

ဝိတ်ကူးချီချီအနုပညာ



HABIT

The 7 Habits of Highly Effective TEENAGERS

ကောင်းသား-မြန်မာပြန်



နိုင်ငံတကာ
ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်အတွက်
ရောင်းရအစွဲဆုံး၊
အုပ်ရေ ၅ သန်းကျော်
ရိုက်နှိပ်ပြီးစာအုပ်

အောင်မြင်ရွှေ့ဆက် ဆယ်ကျော်သက် အလေ့အထ၇ချက်

The 7 Habits of
Highly Effective
TEENAGERS



kgt0044

1500.00 Ks

အောင်မြင်ရေချက်ဆယ်ကျော်သက်အလှေအထ ၇ ချက်၊ ကောင်းသော
စာမျက်နှာ ၁၅၁ + မျက်နှာ၊ ၁၂ - ဂဏင်တီ x ၁၈ - ၅ ဧင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၁၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၁၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၇၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ထုတ်ဝေရေး ၁၅၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အောင်မြင်ရှေ့ဆက်
ဆယ်ကျော်သက်
အလေ့အထ ၇ ချက်

THE 7 HABITS OF
HIGHLY EFFECTIVE
TEENAGERS

SEAN COVEY

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

မာတိကာ

- နိဒါန်း။ (c)

အပိုင်း [၁]။ တည်ဆောက်ခြင်း

- | | | |
|----|--|----|
| ၁။ | အလေ့အထထဲက အရယူပါ | ၂ |
| | သူတို့က သင့်ကို ဖန်တီးမှာလား၊ ချိုးဖျက်မှာလား။ | |
| ၂။ | ပါရာဒိုင်းများနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်းနိယာမတရားများ | ၁၀ |
| | သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်။ | |

အပိုင်း [၂]။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲ

- | | | |
|----|---|----|
| ၃။ | ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း | ၂၈ |
| | ကြေးမုံထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ။ | |
| ၄။ | အလေ့အထ (၁) - ထိန်းချုပ်သည်ခံရေး | ၃၈ |
| | ငါသည် အင်အားစု။ | |
| ၅။ | အလေ့အထ (၂) - စိတ်ထဲ ယတိပြတ် | ၅၇ |
| | ပိုင်းဖြတ်ချက်နဲ့ စတင်ရေး | |
| | သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ခရီးပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။ | |
| | နို့မဟုတ်ပါက တခြားလူက ထိန်းချုပ်သွားလိမ့်မယ်။ | |

၆။ အလေ့အထ (၃)။ ပထမဆုံးကိစ္စ၊
 ပထမနေရာမှာထားရေး ၇၄
 ကျိန်းသေလုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမယ့်စွမ်းအား။

အပိုင်း [၃]။ ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲ

၇။ ဆက်ဆံရေးဘဏ်ငွေစာရင်း ၉၀
 ဘဝကိုဖန်တီးလုပ်ထားတဲ့အရာများ။

၈။ အလေ့အထ (၄) - “သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်ရေး”ကို
 စဉ်းစား ၁၀၀
 ဘဝဆိုတာ ‘ဘူဖေး’မှာ သင်အကုန်စားနိုင်ကြောင်း
 ပြောတာပဲ။

၉။ အလေ့အထ (၅) - နားလည်မှုထားရေးကို
 အရင်ရှာပြီးမှ၊ နားလည်အောင်လုပ် ၁၀၉
 သင့်မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပေမယ့်၊ ပါးစပ်ကတော့
 တစ်ပေါက်တည်းပါ။ ‘ဟဲလို’။

၁၀။ အလေ့အထ (၆) - စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး ၁၂၁
 အဝေးပြေးလမ်းမကြီး။

အပိုင်း [၄]။ အားသစ်လောင်းရေး

၁၁။ အလေ့အထ (၇) - လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး ၁၃၄

၁၂။ မျှော်လင့်ချက် ဆက်ရှင်သန် ၁၅၀
 ကောင်လေးရေ မင်း တောင်ကို ရွှေနိုင်ပြီ။



ငါ ဘယ်သူလဲ

ငါဟာ သင့်ရဲ့အမြဲတမ်း အပေါင်းအသင်း၊ ငါဟာ သင့်ရဲ့ အကြီးဆုံးကူညီပေးသူ (သို့မဟုတ်) အလေးလံဆုံး သော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်တယ်။ ငါက သင့်ကိုအပေါ်သို့ တွန်း တင်ပေးတယ်။ ကျဆုံးခြင်းသို့ အရောက် ဆွဲချပေးတယ်။ ငါဟာ သင့်ရဲ့အမိန့်အာဏာကို အပြည့်အဝလိုက်နာသူ၊ သင်လုပ်သမျှကိစ္စတွေရဲ့ ထက်ဝက်က ငါ့အပေါ် ကျရောက် လာတဲ့အခါ၊ ယင်းတို့ကို ငါလျင်မြန်စွာနဲ့ မှန်ကန်စွာ လုပ်နိုင် ပေလိမ့်မယ်။

ငါဟာ အလွယ်တကူ စီမံခန့်ခွဲတတ်၊ သင်ဟာ ငါနဲ့အတူ ခိုင်မာမြဲမြံရုံမျှသာ။ သင်လိုတာတစ်ခုခု ငါ့ကို အတိအကျ သာပြပါ။ သင်ခန်းစာ အနည်းငယ်ယူပြီးတဲ့နောက် ငါ အလို အလျောက် လိုက်လုပ်တတ် မှာပါ။ ငါက ကြီးမြတ်သူ ပုဂ္ဂလိက တစ်ဦးချင်းတို့ရဲ့အစေအပါးဖြစ်သလို၊ ကျဆုံးသူမှန်သမျှ အားလုံးရဲ့ လက်ပါးစေလည်းဖြစ်နေ။ သူတို့က ကြီးမြတ်နေ

ရင်၊ ငါလည်းကြီးမြတ်တာလုပ်မိတတ်။ သူတို့က ကျဆုံး
နေရင် ငါလည်းကျဆုံးတာတွေ လုပ်မိတော့တယ်။

ငါက စက်ယန္တရားတစ်ခုတော့မဟုတ်။ စက်ယန္တရား
တစ်ခုရဲ့ တိကျသေသပ်မှုအားလုံးနဲ့အတူ၊ လူသားတစ်ယောက်
ရဲ့ အသိဉာဏ်ပါ ပေါင်းစပ်ပြီး ငါလုပ်တတ်။ ငါ့ကို သင်
အကျိုးအမြတ်တစ်ခုအတွက် မောင်းနှင်သလို၊ ပျက်စီးခြင်း
အတွက်လည်း မောင်းနှင်တယ်။ ဒီနှစ်မျိုးက ငါ့အတွက်
ဘာမှ မကွာခြားပါ။

ငါ့ကို ဆောင်ယူလေ့ကျင့်ပေးလော့။ ငါနဲ့အတူ
ခိုင်မာ မြဲမြံလျက်။ ဒီအခါ ဒီကမ္ဘာလောကကို သင့်ရဲ့
ခြေဖဝါးအောက် ရောက်အောင် ငါပို့ ဆောင်နေရာချပေးပါ
လိမ့်။ ငါနဲ့ သက်သာလွယ်ကူစွာ နှပ်ပါ။ သင့်ကို ငါ ဖျက်ဆီး
ပေးပါမည်။

ငါ ဘယ်သူလဲ။ ?

ငါက
'အလေ့အထ'
ပါပဲ။

နိဒါန်း

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ပထမမှုကို ကျွန်တော်ရေးပြီးစဉ်ကတည်းက ကမ္ဘာကြီးက လုံးဝပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက Facebook တို့ Twitter တို့ မပေါ်သေး။ စမတ်ဖုန်းလည်း မပေါ်သေးပါ။ DIRECTV တို့ Netflix တို့ မရှိ။ လုံးဝပျင်းစရာပါပဲ။

ဒါလောက်အပြောင်းအလဲများတဲ့ကြားက၊ မပြောင်းမလဲ ကျန်နေတဲ့ကိစ္စတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ရွေးချယ်စရာတွေက မပြောင်းလဲဘူး။ ကျုပ်တို့ဘဝတွေမှာ လုပ်ရမှာတွေကို ကျုပ်တို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်နိုင်နေတုန်းပါပဲ။ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စတွေက ဆက်ဆံရေးတွေပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့ အရေးပါမှုက ပြောင်းလဲမသွားပါဘူး။ တာဝန်သိမှု၊ အမြင်၊ အသင်းအလုပ်၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ အားသစ်လောင်းမှု တို့လို ပင်မ စည်းမျဉ်းတွေက စည်းမျဉ်းဥပဒေသတွေအဖြစ် ရှိဆဲပါပဲ။

ဒါက အလေ့အထ (၇) ရပ်က ဘာ့ကြောင့် စတိုင်ဘဝက မပျက်သွားရတဲ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာ့ကြောင့်ဆို သူတို့က ကာလမဲ့ ထာဝရ တည်နေတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေအပေါ်အခြေခံလို့ပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးက ပိုပိုပြီး ရူးသွပ်လာလေလေ၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်က ပိုပြီးမရှိမဖြစ်

ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။ အမြဲတမ်း ကြိုတင်တက်ကြွခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည် ထုတ်သုံးရတာတို့က ရှိနေမှာပဲ။ သူတစ်ပါးကို နားလည်နိုင်ရေးကို အရင်ဆုံးရှာပြီးမှ နားလည်မှုကိုရှာရတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေအတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ဆယ်ကျော်သက်စာဖတ်သူတွေ ထောင်ပေါင်းများစွာဆီက ပေးစာတွေ၊ အီးမေးလ်တွေ ရခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ဝေမျှခံစားခဲ့ရတယ်။ အားလုံး ကို ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ဦးတည်ချက်သုံးရပ်တွေ ရတယ်။

ပထမက လူတိုင်းမှာ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာတွေရှိကြတယ်။ သူငယ်ချင်း၊ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ ချစ်သူရည်းစား၊ မေမေ၊ ဖေဖေ၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ မမ စတဲ့သူတို့ နာမည်တပ်ပြောသမျှ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပြဿနာတွေရှိကြတယ်။ ဒီလိုရှိကတည်းက သင်ဟာ တစ်ကိုယ်တော် အထီးကျန်မဟုတ်တော့ပါ။ ကလပ်က ကြိုဆိုလျက်ပါ။

ဒုတိယက၊ ကျုပ်ဆီစာရေးကြတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တိုင်း တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲချင်ကြတာ၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်ကြတာတွေ ရတယ်။ ဆေးစွဲတာဖြတ်ချင်လို့၊ ကျောင်းမှာ စာတော်ချင်လို့၊ ဝိတ်ချချင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖျောက်ချင်တာတို့ တွေ့ကြရတယ်။

တတိယက၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်က အမှန်တကယ် အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ ဆုံးရှုံးမှုတွေနေရာမှာ အောင်ပွဲတွေရအောင် သူတို့ကူညီနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေးအသစ်တွေ တည်ဆောက်နိုင်တယ်။ ချစ်ရေးချစ်ရာမှာ ရွေးချယ် ဒိတ်လုပ်လာနိုင်တယ်။ သင့်ဘဝကို သင်တာဝန်ပိုယူနိုင်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု မြင့်လာတာဟာ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ သင့်မိဘတွေနဲ့တောင်

အဆင်ပြေလာပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးတစ်ဦး ကျွန်တော့်ဆီရေးတဲ့စာထဲမှာ “အလေ့အထ (၁) ‘ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး’ ကို ဘယ်လိုသဘောပေါက် သွားတဲ့အကြောင်း ခုလိုရေးထားတယ်။

“ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ လမှာ၊ ကျွန်မချစ်သူ ကျွန်မအသည်းကို ခွဲသွား ခဲ့ပြီး၊ ကျွန်မကို စကားကိုမပြောတော့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ သူ ဆက်တွဲတယ်။ မိဘတွေက ကျွန်မတို့ကွာရှင်း ဖို့ကိစ္စ တွန်းလှုပ်ကြတယ်။ ကျွန်မအစ်ကိုက ဆေးစွဲသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မဘဝက တစ်စစီကွဲထွက် သွားတယ်။ အဲဒီနောက် အမေက ကျွန်မကို ‘အလေ့အထ (၇) ရပ်’ ကျမ်း ပေးဖတ်ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ် ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ကျွန်မရဲ့စဉ်းစားပုံနည်းလမ်းတွေ ပြောင်းလဲသွားပါတော့တယ်။ သင့်ကိုရူးသွပ်အောင် ဘယ်သူမှ အမြဲထာဝရ မလုပ်နိုင်တဲ့အပြင် သင့်နေ့ရက်ကို သင် ခွင့်မပြုဘဲ နဲ့ ဘယ်သူမှ မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူးလို့ စာအုပ်ထဲမှာ ပြောထားတယ်။ ကျွန်မရဲ့နေ့ရက်တွေတစ်ခုလုံးမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ပြော စကားတွေပဲ လိုက်နာနေခဲ့တယ်။ အခုတော့ ကျွန်မ ဂရုမစိုက် တော့ဘူး။ တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ ပြုံးပြီးတော့ ပဲ နေလိုက်တယ်။ ‘သူ’က ကျွန်မကို စကားမပြောလည်း၊ သူ့ထက်ပိုဟောတဲ့ လူသစ်တစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်စကား ပြောရုံပဲ ရှိတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်နေ့ရက်ကို တခြားသူက ခြယ်လှယ်တာထက်၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရတာက ပိုတောင် လွယ်ကူသေးတော့တယ်။ ကျွန်မခြားနားသွားတာကို ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက သတိထားမိကြတယ်။ အခု ကျွန်မ ပျော်နေ ပါပြီ။”

ဘဝမှာ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတွေ တစ်ပြုံကြီးနဲ့ သင်ပတ်သက်ခဲ့မှန်း ကျွန်တော်သိပါတယ်။ မိဘတွေ ကွာရှင်းကြ၊ ချစ်ရသူတွေ ကွယ်လွန် ကြ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ စစ်ဘေး မတော်တဆအန္တရာယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အစစ်အမှန်အားဖြင့် ယနေ့ခေတ်ကာလက မွေးဖွားခဲ့တဲ့ လူသမိုင်း တစ်လျှောက်မှာ အကောင်းဆုံးခေတ်ကာလပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

သတင်းအချက်အလက်နဲ့ နည်းပညာအကြောင်းကိုပဲ စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး သင့်လက် ချောင်းထိပ်လေးမှာရှိတယ်။ တီဗီရုပ်သံလိုင်း၊ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံတွေ ရာပေါင်းများစွာရှိနေတယ်။ သင် ဂရိဒဏ္ဍာရီအကြောင်းလေ့လာချင်ရင် စာကြည့်တိုက်သွားကြည့်စရာမလိုဘဲ အင်တာနက် 'ဂူးဂဲ' (Google) ထဲ ပြေးကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ်။ ဂီတာတီးနည်းကအစ၊ ဟယ်လီကော့ ပတာ ဘယ်လိုပျံသလဲ အဆုံးသိချင်ရင် "You Tube" ထဲ ရှာလိုက်ရုံ နဲ့ ပြီးတယ်။ 'မိုးရဲ'ရဲ့ ဥပဒေသက၊ မိုက်ခရိုချစ်ရဲ့ ကွန်ပျူတာ တွက်ချက် မှုစွမ်းအားဟာ ၁၈ လကြာတိုင်း နှစ်ဆတိုးလာတယ်လို့ ဆိုထားတယ်။

အခွင့်အလမ်းတွေကလည်း နေရာတကာမှာ ရှိကြတယ်။ အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် 'ပီးရဲအိုမစ်ဒြာ' ဆိုသူ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်မာတစ်ယောက် ဟာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် ဝယ်ယူတွေ့နဲ့ရောင်းသူတွေ အတူတကွ အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဆိုနိုင်အောင် သူ 'eBay' လို့ခေါ်တဲ့ စကားဝှက် တစ်မျိုး တီထွင်ရင်း နှစ်ပတ်တာအတွင်း ဘီလျံနာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူယုံနိုင်မလဲ။

ကျွန်တော်တို့ခေတ်ရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တွေ အများကြီးရှိနေတဲ့တိုင် အောင်၊ ယနေ့ခေတ်ဟာ ရှင်သန်ရသမျှ ကြီးမြတ်တဲ့ကာလကြီးပါပဲ။ 'ပင့်ကူလူသား' ထဲက အန်ကယ်ဘင်ပြောသလို 'ကြီးမားတဲ့ တန်ခိုးစွမ်း

အားနဲ့အတူ ကြီးမားတဲ့ တာဝန်ရှိမှုပါ လိုက်လာတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲ
တောက်လျှောက်တွေ့ရမယ့်၊ ဘာသာစကားအသစ်၊ ပုံပြင်တွေ၊ ဆိုရိုး
စကားတွေကို သင်မြတ်နိုးချစ်ခင်နေမိမယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး
တွေနဲ့အတူ သင့်အနာဂတ်ကို သိပ်တောက်ပနေအောင်၊ အရိပ်အာဝါသ
ဖန်တီး ဝတ်ဆင်ရင်း တည်ဆောက်နိုင်မယ်လို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါရဲ့။

“ရှောင်ကိုဗေး”



အပိုင်း [၁]
တည်ဆောက်ခြင်း

- ◆ အလေ့အထထဲက အရယူပါ။
သူတို့က သင့်ကို ဖန်တီးမှာလား၊ ချိုးဖျက်မှာလား။
- ◆ 'ပါရာဒိုင်' (အတ္တနောမတီ) များနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်း
(နိယာမတရား)များ။
သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်။

အလေ့အထထဲက အရယူပါ
"သူတို့က သင့်ကို ဖန်တီးမှားလား၊ ချိုးဖျက်မှားလား"

ပထမ ကျွန်ုပ်တို့၏အလေ့အထများကို
လုပ်ရမည်။ နောက်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏အလေ့အထ
များက ကျွန်ုပ်တို့ကိုလုပ်ပါလိမ့်မည်။

- အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ

ကြိုဆိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို သင့်မိဘက ဝယ်ပေးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
သင့်ပိုက်ဆံဖြင့် ပေးဝယ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ထံမှောက် ဒီစာအုပ်ရောက်
နေတာကို ကျွန်တော် နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်မိပါတယ်။ ကဲ . . .။ သင်
ဖတ်သာကြည့်ပါတော့။

ဒီစာအုပ်ထဲ ကာတွန်းပုံတွေ၊ ပါးနပ်တဲ့အယူအဆတွေ၊ မဟာဆိုရိုး၊
စကားတွေအပြင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ဆယ်ကျော်သက်တွေကိုယ်တိုင်

ပြောပြတဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာ စွမ်းအားပြည့်စောက်လမ်းတို့နဲ့ ဝေဝေဆာဆာ တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူလအခြေခံရာစာအုပ်ကတော့၊ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်များစွာက ကျွန်တော့်ဖေဖေ “စတီဗင်အာကိုဗေး” ရေးသားခဲ့တဲ့၊ "The 7 Habits of Highly Effective People" ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဒီစာအုပ်ကို ထပ်ရေးရတဲ့အကြောင်းကတော့ ရိုးရိုး လူရင့်မာကြီးမဟုတ်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ဘဝမှာ ကစားကွင်းရှိမနေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။ ဖေဖေရေးခဲ့တာ လူကြီးတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်နေလို့ စာလေးပြီး ပျင်းစရာ ငြီးငွေ့စရာဖြစ်နေတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ဘဝက တောအုပ်နက်ထဲရောက်ရသလို ရှိနေတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို လမ်းညွှန်ကွန်ပါလို သုံးပြီး သင့်ဘဝရေကြောင်းလမ်းပြလိုအထောက်အကူလုပ်နိုင်ပါတယ်။

“မြင့်မြင့်မားမား စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ အလေ့အထကောင်း (၇) ရပ်” ဟာ အောင်မြင်ထက်မြက်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာခုနစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဒီအလေ့အထ (၇) ရပ်ကို ရှင်းပြရရင်။

- အလေ့အထ (၁)။ ။ ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး။
သင့်ရဲ့ဘဝတွက်တာ တာဝန်ယူမှုရှိရမယ်။
- အလေ့အထ (၂)။ ။ စိတ်ထဲ ယတိပြတ် ပိုင်းဖြတ်ထားချက်နဲ့ စတင်ရေး။
ဘဝထဲ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအဖွဲ့နဲ့ ပန်းတိုင်တို့ကို သတ်မှတ်ထားပါ။

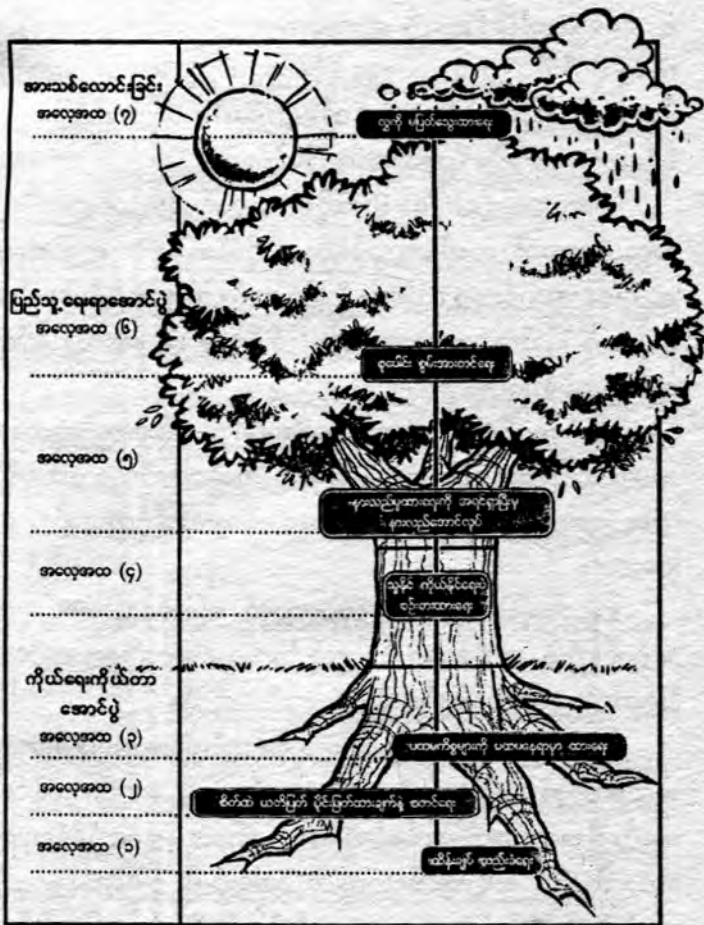
အလေ့အထ (၃)။ ။ ပထမကိစ္စများကို ပထမနေရာမှာထားရေး။
ဦးစားပေးမှုချထား၊ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စများ
ကို အရင်လုပ်ပါ။

အလေ့အထ (၄)။ ။ သူနိုင်ကိုယ်နိုင်ကိုပဲ စဉ်းစားထားရေး။
လူတိုင်းအနိုင်ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောထား
ကို ထားပါ။

အလေ့အထ (၅)။ ။ နားလည်မှုထားရေးကို အရင်ရှာပြီးမှ
နားလည်အောင်လုပ်။
လူတွေပြောသမျှ၊ ရိုးသားဖြူစင်စွာ နားထောင်
ပေးပါ။

အလေ့အထ (၆)။ ။ စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး။
ပို၍အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုရအောင် အတူတကွ
အလုပ်လုပ်ပါ။

အလေ့အထ (၇)။ ။ လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး။
သင့်ကိုယ်သင် အချိန်မှန်မှန် ပြန်လည်ဆန်းသစ်
ပါ။



ဖော်ပြပါ သရုပ်ဖော်ပန်းချီပုံမှာ အလေ့အထ ခုနစ်ရပ်၊ တစ်ခုပေါ် တစ်ခု အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်သွားပုံကို သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်နဲ့ တင်စားထားခြင်းဖြစ်တယ်။ အလေ့အထ (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့မှာ သစ်ပင်ကြီး

ရဲ့ ရေသောက်မြစ်များလို အောက်ခြေအကျဆုံးကိစ္စရပ်များဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆရာလုပ်ရေး၊ ပိုင်နိုင်ထားရန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရေသောက်မြစ်အပိုင်းကို 'ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲ' အဖြစ် ပိုင်းခြားထားတယ်။ (ဤစာအုပ်ရဲ့ အပိုင်း-၂)။

အလေ့အထ (၄)၊ (၅)၊ (၆) တို့မှာ သစ်ပင်ကြီးရဲ့ ပင်စည်ကြီးလို အလယ်အလတ် လက်တွေ့လုပ်ရပ်တွေကိုယ်စားပြုပြီး ဆက်ဆံရေး ပေါင်းစုံနဲ့ အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပင်စည်လို အပိုင်းကို 'ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲ'အဖြစ် ပိုင်းခြားထားတယ်။ (ဤစာအုပ်ရဲ့ အပိုင်း-၃)။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုပ်ရပ်တွေပြီးပါမှ၊ အသင်းကောင်းရဲ့ကစားသမား သင်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲကနေ ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲအထိ ဘယ်လိုကူးလာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြတာပါ။

နောက်ဆုံးအလေ့အထ (၇)၊ လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေးက သစ်ပင်ကြီးရဲ့ အကိုင်းအခက်တွေလို 'အားသစ်လောင်းရေး' အပိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ မိုးရေတို့ လိုပါတယ်။

ဒီအလေ့အကျင့်တွေအားလုံးဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ ဒီအလေ့အထတွေ ဘယ်လောက်စွမ်းအားရှိကြောင်း သင် စောင့်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအလေ့အထ ခုနစ်ရပ်ကို အကောင်းဆုံး နားလည်နိုင်ရေးက တော့ သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ဖီလာကျတဲ့ အောက်ပါ 'စွမ်းရည်နိမ့်ကျတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ အလေ့အထ (၇) ရပ်'ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ယောက်ယောက်သာ နိုင်ရင်၊ သင်ရှုံးပြီးသားပဲဆိုတာ သတိရပါ။

အလေ့အထ (၅)။ ။ ပထမဆုံးစကားပြောဖို့ပဲရှာ၊ နောက်မှ နားထောင်ချင်ဟန်ဆောင်။

မွေးလာကတည်းက ပါးစပ်ပါလာတာမို့ ပါးစပ်ကိုပဲ သုံးရမယ်။ များများသာပြော၊ သင့်ဘက်က ပုံပြင်သာ ပထမဦးစားပေးဖော်ကျူး၊ တစ်ပါးသူပြောတဲ့အလှည့်မှာ အလိုက်သင့်နားထောင်ချင်ဟန်ဆောင်ပြီး အင်းလိုက်ပါ။

အလေ့အထ (၆)။ ။ မပူးပေါင်း မလုပ်ဆောင်လေနဲ့။

တခြားသူတွေဆိုတာ သင်နဲ့ခြားနားလွန်းလှတဲ့အတွက် မျက်နှာချင်း ဆိုင်ရတာတောင် ကြောက်စရာပဲ။ အသင်းအဖွဲ့ဆိုတာ ခွေးတွေအတွက် ပဲ။ သင့်မှာ အကောင်းဆုံးအယူအဆတွေ ရှိထားပြီးသားမို့ ကိုယ့်ဘာသာတစ်ယောက်တည်းလုပ်တာက သင့်အတွက်ပိုကောင်းတယ်။

အလေ့အထ (၇)။ ။ ကိုယ့်ဘာသာ ဒဏ်သေဝပ်လို့ တုံးသွား ပါစေ။

ဘဝမှာ အလုပ်များလှလို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားသစ်လောင်းဖို့ လန်းဆန်းတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်မရပေါင်။ ဘာအသစ်အဆန်းမှ လေ့လာမနေနဲ့၊ လေ့ကျင့်ခန်းဆို ပလိပ်ရောဂါဆိုးလိုရှောင်၊ ဟောင်းတဲ့ အဖိုးတန်စာအုပ်တွေနဲ့ ဘုရားသိကြားမလို့ ဝေးဝေးက နေပါရစေ။

ကဲ . . . ၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်ချင်း ဘယ်လောက်ဖီလာကျသလဲ၊ သိရောပေါ့။

အလေ့အထတွေရဲ့ အတိအကျက ဘာလဲ

တချို့အလေ့အထမျိုးက ကောင်းတယ်။

- မှန်မှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုး၊

- ရှေ့ကို ကြိုတင်စီမံကိန်းဆွဲထားတာမျိုး၊
- အခြားသူတွေပေါ် လေးစားမှုပြတာမျိုး၊

တချို့အလေ့အထတွေက ဆိုးညံ့တယ်။

- အဆိုးမြင်စဉ်းစားတာမျိုး၊
- အောက်တန်းနောက်တန်းကျလှချေရဲ့လို့ ခံစားရတာမျိုး၊
- အခြားသူတွေကို အပြစ်ဖို့တာမျိုး။

တချို့အလေ့အထတွေက အရေးမကြီးလှတဲ့ အသေးအဖွဲ့တွေပါ။

- မနက်အစား ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ရေချိုးတာမျိုး၊
- အစာစားတိုင်း ငရုတ်ရည်ပူပူစပ်စပ် ထည့်တာမျိုး၊
- လှေကျင့်ခန်းလုပ်နေတုန်း သီချင်းသံ နားထောင်တာမျိုး။

ကျုပ်တို့ကို ဖန်တီးနိုင်၊ ချိုးဖျက်နိုင်စွမ်းလည်းရှိတဲ့ အလေ့အထတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ စာရေးဆရာ 'ဆယ်မြူရယ်စမိုင်းစ်' ရေးတဲ့ အောက်ပါ ကဗျာလေးနဲ့ ဒီအခန်းကို ဆွဲဆောင်မှုပြင်းပြင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

“အတွေးတစ်ခုကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင် လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ရိတ်သိမ်း။
 လုပ်ရပ်ကို စိုက်ပျိုးပြီး သင် အလေ့အထတစ်ခုကို ရိတ်သိမ်း။
 အလေ့အထတစ်ခုကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင့်စရိုက်လက္ခဏာကို ရိတ်သိမ်း။
 စရိုက်လက္ခဏာကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင်ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ကိုပါ ရိတ်သိမ်းပါလေတော့။”



ပါရာဒိုင်းများနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်းများ
သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်

“သင့်ကိုယ်သင် သန့်ရှင်းတောက်ပြောင်နေအောင်
ထိန်းသိမ်းနေခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ သို့မှသာ
သင်ကိုယ်တိုင် တစ်လောကလုံးကို ကြည့်မြင်နိုင်သည့်
ပြတင်းပေါက်ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။”

- ဂျော့ဘားနတ်ရှော
အင်္ဂလိပ်ပြတတ်ဆရာ

တချို့အထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်တချို့မှာ အမှတ်တမဲ့ ကြားခါစမှာ အသိ
ဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသယောင်ယောင် စကားကြီး စကားကျယ်ဆန်လှတဲ့ပုံ
ဖမ်းနေပေမယ့်၊ သေသေချာချာ စဉ်းစားလေလေ၊ အနှစ်မပါ ဗလာချည်း
မိုက်မဲသိမ်ဖျင်းသောဆိုရိုးစကားများ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အမြဲထားဝရိုက်ပဲသော ထိပ်ဆုံးဆိုရိုးစကား (၁၀)မျိုး

၁၀။ “ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ထားစရာ၊ ဘာအကြောင်းမှမရှိ။”

- ကင်းနက်အော်လ်စင်၊ ၁၉၇၇ ခုနှစ်မှာ *Digital Equipment Corporation* ရဲ့ တည်ထောင်သူနဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ။

၉။ “လေယာဉ်ပျံတွေ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကစားစရာပါ။ စစ်ရေး တန်ဖိုး ဘာမှမရှိဘူး။”

- မာရှယ်ဖာဒီနန်ဖို့ချ် ပြင်သစ်တပ်မတော် သေနာပတိချုပ် နဲ့ အနာဂတ်ပထမကမ္ဘာစစ်ရဲ့ စစ်ဦးစီးချုပ်။ ၁၉၁၁ ခု။

၈။ “လူသားဟာ လပေါ် ဘယ်တော့မှ ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။” အနာဂတ်သိပုံပညာ တိုးတက်မှုအားလုံးကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ပြောရရင်တော့။

- ဒေါက်တာလီးဒီဖောရက်စ်၊ အသံကြား *Tube* နဲ့ ရေဒီယိုရဲ့ ဖခင် ၁၉၆၇ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၃ ရက်မှာ ပြောသောစကား။

၇။ “တယ်လီဗီးရှင်း (ရုပ်မြင်သံကြားစက်) ဟာ သူ့ဈေးကွက်ကို ဖမ်းယူဆုပ်ပြီးလို့ ၆ လအကြာမှာပဲ ဈေးကွက်ဝင်အောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေက သစ်သားပြား သေတ္တာလေးကို ညစဉ် ငေးမောကြည့်နေတာကိုပဲ တစ်ခဏ ချင်း ငြီးငွေ့လာကြလိမ့်မယ်။”

- ‘ဒါရ်အက်ဖ်ဇေနက်’ *20th Century Fox* ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီကြီး ရဲ့ ခေါင်းဆောင်၊ ၁၉၄၆ ခုက ပြောသော စကား။

၆။ “ဒီအသံတွေကို ကျွန်တော်တို့မကြိုက်ဘူး။ ဂီတာတွေ အုပ်စုကိုက နည်းလမ်းတွေကုန်နေပါပြီ။”

- ဘီးတဲတွေရဲ့ အသံသွင်းမှုကို ၁၉၆၂ ခုနှစ်က ပယ်ချခဲ့သူ ‘ဒက်ကာ’ တေးသံသွင်း ကုမ္ပဏီ။

၅။ “လူများစုကြီးအတွက် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုက အကျိုးရှိတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။”

- လော့အိန်ဂျဲလိစ်က ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး ‘ဒေါက်တာ အိန်ယန်ဂျီးမက်ဂဒေါ်နယ်’။ ၁၉၆၉ ခု၊ နိုဝင်ဘာ ၁၈ရက်၊ နယူးဝီခ်နဲ့ တွေ့ဆုံစဉ် ပြောဆိုချက်။

၄။ “ဒီ တယ်လီဖုန်းကို ထွင်တာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဆက်သွယ်ရေးရဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ စဉ်းစားရလောက်အောင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အမွေခံသဘော ဘာတန်ဖိုးမှမရှိဘူး။”

- ၁၈၇၆ ခုက၊ *Western Union Internal Memo* ရဲ့ အမှတ်တရ ကောက်ချက်

၃။ “ကမ္ဘာကြီးက စကြဝဠာရဲ့ အလယ်ဗဟိုဖြစ်တယ်။”

- ‘ပတိုလယ်မီ’ ဒုတိယရာစုနှစ်က အီဂျစ်ရဲ့ ကြီးမြတ်သော နက္ခတ်ပညာရှင်ကြီး။

၂။ “ဒီနေ့အတွက်တော့ အရေးတကြီးကိစ္စ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။”

- ၁၇၇၆ ခု၊ ဇူလိုင် ၄ ရက်နေ့က အင်္ဂလန်ရဲ့ဘုရင် ‘ဂျော့ချ် (၃) ရဲ့ ရေးသားချက်။

၁။ “အခုကနေ ၂ နှစ်ကြာရင်၊ Spam ပြဿနာဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်မယ်”

- ၂၀၀၄ ခုက၊ ကမ္ဘာစီးပွားရေး နှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ‘ဘေးဂိတ်’ ရဲ့ ဟောပြောချက်။

အဲဒီမိုက်မဲတဲ့စကားကြီး ၁၀ ခွန်းလို့ ရိုးရိုးသာမန် ဆယ်ကျော် သက်တွေလည်း ပြောမိ၊ တွေးတောမိကြမှာပဲဖြစ်တယ်။

“ငါ့မိသားစုမှာ ဘယ်သူမှ ကောလိပ်မရောက်ဖူးကြတာ ငါ့ကျမှ ရောက်ချင်တာ ရူးလို့ဖြစ်မယ်”။

“မှန်ကန်တဲ့သူကို သင်မသိမချင်း ဘဝမှာ သင်ရှေ့တန်းမရောက် နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေပဲပေါ့။

“ပါရာဒိုင်း” ဆိုတာ ဘာလဲ

အထက်ပါ မိုက်မဲတဲ့စကားမျိုး (နာမည်ကြီးသူကပြောပြော၊ သာမန်လူကပြောပြော) မိုက်မဲသိမ်ဖျင်းပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းတာ ချင်းက အတူတူပါပဲ။ ပထမက ဒါတွေဟာ အရာကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ‘ရှု မြင်ချက်’ သက်သက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒုတိယ ဒီရှုမြင်ချက်တွေ အားလုံးက မတိကျ၊ မပြည့်စုံကြဘူး။ ပြောတဲ့သူက မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ပြောတဲ့တိုင်အောင် မမှန်တတ်ဘူး။

“ရှုမြင်ချက်”ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တူနောက်စကားလုံးတစ်မျိုးက ‘ပါရာဒိုင်း’ (Paradigms) (အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ အရင်းအမြစ်အရ ‘အန်စာတုံး အတွဲ’) ဖြစ်တယ်။ ‘အန်စာတုံးအတွဲ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျချင် ကျမယ့် မရေရာချက် ဖြစ်နေပါတယ်။ ‘ပါရာဒိုင်း’နဲ့ အနှစ်သာရအနက် တစ်ထပ် တည်းကျနေတဲ့ ပါဠိဘာသာစကားက ‘အတ္တနောမတိ’ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ထင်ရာကိုယ် ပြောကြတာကိုပဲ 'ပါရာဒိုင်း'ဆိုတဲ့ အနောက်
 တိုင်းစကားလုံး လှလှနဲ့ ကိုယ်စားပြုနေကြတာပါ။ သင့် ရှုထောင့်၊
 သင့် ယုံကြည်ကိုးကားရာအတိုင်း တစ်စုံတစ်ခုကို သင်မြင်တဲ့ နည်းလမ်း
 ဟာ 'ပါရာဒိုင်း' (အတ္တနောမတိ)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပတိုလယ်မီ ပြောခဲ့တဲ့
 'ကမ္ဘာကြီးက စကြဝဠာရဲ့အလယ် ဗဟိုဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့စကားကို
 သတိရပါ။

'ပါရာဒိုင်း' ဟာ မျက်မှန်နဲ့လည်း တူပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်ပဲ
 ဖြစ်ဖြစ် ယေဘုယျဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မပြည့်စုံတဲ့ 'ပါရာဒိုင်း'
 တစ်ခု သင့်မှာရထားရင်၊ ဒါဟာ မျက်မှန်တစ်လက်တပ်ပြီး ကြည့်တာ
 နဲ့တူပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ထုံထိုင်းတယ်လို့ သင်ယုံကြည်နေရင်၊ အဲဒီ
 ယုံကြည်မှုကပဲ သင့်ကို ထုံထိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမတ်ကျလှချည်ရဲ့လို့ ယုံကြည်နေရင် အဲဒီယုံကြည်မှု
 ကပဲ သင်လုပ်သမျှ အရာရာကို နှင်းဆီရောင်သွေးဖုံးအုပ်ပေးပါလိမ့်
 မယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ၊ ကိုယ့်အတ္တအကြောင်း၊ တစ်ပါးသူတွေရဲ့
 အကြောင်း ဘဝတစ်ခုလုံးအကြောင်း 'ပါရာဒိုင်း' အသီးသီးရှိကြတယ်။

ကိုယ့်အတ္တအကြောင်း "ပါရာဒိုင်း"

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆိုးမြင်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်း' က ကျွန်တော်တို့ကို
 ကန့်သတ်ချက်တွေချထားနိုင်ရင် အကောင်းမြင်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်း' က ကျွန်တော်
 တို့ကို အကောင်းဆုံးတွေ ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြင်သစ်ရဲ့ "လူးဝီ
 (၁၆) ဘုရင်"ရဲ့ သားတော် ကြုံခဲ့ရတာတွေကို နမူနာယူ ကြည့်ပါ။

"လူးဝီ(၁၆)" ဟာ မှူးမတ်တွေရဲ့ နန်းချခြင်းခံရပြီး အကျဉ်းချခြင်း
 ခံခဲ့ရတယ်။ နန်းဆက်ခံခွင့်ရှိထားတဲ့ သားတော်ကို မှူးမတ်တွေက

စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ဖျက်ဆီးနိုင်ရင် ထီးနန်းကို သူတို့ထင်သလို ခြယ်လှယ်နိုင်ပြီး မင်းကောင်းမင်းမြတ်တို့ ပခုံးပေါ်က ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ သမိုင်းဝင်တာဝန်တွေ သားတော်မေ့လျော့သွားမယ် ထင်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူတို့က သားတော်ကို ဝေးလံခေါင်ပါးရာ ဒေသတစ်ခုဆီ ညစ်ပတ်စုတ်ချာတဲ့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကင်းမဲ့ရာ မုဆိုးတောထဲ ပစ်ထားလိုက်တယ်။ စားကောင်းရာရာတွေ တပ်မက်ပြီး အရသာရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်ရေး ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်။ အကြမ်းပတမ်း အယုတ္တ အနတ္တတွေ ဆဲဆိုပြောဆိုကြတဲ့အထဲ ပစ်ထားကြည့်ပြန်တယ်။ တဏှာ ပေမတပ်မက်လာအောင် မိန်းမချော မိန်းမပျက်တွေကြားထဲ ထားကြည့်တယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကင်းတဲ့၊ သစ္စာဖောက်ဖျက်ခြင်းတွေနဲ့ ရောနှောထားပြန်တယ်။ ၂၄ နာရီပတ်လုံး လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ အနိမ့်ဆုံးအထိ ချွတ်ချော်ကျဆင်းသွားနိုင်မယ့် အရာအားလုံးနဲ့ ဖိအားပေးဇာတ်သွင်းလာတာ ခြောက်လကျော်သွားတဲ့အခါ မျိုးမတ်တွေက သားတော်ကိုခေါ်ပြီး မေးမြန်းစစ်ဆေးကြည့်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဖြားယောင်းချက်အဝဝမှန်သမျှ၊ သားတော်ငြင်းပယ်ခဲ့တာတွေ ရတယ်။ သားတော် နိဂုံးချုပ်ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းက သူ့မှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ “အကောင်းမြင်ပါရာဒိုင်း” ကို ထုတ်ပြလိုက်သလို ပါပဲ။

“ခင်ဗျားတို့ခိုင်းတာတွေ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကျုပ်က ဘုရင်လုပ်ဖို့ မွေးလာတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ”။

ဒီလိုဆို၊ သင့်မှာ မေးစရာပေါ်လာကောင်း ပေါ်လာနိုင်ပါရဲ့။ “တကယ်လို့ ကျွန်တော့်အတ္တပါရာဒိုင်းက ပုံမကျပန်းမကျ ရွဲ့စောင်းနေမယ်ဆိုပါတော့၊ ဘယ်လို ပြန်တည့်နိုင်မလဲ” ပြန်တည့်မတ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းတစ်နည်းကတော့ သင့်ကိုယ့်ကြည်ပြီး၊ အထောက်အကူပြု တည်

ဆောက်ပေးတဲ့သူတစ်ဦးနဲ့ အချိန်ဖြုန်း အတူနေပေးဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်ဆို ကျွန်တော့်ကို တောက်လျှောက် ယုံကြည်ပေးတဲ့ မွေးသမိခင်က ကျွန်တော့်အားကိုးရာ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်မှန်စိမ်းထဲက အဆိုမြင်မှန်သမျှ သန့်စင်ဖယ်ရှားပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းကို မေးကြည့်ရင် အဲဒီလို သူတို့ကိုယုံကြည်တဲ့ သူတစ်ဦးရှိနေတာ တွေ့ရမယ်။ ဆရာသမားတစ်ယောက်၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၊ မိဘတစ်ဦးဦး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုပြုစုယုယပေးသူ အပေါ် မှီခိုဖို့ရာ တစ်စုံတစ်ရာ ကြောက်ရွံ့နေစရာ ဘာမှမရှိတူး။ သူတို့ဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး၊ အကြံဉာဏ်သာတောင်းပါလေ။ သူတို့ သင့်ကို မြင်တဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် မြင်ကြည့်ပါလေတော့။

အခြားသူများအပေါ် "ပါရာဒိုင်"

သင့်မှာ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်' သာမက၊ အခြားသူများကို မြင်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်'လည်း ရှိနိုင်သေးတယ်။ ခြားနားတဲ့အမြင် ရှုထောင့်တွေက လူတွေ ဘာလို့သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်နေကြကြောင်း သင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေပါတယ်။

"ဘတ်ကီ" ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတဲ့ "ပါရာဒိုင် အရွေ့အပြောင်း" က ဒီလိုပါ။

"အထက်တန်းကျောင်း အငယ်တန်းတက်ခဲ့တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ 'ကင်' လို့ခေါ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူမက သားနားတဲ့ မိန်းကလေးပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ သူနဲ့ဆက်ဆံရတာ မတုန်မလှုပ်နဲ့ ပျော်စရာမကောင်းတော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတစ်တွေ သူမကို အခေါ်အပြော တဖြည်းဖြည်းလျော့ လာလိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးဘယ်ကိစ္စပဲလုပ်လုပ်

သူမကိုဖိတ်ခေါ် အဖော်စပ်ခြင်း လုံးဝမလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်အပြီး ကျောင်းပြန်ဖွင့်ကြတော့ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်း ယောက်ျား မိန်းကလေးအားလုံး ကျောင်းပိတ်ရက်ကာလသတင်းတွေ အတင်းချကြရာမှာ သူငယ်ချင်းမတစ်ယောက်က 'ကင်' အတင်းလာ ပြောတယ်။ 'ကင်'မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ အိမ်အပြန်မှာ သူမရဲ့မိဘနှစ်ပါး ကွာရှင်းပြတ်စဲသွားတာနဲ့ တန်းတိုးမိတယ်တဲ့။ အဖေနဲ့အမေ အိမ်ထောင် ရေး အဖုအထစ်တွေ အခက်အခဲဖြစ်နေကြတာ တစ်နှစ်လောက်ရှိပြီ ဆိုပဲ-တဲ့။ ဒီသတင်းကြား လိုက်မိမှပဲ မနှစ်က 'ကင်' တစ်နှစ်လုံး မတုန်မလှုပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်မရှိရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်မိပြီး သူမကို မခေါ်မပြော အဖက်မလုပ်မိတာကို မှားမှန်းသိလိုက်ပါတော့တယ်။ သူမခမြာ အားငယ်စိတ်ညစ်နေတဲ့ ကြားက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွန့်ခွာခြင်းကို အခြောက်တိုက် ခံရရှာပါလား။ ဒီသတင်းဟာ သူမအပေါ် ကျွန်တော့်သဘောထားကို ထာဝရ ပြောင်း သွားစေပါတယ်။ အမှန်တကယ် မျက်စိကိုဖွင့်ပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံပဲ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေနဲ့ နှလုံးသားတွေ ကို သတင်းအချက်အသစ်၊ အယူအဆအသစ်၊ ရှုထောင့်အသစ်တွေဆီ လမ်းဖွင့်ပေးသင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပါရာဒိုင်းက မှားနေပါလားလို့ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့မှာ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ရှိသင့် တယ်။ သင့်ဘဝထဲ ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲကြီး လုပ်ချင်တာ ထင်ရှား ရင်၊ သင့်မျက်မှန်ကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပေတော့။ ကျန်အရာအားလုံး လိုက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီအကြောင်း သင်စဉ်းစားတဲ့အခါ၊ သင့်ရဲ့ပြဿနာတွေ အများစု (ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်တဲ့ပုံရိပ်၊ သဘောထားအဝဝ)

အကြောင်း သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ ပါရာဒိုင်းတစ်ခု နှစ်ခုတို့ရဲ့ ရလဒ်တွေမှန်း သိလာလိမ့်မယ်။ ဥပမာ သင့်အဖေနဲ့ သင်နဲ့ ကြား သားအဖဆက်ဆံရေးမပြေလည်ဘူးဆိုပါတော့။ နှစ်ယောက်စလုံး အချင်းချင်းပေါ် ထားတဲ့ ပါရာဒိုင်းအသီးသီးမှားနေကြတာပဲဖြစ်မယ်။ အဖေဟာ ပြင်းထန်တယ်၊ သားအပေါ်ဖိအားပေးလွန်းတယ်လို့ သားက ထင်မယ်။ အဖေဘက်ကလည်း သားဟာလူငယ်ပီပီ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စား၊ ပျက်စီးနေတယ်။ အပေါင်းအသင်းဆို စုံလုံးကန်းအောင် ဦးစားပေးကိုးကွယ်လွန်းတယ်။ မိဘကျေးဇူးမသိဘူးလို့ ထင်ချင်ထင် မယ်။ အမှန်အားဖြင့် ဒီပါရာဒိုင်းနှစ်ခုစလုံး မပြည့်စုံကြဘူး။ ဒါတွေ ကြောင့် အချင်းချင်းကြားက အမှန်တကယ် ဆက်သွယ်ရေးကို နောက် တွန့်သွားစေပါတယ်။



ဘဝပေါ် ပါရာဒိုင်း

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်အပေါ်နဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် ပါရာဒိုင်း တွေ အသီးသီးရှိပြီးရုံအပြင်မှာ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးနဲ့ပတ်သက် တဲ့ ဘဝပါရာဒိုင်းလည်း ယေဘုယျရှိလာပြန်ပါတယ်။ ဒါကို သင့်ကိုယ် သင် မေးခွန်းလေးနည်းနည်းမေးကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ်။ “ငါ့ဘဝရဲ့ မောင်းနှင်အားက ဘာများပါလိမ့်”။ “ဘာတွေများစဉ်းစားရင်းနဲ့ ငါ့ဘဝ

အချိန်တွေဖြုန်းရမလဲ။ “ငါ့စွဲလမ်းချက်က ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘာတွေများလဲ။ ...။ သင့်အတွက် ဘာတွေပဲအရေးပါဆုံးဖြစ်နေပါစေ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ပါရာဒိုင်း၊ သင့်ရဲ့မျက်မှန်ခေါ်ကြပါစို့ သင့်ရဲ့ဗဟိုပြုချက်သာဖြစ်ပါတယ်။

အထင်ရှားဆုံးသော ဘဝဗဟိုပြုချက်တွေက သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ၊ ပစ္စည်းပစ္စယ၊ ယောက်ျားလေး မိန်းကလေး သူငယ်ချင်း၊ ကျောင်း၊ မိဘ၊ အားကစားဝါသနာ၊ သူရဲကောင်း၊ ရန်သူ၊ အတ္တနဲ့အလုပ်တို့ပဲဖြစ်ကြတယ်။

သူငယ်ချင်း ဗဟိုပြုချက်

အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကောလိပ်ကျောင်း တက္ကတပြားစီ ရောက်သွားချိန်ကစပြီး အနေဝေးသွားလိုက်ကြတာ၊ အလုပ်ဝင်ချိန်လည်းရောက်ရော၊ တစ်မြို့တစ်ရွာ တစ်နယ်စီ ဝေးသွားကြတာ ထုံးစံပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဘဝလောကဝံတရားရဲ့ ရိုက်ပုတ်ချက်၊ ရုန်းကန်ရမှု ဘဝတိုက်ပွဲချင်း မတူခြားနားတာကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မှီခိုဗဟိုပြုနေခြင်းက အနိစ္စတရားရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုအောက် ပျက်သုဉ်းသွားစမြဲပါ။ ဒီတော့ ဒီဗဟိုပြုချက်ဟာ မတည်ငြိမ်ဘူး။ လူတွေပြောင်းသလို သင်လည်းပြောင်းရမှာပါ။

ပစ္စည်းပစ္စယ ဗဟိုပြုချက်

အောင်မြင်မှုတွေရယူတာ၊ ပစ္စည်းပစ္စယပိုင်ဆိုင်ခံစားရရုံနဲ့တော့ ဘာမှမမှားနိုင်ပါဘူး။ ဒီအတိုင်းအတာထက်လွန်ပြီး၊ ပစ္စည်းပစ္စယပေါ် တပ်မက်မှု လွန်ကဲစွာ ပစ္စည်းအပေါ်မှီခိုဗဟိုပြုလာရင်တော့၊ ဂုဏ်

ပကာသန ပြိုင်ဆိုင်ရတာတွေနဲ့ အဆိုးမြင် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်စိတ်တွေ
ပွားလာရုံ ပဲရှိမယ်။

တစ်ခါက ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ “တကယ်လို့၊ ငါ့မှာရှိ
သမျှနဲ့ ငါဘယ်သူပဲရယ်လို့ လုပ်နေရင်၊ ငါရှိတာတွေပျောက်ဆုံးပြီးတဲ့
နောက် ငါဘယ်သူများဖြစ်မလဲ”။

ယောက်ျားလေး မိန်းကလေး တွဲဖော်ဖဟိုပြုချက်

ဒီဖဟိုပြုချက်ဟာလည်း မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ အပြောင်းအလဲ
များတဲ့ သဘောရှိလို့ ကြာရှည်မမြဲတတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်
မှီခိုဖဟိုပြုနေသမျှ သင့်ဘဝမလွတ်လပ်ဘဲ ဆွဲဆောင်မှုလည်း လျော့
နည်းတတ်တယ်။ ဖဟိုပြုခံရတဲ့သင့်အဖော်ဘက်က ကြည့်ရင်လည်း
သူလှုပ်ရှားရတာ မလုံခြုံသလို စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာလို့ ကြာရင် သင့်ကို
ငြိုငြင်တတ်လာလိမ့်မယ်။

လွတ်လပ်ခြင်းက မှီခိုခြင်းထက် များစွာ ပိုဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။

“တကယ်လို့ ငါ့မှာရှိသမျှနဲ့

ငါဘယ်သူပဲရယ်လို့ လုပ်နေရင်း၊ ငါ့ရှိတာတွေ

ပျောက်ဆုံးပြီးတဲ့နောက်၊ ငါဘယ်သူများဖြစ်မလဲ။”

- အမည်မသိ။

မိဘအပေါ် ဖဟိုပြုချက်

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မိဘအပေါ် ချစ်ခင်တွယ်တာလို့၊ လမ်း
ညွှန်ထိန်းကျောင်းတာ လိုက်နာနေကျမို့ မှီခိုဖဟိုပြုတာ သဘာဝကျပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အထက်တန်းကျောင်းအပြီး ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ

ကျော်လွန်တာနဲ့ ဒီမှီခိုမှုဟာ လျော့ပါးလာရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ သားသမီးက အရွယ်ရောက်လာချိန် မိဘက အရွယ်ကျလာချိန်မှာ အမှီပြုမှု ဗဟိုပြုမှု လျော့နည်းလာရမှာပဲဖြစ်တယ်။ အမြင်ချင်း ရှုထောင့်ချင်း ကွာခြားသထက် ကွာခြားလာမှာမလွဲပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဗဟိုပြုတာကလည်း မမြဲပါ။

အခြားဖြစ်နိုင်ခြေဗဟိုပြုချက်များ

အခြားဗဟိုပြုချက်တွေကတော့ ကျောင်းကို ဗဟိုပြုချက်၊ အားကစား/ဝါသနာရပ်တွေ ဗဟိုပြုချက်၊ သူရဲကောင်းဗဟိုပြုချက်၊ ရန်သူဗဟိုပြုချက်၊ အလုပ်ဗဟိုပြုချက်၊ အတ္တဗဟိုပြုချက် စတာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီဗဟိုပြုချက်မှန်သမျှမှာလည်း တည်ငြိမ်မှုမရှိ၊ မတည်တဲ့အကြောင်းတရားအသီးသီးရှိတာကြောင့် ရေရှည်မမြဲတတ်ဘူး။ အလုပ်ဗဟိုပြုချက်ကိုပဲကြည့်ရင်၊ အလုပ်ယစ်မူးစိတ်က ငွေကြေး၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ တိုက်တာခန့်ခန့်ညားညား၊ ကားနှစ်စီး သုံးစီး(ဇိမ်ခံကားပါ) ပိုင်ရေး၊ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်အားရနိုင်မှုမရှိတဲ့ဆန္ဒစောတွေရဲ့ မောင်းနှင်မှုဒဏ်ခံရဖန်များလို့ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်မှုနဲ့ အသက်တိုတတ်တယ်။ စိတ္တဇရောဂါ စွဲကပ်တတ်တယ်။

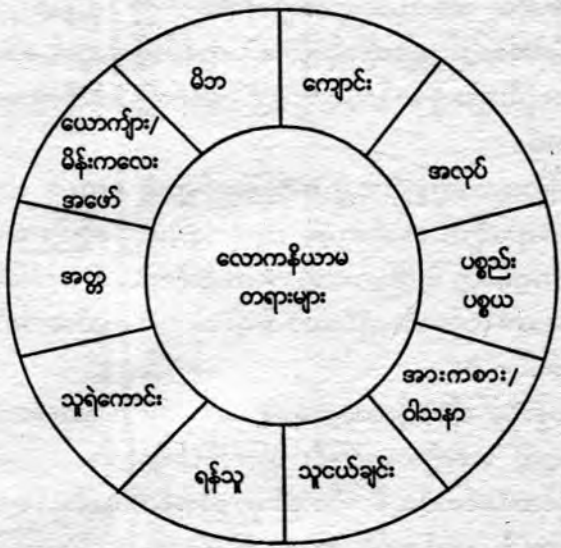
အထက်ပါဘဝဗဟိုပြုချက်များစွာက ဘဝမှာ လိုအပ်တဲ့တည်ငြိမ်မှုကို မပေးစွမ်းနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ကို ဗဟိုပြုနေရုံနဲ့ ဘဝလုံခြုံမှုလည်း မရ အရေးကြုံလာတိုင်း ဒီဗဟိုပြုချက်တွေနဲ့ ဘာပြဿနာမှဖြေရှင်းလို့ မရတာတွေ့ရတယ်။

ပင်မစည်းမျဉ်း(သို့) လောကနိယာမတရား ဗဟိုပြုချက်၊ တကယ်စစ်မှန်တဲ့အရာ

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုဗဟိုပြုချက်ကမှ စစ်မှန်သလဲ၊ ထာဝရမြဲ
သလဲ စဉ်းစားပါ။ ပင်မစည်းမျဉ်း (သို့မဟုတ်) လောကနိယာမတရား
ကို ဗဟိုပြုရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ရေရှည်ထာဝရ မြဲမြံတည်ငြိမ် အေးဆေး
မှုကို ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာဆွဲငင်အားနဲ့ ရင်းနှီး
ကျွမ်းဝင်ပြီး ဖြစ်ကြတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုကမ္ဘာမှာ အဲဒီလို ပင်မစည်းမျဉ်း
ဥပဒေသတွေ ရှိကြတယ်။ လူ့လောကမှာလည်း လူသားတိုင်း လက်ခံ
ယုံကြည် အမြတ်တနိုးထားတဲ့ လောကနိယာမတရားတွေရှိကြတယ်။
ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံတိုင်းပြည်တွေနဲ့ မကန့်သတ်ဘဲ လူသား
မှန်သမျှနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နိယာမတရားတွေသာဖြစ်ကြတယ်။ သင်
တစ်ယောက်တည်းနဲ့ မဆိုင်သလို၊ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းရဲ့
ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီတရားတွေက ဆွေးနွေးကြရမယ့်အရာတွေ။
အထီးအမ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကျော်ကြားတဲ့လူရော၊ မထင်ရှားတဲ့
သာမညလူရော၊ အားလုံး ညီတူမျှတူ အသုံးချနိုင်ကြတဲ့ တရားတွေဖြစ်
တယ်။ ဒီတရားတွေကို ဝယ်လို့မရ၊ ရောင်းလို့လည်းမရဘူး။ ဒီတရား
တွေနဲ့ သင်ရှင်သန်နိုင်ရင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက် ကျော်ကြားမယ်။
တကယ်လို့ သင်ဒီတရားတွေကို ချိုးဖျက်ရင်တော့ ကျဆုံးမှာပဲ ဖြစ်
တယ်။

ဒီနိယာမတရားတွေကို ဥပမာပြရရင် 'ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု'
တရား၊ 'သူတစ်ပါးဝန်ဆောင်မှု'တရား၊ 'ချစ်မေတ္တာ'တရား၊ 'ခက်ခဲတဲ့
အလုပ်'တရား၊ 'လေးစားမှု'၊ 'ကျေးဇူးတရား'၊ 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်
ခြင်း'၊ 'သစ္စာရှိမှု'၊ 'တာဝန်သိမှု' တရားတို့ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ဒါဇင်
လိုက် ရှိပါသေးတယ်။ ဒီတရားတွေက ဘယ်တော့မှ တိမ်ကောတယ်
လို့ မရှိပါ။ လူသားရယ်လို့ရှိနေသမျှ ရှိနေပြောနေရဦးမယ့် တရားတွေ

ဖြစ်တယ်။ ဘုကြောင့်ဆို သူတို့က လူ့စရိုက်သဘာဝ၊ လူ့စိတ်နေစိတ်ထား၊ လူ့သဘောထားတို့ပဲ ဖြစ်နေတာကြောင့်ပါပဲ။



နိယာမတရားတို့မည်သည် ဘယ်အခါမှ မကျဆုံး

လောကမှာ သင့်ရှေ့မှောက်၊ လူတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြားကောက်ကျစ်ရက်စက်၊ တစ်ပါးသူကို အသုံးချ ဓားဆာခံလုပ်နေတာကို တွေ့နေရသမျှ၊ သင်ဒီလောကနိယာမတရားတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဗဟိုပြု၍ မှီခိုအားထားလိုက်နာနေပါ။

သင့်ရှေ့မှ အယုတ်တမာများ ဒီတရားများကို ချိုးဖျက်နေစေကာမူ၊ အဆုံးတစ်နေ့မှာ သူတို့ရဲ့ အကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးအတိုင်း ဇာတ်သိမ်းမလှနိုင်ပါ။ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်ခြင်းတရားကို ကြည့်ပါ။

‘ပညတ်တော် ဆယ်ပါး’ ဟူသော ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်ကားကြီးကို ရိုက်ကူးခဲ့သူ၊ ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီး ‘ဆီစယ်သီဒီမေးလ်’ က သူ့အဆိုပါ ကားထဲ ကမ္ဘာကျော်ဆိုရိုးစကားတစ်ခု မှတ်ချက်ချခဲ့ တယ်။ ‘ဥပဒေစည်းမျဉ်းကို ချိုးဖျက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မဖြစ်နိုင်၊ ထိုဥပဒေစည်းမျဉ်းကို ဆန့်ကျင်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ချိုးဖျက်ရန် သာရှိသည်။’

အခြားသောဆိုခဲ့ပြီးသမျှ ဗဟိုပြုချက်များနဲ့ မတူစွာ၊ လောက နိယာမတရားတို့က ဘယ်တော့မှ ကျဆုံးသွားသည်မရှိပါ။ လောက နိယာမ တရားတွေ ဗဟိုပြုထားတဲ့ဘဝက ရိုးရိုးလေး အတည်ငြိမ်ဆုံး၊ မရွေ့နိုင်သော၊ လှုပ်ခတ်မရနိုင်သော အခြေခံပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထား ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘သစ္စာရှိမှု’ ဆိုတဲ့ နိယာမတရားနဲ့ ပတ်သက်လို့၊ ‘ဝေါလတာမက် ကဝီ’ ရေးတဲ့ ‘အစ်ကိုသစ္စာရှိခြင်း’ ပုံပြင်ကိုပဲကြည့်ပါ။

ပြင်သစ်စစ်တပ်တစ်တပ်တည်းမှာ ညီအစ်ကိုအရင်းနှစ်ယောက် တာဝန်ကျစဉ်၊ ဂျာမန်တပ်ရဲ့ ကျည်ဆန်မိုးရွာတဲ့အောက် ရောက်သွား တယ်။ ကျည်မိုးအောက်က လွတ်လာတဲ့ညီဖြစ်သူက သေမလား ရှင် မလား မသိနိုင်တဲ့ သူ့အစ်ကိုကို သွားကယ်ဖို့ အထက်အရာရှိကို ခွင့် တောင်းတယ်။

“သူ့သေချင်သေနိုင်တယ်။ အလောင်းယူလာရုံပဲ အဖတ်တင်နိုင် တာ၊ မင်းအသက်ပါ အသေခံရလို့ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူးကွ” လို့ အရာရှိ က တားသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဆက်ပြီး မရမကတောင်းပန်ပြောတာ နဲ့ အရာရှိက သဘောတူလိုက်တယ်။ ဒဏ်ရာသည်းနေတဲ့အစ်ကို ကို ပခုံးပေါ်ထမ်းပြေးလာတဲ့ ညီဖြစ်သူဟာ အစ်ကိုကို အောက်ချလိုက် စဉ်မှာပဲ အစ်ကို အသက်ထွက်သွားတယ်။ “မင်းတွေ့တယ်၊ အလဟဿ

မင်း အသက်စွန့်ရတယ်”လို့ ဆရာက ပြောတော့ ညီက “အစ်ကို
မျှော်လင့်ထားသလို ကျွန်တော်လုပ်ပြနိုင်လို့ ဆုရသလိုပဲ။ အစ်ကို့ဆီ
လေးဘက်ထောက်ပြီး ထူလိုက်တုန်းမှာ ‘ဟေ့တွမ်၊ မင်းကျိန်းသေ
လာကယ်မှာ ပဲဆိုတာ ငါသိနေ ခံစားနေရတယ်ကွ’လို့ အစ်ကို ကျေနပ်
အားရစွာ ပြောတာကြားလိုက်တယ်။



အပိုင်း [၂]

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အောင်ပွဲ

- ◆ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်း။
ကြေးမဲ့ထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ။
- ◆ အလှေအထ [၁] - ထိန်းချုပ်သည်ခံရေး။
ငါသည် အင်အားစု။
- ◆ အလှေအထ [၂] - စိတ်ထဲ ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ထား
ချက်နဲ့ စတင်ရေး။
သင့်ကိုယ်ပိုင်ခရီးပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။ နို့မဟုတ်က
အခြားတစ်ယောက်က ထိန်းချုပ်သွားလိမ့်မယ်။
- ◆ အလှေအထ [၃] - ပထမဆုံးကိစ္စ ပထမနေရာမှာ
ထားရေး။
ကျိန်းသေလုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမယ့်စွမ်းအား။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း

ကြေးမုံပြင်ထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ

“ကြေးမုံပြင်ထဲကလူနဲ့ ငါစတင်ခဲ့တယ်။
သူ့ရဲ့လုပ်ပုံနည်းတွေ ပြင်ရေးကို ငါတောင်းဆိုတယ်။
သင်ကမ္ဘာကို ပိုကောင်းတဲ့နေရာအဖြစ် သင်မလုပ်နိုင်သေးခင်
မှာတော့၊ ဘယ်သတင်းလွှာမှ ပိုရှင်းလင်းနိုင်မှာမဟုတ်
သေးဘူး။”

သင့်ကိုယ်သင်တစ်ချက်ပြန်ကြည့်ပြီး၊ အပြောင်းအလဲ
သာ လုပ်ပေတော့။

-“မှန်ထဲကလူ” ဆီဒါဂဲရက် နဲ့
ဂလင်းဘတ်ရေး။

ပြည်သူ့ဘဝလွင်ပြင်ထဲ သင်ထာဝရ အနိုင်မရနိုင်မှာ၊ သင့်ကိုယ်
သင် အတွင်း အဇ္ဈတ္တတိုက်ပွဲပထမဆုံး ဆင်နွှဲရပါဦးမယ်။ ပြောင်းလဲမှု
မှန်သမျှ သင်နဲ့သာ စတင်ရမယ်။ ဒီသင်ခန်းစာဘယ်လိုလေ့လာခဲ့
ရတာကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ မေ့မရနိုင်ပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝက၊ ‘ဘရစ်ဂန်ယန်း’

တက္ကသိုလ်' ဘောလုံးအသင်း(BYU) သားဖြစ်ခဲ့သည်။ အထက်တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက ကောလိပ်ကျောင်းများစွာက သူတို့ ဘောလုံးအသင်းထဲ ကျွန်တော့်ကို ထည့်ချင်နေကြတယ်။ ကျွန်တော် က BYU ကိုပဲ ရွေးခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို BYU တက္ကသိုလ်ဘောလုံး အသင်းက တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ အမေရိကန်လက်ရွေးစင်တွေ 'ဂျင်းမက် မဟွန်' နဲ့ 'စတိဗ်ယန်း' တို့လို လူတွေထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အစဉ် အလာရှိတဲ့ အသင်းမို့လို့ပါပဲ။

အဲဒီအချိန်က အသင်းမှာ ကျွန်တော်က နောက်ခံအစွန်လူအဖြစ် ကစားရတယ်။ အသင်းသားတွေအားလုံးနဲ့ နည်းပြဆရာက ကျွန်တော့် ကို အမေရိကန်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ဖို့ စီမံကိန်းချထားကြတယ်။ နည်းပြ ဆရာက ကျွန်တော့်မှာ ကွင်းကြောက်တတ်တဲ့ရောဂါက သူငယ်နာစွဲ နေတာ ဖျောက်ရမယ်လို့ သတိပေးထားတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လုပ် အသင်းကြီးမှာဝင်ကစားဖို့ နောက်တွန့်ဝန်လေး နေတယ်။ အကြောက်တရားမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်မှုတွေ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဝင်တိုးနေတယ်။ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ကိုယ် စစ်ဖြစ်နေတယ် ပြောရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ကြည့်ပါမှ၊ ပွဲတိုးရမှာ ကြောက် နေတာ။ ကိုယ့်ကို ဆလိုက်မီးရောင်အောက်၊ လူတကာ ဝိုင်းအကြည့်ခံ ရမှာကိုပဲ ကြောက်နေတာ၊ ဆုံးရှုံးသွားမှာကို တွေးကြောက်နေတာ ဖြစ်နေတယ်။

“အားနိုးဘင်းနက်” ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိတယ်။

“တကယ့်ကြေကွဲစရာအဖြစ်က၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ထိပ်တန်းကျကျ အားထုတ်မှုတစ်ခုနဲ့ ဘယ်တော့မှ မပွေ့ဖက်ဖူးတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ဇာတ်ပုံဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဘယ်တော့မှ သူ့ရဲ့စွမ်းရည် ပြည့်ပြည့်ဝဝအထိ ဖြန့်ကြက်ဖူးခြင်းမရှိသလို၊ သူ့ရဲ့ကိုယ်ဟန်အနေ

အထားကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မားမားရပ်တည်နိုင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ထိပ်တန်းကျတဲ့ အားထုတ်မှုမျိုးမရှိခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ လက်ခုပ်ဩဘာသံတွေလည်း မကြားဖူးခဲ့ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ လောက် ကြုံဖူးအောင် ဧကန်ချလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်မိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီအလယ် ပွဲကြီးပွဲကောင်းတွေပေါ်ချိန်မှာ လေတပ်ရဲ့ ESPN တံခွန်စိုက်ပွဲ ဝင်ခဲ့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အရှည်လျားဆုံးအပတ်ပါပဲ။ ESPN ရဲ့ အကောင်းဆုံးဆုရသွားပါရဲ့။

တကယ့်အောင်ပွဲက ပရိသတ်တွေအလယ် ဆုတက်မယူမီ လပေါင်းများစွာကပါပဲ။ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲ ကြောက်ရွံ့မှုပေါင်းစုံ တွန်းလှန်ခဲ့ရတဲ့ အဇ္ဈတ္တတိုက်ပွဲမှာ တကယ့်အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့တာပါ။ ပြည်သူ့အောင်ပွဲမတိုင်မီ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲက အရင်ဆုံးလာတာပါ။ ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းဖြစ်တဲ့၊ 'ကျွန်တော်တို့ ရန်သူနဲ့တွေ့တယ်။ သူက ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ပါပဲ' ဆိုသလိုပေါ့။

အတွင်းက အပြင်သို့

သင့်ဘဝကို သင်ပြောင်းချင်ရင်၊ သင်ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့ပဲ အရင်ဆုံး စတင်ရမယ်။ သင့်မိဘ၊ သင့်ဆရာသမား၊ သင့်ရဲ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ စရမှာမဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းလဲခြင်းမှန်သမျှ 'သင် (You)' နဲ့သာ စရမယ်။ အတွင်းကနေ အပြင်ကို လှန်ရမှာ၊ အပြင်ကနေ အတွင်းကို လှန်ရမှာမဟုတ်။

ဒီအခန်း အစစတန်းကိုက 'ကြေးမုံထဲကလူနဲ့စတင်ရမယ်' ဆိုတဲ့ အတိုင်း အဇ္ဈတ္တအောင်ပွဲနဲ့ စတင်ရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီငွေစာရင်းပြီးရင်၊ အလေ့အထ (၁) (၂)နဲ့ (၃) တို့နဲ့ ဒီအပိုင်း ၂၂ ကို လက်စသတ်မယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်း (PBA) ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်စုဆောင်းထားရာဘဏ်တိုက်မှာ ငွေသွင်းတာ၊ ငွေထုတ်တာ၊ စစ်ဆေးတာ၊ ထိန်းချုပ်တာ၊ ကိုယ်ကြိုက်သလိုလုပ်နိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့ PBA က ဘယ်လိုလဲ။ နိမ့်ကျနေသလား။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြည့်ဝနေသလား။

နိမ့်ကျတဲ့ PBA ရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေလက္ခဏာများ

- ဖိအားများကို အလွယ်တကူ လှောင်ပိတ်ယူတတ်။
- နိမ့်ကျပြီး တန်ဖိုးမဲ့တဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ လုံးထွေးနေ။
- သင့်အပေါ် တခြားသူတွေ ထင်မြင်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစိုးရိမ်လွန်ကဲတတ်။
- သင့်ရဲ့မလုံခြုံမှုများကို ဖုံးကွယ်ရန် မောက်မာတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်တတ်။
- သင်နဲ့အနီးဆုံးလူအောင်မြင်ရင် ခပ်လွယ်လွယ် မနာလိုဝန်တိုတတ်။

ကျန်းမာပြည့်ဝတဲ့ PBA ရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေလက္ခဏာများ

- သင့်ခြေထောက်ပေါ် ရပ်တည်ပြီး၊ ဖိအားများကို ခုခံတတ်။
- ထင်ရှားကျော်ကြားရေးအတွက် အစိုးရိမ်မလွန်ကဲတတ်။
- ဘဝကို ယေဘုယျအကောင်းမြင် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အနေနဲ့ ရှုမြင်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တတ်။
- ပန်းတိုင်ထားရင်း မောင်းတင်တတ်။
- အခြားသူများ အောင်မြင်တာကို ဝမ်းသာတတ်။

သင့်ရဲ့ဘဏ်ငွေစာရင်းအခြေအနေမကောင်းရင်လည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်စရာမလိုပါ။ ဘယ်အခြေအနေမှ (ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး) အမြဲမတည်မြဲနိုင်သောကြောင့်ပင်။

သင့်မှာ ငွေသွင်းငွေထုတ်သော့ချက် ၆ ချက် ရှိကြတယ်။ နယူတန်ရဲ့နိယာမ (သက်ရောက်မှုတိုင်း၌ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတစ်ခုစီရှိ) အတိုင်း ၎င်းသော့ချက် ၆ ချက်အချင်းချင်း ညီမျှ၍ လားရာဆန့်ကျင်နေကြတယ်။

PBA ငွေသွင်း	PBA ငွေထုတ်
၁။ သင့်ကိုယ်သင် ကတိပြုထား။	သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကတိများ ချိုးဖျက်။
၂။ ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေလုပ်။	ကိုယ်ပာကိုယ်ဂရုစိုက်။
၃။ သင့်ကိုယ်သင် ညင်ညင်သာလုပ်။	သင့်ကိုယ်သင်ရိုက်နှက်ပစ်။
၄။ ရိုးပြောပဲ။	လိမ်ညာပါ။
၅။ သင့်ကိုယ်သင် အားသစ်လောင်း။	သင့်ကိုယ်သင်သံချေးတက်ပါစေ။
၆။ သင့်ပါရပီတွေကိုချဲ့ထွင်။	သင့်ပါရပီတွေပြုတ်နု။

သင့်ကိုယ်သင် ကတိထား

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ အရေးပါဆုံးလူတွေလုပ်သလိုပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ဘာသာ ဇောက်ချပိုင်းဖြတ်မှုတွေနဲ့ လေးလေးနက်နက်ဖြစ်အောင် လုပ်သင့်တယ်။ ဘဝမှာ ထိန်းချုပ်မှုမဲ့သလို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်၊ သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကိစ္စငယ်လေးတစ်ခုပဲ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီကိစ္စငယ်လေးအတွက်ကိုတော့ သင်အသာတကြည် ကတိပေးနိုင်တဲ့အတွက်၊ အဲဒီကတိကိုတည်အောင် ထိန်းသိမ်းရင်း၊ ကတိ

တည်မှုကို စကျင့်ပါ။ ၅ ဒေါ်လာတန်ကိစ္စ ဆိုပါစို့။ ဒီနေ့မှာ ဆိုဒါ တစ်ဘူးကုန်အောင်သောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် သောက်ဖြစ် အောင် သောက်ပါ။ ဒီနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက် ပြီးရင် နောက်အဆင့်မှာ ဒေါ်လာ ၁၀၀ တန်ကိစ္စ၊ နောက်ပိုင်း ပိုရင့်ကျက် ကတိကြီးတွေ တည်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ မချေမငံ ဖော်ကားမော်ကား ဆက်ဆံတတ်တဲ့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းဆို အဆက် ဖြတ်ပစ်မယ်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတာဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ကတိကြီးတွေ သင် ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေ လုပ်ပါ

စိတ်ပညာကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ အကြံပေးချက်အရ၊ သင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေရင် တခြားသူတစ်ယောက်ကို တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ စဉ်းစားတာက အကောင်းဆုံးပဲလို့ဆိုပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါက ကိုယ့် အတွင်း အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်ကဖြစ်တာမို့၊ သူတစ်ပါးဆီ တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ အာရုံညွတ်လိုက်ခြင်းက စိတ်သက်သာရာရစေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သူ တစ်ပါးအကျိုးဆောင်ခြင်းကုသိုလ်ကံရဲ့ရလဒ် လက်တွေ့မြင်ရ၊ ပီတိ ဖြစ်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်အဇ္ဈတ္တရောဂါပါ အလိုလိုကင်းပျောက်သွားရပါ တယ်။

တစ်ခါက ကျွန်တော် လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားစဉ် ကျွန်တော့်ဘေး က ထိုင်ခုံမှာ ကလေးအမေတစ်ယောက် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်တိုးလိုး တွဲလောင်း၊ ခြင်းတွေ၊ ပလုံးတောင်း မနိုင်မနင်းနဲ့ လိုက်လာတာတွေ့ရ တယ်။ ကလေးငယ်က တင့်တို တရယ်ရယ်နဲ့ အနေရအထိုင်ရကျပ်တဲ့ ပုံပေါ်နေတယ်။ ဘေးက ကျွန်တော် မနေနိုင်တာနဲ့ ကျွန်တော့်နေရာကို ကလေးအမေထံ ပေးထိုင်စေပြီး၊ ကျွန်တော်က နောက်ဘက်အစွန်း

ရေချိုးခန်းဘေးက ခုံမှာ သွားထိုင်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော်နေရာပေးလိုက်လို့ ချောင်သွားတဲ့ ကလေးအမေက ကျွန်တော့်ထိုင်ခုံနေရာမှာ သူ့ကလေးငယ်ကို နို့ဘူးတန်းလန်းပေးဖို့ပြီး ချသိပ်လိုက်တာ တစ်ခဏချင်း အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ကလေးငယ် အိပ်ပျော်သွားမှ မအေဖြစ်သူလည်း အမောပြေပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် အိပ်မောကျ သွားပါတော့တယ်။ တစ်အောင့်လောက်အကြာ သားအမိ နှစ်ယောက် အိပ်မောကျနေကြပုံကို ကျွန်တော် စိုက်ကြည့်ရင်း ကိုယ့်ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးကို ပီတိဖြာမဆုံးဖြစ်ရတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ညင်ညင်သာသာလုပ်

ညင်ညင်သာသာလုပ်ရေးက အဓိပ္ပာယ်များစွာရှိပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် မနက်ဖြန်မနက်မှာပဲ ပြည့်စုံလုံလောက်နေမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ ရနိုင်တယ်လို့မဆိုလိုဘူး။ သင့်မှာ တိုးပွားဖို့အချိန်တွေ လုံလုံလောက်လောက် ရှိလာရေးကို သည်းခံစောင့်ဆိုင်းနေရမှာပဲဖြစ်တယ်။

ညင်ညင်သာသာလုပ်ရေးဆိုတာ သင်စိတ်ရှုပ်ထွေး စိတ်သိပ်ညစ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူသင့်ယူထိုက်တာတွေယူဖို့ပါပဲ။ အတိတ်ဟာ ပြီးပြီးသားတွေပဲမို့ သင်ခန်းစာယူပြီးရင်တော့ မေ့ပစ်ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျန်တာတွေပစ်ချပြီး၊ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ပါပဲ။

‘ဘရူနိုမား’ရဲ့ အောက်ပါသီချင်းစာသားလိုပေါ့။

“ဘဝဆိုတာ၊ နောင်တတွေသိမ်းထားဖို့ရာ၊ တိုတောင်းလွန်းလှတယ်။ ရှင်သန်ဖို့ရာ ဘဝဟာ တစ်ခုတည်းရှိတဲ့အတွက် ဒါကို သင်က အကောင်းဆုံးလုပ်ယူတာကပဲ ပိုကောင်းပါတယ်။”

ရိုးဖြောင့်ပါ

ရိုးဖြောင့်ခြင်းက ပုံစံမျိုးစုံနဲ့လာတယ်။ ပထမဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်း အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်မှာကတည်း ကိုယ်က ရိုးသားတည်ကြည်နေဖို့ ပဲဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာကျော်အမျိုးသမီးအဆိုတော် 'ဂျူးဒီဂါလင်း' ပြောတဲ့ စကား တစ်ခွန်းက မှတ်သားစရာပါ။

“အမြဲတမ်း သင့်ကိုယ်သင် အခြားတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဒုတိယ တန်းစား ပြန်ဆိုချက်ဖြစ်မယ့်အစား၊ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ပထမတန်းစား ပြန်ဆိုချက်ဖြစ်နေပါစေ”

ထို့နောက်မှ သင့်ရဲ့ လုပ်ရပ်များက ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရမယ်။ အတိတ်က မရိုးမသားရှိခဲ့ရင်တောင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရိုးသားဖို့က အဓိက ပါ။ သင်ဘယ်လိုပုံဖြစ်ဖြစ် မဖုံးကွယ်ထားမှသာ စိတ်သက်သာရာရ နိုင်တယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ ဘူးပေါ်သလို ပေါ်တာချည်းပါ။ အင်တာ နက်တွေ တွင်ကျယ်နေတဲ့ ဒီခေတ်ကြီးမှာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လူတိုင်း မြင်နေကြပြီးသား။

သင့်ဘေးနားပတ်ပတ်လည် လူသားတွေအားလုံး အမျိုးမျိုးလိမ် ညာလှည့်ဖြားနေကြစဉ် သင်ရိုးသားဖြောင့်မတ်ဖို့ရာ သတ္တိရှိရမယ်။

ရိုးဖြောင့်မှုလုပ်ရပ်တိုင်းဟာ ဘဏ်အပ်ငွေသွင်းသလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အင်အားကို တည်ဆောက်နေတာပဲဖြစ်တယ်။

“ကျွန်ုပ်ရဲ့အင်အားတွေဟာ အင်အား ၁၀ ဆ တိုးလာသလိုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့နှလုံးသားက သန့်စင်ပြီးသားဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ” ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အားသစ်လောင်းပါ

သင်မောပန်းနွမ်းနယ်ခိုက်၊ ခေတ္တအပန်းဖြေ၊ သက်သောင့်သက်သာနေရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကျမှ အားသစ်လောင်းပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာအောင် လုပ်ယူရမှာပဲဖြစ်တယ်။

“အယ်လီဆန်” တစ်ယောက်၊ သူမရဲ့ကိုယ်ပိုင်အားသစ်လောင်းတဲ့ ဥယျာဉ်ကို တွေ့ခဲ့ရပုံကို ကြည့်ပါ။

“သူမရဲ့ဖခင်က သူမကလေးဘဝက စက်ရုံတစ်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေစဉ်၊ မတော်တဆမှုဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ သူမက ဖြစ်ပျက်အသေးစိတ်ကို မသိခဲ့တာမို့ ဒီအကြောင်း အမေ့ကိုမေးဖို့လည်း ကြောက်နေခဲ့မိတယ်။ သူမရဲ့စိတ်မြင်ကွင်းထဲမှာတော့ အဖေ့ရဲ့ပုံဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပုံသွင်နဲ့ ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ ဒီခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်တဲ့ ပုံသွင်က ဘယ်တော့မှမပြောင်းလဲဘူး။ သူဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူသားအဖြစ်နဲ့ သူမကို ကာကွယ်နေတယ်လို့ မြင်တယ်။ သူမအတွေးထဲမှာ ဒီအဖေဟာ တစ်ချိန်လုံးရှိနေတယ်လို့ မြင်နေရတာဟာ သူမရဲ့လုပ်ရပ်အားလုံးမှာ အားသစ်လောင်းပေးသလို ရှိနေပါတော့တယ်။”

သင့်ပါရမီတွေကို ချဲ့ထွင်ပါ

သင့်ပါရမီဟာ အဆို၊ အက၊ စာပေ၊ ဇာတ်သဘင်ဘက်မှာရှိရှိ၊ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ တစ်နေရာရာမှာ ပါရမီရှိနေရုံနဲ့ ပြီးပါတယ်။ ဒီ ရှိနေပြီးသား ပါရမီကို မှန်ဘီလူးနဲ့ ချဲ့ထွင်ကြည့်သလို အများက ပုံကြီးချဲ့မြင်လာရအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။

ကျွန်တော့်ယောက်ဖ ‘ဘရစ်’ ပြောပြတဲ့ သူ့ကိုယ်တွေ့ပါရမီက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်ခဲ့ပုံကို ကြည့်ပါ။ လူငယ်ဘဝက ‘ဘရစ်’ဟာ ဘေ့စ်ဘောကစားသမားတစ်ယောက်

ပါ။ ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ ဘီဘီသေနတ်ပစ်တမ်းကစားရင်း မတော်တဆ သူ့မျက်လုံးကိုမှန်ပြီး မျက်စိတစ်ဖက်လုပ်ခဲ့ရတယ်။ မျက်စိမြင်ကွင်းမပြည့်စုံခဲ့ဘူး။ အစ်ကိုနှစ်ယောက်က ဘော်ဘောကစား လို့မရတဲ့ ညီငယ်ကို တောင်တက်ကိရိယာနဲ့ နိုင်လွန်ကြိုးတစ်စုံ ဝယ် ပေးတယ်။ ဒီကိရိယာတွေအကူအညီနဲ့ တောင်တက်ခြင်းကို သူ စတင် လေ့ကျင့်တော့တယ်။

လပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့နောက် 'ဂရင်းတက်တန်' တောင် ကို တက်နိုင်တော့တယ်။ ၂ ရက်ကြာ တောင်တက်ခရီးက သူ့ကို ယုံ ကြည်ချက် သိပ်သိပ်သည်းသည်း ပြည့်ဝလာစေတယ်။

တောင်တက်နိုင်လို့ ၂ နှစ်ကြာသွားတဲ့အခါ ၁၀ ရက်ကြာ သူ့စံချိန် ကို သူပြန်ချိုးနိုင်ပါတယ်။ တောင်တက်နိုင်စွမ်းရှိမှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကို ဖော်ပြနိုင်တာရဲ့ အရင်းအမြစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့အခါမှာတော့ တောင်တက်သမားတွေအတွက် မြင့်မြင့် မားမားစွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ သိပ်အောင်မြင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ မူလ တည်ထောင်သူနဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်နေပါပြီ။

သူချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေရလို့ သူ့အလုပ်မှာ သိပ်ကို တော်နေပါတယ်။ သူ့ဘဝထံ သူ့ပါရမီကို အပ်နှင်းထားလို့ ကျန်လူတွေ ရဲ့ ဘဝများစွာနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတော့တယ်။



အလေ့အထ [၁] - ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး
ငါသည် အင်အားစု

လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ထဲလုပ်ထားပြီး
သလောက်သာ ပျော်ရွှင်ကြရတာပါ။

- အေဗရာဟင်လင်ကွန်း(အမေရိကန်သမ္မတကြီး)

ငါအိမ်မှာနေတဲ့တစ်ချိန်လုံး ဝေဒနာကြီးတွေ ခံစားနေရတယ်။
ဘာကြောင့်လဲ၊ ငါ့အဖေက ငါ့ဘဝထဲလုပ်သမျှ အရာရာတိုင်းအတွက်
တာဝန်ယူခိုင်းနေတာကြောင့်ပဲ။

“ဖေဖေ၊ ကျွန်တော့်ကောင်မလေးကတော့ ကျွန်တော့်ကိုရူးသွပ်
အောင် လုပ်နေပြီ” လို့ အဖေ့ကို ကျွန်တော်ပြောတိုင်း “ရှောင်ရေ၊ မင်း
သာ ခွင့်မပြုဘူးဆိုရင် ဘယ်သူမှ မင်းကိုရူးအောင်မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး၊
ဒါက မင်းရဲ့ရွေးချယ်မှုပဲ၊ မင်းက ရူးမယ့်လမ်းကိုရွေးတာကိုး” လို့
ပြန်ပြောတတ်တယ်။

ဖေဖေဟာ ကျွန်တော့်ကိုလာချိတ်တဲ့ ဂျိတ်တွေ ဘယ်တော့မှ
အလွတ်မလေးဘူး၊ အမြဲပဲ ကျွန်တော့်ကို စိန်ခေါ်တယ်။ မေမေကတော့

ကျွန်တော့်ကို အမြဲ အလိုက်သင့်ပြောတယ်။ ကျွန်တော် တခြားလူတွေ ကို ပုတ်ခတ်ပြောရင်လည်း ခွင့်ပြုထားတယ်။ ဒီတော့ အမေ့အားကိုး ရှိထားလို့ ကျွန်တော်ဖေဖေကို မကြာခဏ ပြန်အော်မိတယ်။

“ဖေဖေ မှားတယ်။ ကျွန်တော်က ရူးမယ့်လမ်းကို ရွေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီကောင်မလေးက ကျွန်တော့်ကိုရူးအောင် လုပ် လုပ်နေတာ”။

ကျွန်တော့်အဖေ့ရဲ့ အယူအဆက ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ပြောနေတာ။ ဒီဆေးခါးကြီးက ဆယ်ကျော်သက် သာရှိသေးတဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် မျိုးချရခက်နေတာပေါ့။ သူ သွတ်သွင်းပေးတဲ့အသိဉာဏ်က လေးကလူနှစ်မျိုးရှိကြောင်း၊ တစ်မျိုးက “ထိန်းချုပ်သည်းခံနိုင်” တဲ့လူစား၊ နောက်တစ်မျိုးက “တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်ပစ်” တတ်တဲ့လူစားမျိုး။ ပထမတစ်မျိုးက ကိုယ့်ဘဝတွေအတွက်၊ တာဝန်ယူတတ်သူ၊ ဒုတိယတစ်မျိုးက သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့တတ် သူမျိုးဖြစ်တယ်။

အလေ့အထ (၁)။ ထိန်းချုပ်သည်းခံရေးဟာ ကျွန်အလေ့အထတွေအကုန် သော့မဖွင့်မီ၊ ပထမဦးစွာလုပ်ရတဲ့အလေ့အထပါပဲ။ အလေ့အထ (၁) က ပြောတာက “ငါဟာအင်အားစုဖြစ်တယ်။ ငါဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ကပ္ပတိန်ဖြစ်တယ်၊ ငါ့သဘောထားကို ငါရွေးတာ။ ငါ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှု၊ မပျော်ရွှင်မှုအတွက် ငါတာဝန်ယူတယ်။ ငါ့ပန်းတိုင်သွားတဲ့ကားမှာ ငါဟာမောင်းသူ၊ ခရီးသည်မဟုတ်”

ထိန်းချုပ်သည်းခံသူလား၊ တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူလား

ရွေးချယ်မှုက သင့်ဥစ္စာ

‘တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်ပစ်တတ်သူ’ က သည်းမခံနိုင်တဲ့သွေးတိုးဖိအားပေါ် အခြေခံပြီး ရွေးချယ်တတ်တယ်။ သူတို့က ဆိုဒါဘူးနဲ့တူတယ်။ ဆိုဒါဘူးကို တအားလှုပ်ခါလို့၊ ဖိအားတက်လာတုန်းမှာ ရုတ်တရက်

ဘူးဆိုဖွင့်ဖောက်လိုက်တာနဲ့ ရှူးခနဲ ကန်ထွက်တာမျိုးနဲ့တူပါတယ်။

“ထိန်းချုပ်သည်းခံတတ်သူ” က တန်ဖိုးတွေပေါ် အခြေခံပြီး ရွေးချယ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့မပြုမူခင်က စဉ်းစားကြတယ်။ သူတို့အရာရာကို ထိန်းချုပ်လို့ မရမှန်း အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က သူတို့လုပ်ရမှာ ကိုတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြတယ်။ ‘တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်’ သူတွေက ကာဗွန်ရည်တွေနဲ့ပြည့်နေတတ်ပြီး ‘ထိန်းချုပ်သည်းခံတတ်’ သူတွေက ရေသက်သက်တွေနဲ့ ပြည့်နေသူမျိုးပါ။ ကာဗွန်လို ရေမဆူတတ်၊ တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး ထိန်းချုပ်ပြီးဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ဘာသာစကားကို နားစွင့်ပါ

အထက်ပါလူစား ၂ မျိုးကြားက ခြားနားချက်ကို သူတို့သုံးတဲ့ ဘာသာစကားကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ယေဘုယျပြောနိုင်တယ်။

“တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူ” တွေက ဒီလိုဘာသာစကားမျိုးသုံးတတ်တယ်။

“ဒါ ငါပဲ။ ငါ လုပ်နေကျလမ်းအတိုင်း ငါလုပ်တာ” ဒီစကားရဲ့ ဆိုလိုရင်းက “ငါပြုမူတဲ့နည်းလမ်းအတွက်၊ ငါ့မှာတာဝန်မရှိဘူး။ ငါ မပြောင်းနိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ သဘောပဲ။

“ငါသာ တခြားကျောင်းကို ရောက်ခဲ့ရင်၊ ပိုကောင်းတဲ့သူငယ်ချင်းတွေလည်းရလို့၊ ပိုသွေးအေးတဲ့မိဘမျိုးက မွေးလာခဲ့ရင်၊ ရည်းစားထားစရာကောင်လေးတစ်ယောက်ရှိခဲ့ရင် ငါပျော်မိမှာပဲ” ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးမှာ တကယ့်ဆိုလိုရင်းက

“ငါ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ငါ့အပေါ်ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စတွေကို၊ ငါထိန်းချုပ်မနေတော့ဘူး။ ငါ့မှာ ပျော်ရွှင်ရမယ့်ကိစ္စတွေ သတ်သတ်ရှိနေရမယ်” ဆိုတဲ့သဘော။

“တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူ” သုံးစွဲတဲ့အထက်ပါ ဘာသာစကားမျိုးနဲ့ အလားတူ ဘာသာစကားတွေက သင့်ဆီက စွမ်းအားတွေ ထုတ်ယူသွား တတ်ပြီး၊ တခြားသူ တခြားအရာဆီ သွားပေးတတ်ပါတယ်။

တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူရဲ့ဘာသာစကား	ထိန်းချုပ်သည်းခံသူရဲ့ဘာသာစကား
<ul style="list-style-type: none"> - ငါကြိုးစားရဦးမယ်။ - ဒါလောက်က ငါလုပ်တတ် သလောက်နည်းပါပဲ။ - ငါလုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိတော့။ - ငါလုပ်ပိုရှိတာက။ - ငါမတတ်နိုင်။ - ငါ့နေ့ရက်တော့ ငါလျက်ဆီးပါပြီ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - ငါ ဒါကို လုပ်ကိုလုပ်မယ်။ - ဒါ့ထက်ကောင်းတာ ငါလုပ်နိုင်သေးတယ်။ - ငါတို့ငွေးစရာတွေအားလုံး ပြန်ကြည့်ရအောင်။ - ငါငွေးချယ်ရမှာက။ - နည်းလမ်းတစ်ခုတော့ ရှိကိုရှိရမယ်။ - မင်းရဲ့ဆိုးဝါးတဲ့လုပ်ရပ် ငါ့အပေါ် ပွတ်သပ်သွားဖို့ ငါခွင့်မပြု။

သားကောင်ဘဝအစွဲ ပိုင်းရပ်ပိုး

တချို့လူတွေမှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးရှိကြ တယ်။ ဒီရောဂါပိုးကို ‘သားကောင်ဘဝအစွဲ’ ပိုးလို့ ကျွန်တော်သတ် မှတ်ခေါ်ထားတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက မတရားဘူး။ သူတို့ကို ဒဏ်ခတ်ထား လို့ သားကောင်ဘဝကျရောက်နေရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲပဲ။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ‘မက်တို့မ်း’ က ပြောဖူးတယ်။ သင့်ရဲ့ ရှင်သန်ရေးဘဝကို ကမ္ဘာကြီးက ပိုင်တယ်ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောလေနဲ့။ ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို ဘာမှမပိုင်ပါ။ သူက ဒီမှာ အရင်

ရောက်နှင့်နေတယ်လေ”။

ချီကာဂိုမြို့က ဂုဏ်ထူးတန်းကျောင်းသားလေး ‘အေဒရီးယန်နာ’ ဟာ ဇာတိအရပ်မှာပဲ ကြီးပြင်းလာပြီး သားကောင်ဘဝအစွဲကြောင့် ဖိအားတွေ အတော်ခံစားခဲ့ရတယ်။

“ကျွန်မလူမည်းတစ်ယောက်ပါ။ လူမည်းဖြစ်ရတာကို ဂုဏ်ယူပါတယ်။ အသားအရောင်က ကျွန်မဘဝမှာ ပိတ်ဆို့ရပ်တန့်မနေပါဘူး။ လူဖြူလူမည်းဆရာတွေ၊ လူကြီးသူမတွေဆီက အများကြီးပဲ လေ့လာသင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအိမ်မှာတော့ ခြားနားနေပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာ ကြီးစိုးနေတဲ့ အသက်ငါးဆယ်အရွယ် အမေဟာ တောင်ပိုင်းပြည်နယ်က လာသူပါ။ ကျေးကျွန်ဘဝက ခုလေးတင် ဖျက်သိမ်းပြီးခါစလို သူမပြုမူနေထိုင်နေဆဲပါပဲ။ ကျွန်မကျောင်းမှာ စာတော်လာရင်ပဲ “မင်း ‘လူဖြူ’ လူမျိုးထဲဝင်လာတော့မယ်။ ဒီလိုတော်လာတာမျိုး ဒို့တစ်တွေ ဝေးဝေးရှောင်နေရမယ်လေ”တဲ့။ အမေအစွဲက ကျွန်မတို့ကို သေတ္တာထဲ ပိတ်လှောင်ထားသလိုနဲ့ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ဘူး။

“တစ်ခုခု မလုပ်ဖို့ သင့်ကိုဘယ်သူကမှ တားမနေဘူး” ဘာကြောင့်ဆို သင်ထင်တဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း စဉ်းစားနေလို့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းတောင် ‘လူဖြူတွေက ငါ့သဘောထား နောက်ပြန်ဆွဲနေတာမျိုး ခံနေကြတယ်။ သူ ကားသစ်တစ်စီးဝယ်မယ့် ကိစ္စ၊ တောင်ကြားက လူဖြူတစ်ယောက်က မလိုမလား မနာလိုမှုနဲ့ ဝင်ရောက်ကန့်ကွက်တာနဲ့ပဲ မဝယ်ရဲတော့ပဲဖြစ်သွားသတဲ့’

သင့်ကို နောက်တွန့်ပြီး ဘာမှမလုပ်ရဲအောင် နောက်ပြန်ဆွဲနေတာက သင်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မကတော့ ယုံကြည်နေဆဲပါပဲ။

သားကောင်ဘဝအစွဲခံစားရချက်အပြင် ‘တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်တတ်သူ’ တွေက

- အလွယ်တကူထိုးနှက်တိုက်ခိုက်တတ်တယ်။
- တခြားသူတွေကို အပြစ်ဖို့တတ်တယ်။
- ဒေါသဖြစ်ပြီး၊ နောက်မှ နောင်တရစေမယ့်စကားမျိုး ကျွံတတ်တယ်။
- ဝေဖန်အပြစ်တင်ရှုတ်ချတတ်တယ်။
- သူတို့အပေါ်ကျရောက်လာမယ့်အပြစ်တွေကို စောင့်နေတတ်တယ်။
- မလွဲမသွေ ပြောင်းရတော့မယ်ဆိုမှ၊ ပြောင်းတတ်တယ်။

ထိန်းချုပ်သည့်ခံတတ်ရန် လိုအပ်ချက်

ထိန်းချုပ်သည့်ခံတတ်သူတွေက ခြားနားတဲ့ သွေးသားတွေရှိတယ်။ သူတို့က -

- ထိုးနှက်ခြင်းမပြုဘဲ၊ ကျရောက်လာသမျှတွေ ချေဖျက်ပစ်နိုင်တယ်။
- သူတို့ရွေးချယ်မှုတွေအတွက်၊ တာဝန်တွေယူတတ်တယ်။
- မပြုမူမီကပဲ စဉ်းစားတတ်တယ်။
- တစ်ခုခုဆိုဆို၊ ဝါးဝါးဖြစ်လာရင်တော့ ပြန်ကန်တတ်တယ်။
- ရှေ့ကိုရွှေ့ဖို့နည်းလမ်းတစ်ခု အမြဲတမ်း ရှာတွေ့တတ်တယ်။
- သူတို့မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကို စိတ်မပူဘဲ၊ သူတို့တတ်နိုင်သလောက် ကိစ္စတွေအပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်ထားတတ်တယ်။

သင်တစ်ခုတည်းသောအရာအပေါ်မှာသာ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့အပေါ် ကျရောက်လာသမျှ အရာကိစ္စအားလုံး အကုန်အစင် ထိန်းချုပ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဥပမာ- ရှေးရှေးက မိဘဘိုးဘွားတွေရဲ့လောင်းရိပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့

ဘာတစ်ခုမှ ထိန်းချုပ်နိုင်တာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်တာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ “ကျွန်တော်တို့ဆီ လောလောဆယ် ဖြစ်ပျက်လာတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာပါပဲ” ဒါကြောင့် ကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေကို ပူပင်ခြင်းမဖြစ်တော့ဘဲ၊ ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေအပေါ်မှာသာ စတင်စိုးရိမ်ပူပန်ရတော့မှာပါ။

ဗဟိုတူစက်ဝိုင်းပုံ ၂ ခုကို သရုပ်ဖော်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုစက်ဝိုင်းပါ။ ပါဝင်ကြတဲ့အရာတွေက ကျွန်တော်တို့ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘောထား၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ ဖြစ်ပျက်လာသမျှပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တို့ဖြစ်ကြတယ်။

အပြင်စက်ဝိုင်းက ကျွန်တော်တို့ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ထောင်ပေါင်းများစွာသော ကိစ္စတွေပါဝင်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် ရိုင်းစိုင်းစော်ကားတဲ့ မှတ်ချက်စကားတွေ၊ အတိတ်ကအမှားတွေ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေတွေ၊ မိဘဆိုင်ရာကိစ္စတွေ၊ မွေးရပ်ဇာတိအနေအထားတွေ၊ စသည်တို့ဖြစ်ကြတယ်။



ဆုံးရှုံးနစ်နာရမှုမှ အောင်ပွဲအိမ်သို့

"Parade" မဂ္ဂဇင်းမှာ 'ဘရက်လစ်လေး' က သရုပ်ဖော်ထားတာက ဆုံးရှုံးနစ်နာရမှုတိုင်းက ကျွန်တော်တို့အတွက် အောင်ပွဲအဖြစ် လှည့်ပြောင်းတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေပဲ လို့ဆိုခဲ့တယ်။

"ဘဝထဲသင့်အပေါ်ဖြစ်ပျက်လာသမျှကိစ္စတွေနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာတွေလုပ်သလဲဆိုတာနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။" လို့ ကောက်ချက်ချသူက ကိုယ့်ဟာကိုယ် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်အောင် ရုန်းကန်လာရတဲ့ ဒုက္ခိတမသန်စွမ်းသူ 'ဝီလျံမစ်ချယ်' ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၉ ရက်မတိုင်မီကတော့ သူဟာအများနည်းတူ ကျန်းမာရေးကောင်းလှပြီး ထင်ရှားတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ပါ။

အဲဒီနေ့မှာ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အသစ်တစ်စီးဝယ်ပြီး၊ အဲဒီနေ့မှာ စမ်းသပ်မောင်းနှင်ကြည့်စဉ်၊ မမျှော်လင့်တဲ့ မတော်တဆဖြစ်ရပ်ကြီး တစ်ခုနဲ့ တိုးပါတော့တယ်။ ထရပ်ကားတစ်စီး သူ့လမ်းရှေ့ဖြတ်အဝင်၊ ရင်ဆိုင်ဝင်တိုက်မိတော့တယ်။ သူ့ဆိုင်ကယ် တလိမ့်ခေါက်ကွေး လွင့်စင် သွားလို့ သူတံတောင်ဆစ်တွေ ကျိုးပဲ့ပြီး သူ့ကပ်ပယ်အိတ်တွေ ကြေမှု သွားရတယ်။ သူ့ဆိုင်ကယ်ဂက်အိုးအဖုံးပွင့်သွားလို့ အင်ဂျင်စက်ကို မီးကူးပြီး ဆိုင်ကယ်ပေါက်ကွဲသွားပြန်ပါတယ်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၆၅% မီးလောင်သွားတယ်။ ကံသီလို့ ဉာဏ်ကောင်းသူ ကယ်တင်ရှင် လူငယ် တစ်ယောက်က အနီးအနားက မီးသတ်ဘူးနဲ့ ကပျာကသီ မီးငြိမ်းသတ် ပေးလို့ မစ်ချယ်တစ်ယောက် အသက်ဘေးက လွတ်သွားခဲ့တယ်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် သူနှစ်ပတ်လုံးလုံး သတိမေ့မြော ပြီးမှ သတိပြန်လည်လာချိန်မှာ သူ့ဘဝဟာ ဒုက္ခိတ မသန်စွမ်းသူဖြစ် နေတာ သိရှိလိုက်ရတယ်။

နောက် ၄ လအတွင်း ကိုယ်အင်္ဂါအရေပြား အစားထိုးဖာထေး ရချက်ပေါင်း ၁၃ ချက်၊ အရေပြားဒဏ်ရာ ခွဲစိတ်ရမှုပေါင်း ၁၆ ချက်နဲ့ အခြားခွဲစိတ်မှုများစွာ လုပ်ရတယ်။ နာလန်ထစခန်းမှာ လှပေါင်းများစွာ နေရတယ်။ ၄ နှစ်အကြာ လေယာဉ်ပျက်ကျမှုနဲ့ တိုးရပြန်တယ်။ ဆေး ရုံမှာ ကံကြမ္မာတူ ၁၉ နှစ်အရွယ် လူငယ်လေးနဲ့ စကားပြောရစဉ်၊ သူ့ဖြစ်ရပ်ကို အဲဒီလူငယ်လေး မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်ရတယ်။ အရင်က သူ လုပ်နိုင်တာတွေ အသေးအဖွဲပါမကျန် ၁၀၀၀၀ လောက် ရှိခဲ့တဲ့ အထဲက အခု ဒုက္ခိတဘဝမှာ ၁၀၀၀ လောက် ပျောက်ဆုံးသွားရပြီး၊ ၉၀၀၀၀ ကျန်တော့သတဲ့။ အဲဒီကျန်တဲ့ လုပ်နိုင်တာ ၉၀၀၀ကိုပဲ အာရုံ စိုက်ဖို့ ရွေးချယ်ရတော့မယ်ဆိုပါတယ်။

မစ်ချယ်က နှစ်ဆရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ ပထမက သူ့မိသားစုနဲ့

မိတ်ဆွေများရဲ့ ချစ်ခင်မှုပဲတဲ့။ ဒုတိယက အရင်းအမြစ်တွေ မြောက်မြားစွာက ရှာမှီးလာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဒဿနအတွေးအခေါ်ပဲဖြစ်သတဲ့။

ပြောင်းလဲလာမှုရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အေးဂျင့်ဖြစ်လာရေး

ကြောက်စရာကောင်းတာက တချို့သော အလေ့အထဆိုးတွေဖြစ်တဲ့ အရက်သေစာစွဲတာ၊ လောင်းကစားတပ်မက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးတာ၊ သူများသားမယား ဖျက်ဆီးကာမသောင်းကျန်းတတ်တာတို့ဟာ သားစဉ်မြေးဆက်ပါလာတာဟာ ကပ်ရောဂါဆိုးလိုပဲ။ ဒီလိုမျိုးရိုးစဉ်ဆက်အလိုက်ပါလာတဲ့ အလေ့အထဆိုးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်မှာ စတင်ခွာချဖို့က ကိုယ်ကစလုပ်မှရတတ်တယ်။ သတင်းကောင်းက ဒီလေ့အကျင့်ဆိုးစက်ဝန်းသံသရာကို စပြီးရပ်တန့်ပစ်နိုင်သူက သင်ကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာပါ။ သင်က 'ထိန်းချုပ်သည်းခံနိုင်သူ' ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့်၊ ဒီရပ်တန့်ပြောင်းလဲမှုရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အေးဂျင့်ဟာ သင်ဖြစ်လာရတာပါပဲ။ သင်က စမွေးလာမယ့်ကလေးတွေက အနာဂတ်အလေ့အထကောင်းတွေရှိလာမယ့် ကလေးတွေပဲဖြစ်တော့တယ်။

ကျွန်တော် အင်တာဗျူးတဲ့ ၁၆ နှစ်အရွယ် ကောင်လေး 'ရှိန်း'ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ကြည့်ပါ။ 'ရှိန်း' က မစ်ဝက်မှာနေတဲ့သူ့မိသားစုမျိုးဆက်မှာ ပြောင်းလဲမှုရဲ့အေးဂျင့်ဖြစ်လာသူပါပဲ။ 'ရှိန်း'က မိဘနှစ်ပါး။ မွေးချင်းတွေနဲ့အတူ ပရိဂျက်တစ်ခုမှာ အတူနေကြတယ်။ ဝင်ငွေနည်းတဲ့ မိသားစုပါပဲ။ မိဘတွေက ခုထိသက်ရှိထင်ရှား ရှိသေးပေမယ့် ဘယ်တော့မှ တည့်တယ်လို့မရှိဘူး။ အမြဲပဲ တကျက်ကျက်နဲ့ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စွပ်စွဲနေကြရဲ့။

အဖေက ထရပ်ကားမောင်းစားပြီး၊ အိမ်ကိုဘယ်တော့မှ ပြန်လာတယ်မရှိဘူး။ အမေကလည်း ၁၂ နှစ်ရွယ် သူ့ညီမလေးနဲ့အတူ

ပြောင်းဖူးဖက်တွေပဲ သောက်ရှူနေတတ်တယ်။ အစ်ကိုကြီးနှစ်ယောက်
ကလည်း အထက်တန်းကျောင်းမှာ စာမေးပွဲ နှစ်ခါကျလို့ ကျောင်းထွက်
ရတဲ့ဘဝ ရောက်ရတယ်။ ဒီလိုတွေကြားထဲ 'ရှိန်း' မှာ မျှော်လင့်ချက်
တွေ ပျောက်ဆုံးနေရတယ်။

ကံကောင်းချင်တော့၊ ရှိန်းရဲ့ဘိုးဘိုးက သူ့မိသားစုနေတဲ့ အပေါ်
ထပ်အခန်းတစ်ခန်း ဝယ်လိုက်တယ်။ ရှိန်းက ဘိုးဘိုးကို ဒေါ်လာ
တစ်ရာပေးပြီး၊ အဲဒီအပေါ်ထပ်မှာ တစ်လစာငှားပြီး နေလိုက်တယ်။
သူ့ဘဝရဲ့ ကွန်းခိုရာရိပ်မြို့အဖြစ် အောက်ထပ်က မိသားစုတွေနဲ့
အဆက်အသွယ်အားလုံး ဖြတ်တောက်လိုက်တယ်။

“အခု ကိစ္စအဝဝ ပိုကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းမွန်
သားနားအောင် ထားနိုင်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု
ပြသနိုင်ပြီ။ မိဘတွေ လက်ထက်က ဘယ်သူမှကောလိပ်မရောက်ဖူးကြ
ပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသုံးမျိုးကတောင်
လက်ခံကြတဲ့အထိ ရောက်ခဲ့တယ်။ အခုဆို ကျွန်တော်လုပ်သမျှ
အရာရာဟာ ကျွန်တော့်အနာဂတ်အတွက်ပဲ။ ကျွန်တော့်အနာဂတ်ဟာ
လုံးဝခြားနားသွားပြီ။ ကျွန်တော်က ၁၂ နှစ်ရွယ် သမီးငယ်နဲ့အတူထိုင်
ပြီး ပြောင်းဖူးဖက် သောက်ရင်း၊ မီးခိုးခေါင်းတိုင်လုပ်နေမှာမဟုတ်တာ
သေချာနေပါတယ်”။

သင့်ရဲ့ထိန်းချုပ်သည်ခံရေး ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားလာခြင်း

အောက်ပါကဗျာက ဘဝအတွက် တာဝန်ယူမှုကို ဖော်ပြပြီး လူ
တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲ 'တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူ' အဖြစ်ကနေ၊ 'ထိန်းချုပ်
သည်ခံသူ' ဘယ်လိုပြောင်းလာပုံကိုလည်း ဖော်ကျူးထားပါတယ်။

ခပ်တိုကိုအခန်း ၅ ခန်းထဲက ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ
ပိုတီးယားနယ်လ်စင် ရေးတဲ့ကဗျာ။ 'ကျွန်တော့်လမ်းမြောင်က
အပေါက်တွင်း' မှ။

[၁]

ကျွန်တော် လမ်းပေါ်ဆင်းချလာ၊
လမ်းမြောင်ပေါ်မှာ ခပ်နက်နက်တွင်းပေါက်တစ်ခု၊
ငါလိမ့်ကျမိ။
ငါလမ်းပျောက်၊ အကူအညီမဲ့နေ၊
ဒါ ငါ့အမှားမဟုတ်။
လမ်းတစ်လမ်း ရှာတွေ့ဖို့က၊ ထာဝရကြာသွား။ ။

[၂]

ဒီလမ်းကိုပဲ ငါဆင်းချလာ၊
လမ်းမြောင်ပေါ်မှ ခပ်နက်နက်တွင်းပေါက်တစ်ခု၊
ငါ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်၊
ထပ်လိမ့်ကျပြန်။
အလားတူနေရာထဲရောက်နေရတာ၊ ငါမယုံနိုင်။
ဒါပေမဲ့၊ ငါ့အမှားလည်းမဟုတ်။
ပြန်ထွက်ဖို့က ကြာလွန်းလှအောင် အချိန်ယူ။ ။

[၃]

ဒီလမ်းကိုပဲ ငါဆင်းချလာ၊
လမ်းမြောင်ပေါ်မှာ ခပ်နက်နက်တွင်းပေါက်တစ်ခု၊

အပေါက်ရှိမှန်း မြင်နေရသား။
 လိမ့်ကျနေဆဲ။ ဒါ အကျင့်ဖြစ်နေ
 ငါ့မျက်လုံး အကောင်းတိုင်း မြင်နေ၊
 ဘယ်ရောက်နေမှန်းလည်း ငါအသိ၊
 ဒါ ငါ့အမှားပဲ၊ ချက်ချင်းပြန်ထွက်လာ။ ။

[၄]

ဒီလမ်းကိုပဲ ငါဆင်းချလား၊
 လမ်းမြောင်ပေါ်မှာ ခပ်နက်နက်တွင်းပေါက်တစ်ခု။
 ငါ့ကွေ့ပတ်ရှောင်ခဲ့။ ။

[၅]

နောက်ထပ်လမ်းတစ်ခု ငါဆင်းချလား။ ။

လုပ်နိုင်တဲ့လူ

‘ထိန်းချုပ်သည်းခံနိုင်ရေး’ဆိုတာ၊ အရာနှစ်ခုကို ဆိုလိုတယ်။
 ပထမအရာက သင့်ဘဝအတွက်၊ တာဝန်ယူတတ်မှုရှိရမှာဖြစ်တယ်။
 ဒုတိယ အရာကား ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ သဘောထားကို ထားဖို့ပဲ
 ဖြစ်ပါတယ်။ ‘လုပ်နိုင်တယ်’ဆိုတာနဲ့ ‘မလုပ်နိုင်ဘူး’ဆိုတာ တို့က
 ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်ကြတယ်။

“လုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ လူစား	“မလုပ်နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ လူစား
<ul style="list-style-type: none"> - ပြစ်ပျက်လာရေးအတွက် အစွမ်းအစထုတ်သုံးတယ်။ - ဖြေရှင်းချက်များနဲ့ ရွေးချယ်ချက်များကို စဉ်းစားတတ်။ - ကိုယ်တိုင်လုပ်။ 	<ul style="list-style-type: none"> - တစ်စုံတစ်ခုပြစ်ပျက်လာမှာကို စောင့်မျှော်နေတတ်။ - ပြဿနာများနဲ့ အတားအဆီးများကိုသာ စဉ်းစားတတ်။ - ကိုယ့်ကိုလုပ်သမျှ

‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတာကို စဉ်းစားရင်၊ သင်ဟာ ဖန်တီးမှုရှိရပြီး တောင့်ခံနိုင်မှုရှိရမယ်။ တက္ကသိုလ်မှာတက်တုန်းက ဘာသာစကား သင်ရဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ အဆင်သင့်ရှိနေတဲ့ ဘာသာစကားသင်တန်း တစ်ခုက ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်ဝင်စားစရာမကောင်း၊ အဓိပ္ပာယ် မရှိသလိုလည်း ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် တစ်ကိုယ်တော် သင်တန်း ဖွင့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သင်ယူမယ်လို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်တယ်။ စာအုပ်စာရင်းလုပ် စာအုပ်တွေ အများကြီးဖတ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဆိုင်းမင့်တွေ ဖြေကြည့် စစ်ဆေးတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် စပွန်ဆာ လုပ် စစ်မေးမယ့် ဆရာတစ်ယောက်ကို ငှားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဘာသာ စကားဆိုင်ရာ Self-built သင်တန်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထွင်ဖြစ်တယ်။

လူတချို့က ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတာကို တွန်းပေးတယ်။ မောက်မာ ‘လက်ရံ ဇက်ရံနိုင်တယ်’ နဲ့ အမှတ်မှားကြတယ်။ ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတာ က သတ္တိရှိမှု၊ ခွဲကောင်းမှုဖြစ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေက ‘လုပ်နိုင်တယ်’ ဆိုတာ ဥပဒေကို ဆွဲဆန်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ယူတာမျိုးလို့လည်း ထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်နိုင်တယ်လို့ စဉ်းစားတဲ့လူတွေက ဖန်တီးဉာဏ်ရှိတဲ့၊ စီးပွားရေးဆန်တဲ့၊ အလွန်အကျွံအရင်းအမြစ်ကျသု

တွေပါပဲ။

United Press International သတင်းဌာနရဲ့ အမျိုးသမီးလူငယ် သတင်းထောက် 'ပီးရာဂျင်းစန်'ရဲ့ အကြောင်းက လုပ်နိုင်တဲ့လူစားမျိုးရဲ့ နမူနာပုံစံပါပဲ။ အတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ တက်သစ်စသတင်းထောက် မလေးဖြစ်တာနဲ့အညီ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်၊ မဝံ့မရဲနဲ့ ကြောက်တတ်ပါတယ်။

ဒီတုန်းမှာ မြို့ကို 'ဘီးတဲ' ကမ္ဘာကျော်အဆိုတော် ၄ ဦးအဖွဲ့ လာမယ်လို့ သိရတယ်။ 'ပီးရာ' အလုပ်လုပ်ရာမြို့က ဥရောပရဲ့မြို့ကြီးတစ်မြို့ပါပဲ။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက ဒီမြို့ကိုရောက်လာမယ့် ဘီးတဲတွေဆီ သတင်းယူဖို့ သူမတာဝန်ကျရောက်လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲနေ့မှာ အတွေ့အကြုံရင့်ပြီးသား သတင်းထောက်တွေပဲ ရှေ့တန်းတက်နိုင်ပြီး၊ သတင်းယူမေးမြန်းနေကြတာမို့ 'ပီးရာ' လို တက်သစ်စသတင်းထောက်မလေးခမြာ အသာနောက်တွန့်နေရတယ်။ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲပြီးတဲ့အခါမှာ ဟိုတယ်လော်ဘီခန်းစင်္ကြံဘက် သူမထွက်လာပြီး၊ ဘီးတဲတို့နဲ့သူမတစ်ယောက်တည်း သီးခြားတွေ့ဆုံ အင်တာဗျူးနိုင်ရေးနည်းလမ်းကို ကြံဆတယ်။ ညနေဘက် ဖြစ်တာမို့ ဘီးတဲတွေ နားနားနေနေ 'ပင့်ဟောက်' မှာရှိမှာပဲလို့ ခန့်မှန်းပြီး ဖုန်းတန်းဆက်လိုက်တယ်။ "အခုပြောနေတာ ယူနိုက်တက် ပရက်စ် အင်တာနေရှင်နယ်က သတင်းထောက် ပီးရာဂျင်စန်ပါ။ ဘီးတဲတွေ လာစကားပြောချင်လို့ပါ။" ဟု ခပ်ရိုးရိုးရဲရဲတင်းတင်းပဲ ခွင့်တောင်းလိုက်ပါတယ်။ "လာလေ တွေ့နိုင်ပါတယ်" လို့ အဖြေကိုကြားတော့ အံ့ဩသွားမိသေးတယ်။

နောက်နှစ်နာရီစလုံး ပင်ဟောက်မှာ၊ ဘီးတဲ ၄ ယောက်သားနဲ့ သတင်းထောက်မလေးတို့ စကားပြောလိုက်၊ စာရေးလိုက်၊ နားထောင်

လိုက်နဲ့ သူမဘဝရဲ့အကောင်းဆုံးအချိန်ကြီးကို အားပါးတရ သုံးလိုက် နိုင်ပါတော့တယ်။

သူမရဲ့ဘီးတဲနဲ့ တွေ့ဆုံခြင်းဇာတ်ကြောင်းဟာ နောက်နေ့နာမည် ကျော်သတင်းစာတွေမှာ မျက်နှာဖုံးသတင်းအဖြစ် အုတ်အော်သောင်း တင်းပါလာတော့တယ်။

ကမ္ဘာကျော်ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး 'ဂျော့ဘားနတ်ရှော့' ကပြောခဲ့ တယ်။ "လူတွေဟာ သူတို့ရောက်နေရတဲ့ အခြေအနေတွေကို အမြဲတမ်း အပြစ်ဖို့တတ်ကြတယ်။ အခြေအနေတွေကို ကျွန်တော် မယုံကြည်ပါ ဘူး။ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့အပေါ်မှာ ရပ်တည်နေကြတဲ့လူတွေက သူတို့လိုချင် တဲ့ အခြေအနေတွေရှာဖို့ မားမားရပ်နေကြတာပါ။ ဒါတွေ သူတို့ ရှာမတွေ့ရင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဒါတွေရအောင် လုပ်ကြလိမ့်မယ်"။

ရပ်နားခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ရုံပါ

တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ရိုင်းရိုင်းပျူပျူစော်ကားမော်ကား ဆက်ဆံနေသလား။ ဘာမှပြန်မတုံ့ပြန်ဘဲ၊ မဆိုင်းမတွ ချက်ချင်း 'ရပ်နား' ခလုတ် (Pause) ကို နှိပ်လိုက်ပါ။ သင့်နဖူးပြင် အလယ် ကွက်လပ်မှာ သင့်ရဲ့အာရုံကြောအဝဝကို ခေတ္တရပ်ပြီး နားစေနိုင်တဲ့ ခလုတ်နေရာ ရှိပါတယ်။ (ပုံပါအတိုင်း) သက်ရောက်လာတဲ့ အပြုအမူ တွေ လျင်မြန်လွန်းလို့ ကိုယ်က ကမူးရှူးထိုး တုံ့ပြန်မိမှန်းမသိ တုံ့ပြန် တတ်တယ်။ ဒါလုပ်မိမယ့်အစား သင်ရပ်နားထိန်းချုပ်ပြီး ဘယ်လို တုံ့ပြန်ရကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် စမတ်ကျမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက် တွေ ချမိမှာပဲ။

သင့်ဘဝက 'ရပ်နား' ခလုတ်နှိပ်ထားခိုက်မှာ သင့်အတွက် လက်စွဲ ကိရိယာသေတ္တာငယ်လေးဖွင့်ပေးလျက်သား ရှိတယ်။ အဲဒီလက်စွဲ

ကိရိယာတွေမှာ၊ သင်လက်စွဲပြုရမယ့်ကိရိယာ (၄) ခု တွေ့မယ်။
အဲဒီလက်စွဲ ၄ ချက်က “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိခြင်း”၊ “အသိဉာဏ်
အမြော်အမြင်”၊ “ပြန်လှန်အတွေးဖြန့်ကြက်ခြင်း” နဲ့ “စိတ်တန်ခိုး
ပိုင်းဖြတ်ချက်”တို့ပါပဲ။ ဒါတွေက စွမ်းအားလက်စွဲတွေပါ။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိလာမှု” ငါ့ကိုယ်တိုင်က ခွာလျက်ရပ်ပြီး၊
ငါ့အတွေးတွေ ငါ့အပြုအမူတွေ ငါပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။
“အသိဉာဏ်အမြော်အမြင်” ငါ့ရဲ့အဇ္ဈတ္တအသံကို ငါနားထောင်
ကြည့်၊ အမှန်နဲ့အမှား ခွဲခြားသိလာမယ်။

“ပြန်လှန်အတွေးဖြန့်ကြက်” ဖြစ်နိုင်ခြေအသစ်တွေ ငါမြင်နိုင်။
“စိတ်တန်ခိုးပိုင်းဖြတ်ချက်” ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ပါဝါရရှိလာ။

“ရိုစာ” ဆိုတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ ‘ဝုဖ်’
လို့ ခေါ်တဲ့ သူမရဲ့ ခွေးကလေးနဲ့ လမ်းလျှောက်လာစဉ် အဖြစ်အပျက်နဲ့
ဒီလက်စွဲ ၄ ရပ်တို့ရဲ့ သရုပ်ကို နှိုင်းယှဉ်တင်ပြသွားမှာပါ။

“ဟေ့ကောင် ဝုဖ် လာဟေ့၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ရအောင်” လို့ ရိုစာ
စထွက်လာစဉ်၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးနေသေးတယ်။ ရိုစာက သူ့ရည်းစား
ကောင်လေး ‘အဲရစ်’နဲ့ ခွာပြုခါစရှိတယ်။ ဒီ ‘အဲရစ်’နဲ့ ပတ်သက်လို့
ရိုစာနဲ့သူမအမေတို့ သဘောထားကွဲပြီး စကားမပြောကြသလောက်
ဖြစ်သွားတယ်။

“အဲရစ်နဲ့လမ်းခွဲရတာက တော်တော်ဆိုးတာပဲ၊ သူနဲ့ပတ်သက်လို့
အမေရဲ့သတိပေးစကားကို ငါက ရည်းစားစိတ်မွန်နေခိုက်၊ အမေကို
ရိုင်းရိုင်းပျံ့ပြန်ကောမိတာတွေ လွန်သွားပါပကောလား” ဝုဖ်လမ်း
မြှောင်ထဲ ပြေးဝင်သွားခိုက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်မိတဲ့ အဲဒီ
အတွေးကပဲ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိလာမှု” လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတော့

တယ်။ အဲရစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အမေနဲ့ စကားမပြောနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရတာ မဖြစ်သင့်တဲ့ကိစ္စ၊ ဒါအမေနဲ့ ဆက်ဆံရေး စပြောင်းဖို့ ပထမ ခြေလှမ်းပဲ။

ရီစာနဲ့ဝတ် ဆက်လမ်းလျှောက်လာစဉ် မနက်ဖြန်ကျောင်းကပွဲ ရှိတာ ရီစာ သတိရလိုက်တယ်။ သူမက တစ်ကိုယ်တော်သီချင်းသိပ်ဆို ချင်တာ၊ သူမဘဝကဂီတပဲ။ မနက်ဖြန် ကပွဲမှာ သူမသီချင်းဆိုနေဟန်၊ ပရိသတ်တစ်ကျောင်းလုံး သိပ်ကြိုက်သွားလို့ လက်ခုပ်ဩဘာသံတွေ ပွက်လောရိုက်နေဟန်ကို မြင်ယောင်မိပြီး ဝမ်းသာလုံးဆိုသွားတယ်။ ဒါက “ပြန်လှန်အတွေးဖြန့်ကြက်မှု” (၀၁) “စိတ်ကူးကွန့်မြူးခြင်း” ပါပဲ။

ရုတ်တရက် ရီစာဟာ သူမအိတ်ကပ်ထဲက သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ပေးစာ ၂ စောင်ကို သတိရမိသွားတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ် ‘တေလာ’ ရဲ့ စာက ‘အဲရစ်’ အကြောင်းရေးထားတယ်။ စာရခါစက သူမနဲ့ အဲရစ် ဘာဆိုင်လို့ မကောင်းပြောရသလဲလို့ စိတ်ဆိုးမိသေးတယ်။ နောက် သူငယ်ချင်းရဲ့ စာထဲမှာ ‘တေလာ’ ရဲ့စကားတွေ ထောက်ခံထားကြောင်း တွေ့ရတော့မှ ‘တေလာ’ က သူ့ကိုထိခိုက်နစ်နာလိုစိတ် မရှိမှန်း နားလည် လာတယ်။ အမှားက အမှန်တရားကို ခွဲခြားနားလည်မိသွားတာက၊ ကွဲသွားတဲ့ရည်းစားအတွက် ကိုယ့်မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းမကွဲသင့်ကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ‘အသိဉာဏ် အမြော်အမြင်’ လုပ်ငန်းစဉ်ပါပဲ။

ထိုစဉ် အမေဖြစ်သူရဲ့ လှမ်းအော်သံကို စူးစူးဝါးဝါးကြားလိုက်ရ ပါတယ်။ “ရီစာရေ၊ ငါအော်ခေါ်နေတာ တစ်ဒါဇင်ရှိပြီ၊ ဘယ်ရောက် နေတာလဲ” ။

ခါတိုင်းဆို ခံအော်နေကျဖြစ်ပေမယ့် ခုနက အမေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပြေလည်အောင် ဘာမဆိုသည်းခံမယ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ထားပြီး

ဖြစ်တာမို့။

“ဝုဇ်လေးနဲ့ လမ်းလျှောက်ထွက်နေလို့ပါမေမေ”လို့ ခပ်အေးအေး ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။ စတုတ္ထလက်စွဲ ‘စိတ်တန်ခိုးပိုင်းဖြတ်ချက်’ကို သူမသုံးလိုက်တာပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ထိန်းချုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်ချက်ပါဝါကို သုံးတာပါပဲ။

ဒီလက်စွဲ ၄ ရပ်ကို သုံးလေလေ၊ သင်အားပိုကောင်းလာလေလေ ပိုစွမ်းအားပါဝါရှိလာလေလေ၊ သင်ထိန်းချုပ်သည်းခံနိုင်သူဖြစ်လာလေ လေပါပဲ။ ရွေးလေးဝုဇ်လို မပြုမူဘဲ၊ လူစင်စစ်လို လူပီသအောင် ပြုမူ ခြင်းပါပဲ။



အလေ့အထ [၂] - စိတ်ထဲ
ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ထားချက်နဲ့ စတင်ရေး
သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ခရီးပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။
နို့မဟုတ်က တခြားတစ်ယောက်က ထိန်းချုပ်သွားလိမ့်မယ်

“ဒီကနေ ဘယ်ကိုလျှောက်ရမလဲ၊ တစ်ဆိတ်လောက်
ပြောပါဦး”။

“ဘယ်ကို မင်းသွားချင်သလဲဆိုတဲ့အပေါ် ဒါက ကောင်း
ကောင်းကြီး မှီနေတယ်လေ”လို့ ကြောင်လေးက ပြန်ပြော
သတဲ့။ “ဘယ်ကိုရယ်လို့ တယ်ဂရုမထားမိပါဘူး”လို့ အဲလစ်
က ပြန်ပြောလိုက်သတဲ့။ “ဒါဆို ဘယ်လမ်းလျှောက်လျှောက်
ဘာအကြောင်းထူးမှာမို့လဲ”လို့ ကြောင်လေးက ပြန်ပြော
လိုက်တော့တယ်။

-“အဲလစ်ရဲ့ အံ့ဖွယ်ကမ္ဘာထဲက စွန့်စားခန်းများ” မှ

အလေ့အထ(၂)၊ “စိတ်ထဲယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ထားချက်နဲ့ စတင်
ရေး’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သင့်ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်ကိုပန်းတိုင်ထား သွားချင်
တယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ရုပ်ပုံဖော်ထားဖို့ကို ဆိုလိုပါ
တယ်။ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေကို ဆုံးဖြတ်ဖို့နဲ့၊ ခရီးပန်းတိုင် ဦးတည်ချက်

တွေ ချမှတ်ဖို့ဖြစ်တယ်။

အလေ့အထ (၁)အရ၊ သင်က သင့်ဘဝရဲ့မောင်းနှင်သူ၊ ခရီးသည် သက်သက်မဟုတ်ကြောင်း ပြောထားပြီးဖြစ်လို့၊ အလေ့အထ(၂)က သင်ဟာ မောင်းသူဖြစ်ကတည်းက ဘယ်ကိုသွားမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ် ဖို့နဲ့ အဲဒီပန်းတိုင်ရောက်ရေး လမ်းပြမြေပုံရေးဆွဲဖို့ ရှိနေတယ်။

“ကျွန်တော်က ငယ်သေးလို့ ဘဝတစ်ခုလုံး ဘာဖြစ်ချင်မှန်း မသိ ပါဘူး” ဆိုရင်လည်း ဒီနေ့ကို ကျော်လွန်စဉ်းစားဖို့ပဲ ရိုးရိုးလေးပြော တာပါ။ ဘယ်လားရာသွားမယ် သင်ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် သင်ဆက်လုပ်မိး မယ့် ခြေလှမ်းတိုင်း အမြဲတမ်း လားရာမှန်နေပေလိမ့်မယ်။

စိတ်ထဲ ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ရေးက ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ

သင်အိမ်တစ်လုံး မဆောက်မီ၊ အိမ်ပုံစံ (blueprint) အရင်ဆွဲရ တယ်မဟုတ်ပါလား။ စာတမ်းတစ်စောင်ပြုစုမရေးသားမီမှာ၊ outline အကြမ်းထည်တွေ အရင်လျာထားကြည့်ရတယ်မဟုတ်ပါလား။ ဒါ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါပဲ။

စိတ်ထဲ ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်အတွေ့အကြုံကို စိတ် ကူးမျှော်မှန်းပုံဖော်အတွေးဖြန့်ကြက်ခြင်း လက်စွဲကိရိယာနဲ့ သရုပ်ဖော် ကြည့်ရအောင်။

သင့်စိတ်မျက်ဝန်းထဲမှာ တော်တော်ဝေးဝေး တစ်ပြလောက်က လူတစ်ယောက် သင့်ထံ လမ်းလျှောက်လာတာ မြင်နေရတယ်။ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါလဲ ပထမ မသဲကွဲပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနီးကပ်လာတဲ့အခါမှာ တော့ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ သူက သင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်နေတော့တယ်။ ယနေ့ထိ ရှိနေဆဲ ‘သင်’တော့ မဟုတ်ဘူး။ ခုကစလို့ နောက် တစ်နှစ် လောက်အကြာမှာ၊ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ‘သင်’ပဲ ဖြစ်နေတော့တယ်။

အခုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းစဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေက သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။

သင့်အတွင်းမှာကော ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ
သလဲ။ စတဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ သင့်အတ္တကို ထိတွေ့တူးဖော်ကြည့်လာမယ်။
သင့်အတွက် အရေးပါတာ သင် စတင်ခံစားလာရမယ်။

ဘဝရဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွ

ဘဝမှာ အရေးပါဆုံး လမ်းဆုံလမ်းခွတွေရှိကြရာမှာ သင်ရွေးချယ်
တဲ့လမ်းခွဲက သင့်ကို အမြဲထာဝရ အကျိုးသက်ရောက်နေလိမ့်မယ်။
သင် အခု ဒီမှာရှိနေတယ်။ သင်ဟာ ငယ်ရွယ်တယ်။ လွတ်လပ်တယ်။
သင့်ဘဝတစ်ခုလုံး သင့်ရှေ့မှာရှိတယ်။ သင်ဟာဘဝရဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွ
မှာ ရောက်နေရတာ။ သင်ရွေးချယ်ရတော့မယ်။ ဘယ်လမ်းကို လိုက်မှာ
တဲ့လဲ။

- သင်ကောလိပ်ကျောင်းသွားချင်တာလား၊ ဘွဲ့ရ အထက်တန်း
အဆင့်ပဲလား။
- ခရီးတွေသွားချင်တာလား၊ ဘာသာခြားစာတွေ သင်ချင်တာလား။
- အသင်းတစ်သင်းမှာ ကြိုးစားပါဝင်ချင်တာလား။
- ဘယ်လိုပုံစံသူငယ်ချင်းတွေ လိုချင်တာလဲ။
- အချိန်အချက်လုပ်ချင်လို့လား။ ဘယ်လိုလူတွေနဲ့တွဲချင်လို့လဲ။
- လက်မထပ်မိမှာပဲ၊ လိင်အတွေ့အကြုံ မြည်းစမ်းကြည့်ချင်နေပြီ
လား။
- သင်ဆေးလိပ်သောက်မလား၊ အရက်သောက်မလား၊ မူးယစ်ဆေး
သုံးကြည့်မလား။

- ဘာတန်ဖိုးတွေကို သင်ရွေးချယ်မလဲ။
- ဘဝအတွက် သင့်ရဲ့သဘောထားက ဘာလဲ။
- ဘာအတွက် သင်ရပ်တည်ပေးမှာလဲ။

သင်ဒီကနေ့ ရွေးချယ်တဲ့လမ်းကြောင်းက သင့်ကို ထာဝရ ပုံဖော်ပေးလိမ့်မယ်။

သင့်မှာ ဟော်မုန်းတွေပြည့်နေတဲ့၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ၇ နှစ်အတွင်း အခရာဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ များစွာသော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်း၊ ကြောက်စရာလည်း ကောင်းလှပေတော့တယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ

ဥပမာ သင်ပေါင်းမယ့်သူငယ်ချင်းတွေ ရွေးမယ်ဆိုပါစို့။ ဒီသူငယ်ချင်းတွေက နောင် သင့်ရဲ့သဘောထား၊ နာမည်ကောင်းမှုနဲ့ သင့်လား ရာတွေအပေါ် စွမ်းအားကြီးကြီးနဲ့ ဘယ်လောက်သြဇာလွှမ်းလာမလဲဆိုတာ သင်သတိပြုမိပါရဲ့လား။

မှားယွင်းပြီး စာရိတ္တချို့ယွင်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်းအုပ်စုက သင်မဖြစ်စေချင်၊ မကျရောက်ချင်တဲ့ ဘဝလမ်း ချောက်ကမ်းပါးထဲ သင့်ကို ဆွဲခေါ်ချသွားလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဆိုတာ များများရှိစရာမလို၊ ကောင်းဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းဆို ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနည်းပေမယ့် အိမ်မှာကျတော့ သူအားအကိုးရဆုံး၊ အခင်မင်ဆုံးမိတ်ဆွေကြီးတစ်ယောက် ရထားပါလေရဲ့။ သူ့ရဲ့ ဘိုးဘိုးပဲလေ။

လိင်ကိစ္စတွေ

ဆယ်ကျော်သက်မြီးကောင်ပေါက်တွေ အခက်ခဲဆုံး ဖြတ်ကျော်ရ တာကတော့၊ လိင်ကိစ္စဆိုတဲ့ သဘာဝသွေးသားဆန္ဒ ရမ္မက်ဆိုး ထောင် ချောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ စာပေ၊ ဂီတ၊ ဖျော်ဖြေရေး မျက်နှာဖုံးတွေအောက် က လိင်အသားပေး၊ ရာဂနွိုးဆွချက်၊ မြူဆွယ်ချက်တွေ ပလူပျံနေပြီး ခုလည်း အင်တာနက်စကားစမြည်ပြောတဲ့ chatting ထိုင်တဲ့နေရာမှာ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးတို့ မဖွယ်မရာ ညစ်ညမ်းတဲ့ လိင်စကား ပြောဆိုသောင်းကျန်းကြတဲ့ (message ပို့တာတွေ) ရိုင်းစိုင်းမှုတစ်ရပ် ခေတ်စားလာပြန်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ထိန်းချုပ်ရမှန်း မျက်ခြည် မပြတ်ကြတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် (အလေ့အထ ၇ ရပ်လိုက်စားသူ) တွေ ကတော့ ဒီယင်ကောင်တွေ ဘယ်လိုရှောင်ရမှန်း ကောင်းကောင်းသိနေ ကြပါပြီ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင်ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်

စိတ်ထဲယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ထားရေးကို လေ့ကျင့်ဖို့ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး မစ်ရှင်အဖွဲ့ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်မျိုးလုပ်ပေးရမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင်ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆောင်ပုဒ်လည်းဖြစ်သလို၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး နိတိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကုန်အမှတ်တံဆိပ်လည်း ဖြစ်တယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ Blue Print ပါပဲ။

ဆယ်ကျော်သက်တချို့ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်တွေရှိသလို Beth Haire ဆိုတဲ့ ဆယ်ကျော်ကလေးရဲ့ အောက်ပါဖော်ကျူးချက်ကိုပဲကြည့်ပါ။

“ပထမဆုံးနဲ့ ထာဝရဘုရားသခင်ပေါ်

ငါအမြဲတမ်း သစ္စာရှိမြဲ ရှိလျက်ပါ။

သွေးစည်းတဲ့မိသားစုရဲ့ စွမ်းအားကို ငါလျှော့ပေါ့ မခန့်မှန်းပါ။

စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေကိုလည်း ငါလျစ်လျူရှုမည်မဟုတ်၊
 ငါ့အတွက်လည်း အချိန်တွေ ဘေးဖယ်ထားမည်လည်းမဟုတ်။
 (ကောင်းကင်ဘုံနဲ့ အောင်နိုင်သူ) ဆီ ငါလာခိုက်၊
 ငါတံတားများကို ဖြတ်ကျော်လိမ့်။
 အကောင်းမြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံရိပ်ထင်မှုနဲ့
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတို့ကို
 ငါအမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းထားလိမ့်၊
 ငါ့ရဲ့ရည်စူးချက်အားလုံး အကုန်
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကဲဖြတ်ခြင်းနဲ့အတူ စတင်တတ်ကြောင်း
 သိနေလျက်ပါ။

x x x

မြောက်ကယ်ရိုလိုင်းနားက ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေး "Adam
 Sosne" က အလေ့အထ (၇) ရပ်ကို ကျွမ်းပြီး သူ့ရဲ့အနာဂတ်စီမံကိန်း
 ကို အောက်ပါမစ်ရှင်ဖော်ကျူးချက် ရေးဆွဲထားပါတယ်။

အထက်ပါကို ဝေမျှမယ့် အားကောင်းချက် (၇) ချက်။

- R ဘာသာရေး၊
- E ပညာရေး၊
- S အောင်မြင်ခြင်း၊
- P ထုတ်လုပ်မှုကျကျ၊
- E လေ့ကျင့်မှု၊
- C ဂရုစိုက်မှု၊
- T အမှန်တရား၊
- RESPECT လေးစားသမှု။

ပစ်ဂင်ရဲဖော်ကျူးချက်

- သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတစ်ဦးစီပေါ် ယုံကြည်ချက်ရှိ။
- လူအားလုံးကို သနားကြင်နာလေးစားမှုထား။
- ရောက်နိုင်ဖွယ် ပန်းတိုင်တွေချမှတ်။
- ဒီပန်းတိုင်တွေ ဘယ်တော့မှ မျက်ခြည်မပြတ်။
- ဘဝထဲအာမခံချက်ရှိတဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကိစ္စများ တာဝန်မယူ။
- အခြားသူများရဲ့ ခြားနားမှုကို အသိအမှတ်ပြု၊ သူတို့ရဲ့ခြားနားချက်ကို ကိုယ့်အတွက်အသုံးချ။
- မေးခွန်းများမေး။
- လွတ်လပ်ရေးရောက်အောင် နေ့စဉ်ကြိုးစားအားထုတ်။
- တခြားတစ်ယောက်ကို သင်ပြောင်းလဲမပေးနိုင်မီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး ပြောင်းရမှန်း သတိရပါ။
- စကားတွေနဲ့မပြောဘဲ လုပ်ရပ်တွေနဲ့သာ ပြောပါ။
- သင့်ထက်ကံဆိုးသူများကို ကူညီဖို့ အချိန်ပေးပါ။
- အလေ့အထ ၇ ရပ်ကို နေ့စဉ်ဖတ်ပေးပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင်ဖော်ကျူးချက်ကတော့ အမြစ်ရှည်ရှည်စွဲထားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်လိုပါပဲ။ ဘယ်နေရာမှမသွားနိုင်အောင် တည်ငြိမ်ပြီး ရှင်သန်မြဲရှင်သန် ကြီးထွားမြဲကြီးထွားနေတာပါပဲ။

ဒီလိုမြေအောက်မှာ အမြစ်ရှည်ရှည်နက်အောင် စွဲနေတဲ့သစ်ပင်ကြီးမျိုးဟာ သင့်ကိုရိုက်ပုတ်လာမယ့်၊ ဘဝမုန်တိုင်းတွေဒဏ်ထဲက ရှင်သန်ရပ်တည်ကျန်ခဲ့အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ပါရမီတွေကို ဖော်ထုတ်ပေးရေး

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင်ဖော်ကျူးချက်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အပိုင်းက ကိုယ့်ရဲ့ မြှုပ်ကွယ်နေတဲ့ ပါရမီအစွမ်းအစတွေ ဘယ်နေရာရှိသလဲလို့ ဖော်ထုတ်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော် အသေအချာသိထားတာတစ်ခုကတော့ လူတိုင်းမှာ ပါရမီဆိုတဲ့ ဘုရားပေးတဲ့လက်ဆောင်တော်တစ်ခုစီ ပါတတ်တာပါပဲ။ လူတိုင်းအာရုံမစိုက်ဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် အသံကောင်းအဆိုကောင်း၊ အကကောင်း၊ စာရေးကောင်းလှတာတွေ ရှိနေကြဆဲပါ။

ကမ္ဘာကျော်ဂန္ထဝင်ပန်းပုဆရာကြီး 'မိုက်ကယ်အိန်ဂျဲလို' ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ပရိသတ်တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့လက်ရာတွေ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာလဲလို့ မေးတော့ 'မိုက်ကယ်အိန်ဂျဲလို' ခုလို ပြောခဲ့တယ်။ "ပန်းပုလက်ရာက ကျောက်တုံးအကြမ်းထည်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်က ဒီလက်ရာပေါ်လာရေးအတွက် အပေါ်ယံကျောက်သားတွေ ထုဆစ်ဖဲ့ခြွေပေးရုံလေးပါပဲ"။

မဟာရာဇတွေ့ရှိချက်ကြီး

သည်နေရာကအစ (၁) သင့်ဘဝမှာ အကောင်းမြင်ခြားနားမှု လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းစဉ်းစားပါ။ သူ့ရဲ့ ဘယ်အရည်အသွေးတွေက သင်ဖြစ်စေချင်သည့်လူဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးနေသလဲ။

(၂) သင့်ဘဝမှာ အခုကစလို့ နောက် ၁၀ နှစ်မှာ အရေးပါဆုံး လူအဖြစ် သင့်ကို ဝန်းရံနေမှာက ဘယ်သူဖြစ်မလဲ စဉ်းစားပုံဖော်ကြည့်။ သူ ဘာတွေများ လုပ်မလဲ။

(၃) မိုးပျံတိုက်မျှော်စင် ၂ ခုရဲ့ ခေါင်မိုးတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကို သံမဏိ သံပေါင်တန်းတစ်တန်းနဲ့ ဆက်ထားတယ်။ ဒီသံပေါင်တန်းကြီးပေါ် ကြီးတန်းလမ်းလျှောက်သလို သင်စွန့်စွန့်စားစား ကူးသွားချင်တာက၊ ဒေါ်လာထောင်ချီ (သို့) သန်းနဲ့ချီရဖို့ရှိလို့လား။ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ သင့်အစ်ကိုရဲ့ အသက်ကယ်ဖို့လား။ ကျော်ကြားဖို့အတွက်လား။ သေသေချာချာ စဉ်းစား။

(၄) သင် တစ်နေ့ စာကြည့်တိုက်ကြီးထဲ သင်ကြိုက်ရာ ဘာသာ တစ်ခုခု လေ့လာခွင့်ရမယ်ဆိုရင်၊ ဘာတွေများ လေ့လာမလဲ။

(၅) သင်မြတ်မြတ်နိုးနိုး ခုံခုံမင်မင် လုပ်ချင်နေတဲ့ ကိစ္စ ၁၀ ခုကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဒီနိုင်း၊ အက၊ ရက်ပဲသီချင်းဆို၊ စားလို့ အကောင်းဆုံး ဟာ တစ်ခုစားတာတွေပေါ့။ အလုပ်ချင်ဆုံးကိစ္စတွေဖြစ်ရမယ်။

(၆) သင်လေးလေးနက်နက်၊ စူးရှနက်ရှိုင်းစွာ အာရုံဝင်စား (ဈာန်ဝင်စား) နေတဲ့အချိန်တစ်ချိန်ကို ဖော်ပြပါ။

(၇) အခုကစလို့ နောင် ၅ နှစ်မှာ အဓိက သတင်းဝက်ဆိုဒ်တစ်ခု က သင့်အကြောင်း အသေးစိတ်ရုပ်စုံသတင်းထည့်ချင်ကြသတဲ့။ လူသုံး ယောက်ကို သတင်းသမားတွေ အင်တာဗျူးလုပ်ချင်ကြတယ်။ သင်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံး ၃ ယောက်ကိုပေါ့။ သူတို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်မလဲ။ သင့် အကြောင်း သူတို့ ဘာတွေဖွင့်ပြောစေချင်သလဲ။

(၈) သင့်ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်မယ့် အရာတစ်ခုခုအကြောင်း စဉ်းစား

ပန်းတစ်ပွင့်လား၊ တေးချင်းတစ်ပုဒ်လား၊ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ပဲလား၊ ဘာ့ကြောင့် သင့်ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်ရတာလဲ။

(၉) သင်နဲ့အတူ နေထိုင်ခဲ့ဖူးသူတစ်ဦးဦးနဲ့အတူ တစ်နာရီ လောက် အတူတူ အချိန်ဖြုန်းရမယ်ဆိုရင်၊ ဒီလူကို ဘာ့ကြောင့် ရွေးသလဲ၊ ဘာတွေ မေးချင်တာလဲ။

(၁၀) လူတိုင်းမှာ ပါရမီတွေ တစ်ခု (သို့) အများရှိကြတယ်။ အောက်ပါ ပါရမီတွေထဲက သင်ကြိုက်ရာရွေးပါ၊ မကြိုက်တာ စာရင်းထဲ မထည့်နဲ့ပေါ့။

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| နံပါတ်တွေနဲ့ ကောင်းကောင်းကစား၊ | စကားပြော၊ |
| စကားလုံးတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းကစား၊ | စာရေး |
| ဖန်တီးမှုပါပါစဉ်းစားခြင်း၊ | အက၊ |
| စက်မှုရေးရာ၊ | သီချင်းဆို၊ |
| အနုပညာရေးရာ၊ | ဟာသပြော၊ |
| လူတွေနဲ့အတူအလုပ်လုပ်၊ | ဂီတ။ |

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင်ဖော်ကျူးချက် စတင်ရေးပြီ

ဒါကိုစတင်တာနဲ့၊ နိဒါန်းအနေနဲ့ လွယ်ကူအထောက်အကူဖြစ်တဲ့ နည်း ၄ နည်း ကြိုလုပ်ထားရပါမယ်။

နည်း ၁။ အကိုးအကားစာစုများပေါင်းချုပ်။ သင့်အကြိုက်ကိုးကား စာစုစာရင်းလုပ်၊ ရေးချပါ။ နာမည်ကျော်ဂန္ထဝင်အဆိုအမိန့်များ အပါအဝင်။

နည်း ၂။ ဦးနှောက်ပုံချ

သင့်ရဲ့ဖော်ကျူးချက်အကြမ်းထည်ကို ၁၀မိနစ်နဲ့ အပြီးစတင် စမ်းသပ်ရေးပါ။ ဦးနှောက်ထဲပေါ်လာသမျှ ဘာမှစဉ်းစားချင်ချိန်မနေဘဲ ဒိုးဒိုးဒေါက်ဒေါက်ချရေး၊ မှားချင်မှားပစေ၊ မရပ်မနားရေး၊ တစ်နေရင် မဟာရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ကြီး ၁၀ မျိုးကို စဉ်းစားလိုက်။ ဒုတိယအကြိမ် မူကြမ်းကို မိနစ် ၂၀ နဲ့ရေးပါ။ နောက်ဆုံး တတိယမူကြမ်းကိုတော့ မိနစ် ၃၀ (နာရီဝက်) အချိန်ယူရေးပါ။ ဤသို့ လေ့ကျင့်သွားရင်၊ ရက် သတ္တပတ်များစွာကြာရင် မူကြမ်းရေးတတ်သွားမယ်။

နည်း ၃။ နောက်ပြန်ဆုတ်

တစ်ညနေလောက် သင်တစ်ယောက်တည်း အေးအေးလူလူ နေနိုင်တဲ့နေရာမှာ ဆဲလ်ဖုန်းပိတ်ရင်း၊ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မဟာရှာဖွေတွေ့ရှိချက်ထဲက အဖြေတွေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲ နမူနာပေးထားသော မစ်ရှင်ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်တွေ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

နည်း ၄။ အပျင်းကြီးကြီး

မစ်ရှင်ရဲ့ဖော်ကျူးချက်ရေးရမှာ ပျင်းရိနေပါက ဖော်ကျူးချက်ပုံစံ တွေထဲက တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ အထိမိဆုံးရေးသားဖော်ကျူးချက် နမူနာ များ ရှာကြည့်ပါ။ သီချင်းတစ်ပုဒ်၊ ကဗျာတိုတစ်ပုဒ်၊ ရုပ်ပုံကာတွန်း သရုပ်ဖော်ပုံကားတစ်ချပ်ကို အတုခိုးဖော်ကျူးရေးနိုင်တယ်။ နမူနာ တစ်ခုပေးရရင်တော့ ဆယ်ကျော်သက်မလေး 'ကေတီဟော' ရဲ့ အတို တကား အတိုဆုံး အောက်ပါဖော်ကျူးချက်ကိုသာ အတုခိုးခိုင်းလိုက်ပါ တော့။

“ကျွန်မရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မစ်ရှင်ရဲ့ ဖော်ကျူးချက်။
ဘာလုပ်လုပ်၊ လျော့ပေါ့ပြီး မလုပ်”

(Nothing Less)

စောင့်ကြည့်သုံးချက်

စောင့်ကြည့် (၁)။ မကောင်းမြင်တံဆိပ်တပ်ခြင်း

မကောင်းမြင်တံဆိပ်တပ်ခြင်းဆိုတာ အာဇာနည်တရားရဲ့ အရပ် ဆိုးတဲ့ ပုံစံတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အကြောင်း ဂယနဏ မသိ မိကတည်းက မကောင်းမြင်နိဂုံးချုပ်ကောက်ချက်ဆွဲထားတာဟာ တရားမျှတမှုမရှိပါဘူး။ ဒီအာဇာနည်နဲ့ မကောင်းမြင်တံဆိပ်တပ်တာ၊ ကိုယ့်အပေါ်လည်း အလုပ်မခံ၊ ကိုယ်ကလည်း စမလုပ်သင့်ပါဘူး။

စောင့်ကြည့် (၂)။ ‘အားလုံးသွားပါပြီ’ ရောဂါဆိုး

သင်အမှားလုပ်မိတာတွေ ၂ ခု၊ ၃ ခုထက်မက၊ များပြားလာရင် တော့ သင့်စိတ်မှာ ‘ငါ့ကိုက ကံဇာတာမကောင်း၊ အားလုံးခဲလေသမျှ သဲရေကျရပြီ၊ သွားပါပေါ့’ ဆိုတဲ့ စိတ်ကျရောဂါဆိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးမိပါတော့တယ်။

စောင့်ကြည့် (၃)။ မှားယွင်းတဲ့ နံရံကာနေခြင်း

မှားယွင်းတဲ့ ‘အုပ်စုတွင်း’ ကျရောက်ခိုက်၊ အများရဲ့ အယူမှားချက် တွေ ကိုယ့်ဆီကူးစက်လာပြီး၊ ပိုအရေးကြီးတဲ့ လောကနိယာမ တရား တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားမှု၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေး၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို မျက်စိလျှမ်းပြီး ဥပေက္ခာပြုမိတော့ တယ်။ ဒါဟာ မှားယွင်းတဲ့နံရံတံတိုင်းကြီးရှေ့မှာ ကာဆီးထားသလိုပါပဲ။

ဒါဟာ လမ်းကြောင်းမှား၊ လားရာအမှားတွေဆီ ဦးလှည့်သွား
တတ်ပြီး ပြဿနာပိုတက်တတ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်အတွက်သွားခြင်း

ခရီးပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ 'ကျော်ဘားနတ်ရှော'ရဲ့
စကားတစ်ခွန်းနဲ့တင် လုံလောက်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် လူငယ်ဘဝတုန်းက ကိစ္စဆယ်ခုလုပ်ရင်၊ ကိုးခုတောင်
မှားနေတတ်တာ တွေ့ရတယ်။ ကျဆုံးရတယ်ဆိုတဲ့အဖြစ်ကို ကျွန်တော်
မလိုချင်ဘူး။ ဒီတော့ ဆယ်ဆပိုပြီးလုပ်ရတော့တယ်။”

ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်တွေက အောက်ပါ ၅ ချက်ပဲဖြစ်
တယ်။

သော့ချက် (၁)။ တန်ဖိုးကိုရေတွက်ပါ။

ခရီးပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ပြီးတဲ့တိုင်အောင်၊ ဆုံးတဲ့အထိ အားကြီး
မာန်တက်လုပ်ဖို့ အင်အားလုံလုံလောက်လောက်မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။
ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က ရင်းနှီးရမယ့်တန်ဖိုး
ကို ကြိုတင်တွက်ချက်မထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကျောင်းမှာ
လက်ရှိ အတန်းထက် ပိုကောင်းတဲ့အတန်းကို ရောက်ရေးလောက်ပဲ
ပန်းတိုင်ထားတယ်ဆိုပါစို့။ စာတော်တဲ့လူတော်တွေချည်း စုနေတဲ့
အထဲက ကိုယ်က ထိုးတက်လာဖို့က အရင်းအနှီးကြီးကြီး၊ တန်ဖိုး
ကြီးကြီးတော့ ပေးဆပ်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဘာသာစုံတော်နေမှဖြစ်မှာမို့၊
ကိုယ်ညံ့နေတဲ့ဘာသာ (သင်္ချာ၊ ဓာတု စသည်)မှာ ကျူးရှင်ဆရာ
ခေါ်သင့်ရင် ခေါ်ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ စာကြည့်တိုက်တွေ၊ အင်တာနက်
တွေမှာ အချိန်တအားဖြုန်းရမှာတွေလည်း ထည့်တွက်ရဦးမယ်။

သင့်ကိုယ်သင်မေးဖို့ကတော့ “ဒီလိုအရင်းအနှီးပေးရလောက်အောင် တန်လို့လား” ဆိုတာပဲ။ တန်ရင်လုပ်၊ မတန်ဘူးထင်ရင် မလုပ်နဲ့ပေါ့။

သော့ချက် (၂)။ ရေးသာရေးချလိုက်တော့

“ချမရေးထားတဲ့ ပန်းတိုင်ဆိုတာ ဆန္ဒသက်သက်ပဲဖြစ်နေမယ်” ဆိုတဲ့စကားတစ်ခုရှိတယ်။ ချရေးထားတဲ့ ပန်းတိုင်က စွမ်းအားကို ဆယ်ဆ ပိုတင်နိုင်ပါတယ်။ ‘တမ်မီ’ ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးငယ်ဟာ သူမရဲ့ ခရီးပန်းတိုင်ကို ချရေးဖြစ်တာမို့ ဘဝအဖော်မွန်ကောင်း မှန်ကန်တဲ့ လူနဲ့ လက်ထပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ စော်ကားမော်ကား အနိုင်ကျင့်တဲ့ ဘဲတစ်ကောင်နဲ့ ဆက်ဆံမိခဲ့လို့ သူမဘဝဟာ ထောင်ချောက်ထဲ ပိတ်မိ သလိုဖြစ်ရတယ်။ ဒီကစလို့ နောင် ၅ နှစ်ကြာရင် သူမတွေ့လာမယ့် ဘဝလက်တွဲဖော်မှာ ဘယ်လိုအရည်အသွေးတွေပါရမယ်ဆိုတာ ရည်မှန်းထားရာ အချက်တွေရှိသမျှ ချရေးလိုက်တယ်။ ကောင်းတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိရမယ်။ သစ္စာရှိ၊ တည်ကြည်ရိုးဖြောင့်သူဖြစ်ရမယ်- တို့ စတဲ့ အချက်ပေါင်း တစ်ဒါဇင်လောက် ချရေးဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ‘တမ်မီ’ဟာ သူမ မျှော်မှန်းတဲ့အဆင့်အတန်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ အရည်အသွေးတွေအားလုံး ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝခရီး ကြင်ဖော်တစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပျော်ရွှင်စွာ ဇာတ် ပေါင်းကြလေသတည်း ဆိုတဲ့ သူမရဲ့ဘာတစ်ခုမှ လျော့တာမရှိ ပါဘူး။

သော့ချက် (၃)။ လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ရုံသာ

‘ကော်တက်စ်’ နဲ့ သူ့ရဲ့စူးစမ်းရှာဖွေရေးအဖွဲ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းက မြန်မာ့သမိုင်းက ဘုရင့်နောင်ရဲ့နောင်ရိုးတိုက်ပွဲနဲ့ ဆင်တူနေတယ်။

ကော်တက်စံနဲ့ သူ့ရဲ့လူ ၅၀၀ သင်္ဘော ၁၁စီးပါ အဖွဲ့ဟာ ၁၅၁၉ ခုနှစ်က ကျူးဘား ကနေ မက္ကဆီကိုကမ်းခြေ ‘ယူကန်တန်’ တောင်ခြေကို ဆိုက်ကပ်ခဲ့တယ်။ နယ်ပယ်သစ် တွေ့ရှိလိုက်တဲ့ ကော်တက်စံဟာ ဘယ်စူးစမ်းရှာဖွေရေး ခေါင်းဆောင်မှ မလုပ်ဖူးတာတွေလုပ်လိုက်ပါတယ်။ ပါလာသမ္မု သင်္ဘောတွေအားလုံး ကျောက်ဆူးကြိုးဖြတ်သမုဒ္ဒရာထဲ မျောပစ်လိုက်ပါတယ်။ နောင်ရိုးတိုက်ပွဲက ဖောင်ဖျက်တဲ့ ဘုရင့်နောင်ရဲ့လုပ်ရပ်နဲ့ သဘောတရားချင်း ထပ်တူကျနေတော့ ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်မှုစိတ်ဓာတ် တွေ့ရဲ့သာကေပါပဲ။

တစ်ခါကလည်း စစ်တပ် ကပ္ပတိန်တစ်ယောက်ဟာ သူ့လက်အောက်က ဒုဗိုလ်ကို စာတစ်စောင်ပေးခိုင်းသတဲ့။

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့အကောင်းဆုံးဖြစ်ရပါစေမယ်” လို့ ဒုဗိုလ်က ပြန်ပြောတော့၊ ကပ္ပတိန်က “မင်းရဲ့ အကောင်းဆုံးကို ငါ မလိုချင်ဘူး။ ဟော ဒီစာကို ပို့ဖြစ်အောင်ပို့တာပဲလိုချင်တယ်” လို့ ဆိုတယ်။

“ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် သေသေကျေကျေ လုပ်ပေးပါ့မယ်ဆရာ”

“မင်းသေတာလည်း ငါမလိုချင်ဘူး၊ ဒီစာပေးဖြစ်တာပဲလိုချင်တယ်”

ဒီတော့မှ ဒု ဗိုလ်က သဘောပေါက်သွားပြီး “ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီစာကို ပေးဖြစ်အောင် ပေးပါ့မယ်” လို့ ဖြေလိုက်တယ်။

“ရက်ဖ်ဝေါဒိုအီမာဆင်” ရဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းက အထက်ပါ အဖြစ်ကို ကောက်ချက်ဆွဲပေးသလိုပါပဲ။

“တကယ်လို့ သင်အရာကိစ္စတွေ ‘လုပ်ဖြစ်’ လာတဲ့အခါ၊ သင့်မှာ စွမ်းအားတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်” ။

လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ယတိပြတ်စောက်ချလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့အခါ၊ တိုးတက်လာနေတဲ့ သင့်ရဲ့စွမ်းအားတွေလည်း ပြည့်ဝသွားပါတော့တယ်။

သော့ချက် (၄)။ အရှိန်အဟုန်ပါတဲ့ အခိုက်အတန့်များသုံးခြင်း

ဘဝရဲ့အခိုက်အတန့်တချို့မှာ အရှိန်အဟုန်နဲ့စွမ်းအားတွေ ပါနေတတ်တယ်။ သော့ချက်ကျကျလုပ်ရမှာက ပန်းတိုင်ချမှတ်ရာမှာ ဒီအခိုက်အတန့်မျိုးနဲ့ နဖားကြိုးဆင်ရုံပဲ။ အရာကိစ္စတွေစတဲ့ဆုံးတဲ့အခါ၊ ဒီအစ ပြုရာအဆုံးသတ်ရာတွေမှာ၊ ဒီအရှိန်အဟုန်တွေနဲ့ပဲ သယ်ဆောင်ရမယ်။

ဖီးနစ်ငှက်ရဲ့ဒဏ္ဍာရီအကြောင်ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ နှစ် ၅၀၀ လောက်၊ ၆၀၀ လောက်ကြာတဲ့အခါတိုင်း အဲဒီ 'ဖီးနစ်'ငှက်ခေါ် 'မီးလျှံ' ငှက်ဟာ မီးပုံထဲ သူ့ဟာသူ ခုန်ဆင်းလို့ အဆုံးစီရင်တတ်သတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ပြာပုံထဲက ထပျံတက်လာလို့ ရှင်သန်ဘဝသစ်ပြန်မွေးတတ်ပြန်တယ်။ ကြေကွဲဖွယ်ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေက မကြာခဏပြောင်းလဲမှုတွေ ခုန်ပျံထရာ တန်းဘုတ်ဖြစ်တတ်တယ်။

သော့ချက် (၅)။ အချင်းချင်းပူးတွဲကြိုးချည်တက်

တောင်တက်သမားတွေ ဥပမာ မတ်နေတဲ့ ကျောက်တောင်တွေတက်ကြရာမှာ၊ ကိုယ့်အချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကြိုးနဲ့ခိုင်ခိုင် မြဲမြဲတွဲချည်ပြီး တက်ကြတဲ့နည်းကို စံနမူနာသော့ချက်(၅) အဖြစ် ယူထားတာပါ။ ကိုယ့်အချင်းချင်း အသက်မသေအောင်၊ ခြေချော်တာတောင် ကျန်သူတွေက ဝိုင်းထိန်းအသက်ကယ်ပေးနိုင်ကြတယ်။ အချင်းချင်း ကြိုးချည်တက်ကြလို့၊ အချင်းချင်းရဲ့အင်အားတွေ စုစည်းမိလာတယ်။ ခင်မင်ရာ၊ နီးစပ်ရာလူအချင်းချင်း ကြိုးချည်တက်ခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်ဖို့အခွင့်တွေပိုပြီးကြီးလာတယ်။

ဘဝက မစ်ရှင်နဲ့တူတယ်။ အသက်မွေးမှုသက်သက်မဟုတ်ပါ။ အသက်မွေးမှုသမားက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသက်သက်ပါ။ မစ်ရှင်

ကတော့ လောကအကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ပါပဲ။ အသက်မွေးသမားက
“ဒီအထဲ ငါ့အတွက် ဘာပါသလဲ” လို့ မေးတတ်ပေမယ့် မစ်ရှင်သမား
ကတော့ “ခြားနားမှုတစ်ခု ငါ့ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါ့မလဲ” လို့ ရှာတတ်ပါ
တယ်။



အလေ့အထ [၃] - ပထမဆုံးကိစ္စ၊
ပထမနေရာမှာထားရေး
ကျိန်းသေလုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမယ့်စွမ်းအား

“အလေ့အထ(၃)။ ။ ပထမဆုံးကိစ္စ ပထမနေရာမှာထားရေး”
က အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ဦးစားပေးစနစ်အရ လုပ်ငန်းစလုပ်ပြီး
ပထမဦးစားပေးလုပ်ရမှာကို ပထမဆုံးလုပ်တဲ့အတွက် အချိန်စီမံခန့်ခွဲ
မှုကိုပါ တတ်ကျွမ်းပြီးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု
ထက်ပိုကဲတဲ့ အလေ့အထကတော့ ခက်ခဲတဲ့အခိုက်အတန့်တွေအတွင်း
ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး အားကောင်းလာချက်တွေပဲဖြစ်ပါ
တယ်။

အလေ့အထ(၃)က “သင့်ရဲ့အရေးပါဆုံးကိစ္စတွေအတွက် ဟုတ်ကဲ့
လို့ လက်ခံလုပ်တဲ့အင်အား” သို့မဟုတ် ကျိန်းသေလုပ်မယ့်စိတ်တန်ခိုး
စွမ်းအားနဲ့ အရေးပါမှုလျော့နည်းလွန်းတဲ့ကိစ္စတွေအတွက်၊ ‘ဟင့်အင်း’
လို့ ငြင်းပယ်လက်မခံတဲ့အင်အား သို့မဟုတ် ကျိန်းသေမလုပ်မယ့်
စွမ်းအားတို့ပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

အလေ့အထ(၁)က သင့်ကို ‘မောင်းနှင်သူ၊ ခရီးသည်မဟုတ်

ကြောင်း' ပြောထားပြီး၊ အလေ့အထ(၂)က 'သင်ဘယ်သွားချင်သလဲ ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ ထိုနေရာရောက်မယ့် လမ်းညွှန်မြေပုံပါဆွဲဖို့' ဆိုပါရင်၊ အလေ့အထ(၃)က 'ကဲ' အခုရောက်ပြီ။ လမ်းပေါ်မှာ အပိတ်အဆို့ အတားအဆီးတွေ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ပါပဲ။

သင့်ဘဝထဲ ပိုပြီးထုပ်ပိုးပြင်သင်ရေး

ခရီးတစ်ခုထွက်စဉ် သင့်ရဲ့ခရီးဆောင်သေတ္တာထဲ အဝတ်အစား တွေနဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယတွေ ကြည့်သလို ကပျာကသီ ထိုးထည့်မယ့်အစား၊ အဝတ်အစားတစ်စုံချင်း သေသပ်ချပ်ရပ်အောင် စံနစ်တကျနဲ့ များနိုင် သလောက် များများထည့်တာက သင့်အတွက် ပိုအကျိုးရှိစေတာ ထင်ရှားပါတယ်။ သင့်ဘဝအတွက်လည်း ဒီလိုပါပဲ။

သင့်ကိုယ်သင် ပိုကောင်းကောင်းစုစည်း စည်းရုံးနိုင်လေလေ၊ ပိုပြီး သေသေသပ်သပ် သင်ထုပ်ပိုးနိုင်လေလေ၊ သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေ အချိန်ရလာလေလေ၊ ကျောင်းအတွက်၊ သင့်အတွက်နဲ့ ပထမဦးစားပေး ကိစ္စတွေအတွက်ပါ အချိန်ပိုရလာလေလေဖြစ်မှာပါ။

ဒီကိစ္စအတွက် စံနမူနာပုံစံအဖြစ် 'အချိန်လေးကွက်ကြား'ကို တင်ပြအပ်ပါတယ်။ ဒီလေးကွက်ကြားရဲ့တန်းလိုက်နှစ်မျိုးက 'အရေးပါ တာ'နဲ့ 'အရေးမပါတာ'ခွဲထားပြီး တိုင်လိုက်နှစ်မျိုးက 'အလျင်လိုတာ' နဲ့ 'အလျင်မလိုတာ' ရယ်လို့ ခွဲခြားထားပါတယ်။

သင့်ရဲ့အရေးပါဆုံးကိစ္စတွေက သင့်ရဲ့ပထမဆုံးကိစ္စတွေ၊ သင့် ပန်းတိုင်၊ သင့်မစ်ရှင်ဆီပေါင်းရုံးလုပ်နိုင်မယ့် သင့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေပဲဖြစ် တယ်။ 'အလျင်လိုတာ'တွေက ချက်ချင်း လတ်တလော ဂရုစိုက်လုပ် ရေးကို တောင်းဆိုတဲ့ သင်မျက်နှာချင်းဆိုင် ပက်ပင်းတိုးနေရတဲ့ ကိစ္စ တွေနဲ့ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်လေးကွက်ကြား

	အလျင်လိုတာ	အလျင်မလိုတာ
အရေးပါတာ	(၁) အလျင်မလိုသမျှ ဘေးချိတ်ထားသူ - မှန်ပြန်စစ်ပယ် စာပေပွဲ - သူငယ်ချင်းဒဏ်ရာရ - အတန်းနောက်ကျနေ - ယနေ့ အက်ဆေးရေးရန်ရှိ - ကားဘရိတ်ပျက်နေ	(၂) ဦးစားပေးမှု - စီမံကိန်းချဉ်းနဲ့ တိုင်ပင်ချမှတ်ခြင်း - တစ်ပတ်အတွင်း အက်ဆေး အပြီးရေးစွဲပို့ - အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ရ - ဆက်သံရေးများ - ငြေလျှော့အပန်းငြေနှား
အရေးမပါတာ	(၃) ဟုတ်ကဲ့ပါ-လူ - အဆုံးမဲ့တဲ့စာ ရေးရ - လမ်းလွဲလိုက်မှုများ - အခြားလူများရဲ့ ပြဿနာသေးသေးများ - ဖိအား	(၄) ပျင်းဒီအလုပ်ရွာင်သူ - ဖေ့စ်ဘွတ်ထဲ ခေါင်းစိုက် - X Box ကို မရပ်မနားစွင့် - ဟရသွန် အသေးစားများ - ဦးနှောက်မဲ့ အတင်းအပျင်း - အချိန်ဖြုန်းသူများ

ယနေ့ခေတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးက၊ အလျင်လိုမှုတွေ ဆေးစွဲသလို စွဲကပ်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးပါပဲ။ အရေးကြီးတာနဲ့ အလျင်လိုတာ ၂ ခု ယှဉ်တွဲစဉ်းစားရင် အလျင်လိုနေတဲ့ကိစ္စကို ပိုဦးစားပေးလုပ်ကြတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အရေးကြီးပေမယ့် လောလောဆယ် အလျင်မလိုသေးရင် ခေါက်ထားဦးမယ်၊ ဘေးဖယ်ထားဦးမှာပါ။

လေးကွက်ကြား (၁)။ အလျင်မလိုသမျှ၊ ဘေးချိတ်ထားသူ 'အလျင်မလိုသမျှ ဘေးချိတ်ထားသူ' မျိုးက အလျင်လိုမှုကိုသာ တမ်းတမ်းစွဲစွဲနေသူမျိုးဖြစ်တယ်။ အလျင်မလိုသေးတာမှန်သမျှ ဘယ်

လောက်ပဲ အရေးကြီးနေပါစေ၊ ဘေးကိုဖယ် နောက်ကိုပို့နဲ့လုပ်တတ်
တာဟာ နောက်ဆုံးအကျပ်အတည်းဆိုက်လာတဲ့ ထိအခင်ပါပဲ။
အမြန်စာ အိမ်းမေးတွေပို့ရမှာတို့၊ ဘယ်နေ့နောက်ဆုံးထားလုပ်ပေးရမှာ
တို့ပဲ ဦးစားပေးတတ်တယ်။

ကြိုတင်စီမံကိန်းချတာတို့ သူတို့မှာခေါင်းထဲထည့်ပြီး မစဉ်းစား
ဘူး။ ဒီတော့ 'လေးကွက်ကြား (၁)' လူတွေကြိုရတတ်တာက-

- စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်သောက ဗျာပါဒတွေ။
- ပူလောင်ပြင်းပြတဲ့ခံစားချက်တွေ။
- သာမန်အလယ်အတန်းလောက်ပဲ လုပ်ဆောင်မှုတွေပဲ ကြိုရတတ်
တယ်။

လေးကွက်ကြား (၂)။ 'ဟုတ်ကဲ့ပါ' လူစားမျိုး

ဒီလူစားမျိုးက လှည့်စားချက်တွေကြား ကျရောက်တတ်သူတွေ
ဖြစ်ကြတယ်။ ဘယ်ကိစ္စမဆို သူတို့စိတ်ထဲက အလျင်လိုတယ်၊ အရေး
ကြီးတယ် ထင်တတ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ သူတို့စိတ်ထဲထင်တာတွေ
မှားနေပါတယ်။ သူတို့မှာ ဝန်ပီနေတဲ့လုပ်ရပ်တွေက သင့်အတွက်
အရေးမပါပေမယ့် အခြားသူတွေအတွက် အရေးကြီးနေတတ်တာမျိုး
တွေပါပဲ။ သင်လုပ်မပေးချင်ပေမယ့်၊ တစ်ယောက်ယောက်က ထိုးနှက်
လာမှာကို ကြောက်ပြီး၊ "ဟုတ်ကဲ့ လုပ်ပေးပါ့မယ်" လို့ ခေါင်းညိတ်
တတ်တာမျိုးပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဘယ်ကိစ္စမဆို၊ 'ဟင့်အင်း' လို့ ငြင်း
ဆန်ရမှာ အားနာ ဝန်လေးတတ်ကြတယ်။

ဟာသမင်းသား 'ဘေးကော့စဘီ' ရဲ့စကားတစ်ခွန်းက ဒီလူမျိုးနဲ့
ဆိုင်နေတယ်။ "အောင်မြင်ရေးရဲ့သော့ချက်ကိုတော့ မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့
ရှုံးနိမ့်ရေးရဲ့သော့ချက်ကတော့၊ လူတိုင်းကို ကျေနပ်ရအောင် ကြိုးစား

နေရတာပဲဖြစ်ပါတယ်” တဲ့လေ။

- ဒီတော့ ‘လေးကွက်ကြား (၃)’ လူတွေ ကြုံရတတ်တာက-
 - ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးထက် နောက်လိုက်လိုခံစားရချက်၊
 - စည်းကမ်းကလနားကင်းမဲ့တာတွေ၊
 - သူများတွေ ခြေချနင်းတာခံရသလို၊ ဓားမနောက်ပိတ်ခွေးလို ခံစားရချက်တွေပဲ။

လေးကွက်ကြား (၄)။ ‘ပျင်းရိအလုပ်ရှောင်သူ’

လေးကွက်ကြား (၄) လို လူမျိုးက အချိန်တွေပိုလျှံလို့ လတ်လျားလတ်လျား ဖြုန်းသူမျိုးပါ။ သူတို့လုပ်ရပ်တွေက အရေးလည်းမကြီး၊ အလျင်လည်းမလိုတဲ့ဟာတွေပါ။ တီဗီတစ်နေ့ကုန်ထိုင်ကြည့်တာတို့၊ တစ်ညလုံး တစ်နေ့ခင်းလုံး ထိုးအိပ်နေတတ်တာတို့၊ Play station တွေ၊ ဂိမ်းတွေ ဆော့နေတတ်တာတို့၊ Online အင်တာနက်တွေပဲ ကလိနေတတ်တာတို့ စတဲ့ အကျိုးမဲ့အချိန်ဖြုန်းမှုတွေနဲ့ အသက်မွေးနေတတ်သူမျိုးပါပဲ။ အချိန်အလဟဿဖြုန်းတာ အပျော်လိုက်စားမှုပေါင်းစုံပါပဲ။

- ဒီလေးကွက်ကြား (၄) လိုလူစားမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တာက-
 - တာဝန်ကင်းမဲ့မှု၊
 - အပြစ်ရှိခြင်း၊
 - စွန့်စားခန်းတွေမရှိခြင်းတို့ပါပဲ။

လေးကွက်ကြား (၂)။ ဦးစားပေးချက်ထားသူ

လေးကွက်ကြား (၂) လိုလူမျိုးက အလျင်လိုတာတွေထက် အရေးကြီးတာတွေကိုပဲ ပိုဦးစားပေးလုပ်တတ်တယ်။ ဖြေလျှော့နားနေအကြော ဖြေတာတို့၊ မိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေးတို့ အပြင်ထွက်အလုပ်လုပ်တာ

တို့၊ ရှေ့ကိုစီမံကိန်းဆွဲတာတို့ လုပ်တတ်တယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို အချိန်မီ၊ အချိန်ကိုက် လုပ်တတ်တယ်။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်ချက်တွေ ကိန်းဝပ်ရာလေးကွက်ကြားပါပဲ။ ဒီလေးကွက်ထဲ အကောင်းဆုံးပဲဖြစ် တယ်။

ဦးစားပေးချက်ထားသူနဲ့တွေ့ရင်၊ သူမဟာ လုပ်စရာရှိတာဟူသမျှ ရှာလုပ်တတ်တာတွေ့ရတယ်။ ဘာမဆို ပထမကိစ္စ၊ ပံ့ပိုးမှုပေးထားရေးဆိုတဲ့ ဦးစားပေးထားတတ်တယ်။ နောက်ဆုံးလုပ်ရမှာ နောက် ဆုံးမှာထားရေး လိုက်နာတယ်။ သူမဟာ ရိုးရှင်းပြီး ရှေ့ကိုစီမံကိန်းချ ထားမှုနဲ့ စွမ်းအားပြည့်ဝပြီးဖြစ်တာမို့ ယေဘုယျအားဖြင့် သူမဟာ အရာ ရာ အားလုံးရဲ့ထိပ်မှာရောက်နေရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ အကောင်း ဆုံးကို လုပ်နိုင်ရုံသာမက စိတ်ဖိစီးမှုကင်းတယ်။ လေ့ကျင့်ဖို့အချိန်ရပြီး အားသစ်လောင်းနိုင်တယ်။ ရုန်းကန်မှုတွေကြားက ချိန်ခွင်လျှာညီအောင် ထိန်းနိုင်တယ်။

ဒီလေးကွက်ကြား (၂) လူတွေ ကြုံရတာက -

- ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေ၊
- ချိန်ခွင်လျှာညီမှုတွေ၊
- မြင့်မားတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေပါပဲ။

စီမံကိန်းတစ်ခု အရယူပါ

“ကိုယ့်ဘဝကိုယ်စီမံကိန်းတစ်ခုနဲ့ တန်းလန်းချည်နှောင်ထားတာ မလိုချင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲနေချင်တယ်” လို့ တချို့က တွေးကြတယ်။ သင် တကယ်တမ်း ခေါင်းထဲစွဲနေရမှာက စီမံကိန်း ချထားခြင်းက သင့်ကိုချည်တုပ်ထားတာမဟုတ်ဘဲ သင့်ကို စည်းကမ်း တကျလွတ်လပ်မှုပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အပတ်စဉ်စီမံကိန်းဆွဲပါ

အပတ်စဉ်စီမံကိန်းဆွဲတာက ရေတိုပန်းတိုင်အတွက်ဖြစ်တယ်။ ရေရှည်ကျတဲ့ ပန်းတိုင်ကိုတော့ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် စီမံကိန်းတွေဆွဲရမှာပါ။ တစ်ပတ်တစ်ခါ စီမံကိန်းဆွဲခြင်းက အာရုံစူးစိုက်ရတာ ကျဉ်းမြောင်းသွားစေပြီး လစဉ်စီမံကိန်းဆွဲရတာ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ကျယ်ပြန့်သွားစေပါတယ်။ အပတ်စဉ်စီမံကိန်းဆွဲတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ခြေလှမ်း ၃ ဆင့် ရှိပါတယ်။

ခြေလှမ်း (၁)။ သင့်ရဲ့ကျောက်စိုင်ကြီးများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ “ဒီအပတ်မှာ ငါလုပ်ဖို့ရှိတဲ့ အရေးအပါဆုံးကိစ္စက ဘာများလဲ၊” အဲဒီအရေးအပါဆုံးကိစ္စကို သင့်ရဲ့ကျောက်စိုင်တုံးကြီးများလို့ ကျွန်တော်ခေါ်မယ်။ ဒီကျောက်တုံးကြီးများဟာ သင့်ရဲ့ ခရီးပန်းတိုင် အသေးစားလေးတွေဖြစ်ပြီး ဒါတွေအတွဲလိုက် ဆက်ပြီး ကာမှ ရေရှည်ပန်းတိုင်အတွက် သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမစ်ရှင် ဖော်ကျူးချက်ကို ချည်နှောင်သွားသင့်တယ်။

အခန်းကဏ္ဍ	ဒီအပတ်အတွက် ကျွန်တော်ရဲ့ကျောက်တုံးကြီးများ
ကျောင်းသား	သမိုင်းအစီရင်ခံစာ စရေးစရာရှိနေမှ
သူငယ်ချင်း	“ဂျူလီယို” ရဲ့ငွေပေးပို့မှု ပိုပြီးသိုင်းရိုင်းရပေပေပေါ့။
မိသားစု	ကုန်တိုက်မှာ မိခင်များနေအတွက် လက်ဆောင်ဝယ်ရန် သွားသွားကို ဗန်းဆက်လှမ်းခေါ်ရန်
လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ	အချိန်မီ အလုပ်ကိုထောက်ရန်ရှိ
ကိုယ်အလုပ်	“ဂျေဒ်” ရဲ့ ကိစ္စသွားလုပ်ပေးရန်၊ ညစဉ် ဂျာနယ်အတွက် စာမူရေးရန်
အငြင်းအခုံစကားရည်လှပွဲအသင်း	သုတေသနငြင်းခုံမှု၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုပွဲပွဲ

ခြေလှမ်း (၂)။ သင့်ကျောက်တုံးကြီးကြောင့် အချိန်ပိတ်ဆို့

ခြင်းတောင်းကြီးထဲကို ကျောက်တုံးကြီးများနဲ့ ကျောက်စရစ်ခဲ
လေးတွေ ထည့်ကြည့်ပါ။ သင့်စိတ်ထဲ သေးတာလေးတွေ အရင်ဖြည့်
ပြီးမှ ကျောက်တုံးကြီးတွေဖြည့်မယ်လို့ ပထမစဉ်းစားမယ်။ တကယ်
ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ အကုန်ထည့်ပြီးလို့ ကျောက်တုံးကြီးတွေ
အပေါ်က ဖြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျောက်တုံးကြီးတွေ ကုန်စင်အောင်
မထည့်လိုက်ရဘဲ ခြင်းတောင်းကြီး ပြည့်လျှံသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့
ထည့်တဲ့အစီအစဉ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး ကျောက်တုံးကြီးတွေ ကုန်
အောင် အရင်ထည့်ပြီးမှ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ လိုက်ဖြည့်တဲ့အခါ
ကျောက်တုံးကြီးတစ်လုံးနဲ့ တစ်လုံးကြား အလိုက်သင့်ဝင် ကွက်လပ်
ဖြည့်သလိုဖြစ်သွားတာကြောင့် ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ ကုန်သွားမှ
ခြင်းတောင်းလည်း ပြည့်သွားပါတယ်။

ဒီလိုပဲ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း အသေးအဖွဲကိစ္စကျောက်စရစ်ခဲလေး
တွေ အရင်ဖြည့်ဆည်းလုပ်နေမယ့်အစား သင့်ရဲ့အရေးပါဆုံးကိစ္စကြီး
တွေ ဖြစ်တဲ့ ကျောက်တုံးကြီးတွေကိုသာ အရင်ဦးစားပေး ဖြည့်ဆည်း
နေရာယူနှင့်ပြီးဖြစ်ရင်၊ အသေးလေးတွေနောက်မှ ကြိုကြိုကြားကြား
လိုက်ဖြည့်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

ခြေလှမ်း (၃)။ အရာရာကိုလည်း အလုပ်အစီအစဉ်ဆွဲပါ

ကျောက်တုံးကြီးတွေနဲ့ ကျောက်စရစ်ခဲတွေဖြည့်တဲ့အစီအစဉ်
အတိုင်းမူဆွဲပြီး၊ သင့်ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်တွေနဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ
အချိန်းအချက်တွေကို ဒီလိုပဲလုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်မှီငြမ်းကိုးကား။ ဒီစီမံကိန်းအပတ်စဉ်ဆွဲခြင်းက သင့်အတွက် ကျပ်ခဲတောင့်တင်းနေမယ်၊ ရှုပ်ထွေးနေမယ်ဆိုရင်၊ ဖျက်ပစ်လိုက်ပေါ့။ ပိုပေါ့ပါးတာတစ်ခု ထပ်ဆွဲပါ။ ဥပမာ- ဒီအပတ်အတွက်ကြီးမားတဲ့ ကျောက်တုံးကြီးနှစ်ခုသုံးခုလောက်ပဲ လျာထားတာပေါ့။

အပတ်စဉ်၊ ဒီလိုရိုးရိုးရှင်းရှင်း စီမံကိန်းလေးတွေချသွားရင် ရေ ရှည်ပန်းတိုင်အတွက် အဆင်ပြေပြီးဖြစ်မယ်။

အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ဝက်

အလှေအထ (၃) မှာ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု သက်သက်ကြီးပဲမဟုတ်ဘူး။ အခြားသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ဝက်ကရှိပါသေးတယ်။ အကြောက် တရားနဲ့ ဖိအားပေးချက်တွေ၊ ပြူးပြိုကြည့်မှုတွေကို လေ့လာဖို့ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီ ၂ ချက်က ထိပ်တန်းတုံ့ပြန်ချက်ဖြစ်နေတာ မဆန်းပါဘူး။ ဒီနှစ်မျိုးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုသဘောထားရမယ်ဆိုတာပြောပါ မယ်။

သတ္တိရှိရေးရုံနဲ့ သက်သက်သာသာနဲ့ ၂ ရပ်

သတ္တိရှိရေးရုံနဲ့ သက်သက်သာသာနဲ့ ၂ ရပ်ကို အောက်ပါသရုပ် ဖော်ပုံစက်ဝိုင်းနဲ့ဖော်ကျူးထားတယ်။

သက်သက်သာသာနဲ့ရဲ့ ဘောင်တွေကြားမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ လုံခြုံစိတ်ချရတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သတ္တိရှိရေးရုံက ကြိုဆိုဖိတ်ခေါ်နေ တာကတော့ စွန့်စားခန်း၊ ဒုက္ခခံအရဲစွန့်ရမှု၊ အဆုံးစွန်သောအစွမ်းအစ၊ ခက်ခဲတဲ့အခိုက်အတန့်၊ အခွင့်အလမ်း၊ တာဝန်ကြီးမှုတို့ပါပဲ။ ဒီရုံတွေရဲ့ ဘောင်နယ်နိမိတ်မှာ စောင့်ဆိုင်းနေကြတာတွေက 'မသေချာမှု'၊ 'ဖိအား'၊ 'ပြောင်းလဲမှု'၊ 'ကျဆုံးနိုင်ခြေရှိမှု' တို့ပါပဲ။



သင့်ရဲ့အကြောက်တရားက သင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဖန်တီးပေးပါစေနဲ့

ဗျားနာစေတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာတော့ အကြောက်တရားက အဆိုးဆုံးတစ်ခုပဲဖြစ်နိုင်တယ်။ "Measure for Measure" မှာ ရှိတဲ့ စပီးယား ရေးခဲ့တာက 'ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သံသယတွေက သစ္စာဖောက်တွေ ပါပဲ။ အားထုတ်ရမှာ ကြောက်ရွံ့နေတာနဲ့ပဲ၊ မကြာခဏ အောင်ပွဲရနိုင် တဲ့ ကောင်းကွက်တွေ ပျောက်ဆုံးကုန်ရတယ်။"

နယ်လ်စင်မင်ဒဲလားဟာ အသားအရောင်ခွဲခြားမှုကို မကြောက်မရွံ့ ဆန့်ကျင်ဟောပြောခဲ့တာကြောင့် တောင်အာဖရိကလူဖြူအစိုးရရဲ့ အကျဉ်းချမှုကို ၂၇ နှစ်ကြာ ဆက်တိုက်ခံခဲ့ရပေမယ့် နောက်ဆုံးတစ်နေ့

တောင်အာဖရိကရဲ့သမ္မတ (ပထမလူမည်းသမ္မတ) အဖြစ် ရွေးချယ် တင်မြှောက်ခံခဲ့ရတယ်။

ကျွမ်းဘားအိုလံပစ်ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင် 'ဂယ်ဘီဒေါက်ကလပ်' က 'ခက်ခဲတဲ့နေ့ရက်တွေက အကောင်းဆုံးပဲဖြစ်တယ်။ ချန်ပီယံတွေပေါ် ထွက်အောင် လုပ်နိုင်လို့ပါပဲ။" လို့ ဆိုခဲ့တယ်။ "သင့်ကိုယ်သင် တွန်း လုပ်နိုင်ရင်၊ တခြားအရာတွေလည်း သင်တွန်းလုပ်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆို နောက်တစ်ချိ သင်လိုချင်တာတွေက-

- မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက်လုပ်တာ၊
- ဖိအားကို အရေးတကြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ တောင့်ခံတာ၊
- အလေ့အထဟောင်းတွေ ချိုးဖျက်တာ၊
- ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ တိုးလုပ်တာ၊
- အသင်းအတွက် ကြိုးပမ်းတာ၊
- သင့်အလုပ်ကို ပြောင်းတာ၊ တွေ့ပဲဖြစ်တယ်။

အောင်ပွဲဆိုတာ သင်ကျသုံးတဲ့အခါတိုင်း ရုန်းကန်တတ်တာကို ဆိုလိုတယ်

အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်းက အသက်လေးနှစ်မှာမှ စကားစပြော တယ်။ 'ဘီသိုဗင်'ရဲ့ ဂီတဆရာက 'ဂီတမှူးဖြစ်ဖို့က မျှော်လင့်ချက်မရှိဘူး' လို့ နိမိတ်ဖတ်မှားခဲ့တယ်။ ဒုံးပျံသိပ္ပံပညာရှင် 'ဝေးဟာဗွန်ဘရောင်း' က ကိုးတန်းကျောင်းသားဘဝက အကွဲရာသချာ ကျခဲ့ဖူးတယ်။ 'စတိမ်ဂျော့ဘ်'ဟာ 'Apple' ကို စတည်ထောင်ပြီးကာမှ၊ 'အယ်ပယ်' မှာ အလုပ်ပြုတ်ရတယ်။ နောက်မှ ကုမ္ပဏီကိုပြန်လာပြီး i Phone ကို တီထွင်ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ -

- အသက် ၂၂ နှစ်မှာ လုပ်ငန်းကျဆုံးတယ်။

- ၂၃ နှစ်မှာ ပြည်နယ်ဥပဒေရေးမှာ ရှုံးနိမ့်တယ်။
- ၂၅ နှစ်မှာ လုပ်ငန်းကျဆုံးပြန်တယ်။
- ၂၆ နှစ်မှာ သူ့ချစ်သူ သေရတယ်။
- ၂၉ နှစ်မှာ ဟောပြောပွဲရှုံးတယ်။
- ၃၄ နှစ်မှာ ကွန်ဂရက်ရွေးပွဲရှုံးတယ်။
- ၃၇ နှစ်မှာ နိုင်ပေမယ့် ၃၉ မှာ ကွန်ဂရက်မှာ ထပ်ရှုံးရတယ်။
- ၄၆ နှစ်မှာ ဆီးနိတ်လွှတ်တော်မှာ ရှုံးတယ်။
- ၄၇ နှစ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ဒု-သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ ရှုံးတယ်။
- ၄၉ နှစ်မှာ ဆီးနိတ်လွှတ်တော်မှာ ထပ်ရှုံးရတယ်။

ဒီလူကတော့ အသက် ၅၁ နှစ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ သမ္မတကြီးဖြစ်လာသူ 'အီဘရာဟင်လင်ကွန်း' ပါပဲ။ ဒီလိုဆုံးရှုံးမှုများစွာက ရုန်းကန်တက်နိုင်ခဲ့လို့ ယခုထိ နာမည်မသေနိုင်တဲ့ ဂန္ထဝင်ခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။

ဖိအားတွေကို ပြုပြင်ကြည့်ဖို့ ကျော်လွှားရေး

'ဟိသ'ဆိုတဲ့ မိန်းကလေးဟာ ဖိအားဒဏ်မခံနိုင်တာနဲ့ သူမရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တယ်။

အရင်ကျင်လည်ခဲ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တပျက်ယွင်းစပြုလာတဲ့သူတွေ၊ ကြာကြာပေါင်းရင် ငါပါပျက်စီးရချေရဲ့လို့ အချိန်မီ သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းကို ဖြတ်တောက်ပစ်မယ်လို့ ရဲရဲတင်းတင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အိမ်ပါပြောင်းလိုက်တယ်။ အမေ့ကိုပြောပြီး အဒေါ်ရှိရာ ဝေးဝေးတစ်နေရာဆီ ပြောင်းနေလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းသစ်တွေ၊ ကျောင်းအသစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်း

ကောင်းမှာ စိတ်သစ်လူသစ်၊ ခွန်အားသစ်တွေ လောင်းနေပါတော့တယ်။

ဖိအားကို ကျော်လွှားချင်ရင် သင့်ကိုတခြားလူတွေ ဘယ်လိုထင်ကြမှာထက်၊ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲဆိုတာကိုပဲ ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ 'ပိုတီးသာနယ်ဆင်' ရဲ့ ကဗျာလိုပေါ့။

“ရက်သတ္တပတ်ရဲ့ ဘယ်နေ့မဆို -
'အပြင်ထွက်'ဖို့ပဲ ငါရွေးချယ်မိ၊ တခြားသူတွေနဲ့ပေါ့။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ထိတွေ့မယ့်အစား၊
တခြားသူတွေထဲ ပိုဝင်မြှုပ်နှံ။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ကင်းကွာသွားပါပေါ့”။

အောင်မြင်မှုရဲ့ပါနေကျ ဘုံအမယ်

အောင်မြင်တဲ့သူတိုင်းမှာ မပါမဖြစ်ပါနေတာ ဘာအချက်တွေများလဲဆိုတာကို 'အဲလ်ဘတ်အီးဂရေး'ဆိုသူက နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူလေ့လာခဲ့တယ်။

သူ့ရဲ့အကောင်းမြင်စိတ်သဘောထားကို သူက ခုလိုပြောခဲ့ပါတယ်။ “အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ တခြားသူတွေမလုပ်ချင်ကြတဲ့ ကျဆုံးပြီးသားကိစ္စတွေကိုပဲ လုပ်ကြည့်ချင်နေတဲ့ အလေ့အထရှိကြတယ်။ ဒါတွေလိုအပ်လို့ လုပ်ရတာကို မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ မကြိုက်မှုကပဲ သူတို့ရဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေရဲ့ အင်အားအတွဲပဲ ဖြစ်နေတော့တယ်”။

နောက်ဆုံးစကားတစ်ခွန်း

အခိုက်အတန့်တိုင်းရဲ့တန်ဖိုးကို အသေးစိတ်ကျကျနန ရေးစပ်ထားတဲ့ အောက်ပါကဗျာက ဒီအခန်းရဲ့နောက်ဆုံးနိဂုံးချုပ်ပြောချင်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါပဲ။

“တစ်နှစ်တာရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ဖို့
စာမေးပွဲကျတဲ့ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကိုမေးပါ။

တစ်လတာရဲ့တန်ဖိုးကိုနားလည်ဖို့၊
မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ကလေးငယ်ကို မွေးမယ့်မိခင်ကိုမေးပါ။

တစ်ပတ်တာရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ဖို့၊
အပတ်စဉ်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ရဲ့ အယ်ဒီတာကိုပဲမေးပါ။

တစ်နေ့တာရဲ့တန်ဖိုးကိုနားလည်ဖို့၊
ကလေး ၆ ယောက်ကို ကျွေးရမယ့် နေ့စားအလုပ်သမားကိုပဲ မေးပါ။

တစ်နာရီစာရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ဖို့၊
တွေ့ဖို့စောင့်နေရတဲ့ ချစ်သူတွေကို မေးပါ။

တစ်မိနစ်စာရဲ့ တန်ဖိုးကိုနားလည်ဖို့
ရထားလွတ်သွားတဲ့လူကိုသာမေးကြည့်တော့။

တစ်စက္ကန့်ရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ဖို့၊
မတော်တဆမှုမှာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကိုသာ မေးကြည့်တော့။

စက္ကန့်ပိုင်းငယ်လေးရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ဖို့၊
အိုလံပစ်ပွဲ ငွေတံဆိပ်သာရသူကိုပဲ မေးကြည့်ပါလေတော့။”



အပိုင်း [၃]

ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲ

- ◆ ဆက်ဆံရေးဘဏ်ငွေစာရင်း။
ဘဝကိုဖန်တီးလုပ်ထားတဲ့အရာများ။
- ◆ အလေ့အထ [၄] - သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်ရေးကို စဉ်းစား။
ဘဝဆိုတာ 'ဘူဖေး'မှာ သင်အကုန်စားနိုင်ကြောင်း
ပြောတာပဲ။
- ◆ အလေ့အထ [၅] - နားလည်မှုထားရေးကို အရင်ရှာ
ပြီးမှ၊ နားလည်အောင်လုပ်။
သင့်မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပေမယ့်၊ ပါးစပ်ကတော့ တစ်ပေါက်
တည်းပါ။ 'ဟဲ-လို'။
- ◆ အလေ့အထ [၆] - စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး။
အဝေးပြေးလမ်းမကြီး။

ဆက်ဆံရေးဘဏ်ငွေစာရင်း

ဘဝကို ဖန်တီးလုပ်ထားတဲ့အရာများ

ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံးဆိုရိုးစကားတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်ကို အပြစ်ရှိကြောင်း အမြဲပဲခံစားနေမိတယ်။ “ဘယ်သူမှ မရဏမင်းရဲ့ အိပ်ရာထက်ရောက်ခါမှ ဘဝရဲ့အချိန်တွေ ရုံးခန်းထဲမှာပဲ ပိုအချိန်ပေးမိနေပါလားရယ်လို့ ဖြစ်ချင်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။”

ဒါဖြင့် ဘဝရဲ့အချိန်တွေ ဘယ်နေရာမှာ ပိုပြီးဖြုန်းချင်ကြပါသလဲ။ လို့ မေးကြမယ်ဆိုရင်၊ ကျွန်တော်စဉ်းစားမိတဲ့အဖြေက ‘ဘဝရဲ့အချိန်တွေကို ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့သာ ပိုအချိန်ဖြုန်းချင်ပါတယ်’လို့။ ဒါဟာ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်သမျှတွေပါပဲ။ ဘဝကို ဖန်တီးပြုလုပ်ထားတာ ဒါတွေနဲ့ပဲပေါ့။

သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေက မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ မွေးချင်းညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ၊ မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူတွေ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရည်းစားတွေ၊ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။ ငြီးငွေ့ဖွယ် အသက်မဝင် သွေးအေးလွန်းလို့ ရမှတ်သုညနားကပ်နေသလား။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်ချက် အမှတ်ပြည့်များရနေသလား။

“ဘဝရဲ့အလျင်လို၊ အရေးကြီးဆုံးပြဿနာက၊အခြားသူတွေ အတွက်၊ သင်ဘာတွေ လုပ်ပေးခဲ့သလဲဆိုတာပဲ။”

- မာတင်လူသာကင်း ဂျွန်ယာ။

ဆက်ဆံရေးတွေဆရာလုပ်နိုင်ရေး သော့ချက်က ပထမဆုံး သင့် ကိုယ်သင် တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာထိ ဆရာလုပ်နိုင်ဖို့ပဲဖြစ် တယ်။ သင်က ပြည့်ဝတဲ့အထိ မရောက်ဘူး။ အမြဲပဲ တိုးတက်သထက် တိုး တက်နေဖို့ပဲ လိုတယ်။ ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲက သင့်ကို အပြန် အလှန် အမှီသဟဲပြုလိုစိတ်ရှိလာအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကို လူအများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး လေ့လာတတ်အောင်လည်း ကူညီ ပေးလိမ့်မယ်။

ဒီလိုမှသာ သင်ဟာ “ငါဟာ အသင်းကစားသမားပဲ။ လူတွေကို ဈာန်ဝင်ခိုးကြားလာအောင် ဩဇာလွှမ်းနိုင်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ ရှိရ မယ်” လို့ ကြိုးဝါးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစွမ်းအားကောင်းကောင်းရှိ လာမှ၊ သင်ဟာ သင့်အသက်မွေးမှုမှာ အောင်မြင်လာနိုင်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပျော်ရွှင်မှုတွေပါ ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဏ်စာရင်း (PBA) က၊ သင့်ကိုယ်သင် ထားတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ စိတ်ချရမှုကို ကိုယ်စားပြုတယ်ဆိုရင်၊ အလားတူ စွာပဲ ပြည်သူ့ရေးရာဘဏ်စာရင်း (RBA) က သင်နဲ့ဆက်ဆံရေးရှိတဲ့ လူတိုင်းအပေါ် သင်ထားရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်ချရမှုတွေရဲ့ပမာဏကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။

RBA ဆိုတာ စစ်ဆေးရေးငွေစာရင်းလိုပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးအမြဲ ကောင်းဖို့ရာ၊ သွင်းငွေနဲ့ထုတ်ငွေအနက် သွင်းငွေတွေက ပိုများလေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ငွေစာရင်းမှာ အားပိုတောင့်လာလို့ ဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးလာ

မှာပါ။ ကျန်းမာပြည့်ဝအားကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာ အမြဲပဲ ကာလကြာစွာ သွင်းငွေတွေပဲ အချိန်မှန်မှန်သွင်းပေးနေတဲ့ ဘဏ်စာရင်း ရလဒ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

RBA ဟာ ငွေကြေးရေးရာဘဏ်စာရင်းတွေနဲ့အလားတူချက်တွေ ရှိသလို၊ ခြားနားချက်အနေနဲ့ သုံးချက်ရှိကြောင်း ‘ဂျူဒီဟင်းရစ်ချ်’ က ထောက်ပြတယ်။

(၁) ဘဏ်စာရင်းနဲ့မတူစွာ၊ သင်တွေ့တဲ့လူတိုင်း ဆက်ဆံရေးရှိရင်၊ ဘဏ်စာရင်းရှိတယ်လို့ တွက်တယ်။ ဥပမာ - ကျောင်းမှာ ကျောင်းသားသစ်ကောင်လေးကို တွေ့လို့ နှုတ်ဆက်လိုက်ရင်ပဲ ဒါ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး စတင်မိလိုက်လို့ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေး ဘဏ်ငွေစာရင်းထဲ ငွေစသွင်းလိုက်တာနဲ့တူနေပါတယ်။

(၂) စစ်ဆေးရေးဘဏ်ငွေစာရင်းနဲ့မတူတာကလည်း သင့် RBA မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့ စဖွင့်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်တော့မှ စာရင်းပိတ် လို့မရတော့ပါဘူး။ ကြာမြင့်စွာ မတွေ့ရတော့တဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်၊ သင်နဲ့ခွဲခွာခဲ့တဲ့နေရာမှာ သူနဲ့ဆက်ဆံရေးတွေက ကျန်ရစ်နေဆဲမို့ တစ်ဒေါ်လာမှ မလျော့တဲ့သဘောရှိတယ်။

(၃) စစ်ဆေးရေးငွေစာရင်းမှာဆိုရင် ၁၀ ဘတ်ငွေပဲဖြစ်နေမယ်။ RBA မှာတော့ သွင်းငွေနဲ့ထုတ်ငွေဆိုတာ အညီအမျှဖန်တီးထားတာ မဟုတ်တဲ့အတွက်၊ ထုတ်ငွေတစ်ကြိမ် ထုတ်မိရာကျစေမယ့်၊ (ဆက်ဆံရေးပျက်စေမယ့်) စကားအပြောအဆို မိတ်မပျက်စေ ရအောင် ဆင်ခြင်သွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

သွင်းငွေတွေ မြောက်မြားစွာရှိသလိုပဲ၊ သူနဲ့ဆန့်ကျင်ဖီလာကျတဲ့ ထုတ်ငွေတွေလည်း တစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ရပါလိမ့် မယ်။

အောက်ပါစာရင်းမှာ သွင်းငွေနဲ့ထုတ်ငွေ ဆန့်ကျင်ဘက် ၆ ချက်စီ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

RBA သွင်းငွေ	RBA ထုတ်ငွေ
၁။ ကတိတွေတည်ခြင်း။	ကတိတွေချိုးပျက်ခြင်း။
၂။ ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေ လုပ်ပေးခြင်း။	မသိလိုက်တာသာလက်ရှောင်။
၃။ သစ္စာရှိခြင်း။	အတင်းအလျင်းပြော၊ ယုံကြည်မှု ပျက်ပြားစေ။
၄။ နားစိုက်ထောင်ပေးခြင်း။	ကိုယ်ကချည်းပဲ စကားများလွန်း။
၅။ တောင်းပန်စကားပြောခြင်း။	မောက်မာပြုခြင်း။
၆။ ရှင်းလင်းတဲ့ပျော်လင့်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း။	မှားယွင်းတဲ့ပျော်လင့်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း။

ကတိတည်ခြင်း

‘ရှောင်’ဆိုတဲ့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေတတ်သူ ဆယ်ကျော်သက်ကောင် လေးဟာ သူ့အဖေက ကားထဲက အမှိုက်ထုပ်ကောက်ယူလွှင့်ပစ်ဖို့ ခိုင်းတာကို “ဟုတ်ကဲ့ပါ ဖေဖေ”လို့ ခပ်လွယ်လွယ်ကတိပေးပြီးတဲ့ နောက် သူ့ထုံးစံအတိုင်း ခပ်ပေါ့ပေါ့ပဲ သူ့ကတိသူမေ့သွားပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ အဖေ့ရဲ့ အဲဒီဖို့ဒ်ကားကို သူတစ်ရက်လောက် ယူသုံးချင်တယ်လို့ ခွင့်တောင်းတော့ အဖေက သူ့ပိုင်တဲ့ကား မဟုတ် ကြောင်းနဲ့ ကားပွဲစားတစ်ယောက်အပ်ထားတာဖြစ်တယ်လို့ ယူမမောင်း ဖို့ မှာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှောင်ရဲ့ ထုံးစံ၊ သူ့အဖေ့ရဲ့စကား မြေဝယ်ကျကျ ချိုးဖောက်မြဲ ထုံးစံအတိုင်းပဲ၊ ဖို့ဒ်ကားကို ယူမောင်းပါတော့တယ်။ မတော်တဆ ကားတိုက်မှုဖြစ်တာ ကံကောင်းလို့ လူ့အထိအခိုက်မရှိဘဲ။

ဖို့ဒ် ကားသာ ပျက်စီးပြီး ဝပ်ရှော့ရောက်သွားပါတော့တယ်။

အဖေ့ကို အကျိုးအကြောင်း ပြန်ပြောပြတော့၊ ‘ရှောင်’ကို အကြီး အကျယ် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လိုက်တာ ပြောမပြနိုင်အောင်ပါပဲ။ ‘ရှောင်’ ဘက်က အဖေ့ကိုကတိဖျက်တာ ၂ ကြိမ်တိုင်တိုင်ရှိတာ သူ့ဟာသူ သိတာမို့ RBA ထုတ်ငွေ ၂ ကြိမ်ထိချိုးဖောက်ရာကျသွားရတယ်။ သူ့အဖေရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုရအောင် ဆက်ဆံရေး ပြန်တည်ဆောက် ရမှာ ဘယ်အချိန်အထိကြာဦးမှာလဲ မသိနိုင်တော့ဘူး။

ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့အတွက်၊ စောက်ချမှုနဲ့ ကတိ စောင့်ထိန်း မှုတွေ ဘယ်လောက်သေးငယ်ပါစေ၊ မြဲမြံမြဲမြံစောင့်ထိန်းဖို့က အခရာပါပဲ။

ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေ လုပ်ပေးခြင်း

ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ကလေးတွေ လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ သိပ်ရှာ စရာမလိုပါဘူး။ ‘လီ’ဆိုတဲ့ လူငယ်ကျောင်းသားလေးက RBA အကြောင်းလေ့လာထားပြီးသားဖြစ်တာမို့ ကြင်နာမှုပေးတဲ့ သူ့အကျင့် ကို ခုလိုပြောပြတယ်။

“ကျွန်တော် အလယ်တန်းကျောင်းကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်တုန်းက ကြင်နာမှု သွင်းငွေတွေ သွင်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေကို ကျွန်တော် ရိုးရိုးမှတ်စုစကားလေးတွေ ကိုယ်စီ ကိုယ်င ပါးလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ စာပြန်ရေးချင်တဲ့လူတွေ ရှိရင် ၅ မိနစ်စာ စာပြန်ရေးနိုင်တယ်လို့ မှာလိုက်တယ်။

“ကြင်နာမှုစကားမျိုးက ဆောင်းရာသီ သုံးလတာလုံးကို နွေးထွေးစေနိုင်ပါတယ်။”

-ဂျပန်ရိုးရာစကားပုံ။

နောက်တစ်နေ့မှာ မိန်းကလေးငယ်တစ်ယောက်ဆီက ပြန်စာရတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ပွေ့ဖက်လိုက်သလို ခံစားမိရတယ်။ ပြန်စာမှာ ရေးထားတာက ကျွန်တော့်စာရတဲ့အချိန်က သူမမှာ စိတ်ပိစီးမှုအကြီးအကျယ်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ဓာတ်အကျကြီး ကျနေခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော့်စာပါ အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးတာတွေ ဖတ်ရလို့ သူမမှာ တစ်နေ့ကုန် စဉ်းစားရင်း ပျော်လာမိကြောင်း ဒီစာရလို့ ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်မိတယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ ထူးဆန်းတာက စာမရေးမီက အဲဒီမိန်းကလေးနဲ့ ကျွန်တော် လမ်းမှာတွေ့စဉ် ကျွန်တော့်ကို ကောင်းကောင်း ဟက်ဟက်ပက်ပက် စကားမပြောတာကို အံ့ဩနေမိသေးတယ်။ ခုတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမှတ်စုလေးဟာ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းနေပါပြီ။”

သစ္စာရှိခြင်း

ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက ဘတ်စကတ်ဘောကစားစဉ် ကျွန်တော်နဲ့ ကစားဖော် 'အဲရစ်' တို့ ကစားနေရင်း ဘေးထိုင်ခုံမှာထိုင်နေရတဲ့ အရန်လူ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မေးငြေ့ပြီး ရယ်စရာလုပ် အတင်းပြောမိကြတယ်။ အဲဒီအရန်လူရဲ့ညီအရင်းတစ်ယောက်လုံး ကျွန်တော်တို့နဲ့ အတူကစားတဲ့အထဲ သတိမထားမိဘူး။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ပြောနေတာကို နောက်ကလိုက်ကစားနေတဲ့ ညီဖြစ်သူက အတိုင်းသားကြားနေရတာမို့ အစ်ကိုအပေါ် ကျွန်တော်တို့ သစ္စာဖောက်နေသလို ခံစားရဟန် အောင့်သက်သက်ဖြစ်နေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လည်း မလုံမလဲဖြစ်လာတယ်။ နောက်က ညီက စိတ်ခုခုနဲ့ ဘောကို တလွဲပုတ်ပစ်လေမလားရယ်လို့ အချင်းချင်း နောက်ကျောမလုံတဲ့စိတ် ဝင်လာတယ်။

ရယ်စရာပြောမိတဲ့အတင်းစကားရဲ့ဆိုးကျိုးက ကိုယ့်အသင်းသား အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။

အကြီးမားဆုံး RBA သွင်းငွေကတော့ အခြားသူတွေအပေါ် သစ္စာ ရှိဖို့ပါပဲ။ သူတို့ကိုယ့်ဘေးနားရှိနေတဲ့အခါသာမက၊ ကွယ်ရာမှာရှိနေ ခိုက်မှာပါ အတင်းအဖျင်းမပြောဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုလူတစ်ယောက်အကြောင်း ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောခြင်းဟာ နည်းလမ်းနှစ်ရပ်အားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ပဲ အကျိုးယုတ်စေနိုင်ပါတယ်။

ပထမနည်းလမ်းက ကိုယ်ပြောတဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားကို ဘေးက ကြားလိုက်ရတဲ့လူမှန်သမျှ ကိုယ့်အပေါ် မလေးစားမှုနဲ့အတူ ယုံကြည် မှုပါ ကင်းလာတဲ့အတွက် သူနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ထုတ်ငွေပြနေပါတယ်။

ဒုတိယက ကိုယ့်အတင်းပြောခံရသူဆီက ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်လာ နိုင်တဲ့အတွက် သူနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ထာဝရထုတ်ငွေပြသွားပါတယ်။

အားကောင်းတဲ့စိတ်တွေက အယူအဆအကြောင်းတွေသာ ပြော တတ်ကြပြီး၊ အားနည်းတဲ့စိတ်တွေကသာ လူတွေအကြောင်း ပြော တတ်ကြတာကို သတိပြုပါလေ။

နားစိုက်ထောင်ပေးခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက် ပြောတာကို နားစိုက်ထောင်ပေးခြင်းက၊ RBA မှာ ရိုးရိုးနဲ့ အကြီးမားဆုံးသွင်းငွေစာရင်းပဲဖြစ်တယ်။ နားထောင် ပေးခြင်းက စိတ်ဒဏ်ရာ နာကြည်းချက်တွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

၁၅ နှစ်သမီးလေး 'တော်နီ'က သူ့ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်ကို ခုလိုပြောပြတယ်။ "ဒီနှစ်အစပိုင်းတွေမှာ ကျွန်မမိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်၊ ပြဿနာတွေဖြစ်တယ်။ ကျွန်မပြောတာတွေ နားမထောင်

တော့၊ သူတို့ပြောတာတွေလည်း ကျွန်မ နားမထောင်တော့ဘဲ၊ ကလန် ကဆန်လုပ်ပစ်တော့တာပေါ့။ ငါကမှန်တယ် နင်ကမှားတယ်ဆိုတာမျိုး တွေချည်းပဲ တွေ့နေရတယ်။ မနက်အိပ်ရာထ ကျောင်းသွား၊ ကျောင်း က ပြန်လာရင် စားစရာရှိတာစားပြီး တစ်အိမ်လုံးနဲ့ စကားမပြောဘဲ အိပ်ရာ စောစောဝင်လိုက်တော့တယ်။

အသက် ၂၀ လောက်ရှိတဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တော့ မှ “ညီမပြောစရာတွေရှိတယ်” လို့ ကျွန်မဆိုပြီး နှစ်ယောက်သား ကားနဲ့ မြို့ပေါ်ဖြတ်မောင်းလာတယ်။ နှစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြစ်သွားတာနဲ့ ကျွန်မလည်း ခံစားရချက်တွေ ထုတ်ဖော်ဖွင့်အန်လိုက် တာ ၂ နာရီခွဲတောင် ကြာသွားတယ်။ ဒေါသသံတွေ ညံသွားသလား မမေးနဲ့ အစ်မက ကျွန်မ အော်တာ ငိုယိုတိုင်တည်တာ မှန်သမျှ ဂရု တစိုက် လေးလေးနက်နက် နားထောင်ပေးတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကျွန်မကို ကူညီနေတာပါပဲ။ အားလုံးအခြေအနေကောင်းသွားမှာပါ။ မိဘဆိုတာ ကိုယ့်သားသမီးကို ပစ်ပယ်ရိုးထုံးစံမရှိတာမို့ မိဘရဲ့ ယုံကြည်မှု ပြန်ရမှာပါလို့ အားပေးပါတယ်။

ကျွန်မက ပြောချင်တာပြောချလိုက်ရလို့ ရင်ပေါ့သွားပြီး၊ အစ်မရဲ့ စကားအရ အရာရာဖြစ်ခဲ့သမျှ မိဘတွေရဲ့ရှုထောင့်ကနေ ကိုယ်ချင်း စာနာစိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး တွေးကြည့်မှပဲ စိတ်ပြေသွားတော့ တယ်။ နောက် မိဘတွေနဲ့ စကားမများတော့ဘဲ၊ ပုံမှန်ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပြန်ဖြစ်လာပါတယ်။”

တောင်းပန်စကားပြောခြင်း

သင်မိုက်မဲတဲ့အမှားတစ်ခုခု ကျူးလွန်မိရင် ကျူးလွန်မိတဲ့ လူအပေါ် “တောင်းပန်ပါတယ်” လို့ ဝန်ခံပြောဆို၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ခယရ

မယ်။ ကိုယ်မှားလို့မှားတယ်လို့ ပြောတာ ဘာမှမပြောနိုင်စရာမရှိပါ။

၁၇ နှစ်သမီးလေး 'လီနာ'ရဲ့ဖြစ်ပုံကိုကြည့်ပါ။

မကြာသေးမီတစ်ညက 'လီနာ'နဲ့ သူမမိခင်တို့ ထိပ်တိုက်တွေ့ကြ တယ်။ သူမလုပ်ထားတဲ့ကိစ္စတစ်ခု၊ အမေက လက်မခံဘူး၊ သူမလည်း စိတ်တိုဒေါသထွက်လာပြီး အခန်းတံခါးကို ဆောင့်ပိတ်ပြီး အမေ့ကို ကျောခိုင်းထွက်လာတယ်။

အခန်းထဲရောက်မှ ကိုယ်လည်းဒေါသတွေလျှော့ပြီး ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် သွေးအေးအေးပြန်စဉ်းစားကြည့်မိတော့မှ ငါ့အပြုအမူက ရိုင်း ရာကျသွားပါလားလို့ နောင်တရမိသွားတယ်။ မှားမှန်းသေချာမှတော့ ကိုယ်မှားကြောင်း မွေးမိခင်ကို ပြန်တောင်းပန်ရမှာပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး အပေါ်ထပ်ပြေးတက်လို့ မေမေ့ကို ပြေးဖက်ငိုယိုပြီး တောင်းပန်ခယရ တော့တယ်။ ဒီတော့မှ သားအမိမေတ္တာဓာတ် နွေးနွေးထွေးထွေး ပြန်ရ မိတော့သတဲ့။

ကိုယ်ပြစ်မှားမိတဲ့လူရှေ့မှာ ကိုယ့်အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန် စကား ပြောဖို့ရာ သတ္တိလည်းမကင်းမဲ့ပါစေနဲ့။ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မကျ ဆင်းပါစေနဲ့။ တောင်းပန်ခြင်းက တစ်ဖက်သားကို လက်နက်ချစေ တယ်။ ဓားနဲ့ရွယ်၊ သေနတ်နဲ့ချိန်ထားရာက တောင်းပန်ဝန်ချတဲ့စကား ကြောင့် လက်နက်တွေ ပစ်ချမိတော့တယ်။

ရှင်းလင်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

လောကွတ်အရ တစ်ဖက်သားကို မြှောက်ပင့်ပြောဆို သူ့အကြိုက် လိုက်ပြောခြင်းက မရှင်းလင်း မလျော်ကန်မှားယွင်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက် ပေးပြီး ပေါင်းရာကျပါတယ်။ ဝေဝေဝါးဝါးနိုင်တဲ့ သတင်းစကားပေး တာကို ရှောင်သင့်တယ်။ 'မာယာ'က 'ကိုယ့်မှာ အချိန်ကောင်းတစ်ခုရ

ထားတယ် ဂျက်ဖ်ရေး၊ နောက်အပတ်မှာ တို့တစ်ခုခုလုပ်ရအောင်” လို့ ပြောတာကို ကောင်လေး ဂျက်ဖ်က မသိုးမသန့်စိတ်နဲ့ နယ်ကျွံဖို့စကား ခေါ်တယ်လို့ အမှတ်မှားသွားတာမျိုးရှိပါတယ်။

သင့်ဘော့စ်က “အင်္ဂါနေ့ညမှာ ဒီအလုပ်မင်းပြီးဖို့လိုတယ်” လို့ ခိုင်းတာကို သင်က “အဲဒီအင်္ဂါနေ့ညမှာ အမေ့အတွက် ညီလေးထိန်း စရာရှိတယ်” လို့ ငြင်းရင် သင့်ဘော့စ်က “မင်းကိုငှားစဉ်က ဒီလိုရှိ ကြောင်း မင်းမပြောထားပါလား၊ ခုတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” လို့ ဆူလိမ့် မယ်။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာမှာ ဒါမျိုးမလုပ်ရဘူးလေ။



အလေ့အထ | ၄ | - သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်ရေးကို စဉ်းစား
ဘဝဆိုတာ "ဘုဗေ"မှာ သင် အကုန်စားနိုင်ကြောင်း ပြောတာပဲ

“ကိုယ့်အချင်းချင်း ခက်ခဲမှုတွေ
လျော့ပါးရေးအတွက်မှမဟုတ်လျှင်၊
ဤလောကထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်နေမှာလဲ။”

- စာရေးဆရာကြီး “ဂျော်ဒီးလီးယက်” ။

ဘဝအပေါ်ရှေးရှုပြီး၊ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင်ရေးကိုသာ စဉ်းစားသွားရင်
စိတ်ဘောင်ကားချပ်မှာ သင်လည်းနိုင်သလို ကိုယ်လည်းနိုင်ကြောင်း
ပြတာပါပဲ။ သင်မှ ကိုယ်မှမဟုတ်ဘဲ သင်ရောကျွန်ုပ်ပါ တန်းတူနိုင်တာ
ကို ဆိုလိုပါတယ်။

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင်ရေးက အားလုံးနဲ့အဆင်ပြေရေး ရယူပေးခြင်းရဲ့
အခြေခံပဲဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောတရားက လူတွေအားလုံးဟာ တန်းတူ
ရည်တူ အတူတူပဲဖြစ်တဲ့အကြောင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြား၊ အောက်
တန်းကျတာမရှိ၊ အထက်တန်းကျတာလည်းမရှိတဲ့အကြောင်းပါပဲ။
“ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဘယ်သူနိုင်သလဲ။ သင်လား သင့်သူငယ်ချင်း

လား" လို့ မေးလာရင် ဒါ မိုက်မဲတဲ့မေးခွန်းပဲဖြစ်လိမ့်မယ်။

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင်သဘောဟာ 'ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး' 'ကိုယ်ရှုံး-သူနိုင်'၊ 'ကိုယ်ရှုံး-သူရှုံး' သုံးမျိုးနဲ့မတူပါဘူး။ ဒီသဘောတရားသုံးမျိုးစလုံးက ဘဝနဲ့ပတ်သက်လို့ ညံ့ဖျင်းတဲ့သဘောတရားတွေချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

"ကိုယ်နိုင်-သူရှုံးရေး" သဘောထား

'မရီနာ' နဲ့ သူမရဲ့မိခင်တို့ အချေအတင် ပြောနေပုံကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

'မရီနာ'က ဒီညပွဲကြီးပွဲကောင်းသွားဖို့၊ ကားကိုယူသွားမယ်လို့ ပြောတယ်။ အမေဖြစ်သူက သစ်သီးဝလံဆိုင်ဈေးဝယ်ထွက်ရမှာမို့ ကားယူ ခွင့်မပြုဘူးလို့ ငြင်းတယ်။ ဒီလိုဈေးဝယ်ထွက်ရတာကလည်း 'မရီနာ'တစ်ယောက် အိမ်မှာ စားစရာမရှိရင် တညည်းညည်း တညညည။ ဖြစ်နေတာမို့လို့ပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

သမီးက အမေမတရားဘူး၊ သမီးအပေါင်းအသင်းတွေကြား မိတ်ပျက်မှာကို မစိုးရိမ်ဘူး လို့ ဂျီကျတော့မှ အမေက လက်လျှော့ပြီး ကားယူခွင့် ပြုလိုက်တယ်။ ဒီပွဲမှာ 'မရီနာ' နိုင်ပြီး၊ အမေက ရှုံးသွားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ 'ကိုယ်နိုင်-သူရှုံးရေးပွဲပါပဲ။' ဒါပေမဲ့ 'မရီနာ' တကယ်တမ်း နိုင်ရာကျပါသလား။ အမေသစ်သီးဝလံသွားမဝယ်ဖြစ်တာမို့ သူမအတွက် အိမ်မှာ ဆာရင် တစ်ပတ်လုံး စားစရာမရှိတော့ပါဘူး။

ဒါ အမြင့်ခုန်ပြိုင်ပွဲစံချိန်မှတ်တဲ့ အမြင့်ဆုံးဘားတန်းနဲ့တူတယ်။

ကိုယ်နိုင် သူရှုံးရေးသဘောထားမှာ၊ မျက်နှာစာတွေ များလှတယ်။

- အခြားသူတွေကို စိတ်ခံစားချက်အရကော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်တော်အကျိုးစီးပွားအတွက် အသုံးချခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အကြောင်း မကောင်းပြောမှု ကောလာဟလများ ပျံ့နှံ့ခြင်း။
- တခြားသူတွေရဲ့ခံစားချက်ကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲ၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကိုပဲ အမြဲဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း။
- သင်နဲ့အနီးဆုံးတစ်ယောက်ယောက် အကောင်းဖြစ်လို့ ပျော်ရွှင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ မနာလိုဝန်တိုလာခြင်း။
အဆုံးမှာတော့၊ “ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး” ရေးက နောက်ကျော ဓားနဲ့ထိုးခြင်းပါပဲ။

“ကိုယ်ရှုံး-သူနိုင်ရေး” သဘောထား

‘ကိုယ်ရှုံး-သူနိုင်ရေး’ သဘောထားကတော့ အရာရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချသယောင်နဲ့ အရှုံးပေးရေးဝါဒနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားနည်းကြောင်း ဝန်ခံရာကျနေတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်လူတကာခြေနဲ့တက်နင်းဖို့ လွယ်ကူစေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခြေနင်းဖတ်၊ တံခါးဝက ဖိနပ်ချွတ်အဆင့်အထိ ကျဆင်းစေတယ်။ ဘာမဆို ကိုယ်ကချည်းပေးဖို့၊ လက်လျှော့အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ဆေးလို့ ကြွေးကြော်ပြီး ရွှေပြည်အေးသမား၊ ငြိမ်းချမ်းရေးသမားနာမည်ယူတတ်တယ်။ တကယ်တမ်း ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းကင်းမဲ့တာ အစွမ်းအစမရှိတဲ့ အားနည်းချက်ကြောင့် သိမ်ငယ်စိတ်၊ နံနံစိတ်က ပုန်းကွယ်ချက်က ရင်ထဲ ကိန်းအောင်းနေတတ်တာ ထာဝရပါ။

“ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်ရေး” သမားဟာ ဒီလိုအတွင်းစိတ်မှာ၊ ဖိအားတွေအပေါ် အရေးတကြီး လက်လျှော့အရှုံးပေးတတ်လို့ သိမ်ငယ်မှု၊

နာကျင်မှု၊ နာကြည်းမှု၊ အလျော့ပေးလိုက်လျော့ရမှုတွေနဲ့ သံသရာလည်နေတတ်တယ်။ ဒီသံသရာလည်မှုကို အစော်ကားခံရမှု ဆက်ဆံရေး စက်ဝန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီသံသရာက လုံးဝပြန်ကောင်းလာစရာ မရှိတဲ့အတွက်၊ ဒီသံသရာလည်ရမှုက မဖြစ်ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ရုန်းထွက်လာဖို့ လိုပါတယ်။

“သူရုံး-ကိုယ်ရုံး-ရေး” သဘော

‘ကိုယ်ရုံး-သူရုံး-ရေး’ ကတော့ စစ်ဖြစ်တဲ့သဘောနဲ့တူနေပါတယ်။ သူသေကိုယ်သေရတာ၊ မြို့ရွာတွေ ပြာပုံဖြစ်ပြီးမှ စစ်နိုင်ရသူဟာ ရုံး-သူရုံး-ကံကြမ္မာမျိုးအတိုင်းပဲဖြစ်နေတာမို့ တကယ်တမ်း နိုင်ရာမကျပါဘူး။

လက်စားချေခြင်းလုပ်ရပ်ကလည်း ‘ကိုယ်ရုံး-သူရုံး-ရေး’ သဘောအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ လက်စားချေလိုက်ရပြီးတဲ့သူမှာ နောက်ဆုံးနာကျင်ရခြင်းသာ ကျန်ရစ်ခဲ့တာမို့ နိုင်သူနဲ့တူတာရယ်လို့ ဘာမှမတွေ့နိုင်ပါ။

‘ကိုယ်နိုင်-သူရုံး-ရေး’ သမားနှစ်ယောက်အချင်းချင်း ရင်ဆိုင်တွေ့ရတဲ့အခါမှာ။ များသောအားဖြင့် ‘ကိုယ်ရုံး-သူရုံး-ရေး’ သဘောမျိုးပဲ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကချည်းပဲ အနိုင်ရရေးကို ဇောက်ချလုပ်ကြတဲ့အတွက်၊ ဒီတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု ၂ ခု ပွတ်တိုက်ရာကနေ ‘ကိုယ်ရုံး-သူရုံး-ရေး’ တွေပဲ ရလဒ်ထွက်လာပါတော့တယ်။ မကောင်းမြင်သဘောထားတွေ အချင်းချင်းဟာ ‘ကိုယ်ရုံး-သူရုံး-ရေး’ တွေပဲဖြစ်ပေါ်စေတတ်တာ သဘာဝတရားပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူဘဝမှာ အနီးစပ်ဆုံးသူငယ်ချင်းများဖြစ်ခဲ့ကြတဲ့ ‘အိုလီဗီယာ’ ဆိုတဲ့ကောင်လေးနဲ့ ‘မက်ဂီ’ ဆိုတဲ့ကောင်မလေးတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်က သင်ခန်းစာရစရာပါ။

‘မက်ဂီ’ရဲ့စရိုက်က ဉာဏ်ကောင်းကောင်း စိတ်ထားလည်း ဖြူစင်လှ သမို၊ ရယ်ရယ်မောမောနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းပြီး ဖော်ရွေတယ်။ ‘အိုလီ ဗီယာ’ရဲ့ စရိုက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု အသိစိတ်ဓာတ် ရှိပေမယ့် လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မြဲစိစိ၊ ရှက်ရွံ့တတ် စကားနည်းသူဖြစ် နေတယ်။ သူတို့အချင်းချင်းတော့ တစ်ယောက်ရဲ့အတွင်းသဘော တစ်ယောက် ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ခင်မင်မပျက် တန်ဖိုးထား မှုလည်း မပျက်ကြပါဘူး။

‘မက်ဂီ’က ဆက်ဆံရေးကောင်း၊ ဖော်လည်းဖော်ရွေတာမို့၊ မိန်းမ ရောလည်းဖြစ်ပြန်တာကြောင့် အများရဲ့ဂရုစိုက်၊ လေးစားခင်မင်မှုကို ရပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတယ်။ ‘အိုလီဗီယာ’က သူမရဲ့နောက်လိုက် ပမာ ဖြစ်နေလို့၊ ကြာလာတော့ သူ့စိတ်ထဲ သူမအပေါ် မနာလို ဝန်တို စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်ယောက်သား တစ်နေ့ စကားများ ရန်ဖြစ်ကြရာ စကားအသုံးအနှုန်းတွေ ကြမ်းတမ်းသွားမိ တယ်။ ကောင်လေးဘက်က မှားတာပါ။ ‘မက်ဂီ’က “နင် ငါ့ကို ဒီလောက်မုန်းနေရင်လည်း ဘာလို့ သူငယ်ချင်းလာလုပ်တာလဲ” လို့ မေးလိုက်တယ်။ ဒီတော့မှ အိုလီဗီယာက “မုန်းတာတော့မဟုတ်ဘူး။ မနာလိုမိတာပါ” လို့ ဝန်ခံလိုက်သတဲ့။ သူ့အပြုအမူက ‘မက်ဂီ’အပေါ် မတရားမုန်းသိတော့ သူက ပြန် တောင်းပန်တယ်။ ‘မက်ဂီ’ က သူ့ရဲ့ မနာလိုစိတ်ကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ပြီး အရင်ကလိုပဲ ပုံမှန် ပြန်ဆက်ဆံ လိုက်ပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်က ‘ကိုယ်ရှုံး-သူရှုံး’ဖြစ်တော့မယ့်အနေအထား က ‘ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်’ အနေအထားပြန်ရလာတဲ့သင်ခန်းစာပါပဲ။ စိတ် ထားကောင်းတဲ့သူနှစ်ဦးဟာ ‘ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်’ နဲ့စခဲ့ကြပေမယ့်၊ အပြန် အလှန်မှီခိုမှု များလာတဲ့အခါ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုနဲ့ မနာလိုစိတ်တွေစဖြစ်လာ

တတ်တယ်။ ဒီမကောင်းမြင်စိတ်သဘောထားကြောင့် 'ကိုယ်ရှုံး-သူရှုံး' ဖြစ်တော့မယ့် အနေအထားကို ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ 'အိုဗီလီယာ' နဲ့ 'မက်ဂီ' တို့ရဲ့ နမူနာအတိုင်း ကြောင်လိမ်လှေကားအတိုင်း တလိမ့် ခေါက်ကွေး ကျဆင်းရမယ့်ဘေးက အချိန်မီ ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့က အရေးကြီး လှပါတယ်။

"ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်ရေး" သဘောထား "ဘူဖေး" မှာ သင်အကုန်စားနိုင်တယ်

'ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်ရေး' က လူတိုင်းအနိုင်ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည် မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်တခြားလူတွေကို ဂရုစိုက်တဲ့အတွက် သူတို့အောင်မြင်တာကို သင်လိုချင်မှာပဲ။ အလားတူစွာပဲ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပြီးဖြစ်လို့၊ သင် အောင်မြင်တာကိုလည်း လိုချင်မှာပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ 'ကိုယ်နိုင်- သူနိုင်ရေး' ဟာ အလျှံပယ်ကြွယ်ဝလာပါတော့တယ်။ အောင်မြင်မှုတွေ လည်း အလျှံပယ်ကြွယ်ဝလာတာ၊ သင့်အတွက်ကော၊ ကိုယ့်အတွက်ပါ အားလုံး အတွက်ပါဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းအတွက် စားစရာအလုံအလောက် ချထားတဲ့ 'ဘူဖေး' စားပွဲမှာ သင်လည်း ဝအီအောင် ဟင်းပွဲ မျိုးစုံ စားနိုင် ပြီပေါ့။

သင်လုပ်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ 'ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်ရေး' လုပ်ရပ်တွေကို အောက်ပါဥပမာတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

- ရေခဲမုန့်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ သင်မကြာသေးခင်ကမှ ရာထူးတက်ခဲ့ တယ်။ သင့်ကို ဒီနေရာရောက်အောင် ကူညီခဲ့သူတွေနဲ့အတူ အသိအမှတ်ပြုခံတာ၊ ချီးကျူးခံရတာတွေ ဝေမျှခံစားတယ်။
- အရေးပါတဲ့ကျောင်းအဖွဲ့မှာ သင်အရွေးခံရတယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ 'ဘဝင်မြင့်အောက်ခြေလွတ်မှုစိတ္တဇ' မပေါ်မိတာ သေချာတယ်။

ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင်လူအားလုံးနဲ့ ပုံမှန်ဆက်ဆံရေး
မလျော့ပါ။

- သင်ရောက်ချင်တဲ့ကောလိပ်ကျောင်းကို သင်အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း
က ဝင်ခွင့်ရသွားတယ်။ သင့်အခြေအနေက စိတ်ပျက်စရာဖြစ်
ပေမယ့် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအတွက် ပျော်ရွှင်မိပါတယ်။
- သင်က ညစာသွားစားချင်တယ်။ သူငယ်ချင်းကတော့ ရုပ်ရှင်
ကြည့်ချင်သတဲ့၊ အဲဒီရုပ်ရှင်ကား Download ကူးထားပြီး ညစာ
ကို အိမ်မှာပဲ စားဖို့ သင်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

နှစ်မြှားအကျိတ်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ရန်

သင့်ရဲ့အတွင်းသဏ္ဍာန်ကို လှိုက်စားတတ်တဲ့အလေ့အထနှစ်မြှား
ပူးအကျိတ်ထွက်တာမျိုး ရှောင်ရန်လိုပါတယ်။ ဒီနှစ်မြှားပူးအကျိတ်နဲ့တူ
တဲ့ အလေ့အထနှစ်ခုကတော့ 'ပြိုင်ဆိုင်မှု'နဲ့ 'နှိုင်းယှဉ်မှု' တို့ပဲဖြစ်ပါ
တယ်။ ဒီနှစ်ခုတွဲလျက်အနေအထားမှာ 'ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်ရေး' လုပ်ဖို့
မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ပြိုင်ဆိုင်မှု

ပြိုင်ဆိုင်မှုဟာ အလွန်အကျူး ကျန်းမာစေပါတယ်။ အိုလံပစ်ပြိုင်
ပွဲဝင်တဲ့သူတွေကိုပဲကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုမှာ မျက်နှာစာနှစ်ဖက်
ရှိနေတာကို သတိပြုပါ။ အလင်းဘက်နဲ့အမှောင်ဘက်ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီ ဘက်နှစ်ခုစလုံး စွမ်းအားကြီးကြတယ်။ ခြားနားချက်က ပြိုင်ဆိုင်မှု
လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုင်ဆိုင်ရစဉ်မှာတော့ စိန်ခေါ်ချက်တွေ
ဖြန့်ကြက်ရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးကို ရယူဖန်တီးနိုင်ခဲ့တယ်။
ပြိုင်ဆိုင်မှုရဲ့ အမှောင်ထုဘက်မှာတော့ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

တန်ဖိုးထားမှုတွေ အကုန်လုံးကို ကိုယ်အနိုင်ရရေး တစ်ခုတည်း အပေါ် မှာပဲ ပုံအောလိုက်တဲ့အတွက် သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး အခြားသူတွေရဲ့အထက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေရာချထားမိတော့ တယ်။

နှိုင်းယှဉ်မှု

နှိုင်းယှဉ်မှုဟာ ပြိုင်ဆိုင်မှုရဲ့ အမြွှာပူးဖြစ်တယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ဆန်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နေခြင်းက သတင်းကောင်းမပေါ်လာဘဲ၊ သတင်းဆိုးပဲပေါ်လာတတ်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို ကျွန်တော်တို့မှာ ခြားနားတဲ့အချိန်ဇယားကိုယ်စီနဲ့ တိုးတက်နေကြရလို့ပဲ။ လူမှုရေးအရ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအရ အချိန်ဇယားတွေဖြစ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ တချို့က ပေါ်ပလာအပင်နဲ့တူကြပြီး၊ ကျန်လူတွေက ဝါးပင်တွေနဲ့ တူကြတယ်။ ပေါ်ပလာပင်လို စိုက်ခါစမှာ ပေါင်းပင်တောထနေတတ် ပေမယ့် ဝါးပင်လို လူတွေကတော့ စိုက်ခါစလေးနှစ်အတွင်း ကြီးထွားမှု မရှိတတ်ပေမယ့် ငါးနှစ်ကျော်တာနဲ့ အလျင်အမြန် အပင်ရှည်ထွက် လာတာ ပေ ၉၀ အထိ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘဝဆိုတာ အတားအဆီးတွေနဲ့ပါပဲ။

“ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်ရေး”စိတ်ဓာတ်ရဲ့အသီးအပွင့်များ

“ဂျက်ကေး”ရဲ့ ပုံပြင်ကိုကြည့်ပါ။ ၁၉၂၄ ခု၊ ပဲရစ်မှာ မွေးဖွားတဲ့၊ ဂျက်ကေးဟာ ၁၅ နှစ်သားအရောက် ပဲရစ်ကို ဂျာမန်နာဇီတပ်တွေ သိမ်းပိုက်တာခံရတယ်။ မြေအောက်တော်လှန်ရေးတပ်မှာ သူ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာတယ်။ စခါစမှာ ကောင်လေး ၅၂ ယောက်ကို

ဦးဆောင်ရပေမယ့် တစ်နှစ်အကြာမှာ နောက်လိုက် ၆၀၀ ကျော် ရှိလာ
 တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျက်ကေးက ၈ နှစ်သားအရွယ်ကတည်းက စုံလုံးကန်း
 လာတဲ့ မျက်မမြင် တစ်ယောက်ပါ။ ဂျက်ကေးရဲ့ အမြင်အာရုံမှာ ထူးခြား
 ဆန်းကြယ်မှုဖြစ်တယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ထားကောင်း ထားနေ
 ကျဖြစ်လို့ မျက်စိမမြင်တဲ့ကြားက အလင်းရောင်တန်းလေးရေးရေးထဲ
 ပစ္စည်းတွေတည် နေရာကို ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီအလင်းတန်းလေးကို
 သူ့ဘဝရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလုပ်ဖို့ 'ကိုယ်နိုင်-သူရှုံးရေး' စိတ်ဓာတ်ပေါ်
 လာချိန် သူ့မျက်စိက အလင်းတန်းပျောက်သွားပြီး တိမ်တိုက်တွေဖုံး
 မှောင်ကြီးကျသွားတတ်တယ်။ ဒါမူလက 'ကိုယ်နိုင်-သူရှုံးရေး' စိတ်
 ဓာတ်ပေါ်ခဲ့စဉ်က ဘဝရဲ့လျှို့ဝှက်အလင်းတန်းပေါ်ခဲ့တာနဲ့ ဆန့်ကျင်
 ကွဲလွဲတာကို ပြနေတော့တယ်။



အလေ့အထ [၅] - နားလည်မှုထားရေးကို

အရင်ရှာပြီးမှ၊ နားလည်အောင်လုပ်

သင့်မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပေမယ့်၊ ပါးစပ်ကတော့ တစ်ပေါက်တည်းပါ။ "ဟဲ... လို"

ကျွန်ုပ် တခြားဖိနပ်စီးပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်မီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်
ဖိနပ်ကိုတော့ အရင်ဆုံး ချွတ်ပစ်ရလိမ့်မည်။

- အမည်မသိစကားပုံ။

သင်စတိုးဆိုင်သွားပြီး စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးဝယ်တယ်ဆိုပါစို့။
အရောင်းစာရေးက ထုံးစံအတိုင်း ဘာအမျိုးအစားလိုချင်သလဲလို့ မေး
တယ်။ သင်က "ကျွန်တော်ရှာနေတဲ့ဟာက . . ."

ကျွန်တော့်စကားမဆုံးမီ၊ စာရေးက "ခင်ဗျားကြိုက်တတ်တာ
ကျွန်တော်သိပြီ။ ဟောဒီမှာ၊ လူတိုင်းလိုချင်နေတဲ့ မော်ဒယ်အသစ်လေ၊
စိတ်ချရတယ်"

သူထိုးပြတာက ဈေးကြီးလွန်းတဲ့ဟာမို့လို့၊ "ကျေးဇူးပဲ၊ ဒါပေမဲ့
ဒါလောက်ဈေးကြီးတာကိုတော့ မတတ်နိုင် . . ."

ကျွန်တော့်ငြင်းဆန်တဲ့စကား မဆုံးမီ "စိတ်ချပါ။ သိပ်ချစ်စရာ
ကောင်းတဲ့ ပုံစံပါ" သူ့စွည်းကိုပဲ သဲကြီးမဲကြီး ထိုးရောင်းနေပြီး၊

သင်ပြောသမျှစကားတိုင်း ဆုံးအောင် နားမထောင်တတ်တဲ့ အရောင်း
စာရေးမျိုးရှိတဲ့ဆိုင်ကို သင် နောက်ခြေဦးမလှည့်ချင်တော့တာ သေချာ
နေတော့တယ်။

ဒီအလေ့အထ (၅) ‘နားလည်မှုထားရေးကို အရင်ရှာပြီးမှ၊
နားလည်အောင်လုပ်ရေး” က ကိုယ်ကစကားမပြောမီ တစ်ဖက်သား
စကားကို အရင်နားထောင်ပေးဖို့ပါပဲ။ အမေရိကန်ရဲ့ မူလဌာနေ
အင်ဒီးယန်းလူမျိုး ရိုးရာစကားပုံက ဆိုတယ်။ “နားထောင်သူရဲ့ လျှာက
သင့်ကို နားကန်း အောင်လုပ်လိမ့်မယ်”တဲ့။

လူ့အသည်းနှလုံးရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးလိုအပ်ချက်

လူ့အသည်းနှလုံးရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး လိုအပ်ချက်က ကိုယ့်ကို
လူတကာ နားလည်ကြဖို့ပါပဲ။ သူတို့ဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတဲ့
သူတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ တန်ဖိုးကို လေးစားမှုထားစေချင်ကြပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ကို လေးစားချစ်ခင်ပြီး နားလည်မှုရှိတယ်လို့
မခံစားရမချင်။ သူတို့ရဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ဗဟိုချက်ကို ဖွင့်မပြတတ်ပါ
ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတစ်ကြိမ်ခံစားရပြီးတာနဲ့ သင်ကြားချင်တာထက်
ပိုလို့ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ပြောတာကို နားထောင်ပေးစေချင်တဲ့စိတ် လူတွေမှာ ဘယ်
လောက်ထက်သန်ကြောင်း အောက်ပါကဗျာလေးက သက်သေပြနေ
တယ်။

‘တစ်ဆိတ်၊ နားထောင်ပေးပါ’

“ကျွန်တော်ပြောတာ နားထောင်ပေးဖို့ သင့်ကိုပြောတဲ့အခါ၊
သင်ကျွန်တော့်ကို အကြံဉာဏ်တွေသာ စပေးတော့တယ်၊
ကျွန်တော်ပြောတာ သင် လုပ်မပေးခဲ့ဘူး။

ကျွန်တော့်ကို နားထောင်ပေးဖို့ သင့်ကိုပြောတဲ့အခါ၊
 ငါ့ခံစားချက်တွေကို သင်နင်းမပစ်ကြောင်း၊
 ကျွန်တော် ဒီလိုမခံစားသင့်ဘူးလို့ စရှင်းပါတော့တယ်။
 ကျွန်တော့်ကို နားထောင်ပေးဖို့ သင့်ကိုပြောတဲ့အခါ
 ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းပေးဖို့ သူတစ်ခုခုတော့
 လုပ်ရမယ်လို့ ခံစားရကြောင်း သင်ရှင်းပြန်တယ်။
 ဆန်းကြယ်တယ်လို့ ထင်ရအောင်ပဲ၊ သင် ကျွန်ုပ်ပေါ်
 ကျဆုံးသွားခဲ့ပြီ။
 နားထောင်၊ ကျွန်တော်ပြောသမျှအားလုံးက၊
 ကျွန်တော့်ကို နားထောင်၊ ဘာမှလည်း ပြောစရာ
 လုပ်စရာ မလို။
 နားထောင်ပေးရုံသက်သက်ပါ။

ညံ့ဖျင်းသော နားထောင်မှုဟန်ပန် ၅ ချက်

ညံ့ဖျင်းတဲ့နားထောင်မှု ဟန်ပန် ၅ ချက်ကတော့၊

၁။ အာရုံတခြားရောက်နေခြင်း

ကိုယ်က တစ်ခုခုပြောနေပေမယ့်၊ သင်စိတ်က တခြားသော စကြဝဠာ ရောက်နေသလို စိတ်အာရုံတခြားရောက်နေလို့ ကိုယ်ပြောတာ ဘာမှမသိလိုက်တာမျိုးဖြစ်တယ်။

၂။ နားထောင်ချင်ယောင်ဆောင်ခြင်း

ဖုန်းဆက်ပြောတာမျိုး၊ အွန်လိုင်းမှာ ပြောတာမျိုးလို ကိုယ်ပြောတာတွေကို 'အင်း'၊ 'ဟုတ်ကဲ့ပါ'၊ 'အာ' စတဲ့ စကားထောက်တွေနဲ့

ပြန်ကြားဖြေနေပေမယ့်၊ တကယ်တမ်း ကိုယ်ပြောတာကို စိတ်လက်မပါ ပြီးအောင် နားမထောင်ချင်၊ အရေးမကြီးတာတွေပြောနေတယ်၊ အလေး အနက်မထားတာ ပေါ်လွင်နေပါတယ်။

၃။ ရွေးပြီးနားထောင်ခြင်း

ပြောသူက ဘာတွေပဲပြောနေနေ၊ နားထောင်သူက သူ့စိတ်ဝင်စား အာရုံကျရာအပိုင်းလောက်ပဲ နားထောင်ပြီး ကျန်တာတွေ နားလျှံပြီး မသိတော့တာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ပြောသူက သူ့အစ်ကို စစ်တပ် ထဲမှာတုန်းက၊ ဘာပါရမီတွေ ကောင်းခဲ့ကြောင်းပြောပေမယ့်၊ နား ထောင်သူက စစ်တပ်ပဲ စိတ်ဝင်စားတာမို့၊ သူ့အစ်ကိုဘာတွေ တော် တယ်ဆိုတာ မသိလိုက်သလိုပါပဲ။

၄။ စကားလုံး နားထောင်ခြင်း

တစ်ယောက်ယောက်ပြောနေတာတွေ နားထောင်ရတဲ့သူက၊ စကားလုံးတွေပဲ အလေးအနက်အာရုံစိုက်နေမိတဲ့အတွက် ပြောသူရဲ့ ပြောဟန်ဆိုဟန် ခံစားချက်တွေနဲ့ သူသုံးတဲ့စကားရဲ့နောက်ကွယ်က အဓိပ္ပာယ်ဆိုလိုရင်းတွေပါ မသိလိုက်တာမျိုးပါ။ ပြောသူ အမှန်တကယ် ဘာပြောချင်သလဲဆိုတာကို နားမလည်လိုက်ဘဲ လွတ်သွားတာမျိုးပါပဲ။

၅။ အတ္တဗဟိုပြုပြီး နားထောင်ခြင်း

ဒါကပြောသူက ဘာပြောပြော၊ နားထောင်သူက သူ့ကြိုက်ရာရှု ထောင့်၊ တွေးပုံခေါ်ပုံတွေ ခြားနားပြီး နားလည်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ နားထောင်သူက ပြောသူရဲ့ဖိနပ်ကိုစီးမယ့်အစား၊ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဖိနပ်ကိုပဲ စီးပြီး လျှောက်တဲ့သဘောပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရှုထောင့်ကနေ နားထောင်ကြည့်တဲ့ အခါ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တနောမတိအရ အောက်ပါ ၃ ချက်ကို လုပ်မိပါတယ်။
(၁)၊ စီရင်ဆုံးဖြတ်မိခြင်း၊ (၂) အကြံပေးမိခြင်း၊ (၃) စုံစမ်းထောက်လှမ်းကြည့်ခြင်း။

(၁) စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း

ပြောသူက ရိုးရိုးသားသားပြောနေစဉ်မှာ နားထောင်သူက ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်၊ ခံစားချက်အခံနဲ့ ထင်မိထင်ရာ ကောက်ချက်ဆွဲ ကြိုတင်စီရင်ချက် တစ်ဖက်သတ်ချမိတာမျိုးပါပဲ။

(၂) အကြံပေးမိခြင်း

နားထောင်သူက ပြောသူရဲ့စကားတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့၊ သူ့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ် စဉ်းစားပြီး၊ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်လို့ ဆရာလုပ်မိခြင်းမျိုးပါပဲ။

(၃) စုံစမ်းထောက်လှမ်းကြည့်ခြင်း

ပြောသူက သူ့ခံစားချက်တွေ မဝေမျှမီမှာ နားထောင်သူက ပြောသူရဲ့ ခံစားမှုနောက်ကွယ်ကို တူးဆွကြည့်တာဖြစ်တယ်။ ဒါမျိုး မိဘတွေက သူတို့သားသမီးအပေါ်လုပ်တတ်ကြပေမယ့် ကောင်းတဲ့စေတနာနဲ့ပါ။

နားထောင်သူက ပြန်လှန်မေးခွန်းတွေနဲ့ တူးဆွတတ်တယ်။ ဒါကို ပြောသူကမကြိုက်ပါဘူး။ မေးခွန်းတွေပြီးရင် မေးခွန်းတွေ အထပ်ထပ်ဖြစ်လာတတ်တာမို့ ပြောသူမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်ပြီး နောင် ဒီလိုလူမျိုးကို ရှောင်မိတတ်ပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့နားထောင်ပေးခြင်း

ညံ့ဖျင်းတဲ့နားထောင်ခြင်း ၅ ရပ်ကို နှိုင်းယှဉ်ဖို့အတွက်၊ မြင့်မားတဲ့ နားထောင်ပေးခြင်း (တစ်နည်း) “စစ်မှန်တဲ့နားထောင်ပေးခြင်းကို သိရ ပေလိမ့်မယ်”။ စစ်မှန်တဲ့နားထောင်ပေးခြင်းမှာ အချက် ၃ ချက် ပါဝင် တယ်။

၁။ ပထမက၊ သင့်မျက်လုံး၊ နှလုံးသားနဲ့ နားတွေနဲ့ နားဆင် ပေးပါ။

နားနဲ့နားထောင်ပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဆက်သွယ် ရေးရဲ့ ၇ ရာခိုင်နှုန်းသောအပိုင်းက ကျွန်တော်တို့သုံးတဲ့စကားလုံးတွေ ပါဝင်တယ်။ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းက ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကားဖြစ်တဲ့ ကိုယ်လက်အမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်တွေပါတယ်။ နောက်ဆုံး လက်ကျန် ၄၀ရာခိုင်နှုန်းကသုံးတဲ့ စကားရဲ့လေသံဟန်ပန်နဲ့ သင့် စကားရဲ့ခံစားချက်တို့ပါပဲ။ ဥပမာ-

“သင့်မှာ သဘောထားပြဿနာတစ်ရပ်ရှိတယ်လို့ ငါမပြောဘူး”

“သင့်မှာ သဘောထားပြဿနာတစ်ရပ်ရှိတယ်လို့ ငါမပြောဘူး”

“သင့်မှာ သဘောထား ပြဿနာတစ်ရပ်ရှိတယ်လို့ ငါမပြောဘူး”

စကားပြောဝါကျအထက်ပါ ၃ ခုမှာ အလေးအနက်ထားတဲ့

စကားလုံးလေသံ (လိုင်းထားထား) မတူ ကွဲပြားကြတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လူတွေ အမှန်တကယ်ပြောတာတွေ နားထောင်ဖို့ရာ၊ လူတွေ အမှန်တကယ် ပြောမထွက် မြုပ်ကျန်နေချက်တွေကိုလည်း နားဆင် ရိပ်စားမိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ မျက်နှာ



ပြင်ပေါ်မှာ ပေါ်လွင်ဖို့ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲနေပါစေ၊ လူတိုင်းရဲ့နှုတ်ညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အတွင်းသဏ္ဍာန်မှာ၊ နားလည်မှုခံယူဖို့ အသည်းအသန် စိတ်ထက်သန်နေမြဲပါပဲ။

အောက်ပါကဗျာကောက်နုတ်ချက်က ဒီလိုအပ်ချက်ကို ဖမ်းဆုပ် နိုင်တယ်။

‘တစ်ဆိတ်လောက် ကျွန်တော်မပြောတာကို နားဆင်ပါ’

‘ကျုပ်ရဲ့ အရူးလုပ်တာကို မခံပါလေနဲ့၊ ကျုပ်တပ်ထားတဲ့မျက်နှာ ဖုံးကြောင့် အရူးဖြစ်ရမှာကို မခံပါလေနဲ့။ ကျုပ်တပ်တဲ့မျက်နှာဖုံးတွေက တစ်ထောင်လောက်ရှိတာ။ ဒါတွေချွတ်ပစ်ဖို့ ကျုပ်သိပ်ကြောက်ရွံ့မိ။ ဘယ်ဟာတစ်ခုမှ ကျုပ်မဟုတ်ပါလေ။ ဟန်ဆောင်ခြင်းက အနုပညာ ပါ။ ကျုပ်ရဲ့ဒုတိယသဘာဝလည်း ဖြစ်နေတော့၊ အရူးလုပ်တာမခံလေ နဲ့တော့။’

၂။ ဒုတိယက၊ သူတို့တွေရဲ့ဖိနပ်တွေပေါ်က ရပ်ပြီးနားဆင် ကြည့်။

စစ်မှန်တဲ့နားဆင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့၊ ကိုယ့်ဖိနပ်ကို ချွတ်ပြီး၊ ပြောသူရဲ့ဖိနပ်ကို ကောက်စီးကြည့်ပြီး နားထောင်ပေးဖို့ပါပဲ။

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူတိုင်းကတော့ အတ္တသမားတွေချည်းမို့ ကိုယ့် အတ္တနောမတိနေကာမျက်မှန်တွေ ကိုယ်စီကိုယ်င ဂှိနေတတ်ကြပါ တယ်။ ကိုယ့်မျက်မှန်က အစိမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး၊ သူ့မျက်မှန်က အနီရောင် ဖြစ်နေရင်၊ ကိုယ်နဲ့သူ ရေပြင်တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်က ရေပြင် ကြီးက စိမ်းလို့ဆိုနေပေမယ့် သူကရေပြင်ကြီးက နီလို့ပါလား ဖြစ်နေ မှာပါပဲ။

ဒါကြောင့်၊ နားထောင်ပေးသူလုပ်ရတဲ့အခိုက်အတန့်မှာတော့ ယာယီသဘောနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နေကာမျက်မှန်ကိုချွတ်၊ ကိုယ့်ဖိနပ်ကိုချွတ်လို့ သူ့ ဖိနပ်ကိုစီးလျက် နားဆင်ပေးဖို့ပါပဲ။

၃။ တတိယက၊ ကြေးမုံပြင်မှန်ကို လေ့ကျင့်ဖို့ပဲ။

မှန်က ဘယ်လိုကျင့်သလဲ၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ရောင်ပြန်ဟပ်တာပါ။ သူကစီရင်ဆုံးဖြတ်မပေးဘူး။ အကြံဉာဏ်လည်းမပေးဘူး။ တခြားလူ ဘာတွေပြောနေသလဲ၊ ဘာတွေခံစားနေသလဲဆိုတာကို သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးတွေနဲ့ ပြန်ထပ်ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကြေးမုံပြင်လို ရောင် ပြန်ဟပ်တာက သံယောင်လိုက်ခြင်း (ကြက်တူရွေးလို အသံတူလိုက် ပြောနောက်ပြောင်ခြင်း) မဟုတ်ဘူး။

သံယောင်လိုက်ခြင်း	ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း
<p>စကားတွေပြန်သပ်ပြောတာ။ အလားတူစကားလုံးပဲထပ်ခါပြော။ သွေးအေးပြီး၊ ထူးမခြားနား။</p>	<p>အဓိပ္ပာယ်ကို ပြန်ထင်ဟပ်ပြော။ သင့်ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးတွေသုံးတာ။ နွေးထွေးပြီး၊ ဂရုစိုက်မှုရှိ။</p>

အဖေလုပ်သူက သားဖြစ်သူကို ကားယူသွားပြီး လျှောက်မလည်ဖို့ ပြောနေရာမှာ အမှန်တကယ်သဘောထားနဲ့ဆန္ဒက၊ သားရဲ့ပညာရေးကို စိတ်ပူပြီး၊ ကားတဝီဝီနဲ့ အပျော်အပါးလိုက်စားမိမှာ စိုးရိမ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သုဒ္ဓရာအလယ်မှ ရေခဲတောင်သဖွယ်

အဲဒီအထက်ပါ တိမ်မြုပ်နေတဲ့အတွင်းစိတ်သဘောထားဆန္ဒတို့က သမုဒ္ဓရာမျောနေတဲ့ရေခဲတောင်ကြီးရဲ့ ရေအောက်ရောက်နေတဲ့ပင်မ အစိတ်အပိုင်းကြီးနဲ့တူနေပါတယ်။

ရေမျက်နှာပြင်မှာ ပေါ်နေတဲ့ထိပ်စွန်းအပိုင်းငယ်လေးက ကြေးမုံမှာ အရှိအတိုင်း ရောင်ပြန်ဟပ်ချက် (သို့) ကျွမ်းကျင်မှုပဲဖြစ်တယ်။

ရေအောက်မှာ မြုပ်ကွယ်နေတဲ့ အဓိကရေခဲတောင်ကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းက စိတ်သဘောထားဆန္ဒများပဲ ဖြစ်တော့တယ်။



စစ်မှန်တဲ့နားထောင်ပေးခြင်း လက်တွေ့လုပ်ရပ်

အစစ်အမှန် နားထောင်ပေးခြင်းကို လိုအပ်နေတဲ့ ညီမတစ်ယောက်နဲ့ သူ့အစ်ကိုထံ ရင်ဖွင့်ပြောပြချက်များနဲ့ နားထောင်ပေးတဲ့ အစ်ကိုရဲ့

ပြန်ပြောစကားတွေကို ပုံစံမျိုးစုံ (ကင်းစကွင်းပိတ် အတွင်း) လက်တွေ့ အဖြစ် တွေ့နိုင်ပါကြောင်း အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

“ဒီပြောင်းလာရတဲ့ကျောင်းသစ်ကို မကြိုက်လှဘူး၊ အစ်ကိုရယ်၊ ဒီရောက်တည်းက သင်းကွဲလိုဖြစ်နေရတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ ရရင်ကောင်းမယ်”။

“အင်း . . .၊ မုန့်ကစားလို့ကောင်း”။ (အစ်ကိုရဲ့အာရုံ တခြား ရောက်နေ)

“ဟုတ်ပါ၊ ဟုတ်ပါ။ နင်ပြောတာ တယ်ဟုတ်”။ (နားထောင်ချင် ယောင်ဆောင်)

“သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်း ပြောရရင်တော့၊ ငါ့သူငယ်ချင်း ‘ဂျူလီယို . . .’ (အစ်ကိုက ရွေးချယ်ပြီး နားထောင်တဲ့သဘော)၊

“နင်လုပ်ဖို့လိုတာက လူသစ်တွေနဲ့ထပ်တွေ့ဖို့ပဲ”။ (အကြံပေးနေ)

“နင် ခက်ခက်ခဲခဲ မကြိုးစားသေးလို့ပါ”။ (စီရင်ဆုံးဖြတ်ပေးနေ)

“နင် ကျောင်းက ရမှတ်တွေညှိနေလို့လား”။ (စုံစမ်းထောက် လှမ်းနေ)

“နင်ကျောင်းမှာ အခက်တွေ့နေရတယ်လို့ ခံစားမိတယ်”။ (ကြေးမုံ ရောင်ပြန်)

မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး

သင့်အဖေ၊ အမေတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းချင်ရင်တော့ သင့်မှာ သူငယ်ချင်းပြောတာတွေ ထိုင်နားထောင်ပေးသလို၊ အဖေ၊အမေတို့ရဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောပြတာတွေ ထိုင်နားထောင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

မိဘတွေမှာ အိမ်ထောင်ဦးစီးအဖြစ် ရှာရဖွေရာ၊ အလုပ်ခွင်မှာ တစ်မျိုး၊ အိမ်ရောက်ရင်လည်း အိမ်တွင်းစီးပွားရေး၊ လူမှုရေးပြဿနာ

တွေ မပြေလည်ရင် ဖိအားတွေမျိုးစုံ၊ ပူပင်သောက၊ သားသမီးရဲ့ ပညာရေး စိတ်ပူရနဲ့ သောကတွေ အများကြီးရှိရာမှာပဲလို့ ကိုယ်က ကြိုတင် ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်အရင်မွေးရင်၊ မိဘတွေ ရင်ဖွင့်စကားကို လိုလိုချင်ချင် နားထောင်ပေးချင်မှာပဲဖြစ်တယ်။ သင့်မိဘတွေ ပြောစကားကို အချိန်ပေးပြီး သင် နားထောင်လာတဲ့အခါ ထူးခြား အံ့မခန်းဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ပထမအချက်က သူတို့အတွက် သင့်မှာ လေးစားတန်ဖိုးထားမှု တွေ၊ ဂုဏ်ယူဖွယ်ကိစ္စတွေ၊ ကြည်ညိုစရာတွေ ကြီးကြီးမားမားရရှိလာ ပါတယ်။ ကျွန်တော် ၁၉ နှစ်သားလောက်က ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ စာအုပ်တွေ၊ ပထမဆုံး အကြိမ်ဖတ်ရတော့ အဖေဟာ အဖြစ်နဲ့ တယ် တော်ပါလားလို့ လေးစားကြည်ညိုမိပါရဲ့။

ဒုတိယအချက်က မိဘတွေစကားအချိန်ပေးနားထောင်လာရင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့နည်းလမ်းတွေလည်း အများကြီး ပိုအဆင်ပြေချောမွေ့လာ တတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောက ပင်မစည်းမျဉ်းပါပဲ။ လူကြီးမိဘတွေက သူတို့အပေါ် သားသမီးတွေက နားလည်လာပြီလို့ ခံစားလာရရင်ပဲ သင့်စကားတွေ၊ ရင်ဖွင့်လာချက်တွေကိုပါ အချိန်ပေးနားထောင်ဖို့ လမ်းတွေ ပွင့်လာပါတော့တယ်။ လူကြီးတွေအဖြစ် တင်းမာချက်တွေ လျော့ပြီး၊ အလိုက်သင့်ပျော့ပျောင်းညင်သာလာပြီး၊ သင့်ကိုလည်း ပိုယုံကြည်စိတ်ချလာတတ်ပါတယ်။

နားလည်မှုကို ရှာဖွေလေတော့

ကိုယ့်အပေါ်နားလည်မှုကို ရှာဖွေရေးမှာ ပထမဆုံးလိုအပ်တာက တော့ စာနာမှုပဲဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်ကတော့ သတ္တိပါပဲ။ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သတ္တိ၊ အများပြည်သူရှေ့ ပြောရဲချပြရဲတဲ့သတ္တိ၊ ဝေဖန်

ရဲတဲ့ သတ္တိပါပဲ။

မထုတ်ဖော်ဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်တို့ဟာ ဘယ်တော့မှ သေဆုံး
ပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိတာကို သတိပြုပါ။ ဒီမြုပ်ကွယ်ချက်တွေ နောက်
ပိုင်း မထွေးနိုင် မအန်နိုင် ပွင့်ထွက်လာတဲ့အခါ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်
တဲ့ လမ်းတွေနဲ့ ပွင့်လာတတ်တယ်။

သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးဘဏ်ငွေစာရင်း မြင့်မားချင်ရင်၊ သင့်ရဲ့ တန်ပြန်
ဝေဖန်မှုကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ တွေဝေမှုကင်းကင်းနဲ့ ပေးသွားရပါမယ်။

တုံ့ပြန်ဝေဖန်ချက်တွေပေးရာမှာ အချက် ၂ ချက်ကို သတိပြုရ
မယ်။ တစ်အချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းတစ်ခုပြန်မေးဖို့ပါ။

“ဒီတုံ့ပြန်ဝေဖန်ချက်တွေဟာ၊ ငါ့ရည်ရွယ်ထားတဲ့သူအတွက်၊
အမှန်တကယ် အကူအညီရရဲ့လား။ ငါ့အတွက် အလျဉ်းသင့်လို့ ကိုက်
ညီပါ့မလား” ရယ်လို့ ပါပဲ။

နှစ်အချက်က ကိုယ့်ရဲ့ဝေဖန်ရေးသတင်းပေးစာလွှာမှာ ‘သင်’ ဆိုတဲ့
ခေါင်းတည်ရေးမယ့်အစား ‘ကျွန်တော်’ ရယ်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ
ခေါင်းတည်ပြီး ဝေဖန်တာကပိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်။ ဝေဖန်ရေး
ဒဏ်ခံနိုင်သူက ရှားပါတယ်။ မခံနိုင်သူရဲ့ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက် လာမှုက
အချင်းပွားရတဲ့ပြဿနာတွေ ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပေမယ့်၊ ပါးစပ်ကတော့ တစ်ပေါက်
တည်းပါပဲလေ။



အလေ့အထ [၆] - စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး
အဝေးပြေးလမ်းမကြီး

“တစ်ယောက်တည်းဆိုရင်၊ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်နိုင်တာက
နည်းနည်းလေးပါ။ အားလုံးအတူတကွ စုပေါင်းလုပ်မယ်ဆို
အများကြီးလုပ်နိုင်တာပေါ့။”

- “ဟယ်လင်ကဲလား”

ဆောင်းရာသီမှာ တောင်ဘက်ကို အုပ်စုလိုက်ပျံသန်းသွားလေ့
ရှိတဲ့ ငန်းငှက်အုပ်စုရဲ့ပျံသန်းတဲ့ပုံစံ ‘V’ ပုံသဏ္ဍာန်မြားဦးလိုပုံကို လှလှ
ပပတွေ့နိုင်ကြတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တချို့က ဒီ ‘V’ ပုံစံ မြားဦးလို
ပျံသန်းခြင်းရဲ့ ထူးခြားဆန်းကျယ်ချက်တွေကို ထုတ်ပြပါတယ်။

- ဒီပုံစံပျံသန်းတဲ့ငှက်အုပ်စုဟာ တစ်ကောင်ချင်း ပျံစဉ်ကထက်၊
၇၁% ပိုပြီး ဝေးဝေးပျံနိုင်ကြတယ်။ ငန်းရဲ့တောင်ပံရိုက်မှုက
အပေါင်းပါငန်းတွေရဲ့ တောင်ပံရိုက်မှုအားကို ပိုမြင့်တင်ပေးတယ်။
- မြားခေါင်းထိပ်က ဦးဆောင်ပျံနေတဲ့ငန်းက မောပန်းသွားတဲ့အခါ၊
နောက်ဘက်ကိုရွှေ့ပေးပြီး၊ တခြားငန်းကို ဦးဆောင်မှု အလှည့်
ပေးတတ်တယ်။

- နောက်ကငန်းတွေကလည်း ရှေ့ကငန်းတွေကို တွန်းအားပေး တတ်တယ်။
- ငန်းတစ်ကောင်က အုပ်စုပျံ့နေတဲ့ပုံစံထဲက ပုံပျက်သွားရင်၊ တစ် ကောင်ထဲ ကစဉ့်ကရဲဖြစ်သွားရတာကို မနည်းအားတင်း ခုခံပြီး မူလပုံစံအတိုင်း ဘောင်ဝင်အောင် ပြန်ကြိုးစားတတ် တယ်။
- နောက်ဆုံးပျံ့နေကြရင်း တစ်ကောင်ကောင် ဒဏ်ရာရသွားမယ် နေမကောင်းဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် ဘေးနားက ငန်းနှစ်ကောင်က ဝိုင်းဝန်းကူညီဖေးမပြီး ယင်းငန်းနေပြန်ကောင်း (သို့) သေသွား မှ မူလ V ပုံစံကို ပြန်ယူတတ်ကြတယ်။

“စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး” ဆိုတဲ့ (Synergy) သဘောတရားက “လူနှစ်ဦး (သို့) နှစ်ဦးထက်ပိုသူများ အလုပ်တစ်ခုကို အတူတကွ၊ စုပေါင်းလုပ်ရင်း၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း လုပ်စဉ်ကထက်၊ ဖြေရှင်း ချက် ပိုကောင်းကောင်း ဖန်တီးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းက သင့်ရဲ့ လမ်းလည်းမဟုတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့လမ်းလည်းမဟုတ်၊ ပိုကောင်းတဲ့လမ်း၊ အဝေးပြေးလမ်းမကြီးသာ ဖြစ်တယ်”။

“စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး” ဟာ ဆုလာဘ်ဖြစ်တယ်။ သင့်အတွက် ပိုအရာသာရှိတဲ့သစ်သီးလည်းဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ‘ကိုယ်နိုင်-သူနိုင် ရေး’ သဘောလည်းဖြစ်တယ်။ စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေးဟာ မြားဦး (V) ပုံသဏ္ဍာန်အုပ်စုဖွဲ့ ပျံသန်းကြသလိုပဲဖြစ်တယ်။

စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ပေး ဟုတ်တာ	စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ပေး မဟုတ်တာ
ချီးကျူးပွယ် ခြားနားချက်များ အသင်းလိုက်လုပ်ငန်း ပွင့်လင်းမြင်သာမှု ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းသစ်တွေရှာ	မခံချီးမခံသာပွယ် ခြားနားချက်များ တစ်ဦးချင်းသီးခြားစီလုပ်ကိုင်တာ ငါသာမှန်တယ်လို့ စဉ်းစားထား အလျော့ပေးစေ့စပ်လိုက်လျော့

နေရာတကာမှာ 'Synergy' ပါ

Synergy သဘောဟာ သဘာဝတရားရဲ့ နေရာအနှံ့အပြားမှာ ရှိပါတယ်။ အပင်များစွာနဲ့ တိရစ္ဆာန်များစွာတို့ဟာ Synergy စုပေါင်းစွမ်းအားအချင်းချင်းတင်ပြီး နေထိုင်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ဥပမာ- ရေမြင်းတစ်ကောင်ရဲ့ကျောပေါ်မှာ ပိုးကောင်လေးတွေ ကောက်စားတတ်တဲ့ ငှက်ငယ်လေးတွေ နေထိုင်အစာရှာစားလေ့ရှိကြတယ်။ ငှက်ငယ်တွေအတွက် ရေမြင်းကြီးရဲ့ကျောပြင်ဟာ သူတို့အစာရှာစားကျက်လို အကျိုးပြုရာရောက်ပြီး မှီခိုရသလို၊ ရေမြင်းအတွက်လည်း သူ့ကိုယ်ပေါ်က ယားယံညစ်ပတ်တဲ့ပိုးကောင်လေးတွေ ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပေးတဲ့အတွက် ငှက်တွေ သူ့ကျောပေါ်နားတာကို ကျေနပ်ဖိမ်တွေ့နေတတ်တယ်။ ဒါဟာ 'Synergy' နဲ့ နေထိုင်တာပါ။

ပြောင်မြောက်တဲ့ တေးချင်းတစ်ပုဒ်မှာလည်း 'Synergy' တွေပါတယ်။

ချီးကျူးပွယ် ခြားနားချက်များ

လူတစ်ဦးစီတိုင်းမှာ ထူးခြားကွဲပြားချက်တွေရှိတယ်။ 'Synergy' က လုပ်ငန်းစဉ်သဘော။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ရောက်ဖို့အတွက်၊ လူတစ်ဦးစီ

တိုင်းမှာ ရှိတတ်တဲ့ 'ချီးကျူးဖွယ်ခြားနားချက်'တွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ထူးခြားကွဲပြားချက်တွေကို လေ့လာသိရှိထားရလိမ့်မယ်။

တစ်ဦးချင်းရဲ့ထူးခြားကွဲပြားချက်တွေ မတူကြတဲ့အတွက်၊ သူ့မှာ ရှိတဲ့အင်အားမျိုး ကိုယ့်မှာမရှိ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အင်အားပါရမိမျိုး သူ့မှာ မရှိတတ်ပါဘူး။ သူနဲ့ကိုယ်နှစ်ယောက်စုပေါင်းစွမ်းအားတင် အတူတူ လုပ်ကြခြင်းက ကောင်းတဲ့အသင်းလိုက် Synergy လုပ်ငန်းကျင့်စဉ် ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီထူးခြားကွဲပြားချက်တွေ အမြဲတမ်းကျယ်ပြန့်စွာရှိနေတဲ့ အတွက် ယင်းကိုကိုင်တွယ်ဖို့ အောက်ပါချဉ်းကပ်ချက်များကို သတိထား ရမယ်။

ကြောက်ရွံ့စွဲ စိမ်းကားနေခြင်း

သူတို့တွေက သူတို့နဲ့မတူ၊ ထူးခြားကွဲလွဲနေချက်တွေကို ကြောက်ရွံ့ရွံ့နေ (သေရလောက်သည်အထိကြောက်) ကြတာဖြစ်တယ်။ အသားအရောင် ကွာခြားတာ၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာမတူတာ၊ နောက်ဆုံးဝတ်တဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီမတူတာအစ၊ ကိုယ်ကသာ အကောင်းဆုံး၊ ကိုယ်ကသာ မှန်တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲနဲ့ ကွဲပြားသူကို အဖက်မလုပ်၊ ကင်းနိုင်သမျှ ကင်းအောင်နေမယ်ဆိုတဲ့ အကြောက်တရားအစွဲ၊ အထင်သေးရွံ့ရာမှုပေါ် အခြေခံမှုတွေဟာ Synergy ရဲ့ အတားအဆီး အဟန့်အတားတွေ ပဲဖြစ်တယ်။

မတူလို့ မခံချိမခံသာမှု

သူတို့တွေက လူတိုင်းမှာ ခြားနားမှုရှိကြကြောင်းကို လက်ခံတယ်။ သူတို့ဆောင်ပုဒ်က 'မင်းလည်းမင်းဘာသာမင်းနေ၊ ငါလည်း ငါ့ဘာသာ ငါနေမယ်၊ မင်းအလုပ်မင်းလုပ်၊ ငါ့အလုပ်ငါလုပ်မယ်၊ မင်းလည်း ငါ့

မနှောင့်ယှက်နဲ့၊ ငါလည်းမင်းကို လာမနှောင့်ယှက်ဘူး” လို့ ဆိုတာပဲ။
ခြားနားမှုဟာ သူတို့ရဲ့ကြားမှာ မဟာတံတိုင်းကြီးပါပဲ။ တန်းတူရည်တူ
လေးစားမှုထားပေးမယ့်၊ ကိုယ်နဲ့မတူတာနဲ့ မနာလိုမှုအရင်းခံပြီး ခပ်
ကင်းကင်းနေမှုဟာလည်း 'Synergy' လုပ်လို့ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တဲ့
အတားအဆီးကြီးပါပဲ။

ဒီးကူးပွယ်ခြားနားချက်တွေကို ဟန့်တားထားချက်များ

'Synergy' ကို အကြီးမားဆုံး ဟန့်တားနေတဲ့ လမ်းခုကျောက်တုံး
ကြီး သုံးတုံးရှိပါတယ်။ 'မသိနားမလည်မှု'၊ 'အုပ်စုဂိုဏ်းဂဏစွဲ' နဲ့
'အာဃာတ တရား'တို့ပါပဲ။

မသိနားမလည်မှု

တခြားလူတွေ ဘယ်လိုယုံကြည်နေကြောင်း၊ ဘယ်လိုခံစားနေကြ
ကြောင်းကို လေ့လာထားခြင်းမရှိ၊ နကန်းတစ်လုံးမျှ မသိခြင်းက ဘာမှ
လုပ်မရပါဘူး။ လူတစ်ယောက်မှာ မတတ်စွမ်းတာရှိရင်၊ ဒါ ဘာကြောင့်
ဖြစ်တာလဲလို့ စုံစမ်းဖော်ထုတ်ရမယ့်အပြင်၊ ဒီမတတ်စွမ်းနိုင်မှုကိုပါ
သက်သာရာသက်သာကြောင်း ကူညီပေးရမယ့်တာဝန်ဟာ 'Synergy'
အဖွဲ့သား (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီအဖွဲ့သားလို့သတ်မှတ်ရင်) တိုင်းရဲ့
တာဝန်ပါပဲ။

အုပ်စုအဖွဲ့ ဂိုဏ်းဂဏစွဲ

ကိုယ်နဲ့အလျဉ်းသင့်ရာ လူအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့တာအကြောင်း
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့မတူတဲ့သူတွေကို ဖယ်ရင်း ကြည့်ရင်း၊
ကိုယ့်အုပ်စုက သာလွန်အဆင့်အတန်းမြင့်ကြောင်း၊ ကျန် ပြင်ပလူ

မှန်သမျှတို့နဲ့ တန်းမမီဘူးဆိုတဲ့ 'ဘဝင်မြင့်အောက်ခြေလွတ် စိတ္တဇနာ'၊ ရောဂါ (Superiority Complex) စွဲကပ်လာတတ်ပါတယ်။

အာဃာတတရား

ဒါက တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ဘာသာစကားအရ၊ လိင်အရ၊ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်အရ၊ အသားအရောင်ခြားနားချက်အရ၊ မလိုတမာ အထင်သေးမှု၊ ရန်အငြိုးအတေးတွေ ထာဝရစွဲကျန်တတ်တာမျိုးပါ။ အမေရိကန်မှာ အာဖရိကနွယ်ဖွား လူမည်းတွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၁၀၀ ကျော်လောက်က ငွေဝယ်ကျွန်လုပ်ခဲ့တဲ့ လူမျိုးနဲ့ချီ အနှိမ်ခံဘဝနဲ့ သဘောထားတွေ လူဖြူတွေအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ခုထိရှိဆဲပါပဲ။ သမ္မတ လင်ကွန်းရဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် တောင်ပိုင်းနဲ့မြောက်ပိုင်း ပြည်တွင်း စစ်ကြီးဖြစ်တဲ့အထိ ဂယက်ရိုက်စေတဲ့ လူမည်းတွေကို ကျေးကျွန်လုပ်မှု ဖျက်သိမ်းနိုင်ခဲ့ပေမယ့်၊ လူဖြူတွေက ကျွန်ရယ်လို့ လူမည်းတွေအပေါ် အာဃာတကတော့ ကျန်နေဆဲပါ။

အဝေးပြေးလမ်းပ ဣဗ္ဗေဠင်း

ဗုဒ္ဓရဲ့ 'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ' အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ဟာ စေ့စပ်လိုက် လျော့ရေးမဟုတ်ပါ။ ဒီထက်ပိုမြင့်တဲ့ ကြိမ်ရဲ့ထိပ်ပူးမျိုးပါ။ 'Synergy' ဟာ စေ့စပ်လိုက်လျော့ရေးမဟုတ်၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး သက်သက် လည်းမဟုတ်။ ၁+၁=၁ ဘဲဆိုတာ စေ့စပ်လိုက်လျော့ပဲ။ ၁+၁=၂ က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးပါ။ 'Synergy' က သာမန်ထက် ထူးကဲတဲ့ ၁+၁- ၃ ဖြစ်နေပါတယ်။

တည်ဆောက်ရေးသမားတွေအလိုအရ၊ သာမန်ထက်ထူးကဲတာ တွေရှိတယ်။ ၂ x ၄ ရှိတဲ့ သံမဏိသံပေါင်တန်းက အလေးချိန် ၆၀၇

ပေါင်ကို ထမ်းနိုင်တယ်။ ၂ ချောင်းဆိုရင်၊ အလေးချိန် ၁၂၁၄ ပေါင်ကို ထမ်းနိုင်မှာဖြစ်ပေမယ့် လက်တွေ့မှာ ၂ x ၄ သံပေါင်တန်း ၂ တန်းက အလေးချိန် ၁၈၂၁ ပေါင်အထိ ထမ်းနိုင်တာတွေ့ရတယ်။ ဒီ သံပေါင် တန်း ၂ တန်းကို သံနဲ့ပူးချည်ပြီး မ၊ခိုင်းရင် ၈၄၈၁ ပေါင်အထိ နိုင်တာ တွေ့ရတယ်။

'Synergy' ဟာလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။

အမေရိကန်ပြည်မှာ လွှတ်တော် ၂ ရပ် (ဆီးနိတ်လွှတ်တော်နဲ့ အောက်လွှတ်တော်) ပေါ်လာပုံသမိုင်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။

“ဝီလျံပတ်တာဆန်”က နယူးဂျာဆီစီမံကိန်းကို တင်တယ်။ လူဦးရေ အစိပ်အကျဲ့ကို ထည့်မတွက်ဘဲ အစိုးရအဖွဲ့ဝင်ကိုယ်စားလှယ် အမတ်တွေကို ပြည်နယ်တွေအလိုက် အညီအမျှခွဲဖို့ အဆိုတင်တဲ့ စီမံကိန်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဂျိမ်းမက်ဒီဆန်’ကတော့ ‘ဗာဂျီးနီးယားစီမံကိန်း’ ကိုတင်တယ်။ လူဦးရေပိုများတဲ့နေရာက ကိုယ်စားလှယ်အမတ်တွေ ပိုရွေးခွင့်ရှိတဲ့ စီမံ ကိန်းပါ။ ဒီလူနှစ်ယောက် စကားစစ်ထိုးကြရာမှာ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စီမံကိန်းအသီးသီးတို့က ‘ဆီးနိတ်လွှတ်တော်’ (နယူးဂျာဆီစီမံကိန်းကို လိုက်နာ)နဲ့ ‘House of Representatives’ အောက်လွှတ်တော် (ဗာဂျီး နီးယားစီမံကိန်းအတိုင်း) ရယ်လို့ ပေါ်လာပါတော့တယ်။ ဒါ ကြီးမားတဲ့ ‘Synergy’ လုပ်ငန်းကြီးပါပဲ။

'Synergy' လုပ်ငန်း လက်တွေ့လုပ်ရပ်စီမံကိန်း

- ပြဿနာ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းကို သတ်မှတ်ရေး
- သူတို့ရဲ့လမ်း။
(တခြားလူရဲ့ အယူအဆတွေ၊ နားလည်နိုင်ရေးကို အရင်ရှာ)
- ကိုယ့်ရဲ့လမ်း။
(ကိုယ့်ရဲ့အယူအဆတွေ ဝေမျှနားလည်နိုင်ရေးကိုရှာ)
- ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်
(ရွေးချယ်မှုအသစ်နဲ့ အယူအဆသစ်တွေ ဖန်တီး။)
- အဝေးပြေးလမ်းမကြီး။
(အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းချက်ကို ရှာတွေ့။)

လက်တွေ့နမူနာပြယုဂ်၊ အပန်းဖြေရက်အား ခရီးထွက်ခြင်းကိစ္စ

မိသားစုလိုက် ခရီးထွက်ရာမှာ အဖေနဲ့အမေတို့က သားဖြစ်သူပါ အတူလိုက်ပါစေချင်ပေမယ့် သားက မလိုက်ချင် အင်တင်တင်ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စ။

ပြဿနာ (သို့) အခွင့်အလမ်းကို သတ်မှတ်ရေး

ဒီကိစ္စမှာ၊ ပြဿနာဖြစ်နေတာက (သားဖြစ်သူရဲ့အဓိကအဖြေ)
“ကျွန်တော့်မိဘတွေက ခရီးထွက်ရာမှာ ကျွန်တော့်ကို မိသားစုနဲ့ အတူ လိုက်စေချင်တယ်။ ကျွန်တော်က အိမ်မှာပဲချန်နေရစ်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လျှောက်သွားချင်နေတယ်”။

သူတို့ရဲ့လမ်း

(တခြားလူတွေရဲ့အယူအဆတွေ နားလည်ရေးကိုအရင်ရှာ)

အလေ့အထ (၅) အရ၊ နားထောင်ပေးခြင်းကို သားဖြစ်သူက သုံးပြီး အဖေ အမေ ပြောတာတွေ သဘောပေါက်သွားတယ်။ (နားလည် သွားတဲ့သားက ပြော)

“ကျွန်တော့်ဖေဖေအတွက် ဒီခရီးက သိပ်အရေးကြီးနေတယ်။ မိ သားစုတွေ သံယောဇဉ်ပိုတွယ်စေချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော်မပါဘူးဆို ဒီလို ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ မေမေကတော့ အိမ်မှာ ချန်နေတဲ့ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အလေလိုက်အပျော်ကျူးနေမလားလို့ စိတ်ပူနေ တာပါ”

ကိုယ့်ရဲ့လမ်း

(ကိုယ့်အယူအဆတွေ ဝေမျှနားလည်ရေးကိုရှာ)

အလေ့အထ (၅)ရဲ့ ဒုတိယပိုင်း၊ သင့်ခံစားချက်တွေ ဝေမျှဖို့ သတ္တိ ရှိရေးကို သားကသုံးပြီး သူခံစားချက်တွေ မိဘကို ပြောတယ်။

“ဖေဖေ၊ မေမေတို့ ကျွန်တော်ကတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အိမ်မှာပဲ နေချင်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်တော့်အတွက် အရေးကြီးတယ်။ သူတို့နဲ့ လုပ်မယ်လို့ ကြံစည်ထားတာတွေ အများကြီးပဲ။ ဒါ့အပြင် ညီမလေးကိုလည်း ကားနဲ့တစ်နေ့ကုန်လိုက်ပို့ချင်တာ အရူးအမူးပဲ”။

ဦးနှောက် မုန်တိုင်းဆင်

(ရွေးချယ်မှုသစ်၊ အယူအဆသစ်တွေဖန်တီး)

ဖန်တီးမှုတွေနဲ့ ဝေဖန်လာမှာတွေ ရှောင်ပြီး ခေါင်းမှာ အဆင်ပြေ မယ့်နည်းအမျိုးမျိုး သုံးယောက်သား ကိုယ်စီကိုယ်ငှာ ကြည့်တာပါ။

ဦးနှောက်မွှေးနှောက်စဉ်းစားကြည့်တော့ အောက်ပါတွေထွက်လာတယ်။

- ဖေဖေက ကျွန်တော်သွားချင်တဲ့ သီးသန့်နေရာရှိရင် အဲဒီကိုပဲ ခရီး ထွက်မယ်လို့ ပြောတယ်။
- ကျွန်တော်ကလည်း ဘေးနားက ဆွေမျိုးတွေခေါ်ပြီး အိမ်မှာနေ မယ်လို့ ပြောကြည့်တယ်။
- ခရီးထွက်ရာမှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ပါ ခေါ်လာဖို့ အမေက အကြံပေးပါသေးတယ်။
- ကျွန်တော်သက်သာစေဖို့ ခရီးကို ရက်တိုတိုပဲထွက်မယ်လို့ အမေ က ပြော။
- ကျွန်တော်က အစပိုင်းလောက်ပဲ အိမ်မှာနေပြီး နောက်ရက်တွေ မိဘတွေ ခရီးထွက်ရာနောက် လိုက်ခဲ့မယ်လို့ ပြောကြည့်ပါတယ်။

အဝေးပြေးလမ်းမကြီး

(အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းချက်ကို ရှာတွေ့ခြင်း)

ဦးနှောက်မွှေးနှောက်၊ အကောင်းဆုံးကို ရှာကြစဉ်းစားပြီးတဲ့နောက် မှာ မိဘတွေရော၊ သားဖြစ်သူပါ လက်ခံနိုင်မယ့် အဝေးပြေးလမ်းမကြီး ကို လှမ်းမြင်လိုက်ပါတော့တယ်။

“ကျွန်တော်တို့အားလုံး သဘောတူကြတာက ရက်သတ္တပတ်ရဲ့ ပထမတစ်ဝက် အိမ်မှာ ကျွန်တော်နေပြီးမှ၊ ဒုတိယတစ်ဝက်မှာ မိဘတွေ ခရီးထွက်ရာနောက်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ ဘတ်စ်ကားစီးပြီး လိုက်ခဲ့မယ်လို့ စီစဉ်တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သူငယ်ချင်းတို့ ဘတ်စ်ကား ခကို အမေတို့က ကြိုပေးထားခဲ့မယ်လေ။ ဒါ ကျွန်တော့်အတွက် ခက်ခဲ တာ ဘာမှမရှိတာမို့ အားလုံးသဘောကျတဲ့လမ်းပါပဲ။”

အထက်ပါ လက်တွေ့နမူနာပြုယူဂ်ပါ 'Synergy' လုပ်ရေး လက်

တွေ့လုပ်ရပ်စီမံကိန်းကို ပဟောဠိထဲလျှောက်တဲ့ပမာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ 'Synergy'

အသင်းအဖွဲ့ကြီးတွေမှာ အရေးပါတဲ့ လူ ၅ ယောက်မှအထက် ပါတတ်တယ်။ ပါဝင်တဲ့ တစ်ဦးစီက သီးခြားစီ ခြားနားကြပေမယ့် အရေးပါကြသူတွေချည်းပါပဲ။

၁။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လုပ်သူ

ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်၊ တိကျသေချာတယ်၊ လုပ်ပြီးတဲ့အထိစွဲမြဲလုပ်သူပါ။

၂။ နောက်လိုက်များ

ခေါင်းဆောင်အတွက် အထောက်အကူရတယ်၊ အကြံကောင်း၊ အယူအဆကောင်းကြီးတွေရရင်၊ ငေါက်ခနဲထ၊ အကောင်အထည် ဖော်ရာနောက်ကို ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါလုပ်တတ်တယ်။

၃။ တီထွင်သူများ

ဖန်တီးဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်ကူးကောင်းသူတွေပါ၊ သူတို့က အသင်းကို မီးပွားတွေစတိုးပေးတတ်ပါရဲ့။

၄။ သဟဇာတဖြစ်စေသူများ

အသင်းသားအားလုံးကို ထောက်ပံ့ပေး၊ စည်းလုံးညီညွတ်စေသူပါ။ တခြားသူတွေနဲ့အတူလုပ်တဲ့အခါ၊ စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေးနဲ့ အတူ ပူးပေါင်းလုပ်တတ်ပါတယ်။

၅။ ပျော်ပျော်လုပ်တတ်သူများ

ခက်ခဲအကြပ်ရိုက်တာတွေ လုပ်ရတိုင်းမှာ၊ ဟာသနဲ့အတူ ပျော်ပျော်လုပ်တတ်လို့ ကျန်လူများပါ ပင်ပန်းမှုဖြေလျှော့လိုက်သလို၊ အားလုံး သက်သာလွယ်ကူသွားစေနိုင်သူမျိုးပါ။

ကြီးမားတဲ့အသင်းအလုပ်ဟာ ဂီတဂန္ထဝင်တေးတစ်ခုနဲ့တူပါရဲ့။ အသံတူရိယာတွေများစွာ တေးသွားအတိုင်း (music Arrangement နည်းအတိုင်း) အဆိုပိုင်းမှာလည်း၊ ဟာမိုနီလိုက်သူတွေနဲ့ တစ်ဦးချင်း အရေးပါမှုတွေ စုပေါင်းညီညာစွာ ဖန်တီးထားချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်ပါ လူ ၅ မျိုး အသွင်အဖုံဖုံနဲ့ ကိုယ်ကျရာတာဝန်ပိုင်း ကျော့ပွန်စေတဲ့ 'တကယ့် Synergy' လုပ်ငန်းကြီးပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။



အပိုင်း [၄]

အားသစ်လောင်းရေး

- ◆ အလှေအထ [၇] - လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး။
ဒါ - “ငါ့ရဲ့အချိန်ပဲ”
- ◆ မျှော်လင့်ချက် ဆက်ရှင်သန်။
ကောင်လေးရေ မင်း တောင်ကို ရွှေနိုင်ပြီ။

အလေ့အထ [၇] - လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး
ဒါ "ငါ့အချိန်ပဲ"

"နေသာခိုက်မှာ ခေါင်မိုးကိုဖာပါ။"

-အမေရိကန်သမ္မတ "ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီ"

သင့်ဘဝမှာ ချိန်သားမကိုက်ဘဲ၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး၊ ဟာလာ
ဟင်းလင်း ခံစားနေရပါသလား။ အခုပြောမယ့် အလေ့အထ [၇]။ 'လွှဲကို
မပြတ်သွေးထားရေး' က ရောမအထောက်အကူရပါလိမ့်မယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင်ကို လွှဲတိုက်နေတဲ့၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ရွဲနေ
တဲ့ လက်သမားတစ်ယောက်ကို တစ်ခါက ကျွန်တော်မေးကြည့်မိတယ်။
ဘာလုပ်နေတာလဲပေါ့။ သူက "သစ်ပင်ဖြတ်နေတာလေ"လို့ ဖြေတယ်။

"ဘယ်လောက်တောင် ကြာနေပြီလဲ"

"လေးနာရီတော့ကျော်သွားပြီ။ ထူးတော့ထူးပါတယ်"

"ခင်ဗျားကြည့်ရတာ မောလှတယ်ဗျာ။ ခဏတစ်ဖြုတ်နားပြီး
လွှဲကို သွေးထားနင့်ပေါ့"

"ခင်ဗျားရူးနေသလား၊ လွှဲတိုက်ရတာနဲ့ ဒီလောက်အလုပ်များနေရ

တာ ဘယ်မှာသွေးဖို့ အချိန်ရမှာလဲ။

ဘယ်သူရူးသလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ၁၅ မိနစ်စာလေးလောက် ခဏနားတာ၊ ဘယ်လောက်အားသစ်လောင်းရာကျမလဲ။ လွှဲသွားကို ထပ်သွေးပြီးရင် အရင်ကထက် သုံးဆတောင် လွှဲတိုက်အားကောင်း လာလို့ သစ်ပင်မြန်မြန်လဲကျနိုင်တာ မစဉ်းစားမိလေသလား။

သင့်ဘဝထဲ အားသစ်ပြန်လောင်းရေးဟာ တိုင်းတာချက် လေးချက် အရ ရှိနေတယ်။ (၁) သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ (၂) သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်၊ (၃) သင့်ရဲ့ အသည်းနှလုံးနဲ့ (၄) သင့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်တို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်	ရုပ်ပိုင်းတိုင်းတာချက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီတဲ့ အစားအသောက်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်၊ ဖြေလျှော့နားနေ။
ဦးနှောက်	စိတ်ပိုင်းတိုင်းတာချက် စာဖတ်၊ ပညာလိုက်စား၊ စာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်လေ့လာ၊ ဖန်တီးတီထွင်။
အသည်းနှလုံး	စိတ်ခံစားမှုတိုင်းတာချက် ဆက်သံရေးများ (RBA, PBA) တည်ဆောက်၊ ဝန်ဆောင်မှုပေး၊ ရယ်မော၊ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ရန်လေ့လာ။
စိတ်ဝိညာဉ်	စိတ်ဓာတ်ရေးတိုင်းတာချက် တရားထိုင်၊ ဂျာနယ်ဖတ်၊ ဆုတောင်းပေတ္တာဖို့၊ ပီဒီယာ အရည်အသွေးတွေဖြင့်။

ချိန်သားကိုက်ရေးက ပိုကောင်း

ဂရိရေးဟောင်းစကားပုံတစ်ခုက 'အတိုင်းထက်လွန်သွားတာ ဘာမှ မကောင်း'တဲ့။ ချိန်သားကိုက်ရေးရဲ့ အရေးပါမှုနဲ့ အရာရာမှာ သင့်တင့် မျှတစွာ အလယ်အလတ်ကျင့်သုံးဖို့ကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ သင့်ဘဝမှာ ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ တိုင်းတာချက် ၄ မျိုးစလုံး အညီအမျှ ချိန်သား ကိုက်နေဖို့ အရေးကြီးလှတယ်။ ကားဘီးမှာ တာယာတစ်လုံး လေလျော့ နေရင်၊ မလွဲမသွေ ကျန်သုံးဘီးစလုံး ထိခိုက်လာနိုင်တာမို့ လေထိုးရသလိုပါပဲ။ ဗင်ဂိုးတို့၊ ဟ်မင်းဝေးတို့၊ မိုးဇက်တို့ စတဲ့ ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်ကြီး တွေဟာ အရာတစ်ခုအပေါ်မှာပဲ စွဲနဲ့ပဲနဲ့ ပုံအော စောက်ချလုပ်ပြီး၊ ကျန် တိုင်းတာချက်တွေကိုပစ်ထားကြတဲ့အတွက် ဘဝတွေကျပ်တည်းရ တယ်။ အရာရာမှ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ကျင့်သုံးကြရမယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထက်မြက်စူးရှနေဖို့ နည်းလမ်းတွေများလှပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီမယ့် အစားအသောက်တွေစားမယ်၊ လေ့ကျင့် ခန်းတွေ မှန်မှန်လုပ်မယ်။ လမ်းလျှောက်မယ်၊ ပြေးမယ်၊ ကမယ်၊ ဝိတ် လျှော့မယ် စတာတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ အစာအာဟာရပြည့်ဝအောင် စားဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့က အရေးကြီးပါပဲ။

သင်ဘာတွေစားသလဲ၊ ဘယ်လိုစားသလဲ

အစားအသောက်စားရာမှာ စည်းမျဉ်း ၂ ချက် စောင့်ထိန်းဖို့လို တယ်။ ပထမစည်းမျဉ်းက သင့်လျော်ရာ (ကိုယ်နဲ့ဓာတ်တည့်တာ) ကို ရွေးချယ်စားတတ်ဖို့ပဲ။ ဒုတိယစည်းမျဉ်းက ဘယ်အစားအသောက်မဆို ကိုယ့်အကြိုက်ကိုပဲ စွဲလမ်းပြီး တစ်မျိုးတည်းပဲ အလွန်အကျွံ စားသောက်

တာကို ရှောင်ဖို့ပါ။

ကျွန်တော်တို့က ယုန်သူငယ်လို တကျွတ်ကျွတ် ဝါးနေတတ်မှုနဲ့ ဝက်ပုတ်လို ပလုတ်ပလောင်း မနိုင်မနင်းဝါးမျိုးတို့ကြားမှာ ကူးချည် သန်းချည်နဲ့ ပါးစပ်အလုပ်များနေတတ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတွေက ပါးစပ်ကို အနားမပေးတတ်ဘဲ၊ မဆာဘဲနဲ့ အလကားနေရင်း၊ နေကြာစေ့ တကျွတ်ကျွတ်ဝါးနေတတ် တာ အားရင် မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်၊ အသုပ်ဆိုင် ထိုင်စားနေတတ်တာတွေဟာ အာဟာရမဖြစ်တဲ့အပြင် ကျန်းမာရေးမှာ ဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သွေးကျမှု၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝတဲ့ အစာတွေမှာ၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့သစ်ဆန်၊ ဟင်းရွက် ပရိုတင်းပါတဲ့ အရာ (ငါး၊ ကြက်သား၊ သစ်စေ့သစ်ဆန်၊ ပဲအမျိုးမျိုး)နဲ့ အဆီထုတ်ထားတဲ့ ဒိုင်ရာရီနို့တွေ ပါဝင်တယ်။

သုံးပစ်ပလာ၊ အသုံးရှုံးသံမလာ

မင်းသား 'တွန်ဟန်' ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ထားတဲ့ 'Forrest Gump' မှာ အဓိကဇာတ်လိုက် 'ဖောရက်စ်' ဟာ ဘဝမှာ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေ အဆက်မပြတ်ကြုံရလို့ ကြုံရာမရဖြစ်တော့၊ မရပ်မနားဆက်တိုက်ပြေး ပါတော့တယ်။ ကမ်းရိုးတန်းတစ်ခုကတစ်ခုကို ဖြတ်ပြေးပြီးတဲ့အခါ စိတ်လက်ပေါ့ပါး ပြန်လည်လန်းဆန်းလာပါတော့တယ်။ အားသစ် လောင်းလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီး ဘဝပြဿနာတွေကို ပိုပြီးကောင်း ကောင်းရင်ဆိုင်လာနိုင်ပါတယ်။ အပြေးကြောင့် အဆုတ်တွေ၊ နှလုံးတွေ အား ကောင်းလာတဲ့အခါ အံ့ဩစရာ စွမ်းအင်တွေတိုးပွားလာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုဖိအားတွေပါ ကျဆင်းသွားရတယ်။

ဂုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ဘယ်လိုဖြစ်နေပါစေ

မွေးရာပါ ကိုယ့်ရုပ်ရည်က ချောတာဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန် တာဖြစ်ဖြစ်၊ သဘာဝကပေးထားတဲ့အတိုင်းမို့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ကျေနပ် လက်ခံထားရပေလိမ့်မယ်။ ဘယ်ရုပ်ရည်မှ စင်းလုံးချောတယ်မရှိပါဘူး။ တစ်ခုခု ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့ယွင်းမှုကြောင့် သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်မသွားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ယနေ့ ချောတယ်လှတယ်လို့ မြင်နေရတဲ့လူတွေ ဒီအလှတရား မြဲချင်မှမြဲမှာပေါ့။ ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာဖို့နဲ့ စိတ်ကထာဝစဉ်ဖြူစင်နေမှ၊ စိတ်အလှက ရုပ်ရည်ကိုလွှမ်းမိုးသွားမှာဖြစ်တယ်။

စွဲစေတတ်တဲ့အစားအသောက်မှန်သမျှ ရှောင်

လူငယ်လေးတွေ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကတည်းက၊ လက်တဲ့စမ်းတဲ့အနေနဲ့၊ စီးကရက်လေး လက်ကြားညှပ်၊ တိုဘက်ကိုးဆိုတဲ့ မူးယစ်ပစ္စည်းတို့ရဲ့ မူလဘိုးအေ ဆေးရွက်ကြီးရဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေ စရူတတ်လာတယ်။ စီးကရက်ကြိုက်တတ်လာရာကနေ၊ ဘီယာအရက်တွေ စပြီး သောက်ဖြစ်လာဖို့က မခက်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆေးလိပ်ရဲ့ ကျေးကျွန်၊ အရက်ရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝကို ကျရောက်ရပြီး၊ လူမှုရေးဘဝ၊ စီးပွားရေးဘဝနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဘဝတွေ ပျက်စီးရလို့ နောက်ဆုံးအသည်းကျွမ်းသေပွဲဝင်ရတော့တယ်။

ဒီလိုမူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းမှု၊ ဟီးရိုးအင်း၊ ဆေးခြောက်နဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသံသရာထဲက ကိုယ်လွတ်ရုန်းထွက်ဖို့က ထင်သလောက် မလွယ်လှပေမယ့်၊ ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ကျားကုတ်ကျားခဲလုပ်ရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း လုပ်ရခြင်းထက်၊ ကိုယ်နဲ့ဘဝတူ၊ အချင်းချင်း ဘဝယောက်စုပြီး ရုန်းထွက်ရေး စုပေါင်းကြံစည်ပြီး၊ နောင် ဒီလို မူးယစ်ကျွန်ဘဝမရောက်ကြစေဖို့ ကြိုတင်တားဆီးရေး

လှုပ်ရှားမှုကို အရက်ဘီယာနဲ့ စီးကရက်ကုမ္ပဏီကြီးနဲ့အပြိုင် သူနိုင် ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကြဲရပါလိမ့်မယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရတာ ဘယ်လောက်ထိ လွယ်ကူတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း စာရေးဆရာကြီး 'မတ်တိုင်း'ရဲ့ စကားကိုပဲ မှတ်သားထားရ မှာပါ။

“ကျွန်တော်ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ အခါတစ်ရာတောင်ရှိပါပြီ” တဲ့လေ တရားကျစရာပါပဲ။

သင့်ဦးနောက်ကို ဂရုစိုက်ပါ

ကမ္ဘာ့တွေးခေါ်ရှင်ကြီး 'ဆိုကရေးတီး' ထံ လူငယ်တစ်ယောက်က လာပြီး၊ 'ဆရာကြီး သိတာမှန်သမျှ အကုန် ကျွန်တော်သိချင်တယ်' လို့ ပြောသတဲ့။ ဒါနဲ့ ဆရာကြီးက 'မင်းဆန္ဒက ဒါပဲလား။ ဒါဖြင့် မြစ်ကမ်းဘေး ငါနဲ့အတူလိုက်ခဲ့လေ' လို့ ခေါ်သွားသတဲ့။ မြစ်ကမ်း ဘေး ရောက်တော့ ဆရာကြီးက 'ကဲ ရေထဲ အနီးကပ်ငုံကြည့်စမ်း၊ ဘာတွေ့ရသလဲ' လို့မေးတယ်။ လူငယ်က 'ဘာမှမတွေ့ရဘူးဆရာ' လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ 'ပိုပြီး ငုံ့ကြည့်စမ်း' လို့ ဆရာကြီးက ထပ်ခိုင်း ပြီး။ လူငယ်လည်း ခါးကုန်းလို့ ငုံ့ကြည့်စဉ်မှာ ဆရာကြီးက ဖျတ်ခနဲ လူငယ်ရဲ့ ခေါင်းထိပ်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ရေအောက်ထဲ ထိုးစိုက်လိုက် တော့တယ်။ လူငယ်မှာ မွန်းပြီး ရေနစ်မှာကြောက်လို့ တအားရုန်းကန် နေသတဲ့။ ရေနစ်တော့မလိုနီးမှ လူငယ်ရဲ့ခေါင်းကို ပြန်ဖော်အသက်ရှူ ခွင့်တစ်ချက်ပေးပြီးနောက် ရေထဲပြန်နှစ်လိုက်ပြန်တယ်။ ဒီလိုခဏခဏ လုပ်တော့ လူငယ်က 'ရူးနေသလား အဘိုးကြီးရဲ့ ကျုပ်ကို သတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတာလား' လို့ အော်လိုက်တယ်။ ဆရာကြီးက-

“မင်းကိုရေအောက်ထဲ နှစ်လိုက်စဉ်မှာ လောကမှာ မင်းအလုပ်ချင်ဆုံး

အလုပ်က ဘာများဖြစ်မလဲ” လို့ မေးတယ်။

“အသက်ရှူချင်တာပေါ့။ လေကိုလိုတယ်” လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

“ဉာဏ်ပညာကို ခပ်လွယ်လွယ်လေး ရလိမ့်မယ်လို့ မင်းထင်နေတာ မှားတယ်ကွယ် လူငယ်ကလေးရဲ့။ အခု ‘လေ’ ကိုလိုချင်လိုက်တာလို့ ခပ်ညံ့ညံ့ မင်းလေ့လာသိရှိဦးမယ်ဆိုရင် ငါ့ဆီထပ်လာခဲ့ဦးပေါ့” လို့ ပညာပေးလိုက်ပါတော့တယ်။ အချက်က ရှင်းပါတယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်ဟာမှ အလကားမရဘူးလို့ ဆိုတာပါ။ လူတိုင်းဟာ တစ်ခုခုအတွက် တန်ရာတန်ကြေးပေးမှ ရတတ်ကြတယ်။

သင့်အနာဂတ်ကို ဖွင့်မယ်သော့

သင့်ဘဝကို မပူမပင်၊ မကြောင့်မကြာ၊ အလုပ်ကောင်းကောင်း၊ လစာကောင်းကောင်းရနိုင်ဖို့က ပညာရေးကောင်းမွန် အဆင့်မြင့်ပါမှ ရနိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ ပညာတတ်ရေး၊ ဘွဲ့ထူးတွေ တစ်ခုမက ရရှိရေးအတွက် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားနေကြတာပါပဲ။

ပညာတတ်တစ်ဦးရဲ့ ဦးနှောက်ဆိုတာ အကတော်တဲ့ ဘဲလေးကချေသည်နဲ့တူပါတယ်။ ကချေသည်ဟာ သူမရဲ့ကြွက်သားတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ သူမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တွန့်လိမ်ကောက်ကွေး ခုန်ပေါက်ပြီး သူမလိုသလို ဘယ်နှပတ်ပဲလှည့်လှည့်၊ လှည့်ပတ်နိုင်တယ်။ ပညာတတ်ရဲ့ဦးနှောက်ဟာလည်း အာရုံစူးစိုက်နိုင်တယ်။ 'Synergy' လုပ်နိုင်တယ်။ စာရေးနိုင်၊ စကားပြောနိုင်၊ ပရိယာယ် ကြွယ်နိုင်၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တယ်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်တယ်။ ဒို့ထက် အများကြီး လုပ်လို့ရသေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်မှုများများ လုပ်ရမယ်။ အလိုအလျောက်တော့ မတတ်မြောက်နိုင်ဘူး။

ဦးနှောက်ကို ချွန်ပြုစားရစေရေး

သင့်ဦးနှောက်ကို ချဲ့ထွင်ဖို့နည်းလမ်းတွေ မရေမတွက်နိုင် များလှပါတယ်။ အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ တဲ့တိုးအကျဆုံးနည်းလမ်းကတော့ စာများများ ဖတ်ရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်းနဲ့ ထပ်တူ ဦးနှောက်အတွက်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စာဖတ်ခြင်းကလည်း အလားတူအကျိုးပေးပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက အရာကိစ္စအားလုံးရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်လည်းဖြစ်နေတယ်။ စာအုပ်တွေက သင့်ကို တခြား ကမ္ဘာလောကဆီ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီရာဘဝလမ်းကြောင်းကို ဖွာတွေ့ရေး

ကျောင်းမှာ သင်ရတဲ့ ဘာသာရပ်မျိုးစုံအနက် ကိုယ်စိတ်မပါ၊ မနှစ်မြို့တဲ့ ဘာသာရှိနိုင်သလို၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားအာရုံကျရာ ဘာသာလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒီစိတ်ဝင်စားအာရုံကျရာဘာသာရပ်အပေါ်မှာ ထပ်ဆင့်စာအုပ်တွေဖတ်၊ ထပ်ဆင့်သင်တန်းတွေထပ်တက်ရင်း၊ အဲဒီဘာသာရပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာရပ်ဖြစ်သွားပြီး၊ ဒီဝါသနာကို တိုးချဲ့လေ့ကျင့်တည်ဆောက်သွားရင်း၊ ကိုယ့်အနာဂတ်ဘဝလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်မိပြီးသားဖြစ်လို့ ဘဝလမ်းပီသအောင်မြင်လာနိုင်ပါတယ်။

၉ နှစ်သားကောင်လေးတစ်ယောက် မီးဖိုဆောင်မှာ စာခိုးဖတ်နေခိုက် သူ့အဖေ အရက်သမားကြွက်တွင်းကြီးက မိသွားပါတော့တယ်။ အဖေက သားစာအုပ်တွေ ဖတ်နေတာကို မုန်းတယ်။ စာခိုးဖတ်တာမိရင် တအားရိုက်တော့တာပဲ။ ခဏခဏ ကြိမ်ဖန်များစွာ အရိုက်ခံရလည်း ကောင်လေးက စာမဖတ်ဘဲ မနေနိုင်လို့ ရတဲ့နည်းနဲ့ စာခိုးဖတ်မြဲ ဖတ်ပါတယ်။ သူ ၁၆ နှစ် ရောက်တော့ ကျောင်းကထွက်၊ အိမ်က အပြီးအပိုင်ထွက်ပြေးပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ်တည်လို့ ကိုယ့်

ဘဝလမ်းကြောင်းအတိုင်း စလျှောက်မိပါတော့တယ်။

အဲဒီကောင်လေးက 'ဝေါလတာအင်ဒါဆင်' ဖြစ်ပြီး၊ 'Read With Me' စာအုပ်ရေးတဲ့ စာရေးဆရာပါ။ စာပေဆိုင်ရာဘုတ်အဖွဲ့မှာ အောင်မြင်တဲ့ အယ်ဒီတာဖြစ်ပြီး စာအုပ်လေးအုပ်ရေးသားခဲ့တယ်။ ငယ်စဉ်က ဆူညံစရိုက်ကြမ်းတဲ့မိသားစု၊ စရိုက်ကြမ်းတဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် အိမ်နီးနားချင်းတွေကြား နေခဲ့ရပေမယ့်၊ သူထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရာနေရာက စာကြည့်တိုက်တွေပဲဖြစ်သတဲ့။ စာအုပ်ဖွင့်ဖတ်လိုက်တာနဲ့ သူဟာ ဘာမဆို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူအဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွေ့ရှိသွားပြီး၊ ဆင်းရဲတွင်းထဲကလည်း ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း သူကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဟရေးသားထားပါတယ်။

သင့်အသည်းနှလုံးကို ဂရုစိုက်ပါ

တစ်နေ့မှာ ၁၉ နှစ်အရွယ် ညီမလေးတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဆီ ရင်ဖွင့်ငိုယိုပြီး လာတိုင်တယ်။ ဖြစ်နေကျအတိုင်း သူနဲ့တွဲနေကျ ကောင်လေးက သူ့အိမ်စာလာကျက်ဖို့ခေါ်သတဲ့။ အိမ်မှာ နှစ်ယောက်သား စာကျက်နေတုန်း တခြား သူ့အသိကောင်မလေးတချို့ရောက်လာတာနဲ့ အချိုးက ပြောင်းသွားတော့သတဲ့။ သူ့ကိုသူစိမ်းတစ်ယောက်လို ပစ်ထားပြီး၊ အဲဒီကောင်မလေးတွေနဲ့ အဖွဲ့ကျနေတယ်။ သူတို့က သူမဘယ်သူလဲ မေးတော့၊ သူ့ရဲ့ညီမလေးပါလို့ ညာပြောတယ်။ ကျွန်တော့် ညီမလေးက အဲဒီကောင်လေးနဲ့ သမီးရည်းစားတစ်ပိုင်းဖြစ်နေတာမို့၊ သူ့ကောင်လေးလုပ်ပုံကို သဝန်တိုစိတ်နဲ့ ငိုယိုဒေါပွနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမျိုး တစ်ခါမက အခေါက်ခေါက်အခါခါ ဖြစ်နေကျမို့ ကျွန်တော်က အရည်ထူပြီး ချောလိုက်ပါတယ်။ ညီမလေး စိတ်လှုပ်ရှားတာ သွေးပူတုန်းမို့ပါ။ နောက်တော့လည်း ခွင့်လွှတ်မြဲ ခွင့်လွှတ်သွား

ပြီး၊ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်တွဲနေကျပါပဲ။ နှလုံးသားအရေးက ယာယီမျှသာပါ။ ဒီအသည်းနှလုံးကို အမြဲမပြတ် ပြုစုယုယထွေးပိုက်ပြီး၊ ဂရုစိုက်ပေးဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

အသည်းနှလုံးတွေ လွှလိုသွေးပြီး အမြဲယုယဂရုစိုက်ထွေးပိုက်ဖို့ရာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ဆက်ဆံရေးတွေ အာရုံစူးစိုက်တည်ဆောက်သွားရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း (RBA) ထဲမှာရော၊ ပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာငွေစာရင်း (PBA) ထဲမှာပါ သွင်းငွေတွေ ဖြည့်ပြီးရင်း ထည့်ဖြည့်သွင်းနေဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

RBA နဲ့ PBA သွင်းငွေဖြည့်ပုံဖြည့်နည်းတွေက အတူတူပါပဲ။ ဒီသွင်းငွေတွေက တစ်ဆင့် ထာဝရမိတ်ဆွေဖြစ်မှု သံယောဇဉ်တွေ တည်ဆောက်သွားရမယ်။

မာသာထရီစာ ပြောဖူးတဲ့စကားရှိတယ်။

“ပိုကောင်း ပိုပျော်စရာတွေကို နောက်ကွယ်ချန်ထားရစ်ပြီး၊ သင့်ထံ လာခွင့်မပြုပါနဲ့။ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကရုဏာတော်နဲ့အတူ၊ သူတို့ရှင်သန် ဖော်ကျူးနိုင်ကြပါစေ။ သင့်မျက်နှာထဲက ကရုဏာတရား၊ သင့်မျက်ဝန်းထဲက ကရုဏာတရား၊ သင့်အပြုံးထဲက ကရုဏာတရားတို့နဲ့ အတူတူပေါ့။”

စိတ်ကျရောဂါကုရေးနဲ့ ပျော်ပျော်နေသော

ဘဝမှာ သတ်သေချင်လောက်အောင် စိတ်ကျရတာမျိုးဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွဖွယ် စာနည်းသား မတစ်ထောင် တစ်ကောင်ဖွားတို့အကြောင်း စာအုပ်တွေ များများဖတ်ပါ။ အရင်းနှီးဆုံး၊ ကိုယ့်အပေါ် စာနာစိတ်ထားနေကျလူဆီသွား ရင်ဖွင့်လို့ နှစ်သိမ့်

ပေးမှု ခံယူပါ။ နောက်ဆုံးနည်းက ပျော်ပျော်နေသေခဲပေ ရယ်လို့ အရာ ရာရယ်မောပစ်လိုက်ပါ။ ဟာသပြက်လုံးတွေရှာကြိဖတ်ရှုကြည့်ပေးပါ။

ရယ်ပစ်လိုက် သို့မဟုတ်ရင် ငိုရလိမ့်မယ်

နှလုံးသားကို ကျန်းမာအားကောင်းစေဖို့ အကောင်းဆုံးသောချက် ကတော့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ ရယ်မောပစ်လိုက်ရုံပါပဲ။ ရယ်မောခြင်းရဲ့တန်ဖိုး စွမ်းအားတွေကို 'ယနေ့စိတ်ပညာ'ထဲမှာ 'ပီတာဒေါ့စကော့ချ်'က ခုလို ရေးထားပါတယ်။

- စိတ်ပိုင်းတွန်းအားတွေလျော့ပါးစေပြီး၊ ဖန်တီးဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစား စေနိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။
- ဘဝရဲ့အခက်အခဲတွေ ခြုံငုံနိုင်စေတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျစေတယ်။
- နှလုံးခုန်နှုန်းလျော့ကျစေပြီး၊ သွေးဖိအား(သွေးတိုး) ကျစေတယ်။
- အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းဖြစ်စေပြီး၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုစိတ်တွေပျောက်ကင်းစေတယ်။
- ဦးနှောက်ရဲ့သဘာဝနာကျင်မှုပျောက်စေတဲ့ 'အင်ဒေါ့ဖင်' ဓာတ် ထွက်လာစေတယ်။

ရယ်မောခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရုံသာမက ဆေးကုသ မှုကိုပါ ပေးတယ်။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ရောဂါသည်တွေကို ရယ်မောခြင်း တစ်ခုတည်းနဲ့ ကုသပျောက်ကင်းစေတဲ့ သာဓကတွေ ရှိပါတယ်။

ကြီးမားတဲ့ ဖျော်ဖြေရေးသမားကြီး Victor Borgeက "ရယ်မော ခြင်းက လူနှစ်ဦးကြားက အတိုဆုံးသော အကွာအဝေးပဲဖြစ်ပါတယ်" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

သင့်ရဲ့စိတ်အာရုံဝင်စားမှု (ဈာန်ဝင်စားမှု) တွေ ဘယ်လောက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလုပ်ဖူးပါသလဲ။ ဂီတ၊ သီချင်း လေးလေးနက်နက် နားထောင်ဖူးသလား။ ပန်းချီကားတစ်ချပ် လက်ရာမြောက်အောင် ရေး ဆွဲဖူးသလား။ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်၊ ကဗျာတစ်ပုဒ် စပ်ဖူးသလား။

ဆိုလိုတာက သင့်ရဲ့စိတ်ဝိညာဉ် (တစ်နည်း) သင့်ရဲ့နိစ္စရူဝ အတ္တ မျက်နှာပြင်အောက်က ချောင်းမြောင်းနေတဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တစိတ်သဏ္ဍာန် ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ဝိညာဉ်က သင့်ရဲ့မူလအူတိုင်ကြီးဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးတန်ဖိုးတွေ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ အနှစ်သာရတွေ၊ စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုတွေရဲ့ အရင်း အမြစ်တည်ရာလည်းဖြစ်တယ်။

ဒီစိတ်ဝိညာဉ်ကို လှသွေးထားရေးဆိုတာ ဒီအဇ္ဈတ္တအတ္တကို နိုးထစေရေးနဲ့ အားသစ်လောင်းရေးတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာမကြီး 'ပါးလ်အက်စ်ဘတ်' ရေးခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းလိုပါပဲ။

“ကျွန်မရဲ့အတွင်းစိတ်ဝိညာဉ်က ကျွန်မ တစ်ကိုယ်တော် နေထိုင်

နေကျ နေရာတစ်ခုပါပဲ။ ဒီနေရာထဲမှာ ဘယ်တော့မှခြောက်သွေ့မှာ မဟုတ်တဲ့ သင့်ရဲ့စမ်းချောင်းလေးက အားသစ်လောင်းလျက်ရှိလေတယ်”

စိတ်ကို ဘယ်လိုအစာကျွေးမလဲ

အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီး ‘အက်ဇရာတပ်ဖဲဘင်စင်’ က ‘ဘုရားသခင်ထံ သူတို့ဘဝတွေ အပ်နှံကြတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမတွေ တွေ့ရှိလိုက်တာကတော့ သူတို့ဘဝတွေကို သူတို့တတ်နိုင်တာထက် ပိုလုပ်ပြနိုင်သေးတယ်ဆိုတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပိုနက်ရှိုင်းစေလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့အမြင်တွေ တိုးချဲ့၊ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေလျင်မြန်၊ သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေ အားပိုကောင်းလာ။ သူတို့စိတ်ဓာတ်တွေမြင့်၊ သူတို့ရဲ့ မေတ္တာတွေ ဆပွား၊ သူတို့အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးလာလို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးတွေ သွန်ကျလာလိမ့်မယ်’လို့ ဆိုခဲ့တယ်။

စိတ်ကို အစာကျွေးဖို့နည်းလမ်းတွေကတော့ များလှပါတယ်။

- တရားထိုင်ခြင်း၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုမှတ်ခြင်း။
- တခြားလူတွေ ကူညီခြင်း၊ ပရဟိတလုပ်ခြင်း။
- ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းများမှာ စာမူရေးခြင်း။
- လမ်းလျှောက်ခြင်း။
- ဈာန်ဝင်စားရာစာအုပ်များ၊ ဆောင်းပါးများဖတ်ခြင်း။
- ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ကဗျာများ၊ သီချင်းများ သီကုံးရေးစပ်ခြင်း။
- မေတ္တာပို့ခြင်း။
- တစ်ခုခုကို နက်ရှိုင်းစွာ စဉ်းစားခြင်း။
- ကိုယ်နဲ့အနီးစပ်ဆုံးသူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောခြင်း။
- တူရိယာတစ်မျိုးမျိုးတီးမှုတ်ခြင်း။
- ကိုယ့်ပန်းတိုင်တွေနဲ့ စပ်တဲ့ဖော်ပြချက်များ ပြန်ဖတ်ခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက်ရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ

ကိုယ့်ရဲ့တစ်ကိုယ်တော် ဒိုင်ယာရီ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ဂျာနယ် ပြုစုရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားတတ်တဲ့ အလေ့အထက ဆယ်ကျော် သက်များရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ blog ရေးတာ ဂျာနယ်လိုတော့ မကောင်းလှဘူး။ ဂျာနယ် ဒိုင်ယာရီရေးသားခြင်းခလေး က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးလေးနက်နက်သိရှိမှု အားကောင်းစေတယ်။ ပြီး ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကိုပြန်ပြီး ကိုယ်ဘယ်လောက်အားကောင်းလာတယ်။ ဘယ် လောက်မိုက်မဲခဲ့လို့ အခုဘယ်လိုရင့်ကျက်လာကြောင်း သိနိုင် တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့မှတ်တမ်းတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ပြန်ဖတ်ကြည့်မှ၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မိပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်သုံးသပ်မှု အားကောင်းလာစေပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ဓာတ်စာ

ကျန်းမာရေးမှာ ဓာတ်စာရှိသလို စိတ်ပိုညာဉ်အတွက်လည်း ဓာတ် စာရှိပါတယ်။ တီဗီ၊ အင်တာနက်၊ စာအုပ်၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာ၊ ဘေဘုတ်ကအစ မီဒီယာနဲ့ လွတ်ကင်းတာ ဘာမှမရှိတဲ့ 'ဟိုက်တက်' ခေတ်ကြီးထဲမှာ သင့်ထံမီဒီယာပေါင်းစုံက ဝင်လာသမျှတွေထဲမှာ ကိုယ် နဲ့ ဓာတ်တည့်တာလည်းရှိ၊ ဓာတ်မတည့်တဲ့အဆိပ်အတောက်တွေ လည်း ပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အစားအသောက်နဲ့တူတဲ့ မီဒီယာ ပေါင်းစုံထဲကမှ ကိုယ့်ကိုဒေါသဖြစ်စေ၊ စိတ်ညစ်ညူးစေမှာတွေ ရှောင် ပြီး အားမာန်တက်စေနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအကောင်းမြင်စိတ်တွေ ပေါ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်တည့်မယ့် ဓာတ်စာတွေသာ ရွေးချယ်လက်ခံဖို့ ပါပဲ။

ဖားကင်များ သတိထားရှောင်

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာ ဟော်မုန်းထကြွနိုးကြားတတ်မြဲဓမ္မတာ မို့၊ တဏှာပေမရာဂစိတ်ပေါ်တတ်တာ မဆန်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ ဒီအားနည်းချက်အညွှာကိုကိုင်ပြီး အပျော်ဖတ် စာပေလိုင်းမှာ ရာဂနွိုးဆွတဲ့ဝတ္ထုတွေ၊ ပန်းချီလိုင်းမှာလည်း ဝတ်လစ် စားလစ်ပုံတွေ အသားပေးဆွဲကြနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် ညစ်ညမ်းပစ္စည်းတွေ တောင်ပုံရာပုံ ထိတွေ့နေကြပါတယ်။

ဒီစွဲလမ်းချက်ပေါင်းစုံကတော့ ဆေးစွဲခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့ရောဂါ၊ လွန်လွန်ကျူးကျူးတုံ့ပြန်တတ်မှုနဲ့ လောင်းကစားခြင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စွဲလမ်းချက်တွေက -

- ခဏပန်းပဲပျော်ရတယ်။
- ယာယီဝေဒနာတွေ လျော့သွားသလိုပဲရှိတယ်။
- ထိန်းချုပ်မှု၊ လုံခြုံမှုစွမ်းအား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု၊ အာရုံတွေကို အတုအယောင်မျှသာ ပေးနိုင်တယ်။

ဒီစွဲလမ်းမှုပေါင်းစုံအနက် အထက်က ပြောခဲ့တဲ့ ညစ်ညမ်းမှုအဆိပ်အတောက်တွေ စွဲလမ်းချက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်ကြောင့် ကိုယ့်ကို နှာဘူးလို့ အပြောခံရပြီး၊ ကြီးလာတော့ အငယ်အနောင်းထားတတ်သူ၊ မြာပွေသူ၊ မိန်းမလိုက်စားသူဘဝ ရောက်လာရတာပဲဖြစ်တယ်။

ဖားတစ်ကောင်ကို ချက်ချင်းကြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပူလွန်းတဲ့ ရှေ့ပူထဲပစ်ချတဲ့အခါ၊ ဖားက ရုတ်တရက် ပူလွန်းတာမခံနိုင်လို့ ထခုန်ထွက်သွားမှာပဲ။ တကယ်လို့ ခံသာတဲ့ ရေခဲခဲနွေးနွေးထဲ ဖားကို အရင်ထည့်ကြည့်ရင် ဖားက အေးအေးပဲ ရေထဲနေမယ်။ နောက်မှပဲ အဲဒီရေကို အပူတဖြည်းဖြည်းပေးရင်၊ ဖားကင်ပြီး ပြုတ်ပြီးဖြစ်လာမယ်။ 'ညစ်

ညမ်းပစ္စည်းတွေက ဖားကင်သလို ပြုတ်သလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညစ်ညမ်းမှု ရေပူထဲ တဖြည်းဖြည်း ညှဉ်းပြီး တဏှာရာကနဲ့ ကင်ပြီး ပြုတ်ပြီး မှန်း မသိ၊ ကင်ပြီးပြုတ်ပြီးသားဖြစ်ရတယ်။

သင် ဒါကိုလုပ်နိုင်တယ်

လွှဲသွေးဖို့အချိန်မရှိဘူးလို့ ငြင်းသူ သစ်ခုတ်သမားလိုမျိုး အချိန် မရှိဘူး၊ အလုပ်များလွန်းတယ်လို့ ညည်းတတ်ကြသူတွေ များလှပါတယ်။ အရာရာအတွက် အချိန်ရှိပါတယ်။ ချိန်သားကိုက်ရေး၊ မကိုက် ရေးအတွက် အချိန်တွေကိုယ်စီရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ တကယ့်ဘဝပါ။ အားသစ်လောင်းဖို့လည်း အချိန်တွေ အများကြီးပါ။ မြင်းစီးနေသူ မိန်းကလေးမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝ အရ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးသားပါပဲ။ မြင်းစီးနေစဉ် စဉ်း စားတွေးတောနေနိုင်လို့လည်း စိတ်ကို ယုယပိုက်ထွေးရာလည်း ကျနေ ပြန်တယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ ဘယ်လိုရှိပါ။ မြင်းနဲ့သူမ ခြေဟန်လက် ဟန် အရိပ်အမြွက်ပြနည်းနဲ့ စကားပြောလို့ရ၊ လူလူသူသူဆက်ဆံရေး ကောင်းနိုင်ပြန်တော့တယ်။

နောက်ဆုံး ဒီအခန်းကို သမ္မတလင်ကွန်းရဲ့စကားတစ်ခွန်းနဲ့ နိဂုံး ချုပ်လိုက်ပါတယ်။ သစ်ပင်ခုတ်ဖို့ ၈ နာရီ အချိန်ရမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ် မလဲလို့ မေးတာကို 'လင်ကွန်း' က ခုလိုဖြေပါသတဲ့။

“ပထမလေးနာရီကို လွှဲသွေးနေမှာပေါ့” ဟူ၍ . . .။



မျှော်လင့်ချက် ဆက်ရှင်သန်
ကောင်လေးငယ် တောင်ကို ရွှေနိုင်ပြီ

နှစ်ပေါင်းများစွာက ဘုန်းတော်ကြီး 'ဂျေဆီဂျက်ဆင်' က ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီ အမျိုးသားညီလာခံမှာ စွမ်းအားပြည့်မိန့်ခွန်းကို အတိုဆုံးနဲ့ ရဲရဲတောက်မီးလျှံတွေပြည့်စွာ ပြောဟောလိုက်တာကတော့၊ စကားသုံးလုံးတည်းပါ။ 'မျှော်လင့်ချက်တွေ ဆက်ရှင်သန်ကြ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ဆက်ရှင်သန်ကြ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ဆက်ပြီးရှင်သန်ကြပါ'

အရိုးရှင်းဆုံး သူ့စကားဟာ အားမာန်အပြည့်ပါတာ ထင်ရှားပါတယ်။ သူဟာ လူတိုင်းကို ဈာန်ဝင်စားစိတ်အာရုံ နှိုးဆွစေတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ကို သူက ဖန်တီးတာဖြစ်နေပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်က သင်ပြောင်းနိုင်ကြောင်း၊ သင်စွဲလမ်းချက်တွေ ကန်ထုတ်ပစ်နိုင်ကြောင်း၊ ပြဿနာတွေအတွက် အဖြေရှာတွေ့နိုင်ကြောင်းတို့ပါပဲ။

စီမံကိန်းတွေ ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ချိန်ညှိမှုလေး နည်းနည်းပြင်လိုက်ရုံနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့ခရီးဆုံး ရည်မှန်းရာပန်းတိုင်ကိုတော့ မလွဲမသွေရောက်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

'Bob Moawad' ရဲ့ စကားနဲ့ပဲ ဒီစာအုပ်ကို နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

“အချိန်ရဲ့ သံပြင်ထက် သင်ဖင်ချထိုင်နေရင်းနဲ့ ခြေရာတွေ၊ သင်ထင်ကျန်အောင် မလုပ်နိုင်ရင်လည်း၊ အချိန်ရဲ့ သံပြင်ထဲ ဖင်ရာတွေ ထင် ကျန်အောင် ဘယ်သူကကော လုပ်ချင်ပါ့မလဲ”

ကောင်းသာ

