



DR. DAVID LEWIS
 THE SECRET LANGUAGE
 OF SUCCESS

အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက်
 လိုအပ်သည့် အချက်များ

အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက်
 လိုအပ်သည့် အချက်များ



အုပ်စု	၁၀၀၀ အုပ်
အကြိမ်	ပထမအကြိမ်
ပထမအကြိမ်	၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
မျက်နှာပုံ	ဥဗ္ဗာ
အတွင်းဖလင်	ပန်းရွှေပြည်
ထုတ်ဝေသူ	ဦးသန်းမြင့် လင်းလင်းစာပေ (၀၁၀၄၀) ၄/၂၉၊ မြဝတီမင်းကြီးလမ်း၊ ၁၀ မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးထွန်းထွန်း (၀၂၇၂၆) အောင်မြင်ထွန်းပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၄၂၊ လမ်း ၄၀၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာမူခွင့်ပြုအမှတ်	၅၃၉ / ၂၀၀၂ (၆)
အုပ်စုခွင့်ပြုအမှတ်	၈၀၇ / ၂၀၀၂ (၉)

ပညာနှင့်
မပြောသောစကားကို နားလည်ရေး

THE SECRET LANGUAGE
of
SUCCESS
DR. DAVID LEWIS

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေသော
စာရေးသူ၏ စာအုပ်များ

- ▷ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏ ၅မိနစ် အတ္ထုပ္ပတ္တိများ
- ▷ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီပြောပြသည့် တိုးတိုးတိတ်တိတ် ဖြစ်ရပ်များ
- ▷ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီသိသော လူကျော်လူတော်များ
- ▷ ပညာနှင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးလမ်းညွှန်
(ရဲမြင့်အောင်အမည်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်)
- ▷ စကားမှတ်တမ်း စာမှတ်တမ်း

မာတီကာ

- အခန်း တစ် ၉
- အသံတိတ်အောင်မြင်မှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ
- အခန်း နှစ် ၃၅
- စိတ်ကို ထိန်းချုပ်စေခြင်း
- အခန်း သုံး ၄၄
- အသက်ဝင်လှုပ်ရှား အသံတိတ်စကား
- အခန်း လေး ၆၉
- လေးမိနစ်ကြာ အတားအဆီး
- အခန်း ငါး ၈၀
- မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းမြင်ခြင်း၏ အရေးပါမှု
- အခန်း ခြောက် ၁၁၀
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ
- အခန်း ခုနစ် ၁၁၉
- အမှတ်တရဖြစ်စေမည့် အသွင်သဏ္ဍာန်များ ပန်တီးခြင်း
- အခန်း ၅၈ ၁၅၂
- တွေ့ဆုံမှုတစ်ခု၏ ဓမ္မာဗေဒ
- အခန်း ကိုး ၁၉၀
- အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်း

အခန်း တစ်ဆယ့်	၂၁၈
လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်သောစွမ်းအင်	
အခန်း တစ်ဆယ့်တစ်	၂၄၅
ကိုယ်ကိုယ်ကိုအောင်မြင်အောင် အစွဲထုတ်နည်း	
အခန်း တစ်ဆယ့်နှစ်	၂၈၁
အချစ်သင်္ကေတများ	
အခန်း တစ်ဆယ့်သုံး	၃၀၇
အားပြိုင်ပွဲများ	
အခန်း တစ်ဆယ့်လေး	၃၅၀
လေ့လာဖတ်ရှုခြင်း	
အခန်း တစ်ဆယ့်ငါး	၃၉၃
ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဖြင့် အောင်မြင်ရေး	

အခန်း တစ်

အောင်မြင်မှုသည် ကံအကြောင်းတရားသက်သက်သာာ ဖြစ်၍
 =ည်သည်ဆုံးရှုံးမှုမျိုးကိုမဆို အချိန်မရွေး ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။
 အမည်မသိစာဆို

အဲလက်စ်ရဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာတွေကို ကြည့်နေရင်းက ဂုဏ်သတင်းကြီးတဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားမှုကို သူ ဘယ်လိုနည်းဖြင့် ရခဲ့တာလဲ။ ပြီးတော့... ဒီ ဂုဏ်သိက္ခာတွေနှင့် ဘယ်လောက်များ ဆိုက်တန်လိုက်သလဲ ဆိုတာတွေကို သဘောပေါက်ခဲ့ရတာပါပဲ။

သူနှင့် ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုမှာ ဆုံလိုက်ချိန်ကလေးအတွင်းမှာပဲ ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်သိုက်အပေါ်မှာ ခင်ခင်မင်မင် တလေးတစား အရေးထားပုံတွေ ပေါ်လွင်စေခဲ့ပါတယ်။

တမင်ဟန်ဆောင် လုပ်ယူတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ချစ်နှစ်သက်စရာ ကောင်းစွာဖြင့် သူက စကားဝိုင်းကို ဦးဆောင်သွားပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်လောက် ဖော်ရွေရင်းနှီးမှုအပြည့်ဖြင့် စကားတွေ အားရပါးရ ဖောင်ဖွဲ့ပြီး ထွက်သွားတော့တာပါပဲ။

သူမရှိတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေဧည့်သည်တွေဆီက သူ့ကို ချီးကျူးတဲ့အသံတွေ လှုံ့ထွက်လာပါတယ်...။

“တော်တော် ခင်စရာကောင်းတဲ့လူပါလား။”

တခြားလူတွေက သူ အထူးအောင်မြင်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ဝိုင်းပြီး အဖြေရှာနေတဲ့အချိန်မှာပဲ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဖော်ထုတ်ပြောလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ပညာရှင် တစ်ယောက်ပီပီ ‘အသံမထွက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှု’တွေအပေါ် အထူးစိတ်ဝင်စားခဲ့တာနှင့်အမျှ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ဟန်လက်ဟန် ဘာသာစကားကို သုံးနှစ်တိုင်တိုင် လေ့ လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အခု အဲလက်စ်ရဲ့ အသုံးတော်ခံသွားမှုကို တစ်ထိုင်တည်းဖြင့် အသည်းခိုက်ပြီး စွဲသွားရပါတယ်။

သူဟာ လျှပ်တစ်ပြက်ကလေးဖြင့် အစွမ်းတန်ခိုးထက်လှတာတွေ ဘယ်လိုနည်းနှင့်များ ရထားခဲ့ပါလိမ့်။

သူ့အပြောအဆိုတွေမှာ သောသောရွှင်ရွှင်ဖြင့် ဧဝနဉာဏ်ပါပေမယ့် ဒီပြင်ဧည့်သည်တွေထက် သိပ်မပိုပါဘူး။

အသံတိတ်အောင်မြင်မှု၏ ဂျူဂျွန်ချက်များ

အမေရိကန်က ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ အာမခံကုမ္ပဏီ ငါးရာ၏ အရောင်းကိုယ်စားလှယ် ‘အဲလက်စ်’ကို ကျွန်တော် မတွေ့ဘူးခင်ကပဲ... သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက သူဟာ ကျွန်တော် တွေဖူးခဲ့သမျှ လူတွေထဲမှာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်ရလိမ့်မယ်လို့ အခိုင်အမာ ပြောခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီကြားထဲက တစ်ယောက်ကတောင် သူ့မှာ အများနှင့်မတူတဲ့ အမြင်သစ်ရှိကြောင်း ထပ်ကွန့်လိုက်ပါသေးရဲ့။

ဒီလိုနှင့်ပဲ ကုမ္ပဏီတစ်ခု နှစ်ပတ်လည်ညီလာခံမှာ အဲလက်စ်ရဲ့ တင်ပြချက် တိတ်ခွေတစ်ခုကို နားထောင်လိုက်ရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ပျက်စရာ ကြုံလိုက်ရတယ်။

သူပြောတဲ့ အကြောင်းအရာနှင့် ပြောပုံဆိုပေါက်တွေက အများမရှိပေမယ့် ဘာမှ မထူးခြားလှပါဘူး။ သမရိုးကျထက် မပိုပါဘူး။ ကျွန်တော် နည်းနည်းနည်း ဘဝင်မကျဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီလူဟာ ဆွဲဆောင်မှုရဲ့ အိမ်ရှေ့မင်းသားလေးတစ်ပါးဆိုတာ တကယ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား။

ဒီအချက်ကို အဲလက်စ်နှင့် နဖူးတွေ့ခူးတွေ့ တွေ့တော့မှပဲ အဖြေရပါတော့တယ်။

သူ့ရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေဟာလည်း ထူးထူးခြားခြားရယ်လို့ မရှိလှပါဘူး။

အဲလက်စ်ဟာ လူတကာပေးလိုက်အောင် ရုပ်ရေချောမောသူ မဟုတ်သလို၊ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားအရလည်း စွဲမက်စရာ မရှိတာ အမှန်ပါ။

သူ့အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က အသံမထွက်ဘဲပြောတဲ့ ဘာသာရပ်မှာ ပါရဂူမြောက် ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ခြင်းပဲဆိုတာ သိသာထင်ရှားနေပါပြီ။

အရပ်ရှည်ရှည်၊ ဆံပင်အရောင် ပျော့တော့တော့၊ အသက်သုံးဆယ်အရွယ်ရှိတဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ရဲ့ ပြောဟန်ဆိုဟန်တွေနှင့် အက္ခာကြီး ကွာနေပါတယ်။ အဲလက်စ်ရဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေဟာ ရိုးရိုးသာမန်လောက်ဖြစ်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကတော့ ထူးခြားလွန်းလှပါတယ်။

အဲလက်စ်ရဲ့ ဂုဏ်တင်လောက်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုကို ဒီထက် ပိုပြီးတွေ့ရှိဖို့ အခွင့်ကောင်းရခဲ့တာကတော့ နောက်သုံးလအကြာ...

'အသံတိတ်ရောင်းချမှု နည်းပညာ'တွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ အတွက် ကျွန်တော့်ကို လေ့လာခိုင်းခဲ့တဲ့အခါမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစဉ်အရ အရောင်းအဝယ် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့နှင့် အသံမထွက်တဲ့ အချက်ပြသကော်တတွေဟာ အရောင်းအဝယ်အောင်မြင်မှုကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်မပြုနိုင်ဆိုတာကို အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ဖို့ပါပဲ။

အဲလက်စ်ဟာ ဒီလေ့လာမှုမှာ တခြားလူတွေလိုပဲ ကျွန်တော့်ကို စေတနာဝန်ထမ်း ပါဝင်ကူညီခဲ့ပါတယ်။

သူ ကျွန်တော်ကို ပြောပြတာက "ဒီဘာသာရပ်ကို ကျွန်တော် စပယ်ရှယ်စိတ်ဝင်စားတယ်ဗျာ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပိုပြီး အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ အရောင်းသမားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်

ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားကို ကျွန်တော် ဂရုတစိုက်အရေးထားပြီး သုံးခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်"တဲ့။

အဲလက်စ်က ခပ်စောစောပိုင်းနှစ်တွေတုန်းမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် လူတွေ ရောင်းရတာဟာ သူ့ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဖုန်းဖြင့်ရောင်းရတာ လောက် စွဲမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့တဲ့အကြောင်းလည်း ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်တော်အနေဖြင့် လူတွေချင်းတွေ့ပြီး တေ့တေ့ဆိုင်ဆိုင် ရောင်းရတာ မကျွမ်းကျင်တော့ မအောင်မြင်မှာစိုးပြီး ကြောက်ရွံ့ခဲ့မိတာ အမှန်ပါပဲ"တဲ့။

သူ့အောင်မြင်မှုရဲ့ ဟာကွက်ကလေးကို ဖြည့်ဖို့ အစရလိုက်တာကတော့ သူ့သားရဲ့ မင်္ဂလာဆောင် ဗီဒီယိုအခွေကို ပြန်ကြည့်မိရာကပါ။

အခွေထဲမှာ သတို့သမီးအဖေနှင့် သူ စကားလက်ဆုံကျနေတာကို ရှည်လျားစွာ ပြထားပါတယ်။

အဲဒီတင် သူ့ရဲ့ဟန်ပန်အနေအထား အချိုးမကျတာတွေ၊ လက် ခြေအမူအရာ လိုတာထက် ပိုများနေတာတွေ၊ မျက်နှာထားတွေက ဆွဲဆောင်မှုမရှိတဲ့အပြင် အကြည့်ရဆိုးနေတာတွေကို တွေ့ပြီး တုန်လှုပ်သွားရတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် လူတောမတိုး နိုင်တာပါလားလို့ ချက်ချင်း နားလည်လိုက်တော့တယ်။

သူ့အယူအဆကို လက်တွေ့ဆန်းစစ်တဲ့ အနေဖြင့် အဲလက်စ် ဗီဒီယိုကင်မရာတစ်လုံး ဝယ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ အနေအထားအမျိုးမျိုး ရိုက် လေ့လာပါတော့တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားအချိအချ ပြောနေခိုက်ကလေးမှာရော၊ လူ နှစ်ယောက်သုံးယောက်ကို ရောင်းချနေစဉ်မှာရော၊ လူတွေ တပြိုင်ကြီး ရှိနေတုန်းမှပါ အသင့်ဆင်ထားတဲ့ ကင်မရာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူ့ကိုယ် လက် ဟန်ပန်၊ မျက်နှာအမူအရာတွေရဲ့ အဓိက ပြစ်ချက်တွေကို ရှာပြီးပြုပြင်ဖို့ တစ်ဆင့် တက်ခဲ့ ပြန်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို ဟောပြောသူ ပေါင်းစုံရဲ့ မှတ်တမ်းတင်အခွင့်တွေ၊ သတင်းစာတွေ၊ ကျွန်တော်စိတ် ကြိုက် လိုက်ရိုက်ထားတာတွေ အားလုံးကို နာရီပေါင်းများစွာ ထိုင် ကြည့်ခဲ့တယ်”

တစ်ဆက်တည်း သူရှင်းပြခဲ့တာကတော့...

“သရုပ်ဆောင်မင်းသား မင်းသမီးတွေရဲ့ ပရိသတ်ကို ဖမ်းစားတဲ့ အက်တင်တွေကို လေ့လာတယ်။ ဒီအပြင် စကားမပြောဘဲ သရုပ်ဆောင် တဲ့ ဘဲလေးပြဇာတ်တွေနှင့် အကသင်တန်းတွေပါမကျန် သွားတက်ခဲ့ တယ်လေ။ ဒီလိုနှင့် အသံမထွက်တဲ့စကားတွေ လျှော့လျှော့လျူလျူ ပြောလာနိုင်လိုက်တာ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်အားကိုးလောက်တဲ့ အဆင့်ထိပါပဲ။ တစ်စတစ်စဖြင့် အကြီးအကျယ် တိုးတက်ခဲ့တာဆိုပါ တော့။ တစ်ချိန်က ဖုန်းကိုင်ပြီး အလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာကို လူချင်း တေ့တေ့ ဆိုင်ဆိုင်ပြောပြီး ရခဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုတွေက အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ကျော် လွှားတက်ပစ်လိုက်ပါပြီ”

အဲလက်စ်ရဲ့ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်မှုတွေကတော့ မှတ်လောက် သားလောက်စရာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အချိန်တွေ အများကြီးကုန်ခဲ့ရတယ်။ ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးခံပြီး စွမ်းအင်တွေ ပုံအောသုံးလို့ မနားမနေကြီးစားခဲ့ရတာပါ။

သာမန်လူတွေအနေနှင့် သူ့လို လုပ်နိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။

ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာစကားကို လေ့လာ သင်ယူရာမှာ လူတကာအတွက် သင့်လျော်အပ်စပ်ပြီး အကောင်းဆုံး ရလဒ်နှင့် ပိုမိုမြန်ဆန်လွယ်ကူစေမယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖို့ ကြံဆ ခဲ့ပါပြီ။

ဘယ်တိတ် ဘာသာစကားကို လေ့လာခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတစ်စုရေမှာ ပုံစံတကျ ပြောဆိုပြုမူတွေ ကို စူးစမ်းလေ့လာမှုဖြင့် စတင်ခဲ့ပေမယ့် ကုမ္ပဏီရုံးခန်းအတွင်းက ရင်းနှီးတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ခြောက်ယောက်လောက်ကနေ ညီလာခံ ခန်းမကြီးထဲက ရာပေါင်းများစွာသော ပရိသတ် မျက်နှာစိမ်းတွေအထိ ဘုတ်အဖွဲ့ ရုံးခန်းကနေ ဧည့်ခန်းမတွေအရောက်၊ စာသင်ခန်းမကနေ စားသောက်ဆိုင်တွေ ကလပ်တွေ တိုင်အောင်လည်း သုတေသန ပြုခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်နေရာမှာမဆို လူတွေ စုဝေးတွေ့ဆုံကြတာဟာ မိတ် ဆွေဖွဲ့ဖို့၊ တစ်ဘက်သားကို လွှမ်းမိုးဖို့ပဲဆိုတာ ကျိန်းသေပါတယ်။

သုတေသနပြုမှုက အတိအလင်း ပြဆိုတာက...

ကိုယ်ဟန်လက်ဟန်အမူအရာတွေဖြင့် ပြောတာဟာ ပါးစပ် ဖြင့် စကားပြောတဲ့အတိုင်းပဲ သူ့ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအာနိသင်၊ နှုတ်စည်း ချက်၊ ဝေါဟာရ၊ သဒ္ဒါတွေနှင့်အတူ ပြေပြေချောချော နားလည်နိုင်စေ တယ် ဆိုတာပါပဲ။

အသံထွက်ဘာသာစကားဖြင့် အလားတူ 'ဘယ်အရာ'၊ 'ဘယ် တော့'ဆိုတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်စာလုံးတွေ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်စပ်မှု မျိုးရှိပြီး မပြောတဲ့ 'စကားလုံး'တွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုလည်း ရှိနေတာ သိရတယ်။

ဒီနောက် ပေးပို့သူသတင်းအချက်အလက်တွေကိုလိုက်ပြီး အဲဒီ 'စကားလုံး'တွေဟာ 'စကားစု'တွေ 'စာကြောင်းစာပိုဒ်'တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကြပြန်တယ်။

ဒီ တွေ့ရှိချက်တွေကို လက်တွေ့အသုံးချတဲ့ အနေဖြင့် လေ့ကျင့် ရေးသင်တန်း အလုပ်ရုံစခန်းတွေမှာ စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်တော့ အသံ တိတ်ပြောတဲ့စကားတွေဟာ လူမှုရေးအခက်အခဲတွေကို အောင်မြင်မှု

သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးနှစ်နာမူရအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း ကျွန်တော့်ကို သက်သေခံခဲ့ပါတယ်။

အသံတိတ်စကားတွေကို ပြေပြစ်သွက်လက်အောင် ပြောနိုင် တာဟာ မွေးရာပါမဟုတ်ပေမယ့် ဘဝတစ်လျှောက်မှာ မသုံးလို့လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး။

သူနှင့်ပတ်သက်သမျှ အချက်အလက်သင်္ကေတတွေ အားလုံးကို သင်ကြားရမယ်၊ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ပြောင်မြောက်စေရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်စေ ရုံးစေတဲ့ အသံတိတ်စကား

ကျွန်တော်တို့ အနေဖြင့် သူ့လုပ်ငန်းရဲ့ အံ့မခန်း အောင်မြင်မှု တွေမှာ ကိုယ်အမှုအရာ စကားကျွမ်းကျင်မှုက အဲလက်စ်ကို ဘယ် လောက် ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သလဲဆိုတာ သိမြင်ခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

အခု အသံတိတ်စကားမတတ်လို့ အရည်အချင်း။ ဗဟုသုတ အတွေ့အကြုံတွေ မြင့်မားလျက်သားဖြင့် အောင်မြင်သင့်သလောက် မအောင်မြင်ရရှာသူ နှစ်ယောက်အကြောင်းကို တင်ပြပါရစေ။

အာနီးနှင့် ထရီဆာ

အာနီးဟာ အသံတိတ်စကားကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချ ရကောင်းမှန်း မသိခင်ကတော့ အခန်းထဲကို နမော်နမဲ့ဝင်သွားပြီး၊ ထွက်တော့လည်း သုတ်သီးသုတ်ပျာ ထွက်သွားတတ်တဲ့ လူစားမျိုးပေါ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဟာ ခင်မင်တတ်တဲ့၊ ဉာဏ်ထက်တဲ့၊ ပျော်တတ် တဲ့ အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် လူငယ်တစ်ယောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သူဟာ တစ်ခြားလူတွေအတွက် မှောင်ထဲက မီးသွေး ခဲလိုပဲ အထင်ကြီးစရာ တစ်ကွက်မှ မရှိခဲ့ပါဘူး။

သူက ကျွန်တော်ကို ရဲ့ရဲ့မဲ့မဲ့ပြောခဲ့တာတော့ သူတို့ရုံးမှာ ပြက် ခဲ့တစ်ခုတောင် ရှိကြသတဲ့။

'လူမပါတဲ့ကားတစ်စင်း ဆိုက်လာပြီ၊ အာနီး ဆင်းလာတယ်' ဆိုပဲ။

အထင်ကရကွန်ပျူတာကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုက အာနီးလို စာရင်း နိုင် တစ်ယောက်အတွက် အလောင်းခံဘဝကို ရောက်ရတာ ရင်နာစရာ ကြီးပေါ့။

သူ အနေအထိုင်မတတ်တာကြောင့် ရာထူးတိုးဖို့ လမ်းပိတ်သွား ရမက တခြားအလုပ်တွေကလည်း ငြင်းပယ်တဲ့အပြင် အထီးကျန် အဖော်မဲ့ဘဝကို ရောက်ခဲ့ရတော့တယ်။

"ကျွန်တော်ဟာ လူတွေက ဂရုစိုက်ပြီးခင်မင်လာအောင် ဘယ် လို့ပဲကြိုးစားကြိုးစား အပယ်ခံဘဝပဲ ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။"

သူဟာ လက်တွေ့သင်တန်းကို တက်နေရင်ကပဲ ဝမ်းနည်းပက် သက် ရင်ဖွင့်ခဲ့ရှာပါတယ်။

ထရီဆာကတော့ သူ ဥပေက္ခာအပြစ်ရတဲ့ အဖြစ်ကလဲ့လို့ တွန့်တာတွေ ဖွင့်ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူ့ခမျာလည်း အာနီးလိုပဲ အလုပ်နှင့် လူမှုရေးအသိုင်းအဝန်းမှာ ပြဿနာတွေ ကြုံနေရသူပါ။

ဒါပေမယ့် အခြေခံအကြောင်းရင်းကတော့ လုံးဝခြားနားတယ် ဆိုရမှာပဲ။

အသက်သုံးဆယ်ကျော်ပိုင်း ဟောဟောခိုင်းခိုင်း တရူးထိုးသမား မို့ အလုပ်ထဲကအပေါင်းအသင်းတွေက သူ့ကို 'မုန်တိုင်းထရီဆာ' လို့တောင် နာမည်ပြောင်းလဲပေးထားရတဲ့အထိ။

သူ့ရောက်လိုက်တာနှင့် တစ်ဘက်လူတွေကို လွှမ်းမိုးနိုင်လွန်း အားကြီးလွန်းလို့ မိနစ်ပိုင်းလေးအတွင်း ငြီးငွေ့ ဖိတ်ကုန်သွားစေသူပါ။

သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကတောင် သူ့ကို ပြောယူရပါသတဲ့။
"မင်းက ပလစ်ပလစ်နိုင်လွန်းတယ်ကွာ။ မင်းရှိတဲ့နေရာကို
ဆာရုမှာတောင် ကိုယ်ကြောက်တယ်"

ထရီဆာမှာ ထိပ်တန်းကျတဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ အလုပ်ကောင်း
တဲ့မှတ်တမ်းတွေ၊ များပြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိပြီးသားပါ။

ဒါပေမယ့် ရာထူးတက်ဖို့ အင်တာဗျူးဝင်တိုင်း ကိုယ့်ကိုးယား
ဟန်ပန် ဆော့ကြောလန်ပုံစံတွေကြောင့် အမှတ်လျော့ပြီး ကျခဲရတာ
ချည်းပဲ။ သူ့ခမျာ ခင်မင်စရာကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက်
ဖြစ်ပေမယ့် ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေအဖြစ် ရေရှည်လက်တွဲမယ့်သူ မရှိ
တော့ဘူး။

အမျိုးသားတွေက သူတို့ကို ခြိမ်းခြောက်ဟိန်းဟောက်တယ်လို့
ထင်ကြသလို၊ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ကြောက်တယ် စီးတယ်လို့ ယူဆ
ကြတယ်။ ဒါဖြင့် ဘာတွေ မှားနေပြီလဲ။

အာနီးနှင့် ထရီဆာ အပါအဝင် သန်းပေါင်းများစွာသော အခြား
အလုပ်ကြီးစားတဲ့၊ အတွေ့အကြုံကြွယ်ဝတဲ့၊ ပင်ကိုသဘောကောင်းတဲ့
အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေဟာ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်လို့
ဆက်ဆံရေးကျတယ်ဆိုတာ အထင်ခံရကြတာလဲ။ ဘယ်လိုကြောင့်
သူတို့ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို အမှန်အကန်ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲခဲ့ကြတာလဲ။

အာနီးနှင့် ထရီဆာတို့ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားက
ချွတ်ယွင်းချက်တွေ၊ အမှားတွေကို အသေးစိပ် ဆန်းစစ်ပြီးတော့ သင်ခန်း
စာ ယူကြရအောင်။

အာနီးတစ်ယောက် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း တက်ခါစက ကျွန်
တော်ရဲ့ မှတ်ချက်ကတော့ ဒီလိုပါ။

အာနီးအပေါ် သုံးသပ်ချက်

အာနီးသည် ပိန်ပိန်ပါးပါး၊ အပြာရောင်သန်းသော မျက်လုံး
များနှင့် ပန်းရောင်ကလေးမျက်နှာရှိသော လူငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး၊
ခပ်ပင်ပါးပါးကို မဟာနဖူးထက်မှ နောက်လှန်ဖိထားသည်။

အခန်းထဲ ခပ်ကုပ်ကုပ် ခပ်အေးအေး ရိုရိုကျိုးကျိုးလေး ဝင်လာ
သည်။ သူ့လှုပ်ရှားမှုများမှာ တစ်ဘက်သား မျက်စိ ဆံပင်မွှေးစူး
လောက်အောင် ဂဏှာမငြိမ် မထိမဲ့မြင်ပြုရာ ရောက်နေသည်။

မကြာခဏ သူ့လည်ချောင်းကို စိုးခနဲဆတ်ခနဲ ကိုင်လာ
ခမ်းလား ပွတ်လားနှင့် ယောက်ယက်ခတ်နေတတ်သည်။

စကားပြောနေခိုက်၌ သူ့မျက်လုံးအကြည့်တွေက တစ်ဘက်လူ
ပန်းကို ကျော်၍ ခပ်လှမ်းလှမ်းသို့ ရောက်နေမည်။ သို့မဟုတ်
အောက်ငုံပြီး သူ့ခြေထောက်တွေကို သူ့စိုက်ကြည့်နေမည်။

စကားပြောလျှင်လည်း သူ့မျက်နှာပြင်မှာ သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှု
မရှိ မျက်နှာသေကြီး ဖြစ်နေသည်။ မျက်နှာပေးအားလုံး မကောင်း။
ဘရား လွန်ထိန်းချုပ် သိုသိပ်ထားဟန်များ ရှိနေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြုံးရာတွင် နှုတ်ခမ်းတွေက တွန့်လွန်းအားကြီး
သည်။ သူ့အပြုံးက မျက်နှာပေါ်က တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေအား
ကွေးစက်နိုင်။

သူ့ပခုံးအနေအထားမှာ လက်ပြင်ကုန်းထား၍ ပုံပျက်ပန်းပျက်
နိုင်လွန်းလှသည်။

သူ့လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတွင်တွဲလောင်းချထားပြီး အင်္ကျီအိတ်
နှိုက်လိုက်၊ ဘောင်းဘီအိတ် စမ်းလိုက်နှင့် ဗျာများနေတတ်သည်။
ထိုသို့ လုပ်နေစဉ် ကြမ်းပြင်တစ်လျှောက် ဟိုငေးဒီငေးလျှောက်ငေး
နေသည်။ သူ့အသံမှာလည်း အတိမ်အနက် မရှိ။ ဩဇာဓာတ် မပါ။
အသက် မဝင်ပါ။

ထရီဆာကတော့ အထက်ကဖော်ပြချက်တွေနှင့် တခြားစီမံဆို
တာ ပြောစရာလိုမယ် မထင်ပါဘူး။

ထရီဆာ အခန်းထဲသို့ဝင်လာပုံမှာ စင်မြင့်ပေါ် တက်လာသကဲ့သို့ ကတိုက်ကရိုက်လေး ဖြစ်သည်။ သူမ၏ ကိုယ်ဟန်လက်ဟန်တွေမှာလည်း တာမင်လုပ်ထားပုံမျိုးပေါ်ပြီ။ ပရမ်းပတာ သိပ်ခိုင်လွန်းနေသည်။ စကားပြောသောအခါ မျက်နှာက အိုဗာအိုက်တင်တွေ ဖြစ်နေသည်။ မျက်နှာပေးအမျိုးမျိုးဖြင့် မျက်စိနှောက်လောက်သည်။ ထိုအတူ သူမမျက်နှာအမူအရာများက သူမ ပြောနေသောစကားများနှင့် မသက်ဆိုင်သလို ရှိသည်။

သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်၏ ရယ်စရာဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြတဲ့အခါတွင်မူ သူ့မျက်နှာသွင်ပြင်သည် ဖြန့်ခနဲ ဝမ်းနည်းရိပ်သန်ပြီး ညှိုးငယ်သွားပုံ ပေါ်ခဲ့သည်။

နောက် စက္ကန့်ပိုင်းလေးအကြာ အလွန်ကြေကွဲစရာကောင်းသော အလွမ်းဇာတ်လမ်းလေး သက်ပြောသည်။ ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ကပြနေသော သရုပ်ဆောင်များ ပြီးခင်မှာ စိတ်စော လောကြီးနေသူ ကားဆွဲဆရာတစ်ယောက်က ကားလိပ်ဆွဲအခန်းပြောင်း လိုက်သကဲ့သို့ သူ့မျက်နှာထား ဟစ်မျိုးပြောင်းသွားပြန်သည်။

ကြည့်နေရသူအတွက် ဆန်တင်ဗုံ ခိုလှီးခလုကြီး ဖြစ်သွားရ၏။ အထူးသဖြင့် ဒေါ်ထွက်စရာအကောင်းဆုံးမှာ ငြင်ချက်ထုတ်ရာ၌ ရန်တွေ့သလို ကက်ကက်လန် ပြန်အော်ပြောခြင်းပင်။

တစ်ဘက်က ပြန်ချေပရန် ဒါမှမဟုတ် စကားလမ်းလွှဲပစ်ရန် ကြံထားသမျှလည်း ဘာပြောရမှန်းမသိအောင် ခံပျက်ပျက်ကုန်သည်။ သူ့ စကားပြောပြီဆိုလည်း လက်ကြီးတကားကား အစွမ်းကုန်ရမ်းကားလိုက်သည် ဖြစ်ခြင်း။

သို့ကလို့ တယမ်းယမ်းလက်ကြီးများက တစ်ဘက်သားကို ရိုက်တော့ပုတ်တော့မည့်အတိုင်း မို့ စိတ်မသက်မသာစရာ ဖြစ်ရပါ၏။

သို့ပေမယ့် တစ်ဘက်လူက လွတ်လွတ်ကင်းကင်း နောက်ဆုတ်လောင်ပေးပြန်ရင်လည်း အလိုက်မသိအားမနာ မရွေးချေက ရှေ့တစ်သန်တိုးပြီး ဇွတ်လိုက်ပြောပြန်ပါရော။

ကိုယ်အမှုအရာ ညံ့ဖျင်းတာ ဖြစ်ရုံးဖြစ်စဉ်ပါ

အားနီးနှင့် ထရီဆာတို့ကတော့ သာမန်ထက် လွန်ကဲတဲ့သူတွေပေါ့။

အသံမထွက်တဲ့စကားကို မတတ်ကျွမ်းလေ။ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုက ခြောက်စားလေပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းတွေရဖို့အရေးအသံတိတ်စကားကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ တစ်ရာ တစ်ယောက်လောက် တကယ်စကားပြောကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေ အပြည့်ရှိကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျန်လူတွေကတော့ စကားပြောကောင်းတာထက် ဟန်ပန်မင်းမောင်းဖြင့် ထိန်းသွားတာ များပါတယ်။

ဒီတော့ စကားပြောကျွမ်းကျင်တိုင်း ဟန်ပန်မင်းမောင်း ကောင်းမယ်လို့ တွက်လို့ မရဘူးပေါ့။

ဒီအချက်ကို အပြောကောင်း အဟောကောင်းရယ်လို့ ထင်ရှားကြွယ်ကြွားတဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတွေနှင့် တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ တီဖွဲ့ဖန်သားပြင်ပေါ် ဟောပြောနေတုန်းမှာ အသံခလုတ်ကို လျှော့ပစ်လိုက်ရုံဖြင့် သင်္ကေတတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သူတို့အသံတွေ ပျောက်သွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူတို့မှာ နောက်ခရာ ဘာမှ မကျန်တတ်တာမျိုး မကြာမကြာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လူအတော်များများဟာ အသံမထွက်တဲ့ သတင်းပေးချက်တွေကို ပို့ရာမှာရော လက်ခံရာမှာပါ ညံ့ဖျင်းကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ခက်ခဲနက်နဲသလောက် တိကျသေချာမှုရှိတဲ့ ဒီလို ဆက်သွယ်ရေး တစ်ခုရှိနေမှန်း သတိထားမိတဲ့လူတွေကလည်း ခပ်ရှားရှားပါပဲ။

အဘယ်ကြောင့် အသံတိတ်စကားဟာ လျှို့ဝှက်တိမ်မြုပ်

အသံတိတ်စကား ဘာလို့ ဒီလောက် လျှို့ဝှက်တိမ်မြုပ်နေရသလဲ ဆိုတာနှင့် လျှို့ဝှက်ပြောတဲ့ ဘာသာစကားအဖြစ် ဘာကြောင့် သတ်မှတ်ရတာလဲဆိုရာမှာ အကြောင်းရင်း သုံးချက် ရှိပါတယ်။

(၁) သတင်းပေးမှုများကို မသိစိတ်အားဖြင့် အမှတ်တမဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့် ပြောပြတဲ့ အသိပေးမှုတွေဟာ အများအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့သတိတရားရဲ့ ပုံမှန်အခြေအနေနှင့် ကင်းလွတ်ပြီး လုပ်ဆောင်မိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပြုအမူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လို တွေးထင်တယ်၊ ဘယ်လို ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သေသေချာချာသတိမထားလိုက်မိဘဲ မသိစိတ်က ကြီးမားတဲ့စွမ်းအား တွေနှင့် လွမ်းမိုးလှုံ့ဆော်မှုအလျောက် အမှတ်တမဲ့တုန့်ပြန်ချက်တွေ လို့ပဲ ဆိုရပါမယ်။

ဖော်ပြပါဓာတ်ပုံတွေဟာ အဲဒီသဘောတရားကို အထင်ရှားဆုံး ပေါ်လွင်စေတဲ့ ပြယုဂ်တွေပါပဲ။

ခင်ဗျားဟာ အမျိုးသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရင် အပေါ်တန်းက ဓာတ်ပုံနှစ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်ပုံကို ပိုသဘောကျသလဲ။ ရွေးပါ။



A



B



C



D

အမျိုးသမီး ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပုံ နှစ်ပုံထဲက တစ်ပုံကို ရွေးပါ။

အဲဒီ ရွေးချယ်မှုကို ရှေ့စာမျက်နှာတွေကို ဆက်မဖတ်ခင်မှာ သတိရပါလိမ့်မယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေ အနေဖြင့် ပုံ B ကို A ထက်ပိုပြီး သဘောကျမှာ ဖြစ်သလို...

အမျိုးသမီးတွေကလည်း C ကို D ထက် ပိုကြိုက်ဖို့ များပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလိုကြိုက်ကြမယ်ဆိုတာတော့
ရှင်းပြနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဖြေရှင်းချက်ကတော့ ရိုးရိုးစင်းစင်းလေး။
အဲဒီပုံ နှစ်ပုံစလုံးကို မျက်လုံးတွေ မသိမသာလေး ပိုကြီး
အောင် ပြုပြင်ထားတာပါ။

ဓာတ်ပုံ A နှင့် D ကို မျက်လုံးတွေ ပိုငယ်သွားအောင်
ပြင်ထားတယ်လေ။

ပုံတွေမှာ ဒီလောက်လေး ပြောင်းလဲသွားတာနှင့် ဘာတွေ ဘယ်
လောက် ကွာခြားသွားသလဲဆိုတာ အင်မတန်အသိရခက်တဲ့ကိစ္စပါ။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အာရုံ
တက်ကြွမှုကိုလိုက်ပြီး မျက်လုံးအရွယ်အစားတွေ ပြောင်းလဲပုံကို
အသေးစိတ်တင်ပြထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိသူတစ်ယောက်ယောက်ကို တွေ့
လိုက်တာနှင့် မျက်လုံးတွေ ကျယ်သွားပြူးသွားတတ်ကြပါတယ်။

ဒီဇာတ်ပုံတွေထဲက မျက်လုံးပိုပွင့်နေတဲ့ပုံကို ရွေးချယ်လိုက်တာ
ဟာ စိတ်ဝင်စားမှုရဲ့အာရုံချဲ့ထွင်မှုနှင့် မသိစိတ် ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရွေးလိုက်တဲ့ပုံတွေထဲက အမျိုးသား
သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဟာ ခင်ဗျားကို နှစ်သက်သဘောကျစေတဲ့ ပုံရိပ်
အသွင်လက္ခဏာတွေ ပိုဆောင်နေတာဖြစ်လို့ ခင်ဗျားကလည်း အူလိုက်
အသည်းလိုက် ရင်းနှီးလေးစားသွားရတာပါ။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေအပေါ် ဆွဲဆောင်အားရှိတဲ့ အမျိုးသား
အများစုအနေဖြင့် ဓာတ်ပုံထဲက အမျိုးသားကြီး D ထက် C ကို
မနှစ်မြို့တာ တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲဆိုရင် သူတို့ဟာ ဓာတ်ပုံရှင်အမျိုး
သားကြီးရဲ့ တမင်ကျယ်ထားတဲ့ မျက်လုံးတွေထဲမှာပေါ်နေတဲ့ ပိုမ
ဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှု(ညှို့ချက်)က သူတို့ကို ကသိကအောက်ဖြစ်စေပြီး

ချောက်လှန့်နေသလို ခံစားစေတာနှင့်အမျှ ပူပန်စိတ်၊ ရန်လိုစိတ်တွေ
ကို ပွားလာစေလိုပါပဲ။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီး
ခင်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ B ပုံမှာ ဘာကြိမ်းချောက်မှုမျိုးမှ မရှိသလို
ကျယ်ဝန်းတဲ့မျက်လုံးအိမ်တွေက ခင်မင်မှုကို အားပါးတရ ဖော်ထား
တဲ့အတွက် ပိုသဘောကျသွားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အမူအရာစကားက အဲဒီလို ပညာသားပါပြီ ပရိယာယ်
ကြွယ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျက်နှာပေးမျိုး (မျက်နှာအမူအရာမျိုး)မှာ ကြီးမား
ဆင်ရှားတဲ့ အချက်ပြမှုတွေ လွယ်လင့်တကူမပါပင်ဘဲ အမှတ်တမဲ့
ဆတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး၊ ရိပ်ခနဲဖျတ်ခနဲဆိုလသို့ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့
အသိပေးမှုတွေကို အစွမ်းထက်ထက်သက်ရောက်မှုနှင့် ပြသခဲ့တယ်
ဆိုရမှာပါ။

မြင်းလိမ္မာကလေး ဟိန်းစံရဲ့ ဖြစ်ရပ်

အသံမထွက်တဲ့ သင်္ကေတနိမိတ်တွေပုံရဲ့ အရေးပါပြီး ထိရောက်
တဲ့အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်သရုပ်ပြခဲ့တဲ့ ပြိုင်မြင်းလေး ဟိန်းစံရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှာ
တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဟိန်းစံကို ဟားဗွန်အော့စတင် အမည်ရှိ ဘာလင်မြို့သားတစ်
ယောက်က ပိုင်ဆိုင်ပြီး၊ ဂဏန်းသင်္ချာတွေကို သူ့ရှေ့ ခြေတွေနှင့်
ရေတွက်ပြတတ်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးထားပါတယ်။

ဒါဟာ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရဲ့ အံ့ဖွယ်သရဲထူးကဲလှတဲ့ အခွမ်း
ဖြစ်လို့ ဒီသတင်းဟာ ဥရောပတစ်ခွင်လုံး တစ်မဟုတ်ချင်း
ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားသွားပါတယ်။

တစ်ဘက်ကလည်း ဒါဟာ လီဆယ်လုပ်ကြံမှု၊ လိမ်လည်လှည့်
လှေ့မှုသာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မလိုတမာသတင်းတွေ ထွက်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။

ဒီကြားထဲကပဲ မြင်းလိမ္မာလေးဟိန်းစံအနေဖြင့် ရိုးရိုး အပေါင်း၊ အနှုတ်၊ အမြောက်၊ အစားတွေသာမက အပိုင်းဂဏန်းနှင့် ဆွဲခွဲကိန်းတွေ ပါတဲ့ ပုစ္ဆာတွေကိုပါ တွက်တတ်တယ်လို့ သတင်းကြီးခဲ့ပြန်တယ်။

သူ့သခင် ဗွန်အော့စတင်က ဘာစကားတစ်ခွန်းမျှ မပြောဘဲ နှင့် ဟိန်းစံဟာ သူ့ပရိသတ်ဦးရေ ဆောင်းထားတဲ့ ဦးထုပ် ဘယ်နှစ်လုံး၊ မျက်မှန်ဘယ်နှစ်လက်ဆိုတဲ့ အရေအတွက်တွေကို ရေပြနိုင်ပါတယ်။

ဒီအပြင် အရေအတွက်ဆိုင်ရာ တခြားမေးသမျှတွေလည်း ဖြေပေးနိုင်တယ် ဆိုပဲ။

နောက်ပိုင်းမှာ ဟိန်းကို ဗျည်းအကွရာတွေ သင်ပေးခဲ့ရာက သူ့ကို ထောင်ပြလိုက်တဲ့စကားလုံးတိုင်းကို ခွာကို အချက်ရေနှင့် ပေါက်ပြဲပြီး ဖြေနိုင်ခဲ့ပြန်တယ်လို့ သတင်းကျော်ခဲ့ပြန်တယ်။ ဒီတင် သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့အာရုံကို ဟိန်းစံက ဖမ်းစားလိုက်ရာရောက်ပြီး လိမ်တာလား၊ တကယ်ထူးဆန်းတဲ့ မြင်းဉာဏ်လားဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ ကော်မရှင် ဖွဲ့လိုက်ကြတယ်။

ဟိန်းစံဟာ စိတ်ပညာနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒပါမောက္ခကြီးတွေ၊ ဆပ်ကပ် ပိုင်ရှင်တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်တွေ၊ မြင်းတပ်အရာရှိတွေ ရှေ့မှောက်မှာ အခွမ်းပြခဲ့ရပါပြီ။

သူ့သခင်-ဗွန်အော့စတင်ကို ခန်းမထဲက ရှောင်နေစေခဲ့ပေမယ့် ဟိန်းစံဟာ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို အသာလေးအလွယ်လေး ဖော်ထုတ်ပေး နိုင်ဆဲပါပဲ။

ကော်မရှင်တစ်ဖွဲ့လုံးက အားကျကျော့နပ်သွားပြီး မြင်းလေးဟာ ဂဏန်းသင်္ချာနှင့် ဘာသာစကားတွေကို တကယ်နားလည်တယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပါတော့တယ်။

သို့သော် ဒုတိယအကြိမ်မြောက်အနေနှင့်...

စိတ်ပညာအရာမှာ ပိုကျွမ်းကျင်တဲ့အဖွဲ့က လေ့လာစူးစမ်း လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဒီယုံကြည်ချက်ကို ဆုံးခန်းတိုင်သွားစေပါတယ်။

သူတို့ဟာ ပရိသတ်တစ်ယောက်မှ အဖြေမသိတဲ့မေးခွန်းတွေ မြင်းကလေးကို မေးကြတယ်။

နမူနာအဖြစ် ဗွန်အော့စတင်က မြင်းရဲ့ညာဘက်နားရွက်ကနေ ဂဏန်းတစ်လုံးကို တိုးတိုးလေး ကပ်ပြောလိုလိမ့်တဲ့ အချိန်အတွင်းမှာပဲ ပရိသတ်တစ်ယောက်က ဘယ်နားရွက်ကိုကပ်ပြီး နောက်ဂဏန်းတစ်လုံး ကို တိုးတိုးလေး ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီတင် ဟိန်းစံ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ကျန်ခဲ့ရတယ်။ အဖြေကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပဲလေ။

ဟိန်းစံဟာ သူမတူအောင် ထူးချွန်တာမဟုတ်ဘဲ လူတွေရဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို အကဲခတ်ရာမှာ အဆင့်မြင့်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သိပ်ကောင်းတဲ့သတိဉာဏ် ရှိနေတာသာ ဖြစ်နေတယ်။

ဟိန်းစံကိုဖြေဖို့ မေးခွန်း စ၊မေးလိုက်တာနှင့် ပရိသတ်က လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်သွားကြတယ်။

အမှန်စင်စစ် ဒါဟာ တက်ကြွမှုရဲ့ မဆိုစလောက်သော အရိပ် အရောင်ကလေးပါ။ လူတွေရဲ့သာမန်မျက်လုံးနှင့် မြင်ဖို့သိဖို့ မလွယ်လောက်အောင် ရိုးတိုးရိပ်တိပ်ကလေး ပေါ်သွားတာပါ။

ဒါပေမယ့် မြင်းတစ်ကောင်အတွက်တော့ ကောင်းကောင်းကြီး သတိပြုမိစရာ ထင်ရှားလုံလောက်တဲ့လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက် အဖြေမှန်ကိုပြတဲ့ ခွာချက်တွေပေးလိုက်တော့ ပရိသတ်က စိတ်အေးသက်သာ ငြိမ်ကျသွားပြန်တယ်။

ဟိန်းက လူတွေရဲ့အပြုအမူတွေ အသံထွက်ဘဲပြောင်းလဲ သွားတာတွေကို သတိမူမိရာက ခွာအပေါက် ရပ်လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒေါက်တာမတ်စံနက်ပ်က ပြောတာကတော့...

“ဟိန်းစံရဲ့ လိမ္မာပါးနပ်မှုဟာ အသံထွက်ပြောကြားမှု သို့မဟုတ် အမိန့်ပေးသံတွေကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဘေးက လူတွေရဲ့ အမှတ်မထင်လှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသနှင့် လူသာမန်တွေ

မသိမမြင်နိုင်တဲ့အာရုံတွေကို ရယူခံစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။

(၂) ကိုယ်ပိုင်အမူအရာပိုင်း သတင်းစကားများ

အသံတိတ်စကားရဲ့ အရေးပါမှုတွေကို နားမလည်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်ထားတဲ့ ဒုတိယအတားအဆီးကတော့ မျက်စိတစ်စုံမှိတ် လျှပ်တစ် ပြက်ကလေးအတွင်းမှာ အသံမထွက်တဲ့သတင်းစကားတွေဟာ ဆုံသြ လောက်အောင် များပြားလှတာကြောင့်ပါပဲ။

ပင်စီလ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်က ဆက်သွယ်ရေးပညာ ပါမောက္ခ ရေးဘတ်ဒ်ဝုစ်စတဲလ်ကတော့ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို ဖော်ထုတ် ဖို့စိတ်ကူးဖြင့် တွက်ဆ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါတယ်။

သူပြောပုံကတော့ လူနှစ်ယောက်ကို ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှု မှန် သမျှ ဖမ်းယူနိုင်တဲ့စက်ကိရိယာတွေ တပ်ဆင်ဆက်သွယ်ထားတဲ့ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ သွင်းထားမယ်။

တစ်ဘက်ခန်းက မှတ်တမ်းစက်နှင့် စောင့်ကြည့်နေမယ်။ ဒါဆိုရင် တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပဲ သူတို့ကိုယ်ပေါ်က အသံတိတ်သတင်း ပို့ချက်တွေ တစ်သောင်းလောက် ထွက်လာလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပြီးတော့....

“တကယ်လို့သာ ဒီလူနှစ်ယောက်ရဲ့ အပြန်အလှန်တုန့်ပြန်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို တစ်နာရီလောက် ဖမ်းယူမှတ်တမ်းပြုထားပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားမယ်ဆိုရင် အမေရိကန်ပြည်မှာရှိတဲ့ လူဦးရေထက်ဝက် တစ်သက်လုံးပိုင်းလှုပ်ဖို့ လွှဲမယ်လို့ အကြမ်းဖျင်း ခန့်မှန်းရပါတယ်” တဲ့။

သူက ထင်မြင်ချက် ပေးပါသေးတယ်။

အမှန်တော့ အသုံးချနိုင်လောက်တဲ့ သတင်းပို့ချက်တွေ တစ်ပုံ တစ်ခေါင်းကြီးရှိတဲ့အထဲက ကျွန်တော်တို့ဟာ မပြောပလောက်တဲ့ အနည်းငယ်ကိုသာ သတိထားမိကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်တွေနှင့် အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေထဲက အခက်အခဲတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ်အမူအရာ ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေကို ရေရှည်အားဖြင့် ဘယ်လို ဂရုစိုက်ထိန်း သိမ်းကြမလဲဆိုတာ အဖြေရှာဖို့ လိုပါတယ်။

ဥပမာအနေဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဟာ ရောဂါကုထုံး ပညာရှင်ဆရာဝန်တစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် လေ့လာသူတစ်ဦးထက် ပိုပြီး အသံတိတ်စကား ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှား ပြောင်းလဲမှုကို ပီပီ ပြင်ပြင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားရပါလိမ့်မယ်။

အခု ဒီဆန်းစစ်ချက်က ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားမှုဆိုတာ မသိ စိတ်ရဲ့ ခေတ္တန်မူအောက်က ဖြစ်လာတယ်ဆိုပေမယ့် အသေးအဖွဲ့ အမှတ်တစ်ခု ပြုမူလေးကိုတောင် သတိထားရင် သိနိုင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိဗ္ဗာယ် ထွက်ပါတယ်။

(၃) ကိုယ်အမူအရာရဲ့ အရေးပါမှုတွေကို ဂရုမထားကြခြင်း

နှစ်နှစ် သုံးနှစ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ တခြားလူတွေနှင့် ဆက်သွယ်ရာမှာ အသံမထွက်တဲ့စကားနှင့် အသိပေးပြောဆိုတာကို အဓိက ထားကြရပါတယ်။

ဒီတော့ အကျိုးဆက်က သူတို့ဟာ အဲဒီဘာသာစကားကို အသုံးချရာနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရာမှာ ကျွမ်းကျင်လာကြတာပေါ့။

နောက်ကျမှ စကားပြောတတ်လာကြသလို၊ အသံတိတ်ပြောပြ မှုဟာ စကားလုံးတွေအောက်မှာ ပိုပြီး ပျောက်ပျက်သွားကြရတာပါ။

ဘာပဲပြောပြော ကျွန်တော်တို့ဟာ ဂရုမထား လျစ်လျူရှုထား တဲ့ကြားကပဲ ကိုယ်အမူအရာအစွမ်းသတ္တိရဲ့ အရှိန်အဝါတွေတော့ ကျွန်တို့ ပါသေးတယ်။

လော့စ်အိန်ဂျလီးစံမြို့ရှိ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါမောက္ခ အဲလ်ဘတ် မီဟာဘီယန်းက လူတွေဟာ တကယ်ပြောလို့တဲ့စကားရဲ့ ၇ ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ နားလည်လက်ခံရရှိပြီး။ ဆိုလိုရင်းရဲ့ ၃၈ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသံအနိမ့်အမြင့်အရ သိရတာဖြစ်တယ်။ အသံတိတ်စကားရဲ့သင်္ကေတ နိမိတ်လက္ခဏာတွေက ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်လို့ တွက်ပြခဲ့ပါတယ်။

အသံမထွက်ဘဲ အသိပေးဆက်သွယ်မှုရဲ့ အရေးပါအရာရောက်ပုံတွေကို ပါမောက္ခ ရေးဘတ်ဂုတ်စတဲလ်ကလည်း အတော်လေး ဖိအားပေးပြီး ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက လူတွေအနေနှင့် အသံထွက် စကားလုံးသုံးစွဲတာဟာ တကယ်တမ်းတွက်ကြည့်ရင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ရက်မှ ၁၀မိနစ်မှ ဆယ်တစ်မိနစ်လောက်သာ ရှိကြောင်း၊ အပြောဝါကျတစ်ကြောင်းရဲ့ ကြာမြင့်ချိန်ဟာလည်း အလွန်ဆုံး နှစ်စက္ကန့်ခွဲသာဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းခဲ့ပါတယ်။

သူ့တွေးချက်အရ လူနှစ်ယောက် ခွန်းတုံ့လှယ်စကားပြောနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ အသံထွက်ပြောတာဟာ သုံးပုံ၊ တစ်ပုံတောင်မရှိတတ်ဘဲ ၆၅ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုတဲ့ အသံတိတ်စကား သင်္ကေတနိမိတ်လက္ခဏာတွေနှင့် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ထိရောက်စွာဆက်သွယ်နေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က...

ခဏတဖြုတ်တွေ့ဆုံခိုက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြောရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နင်ပဲငဆ စကားများရန်ဖြစ်ကြရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ခန့်ဖို့ စစ်ကြောမေးမြန်းရာ ဒါမှမဟုတ် အေးအေးလူလူစကားစမြည်ပြောကြရာ၌ အကြိတ်အနယ် ဓေစပ်ညှိနှိုင်းရာတွေမှာပါမကျန် အသံထွက်ပြောတာထက် မြင်သာထင်သာတဲ့ အသံတိတ်အမူအရာတွေကို အသုံးပြုမှုက တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ရှိပါတယ်လို့ ဆိုလိုရာ ရောက်တာပါပဲ။

မျက်လုံးတွေထဲမှာ ရှိတယ်

ဘယ်အသိပေး ဖလှယ်မှုမျိုးမှာမဆို အမြင်ပေါက်ပြဆိုမှုရဲ့ အရေးပါအရာရောက်တဲ့ အကြောင်းအရင်းတစ်ခုကတော့၊ အရာရာကို အောင်မြင်စေနိုင်တာပါပဲ။ ဒီလို အဘက်ဘက်က အောင်မြင်ခြင်းတွေမှာ...

အကြားနှင့်အမြင် နှစ်ရပ်ကို အားပြုဆက်သွယ်ပြီး ပါးစပ်ကပြောတဲ့စကားထက် အသံမထွက်တဲ့အမူအရာ ဟန်ပန်စကားတွေက အဓိကအကြောင်းခံတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မျက်စိမမြင်တဲ့ 'အကန်း' ဖြစ်ချင်သလား။ နားမကြားတဲ့ 'နားထိုင်း' ဖြစ်ချင်သလားလို့ တစ်ခုခုကို မရွေးမဖြစ် ရွေးရမယ်ဆိုရင် တောင် ၉၅ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ 'နားထိုင်း'ဘဝကိုပဲ ရွေးမှာ သေချာတယ်။

မျက်လုံးနှင့် နားတွေက ဖမ်းယူနိုင်တဲ့ သတင်းပို့ချက်အရေအတွက် ဘယ်သူက ပိုများတယ်ဆိုတာ တိုင်းတာသိရှိဖို့ မလွယ်ပေမယ့် မြင်နိုင်စွမ်းပမာဏက အကြားအာရုံကြောတွေထက် ဦးနှောက်ကို ဆက်သွယ်အသိပေးရာမှာ သာတယ်လို့ ယူဆတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိကအာရုံကြောတွေဟာ နားကအာရုံကြောမျှင်တွေထက် တစ်ဆယ့်ရှစ်ဆ ပိုများတာနှင့်အမျှ သိနိုင်စွမ်းအားကလည်း တစ်ဆယ်ရှစ်ဆ သာတယ်လို့ တွက်ဆစရာပါပဲ။

မျက်လုံးအိမ်နောက်ဘက်က အလင်းဖမ်းကိရိယာ အာရုံခံအလွှာကိုပဲ ကြည့်။ ဦးနှောက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး။ ဦးနှောက်ရဲ့ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာ ဖြစ်နေတာကလား။

အမြင်နှင့် အကြား စနစ်နှစ်ခုရဲ့ အကွာအဝေးနှင့်ပတ်သက်လို့ ကွဲပြားခြားနားရတဲ့ စွမ်းရည်တွေကလည်း ထင်ရှားတဲ့ သက်သေတစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

နားဟာ ပေနှစ်ဆယ်ကျော်မက ကြားနိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ စကားပြော နှုန်း လျော့ချလို့ တစ်လုံးချင်းလှမ်းပြောတာကို ပေတစ်ရာကျော်ကျော် လောက်က ဖမ်းယူနိုင်မှာပါ။

လူနှစ်ယောက်ဟာ အဲဒီအကွာအဝေးလောက်မှာပဲ ပုံမှန်အသံနှင့် စကားလက်ဆုံ ကျပါပြီတဲ့။

ဒါဆိုရင်တော့ မကြားနိုင်တော့ပေမယ့် တန်းပြီး ကွက်ခနဲမြင်ရဖို့ သေချာပါတယ်။

ဒီလို နှိုင်းယှဉ်ခြင်းအားဖြင့် မျက်လုံးတွေဟာ ပေတစ်ရာအကွာ မှာရှိသမျှ ရုပ်ဝတ္ထုအမြောက်အမြားကို မြင်သိအောင် ထောက်လှမ်း နိုင်တဲ့အပြင် တစ်မိုင်လောက်အဝေးက အချက်ပြဆက်သွယ်တာကို လည်း မြင်နိုင်စွမ်းရှိပါသေးတယ်။

အသံရဲ့သွားနှုန်းနှင့် အလင်းရဲ့သွားနှုန်း အမြန်နှုန်းချင်း ယှဉ် ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း အသံလှိုင်းတွေဟာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် ပေါ်မှာ တစ်စက္ကန့်မှာ မိုင် တစ်သိန်းရစ်သောင်းခြောက်ထောင်ရှိတာ ကြောင့် အပြတ်အသတ်ကွာခြားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီအပြင် နားက လက်ခံကြားသိနိုင်တဲ့ အသံတုန်ခါနှုန်းတွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိပြီး တစ်စက္ကန့်မှာ ၅၀ကနေ ၁၅၀၀၀ ဆိုင်ကယ် အထွင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးကတော့ တစ်စက္ကန့်မှာ သန်းပေါင်း ၁၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀ ရှိတဲ့ အလင်းရိုက်နှုန်းတွေကို ဖမ်းယူမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

သုတေသနပြုချက် တစ်ရပ်အရလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျက်လုံး တွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းရယူရာမှာ နားတွေ ထက် ပိုပြီးတိကျစေချာသလို၊ နားတွေထက်လည်း အလွဲအမှား ပိုနည်းကြောင်း သိရပါတယ်။

ဒီအချက်တွေ အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သုတေသနပညာရှင် များကို သတင်း(သိမှု)တွေ စုဆောင်းတဲ့နေရာမှာ မျက်လုံးတွေက

နားတွေထက် အဆတစ်ထောင် ပိုပြီးအစွမ်းထက်တယ်လို့ အဖြေထုတ် ခန့်ခဲပါတယ်။

စင်စစ်တော့ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေက အသံတိတ်ပြောတဲ့ ကိုယ် အမူအရာစကားတွေဟာ နှုတ်ကဖွင့်ဟလာတဲ့ အသံစကားလုံးတွေကို ကြီးမားလွန်းမိုးတဲ့ အနေအထားရှိကြောင်း ထင်ရှားသိသာစွာ ပြဆိုလိုက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

အမူမဲ့အမှတ်မဲ့ဆိုရင်တော့ ဒီအချက်ဟာ လူ့သမိုင်းနှင့် လူမှု ဝန်းကျင်ရဲ့ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်မှုမှာ သိပ်အရေးပါပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့်အကျိုးပြုနိုင်တယ်လို့ ထင်ကြမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

အသံတိတ် ပြောစကားနှင့် ဘယ်ဘက် ဦးနှောက်၏ ခံစားမှု

လူအများစု အသင့်အတင့်နားလည်ထားတာက ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဟာ စကားပြောဖို့ အထူးလုပ်ဆောင်ပေးတယ်လို့ပါပဲ။

ဦးနှောက်ရဲ့ အရှေ့ကြီးတဲ့ ဗဟိုအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ ဘရို ကားနှင့် ဝါဒနစ်ကီတို့ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားရင် စကားလည်း မပြောနိုင် တော့ဘူး။ ပြောတဲ့စကားလည်း မသိနိုင်တော့ဘူး။

အသံနှင့်အကြား လှုပ်ရှားမှုပေးတဲ့ တွေ့ အကောင်းပကဟိ ရှိတဲ့တိုင်အောင် ဦးနှောက်ကထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ထုတ်လွှင့်မှုနှင့် လက်ခံ ရယူမှုတွေ ပျက်သုဉ်းသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ဘက်ဦးနှောက်ဟာ ယုတ္တိဗေဒနည်းကျ တွေးခေါ်ဆင်ခြင် ဖို့ တောင်းဆိုလာတာတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံးဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတူ လူသားအချင်းချင်းဆက်သွယ်ရေးတွေမှာ အသံထွက် ဖို့ထက် ရုပ်သွင်လက္ခဏာဆိုင်ရာအချက်ပြမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရာ ဘယ်ဘက်ဦးနှောက်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်လမ်းညွှန်မှုက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တာဝန် ရိမယ်လို့လည်း ယူဆကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီလို ယုံကြည်မှုလွန်ကဲတာဟာ ရှုပ်ထွေးခြင်းတွေနှင့် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အသံတိတ်စကားရဲ့ သတင်းပို့ချက်တွေကို ချဉ်းကပ်လေ့လာရာမှာ အဲဒါမျိုးတွေကို ကျွန်တော်တို့ ရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မယ်။

အသံမပါတဲ့ ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာပါရဂူ ဝါရင်းလမ့်ဘ်ကတော့ ခုလို ဝေဖန်ချက် ပေးခဲ့ပါတယ်။

စကားလုံးသက်သက်ဟာ လွတ်သွားရုံတင် မကဘူး။ လူညံစားလိမ်ညာတာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြောဖို့မလို အပိုသက်သက်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နားထောင်တာထက် ကြည့်တာဟာ ပိုသာပြီး အကြီးအကျယ် စိတ်ဝင်စားစရာပိုကောင်းတာမို့ စကားလုံးရဲ့ ပို့ဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍအနေနှင့် နယ်ကျဉ်းလှတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။

အသံတိတ်စကားကို အသုံးပြုခြင်း

ကျွန်တော် ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သမျှမှာပဲ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုမှုရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ဟာ မိရိုးဖလာဘာသာစကားကို လည်လည်ဝယ်ဝယ်ပြောနိုင်သလောက်ကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အောင်မြင်မှုမှာ အရေးကြီးပြီး အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

ကိုယ်အမူအရာပေါင်းစုံဖြင့် သတင်းပို့ရာမှာ ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ခြင်းအားဖြင့် လူရင်းချင်းပဲဖြစ်စေ၊ အများသူငါ သူစိမ်းတွေနှင့်ပဲဖြစ်စေ ဘယ်လို တွေ့ဆုံပလ္လယ်မှုမျိုးမှာမဆို သင် ကောင်းကောင်းကြီးထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခန်းနှစ်

'လူသည် ဖုံးကွယ်ဟန်ဆောင်တတ်သည်' ဆိုသော 'လူ'ပေါ် ဘာရ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သမိုင်းအထောက်အထား မတော်ဘဲဆလေးမျှပင် ကျွန်ုပ် မတွေ့ဘူးပါ။

အများလက်ခံ အသိအမှတ်ပြုထားကြသူသည်မှာ...

'လူတိုင်းလူတိုင်း အမြဲတစေ နေရာတကာ၌ သိသိကြီးဖြစ်စေ၊ သိတသိဖြင့်ဖြစ်စေ ဘဝပေးအခြေအနေအရ ကျရာအခန်းမှ ကပြနေကြရပြီး ထိုကျရာအခန်းအလျောက် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် နားလည်ကြရ၏။ မိမိကိုယ် မိမိလည်း နားလည်ကြရ၏' ဟုရှုပင်သည်။

ရောဘတ် ပတ်စ် (လူ့သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု)

စိတ်ကို ထိန်းချုပ်စေခြင်း

ခံစားမှုလက္ခဏာကို တစ်စွန်းတစ်စပြုတဲ့အနေဖြင့် တချို့လူတွေဟာ ကြောက်အားလန့်အား လက်နှစ်ဖက်မြောက်ပြီး ကားလားယမ်းလား လုပ်မိတတ်ပါတယ်။

သူတို့အနေဖြင့် ဒါဟာ အထိတ်တလန့်မို့ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်သွားတာ ဆိုနိုင်သလို၊ လိမ်ညာမှုကို ဖုံးဖိဖို့၊ လှည့်စားမှုကို တွန်းအားပေးဖို့၊ ခံစားချက်အစစ်ကို ကာကွယ်ဖို့နှင့် ပင်ကိုလူသဘာဝကို မရိုးမသားအသွင်ပြောင်းပစ်ဖို့ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တမင်လုပ်ပြတာလိုလည်း ယူဆစရာပါပဲ။

ဒီလို သုံးသပ်ချက်တွေကို မျိုးတူစုလိုက်ရင် အဓိက ခေါင်းစဉ်ကြီးငါးခုအောက်မှာပဲ ရှိနေပြီး၊ ဒါကိုသိလိုက်တဲ့ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်ခင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မှုတွေ အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ လုပ်လာနိုင်မယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။

သုံးသပ်ချက် ၁ ။ ။ သက်သက် အမူအရာလုပ်တာပါ။

ဒီအဆို ပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ခံစားမှု သရုပ်ဖော်ဆောင်မှုဟာ အသံတိတ်စကားက တစ်ဆင့်တက်လာတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အသွင်ပြောင်းသွားတဲ့ သဘောတွေ သက်ဝင်နေလို့ပါပဲ။

ဒါနှင့်အမျှ သဘာဝအပြုအမူတွေ ရပ်တန့်သွားရာက အမူအရာလုပ် သရုပ်ဆောင်တာတွေ အစပျိုး ဝင်လာတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးဆန်းတာက ဘာသာစကားသင်တန်းတွေ၊ အများပရိသတ်ကို သောပြောမှုသင်တန်းတွေအပေါ်မှာတော့ ဒီလိုမျိုး အဝေဖန်ခံရခဲ့တာပါပဲ။

ပြင်သစ် သို့မဟုတ် ဂျာမန်ဘာသာ သင်တဲ့အခါမှာ ဆရာက အပည့်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် နှုတ်က ပြောတတ်အောင် သင်ပေးသလို အသံတိတ်စကားတွေကိုပါ (မျက်နှာမူ မျက်နှာမောင်းကအစ)သင်ပေးမှာ မလွဲပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အမူအရာစကားကို နားလည်တတ်ကျွမ်းလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အမူအရာစကားတွေဟာ အသံထွက်ပြောတဲ့စကားနှင့် အပြိုင်အဆိုင် အသိပေးအကြောင်းကြားတာ၊ ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် သွေးဆောင်တာ၊ အရှိန်အဝါဖြင့် လွှမ်းမိုးတာ၊ တစ်ဘက်သားကို ဖျော်ဖြေတာ သို့မဟုတ် ရွှင်ဖြူးစေတာတွေထက် မပိုတဲ့ သရုပ်ဆောင်မှုပဲဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီထက် ပိုလွန်ကဲမိရင်တော့ မရိုးသားတဲ့စိတ်နှင့် ကောက်ကျစ်ညစ်ပတ်ပြီး လိမ်ညာလှည့်စားရာ ရောက်သွားမယ့် အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

သုံးသပ်ချက် ၂ ။ ။ အလိုအလျောက်ဖြစ်ခြင်း မဟုတ်။

ကိုယ်အမူအရာစကားဟာ သူ့အလိုအလျောက်ပြုလုပ်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အသုံးပြုခါစမှာ မမှန်ပါဘူး။

နိုင်ငံခြားဘာသာကို လေ့လာခါစ ကျောင်းသားတစ်ယောက်အဖို့တော့ တမင်လုပ်သလို လေ့ကျင့်ယူရတာပါပဲ။

အသံတိတ်စကားကို ပြောဆိုဖို့ စတင်ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ နည်းနည်းတော့ မဝံ့မရဲနှင့် ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး တုံ့ဆိုင်းနေမှာ အမှန်ပဲလေ။

သို့ပေမယ့် ကြိုးစားပမ်းစားလေ့ကျင့်လိုက်ရုံဖြင့် အချက်ပြအမူအရာတွေဟာ အသံထွက်ပြောသလောက် ထိရောက်မှုမရှိသေးတဲ့တိုင်အောင် သိပ်အားမခိုက်ရဘဲ၊ လျှော့လျှော့လျူလျူ သူ့ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သုံးသပ်ချက် ၃ ။ ။ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်တာ။

မှန်တယ်၊ အစစ်ပဲ။ ဒါပေမယ့် စကားလုံးဖြင့် ပြောတာနှင့်တော့ မတူဘူးပေါ့။

တူတူ မတူတူ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချင်းချင်းလွမ်းမိုးကြီးစိုးဖို့ ကြိုးစားတဲ့သဘောတွေ ပါနေတာချည်းပါပဲ။

လူတွေ ဆုံတွေ့ကြတဲ့အခါတိုင်း (ရှောင်တခင် အခိုက်အတန့် လေးကလွဲလို့) တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အတွင်း စိတ်ဓာတ်ဖော်ပြဖို့ ကြံကြတာချည်းပါပဲ။

ပထမဆုံးတွေ့ချိန်မှာ တစ်ဘက်လူရဲ့နာမည်ကို တစ်ကြိမ် ကြားရုံဖြင့် မှတ်မိဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့အကြောင်းတစ်ခုကတော့ တိုတောင်းလှတဲ့ အချိန်လေးအတွင်း ဘယ်သူ ဘာပြောတယ်ဆိုတာ မနည်းအာရုံစိုက် နေပြီး၊ တစ်ဘက်ကလည်း ကိုယ့်စိတ်သဘောကို ဖော်ထုတ်ပြဆိုဖို့ အလုပ်များနေရတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်စုံတစ်ရာရရှိရေးအတွက် ဆန္ဒချင်းဖလှယ် တဲ့အနေဖြင့် စကားပြောကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေဖွဲ့မယ်။ အိမ်ထောင်ရေး ဆွေးနွေးမယ်။ အလုပ်ကိစ္စ၊ ကန်ထရိုက်ကိစ္စ၊ သံသယ ဖြေရှင်းဖို့ကိစ္စတွေ ပါမယ်။ သဘောတူညီမှု၊ လက်ခံမှု၊ နားလည်မှု၊ သတင်းပေးမှု၊ ဒါမှမဟုတ် သတင်းနှိုက်မှုတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် စကားလုံးတွေရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အတွင်း ကျကျ နှိုက်ကြည့်တဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ ကိုင်တွယ်မှုရဲ့ အဓိက အရည်အသွေးတွေဟာ ပေါ်လွင်လာရစမြဲပေါ့။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေခြင်းနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း ဟာ တခြားစီပဲဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ချက် ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုမှာ တွေ့ပြီ ဆိုပါတော့။ သူ့ကို ခင်ခင်မင်မင် တရင်းတနီးတွေ့ချင်လာမှာပါပဲ။

ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လူတကာစွဲမက်လောက်၊ ချီးမွမ်း လောက်အောင် အကောင်းဆုံး နှုတ်အမူအရာ ကိုယ်အမူအရာတွေကို ငှားနိုင်သရွေ့ ထုတ်ပြမှာ သေချာပါတယ်။

ရယ်စရာအကောင်းဆုံး ပြက်လုံးတွေဖြင့် ပွဲကျအောင် လုပ်မယ်။ ဇဝနဉာဏ်ရွှင်ရွှင်ဖြင့် ပုံတိပတ်စတွေ ပြောမယ်။

ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေကို ဖော်ထုတ်မယ်။ ဒါတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပိုရပြီး ထင်ထင်

လင်းလင်း ကိုယ်စွမ်းပြလိုက်တာပဲ မဟုတ်လား။

ဒီနေရာမှာ လက်ရဲဇက်ရဲ ဒါမှမဟုတ် မရဲတရဲဖြစ်နိုင်သလို၊ ပါးပါးနပ်နပ် ဒါမှမဟုတ် ကောက်ကောက်ကျစ်ကျစ်လည်း ဖြစ်နိုင် တာပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ခင်ဗျားပြောသမျှတွေနှင့် ဟန်ပန်တွေအား လုံးကို ထိန်းထိန်းဆဆ သေသေချာချာစဉ်းစားပြီးမှ လုပ်ခဲ့ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာပဲ လူမှုရေးပညာရှင် အာဗင်ဂေါ့ဗ်မင်းစကားနှင့်ပြောရရင် 'အရှေ့ပိုင်း'ပြတာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် 'မျက်နှာစာ'ပြတာပါပဲ။ ရှေ့ပိုင်းမျက်နှာစာဆိုတာကလည်း လောကကြီးမှာ အတွင်ကျယ်ဆုံး ကျွန်တော်တို့သုံးကြတဲ့ လူ့အင်္ဂါရပ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

ပါမောက္ခဂေါ်မင်းက ခုလို မိန့်ကြားပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့စိတ်ထဲက တိကျတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဒီရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ထွန်းရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အလေးမထား မိခြင်းဟာ ဒီလူ့အနေဖြင့် တခြားလူတွေရဲ့လုပ်ရပ်အပေါ် (အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့ တုန့်ပြန်ဆက်ဆံမှုတွေ)ကို ကြီးကြိုထိန်းချုပ်ဖို့ ကြံနေလို့ပါပဲ။

လူတစ်ယောက် တခြားလူရှေ့ ထွက်လာခြင်းဟာလည်း သူ့အစွမ်းကို ထုတ်ပြချင်လို့သာ ဖြစ်တာနှင့်အမျှ ဒီလိုအစွမ်းပြဖို့ စိတ်ဆန္ဒ ထက်သန်နေတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြဇာတ်အိုက်တင် လုပ်နေတယ်လို့ ခံစားဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး။ တစ်နည်းဆိုရင် အလိုလိုဖြစ်တဲ့ သဘာဝတွေပျောက်နေလျက်၊ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တမင် လုပ်တယ်လို့ လက်မခံဘဲနှင့် လူ့အချင်းချင်း ချဉ်းကပ်ဖို့သာ စဉ်းစား မိတော့တာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံဖို့ လိုလားတဲ့ ပင်ကိုဆန္ဒရှိပြီး၊ တတ်နိုင်သလောက်လည်း ရိုးရိုး လေး ဖော်ပြတတ်ကြပါတယ်။

အသံတိတ်စကားဖြင့် စိတ်သရုပ်ကို ထိန်းသိမ်းပြဆိုရာမှာလည်း ဒီအမှန်တရားကိုပဲ လက်ကိုင်ထားတာပါ။

ကွာခြားတာကတော့ ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကို သုံးတဲ့ အခါမှာ လက်ဟန်ခြေဟန်တွေ၊ မျက်လုံးမျက်နှာတွေ၊ ကိုယ် အနေအထားတွေဟာ စကားစုတွေ စာကြောင်းတွေထက် ပိုပြီးပါဝင် တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း မေးခွန်းထုတ်စရာ တစ်ခုပဲရှိတာက လူတစ်ဦးက တခြားလူတစ်ဦးကို ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုရာမှာ ပြည့်စုံမှုနှင့် အဆင်ပြေအောင်မြင်မှု ရှိနိုင်ပါ့မလား ဆိုတာပါပဲ။

တခြားစကားလုံး သုံးမယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သွေးဆောင်နိုင်ရဲ့လား၊ ဒါမှမဟုတ် အကျိုးမရှိ အချည်းနှီးများ ဖြစ်နေမလားလို့။

သုံးသပ်ချက် ၄ ။ ။ မရိုးသားပါ။

ဖြူစင်ရိုးသားမှုကို အောင်အောင်မြင်မြင် သရုပ်ဆောင်ဖော်ထုတ်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကျောချိဆန်းစံဆိုတဲ့ အဖိုးအိုကြီး တစ်ယောက်ပြောခဲ့တဲ့ ပြက်လုံးရှိတယ်။

'မင်း ကလိမ်ကကျစ်နှင့် ငြီးဖြန်းလိမ်ညာမယ်ဆိုရင်တော့ မခက်ပါဘူး။ ခုလုပ် ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်ကို ပြောမယ်ဆိုတဲ့အခါ ပြောသမျှ မရိုးမသားမှသားစကားတွေထဲမှာ ရိုးသားမှုလေး နည်းနည်း ဝိုထည့်လိုက်ရဲ့ပါပဲ' တဲ့။

ယဉ်ကျေးတဲ့အိမ်ရှင်က ဘိုသီဘတ်သီ ခရီးပန်းလာတဲ့ ဧည့်သည်ကို အတည်ပေါက်ဖြင့် ပြောလိုက်တယ်။

'ရှင်ကြည့်ရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာပါပဲ' တဲ့။

မိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ယောက်က ကျောင်းနေဖက်တစ်ယောက်ကို တွေ့ရာက အလုံးထွားထွားအာလူးလို ဘိုက်ကြီးဆူထွက်နေတာ၊ တင်ပါးဆုံကြီးတွေ ဖောင်းကားအိထွက်နေတာကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး...

'နင်က ဝလို့လှလို့ပါလားဟယ်' တဲ့။

မှသားမပါ လင်္ကာမချောဆိုတဲ့စကားကို လက်ကိုင်ထားကြတာ လူ့ထုံးစံပဲလေ။

မိသားစုအတွင်းမှာရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးမှာပါ အမှန်ကိုပြောတဲ့အချိန်က နည်းနည်းလေးပါ။

ဒီအချက်ကိုထောက်လို့ ပါးစပ်စကားပဲပြောပြော၊ အသံတိတ်အမူအရာစကားပဲသုံးသုံး ဘယ်အသိပေးဖလှယ်မှုမျိုးမှာမဆို မရိုးသားမှုဟာ အမြဲပါနေတာပါပဲ။

'အခန်း တစ်ဆယ့်လေး'မှာ တွေ့ရမယ့်အတိုင်းဆိုရင် အသံ တိတ်စကားကို ဘာသာပြန်အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လိမ်ညာလှည့်စားဖို့ ခက်လှပါတယ်။

ဒီအချက်ကို လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်တစ်ရာလောက်ကတည်းက ခရစ်တော်က ထုတ်ဖော်ခဲ့တာပါ။

သူက...

'လူတွေဟာ စကားလုံးတွေနှင့် ဘယ်လိုပဲ ညာပြောပြော အကဲ ဖမ်းတတ်တဲ့လူတွေမှာတော့ သူ့ခံစားချက်တွေက အသံမထွက်တဲ့နည်းဖြင့် ဖောက်ပြန်ပြီး ဘူးပေါ်သလို ပေါ်နေမှာပဲ'တဲ့။

ခင်ဤက တခြားလူတွေအပေါ် လှည့်စားဖို့ လိမ်ညာဖို့ ကြံရွယ် ခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် အသံတိတ်စကားကို အကျွမ်းတဝင်နားလည်ထား တာက ထူးထူးကဲကဲအထမြောက်အောင် ပုံပိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

သို့သော်...

တစ်ပြိုင်တည်းဆိုသလိုပဲ အတွင်းစိတ်ရဲ့သရုပ် သဏ္ဍာန်တွေက ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ကြားက လွတ်ထွက်ပြီး တစ်ဘက်က ရိပ်မိသွား မှာကိုလည်း တားလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ။

သုံးသပ်ချက် ၅ ■ ■ ထင်ထင်ရှားရှား သိလွယ်ပါတယ်။

ဒီအဆို မှန်တယ်ဆိုတဲ့နောက်တော့ အသံတိတ်စကားနှင့် ပြောရာမှာ အထူးမကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ဆင်ခြေပေးနေစရာ မလိုတော့ ပါဘူး။

ကိုယ်အမူအရာစကားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်းနားလည်ပြီး အသုံးချနိုင်တာဟာ မိဇောဏ်သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။

လေ့လာသင်ယူထားတဲ့ အကြားအမြင်ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု တွေ ပေါင်းစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေက ဒီအဆိုကို အကြီးအကျယ်ကန့်ကွက်တဲ့အခါမှာ ကွန်ပြူတာပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်ကို သွားသတိရမိပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စတော့ဈေးကွက်မှာ အပွကြံနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ကို ကွန်ပြူတာထဲမှာ ရေးသွင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသတဲ့။

ဒီလူ နှစ်ပေါင်းများစွာ အပင်ပန်းခံပြီး အစုရှယ်ယာတွေနှင့် ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းခဲ့ရာက ထိပ်တန်း ပွဲစား တစ်ထောင်လောက်ရဲ့ အသိအမြင်တွေကို ကွန်ပြူတာရဲ့မှတ်ဉာဏ် ဘဏ်ထဲ ထည့်ထားနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုပဲ။

ဒီနောက် သူက ဒေါ်လာသန်းချီတန်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးလိုက်မိတယ်။

စတော့ရှယ်ယာဈေးကွက်က အချို့ကြီးမြတ်ပြီး၊ တထိုင်တည်း သူဌေးဖြစ်အောင် ငါဘာလုပ်ရမလဲပေါ့။

မီးရောင်တွေ ဖျိုးဖျိုးဖျပ်ဖျပ် လက်သွားတယ်။ သံလိုက်တိတ်ခွေတွေ မွတ်နေအောင် လည်သွားတယ်။

မိုက်ခရိုချစ်ပလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အလက်ထရွန်လျှပ်မှုန် တွေ စီးပြေးသွားတယ်။

နောက်ဆုံး လင်းလက်လာတဲ့ အဖြေကတော့ 'ကျဈေးနှင့်ဝယ်၊ တက်ဈေးနှင့်ရောင်း'တဲ့။

သီအိုရီခေါ်တဲ့ စာတွေ့သက်သက် ဆိုတာကတော့ ရိုးရိုးစင်း စင်းလွယ်လွယ်လေးပါပဲ။

တကယ်လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့သာ ခက်တာပါ။ ကိုယ်အမူအရာနှင့် ဘယ်လိုပြောမလဲဆိုတာကို မလေ့လာခင်

နေ့စဉ် အရေးကိစ္စတွေမှာ လူတွေ ဘယ်လိုသင်္ကေတတွေနှင့် အချက်ပြကြတယ်ဆိုတာရယ်၊ ဒီလို သတင်းပို့ အသိပေးသင်္ကေတနိမိတ် တွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်တွေရယ်ကို လေ့လာကြည့်ကြပါဦးနဲ့။

အခန်း ၁၂

မျက်နှာဖုံး 'ဟန်ရုပ်'ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အာရုံထဲ၌ ပုံဖော်ချင်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအတိုင်း တစ်ဆင့်ပြသမှုဖြစ်၍ ဤသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏အခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ရန် ကြိုးစားသောသဘောပင်။ သို့နှင့်အမျှ ဟန်ရုပ်မျက်နှာဖုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပကတိအမှန်တရားဟု ဆိုရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့လောကအတွင်းသို့ တစ်ဦးချင်း ဝင်ရောက်လာပြီး အကျင့်စရိုက်များရရှိခဲ့ရာမှ လူ ပီသလာကြရ၏။

**ရာဘတ်ပတ်စ်
(လူ့သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှု)**

ဘဏ်ဝင်လှုပ်ရှား အသံတိတ်စကား

ထိရောက်တဲ့ စိတ်သရုပ်လက္ခဏာ ထိန်းချုပ်စေစားမှုမှာ အချက်ပေး သင်္ကေတအမျိုးမျိုး ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ အသုံးပြုကြတယ်ဆိုတာကို သိဖို့ အသံတိတ်ပြောစကားရဲ့အခြေခံကစပြီး စူးစမ်းလေ့လာကြရအောင်။

အသံမထွက်တဲ့ အချက်ပြ သင်္ကေတတွေကို အဓိကအားဖြင့် လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

၁။ အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတများ

တသီးတသန့်ထူးခြားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် စကားတစ်လုံး သို့မဟုတ် စကားလုံးတွေအဖြစ် တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်နိုင်တဲ့ အချက်ပြ သင်္ကေတ ရှိကြပါတယ်။

ဥပမာ... လက်မထောင်ပြတာ အောင်မြင်ခြင်း အမှတ်လက္ခဏာအနေဖြင့် လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ် ထောင်ပြတာ၊ အိုကေ အဆင်ပြေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပြဖို့ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို ဝိုင်းပြတာတွေ အပါအဝင်ပေါ့။



အဆင်ပြေတယ်

◀ ဒီလို ဝိုင်းပြတ်သင်္ကေတကိုပဲ ရေငုပ်သမားတွေ က အားလုံးကောင်းတယ်၊ ရေငတ်တယ်၊ ထမင်း ဆာတယ်ဆိုတာတွေကို ပြောရာမှာ သုံးပါတယ်။) ပြီးတော့ မျက်နှာဘေး တစ်ဘက်တစ်ချက်က နားထင်နားရင်း တွေကို လက်ဝါးနှင့်ပြိုင်တူအုပ်ပြီး ဖောပန်းနှမ်းနယ်မှုကို ပြသပါတယ်။

ဒီ-အိုအေဆိုတဲ့ သင်္ကေတဟာ ၁၉ ရာစု အစောပိုင်း အမေရိကန် မှာ အတော်လေး ခေတ်စားခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကန်သမ္မတတွေက အောင်နိုင်မှုကြွေးကြော်ချက်အဖြစ် သုံးခဲ့တယ်ဆိုပါတယ်။

အဲဒီကမှ ဥရောပနှင့် အာရှကို တမဟုတ်ချင်း ပျံ့နှံ့သွားရာက သူတို့နှစ်သက်ရာ အဓိပ္ပာယ်တွေနှင့် သုံးတော့တာပါပဲ။ ပြင်သစ်မှာဆိုရင် ခုလို ဝိုင်းပြတာဟာ သုည၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတဲ့သဘော ပေါ့။ ဂျပန်တွေကျတော့ 'ငွေ'ကို ဆိုလိုကြပါတယ်။ မက်ဒီတာရေး နီးယန်းနိုင်ငံ အချို့မှာတော့ မိန်းမရှာတွေကို ရည်ညွှန်းတဲ့ သင်္ကေတ ဖြစ်သွားပါလေရော။

လက်မထောင်ပြသင်္ကေတ

အင်္ဂလန်၊ ဩစတေးလျနှင့် နယူး ဇီလန်တွေမှာ လက်မထောင်သင်္ကေတကို အသုံးများပါတယ်။ လက်မချည်း ထောင် တာက မပူနှင့်၊ မစိုးရိမ်နှင့်လို့ အသံထွက် ပါတယ်။ ဒါကိုပဲကား လမ်းမမြေတွေကျ တော့ 'အိုကေ' တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနှင့် သုံးကြပြန်သတဲ့။ ထောင်ထားတဲ့ လက်မကို ဆတ်ကနဲ ချိုးကွေးပြလိုက်တာဟာ 'လက်မြောက်' ဒါမှမဟုတ် 'ဒီမှာထိုင်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ဂရိနိုင်ငံ



အားလုံးကောင်းတယ်

မှာတော့ အဲဒါကို မနှစ်မြို့တဲ့အခါမှာ အဓိက အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဩစတေးလျက ကားလမ်းမမြေတွေ ဒီသင်္ကေတ သုံးရင် သူတို့ အကျပ်ရိုက်နေရတာ ပြီလို့သာမှတ်တော့။

အီတာလျံတွေ တစ်ကလီး ရှေ့ပြတ်အခါ လက်မကစပြီး တစ် လက်ညှိုး 'နှစ်' လို့ အစဉ်အတိုင်း ထောင်ပြကြလိမ့်မယ်။ ဩစတေးလျ၊ အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလိပ်တွေကျတော့ တစ်ကို လက်ညှိုးနှင့် စရေပြီး ခစ်က လက်ခလယ်၊ သုံးလေးက လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်း၊ ဝါးကျမှလက်မ ထုတ်ရတာပဲ။

လက်မကို တစ်ခြား လက်ဟန်ခြေဟန် မျက်နှာဟန်တွေနှင့် တွဲပြီး ဩဇာညောင်းမှု၊ ထည်ဝါမှု၊ အစိုးတရ မြင့်မြတ်မှု သင်္ကေတ ဒါမှမဟုတ်တခြားလူတွေကို သူတို့ လက်မခြေမအောက်က လူတွေ ပါလို့ပြောတဲ့ အနေနှင့်လည်း ပြသတတ်လေရဲ့။

၆ (V) သင်္ကေတ



အောင်မြင်ခြင်း

◀ သာမန်အားဖြင့် ဒါဟာ အတော်လေး လူသိထင်ရှားတဲ့ အောင်မြင်မှု သင်္ကေတပါ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်က အင်္ဂလန်ဝန်ကြီးချုပ် ဝင်စတန်ချာချီဟာ ဒီသင်္ကေတနှင့် တော်တော် လေး ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်လိုက်ပါသေးတယ်။ သူက လက်ဖဝါးကို ရှေ့ဆက်ထားပြီး လက် ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ထောင်ပြလိုက်တာပဲပေါ့။ ဒါကိုပဲ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် လှည့်ပြီး ကွေးလှုပ်ပြ သိုက်တဲ့အခါ ထ၊စမ်း သို့မဟုတ် လက်မြှောက်လို့ အဓိပ္ပာယ် ထွက် သွားမှာပါ။ ဥရောပတစ်နေရာက ဘားဆိုင်မှာ သွားပြရင်တော့ စားပွဲ ဆိုးက ဘီယာနှစ်ခွက် ယူလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုပဲ တစ်ချို့ဥရောပ နိုင်ငံတွေမှာ မကြည်ဘူးဆိုတဲ့ သင်္ကေတအဖြစ် သုံးလေ့ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့်ကိုယ် သီးသန့်တီထွင်ထားရာက သူမျိုးခြားတွေ အတိအကျ ကာသာမပြန်နိုင်တဲ့ အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတ တွေလည်း အတော်များများရှိပါတယ်။

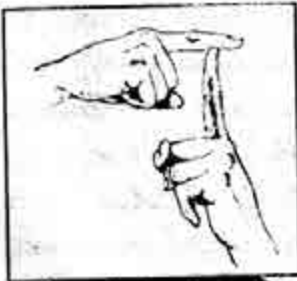
နမူနာပြရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမယ်ဆိုတာကို ပါပူအာ နယူးဂီနီ တောင်ပိုင်းအရှေ့ခြမ်းက လူတွေက သူတို့ရဲ့လည်မြို့ လက် တစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပြပါတယ်။

အမေရိကန်တွေကတော့ လက်ညှိုးတစ်ချောင်း ဒါမှမဟုတ် နှစ် ချောင်းဖြင့်ပစ္စုတို သေနတ်ပုံစံလုပ်ပြီး နားထင်ကို ထောက်ပြပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်တွေအနေဖြင့် လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင်ဆုပ်ပြီး လက်မောင်းသားတွေကို အားကောင်းမောင်းသံ လှုပ်ပြတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်လူမျိုး ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် မတူကွဲပြားတဲ့သင်္ကေတနိမိတ် တွေဟာ အရေအတွက်အားဖြင့် အများကြီးပါပဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ပုံမှန်အသုံးပြုတဲ့ နိမိတ်ပုံ သင်္ကေတ တွေဟာ တစ်ရာပန်းကျင်လောက် ရှိသလို အများစံချိန်တင်တယ်လို့ ပြောရမယ့် အစ္စရေးကျောင်းသားတွေကြားမှာ နှစ်ရာငါးဆယ်ကျော် ရှိပါတယ်။

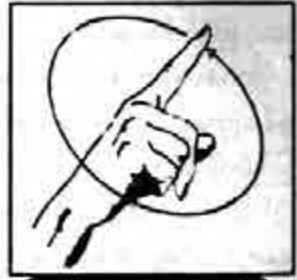


စက်ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနေတယ်

ပုံသေသတ်မှတ်ထားတဲ့ သင်္ကေတ အထိမ်းအမှတ်တွေကို အထူးပြု အသံ တိတ်တိတ်ပြောကြားမှု စနစ်ပေါင်းစပ်ပြီး အသုံးပြုတာမျိုးကိုတော့ တယ်လီဗီး ရှင်း၊ စတူဒီယိုတွေမှာ စက်ခုံမန်နေဂျာ တွေက ရုပ်သံလွှင့်သူတွေနှင့် ဆက် သွယ်ရာတွင် မကြာမကြာတွေ့ရပါ တယ်။

စက် တစ်ခုခုချွတ်ယွင်းမှုရှိနေရင် ညာလက်ညှိုး ကန့်လန့်ဖြတ် လှဲထားတာကို ထောင်ထားတဲ့ ဘယ်လက်ညှိုးပေါ်တင်ပြီး တိ အတူရာ ပုံစံလုပ် ပြတော့တာပါပဲ။

လက်ညှိုးတစ်ချောင်းကို လေ ထဲမှာခိုင်းပြပြီး စတူဒီယိုခန်း မီးနီကို ညွှန်ပြတဲ့အဓိပ္ပာယ်က 'အသံလွှင့် နေတယ်၊ စကားမပြောနှင့်' လို့ ပြော တာပါ။



အသံလွှင့်မှု မကောင်းနေတယ်

ဒီလက်ညှိုးကိုပဲ လေထဲမှာ ရေပတ်သဏ္ဍာန် လက်ဝဲရစ်ပြတာက အချိန်စေ့သွားပြီးတဲ့။



အသံမပေးတာ ရုပ်ပစ်လိုက်

လက်လေးချောင်း ထောင်ပြီး လည်မျိုကိုဖြတ်သလို လုပ်ပြတာ ကတော့ 'အသံလွှင့်နေတဲ့လူကို ရုပ်ခိုင်းလိုက်၊ သူ့အသံ သုံးလို့မရ တူး' လို့ အမိန့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ် ပါတယ်။

အချက်ပြ အထိမ်းအမှတ်တိုင်းဟာ လက်ချောင်းလေးတွေ၊ လက် တွေ၊ လက်မောင်းတွေချည်း သုံးတာ မဟုတ်ပါဘူး။

စက်ဆုပ်ရွံရှာမှုကို ရည်ညွှန်းရာမှာ နာခေါင်းကို ရွံ့ပြလေ့ ရှိပါတယ်။

ဝေခွဲမရ၊ မသေချာမရေရာတဲ့သဘောကို ပခုံးနှစ်ဖက် တွန့် ပြပါတယ်။

ငြင်းပယ်ချက်ကျတော့ ခေါင်းခါပြပါတယ်။

အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတတွေကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ တစ်ညီတည်း အတူတူစုပေါင်းလို့ဖြစ်စေ ဝါကျတိုတွေအနေနှင့်လည်း ဖန်တီးအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နမူနာအနေနှင့်ပြောရရင် ခင်ဗျားဟာ ဧည့်ကြိုမလေး တယ်လီဖုန်းပြောနေတဲ့ရုံးခန်းထဲ ဝင်သွားတာကို စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဧည့်ကြိုမလေးက အချက်ပြသင်္ကေတနည်းဖြင့် 'သူ့ဖုန်းဆက်နေတုန်းပါ' လို့ အသံတိတ် တောင်းပန်တယ်။ 'ထိုင်ပါ' လို့ ဖိတ်ခေါ်တယ်။ တစ်ဘက်က စကားရှည်နေလို့ စိတ်မရှည်တဲ့ပုံမျိုးလည်း ပြတယ်။ ပြီးတော့ အုပ်ချုပ်မှုမန်နေဂျာကြီး ငါးမိနစ်အတွင်း ရောက်လာပြီး ခင်ဗျားကို တွေ့မယ့်အကြောင်းလည်း လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် ပြတယ်။

အဲဒါတွေဟာ အသံမဲ့သင်္ကေတ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာတွေပါပဲ။

အလွယ်ကူဆုံး အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်တဲ့ သင်္ကေတတွေကတော့

- ၁။ 'ထိုင်ပါ'၊ 'လာပါ'၊ 'ဟိုဘက်ကို သွားပါ' ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေ။
- ၂။ 'တိတ်တိတ်နေစမ်း'၊ 'အေးအေးဆေးဆေးနေ'၊ 'ငါ့နောက်လိုက်ခဲ' ဆိုတဲ့ အမိန့်ပေးစကားတွေ။
- ၃။ 'ငါ ပူတယ်/အေးတယ်'၊ 'သူ ဖိုက်တယ်/ ရူးတယ်' စတဲ့ ရုပ်အခြေအနေပြတာတွေ။
- ၄။ 'သွားသေလိုက်'၊ 'မိုက်ရင်ထွက်ခဲ' စတဲ့ ရန်စခေတ်ကားမှု။
- ၅။ 'ဟုတ်ကဲ့'၊ 'မဟုတ်ဘူး'၊ 'ငါ ကတိပေးတယ်'၊ 'ငါကြိုက်တယ်' ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်ကို ရည်ညွှန်းမှု။

၆။ 'ငါစိတ်ဆိုးတယ်'၊ 'ငါဝမ်းနည်းတယ်' ဆိုပြီး ခံစားချက်ကို ထင်ဟပ်မှု။

၇။ 'ဂစ်တာရှိတ်ကလေး'၊ 'ဘုတ်ထိုင်းမကြီး' ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဖော်ပြချက်။

၈။ 'ငါ လိုက်ပါရစေ'၊ 'ကျေးဇူးပြုပြီး ပိုက်ဆံ နည်းနည်းလောက်' 'ငါ့ကို ကျွေးပါ' စတဲ့ ပန်ကြားမှုတွေပါပဲ။

စိတ်သရုပ်ကို ထိန်းချုပ်စေစားနိုင်စွမ်းရှိသလောက် လုပ်ပြနိုင်တဲ့ နိမိတ်သင်္ကေတတွေဟာ တန်ဖိုးအနေနှင့် နည်းကောင်းနည်းပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် ဒါတွေကို ဗဟုသုတ ရှိထားသိထားခြင်းအားဖြင့် အကူအညီ သုံးမျိုး ပေးနိုင်ပါတယ်။

အထိမ်းအမှတ်များကို အဆင်ပြေစွာ အသုံးပြုခြင်း

ပထမ တစ်ချက်အားဖြင့် သူ့နေရာနှင့်သူ သင့်တော်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုကို သုံးတာဟာ အဖွဲ့အစုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ဘုရားတစ်မျိုးရဲ့ လက်ခံကြည်ဖြူမှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတကို အသိအမှတ်ပြုတံဆိပ်အနေဖြင့်သုံးပြီး သူတို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေ၊ သဘောထားအယူအဆတွေကို ဝေမျှသိခွင့်ရတဲ့အကြောင်းတွေကို တင်ပြပါမယ်။

မေဆင်လျှို့ဝှက်ဂိုဏ်းက သူတို့ဂိုဏ်းသားမှန်း သိအောင် တစ်သောက်နှင့်တစ်ယောက် လက်ဆွဲနှုတ်ဆတ်တဲ့အခါမှာ သူတို့ဂိုဏ်းသားဖြစ်ကြောင်း သိသာအောင် လက်မဖြင့် ဖိပြီး အချက်ပေးတာမျိုးပါပဲ။

နိုင်ငံခြားခရီးသွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အနီးအနားက အုပ်စုတစ်ခုထဲ ဝင်ဆံ့ဖို့ နည်းလမ်းရှာတဲ့အခါ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးကြီး ခြင်္သေ့ အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတတစ်ခုကို သုံးတာဟာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အကျိုးရှိပါတယ်။

သို့သော်လည်းပဲ ပုံစံအနေအထား၊ ဗဟုသုတအရ ကိုယ်
တကယ်တမ်း ပိုင်နိုင်မှုမရှိသေးဘဲ ဂုဏ်ပြုပုံအဆင့်အတန်းတွေကို ဖော်
ညွှန်းတဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုကို သုံးရာမှာတော့ သတိထားရပေလိမ့်မယ်။

နမူနာပြုရရင် မေဆင်ဂိုဏ်းရဲ့ လျှို့ဝှက်လက်ဆွဲခွဲတံဆိပ်ကို
ကြားဖူးနားဝဖြင့် အသုံးချပြီး သူတို့ရှိရာကို ဝင်မယ်ဆိုပါတော့။ ပုံစံ
မကျရင် သူတို့ဂိုဏ်းဝင်တွေက ခင်ဗျားဟာ အယောင်ဆောင်အတု
အလိမ်ဆိုတာ ချက်ချင်း သိသွားနိုင်ပါတယ်။ (ခုတော့လည်း လူတိုင်း
သိနေတဲ့ ဒီသင်္ကေတလောက်က လျှို့ဝှက်ချက်ကြီးရယ်လို့ မဟုတ်တော့
ပါဘူး။)

အမှန်စင်စစ်တော့ သုံးရာမှာ မှားတာဟာ အကျိုးအမြတ်ထွက်
ဖို့ထက် ဆုံးရှုံးပျက်စီးဖို့က များပါတယ်။

ခပ်ဆင်ဆင်အထိမ်းအမှတ်တွေ စတင်အသုံးပြုတဲ့ လူတွေအဖို့
လည်း ဒီအချက်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အချုပ်ဆိုရရင် ကိုယ်သုံးနေကျမဟုတ်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်
သင်္ကေတတွေကို သတိထားတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲဖြစ်ပြီး မမှား
မယွင်းအောင်၊ အံ့ဝင်ခွင်ကျ သင့်တော်အောင် သုံးတတ်ဖို့လည်း အရေး
ကြီးတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတတွေကို
နားလည်သိရှိထားတာဟာ ပေါ့ပေါ့ဆဆဖြင့် မှားယွင်းပြီး အချက်ပေး
မှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ အာရပ်နိုင်ငံတွေမှာ ခေါင်းကို ဘယ်ညာ ယမ်းပြတာဟာ
'ဟုတ်ကဲ့'လို့ ပြောတာပါ။

ခေါင်း အပေါ်မော်ပြီး လျှာကို ဖွဖွလေးကိုက်ပြတာဟာ
သဘောတူလက်ခံတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ 'ငြင်းဆန်'တဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို အရှေ့အလယ်ပိုင်းက
အမင်းစားပြုကြီးတစ်ခုမှာ သိုးမျက်လုံးတစ်လုံး ချကျွေးခဲ့ပါတယ်။ သူက
ဒီ တစ်လူတစ်စာဟင်းလျာကို ခါးခါးသီးသီး ငြင်းဆန်တဲ့အနေဖြင့်
ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပဲ ခေါင်းကို တစ်အား ခါပြမိတယ်လေ။

ဒါပေမယ့် သူ မျက်လုံးပြူးမျက်ဆံပြူး လန်ဖျပ်သွားရတာက
တောနာရက်ရောလှတဲ့ သူ့အိမ်ရှင်က သိုးမျက်လုံးတွေ တစ်ပုံကြီး
ဆပ်ထည့်ပေးလို့ သူ့ဓမ္မာ အားနာပါးနာဖြင့် အဲဒါတွေအားလုံးကို
ကြိတ် မှိတ် မြို့ချခဲ့ရပါပေကော။

သူကလည်း အလွဲလွဲအမှားမှား အချက်ပြမိတာကိုး။

နားထင်ကို လက်ညှိုးထောက်ပြီး ဝက်အူရစ်သလို လှည့်ပြတာကို
တိုင်းပြည်အတော်များများမှာ 'ဒီလူရွေးနေပြီ၊ ဦးနှောက်သိပ်မကောင်း
တော့ဘူး'လို့ ပြောတဲ့ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ သင်္ကေတဟာပဲ ဂျာမဏီပြည်ကျတော့ အေးချမ်းသာယာမှုကို
နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမှုဖြင့် အဖမ်းတောင်ခံရမယ့် ရန်စတဲ့အဓိပ္ပာယ်
သက်ရောက်နေပြန်တယ်။

အိတ်လီမှာ ဖောက်ပြန်တဲ့မိန်းမရဲ့ ကာမပိုင်ယောကျ်ားရယ်လို့
အချက်ပြတဲ့သင်္ကေတက လူတစ်ယောက်ကို လက်သန်းရယ်၊ လက်မ
ရယ် ညွှန်ပြတာ။ အဲဒါဟာ တခြားနေရာကျတော့ ခံရတဲ့အဖွဲ့အဖို့
အကြမ်း ဖက်မှုသုံးတာ မှန်တယ်လို့ဆိုလိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်သွား
တယ်။

သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအလိုက် အသုံးပြုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်တွေကို
လေ့လာသိရှိထားခြင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာလှည့်တဲ့အခါမျိုးမှာ အရွပ်အထွေး

ပြဿနာတွေက ကင်းဝေးပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရမှုတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

ပမာပြရရင် ဆော်ဒီအာရေဗျမှာ လူတစ်ယောက်က တခြားတစ်ယောက်ရဲ့နဖူးကို နမ်းပြတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ပန်ကြားတောင်းပန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျော်ဒန်နှင့် အာရပ်တိုင်းပြည် အတော်များများမှာ ညာဘက်လက်မကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး သွားတွေနှင့် ခေါက်ပြတာကတော့ ဒီလူမှာ ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲပါတယ်လို့ သတင်းပေးတာပါ။

လစ်ဗျားအမျိုးသားတစ်ယောက်က သူ့လက်ညှိုးထိပ်ဖျားတွေကို ပါးပြင်နှစ်ဖက်ကို ထောက်ပြီး ရစ်လှည့်ပြတာကတော့ မိန်းမလှလေးတစ်ယောက်ကို နောက်ပြောင်ရာ ပိုးပန်းရာမှာ သုံးပါတယ်။

နောက်ဆုံး တတိယမြောက်အချက် အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတတွေကို နားလည်ထားပြီး သူတို့ရဲ့ အသုံးချပုံတွေကို မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာထားတာဟာ နိုင်ငံတကာ လှည့်ပြားလိမ်ညာမှုတွေကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်စေပါတယ်။

တစ်ခါက အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာနေတဲ့ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ဇနီး အင်္ဂလိပ်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ သူ့ခင်ပွန်း ဥရောပကို သွားအလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာ အာရပ်ကျောင်းသားတစ်ဦးနှင့် ဇြိစ္စနဲ့မိပါတယ်။

သူ့ခင်ပွန်း အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ သူ့ကို အဲဒီကျောင်းသားနှင့် ဆက်ဖောက်ပြားမှု ရှိ မရှိ မေးတယ်။ ဇနီးသည်က သူတို့ချင်းဘယ်လိုမှ မတွေ့ခဲ့ပါဘူးလို့ မလုံမလဲဖြင့် ငြင်းတယ်။ ငြင်းပုံကတော့ သူ့ခေါင်းကို ဆတ်ခနဲ မော့ပြီး လျှာတစ်လစ်ကလေးကို ကိုက်လို့ပါတဲ့။

အာရပ်တွေရဲ့အမူအကျင့် သင်္ကေတကို ပြမိခြင်းက သူ့အပေါ်အာရပ်ကလေးရဲ့ရင်းနှီးမှုအတိုင်းအတာနှင့် ဒီအမျိုးသမီးရဲ့လျှို့ဝှက်မှုကို ဖော်ထုတ်လျက်သာ ဖြစ်သွားတာပေါ့။

အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတတွေကို အထူးပြုလေ့လာခဲ့တဲ့ ပီတာဂေါက်စ်မင်းက လျှာတစ်လစ်ဖြင့် စုပ်သပ်တဲ့ ဒီလိုယောင်မှားမှုမျိုးတွေကို စိတ်ပညာရှင် ဖရိုက်ရဲ့ သုံးသပ်ချက်နှင့် ယှဉ်ထပ်ပြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဖရိုက်ကလည်း ဒီလို အယောင်ယောင်အမှားမှာဖြစ်တာမျိုးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်းထုတ်ဖော်တာလို့ ယုံကြည်တယ်ဆိုပဲ။

အက်စ်မင်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ သူ့အလုပ်ရှင်နှင့် အင်တာဗျူးချိန်မှာ အကြပ်ရိုက်ပြီး အတော်လေး စိတ်ညစ်နေရတာပဲ။

သူ့ခမျာ အလုပ်ရှင်အပေါ်မကျေနပ်ကြောင်း ပြောင်မပြောပြရုံပေမယ့် မသိစိတ်ဖြင့် သူ့လက်ချောင်းတွေကို ကုလားထိုင် လက်တင်ပေါ် အကြိမ်ပေါင်းမရေတွက်နိုင်အောင် လျှာတိုက်ပြီး ပွတ်နေမိလျက်က ရင်တွင်းခံစားမှုကို အလိုလိုပြသခဲ့ပါတယ်တဲ့။

သိစိတ်က ဘယ်လိုပဲ ထိန်းချုပ်ပေမယ့် မသိစိတ်က ဓွေဖောက်ပြီး အမူအရာပြတဲ့ သဘောပဲပေါ့။

အခန်း တစ်ဆယ့်လေးကျမှ တခြားလူတွေရဲ့ အလားတူသဲလွန်တွေကို ထောက်လှမ်းအဖြေရှာပုံနှင့် တန်ပြန်အသုံးချပုံတွေကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါဦးမယ်။

လူတို့
စုံကျမ်းစာအုပ်တိုက်

ဝီလီယမ်ကွန်ဒန်ဟာ အသံတိတ်ဘာသာစကားကို အခြေပြုပြီး လူတွေရဲ့အမှတ်တမဲ့ပုံရိပ်တွေကို အနေ့ပြ ကွက်တွေနှင့် အသေးစိတ် သုတေသနလုပ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

သူက ပုံမှန်ဦးနှောက်ရှိတဲ့လူအားလုံးဟာ စကားပြောတာနှင့် ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားတာကို ပြိုင်တူလုပ်ကြတယ်လို့ ယုံကြည်ပါသတဲ့။

ဒီလို အသံနှင့် ကြွက်သားတွေ ပြိုင်တူလှုပ်ရှားမှုဟာ ဆက်သွယ်မှု ပြေလည်ရေးမှာ အဓိကကျတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

'အခန်း တစ်' ရှေ့ပိုင်းမှာတင်ပြခဲ့တဲ့ အာနီးနှင့် ထရီဆာတို့ရဲ့ အဖြစ်ကိုပဲ ကြည့်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ကိုယ်အမူအရာစကားတွေ ရဲ့ ကသိကအောက်ဖြစ်စရာအချက်တစ်ခုက ဒီလို ပြိုင်တူမကျတာ ကြောင့်ပါပဲ။

အာနီးရဲ့ ဖြစ်စဉ်သရုပ်ဖော်ပြသချက်တွေ သိပ်နည်းနေပါတယ်။ ထရီဆာကျတော့လည်း ပိုလွန်းနေပြန်ရော။ ထရီဆာရဲ့ သရုပ်ဖော်ချက် တွေက ဆွဲဆောင်မှုမရှိတဲ့အပြင် သူပြောလက်စ,စကားတွေနှင့် အံ ချော်ပြီး လွဲနေတယ်။

ဒီတော့ သူနှင့် စကားပြောနေရတဲ့ လူအများစုဟာ ခပ်ညံ့ညံ့အသံ ကူးဆက်ထားတဲ့ နိုင်ငံခြားရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားကို ကြည့်နေရသလို ပါးစပ်တခြား အသံတခြားဖြစ်နေလို့ မျက်စိနှောက် စိတ်မောပြီး စိတ် တိုလာရတော့တာပေါ့။

တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်သုံးနေကျ သရုပ်ဖော်ပြမှုမျိုးဟာ သူ့အပေါင်းအသင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာတွေနှင့် တစ်ထပ် တည်းကျနေတာ မှန်ထဲကြည့် ကျင့်ထားသလားလို့တောင် အောက်မေ့ ရတယ်။

အသံတိတ်ပြောကြားရာမှာ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းလှတဲ့ အဲလက်စ် လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှသာ အဲဒီလို ထပ်ထူသရုပ်ပြဟန်မျိုးကို တခြားလူတွေ မရိပ်မိဘဲနှင့် ထူးထူးခြားခြား အဆင့်မြင့်မြင့် လုပ်ဆောင်သွားတတ် ပါတယ်။

မှန်ကြည့်ပြီး ကျင့်တယ်ဆိုတာ အသံတိတ်စကားကို ပိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်းရေးမှာ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ရပ်ပါပဲ။

မှန်ထဲမှာ နည်းနည်းပါးပါးကျင့်လိုက်တာနှင့် ခင်ဗျားရဲ့အရည် အသွေးတွေ မြင့်မားလာပြီး အခြားလူတွေက အာရုံစိုက်လာသလို စိတ် မဝင်စားဘဲ မနေနိုင်လောက်တဲ့အထိ သဘာဝကျကျနှင့် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပုံပေါ်တဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဖလော်ရာဒေးဗစ်စ်က သူမရဲ့ 'ထိုးထွင်းသိမြင်စိတ် အတွင်း သို့' ဆိုတဲ့စာအုပ်မှာ ဝီလီယမ်ကွန်ဒန်ရဲ့ အနေ့ရိုက်ချက် ရုပ်ရှင်တစ် ကားကြည့်နေတုန်း မြင်ရပုံကို အခုလို ရေးပြထားပါတယ်။

အဲလုပ်ရှင် အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အလုပ်လာလျှောက်တဲ့ အမျိုး သမီးလေးတစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ပြီး၊ စကားမောင်ပွဲ နေကြ ပါတယ်။

ရုပ်ရှင်ပြစက်က ပုံမှန်နှုန်းဖြင့် ပြနေတဲ့အချိန်မှာ ပိတ်ကားပေါ်က အရပ်တွေဟာ စိတ်ဝင်စားဖို့ သိပ်မကောင်းပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမယ့် အနေ့ ပြတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ရဲ့ပြိုင်တူလှုပ်ရှားမှုတွေက ပိုပြီး ပီပြင်ထင်ရှား လာတော့တယ်။

သူမ အပြောအရ...

'နှစ်ယောက်သား တစ်ယောက်ရှိရာတစ်ယောက် ကိုယ်ကို ရှေ့ညွှတ်လိုက်ကြသည်။ ထို့နောက် တစ်စက္ကန့်ထဲမှာ ဖျပ်ခနဲ ပြိုင်တူ အညွတ်ရပ်သွားကြပြီး၊ နှစ်ယောက်စလုံး ခေါင်းထောင်လာကြရာမှ ကုလားထိုင် နောက်မှီသို့ အတူတကွ လန်ကျသွားကြသည်။

သူတို့ကိုကြည့်ရသည်မှာ ငှက်ကလေးများ ကလီကမာနှင့် ချစ်တင်းဆိုနေသည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်တော့သည်'တဲ့။

ပြိုင်တူဖြစ်စဉ်တွေကို ကွန်ဒန်က ဖော်ထုတ်ရာမှာ သူ့အကြိမ် ဆုံး ဥပမာကတော့ ကာယကံရှင်နှစ်ဦးဟာ ကြီးတွေပူးချည်ထားတဲ့ ကြိုးဆွဲရုပ်သေးရုပ်ကလေးတွေနှင့် တူတယ်ဆိုတာပါပဲ။

လာမယ့် 'အခန်း တစ်ဆယ်လေး' မှာ လူနှစ်ယောက်ကြားက ဖြိုင်တူလုပ်ရှားမှုတွေ တိုးပွားများပြားလာခြင်းဟာ ချစ်ခင် ခြည်နိုးမှုနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုဖြင့်မားလာတဲ့ သင်္ကေတလက္ခဏာပဲ ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သရုပ်ဖော်ပြသချက် တစ်ဘက် သို့မဟုတ် နှစ်ဘက်စလုံးမှာ မရှိတော့ရင် ဘာကြောင့်ရယ်လို့ အပြစ်ရှာမရဘဲနှင့် တင်းကျပ်မှုတွေ ခိတ်မသက်သာမှုတွေ ဒီစီးလာရစေပြီ။

ခင်ဗျား ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ဆုံနေတုန်း မှာ တစ်ဘက်လူကို အနေရခက်အောင် မလှုပ်မချောက်နေကြည့်ပြီး လက်တွေ့စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အလားတူပဲ ဒီဖြိုင်တူလုပ်ရှားမှုနှင့်ပဲ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် အပေါင်းအသင်းသစ်တွေ တိုးပွားစေပြီး ဦးဆောင်မှုကို အရယူနိုင် ပါတယ်။

ဖြိုင်တူလုပ်ရှားမှု အရေးပါပုံကို ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ စကားကို သုတေသန လိုက်လုပ်နေတုန်းမှာတွေ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနောက်အာရုံကြောနှင့် ပတ်သက်လို့ သွတ်ချာပါဒရောဂါ ရနေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့မိခင်ဟာ သူ့သားကလေးနားကို ကပ်ဖို့တောင် မလွယ်တဲ့အခြေအနေဆိုးကို ဆိုက်နေရှာပါတယ်။

သူတို့သားအမိကြားမှာ ဘယ်လိုမှ ညှိနှိုင်းစေ့စပ်လို့မရတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒီနောက် ကုထုံးပညာရှင်တစ်ယောက်က အကြံပေးပါတယ်။ ကလေးငယ်လုပ်သမျှ သွတ်ချာပါဒလိုက်ပြီး အကြောဆွဲနေတဲ့အမူအရာ တွေကို အတုနိုးလိုက်လုပ်ပြဖို့ သင်ပေးတာပါပဲ။

ဒီလိုနှင့် သူတို့သားအမိရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ပြန်ပြေလည်ပြီး နွေးထွေးတဲ့ ကျွမ်းဝင်ချစ်ခင်မှုတွေရလာပါတော့တယ်။ ဒါကိုထောက်ရင် လည်း ပြိုင်တူလုပ်ရှားမှုရဲ့ အတိုင်းအတာကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါပြီ။

၃။ မူဒေသလုပ်ရှားမှု ပုံစံများ

ဆက်ဆံရေးရဲ့ မူသေပုံစံတွေအနေနှင့် လူလူချင်းဆုံတွေ့ရာမှာ တုံ့ပြန်တဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတတွေကို တွေ့စ။ ဒါမှမဟုတ် ခွဲခွာနှုတ်ဆက် ရာမှာ တစ်လှည့်စီ အပြန်အလှန် သုံးကြရပါတယ်။

ဒါဟာ တွေ့ဆုံဆက်သွယ်မှုမှာ အဲဒီသင်္ကေတတွေမှာ ဂုဏ်ပြစ် အဆင့်အတန်း၊ ဩဇာပါဝါတွေနှင့် ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့သတင်း တွေ ပို့ဆောင်ပေးတာကို ပြပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် 'အခန်း တစ်ဆယ်' မှာ အထက်စီးက ကြီးစိုးမှု ဒါမှမဟုတ် ရိုသေကျိုးနွံမှုတစ်ခုခုကိုပြသဖို့ ဘယ်လို လက်ဆွဲနှုတ် ဆက်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရုံဖန်ရုံခါဆိုသလို အများဆုံးသုံးနေကျ မူသေပုံစံတွေကတော့ ခေါင်းညိတ်ပြတာနှင့် ခိုက်ကြည့်တာတွေပါပဲ။

ခေါင်း ဆက်တိုက်အမြန်ညိတ်တာဟာ 'မြန်မြန်လုပ်' ဆိုတဲ့ စကား အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပြီး၊ စဉ်းစဉ်းစားစား ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ခေါင်းညိတ်တဲ့သဘောက ပြောနေသူကို ဆက်ပြောဖို့ အခွင့်ပေးတောင်း နှိပ်သလို နားထောင်နေသူဟာ ပြောစကားထဲက စိတ်ဝင်စားစရာ ခြံမြိုက်စရာစကားတွေကို တွေးတောရှာဖွေနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူသေဆက်သွယ်ရေးပုံစံတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးခြင်းဟာ သူနှင့်ကိုယ် စကားပြောနေတာကိုထိရောက်ဖို့ ကောင်းကောင်းကြီး ရပ်လုံးပေါ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အထောက်အကူတစ်ခုပဲပေါ့။

'ထရီဆာ'အဖြစ်ကိုပဲ ပြန်ကောက်ရရင် အသံတိတ် ပြောပြမှု စနစ်အရ သူ အထိနာရတဲ့အကြောင်းတစ်ခုဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်သင်္ကေတတွေကို မထိမိမြင်လုပ်ပြီး သူကချည်း အကျောယူ စွပ်ပြောနေနေတာပါပဲ။

တစ်နည်းဆို သူဟာ သူနှင့် စကားပြောဖက်က 'တော်ပါတော့' လို့တောင်းပန်တဲ့ အသံတိတ်စကားတွေကို အကဲခတ်သုံးသပ်ရမယ့် အစား တစ်ဘက်လူကို အသေတုပ်ပြီး ပြောချင်ရာကို အဆက်မပြတ် တာရစပ် ပြောနေတာကိုး။

'ကိုယ်တစ်လှည့် သူတစ်လှည့် အလှည့်ပေးပြောကြတဲ့အမျိုး ဟာ နှစ်ဦးသားရဲ့ရင်းနှီးခင်မင်မှုကို ကောင်းကောင်းရစေကြောင်း သိသာပေါ်လွင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သင့်စကား ပြောဖော်ဟာ ဆက်ဆံရေး အင်မတန်ကျွမ်းကျင်လိမ္မာလို့သာ ရင်းနှီးမှု ရတာ ဖြစ်ရမယ်'လို့ မတ်ကနက်ပ်က မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

'အဲ... အလှည့်ပေးစတမ်း ငါတကော ကောပြီး ရေပက်မဝင် အောင် မာရသွန်ပြောတာမျိုးကတော့ (စကားကို အတင်းလှပြောတာ၊ ဖြတ်ပြောတာမျိုးအပါအဝင်)မယဉ်ကျေးရာ၊ ရိုင်းပျရာ ရောက်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် ငါ့စကား နွားရလုပ်ပြီး လိုရင်းကိုမရောက်ဘဲ အလ ဟသေ လေကုန်ရုံသာရှိပါတယ်'တဲ့။

တစ်ဘက်သားကို အလှည့်ပေးတဲ့အနေဖြင့် ပြောနေသူဟာ သူ့ အသံကို နှိမ့်လိုက်ရုံသာမက စကားကိုလည်း အရှိန်သတ်ပစ်ဖို့ လိုပါ တယ်။ ဒီအပြင် အဆုံးသတ်စကားတွေမှာ တစ်လုံးချင်း ခပ်လေးလေး ပြောနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ မျက်လွှာ၊ သို့မဟုတ် ခေါင်း တစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ၊ နှစ်ခုစလုံးကိုပဲဖြစ်စေ အောက်စိုက်ချလိုက်ရင်းက ဖျပ်ခနဲ အကြည့်ပြောင်း မျက်နှာလွှဲပစ်လိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြသမှုတွေ ကိုလည်း ရုပ်ဆိုင်းတွေမှယုံလက္ခဏာ ဆောင်ရွပါတယ်။

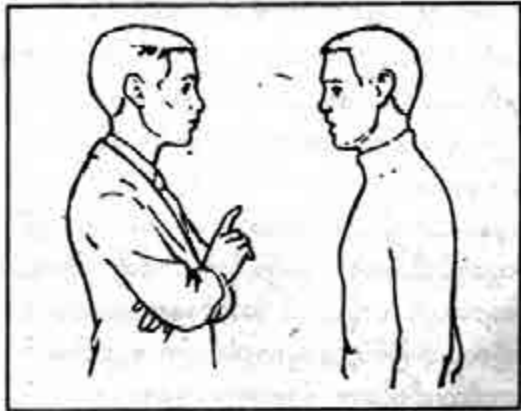
အဲဒီနောက် နောက်ဆုံးစကားလုံး ပြောပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်ဘက် ကနားထောင်သူကို စကားတောင်းတဲ့ ဒိတ်ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးမျိုးဖြင့် လှမ်းကြည့်ပေးရပြန်ပါတယ်။

ဒီအချက်ပြမှုကို တုံ့ပြန်ချက်မရရင်တော့ ပြောသူက မျက်ခုံး တစ်ဘက် ပင့်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဘက်လူကို လှမ်းပုတ်လိုက်ပါ။

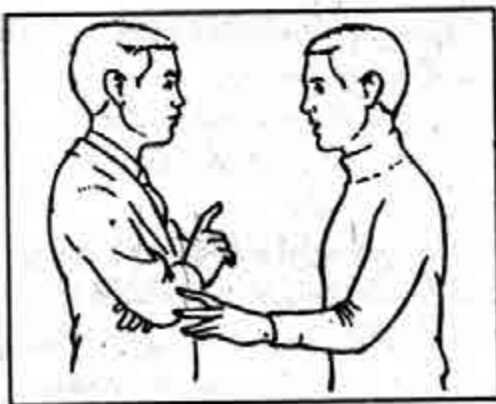
စကားပြောချင်တဲ့ လူတွေတက်ကလည်း သူတို့အလှည့် တောင်း တဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် အလားတူပုံစံတွေ သုံးလာပါလိမ့်မယ်။

အသံတိတ်စကားဖြင့် အချက်ပြပြောနေတဲ့ပုံစံကတော့ လက် သွိုးလေး ထောင်လာတာပါပဲ။

ဒါဟာ နားထောင်ရတာ စိတ်မရှည်တော့တဲ့ ခံစားမှုသရုပ်ကို ဆောင်ပြီးပြောနေသူကို စကားစဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



လက်သွိုးတထောင်ထောင် ဖြစ်လာတဲ့ပုံစံက ကြားဝင် ဖြတ်ပြီး ပြောချင်တဲ့ အနိပ်နိမိတ်ပါ။



လက်ကို လှမ်းတို့လိုက်တာကတော့ စကားဖြတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ခါ ခပ်တိုးတိုးသက်ပြင်းရွက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းတာ ကပ်ပါလာတတ်တဲ့ လက်ညှိုးထောင်အချက်ပြတဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာဟာ အတန်းထဲမှာ စာမေးတာ ရတယ်လို့ လက်ညှိုးထောင်ပြတာနှင့်တော့ နည်း ကွဲပါလိမ့်မယ်။ ကလေးဘဝကို ပြေးမြင်ယောင်လိုက်ရင် ဒါဟာ စကားပြောခွင့် ရစေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပဲဆိုတာ ပြန်ပေါ်လာမှာပါ။

လူနှစ်ယောက် စည်းကိုက်ဝါးကိုက် အပေးအယူမျှပြီး စကား လက်ဆုံကျနေပြီဆိုတဲ့အခါ သူပြောလိုက် ကိုယ်ပြောလိုက်နှင့် အလှည့် တောင်းစရာတောင် မလိုအောင် အဆင်ချောနေတတ်ပါတယ်။

သို့ပေမယ့် ပြိုင်တူလှုပ်ရှားချက်တွေက စည်းဝါးမကိုက် အပေး အယူ မတည့်ဘူးဆိုရင်တော့ စကားဖလှယ်မှုတွေလည်း ဓမ္မဟောက်တော့ တာပါပဲ။ လက်ဆင့်ကမ်းအပြေးသမားတစ်ယောက် လက်ထဲက တုတ် ကလေး လက်ပြောင်းလက်လွှဲလှုပ်ရာမှာ လွတ်ကျသွားသလို စမ်းတဝါး ဝါးဖြင့် ရှေ့ဆက်ဖို့ စက်သွားပြီလေ။

ဒါနှင့်အမျှ သူ့စကားကိုယ့်စကား အဆင်မပြေတော့ဘဲ ပြော တဲ့လူဟာ အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့နှင့်...

'ကျွန်တော် ဟို... ဒီ... ပြောချင်တာက... အဲ... ' ဆိုတာ မျိုးတွေ ဖြစ်လာတော့မယ်။

ခင်ဗျားအလှည့်ရဖို့ကတော့ တောင်းဆိုတဲ့မျက်နှာ၊ ထစ်မှုခြား တဲ့ပုံစံနှင့် ကြမ်းပြင်ကို ငုံ့ကြည့်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်လုံးနှင့် လှမ်းကြည့်တာကို ရှောင်သင့်တယ်။

အဲသလိုကြည့်မိရင် တစ်ဘက်လူအတွက် စကားဖြတ်ဖို့ ပိုခက် သွားတတ်တယ်။

လက်တို့လိုက်တာကလည်း 'ခဏနေပါဦး။ ကျွန်တော့်စကား မဆုံးသေးဘူး' လို့ ပြောဖြစ်အောင် တွန်းပို့သလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

လက်လှမ်းကိုင်လိုက်တာ တစ်ခါတစ်ရံ အသာလေးလှမ်းပုတ် လိုက်တာမျိုးဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကို သက်သာစေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပဲ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့တို့ထိမှု ဖြစ်ပါစေ။ လက်ကနေ ပါးစပ်ကို လှမ်းပိတ်လိုက်တာနှင့် အတူတူပါပဲ။

မူညာပုံစံမျိုးဟာပဲ သင့်အနေနှင့် အထက်စီးရဖို့ လိုလားနေတဲ့ ဆရာပညာရှင်ပွဲ၊ သို့မဟုတ် အချောအတင်ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပြားပြား မှောက် အလဲထိုးခံရစေနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံးတင်ပြချင်တာကတော့ အလှည့်ပေးဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ နှုတ်ပုံစံတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အဲဒါကတော့ တစ်ဘက်က ပြောခွင့် ဖိတ်ခေါ်ကမ်းလှမ်းလာ တာကိုလည်း ပယ်ချရာမှာ သုံးနေကျဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပုံစံတွေထဲမှာ ခပ်မဆိတ်နှုတ်ပိတ်ပြီး ငြိမ်နေတာနှင့် မျက်လုံး ချင်းအတွေ့မခံဘဲ ရှောင်လွှဲနေတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

မူသေလှုပ်ရှားမှုပုံစံတွေထဲက တစ်ဘက်ကမ်းစိတ် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ «ရာမပရိသတ်ကြီးကို လိုသလို ပုံကိုင်နိုင်တဲ့ အပြောအဟောပါရဂူကြီးတွေ၊ ကတ်ဖဲ့လုပ်ပြီးအင်္ဂါတနင်္ဂနွေတယ်တဲ့ တီဗွီက အင်တာဗျူးသမားတွေ၊ တကယ် အပုဒ်အကန့်စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ နိုင်ငံရေးသမားစစ်စစ်ကြီးတွေကို လုပ်ငန်းခွင်စင်ပေါ်မှာ လှုပ်ရှားနေခိုက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလူတွေဟာ စိတ်သရုပ်ထိန်းချုပ်မှုအတတ်ကို အနုပညာမြောက်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အခြေအနေတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ဈာန်အမျိုးမျိုးဟန်အမျိုးမျိုးသွင်းလို့ သူတို့ပရိသတ်တွေကို ဆွဲဆောင်ညှို့ဖမ်းရာက ထိပ်တန်းရုပ်သေးကြီးဆွဲဆရာကြီးလို ကြိုက်ရာပုံသွင်းနိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

'သခင်များရဲ့ အသံတွေ'ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ မက်အက်ကင်ဆန်က နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေဟာ သူ့ပါတီထဲက သစ္စာတော်ခံတွေဆီက လက်ခုပ်ကြွတာလိုချင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လို အချက်ပေးသရုပ်ပြသလဲဆိုတာကို လူထုပရိသတ်ဟောပြောနည်း မဟာဗျူဟာအဖြစ် ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

ကွန်ဆာဗေးတစ်ပါတီ အင်အားပြည့်တစ်ခုမှာ တက်ရောက်မိန့်ခွန်းပြောတဲ့ ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် ဟာဂရက်သက်ချာရဲ့ ဝီဒီယိုတီတီနေ့တစ်နေ့ရာကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာသည်။

သက်ချာဟာ အောက်ကိုစိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့နောက် ပါးစပ်ကို ပိတ်ပြီး လည်ချောင်းရှင်းလိုက်ပုံတွေ ဖော်ပြခဲ့တာပါ။

'ဆဲဒီအဓိပ္ပာယ်တွေက ပထမ သူပြန်စဉ်းစားနိုင်တာ၊ သို့မဟုတ် အတည်ပြုနိုင်တာရဲ့ သင်္ကေတနိမိတ်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကလည်း ပရိသတ်တွေအနေနှင့် သူတို့ရဲ့ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ကိုပြသဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ အချက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ပါးစပ်

ကို သိသိသာသာကြီး ပိတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်စေ့သွားလို့ သူ့အပြီးသတ်လိုက်ရတဲ့အကြောင်း ပြဆိုလိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ လည်ချောင်းရှင်းလိုက်တာကတော့ စက္ကန့်ပိုင်းလောက် သူ့ကိုယ်သူ အားမွေး အနားပေးလိုက်ရာကို ပြသပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် လက်ခုပ်တီးဖို့မေ့နေတဲ့ ပရိသတ်တွေကို လက်ခုပ်ကြွဘာပေးကြပါလို့ နောက်ဆုံး သတိပေးချက်နှစ်ခုက အချိန်မီ လှုံ့ဆော်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်'တဲ့။

မူသေပုံစံတွေသုံးတဲ့ အကျိုးအာနိသင်ဟာ စားပွဲပေါ် ဖယောင်းတိုင်လေးတစ်တိုင် ထွန်းထားပြီး အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းနှင့် နှစ်ကိုယ်တော် ညစာစားပွဲလေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူထုပရိသတ်ကြီးကို ရဲရဲတောက်မိန့်ခွန်းတွေ ခြွေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အပိုင်ထိန်း နိုင်တဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ခင်ဗျားကိုပေးမှာ မုချပါပဲ။

၄။ ကြားခံအပြုအမူများ

ကြားခံအပြုအမူဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားချက် သို့မဟုတ် တုန်ပြန်မှုတွေကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ရာမှာ သုံးတတ်ကြတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်တွေနှင့် တစ်ခြား အမူအရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလကွဏာတွေ စိတ်ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်တဲ့ အခြေအနေ၊ အကျဉ်းအကြပ်ရိုက်နေလို့ ကြံရာမရ ဖြစ်နေချိန်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်သွားရတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ မြင်ရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီသရုပ်ဟန်ပန်ဟာ ကလေးဘဝကပါလာတဲ့ အကျင့်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပုံစံတွေကို သာမန်အားဖြင့် ဂရုမထားမိခဲ့ကြပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ညစ်ညူးနေခိုက်မှာ နားရွက်ဖျားလေးကို ပွတ်ဆွဲနေမိမယ်။ လက်ချောင်းတွေ ဂဏှာမငြိမ်ဘဲ ဖြစ်နေမယ်။ ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစား လုံးချေနေမိတယ်။ ဆိုတာမျိုးတွေပါပဲ။

လူတောထဲရောက်ရင် စိုးရိမ်စိတ်ပွားတတ်တဲ့ အာနီးဆိုရင် ခြောက်သွေ့ပြီး ဆို့ကြပ်လာတယ်ထင်ရတဲ့ သူ့လည်ချောင်းကိုပဲ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ကိုင်ပွတ်နေတတ်တယ်လေ။



များသောအားဖြင့် နို့စို့ကလေး ဘဝတည်းက ကိုယ့်ခေါင်း ကိုယ့်ဆံပင်ကို ဆွဲလားပွတ်လားလုပ်တဲ့ အကျင့်ဟာ ကြီးတဲ့အထိပါလာပြီး တစ်ခုခုကို ဝေခွဲ မရှုမြင်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ လူတွေဟာ သူ့ ခေါင်းနောက်ကို ကုပ်တာ ဆံပင်တွေ ပွတာမျိုး လုပ်ကြတော့တာပါပဲ။

ပုံပါ ကလေးငယ်ဟာ သူ့ ကစားစရာ အလှခံလိုက်ရလို့ ကြံရာ မရဖြစ်ပြီး လက်ကလေး မြှောက် ခေါင်း ကုပ်နေပါတယ်။ ဒီ အသွင်လက္ခဏာမှာ

တစ်ပိုင်းက စိတ်ဆိုးတဲ့သဘော သက်ဝင်ပြီး တစ်ပိုင်းက တားဆီး ကာကွယ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရှိနေပါတယ်။

အလားတူပဲ ဖုန်းပြောနေ သူမှာလည်း ရှေ့ဆက်ဘာပြော ရမှန်း၊ ဘာလုပ်ရမှန်း၊ မသိ အောင် အကြံအိုက်သွားရာက ခေါင်းကုပ်မိတာပါ။ ဒါဟာ ထိပ်တိုင် ရင်ဆိုင်ရမှုကို တိမ်း ရှောင်ပြီး တဒဂံ ထွက်ပေါက်ရှာ တဲ့ သဘောကိုလည်း ပြဆိုပါ တယ်။



ဖုန်းပြောနေစဉ်က

အခန်း ၈၈

လက်ရှိအချိန်သည် တန်ခိုးကြီးထွားသော နတ်ဘုရားမ တစ်ပါးပင်။
ဝိုအင်္ဂသီ,တက်ဆို (၁၇၉၀ ခုနှစ်)

လေးမိနစ်ကြာ အတားအဆီး

ပထမဆုံးတွေ့တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းကိုသိဖို့ အချိန် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ယူမလဲ။

တစ်နာရီလား၊ တစ်ရက်လား၊ တစ်နှစ်လား၊ တစ်သက်လုံးလား။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သရုပ်အမှန်သိဖို့ ရက်ပေါင်းများစွာ နှစ်နှင့် ချီပြီး အချိန်ယူရမယ်လို့ယူဆနေတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို အတိအလင်း ပြောချင်တာကတော့ အလွန်ဆုံးကြားလှ 'လေးမိနစ်' ဆိုတာပါပဲ။

ဒီလို မယုံနိုင်လောက်အောင် တိုတောင်းလှတဲ့အချိန်လေးအတွင်း မှာ တခြားလူတစ်ယောက်အပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက် ယတိပြတ်ချတာဟာ တစ်ဘက်သတ်ဆန်လွယ်လွန်းတယ်လို့ တချို့ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် တွေက ဖောဒကတက်ကောင်း တက်လိမ့်မယ်။

တစ်ချို့ကလည်း တစ်တက်လူကို တွေ့တွေ့ချင်း ရေရှည်အတွက် အကဲခတ်တာဟာ နှစ်မိနစ်အတွင်းတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

ဒါဟာ ဆွဲဆောင်အားကောင်းတဲ့ အပေါင်းအဖော်စစ်နှင့် ဆုံရာ မှာလား။ ဒါမှမဟုတ် အမှုသည် ဖောက်သည်တစ်ယောက်ကို ငွေဆော် ဦးတွေ့ဖို့လား။ ကိုယ် သိပ်လိုချင်တဲ့အလုပ်ကို ရဖို့ ကြိုးစားတဲ့နေရာ မှာလားဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်နေပါသတဲ့။

လူတွေ့ဒဏ်ခံပွဲ တောင်မြင်ရေး လေးမိနစ်

'လူတွေ့စစ်ဆေးမှု (အင်တာဗျူး)တွေအပါအဝင် နေ့စဉ်ဘဝ မှာ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံမှုတွေဟာ အရေးကြီးပါတယ်'

ရှက်ဖီးလ်တက္ကသိုလ်က အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ ညွှန်ကြား ရေးမှု ဒေါ်တာဘားနတ်ကင်းစတန်ရဲ့ အဆိုအမိန့်ပါ။

ဘယ်လောက်တောင် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အင်စတန် တက္ကသိုလ် ဗဟိုအုပ်ချုပ်ရေးဌာနက ဒေါက်တာနူးလ်အင်ဒါဆင် ပြော တာ ကြည့်ရအောင်။

သူက အင်တာဗျူးအလုပ်တွေနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို အင်တာဗျူးအတုလုပ်ထားတဲ့ ဗီဒီယိုအခွေတစ်ခုကို ကြည့်ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။

လေးမိနစ်ပြည့်တာနှင့် လျှောက်ထားသူ အစစ်အမေးခံရသူရဲ့ ဥပမိရုပ် စရိုက်သဘာဝဟာ အကဲဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက် ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေကို ဆက်ဖွင့်ပြခဲ့ရာက ဆုံးတဲ့အခါမှာ တခြားအကဲဖြတ်စရာလေးတွေလည်း ကုန်သွားတော့တယ်။

အဲဒီ နှစ်ပိုင်းကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပြန်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ အမှတ်ပေးစရာ သိပ်မကျန်တော့တာ တွေ့ရပါတယ်။

ပထမပိုင်း လေးမိနစ်အတွင်းမှာပဲ အမေးခံရသူအပေါ် ဆုံးဖြတ် ချက်က ချပြီးနေပြီ။

အသံတိတ်စကားရဲ့ ထက်မြက်တဲ့အစွမ်းအာနိသင်ကို ဒေါက် တာအင်ဒါဆင်က အခုလို ထုတ်ဖော်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။

'ကိုယ်တွေ့စစ်ဆေးမှုရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်မှာ စစ်မေး သူက မိတ်ဆက်စကားနှင့် ဟိုဟာဒီဟာလေးတွေမေးရင်းက အချိန် အများဆုံးကုန်သွားရသလို အမေးခံရသူက အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ပြောသမျှ ခေါင်း ညိတ်ရင်း မျက်လုံးတွေ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေ၊ ကိုယ်အမူအရာတွေနှင့် တုံ့ပြန်နေခဲ့ရတယ်လေ'တဲ့။

သူ့ရဲ့ သုတေသန လုပ်ချက်တွေအရ အဲဒီလို မေးမြန်းနေခိုက်
လေးမှာပဲ အလုပ်လျှောက်သူရဲ့ မျက်လုံး၊ မျက်နှာတွေအပေါ် စူးစူး
စိုက်စိုက်အက်ဖြတ်ရင်း ရွေး မရွေး၊ ကြိုက် မကြိုက် အပြီးသတ်
ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါပဲတဲ့။

ဒီအချိန်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ တစ်ဘက်လူရဲ့ ဥပမိရုပ်နှင့်ပတ်
သက်တာတွေက အထောက်အကူပြုနေရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို လူတွေ့စစ်မေးနေချိန်မှာ အကျင့်စာရိတ္တ ထောက်ခံစာတွေ၊
ပညာအရည်အချင်း အထောက်အထားတွေ၊ အလုပ်အကိုင်တော်ကြောင်း
မှတ်တမ်းတွေနှင့် လျှောက်ထားသူရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေပြ ရုပ်လက္ခဏာ
တွေကို ညှိပြီး အကဲဖြတ်နေကျပဲ ဆိုရမယ်။ ဒါ ဘယ်သူမှ ပြေးမလွတ်
သလို သက်ညှာခွင့်လည်း ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

လေ့လာချက်တွေအရ လျှောက်ထားသူရဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ရာမျက်နှာ
အမူအရာတွေကိုသာ အဓိကထားပြီး 'လူတော်လူကောင်း' တစ်ယောက်
အဖြစ် အလုပ်ခန့်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယူဗလျူအက်စ်တီက ဒေါက်တာ ရေးဖော်တီစ်နှင့် ရှက်ဖီးလ်
တက္ကသိုလ်က ပေါလ်ဂျက်ဆင်တို့ကလည်း အလုပ် လျှောက်ရာမှာ
အကြိုက်တွေ အရွေးခံရသူတွေဟာ သရုပ်ပြထိန်းချုပ်မှုတော် လူတွေသာ
ဖြစ်တယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ကြပါတယ်။

မကြာမီက အင်္ဂလန်မှာထုတ်ပြန်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်စာတမ်း
အရ ကုမ္ပဏီအများစုဟာ ဝန်ထမ်းတွေရွေးချယ်ခန့်ထားရာမှာ သူ
တို့ရဲ့ ရောင်းချမှုနည်းပညာတွေကို လက်ကိုင်ထားစံပြုပြီး အင်တာဗျူး
လုပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီတော့ လျှောက်ထားသူတွေအဖို့ အရေးအကြီးဆုံးကတော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစွဲထုတ် ရောင်းနိုင်ဖို့ပါပဲ။

'လူရွေးအင်တာဗျူးလုပ်မှုတွေကို ၁၉၁၅ ခုနှစ်လောက်ကတည်း
သုတေသနလုပ်ခဲ့ကြပေမယ့် ရွေးချယ်သူတွေဟာ အရွေးခံသူတွေရဲ့

စိတ်အနေအထားပြ အပြုအမူအမျိုးမျိုးကို အကဲပါပါ ကြည့်တတ်
တယ်လို့ ထောက်ပြတာ မတွေ့ရသလောက် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဒီလိုနှင့်
ကုမ္ပဏီတွေဟာ အရည်အချင်းမပြည့်ဘဲ၊ လူရည်မလည်ဘဲ၊ တာဝန်
မကျေဘဲ အင်တာဗျူးလုပ်နေရတဲ့ဘဝမှာ သောင်တင်ကျန်နေခဲ့တော့
တာပေါ့!

သုတေသနညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ ရစ်ချက်ဖို့ဒ်က
မှတ်ချက်ချခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေဖြစ်ရေး လေးမိနစ်

မိနစ်ပိုင်းလေးအတွင်း အကဲခတ်အဆုံးအဖြတ်ခံရတာမျိုးကို
ပါတီပွဲတွေ၊ ကလပ်တွေနှင့် သွားခိုက်လာခိုက်ကလေးမှာ အမှတ်မထင်
ဆုံတွေ့ လှိုက်ချိန်လေးတွေမှာ ကြုံရတတ်ကြောင်း နယူး စိတ်ပညာပါရဂူ
ဒေါက်တာလီယိုနပ်ဇူနှင့်လည်း အစီရင်ခံစာ ရေးဖူးပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာမှုတွေအပေါ်အခြေခံပြီး ခုလို ကောက်
ချက်ချခဲ့တာပါ။

'ပထမ လေးမိနစ်ဆိုတာ မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ
ရေး၊ မိသားစု ညီညွတ်ရေး၊ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရေးနှင့် ချစ်ရေးကြိုက်ရေး၊
အိမ်ထောင်သူခ ခံစားရေးတွေပါမကျန် အဆုံးအဖြတ်ပေးမယ့် သော့
ချက်ကြီးပါပဲ' တဲ့။

စကားနှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြဖို့ မလုံလောက်တဲ့အချိန်တိုကလေး
အတွင်းမှာ အားလုံးကို အသံတိတ် မျက်နှာအမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ
တွေနှင့် ကိစ္စပြီးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပဲပေါ့။

သုတေသနပြုမှုတွေကလည်း လူတစ်ယောက်ကို ကြိုက် မကြိုက်
ဆုံးဖြတ်ရာမှာ အထက်ပါကောက်ချက်ကို ရှောင်လွှဲသွေဖည်လို့ မရ
ကြောင်း ပြဆိုခဲ့ပါတယ်။

ရင်နှိုးဟုတ်ရင်တော့ အစကနဦး တွေ့ဆုံမှုအတွက် အထောက်အကူပြုမယ့်အချက်တွေကို သတင်းကြားဖြင့် အထင်လွှဲပြီး နစ်နာစေနိုင်ပါတယ်။

ဖမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ ကောလိပ်ကျောင်းသားတွေဟာ ဧည့်သည်ကထိကတစ်ယောက် လာသင်မယ့်အကြောင်း အဲဒီဆရာရဲ့ပုံပန်းအသွင်အပြင်နှင့်တကွ သတင်းပေးချက်တွေကို ကြိုတင်ရလျက်ကြတယ်။ သတင်းပေးချက်နစ်နာမှာ စာကြောင်းကလေး တစ်ကြောင်းပဲ တွဲတယ်။

တချို့စာတွေမှာ ဆရာဟာ 'မထုံတက်တေး အေးတီအေးစက်' နှင့်လို့ ဖော်ပြထားပြီး၊ တချို့စာတွေကျတော့ 'သိပ်ဖော်ရွေတယ်' လို့ ပြောထားသတဲ့။

ကျောင်းသားတွေအနေဖြင့် စာထဲ နစ်မျိုးမတူ ခြားနားနေတာကို သိခွင့်မရခဲ့ကြဘူး။

ဒီလိုနှင့် ဧည့်သည်ဆရာ တကယ်ရောက်လာတဲ့နောက် 'ဖော်ရွေတယ်' လို့ သိနှင့်ထားတဲ့ကျောင်းသားတွေက ဆရာဟာ ဆက်ဆံရေးကောင်းတယ်၊ လူကြိုက်များတယ်၊ ဟာသရှိတယ်၊ သနားကြင်နာတတ်တယ်၊ တစ်ဘက်သားအပေါ် ညှာတာ အနစ်နာခံတယ် စသဖြင့်(အေးတီအေးစက်လို့ လက်ခံထားတဲ့ အုပ်စုထက်) သတ်မှတ်ခဲ့ကြတယ်။

အဲ... 'ဖော်ဖော်ရွေရွေ' နှင့် 'အေးတီအေးစက်' ဆိုတဲ့ စကား နစ်လုံးဟာ ကျောင်းသားတွေရဲ့အပြုအမူတွေကို ဆွဲဆောင် ဖမ်းစားပစ်ခဲ့တယ် ဆိုရမယ်။

ဖော်ရွေတယ်လို့ ယုံစားခဲ့ကြတဲ့အုပ်စုရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်ဟာ (အေးစက်စက်အုပ်စုရဲ့ သုံးပုံ တစ်ပုံသာရှိပြီး) အဲဒီဆရာ သင်တာတွေကို အားတတ်သရောနှင့် သင်ယူကြ၊ မှတ်သားဆွေးနွေးကြတာ တွေ့ရတယ်ဆိုပဲ။

ဒီကျောင်းသားအားလုံး ဒီဆရာ၊ ဒီလက်ချာပဲ တက်ကြတာနော်။ ဒီနေရာမှာ ပထမ သတင်းပေးချက်အရ ဆရာရဲ့အင်္ဂါရုပ်၊ အမူအကျင့် ပုံစံကလေး ကွဲလွဲမှုရှိခဲ့တဲ့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုက ခြားနားသွားတော့တာပဲ။

ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဟာ အဆုံးအဖြတ်နှင့် အပြုအမူတွေကို သာမက အမြင် အထင် လွှဲမှုတွေကိုပါ လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က မင်နီပိုလစ်စ်မြို့ထုတ် သတင်းစာ တစ်စောင်မှာ ရင်သားတစ်ခုရဲ့ ဓာတ်ပုံကို ဖော်ပြပြီး...

'ဒီ နာမည်ကျော်ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဘယ်သူလဲ၊ သိရဲ့လား' လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီနောက် ရက်ဆက်ဆိုသလိုပဲ ဒီလို ညစ်ညမ်းတဲ့ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ မိသားစုအားလုံးဖတ်တဲ့ သတင်းစာကြီးတစ်စောင်မှာ ထည့်ရကောင်းလားလို့ ဒေါသတကြီးအပြစ်တင်ကန့်ကွက်သံတွေ ညှိသွားတော့တာပါပဲ။

လေးရတ်ခြောက်စေ့တုမှ အဲဒီ တစ်ပိုင်းတစ်စ ဖြတ်တောက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံကို တစ်ကိုယ်လုံးဖော်ပြီး ပြခဲ့တယ်။

အဲဒီတော့မှ ဓာတ်ပုံရှင်ဟာ မင်းသမီးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်လုံးကိုယ် သေါက် အင်မတန်လှပတဲ့ ရေကူးချန်ပီယံ နာမည်ကျော် တာဝန်မင်းသား ဂျော်နီဝက်စမူလာ ဖြစ်နေတော့တာကိုး။

ပထမဆုံး ဧည့်သည် အစွမ်းအားနိသင်

တစ်ယောက်ယောက် စေ့တို့ချိန်မှာပဲ ခင်ဗျားကို လိုက်လိုက် လှဲလှဲ ခင်မင်မှုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားကလည်း ရေရှည်တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံဖို့ လိုလားမိတဲ့သဘာဝ ရှိစေပြပါ။

တကယ်လို့ အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် တွေ့တွေ့ချင်း ဘဝင်
ကျေဘူးဆိုပါတော့။

အဖြေကတော့ ပြန်ဘဝင်ကျဖို့ တော်တော် မလွယ်တော့ဘူး
ပေါ့။

ကျောချီ၏ အဖြစ်

ကျောချီဆိုတာ ဆံပင်နီကြောင်ကြောင် ကောက်ကောက်ကွေးကွေး
မှတ်ဆိတ်နီတွေနှင့် ပြာလောင်ခတ်နေတတ်တဲ့ လူထွားကြီးတစ်ယောက်ပါ။

သူ့အကြည့်က စူးစူးရဲ့ရဲ့ရှိသလောက် သူ့မျက်လုံးတွေကလည်း
ထိုးဖောက်အား ကောင်းတယ်။

သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိတဲ့လူတွေအဖို့ သုံးဆယ့်သုံး
နှစ်ရှိတဲ့ ကျောချီဟာ ရန်လိုပြီး ချောက်စားဟောက်စားလုပ်မယ့်လူတစ်
ယောက်ပဲလို့ အကဲဖြတ်မှာ မူချပဲ။

အံ့ဩစရာကောင်းပုံက သူ့မိသားစုနှင့် သူ့ရောင်းရင်းတချို့က
သူဟာ အင်မတန်မှ ရှက်တတ်ပြီး၊ သနားညှာတာတတ်သလို ခင်မင်
ဖော်ရွေတဲ့ သူတော်ကောင်းဘီလူးကြီးပါလို့ အခိုင်အမာပိုင်းပြော
ကြတာပါပဲ။

ကျွန်တော်က သူ့ရဲ့ရုပ်လက္ခဏာနှင့် စိတ်ထား တခြားစီ ဖြစ်နေ
ကြောင်း သူ့ကို အပေါ်ယံကြောလေးသာ တွေ့သိထားကြတဲ့ လူတွေကို
ဖွင့်ပြောပြမိတယ်။

သူ့ဥပစိရုပ်နှင့် အထင်မှားလောက်တဲ့ သွင်ပြင်ဟန်ပန်တွေကို
လည်း အတိအကျဖော်ညွှန်းပြခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါတွေက သူတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းပစ်နိုင်မယ်
ထင်လို့လား။

တရားသေမှတ် ဥပါဒါန်အစွဲ ကပ်နေတဲ့လူတွေက ကျွန်တော်ရဲ့
တွေ့ရှိချက်အသစ်တွေကို သိပ်လက်မခံချင်ကြဘူး။

'ရန်လိုပြီး ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းတဲ့လူဆိုတာ စိတ်ကောင်းဝင်
လည်း ခဏပေါ့ဗျာ။ ကြမ်းကြုတ်ရက်စက်မယ့်စိတ် ရှိနေတဲ့လူနှင့်
လက်တွဲဖို့တော့ ခပ်လန့်လန့်ပါပဲ' လို့တောင် သူတို့က မှတ်လောက်သား
သလောက် ပြန်ပြောပြလိုက်ကြသေးရဲ့။

ကျောချီပြဿနာရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကတော့ လူကောင်ကြီး
အဆမတန် ထွားကျိုင်းနေတာနှင့် နီကြောင်ကြောင်ဆံပင်တွေက တရား
ခံပါပဲ။

သူ့အတ္တဘောကြီးနှင့် ဆံပင်နီကြောင်ကြောင်ကို လူတွေက
တွေ့တွေ့ချင်း ကြောက်စရာမကောင်းဆိုးဝါးသတ္တဝါကြီးအဖြစ် တန်း
ဘန်းစွဲ ယုံမှတ်သွားရတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သန်မာထွားကျိုင်းလွန်းနေတော့ မလအား
ဘူးနှင့် အနိုင်ကျင့်မှာပဲလို့ ထင်ခဲ့ကြတဲ့အပြင်၊ နီကြောင်ကြောင် ဆံပင်
ဆွဲကလည်း ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်တဲ့စိတ် ရှိမှာပဲလို့ တစ်ထစ်ချ တွက်
ပိုက်ကြပါရော။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ဒီလိုစီရင်ချက်မျိုးကို မျက်စိတစ်မှိတ်
လှုပ်တစ်ပြက်အတွင်း ချမှတ်နေကျပါပဲ။

လူဝကြီးတွေဟာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ခင်မင်စရာကောင်း
တယ်။ သည်းခံတတ်တယ်။ အေးအေးဆေးဆေးနှင့် သဘောထား
ပြည့်ဝတယ်။ ဆက်ဆံရေးပြေလည်တယ်လို့ အလိုအလျောက် သတ်မှတ်
ပြီးသားပါ။

သေးသွယ်ပိန်လိုတဲ့လူတွေကျတော့ နိုးကြားဖျတ်လတ်တဲ့
သတိနှင့် ကြောင့်ကြပူပန်စိတ်တွေ များတယ်လို့ အထင်ခံကြရစမြဲပေါ့။

မျက်မှန်တပ်ထားတဲ့လူတွေကို သာမန်ထက် ဉာဏ်ရည် ထက်
မြက်သလို ပါးနပ်လိမ္မာမှုရှိတယ်လို့ ဆိုပြန်တယ်။

ဆံပင်ရှည်ထားသူကိုတော့ လောကအမြင် ကြည်လင်တယ်။
သဘောထားကြီးတယ်တဲ့။

အရပ်မြင့်တဲ့အမျိုးသားတွေကို ယောက်ျားပီသသူ၊ တန်ခိုး
ကြီးစွာရှိသူအဖြစ် နားလည်ထားတယ်။

ဆံပင်အညိုရောင်သမ်းတဲ့ အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ
ထိုထိုင်းမျှင်းအ၊ကတ်တယ်တဲ့။ အသားမည်းမည် အရပ်ပျပ်ပျပ်
ယောက်ျားနှင့် ရမယ်လို့ ဗေဒင်ဆရာတွေ အဟောခံရနေကျ အမျိုး
သမီးတွေပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဂျော့ချ်ကို ရန်လိုရာရောက်စေတဲ့ တခြားအကြောင်း
တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။

သူ့မျက်လုံးတွေဟာ စူးရှပြီး ထိုးဖောက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့
ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို၊ သူဟာ လူတွေကို စကားပြောနေချိန်မှာ အဲဒီ
မျက်လုံးကြီးတွေနှင့် အကြာကြီးစိုက်ပြီး စူးစူးဝါးဝါးကြည့်နေတယ်
တာပါပဲ။ ဒီအကြည့်မျိုးကို ဒေါသဖြစ်ဖြစ်နှင့် စိန်ခေါ်ရန်စတဲ့အခါမျိုးမှာ
ကျွန်တော်တို့ သုံးလေ့ရှိတယ်မဟုတ်လား။

စင်စစ်တော့ ဂျော့ချ်ဟာ ရန်ရှာတဲ့သဘောဖြင့် ကြည့်ရှာတာ
မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့စမျာ မျက်မှန်တပ်လို့တောင် ကောင်းကောင်းမမြင်နိုင်ရှာတဲ့
အဝေးမှန်သမားသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူ့ကို စကားပြော
နေတဲ့လူ ဘယ်သူတယ်ဝါမှန်းသိအောင် ပြူးပြီပြီရဲ့ပြီ ကြည့်ရတာပါတဲ့။

ဂျော့ချ်ရဲ့ လူ့အမြင်ကတ်ခံရတဲ့ပုံရိပ်ကို အသွင်ပြောင်းပစ်ဖို့
ဟာက အချက်ပြသကော်တတွေသုံးပြီး အသံကိတ်စကားကို အကျွမ်း
အကျင့်တတ်မြောက်ဖို့ တစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။

သူ့အမြင်အာရုံတွေ သန်အောင်လည်း ပိုကောင်းတဲ့မျက်မှန်ကို
အသုံးပြုဖို့ အကြံပေးရပါတယ်။

ရလဒ်ကတော့ ပထမဆုံး လော့ ဆုံမှုကို စိတ်တိုင်းကျ ထိန်းချုပ်
နိုင်ခဲ့တာပါပဲ။

ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကလေး လေ့ကျင့်လိုက်ရုံဖြင့် သူ့
ဘဝဟာ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲသွားရပါတယ်။

ဂျော့ချ်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို အတော်လေး ပညာသားပါပါ
ပြုပြင်ပေးခဲ့တာတော့ အမှန်ပါ။

အဓိကအားဖြင့် သူဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ တခြားပြဿနာရှင်တွေ
အတိုင်း မျက်လုံးအကြည့်မှာ ဒေါသတွေ ပါနေခဲ့တယ်။ ဒေါသရိပ်
ဆိုတာကလည်း 'အလှအပ' လို့ပဲ အကြည့်ခံရသူကို မျက်စိစွဲ ကျွန်စေခဲ့
တာကိုး။

ခုထက်ထိ ဂျော့ချ်တစ်ယောက် သူ့အပေါ် အကဲဖြတ်မှားတဲ့
လူတစ်ချို့ကို အမှန်အကန်သိအောင် သွေးဆောင် ကြိုးစားနေရတုန်း
ပါပဲ။

'အသံမထွက်တဲ့ ဆက်သွယ်နည်းဟာ စကားဝှက် တစ်ခုနှင့်
ပိုတူပါတယ်'

ဒေါက်တာဇူနှင့်က ပြောခဲ့တာပါ။

'အသံတိတ်ပြောတဲ့ ကိုယ်အမူအရာစကားကို ကျွန်တော်တို့
ဟာ တတ်မြောက်အောင် လေ့လာသင်ကြားရမယ်။ ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာ
ကြည့်ရမယ်။ လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်ရမယ်။ လူနှင့် လူချင်း ပိုမို ရင်းနှီး
ခင်မင်မှုတွေရတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်'တဲ့။

အခန်း ငါး

ကျွန်တော်တို့ ဘာဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဘာသာပဲ ရှုမြင်သိနိုင်
မှာပါ။

ရပ်စဲ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်

မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းမြင်ခြင်း၏ အရေးပါမှု

ခင်ဗျားအနေနှင့် တွေ့တွေ့ချင်း လူလေးစားခံရအောင်လုပ်ဖို့
အခွင့်အရေး တစ်ကြိမ်ပဲ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ခင်ဗျား လူရေးပြဖို့ရတဲ့အချိန်ဟာ အများထင်တာ
ထက်တောင် ပိုပြီးတိုတောင်းပါသေးတယ်။

ဒီအပြင် ခင်ဗျားရဲ့ကိုယ်အမူအရာနှင့် ပြဿနာတွေကို တစ်ဘက်
လူက သတိပြုမိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အာနီးတစ်ယောက် သူ့တန်ဖိုး သူ သိလိုက်ရတဲ့အတိုင်း သိချင်း
တစ်ပုဒ်ထဲက အမှန်တရားနှင့်အများကြီး ပတ်သက်နေသလိုပါပဲ။

'သင်ရှိနေတာ တစ်ယောက်မှ မသိဘဲနှင့် လောကကြီးကို
ဘယ်လို အနိုင်ယူမလဲ'တဲ့။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် မျိုးကောင်းမျိုးသန်မြင်းပေါက်ကလေး
တစ်ကောင်ကို ဝယ်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်း သွားသတိရမိတယ်။

အဲဒီလူဟာ ကြင်နာစိတ်ရှိတာနှင့်အမျှ သူ့မြင်းလေးကို ညာ
ညာတာတာ လေ့ကျင့်ပေးစေချင်တော့ တီရစ္ဆာန်တွေကို ညင်ညင်
သာသာကိုင်တတ်တယ်လို့နာမည်ကြီးတဲ့ ထရီန့်နာတစ်ယောက်ကို ရွေး
ချယ်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် သူခန့်လိုက်တဲ့လူဟာ မြင်းလေးကို တွေ့တွေ့ချင်းမှာ ပဲ ကြာပွတ်နှင့် နာနကို ဖြတ်ရိုက်လိုက်တာ မြင်ရတယ်။

“မင်းကို စာနာသက်ညှာပါလို့ ငါမှာ ထားရက်သားနှင့်”
ဒေါသထွက်နေတဲ့ မြင်းပိုင်ရှင်က ဆူလိုက်တယ်။
ထရိန်နာကလည်း ခပ်မာမာပဲ။

“ဟာ၊ ကျွန်တော် တယုတယလုပ်နေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပထမအစပိုင်းမှာတော့ သူတို့ကို သတိစွဲပြီး အာရုံစိုက်အောင် လုပ်ပေး ရမှာပေါ့” တဲ့။

တချို့လူတွေကလည်း တစ်ဘက်သားကို ခိုက်အောင် ငြိအောင် ထိအောင်ကြိုးစားရာမှာ အဲဒီနည်းမျိုးနှင့် တစ်ပုံစံတည်း အတူနိုး အသုံးပြုကြပါတယ်။

အရင်ပြောခဲ့တဲ့ မှန်တိုင်းထရိတောလိုပဲ တွေ့တွေ့ချင်း ဆောက်နှင့် ဝွင်းဆိုသလို စိတ်ဝင်စားဆွဲဆောင်မှုကို အရယူ အမိမမ်းလေ့ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိတာဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ယုံကြည်ချက်တွေကို ဖြစ်ထွန်းစေပြီး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် အမျက် ဒေါသထွက်မှုလို ပြင်းပြတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို ထိန်းချုပ်ပေးပါ တယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် တစ်ဘက်လူ ပရိသတ်ရဲ့ဆန္ဒ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေနှင့် လိုက်ဖက်ညီညွတ်အောင် ပြင်ဆင် ပြသနိုင်တာ ပါပဲ။

ဒါကပဲ စင်မြင့်ပေါ်တက်သူတွေပြောပြောနေတဲ့ ‘ရုပ်လုံးပြမှု’ကို အောင်မြင်စေတဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်လုံးပြတယ်ဆိုတာကလည်း သာမန်လူတစ်ယောက်ကို လူသိ ထင်ရှားအောင် ပြောင်းလဲဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ ပြီးပြီးလက်လက်အရောင် ထွက်ပြီး ထူးခြားတဲ့စွမ်းအင်တစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပါ။

လူတိုင်းလိုလို တစ်ဘက်သားအပေါ် ရေရှည်သဘောကျ နှစ်သက် ခေမယ့် ညှို့ချက်တွေကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြပေမယ့် တချို့ခမ္ဘာတော့ အခက်အခဲဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတာလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိလို့ပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ လူတောထဲမတိုးရဲတာဟာ ရှက်တာရယ်၊ နိုးသားတာရယ်၊ လူပုံအလယ်မှာ ဝေဖန်တဲ့ရဲ့ခံရမှာ ကြောက်လို့ ခယ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချို့ဖြစ်ရပ်တွေမှာတော့ ထောင်လွှားမောက်မာတဲ့ မာန ဆရာ့ကို လက်သည်အနေနှင့် တွေ့ရပါတယ်။

‘လူတွေ ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်၊ ပေါင်းပေါင်း မပေါင်း ပေါင်း ငါကတော့’ဆိုတဲ့ လေသံမျိုး သူတို့ ပစ်တတ်ကြတယ်လေ။ အဲဒီလေသံအရကို လူတွေက သူတို့ကို ဝေးဝေးကရှောင်ဖို့၊ သာယီပေါင်းပြီးစွန့်ခွာဖို့ ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်း ဖြစ်သွားပါလေရော။

အဲဒီအခါမှာ အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးမယ်။ အခွင့်ကောင်းတွေ တက်လွတ်သွားမယ်။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေ ပျက်ပြားသွားမယ် ဆိုတဲ့ အကျိုးဆက်တွေသာ ခံစားရမှာ မလွဲပါဘူး။

ကဲ၊ စည်းကမ်းကြီးတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လျှောက်တဲ့လူ တစ်ယောက်ဟာ ဂျင်းဘောင်းဘီအစုတ်အဖွားနှင့် ညစ်ပေနေတဲ့ စပို့ရှပ် အင်္ကျီတွေဝတ်ပြီး နီကြောင်ကြောင်ပန်းကေဆံပင်ပုံစံတွေ ဖီးလို့ အင်တာဗျူးသွားဝင်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဘယ်သူမှ လူမထင် ဂရုမစိုက်သလို မထိမဲ့မြင်ဒီဇိုင်းနှင့် သူ့ကို နှိုးမွှမ်းကြမှာလား။ ရူးသွားပြီလို့ ပြောကြမှာလား။

ထိရောက်တဲ့ အသံတိတ်စကားကိုသုံးပြီး လူချင်းတွေ့ဆုံမှုကို စီစဉ်ထိန်းချုပ်ရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား မေးရပါ ခဲ့မိမယ်။

ငါ ဒီတွေ့ဆုံမှုက အကျိုးအမြတ် ဘာတွေရဖို့ မျှော်လင့်သလဲလို့ တကယ်လို့ တွေ့ဆုံမှုက ထူးထူးခြားခြားနှင့် အရေးပါပြီး တစ်ခုတည်းသောထွက်ပေါက်သာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်အမှုအရာရေး ဝတ်စားပြင်ဆင်မှုမှာပါ ကိုးရိုကားရား ဖြစ်ကတက်ဆန်းသွားလို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် တွေ့ရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်က အရေးကြီး။ သာမန်အားဖြင့် မိတ်မြစ်ဆွေဖြစ်လောက်နှင့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု ရဖို့လောက်သာ ဆိုရင်တောင် အခြေအနေအရ အသံတိတ်စကားနှင့် အချက်ပြသကော်တော့ သုံးဖို့တော့ ကျိန်းသေလိုအပ်ပါတယ်။

လိုရင်းပြောရရင် အောင်မြင်တဲ့ စိတ်သရုပ်ပြ ထိန်းချုပ်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်နှင့် ခင်ဗျားရဲ့အသွင်အပြင် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဟာ ဟန်ချက်ညီညီ လိုက်ဖက်အဆင်ပြေမှု ရှိရပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ အကဲဖြတ်ချက်ဟာ အခြေအနေ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ဘက်လူရဲ့ အဆင့်အတန်းရှိမှု နှစ်ခုစလုံးပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

မြူးကြွနေတဲ့ ပါတီပွဲတစ်ခုက လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ ဘာသာစကားဟာ၊ ဘုတ်အဖွဲ့တစ်ခုရှေ့မှောက်မှာတော့ လျော်ကန်သင့်မြတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလားတူပဲ အကျင့်သီလချို့တဲ့ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာသိပ်မရှိတဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ ပူးပေါင်းကူညီမှုကို ရယူဖို့လိုအပ်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ပရိယာယ်မသုံးလို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလူအပေါ် ယုံကြည်မှုကို ဒါမှမဟုတ် လွှမ်းမိုးမှုတွေ ပိုပြီး ပြရမှာပဲ။ သူ့ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု ရဖို့လိုတယ်ဆိုရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်မှုထားပြီး ရပ်တည်မှုအနေအထားကို အပေါ်စီးရအောင် ယူရလိမ့်မယ်။

ကျရောက်လာတဲ့ အခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံးပုံစံကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့် သော့ချက် သုံးခု ရှိပါတယ်။

၁။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျား ပြန်မေးပါ။ ဘာမျှော်ကိုးပြီး တွေ့ဆုံချင်တာလဲ။

မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့လား၊ အတွင်းရေးကိစ္စလား၊ စိတ်တူကိုယ်တူ သက်တွဲဆောင်ရွက်ဖို့လား၊ သမဝါယမပုံစံနှင့် ပူပေါင်းလုပ်ကိုင်ဖို့လား၊ သနားစောင့်ဖို့လား၊ ထောက်ခံအားပေးဖို့လား။ လက်ခံသဘောတူဖို့လား၊ ဘာကိစ္စလဲ။

ရည်မှန်းချက် သုံးလေးမျိုး ပေါင်းထား ရတာမျိုးလည်း ရှိလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်ဖို့ သတိထားပါ။ ဒါမှ ခင်ဗျားရဲ့ အသံတိတ် စကားသုံး အချက်ပြ သင်္ကေတတွေ တော်တည့် မှန်ကန်ပါမယ်။

ဥပမာပြရရင် နွေးထွေးလှိုက်လှဲတဲ့ခင်မင်မှုနှင့် ယုံမှားစရာမရှိတဲ့ သနားခံမှုတွေရရေးမှာ တစ်ဖက်လူရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက အေးတိအေးစက် ဖြစ်ပြီးဟန်ပုံမရရင် ကြီးစားပမ်းစားဂရုစိုက်ပြီး တွန်းအားပေးရတာ ချဲ့ပေါ့လေ။

၂။ ရပ်တည်မှု အခြေအနေ

ခင်ဗျားကို ခင်ဗျား ပြန်မေးပါ။ ရပ်တည်မှုအခြေအနေက ဘယ်လိုပုံစံမျိုး တောင်းဆိုသလဲ။ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ တခြားလူတွေ ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ကြလဲ။ တစ်ဘက်က ငါ့ကို ဘယ်လိုပြုမူဖို့ မျှော်လင့်သလဲ။ လူများစု အဖွဲ့အစည်းရဲ့ဆန္ဒတွေ၊ တောင်းဆိုမှုတွေနှင့် ဆန့်ကျင်သွေဖည်ဖို့ အရေးကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ သေသေချာချာ စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။

ပမာအားဖြင့် သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အားပြိုင်နေချိန်အတွင်း အစွမ်းကုန် လူရေးပြရတဲ့အခါမျိုးမှာ (အခန်း 'တစ်ဆယ့်သုံး' ကို ကြည့်)အလွန်အကျွံ စိတ်ဝမ်းမကွဲဖို့၊ မဆန့်ကျင်မိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်က တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် သိမ်းသွင်းဖို့ တစ်နည်း - ရေရှည်လက်တွဲဖို့ ပုံသေနည်းဖြစ်နေပေမယ့် လူအများစု ကတော့ အသုံးမချမိကြပါဘူး။

အဲဒီလူတွေအနေနှင့် လူ့အသိုင်းအဝန်းက စပယ်ရှယ်လိုင်စင်ပေးထားတဲ့ နာမည်ကျော်အဆိုတော်တွေ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးတွေ၊ ပန်းချီဆရာ စတဲ့ အနုပညာရှင်တွေလို ထူးခြားတဲ့ အပြုအမူအနေအထိုင်၊ ဆန်းကြယ်တဲ့စိတ်နေသဘောထား၊ သာမန်နှင့်မတူတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ရှိနေတာကြောင့် မြတ်နိုးချစ်ခင် ချီးမွမ်းခံရဖို့ထက် အော့အန်လုံးနား ရွံရှာမှန်းတီးပြီး ခက်ထန်တင်းမာမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရစေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အထူးခွင့်ပြုချက်ရထားတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေတောင် အကန့်အသတ် ရှိသေးတယ်။ ဘောင်လွတ်စည်းလွတ် နေလို့မရပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ ထူးထူး ပတ်ဝန်းကျင်အမြင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ့်ပုံစံကို ရွေးချယ်ရမှာပါပဲ။

၃။ မိမိနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်းရမယ့်သူကို ရှာဖွေတဲ့အခါ

မိမိနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်းရမယ့်သူကို ရှာဖွေတဲ့အခါ လိုက်နာရမယ့် အကောင်းဆုံးစည်းကမ်းချက်ဟာ မိမိနှင့် အကျင့်သီလ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ စရိုက်သဘာဝတူတဲ့လူ ဖြစ်သင့်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဒီအချက်က တွေ့ဆုံဆက်ဆံရေးမှာ ဉာဏ်နှင့် သတိ ပိုရှိရမယ် လို့ပြဆိုနေတဲ့ ကြားကပဲ လူအတော်များများကတော့ ဒီ သော့ချက် 'သုံးချက်'ကို ဂရုမမူ တန်ဖိုးမထားတတ်ကြဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ရလဒ်ကတော့ တွေ့ဆုံဆက်ဆံရာမှာ မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင် အလွဲအမှားတွေဖြစ်ပြီး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ၊ အရှက်ကွဲရတာတွေ၊ အငြင်းအပယ်ခံရတာတွေ ကြုံတွေ့ရက စိုးရိမ်သောက ခံစားရတော့ တာပါပဲ။

ဒီလို အပျက်ဘက် ရှေ့ရှုလာတဲ့သဘောကိုပဲ 'မီးနိပြ' တုံ့ပြန်မှုလို့ ခေါ်ကြသလို၊ ဒါဟာ လူသားတွေရဲ့ နိစ္စဒူဝ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိပါးစေတဲ့ ရှေ့ပြေးနိမိတ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

ဒီလို 'မီးနိပြ' အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်လာတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခင်ဗျားရဲ့ သိစိတ်စွမ်းရည်တွေကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး ဉာဏ်ဦးစီးတဲ့အပြုအမူတွေဖြစ်အောင် အလျင်အမြန် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲဖို့သာ ပြင်ပေတော့။

မီးနိပြ တုံ့ပြန်မှု

ခင်ဗျား အေးအေးဆေးဆေးလမ်းလျှောက်လာတုန်းမှာ ကားတစ်စီးက အိတ်ဇော ထပေါက်သွားတယ်။

ခင်ဗျား လန့်သွားပြီး၊ ဗျပ်ခနဲ ရပ်မယ်၊ ခုန်မယ်၊ ရှောင်မယ်၊ ဝပ်မယ်။ အဲဒါတွေက မီးနိပြ တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။

တစ်ဘက်က စယားမှာ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ တစ်ရာပုံ ခန့်မှန်းခြေကြာမြင့်ချိန်နှင့်ယှဉ်ပြီး ခင်ဗျားကိုယ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ငြိထားပါတယ်။

တစ်စက္ကန့်မပြည့်မီအတွင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အေးဆေးတည်ငြိမ်နေရာက မြင့်မားတဲ့အကြွမူတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားရတယ်။

ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးဆိုသလို မျက်နှာပေါ်ကနေ ပခုံးတွေ ၊ လက်ရုံးတွေ၊ ခြေချောင်းလေးတွေအထိ သွေးကြောတွေ အဆင့်ဆင့်လှုပ်ခါဖြာဆင်းသွားရာက တစ်ကိုယ်လုံးတုံ့ဆိုပြီး ကွေးညွတ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတုံ့ပြန်မှုဟာ ဦးနှောက်ထဲက အကြောမျှင်ကလာဝံ့စည်းတွေရဲ့ သတင်းရရှိမှုကနေ အစပျိုးတာပါ။

အတိအကျပြောရရင်တော့ ပင်မကျောရိုးက ယှက်ဖြာနေတဲ့ အာရုံကြောတွေနှင့် ဦးနှောက်ပိုင်းက အာရုံခံကြောတွေ ဆက်သွယ်ပြီး တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရတာပါပဲ။

နိဗ္ဗာတိတက္ကသိုလ် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သုတေသနနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာသောမတ်စံဟန်နာက ခုလို ခတ်ချက်ပေးပါတယ်။

နံပါတ်	မိလိစက္ကန့်	တုံ့ပြန်မှု
၁၂	မိလိစက္ကန့်	- မေးရိုးကြောများ တောင့်တင်းလာမည်။
၁၆	မိလိစက္ကန့်	- မျက်လုံးနှင့် မျက်ခုံးများ ကျုံ့သွားမည်။
၂၀	မိလိစက္ကန့်	- ပခုံးနှင့် လည်ပင်းဇက်ကြောများ ကျုံ့သွားမည်။ ထို့အတွက် ပခုံးများတွန့်၍ ခေါင်းရှေ့စိုက်သွားမည်။
၅၀	မိလိစက္ကန့်	- တတောင်ဆစ်များ ကွေးသွားပြီး၊ လက်ချောင်းများ ဆန့်ကားသွား၍ လက်ဖဝါးများ အောက်ပြန့်သွားမည်။
၆၀	မိလိစက္ကန့်	- ဝမ်းပျဉ်းကြောများ ကျုံ့သွား။ နံရိုးများ အောက်ဆွဲပြီး ကျဉ်းသွားရာမှ အသက်ရှူရပ်သွား။
၇၀	မိလိစက္ကန့်	- ဒူးများ အတွင်းဘက်သို့ ကွေးဝင်သွား။ ခြေမျက်စိခေါက်၍ ခြေဖဝါးများ ကုပ်သွား။
၈၀	မိလိစက္ကန့်	- ပေါင်တွင်းကြောများ တင်းလာမည်။ ခြေချောင်းလေးများ ကြွတက်လာမည်။
၉၀	မိလိစက္ကန့်	- နှလုံးခုန် မြန်လာမည်။
၁၀၀	မိလိစက္ကန့်	- အာခေါင်ခြောက်၍ အစာချေမှု နှေးသွားမည်။
၁၅၀	မိလိစက္ကန့်	- အသက်ရှူမမှန်ဘဲ ဖြစ်လာမည်။
၂၀၀	မိလိစက္ကန့်	- *လက်ဖဝါးများ ချွေးထွက်လာမည်။
၂၅၀	မိလိစက္ကန့်	- မျက်နှာပြင် ဖြူပတ်ဖြူရော် ဖြစ်လာမည်။

'ဒီအဖြစ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ မမြင်ခင်မသိခင်ကတည်းက အာရုံကြောတွေကို ရိုက်ခတ်ခဲ့တာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အာရုံခံစနစ်က သတိပေးဟန့်တားခဲ့တဲ့ သဘောပါပဲ။ ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူ့ဆောင်ပုဒ်ကတော့ 'လောလောဆယ် ဆုတ်ခွာရှောင်တိမ်းလိုက်၊ နောက်မှစဉ်းစား' လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှင်နေမှုက ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုကို တောင်းဆိုခဲ့တာပဲပေါ့။ မြွန်းခနဲလှုပ်ပေါက်လာတဲ့ အန္တရာယ် ဘယ်လောက်ကြီးမားတယ်ဆိုတာကို စိမ်ပြေနပြေစဉ်းစားတဲ့ဖြန့်ဖို့ အချိန်မပေးပါဘူး'

အဲဒီလို အရင်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်တောင်မှ အရှိန်မြင့်သွားရာက ထိတ်လန့်ချောက်ချားမှုဟာ မိနစ်ပေါင်းများစွာ (နှာခွဲနှင့်တောင် ချီပြီး) ကျန်ခဲ့ပါသေးတယ်။

တချို့လူတွေဆိုရင် အလန့်လွန်သွားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို နာတာရှည်ရောဂါကြီးလို ခံစားသွားရာက ရုပ်ရောစိတ်ပါ ချို့ယွင်းတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မီးနီပြတုံ့ပြန်မှု သို့မဟုတ် တုံ့ဆိုင်းချောက်ချားသွားရမှုဟာ ရုတ်တရက် မပျောက်လင့်တဲ့အသံ၊ အကောင်အထည်နှင့် တွေ့လိုက်ရတဲ့ အန္တရာယ်ကြောင့်သာ မကပါဘူး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုတွေအပါအဝင် ကျွန်တော်တို့ကို အရဲကိုးစွန့်စားရမယ့်အခြေအနေကို တွန်းပို့တဲ့ မြင်သိမှုမှန်သမျှဟာလည်း ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေအတိုင်းပဲ လူဝီဇန်းဆောင်တာနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။

အလားတူဖြစ်ရပ်မျိုးလို လူတွေဟာ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်း ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမျိုးမှာ စိုးရွံ့ထိတ်လန့်၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး ခေါ်သထွက်လို့ အလိုလိုစိတ်တိုနေတတ်ကြပါသေးတယ်။

မှတ်တမ်းအရ သာဓက ပြရရင်တော့...

ဘောကသည်မလေး အန်နီ

အန်နီကို ပြည်နယ်မြို့ငယ်လေးတစ်ခုမှာ ဖွားဖွားခဲ့သလို အဲဒီမှာပဲ ကြီးပြင်းခဲ့ရပါတယ်။ သူဟာ အသက်တစ်ဆယ်ကျော် နှစ်ဆယ်လောက် မှာ မြို့တော်တက်ပြီး ကြော်ငြာအေဂျင်စီတစ်ခုမှာ (အတွင်းရေးမှူး ရာထူးမရခင်) ယာယီရုံးခေ၊ သန့်ရှင်းရေးကအစ ရုံးအလုပ်ပေါင်းစုံကို လုပ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်အကိုင် ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီး အားကြီးမာန်တက်ရှိတဲ့ အတွက် စိမ်းရေးရာဒါရိုက်တာကြီးက မျက်စိကျခဲ့ရာက အချိန်ပြည့် ခန့်ထားခံခဲ့ရပြန်တယ်။

သုံးနှစ်အကြာမှာတော့ အန်နီဟာ ဒါရိုက်တာကြီးရဲ့ ကိုယ်ရေး အရာရှိ ဖြစ်ခဲ့ရပြီး၊ နောက် မန်နေဂျာအဆင့် ရောက်ခဲ့ရပြန်ရော။

သိပ်မကြာပါဘူး။ အစုရှယ်ယာဝင် လူကြီးနှစ်ယောက်က သူတို့ ကိုယ်ပိုင်အေဂျင်စီတစ်ခုကို တည်ထောင်လိုက်တာက သူတို့ဆီ ဝင်လုပ်ဖို့ ခေါ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအေဂျင်စီက နာမည်ကျော်နာမည်ကြီးတွေကို အသုံး ပြုပြီး လုပ်ငန်းကို အထူးတွင်ကျယ်အောင် အရှိန်မြှင့်ခဲ့တယ်။

ဒီတင် အသက် ၂၇နှစ်ရှိပြီး လက်မထပ်ရသေးတဲ့ အပျိုမလေး ဖြစ်သလို၊ အေးအေးဆေးဆေးနှင့် နှုတ်နည်းတဲ့အပြင် ကိုယ့်အကြောင်း သာ ကိုယ်ထွေးတတ်တဲ့ အန်နီမမျှာ အသံတိတ်စကားရဲ့ ပြဿနာ တွေနှင့် ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရတော့တာပါပဲ။

အန်နီဟာ ရုံးလုပ်ငန်းခွင်မှာ အေးအေးသက်သာ ကျွမ်းကျွမ်း ကျွင်ကျွင်ရှိလှသလို ကြော်ငြာရှင်တွေနှင့် ဆက်သွယ်ရာမှာလည်း အဆင် ပြေ လွယ်ကူချောမွေ့ပေမယ့် လူတွေ တပြိုင်တကြီးစုဝေးနေတဲ့ ပါတီစည်းခံပွဲတွေကိုတက်ဖို့ ဖိတ်လာတာတွေကိုတော့ တွန့်နေခဲ့မိတာ အမှန်ပါ။

တောသူမလေးပီပီ တောစိတ်တောအမြင်ပဲ ရှိနေဆဲပါ။ ဘောင်း ဘီနှင့် အရောင်ခပ်မွဲမွဲ တီရှပ်လိုခေါင်းစွပ်အင်္ကျီမျိုးကို အဖိုးတန်ခေတ်

ပေါ်ဖက်ရှင်တွေထက် ပိုကြိုက်တဲ့အန်နီအဖို့ အဲဒီလို ပကာသန အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အနေရကြပ်နေခဲ့ရပါတော့တယ်။

လူကုတ်လောကက သူ့ကို ချောက်လှန်နေတယ်ထင်ခဲ့ရာက သူ့မမျှာလည်း မီးနီပြတုံပြန်မှုအရ အယောင်ယောင်အမှားမှားတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပြန်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဂနာမငြိမ်နိုင်အောင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုအရှိန် မြင့်လာတာကိုပဲ စိုးရိမ်သောကအဖြစ် ဘာသာပြန်မှားမိတဲ့ သူ့မမျှာ အမြဲတမ်းမွန်းကြပ်နေရသလို မျက်စိမျက်နှာပျက် အမှားမှားအယွင်း ယွင်းတွေနှင့် လျှာလေးအာလေး ဖြစ်နေခဲ့ရတယ်။

သူ့အဖို့ စကားတစ်ခွန်းထွက်ဖို့ ထစ်ငေါ့နေရတာနှင့်ပဲ အချိန် ကုန်သွားရပြီး လက်တွေ့လည်း ဘယ်လိုနေလို့ ဘယ်လိုထားရမှန်း မသိ။ ကိုးရီးကားရား ယမ်းခါနေတော့တာကိုး။

“ကျွန်မတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အခန်းထဲက ထွက်ပြေးချင်စိတ် သာ ပေါက်နေတော့တာပဲ။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ဩဇာအရှိန်အဝါကြီးမား တဲ့ နာမည်ကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ထီးပုဂ္ဂိုလ်မတွေက ကျွန်မကို အထင်သေး အမြင်သေးနှင့် နာခေါင်းရှုံ့နေကြတယ်လို့သာ ခံစားရတယ်။ သူတို့ အနေနှင့် ကျွန်မဟာ ခိုင်ကော်လို့ ချုံ့ပေါ်ရောက်ပြီး အတွင်းရေးမှူးပေါက် စကလေးဘဝကနေ မိုးပေါ်က သူတို့ခြေထောက်ကြား ရောက်လာတာ လို့ ထင်နေမှာပဲလို့ အတပ်ခွဲခဲ့မိတယ်။ အပွင့်လင်းဆုံးပြောရရင်တော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ မတန်မရာနေရာမှာ လာညာနေရတဲ့လူလို့ ခံစား ခဲ့ရတယ်။”

အန်နီက ကျွန်တော့်ကို တွေ့စမှာပဲ ဖွင့်ပြောခဲ့ပါတယ်။

အန်နီရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးက ရိုက်ပြထားတဲ့ ဝိဒီယိုမှာ မီးနီပြတုံပြန်မှုတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့အသံ တိတ် စကားနှင့် အချက်ပြချက်တွေကို ကွဲပြားခြားနားစွာ တွေ့ခဲ့ရပါတော့ တယ်။

ရုံးခန်း ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနှင့် သာမန် ဆုံတွေ့တဲ့အခါမှာ သူဟာ အေးဆေးတည်ငြိမ်နေသလို အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်ပြီး စတိုင်အပြည့်နှင့် ကောင်းကောင်းကြီး ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့၊ ရောမပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့် တွေ့ပြုံ ဆိုရင်တော့ သူ့ကိုယ်နေဟန်ထားတွေက မာတောင့်တောင့်ကြီး တင်းနေပါတော့တယ်။

သူ့နဂါးချိုးကျအဆင်ပြေနေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာလည်း ကယောင်ချောက်ချားနှင့် ကမောက်ကမ ကသောင်းကနင်းနိုင်လှတဲ့ ကိုယ်လက်အမူအရာတွေအဖြစ် ဖြန်းမနဲ ပြောင်းလဲသွားရတော့တယ်။

သဘာဝခံစားမှုတွေပေါ်လွင်တဲ့ သူ့မျက်နှာသွင်ပြင်ပေါ်မှာလည်း လူသေမျက်နှာဖုံးကြီး စွပ်ချလိုက်တာနှင့်မခြားတော့ပါဘူး။

စင်စစ်တော့ ဒီပြောင်းလဲသွားမှုအားလုံးဟာ အန်နီရဲ့အတွင်း စိတ်နှင့် မမြင်ရတဲ့ စိုးရိမ်သောကဗျာပါဒတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပွင့်ထွက်လာတဲ့ အပြင်ပန်းလက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အန်နီစိုးရိမ်လွန်ကဲမှု အကန့်အသတ်က သူ့မျက်မှောက်မှာရှိနေတဲ့ တခြားလူတွေကိုပါ ကူးစက်ပြီး နေထိုင်တိုင်မသာ စိတ်မချမ်းမြေ့ ကြရတာပါပဲ။

တကယ်တော့ အသံတိတ်စကားကို နားမလည် လျစ်လျူရှုမှု ကြောင့် ကြုံတွေ့ရတဲ့အဖြစ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ စိတ်မသက်သာမှု ကို တိတိကျကျ အဖြေရှာ မရခဲ့ကြပါဘူး။

ခင်ဗျားအနေနှင့်သာ အသံတိတ်စကားနိမိတ်ကို ဖတ်တတ်မယ် ဆိုရင် ဒါဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သတိလက်လွတ် ထုတ်လွင့်လိုက်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားရဲ့ မတော်မတည့် ကမောက်မကနိုင်မှုတွေကို နောက်တစ်ယောက်က တုံ့ပြန်နေကျပုံစံပဲဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဘက်လူရဲ့ အချိုးမပြေ ဗျာများမှက ခင်ဗျားရဲ့တုံ့ပြန်ချက် အသံတိတ်စကားတွေအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အချက်ပြန်မိတ်တွေကလည်း တစ်ဘက်လူကို ပြန်ထိပြီး အပြန်အလှန် ဘဝင်မကျတာတွေ အရှိန်တက်လာရာက ဆက်ဆံရေး မပြေမလည် ဖြစ်ရတော့တာပါပဲ။

ဒီလို သူတစ်ပြန်ကိုယ်တစ်ပြန် အချက်ပြလက္ခဏာတွေ ဖြစ် ပေါ်လာပုံကို စီအိပ်ချ်ကူလေး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပေးတာကတော့...

'မှန်ကြည့်ကြသလိုပါပဲ။ ကိုယ်ကပြုံးရင် သူပြုံးပြီး၊ ကိုယ်ကမဲ့ သို့ သူလိုက်မဲ့တဲ့ သဘောအတိုင်း၊ ကိုယ့်ဘက်က ကသိကအောင် ဖြစ်တော့လည်း သူ့အဖို့ ကသောင့်ကအိ ဖြစ်ရတာပေါ့'တဲ့။

တကယ်တော့ ရုန်းကန်ပွင့်ထွက်လာတဲ့ အတွင်းစိတ်ဝေဒနာ ဒါးစားမှုတွေဟာ ပူလောင်ပြင်းပြတာနှင့်အမျှ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်နိုင်လှ တာကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်တွေ ဆုံမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

အဲသလိုတွေ ဆုံရတဲ့အပေါ် လူတွေက...

'သူ့ခမျာ သိပ် စိတ်သောကရောက်နေရတာပဲ'လို့ ပြောမှာ သက်...

'သူနှင့် တွေ့ရတာ ဘာမှန်းမသိဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲလိုက်တာ...'လို့ ခြားဖို့ များပါတယ်။

ဒေါသကုမ္မာ အာသာ

အာသာဆိုတာ အသက် ၃၂နှစ်ရှိပြီး ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန် ဖြစ်ခဲ့ တဲ့ မိလ္လာနာသူဌေးလေးပါ။ ဂန္ဓဝင် သူဌေးပုံပြင်တွေမှာ ပါနေကူးအတိုင်း သူဟာ အညတရဆင်းရဲသားကလေးဘဝက တက်လာခဲ့ရသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သူဟာ မွဲမွဲတေတေ ဖွတ်ဘိုးအေလို့ ဆိုရမယ့် စက်ရုံအလုပ် လုပ်ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ သားသမီးခြောက်ယောက်ထဲက အငယ်ဆုံး သားအဖြစ် လူ့လောကကို ရောက်ခဲ့ရတယ်။

သူ့ဓမ္မာ ပညာလည်း ကောင်းကောင်း မသင်ခဲ့ဘူး။ ၁၅နှစ်
အားလောက်မှာ ကျောင်းကထွက်ပြီး ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို
မနိုင်းမနင်း ပစ်လုပ်ရရှာတယ်။

ဒါပေမယ့် အာသာက ရည်မှန်းချက်ကြီးတယ်။ ရိုးသား ကြီးစား
တယ်။

အလုပ်ကို နင်လာငါလာ မနာတမ်းလုပ်ရာက ကျွမ်းကျင်
တဲ့ပန်းရုံဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်လာရတယ်။

ပြီးတော့ ကုပ်ကပ်ရွှေတာပြီး ပိုက်ဆံစုခဲ့ရာက တော်တော်
တန်တန်လေး တိုးပွားလာတဲ့နောက် ဈေးကျနေတဲ့မြေကွက်တွေကို
ဝယ်လိုက်တယ်။

မမျှော်လင့်ဘဲ ဈေးတွေထိုးတက်လာတဲ့အခါမှာတော့ သူဟာ
သူ့ကြွယ်သူဌေးလေးဘဝကို ဘွားခနဲရောက်သွားရပါရော။

အကြကောင်းရင် တစ်ချက်ဆိုသလိုပဲ။ ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့ ရင်းနှီး
မြှုပ်နှံမှုတွေက သူ့ကို မိလျှံမှာအသိုင်းအဝန်းဆီ အသက်၃၀ တည်းနှင့်
တွန်းပို့ပေးခဲ့တယ် ဆိုရမှာပဲ။

သို့ပေမယ့် သူ့အဖို့ ချမ်းသာမှုသက်သက်နှင့် လူကုံထံလောက
ထဲ မဝင်ဆံ့ခဲ့ပါဘူး။

အန်နီလိုပဲ အာသာဟာလည်း လူကုံထံတွေကြား ငွေမျက်နှာ
ဂုဏ်မျက်နှာကြောင့် မသွားမနေသွားရပြီး အနေကြပ်အထိုင်ကြပ်နှင့်
မပျော်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

အန်နီနှင့်မတူတဲ့ သူ့တုံ့ပြန်မှုကတော့ အားငယ်စိတ်နှင့် သောက
ရောက်ရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စိတ်မရှည် ဒေါသထွက်မိနေတာပါပဲ။

သူ့အတွက် အဆိုးဆုံးကတော့ အရေးပါတဲ့တွေ့ဆုံမှုတွေကို
ပြေပြစ်ချောမောအောင် လုပ်နိုင်စိတ် မရှိခဲ့ရတာနှင့်အမျှ အကျိုးအမြတ်
တွေ့တစ်ပုံကြီးရမယ့် အခွင့်ကောင်းတွေ လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာပဲပေါ့။

'ဒီလူတွေဟာ ကျွန်တော် တစ်ချိန်ကဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး အောက်
ဘန်းကျခဲ့ရတာကြောင့် အထင်သေးအမြင်သေး အဖက်မလုပ်ချင်ဘူး
ဒါပဲ မှတ်ခဲ့တယ်။ ဒါကပဲ ကျွန်တော်ကို မခံချင်ဒေါသဖြစ်ပြီး အလိုလို
စိတ်တိုစေခဲ့ပါတယ်။ စိတ်မတိုအောင် ဘယ်လိုပဲထိန်းထိန်း မရခဲ့ဘူးလေ'

ဝိုင် ပယ်ခြိမ်းခြောက်မှုကို အာသာရဲ့တုံ့ပြန်မှုကတော့ တစ်ဘက်
လူတွေအဖို့ ရန်လိုရိုင်းပြတယ် လို့ အစိပွယ်ထွက်စေတဲ့ အသံတိတ်
အချက်ပြမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အရပ်အမောင်းကောင်းပြီး သန်မာ
ဗွားကျိုင်းတဲ့ အာသာက ဒေါသစိတ်နှင့် တုံ့ပြန်တာပါ။

သူဟာ နှစ်လိုဖွယ်အကောင်းဆုံး၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေဆုံး၊ လက်တွဲ
ပေါင်းချင်ဆုံး ကိုယ်အမူအရာတွေ ဘယ်လိုပဲပြုပြ တစ်ဘက်လူအဖို့
အနှစ်မြို့စရာ၊ လက်မခံချင်စရာတွေပဲ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

အန်နီနှင့် အာသာတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်တွေမှာ စွမ်းအားကြီးမားတဲ့
အကြည်ချက်တွေက လွှမ်းမိုးထားခြင်း ခံနေရတယ်လေ။

အန်နီအဖြစ်မှာ အရေးပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူ့အပေါ်မတော်
ဘဲဆ ကောင်းကင်ပေါ် ခုန်တက်ရောက်လာတဲ့ အညတရအတွင်းရေးမှူး
လေး'လို့ အထင်သေးလိမ့်မယ် ယူဆခဲ့သလို၊ အာသာကလည်း တစ်
ချိန်က အောက်ကျနေကံကျ အုတ်ကြားမြက်ပေါက်ဘဝကို လူတွေက
ခိုင်းပယ်နေကြတယ်လို့ အထင်ရောက်ခဲ့တယ်။

ဒီတော့ ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့လေးကအစ သူတို့ရဲ့ 'ဆင်း
ရဲသားမာန'ကို သွားထိခဲ့ကြပြီး အထိမခံ ရွှေပန်းကန်တွေဘဝနှင့် အကဲ
အတ်ဆတ် ပရမ်းပတာတွေ ဖြစ်ကုန်ရတော့တယ်။

တစ်နည်းဆိုရင် တစ်ဘက်လူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်အပြုအမူတွေကို
သူတို့ရဲ့ အတ္တလွန်ဝါဒနှင့် ကြိုတင်အထင်လွှဲခဲ့ရာက မသင့်မတင့်
သွင်ပြင်လက္ခဏာ ကိုယ်အမူအရာတွေ အလိုအလျောက် ပြန်ပြန်တာပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသလို အန်နီရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက တစ်ဖက်လူအနေနှင့် မနားမနပ် အနဲ့ညာတကောင်မလေး မတန်မရာနေရာကို ရခဲ့ပါလားဆိုပြီး ပိုအထင်သေးသွားစေပြန်တယ်။

အာသာကျတော့လည်း လက်တွဲအလုပ်လုပ်လို့ မရအောင် ခက်ထန်ရိုင်းခိုင်းတဲ့လူအဖြစ် ကောက်ချက် အချခံရပြန်ရော။

ဒါပေမယ့် အာသာဟာ ကျွန်တော်ဆီရောက်လာတဲ့အထိ ကိုယ့် အမူအရာတွေ ထိန်းသင့်တာထိန်းဖို့ လေ့ကျင့်ရမယ့်အကြောင်း ပြောတဲ့အခါ သူ ဒီလူတွေကြားမှာ ဟန်ဆောင်စရာမလိုဘူးလို့တောင် ငြင်းခဲ့သေးရဲ့။

'ကျုပ် ပြဇာတ်မင်းသားအမူအရာတွေ မလုပ်နိုင်ဘူး' လို့တောင် နိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် အပြတ်ငြင်းခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း သူ့သဘောပေါက်အောင် အမျိုးမျိုးရှင်းပြ နားချခဲ့ရပါတယ်။

တမင် အက်တင်လုပ်တာမဟုတ်ကြောင်းနှင့် လျှပ်တစ်ပြက် တုံ့ပြန်တတ်မှုကို အမြင်မဆိုးအောင် တားဆီးထိန်းသိမ်းဖို့သာဖြစ်ကြောင်း၊ အသံတိတ်အချက်ပြလက္ခဏာတွေကို အနက်ဖွင့်ပြီး ပြောပြရ ပြန်ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကိုယ်အမူအရာနှင့်ပတ်သက်လို့ လိမ္မာပါးနပ်စွာပြသဖို့လိုသလို၊ တစ်ဘက်လူတွေအဖို့လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတာတွေအပါအဝင် သူ့လိုအပ်ချက်တွေ ထောက်ပြလိုက်ရတာပေါ့။

သင်ယူလေ့ကျင့်မှုတွေအဆုံးမှာတော့ အာသာနှင့် အန်နီဟာ အသံတိတ်စကား အချက်ပြလက္ခဏာတွေကို နားလည်ကျွမ်းကျင်သွားကြတဲ့နောက် လူမှုရေးအဆင်မပြေမှုတွေကို ကျော်လွှားလို့ လူတောထဲ ပွဲလယ်တင်တဲ့ဘဝ ပြောင်းသွားကြရပါပြီ။

ထိပ်တိုက်တွေ့ ရာမှာ လိုက်ဖက်ညီစေမယ့်အသွင်အပြင်

တစ်ချို့သောကိစ္စတွေမှာ နှုတ်ပိတ်ရေငုံနေတာ၊ မလိုလား ဟန့်ဘားရာမရောက်အောင် သိသိသာသာငြိမ်နေတာမျိုးဟာ အထိရောက်ဆုံး ပုံရိပ်သဏ္ဍာန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

'သိသိသာသာ' လို့ ဘာကြောင့်သုံးရသလဲဆိုတော့ ခင်ဗျားအနေနှင့် ကျိုးကျိုးခွံခွံလိုက်နာပြီး အညံ့ခံတာ မဟုတ်ဘူး။ အစစ်တကယ် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားတဲ့ပုံမျိုးနှင့် ဖျတ်လတ်နိုးကြားစွာ ငြိမ်ပြီး နားထောင်နေတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်စေချင်လို့ပါပဲ။

ခင်ဗျားရဲ့အပြုအမူဟာ မလွဲသာမရှောင်သာ ချောင်ပိတ်မိရာ မရောက်စေဘဲ ချင့်ချိန်စဉ်းစားရင်း အခွင့်ကောင်းစောင့်နေတဲ့သဘောကို ပြနေတာဖြစ်ရပါ့မယ်။

ဒီနေရာမှာ ရန်သူကို အငိုက်ဖမ်းချုံ့မိုတိုက်ရအောင် စစ်မြူပြီး ဟန်ပြဆုတ်ခွာဖို့အမိန့်ပေးတဲ့ ဗိုလ်နှင့် တပ်ပျက်လို့ သွေးပျက် ထွက်ပြေးကြတဲ့ရဲဘော်တွေကို ပြန်စုဖို့အမိန့်ထုတ်တဲ့ ဗိုလ်တစ်ယောက်လို့ ဟန်ပန်အမူအရာချင်း အကွားကြီးကွာလှပါတယ်။

တည်ငြိမ်မှုနှင့် ယောက်ယက်ခတ်မှုတွေရဲ့ ခြားနားတဲ့ သရုပ်သဏ္ဍာန်ပါပဲ။

အသံတိတ် သရုပ်ဖော်သင်္ကေတနှင့် တခြား လူကို လွှမ်းမိုးပြီး ကိုယ့်ဘက်အပါဆွဲနိုင်အောင် စဉ်းစဉ်းစားစား တွက်ဆလုပ်ဆောင်ဖို့လည်း ပါပါတယ်။

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့ရတိုင်း ခင်ဗျားရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လိုရာပစ်မှတ်ကိုထိစေတဲ့ ခံစားမှုသရုပ်ကို အပိုင်အနိုင်ထုတ်ပြခြင်းအားဖြင့် အပေါ်စီး ရယူရမယ်လို့ပါပဲ။

တန်းတူရည်တူ

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့ရမှုကို အလေးသာစေမယ့် အသေချာ ဆုံးရှုံးနည်းအနေနှင့် တစ်ဘက်လူကို ကိုယ်လိုရာပုံသွင်းနိုင်အောင် ကိုယ့် တပ် ကိုယ်လုံဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

အုပ်စုတစ်စုနှင့် တွေ့တဲ့အခါမျိုးမှာ သူတို့ထဲက ဩဇာတိက္ကမ အကြီးမားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ကိုယ်ဟာ တန်းတူရည်တူယှဉ်ပြနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီလူကို ယှဉ်နိုင်ဖို့ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ယုံကြည် အားထားမှု ရှိသင့်တာထက် ပိုထားရပါလိမ့်မယ်။

သည်သင်္ဘောကို 'အခန်းတစ်ဆယ့်သုံး'မှာ အသေးစိတ် ရှင်းပြ ထားပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမြင်မှုနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှု တိုးတက်လာချိန် မှာ သူနှင့်ကိုယ် ဘက်ညီအောင်ညှိခြင်းဟာ အရေးပါတဲ့အကြောင်း စိတ်ပညာရှင် ဂျေးဟေးဝစ်နှင့် ရစ်ချတ်အက်ဘလော့စ်တို့က လေ့လာမှု တစ်ခုဖြင့် ဖော်ထုတ်သရုပ်ပြခဲ့ကြပါတယ်။

သူတို့က မေးခွန်းလွှာ စီစဉ်မေးမြန်းတဲ့ပုံစံနှင့် ယောကျ်ားတွေ မိန်းမတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားအကဲဖြတ်စေခဲ့ပြီး အနိမ့်၊ အမြင့်၊ အလတ် သုံးဆင့် ခွဲ အမှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအဖြေလွှာတွေကိုမှ စေတနာဝန်ထမ်း အကျိုးဆောင်တွေကို ပြသခဲ့ရာက လက်တွဲဖော်အဖြစ် တစ်ယောက်ချင်းရွေးခိုင်းခဲ့ပြန် ပါတယ်။

သူတို့ကို စိတ်ကြိုက်ရွေးခွင့်ပေးတဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ကိုယ်နှင့် တန်းတူရည်တူတွေကိုပဲ ဦးစားပေး ရွေးကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အပြင် မြင့်သူနှင့် နိမ့်သူတွေကို + ရွေးရမယ်လို့ အကြပ်ကိုင်လိုက်ပြန်တော့ သူတို့ထက် အဆင့်နိမ့် သူတွေကိုသာ ရွေးတာများပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်မြင့်မားမားတန်ဖိုးဖြတ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး သွက်ရှောင်ကြဉ်မှုဟာ အလားတူအမျိုးသားတွေကို အမျိုးသမီးတွေက ရောင်ကြဉ်မှုထက် ပိုများတယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

အခုပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းမှာ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ ကိုယ်အမူအရာနှင့် ခြောက်တာတွေ၊ အောင်မြင်အဆင်ပြေစေမယ့် အခြေခံသဘောတရားတွေ ကို အဓိကအချက်ကြီး သုံးချက်ဖြင့် အနှစ်ချုပ် တင်ပြပါရစေ။

- (၁) ထိရောက်အစွမ်းထက်တဲ့ ရုပ်အသွင်တွေကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားရဲ့ လောလောဆယ်ရှိနေမှုအပေါ် အမြင်ကြည်လင်ပြီး နှစ်သက်လိုလားမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။
- (၂) တွေ့ဆုံမှုကို ထိထိရောက်ရောက်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ခင်ဗျား ရဲ့ပုံရိပ်သဏ္ဍာန်တွေကို ခင်ဗျားရဲ့ ရုပ်တည်မှုအခြေအနေ၊ ခင်ဗျားရဲ့ လိုလားချက်ပန်းတိုင် နှစ်ခုစလုံးနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြသရမယ်။
- (၃) ခင်ဗျားရဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြစကားတွေဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတတွေနှင့် လိုက်ဖက်ညီမှုဖို့ အမြဲကြိုးစားပါ။ ဘိမ္မဟုတ် အပေါ်စီးက လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ပြသပါ။ ပထမဆုံး တွေ့စ လေးမိနစ်အတွင်း ခင်ဗျားအပေါ် ဆိုးရွားတဲ့ အကဲဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်စေတဲ့ ပုံပန်းတွေပြမိတာဟာ ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျားလည်း ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ခံစားရစေပါတယ်။ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံမှုမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် အရေးပါအောင် လေ့လာရမယ့်အလုပ်ကတော့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ချစ်မြတ်နိုးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။

အခန်း ခြောက်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာ သာယာ
ဖြောင့်ဖြူးမှုရဲ့ အစပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်ကော ဝိုင်းလိန်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ

တခြားလူရဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ ချီးကျူးမှု၊ လေးစားမှုခံစားချင်
ဘာဟာ လူတိုင်းရဲ့သဘာဝပါပဲ။

စိတ်မနဲ့တဲ့အရူးတွေသာ သူတို့ကို ဝိုင်းရံလာတဲ့လူတွေကို
ရန်ထောင်ပြီး မောင်းထုတ်တာပါ။

ဒါဖြင့် အချစ်ခံရအောင် ဘယ်နေရာက စမလဲ။

တွေ့စ လေးမိနစ်တည်းနှင့် စွဲနစ်သွားစေမယ့် ထူးခြားပြောင်
မြောက်တဲ့အရည်အသွေးကို ခင်ဗျား ဘယ်လိုပြမလဲ။

အဖြေကတော့ ခင်ဗျားသီထားသလောက် အကောင်းဆုံး
ဟန်ပန်အမူအရာတွေနှင့်၊ ခင်ဗျားအပိုင်နိုင်ဆုံးလို ယူဆထားတဲ့ပုံစံ
တွေနှင့် စ,ရမှာပဲ။

အဲဒါတွေနှင့်အတူ ယုံကြည်ချက်တွေ သဘောထားတွေ အယူ
အဆတွေနှင့် အားလုံးကိုလွှမ်းခြုံထားလိုက်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လှန်
ဆုံးသပ်ချက်တွေကို ပြဆိုဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အကောင်းမြင်လို့ ကောင်းတယ်ထင်ရင်
တော့၊ တခြားလူတွေကိုလည်း ခင်ဗျားအပေါ် အကောင်းထင်ပြီး
အိမ်ညွတ်လာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်ပြီး ခင်ဗျားဟာ ကြိုက်လောက်တယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်ရင်၊ လူတွေကလည်း ဒီယုံကြည်မှုကို မျှဝေယူကြလိမ့်မယ်။

စိတ်ပညာရှင် ဟယ်ရီစတက်ဆူလီဗန်ရဲ့ လေသံနှင့်ဆိုရရင် တော့...

'သင် အကဲဖြတ်တဲ့အတိုင်း သင့်ကို အကဲဖြတ်ပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင့်ကိုယ်သင် အကဲဖြတ်တဲ့အတိုင်းသာ တခြားလူတွေအပေါ် အကဲဖြတ်လို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်' လို့ပါပဲ။

ရိုးရိုးလေးနှင့် မှန်တဲ့ ဒီအမှန်တရားကို ဒေါက်တာရီဘက်ကာ ကားတစ်စုံနှင့် ကင်မီလာတို့က အစယ်လ်ဖီးတက္ကသိုလ်မှာ စမ်းသပ်သရုပ်ပြခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီသရုပ်ပြမှုမှာ လူတွေဟာ တခြားလူက ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးပြောတဲ့အပေါ် မူတည်တဲ့ ယုံကြည်ချက်အလျောက်သာ လိုက်လုပ်ဆောင်ကြတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။

ကျောင်းသူကျောင်းသား ခြောက်ဆယ်ကို စုံတွဲလေးတွေ တွဲပေးပြီး သူတို့အချင်းချင်းသိသွားအောင် ငါးမိနစ် တွေ့ဆုံခွင့် ပေးပါတယ်။

ဒီနောက် သူတို့ကို လူချင်းခွဲထားလိုက်ရာက တစ်ချို့တစ်ဝက်ကို သူတို့ရဲ့ တွဲဖက်အဖော်အနေနှင့် နှစ်သက်မှု ရှိတယ်မရှိဘူးဆိုတာ မဟုတ်မမှန် သတင်းပေးပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဖန် သူတို့စုံတွဲအလိုက် ဆယ်မိနစ်အကြာ ပြန်ဆုံပေးလိုက်ပြီး သူတို့ရဲ့ အသံတိတ်စကားနှင့် အချက်ပြမှုတွေကို သေသေချာချာ စောင့်ကြည့်ကြတယ်။

ဒီအခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဟာ တစ်ခြားတစ်ယောက်ယောက်က သူ့အပေါ် နှစ်သက်တယ် မနှစ်သက်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်

အပေါ်မှာလိုက်ပြီး အချက်ပြစကားတွေ ထုတ်လွှင့်ပြသကြောင်း တွေ့ကြရတယ်။

တွဲဖက်တွဲဖက်တွေက မကြိုက်ဘူးလို့ပြောတာကို ယုံစားခဲ့ကြတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဟာ မျက်လုံးချင်းဆုံဖို့ သိပ်မကြိုးစားကြဘဲ လူချင်းခွဲနေကြပြီး ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ နောက်လှန်ကျောချနေကြသလို စိတ်အေးချမ်းမှုမရှိပဲ ပေါ်လာတယ်။

သူတို့ရဲ့အပြုအမူတွေဟာ သူတို့အဖော်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ရုပ်လုံးဖော် ပေးခဲ့ပြန်ပါတယ်။

နွေးထွေးပြီး သိနားလည်မှုရှိတဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတတွေကို ရတဲ့အခါမှာ ကောင်းမွန်ပြေလည်စွာ တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။

မနှစ်မြို့တဲ့သဘောဆောင်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာစကားတွေကိုတော့ အလားတူရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ အသံတိတ် သင်္ကေတစကားတွေ ပြန်ပြသကြလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် သုတေသနပညာရှင်တွေအနေနှင့် သူတို့ထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြုသမားလို့ ခံယူထားသူတွေဟာ လွဲမှားတဲ့သတင်းပေးမှုရဲ့ ဖယ်ကိတ်မှု သိပ်မခံရတာ တွေ့ရပါသတဲ့။

သူတို့က နွေးထွေးပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ အသံတိတ်စကား သက္ကဏာတွေနှင့်တောင် သူတို့ကို မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့လူကို ဣန္ဒြေမပျက် ဆက်ဆံနိုင်ခဲ့ကြတယ် ဆိုပါတယ်။

ခဲးအထက် အရေးပါတဲ့ အသွင်အပြင်

ထပ်ရှင်းကြပါဦးစို့ရဲ့။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အမြင်ရှိထားခြင်းအားဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုလောထုံးတမ်းအရ ပုံသေကားချပ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရုပ်ချောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် လှပတာတွေကို သိပ် ပဓာနမထားတော့ပါဘူး။

'ကျွန်တော်ဟာ ရုပ်ရှင်မင်းသား ရောဘတ်ရက်ဖို့ဒ်နှင့် တူတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကို ထင်ရမြင်ရရင် သိပ် ဝမ်းသာသွားမှပါပဲဗျာ'

စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ပိန်ပိန်ရှည်ရှည် အသက်နှစ်ဆယ့်လေးနှစ် အရွယ် တွမ်က ကျွန်တော့်ကို ဝမ်းနည်းပက်လက် ပြောခဲ့တာပါ။

'ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်လို ကျူလိုသေးသွယ်ပြီး အရိုးဂေါက်ဂက် ရှိနေတဲ့ကောင်ကို ဘယ်သူက ကြည့်ကောင်းတယ်လို့ ပြောကြမှာလဲလို့...'

ဒီတော့လည်း ကျွန်တော်က သူ့ကို လူတိုင်းလိုလို ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျတာများတဲ့အကြောင်း ပြောပြလိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လေ့ကျင့်မှုကျောင်းသားဖြစ်တဲ့ ဆိုင်မွန်ဆိုရင်လည်း မတန်တဆ ဝ၊ နေသလို၊ မနေညနေကမှ...

'တွမ်လိုပဲ စလင်းဘော်ဒီလေးနှင့် ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်လေးဖြစ်ချင်လိုက်တာ' လို့ ဖွင့်ပြောလိုက်တာကို ဖောက်သည်ချလိုက်ရပါသေးတယ်။

သိပ်မကြာခင်က ကျွန်တော်ဟာ ဟောပြောပို့ချဖို့အတွက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ခရီးလှည့်ခဲ့ရပါသေးတယ်။ ဒင်ဇာ၊ ကော်လိုရာဒို၊ ကလဲယာမော့ဒ်၊ ကိုလံဘတ်စ်၊ ဆိုဟိုင်းယို၊ အတ္တလန္တာ၊ ဂျော်ဂျီယာစတဲ့ပြည်နယ်အသီးသီး မြို့ပေါင်းစုံက ပရိသတ်တွေကို သွားဟောခဲ့ရပါတယ်။

ခရီးစဉ်အတော်များများမှာ ကျွန်တော်နှင့်အတူ အဖော်လိုက်ခဲ့သူကတော့ တင်းနစ်နှင့် ပြေးခုန်ပစ်ဝါသနာရှင် ရော်ဂျာကရာဖို့ဒ်ဆိုသူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ဘာ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တုန်းက ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ ဆိုလံပစ်မီးရှူးတိုင်ကို ကျိုးပြေးခဲ့ဖူးတဲ့ အပြေးသမားတစ်ယောက်ပဲ။

ရော်ဂျာဟာ ငယ်ရွယ်တယ်၊ နုပျိုတယ်၊ ဖျတ်လတ်တယ်၊ ပြီးတော့ အနီစွမ်းလှပါတယ်။

သူ့အဖွဲ့ခွဲစဉ်တုန်းကတော့ ခွဲစိပ်ဆရာဝန်ကြီးတွေက သူဟာ လမ်းတောင့်၊ ကောင်းကောင်းလျှောက်နိုင်မယ်မထင်ဘူးလို့ သူ့မိဘတွေကို ပြောခဲ့တယ်ဆိုပဲ။

သူ့ခြေတစ်ချောင်းဟာ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ကောက်ကွေးနေတာကြောင့် ဖြတ်တောက်ပစ်ရမယ်လို့တောင် ဆိုခဲ့ကြရဲ့။

သူ့လက်ရုံးလက်မောင်းတွေကတော့ ငုတ်တိုလေးတွေသာ ဖြစ်နေပြီး လက်ချောင်းလေး သုံးချောင်းနှင့် ခြေချောင်းလေး သုံးချောင်းသာ ပါပါတယ်။

သူ့ခွဲစိပ်ထားတဲ့ခြေထောက်က ကြွက်သားမျှင် တစ်ချို့ကို သူ့ဘယ်ဘက်လက်က လက်သည်းတစ်ချောင်းတွက်ဖို့ ဖြတ်ဆက်ပေးခဲ့ရတယ်။

သူ တင်းနစ်ကစားရင် ညာဘက်လက်ချောင်း ငုတ်တိုလေးမှာ ဘက်တံကို အဆွေကပ်ချည်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်မောင်း ငုတ်တိုလေးနှင့် သုပ်ပြီး ရိုက်ရတယ်။

လှပုံအလယ်ကျရင်လည်း သူဟာ သူ့ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုကို နည်းနည်းလေးမှ ဖုံးကွယ်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ ခေါင်းငိုက်စိုက် ချမထားဘဲ ပုံတည်တည် ခေါင်းမော့လျှောက်နေကျ။

သူနှင့်အတူ လေဆိပ်ခန်းမဆောင်တွေကို ဖြတ်သွားတိုင်း အလွန် တကြားနှင့် ပြူးတူးပြတ်တူး ဝိုင်းကြည့်တာ တောက်လျှောက်ကြီးကို ခံရပြီး တစ်ခါတလေ မလိုမလား နှာခေါင်းတောင် ရှုံ့ချင်ကြသေးတယ်။

ရော်ဂျာရဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံက အားနည်းချက်တွေဟာ သူ့ကြီး စားအားထုတ်မှုတွေနှင့် ပြေးခုန်ပစ်ရာတွေမှာ အဟန့်အတား မဖြစ်ခဲ့ သလို၊ ဘဝခရီးပန်းတိုင်ကို ဆုတ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက်လည်း မပိတ်ပင် နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

သူဟာ လော့စ်အိန်ဂျလီးစ်မှာရှိတဲ့ လျှိုင်ယိုလာမေရီမောင့် တက္ကသိုလ်က ဆက်သွယ်ရေးပညာ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ရခဲ့ပါတယ်။

ခုဆိုရင် သူဟာ အဟောကောင်းအပြောကောင်း ဆရာတစ်ဆူ အနေနှင့် မိုင်ထောင်ပေါင်းများစွာ ခရီးသွားခဲ့ပြီးပါပြီ။

'ကျွန်တော့်အဖို့ ဘာမဆို ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သံမဏိစိတ် ဓာတ်နှင့် ခြေတစ်ဖက်တည်းရှိရင်တောင်၊ ခြေနှစ်ဖက်ရှိပြီး စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့တာထက် ပိုပြီးကောင်းဦးမယ် ထင်တယ်ဗျ' ကရောဖို့က ရင်ဖွင့်ခဲ့တာပါ။

သူပေးတဲ့ သတင်းစကားတွေကတော့...

'ကျွန်တော်ရဲ့ ချွတ်ယွင်းအားနည်းချက်တွေကို ခင်ဗျားမြင်သာ ပေမယ့် ခင်ဗျားရဲ့အားနည်းချက်တွေကိုတော့ ကျွန်တော် မမြင်လို ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ အားနည်းချက်တွေ တစ်ပုံကြီး ရှိနေ ကြတာပဲ မဟုတ်လား'တဲ့။

လူအတော်များများရဲ့ အဆိုးရွားဆုံးချွတ်ယွင်းချက် အားနည်း ချက်အစစ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သက်ကျေနပ်စွာနှင့် ချစ်မက် မြတ်နိုးရမယ့်အစား တခြားလူရဲ့အငှားခန္ဓာကို သွားအားကိုးပြီး ချစ်ခင်တွယ်တာနေရတာပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ချစ်ဖို့ထက် တခြားလူကို ချစ်ဖို့ ဦးစား ပေးနေကြတယ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှုနှင့် ချစ်ခင်မှု တဲ့တိုင်အောင် ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုရရှိက မလွယ်လှပါဘူး။

ထူးခြားပြောင်မြောက်တဲ့ အရည်အချင်း၊ ဖြစ်တည်ရှင်သန်မှု၊ ဇွမ်းအားထက်မြက်တဲ့ရုပ်လက္ခဏာ ခင်ဗျားကြိုက်သလို ဘယ်လိုပဲ ခေါ်ခေါ် အဲဒါတွေဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်တွင်းအဓွတ္တက ထွက်တာပဲ ခြစ်ပြီး၊ ပြင်ပဗဟိုဒွိကရတယ်လို့ မရှိသလောက်ပါပဲ။

ဒါဆိုရင် လောလောဆယ် ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျား ဘယ်လောက် အခြေအနေကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာသိရအောင် စမ်းသပ်မှု အလေးတစ်ခု စ...ကြည့်ကြပါစို့ရဲ့။'

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြိုက်၊ မကြိုက် စစ်ဆေးမှု

အောက်က ဖော်ပြချက်တွေကို ဖြေကြားပြီး တစ်မှတ်က ငါးမှတ် ကြား ကြိုက်သလို အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။

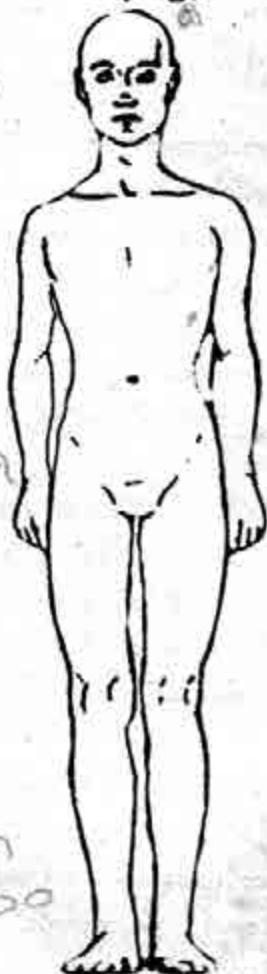
လုံးဝ မမှန်ဘူးဆိုရင် တစ်မှတ် သိပ်မှန်တာပဲဆိုရင် ငါးမှတ်

- ၁။ ကျွန်တော့်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်တာ သိပ်ကြိုက်တယ်။ ()
- ၂။ ကျွန်တော့်အသက်ကို အမှန်အတိုင်း အမြဲပြောတယ်။ ()
- ၃။ ကျွန်တော့်ဆံပင် ဖြူနေတာတွေ ပုံးဖို့ကြီးစားတတ်တယ်။ ()
- ၄။ လူတွေအာရုံစိုက်ပြီး ဝိုင်းကြည့်တာကို ကျေနပ်ပါတယ်။ ()
- ၅။ ပုံစံမကျတဲ့ အသံတိတ်စကားတွေ သုံးမိတာကိုစွဲမရှိဘူး ထင်တယ်။ ()
- ၆။ တစ်ယောက်တည်း ရှိချိန်မှာတောင် သပ်သပ်ယပ်ယပ် သန့်သန့်လေး ပြင်ထားတတ်တယ်။ ()

- ၇။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အမြဲချိန်တယ်။ ()
 - ၈။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်တယ်။ ()
 - ၉။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှက်စရာမှတ်လောက်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းရယ်လို့ တစ်ခုမှ မရှိပါ။ ()
 - ၁၀။ ကျွန်တော်မှာ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန်အရ ပြောင်းလဲပစ်ချင်စရာ ဘာမှ မရှိပါ။ ()
- ကဲ... ခင်ဗျားရဲ့ ရမှတ်တွေ ပေါင်းကြည့်ရအောင်။

- ၁၂မှ ၂၅အထိ ။ ။ ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်လို့ သိပ်ဘဝင်မကျသလို ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ချင်ပုံ ပေါ်နေတယ်။
- ၂၆မှ ၃၅အထိ ။ ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အသင့်အတင့် သဘောကျပြီး လူပုံအလယ်မှာ ထွက်ပြရတာ ကိုလည်း နှစ်သက်ပေမယ့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတချို့ကို လဲလို့ရရင် လဲချင်သလိုပါပဲ။
- ၃၆မှ ၆၀အထိ ။ ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြည့်အဝ နှစ်သက်အားထားမှုရှိပြီး၊ ဘယ်နေရာသွားသွားပွဲလယ် တင်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

၂၁၆
အရပ်အမြင့်



အပေါ် ၇
အသားအရောင် ၈
မျက်နှာ ၅
မျက်လုံး ၆
အရည် ၇
အရောင် ၈
အရောင် ၉
အရောင် ၁၀
အရောင် ၁၁
အရောင် ၁၂
အရောင် ၁၃
အရောင် ၁၄
အရောင် ၁၅
အရောင် ၁၆
အရောင် ၁၇
အရောင် ၁၈
အရောင် ၁၉
အရောင် ၂၀
အရောင် ၂၁
အရောင် ၂၂
အရောင် ၂၃
အရောင် ၂၄
အရောင် ၂၅
အရောင် ၂၆
အရောင် ၂၇
အရောင် ၂၈
အရောင် ၂၉
အရောင် ၃၀

ဦးခေါင်း ၈
မျက်စုံ ၉
နှာရွက် ၈
နှုတ်ခမ်း ၁၀
ပေးစေ့ ၆
လည်ပင်း ၈
ရင်အုပ်/ရင်သား ၉
လက်မောင်းလက်ဖျံ ၆
လက်ကောက်ဝတ် ၈
လက် ၉
လက်ချောင်းများ ၉
လက်သည်းများ ၁၀
တင်ပါး ၉
ခြေသလုံးများ ၉
ခြေထောက်အစုံ ၈

မှန်ကြည့်စစ်ဆေးနည်း

ခမ်းသပ်ချက်မှာ သုံးဆယ့်ငါးမှတ်အောက်ပဲ ရတယ်ဆိုရင်ထေးခင်ဗျားရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တစ်ခုချင်း အသေးစိတ်ပြန်စစ်ဆေးတဲ့နည်းကိုသုံးပြီး ခင်ဗျားရဲ့ခံစားမှုကို ဖော်ထုတ်ရဖို့ လိမ့်မယ်။

ခင်ဗျား လုပ်ရမှာတွေကတော့...

ကိုယ်လုံးပေါ် မှန်ကြီးတစ်ချပ်ရေ့မှာ သွားရပ်ပါ။

ဒီနောက် ရစ်ပုံကားချပ်ပေါ်မှာ ပြထားတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေအလိုက် တစ်က တစ်ဆယ်အထိ အမှတ်တွေပေးပါ။

တစ် ကတော့ လုံးဝ မနှစ်သက်ဘူး၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဆယ်ကတော့ အလွန်ကို နှစ်သက်တယ်လေး။

အမှတ်အားလုံးပေါင်းလိုက်ပြီး အဖြေထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်—

၃၀မှ ၆၀အထိ။ ။ တော်တော် မနိမ့်ဘူးပေါ့။ ခင်ဗျားကိုယ်ခန္ဓာကို ခင်ဗျား ကြည့်ရတာကို ဘဝင်မကျဘဲ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရတယ်။ မိကျေနပ်မှုနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့တဲ့ အကြည့်တစ်ခုလုံးဟာ ခင်ဗျားကို လွမ်းခြုံနေပြီး၊ ဒီအချက်က ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ယုံကြည်မှုတွေနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုတွေကို ကင်းမဲ့စေမှာ မုချပါပဲ။

၆၀မှ ၁၂၀အထိ။ ။ ခင်ဗျားရဲ့ရုပ်သွင်ပြင်ကို ဆန့်ကျင်ဘက် မြင်တုန်းပါပဲ။ ဒီအထဲက တချို့ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို အတော်လေး မနှစ်မြို့မှုက ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒီအချက်က အတွင်းစိတ်ထဲမှာကိန်းဝပ်ပြီး ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိနားလည်မှုနှင့် ပတ်သက်လို့ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်တွေပေါ်မှာ အပြစ်ပုံချထားစေတယ်။

၁၂၀မှ ၁၅၀အထိ။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်တဲ့အမြင်ဟာ မကြည့်လင်ဘူး။ နှစ်ခွဲဖြစ်ပြီး အားမမျှဘူးဖြစ်နေတယ်။ တချို့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေထက် ပိုသဘောကျ နှစ်သက်နေတယ်။ ဒီခံစားချက်လေးကို လက်ကိုင်ထားရာက တခြားချို့ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာလေးကို လက်တွေ့ဖြေဖျောက်နိုင်အောင် ကြံဆောင်တယ်။

၁၅၀မှ ၂၀၀အထိ။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ရတာကို အားရကျေနပ်မှု ခံတယ်။ ဒါဟာ ရှိသင့်တဲ့ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ဒြပ်ပုံစံဖြစ်သလို ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားမှုနှင့် ကိုယ်ကိုကိုယ် သိမြင်နားလည်မှုတွေကို အခိုင်အမာထိန်းထားပေးတဲ့ အချက်ပါပဲ။

၂၀၀မှ ၃၀၀အထိ။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုမြင်ရတာ အကြိုက်ဆုံးအကောင်းဆုံး ဖြစ်မျိုးပဲ့မထင်တဲ့ အခြေအနေပါပဲ။ ကိုယ့်ရုပ်ဆင်း သွင်ပြင်က ချို့ယွင်းချက်တွေကို မညာမတာရှာလို့တောင် မတွေ့ရပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်သဘောကျနေပေမယ့် တခြားသူတွေကို ဆွဲဆောင်အား နည်းချင်နည်းနေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရေရှည်ဘုန်းမာရေးကောင်းမယ်လို့ ပိုတွက်ထားတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီပမာပြရရင် လူတချို့ဟာ တရားလွန်ဝမ်းနေလျက်က သူတို့ကိုယ်သူတို့ သိပ်သဘောကျနေတာမျိုး။

အဲ... ကျန်းမာရေးသိပ်ကောင်းတယ်လို့ ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျားသူဆွယ်ထားတဲ့ကြားက မတရားအလွန်နေတာကို တမင်မျက်ကွယ် ဖွဲ့ထားတာဟာလည်း သိပ် အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးကြွခိုင်ဖို့ ကိုယ်တွက်ထားတာကို ဖယ်ကိုင်ရင် နှလုံးရောဂါခံစားရတာမျိုးနှင့် ဆီးချိုဖြစ်ဖို့ အလားအလာများတာတွေကြောင့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးပြီး ဖောတာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်ကို ခင်ဗျားရဲ့ တစ်ကိုယ်တော် ရမှတ်တွေကိုမပြဘဲ ဒီစမ်းသပ်နည်းအတိုင်း ခင်ဗျားအပေါ် သူ့အမြင်နှင့် သုံးသပ်ဝေဖန်ကြည့်ခိုင်းပါလား။

အဲဒီအခါ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အပြည့်အဝအားရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို သူက လျှော့တွက်ချင် တွက်လိမ့်မယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခင်ဗျားအပေါ် အမှန်အကန်ရှိမြင်ချက် ရလာမယ်။

ဒီလိုနှင့် ရမှတ် ၁၅၀အောက်ပဲရှိရင် အောက်ပါအတိုင်း ကျွင့်သုံးပါတော့။

ခုလိုဖြစ်ရတာဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ရှိရင်းခွဲထက် ပိုတွက်ခဲ့တာ မှန်သလို ကိုယ်လိုလားတောင့်တချက်အတိုင်း ဆန္ဒစောပြီး ပုံသွင်းခဲ့တာ ထင်မြင်ခဲ့တာပဲ ဆိုရမယ်။

ဒါနှင့်အမျှ ခင်ဗျားအနေဖြင့် အစာအာဟာရကို စနစ်တကျ ပုံမှန်စားသောက်မယ်၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုတစိုက် ထိန်းကျောင်းစောင့်ရှောက်မယ်၊ ယုတ်စွာ အဆုံး အသားတိုးခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ လုပ်မယ် စသဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်က မဆိုသလောက်လေးပဲ ပြင်ပြင် မပြင်ဘဲနေလို့ရတဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းလေးတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ခင်ဗျားရဲ့ရုပ်အသွင်အပြင်ကို အမှန်ကန်ဆုံး သုံးသပ်မိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် ခင်ဗျားရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတစ် ယောက်ထံ အထက်ပါဆန်းစစ်နည်းအတိုင်း ထပ်အကဲဖြတ်ပေးဖို့ အကူအညီ တောင်းခံတာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်ပြီး ရထားတဲ့အမှတ်အသင်္ဂကို မပြပါနှင့်။

ကဲ၊ အခု အဖြေနှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်ကြရအောင်။

ဒီအခါမှာ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အထူးမနှစ်မြို့တဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ တစ်ခုခုဟာ ဘေးလူတစ်ယောက်ရဲ့မျက်စိထဲမှာ သိပ်ကြည့်ကောင်းနေတာမျိုး ကြိုကောင်း ကြိုရပါလိမ့်မယ်။

ဒါဆိုရင် ခင်ဗျားအဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားမှု ပိုမြင့်မားလာမှာ ဖြစ်သလို၊ ခင်ဗျားထင်မြင်ယူဆထားတဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေနှင့်ပတ်သက်လို့လည်း ပို သိခွင့်ကြုံရလာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရုပ်ကိုယ် ကြည့်မရသူတွေ ဘာများကြီး

ကိုယ်ပုံကိုယ်ကြည့်ပြီး အော့နှလုံးနာရာက ပုံပြောင်းပစ်လိုက် ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတွေက တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီးပါပဲ။

လေ့လာချက်တွေအရ အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင် ဆွဲကို တစ်နည်းနည်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

တဂျိုးနီးယားပြည်နယ် နော့သ်ဖော့သ်မြို့မှာရှိတဲ့ ဒိုမီနီယန် ဘက္ကသိုလ်ကြီးက ပါမောက္ခ သောမတ်စ်ကက်ရှ်နှင့် အဖွဲ့ဟာ 'ယနေ့ စိတ်ပညာ' စာစောင်ပတ်ပရိသတ် နှစ်ထောင်ကို စုံစမ်းလေ့လာခဲ့ရာမှာ အမျိုးသား ၇၂ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသမီး ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို သူတို့ ဘဝင်မကျ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြောင်း သုတ်ဖော်ဝန်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲကြီးမားနေတာကို အဓိကအကျဆုံး ပြဿနာအဖြစ်နှင့် အမျိုးသား ၄၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုးသမီး ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းက ထုတ်ပြောခဲ့ကြပါတယ်။

အစစ်ဆေးခံသူအားလုံးထဲက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း (ထက်ဝက်ကျော် ကျော်)ဟာ သူတို့ရဲ့ ဘိုက် သို့မဟုတ် တင်ပါးတွေကြောင့် စိတ်ညစ်နေကြရပါသတဲ့။

ဤသို့အားနည်းချက်က အသံတိတ်စကားတွေ ရောင်ပြန်ဟပ်ပုံ

စုစုပေါင်းရမှတ်ဟာ ၁၅၀ အောက်မှာ ရှိနေပြီး အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း တစ်ခုခုမှာ ခြောက်မှတ်ထက် လျော့နေပြီဆိုတာနှင့် ပူပင် သောကရောက်စရာ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီအစိတ်အပိုင်းဟာ လူမြင်သူမြင်လွယ်တဲ့ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း နှင့် လက်တွေ့ဖြစ်နေရင် စိတ်ဓာတ်ကျမှုဟာ ပိုဆိုးတယ်။

ဆံပင်ကျွတ်ကုန်တဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ မလုံမလဲ နှင့် စိုးရိမ်စိတ်ပေါ်လာတိုင်း ကြားခံအစားထိုးတဲ့အမူအရာတွေ အကျင့် ခွဲလာတတ်ရော။

လူရှေ့သူရှေ့ရောက်ရင် သူ့လက်တွေဟာ ဦးခေါင်းပေါ် အလိုလို ရောက်သွားရာက နောက်စေ့ပြောင်နေတာကိုဖုံးကွယ်ဖို့ ဆံပင်တွေ နောက်လှန်သပ်မိမယ်။ နဖူးပြောင်နေတဲ့လူကလည်း ရှေ့ကို ဆံပင် တွေသပ်ချပြီး ဖုံးဖို့ကြိုးစားနေကျပဲ။

ဒီအတူ လူရွယ်တစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုအရပ်ဆိုးစေတဲ့ ပါးပေါ် က အမာရွက်တစ်ခုကို လက်နှင့် မသိမသာကာမိလျက်သား ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ မျက်စိက ရုပ်ပျက်နေတယ်ထင်ရင် မေးဖျားကိုဝွတ်ပြီး တခြားလက်က မျက်ခုံးမွေးတွေ စမ်းနေတာမျိုးလည်း လုပ်တတ်တယ်။

နှုတ်ခမ်းကို လျှာလျက်တာ၊ လည်ပင်းကိုငံတာ၊ ကုတ်ကိုပွတ် တာ၊ နားရွက်ဖျားကို ကလိတာ၊ လက်ချောင်းတွေ တဖျောက်ဖျောက် နှင့် ချိုးနေတာတွေလည်း ရသေ့စိတ်ဖြေ ကြားခံအစားထိုးတဲ့ သဘော တွေပါပဲ။

ဒီလုပ်ရားမှုအားလုံးဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က မကြိုက်ဆုံးနေရာ နှင့်ပတ်သက်ပြီး သူ့ဘာသာသူ ဖုံးဖိကာကွယ်တဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ စိတ်လှုပ် ရှားမှုကထွက်ပေါက်ရှာပြီး လုပ်မိလုပ်ရာလုပ်တဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တခြားလူတစ်ယောက်ယောက် ဒီလို အချက်ပြလက္ခဏာတွေ သပ်တာမြင်ရင်လည်း သူ့မှာ စိတ်ကျဉ်းကြပ်နေပြီလို့ နားလည်နိုင် တယ်။

ဒါဟာ သူ့အဖို့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က လူမမြင်စေချင်တဲ့အစိတ် အပိုင်းရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် လိပ်ပြာမလုံအခက်ကြုံခြင်းရဲ့ နိမိတ် လက္ခဏာပြတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပါးစပ်ဟာ အလိုအလျောက်အချက်ပြဆက်သွယ်မှု အသုံးချ နှင့်ရဆုံးဖြစ်ပြီး အနိဋ္ဌာရုံ ကြားသိမြင်တွေ့ရတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် နဖော် နဲ့လုပ်မိလို့ မှားယွင်းသွားတဲ့အခါမျိုးမှာ သိသာတဲ့ သင်္ကေတနိမိတ် ကို ပြဆိုပါတယ်။

ပါးစပ်အဟောင်းသား ဖြစ်သွားတာ။

ပါးစပ်ကို လက်နှင့် ပိတ်လိုက်မိတာမျိုးတွေပေါ့။

ပြီးတော့ ဒါဟာ လူရေလည်စကလေးဘဝကနေ လူကြီးဖြစ်တဲ့ အထိ အကျင့်ပါလာတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားတွေ အမြောက် အမြားထဲက သင်္ကေတလက္ခဏာတစ်ခုဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ လွတ်ခနဲ ပြောမှားဆိုမှားဖြစ် သွားတာမျိုးကို ချက်ချင်း သတိဝင်နှောင်တရလိုက်တာနှင့် ရှေ့စကား မဆက်မီအောင် သဘာဝအလျောက် တုံ့ပြန်တဲ့အမူအရာကတော့ သူ့ ပါးစပ်ကို လက်နှင့် ဖမ်းအုပ်ထားလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတုံ့ပြန်ချက်ဟာ အသက်ကြီးတဲ့အထိ ကပ်ပါလာရာက မကောင်းသတင်းတစ်ခု ကြားလိုက်ရရင်၊ အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းတစ်ခု တွေ့ လိုက်ရရင်လည်း လက်က ပါးစပ်ပေါ် အလိုလိုရောက်သွားတော့တာ ပါပဲ။

အလားတူပဲ၊ စကားပြောနေတုန်း ပါးစပ်ပေါ် လက်တကာကာ လုပ်နေတာဟာ အကြပ်ရိုက်နေတဲ့အခြေအနေကို ပြဆိုနေသလို သူ

ပြောနေတဲ့စကားတွေကို သတိကြီးစွာထားပြီး နှုတ်မလွန်အောင် စောင့်
စည်းတဲ့အဓိပ္ပာယ် ထွက်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် စိတ်ထိခိုက်စရာ ကိစ္စတစ်ခုကို
တင်ပြဆွေးနွေးချိန်မှာ အချိန်ယူစဉ်းစားချင့်ချိန်တဲ့သဘောလည်း သက်
ဝင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ဖုံးကွယ်လိမ်ညာလှည့်စားဖို့ ကြိုးစားနေတာလို့လည်း
နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အလိုအလျောက်အချက်ပြမှုတွေရဲ့ တခြားရည်ညွှန်း
ချက်တွေလည်း ရှိပါသေးရဲ့။

အဲဒါကတော့ ပရိဒေဝသောက ခံစားနေရချိန်မျိုးမှာ အာရုံခံ
စားလိုတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ကို အသိပေးပြီး စိတ်
သက်သာမှုကို ရယူတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်လေးတွေ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရလို့ စိတ်ညစ်တဲ့အခါ
သူတို့ရဲ့ငယ်ပါကို လက်နှင့်ဆုပ်တာ ပွတ်သပ်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ်
ဘောင်းဘီပေါ်ကတစ်ဆင့် ပွတ်ချေမိတာမျိုးပေါ့။

လူကြီးတွေအဖို့တော့ အာရုံကြောတွေစုနေပြီး အလွယ်တကူ
ထိတွေ့ခံစားလွယ်တဲ့ပါးစပ်ကို အစားထိုး အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

သူတို့အနေဖြင့် နှုတ်ခမ်းချင်း စုံစုပ်မယ်၊ စုထားမယ်၊ လျှာ
ဖြင့်လျှက်မယ်၊ ကလော်ထိုးမယ်၊ အပေါ်သွားနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်းကို
ကိုက်မယ်၊ လက်ညှိုး မဟုတ် လက်မနှင့် ပွတ်မယ်၊ ပါးစပ်က လက်ညှိုး
ကို စုပ်မယ်၊ ခပ်ဖွဖွလေး ကိုက်မယ်၊ ခဲတ်လေးလိုဟာမျိုးကို ကိုက်
ထားမယ် စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။

ခေါင်းကုတ်တဲ့ ဆံပင်ကိုထိုးဖွတဲ့သဘောကတော့ မနှစ်မြို့
ဖွယ်ရာ မျက်နှာပေါ်ကအရာတစ်ခုခုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစားတာ ဖြစ်
နိုင်သလို သက်သာရာသက်သာကြောင်း ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်
လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

နဖူးပြင်ကိုပွတ်နေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖောင့်ပေါ်တင်
ထားနိုင်အောင်ထားတဲ့ စိတ်ပန်းလှပန်းကျနေတဲ့ အလုပ်အမှုဆောင်
တစ်ယောက်ဟာဆိုရင် သူ လူမမည်ကလေးဘဝမှာ သူ့အမေက နဖူး
လေးပွတ်သပ်ပြီး ဂရုတစိုက်ချောသိပ်ခဲ့တာကို ပြန်ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစား
နေမိတာပါ။

လေ့လာချက်တွေအရ မြို့ပေါ်နေသူတွေဟာ တောမှာနေသူတွေ
ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုံ့ဆော်ဖြေသိမ့်မှုတွေ ပိုသုံးကြောင်း တွေ့ရတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနှင့် မကြာ
မကြာ ခေါင်းကုပ်ပြီး ဆံပင်တွေထိုးဖွသလို၊ တစ်ခါတစ်ခါ သုံးလေး
ချက်ဆက်တိုက် ကုတ်ဖွတ်လေ့ ရှိပါသတဲ့။

ယောက်ျားတွေဟာလည်း သူတို့ရဲ့ နားသယ်စကို လက်သည်း
ဆံပင်တွေနှင့် ကုတ်ခြစ်နေကြတတ်တာပါပဲ။

ဒီလို ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ အပြုအမူချင်း ကွဲပြားခြားနားကြတဲ့
အကြောင်းရင်းကို မသိကြပေမယ့် ရှုပ်ထွေးပွလီတဲ့ မြို့ပြစန်းကျင်မှာ
နေရတဲ့သူတွေက စိတ်ညစ်ညူးစရာပိုများပြီး မိန်းမတွေအနေနှင့်လည်း
အိမ်ရေးပြချင်တဲ့သဘောတွေ ပိုတာကြောင့်ဆိုပဲ။

ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း ပဋိပက္ခကြုံနေတဲ့အခါတွေ၊ စိတ်
ဝေခေါ ဒါမှမဟုတ် ဂယက်ဂယက်ဖြစ်နေတုန်းတွေမှာ ကိုယ့်အပြု
အမူတွေ ကိုယ် ပြန်အကဲခတ် လေ့လာကြည့်စမ်းပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ခန္ဓာ
ကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု တစ်နေရာရာမှာ ဂရုစိုက်လောက်စရာ
တွေ ရမှာ သေချာပါတယ်။ မှန်ကြည့်စမ်းသပ်မှုအရ ဘယ်နှစ်မှတ်စီ
အသိဆိုတာလည်း မှတ်ထားပါ။

ကိုယ်ကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်မှုက တာကိုပြသလဲ

အလိုအလျောက်အချက်ပြတဲ့အနေနှင့် သူ့ကိုယ်သူ ပွတ်သပ် ကိုင်တွယ်မှုတွေကို ဒီလို အဖြေထုတ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ လူတစ်ယောက်ဟာ အတွင်းစိတ်တွေ လှုပ်ကြွနေပြီ ဆိုပါတော့။ အဲဒါဟာ ဖိုးရိမ်ပူပန်မှုလား၊ စိတ်ဆိုးဒေါပတာလား သံသယ နှင့် ဝေခွဲမရဖြစ်နေတာလား ဆိုတာတွေကို သူ့လှုပ်ရှားမှုပုံစံ တွေအရ ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။

၂။ မနှစ်မြို့တဲ့မျက်နှာအမူအရာဟာ ထူးထူးခြားခြား ပေါ်လွင် ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ အချက်ပြတဲ့ပုံစံက မျက်နှာကို လက် ဝါးဖြင့် ကွယ်ဖို့ကာဖို့ ကြိုးစားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်း ပေါ်မှာ ဝက်ခြံပေါက်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်မလေးတစ်ယောက် အနေဖြင့် သူ့လက်ချောင်းလေးတွေနှင့် ပွတ်သလို လိုက်ပုံးကွယ် ဖို့ကြိုးစားမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ယားလို့ကုတ်တဲ့ပုံစံမျိုးနှင့် ကုတ်ဖို့ နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း ခုနစ်

ကိုယ်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ 'ပြစ်မျိုးမှဲ့- =သင်' ဆိုတဲ့စကားနှင့် တခြားစီပါ။ ကိုယ်ကိုယ်ကို အမှန်အကန်ချစ်တဲ့ =တစ်ယောက်အနေနှင့် အမှန်အကန်တွေချည်းပဲ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဟယ်လီဇက်စ်မြို့ စားကြီး (၁၇၇၅)

အမှတ်တရဖြစ်စေမည့် အသွင်သဏ္ဍာန်များ စနစ်တိုးခြင်း

လူတော်တော်များများဟာ ကံမကောင်းလှစွာပဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်ဖို့ ပျက်ကွက်ရုံသာမက အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့ နေရာတွေမှာပါ အခက်အခဲကြုံရလေ့ ရှိပါတယ်။

ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနှစ်သက်မလိုလားတဲ့ လူတွေထဲမှာ ကျွန်တော်ရဲ့အလုပ်ရုံသင်တန်းကို အစဦးပိုင်းကတက်ခဲ့တဲ့ ဂျူလီယန် ဟာဖြင့် အကောင်းဆုံးဥပမာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ မနှစ်သက်တာနှင့်အမျှ သူ့အပေါ်လည်း လူတွေက နှစ်မြို့ဖို့ အတော်လေးခဲယဉ်းခဲ့ကြပါတယ်။

သူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် သတ်မှတ်နှုန်းဟာ ငါ့မမှတ်ပဲ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်အဖွဲ့မှတ်တမ်းတွေအရ ရမှတ် အနည်းဆုံးအုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ရမှတ် ငါ့မမှတ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုက သူဟာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းမှာ အမှတ်နည်းနည်းပဲ ပေးခဲ့တာဖြစ်သလို သူ့ကိုယ်သူ သဘောမကျမှုလွန်ကဲနေတာ ပြဆိုနေပါတယ်။

သူ အတော်လေးကြိုက်ဟန်ရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသောကိုယ်အင်္ဂါ တော့ မျက်လုံးတွေပဲဖြစ်ပြီး ၇မှတ် ပေးထားပါတယ်။

သူ ထိန်းထိန်းဆဆနှင့် မယုတ်မလွန်လေး ဖွင့်ပြောပုံကတော့...

“ကျွန်တော်ထင်တယ်လေ။ ကျွန်တော့်မှာ တကယ်လှတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေ ရှိတယ်လို့။”

ဒါတောင် သူများက သိပ်တွေ့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်
= သူက အချိန်ပြည့်လိုလို နေကာမျက်မှန် တပ်ထားတာကိုး။

သူဟာ လူတွေနှင့် မကြာမကြာ ထိပ်တိုက်တိုးလေ့ရှိပေမယ့် သူ့ဘက်က အရုံးချည်းပါပဲ။

သူ့လိုပဲ ရုပ်ခန္ဓာသဏ္ဍာန် အကဲဖြတ်တန်ဖိုးသတ်မှတ်ချက်မှာ မမှတ် အနည်းဆုံးစာရင်းဝင် နောက်တစ်ဦးကတော့ (အခန်းတစ်မှာ သူ့အကြောင်းပြောပြီးသား)အာနီးပါပဲ။ အဲ...အာနီးကတောင် ဂျူလီယန်ထက် သာဦးမယ်။ ရမှတ် ၆၇မှတ်လေ။

ဒီတော့ တခြားလူတွေနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ရတဲ့အချိန်မှာ အဆင်ပြေချောမွေ့ဖို့ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးဖို့ အရေးကြီးတာ ထင်ရှားပါပြီ။

သို့ပေမယ့် ဒါဟာ သင့်အနေနှင့် တခြားလူတွေကို ရစိုက်ဖို့ အချိန်မစေးနိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်တကြည့်ကြည့်နှင့်သုံးပြီး သင့်ကြားမာန်တက်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

ဂရိဒဏ္ဍာရီတွေထဲမှာ ရုပ်ရည်ချောမောလှပတဲ့ လူလင်ပျိုဟာ သူ့ရုပ်အလှကို သူ ယစ်မူးနေရာက ရေကန်ထဲပြန်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရင်းမှာပဲ ရေနှစ်သွားရတဲ့အကြောင်း သင်ခန်းစာပေးထားတာ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးမှုဆိုတာ တန်ဖိုးထား လေးစားမှု၊ ယုံကြည်လက်ခံမှုနှင့် ကိုယ် နှစ်နှစ်ကာကာခင်မင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ်မှာ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သီးခံနိုင်မှုမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အပေါင်းအဖော်တွေ အပေါ် ယုယကြင်နာမှုတွေ ပြတတ်ကြပေမယ့်၊ သူတို့ကိုယ် သူတို့တော့ အဲသလို နွေးထွေးယုယမှုတွေ ပြန်မပေးတက်ကြပါဘူး။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့အသွင်အပြင်၊ အစွမ်းသတ္တိ၊ အရည်အချင်းတွေအပေါ်မှာ အရေးထားလေးစားမှု နည်းကြသလို၊ သူတို့ရဲ့ဥပမာရုပ်

အင်္ဂါရပ်တွေနှင့် ပတ်သက်လို့ ကျေနပ်မှုမရှိကြဘဲ သူတို့ရဲ့အမှားတွေ မှိုက်မဲမှုတွေအပေါ် ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုတွေလုပ်ဖို့လည်း စိတ်မရှည်ချင်ကြဘူး။

ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားမှုတွေ၊ တန်ခိုးစွမ်းအင်တွေ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ စုစောင်းရရှိလာမှာဖြစ်ပြီး လူတောထဲကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဆုံဆုံအောင် လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

'ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ သဘောကျနိုင်အောင် ချို့ယွင်းချက်တွေ အပြစ်တွေပါမကျန် လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်'တဲ့။

ကိုယ်ကိုယ့်ကို အကောင်းမြင်ရေးဖြင့်တင်မူ ပါရဂူတစ်ဆူဖြစ်တဲ့ ပက်ထရစ်ရှာ ကလက်ဂ်ဟွန်က ပြောခဲ့တာပါ။

"ရှင်ကိုယ်ရှင် ဘဝင်ကျခဲ့တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီအချိန်ဟာ ပျော်စရာ ညနေချမ်းလေးတစ်ခု ဖြစ်နေသလို လူတွေနှင့် ရှင် အပြန်အလှန်ခင်မင်ဖော်ရွေမှုတွေ ရထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်"

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာနေတဲ့အသွင်သဏ္ဍာန်ဟာ စွမ်းပကားတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ထိုက်တန်မှုတွေ စုစည်းပြီးသားနှင့် အလိုလိုအားရှိနေပြီး တခြားလူတွေအပေါ်မှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အနေအထားဖြင့် လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီအသွင်သဏ္ဍာန်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိအတိုင်း မြင် သိ စိတ်တွေ့နိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် သိသိသာသာ ဖွင့်လှစ်ပြဆိုကျလည်း ရောက်ပါတယ်။

'ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဘေးအမြင်တွေ ကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ခံစားရပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အကောင်း ပိုမြင်တတ်လာမှာ မလွဲပါဘူး။

အဲ... ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပုံပန်း၊ အရပ်အမောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု၊ အသွားရောင် သို့မဟုတ် မျက်နှာအသွင်အပြင်တွေနှင့် ပတ်သက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာ ခံစားနေရပြီဆိုရင်တော့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သိမ်ငယ်စိတ်တွေဝင်နေမှာ အမှန်ပါပဲ။

စိတ်ပညာရှင် ဒွန်ဟမ်မာချက်ခံက ခုလို ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု၊ အထင်သေးမှု ပမာဏဟာ တခြားလူတွေရဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်မှုတွေက ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ဖြစ်လာတာပါ။ လူတွေအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာပြောတယ် ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာတွေကိုသာမက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်လက္ခဏာအသွင်အပြင်၊ ဆင်ယင်ဝတ်စားမှု၊ သပ်သပ်ယပ်ယပ် ပြင်ဆင်မှုတွေနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတင့်တယ်မှုတွေကိုပါ ထည့်တွက် အကဲဖြတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေ လူ့အရည်အသွေးတွေနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် လုပ်ခြင်းတွေကို တခြားလူတွေရဲ့ထင်မြင်ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ရုပ်လုံးဖော်ပြထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အသိအမြင်တွေ ဖြစ်ထွန်းရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက အလွန်အရေးပါပြီး အဓိကကျတဲ့အခန်း ကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်"

'အခန်း' ခြောက်'ပါ မှန်ကြည့် စစ်ဆေးမှုအရ အမှတ် ၁၅၀ အောက် ရာခိုင်နှုန်းအဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှုအားကို မြှင့်တင်ပြီး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်တဲ့ ခံစားရမှုတွေကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

လောလောဆယ်အနေဖြင့် လူတောထဲ သွားလာဆက်ဆံရာမှာ ရိုအပ်တဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တွေကို ဖန်တီးနိုင်မယ့် အဓိကဟန်ပန် ငါးရပ်အကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ ကြက်သားများ တောင့်တင်းသန်မာမှုနှင့် မျက်နှာအားများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဒီအချက် တစ်ခုချင်းကို လွယ်ကူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြင့် ပြုစုပေးထား တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်၊ ဓမ္မဗျူဟာရဲ့ ဖြစ်တည်ဆဲဘဝမှာ ဆုံ့ပြုလောက်တဲ့စွမ်းအင်တွေ တိုးပွားလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နေဟန်ထားရဲ့ ဓာတ်ရူပီပုံ

ကျွန်တော်တို့ လမ်းတွေပေါ် လမ်းလျှောက်နေကြတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမတွေကို စောင့်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ခါးနာရောဂါဟာ ကပ်ကြီးဆိုက်သလို အဖြစ်တွယ်နေရတဲ့အကြောင်းရင်းကို သိသွားရင် ဆုံ့ပြုမှာတောင် မဟုတ်ပါတော့ဘူး။

ခါးနာလို့ ဆရာဝန်ပြုရတဲ့ လူကြီး ၈၀မှ ၉၀ရာခိုင်နှုန်း ဘာကြောင့် ဒီဝေဒနာ ခံစားရပါသလဲ။

အမေရိကန်၊ ဆွီဒင်၊ ဗြိတိန်နှင့် ကနေဒါလို နိုင်ငံကြီးတွေက အလုပ်မတက်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းဟာလည်း ခါးနာလို့ပဲ ဖြစ်ပါသတဲ့။

ခါးနာတာနှင့် တခြားတခြားသောပြဿနာတွေကို အပြေပြာ လိုက်တော့ ပင်မကျောရိုးကြီးပေါ်မှာ အနေအထိုင်မမှန်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျောရိုးခွဲစည်းမှုမှာ အရိုး ၃၃ချောင်းပါဝင်ပြီး ဆောက် ၉ချောင်းက ယှက်ပေါင်းနေပေမယ့်၊ အပေါ်က ၂၄ချောင်းကတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

အပေါ်ပိုင်းကျောရိုးတွေဟာ သက်သောင့်သက်သာ ညွတ်ယိမ်းလို့ ရအောင် တစ်ဆစ်ပေါ်တစ်ဆစ် ထပ်ထားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အနေအထိုင် အသွားအလာမှန်ရင်တော့ သူ့ဟာနှင့်သူ အချိုးပြေအထိုင်ကျပြီး အရွတ်တွေ၊ အကြောတွေ၊ ကြွက်သားတွေ ကလည်း လိုအပ်သလို အခုအခဲလုပ်ပေးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အနေအထား မမှန်တဲ့အခါ နဂိုပုံစံ ပြုတည်ညွတ်မှု တွက်ယွင်းသွားပါတော့တယ်။

• ဖြန်းခနဲထိုင်ချလိုက်ပြီး လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ဝေ့ဝိုက်လိုက်ခြင်းက အစာအိမ်နှင့် ဆီးခုံတွေကို ရှေ့ တအားတွန်းပို့လိုက်သလို ဖြစ်သွားစေသလို ကျောပြင်ကအကြောတွေကို တင်းသွားအောင် ဆွဲရုန်းသိုက်ရာက မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး မအိမ်သာခံစားရစေပါတယ်။

ကျောရိုးအနေအထားမှန်ကန်ဖို့ အရေးကြီးပုံကို သရုပ်ပြရရင် အမာခံမျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်မှာ သစ်သားမီးခြစ်တစ်စုကိုထောင်ပြီး လက်သီးဖြင့် ထုကြည့်ပါ။ တော်တော်နှင့် ထုလို့ မရပါဘူး။ ရတဲ့ နိုင်အောင် အလွယ်တကူကွဲတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မီးခြစ်စုတို့ လှဲပြီး ထုကြည့်။ အသာလေး ကွဲသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ခါးဆစ်ရိုးတွေဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ခုလုံး နဂိုသဘာဝအတိုင်း မတ်မတ်ထောင်နေရင် ကျောရိုးဟာ အလွန်အလွန်ကို မာတောင့်နေမှာပါ။

• သို့ပေမယ့် သူ့နဂိုပုံစံထက် နည်းနည်းလေး ကွေးညွတ်လိုက်တာ နှင့် သိသိသာသာ အားပျော့သွားပါပြီ။

အရိုးတွေ မကျိုးဖို့အတွက် အရွတ်တွေအကြောတွေက ကျောရိုးပေါ်မှာ ဝင်ခံအစားထိုးပြီး အပြေးအလွှားလှုပ်ရှားလိုက်ရတာကြောင့် နဂိုအနေအထား ပျက်သွားရာက ခါးနာတာတို့ အကြောညပ်တာတို့ စတဲ့ ဒဏ်ရာဝေဒနာတွေ ခံစားရတော့တာပါပဲ။

လှုပ်ရှားမှုနှင့် အနေအထိုင်ပုံစံတွေ ခံထည်ဖို့ဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိအသွင်အပြင်တွေ ဖြစ်လင့်ကစား ထုံးစံအတိုင်း နမော်နမဲ့ပဲ နေနေကြပါတယ်။ ဂရုစိုက် အရေးမထားတတ်ကြပါဘူး။

ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ဆန့်ပြီး ပုံစံကျကျလှုပ်ရှားဖို့ သင်ထားတဲ့ အကသင်တန်း၊ ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင်သင်တန်းတွေက

လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် အာနိသင်အပြည့်ရှိတဲ့ အသံတိတ်စကားသင်္ကေတတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား ပီပြင်မှု နှင့် ဟန်ချက်ညီလှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့အစွမ်းကို ချက်ချင်း သဘောပေါက် သွားမှာပါ။

သူတို့လိုလူစားမျိုးတွေကို ကိုင်းကိုင်းကိုင်းကိုင်းနှင့် ပစ်စလစ် ခတ်ရှုပ်တိုက်သွားနေတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမအုပ်ကြီးတွေကြားမှာ မီးမောင် ထိုးပြထားသလို သိသိသာသာ ထင်ထင်လင်းလင်းကြီး မြင်တွေ့နိုင် ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားအနေနှင့် ဘဲလေးအကသင်တန်း သို့မဟုတ် ပြဇာတ်ကျောင်းတွေ တက်နေစရာ မလိုပါဘူး။

ခုံညားဝင့်ထည်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ညီညွတ်စေမယ့် ကိုယ်နေဟန်ထားတွေ အိမ်မှာပဲ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ယူရမလဲဆိုတာ ဟောဒီမှာ ပြထားပါတယ်။

ပီပြင်ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်နေဟန်ပန်ဖြစ်ရေး အဆင့် ဒြောက်ဆင့်

အောက်ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်တော့ လုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းအနေနှင့်လည်း မိနစ်ပိုင်း လောက်သာ ကြာပါတယ်။ ဒီနောက်တော့ အဲဒီ ကိုယ်အနေအထားပုံစံ အတိုင်း နေ့စဉ်ဘဝလုပ်ငန်းစဉ်တွေထဲမှာ အသုံးချ လေ့ကျင့်ပေးတော့။

၁။ ကိုယ်ကို တဖြောင့်တည်းနေအောင် မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ပခုံးတွေ ပုံမှန် လျှော့ချထားပါ။ လက်တွေကိုလည်း ဘေးနှစ်ဘက်မှာ အသား တွဲလောင်းချထားပါ။

၂။ ရှိသမျှ ကြွက်သားတွေကို တင်းမထားပါနှင့်။ အနေတော်လေး ဖြေလျှော့ထားပါ။ ဒီနေရာမှာ စစ်ရေးပြ အခန်းအနားက ကိုယ်ရဲ့ တော်တပ်ပွဲဝင်လို တောင့်တောင့်ကြီးရပ်နေတာမျိုးလည်း မဖြစ်စေရ။

၁။ ကျောရိုးမတ်နေအောင် မြီးညှောင်ရိုးနေရာကို ကော့ထားပါ။ အဲဒီလို ကော့ထားတာဟာ ဝမ်းပျဉ်းကိုလည်း ချပ်သွားအောင် ဆွဲချပြီးသား ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂။ တင်းပါးနှစ်ဖက်ကို တင်းပြီး မိုက်ကို လက်သီးနှင့်အထိုးခံဖို့ ပြင်ထားပုံမျိုး တောင့်ပြီး ချပ်ထားပါ။ ဒီလှုပ်ရှားမှု တစ်ခုတည်းနှင့် သူ့အလိုလို ပုံပန်းကျ တိုးတက်မှုရလာတဲ့အိလျှောက် ခါးနာရောဂါ က ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

၃။ ပခုံးကို စုံ ချထားပါ။ ဒါပေမယ့် ရှေ့ကိုလည်း သိပ်မငိုက်၊ နောက် လည်း မလန်စေဘဲ မြေကြီးနှင့် ပခုံးကွေး ၉၀ဒီဂရီ ထောင့်မှန်ကျ ပါစေ။

၄။ နံအိမ်(ခါးခွင်)ကို တဖြည်းဖြည်းကိုယ်မတ်ရင်းဖြင့် အပေါ်ကို လက်ဆွဲဘာကျာဆွဲသလို ဆွဲမြှင့်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ မေးနှင့် မြေပြင် မျဉ်းပြိုင်ကျပါစေ။

အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားနားရွက် တစ်ဖက်စီကို ကြိုးတစ်ချောင်းစီ ဆွဲထားတဲ့ ရုပ်သေးရုပ်တစ်ရပ်လို့ အောက်မှထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အဲဒီ ကြိုးတွေဟာ အပေါ်တည့်တည့်ကို ဆွဲထားတယ်။ ခေါင်းက မိုးပျံဘောလုံးတစ်လုံးလို လည်တိုင်ပေါ်မှာ လွင့်နေ မယ့်၊ မတ်နေမယ်။ ခေါင်းကို ဒီပုံစံ အနေအထားအတိုင်း အမြဲသယ် ဆောင်သွားပါ။

တခြားလူ အတော်များများ လုပ်သလို ခေါင်းကြီး နောက်လန်တဲ့ အထိ တအားမော့မထားပါနှင့်။ ခေါင်း တအားမော့တာဟာ လူပုံကို မာတောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်စေရုံမက ဇက်နှင့် လက်ပြင်ကြောတွေကို လှေ့အပ်ဘဲ ဆွဲတင်းထားသလို ဖြစ်စေပါတယ်။

အခု အထက်က ခေါင်း ခါး ခြေ လက် ပုံစံအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ဝင်ချပြီး အခန်းထဲပတ်လျှောက်ရင်း လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်အေးလက်သေး သက်သောင့်သက်သာ မှန်မှန်လေးလျှောက်ပါ။ ဘယ် အကြောအချင် တွေကိုမှ တင်းမာခက်ထန်မှု မဖြစ်စေပါနှင့်။

ပုံစံမှန်မှန် လျှောက်နေပြီဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးက တင်းအားတွေ ဟာ ဝမ်းပျဉ်းမှာ သွားစုနေပါလိမ့်မယ်။

ချက်တိုင်ဟာ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ် တစ်နံတစ်လျားမှာအစိစ အကျဆုံးဆွဲငင်အားရဲ့ သဘာဝ ဗဟိုမဏ္ဍိုင်ကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စနစ်တကျ ပုံစံကိုက်ဖြစ်ရေးမှာ သဘာဝက ဝမ်းဘိုက်ကို ကွယ် ပြန်မာကျောတဲ့ ဒိုင်ယာမရစ်ခေါ် ကြွက်သားပြင်ကြီး တပ်ဆင်ပေးထား ပါတယ်။

ကချေသည်တွေဆိုရင် တခြား ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ငြိမ်ညောင်း သက်သာလျှပ်ရှားနေချိန်မှာ အဲဒီ ဗဟိုချက်မနေရာက ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် သင်ကြားရတာပါ။

ရောမလက်ကြီးက တင်ပါးကို အသာတွန်းဖိထားတယ်လို့ အောက်မေ့ပါ



လျှောက်နေစဉ်

ကိုယ်ကို ခမ်းဖော့ဖော့လေး ရှေ့ဘက်အားပြုပြီး ပေါင်ရင်းမှ မြေထောက်ကို အသာလွှဲလို့ မြေလှမ်းကွဲကွဲ လျှောက်ပါ။ ရောမလက်ကြီး က တင်ပါးကို အသာအယာ ဖိတွန်းထားတယ်လို့ အောက်မေ့ပါ။ လူတိုင်းလျှောက်နေကျ ဒူးကို တအားမြှောက်ပြီး လျှောက်မယ်

ကိုယ် ခန္ဓာရဲ့ ဗဟိုချက်ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းပျဉ်းကို အားယူပြီး ရှေ့ကို နှိုးနှိုးပါ။

ထိုင်နေစဉ်

တစ်ပုံစံတည်း အကြာကြီးထိုင်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပုံစံအ

မျိုးမျိုး ပြောင်းထိုင်ပါ။ တစ်နာရီကြာတိုင်း တစ်ခါ ခဏနားပါ။

နားနေတိုင်း ပခုံးတွေကို ရှေ့ပြန်နောက်ပြန် စက်ပိုင်းလှည့်သလို

အခြေမဲ့ များစွာ လွဲခြင်းဖြင့် သူတို့ကို အညောင်းမြေပါ။

လက်နှိပ်စက် ရိုက်နေခိုက်ဖြစ်စေ၊ ကွန်ပျူတာ စာရင်းသွင်းနေ

ခြင်းဖြစ်စေ တစ်နေရာတည်း ကြာရှည်စွာစိုက်နေရတာက လွတ်အောင်

အသိညာဏ်အားနစ်နာကို ပြောင်းလှည့်ရင်းဖြင့် ဖော်ကြောကို လျှော့ပါ။

အိမ်မှာထိုင်နေစဉ်

ကျောအောက်ပိုင်းမှ တစ်ခုခုခံထားပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် ခါးဆစ်နှင့် ကုလားထိုင်ကြားမှာ

အသေးစားကူရှင် သို့မဟုတ် မိုအုံး

ချထားပါ။



အလေးအပင် မ,တိုင်း

ခါးကို အမြဲဆန့်ထားပါ။ ဒူးတွေကို ကွေးပြီး အလေးအပင် ပစ္စည်းကို ကိုယ်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထိုင်ပါ။ ပြီးမှ ဒူးကို ဆန့် ထုတ်ပါ။ အိတ်ကြီးတွေကို သယ်ဆောင်ရာမှာ အလေးချိန်ညီအောင် နှစ်ဘက်ဆွဲပါ။ နှစ်ဘက်တစ်ပြိုင်တည်း မနိုင်ရင်တော့ တစ်ခုစီ တစ် ဘက်တည်း သိပ်မဝေးတဲ့နေရာမှာ ချ၊ ကျန်တာ နောက်ပြန်သယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်နေကိုယ်ထားနှင့် အသံတိတ်စကား

ညှပ်ဖျင်းတဲ့ ကိုယ်နေကိုယ်ထားက ပိုလွတ်လိုက်တဲ့ သတင်း တွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် အပျက်ဘက်ပဲ များပါတယ်။ ခေါင်းငုံ့ လက်ပြင်ကုန်။ ခါးကိုင်းစသဖြင့် ကိုယ်ရှိရင်းခွဲအရပ်ထက် ပုသွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်တာဟာ ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းကိုပါ သိမ်ငယ်စေပါ။

မတ်မတ်မားမားနှင့် အနေအထားမှန်မှန် နေထိုင်သွားလာခြင်းထဲ ရှိရင်းခွဲအရပ်ထက် တစ်လက်မ ပိုမြင့်သွားစေပါတယ်။

လာမယ့် 'အခန်း တစ်ဆယ့်သုံး'မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်းဆိုရင် အရပ်ရှည်တဲ့လူတွေဟာ အရပ်ပုသူတွေထက် ပိုပြီး အစွမ်းထက်တယ်။ ဩဇာညောင်းတယ်၊ ပြတ်သားတယ်၊ အောင်မြင်မှုရတယ်ဆိုတာ ထင်ရှား တဲ့သာဓကတွေရှိကြောင်း တွေ့ရမှာပါ။

ဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်မြင့်မားမှုကို သဘာဝပေးအပ်တဲ့ အလှ အညီပဲလို့ ခံယူပြီး ထိရောက်တဲ့ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေ ဖန်တီးလိုက်ပါ။ စင်ဗျားအနေဖြင့် အရပ်ပုတဲ့တိုင်အောင် သဘာဝရဲ့ ခွင့်ပြုချက်အရ အရပ်နည်းနည်း ပိုရှိသည်ဖို့ ပီပီရီရီလေး လုပ်ဆောင်လို့ရပါတယ်။

အရပ်ကို မြင့်နိုင်သလောက် မြင့်အောင် မြင့်၊ ကိုယ်နေကိုယ်ထား အချိုးကျကောင်းမွန်အောင် လုပ်၊ မလိုအပ်ဘဲတင်းထားတဲ့ အကြော

တွေကို လျော့။ ဒါဆိုရင် လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှဟာ ချောမွေ့ညက်ညောပြီး ဒီအစွမ်းထက် အရာရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီပုံစံဟာ အသံတိတ်သတင်းပို့ချက်တွေကို အေးဆေးသက်သာ စွာ နောက်ပြီး ယုံကြည်လောက်တဲ့ ဩဇာကြီးမားမှုအပြည့်ဖြင့် သယ် ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ရည်ရွက်ချက်တွေနှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဒီသုံးလုံးခေါ်တဲ့ 'ဆုံးဖြတ်ချက်' Determination၊ 'ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု' Dominance နှင့် 'ညွှန်ကြားမှု' Directness တွေကို တီတိကျကျ ရှိရှိ သားသား ဖော်ဆောင်ရာမှ မသိမသာ အမှတ်မဲ့ လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီကြားထဲကမှ ထိရောက်မှုမရှိ၊ ညှပ်ဖျင်းတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေ အထားတွေ လုပ်မိတာဟာ ယုံကြည်မှုလျော့စေပြီး တလွဲတချော်တောင် ပြင်ကုန်နိုင်ပါသေးရဲ့။

ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်

ခြောက်ဆယ်ခုနှစ်များအတွင်းက အမေရိကန်ဆက်သွယ်ရေး ဝန်ထမ်းများရဲ့ ဆရာကြီးတစ်ဆူဖြစ်တဲ့ မာရှယ်မက္ကလူဟန်းက ပြောခဲ့ တယ်။

“ကြာ ခဲကြိယာဟာ သတင်းပို့ချက်တွေပါပဲ”တဲ့။ သူက တီဗွီအကြောင်း ပြောတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကောင်းကောင်းကြီး ရည်ညွှန်းကိုးကားခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ လူတွေရဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုသတ်မှတ်တယ်ဆိုတာ ပုံဖော်ကြည့်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း အချို့ကို အမြဲ ချဉ်းကပ်လေ့လာဖူးပါတယ်။

သူတို့အဆိုအရ အရပ်ရှည်တဲ့ ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ထက်မြက်တယ်၊ ပညာတတ်တယ်၊ ဉာဏ်ရွှင်တယ်၊ ဖန်းတီးစွမ်းအား ရှိတယ်လို့ သိရတယ်။

ဗလကောင်းတဲ့ ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းတွေကတော့ ဩစတြေးလီးယားတတ်တယ်။ ရွှင်ရွှင်မြူးမြူးနေတယ်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတတ်တယ်။

ပြီး... ဖက်တီးပုပ်လို လူဝကြီးတွေကျတော့ သိပ်မဘောမကျမူင်ကြဘူး။ သူတို့ဟာ လေးလံနေေးကွေးတယ်။ ပျင်ရိထိုင်းပိုင်းတယ်။ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။

သူတို့အထဲက လူကြိုက်အများဆုံး အမျိုးအစားအနေဖြင့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသလောက် သည်းခံစိမ်းအပြည့်နှင့် နူးညံ့တဲ့နှလုံးသားပိုင်ရှင် အကြင်နာသမားတွေဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သူတို့ လူဝကြီးတွေဟာ အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးတွေ ပြည့်နေသူတွေဖြစ်ပေမယ့် အပြိုင်အဆိုင်အနိုင်ကြိရတဲ့ စီးပွားရေးလောကမှာ ဦးစားပေးခံရလောက်တဲ့ အသွင်အပြင်တွေ မပြတတ်ကြပြန်ဘူးတဲ့။

ပိုဆိုးတာက အဆမတန်ဝတဲ့ ဖိုးဝကြီးတွေဟာ သူတို့ပုံ သူတို့ကြည့်ပြီး အပြစ်တင်စိတ်ပျက်နေကြရာက ဝတဲ့အတွက် ပြဿနာတွေ တက်တဲ့အခါ သူတို့ကိုယ် သူတို့ မထိန်းနိုင်ကြဘဲ ပေါက်ကွဲကုန်ကြတာပါပဲ။

'အဝလွန်တာဟာ ပျင်းရိခြင်း မိတ်ဖက်ကြသလို၊ စွမ်းဆွံ့သတ္တိတွေကို ယုတ်လျော့စေတတ်ပါတယ်'

ဒွန်ဟားမားချက်က အဲသလို ကောက်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ အဝလွန်နေတယ်လို့ထင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမမြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေထဲက ခိုင်မာတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းနည်းလေး ဝါပြီးလာပြီထင်လိုက်တာနှင့် သာမန် သူလိုကိုယ်လိုလူတွေထက် ပိုပြီး အပျက်အဆိုးဘက်ကို စိတ်ညွတ်သွားလေ့ ရှိပါတယ်။

လေ့လာမှုတွေအရ ပါမောက္ခကက်ရီနဲ့ သူ့အဖွဲ့ဝင် သုတေသန ညာရှင်တွေဟာ အဝလွန်သူထဲက ယောက်ျား ၅၅ရာခိုင်နှုန်းနှင့် မိန်းမ ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းသာ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအဆက်အတွက် ပျော်ပိုက် နေသက်နိုင်ကြပါသတဲ့။

နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်ရှိကြတဲ့ သူတွေကတော့ ယောက်ျား ၉၂ရာနှုန်း၊ အမျိုးသမီး ၉၁ရာနှုန်းဟာ သူတို့ ငယ်ရွာန်ကို သူတို့ နှစ်ခြိုက်သဘောကျတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပြီးတော့လည်း အထူးသဖြင့် မိန်းမတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ် အလေးချိန်ကို ရှိရင်းစွဲထက် လျော့တွက်ချင်ကြတယ်ဆိုပဲ။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က အမျိုးသမီးတွေဟာ အဝလွန်မှာ ကြောက်သလို နှစ်ခြိုက်စိတ်တွေ ဖိစီးနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်လာရင် သူတို့ဟာ အစာကို လျှော့စားမယ်။ မလိုအပ်ဘဲ နည်းလည်း အလေးချိန်လျှော့နိုင်ဖို့ ကြံနေတဲ့သဘောပါပဲ။

ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်တဲ့ လူညက်ကလေးတွေကလည်း ကိုယ် ခွဲစိတ်ဖို့ အလိုမကျတဲ့ခုကွ ခံစားရပြန်ရော။ ဒီနေရာမှာတော့ အမျိုးသား ယောက်ျားလေးတွေက ဒုက္ခအခံစားရဆုံး ဆိုပဲ။

သုသေသနပြုချက်တွေက ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည် သေးသေးသွယ် သွယ်လေးနှင့် ဖြစ်လို့ အလေးချိန်ပေါင်ပြည့်တဲ့ အမျိုးသမီး ၈၃ရာခိုင်နှုန်း ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြည့်ကောင်းတယ်၊ လှတယ်ထင်နေကြတယ်။

ပေါင်ချိန် သိပ်များနေလို့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အသံတိတ်အချက်ပြစကားတွေဟာ အပျက်ဘက်ကို ရှေ့ရှုသွားပါလိမ့်

မယ်။

ကျွန်တော် တစ်လျှောက်လုံး တင်ပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်စရာထင်ပြီး မကြည့်ချင်လောက်အောင် သိမ်ငယ်နေသူတွေအတွက် ပုံရုပ်သဏ္ဍာန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဖို့ခက်ခဲတာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်သလို အတိုးအလျှော့လုပ်တာဟာ နဂိုထက်စာရင် ပိုပြီး အားရနှစ်သိမ့်စရာ ကောင်းမယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

ခင်ဗျားအတွက် လိုအပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံပေတော့ပဲ။

အောင်မြင်စွာ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချိန်မှာ စောင့်ထိန်းလိုက်နာရမယ့် အဓိက အချက် ၄ ချက် ရှိပါတယ်။

၁။ အစားအသောက်ကို ဖြန့်ခနဲ အများကြီးလျှော့စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖြန့်ခနဲလျှော့လိုက်လို့ ကိုယ်အလေးချိန် ဖြန့်ခနဲ ကျသွားတာဟာ ချက်ချင်း ပြန်တက်စေမယ့်သဘော ရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ နေ့စဉ်စားသုံးမှုကို မဖြောင့်လဲလို့ပါပဲ။ လျှော့မစားတော့တာနှင့် ပေါင်ပြန့်တိုးလာမှာပါ။

၂။ အစားအသောက်လျှော့ချိန်မှာ ရေများများ သောက်ပေးပါ။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုဟာ အသားရေနှင့် ကျန်းမာရေးကို အများထင်တာထက် ပိုထိခိုက်စေပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို မီးနှင့်လုပ်ရ သူတွေနှင့် အအေးစက္ကံရုံခန်းကလူတွေ ပြဿနာတက်တာကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့စာ ရေ ရှစ်ပိုင်လောက် သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရေငတ်လွန်သွားရင်တော့ ရေဓာတ် ခြောက်ခမ်းမှုကို ကြိုရပါလိမ့်မယ်။

၁။ အစားအသောက်လျှော့တာကို ယင်းစားထိုးဖို့ ဘယ်တော့မှ အရက် မသောက်ပါနှင့်။ အရက်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်ဟာ လက်ငင်းမပြသေး

တဲ့တိုင်အောင် အလေးချိန်လျှော့ချမှုကို အဟန့်အတား ပြစ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ အစားကျူးတာနှင့်လည်း သိပ်မကွာလှပါဘူး။

၂။ ပထမတစ်ကြိမ် မအောင်မြင်ရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကြိုးစားပါ။ အလေးချိန်လျှော့စေတဲ့ အစားအသောက်တွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ခင်ဗျားနှင့် သင့်လျော်မှာပါ။

၃။ သွားရေစာစားတာကို သတိထားပါ။ ကလိုရိုများတဲ့ ချော့ကလက်ထက် သစ်သီးဝလံတွေ စားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်၊ စိုးရိမ်သောကဒဏ်ခံစားနေရချိန်မှာ ဖိစားတာမျိုးလည်း ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ စိုးရိမ်မှုကိုရှောင်ဖို့ ဖိစားတာထက် အပန်းဖြေ အနားယူနည်းတွေကိုသာ သုံးပါ။

နောက်ထပ် ပမာဏကို တိုင်းတာပုံ

အစားအသောက် လျှော့မစားခင် ကိုယ်ဟာ တကယ်ပဲ အလေးချိန် အဝလွန်နေသလား။ သေချာဖို့ လိုပါတယ်။

အစားလျှော့စားဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်မှန်းဆတဲ့ ဇယားတွေဟာ အမြဲတမ်း မမှန်နိုင်ပါဘူး။ အာဟာရပါရဂူတွေ စိတ်တိုင်းကျလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

မက်ထရိုဂိုလီတန် အသက်အာမခံကုမ္ပဏီက အာမခံစာချုပ် ဝယ်သူတွေထဲက အသက်အရွယ်ဆုံး လူတွေနဲ့ ရိုးရိုးသေဆုံးသူတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး ၁၉၅၉ခုနှစ်မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ရက ၁၉၈၃ခုနှစ်မှာ ပြန်ထုတ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်စာတမ်းမှာတော့ ခုလို ရှိပါတယ်။

ငါးပေ ခြောက်လက်မအရပ်ရှိတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ ပေါင် ၅၂၃မှ ၁၅၆ကြားမှာ ရှိပြီး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင်တော့ ၁၁၅မှ ၁၄၇

ပေါင်အတွင်း ရှိပါတယ်။ ၁၉၈၃ခုနှစ်မှာ ပြန်ထုတ်ခဲ့တဲ့ ဇယားမှာတော့ ယောက်ျားတွေအတွက် ၁၁၃မှ ၁၆၃ပေါင် ဖြစ်နေပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေက ၁၂၀မှ ၁၆၀ ဖြစ်သွားပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဘီအမ်အိုင်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထုထည်ညွှန်း ကိန်းနှင့် တွက်ချက်တဲ့စနစ်ကို သုံးတာပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်ကို အတီ အကျမူတည်ပြီး တွက်ထားတဲ့ ဘီအမ်အိုင်စနစ်ဟာ စိတ်ချရတယ်လို့ အမေရိကန် အမျိုးသားသက်တမ်းထိန်းသိမ်းရေးဌာန ပါရဂူများက ပြောပါသည်။

ဘီအမ်အိုင်ကိုရဖို့ အိတ်ဆောင်ဂဏန်းတွက်စက်ကလေးတော့ လို လိမ့်မယ်။

ပထမ ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)ကို ၇၀၃နှင့် မြှောက်။

နောက် အမြေကို အရပ်အမြင့်(လက်မ)နှင့်စား။

ပြီးတော့ ရလဒ်ကိုမှ အရပ်အမြင့်(လက်မ)နှင့်ထပ်စား။

နောက်ဆုံးတွက်လာတဲ့ ကိန်းဂဏန်းဟာ ဘီအမ်အိုင်ပါပဲ။

ဥပမာ အရပ် ၆၁ပေရှစ်လက်မ(၆၈လက်မ)မြင့်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၁၆၅ပေါင်ရှိတဲ့ လူဆိုပါတော့။

$$\text{ပထမ } ၁၆၅(\text{ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်}) \times ၇၀၃ = ၁၁၅၉၉၅$$

$$\text{ဒုတိယ } ၁၁၅၉၉၅ \div ၆၈(\text{အရပ်အမြင့်လက်မ}) = ၁၇၀၅.၈$$

$$\text{တတိယ } ၁၇၀၅.၈ \div ၆၈(\text{အရပ်အမြင့်လက်မ}) = ၂၅.၂$$

ဘီအမ်အိုင် ၂၀မှ ၂၅ကြားကို ပုံမှန်ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ပါတယ်။ ၂၆မှ ၃၀ကြားဟာ ပုံမှန်ထက် ကြီးမားတဲ့အဆင့်မှာ ရှိပြီး၊ ၃၀ကျော်ရင်တော့ ဆေးပညာအမြင်အရ 'အရေးပါတဲ့ဝမ်းဗူး' ဖြစ်နေပါပြီ။

အမေရိကန် ၃၄သန်းဟာ ဘီအမ်အိုင် ၃၀ကျော်အဆင့်မှာ ရှိနေ ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားလွန်ဝနေတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆ သားရင်တော့ ဒီစံပမာဏဟာလည်း စိတ်သက်သာမှု သိပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအခါ တိုင်းတိုင်းဆဆနှင့် စနစ်တကျ အစာလျှောစားမှုဖြင့် ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ပုံစံရအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့ လိုလာပါပြီ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အကျိုးတွေကတော့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် အချိုးအဆစ် ကျနလှပစေပြီး သက်လုံကောင်းသလို ပိုပြီးအစွမ်းထက် ကြည့်ကောင်းတဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တွေ ရရှိစေပါတယ်။

လုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ

ကိုယ်ရုံညစ်စစ်လို့ ပုံမှန်အလေးချိန်ရှိတာ၊ ကယ်လိုရီ မများတာ ကြိုက်သားတွေ ကျစ်လစ်သန်မာတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်တာ၊ အသားအရေစိုပြည်တာ၊ ရုပ်အသွင်အပြင် ပြေပြစ်ချောမောတာတွေဟာ လူချင်းတွေ့ဆုံဆက်ဆံရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။

ဝ,တဲ့လူ ပိန်အောင်၊ ပိန်တဲ့လူ ဝ,အောင်၊ ကိုယ်ကာယလှပအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်။

အစာလျှောစားတာဟာ ဆူပြီးမှုကို လျော့ပါးစေသလိုပဲ၊ သက်လုံ ကောင်းပြီး အမောခံနိုင်တာဟာလည်း အဆီတိုး ဝ,ပြီးတာကို ဟန့်တား ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အေးရီးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ်နှစ်ဆယ် လောက်မှန်မှန်လုပ်ရင် နှလုံးအား ကောင်းလာစေပါတယ်။

ပြီးတော့ အနေ့ပြေးတာ၊ စက်ဘီးစီးတာနှင့် စိတ်ကျရောဂါ ရှင်တွေအတွက် အေးရီးဗစ်လေ့ကျင့်တာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာဝမ်းဗူးတာကို လျော့ ခေ့ဖို့ အသုံးဝင်ပါတယ်။

အေရီးဗစ်ကစားပြီးတိုင်း သင့်သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းပါ။

ဖြစ်သင့်တဲ့သွေးခုန်နှုန်းကို တွက်ချက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အသက်ကို ၂၂၀ထဲက နှုတ်လိုက်ပါ။ အဖြေဟာ သင့်ရှိရမယ့် သွေးခုန်နှုန်းပါပဲ။

ဒစ္စကိုက,တာ၊ရေကူးတာတွေဟာလည်း နေ့စဉ်လေ့ကျင့်သွားရင် (အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာသုံးကြိမ်လောက် လေ့ကျင့်ပေးရင်) ကြွက်သားအားလုံး သန်မာစေရုံမက ကိုယ်အလေးချိန်ပါ လျော့လာနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လို့ ပင်ပန်းတယ်ဆိုပြီး အစာတွေ ပိုမစားပါနဲ့။ သဲထဲရေသွန်ပဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်...

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့တာဟာ လူရောစိတ်ပါ ပိုမို သန်မာသွက်လက်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်လာကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်း ဂရုမစိုက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းအောင် တည်ဆောက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်မှုကို မြင့်မြင့်မားမားအားပေးတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

စိတ်အေးလက်အေး အပန်းဖြေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်

ကျင့်သားရနေတဲ့မျက်လုံးတွေရှေ့မှာ စိုးရိမ်သောကရောက်ပြီး ပူပန်စောက်ပဲနေတာဟာ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားကို ဖောက် လွှဲဖောက် ပြန်ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် စိတ်ပိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသည့်တိုင်အောင် ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားတွေကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနှင့် အမှန်အကန်ပြဆိုနိုင်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

တစ်ဘက်သားအပေါ် လွမ်းမိုးပြီး ကိုယ့်ကို ခင်မင်လေးစားအောင်လုပ်ရာမှာ မိမိရဲ့ ကိုယ် စိတ်အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းချုပ်အမိန့်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်ကြောက်သန့်စိတ်ဟာ ရုပ်ကိုဖောက်ပြန်စေရာက မီးနီပြတ်ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေသကဲ့သို့ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

အဲဒီထဲမှာ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာတာ၊ ပါးစပ်တွေ ခြောက်ကပ်တာတာ၊ လက်တွေ ချွေးပြန်လာတာတွေလည်း ပါပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ 'ငါတော့ ဒုက္ခပါပဲ' အတွေးတွေနှင့် စိုးရိမ်သောကတွေ ပွားစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရေးအတွက် စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်စေတဲ့ အပန်းဖြေမှုတွေကို ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကို ရှာပါ။

တွေ့ဆုံပွဲမတိုင်မီ ရက်တော်တော်လေးကြိုပြီး တစ်နေ့မှာ နေကြိမ်လောက် သက်သောင့်သက်သာ တိုင်၊ သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေပါ။ အင်္ကျီကြပ်ရင် ကြယ်သီးတွေ ဖြတ်ထားပေး။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခနဲပြီး လက်တွေကို နံဘေးမှာချထားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အာရုံစူးစိုက်ပါ။

မျက်လုံး ခုံမှိတ်တယ်ဆိုရုံ မှိတ်ပြီး၊လက်ချောင်းတွေဆီ အာရုံစိုက်စိတ်ထားလိုက်ပါ။ လက်တွေကို အနားပေးထားလိုက်ပြီလို့ အမိန့်ပေး

ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်း လက်တွေ့ တကယ်ပဲလေးလံနေပြီး လှုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ပူနွေးနေတယ်လို့ အောက်မေ့လိုက်ပါ။ ဒီပုံစံ အတိုင်း တအောင့်ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပါ။ နောက် လက်ဖျံတွေ၊ လက်မောင်းတွေ၊ ပခုံးတွေကိုလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်းပဲ အနားယူလိုက်ပါစေ။

သူတို့ဟာ အပြည့်အဝအနားရပြီး နွေးထွေးမှုတွေစီးဝင်ကာ တဖြည်းဖြည်း လေးလံလာတာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း ကုလားထိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာထဲ နှစ်ဝင်သထက် နှစ်ဝင်သွားတယ်လို့ မှတ်ပါ။

လက်တွေ့နှင့် ကိုယ်လုံးကြီး ပိုပြီး လေးလာနေပြီ၊ နွေးလာနေပြီ၊ အနားရလိုက်ပြီဆိုတာကို သတိပြုပါ။

အသက်ကိုတော့ မျှဉ်းမျှဉ်းလေးရွှံ့ပြီး မှန်မှန်လေးပဲ ပြန်ထုတ်ပါ။

ဒီအတွင်းမှာ ဘာမှမတွေ့ပါနှင့်။ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ၊ စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာမှန်သမျှနှင့် တင်းမာမှုတွေအားလုံး သင့်ကိုယ် ထဲက လျော့ပါးသွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ မောင်းထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ သင့်အခန်းပတ်ဝန်းကျင်မှာတောင် မနေသာဘဲ သင် ရှုထုတ်လိုက်တိုင်း လေထဲ လွင့်ပါသွားပြီလို့ စိတ်သွင်းထားပါ။

ဒီနောက် ခြေထောက်တွေကို စိတ်ညွတ်ပြီး အာရုံပြုလိုက်ပါ။ ရှေ့နည်းအတိုင်းပဲ လေးလာပြီ၊ နွေးလာပြီလို့ စိတ်သွင်းလိုက်ပါ။ ခြေ ထောက်တွေထဲက ဖိစီးမှု၊ တင်းမာမှုတွေနှင့် ဝေဒနာအားလုံးလည်း လွင့်ဖြေးသွားပြီလို့ ပုံဖော်ကြည့်ပါ။

နောက် မျက်နှာပေါ်ကကြွက်သားတွေကို လျှော့ရမယ့် အလှည့် ပါပဲ။

မျက်နှာကတော့ အကြောလျော့ဖို့ အခက်ဆုံးနေရာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆို ကလေးဘဝကတည်းက တောက်လျှောက် တင်းလာတာ မဟုတ်လား။

ဒီလိုနှင့် ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ မျက်နှာကြီးဟာ တင်းမာနေရုံ အသက်မပါတဲ့ အရပ်ကြီးအဖြစ်ပါ ပြောင်းလဲနေတတ်တော့တာ တို့။

ဒီလို မျက်နှာဖုံးရုပ်ကြီး လုပ်နေခဲ့တာမို့လည်း လူအတော်များများ ဘာ ခေါင်းကိုက်တာတွေ၊ ဇက်ကြောတက်တာတွေ၊ လက်ပြင်ကြော တင်းတဲ့ဝေဒနာတွေ ရခဲ့တာပါ။

ထားပါတော့။

မျက်နှာကို အကြောလျော့ အနားပေးမယ်ဆိုရင် မျက်ခုံးတွေက အရင် စုငြိမ်ငြိမ်လေးနေခိုင်းပါ။ မျက်ခွံတွေကို ညင်ညင်သာသာလေး ဒီတံထားပါ။ မေးရိုးတွေကိုလည်း တင်းကြိတ်မနေစေအောင် ပါးစပ် ထဲမှာ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် အသာငြိမ်ထားပါ။

ခေါင်းကို ကုလားထိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် မွှေရာပေါ်မှာ လှန်မိုထားပါ။ ဒီလို မျက်နှာနှင့် ဇက်ပေါ်က ဝေဒနာနှင့် တင်းမာမှုတွေ မရှိတော့ဘူး။ မေးရိုးမှာလည်း မရှိတော့ဘူး။ နဖူးမှာလည်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီနောက် အသက်ရှုထုတ်လိုက်တိုင်း 'နားလိုက်'လို့ စိတ်ထဲက ပြောပြောနေပါ။

စိတ်ဖြေလျော့ခြင်း

အဲသလို တစ်ကိုယ်လုံးအနားပေးပြီး နည်းနည်းကြာသွားတယ် ဆိုမှ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား ပင်လယ်ကမ်းခြေ သဲသောင်စပ်တစ်ခုမှာ လှဲနေ ခင်းက ဖိမိကျကျ အပန်းဖြေအနားယူနေတယ်လို့ မြင်ယောင်လိုက်ပါ။

လှိုင်းယဉ်လေးတွေ ကမ်းစပ်ကိုလာရိုက်သံတွေ ကြားယောင်ရင်း ခန်းနဲ့လေးတွေ မွှေးနေတယ်လို့လည်း ထင်မှတ်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် လှပတဲ့ဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ ပန်းပေါင်းစုံပိုင်းရုံလို့ ဇက်ကလေးတွေ တေးဆိုနေတာမျိုး ခံစားလိုက်ပါ။

ခင်ဗျား စိတ်ကြိုက်အတွေးနှင့် နေနိုင်သလောက်နေလိုက်ခြင်းအား ဖြင့် ခင်ဗျားစိတ်တွေ ခွန်အားပြည့်ပြီး ကြည်လင်လန်းဆန်းလာမှာ မှချပါပဲ။

တွေ့ဆုံမှုအတွက် စိမ်ခေါ်စိတ်ကူးခြင်း။

ခင်ဗျားရဲ့ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ခုစလုံးကို မိနစ်အနည်းငယ် ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

ဒီနောက် ခင်ဗျား သွားတွေ့ရမယ့်နေရာကို စိတ်မှန်းဖြင့် သွားလိုက်ပါ။

မြင်ကွင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပီပြင်ပြတ်သား ရှင်းလင်းအောင် အာရုံယူပါ။

ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ဖို့မကြိုးစားဘဲနှင့် အသံဇယား တွေကိုသာ နားထောင်ကြည့်ပါ။

ဥပမာပြရရင် ရုံးခန်းတစ်ခုထဲ အထက်အရာရှိကြီးတွေနှင့် သွား တွေ့ရတဲ့အခါ စိုးရိမ်စွာဖြင့် စိတ်တွေ လှုပ်ရှားနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ စိုးထိတ်စိတ်တွေကို ဖျောက်ပစ်ပြီး တွေ့တဲ့လူ အားလုံးက ရယ်ရယ်မောမော သောသောညံ့နေမယ်။ ဖန်ခွက်သံ၊ ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံတွေ ကြားနေမယ်။

ဒီလိုနှင့် ခင်ဗျားဟာ အခန်းထဲဝင်သွားတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့် လိုက်ပါ။ မျက်လုံးတွေက ခင်ဗျားကို ကြည့်ကြည့်သာသာ ပိုင်းကြည့်နေ ကြတယ်။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ခရီးဦးကြိုတဲ့အသံတွေ ကြားလိုက်ရတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်ဆီ စတိုင်ကျကျလျှောက်သွားပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆစ် တာကိုလည်း နွေးနွေးထွေးထွေးခံစားရတယ်။ ပြီးတော့ စကားစမြည် နည်းနည်းပါးပါးပြောကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ ခင်ဗျား အထိုက်အလျောက် လေ့ကျင့်တတ်ကျွမ်းထားတဲ့ အသံတိတ်စကားတွေ သုံးတာလည်း မြင်ယောင်မိပါ။

အဲသလို စိတ်အေးလက်အေး အပန်းဖြေနေစဉ်အတွင်းမှာ စိတ်ဖြင့် တွေးကြည့်တာဟာ တကယ်ဆုံတွေ့ပြီးဆိုတဲ့အခါ သိပ် အဆင်ပြေသွား စေပါတယ်။

ကိုယ်နေကိုယ်ထား၊ အမှုအရာဟန်ပန်နှင့် စိတ်နေသဘောထား

လမ်းလျှောက်ရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ ကြည့်ရာတွေမှာ အချို့ကျ အောင် ရုပ်ပိုင်းအနေဖြင့် လှုပ်ရှားပြရုံတင်မကဘူး။ စိတ်ပိုင်းအနေဖြင့် လည်း ပံ့ပိုးမှုတွေ ပါပါတယ်။

အဲဒါကို အောက်ပါ စမ်းသပ်ချက်ကလေးနှင့်ပဲ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ပန်းလက်ပြင်တွေ လျှော့တိလျှော့ရုံဖြစ်နေပြီး ခါးကိုင်းကိုင်းနှင့် ခိုက်ကြီးစူးစူး လက်နှစ်ဖက် တွဲလောင်းကြီး ရပ်ကြည့်ပါ။ မျက်နှာဟန်ပန် ကလည်း သုန်သုန်မှုန်မှုန်ကြီးပေါ့။

ဒီလို ဝမ်းနည်းပက်လက်၊ စိတ်ပျက်လက်လျှော့၊ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး နေတဲ့ လူမမာပုံစံကြီးကို ဘယ်သူက လိုလားပါတော့မလဲ။

ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်တောင် 'အမယ်လေး ကြောက်စရာကြီးလို့' ဆ အော်မိမှာပါပဲ။

ကဲ၊ အခု အဲဒီပုံရိပ်တစ်ခုလုံး ပြောင်းပစ်လိုက်ပါစို့။ ခေါင်းကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး မတ်မတ်ထောင်ပစ်လိုက်။

မျက်လုံးတွေကို ငွားငွားစွင့်စွင့် ဖွင့်လိုက်မယ်။ ခါးကို ဆန့်၊ ခိုက်ကို ချပ်၊ ရင်ဖွင့်ထားပြီးတော့ အားရပါးရ ပြုံး၊ အော်လိုက်စမ်း။

'ငါကွ...'လို့။ ဘယ်ပုံစံက ကောင်းသလဲ၊ အရသာရှိသလဲ။

ခင်ဗျားဟာ အမှားကြိုက်တဲ့ ပေတလူတစ်စောက်ကန်း မဟုတ်ရင် တော့ ဒုတိယပုံစံကို ရွေးမှာပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရင်တွင်းခံစားချက်၊ ပုံရိပ်တွေနှင့် ဟန်ပန်တွေ အားလုံးဟာ အချင်းချင်းဆက်သွယ်နေပါတယ်။

ပျော်မှု ပြုံးရမှာလား။

မပျော်ခင် ပြုံးလို့ မရဘူးလား။

ပြုံးသာ ပြုံးလိုက်ပါ။ ပြုံးလိုက်ရင် အပျော်က နောက်ကလိုက်ပါ လိမ့်မယ်လေ။

ဒီလို ချာန်သွင်းပြီး ပြောင်းလဲလိုက်တာဟာ တွေးပြီးသရုပ် ဖော်တာထက် ပိုပြီးအလုပ်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံ။

ပြုံးခြင်းဟာ ပျော်အောင် လုပ်နိုင်တယ်

မစ်ချီဂန်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါရဂူ အာ ဘီစာဂျီနက်ရဲ့ အဆိုအရ မျက်နှာထားနှင့်ပတ်သက်လို့ ပြုံးပျော်နေတဲ့ရုပ်ဟာ အဖြစ် သဘောကို ရှေ့ရှုနေတဲ့စိတ်နှင့် ဆက်သွယ်နေပါသတဲ့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့မျက်နှာပြင်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကြွက်သား ပေါင်း ရှစ်ဆယ်လောက် ပါတယ်ဆိုပဲ။

တချို့လူတွေမှာသာ မျက်နှာအနေအထားကိုထိန်းချုပ်တဲ့ ပါးစပ်ထောင့်စွန်းက ရိုက်ခိုရိုးယပ်စ်ခေါ်တဲ့ 'သွားဖြိုကြွက်သား'တွေ အားနည်းလေ့ ရှိပါသတဲ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ကြွက်သားတချို့ရဲ့ တိကျတဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဟာ လျှို့ဝှက်ဆန်းပြားမှုတွေ ပါရှိပါသတဲ့။

ဘယ်အစိတ်အပိုင်းက ကျွန်တော်တို့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ ဂယက်ရိုက် မှုကို မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဖြင့် တုံ့ပြန်အချက်ပြစေပါသလဲ။

ဥပမာအနေဖြင့် ကျွန်တော်ရဲ့ ပြိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို အံ့အား သင့်သွားအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရန်သူတစ်ယောက်ကို အနီးသွားအောင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး ကြွက်သားတွေကို ဘာလို့ မလှုပ်ရှားစေနိုင်မှာလဲ။

စာဂျီနက်ကတော့ တုံ့ပြန်ရုံထက်သာတဲ့ မျက်နှာထားကို တိကျမှုအတွင်းအားဖြင့် ဖန်တီးလို့ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ပြုံးနိုင်ပါတယ်။ အပျော်မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်အောင်လုပ်ဖို့ ပြုံးတာပါပဲ။

ရှင်းလင်းချက်က ဒီလိုပါ။

မျက်နှာပြင်နှင့် ဦးနှောက် နှစ်ခုစလုံးဟာ လည်မြိုကတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်တဲ့ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောက သွေးတွေကို လက်ခံရရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပြုံးလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခဲလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကြွက်သားတွေ ခြားပြီးခေါင်းခွံအနှံ့အပြားကို တင်းသွားစေသလို အဲဒီနေရာတစ်ဝိုက်ကို ဆက်ပုံနေတဲ့ သွေးကြောငယ်လေးတွေကို ညှစ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါ သွေးလှည့်ပတ်စီးဝင်မှုမှာ အငယ်စားအပြောင်းအလဲ သေးတွေ ဖြစ်သွားခဲ့ရာက နှုတ်ခမ်းထောင့် သွားဖြိုကြောကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ပိုင်းကို ပဲ့ကိုင် စေစားတော့တာပဲပေါ့။

ရလဒ်ကတော့ နာမ်ရုပ်လှုပ်ရှားမှုကို ကွဲပြားစေတဲ့ စိတ်လှိုင်းတွေ ထုတ်လွှတ်တာ၊ ချေမှုန်းတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီအဓိပ္ပာယ်က မျက်နှာထားဆိုတာ ခံစားမှုရဲ့ ပုံရိပ်မှန်ပြင်ဖြစ်ရုံ မဟုတ်ဘဲ၊ ခံစားမှုတွေကိုပါ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုရာရောက် တယ်။

ဒီအကျိုးတရားက ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ရိုက်ခတ်ပြီး အလှူချင်း ပိုမိုအားကြီးတဲ့ အတွင်းစိတ်နားလည်မှုတွေ ရရှိစေတာပါပဲ။

တစ်ဘက်လူရဲ့ မျက်နှာထားတွေအရလည်း ကျွန်တော်တို့ဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို ဝေဖွဲ့နားလည်နိုင်ရာက ပိုပြီး ဆိုက်လျောညီထွေ အဆင်ပြေတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ထူထောင် နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းနိဿယအားဖြင့် လူတစ်ယောက် ရှက်သွေးဖြာပြီး မျက်နှာနီမြန်းသွားတာဟာ ဒီလူ ထွက်ပေါက်ရှာမရဘဲ ချောင်ပိတ်နေပြီဆိုတဲ့ အသံတိတ်သင်္ကေတစကားကို ပြဆိုပါတယ်။

လူတွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးအရ အကျပ်ရိုက်ပြီး မမူရိုက်မကယ်နိုင်ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေက ရုန်းထွက်ချင်ပေမယ့် မတတ်သားတဲ့ အဆုံးမှာ ရှက်သွေးဖြာပြီး မျက်နှာကြီး နီမြန်းသွားရတယ်။ ရှက်ပြီး မြင်လိုက်ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာတေဒါဖြစ်စဉ်အရ အဲဒီအချိန်မှာ ကျောက်ကပ်က ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ခုခံရေးယန္တရားကမောင်းမြတ်လိုက်ပြီး သွေးတွေ လှံထွက်သွားတာလို့ ဆိုရမှာပါ။

တစ်ပြိုင်တည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ တိုက်ခိုက်မယ်၊ ရှောင်ပြေးမယ်ဆိုတာတွေကို အထောက်အကူပြုနေကျဦးနှောက်က ဘာမှမတတ်သားတဲ့အခြေအနေ ဆိုက်သွားသလို၊ အလိုအလျောက် ခုခံရေးစနစ်အရ မျက်နှာပြင်သွေးကြောတွေထဲ သွေးတွေဆောင့်ဝင်ပြီး ရှက်သွေးဖြာသွားတာဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

အလားတူပဲ မျက်နှာ သွေးဆုတ်သွားတယ်၊ ဖြူဖပ်ဖြူနေတဲ့ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာလည်း ထိတ်လန့်တာ၊ အံ့ဩတုန်လှုပ်တာတွေကို အကြောင်းပြုပြီး မျက်နှာကြက်သား သွေးကြောတွေကသွေးတွေ ဦးနှောက်ထဲကို ရုတ်တရက် ပြေးဝင်သွားလို့ပါပဲတဲ့။

ဒီလိုနှင့် စိတ်ကြွခံစားမှုအလျောက် စက်ပုန်းခုတ်တုံ့ပြန်ချက်တွေဟာ ပင်မ လည်မြို့သွေးကြောကြီးကတစ်ဆင့် လည်ပင်းကို ကျော်ပြီး မျက်နှာကို သွားပြတတ်ပါသေးတယ်။

ဒီလိုနှင့် ဖမ်းလှုပ်တာ၊ လက်ရုံးလှုပ်တာ၊ လက်တွေယောက်ယက်ခတ်ပြီး ယမ်းခါမိတာတွေ ဖြစ်လာပြန်ပါရော။

ကယောင်ကတန်းလက်တွေဟာ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုရဲ့ သရုပ်ဖော်လက္ခဏာ နိမိတ်ဆောင်စကားတွေပါပဲ။

စာဂျီနက်ရဲ့အဆိုပြုချက်တွေကို ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်က နေပြည်တော်ပါမောက္ခ ပေါလ်အက်ဒမန်ကလည်း ထောက်ခံခဲ့ပါတယ်။

တမင်လုပ်ယူလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဝမ်းနည်းတဲ့မျက်နှာ၊ ဝမ်းသာတဲ့မျက်နှာ၊ ပြီးတဲ့မို့တဲ့ မျက်နှာတွေဟာလည်း လူတွေရဲ့ ပကတိစိတ်အခြေအနေကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ကြေကွဲဝမ်းနည်းတဲ့မျက်နှာက စိတ်ဓာတ်ကျစေသလို ပျော်မြူးလှုပ်လန်းတဲ့မျက်နှာတွေက စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေပါတယ်။

အောင်မြင်ဖို့ မသေချာမရေမရာတဲ့အချိန်မှာ ဒေါသ သို့မဟုတ် အကျည်းမှစေဒနာကို ဖုံးကွယ်ပြီး ပြုံးနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ထိခိုက်မှုအင်အားသာစေရမက၊ စိတ်အားတက်ကြွမြင့်မားစေသလို ဦးနှောက်ထဲက အချက်အလက်တွေထုတ်လွှတ်ရင်း တခြားလူတွေဆီက ကောင်းမွန်တဲ့ အပြန်ချက်တွေကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ပြုံးခြင်းဟာ မသေချာမရေမရာတဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် တခြားလူတွေရဲ့ လိုလားနှစ်သက်မှုကိုရရှိစေတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးအားလုံးပေးနိုင်တဲ့အကြောင်း လာမယ့်အခန်းတွေမှာ ထပ်တွေ့ရဦးမှာပါ။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်စိတ် ပျိုးထောင်ရေး ရှေ့စဉ်းမျဉ်းများ

စွမ်းအားကြီးမားပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှု ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် ဖော်နည်းကားရယ်လို့ မည်မည်ပေးရိယေမယ့်၊ အောက်ကစည်းကမ်းချက်တွေဟာ ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျားအပေါ် အခြားလူတွေအတွက်ရယ် ခင်မင်ရင်းနှီးပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင်လုပ်ရေးအတွက် အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တစ်ခုချင်းကို အပတ်စဉ်ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် နေထိုင်မှုကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှုမှာ အံ့မခန်းတိုးတက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တာ တွေ့ရမှာပါ။

၁။ ခုအချိန်ကစပြီး ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် အကောင်းတွေကို အကောင်းပဲ ပြောတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နစ်မွန်းစေမယ့် အထင်သေးမှုတွေကို ရပ်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်မှုကို စတင်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အင်္ဂါရုပ်နှင့် သွေးပြင်သဏ္ဍာန်ဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်တဲ့အချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ စာဖြင့် ရေးချထားလိုက်ပါ။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်မယ်ဆိုရင် 'သတ္တိကြောင်တဲ့ ပျားပိတ်ကောင်'၊ ဒါမှဟုတ် အဲသလို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့စကားစုတွေကို ရေးလိုက်ပါ။ ဒီလို ရင်ဖွင့်ထုတ်လိုက်တာဟာ အပျက်သဘော ဆောင်တဲ့အတွေးတွေကို ရပ်သွားစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီနောက် ချက်ချင်းဆိုသလို အဖြစ်သဘောဆောင်တဲ့အတွေးဖြင့် အစားထိုးလိုက်မိ အတိတ်တစ်ချိန်က ကျူးလွန်မိခဲ့တဲ့အမှားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ဖွဲ့ဒဏ်ပေးခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်ပါ။

၃။ တစ်ဘက်သားအပေါ်မှာထားရှိတဲ့ နာကြည်းဒေါသစိတ်တွေ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေမှန်သမျှ အကြွင်းမရှိ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ ဒီလို စိတ်ညစ်စိတ်ဆိုးတွေဟာ အန္တရာယ်ကြီးမားသလို၊ ရင်ထဲမှာ လွယ်မွှေးမထားသင့်တဲ့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတွေပါ။ ဒါတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

၄။ အရေးပါတဲ့အလုပ်တစ်ခု လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အောင်မြင်မှု ရသည့် ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။

ပထမ ကိုယ်လုပ်ခဲ့သမျှ ပြောခဲ့သမျှ ကောင်းတာ လေးတွေချည်း စဉ်းစားပါ။ ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်ခဲ့တာကို မျှော်လင့်တာရော၊ မမျှော်လင့်တာရော အသိအမှတ်ပြုပါ။

ကိုယ် ပြုမူပြောဆိုခဲ့တဲ့အထဲက စိတ်ဝင်စားစရာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိခဲ့တယ်ဆိုရမယ့် မျက်နှာပုံစံ ကိုယ်ဟန် အသွင်သဏ္ဍာန်တွေကို ပြန်တွေးပါ။

ဒီပုံစံသွင်ဟန်တွေကို အမြဲဆောင်ထားဖို့ လိုအပ်မယ်လို့တော့ စွဲမထားပါနှင့်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့အဖို့ အလားတူကိစ္စမျိုးမှာ ထပ်သုံးဖို့၊ သို့မဟုတ် ဆင်တူယိုးမှားဖြစ်စေ ဒီထက်ပိုကောင်းအောင်ဖြစ်စေ ထုတ်ပြဖို့ 'မူ' အဖြစ်ထားပါ။

အဖြစ်သဘောတွေနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ဆွဲဆောင်မှုတွေ အားလုံး ကုန်ပြီဆိုရင်တော့ အပျက်သဘောနှင့် ချို့ယွင်းချက်တွေကို တစ်ခါပဲ ပြန်ရှာပါ။ ကိုယ်ရဲ့ နောက်တွန့်မှုတွေ၊ အရေးနိမ့်မှုတွေ၊ မိုက်မဲမှုတွေ၊ မှားယွင်းမှုတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပါ။

ဒါပေမယ့် ဒီလိုဒီလိုလုပ်မိတာ 'ငါ ဘယ်လောက်များ အသုံးမကျလိုက်သလဲ' လို့တော့ ဘယ်တော့မှ မပြောပါနှင့်။

အဲဒီအမှားတွေကို အသိအမှတ်ပြုရုံသာ ပြုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် နောက်နောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

'အပျက်မြင်တဲ့ အပြစ်စိတ်' မွေးခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆီ ချဉ်းကပ်ရင်း၊ အောင်မြင်မှုတွေကို ဆက်ရယူဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှုကို မထိခိုက်စေဘဲ အမှားထပ် မလုပ်မိအောင်လည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို ကူညီတဲ့ အားပေးအားမြှောက်ပြုတဲ့လူတွေနှင့် တွေ့ဆုံအချိန်ပြန်ပါ။ အဆိုမြင်သမားကျေ ကဲ့ရဲ့ ရွတ်ချတတ်သူတွေ၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်တတ်တဲ့ ပျောက်စိတ်ရှိသူတွေ၊ အူကြောင်ကြောင် စေဝေဝါလုပ်နေတတ်သူတွေကို ဝေးဝေးက ရှောင်ပါ။

၁၅၀

သူတို့ နှင့်ပေါင်းလို ကိုယ်ပါ ရောအထောင်းခံပြီး ဖွပ်ဖွပ်ကျော အပြင် အကျိုးရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၆။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာမှုပေးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းစာရင်းကို ပြုစုဖွယ် အဲဒီ ပစ္စည်းတွေထဲက တစ်ခုခုကို ခုနစ်ရက်အတွင်း ရစေရမယ်ဆို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

၇။ မအိပ်ခင်မှာ အောက်ပါ အဓိဋ္ဌာန်တွေကို ခုနစ်ခေါက်လောက် လဲလျောင်းရင်းက ရွတ်ဆိုပါ။ ကွက်လပ်ထဲမှာ ကိုယ့် နာမည် ထည့်ပါ။ တစ်ညမှာ တစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပတ်လောက် သုံးပါ။

ပြီးရင်း နောက်တစ်ပုဒ် အသစ်ရွေးပြီး ဆက်ရွတ်ပါ။

(က) ငါ မှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေရဖို့ အခွင့်ကောင်းတွေ ရှိတယ်။

(ခ) ငါ မေတ္တာခံယူဖို့ လမ်းဖွင့်ထားသူ ဖြစ်တယ်။

(ဂ) ငါ ငါ့အသက်ရှင်နေသမျှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ထိုက်တန်တယ်။

(ဃ) ငါ ငါ့ကိုယ်ငါ ကျေနပ်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ တစ်ခုထက်တစ်နေ့ ပိုချစ်တယ်။

(င) ငါ ငါ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်အေးချမ်းသာစွာ တယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်အေးချမ်းသာရှိပါစေ။

(စ) ငါ ငါ့ကိုယ်ငါ အားလုံးအောင်မြင်မှုရအောင် ခွင့်တယ်။

(ဆ) ငါ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား၊ တန်ဖိုး ပြည့်ဝလုံခြုံတယ်။

(ဇ) ငါ ငါ ခံစားချက်တွေ အတွေးတွေကို ယုံကြည်တယ်။

(ဈ) ငါ အခုကစပြီး ငါလိုချင်တာ မှန်သမျှ ရအောင်ကြိုးစားမယ်။

(ည) ငါ ဟာ သစ္စာရှိပြီး ယုံကြည်လေးစားထိုက်သူ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်

၃) ငါ မျှော်မှန်းလုပ်ဆောင်ထားသမျှ ရမှာ သေချာတယ်။

၄) ငါ ချစ်တတ်သလို ငါ့ကိုလည်း လူတွေ ချစ်ကြတယ်။

၅) ငါ လိုချင်တာတွေ အားလုံး ငါ့ကိုယ်ငါ ပြန်ပေးမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှုနှင့် အသံတိတ်စကား

ကိုယ်နေဟန်ပန် ကောင်းမွန်ရေး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်မှု တို့ပွားရေး၊ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်လို့ အတော်လေး ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ ပြီးပါပြီ။

ဒီအချက်တွေအားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွမ်းအားတွေကို ထိန်းချုပ်စီမံရာမှာ အရေးပါတဲ့ အသံတိတ်စကားတွေကို အပြည့်အဝ နောက်တွဲတိုင်အောင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အထောက်အကူပြု ထုတ်လွှင့် ပြသပေးနိုင်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေဟာ အသေးအဖွဲ့လေးတွေ ဖြစ်လင့်ကစား နက်နဲ သလောက် အစွမ်းထက်တဲ့ အချက်ပြသကော်တတွေအဖြစ် လူတွေနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရာမှာ အသုံးကျလှပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို အမှန်အကန်အသုံးချရင်း ခိုင်မာတဲ့အုတ် မြစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပြီး ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာရပ်ကို လွယ်လင့် သကဲ့ တိုးတက်ဖန်တီးနိုင်လာမှာ သေချာပါတယ်။

အခုဆိုရင် ခင်ဗျားအနေဖြင့် အသံတိတ်စကားပြောကြားရာမှာ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံ ကိုယ်ပိုင်သဏ္ဍာန်တွေနှင့် လေးနက်ထိရောက်တဲ့ အခန်း ဘဝကို ပိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးကြောင်းလည်း တွေ့သိခဲ့ရပါပြီ။

ဒါနှင့်အမျှ လက်တွေ့ကျတဲ့ လျှို့ဝှက်ဘာသာစကားကို လေ့လာ မေယုံအချိန် ရောက်ပါပြီ။

ဒီတော့ လူတွေ နေ့တစုဝ တွေ့ဆုံဆက်ဆံကြရာမှ အံ့ဩစရာ ကောင်းတဲ့ ရုပ်တွေ့မှုများနှင့် စကားမပြောဘဲသတင်းပို့မှုတွေကို အကျ တြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်သလို အတွင်းကျကျ လေ့လာကြည့် ကြရ သတင်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်

အခန်း ၅၈

ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်မဟုတ်ဘဲ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ အသုံးတော်ခံအဖြစ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် မသိဘဲနှင့် ပါဝင်ကပြနေကြ ရတာပါ။

အယ်လီဇဘက် တိုင်ဘက်စကို ပေတင်
(၁၉၅၁ ခုနှစ်)

တွေ့ဆုံမှုတစ်ခု၏ အနားပေး

ခင်ဗျား လူတွေစုဝေးနေတဲ့အခန်းတစ်ခုထဲ ဝင်သွားမယ်ဆို ကာနှင့် တံခါးဝမှာ ခဏရပ်ပြီး အထဲကလူတွေထဲမှာ သိကျွမ်းထားတဲ့ မျက်နှာတစ်ခုကို ရှာမိမှာပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို တွေ့ပြီးဆိုရင်လည်း သူ့မျက်လုံးအကြည့်ကို အမိပမ်းပြီး မျက်လုံးချင်းစကားပြောမိမယ်။ ပြီးတော့ သူ့ဆီကို ခန်းလျှောက်သွားတယ်။ အပြန်အလှန် နှုတ်ဆက်ကြမယ်။ နောက် တခြားလူတွေနှင့် ပြောဖို့ လူချင်းခွဲခွဲမယ်။

ဒီလို တိုတောင်းလှတဲ့အချိန်ပိုင်းကလေးမှာ လှစ်ခနဲဆိုသလို စာပေါင်းများစွာသော အသံမထွက်တဲ့သတင်းပို့ချက်တွေ အမျိုးမျိုး ဆွဲငင်လဲပြီး၊ ပြောစကားတွေထက် ပိုမိုထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်မှုဖြင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဖော်ထုတ်အသိပေးကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုကစလို့ ရှေ့အခန်းတွေမှာ ဒီလိုတွေ့ဆုံပွဲမျိုးတွေကို အသေအချာစမ်းလေ့လာပြီး ဘာတွေဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာနှင့် အခွင့် ဘာခွင့်ခိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ဘယ်လို အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ရ မှယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အသံတိတ်စကားကို အသုံးပြုပြီး ဘယ်လိုအဆင်ပြေ အောင် ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာတွေ တင်ပြသွားပါမယ်။

တွေ့ဆုံမှုနှင့် ရုတ်ဆက်မှု

တွေ့ဆုံမှုတိုင်းမှာ အဆင့် ငါးဆင့် ရှိပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အောင်မြင်ဖို့ ဒီအဆင့် တစ်ဆင့်ကျင့်ပြီး နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျော်လွှားဖြတ်သန်းဖို့ မလွဲမသွေ ကြိုးစားရမှာပဲ။ အဲဒါတွေကတော့...

အဆင့် ၁ ။ ။ ပဏာမရှေ့ပြေး

တွေ့ရမယ့်လူနှင့် နည်းနည်းလေး အလှမ်းကွာတဲ့နေရာက ခေါ်တယ်။ ခင်ဗျားတစ်ကိုယ်လုံးကို လှမ်းမြင်နေရတဲ့တိုင်အောင် ပထမအဆင့်မှာ အဓိကအကျဆုံး အစိတ်အပိုင်းကတော့ မျက်နှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်။

အဆင့် ၂ ။ ။ မျက်နှာဖူးခြင်း

အဲဒီက ရှေ့ဆက်လျှောက်သွားပြီး တစ်ဘက်လူရဲ့ဘေးမှာ ရပ်မယ်။ ရပ်တဲ့နေရာဟာ မကပ်လွန်းမကွာလွန်း အနေတော်လေးဖြစ်ဖို့ နှင့် မျက်နှာဖူးထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခပ်စွေစွေလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးချင်းယှဉ်လျက်ပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်နှာချင်းတော့ တွေ့နေဖို့လိုပါတယ်။ နေရာယူတာနှင့် မျက်နှာဖူးတာ မှန်ရင်လည်း တစ်ဘက်လူနှင့် ဆက်သွယ်ရေး အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၃ ။ ။ ဆက်သွယ်ခြင်း

လုပ်နေကျ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံကတော့ လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တရင်းတနီးပွေ့ဖက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက်တဲ့ပုံစံကို ရွေးပြီး ကိုယ်ဟန်၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကြွက်သားဆုံးမူအား အနည်းအများ အဖိအဖော့နှင့် မျက်လုံးအကြည့်တွေရဲ့ ဦးတည်

ဆဲတွေက ဒီနေရာမှာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ ဒီလိုဆက်သွယ်ရေးအဆင့် တစ်ခုလုံးဟာ တစ်စက္ကန့်ထက် ပိုကြာတဲ့ မျက်လုံးအကြည့်ကလေး တစ်ချက်အတွင်းမှာ ခြားနားတဲ့ ခြောင်းလဲမှု ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

အဆင့် ၄ ။ ။ ရောထွေးပတ်သက်ခြင်း

အပြန်အလှန်စကားပြောတာတွေ စတင်ပါပြီ။ စကားတွေ ပြောတာနှင့်အမျှ အစွမ်းထက်တဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြသကော်တတွေ သည်း တစ်ပါတည်း သုံးရပါတယ်။ အဲဒီ အသံမပါတဲ့သတင်းပို့ စကားတွေဟာ နှုတ်ပြောစကားတွေကို အားပြည့်အရှိန်မြှင့်ပေးသလို သေးနက်စေမှုနှင့် ပိုမိုသဘောပေါက်စေမှုတွေ ပေါင်းစပ်ပေးပါတယ်။ ဒီနှင့်အမျှ ပြောစကားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွားတာတွေ၊ စကား အာရုံပျက်သွားတာတွေ ဖန်တီးပေးတတ်လေတော့ တစ်ဘက်လူ အဖို့ ခေဝေဝါ အခက်တွေ့သွားနိုင်တာလည်း သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၅ ။ ။ စကားဖြတ် နှုတ်ဆက်ခြင်း

တစ်ယောက်ယောက်ကဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်စလုံးကဖြစ်စေ စကားပြောရပ်သင့်ပြီလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါလိမ့်မယ်။ ပြောစရာ ကုန်သွားတဲ့တိုင်အောင် 'အေးဗျာ၊ စကားပြောလို့တော့ ကောင်းပါရဲ့။ အလုပ်လေး ဆွဲရိုသေးလို့ နောက်မှပဲ ဆုံကြသေးတာပေါ့။ ခွင့်ပြုပါဦး' ဆိုတဲ့ နှုတ်ဆက်စကားတွေ သုံးပါလိမ့်မယ်။ အဲသလိုပစ္စုပ္ပန်ဖို့ အရိပ်အယောင် ပြတ်အနေဖြင့် အသံတိတ်စကားတွေလည်း ပြောကြပြန်ပါတယ်။ မျက်လုံးအကြည့်နှင့် ကိုယ်အနေအထားပြင်မှုတွေက အဓိကပြသ ပါပါတယ်။

အဆင့် ၆။ ။ စွဲမက်ကျန်စေခြင်း

လူချင်းခွဲပြီး ထွက်ခဲ့တော့မယ် ဆိုပါတော့။ အဲသလို ခွဲခွာမှုဟာ အမှတ်မထင် တဒဂ်လေးမှာ အရေးမပါဘူးထင်ရပေမယ့် အထက်က အဆင့် ငါးဆင့်လို့ပဲ ထိမိစွဲမက်လောက်တဲ့ စွဲခွာခြင်းဖြစ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့လေ့လာချက်တွေက လူအတော်များများဟာ စတွေ့တွေ့ချင်းနှင့် ကြားထဲမှာ လေပေးဖြောင့်နေကြပေမယ့်၊ တွေ့ဆုံမှု အဆုံ သတ်ခွဲခွာတဲ့အချိန်မှာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ နိုင်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအချိန်မှာလည်း နွေးထွေး လှိုက်လှဲမှု၊ လေးစားခင်မင်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုတွေ ပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကရော်ကမယ် အရေး မစိုက်သလို ထွက်ခဲ့ရင်တော့ ပြောခဲ့သမျှ အချိန်ကုန်တွေ့ဆုံသမျှ အလဟဿ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အခု ဒီအခန်းမှာ အဆင့်တစ် ပဏာမ အစပျိုးခြင်းကို ဖွင့်ဆို သရုပ်ခွဲပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ပဏာမအဆင့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အသိအကျွမ်းတစ်ယောက်နှင့် အဆုံ သူ့ရဲ့မျက်လုံးတွေကို တွေ့ပြီး စိတ်ထဲမှာပေါ်တဲ့အတိုင်း ဘယ်လို အသံ တိတ်တိတ်အချက်ပြမှုတွေ ဖြစ်လာတတ်သလဲဆိုတာ အသေးစိတ်ကလေး တင်ပြပါမယ်။

သဘောပေါက်လွယ်အောင်လို့ ယောက်ျားနှစ်ယောက် တွေ့ကြုံပုံ နှင့် ဥပမာ ပေးထားပါတယ်။

မိန်းမတွေရဲ့ကိုယ်အမူအရာကို မပြတာကတော့ သူတို့ဟာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်ကြသလို၊ အသံတိတ်စကားရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်မှုကို ဂရုစိုက် အရေးထားဖွားနှင့်အမျှ သူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်ချက်တွေကလည်း ရှုပ်ထွေးနက်နဲ များပြားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သူတို့ဟာ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံတွေ ပြုရာမှာလည်း ဖက်လဲတကင်းဖြင့် ရင်းနှီးမှုပိုဆောင်တတ်ရာက ပိုမိုကြာမြင့် တတ် ပါတယ်။

အသိအကျွမ်းတွေနှင့် ခဏတပြတ်လေးဆုံခိုက်မှာတောင် သက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာထက်ပိုတဲ့ ဖော်ရွေပျူငှာချက်တွေကို ပြတတ် တယ်။

အဲ... ခင်ဗျားအနေနှင့် တခြားတစ်ယောက်နှင့် တွေ့မယ်ဆိုရင် သောင်းလဲသွားတတ်တဲ့ အသံတိတ်စကား ကိုယ်အမူအရာတွေကို ပြောပြ မယ်။

မျက်ခုံးပင့် မျက်ရိပ်ပြမှု

မျက်လုံးချင်း ရှေ့ပြေးဆုံပြီး တစ်စက္ကန့်ရဲ့ ငါးပုံတစ်ပုံကလေး တွင်းမှာ ခင်ဗျားရောတစ်ဘက်လူပါ မျက်ခုံးတွေ ပင့်တက်သွားပြီး ပြန်ကျသွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒါကိုပဲ မျက်ရိပ်ပြတယ်လို့ ဥရောပ၊ ဘာလီ၊ ပါပူအာ၊ ဩစတြေးလီးယားနှင့် တောင်အမေရိကနိုင်ငံသားတွေက ယူဆကြပါတယ်။

ဒီသင်္ကေတကို ဘာရာမင်ကျွန်းသားတွေ၊ အာဖဂန်လူမျိုးစု တွေကနေ နယူးယောက်ဌေပွဲစားတွေအထိ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်ကြီး အသုံးပြုနေကျပါ။

ဒီလို မျက်ခုံးတွန့်လှုပ်ပြတဲ့ အလေ့အထကို မျောက်မျိုးကွဲတွေ အတော်များများမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ မသင်ဘဲတတ်တဲ့ မွေးရာပါဗီဇ၊ တရွေ့ရွေ့ပြောင်းလဲ ခြင်းတက်မှု ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပါပဲ။

အဲဒီရည်ရွယ်ချက်ကလည်း တစ်ယောက်ရဲ့မျက်လုံး မျက်နှာ အရပ်အကဲကိုကြည့်ပြီး ကျန်တစ်ယောက်က သိသာထင်ရှားပြတ်သားစွာ မြင် မျက်နှာအမူအရာ ပြောင်းသွားတဲ့သဘော ပါပါတယ်။

ရင်းနှီးသူချင်း နှုတ်ဆက်ရာမှာ ခြောက်ပေကနေ ဆယ်နှစ်ပေ အကွာအဝေးအတွင်း ကောင်းတဲ့လက္ခဏာကိုပြတဲ့အနေနှင့်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။

မျက်ခုံးဖြင့် အရိပ်အယောင်ပြတာကို လမ်းပေါ် ဖြတ်သွားဖြတ်
လာ ဆုံကြတဲ့ သူစိမ်းတွေကြားမှာတော့ သုံးလေ့မရှိပါဘူး။

ဒါပေမယ့် အံ့အားသင့်သွားတဲ့အခါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြတဲ့အခါ
ရန်စောင်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ သုံးတတ်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သိကျွမ်းခင်မင်ထားသူချင်းမှာတော့
မကောင်းတဲ့သဘောဆောင်ပြီး မျက်ခုံးကို အသုံးမချကြပါဘူး။

မျက်ခုံးတွန့်လှုပ်တာသာကမ မျက်လုံးချင်း စူးစူးဝါးဝါး မဆုံမိ
အောင်တောင် အခင်မင်လျော့မှာစိုးလို့ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြပါတယ်။

မျက်ရိပ်ပြမှုကို အတည်ပြုတာ၊ သဘောတူတာ၊ ကျေးဇူးတင်
တာ၊ မြို့ဆွယ်တာ၊ သရော်တာ၊ ဟုတ်မဟုတ် မေးမြန်းအဖြေရှာတာ
တွေကို ပြတဲ့အနေနှင့်လည်း သုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။

မျက်ခုံးပင်တာနှင့် စိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အကြည့် တစ်ချက် ပေါင်း
လိုက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းမော်ပြီး မျက်လွှာချလိုက်တာနှင့်
တစ်ဆက်တည်းလှုပ်လိုက်တဲ့အခါ မျက်ရိပ်ပြတာဟာ သဘောမကျတဲ့
အဓိပ္ပာယ်၊ မုန်းတီးဒေါသဖြစ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်၊ တစ်ဘက်လူကို သတိပေး
တဲ့သင်္ကေတတွေ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

မျက်ခုံးပင်မျက်ရိပ်ပြတာကို စဉ်းစဉ်းစားစားနှင့် ချုပ်တီး
ထားတတ်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသောလူမျိုးကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေပဲ
ဖြစ်ပါသတဲ့။ ဒါကလည်း သူတို့က မျက်ခုံးတွန့်တာဟာ မဖွယ်မရာ
လွန်းရာရောက်တယ်လို့ ယူဆတာကြောင့်ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မျက်ခုံးပင်ပြီး မျက်ရိပ်ပြန်မပြတာဟာ
တစ်ဘက်လူကို မနှစ်မြို့မလိုလားဘူးဆိုတာကို ပြရာလည်းရောက်
ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဇာစ်ဘက်လူနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆုံမိအောင် တမင်
ရှောင်လိုက်တာ ဖျပ်ခနဲကြည့်ပြီး၊ ဖျပ်ခနဲ မျက်နှာလှုပ်ပစ်လိုက်တာ
အဲဒီလူရဲ့မျက်ရိပ်မျက်ကဲကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ မမြင်ချင်ယောင်
ဆောင်လိုက်တာတွေကိုလည်း မကြည့်တဲ့အနေနှင့် သုံးလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ မျက်နှာမလွဲတဲ့
အပြင် မျက်မှောင်ကြီးကြွတ်ရုံမက မေးကြောတွေထောင်နေအောင်
မျက်နှာထားတင်း အံ့ကြီးကြိတ် တုံ့ပြန်တတ်ကြပါသေးတယ်။

ဒီထက် ဒေါသကြီးလာပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိပါးတော့
အသံအမြေအနေ ဆိုက်ပြီဆိုရင် လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင်ဆုပ်
တတ်ကြပါတယ်။ ဒါ ယောက်ျားရောမိန်းမပါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့
သဘာဝပါ။ မိန်းမတွေက လက်သီးဆုပ်တဲ့အခါ ကျိုးလွယ်တဲ့လက်မကို
အတွင်းထဲထည့်ပြီး ဆုပ်တတ်တာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကဲ၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့လူတစ်ယောက်နှင့် သူ့ရန်ဖက်တစ်ယောက်
တွေ့ဆုံပုံကို နမူနာကြည့်ရအောင်။

ဂျွန်ဟာ သူနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မိုက်ကယ်တစ်ယောက်
နီးကြိန်အတိုင်း လျှောက်လာတာ လှမ်းတွေ့လိုက်ပါပြီ။

ဂျွန်က ခင်မင်ရင်းစွဲအနေဖြင့် နှုတ်ဆက်တဲ့မျက်ရိပ် ပြလိုက်
တယ်။

ဒါပေမယ့် မိုက်ကယ်ဟာ အရေးပေါ်အစီရင်ခံစာ မပြီးသေးတဲ့
အိမ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အပြစ်ပေးခံထားရတာ မကြာသေးဘူးလေ။

ဂျွန်က လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေပေးဖို့ ပျက်ကွက်
ဒီ့သာ သူ အရေးယူခံရတယ်လို့ မိုက်ကယ်ကယူဆပြီး စိတ်ဆိုး
နေတယ်။ မိုက်ကယ်ဟာ ဂျွန်ကို သူ့မကျေနပ်ကြောင်းပြဖို့ စိတ်အား
ဆက်သန်ခဲ့တယ်။

ဒီလိုနှင့် သူတို့ချင်း အနီးကပ်ဆုံမိချိန်မှာ ပြန်လည်မျက်ရိပ်မပြဘဲ
နေလိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတအဖြစ် နေလိုက်ပါတယ်။

အသံတိတ်စကားအရာမှာ မျှော်လင့်ထားတဲ့သင်္ကေတကို
ငြိမ်မို့တဲ့ ဆန့်ကျင်ငြင်းပယ်ပစ်လိုက်တာဟာ ထိရောက်တဲ့ သတင်းပေး
ခက်ပါပဲ။

မိုက်ကယ်က ပါးစပ်က တစ်ခွန်းမှမဟခင်မှာပဲ သူတို့ကြားက ခင်မင်မှုနှင့် ဆက်ဆံရေးဟာ အပုအထစ်ဖြစ်သွားပြီလို့ ဂျွန် နားလည် လိုက်ရပါတယ်။

မိုက်ကယ်ဟာ တကယ်ပဲ ဒေါသဖြစ်နေတာမို့ သူ့အဖျက် ဒေါသကို မျက်လုံးအကြည့်နှင့် ဆက်ပြကောင်း ပြပါလိမ့်မယ်။ ဂျွန် အဖို့ အခြေမလှဘူးဆိုတာသိအောင် တပ်လှန်တဲ့အနေနှင့် ဒေါသ အချက်ပြသကော်တတွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ထုတ်ပြသွားမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခြင်းချက်အနေဖြင့်တော့ ခင်ဗျားရဲ့ မျက်ရိပ်ပြနုတ်ဆက်မှုကို ပြန်မပြလစ်လျူရှုမှုဟာ အန္တရာယ်ပေးတော့မယ့် နိမိတ် လက္ခဏာ ရယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

တစ်ချို့ သောကရောက်ပြီး စိတ်ထွေနေတဲ့လူတွေ၊ ရှက်တတ်တဲ့ လူတွေဟာလည်း တစ်ဘက်လူက နွေးနွေးထွေးထွေး ဖော်ရွေခင်မင်မှုနှင့် မျက်ရိပ်ပြ နုတ်ဆက်လိုက်မှန်းသိပေမယ့် တုံ့ပြန်မှုပေးဖို့ မျက်ကွက် တတ်ကြပါတယ်။မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် မသင့်လျော်တဲ့ မျက်နှာ အမူအရာ တွေပါ ပြမိတတ်ပါသေးတယ်။

အကြောင်းကတော့ မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲဆိုတာ မသိစိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်လှုပ်ခတ်ချက်ဖြစ်သလို အဆမတန် မြန်ဆန်လှတာမို့ပါ။ လူနည်းစုလေးလောက်သာ အဲဒီ အသံတိတ်သကော်တတွေကို ဂရုစိုက် မိတတ်ပါတယ်။

အဲ၊ ဘာကို မျှော်လင့်ရှာဖွေရမယ်လို့ နားလည်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အားလုံးကို ထင်ထင်လင်းလင်း သိမြင်လာမှာ အမှန်ပါ။ ဒီ အချက်ပြသကော်တတွေ လုပ်ဆောင်ပြရမှာကို တစ်ချို့လူတွေ ကတော့ တွန့်ဆုတ်ဆုတ် ဖြစ်နေမိမှာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် မျက်ခုံးနှင့် မျက်ရိပ်ပြတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို မတော် ကျွမ်းခင်မှာတော့ ငြင်းပယ်မှု သို့မဟုတ် လက်ခံမှုတစ်ခုကို ပြနိုင်ဖို့အား စက်ခဲတာနှင့်အမျှ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုလည်း ခံရတတ်ပါသေးတယ်။

စုဆန်ဟာ ပြီးခွင်ဖော်ရွေသလောက် အရှက်ကြီးတဲ့ ပန်းချီသင် ဆေးတဲ့ ဆရာမကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျောင်းသစ်တစ်ခုကို ဆရာကသွားတဲ့အခါမှာ ဆရာ ဆရာမတွေက သူ့ကို 'အေးစက်စက်နှင့် ခမ်းကား'၊ 'စုဆန်ဟာ ခင်မင်စရာ လုံးဝမကောင်းဘူး' လို့တောင် အပြောခံခဲ့ရပါတယ်။

ဒါကလည်း သူ့ခမျာ အေးစက်စက်ပဲနေတတ်တဲ့ မိသားစု ဘဝနန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့အကျိုးဆက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မိဘ တွေဟာ သူ့ကို တယုတယ ပွေ့ချီခဲလှကြောင်း စုဆန်က ဖွင့်ပြောခဲ့ တယ်။

ဒီအပြင် လူလူချင်း ဆုံတွေ့ကြရာမှာ သင့်လျော်တဲ့ အသံတိတ် စကားတွေအသုံးပြုဖို့ တစ်ခါမှ သူ မသင်ခဲ့ဖူးတာလည်း ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

သူဟာ မျက်ရိပ်ပြတာကို နားမလည်ခဲ့မိသလို၊ အကြည့်ချင်း ဆူတာကို မျက်နှာလွှဲခဲ့မိတာတွေကြောင့် တွေ့တွေ့ချင်းမှာပဲ အေးစက် တယ်၊ ရိုင်းပျတယ်လို့ စီရင်ချက်ချခံခဲ့ရ တာပါပဲ။

မျက်ရိပ်ပြတဲ့အချက်ကို တုံ့ပြန်ဖို့ပျက်ကွက်တာဟာ ဘာ အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်လူကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဇင်ဗျားအနေနှင့် သူ့ကို မခံလေးစား အရေးမထား ဥပေက္ခာပြုရာ ရောက်ပြီး ကမ်းပေးတဲ့လက်ကို ပုတ်ချတာနှင့် မခြားတော့ပါဘူး။

အသံတိတ်အောင်မြင်ရေးအတွက် စည်းကမ်းချက် နှစ်ခု

- ဘယ်တော့မဆို မျက်ရိပ်ပြမှုကို တတ်နိုင်သလောက် စတင်ပြသပါ။
 - ရန်စောင်စရာ အကြောင်းမရှိရင် တစ်ဘက်လူရဲ့မျက်ရိပ်ပြမှုကို အသိအမှတ်ပြုပြီး အမြဲတုံ့ပြန်ပါ။
- အကွာအဝေးကို တွက်ဆပါ။ သိပ်ဝေးနေရင် မျက်ရိပ်ပြတာကို မြင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မျက်စိနှင့် အချက်ပြတာ တစ်ဘက်လူဆီ ရောက်ကိုရောက်မယ်ဆို
ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကလည်း တစ်ဘက်ကပိုလိုက်တဲ့ မျက်စိ
မျက်ကဲကို တုံ့ပြန်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာ သိရပါမယ်။

တုံ့ပြန်မှုမပေးတာဟာ မယဉ်ကျေးရာ၊ ရိုင်းစိုင်းရာ ကျပါတယ်။
မျက်စိပြတာကို ခြောက်ပေအောက်အကွာအဝေးမှာ သုံးကြရတာ
ဖို့ မျက်စိပြတာ နောက်ကျနေနှင့်နေသွားခြင်းဟာ လမ်းနှုတ်ဆက်ရာ
မရောက်ဘဲ စူးစမ်းအကဲခတ်တာလို တလွဲထင်ခံရတတ်ပါတယ်။
မျက်စိပြတာဟာ 'ဟဲလို မင်းကို တွေ့ရတာ ဝမ်းသာလိုက်တာကွာ' လို့
ပါးစပ်ကပြောတာထက် အံ့သြမှု မမျှော်လင့်မှုကို ပိုပြနိုင်ပါတယ်။

မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု အသုံးပြုပုံ

မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှုလုပ်လိုက်ပြီဆိုတာနှင့် တစ်ပြိုင်နစ်
တစ်ယောက်က တစ်ယောက်မျက်နှာပေါ်မှာ အဲဒီလူရဲ့ စိတ်သဘောနှင့်
ကြိစ္စယ်ချက်တွေကို လှစ်ခနဲ အကဲခတ်ရှာဖွေကြည့်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်
သွားပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်မှာ
ရင်တွင်းက ခံစားချက်အမှန်၊ ဆန္ဒအမှန်ကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ အမူအရာ
တွေ ဖော်ထုတ်ပြသမိကြပါတယ်။

မျက်နှာတွေကို မြင်ရချက်

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့မျက်နှာကို ပထမ
အကြိမ် ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျက်လုံးတွေက နောက်ဆုံး
မဟုတ်ဘဲ တစ်ဖက်မှာ သရုပ်ဖော်ပြထားတဲ့ သရုပ်ပြပုံစံတိုင်း စနစ်တကျ
ရှုကြည့်အကဲခတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။



မျက်နှာတစ်ခုခုကို ကြည့်ရာမှာအသုံးပြုတဲ့ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု
တွေရဲ့ ပုံစံကို အထူးကင်မရာဖြင့် ရိုက်လိုက်တဲ့အခါ...

ပုံထဲမှာ တွေ့တဲ့အတိုင်းပဲ ကျွန်တော်တို့မျက်လုံးတွေဟာ မျက်နှာ
မြင်ပေါ်မှာ အရိပ်အကဲဖမ်းတဲ့အခါ ကြိပ်ပုံအတိုင်း ရွေ့လျားလှည့်ပတ်
သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမ မျက်လုံးတွေကို ဖြတ်မျှင်တွေအသွင်ဖြင့် ဘယ်ပြန်ညာပြန်
ကြည့်ပြီး နောက်ကျတော့ နှုတ်ခမ်းရှိရာကို ခရီးလှည့်သွားပါတယ်။
သုတေသန လုပ်ချက်တွေအရ အကဲခတ်ကြည့်တဲ့အချိန်ရဲ့ ခုနစ်
ဆယ်ငါး ရာခိုင်နှုန်းဟာ မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်တွေမှာ ရှိတယ်လို့ဆိုပါ
တယ်။

နဖူးတစ်ပိုက်နှင့် ဆံပင်မှာ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး၊ မေးဖျားမှာ
ငါးရာခိုင်နှုန်း၊ ကျန်တဲ့ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကတော့ တခြား ကိုယ်အင်္ဂါ
အသွင်လက္ခဏာတွေကို စူးစမ်းပါသတဲ့။

ရှေ့ပြေးအဆင့် မျက်နှာပြင်မှာ အကဲဖမ်းပြီးနှုတ်ဆက်တဲ့ကာလ
ဟာ သုံးစက္ကန့်လောက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကြာတယ်လို့လည်း သိရ
ပါတယ်။

စိုက်ကြည့်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအား

မျက်လုံးချင်းဆုံတဲ့ တဒဂံလေးဟာ တိုတောင်းလှပေမယ့် စိုက်ကြည့်မှုဟာ ပြင်းပြီး၊ အား ပါပါတယ်။ တအောင့်လေးအတွင်း အဆက်ပြတ်သွားတာကတော့ နှစ်ယောက်စလုံးက နေရာရွေ့ပြီး အောက်ကို ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလို မျက်လွှာချ၊ မျက်နှာ အောက်စိုက်ချလိုက် ကြရတာလဲ။ တိတိကျကျတော့ ဘယ်သူမှ မသိကြပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ဆုံတွေ့မှုအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပျက်ပြားလျော့ပါးအောင် လုပ်တဲ့သဘောမရှိဘဲ အောက်ကြိုခံတဲ့ သင်္ကေတလက္ခဏာတွေလို အနီးစပ်ဆုံး ခန့်မှန်းရမိ တယ်။ အချက်ပြ ပို့လိုက်တဲ့ သတင်းစကားကတော့...

'မင်းနှင့် တွေ့တဲ့အချိန်အတွင်း မင်းကို ငါ ကြီးစိုးလွမ်းမိခဲ့ ကြီးစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး' ဆိုတာပါပဲ။

အောက်ကို စိုက်ကြည့်လိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းငုံ့လိုက်တာ ဟာ လူ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ရိုကျိုးတဲ့ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သလို အစဉ် အလာသုံးစွဲလာတဲ့ နှိမ်ချတဲ့အမှုရာကို ပြဆိုတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အုပ်စိုးသူဘုရင်တစ်ပါး ကြွလာတဲ့အခါ လူတွေက ဦးညွှတ်ပြီး အရိုအသေပေးကြရစေမြဲပါ။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ရှေ့မှာကျတော့ နှု ထောက်ကြ၊ ဝမ်းလျားမှောက်ကြနှင့် လေးမြတ်မှုကို ပြသကြတယ် မဟုတ်လား။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လူလူချင်းတွေ ဆုံရာမှာ စိတ်သဘောအား ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် အလျော့ပေး လိုက်လျော့မှု၊ လေးစားမှုတွေကို ဝတ် ထုတ်သိစေတဲ့အနေဖြင့် မျက်နှာ အောက်စိုက်ချလိုက်တာလို့ ယူဆ ရပါတယ်။

မျက်လုံးက အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားတဲ့နောက် တခြား တစ် နားကို အာရုံပြောင်းသွားပါတယ်။

ဘယ်မှညာသို့ဆိုသလို ဖြတ်ကြည့်လိုက်ရင်းက ပတ်ဝန်းကျင် ဘခြားနေရာက ဆွဲဆောင်မှုပိုရှိသွားတဲ့ဆီ ရောက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာအပေါ်ကို ကျော်ကြည့်လိုက်တာဟာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်တွေ့စ ပဏာမအခြေအနေမှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲ သူတို့အပေါ်မှာ တစ်ခုခုကျလာမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မျိုးမှာသာ ကြောက် အားလန့်အား မော်ကြည့်ပေးလိုက်တာပါ။

အောက်ကို ကြည့်လိုက်တာကလွဲလို့ ကျန်တဲ့ မျက်လုံးအဆက် အသွယ်ဖြတ်မှုမှန်သမျှဟာ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ ချောက်ချားတဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေ ဆောင်တာမို့ အဆင်မပြေမှုတွေကိုတောင် ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။

မျက်လုံးချင်း အကြည့်ဖြတ်လိုက်တာဟာ စာတစ်ကြောင်းမှာ ဘက်မာကလေးခံပြီး တစ်ဖြတ်နားလိုက်သလို ခဏလေးပဲဖြစ်ပြီး နောက် ဆက်ပြီး အပြန်အလှန်ပြန်ကြည့်ကြပါတယ်။ မျက်လွှာချလိုက်ပေမယ့် ပြန်ကြည့်တဲ့အထိ မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်တမ်း ရှိနေ တယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံမှု ရှေ့ပြေးအဆင့် အကြည့်တွေရဲ့ပုံစံတွေကို အောက်မှာ ပြလိုက်ပါတယ်။

မျက်လုံးချင်း ရှေ့ပြေးဆက်သွယ်မှု



အဘွားအဝေး။ ။ ၁၅ပေမှ ၂၅၀

ပြင်ညယ်ချက်။ ။ အသံတိတိစကားဆက်သွယ်မှု အပျိုးရန်

မျက်ခုံးတွန့်လှုပ် မျက်စိပိတ်ပြမှု



အက္ခရာအဝေး။ ။ ၆ပေမှ ၁၀ပေ
ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ခင်မင်ဖော်ရွေမှုကို ပေးပို့သယ်ဆောင်ရန်

အပြန်အလှန်ကြည့်



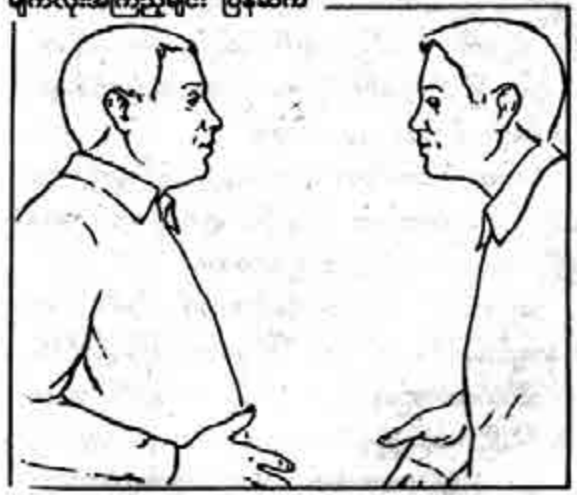
တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မျက်နှာကို (မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်တွေပေါ်
အထူးဂရုစိုက်ပြီး) အကဲခတ်ကြ။ သုံးစက္ကန့်မျှသာကြာ။
အက္ခရာအဝေး။ ။ ၆ပေမှ ၁၀ပေ
ရည်ရွယ်ချက်။ ။ တစ်ဘက်လှည့်၊ ခံစားမှု၊ စိတ်သဘော၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို
သတင်းရရှိရန်။ ဒီ စိစစ်အကဲခတ်မှုအတွင်း ကိုယ်အင်္ဂါဆိုင်ရာ အချက်ပြမှုများ
ကိုလည်း နှိုင်းစိတ်ဖတ် လေ့လာကြည့်ပါတယ်။

မျက်လုံးခြင်းအဆက်အသွယ်ပြတ်သွား



နှစ်ယောက်စလုံး မျက်လွှာမျှ လိုက်ကြ။ အောက်မဟုတ်ဘဲ တခြား
ဘက်နေရာရာသို့ ပြောင်းကြည့်လိုက်လျှင် ကသိကအောင်တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။
အက္ခရာအဝေး။ ။ ၄ပေမှ ၇ပေ
ရည်ရွယ်ချက်။ ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မကြီးစိုး မလွှမ်းမိုးပါဘူးလို့
အချက်ပေးပြီး တိုးတက်မှုရရှိစေတဲ့ လေးစားမှုကို ပြဆိုရန်။

မျက်လုံးအကြည့်ချင်း ပြန်ဆက်



လက်များက နှုတ်ဆက်မည့် အနေအထားသို့ စတင်ရွေ့လျား။
အက္ခရာအဝေး။ ။ ၄ပေနှင့် ၄ပေအောက်
ရည်ရွယ်ချက်။ ။ လေးစားခင်မင်မှုကို ပြရန်။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရန်။ ရင်ချင်းအပ်
ပွေ့ဖက်ရန်။

ကြာကြာစိုက်ကြည့်ခြင်းက ဘာကြောင့် မကောင်းလဲ။

တွေ့ဦးစကာလမှာ အကြာကြီးစိုက်ကြည့်တာ ဟာ ပြပြီးသော အချက်ပြသကော်တစကားတွေကို ရှုပ်ထွေးခက်ခဲအောင် ပြောင်းပစ်ရာ ရောက်ပါတယ်။

တစ်ဘက်လူရဲ့ အသံတိတ်သတင်းပို့ချက်တွေအပေါ် ပိုမိုအားထားတာဟာ မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်ပိုလုပ်ရပြီး ရန်လိုစိမ်းခေါ်မှုကြီးထွားစေသလိုပဲ၊ ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု လိုလားကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြပါတယ်။

ဥပမာဆောင်ရလျှင် သမီးရည်းစားနှစ်ယောက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကပ်လာတဲ့အချိန်မှာ အပြန်အလှန်စိုက်ကြည့်တဲ့သဘောဟာ မျက်လုံးချင်းဆုံတဲ့ကာလကနေ ရှေ့ပြေးပဏာမအဆင့်ကို ဆွဲလွန်ပြီး ပွေ့ဖက်မယ့်အခြေအနေကို ပြဆိုပါတယ်။ ဒီလို အကြာကြီး အချိန်ဆုံပြီး ကြည့်တဲ့အကြည့်တွေဟာ လေးစားမြတ်နိုးမှုကိုပြအချိန်နည်းတစ်နည်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

မိခင်တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရင်သွေးငယ်နှင့် မူကြိုကျောင်းအဖြစ် ပြန်ဆုံနှုတ်ဆက်တဲ့အခါမှာ အံသလိုပဲ မျက်လုံးချင်း အလျှင်မပြုမီ ကြည့်ပြီး အဆက်အသွယ်လုပ်ကြပါတယ်။

အပြန်အလှန် အကြည့်ကိုရဖို့အတွက် မိခင်က ကလေးနှင့် မျက် နှာချင်းဆုံနိုင်အောင် ဒူးညှုတ်ပြီးတောင် ထိုင်ချင်ထိုင်ပေးမှာပဲ။ သိပ်သံယောဇဉ်မကြီးလှတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်တော့ ခါးအောက်ကိုင်ရုံကိုင်ပြီး အကြည့်ချင်းဖလှယ်မှု သိပ်မလုပ်ပါဘူး။

မျက်လုံးချင်းစကားပြောတဲ့ အရေအတွက်များတာဟာ လင်နှင့် မယား၊ သားနှင့် အမိချင်းသားမကဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဆွေနှင့် လိင်တူချင်းနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေကြားမှာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲ... မျက်နှာအမူအရာနှင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားတွေက မထိမိမြင် ရန်လိုစော်ကားမှုကို ပြတဲ့အခါမှာတော့ ကြာရှည်စိုက်ကြည့်တာဟာ မနှစ်မြို့မှုနှင့် အလိုမကျမှုကို ဖော်ထုတ်ရာရောက်ပါတယ်။

ရှေ့ပြေးအဆင့် မျက်ခုံးနှင့် မျက်ရိပ်မျက်ကဲပြမှုချွတ်ယွင်းတာ သို့မဟုတ် မျက်လုံးအကြည့်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်မကြည့်မိတာတွေဟာ ရည်ရွယ်ချက်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် (ပေါ့ပေါ့တန်တန်) သတင်းပို့ရာရောက်ပြီး ဆိုးဝါးတဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် ပြဿနာပေါင်းစုံရင်ဆိုင်ရသူကတော့ 'မိလီ'ပါပဲ။ မိလီဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့သလောက် လေးအေးနှင့် စကားပြော တတ်သူဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်အလုပ်ရုံသင်တန်းတစ်ခုမှာ လာတတ်ခဲ့တဲ့ အသက် ၂၅နှစ်အရွယ် လန်ဒန်က အရောင်းစာရေးမလေးပေါ့။

ကျွန်တော် အလုပ်ရုံသင်တန်းမှာ ရှေ့ပြေးဆက်သွယ်မှုကို ဆွေးနွေးသင်ပေးပြီးတဲ့နောက် အချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးခိုင်းပါတယ်။

တကယ်စင်စစ် မိလီဟာ တစ်ကြိမ် ပေါင်းကြည့်လိုက်ရုံဖြင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ချင်စရာကောင်းအောင် သဘောကောင်းလှသူလေးပါ။

ဒါပေမယ့် တွေ့တွေ့ချင်းမှာတော့ ဒီအချက်ကို သူ မဖော်ဆောင် နိုင်ရှာပါဘူး။

ဒီလိုကြောင့်လည်း သင်တန်းသားချင်း အကဲဖြတ် အမှတ်ပေးခိုင်း ကာမှာ ခင်မင်ဖော်ရွေမှု၊ ထိုးထွင်းနားလည်မှုနှင့် လှိုက်လှဲပျူငှာမှုတွေ နည်းပါးပြီး ခက်ထန်မာကြာတယ်၊ ရိုင်းပျူတယ် စသဖြင့် ဆက်ဆံရေး ကြိတ်ဘက်မှာ အမှတ်တွေသွားပိုနေတာ တွေ့ရပါတော့တယ်။

သူ့ရမှတ်တွေကို မိလီတွေ့တော့ သိပ်စိတ်ထိခိုက်သွားရှာတယ်။ 'ဘာပဲပြောပြော ကျွန်မဟာ ခင်မင်တတ်တဲ့သူမပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ လည်း မခုံလေးစား စော်ကားမယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မ

ကိုယ်တိုင်လည်း အချစ်ခံချင်လိုက်တာ မပြောပါနှင့်တော့'လို့ ငြင်းချက် ထုတ်ရှာပါတယ်။

မိလီကို ဘာကြောင့် ရန်လိုတယ်၊ ခက်ထန်တယ်လို့ အကဲဖြတ် ကြသလဲလို့ သင်တန်းသားတွေကိုမေးတော့ တစ်ယောက်မှ အဖြေတုတ် ရှင်းမပြနိုင်ကြပါဘူး။

သူတို့အနေနှင့် ပထမဆုံး တွေ့တွေ့ချင်းမှာပဲ မိလီပုံစံက အဲသလို မကြိုက်စရာပေါ်နေတယ်လို့ ခံစားရတာပဲ ပြောနိုင်ကြပါတယ်။

မိလီရဲ့ တွေ့ဆုံပွဲတွေကို အနေ့ရိုက်မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ အခွ တစ်ခုက အဖြေမှန်ကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

သူ့ခမ္ဘာ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အသံတိတ် နိမိတ်လက္ခဏာ တွေကိုသာ အလွဲလွဲအမှားမှား ပြမိလျက်သား ဖြစ်နေပါတယ်။

သူဟာ သာမန်ထက် သုံးဆလောက်ကြာအောင် တစ်ဘက်သား ကို စိုက်ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။

လူစိမ်းတစ်ယောက် အနားကပ်လာချိန်မှာ သုံးစက္ကန့်လောက်သာ ကြည့်ရမယ့်အစား ခြောက်စက္ကန့်မှ ရှစ်စက္ကန့်ကြာအောင် လေ့လာ အကဲခတ် နေမိခဲ့တယ်။

စင်စစ်အားဖြင့် မိလီဟာ ရိုင်းပျဏ်ကားတဲ့ အမှတ်သင်္ကေတကို ပြဖို့ ရည်ရွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

သူ့ခမ္ဘာ အဝေး သိပ်မမြင်နိုင်အောင် မျက်စိမှန်နေရှာတာပါ။

ဒါကြောင့်လည်း ပဏာမရှေ့ပြေး နှုတ်ဆက်တဲ့အဆင့်က မျက်နှာစိမ်းရဲ့အသံမဲ့သတင်းစကားတွေကို အပြည့်အဝ နားလည်ဖမ်းယူဖို့ တခြားလူတွေထက် အချိန်ပိုယူခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီတော့ တွေ့ခါစ ပထမဆုံးအဆင့်မှာ တော်ရုံတန်ရုံနှင့် အကြည့် ဖြတ် မျက်လွှာချလိုက်ရမယ့်အစား ဒုတိယအဆင့်ကိုရောက်မှ လုပ်ရမယ့် လေ့လာမှုတွေကို အဆင့်ကျော် ဆက်လုပ်ခဲ့မိပြန်ပါလေရော။

ဒါကိုပဲ ရန်စောင်တဲ့ ရိုင်းပျဏ်ကားကားတဲ့ အချက်ပြသင်္ကေတ တွေရယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြတာပါပဲ။

အဲဒီပြဿနာက မျက်မှန်တပ်လိုက်တော့မှပဲ အေးသွားပြီး မိလီရဲ့ ဓာတ်ရုပ်အမှန်လည်း တောက်တောက်ပပပေါ်လာရတော့ပါတယ်။

မျက်နှာပန်းလှပါစေ

ဒေါက်တာဒါလင်းကနေဒီ(ပင်ဆီလ်ဗေးနီးယားပြည်နယ်၊ ဂလင်း ဆိုက်မြို့၊ ဘီဗာကောလိပ်)ရဲ့အဆိုအရ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ညာဘက် ခြမ်းကို အကြည့်သန်ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအဆိုက တစ်ဘက် လူရဲ့ မျက်နှာဘယ်ဘက်အခြမ်းကို ပိုအချိန်ယူပြီး ကြည့်ကြတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာကနေဒီက တစ်ကြောင်းဆွဲ ယောက်ျားမျက်နှာ ခြောက်ပုံကို ကြည့်ခိုင်းခဲ့ပြီး၊ နောက်တစ်ပတ်အကြာမှာ ပုံ ဆယ်နှစ်ပုံ ဆီက အဲဒီခြောက်ပုံကို ပြန်ရွေးခိုင်းခဲ့ပါတယ်။

သူတို့ အဲဒီလိုရွေးချယ်ရာမှာ သုံးပုံတစ်ပုံက မျက်နှာပုံရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းကိုသာ ဦးစားပေးတယ်။ -နောက် သုံးပုံတစ်ပုံက မျက်နှာညာဘက်ကိုမြင်တယ်။ ကျန်အုပ်စုက မျက်နှာတစ်ပြင်လုံးကို ကြည့်ကြတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။

မျက်နှာညာဘက်ကို ကြည့်တဲ့သူတွေဟာ ဘယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် တစ် မျက်နှာလုံးကို ကြည့်တဲ့သူတွေထက် နှစ်ဆ ပိုများကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရာမှာ မျက်နှာဘယ်ဘက်ခြမ်း ကြည့်ကောင်း တဲ့လူတွေကို ညာဘက်ခြမ်း ကြည့်ကောင်းတဲ့လူတွေထက် ပိုပြီး မှတ် လွယ်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ အကြည့် ခံတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် တစောင်းအနေအထားဟာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးလို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ပိုကောင်းတဲ့ဘက်၊ အကောင်းဆုံးဘက်က ညာစောင်းလား။ ဘယ်စောင်းလား။ ဘယ်ဟာဖြစ်မလဲလို့ အတိအကျမေးမခံဆိုပါတော့။ သူတို့ ဖြေတတ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ခင်ဗျားမျက်နှာကို မှန်ထဲမှာ ပြန်ကြည့်ကြည့်ပါ။ ပြီး ပါးစပ်ထောင့်စွန်းနှင့် မျက်လုံးတစ်လုံးစီရဲ့ထောင့်စွန်းတွေကြားက ကွာခြားချက်ကို သတိပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ အချိုးမညီလှတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်တွေဟာ မျှည့်ပြိုင်လည်း မကျပါဘူး။

တချို့လူတွေမှာ ဒီအချက်က တခြားလူတွေထက် သိသိသာသာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆယ်ယောက်မှာ ကိုးယောက်ကတော့ မျက်နှာကျ၊ မျက်ခုံး၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ် စသဖြင့်မှာ ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက် မတူကြပါဘူး။

လူ့မျက်နှာဟာ သိပ်အချိုးညီ ဖြစ်လှတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်ကို ဖြတ်ဆွဲလိုက်တဲ့ မျှည့်ပြိုင်နှစ်ကြောင်းဟာ မျက်နှာရဲ့အပြင်ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက် အဝေးတစ်နေရာမှာ သွားဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



ဒီထူးခြားချက်ရဲ့ သဲလွန်စတစ်ခုအနေဖြင့် ပန်းချီပညာရဲ့ အနီးအဝေးသဘောမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နီးတဲ့အရာဝတ္ထုတွေဟာ ဝေးတဲ့အရာတွေထက် ပိုကြီးပါတယ်။ နီးလေ ကြီးလေ ဝေးလေ သေးလေပါပဲ။

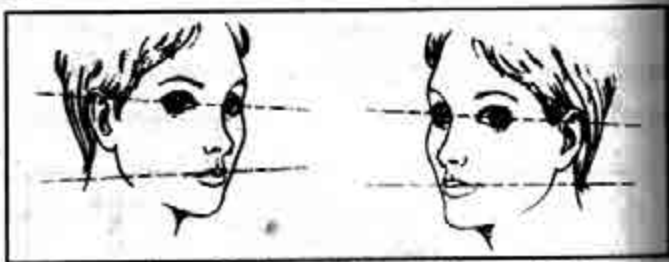
ပန်းချီဆရာတွေဟာ ဒီအချက်ကို လက်ကိုင်ထားလို့ တောနှင့်တောင်၊ အိမ်နှင့် ခြံစသဖြင့်အကြီးအသေး၊ အတိုင်းအတာ၊ အတိမ်အနက်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး အမြင်လှည့်စားရေးဆွဲကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



ကျွန်တော်တို့ဟာ မျက်နှာတစ်ခုကို ဘယ်ရှုထောင့်ကမဆို ဖြတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သဘောအကျဆုံးဖြစ်မယ့်အစိတ်အပိုင်းဟာ နှုတ်ခမ်းမျက်လုံးထောင့်အကြား ကျွန်တော်တို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံးအပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနီးအဝေးချိန်ဆတဲ့ အသိဉာဏ်နှင့် တစ်ထပ်တည်း ကိုက်ညီတဲ့မြင်ကွင်းကို စိတ်ကြိုက်ဆွဲလိုက်မိလို့ပါပဲ။

ဒီအချက်ကို လူတိုင်း သတိပြု ဂရုစိုက်မိခဲ့လှပေမယ့် သူဟာနှင့်သူတော့ ပြချက်က အားကောင်းနေဆဲပါ။ မျက်လုံးနှင့် ပါးစပ်ကြားက ပိုကြီးတဲ့ ဖြတ်ပိုင်းကွက်ဟာ ပိုပြီးဆွဲဆောင်အားရှိတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



(လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံး မျက်နှာအေးခြမ်းဟာ မျက်လုံးနှင့် နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းတို့ရဲ့ အကွာအဝေးဆုံးနေရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။) အလားတူပဲ မျက်ကျဉ်းထောင့်က ပါးစပ်အစွန်း အကွာအဝေးက ကျွန်တော်တို့နှင့် နီးနေပြီး အကျယ်ဆုံးနေရာက ဝေးနေပြန်လျှင်လည်း သူ့စည်းကမ်းချက် ပျက်ယွင်းရပြန်ပါတယ်။



ဒီ ပုံတူဓာတ်ပုံကို ထိုင်သူ့မျက်နှာပေး အကောင်းဆုံးဘက်က ရိုက်ယူခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး အကျယ်ဆုံးမျက်ဝန်းနှင့် ပါးစပ်စွန်းအကွာအဝေးကို သိသာစေပါတယ်။

ပုံတူရိုက်တဲ့ ဓာတ်ပုံဆရာနှင့် ပန်းချီဆရာတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် အနီးအစီး မြင်ကွင်းစည်းကမ်းကို နားလည်ထားကြပြီး သူတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံး ရှုထောင့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ အကျယ်ဆုံး မြင်ရတဲ့ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးဘက်ကနေ စိတ်ကြိုက် လက်စွမ်းပြတတ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ ခင်ဗျားအနေနှင့်လည်း ဒီနည်း ဒီပညာကိုသုံးပြီး ဘမ်းတစ်ခွက်စေလောက်တဲ့ မျက်နှာပေးကို ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

ပထမ ခင်ဗျားမျက်နှာဟာ ဘယ်ခြမ်းက လှသလား၊ ညာခြမ်းက လှသလားအရင်ဆန်းစစ်ပါ။

ထုံးစံအတိုင်း ဖြစ်နေကျကတော့ ညာသန်တဲ့လူတွေ အများစုဟာ မျက်နှာညာဘက်ခြမ်းကိုပဲ အသားပေးသလို၊ ဘယ်သန်တဲ့ လူအတော်များများကလည်း မျက်နှာဘယ်ဘက်ကိုသာ ဦးစားပေးပြသလေ့ ရှိတာပါပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောတော့မယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားအကြိုက်ဆုံးမျက်နှာဘက်ကို အဲဒီလူနှင့် အနီးစပ်ဆုံး ဖွင့်ပေးလျက် နေရာယူပြီး ထိုင်ပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်က ညာသမားဆိုရင် လူတွေရဲ့ဘယ်ဘက်ကို တတ်နိုင်သလောက် အရယူပါ။

အဲဒါက သူတို့မျက်နှာကို တိုက်ရိုက်ကြည့်လို့ ထိရောက်မှု ရှိချင်မှရှိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားရဲ့ တစောင်းပေးထားတဲ့မျက်နှာပေးဟာ လူတွေ တစ်စထက်တစ်စ ပိုပြီး နှစ်သက်ခွဲမက်စရာကောင်းလာမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့သေတယ်။

မျက်နှာတွေကို လေ့လာအကဲခတ်ရာမှာလည်း ရှုကွက်အဖြစ် နှုတ်ခမ်းနှင့်ပါးစပ်တစ်ဝိုက်ကို အဓိက ထားပါတယ်။ အသံတိတ်ဆက်သွယ်ရေးရဲ့ သော့ချက်ဧရိယာအနေနှင့် သတ်မှတ်ကြည့်ရှုကြတာပါ။

အပြုများ၏ လျှို့ဝှက်တာသားတွေ

မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ် တွေကြပြီဆိုရင် နှုတ်ခမ်းတွေက အပြုံးတစ်ခု အသွင် ပုံဖော်ပေးနေကျဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် ပြုံးပုံပြုံးနည်းကတော့ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

အမေရိကန်သူတွေသိ ဒေါက်တာ ပီ အက်ကမင်ကဆိုရင် အပြုံးပေါင်း ဆယ်ကိုးမျိုး ရှိတယ်လို့ မှတ်တမ်းပြုခဲ့ပြီး၊ တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးလည်းမတူဘဲ သီးခြားအဓိပ္ပာယ်တွေ ဆောင်တတ်တယ်လို့ ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

ချစ်စရာအပြုံး၊ မချိုပြုံး၊ သရော်ပြုံး၊ ရိုးသားတဲ့အပြုံး၊ ကောက်ကျစ်တဲ့အပြုံး စသဖြင့်။ တချို့အပြုံးတွေဟာ မထိမဲ့မြင်နိုင်မှု စိတ်မပါ တပါနိုင်မှု၊ တမင်ဟန်ဆောင်မှုနှင့် ပြုံးတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ရှေ့အခန်းစဉ် 'တစ်ဆယ့်လေး' မှာ အပြုံးတုတွေကို ခြေရာခံအမိဖမ်း နည်းတွေကို ပြဆိုထားပါတယ်။

အပြုံးအစစ်ဖြစ်တဲ့တိုင်အောင် ရင်တွင်းခံစားမှု အတိမ်အနက်နှင့် လှိုက်လှဲမှုကို ဟိုင်တာမှန်းဆနိုင်ပါသေးတယ်။

ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း အပြုံးသင်္ကေတတွေနှင့် အချက်ပေးစကားတွေ အမျိုးမျိုး ပို့နိုင်ပါတယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ အပြုံးတွေကတော့ သေးငယ်သလောက် လျှို့ဝှက်တဲ့ နှုတ်ခမ်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုပုံစံမျိုးစုံက ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါသတဲ့။

အပြုံးပဒေသာအကြောင်း မဆွေးနွေးခင် လူတွေ ဘာဖြစ်လို့ ပြုံးကြတာလဲဆိုတာနှင့် အပြုံးကို ခင်မင်မှုရဲ့ ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် ဘာကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံကြပါတာလဲဆိုတာ အဖြေရှာကြည့်ရအောင်လား။ *

ကလေးငယ်တွေရဲ့အပြုံးဟာ သူတို့မိခင်တွေဆီက နှုတ်ခမ်းတွန့်ချက်တွေကို ပုံတူကူးယူတာဖြစ်တယ်လို့ တစ်ချို့ဆရာဝန်တွေက ပြောပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကြာသေးမီက 'တေ့' ရှိခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေက ဒီ ခေတ်စားနေတဲ့ယုံကြည်မှုကို ထောက်ခံလိုက်ပါပြီ။

ကလေးပေါက်စအရွယ်မှာ မွေးရာပါ ဒီစသင်္ကေတအနေဖြင့် ခမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ အံ့ဩမှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုတွေကို ပြုံးပြတတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာတာနှင့်အမျှ ရိုးသားတဲ့ နှုတ်ခမ်းလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ပညာသားပါပါ ခွပ်ဆွေးလာကြပြီး အနက်ဆော်ရတာလည်း ခက်လာပါတော့တယ်။

လူကြီးတွေနှင့် ကလေးကြီးတွေရဲ့ အပြုံးတစ်ချက်ဟာ ပျော်ရွှင်ခမ်းသာမှုတစ်ခုတည်းကိုသာမက စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ မရေမရာသံသယများမှုနှင့် ရန်စော်ကားမှုတွေကို ဟန်ဆောင်မျက်နှာပုံးစွပ်တဲ့ အတွက်ပါ ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိလာပါတယ်။

"ကျွန်တော်ဟာ ပြုံးခြင်းကို စတင်လေ့လာမိတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပီရောဓိနယ်ပယ်ထဲ ကျရောက်နေတာတွေ လိုက်ရပါတော့တယ်"

ပင်စီစင်နီးယားတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ရေး ဘတ်ဝစ်စတဲလ်က ခွင့်ဟပြောခဲ့တာပါ။

"အပြုံးရဲ့ သင်္ကေတတန်ဖိုးဟာ အငြင်းအခုံနှင့် အနိုင်လုချင်တဲ့ သဘောကို သက်သေပြနေပါတယ်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းသဘာဝရဲ့ ဝေဖန်မလိုဆိုရင်တောင် အကြောင်းသင့်အကျိုးသင့် ရှင်းပြဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။"

ရေး ဘတ်ဝစ်စတဲလ်နှင့် သူ့အဖွဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုတော့ သူ့အလိုလိုပြုံးခြင်းရဲ့ အလွန်ထွေပြားလှတဲ့ သဘောသဘာဝပဲ။

ဒေသတစ်ခုမှာ အပြုံးမိမိတ်ကို ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ငင်းနှိုးခင်မင်ခြင်းရယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြပေမယ့်၊ နောက်ဒေသ

တစ်ခုမှာ သံသယပွားခြင်း၊ သို့မဟုတ်လှောင်ပြောင်သရော်ခြင်းမျိုး
လို့ သတ်မှတ်ကြပြန်ပါတယ်။

တောင်ပေါ်ဒေသတွေက မြေပြန့်ကိုဆင်းလာရင်လည်း ဖွန်
လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား အားရပါးရပြီးတဲ့အပြိုးဟာ တဖြည်းဖြည်း
လျော့ပြီး အားမပါတဲ့အပြိုးတွေ ဖြစ်သွားတာလည်း တွေ့ရပါသတဲ့။
အပြိုးအရယ် နည်းတာများတာဟာ မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့
ကောင်းဆိုနိုင်မလား မသိဘူးလေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သိသာတာကတော့ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နေကြတဲ့
တွေကပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ သုန်မှုန်ပြီး စပ်တည့်
ဟည်နေနေကျ မိသားစုက ကလေးထက်တော့ အများကြီး အားရပဲ
ပြုံးပြတတ်တာပါပဲ။

ဒီလိုဖြစ်ရတာလည်း အကြောင်းပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။
ပြုံးရယ်ခဲတဲ့ မိဘတွေနှင့် အတူနေခဲ့တဲ့ကလေးဟာ သူ့အ
စောစောပိုင်းကာလတွေမှာ ပြုံးတာကို လူမှုရေးကိရိယာတစ်ခုအဖြစ်
အသုံးပြုဖို့ လက်မခံချင်ပါဘူး။

သူတို့က ပြုံးရမှာကို အင်မတန်ဝန်လေးတတ်ကြပါတယ်။
ဒါမှမဟုတ် ပြုံးတာဟာ လောကမှ အရေးမပါလှတဲ့ အပိုအလုပ်တစ်ခု
လို့တောင် စွဲချက်တင်ချင်ကြသေးတယ်။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ လူကြီးတွေက မပြုံးသင့်ဘူး
ယူဆထားတဲ့အချိန်မှာ သွားပြုံးမိရင် အကြီးအကျယ် အဆူခံရတော့မယ်
ရိုက်နှက်အပြစ်ပေးတာတောင် ခံချင်ခံရဦးမယ်။

တစ်ခါက ကျွန်တော်ဟာ လူကြီးတွေ အကြိမ်းအမောင်းခံရတိုင်း
ပြန်ပြုံးပြတတ်လို့ ပြဿနာတက်ရလေ့ရှိတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်
တွေ့ဖူးပါတယ်။

စင်စစ်တော့ ဒါဟာ စိုးရိမ်သောကကို ထင်ဟပ်တဲ့ တုံ့ပြန်ချက်
အဖြစ်ပေါ့။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့လူကြီးတွေကို ပြန်ချော့တဲ့ဒီခိုင်းလည်း
ဖြစ်ပါတယ်။ မထီလေးစားပြန်လုပ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် လူကြီးမိဘတွေနှင့် ဆရာဆရာမတွေအဖို့ သူ့
အပြိုးဟာ ဘာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြုံးတာလဲ သဘောမပေါက်နိုင်ကြ
အလို့ သူတို့ကို အာခံတယ်လို့ အထင်လွဲပြီး ပို ဒေါသထွက်ကုန်ကြရာ
အပြစ်ဒဏ် ထပ်ပေးကြပါလေရော။

ဒီတော့ ဒီသူငယ်ကို အကူအညီပေးရာမှာ ပထမဆုံး သင်ပေး
တာကတော့ ဘဝတစ်လျှောက်ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ ပြဿနာတွေကို
ခွဲရှင်းနိုင်ရေးမှာ အချိန်အခါနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမယ့် မျက်နှာ
အရာတွေကို ပြသနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရမယ့်နေရာကျမှ ပြုံး၊ မဲပြသင့်တဲ့အခါ မဲပြ၊ မဲရမယ့်အချိန်
ပြုံးမပြနှင့် စသဖြင့်ပေါ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အရတော့ အပြုံး၊
အိတ်တစ်စွမ်းအင်ကြီးမား တန်ခိုးထက်မြက်တဲ့ အကျိုးပြုသင်္ကေတ
အဖြစ်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

လူ့သမိုင်းရဲ့ တရွေ့ရွေ့တိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်မှာလည်း တစ်စိတ်
တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် အရေးပါတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

တကယ်တကယ်တော့ လူ့သမိုင်းရဲ့ အစဦးပိုင်းမှာ ပါးစပ်ဆိုတာ
တိုက်ခိုက်ရေးလက်နက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သွားဟာ အမာဆုံးနှင့်
အထက်မြက်ဆုံးလက်နက်ကိရိယာပဲ မဟုတ်လား။ သွားနှင့် သံသံမဲမဲ
အကိုက်ခံခဲ့ရရင် ကူးစက်ပိုး ဝင်တာတို့၊ အဆိပ် တက်တာတို့ဖြစ်ပြီး
သေတောင်သေနိုင်ပါတယ်။

'လူကိုက်တာဟာ တိရစ္ဆာန်ကိုက်တာထက် ပိုပြီး အဆိပ်ပြင်း
ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုရင် လူ့ရဲ့ပါးစပ်ဟာ ရောဂါပိုးပေါင်းစုံ
အောင်းနိုင်တဲ့နေရာတွေ တစ်ပုံကြီးရှိလို့ပါပဲ'

နယူးယောက်မြို့တော် ကျန်းမာရေးဌာန လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာမာဂရက်ဂရော့ဇ်က ပြောကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

လူသုံးလက်နက်တွေထဲမှာ မားတွေတုတ်တွေသာမက သွားပါတယ်လို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။

သာဓကပြရရင် ၁၉၈၀ခုနှစ်အတွင်းမှာ နယူးယောက်မြို့သာ ၁၂၀၇ ယောက်ဟာ လူလူချင်းကိုက်မှုတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ ကြွက်တို့၊ ကြောင်တို့၊ ကြက်တူရွေးတို့ ကိုက်တာထက် အဆမတန်များပြီး၊ ခွေးကိုက်မှုပြီးရင် ဒုတိယလိုက်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။

သွားရဲ့အဓိကပစ်မှတ်တွေကတော့ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ချောင်း ပခုံးတွေ။ ပြီးတော့ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းတွေပဲပေါ့။

ရဲတွေရဲ့ ခုံခမ်းစစ်ဆေးချက်အရ လူလူချင်းကိုက်မှုတွေရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရင်း ငြင်းကြန်ကြရာက ဒေါသအလျောက် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ဖြစ်ကြရတာပါတဲ့။

အဲဒီတစ်ခမ်းအစုံကို ဆွဲလှန်ပြီး နေထားတဲ့သွားတွေကို အေးအေး သက်သာဟန်နှင့် ဖြေဖြေခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ပါးစပ်ကို အာရုံစိုက်စေပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးလိုတဲ့ဆန္ဒကို အချက်ပြ ဖော်ထုတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သတင်းပို့ချက်အနေနှင့်တော့...

‘ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းပါ။ ငါ မင်းကို ကိုက်ဖို့ မရည်ရွယ်ပါဘူး’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ဒီအပြင် မျက်နှာအမူအရာနှင့် လက်နက်ကိုင်မထားတဲ့ ဗလာ လက်တွေဟာလည်း ဒီသဘောကိုပဲ ဆောင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုတင် အချက်ပြမှုရဲ့ ပုံတင်သံအဖြစ်နှင့် ကလေးငယ်တွေ အုပ်စုလိုက် စစ်တိုက် တမ်းကစားရာ၊ နပမ်းလုံးတမ်း စကားကြရာမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါ ကိုပဲ ကလေးစိတ်ပညာရှင်တွေက ‘အကြမ်းပတမ်း နပမ်းလုံးကစားပွဲ’ လို့ နာမည်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီနောက် သူတို့က စစ်ပြေငြိမ်းပြီး ရန်မပြုလိုတဲ့အထိမ်းအမှတ်ကို ပြတဲ့အနေနှင့် သွားအဖွေးသား ဖြီးပြတော့တာပါပဲ။

ဒီလို သွားဖြီးပြီးပါးစပ်ဖြေပြတာကို ‘ကစားတဲ့ မျက်နှာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကစားတဲ့မျက်နှာက တခြားကလေးတွေကို ‘တို့အပျော်တမ်း သက်ပုတ်ကစားကြတာနော်။ အသားနာအောင် တကယ်မလုပ်ဘူး’ လို့ အသိပေးပါတယ်။



လူကြီးအရွယ်ရောက်တဲ့အခါ တိုက်ပွဲဝင်အချစ်ဖြင့် ချစ်တမ်းကစားကြတဲ့အခါ ပြောင်းလဲခြားနားသွားတဲ့ ‘ကစားတဲ့ မျက်နှာ’ကို ကိုယ်အင်္ဂါတာသာစကားရဲ့ အရေးကြီးတဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် ခုဆောင်ပြသကြတော့တာပါပဲ။

အပြုံးများရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ်ရာ အပြုံးတွေထဲမှာပဲ အဓိက သုံးမျိုးသုံးစား ကွဲပြားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ရိုးရိုးသာမန် အပြုံး၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းလှုပ်ပြီးတဲ့ အပြုံးနှင့် ဟက်ဟက်ပက်ပက်ပြီးတဲ့ အပြုံးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီသုံးစားကိုမှ အားပျော့တာနှင့် အားပါတာရယ်လို့ ထပ်ခွဲလိုက် ပြန်ပါတယ်။

အားပါတဲ့အပြုံးတွေဟာ ဂိုဠီး အစွမ်းအာနိသင်ထက်တဲ့ ဆင် သွယ်ရေး သတင်းပို့ချက်တွေပါပဲ။

နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်း နှစ်ဘက်ကို နောက်ဘက်ပင့်ဆွဲလိုက်ရာက 'အပြုံး'ရယ်လို့ ပေါ်လာတာပါပဲ။ ပါးစပ်ဖွင့်ဟာမူ အနည်းအများကို လိုက်ပြီး အား ပါမပါ ခွဲခြားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



◀ ခပ်ပျော့ပျော့နှင့် သာမန်ပြုံးတာဟာ မသေရာခေလေဝါဖြစ်မှုနှင့် ယုံကြည်မှု အားနည်းတာကို ဖော်ပြပါတယ်။

ရိုးရိုးသာမန်အပြုံး (ခပ်ပျော့ပျော့)

'အခန်း တစ်'မှာ နမူနာပြုခဲ့တဲ့ အာနိုးရဲ့အပြုံးမျိုးဟာလည်း ခပ် သာမန်အပျော့စားအပြုံးမျိုးဖြစ်ရုံမက ရှုပ်ထွေးတဲ့အနက်တွေပါ ပါနေပါတယ်။ ဒီကြားထဲက သူဟာ ဆေးတိအေးစက်နှင့် ခပ်စိမ်းစိမ်း နိုင်တော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။

တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရေးကြီးတဲ့တွေ့ဆုံမှုများမှာ ခုအပြုံးမျိုးကို ဘတ်နိုင်သမျှ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

တစ်ဘက်ကလည်း ခပ်ပျော့ပျော့သာမန်အပြုံးဟာ ရိုးသားမှုကို ပြသရာရောက်တာနှင့်အမျှ၊ ရှက်တတ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှု မရှိတဲ့လူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။



◀ အားပါတဲ့ သာမန်အပြုံးကတော့ လူ တစ်ယောက်ကို ခင်မင်ဖော်ရွေမှုပြုပြီး၊ ကျွန်တို့ လူတွေကိုတော့ သိပ် မရင်းနှီး တဲ့သဘော ခေါ်ပါတယ်။

ရိုးရိုးသာမန်အပြုံး (အားပါပါ)

ဒီအပြုံးက ယုံကြည်မှုနှင့် နွေးထွေးလှိုက်လှဲမှုကို ထုတ်ပေး ခဲ့ပါတယ်။

ပါးစပ်နှင့် နှုတ်ခမ်းတွေ ပိုတွန့်သွားပြီး ထောင့်စွန်းတွေဟာလည်း အပေါ်ဘက်ကို ပိုကွေးသွားတယ်။ နှုတ်ခမ်းလွှာအစုံ မပွင့်တပွင့်လေး ကလေးများရာက အပေါ်သွားတွေ တစ်စွန်းတစ်စ ပေါ်စေပါတယ်။

မျက်လုံးအကြည့်က ပုံမှန်တည်ငြိမ်နေပြီး မျက်နှာဟန်ပန်ကလည်း နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေပါတယ်။ မျက်လုံးပေါက်တွေ မသိမသာလေး ကျွန်း သွားတာနှင့်အမျှ အပြုံးအား ပိုကောင်းလာတတ်ပါတယ်။

အားပါတဲ့ သာမန်အပြုံးဟာ ခင်မင်ရင်းနှီးသူတွေနှင့် တွေ့တဲ့ အခါမှာ သုံးလို့အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီထဲမှာ သိပ်နီးစပ်လွန်း သူတွေဖြစ်တဲ့ အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေ၊ ရပ်ဝေးကဆွေမျိုး သို့မဟုတ် လှစ် ဖော်ကိုင်းဖက်တွေတော့ ပါချင်မှပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ပိုပြီးအားကောင်းတဲ့ အပေါ်သွားပေါ်တဲ့အပြုံး ဒါမှမဟုတ် အပြည့်အဝ အားရပါးရပြုံးပြတာမျိုးကျတော့လည်း မျက်နှာ အမူအရာတွေနှင့် ဟန်ချက်မညီရင် ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပြန်ပါတယ်။

ဒီအတွက် ဖြေရှင်းချက်စကားတွေနှင့် ဖြည့်စွက်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

“အေးကွာ၊ မင်းကိုတွေ့ရတာ ဝမ်းသာလိုက်တာ ပီတာရယ်”

“ကြည့်စမ်း၊ တို့ ဒီမှာဆုံရလိမ့်မယ်လို့ နည်းနည်းမှ မဆွေ လင့်မိဘူး။ တကယ်ပဲ”

“ဒီနေ့ကတော့ ငါ့ရဲ့အပျော်ဆုံးနေ့ပဲဟေ့”

စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။

‘အခန်း တစ်’မှာ ကျွန်တော်ဖော်ညွှန်းခဲ့တဲ့ တရိုဆာဆိုရင် အဆီ လွန်းပြီး အပေါ်သွားတွေဖော်ပြတဲ့ အပြုံးကို သာမန်ပြုံးရမယ့်နေရာမှာ သုံးမိလို့ အခက်ကြုံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပြင် အပေါ်သွားပေါ် ရုံပြုံးပြရ မယ့်နေရာမှာလည်း သူက အားရပါးရကြီးအစွမ်းကုန်ပြုံးပြခဲ့ပြန် တယ်လေ။ ဒီတင် တစ်ဘက်လူက ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ပြန်ရမှန်း မသိအောင် မျက်စိတွေနောက်ပြီး အဆင်မပြေဖြစ်ကြရတော့တာပါ။

အပေါ်နှုတ်ခမ်း လှုပ်ပြုံးတဲ့အပြုံး

အပေါ်ပြုံးဆိုတဲ့ နာမည်နှင့်လိုက်အောင်ပဲ အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို ဆွဲဖွင့်လိုက်ရတာ အပေါ်သွား အတော်များများ ဒါမှမဟုတ် တစ်တန်း လုံးကို အပွေးသားပေါ်သွားစေတဲ့ အပြုံးမျိုးပါ။

အပေါ်နှုတ်ခမ်းပြုံးရဲ့ သိသိသာသာထူးခြားချက်ကတော့ အောက် သွားတွေကို ဆက်ပြီး ပိတ်ဖုံးထားခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လှုပ်တွေဟာ ရန်လိုဒေါသကို ပြသဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့အောက် သွားစွယ်တွေကို လှစ်ပြပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ သတိပေးချက် ထုတ် တတ်ပါတယ်။

‘သတိထားပေတော့။ မဟုတ်ရင်တော့ မင်း အကိုက်ခံရပြီသာ မှတ်’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

လှုပ်တွေဟာလည်း သူတို့ရဲ့ အောက်သွားတွေကိုဖော်ပြီး ဒေါသနှင့် ရန်ပြုမှုကို အချက်ပြလေ့ရှိပါတယ်။

အပေါ်လှုပ်အပြုံးမှာ အောက်သွားတွေဟာ ဓားအိမ်ထဲကဓားလိုပဲ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း ပြတာနှင့်အမျှ တစ်ဘက်လူကို အေးဆေးငြိမ်းချမ်း တဲ့သဘောထားကို သိမြင်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘မင်းကိုတွေ့ရတာ ဝမ်းသာတယ်၊ အားရတယ်’ဆိုတဲ့ အထိမ်း အမှတ်ကိုပြတဲ့အပြုံးဟာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို နည်းနည်းလေးဆွဲလှန်ပြီး ပါးစပ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ဖွင့်ပြပါတယ်။

အပေါ်နှုတ်ခမ်းအပြီး အပျော့စား



အားပျော့တဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းအပြီး ဝမ်းသာမှုအလတ်စားကို ဖော်ညွှန်းပါတယ်။

အားရပါးရနှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်း ပြီးတာကတော့ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှု၊ ချယ်စရာကောင်းမှု သို့မဟုတ် ပြုံးပြုံး ဇေးဆုံအားသင့်မှုကို ပြပါတယ်။

အပေါ်နှုတ်ခမ်းအပြီး အပျော့စားအနေနှင့် တွေ့ဆုံမှုမှာ အသင့်အတင့် ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာကြောင်း ပြဆိုပါတယ်။ နမူနာအားဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ချင်း နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးမှာ ပြန်တွေ့တဲ့အခါ ဒီအပြုံးမျိုးတွေကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနှင့် ပိုပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနှင့် လိုက်လံယုံကြည်မှုကို ပြဖို့အတွက် အားပါတဲ့ သာမန်အပြုံးထက် အားပျော့တဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းအပြီးကို သုံးသင့်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မျက်နှာစိမ်းတွေနှင့် ပထမဆုံးတွေ့ရင်တော့ အဲဒီအပြုံးမျိုးဟာ အထင်မှားခံရနိုင်တဲ့အတွက် ဂရုတစိုက် သတိထား သုံးစွဲရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေရောင်းတဲ့ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ ကားဝယ်မယ့်သူကို သိမ်းသွင်းချဉ်းကပ်တဲ့အနေနှင့် အပျော့စား အပေါ်နှုတ်ခမ်း ဒီထက်ပိုဆိုးတာက အပြင်းစားအပေါ်နှုတ်ခမ်းကို ပြုံးပြတာဟာ သူတို့ရဲ့ မရိုးသားမှုကိုပဲ ပေါ်လွင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပြုံးမျိုးကို အမှန်အကန် အသုံးချရမယ့်အချိန်ကတော့ ဒီတိယအကြိမ် သို့မဟုတ် တတိယမြောက်တွေ့တဲ့အခါကျမှ ယုံကြည် ခိုင်ခံ့ချလောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ထုတ်လွှင့် ပြသတဲ့အနေဖြင့် သုံးသင့်ပါတယ်။

အပေါ်နှုတ်ခမ်း အပြီး (အားရပါးရ)

အပေါ်သွားတွေ တစ်တန်းလုံးပေါ်တာနှင့်အမျှ ပါးစပ်ကလည်း ဒီကျယ်သွားရာက မျက်ခွံလေးနည်းနည်းပိတ်သွားပြီး မျက်ပေါက် ဂျှင်းလေးဖြင့် ကြည့်တတ်ပါတယ်။

ဒီအပြုံးက အားရပီတိဖြစ်မှုကို ပြရုံသာမက မြူးတူးပျော်ရွှင်စေဖို့ ဘွန်းပို့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအတွက် အောက်သွားတွေကို အောက်နှုတ်ခမ်းနှင့်ပဲ ဆက်ပုံး ဒီထားပါတယ်။ ကွေးညွတ်ထားတဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ အပေါ်သွားတွေကို ဆက်ဖော်ထားခြင်းဖြင့် ဆုံအားသင့်မှု ဒါမှမဟုတ် သံသယရှိမှုကို ပြသရာရောက်ပါတယ်။ ဒီအခါ မျက်လုံးတွေကလည်း ဒီကျယ်နေပါလိမ့်မယ်။

နည်းနည်းလေးကွဲပြားသွားတာနှင့် အဓိပ္ပာယ်တွေ တစ်ပုံကြီး သို့သွားနိုင်တာလည်း သတိထားသင့်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ဒီအပြုံးမျိုးကို ဝမ်းသာချင်ယောင်ဆောင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ မကြာခဏ ထည့်သုံးတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာဓာတ်ပုံ ဆရာက 'နည်းနည်းပြုံးလိုက်' လို့ ခိုင်းတဲ့အခါမျိုးမှာ ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ပြုံးပြတာမျိုးပဲပေါ့။

အားပါတဲ့ အပေါ်လုပ်အပြိုးမျိုးကို လေးနက်တဲ့အလုပ်ကိစ္စတွေ နှင့် တွေ့ဆုံရာမှာ မသုံးသင့်ပါဘူး။ သုံးမိရင်လည်း ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်း ဆာဆာ ရှိရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီအပြိုးမျိုးကို ရင်းနှီးပြီးသား မိတ်သဟာဏေ ဘါမှမဟုတ် ကြာရှည်လက်တွဲလာတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြားမှာသာ ပြသင့်ပါတယ်။

ဟက်ဟက်ပက်ပက်အပြိုး

အဲဒီအပြိုးကတော့ ရှင်းပါတယ်။

အပေါ်အောက် သွား ၃၂ ချောင်းစလုံးပေါ်အောင် အစွမ်းကုန် ပါးစပ်ဖြိုပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အားရပါးရကြီးကို ပြုံးလိုက်တာမျိုး မျက်လုံးတောင် ပိတ်သွားမတတ်ပဲလေ။

ဒီအပြိုးက ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အမြင့်ဆုံး ရောက်တဲ့အခြေအနေကို ဖော်ဆောင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်လိုက်ရင်တော့ ရယ်ဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။

သူက အရှိန်မသတ်လိုက်ရင် မြူးတူးရယ်ရွှင်မှုကို ဆက်သွားမှာ သေချာတယ်။

ပြီးတော့ ဒီအပြိုးမျိုးက ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖို့ အလွယ်ဆုံး အမြန်ဆုံး အမျိုးအစားဖြစ်တာနှင့်အမျှ လူတစ်စုကြားမှာ မြူးတူးပျော်ရွှင်ကြည့် နူးခြင်းတွေကို ဝေမျှဖြန့်ချိပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအပြိုးမျိုးဟာ လူတစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် သူ့ဘာသာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူအများကြား ပျော်ရွှင်မှုအရှိန် မြင့်လာချိန်ကျမှ ဓာတ်ကူးပြီး ဖြစ်ပွားတာမျိုးပါ။

ဟက်ဟက်ပက်ပက် အူလိုက်အသည်းလိုက်ပြုံးတာမျိုးဟာ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနှင့် ရယ်စရာမောစရာ ဟာသတွေ လုပ်ရင်းက စုပေါင်းပျော်မြူးတဲ့အနေနှင့်သာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းအရ တွေ့ဆုံရင်း နှုတ်ဆက်ကြတဲ့အခါမျိုးမှာ ပိုလိုက်လို့လဲ အားရပါးရကြီးပြုံးပြပွဲကတော့ မသင့်တာအမှန်ပါပဲ။



အခြေအနေနှင့် အချိန် အခါလိုက်ပြီး အပြိုးလက်နက် ကို အသုံးချပါ။ မတော်တဲ့ အချိန်မှာ သွားပြုံးမိရင် အကန့် မဲ့နိုင်တာမျိုး မပြုံးဘဲ နေလိုက် တာကမှ ပိုကောင်းပါသေး တယ်။

ကဲ၊ တွေ့ဆုံမှုတစ်ခုရဲ့ ပဏာမရှေ့ပြေးအဖြစ် အပြိုးနှင့် နှုတ် ဆက်ပြီးရင်တော့ ရှေ့တစ်ဆင့်တက်ဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

တစ်ဘက်လူနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံပြီးပဲ ဆိုပါတော့။

အခန်း ကိုး

ငှက်တွေနှင့် နို့တိုက်သတ္တဝါတွေဟာ သူတို့ ခိုမှီးဖို့နှင့် အမျိုးတူ ချင်းရန်က ကာကွယ်ဖို့နေရာကို ရှာကြံနေကြရုံသာမကဘဲ၊ တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင်လည်း စည်းကမ်းတကျ ခပ်ခွာခွာနေလေ့ရှိကြတယ်။ လူတွေဟာလည်း အဲဒီလိုပဲ သူ့အပေါင်းအဖော်နှင့် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီးနေတဲ့ စနစ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။

အက်ဒဝပ် တီ၊ ဟောထီ
(ဖုံးကွယ်ထားသော အတိုင်းအတာများ)

အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်း

ရေနံကုမ္ပဏီ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ပေါလ်ဟာ ဆော်ဒီအာရေဗျကို ရောက်နေစဉ်အတွင်းမှာ ဒေသခံအာရပ်တွေနှင့် တွေ့ရတိုင်း ဦးတီးကျဉ်းကြပ်မှုတွေ တိုးတိုးလာရပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ မတ်ခ်ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်အမျိုးသားနှင့် ခရစ်စတီးနားဆိုတဲ့ ဒီန်းမတ်ဖွားအမျိုးသမီး ဇနီးမောင်နှံဟာ ဩစတေးလျကို သွားနေဖူးကြပါတယ်။ သူတို့ရောက်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ ဆစ်ဒနီက တင်းနစ်ကလပ်တစ်ခု ကို ဝင်ခဲ့ကြရကာ ဒေသခံတွေနှင့် တရင်းတနီးပဲ ခြံခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သိပ်မကြာပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေက ခရစ်စတီးနားကို မကြည်ကြတော့သလို၊ မတ်ခ်ကိုလည်း အထင်သေးအမြင်သေး ဆက်ဆံလာကြပါတော့တယ်။ အဲဒီပြဿနာက နောက်ဆုံးတစ်နေ့ အဝတ်လဲခန်းထဲကျမှ အဖြေပေါ်တော့တာကလား။ တခြားအမျိုးသမီးတွေက ခရစ်စတီးနားကို...

“ရှင်တို့လင်မယားဟာ လူရှေ့သူရှေ့မရှောင် ပလူးပလဲသိပ်နိုင် ပွန်းတယ်။ ရှင်ယောကျ်ားဆိုရင်လည်း မိန်းမတွေကို ငမ်းငမ်းတက် ပုတ်သီးပွတ်သပ် သိပ္ပံလုပ်ချင်တယ်။ ရှင်လည်း သူ့အတိုင်းပဲ” လို့ ငိုတွေ့သလို ဇွဲချက်တင်တာပါပဲ။

ဒီနမူနာကို ထောက်ရင် လူတွေဟာ အများအားဖြင့် သူတို့နှင့် သိပ်နီးကပ်တာကို ကြိုက်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားလာတယ်။

ဖက်လဲတကင်းနေတတ်တဲ့ အာရပ်တွေကြောင့် ပေါလ်တစ်ယောက် စိတ်ညစ်ရသလို၊ သူ့စရိုက်သဘောအလျောက် ပူးပူးကပ်ကပ် အကျွမ်းတဝင်နေတတ်ကြတဲ့ ခရစ်စတီးနားနှင့် မတ်ခ်တို့အပေါ် တစ်စိးတွေက အထင်လွဲကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တွေ့ဆုံတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အနီးအဝေးကိစ္စကို ဆွေးနွေးကြရအောင်။

မျက်ခုံးနှင့် မျက်ရိပ်မျက်ကဲ ပြမယ်၊ မျက်လုံးချင်း စကားပြောမယ်၊ ပြုံးပြမယ် ဆိုတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ ခင်ဗျားဟာ အခန်းကိုဖြတ်ပြီး ချိန်းထားတဲ့လူနှင့် တွေ့ရပါတော့မယ်။

အဲဒီအဆင့်မှာ 'ဘယ်နေရာမှာ ရပ်မလဲ' ဆိုတာ စဉ်းစားရပါတော့မယ်။

'ကြိုက်တဲ့နေရာမှာ ရပ်ပေါ့' ဆိုတာထက်၊ သင့်တော်တဲ့နေရာ ရွေးပြီး ရပ်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

တွေ့မယ့်လူက တစ်ယောက်တည်းလား၊ အုပ်စုနှင့်လားဆိုတာ ထည့်တွက်ရသလို ဝေးလွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ နီးလွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူးဆိုတာလည်း နားလည်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအတွက် အောက်ပါအခြေအနေ ခြောက်ရပ်အပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမယ်လို့ အဖြေထွက်လာပါတယ်။

၁။ တွေ့တဲ့လူနှင့် ခင်ဗျား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဘယ်လောက် ရင်းနှီးသလဲ။ ရင်းနှီးမှုအတိုင်းအတာအပေါ် မူတည်ပြီး အနီးကပ် သင့်ပါတယ်။

၂။ ဥပမာရုပ်လက္ခဏာ အသန့်ကြိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းတတ် တဲ့ တစ်ဘက်သတ်သမားတွေဟာ သူတို့နားကို သိပ်ကပ်တာ မကြိုက်ချင်ဘူး။

၁။ လူမျိုး၊ စရိုက်နောက်ခံ၊ ယဉ်ကျေးမှု စံနှုန်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်အရ ကြီးပမ်းအားထုတ်မှုတို့က လူမျိုးခြားများနှင့် တွေ့ဆုံရာမှာ အကွာအဝေးရပ်တည်မှုကို အဓိကလွှမ်းမိုးတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။

၃။ ခင်ဗျားရဲ့အသက်အရွယ်။ အသက်သုံးဆယ်အောက်တွေဟာ အသက်ကြီးသူတွေထက် တစ်ဘက်လူအနား ကပ်တတ်ကြပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူတွေဟာ လေးစားမှုပြတဲ့အနေနှင့် လူကြီးတွေနား သိပ်မကပ်လေ ကောင်းလေပါပဲ။

၄။ တွေ့ဆုံမှု၏ပကတိအခြေအနေ။ ရင်းနှီးခင်မင်မှုအရ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အရောတဝင်အနီးကပ်ဆက်ဆံတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

၅။ တောမှာနေသလား၊ မြို့မှာနေသလားဆိုတာလည်း ထည့်တွက်ပါ။ လေ့လာမိသလောက်တော့ မြို့သားတွေက တောနေလူတန်းစား တွေထက် ပိုပြီး ပူးတွဲအလုပ်လုပ်ရတာ ကြိုက်ပုံရတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပိုင် နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်း

ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကလေးစသဖြင့် လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ မမြင်ရတဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကွက်လပ်လေးတွေရှိပြီး၊ ဘခြားလူနှင့် တွေ့တဲ့အချိန်မှာ အဝင်မခံချင်တဲ့သဘောလေးတွေ ရှိထား ကြတယ်။

အဲဒါကို သင့်ခါးတစ်ရပ်စာ 'ကွင်း' သို့မဟုတ် 'ပြွန်လုံး' နှင့် ဘာရံထားတယ်လို့ အောက်မေ့ရတယ်။

မရင်းနှီးတဲ့လူကို ဒီ ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ် ပြင်ပမှာထားပြီး၊ အရင်းနှီး ဆုံးလူတွေသာ အဝင်ခံလေ့ ရှိကြပါတယ်။

ဒီနယ်ပယ်ကို ကန့်သတ်တဲ့သဘောနှင့် စားပွဲတွေ၊ ခုံတွေ ခြား သားတတ်ကြတာလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အန္တရာယ်ခုန်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်ထဲကို ဇွတ် ဘိုးဝင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြဿနာတက်မှာ သေချာပါတယ်။

ကိုယ် ကျေနပ်မယ်ဆိုရင်တော့ နယ်နိမိတ်ဟာ ကျဉ်းသွား
တတ်ပြီး ကိုယ်နှင့် စိမ်းနေမယ်။ မကြိုက်ဘူး၊ မယုံဘူးဆိုတဲ့ ဂုဏ်
အတွက်တော့ ကန့်သတ်နယ်မြေကို ပိုပြီး ချဲ့တတ်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံမှုရဲ့ သဘာဝအခြေအနေကလည်း ကန့်သတ်မှုရဲ့အရွယ်
အစား သတ်မှတ်ပေးပြန်ပါတယ်။

လူတစ်စုနှင့် စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ကိုယ်နှင့်လည်း
သိကျွမ်းမယ်ဆိုရင် အားလုံးနှင့်ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုရအောင်
ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ ရွာနေဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

လူစိမ်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ခရီးသွားဟန်လွှဲ တွေကြတဲ့ လူတွေနှင့်
တွေ့ကြမယ်ဆိုရင်တော့ လိုအပ်သလို ဆုံးဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခုက သိသဲကွဲကွဲ ကြားဖို့သာမက၊ ပိုအရေးကြီးတဲ့ သူတို့ရဲ့
အသံတိတ်အချက်ပြစကားတွေ သိမြင်ဖို့အတွက် အနီးကပ်ရမှာ ဖြစ်
ပါတယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် သူတို့နား သိပ်မကပ်
ချင်ကြပါဘူး။ ဒါကလည်း မမျှော်လင့်ဘဲ သူတို့က စိတ်ဆိုးပြီး ရန်ပြုစား
စိုးကြလို့ပါပဲ။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နယ်နိမိတ်ဟာ 'ရွာရန်'
နှင့် 'ကပ်ရန်' လို့ခေါ်တဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံရိပ်နှစ်ခုကြားမှာ အပြေထုတ်
ရမယ်လို့ ပြနေပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့နှင့်ဆက်သွယ်ဖို့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒနှင့်
စွန့်စွန့်စားစားလုပ်ဖို့ ကြောင့်ကြ ပူပန်စိတ်တွေကြားမှာ ရောက်နေတာ
ကြုံရပါတယ်။

ဒီလို အဆုံးအဖြတ်ပေးမယ့်အခြေအနေမျိုး ဆိုက်တဲ့အခါ
တစ်ဘက်လူက ကျွန်တော်တို့အပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွမှု ဝေ
တာ၊ မပေးတာအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဝေခွဲကြရတာပါပဲ။

အနီးကပ်မှုက တက်ကြွစေပါတယ်

လူတွေဟာ လူစုလူဝေးတစ်ခုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သွား
တဲ့အခါ အလိုအလျောက် တက်ကြွလာတတ်ကြပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်း မီးနီပြတုံ့ပြန်မှုတွေ အချက်ပြ
သလို၊ တိုက်ပွဲဝင်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းမှုတွေ သွေးကြွမှုတွေ ပေါ်ပေါက်
စေရပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေက ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲဖြစ်မယ်ဆိုရင် လူတွေ
ကလည်း အလိုလို ရွှင်မြူးနေကြရပါတယ်။

ဟာသပွဲတစ်ခုရဲ့ ပရိသတ်တစ်ယောက်ဖြစ်နေရင်လည်း အများ
နှင့်အတူ ဓာတ်ကူးပြီး တဟားဟားရယ်မိနေမှာ မလွဲပါဘူး။

ဝရန်းသုန်းကား ဒါမှမဟုတ် ဒေါသဖြစ် ပေါက်ကွဲစရာ ကြုံလာ
ရင်လည်း စိတ်ရောရုပ်ပါ မီးဟုန်းဟုန်း တောက်လာသလိုပါပဲ။

ဧရာမ လူအုပ်ကြီးဟာ အေးအေးဆေးဆေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရယ်မော
နေရာက ပြန်ခနဲ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အကြမ်းဖက်တဲ့ဘဝလည်း
တောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်က လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကို
တစ်ယောက် အရိပ်အကဲ ကြည့်ပြီးလှုပ်ရှားကြတဲ့၊ မှီခိုအားပြုနေကြတဲ့
သဘောတရားကို ထင်ရှား စေပါတယ်။ တစ်ယောက်က စလိုက်တာနှင့်
သွေးကြွမှုဟာ လူအုပ်ကြီးထဲ တစ်မုဟုတ်ချင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်
ပါတယ်။

အဲ အခြေအနေက ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာဆိုရင်လည်း ရင်ခုန်
နှုန်းတွေ မြန်လာမယ်။ အကြောတွေ တောင့်တင်းလာမယ်။ ကြောက်ရွံ့မှု
ရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာအဖြစ် ချွေးပြန်လာမယ်။

ကြောက်လန့်သွားတဲ့အခါ ပြေးကြလွှားကြဖြစ်ပြီး ပြေးရင်းကပဲ
ဒီကြောက်လာတတ်ကြတယ်။

လူတွေရဲ့ စောင့်ကြည့်တာ ခံရမယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ ရုပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

ပြေးပွဲပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝိုင်းဝန်းအားပေးတဲ့ပရိသတ်ကြောင့် အားကစားသမားတွေ ပိုပြီး အားတက်လာတာကိုကြည့်ရင် သိသာတာပေါ့။ တကယ်လို့ ဝိုင်းလှောင်ကြမယ်၊ စိုးရိမ်းထိတ်လန့်ကြမယ် ဆိုရင်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး အနိုင်ကနေ ရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပါရဂူတွေရဲ့ စမ်းသပ်မှုအရ လူတစ်ယောက် ဆီးသွားနေတုန်း နောက်ကလူတွေတပြိုင်ကြီး ဝင်တန်းစီလိုက်တာနှင့် ဆီးလန့်ပြီး ဆီးရစ် သွားတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ဒီစမ်းသပ်မှုက လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်ရှိမှုနှင့် တခြားလူက ကျူးကျော်လွှမ်းမိုးလာရင် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်တတ် တဲ့သဘောကို အတည်ပြုပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနီးအဝေး ကွာခြားမှုရဲ့စွမ်းအား

မနုဿဗေဒပညာရှင် အက်ဒဝပ် တီ ဟောလ်က လူရဲ့ကိုယ် ခန္ဓာအကွာအဝေး သို့မဟုတ် ပိုင်နက်စုံနယ် လေးမျိုးကို လေ့လာဖော် ဂုတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့ 'အတွင်းစည်း'၊ 'မိမိပိုင်နက်'၊ 'ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်'နှင့် 'အများဆိုင်နယ်မြေ' တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကွာအဝေးတွေကို လိုအပ်သလိုအသုံးပြုပြီး လူတွေနှင့် နွေးထွေးတဲ့နားလည်မှု၊ နက်ရှိုင်းတဲ့ရင်းနှီးမှုကို အရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါနှင့်အမျှ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ လျင်မြန်စွာတိုးပွား အောင် ခင်ဗျားရဲ့ကွိုက်ရည်ကိုယ်သွေးကိုပါ အရှိန်မြှင့်နိုင်မှာပါ။



မိမိပိုင်နက် (တစ်ပေခွဲမှ လေးပေ)



ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် (၄ပေမှ ၁၂ပေ)



အများဆိုင်နယ်မြေ (၁၂ပေနှင့် အထက်)

အတွင်းစည်း။ ။ အနီးကပ်ဆုံးစုံ အကွာအဝေး - ဖလက်မနှင့် အောက် ဆရာဝန်၊ သွားဆရာဝန်စတဲ့ အထူးဧည့်သည်တွေကိုသာ အထူး ခွင့်ပြုချက်နှင့် အဝင်ခံတဲ့စုံနယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ နယ်စပ်ဝန်းကျင်ကိုတော့ ဘိုးတိုးဖော်ဖြစ်သူ အရင်းနှီးဆုံးသူတွေကိုသာ ဝင်ခွင့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီခန့်ရာက ကိုယ်ခန္ဓာမြင်ကွင်းဟာ အနံ့အသက်နှင့် အထိအတွေ့တွေ လောက် အရေးမကြီးပါဘူး။

အတွင်းစည်း။ ။ အဝေးစုံ

အက္ခရာအဝေး - ငါလက်မနှင့် ဘလက်မကြား

ဒီစုံထဲကိုတော့ မိဘ၊ ဇနီးခင်ပွန်း၊ သားသမီးတွေ၊ ချစ်သူတွေ၊ မောင်ရင်းနှမတွေ၊ အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေတွေကိုသာ အဝင်ခံပါတယ်။

ထိတွေ့မှုကို အရေးတယူ ရှိတုန်းပါပဲ။ မြင်ကွင်းက သဘာဝပိုပေးနိုင်သလို အနံ့ကိုလည်း ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်ကွင်းက ကန့်သတ်ထားရာမှာ မျက်နှာကွက်ကွက်လေးသာ ဇုန်စိုက်စိုက် အာရုံ ပြခံရပါလိမ့်မယ်။

မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာနှင့် ပါးပြင်တွေဟာ ပကတိအရွယ်အစားအတိုင်း အနီးကပ် အကြည့်ခံရပါတယ်။ အရေပြားပေါ်အမွှေးညှင်းပေါက်တွေနှင့် အပြစ်အနာအဆာလေးတွေကအစ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥရောပနှင့် မြောက်အမေရိကသားတွေက ဒီစုံနယ်ကို အရေးထားကြပါတယ်။ လူစိမ်းတွေအနေဖြင့် ခွင့်ပြုချက်ရလို့ ဝင်လာတဲ့တိုင်းအောင် သူတို့က အချိန်မရွေး ပြဿနာရှာနိုင်ပါတယ်။

တွေ့တဲ့ကိစ္စကိုလိုက်ပြီး စိတ်ပိုင်းရပ်ပိုင်း လှုပ်ကြွမှုတွေကို စိုးရိမ်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးဒေါသနှင့် ကြောက်လန့်ချောက်ချားမှုတွေအဖြစ် နားလည်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီစုံနယ်မှာ အမြင်ဝါးသွားတာနှင့်အမျှ မျက်စောင်းထိုး အကြည့်ခံတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအကြည့်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့...

'မင်း ငါနှင့် မျက်နှာချင်းကပ်နေရာက ခွာလိုက်ပါ' လို့ ပြောတာပါပဲ။

'သူ ကျုပ်မျက်နှာကို လက်သီးနှင့် ဝှေ့ပြသလိုပဲ အသည်းယာလိုက်တာ' ဆိုတဲ့ စကားဟာလည်း အမေရိကန်တွေ သူတို့ရဲ့ ဓမ္မာကိုယ်နယ်နိမိတ်ကို ဘယ်လောက်တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ပြသရာရောက်ပါတယ်။

အမှုစစ်ရဲအရာရှိတွေဟာ မသင်္ကာသူတရားခံရဲ့ မျက်နှာအတွင်းစည်း အဝေးစုံကို ထိပါးနှောင့်ယှက်ပြီး အာခံငြင်းဆန်မှုကို ဖြိုခွင်းလေ့ရှိပါတယ်။

သူတို့ဟာ အခန်းအလယ်ခေါင်က လက်တန်းမပါတဲ့ ခွေးခြေဆင်လုံးပေါ်မှာ တရားခံကို ထိုင်ခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်ထောင့်က အချိန်မရွေးပေါ်လာမယ်မှန်းမသိတဲ့ အန္တရာယ်တွေနှင့် ခြိမ်းခြောက်တယ်။ တရားခံရဲ့ နားနားကို သူတို့မျက်နှာကြီးကပ်ပြီး သီးမခံနိုင်လောက်အောင် မေးခွန်းအမျိုးမျိုးထုတ်တယ်။ လေသံက ဆီးတိုးလေးပေမယ့် ကိုယ်ပိုင်နယ်မြေထဲကို ထိုးဖောက်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ဒီလိုနှင့်ပဲ အတွေ့အကြုံနဲ့တရားခံဆိုရင် အရည်ပျော်ပြီး အမှည့်ကြွေကြွေရတော့တာပါပဲ။

မကြာခင်ကလည်း နယူးယောက်က တက္ကစိကားတစ်စီးရဲ့ ဘေးစုံမှာ စာတန်းထိုးတာ တွေ့ဖူးပါတယ်။

'ကျေးဇူးပြုပြီး ကျယ်ကျယ်နှင့် ပီပီသသပြောပါ။ တိုးတိုး ကပ်ပြောပါနှင့်။ ကျွန်တော်ဟာ ခင်ဗျားရည်းစား မဟုတ်ဘူး' တဲ့။

အလုပ်ရှင်တွေဟာ အပြစ်ရှိတဲ့အလုပ်သမားတွေကို စစ်ဆေးတဲ့အခါ၊ အထက်အရာရှိတွေက အင်တာဗျူးတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ခံနိုင်ရည်ကိုစမ်းသပ်တဲ့အနေနှင့် ဒီ အတွင်းစည်းစုံနယ်ကိုပဲ ထိကပါးရိုက်ပါးလှုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီစုံနယ်ကို ထိပါးတာဟာ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆေးရေး ပရိယာယ်ဆင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မရွာင်သာတဲ့ ထိပါးမှုများကို ဖြေရှင်းနည်း

ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ မြို့ကြီးပြကြီးတွေမှာ နေထိုင်ရာသူတွေအဖို့ တစ်ခုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အတွင်းစည်းရုံးနယ်တွေကို တစ်ဘက်လူတွေအမှတ်မထင် မရည်ရွယ်ဘဲ၊ ဒါမှမဟုတ် တမင်ကလာ ကျူးကျော်ထိမှားတာတွေ ခံရမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘူတာရုံ၊ ကားဂိတ်၊ မာတ်လှေကား၊ ဘတ်စ်ကား စတဲ့နေရာတွေမှာ လူတိုင်းခံရပြီး တစ်စိမ်းလူ အထိမခံစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို တိုးဝှေ့ထိပါး ခံရတာမျိုးပါပဲ။

ဒါဆိုရင် ဘယ်လို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရမှာလဲ။

လူကြားထဲမှာ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ထ၊ရန်တွေ့ရင်လည်း တစ်ရှက်က နှစ်ရှက် ဖြစ်ရဦးမယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကို တမင်နှောင့်ယှက်ထိပါးတယ် ထင်ရတဲ့ လူကို အသံတိတ်နည်းဖြင့် သတိပေးလိုက်ပါ။

မျက်လုံးနှင့် စူးစူးဝါးဝါးကြည့်လိုက်တာမျိုး၊ မကျေနပ်တဲ့ မျက်နှာနှင့် စိတ်ဆိုးပြတာမျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပြင်ပြီး နေရာရွှေ့လိုက်တာမျိုး စသဖြင့် သူ့ရောကိုယ်ပါ သိက္ခာမကျတဲ့နည်းကို အရင်သုံးဖို့ပါပဲ။ ဒီကြားထဲကမှ ရှေ့တိုးလာရင်တော့ ပါးစပ်က ဖွင့်ပြောတားဆီး ဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။

တစ်ခုကောင်းတာက လူတောထဲ တိုးသွားရတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာမိတဲ့ လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်၊ ခြင်းတောင်စတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း တစ်ခုခုဖြင့် ကာသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ထိပါးခံရတဲ့နေရာက ပင်လယ်ကမ်းခြေတို့၊ ရေကူးကန်တို့၊ ရေချိုးဆိပ်တို့လို နေရာတွေမှာပါ။

ရေကူးဝတ်စုံ မလုံတလုံနှင့် လှိုင်းစိရင်းရေငုပ်ရင်းက ယောက်ျားလေးတွေက မိန်းမပျိုလေးတွေကို မတော်တဆရော တမင်တကာမိထိပါးနှောင့်ယှက်တတ်ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာလည်း စောစောကပြောသလို ကိုယ်အမူအရာ ဆွဲပြသလို၊ ခြေနှင့် လက်နှင့် တွန်းဖယ်ကန်ကျောက်ရုံသာမက ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနှင့် ကိုယ့်မိသားစုအလိုက်၊ အဖော်တွေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပြီး သီးသန့်နယ်မြေလေးကန့်သတ်လို့ ကြိုတင် ကာဆီးထားနိုင်ပါတယ်။



အုပ်စုဖွဲ့နေတာဟာ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး အန္တရာယ်ကင်းသလို ဖိုးရိမ်စိတ်လည်း လျော့ပါးစေပါတယ်။

ရဲတွေက မသင်္ကာသူတွေကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စစ်မေးတဲ့အပြင်၊ ဘစ်ယောက်ချင်း ခွဲထားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း သူတို့ကို စိတ်အားပေးပြီး ကြောက်အောင်လုပ်တဲ့ သဘောပါ။

စိတ်ဓာတ်အားပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း တစ်ဘက်အုပ်စုကို ဖရိုဖရဲဖြစ်အောင် တစ်ယောက်ချင်း ပြိုရလေ့ရှိပါတယ်။

တစ်ဘက်သားရဲ့ စိတ်လှုပ်ခတ်တက်ကြွမှုကို ဘယ်လို အခွင့်အကောင်းယူပြီး အမြတ်ထုတ်ရမယ်ဆိုတာတွေ နောက်အခန်းတွေကျတော့ ထပ်ရှင်းပြပါမယ်။

မိမိပိုင်နက် အနီးစုံ

အက္ခရာအဝေး- ၁၈လက်မ မှ ၃၆လက်မ

ရှင်းနိုးတဲမိတ်ဆွေတွေဟာ ဒီပိုင်နက်နယ်မြေထဲကို စိတ် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီအက္ခရာအဝေးမှာ အာရုံစိုက်ကြည့်စရာမလိုဘဲ တစ်ဘက်လူရဲ့ မျက်နှာကို မျက်တောင်မွှေးလေးတွေကအစ သဲသဲကွဲကွဲ အသေးစိပ်မြင်ရပါတယ်။ ဒီပိုင်နက်ထဲကို အခွင့်မပြုဘဲ ဝင်မသွားပါနှင့်။

ကဗျာဆရာ ဒဗလျူအိပ်ချ်အော်ဒင်က ဒီနံနယ်ကို ကျူးကျော်သူများအတွက် ခုလို သတိပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

'ငါနှင့် လက်မသုံးဆယ်အတွင်းကို ရိုင်းပျဏ်ကားစွာ ဝင်လာတဲ့လူစိမ်း သတိသာထားပေတော့။

ငါ့မှာ ကျည်ဆံသေနတ်မရှိပေမယ့် ပါးစပ်သေနတ်က တံတွေးနှင့် တွေးပစ်မယ်ပေါ့'တဲ့။

လူတွေဟာ တံတွေးနှင့် မတွေးပေမယ့် မနှစ်မြို့တဲ့အကြည့်နှင့် တော့ ဒဏ်ခတ်တတ်ပါတယ်။

လေဆိပ်၊ ဘူတာရုံ၊ ကားမှတ်တိုင် စတဲ့နေရာတွေမှာ ထိုင်စောင့်နေရင်းက ထိပါးနှောင့်ယှက်ခံရမယ့်အရေးကို ခရီးဆောင်အိတ်၊ လွယ်အိတ် စာအုပ်တွေနှင့် ကာဆီးထားလို့ရပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း တစ်ဖက်ချထားတဲ့ ခြေထောက်အပေါ် ခူးတစ်ဖက် တင်ပလ္လင်ခွေတင်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် နောက်မှိုလက်တန်းသီအိုတတောင်ဆစ်ကျွေးတင်ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ နယ်မြေကျူးကျော်မှုတို့ စည်းရုံးခတ်လေ့ရှိပါတယ်။

မိမိပိုင်နက် အဝေးစုံ

အက္ခရာအဝေး- ၃၀လက်မမှ ၈၀လက်မ

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လက်တစ်ကမ်းအကွာပဲဖြစ်စေ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာမှာ သုံးကြပါတယ်။

ဒီအက္ခရာအဝေးဟာ အနောက်တိုင်းသားတွေရဲ့ အကြိုက်ပဲဖြစ်ပြီး လမ်းမှာတွေ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အိမ်နီးချင်းတွေနှင့် ဆုံကြပြောကြရာမှာ သုံးကြပါတယ်။

ဒီအက္ခရာအဝေးမှာ တစ်ယောက်မျက်နှာကို တစ်ယောက် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်သလို စူးစူးစိုက်စိုက်မကြည့်ဘဲ ဖျတ်ခနဲ လောက်နှင့် အကဲခတ်သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီပိုင်နက်ထဲကို တစ်စိမ်းတွေ ဝင်လာရင်လည်း တားဆီးရှောင် နှက်ဖို့ လွယ်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ် အနီးကပ်စုံ

အက္ခရာအဝေး- ၄၀ပေ မှ ၇၀ပေ

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ထိလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ လှုပ်ရှားတွေကိုလည်း တစ်ကိုယ်လုံး ပီပီပြင်ပြင် မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနယ်မြေကို လူစိမ်းတွေနှင့် တွေ့ဆုံရာမှာ ဖြတ်သွားဖြတ်လာ သွားဟန်လွှဲ တွေ့ဆုံတဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် အဝေးစုံ

အက္ခရာအဝေး- ၇၀ပေမှ ၁၂၀ပေ

ကျောင်းဆရာ ဆရာမတွေဟာ ကျောင်းသားတွေကို ဒီအက္ခရာအဝေးလောက်နှင့် စာသင်နေကျ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနှင့်အမျှ အစည်းအဝေးတွေ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ အင်တာဗျူးတွေနှင့် အလားတူအရေးကြီးပေမယ့် သာမန်တွေ့ဆုံမှုတွေအတွက် ဒီအက္ခရာအဝေးဟာ သင့်လျော်ပါတယ်။

ဒီအက္ခရာအဝေးနယ်ထဲမှာ မြင်ကွင်းတွေကိုပြောင်းပစ်ဖို့ လွယ်လွယ်လူတွေကိုလည်း ဝင်တွေ့ဖို့ နေရာပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် အနီးကနေ အဝေး၊ အဝေးကနေ အနီး ဆိုသလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောင်းရွှေ့လို့ရသလို၊ တခြားလူ တစ်ယောက် ဝင်လာတာမကြိုက်ရင်လည်း သဘောမကျတဲ့သင်္ကေတ တွေ ပြလိုရပါတယ်။

အများဆိုင်နယ်မြေ အနီးကပ်စုံ

အကွာအဝေး- ၁၂၅၀ မှ ၂၅၀၀

လူစိမ်းတွေနှင့်တွေ့ဖို့ အကောင်းဆုံးအကွာအဝေးပါပဲ။ တစ်ဘက်လူက ခြိမ်းခြောက်မယ်၊ အန္တရာယ်ပြုလာမယ်ဆိုရင် ကြိုတင် ဟန့်တားကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အများဆိုင်နယ်မြေ အဝေးစုံ

အကွာအဝေး- ၂၅၀၀ နှင့် အထက်

ဒီအကွာအဝေးမှာ ကထိကနှင့် ဆရာတွေ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ အရယူနေကျပါပဲ။ ဒီနေရာကနေ ဩဇာရှိမှု၊ အာဏာပိုင်စိုးမူတွေ လည်း ပြဆိုနိုင်ပါတယ်။

သီဆိုခို အိပ်ချဲ့ ဝိုက်ရဲ့ '၁၉၆၀ခုနှစ် သမ္မတတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် လုပ်နည်း' စာအုပ်မှာ အရှိန်အဝါကိုသုံးပြုဖို့ အကောင်းဆုံး သရုပ်သကန်တစ်ခု ရှိတဲ့အကြောင်း ရေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါကတော့ ဝှန်အက်ဖ်ကနေဒီဟာ သမ္မတလောင်းအဖြစ် အရွေးချယ်ခံရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝမ်းသာအား ဖြင့် ဂုဏ်ပြုကြိုဆိုဖို့ အသင့်စောင့်နေခဲ့ကြတယ်။

ကနေဒီ ခနီးမထဲဝင်လာတာနှင့် လူတွေအားလုံးဟာ သူ့ဆီ ပြုတိုးသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီနောက် သူတို့တွေ ဖြန့်ခနဲ ရပ်သွားတယ်။

အဲဒါ ကနေဒီနှင့်သူတို့ ပေ သုံးဆယ်လောက် ကွာပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဆက်မတိုးတော့ပါဘူး။

တကယ် နိုင်ငံရေးသုခမိန့်ကြီးတွေအပါအဝင် ဂုဏ်သရေရှိအဘိုးကြီး တွေဟာ ခပ်လှမ်းလှမ်းကပ်ရပ်ပြီး၊ သူ့ကို စောင့်ကြည့်နေကြပါတယ်။

သူကလည်း ရောက်နေရာမှာရပ်လျက်ပါပဲ။ တခြားလူတွေကို ကြားကွက်လပ်ကလေးဖြတ်ပြီး သူ့ဆီအရောက်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်မှု မပြု တော့ဘူး။

ဒါဟာ သူတို့နှင့် သူ အဆင်ခြားသွားပြီဆိုတာ ပြလိုက်တာပါပဲ။ သူတို့ဟာ သူ့ရဲ့ဆရာကြီးတွေမဟုတ်တော့ဘဲ နောက်လိုက် သားတွေ ဖြစ်သွားပြီလို့ အသိပေးလိုက်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

အားပြိုင်ပွဲတွေမှာ အများဆိုင်နယ်မြေတွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုပြီး နိုင်စွမ်းပကားနှင့် ဩဇာပါဝါတွေ ဂုဏ်သိက္ခာတွေ ဘယ်လိုတန်ဖိုးရှိရှိ လုပ်ဆိုတာ 'အခန်း တစ်ဆယ့်သုံး' ကျတော့ ရှင်းပြပေးပါဦးမယ်။

နိုင်ငံနက်များနှင့် အနီးကပ်တွေ့ဆုံမှုများ

အရှေ့အလယ်ပိုင်း အာရှနိုင်ငံမှာ ပေါလ်နှင့် ဩစတြေးလျမှာ နေထိုင်တီးနားတို့ ပြဿနာကြုံခဲ့ရတာဟာ မိမိပိုင်နက်နှင့် ဆက်ဆံရေး ကြားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆော်ဒီအာရေဗျကိုသွားတဲ့ ပေါလ်အဖို့ အာရှတွေဟာ မိမိ အဖို့အနီးစုံ (၁၈လက်မ နှင့် ၃၆လက်မကြား)ကို ကပ်တတ်တာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ အနောက်နိုင်ငံသားတွေက အနီးကပ်ဆက်ဆံ ရေးပေးအထက်)ကို သုံးနေကျဖြစ်တော့ ဒီမှာ ပြဿနာတက်ရ တာတော့ပေါ့။

ဒီတော့ အနောက်နိုင်ငံသားတွေအနေဖြင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် အာရှပိုင်းကို သွားကြမယ်ဆိုရင် တရင်းတနီး လက်ပွန်းတတီး နေထိုင်တတ်ကြတဲ့ ဒေသခံတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာ တွေလည်းထားမှ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ကြရမှာပါ။

သူတေသနစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုအရ အင်္ဂလိပ်ကျောင်းသား
တချို့ကို အနီးအဝေးအသုံးချမှုအပါအဝင်၊ အာရပ်တွေရဲ့ အသံတိတ်
စကားသင်္ကေတတွေကို သင်ကြား လေ့ကျင့်စေခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့
သူတို့နှင့် အစိမ်းသက်သက် တခြားကျောင်းသား တွေကိုရောပြီး
ငါးမိနစ်လောက် အာရပ်တွေနှင့် စကားပြောခိုင်း လိုက်တယ်။ ဒီနေရာမှာ
လေ့ကျင့်ထားတဲ့အုပ်စုကို အာရပ်တွေက သိပ်သဘောကျပြီး အဆင်ပြေ
လှတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။

အလားတူပဲ ၁၈လက်မ မှ ၄၈လက်မကြား မိမိပိုင်နက်လို့
သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမေရိကန်တွေဟာ သူတို့ထက်ပိုပြီး ပိုင်နက်ကျဉ်း
မြောင်းပြီး အနီးကပ်ဆက်ဆံတတ်တဲ့ ဂျပန်တွေနှင့်တွေ့တဲ့အခါမှာ
စိတ်ညစ်ရပြန်တယ်။ ဂျပန်တွေ ရှေ့တိုးလေ၊ အမေရိကန်တွေ နောက်
ဆုတ်လေနှင့် ရယ်စရာတောင် ကောင်းနေသေးတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသမီးချင်း ပိုင်နက်နယ်မြေထဲကို ကျွ
ကျော်ဝင်ရောက်လာတာကိုတော့ လက်ခံတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
အမျိုးသားတစ်ယောက် ဝင်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်
ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ကြပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနှင့် အမျိုးသားတစ်ယောက်ရဲ့ ပိုင်
နက်နယ်ပယ်ထဲ ဝင်ရောက်ဖို့ဆိုတာလည်း အတော်လေး စဉ်းစားသတိ
ထားရမယ့် အချက်ပါပဲ။

မိန်းကလေးဘက်က လိုက်လျောလွန်းတယ်လို့ အထင်မခံရရင်
တောင် ရဲတင်းလွန်းတယ်လို့ ပြောစရာဖြစ်ပါတယ်။ ပွင့်လင်းရိုးသား
တယ်လို့ ပြောမယ့်သူတော့ ခပ်ရှားရှားပါ။

ဒါကြောင့် ခရစ္စတီးနားဟာ ယဉ်ကျေးမှုအခြေခံချင်းမတူတဲ့
ဩစတြေးလျမှာ ယောကျ်ားမှုဆိုးလို့ အထင်သေးအကဲ့ရဲ့ခံရတာ
ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမချင်းတောင် ပွတ်သီးပွတ်သပ် လာလုပ်ရကောင်းလို့
နာခေါင်းရှုံ့ခံရတယ်လေ။

ဩစတြေးလျတွေက အတွင်းစည်းရဲ့ အပြင် ၂၅လက်မလောက်
အကွာနေရာကို နှစ်သက်ကြတာမို့ ခရစ္စတင်းရဲ့အနေအထားဟာ မြူးဆွယ်
ရာရောက်တဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြစကားတွေ ပိုလွန်သား ဖြစ်သွား
ရတာပါပဲ။

ဒီထက်ဆိုးသွားတာက သူတို့ ဒိန်းမတ်တွေက ဩစတြေးလျတွေ
ဆက် မျက်လုံးမျက်နှုံးနှင့် စကားပြောချက်တွေ ပိုများတတ်လေတော့
ဘာသာပြန်မှားပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသတွေ ပိုဖြစ်ကုန်ကြရပါတော့တယ်။

အပြောမတတ်ရင် ဆဲသလို ဆိုတာလို၊ အကြည့်မတတ်ရင်လည်း
'ကဲ'သလို ဖြစ်တတ်ရတာ သတိထားဖို့ပါ။

အထူးသဖြင့် ယဉ်ကျေးမှုစလေ့ထုံးစံ ကွာခြားတဲ့သူတွေနှင့်
ဆက်ဆံရာမှာ သူတို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်လက္ခဏာတွေကို အသေအချာ
လေ့လာပြီးမှ အကြိုက်ကို ဆောင်ဖို့၊ မကြိုက်တာတွေ ရှောင်ဖို့ အရေးကြီး
ပါတယ်။

မြို့နှင့် တော နယ်လှပွဲ

တစ်ကိုယ်စာ နယ်ပယ်လိုအပ်မှုဟာ မြို့မှာနေသူတွေနှင့် တောမှာ
နေသူတွေကြားမှာလည်း ခြားနားချက်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

လူနစ်ယောက် အချင်းချင်းလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာမှာ သူတို့
နေရာယူကြတဲ့ အကွာအဝေးကိုကြည့်ပြီး မြို့ကြီးသားတွေလား တော
သားတွေလား မှန်းတွက်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။

မြို့သားတွေဟာ ၁၈လက်မအတွင်းရှိတဲ့ ပိုင်နက်နယ်မြေထဲမှာပဲ
နေရာသိပ်မယူဘဲ အလွယ်တကူ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။

တောမှာတော့ လူတွေရဲ့ပိုင်နက်ဟာ လက်မ ၄၀လောက် ချဲ့
ယူထားသလို တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နှုတ်ဆက်ရင်လည်း ခါး
လေးညွတ်ပြီး လက်ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေကျပါ။

လူနေကျတဲ့ဒေသတွေက လာတဲ့လူတွေဆိုရင် ပိုပြီးတောင် ခွာပြီး နှုတ်ဆက်ကြပါသေးတယ်။ ဒီအချက်ကို သိထားခြင်းက တစ်ရပ် တကျေး အဝေးဒေသကလာတဲ့လူတွေနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ အဆင်ပြေ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ၁၈လက်မအကွာက နှုတ်ဆက်ဖို့ လက်ဆန့်ကမ်း လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ရန်ပြုမယ်အမှတ်ဖြင့် ခုခံဖို့ပြင်မှာ သေချာတယ်။ တစ်ဖက်လူကြိုက်တဲ့ ပိုင်နက်နယ်မြေကို တွက်ပြီး နေရာယူ နှုတ်ဆက်တာက သူ့ရဲ့ယုံကြည်ခင်မင်မှုကို ချက်ချင်းလိုလို ရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ အနီးကပ်တာ ကြိုက်တဲ့လူတွေနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ လည်း ဒီစည်းကမ်းမျိုးလိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားက သူနှင့် လက်တစ်ကမ်းမက ကွာနေမယ်ဆိုရင် သူ့အတွက် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဖို့ ခက်သွားသလို၊ ခင်ဗျားအပေါ်မှာလည်း သူ့ကို မလိုလားလို့လား၊ ဂရုမစိုက်ချင်ဘူးလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင် အထင်တွေ မှားသွားစေပါလိမ့်မယ်။

သူနှစ်သက်တဲ့အကွာအဝေးကို ခန့်မှန်းဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းကတော့ အနားကပ်သွားရင်းက သူ့မျက်နှာထားနှင့် ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှုတွေကို မိမိရရ လှမ်းအကဲခတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိတဲ့အတိုင်း လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကို လိုလားတယ်၊ မလိုလား ဘူးဆိုတာ အကဲခတ်နိုင်တဲ့အချက်တွေကို တစ်ပုံကြီး ရှိပြီးသားပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောက်ပါဇယားအရ ပထမဆုံး တွေ့တွေ့ချင်း လူမျိုးအလိုက် ကြိုက်တတ်တဲ့အကွာအဝေးတွေကို လေ့လာထားရင် မမှားပါဘူး။

နစ်သက်ရာအကွာအဝေး	လူမျိုးအမည်
အနီးကပ်	<ul style="list-style-type: none"> - အာရပ်များ - ဂျပန် - တောင်အမေရိက နိုင်ငံသားများ - ပြင်သစ် - ဂရိ - အမေရိကမြောက်ပိုင်းမှ အသားမည်းများ - အိတလီ - စပိန်
အလယ်အလတ်	<ul style="list-style-type: none"> - အင်္ဂလိပ် - ဆွီဒင် - ဆွစ်ဇာလန် - ဂျာမန် - ဩစတြီးယန်
အဝေး	<ul style="list-style-type: none"> - မြောက်အမေရိကန် လူဖြူများ - ဩစတေးလျများ။ - နယူးဇီလန်သားများ

ဒီတော့ လက်ဆန့်ထုတ် နှုတ်ဆက်ခင်မှာ ရပ်သင့်တဲ့နေရာကို ကြိုက်ပါပြီ။

ဒါကို အလေးအနက်ထား ဂရုစိုက်ရင်တော့ စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောရခင်မှာတင် တစ်ဘက်လူက နားလည်မှုလွဲသွားပြီး စိုးရိမ်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်တွေ ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကို စိတ်ညစ်စိတ်ဆိုးတွေ ဝင်မိအောင် ဆွပေးရာ ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

စည်းကမ်းချက်တွေ ချိုးဖောက်ခွင့်ရတဲ့အချိန်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေလွတ်လပ်ခွင့်နယ်မြေ သို့မဟုတ် အတွင်းစည်း။ အပြင်စည်းတွေကို ကျူးကျော်မိလို့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေ ခံစားရမယ့်အကြောင်းကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

သို့သော် တစ်ဘက်သားရဲ့ ပိုင်နက်နယ်မြေထဲကို တရားဝင် ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးထားတဲ့ ကမ္ဘာသုံးစံနှုန်းနှင့် အခြေအနေတွေကိုလည်း နားလည်ထားသင့်ပါသေးတယ်။

အဲဒီထဲက တစ်ခုကတော့ တခြားတစ်ယောက်ကို ဆုလာဘ်တွေ ပေးတဲ့အခါမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ ဂုဏ်ပြုစကား ချီးမွမ်းစကားတွေ ပြောရင်းနား ဖြစ်စေ၊ ဘာတစ်ခွန်းမှ မပြောဘဲနှင့် လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ပြီးလို့ မျက်လုံးဆူမှန်ကန်တဲ့အချက်ပြစကားတွေ ပြောတာပဲဖြစ်စေ ပြုကောင်းပါတယ်။

ဒီလိုကိစ္စတွေမှာ အနီးကပ်သွားတာကိုက ပိုပြီး ရင်းနှီးခင်မင်မှု ပြသရာရောက်ပြီး ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလက်ခံနိုင်လောက်တဲ့ အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာ ပါမောက္ခ ဝီလီယမ်လိုင်ပီးလ်ဟာ ကျောင်းသားတစ်ခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကျိုးသာ ကြည့်တတ်တဲ့သူတွေလား။ သူ့အဖို့ကိုယ်ဘက် နှစ်ဘက်မျှပြီး ကြည့်တတ်တဲ့သူတွေလား ခွဲခြား သိရအောင် ခုလို စမ်းကြည့်ဖူးပါတယ်။

သူတို့ကို တစ်ယောက်ချင်း ရုံးခန်းထဲ ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

တချို့ကို ချိုးကျူးတယ်။ တချို့ကို အပြစ်တင်တယ်။ တချို့တော့ အရေးမပါတဲ့ သာမန်စကားလောက် ပြောလွတ်လိုက်တယ်။

စာမကြီးစားလို့ အမှတ်တွေ သိပ်နည်းတယ်လို့ အဆူ ခံလိုက်ရတဲ့သူတွေက စိတ်ထိခိုက်သွားကြတယ်။

စာတော်တယ်လို့ ချီးမွမ်းခံရသူတွေက ဖျော်သွားသူလို၊ စာလိုက်မိတဲ့ရဲ့လား ဘာညာ သာမန်အခေါ်အပြောခံရတဲ့လူတွေကတော့ ဘာမှ အဝတ်ဘူးပေါ့။

အဲဒီနောက် အဲဒီကျောင်းသားတွေအားလုံးကို တခြားအခန်းကြီး အခံခွဲထဲ ဝင်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအခန်းမှာတော့ သူတို့ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖို့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် စောင့်ခိုင်းထားပါတယ်။

ထူးခြားချက်က သူတို့ကို အထိုင်ခိုင်းလိုက်တဲ့အခါ အချီးမွမ်းတဲ့ကျောင်းသားတွေဟာ အဆူခံရတဲ့ကျောင်းသားတွေထက် ဆရာကြီးနှင့် အနီးကပ်ဆုံးနေရာကို ရွေးထိုင်ကြတာပါပဲ။

အာလာပသလ္လာပလောက်သာ အပြောခံရတဲ့ ကျောင်းသားတွေကတော့ ခုန အုပ်စုနှစ်စုရဲ့အလယ်မှာ သွားထိုင်ကြပါတယ်။

အဲဒီကမှ ထူးခြားချက် ထပ်ရှာကြည့်လိုက်တော့ အဆူခံရတဲ့ ကျောင်းသားတွေဟာ အင်တာဗျူးမယ့် ဆရာကြီးနှင့် ဝေးနိုင်သမျှ နေထိုင်နေရာမှာ သွားထိုင်ကြတာ တွေ့ရပါ သတဲ့။

သုတေသနပညာရှင် ဂျူဒီဘာဂွန်းကလည်း ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်ကို ကြည့်ရှုချက်ရှိရှိ ကျူးကျော်ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ အရောင်းစာရေးတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားနှင့် အပြုအမူတွေကို စမ်းသပ်လေ့လာကြည့်ဖူးတယ်။

တကယ် ကုန်တိုက်ကြီးတွေ၊ ဆိုင်ကြီးကနားကြီးတွေမှာ အထမ်းရတဲ့လူတွေဟာ ဂုဏ်ထူးဆုကြီးတွေရလို့ ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွား ဂုဏ်ထူးတတ်ကြတာတွေ ရပြီး အဆင့်နိမ့်တဲ့ဆိုင်တွေက အရောင်းစာရေးဆရာစာရေးမလေးတွေကတော့ သိပ်သားသားနားနားဝတ်တာ မရှိလှပါဘူး။ ပထမ သူတို့ရဲ့ 'ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်'ကို သတ်မှတ်လိုက်ပြီး စိတ်ပညာရှင်တွေက တခြားဈေးရောင်းသုံးယောင်ဆောင်ပြီး လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။

အဆင့်မြင့်ဆိုင်က အရောင်းစာရေးတွေဟာ ဈေးဝယ်သူအသုတို့ရဲ့ ကန့်သတ်နယ်မြေထက်ဝက်အထိ ကျော်ဝင်လာတဲ့တိုင်အောင် အားတက်သရော ပျူပျူငှာငှာရှိကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဈေးဝယ်သူဆက်တိုင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ သိပ်မကြိုက်ချင်တော့ပါဘူး။ အရောင်းစာရေးမလေးတွေရဲ့ မျက်နှာကတော့ အဝေးရော အနီးပါ အပြုံးမပျော်ဖော်ရွေပျူငှာဆဲ ရှိပါတယ်တဲ့။

အဆင့်နိမ့်တဲ့ ဆိုင်တွေကျတော့ ကိုယ်ပိုင် ပိုင်နက်ကျွန်းကျော်နဲ့ သိသိသာသာ တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။

သူတို့အနား ကပ်သထက်ကပ်သွားတာနှင့်အမျှ တင်းမာမှုကြီးထွားလာသလို ရောင်းသူတွေက စိတ်ကျဉ်းကြပ်ပုံတွေပြပြီး ကြိမ်နှစ်သက်ပုံတော့ သိပ်မရှိလှပါဘူး။

ဒါပေမယ့် သူတို့ နှစ်မျိုးနှစ်စားစလုံးက ပိုင်နက်ခွဲကို အကျွန်ုပ်ကျော်ခံရပြီးတဲ့နောက် ဆိုင်ဖုန်း သုံးခွင့်တောင်းကြတာကို ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပဲ ခွင့်ပေးကြပါသတဲ့။

ဘနေအထားအရေးကြီးပုံ

လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် တွေ့ဆုံရာမှာ အကွာအဝေးက အရေးပါသလိုပဲ နေရာယူမှုအနေအထားပုံစံကိုလည်း လျှော့တွက်လို့ မရပါဘူး။

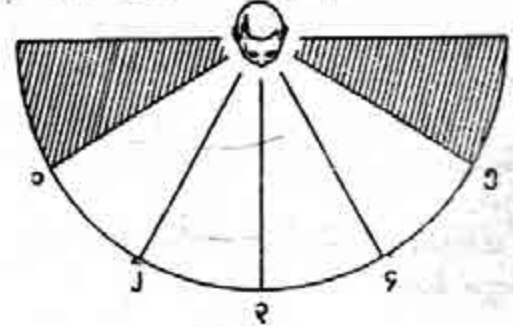
ဒါမှလည်း တစ်ဘက်လူနှင့် အဆက်အသွယ်ပိုရပြီး ရင်းနှီးမှုတိုးတက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းစနစ်အရ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ သရုပ်ပြပုံစံအတိုင်း ဘယ်နေရာမှာမဆို တောင်တွေ ကန့်သတ်နိုင်ပါတယ်။

အစွန်အဖျားနေရာတွေဟာ အချိန်ကြာမယ်တွေ့ဆုံမှုတွေအတွက် သင့်တော်ပါဘူး။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်ရဖို့ခက်သလို မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲတွေလည်း ဖမ်းဖို့ မလွယ်ဘာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း တစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြောနေရာက တစ်ယောက်ကိုပြောဖို့ မလှည့်သာလို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း တွေ့ဆုံမှု အတော်များများမှာ ပုံထဲက ၁ နှင့် ၂ အမှတ်အသားတွေမှာသာ နေရာယူလေ့ရှိကြပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနှင့် သွားတွေ့တယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ဘက်လူရဲ့ ဘယ် သို့မဟုတ် ညာဘက်ယွန်းယွန်း ခပ်စွေစွေလေး ၁ နှင့် ၃ ကြား၊ ဒါမှမဟုတ် ၃ နှင့် ၅ ကြား အရယူပြီးရပ်သင့်ပါတယ်။



အသံတိတ်စကားအောင်မြင်ဖို့ ဘယ်နေရာက အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးတွေ ပေးနိုင်ပါသလဲ။

ဒီအမေးကို ဖြေဖို့ကတော့...

- (၁) ခင်ဗျားနှင့် တွေ့မယ်လူဟာ ယောက်ျားလား မိန်းမလား ဆိုတာနှင့်
- (၂) ဒီလူနှင့် ဘယ်လောက် သိကျွမ်းခင်မင်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတွေအရ ယောက်ျားတွေဟာ သူတို့သဘောကျတဲ့ အသိနှင့်ဆိုရင် ၂ နှင့် ၃ ဒါမှမဟုတ် ၃ နှင့် ၄ ကြားမှာ နေရာတွေ တတ်ကြပါသတဲ့။ တစ်နည်းပြောရင် သူတို့ဟာ မျက်နှာတွဲစု ဓမ္မ မျက်နှာစာကို ကြိုက်ကြတယ်ဆိုပါတော့။

မိန်းမတွေကတော့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနှင့် ဆုံတဲ့အခါ ပိုပြီး ပူးပူးကပ်ကပ်ပြောရတာ ကြိုက်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ၃ နှင့် ၂ ကြား၊ ဒါမှမဟုတ် ၄ နှင့် ၅ ကြားကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီအနေအထားတွေဟာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ၊ ကိုယ့်နှင့်အဆင်ပြေ သဟဇာတဖြစ်တဲ့လူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာပါ။

လူစိမ်းတစ်ယောက် ဒီနေရာမျိုးမှာ လာရပ်မယ်၊ ထိုင်မယ်ဆိုရင် တော့ မနှစ်မြို့မှုတွေမြဲပဲ ရန်လုပ်မယ်လို့ သုသေသနပြုချက်တွေ ဆိုတာပါပဲ။

ဒီကွာခြားမှုကို ရှင်းလင်းချက်ထုတ်ရရင် ယောက်ျားတွေဟာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာထက် ပြိုင်ဆိုင်ရတာကို ပိုအားသန် ကြောင့် ပြပါတယ်။

မိန်းမတွေကျတော့ လက်တွဲဆောင်ရွက်ရတာ အားသန်သလို မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်တွေ့ဆုံမှုတွေမှာ ပိုပြီးနီးကပ်တဲ့နေရာကို လိုလား ပါသတဲ့။

တကယ်လို့ လူစိမ်းတစ်ယောက်သာ ဆိုရင်တော့ လက်မဲ့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ဖြစ်သွားမှာပဲတဲ့။



ယောက်ျားနှစ်ဦး ပထမအကြိမ်တွေ့ချိန်မှာ နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ အနေအထား



ဒီခြားနားချက်တွေက ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတွေကြားကျတော့ ဝင့်စားလို့မရအောင် ရှုပ်ထွေးသွားစေပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူစိမ်းယောက်ျားနှင့် ရင်းနှီးချင်တယ် ဆိုရင် မျက်လုံးအကြည့်နှင့် စတတ်ပါတယ်။ ယောက်ျားရဲ့မျက်လုံး ဆဲမှာ သူ့အတွက် အန္တရာယ်နိမိတ်နှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရှိမရှိ ရာတဲ့သဘောပါပဲ။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ကလည်း အဲဒီလိုပဲ။ သူစိမ်းမိန်းမတစ်
ယောက်အကြောင်း သိဖို့အတွက် ဘေးနားသွားတိုင်ပြီး အကဲခမ်းကြည့်
တတ်စမြဲပါ။

ကိုယ်မသိတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်နှင့် တည့်တည့်ကြီး
မျက်နှာချင်းဆိုင် မရပ်ပါနှင့်။ ထို့အတူ မသိတဲ့မိန်းမတစ်ယောက်နား
သိပ်မကပ်ပါနှင့်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ရင် သူနှင့် မျက်စောင်းထိုး
နေရာကို ရွှေနေပါ။ တွေ့သူဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့
မျက်နှာချင်းဆိုင်နေပြီး ပိုအနီးကပ်သွားအောင် တရွေ့ရွေ့
ရှေ့တိုးပါ။

ဒီစည်းကမ်းဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုတွေက တားဆီး
ပေးရုံသာမက အောင်မြင်အဆင်ပြေစေမှုတွေကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံရာမှာ သင့်လျော်သလို မသိမသာ နေရာပြောင်းရွှေ့
လိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုနွေးထွေးတဲ့ နားလည်မှုတွေ တိုးပွားရရှိစေ
ပါတယ်။ တစ်ဖမ်းပြင်ပြင်အဖြစ်က မိတ်ဆွေရင်းချာတွေဘဝကို အရောက်
ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

ခုအခန်းမှာ ရပ်နေတဲ့ လူတွေနှင့် ထိုင်နေတဲ့ လူတွေရဲ့ ရှုထောင့်
အမြင်ကနေ ရှိသင့်တဲ့အကွာအဝေးနှင့် နေရာယူမှုတွေကို တင်ပြခဲ့
ပါတယ်။ တကယ်လို့ နှစ်ယောက်စလုံး ထိုင်နေမယ်ဆိုလည်း ဒီဥပဒေသ
တွေအတိုင်းပဲ ကျင့်သုံးလိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ဘန်နီနှင့် ကျောင်းနေဖက်တစ်စုဖြစ်တဲ့
ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဟာ တက္ကသိုလ်စာကြည့်တိုက်ထဲ ဝင်ဖတ်
နေတုန်းမှာ သူတို့ပိုင်နက်နယ်မြေ သီးခြားကန့်သတ်ထားတဲ့ကြားက
မျက်နှာစိမ်းတစ်ယောက် ဖောက်လာတာ ကြုံရပါတယ်။

အဲဒီလူက တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်စားပွဲမှာ
လာထိုင်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ခါ သူတို့ဘေးမှာ လာထိုင်ပါတယ်။

သူတို့ စာကြည့်တိုက်ထဲကထွက်လာပြီး ငါးမိနစ်အကြာမှာ
ဒီလူစိမ်းဝင်လာတဲ့အတွက် ဘယ်လို ခံစားရသလဲလို့ မေးကြည့်တယ်။

ဒီအခါ သူတို့ရဲ့ စားပွဲလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ဘေးမှာဝင်ထိုင်
တဲ့အတွက် ကျောင်းသားတွေက သိပ်အမှုမထားပေမယ့် ကျောင်းသူတွေ
ကတော့ မကျေနပ်ချင်ကြတာ တွေ့ရတယ်။

သူတို့က မျက်နှာချင်းဆိုင်ဝင်ထိုင်တာထက် ဘေးချင်းကပ်
ဝင်ထိုင်တာကို ပိုစိတ်ကျဉ်းကျပ်ပြီး ကသိကအောက် ဖြစ်စေတယ်လို့
ဆိုပါတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဝင်ထိုင်တဲ့အတွက်တော့ စိတ်ထိခိုက်ပုံ
မရကြ ပါဘူး။

ကျူးကျော်ဝင်ရောက်သူအဖြစ် ယောက်ျားရော မိန်းမပါ သုံး
ကြည့်တော့လည်း အဖြေက ထူးမခြားပါပဲ။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပိုင်နက်
ဒေသကို စားအုပ်တွေ၊ လွယ်အိတ်တွေနှင့် ကာရံလာကြတာ တွေ့ရပါ
တယ်။

ယောက်ျားလေးတွေက သူတို့နှင့် မျက်နှာဆိုင်နေရာတွေမှာ
အရံအတားတွေ ချထားတတ်ပြီး မိန်းကလေးတွေက သူတို့နောက်
အကွာဘက်ကခုံပေါ်မှာ ပစ္စည်းတွေတင်လို့ ကြားလူမဝင်အောင် စည်းခြား
ပေးလိုက်ကြတယ်။

ဒီအချက်ကို စာကြည့်တိုက် သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ
ဘစ်ယောက်တည်း စားဖတ်နေခိုက် သို့မဟုတ် စားသောက်နေခိုက်မျိုးမှာ
ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် တွေ့သိနိုင်ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့နေရာမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေသ လေးခုကို
သိပြီး ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အခန်း တစ်ဆယ်

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဓမ္မာကိုယ်က အကြီးအကျယ်ဆုံးအသိဉာဏ်ဟာ ကာယဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ ထိသိစိတ်ပါပဲ။ ထိသိမှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို နက်ရှိုင်းတဲ့အသိဉာဏ် သို့မဟုတ် အထူးအပါးနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားတာ၊ ချစ်တာ၊ မုန်းတာမှန်သမျှ ထိသိစိတ်က လာတာဖြစ်ပြီး ဒါကလည်း အရေပြားက ကလာပ်စည်း တွေကို ဖြတ်သန်းထိုးဖောက်လို့ သိရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးလှိုင်ယင်နယ်တေလာ
(၁၀၀၈၀၀၀၀၀၀၀၀၀၀)

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၏ ဂျုစီဂျက်သောစွမ်းအင်

အင်တာဗျူးအစပိုင်း အခြေအနေအားလုံး ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ မှတ်တမ်းအရ ဖီးလစ်ရဲ့သနိုင်းကြောင်းကလည်း ပြောစရာမရှိသလောက် ပါပဲ။ လူရိုးလူအေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး မျက်နှာလွဲလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ အပြည့်ရှိတယ်။

ဒီအလုပ်ဟာ သူနှင့် တကယ်ထိုက်တန်တယ်ဆိုရမှာပါ။ ကုမ္ပဏီ ဥက္ကဋ္ဌကြီးနှင့် မတွေ့ဆုံခင်အထိပေါ့။ အဲ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးနှင့် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်လိုက်တဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ အလုပ်ရဖို့ သူ့မျှော် လင့်ချက်တွေဟာ ရေစုန်မျောသွားရပါပြီ။

“သူ့လက်တွေက ငါးအသေကောင်ကို ကိုင်ရတဲ့အတိုင်းပဲ။ ကျုပ်တွေဖူးသမျှထဲမှာတော့ စေးထန်းထန်းအနိုင်ဆုံး၊ အားမပါဆုံး၊ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ ဒီလူမျိုးဟာ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဧည့်သည်တွေကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရမယ့် ကျုပ်ဌာနနှင့် ဘယ်သင့် တော်ပါ့မလဲ။ သူ့ကြောင့် အလုပ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာ။ စည်းစိမ်ပါ ပြုတ်လောက်တယ်”

ဥက္ကဋ္ဌကြီးက ရဲ့.ရဲ့.မဲ့မဲ့ဖြင့် ပြန်ပြောခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း 'ရေခဲရိုက်ငါးစုံ' လိုလက်မျှော်
ကိုင်းဖူးကြမှာပါပဲ။ ကိုင်လိုက်မိတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် မသတိစရာကြီး
ခံစားလိုက် ရတယ်လေ။

ဒီအတူ အောင်မြင်တဲ့ကုန်သည်ကြီးတစ်ချို့ဟာ သံမဏိလက်ကြီး
တွေနှင့် ပြုတ်တူလိုညှပ်ပြီး အားရပါးရနဲ့တစ်ဆက်တာလည်း ခံရဖူး
ပါလိမ့်မယ်။

ဒီအစွန်းနှစ်ဘက်ကြားမှာ မှန်ကန်ပြီး နားလည်မှုပေးနိုင်တဲ့ လက်
ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဆိုတဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြစကားတွေ ရှိနေပါတယ်။

အဲဒီလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုကတော့ 'ဩဇာလွမ်းမိုးမိုး' ကနေ 'အလျှော
ပေးမှု' ထိ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာပြနိုင်တဲ့ သင်္ကေတဖြစ်ပါတယ်။

တွေ့ခါစလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု မှန်တာမှားတာကနေ ငါးစက္ကန့်
အတွင်းမှာ သဘောကျ မကျဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဟာ အသံတိတ်စကားရဲ့ ခေါ်ဟာရတစ်ခု
အဖြစ်အသုံးပြုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အနောက်တိုင်း အသိုင်းအဝန်းမှာတော့ ကြိုဆို နှုတ်
ဆက်တဲ့ပုံစံအဖြစ် တွင်ကျယ် ခဲ့ပါတယ်။

အာရပ်တွေရဲ့ ရိုးရာနှုတ်ဆက်မှုကတော့ တစ်ယောက်နှင့် တစ်
ယောက် ရင်ချင်းအပ်ပြီး မုတ်ဆိတ်တွေကို နှမ်းတာပါ။

ဘင်တပ်စ်တွေကလည်း လူချင်းမခွဲခင်မှာ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး၊
လေထဲကို တဖြည်းဖြည်းလက်မြှောက်လို့ နှုတ်ဆက်တတ်ကြပါတယ်။

အက်စကီမိုးတွေကတော့ နှာခေါင်းချင်း ပွတ်ကြပါသတဲ့။
ဒီအပြုအမူတွေအားလုံးဟာ 'သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှုရဲ့ အမှတ်
လက္ခဏာတွေ' သာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရင် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြားမှာ 'အထူးကတိ'
ထားတာကို ရည်ညွှန်းပြဆိုတဲ့ အသံမဲ့သင်္ကေတ တစ်မျိုးပါပဲ။

သုတေသီတွေအနေနှင့် 'နှောင်ဖွဲ့မှုအမှတ်လက္ခဏာ' အမျိုးပေါင်း
လေးရာခါးဆယ်ကျော်ကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်းသိရပါတယ်။

အများစုကတော့ သုံးလေးသုံးထမရှိတာတွေပဲ ဖြစ်ပြီး၊ တစ်ချို့
ကတော့လည်း (ဆရာဝန်နှင့်လူနာတွေကြားမှာ သုံးသလို) အထူး သုံး
သင်္ကေတတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်တော့်ကတော့ တရားရုံးတွေနှင့် ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စတွေမှာ
သုံးတာ ကွဲရတယ်ဆိုပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာကတော့ နောင်ဖွဲ့မှု
သင်္ကေတမှာ ထိပ်ဆုံးကပါဝင်ပြီး၊ တစ်ဆယ့်လေးမျိုးလောက်တောင်
နီးဘယ် လို့ မုတ်တမ်းတင်ထားကြပါတယ်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဟာ တခြားလူတစ်ယောက်နှင့် ပတ်သက်
ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို အမြန်ဆုံးနှင့် တိုက်ရိုက် သတင်းပေးနိုင်တာတော့
သေချာပါတယ်။

ဒေါက်တာ ဩဂတ်စ်ကော့ပိုလာက...

"လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာမှာ ဟန်လုပ်တာ မပါဘူး။ လိမ်ညာမှု
ကင်းတယ်။ ဘာဝရိယာယ်မှ မရှိတာ မှန်တယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်
ယောက် သိသိသာသာ နားလည်မှုပေးတာနှင့်အမျှ၊ သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်
ခံစားမှုကို ဝမ်းကျယ်လို့ မရတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ
ဆိုတော့ အဲဒီလို ကြံရွယ်ကြိုးစားလိုက်တာနှင့် လက်ချင်းကိုင်တွယ်
ဆီတွေ့ထားတုန်းမှာ တွန့်ဆုတ်လေးလဲတာတွေထိန်းချုပ်တာတွေ
ပေါ်သွားမှာမို့ပဲပေါ့" တဲ့။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၏ နောက်ခံသမိုင်း

လူတွေ တွေ့ဆုံကြတဲ့အခါ ဘာကြောင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်
ကြတာလဲ။

ဟိုရှေးက မူလရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လက်နက်ကိုင်မထား
သုံးဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား ပြသတဲ့သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနှင့် အထက်စီးယူတဲ့အနေဖြင့် လက်နက် ကိုင်ဆောင်ထားလေ့ရှိပြီး ဘာလက်နက်မှ မကိုင်တာဟာ ခင်မင်မှုကိုပြု ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ရောမခေတ်အတွင်းကတော့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာကို ခင်မင်စွာ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်တဲ့အနေနှင့် မသုံးပါဘူး။ ဂုဏ်ပြုချီးကျူးတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နှင့် သုံးပါတယ်။ ခင်မင်မှုပြုပြီး နှုတ်ဆက်တာကို ပခုံးပေါ် လက်တင်ဆုပ် ကိုင်ခြင်းနှင့် ပြုပါတယ်။

ဒီဘက် မျက်မှောက်ခေတ်ကျတော့မှ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု ခေတ် စားလာတာပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း တစ်ရာငါးဆယ်ကျော် စက်မှုထော်လှန်ရေး အစပိုင်းမှာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို 'အရောင်းအဝယ် သဘောတူ စာချုပ်ချုပ်တဲ့သဘော'၊ 'ကုန်သွယ်မှု ဖြစ်မြောက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်'တွေ အနေဖြင့် သုံးပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် လုပ်ငန်းရှင်လောကမှာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တဲ့အစဉ် အလာ တွင်ကျယ်လာခဲ့ပါတော့တယ်။

စက်မှုခေတ် တိုးတက်လာတဲ့နောက် စီးပွားရေးသဘောနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တဲ့ပုံစံပျောက်သွားပြီး ယဉ်ကျေးတဲ့လူ့အဆောင် အအုံရဲ့ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်နှင့် ခွဲခွာတဲ့အထိမ်းအမှတ်တွေ အဖြစ် သုံးလာခဲ့ကြပါတော့တယ်။

လက်ကို ကိုင်လှုပ်တဲ့လက်

လူတွေရဲ့လက်ဟာ သန်မာပြီး နားလည်ရခက်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ချောင်းတွေ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့ အကြိမ်ပေါင်းဟာ လူတစ် ယောက်ရဲ့တစ်သက်မှာ ပျမ်းမျှ အနည်းဆုံး ၂၅သန်းလောက်ရှိမယ်ဆို တွက်ချက်ကြပါတယ်။

လက်ဖဝါးတွေရဲ့ ပြန်ကန်တတ်တဲ့သတ္တိနှင့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်း မှုဟာ နှုတ်ဆက်ချိန် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်သာ ကြာပေမယ့် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် သတင်းပို့ သတင်းယူ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် အမင်နှုယ်ယင်ကင့်က လက်ဆိုတာ'ဦးနှောက်ရဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း'လို ပြောပါတယ်။ ဒေါက်တာ ဘရိုနောင်းစကီး ကလည်း 'စိတ်ကိုဖြတ်တဲ့ ပုဆိန်သွား'လို ညွှန်းဖွဲ့ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ လက်အမူအရာဟာ အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်တွေရဲ့ သတိဖြင့်ထိန်းကွပ်ထားတဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်တွေပဲလို့ ပြောရင် မမှားပါဘူး။

ယုံကြည်မှုနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်မှုကို ထင်ဟပ်တဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းဟာ နွေးထွေးပြီး မြိမြိပါတယ်။ သန်မာမှုရှိတဲ့ တိုင်ဆောင် အလွန်အကျွံမိညစ်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေခိုက်မှာ နည်း ခြေကနည်းဖြင့် သတင်းပို့ ဆေးတတ်ပါတယ်။

၁။ **လက်ရဲ့ပုံပန်းသဏ္ဍာန်။** လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်း၊ လက်သည်း တွေရဲ့ အရွယ်အစားနှင့် အရှည်အတိုအပြင် သန့်ရှင်းမှုတွေပါ ပါဝင်ပါတယ်။

၂။ **ဆုပ်ညှစ်မှုရဲ့ အထိအတွေ့။** (လက်ဟာ နူးညံ့သလား၊ ပျော့ပျောင်း သလား၊ ကြမ်းတမ်းသလား၊ ချောမွေ့သလား။)

၃။ **ဆွေခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုထိုင်းမှု အနည်းအများ။**

၄။ **အသုံးပြုတဲ့ ဖိညှစ်အား။** (အလွန်အကျွံ ညှစ်တာနှင့် ဖွဖွလေး ကိုင်တာမျိုး)။

၅။ **ကြာမြင့်ချိန်။** (လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ချိန် ပျမ်းမျှ ငါးစက္ကန့်အကြာကနေ တိုးတဲ့ လျော့တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်တွေ သိသိသာသာ ကွဲပြားသွားတတ်ပါတယ်။)

၆။ လက်ကို ဆုပ်ညှစ်တဲ့ပုံစံ။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်နေစဉ်အတွင်းမှာ မျက်လုံးအကြည့်တွေ မျက်နှာအမှရာတွေရယ်၊ လွတ်နေတဲ့လက်က တစ်ဘက်လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထိကိုင်မှု ရှိမရှိ ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတိုင်းပျော့မှုတွေက အဲဒီလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုရဲ့ အတိမ်အနက်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။

၁။ လက်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်

ရှည်ပြီးညစ်ပတ်နေတဲ့လက်သည်းတွေဟာ အလုပ်လျှောက်သူ အင်အားကိုမဆို အမှတ်လျော့စေမှာ အမှန်ပါပဲ။

ပဲရွဲနေတဲ့လက်သည်းတွေကလည်း ရွဲစရာကောင်းသလောက်ထိ ဆောက်မှာ ချေးတွေ အထပ်လိုက် ကပ်နေမယ်ဆိုရင် အထင်သေးခံရဉာဏ်ပေးတယ်။

နိုင်ငံတကာ အဆင့်ရှိတဲ့ စရာမကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုရဲ့ ဒါရိုက်တာကြီး တစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

'ကျွန်တော်ဟာ သန့်ရှင်းမှုကို အရေးထားသလို လူတွေကိုလည်း လက်သည်းကြည့်ပြီး အကဲဖြတ်တယ်။ သန့်ရှင်းသပ်ယပ်မှုရှိတဲ့လူတွေဟာ သူတို့အလုပ်မှာလည်း သေသေသပ်သပ်နှင့် ဂုဏ်ယူလောက်ထိ တွေ့ရပါတယ်'တဲ့။

၂။ ဆုပ်ညှစ်မှုရဲ့ အထိအတွေ့

ရုရှားပြည်တွင်းစစ်အတွင်းက ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နေကြတဲ့ အကြီးတပ်နှင့် အနိတပ်တွေဟာ လမ်းပိတ်ပြီး ခရီးသွားတွေကို စစ်လေ့ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့စစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီး လူ့အဆင့်အတန်းကို ခွဲခြားတာလည်း ပါပါတယ်။

နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ လက်ပိုင်ရှင်ဟာ အလုပ်သမားမဟုတ်တာ သေချာသလို၊ ဘုဇွာခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းရှိလူတွေ ဘာရှိစစ်လက်ဖြောင့်တပ်သားတွေရဲ့ သေနတ်စာ အဖြစ်ခံရပါပေမယ့်...

ထိုအတူပဲ လက်ဖဝါးတွေက ကြမ်းထော်နေမယ်ဆိုရင်လည်း အလုပ်သမားလူတန်းစားလို သတ်မှတ်ပြီး ဇာဘုရင်ထောက်ခံတဲ့ ပါးဘွက် အာဏာသားတွေလက်ထဲ အပ်ခံရပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့ထက်ထိ လက်ဖဝါးတွေရဲ့ အကြမ်းအနုဟာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ချိန်မှာ အရေးပါနေတုန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ဖဝါးကို ကိုင်ကြည့်လိုက်တာနှင့် လက်ပိုင်ရှင်ရဲ့ အလုပ်အကိုင် အခြေအနေကို သိနိုင်ပါတယ်။

ဂီတပညာရှင်နှင့် ဆရာဝန်ရဲ့ လက်ဖဝါးတွေက ကြမ်းတမ်းပြီး အသားမာတက်နေမယ်၊ လယ်သမားကြီးရဲ့ လက်ဖဝါးဟာ ပြေပွေးနူးညံ့ပြီး ချောအိနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ်တစ်ပါး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တချို့နေရာတွေမှာ ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေးရှိနေတဲ့ ပညာရှင်ရဲ့ လက်ကို တန်ဖိုးထားပေးမယ်၊ တချို့ကိစ္စတွေကျတော့ အသားမာတက်နေတဲ့လက်ကို အထင်သေးတတ်ကြပါတယ်။

၃။ သွေ့ခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုထိုင်းမှုအနည်းအများ

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းရဲ့ ထင်ရှားတဲ့အမှတ်အသားဟာ ချွေးပြန်လို့ ခံစားနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်လက် ကိုယ်ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဓိကလက္ခဏာလမ်းကြောင်း သုံးမျိုးကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အပေါ် အကြောင်းပြုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ခေါက်ခါးကျိုးနေတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေရယ်၊ အသက်ကြီးရင့်လာတာနှင့်အမျှ ချွေးခံနိုင်ဆန့်နိုင်အား လျော့လာမှုကိုပြတဲ့ အရေးအတွန့်တွေရယ်၊ ပြိုဟ်ခုံနှင့် သက်ဗွေ အရေးအကြောင်းတွေရယ်။

ပထမနှင့် ဒုတိယနှစ်မျိုးက လက်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အကြမ်းအနုနှင့် ဆိုင်ပါရတယ်။ တတိယ အစားက အစိုပြန်တာနှင့် ပတ်သက်ပါတယ်။ လက်က ချွေးထွက်တဲ့အခါ ဂြိုဟ်ခုံတွေဟာနိဂ္ဂြိုဟ် ကိုင်စာ တွယ်ရာမှာ ချောထွက်စေပါတယ်။

ချွေးအိတ်တွေဟာ ကိုယ်အပူခိုက်ကို ပြောင်းလဲစေသလို၊ အပူခိုက် မြင့်တက်လာတာနှင့်အမျှ အအေးဓာတ်ပေးနိုင်အောင် ချွေးထွက်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တင်းမာ၊ ဓောကြာမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်လာတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ ဂြိုဟ်ခုံတွေဟာ ချွေးထွက်လာတာပါ။ ဒါဟာ မီးနိဂြိုဟ် တုံ့ပြန်အချက်ပြမှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော သဘာဝလက္ခဏာလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ညအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်ပူပူ၊ လက်တွေ့ထဲ ချွေးမပြန်တတ်ပါဘူး။

ဒီအချက်ကို ပဓာနထားပြီး အလိမ်ဖော်စက်တွေနှင့် ဇိဏ် ပညာရှင်တွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ခတ်တက်ကြွမှုအရ ပြောင်းလဲခြင်း ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို တိုင်းတာ သိရှိကြတာပါ။

ဒါကို အီးအက်စ်အာခေါ်တဲ့ လျှပ်စစ်စီးဝင်ပြီး အရေပြားရဲ့ ခံနိုင်ရည်ကိုစမ်းသပ်တဲ့ ဒိုင်ဇွန်ပါ စက်နှင့် တိုင်းတာတာပါ။

လူရဲ့ လက်ချောင်းနှစ်ချောင်း ဒါမှမဟုတ် လက်ဖဝါးပြင်ညို ဝိုင်ယာကြိုးဖျင်လေးတွေနှင့် ဆက်ပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ် လွှတ်ပေးလိုက် တာပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားလာတဲ့အခါ ချွေးပြန်လာရာက လျှပ်စီးအင် ဝိုင်သွက်လာပြီး ခံနိုင်ရည်ကျရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်၊ အေးဆေးတယ်ဆိုရင်တော့ ခံနိုင် ရွမ်းက ပိုကြီးလာပါတယ်။

'အီးအက်စ်အာ'စက်တွေဟာ ခံနိုင်ရည် အတက်အကျကို ဒိုင်ဇွန်စ် မီတာ သို့မဟုတ် အသံလှိုင်းတွေနှင့် ပြသပေးပါတယ်။

ကျားဘားခုံးကျည်အရေးအခင်းတုန်း ကမ္ဘာကြီးဟာ ညွှက်လီး သားစစ်ဖြစ်မယ်ဆဲဆဲ အခြေဆိုင်ကံသွားသလို ရတက်မအေးဖြစ်နေတဲ့ ဒီလ်ချပ်ကြီးတွေရဲ့လက်ဟာ အချိန်ပြည့် ချွေးထွက်နေတာ တွေ့ရ ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ လူ့လက်ရဲ့ ခံစားလွယ်မှုကို ပြသတာပါ။

တခြားလူတွေဟာလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုအတိုင်းအတာကို သိ သွယ်ခံစားလွယ်ကြပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မြင့်မားလာတာနှင့်အမျှ အစိုပြန်လာကြတာပါ။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုမှာ စိုတာ ခြောက်တာကို အရေးထားကြ တယ်။

စိတ်လှုပ်ကြွလာတဲ့အခါ လက်တွေ့ဟာ ချွေးပြန်ရုံ မကဘူး။ အေးစက်လာတတ်ကြစမြဲပါ။

• ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကတော့ မီးနိဂြိုဟ်တုံ့ပြန်မှုဟာ လက်ဖဝါး အောက်ကသွေးတွေကို ချောက်ချားအောင်လုပ်ပြီး လမ်းကြောင်း ပြောင်းစေခဲ့ရာမှ ကြွက်သားတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ထွက်ပြေး ဖို့ ပြင်ခိုင်းလိုက်တာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လူတွေ ဝန်လှုပ်တဲ့အခါ ကြောက်လန့်တဲ့အခါမျိုးမှာ မျက်နှာက သွေးဆုတ် ခြောက်သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးလေချောက်ချားသွားမှုဟာ အေးစက်မှုကိုဖြစ်စေပြီး လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ရာမှာလည်း အေးတိအေးစက်နိုင်စေပါတယ်။

လက်ဖဝါးအောက်က သွေးကြောတွေထဲကို သွေးပြန်ရောက် အောင် လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် လက်တွေ့ကို ပူနွေးခြောက်သွေ့စေရုံမျှ မကဘဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုကိုပါ ပိုရစေပါတယ်။

ဘိုင်အိုမီးဘက်ခေါ်တဲ့ စက်ကိရိယာတစ်မျိုး သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်အားသုံး သာမစ်စတာခေါ်တဲ့ မီတာတစ်မျိုးနှင့် လက်ချောင်း ဆွဲကို ပူနွေးအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့

မီးကင်တာ၊ မီးလှုံတာနှင့် လက်ဖဝါးချင်း ပွတ်ပေးတာ၊ ပြီး ပါးကို လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် လက်ကို ပွန်းအောင် လုပ်နည်း

စိတ်ဓာတ်ဖြင့် လက်ကို ပွန်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းကတော့ သုံးနည်းလောက် ရှိပါတယ်။

ပထမနည်းက ကိုယ့်လက်တွေကို အာရုံပြုပြီး ပွန်းသထည် ပွန်းအောင် အမိန့်ပေး စိတ်လွှတ်ပေးတာပါပဲ။ ညာသန်လူက ညာဘက် လက်ကို အာရုံစိုက်လွှတ်ပါ။ ဒီနည်းက အနည်းဆုံးအပူချိန် ၃၈ဒီဂရီ သုံးဒီဂရီအထိ တက်လာပြီး ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ဖြင့် လက်ချိ နှုတ်ဆက်နိုင်စေပါတယ်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်လို့ ကျွမ်းကျင်လာရင် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာ လက်တွေကို ပွန်းအောင်လုပ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယနည်းအနေဖြင့် ဓောစောကပြောခဲ့သလို လက်ကို မီးကင် တာ၊ ရေမနွေးတနွေးထဲ ထည့်စိမ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယနည်းကတော့ ပါးကို လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်တာပါ။ ဒီ နည်းနှင့် မျက်နှာက အပူငွေ့တွေကို လက်ဝါးပြင်ကို ကူးယူတာလို့ ဆိုရပါမယ်။

၄။ အသုံးပြုတဲ့ ဖိညှစ်အား

ယောက်ျားတွေဟာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာမှာ အားရှိပါးရှိ တအား ညှစ်တတ်တဲ့အကျင့်ဆိုး ရှိကြတယ်။ ဒီလိုနှုတ်ဆတ်မှ ယောက်ျား ပီသတယ်လို့ တယူသန်စွဲနေတတ်တဲ့ ဖခင်တွေဆီက အမွေရထား ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းမတွေကလည်း အားသုံးတာဟာ မိန်းမ မဆန်ဘူးလို့ ယူဆ တဲ့ မိခင်တွေရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမချက်အရ ခပ်ဖော့ဖော့လေး လက်ချိ နှုတ်ဆက် ကြတာပါ။

အရိုးကျိုးကျေမတတ် ညှစ်တာနှင့် အားမပါအင်မပါ ဝတ်ကျေ ဘန်းကျေညှစ်တာတွေရဲ့ကြားမှာ ဘယ်လောက် ညှစ်အားသုံးရမယ် ဆိုတာလည်း တရားသေတော့ မရှိပါဘူး။

အခြေအနေအရ ကိုယ်စိတ်ထဲရှိသလောက် ပြဆိုတဲ့အပေါ် ဖုတ်ညှစ်တယ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြမ်းဖျင်းအနေနှင့်တော့ အထက်စီးက လွမ်းမိုး ဒီအတွက် ဆုပ်ဆုပ်ပိုင်ပိုင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ကိုင်လှုပ်နှုတ်ဆက်သင့်ပါတယ်။

အလုပ်သွားလျှောက်တာဆိုရင်တော့ ဒီနည်းကို မသုံးသင့် ဘူးပေါ့။ အလုပ်ရှင်ရဲ့လက်ကို အကြာကြီးကိုင်ဆုပ်ထားတာဟာ အသံ ဘိတ်နည်းအရ သူ့ကို ငြိမ်းခြောက်ရာရောက်ပြီး ရိုင်းပျံတယ် အထင်ခံ ရမှာ ဖြစ်သလို၊ စိတ်ဆိုးသွားမှာလည်း စိုးရပါတယ်။

အပေါင်းအသင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ နည်းရွယ်ချက် အကောင်အထည်ပေါ်ဖို့အတွက် ဒီလိုအားရှိပြီး လွမ်းမိုး နိုင်တဲ့ဆုပ်ကိုင်မှုမျိုး လိုအပ်ပါတယ်။

ဆတူညီမျှတဲ့ ညှစ်အားသုံးတာဟာ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် နှုတ် ဆက်ခြင်း မည်ပါတယ်။

အောက်ကြို့လိုက်နာတဲ့သဘောဖြင့် ညှစ်အားကို နည်းနည်း လျှော့ပေးလိုက်ရုံနှင့် လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလွန်အကျွံ လျှော့ပေးလိုက်ဖို့တော့ မကောင်းပါဘူး။

၅။ ကြာမြင့်ချိန်

ဖိညှစ်မှုလို့ပဲ လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားရမယ့် အချိန်ကိုလည်း သတ်မှတ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။

သုတေသနအတွေ့အကြုံအရ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု အတော် များများများမှာ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်ပဲ ကိုင်ထားလေ့ရှိကြပြီး အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ အကြောင်းကိစ္စတွေအလျောက် ဒီထက် ပိုကြာတတ်ကြ တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ယောဘုယျပြောရရင်တော့ မျှော်လင့်ထားတဲ့အချိန်ထက်၊ ဒါမှ မဟုတ် ရှိသင့်တာထက် ပိုပြီးတိုတောင်း ဆောလျင်စွာနှင့် လက်ဆွဲ ဖြတ်လိုက်တာဟာ စိတ်ထန်သန်မှုကို လျော့ပါးစေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ မဆိုလောက်လေး ပိုအချိန်ယူလိုက်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှု၊ လေးစားမှု၊ အာရုံစိုက်မှု၊ စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် လက်တွဲလိုမှုတွေကို ညွှန်းဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကြာသင့်တာထက် ကြာသွားပြန်ရင်လည်း အကောင်ထက် အဆိုးဘက်ကို ပါသွားပါလိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်ကို လက်မလွှတ်တမ်း ကိုင်ဆွဲထားတာဟာ သူ့ကို အဓိမမ်းအကြပ်ကိုင်ထားတဲ့သဘော သက်ရောက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်ကို အချိန်နည်းနည်း ပိုကြာအောင် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ထားပြီးဆိုရင်လည်း တခြား အသံတိတ်အချက်ဖြူ လေးခုကို လုပ်ပြဖို့ မပေပါနှင့်။

(၁) မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်၊ (၂) အပြုံး၊ (၃) တရားလွန် မဟုတ်ဘဲ ကျေနပ်လောက်တဲ့ ဖိညှစ်မှု (၄) ကိုယ်ဟန်ကို မသိသော ရှေ့ကိုကိုင်ညွှတ်ထားတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြာရှည်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြရာမှာ ပိုမိုလေးနက်စေတဲ့ သဘော ကိုပြပြီး ကျန် လက်ဝါးတစ်ဖက်နှင့် အပေါ်က ကိုင်ဆုပ်အုပ်လိုက် တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ရင်ချင်းအပ်ပွေ့ဖက်တာမျိုးလည်း လုပ်ကြ ပါတယ်။

ယောက်ျားချင်းနှုတ်ဆက်တဲ့အခါ အများဆုံး သုံးလေ့ရှိတာ ကတော့ တစ်ဘက်လူရဲ့ တတောင်ဆစ်၊ လက်မောင်း သို့မဟုတ် ပခုံးတွေကို လွှတ်နေတဲ့လက်နှင့် ကိုင်ဆုပ်ထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က လိုက်လံမှုနှင့် နားလည်မှုကို အကြီးအကျယ် ပြတာဖြစ်ပေမယ့် သတိထားဆင်ခြင်ပြီး သုံးဖို့တော့လိုပါတယ်။

အသုံးသင့်ဆုံးအချိန်ကတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကွဲကွာနေတဲ့ နှိတ်ဆွေဟောင်းတစ်ယောက်ကို ပြန်ဆုံတဲ့အခါ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် ကျောင်းနေဖက်တစ်ယောက် ဆုရလို့၊ အငြိမ်းစားယူလို့ စတဲ့ အထူးကိစ္စမျိုးတွေအတွက် ဂုဏ်ပြုရာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပုံစံကို တလွဲသုံးမိရင်တော့ အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး ခင်မင်မှု ဆီခိုက်ပျက်ပြားသွားရပါလိမ့်မယ်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရင်းနှင့် ကျန်တစ်ဖက်နှင့်ပါ ကိုင်ဆုပ်ထားချိန် မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ်နှင့် မျက်နှာအမူအရာတွေကို အဆက်မပြတ် သုံးထားရပါတယ်။

အတိုဆုံး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဟာ နှစ်စက္ကန့်သာကြာပြီး၊ ပျမ်းမျှ နှစ်အနေနှင့် ငါးစက္ကန့် အကြာဆုံးဟာ ကိုးစက္ကန့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိအားသုံးမှုနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုကို လိုက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ခုလို သိသာနိုင်ပါတယ်။

ညှစ်ဖိအား	အချိန်ကာလ		
	အလွန်တို	ပုံမှန်	အလွန်ကြာ
ခပ်တော့	အကျိုးအာနိသင် ၁	အကျိုးအာနိသင် ၂	အကျိုးအာနိသင် ၃
အသတော်	အကျိုးအာနိသင် ၄	အကျိုးအာနိသင် ၅	အကျိုးအာနိသင် ၆
အလွန်တင်း	အကျိုးအာနိသင် ၇	အကျိုးအာနိသင် ၈	အကျိုးအာနိသင် ၉

အကျိုးအာနိသင် ၁။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်တွေနှင့် တွေ့ချိန်မှာ အပျက်သဘော အလွန် ဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်ပါပဲ။ နှုတ်ဆက်တဲ့ယောက်ျားအပေါ်မှာ အေးလွန် တယ်၊ ပျော့ညံ့ အားနည်းတယ်၊ ယောက်ျား မပီသဘူး၊ မရေမရာလူစား ဘူးတဲ့အဖြစ် မြင်သွားနိုင်ပါတယ်။ မိန်းမတွေဆိုရင်လည်း ပျော့ညံ့ တယ်၊ အားကိုးရာမဲ့ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဝနှင့် ဘယ်လိုမှ သုံးမရသူရယ်လို့ တတ်မှတ်ခံရပါမယ်။

အကျိုးအာနိသင် ၂။

ယောက်ျားမိန်းမ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် သိပ် တာမစား၊ မျက်နှာ သာမရတဲ့ နှုတ်ဆက်မှုမျိုးပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားတွေက ဒီပုံစံ မျိုးကို မကြိုက်ကြဘူးလေ။ ဒီပုံစံမျိုးနှင့် နှုတ်ဆက်တဲ့လူကို ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်နှင့် တိကျတဲ့ရည်မှန်းချက် မရှိဘူး။ အေးတိအေးစက် နိုင်တယ်။ အောက်ကြိုခံ ကျွမ်းကျွမ်းလွန်းအားကြီးတယ်လို့ မြင်ကြပါတယ်။ မိန်းမတစ် ယောက်အနေနှင့်ဆို အညှာလွယ်တယ်၊ အမြော်အမြင်နည်းတယ်၊ အထီး ကျန်ဆန်တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရဖို့ ရှိတယ်။

အကျိုးအာနိသင် ၃။

ဒီနှုတ်ဆက် ပုံမျိုးကိုလည်း အများအားဖြင့် လူကြိုက်နည်း တတ်ပါတယ်။ ယောက်ျားဆိုရင် ရိုးသားမှုကင်းတယ်။ သွေးအေးတယ်။ ပေသီးကျပြီး ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်တတ်သူလို့ သတ်မှတ်ခံရပါတယ်။ မိန်းမကျတော့ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်တယ်။ စီးပိုးတတ်ပြီး အစီအစံ ကျွမ်းတယ်လို့ သတ်မှတ်စမြဲပါ။

အကျိုးအာနိသင် ၄။

ယောက်ျားရောမိန်းမပါ ရန်လိုတတ်တယ်။ နမောနမဲ့နှင့် ဘယ်သူမှ ဂရုမစိုက်ချင်ဘူး။ အကင်းမပါဘူးလို့ အထင်ခံရပါတယ်။ ဒီပုံစံမျိုးဟာ မိန်းမတွေနှင့် အထူးသက်ဆိုင်ပါတယ်။ လူတွေက မိန်းမ တွေကို ပိုမိုမွေးထွေးလှိုက်လှဲပြီး စိတ်တိုတာလျှော့လို့ နားလည်မှုပိုမို ခေ့ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိပုံရပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင် ၅။

ကျားမနှစ်ဦးစလုံးအဖို့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နှုတ်ဆက်မှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လူစိမ်းတွေနှင့် တွေ့ဆုံရာမှာလည်း စံထားလောက်ဆီ ပုံစံပါပဲ။ ယောက်ျားဆိုရင် ခင်မင်ဖော်ရွေတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်။ လှိုက်လှဲမွေးထွေးမှုရှိတယ်၊ လက်တွဲပူးပေါင်း လို့ရတယ်၊ နားလည် ရှိတယ်လို့ သဘောပေါက်ကြပါတယ်။ မိန်းမဆိုရင်လည်း သာမန်ထက်

ဩဇာထက်မြက်သူ၊ ရဲရင့်ပြတ်သားသူလို့ မိန်းမချင်းက အထင်ကြီး ခံရသလို ယောက်ျားများကလည်း ရည်မှန်းချက်ကြီးမားသူ၊ ကိုယ့်ထူး ကိုယ်ချွန်နိုင်သူ၊ မိန်းမသားပိသမူ နည်းနည်းနည်းသူလို့ မြင်ကြ လေ့ရှိပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင် ၆။

ဒီနှုတ်ဆက်မှုမျိုးကို အထူးသဖြင့် မိန်းမတစ်ယောက်က သုံးမယ် ဆိုရင် မသင့်တော်ဘူးလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ကျားမ နှစ်ဘက်စလုံးက ဒီနှုတ်ဆက်မှုမျိုးဟာ တင်စီးလွန်းအားကြီးပြီး ခပ်စွာစွာအစားထဲကလို့ ယူဆကြပါတယ်။ ယောက်ျားဆိုရင် ထင်ရာစိုင်းတတ်တဲ့ လူရမ်းလူရိုင်း၊ အပြစ် အထင်ခံရတာနှင့်အမျှ အောင်မြင်မှုကိုအရယူနိုင်သူ လူတော် တစ်ယောက်ရယ်လို့လည်း အမြင်ခံရတတ်ပါတယ်။ မိန်းမတွေကတော့ ခုစုရဲရဲကြည့်တတ်ပြီး၊ ကျားမ နှစ်ဦးစလုံးက စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတယ်။ သတ္တိကောင်းတယ်။ ဩဇာကြီးမားတယ်။ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ် နိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ် ခံရမှာပါ။

အကျိုးအာနိသင် ၇။

အဲဒီလိုနှုတ်ဆက်တတ်တဲ့ ကျားမတွေဟာ စိတ်မရှည်ဘူး။ ဒုတ်လုပ်ချင်တယ်။ အကင်းမပါဘူး။ ကြမ်းတမ်းရိုင်းခိုင်းတယ်လို့ အများက သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒီအမူအရာကို မိန်းမတွေကသုံးတဲ့ အခါ ပိုဆိုးပြီး၊ မိန်းမချင်းက သူ့ကို အေးတိအေးစက်နှင့် မြှော့ချင် ခိုးချင်တယ်။ ရိုင်းပျူပြီး စွာတာတာကောင်မလို့ အတင်းပြောခံရတတ် တာမျိုး။

အကျိုးအာနိသင် ၈။

ဒီလိုလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုမျိုးကို ယောက်ျားတွေကသုံးရင် ကောင်းတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေမယ့်၊ မိန်းမတွေကသုံးရင်တော့ အကြိုက် နည်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီပုံစံနှင့်နှုတ်ဆက်သူ ယောက်ျားကို ပြတ်ပြတ်သား သားလုပ်တတ်တယ်။ အောင်မြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာမခံ

နိုင်တယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချလောက်တယ်။ လုံ့လဝီရိယကောင်းတယ်လို့ စာရင်းသွင်းခံရပါတယ်။ မိန်းမဖြစ်ရင်တော့ လန့်စရာကောင်းသူအဖြစ် ယောက်ျားကမြင်ပြီး၊ မိန်းမချင်းက ဆတ်ဆတ်ကြိမ်လို့ ထင်ကြမှာ သေချာတယ်။

အကျိုးအာနိသင် ၉။

ဒီပုံစံကို ယောက်ျားပဲသုံးသုံး၊ မိန်းမပဲသုံးသုံး အဆိုးကိုပြတ် လက္ခဏာပါပဲ။ တစ်ချို့ကိစ္စတွေမှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေတဲ့ ခံစားမှုကို ပြဆိုနေပါတယ်။ မိန်းမချင်း ဒီလိုသွားနှုတ်ဆက်မိရင် ဘဝင်ကျမှာ မဟုတ် သလို၊ မိန်းမ မဆန်ဘူးလို့လည်း စွပ်စွဲခံရမှာပါ။ ယောက်ျားတွေဆို လည်း တစ်ချို့က သူတို့ကို လာပြီးအကဲခမ်းတယ် အောက်မေ့သလို တစ်ချို့ကလည်း မိန်းမနောက်ပိုးလို့တောင် အထင်သေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ယောက်ျားချင်း နှုတ်ဆက်ရင်လည်း မှတ်ချက်ချစရာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုရဲ့ စံချိန်စံညွှန်း

လူများစုဟာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ချိန်မှာ ပီတိဖြစ်နေတာနှင့် တစ်ဘက်လှနှုတ်ဆက်မှုရဲ့ အကောင်းအဆိုး လက္ခဏာတွေကို သတိ မထားမိရုံသာမက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘယ်လိုပုံစံမျိုး သုံးမိတယ်ဆိုတာ လည်း နားမလည်လိုက်ကြပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ချင်းဆုပ်ကိုင်မှုဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ တွေ့ဆုံမှုစီမံခန့်ခွဲရေးကို အထူးအထောက်အကူ ပြုမပြု တစ်ဘက်လှက အရေးထားသတ်မှတ်စာကိုတော့ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

သတ်မှတ်ချက်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိထားမှတ် ထားဖို့အတွက် အပေါင်းအသင်းတွေနှင့် ဆွေးမျှီးသားချင်းတွေကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း အမှတ်ပေးခိုင်းကြည့်ပါ။

၅	၄	၃	၂	၁
အလွန်ခြောက်သွေ့				အလွန်စိုထိုင်း
၅	၄	၃	၂	၁
အလွန်တင်းကြပ်				အလွန်မော့
၅	၄	၃	၂	၁
ဆုပ်ကိုင်မှုအားကောင်း				ဆုပ်ကိုင်မှုအားပျော့
၅	၄	၃	၂	၁
အကြာကြီးဆုပ်ကိုင်				ခဏလေးသာဆုပ်ကိုင်

လူတစ်ယောက် နှစ်ယောက်တည်းအမှတ်ပေးတဲ့အပေါ် မတွက် နှင့်။ လူအတော်များများကို အကူအညီတောင်းပြီး စုစုပေါင်း ရမှတ် တွက် ပျမ်းမျှတွက်ယူပါ။

ခင်ဗျားရဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုက ပြချက်တွေကို သူတို့ထင်သလို သွတ်လွတ်လပ်လပ်ဆုံးဖြတ် အမှတ်ပေးပါစေ။ ဒီနေရာမှာ သူတို့ သက်အခြေအနေကိုလည်း ထည့်တွက်ဖို့ သတိထားပါ။

သူတို့လက်တွေက သွေ့ခြောက်နေပြီး ခင်ဗျားလက် စိုထိုင်းမယ် ဆိုရင် သူတို့လက်ဟာ စိုထိုင်းမှု သိပ်ခံစားသွားရပါလိမ့်မယ်။

အလားတူပဲ၊ သူတို့က အားကောင်းကောင်းနှင့် ကိုင်ညှစ်မယ် ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျားရဲ့ ပုံမှန်နှုတ်ဆက်မှုဟာ သိပ်အားပျော့နေမယ် ဆင်စရာရှိတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ပေးတဲ့အမှတ်တွေအပေါ် ပျမ်းမျှခြင်း ချကြည့်တာသာ အနီးစပ်ဆုံးအဖြေ ရနိုင်မယ့်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရမှတ် ၂၀ နှင့် ၁၇ ကြား

ခင်ဗျားရဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဟာ ဘယ်နေရာမဆို လူအတော် များများရဲ့ အကောင်းမြင်တာ ခံရမှာပါပဲ။ ဒီအခြေအနေက ခင်မင် ခက်ရွံ့မှုထက် သြဇာလွှမ်းမိုးမှုကို ပိုမိုပြဆိုပါတယ်။ ခင်ဗျားအနေနှင့် သြဇာညောင်းအောင် အာဏာပိုင်စိုးအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလို

နှုတ်ဆက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မိတ်ခြစ်ဆွေဖြစ် တွေ့တဲ့ နေရာမှာတော့ ဒီလိုနှုတ်ဆက်တာကို နှစ်သက်သဘောကျကြမှာ မဟုတ်ဘူး။

ရမှတ် ၁၆ နှင့် ၁၀ကြား

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်က လူများစုအတွက် အကြံထံဆုံး အကောင်းဆုံး နှုတ်ဆက်မှုပါပဲ။ ဒီလိုနှုတ်ဆက်မှုက တစ်ဘက်လူအပေါ် ချောက်လှန့်မှုနှင့် အနိုင်ယူလိုမှုကို မပြဘဲ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းပကားနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိုးပိုင်မှု စိတ်ချလက်ချထိန်းချုပ်နိုင်မှုတွေကို သိစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ထက်ငါ အားပြိုင်ပွဲတွေကျရင်တော့ ဒီထက်ပိုပြီး ခိုင်မြဲအားကောင်းတဲ့ နှုတ်ဆက်မှုမျိုး လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

ရမှတ် ၉ နှင့် ၄ ကြား

ခင်ဗျားရဲ့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုဟာ တော်တော်လေး ညံ့ဆောတာကို ပြပါတယ်။ တိုးတက်မှုရအောင် တစ်ဆင့်ချင်းလှေကူငှာလိုနေပါတယ်။

၆။ လက်ကို ဆုပ်ညှစ်တဲ့ ပုံစံ

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာမှာ တစ်ဘက်လူနှင့် အဝင်ခွင့်ကျ လိုက်လျောညီထွေ၊ အပေးအယူမျှဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

လက်ဆုပ်ကိုင်ပုံ လွဲတာနှင့် သတင်းပေးချက်ဟာ သိသိသာသာ ခြားနားသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုပုံစံမျိုး သုံးရမယ်ဆိုတာက ခင်ဗျားဘက်က ဘယ်လိုသဘောထား ပြချင်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

အထက်မှာ တင်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း သတင်းပို့ချက် သုံးချက် နှိုင်းစာတယ်။

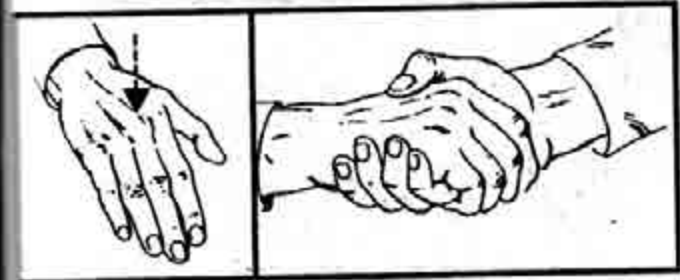
သင့်ကို ကျွန်ုပ် အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။

သင့်နှင့် ကျွန်ုပ် တန်းတူရည်တူထားပြီး လက်တွဲပူးပေါင်းမယ်။

သင့်ကို ကျွန်ုပ် အလျှော့ပေးပါတယ်။ သင်စိမ့်ရာ နာခံပုံမယ် ဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်နှင့် အသိပေးကြတာပါ။

ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးရေးပုံစံ

ခင်ဗျားအနေနှင့် တစ်ဘက်လူကို 'ကျွန်ုပ်ဟာ အကြီးအကဲနေရာ ဒီဆောင်မယ်'လို့ အသိပေးချင်တယ်ဆိုရင် လက်ဖဝါးကို မှောက်ဖိကပ်ပြီး နှုတ်ဆက်တဲ့အချိန်မှာ တစ်ဘက်လက်ကို အပေါ်က အုပ်ကိုင် ခြစ်ကပ်ပါ။



ဒီလိုလုပ်ပြရာမှာ လက်ကို မြေပြင်နှင့် မျှည့်ပြိုင်တစ်တန်းတည်း ညှိ မလိုပေမယ့် တစ်ဘက်လူရဲ့လက်ကို အောက်ကို နှိမ်ဆွဲထားဖို့တော့ မလိုပါဘူး။

အောင်မြင်နေတဲ့ အထက်တန်းမန်နေဂျာတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဒီလို အပေါ်စီးယူတဲ့ ကိုင်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတွေသုံးတာ တွေ့ရပါတယ်။

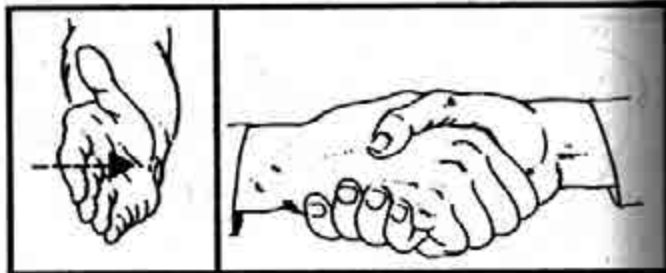
တကယ်လို့ အဆင့်တူ၊ ရာထူးတူ၊ ဩဇာပါဝါချင်း တူကြတဲ့ နှစ်ဦး ဆုံပြီဆိုရင်တော့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရင်းက အပေါ်စီးရဖို့ မလိုအပ်ဘဲ အားပြိုင်အနိုင်လှကြတာမျိုး ရှိပါတယ်။

အဖြေကတော့ ထုံးစံအတိုင်း သူ မလျှော့ ကိုယ် မလျှော့ သူ နှိုင်း ကိုယ် ခန့်နိုင်နှင့် လက်ဖဝါးတွေ ထောင်လျက်သား ဖြစ်သွားကြ

တော့တာပါပဲ။ ဒါဟာ ယောက်ျားချင်း တန်ဖိုးထားလေးစားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ဆွဲပူးပေါင်းရေး ပုံစံ

ဒီ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုပုံစံက တစ်ဘက်က မိတ်ဆွေနှင့် ဖိညှစ်အား အညီအမျှသုံးပါတယ်။ လက်ဆွဲထားတာ ကြာရင်ကြာသလို ဖိအားကို မသိမသာလေးတိုးညှစ်ရင်းက သူ့ထက် နှာတစ်ဖျားသာရာ ရောက်တာကို ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။



အင်အားပြစရာ၊ စောဒကတက်စရာလေးတွေ ကြိုလာရင် တိုညှစ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ဘက်လူအပေါ် အောင်မြင်မှုရဖို့ မျှော်လင့်နိုင်ပါတယ်။

တိုးညှစ်လိုက်ပြီးတော့လည်း လက်ဆွဲထားရင်းတန်းလန်းဆာ တစ်ဘက်လူရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်ကို သတိထားစောင့်ကြည့်ရပါမယ်။

တစ်ဘက်က သူ့ရဲ့ညှစ်အားကို တိုးသုံးလိုက်ပြီဆိုရင် အားပြိုင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတာ သိလောက်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်လူက ပြန်ညှစ်တာကို သီးခံပြီး ကိုယ့်ဘက်က ဆက်ညှစ်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီလူဟာ ခင်ဗျားနဲ့ တောင်းဆိုမှုကို အင်တင်တင်လိုက်လျော့ပြီး အလျှော့ပေးကောင်းပေးပါလိမ့်မယ်။

တိုင်းညှစ်စရာပုံစံ

လက်ကို မလွတ်တမ်း ဆက်ဆုပ်ကိုင်ထားတာကို ခံနေမယ် ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျား ပြန်နိုင်ခြေ ပေါ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က တစ်ဘက်လူဟာ ခင်ဗျား ဦးဆောင်တာကို မခံမယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်။

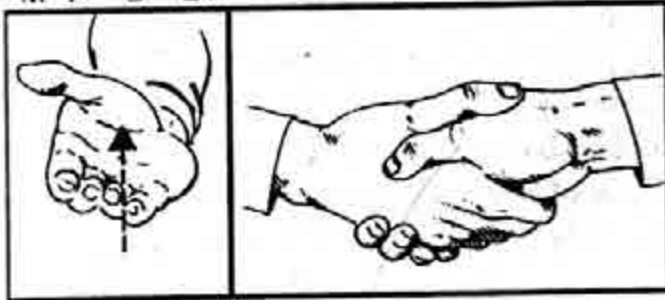
တကယ်လို့ သူက လက်ကို အကြာကြီး ဆက်အကိုင်မခံဘဲ ရုန်းထွက်သွားမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့ ဩဇာလွှမ်းမိုးဖို့ ကြီးပမ်းချက်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့သဘောပါပဲ။

ဒါပေမယ့် သူ ဘယ်လို ရုန်းသွားတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် အားမာန်သုံးတယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားနှင့် မမြင်ချင်းမတူဘူးဆိုပြီး ခင်ဗျားကို အတိအလင်း ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်မယ့် အရိပ်အယောင်ပဲ မှတ်တော့။

အဲ၊ လွတ်သာရုံလေးနှင့် ညင်ညင်သာသာရုန်းသွားရင်ဖြင့် တစ်ဘက်လူဟာ ကိုယ့်ကို သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး တိုက်ခွက်ပြောင်း ခုခံဖို့ လိုလားကြောင်း ပြတာပါပဲ။

အလျှော့ပေးတဲ့ပုံစံ

တစ်ဘက်က သားရဲ့ဆန္ဒကို လိုက်လျော့ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ လက်ပေါ်ကို အပေါ်လှန်ပြီး ထုတ်လိုက်ရုံပဲပေါ့။ ခုန ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးရေးပုံစံနှင့် ပြောင်းပြန်ပဲလေ။



တိုင်းညှစ်စရာပုံစံ

ဒီပုံစံဟာ သြဇာကြီးမားတဲ့အလုပ်ရှင်ရဲ့ ဆန္ဒနှင့် အမိန့်ကို နားခံဖို့ ကြိုလာတဲ့အခါမှာ အသင့်လျော်ဆုံး နှုတ်ဆက်ပြသတဲ့ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရုပ်တည်မှုအနေအထားကို စမ်းသပ်တဲ့အနေနှင့် ဒီသင်္ကေတကို ပုံတူကူးပြီး လက်ကမ်းပေးတတ်ပါသေးတယ်။

ဒါကို တစ်ဘက်လူအနေနှင့် ရိပ်စားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အခြေအနေအရ ကိုယ်က အပေါ်စီးပုံစံပဲ ယူယူ၊ တန်းတူရည်တူပဲ လုပ်လုပ် သိပ်ဟန်ကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့လိုပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ကြီးတွေနှင့် တွေ့တဲ့အခါမှာ ကိုယ်က အောက်ကနေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အကြပ်အတည်းဆိုက်လို့ မလွှဲမရှောင်သာ အရှုံးခံ အလျှော့ပေးရမယ်ဆိုရင်လည်း တွေ့ခါစထက် နည်းနည်းပိုပြီး အောက်ကနေ ညှစ်ပြခြင်းအားဖြင့် အလျှော့ပေးတဲ့သင်္ကေတကိုပါ ထပ်ပေါင်းပြဖို့ လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ တစ်ဖက်လူက အားသုံးပြီး ဖျစ်ညှစ်လာမယ်ဆိုလည်း ကိုယ်ညှစ်ထားတာကို ဖြည်းဖြည်းသက်သာ လျှော့ပေးလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် လက်တွဲပူးပေါင်းတဲ့ အဆင့်ထိသာ လျှော့ချပါ။ လုံးဝလျှော့ပေးလိုက်တာမျိုးတော့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနှင့်။

ဒါဟာ သြဇာကြီးမားတဲ့ အထက်အရာရှိကြီးတွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့် နှုတ်ဆက်ချိန်ကိုသာ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ စွမ်းအားရှိပါလျက်နှင့် တမင်အလျှော့ပေးတဲတာကို ပြသတဲ့သဘောပါပဲ။ လူကြီးတွေဟာ စွမ်းအားရှိတဲ့လူကို လေးစားတတ်တယ်ဆိုတာလည်း ဂရုမစိုလိုပါတယ်။

သာမန်အချိန်မှာ တစ်ဖက်လူကို ဖြန့်ခဲနဲ့ အလျှော့ပေးလိုက်တာဟာ လှည့်စားလိမ့်ညာတယ်လို့ ကိုယ့်ကို အထင်လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း ကိုယ့်မျက်နှာပြင်မှာ ထူးခြားတဲ့အရိပ်အယောင် မပေါ်အောင် သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဘက်လူက အညံ့ခံတဲ့အထိမ်းအမှတ်နှင့် အလျှော့ပေးတဲ့ဆပ်ကိုင်မှုကို သုံးလာရင်လည်း တန်းပြီး လက်မခံလိုက်ပါနှင့်။

တစ်ချို့လူတွေဟာ အဆစ်ရောင်ရောဂါရပြီး ခုလိုမျိုး လက်ကို ခြင်ဆွဲလာတတ်ကြတာလည်း ရှိတတ်လို့ပါ။

နောက်ပြီး ခွဲစိပ်ဆရာဝန်တွေ၊ ဂိတဆရာကြီးတွေ၊ ကဇာတ်ရေးဆရာကြီးတွေနှင့် ပန်းချီဆရာတွေဟာလည်း သူတို့လက်ကို တစ်ဖဝါးကို ထိခိုက်ဒဏ်ရမယ့်အန္တရာယ်က ကာကွယ်တဲ့အနေနှင့် ခြင်ဆွဲပဲ ညင်ညင်သာသာလေး ဆုပ်ကိုင်ဖျစ်ညှစ်လေ့ရှိပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ပြောရရင် ဒီလိုနှုတ်ဆက်မှုမျိုးကို အစွဲလာစိန်ငံတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့လက္ခဏာထက် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အရ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကျင့်သုံးပြသကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

အစွဲလာစိန်ငံတွေ အားလုံးလိုလို ဥရောပနိုင်ငံသားတွေကို ငါးအသေလို အေးစက်စက် ဆုပ်ကိုင်နှုတ်ဆက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့က သွက်လက်ပြီးတင်းကြပ်တဲ့ လက်ညှစ်နှုတ်ဆက်မှုဟာ ညှိမြှူတဲ့အခါမှာလို့ ယူဆတာကြောင့်ပါပဲတဲ့။

ခု တင်ပြခဲ့တဲ့ လက်ဆုပ်ကိုင်တဲ့ပုံစံ သုံးမျိုးအပြင် တခြားအဖွဲ့တွေ အများအပြားရှိပါသေးတယ်။

အဲဒီပုံစံတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုနိုင်မှ ဖော်ရွေလိုက်လှဲရာ၊ သားဖြူစင်ရာ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြရာ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို အသုံးသုံးစွဲဖို့ လိုသလို တလွဲတချော် မှားသုံးမိတာနှင့် အပျက်သဘောတွေ ရတဲ့ ရလဒ်တွေ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

လက်ခုပ်ဖြင့် အုပ်ကိုင်ခြင်း

လက်ခုပ်နှစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်လူရဲ့လက်ကို အုပ်ပြီး စုံကိုင်ဆုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနှုတ်ဆက်တဲ့ပုံစံမျိုးဟာ နိုင်ငံရေးသမားတွေက သူတို့ရဲ့ မဲဆန္ဒရှင်တွေကို အလေးအမြတ်ထားပြီး နှယ်ဆက်တဲ့သဘောပါပဲ။



ဒီပုံစံကို နေရာတကာမှာ သုံးစွဲမယ်ဆိုရင်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရကာ မသင်္ကာမှုနှင့် နက်ရှိုင်းတဲ့ သံသယတွေ အဝင်ခံရပါလိမ့်မယ်။

ပထမအကြိမ် တွေ့တွေ့ချင်းမှာ လက်ခုပ်အုပ်နှုတ်ဆက်တာကို ဘယ်တော့မှာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ရင်းနှီးခင်မင်မှု ရပြီးတဲ့နောက်မှ သုံးသင့်ပါတယ်။

အချိန်အခါအလျောက် သုံးစွဲတာဟာ တွေ့ဆုံမှုကို တိုးတက်စေပါတယ်။

လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ခြင်း

လျှက်လှဲရွေးတွေးမှုနှင့် သိနားလည်မှုကို ဖော်ပြတဲ့ အထိအမှတ်ပါ။ ဉာဏ်သန်တဲ့လူတွေဟာ ဘယ်လက်နှင့် တစ်ဘက်လက်မောင်းရင်းကို ဆုပ်ကိုင်ပွတ်သပ်ပါတယ်။



ဒါပေမယ့် သတိထားလုပ်ပါ။ လက်မောင်းအထက်ကို ကျော်သွားရင် တစ်ဘက်လူရဲ့ပိုင်နက်ကို ကျူးကျော်ရာရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းဆုပ်ခြင်း

ဒီပုံစံမျိုးကို ကိုယ်နှင့် အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း မိမိမဟုတ် ဆွေမျိုးတွေနှင့်ကျမှ အုလျှက်အသည်းလျှက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဖြစ် သီးသန့်သုံးစွဲတဲ့သဘောဖြင့် ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။



ပခုံးကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်း

ဘယ်လက်က တစ်ဖက်လူရဲ့ လက်မောင်းတစ်လျှောက် လျှော့
ဘိုက်တက်သွားရင်းက ပခုံးကို နယ်ဆုံး အဖြစ် သတ်မှတ်ရပ်နား လိုက်ရ
ဘာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆုပ်ကိုင်မှုဟာ ကိုယ်ရဲ့ ထက်သန်ပြင်းထန်တဲ့
ရင်တွင်းခံစားမှုကို ခွဲဝေပေးရမယ့်လူမျိုးကျမှ အသုံးပြုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုဆိုရင် ရိုး ရှင်းလွယ်ကူပြီး တိုးတက်မှုလက္ခဏာဆောင်တဲ့
လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှုတွေကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ စင်စစ်တော့ အစွမ်း
ထက်မြက်သလောက် အသံတိတ်ဘာသာစကားအရ ရှုပ်ထွေးတဲ့
အချက်ပြသကော်တတွေပါပဲ။

ဒါတွေကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာလည်း နားလည်
သဘောပေါက်ပြီဖြစ်လို့ လိုအပ်သလိုသုံးခြင်းအားဖြင့် အကောင်းဆုံး
အကျိုးကျေးဇူးတရားတွေ ခံစားရပြီး၊ တွေ့ဆုံမှုတွေကို အောင်မြင်အောင်
စိမ့်ဖန်တီးနိုင်ရန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလောကမှ အထိုက်
အလျောက် ဝင်ဆံ့နိုင်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

အခန်း တစ်ဆယ့်တစ်

မြင့်မြင့်မားမား တန်ဖိုးအထားခံရဖို့ အဓိက အလိုအပ်ဆုံးဟာ
သဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ဒောင်မြင်ဒောင် ဒါစွဲထုတ်နည်း

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာက ကျွန်တော်ဟာ ဟောလီးဝုဒ်က လေဟာပြင်ဇာတ်ခုံတစ်ခုမှာ ဂျူဒီဂါးလင်းရဲ့ ဖျော်ဖြေပွဲကို သွားကြည့်ဖူးပါတယ်။ ဂျူဒီဟာ သူ့ပရိသတ်အတွက် တစ်ကိုယ်တော် အထူးထူးဆန်ဆန်ပွဲဖြစ်တဲ့အတွက် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ အစွမ်းကုန် မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပွဲစလို့ မကြာခင် မိုးတွေရွာပါလေရော။

ပွဲကြည့်ပရိသတ်တွေအနေနှင့် ပြန်ချင်ပြန်၊ မိုးခိုပြီး ဆက်နေချင်နေလို့ ရပါတယ်။ ဂျူဒီဂါးလင်းအဖို့လည်းစင်ပေါ်က ဆင်နွှဲတစ်နေရာရာ သွားနားရင် ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် ဂျူဒီဟာ အဲဒီလို သွားနေမယ့်အစား မိုးထဲရေထဲမှာ အနိမ့်ပြီး ထောင်ပေါင်းများစွာသော သူ့ပရိသတ်များနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေကြီး သီးချင်းတွေ သီဆိုဖြေဖျော်ခဲ့ပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ကြည့်ဖူးခဲ့သလောက်မှာ သူဟာ ဒီပွဲမှာ အကောင်းဆုံး ဖျော်ဖြေသီဆိုခဲ့ခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဂျူဒီရဲ့ တေးသံတွေ၊ ဇာတ်နှင့် ခွန်အားတွေအပေါ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု ချီးကျူးလို့ ပေးတော့ပါဘူး။ ပရိသတ်က ရင်လှိုက်သံဖြင့် ပြောတာတွေလည်း ကျွန်တော်နားနှင့် ဆတ်ဆတ်ကြားခဲ့ရပါတယ်။

'ရောက်လာတဲ့ ပရိသတ်အပေါ် စေတနာထားပြီး ပွဲပျက်မခံဘဲ လေးမြတ်မြတ် အပင်ပန်းခံဖျော်ဖြေသွားတဲ့ သူ့စိတ်ဓာတ်ကတော့ မမန်းစရာပါပဲ'တဲ့။

ဂျူဒီဟာ သူ့ပရိသတ်ကို ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ဆိုတာ လက်တွေ့သက်သေပြသွားတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာကို စေတနာနှင့် တုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာ လူ့သဘာဝတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ စာခြားလူတွေက ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးပြီး လေးစားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲဆိုတာ တကယ့်အနှံ့ဂုဏ်ချက်ပါပဲ။ လူတွေက ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်လေးစားအောင် ကိုယ်တလည်း သူတို့အပေါ် မေတ္တာရှေ့ထား လေးစားရပါလိမ့်မယ်။

ဆရာကြီး ဒေးလ်ကာနက်ဂျီက သူ့ရဲ့ မိတ္တူမလူငိုကာစာအုပ်မှာ 'ခံစားမှုကို အရေးထားတာ လေးစားတာဟာ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်အကြားမှာ ထူးထူးခြားခြား ကွာခြားချက်ပါပဲ'လို့ ဖော်ထုတ် ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

ဟောဒီမှာ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသလောက် ထိရောက်အစွမ်းထက်တဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ တန်ဖိုးဖြတ်မှုတစ်ခုအနေဖြင့် ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အမူအကျင့်တွေထဲက ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့အချက်တွေကို ဆွဲမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ခင်ဗျားရဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ ကောင်းကြောင်းတွေပဲ ပြောမလား။ တစ်ခုခုကို ရွေးရမယ်လို့ မေးလာပြီ ဆိုပါတော့။

နှစ်ခုစလုံး မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုတည်းရွေးရမှာနော်။ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အမှတ်ပေးသင့်တယ်ထင်ရင် Aကို အမှန် ခြင်လိုက်ပါ။ သူငယ်ချင်းရဲ့အကြောင်းကို သိလို့ သူနှင့် ထိုက်တန်တယ် ထင်တဲ့အချက် တွေရင် B ကို ခြစ်ပေးပါ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကဲဖြတ်မှု စမ်းသပ်ချက်

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော့်အချစ် ဆုံးသုငယ်ချင်းအပေါ်မှာ ခုလို မြင်ပါတယ်။

- A ချစ်ခင်စရာ ကောင်းတယ်။
- B ရိုးသားတယ်။
- A ပါးနပ်တယ်။
- B ဖော်ရွေတယ်။
- A ရယ်စရာကောင်းတယ်။
- B ကလိန်ကကျစ်ကျတယ်။
- A အပေါင်းအသင်း ဆုံတယ်။
- B ဖြတ်သားတယ်။
- A ပျော်တတ်တယ်။
- B အာသွက်လျှာသွက်ရှိတယ်။
- A ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။
- B စိတ်ထားနူးညံ့တယ်။

ဪ... ခင်ဗျားကိုပြောဖို့ တစ်ခုချန်ထားခဲ့တယ်။ ခု စမ်းသပ် ချက်ရလဒ်တွေက တိုက်ရိုက်အဖြေထုတ်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ပါပဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခင်ဗျားကိုယ် ခင်ဗျားအတွက် A ခြောက်ခုစလုံး အမှတ်ပေးကောင်း ပေးမှာ ဖြစ်ပြီး၊ သူငယ်ချင်းအတွက် လည်း Bတွေ ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း ဖော်ထုတ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားဟာ တကယ့် လူတော်လူကောင်းစာရင်း ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအကဲဖြတ်ချက်ကို အမှတ်ပေးခဲ့တဲ့ လူတွေရဲ့ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်း တော့ တခြားလူတစ်ယောက်အကြောင်း သိဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုစိတ်ဝင်စားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါ ဆုံသြစရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အရေးကြီးဆုံးလို့ ဦးစားပေးကြတာကြောင့်ပါပဲ။

နယူးယောက် တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီကြီးက တယ်လီဖုန်းခေါ်သံ တွေကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ 'ကိုယ်' 'ငါ' 'ကျွန်တော်'ဆိုတဲ့ မှာမိစားအမျိုးမျိုးသုံးတဲ့ အကြိမ်တွေက အများဆုံးပဲလို့ တွေ့ရပါတယ်။ အကြိမ်ငါးရာလောက် သူပြောကိုယ်ပြော ပြောတဲ့အထဲမှာ ငါဆိုတဲ့ မှာမိစားသုံးတာ အကြိမ် လေးထောင်နီးပါး ရှိတယ်ဆိုပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက် ညှို့အားပိုတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ဒါဟာ တခြားလူတွေ ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်တစားအရေးပေးရင်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သူတို့ကို ပိုပြီး အရေးပေးတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ထွက်စေပါတယ်။

တွေ့ဆုံမှု အဆင့်လေး ရောက်လို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ ဆက်ဆံကြပြီး ပြောစရာရှိတာ ပြောကြဆိုကြပြီဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ခင်မင် နှစ်လိုဘွယ်အကောင်းဆုံး ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြသဖို့လိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဆင်ပြေစေမယ့်သော့ချက်ကတော့ တစ်ဘက်လူ အပေါ် စစ်မှန်တဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေနှင့် ဆက်သွယ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောက သူဟာ အရေးပါတဲ့လူ၊ အဖိုးတန်တဲ့လူ၊ အရည် အသွေးမြင့်မားတဲ့လူအဖြစ် သက်ဝင်ခံစားသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေး ဖို့ပါပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း သူ့ကို အမှန်စကားတွေ ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ အလုပ် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီအပြင် လူတွေဟာ ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းပြီး စကားချိုသာ ယဉ်ကျေးတာကို လိုလားကြပါတယ်။

လူတစ်ယောက် အမြောက်အပင်တွေ လွန်လွန်ကဲကဲ များလာရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သူ့ရဲ့ရိုးမြောင့်မှုအပေါ် သံသယဝင်လာပြီး သူ့ကို အကောင်းမမြင်တတ်တော့ပါဘူး။

ဒီလူဟာ ငါ့နောက်ကွယ်မှာတော့ ငါ့အကြောင်း ဘာတွေ
တွေ့ပြီး ဘာတွေ ပြောနေဦးမှာလဲ' လို့ စဉ်းစားကြရပါပြီ။

တစ်ဘက်လူအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ လေးစားအရေးထားမှုတွေကို
ထိရောက်တဲ့အသံတိတ်စကားဖြစ်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာ မျက်နှာအမူအရာ
တွေနှင့် ပြတာဟာ ရွန်းရွန်းဆေးအောင် လေကုန်ခံပြီးပြောတာထက်
အများကြီး သာပါတယ်။ တစ်ဘက်က အထင်လွဲခံရမယ့် စွန့်စားမှု
မျိုးလည်း လျော့နည်းသွားတာပေါ့။

လူတွေဟာ နှုတ်ကမ္မာပြောတာထက် ကိုယ်အမူအရာ ဘာသာ
စကားကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပြသတာ ပို ယုံကြည်လေ့ရှိပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဖော်ပြသိရှိစေဖို့ အချက်ပြသကော်တ
ငါးမျိုးကို အသုံးပြုဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ စိုက်ကြည့်ခြင်း၊
မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်နေကိုယ်ထား၊ လက်ဟန်ခြေဟန်နှင့် ထိကိုင်မှု
တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြည့်၊ နားထောင်၊ သင်ယူ

ဒီစာအုပ်ရှေ့ပိုင်းမှာ လူတစ်ယောက်ကို ပထမတွေ့တွေ့ချင်းမှာ
နာမည်ကို မှတ်မိဖို့ ခက်တယ်လို့ မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ သမရိုးကျပြဿနာကို
တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

'ကျွန်တော့်ကို တစ်ယောက်ယောက်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပြီး
နှစ်မိနစ်လောက်အကြာမှာပဲ အဲဒီလူနာမည်ကို မေ့သွားတော့တာပဲ'
ဆိုတာ ကြားနေကျဆင်ခြေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ချက်ချင်းမေ့သွားတာမျိုးဟာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ စုံထောက်
တွေနှင့် ပြဒါးတစ်လစ် သံတစ်လမ်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတစ်ယောက်နှင့် စတွေ့ပြီးဆိုရင် အပြန်
အလှန်အချက်ပြ၊ အကဲခတ်နေကြရတာနှင့် နာမည်ပြောတဲ့အခါမှာ
သတိထားပြီး မမှတ်မိလိုက်ကြပါဘူး။

ဒီတော့ တွေ့ခါစ နာမည်ပြောလိုက်တာကို ဂရုတစိုက်နား
ဆောင်ဖို့ မှတ်ဉာဏ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တစ်ဘက်လူကို သတိထားပြီး ကြည့်ပါ။
ဒီပေမယ့် ကြည့်တဲ့အကြည့်ဟာ ရန်လိုရိုင်းပြရာ မရောက်အောင်
အကြာကြီး စိုက်မကြည့်ပါနှင့်။

သူတို့ကို ကြည့်နေရင်းက သူတို့ရဲ့နာမည်ကို စိတ်ထဲက အကြိမ်
ကြိမ်ရေရွတ်ပြီး ကျက်နေပါ။

စကားလက်ဆုံကျပြီဆိုလည်း သူတို့ရဲ့နာမည်ကို ပြောမယ့်
ကားရှေ့က မကြာမကြာ ထည့်ခေါ်ပေးပါ။ ဒါဟာ ခင်ဗျားကို
ကြီးမားတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သွားဖြတ်လာဆုံကြတဲ့အခါ မကြာသေးခင်က
တွေ့ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်က နာမည်ခေါ်ပြီး နှုတ်ဆက်တာ
ခံရရင် ပီတိဖြစ်မိကြတာ အမှန်ပါပဲ။

ဒီအချက်ကို သောမတစ်ဂျေပီတာနှင့် ရောဘတ်အိပ်ချ် ဝါတာ
မင်းတို့ရေးတဲ့ အရောင်းသွက်စာရင်းဝင် စာအုပ် 'အကောင်းတကာ
အကောင်းဆုံးကို ရှာဖွေခြင်း' ထဲမှာ အထူးပြုရေးသားထားပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ချိန်မှာ ဝါရှင်တန်ဟိုတယ်ကြီးကို
တစ်ညတာတည်းခိုဖို့ ရောက်သွားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အဲဒီဟိုတယ်
မှာ တစ်ခါက ဇဏတည်းခံဖူးပါတယ်။

'ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံး အံ့အားသင့်သွားရုံပဲက တံခါး
စောင့်လုပ်တဲ့လူဟာ ကျွန်တော်တို့ကို တွေ့လိုက်တာနှင့် ပြီးကြိုပြီး
ကျွန်တော်တို့ကို နာမည်ခေါ်လို့ မာကြောင်းသာကြောင်း နှုတ်ဆက်ခဲ့
တာကိုပါပဲ။ ဒီတင်ပဲ ဒီကြယ်လေးပွင့်ဟိုတယ်ကြီး နှစ်လုံးပေါက် လူ
မပြတ်အောင် ကျော်ကြားခဲ့ရတဲ့အကြောင်းကို ချက်ချင်း နားလည်လိုက်ရ
ပါတော့တယ်'

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ နာမည်ကို မှတ်မိအောင် ကြီးစားပြီး အသုံးပြုပါ။ ဒါဟာ ခင်ဗျားအတွက် အရေးအကြီးဆုံး လက်စွဲထားရမယ့် အသံထွက်စကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အေးစေမှုရဲ့ စွမ်းအင်

လူတစ်ယောက်ကို နာမည်ခေါ်ပြောတဲ့အချိန်မှာပဲ အဖြစ်သဘော ရှေ့ရှုတဲ့အနေနှင့် စိတ်အေးစေမယ့်အပြုအမူကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

စိတ်အေးစေမယ့်အပြုအမူဟာ ရိုးစင်းလွယ်ကူပေမယ့် ထိရောက်တဲ့ အသံတိတ်စကားဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

အဲဒါကတော့ တစ်ဘက်လူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နာမည်ကို ခေါ်ရင်းနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီး လွတ်နေတဲ့လက်တစ်ဖက်နှင့် သူ့ရဲ့ လက်မောင်းလက်ဖျံကို ထိပြီး အသာအယာဆုပ်နယ် ပွတ်သပ်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို လက်နှစ်ဖက်စလုံး အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိပြီး နှုတ်ဆက်ပျံ့ငှာတာဟာ ပိုပြီးအစွမ်းထက်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ ပုံပန်းကျနတဲ့ ထိတွေ့မှုကို သရုပ်ဖော်ပုံနှင့် ပြထားပါတယ်။



ဒုတိယပုံမှာ လူတစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်လက်ကို ချွေးလေးကိုင်လိုက်တာ မြင်ရမှာပါ။

တိုတောင်းလှတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းလေးအတွင်း စိတ်ပါလက်ပါနှင့် ဝိညာဉ်နှုတ်ဆက်လိုက်တာဟာ တစ်ဘက်လူအဖို့ အထူး စိတ်အေးစေမယ့် သာရာ ရသွားစေပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပိုများလာစေပါတယ်။

လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခုံကိုင်နှုတ်ဆက်လိုက်တာဟာ တစ်ဖက်တည်း နှုတ်ဆက်တာထက်တောင် ပိုပြီး ဖော်ရွေလှိုက်လှဲတဲ့သဘောကို ပြသရာ ဆက်သွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ သတိထားရမှာက လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရုံမက ကျွန်ုပ်တို့ အချက်ပြသင်္ကေတ တွေလည်း လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

စိုက်ကြည့်ခြင်း

“သူဟာ ပါးစပ်က စကားတစ်လုံးမှ မပြောဘဲ မျက်လုံးတွေနှင့် အနံ့နွယ်ရိတဲ့စကားတွေကို ဖွင့်ဟခဲ့ပါတယ်”

ကဗျာဆရာ ဟင်နရီလောင်းဖဲလိုက ဖော်ကျူးခဲ့ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးနှင့် စကားပြောလို့ရတာတော့ အမှန်ပါ။



စိုက်ကြည့်စကားပုံစံ

စိုက်ကြည့်စကားပုံစံ

ဒါဆိုရင် နေရာဌာန၊ အချိန်အခါနှင့် အတိုင်းအရှည်ကာလ တွေကို အသေအချာရွေးဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

လူတွေဟာ သူ့နှင့် တွေ့ဆုံသူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရိုးသားမှုနှင့် အရည်အသွေးတွေကို အဲဒီလူရဲ့အကြည့်ပေါ်မှာ အဆက်မပြတ် အကဲခတ်ရှာဖွေလေ့ ရှိပါတယ်။

ဥပမာ မျက်လွှာချပြီး အောက်ကိုကြည့်လိုက်တာကို ထိန်းမူစောင့်စည်းတဲ့သင်္ကေတအဖြစ် မှတ်ယူကြပါတယ်။

မျက်လုံးပြူးပြိုသွားတာကိုတော့ အံ့ဩမှု၊ ပွင့်လင်းမှု၊ ထိတ်လန့်ချောက်ချားမှု၊ ပရိယာယ်ကင်းမှုတွေရယ်လို့ တွက်ဆတတ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို 'မျက်လုံးနှင့် ကျိန်ဆဲတယ်'၊ 'အကြည့်နှင့် ဝိုင်းသတ်တယ်'ဆိုတာတွေဟာလည်း 'အေးစက်တဲ့မျက်လုံး' 'စိမ်းကားတဲ့အကြည့်'တွေကို သုံးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခင်မင်တဲ့အကြည့်၊ ဂုဏ်ပြုတဲ့အကြည့်၊ ဝမ်းသာတဲ့အကြည့် တောင်းပန်တဲ့အကြည့်၊ ကျေနပ်တဲ့အကြည့် စသဖြင့် မျက်လုံးအမျိုးမျိုး ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မျက်လုံးနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာကြားမှာ အကာအကွယ်အရံအတားတွေ မရှိလေ ကောင်းလေပါပဲ။

နေကာမျက်မှန်လို ပြဒါးသုတ်ထားတဲ့မှန်လို ဟာမျိုးတွေဟာ တွေ့ဆုံမှုအရ အတွင်းသရုပ်ကိုဖော်ထုတ်ရာမှာ အနုတ်လက္ခဏာပြုစေပါတယ်။ တွေ့ဆုံပွဲအောင်မြင်ဖို့ထက် အကျိုးမဲ့ပျက်ပြားဖို့အားပေးပါတယ်။

မျက်စိမှန်လို မလွဲသာမရှောင်သာ ဒီဂရီမျက်မှန် တပ်ရတာတွေရှိမှာပေါ့။ ဂျော့ချီနှင့် မီလီတို့ဟာ ဒီဂရီမျက်မှန်တပ်မှ ဆက်ဆံမပြေလည်သွားရတဲ့တိုင်အောင် ပကတိမျက်စိနှင့် အသံတိတ်စကားလွင့်ထုတ်ရတာလောက်တော့ ခရီးမရောက်နိုင်ဘူး ဆိုရလိမ့်မယ်။

အလင်းစူးတဲ့ဒဏ် မခံနိုင်လို့ တပ်ရတာကလွဲရင် မလိုအပ်ဘဲနှင့် နေကာမျက်မှန် မတပ်ပါနှင့်။ လူပုံအလယ်နှင့် အရိပ်အောက်မှာ ရှိထုတ်ပြီး နေကာမျက်မှန်တပ်တာမျိုးဟာလည်း မသင့်တော်ပါဘူး။ လူတွေနှင့် ဆက်သွယ်ရာမှာ အနောင်အယုတ်ဖြစ်ရုံပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။

နေကာမျက်မှန်တပ်လာတဲ့လူကို ပတ်ဝန်းကျင်က အမြင်စောင်းတတ်ပါတယ်။ လူဆိုးဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်တွေ နေကာမျက်မှန်တပ်တာဟာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ရုပ်မျက်တဲ့အနေနှင့် လည်းကောင်း၊ သူတို့ရဲ့ မရိုးသားမှုကို ဖုံးကွယ်တဲ့သဘောနှင့်လည်းကောင်း၊ တခြားလူတွေကို ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ကြည့်ဖို့အတွက်လည်းကောင်း သုံးကြတာပဲ မဟုတ်ပါလား။

ရိုးရိုးလူတစ်ယောက်အနေနှင့် မလိုအပ်ဘဲ နေကာမျက်မှန် တပ်သွားရင် ဒီလိုပဲ ထင်စရာဖြစ်ပါတယ်။

အကြည့်ခံရသူတွေအနေဖြင့် ချောက်လှန့်ခံရသလို မလုံမလဲကသိကအောက်တွေ ခံစားရမှာ မုချပါပဲ။

အရောင်ပါတဲ့ ဒီဂရီမျက်မှန်တပ်ထားရင်တောင် ဒီလူ ရိုးမုရိုးရဲ့ လားဆိုတဲ့ သံသယဝင်သလို နားလည်မှုရဖို့ ခဲယဉ်းသွားစေပါတယ်။

အကျဉ်းအကျပ်ဆိုက်နေတဲ့ အရေးပေါ်တွေ့ဆုံမှုတွေမှာ နေကာမျက်မှန်တပ်ထားခြင်းအားဖြင့် စိုးရိမ်သောကြီးမားမှုကို မရည်ရွယ်ဘဲ လှစ်ပြရာရောက်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရှေ့ပိုင်းမှာ တင်ပြခဲ့သလို လူတွေဟာ စိတ်တက်ကြွလာရင် ဒါမှမဟုတ် ထိတ်လန့်လာရင် မျက်လုံးအိမ် အလိုလိုကျယ်လာတတ်တာကိုလည်း သတိထားနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

မျက်မှန်တပ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ

အမေရိကန် ဟာသပညာရှင် ဒေါ်ရသီပတ်ကားက...
“ယောက်ျားတွေဟာ မျက်မှန်တပ်ထားတဲ့ ကောင်မလေးတွေကို တွေ့ရင် ရိုသဲ့သဲ့ လုပ်ချင်ကြတယ်”တဲ့။

မျက်မှန်တွေဟာ တပ်ဆင်သူကို ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်စေသလို
ဟန်ကြီးပန်ကြီးနိုင်လို့ ရင်းနှီးမှုရဖို့အတွက်လည်း အဟန့်အတား
ဖြစ်စေပါတယ်။

မျက်မှန်ဟာ နွေးထွေးလွိုက်လှဲမှုနှင့် အစင်းသိနားလည်မှုထက်
ပညာရှင်ကြီးပုံစံနှင့် မာန်ဝင့်အောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း တစ်ဘက်လူကို အထက်စီးရဖို့၊ ဖိအားပေးနှိပ်
တစ်ပါး လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ အောင်မြင်မှု မပေးနိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ မျက်မှန် မတပ်မဖြစ် တပ်ရမယ်ဆိုရင်လည်း ခင်မင်
နှစ်သက်စရာအမူအရာတွေ ပိုလုပ်ပြဖို့ လိုပါတယ်။

တတ်နိုင်ရင်တော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကဏ္ဍတွေမှာ မျက်
ကပ်မှန်ကို ပြောင်းတပ်သင့်ပါတယ်။

မျက်မှန်တပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်မျက်နှာပုံစံနှင့် လိုက်ဖက်မယ့် ကိုင်းမျိုး
ရွေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ အကြည့်ချင်းကွဲလွဲပုံ

မြောက်မြားစွာ လေ့လာချက်တွေအရ မိန်းမတွေဟာ ယောက်ျား
တွေထက် အကြာကြီး ပိုပြီးစိုက်ကြည့်လေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

သူတို့ဟာ တစ်ဘက်သားကို ထပ်တလဲလဲလည်း ကြည့်တတ်ပြီး
မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်လုပ်မှုကလည်း ကြာမှကြာဆိုပဲ။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ ကျောင်းသားနှင့် ကျောင်းသူတစ်စုကို
အင်တာဗျူး လုပ်ရပါတယ်။ ဒီအခါ အင်တာဗျူးဆရာ စကားပြောနေ
တုန်းရော၊ နားထောင်နေတုန်းရော၊ အပြန်အလှန် မေးခွန်းထုတ် နှေး
နွေးနေတုန်းမှာရော တစ်ချိန်လုံး ကျောင်းသူတွေက ကျောင်းသား
တွေထက် ဂရုစိုက်ကြည့်နေပါသတဲ့။

ဒါဟာ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီး နားထောင်
သနားပါသလို၊ အာရုံစိုက်ကြည့်တာဟာလည်း ဂရုပြုနားထောင်တာ
တစ်ပေါင်းတည်း တစ်စပ်တည်း ဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မိန်းမတွေဟာ သူတို့ကို စိုက်ကြည့်တာကျတော့
စိုက်ကြပါဘူး။ ယောက်ျားတွေလောက်လည်း ခံနိုင်ရည် မရှိဘူး
လေ။ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားတွေ စိုက်ကြည့်တာကို မခံနိုင်တာပါ။

ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအားနည်းတဲ့ မိန်းမ
ဆိုရင် ဖျတ်ခနဲ မျက်လုံးလွှဲပစ်ကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုလို မိန်းမနှင့်ယောက်ျား အကြည့်ခုံချင်း မတူတာဟာ
ယောက်ျားတွေကြီးစိုးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိန်းမတွေအဖို့ အားငယ်စိတ်၊
အားငယ်စိတ်တွေ ဝင်ပူးလို့ပဲဖြစ်တယ်လို့ ကောက်ချက်ချ ကြပါတယ်။

'မျက်လုံးအကြည့်ချင်းဆုံပြီး ဆက်သွယ်တယ်ဆိုတာ အရှိန်
နှင့် အဆင့်အတန်းကို လက်ညှိုးထိုးပြတာပါပဲ'

ရီတာမေဘရောင်းက ပြောခဲ့တာပါ။

တန်းတူအခွင့်အရေးရှိတယ်လို့ မထင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်
ယောက်ဟာ မျက်လုံး အောက်စိုက်လိုက်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘေးကို
ကြည့်လိုက်မယ်။ ပြီးတော့ မရဲတရဲပြန်ကြည့်မယ်။ ယောက်ျားတွေနှင့်

အပြန်အလှန် ပိုတောင် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းနိုင်ဦးမယ်။ အဲ... အမျိုးသမီး
တွေနှင့်အရေးသမားဆိုရင်တော့ အားကျမခံ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြန်ကြည့်ဖို့ သေချာ
ပြင်ဆင်တယ်။

တိရစ္ဆာန်လောကမှာတော့ အကြာကြီးစိုက်ကြည့်တာဟာ
အထောင်ရက်စောင်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်ပါပဲ။

ဂေါ်ရီလားမျောက်ဝဲကြီးတစ်ကောင်ကို မှန်ပြောင်းနှင့် သွားစိုက်
ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့ကလည်း ဘုံကြည့်ပြန်ကြည့်ပြီး အနေနှင့်အမြန်
အောက်စိုက်ပေးလိမ့်မယ်။

ကစားနေတဲ့ကလေးတွေကို လေ့လာကြည့်တော့လည်း ကစားစရာတစ်ခုကို အနိုင်အထက်လှယူချင်ရင်၊ တစ်ဘက်ကစားဖော်စဉ်အရုံးပေးစေချင်ရင်၊ နေရာတစ်ခုကို ဝင်အပိုင်စီးချင်ရင် မျက်လုံးစိမ်းကြီးနှင့် အတော်ကြာအောင် စိုက်ကြည့်တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအပြုအမူမျိုး လူကြီးတွေမှာလည်း ပါလာတတ်ပါတယ်။ မီးပျိုင့်မှာ တချို့မော်တော်ဆိုင်ကယ်သမားတွေဟာ မီးစောင့်ရင်း ကားသမားတွေကို စိန်းစိန်းကြီး ကပ်ကြည့်လိုက်ကြတာပဲ။ ကားသမားတွေ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ပြီး၊ မီးစိမ်းပြတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကြတာမျိုးပေါ့။

ဒါဟာ အကြာကြီးစိုက်ကြည့်ခြင်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိနှင့် အထိတ်အားပြိုင်ပွဲမှာ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးသုံးတာ အရေးမပါမှုရဲ့ သဘောသက်သက်ပါပဲ။

ဒါနှင့်အမျှ တခြားလူတွေရဲ့အကြောင်းကိုလည်း သူတို့စိုက်ကြည့်ပုံကို အကဲခတ်ပြီး ကောင်းကောင်းကြီးသိနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ် လုပ်တာတင်မက အယ်လောက်ကြာကြာ စိုက်ကြည့်တယ်ဆိုတာနှင့် သူတို့ရဲ့အကြည့်ကို အယ်လိုဖျက်လိုက်သလဲ၊ အောက်စိုက်ကြည့်လိုက်သလား၊ အပေါ်ကိုလား၊ ဘယ်ဘက်လား၊ ညာဘက်လား ဆိုတာတွေကိုပါ လေ့လာရုံနှင့် သဘောပေါက်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို 'အခန်း တစ်ဆယ့်လေး'မှာ အသေးစိတ်ရှင်းပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ထိအရောက်တဲ့မျက်လုံးအဆက်အသွယ် ဘယ်လိုပေးမလဲ။
- ဒီအတွက် သိထားရမယ့်အချက် သုံးချက် ရှိပါတယ်။
 - ဘယ်နေရာကို ကြည့်မလဲ။
 - ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကြည့်ရမလဲ။
 - ဘယ်တော့ ကြည့်ရမလဲ ဆိုတာတွေပါပဲ။

ဘယ်နေရာကို ကြည့်ရမလဲ

တွေ့ဆုံမှုပုံစံအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားသွားပါတယ်။ လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် တွေ့ဆုံတဲ့အခါ မျက်လုံးတွေဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ မာတ်ထိပ်နှင့် မျက်စိနှစ်ဖက်ကို မျဉ်းဆွဲထားတဲ့ တြိဂံပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်ပြီး သာမန်အားဖြင့် ကြည့်ရပါမယ်။



လုပ်ကိစ္စနှင့် ကြည့်ရမည့် တြိဂံပုံ

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအရ ကြည့်ရမည့်တြိဂံပုံ

အဲဒီနေရာတစ်ဝိုက်ကို ကြည့်တဲ့အကြည့်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ပြင်းပြမှု၊ လေးနက်မှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ထည့်ထားပါ။ ခင်မင်မှုနှောင့်ဖွဲ့တဲ့ တွေ့ဆုံခြင်းမှာတော့ မျက်ခုံးအောက် မျက်လုံးအစပ်ကနေ ပါးစပ်နှင့်မေးဖျားအထိ ဆွဲထားတဲ့ တြိဂံအရည် နှစ်နား နှစ်တြိဂံပုံနှင့် ကြည့်ပါ။

အဲဒီအကြည့်က နှစ်ဘက်စလုံးကို ပိုမိုနားလည်ပြီး စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် နီးမှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကြာအောင် စိုက်ကြည့်ရမလဲ

လုပ်ငန်းသဘောတွေ့ဆုံမှုတွေမှာ ယောက်ျားချင်းဆိုရင် တွေ့ဆုံမှုရဲ့ ၆၀ရာခိုင်နှုန်းက ၇၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ ကြည့်ပါ။

ဒီထက်လျော့မယ်ဆိုရင် မရိုးသားဘူးလို့ မယုံသကာဖြစ်စေသလို
ယုံကြည်မှုအားနည်းသွားရာက ရေရှည်ဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်နိုင်
ပါတယ်။

အကြာကြီးစိုက်ကြည့်မယ်ဆိုပြန်တော့လည်း ရန်လိုရိုင်းပြော
ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ယောက်ျားဖြစ်လို့ မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် တွေ့မယ်ဆိုရင်
မျက်လုံးအဆက်အသွယ်ကို ၅၀ရာခိုင်နှုန်းပတ်ဝန်းကျင်သို့ တဖြည်းဖြည်း
လျှော့ယူပါ။ ဒါပေမယ့် အလုပ်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကြည့်တဲ့ ငြိမ်
နေရာကနေ အောက်ပိုင်းကိုမကြည့်မိဖို့ ကြပ်ကြပ်သတိထားစေ။
ဒီအချက်ဟာ အတွင်းကျကျရင်းနှီးမှုကို ပိုရစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်အနေနှင့်တော့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဆို
တွေ့ဆုံတဲ့အခါမှ တွေ့ချိန်ရဲ့ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ မျက်လုံး
အဆက်အသွယ်လုပ်ပြီး ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က လိုက်လျော့မယ်
နာခံမယ်ဆိုတာ အသံတိတ်နည်းဖြင့် အသိပေးချင်တယ်ဆိုရင်တော့
ကြည့်ချိန်ကို ၅၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ လျှော့ချပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ကြာကြာ စိုက်ကြည့်တာဟာ အားကြီးမျိုး
အသာစီးရနိုင်သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေတဲ့ စွမ်းပကားအစ
ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ယောက်ျားတွေက ဒါကို အနေအ
အထိုင်ခက်နှင့် စိတ်ကျဉ်းကြပ်တယ်လို့ ယူဆတတ်ပါတယ်။

ဒီသဘောမျိုး လက်ကိုင်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရောင်ကြည့်ပယ်
ခဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် တွေ့ဆုံမှုရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြည့်
သာ အရေးကြီးပျံ့တယ်။

တကယ်လို့ ကြီးစိုးချုပ်ကိုင်မှုကို အရယူဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုရင်
တမင်သိသိသာသာကို အကြာကြီးစိုက်ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။

အဲ ယှဉ်တွဲပေါင်းစည်းမှုကို လိုလားတယ်ဆိုရင်လည်း အသွေး
ယူဖို့ ကြီးစားတာကို လျှော့ချရမှာပေါ့။

မိန်းမချင်း တွေ့ကြပါပြီတဲ့။

တွေ့ချိန်ရဲ့ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းဝန်းကျင် မျက်လုံးချင်းစကားပြောဖို့
သို့ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာအဖုအထစ်မှမရှိဘဲ ချောမောပြေလည်သွား
ပါလိမ့်မယ်။

သတိထားရမှာကတော့ မျက်လုံးတွေကို တြိဂံနယ်ပေါ်မှာ
ဘားထားဖို့ပါပဲ။

မိန်းမတွေဟာ ဗီဇသဘာဝအရ တင်းတင်းမာမာဆက်ဆံတာ
မျိုးကို အလေ့အလာမရှိတာနှင့်အမျှ၊ သူတို့မိန်းမချင်း စိုက်ကြည့်တာ
ကိုတောင် မခံနိုင်ဘဲ စိန်ခေါ်ခြိမ်းချောက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် မြူဆွယ်
ဘယ်လို့ အထင်မှားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့မျက်နှာ
အောက်ပိုင်းကို အကြည့်ရောက်သွားရင် ပိုဆိုးပါတယ်။

သူမှုရေးနှင့် အလွတ်တွေ့ဆုံမှုများ

ကြည့်ချိန်အနည်းအများဟာ တွေ့ဆုံမှုရဲ့ အခြေအနေအပေါ်မှာ
ပူတည်ပါတယ်။ ခင်မင်မှုသက်သက်လောက်နှင့် ရင်းနှီးမှု သိပ်မပါ
ခွင့်ဘူးဆိုရင် လုပ်ငန်းကိစ္စကအကြည့်မျိုး သုံးပါ။

ပိုမိုပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ထပ်တလဲလဲကြည့်ပြီး
မျက်လုံးတွေကို တစ်ဘက်လှူနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းပါမကျန် အထက်ပြန်
အောက်ပြန် အချိန်ရှိသရွေ့ ကြည့်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။

သင့်ကျေးဇူး ဓလေ့ထုံးစံ မတူမှုတွေကို သတိထား

လူမှုရေးပညာရှင် မိုက်ကယ် အာဂျေလီက ခုလို ဖော်ထုတ်ခဲ့
နားပါတယ်။

“အကြည့်လွန်ကဲတာကို ကြောက်တယ်၊ မခံလေးစားရာ ရောက်
တယ်၊ ချောက်လှန့်တယ်၊ စော်ကားခြင်းဖြစ်တယ်လို့ အာဖရိကလူမျိုး
တွေ၊ အာရှတိုက်သားတွေနှင့် အင်ဒီယန်းလူနီတွေက သတ်မှတ်ယူဆ
ကြပါတယ်။ အကြည့်သိပ်နည်းတာကိုလည်း ဂရုသိပ်မစိုက်ဘူး၊ မယှဉ်
ကျားဘူးလို့ အာရပ်တွေနှင့် အမေရိကတောင်ပိုင်သားတွေက အဓိပ္ပာယ်

ကောက်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ယဉ်ကျေးမှုလေ့တွေ ကွဲပြားခြားနား
ကြတဲ့အလျောက် မျက်လုံးအဆက်အသွယ် သိပ်မလုပ်တာကို မရိုးအား
ရာ၊ မပြောင့်မန်ရာ၊ ရှက်ရာကျတယ်လို့ များသောအားဖြင့် မြင်ကြ
တာပါပဲ။"

ဒီစကားကို ပမာဆောင်ရရင် နတ်ဟိုအင်ဒီးယန်းလူနီတွေဟာ
စကားပြောနေတဲ့လူရဲ့မျက်နှာကို တည့်တည့်ကြီး စိုက်မကြည့်ရဘူးလို့
သွန်သင်ဆုံးမထားပါတယ်။

အမေရိကတောင်ပိုင်း ဝီတိုတိုနှင့် ဘိုရိုရိုအင်ဒီးယန်းတွေ အကြား
မှာတော့ နားထောင်သူကော ပြောသူပါ စကားပြောနေတုန်းမှာ မျက်နှာ
လွှဲပြီး အနားမှာရှိတဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ကြည့်နေရတဲ့ ထုံးတမ်း
အစဉ်အလာ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ ပုံပြောတဲ့လူတွေဟာ ပရိသတ်
ဘက် ကျောပေးပြီး ပြောလေ့ရှိကြပါသတဲ့။

လှယိုလှမျိုးစုဝင် ကင်ညာနိုင်ငံသားတစ်ယောက်နှင့် သူ
ယောက္ခမဆိုရင် စကားပြောချိန်မှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်
ကျောခိုင်းထားကြတယ်ဆိုပဲ။

နိုင်ဂျီးရီးယားတွေကလည်း ကိုယ့်ထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ အကြီး
အကဲတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ခိုက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်လုံးကို တည့်တည့်
စိုက်ကြည့်တာဟာ မဖွယ်မရာပြုတာပဲလို့ ပြောကြပါတယ်။

ဂျပန်လူမျိုးတစ်ယောက်နှင့် ဆုံမယ်ဆိုရင် မျက်နှာကို တိုက်ရိုက်
စိုက်ကြည့်ခြင်းက ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဲဒီအစား လည်ပင်းကိုသာ ကြည့်ဖို့
လိုပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်ကလေးငယ်လေးတွေက သူတို့အမေတွေနောက်မှာ အချိန်
ပြည့်နီးပါး ကျောပိုမလိုက်နေရတာများတော့၊ မျက်လုံးချင်း အပေးအယူ
လုပ်တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့် နည်းကြပါတယ်။

ကြည့်ချိန်တိုတောင်းတာကို လိုလားနှစ်သက်တဲ့ တခြားလူမျိုး
တွေကတော့ အာရှသားတွေ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတွေ၊ ပါကစ္စတန်
နိုင်ငံသားတွေ၊ ဥရောပမြောက်ပိုင်းသားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြာရှည်စိုက်ကြည့်တာကို လက်ခံသူတွေကတော့ ဥရောပတောင်
ပိုင်းသားတွေ၊ အာရှပိုင်းနှင့် လက်တင်အမေရိကတိုက်သားတွေပါ။

သံတော့ ကြည့်ရမယ့်

အပြုံးလှပစင်စင်မင်နားလည်မှု အမြင့်မားဆုံးရရေးအတွက်
အနားတို့လုပ်ရပ်ကတော့ တစ်ဘက်လူက စကားစပြောလိုက်တာနှင့်
မျက်လုံးက လှမ်းကြည့်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

ဒီလုပ်ရပ်က တစ်ဘက်လူအပေါ် ဂရုစိုက်လေးစားကြောင်း ပြ
နိုင်ဖို့ ခင်ဗျားအပေါ်မှာလည်း ပြန်ပြီး စိတ်ဝင်စား အရေးထား
ပေးတယ်။

မျက်လုံးအဆက်အသွယ်အနေနှင့် သူ့စကားအသွားအလာ၊
အသက်အကျကိုစောင့်ပြီး သူ့စကားအပြတ်မှာ ကိုယ်ကလည်း
ကြည့်ကို ခဏဖြတ်ပါ။ နောက် ပြန်ကြည့်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က ပြန်ပြောတော့မယ်ဆိုရင်လည်း အဝေးတစ်နေရာကို
ညွှန်ချက်ကြည့်ပါ။ ဒါဟာ တွေးတွေးဆဆနှင့် ချင့်ချိန်စဉ်းစားတဲ့
အသက်ရောက်ကြောင်း အသိပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြောရင်းနှင့် ပြန်ကြည့်ရာမှာလည်း ထုံးစံအတိုင်း အကြည့်
ချိန်ရအောင် စကားကိုဖြတ်ဖြတ်ပေးပါ။

ကိုယ်ပြောချင်တာ ပြောလို့ပြီးသွားပြီဆိုရင် အောက်ကို စိုက်
ကြည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ဆီကတုံ့ပြန်ချက်ကို လိုလားစောင့်စားတဲ့
ချက်ပေးသင်္ကေတ ပြလိုက်ပါ။

အာရှစိုက်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှု ကြီးမားကြောင်းကို သင့်လျော်တဲ့
အကြည့်တွေနှင့် ပြသခြင်းဟာ တစ်ဖက်လူအနေနှင့် သူ့အပေါ် ခင်ဗျား
နှစ်သက်သဘောကျတယ်လို့ ပိုယုံသွားစေတာနှင့်အမျှ ခင်ဗျား
အသိပေး သူက ကျေနပ်နှစ်သက်မှုတွေ ပြန်ပြပါလိမ့်မယ်ဆိုတာ မမေ့
ဖို့နှင့်။

စိုက်ကြည့်မှုနှင့် အလုပ်အပ်တာမျိုး

အလုပ်ရှင်က အလုပ်အတွက် အင်တာဗျူး နေ့စဉ်အတွင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြည့်တဲ့အကြည့်ဟာ အလုပ်လျှောက် သူအဖွဲ့အခွင့်အရေးကောင်းရမယ့် အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

အဲဒီအကြည့်ကို အပြုံးနှင့်ဆက်ပြီး ခေါင်းတဆတ်ဆတ်ညှစ်ရင်ဖြင့် အလုပ်ခန့်ဖို့ သေချာသလောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဝေးလံတက္ကသိုလ်က သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင်အပါအဝင် စိတ်ပညာရှင်များက အင်တာဗျူးအောင်မြင်မယ့်လူကို ကျန်းမာမယ့်လူထက် နှစ်ဆ ပိုကြည့်တယ်။ သုံးဆ ပိုပြုံးပြနေတာ နှစ်ဆပိုပြီး ခေါင်းညှိတ်ပြတတ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိကြရပါသည်။

ကျွမ်းကျင်စွာ စိုက်ကြည့်ခြင်း

တစ်ဖက်လူက မျက်လုံးကြည့်တဲ့ အရေအတွက်ကို လိုတိုမျှထိန်းသိမ်းပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့အကြည့်နှင့်ကြည့်တာဟာ သူ့ရင်နှလုံးသရုပ်ကို ဖော်ပြရုံတင်မကပါဘူး။ တွေ့ဆုံမှုကို အမှတ်ရဖို့ အကောင်အထည်ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီအကြည့်မျိုး ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့အကြည့်ဟာ ချွတ်ယွင်းအားနည်းနေပြီဆိုတာ သူ့အနေနှင့် ရှက်နေလို့၊ ကြောက်နေလို့၊ ရန်ဆောင်ချင်လို့၊ စိတ်ဝင်စားလို့ တစ်ခုခုပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခင်ဗျားရဲ့အကြည့်တွေအပေါ်မှာ တစ်ဆင့်သာ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ရင်း ကိုယ့်အကြည့်တွေ လျှော့ချ ပစ်ပါ။

ကိုယ့်ဘက်က အကြည့်တွေ အရင်ဦးဆုံး လျှော့ပေးလိုက်တာ အားဖြင့် တစ်ဘက်ကလည်း ခင်ဗျားရဲ့အကြည့်တွေမှာ ရန်လိုခြိမ်းခြောက်မှု မပါဘူးဆိုတာ နားလည်ပြီး တင်းမာမှုကိုလျှော့ပေးဖို့ လွယ်ကူစေပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလုပ်တာဟာ တစ်ဖက်လူအတွက် အသက်ရှူပေါက် ရစေပါတယ်။



ပြီးတော့ အဲဒီလူကို ကြည့်နေချိန်မှာ ခင်ဗျားရဲ့မျက်လုံးတွေကို သူ့သတိထားမိအောင် လက် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းတွေ အကူအညီယူပါ။ ဒါကတော့ လက်ချောင်းတွေနှင့် မျက်လုံးဆီကို ညွှန်ပြ ထောက်ပြပြီး တစ်ဘက်လူရဲ့အာရုံကို ဖမ်းဆွဲယူတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျပ်အတည်း ကြုံတဲ့အခိုက်မျိုး မှာ အေးအေးဆေးဆေး သက်သောင့်သက်သာနှင့် လက်ညှိုးတစ်ချောင်းကို နှာခေါင်းဘေးကနေ မျက်လုံးဆီ ထောက်ပြရင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပါးပြင်ကို ပွတ်ရင်းက တစ်ဖက်သားရဲ့အကြည့်ကို လိုသလို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။



မျက်လုံးတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွေထက် ဆွဲအား ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ခင်ဗျားရဲ့အကြည့်ကို ပြည့်နိမ့်လက်ညှိုးထိုးပြတာ မမှားပါဘူး။

မျက်လုံးဖြင့် ခင်မင်မှုရဲ့သရုပ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး ဖော်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

မျက်လုံးက အသက်ပါပါပြုံးပြရင်း သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်တဲ့ စကားကိုပြောတာဟာ ထိရောက်ထက်မြက်တဲ့ နည်းတစ်နည်းပါပဲ။
ဥပမာ...

'မိတ်ဆွေကြီး ဒီအခန်းကို အလှပြင်ထားပုံကိုတော့ ကျွန်တော် တကယ်ကြိုက်သွားပြီဗျာ။ လှမှလှ ကောင်းမှကောင်းပဲဗျို့'ဆိုတဲ့ စကားကို ပြုံးပြုံးလေး ပြောလိုက်တာမျိုးပါပဲ။

သုတေသနပြုမှုတွေအရ သုံးရက်ကြာပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေရဲ့ ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ ကျွန်တော်တို့ မှတ်မိတော့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

စွဲမက် လောက်တဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာ အကြည့်လက္ခဏာတွေကို တော့ လပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ မှတ်မိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ပြန်တွေ့အခါမှာလည်း ခင်ဗျားကို မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းအဖြစ် ပျူပျူငှာငှာဆက်ဆံမှာ သေချာပါတယ်။

ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း

ခေါင်းညိတ်ပြတာဟာလည်း ခင်မင်ခြင်းကို ပြသမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ညီညွတ်စွာ လက်တွဲမှုကို ကောင်းကောင်းကြီးရစေတဲ့ အစွမ်းထက်လှတဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြနည်း တစ်ခုပါပဲ။

ပြုံးပြတဲ့အခါ မျက်လုံးက ပါပြီး၊ ခေါင်းပါညိတ်ပြတာဟာ ပြုံးလေးနက် ရာရောက်ပါတယ်။

ခေါင်း တစ်ချက်ညိတ်ပြတာဟာ စကားတွေ အခွန်းပေါင်းများစွာ ပြောရတာထက် အချိန်ကုန်သက်သာပါတယ်။

လမ်းပျောက်နေတဲ့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တစ်ယောက်ကို ခေါင်းညိတ်ပြပြီး သူ့ရှာနေတဲ့လိပ်စာကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းညိတ်ပြခြင်းအားဖြင့် အသံမထွက်တဲ့ ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ရေးမှာ ၂၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တာ၊ပိုသွားတယ်လို့ တောင်နိုင်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံပြောဆိုကြတဲ့အဆင့် စတင်ချိန်မှာ ခေါင်းညိတ်ပြတဲ့ အထိမ်းအမှတ်ကို သုံးတာဟာ နှစ်သက်လိုလားဖွယ်အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးပြချိန်မှာ မျက်လုံးအကြည့်ရဲ့ ဦးတည်ရာ

စာကို ပြခိုက်မှာ မျက်လုံးအဆက်အသွယ်ဟာ သိသိသာသာကြီးကို ပြတ်တောက်သွားတတ်ပါတယ်။

သုတေသ ပညာရှင်တွေကတော့ အပြန်အလှန် ကြည့်တဲ့အကြားမှာ မြေပုံကိုကြည့်နေတဲ့ လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိရင် ၆.၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၈၀ရာခိုင်နှုန်းသောအချိန်မှာ မြေပုံပေါ်မှာပဲ အာရုံရောက်နေပါတဲ့။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က တွေ့ဆုံမှုထိန်းသိမ်းစီမံရေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အကြည့်တွေမှာ အခြေအနေအရ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့သဘော ပြန်တယ်။

ဒီအတွက် 'စွမ်းရည်မြင့်'တာလို့ခေါ်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အသံတိမ်အချက်ပြမှုတွေကို သုံးရပါတော့မယ်။

ခင်ဗျားဟာ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာကတ်တလောက်တစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်အား ပြနေပြီဆိုပါစို့။

စာရွက်ပေါ်မှာ သူ့ကို အထူးအမှတ်ထားစေချင်တဲ့ အချက်ရောက်အောင် ထောက်ပြပါ။ ပြီးတော့ လက်ထဲမှာကိုင်ထားသော

ဘောလံပင် သို့မဟုတ် ခဲတံကို ခင်ဗျားရဲ့မျက်လုံးထောင့်စွန်းအထိ ဆွဲယူသွားပါ။ ညာသန်ဆိုရင် ညာမျက်လုံး၊ ဘယ်သန်ဆိုရင် အိမ်မျက်လုံးပေါ့။ ဒီအခါ တစ်ဘက်လူက ခင်ဗျား မျက်လုံးကို လိုက်ကြည့်ရက သူနှင့် မျက်လုံးချင်း ဆုံရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့မှ ခင်ဗျား ပြလိုရာ၊ ပြောလိုရာ အဓိကအချက်ကို ထပ်ပြောပြပါ။



စွမ်းအားမြင့်မှုတွေဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေ ရိုက်သွင်းချင်တဲ့အခါ အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ သတင်းတွေရဲ့ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ မျက်လုံးတွေကတစ်ဆင့် သင်လာတာလို့ သုတေသနပြုမှုတွေက ပြဆိုပါတယ်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဘေးကဝင်ပြီး၊ တခြားနည်းတွေနှင့် ကျန်တဲ့ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းက သိစေတာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က စာရွက်စာတမ်းတွေကို ပြသနေချိန်မှာ စကားပြောတာကို ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချဖို့လိုတာ ပြသပါတယ်။

စာရွက်စာတမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြမယ်ဆိုရင်လည်း အခြေခံ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် မပိုသင့်ပါဘူး။

ဒီကြားထဲမှာ မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ်ရအောင် 'စွမ်းအားမြင့်' ပေးပြီး၊ ရှင်းပြမှုထဲက အဓိကအချက်တွေကို ထပ်ပြခြင်းအားဖြင့် သိစေချင်တာရဲ့ စ၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ခေါင်းထဲဝင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လူစုလူဝေးကြားတွင် မျက်လုံးအကြည့်ကို သုံးခြင်း

အလုပ်သဘောပဲဖြစ်စေ၊ အလွတ်သဘောပဲဖြစ်စေ လူများစုနှင့် တွေ့ဆုံပြောကြားရာမှာ ခင်ဗျားမျက်လုံးအကြည့်ကို တစ်ယောက်ချင်းလိုက်ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုနှင့် လူအားလုံးက ခင်ဗျားကို အလေးအနက်ထား အသိအမှတ်ပြုကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးချွန်အောင်မြင်တဲ့ ပျော်ဖြေရေးသမားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပရိသတ် တစ်ယောက်မကျန် သူတို့ဆီအာရုံစိုက်အောင် ထိန်းသိမ်းဆွဲဆောင်ပုံတွေကို သတိထားလေ့လာပါ။

သရုပ်ဆောင်တွေဟာ စာရွက်မကိုင်ကြသလို၊ ဟောပြောသူတွေဟာလည်း ဟောပြောချက်အကျဉ်းကို ခဏတဖြုတ် ဖျပ်ခနဲသာကြည့်ပြီး၊ ပရိသတ်နှင့် မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်တမ်းအကဲခတ်နေကြတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အစည်းအဝေးတွေမှာ အညွှန်းကတ်ပြားတွေ၊ မှတ်စုတွေကိုပဲ မဲကြည့်နေတာဟာ ပရိသတ်နှင့်အဆက်ပြတ်ပြီး မျက်လုံးအကြည့်ကို အစွမ်းမဲ့စေပါတယ်။

မာဂရက်သက်ချာလို စာရွက်ကိုင်ပြောတတ်တဲ့ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်တောင်မှ အသံတိတ်စကားနှင့် အချက်ပြမှုတွေကို သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ မစွဲသက်ချာဟာ စာရွက်ကို ကြည့်လိုက် ခေါင်းဖော်ပြီ ပရိသတ်ကို ကြည့်လိုက်နှင့် ပရိသတ်ကို မျက်ခြည်မပြတ် ဆက်သွယ်ရေး သုပ်တတ်ပါတယ်။

သူရဲ့အကြည့်တွေဟာ စည်းချက်ကိုက်ပြီး အင်မတန် စနစ်ကျ လှပပါတယ်။ ပရိသတ်ဘယ်ဘက်ကို သုံးချက်ကြည့်ပြီးတာနှင့် ညာဘက်ကို တစ်ချက်ကြည့်ရင်းနှင့် ပရိသတ်အားလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး သူ့နောက်ကို အပါခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အများသိပြီးကြတဲ့အတိုင်း ပရိသတ်ရဲ့နောက်ဆုံးတန်းကို မျှော်ခေါ်ကြည့်တာလည်း ပရိသတ်အားလုံးကို လွှမ်းမိုးကြည့်ရာ ရောက်ပါတယ်။

မျက်လုံးအကြည့်ကို အသုံးပြုရန် သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်း

အရေးပါတဲ့ တွေ့ဆုံမှုတွေမှာ ရှက်ရွံ့ပြီး မဝံ့မရဲဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့အကြည့်တွေကို သုံးဖို့လည်း အခက်ကြီးခက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

- ၁။ စိတ်အေးဆေးထားနိုင်သမျှ ထားပါ။ ရှေ့အခန်းမှာပြခဲ့တဲ့ သွေးပူအောင် လက်ချင်းပွတ်ပေးတာမျိုးဟာ အဟန့်အတားကို အမြန်ဆုံး ကျော်လွှားဖောက်ထွက်နိုင်တဲ့ ရဲဆေးတင်နည်းပါပဲ။
- ၂။ ကိုယ်ပြောမယ့်စကားအတွက် အဓိကအချက်တွေကို ကြိုတင်ပြီး ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဟာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုကို ဖြေပျောက်နိုင်ပါတယ်။
- ၃။ စကားပြောနေတုန်းမှာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ ရပ်ပါ။ ရပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘက်ညီအောင် ညှိပြီး ရပ်ပါ။

၄။ အစိုးရိမ်လွန်တဲ့လူတွေဟာ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့တဲ့အချိန်မျိုးမှာ ရင်ဆိုင်မကြည့်ရဲတာနှင့် ခေါင်းငုံ့ပြီး မျက်လုံးကို အောက်စိုက်ကြည့်ထားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အပျက်အဆိုး သဘောကိုပြတဲ့ သရုပ်လက္ခဏာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရစေပြီး တစ်ဘက်မျက်နှာရဲ့ တြိဂံပစ်ကွင်းကို မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းစိုက်ကြည့်ရဲစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုပါ။

အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကတော့...

လက်နှစ်ဖက်ကို မိုးပေါ်မြောက်၊ ပါးစပ်ကို အဆုံးဟရင်း မျက်နှာကျက်ကို ကြည့်မိတဲ့အထိ နောက်ပစ်ပြီး မော်လိုက်ပါ။ နောက်လက်တွေကို တဖြည်းဖြည်းပြန်ချ။ ပါးစပ်ကို ပြန်စေပြီး လည်ပင်းနှင့် မေးဖျားထိတဲ့အထိ ခေါင်းစိုက်ပါ။ မျက်လုံးတွေက လှုပ်ရှားမှု တောက်လျှောက်ကြည့်လာရာက ခေါင်းရပ်လိုက်ချိန်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း ရပ်လိုက်ပါ။ ခုဆိုရင် ကိုယ့်နှာခေါင်းကို ကိုယ်ပြန်မြင်နေရပါပြီ။ ဒီနောက်ခေါင်းကို ပုံမှန်ပြန်တည်လိုက်ရာက တြိဂံပစ်ကွင်းနှင့် တစ်တန်းတည်းကြည့်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်တလဲလဲလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ခင်ဗျား မှာ စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်လာပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ပြည့်လာသလို လက်တွေ့ပွဲဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အထိ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုင်းတွယ်မှုရဲ့ ရွမ်းအား

ပြန်ပေးပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်စေမယ့် ထိတွေ့ကိုင်းတွယ်မှုကို သုံးတဲ့ ပုံစံတစ်ခုဖြစ်တဲ့ မွေးထွေးလှိုက်လှဲမှု(လက်မောင်းကို တရင်းတန်းပုတ်သပ်တာ)ကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

လမ်းမှန်ကမ်းမှန်အသုံးချတတ်ရင် ဆက်ဆံရေးတိုးတက် အောင်မြင်စေတဲ့ တခြားနည်းတွေလည်း ကျန်ပါသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် မလျော်မကန်သုံးမိရင် ကိုယ် ကြီးစားပမ်းစားတည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ ခင်မင်မှုတွေ တစ်ချက်တည်း ပျက်သွားမှာကိုတော့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

စိုက်ကြည့်တာလိုပဲ ကိုင်းတွယ်ထိတွေ့မှုမှ ဖို မ သဘာဝတွေ လိုက်ပြီး ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ သူစိမ်းတစ်ရံဆံအမျိုးသားတွေနှင့် ထိရတာကို သဘောမကျပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသားတွေကျတော့ သူစိမ်းအမျိုးသမီးတွေ ထိတာကိုတော့ ရင်းနှီးတဲ့အမျိုးသမီးတွေ ထိကိုင်သလိုပဲ နှစ်သက်သာယာတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေက နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ လက်မောင်း၊ လက်တွေနှင့် နောက်ကျောကို အမျိုးသားတွေထက် ပိုကိုင်တတ်ထိတတ်သလို အမျိုးသမီးချင်း ပွေ့ဖက်တဲ့အကျင့်လည်း ရှိပါတယ်။

ယောက်ျားတွေလိုတော့ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ နည်းပါတယ်။ စိတ်ပညာရှင် ရစ်ချက်ဟက်စလင်းနှင့် တာရီအယ်လ်ပါးတို့က...

'ဒီလို ဖက်လဲတကင်းဆက်ဆံတာမျိုးကို ယောက်ျားတွေအဖို့ အဆိုပါမိန်းမနှင့် ရင်းရင်း၊ မရင်းရင်း အရသာယူတတ်ပြီး၊ မိန်းမတွေကျတော့ ရင်းနှီးကျွမ်းတဲ့ယောက်ျားတွေ ပွေ့ဖက်တာကိုမှ သာယာလေ့ရှိပါတယ်' လို့ တင်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုကို လိုက်ပြီး ဂုဏ်ပြုအဆင့်အတန်းကိုလည်း ပြသနိုင်ပါတယ်။

ရာထူးကြီးမြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်ထက် ရာထူးနိမ့်တဲ့လူ လက်အောက်ငယ်သားတွေကို အားပေးချီးမြှောက်တဲ့သဘောနှင့် ကိုင် တတ်ပြီး၊ များသောအားဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေကလည်း လူငယ်တွေ ကလေးတွေကို အရင်ဦးအောင် ကိုင်ရတာ ပိုကြိုက်ပါတယ်။

ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုကို အသံတိတ်စကားရဲ့ အပေါ်ယံကြော တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုတတ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးရလဒ် သုံးမျိုး ရနိုင်မှာပါ။

- ၁။ နေရာမှန်ကို ကိုင်မိခြင်းဖြင့် တွေ့ဆုံသူနှစ်ဦးစလုံးကို ကျေနပ် နှစ်သက်မှု ပိုခံစားရစေပါတယ်။
- ၂။ တစ်ဘက်သားကို နှစ်သိမ့်အားပေးရာ၊ သနားကရုဏာပြရာက တစ်ဘက်လူကို ရင်ဖွင့်စကားတွေ ထုတ်ပြောလာစေပါတယ်။
- ၃။ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု တိုးပွားလာစေပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပန်ကြားချက်ကို လိုက်နာလာမယ်။ သို့တည်း မဟုတ် ကိုယ့်ကို မျက်နှာသာပေး အရေးစိုက်လာခြင်းမျိုး ဖြစ် စေပါတယ်။

ဘယ်နေရာတွေ ကိုင်ခွင့်ရှိသလဲ။

ဖိုနှင့်မနှင့် မတူခြားနားကွဲပြားသလို သူတို့ကို စိတ်ချလက်ချ ထိတွေ့နိုင်တဲ့နေရာတွေနှင့် သူတို့ရဲ့ စောင့်ထိန်းကာကွယ်အပ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေဟာလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်သဘော ဆောင် နေတာကို ပုံနှင့်တကွ ရှင်းပြထားပါတယ်။



လိင်တူမိတ်ဆွေ

လိင်ကွဲမိတ်ဆွေ

စိတ်ချရတဲ့နေရာတွေကို ထိကိုင်ရာမှာ (၁) လိင်တူမိတ်ဆွေချင်း၊ (၂) လိင်ကွဲမိတ်ဆွေချင်း၊ (၃) လိင်တူတစ်မိ၊ (၄) လိင်ကွဲသူစိမ်းရယ်လို့ ခြားထားပါတယ်။]

ကိုင်းပုံကိုင်းနည်း

ဒါကတော့ တစ်လူနှင့် ဘယ်လောက် ရင်းနှီးမှုရှိသလဲဆိုတာ အတိုင်းအတာအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တစ်ဘက်လူကို ကောင်းကောင်းကြီး အကျွမ်းတဝင်ရင်းနှီးတာနှင့်အမျှ အားရပါးရနှင့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။

လူစိမ်းဆိုရင် ယောက်ျားချင်းဖြစ်ရင်တောင်မှ ကိုင်းပုံကိုင်းနည်း သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်အချရဆုံး စည်းကမ်းကတော့ လက်မောင်း လက်ဖျံ တစ်ရာရာကို ခပ်သာသာကလေး တစ်ချက်တခဏ ဖမ်းဆုပ်ကိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနောက် တစ်ဆက်တည်းမှာ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ဆက်ပါ။

မိန်းမတွေနှင့် ပထမဆုံးတွေ့ရာမှာတော့ မိန်းမချင်းအယောက်ျားတွေအပိုပါ မဆိုစလောက်လေး ပိုကိုင်ထားဖို့လိုသလို သူ့အားအားရပါးရကိုင်းရင်လည်း နည်းနည်းကြာတဲ့အထိ အပြုံးမပျက် သည်းထားပါ။ပြီးတော့မှ သူ့လက်ဖျံကို ဆွဲကိုင်ထားလိုက်ပါ။

ဒါပေမယ့် လူပုံအလယ်မှာ ယောက်ျားတွေဟာ ထမင်းယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့လက်ကို သိသိသာသာဖျစ်ညှစ်ပြီး အကြာကြာ ကိုင်ထားခဲပါတယ်။

တပည့်ငယ်သားတွေအနေနှင့် ကိုယ့်အထက်လူကြီးကို ကိုင်ချရာမှာ အဆင့်အတန်းကိုးကွက်ပြီး အထူး သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ ဘောလ်ပင် ငှားတာ၊ မီးတစ်တို့လောက် ပေးပါလို့ ညှိတာ၊ ခင်ဗျားရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဆန္ဒကို ပုံးကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘောလ်ပင်ပြန်ပေးရင်း၊ မီးခြစ်ကိုင်ထားတဲ့ တစ်ဘက်လက်ကို အုပ်ကိုင် မီးညှိရင်းက လက်ချင်းထိရတာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်

အမှတ်တမဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုလေးတွေက လိုက်လံတဲ့ရင်းနှီးမှုကို အကဲဆောင်ပေးပါတယ်။

ကိုယ်နေဟန်ထားရဲ့ အထောက်အကူ

တွေ့ရာလေးပါးပြောရင်း ခင်ဗျားရပ်နေတဲ့ ဟန်ပန်အနေအထားက နွေးထွေးလှိုက်လှဲမှုနှင့် ပွင့်လင်းမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်မှုကို ခြေသန့်နိုင်ပါတယ်။

ရှေ့ကို မသိမသာညွတ်ကိုင်းပြီး၊ ပြုံးရင်းက မျက်လုံးချင်း ပြတ်ဆက်သွယ်လို့ အေးအေးဆေးဆေးရပ်နေတဲ့ပုံစံဟာ ထိုးထွင်းဖောက်ဖျက်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် နှစ်သက်သဘောကျမှုတွေကို ပေါ်ပေါက်စေပါတယ်။

ဒီအပြင် လက်နှစ်ဖက်ချထားတဲ့ဟန်ပန်က နွေးထွေးတဲ့ ခင်မင်မှုနှင့် သဘောတူလက်ခံမှုကို ပြုပြီး ရင်းနှီးမှုပိုရစေတာပါ။

တစ်ဘက်ကလည်း လက်ပိုက်ထားတာဟာ ကန့်ကွက်မှု၊ ငြိမ်ငြိမ်မှုနှင့် ရက်ရွံ့မှုကိုပြတဲ့ အထိမ်းအမှတ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားကို တစ်ဘက်လူက ခင်မင်နေ ရပ်နေတဲ့ပုံစံနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ပုံစံကို ထပ်တူကျရာရောက်လို့ တစ်ဘက်လူက သဘောကျတတ်တာမို့ အသုံးဝင်တဲ့ နည်းတစ်နည်းပါပဲ။

ပုံတူကူးခြင်း

ကိုယ် ပုံစံပိုင်းဆိုင်ရာ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုလို့ သိထားကြတာပေး တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဟန်ပန်အနေအထားကို ပုံတူကူးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဘက်က လက်ပိုက်ထားရင် ကိုယ့်ကလည်း လက်ပိုက်ထား လို့ ရပါတယ်။

တစ်ဘက်လူ နောက်လှန်မှီထားတဲ့အခါ ကိုယ်လည်း နောက် လှန် မှီထားနိုင်ပါတယ်။

ပုံတူကူးတာဟာ သဘာဝအလျောက် တစ်ယောက်နှင့် တစ် ယောက် အတွင်းကျကျဆက်သွယ်မိတာလို့ ဆိုရမှာပါ။

ဥပမာ အိမ်ထောင်သက်ကြာရှည်လှပြီဖြစ်တဲ့ လင်မယားတွေလို ကြည့်ပါ။ သူတို့ချင်းဟာ နေပုံထိုင်ပုံတွေနှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်တွေပါ ဆင်တူယိုးမှား သို့မဟုတ် တစ်ထပ်တည်းနီးပါးတူနေကြတာ တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။

တခြားလူရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားတွေကို ကျကျနန တမင်ပုံတူကူးခြင်းအားဖြင့် သူနှင့် သိကျွမ်းနားလည်မှု ပိုရလာထာ တအံ့တဩတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒါကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုတတ်ပြီဆိုရင် တစ်ဘက်လူရဲ့ အပြစ် အလှန်ခင်မင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို အမြန်ဆုံးရစေမှာကတော့ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါပဲ။

နည်းနည်းပါးပါး လှေကျင့်လိုက်တာနှင့် တတ်လွယ်တဲ့ သဘာဝ ရှိသလို၊ အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ ကြီးမားတဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေ ခံစားစေ သောချာပါတယ်။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပွဲတွေမှာ ဟန်ပန်အနေအထိုင်တွေ ပုံတူကူးခြင်း ကြောင့် သဘောတူညီချက်တွေဟာ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမက ပိုရခဲ့တာ တွေ့ဖူးပါတယ်။

ကုန်စည်ပြပွဲတွေ၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတွေမှာလည်း ပုံတူကူးထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု နှစ်ဆ တိုးစေနိုင်ပါစွယ်။

ခွဲခွာခြင်း

အပြန်အလှန်ပြောကြဆိုကြလို့ ပြီးပြီဆိုရင် တွေ့ဆုံမှုရဲ့ နောက် ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်ပါပြီ။ စကားစသတ်၊ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပြီး လူချင်းခွဲရုံပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိပြုရမယ့် တစ်ခုတည်းသောအချက်ကတော့ မြန်မြန် အဆုံးသတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဆင်ချောရပါလိမ့်မယ်။

အဆိုးဆုံးနည်းကတော့ စကားမပြတ်ဘဲ ပြောလက်စတန်း လန်းကြီးနှင့် ခွဲထွက်သွား၊ တစ်လှမ်းနှစ်လှမ်းရောက်မှ ပြန်လှည့်ပြီး ဆပ်တလဲလဲနှုတ်ဆက်လို့ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်၊ ဒီနောက် ဟိုဟာဒီဟာ ခလေးတွေ ဆက်ပြော၊ တစ်နည်းအားဖြင့် နိဂုံးချုပ်စကား တစ်လုံး နှစ်လုံး ပြောဖို့ ပြန်ရစ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနှင့် ကိုယ့်ရုံးခန်းထဲမှာလာတွေ့တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင် ခက်တစ်ယောက်ကို နှုတ်ဆက်မယ်ဆိုရင် တံခါးဝအထိ လိုက်ပို့ လို့ရပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့ရင်းနှီးခင်မင်မှုကို ပို တန်ဖိုးထားဖို့အတွက်ဆိုရင်ဟော့ ခက်တစ်ယောက်ဝအထိ၊ ကားထဲရောက်တဲ့အထိ လိုက်ပို့နိုင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာတော့ တအောင်လောက် ကလေးပဲ ကောင်းပါတယ်။ ခင်ဗျားက အရင်စပြီး နှုတ်ဆက်ဖို့ ညှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တွေ့ကြတာ အဆင်ပြေ ချောမောခဲ့တဲ့အချက်ကို အရှိန်ထပ်မြှင့်တဲ့အနေဖြင့် ဖက်လဲတကင်းလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တွေ့ဆုံမှုကို ပီပီရီရီ ဆာသေသပ်သပ်ကလေး အဆုံးသတ်ဖို့ဟာ အထူးအရေးကြီးလှပါတယ်။

အကြောင်းကတော့ လူတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်အစွမ်းဟာ 'တွေ့စ' နဲ့ 'တွေ့ဆုံး' လောက်သာ ပိုထက်မြက်လို့ပါပဲ။

အဓိပ္ပာယ်က ကျွန်တော်တို့ဟာ ပထမဆုံးကြားတာနှင့် နောက်ဆုံးကြားတာတွေကိုပဲ အမှတ်မိဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ ခွဲခွာနှုတ်ဆက်ချိန်ကို အကြာကြီးယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် တွေ့တုန်းကာလ ပြောသမျှတွေ အမေ့ကြီး မေ့သွားနိုင်တာကို အဓိက သိနားလည်ထားစေချင်ပါတယ်။

အခန်း တစ်ဆယ့်နှစ်

အချစ်ဟာ အနေတဲ့လူကိုတောင် စကားပြောတတ်လာအောင် သင်ပေးပါတယ်။

ဒီလာမိုးစားအုပ်မှ မင်္ဂလာဒုံနားဒီစကော့ဂီရီ၏ရေးသားချက်(၁၇၇၇ခု)

အချစ်သင်္ကေတများ

နောက်တစ်ခါ ခင်ဗျားဟာ လူတစ်ယောက်နှင့် အထူးတွေ့ဆုံ ကြပြီဆိုပါတော့။

အဖျော်ယမကာသောက်ရင်း သူ သို့မဟုတ် သူတို့ဟာ ခင်ဗျား အပေါ် ခင်မင်စွဲမက်မှု ရှိမရှိ ခုလိုစမ်းကြည့်ပါ။

ဖျော်ရည်ခွက်ကိုသောက်ပြီး သူတို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံးနေရာမှာ လှမ်းချလိုက်ပါ။

သူတို့ဟာ ဖန်ခွက်ကို ဒီအတိုင်း မဖယ်ဘဲထားမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဟာ သူတို့ပိုင်နက်ထဲ ကျူးကျော်တာကို လက်ခံတဲ့သဘော သက်ရောက်သလို ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ လိုလားမှုကို ပြဆိုပါတယ်။

တကယ်လို့ ခင်ဗျားခွက်ကို ဘေးဖယ်ပြီး သူတို့ခွက် ချလိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားကို သိပ်အရေးမထားဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်သာ မှတ်ပေတော့။

လူတွေဟာ သူတို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပိုင်နက်ထဲ စည်းဖောက် ဝင်တာကို လက်ခံခြင်းဟာ အသံတိတ်စကားရဲ့ သတ်မှတ်ချက်အရ ချစ်တယ် ခင်တယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

ဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစည်း ထဲကို ထိုးဖောက်ဖြတ်သန်းတာဟာ သူ့ကို လိင်မှုဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက် ခြင်းရယ်လို့ အနက်ပြန်ပါတယ်။

ထိုင်နေသူတစ်ယောက်နားကို ဝင်ထိုင်ရင် သူ ရွှေသွားတာ၊ တိုးကပ်သွားရင် ထ၊ သွားတာတွေဟာ ဒီသဘောတွေပါပဲ။

သူသူကိုယ်ကိုယ် အနားလာတာကို မကြိုက်ပါဘူး။ အန္တရာယ် ပေးဖို့ ဗျူဟာဆင်တာလို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါနှင့်အမျှ လူ တစ်ယောက်နားကို ကပ်တော့မယ်ဆိုရင် သူ့မျက်နှာအရိပ်အကဲနှင့် ကိုယ်အမူအရာတွေကို သေသေချာချာအကဲခတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သူတို့ဟာ အတွင်းစည်းကို ဖွင့်ပေးရင် ကိုယ့်ကို ကြည်တာဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့်ကို မကြည်ရင်တော့ အပြင်စည်းလောက်မှာ ဖန်ခွက်ကို သတင်း ဇာတို့ စာအုပ်တို့ ကုလားထိုင်တို့ ဆွဲခြင်းတို့ စသဖြင့် ကာထားပါ လိမ့်မယ်။

ဒါဟာ လူတွေတင်မကဘဲ၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။

တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေဟာ လူစိမ်းဆိုရင် သူတို့ကို ရန်ပြုမှာ ခိုးတဲ့စိတ်နှင့် သွားဖြုတ်ဖိတ်တာတို့၊ လက်သည်းထုတ်တာတို့ လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိမထားလိုက်မိရင်တော့ အစားခံရဖို့ အသက်လှပေးဖို့ ခုန်ရှောင်ဖို့ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ချစ်ကျွမ်းဝင်ရေး ခြေလှမ်းတစ်ဆယ်

အိမ်ထောင်ဖက်၊ လက်တွဲဖော်ဖြစ်ရေးအတွက် မှီနှင့်မ ချဉ်းကပ် ကြရာမှာ အသံတိတ်အချက်ပြသင်္ကေတ ကိုယ်အမူအရာတွေက အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။

လူပျိုလှည့်၊ အပျိုလှည့်ရာမှသုံးတဲ့ ပိုပန်းကြဲတဲ့ သင်္ကေတတွေ ဟာ တစ်ထောင်မက ရှိတယ်ဆိုပဲ။

ဒီအထဲမှာ လေ့ရွာန်တာ၊ သီချင်းဆိုတာ၊ မျက်စပစ်တာ၊ မျက်စိ မိတ်ပြတာစသဖြင့် အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်တွေအရ ပိုးကြပန်းကြရာက လင်မယားအစု
ရောက်တဲ့အထိ အသံတိတ်စကားအားဖြင့် အဓိကအဆင့် ဆယ်ဆင့်
ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အဆင့် ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် မျက်စိကစားခြင်း။

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းမှာ သာမန်တွေဆုံရင်းနှီးမှုက နည်းနည်းပိုလွန်
လာတဲ့အခါ အကြည့်ဟာလည်း မျက်နှာပေါ်က လုပ်ငန်းဆိုင်ရာကြိမ်
စက်ကွင်းကိုသာ ကွက်ကြည့်ရင်း အောက်ကို လျှောဆင်းလာပါတယ်။
မျက်နှာအောက်ပိုင်းရော ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကိုရော အကျွမ်းတင်
အထိမ်းအမှတ်နှင့် ကြည့်ခွင့်ရလာကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ဘက်က
အနေထိုင်ပုံစံ ပြောင်းသွားတာကိုလိုက်ပြီး ကိုယ်ကလည်း ကိုယ်မျက်နှာ
ကို မြင်သာအောင် နောက်နည်းနည်း ဆုတ်တန်ဆုတ်ပြီး
ပုံစံပြောင်းပေးဖို့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၂။ မျက်လုံးချင်း စကားပြောခြင်း။

ရင်းနှီးနားလည်မှုတွေ ပိုရလာတာနှင့်အမျှ မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်
လိုက်ကြည့်တဲ့အကြိမ်တွေလည်း များလာပါတယ်။ အချစ်ဝတ္ထုထွေး
ဆရာတွေ ရေးနေကျ ချစ်ခွန်းကုဋေကုဋာဆိုတာ ပါးစပ်ကပြောတာ
ထက် အပြန်အလှန်အကြည့်နှင့် မျက်လုံးတွေကပြောတာ ဖြစ်မှာပဲ။
မျက်လုံးနှင့်ကြည့်တာလေးတောင် မကြိုက်ချင်ဘူးဆိုရင်တော့
ငြင်းပယ်တဲ့ အမူအရာတွေ သိသိသာသာပြပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၃။ လက်ကိုင်ခြင်း။

ရိုးရိုးလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာနှင့် မတူပါဘူး။ ပိုပြီး ညင်သာသလို
ယုယမြတ်နိုးတဲ့ဟန်လေးတွေပါ ပါနေပါပြီ။ ဒီလို လက်ချင်းထိတွေ့မှု

နားကွယ်တဲ့သဘောမျိုးနှင့် ကိုယ့်အဖော်ရဲ့ တံတောင်ဆစ်လို့ ဆွဲချိတ်ပြီး
ကားလမ်းပြတ်တာမျိုး လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုပေးရင်း အမှတ်
တမဲ့ ပိုကြာအောင်ကိုင်ထားတာမျိုးလည်း ဒီအဆင့်မှာ အကျုံးဝင်တာ
ပေါ့။

အဆင့် ၄။ ပခုံးကို လက်ဖြင့်ကိုင်ခြင်း

ဒီအသိပေးမှုကလည်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံနိုင်တဲ့လှုပ်ရှား
မှုမျိုးနှင့် ပုံးဖုံးဖိလေးလုပ်ပြန်ပါတယ်။ ဥပမာ အမွေးထည်ခြုံပေးတာမျိုး
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ တစ်ဘက်သားသိက္ခာမကျအောင် ထိန်းဆ
ကြရပါတယ်။ နှစ်ဘက်စလုံးကလည်း ကြိုတင်ရည်ရွယ်မှုမရှိသယောင်
ရုတ်တရက်အမှတ်မထင်လေးတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ သဘောမတူ
ရင်တောင်မှ မသိမသာလေး ရုန်းထွက်ရတဲ့အခြေအနေပါ။ ငြိမ်နေမယ်
ဆိုရင်တော့ နောက်တစ်လှမ်း လှမ်းဖို့ အဆင်ပြေသွားပြီ ဆိုရမှာပဲ။

အဆင့် ၅။ ဓါးဖက်ခြင်း

ပိုင်ပြီဆိုတာပြတဲ့ သင်္ကေတပါ။ တစ်နည်းဆိုရင်လည်း လက်ရှိ
အတိုင်းအတာထက် ပိုပြီးရင်းနှီးချင်တယ်လို့ ပြသတဲ့သဘောပါပဲ။ ဒါကို
သက်ခံတယ်ဆိုရင် နှစ်ဦးသဘောတူ ရှေ့ခရီး ဆက်ကြရုံရှိပါတယ်။

အဆင့် ၆။ နမ်းခြင်း

အနမ်းဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ သူမတူတဲ့ အသံတိတ်သင်္ကေတပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးသဘောတူ ကြည့်ဖြူစွာ နမ်းရှုံ့ကြတာဟာ ချစ်စိတ်
ဆွေရဲ့ ထကြွလှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ ဒီအပြုအမူကို
ဘစ်ဖက်သတ်လုပ်ဆောင်လို့ မရသလို၊ ခွတ်လှုပ်ပြန်ရင် လူမှုရေးပြစ်မှု
ကျူးလွန်ရာရောက်ပြီး ရင်းနှီးမှု ပျက်ပြယ်လို့ အသိုင်းအဝိုင်းအလယ်မှာ
သိက္ခာကျ၊ အပယ်ခံဘဝကို လိမ့်ဆင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

နမ်းတာကို စိတ်ပါရဂူတွေက 'အမွေခံသင်္ကေတ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း လူ့သမိုင်းအစ ရှေးဦးမဆွတည်းက မိခင်တွေက သားသမီးတွေကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးတဲ့အစဉ်အလာသဘာဝကို အခြေခံပါတယ်။

ဒါဟာ ဇီဝဓာတုနည်းအရ တံတွေးချင်းဖလှယ်တာဖြစ်လေတော့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းဖို့၊ အနံ့အသက်ကင်းဖို့၊ ရောဂါကင်းဖို့တွေ အရေးကြီးပါတယ်။

အဆင့် ၇။ ခေါင်းကို ပွေ့ဖက်နမ်းရှုံ့ခြင်း

ဖိုနှင့်မ စုံတွဲဟာ နှစ်ကိုယ်တစ်စိတ်ဖြစ်လာသလို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပွေ့ဖက်ရင်း ခေါင်းကိုပွတ်သပ်ပြီး မျက်နှာတွေ ဆံပင်တွေကို အမြတ်တနိုး နမ်းရှုံ့တတ်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ နှစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ချယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်မြင့်မားနေပြီဆိုတာနှင့် ကတိသစ္စာတိုင်တည်တဲ့ သင်္ကေတပါပဲ။ ဘာကြောင့်ဆို လူတိုင်းလိုလို ခေါင်းကို အထွတ်အမြတ်ထားကြလေတော့ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွယ် ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ခွင့် ပေးတာကိုထောက်လို့ သိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်အပူရှိန်နှင့် ကိုယ်နံ့

ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သာမန်အပူချိန်ဟာ ၃၇ ဒီဂရီဗာရင်ဟိုက် (၉၈.၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရေပြားကအပူချိန်ဟာ အဲဒီထက် လျော့နည်းနေလေ့ရှိပြီး သွေးကြောတွေကလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုလိုက်ပြီး အတက်အကျရှိပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းတွေမှာ တင်ပြခဲ့သလို စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေ များလာတဲ့အခါ သွေးကြောတွေက ကြွက်သားတွေဆီ အရေးဆော်

သွေးလွတ်ပေးရတာကြောင့် ခြေတွေလက်တွေ အေးစက်သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အေးလက်အေး အနားယူချိန်နှင့် ချစ်စိတ်ကြွနေချိန်မှာတော့ ကြွက်သားဆီကသွေးတွေဟာ အရေပြားအောက်ကို ပြန်ရောက်လာတာမို့ ပူနွေးလာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ခပ်အေးအေးနေတတ်သူက သွေးအေးပြီး အပူချိန်နည်းပါတယ်။ စိတ်မြန်လက်မြန်နှင့် ခံစားမှုပြင်းထန်သူက သွေးဆူလွယ်ရာက အပူချိန်တက်လာတတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးမှုကို ကြည့်ပြီး စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကို အမှန်အကန်တွက်ဆလို့ ရပါတယ်။

ဒါဟာ ချစ်ရေးချစ်ရာမှာ သိသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းနံ့၊ ကိုယ်သင်းနံ့တွေဟာလည်း အာရုံလှိုင်းတွေကို နှိုးဆွပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ပြင်သစ်ပြည်မှာ ၁၅၅၂ ခုနှစ်လောက်က သိရှိခဲ့ပြီး၊ ရောမမှာတော့ ဘီစီ သုံး ရာစုလောက်မှာကို အရှေ့တိုတယ်က သတိပြုမိ တယ်ဆိုပါတယ်။

ရနံ့ဟာ အချစ်အတွက် အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်သင်းနံ့နှင့်အတူ ပန်းရနံ့၊ ပေါင်ဒါနံ့၊ ဖိတ်ကပ်နံ့၊ မွှေးနံ့သာတွေဟာလည်း ဆွဲဆောင်မှု ရှိပါတယ်။

သုတေသနလုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ရေမွှေးနံ့ကိုကြိုက်တဲ့ယောက်ျားတွေရှိသလို မကြိုက်တဲ့ယောက်ျားတွေလည်း ထက်ဝက်နီးပါး ရှိပါသတဲ့။ ဒါပေမယ့် ယောက်ျားတိုင်းလိုလိုကတော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်သင်းနံ့လေးတွေကို စွဲမက်ကြတယ်ဆိုပဲ။

ဒါကြောင့် ရေမွှေးနံ့ထက် ပင်ကိုသဘာဝကိုယ်နံ့ကို ပိုနှစ်သက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ မိန်းမတွေဟာ အဝတ်အစား ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ယောက်ျားတွေကို အလှပြည့်စင်သလို၊ အမွှေးနံ့သာတွေကိုလည်း တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးအတွက်သာမက ချစ်ရေးကြိုက်ရေးမှာပါ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

နီင်င်နှင့် လူမျိုးအလိုက် ပြောရရင် အမေရိကန်တွေက အမွှေးနံ့ သာ မကြိုက်ပေမယ့်၊ ဥရောပသားတွေက ကြိုက်ကြတယ်။ သူတို့ထက် အာရှပဲတွေ ပိုကြိုက်ပါသတဲ့။

သီတာဖိုကတော့ အချစ်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လာရင် ရေမွှေးနံ့ထက် ကိုယ်သင်းနံ့လေးကို ပို လူကြိုက်များတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဘာရုံကို ဆွဲဆောင်မှု သို့မဟုတ် ညှိမာယာ

မစ်ဆူရီပြည်နယ် စိန်လူးဝစ္စတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ မော်နီတာ မိုးနှင့် သူ့အဖွဲ့ဟာ အသက် ၁၈နှစ်ပွဲ ၃၅နှစ်ကြား အပျိုကြီးအဖွဲ့ လေး နှစ်ရာကျော်ကို နာရီပေါင်းတစ်ရာကြာ လေ့လာချက်အရ မိန်းမ မာယာ ငါးဆယ်နှစ်မျိုးတောင် တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အားလုံးကို တူရာတူရာပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အဓိက သုံးမျိုး ထွက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ၁-မျက်နှာနှင့် ခေါင်းအမူအရာ၊ ၂- လက်ဟန်ခြေ ဟန်နှင့် ၃-ကိုယ်နေကိုယ်ထားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ မာယာသင်္ကေတတွေထဲမှာ ပြီးတာ၊ ရယ်တာ၊ စကတ်တို့ မတာ၊ နှုတ်ခမ်းစုတာနှင့် ဒူးကိုင်တာတွေ အပါအဝင်ပါပဲ။

သူတို့ လုပ်နေကျအမူအရာတွေကတော့ ပြီးတာရယ်၊ မျက်လုံး ဝင့်ကြည့်တာရယ်၊ ဂီတကို စည်းချက်လိုက်တာရယ်၊ အမျိုးသားတွေ့ရ မှာ ခါးညွတ်ပြီး ကိုယ်ကို ရှေ့ကိုင်ထားတာရယ်၊ တစ်ခါတရံ ထိကမ်း ရိုက်ပါးလေး ပွတ်တိုက်သွားတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းကို နောက်လှန်မော်လိုက်တာ၊ နှုတ်ခမ်းစုတာ၊ ဆံပင်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး နောက်လှန်ကြိမ်လိုက်တာ၊ လက်ခွဲမြောက်ပြီး ခါးလေးကော့ ခေါ်လေးချီထားလိုက်တာ၊ အကြာကြီးစိုက်ကြည့်တာတွေဟာလည်း ဘာသာလက်နက်တွေပါပဲ။

သူတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး ဒီလိုမာယာတွေ ပြတတ်ကြ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာပဲပြောပြော မိန်းမတွေသူစိမ်းယောက်ျားတွေကို ဒီလို အသံ တိတ် အချက်ပြစကားတွေ ပြသတာဟာ၊ ယောက်ျားတွေက သူစိမ်း မိန်းမတွေကို မြူးဆွယ်တာထက် ပိုအောင်မြင်မှုရှိသလို ပိုလည်း ဝါသနာ ဝင်တတ်တယ်ဆိုပဲ။

ဘမျိုးသားများရဲ့မာယာ သင်္ကေတ

ပထမခြေလှမ်းအနေဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်လုံးအကြည့်တွေ ကျွမ်းလာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအတွက် လေ့ကျင့်နည်းတွေ တစ်ပုံကြီးရှိတဲ့အထဲက အလွယ် ဆုံးနည်းကတော့ နက်ကတိုင်စည်းတဲ့အချိန်မှာ ပြင်ရင်းဆင်ရင်း ငဲ့ ကြည့်တာ၊ အင်္ကျီကော်လာတစ်လျှောက် ပြန်ကြည့်တာ၊ လက်ကြယ်သီး တွေတပ်တာ၊ အင်္ကျီလက် ဒါမှမဟုတ် ပခုံးပေါ်ကပုန်တွေ ခါချတာ၊ ဆံပင်ကိုသပ်ပြီး လိုက်ကြည့်တာတွေဟာ မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ မပါပဲ။

ဒီနောက် တစ်ဘက်လူရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကိုရဖို့ ဒုတိယခြေလှမ်း အနေဖြင့် မျက်လုံးအကြည့်နှင့် မျက်နှာအမူအရာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးချတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိတဲ့အတိုင်း အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့နှင့်မသိတဲ့ ယောက်ျား
တွေက စူးစူးဝါးဝါးစိုက်ကြည့်တာကို မလိုလားပါဘူး။ သူတို့ကို ခြေဆုံ
ခေါင်းဆုံး အကြာကြီးစိုက်ကြည့်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဘယ်ကိစ္စမှာမဆို ရှေ့ပြေးအကြည့်ဟာ သုံးစက္ကန့်ထက် မှီ
သင့်ပါဘူး။ မျက်နှာထားနှင့် ဟန်ပန်တွေကလည်း အေးအေးလူလူနှင့်
ခင်မင်ဖော်ရွေတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ထားရပါမယ်။

တွေ့ခါစ မျက်လုံးကကြည့်နေချိန်မှာ ပြုံးပြတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်
ဦး။ နီးစပ်ဖို့ ပိုမိုထိရောက်တဲ့ သင်္ကေတကတော့ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး
ပြုံးပြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုံးရာမှာ 'သာမန်အပြုံး ခပ်ဖျော့ဖျော့'ကိုပဲ သုံးပါ။ မျက်လုံး
ကြည့်ပြီးနောက် တစ်စက္ကန့် လောကံပဲ ပြုံးပြပါ။ ဒီနောက် နှစ်စက္ကန့်
လောက် ထပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ မျက်လုံးကို အောက်စိုက်ပြီး အင်
သို့မဟုတ် ညာကို လှဲကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ချက်ချင်း ပြန်ကြည့်ပါ။

ဒီအခါမှာတော့ 'သာမန်အပြုံး အပြင်းစား'ကိုသုံးပါ။ တစ်ချိန်
တည်းမှာ မျက်ခုံးပင့် မျက်ရိပ်ပြပါ။

ပြုံးထားရင်းနှင့် ခပ်ကြာကြာလေး ဆက်ကြည့်ပြီး နောက်
အနားကပ်သွားပါ။

ဒီအစီအစဉ်ကို စက္ကန့်ပိုင်းနှင့် ခုလို ဇယားချပြရင် ပိုသဘော
ပေါက်မယ် ထင်ပါတယ်။

စိုက်ကြည့်၊ ပြုံး၊ ကြည့်၊ အကြည့်လွှဲ၊ ပြန်ကြည့်၊ ပြုံး၊ ရွေ့ထွက်
စက္ကန့် ၁...၂...၃...၄...၅...၆...၇...၈...၉...၁၀။

ဒီချဉ်းကပ်ပုံမျိုးက တော်တော်ကလေးအလုပ်ဖြစ်တာ တွေ့ဖူး
တယ်။ မိန်းကလေးတွေဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်က ရိုင်းရိုင်း
ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်မဟုတ်ဘဲ ဒီပုံစံနှင့် ကပ်လာရင် ရှိုးကျကျပဲ ဝတ်
လာ၊ အိမ်ဝတ်အိမ်စားလောက်နှင့်ပဲ လာလာ 'ကျွဲ'ကြတာ များပါတယ်။

ဒီအသံတိတ် သင်္ကေတက...

'ကိုယ်ဟာ ခင်တတ်ပါတယ်။ သဘောလည်း ကောင်းတယ်။
အချစ်နှင့် ပတ်သက်လို့လည်း မညံ့လှပါဘူး။ ပြီးတော့ မင်းကို စိတ်ဝင်
စားတယ်'လို့ အသံပေးပြောကြားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနှင့် ယောက်ျားမှာနဂိုကြောင်းပါ ပြချင်တယ်
ဆိုရင်တော့ ဒီထက်ပိုပြီး အားကောင်းပြင်းထန်တဲ့အမူအရာတွေ
ပြရပါလိမ့်မယ်။

ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရဲ့ အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတကိုပြတဲ့ နည်းတစ်
နည်းကတော့ ကိုယ်ရောက်ရာအခန်း သို့မဟုတ် ပရိဘောဂကို ပိုင်ပိုင်
နိုင်နိုင်အသုံးပြုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နေရာကို ပိုင်ပိုင်နည်း လေးမျိုး

- (၁) နံရံ သို့မဟုတ် တံခါးဆောင်ကို မှီထားခြင်း
 - (၂) ခါးထောက်ရပ်ခြင်း
 - (၃) ကုလားထိုင်မှာ ပေါင်ကားထိုင်ခြင်း
 - (၄) ကုလားထိုင်ရော စားပွဲပေါ်မှာပါ စိတ်ကြိုက်နေထိုင်ခြင်း
- ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်ရပ်တည်မှုကိုဖော်ပြတဲ့ အတွင်းစကား
တွေချည်းပါပဲ။

မိန်းကလေးတွေကို ကိုယ်ဟာ ယောက်ျားပီသကြောင်းပြသတဲ့ လက္ခဏာတွေလည်း ရှိပါတယ်။



ရှားကျောင်းသား ပုံစံ

ကောင်ဘိုင်စတိုင်ဖြင့် ရပ်ရင်းက ခါးပတ်ကြားထဲကို လက်မနှစ်ချောင်းထိုးပြီး၊ ကျန်လက်တွေက အောက်ကို ဖြန့်ကားပြထားတာဟာ ထင်ရှားတဲ့အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒူးနှင့် ခြေဖျား လှုပ်ရှားပုံ

ဒူးနှစ်ပြတော၊ ပေါင်အပြင်ပိုင်းကို ပုတ်ပြတာမျိုးပါပဲ။

ခြေကားထိုင်ဟန်

နံရံကို မှီထိုင်နေချိန်၊ ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်နေချိန်မျိုးတွေမှာ သေါင်နှစ်ဖက် ကားထားခြင်းဟာလည်း ယောက်ျားမာယာ တစ်ခုပါပဲ။

ဒီ အသိပေးနိမိတ်လက္ခဏာတွေ အားလုံးဟာ အရိုင်းဆန်တာနှင့် အမျှ အမှတ်တမဲ့ နေနေကျပုံစံမျိုးဖြစ်ဖို့လိုသလို၊ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး နေထိုင်ဖို့လည်း အသိပေးချင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်မိန်းကလေးက ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်စားမှု ရှိ မရှိအပေါ်လည်း မူတည်ပါတယ်။

ဒီပုံစံတွေဟာ များသောအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

ဒီလို လက်ဟန်ခြေဟန် ကိုယ်ဟန်တွေပေါ်မှာ ရောမရွေဆွဲကြီးကြီးဆင်ထားမယ်။ မောင်စကြဝဠာလို ကြွက်သားအဖုအထစ်ကြီးတွေနှင့် ထွားကျိုင်းလှပမယ်။ လည်းပင်းကြယ်သီးဖြုတ်ပြီး ဟ၊ထားတဲ့ ဂျင်းအင်္ကျီပေါ်မှာ ဂုတ်ဝဲဆံပင်တွေ ပြန့်ကျဲပဲကျနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာပြောစရာ လိုတော့မလဲ။

အမျိုးသမီးများရဲ့ မာယာသင်္ကေတ

မော်နီကာဖိုးရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် မာယာများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ မ၊မာယာက ငါးဆယ့်နှစ်မျိုးရှိပြီး၊ ကျားမာယာက နှစ်ဆယ့်ရှစ်မျိုးသာ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မိန်းမတွေလုပ်နေကျ မာယာဆယ်မျိုးကို တင်ပြပါမယ်။

ပုံစံ တစ်မျိုးတစ်မျိုးကိုလည်း ဆွဲဆောင်မှု အနည်းအများ အနိမ့်အမြင့်အလိုက် တစ်ကနေ တစ်ဆယ်အထိ အဆင့်ဆင့်ပြထားပါတယ်။ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဟာ ဆွဲဆောင်အား အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ အင်္ဂလိပ်နှင့် အမေရိကန်အမျိုးသမီး ငါးရာကျော်ကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး ရရှိတဲ့အဖြေတွေပါ။

ခေါင်းနှင့်လည်တိုင်

ဆံပင်ကို ခါယမ်းပြခြင်း



◀ ခေါင်းကို ဆတ်ခနဲ လှည့်လိုက်ရာက ဆံပင်တွေကို ပခုံး တစ်ဖက်က တစ်ဖက်ကို ပွားခနဲဝဲကျသွားစေတာမျိုး၊ မျက်နှာပေါ် ဆံပင်ကို ခါချပစ်လိုက်တာမျိုး။ ဆံပင်အရှည်အတိုဟာ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွဲဆောင်မှု အဆင့် (၅)

နှုတ်ခမ်းဖွင့်ဟပြခြင်း ▶

သုတေသနပညာရှင် အချို့က ဒါဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အတွင်းသရုပ်ကို လှစ်ပြတာပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဆိုးဆေးအဆီတွေ သို့မဟုတ် တံတွေးနိဂွန်းနေတဲ့ နှုတ်ခမ်းလေးတွေဟာ စွဲမက်စရာကောင်းသလောက် ဖိတ်ခေါ် ညို့မြူအား ကောင်းလှပါတယ်။ ကြော်ငြာ ဓာတ်ပုံဆရာတွေဟာ မော်ဒယ်တွေကို ရိုက်တော့မယ် ဆိုရင် အဆီပါတဲ့နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို ဆိုးခိုင်းလေ့ရှိတာ ဒီအဘောကြောင့်ပါပဲ။



ဆွဲဆောင်မှုအဆင့် သွေ့ခြောက်နှုတ်ခမ်း (၇)
စိုရွန်း နှုတ်ခမ်း (၁၀)

စောင်းရဲ့ ကြည့်ခြင်း

ဒါကို ယောက်ျားတွေလည်း သုံးလေ့ သုံးထ ရှိပါတယ်။ မိန်းမတွေက လက်နက်အဖြစ် ပိုသုံးတယ်ဆိုရမှာပဲ။ မခိုတရီလေးကြည့်တာက ညှို့သက်ပါသလို မျက်စောင်းထိုးတာက မကြည့်ဖြူတဲ့သဘော၊ ခြုံချိတ်တယ်လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ယောက်ျားအားတွေ အသည်းခိုက်စေတဲ့အကြည့်မျိုးပါပဲ။ ဆွဲဆောင်မှု အဆင့် (၈)

နက်လုံးထောင့်ကပ်ကြည့်ခြင်း

ဒါဟာ 'တစ်ချက် ကြည့်တယ်၊ အကြည့်ဖြတ်တယ်။ ပြီးတော့ ခြုံကြည့်တယ်' ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်းပါပဲ။ ဒီအကြည့်ကိုယောက်ျားတွေ သုံးရင်လည်း အစွမ်းထက်တာတွေ ရပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေက အကြည့်ဖြတ်တဲ့အခါ မျက်လွှာအောက်မှာ ခြုံပြီးခိုးကြောင် ခိုးဝှက်ပြန်ကြည့်တာ သုံးပါတယ်။ တန်းတန်းစွဲအောက်အောင် ညှို့အားကောင်းတဲ့ အကြည့်ပေါ့။ ဆွဲဆောင်မှု အဆင့် (၉)



ရှောင်ဖယ်ခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်း

စကားပြောနေခိုက်၊ အတူက၊နေခိုက် အသံတိတ်စကားတွေ သုံးနေရင်းကပဲ အချိန်မရွေး ရပ်နားသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကိုလည်း ကိုယ့်အဖော်က သင်္ကေတတွေနှင့် အချက်အလက် တတ်ပါတယ်။

အကြည့်ချင်းမဆုံအောင် ရှောင်မယ်၊ အဝေးကို ငေးနေမယ်၊ ဟိုလုပ်ဒီလုပ်နှင့် စိတ်မဝင်စားတော့တဲ့အရိပ်အယောင်တွေ ပြုမယ်၊ ဒီအပြင် လုံးဝစိတ်ပျက်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနှင့် မျက်မှောင်ကြည့် မယ်၊ ပြူးကြည့်မယ်၊ ဘုံကြည့်ကြည့်မယ်ဆိုတာတွေတောင် လုပ်ပြုနိုင် ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ်က လျင်ဖို့လိုတယ်။ အကင်းပါးပါးအောင် သိရမယ်။ အချိန်ကုန်မခံဘဲ ထွက်ခွာသွားသင့်တယ်။ ဒါဟာ ချော့ဆက်ဆံရေးအတွက်နှင့် အခြေအနေကိုထိန်းသိမ်းလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်ျားရောမိန်းမပါ မလိုလားတဲ့အရိပ်အယောင်တွေကို 'ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ကာဆီးခြင်း' နှစ်မျိုးကို သုံးပြီး ကြိုပြုတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆွဲဆောင်မှုကို အဆင့်ခွဲပြသလို အဆင့်တစ် 'ပေါ့ဆီ တန်တန် ဟန်တားမှု'ကနေ၊ အဆင့်တစ်ဆယ် 'ပြတ်ပြတ်သားသား ကန့်ကွက်မှု' အထိ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း

မလာစေချင်တာကို အသိပေးတဲ့အနေဖြင့် သူနှင့်ကိုယ်ကြားအကွာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုခုကို ကာထားလိုက်တတ်ပါတယ်။ ရထား၊ သွားရင်း ခရီးသည်တစ်ယောက်က ခရီးသွားဖော် လူစိမ်းတစ်ယောက် နှင့် စကားဆက်မပြောချင်တော့တဲ့အခါ သတင်းစာ သို့မဟုတ် စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်နေသယောင် သူ့မျက်နှာကို ကာထားလိုက်ပါတယ်။

နေကာမျက်မှန်တပ်တာလည်း ဒီအဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ကလေးငယ်တွေဟာ အကြည့်မခံချင်ရင် ခေါင်း တအားငုံထားလိုက်တာ၊ မျက်နှာလွဲလိုက်တာ၊ မျက်နှာကို လက်နှင့်အုပ်ထား လိုက်တာကို သတိပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပိတ်ဆို့မှုကို လုပ်ငန်းအရေးပေါ် အစည်းအဝေးတွေမှာ မကြာခဏတွေ့နိုင်သလို၊ စိတ်ပန်းလှပန်းဖြစ်သွားတဲ့ လူတစ်ယောက် ဟာ လက်တစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် လက်ခုပ်နှစ်ဖက်ဖြင့် မျက်နှာကို အုပ်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ပိတ်ဆို့မှုဟာ ဖလှယ်မှုကိုအဆုံးသတ်တဲ့ အမှတ်လက္ခဏာ ဖြစ်ပေမယ့် ငြင်းဆန်ရှောင်ဖယ်မှုထက် ဖိတ်ခေါ်လက်ခံမှုကို ပြုသရာ ရောက်တဲ့ကိစ္စတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

မိန်းမပျိုလေးတစ်ယောက်ဟာ ယောက်ျားပျိုလေးတစ်ယောက် နှင့် တွေ့နေချိန်မှာ ရှက်ရွံ့ပြီး အထိအတိုတောင် မခံချင်ပုံမျိုး ဟန်ဆောင် တတ်ပါတယ်။

သရော်သံပါပါလေးနှင့် ခိုးခိုးခစ်ခစ်ရယ်မောနေတုန်းမှာ သူ့ မျက်လုံး မျက်နှာတွေကို ကွယ်ထားမယ်၊ တစ်ဘက်လှည့်ပြီး ခေါင်းစိုက် ထားမယ်။

ဒါဟာ အတု အညာလုပ်တာပဲဖြစ်ပြီး၊ တခြား ကိုယ်အမူအရာ တွေကို ကြည့်ရင်တော့ ဖိတ်ခေါ်ကြိုဆိုတဲ့ သင်္ကေတတွေကို အရှင်းသား မြင်ရမှာပါ။

ပိတ်ဆို့တာဖြစ်မှုကိုတော့ လက်တွေနှင့် ကာဆီးတွန်းဖယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကို အပြင်အထန်လှုပ်ကြွခြင်း၊ စိတ်ဆိုးတဲ့မျက်နှာ၊ ခံစားမှုကင်းစွာ ဗလာ မျက်နှာလှုပ်ပြခြင်းတွေနှင့် အသိပေးပါတယ်။

ဒါဟာ ဆုတ်ပြန်၊ သွားတော့လို့ နှင်ထုတ်တာ ရာနှုန်းပြည့် အသေအချာပါပဲ။ ရှေ့ဆက်မတိုးနှင့်တော့လို့ သတိပေး မိန်းမပြုလိုက် တာပါပဲ။

တကယ်လို့ ပိတ်ဆို့မှုလုပ်ပြီး ငြိမ်သွားမယ်။ ခင်မင်မှုမပျက်တဲ့ မျက်နှာ၊ ဘာခံစားချက်မှမပေါ်တဲ့ မျက်နှာ၊ ခြေတွေလက်တွေကိုယ်တွေ့ ကို လှုပ်သွားရုံလေးရှိတော့တာဟာ မီးဝါပြတာပါပဲ။ အသံတိတ်စကား အချက်ပြသင်္ကေတအရ ဆက်တော့နေ၊ ဒါပေမယ့် သတိထားလို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ အမျိုးသားအနေဖြင့် ကိုယ်ရှိန်သတ်လိုက်ရပါလိမ့် မယ်။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် အကြမ်းပတမ်းကိုင်မယ်ဆိုရင် တော့ ပြဿနာတက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတွက် မျက်လုံးအကြည့်ကို တစ်စထက်တစ်စ လျှော့ပါ။ ချောမော့ အလျှော့ပေးတဲ့သင်္ကေတနှင့် ခေါင်းကို အောက်စိုက်ချထားပါ။ စိတ်အေးလက်ဆေးနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာဟာ တစ်ဘက်သားကို တိုက်ခိုက်အောင်၊ ရုန်းထွက်အောင် ပြုန်းခနဲတုံ့ပြန်တာမျိုးထက် အများ ကြီးကောင်းသလို အရေးလည်းကြီးပါတယ်။

ကိုယ်အနေအထားက အမျိုးသမီးဘေးမှာ ရောက်နေရင်တော့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ကျအောင် ရွှေ့ယူဖို့လိုပါတယ်။

ကာဆီးခြင်း

ကာဆီးခြင်းဟာ ပိတ်ဆို့ခြင်းလောက်တော့ လုံခြုံရေးအား မကောင်းလှပါဘူး။ ဒီသင်္ကေတကို အသံထွက်စကားနှင့် ဆိုရင်တော့ 'ထွက်သွား၊ မင်းကို ငါ မကြည့်ချင်ဘူး' လို့ပြောမယ့်အစား၊ 'ဆက်နေပါ၊ မင်းကို ငါနေခွင့်ပေးပါတယ်' လို့ ပြောလိုက်တာပါပဲ။

ကာဆီးတဲ့အထိမ်းအမှတ်တွေမှာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်နှင့် အများ ဆုံး သုံးကြတာကတော့ လက်ပိုက်ထားတာနှင့် ခြေချင်းယှက်ထားတာ ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အကွာအဝေးအရ အရေးကြီးတဲ့ကွဲလွဲချက်တွေ ရှိနေ တတ်ပါတယ်။

ကာဆီးခြင်းသင်္ကေတမျိုးစုံဟာ ဦးနှောက်ထဲကို သတင်းပို့အား ဆုံးထူးခြားခြားနည်းပါးတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

အမေရိကန်က သုတေသနတစ်ခုမှာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဆွဲကို အုပ်စုနှစ်ခုခွဲပြီး စာသင်ခန်းတစ်ခုတည်းမှာ သင်ကြားစေခဲ့ပါ တယ်။ တစ်စုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြိုက်သလိုထိုင်ခိုင်းပြီး၊ ကျန် တစ်စုကိုတော့ လက်ပိုက်ထိုင်စေခဲ့ပါတယ်။

နောက် သူတို့ရဲ့ သင်ကြားချက်အပေါ်မှာရှိတဲ့ ထင်မြင်ချက်နှင့် ဘယ်လောက်နားလည်လိုက်သလဲဆိုတာတွေ စစ်လိုက်တဲ့အခါ လက် ပိုက်ထားရတဲ့ ကျောင်းသားတွေဟာ ပိုချတဲ့စာကို သိပ်သဘောမပေါက် ဘူး။ လေးဆယ် ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ မှတ်မိတာ တွေ့ရပါတယ်။

တန်ကျက်တာ-မြစ်ဖူး အဆင့် (၁)

လက်ပိုက်ခြင်း



ခုခံကာကွယ်တဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့သဘော တွေ ပြသတာနှင့်အတူ မသေမချာ စေ့စေ့ဝါဖြစ်ပြီး မလုံခြုံတဲ့သဘောကိုပါ သိစေပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပြောခဲ့သမျှ လုပ်ခဲ့သမျှတွေအပေါ်မှာ သဘောမကျ ဘူးဆိုတာလည်း ထင်ရှားနေပါတယ်။ လုပ် ငန်းကိုင်ငန်းအရ တွေ့ရတဲ့အခါမျိုးမှာ ဒီပုံစံမျိုးကို သတိပြုမိလိုက်တာနှင့် ပရိယာယ်ပြောင်းသုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို လက်ပိုက်ကာဆီးတဲ့ ပုံစံတွေက သမ္မတပြုနေပါတယ်။

ချစ်မှုရေးရာမှာ လာပါလို့ ဖိတ်ခေါ်မှုကို တုံ့ပြန်ကျေနပ်မှုဖြင့် တာဖြစ်သလို၊ စိန်ခေါ်တဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ပေါက်သွားစေပါတယ်။ မိန်းကလေးက ဒီသင်္ကေတပြနေတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ချဉ်းကပ်နည်းကတော့ ကိုယ်ရှိန်သတ်လိုက်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်တာပဲ။ ဇွတ်တိုးမယ်ဆိုရင်လည်း မိန်းကလေးက စိုးရိမ်လွန်သွားမယ်။ စိတ်ကုန်ပြီး ထွက်သွားမယ်။ ရန်မူမယ်ဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရရုံရှိပါတယ်။ ကန့်ကွက်တာမြစ်မှု အဆင့် (၆)

လက်သီးဆုပ်၍ လက်ပိုက်ခြင်း

အသိပေးချက်က ပြင်းထန်ပြီး စိတ်ပျက်စရာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ကာယကံရှင်ဟာ လုံးဝ ခုခံတိုက်ခိုက်မယ့်ပုံစံနှင့် စိတ်ဆိုးဝါးသတ္တန်တွေ တုံ့ပုံကို ပြနေပါတယ်။ ဒီအတားအဆီးကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ လက်လျှော့ပြီး ပြန်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ကန့်ကွက်တာမြစ်မှု အဆင့် (၉)

လက်မောင်းတွေဆုပ်ကိုင်၍ လက်ပိုက်ခြင်း

ဒီပုံစံမှာ လက်မောင်းတွေကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ကိုင်ဆောင် ဖျစ်ညှစ်ထားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ခံက သွေးကြောကြီးတွေ တောင် ပြိုင်းပြိုင်းထနေအောင်ပါပဲ။ ဒါဟာ စိုးရိမ်သောက အလွန် ရောက်နေတာ။ အကြီးအကျယ်ဒေါသပူနီထနေတာကို ဖော်ပြပါတယ်။ ရိုးရိုးလက်အပြည့်ပိုက်ထားတာကို ဒီထက် အခြေအနေမဆိုးခင်မှာ ထိုးဖောက်ဝင်လို့ ရပါတယ်။ အမြန်ဆုံးလုပ်သင့်တာကတော့ အဲဒီလူကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက်၊ ဒါမှမဟုတ် စီးကရက်၊ ဒါမှမဟုတ် စားစရာတစ်ခုခု ဇူးလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကာဆီးမှု ပျက်ပြယ်သွားတာနှင့် သူ့ကို စိတ်သက်သာရာ ရအောင် အာရုံပြောင်းပေးဖို့အခွင့်အရေးကို အရယူပါ။



လက်သီးဆုပ်လက်ပိုက်

လက်ပိုက်ရင်းလက်မောင်းဆုပ်

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တွေ့ဆုံမှုတွေမှာ ကော်ဖီခွက်၊ စာရွက်စာတမ်း၊ ဘာလ်ပင် စတာတွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ 'အခန်း တစ်'မှာ နမူနာပြခဲ့တဲ့ အာမခံကိုယ်စားလှယ်တော် အလက်စ်ဆိုရင် ဒီလို လက်ယှက်ကာဆီးမှုတွေကို ချိုးဖျက်ဖို့ ကတ်မျိုး ဆောင်ထားပါသတဲ့။ ဒီအထဲမှာ သူ့မိန်းမ သူ့ကလေးတွေဓာတ်ပုံကို အိမ်ထောင်ရှင်တွေကိုပြပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ချစ်တတ်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ သားကလေးကို ခွေးကြီးဓာတ်ပုံကို ပြပြီး၊ ရွက်လှေစီး ဝါသနာပါသူတွေ အတွက် သူ့ရွက်သင်္ဘောပုံကို ပြပါတယ်။ ဒီအတူ ရှေးဟောင်းအိတ်ဆောင်းနာရီတစ်လုံးနှင့် လျှပ်စစ်ဒိုင်ယာ လီတအုပ်တောင် ပါသေးဆိုပဲ။ သူက ခုလို ရှင်းပြပါတယ်။ 'ဘာပစ္စည်းပဲပေးပေး အရေးကြီးတာက တစ်ဘက်လူကို စိတ်ဝင်စားအောင်လုပ်ပြီး ယူခိုင်းဖို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် လက်ပိုက်ကာဆီးထားတာကလည်း အလိုလိုပျက်သွားပြီးပေါ့!' ကန့်ကွက်တာမြစ်မှု အဆင့် (၁၀)

လက်တစ်ဝက်ပိုက်ခြင်း

ဒီပုံစံက လက်စုံပိုက်ထားတာထက် အများကြီး အားလျော့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ဒီသင်္ကေတမှာ ကန့်ကွက်မှု သိပ်မများသလို တစ်ဘက်လူအပေါ် ယုံကြည်မှုနည်းတာလောက်ပဲ ပြဆိုပါတယ်။ နောက်အမြင်တစ်ခုကတော့ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလုံမလဲဖြစ်စေ တဲ့အခါမျိုးမှာ စိတ်သက်သာမှုရအောင် ဖြေဖျောက်တဲ့ လက်အမှုအရာတွေ ယူဆတာပါပဲ။ ဒါကလည်း ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မိဘတွေက သူ့ကို အားပေးပြီး လက်ဆွဲခေါ်ခွဲတာကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ သဘောပါပဲတဲ့။

ဒီသင်္ကေတမျိုး အချစ်ကိစ္စမှာ တွေ့ရင်တော့ သူနှင့်ဆက်ဆံ နေဆဲက အရဲကိုးမှုကို နည်းနည်းအရှိန်လျှော့လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဟာ တွေ့ဆုံနေခိုက်မှာ သူက သူ့ကိုယ်သူ အားဖြည့်အပန်းဖြေနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ 'ငါကွ'ဆိုပြီး ထင်ရာခိုင်းမိရင်တော့ တစ်ဘက် သား ကြောက်လန့်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကန့်ကွက်ထားဖြစ်မှု အဆင့် (၂)

လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းဆွေးနွေးကြရာမှာ ဒီကာဆီးမှုမျိုးတွေ့ရင် ခင်ဗျားရဲ့အဆိုပြုချက်တွေဟာ အောင်မြင်ဖို့မသေချာတာ ပြပါတယ်။ တစ်ဘက်လူကို စိတ်အေးသက်သာအောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ နည်းလမ်း တွေကို ရှာကြံဖို့သာ ကြိုးစားပေတော့။

ခြေချိတ်ကာဆီးခြင်း

လက်ပိုက်ကာဆီးမှုလိုပဲ အရေး ပါတဲ့ သင်္ကေတအဖြစ် နားလည်ပါ။ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်း လိမ်ယှက် ထားတာဟာ ဥရောပသား၊ ဩစတေးလျှ နှင့် နယူးဇီလန်နိုင်ငံသားတွေအဖို့ သူတို့ ကို သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ ကုလား ထိုင်ပေါ်မှာ အချိန်အကြာကြီး အဓမ္မ ထိုင်ခိုင်းရင် လုပ်နေကျပုံစံပါပဲ။



အမေရိကန်တွေနှင့် မှိုင်းယုတ်မယ် ဆိုရင်တော့ ခြေချင်းချိတ် ထိုင်ပုံမဟုတ် ပါဘူး။ အမေရိကန်တွေက နည်းနည်း ဖြေပါတယ်။

ဒီသင်္ကေတဟာ ဘာမဆို ဆိုးဆိုး ဝါးဝါးဆန့်ကျင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါ ဘူး။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားနှင့် တွေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခြေချင်း ချိတ်ထိုင်လိုက်တဲ့ အပြင် လက်ပိုက်လိုက်တာ၊ စိတ်ဆိုးတဲ့ မျက်နှာ၊ အဓိပ္ပာယ်မဲ့မျက်နှာတွေနှင့် မနှစ်မြို့တဲ့ အသံတိတ်သင်္ကေတတွေပါ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားရဲ့ ဗျူဟာကို ပြောင်းရပါလိမ့်မယ်။



အမေရိကန်ပုံစံ ခြေချင်းချိတ်

အဲဒီလူနှင့် ခုံတန်းတစ်ခုတည်း ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် ခပ်ခွာခွာလေး ရွေ့ထိုင်လိုက်ပါ။ အနီးကပ်ထိုင်ရာက နေရာကျဉ်းလို့ သူ မွန်းကြပ်မှု ခံစားနေရတာ သက်သာအောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းဆတ်ပြီး ပြီးပြပါ။ ကန့်ကွက်ထားဖြစ်မှု အဆင့် (၄)

ခြေချိတ်ထားတဲ့အပေါ် လက်ဖြင့်ချုပ်ထားခြင်း

လက်တွေက ခြေထောက်ကို ကိုယ့်ဘက်ဆွဲပြီး ချုပ်ကိုင် ထားပါတယ်။ ဒီအချက်က အဆုံးစွန်ဆန့်ကျင် ခုခံမှုနှင့် ဆိုးဝါးတင်းမာ နေတဲ့ သဘောကို ပြပါတယ်။

ခင်ဗျားကိုလည်း သူ ဂရုစိုက်မှာမဟုတ်သလို ပြောဆိုအသိ ပေးမှုတွေကလည်း ထိရောက်စရာ မရှိပါဘူး။ အကောင်းဆုံး အကြံ

ပေးချင်တာကတော့ အချိန် မဖြုန်းဘဲ လှည့်ပြန်ဖို့၊ အဖော် သစ်ရှာဖို့ပါပဲ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒီသင်္ကေတ ဟာ ခေါင်းမာမာနှင့် ခင်ဗျား ကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ရန်ရှာဒုက္ခပေးဖို့ အကြံကြီး ကြံနေတာ ထင်ရှားနေပါပြီ။ သတိထားပြီး အရှောင်အတိမ်း ကျင်ကျင်လည်လည်နှင့် ဆက် ဆံဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။



ကန့်ကွက်ထားဖြစ်မှု အဆင့် (၁၀)



မတ်တတ်ရပ် ခြေချိတ်ထားခြင်း

မတ်တတ်ရပ်လျက်က ခြေကျင်းဝတ် ချင်း။ ခြေသလုံးချင်း ထပ်ချိတ် လိမ်ထား တာလည်း အချက်ပြသင်္ကေတ တစ်ခုပါပဲ။

ဒါဟာ လူတစ်စုနှင့် ပထမဆုံးတွေ့တဲ့ အခါ လုပ်လေ့လုပ်ထုပ်ဖြစ်သလို ဘာဆက် လုပ်ရမှန်း စေခွဲမရ အကြံအိုက်နေတဲ့အချိန်မျိုး မှာလည်း သုံးတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ မိန်းကလေးတွေနှင့် တွေ့ ချိန်မှာ ဒီပုံစံပြတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့ဘက်က ဘာလုပ်ရမှန်းမသိပေမယ့် ကိုယ့်ဘက်က ရှေ့ ဆက်ဖို့ အမြန်ကြိုးစားပေတော့။

မတ်တတ်ရပ်

လောလောဆယ် တအောင့်လောက် ရှောင်လိုက်ပြီး သူ့ကို ခတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသား ကျအောင် နေခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ ဒီသင်္ကေတ ခင်ဗျားရဲ့တွေ့ဆုံခွင့်ကို ငြင်းပယ်ကန့်ကွက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေကို အကဲခတ်လေ့လာဖို့ အချိန်ယူတဲ့သဘောပါပဲ။

ဒီလိုကာဆီးမှုကို ဖောက်ဝင်တဲ့ နောက်တစ်နည်းရှိပါသေးတယ်။ မိန့်ယောက်စလုံး အဲဒီအခန်းထဲကနေ တခြားအခန်း၊ တခြားနေရာကို ခြောင်းလိုက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ချိုချိုသာသာလေးပြောဖို့ လိုပါတယ်။
“တို့ လူနည်းတဲ့နေရာကို သွားကြရအောင်လား”
ဒါမှမဟုတ်...

“သိချင်သံတွေ သိပ်ဆူနေရင်လည်း ခပ်ဝေးဝေးတစ်နေရာရာ နေလိုက်ကြမယ်လေ” ဆိုရင် ခြေအချိတ်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။
ဒီနောက် လက်ပိုက်ထားတာကို တစ်ခုခုပေးပြီး အဖြည့်ခိုင်း

ခြင်းအတိုင်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့အခြေအနေကို ဆွဲယူပေတော့။
ကန့်ကွက်ထားဖြစ်မှု အဆင့် (၅)

ဖိုနှင့်မ ကြားမှာ သုံးတတ်တဲ့ အချက်ပြမာယာလက္ခဏာကို သိသင့်သလောက် သိခဲ့ကြပါပြီ။ ဒီအချစ်သင်္ကေတ အသံတိတ်စကား တွေဟာ တစ်ခါတလေ နှုတ်ကဖွင့်ဟတာထက် ပိုပြီးချစ်ကျွမ်းဝင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ပိတ်ပင်မှုနှင့် ကာဆီးမှု အမူအရာတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ တွေ့ရုံနှင့် လစ်လျူရှုဖို့ ဆိုးဝါးစွာရှုမြင်ဖို့ တပ်လန်ရှောင်ပြေး လိုပါဘူး။ ကိုယ်က ဂရုစိုက်လိုက်မိတာနှင့် စောစောစီးစီး ကိုင် ကြည့်ဖြေရှင်းလိုက်တာဟာ တစ်ဘက်သား ကြောင့်ကြံဗျာပါဒနှင့် ရန်လို ကိစ္စကားမှုတွေကို လျော့နည်းပပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

မတ်တတ်ရပ်

ယောက်ျားအတော်များများဟာ မာယာရဲ့ လှည့်စားချက် အထက်
ကိုမသိတော့ တလွဲအဓိပ္ပာယ်ကောက်ပြီး စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် အမှားမှား
အယွင်းယွင်းတွေ၊ ပဋိပက္ခအသွင်ဆောင်ရတာတွေ၊ မတော်မလေ့
အပြုအမူတွေ ပြန်လုပ်ပြမိတယ်။ အချက်မသိတော့ ဧရက်ကို ချိုးထင်ပြီး
နီးလျက်နှင့် စေးရပါလေရော။

မာယာရှင်ရဲ့ သားကောင်အဖြစ် တိုက်ပွဲကျ အရှုံးပြုရတယ်
ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

အခန်း တစ်ဆယ့်သုံး

လူတစ်ယောက်ဟာ နောက်တစ်ယောက်ထက် မသာဘူးဆိုတာ၊
သာအောင် မလုပ်လို့ပဲပေါ့။

ဆာဗင်တီးစ် (ဒွန်ကွီစုတ်)

အားပြိုင်ပွဲများ

လူငယ်တစ်ယောက် မိနီကားငယ်ကလေးမောင်းပြီး လွတ်နေတဲ့ နေရာကို အရှိန်ပြင်-ရွာ နေရာယူ ဝင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ၊ သက်လတ်ပိုင်- ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရိုးလဲရွက်စံကားကြီးကို ရုတ်တရက် ကျန် ကပ်သပ်ကျဉ်းမြောင်းတဲ့နေရာလေးထဲ သတိကြီးရွာ တိုးဝင် ချီပါတယ်။

လူငယ်က သူ့ကားကိုသော့ခတ်ရင်း ပြုံးဖြိုးဖြိုးမျက်နှာဖြင့် "ဆောရီးပဲ ဘိုးတော်ရေ။ ကမ္ဘာကြီးက ငယ်ရွယ်ပြီးလျှင်မြန်တဲ့ လူငယ်တွေ ပိုင်တာဗျ"

ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာကြီးကလည်း ဘာတစ်ခွန်းမှ ပြန်မပြောဘဲ ကားကို ခေါင်းထိုးလှင်ရာက မိနီကားလေးကို ဘေးလွင်ထွက်သွားအောင် တိုက်ချလိုက်ပါတယ်။ ကားအပိုင်းအစတွေ လမ်းပေါ် စဉ်ထွက်သွား ပါတယ်။

"မင်းရဲ့ အာမခံကုမ္ပဏီကိုယ်စားလှယ်တွေ ငါ့ရုံးကို လွတ် လိုက်ကွာ။ အဲ... စကားမစပ်ပြောရရင် ခုန မင်းပြောတာ မှားတယ်ကွ။ ကမ္ဘာကြီးကို ချမ်းသာပြီး အားကြီးတဲ့လူတွေကပိုင်တာ။ သဘော ပေါက်လား"တဲ့။

ဒါဟာ ဩဇာပြိုင်အနိုင်လုမှုတွေမှာ နေရာပိုင်နက်ရဲ့အရေးပါမှုကို ပြတ်ပြတ်ထင်ထင် သရုပ်ဖော်ပြသတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ်ပါပဲ။

တခြားလူတွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး တစ်ခုကတော့ အဖိုးတန်တဲ့နေရာတစ်ခုကို လက်ကိုင်ရရှိပုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ ဆက်စပ်လေ့လာရမှာက နေရာကောင်း ရထားတဲ့လူတွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီနေရာကို ရောက်သလဲ၊ ဘယ် လောက်ကြာကြာ ခံမလဲဆိုတာနှင့် သူတို့ ဘယ်လို အချိန်ဖြုန်းသလဲ ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်သထက်မြင့်အောင် ကြိုးစားရ မယ်။ ကိုယ့်ဩဇာနယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ရမယ်။ အချိန်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သက်ဝါးကြီးအုပ် စေစားနိုင်ရမယ်။

သက်ဦးဆံပိုင်ခေတ်က ဘုရင်ဆိုးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကျေးကျွန် တွေအပေါ် အချိန်ပြည့် ဩဇာလွှမ်းမိုးထားခဲ့တယ်။ သွားဆို သွား၊ လုပ်ဆို လုပ်၊ သေဆို သေ၊ ရှင်ဆို ရှင် စေတစ်လုံး ပိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထောင်စောင့်တွေကလည်း ထောင်သားတွေအပေါ် အလားတူပဲ။ အချိန်နှင့် နေရာနှင့် ပတ်သက်သမျှ အာဏာပိုင်ခဲ့တယ်။

အလုပ်သမားတွေဆိုလည်း သူ့အဆင့်အတန်းအလျောက် အချိန် သေးရတယ်။ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ သူ့ဌေးကတော့ အိမ်ကနေ စိမ့်ခန့်ခွဲပြီး၊ ဘစ်နေ့ သုံးနှပ်စား၊ ဂေါက်သီး ရိုက်၊ စိမ့်နှင့်နေရတယ်။

တစ်ချို့ကုမ္ပဏီတွေဆိုရင် အလုပ်သမားတွေကို အိမ်သာတက်ရာ မှာတောင် အချိန်အကန့်အသတ်နှင့် ချုပ်ချယ်ထားကြတာ တွေ့ရပါ တယ်။

ဩဇာလွှမ်းမိုးရေးစီမံကိန်း

ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရရှိစေမယ့် နည်းပရိယာယ်တွေကို မလေ့လာခင်မှာ ခင်ဗျားအဝနေနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ချဖို့ လိုပါတယ်။

ပထမ...

'ဒီတွေ့ဆုံမှုမှာ ငါ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်အောင် ဘယ်လို ပုံစံမျိုးနှင့် ဆက်ဆံမလဲ' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးပါ။

တစ်နည်းပြောရရင် ငါ အထက်စီးက ရဖို့လား၊ လက်တွဲကြဖို့လား၊ အောက်ကြိုပြီး နှာခံမလား ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ လုပ်ရပ်ဘောင်ထဲမှာပဲ နည်းပေါင်းစုံ ရှိပါတယ်။

ဥပမာအနေဖြင့် လက်တွဲဘောင်ရွက်ဖို့ဆိုရင်တော့ တန်းတူညီမျှထက် သာလွန်တဲ့အနေအထားကိုရအောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံး အလျှော့ပေးရမယ့်ဆိုရင်တောင် သိပ်အောက်မကျအောင် ထိန်းနိုင်ရမယ်။

ဒါနှင့်အမျှ ဘယ်လို သင့်တော်တဲ့ပုံစံမျိုးနှင့် ချဉ်းကပ်ရမလဲ စဉ်းစားလိုက်ရင် 'ဆန္ဒရှိက နည်းလမ်းရ' ဆိုသလို အဖြေပေါ်လာ အမှန်ပါပဲ။

အားပြိုင်တဲ့အချိန်မှာ အပေါ်စီးရဖို့ တိကျတဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိရင်တော့ မျက်စိကိုအဝတ်စည်းပြီး အမဲလိုက်တဲ့လူနှင့် မခြားတော့ပါဘူး။ ရမ်းသမ်းမှန်းတန်း ပစ်လိုက်တော့ သားကောင်မရတဲ့အပြင် ကိုယ်သာ သူ့အစာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကဲ... ရည်မှန်းချက်ကို ချပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဒုတိယထ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထပ်မေးလိုက်ပါ။

'တစ်ဖက်လူက ဘယ်လိုဂုဏ်အဆင့်အတန်းမျိုး ကြိုက်သလဲ ဆိုတာနှင့် ငါ ဘယ်လို ပြင်ဆင်သွားရမလဲ' ဆိုတာပါပဲ။

ဂုဏ်ပြုအဆင့်အတန်းဆိုရာမှာ အသိုင်းအဝန်းတစ်ခုမှာ လက်ညှိုးညွှန်ရာ ရေဖြစ်တဲ့ တကယ်ရှိတဲ့ ဂုဏ်အစစ်နှင့် အပေါ်ယံအမြင် ဟန်ပန်သာရှိပြီး၊ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်တောင် သူ့ကိုယ်သူ လှုပ်မလဲ မယုံမရဲဖြစ်ရတဲ့ ဂုဏ်အတုရယ်လို့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုခွဲခြားရမယ်ဆိုတာ နောက်အခန်းမှာ ပြောပြပါမယ်။

ဩဇာလွှမ်းမိုးဖို့ ကျင့်သုံးရမယ့်စည်းကမ်းတွေက လက်မလောက်တူပေမယ့် အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ပြိုင်ဖက်ထက် ခေါင်းတစ်လုံး၊ နှာတစ်ဖျားသာဖို့ လိုရင်းပါပဲ။

ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့ အဆင့်အတန်းဆိုတာ နယ်ပယ်တစ်ခုအတွင်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ကွင်းတစ်ခုအတွင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နယ် ခြားသွားတာနှင့် အဆင့်အတန်းဟာ နိမ့်ချင်လည်း နိမ့်လွှားမယ်၊ မြင့်ချင်လည်း မြင့်လာမယ်။

ဆိုပါတော့။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်။ အတွေ့အကြုံ အသက်အရွယ် ငယ်နုသေးပေမယ့် သူဟာ အစိုးရဝန်ကြီးတစ်ယောက်အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ နုချက်ချင်း ဆေးရုံတက်လို့ ညွှန်ကြားနိုင်သလို ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အချိန်နှင့် နေရာကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ခွင့် ရှိပါတယ်။

ဖြစ်စဉ်အတော်များများမှာ ကိုယ့်ရဲ့အဆင့်နှင့် တစ်ဘက်လူရဲ့ အဆင့်ဟာ ကွာခြားလွန်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ သူနှင့် လက်တွဲပေါင်းစည်းခွဲနှင့် ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်မခံရဖို့ အားပြိုင်မှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် အသုံးပြုဖို့လိုလာပါပြီ။

တစ်ဘက်လူနှင့် ခင်ဗျားနှင့် ဂုဏ်ရည်တူဖြစ်နေရင်တော့ အထက်စီးရဖို့၊ လက်တွဲနိုင်ဖို့ မဟာဗျူဟာတွေ ကျိန်းသေသုံး ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဘက်လူက အလျှော့ပေးအောက်ကျခံရင်ဖြင့် အင်အားချိန် ခွင့်လျှာ ညီမျှမှုကို ထိခိုက်မှာမလွဲပါဘူး။

တကယ်အရေးပါမှုက ရာထူးနှင့် မဆိုင်ပါဘူး။

ဧရာမလုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ သူတို့လိုချင်တာရဖို့ မသမာနည်းမျိုးစုံသုံးတတ်တဲ့အတိုင်း၊ လက်ထောက်မန်နေဂျာဆိုတာတွေထောင်သူတို့မလိုချင်ရင် ချောင်ထိုးပစ်ပြီး ကျောသပ်ရင်သပ် ချောထားလိုက်တာပါပဲ။

အဲဒီအဓိပ္ပာယ်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ တကယ့်ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်ကို သတ်မှတ်ရာမှာ ရာထူးတို့အဆင့်တို့ဆိုတာ ပါရုံလောက်သာဖြစ်ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို ကြည့်တတ်လို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဩဇာပြိုင်အနိုင်လုပွဲတွေကို ထွင်းဖောက်လေ့လာတွေ့ဆန်းစဉ်းစားစရာ ခြောက်မျိုးကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်အတွင်းက နယူးယောက်မြေပိုင်ရှင် သူငယ်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါ်နယ်ထရပ်ဟာ ပဉ္စမရိပ်သာနှင့် ဗဟိုပန်းခြံတစ်ခုကို က ထင်ရှားတဲ့အဆောက်အဦး တော်တော်များများကို ဝယ်ခဲ့ပြီး အရမ်းကြီးပွားသွားခဲ့ပါတယ်။

ရုံပုံငွေ ဒေါ်လာနှစ်သိန်းနှင့်ရင်းလိုက်တာ ဒေါ်လာသိန်း နှစ်ထောင်လောက် ပွခဲ့တာပါ။ တစ်ချိန်က ဘွန်ဝစ်တဲလားရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတိုက်ကြီးနေရာမှာ အခု ထရပ်ပစ်တာဝါလို့ခေါ်တဲ့ မိုးပျော်တိုက်ကြီးကို ဆောက်ပစ်လိုက်တယ်။ ကြေးဝါမှန်တွေ၊ ကျောက်တုံးအနီတွေနှင့် ကောင်းကင်ယံထဲ တလူလူလွင့်နေတဲ့ အဆောက်အဦးကြီးဟာ ဂုဏ်ရှိန်နှင့် အဆင့်ကိုပြသပြီး မြို့တော်ရဲ့ကျက်သရေဆောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ပဉ္စမရိပ်သာဘက်ကနေ အဆောက်အဦးထဲဝင်လိုက်တဲ့ ဧည့်သည်တွေအဖို့ ဧရာမရေတံခွန်ကြီးနှင့်အတူ မိုးပျော်တိုက်ကြီးကို ထိတိုက်တွေ့ပြီး ဟာခနဲ ဟင်ခနဲ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ထရပ်ဟာ ဝါလို့ခေါ်တာ အဆမတန်ကျယ်ဝန်းမှုနှင့် မြင့်မားတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်းကို

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပြယုဂ်ပါပဲ။ ဒီလို နေရာဒေသမျိုးနှင့် ဂုဏ်ဒြပ်မျိုးကို ခမ်းငမ်းတက်မလို ချင်တဲ့လူရယ်လို့ မရှိသလောက်ပါပဲ။

သဲကန္တာရမှာ စတုရန်းမိုင်တစ်ရာ ပိုင်ဆိုင်တာထက် မင်ဟက်တန်မြို့လိုဟာမျိုးမှာ စတုရန်းတစ်မိုင် ပိုင်ဆိုင်တာ ဘယ်ဒင်းက သာမလဲ။

နောက် ဥပမာတစ်ခုအနေနှင့် ရှေးဟောင်းဘုရားကျောင်းတွေကို ကြည့်ပါ။

ဝတ်ပြုခန်းမကြီးထိပ်က လှလှပပ အဆန်းတကြယ်ထူထွင်းထားတဲ့ တရားဟောခုံမြင့်ဟာ ဂိုဏ်းအုပ်ဘုန်းတော်ကြီးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဘေးနှစ်ဘက်က သူ့ထက်မြင့်ပြီး သူ့ထက်လှတဲ့ ပန်းပုလက်ရာ၊ မျက်နှာကျက်ပန်းတွေရှိတဲ့ စင်မြင့်ကတော့ မြို့မျက်နှာဖုံးလှကဲ့သို့တွေ ဝတ်ပြုဖို့ပါပဲ။ အဲဒီစင်မြင့်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ကျဉ်းကျဉ်းကြပ်ကြပ်ခုံတန်း ရှည်တွေကတော့ သာမန်မြို့သူမြို့သားတွေရဲ့ နေရာပါ။

ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာတောင် ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်းကို သူ့နေရာနှင့်သူ ခွဲထားသေးတယ်ဆိုရင် တခြားနေရာတွေမှာဆို မပြောပါနှင့်တော့။

ရုံးပြင်ကနား၊ အသင်းအဖွဲ့တွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေဆိုရင်လည်း ဥက္ကဋ္ဌရဲ့ ရုံးခန်း၊ သူငွေရဲ့ရုံးခန်းဟာ ဒါရှိက်တာတွေ မန်နေဂျာ တွေရဲ့ရုံးခန်းထက် ကြီးမားခမ်းနားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အောက်လက်ဝန်ထမ်းတွေကတော့ အခန်းတစ်ခုထဲ စုပြုံနေကြရတာပါပဲ။

သမ္မတခန့်ဆင့်ရဲ့ အကြံပေးအဖွဲ့ဝင် ဝှန်းဒင်းက 'ရည်းမှန်းချက်ပျောက်ဆုံးခြင်း'ဆိုတဲ့ စာအုပ်မှာ ခုလိုရေးခဲ့ပါတယ်။

'အောင်မြင်သလား၊ ရုံးခန်းမရှိသလားဆိုတာ လူတွေရဲ့ ရုံးခန်းတည်နေရာ၊ အကျယ်အဝန်းနှင့် အပြင်အဆင်ကို ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါ

တယ်။ လမ်းမကြီးက လမ်းမြောင်းလမ်း၊ ရုံးခန်းအကျယ်ကြီးက အကွင်း
လေးကို ပြောင်းသွားပြီဆိုရင် ကျဆုံးတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေပြီ
ဖြစ်ပါတယ်။ လက်သမားတွေ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂရာတွေ၊ ဆေး
သုတ်သမားတွေနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေတဲ့ ရုံးခန်းပိုင်ရှင်ကတော့ အောင်မြင်
တိုးတက်နေမှန်း ကျိန်းသေသိသာပါတယ်တဲ့။

တချို့ရာထူးငယ်သူတွေဟာ ရာထူးကြီးတဲ့အရာရှိကြီးတွေ
အတွက် အခန်းဖယ်ပေးရတဲ့သာဓကတွေလည်း တစ်ပုံကြီးပါ။

ဒီတော့ လူမှန်ရင် ဒူးနေရာဒူး တော်နေရာတော်ဆိုတဲ့အတိုင်း
သူနှင့် တိုက်တန်တဲ့နေရာဆိုတာ ရှိသလို၊ ထိုက်ထိုက်တန်တန် နေရာယူ
ဖို့လည်း ကြိုးစားရမဖြစ်ပဲ မဟုတ်ပါလား။

၂။ မြင့်မားမှုနှင့် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

လူချင်းယှဉ်မယ်ဆိုရင် အရပ်မြင့်တဲ့လူက ပုတဲ့လူထက် တပန်း
သာတာဟာ မွေးရာပါ အခွင့်ထူးပါပဲ။

သူတို့ဟာ သဘာဝအလျောက် နေရာပိုရတာနှင့်အမျှ ပိုလည်း
မြင့်ကွင်းကျယ်ကြရသလို၊ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုနှင့် အရှိန်အဝါ ပိုအားကြီး
ကြရပါတယ်။

နမူနာအနေနှင့် ၁၉၀၀ခုနှစ်နှင့် ၁၉၆၈ခုနှစ်အကြား အရွေးခံ
အနိုင်ရတဲ့ အမေရိကန်သမ္မတတိုင်းဟာ သူ့ပြိုင်ဖက်ထက် အရပ်မြင့်တဲ့
လူတွေချည်းပဲဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနောက်ပိုင်း နစ်ကဆင်၊ ဖိုဒီနှင့်
ကာတာတို့ကတော့ သာမန်ထက် နည်းနည်းပဲမြင့်ပါတယ်။

အရပ်အနိမ့်အမြင့်ဟာ အမျိုးသမီးတွေကြားမှာတောင် တာစား
တာထောက်ရင်၊ မြင့်တဲ့လူဟာ ယောက်ျားပီသပြီး ဟိတ်ဟန်ကောင်း
တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ အရပ်အမောင်းဆိုတာ ကလေးဘဝတည်းက
ဩဇာညောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်အနေနှင့် သူ့ထက်မြင့်မား

ပြီး ကြီးထွားသန်မာတဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ ဩဇာခံခဲ့ရတာက အရင်းခံပဲ
ဆိုရမှာပါ။

ဒါပေမယ့် အခု ခင်ဗျားဟာ အရပ်ပုတဲ့၊ အုပ်စုမှာပါနေတဲ့
တိုင်အောင် သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်နှင့် အဆင့်အတန်းနိမ့်လွှားပြီးလို့ စိတ်ဓာတ်
ကျပါနှင့်။ အရပ်ပုတာကို ဩဇာအာဏာနှင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေလိပ်
မြင့်မားအောင်လုပ်လို့ရတဲ့နည်းတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါတယ်။

နဂိုရှိရင်းစွဲအရပ်ကို ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်းတွေနှင့် မြင့်ယူ
လိုက်ရင် လက်မနှင့်ချီပြီး မြင့်လာမှာပါ။

ဒါကို ပညာသားပါပါ လက်တွေ့စမ်းသပ်ဖူးပါတယ်။

ဟောပြောသူတစ်ယောက်နှင့် ပတ်သက်လို့ ဘွဲ့မရသေးတဲ့
တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ငါးအုပ်စုကြားမှာ တစ်မျိုးစီ ပြောထားပါတယ်။
ပထမအုပ်စုကိုတော့ အဲဒီဟောပြောသူကို တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလို့
ပြောထားပြီး၊ ဒုတိယအုပ်စုကိုတော့ စိတ်ပညာသရုပ်ပြဆရာလို့ ပြော
ထားပါတယ်။ တတိယအုပ်စုကို လက်ထောက်ကထိက၊ စတုတ္ထအုပ်စုကို
ကထိကဆရာကြီး၊ ပဉ္စမအုပ်စုကို ပါမောက္ခအဖြစ် သတင်းပေးထား
ပါတယ်။

ဟောပြောပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အရပ်အမောင်းကို ခန့်မှန်း
နိုင်တဲ့အခါ ကျောင်းသားတွေပျော့ ပညာအရည်အချင်းရဲ့ လှည့်စားမှုကို
ခံလိုက်ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ခန့်မှန်းချက်တွေဟာ ပါမောက္ခဆရာဟာ
ဘကယ့်အရပ်ထက် ငါးလက်မလုံးလုံး ပိုမြင့်နေပါသတဲ့။

အဲ ဘီလုံမှာသင်္ဘောသွေးကြီး အရစ္စတိုတယ်အိုနာစစ်ကိုတော့
လူတစ်ယောက်က မညာမတာ၊ (ဒါပေမယ့် အမှန်အကန်) မှတ်ချက်ချ
ခဲ့တာလည်း ရှိပါတယ်။

“သူက ဂျပုကြီးပဲဗျ။ သူ့ငွေအိတ်ကြီးပေါ် တက်ရပ်နေတဲ့
တိုင်အောင် အရပ်ရှည်ထွက်မလာပါဘူး”တဲ့။

၃။ ဥစ္စာနေနှင့် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

အမေရိကန်တီရှပ်တွေထဲက အရောင်းရဆုံး ဆောင်ပုဒ် စာတန်းကတော့...

The person with the biggest toys is boss.

ဒါကို အတိအကျအနက်ပြန်ရရင်...

'အကြီးဆုံး ကစားစရာတွေရှိတဲ့လူဟာ သူဌေးကြီးပေါ့'လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီကစားစရာတွေထဲမှာ အဖိုးတန် ဖိမ်ခံကာကြီးတွေ၊ ဇေဗျားများစွာသော ကတ္တီပါမြက်ခင်းအလယ်က နန်းတော်အိမ်ကြီးတွေ၊ လူအစည်ကားဆုံးနှင့် ခေတ်သမီဆုံး ကမ္ဘာကျော်မြို့တော်ကြီးတစ်နေရာက တိုက်တွေနှင့် အဖိုးတန်ပရိဘောဂ အသုံးအဆောင်တွေပြည့်လှုံနေတဲ့ ကုမ္ပဏီရုံးခန်းတွေ ပါဝင်ပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ဖြူတော်သမ္မတကြီးရဲ့ ဘဲဥပုံရုံးခန်းကြီးကို တွေ့ရတဲ့ ဌာနဒင်က ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩမဆုံးဖြစ်သွားရပုံကို သူ့စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလို ရေးသားပါတယ်။

'ကျွန်တော် အထဲကိုဝင်သွားရင်းက ရုံးခန်းတစ်ခုရဲ့ အရေးထိပုံကို ခံစားနားလည်လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အာရုံတွေဟာ အထောင်တွေကြွရွတ်တောက်ပလှတဲ့ ကော်စောကြီးနှင့် ဇရာမစားပွဲကြီးရဲ့ ဖမ်းစားခြင်းခံလိုက်ရသလို သမ္မတကြီး နှစ်ယောက်၊ အဲ လေးယောက် လောက်တောင် အဲဒီစားပွဲမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ တစ်ပြိုင်တည်း အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်ဗျ'

၄။ တည်နေရာနှင့် ဂုဏ်ခြံအဆင့်အတန်း

အိမ်ဖြူတော်မှာ သမ္မတရုံးခန်းကြီးဟာ အရွယ်ပမာဏရာရာ ဖြင့် ဆင်ခြယ်သထားပုံမှာပါ ထူးခြားပြီး သားနားလှပါတယ်။

ဒီလို အဆင့်အတန်းအမြင့်ဆုံး အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံးတွေဟာ သမ္မတဆိုတဲ့ ဂုဏ်ခြံနှင့် လိုက်ဖက်ပါတိတော့။

အထင်ကရနှင့် အဓိကကျတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတိုင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

လုပ်ငန်းရှင်က အကျော်ဒေးယျနှင့် အရေးပါသူဖြစ်လေ သူ့ရုံးခန်းကလည်း သူ့အရှိန်အဝါကို ပြသတဲ့အနေနှင့် ထူးကဲခမ်းနားလှပကြီးကျယ်လေပါပဲ။

မိုးရွှေတိုက်ကြီးတွေမှာ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးနေရာကို နားမည်ကျော်ကုမ္ပဏီကြီးတွေက ယူထားကြပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ လေကောင်းလေသန့်လည်း ရပါတယ်။ ကားသံတွေ ဆူညံနှောင့်ယှက်မှုဘေးကလည်း ဝေးတယ်။ ထောင့်ခန်းကြီးတွေကလည်း သာယာ ရှုမောဖွယ် ကျယ်ကျယ်ပြောပြော ကောင်းမှကောင်း။

အဲဒီမှာ နေရာသူတွေဟာ ရုပ်ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု သာမက၊ ခိတ်ချမ်းသာမှုတွေပါ ခံစားရပြီး ကျေနပ်ပီတိတွေဖြစ်လို့ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေထုတ်နိုင်သလို လုပ်ငန်းတိုးတက် အောင်မြင်မှုတွေ ရအောင်လည်း လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

သူ့အောက်ထပ်က လူတွေကတော့ အဆင့်နိမ့်ရင် နိမ့်တာနှင့် အမျှ အရည်အသွေးတွေပါ နိမ့်ကျသွားမယ်ပြောရင် မှားမယ်ထင်ပါဘူး။

၅။ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုနှင့် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

ရာထူးကြီးတဲ့လူ၊ အထက်အရာရှိတွေဟာ လက်အောက်ငယ်သားတွေရဲ့ပိုင်နက်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို ချိုးဖောက် ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရထားကြပါတယ်။

လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးကလည်း ဝန်ထမ်းတွေရဲ့အခန်းထဲကို အချိန်မရွေး ကြိုတင်အကြောင်းမကြားဘဲ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

သူဟာ သူ့တပည့်လက်သားတွေရဲ့ပခုံးကို ခွင့်မတောင်းဘဲ ပိုင်ခိုးပိုင်နင်း ကိုင်ချင်ကိုင်လိမ့်မယ်။ ရင်းနှီးတဲ့သဘောကို ဆောင်သင်္ချီ စိမ်းခေါ်စော်ကားတဲ့သဘောလည်း ပါတတ်ပါတယ်။

တစ်ဘက်ကတော့ အဆင့်မြင်လေ သီးသီးသန့်သန့်နှင့် ကိုယ် ပိုင်လွတ်လပ်မှုကို နှစ်သက်လေပါပဲ။

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာကြီးတွေအတွက် သီးသန့်ရေချိုးခန်းတွေ ထားရစေမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအတော်များများမှာ မန်နေဂျာတွေဟာ သူတို့ သန့်စင်ခန်းကို သပ်သပ်သောခတ်သုံးကြတာတွေလည်း ရှိမိ တယ်။ စစ်တပ်ဆိုရင်လည်း အကြပ်တပ်သားတွေက တပ်ရင်းမှူးတို့ ဦးစားပေးရပါတယ်။

နေရာတကာမှာ အထူးသုံးတွေ ရှိပါတယ်။

ရုံးခန်းတွေမှာ အစောင့်နှင့် အတွင်းရေးမှူး တွေထားတာဟာ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေဟာ သီးသန့်ဖြစ်တည်မှုကို ကြိုက်လို့ပါပဲ။

ဒါနှင့်အမျှ အဆင့်နိမ့်သွားလေ သီးသန့်ရမှု၊ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှု နည်းသွားလေ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ အချိန်နှင့် ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

ကိုယ်က အဆင့်သာရင်သာသလို လူတစ်အုပ်တစ်အုပ်ကြီးနဲ့ အချိန်တွေကို ချုပ်ကိုင်စေစားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေ ပိုကျယ်ပြန့်နေ နေကျပါ။ ကိုယ့်အနေနှင့် ကြိုက်တဲ့အချိန်ကို ချိန်းပြီး လူတွေကို စောင့်ခိုင်းနိုင်ပါတယ်။ စောင့်ဆိုင်းမှုက ခင်ဗျားရဲ့အရေးပါမှုကိုလည်း ပြသပါလိမ့်မယ်။

စီးပွားရေးအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဝတ်လုံကြီးတွေ၊ ရုပ်ရှင် မင်းသား မင်းသမီးတွေကို တွေ့ချင်ရင်လည်း အချိန်ယူ စောင့်ကြရတိ တယ်။

အမေရိကန်တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတာ မဟုတ်ပေမယ့် ထုံးစံတစ်ခုလို လိုက်နာကျင့်သုံးနေကျ စည်းကမ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒါကတော့ နည်းပြဆရာတစ်ယောက်ဟာ စာသင်ချိန်စေ့သွား ပေမယ့် အတန်းထဲကမထွက်ရသေးဘဲ လက်ထောက်ကထိကကို ဆယ်မိနစ်စောင့်ရသလို၊ လက်ထောက်ပါမောက္ခ လာသင်မယ်ဆိုရင် မိနစ်နှစ်ဆယ်၊ ပါမောက္ခဆရာကြီးကို မိနစ်သုံးဆယ်အထိ စောင့်ပေး ကြရပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလို အဆင့်အတန်း ခြောက်မျိုးကို အခြေခံအသုံးပြုပြီး တခြားလူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့နှင့် သူတို့ရဲ့ ဩဇာခံဘဝက ရှောင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာကြည့်ပါဖို့။

အားပြိုင်မှု

ဘယ်တွေ့ဆုံမှုမျိုးမဆို ဩဇာလွှမ်းမိုးရေး၊ အလျှော့ပေး လိုက်နာ ရေးနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ရေး တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု အနည်းနှင့်အများ ပါပါတယ်။

ဩဇာလွှမ်းမိုးရေး တွေ့ဆုံမှုကို 'အဖြူအမည်း ကစားပွဲ'လို့ ခေါ်ကြ သလို၊ ဒီဝေါဟာရဟာ တစ်ယောက်ကနိုင်ရင် တစ်ယောက်က ရုံးမယ်ဆိုတဲ့ ဖဲပိုင်းက ဆင်းသက်လာတာပါ။ ဒါနှင့်အမျှ ဩဇာပြိုင် အနိုင်လုပွဲတွေမှာလည်း အောင်ပွဲရသူနှင့် အညံ့ခံ အရှုံးပေးလိုက်ရသူ ရယ်လို့ ရှိပါတယ်။

အောက်ကြိုခံလိုက်နာဖို့ တွေ့ဆုံရာမှာတော့ အရှုံးအနိုင် ပြတ် သားပြီးဖြစ်သလို၊ တစ်ဘက်သတ်အရှုံး ပေးထားရတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဆန္ဒအလျောက် လိုက်လျော့အလျှော့ပေး ထားတာမျိုးဖြစ်ပြီး နောင်တစ်ချိန်မှာ ဆုကြီးလာတုံကြီးတွေရဖို့ ရည်

ရွယ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဗျူဟာမြောက်နည်းပရိယာယ်က စစ်တုရင်ကစားသမားတစ်ယောက်ဟာ နယ်ရုပ်လေးတွေ ဖြန့်ခင်းထိုးကျွေးပြီး ပြိုင်ဖက်ရဲ့ဘုရင်ကို ထောင်ခြောက်ဆင်အပိုင်ဖမ်းတဲ့ အကြံမျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားအနာဂတ်ကို ဖန်တီးပေးမယ့်၊ ကိုယ့်ထက်တန်ဖိုးသြဇာ အရှိန်အဝါကြီးမားတဲ့လူတစ်ယောက်ကို မျက်နှာချိုသွေးပြီး သီးခံ ဆက်ဆံရပါလိမ့်မယ်။

အတူတကွ လက်တွဲပူးပေါင်းတဲ့၊ ဘယ်သူမှ သာတယ် နာတယ် မရှိတဲ့ တွေ့ဆုံပွဲကတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ကျေနပ်မှုကို ရစေပါတယ်။

အဲဒီအတောအတွင်းမှာ အချိန်ကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးထားဖို့ လိုအပ်သလို၊ တစ်ယောက်ကလည်း လိုက်လျောမှုတွေ ပြုပြန်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် တွေ့ဆုံရာမှာ ညင်သာပျော့ပျောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဘောင်ခတ်ထားရခြင်းပါပဲ။

ဘယ်တွေ့ဆုံမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောတဲ့စကားတွေက အရေးကြီးတာနှင့်အမျှ၊ အသံမထွက်ဘဲ လှုပ်ရှားနိမိတ်ပြမှုတွေကလည်း နည်းပေါင်းစုံရှိပြီး ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ၊ အသံတိတ်စကားတွေဟာ နှုတ်ထွက်စကားတွေကို ပိုပြီး လေးနက်၊ စူးရှ၊ ပီပြင်၊ ထက်မြက်စေသလို ကြီးမားတဲ့သြဇာနှင့် ဖြန့်ကျက်ချဲ့ထွင်ပေးပါတယ်။

အလားတူပဲ လွဲမှားယွင်းချော် မတော်မတည့်တွေ ပြမိရင်လည်း ပြောစကားကို ချိုးဖောက်ချညှန်စေရုံမက အသာစီးရထားမှုကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာ အားပြိုင်ပွဲခွဲရာမှာ တစ်ဘက်လူအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်ဖို့နှင့် တစ်ဘက်လူက ကိုယ့်ကို ကြောဖို့ ကြံလာတာတွေကို တန်ပြန်နိုင်ဖို့တွေကို အသားပေးတင်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လွှမ်းမိုးချင်တဲ့ဆန္ဒ

လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အခါမျိုးမှာ သြဇာလွှမ်းမိုးတာ ခံရတတ်သလဲဆိုတော့...

- (၁) ကိုယ်က မယှဉ်သာအောင် အင်အားနည်းလို့ အလျှော့ပေးရတဲ့ အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ညှိနှိုင်းစေ့စပ်လိုတဲ့အချိန်။
- (၂) အလျှော့ပေးလိုက်ရင် အထူးအခွင့်အရေးတွေ၊ အကျိုးအမြတ်တွေ အများကြီးရရှိနိုင်မယ့်အချိန်။
- (၃) တစ်ဘက်လူရဲ့ ယုံကြည်အားထားမှု ဒါမှမဟုတ် အားပေးလိုမှု နည်းပါးသွားပြီလို့ ယူဆရတဲ့အချိန်နှင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုတွေ ဖိစီးရာက တစ်ဘက်ဆန္ဒကို မလွှဲမရှောင်သာ ဖြည့်စွမ်းပေးတဲ့ အချိန်။
- (၄) နောင်တစ်ချိန်မှာ အငြင်းပွားစရာပြဿနာနှင့် ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်မလာအောင် ဟန့်တားကာကွယ်တဲ့အနေနှင့် သြဇာအာဏာ ပြဖို့ လိုအပ်တဲ့အချိန်တွေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး အမှတ် (၄) နည်းပရိယာယ်ကို အသင်းအဖွဲ့ကို အုပ်ချုပ်ဖို့ ခန့်အပ်ခံရရင် ပညာသားပါပါ သုံးရလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါဟာ ဆရာတွေရဲ့ လက်ခွဲကျင့်ထုံးပဲဖြစ်သလို အတန်းသစ်ဘစ်တန်းကို ကိုင်ရပြီဆိုရင် ဗလကောင်းကောင်း ဂျစ်ကန်ကန် ထောင့်မကျိုးတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ဘာမဟုတ်တဲ့အပြစ်ကလေးအတန်းရှေ့ခေါ်ထုတ်ပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေး ဆော်ပြအပြစ်ပေးပြနေကျပါပဲ။

ဒါဟာတစ်တန်းလုံး ဦးကျိုးသွားအောင် နမူရာပြလိုက်တဲ့ သဘော၊ ဦးကျိုးအောင် ချိုးလိုက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကြိမ်ပြအုပ်ချုပ်မယ်ဆိုတဲ့ သူ့မူဝါဒကို အသိပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနောက်တော့ သူဟာ သူ့ရဲ့ထိန်းကွပ်မှုဆုံးရှုံးမှာကို ပူစရာမလို တော့ဘဲ တစ်တန်းလုံးအပေါ်မှာ စိတ်တိုင်းကျ ပုံသွင်းလို့ ရသွားပါပြီ။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ်ချ၊ အောက်လျှိုဝင်ပြီးမှ ဩဇာ လွှမ်းမိုးမှု ပြန်ရအောင် ယူဖို့ကြံမယ်။ ဒါမှမဟုတ် တန်းတူရည်တူဆိုတဲ့ စကားနှင့် လက်တွဲကူညီမှုရဖို့ မျက်နှာသာပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်တောင် အခက်တွေ့စရာ ပိုကြုံလာနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဘက်လူတွေကလည်း ဒီ အလားတူ အကြောင်းတွေကြောင့်ပဲ ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုးဖို့ ကြံဆောင်လာတာပါ။

သူတို့အနေနှင့်...

- ▷ ခင်ဗျားဟာ အောက်ကျမခံတတ်ဘူးဆိုတာကို ဘဝင် မကျစရာ အရိပ်လက္ခဏာတွေနှင့် ပြသမိရင်(ဒီအတွက် သူတို့ဟာ ခင်ဗျားကို တွေ့တွေ့ချင်းမှာပဲ အကဲခမ်းကောင်း စမ်းကြလိမ့်မယ်။)
- ▷ ခင်ဗျားအနေနှင့် စီးပွားရေးအရ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ခံစားမှု နှင့်ပတ်သက်လို့ ပျော့ညံ့အားနည်းမှုတွေ ရှိမယ်ဆိုရင်၊
- ▷ အမျိုးသားတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ချိန်မှာ အမျိုးသမီး ဖြစ်နေရင်၊
- ▷ လူငယ်ဖြစ်နေရာက ကိုယ့်ထက်ကြီးသူနှင့် ဆက်ဆံရမယ်ဆိုရင်၊
- ▷ အသနားခံ၊ အထောက်အပံ့ဘဝနှင့် အကူအညီသွားတောင်းပြီဆိုရင် ခင်ဗျားအပေါ်ကို အပေါ်က စီးပိုးဖို့ကြီးစားမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီတော့...

ပထမအကြိမ် တွေ့ဆုံမှုတစ်ခုခုမှာ အလျှော့ပေးအညံ့ခံ အောက် ကြိုတဲ့အရိပ်အယောင်တွေ ဘယ်တော့မှ မပြပါနှင့်။

ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းပျော့ညံ့ချက်တွေကို ဘယ်တော့မှ လူမသိ ပါစေနှင့်။

ကိုယ်က အခွင့်အရေးတောင်းချင်တယ်ဆိုတာတောင် အပြန် အလှန်အကျိုးရှိမယ့် လမ်းစတစ်ခုကို ဖော်ပေးနေတဲ့ပုံမျိုး အမြဲတစေ

လုပ်ဆောင်ပါ။ မျက်နှာငယ်လေးနှင့် မဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်မျက်နှာထားမျိုး ဖြစ်နေပါစေ။

လူတွေဟာ ဂုဏ်ရည်အဆင့်အတန်း နည်းနည်းလေးရှိလိုက်တာ နဲ့ 'အတ္တ'နှင့် 'မာန'ကို လက်ကိုင်ထားပြီး တစ်ဘက်သားကို ဩဇာပြ မိမိချင်လာကြတယ်။

ဒီလူစားတွေမှာ ဗြူရိုကရက်ပေါက်စတွေ၊ အမူထမ်းငယ်တွေ၊ ဝင်မြင့်နေတဲ့ အရာရှိငယ်တွေ ပါဝင်ပြီး သူတို့ဟာ တခြားလူတွေကို ဝင်ပန်းအခက်တွေ့အောင် မေတ္တာရိနှိပ်စက်ရင်း ဘဝအမော ဆိုက်နေ ခြင်းသူသာ ဖြစ်ပါသည်။

အရာယူတတ်မှုဖြင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ်တွေ့ဆုံမှုမှာ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ပုံစံ ပြတာဟာ တစ်ဘက်ကမကြောသာအောင် လုပ်လိုက်တာပါပဲ။

'အခန်း ခုနစ်'မှာ တင်ပြခဲ့ပြီးသလို ကိုယ်နေကိုယ်ထားဟာ ရာမှာ အရေးပါလှပါတယ်။

မှင်နှင့် မောင်းနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားကောင်းတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်အားထားမှု ပိုပေါ်လွင်စေရုံသာမက၊ အရပ်လည်း ရှိရင်း ဆက် မြင့်သယောင်ဖြစ်လာတဲ့အတွက် မြင့်သာတဲ့ဂုဏ်ဒြပ်ကို မြှင့်တင် လာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ခန်းမတစ်ခုထဲ လျှောက်ဝင်သွားပုံဟာ အရေးကြီးတဲ့ အသံတိတ် ကား အချက်ပြသင်္ကေတပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

'လန်ဒန်နှင့် ပါရီက လမ်းပေါ်ကလူ' ဆိုတဲ့စာအုပ်မှာ ရှေးရံ အင်္ဂလိပ်က လူတစ်ယောက်ကို အခြေအနေမဲ့မှန်းသိသာစေတဲ့ အကြောင်းကို ခုလို ခြယ်မှုန်းပြခဲ့ပါတယ်။

‘ခြေသလုံးအိမ်တိုင်သမားတစ်ယောက်ကို ကိုက်တစ်ရာ အကပ် သိနိုင်ပါတယ်။ သူ့လမ်းလျှောက်ပုံကိုက ယမ်းထိုးလွင့်မျောပေးလက်ပြင်ကုန်းကုန်းနှင့် ငိုက်စိုက်ငိုက်စိုက်သွားနေတာဟာ အထင်သေးစရာ ဆင်းရဲနဲ့ချာမှုကို ပြနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူ့လမ်းလျှောက်ခြေမြင်တာနှင့် မကြာခင်မှာ သူက ထိုးမယ်အစား အထိုးခံရတော့မယ်ဆိုတာနဲ့ခနဲ သိလောက်တယ်လေ’

ကြေးစားနုပမ်းသမားတစ်ယောက်ကလည်း ကျွန်တော့်အပြောဖူးပါတယ်။

ကြီးဝိုင်းပေါ်က ရုံးပြီးဆင်းလာတဲ့အခါမှာ ခြေလှမ်းမှန်မှန်နဲ့ ခပ်မတ်မတ်လျှောက်ပြီး အဝတ်လဲခန်းကိုပြန်ဖို့ဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုတာပါပဲ။

ဘေးက ပရိသတ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်တော့ တက်မသင်ရဲဘဲနှင့် ဒဏ်ရာရလာတဲ့ နုပမ်းသမားကို နှုတ်ခွဲ လဲရာသူစိုးထောင်လုပ်ပြီး လှောင်ပြောင်သရော်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါကို ရင်ကော့လျှောက်ပြလိုက်ရင် မလှောင်ရဲတော့ပါဘူး။ ပရိသတ်အများစုက သူရဲဘောကြောင်တဲ့လူတွေပါ။ ကြီးဝိုင်းကအပြန်မှာ တစ်လှမ်းချင်းလျှောက်ဖို့ လိုတယ်။ သုတ်ခြေတင်ရင် သူတို့ကလိုက်ကြည့်ပြီး ဝိုင်းလှောင်မှာပဲ။ ခပ်ဖြည်းဖြည်းလျှောက်တာဟာ ဘီးလူကြီးတစ်ယောက်လို ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အခန်းထဲဝင်ရင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အေးအေးလူလူပူပူစတိုင်ကျကျ လျှောက်လှမ်းပါ။

မလုံမလဲ မယုံမရဲ အားမပါတဲ့ပုံစံတွေ မပေါ်စေဘဲနှင့် ရုံးခန်းထဲကို အချိန်ယူလျှောက်ပြီးတော့ အသာလေးထိုင်ချလိုက်ပါ။

ဒါဟာ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် တုံ့ဆိုင်းနေရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အကြီးအကဲတစ်ယောက်ဟန် အေးအေးတည်ငြိမ်မှုနဲ့

ခြေရရ လျှောက်တာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး ဒီပုံစံက သူ့နယ်ပယ်ကို နှိပ်စက် လိုက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ဆောင်ပါတယ်။

ကသုတ်ကရက် ပျာယံးပျာယာနိုင်တာဟာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုကို လှစ်ပြရုံသာမကဘူး။ ရှက်ရွံ့မှုနှင့် ဂုဏ်ဒြပ်နိမ့်ကျရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ရုံးခန်းတစ်ဝိုက်မှာ ဘယ်လိုလူစားတွေ အပြေးအလွှား ယောက်ယက်ခတ်နေတတ်ပါသလဲ။ ကော်ဖီပိုရင်း၊ မုန့်ဝယ်ရင်း၊ စာရွက်စာတမ်းတွေကိုရင်းက ပျာယာခတ်နေတဲ့ ကက်ဖာဆိုတဲ့ မင်းစေ၊ ရုံးလူလင်တွေလေ။ မင်းစေဆိုတာကော ဘယ်သူတွေပါလိမ့်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ အိမ်ဆုံးဝန်ထမ်း၊ အလုပ်သမားတွေထဲမှာ ဂုဏ်အသိမ်ဆုံးနှင့် အရေးမပါဆုံး လူတန်းစားတွေပေါ့။ ဒီတော့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျားအဖို့နှင့်ရောထွေးပြီး အထင်မှား အမြင်မှား မခံပါနှင့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခင်ဗျားအဖို့နှင့်အညီ ကြည့်မှုနှင့် ထားသင့်တဲ့မာနကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး သူဌေးဂိုက်ခန်းပြီး လျှောက်ပါ။

ကမန်းကတန်းလျှောက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ပျက်စေပါတယ်။ ပြေးတယ်ဆိုရာမှာ ကြောက်လို့ဖြစ်ပြီး ကြောက်လေပြေးလေဆိုရမလို့ ချာလပတ်လည်နေပါတယ်။ တွေ့ဆုံရမယ့်အတွက် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေကို ခုလို အတိုကောက်နည်းဖြင့် ကျောက်ပစ်ပါ။

- န၊ စ၊ လ လို့မှတ်ပါ။
- ရုံးအပြင်မှာ တအောင်ရပ်ပြီး ‘နား’ပါ။
- ‘စိတ်’ထိန်းပြီး အာရုံပြောင်းပါ။
- မှန်မှန်လေး ‘လျှောက်’ဝင်သွားပါ ဆိုတာပါပဲ။
- အားပြိုင်ဖို့ကြိုးစားရာမှာ တစ်ဘက်လူက စိတ်မရည်တဲ့အရိပ်အကွဲကတွေနှင့် ကိုယ့်ကို အမြန်လာဖို့ တိုက်တွန်းလိမ့်မယ်။

တောင့်ခံ ပယ်ချပစ်လိုက်ပါ။ ဒီ ပရိယာယ်ထောင်ချောက်စီ
 ဝင်သွားတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ့ကို အောက်ကြို့နာခံပြီးသား
 သွားပါလိမ့်မယ်။ တန်ပြန်ပရိယာယ်ဆင်နွှဲပြီး တစ်ခုကတော့ ခဏလေး
 အခန်း ပတ်ဝန်းကျင် အခင်းအကျင်း အပြင်အဆင်တွေကို လိုက်ကြည့်
 လိုက် တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့အသုံးအဆောင်တစ်ခု ဒါမှမဟုတ်
 ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကို စိတ်ဝင်စားသွားတဲ့ပုံစံမျိုးပေါ့။

ဒါဟာ ရိုင်းရာမကျဘဲ တစ်ဘက်လူက လေးစားသွားစေပြီး
 အလျင်လိုမှုကို အလိုအလျောက်တုံ့နေသွားစေပါတယ်။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မှု အားပြိုင်ခြင်း

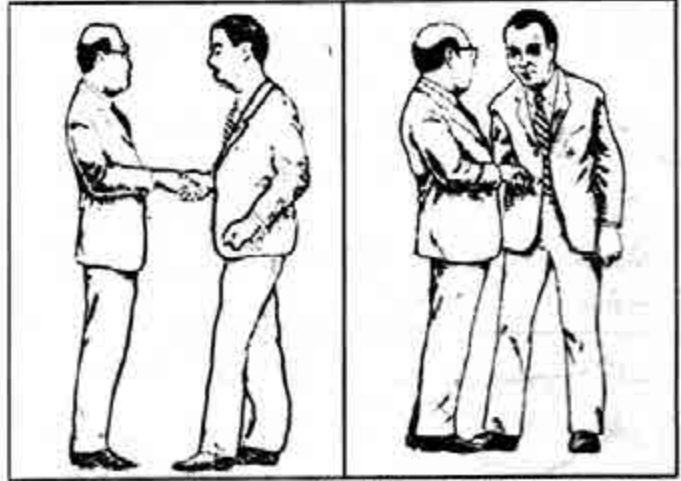
'အခန်း တစ်ဆယ်'မှာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရင်း အောက်လို
 ဖိချတာဟာ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု အထက်စီးကယူတာလို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။
 အစဉ်တစိုက် အသာရရှိ ပထမဆုံးတွေ့ခါစမှာ ဒီပုံစံမျိုး သုံးရတာ
 ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားကို တစ်ဘက်လူက ဒီပုံစံနဲ့
 သုံးလာ ရင်ကော။ ဒီလူရဲ့ အထက်စီးယူမှုကို သိကြောင်း မျက်စိ
 ထက်မှာ မပေါ်ခင် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ပါ။ သူ့ဟာသူ အမှတ်တံဆိပ်
 ဖြစ်ဖြစ်၊ တမင်ပဲလုပ်လုပ် ခင်ဗျားဘက်က အလျော့မပေးနိုင်ကြောင်း
 ပြဖို့လိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့လက်ကို အရှုံးပေးအနေအထားရောက်
 အောင် ပြန်လှန်ချလိုက်ဖို့ အဓိကအခက်အခဲ နှစ်ခု ရှိပါတယ်။
 ပထမအချက်က ရုတ်တရက်လှန်ဖို့ မလွယ်တာဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယ
 အနေနှင့် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် သိသာလွန်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 အဲဒီအခါ နည်းသစ်ပြောင်းပြီး ခုလို လုပ်ပါ။
 ကိုယ့်လက်ကို သူ့လက်အပေါ်က အုပ်ပြီး၊ နှုတ်ဆက်ထား
 လျက်ကြားကပဲ ညာခြေထောက်ကို တစ်လှမ်း တက်လိုက်ပါ။ ရှေ့ဆင့်
 နောက်ဆင့်ဆိုသလို ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို လိုက်ရွေ့လိုက်ခြင်းဖြင့်

တစ်ဘက်လူရဲ့ပိုင်နက်ထဲကို ဖောက်ဝင်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံးအဖြစ်
 ဘယ်ဘက်ခြေကို ရှေ့တစ်လှမ်း ထပ်တိုးလိုက်ပါ။

ဒီလိုလုပ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးနှစ်ရပ်
 ရရှိစေပါတယ်။

နံပါတ် တစ် အနေဖြင့် တစ်ဘက်လူရဲ့ ကြီးစိုးမှုကို ပန်းချင်းယဉ်
 ပြီး တန်းတူရည်တူပုံစံ၊ သို့မဟုတ် အလျော့ပေးပုံစံမရောက်အောင်
 ညင်ညင်သာသာလေး ပြောင်းပစ်လိုက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ နံပါတ်နှစ်
 ကတော့ သူ့ပိုင်နက်နယ်မြေကို အတိအလင်း ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လိုက်
 တဲ့အတွက် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာလန့်သွားပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ အရေးလှမှာ
 မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ပြသလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်း သူ့ကို
 ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲ ပို့ပေးလိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။



စီးရီးလာတဲ့နှုတ်ဆက်မှုအား သူ့ပိုင်နက်ကို ကျော်ဝင်လိုက်ခြင်းဖြင့် တန်ပြန်ပါ။
 ဒီလို ထိရောက်တဲ့ တန်ပြန်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရာမှာ အကြောတွေ
 သန်မာဖို့လိုသလို၊ လက်မောင်းအားကိုလည်း သံတစ်ချောင်းလို ပြောင်း
 ပစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှလည်း တစ်ဘက်က ပြန်မလှန်သာတော့ဘူးပေါ့။

သူ့ဘက်က အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးစိတ်ဓာတ်နှင့် ဇွတ်ပြန်လှန်ဖို့ ကြိုးပမ်းလာရင်တော့ ရှေ့ဆက်ဖို့ မသင့်တော့သလို နှုတ်ဆက်ပွဲက လက်ငှေ့ပွဲ ဖြစ်သွားဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။

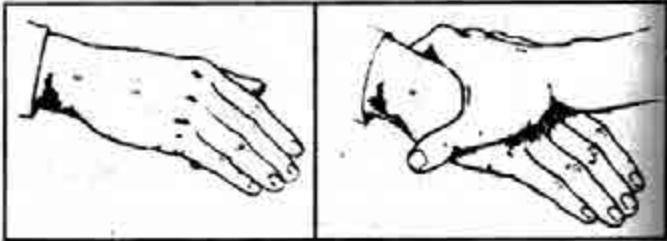
ဒါဆိုလည်း ထွက်ပေါက် နှစ်ပေါက်ရှိပြီး အခွင့်အလမ်းက မူလအကြောင်းခံအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

ပထမထွက်ပေါက်က လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ထားရာက အမြန်ရုန်း ထွက်၊ လက်တွဲဖြုတ်လိုက်တာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအချိန်မှာ မျက်လုံး တွေက သူ့ကို အပြတ်ကြည့်ထားရမယ်။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က ခင်ဗျားဟာ သူ့လုပ်ရပ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက် နားလည်တာနှင့်အမျှ သူပြုသမျှ နုမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်းရှင်းလေးပြောလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်မြှောက်ခွဲထောက်တဲ့ အမူအရာမပေါ်အောင် ထိန်းထား နိုင်ခဲ့ရင် ခုအပြုအမူဟာ ခင်ဗျားရဲ့အနေအထားကို ခိုင်မာစေပြီး တစ်ဘက်လူကို အားပျော့ယိမ်းယိုင်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

သူ့ရဲ့မဟာဗျူဟာအရ အပေါ်စီးယူတဲ့ နှုတ်ဆက်မှုကနေ ကလေးဆန်ဆန်အမူအရာတွေနှင့် ရူးသလိုကြောင်သလိုလုပ်ပြပါ လိမ့်မယ်။ ဒါကပဲ သူ မအောင်မြင်လိုက်ဘူးဆိုတာ သက်သေပြလိုက် တာပါ။



(တစ်ဘက်က အပေါ်စီးယူပြီး နှုတ်ဆက်မယ် ကြံလာတာကို လက်ခုံပေါ်က အုပ်ပြီး ကိုင်လိုက်ပါ)

အားပြိုင်ကြည့်မှုကို တန်ပြန်ခြင်း

အပြန်အလှန် စိုက်ကြည့်တာဟာ နှစ်ယောက်ရှိမှဖြစ်တာ ထင်ရှား ပါတယ်။ ဟိုဘက်က အကြာကြီးစိုက်ကြည့်တာကို ကိုယ်က ပြိုင်မကြည့် ဘူးဆိုရင် အလိုအလျောက် ဟန့်တားကာကွယ်ရာ ရောက်သွားပါ တယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ဘက်က စိုက်ကြည့်တာကို မျက်စိအစူးခံပြီး ပြန်ကြည့်ခြင်းက ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သူ့ပရိယယ်နှင့် တိုက်ကွက်ဆင်မှန်း နားလည်သလို စိတ်ထဲမှာ ခံပြင်းသလိုဖြစ်လာရင် အဝေးကို ရိုးရိုးတန်းတန်း လှမ်းကြည့်လိုက်ပါ။

ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အောက်ဘက်ကိုတော့ စိုက်မကြည့် လိုက်ပါနှင့်။ ဘယ်နှင့်ညာ တစ်ခုခုကိုသာ မျက်နှာလွှဲကြည့်လိုက်ပါ။

သူ့မျက်လုံး အဆက်ပြတ်သွားပြီဆိုတော့မှ ကိုယ်က တန်ပြန် ဘိုက်စစ်ဆင်တဲ့အနေဖြင့် အားပြိုင်ပွဲသုံးတဲ့ မျက်လုံးအကြည့်မျိုးနှင့် ကြည့်လိုက်ရုံပဲ ရှိပါတယ်။

တန်ပြန်ဖို့ နောက်တစ်နည်းကတော့ တစ်ဘက်က စီးပိုးတဲ့ ပုံစံနှင့် လက်ကမ်းလာတာကို မြင်လိုက်တာနှင့် ရှေ့ဆက်ပြီး သူ့ လက်ကောက်ဝတ် သို့မဟုတ် လက်ခုံကို အရင်ဖမ်းအုပ်ကိုင်လိုက်ပြီး လှုပ်ယမ်းနှုတ်ဆက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတန်ပြန်မှုမျိုးကို သတိထားပြီး ဂရုတစိုက်နှင့် လုပ်ရပါလိမ့် မယ်။ ဒါဟာ တစ်ဘက်သားကို အောင့်သက်သက်ပို ဖြစ်စေပြီး၊ ခင်ဗျား အပေါ်မှာ ရန်လိုမှန်းတီးမှုတွေ ပွားနိုင်ပါတယ်။

ကြည့်အားအပြိုင်

သာမန်ထက် ပိုကြာအောင် စိုက်ကြည့်တာဟာ မျက်နှာအမူရာက ရင်းနှီးခင်မင်မှု ဘယ်လိုပဲပြုပြု တစ်ဘက်သားကို စိန်ခေါ်စော်ကားရာ နောက်တယ်ဆိုတာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

အားပြိုင်သြဇာနယ်ပယ်လှရာမှာတော့ အဲဒီအကြည့်မျိုး ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် တစ်ဘက်သားအတွက် အနေရခက်အကြပ်ရိုက်သွားစေပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့အကြည့်ကို ရိုးရိုးအကြည့်ထက်ပိုပြီး နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ကြာ စိုက်ကြည့်၊ မကြာမကြာ ထပ်ကြည့်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ပြောခဲ့သလိုပဲ အကြည့်ကိုဖြတ်ဖို့ဟာ ဘယ်ဘက်သို့မဟုတ် ညာဘက် သို့မဟုတ် အောက်ကိုလွှဲကြည့်လိုက်ရုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အားပြိုင်ပွဲကာလမှာ ဘယ်တော့မှ ခေါင်-ငိုက်မိုက်အောက် ငဲ့မကြည့်လိုက်ပါနှင့်။ အောက်ကြည့်ပြီး မျက်လုံးအဆက်အသွယ်ဖြတ်မိတာဟာ အညံ့အလျှော့ပေးတာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအပြင် အပေါ်ဘက်ကို လှမ်းကြည့်လိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း မျက်လုံးအကြည့်ကို ဖြတ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါဟာ လုပ်နေကျမဟုတ်သလို နှောင့်လင့်ထားတာလည်း မရှိတဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုလည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

သြဇာရှိတဲ့နေရာနှင့် ဒဏ်ခတ်တဲ့နေရာ

သြဇာပြိုင်ရာမှာ နေရာကလည်း စကားပြောပါတယ်။ နေရာယူမှန်ရင် အခွင့်သာပေမယ့်၊ နေရာယူမှားရင်တော့ ချောက်ကျပြီး အောက်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

တချို့ရုံးခန်းတွေမှာ အားပြိုင်မှုကို အလေးအနက်ထားပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ခင်းကျင်းလို့ အသာစီးယူထားတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ ဒဏ်ခတ်အပြစ်ပေးထားရာရောက်တဲ့ ကုလားထိုင်ဆိုပါစို့။ ဒီကုလားထိုင်ဟာ ထိုင်ရတာ အဆင်မပြေလှပါဘူး။ နောက်မှိုက် အချိုးမကျသလို အခင်းကလည်း ခိုးလုံးခုလု ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ ထိုင်မိတဲ့ခဏမှာပဲ ကျောကို ဖိထားသလိုလို ပေါင်ကို ထိုးထားသလိုလို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာရပါတယ်။

ဒါ ပြိုင်ဖက်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာမှာ လွဲမှားနှောင့်နှေးအောင် လုပ်ထားတဲ့အပြင် မလိုလားတဲ့စဉ်းသည်ဆိုရင် မြန်မြန်ပြန်ပြေးအောင် နှိပ်စက်ပြီး နှင်ထုတ်တဲ့သဘောပါပဲ။

ဒီလို ကြာကြာမထိုင်ချင်တဲ့ ကုလားထိုင်မျိုးကို နေရာကျဉ်းပြီး သုတ်သုတ်စားရတဲ့ အစားအသောက်ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေမှာလည်း သုံးတတ်ပါတယ်။

ဧည့်ခံကုလားထိုင် နောက်တစ်မျိုးကိုတော့ အပျံ့စားရုံးခန်းတွေမှာ ချပေးထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကုလားထိုင်က ဆိုဖာစောက်နက်ပြီး ခိုမှီခိုမှီလေးပေမယ့် ထိုင်ရတာ စိမ်ရိပါတယ်။ အဲသလို ဆိုဖာမျိုးမှာ သွားထိုင်ရင်တော့ ငါးပါးမှောက်ပြီသာ မှတ်လိုက်။

အန္တရာယ်က ထိုင်မိရင် ပြန်ထဖို့မလွယ်အောင် နှစ်သွားတတ်တာမို့ပါပဲ။

အဲဒီထက်ဆိုးတာက သိသိသာသာနိမ့်ထားလေတော့ တစ်ဘက်လူရဲ့အောက်မှာ ထိုင်ရတာနှင့်အမျှ သူ့ကို မော်ကြည့်နေရလို့ပါပဲ။

'အခန်း ကိုး'ကို ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရပ်နိမ့်ဝင်သွားတာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်ထားတာဟာ အားပြိုင်မှုမှာ တစ်ပန်းရှုံးရပါတယ်။

ပြီးတော့လည်း ဧည့်ခန်းသုံးကုလားထိုင်ကို စားပွဲနှင့်အတော် လှမ်းလှမ်းမှာ ချခင်းထားတာမို့ အခန်းပိုင်ရှင်က နေရာအကျယ်အဝန်း တော်တော်များများကို လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါနှင့်အမျှ နေရောင်မီးရောင်တွေဟာလည်း ဧည့်သည်မျက်နှာကို တိုက်ရိုက်ထိုးနေရာက မွန်းကြပ်ပြီး အနေရခက်ရပြန်ပါရော။ ဒီရည်ရွယ်ချက်က ဧည့်သည်ကို လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်က စိတ်တိုင်းကျ ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အိုက်အိုက်နှင့် တစ်ဘက်ကပြောသမျှ ခေါင်းညိတ်ရမယ့် ဘဝကို ပို့ထားတာဆိုလည်း မလွဲပါဘူး။

အလုပ်လျှောက်တာဆိုရင် ဦးချိုးတာဖြစ်ပြီး၊ တောက်လျှောက် အောက်ကျနေဖို့ပဲ ရှိတော့မှာကို သတိပြုပါ။

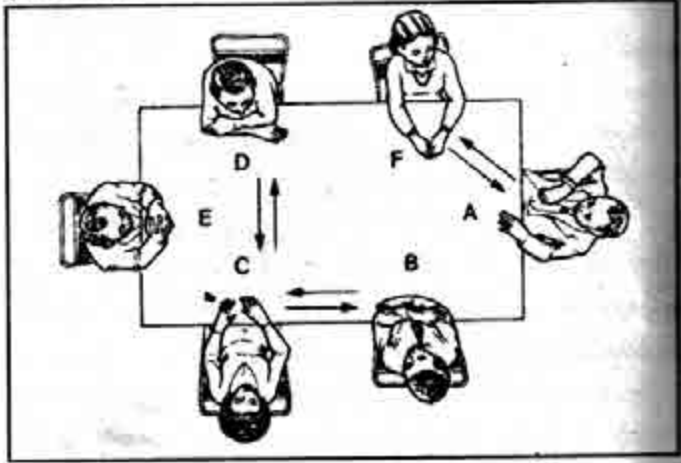
အဆမတန်မိမိရှိတဲ့ ကုလားထိုင်မျိုးကလည်း ထောင်ချောက်နှင့် မခြားလို့ တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။

အဲဒါတွေထက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ ကုလားထိုင်ကိုရွေးလိုက်တာက သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ပြိုင်ယှဉ်နိုင်ခွင့်အနေအထားကို ပိုရစေပါတယ်။

ဘယ်နေရာမှာ ထိုင်သင့်သလဲ

'အခန်းကိုး' မှာ တွေ့ခဲ့အတိုင်း နေရာအယူမှန်မှ တွေ့ဆုံမှုရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားပေါ်မှာ ရလဒ်ကောင်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်စရာ ရှိပါတယ်။

စောစောပိုင်း- လေ့လာချက်တစ်ခုအရ ဆေးရုံတစ်ရုံရဲ့ စားသောက်ခန်းစားပွဲမှာထိုင်ပြီး စကားပြောပုံတွေကို အနီးကပ် သုံးသပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။



အနီးကပ်ဆုံစုံပုံ

ဘေးချင်းယှဉ်ထိုင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် F နှင့် A ဟာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စကားလက်ဆုံကျခွင့် နှစ်ဆရနေတဲ့အချိန်မှာ၊ C နှင့် B ဟာလည်း C နှင့် D ထက် တရင်းတနီးစကားပြောခွင့် သုံးဆသာနေပါတယ်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အလှမ်းဝေးနေသူချင်းကျတော့ စကား ကောင်းကောင်းပြောခွင့် မရခဲ့ကြပါဘူး။

ဒါကြောင့် ထိုင်ဖို့နေရာကို ဂရုတစိုက်ရွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က သူ့ထက်နိမ့်တဲ့ခုံမှာ ထိုင်ခိုင်းရင်၊ ဒါမှမဟုတ်ထိုင်ပြီး ပြန်ထမို့မလွယ်ရင်၊ ထိုင်လို့ အဆင်ပြေမယ်မထင်ရင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပဲ ငြင်းပစ်လိုက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် လက်တင်မပါတဲ့ ကုကားထိုင်မျိုးမှာ ထိုင်ပါ။ ဒါမှ လက်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပိုလှုပ်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုက်သင့်တဲ့ကုလားထိုင်မျိုး ရပြီဆိုရင်လည်း ခါးကို ဆန့်နိုင်သလောက် ဆန့်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ အဲဒီလိုထိုင်တာက အရပ်ကို အရှိအတိုင်း မြင်စေတာနှင့်အမျှ အစွမ်းပိုင်နက်ကို ဖြန့်ကျက်ဖို့လည်း ပိုလွယ်ပါတယ်။

နေရာရွေးထိုင်တာဟာ ပိုပြီး အခွင့်သာတဲ့အနေအထားကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ရွေးတဲ့နေရာက နေအထိုးမခံရတဲ့နေရာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ အကြိတ်အနယ် ပြောဆိုရင်ဆိုငိုဆိုရင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာကို ယူပါ။ အတူတကွ ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်ရေး အဆင်ပြေအောင်မြင်လိုတယ်ဆိုရင်တော့ အနီးစပ်ဆုံးမျက်နှာမူနိုင်ပြီး၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးကျတဲ့နေရာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုရဲ့ အကောင်းဆုံးနေရာ

နံရံကပ်တဲ့နေရာကို ယူဖို့ အားထုတ်ပါ။ အခန်းအလယ်က နေရာမျိုးကျတော့ လူတွေ ဝင်လားထွက်လားနှင့် မျက်စိနောက်ရုံမက လူတိပါ အတိုက်ခံသွားရတတ်ပါတယ်။

အနီးကပ်ဆုံစုံပုံ

ဖြစ်နိုင်ရင် ထောင့်စားပွဲကို ကြိုမှာပြီး ထောင့်ခုံမှာပဲ ထိုင်ပါ။ ဒါဆို မျက်စိအောက်မှာ ဖြစ်သမျှကိစ္စတွေအားလုံးကို မြင်ခွင့်ရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်စည်သည်က မျက်နှာချင်းဆိုင်ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထောင့်ဖြတ်သို့မဟုတ် စားလွယ်ခုတ်မှာပဲ ထိုင်ထိုင် ကိုယ်က သူတစ်ကိုယ်လုံးနီးပါးကို အပိုင်စီးထားနိုင်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နံရံနောက်ခံထားတာကြောင့် ရှေ့ပုံရိပ်က ပိုပီပြင်သွားသလို ကိုယ့်ရဲ့ အသံတိတ်အချက်ပြမှုတွေကိုလည်း မြင်လွယ်ခဲ့ရာက ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု ပိုရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ထိုင်စရာ နေရာမရှိတဲ့အဆုံးမှ ဘေးချင်းကပ် ထိုင်ပါ။ ဒီအနေအထားမှာ အသံတိတ်အချက်ပြမှုတွေကို တွေ့သိနိုင်ဖို့ အင်မတန်ခက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ကိုယ်အမှုအရာတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ မလွယ်သလိုပဲ၊ စကားမပြောဘဲဆက်သွယ်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

ရပ်နေခိုက် နယ်ချဲ့ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ပိုင်နယ်မြေ သတ်မှတ်ထားမှုရဲ့ အရေးကြီးပုံနှင့် သီးသန့်စုန်ကို ကျော်နင်းဝင်ရောက်လာရင် ပြိုင်တတ်ကြပုံတွေကို နားလည်ခဲ့ပြီးကြပါပြီ။

တစ်ဘက်လူရဲ့ ပိုင်နက်ထဲကို ချိန်ဆစဉ်းစားပြီး ကျူးကျော်ထိုးဖောက်နေရာယူတာဟာ အထိုက်အလျောက်တော့ အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုသတိထားဖို့က ဒီအသံတိတ်စကားရဲ့ နည်းပရိယာယ်ဟာ နှစ်ဘက်သွားစားလို အန္တရာယ်တော့ များပါတယ်။ သူ့သူကိုယ်ကိုယ် ပိုင်နက်ကျူးလွန်မှုကို မခံချင်တဲ့တတ်တာကို ထည့်တွက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရပ်ရာတွင် ကျူးကျော်မှုကို တန်ပြန်ခြင်း

ကိုယ်ရပ်နေရာကို ဩဇာလွှမ်းမိုးရေးရည်ရွယ်ချက်နှင့် တမင်တိုးဝင်ကျူးကျော်လာရင် လုပ်နိုင်တာ နှစ်ခု ရှိပါတယ်။

သူ့ကို အသာတကြည်ခွင့်ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်က သူ့ကို မမူတဲ့သဘောနှင့် ကိုယ် ပါးနပ်တာကို ပြလိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပြုအမူကို မျှော်မှန်းမထားတဲ့ တစ်ဘက်လူဟာ ကြောင်သွားသလို၊ ရှေ့ဆက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် အကျပ် တွေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ သူက ရှိုးတိုးရှန်းတန်းတွန့်ဆုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ် အနိုင်ရလိုက်ပြီပေါ့။

တကယ်လို့ ကိုယ်က သူ တမင် ပိုင်နက်ကျူးလွန်လာတာကို သီးမခံနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆားထွက်ရပ်လိုက်ပြီး နေရာကိုတိုးချဲ့လိုက်ပါ။ အလျှော့ ပေးရာရောက်စေတဲ့ နောက်ဆုတ်ပေးမှုမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနှင့်။

ဩဇာရှင်အာဏာပိုင်ကြီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်အောက်ခံတွေကို ချေဖောက်ကာ နောက်ဆုတ်ပေးဖို့ အမိန့်ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။

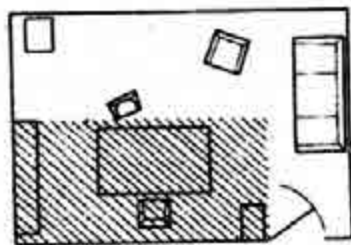
အဲဒီအခါမျိုးတော့ ဘယ် သို့မဟုတ် ညာဘက်ကို ခြေလှမ်းရွေ့ထွက်လိုက်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း သွားပါ။ ဒါဆို ခင်ဗျားဟာ ပေါ့သေးသေးမဟုတ်ကြောင်းနှင့် အဆင့်အတန်းရှိသူဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အသံတိတ်စကားကို အရယူလိုက်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရုံးခန်းအတွင်း နေရာလှခြင်း

တခြားလူတစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ရုံးခန်းထဲမှာ ဗိုလ်ကျစိုးမိုးဖို့ ဆိုရင် ပိုင်နက်သတ်မှတ်ထားပုံတွေကို အရင်သိထားရပါလိမ့်မယ်။

အဓိက အချက်ကတော့ စားပွဲခင်းထားပုံတွေပဲဖြစ်ပြီး၊ ရုံးခန်းတိုင်းလိုလိုမှာ 'ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နယ်'နှင့် 'အများဆိုင်နယ်' ရယ်လို့ ခွဲခြားထားတာ အောက်ကပုံစံမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အများဆိုင်နယ်ဆိုတာက ဧည့်သည်တွေအတွက်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်နယ်ကတော့ အလုပ်ရှင်ရဲ့စိတ်ကြိုက် သတ်မှတ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။

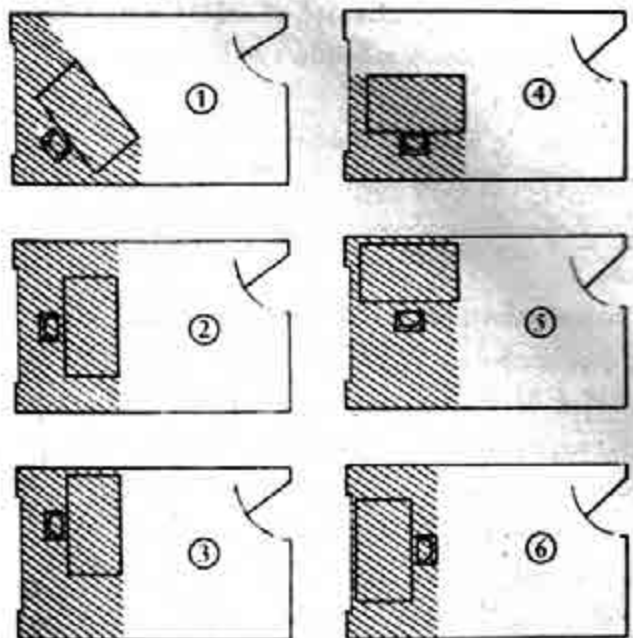


အများဆိုင်နယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်နယ်ကို စားပွဲနှင့်ဆက်စပ်နေတဲ့ ကုလားထိုင်တွေဖြင့် စည်းခြားထားပါတယ်။ ထိုင်ခုံချထားမှုရဲ့ စားပွဲနှင့် အနီးအဝေး မျက်နှာမူရာတွေဟာလည်း အရေးပါပါတယ်။ ပိုင်ရှင်နှင့် သိပ်ရင်းနှီးသူတွေ၊ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်ရှိသူတွေကို စားပွဲနှင့် ပိုနီးရာမှာ ထိုင်ခိုင်းတတ်ပါတယ်။

ပိုင်ရှင်ထိုင်နေတဲ့ကုလားထိုင် မျက်နှာလှည့်ထားရာဘက်ကို လည်း သတိပြုပါ။ သူ့ကုလားထိုင်ဟာ ပြတင်းပေါက်ဘက်ကို လှည့်ထားသလား၊ တံခါးဘက် လှည့်ထားသလားဆိုတာ ကြည့်ရင် ရုံးခန်းရဲ့ အဆင့်အတန်းကို သိနိုင်ပါတယ်။

တံခါးပေါက်ကို လှည့်ထားတယ်ဆိုရင် သူ မလိုလား မတွေ့ချင်တဲ့ ဧည့်သည်တွေဖြန်းခနဲဝင်လာမှာကို ကြိုသိအောင် လုပ်ထားတဲ့ လုံခြုံရေးစနစ် သုံးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုံးခန်းရဲ့ အကျယ်အဝန်းနှင့် ပုံစံတွေကိုလိုက်ပြီး ပရိဘောဂတွေ ခင်းကျင်းချထားကြရတာဆိုပေမယ့် အားလုံးကို ခြုံလိုက်ရင် အခန်းခင်းကျင်းထားပုံ ခြောက်မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့ သုတေသီ ဒန်ကန်ရှိုင်နားက ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်နယ်တွေကို အောက်မှာ အစင်းတွေ ခြစ်ပြထားပါတယ်။



- ၁။ စားပွဲကို အခန်းထောင့်မှာ တစောင်းချခင်းပြီး ဝင်ပေါက်တံခါးကို မျက်နှာမူထားတဲ့ ပုံစံ။
- ၂။ စားပွဲကို တံခါးပေါက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး အရံအတားတွေကို ခန်းလုံးပြည့်တန်းစီထားတဲ့ ပုံစံ။
- ၃။ စားပွဲကို အခန်းနံရံတစ်ဘက်ချပြီး တစ်ဘက်ကိုလွှတ်ထားတဲ့ ပုံစံ။
- ၄။ တံခါးဝနှင့် မျက်စောင်းထိုး၊ အခန်းထောင့်စွန်းမှာ စားပွဲကို နံရံနှင့် မျက်နှာမူထားတဲ့ ပုံစံ။
- ၅။ စားပွဲက နံရံတစ်ဘက်မှာကပ်ပြီး တံခါးကို မျက်နှာလှည့်လို့ အဟန့်အတား ဘာမှမရှိတဲ့ ပုံစံ။
- ၆။ တံခါးကိုကျောခိုင်းပြီး စားပွဲကို ပြတင်းပေါက်ဘက် လှည့်ချထားတဲ့ ပုံစံ။

ပထမဆုံးပုံစံက အများဆိုင်နယ်နှင့် သီးသန့်နယ်တွေကို တင်းတင်း ကျပ်ကျပ်ကန့်သတ်ထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ကျန်တာတွေက သူ့လောက် မပြင်းထန်ပါဘူး။

'၁'ကနေ '၄'အထိဟာ သမရိုးကျခင်းကျင်းထားတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ တွေသာဖြစ်ပြီး၊ ပိုင်ရှင်ကို လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့သီးသန့်နယ်မှာ နေစေပြီး၊ ဒည့်သည်ကိုလည်း မလှုပ်သာအောင်ချုပ်ချယ်ဖို့ စီမံထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာချက်အရ ၁၊ ၃၊ ၄ ပုံစံတွေမှာ ပိုင်ရှင်အနေနှင့် တံခါးဝရော ပြတင်းပေါက်ကိုပါ လှမ်းမြင်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူဟာ ဝင်လာသူရဲ့ရှေ့ပိုင်းကို ကောင်းကောင်း ကြီးမြင်တွေ့ရသလို ထိုသူရဲ့ အဆင့်အတန်း၊ အစွမ်းသတ္တိနှင့် လူမှုဇာတိ ကျွမ်းကျင်မှုကို တစ်ဆက်တည်း အကဲခတ်ခွင့် ရပါတယ်။

ကိုယ်က ပိုင်ရှင်ရဲ့သီးသန့်နယ်မြေကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်မယ် ဆိုရင် ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက် တစ်ခု ရှိရပါမယ်။

'ဒါလေး ဖတ်ကြည့်ပါဦး'ဆိုပြီး စာရွက်တစ်ရွက်၊ မှတ်စု၊ ဘာလံ ပင်၊ စီးကရက်ဘူးစသဖြင့် လှမ်းပေးလိုက်တဲ့နည်းဖြင့် ဒီပိုက်နက်ကို ကျူးကျော်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီကမ်းလှမ်းချက်မျိုးကို အလုပ်ရှင် တစ်ယောက်တလေလောက်သာ ငြင်းတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနှင့် နည်းနည်းစွန့်ရင် နည်းနည်းပဲရမှာဖြစ်ပြီး များများ စွန့်ရင် များများရမယ်ဆိုတဲ့စကားကို လက်တွေ့အသုံးချရမယ့် အချိန်အခါပါပဲ။

ပိုင်နက်ကျူးလွန်သူတို့ ဖယ်ထုတ်ခြင်း

နယ်ကျူးလာသူကို သီးခံတာဟာ ကိုယ်နိမ့်ကျနေချိန်မှာ သူနှင့် ညှိနှိုင်းပူးပေါင်းဖို့ အကြောင်းဆိုက်လာလို့ရယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ် ကိုယ်တိုင် သဘောတူခွင့်ပြုလို့ရယ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်က မကြိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သူ့ကို အများဆိုင်နယ်ထဲ ပြောင်ကြီး ပြန်တွန်းပစ်ဖို့ ကံခဲသလို ဥပယ်တံမျဉ်းဆိုတဲ့ လှည့်ကွက် သုံးရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုတ်ခွာရှောင်ပေးစရာတော့ မလိုပါဘူး။ သွဲသွဲသာလို့ ရှောင်ရရင်တောင် စစ်တပ်တွေရဲ့ အောင်မြင်စွာဆုတ်ခွာ ခြင်းမျိုးဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ထိုးဖောက်ကြားဝင်နိုင်မယ့် ကယ်ပေါက် လမ်းကြောင်းမှာ ခံပုလေးလိုဟာမျိုးတွေနှင့် အမှိုက်ခြင်းလို ကဲ့သို့ ပစ္စည်းတွေ ပိတ်ချထားပါ။

နည်းနည်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဲဒီအတားအဆီးကို တွန်းဖယ် ဖွတ်ဝင်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာရင်လည်း သူ့ကို အများဆိုင်နယ်ထဲ ပရိယာယ်သုံး ပြန်ပို့ရုံပဲရှိပါတယ်။

နည်းတစ်နည်းကတော့ ကော်ဖီနှင့် မုန့်နှင့် ဧည့်ခံလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုံးစေ သို့မဟုတ် အတွင်းရေးမှူးကို ကော်ဖီ လှမ်းမှာလိုက် ခေါ်လာဖို့တဲ့အခါ အများဆိုင်နေရာ ဧည့်ခံဆက်တိစားပွဲပေါ် သွားချ ခြင်းလိုက်ပါ။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းတွေ ယူလာခိုင်းလို့လည်း ပေါ်တယ်။

နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် အဲဒီ ကျူးကျော်ရေးသမားကို ဘီရို အထဲက အစီရင်ခံစာတစ်စောင် သွားယူခိုင်းလိုက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်နည်းနှင့်မဆို နယ်ကျူးလာမှုကို ချက်ချင်း ပယ်ထုတ်နိုင်ရင် တာပါပဲ။

ဧည့်သည်ကို ဓင်ဗျားရဲ့သီးသန့်ပိုင်နက်ထဲ ဝင်ရောက်ခွင့် မေးလိုက်တာကတော့ အနည်းနှင့်အများ ထိခိုက်ပြီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မှာ မလွဲပါဘူး။

ကိုယ့်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ပေးလိုက်ခြင်းဟာလည်း နယ်ကျွဲမှုကို ခန့်တားဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ တန်ပြန်တိုက်ကွက် တစ်မျိုးပါပဲ။

ဒီပရိယာယ်ကို တစ်ဘက်လူကရိပ်မိပြီး စောဒကတက် ဝေဖန်ချက်ပေးလာမယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်ရုပ်သိမ်းပြီး...

'ဆောရီးဗျာ၊ ကျွန်တော် မသိလို့' ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးဖြင့် ခြေသိမ့်မှုပေးလိုက်ပါ။

နေရာပိုင်စိုးမှုပြခြင်း

ကိုယ့်ပိုင်နက်အပြည့် ခြေခင်းလက်ခင်းဆန့်ပြခြင်းဖြင့် ဩဇာကြီးမားမှုကို သိစေနိုင်ပါတယ်။

ထောင့်ထဲမှာ ကိုယ်ကို ကျုံ့နေတာ ဒါမှမဟုတ် ကုလားထိုင်ခေါ်မှာ ကုပ်ကုပ်ကလေးတွေေးတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

ကိုယ့်လက်တွေ ခြေတွေကို လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ဆန့်တန်းဖြန့်ကျက်ထားပါ။

ဧည့်သည်ရောက်နေချိန် ကိုယ်က ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် နောက်ဘက်ကျကျနနမှီရင်းက လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး ခေါင်းအုံသဖွယ် ခေါင်းနောက်မှာ ပစ်ထားပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အပျင်းဆန့်သလို လက်နှစ်ဖက်ကိုဘေးမြှောက်ပြီး လက်သီ ဆုပ်လျက် ဆန့်တန်းပစ်လိုက်ပါ။



အံ့စွမ်းပြကုန်ပုံစံ

ဒီခြေဟန်လက်ဟန်မျိုးကို ရှေ့နေကြီးတွေ၊ ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အမှုသည်တွေ၊ လူနာတွေရှေ့မှာ အမှတ်တမဲ့လိုလိုနှင့် တမင်ဘကာ လှုပ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပြည့်ဝမှုနှင့် မြင့်မားတဲ့ စွမ်းအားကိုပြသတဲ့ သင်္ကေတနိမိတ်ပါပဲ။ အသိပေးချက်ကတော့...

'ကျုပ်ဟာ ဒီနေရာ၊ ဒီအလုပ်ရဲ့ အရှင်သခင် ဦးစီးဦးကိုင်ပဲ။ ဘာမဆို ကျုပ်ကို စိတ်ချလက်ချသာ လွှဲအပ်ခဲ့ပေတော့' လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတွေဟာ ဒီအပြုအမူမျိုးကို သူ့အောက်လက်ငယ်သားတွေရှေ့မှာ အချိန်ရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လုပ်ပြတတ်ပြီး၊ သူ့အထက် လူကြီးတွေနှင့်တွေ့ရင်တော့ ငါးရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ အသုံးချတတ် တယ်လို့ ပြောပါတယ်။



ဒုတိယအရေးပါတဲ့ ဩဇာကြီးမားမှုကိုပြတဲ့ လက်ဟန်ကတော့ ကန်တော့ချွန် လုပ်ပြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကြားဖူးလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ်။ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို မထိဘဲ ဖြန့်ကားထား၊ လက်ချောင်းထိပ်တွေချည်း ထိထားတာပါ။ ခပ်ရွရွလေးလက်အုပ်ချီထားတာပဲ ဆိုပါတော့။

ဒီသင်္ကေတကလည်း လက်နောက်ပစ်ပြီး ခေါင်းအုံလုပ်သလိုပဲ အဆင့်မြင့်သာလွန်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုအင်အားကို ပြသရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအထိမ်းအမှတ်ကို စကားပြောတဲ့အချိန်ထက် နားထောင်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ အသုံးများပြီး၊ ခပ်မြင့်မြင့်လေး မြှောက်ထားရာက အောက်ကို ကျမှန်းမသိ ကျသွားလေ့ရှိတဲ့ လက်ဟန်မျိုးပါပဲ။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ နားထောင်ရာမှာရော စကားပြောရာမှာပါ ခပ်နိမ့်နိမ့်လေးလုပ်ထားတတ်ပါတယ်။

အံ့စွမ်းပြကုန်ပုံစံ

လက်နှစ်ဖက် နောက်လှန်ပြီးခေါင်းအုံးလုပ်ထားတဲ့ အသံတိမ်
သင်္ကေတဒီဇိုင်းဟာ ဆက်ပြီးအားပြိုင်မလား၊ ညီညွတ်စွာ လက်ညှို့
ဆောင်ရွက်ကြမလား ကြိုက်တဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလို့ရပါတယ်။

လက်တွဲပူးပေါင်းဖို့ဆိုရင် လက်အထုံးကို ဖြည့်ပြီး တစ်ဘက်ထူ
ကို စာတစ်စောင်ဖြစ်ဖြစ် ဖတ်ဖို့ ကမ်းပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်
သူ့ကို အာရုံပြောင်းသွားအောင် တစ်ခုခုကူညီခိုင်းလိုက်ရင်းက ပုံစံညီ
မျှက်လိုက်ပါ။

အားပြိုင်ပွဲ ဆက်ခွဲမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီပုံစံအတိုင်း ဆက်နေပြ
လိုက်ရုံပဲ ရှိပါတယ်။

ဒီလိုတဲ့ပြန်တာဟာ နည်းနည်း ကလေးဆန်သလိုလိုခံစားရမှု
ဖြစ်ပေမယ့်၊ ထင်ရှားစေတဲ့ အသံတိတ်သတင်းပေးချက်ကတော့ ကိုယ်
ဟာ သူ့လိုပဲ အစွမ်းထက်တယ်၊ ယုံကြည်ချက်ရှိတယ်။ ဩဇာကြီးမား
တယ်လို့ ပြဆိုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို လက်နှစ်ဖက်နောက်ပစ်ပြီး ခေါင်းကိုချိတ်တဲ့ပုံစံကို လိုအပ်
သလိုလုပ်ပြတဲ့ မျက်နှာထားတွေ၊ ကိုယ်အမူအရာတွေနှင့် ပေါင်းစပ်
ပေးရင် ပိုပြီး အစွမ်းအာနိသင်ရှိပါတယ်။

ခင်ဗျားဟာ အရောင်းအဝယ်သမားဖြစ်ရင် လက်တွေ့ခေါင်းနှိုက်
ထားရင်းက အားပေးထောက်ခံရာရောက်တဲ့ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်
ဆတ်ပြမှုတွေ၊ အပြုံးတွေ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့မျက်လုံးမျက်နှာတွေဟာ
လုပ်ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝယ်မယ်ဆိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တကယ်လို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အဆီ
တိတ်အချက်ပြလက္ခဏာအနေဖြင့် မျက်မှောင်ကုတ်မယ်၊ မျက်လုံး
အကြည့်တွေကို ဖြတ်ထားမယ်၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်နေတဲ့ အမူအရာတွေ
လုပ်ပြမယ် စတာတွေဟာ တစ်ဘက်လူကို အနားမကပ်သာအောင်
ဖန်တီးလိုက်တာတွေပါပဲ။

အလွယ်တကူ နောက်ဆုတ်ပေးမယ့်အစား တစ်ဘက်လူကို စိတ်
ပျက်သွားအောင် တိုက်စစ်ဆင်လိုက်တာဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

အချိန်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု

တခြားလူတွေကို စောင့်ခိုင်းတာဟာ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုတစ်မျိုး
ပါပဲ။ ဩဇာလွှမ်းမိုးရေးမှာ အချိန်ကိုလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုလိုက်
တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အချိန်ကို တစ်စက္ကန့်လေးမယွင်းအောင်
အတိအကျ ဆောင်ရွက်တတ်ကြတဲ့ ဘုရင်ခံကရာဇ်တွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု
သုံးစံကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ချိန်းထားလျက်နှင့် တမင်နောက်ကျပစ်တာ
ဟာ အကောင်းဆုံးသော ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု မဟာဗျူဟာပါ။

ဒီအတွက် ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းနှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ ပထမ
တစ်ချက်က ခင်ဗျားဟာ သိပ်အလုပ်များနေတယ်လို့ ပြောလိုက်တာပဲ။
ဒါဟာ ခင်ဗျားအတွက် အချိန်က သိပ်အဖိုးတန်နေသလို စည့်သည့်ကို
ရှားရှားပါးပါး ရက်ရက်ရောရော တွေ့ခွင့်ပေးတဲ့လောကကို သက်ရောက်
စေပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ တစ်ဘက်လူအနေနှင့် ကိုယ့်ကို ကျေးဇူး
တင်မဆုံး ဖြစ်သွားရာက ပိုပြီး လေးစားကျိုးနွဲ့လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

'စောင့်နိုင်လေ အကျိုးရှိလေ'ဆိုတဲ့ စကားလို့ပဲ 'စောင့်ခိုင်းလေ
လေ ဩဇာပိုကြီးလေလေ'လို့သာ ဆိုလိုက်ချင်ပါတော့တယ်။

ဘုရားသခင်ကို စောင့်မျှော်တဲ့လူတွေဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ တန်ခိုး
ဩဇာအရေးပါမှုနှင့် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားမှုဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်ကြီးကို
မျှော်ကိုးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်ကို အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင် လီယွန်ဖက်စတင်ဒါက
ခုလို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ ကျောင်းသားတွေကို နှစ်အုပ်စုခွဲပြီး တချို့
ကို တစ်ဒေါ်လာ ပေးတယ်။ တစ်ချို့ကိုတော့ ဒေါ်လာနှစ်ဆယ် ပေး
ဘယ်။ အခန်းထဲ ဝင်စောင့်ပါ။ သူပြန်လာရင် ဒီထက် ပိုအကျိုးရှိမယ်လို့
ခပြောခဲ့တယ်။

သူက တစ်နာရီဆိုပြီး တစ်နာရီမကြာအောင် နေလိုက်တယ်။
ဘစ်နေရာက ချောင်းကြည့်တော့ ဒေါ်လာနှစ်ဆယ်ရတဲ့အုပ်စုက ကျောင်း

သားတွေဟာ ဖျင်းရီငြိုးငွေ့နေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ဒေါ်လာပဲ
ရတဲ့ လူတွေကတော့ မျှော်လင့်တကြီး စိတ်ဝင်တစားစောင့်နေကြလေရဲ့။

ဒီအပြင် နှစ်ဆယ်ရတဲ့လူတွေက စောင့်ရတာ တန်တယ်ထင်ပြီး
ကျေနပ်ကြပေမယ့်၊ တစ်ဒေါ်လာတည်းရသူတွေကတော့ အကြာကြီး
စောင့်ပြီး နည်းနည်းလေးရတာ စောင့်ရကျိုးမနပ်ဘူးလို့ မကျေမနပ်
ပြောကြတယ်။

ဒါဟာ သူတို့ရဲ့အတွင်းစိတ်နှင့် တကယ့်လုပ်ရပ်တို့ကြားက
မကျေနပ်မှုပင်ပကွကို ဖော်ပြလိုက်တာပါပဲ။

ဒီပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းဖို့ စောင့်ပြီးတဲ့အဆုံးမှာ တစ်ခုခုထူးခြား
လာဦးမှာပဲလို့ မျှော်လင့်ယုံကြည်စိတ်တွေ မွေးခဲ့ကြရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် စောင့်ဆိုင်းရတဲ့အလှည့်မှာလည်း ဒီလိုပဲ
အကျိုးတရားအရေးကြီးတာကို တွက်ပြီး အားတင်း သီးခဲခဲ့ကြရတာပါပဲ။

ရောဘတ်လီခိုင်းက ပြောပါတယ်။

“လူမရှိတဲ့ စားသောက်ဆိုင်ကို ဘယ်သူ သွားစားမှာလဲ။ လူတွေ
ကြိတ်ကြိတ်တိုးတန်းစီစောင့်နေရတဲ့ နာမည်ကြီးဆိုင်မှ ကောင်းမယ်
ဆိုပြီး ရွေးချယ်ခဲ့ကြတာ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ စောင့်ရတာကိုတ
စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်နေတယ်”

နောက် လူတွေကိုစောင့်ခိုင်းတဲ့ ဒုတိယအကြောင်းရင်းကတော့
ကိုယ်က သူတို့ထက်သာတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းဂုဏ်ဒြပ်ကို ဝတ်
ထုတ်တာ၊ တစ်ဘက်ကိုနှိမ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြှင့်ဖို့ ပါဝါပြဏာ
သူတို့ရဲ့အချိန်ကို လက်ခံကြီးအုပ်ပြီး ကိုယ့်သြဇာနယ်ပယ်ကို ထူထောင်
တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ဖို့ သူ့သဘောနှင့်သူ စောင့်နေခိုင်းလိုက်
တာဟာ သူ့ထက် ကိုယ်ကအရေးပါကြောင်း ထင်ရှားစေတာပါပဲ။

ဒီပညာကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်အသုံးပြုတတ်တဲ့လူတွေကတော့
နိုင်ငံရေးသမားကြီးတွေ၊ အနုပညာရှင် အဆိုတော်ရုပ်ရှင် မင်းသား
မင်းသမီးတွေ၊ ဘီလျံနာသူဌေးကြီးတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေပဲပေါ့။

သူတို့အလားကို ပရိသတ်က လည်တဆန့်ဆန့်မျှော်နေမယ်ဆို
တာ သိလျက်နှင့်အချိန်ဆွဲပြီး တမင်နောက်ကျမှ လာတတ်ကြတာ
ထုံးစံ ဖြစ်နေပါပြီ။

လာတဲ့အချိန်မှာ လာတဲ့လူက အရှိန်အဝါသြဇာအာဏာ ကြီးမြင့်
သလို၊ အချိန်ကုန်ခဲစောင့်ရတဲ့လူတွေက သူ့ထက်နိမ့်ကျရာ ရောက်ပါ
တယ်။

ဥပဒေသကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။

အချိန်လွန်အောင် ထိန်းချုပ်ခြယ်လှယ်မှု = သြဇာတိက္ကမ =
ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်း = စွမ်းရည်မြင့်မားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဥပဒေသကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အနေနှင့်
လူတစ်ယောက်ကို ပန်းခြံလိုနေရာမျိုး ချိန်းပြီးစောင့်ခိုင်းလိုက်ပါ။
အောင်မြင်မှု ရ မရ နှစ်ကြိမ်လောက် ချိန်းကြည့်ရင် သိပါလိမ့်မယ်။

လူတွေကို ဦးနှိမ်အဆင့်နှိမ်တဲ့ တခြားနည်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ပုံစံအရ စဉ်းသည့်တစ်ယောက် ခင်ဗျားရုံးခန်းအထဲ ရောက်လာ
ပြီ ဆိုပါစို့။ သူ့ကို ခဏအမောအပန်းဖြေစေလိုက်ပြီး စားပွဲရှေ့ကို
ဒိတ်ခေါ် လိုက်ပါ။ နောက်ပြီး တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ဆက်လိုက်ပါ။
ပြီး လုပ်ငန်းစာရွက်တွေကို လက်မှတ်ထိုးနေလိုက်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်
တတစ်စောင်ကို အဆုံးသတ်ဖတ်ရင်းဖြင့် တွေ့ဆုံစကားပြောတာကို
အချိန်ဆွဲထားလိုက်မယ်။ ပြီးတော့မှ အားနာပါးနာတောင်းပန်လိုက်မယ်။

“အေးဗျာ၊ ခင်ဗျားလာတဲ့နေ့မှ အလုပ်တွေကလည်း ရှုပ်လိုက်
တာ မပြောပါနှင့်တော့။ အားတောင်းနာတယ်” လို့။

ဧည့်သည်လာရင် အရင်ဆုံးထိုင်ခိုင်းလိုက်တာဟာ ဩဇာ လွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပြီး တစ်မျိုးပါပဲ။ မဟုတ်ရင်တော့ ခင်ဗျားကို သူ နောက် ယှက်တော့မယ်။ အခန်းထဲ လှည့်ပတ်ကြည့်မယ်။ စပ်စပ်စုစုနှင့် ဟိုကိုင် ဒီကိုင်ဟိုမေး ဒီမေးတွေ လုပ်မယ်။ ဒါကို ကြိုတင်တားဆီးတဲ့အနေဖြင့် ထိုင်ခိုင်းထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်ရင်းကပဲအခန်းကို ကြည့် ခိုင်းပါ။ ဓာတ်ပုံတွေ၊ အရုပ်ကားတွေ၊ စာအုပ်တွေ ကြည့်ရင်းနှင့် သူ့ကို အချိန်ဖြုန်း ခိုင်းလိုက်ပါ။

နောက်တစ်ချက်အနေနှင့် ကိုယ်က ထိုင်နေတုန်း သူက ရုပ်နေ တာဟာ ကိုယ့်ထက် သူက မြင့်မားရာပြနေသလို၊ ကိုယ့်ကို အလိုလို ဝပ်ပြီး သိမ်ငယ်သွားစေပါတယ်။

မရောက်ဘူးတဲ့ရုံးခန်းထဲ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်အများစုဟာ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် ကြောင်တက်တက်ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင် နေမယ့်အစား တစ်ခုခုထဲလုပ်ချင်စိတ် ပေါက်စမြဲပါ။

ဒီအထာကို ကိုယ်ကညွှတ်ထားရင် သူ့ကို ကော်ဖီပန်းကန် ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးပန်းကန်ကို လက်ထဲထည့်ပေးလိုက်တာဟာ စိတ်အချ ရဆုံးပါပဲ။ ဒါဆိုရင် သူ့ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ အထူးသဖြင့် ခြေတွေ လက်တွေကို ကြီးတုပ်ထားလိုက်တာနှင့် မခြားပါဘူး။ လူတွေဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ ငှူကြီးထိုင်နေရတာကို စိတ်မရှည်ချင်ကြဘူး။

ဖုန်းဆက်ရင်းက လေရှည်နေလိုက်တာဟာ သူ့ကို စောင့်ခိုင်း မှန်းမသိ စောင့်ခိုင်းတာ၊ အားလုံး လှည့်စားလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် စောင့်ခိုင်းမလဲ။

ဆယ့်ငါးမိနစ်ဆိုတာတော့ ပုံမှန်အချိန်ပါပဲ။ ဒီထက်အကြောင်း ထူးရှိလို့ မတွေ့မဖြစ်တဲ့လူတွေက မိနစ်နှစ်ဆယ်အထိလောက်တော့ စိတ်ရှည်သီးခံ နိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့အကျိုးအမြတ် ရဖို့ များလေလေ ဒါမှမဟုတ် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ကြီးမားလေလေ ပိုပြီး စောင့်နိုင်ကြလေ လေပါပဲ။ မစောင့်နိုင်တဲ့အဆုံး ထပ်နှိမ့်မယ်ပြင်ရင်တော့ ကိုယ့်အတွင်းနေ

မှု သို့မဟုတ် ရုံးစေကို စားစရာသောက်စရာ တစ်ခုခု ချက်ချင်းလာ ပို့ခိုင်းပါ။

ကိုယ့်တပည့်လက်သားတွေကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် မှာထားရ မှာကတော့ ဧည့်သည်လာတွေရင် အလောသုံးဆယ် အကြောင်းကြား ပြီး ခေါ်သွင်းမလာဖို့နှင့် ဧည့်သည်က အရေးတကြီး အမြန်ဆုံးတွေ့ ချင်တယ်ဆိုတာကို လက်မခံဖို့ပါပဲ။

ဒါကို ခင်ဗျားကပါ ခွင့်ပြုလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဧည့်သည်ကို ဒူးထောက် ဩဇာခံလိုက်ရပြီသာ မှတ်။

ခု တင်ပြချက်တွေဟာ ပြင်းလွန်းတယ်။ ကောက်ကောက်ကျစ် ကျစ်နှင့် တစ်ဘက်သတ်အနိုင်ကျင့်ရာရောက်တယ်လို့ ထင်ချင်ထင် မယ်။ တကယ်လည်း ဒီအထင် မှန်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဟာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ဩဇာပြိုင်အား ပြိုင်ပွဲမှာ နှာတစ်ဖျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အသာစီးရဖို့ ပြောနေကြတာကို သတိရမယ်ဆိုရင်တော့...

အချိန်နှင့်ချုပ်ကိုင်ထားသောမှုကို တန်ပြန်ခြင်း

တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံမှုအပေါ်မှာ အခြေခံထားတဲ့ လက်တွဲ လုပ်ဆောင်ရေးအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်က တွေ့ဆုံပွဲမှာ အသာစီး ရဖို့အတွက် ကိုယ့်ကို အကျဉ်းချစောင့်ခိုင်းထားတာကို တန်ပြန်ချီးဖျက် ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်ရမှာကတော့ ဒီလိုပါ။

ကိုယ် စောင့်နေရမယ်ထင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးမှာ အလုပ်တစ်ခုခု ယူ သွားပါ။ စောင့်ဆိုင်းခန်းမှာ စောင့်ရင်းက ဂဏန်းပေါင်းစက်နှင့် စာရင်း တွက် နေတာမျိုး လုပ်ပါ။ တစ်ဘက်လူနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ လုပ်ငန်းသုံး ပိုင်မျိုး ဖွင့်ဖတ်နေတာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒီထက်ပိုကောင်းတာက လက်ကိုင်ဖုန်းကို ယူသွားပြီး ပြောစရာရှိတာတွေ အလျှင်မပြတ်ပြော နေတာပါပဲ။ ဒီလိုနှင့် အတွင်းရေးမှူး သို့မဟုတ် ရုံးစေက ဝင်တွေ့ဖို့

လာခေါ် တဲ့တိုင်အောင် အလုပ်ထဲနစ်နေရလို့ မကြားချင်ယောင်ဆောင်နေပါ။ ပြီးတော့မှ...

“ဪ... ခုပဲလာခဲ့မယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒီမှာ စာရင်းတွက်နေတာလေး မပြတ်သေးလို့” ဒါမှမဟုတ်

“ဖုန်းပြောလက်စ ဖြစ်နေလို့...” ဆိုတဲ့ အကြောင်း ပြချက်မျိုးနှင့် အနူးအညွတ် တောင်းပန်ခိုင်းလိုက်ပါ။

ကိုယ့်မှာ လက်ကိုင်ဖုန်း ပါမသွားတာတောင် ဧည့်ကြိုစားပွဲက ဖုန်းကို တောင်းသုံးရင် ရပါတယ်။ ပိုတောင် ကောင်းပါသေးတယ်။ သူတို့ကလည်း ခွင့်ပြုနေကျပါ။ ဒီအခါမှာ လေ့ရှိကြီးသာ ဆွဲပြောနေပေတော့။ ဒါကလည်း သူတို့ထဲက တစ်ယောက်ယောက်က ထွက်မခေါ်မချင်းပေါ့။ တွေ့ဖို့လာခေါ်ပြီဆိုလည်း ကိုယ့်ကို အပြင်ကဖုန်းပြန်ဆက်လာရင် အတွင်းခန်းရုံးခန်းထဲကို ခေါ်ပေးဖို့ပါ စီစဉ်ခဲ့ပါ။

အစည်းအဝေးစပြီးမှ ကတိုက်ကရိုက်ရောက်သွားတာဟာလည်း ပရိယာယ်တစ်မျိုးပါပဲ။

ဒါတွေအားလုံးဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့အချိန်ကို ပြန်လှပြီး တန်ပြန်သြဇာလွှမ်းမိုး ကြီးပမ်းချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်သာမက တခြားလူတွေအတွက်ပါ အချိန်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာ တုံ့ပြန်အသိပေးရာ ရောက်စေပါတယ်။

ဒီသဘောကို သူ့ရှေ့မှာ ထိုင်စောင့်နေရင်း ပါသွားတဲ့အလုပ်တွေထုတ်လုပ်ပြရာက ပြီးပြီးလေးလှမ်းကြည့်လိုက်တာနှင့်လည်း ဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် တအောင့်အကြာမှာပဲ ဒီလူက ခင်ဗျားနှင့် စ၊ဆွေးနွေးပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လောက်အထိ စောင့်ရမှာလဲ။

တစ်ခွန်းတည်းသော အဖြေကတော့ အများဆုံး ဆယ့်ငါးမိနစ်လို့ပါပဲ။ တစ်ဘက်လူကိုက ကိုယ့်ကို အဲဒီထက် တစ်မိနစ်လေးတောင်

ခွန်းပြီး စောင့်ခိုင်းတာ ဘယ်တော့မှမခံပါနှင့်။ ဒါကို လိုက်လျောလိုက်ရင် အဆင့်အတန်းနိမ့်သွားပြီး အောက်ကြို ရတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားမယ်။

အဓိက လိုက်နာရမယ့် ဥပဒေကတော့ ကြာသင့်တာထက် ပိုကြာသွားပြီဆိုရင် တစ်ဘက်က လက်ခံတွေ့ဖို့ ပြင်တဲ့တိုင်အောင် ဆက်မတွေ့ပါနှင့်တော့။ တွေ့ဆုံမှုကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ပါ။ နောက်မှ ထပ်တွေ့ချင် တွေ့ပါ။

ခြွင်းချက်အနေဖြင့် တစ်ဘက်လူဟာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ ကျောင်းနေဖက်၊ တစ်ချိန်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဟောင်းတွေဖြစ်နေပြီး အကြောင်းပြချက် ခိုင်လုံမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်တွေ့လိုက်ပါ။

အလုပ်ကိစ္စနှင့် တွေ့ရတာမှန်သမျှမှာ တွေ့လိုက်တာနှင့် သြဇာလွှမ်းမိုးရေး အသံဟိတ်စကားရဲ့နည်းဗျူဟာတွေ သုံးဖို့မမေ့ပါနှင့်။ ဒါဟာ စောင့်နေရလို့ ကျသွားတဲ့သိက္ခာတွေကို ပြန်အဖတ်ဆယ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ချိန် ဆယ့်ငါးမိနစ် ပြည့်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်လုပ်လက်စအလုပ်တွေကို အေးအေးဆေးဆေးပြန်သိမ်းပြီး တခြားကိစ္စရှိသေးလို့ သွားရတော့မယ့်အကြောင်း အသိပေးလိုက်ပါ။ ဒီအခါမှာ အထူးလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းဆိုရင်တော့ နေပါဦးဆိုပြီး လက်ဖက်ရည်ပွဲ လာချပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အချိန်ဆွဲတဲ့စကားတွေ လာပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနှင့် ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းပယ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

“စိတ်မရှိပါနှင့်။ ဟိုမှာလည်း ချိန်းထားတာ သိပ်အရေးကြီးနေလို့ပါ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးမျိုး သုံးပါ။

ဒီကြားထဲကပဲ ရုံးဝန်ထမ်းက တောင်းတောင်းပန်ပန်ခွတ်အတင်းဆွဲပြီး သူ့ဌေးကိုခေါ်ဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။ အဲသလိုဖြစ်လာတဲ့တိုင်အောင် ကိုယ့်ဘက်ကပျော့မသွားဘဲ ရုန်းထွက်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခိုင်မာမှုဆိုတဲ့ အမြတ်ကိုတော့ အနည်းဆုံး ရစေပါတယ်။

အခန်း တစ်ဆယ့်လေး

သူ့မှာကြည့်ဖို့ မျက်လုံးတွေရှိသလို ကြားနိုင်တဲ့နားတွေလည်း ရှိတာမို့ အသက်ရှင်နေသူ ဘယ်သူမှ လျှို့ဝှက်ဖုံးကွယ်ချက် ထားလို့ မရဘူးလို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စေတယ်။

တကယ်လို့ သူ့နှုတ်ခမ်းတွေက စကားသံ မထွက်နိုင်တဲ့တိုင် အောင် လက်ချောင်းထိပ်ကလေးတွေနှင့် ခရားရေလွတ် တာတွတ်တွတ် ပြောပါဦးမယ်။ သူ့ရဲ့ မွေးညှင်းပေါက်ရှိသမျှတွေကတောင် ပလုံစီ ထအောင် စကားတွေပြောလာကြမှာ သေချာတယ်။

ဆစ်ဂမန်ဖရိုတ်

ဂေဟဗတ်ရှခြင်း

လူ့ပြတ်တဲ့ မြို့လမ်းတစ်လမ်းကို လျှောက်ဝင်လာတဲ့ ခင်ဗျားဟာ ခက်ထန်မာကြောတဲ့အကြည့်နှင့် ဝိုင်းကြည့်နေကြတဲ့ လူငယ်တစ်စုကို ထိပ်တိုက်တွေ့လိုက်ရပါပြီ။

ခင်ဗျား ဘယ်လို ပြန်ကြည့်မလဲ။

အကောင်းဆုံးကတော့ မျက်လုံးအကြည့်ချင်း မဆုံမိအောင် ရှောင်ပြီး ဘာမှမဖြစ်တဲ့ပုံစံကို ပြလိုက်တာပါပဲ။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျိတ်ပြောမိတယ်။

'ငါ့ကို ရန်မရှာကြပါနှင့်ကွ။ ငါကလည်း အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လူစားမျိုး မဟုတ်ပါဘူး'

ခင်ဗျားရဲ့အချက်ပြသကော်တတွေကို သူ့တို့ အတိအကျနားလည် သွားမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလူငယ်တွေဟာ အကြမ်းဖက်ဖို့ စိတ်သန်သူတွေ ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားရဲ့မျက်နှာထားကို မထေမဲ့မြင်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ အပေါ် မသတိစရာသတ္တဝါတွေအဖြစ် စက်ဆုပ်ရွံ့နှိပ်တဲ့မျက်နှာထားပဲလို့ ယူဆလိုက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ရလဒ်ကတော့ မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် သူတို့ဒေါသကို ဆွပေးလိုက် သလိုဖြစ်ပြီး၊ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကို အမေရိကန်က စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခတွေက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ဆယ့်သုံးနှစ်က ဆယ်ခြောက်နှစ်ကြား လူငယ်တွေကို ပျော်ရွှင် နေတဲ့၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာတဲ့၊ အံ့အားသင့်တဲ့၊ ဝမ်းနည်းတဲ့၊ ကြောက်လန့်တဲ့၊ ဘယ်လိုမှ ခံစားချက်မရှိတဲ့ မျက်နှာထားတွေ သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေပြပြီး ဆန်းစစ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီထဲမှာ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး နောက်ခံအားကောင်းတဲ့ လူတန်းစားတွေက ဆင်းသက်လာတဲ့လူငယ်တွေအပြင် အကြမ်းဖက်မှု တွေကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ လူဆိုးလူတေလေးတွေလည်း ပါခဲ့တယ်။

ဒီအခါမှာ အကြမ်းဖက်တတ်တဲ့ ပညာတတ်လူရည်သန် ကလေးတွေဟာ မျက်နှာတွေပေါ်ကခံစားချက်တွေကို အခက်အခဲမရှိ နားလည်ခဲ့ကြပေမယ့်၊ အကြမ်းဖက်သမား လူဆိုးလူတေလေးတွေ ကတော့ လုံးဝသဘောမပေါက်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

သူတို့ဟာ ခံစားချက်ကင်းမဲ့မျက်နှာကို အဆိုးအကောင်း မခွဲခြားတတ်ဘဲ မျက်မှောင်ကုပ်ကြည့်ကြရုံမက ခင်မင်ဖော်ရွေမှု ပြထား တဲ့မျက်နှာတွေကို မြင်တာတောင် ဒေါသထွက်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် ရွံရှာမုန်းတီးခဲ့ကြပါတယ်။

သုတေသီပညာရှင်တွေက လူငယ်တွေရဲ့ လူကဲခတ်ညံ့တဲ့ အချက်ကို အဖြေရှာခဲ့ကြရာမှာတော့ သူတို့ဟာ မျက်နှာတွေရဲ့ သရုပ် သဏ္ဍာန်ကို ဘယ်တော့မှအချိန်ကြာကြာ မကြည့်ခဲ့ဘူးဆိုတဲ့ ချို့ယွင်း ချက်ကို သွားတွေ့ကြတယ်။

သူတို့ဟာ နာကြောင့်ဒီလို စူးစူးစမ်းစမ်းမကြည့်ချင်ခဲ့ ကြ တာလဲ။

ဖြစ်နိုင်တာကတော့ သူတို့ဟာ အိမ်မဲ့ရာမဲ့ ကလေးကချော့ဘဝဖြင့် လမ်းပေါ်မှာ လေ့လွင့်ခဲ့ရာက လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့်

ကင်းကွာခဲ့ရတာကြောင့်ပါပဲ။ ဒါနှင့်အမျှ သူတို့အနေဖြင့် လူကဲခတ်တဲ့ ပညာကို မသင်ခဲ့ကြပူးသလို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေနှင့် အဆက်ပြတ်ခဲ့ကြရပြန်ပါတယ်။

ဒီအပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုးမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့သူတွေအဖို့ အမြဲ သို့လို ဒေါသမုန်တိုင်းထန်ပြီး မုန်းတီးမှုတွေပြည့်လျှံနေတဲ့ မျက်နှာတွေ နှင့်သာ ရင်းနှီးနေကျဖြစ်လေတော့ ချစ်စရာခင်စရာမျက်နှာဆိုတာ ဘာမှန်း သိပ်မသိဘူး ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြီး ဒေါက်တာအော်စတင်နှင့် မက် ကောင်းတို့ဟာ ကိုယ်အမူအရာစကားတွေ ကျွမ်းကျင်တိုးတက်ရေး အတွက် အစီအစဉ်တစ်ရပ် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေကို အသံတိတ်ရုပ်ရှင်ကားတွေ ကြည့်ခိုင်းပြီး အတွင်းစိတ်ခံစားမှု ဖောက်ပြန်မှုတွေကို နားလည်အောင် ချဲ့ခဲ့တယ်။ အထပ်ထပ် လေ့လာဆန်းစစ်စေခဲ့တယ်။

ဒီလေ့ကျင့်မှုရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ လူငယ်ဆိုးလေးတွေဟာ ဆိုးသွမ်း မိန်းကားချင်စိတ်တွေ သိသိသာသာလျော့ပါးလာတာ တွေ့ရတယ်လို့ သူတို့က မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီလို ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ဆိုးလေးတွေသာ တစ်ဘက်လူအပေါ် အမှန်အကန်မမြင်ဘဲ အကဲဖြတ်ညံ့တာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သုတေသနပြုချက်တွေအရ လူဆယ်ယောက် မှာ တစ်ယောက်လောက်သာ ရုပ်လက္ခဏာသွင်ပြင်နှင့်ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့ဘာသာစကားကို အကျွမ်းတဝင်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကလည်း လူအများစုဟာ တဒဂံတွေ့ဆုံခိုက်ကလေးမှာတောင် အချက်ပြအသိပေးမှုတွေကို တလွဲအဓိပ္ပာယ်ကောက်ပြီး အကဲဖြတ် မှား၊ အဆုံးအဖြတ် လွဲခဲ့တာအကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသံတိတ်စကားကို အောင်မြင်စွာအသုံးပြုသူများ

အပြောနှင့် မဟုတ်၊ ခြေလက်မျက်နှာတွေနှင့် လုပ်ပြတဲ့ အချက်ပေးသင်္ကေတတွေကို ပို့နိုင်ယူနိုင်တဲ့အစွမ်းဟာ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်းနှင့် အလုပ်အကိုင်တွေ ကွဲပြားတဲ့အလျောက် အမျိုးမျိုးအစားစား ခြားနားသွားရပါတယ်။

ဒါတွေကို တစ်ခုချင်း လေ့လာသုံးသပ် ကြည့်ကြစို့ရဲ့။

အသက်

ကလေးဘဝမှာ အသံတိတ်စကားဟာ အဓိကဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

မျက်နှာထား၊ လက်ဟန်ခြေဟန်၊ ကိုယ်နေကိုယ်ထားနှင့် ဆက်ဆံပုံစံ စသဖြင့် တခြားကလေးငယ်တွေနှင့် ကစားရာမှာ၊ လူကြီးတွေဆီက တောင်းခံရာမှာ သူ့အပိုင်းကဏ္ဍအလိုက် လှုပ်ရှားသွားကြပါတယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီကလေးဟာ လူကြီးတွေဆီက ချစ်ခင်တဲ့ အကြည့်၊ စိတ်တိုစိတ်ဆိုးတဲ့အမူအရာ၊ ကန့်ကွက်တားမြစ်တဲ့မျက်နှာထားတွေကို လက်ထပ်သင်ယူခဲ့ကြရပြန်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်တတ်မြောက်ရာမှာလည်း ကလေးတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူပါဘူး။

နို့စို့အရွယ် အသံမထွက်တဲ့ဆက်သွယ်မှုတွေကို ကျွန်တော် လေ့လာကြည့်ခဲ့ရက၊ စကားပြောတတ်အောင် စောစီးစွာသင်ခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ချင်း အသံတိတ်ပြောဖို့ထက် လူကြီးတွေနှင့် အသံထွက်ပြောရတာကို ပိုစိတ်ဝင်စားတတ်ကြတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် သူတို့ဟာ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောတဲ့အကျင့်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ တဖြည်းဖြည်းနည်းသွားရာက ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ အဲဒီအချက်ပြသင်္ကေတတွေကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်ကုန်ကြရတော့တယ်။

သုံးနှစ်သားနောက်ပိုင်းကစလို့ စကားတတ်လာကြပြီး၊ ဆက်သွယ်ရေးစနစ်ကို ကြီးစိုးလာတာနှင့်အမျှ အသံတိတ်စကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် နားမလည်နိုင်အောင် စိမ်းသွားကြတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လောင်းအိုင်လင်းတက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာကာရိုးလ်မာလာ တက်စတာရဲ့ အယူအဆအရ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြီးကောင်ဝင်လာပြီးမှ ရွယ်တုတန်းတူနှင့် အသက်ချင်းမတိမ်းမယိမ်းလူတွေရဲ့ ခံစားမှုဆိုင်ရာ မျက်နှာအမူအရာတွေကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင်း ကျွမ်းကျင်မှု ပြန်ရလာကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါဟာလည်း နီးစပ်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိတဲ့ အခြေအနေပေါ် မူတည်တာကြောင့် ဖြစ်ပါသတဲ့။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့လူနှင့် ငယ်တဲ့လူတွေကို အကဲခတ်ရာမှာတော့ မမှန်ကြပါဘူး။

လူလတ်ပိုင်းတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကို အကဲခတ်ဖို့ အကြီးအကျယ်အခက်တွေ့ရသလိုပဲ၊ မြီးကောင်ပေါက်လေးတွေကလည်း သူတို့ထက်အသက်ကြီးသူတွေရဲ့ အသံတိတ်စကားတွေကို အမှန်အကန် ဘာသာမပြန်တတ်ကြပါဘူး။

ဒါဟာ မျိုးဆက်တွေကြား အဆက်အသွယ်ပြတ်ခဲ့ရတာတွေကို ပြေရင်းရာမှာ အထောက်အကူပြုမယ့်တွေ့ရှိချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အခြေတစ်ရပ်ကတော့ ဒီအဆက်ပြတ်မှုဟာ လူငယ်နှင့် လူကြီးကြားမှာ အသက်အရွယ် ကွာဟသွားမှုကြောင့်ပါပဲ။

အသက်ကြီးရင့်သူတွေရဲ့မျက်နှာဟာ ငယ်ရွယ်နုပျိုမျစ်သူတွေရဲ့ မျက်နှာထက် အသိရခက်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ပါးရေနားရေတွေ ဘွဲ့နဲ့ပြီး ကြွက်သားတွေ အားနည်းသွားလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းမတွေဟာ ယောက်ျားတွေထက် အသံတိတ်စကားကို ပို
 နားလည်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ဓိဓိသဘာဝပါပဲ။ အသက်
 ကြီးလာလေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပိုပိုပြီး ကျွမ်းလာလေ ဖြစ်ပါ
 တယ်။ ဆယ့်တစ်နှစ်သမီးအရွယ် မိန်းကလေးတွေနှင့် ယောက်ျားလေး
 တွေကို အတွဲလိုက်တွဲပေးပြီး၊ ပုစွန်တွေဖြေရှင်းခိုင်းတော့ ယောက်ျား
 လေးတွေက ပုစွန်ကိုအဓိကထားပြီး သဲသဲမဲမဲ အဖြေရှာနေကြတုန်းမှာ
 မိန်းကလေးတွေဟာ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ခံစားချက်တွေ
 ကိုသာ ပြောနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုကွဲပြားခြားနားမှုတွေကို
 ကလေးဘဝကစားကြစဉ်က အတွေ့အကြုံရရှိခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်ျားလေးတွေက မီးရထားလေးတွေ၊ အံစာတုံးနှင့် တိုက်
 ဆောက်တမ်း ကစားနေကြတုန်းမှာ မိန်းကလေးတွေကတော့ ကစားစရာ
 ဘုံမရုပ်ကလေးတွေနှင့် စကားပြောနေတတ်ကြပါတယ်။

ဘာကြောင့်ရယ်လို့တော့ မသိပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီး
 တသီးပုဂ္ဂလနေတတ်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ယောက်ျားမိန်းမ နှစ်မျိုး
 စလုံးရဲ့ အသံတိတ်နိမိတ်ပြစကားတွေကို ပိုဖတ်တတ်ကြတာ တွေ့
 ရပါတယ်။ ထူးထူးခြားခြား ခြားနားချက်အနေဖြင့် မိန်းမဆန်တဲ့
 မိန်းမတွေဟာလည်း ယောက်ျားတွေရဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို ထဲထဲဝင်ဝင်
 အကဲဖြတ်နိုင်ကြပါသတဲ့။

ဂုဏ်အဆင့်အတန်း

လူတန်းစားကွာဟမှုကလည်း ကိုယ်အမူအရာဘာသာစကားကို
 တစ်ပြန်စီ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြရာမှာ၊ မှန်တာနည်းပြီး လွဲတာများ
 ပါတယ်။

အောက်တန်းစားရေးလေးတစ်ယောက်က မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ
 တစ်ယောက်ရဲ့ အသံတိတ်ပြောကြားမှုတွေကို အနက်ပြန်ဖို့ အခက်

အခဲရှိသလိုပဲ၊ အဲဒီဒါရိုက်တာကြီးကိုယ်တိုင်လည်း စာရေးလေးရဲ့
 အသံမထွက်တဲ့ အချက်ပြသကော်တတွေကို အလွဲလွဲအမှားမှား ကောက်
 ချက်ချတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတာ အကြောင်းရင်းကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပါ။ အထက်
 လွှာကလူကံထဲတွေဟာ အောက်လက်က လူတွေကို သိပ်အရေးမထား၊
 သလို ဂရုတစိုက် မကြည့်မိတတ်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်လူတွေ
 ကလည်း သူတို့ထက် အစစအရာရာသာလွန် မြင့်မားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
 တော်ရုံတန်ရုံဖြင့် မော်မကြည့်သလို စူးစိုက် အကဲခတ်လေ့လည်း
 မရှိတတ်ပါဘူး။

လူကြီးလူငယ်တွေ နှစ်ဘက်စလုံး နားလည်မှုအားနည်းပြီး
 အသိဈို့ယွင်းကြရတာလည်း ဒီလိုပဲ အတန်းအစားမတူတာ အကြောင်း
 တစ်ခုပါပဲ။

လူကြီးတွေက သူတို့ထက် ငယ်သူတွေကို အဆင့်နိမ့်တယ်လို့
 ယူဆသလို၊ ငယ်သူတွေကလည်း အသက်ကြီးတဲ့လူတွေအပေါ် အလို
 အလျောက် ရာထူးတက်ပေးပြီး 'ရှိန်'နေကြရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတန်းစား ကွားခြားမှု ထင်ဟပ်တဲ့ပြယုဂ်တစ်ခုကို ၁၉၇၃
 ခုနှစ်မှာ ဒေးဗစ်ရိုစန်ဟန်းနှင့် အပေါင်းအပါတွေဟာ ဖော်ထုတ်
 တွေ့ရှိခဲ့ကြ ပါတယ်။

သူတို့ဟာ ဆရာဝန်ဆရာမတွေရဲ့ လူနာတွေအပေါ် ပြုမှု
 ဆက်ဆံပုံကို လူနာတွေဘက်ကနေ ကြည့်တဲ့အနေနှင့် စက်နိမ့်နိမ့်နီးယား
 (စိတ်ကစဉ်ကလျား)ရောဂါ ရထားသူတွေယောင်ဆောင်ပြီး၊ စိတ်ကု
 ဆေးရုံတွေကို တက်ရောက်ကုသခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီတင် ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေနှင့် လူနာတွေကြားမှာ နှုတ်ရေး
 အမူအရာတွေပါ ဆက်သွယ်ရေး ညှိဖျင်းဈို့ယွင်းမှုဟာ အလန့်တကြား
 ဖြစ်လောက်အောင် ကြီးမားနေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

ဥပမာအနေဖြင့် မျက်လုံးဆက်သွယ်မှုကို ဆရာဝန်တွေ နှစ်ဆယ့် သုံးရာခိုင်နှုန်းသာ ပြုပြီး၊ သူနာပြုတွေက ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသာ ပေးကြတာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။

လူနာတွေရဲ့ အဆင့်နိမ့်အောက်ကျမှုဟာ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့် ကိုပါ ထိပါးခံခဲ့ကြရပါတယ်။ ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေဟာ လူနာခန်းထဲကို အချိန်မရွေး ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်၊ ထွက်ချင်တိုင်း ထွက် လုပ်ကြတယ်။ ရေချိုးခန်းထဲတောင် မရှောင်ကြပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ ဝန်ထမ်းတွေဟာ လူနာတွေမျက်စိအောက်မှာတင် လူနာတွေကို လူမထင်သလို ထင်ရာလုပ်ကြတယ်။ သူနာပြုဆရာမ တစ်ယောက်ဟာ ယောက်ျားလူနာတောင်ထဲမှာတင် ယူနီဖောင်းကြယ်သီး ဖြုတ်ပြီး ဘရာဇီယာကို အထိုင်ကျအောင်ပြင်ပါသတဲ့။ သူ့အနေနှင့် သွေးဆောင်မြူးဆွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူနာတွေကို လူရယ်လို့ ဂရုမစိုက်တာပါ။

သူတို့ဟာ ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့် သော့သွမ်းစွာ ပစ်စလက်ခတ် ပစ်ထားကြပါတယ်။

လုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ အသံတိတ်စကားနှင့် ပတ်သက်လို့ သူ့ အလုပ်သမားတွေ အသိဉာဏ်အရည်အသွေးမြင့်မားရေးအတွက် အထူး သင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ရဲအရာရှိတွေဟာလည်း ရန်လိုရိုင်းပျမှုတွေ ဟန်ဆောင်လှည့်စား မှုတွေကို သင်ယူရတယ်။ စိတ်ရောဂါကုထုံးပညာရှင်တွေကလည်း စိုးနိုး သောကနှင့် စိတ်ဓူဝတ်ကျဆင်းမှုတွေအကြောင်း သင်ကြားရတယ် ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင်တွေကလည်း စိတ်တွင်းခံစားမှု အမျိုးမျိုးကို ပီပီပြင်ပြင် အမူအရာလုပ်တတ်အောင် တပည့်ခံ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

အသံတိတ်စကားတွေကို သိမှု ဆန်းစစ်ချက်

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ၁မှတ်မှ ၄မှတ်အထိ အမှတ်ပေးပါ။

- ၀ = သဘောတူ မတူ မသိ။
- ၁ = နည်းနည်းသဘောတူ။
- ၂ = သဘောတူ။
- ၃ = များစွာသဘောတူ။
- ၄ = အလွန်အထူး သဘောတူ။

- ၁။ မျက်နှာစိမ်းတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးရာမှာ သဘောကျ လက်ခံဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။
- ၂။ ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ လူတစ်ယောက် အထီးကျန်ထိုင်နေတာတွေ့ရင် စိတ်မကောင်းပါဘူး။
- ၃။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် စကားလက်ဆုံကျရတာ ကြိုက်ပါတယ်။
- ၄။ လူတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့် ဆက်ဆံတာတွေ့ရင် ဒေါသ ဖြစ်မိတယ်။
- ၅။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြတတ်တယ်လို့ ယုံကြည် တယ်။
- ၆။ ရုပ်ရှင် ကြည့်တဲ့အခါ မျောပါသွားလေ့ရှိပါတယ်။
- ၇။ လူသစ်တွေနှင့် တွေ့ရတာကို သဘောကျတယ်။
- ၈။ နံချာဆင်းရဲတဲ့လူတွေနှင့် ပေါင်းရတာ စိတ်ညစ်တယ်။
- ၉။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရတာ ဝါသနာပါတယ်။
- ၁၀။ လူတစ်ယောက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားတာ ချက်ချင်း သိတယ်။
- ၁၁။ တခြားလူတွေနှင့် အလုပ်လုပ်ရတာ တစ်ယောက်တည်းလုပ်ရတာ ထက် ပိုပြီး စိတ်ပါတယ်။
- ၁၂။ အချစ်သီချင်း စာသားတွေကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ခံစားရတယ်။

- ၁၃။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရတာထက် ကပွဲသွားရတာ ပိုကြိုက်တယ်။
- ၁၄။ အားလပ်ရက်မှာ တစ်ယောက်တည်းနေရပေမယ့် စိတ်မထိခိုက်ပါဘူး။
- ၁၅။ လူတွေငိုနေတာတွေ့ရင် စိတ်မချမ်းသာဘူး။

ရမှတ်များကို တွက်ကြည့်သော်

၀ မှ ၂၅ မှတ် ။ ။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားစရာတွေကို မနစ်သက်သလို ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကိုလည်း ဖိဖိစီးစီးချုပ်တီးထားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ တခြားလူတွေရဲ့ အသံတိတ်စကားကို အတိအကျအမှန်အကန် နားလည်နဲ့ ခက်ခဲစေတာပါပဲ။ လူချင်းတွေ့ပြီဆိုလည်း သူ့အထုပ်ကို ဖြည့်ကြည့်နိုင်ဖို့ထက် ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ဖြည့်ပြရာရောက်ဖို့ များပါတယ်။

၂၆ မှ ၄၅ မှတ် ။ ။ ခင်ဗျားဟာ အများကဆွယ်တာကို ထိန်းထိန်းဆဆဖြင့် လိုက်ပါတတ်သူဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ တခြားလူတွေနှင့် ရေရှည်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနှင့် စိတ်ဆန္ဒကို ပြတာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသင့်အတင့် သိမြင်နားလည်မှုရှိတယ် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အားဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာ ၎င်းပညာတွေကို နှိုးပြီး အသံတိတ်ဘာသာစကားကိုဖတ်တတ်အောင် ကြိုးစားရင် ရပါတယ်။ လူချင်းတွေ့ရုံနဲ့ တွေ့မှာ အတွင်းစိတ်လှုပ်ခတ်မှုရဲ့ ပြယုဂ်ဖြစ်တဲ့ မျက်နှာထား၊ ငြိမ့်မိလက်ဟန်တွေကို ပိုမိုတိကျအောင် အဓိပ္ပာယ်ပြန်နိုင်ဖို့ အသံထွက်ပြောတာတွေထက် အသံမထွက်ဘဲပြောတာတွေကို ပိုအာရုံစိုက် လေ့လာဖို့လိုပါတယ်။

၄၆ မှ ၆၀ မှတ် ။ ။ ကိုယ်အင်္ဂါဘာသာစကားကို အဆင့်မြင့်ကျွမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်နားလည်နေပြီ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မတတ်သေးရင်လည်း

လွယ်လွယ်လေးဖြင့် သင်လိုရတဲ့ အဆင့်ပါပဲ။ ရမှတ်တွေအရ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အစင်းသားသိမြင်မှု ကြီးမားကြောင်းနှင့် အသံတိတ်စကားကို တတ်ကျွမ်းနားလည်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရည်အချင်းတွေ ပြည့်ဝတယ်လို့ ဆိုနိုင်တဲ့အဆင့်ပါ။

ဒီတော့ အမှတ်တွေ ဘယ်လိုပဲရရ၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး။

လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့အရည်အချင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ အသံတိတ်စကားကို နားလည်အောင် လေ့လာသင်ယူပြီး အချိန်ယူလေ့လာရင်း ကိုယ့်အရည်အချင်း ကိုယ် ပြည့်ဝအောင်ကြိုးစားဖို့သာ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

သိသာသော ပုံသေသင်္ကေတ အချက်ပြမှု

စိတ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ အခြေပြသရုပ်လက္ခဏာတွေကို ဖျပ်ခနဲမြင်ရုံဖြင့် လူကိုင်က အာဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင် ရောဘတ်ဂျီစင်ဆဲလ်က တစ်စက္ကန့်ရဲ့ နှစ်ဆယ်ပုံလေးပုံအတွင်းမှာ အတိအကျ အဓိပ္ပာယ်ကောက်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ထို့အတူပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့က စိုးရိမ်ပူပန်မှုရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရိပ်လက္ခဏာတွေကိုလည်း ခြေရာခံ ထောက်လှမ်းနိုင်ပါတယ်။

သုတေသနလုပ်ချက်တစ်ခုမှာ သမ္ဘာ့ရှင်ဟောပြောသူတွေရဲ့ ဒီဒီယိုအခွေတွေကို ကျောင်းသားတစ်စုရှေ့မှာ အသံမထည့်ဘဲ ဖွင့်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဟောပြောသူတွေက ပူပူပွားပွားတဲ့ဟန်တွေပြရာက ပရိသတ်တွေလည်း ကူးစက်ပြီး စိုးရိမ်မှုတွေဖြစ်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဟောပြောသူတုန်လှုပ်ခြောက်ချားပြရင် ကြည့်သူတွေလည်း တုန်လှုပ် ချောက်ချားရတယ်။ ဟောပြောသူက အရှိန်ကို လျှော့လိုက်ပြီး ပရိသတ်ကို ချွေးသိပ် စကားတွေ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီတော့လည်း ပရိသတ်တွေ အမောပြေ သွားရတာပါပဲ။

လူတွေဟာ (အထူးသဖြင့် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်တဲ့ လူလိမ်တွေ ဟာ)ကျွန်တော်တို့ကို အရူးလုပ်ဖို့ စနစ်တကျ အကွက်ချစီစဉ်တတ်ကြ သလို၊ ကျွန်တော်တို့ ထောင်ချောက်မိဖို့လည်း အတော်များပါတယ်။

ဒီလို ပါရဂူမြောက်သူတွေကို ဖဲသမားတွေ၊ မျက်လှည့်ဆရာတွေ၊ လူလိမ်တွေထဲမှာသာမက လေးစားလောက်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှင်တွေဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေနှင့် ကုန်သည်တွေ ကြားမှာလည်း တွေ့ရမှာပါ။

ဘယ်လုပ်ငန်းမှာမဆို ရိုးသားမှုဟာ အကောင်းဆုံးကျင့်စဉ် အမြဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါနှင့်အမျှ လူလူချင်းတွေ့တဲ့အချိန်မှာ တစ်ဖက်လူပြောနေတာ ဟာ မှန်ရဲ့လားဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အခြေအနေ ဆိုက်လာ ပါတော့တယ်။

နိုင်ငံသမားတစ်ယောက်ရဲ့ ကတိဟာ စိတ်ချရပါမလား။

လုပ်ငန်းရှင် ကုန်သည်တစ်ယောက် သူ့ကုန်ပစ္စည်းကောင်းတဲ့ အကြောင်းပြောတာ မှန်ကန်မှု ရှိရဲ့လား။

ဆရာဝန်တစ်ယောက်က 'ဘာမှ စိုးရိမ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး'လို့ အာမခံတာဟာ သူ တကယ်ရောဂါတွေ့ရှိမှုမှ ဟုတ်ပါ့မလား။ တမင် နှစ်သိမ့်လိုက်တာလား။

လုပ်ငန်းမန်နေဂျာတစ်ယောက်ရဲ့စကား မှန် မမှန် မျက်နှာပေါ် ကအပြုံး သက်သေခံနိုင်သလား။

မထောက်မညာဖြေရရင်တော့ အားလုံးကို 'ဘူး'လို့ ဖြေရမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မှန်တယ် ။မှန်ဘူးဆိုတာကို အသေအချာ အတည်ပြု ပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကော မရှိတော့ဘူးတဲ့လား။ အဖြေကတော့ အသံတိတ်စကားဟာ ကျွန်တော်တို့ မြင်ရတာရဲ့ အတွင်းဘက်ကို ဖောက်ဖွင်းမြင်နိုင်အောင် မကြာမကြာ ထောက်ကူပေးနိုင်တယ်လို့ပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် လူတွေ အလွယ်တကူ အရူးလုပ်ခံ နေကြရ တာလဲ။ အရိုးဆုံး ရှင်းလင်းချက်အနေနှင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေရဲ့ မျက်နှာမင်မောင်းအပေါ်မှာ အားထားလွန်းတာကြောင့်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ယဉ်ကျေးမှုဟာ မျက်နှာကိုပဲ အာရုံရောက်လွန်း အားကြီးပါတယ်။ လူတွေရဲ့မျက်နှာကို အကဲဖြတ်မှုတွေကိုတော့ စိတ် ဝင်စားမှုနည်းကြတာကလား။

မျက်နှာထားတွေဟာ အကဲဖမ်းဖို့ ခက်တယ်

မျက်နှာဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုတွေ ကိုပြတဲ့ ဘာရှိမိတာဆိုရင် မမှားပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ဟာ 'ပွင့်လင်းတဲ့မျက်နှာ'၊ 'ရိုးသားတဲ့ အကြည့်' ရှိတယ်လို့ ဆိုပြီး၊ သူ့ပါးစပ်ကတော့ မုသားတွေထွက်နေကျ ဒါမှမဟုတ် လျှာအရိုးမရှိတိုင်း ပြောနေတာပဲလို့ အပြစ်တင်စွပ်စွဲ တတ်ကြပါတယ်။

ရှေးဂရိပြဇာတ် ဇာတ်ခုံပေါ်က သရုပ်ဆောင်တွေဟာ 'ပါဆင်နာ' persona ခေါ်တဲ့ မျက်နှာပုံးစွပ်ပြီးပြတာကို အစပြုပြီး 'ပါဆင်နယ်လတီ' personality 'ဥပဓိရုပ်'ဆိုတဲ့ ခေတ်ပေါ်စကားလုံး ဆင်းသက်လာတယ်လို့ သူဆက်ပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ဥပဓိရုပ်'နှင့် လူ့မျက်နှာဟာ ကာလ ရှည်ကြာ နှစ်များစွာကတည်းက ဆက်စပ်မှုရှိခဲ့တယ် ဆိုရမယ်။

နပျိုငယ်ရွယ် ချစ်စဖွယ်ကောင်းတဲ့မျက်နှာလေးတွေကို တွေ့ တော့ လူတွေက ဘာသံသယမှမဝင် အကောင်းမြင်ကြပါတယ်။ ဒီအပြင် သူတို့ဟာ ဆင်းရဲတာထက် ချမ်းသာကြွယ်ဝမယ်၊ ဂုဏ်ထူးဝိသေသ တွေရှိမယ်၊ ခင်မင်ဖော်ရွေမှုတွေ ရှိမယ်၊ အိမ်ထောင်သာယာမယ်လို့ လေးလေးစားစား ထင်သွားလေ့ရှိပါတယ်။

အရုပ်ဆိုးသူတွေကိုတော့ မအောင်မြင်နိုင်သူတွေ၊ အောက်တန်း ကျသူတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ညံ့မယ့်သူတွေ၊ ရက်စက်စိမ်းကား သူတွေ၊ စွဲမက်စရာ မကောင်းသူတွေအဖြစ် မှတ်စွဲတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် မှန်ထဲပြန်ကြည့်ရင်တောင် အော့နဲ့လုံးနာသွားနိုင် သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်လူမှုရေးပညာရှင် ရောဘတ်အင်နယူး(အမ်မီရီ တက္ကသိုလ်)က ဒုစရိုက်သမားတချို့ ကြမ်းကြုတ်ဆိုးရွားစွာ ပြုကျင့် တတ်ကြတာဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အော့ကြောလန် အကြည့်တန် မျက်နှာပိုင်ရှင်တွေလို မှတ်ယူထားတာကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရွက်ကြမ်းရေကျိုရုပ် သို့မဟုတ် ရုပ်မလှတဲ့လူငယ်တွေဟာ လူ့အသိုင်းအဝန်းကိုဆန့်ကျင်ပြီး ထင်ရာခိုင်းကြရာမှာ ရုပ်ချောပါတယ် ဆိုသူတွေထက် ဦးရေများတယ်လို့လည်း သူက မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။

ဒတ်မောက်ကောလိပ်က စိတ်ပညာရှင်နှင့် နိုင်ငံရေးသိပ္ပံပညာ ရှင်တစ်စုက ရော်နယ်ရိုင် ၁၉၈၄ခုနှစ် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲမှာ အားသာ အနိုင်ရတာဟာ မျက်နှာအမူအရာလုပ်ရာမှာ လူတကာထက် ကျွမ်း ကျင်လို့လို့ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

သူရဲပြုံးပျော်ရိပ်သမ်းနေတဲ့အကြည့် (မျက်ခုံးစုံပင့်၊ ခေါင်းကို မော်လို့ သွားအဖွေးသားနှင့်)ဟာ လူတွေ သဘောမကျဘဲ မနေနိုင် လောက် အောင်ပါပဲတဲ့။ တခြားသမ္မတလောင်းတွေကတော့ အားမာန်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ မှနှင့် သံသယကင်းစေမှုတို့ကို ရုပ်အခံဖြင့် ပြသနိုင်စွမ်း သူ့ထက်နည်း လို့ ရှုံးခဲ့ကြရတာပါပဲ။

အယောင်ဆောင်မျက်နှာ

မျက်နှာတွေကို အကဲဖြတ်ရာမှာ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ် ပုံကို နယူးယောက်တက္ကသိုက်က စိတ်ပညာပါရဂူ ပီတာသွန်မဆင်က လှည့်စားပြီး သရုပ်ပြဖော်ထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အောက်ပါဓာတ်ပုံကို ကြည့်ပါ။

အမျိုးသမီးနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင် မာဂရက်သက်ချာဆိုတာ တန်းမှတ်မိမှာ သေချာပါတယ်။ စောက်ထိုးဖြစ်နေပေမယ့် အကြည့်ရ

မဆိုးဘဲ ပွင့်လင်းရိုးသားမှု ရှိတဲ့ မျက်နှာဟာပေါ့လွင်လျက်ပါ။ ဒီစောက် ထိုးပုံကို အတည်ဖြစ်အောင် ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ အမယ်လေး လန်အော်ရအောင် ကြောက်စရာကောင်းနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



အမှန်တော့ နဂိုဓာတ်ပုံက မျက်လုံးနှင့်ပါးစပ်ကို ညှပ်ထုတ်ပြီး ပြောင်းပြန် ပြန်ကပ်သားလိုက်တာပါ။ ခုန စောက်ထိုးအတိုင်း ကြည့် လိုက်တုန်းကတော့ ကြောက်စရာကောင်းတယ် မထင်ရပါဘူး။ ပီတာ သွန်မဆင်က ဒီပုံကို 'မာဂရက်သက်ချာ မျက်စိမှောက်ခြင်း'လို့ နာမည်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါတောင် ပုံထဲကမျက်နှာက ပြုံးယောင်လေး နည်းနည်းသမ်း ချင်နေပါသေးတယ်။ ကဲ၊ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

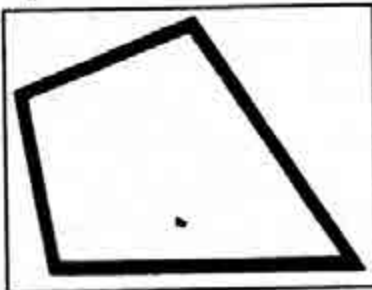
နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့မျက်နှာဟာ ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လို့ မနှစ်မြို့စရာသိပ်ကောင်းသွားပြီး အမှန်နှင့် လွဲချော် သွားရတာလဲ။



စိတ်ပါရဂူအာဇာနည် (ရုပ်ရှင်တက္ကသိုလ်)က အမြင် မှောက်မှားစေတဲ့ သရုပ်ပြပုံတွေဟာ ရုပ်ထွေးတဲ့ပုံစံတွေကို ဘယ်လို သိနားလည်ရမလဲဆိုတာကို ဖော်ညွှန်းပေးမယ့် သော့ချက်တစ်ခုပဲလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့ အချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ 'အပေါ်ဘက်'ကို ဦးစားပေးကြည့်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်က ဂျော်မက်ထရီမျဉ်းကြောင်းတွေက ဒီအချက်ကို သရုပ်ဖော် ထောက်ခံထားပါတယ်။



ပြန်ခနဲကြည့် လိုက်ရင် တော့ ဒါဟာ အချိုးမညီတဲ့ ပုံတစ်ပုံပါ။ ဒါကလည်း နူးစိအကြည့်က ညာဘက်ထိပ် ကို ရောက်သွားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပေါ်ဘက်ဟာ ဘယ်ဘက်ထိပ်ထောင့် ပါလို့

ပြောလိုက်တာနှင့် ဒီပုံကို ကလေးကစားစရာ စွန့်တစ်ကောင်ရဲ့ အချို့ ကျပုံစံအဖြစ် ကွက်ခနဲ တန်းမြင်မှာပါ။

အဲဒီအခက်အခဲမျိုးရဲ့

ခုန မျက်နှာထဲမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကြည့် လိုက်တာနှင့် အမြင်၊ အထင်၊ ယုံကြည်မှုတွေ တန်းသွားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် ထင်တာကို တကယ်မြင်တယ်မှတ်လိုက် လို့ပါပဲ။ ဒီတော့ တကယ်မြင်တာမဟုတ်ဘဲ လွဲသွားတော့တာပေါ့။

တစ်စက္ကန့်အတွင်း မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို မြင်မှတ်နိုင်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ဖမ်းမြင်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ချာရဲ့ ခုနပုံကြီးမှာဆိုရင် ပါးစပ်ကပြုံးနေတယ်လို့ ထင်ရတာ ဥပမာပါ။ ဒါကို ဓာတ်ပုံပေါ်မှာ ပါးစပ်ကလေးသာ ကွက်ချန်ပြီး ကျန်တာတွေမှန်သမျှ ဖုံးအုပ်ကြည့်ရင် သိပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် တစ်မျက်နှာလုံး အရေးကြီးပါတယ်။

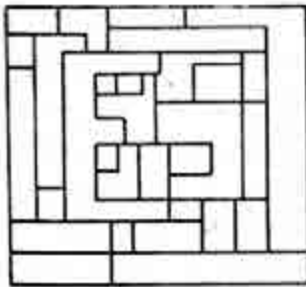
ဘာကြောင့်ဆို မျက်နှာတစ်ခုလုံးကိုမြင်မှ 'အပေါ်ဘက်'ဘယ်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ရှာဖွေနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ မာဂရက်သက်ချာဓာတ်ပုံ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်း ပြောင်းပြန်ဖြစ်တာနှင့် အလှည့် စားခံရပြီး ရုပ်ပြောင်းသွားတာ အသိပါပဲ။ ပန်းချီဆရာတွေဟာလည်း 'အထက်၊ အောက်'ဆိုတာနှင့် ပတ်သက်လာရင် ပြဿနာတွေ ခွဲရတာ ကြာပါပဲပြီ။

ကိုက်ကယ်အိန်ဂျယ်လိုတစ်ယောက်သာ ကားစင်အတင်ခံရတဲ့ စိန်ပီတာရဲ့မျက်နှာကို အမှန်အကန်သရုပ်ပီအောင် စောက်ထိုးဆွဲပြီး ရေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စောက်ထိုးမျက်နှာကမျက်နှာထားကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား အမိမိမိမိ မရနိုင်တာကြောင့်ပါ။

အမြင်မှောက်မှားမှုရဲ့ အဓိကအချက်ဟာ မြင်သိစိတ်မှာ ခိုးဖိုး လာတဲ့အထင်တွေကို ပုံကြီးချဲ့တွေးတတ်ကြတာကြောင့်ပဲ ဆိုရပါမယ်။ လက်တွေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ထင်သလောက် အမြင်ပေါက်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ဖက်မှ ပုံဟာ အဲဒီအခက်အခဲမျိုးရဲ့ နမူနာပုံစံတစ်ခုပါ။ တစ်ဖက်မှ ဒီခိုင်းကို လေ့လာပြီး ဘာပုံဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဲဒီအခက်အခဲမျိုးရဲ့



ဒီရုပ်ပုံကို အလုပ်ရုံတွေမှာ ကျွန်တော်ပြုကြည့်တော့ အဖြေက 'ဝက်ပါ'တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် 'မုဉ်းကြောင်းများ ဖွဲ့စည်းခြင်း' ဆိုတာကနေ၊ 'ထောင့်မှန်တွေ ထစ်ထပ်ကြီး' ဆိုတဲ့အထိ အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်ပေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီတော့ ခင်ဗျားရဲ့ 'မျှော်လင့်ချက်တွေကို သိစိတ်အာရုံနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း လမ်းကြောင်းပေးလိုက်ပါမယ်။ ဒီပုံထဲမှာ အကွရာစာလုံးတွေ ရှိနေပါတယ်။ တွေ့အောင် ရှာပါလို့။ ကဲ၊ ဘာတွေ့သလဲ။

အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ E စာလုံးကို တွေ့တယ် မဟုတ်လား။ ခုလို ဘာစာလုံးလို့ ပြောလိုက်တာနှင့် ပုံကို ပြန်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်း ထင်းခနဲ တွေ့လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်ကို အမှန်အကန် ထုတ်ဖော်ခြင်း

လူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ပြုဆိုရင် ဒီလူနှင့် ကိုယ်ဟာ အဆင့်အတန်းချင်း တူသလား၊ ကိုယ်က သာသလားဆိုတာကို လေ့လာသိရှိပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်မှုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါဟာ အမှန်တော့ အသိုင်းအဝိုင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူ့အရေးပါမှုနှင့်ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကိုပါ အတိအကျ နားလည်ထားရမယ့် သဘောပါပဲ။ အပေါ်ယံ သွင်ပြင်လက္ခဏာဆိုတာကတော့ သိပြီးတဲ့အတိုင်း လှည့်စားတတ်ပါတယ်။

ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကိုယ့်မှာ တကယ်ရှိတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်ဟာ သူ့ထက် နိမ့်ကျနေတဲ့တိုင်အောင် တန်းတူရည်တူဖြစ်တဲ့ပုံမျိုး အသေအချာရပါလိမ့်မယ်။ သူ့ဘက်ကလည်း ဒီလိုပဲ ကြံစည်ပြင်ဆင်လာမှာ သေချာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့အလုပ်ဌာနကို သွားရောက်တဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့အဆင့်အတန်းမှာ ပိုပြီးဝင်ဆုံးနိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအချက်ဆယ်ချက်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။

၁။ အလုပ်ဌာနနှင့် ပတ်သက်၍ သီးသန့်လျှို့ဝှက်မှုရှိခြင်း

လူတစ်ယောက်ဟာ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားတာနှင့်အမျှ သူ့ရဲ့အလုပ်မှာလည်း သီးသန့်ပိုဆန်ပြီး လျှို့ဝှက်လွတ်လပ်တာမျိုးကို သဘောကျတတ်ပါတယ်။

၂။ တည်နေရာ

ထောင့်ခန်းမှာ ဖွင့်ပြီး မြင်ကွင်းကောင်းတဲ့ ပြတင်းပေါက်တွေရှိတဲ့ ရုံးခန်းတွေဟာ ပိုပြီးအမြင်ကျယ်သလို အဆင့်အတန်းလည်း မြင့်မားကြပါတယ်။

၃။ ကျယ်ဝန်းမှု

နေရာလွတ်ကြီးမှာ အဖိုးတန်အသုံးအဆောင်တွေ ချခင်းမထားဘဲ ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းရှိတဲ့ရုံးခန်းတွေကလည်း အဆင့်မြင့်မှုကို ပြသကြပါတယ်။

၄။ အရှိန်အဝါ

ရုံးခန်းပိုင်ရှင်ရဲ့ စားပွဲနေရာဟာလည်း အရှိန်အဝါ အမြင်အနိမ့်ကို ပြပါတယ်။ ဥက္ကဋ္ဌရဲ့စားပွဲကို တံခါးဝက တန်းဝင်သွားနိုင်ခြင်းဟာ အဆင့်မြင့်ပေမယ့် ဩဇာရှိရာ မရောက်ပါဘူး။

၅။ တွေ့ဆုံရန် ခက်ခဲမှု

တော်တော်တန်တန်နှင့် တွေ့ခွင့်မပေးတာကလည်း သိသာမြင်သာတဲ့ အဆင့်အတန်းခွဲခြားမှုကို ပြတာပါပဲ။ တစ်ထီးတစ်နန်းနှင့် တစ်ပင်တိုင်စံမြန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး၊

ဩဇာအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့အခန်းမှာ ပြောခဲ့သလို အချိန်ဆွဲ
စောင့်နိုင်ထားတာမျိုးကလည်း အဆင့်အတန်းကွာခြားမှုကို ရည်ညွှန်း
ပါတယ်။

၆။ ပိုင်ဆိုင်မှုများ

ကိုယ်တိုင်သုံး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ဖြန့်ကျက်ခင်းကျင်း
ထားတာနှင့် သူတို့ရဲ့ဂုဏ်ဒြပ်ကို ထည့်ဝါအောင် ထိန်းထားတတ်
ပါတယ်။ နံရံပေါ်မှာ မှန်ဘောင်သွင်ထားတဲ့ ဂုဏ်ထူးဆောင်လက်မှတ်
တွေ၊ ဘွဲ့ဇာတ်ပုံတွေ၊ တံဆိပ်တွေကို သတိထားပါ။ ဒါမျိုးကို
အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့လူတွေက ဂုဏ်မရှိရှိအောင် အသုံးပြုတတ်ကြ
လို့ပါပဲ။ သူ့ဂုဏ်သူ မြင့်အောင်လုပ်နေတဲ့လူဟာ အတ္တဗဟိုပြုဝါဒသမား
မှန်း သိသာပါတယ်။

၇။ ပြတင်းပေါက် အရွယ်အစားနှင့် မြင်ကွင်း

ပြတင်းပေါက်တွေ ကြီးမားလေလေ၊ မြင်ကွင်းကောင်းလေလေ၊
အဆင့်အတန်းဂုဏ်ဒြပ် မြင့်မားလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ စားပွဲအရွယ်ပမာဏနှင့် အလှအပြင်ဆင်မှု

မှန်ခဲ ဧရာမစားပွဲကြီးနှင့် အဖိုးတန်ပရိဘောဂတွေ၊ ဈေးကြီး
လှတဲ့ ရုံးသုံးပစ္စည်းတွေက ထည့်ဝါမှုနှင့်အပြိုင် အသုံးအဖြန့်ကြီးမှုကို
ပြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့က မြီးမြီးမြိမြိ ဖြစ်သလို
နေထိုင်တာဟာလည်း အဆင့်မြင့်နည်းပညာရဲ့ ပုံရိပ်တွေ ဖြစ်နေတတ်
တာကိုပါပဲ။ ဒီနေ့ ထိပ်တန်းပြေးနေတဲ့ စီအီးအိုကုမ္ပဏီကြီးရဲ့ ရုံးခန်း
တွေမှာ လေးထောင့်စားပွဲတွေအစား ဘဲဥပုံ ဒါမှမဟုတ် စက်ဝိုင်းပုံ
အလျားရှည်တဲ့ စားပွဲစောင်းတွေ ကွန်ပြူတာကိရိယာတွေ၊ သေးနပ်
ပေမယ့်အဖိုးတန်တဲ့ ခေတ်မီပစ္စည်းတွေ တင်ထားတတ်ကြပါတယ်။
'ဖရီဖရို ရုပ်ပွဲမနေဘဲ ဘာမှမရှိသလို ပြောင်ရှင်းနေတာဟာ နေရာရဲ့

အရေးကြီးတဲ့ ပုံရိပ်သဏ္ဍာန်'လို့ စိတ်ပါရစွ အက်ဒီရီယန်ဟုန်းက
ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

၉။ ခင်ကျင်းဖွဲ့စည်းမှု

ရုံးခန်းရဲ့ ထူးခြားတဲ့အခင်းအကျင်းတွေကို ရှေ့အခန်းတွေမှာ
ရှင်းပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဓိကအချက်ကတော့ စားပွဲနှင့် ကုလားထိုင်တွေ
မျှခင်းရာမှာ တံခါးနှင့် အနီးအဝေး၊ မျက်နှာမူပုံ၊ နံရံကပ်၊ သုံးပုံတစ်ပုံ
ဥတံ၊ ထောင့်ကပ်စတဲ့ အနေအထားတွေကိုကြည့်ပြီး အဆင့်အတန်းကို
သိသာနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒန်ကန်ဌိုင်းနာရဲ့ အယူအဆအရတော့
နံရံကပ်မျက်နှာမူ၊ တံခါးကို ကျောခိုင်းပြီး ဘာအရံအတားမှ မထားတဲ့
စားပွဲဟာ သာမန်ထက် အဆင့်မြင့်တယ်။ တံခါးထက် ပြတင်းပေါက်
အပြင်ကို ဦးစားပေး မျက်နှာလှည့်ထားတဲ့စားပွဲဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး
ဆိုတာပါပဲ။

အခန်းရဲ့ ခင်းကျင်းဖွဲ့စည်းပုံဟာ အဲဒီလူရဲ့ အလုပ်အကိုင်
ကိုလည်း ပြဆိုပါတယ်။ ပညာရှင်တွေဟာ တံခါးမကြီးကို မျက်နှာလှည့်ပြီး
စားပွဲစောင်းတွေကို စုဝေးထားတတ်ကြပါတယ်။

အစိုးရအရာရှိတွေကတော့ တံခါးပေါက်ကို မျက်နှာမူထားတာ
ကြိုက်ပုံရပါတယ်။

တံခါးဝကို အာရုံမထားနိုင်တဲ့ ရုံးခန်း ငါးဆယ့်ငါးခု အနက်မှာ
သုံးဆယ့်နှစ်ခုက တက္ကသိုလ်တွေမှာရှိနေပြီး၊ ဆယ့်တစ်ခုက စီးပွားရေး
သင်ပန်းတွေမှာ တွေ့ရပေမယ့် အစိုးရဌာနတွေမှာတော့ မြောက်ခုသာ
ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

အဆင့်အလွန်အလွန်မြင့်မားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ စိတ်ဓာတ်
မိမိမာမူပြည့်ဝသလို သူတို့နှင့် ဧည့်သည်တွေကြားမှာ ဘာအကာအရံမှ
မထားကြပါဘူး။ မထားတဲ့အကြောင်းတွေကလည်း သူတို့ဆီကို သာမန်
ဧည့်သည်အနေနှင့် အနီးမကပ်နိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် စစ်ဆေးကန့်သတ်

ထားပြီးသားဖြစ်လို့ရယ်၊ သူတို့ရုံးခန့်ထဲအထိ ဝင်လာသူတွေဟာ ဝုတ်ရည်တူ အဆင့်တူတွေမို့ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တာတွေ ကြောင့်ရယ်လို့ သိရပါတယ်။

ပညာရှင်တွေနှင့် သုတေသနရုံးတွေကလည်း အာရုံပျက်မှာနိုးတာနှင့် စည်သည်တွေကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်နေဖို့ အချိန်မရတာကြောင့် တံခါးမကြီးကို ကျောခိုင်းထားကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။

၁၀။ ထိုးမြိလက်မှတ် အရွယ်အစားနှင့် လူ့အဆင့်အတန်း
လူရဲ့ ဝုတ်ခြပ် အဆင့်အတန်းအခြေအနေကို ထူးထူးခြားခြား ပြတဲ့အထဲမှာ လက်မှတ်ထိုးတဲ့ပုံစံတွေလည်း ပါပါတယ်။

ဒေါက်တာ အာဇီးကျင်ဟက်စ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ လက်ရေးကြီးဆုံး လူတွေဟာ လက်မှတ်လည်း ကြီးတတ်ပြီး၊ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးနှင့် အကြဲကြီးကြပါတယ်တဲ့။ သေးသေးပွဲပွဲ ကြိတ်တတ်လုပ်တတ်တဲ့လူတွေရဲ့ လက်မှတ်ကတော့ ခပ်နပ်နပ်ကလေးတွေ များပါတယ်တဲ့။

အနုပညာရှင်တွေ၊ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လက်ရေးဟာ သာမန်လူတွေရဲ့လက်ရေးထက် ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း နီးပါးကြီးတယ်ဆိုပဲ။ ဒီ ခြားနားချက်ကို နမူနာပြပါမယ်။

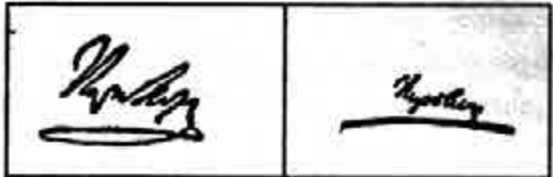
ပထမလက်မှတ်ကြီးဟာ နယူးယောက် ဘဲလေးအကဆင်ကျောင်း အနုပညာအကယ်ဒမီမှာ ရှိနေစဉ်က ရူးဒေါ့ဖ်ညူရီယက်စ်ရဲ့ လက်မှတ်ဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယ သေးသေးနပ်နပ်ကလေးကတော့ အဲဒီကျောင်းက စားပွဲထိုးမလေးရဲ့ လက်မှတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Susan J. Fowles

စာရေးသူ၏လက်မှတ်

တကယ် အဓိပတိဘုရင်ဧကရာဇ်ကြီးတွေဟာလည်း ရာထူးအာဏာမဲ့တဝပြင်နန်းကျပြီး အိမ်နိမ့်စံဖြစ်ရတာနှင့်အတူ သူတို့ လက်မှတ်တွေမှာလည်း ကျွဲလိုသွားကြတာ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

အောင်လံလွင့်လွင့် အောင်ပွဲအဆင့်ဆင့်ရပြီး ဘုန်းမီးနေလတောက်ပနေတဲ့အချိန်နှင့် အရှုံးကြီးရှုံးလို့ ဝုတ်အသရေညှိုး တန်ခိုးမိုနဲးရသိန်စံအချိန်က နပိုလီယန်ရဲ့လက်မှတ်နှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။



ပထမလက်မှတ်ဟာ နပိုလီယန်စစ်ဘုရင်ကြီး တန်ခိုးထွားချိန်က တချုပ်တစ်ခုမှာ ရေးထိုးခဲ့တာဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယလက်မှတ်က ဝါတာလူးစစ်ပွဲမှာ အရေးနိမ့်ပြီးစအချိန်မှာ ထိုးခဲ့တဲ့လက်မှတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနှင့် ဖတ်ရခက်တဲ့ အဆင့်မြင့်လက်မှတ်တွေဟာ သူတို့လက်မှတ်ကို ကြည့်လိုက်တာနှင့် သူတို့မှန်းသိအောင် သူတို့ရဲ့ အထင်ကရဖြစ်မှုကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နှင့် ရေးထိုးထားတာလို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ့်အဆင့်အတန်း ကိုယ်သတ်မှတ်ခြင်း

ကဲ အခု ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အသိုင်းအဝန်းက သတ်မှတ်ထားတဲ့ စံတွေအရ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ချိန်ထိုးကြည့်ကြရအောင်။

ဒီအခါမှာ ကိုယ့်အရည်အသွေးစံကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အကဲဖြတ်တာထက် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို ဘယ်အတိုင်းအတာ ဘယ်ပုံစံနှင့် သက်ခံအသိအမှတ်ပြုသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကြည့်ဖို့ လိုလာပါတယ်။

စာရေးသူ၏လက်မှတ်

သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တပည့်တပန်းတွေ့ရဲ့အလယ်မှာ အများကြီး ရှိသေးလေးစားမှုခံရတဲ့ ပါမောက္ခတစ်ယောက်ဟာ၊ ဘဏ်အကြွတင်နေရင် ဘဏ်မန်နေဂျာရဲ့ရုံးခန်းထဲမှာ မျက်နှာငယ်စွာဆက်ဆံခံရဖို့ သေချာပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သိထားဖို့က ကိုယ့်မှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်ဟာ လူတွေမျက်မြင်အဆင့်လောက် အရေးမပါဘဲ သိမ်ဖျင်းနေတာ၊ သို့မဟုတ် တခြားလူတွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့အဆင့်အောက် ရောက်နေတာမျိုးလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံရတတ်တာပါပဲ။

ဒါဟာ ကိုယ့်အတွင်းစရိုက်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်မှု ညံ့ခြင်းရဲ့ထင်ဟပ်ချက် အများဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တခြားချွတ်ယွင်းချက်တွေ ရှိဦးမယ်ဆိုရင်လည်း 'အခန်းတစ်ဆယ့်ငါး'မှာပြခဲ့တဲ့ မျက်လုံးအကြည့်တွေ မတတ်တာနှင့် ကိုယ်အမူအရာတွေက အထင်သေးစရာ မှားယွင်းလွှဲချော်နေခဲ့လို့ပဲလို့ ပြောပါတော့မယ်။

ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ခင်ဗျားရဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့်အတန်းကို အရှိအတိုင်း ဒါမှမဟုတ် တစ်ဘက်လူနှင့် တန်းတူရည်တူပေါ်လွင်အောင် ပြနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဩဇာညောင်းမှု၊ ပူပေါင်းလက်တွဲမှု၊ လိုက်လျောမှုတွေမှာ လိုရာရနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ခင်ဗျားရဲ့အဆင့်အတန်းဟာ အစစ်တကယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါ်ဖမ်းအမြင်ပြုလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်လူထက် သာသွားပြီဆိုရင်တော့ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်းမှုမှာ အများကြီး သာသွားနိုင်ဖို့ ကျိန်းသေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခြွင်းချက်တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။

အဲဒါကတော့ ဧည့်ကြိုစာရေးတွေ၊ လုံခြုံရေးရေးရာနဲ့ အစောင့်တွေ၊ အရာရှိပေါက်စတွေနှင့် တွေ့ရင်တော့ လေးစားမှု ခံရချင်မှ ခံရလိမ့်မယ် ဆိုတာပါပဲ။ ခင်ဗျားအဆင့်က တွေ့ရမယ့်လူထက် သိသိသာသာနိမ့်ပါးနေတယ်ဆိုရင် လက်တွဲပူးပေါင်းဖို့ဆိုတာလောက်သာ အကောင်းဆုံး ဖျော်လင့်နိုင်ပါတယ်။

စရိုက်အမှန်ကို အကဲခတ်ခြင်း

အသံတိတ်စကားရဲ့အချက်ပြမှုတွေက ကိုယ် ဆုံတွေ့ဆက်ဆံနေတဲ့လူဟာ အလည်ကျူးတတ်တဲ့ လူပျော်တစ်ယောက်လား၊ အံ့ပုန်းသမားလားဆိုတာ ခွဲခြားရာမှာ အသုံးတည့်ပါတယ်။

ဒါဟာ သူတို့ရဲ့အပြုအမူအပေါ်မှာ အမြဲတမ်း မူမတည်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ အံ့ပုန်းသမားက အချိန်ရှိသမျှ လျှောက်လည်နေတတ်ပြီး အပျော်အပါးကြိုက်တဲ့လူက အိမ်တွင်း အောင်နေတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ အောက်ပါအချက်ပြသကော်တတွေကို ကြည့်မှ ကွဲကွဲ ပြားပြား သိပါလိမ့်မယ်။

လက်ဟန်ခြေဟန်များ

လူပျော်တွေဟာ ခြေကားယားလက်ကားယားဖြင့် လက်ဟန်ခြေဟန်တွေ လွန်ကဲပြီး၊ ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်နေတတ်တဲ့ အိမ်တွင်းပုန်းတွေထက် နေရာပိုယူတတ်ပါတယ်။ သူတို့နှင့် တွေ့ပြုဆိုလည်း ပူပူးကပ်ကပ် အတင်းဝင်တိုးလေ့ ရှိပါတယ်။

မျက်လုံးကြည့်ပုံ

လူပျော်တွေက တိုက်ရိုက်တန်းကြည့်တတ်ပြီး အကြာကြီးနှင့် ထပ်တလဲလဲကြည့်တတ်ပါတယ်။ အံ့ပုန်းသမားကတော့ သူနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်နှင့် ဖျတ်ခနဲကြည့်တတ်သလို အကြည့်လည်း နည်းပါတယ်။

အကြည့်လွှဲတဲ့ မျက်လုံး

မျက်လုံးက အကြည့်ဖြတ်ရာမှာ ဘယ်ကိုပဲ လွဲကြည့်ကြည့် သုတေသနပြုမှုအရ သုလွဲကြည့်တဲ့နေရာဟာ အမှတ်တမဲ့မဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက်က ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းသာဖြစ်ပြီး၊ သူ့စရိုက်သဘာဝကိုလည်း ဖော်ကျူးတတ်ပါတယ်။ လူပျော်တွေဟာ အကြည့်ဖြတ်ရင် ဘယ်ဘက် အဝေးကို လွဲကြည့်တတ်ကြပြီး၊ အံ့ပုန်းတွေကတော့ ညာဘက်ကို ပြောင်းကြည့်ဖို့ သန်ကြပါတယ်။

စဉ်းစားဉာဏ် မှန်ကန်မှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

တစ်ခုခုကို မေးလိုက်တဲ့အခါ ပြန်ဖြေဖို့စဉ်းစားရာက မျက်လုံး လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကြည့်ပြီး သူ့ ဘာကို ဘယ်လိုစဉ်းစားတယ်ဆိုတာ အဖြေထုတ်လို့ ရပါတယ်။

စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ပုံစံတစ်ခုက တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့တဲ့ မြင်ကွင်းနှင့် အသံတွေကို ပြန်ဖော်ယူတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နမူနာအားဖြင့် ခင်ဗျားအိမ်က အခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ခင်ဗျား သားလေး တူလေးရဲ့အသံကို ကြားယောင်မြင်ယောင်လိုက်တာပဲ ဆိုရပါ မယ်။

ဒါပေမယ့် အရုပ်သဏ္ဍာန်တွေ၊ အသံတွေကို အာရုံထဲမှာ ဖမ်းယူ နုဖော်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွေးတောကြံဆမှုနှင့် လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို အောက်ပါမေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ရင်း က သူ ခက်ခက်ခဲခဲစဉ်းစားနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုတွေကို ဂရုတစိုက်ကြည့်ပြီးတော့ စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ လူတစ်ယောက် စက်ဘီးစီးလာတာကို မြင် ယောင်ကြည့်ပါ။

အဲဒီအခါ သူ့မျက်လုံးတွေဟာ အပေါ်ကိုလှန်ကြည့်ပြီး ဘယ် ဘက်ကို ရှေ့လျားသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဘာကြောင့်

ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ သူဟာ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ဘက်က တကယ့်ပုံရိပ်တွေကို ပြန်ဖော်နေလိုက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အာရုံ တွေ ဖမ်းမိလာချိန်မှာ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတွေက မျက်လုံး တွေကို လမ်းညွှန်လှုပ်ရှားခဲ့တဲ့ သဘောပါ။

ပန်းရောင်ဆင်ကြီး ကြီးတန်းပေါ် ဘိုင်ကေယံစီးနေပုံကို မြင်ကြည့်ပါ။

ဒီလို ကြည့်နိုင်လိုက်ရင် မျက်လုံးသူငယ်အိမ်ဟာ အပေါ်ဘက် ကို ပိုပြီး မြင့်တက်သွားသလိုဖြစ်ရာက ညာဘက်ကို ရွေ့သွားပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာက ကြုံကြုံဖန်ဖန်ပုံသဏ္ဍာန်ဟာ မှတ်ဉာဏ်ထဲက ပြန်ဖော်ရမယ့်အစား စိတ်ကူးယဉ် တမင်ဖန်တီးရတာကြောင့်ပါပဲ။

ကျေးဇူးပြုပြီး ဘင်တီးသံကို ကြားယောင်လိုက်စမ်းပါ။

ကြားဖူးတဲ့ တကယ့်ဘင်တီးသံကို မှတ်ဉာဏ်ထဲ ပြန်ရှာနေရတာ မို့ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အများအားဖြင့် ဘယ်ဘက်ကို ရွေ့စောင်း သွားတတ်ပါတယ်။

ရေအောက်မှာ ဘင်တီးနေသံကို နားထောင်လိုက်ပါ။

ဒီအခါမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုက ညာဘက်ကို ရွေ့သွားတာပါ။ ရေအောက်ကဘင်သံဆိုတာ မှတ်ဉာဏ်မှာမရှိတော့ အသစ်ကြံယူတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မျက်လုံးလှုပ်ရှားပုံ ခြားနားတာတွေကို အရေးကြီးတဲ့ သဲလွန်စအဖြစ် လက်ကိုင်ထားရင် လူတစ်ယောက် အမှန်ကို ပြောသ လား၊ မပြောဘူးလားဆိုတာ တန်းသိနိုင်ပါပြီ။

ဥပမာ တစ်ယောက်ယောက်ကို လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲက ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲမေးကြည့်ပါ။ သူက မှတ်ဉာဏ်အရ စဉ်းစားခဲ့ရလို့ မျက်လုံး တွေဟာ ဘယ်ဘက်အပေါ်ကို ရွေ့တက်သွားပါလိမ့်မယ်။

သူ့ကို သီးသန့်ကြိုဆရမယ့်ကိစ္စတစ်ခုကို မေးလိုက်ရင်တော့ ထွင်ညာဏ်ကိုအသုံးပြုရလို့ မျက်လုံးတွေက ညာဘက်အပေါ်ဘက်ကို တက်သွားတာ တွေ့ရမှာပါ။

ဒီသဘောတရားဟာ စာကွက်ချ လိမ်ညာမှုတစ်ခုကို ဖော်ထုတ် နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့တော့ အတိအကျမပြောနိုင်တာ အမှန်ပါပဲ။ သူ့နည်းက လူတစ်ယောက်ကို သူလုပ်ခဲ့တာထဲက မေးခဲ့တာတစ်ချို့ကို ပြန်စဉ်းစား တာ။ မသိစိတ်ကစိတ်ကူးကြီးတွေပြီး ဟာကွက်ကို ပြည့်ဖို့ကြိုးစားတာ တွေ့ကိုသာ အကဲခတ်နိုင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို အကဲခတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း

သူ့ပုံစံက ဣန္ဒြေရရ အေးဆေးနေတယ်။ သူ့အမူအရာတွေက လည်း တည်ငြိမ်တယ်။ သူ့မျက်လုံးတွေက ပုံမှန်ပါပဲ။ လက်နှစ်ဖက်ကို စိတ်အေးလက်အေးပိုက်ထားတယ်။ ဒါဖြင့် သူဟာ တကယ်ပဲ အေးချမ်း မှုရနေပြီ ဆိုနိုင်ပါမလား။

အခြေအနေအရပ်ရပ်အရ လူတွေ စိတ်ကြွလာတာနှင့် စိတ်ကျ သွားတာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိသာပါတယ်။

သိတဲ့အတိုင်း သောကမီးတောက် ပရိဒေဝရောက်နေတာကို အလွယ်လေး နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားတယ်ဆိုရင် သူ့ အမူအရာတွေကလည်း နည်းနည်းကလေးမှ မရိပ်မိအောင် ပီပီရီရီ ရှိနေ တတ်ပါတယ်။ စိတ်မသက်မသာ ဟန်တစ်ချက်မပေါ်စေသလို၊ တစ်စွန်းတစ်စကလေးတောင် မလှမလဲ ဖြစ်ပုံလည်းမရပါဘူး။ ဒါဖြင့် သူ့ကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးပြီး အမိဖမ်းမလဲ။

သဲလွန်စတွေကို အသံထွက်တဲ့ယိုစိမ့်မှုတွေမှာ ရှာတွေ့နိုင် ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့ လူမှန်ရင် 'အမှတ်တံဆိပ်' လုပ်ရပ်ကလေး တွေရဲ့ သစ္စာဖောက်တာ ခံရစမြဲပါ။ အဲဒါကတော့ လွဲစရာ၊ မှားစရာ

မရှိတဲ့ အသံတိတ်စကားရဲ့ အချက်ပြသကော်တတွေပါပဲ။ အဲဒီလို ပေါက်တွေကို ခင်ဗျားအနေနှင့် ဘာကို စောင့်ကြည့် အကဲခတ်ရမယ် ဆိုတာ သိပြီးတဲ့နောက် အလွယ်တကူပဲ သဘောပေါက် နိုင်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ပြကော်တတွေကတော့...

ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေတဲ့ ခြေထောက်များ

ရပ်နေချိန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့လူတွေဟာ အမှတ်မထင် အယောင်ယောင်အမှားမှားလုပ်မိတဲ့ အသေးအမွှေးလှုပ်ရပ်ကလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ မြေကြီးကို ခြေဦးထိုးပြီး ဆွနေတတ်တယ်။ ခြေ တစ်ဖက်ကို နောက်တစ်ဖက်နှင့် ပွတ်နေမယ်။ ဖနောင့်နှုတ်နေမယ် စသဖြင့် ဂနာမငြိမ်တတ်ကြပါဘူး။

ထိုင်နေရင်းကလည်း ခြေချင်းထပ်ချိတ်ထားရာက ပေါင်နှုတ် ခွေးနှုတ်လုပ်နေတတ်ပါတယ်။

တရောထိုးနေသောလက်များ

ပူပန်သောကရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာလဲပင်၊ ခဲတံ၊ စိကရက်၊ မီးခြစ် စတာတွေကို လက်ထဲမှာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ လှည့်ကစား နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုယ်သူ ဘာလုပ်လို့ ဘာလုပ်နေမှန်း သိပုံမပေါ်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ လက်ချင်းပွတ်နေမယ်။ ပါးကိုလက်နှင့် ပွတ်မယ်။ အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ စတာတွေကို ပွတ်ချေနေမယ်။ လက် သည်းကိုက်တာ၊ လက်ညှိုး လက်ခုံတွေကိုစုပ်နေတာ အပါအဝင် အမြင် မတော်စရာတွေအားလုံးဟာ အတွင်းစိတ် ယောက်ယက်ခတ်နေရာက မသိစိတ်အလျှင်နှင့် ပွင့်အန်ထွက်လာမှုတွေပါပဲ။

ထိတ်လန့်ချောက်ချားနေတဲ့ လေယာဉ်စီးခရီးသည်တွေ သူတို့ရဲ့ လေယာဉ်လက်မှတ်တွေကို ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန် ကြည့်လို့မဆုံးအောင်

ဖြစ်နေတာ၊ ကတ်ပြားတွေ ပတ်စပို့တွေကို မကြာမကြာ ထုတ်ကြည့် ဖြစ်နေတာ၊ အင်္ကျီ ဘောင်းဘီအိတ်ထဲ ဟိုစမ်းဒီစမ်းလုပ်တာ၊ လက်ဆွဲ အိတ်တွေကို ထပ်တလဲလဲ ဖွင့်ရှာနေတာတွေကို တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဒက်စမုန်မောရစ်ရဲ့ အစီရင်ခံစာထဲမှာ ရထားစီးခရီးသည် ရှစ်ရာ ခိုင်ခန့်သား ဒီလိုဂုဏ်ရည်ရှိပြီး ကသောင်းကနင်းဖြစ်တတ်ပေမယ့် လေယာဉ်စီးခရီးသည်တွေကတော့ ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဒီလိုပဲ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေကျပဲလို့ ဖော်ပြပါတယ်။

စီးကရက်သောက်တာဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ဂနာမငြိမ်မှု ပါပဲ။ ပြာကို့ ဓဏဓဏ ခြေချတာ၊ ပြာမခြေဘဲ ဝိုင်နေတာ၊ အစီခံတွေ ကိုထိုးချေတာ၊ ပြာခွက်ထဲမှာ အစီခံနှင့် ပြာတွေ ပွစာကျနေတာတွေဟာ ထင်ရှားတဲ့အမှတ်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သောကအပြုံး

'အခန်း ရှစ်' မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ အပြုံးတွေဟာ ရှုပ်ထွေးနက်နဲတဲ့ သဘာဝရှိပါတယ်။ လှိုက်လှဲဖော်ရွေတဲ့ အပြုံးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ လိမ် လည်ကောက်ကျစ်မှုတွေ ကပ်ပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခိုးရိမ် သောကပုံးဖိထားတဲ့ အပြုံးမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သောကနွယ်တဲ့ အပြုံးကို အားမပါဘဲ ဖျပ်ခနဲပျောက်လေ့ရှိတဲ့သဘာဝအရ ခြေရာခံ အကဲမမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြုံးမျိုးဟာ အားမပါဘဲ သာမန်အပြုံးဖြစ်ပြီး ကျွန်တို့ မျက်နှာပြင်ပြုံးတဲ့အမူအရာတွေ ပါမလာပါဘူး။ သွားတွေကို ပုံးပိတ်ထားတတ်ပါတယ်။

ရောင်းနေကြခြင်း

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ရောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေကြပါ တယ်။ ယောက်ျားတွေက မိန်းမတွေကို ရုပ်ရှေ့ပကာနှင့် လှော်ဖို့ကြီးစား ချိန်မှာ၊ အလုပ်ရှာသူတွေက အလုပ်ရှင်တွေကို လုပ်အား ကျွမ်းကျင်မှု၊

လူဆိုးလူလိမ်တွေက ရဲအရာရှိတွေကို ရိုးသားမှု၊ ကုထုံးပညာရှင်က လူနာတွေအပေါ် ပညာစွမ်းမှုတွေ ထုတ်ပြနေကြရပါတယ်။

ဒါဟာ လူတိုင်းအတွက်အရေးကြီးတဲ့ 'ဝယ်မယ့်လက္ခဏာ' ကို အမှန်အကန်ဖတ်ကြားတတ်ဖို့ လှုံ့ဆော်လာပြန်ပါတယ်။

'ဝယ်မယ့်လက္ခဏာ' ဆိုတာကလည်း အသံတိတ်ခကားရဲ့ အချက်ပြသကော်တသာဖြစ်ပြီး၊ ဝယ်သူက ကိုယ် အာဝဇ္ဇန်းကောင်း ကောင်းနှင့် ရောင်းတာကို မှိုင်းမိသွားရာက ဝယ်ဖို့ကြိုလာပြီဆိုတာကို အသိပေး ပြောကြားချက်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ဒီလိုနှင့် ရက်ချိန်းပေး မယ်။ အလုပ်ခန့်မယ်။ ကုသခွင့်အတွက် လက်မှတ်ထိုးမယ်။ ငွေချေ မယ်။ ကံမကောင်းရင်တော့ ဝယ်မယ့်လက္ခဏာတွေ လွယ်လွယ်ကလေး ပြန်ပျောက်သွားတတ်တာမို့ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးကာလအနေဖြင့် အသံ ကောင်းတွေထပ်ဟစ်ပြီး ကိုယ့်အကဲ အပါဆွယ်ရပါဦးမယ်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုမှာ ချီကာဂိုအခြေစိုက် စီးပွားရေး ပညာ ရှင်ကြီးက သူ့ပရိသတ် လုပ်ငန်းရှင်တစ်အုပ်တစ်မကြီးကို ပို့ချခဲ့တာ သွားအမှတ်ရပါသေးတယ်။

သူက...

"ဈေးဝယ်သူတစ်ယောက်ဟာ ဝယ်ဖြစ်မယ့်အခြေအနေ ရောက် လာပြီဆိုရင် ခင်ဗျားတို့ ဘာဆရာလုပ်သလဲ" လို့ မေးလိုက်တယ်။ ဘယ်သူမှ ပြန်မဖြေဘဲ အကြာကြီး ငြိမ်နေကြတယ်။

"မှန်တယ်"

သူက အော်ပြောလိုက်တယ်။

"အဲဒါမှန်တယ်။ ဒါ ခင်ဗျားတို့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပဲ။ ခင်ဗျားတို့ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး ငြိမ်နေလိုက်ရုံပဲ"

ကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ပါးစပ်ပိတ်လိုက်ရမလဲလို့ သိတဲ့အပေါ် လုံးဝ မူတည်ပါတယ်။

ပြောက်ပြားစွာသော အရောင်းသမားတွေအတွက် ဒီလိုအပိတ်မျိုး ဘယ်အချိန်မှာပိတ်ရမလဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အဓိကစိန်ခေါ်မှု ကြီးဖြစ်ခဲ့သလို၊ သိမ်မွေ့နက်နဲလှတဲ့ ဒီပညာကို မတတ်လိုက်တာနှင့် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာ မနည်းပါဘူး။
ဒီအကြပ်အတည်းကာလကို ရင်ဆိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အသံတိတ် စကားရဲ့ အချက်ပြလက္ခဏာတွေကတော့ ဒီလိုပါ။

အေးဆေးငြိမ်သက်မှု

ဝယ်သူဘက်က ဝယ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီဆိုရင် ဖြန့်ခနဲ ပိုပြီးငြိမ်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး နင်လားငါလား ဈေးခေါ်ဈေးဆစ်နှင့် အရောင်းအဝယ်စကားပြောခဲ့ရလို့ စိတ်မောလူမော ဖြစ်နေခဲ့ရတာ မဟုတ်လား။ အဆင်ပြေသွားပြီ၊ ဝယ်လိုက်မယ်ဆိုတာနှင့် ဒီစိတ်ကြံ့မှုတွေ ပြေပျောက်သွားရတာပါပဲ။

ရှေ့မှာပြခဲ့တဲ့ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာတွေ ရုတ်တရက်ပျောက်သွားတာကို သတိထားစောင့်ကြည့်မိဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ ခြေထောက်တွေ၊ ဒူးတွေ နည်းနည်းဆက်ငြိမ်ကျသွားမယ်။ ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့လက်တွေ အရှိန်သေသွားမယ်။

မေးနေကိုကိုင်မှု

အသုံးလိုနေတဲ့ဝယ်သူက မေးဖျားကို ကိုင်လားပွတ်လားနှင့် သူ့ရဲ့ဝယ်လိုအားကြီးမားမှုကို ထုတ်ပြနေတတ်တာကို ကြည့်ပြီး၊ ရောင်း သူက တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်ဖြင့် အရောင်းအဝယ်မြောက်အောင် ကြိုးစား နိုင်ရမယ်။

လူချင်းပူးကပ်လာမှု

ဝယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တော့မယ့်အခြေအနေမှာ ဝယ်သူဟာ ခင်ဗျားရပ် နေရင် ရှေ့တိုးကပ်လာမယ်။ တကယ်လို့ ထိုင်နေရင်လည်း ရှေ့ကို ညွတ်ကိုင်လားမယ်။

ဖျက်လုံးအကြည့်

ဝယ်သူကို ဝယ်ဖို့ပြောနေတုန်းမှာ အလွန်အကျွံမကြည့်မိအောင် ရှောင်စေချင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားစကားက အာရုံပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲ ဝယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ အချိန်ကြာကြာနှင့် အထပ်ထပ် ကြည့်ပေတော့။

ဒီအချက်ပြလက္ခဏာတွေနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး တစ်ဘက်ကလုပ်နေပြီ ဆိုရင်တော့ အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ-

ကိုယ်အားဖြင့် လှုပ်ရွလွန်းနေမယ်။ ခြေလက် ဂနာမငြိမ်တာ တွေ များမယ်။ ကိုယ်နှင့် အလှမ်းဝေးသထက် ဝေးသွားမယ်။ ခွာပြီး ထိုင်နေမယ်။ အကြည့်ကို ရှောင်မယ်ဆိုတာတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်အဆို ပြုချက်တွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းတဲ့ ဆန့်ကျင်အဓိပ္ပာယ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုလည်း အကင်းပါးပါးဖြင့် ပရိယာယ်တစ်မျိုး ပြောင်းရလိမ့် မယ်။ သို့တည်းမဟုတ် ရောင်းဖို့ကြိုးစားတာ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ လက်လျှော့လိုက်ရလိမ့်မယ်။

ရေနံသူဌေးတစ်ယောက်က ပညာပေးဖူးပါတယ်။
'ရေနံထွက်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိရင် ဒီတွင်းကို ဆက်မတူး နှင့်တော့'တဲ့။

အစစ်အမှန် ခင်မင်မှုကို အက်ခတ်ခြင်း

"မင်းနှင့် ငါ မိတ်ဆွေဖြစ်ချင်ပါတယ်"
လူတစ်ယောက်က ဖွင့်ဟလာပြီဆိုပါစို့။
သူ တကယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ပြောတာလား။
မိတ်ဆွေဖြစ်သွားပြီးနောက် ဒုက္ခပေးဖို့ ဘယ်လို အကောက်ညာက် တွေ ကြံထားမလဲ။
ဒါကို တစ်ထိုင်တည်း ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ အသံတိတ်စကား အချက်ပြမှုတွေက အကူအညီ အများကြီးပေးပါလိမ့်မယ်။ အကဲခတ်စောင့်ကြည့်ရမှာက...

ဟန်ဆောင်အပြုံးများ

ဓာတ်ပုံဆရာတစ်ယောက်က ဓာတ်ပုံအရိုက်ခံမယ့်ကောင်မကလေးကို 'နည်းနည်းလေးပြုံးစမ်း' လို့ လှမ်းပြောလိုက်တဲ့အခါ၊ ကောင်မကလေးက ဟန်ဆောင်ဟန်ဆောင်ပြုံးလိုက်တာမျိုးကို တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။

အားပါပြီ၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းပင့်ပြီး ပြုံးတဲ့အပြုံးကိုကြည့်ရင် မျက်လုံးတွေအောက်က မျက်ခမ်းပေါ်မှာ အရစ်ကလေး တစ်ရစ်စီ ပေါ်လာတာ မြင်ရမှာပါ။

ဒါလေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ တကယ်မြူးတူးချိန် ပျော်ရွှင်နေတဲ့အချိန်မှာ ပါးကြောတွေကဖန်တီးလိုက်တဲ့ အတွန့်အလိပ် လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါပုံမှာ အထင်းသား မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒီကြွက်သားတွေဟာ စိတ်ဆန္ဒကြောင့် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်တာမဟုတ်ရင် တမင်လုပ်ယူလို့ မရပါဘူး။ အပြုံးအပေါ်က ဒီအတွန့်



အလိပ်လေးတွေကို လုပ်ကြံဖန်တီးလို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့လာတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့အပြုံးကို ပါးရေတွန့်တာ အနည်းအများကို ကြည့်ပြီး၊ ရိုးသားမှု ရှိမရှိ တွက်ဆနိုင်ပါတယ်။

ရန်ပြုလိုမှုကို မိတ်ဆွေဖြစ်အပြုံးဖြင့် ဖုံးကွယ်လာတာမျိုးကို မကြာခဏ အကဲဖမ်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအပြုံးမှာ အောက်သွားတွေကို ဖုံးထားသလို အပေါ်သွားတွေလည်း

ပေါ်ချင်ပါဘူး။ မျက်လုံးတွေက သာမန် အတိုင်းပွင့်နေပြီး မျက်ခုံးကလည်း တွန့်ခွဲခြင်းမရှိဘဲ အကြည့်က စူးရဲနေပါတယ်။

မသိမသာ ပုံတူကူးမှု

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် သိနားလည်မှု ပိုမိုရအောင် တစ်ယောက်ရဲ့အနေအထားအသွားအလာဟန်တွေပန်တွေ့ကို ဘယ်လိုအတု နိုးရမယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီတော့ သိတဲ့အတိုင်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း အချင်းချင်း အမှတ်တမဲ့ (သူ့ဟာ သူတောင်မသိလိုက်ဘဲ) တစ်ယောက်ရဲ့အချက်ပြ အသံတိတ်စကားတွေကို တစ်ယောက်က ကြည့်ပြီး ထပ်တူပုံတူ ကူးချမိကြပါတယ်။ ဓာတ်ကူးသွားတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုကိုယ် ပြန်အတုယူဖို့ ဧရာခန့်ကြည့်ပါ။ တုပဖို့ သိပ်မခဲယဉ်းတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကိုယ်အမူအရာတွေနှင့်အတူ တခြားမျက်နှာအမူအရာ ဟန်ပန်တွေပါ တစ်ဘက်လူဆို ကူးစက်ပြီဆိုရင် အတွင်းစကားတွေ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်နိုင်တဲ့အထိ ယုံကြည်လောက်ပြီလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှု

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စည်မျှင်ဥပဒေသတွေက မိတ်ဆွေတွေကြားမှာ ဘယ်အထိ ကိုယ်ခန္ဓာချင်း ထိတွေ့ကိုင်တွယ် နိုင်လဲဆိုတာ ပြဋ္ဌာန်းမထားပေမယ့် လိင်တူမိတ်ဆွေချင်း ရင်းနှီးမှုပိုလာကြပြီဆိုရင် ပါးကိုင်နားကိုင် ဖက်လဲတကင်း အသားချင်းထိတွေ့မှုများလာကြပါတယ်။ ဒါဟာ ရင်းနှီးမှုအလျောက် ကြီးမားလာတဲ့ သဒ္ဓါအတ္တာ ပွင့်လင်းမှု၊ ခွင့်ပြုမှု၊ နွေးထွေးမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အတုလုပ်ရင်းနှီးမှုတွေမှာတော့ နည်းနည်းကလေး အချိန်ပိုပြီး ချစ်ခင်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ၊ ပခုံးကိုဖက်တာလောက်ထက် မပိုပါဘူး။

ခေါင်းညိတ်ပြမှု

စကားလက်ဆုံကျချိန်မှာ လည်တဆတ်ဆတ် ခေါင်းတညိတ် ညိတ်လုပ်ပြတာဟာလည်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီအထိမ်းအမှတ်ဟာ သဘောကျနှစ်သက်မှုနှင့် သိနားလည်မှုကို ကောင်းကောင်းကြီးဖော်ပြပါတယ်။

ဒါကလွဲရင် အပြင်လှပြီးအတွင်းပုပ်တဲ့ ကျီးအာသီးလို လူစားပဲ ဆိုတာ တန်းသိလိုက်ပါတော့။

လိမ်ညာလှည့်စားမှုကို အမိပမ်းခြင်း

လူလိမ်တစ်ယောက်မှန်း အလွယ်ကလေးရိပ်မိနိုင်တယ်လို့ အများက ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ မှားတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒီအထင်မျိုး၊ ဝါရင့်ရဲအရာရှိကြီးတွေတောင် စွဲထားမိကြပါသေးတယ်။ အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်ကြီးနှစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာဘဲလ်လာ ဒီပေါလိုနှင့် ဒေါက်တာရောဂျာတို့က စမ်းသပ်မှုတစ်ခု လုပ်ပြဖူးပါတယ်။

လူတစ်ချို့ရဲ့ လိမ်ပြောထားတာနှင့် အမှန်ပြောထားတဲ့ တိတ်ခွေတွေကို ရဲအရာရှိနှင့် ကျောင်းသားတွေကြားမှာ ဖွင့်ပြပါတယ်။ ရဲအရာရှိတွေဟာ ကျောင်းသားတွေနှင့် သိပ်မကွာဘဲ မုသားကို သစ္စာထင်၊ သစ္စာစကားကျတော့ မုသားပဲ အထင်လွဲခဲ့ကြပါပကော။

လူတွေဟာ လူတစ်ယောက် လိမ်တယ်၊ မလိမ်ဘူးဆိုတာကို ထမင်းစား ရေသောက်သဘောမျိုး ဒက်ခနဲပြောနိုင်တယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။ သူတို့အနေနှင့် အပေါ်ယံအပြင်ပန်းကိုသာ ကြည့်ပြီးပြောနိုင်တဲ့ သဘောပါ။

တစ်ခါက လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ မိန်းမနှင့်ယောက်ျား ရောထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေထဲက ရိုးသားသူ၊ မရိုးသားသူနှင့် ခွဲခြားမရသူရယ်လို့ သုံးမျိုးသုံးစား ရွေးထုတ်ခိုင်းဖူးပါတယ်။ ဒါလည်း အတော်များများ လွဲခဲ့ကြတာပါပဲ။

ယောက်ျားတွေအဖို့ စိုက်ကြည့်တာဟာ အရေးကြီးတာနှင့်အမျှ ကင်မရာကို ခပ်ရဲရဲကြည့်ထားတဲ့ ယောက်ျားပုံတွေမှန်သမျှ ရိုးသားတယ်လို့ အရွေးခံရပါတယ်။

မိန်းမသဘာဝ ရဲရဲမကြည့်ဘဲ မှန်ဘီလူးကိုသာ ချောင်းကြည့်မိတဲ့ မိန်းမပုံတွေကျတော့ မရိုးသားသူတွေအဖြစ် ရွေးလိုက်ကြပြန်တယ်။

ဒါပေမယ့် ပြီးတဲ့ပုံတွေကျတော့ မချိုမချည်မျက်နှာနှင့် ကလီကမာပုံပေါက်နေလျက်သားနှင့် ရိုးသားသူတွေလို့ ရွေးချယ်ခံရပါသတဲ့။ တကယ်တော့ လူတွေ ပြုံးတာ မပြုံးတာတစ်ခုတည်းနှင့် လူဆိုလူကောင်း ခွဲလို့မရပါဘူး။

ဒါဖြင့် လူလိမ်တွေရဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေက လိမ်ညာနေချိန်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်သလဲ။ ဒါကို သိထားရင်တော့ လိမ်တာကို အလွယ်ဘာကူ အကဲခတ်ပြီး တန်းသိမယ်ပေါ့။ ခက်တာက အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်ပြီး အကျွမ်းတဝင် လေ့ကျင့်ထားတဲ့လူလိမ်တွေက ဒီအမူအရာတွေကိုပဲ အတုလုပ်ပြီး အရူးလုပ် လှည့်စားနိုင်ကြပြန်သေးတယ်လေ။

ဒါပေမယ့် တကယ်ချက်တွေကို သိရင်တော့ အလိမ်ဖော်နိုင်ပါတယ်။ ကဲ၊ ဘာတွေကို အကဲဖမ်းရမလဲ။

ခွဲလက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသွားခြင်း

မသိစိတ်ရဲ့ အကြောက်တရားတွေကြောင့် လက်လှုပ်ရှားဟန်တွေက သူတို့လိမ်ညာမှုကို ဖော်ထုတ်မယ်လို့ထင်ပြီး လူလိမ်တွေဟာ လက်ဟန်ကို အသုံးမပြုကြပါဘူး။

တတ်နိုင်သမျှ လက်တွေကို ဝှက်ထားကြပါတယ်။ နောက်ပစ်ထားချင်ထားတယ်။ အိတ်ထဲ နှိုက်ထားချင်ထားမယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲကြွမှုတွေက ဖောက်ပြန်ပြပါတယ်။ ဘောင်းဘီအိတ်နှိုက်လျက်နှင့် အကြွတွေကို ခေါက်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သော့တွေကို ကြိတ်ပြီး ပွတ်နယ်ထားနေမယ်လေ။



◀ မျက်နှာကို များလာခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကိုင်
တာတွေလည်း လုပ်တတ်ပါ
တယ်။ လုပ်တဲ့ အကြိမ်လည်း
သိသိသာသာများပါတယ်။
မေးစရာ လည်ကုပ်၊ နားရွက်
နေရာတွေကို ပွတ်နေတတ်
တယ်။ နား ရွက်ပွတ်တာဟာ
ပြောနေ သူရဲ့ လိမ်လည်မှုကို
ပုံးကွယ်တဲ့ မသိစိတ်
အလျောက် ကြီးစားချက်ပါ။
ဒါဟာ အားကိုးရာမဲ့ဘဝနှင့်

ရိုးသားတဲ့အတွင်းသရုပ်ဖြင့် ပြောနေတဲ့ မုသားစကားရဲ့ ပဋိပက္ခကို ပုံဆောင်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လည်ကုပ်ကို ကိုင်ခြင်း ▶

လည်ကုပ်ကို ကိုင်ခြင်း
ဟာလည်း စိတ်ထဲရင်ထဲမှာ ရှိတဲ့
အတိုင်း ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး
ရယ်လို့ သက်သေပြနေပါတယ်။
'မင်း ပြောတာ ငါ လုံးဝ သဘော
တူတယ်' လို့ ပါးစပ်ကတော့
ပြောခဲ့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ
အသံတိတ် သင်္ကေတကတော့
တကယ်တူတာမဟုတ်ဘူးလို့ ဖွင့်ပြောနေတာပါ။ လက်ချောင်းတွေဟာ
ကုပ်ကို ငါးချက်လောက် ကုတ်နေကျပါ။ အဲဒီထက်လည်း ပိုမဲ
လျော့ခဲ့ပါတယ်။



စံပြုချက်ကုပ်တိုက်



◀ အင်္ကျီကော်လာစကို ဆွဲတင်မှု
အင်္ကျီကော်လာစကို ဆွဲ
တင်မှုကတော့ စိတ်အိုက်လာ
ရာက ကုပ်ကြောတွေ သွေး
ကျလာပြီး စပ်ဖျင်းဖျင်းနှင့်
ယားသလိုဖြစ်လာလို့ပါပဲ။
ဒါကြောင့်လည်း ကော်လာ
စကို မ,သလိုနှင့် အယား
ပြေ ကုတ်တာပါ။ ဒါကိုက
သူ့ မရိုးသားမှုနှင့် လိမ်ညာမှု
ကို သူ့ဟာသူ မရည်ရွယ်ဘဲ ဖော်ထုတ်ရာ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

နှာခေါင်းကို ကိုင်ခြင်း ▶

ဒီ လက်အမှုအရာဟာ
ပါးစပ်ကို ကာချင်တဲ့အခါမျိုး
မှာ အသုံးများပါတယ်။ ဒါ
လည်း အသိစိတ်ရဲ့ ခိုင်းစေ
ချက်ပါ။ အလိမ်ပေါ်မှာ စိုးတာ
နှင့် ကာမိတဲ့သဘောပဲ။ နောက်
ဆုံးတော့ အဲဒါကိုက ဟန်
ဆောင်တဲ့အသွင် ပြောင်းသွားပြီး
နှာခေါင်းကို ကိုင်ပွတ်မိတော့
တာပေါ့။ ဒါဟာ နှာခေါင်းယားလို့ ရိုးရိုးအားရပါးရကုပ်တာနှင့်
အကွာကြီး ကွာပါတယ်။
(ဒီအချက်အချို့ကို အခန်းနှစ်၊ သက်ဝင်လှုပ်ရှားအသံတိတ်စကားမှာ
လည်း တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ)



စံပြုချက်ကုပ်တိုက်



မျက်လုံးအကြည့်

မျက်လုံးကို အမြင်မခံ လိုစိတ်နှင့် သူလိမ်ပြောနေတဲ့ လူက လှမ်းကြည့်တဲ့အကြည့်ကို ရှောင်ချင်တဲ့အရိပ်အရောင်တွေ သမ်းနေပါတယ်။

ယောက်ျားတွေက မျက်ခမ်းကိုဖိပွတ်မိတတ်ပြီး အထက်ကို လှမ်းကြည့်မယ်။ နောက်ကြမ်းပြင်ကို စိုက်ကြည့်မယ်။

မိန်းမတွေက မဝံ့မရဲနှင့် အထက်ကိုမကြည့်ခင် အောက်မျက်ခမ်းတွေကို အသာအယာလေး ပွတ်တတ်ပါတယ်။

ခြုံပြောရရင်တော့ လိမ်ညာမှု ကြီးမားလေလေ၊ မျက်လုံးကို ဖိပွတ်လေလေပါပဲ။

မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု

မျက်လုံးတွေ ဂနာမငြိမ်တတ်တာဟာ လိမ်ညာခြင်းရဲ့ သမားရိုးကျအမှတ်အသားပဲဖြစ်လို့ သမ္ဘာရင်ကြေးစားလူလိမ်တွေက ဒါမျိုး လုပ်ပါတယ်။ သူတို့က ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးအကျယ်ဆုံးမှသာ စကားတွေကို ပြောရင်းတန်းလန်းက နားထောင်သူရဲ့မျက်လုံးကို အားပါပါ စိုက်ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်မှုနည်းသေးတဲ့ လူလိမ်တွေကတော့ မျက်လုံးအကြည့်တွေကို မထိန်းနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုလူစားမျိုးကို အကဲခတ်တတ်ရင် ဖမ်းလို့ ရပါတယ်။ အဓိက မျက်လုံးစကားတွေကတော့...

အကြည့်ရှောင်တဲ့ မျက်လုံးများ

အဝေးကိုပဲ လှမ်းကြည့်နေတတ်တယ်။ ကြည့်ချိန်ကလည်း ကြာတယ်။ နားထောင်သူနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံမှာကို ငြင်းဆန်တယ်။ ဒါကို လိမ်ညာတတ်တဲ့ကလေးတွေနှင့် လူငယ်တွေမှာ လူကြီးတွေထက် ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဂနာမငြိမ်တဲ့ မျက်လုံး

အဝေးကို ဖျပ်ခနဲလှဲကြည့်ပြီး ခင်ဗျားမျက်နှာကို ပြန်ကြည့်မယ်။

မျက်တောင်ခတ်တဲ့မျက်လုံး

မျက်လုံးချင်းအဆက်အသွယ်ကတော့ ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်တောင်တွေ တဖျပ်ဖျပ်နှင့်ပါ။

ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ်လှုပ်တတ်တဲ့ မျက်လုံး

အပေါ်ကနှင့် ခတ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မျက်ခွံတွေကို စက္ကန့် ချိပြီး ပိတ်ထားတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုးတဲ့ အရိပ်နိမိတ်များ

လူတစ်ယောက်ဟာ လိမ်ရတဲ့အတွက် သူ့ကိုယ်သူမကျေမနပ် ပြစ်လို့ပဲဆိုဆို ရှားရှားပါးပါးပြောရရင် အလိမ်ခံရသူက သူလိမ်တာကို ဖော်ထုတ်လိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးတတ်ကြပါတယ်။

“ကျုပ်မိန်းမသာ ကျုပ်အပေါ် နားလည်မှုရှိရင် ကျုပ်တစ်ချိန်လုံး သူ့ကို လိမ်နေစရာ မလိုပါဘူးဗျာ” တဲ့။
စိတ်ဆိုးတဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနှင့်...

ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုများ

ခြေဆောင်ခြင်း၊ တစ်ခုခုကို ကန်ခြင်း။

မျက်နှာကို ရန်မှု

နားရွက်၊ ဆံပင်၊ ပါးပြင်စတဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ဆွဲလို့ရတဲ့ နေရာတွေကို လိမ်ခြင်း၊ ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ ထုရိုက်ခြင်း။

နှုတ်ခမ်းကိုက်မှု

တောက်ခေါက်ခြင်း၊ အောက်နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသံတိတ်အချက်ပြမှုတွေ သိသာထင်ရှားနေပါလျက်နှင့် လူလိမ်ရဲ့ စကားကို မကျမိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

လူလိမ်တွေ အတော်များများဟာ ခပ်တည်တည်လိမ်ကြသလို အသနားခံ အပျော့ဆွဲလေးနှင့် လိမ်တဲ့နည်းလည်း သုံးတတ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ လူလိမ်မခံရတဲ့ အကောင်းဆုံး နည်းကတော့ အသည်းမာမာ လောဘနည်းနည်းနှင့် မကြားဘူး၊ မမြင်ဘူး၊ မသိဘူးဆိုတဲ့ အသံတိတ်စကားကိုပြောဖို့ မျက်စိမှိတ် နားပိတ်ပြီး လစ်လျူရှုကျင့်စဉ်ကို သုံးဖို့ပါ။

အခန်း တစ်ဆယ့်ငါး

လည်စည်းကို သေသပ်ကျနစွာ စည်းထားတာကလည်း လူ့ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အဆင့်တစ်ဆင့်ပါပဲ။

အော်စကာဂိုင်းလ်ဒ်(စိတ်ထက်သန်မှုရှိခြင်း၏ အရေးပါမှု)

ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဖြင့် ဒေါက်မြင်ရေး

တစ်ခါတလေတော့လည်း တန်ဖိုးမရှိဘူးထင်ရတဲ့ လူတွေဆီက မမျှော်လင့်တဲ့စကား၊ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေးအခေါ်ကလေးတွေ ကြားရ တတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တစ်ချိန်က စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အထက် တန်းစား အပျော်မယ်ကလေးတစ်ယောက်နှင့် အကြာကြီး စကား လက်ဆုံကျခဲ့ဖူးပါရဲ့။ စင်စစ်တော့ သူနှင့် ကျွန်တော်ဟာ တခြားပုံစံနှင့် မဟုတ်ဘဲ ဆရာတပည့်အဖြစ် ဆုံတွေ့ခဲ့ကြရခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ မေဖဲယားအမဲလိုက်နယ်မြေမှာ ယောက်ျားတွေများစွာထဲက ဘယ်သူတွေဟာ သူ့ ဆိုဈေးကိုပေးပြီး ပျော်ပါးမယ်ဆိုတာ ရွေးနိုင် သလားလို့ ကျွန်တော် မေးပါတယ်။ ဒီတော့ မချောက ခုလို ရှင်းဖြူ ခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်မက သူတို့ရဲ့ဖိနပ်တွေကို ကြည့်ရှေးတာပဲလေ။ လူ တစ်ယောက်ဟာ တကယ့်တကယ် ပိုက်ဆံမချမ်းသာဘဲနှင့် အဖိုးတန် ဝတ်စုံ၊ ပိုးလည်စည်း၊ လက်ရက်ထည် ရုပ်အင်္ကျီတွေကိုတော့အပေါ်ယံ ရှိုးထုတ်ဟိတ်လုပ်ပြီး ဝတ်ချင်ဝတ်လာမယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်

ချမ်းသာတာဟုတ် မဟုတ်ကိုတော့ အပေါ်စားဖိနပ် စီးတာ ကြည့်ရုံ နှင့် သိနိုင်တာပဲလေ”တဲ့။

သူ့စကားက ပေါင်တစ်ထောင်တန်တဲ့ လက်ချုပ်ရွှေ ဖိနပ် တစ်စုံကို ဝယ်စီးနိုင်ရုံနှင့် ကောင်းကောင်းကြီးဂုဏ်ရှိလိမ့်မယ် ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမဆို အောင်မြင်ရေးအတွက် အဝတ်အစား ဆင်မြန်းရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အချက်ကို ထင်းခနဲ ထောက်ပြ လိုက်တာကို ပြောချင်တာပါ။

တကယ် အရေးအကြောင်း ပွဲကြီးပွဲကောင်းသွားတဲ့အခါ ဘာ မဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲလေးကအစ ဂရုစိုက်ဖို့ မပေပါနှင့်။

ပြောင်လက်နေအောင်တိုက်မထားဘဲ ပေကျံနေတဲ့ရွှေဖိနပ်၊ ဒါမှ မဟုတ် မုတ်ဆိတ်နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေ မရှိဘဲနှင့် ထိုးထိုးထောင်ထောင် ဖြစ်နေတာဟာ ဂျက်ကင်အင်္ကျီအစုတ်နှင့် အနားဖွာဘောင်းဘီတွေလိုပဲ လူကို သိက္ခာကျစေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရှေ့ပိုင်းမှာ လက်ထောက်မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်ခန့်ဖို့ လူရွေးတဲ့အခါ လက်သည်းမညှပ် ချေးကပ်နေတဲ့ လူမှန်သမျှ ပယ်ပစ်တာပဲဆိုတဲ့အကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

အဲဒီလိုပဲ တခြား မနှစ်မြို့စရာတွေ၊ ဆံပင် ဖရိုဖရဲမသပ်မယပ် ဖြစ်နေတာတွေ၊ မိတ်ကပ်တွေ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း လိမ်းလာတာတွေ၊ ကော်လာပေါ်မှာ ဖားဥလေးတွေ စွဲနေတာတွေ၊ အင်္ကျီလက်ဖျား ပွန်း စုတ်နေတာတွေ၊ တောင်းဘီချုပ်ရိုး ပြုတ်နေတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ လူမြင်ကောင်းအောင် အချိန်ယူ ဒုက္ခခံပြီး မပြင်နိုင်တဲ့လူဟာ ကျွန်တော်တို့အလုပ်ကိုလည်း ကြီးစားပမ်းစား အချိန်ကုန်ခံပြီး လုပ်ပေးမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ တစ်ထစ်ချ တွက်လို့ ရတယ်”

ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာကြီး တစ်ယောက်က အဲသလို ပြောခဲ့တာပါ။
သိတဲ့အတိုင်း ပထမအကြိမ် စတွေ့တဲ့အချိန်ဟာ သိပ်အရေး
ကြီးသလို ခင်ဗျား ဆင်ယင်သွားတဲ့ပုံစံဟာလည်း ပညာအရည်အချင်း
တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ရေးရဲ့ အဓိကသော့ချက်လိုလည်း ဆိုနိုင်
ပါတယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဝတ်အစားဖြင့် လူ့တန်ဖိုးဖြတ်တာကို
ဂရုမစိုက်လစ်လျှော့ပြီး ထင်သလိုဝတ်ခွင့်ရတဲ့လူစား နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တို့တက်ချမ်းသာလို့ ဘယ်လိုဝတ်ဝတ် တင့်တယ်သလို ဘာမှ
ဆင်ယင်ဝတ်စားပြုစရာမလိုတဲ့ လူစားနှင့် မွဲလိုက်တာမှ ပြောင်လို့
ဆိုသလို ဆင်းရဲလွန်းတာကြောင့် ဝတ်စရာပေးလို့ စားဖို့မှအနိုင်နိုင်
ဘာမှ မျှော်လင့်စရာ မရှိ။ ဆုံးရှုံးနှစ်နာစရာ မရှိတဲ့ လူစားမျိုးတွေပါပဲ။
ကျွန်တို့လူအားလုံးကတော့ အဝတ်အစားနှင့် ရှိပြဖို့လိုတာ
အမှန်ပဲပေါ့။

“ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ငွေဘယ်လောက်ပဲ ပါပါ စိန်တွေပဲ ထည့်
ထားထည့်ထား၊ အဝတ်အစားနဲ့ချာရင် လူ့ အထင်မကြီးပါဘူး။ လူ
တစ်ယောက်ချင်းရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အမြင်လှအောင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့
အဝတ်အစားတွေနှင့် ဝတ်ထားသူရဲ့ ကျောထောက်ချောက်ခံတောင့်တင်းမှု
တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။”

လူမှုရေး စိတ်ပါရဂူနှင့် နယူးယောက်တက္ကသိုလ် လုပ်ငန်း
အုပ်ချုပ်ရေးကျောင်းက လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာစိုက်ကယ်
ဆော်လမွန်က ပြောခဲ့တာပါ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ပကတိ အခြေအနေ
ကို အဲဒီသင်္ကေတနိမိတ်တွေကြည့်ပြီး၊ ကောက်ချက်ချကြတယ်။

အဝတ်အစားနှင့် ဂုဏ်ဒြပ်အဆင့် ဆက်စပ်မှုရှိပုံကို သရုပ်ပြတဲ့
အစောဦးပိုင်း စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုမှာ မွန်ရိုးလက်ပံကိုဝစ်ချ်နှင့် အဖွဲ့တွေ

ဟာ စေတနာဝန်ထမ်းတွေကို အကူအညီတောင်းပြီး မီးနီကို ဖြတ်
လျှောက်ပြီး လမ်းစည်းကမ်းကို ဖောက်ခိုင်းတယ်။

ရှေ့က ဦးဆောင်စည်းကမ်းဖောက်သူက ဗတ်စုံတွေ ဘာတွေ
ကျကျနနဝတ်ထားတယ်။ အဲဒီလူ ကူးသွားတဲ့အခါ နောက်က လူတစ်
အုပ်ကြီး လိုက်ကူးကြတယ်။ ဒါပေမယ့် စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်ဝတ်ထားတဲ့
လူက ရှေ့ကဦး ဆောင်ကူးတဲ့အခါမှာတော့ ဘယ်သူမှ လိုက်ကူးချင်ပုံ
မရကြတော့ဘူး။

မကြာခင်က စမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာလည်း သရုပ်ဆောင်တစ်
ယောက်ကို နယူးယောက်မြို့တော်က ဗဟိုအထက်တန်းဘူတာရုံကြီးမှာ
ပိုက်ဆံသွားတောင်းဖို့ ခိုင်းလိုက်တယ်။ သူက တစ်ရက်နှင့် တစ်ရက်
မတူဘဲ အဝတ်အစားတွေ လဲဝတ်သွားရတယ်။

ပထမ ဧတိုင်ကျကျ ရှိုးကျကျ၊ နောက် သူလိုငါလို သာမန်၊
ပြီးတော့ တကယ့်လူဆင်းရဲ သူတောင်းစား ဂိုက်ဖမ်းလို့ပေါ့။

နေ့တိုင်းတော့ သူပြောတောင်းတဲ့ လဲကြပ်ဇာတ်လမ်းက တစ်
ထေရာတည်း တစ်ပုဒ်တည်းပါ။

ပိုက်ဆံအိတ်ကျပျောက်သွားလို့ အိမ်ပြန်စရာလမ်းစရိတ်ကလေး
လိုနေတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

စီးပွားရေးသမားပုံစံ ကျကျနနနှင့် ပြင်ပြင်သသ ဝတ်ထား
တဲ့နေ့မှာ တစ်ရက်တည်းနှင့် ငါးရာတစ်ဆယ့်သုံးဒေါ်လာတောင်
တောင်းလို့ ရခဲ့ပါတယ်။ သနားကရုဏာကြီးမားတဲ့ မြို့သားတွေက
ပိုက်ဆံတွေ ပေးရုံ မက၊ ခုကွရောက်ရတဲ့အတွက် စိတ်ပြေလက်ပျောက်
အရက်လိုက် သောက်ဖို့တောင် ခေါ်ကြသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် သာမန်လူလို အဝတ်အစားတော့ သပ်သပ်ယပ်ယပ်
နှင့် သွားတဲ့နေ့မှာ ဒေါ်လာတစ်ရာငါးဆယ်ရခဲ့ပြီး၊ စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်

ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် ဝတ်သွားတဲ့အခါကျတော့ တစ်နေ့ကုန် တောင်းတာမှ ဆယ်ဒေါ်လာပဲရတဲ့အထိ ကျသွားပြီး၊ ဘယ်သူကမှလည်း အရက်လိုက် သောက်ဖို့ မခေါ်တော့ပါဘူး။

ဒါဖြင့် ခင်ဗျားဟာ အမြဲတမ်းပဲ ရှိုးနှင့် မိုးနှင့်ချည်း ဝတ်နေရမှာ လား။

စာရေးဆရာတွေ သုံးနေကျ 'တန်ခိုးရှိတဲ့ လက်နက်'ဆိုတာ အဝတ်အစားတွေကို ဆိုလိုတာလား။

အထက်တန်းကျတဲ့ အဝတ်အစားဝတ်သွားတိုင်း ဘယ်တံခါး မဆို ဖွင့်ပေးမှာတဲ့လား။

ဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်စင်စစ်တော့ အိမ်နေတော့ အိမ်ဝတ်အိမ်စား၊ ပွဲနေပွဲထိုင် သွားတော့ ပွဲထိုင်အဝတ်၊ ရုံးတက်တော့ ယူနီဖောင်းဆိုသလို သူ့နေရာ နှင့်သူ အဆင်ပြေအောင်ဝတ်ဖို့ လိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကုန်ကုန်ပြောရရင် တရားရုံးကို တရားခံဘဝဖြင့် ရောက်သွား တာတောင် မွဲမွဲတေတေဆိုရင် ဒီလူ လိမ်မှာပဲထင်ပြီး၊ သားသားနားနား ဆိုရင် တကယ်လိမ်တာတောင် မလိမ်ဘူး၊ အောက်မေ့လောက်တာဖို့ တရားသူကြီးတွေတောင် မျက်စိလည်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့နေရာနှင့်သူ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး ဝတ်ဖို့ တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ တွေ့မယ့်ကိစ္စကို လိုက်ပြီး အချိုးကျ မှန်ကန်တဲ့အဝတ်အစားတွေ ဝတ်သင့်ပါတယ်။ ဒီတော့ တွေ့ဆုံမှုကို ထိခိုက်စေမယ့် အဝတ်အစားမျိုးကို ရှောင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရုပ်လက္ခဏာအရလည်း ဆံပင် ပုံပျက်ပန်းပျက်ရှည်တာ၊ လက်သည်းရှည်တာ၊ (အမျိုးသမီးဆိုရင်) မိတ်ကပ်တွေ အလွန်အကျွံ ခြယ်သတာတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

ရေမြင့်မှ ကြာမြင့်

အဝတ်အစားဆိုတာ အများအပြင်လူဖို့တင် မကပါဘူး။ စိတ် ဓာတ်မြင့်တင်ရေးအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

စိတ်ကုဆရာဝန်တွေဟာ တစ်ခါတလေ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း နေတဲ့လူနာတွေကို စိတ်ဓာတ်ပြန်မြှင့်ပေးရာရောက်အောင် အပြင်ထွက် လည်ခိုင်းပြီး သူတို့စိတ်ကြိုက် အဝတ်အစားသစ်တွေကို ကိုယ်တိုင် ဝယ်စေပါတယ်။

စိတ်ပညာပါရဂူ ဒေါက်တာဆော်လမွန်ရဲ့ စမ်းသပ်ချက်အရ အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ သပ်သပ်ယပ်ယပ် ကျကျနနဝတ်ထားတဲ့လူတွေ ဟာ ဒီလိုဝတ်လာခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ရှင်က ပိုသဘောကျမယ်လို့ မှန်းခဲ့သလို သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်လန်းဆန်းသွက်လက်လို့ အား မာန်တက်ရတဲ့အကြောင်း သိရပါတယ်။

ဒီအပြင် အဝတ်အစားမြင့်လို့ စိတ်ဓာတ်တွေမြင့်သလို ရည်မှန်း ချက်တွေလည်း ပိုမြင့်သွားကြရပါတယ်။

စနစ်ကျကျ စတိုင်ကျကျဝတ်လာတဲ့လူတွေ လိုချင်မျှော်မှန်းတဲ့ လခနှုန်း ထားဟာ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းဝတ်လာသူတွေ ဟောင်းတဲ့လစာ ထက် အဆများစွာ သာနေတာလည်းတွေ့ရပါတယ်။

ကုမ္ပဏီကြီးအတော်များများမှာ အတိအကျ အမိန့်ထုတ်မထား ပေမယ့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်လိုက်နာရတဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုစည်း ကမ်းတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အလုပ်ဝတ်ရုံ၊ ရုံးဝတ်ရုံတွေသာမက ယောက်ျားဆိုရင် အပေါ်ရုံကုတ်နှင့် လည်စည်း၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဆံပင်အနေတော် မိတ်ကပ် အသင့်အတင့်နှင့် အဆန်းတကြယ်မဟုတ်ဘဲ၊ ပုံစံရိုးရိုးချုပ်ထားတဲ့ ဂါဝန်တွေပါပဲ။ မလုံမလဲနှင့် မြူဆွယ်ရာရောက်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို လုံးဝ လက်မခံပါဘူး။

“ရမ္မက်ထန် မြူဆွယ်ဟန်ရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေဆိုရင်တော့ ကျုပ်က ပယ်ပစ်လိုက်တာပဲ”

ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာတစ်ယောက်က စိတ်ပညာရှင် သောမတိစ် ကက်ရှိုကို ဖွင့်ပြောခဲ့တာပါ။ လှတပတအစွမ်းကုန်ပြင်သွားရင် လူကြီး တွေ သဘောကျမှာပဲလို့ ထင်တဲ့ အင်တာဗျူးသွားတဲ့မိန်းကလေးတွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာပါပဲ။

အောင်ပွဲဝင် အဝတ်အစား

- လူမှုရေးကိစ္စကအစ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေအဆုံး ဝတ်ဆင်မှုနှင့် ပတ်သက်လို့ အဓိက ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။
- ၁။ တွေ့ဆုံမှုအလိုက် သင့်လျော်တဲ့အဝတ်အစား တွေ ဝတ်သွားပါ။
- ၂။ အင်တာဗျူး သွားဖြေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လျှောက်တဲ့ရုံးဌာနက ဝန်ထမ်းတွေ ပြင်ဆင်ဝတ်စားမှုကို ကြိုတင်လေ့လာပါ။
- ၃။ တောက်ပတဲ့အရောင်တွေကို တချို့က ကြိုက်ပေမယ့်၊ မကြိုက် သူတွေလည်းရှိတာမို့ သတိပြုပါ။
- ၄။ အနက်ရောင်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ပါ။ အနက်ရောင်ဆိုတာ သစ္စာမဲ့မှု၊ နိမိတ်ဆိုး၊ အကြမ်းဖက်ရက်စက်မှုတွေရဲ့ သင်္ကေတ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာချက်တစ်ခုက အနက်ရောင်ဝတ်လာတဲ့ ဘော လုံးအသင်းတွေဟာ အဲဒီနေ့မှာကစားတာ ပိုကြမ်းပြီး၊ အပြစ်ပေး ခံရတာလည်း ပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
- ၅။ ရေမွှေးတွေ သိပ်ဆွတ်တာ၊ တရားလွန် အလှပြင်တာ၊ မလုံတလုံ ခေတ်ဆန်ခေတ်လွန်ဝတ်စားတာမျိုးတွေကို အလုပ်လျှောက် အင် တာ ဗျူးတွေမှာ ဆင်ခြင်ပါ။ အလုပ်ခန့်သူတွေဟာ မူယာမာယာ များတာနှင့် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို လက်မခံ ပါဘူး။ ရိုးရိုးသန့်သန့် ကြည့်ကောင်းအောင် ဝတ်တတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။
- ၆။ ယောက်ျားတွေအနေနှင့် ကုတ်အင်္ကျီအပေါ်အိတ်ထဲမှာ ဘာမှ မထည့်သင့်ပါ။ ဖောင်တိန်၊ ဘောလ်ပင်၊ ခဲတံ၊ မျက်မှန်အိတ်၊

မျက်မှန်၊ ဂဏန်းပေါင်းစက် စတာတွေဟာ အရေးနိမ့်စေမယ့် အထိမ်းအမှတ်တွေသာဖြစ်ပြီး၊ အောင်မြင်မယ့် အမှတ်သင်္ကေတ မဟုတ်ပါဘူး။ အပေါ်အိတ်မှာ နံစော်ညစ်ခြမ်းခြင်းမရှိ သေသေ သပ်သပ် ခေါက်တာတဲ့ လက်ကိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကပဲ ထည့်ထား သင့်ပါလိမ့်။

- ၇။ မုတ်ဆိတ်မွှေးပလပျစ်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေး ထိုးထိုးထောင်ထောင်ဆံပင် ရှည်ကုပ်ဝဲကြီးဖြင့် စီးပွား ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းဌာနတွေကို မသွား ပါနှင့်။ အပြင်လောကမှာ ဘယ်လိုနေနေ လုပ်ငန်းလောကက လက်မခံပါဘူး။
 - ၈။ လက်သည်း ရှည်တာ၊ ညစ်ပတ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။
 - ၉။ အသားအရေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းမကောင်း အချက်ပြတ် 'မှန်'ပါ။ အပင်ပန်းလွန်၊ အိပ်ရေးပျက်၊ အစားများရင် အသား အရေ မကောင်းတတ်ပါဘူး။ အစားလျှော့ပြီး ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရင် အသားအရေ စိုပြည်ပါတယ်။
 - ၁၀။ မျက်မှန်ကို မလွဲသာမှ တပ်ပါ။ နှာတံရှည်ရင် ကိုင်းပါးပါး၊ နှာတံ တိုရင် ကိုင်းထူတူတပ်ပါ။ မျက်နှာပိုင်းသူတွေအဖို့ လေးထောင့် ကျကျ သို့မဟုတ် ဘဲဥပုံ၊ မျက်နှာရှည်ရင် ခွင်ကျယ်ကျယ် ကိုင်း ထူထူ အရွယ်ကြီးကြီး၊ မျက်နှာချွန်ရင် အပေါ်ပိုင်းကျယ်ပြီး ဘေးကို ကားထွက်သွားတဲ့ ဘဲဥပုံ၊ သုံးထောင့်မျက်နှာတွေက နမူးကျယ်ပြီး မေးချွန်တဲ့အတွက် အောက်ခုံး အပေါ်ပြောတဲ့ ဘဲဥပုံမျက်မှန်တွေနှင့် လိုက်ဖက်ပါတယ်။
- တောင်းမှာ အကွပ်၊ လူမှာအဝတ် ဆိုတဲ့စကားပုံအတိုင်း အဝတ် အစားနှင့် ပြင်ဆင်မှုဟာ လူ့အရှက်ကို ကာကွယ်ပေးသလို၊ ကျန်းမာ ရေးကိုလည်း အထောက်အကူပြုပြီး၊ ကြီးပွားချမ်းသာ အောင်မြင်ရေး အတွက်ပါ အထောက်အကူပြုတာမို့ 'လူ့အသက်' လို့လည်း ခေါ်နိုင် ပါတယ်။

လူမှုရေးလက်နက်တစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်သလို ဂုဏ်သိက္ခာကို မြင့်
တင်ပေးတဲ့ အသံတိတ် နိမိတ်လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။
ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဝတ်စားခြင်းဖြင့် ပွဲတိုင်းကျော် အောင်မြင် အောင်
ကြီးစားနိုင်ပါစေ။ ။

ညီညီနီနီ

ဝန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်ဒါရိုက်တာထူးထုတ်

ဘုံဘဝမှာဖြင့် သခင်တင်မြ

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်မှုများနှင့်
မဂ္ဂဇင်းဆိုက်ကြီး တစ်ခုစီတည်း
စတုတ္ထအကြိမ် ထွက်ပါတော့မည်။

စာမူခွင့်ပြုအမှတ် - ၆၆ / ၂၀၀၄ (၆)