီးသည်ချောချောလေးရယ်၊ သားသမီးတွေရယ်နဲ့ သူ့ဘဝကပျော်စရာအတိဖြစ်နေပါပြီ။

လောကကြီးမှာ မိမိကို ဘာတွေဖြစ်ပျက်တယ်ဆိုတာထက် ထိုအဖြစ်အပျက်တွေကိုမိမိကဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတာပိုအရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ဘဝက ပိုကောင်းသွားနိုင်သလို သင့်ဘဝလည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်။ အချစ်က ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ ဒါပေမယ့် အချစ်က ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။

" လောင်စာထဲမှာ အလှမ်းလောင်စာက
ချုံးကလီးယားလောင်စာထက်ပြင်းတယ်။
သင်ဘယ်နေရာမှာအသုံးချလဲဆိုတာပဲ မူတည်ပါတယ်။ "
မိုးရှင်း (I.M.T)

စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ဖို့ ဒီ(၅)ချက်ကိုအမြဲလုပ်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျရင် ဘာမှကို လုပ်မရတော့ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ထမင်းတောင် မစားချင်ပါဘူး။ ဘာအလုပ်မှလည်း မယ်မယ်ရရ လုပ်ချင်လေ့ မရှိပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ နာတာရှည်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ အချိန်အများကြီး ပုပ်သိုးသွားတတ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်သလို ဂရုစိုက်ပါ။ ဥပမာ သင်အဆီများတဲ့အစာတွေ မစားဘူးဆိုပါစို့၊ သင်မစားတာ သင်မကြိုက်လို့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းမှာစိုးလို့ ဝမှာဆိုးလို့ မစားတာများပါတယ်။ သင်အကင်တွေကို တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါလည်း မကြိုက်လို့ မစားတာထက် မကျန်းမမာဖြစ်မှာစိုးလို့ မစားတာများပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အရာများစွာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေပါတယ်။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျတိုင်း ဘယ်အရာက သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေတာလဲပြန်လေ့လာစမ်းစစ်ပါ။ ပြီးရင် အဲ့ဒီအရာကို သင့်စိတ်ထဲကနေ အမြစ်မကျန် ဆွဲနှုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင်စိတ်ညစ်တာ သင့်အမျိုးတွေကြောင့်လား၊ သင့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြောင့်လား၊ သင်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်လေးလား၊ သင်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်မလေးလား။

လုံးဝကို စိတ်မညစ်ရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ စိတ်ညစ်သင့်တဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိပဲ စိတ်ညစ်ပါ။ ပြီးရင်ခေါင်းထဲကထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

သင်အမြဲသတိရဖို့က

(၁) သင်မနက်ဖြန်အထိ အသက်ရှင်ဖို့မသေချာဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ကတည်းက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့လိုတယ်။

(၂) သင်တစ်ယောက်တည်းကံမကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။လောကကြီးမှာကံမကောင်းတဲ့သူပေါင်းများစွာရှိတယ်။ သူတို့ကကောင်းတဲ့ အရာတွေပဲသင် မြင်အောင်ပြကြမှာပါ။ ပြုံးနေတဲ့ မျက်နှာမြင်တိုင်း ပျော်နေကြတယ် မထင်ပါနဲ့။ ဒါ့ကြောင့် သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

(၃) သင်ကံကောင်းတယ်။ သင်အနည်းဆုံး စာဖတ်နိုင်တယ်။ သင့်မျက်လုံးတွေကောင်းလို့ပေါ့။ မမြင်ရတဲ့ သူတွေကို ကိုယ်ချင်းစာပါ။ သင့်ထက်နိမ့်ကျတဲ့သူတွေ လောကကြီးမှာ အများကြီးရှိနေတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

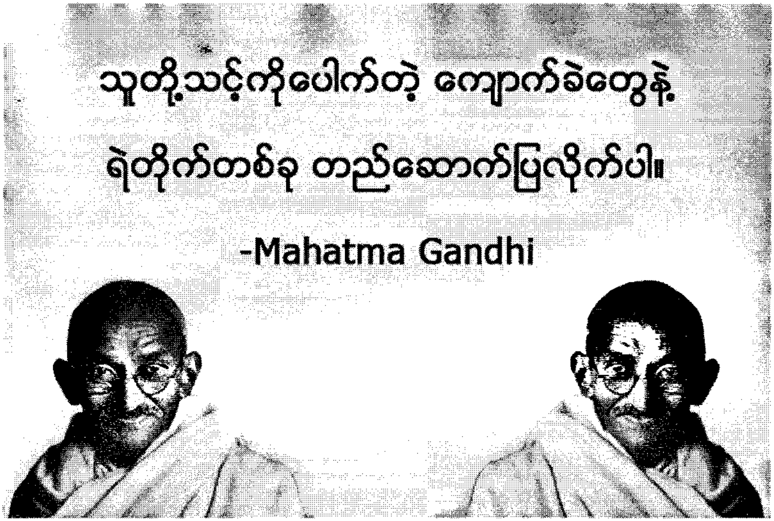
(၄) အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ အဲ့ဒီအတွက် ဂုဏ်ယူပါ။ အမြဲတမ်းလုပ်နိုင်တာကိုအကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဖြစ်မလာတာအတွက် စိတ်မဆင်းရဲပါနဲ့။ သင်အကောင်းဆုံး လုပ်ပြီးသွားပါပြီ။

(၅) ကဲအခုပဲ ပြုံးလိုက်တော့နော်။ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့စိတ်ထဲကို အဖိုးမတန်တဲ့ လူတွေအတွက် နေရာမပေးပါနဲ့။

သင့်ရဲ့စိတ်ဟာသင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လိုပါပဲ။ မကောင်းတဲ့အစားအသောက်တွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်ရင် သင်ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလာပါလိမ့်မယ်။ နေမကောင်းဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ဆေးမသောက်ပဲ ပေနေရင်ပိုဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဆေးသောက်ရင် ပျောက်နိုင်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ အနာခံပြီး ဆေးထိုးမှ ပျောက်တာလည်းရှိပါတယ်။ ဒီလို မကုသချင်ရင်တော့ ရောဂါကြီးမားလာနိုင်ပြီး အသက်ပါရင်းရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ စိတ်ဆိုတာဟာလည်း မကျန်းမာတဲ့ အတွေးတွေ ထည့်ပါများရင် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာပါတယ်။ စောစောစီးစီး မကုသရင် စိတ်ကျ ရောဂါတွေ အထိဖြစ်လာနိုင်ပြီး တစ်ဘဝလုံး ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

ရဲတိုက်တစ်ခုကိုတည်ဆောက်ပြလိုက်ပါ။



သင့်ကို မကောင်းပြောတဲ့သူ၊ သင်တက်ကြွနေတာကို စိတ်ဓာတ်ကျသွားအောင် လုပ်ချင်သူ၊ သင်လုပ်သမျှ အရာရာ မကောင်းလိုက်ပြောချင်သူ၊ သင်အောင်မြင်တာကို မနာလိုသူ အစရှိသဖြင့် လူပေါင်းများစွာကို သင့်ဘဝမှာ မလွဲမသွေ ကြုံရမှာပါ။ သူတို့ကို ဂရုစိုက်ပြီး အရာရာကိုလိုက်ခံစားနေရင်တော့ သင်စိတ်ဆင်းရဲရုံက လွဲပြီးဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်စိတ်ဆင်းရဲရင် သူရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲ့ဒီလိုမျိုး လူတွေရဲ့စကားကို ဘယ်တော့မှ နားမယောင်ပါနဲ့။

သူတို့ သင့်အပေါ်မလိုတမာနဲ့ တိုက်ခိုက်တာတွေကို အဆိုးမမြင်ပဲ သူတို့ကြောင့် သင်တိုးတက်တာကို အကောင်းမြင်ပါ။ အတိုက်အခိုက် မရှိပဲ အောင်မြင်တာက အရသာလည်း မရှိပါဘူး။ ဂိမ်းဆော့ရင်တောင် ပိုက်ဆံတွေခိုးပြီး ဆော့တဲ့ဂိမ်းကအရသာမရှိပါဘူး။ကိုယ်ပဲအလှည့်တိုင်းနိုင်နေပါလိမ့်မယ်။အရသာ ရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ အခက်အခဲကြားထဲက ရယူရတာပါ။ သင့်ကိုပေါက်တဲ့ ကျောက်ခဲ တွေနဲ့ ရဲတိုက်တစ်ခု တည်ဆောက်ပြလိုက်ပါ။

စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

တကယ်တော့ မတိုးတက်တာ မစွန့်လွှတ်ရဲသေးလို့ပါ။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်လေးကို ကိုင်တွယ်ပြီး အချို့တွေက သေတဲ့အထိ ဘဝကို အဆုံးသတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ဆီပြန်မလာတော့မည့်သူကို မျှော်လင့်ရင်းရင်ဘတ်ထဲက အပြီးအပိုင်မစွန့်လွှတ်ရဲကြပါဘူး။ အကျိုးဆက်ကဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားတတ်ကြပါတယ်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက် အမှားတွေကြောင့်ပဲ ဘဝကလည်း မတိုးတက်ပဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စွန့်လွှတ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ရှိခဲ့ရင် အမှန်တရားကို လက်ခံပါ။ ဘဝထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သင်အမှန်တကယ် ငြိမ်းချမ်းခြင်းကိုရရှိပြီး သင့်ဘဝလည်း ပိုမို တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ခွင့်လွှတ်တတ်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဒုက္ခအပေးဆုံးအရာက အငြိုးအတေးပါပဲ။ တကယ်တော့ နာကျင်တယ်ဆိုတာ အငြိုးထားလို့ပါ။ အငြိုးအတေးတွေက လူကို ပူလောင်စေပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အရမ်းလွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်မှန်းတော့ သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လောကကြီးမှာ အကောင်းဆုံးအရာ တွေက အမြဲခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ကို ကြိုးစားပါ။ သင်စိတ်ဆင်းရဲဖို့ အဲ့ဒီအရာကထိုက်တန်ရဲ့လားပြန်စဉ်းစားပါ။သင်မခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် သင့်တစ်ဘဝလုံးကို အဲ့ဒီအငြိုးအတေးတွေက ချုပ်နှောင်ထားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်းအောင် အဲ့ဒီ အငြိုးအတေးတွေက အမြဲနှောက်ယှက်ပါလိမ့်မယ်။သင့်ဘဝတစ်ခုလုံး မသေပဲနဲ့ ငရဲရောက်နေသလို ပူလောင်နေပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ အဲ့ဒီလို မပူလောင်အောင် သင်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ - ခွင့်လွှတ်ခြင်းပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် သင်တစ်နေကုန် စိတ်မကြည်လင်တာမျိုး ဖြစ်ဖူးလား၊ အမိက အကြောင်းရင်းက သူပြောလိုက်တဲ့စကားမဟုတ်ပါဘူး။ အမိကက အဲ့ဒီစကားကို ထပ်ခါထပ်ခါတွေးပြီး ဒေါသထွက်နေတဲ့သင့်ရဲ့စိတ်ပါ။ အခုအချိန်ကစပြီး ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ သင်အရင်ကထက် ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာလာလိမ့်မယ်။

မနက်ဖြန်တွေ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါစေ။

ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှာရတဲ့ဒဏ်ရာထက် ရင်ဘတ်ကိုထိသွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေက ပိုကုသရခက်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ဒဏ်ရာပဲဖြစ်ဖြစ် သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ရင်တော့ အလျင်းမပျောက်ရင်တောင် အမာရွတ်ကလေးကျန်ခဲ့လောက်တဲ့ အထိတော့ကုသလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့်အမြန်ဆုံးမကုပဲတန်းနဲ့ခံစားနေရင်တော့အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အလျော်အစားကြီးမားတတ်ပါတယ်။တစ်ခါတစ်လေဒဏ်ရာတစ်ခုကြောင့်လက်ဖြတ်ရ၊ ခြေထောက်ဖြတ်ရတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ပိုအရေးကြီးတဲ့ အသက်ကို ဦးစားပေးရလို့ပါ။

ရင်ဘတ်ထဲက ဒဏ်ရာပုပ်သွားရင် လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေတော့ မပေးဆပ်ရပါဘူး။ အဲ့ဒီထက် တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ ဘဝတစ်ခု ပေးဆပ်လိုက်ရပါတယ်။ အပုပ်တော့မခံပါနဲ့နော်။ သင့်အသက်က သင့်ချစ်သူ တစ်ယောက်ထဲအတွက် အရေးပါတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကိုချစ်တဲ့ မိသားစု၊ သင့်ကိုခင်တွယ်တဲ့သူငယ်ချင်း၊ သင့် ကိုချစ်တဲ့ သင့်ရဲ့ခွေးလေး၊ သို့မဟုတ် သင်တစ်ခုခုပြန်လုပ်ပေးသင့်တဲ့ သင့်ရဲ့ နိုင်ငံ အများကြီးရှိနေပါသေးတယ်။ နည်းနည်းတော့ နာမယ်။ ဒါပေမယ့် ပြန်ကောင်း လာဖို့မရှိတာ သေချာရင် စောစောဖြတ်လိုက်ပါ။

သင်အသက်ရှင်ဖို့ မနက်ဖြန်တွေ ပြန်လည်ပြီး နိုးထလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့မနက်ဖြန်တွေ ပြန်လည်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါလိမ့် မယ်။ မနက်ဖြန်တွေ သူမယူသွားပါဘူး။ သူ့အတွက် မလိုအပ်တဲ့မနက်ဖြန်တွေ သင်ရှုံးမိုက်စွာလက်ဆောင်

ထည့်ပေးလိုက်တာပါ။ သင့်ကိုလိုအပ်တဲ့ သူတွေအတွက် အဲ့ဒီမနက်ဖြန်တွေ ပြန်ယူပြီး ရှင်သန်လိုက်ပါ။ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။

သင့်ရဲ့မနက်ဖြန်တွေကိုပြန်လည်ပြီးအသက်ပြန်သွင်းပါ။ သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်း၊ သင့်ရဲ့နိုင်ငံ၊ သင့်ရဲ့လူမျိုး စတာတွေ အတွက် ကြိုးစားရင်း အောင်မြင်အောင် ပြန်လည်ပြီး ကြိုးစားပါ။ လောကကြီးမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။

သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့လိုမဖြစ်ပါစေနဲ့။

သင့်ကို နှိမ်ခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူ့ကြောင့် သင်အောင်မြင်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လာတာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် နှိမ့်ကျတဲ့သူတွေကို လက်တွဲခေါ်ပါ။

သင့်ကိုကဲ့ရဲ့ခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူ့ကြောင့် ကဲ့ရဲ့ခံရရင် ဘယ်လို ခံစားရလဲဆိုတာ သင်သိခဲ့တာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်မကဲ့ရဲ့ပါနဲ့။

သင့်ကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းအဖြစ်ပေါင်းပြီး လိမ်သွားခဲ့တဲ့ သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူကဘဝရဲ့အရေးကြီးဆုံးသင်ခန်းစာကို သင်ပေးခဲ့တာပါ။ သူ့ကြောင့် သင်လူတစ်ယောက်ကို မျက်လုံးမှိတ်ယုံကြည်တတ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင့်ကိုယုံကြည်တဲ့သူကို ဘယ်တော့မှ မလိမ်ပါနဲ့။ အဲ့ဒီ ခံစားချက် ဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုတာ သင်သိပြီးသားပါ။

သင်အကူအညီတောင်းခဲ့တိုင်း လှည့်မကြည့်ခဲ့တဲ့သူတွေကိုကျေးဇူးတင်ပါ။ သူတို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် အားကိုးတတ်လာတာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် သူများ အခက်အခဲကို ကူညီပါ။

သင့်ကိုခေါင်းပုံဖြတ်ခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ခေါင်းပုံဖြတ်တဲ့သူတို့က ခေါင်းရှောင်တစ်ယောက်အောက်မှာလုပ်ရတဲ့အောက်လက်ငယ်သား တစ်ယောက်ရဲ့ခံစားမှုမျိုးကိုသင်နဲ့မိတ်ဆက်ပေးခဲ့လို့ပါ။သင်ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့နေ့ သင့်လက်အောက်ငယ်သားတွေ ဘယ်တော့မှ အဲ့ဒီလို မခံစားစေရပါစေနဲ့။

သင်အလုပ်ကို သူများထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် လစာနည်းနည်းက တိုးမပေးခဲ့တဲ့ အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင်ကြိုးစားခဲ့လို့သင့်မှာ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေရင် သင့်အတွက်အလုပ်မရှားတော့ပါဘူး။အခွင့်အရေးပေါင်းများစွာက သင့်ရှေ့လက်တစ်ကမ်းမှာရောက်နေပါပြီ။ သင့်တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ နေရာကို ပြောင်းလဲပါ။ သင်အလုပ်ရှင်ဖြစ်တဲ့နေ့ သင့်ရဲ့ လက်အောက်မှာ လုပ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို တန်ဖိုးထားပါ။

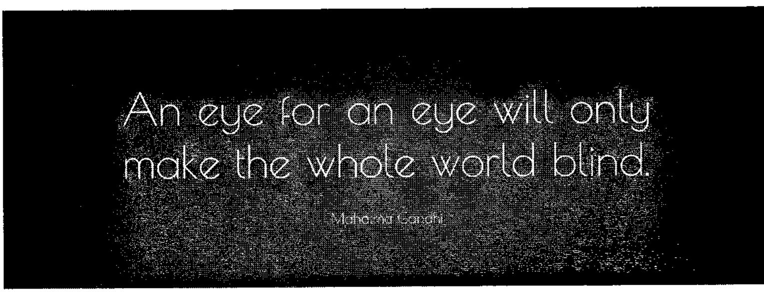
သင့်ကို ပစ်ခွာသွားသူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင့်ကို တန်ဖိုးမထားသူ တစ်ယောက်ကို သင်စောစောစီးစီး သိလိုက်ရတာပါ။ နောက်ကျမှ သိရင် အရာရာ နောက်ကျနေပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကြောင့် သင်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူကို တွေ့ဖို့လမ်းပွင့်သွားတာပါ။ သင့်ကိုတန်ဖိုးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်တွေ့တဲ့ နေ့ကျရင် သင့်ကို သူလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားမျိုး ထပ်မလုပ်ပါနဲ့။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လူမျိုးတွေကို ဘယ်တော့မှ မမုန်းပါနဲ့။ သူတို့က သင်မုန်းရလောက်အောင်မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက နမ်းတစ်စေ့စာ နေရာလောက်တောင် မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ကြောင့် သင့်ရဲ့ ရိုးသားမှု၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ ဘယ်တော့မှ ပျက်မသွားပါစေနဲ့။ သူတို့သင့်ကိုပြုမူခဲ့တဲ့အတိုင်း သင်လည်း ပြုမူမယ်ဆိုရင် သင်လည်း သူတို့လို ရွံစရာလူမျိုး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့သင့်ကို ပြောင်းလဲနေတာကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံပါနဲ့။

သူတို့ကြောင့် သင်ကြိုးစားတာ ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားစေနဲ့။ သင့်ရဲ့ ဖြူနေတဲ့စိတ်ထားကိုသူတို့ကြောင့် အစွန်းမခံနဲ့။ ဘယ်တော့မှလည်း ကလဲ့စားချေဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

" မျက်လုံး တစ်လုံးအတွက် မျက်လုံး တစ်လုံးဆိုတဲ့ အယူအဆက ကမ္ဘာကြီးကို အမှောင်ကျစေလိမ့်မယ် "

Mahatma Gandhi



သင်အလုပ်ကို သူများထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် လစာနည်းနည်းက တိုးမပေးခဲ့တဲ့ အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင်ကြိုးစားခဲ့လို့သင့်မှာ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေရင် သင့်အတွက်အလုပ်မရှားတော့ပါဘူး။အခွင့်အရေးပေါင်းများစွာက သင့်ရှေ့လက်တစ်ကမ်းမှာရောက်နေပါပြီ။ သင့်တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ နေရာကို ပြောင်းလဲပါ။ သင်အလုပ်ရှင်ဖြစ်တဲ့နေ့ သင့်ရဲ့ လက်အောက်မှာလုပ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို တန်ဖိုးထားပါ။

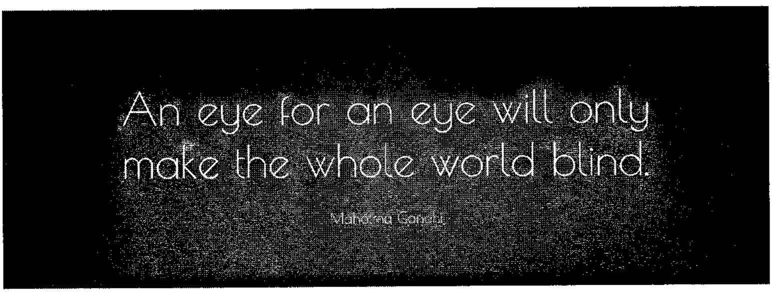
သင့်ကို ပစ်ခွာသွားသူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင့်ကို တန်ဖိုးမထားသူတစ်ယောက်ကို သင်စောစောစီးစီး သိလိုက်ရတာပါ။ နောက်ကျမှ သိရင် အရာရာနောက်ကျနေပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကြောင့် သင်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူကို တွေ့ဖို့လမ်းပွင့်သွားတာပါ။ သင့်ကိုတန်ဖိုးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်တွေ့တဲ့ နေ့ကျရင် သင့်ကိုသူလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားမျိုး ထပ်မလုပ်ပါနဲ့။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လူမျိုးတွေကို ဘယ်တော့မှ မမုန်းပါနဲ့။ သူတို့က သင်မုန်းရလောက်အောင်မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက နှမ်းတစ်စေ့စာနေရာလောက်တောင် မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ကြောင့် သင့်ရဲ့ ရိုးသားမှု၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ ဘယ်တော့မှပျက်မသွားပါစေနဲ့။ သူတို့သင့်ကိုပြုမူခဲ့တဲ့အတိုင်း သင်လည်း ပြုမူမယ်ဆိုရင် သင်လည်း သူတို့လို ရွံစရာလူမျိုး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့သင့်ကို ပြောင်းလဲနေတာကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံပါနဲ့။

သူတို့ကြောင့် သင်ကြိုးစားတာ ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားစေနဲ့။ သင့်ရဲ့ဖြူနေတဲ့စိတ်ထားကိုသူတို့ကြောင့် အစွန်းမခံနဲ့။ ဘယ်တော့မှလည်း ကလဲ့စားချေဖို့မကြိုးစားပါနဲ့။

" မျက်လုံး တစ်လုံးအတွက် မျက်လုံး တစ်လုံးဆိုတဲ့
အယူအဆက ကမ္ဘာကြီးကို အမှောင်ကျစေလိမ့်မယ် "

Mahatma Gandhi



ဒီစကား(၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင်ဘယ်တော့မှမပြောမိစေနဲ့။

(၁) ငါ့ကိုယ်ငါအရမ်းမုန်းတာပဲ။

ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင်မုန်းတဲ့ စကားကို မပြောသင့်ပါဘူး။ အမုန်းဆိုတာ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သင်မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုအတွက် သင့်ကိုယ်သင် မုန်းနေခြင်းက မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဖြစ်တည်ခြင်းအတွက် ဘယ်တော့မှ မရှက်ကြောက်သင့်ပါဘူး။ ဥပမာအနေနဲ့ **American Idol** ဆိုတဲ့ ပြိုင်ပွဲကိုပြောပြပါ့မယ်။ အဲ့ဒီပြိုင်ပွဲမှာဆိုရင် အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ အဆိုဝါသနာပါသူအားလုံး ဝင်ပြိုင်နိုင်ပြီး ဆုရဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရတဲ့ ပြိုင်ပွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ပြိုင်ပွဲတွေမှာ တစ်ခါတစ်လေတွေ့ရတာကတော့ လက်မပါတဲ့သူ၊ ခြေထောက်မသန်တဲ့သူ စသဖြင့်အစုံပါပဲ။ သူတို့တွေက သူတို့မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာတွေအတွက် စိတ်မဆင်းရဲပဲနဲ့ ဘဝကိုရဲရဲရင့်ရင့်ရင်ဆိုင်နေကြတာပါ။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ ဆယ်တန်းမှာသင် ခဲ့ဖူးတဲ့ **Helen Keller**ပါပဲ။ မျက်လုံးလည်း မမြင်ရ၊ နားလည်းမကြားရပဲနဲ့ ဘဝကိုရဲရဲရင့်ရင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့တဲ့သူမကို သင့်ကိုယ်သင်မုန်း တယ်လို့ပြောတိုင်း အားနာပါ။ အခုအချိန်ကစပြီး သင့်ကိုယ်သင် မမုန်းနဲ့တော့နော်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲ့ဒါအရမ်းအန္တရာယ်ရှိလို့ပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို အောက်ဆုံးအထိဆွဲချတာ သင်ကိုယ်တိုင် မဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၂) ငါအဲ့ဒီလောက်မတော်ပါဘူး။

တကယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် မတော်ဘူးထင်ရင်တော့ သင်ဘာလို့ အဲ့လို ခံစားနေရလဲဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ဖို့လိုပါပြီ။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိဘတွေက ပြောလို့လား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကပြောလို့လား၊ အဲ့ဒါဆိုရင် တော့ အချိန် မီပါသေးတယ်။ သူတို့ ပြောတာတွေ ယုံဖို့မလိုပါဘူး။ သင်လုပ်ဖို့လိုတာက သူတို့မှားကြောင်း သက်သေ ပြဖို့ပါ။ သင့်ကို စိတ်အားတက်စေမည့်သူတွေနဲ့ အချိန်ပိုဖြုန်းပါ။ သင့်ကိုစိတ်ဓာတ် ကျစေသူတွေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မတော်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနဲ့။ လောကကြီးမှာ သင့်လိုလူမျိုး နောက်တစ်ယောက် မရှိပါဘူး။

(၃) လောကကြီးမှာ ငါအထီးကျန်ဆုံးပါပဲ။

ဘယ်သူကမှသင့်ကို ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ထင်နေတာလား၊ တကယ်တော့ သင့်ကို ဂရုစိုက်တဲ့သူတွေ လောကကြီးမှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မိသားစု၊ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်း စသဖြင့် သင့်ကို ဂရုစိုက်သူတွေရှိပါတယ်။ အကယ်လို့ ကံမကောင်းစွာနဲ့ သင်သူတို့ကို မပိုင်ဆိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း သင်အထီးမကျန် သေးပါဘူး။ သင်လုပ်လို့ ရတာတွေရှိပါတယ်။ သင်သူငယ်ချင်း အသစ်တွေရှာနိုင်ပါ တယ်။ လူတွေကိုကြင်နာနိုင်ပါတယ်။ ကြင်နာတတ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့ မှ အထီးမကျန်ပါဘူး။ အားငယ်တဲ့စိတ်တွေဝင်ဖို့က အချိန်မရှိနိုင်လောက်အောင်ကို သင်ကြင်နာလို့ရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရှာဖို့စိတ်မဝင်စားရင်တောင် မိဘမဲ့ ကလေးကျောင်းတွေ၊ မျက်မမြင်ကျောင်းတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး

တွေ၊ လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်လို့ရပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ဘေးထုတ်ထားရင်တော့ သင်ဘယ်တော့မှ လူတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

(၄) ငါနဲ့တန်တာပဲရတာပါလေ။

တစုံတရာဆိုးဆိုးရွားရွားကြုံတိုင်းဒါငါနဲ့တန်တာပဲဖြစ်မှာပါလို့ပြောလေ့ရှိပါသလား၊ အဲ့ဒါကအရမ်းမှားပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြုံတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အချို့သော ပြဿနာတွေကို သင်တားဆီးလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်အကောင်းဆုံးကြိုးစားနေသ၍သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။

(၅) ငါလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအထင်အမြင်ကလည်း လူတော်တော်များများကို ဒုက္ခပေးပါတယ်။ လူအများစုကသူတို့ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တွေကိုအဲ့ဒီစကားကြောင့်ပဲ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ကြတာပါ။ ဒီတော့ သင့်မှာရည်မှန်းချက်ရှိရင် ဘယ်တော့မှအဲ့ဒီလိုမတွေးပါနဲ့။ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်သည်၊ မအောင်မြင်သည်ထက် သင့်ရည်မှန်းချက်ပေါ် သင်ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။ သင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲအမြဲ စွဲထားပါ။ ကျရှုံးမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ သောမတ်အက်ဒီဆင်တောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားပြီးမှ အောင်မြင်ခဲ့တာပါ။ သင်လုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်ဖို့ပဲလိုတာပါ။

(၆) လောကကြီးမှာ ငါအညံ့ဆုံးလူသားဖြစ်မှာပါ။

သင်အမှားလုပ်ပြီးတဲ့ အချိန်တိုင်း သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်မနေသင့်ပါဘူး။ သင်ဘာပဲမှားခဲ့မှားခဲ့ သင်သိထားရမှာက အဲ့ဒါအတိတ်ကပါ။ ပြန်ပြင်လို့မရတော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်နေလို့လဲ ဘာမှမထူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်း မှားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မှားတိုင်း ညံ့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှားကင်းတဲ့သူရယ်လို့ လောကကြီးမှာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်မညံ့ပါဘူး။

အထက်ပါစကား(၆)ခွန်းက လူတွေအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သူတို့ကိုသူတို့ပြောလေ့ ရှိကြပါတယ်။ သင်ရော အဲ့ဒီလူတွေထဲမှာ ပါပါသလား၊ အဲ့ဒီလိုတွေးခြင်းကကျန်းမာရေး နဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားနေသလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီလိုအတွေးတွေ သင့်ခေါင်းထဲဝင်လာတိုင်း ရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ စိတ်ညစ်စရာ တော်တော်များများက သူများတွေက ပေးတတ်တာမဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပေးကြတာပါ။ အခုကစပြီး အဲ့ဒီစကား(၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ မပြောမိပါစေနဲ့။

အကောင်းမြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

တစ်ချို့ကမေးတယ် အနိုင်ကျင့်ခံနေရတာကိုလည်း အကောင်းမြင်ရမှာလားတဲ့။ တကယ်တော့ သူတို့က အကောင်းမြင်ခြင်း (**Optimism**) နဲ့ နုံအခြင်းကို မကွဲတာပါ။အကောင်းမြင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုအနိုင်ကျင့် နေတဲ့သူကို ခေါင်းငုံ့ပြီး ခံခြင်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

အကောင်းမြင်တယ်ဆိုတာက မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတွေကို စိတ်ဆင်းရဲနေမယ့်အစား မိမိစိတ်ချမ်းသာနိုင်မယ့်ဘက်ကို ပါးပါးနပ်နပ် ပြောင်းလဲတာပါ။ ဥပမာ တစ်ခုပြောရရင် သင်ဆင်းရမယ့် ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင် မရောက်ခင်အနီးနားမှာ မီးပွိုင့်မိနေတယ်ဆိုပါစို့။ သင်တွေးလို့ရတာ(၂)ခုရှိတယ်။ တစ်ခုက ဒေါသထွက်ပြီး မီးပွိုင့်ကို ဆဲနေမယ်။ နောက်တစ်ခုက "ဒါဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်လမ်းလျှောက်ဖို့ အခွင့်အရေးကောင်းပဲ" ဆိုပြီး ဆင်းလျှောက်လို့ရတယ်။

သေချာတာကတော့ သင်မီးပွိုင့်ကြီးကို စိမ်းအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ အချိန်တန်မှသာသူ့ဘာသာ စိမ်းသွားမှာ။ ဒီတော့ သင် စိတ်ဆင်းရဲအောင် မီးပွိုင့်ကြီးကို ထိုင်ဆဲနေလို့ရတယ်။ အကောင်းမြင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းဆင်းလျှောက်လို့ ရတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း (**Positive Thinking**)ဆိုတာ တကယ်တော့ နားထောင်လို့ကောင်းတဲ့စကားစုတစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်း မြင်တတ်ခြင်းက သင့်ဘဝကိုအများကြီး ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေပြီး ဘဝကို နေတတ်ထိုင်တတ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတာမှို့ အမြဲတမ်း အကောင်းမြင်ဖို့ဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သင်ထင်ကောင်းထင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင်တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကြိုးစားလို့ ရပါတယ်။ အကောင်းမြင်ခြင်းက သင့်ဘဝရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေကို အများကြီး အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။ အောက်မှာတော့ အကောင်းမြင်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်မယ့် အကျိုး ကျေးဇူးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) အကောင်းမြင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလျော့ကျစေတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေမရှိပဲ နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အကောင်းမြင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကောင်းကောင်း လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တဲ့ကိစ္စ တော်တော်များများက အောင်အောင်မြင်မြင်ပြီးဆုံးတာကိုသင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။သင်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်ဖို့ သတိပေးပါ။ အကောင်းမြင်ခြင်းအားဖြင့် ခဏတာ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုက လွတ်မြောက်ပြီး ပြဿနာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေပါ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

(၂) သင့်ရဲ့ **blood pressure** ကိုလျော့ကျစေတယ်။

သင့်မှာ **blood pressure**တွေ အရမ်းတက်နေပြီး သင်ကလည်း အကောင်းမြင်တတ်သူတစ်ယောက် မဟုတ်ရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အကောင်း

မြင်တတ်ဖို့ကြိုးစားသင့်ပါပြီ။ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ သူတွေက အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ သူတွေထက် **blood pressure** ပိုမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။ အဆိုးမြင်သူများမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ ပိုမိုရှိခြင်းကြောင့်**blood pressure**ပိုမြင့်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အကောင်းမြင်သူတွေက ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလေ့ရှိတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်သူတွေက တကယ်တော့ သူတို့ကို သူတို့လည်း ပိုမို ဂရုစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အတွက်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ လောကဓံတရားတွေကိုတိုက်ခိုက်ရာ မှာလည်း သူများတွေထက်ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိကြတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

(၄) **Positive Thinking** ရှိခြင်းက အရွယ်တင်စေပါတယ်။

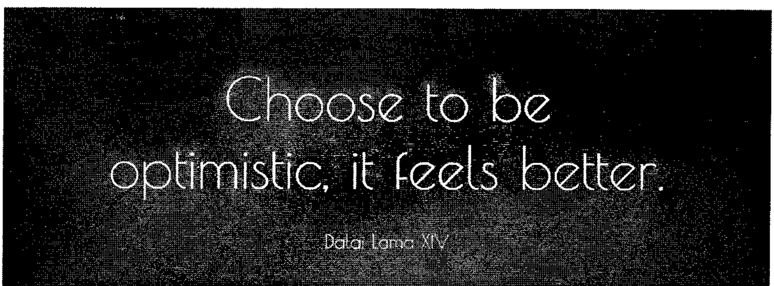
သုတေသနတွေအရ အကောင်းမြင်သူတွေဟာ အဆိုးမြင်သူတွေထက် ပိုပြီး နုပျိုကြပါတယ်တဲ့။ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရလည်း အကောင်းမြင်ခြင်းက နုပျိုခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ မြန်မာစကားပုံမှာလည်း ရှိပါတယ်။ "စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု" တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အကောင်းမြင်ပါ။ သင်အရွယ်တင်ပြီး နုပျိုမှာ လက်ခက်မလွဲပါပဲ။

(၅) သင့်ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေမယ်။

အကောင်းမြင်ခြင်းရဲ့အကောင်းဆုံးစွမ်းအားကတော့ စိတ်ချမ်းသာခြင်း ပါပဲ။ သုတေသနတွေအရလည်း အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ သူတွေမှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်တာနည်းလေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အခုအချိန်ကစပြီး အကောင်းမြင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်တော့နော်။ တကယ်လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ရင် အကောင်း မြင်ခြင်းဟာ ဘဝအတွက် တကယ်အကျိုးပြုကြောင်း သိရှိရပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ သင်ဟာ အကောင်းမမြင်တတ်သေးရင် အခုကစပြီးလေ့ကျင့်တော့နော်။

" အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။
နေရထိုင်ရ ပိုသက်သာပါတယ်။ "

Dalai Lama



Ref: en.amerikanki.com

ရည်မှန်းချက်ပျောက်နေသူများအတွက်

မြန်မာပြည်က လူငယ်တွေကို မင်းရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့ မေးလိုက်ရင် တော်တော်များများက စိတ်ထဲမှာ ရေရေရာရာ မသိပါဘူး။ သင်ရော အဲ့ဒီလိုပဲလား၊ အဲ့ဒီလိုပဲဆိုရင်တော့ စိတ်အားမငယ်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ၁၀တန်းအောင်တဲ့အထိ ရည်မှန်းချက် မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်၁၀တန်းတက်နေတုန်းက ကျွန်တော့် ရည်မှန်းချက် ဘာလဲလို့ မေးရင် ဖြေရအခက်ဆုံးပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဘာဖြစ်ချင်မှန်း ကျွန်တော်မသိခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့်ဆယ်တန်းကို အောင်ကိုအောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာက ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ ဝါသနာပါတဲ့ အရာကို ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘရဲ့ကျပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေကြောင့်၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ "မင်းအောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုတဲ့စကားတွေ ကြောင့်၊ အစိုးရရဲ့ ပညာရေးအပေါ် မထောက်ပံ့ခဲ့မှုတွေကြောင့် အကုန်လုံး ရေစုန်မျှောခဲ့ ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ အားပေးမယ့်သူ ထောက်ပံ့မယ့်သူ တွေရှားပါးခဲ့ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ မိသားစုက ကလေးက ဆယ်တန်းမှာဘာသာစုံ ဂုဏ်ထူးထွက်လည်း သူတက္ကသိုလ်ကို ဆက်ပြီး မတက်နိုင်မှန်းသိနေတော့ စာမကြိုးစားချင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူငယ် အချို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာတွေလည်း ရေစုန်မျောခဲ့ပါတယ်။ဒါပေမယ့်လည်းလူငယ်တိုင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ အောင်မြင်လာတဲ့သူတွေလည်းရှိပါတယ်။

သူများနိုင်ငံက လူငယ်တွေကို မေးရင်တော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ရည်မှန်းချက် ရှိကြတာများပါတယ်။ ဉပမာ အမေရိကန်က ကလေးတွေဆို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက **Steve Jobs** လိုဖြစ်ချင်တဲ့ သူရှိတယ်။ **Mark Zuckerberg** လိုဖြစ်ချင်တဲ့သူရှိတယ်။ **Michael Jackson** လို **POP** အကျော်အမော်တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တဲ့ ကလေးတွေ ရှိတယ်။ သူတို့က သူတို့မျက်စိရှေ့မှာတင် သူတို့အားကျရတဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ အများကြီး ရှိတဲ့အပြင် ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ်ဝါသနာပါတာ ကိုလုပ်ဖို့မိဘတွေကလည်း အများအားဖြင့် အားပေးကြတယ်။ဒီလိုပြောလို့ကျွန်တော်က မြန်မာပြည်က မိဘတွေကိုအပြစ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် သူတို့ဘာသာ ရပ်တည်နိုင်အောင်မနည်းကြိုးစားပြီး သားသမီးကို ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီလို အခြေအနေတွေရှိခဲ့တဲ့ မြန်မာပြည်က ကလေးတွေမှာ ရည်မှန်းချက် မယ်မယ်ရရ မရှိတာ သိပ်ဆန်းလှတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တိုင်းပြည်အခြေအနေ၊ မိဘအခြေအနေတွေကို ဆင်ခြေပေးပြီး ဘာမှမလုပ်ရင်တော့ လူပိုလူပျင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ လိုလျှင် ကြံဆ နည်းလမ်းရတဲ့။ ရည်မှန်းချက် မယ်မယ်ရရ မရှိသေးတဲ့ သူတွေအတွက် ကျွန်တော်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းလေး လက်ဆောင်ပေးချင်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ အကြမ်းအားဖြင့် (၂)မျိုးရှိပါတယ်။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်နဲ့ ရေတိုရည်မှန်းချက်ပါ။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တာ၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ချင်တာမျိုးပါ။ ရေတိုရည်မှန်းချက်ကတော့ အခုလတ်တလော ပစ်မှတ်ထားထားတဲ့ ပန်းတိုင်ပေါ့။ ဒီတော့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်မရှိလည်း စိတ်

မပူပါနဲ့။

နိုင်ငံရဲ့အနေအထား ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားတွေကြောင့် ဖြစ်နေရတာပါ။ ပြုပြင်လို့မရတဲ့ အရာတွေအတွက် စိတ်ညစ်မနေနဲ့တော့။ ပြုပြင်လို့ရတဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ကြရအောင်။ အဲဒီ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကြီး သင့်မှာအခုမရှိလည်း သင်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

" ကျရှုံးတဲ့သူတွေက ဖြစ်အပျက်တွေ
ဖြစ်ထွန်းလာတာကိုစောင့်မျှော်ကြတယ်
အောင်မြင်တဲ့သူတွေက အဖြစ်အပျက်တွေ
ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ဆောင်ကြတယ် "

Anonymous

ရေတိုရည်မှန်းချက်ပဲထားပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့ သင်ကျွန်တော့်ကိုအခုမေးရင် ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက်က အခုရေးနေတဲ့ ဒီစာလေးကို အကောင်းဆုံး အောင်အောင်မြင်မြင်ပြီးဆုံးအောင် ရေးဖို့ပါပဲ။ ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ရည်မှန်းချက်ထားပါ။ ဥပမာသင် ဒီစာကို ဖတ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီစာကို အာရုံစူးစိုက်စွာနဲ့ ဖတ်မယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ထားလိုက်ပါ။ ရေတိုရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်းက အရာရာကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပါ။

သင်ရဲ့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အခုမသိသေးလည်း စိတ်လုံးဝမပူပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင်အရာရာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်နေတဲ့အတွက်

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘာလုပ်လုပ် အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျရင် သင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း ရုပ်လုံးပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင်အခု ဘာလုပ်နေလဲ အကောင်းဆုံး လုပ်လိုက်ပါ။ **English** စာသင်တန်း တက်နေတာ လား၊ အဲဒီ သင်တန်းပြီးရင် သင် **English** စာကျွမ်းကျင်ရမယ်ဆိုပြီး စကြိုးစားလိုက် ပါတော့။ မနက်ဖြန် အင်တာဗျူးဖြေဖို့ရှိလား၊ မနက်ဖြန် သင်ထိုအင်တာဗျူးကို အောင်ကိုအောင်ရမယ်ဆိုပြီး ရည်မှန်းချက်ထားလိုက်၊ အခုစာတစ်ပုဒ်ကျက်နေလား၊ သင်ထိုစာတစ်ပုဒ်ကို ရကိုရရမယ်လို့ ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင်အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ရည်မှန်းချက်လေးတွေ အောင်မြင် လာတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့မမေ့နဲ့။ သင်က တော်လို့သာ၊ အရည်အချင်း ရှိလို့ သာ၊ အဲဒီလိုရည်မှန်းချက်လေးတွေကိုအောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်တာပါ။ အောင်မြင်လာ တာလေးတွေ များလာရင် သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှုက မထင်မှတ်ထားလောက် အောင်ကို မြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။ သင်ဘာလုပ်လုပ်အောင်မြင်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်လာလိမ့်မယ်။

ရေတိုရည်မှန်းချက်လေးတွေနဲ့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု တည်ဆောက် ကြစို့။ သင်လက်မမြှောက်သ၍ သင်မရှုံးသေးပါဘူး။ ဘယ်လို အသက်အရွယ်ပဲ သင်ဖြစ်နေပါစေ။ သင့်အိမ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်ပါနဲ့။ အခုအချိန် ကစပြီး လုပ်နေသမျှ အရာတွေကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေရန် အဖိုးတန်နည်းလမ်း(၄)မျိုး

ဒီနည်းလမ်း(၄)ခုကိုတော့ ကျွန်တော် www.time.com မှာ ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ဘယ်သူတွေ သုံးလဲဆိုတာ သင်သိရင် အံ့ဩသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုသူ တွေကတော့ **Navy SEALs** နဲ့ အိုလံပစ်ကစားသမားတွေပါ။ ဒီနေရာမှာ အိုလံပစ် ကစားသမားတွေကိုတော့ စာဖတ်သူ ကောင်းကောင်း သိနိုင်ပေမယ့် **Navy SEALs** ဆိုတာကိုတော့ မသိသေးသူတွေအတွက် ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ **Navy SEALs** ဆိုတာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အကောင်းဆုံး အကြံ့ခိုင်ဆုံး စစ်သားတွေပါ။ အိုစမာဘင်လာဒင်ကို နှိမ်နင်းခဲ့တာ **Navy SEALs** အဖွဲ့ပါ။ **Captain Phillips** ဆိုတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ပြန်ရိုက်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်မှာလည်း **Navy SEALs** အဖွဲ့သားတွေပဲ သွားရောက်ကယ်ဆယ်ခဲ့တာပါ။ ဒါဟာ ဥပမာ ၂ခုလောက်ပဲဖြစ်ပြီးအခြားထူးထူးချွန်ချွန် ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာတွေ အများကြီးပါပဲ။ **Navy SEALs** အဖွဲ့ထဲကို ဝင်ခွင့်ရဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုမျိုးနဲ့ မရပါဘူး။ တော်တော်များများ **Navy SEALs** စစ်သားတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပေမယ့် လေ့ကျင့်ရေးမှာတင် လှည့်ပြန်ခဲ့ရသူတွေရှိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွက် အတော်ဆုံးစစ်သားတွေကိုမွေးထုတ်ပေးနေတဲ့နေရာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်တွေဟာ သာမန်စစ်သားတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ ပိုမို ပြင်းထန်ပါတယ်။ သူတို့ လေ့ကျင့်တဲ့ပုံတွေ၊ သူတို့ရဲ့ သန်မာမှုတွေကို သိချင်ရင်တော့ **Lone Survivor** ဆိုတဲ့ နာမည်ကြီးဇာတ်ကားကို

ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြံ့ကြံ့ခိုင်တဲ့ စစ်သားတွေကိုခန္ဓာကိုယ်ပဲသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မားစေရန် နည်းလမ်းများစွာနဲ့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခဲ့တာပါ။ ဒီလိုပါပဲ အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ အိုလံပစ်ကစားပွဲကြီးအတွက် လေ့ကျင့်နေရတဲ့ ကစားသမားတွေမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အခုဖော်ပြပေးမယ့် နည်းလမ်း(၄)မျိုးက **Navy SEALs** မှာရော အိုလံပစ်ကစားသမားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရာမှာရော အသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ **Navy SEALs** တွေက ရန်သူတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရာမှာ၊ အသက်အန္တရာယ်နဲ့ရင်ဆိုင်ရာမှာ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ဖို့ ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အိုလံပစ်ကစားသမားတွေက ပြိုင်ဘက်နဲ့ယှဉ်ပြိုင်ရာမှာ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးက စောင့်ကြည့်နေချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ဖို့ ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း အသုံးဝင်တဲ့ အရာတွေပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် အောက်မှာ သူတို့သုံးတဲ့နည်းလမ်း (၄)မျိုး ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သင့်ကိုသင်ပြောပါ။

သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကအချိန်တိုင်းမှာအလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ တစ်မိနစ်အတွင်း သင့်ကိုယ်သင် စာလုံးရေပေါင်း ၃၀၀ ကနေ ၁၀၀၀ ကြား ပြောနေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာက ဆိုပါတယ်။ အိုလံပစ် ကစားသမားတွေရော၊ **Navy SEALs** အဖွဲ့သားတွေရော အကောင်းမြင်တဲ့အတွေးတွေက အကျိုးရှိကြောင်းကို သဘောတူ

ပါတယ်။

"ပြိုင်ပွဲမစခင်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်တွေကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် အနားပေးထားပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် စကားတွေပြန်ပြောပါတယ်။ ပြောတဲ့စကားတွေက အကောင်းဘက်ကချည်းပါ။ အဲ့ဒီလိုပြောရင်းနဲ့ ကျွန်တော် ဘာမှ အမှားအယွင်းလုပ်မိမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားမိလာပါတယ်။ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်လို့လည်း ယုံကြည်လာပါတယ်။ "လို့ဒိုလံပစ်ကစားသမားတစ်ယောက်က ပြန်လည်ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

SEALs အဖွဲ့သားတွေကလည်း ဒီနည်းလမ်းကိုပဲ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အသုံးပြုတဲ့ပုံက ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်လောက်များ ကြောက်စရာ ကောင်းလဲဆိုတာ ပြောပြပါ့မယ်။ အရင်ဆုံး သင်တန်းသားကို ရေငုပ်ဝတ်စုံ ဝတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ နောက်မှာ အသက်ရှူဖို့အောက်စီဂျင်ဘူး ပါပါတယ်။ ပြီးတော့ စငုပ်ရပါတယ်။ နောက်မှာ သင်တန်းနည်းပြကလည်း အတူတူ လိုက်ပြီး ငုပ်ပါတယ်။ အောက်ကိုရောက်သွားတဲ့ အချိန်မှာတော့ သင်တန်း နည်းပြက သင်တန်းသားရဲ့ပါးစပ်မှာတပ်ထားတဲ့အသက်ရှူကိရိယာခေါင်းကိုဖြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အသက်ရှူကိရိယာခေါင်းကို နောက်ဘက်ကဘူးမှာ ပြန်ပြီးချည်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကို သင်တန်းသားက ပြန်ဖြည်ပြီး နှာခေါင်းမှာ ပြန်တပ်ရမှာပါ။ လွယ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ သင်ရေအောက်ကို ငုပ်ဖူးပါသလား၊ ရေထဲမှာ လူတွေဟာ ကြောက်စိတ်ပိုပြီး ရှိလေ့ရှိတယ်ဆိုတာရော သင်သိပါသလား၊ သင် သိတယ်ဆိုရင် ဒီအခြေအနေဟာ ဘယ်လောက်များကြောက်ဖို့ကောင်းလိုက်မလဲ သင်ကိုယ်ချင်းစာ

မိမှာပါ။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ သင့်ဦးနှောက်က "ငါသေရတော့မယ်၊ ငါသေရ တော့မယ်" ဆိုပြီး အကြိမ်ကြိမ်အော်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သင်တန်းသားတစ်ယောက် အနေနဲ့ အဲ့ဒီလို တွေးနေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ လေ့ကျင့်ထားတဲ့အတိုင်း ချည်ထားတဲ့ ကိရိယာကို ဖြုတ်ပြီး နှာခေါင်းမှာ ပြန်လည်တပ်ရမှာပါ။ ဒါမှ အသက်ပြန်ရှုနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။ဒီလို ပြန်ဖြုတ်ဖို့ဆိုတာလှုပ်ရှားနေတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ အမြဲ စိတ်လှုပ်ရှားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်သားတစ်ယောက်အတွက် ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားနေလို့မရပါ ဘူး။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ချည်ထားတာကို ဖြုတ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နည်းပြက တပ်ပြီးတဲ့ အခါ မှာလည်း ပြန်ပြီးဖြုတ်ပါတယ်။ မိနစ် ၂၀လောက်အထိ ဖြုတ်ပါ တယ်။ အဲ့ဒီမိနစ် ၂၀ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်မှ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်တာပါ။ တကယ်လို့ ပထမတစ်ခါမှာ မဖြုတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အခွင့်အရေးလေးကြိမ် အထိ ပေးပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လူငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ပဲ ပထမဆုံးအကြိမ်မှာ ပြန်ဖြည်နိုင်လို့ပါ။ ဒီဗီဒီယိုကို အင်တာနက် ပေါ်မှာ ပြန်လည် ရှာဖွေပြီး ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါ **Link** လေးမှာ ကြည့်နိုင် ပါတယ်။

https://www.youtube.com/watch¿v=Ju4FojRkEKU

ဒီဗီဒီယိုကို ကြည့်ပြီးရင် ဘယ်လောက်များ ကြောက်စရာကောင်းလိုက် သလဲဆိုတာ သင်သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ **SEALs** အဖွဲ့သားတွေဟာ အသက်ရှူလို့မရရင်တောင် ကြောက်လို့မရပါဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ရုန်းထွက်

နိုင်ဖို့ သူတို့ကို သူတို့Positive စကားတွေ ပြောရပါတယ်။ ဒါမှသူတို့ ဒီအခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ရောဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်မလဲ

အလုပ်မှာ၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာ **Presentation** တစ်ခုလုပ်ရဖို့ ရှိပါသလား၊ ကြောက်နေပါသလား၊ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်ပါ။ သင်လုပ်နိုင်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် အားပေးပါ။ **Positive** ဖြစ်တဲ့ စကားတွေကိုပဲသင့်ကိုယ်သင်ပြောပါ။ အဆိုးမြင်တဲ့သူနဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့သူတွေးပုံ ဘယ်လိုကွာလဲဆိုတာ အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆိုးမြင်သူတွေ တွေးတဲ့အတွေး(၃)မျိုး

(က) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အချိန်အကြာကြီး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဘယ်တော့မှ ငါဖြေရှင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

(ခ) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်တယ်။ ငါဘယ်သူ့ကိုမှ ယုံလို့မဖြစ်ဘူး။

(ဂ) ငါ့ဒီအရာမှာ မတော်ပါဘူးလေ။

အကောင်းမြင်သူတွေ တွေးလေ့ရှိတဲ့အတွေး(၃)မျိုး

(က) ဆိုးရွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ယာယီပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ ဆိုးရွားတာတွေ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ဒါဟာ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါဘူး။

(ခ) ဆိုးရွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ တစ်ခါတစ်လေပဲ ဖြစ်တတ်တာပါ။ မကြာမီ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

(ဂ) ငါဒီအရာကိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ မလုပ်နိုင်တာ ကံမကောင်းတဲ့နေ့မို့လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ငါလုပ်နိုင်ရမယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စကားတွေ ပြန်ပြောတဲ့အခါ ဒုတိယ အမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အကောင်းမြင်သူ ဖြစ်ပါစေ။ သင်အရင်ကထက် ပိုပြီးအောင်မြင်လာလိမ့်မယ်။

(၂) ပန်းတိုင်များသတ်မှတ်ပါ။

ဒီစကားကတော့ သင်ကြားဖူးနေကျ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် သင်တကယ်ရောလိုက်နာဖြစ်ရဲ့လား၊ သင့်အခု ဘာတွေ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဖို့လိုလဲ ပြန်ပြီး စဉ်းစားပါ။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေကို လေ့လာရာမှာတော့ သူတို့ကနေ့တိုင်း ပြီးမြောက်ရမယ့် ပန်းတိုင်တွေ ရှိနေပါတယ်။ သူတို့က နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပန်းတိုင် အတိုလေးတွေ အမြဲချမှတ်ထားပြီး အဲ့ဒါတွေကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လေ့ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီပန်းတိုင် ရည်မှန်းချက် အသေးစားလေးတွေပေါ်မှာလည်း အပြည့် အဝ အာရုံစူးစိုက်လေ့ရှိပါ တယ်။

အလားတူပါပဲ။ **SEALs** အဖွဲ့သားတွေ ဟာလည်း ဒီလိုပန်းတိုင် အသေးစား လေးတွေ ချမှတ်ပြီး လေ့ကျင့်လေ့ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် က သေးသေးလေးပါ။ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကြွက်သားတွေက အနားယူချင် ပေမယ့် အဲ့ဒီပန်းတိုင် သေးသေးလေးက သူတို့ကို ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားနေစေပါ တယ်။

SEALs တပ်ဖွဲ့အတွက် ရွေးချယ်ခံထားရထားတဲ့ သူတွေဟာ ဒီလို ပန်းတိုင်လေးတွေ ချမှတ်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားရပါတယ်။ ဥပမာ မနက်မိုးလင်းချိန် ကနေ နေ့လည်စာ စားချိန်အထိ လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို အကောင်းဆုံးလုပ်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သတ်မှတ်ထားတာမျိုးပါ။ နေ့လည်စာကတစ်ဆင့် ညစာအထိကို နောက်ထပ် ပန်းတိုင်အတို တစ်ခုထပ်ပြီး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီပန်းတိုင် အသေးလေးတွေအောင်မြင်သွားရင်ရောဘာဆက်လုပ်မလဲ၊ **SEALs** တပ်သားတွေက နောက်ထပ် ပန်းတိုင်တစ်ခု အမြဲသတ်မှတ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်တွေ အမြဲတမ်း အဆက်မပြတ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုက ဒီလို လေ့ကျင့်မှုကြောင့် တိုးတက်လာပါတယ်။

SEALs တပ်ဖွဲ့ရဲ့ အရာရှိတစ်ယောက်က ...

"ဒီလို အမြဲတမ်း အဆက်မပြတ် တိုးတက်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်နေခြင်းဟာ အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူပြည့်စုံပြီ လို့ထင်ပြီး ဆက်မကြိုးစားတဲ့နေ့ သူကျရှုံးတာပါပဲ။ သင့်ကိုယ်သင် ပြည့်စုံနေပြီလို့ ဘယ်တော့မှ မခံစားသင့်ပါဘူး။ အကယ်လို့ အဲ့ဒီလိုထင်နေရင်တော့ သင်မှားနေပါပြီ။" လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်တို့လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘယ်လို အသုံးချမလဲ၊

ဥပမာ အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဒီစာအုပ်ကို ရေးနေတဲ့ အချိန်မှာ အခြားအလုပ်တွေ အရမ်းကို များနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့ကို တစ်မျက်နှာ ရေးမယ်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်အသေးလေး ချခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီပန်းတိုင်အသေးစားလေးကိုပဲ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက စာရေးနေရင်းနဲ့ အခြားဆီအာရုံရောက်သွားတတ်တာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်စာတစ်ပိုဒ်ပြီးမှ အခြားတစ်ခုခုကို ထပြီးလုပ်မယ်လို့ ပန်းတိုင်အသေးလေး ချမှတ်ထားပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ အခု ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို သင်ဖတ်နေရပြီ မဟုတ်လား၊ နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော့်စိတ်ဓာတ်တွေ အရင်ကထက်ပိုပြီး သန်မာလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာပန်းတိုင်လေးတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့အတွက် အခြားစိတ်ညစ်စရာ

မစဉ်းစားမိသလောက်ပါပဲ။

သင်ရော ဘာလုပ်နေလဲ၊ စာအုပ်ဖတ်နေတာလား၊ ဖတ်နေရင်း အခြားအရာတွေ ခေါင်းထဲဝင်လာလား၊ ဒါဆိုရင် ပန်းတိုင်အသေးလေး စပြီးချပါ။ စာတစ်မျက်နှာကို ပြီးအောင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဖတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။ စာတစ်အုပ်လုံးကို မဆိုလိုပါဘူး။ တစ်မျက်နှာလေးပါပဲ။ အဲ့ဒီ ပန်းတိုင်လေးကို အောင်မြင်တော့မှ နောက်ထပ် ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။

သင်အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာနေလား၊ မတိုးတက်ဘူးလို့ ခံစားနေရလား၊ ဒီနည်းကို လက်တွေ့အသုံးချကြည့်ပါ။ ဥပမာတစ်ညကို စာလုံးသစ် (၅)လုံးကျက်ပြီး နောက်နေ့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောဖြစ်ခဲ့ရင် ၃လုံးလောက် စကားပြောရင်း သုံးမယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ထားပါ။ နောက်နေ့မှာ အဲ့ဒီ ရည်မှန်းချက် သေးသေးလေးကို အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ရည်မှန်းချက်လေးကသေးလို့ အထင်မသေးပါနဲ့။ ရောမမြို့ကြီးကိုတစ်နေ့ထဲ ဆောက်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိုင်ထောင်ချီတဲ့ခရီးကိုလည်း ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ပဲ စရပါတယ်။ ဒီတော့ နေ့တိုင်းအချိန်တိုင်းမှာ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်အသေးလေးတွေ ချမှတ်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်လည်း အရင်ထက်ပိုသန်မာလာပြီး သင်လိုချင်တာတွေလည်း ဘဝမှာ ဖြစ်မြောက်လာပါလိမ့်မယ်။

အခု နည်းလမ်း(၂)မျိုး ပြောပြပြီးသွားပြီ။ အကောင်းလည်း မြင်တတ်ပြီ၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လေးတွေလည်း ချမှတ်တတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်မထားတဲ့ ပြဿနာတွေ ရှိလာရင်ရော ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊ ဒီအတွက် နည်းလမ်း(၃)ကို ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါ။

(၃) မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

မျက်လုံးကိုမှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် သင်သွားချင်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို စိတ်ကူးထဲမှာ စတင်ပြီး လျှောက်ပါ။ အခက်အခဲတွေ အားလုံးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရှုးကြောင်ကြောင် နိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား၊ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတော်ဆုံးသော သူတွေဟာ ဒီလိုအမြဲလေ့ကျင့်လေ့ရှိပါတယ်။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေကတော့ ဒီအလေ့အကျင့်ကို အထူးပြုပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ လူပေါင်းများစွာကြည့်ခံနေရတဲ့ ခံစားမှုကို မြင်ယောင် ကြည့်ရပါတယ်။ သူတို့ကိုယ် သူတို့ပြိုင်ပွဲမှာ အောင်မြင်နေတဲ့ပုံစံကိုလည်း စိတ်ကူးယဉ် မြင်ယောင် ကြည့်ရပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ **SEALs** တွေဟာလည်း အလားတူ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ သူတို့ ရန်သူကို ခြေမှုန်းပြီးသွားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ကြိုတင်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ယူထားရပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရဲ့ ခံစားချက်ကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခြင်းက ရှေ့ဆက်ဖို့ အင်အားတွေ အများကြီးရစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် စင်ပေါ်မှာ မမြင်ယောင်နိုင်ရင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အောင်မြင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ခရစ်စတီယာနို ရော်နယ်လ်ဒိုဟာ သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောလုံးသမား တစ်နေ့ဖြစ်ရမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစားခဲ့တာပါ။ သူငယ်ငယ်လေးတည်းက သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ဘောလုံးသမားအဖြစ် စိတ်ကူးထဲမှာခဏခဏ မြင်ယောင်ကြည့်မှာ သေချာပါ တယ်။

သင်ရောဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ၊

မနက်ဖြန်ရုံးမှာ **Presentation** တစ်ခုလုပ်ရဖို့ရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်တန်းမှာ ရှေ့ထွက်ပြီး စကားထွက်ပြောရဖို့ ရှိပါသလား၊ အဲ့ဒီအရာကို စိတ်ကူးထဲမှာအရင်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒါပေမယ့် ပြည့်စုံဖို့ကို စိတ်ထဲအရမ်းမရောက်ပါနဲ့။ အရင်ဆုံးက သင့်စိတ်ထဲမှာ ဒီအရာကို လုပ်နိုင်ရမယ် ဆိုတာကို တွေးပါ။ အခြားသူတွေ သင့်ကို မေးနိုင်မယ့် မေးခွန်းတွေကို ပြင်ဆင်ပါ။ သင်သာ ထိုင်ပြီး နားထောင်နေရသူဆိုရင် သင် ဘာတွေ မေးမလဲ၊ ထို အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။ ဒါပေမယ့် မဖြေနိုင်ရင်ရောဆိုတဲ့ အတွေးကို ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနဲ့။ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ဘယ်တော့မှ ဝင် မလာပါစေနဲ့။ ပြီးရင် သင်**Presentation** ကြီးပြီးသွားလို့ အောက်ကလူတွေ သင့်ကိုလက်ခုပ်တီးပြီး အားပေးနေတဲ့ပုံကို မြင်ယောင်ပါ။ ရှုးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေမယ့် ဒါဟာတကယ်ကို အသုံးဝင်တဲ့ နည်းလမ်းပါ။ ကျွန်တော့် ဘဝမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း တက်တုန်းက **Presentation** တော်တော်များများ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ လုပ်တိုင်းလည်း အမြဲအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော်ပြန်မြင်တဲ့ပုံရိပ်ဟာ အမြဲပဲ ကောင်းမွန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အမြဲပဲ ကူညီခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ အမေရိကန်အထူးရဲတပ်ဖွဲ့တွေ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ စစ်ဆင်ရေးတွေ လုပ်ခါနီးတိုင်း အသုံးပြုတဲ့နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်မနက်လုံး တကယ့် စစ်ဆင်ရေးမှာ ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အန္တရာယ်တွေကို တွက်ချက်ရပါတယ်။

အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့် အခြေအနေအထိ တွက်ချက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအတွက် ကြိုတင်ပြီး ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ အရာတွေကို ထည့်တွက်ထားပါတယ်။ ဥပမာ ဟယ်လီကော့ပတာ ပျက်ကျခဲ့ရင် ငါတို့ဒါတွေ လုပ်မယ်၊ ငါတို့လေထီးနဲ့ ခုန်ဆင်းတဲ့အချိန်မှာ နေရာမှားပြီးရောက်သွားရင် ဒါတွေလုပ်မယ်။ ငါတို့ကို ရန်သူက အသာစီးရသွားရင် ငါတို့ဒါတွေလုပ်မယ်။ စသဖြင့် အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ပါတယ်။ သင်လည်း ဒီလိုပဲ အရာရာကို ပြင်ဆင်ထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ အလန့်တကြား မမျှော်လင့်ထားတာတွေ ဖြစ်မလာမှာပါ။ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ သင်ဟာ ကြိုတင်မြင်ယောင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အတန်အသင့်တော့ ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်မှာပါ။

အကောင်းလည်း မြင်တတ်ပြီ၊ ရည်မှန်းချက်လေးတွေလည်း ချတတ်ပြီ၊ မြင်လည်း မြင်ယောင်တတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုလောက်ပဲ လုံလောက်ပါသေးတယ်။ အားလုံး မြင်ယောင်ထားပေမယ့် တကယ့်တကယ်တမ်းမှာ ချွေးပျံတတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်သေးတာပဲ မဟုတ်လား။ ငယ်ငယ်တုန်းက အိမ်မှာစာကျက်တဲ့အခါအလွတ်ရနေပြီး စာမေးပွဲရောက်လို့ ချရေးတော့မှ မေ့တာမျိုး ကြုံဖူးပါသလား၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကရွတ်တုန်းကတော့ အဆင်ချောပြီး ချပြီးလည်း ရေးရော စာလုံးပေါင်းတွေကမသိ၊ ပေးထားတဲ့ အချိန်နဲ့မလောက် စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေကိုရော ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မလဲ၊ နည်းလမ်း (၄)က သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မယ်။

(၄) Simulation ကိုအသုံးချပါ။

Simulation ဆိုတာကို အရင်ဆုံးရှင်းပြပါမယ်။ **Simulation** ဆိုတာ တကယ် လက်တွေ့အတိုင်း အနည်းစပ်ဆုံး လေ့ကျင့်တာကို ပြောတာပါ။ ဥပမာ ပြောရရင် ကျွန်တော် သင်္ဘောသားမဖြစ်ခင်က ပင်လယ်ထဲမှာ တပ်မကိုင်ရင် ဘယ်လိုကိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ သင်တန်းတစ်ခုတက်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီသင်တန်းမှာ စက်ပစ္စည်း တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ စက်ပစ္စည်းက ပင်လယ်ထဲမှာ တကယ့်သင်္ဘောတစ်စီးကို မောင်းရသလို ခံစားရပါတယ်။ အရှေ့မှာ **Screen** အကြီးကြီးနဲ့ အခြားသင်္ဘောတွေ ကိုလည်း ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်မောင်းတာမမှန်ရင် သူများသင်္ဘောကိုဝင်တိုက်မိပြီး စက်ပစ္စည်းကလည်း တုန်ခါသွားပါတယ်။ ဒါကို **Simulation**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကြုံရမယ့် အရာနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးလေ့ကျင့်ခြင်းပါ။

ငယ်ငယ်က စာမေးပွဲဖြေခါနီးမှာ အစမ်းစာမေးပွဲဆိုတာမျိုး ကြုံဖူးမယ် ထင်ပါတယ်။ တကယ့်စာမေးပွဲရဲ့ ကြာချိန်အတိုင်း၊ စည်းကမ်းအတိုင်း ဖြေဆိုရတာ ပါ။ ဒါကိုလည်း **Simulation** လို့ခေါ်ပါတယ်။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေဟာလည်း ဒီလိုပဲ လေ့ကျင့်ရပါတယ်၊ တကယ့် ပြိုင်ပွဲက စည်းကမ်းတွေအတိုင်း လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ပြိုင်ပွဲမှာ ဝတ်ဆင်မယ့်အဝတ်အစားအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရပါတယ်။ ပြီးရင် တကယ့်ပြိုင်ပွဲအစစ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သွင်းယူရပါတယ်။ ဒီလိုယှဉ်ပြိုင်ခြင်းကြောင့် တကယ့်ပြိုင်ပွဲ ရောက်ရင် အရမ်းကြီး စိတ်လှုပ်ရှားတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

SEALs တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေကလည်း အလားတူပဲ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ အိုစမာဘင်လာဒင် စစ်ဆင်ရေးမှာလည်း သူတို့ဟာ ဒီနည်းလမ်း အတိုင်းကြိုတင်ပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာ အိုစမာဘင်လာဒင်ရဲ့ အိမ်အတိုင်း အဆောက် အဦး ဆောက်ပြီး လေ့ကျင့်ပါတယ်။ **Navy SEAL 6** ဟာ ဒီစစ်ဆင်ရေးကို မလုပ်ခင် မှာ တကယ့်ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေ အားလုံးကို တွက်ဆပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ၃ပတ်ကြာအောင် လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ့်စစ်ဆင်ရေးအတိုင်းလည်း အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး အကြိမ်တိုင်းမှာလည်း မတူညီတဲ့ အခြေအနေ၊ အခက်အခဲ တွေကို ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

"ကျွန်တော်တို့စစ်တပ်ထဲမှာ ဆိုရိုးတစ်ခုရှိပါတယ်။ "တကယ့်စစ်ပွဲဝင်နေတဲ့ အတိုင်းလေ့ကျင့်ပါ" ဆိုတဲ့စကားပါ။ဘယ်တော့မှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားလို့မရပါဘူး။ ငါတို့တကယ်ဖြစ်တော့မှ ဒါကိုလုပ်ကြတာပေါ့လို့ဆင်ခြေပေးလို့မရပါဘူး။ ချက်ချင်းကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ရပါတယ်။ နူးလောက်တစ်မှုရင်လောက်ကျမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်းပေါ့။ တကယ့်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ပွဲ အတိုင်းလေ့ကျင့်ထားမှ တော်ရာကျတာပါ။ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာက အန္တရာယ် မရှိသေးဘူးလေ။ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာ အပီအပြင် လေ့ကျင့်ထားမှ တကယ့် အကြောက်တရားနဲ့ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ ဖြေရှင်းနိုင်တာပါ။ " လို့ အမေရိကန် အထူးတပ်ဖွဲ့ဝင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး **Mike Kenny** ကပြောခဲ့ပါတယ်။

သင်ရောဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ၊

ဥပမာ သင်က လူတွေအများကြီးရှေ့မှာ စကားပြောရမှာ ကြောက်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီပြဿနာကို သင်တကယ့်တကယ်တမ်း အလုပ်ထဲမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ **Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking** ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုရေးခဲ့ပြီး အများရှေ့မှာ စကားပြောတာ အရမ်းကောင်းတဲ့ စာရေးဆရာမ **Susan Cain** ဟာ တစ်ချိန်က လူရှေ့ထွက်ရမှာ အရမ်းကို ကြောက်ရွံ့ခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ သူမဒီအခက်အခဲကို ဘယ်လိုများ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ၊ သူမဟာ **Stimulation** နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခဲ့တာပါ။ ပထမဦးဆုံး သူမနဲ့ အရင်းနှီးဆုံး မိသားစုဝင်တွေ ရှေ့မှာ စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။

" ကျွန်မ လူတွေရှေ့မှာ ထွက်ပြီး စကားပြောရဲအောင် တော်တော်လေးကို ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ စလေ့ကျင့်ခဲ့တာကတော့ မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းအရင်းခေါက်ခေါက်တွေ ရှေ့မှာပေါ့။ ကျွန်မ အမှားလုပ်လည်း ဘာမှမဖြစ်တဲ့နေရာမျိုးမှာပေါ့။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူတွေရဲ့ အကြည့်ဒဏ်ကို ခံနိုင်လာပါတယ်။ အရင်တုန်းက အဲ့ဒီလို အကြည့်ခံရရင် ဒူးတုန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် အကြောက်တရားတွေ တဖြည်းဖြည်း လွင့်စင်လာပြီး လူတွေရဲ့ မျက်လုံးနဲ့ ကျင့်သားရလာပါတယ်။ " လို့ **Susan** က ဆိုခဲ့ပါတယ်။

သင်လည်းဒီနည်းလမ်းကိုလေ့ကျင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ မိမိအမှားလုပ်လည်း ဘာမှမဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆင့်တိုးပါ။ သင့်ရဲ့

ယုံကြည်မှုတွေ တိုးတက်လာပြီး အကြောက်တရားတွေလည်း လျော့နည်းလာပါလိမ့်မယ်။ တကယ့်အခြေအနေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေ အားလုံးဟာ အိုလံပစ်ကစားသမားတွေနဲ့ **SEALs** အဖွဲ့သားတွေအတွက်ပဲ အကျိုးဝင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေချည်းပါပဲ။

အကျဉ်းချုပ်

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေတဲ့နည်းလမ်း(၄)မျိုးကတော့

(၁) အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သင့်ကိုသင်ပြောပါ။

(၂) ပန်းတိုင်များသတ်မှတ်ပါ။

(၃) မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

(၄) **Simulation** ကိုအသုံးချပါ။

ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးချဖို့ ဗလတောင့်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ချမ်းသာဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ အားလုံးဟာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးစားခြင်းတွေ ချည်းပါပဲ။

ကျွန်တော့်တို့ရှေ့မှာ ရှိတဲ့အခက်အခဲတွေက ကျွန်တော်တို့စိတ်ဓာတ်ရဲ့ သန်မာမှုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် အသေးအဖွဲ့လေးတွေချည်းပါပဲ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်သန်မာဖို့ဆိုတာ လေ့ကျင့်ယူမှ ရတာပါ။ အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထဖြစ်လာတာပါ။ အရင်က စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးရင်တော့ သင်စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူ အဖြစ်ဆက်တည်ရှိနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ကျွန်တော် အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ပါတယ်။ အခုအချိန်ကစပြီး စတင်လေ့ကျင့် ကြိုးစားဖို့ တိုက်တွန်းစေချင်ပါတယ်။

ရင်ဘတ်နဲ့ဦးနှောက်ကို ချိန်ညှိပါ။

နှလုံးသားရဲ့ ခံစားမှုမပါပဲ ဦးနှောက်ကိုပဲ အားကိုးတဲ့ သူတွေဟာ ရက်စက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အကျိုးကလွဲလို့ ဘယ်အရာကိုမှ မထောက်ထားတတ်ကြပါဘူး။ ဘယ်အရာတွေးတွေး ငါ့အတွက် ဘာကျန်မလဲဆိုတာပဲ အရင်တွေးတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကို ထိခိုက်မယ့်အရာဆို ဘယ်အရာကိုမှ လုပ်လေ့မရှိပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း လူလည်ကြီးတွေအဖြစ် လူတွေရဲ့ အမြင်ကတ်ခြင်းကို ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ အချစ်ရေးမှာလည်း အမြဲတမ်းကိုယ့်ဘက်က စတွေးတတ်ပါတယ်။

နှလုံးသားရဲ့ခံစားမှုကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ဦးနှောက်မသုံးတဲ့ သူတွေကျတော့ အခြားသူတွေရဲ့ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။သူတို့က အယုံလွယ်တတ်တယ်။ ကြင်နာတတ်တယ်။ အားနာတတ်တယ်။ ဒီအချက်တွေကြောင့် သူတို့ အမြဲတမ်းအလိမ်ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ နှလုံးသားနဲ့ ဦးနှောက်ကိုအမြဲတမ်း ချိန်ညှိပေးပါ။ အမြဲတမ်းလည်း စီးပွားရေးမဆန်ပါနဲ့။ အမြဲတမ်းလဲ ခံစားချက်ကို ဦးစားမပေးပါနဲ့။ သင့်တော်တဲ့ **Balance** တစ်ခုကိုထိန်းသိမ်းထားပါ။ တစ်ခါတစ်လေ ဦးနှောက်ကို အနိုင်ပေးပြီး တစ်ခါတစ်လေ နှလုံးသားကို အနိုင်ပေးပါ။

လူဆိုတာ အမှားလုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှားမှာ ပြင်လို့ရတဲ့ အမှားနဲ့ ပြင်လို့မရတဲ့ အမှားဆိုပြီး (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်သက်လုံး နောင်တရနေရပြီး ဘယ်တော့မှ ပြန်လည် ပြုပြင်ခွင့်မရတဲ့ အမှားကြီးမျိုးကိုတော့ ဘယ်တော့မှ မမှားမိစေပါနဲ့။ ခဲတံနောက်မှာ ခဲဖျက်တပ်ပေးထားပေမယ့် အဲ့ဒီခဲဖျက်က ဘော့ပင်မှင်

ကို တော့ မဖျက်နိုင်ပါဘူး။ မရမက ဖျက်ရင် စာရွက်စုတ်ပြတ်သတ်သွားပြီး မြင်မကောင်း ကြည့်မကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကြီးမားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချခါနီးတိုင်း သေချာစဉ်းစားပါ။ အလောမကြီးပါနဲ့။ သွေးပူနေတုန်းမှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ချက်ချင်းကြီး ရင်ဘတ်ကို အနိုင်မပေး လိုက်ပါနဲ့။ ဒီလိုပြောလို့ ဦးနှောက်ကို အနိုင်ပေးခိုင်းနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်တစ်ခုယူဖို့ပြောတာပါ။ သေချာပြန်စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ရင်ဘတ်နဲ့ဦးနှောက်ကိုချိန်ညှိတတ်ကြပါစေ။

ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်

တစ်ခါတုန်းက အရမ်းချမ်းသာတဲ့မိသားစုက ပေါက်ဖွားလာတဲ့ကောင်လေး တစ်ယောက်ကိုသူ့ရဲ့အဖေက ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ဘဝတွေကိုပြချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သားလေးကို မြို့ပြနဲ့ဝေးတဲ့ လယ်ကွင်းတွေဆီ ခေါ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့သူတို့သားအဖ လယ်သမားမိသားစုတစ်ခုရဲ့ အိမ်ကိုရောက်သွားကြပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ရက်အနည်းငယ် နေခဲ့ကြပါတယ်။

ရက်အနည်းငယ်နေပြီး အိမ်ကို အပြန်မှာ အဖဖြစ်သူက သားကို ဒီခရီးစဉ်ကို ကြိုက်ရဲ့လားလို့ မေးပါတယ်။ သားဖြစ်သူက "အရမ်းကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ ခရီးပါအဖေ" လို့ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဖေဖြစ်သူက "သားအခုတော့ ဆင်းရဲတဲ့ သူတွေ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာ သိသွားပြီမဟုတ်လား"လို့ သားဖြစ်သူကို မေးပါ တယ်။ ကောင်လေးကလည်း "ဟုတ်ကဲ့သိပါပြီအဖေလို့" ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖေဖြစ်သူက သားဖြစ်သူကို ဘာတွေသိခဲ့ရလဲဆိုတာ အကျယ်ချဲ့ ပြောခိုင်းပါတယ်။

ကောင်လေးပြန်ဖြေတာကတော့ " အင်း...သားတို့မှာ ခွေးတစ်ကောင်ပဲ ပိုင်ပေမယ့် သူတို့မှာ ခွေးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သားတို့ပန်းခြံထဲမှာ ရေကန်လေး တစ်ခုရှိတယ်။ သူတို့မှာတော့ အရမ်းကျယ်တဲ့ မြစ်ကြီး တစ်ခုရှိတယ်။ သားတို့မှာ ဈေးကြီးတဲ့ မီးအိမ်တွေရှိတယ်။ သူတို့မှာတော့ ညဘက်အရမ်းလှတဲ့ ကြယ်လေး တွေပိုင်တယ်။ သားတို့ ခြံက သူတို့လယ်ကွင်းကြီးလောက်မကျယ်ဘူး။ သားတို့က

အစားအသောက်တွေဝယ်စားတယ်။ သူတို့ကတော့စားစရာတွေ စိုက်ပျိုးကြတယ်။ သားတို့က ခြံစည်းရိုးအကြီးကြီးနဲ့ အိမ်ကိုကာရံထားတဲ့ အချိန်မှာ သူတို့ကတော့ ကာရံဖို့ မလိုဘူး။ သူတို့ရဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတွေက စောင့် ရှောက် ပေးကြတယ်။ ကျေးဇူးပါအဖေ၊ သားတို့ဆင်းရဲတာကိုသားသိပါပြီ" တဲ့။ အဖေဖြစ်သူကကြောင်သွားပါတယ်။ ပြောစရာစကားလည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။

ဒီပုံပြင်လေးက ဆင်းရဲတာက ချမ်းသာတာထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ လောကကြီးမှာ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာရဲ့သားနဲ့ စိတ်မချမ်းသာရတဲ့သူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တကယ်ကိုလက်တွေ့ ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ အရမ်း ချမ်းသာတဲ့ မိသားစု ၂ခုသုံးခုလောက် ကျွန်တော်နဲ့ခင်မင်ဖူး ပါတယ်။ သူတို့မိသားစုတွေကြားမှာလည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု အဆင်မပြေမှုတွေ ကိုယ်စီနဲ့ပါ။ပိုက်ဆံရှိတဲ့ သူတွေဟာ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ သူတွေထက် လောဘ နည်းမယ်လို့ သင်ထင်ရင်တော့ တက်တက်စင်အောင်မှားပါတယ်။ လောကကြီးမှာ အဆုံးသတ်လို့ မရဆုံးက လောဘပါပဲ။ သိန်း၁ထောင်ရှိတဲ့သူက သိန်း၂ထောင် ရှိချင်ပါတယ်။ သိန်း၂ထောင်ရတဲ့နေ့ကျရင်ရော ရပ်မယ်လို့ သင်ထင်လို့လား။ မရပ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန်တွေကို မေ့လျော့နေတတ် ကြပါတယ်။

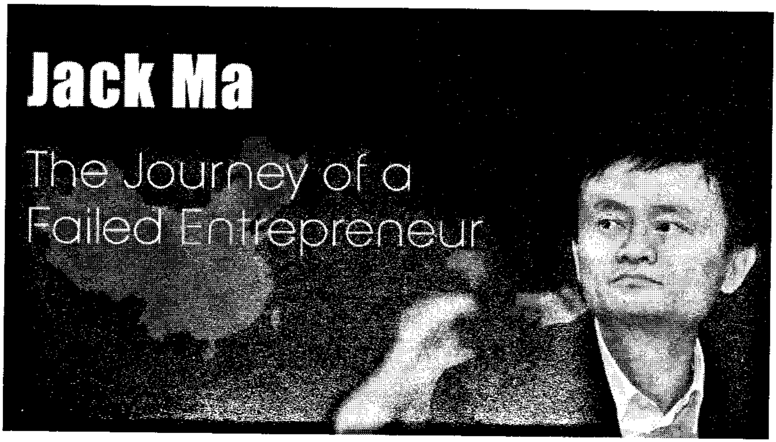
တကယ်တော့ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်ဟာ စိတ်ချမ်းသာခြင်းပါ။ ပိုက်ဆံ တွေ အများကြီးပိုင်ပြီး စိမ်မချမ်းသာရင် တကယ့်ချမ်းသာခြင်း အစစ်အမှန်မဟုတ် ပါဘူး။ အချစ်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ လွတ်လပ်မှု တွေက ပိုပြီးအဖိုးတန်ပါတယ်။ သင့် ကို မကြိုးစားဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံနဲ့ သင့်ရဲ့

အောင်မြင်မှုကို မတိုင်းတာပါနဲ့။

အောင်မြင်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ လွတ်လပ်စွာနေထိုင်ပါ။ အချိန်တိုင်း လည်း ပျော်ရွှင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကအရာတွေကိုလည်း အကောင်း မြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အမြဲတမ်း လောဘတွေနဲ့ မလောင်ကျွမ်းနေပါစေနဲ့။ သင်အရင်ကထက်ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Ref: http://www.inspirationalstories.eu/

ကျွန်တော်အားအကျဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ထဲကတစ်ယောက် သို့မဟုတ် Jack Ma



Jack Ma ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ သိတဲ့သူတွေလည်း သိနိုင်ပေမယ့် မသိတဲ့ သူ တွေ လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ **Jack Ma** ဆို တာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံး **Ecommerce** လုပ်ငန်း **Alibaba** ကို တည်ထောင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ **Ali Pay** ဆိုတဲ့ **E-payment**လုပ်ငန်းကိုလည်းတည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ အခုလောလောဆယ်မှာ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခန့်မှန်းခြေ ၂၅ ဘီလီယံဒေါ်လာလောက် ချမ်းသာပါတယ်။ သူ့လုပ်ငန်းရဲ့ရှယ်ယာတွေကို ၂၀၁၄ခုနှစ်စက်တင်ဘာလမှာ ရောင်းချခဲ့ပြီး တရုတ်နိုင်ငံရဲ့အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။ အခုလောလောဆယ်မှာ **Jack Ma** ဟာ **Alibaba** ရဲ့ ရှယ်ယာ ၇.၈% ကိုပိုင်ဆိုင်

ထားပြီး **Ali Pay** ရဲ့ ရှယ်ယာ ၅၀% ကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ **Alibaba Group** တစ်ခုလုံး ရဲ့တန်ဖိုးဟာ **Facebook** ထက်တောင် တန်ဖိုးမြင့်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ငန်းတွေပိုင်တဲ့ **Jack Ma** တစ်ယောက် ချမ်းသာတဲ့မိသားစုကများ ပေါက်ဖွားလာခဲ့တာလား၊ သို့မဟုတ် လုပ်တိုင်းကို အောင်မြင်ပြီး ကံကောင်းခဲ့တာလား။ လုံးဝကို မဟုတ်ပါဘူး။ **Jack Ma** ဟာ အခက်အခဲပေါင်းများစွာကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှ စင်ပေါ်ကိုရောက်လာတဲ့သူပါ။**Jack Ma** ရဲ့အကြောင်းလေးကို ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ဖော်ပြပေးရခြင်း အကြောင်းရင်းက ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေတဲ့ သင်လည်း အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပါ။ မလျော့တဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ကြိုးစားတဲ့ သူတိုင်းအတွက် နေရာတစ်ခု အမြဲရှိပါတယ်။

Jack Ma (Ma Yun) ကို အောက်တိုဘာလ ၁၅ရက်၊ ၁၉၆၄မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ မွေးရပ်ဇာတိက တရုတ်ပြည်အရှေ့တောင်ပိုင်း **Hangzho**က မြို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ မွေးချင်း အစ်ကိုတစ်ယောက်နဲ့ ညီမငယ်တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူ့ကို မွေးဖွားတဲ့ အချိန်ဟာ ကွန်မြူနစ်ဒေသတွေကို တရုတ်နိုင်ငံ အနောက်ပိုင်းကနေ ခွဲခြားထားခြင်းခံရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မောင်နှမတွေ ငယ်စဉ်က မိဘတွေက ပိုက်ဆံသိပ်မရှိခဲ့ပါဘူး။ လူလတ်တန်းစား အဆင့်တောင် မရှိခဲ့ ပါဘူး။

Jack Ma ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အကောင်သေးသေးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ခဏခဏ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူ့အကြောင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ သူဟာ အကောင်ကြီးတဲ့သူတွေကို ကြောက်လေ့မရှိခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ သူက ပုရစ်ကောက်ရတာ ဝါသနာပါပါတယ်။ ပုရစ်တွေရဲ့ အသံကြားရုံနဲ့ ပုရစ်အရွယ်အစားနဲ့ အမျိုးအစားကိုပါ ပြောနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Jack Ma တို့မြို့ကလေးအတွက် အခွင့်အလမ်းပွင့်ခဲ့တာကတော့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း **Richard Nixon** က **Hangzhou** ကိုသွားရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် **Hangzhou** မြို့ရဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်း တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို **Jack Ma** အမိအရအသုံးချပြီးသူ့ဘဝတိုးတက်အောင်ကြိုးစားချင်ခဲ့ပါတယ်။ **Jack Ma** ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူချင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မနက်ပိုင်းမှာ စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ မြို့ထဲမှာပတ်ပြီး နိုင်ငံခြားသားတွေကို အလကား ဧည့်လမ်းညွှန် လုပ်ပေးပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေဆီက အင်္ဂလိပ်စာကို ပြန်လည် သင်ယူပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်က သူ့ရဲ့နာမည်ကို နိုင်ငံခြားသူတစ်ယောက်က မခေါ်တတ်လို့ သူ့ကို **Jack** လို့နာမည်ပေးရာကနေ **Jack Ma** ဆိုပြီး ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။

ပိုက်ဆံမချမ်းသာတဲ့အတွက် ဘဝတိုးတက်လမ်းဟာ ပညာရေးကတစ်ဆင့်ပဲ ရနိုင်မယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းပြီး သွားတဲ့အခါ မှာ သူကောလိပ်ဝင်ခွင့်လျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကို ၂ကြိမ်တိတိကျခဲ့ ပါတယ်။ သူဖွဲ့မလျှော့ပဲ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တတိယအကြိမ်မှာတော့ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ **Hangzhou Teacher's Institute (Hangzhou Normal University)** ကို တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၈ခုနှစ်မှာ ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး အလုပ်တွေ အများကြီး လျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တော်တော်များများက သူ့ကိုမခန့်ခဲ့ပါဘူး။ **KFC**က တရုတ်ပြည်မှာ ပထမဆုံး ဆိုင်လာဖွင့်တော့ သူအပါအဝင် ဝန်ထမ်းနေရာ အတွက် စုစုပေါင်း ၂၄ယောက် အလုပ်လျှောက်ခဲ့ပေမယ့် (၂၃)ယောက် အလုပ်ရပြီး သူတစ်ယောက်တည်း ပယ်ချခံ

ခဲ့ရပါတယ်။

အဲ့ဒီနောက်မှာတော့ တစ်လကို ၁၂ဒေါ်လာပဲရတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာဆရာ အလုပ်ကို သူရခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ စာသင်ရာမှာလည်း ထူးချွန်ပြီး တပည့်တွေက လည်း သူ့ကိုချစ်ခင်ပါတယ်။

Jack Ma ရဲ့ဘဝမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကျရှုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝ က မူလတန်းကျောင်းမှာလည်း စာမေးပွဲတွေ ကျဖူးပါတယ်။ အလယ်တန်းမှာ လည်း စာမေးပွဲကျဖူးပါတယ်။ ကောလိပ်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲမှာလည်း ၂ခါကျခဲ့ပါတယ်။ သူက ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကိုတောင် စာရေးပြီး ၁၀ကြိမ်တိုင်တိုင် ဝင်ခွင့်လျှောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟားဗတ်တက္က သို လ်က ၁၀ကြိမ်လုံး ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ပညာရေးမှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အလုပ်ရဖို့ လျှောက်ခဲ့ရာမှာလည်း အခါ ၃၀ အထိ အရွေးမခံခဲ့ရပါဘူး။ **KFC** တုန်းက အရွေးမခံရသလို ရဲတပ်ဖွဲ့ထဲမှာ အလုပ်ရဖို့ လူ၄ါးယောက် အလုပ်သွားလျှောက်ရာမှာ သူတစ်ယောက်တည်းပဲ အပယ်ချခံခဲ့ ရပြန်ပါတယ်။

သူရဲ့လုပ်ငန်း **Alibaba Group** မအောင်မြင်ခင်မှာ အခြားလုပ်ငန်း ၂ခု လုပ်ခဲ့ပြီး ၂ခုလုံး အရှုံးပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီ ကျရှုံးမှုတွေက သူ့ကို မရပ်တန့် နိုင်ခဲ့ ပါဘူး။

အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ သူ့ကို အဲ့ဒီလို ကျရှုံးမှုတွေ၊ အပယ်ခံရမှုတွေ အတွက် ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရလဲလို့ မေးတော့ "ကျွန်တော်တို့ဒီလိုအရာ တွေနဲ့ နေသား တကျရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သူတွေမှ မဟုတ်တာ။ ဒီတော့ အပယ်ချခံရတတ်ပါတယ်။" လို့ ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။ **Jack Ma** က ကျရှုံးမှု

တွေပေါ်မှာ ပူဆွေးသောက ရောက်မနေပါဘူး။ ဘယ်လိုမျိုး ထိပ်ဆုံးကို ရောက်အောင် တက်မလဲပဲ တွေးတောနေခဲ့ပါတယ်။

Jack Ma အတွက် ဘဝအပြောင်းအလဲက ၁၉၉၅မှာ စခဲ့တာပါ။ ကားလမ်းမကြီးတွေ ဆောက်တဲ့ပရောဂျက်တစ်ခုနဲ့ပက်သက်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ အစိုးရရဲ့ စေလွှတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ **Jack Ma** ဟာ ကွန်ပျူတာနဲ့ အင်တာနက်ကိုစသိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အချိန်က တရုတ်နိုင်ငံမှာ ကွန်ပျူတာတွေ ရှားပါးခဲ့ပါတယ်။ အင်တာနက်တို့ အီးမေးလ်တို့ဟာလည်း ခေတ်မစားသေးပါဘူး။ ပထမဆုံး အင်တာနက်ပေါ်မှာ သူရှာကြည့်ခဲ့တာကတော့ "**Beer**" ဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ရှာဖွေလို့ရတဲ့ရလဒ်တွေကိုကြည့်ရာမှာ တရုတ်နဲ့ပက်သက်တာ တစ်ခုမှ မတွေ့ခဲ့ ပါဘူး။ နောက်ထပ် " **China** " လို့ရိုက်ပြီး ရှာခဲ့ပေမယ့် ဘာရလဒ်မှ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူဟာ တရုတ်ပြည်သူပြည်သားတွေအတွက် အင်တာနက်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ ဆုံးဖြတ် ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း ၁၇ယောက်ကို သူအသစ်လုပ်မယ့် **E-commerce** လုပ်ငန်းမှာ ရင်းနှီးဖို့ စွဲဆောင်ပြီး သူ့လုပ်ငန်းကို သူ့ရဲ့တိုက်ခန်းလေးထဲမှာပဲ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ **Alibaba** မှာ ငွေကြေးအရင်း အနှီးမရှိခဲ့ပါဘူး။ ၁၉၉၉ မှာတော့ **SoftBank** က ဒေါ်လာ ၂၀မီလီယံနဲ့ **Goldman Sachs** က ဒေါ်လာ၅မီလီယံ ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံကလူတွေအနေနဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ငွေချေခြင်းနဲ့ ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်းတွေဟာ စိတ်ချရကြောင်း ယုံကြည်ဖို့ သူတော်တော်လေး ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။

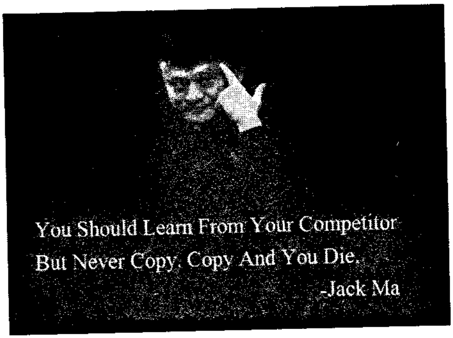
အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အသက်၃၁နှစ်အရွယ်မှာ သူ စတင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကုဒ်တွေအကြောင်း တစ်စက်မှမသိပေမယ့် ကမ္ဘာမှာအကြီးဆုံး **e-commerce** လုပ်ငန်းကြီးကို သူတည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်း ဟာ တရုတ်နိုင်ငံမှာတင်မကပဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပါအောင်မြင်လာခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန် မှာတော့ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံးသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ **Jack Ma** အကြောင်းကို ထည့်သွင်းထားရတာကတော့ ဘဝမှာ အကြိမ်ကြိမ်လဲကျပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကြီးကို ပြန်ထစေချင်လို့ပါ။ အောင်မြင်တဲ့ သူတိုင်းမှာ တူညီတဲ့အချက်ရှိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးတာပဲ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုအရာကမှ ရပ်တန့်လို့မရဘူး။

သင်ရော ဘာလုပ်မှာလဲ၊ ဘာမဟုတ် တဲ့ ကိစ္စတွေအတွက် အချိန်ကုန်ခံနေဦးမှာလား၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ဆွေးရင်းလွမ်းရင်း မျောချင်ရာမျောနေတာလား၊ ဘဝမှာ ခဏခဏလဲကျလို့ စိတ်ညစ်နေလား၊ ဒီစာအုပ်လေး ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ထပါ။ မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ သင်မနေ့ကလူ မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်သစ်လူသစ်ဖြစ်သွားပြီ။ စိတ်ညစ်စရာအားလုံးကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ဘဝကို **Chapter One** ကနေပြန်စပါ။ သင့်ကိုလှောင်ရယ်ခဲ့သူတွေ၊ သင့်ကို ပယ်ချခဲ့သူတွေ၊ သင့်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သူတွေကို ပြန်ပြုံးပြနိုင်အောင် အခုအချိန်က စပြီး ကြိုးစားပါတော့။

သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ဆီက သင်ယူပါ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ကူးမချပါနဲ့။ သင်ကူးချတဲ့နေ့သင်သေဆုံးတဲ့နေ့ပါ။

-Jack Ma



Ref: shoutmeloud.com

စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့်ဖြည့်စွက်ပါ။

အာဟာရချို့တဲ့သော သူတွေဟာ ရောဂါဘယ ပေါ်များပါတယ်။ အစားအသောက်မမှန်၊ စားတော့လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပက်သက်တဲ့ ဗဟုသုတကိုလည်း မရှာဖွေ ဒီလိုလူတွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းလေ့ မရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ ငွေဆိုတဲ့ အရာနောက်ကို ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ကြတယ်။ ကျန်းမာရေးကိုပစ်ထားတယ်။ တစ်ချိန်ပိုက်ဆံတွေ ရှိလာရင် ဘာဖြစ်ဖြစ်ကုလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ပါ။ တစ်ချို့က ကျတော့လည်း ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တာ အပျင်းထူလို့ပါ။ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချို့ကကျတော့လည်း စာမဖတ်၊ ဗဟုသုတမရှိလို့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရကောင်းမှန်း မသိပါဘူး။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပါ။ ထင်ရှားမြင်သာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတောင် ဂရုမစိုက်ကြရင် သင့်ရဲ့နူးညံ့ပြီး ထိရှလွယ်တဲ့ စိတ်ကိုရော အာဟာရတွေ ဖြည့်စွက်ပေးမိပါသလား။

သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာစာဖတ်တဲ့သူတွေတော်တော်နည်းပါတယ်။ဒါပေမယ့် စာဖတ်ခြင်းက ဘယ်လောက်ကောင်းတယ် ဆိုတာကို တော့ သူတို့တွင်တွင် ပြောပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ စာအုပ်တွေတောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ သူတို့က ဝယ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့်ဖတ်ဖြစ်လားဆိုတော့ မဖတ်ဖြစ်ပါဘူး။ အကြောင်းပြတဲ့ အရာတွေကလည်း အများကြီးကို ရှိနေပါတယ်။ မအားလို့၊ မျက်လုံးညောင်းလို့၊ စာဖတ်ခွင့် ရတယ်ကို မရှိပါဘူးကွာ ဆိုတာက ပါလိုက်သေးတယ်။

လူတွေဟာ အရင်တုန်းက စာဖတ်လေ့ရှိပေမယ့် အခုဘာလို့များ မဖတ်ဖြစ်တော့တာပါလဲ။ ကျွန်တော်လေ့လာမိသလောက်တော့ ဒီခေတ်ကြီးထဲမှာ အခြား ဖျော်ဖြေရေးတွေ ပေါ်များလာတာပါ။ အင်တာနက်၊ တီဗွီ၊ ရုပ်ရှင်၊ စတဲ့အရာတွေဟာ အလွယ်တကူကို ရရှိနေပါတယ်။ စာဖတ်ရမှာကို အချိန်ကုန်တယ်လို့ ယူဆလာကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုင်ဖတ်ဖို့ အချိန်မပေးတော့ပါဘူး။ **Ebook** တွေလည်း အပြိုင်အဆိုင် **Share**ကြ၊ **Download** လုပ်ကြနဲ့ တကယ့် တကယ်တမ်းတော့ ဘယ်စာအုပ်မှ ပြီးအောင် မဖတ်ကြပါ ဘူး။

သင်ဟာ အထက်ပါဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်နေတယ်ပဲ ဆိုပါစို့။သင်ဒီအခြေအနေ ကနေ ရုန်းထွက်လို့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ဒီစာမျက်နှာထိ ရောက်အောင် သင်ဖတ်လာခဲ့ပြီပဲ။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင် နောက်ထပ် အခြားစာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ဖို့ မပျင်းပါနဲ့တော့။ စာအုပ်တစ်အုပ်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်လောက်အောင် အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ဒီတော့ စာဖတ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

အလေ့အကျင့် ကနေ အလေ့အထ ဖြစ်လာတာပါ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း နေ့တိုင်း ဖုန်းသုံးပါတယ်။**Facebook** လည်း သုံးပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက စာအရမ်းဖတ်ခဲ့ပေမယ့် အခု နောက်ပိုင်းနှစ်တွေမှာ စာအုပ်တစ်အုပ်ပြီးအောင် ဖတ်တာမျိုး ရှားလာပါတယ်။ စာအုပ်တွေကိုင်မဖတ်ဖြစ်တော့လို့ **Ebook**လေးတွေတော့ ဖတ်ဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး **Tablet** လေးတစ်ခုဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း

ဒုံရင်းဒုံရင်းပါပဲ။ ကျွန်တော့်အကျင့်ကို ကျွန်တော် ပြင်ရတော့မယ် ဆိုတာကို သဘော ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်အရင်ဆုံး မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းနဲ့ တတ်နိုင်သမျှဝေးအောင် နေတာကစပါတယ်။ နောက်တော့ မနက်စာစားချိန်၊ နေ့လည်စာစားပြီးချိန်၊ စတာ တွေမှာ ဂျာနယ်ကစပြီး ပြန်ဖတ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ထိုင်နံ့ရတဲ့ အချိန်တွေမှာ **Tablet** နဲ့ဖတ်ပါတယ်။ တစ်ဖြည်းဖြည်း စာတွေနဲ့ ပြန်လည် အသားကျလာပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃နှစ်လောက်က စာဖတ်အားကို တော့မမီသေး ပါဘူး။ သင်လည်း စာမဖတ်ဖြစ်တော့ဘူးလို့ သင့်ကိုယ်သင် သတိထားမိရင် အမြန်ပြုပြင်ပါ။

စာဖတ်နည်း

အတွေးတွေက ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်ဆိုရင် စာဖတ်ခြင်းက အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ဖတ်တဲ့ စာအပေါ် မူတည်နေပြီပေါ့။ တစ်ချို့သူတွေက စာဖတ်နည်းကို မသိပါဘူး။ စာ တကယ် ဖတ်တတ်တယ်ပဲ ထင်နေကြပါတယ်။ စာအုပ်တွေများစွာ ဖတ်ပေမယ့် လည်း ဘဝက ဒီအတိုင်းက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တကယ်တော့ စာဆိုတာ ဖတ်တတ်မှ ဘဝအတွက် အကျိုးရှိတာပါ။

ကျွန်တော် ရိုးရာလေးက ပြုလုပ်တဲ့ ပွဲလေးတစ်ခု သွားရင်းနဲ့ ပြည်မြန်မာ ဂျာနယ် အယ်ဒီတာချုပ်ပြောပြတဲ့ စာဖတ်နည်းလေးအကြောင်းကို သိခဲ့ရပါတယ်။ စာဖတ်တော့မယ်ဆိုရင် **R2 A2** ဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းလေးနဲ့ဖတ်သင့်ပါတယ်။

ပထမ R

ပထမ R က **Read** တဲ့။ ရိုးရိုးသာမန် စာတစ်ခုခုကို ဖတ်တာပါ။ ဒီအဆင့်မှာ ဘာမှ မပါသေးပါဘူး။ ဖတ်နေတဲ့စာရဲ့ ခေါ်ဆောင်ရာကို အပူအပင်မရှိ လိုက်မျောပြီး ဖတ်ရုံပါပဲ။

ဒုတိယ R

ဒုတိယ R က **Rethink** တဲ့။ ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ တစ်ချို့ကစာသာဖတ်တာ၊ ဖတ်ပြီး သွားရင် မေ့ပစ်လိုက်ကြပါတယ်။ တစ်ချို့ကျတော့လည်း ဖတ်ပြီးတာနဲ့ တန်းယုံလိုက်ပါတယ်။ ပြန်လည်စဉ်းစားလေ့မရှိပါဘူး။ တစ်ချို့ကလည်းစာက ဘာကိုဆိုလိုတယ် မသိပဲ စပြီးဝေဖန်တော့တာပါပဲ။ ဒီတော့ ဖတ်ပြီးသားစာတိုင်းကို အခုချိန်က စပြီး ပြန်စဉ်းစားဖို့ မမေ့နဲ့နော်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီစာအုပ်လေး အပါအဝင်ပေါ့။

ပထမ A

ပထမ A က **Analyze** တဲ့။ ဝေဖန်ခွဲခြားစဉ်းစားပါ။ ဖတ်ပြီးသား စာတွေက ယုတ္တိရှောရှိရဲ့လား။ စာရေးသူကရော ဘယ်သူလဲ။ ဘယ်နေရာက ကိုးကားထားတာလဲ။ ယုံကြည်ရပ်မလား။ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူး တွေရလိုက်လဲ။ အဲ့ဒီစာထဲက ဘယ်အချက်ကိုမှတ်ထားဖို့လိုမလဲ။ စသဖြင့်အသေးစိတ် ခွဲခြား လေ့လာသင့်ပါတယ်။

စာဖတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

(၁) ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း

လေ့လာမှုတွေအရ စာဖတ်တဲ့သူ တွေ ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုရောဂါတွေ ခံစားရတာ နည်းပါတယ်တဲ့။ ဦးနှောက် ဆိုတာမသွေး ပဲထားရင် တုံးသွားတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက ဦးနှောက် ကို အမြဲ သွေးပေးနေ သလိုပါပဲ။

(၂) စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းခြင်း

အလုပ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ တာပဲဖြစ်ဖြစ် စာဖတ်လို့ နစ်မျောသွားတဲ့ အချိန်မှာတော့ အားလုံးကို မေ့လျော့သွား တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာဖတ်ခြင်းဟာလည်း စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချနိုင်တဲ့ နည်း လမ်းတစ်ခုပါပဲ။

(၃) ဗဟုသုတရခြင်း

သင်ဖတ်သမျှ အရာအားလုံးကို သင့်ရဲ့ဦးနှောက်က သိမ်းဆည်းပါတယ်။ ထိုဗဟုသုတများစွာဟာ သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရမ်းကို အသုံးဝင်ပါတယ်။

စာဖတ်ခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုရင့်ကျက်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ လောကဓံတရားကို ပိုမိုရင်ဆိုင်လာနိုင်အောင် စာဖတ်ခြင်းက ကူညီပေးပါတယ်။ သင့်မှာ ဗဟုသုတတွေ များစွာရှိနေတဲ့အတွက် ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ အရင်ထက် ပိုမိုအဆင်ပြေလာမှာအသေအချာပါပဲ။

(၄) မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်လာမှု

စာဖတ်တဲ့အခါမှာ ဝတ္ထုတစ်အုပ် ဖတ်အုံးတော့ အဲ့ဒီ ဝတ္ထုထဲက ဇာတ်ကောင်ရဲ့ စရိုက်ကို မှတ်ရပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆက်ဖတ်လို့ အဆင်ပြေမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စာဖတ်ခြင်းက မသိမသာနဲ့သင့်ရဲ့ မှတ်နိုင်ရည်စွမ်းကို တိုးတက်အောင် လုပ်ပေးနေပါတယ်။

(၅) ဆင်ခြင်၊ချင့်ချိန်ဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်း

စာအုပ်စာပေများစွာ ဖတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ခု စဉ်းစားဆိုပြီဆိုရင် စာမဖတ်တဲ့ သူနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ ဒေါသကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်မှုမှာလည်း သူများထက်ကို ပိုသာပါတယ်။

(၆) အာရုံစူးစိုက်မှုတိုးတက်လာခြင်း

စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်တဲ့အခါ ထိုစာအုပ်ကိုအာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်အဝ စိုက်ရပါတယ်။ စာဖတ်တာများလာတဲ့အခါ အာရုံစူးစိုက်မှု အပိုင်းမှာလည်း ပိုမို ကောင်းမွန်လာတာကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝမှာလည်းအရာရာ ပိုအာရုံစိုက်လာနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(၇) အထီးမကျန်မှု

စာအုပ်တွေဟာအကောင်းမွန်ဆုံး အဖော်မွန်တွေပါပဲ။သူတို့ကသင့်ကို အထီးမကျန်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲ စီးမျောသွားရင် ထိုင်ရာကကို မထချင်တော့ပါဘူး။

(၈) အတွေ့အကြုံများကိုရယူနိုင်ခြင်း

အချို့စာအုပ်တွေက အချိန်တွေ၊ သွေးတွေ၊ ချွေးတွေ ရင်းနှီးပြီးမှ ရထား တာပါ။ သင်က ထိုအတွေ့အကြုံတွေကို ပိုက်ဆံအနည်းငယ်နဲ့ ဝယ်ယူဖတ်ရှု ရတာပါ။ ဘယ်လောက်များ သင့်အတွက် အကျိုးရှိလိုက်သလဲ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သွားချင်ရင် အဲ့ဒီပန်းတိုင်ကို အရင်ဆုံး လျှောက်ဖူးတဲ့ သူတွေဆီက အတွေ့အကြုံ တွေကိုလေ့လာရပါတယ်။ ဒီလိုရရှိဖို့က စာအုပ်တွေကို အားကိုးရမှာ

ပါ။ ဒါ့ကြောင့် စာအုပ်ဝယ်ဖို့ကို မနှမြောပါနဲ့။

ဘယ်လိုစာအုပ်တွေ ဖတ်သင့်လဲ

ဒီမေးခွန်းက ကျွန်တော့်စာဖတ်ပရိတ်သတ်အချို့ **Facebook** ပေါ်မှာ ခဏခဏ မေးလေ့ရှိတဲ့မေးခွန်း တစ်ခုပါ။ တစ်ခါတစ်လေ **Comment Box** ထဲမှာ မေးတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ **Message Box** ကနေမေးတယ်။ ဒါက မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ သူတို့က အရင်က စာဖတ်ရတာ ဝါသနာသိပ်မပါပေမယ့် အခု ဖတ်ချင်လို့ အားကိုးတကြီးမေးတာပါ။ ကျွန်တော့် **Facebook Page** မှာလည်း ဖြေဖူး ပါတယ်။ အခုလည်း ဒီစာအုပ်ဖတ်နေတဲ့ ပရိတ်သတ်ကြီးထဲမှာ ဘယ်လို စာအုပ် တွေ ဖတ်သင့်လဲ ဆိုတာသိချင်တဲ့သူတွေ အတွက် ဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

အရင်ဆုံးပြောချင်တာက အဆိပ်အတောက်မဖြစ်တဲ့စာပေဆိုအကုန်လုံး ဖတ်လို့ရပါတယ်။ အဆိပ်အတောက် စာပေဆိုတာ စာဖတ်သူကိုကောင်းကျိုး မဖြစ် စေပဲ ဆိုးကျိုးပဲဖြစ်စေတဲ့ စာပေမျိုးပါ။ စာဖတ်တာများလာရင် သဘောပေါက်လာ ပါလိမ့်မယ်။ အခြားစာအုပ်တွေကတော့ အကုန်ဖတ်လို့ရပါတယ်။

လူတိုင်းဖတ်သင့်တဲ့စာအုပ်အမျိုးအစားကတော့ နာမည်ကျော်တွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိ တွေပါ။ ဥပမာ လင်ကွန်း၊ အိုင်းစတိုင်း၊ **Mahatma Gandhi** စတဲ့ နာမည် ကျော်များအကြောင်းရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေဖတ်ပါ။ ဒီလိုစာအုပ်တွေကအဖိုးမ ဖြတ် နိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေကို ပေးပါတယ်။ သူတို့တွေ ဘယ်လိုမျိုး အောင်မြင်အောင် လုပ်ခဲ့လဲ သို့မဟုတ် ဘယ်လို မျိုးဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့လဲ ဆိုတာကို လည်း

ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်သလို သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစာအုပ်မျိုးတွေက တကယ်ကောင်းတဲ့ စာအုပ်ကြီးတွေဆိုရင် ဈေးတော့နည်းနည်းကြီးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဈေးကတော့ ၅၀၀၀၊ ၆၀၀၀ လောက်တော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း သင်ဖုန်းဘေလ်ဖြည့်တာလောက်ပဲ ရှိပါ တယ်။ စာအုပ်အသေးလေးတွေကို မဆိုလိုပါ။ ပိုက်ဆံမတတ်နိုင်လို့ စာအုပ်သေးလေးတွေ ဖတ်ရင်လည်း ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ကောင်းတာက အပြည့်အစုံရေးထားတဲ့စာအုပ်ကြီးတွေပါ။

နောက်တစ်မျိုးက စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေတဲ့စာအုပ်မျိုးတွေပါ။ တက်ကျမ်းလို့တော့အများကခေါ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီလို စာအုပ်မျိုးတွေ အများကြီးတော့ မဖတ်စေချင်ပါဘူး။ တစ်ချို့က အများကြီးသာဖတ်တာ တစ်ခုမှလည်း မလိုက်နာဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တွေ့တဲ့နေ့ အဲ့ဒီစာအုပ်ကိုပဲ ခဏခဏ ပြန်ဖတ်ပါ။ အဲ့ဒီထဲက အချက်တွေကို စာရင်းထုတ်ပါ။ ပြီးရင်တစ်ချက်ချင်းစီ ကြိုးစားပါ။

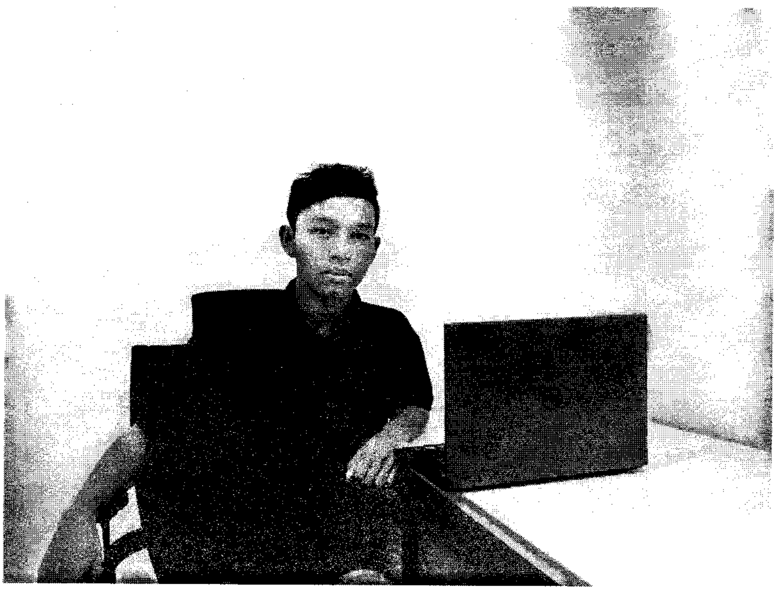
နောက်တစ်မျိုးက အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ ပက်သက်တဲ့ စာအုပ်မျိုးပါ။သင်က ဒီဇိုင်နာဖြစ်ချင်ရင် ဒီဇိုင်းနဲ့ ပက်သက်တဲ့စာအုပ်မျိုးပေ့ါ။ သင့်အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်းနဲ့ ပက်သက်တဲ့စာအုပ်မျိုးတွေဖတ်ပါ။

နောက် တစ်မျိုးက ဘာသာစကားနဲ့ ပက် သက် တဲ့ စာအုပ် မျိုးပါ။ ကောင်း နိုးရာရာ သူငယ်ချင်းတွေ လမ်းညွှန်တာတွေ ဝယ်ဖတ်ပါ။ မဝယ်နိုင်ရင် စာကြည့်တိုက်မှာ အသင်းဝင်ထားပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်စာ လေ့လာတုန်းကတော့ စာအုပ်တွေတော်တော်များများ ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်အခုမေးရင်တော့ ကျွန်တော် စာအုပ်နာမည်တွေ မမှတ်မိပါဘူး။ စာကြည့်တိုက်မှာ တွေ့သမျှ အကုန်

ဖတ်ပါတယ်။ လမ်းဘေးမှာ ကောင်းနိုးရာရာ အကုန်ဝယ်ဖတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အတိအကျတော့လမ်းမညွှန်တတ်တော့ပါဘူး။ကိုယ့်ဘာသာရှာဖွေပြီး ဖတ်ဖို့တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

အထက်ပါ စာအုပ်အမျိုးအစားတွေ အပြင် အခြားစိတ်ဝင်စားတဲ့စာအုပ်မျိုးတွေလည်း ဖတ်လို့ရပါတယ်။ အထက်ပါစာအုပ်တွေကတော့ လူတိုင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ အခုအချိန်ကစပြီး စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

စာရေးသူအကြောင်း



ဘာလို့စာအုပ်နောက်ကျောကျမှ စာရေးသူအကြောင်းကို ထည့်ရတာလဲ။ တကယ်တော့ ဒီစာအုပ်ကို စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကြီး စိတ်ညစ်နေ တဲ့ အချိန်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန်မှာ ဖတ်စေချင်တာပါ။ ဒီတော့ စိတ်ညစ်လို့ ဖတ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့် အကြောင်းရေးထားတာကြီးက ရှေ့ကနေကာနေတာမျိုး မဖြစ်စေချင်လို့ပါ။ အခုဒီစာမျက်နှာအထိ ဖတ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် အရမ်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကလောင်နာမည်ကတော့ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း မိုးရှင်း **(I.M.T)** ပါ။ အသက်က ၂၄နှစ်ပါ။ကျွန်တော်က ဘွဲ့ရထားတဲ့သူ တစ်ယောက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ရေကြောင်းသိပ္ပံက **Diploma in Nautical Studies** ဆိုတဲ့ ဒစ်ပလိုမာပဲ ရထားပါတယ်။ သင်္ဘောသားအဖြစ်နဲ့၁နှစ်ခွဲလိုက်ခဲ့ပြီး နေရာတော်တော်များများတော့ ရောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အိမ်က မချမ်းသာပါဘူး။ ရန်ကုန်က ဈေးအကြီးဆုံး ကျောင်းတွေထဲကတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ရေကြောင်းသိပ္ပံမှာ ထားရင်းနဲ့ အိမ်က တော်တော်လေးကို ကုန်ခဲ့ပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ကြားထဲက ကျောင်းပြီးအောင် ထားခဲ့ တဲ့ အဖေနဲ့အမေကို ဒီနေရာကနေ ဦးချကန်တော့လျှက်ပါ။ ကျောင်းစရိတ်ကြောင့် ယိုင်နဲ့နေတဲ့ ဘဏ္ဍာရေးကို သင်္ဘောတစ်နှစ်ခွဲလိုက်ပြီး ပြန်လည်ထောက်ပံ့ပေးခဲ့ပါတယ်။

ငယ်ငယ် ကတည်းက **English** စာကိုဝါသနာပါအောင် အဖေက သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်တန်းနှစ်မှာ **Radio** လေးတစ်လုံး လက်ဆောင်ရတဲ့ အချိန်ကစပြီး တစ်လုံးမှနားမလည်တဲ့ **BBC English** ပိုင်းအစီအစဉ်ကို နားထောင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘောလုံးပွဲတွေမှာနောက်ခံပြောတဲ့ **English Presenter** တွေရဲ့အသံကို အတုခိုးပြီး တစ်လုံးမှလည်း နားမလည်၊ တစ်လုံးမှလည်းမသိပဲ လေယူလေသိမ်း တူအောင် လျှောက်ပြောပြီး ရူးသွပ်ခဲ့ပါတယ်။ အိပ်နေရင်းယောင်ရင် **English** လိုတွေ ယောင်လို့ အမေနဲ့အဖေက မနက်တိုင်းပြောပြောပြီး ရယ်တတ်ပါတယ်။

ရေကြောင်းသိပ္ပံမှာတုန်းကလည်း သူများတွေ **English** လိုပြောတဲ့ စကားဝိုင်းတွေမှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနဲ့ တစ်လုံးမှ နားမလည်ပဲ လျှောက် ပြီး နားထောင်ဖူးပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်ထဲက သိခဲ့တာ ကျွန်တော် **English** စာကို ဝါသနာကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။ သင်္ဘောစတက် တော့ အသက် ၁၉နှစ်ပါ။ လက်ပ်တော့မရှိ၊ ဖုန်းမရှိတာကြောင့် အိမ်မှာ မုန့်ဖိုးစုပြီး ဝယ်ထားတဲ့ ခေါင်းအုံး လောက်ရှိတဲ့ **Oxford Advanced Learner's Dictionary** ကြီးကို **Luggage** ထဲသယ်သွားခဲ့လို့ ဂျပန်လေဆိပ်မှာ ဂျပန်မလေးက တအံ့တသြနဲ့ မေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို **IT** ခေတ်ကြီးထဲမှာ ဒါကြီးဘာလို့သယ်လာတာလဲတဲ့။ သူမေးတဲ့ မေးခွန်းကိုတော့ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ပြုံးပဲ ပြုံးပြလိုက်ပါတယ်။ (မသိရင် ငါက စာအုပ်တွေပဲ ပိုကြိုက် တယ်ဆိုတဲ့ အထာမျိုးနဲ့ပါ။ တကယ်က **Handset** ဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံလည်းမရှိလို့ပါ) တစ်နှစ်ခွဲအပြီး ပြန်အလာမှာ သင်္ဘောသားအလုပ်ကို ဝါသနာမပါမှန်းသိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်္ဘောမတက်တော့ဘူး လို့တော့ မဆုံးဖြတ်ရသေးပါဘူး။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ **English** စာသင်တန်း လည်းတတ်ဖြစ်ပါတယ်။

TKT လို့ခေါ်တဲ့ **English** စာ ဆရာလုပ်ချင်တဲ့သူတွေတက်ရတဲ့ **Teaching Knowledge Test** ဆိုတဲ့သင်တန်းကို **British Council** မှာ တက်ခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်စာ

သင်လို့ရတဲ့ **Certificate** ရခဲ့ပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာလည်း ကျွန်တော့် အခန်းက **English** စာလုံးတွေနဲ့ ပြည့်နက်နေလေ့ရှိပါတယ်။ သင်တန်းတက်အပြီးမှာ **Rocket Internet** လို့ခေါ်တဲ့အွန်လိုင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်နေတဲ့ **Company** မှာ သူငယ်ချင်း အောင်ခမ်း(ရှီးရာလေး)က လမ်းညွှန်ခဲ့လို့အင်တာဗျူးဖြေခဲ့ပြီး အလုပ်ရခဲ့ပါတယ်။ **Content Writer** ဆိုတဲ့ ရာထူးနဲ့ပါ။ အဲ့ဒီအချိန်ထဲက ကျွန်တော် စာရေးရတာ ဝါသနာပါမှန်း သိခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာသင်္ဘောသား မလုပ်တော့ဘူးလို့ဆုံးဖြတ်ပြီး ဒီလောကထဲဝင်ခဲ့တာပါ။

Digital Marketing ပိုင်းနဲ့ စာရေးသားခြင်းဘက်ကိုအာရုံစိုက်ခဲ့ပြီး **Rocket Internet** မှာ **Social Media Specialist & Content Writer, Red Dot Network** မှာ **Digital Marketing Specialist** အဖြစ်ဝနှစ်ခွဲ လောက်ဝင်လုပ်ခဲ့ပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ **Company** ၄ခု အတွက် အိမ်ကနေ **Freelance Digital Marketing Consultant** အဖြစ် လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ခဲ့တာတွေကတော့ အစုံပါပဲ။ အရင်တုန်းက **Freelance Translator, Freelance Interview Trainer, Freelance Private English Teacher** စတာတွေ လုပ်ပြီးအခုအချိန်မှာတော့ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအဖြစ် **Shwemom (www.facebook.com/MyOnlineMedia) www.shwemom.com** ဆိုတဲ့အွန်လိုင်းမီဒီယာ လုပ်ငန်းရဲ့ **Co Founder** အဖြစ်လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။ **Shwemom** လို့မပြောင်းခင်ကတော့ **Myanmar Online Media** ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့စတင်ခဲ့တာပါ။ အခုအချိန်မှာတော့ တစ်လကို လူတစ်သန်းလောက် ပုံမှန်ဝင်ကြည့်တဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တစ်ခုဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်တော့် ရည်မှန်းချက်ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံက လူငယ်တွေကို တိုးတက်အောင် တစ်ဘက်တစ်လမ်းက ကူညီပေးရင်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ရိုးသား၊ ကြိုးစားခြင်းဆိုတဲ့အမွေကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့ အဖေနဲ့အမေကိုလည်း ဒီနေရာကနေ ရှိခိုးဦးချလျှက်ပါ။ ကားတွေ၊ တိုက်တွေ ပိုက်ဆံတွေ အမွေပေးတာထက်ကို ကြီးမြတ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ပထမဆုံး၂၀၀၀ ထုတ်ဝေတဲ့အချိန်မှာ စာဖတ်သူဝယ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီစာအုပ်ကို စာဖတ်သူဝယ်ခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံဟာ မိဘမဲ့ ကလေးတွေကို လှူမယ့် အလှူငွေထဲ ပါဝင်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ် ဖြစ်ပြီး အုပ်ရေ ၂၀၀၀လုံးကရတဲ့ အမြတ်ကို မိဘမဲ့ကလေးတွေကို လှူဒါန်းသွားမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ကလေးက စာဖတ်သူ အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုတယ်ဆိုရင် အခြားသော သူငယ်ချင်းတွေကို ဝယ်ဖတ်ဖို့ အကြံပြုပေးစေချင်ပါတယ်။ အုပ်ရေ ၂၀၀၀ ရောင်းပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် မိဘမဲ့ကလေးတွေ ကို သွားလှူပွဲမယ်။ကျွန် တော့်ရဲ့ **Fan Page** ဖြစ်တဲ့ အောက်က **Link** လေးမှာ ဖော်ပြပေးသွားမှာပါ။ **Facebook** မှာ မိုးရှင်း **(I.M.T)** လို့ ရှာလို့လည်း ရပါတယ်။

https://www.facebook.com/MoeShinnIMTFans

ဒီစာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုတဲ့ အတွက် အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်လည်း စာအုပ်တွေ ထပ်ထွက်ဖို့ရှိပါတယ်။ နောက်ထပ် တစ်အုပ်ထွက်ရင် **Facebook** ပေါ်မှာ ကြေငြာပေးမှာ ဖြစ်လို့ **Facebook Page** လေးကိုလည်း **Like & See First** လုပ်ပေးထားပါအုံးနော်။

မိုးရှင်း **(I.M.T)**

www.mmpdfcity.com

"သင်တွေးနေတာကို ရပ်တန့်ပြီး
သင့်ပြဿနာတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ"

-Lao Tzu

သူစိတ်ဓာတ်ကျတိုင်းဖတ်ဖို့

မိုးရှင်း (I.M.T)