



# မြတ်ငြိမ်း

ဖေဖေပေးခဲ့မယ့်အမွေ



တစ်ယောက်

Graphic: Myo Pyae Phyo Aung

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွတ်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ်တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စည်းပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံးစိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

လူကြီးဖြစ်လာမယ့်  
သား 'လင်းလက်ဦး' အတွက်  
ဖေဖေ 'ဟန်လင်းထွန်း'  
အမှတ်တရ ထုတ်ဝေသည်။



အင်ကြင်းစာအုပ်တိုက်  
အမှတ် ၂၃၊ လိပ်ကန်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
၁၉၇၁



စိစဉ်ထုတ်လုပ်သူ  
ဦးဖော်ဝင်းနိုင်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၁၀၈၁၀၀၈  
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၁၀၈၂၁၀၀၈

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ် ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ တူဒေးစာအုပ်တိုက်  
တတိယအကြိမ် ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အင်ကြင်းစာအုပ်တိုက်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးသစ်လွင်၊ ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ  
အမှတ် ၁၁၃၊ ရွှေပြည်သာလမ်း။ ၆ ရပ်ကွက်၊  
သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်အောင်ကျော်၊ စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၄၇၊ ၅၁ လမ်း။ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်

ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက်

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်

မျိုးပြည့်ဖြိုးအောင်

စာအုပ်ချုပ်

ပပစိုး

တတိယအကြိမ်

၂၀၀၈ ဒီဇင်ဘာ။ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်

ဆင်ကြင်းစာအုပ် ၁  
၂၀၀၈ ခုနှစ်အား

မြတ်ငြိမ်း  
ဖေဖေပေးခဲ့မယ့်အမွေ  
A Legacy to my sons  
by  
JIMMY TEO

မာတိကာ

၁။ စကားဦး	၉
၂။ ဖေဖေအိတ်ဖွင့်ပေးစာ	၁၁
၃။ ထမြောက်အောင်မြင်သူများ	၁၃
၄။ ဒေါသ	၁၆
၅။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်း	၁၈
၆။ ရိုးရိုးစင်းစင်းကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်း	၂၁
၇။ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများ	၂၃
၈။ ချေးငှားခြင်း	၂၅
၉။ မော်တော်ကားများ	၂၇
၁၀။ အခွင့်အလမ်းများ	၃၀
၁၁။ အပြောင်းအလဲ	၃၃
၁၂။ ကလေးသူငယ်များ	၃၆
၁၃။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိခြင်း	၃၉
၁၄။ လူလိမ်လူကောက်များ	၄၁
၁၅။ သမီးကညာများ	၄၄
၁၆။ သေခြင်းတရား	၄၇
၁၇။ လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း	၅၀
၁၈။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း	၅၃
၁၉။ ပျော်မွေ့စွာအလုပ်လုပ်ခြင်း	၅၅
၂၀။ မနာလိုစိတ်	၅၇
၂၁။ လေ့ကျင့်ခန်း	၆၀
၂၂။ စိတ်တူသဘောတူ ဖိတ်ဆွေစု	၆၂
၂၃။ ဖော်ရွေမှု	၆၅
၂၄။ ဖိတ်ဆွေများ	၆၈
၂၅။ ကျောက်မျက်ရတနာများ	၇၀
၂၆။ လက်ဆောင်များ	၇၂
၂၇။ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားခြင်း	၇၅
၂၈။ ကျန်းမာရေး	၇၈

၂၉။ အားလပ်ရက်များ	၈၁
၃၀။ ရိုက်နှိုးနှိမ့်ချခြင်း	၈၄
၃၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး	၈၆
၃၂။ သြဇာလွှမ်းမိုးမှု	၈၈
၃၃။ အမျိုးသမီးကောင်းများ	၉၁
၃၄။ ဘာသာစကားများ	၉၄
၃၅။ ရယ်မောခြင်း	၉၇
၃၆။ တရားထိုင်ခြင်း	၉၉
၃၇။ ပိုက်ဆံ	၁၀၂
၃၈။ ဂီတ	၁၀၄
၃၉။ သဘာဝတရား	၁၀၇
၄၀။ သပ်ရပ်မှု	၁၀၉
၄၁။ တည်မြဲခြင်း	၁၁၁
၄၂။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း	၁၁၄
၄၃။ ဖြစ်နိုင်ခြေစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း	၁၁၆
၄၄။ ပိန်းမလှ/အိမ်ထောင်ပြုခြင်း	၁၁၉
၄၅။ အချိန်တိကျခြင်း	၁၂၂
၄၆။ စာဖတ်ခြင်း	၁၂၄
၄၇။ ဘာသာတရားများ	၁၂၇
၄၈။ ရှိသေလေးစားမှု	၁၃၀
၄၉။ မှတ်တမ်းစာအုပ်များ	၁၃၃
၅၀။ လျော့ရဲမှု	၁၃၅
၅၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	၁၃၇
၅၂။ တောင်းပန်ပါတယ်	၁၄၀
၅၃။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်/ကျေးဇူးပြုပြီး	၁၄၂
၅၄။ ခေတ်	၁၄၃
၅၅။ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ	၁၄၅
၅၆။ ဒုက္ခများ	၁၄၇
၅၇။ နားလည်မှုရှိခြင်း	၁၄၉
၅၈။ ရေ	၁၅၃
၅၉။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု	၁၅၅
၆၀။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်	၁၅၈
၆၁။ အလုပ်ကျင့်ဝတ်များ	၁၆၁

### စကားဦး

သားနှစ်ယောက်ဖြစ်သော ဂျီ၊ရူအာနှင့်ဂျီ၊နာသန်တို့အတွက် အတွေးများကို စာဖြင့်ရေးချသည့် အလေ့အကျင့်က ကျွန်တော်ရေးပြီးသား စာမူကြမ်းများကို မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း အတော်များများအား ပေးပြီးဖတ်ဖို့ အကြောင်းဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ သူတို့က ကျွန်တော့်စာမူကြမ်းများကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ကြသည်။ ပြီးတော့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းဖြင့် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်တွေ၊ အကြံပြုချက်တွေကို ပြောပြကြ၏။ ရလဒ် အဖြစ် ကျွန်တော်သည် ဘာသာတရား၊ အမျိုးကောင်းသမီးများ၊ သမီးကညာများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆောင်းပါးများကို ဖြည့်စွက်ရေး ဖြစ်ခဲ့၏။ မကြာမီအတွင်း ဤစာအုပ်ကို သင်ဖတ်ရသောအခါ သင်လည်း ကျွန်တော့်ထံသို့ စာရေးပြီး သင့်အတွေးအမြင်များကို အသိပေးချင်စိတ် ပေါ်လာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည် ခင်ဗျား။

ဤစာအုပ်ကို သင် တစ်ထိုင်တည်းဖြင့် အပြီးဖတ်ဖို့မလိုပါ။ မာတိကာ စာ မျက်နှာကို လှန်လှောကြည့်ပြီး သင့်အတွက် အကြံဉာဏ်လိုအပ်မည့် ခေါင်းစဉ်များကို ရွေးပြီး ဖတ်ရုံသာ ဖြစ်၏။ လင်မယား ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းနှင့်



မိန်းမလှ/အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဆောင်းပါးများကိုဖတ်ပြီး လူအတော်များများ အတွက် အထောက်အကူရသွားသည်ဟု သိရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ကူညီခဲ့သူများ အားပေးခဲ့သူများအား အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြပါရစေ။ ဤစာအုပ် မျိုးကို ရေးနိုင်ဖို့ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အလားအလာအနည်းဆုံး လူတစ်ယောက်မှာ ကျွန်တော်ပင်ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သင်တို့ သတိရပါလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ ပြီးယောင်ပြီးတုံ့ဖြစ်မည်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်သိနေပါသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် 'ငှပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်' စိတ်ထားမျိုး မွေးနိုင်လျှင် အခက် အခဲပေါင်းများစွာ ကြုံရသော်လည်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများ ရနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာကြီးအား အသိပေးခွင့်ရခြင်းမှာ ကောင်းသောအရာ ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။

ဟိုကေဒိုတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ကူနီယိုဝါကေ၏ စကားအတိုင်းပြော ရလျှင် ဤစာအုပ်သည် '၂၁ ရာစုနှစ်ထဲတွင် ကမ္ဘာကြီးကို မလွဲမသွေ ပခုံးပြောင်းတာဝန်ယူကြရမည့် လူငယ်များအတွက် အရေးပါအရာရောက်သည့် စာအုပ်' ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သူ့အယူအဆအတိုင်းဖြစ်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်သည်။ ဤစာအုပ်ကို လူတိုင်းဖတ်ရပါမည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဖြည့်ဆည်းရမည့် ဘဝပေးတာဝန်တစ်ရပ်ပါရှိနေသည်။

ဤစာအုပ်ပါဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုခံစားပါ။ ပြီးတော့ သင့်မိတ်ဆွေ များအား ပေးဖတ်ပါ။

ဂျင်မီ အင်နံ အိပ်ချ် တီယို

## ဖေဖေအိတ်ဖွင့်ပေးစာ

သားတို့ရေ

ဖေဖေဟာ မင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံးနဲ့ အတူနေဖို့ အချိန်နည်းနည်းလေးပဲ ပေးခဲ့တယ်နော်၊ ဖေဖေ စိတ်မကောင်း ပါဘူးကွယ်။ ဒီစာအုပ်ကို မင်းတို့အတွက်ရည်စူးပြီးရေးထားတယ်။ တစ်ဆိတ်လောက် ဂရုတစိုက်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ဖတ်ကြည့်ကြပါ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖေဖေ စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာပြီးမှရေးခဲ့တာ။ ဒီအထဲမှာ ဖေဖေ ရုံးနိမ့်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကနေပြီး ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ ဘဝအသိတွေ ပါတယ်။ ဖေဖေက မင်းတို့ကို ဘဝရဲ့ ချောက်ပေါက်တွေနဲ့ ကင်းဝေးစေချင်တယ်။ မင်းတို့ကို ဖေဖေ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပြောမပြုဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖတ်လို့ရတဲ့ပုံစံနဲ့ ရေးထားတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရေးပြထားတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က တော့ မင်းတို့ဘဝမှာ နေပျော်ရေးအတွက် ပဲ့ပြင်လမ်း ညွှန်ချက်ကလေးတွေ အရန်သင့်ရှိနေဖို့ပါပဲ။

ဒီစာတွေကို ဖေဖေရေးနေဆဲကာလမှာပဲ ဒီစာတွေကို

စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖို့ နိုင်ငံအသီးသီးမှာရှိနေတဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေအတော်များများက မေတ္တာရပ်ခံခဲ့ကြတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာရှိတဲ့ အခြားမိဘတွေနဲ့ကလေးသူငယ် တွေပါ အကျိုးရှိအောင်ပေါ့။ ဒီတော့ တစ်နေ့ အရွယ်ရောက်လာ တဲ့အခါ စံပြုခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာမယ့် လူတော်လူကောင်းကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ ပိုပြီး နေပျော်စရာ ကောင်းတဲ့နေရာဌာနကြီး ဖြစ်လာအောင် ဒီစာအုပ်က အထောက်အကူပြုနိုင်ပါစေကွယ်။

ဒီစာစုဟာ နည်းပေးလမ်းညွှန်ချက်တွေ ရယူရာဌာန ဖြစ်ပါစေ။ ဒီစာစုဟာ လူ့အလွှာအသီးသီး၊ အထူးသဖြင့် ပညာရေး ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆွေးနွေးမှု တွေ အများအပြားပြုလုပ်ရမယ့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါစေ။

ပူပန်ကြောင့်ကြတတ်တဲ့ မိဘအားလုံးက သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရှိတဲ့ဘဝမျိုး ရစေချင်ကြတယ်။ မင်းတို့အပေါ်ထားတဲ့ ဖေဖေ စေတနာ ဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲကွယ်။

ဂျင်မီ အင်နံ အိပ်ချ် တီယို

## ထမြောက်အောင်မြင်သူများ

ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ ဖေဖေတို့နေရမယ့်သက်တမ်းဟာ နှစ်ပေါင်း ၈၀ လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်တွေကိုနေ့ရက်တွေအဖြစ် ပြောင်းဖွဲ့လိုက်ရင် ရက်ပေါင်း ၂၉,၂၁၈ ရက်ပဲရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကုန်လွန်သွားတဲ့ တစ်နေ့ တစ်ရက်တိုင်းဟာ တို့တစ်တွေအဖို့ တို့များရဲ့သင်္ချိုင်းနဲ့တစ်ရက် ပိုနီးလာပြီဆိုတာကို ဖော်ပြနေတာပဲ။ တို့တစ်တွေဟာ ခရီးသွား ဧည့်သည်တွေလိုပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်တာတောင် လောကမှာ သင်ယူဆည်းပူးစရာတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်ခံစားစရာတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုရဲ့ အလယ်မှာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုလည်း ရှိနေလေရဲ့။ ဒါကြောင့် တို့တစ်တွေ ဒီလောကကြီးမှာ အသက်ရှင် နေထိုင်ရစဉ် အတောအတွင်း လောကီအရာသာတွေကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်နည်းနည်းပါးပါးလောက်ကို သင်ယူ ဆည်းပူးဖို့ လိုအပ်လာတယ်လေ။

ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝတုန်းကဆို ဖေဖေဟာ ကြယ်တွေကို မော့ကြည့်ပြီး အံ့သြနေလေ့ရှိတယ်။ ကြယ်တွေက နည်းနည်းနော့နော့မှ မဟုတ်ဘဲ။ ဟိုးမိုးမြင့်ယံဆီက သူတို့ရဲ့ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်လင်းလက်မှု ကလေးတွေက ဖေဖေကို ညှို့ယူဖမ်းစားခဲ့တယ်။ အခု အသက်ငါးဆယ်နား ကပ်လာပေမယ့်လည်း အဲဒီအံ့သြစိတ်က ဖေဖေရင်ထဲမှာ လှုပ်ခတ်နေတုန်းပဲ။ တို့များရဲ့ နဂါးငွေ့တန်းကြယ်စင်စုကြီးထဲမှာကိုပဲ ကြယ်ပေါင်းကုဋေ နှစ်သောင်းကျော်ရှိပြီး နေနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အစိုင်အခဲပေါင်း ကုဋေနှစ်သိန်း တစ်သောင်း ရှိသတဲ့လေ။ ဖေဖေတို့ရဲ့ စကြာဝဠာကြီးထဲမှာ နဂါးငွေ့တန်း ဆိုတာ ကြယ်စင်တစ်ခုပဲ ရှိသေးတာ။ ဒီ စကြာဝဠာကြီးထဲမှာ အဲဒီလို ကြယ်စင်စုပေါင်း သန်းနှစ်ရာကျော် ရှိသတဲ့။ တို့များရဲ့ 'ဖန်ဆင်းရှင်' တကယ့်ကို ကြီးမားတဲ့တန်ခိုးရှင်ပါပဲ။ သူက တို့များကို ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်ကနေပြီး အဲဒီ ကြယ်တွေထဲက တချို့တစ်ဝက်ကို ကြည့်ခွင့်မြင်ခွင့်ပြုတယ်။ ပြီးတော့ အနည်းအကျဉ်းကို လေ့လာခွင့်ပြုတယ်လေ။

ဖေဖေတို့ အသေးငယ်ဆုံးခြံစင်တစ်ခုကိုယူပြီး ပုံကြီး ချဲ့ကြည့်ရင် အဲဒီခြံစင်ဟာ စကြာဝဠာအသေးစားကလေးဖြစ်နေတာ တွေ့ရမယ်။ အဲဒါကို

သိမြင်သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ ဖေဖေမှာ ပိုပြီး အံ့ဩတကြီးဖြစ်ရတာပေါ့ကွယ်။ အဲဒီဖန်ဆင်းမှုတွေရဲ့ နောက်ကွယ်က အံ့သြဖွယ်ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ဆိုတာတော့ ဖေဖေတို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ လိုက်မမီလောက်အောင်ပါပဲ။ တို့များအနေနဲ့ ဒီထက်နက်နက်နို့က်ပြီး သင်ယူဆည်းပူးခြင်းဆိုတဲ့ ယမကာကို ချိုမြိန်စွာသောက်သုံးရုံပဲပေါ့။

တို့များရဲ့ လူသားဦးနှောက်ကို ဘယ်ကွန်ပျူတာမှ မယှဉ်နိုင်ဘူး။ လောကမှာ စိတ်စွမ်းအင်ဆိုတာရှိနေတယ်။ လောကမှာ 'သက်ဝင်ယုံကြည်မှု' ဆိုတာရှိနေတယ်။ ဘယ်ကိစ္စမျိုးမှာမဆို ပြင်းပြတဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဆိုတာ လိုအပ်တယ်ကွယ်။ ကမ္ဘာ့အထက်မြက်ဆုံးဦးနှောက်တစ်ခုဟာ သူ့စွမ်းအားရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံပဲအသုံးပြုတယ်လို့ ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး 'အဲလ်ဘတ်အိန်စတိုင်း' က ပြောခဲ့တယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ တို့တစ်တွေဟာ တို့ရဲ့ဦးနှောက်ကို ထိုက်သင့်သလောက်အသုံးမချကြဘူးလို့ ပြောတာပေါ့ကွယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ စိတ်ဖိစည်းမှုနည်းနိုင်းသမျှအနည်းဆုံးနဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းအားကို ဘယ်လိုအထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ။

ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း ပညာတတ်တစ်ချို့ဟာ ထမြောက်အောင်မြင်မှုမရှိသူတွေဖြစ်နေတာ ဖေဖေ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ သူတို့တစ်တွေထဲက အများစုဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို စွန့်စွန့်စားစား မလုပ်ဝံ့ကြဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ အငြိမ်းစားယူချိန်အထိ ဒါမှမဟုတ် ကွယ်လွန်ချိန်အထိ သူတစ်ပါးလက်အောက်ခံအမှုထမ်းအဖြစ် အလုပ်လုပ် သွားကြရတာပေါ့ကွယ်။ ဒီနေရာမှာ ယုန်နဲ့လိပ်ပုံပြင်ကလေးကို ဖေဖေ သတိရမိတယ်။ ယုန်ကလေးက တာထွက်ကတည်းက တစ်ဟုန်ထိုးပြေးပြီး ဟိုးရှေ့အဝေးကြီးကို ရောက်သွားတော့ သူနိုင်ပြီဆိုပြီး တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ပစ်လိုက်တယ်လေ။ လိပ်ကလေးကတော့ တဖြည်းဖြည်း တအိအိနဲ့သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် မရပ်မနားသွားတယ်။ ပြိုင်ပွဲမှာ လိပ်ကလေး နိုင်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မင်းတို့ရဲ့ ခွန်အားကို အနိုင်မခံအရှုံးမပေးစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကျားကန် ပေးထားရမယ်။ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့ရဘူး။ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်ရောင် ရဲ့မနေရဘူး။ အကောင်းတွေတော့ဖြစ်လာမှာပဲလို့ ယုံမှတ်မထားရဘူး။ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်စရာ ရှိတဲ့ အရေးပေါ်ကိစ္စအများစုကို ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် မင်းတို့အသင့်ပြင်ထားရမယ်။

တို့တစ်တွေအားလုံးဟာ ထမြောက်အောင်မြင်သူတွေဖြစ်ဖို့ မွေးဖွားလာကြတာချည်းပဲ။ တာရှည်ခံတဲ့ ထမြောက် အောင်မြင်မှုကို သေချာပေါက်



ရစေတာကတော့ ရိုက်ကူးနိုင်ခဲ့ချမူပဲ သားတို့ရေ။ ဂုဏ်မောက်ခြင်းကတော့ ဘယ်တော့မဆို အချိန်တန်ရင် ဂုဏ်သိက္ခာ ညှိုးနွမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါပဲ။ မင်းတို့ရဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခု တိုက်စားမှုအနည်းဆုံးနဲ့ ယိုယွင်းပျက်စီးမှု သက်သာအောင် စက်ထဲကို ချောဆီထည့်ပေးကြရတယ် မဟုတ်လား။ ရိုက်ကူးနိုင်ခဲ့ခြင်းဟာ ချောဆီပဲပေါ့။ မင်းတို့မှာ ရိုက်ကူးနိုင်ခဲ့ချမူများများရှိလေ မင်းတို့ရဲ့ စက်ယန္တရား ပိုပြီးကြာရှည်ခိုင်ခံ့လေပေါ့။

တို့များရဲ့ 'ဖန်ဆင်းရှင်' လိုပဲ ကြီးမြတ်ပြီး အံ့မခန်းလောက်တဲ့ အခြင်းအရာတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့အတွေးတွေကို ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ၊ လှပတဲ့ အတွေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်ကြပါ။ ကောင်းတာတွေကိုတွေးပြီး ကောင်းတာကိုလုပ်ကြပါ။ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ရွှင်ရွှင်ပျပျနေကြပါ။ အဲဒါဆိုရင် သင်္ကြားကို ပုရွက်ဆိတ်တွေမက်မောသလို လူတွေက မင်းတို့ကိုမက်မောလာလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ဟာ နည်းပေးလမ်းညွှန်မှုနဲ့ အလင်းရောင်ကိုဖြန့်ဖြူးပေးသူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကြယ်တွေကိုကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ တို့တစ်တွေ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိလောက်အောင် ထူးဆန်းအံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အခြင်းအရာတွေကို ဖန်တီး ထားတဲ့ 'ဖန်ဆင်းရှင်' တစ်ဦးရှိတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။ နောက်ပြီး တို့တစ်တွေဟာ ထမြောက်အောင်မြင်သူတွေဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး ဘယ်ပြဿနာမျိုး မဆို အဖြေရှာလို့ရအောင်၊ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် တို့ တစ်တွေကို သူ့ရဲ့ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်မျိုး ပေးအပ်ထားတယ်ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်ပါ။

## ဒေါသ

ဒေါသက သာမန်အသိဉာဏ်ကို 'ကန်း'သွားစေတယ်။ သမိုင်းဝင်  
ဘေးဒုက္ခဆိုးကြီးတွေကျရောက်မှုအတော်များများကို တကယ်တမ်း ရှောင်ကွင်း  
မယ်ဆို ရှောင်ကွင်းလို့ရတာပေါ့ကွယ်။ ဒေါသထွက်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်အတွင်း  
လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေက ပြန်ပြင်လို့ တောင်မရလောက်တဲ့ ဆုံးရှုံး  
ပျက်စီးမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပေါ့။

ဒေါသဟာ မင်းတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မကောင်းဘူး။  
ဒေါသကြီးတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဟောင်စော်နံ့နေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်နဲ့  
အတူတူပဲ။ လူတွေဟာသူ့အနားက ခွာသွားကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုလူစားတွေ  
ဟာ သာမန်အားဖြင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါကို  
ခံစားကြရတတ်တယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခါတလေမှာတော့ တို့တစ်တွေ ဒေါသမထွက်ဘဲ  
မနေနိုင်ကြဘူး။ အဲဒီလိုဒေါသမထွက်ဘဲ မနေနိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မျိုး  
ကြုံလာပြီဆိုရင် အောက်ပါကုစားနည်းကလေးတွေ သုံးကြည့်ပါလို့ ဖေဖေ  
အကြံပေးပါရစေ။



အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို မလွဲသာမရှောင်သာကြုံလာပြီဆိုရင် အဲဒီနေရာ ကနေ  
အမြန်ထွက်ခွာသွားပြီး ဘုရားသခင်ဆီမှာ ဝတ်ပြုဆုတောင်းလိုက်ပါ။  
မင်းတို့ကိုကူညီစောင့်ရှောက်ဖို့နဲ့ သည်းခံစိတ်ကိုပေးသနားဖို့ ဘုရားသခင် ဆီမှာ  
တောင်းခံပါ။



မင်းတို့ယုံကြည်စိတ်ချပြီး အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းပေးလေ့ရှိသူတစ်ဦးကိုရှာပါ။  
'အကြံဉာဏ်ကောင်းပေးသူတွေရဲ့ အလယ်မှာနေရင် အန္တရာယ်ကင်းတယ်'  
ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိတယ်လေ။



တစ်နေရာရာကိုသွားပြီး ကစားပွဲတစ်ခုခုနဲ့ပစ်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တူရိယာ

ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို တီးမှုတ်နေလိုက်ပါ။ အဲဒီနည်းတွေက မင်းတို့ရဲ့ ဒေါသ စိတ်ကို ပြေပျောက်စေပါလိမ့်မယ်။



ရေကို တဝကြီးပစ်ချိုးလိုက်ပါ။ အညစ်အကြေးအားလုံးကို ဆေးကြောသန့်စင် ပစ်လိုက်ပါ။ မင်းတို့စိတ် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာလိမ့်မယ်။



'နော်မန် ဗင်းဆင့်ပီးလ်' ဒါမှမဟုတ် 'ရောဘတ် အိပ်ချ်ရူလာ' ရဲ့ ဂန္ထဝင်မြောက် စာအုပ်တွေထဲက အခန်းတစ်ခန်းလောက် ဖတ်လိုက်ပါ။ သူတို့ရဲ့စာတွေက ရင်ကိုအေးမြစေတယ်။ ပြီးတော့ မြင့်မြတ်တဲ့စာနာနားလည်မှုအကြောင်း။ မေတ္တာတရားအကြောင်းတွေနဲ့ ထုံမွမ်းနေတယ်။ အဲဒီစာတွေကိုဖတ်ရုံလောက်နဲ့ မင်းတို့ရင်ထဲက တင်းမာမှုတွေ လျော့ပါးသွားလိမ့်မယ်။



ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ချမှတ်တော့မယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ထိုင်တည်း မဆုံးဖြတ်လိုက်လေနဲ့။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းဖို့နဲ့ ဒေါသတွေ ပြေပျောက်သွားအောင် အနည်းဆုံးခုနစ်ရက် အချိန်ယူပါ။ အဲဒီလို အချိန်ယူလိုက်တဲ့ အတွက် မင်းတို့ဝမ်းမြောက်ရမှာပါ။



ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်းကိုသွားပြီး ကူညီပါ။ အောက်ခြေသိမ်းအလုပ်တွေကို လုပ်ပါ။ မင်းတို့နဲ့အနီးဆုံးဆေးရုံက အချိန်ပြည့် အနီးကပ်စောင့်ကြည့်လူနာခန်းကို သွားကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါကျတော့ မင်းတို့ ဘယ်လောက်ဘဝအကျိုးပေးကောင်းတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက် လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ မင်းတို့လူ့လောကကြီးမှာဆက်ပြီး အသက်ရှင်နေထိုင် ချင်လာလိမ့်မယ်။ တခြားလူတွေက သေခြင်းတရားကို ငုံ့မျှော်နေရတဲ့အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွေပေါ်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို စောင့်စားနေ ရတဲ့အချိန်မှာ မင်းတို့က ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှင် နေထိုင်ခွင့်ရတာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

မင်းတို့ပျော်ရွှင်နေရင် ဒေါသထွက်ခဲ့မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဒေါသထွက်နေ ပြီဆိုရင်တော့ မင်းတို့စိတ်အစာဆာလောင်မွတ်သိပ်နေပြီ၊ စိတ်အစာပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့နဲ့ စိတ်ကို ဆုံးမပဲ့ပြင်ပေးဖို့ လိုအပ်နေပြီလို့ သဘော ပေါက်ပေတော့၊ အဲဒီအခါမျိုးကျရင် သဘာဝတရားကြီးနဲ့ နီးနီးစပ်စပ် နေဖို့နဲ့ ဘုရားရဲ့ အချိပ်အာဝါသကို ခိုလှုံဖို့ ခဏတစ်ဖြုတ် အနားယူလိုက်ပါ။

## နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်း

တို့တစ်တွေ လူစုလူဝေးတစ်ခုထဲမှာ လူတွေကို တွေ့ဆုံကြရတယ်။ ခဏတစ်ဖြုတ်လောက် နေပြီးတာနဲ့ တချို့လူတွေကို သဘောကျသွားတယ်။ ခင်မင်နှစ်သက်သွားတယ်။ တချို့လူတွေကိုတော့ သဘောမကျပါဘူး။ မခင်မင် မနှစ်သက်ဘူး။ ဒါသဘာဝပဲ။ တချို့လူတွေက မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဖြစ် ဖို့ အရမ်းလွယ်တယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကို တို့တစ်တွေ ခင်မင်နှစ်သက် သွားတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့အပြုတွေ၊ သူတို့ရဲ့ အကြင်နာ ကိုယ်နှုတ် အမူအရာလေးတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ချီသာမှုကလေးတွေကြောင့်ပဲပေါ့။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြဲရှိနေရင် သိပ်ကောင်းတာပေါ့ ကွယ်။ တို့တစ်တွေလည်း သူတို့လို ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူတွေ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အတိုင်းထက် အလွန်ပေါ့။

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင် မယ်ဆိုရင် ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ဖေဖေ ယူဆတယ်ကွဲ့။



အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ စနစ်တကျဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ ကိုးရိုး ကားယားအဝတ်အစားတွေ မဝတ်ဆင်ပါနဲ့။



ဆံပင်တိုတိုထားပါ။ ဆံရှည်ကိုယ် တော်တွေကျတော့ ဂျစ်တီးဂျစ်ကန်လူ၊ သေသေသပ်သပ်မရှိတဲ့လူ ပုံရိပ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ နောက်ပြီး တာဝန်မဲ့တဲ့လူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားနေတဲ့လူ လို့တောင် ထင်မြင်သွားစေနိုင်တယ်။



မင်းတို့ကိုယ်က သင်းရနံ့ကလေးထွက်နေရင် မဆိုးဘူး။ ချွေးနံ့ပျောက်ဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် အနံ့မပြင်းတဲ့ရေမွှေးဆွတ်ပါ။ ဟောင်စော်နံ့နေတဲ့လူတစ်ယောက် ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတယ်။ နည်းနည်းလေး ကရိုကထခံပြီး မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ လတ်ဆတ်ပြီး ရနံ့ကလေးသင်းနေအောင် လုပ်ကြပါ။ ကောင်းတာကတော့ ဘယ်ပွဲလမ်းသဘင်ကိုပဲသွားသွား မသွားခင်

စိတ်ကြိုက်ရေမိုးချိုးသန့်စင်ပြီးမှ သွားပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်တာဟာ မင်းတို့ ကိုယ်မင်းတို့လည်း ဂရုစိုက်တယ်။ တခြားလူတွေ စိတ်ကသိကအောက် မဖြစ် အောင်လည်းဂရုစိုက်တယ်လို့ ပြသရာရောက်တဲ့အထိ တာသွားပါတယ်။



လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲပြီးပါ။ မျက်မှောင်ကြုတ်ရတာ ပိုပြီးခက်ပါတယ်။ မျက်နှာ သေကြီးနဲ့လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်သူမှ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ချင်ကြဘူး။



စကားကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ လိုရင်းပဲပြောပါ။ လေကြောရှည်မှုကို ရှောင်ပါ။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာစကားကိုပြောပါ။ မင်းတို့ရဲ့စကားတွေထဲမှာ 'ကျေးဇူး အများကြီးတင်ပါတယ်'၊ 'တယ်ဟုတ်ပါလား'၊ 'ခွင့်ပြုပါနော်'၊ 'တဆိတ်လောက်'၊ 'သတိထားနော်'၊ 'သိပ်ကောင်းတာပေါ့'ဆိုတဲ့ စကားတွေအပြင် တခြားအ ကောင်းမြင်စကားလုံးတွေသုံးပြီး ဖွယ်ဖွယ်ရာရာဖြစ်အောင်ပြောပါ။



တခြားလူတွေနဲ့စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မျက်လုံးကို တည်တည်ကြည့် ပြီးပြောပါ။ မျက်နှာကြက်ကိုမော့ကြည့်ရင်းပြောတာတို့၊ ကြမ်းပြင်ကို ငုံ့ကြည့် ပြီးပြောတာတို့ မလုပ်ပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် မင်းတို့မှာ မျက်စိရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေတယ်လို့ သူတို့က ထင်သွား လိမ့်မယ်။



စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ ချီးမွမ်းပါ။ မင်းတို့ကိုဖိတ်ခေါ်တဲ့ အိမ်ရှင်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို ရှာကြံပြီးပြောပါ။ ဒါဆိုရင် သူတို့ရဲ့ကောင်းကွက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့လူ ရှိသားပဲ။ သူတို့ကို ချီးမွမ်းတဲ့သူရှိသားပဲဆိုပြီး သင့်ကို ကျေးဇူးတင်ဝမ်း မြောက်ကြလိမ့်မယ်။



ဘယ်သူနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အရင်စပြီးနှုတ်ဆက်သူက မင်းတို့ဖြစ်ပါစေ။ တခြား လူတွေ ကို ဘယ်လိုလှိုက်လှဲပျံ့ငှာနှုတ်ဆက်ရမယ်ဆိုတာ သိနေတဲ့လူတွေ ရှိနေရင် ဒီကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ပိုပြီးနေချင့်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးဖြစ်လာမှာ အမှန်ပဲ။



ဘယ်သူ့ကိုမဆို ကူညီဖို့အသင့်ဖြစ်နေပါ။ လက်မတွန့်ပါနဲ့။ လောကမှာ ကောင်းတဲ့အပြုအမူလေးတွေပြုလုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကလေးတွေ အမြဲတမ်း



ရှိနေပါတယ်။

လူတွေကမင်းတို့ကို ခင်မင်နှစ်လိုလာပြီဆိုရင် မင်းတို့ဟာ အောင်မြင်မှုလှေကားမှာ လှေကားထစ်နည်းနည်းလောက် တက်လှမ်းရောက်ရှိနေပြီလို့ဆိုရမယ်။

နှစ်သက်သဘောကျခံရခြင်းဆိုတာ မုန်းတီးရွံ့ရွာခံရခြင်းနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ တို့တစ်တွေအမုန်းမခံချင်ရင် အခင်မင်ခံရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို လေ့လာဆည်းပူးရမယ်။ တကယ်လို့ တို့တစ်တွေအားထုတ်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ချစ်သူခင်သူပေါလာအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မခဲယဉ်းပါဘူး။

## ရိုးရိုးစင်းစင်းကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်း

ဖေဖေကျောင်းသားအရွယ်ကလေးငယ်ဘဝကတည်းက ခေါင်းထဲခွဲနေတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကလေး ရှိတယ်ကွဲ့။ ဖေဖေ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုလိုချင်စိတ်ပေါက်လာ တိုင်း အဲဒီဆောင်ပုဒ်ကလေးကို ကိုက်တံအဖြစ်သုံးပြီး ချင့်ချိန်တိုင်းထွာကြည့်တာ အကျိုးရှိကြောင်းတွေ့ရတယ်။

ဆုံးခန်းတိုင်အောင်သုံး၊ သုံးလို့ရအောင်ပြင်

မသုံးဘဲဖြစ်အောင်နေ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ

ဆုံးခန်းတိုင်အောင်သုံး

မင်းတို့ပစ္စည်းတစ်ခုခု(ဥပမာ-ဖိနပ်၊ ကွန်ပျူတာ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊ ဒါမှမဟုတ်အဝတ်အစား)ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် မင်းတို့မှာရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုကော ဆုံးခန်းထိတိုင်သုံးပြီးပြီလားဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုမေးကြည့်ပါ။ တို့တစ်တွေဟာ တို့မှာရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုသုံးလို့မရတော့တဲ့အထိ သုံးစွဲတတ်ဖို့ အကျင့်လုပ်ရမယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အချမ်းသာဆုံးဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းတွေနဲ့ ဝင့်ဝါပလွှားမှု မလုပ်ကြတာ ဘာကြောင့်လဲလို့ မင်းတို့ တစ်ခါတလေ မအံ့သြမိကြတူးလား။ ရှေးဆန်တဲ့ လူတွေဟာ အမြဲတမ်း တစ်သမတ်တည်း ချမ်းသာကြွယ်ဝနေကြပြီး ဝင့်ဝါပလွှားသူတွေကတော့ အနားနဲ့အမြန် ဆင်းရဲမွဲတေ သွားကြတာ မကြာခဏ တွေ့ရတယ်လေ။

သုံးလို့ရအောင်ပြင်

လူအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ပစ္စည်းအဟောင်းတွေကို လိုအပ်သလိုနည်းနည်းပါးပါးပြင်လိုက်ရင် ပြန်သုံးလို့ရနိုင်သားနဲ့ အဲဒီပစ္စည်းအဟောင်းတွေကို လွှင့်ပစ်ပြီး အသစ်တွေကို ဝယ်တတ်ကြတယ်။ ဂျပန်ပြည်ကကုန်တိုက်ကြီးတွေရှေ့မှာဆိုရင် ရဲတပ်ဖွဲ့ကနောက်မှလာပြီးသိမ်းဖို့ စာကပ်ထားတဲ့ စက်ဘီးတွေကို မြင်တွေ့ရတာ သမားရိုးကျမြင်ကွင်းဖြစ်နေပြီ။ လူတွေက ပစ္စည်းအသစ်တွေ ဝယ်ပစ်လိုက်ကြတာပဲ။ ပြီးတော့ စီးမယ်ဆိုရင်

စီးလို့ ရနိုင်သေးတဲ့ စက်ဘီး အဟောင်းတွေကို စွန့်ပစ်ခဲ့ကြတယ်လေ။ အဲဒါဟာ ဖြုန်းတီးမှုသက်သက်ပဲ။ တို့တစ်တွေအနေနဲ့ တို့မှာရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းပြီး ပြင်လိုရသလောက်ပြင်ပြီးသုံးဖို့ အကျင့်လုပ်ကြရမယ်။

**မသုံးဘဲဖြစ်အောင်နေပါ**

လူများစုဟာ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ မဆင်မခြင်ဝယ်နေတတ်ကြတယ်။ ရလဒ်ကတော့ သူတို့မသုံးတဲ့ပစ္စည်းတွေ သူတို့လက်ထဲမှာ သောင်တင်နေတာပဲပေါ့။ ဒီတော့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုမဝယ်ခင် ဒီပစ္စည်းကို မင်းတို့ တကယ်လိုအပ်ရဲ့လားဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီပစ္စည်းမရှိလည်း သက်တောင့်သက်သာနေထိုင်လို့ရနိုင်တယ်ဆိုရင် မဝယ်ဘဲနေပါ။ အဲဒီပစ္စည်းကိုမသုံးဘဲ ဖြစ်အောင်နေပါ။

**ပေးကမ်းစွန့်ကြ**

အစားထိုးပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူမယ့်အစား လိုအပ်နေသူတစ်စုံတစ်ဦးကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဖို့ စဉ်းစားပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေကိုကြည့်တဲ့ မင်းတို့ရဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ကရုဏာတရားပြည့်လျှမ်းနေရမယ်။ ကလေးများဂေဟာကို သွားကြည့်ပါ။ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ စကားစမြည် ပြောကြည့်ပါ။ မင်းတို့ဘယ်လောက်ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ မင်းတို့မှာရှိနေတဲ့ပစ္စည်း ဒါမှမဟုတ် မလိုချင်တော့တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပေးကမ်းစွန့်ကြပါ။ သေသေချာချာဆန်းစစ်ပြီး ပေးကမ်းစွန့်ကြတဲ့ ပညာကိုတတ်တတ်သွားရင် မင်းတို့ဟာလူ့လောကမှာနေရတာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စရာ ကောင်းတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဝင့်ဝါမောက်ကြွားမှုကင်းစွာနဲ့ ရိုးရိုးစင်းစင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေကို ညှာတာထောက်ထားပါ။ အဲဒီအခါ မင်းတို့ဘဝမှာ ဖူးပွင့်လန်းဆန်းလာတဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ထားဟာစစ်မှန်ပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စရာကောင်းတဲ့ လှပတင့်တယ်မှုတွေနဲ့ ထုံမွမ်းနေလိမ့်မယ်။

## ကောင်းချီးမင်္ဂလာများ

ဖေဖေလူငယ်ကလေးဘဝတုန်းက တနင်္ဂနွေဘာသာရေးသင်တန်းမှာ 'ဖေဖေရရှိခံစားနေရတဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေကို နာမည်တပ်ပြီးတစ်ခုချင်း ရေတွက်ပြဖို့' ခိုင်းစေတာခံရဖူးတယ် သားတို့၊ ခုတော့ ဖေဖေ အသက်၄၆နှစ်ရှိနေပြီ။ ဖေဖေရရှိခံစားခဲ့ရတဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေများလွန်းလို့ ရေတွက်လို့တောင် မရနိုင်တော့တူ။ အဲဒီကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေကို ခံစားနိုင်အောင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်ရုံပဲ ရှိတော့တယ်။

ဖေဖေအမေက ဖေဖေကိုပြောခဲ့ဖူးတယ်။ 'လူသားမျိုးနွယ်အတွက် အကြီးမြတ်ဆုံးကောင်းချီးမင်္ဂလာနှစ်ခုကတော့ စားသောက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနဲ့ အိပ်စက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းပဲ။ မင်းတို့မှာ အဲဒီစွမ်းရည်နှစ်မျိုးစလုံးရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မင်းတို့ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ သက်တမ်းရှည်စွာနေနိုင်ပြီး လောကီစည်းစိမ်တွေကို ခံစားရမယ်' တဲ့။ ဘယ်လောက်မှန်လိုက်သလဲနော်။ လူအတော်များများဟာ အိပ်ဆေးသောက်နေကြရတယ်။ သူတို့အိပ်မပျော်ကြဘူးလေ။ အစားအစာကောင်းကောင်းမစားနိုင်တဲ့လူ တွေလည်း အများကြီးရှိနေတာပေါ့ကွယ်။

၁၉၈၂ ခုနှစ်ထဲတုန်းက လာစ်ဗေးဂတ်စ်မှာ အသက် ၇၀ လောက်ရှိတဲ့ ရည်ရည်မွန်မွန်အဘွားကြီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ သူက ကွယ်လွန်သူရယ်ဗလွန်အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ စတင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သူရဲ့ ဇနီးပေါ့။ သူဟာ ခင်မင်နှစ်လိုချင်စရာအကောင်းဆုံးနဲ့ သဘောကောင်း မနောကောင်း အမျိုးသမီးကြီးပဲ။ သူက ဖေဖေနဲ့တွေ့တွေ့ချင်းပဲ ဖေဖေကိုပွေဖက်နှုတ်ဆက်တယ်။ ပြီးတော့ ဖေဖေနဲ့ဖေဖေမိတ်ဆွေတွေအားလုံး သူ့အိမ်ကိုလာလည်ဖို့ပိတ်ခေါ်တယ်။ သူ့အိမ်ကမြေအောက်ပေ ၃၀အနက်လောက်မှာဆောက်ထားတယ်။ တည်ဆောက်ခဲ့သူကတော့ ကွယ်လွန်သူ သူ့ခင်ပွန်းပဲပေါ့။

သူ့အိမ်ကိုရောက်အောင် ဖေဖေတို့ ဓာတ်လှေကားနဲ့ဆင်းကြရတယ်လေ။ သူ့ခြံထဲရောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖေဖေတို့နိဗ္ဗာန်ကလေးတစ်ခုကို ရောက်သွားသလိုပါပဲ။ ခြံထဲမှာ ဂေါက်သီးရိုက်လှေကျင့်ကွင်းအသေးစားကလေးတစ်ကွင်း ရှိတယ်။ ဒါ့ပြင် ရေတံခွန်တွေလည်းရှိရဲ့။ သူ့အိမ်ထဲကို

လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီးတဲ့အခါ ဖန်သားဖလားခွက်ကြီးထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ အခွံမာမာနဲ့ အသီးကလေးတွေ (အားလုံးပျော့နေပြီ) တွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ 'အဲဒီအသီးကလေးတွေက ဘာလုပ်ဖို့လဲ' လို့ ဖေဖေကမေးကြည့်တယ်။ အမျိုးသမီးကြီးရှင်းပြတာက သူဟာကင်ဆာရောဂါကြောင့် လျှာနဲ့လည်ချောင်းကို ခွဲစိတ်ကုသထားရတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုခွဲစိတ်ကုသခဲ့ရတဲ့အတွက် သူ့လျှာပေါ်က အရသာခံစားတဲ့ အဖုကလေးတွေမရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒါ့ကြောင့် သူဟာဘာကိုမှ အရသာခံလို့ မရတော့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါပြီတဲ့ ကွယ်။ အဲဒီအချိန်အတန်းကလေးမှာ ဖေဖေဟာ ကောင်းကောင်းစားနိုင်သောက်နိုင်၊ အရသာခံနိုင်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်း။ ဒီအမျိုးသမီးကြီးဟာ ကျိကျိတက်ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ခမျာ စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ ချို့ချဉ်ဖန်ခါးအရသာတွေကို ခံစားလို့မရတော့ဘူးလေ။

ဖေဖေတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ ဖေဖေခန္ဓာကိုယ်က အနားယူဖို့အမိန့် ပေးတာကို နာခံလိုက်တာပဲ။ မင်းတို့ဂရုစိုက်ရမှာက နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်နဲ့ အိပ်ရေးဝ အောင်အိပ်ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို အအိပ်ကို ဂရုစိုက်ရင် မင်းတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ နုပျိုလန်းဆန်းမှုကို ထိန်းထားနိုင်လိမ့်မယ်။ ဖေဖေမိတ်ဆွေ တချို့ကပြောကြတယ်။ သူတို့ တစ်နေ့ကို နှစ်နာရီကနေ လေးနာရီလောက် ပဲအိပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးက ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေတာပဲတဲ့။ ဖေဖေကတော့ သူတို့ပြောတာကိုလက်မခံဘူး။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ မကြာခင်အတွင်း အနာရောဂါတွေကို မခုခံမကာကွယ် နိုင်တော့ဘဲ အရုပ်ကြိုးပြတ် ဖြစ်သွားကြလိမ့်မယ်။ စက်ယန္တရားတွေတောင် အနားပေးဖို့နဲ့ ကြိုနိုင်ရေးလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ အဲဒီလိုမှ မလုပ်ရင် အဲဒီစက်ယန္တရားတွေ ပျက်စီးကုန်မှာပေါ့။ ဆေးရုံတက်တယ်ဆိုတာ ငွေကုန်ကြေးကျများတဲ့ကိစ္စ။ နောက်ပြီး စောစောစီးစီးသေတယ်ဆိုတာ အလွန်နုမြောစရာကောင်းတဲ့ကိစ္စ။ ဒီတော့သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ အိပ်ဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ထိနေတာမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဒါ့ကြောင့် အစားအသောက်ကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်ပါ။

ပြီးတော့ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။

မင်းတို့ရဲ့ဘဝနဲ့ မိသားစုသက်တမ်းကို ဆွဲဆန်နိုင်ဖို့ သင့်တင့်မျှတစွာ ငြိမ်းချမ်းစွာ ချမ်းသာသုခပြည့်စုံစွာ စားပါ။ အိပ်ပါ။



### ချေးငှားခြင်း

တိုရန်တိုက ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ဦး မကြာမီကလေးက ဖေဖေဆီ  
လာလည်တယ်ကွဲ့။ ဒီလိုမလာခင်ကလေးမှာပဲ သူဟာ အကြီးအကျယ်  
ပီးပွားပျက်သွားခဲ့တယ်။ သူ့မှာ သူပိုင်ပစ္စည်းဆိုလို့ ငွေအနည်းအကျဉ်းနဲ့  
ပေါင်နံ့ထားတဲ့ အိမ်တစ်လုံးပဲရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ငွေကြေးဥစ္စာတွေ ကုန်းကောက်  
စရာမရှိလောက်အောင်ဆုံးရှုံးသွားပေမယ့် အိမ်ပေါင်ထားတဲ့အကြွေးကလေး  
အနည်းအကျဉ်းကလွဲပြီး သူ့မှာ ကြွေးမြီမရှိတော့ဘူးလို့ သူက ဝင့်ကြွား  
ဂုဏ်ယူစွာကြေညာခဲ့တယ်။ ဒါဟာ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစရာကောင်းလောက်တဲ့  
အနေအထားမျိုးပဲ။ သူ့မှာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတယ်လေ။

ဖေဖေတို့ရဲ့လက်ရှိလူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ ကြွေးဝယ်ကတ်ပြားစနစ်ပေါ်  
အခြေပြုထားတယ်နော်။ ကြွေးဝယ်ကတ်ပြားစနစ်က သုံးစွဲရလွယ်တယ်၊  
ကရိကထမများဘူး။ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ဧည့်ခံဖြေဖျော်မှုတွေအတွက်  
အသုံးတည့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်မီ ငွေမသွင်းနိုင်ရင်တော့ ပေးရမယ့်  
အတိုးနှုန်းကမြင့်တယ်။ ဒါကြောင့် ပေးချေစရာရှိတဲ့ငွေတောင်းခံလွှာအားလုံးကို  
အချိန်မီပေးသွင်းတတ်အောင် အကျင့်လုပ်ပါ။

မဆင်မခြင်ဈေးဝယ်တာကို တားဆီးဖို့အတွက် ကြွေးဝယ်ကတ်ပြားနဲ့  
မဝယ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကြွေးဝယ်ကတ်ပြားနဲ့ ဈေးဝယ်ရတာ သိပ်  
လွယ်ကူလွန်းတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကောက်ကာငင်ကာမဝယ်ဖြစ်အောင်  
အားထုတ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ကို ရက်အနည်းငယ်လောက်အချိန်ပေးပြီး စဉ်းစား။  
အဲဒီလောက်ကြာသွားတဲ့အခါကျ ဝယ်ချင်စိတ်မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

အိမ်ရာခြံမြေတွေထဲမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ အဲဒီရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ မြိုးမြီးမြက်  
မြက်အမြတ်ရဖို့ အသေချာဆုံးနဲ့ စိတ်အချရဆုံးပဲ။ ဘိုးဘွားပိုင် မြေပေါ်က  
အဆောက်အအုံမျိုးကို ဝယ်နိုင်အောင်ကြိုးစား။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူဦးရေက  
တစ်နေ့တစ်ခြားတိုးပွားလာနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြေအကျယ်အဝန်းက ဒီအတိုင်းပဲ  
ရှိနေတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း အိမ်တစ်လုံးစီတော့ လိုတာပဲ။ စင်ကာပူမှာရှိတဲ့  
အိမ်ခြံမြေတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် နှစ်ဆယ်တုန်းကထက် တစ်ထောင်ရာခိုင်နှုန်း

တန်ဖိုးတက်သွားတယ်။ ပြည်ပမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမယ်ဆိုရင် တည်ငြိမ်မှု ရှိတဲ့နိုင်ငံတွေ  
ဒါမှမဟုတ် စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ အစိုးရအုပ်ချုပ်နေတဲ့ နိုင်ငံတွေကိုသွားပါ။  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့အတွက် ငွေကြေးချေးငှားရမယ်ဆိုရင် အနိမ့်ဆုံး ငွေကြေးပမာဏ  
ကိုပဲယူပါ။ အမြင့်ဆုံး ငွေကြေးပမာဏကိုယူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

ငွေကြေး ချေးငှားတာဟာ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငွေကြေး  
စုလို့ဆောင်းလို့ရတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ဆပ်ပါ။

ဖေဖေအကြံပေးချက်ဟာတင်းကျပ်လွန်းသယောင် ရှိကောင်းရှိမယ်။  
စီးပွားရေးကျပ်တည်းတဲ့ ခေတ်ကာလတွေအကြောင်း ပြန်လှန်စဉ်းစားသုံး  
သပ်ကြည့်ရင် အထက်မှာ ဖေဖေပြောခဲ့တာတွေကို မင်းတို့သတိရလိမ့်မယ်  
ထင်ပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းကိုရတုန်းယူပါ။ စီးပွားရေးကျပ်တည်းနေတဲ့ ကာလမျိုး  
အိမ်ရာခြံမြေဈေးကျနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အိမ်ရာခြံမြေတွေကို မင်းတို့ တတ်  
နိုင်တဲ့ငွေအင်အားအတွင်းက တတ်နိုင်သလောက်သာ ဝယ်ပစ်။ အချိန်တန်ရင်  
တိုးပွားလာတဲ့ဆုလာဘ်တွေကို မင်းတို့ရလာလိမ့်မယ်။

ငွေကြေးအကြွေးမတင်ပါစေနဲ့။ မဟုတ်ရင် မင်းတို့ဟာ ငွေဝယ်ကျွန်လို့  
ဖြစ်လာပြီး မင်းတို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အနှောင့်အယှက်  
ဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ မင်းတို့ရဲ့ ပိတ်ဆွေတွေတောင် ရန်သူဖြစ်သွား  
စေနိုင်တယ်။

### မော်တော်ကားများ

စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်တဲ့ ဘတ်စ်ကားတွေ၊ မီးရထားတွေနဲ့မှ အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီခေတ်မှာ မော်တော်ကားတွေဟာ လိုအပ်ချက်တစ်ခုပဲ။ မင်းတို့ရဲ့သက်တမ်းတစ်လျှောက်အတွင်းမှာ မင်းတို့ကားပေါင်းများစွာ ပိုင်ဆိုင်ကြလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ဘဝမှာ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်ချိန် မင်းတို့မိတ်ဆွေတွေဆီက မော်တော်ကားတွေ ငှားစီးဖြစ်မယ့် အလားအလာလည်း ရှိတာပဲ။ မင်းတို့ သင်ခန်းစာတွေလည်း အများကြီး ရကြမှာပဲ။ ကားမှာချို့ယွင်းချက်တွေတွေ့တာ၊ ပေါက်သွားတဲ့ဘီးကို လဲတပ်ရတာ၊ ကားဝပ်ချော့ကို သွားရတာ၊ ကားရေဆေးရတာ၊ ကားကို အရောင်တင်ဆီနဲ့တိုက်ရတာအပြင် တခြားတာဝန်ဝတ္တရားတွေလည်း အများကြီးလိုတယ်နော်။ မော်တော်ကားတစ်စီးကို ပိုင်ဆိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်ရှည်ဖို့လိုမယ်။ အလေးထားဂရုစိုက်တတ်ဖို့လိုမယ်။ မင်းတို့ရဲ့အသက်က အဲဒီကားပေါ်မှာ တည်မှီနေတယ် မဟုတ်လား။

မင်းကားမောင်းနေတဲ့အခါ မင်းအသက်ဟာ ဘီးလေးဘီးပေါ်မှာ တည်မှီနေတယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းသတိရနေပါလို့ ဖေဖေမေမေပြောခဲ့ဖူးတာ ဖေဖေမှတ်မိနေတယ်။ တကယ်လို့ဘီးလေးဘီးထဲက တစ်လုံးလုံး ပြဿနာပေါ်တာနဲ့ ဖေဖေထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်လေ။ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းပြောရင်းနဲ့ တစ်ဆက်တည်းပြောရရင် ယာဉ်တိုက်မှုတွေကြောင့် သေဆုံးသွားတဲ့ မိတ်ဆွေအတော်များများရဲ့အသုဘတွေကို ဖေဖေလိုက်ပို့ခဲ့ရပြီးပြီ။ ဒီတော့ မော်တော်ကားဟာတို့များအတွက် သွားရေးလာရေးအဆင်ပြေဖို့ အရေးပါအရာရောက်တဲ့ ယာဉ်တစ်ခုဖြစ်နေသလို ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု ဖြစ်ပေါ်စရာအကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်သားတို့ရေ။ ဒါကြောင့် ခုပြောမယ့် အချက်အလက်တွေကို သိနားလည်ထားအောင် အားထုတ်ကြရမယ်။

မော်တော်ကားကို အချိန်မှန်မှန် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းပေးရမယ်။ ပလတ်တွေက အသစ်ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒါမှမဟုတ် သန့်ရှင်းရဲ့လား။ စက်ဆီချောဆီ ဖြည့်ထားသလား။ ကားဘီးတွေ ချိန်သားကိုက်အောင် စနစ်တကျချိန်ထားရဲ့လား။ ဘရိတ် ကောင်းရဲ့လား။ ရေတိုင်ကီတို့ လေအေးပေးစက်တို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အလုပ်လုပ်ရဲ့လား ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာစစ်ဆေးကြည့်ရှုရမယ်။ အဲဒါတွေကို အချိန်မှန်မှန်ပြုလုပ်တဲ့အတွက် ငွေကြေးအကုန်ကျ သိပ်မများပါဘူး။ မော်တော်ကားလည်း ကြာရှည် အသုံးခံလာမယ်။



အန္တရာယ်ကင်းစင်စို့နာမည်ရထားတဲ့ ကားမျိုးကို ဝယ်ပါ။ ဂုဏ်ရှိန်မြင့် မားစေဖို့အတွက် ကားဝယ်တာမျိုးကတော့ သိပ်ပြီးအမြော်အမြင်ကြီးရာ မရောက်ဘူး။ မကြာခင်ကလေးကမှ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာ ဆုံးစာရင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဟာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ကုန်တင်ကား ကြီးတစ်စီးကိုပဲ မောင်းခဲ့သတဲ့။ သူက နာမည်ကျော် 'ဝေါလ်တန်' ကုန် ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်တွေကို ပိုင်ဆိုင်သူကြီးပေါ့။



ဆီတိုင်ကီထဲမှာ အမြဲတမ်း ဆီအပြည့်ထည့်ပါ။ ဆီတိုင်ကီထဲမှာ ဆီတစ်ဝက်ပဲ ရှိတာ မကောင်းပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆီတွေအငွေ့ပြန်ဖို့ နေရာလပ်ရှိနေလို့ပဲ။ ဆီတွေအငွေ့ပြန်ကုန်တယ်ဆိုတာ အကျိုးမဲ့ ဖြန်း တီးရာရောက်တာပေါ့။



မင်းတို့တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ကားကို ငှားပြီးသုံးပြီဆိုရင် ဆီအပြည့်ဖြည့်ပြီး ပြန်ပေးရမယ်။ ကားကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးကားအတွင်းမှာ ဖုန်မရှိအောင် လေစုပ်စက်နဲ့ စုပ်ပစ်ရမယ်။ ဒီလုပ်ရပ်က မင်းတို့ဟာ ယဉ်ကျေးတဲ့လူ၊ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူဆိုတာကို ပြသလိုက်တာပဲ။



မင်းတို့ကားထဲမှာ ရေမွှေး၊ ဒါမှမဟုတ်၊ အနံ့ပျောက်ဆေး အမြဲဖျန်းဆွတ်ထားပါ။ ကားမောင်းနေခိုက်မှာပေမယ့်လည်း ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရနံ့သင်းသင်းကလေး မွှေးပျံ့နေတော့ကောင်းတာပေါ့။ တစ်ခါတလေ မင်းတို့ရဲ့ ဧည့်သည်တွေက အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်ကောင်းထွက်နေနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးကျ ကိုယ့်ကားထဲမှာ ရေမွှေးကလေးဖျန်းထားတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရတော့ ဘူးပေါ့ကွယ်။



ကိုယ့်ကားထဲမှာဆောင်ထားတဲ့ အပိုဘီးမှာလေအပြည်ရှိရဲ့လားဆိုတာ ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ တချို့ဆို ကားဘီးပေါက်သွားလို့ အပိုဘီးနဲ့လဲတပ် မယ်လည်းဆိုရော အပိုဘီးကလည်း သုံးမရတဲ့အနေအထားမျိုးဖြစ်နေတာ ကြုံကြရတယ်လေ။



သာမန်ချို့ယွင်းမှုလေးတွေကို ပြင်ဆင်နိုင်အောင် ကားထဲမှာ ပစ္စည်းအစုံအလင်ပါတဲ့ တန်ဆာပလာသေတ္တာဆောင်ထားရမယ်။ အဲဒီအထဲမှာ နန်းကြိုးကလေး တွေလည်းပါဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။



ရေနည်းနည်းပါးပါးဆောင်ထားတာ မမှားဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူနေအိမ်ခြေတွေနဲ့အလှမ်းဝေးတဲ့ နေရာမျိုးမှာ ကားရေတိုင်ကီကို ရေဖြည့်ပေးဖို့ ရေရှာရတာ အခက်အခဲတွေ့ရတတ်လို့ပဲ။

ကားမောင်းရင်း ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တရားဝင် ကန့် သတ်ထားတဲ့ မိုင်နှုန်းအတွင်းမှာပဲမောင်းပါ။ အရက်သေစာသောက်စားထားရင် ကားမမောင်းနဲ့။ အရက်သေစာမသောက်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးကို မောင်းခိုင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ တစ်နေရာရာမှာ မင်းတို့ကားကို ရပ်ပစ်ခဲ့။ အိမ်ကို အငှားကားနဲ့ပြန်။ 'တဒဂ်ပျော်ရွှင်မှုဟာ တစ်သက်စာ ယူကျုံးမရစရာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကား ရှိတယ် မဟုတ်လား။ အရှိန်ပြင်းစွာ မောင်းလာတဲ့ကားတွေကို ဘယ်တော့မှမဆို လမ်းဖယ်ပေးပါ။ ကားမောင်းနေခိုက်မှာ မောက်မာဝင့်ကြွားဖို့မလိုဘူး။

အဲဒီဖော်ပြချက်တွေဟာ စိတ်ပင်ပန်းစရာကောင်းလှတယ်လို့ ထင်ရ ပေမယ့်လည်း တကယ်တမ်းကျတော့ ဖော်တော်ကားတစ်စီးကို ပိုင်ရတာ၊ မောင်းရတာဟာ ပျော်စရာ၊ ကြည်နူးစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖော်တော်ကားတစ်စီးပိုင်ဆိုင်ရတာကို မင်းတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည် နူးမှုဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

## အခွင့်အလမ်း

ဖေဖေရောက်နေတဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့မှာ ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၂ရက်နေ့က မနက်ပိုင်းရပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို ဖွင့်ကြည့်မိတဲ့အတွက် ပီတိဖြာသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက မလေးရှားနိုင်ငံရဲ့ 'အမျိုးသားငွေစုဘဏ်' လက်ရှိဥက္ကဋ္ဌကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်း အစီအစဉ် ထုတ်လွှင့်နေတဲ့အချိန်ပေါ့။ ဒီလူအသက် ၄၀လောက်ပဲရှိဦးမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ရိုက်ကူးနိမ့်ချမှုနဲ့ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုတွေ၊ အပြောအဆိုညက်ညော မှုတွေကိုကြည့်ပြီး ဖေဖေ တအံ့တဩဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ သူဟာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းပေါင်းများစွာမှာ ပါဝင်နစ်မြုပ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ နိုင်ငံရေးအတွက် အချိန်ပေးနိုင်သေးတယ်။ ဖေဖေရပ်မြင်သံကြားစက်ပေါ်မှာ တွေ့ မြင်ခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ဆက်ပြီး ရိုရိုကျိုးကျိုးနိမ့်နိမ့်ချချ နေထိုင်ကျင့်ကြံသွားမယ်ဆိုရင် သူဟာ လာမယ့်နှစ်တွေအတွင်းမှာ ထိပ်တန်းနိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သွားဦးမှာပဲ။ 'ညီညွတ်သောမလေးအမျိုးသားအဖွဲ့' (ယူအမ်အင်အို)ရဲ့ လူငယ်အဖွဲ့အစည်းမှာ အကြီးအကဲဖြစ်လာမယ့် အလားအလာကိုမေးတော့ သူကနိမ့်ချရိုက်ကူးမှုအပြည့်နဲ့ ရယ်မောလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီအကြောင်းကို ပြောရလောက်အောင် အချိန်မတန်သေးပါဘူးလို့ ဖြေတယ်။ သူ ထပ်ဖြည့်ပြီး ပြောလိုက်တာကတော့ အရာရာတိုင်းမှာ သူ့ဟာနဲ့သူ 'အချိန်အခါ'နဲ့ 'အခွင့်အလမ်း'ဆိုတာ ရှိပါတယ် တဲ့လေ။

ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးဟာ အောက်ဖော်ပြပါ အခွန်ရှည်မယ့် ရှုမြင်ချက်တွေကို ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို ငါ တွေ့ခဲ့တယ်။  
လျှင်မြန်သူမှ အပြေးပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်တာမဟုတ်သလို  
အားကြီးသူမှသာ တိုက်ပွဲမှာနိုင်တာမဟုတ်။

အဲဒီလိုပဲ

စားနပ်ရိက္ခာက အမြော်အမြင်ကြီးသူဆိုကိုမှ လာတာမဟုတ်သလို

စည်းစိမ်ချမ်းသာက ဉာဏ်ထက်သူဆီကိုမှ လာတာ မဟုတ်သလို အခွင့်သာမှုက ပညာရှိဆီကိုမှ လာတာမဟုတ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်အခါနဲ့အခွင့်အလမ်းက အဲဒါတွေအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်နေစေတာပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၃၀အတွင်းမှာ အိမ်ရာခြံမြေတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေတာကို ဖေဖေ အကဲခတ်ရှုမြင်ခဲ့ရတယ်။ ကျပ်တည်းခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ဈေးနှုန်းတွေ ထိုးကျသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလွဲမသွေ ပြန်တက်လာတာပဲ။ ဖေဖေ ၁၉၇၃ ခုနှစ်ကနေ ၁၉၈၃ခုနှစ်အတွင်းနေခဲ့တဲ့အိမ်ကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၄၀တုန်းက စင်ကာပူဒေါ်လာ သုံးသောင်းနဲ့ ဝယ်ခဲ့တယ်။ ဒီကနေ့ အဲဒီအိမ်ဟာ စင်ကာပူဒေါ်လာ ၈,၄၀၀,၀၀၀ တန်နေပြီ။ တန်ဖိုးဟာ အံ့အားသင့်စရာကောင်းလောက်အောင် အဆပေါင်း ၂၈၀ မြင့်တက် သွားတယ်။ အတိုးနှုန်းနဲ့တွက်ချက်ကြည့်ရင် တစ်နှစ်အတွက် အတိုးနှုန်း ခုနစ်ထောင် ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်။ ငွေကြေးအဖွဲ့ အစည်းတွေမှာ မင်းတို့ငွေကို ပုံသေအပ်နှံငွေအဖြစ် အပ်နှံထားရင် တစ်နှစ်ကို အတိုး ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိပဲရမယ်။

အိမ်ရာခြံမြေတွေကို လူတွေမဝယ်တော့ဘဲ ဈေးနှုန်းတွေကျနေချိန် မှာဝယ်။ လူတွေအလှအယက်ဝယ်နေချိန်မျိုးမှာမဝယ်နဲ့။ မင်းတို့ဝယ်ပြီး နောက်ပိုင်း ဈေးမလှုပ်သေးလည်း လက်ထဲမှာထိန်းထား။ ဒါမှမဟုတ် ငှားထားပေါ့။ တကယ်လို့ ဘိုးဘွားပိုင်မြေအမျိုးအစားကို ဈေးနှုန်းချို့ချို့သာသာနဲ့ ဝယ်ထားနိုင်လို့ကတော့ အိမ်ရာခြံမြေ ဝယ်-ရောင်း အလုပ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မမှားနိုင်ဘူး။

ဖေဖေဆိုရင် စတော့ဈေးကွက်မှာလည်း အဲဒီအခြေခံသဘောတရားကိုပဲ အသုံးပြုတယ်။ စတော့တစ်ခုအကြောင်း လူတိုင်း ပါးစပ်ဖျားမှာပြောနေပြီး ဆင်ကန်းတော့တိုးဝယ်နေချိန်မျိုးမှာ ဖေဖေ လက်ရှောင်နေတယ်။ ဈေးကွက်ထိုးကျသွားပြီဆိုရင်တော့ ဖေဖေ တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားပြီသာမှတ်။ ဖေဖေကောင်းကောင်းရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေတဲ့ အစုရှယ်ယာတွေကို ဖျိုးခနဲပျပ်ခနဲ ကောက်ဝယ်ပစ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ လက်ထဲမှာကိုင်ထားလိုက်တယ်။ ဒီအစုရှယ်ယာတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ ပြန်ပြီးတက်ဖို့ပဲရှိတော့တယ်လေ။

မင်းတို့ရဲ့အဘွား(ဖေဖေယောက္ခမ)က ပြောဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံမှာ ခြေလေးချောင်းရှိတယ်တဲ့၊ မင်းဘက်ကသာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရင် ပိုက်ဆံက



မင်းဆီပြေးလာလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒီအဆုံးအမကို သူက သူ့ဘိုးအေဆီက လေ့လာ  
 ဆည်းပူးခဲ့ရတာလေ။ သူ့ဘိုးအေက တရုတ်ပြည်မှာ မဆိုစလောက်လေးပဲ  
 ကျောင်းပညာကိုဆည်းပူးခဲ့ရပေမယ့် စီးပွားရေးနဲ့ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ  
 အရမ်းအောင်မြင်ခဲ့သူပေါ့။ သူဟာ လူ့အတော်များများက တလေးတစား  
 ဖတ်ရတဲ့စာအုပ် နည်းနည်းပါးပါး ရေးခဲ့တယ်။ သူ့သားတွေထဲက နှစ်ယောက်ဟာ  
 လူသိများတဲ့ဒေါက်တာဘွဲ့တွေရသွားကြတယ်။ အဘိုးကြီးဟာ သွားရောဂါကု  
 ပညာ၊ ကြက်မွေးမြူရေးပညာ၊ ဓာတ်ပုံပညာနဲ့ ထာဝရဘုရားလေ့လာရေး  
 ပညာရပ်တို့ကိုလည်း စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့တယ်။ သူဟာသူ့အတွက် ပေါ်ပေါက်  
 လာတဲ့ အခွင့်အလမ်းအားလုံးကို အရယူခဲ့တယ်။ မင်းတို့ဟာ သူ့မြေးတွေ  
 ဒီတော့ မင်းတို့လည်း သူ့ခြေရာအတိုင်း လိုက်နင်းသင့်တယ်။

အချိန်အခါနဲ့ အခွင့်အလမ်းက အားလုံးဆီကိုလာလိမ့်မယ်။  
 အဲဒီနှစ်မျိုးစလုံးကို အရယူဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။

# အပြောင်းအလဲ

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေရပြီး အသက်၅၀ ဝန်းကျင်လောက်ရောက်လာပြီဆိုရင် လောကမှာ 'ဘယ်အရာမှမတည် မြဲဘူး၊ ဒါကြောင့် အပြောင်းအလဲတွေကို မျှော်လင့်ထားရမယ်' ဆိုတဲ့ အယူအဆ မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံပြောဆိုလိမ့်မယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ ဆက်လက် ရွေ့လျားနေရမယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ရာသီဥတုနဲ့ စိုစွတ်တဲ့ရာသီဥတုတွေ၊ လူသားတွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းစတာတွေပေါ့။ နောက်ပြီး မကြာခင်အတွင်း တို့များလည်း ဒီအထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားမယ်လေ။ တို့တစ်တွေဟာ တို့များထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရဲ့ ပြင်ပကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် ပြောင်းလဲကြရလိမ့်မယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ ကိုယ့်အကျိုးရှိဖို့အတွက် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ရပ်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲဆိုတာ သိထားဖို့ပဲ။

တို့တစ်တွေဟာ ချောင်ပိတ်အဖမ်းခံရပြီး ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အလောင်းအစားလုပ်ရတော့မယ့် အနေအထားမျိုး ရောက်လာရင် ရှိသမျှ ကိုယ်တွင်းအင်အားကို ညှစ်ထုတ်ပြီး ရုန်းကန်တိုက်ခိုက်တတ်ကြတယ်။ တချို့လူတွေကျတော့ အဲဒီလိုဖိနှိပ်အကျပ်ကိုင်မှုမျိုးနဲ့ ကြုံလာရင် ပိုပြီး ထက်မြက်ထူးချွန်လာပြီး ပိုမို အောင်မြင်ကြီးပွားလာတတ်ကြတယ်။ ဗိုလ်မှူးကြီးဆင်းဒါး ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပိုင်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်ဟာ လမ်းဖောက်လုပ်ရေးမှာ မလွတ်ကင်းတဲ့အတွက် ဖြိုချဖျက်ဆီးပေးရတယ်။ ဒါကြောင့်ဘဝရဲ့နှောင်းပိုင်းအရွယ် အသက် ၆၅နှစ်ကျမှ 'ကင်တပ်ကီကြက်ကြော်'ကို စတင်ဈေးကွက်တင်ခဲ့တယ်။ ဒီကနေ့ဆိုရင် သူ့ရဲ့ 'ကင်တပ်ကီကြက်ကြော်'ဟာ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်နေပြီ။ တကယ်လို့ လမ်းဖောက်လုပ်ရေးက သူ့လက်ရင်းစီးပွားရေးအလုပ်ကို ဖျက်ဆီးမပစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် 'ကင်တပ်ကီကြက်ကြော်'ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ မှာမဟုတ်ဘူး။

ဝေ့ဒစ်စနေဟာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရှုံးနိမ့်ခဲ့တယ်။ ငွေကြေးချွတ်ခြံကျပြီး လူမွဲစာရင်းတောင် အသွင်းခံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာခွဲခတ်ပြီး တောင်ခံခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးအကြိမ် ကြီးစားအားထုတ်ချိန်မှာ သူဟာအိမ်တစ်အိမ်ရဲ့အပေါ်ဆုံးထပ်က အထပ်ဆိုးကလေးပေါ်မှာ ကြွက်ကလေး တစ်ကောင်နဲ့အတူ ထမင်းစားနေတယ်။

ဒါနဲ့ ဒီနောက်ဆုံးအကြိမ်အားထုတ်မှုမှာအောင်မြင်ခဲ့ရင် ဒီကြွက်ကလေးကို နာမည်ကျော်အောင်လုပ်ပေးမယ်လို့ တစ်ကိုယ်တော်သစ္စာဆိုခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့တို့များ 'မစ်ကီးမောက်စ်' ကိုကြည့်ရှုနေကြရတာဖြစ်ပြီး ဝေါဒစ်စနေဟာလည်း လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်ကျော်ကြားပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်လာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် 'အပြောင်းအလဲ' ဆိုတာ အောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးတဲ့ အကြောင်းရင်း တစ်ရပ်သာဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့ သမာသမတ်မကျတဲ့နည်းနဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့ရဲ့ မနာလိုဝန်တို့မှ ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မလွဲသာမရှောင်သာ အလုပ်အကိုင်ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရ တော့မယ်ဆိုရင် စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ စိတ်မဆင်းရဲပါနဲ့။ ရှေ့ကိုတက်လှမ်း နိုင်ရေးအတွက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လုပ်။ ဟောဒီ မိခင်ကမ္ဘာကြီးက သူ့ရဲ့ဝမ်းဗိုက် ထဲမှာ မင်းတို့အတွက် အံ့ဩစရာကောင်းပြီး ကြီးမားခမ်းနားတဲ့ဆု လာဘ်တွေ ဆောင်ကြဉ်းထားတယ်။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ မင်းတို့ကလည်း အဲဒီ ဆုလာဘ်တွေကို ရယူ ခံစား ရလောက်အောင် ထိုက်တန် ရမယ်။ ဒီတော့ 'အပြောင်းအလဲ' ကို လက်သင့်ခံဖို့ လိုလိုချင်ချင် ရှိကြောင်း ပြသကြပါ။

'အပြောင်းအလဲ' ကို လှိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုပါ။

ဘုရားကျောင်းတွေမှာသုံးတဲ့ လေမှုတ်သစ်သားအော်ဂင်တစ်လုံးကို ဖေဖေသတိရတယ်။ အဲဒီအော်ဂင်ကို တီးတဲ့အခါ လိုချင်တဲ့အသံကိုရအောင် လေမှုတ်သွင်းဖို့ ခြေနင်းကိရိယာကို ဖေဖေ ခက်ခက်ခဲခဲနင်း ခဲ့ရတယ်လေ။ ဒီခေတ်မှာတော့ လျှပ်စစ်အော်ဂင်တွေဟာ အိမ်မှာသုံးဖို့၊ ဘုရားကျောင်းတွေမှာသုံးဖို့ သာမန် ပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေပြီ။ ကွန်ပျူတာတွေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်တွေ၊ ကင်မရာတွေ၊ ဗီသုကာလက်ရာတွေ၊ တယ်လီဖုန်းတွေမှာ တပ်ဆင်အသုံးပြုတဲ့ နည်းပညာတွေ တိုးတက်ထွန်းကားလာတယ်။ ဒါတွေဟာ တောင်းဆိုမှုကြောင့် လူသားမျိုးနွယ်က ပြုလုပ်လာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေပဲ။ လူတွေဟာ အလုပ်အကိုင်တွေလုပ်ဖို့၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေထုတ်လုပ်ဖို့၊ ပိုမိုကောင်း မွန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို အမြဲတမ်း ရှာဖွေကြံဆနေကြတယ်။ အယ်ဒီဆင်ဆိုရင် လျှပ်စစ်မီးလုံးကို တီထွင်ပြုလုပ်ဖို့၊ ကြိုးပမ်းတဲ့အခါ အကြိမ်ပေါင်းသုံးထောင်တိတိ မအောင်မမြင် ဖြစ်ခဲ့ရသတဲ့။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ အောင်မြင် သွားတာပဲလေ။ မင်းတို့ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ စီမံကိန်းတွေမှာကော မင်းတို့ ဘယ်နှကြိမ် ဘယ်နှခါလောက် မအောင်မမြင်

ဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီလဲ။ မင်းတို့ရဲ့စီမံကိန်းဟာ လူသားမျိုးနွယ်အတွက် သင့်မြတ်တယ်၊  
ကောင်းတယ်လို့သိထားရင် အဲဒီစီမံကိန်းကို ဆက်ပြီး အားထုတ်သင့်တယ်။  
မင်းတို့လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ မပေါက်မမြောက်မချင်း  
အပြောင်းအလဲတွေပြုလုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရှေ့ကို တရွေ့ရွေ့လှမ်းတက်နိုင်ဖို့၊ တို့တစ်တွေ အရင်က အိမ်မက်  
တောင်မမက်ဖူးတဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိနိုင်ဖို့ဆိုတာ  
စွမ်းအားတွေရှိမှဖြစ်မယ်။ အဲဒီစွမ်းအားတွေဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် မင်းတို့  
ဖေဖေတို့ လိုအပ်တာကတော့ အပြောင်းအလဲပဲ။ အပြောင်းအလဲကို  
လိုလိုလားလားအသုံးပြုပြီး တို့တစ်တွေကော တခြားလူတွေပါ  
အကျိုးအမြတ်ရှိလာအောင် တို့များရဲ့စိတ်ကူးတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို  
ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ ဒီတော့ အပြောင်းအလဲကို လှိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုပါ။

## ကလေးသူငယ်များ

ဖခင်တစ်ဦးဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ အံ့သြဝမ်းသာစရာအကောင်းဆုံးမင်္ဂလာတစ်ပါးပါပဲ။ မင်းတို့ကြည့်လေ၊ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲကို မင်းတို့လိုလူသားကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားဝင်ရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ သူကလေးဟာ မင်းတို့နဲ့လည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတူပြီး မင်းတို့ရဲ့ဇနီးမယားနဲ့လည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတူနေလေရဲ့။ မင်းတို့ဟာ မင်းတို့ရဲ့ကလေးတွေအတွက် အုပ်ထိန်းစောင့်ရှောက်သူဖြစ်ရတော့မယ်။ သူတို့လေးတွေ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီးကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့ဘဝကိုရဖို့ မင်းတို့ နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ကြိုးစားကြရတော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို သူတို့ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နေတဲ့ ကာလအတွင်း မင်းတို့အတွက် အကူအညီနဲ့ ပဲ့ပြင်လမ်းညွှန်မှုတွေ လိုအပ်မယ့် အနေအထားမျိုးတွေ အများအပြား ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မယ်။



ကလေးတွေဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာပဲ ရှိနေသေးတာတောင် မင်းတို့ရဲ့ အသံကိုကြားနိုင်တယ်။ ဒီအချက်မှန်ကန်ကြောင်း သိပုံပညာဆိုင်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေက အတည်ပြုထားတယ်။ အဲဒီအခွင့်အရေးကိုယူပြီး မင်းတို့ရဲ့သားသမီးတွေအပေါ် ချစ်ကြောင်းနဲ့ လိုလိုလားလားရှိကြောင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုသင့်တယ်။ ဖေဖေမိတ်ဆွေတချို့ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ကလေးတွေ မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာရှိနေစဉ်မှာပဲ သီချင်းဆိုပြုကြသတဲ့။ ဒီတော့ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးတွေဟာ ကျောင်းမှာပိုပြီးစာတော်ကြတယ်၊ ပိုပြီးဖေးဖေးမမရှိတယ်၊ ပိုပြီးပျော်ပျော်နေတတ်ကြတယ်ဆိုပဲ။



သူတို့ကလေးတွေ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ပညာသင်ကြားနိုင်အောင် သူတို့ကိုမမွေးခင်ကတည်းက ပညာသင်စရိတ်အတွက် ဘဏ်မှာငွေစာရင်းဖွင့်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်။ တခြားနည်းကောင်းတစ်ခုကတော့ သူတို့အတွက် အသက်အာမခံထားပေးတဲ့ နည်းပဲ။



သူတို့လိုချင်တာမှန်သရွေ့ လိုလေသေးမရှိအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးပြီး အကျင့်ဖျက်တာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်လေနဲ့။ သူတို့ကို ဝေဒနာခံစားခြင်းနဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အရှိ တရားတွေနဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင် တစ်သက်လုံး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားတာမျိုးမလုပ်ရဘူး။ သူတို့ကို ကလေးများဂေဟာ ဒါမှမဟုတ် မိဘမဲ့ကလေးများကျောင်းကိုခေါ်သွားပါ။ သူတို့ ရင်ထဲမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ကရုဏာနှလုံးသားလေး ဖူးပွင့်ပါစေ။ ပြီးတော့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေ၊ ခိုကိုးရာမဲ့သူတွေကိုလှူဒါန်းဖို့ စားသောက်ဖွယ်ရာနဲ့ တခြားအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေကို သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ငွေနဲ့ ဝယ်ယူခွင့်ပြုပါ။



ဘယ်တော့မဆို မင်းတို့ရဲ့သားသမီးတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ကို မင်းတို့မိတ်ဆွေတွေလိုသဘောထားပြီး စကားပြောပါ။ သူတို့နဲ့အတူ နောက်ပြောင် ကျီစယ်ပါ။ ရယ်မောပါ။ ကစားပါ။ ငိုစရာရှိရင်တောင် ငိုပစ်လိုက်ပါ။ အရာရာတိုင်းအတွက် အချိန်အခါဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိတယ်။ သူတို့ကလေးတွေ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးပါ။ သူတို့ ကြီးလာလို့ အိမ်ထောင်ရက်သား ကျပြီး သားသမီးတွေနဲ့ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ မင်းတို့အဲဒီလို မြတ်နိုးယုယနေဖို့ အခွင့်အရေးရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



သားသမီးတွေကြီးပြင်းလာတဲ့ သက်တမ်းအဆင့်ဆင့်မှာ ဓာတ်ပုံတွေရိုက်ထားပါ။ အဲဒီဓာတ်ပုံတွေကို သူတို့ တန်ဖိုးထားကြမှာပါ။ ပွားစည်းလာတဲ့ သူတို့ သားသမီးတွေကို ပြန်ပြန်တောင်းပေးပါ။ သူတို့နဲ့အတူတွဲပြီး မိသားစုဓာတ်ပုံတွေလည်း ရိုက်ထားပါ။



သူတို့နဲ့အတူ အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးတွေ ပုံမှန်ထွက်ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကိုတော့ သိပ်များများမယူမိအောင် သတိထားပေါ့။ သီတင်း တစ်ပတ်လောက်ဆိုရင်တောင် လိုတာထက်ပိုများနေပြီထင်တာပဲ။ မင်းတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်နေတာတောင် 'ဖက်လဲတကင်း နေထိုင်ခြင်းက မထိမဲ့မြင်ပြုမှု ကို ပေါက်ဖွားစေသည်' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားဟာ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။



သူတို့ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေထိုင်ကျင့်ကြံတတ်အောင်နဲ့ ကိုယ့် အားကိုးကိုးတတ်အောင် သင်ကြားပေးပါ။မင်းတို့ဟာ သူတို့ကို 'အားပေး

အားမြောက်ပြုသူ' ဖြစ်ရမယ်။ ပြီးတော့ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို ကူညီရမယ်။ တကယ်လို့ သူတို့အတွက် အမွေအဖြစ် ပိုက်ဆံတွေထားခဲ့မယ်ဆိုရင် နိုင်မာစိတ်ချရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် အမြတ်ရဖို့သေချာတဲ့ နေရာအကွက်အကွင်းတွေမှာရှိတဲ့ ဘိုးဘွား ပိုင်မြေတွေကိုဝယ်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ သွန်သင်ညွှန်ကြားပါ။



ဘုရားသခင်မပါရှိရင် အရာရာတိုင်းဟာ အကျိုးမဲ့အချည်းနီး ဖြစ်မှာပဲ။ သူတို့ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သူတို့နဲ့အတူ ဝတ်ပြု ဆုတောင်းတတ်အောင် အကျင့်လုပ်ပါ။ မင်းတို့အခက်အခဲတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံနေရတဲ့အခါမျိုးမှာ သူတို့ကိုလည်း ကူပြီး ဆုတောင်းပေးခိုင်းပါ။ တို့တစ်တွေအားလုံး ဘုရားသခင်ရှေ့တော်မှောက် ကို မဖြစ်မနေလာကြရပြီး ကူညီဆောင်မပို့တောင်းခံရတဲ့ သာဓကတွေ အများ ကြီးရှိပါတယ်။ ကောင်းကင်ဘုံရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုမပါရင် ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ အတော်ကို အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းတဲ့ နေရာဌာနကြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။



သူတို့လေးတွေကို ခေါက်ရိုးကျိုးသွားအောင် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးရမှာ တွေကတော့ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့၊ အချိန်တိကျဖို့၊ ဂါဝရတရားရှိဖို့၊ ရိုးရိုးစင်းစင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ဖို့၊ ရိုးသားစင်ကြယ်ဖို့၊ မိဘဘဝ ပညာရေး၊ ဘာသာရေး၊ ဇွဲသတ္တိနဲ့ သိရှိနားလည်နိုင်စွမ်းရှိဖို့တို့ပဲဖြစ်တယ်။

ကလေးသူငယ်တွေဆိုတာ ဘုရားသခင်က လူသားမျိုးနွယ်အတွက် ပေးသနားတော်မူတဲ့ လက်ဆောင်တွေပဲဖြစ်တယ်။ သူတို့ မွေးဖွားလာ ချိန်ကစပြီး တို့များခွဲခွာသွားရတဲ့အချိန်ထိ သူတို့ကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပြုစု စောင့်ရှောက်သွားမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ တို့များရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။



## ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိခြင်း

နေအိမ်အများစုမှာ၊ ဟိုတယ်တွေမှာ၊ ရုံးခန်းတွေမှာ ပန်းတွေကို မြင်တွေ့နိုင်တယ်။ ဒီပန်းကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တန်ဖိုးတိုးစေတယ်။ ဆွဲဆောင်မှုအားကောင်းစေတယ်။ သူတို့ရဲ့အရောင်တွေ၊ ရနံ့တွေနဲ့ အရွယ်အစားတွေက တို့များရဲ့အာရုံတွေကို နီးကြွစေတယ်။ တကယ်လို့ တို့တစ်တွေသာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး နှစ်လိုပျော်မွေ့ဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတာကို ဒီပန်းပွင့်ကလေးတွေက သိသာထင်ရှားစေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်သာယာစေဖို့အတွက် ဒီပန်းပွင့်ကလေးတွေကို အသုံးချကိရိယာတွေအဖြစ် အသုံးချတတ်တဲ့ လူတွေကတော့ ဘဝကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ကြတယ်။

ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ အမွန်မြတ်ဆုံးပန်းပွင့်ပဲ။

### သက်ရှိယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ အပြုအမူများ

မင်းတို့ကို ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုခုထက် ဖိတ်ကြားခြင်းခံရတဲ့အခါ အသက်အကြီးဆုံးလူတစ်ဦး စတင်မစားသောက်မချင်း အစားအစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ယမကာကို မတို့မထိပါနဲ့။ မင်းတို့ထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူဆိုရင် ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဂါဝရတရားထားရမယ်။ ရာထူးဌာနန္တရနဲ့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ မလိုဘူး။



အများပြည်သူစီးတဲ့ယာဉ်၊ ရထားတွေပေါ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ၊ မစွမ်းမသန်ဖြစ်နေသူတွေကို ဦးစားပေးပါ။ နေရာပေးပါ။ တခြား လူတွေက အဲဒီလို ဦးစားမပေးလည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါနဲ့။ လောကမှာ လူတော်လူကောင်းတွေလည်း ရှိနေပါသေးတယ် ဆိုတာ မင်းတို့ရဲ့ အပြုအမူနဲ့ ပြသပါ။



နှုတ်ခွန်းဆက်စကားတွေကို စတင်ပြောဆိုနှုတ်ဆက်သူဟာ မင်းတို့ဖြစ်ပါစေ။ စတင်ပြုံးပြသူဟာ မင်းတို့ဖြစ်ပါစေ။ မင်းတို့အခုအချိန်ထိ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့ ကြည်လင်ဝင်းပမှုတွေ တခြားလူတွေဆီ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါစေ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်

ရဲ့ဘဝကို ပိုပြီး သာယာကြည်လင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။



ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိခြင်းဟာ ယာဉ်ရထားပါပဲ။



ကိုယ်သွားရာလမ်းမှာ ကားပျက်ပြီးဒုက္ခရောက်နေသူတွေကိုတွေ့ရင် အကူအညီပေးပါ။ မင်းတို့မှာ အချိန်မရဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် အရေးတကြီး သွားစရာရှိနေတယ်ဆိုရင် သူတို့အကူအညီရအောင် စီစဉ်ပေးပါ။ အကြောင်းကြားပေးပါ။



လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ အားနွဲ့သူတွေ အရင်ဖြတ်ပါစေ၊ သူတို့အကူအညီလိုအပ်လို လိုအပ်ငြား သူတို့နဲ့ဘေးကရံပြီး လျှောက်သွားပါ။



သူများတွေတန်းစီစောင့်နေတဲ့ တန်းကြားတဲ့ ကြားဖြတ်မဝင်ပါနဲ့။



လက်ဆေးကြောခွက်နဲ့ ကြည့်မှန်ကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း တိုက်ချွတ်သန့်စင် ပစ်ခွဲပါ။



မင်းတို့ရဲ့ကားထဲမှာ ရနံ့သင်းသင်းကလေး ဖျန်းဆွတ်ထားပါ။ ကားထဲမှာကော အိမ်ထဲမှာပါ လေသန့်ဆေးဘူး ဆောင်ထားပါ။



အိမ်သာကိုသုံးပြီးတိုင်း ရေလောင်းခွဲပါ။



ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့လူ (အသက်အရွယ်အရဖြစ်ဖြစ်၊ ရာထူးအရဖြစ်ဖြစ်)ကို အစားအစား၊ ဒါမှမဟုတ် ယမကာကမ်းလှမ်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှမဆို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ကိုင်ပြီး ကမ်းလှမ်းပါ။ ဒါဟာ ဂါဝရတရားကိုပြသတဲ့ အာရုံယဉ်ကျေးမှုပဲ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တဲ့အခါမှာလည်း လက်နှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီး နှုတ်ဆက်ပါ။ လက်တစ်ဖက်တည်းနဲ့ ဆွဲကိုင် နှုတ်ဆက်တာဟာ ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့လူအပေါ် လေးစားမှုကင်းမဲ့ရာရောက်ပြီးမောက်မာဝင်ကြွားတဲ့သဘော သက်ရောက်တယ်။

ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိခြင်းဟာ လူသားဆန်တယ်။  
ဆိုလိုတာကတော့ ရိုင်းရိုင်းခြင်းဟာ တိရစ္ဆာန်ဆန်တယ် ဆိုတဲ့သဘောပဲ။

## လူလိမ်လူကောက်များ

လောကမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ရှိတဲ့ လူလိမ်လူညာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့က လိမ်လိုညာလိုလွယ်မယ့် 'အချဉ်' တွေကို လိုက်ရှာနေကြတာ။ သူတို့အထဲက တချို့ဆိုရင် သိပ်ပြီး အလုပ်သဘောဆန်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိမ်ကွက်ညာကွက်တွေ ယုတ္တိရှိရှိ နဲ့ ပိပိရိုရိုပို. သူတို့ရဲ့ပစ်မှတ်တွေကို ကြိုတင်လေ့လာသုသေသန ပြုကြတယ်။ ဖေဖေဆိုရင် နှစ်ကြိမ်တိတိ အလိမ်ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပါသွားတဲ့ ငွေကြေး မဟာဏကတော့ မပြောပလောက်ပါဘူး။ ဖေဖေဟာ ငွေကြေးလောကမှာ ကျင်လည်ကျက်စားပြီး ကျင့်သားရလာသူဆိုတော့ ဖေဖေ့ကို အာရုံထက်မြက်သူ၊ သတိဝီရိယရှိသူလို သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒါတောင် ဖေဖေဟာ လူလိမ်တွေရဲ့ သားကောင်ဘဝကို ရောက်သွားသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ကို တပ်လှန် နှိုးဆော်ထားဖို့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးနေတာပဲ။

ကွယ်လွန်သွားရှာပြီဖြစ်တဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေ အင်ဒိုနီးရှားလူမျိုးဟာ တိုရန်တိုမြို့မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာငါးသိန်း ငွေညှစ်ခံခဲ့ရတယ်။ တစ်နေ့မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို သူ့အိမ်ပြန်အပို့မှာ ထောင်ချောက်အဆင်ခံလိုက်ရတယ်။ လူဆိုးအဖွဲ့က သူ့ကားထဲမှာ ဘိန်းဖြူတစ်ထုပ်ကို စနစ်တကျ ထည့်ထားခဲ့ကြတယ်လေ။ ဆင်ကွက်ကို လူတစ်စုရဲ့ပူးပေါင်းကူညီမှုနဲ့ ပိပိရိုရို ကြိုတင်စီစဉ်ထားကြတယ်။ ဖေဖေမိတ်ဆွေရဲ့ ရှေ့နေကတောင် ပြောတယ်။ အဲဒီလိုဆင်ကွက်တွေဟာ သူတို့ဆီမှာ အတော့်ကိုရိုးနေပါပြီတဲ့။ အထူးသဖြင့် အခုမှရောက်လာတဲ့ လူသစ်တွေကို အဲဒီလို အကွက်ဆင်တတ်ကြတယ် ဆိုပဲ။ ဒီတော့ သူ့အနေနဲ့ ငွေပေးမလား။ ဒါမှမဟုတ်သူ့မိန်းမကော တက္ကသိုလ်တက်ဆဲ သမီးနှစ်ယောက်ပါ အင်ဒိုနီးရှားပြန်ပို့တာခံမလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ တိုင်းပြည်မှာနေလာတဲ့လူသစ်တွေ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှားရင် မိခင်နိုင်ငံကိုပြန်ပို့ရမယ်ဆိုတဲ့ ဥပဒေကရှိနေတာကို။ ဖေဖေမိတ်ဆွေက ငွေပေးလိုက်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သူ့ခမျာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားရှာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရင်းက ဘာလဲဆိုတော့ သူ့မှာ ငွေကြေး

အမြောက်အများရှိတယ်လို့ ထင်သွားကြလို့ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလူက အိမ်တွေ လျှောက်ဝယ်တယ်။ ပြီးတော့ အပျံစား မော်တော်ကား ကိုမှ စီးတယ်လေ။

လောဘမသတ်နိုင်သူတွေကို ဖြားယောင်းလှည့်စားပြီး 'အချဉ်ဖမ်း' ကြတဲ့ လောင်းကစားသမားအုပ်စုတွေရှိတယ်။ ဂျင်ကလေးတွေကို လိုသလို ထိန်းချုပ်လို့ ရအောင် ဂျင်လှည့်တဲ့ စားပွဲအောက်မှာ သံလိုက်တွေတပ်ဆင် ထားတာ ဖေဖေကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ မင်းတို့ဆီမှာ ပိုက်ဆံရှိမှန်း သိရင် မင်းတို့ကိုအပိုင်ကြံဖို့နည်းလမ်းတွေရှာကြတော့တာပဲ။ သူတို့ကို ရှောင်ကွင်း နိုင်ဖို့အတွက် လောင်းကစားမှုမလုပ်ပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် လောဘမကြီးပါနဲ့။ ငွေရမြန်တဲ့ ဖြတ်လမ်းနည်းလမ်းကို ရှောင်ပါ။ ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ သူဌေး ဖြစ်စေရမယ်လို့ မင်းတို့ကို အာမခံတဲ့လူတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် 'ဘိုင်' တွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတွေပိုက်ဖို့၊ ဖမ်းတတ်ကြတယ်။

မကြာသေးခင်ကလေးကပဲ အင်ဒိုနီးရှားလူမျိုး စီးပွားရေးသမား တစ်ယောက်က သူ့ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်းငါးရာချေးပါ။ သူ့ဘဏ်က အာမခံအဖြစ် အဲဒီတန်ဖိုးနဲ့ ညီမျှတဲ့ ဘဏ်အာမခံ စာချုပ်တစ်စောင် ထုတ်ပေး ထားပါမယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒီတော့ 'ပရိုင်းဘဏ်' က အာမခံ စာချုပ်တောင်ထုတ်ပေးနိုင်မှတော့ အဲဒီငွေကိုလည်းထုတ်ချေးမှာပေါ့လို့ ဖေဖေက ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ ဖေဖေကို ကြားပွဲစားအဖြစ်ထားနေဖို့ မလိုဘူးလေ။ ရယ်စရာကောင်းတာက အဲဒီ 'ဘဏ်အာမခံစာချုပ်' လိမ်ဆင်တွေ အကြောင်း လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅နှစ်လောက် ကတည်းက စီးပွားရေးသမား အတော်များများဆီက ကြားနေရတာ ဖန်တစ်ရာတေနေပြီ။ အဲဒီအထဲမှာ အများစုဟာ ဘဏ်အာမခံစာချုပ် အတုတွေချည်းပဲ။

ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ လိမ်လို့ညာလို့လွယ်တဲ့လောဘသားတွေ အများကြီး ရှိလေရဲ့။ သူတို့ဟာ ငွေရလွယ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစီမံကိန်းမျိုးမဆို ဘယ်လောက်ပဲ သံသယဝင်စရာကောင်းနေပေမယ့်လည်း ယုံကြည်လက် ခံလိုက်ကြတာပဲ။ လူသိများတဲ့ စင်ကာပူလူမျိုး ငွေကြေးကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ အထွေထွေမန်နေဂျာတစ်ဦးဆိုရင် အဲဒီလို စီမံကိန်းမျိုးထဲမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ သူ့အိမ်ကိုတောင်ရောင်းလိုက်တယ်။ သူ့ခမျာ 'အစစအရာရာဆုံးရှုံး သွားတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ သူ့မိသားစုတောင် ပါသွားသေးတယ်လေ။ နောက်ပြီး သူ့မှာ ကြွေးတွေလည်း တင်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သူလည်း စင်ကာပူကနေ

ပျောက်သွားတော့တယ်။ ဒီတော့ လူလိမ်လူကောက်တွေကို သတိကြီးကြီးထားပါ။ သူတို့က မင်းတို့ရဲ့ပိုက်ဆံတွေကို မသမာတဲ့နည်းနဲ့ ယူချင်ကြတာဟေ့။

မင်းတို့မှာ ငွေကြေးရှိကြောင်း လူတွေမသိပါစေနဲ့။ မင်းတို့ချမ်းသာ ကြွယ်ဝကြောင်း လူတွေ သိအောင် ကြားဝါစရာအကြောင်း ဘာမှ မရှိဘူး။ ရဟတ်ယာဉ်နဲ့ ရေငုပ်သင်္ဘောက ကွာခြားတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ လိုရာအရပ်ကိုရောက်အောင် သွားနိုင်တာချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရဟတ်ယာဉ်က သူလာပြီဆိုတာ အဝေးကြီးကတည်းက ကြေငြာလာတယ်။ ရေငုပ်သင်္ဘောကတော့ လိုရာအရပ်ကိုရောက်အောင် အသံတိတ် သွားတယ်လေ။

ကိုယ်က လူလိမ်လူကောက်တွေထက်ပိုပြီး 'လျင်'ပါ။ နည်းလမ်းရှိရင် သူတို့ကိုဖော်ထုတ်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မင်းတို့ရဲ့ပကတိအသိဉာဏ်ကို လောဘဇောတိုက်မှုက မလွှမ်းမိုးရအောင် သတိထားပါ။ 'ဖြတ်လမ်း'နည်းနဲ့ သူဌေးဖြစ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းချက်ဆိုရင် ဘယ်လိုကမ်းလှမ်းချက်မျိုးကိုမှ လက်မခံပါနဲ့။

မြန်မြန်ပိုက်ဆံရတယ်ဆိုတာ မြန်မြန်ဒုက္ခရောက်တော့မယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ပဲ။ ဒီတော့ နှိပ်ချွေး၊ ရောင့်ရဲရွေး၊ လောင်းကစားကင်းစွာ နေထိုင်ပြီး မင်းတို့ ဘဝထဲကို လူလိမ်လူကောက်တွေ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ခွင့် မပေးပါနဲ့။

## သမီးကညာများ

'ဂျုဝါဟာလာနေရူးတက္ကသိုလ်' က ဂုဏ်ထူးဆောင် ပါမောက္ခ မိုးဟာဆန်(အမ်အေ၊ အယ်လ်အယ်လ်ဘီ၊ ပီအိတ်ချ်ဒီ)က ၁၉၉၆ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၇ ရက်နေ့မှာ ဖေဖေ့ကို နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် တိုက်တွန်းခဲ့တာ ကတော့ ဖေဖေအတွေးအမြင်တွေကို ရေးနေတဲ့အထဲမှာ သမီးကညာတွေ အကြောင်းလည်း ထည့်သွင်းရေးသားပါတဲ့။ ခု ဖေဖေရဲ့ 'ချွေးမလောင်းတွေ' နဲ့ မြေးမလောင်း တွေကိုရည်စူးပြီး ဆောင်းပါးရေးလိုက်တယ်။ မင်းတို့မှာ သမီးကညာများ မွေးလာခဲ့ရင် သူတို့ကို ဒီဆောင်းပါး ဖတ်ကြည့်ခိုင်းရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။



ဘုရားသခင်က လူတိုင်းကို တူညီစွာဖန်ဆင်းပေးမထားဘူးဆိုတာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ သမီးတို့ သိထားရမယ်။ ယောက်ျားတွေက ကလေးမမွေးနိုင်ကြဘူး။ သမီးတို့က ကလေးမွေးနိုင်ကြတယ် ဆိုတာ သမီးတို့ ကောင်းကောင်းသိပြီးသားနော်။ ဘုရားသခင်က သမီးတို့ကို သမီးတို့ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ အဖော်မွန်အဖြစ် ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် ဖန်ဆင်းပေးထားတယ်။ သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ သမီးတို့အပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေတယ်ကွဲ့။



သမီးတို့သိပြီးတဲ့အတိုင်းလောကမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူရယ်လို့ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ ဒီတော့ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနဲ့ ငြိမ်းအေးသာယာစွာ နေနိုင်ဖို့အတွက် သမီးတို့မှာ ကရုဏာနှလုံးသားနဲ့ သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ် ရှိနေရမယ်။ သမီးတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းသည်စီးပွားရေးအရ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းပိုင်းအရ 'အဆင်မပြေ'ချိန်မှာ သူ့ကိုအားပေးပါ။ အားဖြည့်ပါ။ သမီးတို့တတ်နိုင်သမျှ နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ကူညီပါ။ သူ့အတွက်အကူအညီလိုနေတဲ့ အချိန်မှာ သူနဲ့အလှမ်းဝေးအောင်လုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူ့ကို 'ထုထောင်း'ဖို့ အခွင့်အရေးမယူပါနဲ့။ ဖေဖေ့မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူဟာ သူ့အဖေစိက ဒေါ်လာသန်းသုံးရာလောက် ဆက်ခံ အမွေရစရာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ သူ့အဖေနဲ့စကား များရန်ဖြစ်ပြီး သူ့အဖေပိုင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ကျောခိုင်းလိုက်ရတယ်။ အဲဒီလို

အကျပ်အတည်းတွေ့ပြီး စိတ်ထိခိုက်နေရတဲ့ကာလမျိုးမှာ သူ့ကိုအားပေး ကူညီမယ့်အစား သူ့မိန်းမက သူ့နဲ့အဆက်ဖြတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကွာရှင်းပြတ်စဲလိုက်တယ်။ သူ့ဟာစိတ်ဆင်းရဲလွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမိမတတ်ခံစားခဲ့ရတယ်လို့ ဖေဖေကိုပြောပြတယ်။



ဖေဖေ အံ့ဩတကြီးနဲ့ တုန်လှုပ်ရတာကတော့ ခေတ်သစ်မိန်းကလေးတစ်ချို့ဟာ ထမင်းဟင်းမချက်ပြုတ်တတ်ဘူးဆိုတာ သိရလိုပဲ။ သမီးတို့ ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်တာမှာ ပျော်မွေ့ရမယ်နော်။ ကိုယ့်လင်ယောက်ျားက ကိုယ်ချက်ပြုတ် ကျွေးတဲ့ထမင်းဟင်းကို ကိုယ့်အိမ်မှာ မြိန်ရည်ယှက်ရည် စားချင်လာအောင် သမီးတို့ အချက်အပြုတ်ကောင်းရမယ်။ ကိုယ့်ယောက်ျားက တစ်ခြားသူ တစ်ဦးဦးအိမ်မှာ သွားပြီးစားသောက်တာမျိုးကို ညည်းတို့ လိုလားမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဖေဖေသိတာပေါ့။ သူ့ဟာ 'ဒုတိယနေအိမ်'ကို တွေ့သွား နိုင်တယ်လေ။



ဖေဖေမိတ်ဆွေ သွားရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ယောက်က သူ့မိန်းမဟာ ကလေးမွေးရမှာကို သိပ်ကြောက်တယ်လို့ ညည်းညူဖူးတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ ခု သူတို့အသက်လေးဆယ်နားကပ်နေပြီ သာသမီး တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ 'ရှေ့ဆက်ပြီး ပွားစည်းစေပါ' ဆိုတာ ဘုရားသခင် ရဲ့ မိန့်မှာချက်ပဲ။ သမီးတို့ တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သားသမီးသုံးယောက်ထက် ပိုယူပါ။ နှစ်ယောက်ဆိုတာကတော့ နည်းလွန်းတာ အမှန်ပဲ။ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်၊ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးသမားကြီးတစ်ယောက်က ဖြစ်နိုင်ရင် နောက်ထပ်သာသမီးတွေ လိုချင်သေးကြောင်း ဖေဖေကို ပြောပြတယ်။ သူ့မှာ လောလောဆယ်ကိုပဲ သားသမီးငါးယောက်ရှိနေပြီ။ ဒါတောင် သူက နောက်ထပ်လိုချင်သေးသတဲ့လေ။



သမီးတို့ရဲ့ လင်ယောက်ျားနဲ့ သားသမီးတွေကိုကြင်နာပါ။ ယုယပါ။ အဲဒါဆို သူတို့ကသမီးတို့ကို ဒီထက်မကတောင် တုံ့ပြန်ကြင်နာယုယလာကြလိမ့်မယ်။ တချို့မိခင်တွေဆို သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို ကြမ်းတမ်းရင်သီးတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေတာ 'သေပါစေ'လို့ ကျိန်ဆဲနေတာ ဖေဖေကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ခဲ့ရတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ စိတ်ထဲကပါလို့ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး



ဆိုတာ ဖေဖေသိတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဒေါသကို ထုတ်ဖော်ပြသနေတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ဖေဖေပြောချင်တာကတော့ ကလေးတွေနာကြည်းသွားစေမဲ့ စကားလုံးမျိုးတွေ သုံးနှုန်း ပြောဆိုတာ မှားတယ်။ အဲဒီလို သုံးနှုန်းပြောဆိုတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှုမျိုးတောင်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒီတော့ ကြမ်းတမ်းရင့်သီးတဲ့စကားလုံးတွေ မသုံးပါနဲ့။ အဲဒီစကားလုံးတွေကို သမီးတို့ရဲ့ ဝေါဟာရစာရင်းထဲက ဖျက်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။



ဖေဖေရေးထားတဲ့ 'လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း' ဆောင်းပါးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ သွက်လက်မြန်ဆန်တဲ့ဒီခေတ်သစ်ကြီးထဲမှာ လင်မယားကွာရှင်း ပြတ်စဲမှုဆိုတာ အချိန်တိုတိုအတွင်းပြီးပြတ်သွားနိုင်ပြီး ပြန်ပြင်လို့မရတော့တဲ့ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့မိန်းမရဲ့မိသာစုအသိုင်းအဝိုင်းက အတင်းအကျပ်ကိုင်တာနဲ့ သူ့မိန်းမကို ကွာရှင်းပေးလိုက်ရတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဒီလိုလုပ်လိုက်တာမှားတယ်ဆိုပြီး သူ့မိန်းမက နောင်တရတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းဟောင်းဆီသွားပြီး ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို ရုတ်သိမ်းပေးဖို့ ဒူးထောက်တောင်းပန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်သိပ်နှောင်း သွားပြီလေ။ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီလူက နောက်အိမ်ထောင်ပြုထားပြီကိုး။

ခုပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာအတွေ့ကို ဖေဖေရေးပြနေရတာဟာ သမီးတို့အနေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲစရာအကောင်းဆုံး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု တချို့ကို ရှောင်ကွင်းနိုင်အောင်လိုပါ။ ကမ္ဘာကြီးကို အလှဆင်ဖို့နဲ့ အကြင်နာတရား လွှမ်းခြုံပေးဖို့ သမီးတို့ လူဖြစ်လာကြရတာလေ။

## သေခြင်းတရား

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အကြီးတန်းဝန်ကြီး၊ ဒေါက်တာတေအင်ဆွန်း  
ဟာ ၁၉၉၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၅ရက်နေ့ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွား ရှာတယ်။  
သူဟာ အသက် ၅၃ နှစ်ပဲရှိသေးတယ်။ ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရရကာ  
သက်သာပျောက်ကင်းလာတာ နှစ်အနည်းငယ်ပဲ ရှိသေးတယ်။

သေခြင်းတရားဟာ လူတိုင်းဆီကိုလာတယ်။ တို့များ သေခြင်းတရား  
ကို နိုင်အောင်မတိုက်နိုင်ဘူး။ သူက အနှေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို အရောက်လာမှာပဲ။  
ဒါပေမဲ့လည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန် လူ့သက်တမ်း နှစ်ပေါင်း၇၀ မတိုင်ခင်  
သေဆုံးရတာကတော့ ကြေကွဲစရာပေါ့လေ။ နာရေးကြော်ငြာတွေထဲမှာ  
အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ကွယ်လွန်သူတွေအကြောင်း ဖတ်ရတာ အထူးအဆန်း  
မဟုတ်တော့ဘူး။ သူတို့မိသားစုတွေအတွက်တော့ အလွန်ကြေကွဲစရာ ကောင်းတဲ့  
အဖြစ်သနစ်တွေပေါ့ကွယ်။

ဖေဖေဆိုရင် ကွယ်လွန်သူတွေအတွက် ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲတွေကို  
ပုံမှန်သွားရောက်လေ့ရှိတယ်။ တချို့ပွဲတွေက ဖေဖေမိတ်ကောင်းဆွေ  
ကောင်းတွေအတွက် လုပ်တဲ့ပွဲတွေပါ။ သူတို့တစ်တွေ သေဆုံးရတာရဲ့ အဓိက  
အကြောင်းရင်း နှစ်ရပ်ကတော့ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါပဲ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်  
သူတို့လည်း ဒီထက်သက်တမ်းရှည်ရှည် အသက်ရှင် နေထိုင်ချင်မှာပဲဆိုတာ  
ဖေဖေသိတာပေါ့။ တကယ်တော့ သူတို့တစ်တွေ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အကျင့်ကို  
စွန့်လွှတ်ခဲ့ကြသင့်တယ်။ သူတို့တစ်တွေ တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားရတဲ့  
အားကစားနည်းတချို့ကို ကစားခဲ့ကြသင့်တယ်။ သူတို့တစ်တွေ  
အစားအသောက်ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားသောက်ခဲ့ကြသင့်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ သူတို့တစ်တွေ နောက်ကျလွန်းမက နောက်ကျသွားကြပြီလေ။

အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးခဲ့ကြတဲ့အတွက် သက်တမ်းနုနုအိမ်ထောင်စုကို  
ထားရစ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ ဒါကြောင့်

အောက်ပါအချက်လေးတွေကို ဖေဖေ အကြံပေးပါရစေ။



တစ်နေ့၊ တစ်ရက်တိုင်းကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ကုန်လွန်ပါစေ။ မင်းတို့အတွက် မနက်ဖြန်ရှိသေးလား။ မရှိတော့ဘူးလား ဆိုတာကို မင်းတို့ မသိနိုင်ဘူး။



ပူပင်ကြောင့်ကြမ္မာတွေက မင်းတို့ကို ဒုက္ခမပေးပါစေနဲ့။ ပူပန်သောကတွေဟာ မကြာခင် ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။ မင်းတို့ သောကတွေကို သေအောင် သတ်ရင်သတ်၊ မသတ်ရင် မင်းတို့ မြန်မြန်သေမှာပဲ။



သင့်မြတ်လျော်ကန်တဲ့ ဖြည့်စွက်အစားအစာတွေ စားသောက်တဲ့နည်းနဲ့ အရွယ်ကျတာကို ကာကွယ်ပါ။ ဖေဖေဆိုရင် အောက်ပါဖြည့်စွက်အစား အစာတွေကို နေ့စဉ်ပုံမှန် စွဲစွဲမြဲမြဲစားတယ်။ ပျားဝတ်မှုန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆေးတောင့်၊ ငါးကြီးဆီဆေးတောင့်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်မျိုးစုံနဲ့ သတ္တုဓာတ် ပါတဲ့ဆေးလုံးတွေပဲ။ အသက်၆၀နားကပ်နေတဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေ တချို့ဆိုရင် အရွယ်တင်လိုက်တာ အသက်၄၀လောက်လို့ ထင်ကြရတယ်။ သူတို့ အားလုံး ပျားဝတ်မှုန်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်ပုံမှန်စားကြတယ်တဲ့။



လှေကျင့်ခန်း မပြတ်လုပ်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့နှလုံး အားကောင်းလာလိမ့်မယ်။



ရေအများကြီးသောက်ပါ။ ကျောက်ကပ်တွေကို ထာဝစဉ်ဆေးကြော သန့်စင်ပြီးသားဖြစ်နေမယ်။



ပြောင်မြောက်တဲ့ပြက်လုံးတွေကို နားထောင်ပါ။ ပြောင်မြောက်တဲ့ ပြက်လုံး တွေကို ပြောပါ။ ရယ်မောတာဟာ အထက်မြက်ဆုံးဆေးစွမ်းကောင်းပဲ။



ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးသူအားလုံးကို ရှိသေလေးစားပါ။ အဲဒီလို ဂါဝရတရား ထားတဲ့အတွက် မင်းတို့မှာ အသက်ရှည်စေတယ်လို့ သမ္မာကျမ်းစာက ဟောကြားတယ်။

ဘဝအရသာကို ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စွာ ခံစားပါ။ သေခြင်းတရားကို မပေးပါနဲ့။ အချိန်ကို ဝယ်ယူလို့မရဘူး။ နောက်ပြီး မင်းတို့ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်နေထိုင်ခွင့်ရတာကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဒါကြောင့် တခြားလူတွေကော မင်းတို့ပါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်းနဲ့ တစ်နေ့တစ်ရက်ချင်းကို ချမ်းသာသုခအပြည့်ဝဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နေထိုင်ပါ။

## လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း

လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုတာ နှုတ်မရသိမ်းမရနိုင်လောက်အောင် လက်တွေ့ကျလွန်းတယ် သားတို့ရေ။ ပြန်ပြီး ရင်ကြားစေ့သင့်မြတ်သွားတဲ့ ပြတ်တောက်ကင်းကွာပြီးသား အိမ်ထောင်ရေးမျိုးကတော့ နည်းပါတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ အနာဂတ်အရေးကို ဖေဖေအရမ်းစိုးရိမ်တယ်။ အထူးသဖြင့် မင်းတို့ရဲ့ဇနီးမယားနဲ့ ပတ်သက်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆောင်းပါးကလေးကို ရေးလိုက် ရပြန်တယ်။



အမှားအားလုံးကို အချစ်ကပုံးလွှမ်းပစ်တယ်တဲ့။ ဒီအဆိုအမိန့်ဟာ သိပ်ကို မှန်ကန်တဲ့ အဆိုအမိန့်ပေါ့။ ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောပြတယ်။ သူဟာ လူမှုရေးအရကော ရှုပ်ပိုင်းအရပါ အရိုးစွဲနေတဲ့ပြဿနာတွေရှိတဲ့ မိန်းမ တစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ခဲ့တယ်တဲ့။ သူ့တို့လက်ထပ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီအမျိုးသမီးက ဒီလူ့ကို အတော့်ကို ဒုက္ခပေးခဲ့တယ် ဆိုပဲ။ ဖေဖေကတော့ ဒီလူ့ရဲ့ သည်းခံနိုင်စွမ်းနဲ့ အချစ်စိတ်ကို လေးစား အားကျမိတယ်။ ဒီလူ ဒီမိန်းမကို ဘာဖြစ်လို့လက်ထပ်ယူခဲ့ပါလိမ့်လို့လည်း ဖေဖေ မကြာခဏ အတွေးကြွယ် မိတယ်။

ဖေဖေမိတ်ဆွေ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ စိတ်ရောဂါရှင်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ခဲ့တယ်။ ဒီလူဟာ ခုအချိန်ထိ သူ့မိန်းမကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ သူ့အချိန်တွေ အများကြီးပေးခဲ့တာကလား။ စိတ်ရှည်ဖို့၊ သည်းခံဖို့၊ တယုတယပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ အများကြီးလိုတာပေါ့ကွယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကို ဖေဖေ ဦးညွှတ်အလေးပြုမိပါတယ်။ အချစ်စစ်၊ အချစ်မှန် ဆိုတာ ကောင်းကင်ဘုံက လာတာပါ။ အချစ်စစ် အချစ်မှန်တွေ အများကြီး ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရဖို့ မင်းတို့ဘုရားသခင်ဆီမှာ တောင်းခံရမယ်။ တကယ်လို့မင်းတို့ဟာ မင်းတို့မိန်းမကိုတကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို မမေးရဘူး။ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ဆိုတာ များသောအားဖြင့်မကောင်းဘူး။ နောက်ကြောင်း ရာဇဝင်ကို နည်းနည်းပဲသိလေ ပိုကောင်းလေပဲ။ ဒါမှ ခိုက်ရန်ဒေါသ

ဖြစ်ရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ မခံချိုမခံသာဖြစ်စေမယ့် စကားမျိုးတွေ မပြော  
ဖြစ်တော့မှာပေါ့။



မင်းတို့ရဲ့ဇနီးမယားက ဘုရားသခင်အကြောင်းကိုသိတယ်။ ဘယ်လို  
ဝတ်ပြုဆုတောင်းရမယ်ဆိုတာကိုသိတယ်ဆိုရင် အနာဂတ်ကာလမှာ မင်းတို့  
ဒုက္ခကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူဟာ မင်းတို့ရဲ့ ခွန်အားနဲ့  
ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အလှအပထက် ဘုရားသခင်ကို ပိုပြီး  
ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ။ တကယ်လို့ မင်းတို့ရဲ့ဇနီးမယားဟာ ဘယ်  
လိုဝတ်ပြုဆုတောင်းရမယ်ဆိုတာကို မသိဘူး။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းတာနဲ့  
ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း မသိဘူးဆိုရင် သူဟာ  
နောင်တစ်ချိန်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကောလာဟလသတင်းတွေကို လက်လျှော့  
အရှုံးပေးသွားလိမ့်မယ်။



အောင်မြင်တဲ့ယောက်ျားတိုင်းရဲ့နောက်ကွယ်မှာ မိန်းမတစ်ယောက် ရှိနေတယ်။  
အဲဒီအတိုင်းပဲ။ မအောင်မြင်တဲ့ယောက်ျားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ရှိနေတာလည်း  
မိန်းမပါပဲ။ ဇနီးမယားရွေးတဲ့အခါ ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပါ။ သူ့ရဲ့ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံနဲ့  
စားသောက်ပုံလေ့စရိုက်တွေကို လေ့လာပါ။ အကဲခတ်ပါ။ သူ့အပေါင်း  
အသင်းတွေ၊ သူ့မိတ်ဆွေတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို ကြည့်ပါ။  
ဖော်ထုတ်ပါ။ တကယ်လို့ ဒီမိန်းကလေးဟာ ပေါ့ပြက်ပြက်မိန်းကလေးမျိုးဖြစ်နေရင်  
ပြီးတော့ သူ့ပေါင်းသင်း တဲ့သူတွေကလည်း မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့  
သားတို့ရေ ... ဝေးရာကိုသာပြေးကြပေတော့။



လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းကျတော့ မင်းတို့ ကွာရှင်းပြတ်စဲရေးတို့ကို  
စဉ်းစားချင်စိတ် ပေါက်လာလောက်တဲ့အနေအထားတချို့ တွေ့လာလိမ့်မယ်။  
အထင်အမြင်လွဲတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေ မလွဲသာမရှောင်သာ ပေါ်ပေါက်လာ  
မှာပဲ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ခက်ထန်မာကျောတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးတွေကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ  
မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး ချမှတ်ဖို့ အနည်းဆုံး ခြောက်လကနေ  
သုံးနှစ်အထိ အချိန်ပေးပါ။ မိဘနှစ်ပါးစလုံးဟာ ရင့်ကျက်တဲ့ သဘောထားရှိပြီး  
စာနာထောက်ထားတတ်တဲ့စိတ်မျိုးရှိရင် အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာတွေကို  
ဘယ်လောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြေရှင်း ကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုတာ မင်းတို့  
စာအံ့တသြ တွေ့ကြရလိမ့်မယ်။



လုပ်စရာရှိတာတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်ပစ်ဖို့အကြံပေးလာတဲ့ အပေါင်းအသင်း  
တွေရဲ့စကားကို မနာခံပါနဲ့။ ကွာရှင်းဖို့၊ ပြတ်စဲဖို့ ရှေ့နေလိုက်တဲ့  
လူတွေကိုကြည့်လိုက်၊ အများစုဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ကွာရှင်းပြတ်စဲ ထားသူ  
လင်မယားကွဲနေသူ၊ အိမ်ထောင်မရှိသူ၊ မိန်းမလျာ ဒါမှမဟုတ် ယောက်ျားလျာ  
တွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။



လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲတာကို ဘုရားသခင်က စက်ဆုပ်တော် မူတယ်။ ဒီတော့  
ဘဝကြင်ဖော်ရွေးတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့အတွဲညီမယ့် အဖော်မွန်ကို ရွေးမိစေဖို့  
အလေးထားဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်အခြေအနေက တကယ့်ကို ဆိုးဆိုး  
ရွားရွားဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ ဘုရားသခင်ဆီမှာ ဆုတောင်းဖို့နဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့  
ထိန်းကျောင်းစောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူဖို့ လင်မယားနှစ်ယောက် ခဏတစ်ဖြုတ်  
ခွဲခွာနေနိုင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုခွဲခွာနေပြီး အဖော်သစ်ကို မရှာပါနဲ့။



လင်မယားကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို တားဆီးဖို့အတွက် လင်မယား နှစ်ယောက်စလုံး  
အတူတွဲပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘုရားသခင်ဆီမှာ ဝတ်ပြု ဆုတောင်းမယ်ဆိုရင်  
မမှားနိုင်ပါဘူး။

အိမ်ထောင်ပြုတာဟာ လူသားမျိုးနွယ်အတွက် ဘုရားသခင်က ချီးမြှင့်တဲ့  
ကောင်းချီးမင်္ဂလာပဲ။ ဒီတော့ အိမ်ထောင်သူခကိုခံစားပြီး သားသမီးတွေ  
ပွားစည်းစေပါ။ ခိုင်မြဲတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ပါ။  
အမုန်းလမ်းကြောင်းကို မလျှောက်ပါနဲ့။



## အရက်သေစာသောက်စားခြင်း

မင်းတို့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်ပြီးသောက်စား  
ပျော်ပါးတဲ့အခါ သူတို့တိုက်တဲ့အရက်ကို နှစ်ခွက်ထက်ပို မသောက်ဘဲ နေတာဟာ  
လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ နှစ်ခွက်ထက်  
ပိုသောက်ဖို့ လိုအပ်လာရင် နောက်ထပ်သောက်တဲ့အရက်ဖိုးကို ကိုယ့်  
ဘာသာကိုယ်ပေးပါ။ မော်တော်ကားမောင်းနိုင်တယ်လို့ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားတဲ့  
ယမကာပမာဏက ဘီယာနှစ်ခွက်နော်။ အဲဒီထက် ပိုသောက်ထားမိရင်  
ကားမမောင်းမိဖို့ သတိထားပါ။ တဒဂ် ပျော်ရွှင်မှုဟာ တစ်သက်လုံး  
ကြေကွဲစရာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အိမ်ပြန်ဖို့ အငှားကားစီးပါ။ မူးနေတဲ့  
အပေါင်းအသင်းတွေက ကားမောင်းပြီးလိုက်ပို့ပေးတာကိုလည်း ခွင့်မပြုနဲ့။  
အမူးသမားမောင်းတဲ့ မော်တော်ကားတွေနဲ့ လိုက်မိတဲ့ ခရီးသည်  
အတော် များများဟာ ခုဆို သူတို့ရဲ့ အုတ်ဂူတွေထဲမှာ  
အိပ်စက်အနားယူနေကြပြီလေ။

မိတ်ဆုံစားသောက်ပွဲတွေမှာ လူတွေရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို အကဲခတ်မှန်း  
လို့ရနိုင်တယ်။ ယမကာဖိုးကို ဘယ်သူကပေးချေနေတယ်ဆိုတာ အမူမမထားဘဲ  
ကိုယ်သောက်နိုင်သလောက် နင်းကန်သောက်တတ်တဲ့လူတွေရှိတယ်ကွဲ့။  
သူတို့ဟာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ စေတနာနဲ့ လောကဝတ်ပြုမှုကို  
အခွင့်အရေးယူတတ်တဲ့လူတွေပေါ့။ ဒီတော့ အဲဒီလူမျိုးတွေကို သတိထား။  
အဲဒီလူမျိုးတွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး စီးပွားရေးမလုပ်မိအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

ဟောဒီမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်ကလေးတချို့ ဖော်ပြထားတယ်။



အလှူရှင်အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ဧည့်သည်တွေကို ပိုပြီး သောက်စေချင်တယ်။  
ဒီတော့ နှစ်ခွက်သောက်ပြီးလို့ နောက်ထပ်လည်းသောက်ချဦးမယ် အရက်ဖိုး  
ပေးခွင့်လည်းမပြုဆိုရင် ယမကာကို ကိုယ့်ဘာသာသွားယူခွင့် ပြုဖို့ အလှူရှင်ကို  
ချီသာယဉ်ကျေးစွာပြောပါ။ မင်းတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေး ဖွယ်ရာမှုကို သူ တလေး  
တစား အသိမှတ်ပြုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ပြုမှုတဲ့ လူဟာ မင်းတစ်ယောက်တည်းပဲ  
ရှိကောင်းရှိနိုင်မယ်။



ဘရန်ဒီဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းချင်းအရသာခံပြီး သောက်ရတယ်။ ယမကာကို မြန်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး လည်ချောင်းထဲလောင်းထည့်တဲ့ တရုတ်သောက်နည်းဟာ မှားတယ်။ ငွေဖြုန်းတီးရာရောက်တယ်။



အသားနီ(သိုး၊ အမဲ စတဲ့အသားဟင်းလျာ)ကို စားနေရင် ဝိုင်အနီကို သောက်ပါ။ အသားဖြူကြက်၊ဘဲ စတဲ့အသားဟင်းလျာနဲ့ ပင်လယ်အစားအစာ)ကိုစားနေရင် ဝိုင်အဖြူကိုသောက်ပါ။



ယမကာအနည်းအကျဉ်းသောက်တာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သင့်လျော် ကောင်းမွန်တယ်။ အဲဒီလိုသောက်တာကို သမ္မာကျမ်းစာကတောင် အား ပေးထောက်ခံတယ်။



သင့်တင့် လျောက်ပတ်စွာ ယမကာသောက်သုံးတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရက်သေစာ အလွန်အကျွံသောက်စားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရတဲ့ ဘေးဒုက္ခတွေအကြောင်း သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက်မှာ တခမ်းတနားရှိလေရဲ့။ အရက်ရဲ့ကျေးကျွန် ခေါင်းဆောင်တွေကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းတွေ ပြိုလဲပျက်စီးခဲ့ရတယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို အစွန်းရောက်အောင်လုပ်ရင် မကောင်းဘူး။ မင်းတို့ရဲ့ဘွားအကြီးဆို အသက် ဉှစ်နှစ်ထိ အသက်ရှင်နေထိုင်သွားတယ်။ ဖေဖေတို့ဟာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးပေမယ့် သူက ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်ရာမဝင်ခင် ဖန်ခွက်ကလေးတစ်ခွက်နဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ဝိုင်အချိုသောက်လေ့ရှိတယ်။ အသက် ၉၀ ရောက်တာတောင် သူ့မျက်လုံးတွေ အမြင်ကြည်နေတုန်းပဲ။ သူဟာ အပ်ပေါက်လည်း ထိုးနိုင်တယ်၊ အပ်လည်းချုပ်နိုင်တယ်။

ယမကာကောင်းကောင်းကို သောက်သုံးပါ။  
အလွန်အကျွံမသောက်ရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ၊ ကောင်းပါတယ်။

## ပျော်မွေ့စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ နှစ်သက်ပျော်မွေ့စွာ အလုပ်လုပ်တာထက် ပိုကောင်းတာ ဘာမှမရှိဘူး။ တို့တစ်တွေအနေနဲ့ အလုပ်လုပ်တာကို လှပတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးလိုရတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အတော်ကြာကြာတုန်းက 'စင်ကာပူရေကူးကလပ်' မှာ အမှုထမ်းနေတဲ့ စားပွဲထိုးမယ်တစ်ဦးဟာ ဘာဖြစ်လို့များ ငိုမဲ့မဲ့မျက်နှာကြီးနဲ့ ဖြစ်နေပါလိမ့်လို့ ဖေဖေအံ့ဩတကြီး ဖြစ်လေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒီသူငယ်မ ပြုံးတာရယ်တာကို ဖေဖေ တစ်ခါမှမတွေ့ခဲ့ဖူးဘူး။ အဲဒီနောက် မကြာခင်မှာပဲ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းလောက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ် ဖြစ်လာတယ်။ သူဟာ အချို့သာဆုံးအပြုံးလေးနဲ့ တည်ခင်းဧည့်ခံလာတယ်။ အဲဒီလိုကောင်းမွန်ပြီး အပြုသဘောပါတဲ့ ပြောင်းလဲမှုမျိုးဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်ခုခုတော့ဖြစ်ပျက် ခဲ့ရမယ်လေ။ နောက်မှသိရတာက သူဟာ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ နေထိုင်ဆက်ဆံ ရေးသင်တန်းတက်ခဲ့ပြီး လာရောက်စားသုံးသူတွေကို ဘယ်လို နှစ်သက်ပျော်မွေ့စွာ ဆက်ဆံဧည့်ခံရမယ့်အကြောင်း လေ့လာသင်ယူခဲ့တယ်ဆိုပဲ။ သူပြုံးလိုက်တဲ့အခါ လူတွေကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူမသိခဲ့ဘူးလေ။ ခုတော့ သူတည်ခင်းဧည့်ခံတဲ့ အစားအစာက ပိုပြီးတော့တောင်အရသာရှိလာသမျှ။ သူဟာ အလုပ်ကို တကယ်ပဲနှစ်သက်ပျော်မွေ့စွာ လုပ်လာတယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်လုပ် နေရတဲ့ အချိန်တိုင်းကိုလည်း နှစ်သက်မြတ်နိုးလာတယ်။ ဒီတော့ သူ့ကို ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဖြစ် နေ့ချင်းညချင်း ရာထူးတက်ပေးလိုက်တာအပေါ် ဘယ်သူမှ အံ့ဩတကြီး ဖြစ်မနေတော့ဘူးပေါ့ကွယ်။

အတွေ့အတွက်အာဟာရ

တို့များရဲ့အလုပ်ခွင်ကို လှလှပပပြင်ဆင်လိုက်ရင် ပျော်မွေ့စရာကောင်းတဲ့ နေရာဌာနတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်မလား။ ဆေးရောင်လှလှကလေး သုတ်ထားမလား။ ပန်းမန်တွေနဲ့ မွမ်းမံမလား။



တို့တစ်တွေဟာ ပင်ကိုသဘာဝကိုက သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်သူတွေလား။

ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်ခန်းတို့၊ ရုံးခန်းတို့မှာရှိတဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ သန့်ရှင်းနေရမယ်။ မလိုအပ်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေ မရှိရဘူး။

တို့များရဲ့ လက်ရေးလက်သားကကော။ တို့များရဲ့လက်ရေးကို လူတွေ အဖတ်ရခက်နေသလား။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သေသေသပ်သပ်ရေးဖို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရတော့မယ်။ မင်းတို့ရဲ့ လက်ရေးလက်သားကို လူတွေ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ဖတ်ပါစေ။ ခုဆို ဖေဖေလည်း ကိုယ့်လက်ရေးကိုယ်ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားပြုပြင်နေတယ်။



မင်းတို့ရဲ့ အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကော။ မင်းတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ အသက်ဝင်စိုပြည်နေအောင် မင်းတို့က ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက်ပြုကြရမယ်။ မနက်ပိုင်းဆိုရင် လူတိုင်းကိုစတင်နှုတ်ဆက်သူဟာ မင်းတို့ဖြစ်ပါစေ။ မင်းတို့ရဲ့ အသံဟာ ကြင်နာမှုနဲ့ နွေးထွေးနေပါစေ။ ရုံးခန်းထဲမှာ အလင်းရောင်ဖြာဝေအောင် စတင်ညှိထွန်းပေးမဲ့ မီးပွားကလေးဖြစ်နေပါစေ။ တကယ်လို့ အလုပ်တွေ ပြီးပြတ်အောင် အချိန်ပိုလုပ်ရမယ်ဆိုရင်လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဆက်လုပ်ပါ။ အဲဒီအတွက် ဆုလာဘ်ကို ခံစားကြရမှာပါ။ အဲဒီဆုလာဘ်ကတော့ ပျော်ရွှင်မှုရယ် အများနဲ့ အဆင်ပြေမှုရယ်ပဲပေါ့။ မင်းတို့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ အများကြီး ရလာလိမ့်မယ်။



ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ပထမတစ်ခါလုပ်ခဲ့တာထက် ပိုကောင်းအောင်ကြိုးစားလုပ်ပါ။ တို့တစ်တွေအတွက် စိန်ခေါ်မှုတွေ လိုအပ်တယ်လေ။ တို့တစ်တွေရဲ့ အတ္တစိတ်ကို မြင့်တင်ပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်လက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့ မြင့်မြင့်မားမား ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ပါ။ မင်းတို့ဟာ ထာဝစဉ်အောင်နိုင်သူတွေဖြစ်နေဖို့ လူဖြစ်လာကြတာ။ ရိုက်နှိပ်ချိတ်နှိပ် နေထိုင်ကျင့်ကြံပြီး ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ရလာတဲ့ အောင်မြင်ထမြောက်မှုတွေထဲမှာ အံ့မခန်း ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရှိနေတယ် သားတို့ရေ

မင်းတို့ရဲ့အလုပ်ကို နှစ်သက်ပျော်မွေ့စွာလုပ်ပါ။ အရာရာတိုင်း (မင်းတို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ မင်းတို့ရဲ့အသံ၊ မင်းတို့ရဲ့ရုံးခန်း၊ မင်းတို့ရဲ့ မော်တော်ကား၊ မင်းတို့ရဲ့လက်ရေး၊ မင်းတို့ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး . . . . )ကို အလှဆင်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီလို ပြုမူကျင့်ကြံဖို့ တို့မှာ အချိန်အကန့်အသတ် ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိနားလည်ထားပါ။

# မနာလိုစိတ်

မင်းတို့တစ်တွေ လူတွေနဲ့အတူအလုပ်လုပ်ကြရတဲ့အခါကျ မင်းတို့ကို တမင်သက်သက် လိုက်ပြီးဒုက္ခပေးနေတဲ့လူ တစ်ယောက်ယောက်ကို မလွဲမသွေ တွေ့ရကြရလိမ့်မယ်။ ဖေဖေဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်လှန် သုံးသပ်ကြည့်တော့ ဖေဖေ ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်းကို လေးစားအားကျတဲ့လူတွေဟာ ဖေဖေကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်လာကြတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေတွေ့ကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။

ဖေဖေဦးဆောင်ရတဲ့ အစည်းအဝေးတွေမှာ ဖေဖေကို စိတ်ဆိုးအောင် အစဉ်တစိုက်အနှောင့်အယှက်ပေးလာတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုလုပ်နေသလဲဆိုတာ ဖေဖေကပဲစပြီး မေးကြည့်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူပြောပြတာက ဖေဖေဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို သူမနာလိုဘူးတဲ့။ ဒီတော့ တခြားလူတွေရဲ့ အတို့အထောင်လုပ်မှုနောက်ကို လိုက်မိပြီး သူ့ရင်ထဲက စိတ်ဆိုး စိတ်မှိုက်က သူ့ကို အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးသွားတာပါပဲတဲ့။ ပြန်တွေ့ကြည့်တော့ လူအတော် များများဟာ တခြားလူတွေအပေါ် မနာလိုစိတ်မွှေးတတ်ကြတာ တွေ့ရတယ်။

ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးက ဉာဏ်ပညာကြီးမားစွာရေးသားခဲ့တာကတော့ 'လူသားတွေဟာ မနာလိုစိတ်နဲ့ ရှင်သန်ကြီးထွားလာကြတယ်'တဲ့။ အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက သူ့အိမ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်မွမ်းမံမယ်၊ ဒါမှမတုတ် ပြန်ပြီးတည်ဆောက်မယ်ဆိုတာနဲ့ မကြာခင်ကာလအတွင်း တခြားအိမ်နီးချင်းတွေကလည်း သူ့လိုလိုက်လုပ်ကြတာ မင်းတို့တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က မော်တော်ကားအသစ်တစ်စီးဝယ်လိုက်တာနဲ့ သိပ်မကြာခင် အတွင်း တခြား တစ်ယောက်ကလည်း ကားအသစ် လိုက်ဝယ်တော့တာပဲ။ တို့တစ်တွေဟာ တို့အိမ်နီးချင်းတွေမှာရှိသမျှကို အမြဲတမ်း လိုက်ပြီး မနာလို ဖြစ်နေတတ်ကြတာကလား။

'မနာလိုစိတ်' ဆိုတာ လူ့စရိုက်၊ လူ့သဘာဝရဲ့ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးပဲဆိုတာ မင်းတို့ အသိအမှတ်ပြုရမှာပဲ။ စစ်မှန်တဲ့ ရိုက်နှိပ်ချမှုနဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူတွေကတော့ တခြားလူတွေအပေါ် မနာလိုဝန်တို့မှ မရှိကြဘူး။

လောကမှာ ချမ်းသာသူတွေက ပိုပြီးချမ်းသာချင်ပြီး ဆင်းရဲသူတွေက ပိုပြီး  
မဆင်းရဲချင်ကြဘူး။ ဒီတော့ ဆင်းရဲသူတွေက ချမ်းသာသူတွေကို  
မနာလိုဖြစ်ကြတာပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့နှစ်ဦးစလုံးဟာ သူတို့ရဲ့ချမ်းသာ  
ကြွယ်ဝမှုတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေကို သူတို့နဲ့အတူ တစ်ပါတည်း  
ယူမသွားနိုင်ဘဲ သေလွန်သွားကြရမှာပါပဲ။

ဖေဖေမှာ အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်ကလေးတွေ ရှိနေတယ်။



မင်းတို့မှာရှိတာနဲ့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ‘ရောင့်ရဲ  
တင်းတိမ်ခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့အကျိုးအမြတ်’ လို့ ဆိုရိုးရှိခဲ့တယ်လေ။



မင်းတို့မှာ လှပတဲ့နှလုံးသားရှိမယ်၊ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားရှိမယ်၊ ပြီးတော့  
တခြားလူတွေကို ကူညီချင်တဲ့စိတ်ထားရှိမယ်ဆိုရင် မင်းတို့ရင်ထဲမှာ  
မနာလိုစိတ်ခိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတာ ဖေဖေတွေ့ရတယ်။ မင်းတို့ ဘယ်  
သူနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ တွေ့တဲ့လူတိုင်းနဲ့ မျှဝေခံစားဖို့ မင်းတို့ပါးစပ်ဖျားမှာ  
မင်္ဂလာရှိတဲ့စကားလေးတွေ၊ အံ့သြဝမ်းသာစရာစကားလေးတွေ အမြဲတမ်း  
ရှိနေပါစေ။ အဲဒီလိုပြုမူကျင့်ကြံတဲ့အတွက် သမ္မာကျမ်းစာပါ ကြင်နာမှုနဲ့  
ကောင်းမြတ်မှုကို လူအားလုံးဆီရောက်အောင် ဖြန့်ဝေရေးမှာ မင်းတို့  
တစ်တပ်တစ်အား ကူညီရာရောက်တာပေါ့။



မင်းတို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေက ကောက်ကာငင်ကာ မင်းတို့ကို ကျောခိုင်းဆန့်ကျင်  
ပြီဆိုရင် သူတို့ကိုစိတ်မဆိုးပါနဲ့။ သူတို့ကို ကရုဏာသက်လိုက်ပါ။ သူတို့အတွက်  
ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သပါ။ လူတွေရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို ခွင့်လွှတ်တတ်တာဟာ  
ဘဝရဲ့ကြီးမြတ်တဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေထဲက ဂုဏ်သတ္တိတစ်ခုပေါ့ကွယ်။



တချို့လူတွေဟာ ခေါင်းဆောင်မှုအပိုင်းကို အရယူချင်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ  
အဲဒီနေရာမျိုးရဖို့ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ကြတယ်။  
မင်းတို့ကို အသည်းအသန်လိုလားနေတဲ့ အနေအထားမျိုး မဟုတ်ရင်  
အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ ထိပ်တန်းရာထူးမျိုးရအောင် မကြံဆောင်သင့်ဘူး။  
အောက်ခြေမှာနေပြီး လူတွေကိုအကျိုးပြုရတာ ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ထိပ်တန်း  
ရာထူးတွေရထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်အတော်များများဟာ သူတို့ထက်ပိုပြီး စွမ်းဆောင်

နိုင်တဲ့လူတွေကို နေရာဖယ်ပေးဖို့ ငြင်းဆန်တတ်ကြတယ်။ မင်းတို့ ထိပ်တန်းကိုရောက်သွားရင် သင့်တင့်လျှောက်ပတ်တဲ့အချိန်မှာ မင်းတို့ရာထူးကို လွှဲပြောင်းပေးနိုင်အောင် လူတော်လူကောင်းလက်ထောက်တွေကို လေ့ကျင့်ဖို့ထောင်ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ မင်းတို့ရဲ့တာဝန်က မင်းတို့ထက် သာတဲ့လူတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် လေ့ကျင့်မွေးထုတ်ပေးဖို့ပဲ။ အဲဒီတော့ မနာလိုစိတ်က မင်းတို့ကို မနှောင့်ယှက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။



ဒီကမ္ဘာကြီးက လှပတဲ့ ကမ္ဘာကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီး ပိုပြီး လှပလာအောင် မင်းတို့က တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကြိုးစားကြရမယ်။ မင်းတို့ရဲ့ စံနမူနာပြု လုပ်ရပ်ကောင်းတွေကို ပြသတဲ့နည်းနဲ့ တခြားလူတွေ လိုက်လုပ်ချင်လာပါစေ။ ရိုက်ရှူးနှိပ်ချွတ် ကျင့်ကြံနေထိုင်တဲ့နည်းဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုရစေဖို့ အသေချာဆုံးနည်းလမ်းပဲဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ မနာလိုစိတ်က ဒုက္ခကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ကောင်းမြတ်မှုကို အရည်ပျော်ဝင်စေပြီး 'ဆိုးသွမ်းမှု' အဖြစ် အသွင်ပြောင်းပစ်စေတဲ့ ငရဲမီးပဲ။



## လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်းက မင်းတို့ရဲ့နှလုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိစေတယ်။ တကယ်လို့မင်းတို့ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တစ်ခုအတိုင်း ပုံမှန် လိုက်နာ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အမှတ်ရရဖြစ်ထွန်းလာတာ တွေ ရလိမ့်မယ်။



မင်းတို့ရဲ့စိတ်တွေ ပိုပြီးကြည်လင်လာမယ်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပိုပြီးထက် မြက်လာမယ်။ မင်းတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲကို အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပိုဝင်ပြီး မင်းတို့ ပိုပြီးထက်မြက်သန်စွမ်းလာလိမ့်မယ်။



နေလိုထိုင်လိုပိုကောင်းပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ ပိုကြည့်ကောင်းလာမယ်။ လူအများစုဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းပုံပေါက်တဲ့လူတွေနဲ့သာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ ချင်ကြတယ်ဆိုတာ မင်းတို့တွေ့လာလိမ့်မယ်။ လူများစုဟာ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ပုံပေါက်နေတဲ့လူတွေနဲ့တွေ့ရင် သူတို့အတွက်စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး စိတ်မသက်မသာဖြစ်တတ်ကြတယ်။



မင်းတို့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ ပိုပြီးသန်စွမ်းလာတော့ ဖျားနာမှုကို မြန်မြန်တိုက်ဖျက် နိုင်တာပေါ့။ ပြီးတော့ စားကောင်း၊ သောက်ကောင်းဖြစ်လာမယ်။



မင်းတို့ အသက်ရှည်ရှည်နေသင့်တယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ လူတစ် ယောက်ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် သူ့ရဲ့ခေတ်ပြိုင်အပေါင်းအသင်းအများအပြားထက်ပိုပြီး အသက်ရှည်တတ်ပါတယ်။ မင်းတို့အနေနဲ့ မင်းတို့ရဲ့မြေတွေ မြစ်တွေနဲ့ ဆော့ကစားရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ခံစားချင်လိမ့်မယ်လို့ ဖေဖေ ယုံကြည်တာပေါ့။



မင်းတို့အောင်မြင်မှုကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားကြလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အဲဒီအောင်မြင်မှုကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ခံစားနိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာရေးကောင်းမှ

ကောင်းတာကွဲ့။ လူ့အတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့စီးပွားရေးအရ အောင်မြင်မှုတွေကို ဆေးကုသစရိတ်အတွက် သုံးစွဲပစ်ကြရတယ်လေ။

မနက်ပိုင်း။ ဒါမှမဟုတ် ညနေပိုင်း။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ကအပြေးလှေ့ကျင့်စက်ပေါ်မှာ ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် အပြေးလှေ့ကျင့်ပါ။ လက်ထောက်မှောက် လှေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံးအကြိမ် ၂၀ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။ လူသား မျိုးနွယ်အတွက် အကောင်းဆုံးလှေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ရေကူးတာပဲ။ ရေထုက မင်းတို့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို နှိပ်နယ်ပေးတယ်လေ။

လှေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ နေ့တစ်နေ့ကို ဘယ်တော့မှ မဝင်ပါနဲ့။ တစ်နေ့တစ်ရက်တိုင်းဟာ အဆိုးနဲ့အကောင်းဖြစ်ရပ်တွေကို ခေါ်ဆောင်လာမှာဆိုတော့ မင်းတို့ပိုပြီး ကောင်းကောင်းအသက်ရှူ၊ စားသောက်၊ တွေးတော၊ စကားပြောပြီး စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ အဲဒီပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် လှေ့ကျင့်ခန်းကို ပျော်မြူးစွာပြုလုပ်ပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာမပျက်မကွက် လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လာတဲ့အခါ အစစ အရာရာ အလိုအလျောက် အဆင်ပြေလာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် နေသာသာ၊ ပိုးရွာရွာ၊ ပျော်ချင်ပျော်၊ ဝမ်းနည်းချင်နည်း။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်း မပျက်မကွက်လုပ်ပါ။

## စိတ်တူသဘောတူ မိတ်ဆွေစု

သံကိုသံက သွေးပေးတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လူတစ်ဦးကို တခြားလူတစ်ဦးက သွေးပေးတယ်။ စိတ်တူ၊ ဝါသနာတူသူတွေဟာ အုပ်စုကလေးတွေဖွဲ့ပြီး ပုံမှန် တွေ့ဆုံသင့်တယ်။ သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု အတော်များများဟာ ဒီပုံဒီနည်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်။ နိုင်ငံရေးပါတီ အတော်များများလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ပေါ်ပေါက်လာတာပါပဲ။

ရည်မှန်းချက် တူသူ၊ ခံယူချက် သဘောထားတူသူ တွေ စုထားတဲ့အမြဲတေ အဖွဲ့ကလေးတစ်ဖွဲ့နဲ့ စတင်ပါ။ စရိုက်သဘာဝချင်းမတူဘူးလို့ သံသယ ဝင်လောက်တဲ့လူမျိုးဆိုရင် မင်းတို့အုပ်စုမှာ ဝင်ခွင့်မပြုပါနဲ့။ အဖွဲ့ထဲမှာ ပါဝင်သူတိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်မြင့်မားရမယ်၊ အောင်မြင်ချင်စိတ် ပြင်းပြရမယ်၊ စံနမူနာပြု ဂုဏ်သတ္တိတွေနဲ့ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ချင်ရမယ်။ စံနမူနာပြု ဂုဏ်သတ္တိတွေဆိုတာကတော့ ရုပ်ပိုင်းရောစိတ်ပိုင်းပါ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းတာ၊ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိတာ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတာ၊ တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုးအပေါ် သစ္စာစောင့်သိတာ၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တာနဲ့ အလုပ်ကို အားကြိုးမာန်တက်လုပ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတာ တို့ပါပဲ။

ဖေဖေဆိုရင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအိမ်မှာပြုလုပ်တဲ့ ကလာပ်စည်းဆွေးနွေး ပွဲကလေးကို ပုံမှန်တက်လေ့ရှိခဲ့တယ်။ သူက ဖေဖေရှေ့နေလေ။ မိတ်ဆွေ အဖြစ်ပေါင်းသင်းခဲ့တာလည်း ၂၄နှစ်ရှိပြီ။ သူ့ကလာပ်စည်းကလေးမှာ စီးပွားရေးသမားတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတွေ၊ အိုးအိမ် ကိုယ်စားလှယ်တွေ၊ ရုံးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ သူနာပြုတွေပါဝင်တယ်။ ဒီအဖွဲ့ကလေးက အလေးထား ဦးစားပေးတာကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုပါပဲ။ ဒီအဖွဲ့ကလေးရဲ့အလှူက ဘာလဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ရတိုင်း ဖေဖေဟာ ပြန်လည်နုပျိုပြီး ငယ်မူငယ်သွေးတွေ ကြွတက်လာတာပါပဲ။ တခြား လူတွေလည်း ဖေဖေလိုပဲ ခံစားကြရမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့ကလေးဟာ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို သိုလှောင်ကန်တစ်ခုနဲ့တူတယ်။ ဒီကန်ထဲက စိတ်စွမ်းအားနဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို တို့များခပ်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်

အားဖြည့်နိုင်တာပေါ့။

ဖေဖေ ၁၆ နှစ်သားလောက်တုန်းက စင်ကာပူမှာ ခရစ်ယာန်ဘာသာ ဝင်ကလာပ်စည်းလေးတွေဖွဲ့စည်းရေးမှာ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ အဲဒီကလပ်စည်းကလေးတချို့က ကြီးထွားလာတယ်။ ဖေဖေက ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ လက်စွဲစာစောင်တွေလည်းရေးခဲ့တယ်။ အဲဒီ စာစောင်တွေကို အိန္ဒိယဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာတွေနဲ့ ဘာသာပြန်ခဲ့ကြတယ်။ အိန္ဒိယ၊ ဟောင်ကောင်နဲ့စင်ကာပူ အဖွဲ့အစည်းတချို့က ဖေဖေရေးတဲ့ လက်စွဲစာစောင်တွေကို ပြန်ပြီး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုဖို့ ခွင့်တောင်းကြတယ်။ ဖေဖေလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ခွင့်ပြုခဲ့တာပေါ့။ ဖေဖေအတွေ့အကြုံနဲ့ ဗဟုသုတကို မျှဝေပေးချင်လို့ သဘောတူခဲ့တာလေ။ အဲဒီလိုသဘောတူ ခွင့်ပြုရာမှာ ဖေဖေတစ်ကိုယ်တော်ကျော်ကြားလိုတဲ့ ဆန္ဒကြောင့် မဟုတ်သလို ဖေဖေငွေအိတ် ဖောင်းလာစေချင်တဲ့ ဆန္ဒကြောင့်လည်း မဟုတ်ပေဘူး။ အနည်းဆုံးတစ်ပတ်တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ သီတင်းတစ်ပတ်အတွင်း သူတို့ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အကျိုးပြုဖြစ်ရပ် ကောင်းတွေကိုပြန်ပြောဖို့ အသင့်ဖြစ်နေရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အဖြေတွေကို ရယူရာဖွေလိုတဲ့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲပြဿနာတွေကိုလည်း တင်ပြကြရမယ်။ မျှဝေခံစားတာဟာ တင်းမာမှုကိုလျော့ပါးစေပြီး စာနာ ထောက်ထားမှုနဲ့ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဖွဲ့ကလေးဟာ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို တွေ့ဆုံနိုင်တယ်။ ကောင်းတာကတော့ နေအိမ်တစ်အိမ်ပဲပေါ့။ နေအိမ်မှာဆိုတော့ ယမကာ၊ အိမ်သံ၊ အစားအစာနဲ့ တယ်လီဖုန်း စတာတွေအသုံးပြုဖို့ အဆင်ပြေတယ်လေ။

ကြေကွဲစရာဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုအကြောင်းကို ဖေဖေအခုထိ မတွေ့ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ လောက်က အိမ်ရာတည် ဆောက်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ပိုင် တိုက်တစ်တိုက်ရဲ့အပေါ်ကနေ ခုန်ချခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံး ကြေမှုသွားတယ်။ သူက ဒိုင်ဗင်သမားတစ်ဦးလို ဦးစိုက်ပြီး ကျသွားတာကို။ သူဟာ အလားအလာကောင်းတဲ့ စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက် ပါ။ နောက်မှသိရတာ သူ့ခမျာ အိမ်တာဝန်၊ အလုပ်တာဝန်တွေပဲပြီး စိတ်သောက ရောက်ခဲ့ရဆိုပဲ။ သူပြဿနာတွေကို မျှဝေခံစားပြီးဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် အဖွဲ့ကောင်း တစ်ဖွဲ့နဲ့သာ သူဆက်သွယ်ထားခဲ့ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲလို့ ဖေဖေတွေးမိတယ်။ သူမသေခင်ကလေးကဆို သူဟာ သူ့ဘာသာသူ ငြိမ်ကုပ်

နေခဲ့တယ်။ သူ စကားပြောတဲ့လူလည်း အတော့်ကိုနည်းတယ်။ သေခြင်းတရားဟာ ဘဝရဲ့ ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို ဖြေရှင်းပေးတဲ့ အဖြေမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူ့မှာကလေးတွေကျန်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ မမှန်သလိုလိုနဲ့ မှန်ကန်နေတဲ့ အချက်ဇာစ်ချက် ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့အဲဒီလိုအဖြစ်ဆိုးနဲ့ သေခဲ့ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းဟာ သူ့မိန်းမ ကြောင့်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို သိမြင်နောင်တရသွားတဲ့ သူ့မိန်းမဟာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းသတင်းစာထဲမှာ သတိရလွမ်းဆွတ်ခြင်း ကြော်ငြာတွေထည့်နေတယ်လေ။

တကယ်လို့ ဒီလူမှာ သူ့အပေါ်နားလည်မှုအပြည့်၊ စာနာမှုအပြည့်နဲ့ ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်မယ့် အခိုင်အမာအုပ်စုကလေးသာရှိရင် ဒီလူဒီအဖြစ် ဆိုးမျိုးကို ရှောင်ရှားနိုင်မှာပဲလို့ ဖေဖေတစ်ယောက်ချင်းအနေနဲ့ ယုံကြည်မိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေသွားတာဆိုတာ စိတ်လိုက်မာန်ပါဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး ဖြစ်တာများပါတယ်။ လူတွေသေချင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝဟာအနှစ်မပါ အကာပြုပြင်ဖြစ်နေပြီး ဘဝရဲ့ဦးတည်ချက် မရှိလို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကူညီ ဖေးမနိုင်အောင် ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေစုကလေးတွေ ဖွဲ့ထားပါ။ ဒီလိုအဖွဲ့ကလေးတွေရှိနေတဲ့အတွက် တို့ဘဝတွေ ပိုပြီးကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ ပျော်သထက် ပျော်အောင်၊ ပြီးတော့ ပိုပြီးအောင်မြင်သထက်အောင်မြင်အောင် လုပ်လိုရတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ ရလာရင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုလည်း တားဆီးကာကွယ် နိုင်မယ်လေ။

### ဖော်ရွေမှု

ဖေဖေရဲ့ပြိုင်ကားအိုကြီးဟာ မြို့လယ်ကောင်က ကားရပ်ကွင်းထဲမှာ သောင်တင်ပြီးညဉ့်သိပ်ထားခဲ့ရတယ်။ မနက်ကျတော့ စက်ပြင်ဆရာတစ် ဦးကိုခေါ်ပြီး မြို့ထဲကိုသွားရတာပေါ့။ စက်ပြင်ဆရာက တယ်ပြီးဖော် ဖော်ရွေရွေရုံပုံမရဘူး။ သူ့မျက်နှာကြီးကြည့်ရတာ ခြောက်သယောင်းပြီး တွန့်လိမ်နေတဲ့ သဘောသီးကြီးလိုပဲ။ စက်ရုပ်လူသားကြီးနဲ့တူတဲ့ ဒီ 'ရယ်စရာငနဲ' နဲ့တော့ ပြဿနာပဲလို့ ဖေဖေတွေ့လောမိတယ်။

ဒါနဲ့ ဖေဖေကားရှိရာမြို့ထဲကို ကားမောင်းလာတုန်း သူ့ကို စကား ပြောကြည့်တယ်။ သူကအနိဋ့်အမြင့်မရှိတဲ့ အသံသေကြီးနဲ့ ပြန်ဖြေတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီလူဟာဘယ်လိုမှ ရင်းနှီးနှီးဖော်ရွေရွေ မရှိတဲ့လူပဲ။ 'ဒီလူနဲ့ စကားဆက်မပြောတာ ကောင်းလိမ့်မယ်' လို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောမိတယ်။ သူက ပေါက်ကွဲတော့မဲ့ဆဲဆဲ မီးတောင်ကြီး တစ်တောင်လိုပဲကိုး။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲလူတစ်ယောက်ကို ဒီလောက်ပြန်ပြန်ဆန်ဆန်ကြီး အကဲဖြတ်ဟာ မမှန်သေးပါဘူးလို့လည်း သဘောပေါက်မိတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကိုနောက်တစ်ကြိမ် စကားပြောကြည့်ပြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ချိတော့ 'ဟိုကီယင်'ဘာသာစကားနဲ့ ပြောလိုက်တယ်။ လက်စသတ်တော့ ဒီဘာသာစကားက သူပြောတဲ့ ဘာသာ စကားဖြစ်နေတာကိုး။

ဖေဖေမှာ သားနှစ်ယောက်ရှိတဲ့အကြောင်း ဖေဖေကပြောပြတယ်။ နောက်ပြီး ဖေဖေတို့ဟာဆင်းရဲကြောင်း၊ ညီလေးတွေရဲ့ ကျောင်းစရိတ်ရအောင် ဘဝနှစ်သားလောက်ကတည်းက အလုပ်လုပ်ခဲ့ရကြောင်းလည်း ပြောပြတယ်။ ချက်ချင်းလက်ငင်းဆိုသလိုပဲ သူဟာ လိုလိုချင်ချင်ပြီးပြီးရှင်ရှင်နဲ့ တုံ့ပြန် ပြောဆိုလာတယ်။ သူနဲ့ဖေဖေက ကျောထောက်နောက်ခံ အနေအထား ချင်းတူတယ်လေ။ သူလည်း မလေးရှားမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာကိုး။

ကားရပ်ကွင်းကိုရောက်တော့ သူကဖေဖေကားရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကို ပြင်ပေးတယ်။ ဒါ့ပြင် တခြားပြင်စရာ တို့တို့တိတိကလေးတွေလည်း 'ကိုင်' ပေးသေးတယ်။ ဖေဖေကို ကားနဲ့မောင်းခေါ်လာပြီး ကားကိုပြင်ပေးတဲ့အတွက်

ဘယ်လောက်ပေးရမလဲလို့ ဖေဖေကမေးတယ်။ သူက စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၅ဒေါ်လာပေးပါတဲ့။ ဖေဖေတုန်လှုပ်သွားတာပေါ့။ ဖေဖေက ပြင်ဆင်စရိတ် ဒေါ်လာ ၇၀ ကျမယ်လို့မှန်းထားကြောင်း ဒါ့ကြောင့် ၁၅ဒေါ်လာထက် ပိုပြီးယူပါလို့ ပြောတယ်။ သူကပိုပေးတဲ့ငွေကို လုံးဝမယူဘူးလို့ အပြတ်ငြင်းတယ်။ သူကဖေဖေနဲ့ မိတ်ဆွေပဲဖြစ်ချင်ပါတယ်တဲ့။ တကယ်တော့ စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၅ ဒေါ်လာဆိုတာ ဓာတ်ဆီဖိုးပဲရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ အချိန်အတွက်တော့ အခမဲ့ပေါ့။ ဖော်ရွေမှုက အကျိုးပေးပါတယ်။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံက 'ပင်နာတူဘို' မီးတောင်ပေါက်ကွဲတော့ လေထဲမှာ ပြာတွေလွင့်ယုံပြီး 'ယူနိုက်တက်လေကြောင်းကုမ္ပဏီ'က လေယာဉ်တစ်စီး စက်ချို့ယွင်းသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ၁၉၉၁ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၄ရက်နေ့မှာ ဟောင်ကောင်ကိုယုံသန်းမယ့် ခရီးစဉ်ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ရတယ်။ ခရီးသည်တွေ အားလုံးကို အိမ်ပြန်ပို့ပေးတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဟိုတယ်တွေကို ပို့ပေးတယ်။ ဖေဖေက တရုတ်ပြည်ကိုသွားဖို့ ဟောင်ကောင်ကတစ်ဆင့် လေယာဉ်ပြောင်းစီးရမှာဆိုတော့ ရှေ့မတိုးသာနောက်မဆုတ်သာ ဖြစ်နေတာပေါ့။ လေကြောင်းကုမ္ပဏီက ဟိုတယ်နဲ့ခရီးသွားအစီအစဉ်တွေ အကုန်လုံး လုပ်ပြီးနေပြီ။ စရိတ်စကတွေလည်း ပေးချေထားပြီးပြီ။ ဖေဖေက ဌာနခွဲမန်နေဂျာကိုချဉ်းကပ်ပြီး အကူအညီ တောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ခမျာ မကျေမနပ်နဲ့စိတ်တိုနေတဲ့ခရီးသည်တွေက ဝိုင်းပြီးပြောနေတဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို လက်မလည်အောင်ဖြေရှင်းနေရတာတယ်။ ဒါနဲ့သူတို့မှာ အရန်လေယာဉ်တစ်စီးလောက်တော့ရှိမှာပဲဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အဲဒီနားမှာ တစ်နာရီလောက်မတ်တတ်ရပ်ပြီး စောင့်နေမိတယ်။ ဖေဖေလက်မှတ်က အခမဲ့စီးခွင့်လက်မှတ်။ လက်မှတ်သက်တမ်းသက်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ဦးစားပေးခြင်း ပေးရင် တခြားခရီးသည်တွေကို ဦးစားပေးမှာပဲ။ ဖေဖေအတွက် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးတာသိထားတော့ သူ့ကိုရိုးရိုးကလေးပဲ အကူအညီတောင်းမိတယ်။ ဖေဖေတည်းမယ့်ဟိုတယ်ကို အကြောင်းကြားပေးဖို့နဲ့ ဖေဖေအချိန်မီ ရောက်မလာ နိုင်ကြောင်း ဟောင်ကောင်က ခရီးသွားအေဂျင်စီကို လှမ်းပြီး သတင်းပို့ပေးဖို့ ပေါ့လေ။

ဖေဖေကိုယ်စား သူ့ဆက်သွယ်ပေးရမယ့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေ ယူလာပြီး သူ့ကောင်တာရှေ့လည်းရောက်ရော သူက အံ့အားသင့်စရာ စကားတစ်ခွန်း ပြောတယ်လေ။ သူ့နောက်ကိုလိုက်ခဲ့ပါတဲ့။ ဒါနဲ့ 'ဘယ်လိုလဲ' လို့ ဖေဖေကမေးတယ်။ ဒီတော့ သူကပြောတယ်။ ဖေဖေအရမ်း ကံကောင်းတယ်တဲ့။



'စင်ကာပူလေကြောင်းကုမ္ပဏီ' က ဟောင်ကောင်ကို ထွက်မယ့်လေယာဉ်ပေါ်မှာ ဒုတိယတန်းကစီးနင်းလိုက်ပါနိုင်အောင် စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၄၀၀ အကုန်အကျခံဖို့ 'ယူနိုက်တက်လေကြောင်းကုမ္ပဏီ' က သဘောတူလိုက်ပါသတဲ့ဗျာ။

စောစောတုန်းက ဖေဖေကသူ့ကို တခြားသူတွေလိုပြစ်တင်မောင်းမဲ တာတွေ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ ရိုးရိုးကလေးပဲ အသနားခံခဲ့တာ။ သူ့ရဲ့ကျပ်တည်း တဲ့အနေအထားကို ဖေဖေသဘောပေါက်နားလည်တယ်။ ဒါကြောင့် ကူညီ နိုင်မယ်ဆိုရင် တတ်စွမ်းသလောက် ကူညီပါလို့ပဲ ဖေဖေက ပြောခဲ့မိတာကို။ ကဲ . . . ခုတော့ သူတတ်စွမ်းသလောက်ကူညီလိုက်ပြီလေ။ ဖော်ရွေမှုဟာ တကယ့်ကို အကျိုးပေးပါတယ်။ ကြည့်လေ ဘယ်လောက်အကျိုးထူးပေး သလဲဆို ဖေဖေအခမဲ့စီးခွင့်ပြုတဲ့ တတိယတန်းလက်မှတ်ကနေ ငွေပေးစီးရတဲ့ ဒုတိယတန်းလက်မှတ်အဖြစ် တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ပေးတာ ခံလိုက်ရတယ်လေ။ မင်းတို့ပြောတဲ့စကားလုံးတွေဟာ မင်းတို့ရင်ထဲကလာတဲ့ စကားလုံးတွေဖြစ်ပါစေ။ လူတွေကို စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မျက်လုံးတွေကို ကြည့်ပြီးပြောပါ။ ချီးမွမ်းစရာကြောင်းအရာကောင်းကလေးတွေ ရှာဖွေပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလောက်တဲ့ အကြောင်းအရာအပြင် ရယ်မောရွှင်ပြုံးရမယ့် အကြောင်းအရာ ကလေးတွေပါ ညှပ်ပြီးပြောပါ။ နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းမှုဆိုတဲ့ ရေမွှေးနဲ့ဖျန်းဆွတ်ပေးပါ။ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ အတော်များများဟာ ဒုက္ခရောက်နေပြီး သူတို့မှာ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေနည်းပါးတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားပါ။ အတွင်း ကျိတ်ရည်ရွယ်ချက်တွေမထားဘဲ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖြစ် ရိုးရိုးသားသားခံယူပါ။ အဲဒါဆို ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဖြစ်ရပ်ပေါင်းများစွာ မင်းတို့အတွက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ မင်းတို့အတွက်ဆုလာဘ်အဖြစ် ကူညီစောင့်ရှောက်ဖော် ရတဲ့မိတ်ဆွေကောင်း မြောက်မြားစွာရရှိလိမ့်မယ်။

မင်းတို့ကိုယ် မင်းတို့အပြင် မင်းတို့ရဲ့ဖီသားရ ကိုပါ ဖော်ဖော်ရွေရွေရှိဖို့ကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။

## မိတ်ဆွေများ

မင်းတို့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ မင်းတို့သိက္ခာမီးတဲ့လူတွေလည်း များသထက်များလာလိမ့်မယ်။ တချို့က မင်းတို့ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ တချို့က ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကြည်နူးမှုကို ဆောင်ကြဉ်းလာလိမ့်မယ်။ တချို့ကတော့ ဒုက္ခပေးလိမ့်မယ်။ တချို့ကတော့ မင်းတို့ဆီမှာ ကပ်မြှောင်စားသူတွေဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဲ တချို့ကျတော့ မင်းတို့ရဲ့ညီထွက် ပိုပြီးရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူတွေဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

### အတွေးအတွက်အာဟာရ

သူတို့ကပြောကြတယ်။ 'လိုအပ်ချိန်မှာ မိတ်ဆွေပီသသူတွေသာ မိတ်ဆွေစစ်' တဲ့။ မင်းတို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်က အမြတ်ထုတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်လုံးဝမထားဘဲ မင်းတို့ဆီကို အသော့ပြေးလာပြီး ကူညီလိမ့်မယ်။



မင်းတို့လူမှုရေးအရ မိတ်ဆုံစားပွဲတွေဘာတွေသွားရင် စေတနာကို ဂရုမစိုက်ဘဲ မနေပါနဲ့။ မင်းတို့ရဲ့အပေါင်းအသင်းတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အချမ်းသာဆုံးလူတွေဖြစ်ချင်ဖြစ်နေပါစေ၊ သူတို့ကို တုံ့ပြန် 'ဒကာခံ' တဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ခင်မင်မှုကို တန်ဖိုးထားကြောင်း မင်းတို့ဘက်က ပြသခွင့်ရှိတယ်လေ။ ဒါဟာ အပေါင်းအသင်းစိတ်ဓာတ်ကိုပြသတဲ့ အပြုအမူပဲ။ အတ္တကြီးတဲ့လုပ်ရပ် မဟုတ်ဘူး။



အဆင်ပြေချောမွေ့တဲ့ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုအတော်များများဟာ ဘာမဟုတ်တဲ့ အထင်အမြင်လွဲမှုကလေးတွေကြောင့် ပျက်စီးသွားတတ်တယ်။ မင်းတို့ရဲ့ မိတ်ဆွေကို သံသယအကျိုးခံစားခွင့်ပေးပါ။ ဘယ်လိုအထင်အမြင်လွဲမှုမျိုးကိုမဆို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရှင်းပစ်ပါ။ မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ ရခဲတယ်။ မင်းတို့မိတ်ဆွေရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို လျစ်လျူရှုခွင့်လွှတ်တာဟာ မင်းတို့ရဲ့အထူးအခွင့်အရေးပါပဲ။



မင်းတို့မိတ်ဆွေတွေရဲ့ မွေးနေ့တွေကို မှတ်ထားပါ။ မွေးနေ့မနက်မှာ မင်းတို့က အရင်လှမ်းဆက်သွယ်ပြီး လှိုက်လှဲဝမ်းသာဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သပါ။



စိတ်အင်အားတွေ နိုးကြွစေမယ့်စာအုပ်မျိုးဖတ်မိရင် အပေါင်းအသင်းတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ဖတ်ခိုင်းပါ။ ဒီကမ္ဘာရှိလူတိုင်းဟာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာအောင် အားပေးဖို့လိုအပ်တဲ့ လူချည်းပါပဲ။



မီးတုတ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါ။ မင်းတို့မိတ်ဆွေတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို မီးတို့ပေးပါ။ သူတို့မြူးထူးတက်ကြွလာပြီး ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေမှာ ထူးချွန်ပြောင်မြောက် လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။



ပညာရေးဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်နေရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တယ်။ ပညာရေးကို ရပ်တန့်စေနိုင်တာ သေခြင်းတရားပဲရှိတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ သင်တန်းတွေတက်ဖို့ အချင်းချင်းအားပေး တိုက်တွန်းပါ။



အခွင့်သာမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ညှိပြီး အားလပ်ရက်တွေကို အတူယူပါ။ ပျော်စရာအချိန်တွေကို အတူတကွ မြတ်မြတ်နိုးနိုးခံစားပါ။ ဘဝဆိုတာ ကြွေလွယ်ပျက်လွယ်ရှိလွန်းတယ်။ ဘယ်သူ့အရင်သေမယ်ဆိုတာ မပြော နိုင်ဘူးလေ။

မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်တွေနဲ့ ပေါင်းသင်းပါ။ လူ့လောကကြီးမှာ အကန့် အသတ်နဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့အချိန်ကလေးကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးပြီး ကောင်း သထက်ကောင်းအောင်၊ ပျော်သထက်ပျော်တဲ့ ဘဝမျိုးတွေရအောင် အချင်းချင်း လှုံ့ဆော်အားပေးပါ။

## ကျောက်မျက်ရတနာများ

ကျောက်မျက်ရတနာတွေက ဖေဖေရဲ့သိလိုစိတ်ကို အမြဲနှိုးဆွပေးနေတယ်။ ကျောက်မျက်ရတနာစီခြယ်ထားတဲ့ လက်စွပ်တွေ၊ ဆွဲကြိုးတွေ ဝတ်ဆင်ထားသူတွေကို မင်းတို့ မကြာမကြာတွေ့ဖူးမှာပေါ့။ ချမ်းသာတဲ့ လူတွေက ပိုကြီးပြီး ပိုအရည်အသွေးကောင်းတဲ့ကျောက်တွေကို ဝတ်ဆင်ကြတယ်။ ယောက်ျားတွေထက် မိန်းမတွေကပိုပြီးဝတ်ကြတယ်။ ယောက်ျားတွေလည်း သူတို့ရဲ့အင်္ကျီလက်ကြယ်သီး၊ လည်စည်းပင်၊ ခါးပတ်၊ လက်ပတ်ကြိုးနဲ့ လက်စွပ်တွေမှာ ကျောက်မျက်ရတနာတွေမြုပ်ပြီး ဝတ်ဆင်ကြတာ မင်းတို့တွေ့မှာပါ။ ဒီတော့ကွယ်... ကျောက်မျက်ရတနာတွေအကြောင်း သိထားဖို့လိုမယ်လို့ မင်းတို့ထင်ကြသလား။

အဲဒီကျောက်တွေအကြောင်းရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေ မင်းတို့ဖတ်လို့ရတယ်။ ကျောက်မျက်ရတနာတွေက ကြာရှည်ခံတယ်။ ဒီကျောက်တွေက လူအတော် များများကို ချမ်းသာကြွယ်ဝသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ ဖေဖေထိုင်းနိုင်ငံ မှာရှိတုန်းက အမေရိကနဲ့ စင်ကာပူက မိတ်ဆွေတွေကိုပြန်ရောင်းဖို့ ကျောက်အချောထည်တွေဝယ်ရင်းနဲ့ တအံ့တဩသိလာရတဲ့အချက်ကတော့ ကျောက်မျက်ရတနာတွေပေါ်မှာ ရတဲ့အမြတ်နှုန်းဟာ တူးပြီးတဲ့အချိန်ကနေပြီး အချောထည်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ၂ဆ ရှိသတဲ့။ နည်းနည်းနောနော အမြတ်နှုန်းလား။ အမြတ်များများရဖို့ သေချာတဲ့ နီလာလို၊ ပတ္တမြားလို ကျောက်တွေဆို ဒီထက်တောင် အဆပေါင်းများစွာ တက်လိမ့်ဦးမယ်။ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။ အရိုးအရှင်းဆုံး အဖြေကတော့ ဒီလိုကျောက်မျက်တွေက ရှားပါးတယ်။ ပြီးတော့ ရှားသထက် ရှားရှားလာလို့ပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၃နှစ်လောက်က ဖေဖေမိတ်ဆွတစ်ယောက်ဟာ ပီနန်က အစိမ်းရောင်ကျောက်တစ်လုံးကို စင်ကာပူဒေါ်လာ ခုနစ်ရာနဲ့ ဝယ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကျောက်ကို စင်ကာပူကိုယူလာပြီး 'တန်ဂျင်ဗဟိုဈေးကြီး'က ကျောက်ကုန်သည်တစ်ဦးကို ပြန်ရောင်းတာ စင်ကာပူဒေါ်လာ ၁၄,၀၀၀ ရတယ်လေ။ အဲဒီကျောက်က အရည်အသွေး ကောင်းတဲ့ 'မြဲ' ဖြစ်နေတာကို။ အံ့ဩစရာ

ကောင်းတာက ဒီကနေ့အထိ ကျောက်မျက်ရတနာလက်လီအရောင်း ဆိုင်တွေက လူအတော်များများဟာ သူတို့ရောင်းတဲ့ကျောက်မျက်တွေအကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိကြတာပဲ။ သူတို့ဟာ အရောင်းအဝယ်သမား သက်သက်တွေပဲ။ လက်ကားသမားတွေဆီကဝယ်မယ်၊ ပြီးတော့ အမြတ်တင် ပြန်ရောင်းမယ်။ ဒါပဲ။ ဒီတော့ ကျောက်မျက်တွေကို မဝယ်ခင် ကျောက်အကြောင်း သိအောင် လေ့လာသင်ယူပါ။ ဝယ်ပြီဆိုရင်လည်း နာမည်ရပြီးသား ကျောက်ကုန်သည်တွေဆီကပဲ ဝယ်ပါ။

ကျောက်မျက်တွေနဲ့ပတ်သတ်လို့ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာအချက် တစ်ချက်ကတော့ အဲဒီကျောက်တွေထွက်တဲ့ မူလနိုင်ငံတွေကိုက ထူးခြား လှပနေတတ်တာပဲ။ နာမည်တပ်ပြီးပြောရရင် မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ သီရိလင်္ကာ၊ ရုရှနဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားတို့ပေါ့။ မင်းတို့ အဲဒီနိုင်ငံတွေကို သွားရောက်လည်ပတ်ခွင့်ကြိုရင် သူတို့ရဲ့ကျောက်တွင်းတွေအထိသွားပြီး သူတို့လုပ်ပုံကိုပုံတွေကို ကြည့်ရှု လေ့လာသင့်တယ်။ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ စုဆောင်းတာကို ဝါသနာ လုပ်ငန်းအဖြစ်လုပ်ပါ။ ဒီကျောက်မျက်ကလေးတွေဟာ ပျော်စရာတစ်မျိုးဖြစ်သလို အရောင်အသွေးလှပဝင်းလက်တဲ့ ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုတွေလည်း ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ ပေါများတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောက်ကောင်းတွေရားတယ်။ ကြည်စင်ပြီးတောက်ပတဲ့အရောင်နဲ့ ကျောက်တွေက အပြစ်အနာအဆာမကင်းတဲ့ ကျောက်တွေထက်ပို ကောင်းတယ်။ ဒီတော့ ဝါသနာလုပ်ငန်းအနေနဲ့ ဒါမှမဟုတ် ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှု အနေနဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာတွေကို စုဆောင်းပါ။ အဲဒီလိုစုဆောင်းရင်း တို့ကိုယ်တို့လည်း စရိုက်သဘာဝအရ ရွားပါးတဲ့ ကျောက်မျက်တွေဖြစ် အောင် အားထုတ်ကြပါစို့။ ရွားပါးကောင်းမွန်တဲ့ စရိုက်သဘာဝ ဆိုတာကတော့ သန့်စင်ခြင်း၊ ရိုကျိုးနှိမ်ချပြီး အားမာန် အပြည့်ရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ဖြန့်ဝေပေးခြင်းနဲ့ တက်ကြွဖျတ်လတ်စွာနေထိုင်ခြင်း တို့ပါပဲ။

## လက်ဆောင်များ

အောင်မြင်မှုကိုရယူခံစားနိုင်ဖို့ ရှေးရိုးနည်းနာဖြစ်တဲ့ ပေးကမ်းခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးသမား အားလုံးဟာ ပေးကမ်းခြင်း အတတ်ပညာကို တစ်ဖက်ကမ်းခပ် ကျွမ်းကျင်သူတွေဖြစ်တယ်။

မင်းတို့ကို 'တကယ့်လူ' တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြရဦးမယ်။ သူ ဟာ တကယ် 'ပေးကမ်းတဲ့လူ' ပေါ့။ သူ့ဘဝအစပိုင်းက ဆင်းရဲနွမ်းပါးပါတယ်။ မကြာသေးခင်ကဆို သူဟာ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းတွေနဲ့ကြုံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ကြီးမြတ်မှုကြောင့် လူအတော်များများက သူ့ကို ဝိုင်းပြီး ကူခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုထူးထူးခြားခြားအောင်မြင်တဲ့ဘဝကို တိုးတက်သွားပုံနဲ့ ဒီအောင်မြင်မှုကို ဆက်ထိန်းထားနိုင်ပုံတွေကတော့ မင်းတို့ကို ပြန်ပြော ပြရလောက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ့။ ကဲ . . . သူ့ဘဝရဲ့ ကနဦးပိုင်း ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ဖေဖေပြောပြမယ်။

သူဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ သူ့ဦးလေးရဲ့အလုပ်မှာ ဝင်လုပ်နေတုန်း အင်ဒိုနီးရှားလူမျိုးတစ်ဦးနဲ့တွေ့ဆုံရတော့ သူက မိတ်ဆွေဖွဲ့လိုက်တယ်။ သူက အတော့ကိုစိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းရှိတဲ့လူကို။ လူတွေကို ကူညီတဲ့နေရာမှာ သူတတ်နိုင်တာထက်ကိုပိုပြီး ကူညီတတ်တဲ့လူ။ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့အတွက် သူဟာသူ့ဦးလေးပိုင်တဲ့ အသေးသုံးငွေထဲက စင်ကာပူဒေါ်လာငါးရာကို ယူလိုက်ရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီခေတ်တုန်းက စင်ကာပူဒေါ်လာငါးရာဆိုတာ နည်းနည်းနော့နော့ငွေမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ငွေနဲ့ဝယ်ရင် ခေါက်ဆွဲကြော်ပွဲပေါင်း ငါးထောင်ရနိုင်တယ်လေ။ ဒေါ်လာ ငါးရာလျော့နေတာ သူ့ဦးလေးသိသွားတော့ သူ့ခမျာအရိုက်အပုတ်ခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီခေတ်က အမှားတစ်ခုလုပ်မိရင် ပါးရိုက်ပြီး ဆုံးမတာ ထုံးစံပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ သူကူညီဖေးမလိုက်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှား လူကြီးလူကောင်းဟာ 'ပတာမိနာ' ဆိုတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံပိုင် ရေနံကုမ္ပဏီရဲ့ အကြီးအကဲဖြစ်လာတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ အဲဒီလူကြီးလူကောင်းက 'ပေးကမ်းကူညီသူ' ကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုပုံအပ်ပြီး ဆုချခဲ့တယ်လေ။ ပေးကမ်းခြင်းမှာ 'မှော်' ပါတယ်။

အကြံပေးချက်များ



လက်ဆောင်တွေဟာ ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်ဖို့ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ 'စဉ်းစဉ်းစားစား' ပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဖေဖေမိတ်ဆွေဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့လူဆိုရင် ဂေါက်သီးရိုက်အားကစားနည်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လက်ဆောင်မျိုးကို ဖေဖေဝယ်ပေးမှာပဲ။



ဘယ်တော့မဆို လက်ဆောင်ပေးဖို့ အကြောင်းပြချက်ကောင်းကောင်းကိုရှာပါ။ မွေးနေ့တွေ၊ နှစ်ပတ်လည်နေ့၊ နှစ်သစ်ကူးနေ့၊ ခရစ်စမတ်နေ့နဲ့ မင်္ဂလာဆောင်တွေဟာ လက်ဆောင်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအခါသမယတွေပေါ့။



မင်းတို့ ပန်းချီကားတွေကိုစိတ်ဝင်စားရင် နိုင်ငံခြားရောက်တဲ့အခါ မင်းတို့ ကတ်နိုင်သလောက် ဈေးတွေပေးပြီး ဝယ်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီပန်းချီကားတွေကို ဘောင်အကောင်းစားတွေနဲ့ ကွပ်ပါ။ အဲဒီပန်းချီကားတွေကို ထူးခြားတဲ့ အခါသမယမျိုးတွေမှာ ပေးလို့ရတာပေါ့။ မင်းတို့ကို တစ်သက်လုံးသတိ ရနေပါလိမ့်မယ်။



ခရီးထွက်ပြီဆိုရင် စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ အမှတ်တရပစ္စည်းကလေးတွေ သယ်ဆောင်လွှားပါ။ မင်းတို့အပေါ် ဧည့်ဝတ်ကျေသူတွေကိုပေးဖို့ အခါအခွင့်တွေ ကြုံလာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် မင်းတို့ဟာ စာနာထောက်ထားသူ ဖြစ်ကြောင်း ပြသပြီးသားဖြစ်သွားမယ်။



ဖေဖေဆိုရင် ဖေဖေအလုပ်ရှင်တွေကို ဆွစ်ဇာလန်လုပ် 'ဗစ်တိုရီနေ့' ဓားတွေပေးတယ်။ အဲဒီဓားတွေက အရည်အသွေးသိပ်ကောင်းတာ။ ကြာရှည်ခံတယ်။ ပြီးတော့ ဘက်စုံသုံးလို့ရတဲ့ လက်ဆောင်တွေလေ။ ဒီလိုလက်ဆောင်မျိုးတွေကို လူတွေအမြဲတမ်း သဘောကျနှစ်ခြိုက်ကြတယ်။ လူအတော်များများဟာ လက်ပတ်နာရီတို့၊ မော်တော်ကားတို့၊ အဝတ်အစားတို့ဆိုရင် နှမြော တွန့်တိုတာ မရှိဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျခံပြီး ဝယ်လေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်း အသုံးဝင်တဲ့ဓားကို ဝယ်ရမယ်လည်းဆိုရော၊ ဈေးအပေါဆုံးဓားကို ဝယ်လေ့ရှိကြတယ်။ ဖေဖေက သူတို့ကို အကောင်းဆုံးဓားပေးတယ်လေ။



လက်ဆောင်တစ်ခုက လက်ဆောင်ပေးသူကို လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။ ပြီးတော့  
ကြီးမြတ်ခြင်းရဲ့ရှေ့မှောက်ကို ရောက်အောင် ကြိုဆိုခေါ်ဆောင်သွားတယ်။

## ဂေါက်သီးရိုက်ကစားခြင်း

ဒီကစားနည်းဟာ မထော်မနမ်းကစားနည်းတစ်ခုလို့ ဖေဖေထင်ခဲ့တယ်။ အဖြူရောင်ဘောလုံးကလေးတစ်လုံးကို တွင်းထဲဝင်တဲ့အထိ ရိုက်နေရတဲ့ အလုပ်ဟာ ရယ်စရာကောင်းနေသလိုပဲ။ ကလေးဘဝတုန်းကဆို ဖေဖေဟာ စင်ကာပူကျွန်း ကျေးလက်ကလပ်နားကနေပြီး မနက်စောစောစီးစီး ဖြတ်သွားရလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ဂေါက်သီးတွေကို သံတုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ ရိုက်ရိုက်နေတာ ဖေဖေတွေ့ရတာပေါ့။ ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေပြီလို့ ဖေဖေ တကယ်ပဲတွေးမိခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားနည်းဟာ လွယ်လွယ် ကလေးဖြစ်ရမယ်လို့လည်း တွေးခဲ့တယ်။ ကြည့်ရတာ လွယ်သလိုရှိနေတာကို။

ဖေဖေမှားခဲ့တယ်။ နောင်တရလောက်အောင် လုံးဝဥသံမှားခဲ့တယ်။

ခုတော့ ဖေဖေဟာ စိတ်အားထက်သန်စွာကစားတဲ့ ဂေါက်သီးကစား သမားဖြစ်နေပြီ။ အချိန်သာရလို့ကတော့ ဖေဖေ နေ့တိုင်းဂေါက်သီးရိုက်မှာပဲ။ ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာရှိတဲ့ ဂေါက်ရိုက်ကွင်းတွေမှာကို လျှောက်ကစားပစ်ချင်တာ။ ဂေါက်ရိုက်ကွင်းတွေမှာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နှစ်လို့ဖွယ် အကောင်းဆုံး လူတချို့ကိုလည်း တွေ့ရတယ်ကွဲ့။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှချင်တဲ့အခါ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ အောက်တန်းအကျဆုံးလူတွေကိုလည်း တွေ့ရကြုံရတတ်ပါရဲ့။

မှတ်သားစရာများ

ဂေါက်သီးကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တကို ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ လွယ်လွယ်ကလေးအကဲခတ်လို့ရတယ်။ ဂေါက်သီးကစားသမားကောင်းတစ်ဦး ဟာ ဘယ်တော့မှ မလိမ်ဘူး။ မညာဘူး။ သူ့ရိုက်လိုက်တဲ့ ဘောလုံးကလေး တလွဲရောက်သွားလို့လည်း ဆဲဆိုရေရွတ်တာမပြုဘူး။ လူကြီးလူကောင်းဆန်တဲ့ ဂေါက်သမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့သွားနေရာလမ်းကြောင်းက ဖယ်ခွာပြီး မင်းတို့ရဲ့ ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ဘောလုံးကို ဝိုင်းကူရှာပေးတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ဘောလုံး ပျောက်သွားပါစေဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမထားဘူး။ သူဟာ သူ့အမှားတွေကို ပြန်ပြီး ရယ်မောတတ်တယ်။ ဒေါသ ထွက်ခဲ့တယ်။

၁၈ကျင်းပွဲတစ်ပွဲကို အစအဆုံးကစားဖို့ လေးနာရီလောက်အချိန်ယူရတယ်။ ဒီအထဲမှာ ၁၈နားချိန်တို့၊ ယမကာသောက်သုံးချိန်တို့ မပါသေးဘူး။ မင်းတို့ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးကိုမဆို ပြောဖို့ဆိုဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရတယ်။ မင်းတို့ပြောတဲ့ကိစ္စဟာ စီးပွားရေးကိစ္စဖြစ်နေလည်း မင်းတို့နှစ်ဦးအကြားမှာ ရှိနေတဲ့ ကွာဟချက်တွေ၊ အဖုအထစ်တွေကို ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ချောမောပြေပြစ်အောင် လုပ်လိုရတယ်။ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းသွားတဲ့ စီးပွားရေးကိစ္စအတော်များများဟာ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သွားကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကစားနည်းဟာ အရမ်းအရေးကြီးတဲ့ ကစားနည်းတစ်ရပ်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် တော်တဲ့တတ်တဲ့ အစိုးရအဖွဲ့တွေက သူတို့ရဲ့ ဝန်ကြီးတွေကို ဂေါက်သီးရိုက်ကစားဖို့ အတင်း တိုက်တွန်းတာပေါ့။ တချို့ အစိုးရတွေဆို သူတို့ဝန်ကြီးတွေကို ဂေါက်သီးမရိုက် မနေရဆိုပြီး အတင်း ရိုက်ခိုင်းတာတောင် ရှိတယ်ကွဲ့။



ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ ခင်မင်မှုတွေ ခိုင်မာမြဲမြံသွားတယ်။ အကျင့်စရိုက်တွေကို အလွယ်တကူအကဲဖမ်းလို့ရနိုင်တယ်။ မင်းတို့ကစားတဲ့ပွဲက မင်းတို့ရဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့ ဖြောင့်မတ်မှုကို ထင်ဟပ်နေစေလိမ့်မယ်။ မမြင်ကွယ်ရာရောက်နေချိန်မှာ မင်းတို့ လိမ်လို့ညာလို့ရတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရတယ်။ စစ်မှန်ပြီး ပေါင်းသင်းထိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့ရမှတ်တွေကို အမြဲတမ်း အမှန် အတိုင်းကြေငြာတယ်။ သူ့ရဲ့အမှားတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းကြေငြာလေ့ရှိတယ်။



ဂေါက်ကွင်းတစ်နံတစ်လျားကို ခြောက်ကီလိုမီတာကနေ ခုနစ်ကီလိုမီတာ လောက်အထိ အသွားအပြန်လမ်းလျှောက်ရတာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်လှတယ်။ ဂေါက်သီးဘောလုံးကလေးတွေကို တစ်နာရီ ၁၆၀ကီလိုမီတာ အမြန်နှုန်းနဲ့ သွားအောင် ရိုက်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ခွန်အားကောကျွမ်းကျင်မှုပါ ရှိဖို့လိုတယ်ကွဲ့။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သီးကစားသမားအများစုဟာ ကျန်းမာပြီး လန်းဆန်း နေတတ်ကြတာပေါ့။ ကဲ . . . ဒီတော့ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားနည်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး မဟုတ်ဘူးလို့ ဘယ်သူပြောမလဲ။



တကယ်တော့ ဂေါက်သီးရိုက်ကစားနည်းဟာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ကစားနည်းပဲ။ မင်းတို့စိတ်ရှည်ဖို့နဲ့ ဇွဲကောင်းဖို့အများကြီး လိုတယ်။

ဒီကစားနည်းကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ကျတော့လည်း မင်းတို့ကို အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးလာကြလိမ့်မယ်။ ဂေါက်ရိုက်ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အနိုင်ရတာ၊ မင်းတို့ရဲ့အကျောပေးရိုက်ချက်တွေတိုးမလာဘဲ လျော့သွားတာတွေဟာ အလွန် ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေပေါ့ကွယ်။

ဂေါက်သီးရိုက် ကစားနည်းကို အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တဲ့အထိ ပတ်ပတ်နပ်နပ် ကစားပါ။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ရယူပါ။

## ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေးမကောင်းရင် ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ကျေနပ်အားရအောင် စွမ်းဆောင်ဖို့ခက်တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့လူတစ်ဦးဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့လူတွေထက် ပိုပြီးထက်ထက်မြက်မြက်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တယ်။ ပိုပြီး သက်တမ်းရှည်ရှည်နေရတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပျက်စီးစေတယ်ဆိုတာ အထောက်အထားခိုင်ခိုင်လုံလုံနဲ့ အတိအကျပြောနိုင်ကြပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဖေဖေ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတွေ ဆေးလိပ်သောက်တာကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ဖေဖေနားချဖျောင်းဖျဲတဲ့ ခုဆို နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာနေပြီ။ အဲဒီ အချိန်ကစပြီး မိတ်ဆွေတချို့ကို စည်းရုံးအောင်မြင်ခဲ့ပါရဲ့။ ဒီကြားထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ကတော့ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်။ ဆေးလိပ်သမားနောက်တစ်ဦးကတော့ အဆုတ်ကင်ဆာဒုတိယဆင့်ကို ရောက်နေပြီဆိုတာ မကြာခင်ကပဲ အတည်ပြုချက်ရခဲ့တယ်။ သူက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ခုမှ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကတော့ အတော်ကလေး နှောင်းနေပြီပေါ့။ မင်းတို့လည်း ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်ချင်ကြရင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

မကြာသေးခင်က ဖေဖေဟာ အသက်ရှုကျပ်ပြီး ရင်ထဲမှာအောင့်အောင့်နေတယ်။ ဒါနဲ့ သွားပြီးစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဖေဖေသွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောဓာတ်များနေတာကလွဲပြီး ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘူးလို့ ဆရာဝန်ကထောက်ခံတယ်။ ပြီးတော့ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ဖို့ ညွှန်ကြားလိုက်တယ်။ ဖေဖေလည်း အဲဒီကတည်းကစပြီး အစားအသောက် ဆင်ခြင်ခဲ့တယ်။ ခုဆို အတော်ကြီး နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းနေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လဲ ကျသွားပြီလေ။ ခုဆို အသီးအရွက်တွေကို ပိုစားတယ်။ ကယ်လ်စီယံဓာတ် ပါတဲ့ယမကာတွေဖြစ်တဲ့ နွားနို့တို့၊ ပဲတို့ကို ပိုသောက်တယ်။ အဲဒါတကယ် အလုပ်ဖြစ်တယ်။ လူလည်းပိုပြီး တက်တက်ကြွကြွ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းဖြစ်လာတယ်။ ဖေဖေမျက်စိထဲမှာ မြင်ရတွေ့ရသရွေ့ အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီး တောက်ပနေသလို

ထင်တယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် လမ်းလျှောက်ရတာတောင် ခါတိုင်းထက် ပိုပြီး ပေါ့ပါး သွက်လက်လာတယ်။

အသက်အရွယ်က ငှက်ရောက်လာပြီဆိုတော့ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရတာကိုပဲ ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်နေရတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖေဖေလည်း အသက်ရှည်ရှည်နေချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆက်လက် နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့အချိန်တွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ခံစားနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေး ကောင်းမှဖြစ်မယ်။ ကျန်းမာရေးကို ငွေကြေးနဲ့ဝယ်ယူလို့ မရနိုင်ဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်လုပ်မှရတာ။

လူသားမျိုးနွယ်အတွက် ရေလိုအပ်တယ်ဆိုတာ ရှေးပဝေသဏီက တည်းက သိရှိလက်ခံခဲ့တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပဲ။ ရာသီဥတုပူပြင်းတဲ့ နိုင်ငံ တွေအတွက် ရေခဲသေတ္တာဆိုတာပေါ်ထွန်းလာပြီး ရေခဲရေကို ထုတ်လုပ် အသုံးပြုလာတာ ခုနောက်ပိုင်းခေတ်တွေကျမှပါ။ ရှေးခေတ်ပညာရှိတွေ အားလုံး အကြံပေးခဲ့တာကတော့ တို့တစ်တွေရေကျက်အေး၊ ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးကိုပဲ သောက်သုံးသင့်တယ်တဲ့။ အဲဒီနည်းက ကိုယ်ခန္ဓာကို အခွေးခေတ် ဆောင်ကြဉ်းပေးတယ်။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးသားရေက ပိုလို့တောင် အန္တရာယ် ကင်းသေးတယ်။ ဘာလို့ဆို ရေထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုးတွေနဲ့ မိုင်းရပ်ပိုးတွေဟာ အပူရှိန်ကြောင့် သေကျေပျက်စီးကုန်ကြလို့ပဲ။ မင်းတို့ ရေအေးအေးကိုသောက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီရေအေးအေးကို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပူရှိန်နဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ရေခွေးနွေးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး စုပ်ယူဖို့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာက အပိုအားထုတ်မှုကို ပြုလုပ်ရတယ်။ ဒီတော့ရေကျက်အေး၊ ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးကို သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ရေခဲရေသောက်တာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အတော်ကြာကြာတုန်းက ဖေဖေဟာ ဘကြီးတစ်ယောက် နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတာခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီဘကြီးကြည့်ရတာ အသက် ၅၀ လောက်ရှိပုံပဲ။ တကယ်ကတော့ သူဟာ အသက်၈၀ရှိနေပြီတဲ့။ ဖေဖေသူနဲ့ စကားစမြည်ပြောကြည့်ဖို့ အခွင့်အရေးရခဲ့တယ်။ သူက ဖေဖေကို ဘာပြောပြ သလဲဆိုတော့ 'ငါက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိုင်ပေါင်းများစွာ လမ်းလျှောက်တာကွ၊ ငါ တစ်နေ့လုံးလမ်းလျှောက်နေနိုင်တယ်။ ရေငတ်တဲ့အခါ မျိုးမျိုးရေကိုပဲ သောက်တယ်လေ။ ငါ လမ်းလျှောက်တဲ့အကျင့်ကို စပြီးလုပ်ကတည်းက ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်မကောင်းမဖြစ်တော့ဘူး။ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ သဘာဝ ရှုမျှော်ခင်းရဲ့ အလှအပကို ခံစားတယ်။ လေကောင်းကောင်း ရှူရတဲ့

အရသာကို ခံစားတယ်။ ချွေးကလေးတစ်စုံရှိတယ်။ ငါ့ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန် တက်မလာဘူး။ ငါဟာ ငါ့မိတ်ဆွေပေါင်းမြောက်မြားစွာထက်ပိုပြီး အသက် ရှည်ရှည်နေရတယ်လေကွာ' တဲ့။

ဖေဖေသူနဲ့ဆုံတွေ့ခွင့်ရခဲ့တာ ဖေဖေဦးလေးရဲ့ အသုဘရှုအခမ်းအနား မှာ ဖေဖေဦးလေးက သူ့ထက်အများကြီးအသက်ငယ်တာပေါ့။ သူ့ကိုယ်ခန္ဓာက လူငယ်ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာလိုပဲ။ သူ့လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကြွကြွရွရွရှိလှတယ်။ အားတက်သရောစကားပြောတတ်ပြီး သူ့မျက်လုံးတွေက အရောင်တောက်နေတယ်။ တို့တစ်တွေ သူ့ဆီကအတုယူစရာတွေ အများ ကြီးရှိတယ်။ အဲ...သူက အဲဒီတုန်းကတည်းက အသက် ၈၀ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ အဘိုးကြီးနော်။



## အားလပ်ရက်များ

အားလပ်ရက်များဆိုတာ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို 'လုံးလုံးလျားလျား' အနားယူ အားလပ်ခွင့်ပေးနိုင်အောင် သတ်မှတ်ပေးတဲ့နေ့ရက်တွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်မယ်ကွဲ့။ ဒီတော့ တို့များအနေနဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ အားလပ်ရက်တွေရယူဖို့ဆိုတာ အလွန်သင့်မြတ်လျော်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပေါ့ကွယ်။

တို့တစ်တွေဟာ စက်ယန္တရားတွေမဟုတ်ဘူးဆိုတာ တို့အားလုံးသိထားပြီးသား။ စက်ယန္တရားတွေတောင် ချို့ယွင်းပျက်စီးတတ်ကြတယ်လေ။ ဒီစက်ယန္တရားတွေကို အချိန်မှန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးဖို့နဲ့ အနားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ တစ်ခုသေချာတာကတော့ တို့တစ်တွေဟာ စက်ယန္တရားတွေထက်ပိုပြီး နုနယ်တယ်။ ပိုပြီး ကြေလွယ်ပျက်လွယ်တယ်။ ဒီတော့ တို့များအနေနဲ့ အားလပ်ရက်တွေယူဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ မြေကြီးလက်ပုတ်မလွဲပေါ့။ မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ ပြန်လည်လတ်ဆတ်လာအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ မင်းတို့သဘာဝတရားကို ရှုမြင်ကြည့်ဖို့နဲ့ထိတွေ့ကြည့်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ မင်းတို့လတ်ဆတ်အေးမြတဲ့ တောင်ပေါ်လေ၊ ဒါမှမဟုတ် ပင်လယ်လေကို ရှုဖို့ရှိုက်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ဖေဖေကတော့ အောက်ပါအချက်တွေကို စဉ်းစားမိတယ်ပေါ့။



မနီးမဝေးတစ်နေရာကို ကုန်းလမ်းကသွားပါ။ ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်းသွားပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သွားရေးလာရေးအဆင်ပြေတော့ မင်းတို့ စိတ်ကြိုက်သွားလာလို့ရတယ်လေ။ မဟုတ်ရင် မင်းတို့ အငှားကားမောင်းတဲ့လူကို အားကိုးနေရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မင်းတို့ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကို အကူအညီတောင်းနေရမယ်။ ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်းလာတယ် ဆိုတော့ အန္တရာယ်ကင်းဘေးကင်းရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သိနေတာပေါ့။



ဘယ်တော့မဆို ဒေသဆိုင်ရာအစားအစာတွေကို စားသောက်အရသာခံပါ။ ယဉ်ကျေးမှုတွေ ကွာခြားတတ်တဲ့အတွက် ဟင်းအစပ်အဟပ်နဲ့ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်

ပုံတို့လည်း ကွာခြားတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဟင်းလျာတွေဟာ ခံတွင်းအတွေ့ဆုံး ဟင်းလျာတွေဖြစ်နေတာလည်း ဖေဖေကြုံခဲ့ရတယ်။ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို သူတို့ရဲ့ ဟင်းအစပ်အဟပ်တွေ၊ ဟင်းထဲမှာထည့်တဲ့ ပစ္စည်းအမည်တွေကို ဖေဖေ မေးမြန်းစပ်စုကြည့်တယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သူတို့ချက်တဲ့ဟင်းမျိုးကိုတုပြီး ချက်စားကြည့်တယ်လေ။



မင်းတို့ ဟိုတယ်တွေမှာတည်းခိုနေတဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့ နိုင်ငံကူးလတ်မှတ်နဲ့ ငွေသားတွေကို ဟိုတယ်ရဲ့ အာမခံသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ဖြစ်အောင်ထည့်ထားပါ။ တစ်နေ့တာအသုံးစရိတ်အတွက် လုံလောက်မယ့်ငွေကိုပဲထုတ်ယူပါ။ မဟုတ်ရင် မင်းတို့ဝယ်သမျှပစ္စည်းတိုင်းကို ကြွေးဝယ်ကတ်ပြားနဲ့ ပေးချေချင်စိတ် ပေါက်လာ လိမ့်မယ်။



ဖေဖေမိတ်ဆွေအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ ရေကူးဘောင်းဘီတွေယူသွားဖို့ မေ့လျော့လေ့ရှိတယ်။ ဒီတော့ ခရီးတစ်ခေါက်ထွက်တိုင်း လမ်းခရီးမှာ ရေကူးဘောင်းဘီအသစ်တစ်ထည်ဝယ်ရင်းနဲ့ အိမ်မှာရေကူးဘောင်းဘီ တွေအများကြီးဖြစ်နေတာ ဖေဖေတွေ့ဖူးတယ်။ ရေကူးဘောင်းဘီဆိုတာ လေးလံတဲ့ပစ္စည်းမှမဟုတ်ပဲ။ ဒီတော့ ခရီးထွက်တိုင်း တစ်ထည်၊ နှစ်ထည် ယူသွားဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ ရေကူးတာဆိုတာ လူသားမျိုးနွယ်အတွက် အကောင်းဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပဲ။ မင်းတို့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တိုင်းဟာ 'ရေထုရဲ့ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း' ကို အမဲခံစားရယူနိုင်တယ်လေ။



ဓာတ်ပုံကောင်းကောင်းကလေးတွေ ရိုက်ယူပါ။ ကုန်လွန်သွားတဲ့ တစ်နေ့ တာတိုင်းက တို့များရဲ့ သင်္ချိုင်းကို နီးသထက် နီးအောင် ဆွဲခေါ်သွားနေ တာကလား။ အချိန်ကို ဝယ်ယူလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို ကင်မရာကနေတစ်ဆင့် မှတ်တမ်းတင်ထားလို့ရတယ်။ သုံးရလွယ်ကူအောင် အလိုအလျောက်ချိန်သားကိုက်ကင်မရာမျိုးကို ယူသွားပါ။ ဒီဓာတ်ပုံတွေကို နောင် တစ်ချိန်မှာ မင်းတို့ရဲ့ မြေးတွေ၊ မြစ်တွေကကြည့်ပြီး နှစ်သက်ကြည်နူးကြမှာပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ ခရီးသွားအာမခံစာချုပ်ဝယ်ပါ။ ဖေဖေဆိုရင် အမေရိကကို သွားမယ့်ခရီးစဉ်အတွက် ခရီးသွားအာမခံစာချုပ်ဝယ်ထားတယ်။

ဖေဖေစိုးရိမ်တာက အခန့်မသင့်လို့ ဆေးရုံတက်ရမှာကိုပဲ။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ဆေးကုသစရိတ်က တနင့်တပိုးကြီးလေ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ အမြဲတမ်းဆင်ခြင်သတိထားပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့လထဲတုန်းက တရုတ်ပြည်မှာ မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူနာပြုတွေကို လေယာဉ်ယုံနဲ့ စင်ကာပူပြန်ဖို့ပေးခဲ့တယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာပဲ သူတို့ရဲ့ လေယာဉ်စီးခထဲမှာ ခရီးသွားအာမခံ ပါဝင်ပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ဆေးကုသစရိတ်လည်း အကျုံးဝင် တယ်လေ။ ဆေးဝါးကုသစရိတ်က ကြီးမှကြီးမဟုတ်လား။



ခရီးသွားနေတုန်းမှာ တန်ဖိုးကြီးတဲ့လက်ဝတ်ရတနာတွေ မဝတ်ဆင်ပါနဲ့။ ‘လုယက် တိုက်ခိုက်သူတို့ကို မြှူဆွယ်ခြင်းဟာ အကုသိုလ်အမှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ခြင်း ဖြစ်တယ်’ ဆိုတဲ့ ရှေးဟောင်းအဆိုအမိန့်ကနေ ဆင်ခြင်တုံတရားကို ထုတ်နုတ် ယူပါ။ ရိုးရိုးနဲ့ယဉ်ယဉ်ကလေး ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ လုယက်တိုက်ခတ်သူတွေ မျက်စိကျအောင် မဆွဲဆောင်ပါနဲ့။



မင်းတို့ရဲ့ဒုက္ခတွေကို ငုံးနဲ့ဒိမ်းထဲမှာပဲ သော့ခတ်ထားပြီး အားလပ်ရပ် တစ်ရက်ယူပြီး အနားယူလိုက်ပါ။

မင်းတို့ရဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကိုပြန်လည်အားဖြည့်ပြီး ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်ချက်အသစ် တွေကိုရင်ဆိုင်ဖို့အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။ ခေတ္တခဏအနားယူပြီး စိတ်ပြေကိုယ်လျော့နေပစ်လိုက်ပါ။

## ရိုက္ျိုးနိဗ္ဗိသျဉ်း

လူတွေမှာ မျက်စိတွေရှိတယ်။ နားတွေရှိတယ်။ သူတို့ဟာမောက်မာ  
 သူနဲ့ နိဗ္ဗိသျဉ်းကို လွယ်လွယ်ကလေး ခွဲခြား သိမြင်နိုင်တယ်။ တချို့လူတွေဟာ  
 ဘယ်လောက်ထိ မောက်မာရိုင်းပျံ့ကြတယ်၊ အဲဒီလို မောက်မာရိုင်းပျံ့ရတာကိုပဲ  
 အရသာတွေ့နေကြတယ်ဆိုတာကို မကြာမကြာတွေ့ရတော့ ဖေဖေ အတော့်ကို  
 အံ့ဩတကြီးဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီလူတွေပဲ ပြဿနာတွေတက်ပြီး ဒုက္ခရောက်တာတွေ  
 တချို့ဆို ထောင်ထဲတောင် ဝင်သွားရတာတွေလည်း ဖေဖေမျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရပါရဲ့။  
 တကယ်တော့ သူတို့က မာကျောတယ်ဆိုရင် သူတို့ထက်မာကျောတဲ့  
 လူတစ်ယောက်ရှိစမြဲပါ။

ဒီတော့ ရိုက္ျိုးနိဗ္ဗိသျဉ်း။ တို့များဟာ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ အချိန်တို  
 တိုကလေးပဲနေဖို့ လူဖြစ်လာကြရတာပါ။ ဒီတော့ မောက်မာဝင့်ကြွားနေဖို့ မလိုဘူး။  
 မောက်မာဝင့်ကြွားသူတွေကို ခေါင်းထဲထည့်မနေနဲ့။ သူတို့ဟာ သူတို့  
 ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ဆုလာဘ်တွေကို ရကြလိမ့်မယ်။

မလေးရှားဘုရင်ရဲ့ သူကောင်းပြုခံရတဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့  
 ရိုက္ျိုးနိဗ္ဗိသျဉ်းဟာဖြင့် ဖေဖေရင်ထဲမှာ တသိမ်သိမ်ဖြစ်လောက်အောင် ခံစားခဲ့ရတယ်။  
 သူ့ရုံးခန်းကို ဖေဖေပထမဦးဆုံးအကြိမ်ရောက်သွားတော့ ယမကာတစ်ခွက်ကို  
 လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပေးကမ်းပြီးဧည့်ဝတ်ပြုတယ်။ ဒါဟာ အရိုက္ျိုးဆုံးနဲ့ အနိဗ္ဗိသျဉ်း  
 အပြုအမူပေါ့။ သူက သူ့မိတ်ဆွေအားလုံးကို တော်ဝင်မိသားစုတွေလို  
 ဆက်ဆံတတ်တယ်။ ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းသမားတွေ သူ့ဆီဝင်တွေ့ရင်တောင်  
 သူက အဲဒီအတိုင်းဆက်ဆံတတ်တာကလား။ ဘုရင်မင်းမြတ်ကို သူဂါဝရ  
 ပြုပုံအတိုင်း သူ့မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း ဂါဝရပြုတတ်တဲ့လူပေါ့။ အဲဒါဟာ  
 ဒီလူအောင်မြင်သူဖြစ်လာဖို့ တကယ့်ကို အရည်အသွေးမီသူဖြစ်ကြောင်း  
 သက်သေထူနေတဲ့ အမှတ်အသားပဲ။ အလုပ်အကျွေးပြုတယ်ဆိုတာ သူ့အတွက်  
 ကြီးမြတ်တဲ့ဂုဏ်ယူမှုကြီး တစ်ရပ်ပဲ။

အဲဒီလို လူစားမျိုး။ ပြီးတော့ မင်းတို့အပေါ် အခွင့်အရေးယူမယ့်  
 လူတွေလည်း ရှိမှာပဲ။ တချို့က ငွေကြေး အကူအညီ တောင်းကြ လိမ့်မယ်။

သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်ဟာ တကယ်ပဲအရေးကြီးပြီး အမှန်အကန်လည်းဖြစ်နေရင်၊ ပြီးတော့ မင်းတို့ကလည်း တတ်နိုင်တဲ့အနေအထားရှိနေရင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းတို့ ဘယ်သူ့အတွက်မှ ကြားဝင် အာမခံချက် မပေးရဘူး။ အဲဒါကို သမ္မာကျမ်းစာမှာလည်း တားမြစ်ထားတယ်။ မင်းတို့ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး လက်လွယ်သူလို နာမည်မကြီးစေရဘူး။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတာဟာ မင်းတို့အနေအထားကို ခင်းကျင်းပြသထားတဲ့ မှန်ဗီရိုမဖြစ်သင့်ဘူး။ လူတွေမှာ ငွေကြေးလိုအပ်ချက်တွေရှိနေရင်၊ သူတို့ကလည်း ပြန်ဆပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရှိနေတာမှန်ရင် သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့ ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းတွေ အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိနေတာပဲ။

ရိုကျိုးနှိမ့်ချပြီး အကြင်နာတရားရှိတဲ့လူ ဘယ်သူမဆို ဘေးရန်နည်းတတ်ပါတယ်။ ကောင်းတာကိုသာလုပ်၊ မင်းတို့အတွက် မကောင်းတာဖြစ်လာမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘူး။ အဲဒီအခါ မင်းတို့ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြည်နူးမှုတွေလွှမ်းခြုံပြီး ထွန်းလင်းတောက်ပလာလိမ့်မယ်။ ရိုကျိုးနှိမ့်ချပြီး အကြင်နာတရားရှိသူတွေသာ ခိုင်မြဲတဲ့အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရနေပါ။ မောက်မာဝင့်ကြွားသူတွေကတော့ ပြုတ်ကျမှာပဲ။ ကျပြီဆိုရင်လည်း အကျနာလိမ့်မယ်။

ရိုကျိုးနှိမ့်ချမှုက အပင်၊ အကြင်နာတရားက အပွင့်၊ ဒီအပင်နဲ့ ဒီအပွင့်ဟာ ထာဝစဉ် လန်းဆန်း ဝေစည်နေပြီး မျိုးစေ့တွေ ချပေးလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီအပင်မျိုးနဲ့ ဒီအပွင့်မျိုးတွေ အများကြီး ပွားစည်းလာဦးမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် ဒီနည်းပဲရှိတယ် မဟုတ်လား။

# တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွေက ချွေးထွက်တယ်။ အထူးသဖြင့် စိုထိုင်းဆများ ပြီး ပူပြင်းတဲ့တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာပေါ့။ တို့ရဲ့ဆံပင်တွေနဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဖုန်တွေ ညစ်ညမ်းစေတဲ့အရာတွေက လာပြီးကပ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် တို့တစ်တွေ မနက်တိုင်းနဲ့ အိပ်ရာမဝင်ခင် ညတိုင်း ရေရိုးချိုး သန့်စင်ကြရမယ်။

မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ရေချိုးရင်း မင်းတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို နှိပ်နယ်ပေးဖို့ပဲ။ ရေအေးအေးနဲ့ ရေချိုးဖို့ကြိုးစားပါ။ ဖေဖေမိတ်ဆွေအနည်းငယ်ဆိုရင် အရွယ်တင်ပြီး အဖျားအနာမရှိသလောက်ပဲ။ သူတို့ရဲ့ အဓိကလျှို့ဝှက်ချက်က ရေအေးအေးနဲ့ရေချိုးတာပဲလို့ ဖေဖေကို ပြောပြကြတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကတော့ ဒီအခြေခံသဘောတရားကို အစွန်းရောက်အောင် အသုံးပြုခဲ့တယ်။ သူကမနက်တိုင်း ပင်လယ်ထဲမှာရေကူးတယ်။ ဆောင်းတွင်းတောင် မရှောင်ခဲ့ဘူး။ ဒီလူတစ်ခါမှ နာမကျန်းမဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒီလူဟာ ဒီနည်းကို ဟောင်ကောင်မှာ ခုထိ ကျင့်ကြံနေတုန်းပဲဟေ့။

ရေကိုအားပါးတရချိုးပြီးရင် မင်းတို့ကိုယ်ကို ယောက်ျားဆန်တဲ့ ရေမွှေးနံ့ကလေးနဲ့ ထုံသင်းနေပါစေ။ အနံ့အသက်ဆိုးတဲ့လူကို ဘယ်သူမှ မနှစ်မြို့ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်သင်းနံ့ကလေးမွှေးပြီး လန်းဆန်းနေပါစေ။

မနက်တိုင်း ညတိုင်း သွားတိုက်ပြီး မင်းတို့ရဲ့သွားတွေ ပျက်စီးယိုယွင်းတာကို ကာကွယ်ပါ။ မင်းတို့ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့ဖြူဖွေးလှပတဲ့သွားတွေကိုပြသပြီး ဂုဏ်ယူပါ။ အလေးမထား ဂရုမစိုက်ဘဲနေခဲ့တဲ့အတွက် နောင်တစ်ချိန်မှာ သွားတွေကို ပြုပြင်ဖို့အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်၊ လူပင်ပန်းဖြစ်ရမယ်လေ။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို ဘက်စုံ အကျိုးမဲ့ကိစ္စအဖြစ်ခံမလဲ။

ရေချိုးကန်ထဲမှာ စိမ်နေရတဲ့အရသာကို တစ်ခါတလေခံစားကြည့်ပါ။ အပူအအေးမျှတတဲ့နိုင်ငံရဲ့ ဆောင်းတွင်းကာလမှာ ရေချိုးကန်ထဲက ရေငွေ့ထဲမှာစိမ်ပြီး စိမ်ခံဖြစ်အောင်သတိထားပါ။ ရေခွေးထဲမှာ အမွှေးနံ့သာ ဒါမှမဟုတ် ယူကလစ်ဆီကလေး ထည့်ပေးပါ။ အဲဒီလို တဝကြီး ရေစိမ်ပြီးတဲ့အခါ မင်းတို့

‘လွတ်လပ်ပေါ့ပါး’တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုရေစိမ်ရတာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်လာပြီး စည်းစိမ်အရှိဆုံးပဲ။ နောက်ပြီး အားခွန်ဗလတွေ ပြည့်ဖြိုးလာတယ်။ မင်းတို့ခံစားကြည့်သင့်တယ်။

လောကမှာ နေထိုင်ကျင်လည်ရတဲ့အရသာကို ခံစားလိုသူတွေအဖို့ ရေချိုးတာဟာ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ပဲ။ ပြီးတော့ ရေချိုးသန့်စင်ထားတာဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူတောတိုးနိုင်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ ချစ်မြတ်နိုးစရာကောင်းသူတွေဖြစ်ကြောင်း ပြသတဲ့အမှတ်လက္ခဏာပဲ။ ဒီတော့ နေ့စဉ်မနက်တိုင်း၊ ညတိုင်း ရေချိုးသန့်စင်ပါ။



# သြဇာလွမ်းမိုးမှု

တစ်ခါတလေတော့လည်း ဖေဖေ့ ငယ်ထဝက အပေါင်းအသင်းတွေဟာ ပိုပြီးညာဏ်အမြော်အမြင်ရှိခဲ့ရင်ကောင်းသားလို့ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မိပါရဲ့။ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ဖေဖေ့ပိုက်ဆံတွေကို အိမ်ရာတွေနဲ့ လက်ရွှေ့စင်မြေတွေ ဝယ်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့မှာပေါ့။ အဲဒီလိုသာဖြစ်ခဲ့ရင် ဖေဖေ့ပိုက်ဆံတွေကို ပိုပြီးအကျိုးအမြတ်ရှိလာအောင် ရွေးသင့်ရွေးထိုက်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ရွေးပြီး မြှုပ်နှံခဲ့မှာပေါ့။

ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးက မိန့်ဆိုခဲ့တယ်။ 'ပညာရှိနဲ့ပေါင်းသင်းတဲ့လူဟာ ပညာရှိလာမယ်။ ဒါပေမဲ့ မိုက်မဲသူတွေကိုအဖော်ပြုတဲ့ လူတွေကတော့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ တွေ့ရမယ်'တဲ့။

မင်းတို့ကို ကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်ဘဝဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ ခုထိတိုင် ဖေဖေ့ရင်ထဲမှာ လှုပ်လှုပ်ခတ်ခတ်ဖြစ်နေတုန်းပဲ။ သူဟာ ဖေဖေ့နေခဲ့တဲ့ကျောင်း(ပီတိုရိယ အလယ်တန်းကျောင်း)က ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ရှေ့ရေးအလားအလာသိပ်ကောင်းတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်ကလေးတစ်ယောက်ပေါ့။ သူ့ကို ဖေဖေက ကျောင်းရဲ့ခရစ်ယာန်ဘာသာအသင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တယ်။ သူဟာ အတန်းထဲမှာ ပထမရတယ်။ ပြီးတော့ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း ပထမပဲ။ ဒါတင်မက သူတက်တဲ့ဘုရားကျောင်းရဲ့ တနင်္ဂနွေသင်တန်းမှာလည်း အထူးချွန်ဆုံးကျောင်းသား ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဒီလိုစာသင်သားအဖြစ်နဲ့ကော အားကစားသမားအဖြစ်နဲ့ပါ တစ်ပြိုင်တည်းထူးချွန် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ အလွန်အလွန်ရှာမှရှားတဲ့စွမ်းရည်မျိုး မဟုတ်လား။ ဒါတင် ဘယ်ဟုတ်ဦးမလဲ။ သူဟာ အင်္ဂလန်မှာသွားပြီး ပညာသင်ဖို့ 'ရှုံလ်ပညာသင်စရိတ်' ကိုလည်း ရလိုက်သေးသဗျ။ အင်းလေ..... ဒါတွေက လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅နှစ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာတွေပါ။ စာသင်ကျောင်းနဲ့ဘုရားကျောင်းက သူ့မိတ်ဆွေတွေအားလုံးဟာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်တတ်မြောက်ပြီး အောင်မြင်ဝင့်ကြွားစွာပြန်လာပေမယ့် သူ့ကို စိတ်ဝင်တစား စောင့်မျှော်နေကြတာပေါ့။

တစ်နေ့တော့ ကျောင်းဆရာမတစ်ဦးဖြစ်တဲ့သူ့အစ်မက ဖေဖေ့ကို

ပြောတယ်။ သူ့ဆီကို တစ်ခေါက်လောက် သွားလည်ပါဦးတဲ့။ သူက သူ့အစ်မ အိမ်မှာပဲနေတာကို။ ဖေဖေသူ့အခန်းတံခါးကိုခေါက်လိုက်တော့ ဆံပင်ရှည်ရှည်နဲ့ ပိန်ခြောက်ခြောက်လူတစ်ယောက်ထွက်လာတယ်။ မျက်လုံးတွေကရီဝေဝေနဲ့။ သူ့ကြည့်ရတာ တော့မှီရသေ့တစ်ပါးလိုလို၊ မှော်ဆရာလိုလို၊ ခန့်ချောချော လူငယ်အဖြစ်ကနေ အဘိုးကြီးရုပ်ပေါက်နေတဲ့ ဟစ်ဝီဘဝကို ပြောင်းလဲသွားတဲ့လူ။ ဒီလူဟာ သူမှသူပဲပေါ့။

ဖေဖေ မထင်မှတ်နိုင်လောက်အောင် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားတယ်။ သူ့အခန်းထဲမှာ တခြားလူတွေရှိသေးတယ်။ အားလုံးသူ့လိုလူတွေချည်းပဲ။ သူတို့အားလုံး ဆေးစွဲနေကြပြီလေ။ သူ့ရဲ့အနာဂတ်ဘဝဟာလည်း ကျိုးပျက်ကြေမှုသွားပြီပေါ့။ ခုလောလောဆယ် သူ့ဘယ်ရောက်နေသလဲဆိုတာ ဖေဖေမသိဘူး။ တစ်ခုသေချာတာကတော့ သူဟာ မိုက်မဲဆိုးသွမ်းတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ လွှဲမှားတဲ့ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုကိုခံခဲ့ရတာပဲပေါ့။

မင်းတို့အနေနဲ့ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့အပေါင်းအသင်းတွေကို ရွေးချယ် ပေါင်းသင်းတတ်အောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ ဆေးစွဲနေသူမှန်သရွေ့ကို ရှောင်ကွင်းပါ။ လူရွန်လူကောင်းဖြစ်ရေးအတွက် အချင်းချင်းအားပေးတတ်သူ၊ ကူညီတတ်သူမျိုးတွေကိုသာ ပေါင်းအသင်းအဖြစ်လက်ခံပါ။ မင်းတို့က ဦးဆောင်မှုအပိုင်းကိုယူပြီး မင်းတို့သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် သြဇာကြီးလာအောင် လုပ်လို့လည်းရတာပဲ။ ကောင်းမှုတွေလုပ်ဖို့ အစဉ်အမြဲအားထုတ်တဲ့နည်းကိုသုံးပြီး မကောင်းမှုကျူးလွန်တာကိုရှောင်ပါ။

မကောင်းတဲ့အပေါင်းအဖော်တွေက ဘေးဒုက္ခကိုခေါ်ဆောင်လာလိမ့် မယ်။ အကျဉ်းထောင်တွေကို သွားကြည့်ပါ။ မသူတော်တွေရဲ့သြဇာလွှမ်းမိုးမှုကို ခံခဲ့ရတဲ့အတွက် အဲဒီနေရာတွေကိုရောက်နေကြရတဲ့ လူရည်မွန်ကလေးတွေ အများကြီးတွေ့ရလိမ့်မယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေရဖို့အတွက် သင့်မြတ် လျော်ကန်တဲ့ လူအများဆုံစည်းရာနေရာတွေကိုသွားပါ။ ဘုရားကျောင်းတွေ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တွေဟာ သင့်မြတ်လျော်ကန်တဲ့ လူအများဆုံဆည်းရာ ကွင်းတွေပေါ့။ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲကိုရောက်သွားရင် သူတို့ရဲ့ ဥပဒေဘောင် အတွင်းက လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို မင်းတို့လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေပေးလိမ့်မယ်။

မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေအတွက် ကျောင်းကောင်းကောင်း တွေကို တကူးတက လိုက်ရှာကြတာ ဘာကြောင့်လဲ။ မင်းတို့ သိကြရဲ့လား။

သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကို တတ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံး သြဇာလွှမ်းမိုးမှုတွေ  
ခံစားရရှိစေချင်လို့ပေါ့ကွယ်။

စကားလုံးတွေ၊ အသံတွေ၊ ဖက်ရှင်တွေ၊ အိမ်နီးချင်းရဲ့ ဥစ္စာဝန်တွေ၊  
တို့့များရဲ့ ကျန်းမာရေး စတာတွေက တို့့များအပေါ်  
သြဇာလွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဘဝတစ်ခုပိုပြီးကောင်းအောင်လုပ်ဖို့၊ အဲဒီဘဝကို  
ပျော်ရွှင်ခံစားနိုင်ဖို့အတွက် အဲဒီသြဇာလွှမ်းမိုးမှုဆိုတဲ့ တွန်းအားတစ်ခုရရှိမှု  
ဖြစ်မယ် ဆိုတာလည်း တို့့များသိနေတယ်။ ဒီတော့  
သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို သေချာပေါက်ရရဖို့  
ကောင်းမွန်တဲ့သြဇာလွှမ်းမိုးမှုတွေသာလိုလားပြီး မိုက်မှားတဲ့သြဇာ  
လွှမ်းမိုးမှုတွေကို ပစ်ပယ်နိုင်အောင် တို့့ကိုယ်တို့့ ပြင်ဆင်ထားကြရမယ်။

## အမျိုးကောင်းသမီးများ

အင်ဒိုနီးရှားတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခနာဇရုဒင်ရှမ်ဆူဒင်က ဖေဖေကို ပြောတယ်။ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း ခုထက်မကပိုပြီး များများရေးပါတဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မင်းတို့မှာ သမီးတွေ မွေးကောင်းမွေးလာမယ်။ ပြီးတော့ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေတွေရှိမှာပဲ။ ဒီတော့ ဖေဖေပြောဆိုဆုံးမချက်တွေကိုဖတ်ရပြီး သူတို့လည်း အကျိုးရှိအောင်လိုပါတဲ့။

ယောက်ျားနဲ့မိန်းမကို ဘဝအဖော်မွန်အဖြစ် ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်း ထားတယ်။ လောကမှာ တစ်ကိုယ်ရည်တကာယဘဝနဲ့ နေထိုင်ဖို့ကြိုးစား မယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေ နိုင်တယ်။ တခြားတစ်ဖက်ကကြည့်ရင်တော့ အတွဲညီတဲ့အဖော်မျိုးကိုရရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို အကြီးအကျယ် ရယူခံစားနိုင်တယ်။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ မိန်းမသားတွေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ကြီးမားလှပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကလေးသူငယ်တွေကို စံနမူနာပြု ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင် နိုင်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ယောက်ျားတွေ သူတို့ဘာသာသူတို့ တက်လှမ်းနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အမြင့်တွေကို တက်လှမ်း ရောက်ရှိနိုင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်။ သူတို့ဟာ အိမ်ထောင်စုထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ မိသားစုတစ်စုထဲမှာ အရေးပါအရာရောက်ဆုံးလူတွေပဲ။ ဘီးတစ်ဘီးရဲ့ 'စပုတ်တိုင်' ပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့်သူတို့အနေနဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိနေ ဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့ စာဖတ်ဖို့နဲ့ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိအသုံးချတတ်ဖို့ လည်းလိုတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ စံနမူနာအတင်ထိုက်ဆုံးမယားဖြစ်လာအောင်၊ စံနမူနာအတင်ထိုက်ဆုံးမိခင်ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုကျင့်ကြံ နေထိုင်ရမလဲ ဆိုတာကို နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ၊ စာအုပ်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေဆီက ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်လေ့လာဖို့ပါပဲ။

လူသားတွေဟာ သဘာဝအလျောက် လှပတဲ့အရာတွေကို စုံမက်မြတ်နိုး

ကြတယ်။ ပြီးတော့ ဒိုင်ဆိုင်လိုစိတ်ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုက်ဆံရှိတဲ့ လူအများစုဟာ မိန်းမလှလေးတွေကို 'သိမ်းပိုက်' ဖို့ကြိုးစားကြတာ မင်းတို့ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မိန်းမလှလေးတွေကို အဖော်ပြုချင်တဲ့ ယောက်ျားတွေဟာ ညဉ့်ကလပ်တွေမှာ ခြေချင်းလိမ်နေတာပေါ့။ ဘယ် လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မိန်းမတွေဟာ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံမတတ်ရင် ယောက်ျားတွေကို မြှု့ဆွယ်ဖြားယောင်းရာရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဝတ်အစားကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ လုံလုံခြုံခြုံမဝတ်တတ်တဲ့ မိန်းမတွေကို သတိထားပါ။

ဖေဖေဘဝရဲ့ စောစောပိုင်းကာလတွေဖြစ်တဲ့ ကျောင်းနေစဉ်၊ အလုပ် လုပ်နေစဉ်ကဆို ဖေဖေဟာ ခရစ်ယာန်အသင်းအဖွဲ့တွေမှာ အတော်ကို တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်ရှားခဲ့တယ်။ အဲဒီ လုပ်ငန်းစဉ်ထဲမှာ ဆောင်ရွက်မှု အမျိုးမျိုးကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲဖို့ ကော်မတီတွေဖွဲ့စည်းတာလည်းပါတယ်။ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်တော်တော်များများဟာ သိပ်တော်ပြီး အများအကျိုး ဆောင်စိတ်အပြည့်အဝရှိတဲ့ မိန်ကလေးတွေဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လေ သူတို့အထဲကတချို့ဟာ ဖေဖေကို သဘောကျနှစ်သက်လာကြတာ ရှောင်လွှဲမရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အထဲက ဘယ်သူမှ သူတို့ရဲ့မေတ္တာကို ထုတ်ဖော်မပြဝံ့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့နဲ့တွေ့တိုင်းဆုံတိုင်း ဖေဖေက ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေချည်း ဟောပြောနေတာကိုး။ ဖေဖေ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တော့မှ သူတို့အထဲက ခုနစ်ယောက်ဟာ ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးဆီမှာသွားပြီး ဖေဖေအပေါ်သူတို့ မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်နေကြောင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံခဲ့ကြတယ်။ ဖေဖေ ဒီလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး အိမ်ထောင်ပြုသွားလိမ့်မယ်လို့ သူတို့ ထင်မှတ် မထားကြဘူးလေ။

ဒီအကြောင်းတွေ ဖေဖေပြန်ပြောပြနေတာက အရှူးအမူးချစ်မိတာဆို တာ ဘဝမှာ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဆိုတာ မင်းတို့နားလည်သဘော ပေါက်ထားစေချင်လို့ပဲ။ မင်းတို့ရဲ့သမီး ဒါမှမဟုတ် မိန်းကလေးမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး က သူတို့ရဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး နည်းပေးလမ်းပြလုပ်ဖို့ အကူအညီတောင်းလာရင် အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဘုရားဝတ်ပြုဆု တောင်းစာကလေးကို သင်ပေးလိုက်ပါ။

‘အို . . . အဘဘုရားသခင်၊ သူ့အား ဖြစ်နိုင်သမျှအတော်ဆုံးနဲ့ အသင့်  
 မြတ်ဆုံးဇနီးတစ်ယောက် ပေးသနားတော်မူပါ။ တကယ်လို့ တပည့်တော်  
 မဟာ သင့်မြတ်လျော်ကန်သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် တပည့်တော်မကို  
 သူ့ဇနီးဖြစ်ခွင့်ပြုပါ။ တပည့်တော်မဟာ သူနဲ့သင့်မြတ်လျော်ကန်  
 သူမဟုတ်ခဲ့ရင် တပည့်တော်မထက် သာသူအတွက် တပည့်တော်မ  
 နောက်ဆုတ်ပေးနိုင်အောင် ကူညီဆောင်မတော်မူပါဘုရား’ သမီးတို့ရဲ့  
 မိသားစုသာယာဝပြောရေးဆိုတာ သမီးတို့ရဲ့ ဘဝပေးတာဝန်ပဲ။ အဲဒီလို  
 သာယာဝပြောလာအောင် သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ စမ်းချောင်းကလေး  
 နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အစဉ်တစိုက်နဲ့သစ္စာရှိစွာ စီးဆင်းနေသလို သမီးတို့ရဲ့  
 မေတ္တာတရားနဲ့ ချိုသာမှုကို မိသားစုအတွင်း စီးဆင်းနေပါစေ။

### ဘာသာစကားများ

ဖေဖေ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့မှာ ရောက်နေတဲ့ ၁၉၇၈ခုနှစ်ထဲက တစ်မနက်ခင်းမှာ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်တစ်ခုကို ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီအစီအစဉ်ကတော့ စာမတတ်ခြင်းအကြောင်းပဲ။ သူတို့ အဆိုအရ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အထက်တန်းကျောင်းထွက်တွေထဲမှာ ရာခိုင်နှုန်းအများစုဟာ အင်္ဂလိပ်စာကို စနစ်တကျမရေးတတ်ကြဘူးတဲ့။ ဒီအကြောင်းကြားရတော့ ဖေဖေအတော်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ပြီးတော့ အမေရိကန်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ရောက်ဖူးတာဆိုတော့ ဒီဝန်ခံချက်မျိုး ကြားရတာ စိတ်ကသိ ကအောက်ဖြစ်စရာပေါ့။

၁၉၉၃ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လထုတ် 'ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်' မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတာတော့ အထက်တန်းကျောင်းဒီပလိုမာလက်မှတ်ကိုကိုင်ထားတဲ့ အမေရိကန်ကလေးတွေဟာ သာမန်စုံစမ်းရေးပုံစံကလေးကိုတောင် မဖြည့်တတ်ဘူးတဲ့ဗျား။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံကို အခေါက်ခေါက်အခါခါရောက်သွားတော့ ဖေဖေမှာ ထပ်ကာထပ်ကာ တုန်လှုပ်ရပြန်ရော။ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတချို့ကလည်း အင်္ဂလိပ်စကားကို မှန်အောင်မပြောတတ်ကြဘူးတဲ့။ အင်္ဂလန်မှာလည်း စာမတတ်သူတွေ ရှိနေပါသတဲ့။ ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဆိုတာ အဲဒီနိုင်ငံက ဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်လား။

၁၉၈၁ ခုနှစ်တုန်းက ဖေဖေတရုတ်ပြည်ကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ပြည်နယ်အသီးသီးကလူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကားကိုပဲ ပြောကြတာတွေ့ရတယ်။ တရုတ်စာကိုလည်း သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စာကိုပဲဖတ်ကြတယ်လေ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အဖြေက သူတို့ရဲ့ နိုင်ငံသုံးဘာသာစကားဖြစ်တဲ့ မန်ဒရင်ဘာသာစကားကို စနစ်တကျ မပြောတတ်ကြတာပဲပေါ့။

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင်တတ်မြောက်ခြင်းဟာ မင်းတို့နဲ့သာရည်ဆိုတာ အထူးပြောစရာမလိုဘူး။ လူတွေက မင်းတို့ကို လေးစားကြလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ အနည်းဆုံး နိုင်ငံခြားဘာသာစကား နှစ်မျိုးကို



ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ကြရမယ်။ နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေလုပ်မယ်ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားက အရေးကြီးဆုံးပဲပေါ့။ တခြားဘာသာစကားနှစ်မျိုးကတော့ မလေးနဲ့ဂျပန်ပဲ။ ရေရှည်မှာ မန်ဒရင်စကားဟာ မတတ်မဖြစ်တတ်ရမယ့်စကားဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ခု လောလောဆယ်မှာ မင်းတို့ဒီစကားကို ပြောနိုင်ဆို နိုင်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်လူမျိုးစုနွယ် တစ်ယောက်အနေနဲ့ မန်ဒရင်ဘာသာစကားကို ထူးထူးချွန်ချွန် တတ်မြောက်သင့်တယ်။ ဒီဘာသာစကားဟာ ဝေဆာတယ်။ ကမ္ဘာလူဦးရေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဒီဘာသာစကားကို သုံးစွဲနေကြတယ်။

မော်စီတုန်းနဲ့ ချူအင်လိုင်းတို့ရဲ့စကားပြန်ကို ဖေဖေ ဆုံဖူးတယ်။ သူဟာ တရုတ်ပြည်ရဲ့ တခြားထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ စကားပြန်အဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်ဖူးတယ်။ သူက ဘာသာစကားခုနစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရေး နိုင်ဖတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီဘာသာစကားတွေကတော့ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ပြင်သစ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်နဲ့ ထုံးစံအတိုင်း တရုတ်ပေါ့ကွယ်။ ဖေဖေများ သူ့လိုတတ်လိုက်ချင်စမ်းပါဘိ။ ဘာသာစကားသုံးမျိုးလောက်တတ်ရင်ပဲ ပျော်လှပါပြီ။

မင်းတို့ရွေးချယ်တဲ့ ဘာသာစကားကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်တတ်အောင် သင်ယူဖို့ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အချိန်နှောင်းသွားပြီရယ်လို့မရှိဘူး။ မင်းတို့ အချိန်ပိုင်းသင်တန်းတွေ တက်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကက်ဆက်ခွေ၊ စီဒီဇာတ်ပြားတွေနဲ့လည်း လေ့လာသင်ယူနိုင်တာပဲ။

တကယ်လို့ ဖေဖေတို့သာ ဘာသာစကားတွေ ခုထက်ပိုပြီးများများ စားစားနဲ့ ရေရေလည်လည်ပြောတတ်မယ်ဆိုရင် ယဉ်ကျေးမှုလေ့စရိုက် အမျိုးမျိုးကို ခုထက်ပိုပြီး သိရှိနားလည်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဒီကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ပိုပြီးနေပျော်တဲ့ နေရာဌာနကြီးဖြစ်လာမှာပဲ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဘာသာစကားပေါင်း သုံးထောင်ကျော်ရှိတယ်။ တကယ့်ကိုရင်သပ်အံ့ဩစရာကောင်းလောက်တဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေပဲ။ တကယ်တော့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ အမည်စုံခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ ရသာစုံ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်တွေပဲပေါ့ကွယ်။

တို့များဟာ ပါးစပ်တွေနဲ့ စကားလုံးတွေကို ဖန်တီးကြတယ်။ အဲဒီစကား  
 လုံးတွေက တို့များရဲ့အတွေးတွေကို ပြောပြတယ်။ လိုအပ်ချက်နဲ့ ခံစား  
 ချက်တွေကို ဖော်ပြတယ်။ အဲဒါတွေကိုပဲ တို့ရဲ့လက်တွေနဲ့  
 စာရေးပြကြတယ်။ ပါးစပ်၊ ဒါမှမဟုတ် လက်တွေမရှိလည်း  
 ခြေချောင်းကလေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လက်မောင်းတွေကတစ်ဆင့်  
 ဖော်ပြနိုင်သေးတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းအဖြစ်  
 အမြဲတမ်းတည်ရှိနေမှာကတော့ ဘာသာစကားပဲဖြစ်တယ်။  
 ဘာသာစကားရယ်လို့ မရှိရင် ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ  
 တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လိပ်ပတ်လည်အောင် နားလည်  
 သဘောပေါက်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ပြင် ကမ္ဘာသုံးဘာသာ  
 စကားဆိုတာရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ အင်္ဂလိပ်စကားပဲ။ အဲဒီဘာသာ  
 စကားကို မင်းတို့တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှဖြစ်မယ်။

## ရယ်မောခြင်း

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းအတတ်ကြာကြာတုန်းက ညခုနစ်နာရီလောက် ဖေဖေ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဖေဖေဆီကို မနက်ကတည်းက အကြိမ်ကြိမ်ဖုန်းဆက်နေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အင်း၊ ကြည့်ရတာ အရေးကြီးနေပုံပဲ။ ဖေဖေထင်ကြေး မှန်ပါတယ်။ ဖေဖေအိမ်ပြန်ရောက်ပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တယ်လီဖုန်းဝင်လာပြန်တယ်။

ဒီအမျိုးသမီးက ဖေဖေအမှုထမ်းဟောင်းတစ်ဦးရဲ့ ရည်းစားလေ။ သူဟာ ဖေဖေကို ဖေဖေရုံးခန်းမှာ တစ်ကြိမ်ပဲတွေ့ဖူးတာ။ ခုသူကပြောတယ်။ သူ့ကို အမြန်ဆုံးလာတွေ့ပါတဲ့။ မဟုတ်ရင် သူ့နေတဲ့တိုက်အပေါ်ထပ်ကနေ ခုန်ချတော့မယ်တဲ့။ အဓိပ္ပါယ်က သူ့ကိုယ်သူသတ်သေတော့မယ် ဆိုတဲ့သဘော။

ဖေဖေကြက်သေသေသွားတယ်။ ရာဇသံက ပြင်းထန်လှချည်လာ။ ဒီကိစ္စက သေရေး-ရှင်ရေးကိစ္စကြီးပဲ။ ဖေဖေ ကမန်းကတန်းပဲသူ့လိပ်စာကို မေးရတယ်။ ပြီးတော့ ဖေဖေဖြိုင်ကားလေးနဲ့ အသားကုန်ပြေးရတယ်။ သူပြောတဲ့နေရာမှာပဲ သူ့ကိုတွေ့ပါတယ်။ သူက ဖေဖေကားထဲ ဝင်ထိုင်ပြီးတာနဲ့ ချုံးပွဲချင်တော့တာပဲ။ သူ့ရဲ့မျက်ရည်မှီးကြီးဟာ နှစ်နာရီကျော်ကြာတာတောင် သဲကြီးမဲကြီးရွာလို့ မဆုံးသေးဘူး။ အဲဒီအတောအတွင်းမှာ ဖေဖေလည်း ကားလျှောက်မောင်းနေတာ စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ နယ်မြေတစ်ဝက်ကျော်ကျော် ခရီးပေါက်နေပြီ။ နောက်ဆုံး 'အော့ချတ်လမ်း'လည်း ရောက်ရော ဖေဖေက ယမကာတစ်ခွက်လောက် သောက်ချင်နေပြီလို့ သူ့ကိုပြောလိုက်တယ်။ နေရာဌာနကိုလည်း 'စင်ကျူရီပန်းခြံက ရှယ်ရတန် ဟိုတယ်'(ခု အင်နာဟိုတယ်လို့ နာမည်ပြောင်းထားတယ်)ကို ရွေးလိုက်တယ်။ သူ့ကို ဖေဖေနဲ့အတူ လိုက်သောက်ဖို့လည်း ဖိတ်ခေါ်တယ်။ သူက လိုက်မယ်လို့ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟိုတယ်ထဲမှာ မဝင်ဘူးလို့ ဖေဖေကစည်းကမ်းချက်ထုတ်တယ်။ သူက သဘောတူတယ်လေ။

ဖေဖေက လူထူထပ်တဲ့နေရာမှာ ရွေးပြီးထိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဖေဖေ ဘဝဖြစ်စဉ်ထဲက ရယ်မောစရာဖြစ်ရပ်တွေကို ပြောပြတော့တာပဲ။ မင်းတို့သိတဲ့

အတိုင်း ဖေဖေက ဟာသပြောတတ်တဲ့လူလေ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖေဖေဟာသစကားတွေကို သူတို့ပြန်လာတယ်။ ရယ်မောလာတယ်။ တစ်နာရီလောက်ကြာတော့ သူ့ကိုအိမ်ပြန်ပို့ပေးလိုက်တယ်။ သူကပြောတယ်လေ။ 'ဦး ပြောတဲ့ ဟာသတွေကို ကျွန်မရယ်မောပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်သက်သာရာရပြီး အရမ်းပေါ့ပါးသွားတယ်။ ကျွန်မမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ အတွေးတွေမရှိတော့ဘူးလေ။ ဦးကို အရမ်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်' တဲ့ဗျာ။

ရယ်မောခြင်းဟာ အံ့ဖွယ်ဆေးတစ်ပါးကွဲ့။ အပေါ်ကဇာတ်လမ်းမှာ ဆိုရင် ရယ်မောခြင်းဟာ နတ်ဆေးတစ်ဖုံပဲ မဟုတ်လား။ ဒါနဲ့ စကားမစပ်ပြောရဦးမယ်လေ။ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ အိမ်ထောင်ရက်သားကျပြီး ချစ်စရာကလေးနှစ်ယောက်ရထားပြီလေ။ သူက သူ့ခင်ပွန်းကိုတောင် ဖေဖေရုံးခန်းကိုခေါ်လာပြီး ဖေဖေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တယ်။ သူ့အသက်ကို ကယ်လိုက်ဖွယ်ရာရှိတဲ့ ဖေဖေအကူအညီ မဖြစ်စလောက်ကလေးကို သူမေ့နိုင်ပုံမရဘူး။ သူ အကူအညီလိုအပ်နေချိန်မှာ ဖေဖေက အဆင်သင့်ရှိနေတယ် လေ။ သူ့ကို ကုသဖို့ဖေဖေမှာ ရယ်မောခြင်းဆိုတဲ့ ဆေးတစ်ဖုံရှိနေတယ်။

ဟာသရုပ်ရှင်ကောင်းကောင်းတချို့ကို သွားကြည့်ပါ။ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်အသံထွက်ပြီး ရယ်မောပစ်။ မင်းတို့ အနီးအနားက လူတွေကို အမှုမထားနဲ့။ မင်းတို့ရဲ့ရယ်မောခြင်းဟာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ဟာ မီးပြတိုက်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်စီးနေတဲ့ဝိုင်ယာကြိုးဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ပြုံးခြင်းဟာ ရယ်ခြင်းရဲ့ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ်။  
 ရယ်ခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ်။

## တရားထိုင်ခြင်း

တရားထိုင်တာဆိုတဲ့ကျင့်စဉ်ထဲမှာ လူတွေမသိနားမလည်နိုင်လောက်တဲ့ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုမျိုး ဘာမှမရှိဘူး။ လက်တွေ့တရားထိုင်နေသူတွေက ပြောလိမ့်မယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ထဲမှာ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာရှိနေတယ်လို့။ စနစ်တကျမှန်မှန်ကန်ကန်လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် တရားထိုင်တာက မင်းတို့ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့ အတွေးအမြင်ကြည်လင်မှုတွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးလိမ့်မယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်တုန်းက ဖေဖေညီအငယ်ဆုံး 'တော်မီ' ကို တရားထိုင်တာအကြောင်းရှင်းပြခဲ့တယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လို MEDITATE လို့ခေါ်တယ်။ မင်းတို့တစ်တွေ သဘောပေါက်လွယ်အောင် ရှင်းပြရရင် အဲဒီအင်္ဂလိပ်စာလုံးကို သုံးပိုင်းခွဲလို့ရတယ်။

$$\text{MEDITATE} = \text{ME} + \text{DITATE} + \text{ATE}$$

ဒီတော့ ME ဆိုတာ 'မိမိ'၊ DITATE ဆိုတာ 'နှုတ်တိုက်ရွတ်တာ'၊ ATE ဆိုတာကတော့ 'စားပစ်တာ' ပေါ့။

ပိပိ

ပိပိကိုယ်တိုင် တရားထိုင်မှ ရတယ်။ ပိပိကိုယ်စား တခြားလူက ဝင်ပြီး ထိုင်ပေးလို့မရဘူး။ တရားထိုင်တဲ့အတွက် အကျိုးခံစားရမှာက 'မိမိ'သာ ဖြစ်တယ်။ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုခြင်း

ဖေဖေကတော့ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုတာကို ဓမ္မလင်္ကာတစ်ပုဒ်နဲ့ စတင်လေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်စေတဲ့ အဆိုအမိန့်ကောင်းကောင်းတစ်ခုကို ရွတ်ဆိုတယ်။ အဲဒီလင်္ကာ၊ ဒါမှမဟုတ်၊ စာကို အကြိမ်ပေါင်း ရာဂဏန်းအနည်းငယ်ထိ နှလုံးသွင်းရွတ်ဆိုပြီး ခေါင်းထဲစွဲနေအောင် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ပြည်းပြည်းချင်းမှတ်သားတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ ဘွဲ့မိနစ်လောက် အချိန်ပေးရတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ရွတ်ဆိုခဲ့တဲ့ လင်္ကာတစ်ပုဒ်လုံးကို စာရွက်

ပေါ်မှာချရေတယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးချင်း-သတ်ပုံသတ်ညွှန်း။ အဖြတ်အတောက်၊ အထားအသို၊ အမှတ်အသားကအစ တိကျမှန်ကန်အောင်ရေးတယ်။ ကျောင်းတုန်းက သတ်ပုံလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရသလိုပေါ့။ တစ်ခါတလေကျတော့ စိတ်ထဲမှာ 'စကားလုံး အခုန်အပျံ့တွေ' လုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီလကာထဲမှာ 'တစ်ချောင်းပုဒ်' ဘယ်နှခုပါသလဲ။ 'ဘကုန်း' ဘယ်နှလုံးပါသလဲ။ 'နှင့်' ဘယ်နှလုံးပါသလဲ စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီလိုလုပ်တာ ဖေဖေစိတ်ကို ရှေ့နဲ့နောက် လွန်းထိုး သွားနေစေတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ စကားလုံးတွေကို စိတ်မျက်စိထဲမှာ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် မြင်လာတော့တယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်ပေါ့ပါးတဲ့ခံစားချက်မျိုးခံစားရတယ်။ ရေက အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ပစ်လိုက်သလိုပဲ။ နှုတ်တိုက် ရွတ်ဆိုတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းက စိတ်ကို သန့်စင်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

စားပစ်ခြင်း

တို့တစ်တွေဟာ အစားတစ်လုပ်ကို တစ်ခါတည်းမျိုးချပစ်ခဲ့တယ်။ အစား တစ်လုပ်ကို ဝါးတယ်။ ကစီရည်နဲ့သွားတွေကို သူတို့အလုပ်သူတို့လုပ်ဖို့ ခွင့်ပြု တယ်။ တို့က ကောင်းမွန်တဲ့အရသာကိုခံစားကြတယ်။ အဲဒီ နောက်မှာတော့ အစာခြေဖျက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတယ်။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ အစားစားတာနဲ့အတူတူပဲ။ ဒီကိစ္စကို ဖြည်း ဖြည်းမှန်မှန်လုပ်ရတယ်။ တို့များရွတ်ဆိုခဲ့တဲ့လင်္ကာကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ အထပ် ထပ်အခါခါ စီးဝင်ပျံ့နှံ့ပါစေ။ နောက်ဆုံးပိတ်ရလဒ်ကတော့ ပိုမိုကြည်လင်ပြီး ပိုမိုထက်မြက်တဲ့စိတ်ကို ရလာတာပဲ။ မင်းတို့ရွေးချယ်တဲ့ လင်္ကာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး မင်းတို့ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ကြီးမားပြင်းထန်လာလိမ့်မယ်။

တရားထိုင်တာဟာ စိတ်ကိုကြည်လင်လန်းဆန်းစေတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခု ပဲ။ ဒီကျင့်စဉ်ကို မင်းတို့ဘယ်နေရာ၊ဘယ်အချိန်မှာမဆို ကျင့်ကြံလို့ရတယ်။ ဖေဖေက လေယာဉ်စီးနေချိန်မျိုး။ ဒါမှမဟုတ် မော်တော်ကားပေါ်မှာ အကြာကြီးထိုင်လိုက်သွားရတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျင့်တတ်တယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ မနက်စောစော၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာမျိုးပဲ။ နှုတ်တိုက်ရွတ်ဆိုဖို့ အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ ဖေဖေက ဓမ္မဟောင်းကျမ်းစာအုပ်တွေနဲ့ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးရဲ့ သမ္မာကျမ်းစာတွေထဲက ထုတ်နုတ်ယူတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အတွက် သာယာမှုနဲ့ငြိမ်းအေးမှုကို မလွဲမသွေရတယ်။  
ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကိုယ်နဲ့စိတ်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အားဆေးတစ်ခုပဲ။  
ဒီ အားဆေးက ကြည်လင်ပြီး သတ္တိရှိစွာ အသက်ရှင် နေထိုင်ဖို့ စိတ်  
စွမ်းအင်ကို သွတ်သွင်းပေးတယ်။



## ပိုက်ဆံ

အမြော်အမြင်ရှိတဲ့လူတွေဟာ အရေးပေါ်ကိစ္စတွေနဲ့ အနာဂတ်မျိုး ဆက်တွေအတွက် ပိုက်ဆံကို စုဆောင်းကြတယ်။ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီး မိန့်မြွက်ခဲ့တာက 'ပိုက်ဆံကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း စုဆောင်းသူသည် ကြီးပွားချမ်းသာရာ၏' တဲ့။ ဒီရှေးဟောင်းဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးမှုကို ခုထိတိုင် လိုက်နာကျင့်ကြံလို့ ရနေသေးတယ်။

မင်းတို့လစဉ်စုစုပေါင်းဝင်ငွေထဲက ၁၀ရာခိုင်နှုန်းကို ပုံမှန်စုဆောင်းပါ။ ဒီအလေ့အကျင့်က မင်းတို့ရဲ့ဘဏ်လက်ကျန်ငွေ အမြဲတောင့်တင်းနေစေဖို့ အာမခံချက်ပေးလိမ့်မယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့လူအတော်များများဟာ ဒီနည်းကို ကျင့်သုံးတယ်။ ပိုပိုလှုံ့လှုံ့ရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ ဒီထက်မြင့်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ စုဆောင်းပါ။ မင်းတို့မှာ စုဆောင်းငွေအတော်အတန်ရလာတဲ့အခါ ဒီပိုက်ဆံကို တိုးပွားအောင်လုပ်ဖို့ လိုလာမယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို မှတ်သားထားပါ။



အရဲကိုးရတဲ့လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ မရင်းနှီးမမြုပ်နှံပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ နိုင်မာတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ အကျိုးအမြတ်က ရင်ဖိုရလောက်အောင် မများဘူး။ ဒါပေမဲ့ မင်းတို့ရဲ့ပိုက်ဆံ လုံခြုံ စိတ်ချရတယ်။ ပြန်အမ်းငွေရဖို့ အာမခံချက်ရှိတယ်။



အိပ်မက်ဆန်တဲ့ စိတ်ကူးတွေထဲ၊ ဒါမှမဟုတ် နေ့ချင်းညချင်းသူဌေးဖြစ် နည်းတွေနောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ တစ်ချို့မဟုတ်တစ်ချို့ မင်းတို့ရဲ့လောဘစိတ်က အကျနာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မယ်။ ဘယ်တော့မှ 'ဖြတ်လမ်းက သူဌေးဖြစ်နည်း' တွေကို မယုံစားပါနဲ့။ မင်းတို့ ဖီးလောင်ပြာကျသွားလိမ့်မယ်။



စတော့ဈေးကွက်ဟာ ငွေရှာနည်းတစ်နည်းပဲ။ ဈေးကျတုန်းဝယ်၊ ဈေး တက်ရင်ရောင်း။ အဲဒါဟာ အလေးအမြတ်ထားထိုက်တဲ့မှုပါပဲ။ စတော့တွေကို ဘယ်သူမှ မလိုချင်တဲ့ အချိန်၊ ပြီးတော့ ရပိုင်ခွင့် တန်ဖိုးထက် ဈေးနိမ့်နေတဲ့

အချိန်မျိုးမှဝယ်ပါ။ ဒီတန်ဖိုးဟာ ပြန်တက်မှာပဲ။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ ငွေချေးပြီးမဝယ်ပါနဲ့။ မင်းတို့မှာ တောင့်ခံနိုင်တဲ့အင်အားရှိရမယ်။ ဝယ်ပြီးထိန်းထား။ ငွေကြေးမြုပ်နှံသူတွေထဲက ၂ရာခိုင်နှုန်းပဲ မြတ်ကြတယ်။ ကျန်တဲ့လူတွေက ရှုံးမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့က ခန့်မှန်းတွက်ချက်သူတွေမို့လို့ပဲ။



အိမ်ရာနဲ့မြေကို ဝယ်ပါ။ ဘိုးဘွားပိုင်မြေအမျိုးအစားကို ရွေးဝယ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံး မျိုးဆက်သုံးဆက်လောက်အာမခံချက်ရှိတဲ့ နှစ်ရှည်မြေငှားကရန်ရှိတဲ့ မြေအမျိုးအစားကိုဝယ်ပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လူဦးရေတိုးပွားနေတယ်။ လူတိုင်းနေထိုင်ဖို့ အိမ်ရာလိုအပ်တယ်။ အိမ်ရာဆောက်ဖို့ မြေလိုတယ်။



မင်းတို့ရဲ့သားသမီးမြေးမြစ်တွေရဲ့ ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ရေးနဲ့ ပညာကောင်းကောင်းတတ်မြောက်ရေးတို့အတွက် ပြင်ဆင်စုဆောင်းထားပါ။ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဟာ မျိုးဆက်သုံးဆက်စာလောက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်တယ်။



မင်းတို့ရဲ့ပိုက်ဆံတွေ ဆပွားလာတာကိုကြည့်ရတာ မြူးထူးစရာကောင်းလှတယ်။ ပိုက်ဆံဆိုတာကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံကို ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်နဲ့ ချစ်တာကတော့ ဆိုးတယ်။

ပိုက်ဆံက အစွမ်းထက်တယ်၊ အရေးကြီးတယ်၊ ပြီးတော့ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ရှာဖွေယူသင့်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲမွဲတေရတာကတော့ ဆိုးရွားတယ်။ လူတစ်ဦးကို လုပ်ချင်တာတွေမလုပ်နိုင်အောင် ချုပ်ထားတယ်။ ဖိသားစုပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီတော့ ပိုက်ဆံကို အစဉ်တစိုက်နဲ့ လုံခြုံစိတ်ချစွာ များပြားလာအောင်၊ ဆပွားလာအောင်အားထုတ်ပါ။

များကို

ဂီတ

တို့တစ်တွေဟာ အသံမျိုးစုံကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းကြားနေကြရတယ်။ တချို့အသံတွေက နားဝင်ချိုသာပြီး တချို့အသံတွေကတော့ တယ်ပြီး နားဝင်မချိုလှဘူး။ အသံတွေက ဂီတသံတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဟိုးရှေးရှေး ပဝေသဏီကတည်းက ဂီတဟာ လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ပိညာဉ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။

တိရစ္ဆာန်လောကမှာတောင် ဂီတသံကို ဖန်တီးထုတ်လုပ်ကြတယ်နော်။ မှတ်မိနေသေးတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ 'ကမ္ဘာတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့'ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌအိမ်ကို ဖေဖေရောက်သွားတော့ သူက ဖေဖေကိုလက်သပ်မွေးထားတဲ့မျောက်ကလေးတစ်ကောင်ကို လိုက်ပြတယ်။ အဲဒီမျောက်ကလေး သီချင်းဆိုတာက တကယ်အော်ပရာပြဇာတ်ထဲက အဆိုတော်တစ်ယောက်ကျနေတာပဲဟေ့။ သူ့သီချင်းဆိုသံကြားရတော့ ဖေဖေဖြင့် အံ့ဩလိုက်တာပြောမနေနဲ့။

ဖေဖေညီဝမ်းကွဲတစ်ယောက်က ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကကြက်တူရွေးတစ်ကောင်ဝယ်လာတယ်။ အဲဒီကြက်တူရွေးကလေးဆီက ဂီတသံကိုကြားရတာ ယုံချင်စရာတောင်မကောင်းဘူး။ ဒီကောင်လေးက တိရစ္ဆာန်အသံတွေကိုလည်း လိုက်တူပြီးဆိုနိုင်တယ်လေ။ ဖေဖေတို့မှာ ရင်သပ်ရှုမောပေါ့ကွယ်။

မြို့နေလူတန်းစားတွေခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဂီတကဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တာကိုလည်း ဖေဖေ မစဉ်းစားဘဲမနေနိုင်ဘူး။ ကာရာအိုကေဆိုင်တွေကို ကြည့်လေ။ အဲဒီဆိုင်တွေမှာ တေးသံပေါင်းစုံကို သီဆိုခွင့်ပြုထားတာဆိုတော့ သူတို့ဟာ မူလတေးသွားနဲ့ ကိုက်ကိုက်မကိုက်ကိုက်၊ သူတို့အသံတွေပြာချင်ပြာနမ်းချင်နမ်း ဆိုကြတာပဲလေ။ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မပြုတဲ့ ကာရာအိုကေခန်းမတွေရှိရင် ပိုတောင်ကောင်းဦးမယ်လို့ ဖေဖေ ထင်တယ်ကွယ်။

ဂန္ထဝင်တေးဂီတဟာ မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းလာအောင် အထောက်အကူပြုတယ်လို့ ဟန်ဂေရီက သုတေသီတွေက အခိုင်အမာပြောတယ်။ တခြားတစ်ဖက်ကတော့ ကျယ်လောင်တဲ့ 'ရော့ခ်' အမျိုးအစားဂီတသံက အပင်တွေကို

သေစေနိုင်တယ်၊ လူသားတွေရဲ့စိတ်ကိုလည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်လို့ သူတို့က အထောက်အထားအခိုင်အမာပြခဲ့ကြတယ်။ မင်းတို့ဂီတပညာကို လေ့လာဆည်းပူးကြမယ်ဆိုရင် ဂန္ဓဝင်ဂီတကို သင်ယူသင့်တယ်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ သြဂုတ် ၁၁ရက်နေ့က ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ဖေဖေရုံးခန်းအသစ်နားက 'ချန်ဂီပွိုင့် ဟော့ကာစင်တာ'မှာ ညဉ့်နက်စာအတူစားကြတယ်။ ဒီလူက အရမ်းသိမ်မွေ့ပြီး စကားပြော ညင်သာတဲ့လူ။ သူ့ဆီမှာ စင်ကာပူဒေါ်လာတစ်သောင်းကျော်တန်တဲ့ ကတ်ဆက်တစ်လုံးရှိတယ်ဆိုတာသိရတော့ ဖေဖေ အံ့သြကြည်နူးသွားမိတယ်။ သူက ဂန္ဓဝင်ဂီတကို မြတ်နိုးတဲ့လူ။ သူကပြောတယ်။ သူ့စက်ကို ဖွင့်ထားရင် သံစုံတီးဝိုင်းကြီးရှေ့မှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျထိုင်ပြီး နားထောင်နေရသလို တူရိယာပစ္စည်းအမျိုးမျိုးရဲ့ နက်နဲမှုကို ခွဲခွဲခြားခြား နားဆင်လို့ ရတယ်တဲ့။ သူ့ အဲဒီလိုပြောပြနေတဲ့အချိန်မှာ ဖေဖေလေ... သူ့အိမ်ကို လိုက်သွားပြီး သူ့စက်ကြီးနဲ့နားထောင်ကြည့်ချင်လိုက်တာ ပြောမနေနဲ့။ မင်းတို့ရဲ့ ဧည့်ခန်းထဲမှာ သက်တောင့်သက်သာကလေးထိုင်၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းနဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်းတို့ဝန်းရံထားတဲ့အလယ်မှာ သံစုံတီးဝိုင်းကြီးရဲ့ဂီတသံကိုနားဆင်၊ ကဲ... ဘယ်လောက်အရသာရှိလို့က်မလဲ။

မင်းတို့ ပင်လယ်ရပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးကို ခရီးထွက်ဖြစ်တိုင်း တေးသံသွင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်ကိုသွားပြီး သူတို့ရဲ့ဒေသထွက်သီချင်းခွေတွေဝယ်ပါ။ တေးဖွဲ့သီကုံးမှုရဲ့နောက်ကွယ်မှာရှိတဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အားထုတ်ပါ။ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ပြင်းပြပါ။ မင်းတို့ ကျေးဇူးတင်လောက်စရာတစ်ခုခုတော့ အမြဲရှိနေမှာပါ။

ဖေဖေက ဘာတူရိယာပစ္စည်းမှ မတီးတတ် မမှုတ်တတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဆေးလိပ်သောက်သူအနည်းဆုံးတွေ့ရတဲ့ ကာရာအိုကေခန်းမတွေကို ရွေးပြီး သီချင်းသွားဆိုတာပဲ။ လူအတော်များများဟာ အဲဒီနေရာတွေကိုသွားရတာ ပျော်ရွှင်မြူးထူးကြောင်းတွေ့ရတယ်ကွဲ့။ တချို့ဆိုရင် သူတို့ရဲ့အသံတွေက အောက်ကလိအာသံကြီးတွေဖြစ်နေပေမယ့်လည်း သီချင်းဆိုရဲတဲ့ သတ္တိတွေရှိကြတယ်လေ။ ဒီလိုဆိုလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်တင်းမူတွေ ပြေလျော့သွားတယ်။ တစ်နေ့နေ့မှာတော့ မင်းတို့လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မပြုတဲ့ ကာရာအိုကေခန်းမကောင်းကောင်းတစ်ခု ဖွင့်ချင်စိတ် ပေါက်ချင်ပေါက်လာမှာပေါ့။

ဂီတကို ခံစားပါ။ ဂီတကို ဖန်တီးပါ။ ဂီတက မင်းတို့ နှလုံးသားကို  
 နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေတဲ့အရာ ဖြစ်ပါစေ။ ဂီတက ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်း  
 စေပြီး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့အရာဖြစ်ပါစေ။ ဂီတက ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကြည်  
 နူးဖွယ်အမှတ်တရဖြစ်ရပ်တွေကို သယ်ဆောင်လာရတဲ့အရာဖြစ်ပါစေ။  
 ဂီတက စစ်မှန်ပြီးဆင်းရဲဒုက္ခကင်းဝေးတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို  
 ပေါင်းစည်းပေးတဲ့အရာဖြစ်ပါစေ။

### သဘာဝတရား

တို့တစ်တွေမှာ အာရုံငါးပါးစလုံး အကောင်းပကတိအတိုင်းရှိနေတာကို သိရတာ ဘယ်လောက်ကြည်နူးနှစ်သိမ့်စရာကောင်းလိုက်သလဲ။ ဒီအာရုံ ငါးပါးကို ခံစားဖို့နဲ့အသုံးချဖို့ တို့တစ်တွေကိုဘုရားသခင်က ပေးသနားထားတာလေ။ ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ အာရုံငါးပါးအနက် အာရုံတချို့တစ်ဝက်ပဲကောင်းတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ မင်းတို့သိမှာပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့သောကြာနေ့က 'မရင်းပရိတ်ဟော့ကာစင်တာ'မှာ ဆွံ့အနား မကြားလူငယ်ကလေးငါးယောက် 'သူတို့အချင်းချင်း'စကားပြောနေကြတာ တွေ့ရတော့ ဖေဖေအံ့ဩတကြီးဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ လက်ဟန်ခြေဟန်တွေနဲ့ အသံမထွက်ဘဲ ပါးစပ်လှုပ်ပြတာတွေကြည့်ရတာ အတော်ကြည်နူးစရာ ကောင်းတာကလား။ သူတို့အသံမထွက်ဘဲ ရယ်မောနေကြတာ မင်းတို့တွေ့ ရမယ်။ သူတို့ရဲ့မျက်နှာအမူအရာတွေက တို့များရဲ့မျက်နှာ အမူအရာတွေထက် ပိုပြီးကောင်း။ ပိုပြီးထိရောက်တယ်ကွဲ့။ သူတို့အတူတကွ အဲဒီလိုပြောဆို ဆက်ဆံနေကြတာကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေကြပုံပဲ။

ပန်းပွင့်ကလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ အရောင်အသွေး၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးအစုံစုံပဲ။ တချို့က စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေတဲ့ ရနံ့တွေ ထုတ်လွှတ်ပေးတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ ပန်းချီဆရာတွေအားလုံးပေါင်းပြီး ဖန်တီးထုတ်လုပ်လည်း အဲဒီပန်းကလေးတွေလို အနုပညာမြောက်တဲ့ လက်ရာမျိုး ထွက်ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။

ငါးကလေးတွေကိုကြည့်ပါ။ တောက်ပပြီးချစ်စရာအရောင်အသွေးတွေနဲ့။ သဘာဝတရားရဲ့ လက်ရာတွေချည်းပဲ။ ဘယ်လောက်ရင်ခုန်လှိုက်မောစရာ ကောင်းလိုက်သလဲနော်။

သဘာဝတရားက ချားရဟတ်လိုပတ်လည်လှည့် အလုပ်လုပ်တယ်။ ပန်းပွင့်တွေက နောက်ထပ်အပင်သစ်တွေ ပေါက်ပွားလာအောင် မျိုးစေ့ တွေချပေးနိုင်ဖို့ နွမ်းကြွေးပေးရတယ်။ သူတို့က ဘဝရဲ့အခြေခံသဘောတရားကို လိုက်နာ နာခံတယ်။ သူတို့ ရှင်သန်ဖို့ ရေ၊ လေ၊ အလင်းရောင်နဲ့ အာဟာရ

လိုအပ်တယ်။ တို့တစ်တွေလည်း သူတို့နဲ့အတူတူပါပဲ။

မင်းတို့အိမ်မှာ အပင်တွေကို ကြိုးစားစိုက်ပါ။ လူအများကတော့ အပွင့်ပွင့်တဲ့အပင်တွေကို နှစ်သက်ကြတယ်။ အိမ်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်တွေ စိုက်ပျိုးကြပါ။ တို့ရဲ့ ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ အိမ်မှာစိုက်ပျိုးတဲ့ အစားအစာတွေကို စားဖို့လိုအပ်တယ်။

ငါးတွေ မွေးဖို့ကြိုးစားပေးပါ။ သူတို့ကလေးတွေ ပေါက်ပွားပြီး ဆော့ကစားကြတာကို ကြည့်ပါ။ သူတို့တစ်တွေက မင်းတို့နဲ့ရန်မဖြစ်ဘူး။ သူတို့ကိုအစာကျွေးတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပြသတဲ့အနေနဲ့ ရေထဲမှာ ကွေ့ပတ်ကူးခတ်နေကြတာ မင်းတို့တွေ့နိုင်တယ်။ သူတို့ကလေးတွေကို မွေးမြူရင်း၊ အစာကျွေးရင်း၊ သူတို့မြူးပျော်တာကိုကြည့်ရင်း မင်းတို့ဟာ ပိုပြီးတော်၊ ပိုပြီးကောင်းတဲ့လူတွေဖြစ်လာမယ်။ သဘာဝတရားကို အခမဲ့ရနိုင်တယ်။ မင်းတို့ပတ်လည်မှာ သဘာဝတရားရှိနေတယ်။ နောက်တစ်ခါမင်းတို့ ဘယ်နေရာ ကိုပဲလမ်းလျှောက်လျှောက် အပင်တွေကို အမျိုးအစားခွဲကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သူတို့ရဲ့အရွက်တွေကို ကိုင်ကြည့်ပါ။ ပန်းတွေနဲ့ ပန်းပင်တွေကိုလည်း ခွဲခြား ကြည့်ပါ။ ဘဝက မင်းတို့ကို အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်တစ်ခု ဖော်ဆောင်ပေး လိမ့်မယ်။ မင်းတို့ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်လာမယ်။ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုဆိုတာ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ ကမ္ဘာရဲ့တစ်ထောင့်တစ်နေရာရာမှာ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုသတ်သေဖို့နဲ့ စိတ်ဆင်းရဲစရာအကြောင်းတွေကို တွေးကြချိန်မှာ မင်းတို့က သဘာဝတရားရဲ့အလှအပတွေအကြောင်း စဉ်းစားနေကြမယ်။ အဲဒါက မင်းတို့ကို ကောင်းကျိုးပဲ ပေးနိုင်တယ်လေ။

မင်းတို့ဟာ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

သဘာဝတရားကို အခမဲ့ ရနိုင်တယ်။

နောက်ပြီး မင်းတို့ နှစ်ခုစလုံးဟာ တစ်ခုတည်းဖြစ်ပြီး ဒီနှစ်ခုကို ခွဲပစ်လို့မရနိုင်ဘူး။



# သပ်ရပ်မှု

တစ်ညနေမှာ စာရွက်စာတမ်းတွေအမြဲတမ်းတောင်ပုံရာပုံဖြစ်နေတဲ့ ဖေဖေစားပွဲကို ရှင်းမယ်ဆိုပြီး ရုံးခန်းထဲထိုင်နေမိတယ်။ အသုံးမလိုတော့တဲ့ စာရွက်စာတမ်းအဟောင်းတွေကို ဖြိုတဲ့အနေနဲ့ 'ဖက်စ်' ရိုက်စရာရှိတာတွေရှိက်၊ မှတ်စုရေးစရာရှိတာတွေရေးရင်း ကိုယ့်အခန်းကိုယ်ပြန်ပြီး စီစဉ်နေရာချနေရတာကို ကြည့်နူးလာတယ်။

ရှုပ်ပွနေတဲ့စားပွဲဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိလာတယ်။ ရုံးခန်းဟာ အရောင်ထွက်လာတယ်။ ဪ သပ်ရပ်မှုမှာ အသက်ရှိပါကလား။ ဖေဖေဟာအောင်ပွဲခံလိုက်ရသလို စိတ်ထဲမှာခံစားရတယ်။ တယ်ပြီး ရှင်လန်းတက်ကြွစရာကောင်းတာကလား။

တကယ်ပဲ၊ သပ်ရပ်မှုက ရှုပ်ထွေးနေတဲ့စိတ်တွေကို ရှင်းပေးတယ်။ ပိရီယုကတော့ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှင်းပေးလိမ့်မယ်။ ဖေဖေ နှစ်ပေါင်း ၃၀ လုံးလုံး လခစားအလုပ်နဲ့စီးပွားရေးအလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဖေဖေစားပွဲပေါ်မှာ စာရွက်စာတမ်းတွေရှင်းလင်းနေရင် ဖေဖေစိတ်အခြေအနေကောင်းနေလို့ပဲ။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ ဖေဖေ ကိုယ့်အခြေအနေကိုယ် လေးလေးနက်နက် ပြန်ပြီးဝေဖန်သုံးသပ်ဖို့ လိုနေပြီဆိုတဲ့သဘောပဲ။ သပ်ရပ်မှုဟာ စိတ်ကြည်လင်မှုကို တိုင်းတာတဲ့ ကိုက်တံပါပဲ။

သပ်ရပ်မှုဟာ စည်းကမ်းတစ်ခုပဲ။ သပ်ရပ်မှုကို လေ့ကျင့်ယူလို့ရတယ်။ သပ်ရပ်မှုကို မင်းတို့ရဲ့နေအိမ်က စသင့်တယ်။ ပြီးတော့ မင်းတို့ပိုင်သမျှ မင်းတို့ကိုိုင်သမျှပစ္စည်းပစ္စယအားလုံးကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထားသိုသိမ်းဆည်းကြရမယ်။

နောက်တစ်ခါအပြင်ထွက်ပြီးစားသောက်တဲ့အခါ တခြားလူတွေစားသောက်ပြီးသွားတဲ့ပန်းကန်တွေကို သတိထားကြည့်ကြပါ။ သပ်ရပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ပန်းကန်ထဲမှာ စနစ်တကျနဲ့သပ်သပ်ရပ်ရပ်စားထားတာတွေ့ရလိမ့်မယ်။ သူမစားချင်တဲ့ အစားအစာတွေကို ပန်းကန်ရဲ့ တစ်ဖက်ခြမ်းမှာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် စုဖယ်ထားတာမျိုး ပေါ့ကွယ်။ ပိပီရီရီမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့

ပန်းကန်ထဲမှာတော့ စားကြွင်းစားကျန်တွေ၊ ထမင်းလုံးတွေ နေရာအနံ့ ပြန့်ကျဲနေတာ တွေ ရလိမ့်မယ်။ သူတို့ ပန်းကန်ကို မြင်ရတာ တစ်ပြင်လုံး ဝက်ခြံပေါက်နေတဲ့ မျက်နှာတစ်ခုကို မြင်ရသလိုပါပဲ။

သပ်ရပ်မှုက အကျင့်စရိုက်တစ်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သိပ်ကိုကောင်း တဲ့ အကျင့်စရိုက်ပေါ့။

ဈေးတာ၊ နာတာနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားညံ့ဖျင်းတာတို့ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဖျက် အမှောင့်တွေကို သပ်ရပ်မှုက ဖယ်ရှင်းပစ်တယ်။ နောက်ပြီး သပ်ရပ်မှုဟာ ဘဝပျော်ရွှင်မှုမျက်နှာစာအားလုံးအတွက် အထောက်အကူပြု အကျင့် စရိုက်တစ်ခုပဲ။ ဘဝပျော်ရွှင်မှုမျက်နှာစာတွေဆိုတာကတော့ ဝါသနာအ လုပ်တွေကစပြီး နေအိမ်၊ အကျင့်စရိုက်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်၊ အိမ်ထောင်ရေးအထိ အကျုံးဝင်တာပေါ့။ ဒါ့ပြင် သေဆုံးတာတောင် ပါသေးတယ်။ မင်းတို့ သေဆုံးတဲ့အခါ မင်းတို့ ချစ်မြတ်နိုးသူတွေအတွက် အထောက်အပံ့၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ထားရစ်ခဲ့မယ်။ ဒီလို လုပ်တဲ့အတွက် မင်းတို့ ကိုယ်မင်းတို့ သပ်ရပ်မှု၊ ပျူငှာမှုတွေနဲ့ ဘဝကို ပျော်ပျော်ကြီးနေထိုင်သွားတဲ့ စံနမူနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း ပြသ နိုင်လိမ့်မယ်။

# တည်မြဲခြင်း

တို့တစ်တွေ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် အသက်အရွယ်တွေကြီးရင့်လာတာ နဲ့အမျှ တို့့ရဲ့အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတွေကိုလည်း တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးကြရလိမ့်မယ်။ တချို့က သေဆုံးကုန်မယ်။ တချို့က ရေကြည်ရာမြက်နုရာကို ထွက်ခွာသွားကုန်မယ်။ ကိုယ်နဲ့အတူ တစ်ရေတည်း၊ တစ်မြေတည်းမှာ ရှိနေသေးတဲ့လူတွေကလည်း ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ကိုယ်ရှုပ်ပြီး ကိုယ်နဲ့အဆက်အသွယ် မလုပ်နိုင်ကြတော့။ တကယ်တော့ အရာရာတိုင်းဟာ ယာယီသဘောချည်း ပါပဲကွယ်။ တို့တစ်တွေရဲ့ဘဝတွေတောင် ယာယီပဲမဟုတ်လား။

မင်းတို့့ရဲ့မေမေနဲ့ဖေဖေလည်း အနှေးနဲ့အမြန် သေဆုံးကြမှာပဲ။ မင်း တို့့ရဲ့ အဘိုးတွေ၊ အဘွားတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ဘယ်တော့လဲ ဆိုတာပဲရှိတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းလှပါတယ်ကွယ်။

မင်းတို့့ရဲ့အဘိုးအဘွား၊ အမိအဘလိုသက်ကြီးရွယ်အိုတွေဆိုတာ ဂရု တစိုက်နဲ့ လှိုက်လှဲပျူငှာမှုကလေးတွေကို လိုလားနှစ်သက်တတ်ကြတယ်ကွဲ့။ ဖေဖေတို့့သေဆုံးသွားရင် မင်းတို့့ပြုစုချင်ပါတယ်။ ယုယချင်ပါတယ် ဆိုလို့လည်း မရတော့ဘူးလေ။ ဒီတော့ မင်းတို့့ရဲ့အဘိုးတွေ၊ အဘွားတွေ မင်းတို့့နဲ့အတူ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေချိန်မှာ သူတို့့ရဲ့မွေးနေ့တွေကို သတိတရရှိနေပါ။ သူတို့့ကို လက်ဆောင်တစ်ခုခုဝယ်ပေးပါ။ သူတို့့ကိုခေါ်ပြီး စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေ ကျွေးမွေးပါ။ သူတို့့ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် မင်းတို့့ စွမ်းစွမ်းတမံ ကူညီရာ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ မင်းတို့့ တိုင်းတစ်ပါးကို ရောက်နေချိန်မျိုးမှာ သူတို့့ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအောင် စာတိုကလေးတစ်စောင်ဖြစ်ဖြစ် ရေးပို့ပါ။ သူတို့့သာ မရှိခဲ့ရင် မင်းတို့့လည်း ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲ ရောက်လာစရာအကြောင်း မရှိဘူးလေ။

ပန်းတွေဟာ ပွင့်တယ်။ ပြီးတော့ ကြွေတယ်။ အလှအပနဲ့နုပျိုခြင်း ဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မင်းတို့့ရဲ့ခွန်အားနဲ့ စိတ်အားထက်သန် မှုကို မင်းတို့့ရဲ့မိသားစုနဲ့ အခြားလူတွေကောင်းကျိုးအတွက် အင်ပြည့်အားပြည့် အသုံးချကြရမယ်။

လောကမှာ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲဘူး။ ဒါကြောင့် လောကမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးတိုင်းကို ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ။ တစ်လောလေးတုန်းကပဲ ဂျကာတာမြို့က ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ဇနီးဟာ ကျန်းမာဝဖြိုးတဲ့သားကလေးကို မွေးဖွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်ခမျာတော့ အသက်ရှင်ဖို့အခွင့်အလမ်း ရှာရခိုင်နှုန်းပဲရှိသတဲ့ကွယ်။ မိသားစုဝင်အားလုံး သူ့ခုတင်နံဘေးမှာ ဝိုင်းနေကြပြီ။ ဘုရားသခင်သာ သူ့ကိုကယ်တင်နိုင်မှာမို့ အားလုံးကပဲဘုရားသခင်ဆီမှာ ဝိုင်းဝန်း ဆုတောင်းနေကြလေရဲ့။ သူ့ကို ကယ်ဆယ်ဖို့ အကောင်းဆုံး ဆိုတဲ့ သမားတော်တွေကို ခေါ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမားတော်တွေအားလုံးက လက်လျှော့ထားကြပြီလေ။ ဘဝဆိုတာ ဘယ်လောက် ကြော့လွယ် ပျက်လွယ် လိုက်သလဲ။ တို့တစ်တွေ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရနေတာကို မုဒိတာ ပွားတတ်ကြရမယ်။ အသက်ရှည်ရှည်နေခွင့်ရအောင်လည်း ကြိုးစား အားထုတ်လို့ရနိုင်တယ်။

စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်ပါ။ အဲဒါဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ဆေး တစ်လက်ပဲ။ မင်းတို့သေတဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့ပိုက်ဆံတွေကို ယူသွားလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် လိုအပ်သူတွေကိုကူညီထောက်ပံ့ပြီး သဒ္ဓါတရားထက်သန်သူအဖြစ် ခံယူပါ။ မင်းတို့လှူဒါန်းပေးကမ်းလိုက်တဲ့ငွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မှန်မွန်ကန်ကန် သုံးသလား။ မသုံးဘူးလားဆိုတာ စုံစမ်းထောက်လှမ်းဖို့လောက် တော့ မင်းတို့လိမ္မာပါးနပ်ရမှာပေါ့။ မင်းတို့ရဲ့သားသမီးတွေ၊ မြေးမြစ်တွေအပေါ် ရက်ရောမှုရှိရမယ်။

“လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဟာ သူ့မိသားစုအတွက် မျိုးဆက် သုံးဆက်စာလောက် ပြင်ဆင်စုဆောင်းထားရမယ်” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးတစ်ရပ် ရှိတယ်လေ။

မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ ကောင်းမွန်မွန်ကန်တဲ့ ဝါသနာအလုပ်တွေနဲ့ မအားမလပ်ဖြစ်နေပါစေ။ တို့များရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို မေ့ပျောက်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မအားမလပ်လောက်အောင် အလုပ် လုပ်နေတာဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ဆန္ဒဖြစ်တယ်လို့ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးက မိန့်မြွက်ခဲ့တယ်။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းနဲ့ ဝါသနာအလုပ်တွေထဲမှာ နှစ်မြှုပ်ထားတာဟာ ပူပန်သောက အပေါင်းကို ပျောက်ကင်းစေတာအမှန်ပဲ။ တို့တစ်တွေ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် နှစ်သက်ကြည်နှူးလာပြီဆိုတာနဲ့ ဘဝဟာနေပျော်စရာကောင်းလာတော့တာပဲ။

လောကမှာ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲဘူး။ ဒါပေမဲ့ တို့များရဲ့ ခဏတာ နေထိုင်ခွင့်ကလေးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရှိတဲ့ဘဝမျိုး ဖြစ်အောင် ဖန်တီးလို့ရတယ်။ ပြီးတော့ အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံးတွေသာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သက်တမ်းရှည်ရှည် နေထိုင်ရေး အတွက် တို့များရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းလို့ ရတယ်။ အဲဒါတွေကို သိမြင် သဘောပေါက်ခြင်းထဲမှာ အလှတရား ရှိလေရဲ့။

## ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း

ဖေဖေအဘိုးရဲ့မျက်နှာကို ပီပီပြင်ပြင်မြင်ဖူးချင်လိုက်တာအရမ်းပဲ။ ဖေဖေလက်လှမ်းမီသလောက်ကတော့ ဟောင်းနွမ်းမှုန်ဝါးနေတဲ့ ဓာတ်ပုံကလေးတစ်ပုံပဲရှိတယ်။ ဖေဖေကျောင်းသားဘဝတုန်းက ဓာတ်ပုံတွေကိုလည်း ကြည့်ချင် မြင်ချင်လိုက်တာ ပြောမနေနဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက ဖေဖေတို့ နွမ်းပါးခဲ့တယ်လေ။ ကင်မရာတစ်လုံးဝယ်နိုင်လောက်အောင် မတတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အသက်၁၅နှစ်ထဲရောက်မှ ဓာတ်ပုံပညာနဲ့ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ပတ်သက်နိုင်လာတယ်။ ဒါတောင်အဲဒီတုန်းက အဖြူအမည်း ဓာတ်ပုံတွေပဲ ရှိသေးတာ။ နောင်အတော်ကြီး ကြာမှ ရောင်စုံဓာတ်ပုံပညာ ခေတ်စားလာပြီး ဖေဖေလို သာမန်လူတွေ သုံးနိုင်လောက်အောင် ပေါများလာတာ။

ကင်မရာကောင်းကောင်းတစ်လုံးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရိုက်တတ်အောင် သင်ယူလေ့လာပါ။ မင်းတို့ ရိုက်ပြီးကူးယူထားတဲ့ဓာတ်ပုံတွေဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ တန်ဖိုးရှိလာလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ရဲ့ မြေးတွေမြစ်တွေက မင်းတို့ ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်ရှိလဲဆိုတာ သိချင်ကြမှာ သေချာပေါက်ပေါ့။ မင်းတို့ရဲ့ငယ်ဘဝအကြောင်း မင်းတို့ပြန်ပြီး စားမြုံ့ပြန်ချင်မှာလည်း အသေအချာပေါ့။ ဖေဖေဆို နုပျိုငယ်စဉ်တုန်းကရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံတွေ နည်းပါးလွန်းလို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရတယ်။

မင်းတို့ရိုက်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို နှိုင်းယှဉ်အကဲဖြတ်တဲ့ စနစ်တစ်ခုကို ခုကတည်းက ချမှတ်ထားသင့်တယ်။ မဟုတ်ရင် မင်းတို့ဆီမှာ ဓာတ်ပုံတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး သောင်တင်နေလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံး အဲဒါတွေကိုကြည့်ပြီး မင်းတို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက်တောင်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ကင်မရာကိုင်ပြီး ဓာတ်ပုံပညာနဲ့ စီးပွားရှာနေတဲ့လူ အတော်များများဟာ ဓာတ်ပုံအရိုက်မခံချင်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့အလုပ်ထဲမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဓာတ်ပုံတွေချည်းမြင်တွေ့နေရလို့ပဲ။ ဒီတော့ ဒီဝါသနာ အလုပ်အကောင်းစားလေးကို လေ့လာလိုက်စားပါ။ အရသာခံပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်ရုံလောက်သာ လိုက်စားပေါ့ကွယ်။

မင်းတို့ရဲ့ဓာတ်ပုံပညာစွမ်းရည် တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် ဓာတ်ပုံ အသင်းတွေကို ဝင်လို့ရတာပဲ။ သူတို့ဆီမှာ နီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေရှိတယ်။ အပြင်ထွက်ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့ အစီအစဉ်တွေရှိတယ်။ သူတို့ဆီမှာ အသင်းဝင် အဖြစ် သမ္ဘာရင့်ဓာတ်ပုံပညာရှင်တွေရှိတယ်။ ဖေဖေထင်ပါတယ်။ သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့အချိန်မှာ မင်းတို့ပြိုင်ပွဲတွေ ဝင်ပြိုင်ချင်လာမှာပါ။ ဒီ ဝါသနာအလုပ်ဟာ အားထုတ်ရကျိုးနပ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှု ရမှာ သေချာပါတယ်။

တိတိကျကျပြောရမယ်ဆိုရင် ခု ဖေဖေရုံးခန်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေ တုန်းမှာပဲ ဖေဖေရုံးခန်းအပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ 'ကွန်တက်ကလပ်'က အစည်း အဝေးလုပ်နေတယ်။ အချိန်က ည ၁၀း၅၆ ရှိနေပြီး ခုလေးပဲ အစည်း အဝေးကပြီးသွားတယ်။ အစည်းအဝေးတက်တဲ့လူအရေအတွက်က ၃၀ ဝန်းကျင်လောက်ရှိမယ်။ သူတို့က ဆဲလ်ကပ်ပုံတွေထိုးပြတယ်။ ဓာတ်ပုံတွေ ပြတယ်။ ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်တွေကို နီးနှောဖလှယ်ကြတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားခရီးစဉ်တွေက ပြန်လာသူတွေကလည်း သူတို့ရဲ့လက်ရာတွေကိုပြသကြတယ်။ သူတို့ဟာ ညီရင်းအစ်ကို စိတ်ဓာတ် မွှေးမြူးပြီး တရင်းတနှီးဆက်ဆံကြတယ်။ အချိန်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီအသင်းအဖွဲ့မျိုးမှာ ပါဝင်ရတာ အတော်ကောင်းလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ကွယ် မင်းတို့ရဲ့ဘဝကို အချိန်အခါအလိုက် ဓာတ်ပုံတွေနဲ့ မှတ်တမ်း တင်ထားပါ။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အတွက် မင်းတို့ နောင်တမရစေရဘူး။ ကင်မရာတစ်လုံးဝယ်ပြီး ရင်းနှီးမြုပ်နှံလိုက်ပါ။



# ဖြစ်နိုင်ခြေစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်ခြေစဉ်းစားသူရဲ့ အယူဝါဒ

တောင်တစ်လုံးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ငါ အလျှော့မပေးဘူး။

တောင်ပေါ်ရောက်တဲ့အထိ တစ်စိုက်မတ်မတ် ငါတက်လှမ်းမယ်။

ပြီးတော့ တောင်ကြားလမ်းကိုရှာမယ်။ တောင်အောက်ဥမင်

လိုဏ်ခေါင်းကိုရှာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် တောင်ပေါ်မှာပဲနေမယ်။

ပြီးမှ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကူညီစောင့်မမှုနဲ့

အဲဒီတောင်ကြီးကို ရွှေတွင်းအဖြစ်ပြောင်းလဲပစ်မယ်။

ဘယ်လောက်လှလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေလဲ။ ဟုတ်လည်းဟုတ်ပါ

တယ်။ လူ့အတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့တောင်တွေကို ရွှေတွင်း၊ စိန်တွင်းအဖြစ်

ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ကြပြီလေ။ ဖေဖေမှာပြောစရာ ဖြစ်ရပ်မှန်ဘဝဇာတ်လမ်း

တစ်ပုဒ်ရှိတယ်ကွဲ့။ သူကတော့ လူမဲ့အဖြစ် ခံယူရလုနီးပါးဖြစ်သွားတဲ့

ထိုင်းလူမျိုးစီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ပေါ့။ သူဟာ ကုန်းကောက်စရာ

မရှိလောက်အောင် မွဲပြာကျသွားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အသက်ရှင်ရပ်တည်နေ

ထိုင်ရေးအတွက်တောင် အသည်းအသန် အားထုတ်နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝကို

လက်မြှောက်အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ပြီးတိုက်ပွဲဝင်ရင် ကံအလှည့်ကလေးတော့

သင့်လာဦးမှာပဲလို့ သူက ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ထိုင်ဝမ်က ဓာတ်သတ္တုပညာရှင်ပါမောက္ခတစ်ယောက်

အလည်အပတ်ရောက်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ထိုင်းလူမျိုးက သူ့အိမ်နောက်ဘက်

မှာရှိတဲ့မြေတွေဟာ ထူးထူးခြားခြားတစ်မျိုးဖြစ်နေကြောင်း ပါမောက္ခနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး

ပြောပြတိုင်ပင်ကြည့်တယ်။ သေသေချာချာစစ်ဆေးကြည့်တော့ အရည်အသွေး

အရမ်းကောင်းတဲ့ 'ဖယ်စပါ' ကျောက်တွေဖြစ်နေတာ တွေ့ရသတဲ့။ ထိုင်ဝမ်လူမျိုး

ပါမောက္ခက ဒီကျောက်တွေကို ထိုင်ဝမ်ပို့တဲ့အခါ သူ့ကို ပို့ကုန်ကိုယ်စားလှယ်

အဖြစ်ခန့်အပ်ပါလို့ ချက်ချင်းလက်ငင်း မေတ္တာရပ်ခံတော့သတဲ့။ ခုတော့

ထိုင်းလူမျိုးဟာ တစ်လကိုအကြမ်းဖျင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ သုံးသိန်းခွဲလောက်

ရနေတယ်လို့ ဖေဖေသိရတယ်။ ဒီလူဟာ လူမဲ့ဘဝရောက်လုနီးနီး အခြေဆိုက်ခဲ့

လို့သာ သူ့အိမ်အနောက်ဘက်ကမြေကြီးတွေကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ ဖြစ်လာတာပေါ့။ သူ့ရဲ့ ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်က သူ့ဘဝကိုကယ်တင်လိုက်တာပါပဲ။ သူ့ရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို သူခံစားထိုက်ပါတယ်။ ခုတော့ သူ့သွားလေရာကို လက်နက်ကိုင် သက်တော်စောင့်တွေခေါ်သွားရတဲ့အဆင့်ရောက်နေပြီလေ။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေစဉ်းစားတွေးခေါ်ရှင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ တို့တစ်တွေ 'မဖြစ်နိုင်ဘူး' (IMPOSSIBLE) ဆိုတဲ့စကားလုံးကို I-M-POSSIBLE လို့ခွဲခြားပစ်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုတာကတော့ I am possible (ငါလုပ်ရင်ဖြစ်နိုင်တယ်) ပေါ့။

လွန်ခဲ့တဲ့လအနည်းငယ်လောက်က ဖေဖေဟာ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံက တောင်ပေါ်စခန်းတွေကို တက်လိုက်ဆင်းလိုက်လုပ်နေခဲ့တယ်။ ဖေဖေက တောင်တွေကို ဖြတ်ဖောက်ထားတဲ့လမ်းတွေကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီလိုတောင်ဖြတ်လမ်းတွေဖောက်ဖို့ဆိုတာ ငွေကြေးကောလုပ်အားပါ အရမ်းသုံးစွဲရတာကလား။ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့လမ်းတွေ ဖောက်လုပ်ပြီးစီးဖို့ဆိုတာ နှစ်နဲ့ချီပြီးကြာတယ်။ ပြီးတော့ ဒါဟာ သဘာဝတရားပေါ် လူတွေရဲ့ အောင်နိုင်မှုတစ်ရပ်ပဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်ကြီးတွေကိုလည်း ဖြတ်ဖောက်နိုင် စွမ်းရှိရမှာပေါ့။ တို့တစ်တွေ သန္နိဋ္ဌာန်ပြတ်ရင် လုပ်ဆောင် နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

မင်းတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မင်းတို့ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ်။ စဉ်းစားတွေး ခေါ်တဲ့အခါ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမျိုး ပြုလုပ်ရမယ်။ အပျက်သဘောဆောင် အတွေးတွေကိုရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဘုရားသခင်က ပြဿနာတွေဖြစ်ပေါ်ခွင့်ပြုထားတယ်။ အဲဒီလို ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ တို့ကို ကူညီဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ တို့ကို ဖျက်ဆီးဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာအားလုံးကို ကျော်လွှားကြရမှာပဲ။ တို့တစ်တွေဘာပဲလုပ်လုပ် ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတော့ ရှိမှာပဲဆိုတာ သဘောပေါက် နားလည်ထားကြရမယ်။ ဒီတော့ တို့က အဲဒီဆင်းရဲပင်ပန်းမှုကို ကြိုဆိုရမယ်။ ပြီးတော့ ဖိစီးမှုကို သာယာမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ရမယ်။

မှတ်ချက် ထိုင်ဝမ်(တရုတ်တိုင်ပေ)

စိတ်ဆိုတာ စွမ်းအားရင်ပဲ။ စိတ်ကို တို့များ အလေးထားဂရုစိုက်ကြ  
 ရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာသာဆန္ဒတွေကစပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊  
 ငွေရှာမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ငွေသုံးမှုထိ အကျိုးဝင်တဲ့ တို့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှု  
 အားလုံးကို စိတ်က ထိန်းကွပ်ပေးနေလို့ပဲ။ 'မဖြစ်နိုင်ဘူး' လို့  
 အမည်နာမတပ် ထားတာမှန်သမျှကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်အောင်  
 ဘုရားသခင်ရဲ့ ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံပါ။ ဒီတော့ တို့တစ်တွေ  
 သာယာမှုကို ဖိစီးမှုအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ ဖိစီးမှုကို သာယာမှုအဖြစ်  
 ပြောင်းလဲပစ်ကြပါစို့။

## မိန်းမလှ/အိမ်ထောင်ပြုခြင်း

ဖေဖေ မေမေက ဖေဖေကို ပြောဖူးတယ်။ 'မိန်းမလှတစ်ယောက်နဲ့ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူဟာအတိတ်က ဒါမှမဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်ကာလမှာတစ်စုံတစ်ဦးရဲ့မယား ဖြစ်သွားနိုင်တယ်' တဲ့။

မင်းတို့ရဲ့အဘွားပြောခဲ့တဲ့ အထက်ပါစကားဟာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ စကားပဲ။ သူ့ရဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုက အမှန်တကယ်ဖြစ်လာ နိုင်တယ်ဆိုတာကို မင်းတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အေး၊ မင်းတို့အတွက်တော့မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းရမှာပဲဟေ့။

အလှအပဆိုတာ ယာယီသဘောကိုဆောင်တယ်။ ပန်းတွေဟာ ထာဝ စဉ် ပွင့်လန်းမနေကြဘူး။ သူတို့ဟာ နွမ်းရမှာပဲ၊ ကြွေရမှာပဲ။ ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုက နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်းနဲ့ သက်တမ်းရှည်ခြင်းကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာရှည်ကြာမြင့်တော့ မရဘူး။

မှတ်ထားပါ... မိန်းမတစ်ယောက်က ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို 'ဖြစ်' အောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ 'ပျက်' အောင်လည်းလုပ်နိုင်တယ်။ မင်းတို့ မယားကောင်းမယားမြတ်တစ်ဦးကို လိုလားတယ်ဆိုရင် ရှေးပညာရှိတွေရဲ့ အဆုံးအမတွေကို ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ အဲဒီအဆုံးအမတွေထဲမှာ မယားကောင်းမယားမြတ်တစ်ဦးရဲ့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဂုဏ်အင်လက္ခဏာတွေ ဖော်ပြထားလေရဲ့။

မင်းတို့ ဘဝအဖော်မွန်ကို ရှာဖွေရွေးချယ်တဲ့အခါ အောက်ပါအချက် တွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။



စကား အော်ကြီးဟစ်ကျယ်မပြောတတ်သူကို ရှာဖွေပါ။



အချက်အပြုတ်ကျွမ်းကျင်တာဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်တစ်ခုပဲ။ တချို့က အသက်ကြီးမှ အချက်အပြုတ်သင်ကြတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ ဟို ဘက်-ဒီဘက်တော်တဲ့ ဘွားအေတွေဆို အချက်အပြုတ်သိပ်ကောင်းသူတွေပေါ့။ ဒါတောင် သူတို့ဟာ

အရွယ်နှောင်းမှ ချက်တတ်ပြုတ်တတ်ကြတာနော်။ တိတိကျကျပြောရရင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးမှပေါ့။ အချက်အပြုတ်ကောင်းလာရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ သင်ယူလေ့လာချင်စိတ်ရှိဖို့ပါပဲ။



မထော်မနမ်းအဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်တတ်သူကို အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ် မရွေးပါနဲ့။ သူ့ရဲ့ အဝတ် အစားဆင်ယင်ပုံက သူ့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေလို့ပဲ။ သူ့ရဲ့ အဝတ်အစားလော်လီမှုက ဂုဏ်သရေညှိုးနွမ်းစေရာကနေ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားမှုအထိ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မင်းတို့ရဲ့ အနာဂတ်ဘဝ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုကို ခံစားကြရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမိန်းမမျိုး တွေရင်တော့ လွတ်အောင်သာပြေးပေတော့ သားတို့ရေ။



သူဟာ သားသမီးတွေကို စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ချစ်တတ်ရမယ်။ သားသမီးတွေ ပွားစည်းစေပါ။ ဒါဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်ပဲ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာတည်တံ့ခိုင်မြဲမှုဟာ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ သူ့မှာ ခွင့်လွှတ်စိတ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ် ရှိရဲ့လားဆိုတာ ကြည့်ပါ။



မင်းတို့နဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အမီလိုက်နိုင်သူကို ရှာပါ။ မဟုတ်ရင် 'ကြက်နဲ့ဘဲ' ဆက်သွယ်ရေးမျိုးဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်အမြင်လွဲမှုတွေ မလွဲမသွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ်။ နောက်ဆုံး ကွဲကြကွာကြဖြစ်ဖို့တောင် အလားအလာများသွားနိုင်တယ်။



ဘုရားသခင်ကို ချစ်ကြောက်ရိုသေတတ်သူ ရှာပါ။ အဲဒါဆိုရင် မင်းတို့ အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ မင်းတို့ကို ကူညီအားပေးမယ့် လူတစ်ယောက် မင်းတို့ရဲ့နံဘေးမှာ ရှိနေလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သူဟာ ဆိုးတူကောင်းဘက်၊ ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအတူ ဝေမျှခံစားတဲ့ ဘဝခရီး ဖော်ဖြစ်လာမယ်။ သူဟာ မင်းတို့ကို ကျောခိုင်းစွန့်ခွာသွားလိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး။



အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုတာ တစ်သက်တာ တာဝန်ယူမှုတစ်ရပ်ပဲ။ အိမ်ထောင်ပြုတာကို မဆင်မခြင် အလျင်စလိုမပြုလုပ်ပါနဲ့။ 'မိန်းမတစ်ယောက်ကို လေးနှစ်လေးပိုလုံးလုံး သမီးရည်းစားဘဝနဲ့ လေ့လာခဲ့တာ မဟုတ်ရင် မင်းတို့ ဘယ်တော့မှ အဲဒီမိန်းမအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိမှာ မဟုတ်ဘူး' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိလေရဲ့။

## အချိန်တိကျခြင်း

တွေ့ဆုံဖို့ အချိန်သတ်မှတ်ချိန်းဆိုထားတဲ့ဆီကို နောက်ကျပြီးရောက်  
သွားတဲ့လူ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ အကြောင်းပြချက်မရှိရင်  
အဲဒီလူကို ရိုင်းတယ်၊ တာဝန်မဲ့တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ ချိန်းဆိုချက်တွေဆီကို  
နောက်ကျပြီးမှရောက်လေ့ရှိတဲ့ အကျင့်ပါနေသူတစ်ဦးဟာ သူလုပ်သမျှတိုင်းမှာ  
ဆုံးရှုံးတဲ့အကျင့်ပါနေမှာပဲ။ သူဟာ လေးစားမှုရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားမလည်တဲ့လူလေ။  
အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်ကြံပါ။



လမ်းခရီးပိတ်ဆို့မှုအတွက် နာရီအနည်းငယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံး နာရီဝက်  
လောက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုလုပ်ထားပါ။ တစ်ခါတလေမှာ ကြိုတွက်လို့ မရတဲ့  
ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကြောင့် နောက်ကျရတတ်တယ်။ ဥပမာ-  
ဘာသာရေးဆိုင်ရာစီတန်းလှည့်လည်ပွဲတွေ၊ ယာဉ်တိုက်မှုတွေ၊ မိုးကြီးနေတာ၊  
ရေလျှံနေတာ၊ ပင်လယ်ရပ်ခြားကဝင်လာတဲ့ အရေးကြီးတယ်လီဖုန်းဆက်မှုတွေ၊  
မော်တော်ကားပျက်နေတာတွေပေါ့။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် တစ်ဖက်လူဆီ  
ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပြီး နောက်ကျမယ့်အကြောင်း အကြောင်းကြားပါ။  
နောက်ကျမှရောက်လာရင်ကော ဖြစ်မလားဆိုတာမေးပါ။ တကယ်လို့ မဖြစ်ဘူး  
ဆိုရင် သူ့ဘက်က အဆင်ပြေမယ့် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်ကို ထပ်ချိန်းပါ။  
မင်းတို့ရဲ့ သိတတ်မှုကို သူတို့တန်ဖိုးထား လေးစားပါလိမ့်မယ်။



ဖေဖေက နာရီဝက်လောက်ကြိုပြီးပြင်ဆင်လေ့ရှိသူဆိုတာ ချိန်းထားတဲ့  
လူဆီကိုစောပြီးရောက်ဖို့ အလားအလာသိပ်များတယ်။ အဲဒီတော့ လန်း  
လန်းဆန်းဆန်းဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့နဲ့ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ အနားယူဖို့ အချိန်ရတာပေါ့။  
အဲဒီတော့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖို့ ဖေဖေဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လန်းလန်း  
ဆန်းဆန်းရှိနေတာပေါ့။



မလွဲသာလို့ နောက်ကျနေပြီဆိုရင်လည်း အသည်းအသန်တောင်းပန်ပါ။ လိုအပ်



မယ်ထင်ရင် ကိုယ့်ကြောင့် သူ ကသိကအောက်ဖြစ်ရတာကို တောင်းပန်ကြောင်း အစည်းအဝေးအပြီးမှာ စာကလေးတစ်စောင်ရေးပေးပါ။ မင်းတို့ရဲ့ လူ့ယဉ်ကျေး ကျင့်ဝတ်ကို သူတို့မှတ်ထားလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပြုကျင့်တာ မင်းတို့တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်တယ်။



ရုံးခန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လက်ဆောင်ကလေးတွေယူသွားပါ။ အဲဒါကလေးတွေဟာ ထိရောက်တဲ့အမျက်ဖြေဆေးကလေးတွေပါပဲ။ ဒီလုပ်ရပ်ကလေးက မင်းတို့ဟာ သိတတ်ကြောင်းပြသရာလည်းရောက်တယ်။

အချိန်တိကျတာဟာ လူနဲ့တိရစ္ဆာန်ကို ခွဲခြားတဲ့အမှတ်အသားပဲ။ ဘယ် ချိန်းဆိုချက်မျိုးကိုမဆို ဘယ်တော့မှ နောက်ကျမသွားပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူ၊ ဒါမှမဟုတ် သံတမန်ကျင့်ထုံးကို တန်ဖိုးမထား တတ်တဲ့ လူ့အပယ်ခံအုပ်စုထဲ ပါဝင်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ မင်းတို့ အောင်မြင်မှုမှာ နောက်ကျပြီး သဒ္ဓါကို စောသွားရလိမ့်မယ်။

## စာဖတ်ခြင်း

စာအုပ်တွေသာမရှိရင် ဘဝကိုအနှစ်သာရရှိအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရ ပါ့မလဲဆိုတာ ဖေဖေမစဉ်းစားတတ်လောက်အောင်ပဲ။ ဖေဖေကတော့ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး အားမာန်တွေရတယ်။ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုတွေရတယ်။ တကယ်တော့ စာဖတ်နိုင်စွမ်းရှိနေတာကိုက ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါးပါပဲ။

ဒါတောင် တချို့လူတွေဟာ စာဖတ်ရတာကိုမုန်းတီးစက်ဆုပ်ကြတာ ဖေဖေတွေ့ရတယ်။ ဒါ့ပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်တွေကြောင့် စာ ဖတ်နိုင်တဲ့လူတွေကိုလည်း မြင်ရတွေ့ရတယ်။ မျက်စိမမြင်တဲ့အတွက် စကားလုံးတွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့အစက်ကလေးတွေကို လက်ချောင်းတွေနဲ့ စမ်းကြည့်ခံစားကြည့်ပြီး စာဖတ်ရတဲ့လူတွေ သန်းပေါင်းများစွာရှိကြောင်းကိုလည်း ဖေဖေသိရတယ်။

မင်းတို့မှာ စာဖတ်နိုင်တဲ့မျက်လုံးတွေရှိနေတယ်။ ဒါဟာ ကြီးမြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတစ်ပါးပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုကြရမယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့။ မင်းတို့ဖတ်မယ့် အကြောင်းအရာ တွေကိုတော့ ရွေးချယ်ရမှာပဲ။ ဒီတော့ ဘဝတိုးတက်ရေးကို အထောက်အ ကူပြုမယ့်စာတွေ ရွေးဖတ်ပါ။ အရာရာတိုင်းမှာ အကျိုးပြုအခြေခံသဘောတရားနဲ့ အကျိုးမဲ့အခြေခံသဘောတရားဆိုတာ ရှိနေတာချည်းပဲ။ ရွေးချယ်မှုကတော့ မင်းတို့အပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတယ်။ စာဖတ်ပြီးရင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ လာမယ့်စာအုပ်မျိုး၊ အားမာန်တွေတက်လာမယ့်စာအုပ်မျိုးတွေသာ ရွေးဖတ် သင့်တယ်။ အဲဒီလိုစာအုပ်မျိုးတွေဖတ်ရတဲ့အခါ မင်းတို့ခုထက်ပိုပြီး ပြည့်စုံ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင်ချင်လာလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တခြားလူတွေ ကိုလည်း အဲဒီလိုလုပ်ချင်လာအောင် ကူညီချင်စိတ် ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

### အကြံပေးချက်များ

သဘောထားကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထားပါ။ စာအမျိုးအစားမရွေးဘဲဖတ်ပါ။ အားမာန်အသိဉာဏ်ကိုသုံးပြီး စာရေးဆရာရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို စိစစ်သတ်မှတ်ပါ။

လိုအပ်ရင် အချက်အလက်တွေကို မှန်မမှန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အရေးကြီးတာကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ မင်းတို့ရဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုစွမ်းရည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာလိမ့်မယ်။



စာအုပ်တွေရော၊ မဂ္ဂဇင်းတွေပါ ဖတ်ပါ။ အပြောင်းအလဲကို ခံစားပါ။ 'အပြောင်းအလဲဆိုတာ ဘဝရဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပဲ' လို့ ပြောကြ တယ်လေ။ အဲဒီလို စာမျိုးစုံဖတ်တော့ သိပ်လေးနက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေချည်း ဖတ်ရလို့ ငြီးငွေ့လာတာမျိုးကို ရှောင်ရှားနိုင်တာပေါ့။



ဒေသထုတ်သတင်းစာတွေကို အမြဲဖတ်ပြီး ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ မင်းတို့ အသိအမြင်ကျယ်နေရမယ်။



မှတ်သားထားရလောက်အောင် လှပတဲ့ ဝါကျကလေးတွေများ ဖတ်မိရင် မင်းတို့ရဲ့မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ ကူးရေးထားလိုက်ပါ။ ဒါမှ ပြန်ကြည့်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ အသုံးပြုဖို့ အလွယ်တကူရှာလို့ရမယ်။ တတ်နိုင်ရင် အဲဒီစာကြောင်းကို အလွတ်ကျက်ထားပါ။ ဒါဟာ မင်းတို့ရဲ့ ဦးနှောက်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးပဲ။ ဒီလိုလေ့ကျင့် ပေးတဲ့အတွက် မင်းတို့ မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းလာမယ်။

စာဖတ်တာဟာ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်နေရမယ့် ပညာရေးတစ်ရပ်ပဲ။ ဒီပညာရေးကို တစ်သက်တာလုံး ပြုလုပ်နေရမယ်။ စာတွေထဲမှာ အတွေး သစ်၊ အမြင်သစ်တွေ၊ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ အမြဲရှိနေတယ်။ တို့တစ်တွေအနေနဲ့ သန်းထောင်ပေါင်းများစွာသော ကြယ်တာရာတွေ ရှိနေတဲ့ ဒီစကြာဝဠာကြီးရဲ့ ဂြိုဟ်တစ်ချို့ကို ခုထက် နက်နက်နိုက်နိုက်ပြီး လေ့လာကြရဦးမယ်။ ဒီဂြိုဟ်တွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုတွေကို သိအောင်အားထုတ်ကြရဦးမယ်။ စာဖတ်တဲ့အလုပ်နဲ့ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိသုံးပြီး ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ နေထိုင်အသက်ရှင်ရတာ ဘယ်လောက်ခွင်လန်းတက်ကြစရာကောင်းသလဲ။ ဇေဇေကတော့ မအိပ်မီ အမြဲတမ်းစာဖတ်တယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ယူသွားတယ်။ အချိန်ကလေး နည်းနည်းရတယ်ဆိုတာနဲ့ စာသာဖတ်။ အိမ်သာထဲမှာ စာဖတ်တာလည်း အတန်အသင့်ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပဲ။

တချို့လူတွေက စာဖတ်ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ စာမဖတ်နိုင်ကြဘူး။ တချို့  
 လူတွေက စာဖတ်နိုင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ စာအုပ်တွေ မရှိကြဘူး။ တချို့လူ  
 တွေမှာ စာအုပ်တွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာမဖတ်ချင်ကြဘူး။ မင်းတို့က  
 စာဖတ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ စာအုပ်တွေရှိတယ်။ ဒီတော့ မင်းတို့စာဖတ်  
 နိုင်စွမ်းရှိတုန်းမှာ စာဖတ်ခြင်းနဲ့ ပျော်မွေ့သင့်တယ်။

## ဘာသာတရားများ

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေအကြောင်း တို့တစ်တွေ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းနီးပါး ဖတ်ရှုနေရတယ်။ တစ်လောကတည်းသား လူသားတွေဟာ ဘာသာရေးကိုခုတုံးလုပ်ပြီး လူသားအချင်းချင်း သတ်ဖြတ် နေကြတာ အရမ်း ကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်ပါပဲ။ အောက်ပါအချက်တွေ မင်းတို့ကို အသိပေးထားဖို့လိုအပ်တယ်။



မင်းတို့ ဘာသာတရားအားလုံးကိုလေးစားကြရမယ်။ ဘာသာတရားတွေကို မဝေဖန်ပါနဲ့။ တို့ရဲ့ ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ လူတွေရဲ့ နားလည်မှု၊ လွှဲမှားမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခတွေ များသင့်သလောက်များနေပြီ။ တို့ကိုယ်တို့နဲ့ တခြားလူတွေဒုက္ခရောက်စေမယ့် ပြဿနာတွေ ထပ်ပြီးဖန်တီးနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။



တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်က သူဟာ ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းပြီး လူတော် လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ ကြွေးကြော်လာရင် အဲဒီ လူကို ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ချစ်မြတ်နိုးစရာ ရောက်တဲ့ အားထုတ်မှုတွေနဲ့ သက်သေပြပါစေ။ တခြားဘာသာတရားကို ဝေဖန်အပုပ်ချသူတွေဟာ သူတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာတရားကို အကြည်ညိုပျက်အောင် ပြုလုပ်ရာရောက်တယ်။



ဖေဖေမှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ မိတ်ဆွေ ကောင်းတွေရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး အကြင်နာတရားရှိ သူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တတွေက စံနမူနာ ထားလောက်တယ်။ သူတို့နဲ့ ဘယ်လိုစီးပွားရေးအလုပ်မျိုးပဲလုပ်လုပ် ယုံကြည်စိတ်ချရတယ်။ တစ်ဖက်မှာတော့ ဖေဖေသိတဲ့ လူတချို့ဟာ ဘာသာရေးစိတ်ဓာတ် ပြင်းထန်သူတွေဖြစ်ကြောင်း ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ကြွေးကြော်သူတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူတွေပဲ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု မရှိသူတွေဖြစ်နေတာ ဖေဖေ ကြုံခဲ့ရတယ်။



'မြွေတစ်ကောင်လို တတ်နိုင်သမျှ လျှို့ဝှက်သိုသိပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒိုတစ်ကောင်လို တတ်နိုင်သမျှ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပါ' ဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်ကောင်းကို မှတ်ထားပါ။ ဆိုလိုရင်းကတော့ မင်းတို့ကို ဘယ်သူကမှ အရှူးမလုပ်နိုင်အောင်၊ ဒါမှမဟုတ် မလှည့်စားနိုင်အောင် ထက်ထက်မြက်မြက်ရှိပါ။ အကင်းပါးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မင်းတို့ဟာ ဒိုကလေးတစ်ကောင်လို အန္တရာယ်မပေးတတ်သူ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

လောကမှာ ဘာသာရေးအယူသီးသူတွေကတော့ အမြဲရှိနေမှာပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့မြှုပ်နှံမှုနဲ့ အနစ်နာခံမှုတွေကို ဖေဖေလေးစားအားကျပါတယ်။ သူတို့အထဲက အတော်များများဟာ ရိုးသားကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အလုံးစုံမြှုပ်နှံမှုဟာ ဖေဖေတို့ကို အရှက်ရစေလောက်တယ်။ မင်းတို့ကြားဖူးကြမှာပေါ့။ ကိုယ်နေတဲ့ နေအိမ်တွေကိုတောင်ရောင်းချပြီး ရသမျှ အကုန်လှူဒါန်းပစ်ခဲ့တဲ့ လူအတော် များများဟာ နောက်ဆုံးကျမှ အလိမ်ခံရမှန်းသိလိုက်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေလေ။

'စထရိတ်တိုင်း'သတင်းစာက ၁၉၉၆ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထဲမှာ သတင်းတစ်ပုဒ်ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ထိုင်ဝမ်က ဘာသာရေးအယူသီးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဟာ လူပေါင်းတစ်သောင်းလောက်ဆီက ပိုက်ဆံတွေလိမ်ယူသွားတဲ့အကြောင်းပေါ့။ ဘာသာရေး အုပ်စုတွေက ကွပ်ကဲစီစဉ်တဲ့ လူစုလူဝေးလိုက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေပွဲတွေအကြောင်းလည်း မင်းတို့ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒီတော့ အလိမ်အညာ မခံရအောင် လိမ္မာပါးနပ်ကြပါ။ အကင်းပါးကြပါ။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဟာ မင်းတို့ဆီက ပိုက်ဆံထွက်လာအောင် ဖိအားပေး လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။ မှတ်ချက် ထိုင်ဝမ် (တရုတ်တိုင်ဝေ)



ဖေဖေမိတ်ဆွေတွေထဲမှာ အံ့သြချီးကျူးစရာကောင်းတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်လောကတည်းသားတွေရဲ့ လောကုတ္တရာကောင်းစားရေးကို ဆောင်ရွက်ဖို့ သူတို့ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်တွေကိုတောင် စွန့်လွှတ်ခဲ့ကြတယ်လေ။ မင်းတို့ရဲ့ ဦးလေးတစ်ယောက်ဆိုရင် ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ အချိန်ပြည့်တာဝန်ထမ်းဆောင် နိုင်ရေးအတွက် တစ်နှစ်ကို စင်ကာပူဒေါ်လာ ၂၈၀,၀၀၀ ရနေတဲ့ ထိပ်တန်းဘဏ်အရာရှိအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ ခုဆိုရင် သူဟာ ဘဏ်မှာ အလုပ်လုပ်နေတုန်းကထက် အများကြီးပိုပြီးပျော်ရွှင်မှုရပြီး သူ့ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေတာ ဖေဖေ တွေ့ရတယ်။ သူ လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေတဲ့အလုပ်ဟာ ချီးကျူးဘိုက်ပြီး

ဝိုင်းဝန်းထောက်ခံထိုက်တဲ့ အလုပ်မျိုးပါပဲကွယ်။



ဘာသာတရားအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေအကြောင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နားလည်သဘော ပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဖေဖေအတွက်ကတော့ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ တော် တည့်မှန်ကန်စွာနေထိုင်ခြင်းဟာ နောင်တမလွန်ဘဝမှာ ကောင်းကင်ဘုံကို ရောက်ရေးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ပါပဲ။



ဘာသာရေးအခြေခံတဲ့ ရန်ပွဲပေါင်းများစွာကို ဖေဖေမျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံဖူးတယ်။ ပြီးတော့ 'မင်းတို့ထက် မြင့်မြတ်တယ်' ဆိုတဲ့ သဘောထားခံယူချက်မျိုးရှိပြီး ကောင်းကင်ဘုံမှာ သူတို့အတွက်နေရာတစ်နေရာရှိပြီးသားလို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အာမခံသူမျိုးတွေလည်း ဖေဖေကြုံဖူးတယ်။ တကယ်လို့ ကောင်းကင်ဘုံမှာ အဲဒီလူမျိုးတွေသာ အများအပြားရောက်သွားရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာထက် ကောင်းကင်ဘုံမှာ ပိုပြီး အတိဒုက္ခရောက်ကြမှာပဲနော်။



ဖေဖေတို့ဟာ လူမျိုးပေါင်းစုံ နေထိုင်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေထိုင်နေ ကြရတာ။ ဒီတော့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာယုံကြည်ချက်တွေလည်း မျိုးစုံရှိ တာပေါ့။ တကယ်လို့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနဲ့ အပြန်အလှန်လေးစားမှုတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုလုံး ပြိုကွဲ ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ သွေးထွက်သံယိုမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းက တခြားသူတစ်ဦးချင်းရဲ့ လွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှုရှိမှသာ တို့တစ်တွေ ငြိမ်းချမ်းရေးကို သေချာပေါက်ရမှာဖြစ်တယ်။ သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုတွေကတော့ မလွဲသာ မရှောင်သာ မြင်တွေ့ကြားသိနေရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအထဲမှာ ပါဝင်ငြင်းခုံသူတွေမဖြစ်အောင် မင်းတို့ ရှောင်ရှားလို့ရပါတယ်။



မင်းတို့ ဘာကိုယုံကြည်သလဲဆိုတာကို မင်းတို့ရဲ့ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ ဘဝနဲ့ထုတ်ဖော်ပြသပါ။ 'ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေမပါတဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုဟာ အသုံးမဝင်ဘူး' ဆို တဲ့ စကားကို မှတ်ထားပါ။



### ရိုသေလေးစားမှု

မှတ်မှတ်ရရ ၁၉၉၆ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ ၂၄ရက်နေ့၊ မနက်၇း၄၅လောက်မှာ ရုံးကစားသောက်ဆိုင်ထဲထိုင်ပြီး သတင်းစာဖတ်ရင်း နာရေးကြော်ငြာတစ်ခုကို တွေ့တယ်။ ပူးတွဲဖော်ပြထားတဲ့ ဓာတ်ပုံကလည်း ဖေဖေ ရင်းနှီးနေတဲ့မျက်နှာမျိုး။ သေသေချာချာပြန်ကြည့်တော့မှ ကွယ်လွန်သူဟာ ဖေဖေနဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၀လောက် သိကျွမ်းခင်မင်တဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်မှန်း သိရတော့တယ်။ အဲဒီညက သူ့ကိုဂါဝရပြုဖို့ သူ့အိမ်ကိုဖေဖေရောက်ခဲ့တယ်။ ကွယ်လွန်သူကို ဂါဝရပြုတယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်မျိုးပဲ။ နောက်ပြီး ဒီအလေ့အကျင့်က သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေသူတွေကိုလည်း ရိုသေသမှုပြုဖို့ သတိရစေတာပေါ့။ လူငယ်အတော် များများဟာ သူတို့ရဲ့ မိဘတွေကို စျာပနအခမ်းအနားကျမှပဲ ရိုသေသမှု ပြုတတ်ကြတယ်။ ဖေဖေမိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဟာ စီးပွားရေးအဆင် မပြေရတဲ့အထဲ သူ့မိန်းမရဲ့အတင်းအကြပ်တောင်းဆိုမှုတွေ၊ နားပူနားဆာလုပ်မှုတွေ ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်သွားတယ်။ ပြောမယ့် ကြံဖူးမှသိဆို သလို သူ့မိန်းမဟာ အခုမှ သစ္စာတရားကြီးမားစွာနဲ့ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သတင်းစာထဲကနေ သူ့ယောက်ျားကို တမ်းတဂါဝရပြုနေလေရဲ့။ တကယ်တော့ သူ့ယောက်ျားကို သေမှ ရိုသေသမှုပြုနေတာထက် မသေမိကတည်းက ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အလေးထားဆက်ဆံခဲ့သင့်တာပေါ့။

တို့တစ်တွေ လိုက်နာကျင့်ကြံလို့ရတဲ့ ရိုသေလေးစားမှုပုံစံကွဲတွေလည်း ရှိသေးတယ်ကွဲ့။



လူတစ်ယောက်စကားပြောနေရင် ကြားဖြတ်ပြီး မပြောသင့်ဘူး။ စကား ပြောနေတုန်း ကြားဖြတ်အပြောခံရတာလောက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ် စရာကောင်းတာ မရှိဘူး။ အဲဒီလိုပြုမှုတာဟာ ရိုင်းစိုင်းတာနဲ့ အလိုက်မသိ တာကို ပြသရာရောက်တယ်။ မင်းတို့ရဲ့အမြင်ကိုပြောပြဖို့ တကယ်ပဲ လိုအပ် တယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူရဲ့စကားဆုံးသွားမှ ပြောခွင့်တောင်းရမယ်။ ပြောတဲ့အခါ မှာလည်း လိုရင်းတိုရှင်းပြောပါ။ ဘယ်တော့မှ ကြားဝင်မစွက် ပါနဲ့။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်

မင်းတို့ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၊ ဒါမှမဟုတ် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ကို တစ်သက်လုံးဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။



မင်းတို့ စားသောက်ပိုင်းတစ်ပိုင်းမှာ ပါဝင်နေတဲ့အခါ အဲဒီစားသောက်ပိုင်းထဲမှာ အသက်အကြီးဆုံး လူကြီးသူမတစ်ဦးက အစားအစာ၊ ဒါမှမဟုတ် ယမကာကို မစားမသောက်မချင်း မင်းတို့ စားတဲ့သောက်တဲ့အမှုကို မပြုရဘူး။



အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ မင်းတို့က သဘာပတိမဟုတ်ရင် အရင်စပြီး စကား မပြောပါနဲ့။ ကိုယ့်အလှည့်ကျလာမှ ပြောပါ။ ကိုယ်ပြောစရာရှိတာပြောပြီးရင် အမြဲတမ်း 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဆိုတဲ့ စကားကိုပြောပါ။



ညှော်ဝတ်ကျောပွန်မှုန်သမျှကို အလေးထားတန်ဖိုးထားပါ။ ညှော်ခံကျွေးမွေးသူရဲ့အိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ဆိုင် ကမထွက်ခွာခင် ညှော်ဝတ်ပြုသူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ 'ကျေးဇူးတင်ပါသည်' ဆိုတဲ့ ကတ်ပြားလေး ကိုပို့ပေးပါ။ ဒီလိုဂရုတစိုက်ရှိတာ မင်းတို့တစ်ဦးပဲ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ တခြားလူတွေကတော့ 'စေတနာ'ကို အမှုမဲ့ နေလိုက်ကြလိမ့်မယ်။



ဘယ်သူ့အိမ်ကိုပဲသွားသွား ဘယ်တော့မှ လက်ချည်းသက်သက်မသွားပါနဲ့။ ဘယ်တော့မဆို သူတို့ရဲ့ကလေးတွေဖို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ အိမ်အတွက် ဖြစ်ဖြစ် လက်ဆောင်ယူသွားပါ။ စားစရာ သောက်စရာတစ်ခုခုဆိုရင်တော့ လက်ဆောင်ကောင်းကလေးဖြစ်နိုင်တယ်။ လက်ဆောင်ပဏ္ဍာတွေက လူတွေကို ဘုရင်တွေရှေ့မှောက်ရောက်တဲ့အထိ ခေါ်ဆောင်သွားတတ်တယ်လေ။



မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေရဲ့အိမ်တွေမှာ အခမ်းအနားတွေကျင်းပပြု လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဘယ်တော့မဆို သူတို့ကို ကူညီသိမ်းဆည်းရှင်းလင်းပေးဖို့ နောက်ချန်နေခဲ့ပါ။ လိုအပ်ရင် နောက်ဆုံးမှပြန်တဲ့လူဖြစ်ပါစေ။ မင်းတို့ တစ်သက်လုံးခင်မင်ရင်းနှီးသွားမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦးတိုးလာမယ်။



မိတ်ဆွေတွေရဲ့မွေးနေ့တွေကို သိထားမှတ်ထားပါ။ သူတို့ရဲ့မွေးနေ့မှာ တယ်လီဖုန်း

ဆက်ပြီး မင်္ဂလာရှိတဲ့မွေးနေ့ နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကတ်ပြား၊  
 မွေးနေ့ကတ်မှန်တို့ ပို့ပေးပါ။ ဖေဖေလက်စွဲကျင့်ထုံးကတော့ နိုင်ငံရပ်ခြားက  
 မိတ်ဆွေတွေဆီ လှမ်းဖုန်းဆက်ပြီး မင်္ဂလာအရှိဆုံးနဲ့ အနှစ်သာရအပြည့်ဆုံး  
 မွေးနေ့ဖြစ်ပါစေလို့ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဆန္ဒပြုတာပဲ။ ဖေဖေပြောဝံပါတယ်။ သူတို့  
 ကြည်နူးပီတိဖြစ်ကြမှာပါ။ မင်းတို့ရဲ့ စာနာတတ်တဲ့အတွေးတွေနဲ့  
 တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ဘဝကို ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိသွားပါစေ။

ရိုသေလေးစားမှုဆိုတာ မှော်ပညာပဲ။ ဒီမှော်ပညာက ရွာလကာရည်ကို  
 ပျားရည်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေတယ်။ ရန်သူတွေကို ခင်မင်တဲ့မိတ်ဆွေအဖြစ်  
 ပြောင်းလဲစေတယ်။ ပြီးတော့ ဘဝအရသာခံစားတတ်တဲ့စွမ်းအားကို  
 ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ ဒီစွမ်းအားက တခြားလူတွေကို ပျော်ရွှင်မှုရအောင်၊  
 ကြည်နူးမှုရအောင် ဖန်တီးပေးပြီး ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရကို  
 ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။

## မှတ်တမ်းစာအုပ်များ

ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး မှတ်တမ်းစာအုပ်တွေ ဆောင်ထားလေ့ရှိတယ်။ လူငယ်လူရွယ်ကလေးဘဝကတော့ ဖေဖေလည်း ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ချင်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ မှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်ဆောင်ထားခဲ့တယ်။ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ကဗျာတွေနဲ့ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းတွေကို အဲဒီအထဲမှာကပ်ထားတယ်။ လတ်တလောပေါ်ပေါက်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ရေးမှတ်တယ်။ ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ စကားလုံးတွေရဲ့ နက်ရှိုင်းမှုနဲ့ နွေးထွေးမှုကို အထောက်အကူပြုစေမဲ့ အနုပညာလက်ရာမြောက်သရုပ်ဖော်ပုံတွေ၊ စိတ္တဗေဒနဲ့ချီလက်ရာတွေကိုပါ ဖြတ်ညှပ် ကပ်ထားတယ်။

တို့တစ်တွေ အချိန်နဲ့သမိုင်းကို ဝယ်ယူလို့မရဘူး။ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ တစ်နေ့တစ်ရက်တိုင်းက တို့များရဲ့သင်္ချိုင်းနဲ့ တစ်ရက်စာပိုပြီးနီးလာတယ်ဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင်နေတယ်။ ဒီတော့ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ သမယကလေးတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

စာရေးတာက တို့တစ်တွေရဲ့ တာဝန်သိစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဘယ်လိုမှတ်တမ်းတင်ရမယ်ဆိုတာ တို့တစ်တွေသင်ယူဆည်းပူးကြတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်က အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရတာကို တို့များတန်ဖိုးထားမြတ်နိုးကြောင်း ပြသရာရောက်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကို မှတ်တမ်းတင်တာဟာ အရေးကြီးတယ်။ အရာရောက်တယ်။

### အတွေးအတွက်အာဟာရ

မင်းတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို စာနယ်ဇင်းတွေထဲမှာရေးပါ။ ပိုကောင်းတာကတော့ သတင်းစာထဲမှာ ရေးတာပေါ့။ အနုပညာဈာန်ဝင်တဲ့အခါ ကဗျာတွေရေးပါ။ ဖေဖေကတော့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့မွေးနေ့တွေမှာ သူတို့ကို ရည်စူးပြီး ကဗျာတွေရေးပို့ပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ အဲ . . . တစ်ချို့တော့ လည်း သူတို့ကွယ်လွန်မှ ရေးဖြစ်တာပေါ့လေ။ နိုင်ငံရပ်ခြားကိုသွားဖို့ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ အချိန်မျိုးဆိုရင် ဖေဖေတော့ ရရာစာရွက် အတိုအစကလေးတွေ ပေါ်မှာပဲရေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်မှ အဲဒီစာရွက် ကလေးကို မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာ

ကော်နဲ့ကပ်ထားလိုက်တာပေါ့။



မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာ နေ့စဉ်ရေးဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။ တစ်ခါတလေမှာ ရက်အနည်းငယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လအနည်းငယ်လောက် မရေးဖြစ်ဘဲဖြစ် ချင်ဖြစ်သွားမယ်။ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပြန်ပြီး ရေး ဖြစ်အောင်ရေးလိုက်ပါ။ မရေးဖြစ်တဲ့နေ့တွေကို နှမြောတာသနော့ဖို့မလိုဘူး။



ဖေဖေကတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းရှိနေချိန်မျိုးမှာရေးရတာ ပိုပြီးနှစ် ခြိုက်တယ်။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရပ်ခြားကဟိုတယ်ခန်းထဲလို နေရာမျိုးပေါ့ကွယ်။



ခုကတည်းကစပြီး မှတ်တမ်းစာအုပ်တွေ ဆောင်ထားပါ။ နောင်တစ်ချိန်မှာ မင်းတို့ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ မြေးမြစ်တွေက ဒီစာအုပ်တွေဖတ်ကြည့်ပြီး ကြည်နူး နှစ်သက်ကြမှာပါ။ မင်းတို့ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတွေဖြစ်လာရင် ဒီစာအုပ်တွေကို စာအုပ်အဖြစ်နဲ့တောင် ထုတ်ဝေလိုရသေးတယ်။

မှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဆောင်ထားမိတဲ့အတွက် မင်းတို့စိတ်ကြည် နူးရမှာပါ။ ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မှတ်တမ်းစာအုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြတယ်လေ။

## လျော့ရဲမှု

ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးက မိန့်မြွက်ခဲ့တယ်။ 'ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် လျော့ရဲရဲ လုပ်သူတစ်ဦးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးသူနဲ့ ညီနောင်တော်စပ်တယ်' တဲ့။ အဲဒါဟာ အလွန်လေးနက်တဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ရပ်ပဲ။ လျော့ရဲမှုက ဖျက်ဆီးတယ်။

တာဝန်ပိစီးမှု များပြားနေချိန်ပျို။ ဒါမှမဟုတ် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေချိန်ပျိုတွေမှာ လျော့ရဲရဲဖြစ်သွားတတ်ကြတာသဘာဝပဲ။ တို့တစ်တွေဟာ တို့များနှစ်သက်အားရတဲ့ ကိစ္စပျိုတွေသာ လုပ်ဆောင်ဖို့အားသန်ပြီး တခြားအလုပ်တွေကိုတော့ နောင်တစ်ချိန်ချိန်ကျမှလုပ်ဖို့ ဘေးဖယ်ထားချင်တတ်ကြတယ်။ အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းမှုဟာ တို့များရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို အလွဲလွဲအချော်ချော် ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အကျိုးမဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်ပေါ်စေသတဲ့နော်။ ဒီအချက်ကိုသိရတာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာပေပဲ။ ဒီအကျင့်ဟာ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့အကျင့်ပေါ့။

ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်အောင် တို့တစ်တွေ လျော့ရဲမှုကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ကြရမယ်။



နေ့စဉ်နေ့တိုင်း 'ဆောင်ရွက်ရန်' စာရင်းတစ်ခု ဆောင်ထားပါ။ ညနေဘက်ကျတော့ အဲဒီစာရင်းကို ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။



အလုပ်တွေကို သီတင်းပတ်တွေ၊ လတွေနဲ့ချီပြီး စီစဉ်နိုင်အောင် အုပ်ချုပ်မှုနေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခု ဆောင်ထားပါ။



အလုပ်လုပ်လို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ မနက်စောစောပိုင်းနဲ့ ညဉ့်ဦးပိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်အတော်များများဟာ မနက် ၇နာရီမှာ စပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်သူတွေကတော့ အိပ်ရာထနောက်ကျသူတွေပဲ။ သူတို့တစ်တွေဟာ မနက်ခင်းရဲ့ လေနဲ့ နေရဲ့ အလှအပနဲ့ သာယာမှုကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရသူတွေပေါ့ကွယ်။



ရှေးပညာရှိတွေရဲ့ ဆိုဆုံးမချက်တွေကို နေ့စဉ်ဖတ်ပါ။ ဖေဖေကတော့ အဲဒီစာသားတွေကို တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဖေဖေစိတ်တွေ လန်းဆန်းတက်ကြွလာပြီး ရင်ဆိုင်ရမယ့် တစ်နေ့တာအတွက် အားမာန်တွေပြည့်နေလေ့ရှိတယ်။



စိတ်ဓာတ်အားမာန်တက်ကြွစေတဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖတ်နိုင်အောင် သီးသန့်အချိန်ကန့်သတ်ထားပါ။

လောကမှာ စိတ်ကြမ်းကိုယ်ကြမ်းသမားတွေကသာ တို့များအပေါ်လွှမ်းခြုံ နေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြတာ။ ဒီငြိမ်းချမ်းသာယာမှုက ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေကို ပေးအပ်တယ်။ ဒီအတွက် တို့တစ်တွေ စားကောင်း၊ အိပ်ကောင်းဖြစ်လာပြီး မျက်နှာမှာ သဘာဝအပြုံးနဲ့ ဝင်းပနေစေတယ်။ ဒီတော့ တို့တစ်တွေဟာ စိတ်ကြမ်း ကိုယ်ကြမ်းသမားတွေမဖြစ်ဘဲ နူးညံ့သိမ်မွေ့သူတွေဖြစ်ကြရမယ်။ ဒီလိုဖြစ် လာစေဖို့ လျော့ရဲမှုကို ဖျောက်ဖျက်ရမယ်။ အရာရာတိုင်းကို သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့နဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါးလုပ်ကြရမယ်။ အရာရာတိုင်းကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း နဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ရိုသမှုခွန်အားကို ညှစ်ထုတ်ကြ ရမယ်။



## ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ ကင်ဆာရောဂါရစေတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သိထားတဲ့အချက်ပဲ။ ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ သူ့ရဲကောင်းတို့ရဲ့လုပ်ရပ် မဟုတ်ဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ ရှစ်နှစ်လောက်က အလွန်ရင်းနှီးတဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ယောက် ကွယ်လွန်သွားတယ်။ သူ့ကိုဆေးလိပ်မသောက်ဖို့ ဖေဖေပြောခဲ့တာ မှတ်မိ နေသေးတယ်။ သူက အင်ဒိုနီးရှားမှာအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သင်္ဘောကုမ္ပဏီရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူးပေါ့။ သူက တစ်နေ့ကို စီးကရက် သုံးဘူးသောက်တဲ့လူ။ သူ့ရဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာက ဝမ်းဗိုက်အထိပြန့်ပြီး ဆီးအိမ်ကိုရောက်သွားတယ်။ တချို့လူတွေလည်း ဆေးလိပ်သောက်ကြပေမဲ့ သက်တမ်းစေ့နေသွားကြတာပဲလို့ သူက ဆင်ခြေကန်ခဲ့တယ်လေ။ သူကွယ်လွန်ချိန်မှာ သူ့မိန်းမက ကိုယ်လေးလက်ဝန်ကြီးနဲ့ကျန်ခဲ့တယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ အထွေးဆုံးသားကလေးကိုတောင် မြင်တွေ့သွားခွင့် မရခဲ့ဘူး။ ဒီလူက လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စောစာစီးစီး ကြွေလွင့်သွားရှာတယ်။ သူကွယ်လွန်တော့ အသက် ၃၇ နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သေဆုံးရတဲ့ အကြောင်းအရင်းက ဆေးလိပ်သောက်မှုပဲပေါ့။

### စဉ်းစားပါ

ဆေးလိပ်သောက်တာက လေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ဆေးလိပ်ငွေကို တစ်ဆင့်ရှူရှိုက်ရတာက ပိုပြီးတော့တောင် ကင်ဆာရောဂါရစေနိုင်တယ်။

□

ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ အသက်ရှူမှုကို ဒုက္ခပေးတယ်။

□

မင်းတို့ရဲ့သွားတွေကို မည်းညစ်စေတယ်။

□

ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ အဆုတ်တွေကိုညစ်ညမ်းစေပြီး ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်။



ပိုက်ဆံကုန်တယ်။



အစိုးရအဖွဲ့ကောင်းတွေက ဆေးလိပ်သောက်တာကို အားမပေးဘူး။



စီးကရက်တစ်လိပ်ကုန်အောင်သောက်ပြီးတိုင်း လူတိုင်းဟာ သုံးမိနစ်ပိုပြီး အသက်တိုသွားတယ်။



စီးကရက်တစ်လိပ်မှာပါတဲ့ နှစ်ကိုတင်းဓာတ်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲထိုးသွင်းရင် အဲဒီလူ သေသွားလိမ့်မယ်။ နှစ်ကိုတင်းဓာတ်ဟာ အဆိပ်တစ်မျိုးပဲ။



စီးကရက်ငွေတွေဟာ ဆံပင်တွေနဲ့အဝတ်အစားတွေမှာ စွဲနေတယ်။ အဲဒီလို စွဲနေတာကြာသွားရင် အဝတ်အစားတွေ နံနံစော်စော်ဖြစ်သွားတယ်။



စီးကရက်သောက်တာဟာ လူမှုဆန့်ကျင်ရေးအပြုအမူပဲ။ တခြားလူတွေကို အလေးမထားဂရုမစိုက်ရာရောက်တယ်။



ဆေးလိပ်စွဲသွားတတ်တယ်။



ခုဆိုရင် လေယာဉ်အများစုပေါ်မှာ ဆေးလိပ်သောက်တာကို တားမြစ်နေပြီ။ ရုပ်ရှင်ရုံတွေ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေနဲ့ အစိုးရအဆောက်အအုံတွေထဲမှာလည်း ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မရတော့ဘူး။

မင်းတို့ရဲ့အပေါင်းအသင်းတွေ ဆေးလိပ်မသောက်အောင် ဖျောင်းဖျူတားမြစ်ပါ။ မင်းတို့ လူ့အသက်တွေ ကယ်ဆယ်ရာရောက်တယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူ မဟုတ်ဘူး။ ဆေးလိပ်  
 သောက်နေသူတစ်ဦးဟာ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ ကင်းလွတ်  
 အောင်ကြံဆောင်ဖို့ လိုအပ်နေပြီဆိုတာ ပြသရာရောက်တယ်။ ပြီးတော့  
 ကင်ဆာရောဂါရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို လုံးဝဥသံ့ သတိမမူကြောင်း ပြသရာ  
 လည်းရောက်တယ်။ တကယ်တော့ ကင်ဆာဆိုတာ မေတ္တာတရားနဲ့  
 ကင်းဝေးတဲ့ မိဘမဲ့ကလေးတွေကို လောကအလယ်မှာထားရစ်ခဲ့ဖို့ ဖြစ်လာ  
 စေတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးမဟုတ်လား။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။

## တောင်းပန်ပါတယ်

‘တောင်းပန်ပါတယ်’ ဒီစကားလုံးကလေး လေးလုံးက တန်ခိုးအာနိသင် ထူးခြားထက်မြက်လှတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးအတော်များများဟာ ခါးသီးမှန်းတီးတဲ့ အိမ်ထောင်ရေး တွေဖြစ်သွားကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးက တောင်းပန်ဖို့ ငြင်းဆန်ကြလို့ပဲ။ ‘တောင်းပန်ပါတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး လေးလုံးဟာ ပြောမထွက်လောက်အောင် ခက်ခဲတဲ့ စကားလုံးတွေဖြစ်နေပုံရတယ်။

တရားစွဲမှုအများစုဟာ ဒီစကားလုံးကလေး လေးလုံးကိုပြောလိုက်ရုံနဲ့ ပြေလည်ကျေအေးသွားနိုင်တယ်။ တချို့လူတွေအဖို့တော့ ဒီစကားလုံးကလေး တွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဈေးအကြီးဆုံး၊ အရှားပါးဆုံးစကားလုံးတွေ ဖြစ်နေ တယ်ထင်ပါရဲ့။

### အတွေးအတွက်အာဟာရ

အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေအားလုံးဟာ တမန်တော်နတ်သားကလေးတွေ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်သဘောထားကွဲလွဲမှု၊ အထင်အမြင်လွဲမှုတွေကတော့ ရှိနေမှာပဲ။ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတွေ ခွာပြဲသွားကြတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ အလွန်သေးမွှားတဲ့ အထင်အမြင်လွဲမှုကလေးတွေကြောင့်ပဲ။ မင်းတို့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အမှားအယွင်းကလေးတွေကို ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် အားထုတ်ကြပါ။ တစ်ဖက်လူ က မင်းတို့မှားနေတယ်လို့ အထင်အမြင်ရောက်နေရင် မင်းတို့ကစပြီး တောင်းပန်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်အပေါ် စော်ကားစွပ်စွဲမှုတစ်ခုကို ဗွေမယူ လျစ်လျူရှုနိုင်တာဟာ ဂုဏ်သတ္တိတစ်ရပ်လို့ သတ်မှတ်ကြရမယ်။



မင်းတို့ လူကိုယ်တိုင်တောင်းပန်ဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် စာနဲ့ ကြေးနန်းနဲ့ တောင်းပန်လို့ရတယ်။ ပန်းစည်းပို့ပြီး တောင်းပန်လို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကြားလူ တစ်ယောက်ကတစ်ဆင့် တောင်းပန်လို့လည်းရတာပဲ။



များသောအားဖြင့် မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို တောင်းပန်စကားပြောဖို့ ဝန်လေးတတ်ကြတယ်။ မင်းတို့ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ရိုးကျိုးနိမ့်ချစွာ နေထိုင် ကျင့်ကြံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး မင်းတို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ နောင်လာမယ့် ဖျိုးဆက်သစ်တွေကို စံနမူနာပြကြရမယ်။



သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို လူတွေက မော်ကြည့်ကြ လိမ့်မယ်။ ရိုသေလေးစားကြလိမ့်မယ်။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ သူ့အမှားတွေအတွက် ဝန်ချတောင်းပန်နိုင်စွမ်းလည်းရှိရမယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ အဆိုးကိုမဖြစ်စေဘူး။ အကောင်းကိုပဲ ဖြစ်စေတယ်။ ကြမ်းတမ်းခက်မာပြီး ရှုပ်ထွေးပွေလီတဲ့ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့ 'တောင်းပန်ပါတယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးလုံးကို အပိုင်အသုံးချပါ။

မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ရော တခြားလူတွေကိုပါ ခွင့်လွှတ်စိတ်မွေးပြီး ပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒိုက်ရန်ဖြစ်ပြီး အော် ဟစ်နေမှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ငိုကြွေးပြီးစိတ်ကောက်နေမှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ သက်ပြင်းချပြီး နာကြည်းနေမှာလဲ။

## ကျေးဇူးတင်ပါတယ် / ကျေးဇူးပြုပြီး

‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ‘ကျေးဇူးပြုပြီး’ ဆိုတဲ့ စကားကို ပြောဖို့ မင်းတို့ ငွေကြေးတစ်ပြားတစ်ချပ်မှ ပေးစရာမလိုဘူး။ အကူအညီ တစ်ခုခုတောင်းတဲ့အခါမျိုးမှာ မင်းတို့ရဲ့ မေတ္တာရပ်ခံချက်ကို ‘ကျေးဇူးပြုပြီး’ ဆိုတဲ့ နံ့သာရည်ကလေးနဲ့ မွှေးထုံနေပါစေ။ မင်းတို့ပြောတဲ့စကားကို ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားစုနဲ့အဆုံးသတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့အားထုတ်မှုတွေကို မင်းတို့က တန်ဖိုးထားကျေးဇူးတင်ကြောင်းသိရရင် လူတွေက မင်းတို့အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးလာကြလိမ့်မယ်။

ဒီစကားလုံးနှစ်လုံးကို အခမဲ့ရနိုင်တယ်။ ဒီစကားတွေကို ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပါ။

ဒီစကားနှစ်လုံးစလုံးကို မင်းတို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိလာရင် ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ ပိုပြီးနေပျော်တဲ့နေရာဌာနကြီး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အထိန်းအကွပ်ကင်းသူတွေ၊ ရိုင်းစိုင်းသူတွေအများကြီးရှိမှာပဲ။ မင်းတို့က လူတွေကို ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ဆက်ဆံတဲ့အခါ သူတို့ကလည်း မင်းတို့ကို ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံလာလိမ့်မယ်။ ဒီအကျင့်ကောင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ကျက်သရေမင်္ဂလာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကျောက်မျက်ရတနာ တွေပဲ။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ ပြောဆိုသူရဲ့ ခမ်းနားထည်ဝါမှုနဲ့ ကြီးမြတ်မှု ကို တန်ဆာဆင်ပြသနေပြီး နှစ်လိုဖွယ်ရာကောင်းတဲ့အရောင်တွေနဲ့ လင်းလက်တောက်ပနေလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ နားဆင်ရသူတွေ နားဝင်ချီးပြီး စိတ်ချမ်းမြေ့မှုရစေလိမ့်မယ်။ ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ နဲ့ ‘ကျေးဇူးပြုပြီး’ ဆိုတာ လူသားမျိုးနွယ်က လျစ်လျူရှုထားတဲ့စကားလုံးတွေပေါ့။ ဒီစကားလုံးတွေကိုသာ မှန်ကန်စွာသုံးစွဲတတ်ရင် မိတ်ဆွေတွေပိုပြီး ရင်းနှီးလာမယ်။ ရုံးခန်းကနေအိမ်အထိ၊ အိပ်ရာကနေ သင်္ချိုင်းအထိ ကျင်လည်နေထိုင်ရတာ ပိုပြီး နေသာထိုင်သာရှိလာလိမ့်မယ်။

### ခေတ်

ခေတ်ဆိုးပြီးရင် ခေတ်ကောင်းလာတယ်။ ခေတ်ကောင်းကို ပျော်ရွှင်ခံစားနေရတဲ့အခါ တို့တစ်တွေဟာခေတ်ဆိုးကို အရမ်းမေ့လွယ်ပျောက်လွယ် ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ အခြေအနေတွေကောင်းမွန်သာယာနေပြီဆိုရင် ခေတ်ဆိုးခေတ်ကျပ်ကြီးလာတော့မယ်ဆိုတာ နှလုံးသွင်းထားကြရမယ်။ တို့တစ်တွေ အသင့်ပြင်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်လေ။

မင်းတို့ပိုက်ဆံရှိနေချိန်မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ ဝိုင်းနေလိမ့်မယ်။ မင်းတို့ပိုက်ဆံမရှိချိန်မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းအဖြစ်ကျန်နေသူဟာ ဘယ်သူတွေလဲလို့ သိရတာ စိတ်ဝင်စားစရာသိပ်ကောင်းတယ်။ ခုချိန်မှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝနေပြီဖြစ်တဲ့ ဖေဖေမိတ်ဆွေစီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းရေးဇာတ်လမ်းကလေးကို ပြောပြရဦးမယ်။ သူဟာ စီးပွားရေးလုပ်ရင်း ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာဆုံးရှုံးသွားလို့ သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ချင်စိတ် ပေါက်နေတဲ့လူပေါ့။

သူပြောခဲ့တဲ့စကားတွေကို ဖတ်ကြည့်ကြပါဦး။

'ကျွန်တော် ငွေကြေးပြဿနာအကြီးအကျယ်တွေပေါ်နေတော့ ကျွန်တော့်ကိုလာပြီး ကူညီမယ့်သူ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ စဉ်းစားနေပြီ။ ဒီနေရာမှာ မြင့်မြတ်တဲ့နှလုံးသားပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း ကျွန်တော် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားစွာ ပြောရတော့မယ်။ သူက ကျွန်တော့်ယောက္ခမလေ။ သူကကျွန်တော့်ကို ဘာစည်းကမ်းချက်မှမထားဘဲ ကူညီခဲ့တယ်။ သူသာမရှိရင် ကျွန်တော် ဒီနေ့ ဒီနေရာမှာ ချမ်းချမ်းသာသာဘဝနဲ့ရှိနေမှာကို မဟုတ်ဘူး'တဲ့။

ဒီလိုပွင့်လင်းတဲ့ပြောဆိုချက်မျိုးဆိုတာ ကြားရခဲ့သားပဲ။ သူက ဖေဖေကို ဆက်ပြီးပြောခဲ့သေးတယ်။ 'ဂျင်မီ ဘယ်တော့မှမဆင်းရဲစေနဲ့။ ခင်ဗျား ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကိုရောက်မသွားဖို့ သေချာအောင် အဲဒီစကားကို အမှတ်ရနေမှ ဖြစ်မယ်။ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုက တယ်ပြီးကြောက်စရာ ကောင်းတာကလား'။



တို့ရဲ့ဘဝတွေမှာ ပိုက်ဆံကသိပ်ပြီးအရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု အနေနဲ့ ပါဝင်နေတယ်။ ပိုက်ဆံကြောင့် မိသားစုတွေ ပြိုကွဲပျက်စီးကြရတယ်။ ဒီတော့ မင်းတို့ သမ္မာအာဇီဝအလုပ်နဲ့ငွေရှာပြီး ရလာတဲ့ငွေကြေး တချို့တစ်ဝက်ကို ခေတ်ကျပ်တွေအတွက် အမြဲတမ်းစုဆောင်းထားပါ။

အောက်ပါအချက်တွေကို စဉ်းစားပါ။



တစ်လရဲ့စုစုပေါင်းဝင်ငွေထဲက အနည်းဆုံး ၁၀ရာခိုင်နှုန်းကို စုဆောင်းပါ။



စတော့ဈေးကွက်မှာ ဈေးထိုးကျပြီဆိုရင် အပြေးကလေးသွားဝယ်ပြီး အဲဒီစတော့ကို ထိန်းထားပါ။ ကျသွားတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ ပြန်တက်လာရမယ်။ ငွေသားနဲ့ဝယ်ပါ။ ချေးငွေနဲ့မဝယ်ပါနဲ့။ ဈေးကျတုန်းဝယ်။ ဈေးတက်ရင်ရောင်း။ မင်းတို့ ကတိမ်းကပါးမဖြစ်နိုင်ဘူး။



အိမ်ရာခြံမြေလုပ်ငန်းထဲမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ငွေချေးဖို့လိုအပ်မယ်ဆိုရင် လိုငွေအနည်းဆုံးကိုပဲ ချေးပါ။ အများဆုံးကို မချေးပါနဲ့။



အချိန်ရမယ်၊ စိတ်ဝင်စားမှုရှိမယ်ဆိုရင် အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခု လုပ်ပါ။



ငွေကြေးဈေးကွက်ရဲ့ နောက်ဆုံးသတင်းတွေကို မျက်ခြည်မပြတ်သိနေပါစေ။ အိုင်မာအတောင့်တင်းဆုံး ငွေကြေးတစ်ခုဟာ အတော်ဆုံးအစိုးရနဲ့ အလုပ် အကြိုးစားဆုံး ပြည်သူလူထုတွေရှိတဲ့ နိုင်ငံထဲမှာပဲရှိတယ်။ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသတစ်ခုကို နှလုံးသွင်းထားပါ။

ခေတ်ကောင်းရဲ့နောက်က ခေတ်ကျပ်လိုက်လာမယ်။  
အဲဒီခေတ်ကျပ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့ပြင်ထားပါ။

## ကိရိယာတန်ဆာပလာများ

တစ်ညနေမှာ ဖေဖေတို့ခြံထဲကမြက်တွေကို လျှပ်စစ်မြက်ရိတ်စက်သုံးပြီး ရိတ်ဖြတ်ပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုလည်း ရိတ်ပြီးသွားရော ပန်းခြံတစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး ဖေဖေရင်ထဲမှာ ကြည့်နှူးလိုက်တာလေ။ မြက်ခင်းပြင်တစ်ခုလုံး သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်နေပုံဟာ ရွှံ့တော၊ညွှန်တောထဲမောင်းထားတဲ့ ဖေဖေမော်တော်ကားကို ရေဆေးသန့်စင်ထားပုံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုရတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာထဲမှာ အလှတရားနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတို့ ကိန်အောင်းနေတယ်။ ဒီမြက်ရိတ်စက်ကို ဘယ်လိုသုံးရမယ်၊ စက်ထဲကနိုင်လွန်ကြိုးကို ဘယ်လိုအသစ်လဲရမယ်ဆိုတာ သိထားတဲ့အတွက် ဖေဖေဝမ်းသာကျေနပ်ရတာပေါ့။ မဟုတ်ရင် ဒီမြက်ခင်းကိုညှိဖို့ ကြေးစားမြက်ရိတ်သမားတစ်ယောက်ကို ငှားရတော့မယ်လေ။

မနေ့ကဆို ဖေဖေရဲ့ ပါတီတ်အင်္ကျီအကောင်းစားက ကြယ်သီးတစ်လုံး ပြုတ်သွားတယ်။ နောက်တစ်လုံးကလည်း ပြုတ်ဖို့ တဲတဲပဲကျန်တော့တယ်။ ဒါနဲ့ ဖေဖေဟိုတယ်တွေကယူလာလေ့ရှိတဲ့ အပ်ချုပ်ကိရိယာဘူးကလေးကိုယူပြီး ကြယ်သီးနှစ်လုံးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်တပ်လိုက်တယ်။ အင်္ကျီကို စက်ချုပ်သမား ဆီသွားအပ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အချိန်ရော၊ ငွေရော၊ ကရိုကထများမူရော သက်သာသွားတာပေါ့။

ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေဟာ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝပိုပြီး အဆင်ပြေလွယ်ကူစေဖို့ ပြုလုပ်ထားကြတာ။ ဒီကိရိယာကလေးတွေကို အသုံးပြုတတ်အောင် သင်ယူလေ့လာတာဟာ အရေးကြီးတယ်။ မင်းတို့ ကိရိယာတန်ဆာပလာသေတ္တာတွေ အိမ်မှာတစ်လုံး၊ ကားထဲမှာတစ်လုံး၊ ရုံးခန်းမှာတစ်လုံးရှိသင့်တယ်။ ဖေဖေကတော့ အမျိုးပေါင်း ၃၀လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ 'ဗစ်တိုရီနေ့' ဓားတစ်ချောင်းကို အမြဲဆောင်ထားတယ်။ အရမ်းအသုံး တည့်တဲ့ ဓားတစ်မျိုးပဲ။ ဖေဖေခရီးသွားအိတ်ထဲမှာ အမည်ပေါင်းစုံလုပ်ဆောင်လိုရတဲ့ ဓားတစ်ချောင်းလည်းထည့်ထားတယ်။ ဒီဓားထဲမှာ ဖေဖေ နေ့တိုင်းနီးပါး အသုံးပြုရတဲ့ သွားကြားထိုးတံတောင်ပါတယ်ကွဲ့။

ဝက်အူတွေဟာ ချောင်သွားနိုင်တယ်။ ယာဉ်တွေဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ပျက်တတ်တယ်။ ဖြူးစ်ကြိုးကလေးတွေ ပြတ်သွားနိုင်တယ်။ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂတွေရဲ့ အဆက်တွေ ပြုတ်ထွက်လာနိုင်တယ်။ အသုံးတည်မယ့် ကိရိယာတစ်ခု မင်းတို့မှာအဆင်သင့်ရှိနေဖို့ မြေကြီးလက်ပုတ်မလွဲ လိုအပ်မှာပဲ။ ပြန်လည်ပြင်ဆင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ရတာ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ ကျေနပ် အားရစရာကောင်းတယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်းပုံစံတစ်မျိုးပဲ။ ဒီအလုပ်ဟာ ရောဂါကုထုံးပုံစံတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

မင်းတို့တစ်စုံတစ်ခုကို ပြည်လည်ပြင်ဆင်တဲ့အခါ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ပြုပြင်မယ်။ ပြီးတော့ ပြန်ပြီးအသုံးချလိုရတဲ့အရသာကို ခံစားမယ်။ အဲဒီလိုပဲ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာလည်း မှားယွင်းမှုမှန်သမျှကို ပြင်ဆင်ပြီးတော့ ဘဝအရသာကို အပြည့်အဝပြန်လည်ခံစားပါ။

### ဒုက္ခများ

လေမှာလွင့်မျောနေတဲ့ တိမ်တွေလိုပဲ။ ဒုက္ခအားလုံးဟာလည်း လွင့်ပါး  
သွားရမယ်။ ဒုက္ခပေးသူတွေကိုယ်တိုင်တောင် နောက်ဆုံးကျ လွင့်ပါး  
ပျောက်ကွယ်သွားရမှာပဲ။

တို့တစ်တွေဟာ ဒုက္ခတွေကို ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိကြဘူး။ တို့တစ်  
တွေအများစုဟာ သားကောင်တွေပဲ။ အဓိကအကြောင်းအရင်းကတော့  
အတ္တစိတ်ပေါ့ကွယ်။

#### အတွေးအတွက်အာဟာရ

ဒုက္ခတွေကို အချိန်မရွေးကြိုဆိုရင်ဆိုင်နိုင်အောင် အသင့်ရှိနေပါစေ။ ဒုက္ခဆို  
တာက လုံးဝမထင်မှတ်တဲ့နည်းနဲ့ ပေါက်ချလာနိုင်တယ်။ ပြဿနာတိုင်း အတွက်  
အဖြေတစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာ သိထားပါ။ ပျော့ကွက် တစ်ကွက်ကတော့ အမြဲတမ်း  
ရှိနေတာပါပဲ။ မင်းတို့ တည်ငြိမ်မှုရှိဖို့ပဲလိုတယ်။ လိုအပ်ရင် ဘုရားသခင်ရဲ့  
စောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူပါ။



ဒုက္ခကြောင့် မသေသင့်ဘူး။ ဒါတောင် ဒုက္ခကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
အဆုံးစီရင်တဲ့လူတွေအကြောင်း ဖေဖေတို့ ကြားနေသိနေရတယ်။ စီးပွား  
ရေးလုပ်ငန်းနဲ့ မိန်းမရဲ့ဖိအားပေးမှုဒုက္ခကို မခံနိုင်လို့ ဖေဖေမိတ်ဆွေ  
ကောင်းတစ်ယောက် တိုက်အမြင့်ကြီးပေါ်က ခုန်ချ သတ်သေသွားတယ်လေ။  
ဘယ်ဒုက္ခမျိုးမဆို ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အချိန်ကို  
စောင့်စားရမယ်ဆိုတာကို မြန်မြန်ထက်ထက် မသင်ယူမဆည်းပူးတတ်လို့ ကတော့  
နောက်ဆုံးအဖြေဟာ အဖြစ်ဆိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အချိန်က ကုစားခွင့် ပေးပါ။  
ဒုက္ခကို ထိပ်တိုက်ရင်မဆိုင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒုက္ခကို သူ့ဘာသာသူ  
ကျော်လွန်သွားခွင့်ပေးပါ။ သူဟာ ထာဝရတည်မြဲ မနေနိုင်ဘူး။ သူ့မှာလည်း  
ကန့်သတ်ထားတဲ့ သက်တမ်းရှိပါတယ်။



ဒုက္ခကို ဆရာတစ်ဦးအဖြစ်လက်သင့်ခံပါ။ တကယ်လို့ တို့တစ်တွေဒုက္ခ  
 ရောက်ကြရတာ အတ္တစိတ်ကြောင့်ဆိုရင် တို့စိတ်ကိုတို့ မပြုပြင်သရွေ့  
 ကာလပတ်လုံး နောက်ထပ်ဒုက္ခတွေ တွေ့နေရမှာပဲ။ ဒါဟာ သန့်စင်ပစ်ခြင်းနဲ့  
 အရောင်တင်ပေးတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။ တို့တစ်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်းလာ  
 ဖို့ပဲ ရှိတယ်။



ရိုက္ခိုးနှိပ်ချတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခက အလဲမထိုးနိုင်ဘူး။ ရိုက္ခိုးနှိပ်ချတဲ့  
 လူတစ်ယောက်က ဘဝဟာယာယီပဲဆိုတာသိတယ်။ ပြီတော့ ဘယ်လို  
 ဒုက္ခမျိုးကမှ လူတစ်ယောက်ကို အသေမသတ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို သိတယ်။  
 ရိုက္ခိုးနှိပ်ချတဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့မာနကို မျှိုသိပ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခရဲ့ အရင်းနှီးဆုံး  
 မိတ်ဆွေနှစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အတ္တတရားနဲ့မာနတရားက ရိုက္ခိုးနှိပ်ချသူကို ထိခိုက်အောင်  
 မလုပ်နိုင်ဘူး။



လူတွေဟာ တောရိုင်း တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးကို ယဉ်ပါးစေခဲ့တယ်။ တို့တစ်တွေဟာ  
 တို့တစ်တွေအကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ရေးအတွက် ပင်လယ်၊ နေ၊ လေနဲ့  
 အဏုမြူတွေရဲ့စွမ်းအင်တွေကို ထိန်းချုပ်ထုတ်ယူခဲ့ကြပြီ။ ဒီတော့  
 တို့တစ်တွေရဲ့အကျိုးစီးပွားအတွက် ဒုက္ခရဲ့စွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ်ထုတ်ယူ ကြပါစို့။

ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့အလုပ်က ရိုက္ခိုးနှိပ်ချမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကောင်းမြတ်မှု  
 တွေနဲ့ ဒုက္ခကို အနိုင်ယူဖို့ပဲ။ ဒုက္ခတွေလာတယ်။ သူတို့ ပြန်ပြီးတော့  
 လည်း ထွက်ခွာသွားတယ်။

## နားလည်မှုရှိခြင်း

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဘန်ဒေါင်းမြို့မှာ ခြောက်ရက်တိုင်တိုင်ကျင်းပတဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲမှာသွားပြိုင်ပြီး ၁၉၉၆ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၉ရက်နေ့က ဖေဖေပြန်ရောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီပွဲက တစ်နှစ်နှစ်ကြိမ်ကျင်းပမြဲဖြစ်တဲ့ပွဲ။ ပါဝင်ကစားသူတွေက သက်ကြီးတန်းဂေါက်သမားတွေ။

အဲဒီအုပ်စုထဲမှာ ဖေဖေက အသက်အငယ်ဆုံးတဲ့။ ကဲ၊ မုန်းကြည့်ကြစမ်း။ အသက် ၄၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ဖေဖေဟာ ဒီအုပ်စုထဲမှာ အသက်အငယ်ဆုံးဖြစ်နေတာလေ။

ဖေဖေတို့က ဟေးလားဝါးလားနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်တဲ့လူတွေ။ အားလုံးဟာ အောင်မြင်နေသူတွေချည်းပဲ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ အသားတင်ပိုင်ဆိုင်မှုငွေဟာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်းအနည်းငယ်ကျော်တာချည်းပဲ။ အဲဒီပွဲမှာ ပါဝင်ကစားသူ ၁၄ဦးရှိတယ်။ ပြိုင်ပွဲကာလကတော့ ခြောက်ရက်တည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ တိုတောင်းတဲ့ ကာလကလေးဟာ အထင်အမြင်လွဲမှုတွေဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ ရူးရှားရှား ဒေါသထွက်လောက်တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ အချိန်ကာလပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ မနှစ်မြို့စရာဖြစ်ရပ်ကို မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်ကြပြီး ပြိုင်ပွဲကိုဆက်ပြိုင်ကြတာပဲ။ အဲဒါကလေးက ဒီပြိုင်ပွဲရဲ့အလှပဲပေါ့ကွယ်။ တို့တစ်တွေ အကောင်းဆုံး စားသောက်ဆိုင်တွေကို ရွာဖွေစားကြည့်ကြတယ်။ အကောင်းဆုံးဂေါက်ကွင်းတွေမှာ သွားကစားကြတယ်။ နောက်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အင်ဒိုနီးရှားရိုးရာ နှိပ်နယ်မှုကို ခံယူကြတယ်။

ဒီအုပ်စုထဲမှာ တင်းမာမှုတွေပေါ်ပေါက်ခဲ့မှာ သေချာပေါက်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးက တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလေ။ ဒို့ယွင်းချက်တွေကို ဘယ်လိုလျစ်လျူရှုရမယ်၊ ဘယ်လိုခွင့်လွှတ်ရမယ်ဆိုတာ သိနေကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖေဖေတို့အုပ်စုဟာ စုစုစည်းစည်းနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ရှိနေကြတာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ လူသားချင်းစာနာနားလည်တတ်မှုရဲ့ အရေးပါမှုကို ဖေဖေတွေမြင်ရတယ်။

ဖေဖေတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူတွေရှိမှာပဲ။ စိတ်တို တတ်သူတွေ၊ သူတို့ဒေါသထွက်လာရင် ဘယ်သူဘာထင်ထင်ဂရုမစိုက်တဲ့ လူစားတွေရှိမှာပဲ။ တစ်ဖက်ကကြည့်ပြန်တော့လည်း အဲဒီထင်ရာစိုင်းသမားတွေဟာ ပြောခဲ့တဲ့ ချို့ယွင်းအားနည်းချက်ကလေးတွေကိုဖယ်လိုက်ရင် သဘောမနော ကောင်းတွေ ဖြစ်နေပြန်ရော။ သူတို့လည်း တခြားလူတွေလိုပဲ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု တွေကို ခံစားကြရမှာပဲ။ သူတို့အပေါ် တခြားလူတွေက အထင်အမြင်လွဲတာကို ခံကြရမှာပဲ။

သူတို့မှာ ရန်သူပေါင်း များစွာရှိမယ်။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှု တွေတောင် ရှိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူတွေအကြောင်း ဖေဖေက သဘောပေါက် နားလည်မှုရှိတယ်လေ။

သူတို့ကို 'ပါးကိုက်ရင် နားပြန်ကိုက်မယ်' ဆိုတဲ့ နည်းမျိုးနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘူး။ ဒီတော့ ဖေဖေမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ပေါများတာပေါ့။

ဖေဖေတို့ ဂေါက်သမားအုပ်စုထဲက လေ့လာအကဲခတ်အားအကောင်း ဆုံးလူတွေက ပြောကြတယ်။ ဒီအုပ်စုထဲမှာ ဖေဖေဟာ စိတ်ရှည်သည်းအ ခံဆုံးလူတစ်ယောက်ပဲတဲ့။ သူတို့က မထိတထိရန်စတဲ့စကားတွေကို လျစ် လျူရှုတောင် ဖေဖေကိုပြောကြတယ်။ ဒီပြိုင်ပွဲကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူက ဖေဖေပါ။ ဒီတော့ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်လောက် ကြုံခဲ့ရပြီးသားပါ။ ဖေဖေကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်စေမယ့် ပြဿနာသစ်တွေ နောက်ထပ်မလိုတော့ပါဘူး။ ဖေဖေက သူတို့တစ်တွေတစ်ယောက်ချင်းကို ကိုယ့်အစ်ကိုကြီးတွေလို ဂရုတစိုက်နဲ့ ကြင်ကြင်နာနာဖေးဖေးမမ ဆက်ဆံတယ်။ ဖေဖေလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို သူတို့ တန်ဖိုးထားကျေးဇူးတင်ကြမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီအုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်တဲ့လူတွေက ကုလသမဂ္ဂက အတိုင်ပင်ခံအရာရှိတွေ၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်တွေ၊ ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ဝင်တွေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရှင် ဆရာဝန်တွေ၊ အင်ဂျင်နီယာတွေ၊ စိုက်ပျိုးရေးသမားတွေ၊ ပညာရေး လောကသားတွေနဲ့ စီးပွားရေးသမားတွေပဲ။

နောက်ခြောက်လဆိုရင် ဒီလူတွေအားလုံး ပြန်လည်ဆုံဆည်းကြဦး မယ်လေ။

ဖေဖေတို့ရင်ထဲမှာ အထင်အမြင်လွဲမှုတွေကို သိမ်းဆည်းမထားကြဘူး။ လူ့အပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားရမယ်၊ ဘယ်လိုနားလည်မှုရှိရ မယ်ဆိုတာ ဖေဖေတို့ သင်ယူဆည်းပူးထားကြတယ်။ ဒီ လူ့အပြုအမူတွေကြောင့်



ရန်ပွဲတွေဖြစ်ပြီး ကွဲကြပြီကြမယ့်အစား ရင်းနှီးချစ်ကြည်မှုတွေ အားကောင်း ခိုင်မာလာအောင် ဖန်တီးတတ်နေကြပြီ။

အောင်မြင်ရေးအတွက်သော့ချက်ကတော့ လူ့အပြုအမူတွေကို သဘော ပေါက်နားလည်မှုရှိနေဖို့ပဲ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ထား တူညီသူတွေရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ တို့များရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ထိန်းသိမ်း 'ချွန်းအုပ်' ရေးမှာ တို့က ရှေ့ဆောင်လမ်းပြဖြစ်ရမယ်။ တို့တစ်တွေ ဒေါသမထွက်လွယ်ရဘူး။ ရန်ကိုရန်ချင်းတုံ့ပြန်ချင်စိတ်မရှိရဘူး။ ဘယ်လို ပြဿနာမျိုးပဲပေါ်ပေါ် သွေးအေး သွားအောင် လေ့လာအချိန်ယူပါ။ အဲဒီ ပြဿနာကို တို့တစ်တွေရဲ့ခံစားချက်တွေနဲ့ တတ်ဆီလောင်းမပေးရင် သူ့ဘာသာသူသဘာဝအလျောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပဲ။ သဘောပေါက် နားလည်မှုရှိရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေတဲ့ စကားလုံးနှစ်လုံး ကတော့ 'ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း'နဲ့ 'မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နေတတ်ခြင်း' ဆိုတာပဲ။

ဖေဖေတို့အုပ်စုဟာ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတယ်။ ဒီအဖွဲ့ကို စတင်စုစည်းခဲ့တဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်အတွင်း အဖွဲ့ဝင်တချို့ကို ထုတ်ပယ်ခဲ့ ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းကင်းမဲ့မှုနဲ့ စိတ်ကြီးဝင် မာနထောင်လွှားမှုတို့ကြောင့်ပဲ။ စင်ကာပူမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး ရှေ့ဆောင် လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်တဲ့ ဖေဖေတို့အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဟာ ကရုဏာတရားအရှိဆုံးနဲ့ အကြင်နာတရားအရှိဆုံး လူသားတစ်ဦးပါ။ အဲဒီအဖွဲ့ဝင်တွေထုတ်ပယ်ရေးကို သူဟာ အတော်ကြီးစဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးမှ ပြီးတော့ ကျန်တဲ့အဖွဲ့ဝင်တွေအားလုံးက ပိုင်းဝန်းဖိအားပေးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလေ့ရှိတယ်။ ဖေဖေတို့အဖွဲ့မှာ ပါဝင်ခွင့်ရတာဟာ ကြီးမားတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ရပ်ပဲ။ ဒီတော့ ဖေဖေတို့အဖွဲ့ဝင်တွေအချင်းချင်း အပြန် အလှန်မျှော်လင့်တာက ဂုဏ်သိက္ခာရှိရေးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ညစဉ်ညတိုင်း ဆုပေးပွဲအခမ်းအနားလုပ်တဲ့အခါ ထိုက်သင့်တဲ့ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုစကားတွေ ပြောကြတာပေါ့။

ချီးကျူး ဂုဏ်ပြုထိုက်တာ တစ်ခုခုရှိရင် ဖေဖေတို့ အချင်းချင်း လက်ခုပ်လက်ဝါးတီးပြီး ချီးကျူးတယ်။ ဩဘာပေးတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဘယ်လိုကျေးဇူးတင်ရမယ်၊ အဲဒီလို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို စကား လုံးတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဖော်ထုတ်ပြသရမယ်ဆိုတာ ဖေဖေတို့ သိနေ တယ်။

ဒီသဘောထား၊ ဒီခံယူချက်တွေက ဖေဖေတို့ရဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ခိုင်မာမြဲမြံစေတာပေါ့။

သဘောပေါက် နားလည်မှုရှိပါ။ သဘောပေါက်နားလည်မှု  
 ရှိဖို့ဆိုတာက ခက်ခဲပြီး အတ္တစိတ်ကိုပယ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။  
 လူ့အပြုအမူတွေ၊ လူ့အကျင့်၊ စရိုက်တွေကို ပတ်ပတ်နပ်နပ်  
 သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ မင်းတို့ ဘယ်အရာကိုမဆို  
 အောင်မြင်လွမ်းမိုးနိုင်ပြီသာမှတ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကမ္ဘာကြီးကိုတောင်  
 အောင်မြင်လွမ်းမိုးနိုင်ရမယ်ကွာ။

တို့ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခြောက်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းဟာ ရေနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ရေမရှိရင် လူသားတွေလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ရေကို လုံလုံလောက်လောက် သောက်ပေးရင် ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်၊ အသက်ရှည်မယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ သစ်ပင်တွေတောင် ရေကိုလိုအပ်တယ်။

ဖေဖေတို့ ၁၉၇၈ ခုနှစ်တုန်းက ဂေါက်သီးရိုက်ကစားနေတုန်း မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က အောက်ပါဇာတ်လမ်းကလေးကို ပြောပြခဲ့ဖူးတယ်ကွဲ့။

'ကျွန်တော် အဘွားကြီးတစ်ယောက်ဆီသွားဖို့ အထက်သွန်မဆင်လမ်း မှာရှိတဲ့ ဘိုးဘွားရိပ်သာကိုသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့အတူ လိုက်လာသူက သာသနာပြုမိန်းကလေးကျောင်းတစ်ကျောင်းက ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အဘွားကြီးကျန်းကျန်းမာမာရှိဖို့နဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့ အားပေးစကား ပြောရေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ဗျို့ ကျွန်တော်တို့က အားပေးရမယ့်အစား ထူးခြားအံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ခုတောင် သူ့ဆီက ပြန်ရခဲ့ သေးသဗျ။

အဘွားကြီးက အသက် ၈၀ကျော်ပြီ။ ပြီးတော့ ကာလကြာမြင့်စွာ ကတည်းက အဖျားအနာကင်းတဲ့ဘဝကို ကောင်းကောင်းကြီးခံစားနေတဲ့သူ။ ကျွန်တော်နဲ့လိုက်လာတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမက အဲဒီအဘွားကြီးရဲ့ တပည့် ဟောင်း။ အဲ... ပြောမယ့်ကြုံဖူးမှသိဆိုသလိုဖြစ်ရတာက အဲဒီ ကျောင်းအုပ် ဆရာမမှာ သူဌေးတွေဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါပေါင်းစုံရှိနေတာပဲ။ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါပေါ့ဗျာ။

ဒါနဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းတာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုမေးကြည့်တော့ အဘွားကြီးက ဒီလိုပြောတယ်ဗျ။ 'ငါက မနက်စောစော အိပ်ရာကနိုးတာနဲ့ ရေတစ်ပုလင်းကုန်အောင်သောက်တယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ရေတွေလှုပ်လှုပ်ခတ် ခတ်ဖြစ်နေတုန်းမှာပဲ လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက် ပစ်တယ်။ လမ်းလျှောက်ရာက ပြန်ရောက်တာနဲ့ ရေ နောက်တစ်ပုလင်း သောက်တာပဲ။ တစ်နေ့တည်းမှာ ရေ ရှစ်ပုလင်းကုန်အောင် သောက်တယ်။

ဒီရေတွေက ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာထဲက အဆိပ်တွေကို ဆေးကြောပစ်တာပေါ့'တဲ့။

'ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဝက်ပါလိုရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ရေနုတ်မြောင်းတွေနဲ့တူတယ်ဗျ။ ဒီမြောင်းတွေကို ရေလောင်းမချရင် အညစ်အကြေးနဲ့ အမှိုက်တွေ စုပုံလာမယ်။ အချိန်ကြာတော့ မြောင်းပိတ်ပြီး အနံ့အသက်ဆိုးတွေ ထွက်လာမယ်။ ရောဂါဘယတွေ ပေါက်ပွားလာမယ်။ ဒီတော့ ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ် ထဲကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေလောင်းချပေးနေရင် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ရေနုတ်မြောင်းတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေတဲ့အတွက် ခင်ဗျား ကျန်းမာလာမယ်လေ'

တရုတ်ပုံပြင်ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာက တစ်နေ့မှာ ဧကရာဇ် ဘုရင်ကြီးက ရောဂါအမျိုးပေါင်း တစ်သောင်း ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးတစ်ဖုံကိုညွှန်းပါလို့ နာမည်ကြီးသမားတော်တစ်ယောက်ကိုမေးသတဲ့။ သမားတော်က ရေကို ဆေးညွှန်းပေးတယ်။ သမားတော်ရဲ့ဆေးညွှန်း မှန်ကန်ကြောင်း သိလာရတဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက သမားတော်ကို ဆုတော် လာဘ်တော်များ ချီးမြှင့်တော်မူသတဲ့။

ရေအများကြီးသောက်ပါ။ သောက်တဲ့ရေထဲမှာ သကြား ဒါမှမဟုတ် ထပ်ဖြည့်ပစ္စည်းတွေ မပါပါစေနဲ့။ သန့်ရှင်းမှုနည်းတဲ့ နေရာဒေသတွေမှာ ရေသန့်ဘူ။ ဒါမှမဟုတ် စစ်ပြီးသားရေကို သောက်ပါ။

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း အာမခံချက်ရှိပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ စိတ်လက်ချမ်းသာစွာနေနိုင်ဖို့ ရေ အများကြီးသောက် ပေးပါ။

## ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု

ဘန်ဒေါင်းမြို့ကိုသွားပြီး ဖေဖေနဲ့အတူ ဂေါက်ရိုက်ကစားခဲ့တဲ့အုပ်စု အကြောင်း စောစာပိုင်းက ဖေဖေပြောခဲ့တယ်။ ဂေါက်သီးကစားသမား ၁၄ယောက်ပါတဲ့ အဲဒီအဖွဲ့ထဲက တစ်ယောက်ချင်းစီဟာ အနည်းဆုံး အမေရိကန်ဒေါ်လာ နှစ်သန်းလောက်ချမ်းသာတယ်။ အတော်များများကတော့ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ဆယ်သန်းမကချမ်းသာတယ်။ အံ့ဩစရာ ကောင်းတာက အချမ်းသာဆုံးလူတွေက သူတို့လောက် မချမ်းသာသူတွေထက်ပိုပြီး ရိုကျိုးနိမ့်ချတတ်ကြတာပဲ။ သူတို့ဟာ ဘဝရဲ့ ချမ်းသာသူတွေကို အပြည့်အဝခံစားနေသူတွေပေါ့။ သူတို့ဟာ ပျော်ရွှင်တယ်၊ ကျန်းမာတယ်၊ နိမ့်ချတယ်။ ပြီးတော့ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်။ ဒါ့ကြောင့် 'လူတစ်ယောက်က ချမ်းသာယောင် ဆောင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ ဘာမှမရှိဘူး။ တခြား လူတစ်ယောက်က ဆင်းရဲယောင်ဆောင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ သုံးမကုန်လောက်တဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ရှိတယ်' လို့ ဆော်လမွန်ဘုရင်ကြီးက မိန့်မြွက်ခဲ့တာ မဆန်းပါဘူး။

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အောက်ပါအချက်လေးချက်ကို အသေးစိတ် စဉ်းစားကြည့်ဖို့လိုတယ်။



ငွေကုန်ကြေးကျများတဲ့ အဝတ်အစားတွေဝတ်စားဆင်ယင်ပြီး မပလွှားပါနဲ့။ ဖေဖေကလေးဘဝတုန်းက မယုံနိုင်စရာကောင်းလောက်အောင် သိခဲ့ရ တဲ့အချက်ကတော့ အိမ်နီးချင်းတွေထဲက ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ကလေးတွေဟာ ဈေးအကြီးဆုံးခြေအိတ်တွေ ဝယ်ဝတ်ကြတာပဲ။ သူတို့ဟာ အစားအစာကို မဖြစ်စလောက်ပဲ စားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးအကြီးဆုံး ခြေအိတ်တွေ ဝယ်ဝတ်ဖို့တော့ ငွေစုကြတယ်လေ။ ဒီနေ့ဆိုရင် သူတို့အထဲက ဘယ်သူမှ အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်မလာဘူးဆိုတာ ဖေဖေစာရင်းချပြနိုင်တယ်။ သူတို့ဟာ ဘဝကို အစကတည်းကလမ်းမှားနဲ့ စခဲ့ကြတယ်မဟုတ်လား။



ဂေါက်သီးရိုက်ကစားခဲ့တဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဖေဖေရဲ့အကောင်းဆုံး  
 ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းတစ်စုံဟာ ဖေဖေဝယ်ခဲ့တဲ့ ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းအစုံတွေထဲမှာ  
 ဈေးအပေါဆုံးနဲ့ ဝယ်ခဲ့တဲ့ တစ်စုံပဲဟေ့။ ဂေါက်ရိုက်သမား အတော်များများဟာ  
 ဈေးအကြီးဆုံးဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းတစ်စုံကို ဝယ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီလိုဝယ်  
 ကြတာဟာ သူတို့ ပိုပြီးလက်စွမ်းထက်လာဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ပလွှားဖို့ သက်သက်  
 ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂေါက်သီးရိုက် ကစားနည်းမှာ အဓိကကျတာ ဂေါက်ရိုက်  
 ပစ္စည်းမဟုတ်ဘဲ ဂေါက်ရိုက်သမားသာဖြစ်ကြောင်း မကြာခဏတွေ့ရတယ်။  
 ဒါကြောင့် အတော်အသင့်ကောင်းတဲ့ ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းစုံကို ဈေးလျော့ရောင်းတဲ့  
 အချိန်မျိုးမှာဝယ်ပါ။ မင်းတို့အနေနဲ့ နာမည်ကြီးတံဆိပ်တပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ  
 ဝယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ မင်းတို့ သိတဲ့အတိုင်း ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းစုံ အများစုဟာ  
 လိုင်စင်လျှောက်ပြီး စံချိန်စံညွှန်းမီ ထုတ်လုပ်ရောင်းချရတာမဟုတ်လား။  
 တကယ်လို့ မင်းတို့ အစွယ်ထုတ်ပြုမှဖြစ်မယ့် အနေအထားမျိုးဆိုရင်  
 ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ မပြပါနဲ့။ မင်းတို့ရဲ့ လက်ရည်ကောင်းမှုနဲ့ ပြပါ။



ဖေဖေမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဒီလူက အကောင်းဆုံးစားသောက်  
 ဆိုင်တွေမှာ စားရမှဆိုတဲ့ လူစားမျိုးကွယ်။ စီးပွားရေးအလှည့်အပြောင်းကြောင့်  
 မွဲပြာကျလုခမန်းဖြစ်သွားချိန်မှာ ကော်ဖီဆိုင်တွေသွားပြီး စားသောက်တတ်ဖို့  
 သူ့ခမျာ အတော်ကြီး အကျင့်လုပ်ယူခဲ့ရတယ်။ နိုင်ငံခြားက ဖေဖေမိတ်ဆွေ  
 အတော်များများဆိုရင် လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်တွေမှာ စားရသောက်ရတာကို  
 သိပ်သဘောကျကြတာ။ အဲဒီဆိုင်တွေက အစားအစာတွေက အရသာပိုရှိပြီး  
 အမည်စုံစားလို့ရတယ်လို့ သူတို့က မှတ်ချက်ချကြတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ်မနေ  
 မလိုအပ်ဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျများတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေသွားပြီး ငွေဖြုန်းမှုမျိုး  
 မလုပ်ပါနဲ့။ မင်းတို့ အချက်အပြုတ်သင်ပြီး မင်းတို့ရဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်တဲ့  
 လက်ရာတွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကို အိမ်မှာဖိတ်ခေါ်ပြီး ဧည့်ခံချင်စိတ်ပေါက်  
 လာလိမ့်မယ်။ အိမ်ကိုဖိတ်ပြီး ကျွေးမွေးဧည့်ခံတဲ့ အလေ့အကျင့် ဟာ  
 ပျောက်ကွယ်တော့မလို ဖြစ်နေပြီနော်။



မင်းတို့ သိတဲ့အတိုင်း မော်တော်ကား တစ်စီးပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ငွေကုန်  
 ကြေးကျ အများဆုံးတိုင်းပြည်ဟာ စင်ကာပူဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာလေ။ မော်တော်ကား  
 တွေဟာ ငွေဖြုန်းတဲ့ ပုံသေပိုင်ပစ္စည်းတွေပဲ။ ပြီးတော့ အချိန်မှန် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု

ကောင်းကောင်း လုပ်ပေးဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ လူအတော် များများဟာ ဝင့်ဝါပလွှားချင်တာ သက်သက်ကြောင့် သူတို့ရဲ့ ချွေးနဲ့စာကလေး တွေနဲ့ တန်ဖိုးကြီးမော်တော်ကားတွေ ဝယ်ပစ်ကြတယ်။ စီးပွားရေးကျပ်တည်းတဲ့ ကာလတွေမှာ အဲဒီကားကြီးတွေကို ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ပြန်သိမ်း သွားကြတာ အဆန်းမဟုတ်တော့ဘူး။ တောက်တောက်ပြောင်ပြောင်နဲ့ တန်ဖိုးကြီး ကားတစ်စီးကိုမောင်းပြီး ဘဏ်မှာ အကြွေးတင်နေမယ့်အစား ကားသေးသေး ကလေးတစ်စီးကိုမောင်းပြီး ဘဏ်မှာ ငွေတွေ အများကြီးရှိနေတာ ပိုကောင်းပါတယ်ကွယ်။

တခြားလူတွေက ချေးငွေတွေနဲ့ ဝင့်ဝါပလွှားပြီး အကြွေး သန်နေချိန်မှာ မင်းတို့က ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်ကလေးနေထိုင်ပြီး ငွေတွေအများကြီး ပိုက်ထားပါ။



## ဉာဏ်အမြော်အမြင်

ဘဝမှာ အမှားတွေအများကြီးမမှားရအောင် ကောင်းကင်ဘုံကလာတဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်မျိုးများ ရထားရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲနော်လို့ တို့များ မကြာမကြာဆန္ဒဖြစ်မိကြတယ်နော်။ တကယ်လို့ အချိန်ကာလတွေကို နောက်ပြန်လှည့်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် တို့တစ်တွေ အဲဒီတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့အမှားတွေကို ပြန်ပြီးပြုပြင်ချင်ကြမှာပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သတင်းကောင်းတစ်ခုတော့ ရှိတယ်ကွဲ့။ တို့တစ်တွေအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ကောင်းကင်ဘုံက ဉာဏ်အမြော်အမြင်အကြောင်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခုရှိတယ်လေ။

ကောင်းကင်ဘုံကလာတဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်မှာ ပထမဆုံးပြည့်စုံရမှာ က သန့်စင်ခြင်းပဲ။ ပြီးမှ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ထောက်ထားညွှာတာတတ်ခြင်း၊ ရိုသေကျိုးနွံခြင်း၊ ကရုဏာတရားပြည့်ဝခြင်းနဲ့ ရလဒ်ကောင်း၊ ဘက်မလိုက်ခြင်းနဲ့ ရိုးဖြောင့်ခြင်းတို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်လောက်လှတဲ့ ခြယ်မှုန်းချက်လဲ။ အဲဒီအရည် အသွေးတွေနဲ့သာ ပြည့်ဝနေရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ။

### သလင်းကျောက်လို သန့်စင်ခြင်း

ဘာကြီးပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ညစ်ထည်းမသွားဘူး။ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး၊ အမြင့်မားဆုံး အရည်အသွေး၊ အသန့်စင်ဆုံး သလင်း ကျောက်တွေကို 'နာဆာ'(NASA)က အာကာသထဲ လွှတ်တင်ထားတဲ့ အာကာသယာဉ်တွေပေါ်မှာပဲ ထုတ်လုပ်လို့ရတယ်။ ကမ္ဘာ့မြေပြင်ပေါ်မှာ ထုတ်လုပ်တဲ့သလင်းကျောက်တွေက သိပ်ပြီးမသန့်စင်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ကောင်းကင်ဘုံကလာတဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်အစစ်အမှန်သာ အသန့်စင်ဆုံးဖြစ်ပြီး တို့တစ်တွေ အသုံးချဖို့ ရရှိနိုင်တယ်။

### ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြတ်နိုးခြင်း

လူတွေဟာ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားပြီး ဒုက္ခတွေကို ဖန်တီးတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ သန့်စင်တဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ မင်းတို့ ရင်ထဲမှာ

ငြိမ်းချမ်းမှုရှိနေပြီး အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့လည်း ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေထိုင်ဆက်ဆံရမယ်။ မင်းတို့ဆီက ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ထုတ်လွှင့်နေရမယ်။ နီးနားဝန်းကျင်မှာ မင်းတို့ရှိနေချိန်ဆိုရင် လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားနေစေရမယ်။

ထောက်ထားညှာတာတတ်ခြင်း

ထောက်ထားညှာတာတတ်တဲ့ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတွေ ရှိရတာ ဘယ်လောက်စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းလိုက်သလဲနော်။ တစ်ဖက်သား နာကြည်းစေမယ့် စကားလုံးတွေ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စကားလုံးတွေဟာ နှစ်ဖက်သွားရှိတဲ့ဓားထက်ပိုပြီး အသွားထက်တယ်။ လူတွေရဲ့ခံစားချက်တွေကို အလေးထားဂရုစိုက်တတ်လာရင် မင်းတို့ဟာ ထောက်ထားညှာတာတတ်သူ ဖြစ်လာပြီပေါ့။

ရိုသေကျိုးနွံခြင်း

ကိုယ့်အိမ်ကနေ အစိုးရအဖွဲ့အထိ . . . နေရာတိုင်းမှာ အာဏာ ပိုင်တွေရှိတယ်။ တကယ်လို့ တော်တည့်မှန်ကန်တဲ့ အာဏာပိုင်တွေကို ရိုသေကျိုးနွံဖို့ တို့အားလုံးသိနားလည်နေမယ်ဆိုရင် ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ ပိုပြီး နေပျော်စရာကောင်းတဲ့ နေရာဌာနကြီးဖြစ်လာမှာပဲ။ မိသားစုတွေ အတွင်းမှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရိုသေကျိုးနွံမှုရှိနေရင် ရင်ထဲမှာ မျိုသိပ်ထားရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ရှောင်ကွင်းနိုင်ကြမှာပဲ။ ရိုသေကျိုးနွံဖို့ဆိုတာ တို့မှာ ရိုကျိုးနွံခံချမှုရှိရမယ်။

ကရုဏာတရားပြည့်ဝခြင်းနဲ့ ရလဒ်ကောင်း

ခွင့်လွှတ်စိတ်ကို မွေးမြူဖြန့်ဖြူးပါ။ မင်းတို့အပေါ် အမှားပြုလုပ် ထားသူကို မေတ္တာ၊ စေတနာနဲ့ တုံ့ပြန်ပါ။ တခြားလူတွေကို ကောင်းကျိုးပြုပါ။ လက်စားမချေပါနဲ့။ လူတွေရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မင်းတို့ရဲ့နလုံးသားနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မထိခိုက်မပျက်စီးစေဘဲ ကမ္ဘာလောက ကြီးပေါ်မှာ နေထိုင်နိုင်ရေးက ဒီနည်းတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။

ဘက်မလိုက်ခြင်း

မင်းတို့ဘာပဲလုပ်လုပ် မင်းတို့ကိုယ်မင်းတို့ရော မိသားစုအပေါ်မှာပါ ဘက်လိုက်မှုကင်းရှင်းရမယ်။ အမှားကမှားတယ်။ အမှန်ကမှန်တယ်။ ဒီအခြေခံသဘောတရားကို မင်းတို့ရင်ထဲနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ရင်ထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေပါစေ။ ဒါဆိုရင် သူတို့လေးတွေဟာ ခိုင်မာတဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ လူတော်လူကောင်းကလေးတွေအဖြစ် ကြီးပြင်းလာကြလိမ့်မယ်။

ရိုးဖြောင့်ခြင်း

ရိုးဖြောင့်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကမ္ဘာကတန်ဖိုးထားလေးစားတယ်။ ရိုးဖြောင့်တာဟာ နှလုံးသားကထွက်ပေါ်လာတယ်။ မင်းတို့ မရိုးမဖြောင့် ဖြစ်လာအောင် တခြားလူတွေရဲ့ အတင်းအဓမ္မတိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်မှုမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မလိုက်လျောရဘူး။ မင်းတို့မှာ မုသား စကားမပြောဘဲ နေခွင့်ရှိတယ်။

ဒီဉာဏ်အမြော်အမြင် ရွှေတုံးရွှေခဲတွေဟာ အထက်ဘုံကဆင်း သက်လာတာပါ။ ဒီတော့ ဒီအရည်အသွေးနဲ့ကိုက်ညီအောင် လိုက်နာဖို့တော့ သိပ်မလွယ်လှဘူး။ မင်းတို့ဘုရားသခင်ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုကို တောင်းခံရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို တောင်းခံမှုကိုလည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘဝကို ဘယ်လိုပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ မင်းတို့ သိမြင်လာ လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တစ်ပြန်တစ်လှည့်အနေနဲ့ မင်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေသူတွေရဲ့ဘဝကိုပါ သာယာချမ်းမြေ့လာအောင် ကူညီစွမ်းဆောင် နိုင်လာလိမ့်မယ်။

## အလုပ်ကျင့်ဝတ်များ

လူတွေ့ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံအကျင့်စရိုက်တွေကို လေ့လာအကဲခတ်ကြည့်ရုံနဲ့ အဲဒီလူတွေ့ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တကို လွယ်လွယ်ကလေးသိနိုင်တယ်။ အောင်မြင်နေသူတွေ၊ အောင်မြင်လာမယ့်လူတွေဟာ သူတို့ တာဝန်ယူထားရတဲ့အလုပ်တွေကို ပြီးပြတ်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်ပို အားထုတ်လုပ်ကိုင် ရမှာဘယ်တော့မှနောက်မတွန့်တတ်ကြဘူး။

အလုပ်ကိုကြိုးစားပမ်းစားလုပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်သူကမှ အပြစ်ပြောလို့မရဘူး။ မင်းတို့ အချိန်ရမယ်ဆိုရင် မင်းတို့ရဲ့လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေကို ကူညီဖို့အသင့်ဖြစ်နေရမယ်။ အဲဒီကျင့်ဝတ်က မင်းတို့ကို လူအားလုံးက ချစ်ခင်ရင်းနှီးလာအောင် ဖန်တီးပေးလိမ့်မယ်။ နောင်တစ်ချိန် မင်းတို့ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုထူထောင်တဲ့အခါ မင်းတို့က စံနမူနာကောင်းပြုပြီးသားဖြစ်နေမယ်။ ပြီးတော့ မင်းတို့အတွက် ကြိုးစားပမ်းစားအလုပ်လုပ်ပေးတဲ့ လူတွေကိုလည်း ကျေးဇူးတင်တတ်၊ အမြတ်တန်း တန်ဖိုးထားတတ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ တခြားလူတွေအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကိုလုပ်သလို အားထုတ်လုပ်ကိုင်ပါ။

လူငယ်အတော်များများဟာ လခအများဆုံးနဲ့ အလုပ်ချိန်အနည်းဆုံး လုပ်ရမဲ့အလုပ်မျိုးကို လိုက်ရှာတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ 'ငါ့ဖို့၊ ငါ့ဖို့၊ ငါ့ဖို့' ဆိုတဲ့ မျိုးဆက်ပဲ။ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်ကြမှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကို ဘယ်အလုပ်ရှင်ကမှ ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အနွေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို သူတို့ နေရာမှာ သူတို့ ထက် တော် ပြီး သူတို့ ထက် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူနဲ့ အစားထိုးခံရမှာပဲ။

မင်းတို့ကို တာဝန်ပေးထားတာထက် ပိုပြီး လုပ်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့အလုပ်ရှင်ဟာ ငတုံး၊ ငအဆိုရင် မင်းတို့ကိုသူ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမှာပဲ။ အချိန် တန်ရင် သူ့ထက်တော်တဲ့အလုပ်ရှင်က မင်းတို့ကိုခေါ်သွားမှာပဲ။ ဘယ်နေရာကိုပဲသွားသွား မင်းတို့ဟာ အသုံးဝင်အဖိုးတန်ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေမှာပဲ။ မင်းတို့ကို အလုပ်ပေးချင်တဲ့လူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ပြီး ဘဝအောင်မြင်မှု ရလာသူတွေ အကြောင်း တခမ်းတနားရေးဖွဲ့ထားတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေ သမိုင်းကြောင်းမှာ အပြည့်ရှိနေလေရဲ့။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ပိုပြီး ကောင်းမွန်ပြောင်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် အချန်ပိုပေးဖို့ ဝန်မလေးတဲ့လူတွေပေါ့ကွယ်။

ဖေဖေသိကျွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဆို ဘဏ်ဝန်ထမ်းအဖြစ် စွမ်းစွမ်း တမံ ဆောင်ရွက်နိုင်လွန်းလို့ တခြားဘဏ်အတော်များများက သူ့ကို အမြင့်ဆုံး ရာထူး ပေးပြီးခန့်အပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းနေကြတာ ဝိုင်းဝိုင်းကို လည်လို့ပဲဟေ့။ ဒါပေမဲ့ သူက အဲဒီကမ်းလှမ်းချက်တွေကို လက်ခံမယ့် အစား သူ့ကိုယ်ပိုင် ဘဏ်တစ်ခုတည်ထောင်လိုက်တယ်။ ခုဆို သူ့ဘဏ်ဟာ ဘဏ်ခွဲပေါင်းသုံးရာ ဝန်းကျင်လောက်ရှိပြီး အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ အထင်ရှားဆုံးနဲ့အတိုးတက်ဆုံး ဘဏ်တစ်ခုဖြစ်နေပြီ။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အတော့်ကိုကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှု တစ်ရပ်ပေမဲ့။

ဖေဖေအလုပ်စလုပ်တော့ မနက်မိုးလင်းကနေ ညသန်းခေါင်အထိ အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါမှာ အစီရင်ခံစာတွေ အပြီးသတ်အချောကိုင်ဖို့ ရုံးခန်းမှာပဲ ညအိပ်ခဲ့ရတယ်။ ဒီလို အားကြိုးမာန်တက်လုပ်ခဲ့တာတွေကို ဖေဖေအလုပ်ရှင် သတိမှထားမိရဲ့လားလို့ ဖေဖေ သံသယဝင်ခဲ့တယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ်လေ။ ငွေကြေးလုပ်ငန်းအကြောင်း ချေးခါးအူမမကျန်အောင် ဖေဖေ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်လာတာပေါ့။ အဲဒီကုမ္ပဏီက အလုပ်ထွက်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီ တည်ထောင်တဲ့အခါ ဖေဖေအလုပ်ရှင်ဟောင်းဟာ ဖေဖေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး လုပ်ကိုင်သူဖြစ်လာတယ်။ သူကပြောတယ်လေ။ ဖေဖေအတွက် သူ ဂုဏ်ယူပါတယ်တဲ့။ အဲဒီစကားဟာ သူ့ အနေနဲ့ ဖေဖေကို အမြင့်မားဆုံး ခိုးကျူးထောမနာပြုဖူးတာပဲ။ ဖေဖေ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောလိုက်ပါတယ်။

မင်းတို့ရဲ့အလုပ်ရှင်က မင်းတို့အပေါ် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေစေ မယ့်အစား မင်းတို့အတွက် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေပါစေ။

စာချစ်သူများအားလေးစားလျက်၊  
 မြတ်ငြိမ်း  
 ၁၃ ၁ ၉၉။

ဟစ်တလာ သေဆုံးသွားခဲ့ပြီ။  
ဒါပေမဲ့ နာဇီမျိုးသက် လက်ကျန်တွေကတော့  
စတုတ္ထဂျာမနီနိုင်ငံတော်ကြီး ပေါ်ပေါက်လာရမည်ဟု အားခဲနေကြဆဲ။

၁၉၄၃ ခု၊ ဇန်နဝါရီလတွင် ဟစ်တလာ က  
သူ့သွေး လိတာဝက်ခန့် ထုတ်ယူခွင့်ပေးခဲ့ပြီး  
ဒေါက်တာမင်ဂလီ က မိုနိုနယူကလီယာ မျိုးပွားနည်းဖြင့်  
ဟစ်တလာနှင့် ထပ်တူထပ်မျှတူညီသော ပုံတူမျိုးပွားခြင်းကို  
အောင်မြင် အကျဉ်းစခန်းတွင် သုသေသနပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ဒေါက်တာမင်ဂလီ၏ စမ်းသပ်မှုကြီး အောင်မြင်သွားခဲ့သည်။

၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဟစ်တလာ၏ မျိုးနွယ်ဆက်ခံကို ပွားယူထားသော  
ဟစ်တလာ ကိုယ်ပွား ၉၄ ယောက်  
ကမ္ဘာမြေအရပ်ရပ်တွင် ပွားဖွားခဲ့သည်။  
သူတို့အားလုံး ယနေ့တိုင် အသက်ထင်ရှား ရှိနေကြမည်ဆိုပါလျှင်

# မြတ်ငြိမ်း

ဟစ်တလာကို ပြန်လည်မွေးဖွားသူ  
The Boys from Brazil  
by  
IRA LEVIN

အင်ကြင်းစာအုပ် ၂။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် ထွက်မည်။