

ဘဝကို ကိုယ်တိုင်
 တည်ဆောက်ထားတယ်။
 အတိတ်နဲ့အနာဂတ်တို့မှာ
 ဘာတွေရှိနေနေ
 လောလောဆယ်မှာ
 ခင်ဗျားလုပ်ကိုင်လို့ ရနေတာတွေရှိတယ်။
 နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း
 အချိန်အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ
 ခင်ဗျားရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တာတွေက
 ဘဝကို ဖန်တီးနေပါတယ်။

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏ အထင်ကရလူ

ဒိုဂျေဆန်း - မြန်မာပြန်

အထင် ကရလူ

ဒိုဂျေဆန်း
မြန်မာပြန်

ISBN 9789997113375



DJ56

9 789997 113375

2,000.00KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိစာပေ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊
ပုံနှိပ်သူ - အောင်မာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ ဖရိုဖရိုလမ်း၊ ရန်ကင်း၊
အပြင်အဆင် - အပ်အက်စ်အို
၂၀၁၃ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀
ရောင်းစား ၂၀၀၀ ကျပ်

၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀

အေလ်ကာနက်ဂျီဇီအထင်ကရလူ

ဒိုဂျော့ဆန်း ရန်ကင်း၊ စိတ်ကူးချိုချိစာပေ၊ ၂၀၁၃၊

စာမျက်နှာ ၁၅၅ မျက်နှာ၊ ၄၀ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ

(၁) အေလ်ကာနက်ဂျီဇီအထင်ကရလူ

၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏
အထင်ကရလူ
ဒိုဂျေဆန်း
မြန်မာပြန်

မာတိကာ

| | | |
|---------------------|---|-----|
| အခန်း တစ် | မေ့မရနိုင်တဲ့ စွမ်းပကား | ၁ |
| အခန်း နှစ် | အဆိုးကြုံချိန်၌ အဆင့်အတန်း ရှိခြင်း | ၈ |
| အခန်း သုံး | ဉာဏ်ကစားခြင်းသာ ဖြစ်ရမည်၊ တုပခြင်း မဖြစ်စေရ | ၁၅ |
| အခန်း လေး | ရိုးဂုဏ်၏ အောင်ဓာတ် | ၂၃ |
| အခန်း ငါး | နားထောင်ခြင်း အတတ်ပညာ | ၃၄ |
| အခန်း ခြောက် | အပြောင်းအလဲများ ရေစီးလှိုင်း | ၄၃ |
| အခန်း ခုနစ် | ယုံကြည်စိတ်ချရမှု | ၅၅ |
| အခန်း ရှစ် | စာနာစိတ် | ၆၆ |
| အခန်း ကိုး | အဖွဲ့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုစိတ်ဓာတ် | ၇၅ |
| အခန်း တစ်ဆယ် | ဒဏ်ပိခြင်းကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း | ၈၅ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်တစ် | အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော စိတ်ရှည်ခြင်း | ၈၉ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်နှစ် | ဆင်ခြေဉာဏ်နယ်လွန် ဉာဏ်ပညာရည် | ၁၀၀ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်သုံး | အကျပ်အတည်းကို ကျော်ဖြတ်ခြင်း | ၁၀၇ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်လေး | သက်သာဇန့်ရဲ့ ဟိုမှာဘက်ရှိ ကျေးဇူးတရား | ၁၁၇ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်ငါး | ကြောက်တတ်ရင် သတ္တိ ရှိတယ် | ၁၂၉ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်ခြောက် | ပိုက်ဆံနှင့် အဆင့်အတန်း | ၁၃၆ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်ခုနစ် | မပူပန်ဘဲ အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေလိုက်စမ်းပါ | ၁၄၅ |
| အခန်း တစ်ဆယ့်ရှစ် | အောင်မြင်ပြီးစီးမှု၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းနှင့် ဟိုမှာဘက် | ၁၅၁ |
| - နိဂုံး | | ၁၅၅ |

HOW TO BECOME THE PERSON
EVERYONE REMEMBERS

AND NO ONE CAN RESIST

MAKE YOURSELF UNFORGETTABLE DALE CARNEGIE TRAINING

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏

အထင်ကရမှု
ဒို့ဂျေဆန်း

အခန်းတစ် မေ့မရနိုင်တဲ့ စွမ်းပကား

အဆင့်အတန်း ရှိခြင်းဟာ ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့ စွမ်းပကားတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လူအများက မေ့မရနိုင်တဲ့သူ အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် တကယ်လုပ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

'အဆင့်အတန်းရှိခြင်း'၊ 'လူကြီးလူကောင်းဆန်ခြင်း'တို့ကို တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ပေးဖို့ ခက်လှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက် အဆင့်အတန်းရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာကို အလွယ်ဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ သူနဲ့ မြင်မြင်ချင်း သိသိချင်းမှာပင် အဆင့်အတန်းရှိကြောင်း တန်းသိနိုင်တဲ့အထိ သိရလွယ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အဆင့်အတန်းရှိခြင်းဟာ ဘယ်လိုအရာမျိုးပါလဲ။

အဆိုပါ မေးခွန်းအတွက် အဖြေကို ဖြေနိုင်ရန် ဤစာအုပ်က အထောက်အကူပြုပေးမယ့်အပြင် ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက် နေရာတိုင်းမှာ အဆင့်အတန်းရှိရှိဖြင့် ပြုမူလုပ်ကိုင်ခြင်းများကို တကယ်ဖြစ်ထွန်းစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာတွေကိုပါ တင်ပြထားပါတယ်။ လွယ်ပင်မလွယ်ငြားသော်လည်း သင် ပြုမူလုပ်ကိုင်လိုက်ပါက သင့်ကိုယ် သင် မေ့မရနိုင်သည့်သူအဖြစ်သို့ လုံးဝဥသည့် ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုသင့်သည့် အချက်မှာ အဆင့်အတန်းရှိခြင်းကို အလွယ်ဖြင့် သိနိုင်သလို အဆင့်အတန်း မရှိခြင်းကိုလည်း အလွယ်ဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အဆင့်အတန်း မရှိတဲ့ အပြောအဆို အမူအကျင့်တွေ နှိမ့်နေရင် သူများက တွေ့သွားမှာ သိသွားမှာကို မလိုလားကြပါဘူး။ အဲဒီအတွက်လည်း ဤစာအုပ်က အထောက်အကူ ပြုပေးပါလိမ့်မယ်။

လာမယ့် အခန်းများမှာ အဆင့်အတန်း ရှိတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို အကျယ်တဝင့် တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပြီး ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ အရေးပါတယ်ဆိုတော့တွေကိုလည်း တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တင်ပြထားတာတွေကို သေသေချာချာ ဖတ်ရှုပြီးချိန်မှာ အဆင့်အတန်းရှိခြင်းကို ခင်ဗျားဘာသာခင်ဗျား ကိုယ်ပိုင် အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက် ပြုပေးနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သိရှိပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့အခါ ခင်ဗျားဟာ လူတိုင်းက တလေးတစားဖြင့် မမေ့နိုင်သောသူအဖြစ်သို့ ရောက်စေဖို့အတွက် လက်တွေ့

လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အစွမ်းထက်လှသော ကိရိယာတန်ဆာပလာများကိုလည်း ရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေထိုင်ခြင်းဟာ စီးပွားရှာရတဲ့ လူမှုဝန်းကျင်၌သာမက အခြား နေရာများမှာ လည်း ဤအရာထက် တန်ဖိုးရှိသော ဥစ္စာဟူ၍ မရှိနိုင်လို့ ဆိုနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုမှ ဤစာအုပ်ရဲ့ ပထမစာမျက်နှာကို ဖတ်ရှုရပေသေးရာ အဆင့်အတန်းရှိခြင်း အရေးကြီးပုံကို အပြည့်အဝ နားလည် သဘောပေါက်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဤစာအုပ်ကို အဆုံးအထိ မကျော်မလွှားဘဲ ဖတ်ရှုပြီးချိန်မှာတော့ သင် နားလည်သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

အဆင့်အတန်းရှိတယ်လို့ ပြောကြတာမှာ များသောအားဖြင့် ဘာကို ပြောမှန်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တိတိပပ မရှိပါဘူး။ စီးပွားရှာဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံခြင်းများနှင့် လူအချင်းချင်းအကြား သာမန်အားဖြင့် ဆက်ဆံမှုများ နှစ်မျိုးစလုံးမှာ အဆင့်အတန်း ရှိခြင်းရဲ့ သိသာထင်ရှားလှတဲ့ သက်ရောက်မှုများကိုလည်း လေ့လာနိုင်ဖို့ တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက် အဆင့်အတန်းရှိခြင်းဟာ အရေးပါလှတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ အနိုင်အရှုံး၊ အောင်မြင်ခြင်းကျဆုံးခြင်းတွေကို အဆုံးအဖြတ်ပြုပေးခဲ့တယ်ဆိုတာတွေကိုလည်း နာမည်ကြီး လူသိများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နမူနာအဖြစ် အသုံးပြုပြီး တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နမူနာအဖြစ် တင်ပြထားတဲ့ အခိုက်အတန့်များမှ ရယူလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေနဲ့ အလုပ်ဖြစ်အောင် စာရှုသူ လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်လာမယ့် အခန်းများမှာ အဆင့်အတန်းရှိခြင်းကို အစစ်မှန်ဆုံး ပုံဖော်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များကို သိရှိစေဖို့ နှံ့စပ်အောင် လေ့လာကြည့်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးဘိတ် အခန်းမှာ ရုပ်ပစ္စည်းဥစ္စာလောကနယ်ပယ်အတွင်း အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုများအရ အဆင့်အတန်း ရှိကြောင်း ဖော်ပြပုံကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် တစ်ယောက်တည်းကိုသာမက သင့် အနီးမှာ ရှိနေကြသူများကိုပါ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစေ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတစ်ပါး အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစေအောင် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ခြင်းဟာလည်း အဆင့်အတန်းရှိသူ တစ်ဦးရဲ့ အရည်အသွေးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သော အားကစားသမားတစ်ဦးလိုပါပဲ။ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့သူဟာ ကစားပွဲ ကို အဆင့်မြင့်မြင့်ကစားတဲ့အပြင် ကစားဖော်ကစားဖက်တို့ကိုလည်း ပိုကောင်းသည့် ကစားသမားများ ဖြစ်အောင် ကစားပေးပါတယ်။ တွဲခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အခုစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ရာမှာ ဒေးလ် ကားနက်ဂျီသင်တန်းပို့ချမှုအတွက် ထုတ်ဝေတဲ့ Make Yourself Unforgettable: How To Become The Person Everyone Remembers And No One Can Resist ကို ကျေးဇူးပြု မှီငြမ်းပြီး ငြိမ်းဆင်က ဆေးခြယ်သထားပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ထဲက ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်တဲ့ ဥပမာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြပေးပြီး အဆင့်အတန်းရှိခြင်းကို လေ့လာမှု အစပြုတဲ့အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ အဆင့်အတန်းက ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်သလဲ ဆိုတာကို လည်းကောင်း စတင်လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

၁၉၆၀ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၂၆ ရက်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲအတွက် စကား စစ်ထိုးပွဲ တစ်ခုကို ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်ကြသူတွေက ဂျွန် အက်ဖ် ကနေဒီနဲ့ ရစ်ချစ် နစ်ဆင်တို့

ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ စကားစစ်ထိုးပွဲကို ရေဒီယိုနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ တိုက်ရိုက် ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီခေတ်တုန်းက အဖြူအမည်းတီဗီသာ ရှိပြီး ရောင်စုံတီဗီ မပေါ်ပေါက်သေးပါဘူး။ ခန့်မှန်းခြေ အားဖြင့် ကြည့်ရှုတဲ့ ပရိသတ်ဦးရေ သန်း ၇၀ ကျော်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရှုပြီးချိန်မှာ ဘယ်သူက သာတယ်ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပြုကြတော့ စကားစစ်ထိုးပွဲမှာ ပြောဆိုကြတဲ့ စကားကြောင့်ထက် မြင်ရ တွေ့ရသမျှကို အခြေပြုပြီး ပရိသတ်က ကနေဒီ သာတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ရေဒီယိုမှ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ခဲ့တာကို နားထောင်ကြသူတဲ့သူတွေကတော့ စကားသံကိုသာ နားထောင်ကြရပြီး နစ်ဆင်က သာတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ နစ်ဆင်ကို အနိုင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီအချက်က အဆင့်အတန်းရှိသူဖြစ်ဖို့ အပြောသာမက အမြင်မှာလည်း တင့်တယ်ဖို့ လိုကြောင်း သက်သေထူလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မတရွေးကောက်ပွဲ စကားစစ်ထိုးကြတဲ့ ကနေဒီနှင့် နစ်ဆင်တို့ နှစ်ဦးဟာ ကိုယ့်ရေး သမိုင်း ကြောင်း ကွဲပြားခြားနားကြသော်လည်း နှစ်ဦးစလုံးဟာ လေးစားစရာ ကောင်းသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ရွေးကောက်ပွဲမှာ မိမိနိုင်မယ်လို့ အကောင်းဘက်မှ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။

သူတို့နှစ်ဦးမှာ တူညီတဲ့ အချက်များ ရှိကြသလို ကွဲပြားတဲ့ အချက်များလည်း ရှိကြပါတယ်။ နစ်ဆင်ဟာ လက်ရှိ ဒုသမ္မတ ဖြစ်နေပြီး သမ္မတရဲ့ လောင်းရိပ်အောက် ကျရောက်နေတာ ဒုသမ္မတတို့ရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ဒီတော့ သူဟာ သမ္မတဖြစ်ထိုက်သူ ဖြစ်ကြောင်း သက်သေထူပြလိုတဲ့အတွက် စကား စစ်ထိုးပွဲကို လက်ခံခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကနေဒီကတော့ ရာထူးတာဝန် ကြီးကြီးမားမား မယူဖူးသေးတဲ့ မှုတ်နှာစိမ်းပါ။ သူ့အဖို့ ဒုသမ္မတနဲ့ တန်းတူထားတာ စကားစစ် ထိုးခွင့်ရတဲ့အတွက် အလိုလို ဂုဏ်တက်ပြီး အကျိုး ရှိနေပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့မှာ အဆင့်အတန်း အားသာချက် ရှိနေပါတယ်။

အဆင့်အတန်း အားသာချက် ရှိနေတယ်လို့ ဆိုရတာဟာ ကနေဒီက နစ်ဆင်ထက် များစွာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကနေဒီက အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်သွား နိုင်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းသွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နစ်ဆင်ဟာ ဒုသမ္မတဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဒုသမ္မတဆိုတဲ့ ရာထူးတာဝန်အရ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောဆိုရပါတယ်။ လုပ်ကိုင်ရပါတယ်။ မိမိဟာ သမ္မတရာထူးနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ အထင်ရှိကြသူများကဲ့ သူက ထိုက်တန်သူ ဖြစ်ကြောင်း ပြသနိုင်ဖို့ကို အားထုတ်ရတာဟာလည်း ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှု ဖြစ်နေ ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားရပါတယ်။ စိတ်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုများနှင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ရှိနေပါက အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးရဲ့ ဝင့်ထည်ခြင်းကို ရရှိနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အထင်ကြီးအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဟာ အရှက်တကွဲ ဖြစ်ရအောင် အထုပ်ဖြေပြု တတ်ပါသေးတယ်။ ခင်ဗျားအနေဖြင့် အမှားတစ်စုံတစ်ရာ မပြုမိ မပြောမိသော်ငြားလည်း မထင်မှတ်ဘဲ အထုပ်ဖြေပြုမိတတ်ပါတယ်။

ဆက်ဆံဆက်သွယ်မှုများမှာ 'စကားထဲမှ ဇာတိပြု' ဆိုတဲ့အတိုင်း ဇာတိပြုတတ်တဲ့အတွက် မိမိကို လူကဲခတ်ခြင်း ခံရတာမှာ ထင်မြင်ချက်ကောင်းဖို့ဆိုတာ ဆက်ဆံဆက်သွယ်ပုံများအပေါ် များစွာ

မူတည်နေပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် ထင်မြင်သုံးသပ်ခြင်း ခံရဖို့အတွက် မိမိ ပြောဆိုရာမှာ မိမိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိမည်သို့ ရှုမြင်ကြောင်းတို့ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ သဘောပေါက်အောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲ ရောက်အောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အခန်းတစ်ခန်းထဲ လူများ ရှိနေကြတာမှာ သူတို့အားလုံးထက် တော်သော တတ်သောသူ ဖြစ်မှ သူတို့ကို ဦးဆောင်တဲ့သူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်တယ်လို့ မယူဆသင့်ပါဘူး။ သူတို့လောက် မတော်ပေမဲ့ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် ဦးဆောင်မှု ပေးနိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန်သမိုင်းမှာ သမ္မတ ရာထူးရယူခဲ့ကြသူများထဲမှာ ပြီးခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း တစ်ရာအတွင်း ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် တော်သော တတ်သော ပညာတတ် သမ္မတ နှစ်ဦးသာ ပေါ်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ တစ်ဦးက ဂျင်မီကာတာ ဖြစ်ပြီး လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာ ပညာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။ ကျန်တစ်ဦးမှာ နစ်ဆင်ဖြစ်ပြီး ဥပဒေပညာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။

ဂျင်မီကာတာဟာ လူအများ စုဝေးပြီး ရောက်တတ်ရာရာ ပြောဆိုနေသည့် အခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်တဲ့ ခန်းဝင်ပရိယာယ် အထူးကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သောအခါမှ ကြောင်တက်တက် မဖြစ်တဲ့အပြင် အားလုံးတ သူ့စကားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားစွင့်ထားကြရအောင် ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းဟာ သူ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ အင်ဂျင်နီယာပညာရပ်နဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။

ဇော်နယ်ရီဂင်ဟာ တော်သော တတ်သော ပညာတတ်တစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ ဟောလီဝုဒ် မင်းသားအဖြစ် လူသိများခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတဖြစ်လာချိန်မှာ ရေနန်းစားသူတစ်ဦးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူအဖြစ်လည်းကောင်း သတ်မှတ်ခြင်းခံရပါတယ်။ သူ့လက်ထက်မှာ ဆိုဗီယက်အုပ်စု ပြိုလဲပါတယ်။ ဂျာမနီ အရှေ့နဲ့ အနောက် နှစ်ခြမ်းကွဲနေအောင် ခွဲထားတဲ့ ဘာလင် တံတိုင်းကို ဖြိုပစ်ဖို့ သူက ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

‘တတိုင်းကို ဖြိုပစ်’

လို့ သူက ခပ်ရှင်းရှင်းဖြင့် လိုရင်းကို ထိအောင် ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဆိုမိန့်စကားကြောင့် သူ့ကို မေ့မရနိုင်သည့်သူအဖြစ် အများက အမှတ်ထင်ထင် ရှိသွားစေခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ ဒီလို ပြောနိုင်တာဟာ သူ သင်ယူခဲ့သာ ကျောင်းပညာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ဘာပြောလိုက်သလဲ ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ သူ ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲ ဆိုတဲ့အချက်တွေကြောင့် သူ့ကို အဆင့်အတန်း ရှိသူ၊ သမ္မတရာထူးနဲ့ ထိုက်တန်သူ လို့ သတ်မှတ်ခြင်း ခံရပါတယ်။

သင်ဟာ မေ့မရနိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ပြောဆိုလိုပါက စိတ်ထဲ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်သာအောင် ပြောဆိုရပါမယ်။ မိမိ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ၊ မိမိ ဘာတွေလုပ်မယ် ဆိုတာထက် ဘာကို ဘယ်လို ရှုမြင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်က တာသွားပါတယ်။ ဘယ်လို မြင်တတ်သလဲဆိုတဲ့အချက်က အဆင့်အတန်း ရှိခြင်း မရှိခြင်းကို သတ်မှတ်ပေးနေပါတယ်။ အဲဒီလို မြင်ထားတာတွေကို သူတစ်ပါး သဘောပေါက်အောင် ပြောပြတတ်ခြင်းဟာ အဆင့်အတန်းရှိသူရဲ့ အရည်အချင်း တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

မေ့မရနိုင်တဲ့သူတွေဟာ အများတကာ ရေးဆွဲဖို့ မစွမ်းသာသော စိတ်ပန်းချီကားကို ခြယ်မှုန်း တတ်သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ မြင်ထားတဲ့အမြင်ကို စကားလုံးများဖြင့် ခြယ်မှုန်းတတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ မြော်မြင်မှုကို ပြောပြကြတဲ့အခါ ကိန်းဂဏန်းတွေ၊ ဇယားတွေကို ဖြစ်နိုင်သရွေ့ မသုံးဘဲ ပြောဆို ကြပါတယ်။

မေ့မရနိုင်တဲ့သူတစ်ဦးအဖြစ် ရောက်ရှိအောင် တင်ပြပုံမှာ အဓိကကျတဲ့ အချက်နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပထမအချက်မှာ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု အခြေအနေ ဆိုးနေလင့်ကစား နောင်တစ်ချိန်မှာ အကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပုံကို မြော်မြင်တတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဘက်မှ လှည့်တွေးတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးဘက်မှ မြင်တတ်သူဟာ ဘယ်သောအခါမှ အဆင့်အတန်းရှိသူ အဖြစ်သို့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်ပုံတွေချည်း စဉ်းစားကာ ဘယ်ကိုမှ မရောက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ မေ့မရနိုင်တဲ့သူတစ်ဦး အနေဖြင့် လက်ရှိကြုံနေရသော အခြေအနေရဲ့ ဟိုမှာဘက်မှာ ရှိနေတဲ့ အခြေအနေ ကောင်းများကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ပြီး အဲဒီ အခြေအနေများသို့ ဘယ်အချိန်မှာ ရောက်ရှိမယ်၊ အခြေအနေ ဘယ်လို ရှိမယ် စတာတွေကို မျှော်တွေးပါတယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ မြော်မြင်ထားတာကို ရိုးစင်းသော စကားတို့ဖြင့် ပြန်ပြောပြတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း နားလည်အောင် ပြောပြတတ်ပါတယ်။ သူ ပြောပြတာကို သာမန် လူ့ပြိန်းတို့ နားလည်ကြသလို ပညာတတ်များလည်း နားလည်ကြပါတယ်။ သူ ပြောပြတဲ့စကားဟာ ရိုးစင်းပါတယ်။ နားလည်ဖို့ လွယ်တယ်။ နားထောင်ပြီးပါက တခြားသူကို ပြန်ပြောပြတတ်စေတဲ့ စကားမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် မြင်တာကတော့” “ကျွန်မ တွတ်ကြည့်တာတော့” “ကျွန်တော် ယုံကြည်တာကတော့” စသဖြင့် အစချီကာ ပြောဆိုကြလေ့ရှိပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်ခွင်မှာ ရှိကြသူတို့ အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်ကြလို့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးကာ လုပ်ငန်းခွင် သာသာယာယာဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြမယ်ဆိုတာကို တင်ပြတဲ့အခါ ကိန်းဂဏန်းများ၊ ဂရပ်များဖြင့် တင်ပြခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ သင်က စနစ်ကောင်းများ ချမှတ် လုပ်ကိုင်တဲ့အတွက် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ် ဆိုတာကို ပြောပြနေတယ် ဆိုပါစို့။ နားထောင်နေကြရသူတွေဟာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး နားထောင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘယ်လို တိုးတက်လာမယ်၊ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး ဘယ်လိုကောင်းလာမယ်၊ အရေအတွက် ဘယ်ရွေ့ ဘယ်မျှ တိုးလာမယ်၊ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ဘယ်ရွေ့ ဘယ်မျှ ရှိမယ်စသဖြင့် သေသေချာချာ ပြောပြနေသော် လည်း စိတ်ဝင်စားဖြင့် နားထောင်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာသင်ခန်းထဲ ရောက်နေတဲ့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ စာကို ငြီးငွေ့စွာ နားထောင်နေသကဲ့သို့သာ ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာအတိုင်း ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။

“ကျွန်မ တွေးဆကြည့်တာတော့ အခုဆောင်ရွက်နေတဲ့ အစီအစဉ်တွေအတိုင်း ဆက်လုပ်သွား တဲ့အခါ သိပ်မကြာခင်မှာ အလုပ်ကို ရောက်လာတဲ့သူတိုင်း လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးစွာဖြင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ကိုင်ကြလိမ့်မယ်။ အိမ်မှာထက် အလုပ်မှာ ပိုပျော်ကြလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာဖို့ အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီး တက်ညီလက်ညီဖြင့် လုပ်သွားကြဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်။ ရှင်တို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ထောက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးကြပါ။ ရှေ့ကနေ လုပ်ကြပါ”

ပြောချင်တဲ့ ဆိုလိုရင်းမှာ အတူတူပင် ဖြစ်သော်လည်း ငြီးငွေ့စရာကောင်းပြီး စိတ်ထဲ မပေါ်နိုင်တဲ့

ကိန်းဂဏန်းများ မပါဝင်ပေ။ လူအများစုဟာ မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် နေ့ရက်များကို ဖြတ်သန်းနေကြရတာ ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်တယ်လို့တောင် ဆိုကြပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက် အများစုဟာ အထော်ကလေး မရေရာနိုင်လှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျှော်လင့်မြဲ ရှိသည့်အတိုင်း မျှော်လင့်ဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မျှော်လင့်ချက်များအနက် အချို့ကို ဘယ်လို ပြည့်ဝတော့မယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်အောင် ပြောပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်မှ ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း တစ်ပါတည်း ပြောလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကနေဒါက ပြောစမှတ်တွင်တဲ့ စကားကို ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီစကားဟာ သူ ကျောင်းနေစဉ်က ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးမှ ပြောလေ့ရှိသောစကားကို ယူသုံးပြီး ပြောခဲ့တာ ဖြစ်သော်လည်း ပြောတတ်ဆို တတ်သောကြောင့် သမိုင်းတွင်ခဲ့ရပါတယ်။

“တိုင်းပြည်က ခင်ဗျားအတွက် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲလို့ မမေးပါနဲ့။ ခင်ဗျားက တိုင်းပြည်အတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ ဆိုတာသာ မေးပါ။”

လို့ ၁၉၆၀ခုနှစ်မှာ ကနေဒါက သမ္မတသစ် ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆိုတဲ့ မိန့်ခွန်းမှာ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ စကားကြောင့် ကနေဒါကို မေ့မရနိုင်တဲ့သူ အဖြစ်သို့ ရောက်သွားစေခဲ့ပါတယ်။

ကနေဒါဟာ သမ္မတ ဖြစ်ပေရာ ခေါင်းဆောင်နေရာ ရောက်ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက သူ့ နောက်လိုက် လုပ်ကြံဖို့ ပြည်သူလူထုကို မပြောဘူး။ ခေါင်းဆောင် လုပ်ကြံဖို့ကိုလည်း မပြောဘူး။ သူက ပြည်သူလူထုကို ကျရာနေရာမှာ အသုံးတော်ခံကြဖို့ စိန်ခေါ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူပြောတဲ့စကားဟာ ကြားနေကျ စကားမျိုးနဲ့ ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေတယ်။ ဇောက်ထိုးကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အခုလို ပြောလိုက်ခြင်းဖြင့် အဆင့်အတန်းရှိသူ အစစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်း ပြသလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေ့မရနိုင်တဲ့သူတွေဟာ ခေါင်းဆောင်နေရာကို ရောက်လင့်ကစား လူအများကို ခေါင်းဆောင် အဖြစ် အထက်စီးမှ စေခိုင်းခြင်း မပြုကြဘူး။ မိမိ သဘောဆန္ဒအလျောက် အသုံးတော်ခံဖို့ကိုသာ တွန်းအား ပေးပါတယ်။ တွန်းအားပေးပုံက အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ သိမ်မွေ့စွာဖြင့် လှည့်ရစ်ပေးနိုင်တာကြောင့် သူ့စကား ကို နှစ်ခြိုက်စွာ လက်ခံကြတယ်။ သူ့အပေါ် သစ္စာစောင့်သိကုန်ကြတယ်။ လေးစားချစ်ခင်ကြတယ်။ ရေကုန်ရေခန်း အသုံးတော်ခံကြဖို့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

မေ့မရနိုင်တဲ့သူအဖြစ်ဖြင့် မြင့်မြတ်စွာ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုတဲ့အခါ နောက်လိုက်နေရာမှာ နေရာယူပြီး ဦးဆောင်မှုကို ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူထိုင်တဲ့ ထိုင်ခုံဟာ ‘ရာဇပလ္လင်’ အမြဲဖြစ်နေပါတယ်။ သူ တယ်နားထိုင်ထိုင် ထိုင်ခုံဟာ ပလ္လင် ဖြစ်နေသည်ချည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီ ဆိုရင် အနားမှာရှိနေသူတို့ရဲ့ လေးစားယုံကြည်မှုကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းရှိန်တက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရာထူးအရ ဘော့စ် ဖြစ်နေသော်လည်း ရာထူးအရှိန်ကြောင့်ထက် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှုများကြောင့်သာ ဆုန်းရှိန်တက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ လိုအပ်နေတာတွေကို ရရှိအောင် ဂရုတစိုက်ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းကြောင့် ယုံကြည်တိုးစားမှုကို ခံယူရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်နေရာ ရောက်ရှိနေသူတွေမှာ မေ့မရနိုင်တဲ့သူ အမျိုးအစားဟာ သူတစ်ပါးတို့ကို ကူညီရန် စေတနာထက်သန်ကြခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးခေါင်းဆောင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားကြပါတယ်။

သူတစ်ပါးတို့ကို သူ့အတွက် လုပ်ကိုင်ပေးကြဖို့ တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုစေခိုင်းခြင်း မပြုကြပါဘူး။ သူတို့အတွက် လုပ်ကိုင်ချင်ပါက ဘယ်လိုလုပ်ပေးနိုင်သည်ကို သိအောင် ပြုပေးပြီး လုပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက်လည်း နေရာ ချန်ပေးထားပါတယ်။ လုပ်ကိုင်ခွင့်ရအောင် ဖန်တီးပေးထားပါတယ်။



အသန်းနှစ်

အဆိုကြံချိန်၌ အဆင့်အတန်း ရှိခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာမှာ မိုးကောင်းတုန်း ရေခဲရခြင်းများ ရှိသလို ကံဆိုးမ သွားလေရာ မိုးလိုက်လို့ ရွာတဲ့ အချိန်ကာလများလည်း ရှိစမြဲပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ဘာတစ်ခုမှ မစွမ်းသာသဖြင့် လက်ပိုက်ကြည့်နေရတယ်။ ဖြစ်သမျှ လည်စင်းခံရတယ်။ မိမိ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာရဲ့ ဟိုမှာဘက်မှာ ရောက်နေလို့ ဘာဆိုဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ကြုံရပါတယ်။

နာဂစ်လို လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်တဲ့အခါ သစ်ပင်တွေ ပြိုလဲကုန်ကြတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ သင့်အိမ်နဲ့ ကပ်လျက်ရှိသည့်အိမ်မှ စိုက်ပျိုးထားသော လဲပို့ထုတ်တဲ့ လဲဝါသီးများ သီးတဲ့ လဲပင်ကြီးတွေ စီတန်းပြီး ရှိနေကြတယ်။ အမြင့်က ပေ သုံးဆယ်ကျော် မြင့်မားနေကြတယ်။ လေပြင်းကြောင့် တစ်ပင် ပြိုလဲတယ်။ သင့်အိမ်ရှိရာဘက် ပြိုလဲပေရာ သင့်အိမ်မှာ ရှိတဲ့ ရေတိုင်တီစင်ပေါ် လာပိပြီး မှိနေတယ်။ မိမိ စိုက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါဘဲ မိမိ အိမ်ကို လာဒုက္ခပေးနေတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ ရပ်ကွက်ထဲတွင် လူအတော်များများ တုတ်ကွေးဖြစ်ပြီး ဖျားနာကြတယ်။ မဖျားမနာဖြင့် ကျန်းမာကြသူများလည်း ရှိတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့ ထိထိုးကြတာ အောင်ကျော် ဆိုသူက ထိပေါက်သွားတယ်။ ဝင်းထိုက်ဆိုသူက မပေါက်။ ထိလက်မှတ်ဖိုး ဆုံးရှုံးသွားရတယ်။

အခုလို ကွဲပြားခြားနားနေရတာ ကံကြောင့်လို့ ဆိုရမယ်။ ကံကို အပြစ်ပုံချနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးရဲ့ အမြင်မှာ အခုလိုမျိုး ဖြစ်ကြုံရသည်မှာ ငါ့ကြောင့်လို့ ရာနှုန်းပြည့် ခံယူထားပါတယ်။ ငါ့မှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ရာနှုန်းပြည့် ခံယူထားပါတယ်။ ထိုမျှမကသေး။ တာဝန်မယူနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရောက်ရှိနေသူတို့ ကိုယ်စား တာဝန်ယူလိုက်ပါသေးတယ်။ ထိုမျှမကသေး။ မိမိရဲ့ ထိန်းချုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာ အပြင်ဘက် ရောက်ရှိနေပေမဲ့ မိမိမှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့လည်း ခံယူထားပါတယ်။ မိမိဘာမှ မတတ်နိုင်သဖြင့် မိမိနှင့် မဆိုင်ဘူးလို့ မခံယူချေ။

လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်သောအခါ လေပြင်းကြောင့် လဲပင် ပြိုလဲရတယ်။ မိမိကြောင့် လဲပင်

ကြီး လဲရခြင်း မဟုတ်ချေ။ ဒါပေမဲ့ လေပြင်းကျပါက လဲပင် အမြစ်မှ ကျွတ်ထွက်ကာ လဲကျနိုင်တာကို တော့ မိမိ ကြိုမြင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြိုတင်ကာတွယ်မှု ပြုအပ်တယ်လို့ ခံယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ် စင်စစ် အနေသာကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဆင့်အတန်း ရှိရှိ၊ လူကြီးလူကောင်းဆန်ဆန် တွေးဆသူအဖို့ မိမိမှာ တာဝန်မကင်းဘူးလို့သာ ခံယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တာဝန်ယူရုံမျှ မကသေး။ ယူထားတဲ့ တာဝန်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလို့ အမှုမထားဘဲ ထမ်းရွက် လိုက်ပါသေးတယ်။ ကြိုးစားပမ်းစား အပန်းတကြီး လုပ်နေရတဲ့တိုင်အောင် ဒီလို လုပ်ရခြင်းအပေါ် တစ်စုံ တစ်ရာ ပြောဆိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြီးဖြစ်နေနေ ပြောဆိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆိုကြပါစို့။ ကိုကျော်ဝင်းဟာ ယာဉ်မောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး သူတေသနလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှာ သူ့ငွေးလက်ရုံးရဲ့ ဆလွန်းကားကို သူ မောင်းရတယ်။ သူ့ဇနီးသည်ဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး နေ့စေ့လစေ့ ဖြစ်ချိန် ဆေးရုံတက်တယ်။ သဘာဝအလျောက် မွေးဖွားဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့လို့ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ပြီး မွေးလိုက်ရတယ်။ ငွေ နှစ်သိန်း ကုန်သွားတယ်။ ကလေးရေး မိခင်ပါ အသက်ရှင်ကြပြီး ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် ရှိကြပေမဲ့ ကိုကျော်ခင် အပြည့်အဝ မပျော်ပိုက်နိုင်ချေ။

ဆေးရုံမှာ ကျင့်သုံးတဲ့ စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကြောင့် ပေးချေလိုက်ရတဲ့ ငွေ နှစ်သိန်းကို အသိမိတ်ဆွေတွေထံမှ ချေးပြီး ပေးခဲ့ရလို့ သူ့မှာ ကြွေးငွေ ကျပ် နှစ်သိန်း တင်နေတယ်။ ငွေချေးစဉ်က ရက်ပိုင်းအတွင်း ပြန်ဆပ်မယ်လို့လည်း ကတိတွေ ပေးခဲ့တယ်။ အခု လက်ထဲ ရှိနေတာ ငွေ သောင်းဂဏန်းမျှသာ ဖြစ်ပြီး ဆက်လက်ကုန်ကျရဦးမယ့် စရိတ်စကများအတွက် ကာမိရုံမျှသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီတော့ သူ့ကားမောင်းနေတဲ့ ကုမ္ပဏီရဲ့ သူ့ငွေး အမိဒီဖြစ်သူ ဆရာပီထံ ချဉ်းကပ်ပြီး ငွေချေးရပါ တော့တယ်။ ဆရာပီက ရုံးတွင်းသာရေးနာရေးကော်မတီရဲ့ ရန်ပုံငွေမှ ထောက်ပံ့ငွေ ထုတ်ယူနိုင်ရန် ပြောဆို ပေးလိုက်လို့ ကိုကျော်ခင် ကြွေးကိစ္စ ပြေလည်သွားတယ်။ တစ်သိန်းကို ထောက်ပံ့ငွေအဖြစ် ထုတ်ယူခဲ့ပြီး ကျန်တစ်သိန်းကို လစာမှ အရစ်ကျ ဖြတ်ယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဆရာပီဟာ မဆိုင်သလို မနေခဲ့ချေ။ ထောက်ပံ့ငွေအဖြစ် ပေးတဲ့ ကျပ်တစ်သိန်း ကို သူ့အိတ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ကာ ပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလို ပေးကြောင်း ကိုကျော်ခင် မသိ နိုင်ဘူး။ အဆင့်အတန်းရှိရှိ၊ လူကြီးလူကောင်းဆန်ဆန် လုပ်ကိုင်သူကိုဟာ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ လုပ်ကိုင်ပေးကြပြီး လုပ်ကိုင်ပေးတာကို မဏ္ဍပ်တိုင် တက်မပြုချေ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူသိမခံချေ။

သူ့တစ်ပါး အဆင်မပြေဖြစ်နေရင် ပြဿနာ မည်မျှပင် ကြီးမားနေပါစေ၊ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး အဦးဆုံး တြိဆကာ အဖြေရှာပါတယ်။ သူ့အရေးသဖွယ် အရေးတယူ ပြုသည်ချည်း ဖြစ်ပါတယ်။



အမေရိကန်မှ နာမည်ကြီး သီချင်းရေးသူ ဂီတစာဆို ကိုးလ်ပေါတာ (၁၈၉၁-၁၉၆၄)ဟာ နယူးယောက်မြို့မှာ နေထိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့နေထိုင်ရာ တိုက်ခန်းသို့ အသိမိတ်ဆွေများကို ဖိတ်ကြားပြီး

ဧည့်ခံဖျော်ဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါမှာတော့ ဧည့်သည်များကို ဖိတ်ကြားပြီး ဧည့်ခံပွဲ ကျင်းပနေစဉ် ဧည့်သည်တစ်ဦးက ပေါ့တာ ဝယ်ယူစုဆောင်း ထားတဲ့ ခရစ္စတယ်လ် ဖန်လေ့တွေကို စိတ်ဝင်တစားဖြင့် ကိုယ်တွယ်ကြည့်ရှုခဲ့ရာ ဖန်လေ့တစ်ခု မတော်တဆ လွတ်ကျပြီး ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားပါတယ်။

‘ချွမ်းကနဲ’ ကျွဲကျိုးပဲ့တဲ့ အသံကြောင့် အခန်းထဲ ရှိနေကြသူများ အသံတိတ်သွားကြတယ်။ သီချင်း သီဆိုသံများလည်း ရပ်တန့်သွားတယ်။ ဒေါ်လာ ထောင်ချီတန်သော အနုလက်ရာတစ်ခုကို အစားပြန်ရဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အပြီးအပိုင် လက်လွတ် ဆုံးရှုံးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုးလံပေါ့တာ ပီယာနို ထိုင်တီးနေရာမှ ထရပ်လိုက်ပြီး ခရစ္စတယ်လ် ကျွဲကျိုးပဲ့ဆီ အေးအေးဆေးဆေး လျှောက်သွားတယ်။ ကျွဲကျိုးပဲ့နေတာတွေကို တစ်ချက်ငုံကြည့်တယ်။ သူက လက်ဆော့ပြီး ကိုင်ကြည့်သူကို မေးလိုက်ပါတယ်။

“ခင်ဗျားက စင်ပေါ်ကနေ လက်ထဲကို ယူကြည့်လိုက်တယ် ထင်တယ်။ ဟုတ်လား။”

ယူကြည့်သူက မျက်စိမျက်နှာပျက်ရင်း ခေါင်းညိတ်ပြတယ်။ ပေါ့တာက အနီးရှိ စင်ပေါ်မှ ခရစ္စတယ် လေ့ငယ်တစ်ခုကို ယူပြီး ပြောလိုက်တယ်။

“အဲဒါကြောင့် လက်ထဲက ချော်ပြီး ကျွဲကျိုးတာကိုး။ ဟုတ်တယ်။ တချို့ဟာတွေက အလကား နေရင်း ချော်ထွက်ပြီး အောက်ကို ခုန်ဆင်းကြတယ်”

လို့ ပြောပြီး လက်ထဲမှ ခရစ္စတယ်လေ့ငယ်ကို စင်ပေါ် ပြန်တင်လိုက်ရာ လက်ထဲမှ ချော်ထွက်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ကျကျသွားတယ်။ တမင်လုပ်တာ ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။ မတော်တဆ ဟုတ်မဟုတ် ဆိုတာကို ပေါ့တာသာ သိနိုင်မှာပါ။ ပေါ့တာက

“ပြောလိုက်တာမှ တစ်ခု ထပ်ကျွဲကျိုးပြန်ပြီ။ ကိုင်မကြည့်တာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ကိုင်နေကျသူရဲ့ လက်ထဲကတောင် ချော်ကျနေတယ် မဟုတ်လား။ ကိုင်နေကျမဟုတ်တဲ့သူ လက်ထဲက ပြုတ်ကျတာ မဆန်းပါဘူး”

ဟု ပြောလိုက်ပြီး ပီယာနိုဆီ ပြန်သွားကာ ဘာဆိုတာမှ မဖြစ်တဲ့အတိုင်း ပီယာနို ပြန်တီးကာ ဧည့်ပရိသတ်ကို ဂီတနဲ့ ဖျော်ဖြေလိုက်ပါတယ်။



အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့ မတော်တဆ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ပစ္စည်းထက် မိမိရဲ့ ဧည့်သည် လူပုံ အလယ် မျက်နှာမပျက်ရဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ခရစ္စတယ်လေ့ဟာ ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံးဝ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်မရနိုင်တော့တဲ့အရေးအတွက် ဗျာပါဒ် များမနေဘဲ ဥပေက္ခာပြုလိုက်ဖို့ပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။ အသိမိတ်ဆွေကို မဆုံးရှုံးသေးဘူး။ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖြေရှင်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေပြေနဲ့ ရှေ့ခရီးကို ဆက်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဟာ လူကြီးလူကောင်းဆန်သူဖြစ်ကြောင်း ပြသဖို့ အခွင့်အရေး တစ်ရပ် ရရှိလိုက်ခြင်းလို့ ယူဆပြီး ဝမ်းမြောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုတ်ရုတ်ဖြစ်ပွားတဲ့ ကြမ္မာငင်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါက် ကို ပြသဖို့ သတိနဲ့ အသိ ရှိနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့ မေ့မရနိုင်တဲ့သူတွေဟာ အခုလိုမျိုး ထွက်ပေါက် ရှာတတ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးထားကြပါတယ်။ ထမင်းစားရေသောက်ကိစ္စတစ်ခုသဖွယ် လုပ်ကိုင်ပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်တစ်ရာ ထေအောင် ကြိုးထားဖူးသူနယ် ဖြေရှင်းပြသွားမှာဖြစ်ပြီး မေ့မရနိုင်တဲ့သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှား ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် အာမခံလုပ်ငန်းလောကမှာ ဒေါ်လာဘီလျံချီတဲ့ အင်ပါယာ ထူထောင်လုပ်ကိုင် သူ ဒဗလျူ ကလီမက် စတုံးဟာ သတင်းဆိုးကို တုံ့ပြန်တတ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ဆိုးရွားနေတဲ့ သတင်းဆိုးဖြစ်နေပါစေ။ သူက “ကောင်းရောကွာ” လို့သာ အာမေဇိုတ် ပြုလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အလေ့အကျင့် ရှိဖို့ မလွယ်တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အလေ့အကျင့်က ခပ်လွယ်လွယ် ရရှိထိုက်သော အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း အခုလိုမျိုး အမူအကျင့်ရှိတဲ့သူတွေဟာ အထင်ကရလူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



၁၉၈၂ခုနှစ်မှာ ချီကာဂိုမြို့မှာ မှုခင်းတစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ အိမ်သုံးဆေးဝါး တိုင်လီနိုင်း ဆေး ပုလင်းတွေ ရောင်းချနေတာမှာ မသမာသူက သေစေတဲ့ အဆိပ်ဆေးဝါးများ ထည့်ပြီး ဆေးဆိုင်ရဲ့ ဆေး ရောင်းချတဲ့ စင်ပေါ်ရှိ ဆေးပုလင်းများနှင့်အတူ တင်ထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အဆိပ်ပါတဲ့ ဆေးပုလင်းတို့ကို ဝယ်သောက်မိကြတဲ့သူတွေ သေဆုံးကုန်ကြတာ ၈ ဦး ရှိချိန်မှာ ဟိုးလေးတကျော် ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ သတင်းဆိုး ထွက်ပေါ်လာတဲ့အခါ တိုင်လီနိုင်း ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရောင်းချတဲ့ ဂျွန်ဆင် အင် ဂျွန်ဆင် လုပ်ငန်းစုရဲ့ စီအီးအိုက ယခုဖြစ်ရပ်အတွက် သူ့မှာ လုံးလုံးတာဝန်ရှိပါကြောင်း ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ပြီး တယ်လီနိုင်း ဆေးပုလင်းများကို ပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်း၊ သတိပေးကြေညာချက်များ ထုတ်ပြန်ဖြန့်ဝေ ခြင်းများ ချက်ချင်းအရေးယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ တိုင်လီနိုင်းကို ပုလင်းသွတ်ပြီး ရောင်းချခြင်း မပြုတော့ဘဲ ဖွင့်ဖောက်ပြီးပါက ခြေရာလက်ရာမပျက် ပြန်ပိတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘလစ်စတာဆေးကတ်ဖြင့်သာ ထုပ်ပိုးပြီး ရောင်းချစေခဲ့ပါတယ်။

ဖြန့်ချိထားတဲ့ ဆေးပုလင်းပေါင်း ၃၁ သန်းကျော်ကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းနိုင်ခဲ့ပြီးတဲ့အခါ ဘယ် ပုလင်းတွေမှာ အဆိပ်ဆေးတွေ ပါမှန်း မသိနိုင်တာကြောင့် ဆေးပုလင်း အားလုံးကို ဖျက်ဆီးစေခဲ့ပါတယ်။ ကာလတန်ဖိုး အမေရိကန် ဒေါ်လာ သန်း ၁၀၀ ကျော်ဖိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီ စီအီးအို အမည်က ဂျိန်း ဘာကီ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက

“အလုပ်အမှုဆောင်တစ်ဦးအဖို့ မှတ်ကျောက်တင်ခံခွင့်ကို ကြံ့ရတာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ ကုမ္ပဏီတို့က ရုတ်တရက်ကြုံလိုက်ရတဲ့ ဘေးဆိုးကြီးကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ် ဆိုတာကို အစမ်းခံရတာပါ”

လို့ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းကြတာဟာ အတင်းအဓမ္မ တာဝန်ယူခိုင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တာဝန်ယူရန် ဖိအားပေးခံရလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရယူထားတဲ့ ရာထူးတာဝန် နေရာနှင့် ထိုက်တန်စွာ

ဖြေရှင်းလုပ်ကိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး မိမိ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ ဆိုတာကို ပြသဖို့ အခွင့်သာတာလို့ မှတ်ယူကြ ပါတယ်။

ကြီးပွားရေး တက်ကျမ်း ရေးသားခဲ့သူ ကာနက်ဂျီရဲ့ စာအုပ်များမှာ အဆင့်အတန်းနှင့် လူကြီး လူကောင်းတို့ အကြောင်းတွေကို များများစားစား ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေမဲ့ သူ့စာအုပ်များကြောင့် ကြီးပွား တိုးတက်သူ သန်းနှင့်ချီပြီး ရှိပါတယ်။ သူ့စာအုပ်များမှ တာဝန်သိခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းတို့ကို ရေးသားထားပြီး တာဝန်ယူခြင်းဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ထမ်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ရမှာ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြထားပါတယ်။



မြင်ရပုံနှင့် တကယ်စင်စစ်

လူတွေရဲ့ စိတ်အားထက်သန်ပုံကို စိတ်ဆေးကုဆရာဝန် ပါရဂူဘွဲ့ရ တိုင်ဘီ ခလာက အတွင်း ကျကျ သိနိုင်အောင် စမ်းသပ်လေ့လာမှုများ ပြုခဲ့ပါတယ်။ သူ လုပ်ခဲ့တဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာချက်များအရ သိရတာက လူအများစုဟာ အဆင့်အတန်း မရှိတဲ့အတိုင်း မြင်တွေ့ရပေမဲ့ တကယ်စင်စစ်မှာ လူကြီး လူကောင်းဆန်ဆန် အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ကိုင်လိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း မသိကြဘူး။ မလုပ်တတ်ကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်ရာရောက်ပြီး အဆင့်အတန်း အမှန်ကို မပြသနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရေမပြည့်တဲ့အိုးနယ် ဘောင်ဘင်ခတ်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ပြနိုင်ရန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ရေပြည့်တဲ့အိုးနယ် ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်သမျှ တင့်တယ်နေပြီး အပေါက်အလမ်းတည့်နေဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်သမျှ အောင်မြင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကစားသမျှ ပွဲလှပြီး အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စန်းထနေသူ အဖို့ ငါလုပ်ရင် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိပြီး အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ပြပါလိမ့်မယ်။

ရှေ့မှာ တင်ပြခဲ့တဲ့ နှစ်ဆင်-ကနေဒီ စကားစစ်ထိုးပွဲမှာ နှစ်ဆင်က သမ္မတရာထူးနဲ့ ထိုက်တန်သူ မဟုတ်ဘူးလို့ အထင်ခံရမှာကို စိုးကြောက်နေမိတဲ့အတွက် ပွဲမှာ အရေးနိမ့်ခဲ့ရတယ်လို့ သုံးသပ် ကြည့်နိုင်ပါ တယ်။ ကြောက်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ်တို့ဟာ အဆင့်အတန်း မရှိခြင်းကိုသာ ထုတ်ဖော်ပြသမိစေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်ရာရောက်သည့် အဖြစ်မျိုးကို ပြုမိတတ်ကြတဲ့၊ ချောက်ထဲတွန်းချတဲ့ တွန်းအားများမှာ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။

- မိမိသည် စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်သူ အစဉ်အမြဲ ဖြစ်လိုခြင်း။

အကယ်စင်စစ် အဆင့်အတန်း ရှိသူအဖို့ အမြဲတစေ စွမ်းစွမ်းတမံ ဖြစ်နေဖို့ မလိုပေ။ စွမ်းစွမ်းတမံ မဖြစ်တဲ့ နေရာများလည်း ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီလို ရှိနေတဲ့ မိမိရဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖူးကွယ်ဖို့ မကြိုးစားသင့်ဘူး။

- အရေးပါ အရာရောက်သူအဖြစ်ဖြင့် ရှေ့မှ ဦးဆောင်သူ အမြဲတစေ ဖြစ်လိုခြင်း။

အကယ်စင်စစ် အဆင့်အတန်းရှိခြင်းဟာ အရေးပါတဲ့နေရာကိုရောက်မှ အဆင့်အတန်းရှိသူ

ဖြစ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများတကာထက် ထူးချွန်ဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ အားလုံးထက် ရှေ့သို့ ရောက်နေသူ ဖြစ်ရမယ်လို့လည်း သတ်မှတ်မထားပါဘူး။

• သူ့တစ်ပါး လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိအောင် ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရ လုပ်ပေးမှ အဆင့် အတန်းရှိသူ ဖြစ်မည်ဟု ယူဆခြင်း။

အကယ်စင်စစ် သူတစ်ပါး လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာ ဖြစ်သော်လည်း ရလေလို့လေ အံ့တစ္ဆေ ဖြစ်နေတာမျိုးကျတော့ လိုဘပြည့်တဲ့အထိ လိုက်ဖြည့်ပေးနေဖို့ မလိုချေ။

* * *

ဝတ်စားဆင်ယင်မှု

ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပေါ် သင့်စိတ်ထဲ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ သင် အလုပ်လုပ်ရာ နေရာဌာန အခြေအနေ ဘယ်လိုနေသလဲ။ သင် ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတာ အများနည်းတူ ဖြစ်ပါရဲ့လား။ သင့် ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိပါရဲ့လား စတဲ့အချက်များကို ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အထင်ကရလူ လူကြီးလူကောင်းဆန်ဆန် ဖြစ်ဖို့မှာ အများနည်းတူ လိုက်လျောညီထွေစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* * *

နားထောင်ခြင်း အတတ်ပညာ

သင့်ကို စကားလာပြောနေသူတို့ ပြောဆိုနေတာကို အာရုံအပြည့်ထည့်ပြီး နားထောင်ရပါမယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောဆိုနေတာကို နားထောင်နေတဲ့အခါ သူ့စကားအပြတ်မှာ စကားဖြတ်ပြီး ပြောဖို့ စောင့်နေခြင်းမျိုး မဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ သူတစ်ပါး ပြောဆိုတာကို စကားဆုံးတဲ့အထိ တကယ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်တတ်သူ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။

သင့်စိတ်ထဲ မကျေမနပ် ဖြစ်စရာကို လာပြောနေရင်လည်း အမှုမထားဘဲ နားထောင်နိုင်ရပါမယ်။ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ နားထောင်တတ်ရပါမယ်။

သူတစ်ပါး ပြောပြနေတာကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ စကားထောက်ပေးခြင်းများကြောင့် တစ်ဖက် သားထံမှ ချစ်ခင်မှု၊ ခင်တွယ်မှုများကို ရရှိမှုဖြစ်ပြီး အကြောင်းကိစ္စ ရှိပါက သင့်ကို အသိပေးခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်း များ ပြုလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကို တလေးတစား ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အလိုလို နေရာရလာပါလိမ့်မယ်။

ပြန်လည်ပြောဆိုတဲ့အခါ သူ့စကားကို တန်ဖိုးထားမှု၊ နားလည်မှု၊ ကျေးဇူးသိမှု၊ အကောင်းမြင်မှု များ အပါအဝင် ကောင်းတဲ့ဘက်မှ ရှုမြင် ပြောဆိုပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို ပြောဆိုတဲ့အခါ မျက်နှာကို ပြုံးပေးထားရပါမယ်။ မြန်မာပြည်ကို အလည်လာဖူးတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသား ဂျက်ကီချန်းလို အပြုံးချိုချိုဖြင့် ပြုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါတယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါက ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် ပြောဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းဟာ စိတ်ကို အရွှင်ဓာတ်ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ များများရယ်မောနိုင်လေလေ ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရယ်မောခြင်းဟာ အသက်ရလာတာနဲ့အမျှ လျော့ကျသွားပါတယ်။ အသက် သုံးနှစ် အရွယ်မှာ တစ်နေ့တာ ကာလအတွင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ရယ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ရယ်မောတဲ့ ကြိမ်ရေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားပါတယ်။ အသက်အရွယ် ရလာချိန်မှာ မျက်နှာ တည်တည်ကြီး ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ဒီတော့ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ဖြင့် ပြောဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အသံ သံ

ဉာဏ်ကစားခြင်းသာ ဖြစ်ရမည်၊ တုပခြင်း မဖြစ်စေရ

ကျွန်တော့် ရုံးခန်းတည်ရာ တစ်ဆယ်ထပ်အဆောက်အဦရဲ့ ဆဋ္ဌမထပ်မှာ အလုပ်အကိုင် ဗဟုဗေဒပေးတဲ့ လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုရှိပါတယ်။ သူ့မူက အလုပ်ရှင်ဆီကသာ ဝန်ဆောင်ခ တောင်းခံပါတယ်။ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေနေသူတို့ကို အခမဲ့ လုပ်ကိုင်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အလုပ် လာလျှောက်ကြသူတွေထဲမှာ အကောင်းနှင့် အဆိုး နှစ်မျိုးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြုံနေရတယ်လို့ အဆိုပါ လုပ်ငန်းကြီးမှ မန်နေဂျာက ပြောပြဖူးပါတယ်။

ကောင်းချက်မှာ လာလျှောက်ကြသူတို့ရဲ့ ပညာအရည်အချင်း မြင့်မားလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စာရင်းကိုင်အလုပ်အတွက် ဗြိတိသျှနိုင်ငံမှ စာမေးပွဲ စစ်ဆေးပေးတဲ့ အယ်လ်စီစီအိုင် ဇာနည်တို့ကလေးများ မရှားအောင် ပေါများပါတယ်တဲ့။ ယခင်အလုပ်မှ ထောက်ခံစာများလည်း တင်ပြနိုင်ကြ တယ်တဲ့။ လျှောက်ထားတဲ့ ကုမ္ပဏီနှင့် ပတ်သက်၍လည်း သိသင့်သိထိုက်သည်တို့ကို သိထားနိုင်ကြတယ်။ ကုမ္ပဏီ၏ ရှေ့အလားအလာကိုပင်လျှင် သိထားသူများ ပါနေတဲ့အထိ အတွင်းကျကျ လေ့လာထားကြ တယ်။

ဆိုးချက်မှာ လူတိုင်းအားလုံးနီးပါးဟာ စာရွက်စာတမ်းပေါ်တွင်လည်း ကောင်းကြတော်ကြတယ်။ အင်တာဗျူးများတွင်လည်း ကောင်းကြတော်ကြတယ်။ ကောင်းကြတော်ကြတာချင်း တူနေကြတယ်။

ကျွန်တော် စီမံအုပ်ချုပ်ရတဲ့ ဌာနမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသူတွေလည်း ကောင်းကြ တော်ကြ သည်ချည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်ကြောင်း ပြသနိုင်ကြပါတယ်။ အရည် အချင်း ပြည့်မီသူများ ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြသနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုင်းဂယက်ထဲအောင် လုပ်ရန်ဆန္ဒ မရှိကြဘူး။ ဉာဏ်ကစားပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ အများကို မလုပ်ရဲကြဘူး။ မတူကွဲပြား ခြားနား သော အသစ်ကို မဖန်တီးကြဘူး။ ဒီတော့ လုပ်သက်ရလာတာနဲ့အမျှ 'မလုပ်မရှုပ်'ပုံစံ ဝင်သွားကြတယ်။ ဖောက်ထွက်နိုင်သူ မရှိတော့ချေ။ သူလိုက်ယံလိုတွေချည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။

မှားမိမှာကို ကြောက်နေမယ့်အစား ရဲဝံ့စွန့်စားနိုင်မှ ဖောက်ထွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက်

မိမိကိုယ်မိမိ သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိ အားတောင်းတဲ့ အချက်များ၊ မိမိ အားနည်းတဲ့ အချက်များ၊ မိမိ ဉာဏ်သွားတဲ့ ကိစ္စများကို သိအောင် လုပ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ သို့မှသာ မည်သည့်နေရာမှ ဖောက်ထွက်နိုင်မယ် ဆိုတာကို မှန်းဆနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုမြင်ရာမှာ အမှန်တကယ် ရှိနေတာထက် လျော့ပြီး မရှုမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူအများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ရှုမြင်ရာမှာ နှိမ်ချပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ အခြားသူတို့က ထင်ထားတာထက်၊ အမှတ်ပေးထားတာထက် အမှတ်လျော့၍ ထင်ထားကြပါတယ်။ ဘဝင်မြင့်နေတယ်လို့ အမှားဖြစ်မိမှာ စိုးကြတယ်။ အခုလို လျော့ချထားခြင်းဟာ ကောင်းသောနည်းလမ်း မဟုတ်ချေ။

'ငါထင်ထားတာထက် ငါ ပိုတော်တယ်' လို့ ခံယူထားပါ။ ဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးလာမယ်။ ပိုမို ခိုင်မာလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်ပန်းဆွတ်ခူးရန်အတွက် ထိုက်တန်သူလို ယူဆမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိမှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများနဲ့ ပိုမိုနိုးစပ်လာပြီး အညွန့် တလူလူ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အခြေအနေကို ရောက်ရင် စန်းထလာပါလိမ့်မယ်။ အများသူငါတို့ရဲ့ ကြားမှာ ထင်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ ဦးတည်ချက်အတိုင်း ရှေ့သို့ ဆက်လက်ရွေ့လျားနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရာမှာ အပိုင်း သုံးပိုင်း ခွဲခြားပြီး ရှုမြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းဟာ အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေးဟာ အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုနဲ့တကွ သူငယ်ချင်း အသိမိတ်ဆွေ အသိုက်အဝန်းဟာ အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အပိုင်းကဏ္ဍတွေမှာ လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အခြေအနေများနဲ့ အနေအထားများ ရရှိနေဖို့ အတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်အပ်သော အရာများကို ယခုအခန်းမှာ တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ် မိမိ ရောင်းချတဲ့ ကုန်စည်တစ်ခုလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် တန်ဖိုးအမြင့်မားဆုံးဖြင့် ဈေးတင်ကာ ရောင်းချနိုင်စေမယ့် နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝယ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် ဈေးလျော့ရောင်းချဖို့ မလိုအပ်တဲ့အထိ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



အလုပ်အကိုင်နှင့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်း

လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေထိုင်ပုံဟာ သင် လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ သင် တစ်ခါမှ စိတ်တောင်မကူးဖူးတဲ့ အလုပ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းမှာ လုပ်ကိုင်နေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ သင် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မလွဲမရှောင်သာလို့ စိတ်မပါလက်မပါနဲ့ လုပ်နေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တရားသဘောဖြင့် ဖြေသာနေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပျော်ရာမှာ မနေရ၊ တော်ရာမှာ နေရမည် ဆိုတဲ့ ဆိုဆုံးမစကားအရ ပျော်ရာမှာ မနေဘဲ တော်ရာမှာ နေခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်မှာ လုပ်တယ်၊ ဘာကြောင့်လုပ်တယ်တို့ကို အသာထားပြီး ယခု အရေးတကြီး ဆန်းစစ် ရမှာကတော့ အောင်မြင်မှုရလဒ်များထဲမှာ အကောင်းဆုံး အောင်မြင်မှုရလဒ်ကို စဉ်းစားရွေးချယ်ရန်

ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရလဒ်ဟာ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်မှာ ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ရပါမယ်။ သင့်ကိုယ်ကိုးအတွက် လုပ်ကိုင်ရာမှ ရရှိခဲ့တာဖြစ်စေ၊ အလုပ်ရှင်အတွက် လုပ်ကိုင်ခဲ့တာ ဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ငယ်သားအတွက် လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်စေ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်နေဖို့သာ အဓိက ဖြစ်ပြီး အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရလဒ် တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ် ဆက်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မိုက်ခရိုဆော့ဖ် ထူထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဘီလ်ဂိတ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရလဒ်ကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြပါမယ်။ ကွန်ပျူတာ လည်ပတ်စနစ် (ဝါ) အိုအက်စ် (OS-Operation System) ရေးဆွဲပြီး ရောင်းချတဲ့ လုပ်ငန်းငယ်ကလေးတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့စဉ် ကွန်ပျူတာလောကရဲ့ မဟာဘီလူးကြီး အိုင်ဘီအမ်အတွက် အိုအက်စ် ရေးဆွဲခွင့် ကြုံခဲ့ပါတယ်။ ဘီလ်ဂိတ်တို့က အခမဲ့နီးပါးဖြင့် ရေးပေးခဲ့ပါတယ်။ အိုင်ဘီအမ်ကို အလကားနီးပါးဈေးနှုန်းနဲ့ ပေးပေမဲ့ အခြားကုမ္ပဏီများသို့ ၎င်းအိုအက်စ်ရောင်းချခွင့်ကို မိုက်ခရိုဆော့ဖ်က မူပိုင်ရယူထားလိုက်ပါတယ်။ အိုင်ဘီအမ် လက်ထဲကို မူပိုင်ခွင့် မပေးဘူး။ အိုင်ဘီအမ် ကလည်း သဘောတူလိုက်တယ်။ သူ့လို မဟာဘီလူးကြီးကို ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ကွန်ပျူတာ ထုတ်လုပ်မယ့်သူ မရှိသလောက် ရှားမယ်လို့ ယူဆတဲ့အတွက် မိုက်ခရိုဆော့ဖ် လက်ထဲမှ မူပိုင်ခွင့်ဟာ မက်စရာ မရှိဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်တို့က အခမဲ့နီးပါးဖြင့် အိုင်ဘီအမ်ကို ရေးဆွဲပေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတာမှာ ကွန်ပျူတာ လောကရဲ့ ဥသျှောင် အိုင်ဘီအမ်ရဲ့ ကွန်ပျူတာများ ဈေးကွက်ကို လွှမ်းမိုးထားမှာ သေချာနေတယ်။ ဒီတော့ ထခြား ထုတ်လုပ်သူတို့အနေဖြင့် အိုင်ဘီအမ် ကွန်ပျူတာ မျိုးတူမှုကွဲများကို ထုတ်လုပ်မှသာလျှင် ဈေးကွက်မှာ အဆင်ပြေကြမယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလုပ်ငန်းတွေ ထုတ်လုပ်တဲ့ ကွန်ပျူတာများအတွက် အိုအက်စ် ကို အိုင်ဘီအမ်မှ သုံးစွဲတဲ့ အိုအက်စ်ကိုသာ သုံးစွဲကြရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သုံးစွဲဖို့အတွက် မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ထံမှ ဝယ်ယူပြီး သုံးစွဲကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် အိုင်ဘီအမ် ကွန်ပျူတာများမှာလည်းကောင်း၊ အခြားထုတ်လုပ်သူတို့၏ ကွန်ပျူတာများမှာ လည်းကောင်း မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ရဲ့ အိုအက်စ်များ နေရာယူ ထားမှာဖြစ်လို့ မိုက်ခရိုဆော့ဖ် အိုအက်စ်ဟာ ကမ္ဘာသုံးအိုအက်စ် အဖြစ်သို့ အလိုလို ရောက်ရှိသွားမယ် လို့ တွက်ဆခဲ့ကြပါတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်တို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ခဲ့ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး အောင်မြင်မှုရလဒ်ကို ရရှိစေခဲ့ပါတယ်။ ဘီလ်ဂိတ်ဟာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆၀ ဘီလျံကျော် ကြွယ်ဝသူ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဘီလ်ဂိတ် တို့တစ်တွေဟာ ငွေကြေး များများစားစား ရရန်အတွက် ဦးတည်ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုဘဲ နေရာများများ ဖျာခိုင်ရန် တစ်နည်းဆိုရသော် ဈေးကွက်ထဲမှာ သုံးစွဲမှုအရေအတွက် ဝေစုများများ ရရှိရန် ဦးတည်ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံး စာရင်းဝင်ပြီးချိန်၌ လူ့လောက ကောင်းကျိုးဆောင်ရွက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ဘီလ်ဂိတ် ခံယူလိုက်ပါတယ်။ အာဖရိကနဲ့ အာရှတို့အတွက် ဆေးဝါးနဲ့ ပညာရေးနယ်ပယ်များမှာ ဘီလျံချီတဲ့

အမေရိကန်ဒေါ်လာများ လျှော့ဒါန်း သုံးစွဲလျက် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆောင်ရွက်နေမှုများဟာ လိပ်ခံ ဝါရှင်တန်ရှိ သူနေထိုင်တဲ့ ဒစ်ဂျစ်တယ်စံအိမ်တော်ကြီးလောက် ဟိုးလေးတကျော် မဖြစ်ချေ။

သင့်ဘဝခရီးမှာလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ရွေးချယ်မှုများ ပြုခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ရွေးချယ်မှုများမှာ သင့်အနေဖြင့် ဂုဏ်ယူပီတီဖြစ်ရသည်များလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ထိုအထဲမှ အကောင်းဆုံး အောင်မြင်မှုရလဒ် ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့သည့်အရာကို ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြင့် စိတ်ခွန်အား ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ နည်းလမ်း တစ်သွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ပညာရေး

ပညာရေးအပိုင်းကဏ္ဍမှာ ပညာရှာ အိုသည်မရှိ ဆိုသည့်စကားအတိုင်း ပညာကို သေသည်အထိ ဆက်လက်ဆည်းပူးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်သစ်သော နည်းပညာများ၊ အီလက်ထရွန်းနစ် အသုံး အဆောင်များ အမြဲတစေ ပေါ်ထွက်နေတာကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွက်သက်သက်ပင်လျှင် သင်ယူစရာ အသစ်များ ရှိနေစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေးအပိုင်းကဏ္ဍဟာ လွန်စွာကျယ်ပြန့်တာကြောင့် လက်ဝယ် ရရှိဖူးတဲ့ အောင်မြင်မှုရလဒ်ကို ဆန်းစစ်သတ်မှတ်တဲ့အခါ ပညာသင်တဲ့အရွယ်က ကျောင်းမှာ စာတော် ခွဲတာမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ မလိုပါဘူး။ ဂုဏ်ထူးများ ရရှိခဲ့တာကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် မလိုပါဘူး။ အဲဒါမျိုးတွေက စာမေးပွဲကျင်းပပြီး သတ်မှတ်ပေးထားသောအရာများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရသော် စာမေးပွဲ မရှိနိုင်တဲ့၊ အတန်းပညာမျိုး မဟုတ်တဲ့ ပညာမျိုးတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ စာရေးသားခြင်း၊ အပ်ချုပ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ဝါသနာအလျောက် လုပ်ကိုင်တဲ့ ပညာများကို ဆိုလိုပါတယ်။ သင့်အိမ်က ကားကို ကိုယ့်ဘာသာ ပြင်လိုက်နိုင်ခြင်းမျိုးလည်း အကန့်ဝင်ပါတယ်။ အဲဒီလို တတ်ကျွမ်းမှုမျိုးကို သင် ဘယ်လို တတ်မြောက်ခဲ့ပါသလဲ။ အတုမြင် အတတ်သင် ဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သလို မိမိဘာသာ လေ့လာ သင်ယူကာ တတ်မြောက်ခဲ့ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပါရမီရှိထားနှင့်တာကြောင့် အလွယ်ဖြင့် တတ်မြောက်သွားခြင်းမျိုး ရှိသလို စနစ်တကျ မဆုတ်မနစ်သောဖွဲ့ဖြင့် သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပညာတစ်ခုကို ကျကျနန တတ်မြောက်သွားတဲ့အထိ အောင်မြင်မှုရလဒ် ရယူနိုင်ခဲ့ခြင်းမျိုးကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့ တတ်မြောက်ခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူမိသော ပညာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

* * *

အရင်းအချာများ

အရင်းအချာများလို့ ဆိုရာမှာ မိသားစု အရင်းအချာ၊ မိတ်ဆွေ အရင်းအချာ၊ ဆွေမျိုး အရင်း အချာ အစရှိတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီလို အရင်းအချာတွေဟာ ဘဝ တစ်သက်တာမှာ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်ကြသူများ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီလို အရေးပါတဲ့သူများအတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေကြရပါတယ်။

ဘဝမှာ ဘာလုပ်ချင်သလဲလို့ မေးမြန်းကြည့်ရင် အဖြေမျိုးစုံကို လူမျိုးစုံတို့ထံမှ ရရှိလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းမှာ အဖြေအသီးသီး ရှိနေကြပြီး တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ဖြစ်နေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့ လက်ရှိ အလုပ်ကို လုပ်နေရသလဲလို့ မေးရင် မိသားစုအတွက်၊ သားသမီးအတွက် စသဖြင့် ဖြေကြသူများ ရှိပါ လိမ့်မယ်။

“ကျွန်တော့်အတွက် လုပ်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့် မိသားစုအတွက်ပါ”

လို့ ဖြေဆိုသူတွေ ရှိပါတယ်။ မိမိအား မှီခိုနေသူတို့အတွက် ရှာရဖွေရ လုပ်ကိုင်ရတာဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများရဲ့ အများစုဟာ အရင်းအချာများနဲ့ ပတ်သက် ပြီးဖြစ်ပေါ်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်နေပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က မိမိပေးဆပ်လိုက်တဲ့အပေါ် အချိန်ပေးပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အသိအမှတ် မပြုကြဘူး။ ကျေနပ်ပီတိခြင်းအတွက် အချိန်သီးသန့် မထားကြဘူး။

အရင်းအချာတို့အတွက် လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့တာတွေထဲမှာ နှစ်ထောင်းအားရ အဖြစ်မိဆုံးတစ်ခုကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဤသို့ရ

အလုပ်အကိုင်၊ ပညာရေးနှင့် အရင်းအချာများဆိုတဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍ သုံးရပ်အသီးသီးအတွက် အကောင်းဆုံးအောင်မြင်မှုရလဒ် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီဖြစ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ မှတ်မိသမျှ ပြန်တွေးကြည့်ရင်း နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်လိုက်ပါ။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ ရရှိလာသည်အထိ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကျေနပ်အားရ ဖြစ်ပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် မေ့မရနိုင်တဲ့သူအဖြစ် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်နိုင်ပြီဆိုရင် သင်ဟာ သင်နဲ့ တွေ့ရ ကြုံရသူတိုင်း သင့်ကို မေ့မရနိုင်သော အထင်ကရလူအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံရဖို့အတွက် ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်း တိုးလိုက်ခြင်းပါပဲ။

ရွှေမှာ ဆိုခဲ့တဲ့ စကားရပ်ကို ပြန်ကောက်ပါရစေ။

အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ပြနိုင်ရန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိနေဖို့ လိုပါ တယ်။ ရေပြည့်တဲ့အိုးနယ် ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်သမျှ တင့်တယ်နေပြီး အပေါက် အလမ်းတည့်နေဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်သမျှ အောင်မြင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကစားသမျှ ပွဲလှပြီး အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စန်းထနေသူအဖို့ ငါလုပ်ရင် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိပြီး အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ပြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရေပြည့်တဲ့အိုးအဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိစေဖို့ အခုလို ကဏ္ဍသုံးရပ် စိတ် လှကုန်ခန်းကို လုပ်ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝင်မြင့်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။



ဖောက်ထွက်နိုင်သည့်သူ

ယခုအခါ လုပ်သားဈေးကွက်မှာ အရည်အချင်းပြု လက်မှတ်များ ပြသနိုင်ရုံဖြင့် သူလိုကိုယ်လို အဆင့်မှာသာ ရှိပေလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အုပ်ချုပ်စီမံရသော ရာထူးတာဝန်မျိုးအတွက် အရည်အချင်းပြု လက်မှတ်ကို မိမိနည်းတူ ပြသနိုင်ကြသူများ မလွဲမသွေ ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ပြိုင်လျှောက်ကြသူများ ထဲမှာ သင်ဟာ ပိုသာသူဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစေရန် ပြသနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီကိစ္စအတွက် အဓိကကျတဲ့ အရာနှစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ မြော်မြင်ခြင်းပါ။ ကျန်တစ်ခုက လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိပ်တန်းနေရာမှာ ရောက်ရှိနေကြသူတို့ကို ဆန်းစစ်ရင် ဒီအချက် နှစ်ချက်အနက် တစ်ချက်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြတာ တွေ့ကြရပါတယ်။ နှစ်ချက်လုံး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိသူကတော့ ရှားပါတယ်။



မြော်မြင်နိုင်စွမ်းဟာ အများသူငါ မမြင်မိသည်ကို မြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လီအိုင်ကိုကာဟာ ကားလုပ်ငန်းမှ ဦးစီးအရာရှိ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူက ကားဈေးကွက်မှာ အိမ်စီးကားအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပြိုင်ကားအဖြစ်လည်းကောင်း နှစ်မျိုးစီးလို့ရတဲ့ကားမျိုးကို ရောင်းချပါတာ အလားအလာကောင်းမယ်လို့ မြော်မြင်မိသဖြင့် 'မာစတန်' (၀၁) ပြိုင်မြင်းလို့ အမည်ပေးထားတဲ့ အိမ်စီးပြိုင်ကားကို ထုတ်လုပ်စေခဲ့ရာ အထူးတလည် ရောင်းအားကောင်းခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကန်ကားထုတ်လုပ်မှု သမိုင်းရဲ့ အစောပိုင်းကာလမှာ ပေါ်ထွန်းခဲ့တဲ့ ကားလုပ်ငန်းရှင်ကြီး တစ်ဦးကတော့ ခရိုင်စလာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရိုင်စလာဟာ ဖွဲ့စည်း တီမော်ဒယ်ကားများ ပေါ်ပေါက်ခါစမှာ နောင်တစ်ချိန်ကျရင် ကားက မြင်းလည်းနေရာကို နေရာဝင်ယူလိမ့်မယ်လို့ မြော်မြင်မိသဖြင့် ကား ထုတ်လုပ် တဲ့ လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်တဲ့။

သူက ကားအကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိဘူး။ ဒီတော့ ဖွဲ့စည်း တီမော်ဒယ်ကားတစ်စီးကို ဝယ်ယူပြီး တစ်စစ်ဖြစ်တဲ့အထိ ဖြုတ်ကြည့်ပြီး အသေအချာ လေ့လာတယ်။ ပြီးတဲ့အခါမှာ ကားတစ်စီး ပြန်ဖြစ်သွား သည်အထိ ပြန်လည် တပ်ဆင်ပါတယ်။ သူ တတ်သိတာ သေချာစေဖို့အတွက် နောက်တစ်ကြိမ် တစ်စစ် ဖြစ်တဲ့အထိ ဖြုတ်ကြည့်ပါတယ်။ ပြန်တပ်ကြည့်ပါတယ်။ သူ့ဦးနှောက်ထဲ အလွတ်ရတဲ့အထိ သေချာလို့ သဖြင့် နောက်ထပ် ၄၈ ကြိမ်တိုင်တိုင် တစ်စစ်ဖြစ်တဲ့အထိ ဖြုတ်ကြည့်ခဲ့တယ်။ ပြန်တတ်ကြည့်တယ်။ စုစုပေါင်း အကြိမ် ၅၀ တိတိ ဖြုတ်ကြည့် ပြန်တပ်ကြည့်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကားလုပ်ငန်းရှင်ကြီး အဖြစ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အထိ သူ့ခေါင်းထဲမှာ ကားတစ်စီးလုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို နောကြောနေအောင် မှတ်မိနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဟာသရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားအကြောင်း တင်ပြပါဦးမယ်။

The Music Man လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ ဟာသကားမှာ အဓိကဇာတ်ရုပ်ဟာ စကားပြော မြန်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး မြို့ကလေးတစ်မြို့ရှိ ဘင်ခရာတီးပိုင်းကို အဆင့်မြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

သူက တူရိယာကို ဘာတစ်ခုမှ မတီးတတ်၊ မမှုတ်တတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ သူလုပ်သမျှတွေဟာ ဟားကွက်တွေ ချည်း ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

The Music Man ကို ဟာသကားအဖြစ် ရိုက်ကူးထားတာဖြစ်လို့ ယခုလို ဇာတ်ရုပ်ဖြင့် ရယ်စရာ ကောင်းအောင် လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့လိုလူစားများကို တကယ့်လောကထဲ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ထမ်းဆောင်နေတဲ့ တာဝန်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ တတ်သိမှု မရှိဘဲ တတ်ယောင်ကား လုပ်ကိုင်နေကြသူများ ရှိနေပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကားထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်အမှုဆောင်ရာထူးဖြင့် လုပ်ကိုင်နေပေမဲ့ ကိုယ်စားတဲ့ကား ဘီးပေါက်တဲ့အခါ ဘီးဖြုတ်မလဲတတ်သူ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူစားမျိုးထဲ သင် မပါအောင် လုပ်ဆောင်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ရမယ်။ အမှန်အတိုင်း ဆန်းစစ်ရမယ်။ သင် တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်နေရသော အလုပ်မှာ မသိသေးတာ၊ မတတ်သေးတာ ရှိမရှိ မေးခွန်းများ ထုတ်ကြည့်ရ မယ်။ မသိသေး၊ မတတ်သေးသည်များ ရှိပါက သိအောင်၊ တတ်အောင် သင်ယူရမယ်။ သိပြီးသား တတ်ပြီး သား ဖြစ်ပေမဲ့ ခေတ်ကာလအလျောက် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်သွားသမျှကို အမိလိုက်ပြီး သင်ယူထားနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ဆိုတာကိုလည်း ဆန်းစစ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမြန်းဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် သင် အားနည်းနေတဲ့ အပိုင်းကို သိနိုင်မယ်။ သိရှိပြီးပါက ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် ဘယ်လိုဖြည့်ဆည်းမလဲဆိုတာကို နည်းလမ်းများ ရှာကြံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ တွေ့ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ကြသလဲ။ ဘယ်သူ့ကို ဆရာတင်သင့်သလဲ ဆိုတာကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှာ အိုသည်မရှိ၊ ပညာရှာ ပမာသူဖုန်းစား ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားများအတိုင်း လိုက်နာ တုန်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ မြော်မြင်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ရုံနဲ့ မပြီးချေ။ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်အောင် သင်ယူထားမှ သင် မြော်မြင်ထားတာကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရာမှာ အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဖောက်ထွက်လိုပါက အောက်သက်ကြေရင် ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ရေရှည်တည်တံ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြီးကြပ်စီမံရသူတို့အတွက် ဆန်းစစ်သင့် တဲ့အချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။

- သင်တ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လုပ်ကိုင်သင့်သည်ကို တင်ပြသောအခါ လက်ခံဖို့ အသင့် ဖြစ်ကြရဲ့လား။
- သင် တင်ပြတာကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ အပြတ်ငြင်းတာ ခံရလေ့ရှိပါသလား။ လက်တွေ့မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆခြင်း ခံရပါသလား။
- သင့်တို့ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ် ရယူကြသလဲ။ သင့်ကို ဘယ်လောက် အထိ တတ်သိတဲ့သူလို့ ယူဆထားကြသလဲ။ လုပ်ပုံကိုင်ပုံနှင့် ပတ်သက်လို့ သင် အဆုံးအဖြတ် ပြုပေးခွင့် ရပါရဲ့လား။ သင် အဆုံးအဖြတ်ပြုသည်တို့ များသောအားဖြင့် လက်ခံကြသလား။
- သင့်မှာ တတ်ကျွမ်းမှု၊ ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာမှုအပေါ် ယုံကြည်အားထားမှု နည်းပါးနေသလား။
- သင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်မှာ အသစ်အဆန်း တီထွင်လုပ်ကိုင်မှုများ ရှိပါရဲ့လား။ ဓာတ်ပြား

ဟောင်းကိုပဲ ဖွင့်နေသလား။ တစ်ခါလာ မဲပြာပုဆိုး ဖြစ်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် ပြင်လွန်းလို့ ဖင်ချွန်းနေသလား။

သင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ အတတ်ပညာပိုင်းကို တတ်ကျွမ်းအောင် လုပ်ထားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများအတွက် အဖြေ အဆင်သင့် ရှိနေမယ်ဆိုပါက သင်ဟာ အများနဲ့ မတူ၊ ထူးကဲသောသူ ဖြစ်နေမှာဖြစ်ပြီး အထင်ကရလူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံကြရပါလိမ့်မယ်။

* * *

မြောတတ်ဆိုတတ်ပါရဲ့လား

သင် တတ်သိနားလည်ထားတာကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ နားလည်တတ်မြောက်အောင် ရှင်းပြ တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ သင့်စကား ပေါက်ရောက်မယ်။ မိမိကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်မှာ တစ်ဖက်ကမ်း ခတ်အောင် တတ်ကျွမ်းလိမ္မာကြသူများ ရှိပေမဲ့ မိမိသိထားတာကို သူတစ်ပါး သဘောပေါက်အောင် ပြောမပြ တတ်သူများ အများအပြား ရှိနေပါတယ်။ အာဝဇွန်းကောင်းတဲ့သူက မိမိလောက် တတ်သိခြင်း မရှိ သော်လည်း သူတစ်ပါး နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြနိုင်စွမ်း ရှိနေတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် စကားကို ပြောနိုင်စွမ်း သူ့မှာ ရှိနေတယ်။ နာမည်ကြီး ကျူရှင်ဆရာတစ်ဦးလို သင်ပြပေးသွားပါလိမ့်မယ်။

မိမိပြောပြချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်သား နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ထောင်ထားရပါမယ်။ သင့်မှာ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လုပ်ကိုင်လိုက်ပါက အဆင်ပြေမယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းသိပေမဲ့ မပြောတတ် မဆိုတတ်တဲ့အတွက် သင့်စကား အရာမရောက် ဖြစ်နေရတတ်ပါ တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေပါက သင့်ကို မေ့မရနိုင်သောသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားမပြောတတ်သူအဖြစ်ဖြင့်သာ သတ်မှတ်ခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်မှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့က သင်နဲ့ အတူရှိရတာကို နှစ်သက်ကြခြင်း ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ သင်နဲ့ စကားစမြည်လာပြောသူများ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ရှိပါတယ်ဆိုရင် ကိစ္စ မရှိပေမဲ့ မရှိပါဘူးဆိုရင်တော့ ပြဿနာ ရှိနေပြီ။

* * *

ဟောလီဝုဒ်ရုပ်ရှင်လောကမှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ မင်းသားကြီး မာလွန် ဘရန်ဒိုဟာ ဂျေမိဖေးသား အပါအဝင် နာမည်ကြီးကားတွေမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး စူပါမင်းဇာတ်ကားမှာ စူပါမင်းရဲ့ ဖခင်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ခဲ့တာ ပြသချိန် ၁၅ မိနစ်ပဲ ရှိပေမဲ့ သရုပ်ဆောင်ကြေး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၆ သန်း ရယူခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို အင်တာဗျူးတဲ့သူက အဖြေမှားရင် (နာမည်ကို) အသေသတ်မယ့် မေးခွန်းကို မေးခဲ့ပါတယ်။

“ခင်ဗျားကို ခင်ဗျား ဟောလီဝုဒ်ရဲ့ အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင်လို့ ထင်မြင်ယူဆပါသလား”

“ကျွန်တော်က အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင် ဖြစ်တယ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာက အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က နေရာအနေအထား အကောင်းဆုံးကို ရထားတာကသာ အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို သိကြတယ်။ သူတို့အနားမှာ ရှိနေစေချင်ကြတယ်။ ဒီအတွက် ကျွန်တော့်အပျော်စရာ ကောင်းနေသလို သူတို့အတွက်လည်း ပျော်စရာကောင်းနေပါတယ်။ ကျွန်တော်က အမြဲတမ်း ကောင်းနေတဲ့သူတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ဘယ်သောအခါမှ တစ်ခါလားလည်း မဲပြာပုဆို မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ရုပ်ရှင်စတူဒီယိုတွေက ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ ကျွန်တော့်ကို သုံးချင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိသတ်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ချင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်”

သေချာတာကတော့ ခင်ဗျားက မာလွန် ဘရန်နို မဟုတ်ဘူး။ ၁၅ မိနစ်စာအတွက် ဒေါ်လာ ၁၆သန်းလည်း မရနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ခင်ဗျားဆီလာပြီး စကားလာပြောနေကျ ဖြစ်နေပါသလား။ ဟုတ်ပါတယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန်ပေါ်မှာ ရောက်နေပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူးဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားကို ခင်ဗျား ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားက စကားနည်းတဲ့သူလား။ မလိုအပ်ပေမဲ့ အသိဆီကို ဖုန်းဆက်ပြီး ရောက်တတ်ရာရာ ပြောတာမျိုး လုပ်ဖြစ်လား။ သာကြောင်းမာကြောင်း မေးဖြစ်လား။ အီးမေးလ်အဆက်အသွယ်ပြုတာမျိုး ရှိလား။ ဖုတ်ဘုတ်မှာ ထိတွေ့ဆက်သွယ်မှု မပြတ်တဲ့ အသိမိတ်ဆွေရင်းချာတွေ ရှိရဲ့လား။ အသိမိတ်ဆွေတွေရဲ့ အိမ်ကို အလည်အပတ် သွားဖြစ်လား။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ကိုယ်တည်းနေရတာ ပိုအဆင်ပြေလား။ ပို စိတ်ချမ်းသာလား။

နှုတ်နည်းတဲ့သူ ဖြစ်နေရင် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် အကန့်အသတ် ရှိနေလိမ့်မယ်။ နှုတ်ဆိတ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင် ပိုဆိုးပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား ခိုင်းတာကို လုပ်ရတဲ့သူတွေ စိတ်လေကုန်လိမ့်မယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို ခိုင်းတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘာကြောင့် အခုအလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းရတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် လုပ်ခိုင်းဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဘယ်လို ရလဒ်မျိုးတွေ လိုချင်တယ် ဆိုတာတွေကို ပြောပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ဖက်သား နားလည်ရှင်းလင်းသွားတဲ့အထိ ပြောပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

* * *

မပြောမဆို မရှင်းမပြန့် ခိုင်းချင်ရင် ကျိကျိတက် ချမ်းသာတဲ့သူက ခိုင်းတာတောင် အဆင်မပြေဘူး။ အမေရိကန်မှ ကျိကျိတက် ချမ်းသာတဲ့ သူကြွယ်ကြီး ဟောင်းဝစ် ဟုချ်စ်(၁၉၀၅- ၁၉၇၆)ဟာ အင်မတန် အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ငန်း၊ လေယာဉ်ပျံ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်း၊ လေကြောင်းလုပ်ငန်း အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်း၊ ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်း ထုတ်လုပ်သူနဲ့ ဒါရိုက်တာ စသဖြင့် အလုပ် အမျိုးမျိုး လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာမှာ သူ့လက်နဲ့ ထိရင် ရွှေဖြစ်တယ်လို့ ပြောရလောက်အောင် အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် လေယာဉ်ပျံမောင်းတော့လည်း အမြန်စံချိန်သစ်တွေ တင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လေယာဉ်ပျံကို သူ့ကိုယ်တိုင် ဒီဇိုင်းထုတ်၊ တည်ဆောက်ခိုင်းပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် တက်မောင်းခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြန်တော့လည်း ဟောလီဝုဒ်မှာ သူ့ကိုယ်တိုင် ဒါရိုက်တာလုပ်ပြီး ရိုက်ကူးခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရိုက်တဲ့

ရွပ်ရွပ်တွေကို ငွေပုံအောပြီး ရွတ်ခဲ့ပါတယ်။ ရုံတင်တဲ့အခါ ဝင်ငွေ သောက်သောက်လဲ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သူက သူ့စိတ်ထဲ ပေါ်သလို လုပ်ကိုင်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကားမှာ အင်ဂျင်အတွက် လေစစ်ကို လေယာဉ်ပျံအင်ဂျင်အတွက် သုံးတဲ့ လေစစ် အကြီးစားကြီးကို တပ်ဆင်စေခဲ့ပါတယ်။ ကားနောက်ဖုံးခန်း တစ်ခုလုံးအပြည့် ဖြစ်နေတဲ့ အရွယ်အစားရှိတဲ့ လေစစ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါမှာတော့ အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးကို ငှားရမ်းခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် အင်တာဗျူးပါတယ်။ သူက အင်ဂျင်နီယာကို စိတ်တိုင်းမကျဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့လို တော်တဲ့သူမျိုး မဟုတ်ရင်တောင် အဆင့်အတန်း တစ်ခုတော့ ရှိသင့်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ အင်ဂျင်နီယာ ပီပီသသ မရှိတဲ့သူလို သူက ယူဆတယ်။ ဒီတော့ သူက ဆုံးမချင်မိတာကြောင့် အလုပ်ခန့်လိုက်တယ်။

လုပ်ရမယ့် အလုပ်က ဟိုတယ်ခန်းတစ်ခုမှာ ဂျူတီဝင်ရတယ်။ အခန်းထဲမှာ ဖုန်းတစ်လုံး ရှိတယ်။ အဲဒီဖုန်းက ဖုန်းသံမြည်ရင် ပထမဆုံးအကြိမ်မြည်တဲ့ ဖုန်းသံ မပြီးဆုံးခင်မှာ ဖုန်းကို ဖြေရမယ်။ ဂျူတီချိန်က နေ့စဉ် နံနက် ၉ နာရီကနေ ညနေ ၅နာရီ အထိ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ပြောပြတာထက် ဘာမှ ထပ်မပြောဘူး။ ဘာမေးခွန်းမှလည်း မမေးရဘူး။ ဖုန်းသံမြည်ရင် ကောက်ကိုင်လိုက်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

အလုပ်လျှောက်တဲ့ အင်ဂျင်နီယာက အလုပ်လုပ်ဖို့ သဘောတူလိုက်တယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ အလုပ်စဆင်းတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မပျက်မကွက် ဆင်းတယ်။ အချိန်လည်း မှန်တယ်။ သုံးပတ်တိတိ ကြာပြီးချိန်အထိ သူ့စောင့်ရတဲ့ ဖုန်းက မမြည်ဘူး။ ဖုန်းသံမြည်နှိုးနှိုးနဲ့ စောင့်ရတဲ့ဒုက္ခ၊ ဘာလို့ စောင့်ခိုင်းမှန်း မသိရတဲ့ ဒုက္ခ၊ ဘုမသိဘမသိနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို သူ ဒက်မခံနိုင်တော့လို့ တစ်လ မပြည့်ခင်မှာ သူ အလုပ်ထွက်လိုက်ပါတော့တယ်။ သူ အလုပ်ထွက်တဲ့နေ့အထိ ဖုန်းက မမြည်သေးဘူးတဲ့။



အလုပ်တစ်ခုခုကို စေခိုင်းတဲ့အခါ ဘာကြောင့်လုပ်ရတယ်ဆိုတာ အကြောင်းပြချက် ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက် ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ အကြောင်းပြချက်၊ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ စေခိုင်းသူက သူ့ဘာကြောင့် စေခိုင်းရမယ် ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ သူ့မှာ ရှိရမယ်။ သူ သိရမယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်ရမယ်။ အဲဒါက အစပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ကိုယ်သိထားတာ၊ ကိုယ်နားလည်သဘောပေါက်ထားတာတွေကို စေခိုင်းခံရ တဲ့သူ သိအောင်၊ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြတတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောပြတတ်သူမှ အဆင့်အတန်း ရှိသူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ချက်က သဘောထားကွဲလွဲပြီး ငြင်းခုံကြရပြီဆိုရင် ပြောတတ်ဆိုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိမှ သဘောပေါက်အောင် ပြောပြနိုင်လို့ တစ်ဖက်သားက သဘောပေါက်သွားပေမဲ့ သူ့အမြင်က ကိုယ့် အမြင်နဲ့ တူချင်မှ တူမယ်။ အဲဒီအခါကျရင် စည်းရုံးတတ်ဖို့ လိုတယ်။ နိုင်အောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ စကားလုံး ရွေးချယ်တာ သတိထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဘာတွေ ပြောလိုက်သလဲဆိုတာက သိပ်မကြာခင်မှာ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ ဘယ်လိုပြောလိုက်သလဲဆိုတာကတော့ တော်တော်နဲ့ မမေ့

ကြားသို့တာ သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ အပြောမတတ်ရင် ဆဲသလို ဆိုတဲ့စကားဟာ မဆဲဘဲနဲ့ ဆဲသလို ဖြစ်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုပြောချလိုက်သလဲဆိုတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ မန်နေဂျာ တစ်ဦးအနေဖြင့် လူတစ်ဦးက နောက်တစ်ဦးကို ဒေါ်မာန်ပွားနေရင်၊ လိုက်မဲနေရင် ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ဘယ်ဘက်ကမှ မပါဘဲ နေဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ဖက်ဖက်က ဝင်ရောက်ဆုံးဖြတ် ယေတာမျိုးကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ အလုပ်ခွင် လူမှုဝန်းကျင်မှာ အပေါင်းအသင်းဝင်ဆန့်တာ ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေး ဖြစ်ပေမဲ့ နေရာတကာ ဝင်ဝင်ပါတာဟာ ညံ့ဖျင်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကောင်းကောင်းတားပြီး စည်းခြားကာ နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သူတေသနပြုချက်များအရ သိရတဲ့အချက်တစ်ခုက တစ်ဖမ်းတစ်ယောက်ကို စစချင်း တွေ့ဆုံရတဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် စတွေ့ခြင်းမှာ စိတ်ထဲ အကြောင်းခြင်းရာ ၃ ခု ဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ တစ်အချက်က တွေ့ရတဲ့ လူသစ်ကို လူကခတ်တယ်။ သူ့ ပညာအဆင့်အတန်းနဲ့ ဉာဏ်ရည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်တယ်။ ငါနဲ့သူ့ ဗဟုသုတကြွယ်ဝတာ အဆင့်ချင်း တူရဲ့လား။ သူက မြင့်လား။ ငါက မြင့်လား စသဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ကိုင်းတာတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ မြင့်နိုင်မဟု တန်းတူထားပြီး ကြည်ဖြူစွာ ဆက်ဆံကြပါတယ်။

ဒုတိယအချက်က ခုမှ စတွေ့တဲ့သူကို အကဲခတ်တာမှာ သူ့ရဲ့ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေကို ခန့်မှန်းပါတယ်။ ဘယ်မှာလုပ်သလဲ။ လစာဘယ်လောက်ရသလဲဆိုတာအထိ မေးမြန်းကြတာမျိုးကို ကျူးလွန် ကြပါတယ်။ ဘယ်မှာနေသလဲလို့ မေးမြန်းပြီး နေတဲ့နေရာရဲ့ အဆင့်အတန်းအရ သူ့ရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ခန့်မှန်းတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ အထင်သေးခြင်း အထင်ကြီးခြင်း မရှိ ပါဘူး။ ဒီအတွက်ကြောင့်တော့ စည်းခြား မထားပါဘူး။

ပထမအချက်က စမတ်ကျတဲ့သူ ဟုတ်မဟုတ် ဆန်းစစ်တာဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်က ကြွယ်ဝမှုကို ထောက်လှမ်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ သိရှိမှတ်သားဖို့အတွက်လောက်ပဲ အသုံး တည့်ပါတယ်။

တတိယအချက်ကတော့ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ အရေးပါတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူနဲ့ငါ အဆွေခင်ပွန်း ဖြစ်နိုင်မှာလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူနဲ့ မိတ်ဖြစ်ချင်ရဲ့လား။ သူက ကိုယ်နဲ့ မိတ်ဖွဲ့ချင်ရဲ့လား ဆိုတာကို အကဲခတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပေါင်းအသင်း ဝင်ဆန့်ပြီး မိတ်သင်္ဂဟ တိုးချင်သူအဖို့ မိတ်ဆွေများအဖြစ် ရောက်ရှိအောင် လုပ်တဲ့ နည်းတစ်နည်း ရှိပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ ဆုံဆည်းပြီး မိတ်ဆွေရင်းချာ ဖြစ်သွားစေဖို့ ရှေးရေဆက်ရှိ ထားကြရင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုများဖြင့် မိတ်ဆွေအဖြစ်ကို မလွဲမသွေ ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးရေစက် မရှိလို့ ခပ်တန်းတန်း ဖြစ်နေရတဲ့သူတစ်ဦးကို မိတ်ဆွေရင်းချာအဖြစ်ကို ရောက်ရှိချင်ရင် သူ့အကြောင်းကို တကယ်စိတ်ဝင်တစား ရှိပေးရပါမယ်။ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် လုပ်လို့ မရပါဘူး။ တကယ်ကို စိတ်ဝင်တစား ရှိပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က နာမည်ကို လူနဲ့တွဲပြီး မှတ်မိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကို မြင်တာနဲ့ သူ့နာမည်ကို ချက်ချင်းပြောနိုင်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

တတိယအချက်ကတော့ သူ့ကို အရေးထားပြီး တလေးတစားနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့၊ သူ့ကို

နေရာပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာစားချင်တဲ့သူကို ဆရာတင်ဖို့လည်း ဝန်မလေးပါနဲ့။ လူတိုင်းဆီမှာ သင်ယူစရာ ရှိတယ်လို့ ခံယူထားပါ။

စတုတ္ထအချက်ကတော့ အပြုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာ အပြုံးကလေး တည်ဆောက်ထား လိုက်ပါ။



အသန့်လေး

ရိုးဂုဏ်၏ အောင်ဓာတ်

ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်တဲ့ လူမှုဝန်းကျင်ဟာ ဆက်ဆံရေး ညက်တာကို တန်ဖိုးထားတဲ့ ဝန်းကျင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး တတ်ကျွမ်းတာကို ပြသဖို့ ခေတ်ပေါ်နည်းလမ်းတွေ အများအပြား ရှိနေတယ်။ မိမိဟာ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ နည်းလမ်းတွေလည်း တစ်နည်းမက ရှိနေ ပါတယ်။ ထိရောက်စွာဆက်ဆံနိုင်ဖို့အတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီစည်းမျဉ်းတွေကို ဉာဏ်ရှိသလို ရေလဲသုံးသွားလို့ရတာကြောင့် နည်းလမ်းအများအပြား ရှိနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ရိုးသားပွင့်လင်းမှု ရှိစေ

ထိရောက်စွာ ဆက်ဆံရေးရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကတော့ ရိုးသားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့အတွက် လှည့်စားစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားစွာ အရှိကို အရှိအတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားတာဟာ ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်ရှိစေပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ အမှန်ဆိုတဲ့ အတိုဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံးလမ်းဖြင့် သွားလိုက်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်လို့ ဆိုတာမှာ မိမိစိတ်ထဲ အမှန်လို့ ယူဆတဲ့အရာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အမှန်ကို ပြောဖို့အရေး အကြောက်တရား ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မပြောဖြစ်တော့တာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။ ကွေ့ဝိုက်ပြီးလည်း ပြောမနေပါနဲ့။

အမှန်ကို မပြောဝံ့ကြရင် မပွင့်မလင်းတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။ မပွင့်မလင်းတွေ ဖြစ်ကုန်ရင် အထင်လွဲမှားတာတွေ ပေါ်ပေါက်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားသွားပါတော့တယ်။

တစ်ခါတုန်းက စီးပွားရှာလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှ အကြီးတန်းမန်နေဂျာ တစ်ဦး ဒုက္ခရောက်ခဲ့တာ ကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူ့နာမည်အမှန်ကို တင်ပြဖို့ မသင့်တာကြောင့် သူ့နာမည်က ဦးဝင်းဌေးဆိုပါစို့။ သူက စကားပြောရင် မပွင့်တပွင့် ပြောတတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါမှာတော့ ဒါရိုက်တာ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်

သုံးဦးက သူ့ကို အစည်းအဝေး တက်ဖို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ အစည်းအဝေးမှာ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးက ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ ပြောင်းလဲလိုက်ကြောင်း ဦးဝင်းဌေးကို အသိပေးတယ်။ ဦးဝင်းဌေး တာဝန်ယူထားရတဲ့ အပိုင်း ကဏ္ဍတချို့ကို ဦးဝင်းဌေး လုပ်ပိုင်ခွင့် ရုပ်သိမ်းလိုက်ပြီး ပြင်ပလုပ်ငန်းတစ်ချို့ထံ ကန်ထရိုက်စနစ်ဖြင့် အပ်နှံလိုက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတယ်။

အစည်းအဝေးက စည်းဝေးတိုင်ပင်ကြဖို့ မဟုတ်ဘဲ ဦးဝင်းဌေးကို ခေါ်ယူအသိပေးရုံသက်သက် ဖြစ်နေပြီး အသိပေးတဲ့ကိစ္စက ဦးဝင်းဌေးမှာ ရှိတဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် တချို့ကို ရုပ်သိမ်းတဲ့အကြောင်း ဖြစ်နေတယ်။

ဦးဝင်းဌေးက အပြောအဆို မပွင့်လင်းလို့ အခုလို လုပ်ခဲရတာလို့ ကုမ္ပဏီမှာ ရှိကြသူတွေက ထင်မြင်ချက် ပေးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရင် မရိုးမသားပြုရာရောက်နေတယ်။ သူ့နောက်ကွယ်မှာ သူ့ကို လုပ်ကြံလိုက်တာ ဖြစ်နေတယ်။

အတူတကွ လုပ်ကိုင်ကြတဲ့အခါ ပွင့်လင်းကြမှ ရေရှည်အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပွင့်လင်းရမယ်၊ မြင်သာရမယ်။ ဒါမှ စစ်မှန်တဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုတွေကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ပြောရဲ ရမယ်။ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် လုပ်ရဲ ရမယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရဲ ရမယ်။ အဲဒီလို ပြောရဲတယ်လို့ ဆိုရာမှာ ကိုယ်အပေါ် ကျရောက်မယ့်ဘေး မရှိမှ ပြောရဲတာမျိုးကို မဆိုလိုပါဘူး။ မစွန့်စားရတာ သေချာမှ ပြောရဲတာမျိုးကို မဆိုလိုပါဘူး။ ဘေးကျရောက်နိုင်သည် ဖြစ်စေ၊ စွန့်စားရသည် ဖြစ်စေ၊ ဘေးကင်းသည် ဖြစ်စေ၊ မစွန့်စားရသည်ဖြစ်စေ မူမပြောင်းဘဲ ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုရဲ တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် မရှက်မကြောက် ရိုးသားပွင့်လင်းမှု ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှိမှလည်း မိမိကျင့်လည်ရာ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် ထင်းထင်းကြီး မြင်သာနေမှာ ဖြစ်ပြီး အများက အထင်ကရလူအဖြစ် နေရာပေးခြင်းကို ခံယူရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်နှလုံးကို သိမ်းချိတ်

လူဆိုတာ ထီးထီးကြီးနေလို့ မရနိုင်ဘူး။ တစ်ယောက်တည်း လုပ်လို့ရတဲ့ကိစ္စတွေ ရှိသလို တစ်ယောက်တည်း လုပ်လို့ မရနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ ရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကိစ္စတွေ အများအပြား ရှိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြတဲ့အခါ တာဝန်ခွဲဝေခြင်းများ ရှိရသလို တာဝန်အပ်နှင်းခြင်းနဲ့ အာဏာတုန်လှဲအပ်ခြင်းများလည်း ရှိရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တက်ညီလက်ညီဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ ရအောင် လုပ်တတ်မှ သင်ဟာ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦး အဖြစ်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိမှ ကွပ်ကဲဆောင်ရွက်ရတဲ့နေရာမှာ ရောက်ရှိနေပြီး မိမိ လုပ်ပေးစေချင်တာကို ပူးပေါင်းလုပ် ဆောင်ရမယ့် သူတွေက မိမိနဲ့ ဆန္ဒသဘောထား မတိုက်ဆိုင်ဘူး ဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ မိမိမှ စည်းရုံးတတ်ဖို့ အရေးကြီးနေပါတယ်။

ကိုယ်သိတာ တတ်တာတွေနဲ့ သူတို့ သိတာတတ်တာတို့အကြား ဟန်ချက်ငြိမ်အောင် ချိန်ညှိ တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ခိုင်မာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အပေါ်ယံမှာ သဘောထားချင်း တူတယ်လို့ ဟန်ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်။ သဘောထားအမြင် တွဲလွဲမှု မရှိဘူးလို့ ထင်ကြရတယ်။ တကယ်တမ်း အတူတွဲပြီး လုပ်ချိန်ကျမှ အကွဲအဟတွေ ထွက်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အဆင့်အတန်းရှိသူ တစ်ဦးဟာ တခြားသူတွေက တင်ပြလာတာကို သေသေ ချာချာ နားထောင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် သူ့သဘောထားအမြင်က မှန်ကန်နေပေမဲ့ အလျှော့ပေး ဖို့လည်း မခဲယဉ်းဘူး။ သူ့စိတ်ထဲ မရှင်းတာတွေကိုလည်း မေးမြန်းပြီး တစ်ဖက်က ပြောဆိုလာတာကို မှုဝေလက်ခံ ရယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ဘာကို ဆိုလိုတာလည်း ဆိုတာကိုလည်း သိရှိအောင် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သူပြောပြနေတာကို နားထောင်နေချိန်မှာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ဖို့ လိုပြီး စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တာ တွေ မလုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

“စကားကို ဆုံးအောင်နားထောင်ပါဦး”

လို့ ပြောတာကြုံရရင် မိမိရဲ့ နားထောင်ပုံ နားထောင်နည်း မှားနေပြီဆိုတာ သိလိုက်ပါ။

နားထောင်နည်း အမှန်ကို ရရှိဖို့အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ကျင့်သားရနေအောင် လုပ်ပေးထားပါ။

- ငြင်းခုံခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ- ရှောင်လိုက်ပါ။
- တစ်ဖက်သား တင်ပြတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို တလေးတစားဖြင့် နားထောင်ပါ။ သူ ပြောတာ မှားတယ်လို့ မဝေဖန်ပါနဲ့။
- သင် မှားနေတာ သိသိချင်း ချက်ချင်း မှားကြောင်း လက်ခံပါ။ ဝန်ခံပါ။ ဝတ်ကျေတန်းကျေ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပါလက်ပါ ဝန်ခံလိုက်ပါ။
- ရန်ဘက်ကျတဲ့ ပြောဆိုခြင်းများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိတ်ဘက်ကျအောင် ပြောဆိုလိုက်ပါ။
- တစ်ဖက်သားကို များများပြောခိုင်းပြီး မိမိမှ များများနားထောင်ပါ။
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပြီး ရရှိလာတဲ့ အကြံစိတ်ကူးကို သူ့အကြံ သူ့အိုင်ဒီယာလို့ ယူဆပါစေ။
- စကားပြောလျှင် ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။
- ပြုံးထားဖို့ကို မမေ့ပါနဲ့။ မျက်နှာကြော မတင်းစေနဲ့။
- ထိပ်တိုက်တိုးဖို့ ရှောင်မရရင် လာမယ့်ဘေး ပြေးတွေ့လိုက်ပါ။ တစ်ဖက်သား လုံးဝအကြွင်းမဲ့ အရှုံးပေး ရတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မျက်နှာမပျက်ရဘဲ နောက်ဆုတ်လို့ရအောင် ဖန်တီးပေးပါ။



အငြင်းပွားခြင်းကို ဖြေရှင်း

အငြင်းအခုံတွေကို ရှင်းရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ရန်မီးပွားဖို့က လွယ်ပြီး ရန်မီးငြိမ်းဖို့က ခက်လှပါတယ်။ ဟိုလိုလုပ်လိုက်၊ ဒီလိုလုပ်လိုက် ပြောရတာ လွယ်တယ်။ လုပ်လိုက်တဲ့အခါ အဖြေက အဆင်

မပြောတာကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာကျော်တစ်ယောက်က ပြောပြဖူးတယ်။ လူတွေရဲ့ ခံစားမှုတနေ လုပ်ကိုင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ လုပ်ကိုင်မှုတွေ လုပ်ကိုင်နေရင်း ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုတွေက လုပ်ကိုင်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မိမိမှ တိုက်ရိုက်ကွပ်ကဲထိန်းချုပ်မှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒီလို မဖြစ်ချင်ရင် ခံစားမှုတွေကို သွယ်သွယ်ဝိုက်ဝိုက်ဖြင့် ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်တဲ့။

သွေးအေးအေးနဲ့ လုပ်ကိုင်တတ်တဲ့သူ၊ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်ဖြင့် လုပ်သွားတတ်တဲ့သူ၊ ဆင်ခြင်ထုံတရားလက်ကိုင်ထားပြီး လုပ်သွားတတ်တဲ့သူအဖြစ်ကို ရောက်မှ အဆင့်အတန်း ရှိတဲ့သူအဖြစ်ကို ရောက်မယ်။ အဲဒီလို ရောက်မှ အထင်ကရလူ အဖြစ်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အငြင်းပွားနေတဲ့သူကို ဒေါသနဲ့ မတုံ့ပြန်ပါနဲ့။ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ တစ်ဖက်သားပြောဆိုတာကို လက်ခံနားထောင်မှု ပြုပေးပါ။ စိတ်ကို ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ ပိတ်ကာ မထားပါနဲ့။ အဲဒီလိုနားထောင်မှု ပြုပေးရင် တစ်ဖက်သားမှာ မှန်ထဲ အရိပ်ထင်သလိုမျိုး သွားဖြစ်ပြီး သူလည်း အေးဆေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ပူပူလောင်လောင် ငြင်းခုံကြရာမှ လေပြေအေးအေးဖြင့် ဆွေးနွေးတဲ့အသွင်ဆီကို ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။



သံခင်းတမန်ခင်း ခင်းကျင်းလုပ်ကိုင်

မိမိပြောချင်တာကို တစ်ဖက်သား နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းမပြတတ်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို မပြောပြတတ်တာဟာ ရိုးသားတာလို့တော့ မယူဆသင့်ဘူး။ ရွန်းရွန်းဝေအောင် ပြောတတ်တဲ့သူတွေက တစ်ဖက်သား ယုံအောင် ပြောပြီး အယုံသွင်းတတ်ကြတာ မှန်ပေမဲ့ ကိုယ်ပြောပြချင်တာကို မပြောတတ်တာဟာ 'အ'တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အအက စကားမပြောတတ်သလို ဖြစ်နေရတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဆိုလိုက်လို့ လူပြောမသန်၊ လူသန်မပြောဆိုတဲ့စကားကို မှားတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဖို့ ရှေ့မှာ တင်ပြခဲ့တာမှာ တုတ်ထိုးအိုးပေါက် ပြောဖို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဖို့ကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်ဖက်သားနားချိုအောင် ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောဆိုကြတာမှာ အစေးကပ်ပြီး အပေါက်အလမ်းတည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့အတွက် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အဆင့်အတန်း ရှိတဲ့သူတွေ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ-
- စွပ်စွပ်ခွဲခွဲ စကားမျိုးကို မပြောကြဘူး။
- တစ်ဖက်သားကို မြေနိမ့်ရာလှစိုက်တဲ့စကားမျိုးတွေ မပြောကြဘူး။

• အရွက်တကွဲ အကျိုးနည်း ဖြစ်စေအောင် မပြောကြတူး။

အဲဒီလို စကားမျိုးကို ပြောဆိုတဲ့အခါ အပြောခံရတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ တံတိုင်း ကာရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့နဲ့ကိုယ် ပိုဝေးကွာခြားနားသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က သူ ရရှိလိုက်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပြောဆိုရာမှာ ကြားနေတဲ့အထိ ဖြစ်နေ ရင်တောင် သူ ရခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ ဘာမှ မပြောပလောက်ဘူးလို့ မှီချိုးမှုတ်ချိုး ဘယ်သောအခါမှ မပြောလိုက်ပါနဲ့။ ပြောပါစေ၊ ကြားပါစေ၊ ဂုဏ်ယူပါစေ။ သူက သူများလုပ်ထားတာကို သူ့လုပ်ခဲ့လို့ အောင်မြင်မှု ရလိုက်တယ်လို့ လိမ်ညာပြီး ကြားနေရင်တောင် သည်းခံလိုက်ပါ။ သူ ပြောပြနေတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။

ပြဿနာကို ပြောပြတဲ့အခါ ဒေါသသံ မပါစေနဲ့။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ပြုမူပါ။ အထက်စီး လေသံဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပြောဆိုတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ စွပ်စွဲတာမျိုး၊ လက်ညှိုးထိုးတာမျိုး၊ အပြစ်ပုံချတာမျိုးတွေကို ရှောင်ပါ။ အဲဒါတွေက အလုပ်မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသအလျောက် ပြောဆိုရင် စကားတွေ လွန်ကုန်တတ်တယ်။ မြဲတွဲရင် နတ်လို့ ရတယ်။ စကားကျွဲရင် နတ်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကို သတိရပါ။

လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်နဲ့ ဆိုးကွက်တွေ ရှိတယ်။ ဆိုးကွက်ကို ပြောတဲ့အခါ ကောင်းကွက်တွေ ကိုပါ ထည့်ပြောပေးမှ ဟန်ချက်ငြိမ်မယ်။ တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းမယ်။

တစ်ဖက်မှ ရှင်းပြတာကို သေသေချာချာ နားစိုက်ထောင်ပါ။ ဆင်ခြေတွေ ပေးနေတယ်လို့ အရင်ကြိုပြီး မထင်မြင်ပါနဲ့။ စကားဖြတ်ပြီး ငြင်းချက် မထုတ်ပါနဲ့။ နားထောင်သူသက်သက်ဖြင့်သာ နားဆင်နေလိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပါ။ ကြားဖြတ်ပြီး စစ်ဆေးမေးမြန်းတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

ပြဿနာကို တင်ပြတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ဘယ်သူကြောင့် ဆိုတာထက် ဘယ်လိုဖြစ်ပွားတယ်။ ပြဿနာက ဘာလဲဆိုတာကို ဦးတည်ပြီး တင်ပြပါ။ တရားခံ မရှာပါနဲ့။ နိုင်ကွက်ရတိုင်း မဖိနှိပ်ပါနဲ့။

စကားသံ မကျယ်လောင်စေနဲ့။ အော်ပြောနေတယ်လို့ အထင်ခံရတတ်တယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အော်ဟစ်ပြောဆိုကြရင် အဆိုးဆီကိုပဲ ဦးတည်သွားမှာဖြစ်ပြီး ပြေလည်ညီညွတ်မယ့် လမ်းကြောင်းဆီကို မရောက်တော့ဘူး။ အလကားနေရင်း အော်နေတတ်တဲ့သူလို့ အပြောခံရရင် သင် အော်ဟစ်ပြောဆိုတာကို အလေးမထားကြတော့ဘူးလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒီဘက်နားကသွင်းပြီး ဟိုဘက်နားကနေ ထုတ်ပစ်တဲ့အဆင့်ကနေ ဒီဘက်နားထဲကိုတောင် မသွင်းတော့တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွား ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြားသာရုံ လေသံနဲ့ ပြောဆိုတဲ့အခါ ကိုယ်ပြောတဲ့စကား မကြားရတဲ့အတွက် ပိုအာရုံ ခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာရုံလွှင့်သွားဖို့ အခွင့်သာသွားတတ်စေတာကိုလည်း သတိပြုရပါမယ်။ ဒီတော့ လေသံအတိုးအကျယ်ကို ချိန်ဆပြီး သုံးစွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အကောင်းတက်က လှည့်တွေ့

ပေါ်လီယာနာဆိုတဲ့ ကလေးမကလေးလို့ အကောင်းဘက်က လှည့်တွေ့တဲ့အကျင့် ရှိတာဟာ လည်း အဆင့်အတန်းရှိသူတို့ရဲ့ မေ့မရနိုင်အောင် ဖြစ်ရစေတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်

ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်ကို ဖတ်ရှုကြည့်လိုက်ရင် အကောင်းဘက်က လှည့်တွေးတာနဲ့ စိတ်ပျက်စရာဖြစ်အောင် တွေးတာတို့ကို သဘောပေါက်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

* * *

လုပ်သက် ၃၅နှစ်ကျော် ရှိတဲ့ ဂျင်ဟာ သူ့လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ဒျီကာဂိုမြို့အခြေစိုက် အာမခံလုပ်ငန်းရဲ့ အလုပ်အမှုဆောင် ရာထူးကနေ အငြိမ်းစား ယူလိုက်ပါတယ်။ သူ့ဇနီး မာရီကလည်း သဘောတူပါတယ်။ သူတို့ လင်မယားက ဖလော်ရီဒါမှာ ရှိတဲ့ အိမ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူလိုက်ကြတယ်။ ဒျီကာဂိုကနေ အိမ်ရှိရာ ဖလော်ရီဒါကို ကားနဲ့ ခရီးဝေး ထွက်ခဲ့ကြတယ်။

လမ်းမှာ ကားအောက်ပိုင်း ချို့ယွင်းတာကြောင့် နီးရာ ကားပြင်ရုံမှာ ဝင်ပြင်ကြရတယ်။ ကားပြင်ရုံ ဆီကို ရောက်အောင် ကားကို ဘီးတစ်လှိုင်းချင်း လှိုင်းပြီး သွားခဲ့ကြရတယ်။ ကားပြင်ရုံဆီကို ရောက်မှ ရောက်ပျဲမလားလို့တောင် ပူပန်ခဲ့ကြရတယ်။ ကံကောင်းကြပါတယ်။ ကားပြင်ရုံရှေ့အထိ ရောက်သွားကြ တယ်။ ဂျင်က ကားကို ရပ်ပြီး စက်သတ်လိုက်တယ်။

ကားပြင်ရုံမှာ တစ်ကိုယ်တော် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ မက္ကနင်း ရောဘတ်က အပြင်ထွက်ကြည့်တယ်။ ဂျင်က ကားအောက်ပိုင်းက အသံဆက်တိုက်မြည်နေလို့ လာပြတာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်တယ်။

ရောဘတ်က ကားကို ပေအနည်းငယ် ရွှေ့တဲ့အထိ အစမ်းမောင်းကြည့်တယ်။ နောက်ဘီး ဝင်ရိုးကို ဖြုတ်ချပြီး ပြင်ရလိမ့်မယ်။ အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိမလဲဆိုတာ အခု ပြောပြလို့ မရသေးဘူး။ ဖြုတ်ကြည့်ပြီးမှ သိနိုင်မယ်လို့ ပြောတယ်။

ဂျင်က ဘယ်လောက်ကျမလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာမလဲဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ချက်ကို သိချင်လို့ မေး ပေမဲ့ ရောဘတ်က ပခုံးတစ်ချက်တွန့်ပြတယ်။

“ဖြုတ်ကြည့်ပြီးမှပဲ ဘယ်လောက်ကြာမလဲဆိုတာ ပြောလို့ ရမယ်။ ဘယ်လောက်ကုန်ကျမလဲ ဆိုတာလည်း ဖြုတ်ကြည့်ပြီးမှပဲ သိနိုင်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ဗျားတို့ကားကို ပြင်ကိုပြင်ရတော့မှာ မဟုတ်လား။ ဒီအနီးအနားမှာ ဝပ်ရှော့ဆိုလို့ ကျုပ်တစ်ဆိုင်ပဲ ရှိတယ်။ တခြားရွေးစရာလမ်းလည်း မရှိဘူး။ တခြားရွေးစရာ ဝပ်ရှော့လည်း မရှိဘူး။”

သူ့စကားကြောင့် ဂျင် အောင့်သက်သက် ဖြစ်သွားပေမဲ့ သူပြောတာက ဟုတ်နေတယ်။ ဒီတော့ ရောဘတ်လက်ထဲကို ဝကွက်ပြီး အပ်လိုက်ရပါတော့တယ်။

ရောဘတ်က ကားကို ကားပြင်ရုံထဲ သွင်းလိုက်ပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို လုပ်တယ်။ ကြာဦးမှာ သေချာနေတာကြောင့် ဂျင်တို့ လင်မယားက ကားကို ထားခဲ့ပြီး အနီးအနားတစ်ဝိုက်ကို အချိန်ဖြုန်းဖို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့ကြတယ်။

ဂျင်က

“အငြိမ်းစားယူလိုက်တာ အလုပ်လုပ်နေတုန်းကထက်တောင် ပိုပင်ပန်းနေသလိုပဲ” လို့ ညည်းတွားလိုက်ပါတယ်။ မာရီက

“အခုလို ဖြစ်ရတာ အငြိမ်းစားယူလိုက်တာနဲ့တော့ တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ပျက်မယ့်ကား

တ ဘယ်နားမှာ မောင်းမောင်း ပျက်ဖို့ပဲ ရှိမှာပါ”

လို့ ပြန်ပြောပြီး နှစ်သိမ့်လိုက်တယ်။ ခဏအကြာမှာ မာရီက လေသံအေးအေးကလေးဖြင့် ပြောတယ်။

“အခုလို ဖြစ်ရတာကို အဖြစ်ဆိုးလို့ မမြင်ဘဲ ဘဝခရီးမှာ မငြီးငွေ့ရအောင် ကမောက်ကမတွေ့ ကြုံရတယ်လို့ မြင်ကြည့်လိုက်ရင် အခု ဖြစ်နေတာက ဟာသတစ်ခုပါပဲ”

သူတို့လင်မယား ခပ်ဝေးဝေး မရောက်ခင်မှာပဲ မိုးစက်ကလေးတွေ ကျလာတယ်။ ကောင်းကင် မှာ မိုးသားတိမ်လိပ်တွေ ရောက်လာနေတာကို တွေ့ရတာကြောင့် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာနိုင်ခြေ ရှိနေတယ်။ သူတို့ ကားပြင်ရုံဆီကို ခြေလှမ်းသွက်သွက်ဖြင့် ပြန်လာခဲ့ကြရတယ်။

ရောဘတ်က ကားအောက်ထဲမှာ အလုပ်တွေ ရှုပ်နေရင်း ကားဘေးမှာ ထိုင်ကြည့်နေတဲ့ လင်မယား မပျင်းရအောင် စကားလှမ်းပြောတယ်။ တစ်ခါတလေ လုပ်လက်စကိုတောင် ရပ်ပစ်လိုက်ပြီး စကားလှမ်းပြောတယ်။ သူပြောပြတာတွေက သူ သိပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဘောပွဲတွေအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ပွဲတုန်းက ဘယ်သူက ဘယ်လို ရိုးသွင်းလိုက်တာ။ ဘယ်ပွဲကတော့ ကြည့်လို့ အရမ်းကောင်းတာ စသဖြင့် ဘောပွဲသမိုင်းကို ဇာတ်စုံခင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျင်က မာရီကို နှစ်ကိုယ်ကြား တိုးတိုးလေး ပြောလိုက်တယ်။

“သူက စကားဖောင်ဖွဲ့နေတာကြောင့် အလုပ် မတွင်ဘူး။ မကြာတာကို ကြာအောင် တမင် အချိန်ဆွဲပြီး လုပ်နေပုံရတယ်။ ဒါမှ ပိုက်ဆံတောင်းလို့ ကောင်းမှာလေ”

မေရီက ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် ပြန်ပြောတယ်။

“ထိုင်စောင့်နေရတဲ့သူတွေ ပျင်းနေမှာစိုးလို့ စကားပြောပေးနေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်”

ညနေ ၅နာရီလောက်မှာ ကားပြင်တာ ပြီးစီးသွားတယ်။ မိုးလည်း တိတ်သွားပြီ။ ဂျင်တို့ လင်မယား ခရီးဆက်ဖို့ ပြင်ကြတယ်။ ဂျင်က ပစ္စည်းဖိုးနွဲ့ လက်ခဲ ဘယ်လောက်ကျသလဲဆိုတာကို မေးတယ်။

ရောဘတ်က ချောဆီခဲ သိပ်ထည့်ပေးလိုက်ရတာအတွက် ဆီခဲဖိုး မဆိုစလောက် ပိုက်ဆံကို တောင်းတယ်။ လက်ခဲ မယူဘူး။ ဒီနေ့ သူ့မွေးနေ့ဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ဖြစ် အလကားပြင်ပေးတာလို့လည်း ပူင်းပြတယ်။

* * *

ကျွန်တော်တို့ ဂျင်လို ဖြစ်နေရင် မေရီလို တွေးတတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ လူကြီးလူကောင်း ဆန်ဆန်ဖြင့် အဆင့်အတန်း ရှိသူအဖြစ်ကို ရောက်ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အသန်းငါး

နားထောင်ခြင်း အတတ်ပညာ

ဆက်ဆံဆက်သွယ်မှုတွေမှာ ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်းဟာ အရေးပါတဲ့ အတတ်ပညာ ဖြစ်သလို အဓိကကျတဲ့ အရည်အသွေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦး အဖြစ်ကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ ကောင်းကောင်း နားထောင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားမယောင်တတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ သူများပြောနေတဲ့စကားကို နားမထောင်တတ်ကြဘူး။ အသာငြိမ်ပြီး နားထောင်နေပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ကိုယ်ပြန်ပြောရမယ့်အလှည့်ကို စောင့်နေတာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စောင့်ရတာ စိတ်မရှည်တော့တဲ့အခါ စကားဖြတ်ပြီး ပြောပါတယ်။ စကားလျှို့ဝှက်ပြောပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် စကားဝိုင်းကို ဝင်သိမ်းပစ်လိုက်တဲ့အထိ ဝင်ပြောလိုက်ပြီး ရှိနေတဲ့သူတွေ အားလုံးကို နားထောင်သူအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတယ်။

နားထောင်နေချိန်မှာ စကားဝင်ပြောဖို့ ပါးစပ်တပြင်ပြင် ဖြစ်နေမိရင် ဆင်ခြင်ပါ။ ထိန်းပါ။ တစ်ဖက်သား ပြောပြနေတာကို စကားထောက်ဖို့လောက်ပဲ ပြောဆိုပေးရင်း နားထောင်ပါ။ ကိုယ်နေဟာ ထား မျက်နှာအမူအရာတွေကအစ ဂရုတစိုက် နားထောင်နေတာမျိုး ဖြစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းကောင်းနားထောင်တတ်သွားတဲ့အခါ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို သဘောပေါက်သွားမယ့် ဆိတ်ဆိတ်နေထောင်တန်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အနှစ်သာရကို လက်တွေ့သိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်း နားထောင်တတ်တဲ့သူဟာ တစ်ဖက်သားကိုလည်း ဆိတ်ဆိတ်နေခွင့်ရအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ နားထောင်တာချည်း သူက လုပ်နေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စကားပြောခွင့်ပေးသလို နားထောင်ခွင့်ကိုလည်း ပေးပါတယ်။ တစ်ဖက်စောင်းနင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားထောင်ပုံချင်း မတူနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကို ပြောတာလဲ ဆိုတဲ့အချက်အပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ဘာအကြောင်းအရာကို ပြောနေတာလဲ ဆိုတာ အပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ပြောဆိုနေကြတာလဲဆိုတဲ့အချက် အပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ခင်ဗျား ကားမောင်းတာ အမှားအယွင်းရှိလို့ ယာဉ်ထိန်းရဲက လက်တားပြီး

ဖမ်းတဲ့အခါ ရဲက ပြောဆိုတာကို နားထောင်ပုံနဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ စနစ်အရွယ်ရှိ သမီးက ကျောင်းမှာ အဆင်မပြေခဲ့တာကို ပြောတာကို နားထောင်ပုံတို့ ကွဲပြားခြားနားမှာ သေချာပါတယ်။

နားထောင်ပုံတွေဟာ အလွှာအထပ်ထပ် ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်အလွှာကနေ နားထောင်နိုင်တာလည်း ဆိုတဲ့အချက်ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တရားဓမ္မကို နားထောင်တဲ့အခါ မြင့်မားတဲ့အလွှာက နေ အရည်အသွေး ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြင့် နားထောင်မှ ကြားနာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆဲရေးတဲ့စကားကိုတော့ အလွှာနိမ့်နိမ့်ကနေ မကြားရအောင် နားထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းကောင်းနားထောင်တတ်သူဟာ ဘယ်အလွှာနဲ့ ဘယ်လိုနားထောင်ရမယ်ဆိုတာကို အထာညက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

မကြားသော နားထောင်ခြင်း

နှစ်ယောက်သား တစ်နေရာမှာ ထိုင်ပြီး စကားပြောနေကြတယ်။ ခင်ဗျားက နားထောင်နေဘဲ သူ့ တစ်ဖက်သားက ပြောပြနေတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်တွေက တခြားရောက်နေတယ်။ သူ ပြောပြတာကို ကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်နဲ့ နားထောင်နေတယ်။ ဘာပြောနေမှန်း မသိတော့တဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အလွှာနိမ့်နိမ့်ဖြင့် နားထောင်တတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောဆိုနေတာတွေက ဆရာစားနေတာ၊ သူ့သို့သူတတ်ကြောင်း ဇာတ်လမ်းခင်းပြီး ပြောပြနေတာ၊ သူ့ဘယ်လိုလုပ်လိုက်လို့ အဆင်ချောသွားတာ စသဖြင့် မလိုအပ်ဘဲ ပိုလျှံနေတဲ့ စကားတွေ ဖြစ်နေရင် အခုလို အလွှာနိမ့်နိမ့်ဖြင့် နားထောင်ပေးရပါမယ်။ နို့မို့ဆိုရင် ခင်ဗျား စိတ်ထဲ အချဉ်ပေါက်လာမယ်။ တစ်ခုခု ပြန်ပြောမိလိမ့်မယ်။ အလွှာနိမ့်နိမ့်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နားထောင်နေလိုက်ပါ။

* * *

အနည်းဆုံး နားထောင်ခြင်း

မကြားသော နားထောင်နည်းက တစ်လမ်းသွားစနစ် ကျင့်သုံးထားတဲ့ လမ်းနဲ့ အခြေခံအားဖြင့် ကွဲညီပါတယ်။ တစ်ဖက်လူက တစ်ဖက်သက် ပြောနေတယ်။ ခင်ဗျားက လူ့သာရှိပေးထားတယ်။ စိတ်က သူပြောတဲ့စကားဆီမှာ မရှိဘူး။ သူပြောတာကို စကားထောက်ပေးတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။ လက်ဟန်ဖြင့် ထောက်ကူပေးတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။ မျက်နှာအမူအရာဖြင့် လိုက်လုပ်ပြတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။

အနည်းဆုံး နားထောင်ခြင်းကလည်း တစ်လမ်းသွားစနစ် ကျင့်သုံးထားတဲ့ လမ်းနဲ့ အခြေခံအားဖြင့် ကွဲညီပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရံဖန်ရံခါမှာ ယာဉ်ကြောပြောင်းပြန် နင်းလာတဲ့ စက်ဘီးကလေးတွေ ရှိနေတယ်။ တစ်ဖက်သား တွေ့နပ်စေမယ့် စကားကလေးတွေ တစ်ချက်တစ်ချက် ဝင်ဝင်ပြောပေးရင်း နားထောင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောဆိုနေတာတွေက အရင်ကလည်း လာပြောပြဖူးထားပြီးသားတွေ ဖြစ်နေတာက သူ စကားစလိုက်တာနဲ့ ဘာတွေ ပြောတော့မယ်ဆိုတာ ကြိုသိနေတယ်။ ဒီတော့ သူပြောတာ

နားထောင်နေချိန်မှာ သူ ကျေနပ်အောင် ပြောရမယ့် စကားတွေကိုလည်း ကြိုသိနေတော့ အနည်းဆုံး နားထောင်နည်းဖြင့် နားထောင်ပါတယ်။

ဒီနည်းကို အသက်အရွယ် အရမ်းကွာခြားတဲ့သူ နှစ်ယောက်အကြားမှာ အသုံးများပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အဘွားက ပြောဆိုနေတာကို မြေးက နားထောင်နေရတဲ့အခါ မကြားသော နားထောင်နည်းနဲ့ နားထောင်ရင် အဘွားက သူ့စကား အလေးမထားတာကို ရိပ်မိပြီး ပြဿနာ ရှာနိုင်တာမို့ အဘွားကျေနပ် အောင် မြေးက တစ်ချက်တစ်ချက်မှာ စကား ဝင်ဝင်ထောက်ပေးရပါတယ်။ အနည်းဆုံးနားထောင်ခြင်း အလွှာဖြင့် သူ နားထောင်ရပါတယ်။



ဘာသာပြန် နားထောင်ခြင်း

ဒီအလွှာနဲ့ နားထောင်တာကို မိမိနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသားသူကို ကြုံရတဲ့အခါ သုံးကြပါတယ်။ သူ့ ပါးစပ်ဟလိုက်တာနဲ့ အူဘယ်နှခုခွဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို တန်းသိနေတဲ့သူက စကားကို မြောင့်မြောင့်မတ်မတ် မပြောဘဲ မာယာများနေတဲ့အခါ ခင်ဗျား စိတ်ထဲမှာ သူပြောတာ အမှန် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိနေတယ်။ ဘာကို ပြောချင်လို့ အခုလို စကားစနေတယ်ဆိုတာကို သိနေတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ဆိုလိုချက်ကို စိတ်ထဲက သိနေတယ်။ ဘာသာပြန်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

အခု နားထောင်နည်းဟာ အန္တရာယ် ကြီးမားပါတယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့ စကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘဲ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတဲ့ အကျင့်ဆိုးကို ရရှိစေပါတယ်။ လမ်းလွဲကို ရောက်စေ တတ်ပါတယ်။ သူပြောတာကို လက်ခံရယူတာထက် ကိုယ့်မှာ ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခုကို စီရင်ဆုံးဖြတ်တာက အလျင်စလို ဖြစ်နေစေပါတယ်။ လက်ခံဖို့ ငြင်းဆန်ပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တံခါးပိတ်ထားပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဆန်ခါစစ်ပြီး နားထောင်တာမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်မှန်စိမ်းတပ်ပြီး ကြည့်တဲ့ အမြင်ဖြင့် နားထောင်နေတာမျိုး ဖြစ်နေစေပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘာသာပြန် နားထောင်ခြင်းကို တတ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အချက်အလက်ကိုသာ နားထောင်ခြင်း

အခုနည်းက ပညာသားပါတဲ့ နားထောင်နည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူများ ပြောနေတာကို နားထောင်နေချိန်မှာ အဓိကကျတဲ့ အချက်တွေကို စစ်ထုတ်ပြီး မှတ်သားပေးနေတဲ့ နားထောင်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခမ်းအနားတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေမှာ မိန့်ခွန်းချွေနေတာ၊ အမှာစကား ပြောကြားနေတာ တွေကို နားထောင်တဲ့အခါ အလွန်အသုံးတည့်ပါတယ်။ စာရွက်တစ်ထပ် ရွေ့ချပြီး စာဖတ်ပြနေတာကို နားထောင်ရတာ အင်မတန် ပြီးငွေ့စရာကောင်းနေပြီး နားထောင်ပြီးချိန်မှာ ခေါင်းထဲ ဘာမှ ရေရေရာရာ မကျန်ရစ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာလည်း သူကိုင်ထားတဲ့ စာရွက်တစ်ထပ်ကို ဝေပေးလိုက်ရင် ပြီးနေတာကို အာညောင်း ခံပြီး ဖတ်ပြနေရသေးတယ်။ အချိန်ကုန်ခံပြီး ဖတ်ပြနေရသေးတယ်လို့ ကန့်လန့်အတွေးတွေ ပေါ်မိရင်

အိမ်ထောင်ရေး

လိုရင်းကို မပြောတတ်ဘဲ ဖွဲ့နွဲ့ပြောဆိုတတ်တဲ့သူမျိုးက အစီရင်ခံတဲ့အခါ လိုရင်းမရောက်နိုင်အောင် တွေ့ပတ်နေပြီး လိုရင်းမပါတော့ဘဲ တခြားရောက်နေတာမျိုးကို နားထောင်ရတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း အခုနည်းက အသုံးတည့်ပါတယ်။

ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောနေတာကို နားထောင်နေရင်း မှတ်သားရမယ့် အချက်ကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါ နားစိုက်ထောင်ပြီး မှတ်သားလိုက်တယ်။ ပြီးတဲ့အခါ မကြားတစ်ချက် ကြားတစ်ချက်ဖြင့် ဆက်နားထောင်နေလိုက်တယ်။ မှတ်ရမယ့် အချက်ပါလာရင် မှတ်သားလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာခံစားမှုမှ မရှိဘူး။ ဘဝကြီးစဉ်းစား ဆုံးဖြတ်တာမျိုးလည်း ကင်းတယ်။ အချက်အလက်သက်သက်ကိုသာ နားထောင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အလေးထား နားထောင်ခြင်း

အခုနည်းက အလေးထားပြီး နားထောင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောဆိုနေတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ ချက်နာအမူအရာတွေ၊ သံနေသံထားတွေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပါတယ်။ နားထောင်တာအပြင် လိုက်ကြည့်တာပါ ပါပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်တွေကိုလည်း ဖြန့်ဖြောင့်ပေးပါတယ်။ စကားအပြန်အလှန် ပြောဆိုနားထောင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တစ်ဖက်သားရဲ့ ခံစားချက်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါတယ်။ ကြားရုံသက်သက် မတုတ်တော့ဘဲ မြင်တာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာပေးတာ၊ သူ့နေရာမှာ ဝင်ကြည့်ပေးတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားက ရိုးဖြောင့်မှုနဲ့ ပွင့်လင်းမှုတွေနဲ့ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ရင် မတိုက်ဆိုင်ဘူးလို့ ပြောမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ဘက်ကနေ နားလည်ပေးဖို့ကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ထဲဝင်ထဲဝင် နားထောင်ခြင်း

အခုနည်းက အလေးထား နားထောင်တဲ့အပြင် ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးပါတယ်။ ဝင်ပါလိုက်ဖို့ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပါတယ်။ သူ့ကိုယ်စား လုပ်ပေးစရာရှိရင် လုပ်ပေးမှာဖြစ်ကြောင်းလည်း ကမ်းလှမ်းပါတယ်။ ပေးပမဲ့ သူ ဖြစ်စေချင်တာကို လုပ်ပေးတာသာဖြစ်ပြီး သူ့ကိုယ်စား မိမိမှ ဝင်ရောက်ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုရပါဘူး။ ဝင်ရောက်အရ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ပေမဲ့ သူ ဖြစ်စေချင်တာကို လုပ်ပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောစရာ ရှိလည်း ပြောပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ဘက်တော်သားအဖြစ် ရပ်တည်ပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်လို စေတနာဆန္ဒတွေနဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင် နားထောင်ပါတယ်။

* * *

မှားလုမှားထိုသောအမှားများ

ပြောတဲ့သူက ပြောတယ်။ နားထောင်တဲ့သူက နားထောင်တယ်။ ပြောတာတခြား၊ နားလည်တာတခြား ဖြစ်ကုန်တာတွေ ရှိတယ်။ ပြောတဲ့သူကလည်း သူ ပြောတတ်သလို ပြောတယ်။ နားထောင်တဲ့သူကလည်း သူ နားလည်ချင်သလို နားလည်တယ်။ အလွဲအချော်တွေ ဖြစ်ကုန်ကြတဲ့အခါ ပြောတဲ့သူက သူ နားလည်စေချင်တဲ့အတိုင်း နားလည်အောင် မပြောလို့ ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲမှုတွေ ထွက်ပေါ်ပါတယ်။

တတယ်တော့ ပြောဆိုတတ်ဖို့ အရည်အချင်း ရှိဖို့ လိုအပ်သလို နားထောင်တတ်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နားထောင်တဲ့သူဘက်မှာ မှားလေ့မှားထရှ်တဲ့ အမှားတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအမှားတွေထဲမှ အမှားတချို့ကို ကောက်နုတ်ပြီး တင်ပြသွားပါမယ်။ အမှားကို ဖယ်ရှားဖို့ အချက်တွေ ကိုလည်း ပေးသွားပါမယ်။ အဲဒီကိရိယာတွေက နားထောင်တဲ့အခါ မှားတတ်တဲ့ အမှားတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အတွက်သာမက ထိရောက်စွာ နားထောင်တတ်ဖို့အတွက်ကိုပါ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကြုံရတဲ့ အခြေအနေအရ ရွေးချယ်သုံးစွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးနေရာဆူး၊ ဆောက်နေရာဆောက်ဆိုတဲ့အတိုင်း သင့်တော်တာကို ရွေးချယ်သုံးစွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးရလဒ် ဘယ်လိုထွက်ပေါ်မလဲဆိုတာကို တွက်ဆပြီး သုံးစွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း

ကိစ္စတစ်ခုခုကို ပြောစရာရှိနေတဲ့အခါ မိမိမှ ဘယ်လိုပြောလိုက်မယ်။ တစ်ဖက်သားမှ ဘယ်လိုပြန်ပြောလာခဲ့ရင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြောကြားလိုက်မယ်။ ဒီအခါမှာ တစ်ဖက်သားက ဟိုလိုပြောလာခဲ့ရင် မိမိမှ ဘယ်လို ပြန်ပြောလိုက်မယ် စသဖြင့် ကြိုတင်စဉ်းစား ပြင်ဆင်ပြီးမှ ပြောရတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ တစ်ဖက်လူက စကားစပြောလိုက်တာနဲ့ မိမိမှ ဘယ်လိုပြန်ပြောမယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲ စာစီနေပါပြီ။ ဒီတော့ တစ်ဖက်လူ ပြောတာကို သေသေချာချာ နားမထောင်တော့ဘူး။ သူ ဘာပြောလိုက်တယ်ဆိုတာကို နဂိုကတည်းက မျှော်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ကောက်ချက်ချ နားလည်လိုက်ပြီး မိမိပြောဖို့ စီစဉ်ထားတာကို စွတ်စွတ်ရွတ်ရွတ် ပြောတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်သွားတဲ့ အမှားမျိုးကို ကျူးလွန်မိတတ်ပါတယ်။



အထင်သေးခြင်း အထင်ကြီးခြင်း

စကားပြောတဲ့သူကို ကြိုပြီး အထင်သေးတာ၊ အထင်ကြီးတာတွေ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ထားတယ်။ အထင်သေးတဲ့အခါ သူပြောတာကို အလေးမထားတော့ဘူး။ မှားတယ်လို့ ပြောဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတယ်။ မှားကွက်ကို ဘယ်လို ထောက်ပြရမယ်ဆိုတာကို စကားရှာနေတယ်။ သူ ပြောတာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မကြားရတော့ဘူး။

အထင်ကြီးတဲ့အခါ သူပြောတာကို မှန်၏မှား၏ မမြင်တော့ဘူး။ မျက်စိမှိတ်ပြီး နားထောင်

လိုက်တယ်။ ထောက်ခံပြောဆိုဖို့ကို စဉ်းစားတယ်။ သူပြောတာ လုံးစေ့ပတ်စေ့ မကြားတော့ဘူး။

ဣားခြင်း

သူများပြောတာကို နားထောင်ရင်း မိမိမှ သူ့ထက် မည်သို့သာပုံကို ပြောဖို့ အသင့်ပြင်တယ်။ သူ့စကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်တော့ဘဲ စကားလှပြောပြီး မိမိသာပုံကို ပြောပြပါတော့တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ဖက်သားမှ သူ့ ငါးမျှားထွက်တာ ငါးမိပုံကို ပြောပြတဲ့အခါ မိမိမှ တစ်ချိန်တုန်းက ငါးမျှားထွက်ခဲ့စဉ် ယခု သူ့မိတဲ့ငါးထက် ပိုကြီးတဲ့ငါးကို ဖမ်းမိခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောပြပြီး သူ့ထက် မိမိမှ သာကြောင်း ပြောဖို့ ပါးစပ်ပြင်ပါတယ်။ သူ့အဖြစ်အပျက်ကို ကောင်းကောင်းနားမထောင်တော့ဘူး။

* * *

အပြောလောခြင်း

ခင်ဗျားက ပြဿနာတွေကို အဖြေရှာပေးတတ်သူ ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒီတော့ ပြဿနာ အထွေအထူးရှိရင် လာတိုင်ပင်ကြတယ်။ လာပြောပြတာကို သေသေချာချာ နားမထောင်တော့ဘူး။ ဆုံးတဲ့အထိလည်း နားမထောင်တော့ဘူး။ အကြံပေးစကားကို ပြောလိုက်တယ်။ အတွင်းကျကျ ရှုမြင်သုံးသပ် ပြီး အကြံဉာဏ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ အကြောင်းစုံ မသိဘဲ ပြောလိုက်တာ ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းကောင်း နားမထောင်ဘဲ ပြောလိုက်တာ ဖြစ်နေတယ်။

* * *

အမှားထောက်ကွတ်ရှာခြင်း

မကျေနပ်ထားတာတွေ ရှိနေတဲ့သူက အကောင်းလာပြောပေမဲ့ မိမိမှ သူ့စကားထဲ အမှား လိုက်ရှာနေတယ်။ တွေ့တဲ့အခါ ထောက်ပြပြီး ငြင်းခုံဆန့်ကျင်တယ်။ သူပြောတာကို သဘောမတူကြောင်း ထောက်ပြဖို့ အချက်ကို ရှာရင်း နားထောင်နေတာမို့ သူ ပြောပြတာကို ကောင်းကောင်းနားမထောင် ဖြစ်တော့ဘူး။

* * *

စိုရာမြေကြောင်း ပြောဆိုခြင်း

လာပြောပြနေတာကို စိတ်ဝင်တစား မဖြစ်ဘူး။ နားမထောင်လို့ မရတာကြောင့် နားထောင်နေ ရတယ်။ အမှန်းလည်း မခံချင်ဘူး။ ဒီတော့ “ဟုတ်တာပေါ့” “လုပ်သင့်တာပေါ့” “တကယ် . . .” “တယ် ဟုတ်ပါလား” စတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြောတဲ့သူ ကျေနပ်အောင် ပြောပေးနေတယ်။

* * *

စကားလွဲခြင်း

လာပြောတဲ့ အကြောင်းအရာကို မပြောစေချင်တဲ့အခါ တခြား အကြောင်းအရာတစ်ခုဆို စကားလမ်းကြောင်း လွဲလိုက်တယ်။ သူပြောပြမယ့်ကိစ္စကို ဆက်နားမထောင်ဖြစ်တော့ဘူး။ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိလို့ အခုလို စကားလွဲလိုက်ရင် လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ မိမိမှ အထက်လူကြီး ဖြစ်နေပြီး မိမိလက်အောက်ငယ်သားက အတိုအကြောင်း လာပြောပြနေတာကို ဂရုစာစိုက် မရှိတာဆိုရင်တော့ စကားလွဲပစ်လိုက်တာဟာ မှားယွင်းတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စကားကို ပိတ်ပြောပစ်လိုက်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

* * *

တောင်းတောင်းနားထောင်ခြင်း

သူများ ပြောတဲ့စကားကို ထိရောက်စွာ နားထောင်တတ်ခြင်းဟာ ဆက်ဆံရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးနဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိရောက်စွာနားထောင်နိုင်စေမယ့် အချက်တွေ အများအပြား ရှိနေတဲ့အထဲမှ အချို့ကို ရွေးချယ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။

တစ်ဖက်သားက ပြောနေတာကို တကယ်စိတ်ပါလက်ပါဖြင့် နားထောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပြောသူနဲ့ နားထောင်သူတို့အကြား တုံ့ပြန်ဖလှယ်မှုတွေ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ အလိုလို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ဖို့အတွက် ဖော်ပြပေးထားတဲ့ အချက်တွေကို သုံးစွဲတဲ့အခါ အနာနဲ့ဆေး တည့်အောင် မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲပေးမှ ထိရောက်မှု ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နားထောင်ခြင်းအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဖြစ်ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ပြောဆိုနေသူရဲ့ အခြေအနေတို့ကို အတဲခတ်ပြီး လှိုက်လျောညီထွေစွာ အလိုက်သင့် လုပ်တတ်ပါတယ်။ မတတ်ကျွမ်းတဲ့သူအဖို့တော့ အလိုက်သင့် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေမဲ့ လွဲချော်မှုတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သူတို့က တတ်ကျွမ်းတဲ့သူ သုံးတဲ့ ကိရိယာကိုပဲ သုံးစွဲပေမဲ့ သုံးပုံသုံးနည်း လွဲချော်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အခြေအနေနဲ့ မအပ်စပ်တော့တဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားပါတော့တယ်။ ဒီတော့ ကိရိယာ အရွေးလည်း မမှားစေနဲ့၊ သုံးပုံသုံးနည်းလည်း မမှားစေနဲ့လို့ သတိပေးလိုပါတယ်။

* * *

နားထောင်ခြင်းကို အသိတရားဖြင့် နားထောင်ပါ

သူများ ပြောတာကို နားထောင်တဲ့အခါ အမ်ပီဖိုး ပလေယာဖွင့်ပြီး နားထောင်သလိုမျိုး နားမထောင်ပါနဲ့။ နားထောင်ရပြီ ဆိုရင် အပီအပြင် နားထောင်လိုက်ပါ။ ပြောနေတဲ့သူက သူပြောတာကို စိတ်ပါလက်ပါဖြင့် နားထောင်ရတာကို ကြိုက်တာချည်းပါပဲ။

* * *

မျှော်လင့်ထားတာကို ဘေးပယ်ထားလိုက်ပါ

သူများ ပြောတာကို နားထောင်တာဟာ သူ ဘာပြောသလဲဆိုတာကို နားထောင်တာလို့ မှတ်ယူ

ဒေးလ်တာနက်ဂျီ၏ အထင်ကရလူ

ကျင့်သုံးပါ။ ခင်ဗျား ကြားချင်တာကို မျှော်လင့်စောင့်စားရင်း နားထောင်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ မျှော်လင့်စွာ
ထဲစကား သူ့ဆီက ထွက်လာနိုးနိုးဖြင့် နားမထောင်ပါနဲ့။ ဆူဆူညံညံ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဆိုရင် နားရွက်
သူပါစပ်နား ရွှေ့ပြီး နားထောင်ပြပါ။ အခုလို ကပ်ပြီး နားထောင်ဖို့ မသင့်တော်ဘူးဆိုရင် ကောင်းကေး
မကြားရဘူးလို့သာ အသိပေးလိုက်ပါ။

ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ ပြေးရင်း နားထောင်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ သူပြောနေတဲ့ စကားက
တခြားဆိုတဲ့ စိတ်မလွင့်ပါစေနဲ့။

* * *

မေးခွန်းမေးပါ

သူများ ပြောတာကို နားထောင်နေရင်း အခါအခွင့်သင့်တိုင်း မေးခွန်း မေးပေးပါ။ သူက ပြောပြီးရဲ့
မိမိမှ နားလည်ကြောင်းကို “ဪ အဲဒီလိုလား” စသဖြင့် မှတ်ချက်ပြုပါ။ အထူးသဖြင့် ခင်ဗျားရဲ့
လက်အောက်ငယ်သားက အကျိုးအကြောင်း လာပြောပြပြီး အသိပေးတဲ့အခါမျိုးမှာ အခုလို မေးခွန်း
မေးခြင်း၊ မိမိမှ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း မှတ်ချက်ပြုခြင်းတို့ဟာ လာပြောပြသူကို အားတက်စေ
ပါတယ်။ မိမိပြောပြတာကို အရေးတယူလုပ်ပေးတဲ့အတွက် ကျေနပ်မိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အကြည့်ချင်း ဆုံပေးပါ

သူများပြောတာကို နားထောင်ရင်း စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခံစားမှု တစ်ဖက်သား သိအောင် မျက်လုံး
နဲ့လည်း စကားပြောပေးပါ။ အကြည့်ချင်း ဆုံပေးပြီး ပြောပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အကြည့်မမှားစေနဲ့။ ရန်လိုတဲ့
အကြည့်၊ အထင်သေးတဲ့ အကြည့်၊ အပေါ်စီးက ကြည့်တဲ့အကြည့် စတဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့
အကြည့်တွေ မကြည့်မိစေနဲ့။

* * *

ဂရုစိုက်ပါ၊ ဂရုထင်စိုက်ပါ

သူများ ပြောပြနေတာကို အဆုံးအထိ ဂရုတစိုက်ဖြင့် နားထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို
နားထောင်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဂရုတစိုက်ဖြင့် နားထောင်ဖို့ လိုအပ်ပြီး စကားအဆုံးအထိ နားမထောင်ဖြစ်တာမျိုး
မဖြစ်ရအောင် ဂရုထင်စိုက်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ပြောပြတဲ့သူက ဖွင့်ပြောဖို့ တုန့်ဆိုင်းဆိုင်း
ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သူ ဖွင့်ပြောလာအောင် ဂရုစိုက်ပြဖို့ လိုပါတယ်။ ပြောပြတာကို နားထောင်ပြီးရင်
တစ်ဖက်သား ပြောပြခဲ့တာတွေကို စိတ်ထဲမှာ အကျဉ်းရုံးပြီး အချက်အလက်ကောက်ယူတဲ့ အကျင့်ရှိ
အောင် လုပ်ထားပါ။

* * *

ထိထိရောက်ရောက် နားထောင်ပေးခြင်းဟာ ပြောပြသူကို လေးစားသမှု ပြုပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ သင်ဟာ နားထောင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ တရားသူကြီးတစ်ဦးလို စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ နားထောင်ခဲ့တာ မဟုတ်စေရဘူး။ အဲဒီလို နားထောင်ပေးနိုင်ရင် လူတွေက သင့်ဆီကိုလာပြီး ရင်ပွင့်စကားတွေ ပြောကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းဘွင်းဘွင်း ပြောပြကြလိမ့်မယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ရှင်းရှင်းဘွင်းဘွင်း ပြောခွင့် မရလို့ မပြောဘဲ ထိန်ချန်ထားမယ့် စကားတွေကို သင့်ထံမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လာပြောကြလိမ့်မယ်။

သူများပြောတာကို နားထောင်ရတဲ့အခါ စိတ်ထဲ ခံစားမှုတွေ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတာ သဘာဝပါပဲ။ ခံစားမှုတွေ ရင်ထဲ ဂယက်ထနေပေမဲ့ ဟန်မပျက် ထိန်းကွပ်ထားပြီး ဆက်လက်နားထောင်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာဖြင့် နားထောင်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားမှုတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် တုံ့ပြန်မှုတွေ မရှိရလေအောင် ထိန်းကွပ်ပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေ၊ နာကျည်းစရာတွေ၊ စိတ်နာဖို့ ကောင်းတာတွေ လာပြောပြတဲ့အခါ သတိဖြင့် ထိန်းကွပ်ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ တလေးတစားဖြင့် နားထောင်နေစဉ် တစ်ဖက်သားရဲ့ ခံစားမှုတွေကိုလည်း နားလည်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ကို နားလည်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်ပေးနိုင်လိုက်တာဟာ သင့်အမြင်တွေကို ပြောပြဖို့အတွက် အုတ်မြစ်ချလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။



အသုံးပြုခြင်း

အပြောင်းအလဲများ ရေစီးလှိုင်း

အိမ်ခြံမြေဈေးတွေ တက်ကုန်တယ်။ နောက်တော့ ကားဈေးတွေ တက်ပြန်ပါတယ်။ ဘယ်သော့ အခါမှ ပြန်မကျတော့ဘူးလို့ ပြောကြရတဲ့အထိပါပဲ။ နောက်တော့ မြေလွတ်မြေရိုင်းဈေးတွေ တက်ပြန်ပဲ တယ်။ စက်မှုဇုန်တွေ ထူထောင်လို့ ကောင်းမယ့် အနေအထားမှာ ရှိတဲ့ မြေတွေ တက်ပြန်ပါတယ်။ အမေရိကန်ဒေါ်လာဈေးတွေ တက်ပြီးရင်း တက်နေတယ်။ ဘယ်သော့အခါမှ ပြန်မကျဘူးလို့ ပြောကြရတဲ့ အထိပါပဲ။

ဟုတ်ကော ဟုတ်ပါရဲ့လား။ 'ဘယ်သော့အခါမှ' ဆိုတာ 'ရာသက်ပန်'လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အမေရိကန်ဒေါ်လာဈေးတွေ ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။ ကားဈေးတွေ ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။ လက်ထဲ မိနေတဲ့သူတွေ အထိနာကုန်တယ်။ ထောင်ဂဏန်းတန်တဲ့အဆင့်ကနေ ရာဂဏန်းအဆင့်ကို ဈေးနှုန်းတွေက ထိုးကျသွားတာကို ကားရောင်းဝယ်ရေးလောကမှာ တွေ့ကြရတယ်။

တုံးတဲ့သူ ခံရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ မူဝါဒ အပြောင်းအလဲ ခဏခဏဖြစ်လို့ ခံရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောဘကြီးလို့ ခံရတယ်လို့ ပြောသံ သိပ်မကြားရဘူး။ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ ကိုက်ညီသော လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောဆိုသံကတော့ မကြားရသလောက်ပါပဲ။ ပြည်သူ့နီတိဆိုတာ မှီမှုန်း မသိတော့တဲ့ မျိုးဆက်တွေရဲ့ ခေတ်ကာလကို ရောက်နေပြီလို့ ပြောဆိုသံတော့ စကားစပ်မိကြတဲ့ အခါ ပြောဆိုကြတာ ကြားခဲ့ရပါတယ်။

* * *

ကျင့်ဝတ်များ

'လူ့ကျင့်ဝတ်' လို့ ဆိုရာမှာ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖို့ ဝန်ထမ်းကျင့်ဝတ်ကို ဖြစ်နိုင်သရွေ့လိုက်နာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်သူအိမ်သားတစ်ဦးအဖို့ မိသားစုကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပင် နေရာအလိုက် ကျင့်ဝတ်တွေ ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး ဖြစ်နိုင်သရွေ့ လိုက်နာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက်တဲ့ အမှုကိစ္စကို သင်ပြုမိလိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ လုပ်လိုက်တာက ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စကလေး ဆိုပါစို့။

ဘာမဟုတ်တဲ့ဟာကလေးကို သင်လုပ်လိုက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်က ခေါင်းထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။ မေ့နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့သူတွေအပေါ် သိသိသာသာ ထိခိုက်မိသွားစေတာမျိုး တွေ ရှိနေပါတယ်။ အကောင်းဘက်ကို ရောက်သွားစေတာမျိုး ရှိသလို အဆိုးဘက်ကို ရောက်သွားစေတာမျိုး လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဘာမဟုတ်တဲ့ဟာကလေးကို လုပ်မိတဲ့အတွက် သင်ဟာ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့သူ အဖြစ်ကို ရနိုင်သလို အဆင့်မရှိတဲ့သူအဖြစ်ကိုလည်း ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မရည်ရွယ်ဘဲ ရှေ့ကနေ စံနမူနာပြုလိုက်သလို ဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ သင် လုပ်ကိုင်လိုက်တာကလေးတွေ ကနေ ဘေးလူတွေကို အမြင်သဘောထားတွေ ပြောင်းကုန်တာမျိုး ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်ကလေးတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။

- အလုပ်ချိန်မှာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွား ရှာဖွေတာကို လုပ်ကိုင်တတ်ပါသလား
- အလုပ်မှ ပစ္စည်း၊ လူ့ အစရှိသည်တို့ကို ကိုယ်ကျိုးအတွက် သုံးစွဲတတ်ပါသလား
- အခြားသူတို့နှင့် ပြောဆိုရာမှာ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ မညီသော ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုများ ရှိပါသလား
- ခါးအောက်ပိုင်း ပြက်လုံးများ ညှပ်ပြီး စကားပြောဆိုတတ်ပါသလား
- မလိုတမာ အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုတာမှာ ဝင်ပါတတ်ပါသလား
- ကွယ်ရာမှာ အပုပ်ချတာကို ပြောဆိုတတ်ပါသလား
- ဆီရေတဲ့ စကားလုံးတွေ ပါနေကျ ဖြစ်နေသလား
- ကိုယ့်ကို ယုံကြည်စိတ်ချလို့ တိုးတိုးတိတ်တိတ် လာပြောထားတဲ့ သတင်းကို ပြန်ဖြန့်တတ်သလား
- မှားရင် ဝန်ခံခြင်း မပြုဘဲ ငြင်းခုံတတ်သလား
- အမှားကိုမြင် အမှန်မပြင်ဘဲ ခေါင်းရှောင်တတ်သလား
- အလုပ်မှာ ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရဲ့လား
- တခြားသူ သိဖို့လိုတဲ့ အချက်တွေကို ပြောမပြတ် ထိန်ချန်ထားတတ်သလား
- တံစိုးလက်ဆောင် လက်ခံရယူသလား
- သူတစ်ပါး လုပ်လို့ ရသွားတာကို နာမည်ဝင်ယူတတ်သလား
- သူတစ်ပါး လုပ်ကိုင်နေတာ မှားနေလို့ ချောက်ကျတော့မှာ သိပေမဲ့ အသာနှုတ်ပိတ်ပြီး အသာလက်ပိုက်ကြည့်နေသလား

စာရင်းက မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ သဘောသိရုံမျှ နေပြလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးအဖွဲ့ကလေး တွေ ဖြစ်ပေမဲ့ ပြဿာဒိ မီးလောင်ပြာကျစေနိုင်တဲ့ အမှိုက်စကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ပြောဆိုသုံးမပြီး ပဲ့ပြင်ပေးမယ့်သူ မရှိပါဘူး။ အမုန်းခံပြီး ပြောမယ့်သူ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဖွဲ့တဲ့ အမှိုက်စတွေကို ကိုယ့်အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် လှဲကျင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကျင့်တွေထဲမှာ မကောင်းမှုနဲ့ သိထားတာတွေ ပါနေရင် လှဲကျင်းပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါစာရင်းလိုမျိုး အမှိုက်ချတဲ့ စာရင်းတစ်ခု မိမိဘာသာ စဉ်းစားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကလွဲလို့ တခြား ဘယ်သူမှ မသိနိုင်တာမို့ ဆန်းစစ်တဲ့အခါ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ တိတ်တိတ်ကလေး ကြိုတင်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ပြင်နိုင်တာမှန်သမျှ ပြင်ပါ။ ချက်ချင်းပြင်နိုင်တာ မှန်သမျှ ပြင်ပါ။ ချက်ချင်း လျှော့ချနိုင်တာမှန်သမျှ လျှော့ချပါ။ မလုပ်နိုင်သေးတာရှိရင် လုပ်နိုင်တာနဲ့ ချက်ချင်း ပြုပြင်ပါ။

အရေးပါတယ်၊ အရေးမပါပါဘူး။ အသေးအဖွဲ့ကလေးပါ ဆိုတာနဲ့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ခွဲခြား သတ်မှတ်ခြင်း မပြုပါနဲ့။ ပြင်နိုင်တာနဲ့ မပြင်နိုင်တာကိုပဲ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ပြင်လို့ရတာတွေကို ပြင်သွားပါ။



အင်အားနည်းကျွန်ုပ်တို့

နမူနာအဖြစ် အခြေအနေတွေကို စဉ်းစားတင်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးကို ကြုံတဲ့အခါ ကျင့်ဝတ်ကို ဘယ်လို စောင့်ထိန်းမလဲဆိုတာ အဖြေရှာကြည့်ပါ။ အခြေအနေတွေက ပြောင်းလဲနေတယ်။ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအရ ကျင့်ဝတ်တွေကို ဖောက်ဖျက်လိုက်ရပါတယ်လို့ အကြောင်းပြကြရပါတယ်။ အခုတင်ပြထားတဲ့ အခြေအနေမှာ သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အမှန်အတိုင်း အဖြေရွေးလိုက်စမ်းပါ။ သင် တစ်ယောက်တည်းသာ သိမယ့်အဖြေ ဖြစ်တာကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း မလိမ်မညာဘဲ အဖြေ ထုတ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အဖြေသုံးခုစီ ပေးထားတဲ့အထဲမှ တစ်ခုကို သင် ရွေးချယ်လိုက်စမ်းပါ။



မလအခြေအနေ

အကျိုးအမြတ် ရှာဖွေခြင်း မပြုတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက လျှော့ဒါန်းမှု အစုစုကို ပြုနေပါတယ်။ ကျောင်းတစ်ခုတစ်ဆင့် တတယ်ကို ချို့တဲ့နှမ်းပါးနေတဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို လျှော့ဒါန်းပေး နေပါတယ်။ ဒီလို လျှော့ဒါန်းရာမှာ မိဘတွေရဲ့ ဘဏ္ဍာရေး အခြေအနေအရ တတယ်ကို မတတ်နိုင်ပါဘူးဆိုမှ လျှော့ဒါန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိဘတွေရဲ့ ဘဏ္ဍာရေး အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ဆန်းစစ်ပေးရမယ့် အလုပ်အတွက် သင့်ကို ငှားရမ်းလိုက်တယ်။

သင်က ပေးအပ်တဲ့ တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းရွက်လိုက်တယ်။ ဒီအခါမှာ တချို့မိဘတွေက ဣတိရဲ့ ဝင်ငွေကို အမှန်အတိုင်း ပြောပြမထားဘဲ လျော့ပေါ့ထားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါမှ ကျောင်း ကနေတစ်ဆင့် ပေးနေတဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တွေ ခံစားခွင့်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစု တစ်ခုဆိုရင် သိသိသာသာကြီး လျှော့ပြထားတယ်။ ဒီတော့ အထောက်အပံ့ကို ထက်ဝက်လောက် ပိုရနေ ထာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ပိုရနေတဲ့ ကျောင်းသူကိုလည်း သင်က သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး မေးမြန်းကြည့် စားပါ။ အထောက်အပံ့ရတဲ့အတွက် သူ ပျော်ရွှင်နေတယ်။ စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် ပညာသင်နေနိုင်တယ်။ မိဘဆီကသာ လက်ဖြန့်တောင်းရရင် အခုလိုမျိုး သူ နေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခု အထောက်အပံ့ရနေတဲ့

ပမာဏမျိုးကို သူ့မိဘတွေ မပေးနိုင်တာ သေချာနေတယ်။

* * *

ကဲ . . . သင် ဘာလုပ်မလဲ။ အမှန်အတိုင်း လုပ်မလား။ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကျောင်းသူ အနေဖြင့် အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြင့် ကျောင်းတက်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ လျှို့ဝှက်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဝင်ငွေ အဆင့်အတန်း သတ်မှတ်ချက်မှာ ပြင်လိုက်မှ အဆင်ပြေမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ မသိကျိုးကျွန် ပြုထားလိုက်မလား။

ကျောင်း အာဏာပိုင်တွေကို သင် သွားပြောမလား။ ကျောင်းအာဏာပိုင်တွေအနေဖြင့် အခုလို ကိစ္စမျိုးတွေကို သိထားပြီးပုံရတယ်။ တမင် မျက်စိမှိတ်ထားပြီး မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ အခုကိစ္စကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း အရေးယူလိုက်ရင် ကျောင်းအာဏာပိုင်တွေပါ တစ်နွယ်ဝင် တစ်စင်ပါ ဆိုသလို ရောပါကုန်နိုင်တယ်။

ငှားရမ်းထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းထဲ အမှန်အတိုင်း အစီရင်ခံလိုက်မလား။

သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခုဟာက လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေကြည့်နေတာပါ။ သင်ရဲ့ အဖြေကို အမှတ် ပေးမယ့်သူလည်း မရှိပါဘူး။ သင့်အဖြေကို သင်ကလွဲလို့ အခြား ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာနေဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်။

* * *

ခုတီသ အခြေအနေ

ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ အရောင်းဌာနမှာ မန်နေဂျာအဖြစ် ခင်ဗျား တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရတယ်။ သင်ဟာ ကွန်ပျူတာနဲ့ အင်တာနက်တို့ကို ကောင်းကောင်းသိထားတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဒါရိုက်တာ တစ်ဦးက သင့်ကို ခေါ်တွေ့ပြီး ပြောတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေ အင်တာနက် သုံးစွဲကြတာမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွက် သုံးစွဲကြတာတွေ များနေတယ်။ ချုပ်တင် ရိုက်တဲ့သူတွေ ရှိနေတယ်။ ဖေ့စ်ဘုတ်သုံးတဲ့သူတွေလည်း ရှိနေတယ်။ ဂျီမေးလ် ပို့တဲ့သူတွေလည်း ရှိနေတယ်။ တကယ်လို့ ကုမ္ပဏီရဲ့ အတွင်းရေး အချက်အလက် တွေ ပါသွားခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒီတော့ သူတို့ သုံးစွဲနေကြတာကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားပေးဖို့ စီစဉ် ခိုင်းတယ်။ စီစီတီတီ ကင်မရာတွေ တပ်မယ်။ အင်တာနက် ဆက်သွယ်မှုတွေကို ဆော့ဖ်ဝဲလ်တစ်ခုခုသုံးပြီး စောင့်ကြည့်မှတ်သားမယ် စတဲ့ အစီအမံတွေ လုပ်ဖို့ ပြောလာပါတယ်။

သင် ဘာလုပ်မလဲ။

ဝန်ထမ်းတွေ ဝက်ဘ်သုံးစွဲကြပုံ၊ ဂျီမေးလ် ပို့တာ၊ ချုပ်တင် ရိုက်တာတွေကို စောင့်ကြည့်မှတ်သား

မလား။

ဒါရိုက်တာဆီကို အင်တာနက် သုံးစွဲမှုအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ထုတ်ပြန်ဖို့ ပြောမလား။

ပစ္စုကီတစ်ခုလုံး တစ်ပြေးညီ ကျင့်သုံးပေးဖို့ တောင်းဆိုမလား။ အရောင်းဌာနတစ်ခုတည်းကိုပဲ တင်းကျပ်ခြင်း ပြုသင့်ကြောင်း တင်ပြမလား။

ဝန်ထမ်းတွေကို ခေါ်ယူပြီး ဒါရိုက်တာ ပူပန်တဲ့ကိစ္စကို အလွတ်သဘော ပြောပြမလား။

သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခုဟာက လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေကြည့်နေတာပါ။ သင်ရဲ့ အဖြေကို အမှတ်ပေးမယ့်သူလည်း မရှိပါဘူး။ သင့်အဖြေကို သင်ကလွဲလို့ အခြား ဘယ်သူမှ မထိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် မမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာနေဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်။

* * *

ဘက်စုံ အခြေအနေ

သင်ဟာ ဓာတုဗေဒ အဓိက ဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရထားတယ်။ ပါရဂူဘွဲ့အတွက် စာတမ်းပြုစုဖို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာမှာ ဘဏ်တစ်ခုက တလေးတစားဖြင့် သင့်ကို ခေါ်တွေ့ပြီး ထောက်ပံ့ကြေးပေးထားတယ်။ သင်က စမ်းသပ်မှုတွေ၊ သုတေသနတွေ လုပ်တယ်။ သီအိုရီ အသစ်တစ်ခုကို မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူနိုင်ဖို့အတွက် ဦးတည်ပြီး လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာမှာ စမ်းသပ်မှုတွေ၊ သုတေသနလုပ်ကြည့်တာတွေကနေ ချာတဲ့ အချက်အလက်တွေထဲမှာ သင် သက်သေထူဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ သီအိုရီ မှန်ကန်ကြောင်း ပြသနိုင်မယ့် အချက်အလက်တွေ၊ ရလဒ်တွေ ရထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့အချက်အလက်တွေကျတော့ သီအိုရီ မှန်ကန်မှုကို သံသယဝင်စရာအဖြစ် ထောက်ပြလို့ရနေစေတဲ့ အချက်အလက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။

ကောင်းပြီ။ စာတမ်းပြုစုရေးသားတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်ကြောင်း ပြသနိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေကိုပဲ သုံးစွဲပြီး ရေးသားမယ်။ ပိုမိုခိုင်လုံစေဖို့ ကျမ်းကိုးကျမ်းကားတွေကိုပါ ဆွဲယူပြီး သုံးမယ်။ အဲဒီလို ရေးသားပြုစုထားတဲ့ စာတမ်းကို တင်ပြီး အစစ်ဆေးခံရင် ပါရဂူဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးနိုင်မှာ သေချာသလောက် ပြန်နေတဲ့အပြင် ရှေ့ဆက်ပြီး လေ့လာစူးစမ်းဖို့အတွက်လည်း ဘဏ်ထံမှ အထောက်အပံ့ ဆက်လက်ရယူနိုင်ဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တွေ့ရှိချက်တွေ အကုန်လုံးကို စာတမ်းထဲမှာ ဖော်ပြမယ်။ အဲဒီအခါမှာ သီအိုရီ မှန်ကန်ကြောင်း ရာနှုန်းပြည့် သေချာစွာ သက်သေပြနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပါရဂူဘွဲ့အတွက် အစစ်ဆေးခံတဲ့အခါမှာလည်း အောင်ချင်မှ အောင်မယ်။ အောင်ချင်လည်း အောင်သွားနိုင်တယ်။ အောင်မယ်လို့ ကံသေကံမ ပြောလို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ မအောင်ခဲ့ရင် ဘဏ်ထံမှ အထောက်အပံ့လည်း အလိုလို ရပ်ဆိုင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဘာလုပ်မလဲ။

ရရှိထားတဲ့ အချက်အလက်တွေ အကုန်လုံး မထိန်ချန်ဘဲ တင်ပြထားတဲ့ စာတမ်းကို တင်သွင်း

သင် တင်ပြမယ့် သီအိုရီကို ထောက်ခံနေတဲ့ အချက်အလက်တွေတိုပဲ ရွေးချယ်ပြီး တင်ပြထားတဲ့ စာတမ်းကို တင်သွင်းမလား။

ရရှိထားတဲ့ အချက်အလက်တွေအရ တစ်မျိုးပြန်စဉ်းစားကြည့်ပြီး စမ်းသပ်မှုတွေနဲ့ သုတေသနလုပ်တာတွေကို အစကနေ ပြန်စပြီး လုပ်ကြည့်မလား။

သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခုဟာက လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေကြည့်နေတာပါ။ သင်ရဲ့ အဖြေကို အမှတ်ပေးမယ့်သူလည်း မရှိပါဘူး။ သင့်အဖြေကို သင်ကလွဲလို့ အခြား ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုလိုက်ပါ။ တိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာနေဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်။

* * *

စတုတ္ထ အခြေအနေ

သင်ဟာ ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ လက်ထောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေတဲ့သူ ဆိုပါစို့။ အဲဒီလုပ်ငန်းမှာ အဓိကလုပ်ငန်းက နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာကို ကျကျနန လှလှပပ လုပ်ပေးရတယ်။ စာစီစာရိတ်ကစလို့ စာမျက်နှာပေါ် ခင်းကျင်းပေးတာအလယ် ပုံနှိပ်စက်မှာ အပ်နှံတာအဆုံး လုပ်ကိုင်ပေးရတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ စာအုပ်ချုပ်ပြီး အလုပ်အပ်နှံသူတို့ အရောက်ပေးပို့ရတယ်။

အထင်ကရ ဘဏ်လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ နှစ်ပတ်လည် အစီရင်ခံစာတစ်ခုကို လုပ်ပေးပြီး ပုံနှိပ်စက်မှာ အပ်နှံလိုက်တယ်။ ပုံနှိပ်ပြီးစီးသွားတဲ့အခါ ပုံနှိပ်ထားတဲ့ စာရွက် (စာဖောင်)တွေကို စာအုပ်ချုပ်မယ့်ဆီကို သင်က သယ်ပို့ပေးရတယ်။ စာအုပ်ချုပ်တဲ့ဆီမှာ ရိုက်ထားတဲ့ စာရွက်တွေကို ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ကြည့်ရင်း အမှားတစ်ခုကို သွားတွေ့တယ်။ တတိယစာမျက်နှာ ထိပ်မှာ စာလုံးပေါင်းထားတာ မှားနေတယ်။ Form လို့ ဖြစ်ရမယ့်အစား Form လို့ ဖြစ်နေတယ်။ ခေါင်းစီးနေရာမှာ ဆိုတော့ စာလုံးအရွယ်အစားက ကြီးတယ်။ သာမန်ကာလုံးကာဖတ်တဲ့သူ အဖို့တော့ မျက်စိလျှမ်းပြီး ကျော်သွားမှာပါ။ တွေ့သွားရင်တော့ စိတ်ပျက်မိမှာ အမှန်ဘဲ။ ဘဏ်ဆိုတာက တိကျမှန်ကန်ရတဲ့ လုပ်ငန်း မဟုတ်လား။

မှားတာတော့ မှားနေပြီ။ မှားနေတာကိုလည်း သင် တွေ့ထားပြီ။

သင် ဘာလုပ်မလဲ။ သင်ရဲ့ ဆရာသမားဆီကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ပြီး အကျိုးအကြောင်း ပြောပြမလား။ မှားနေတဲ့ အမှားက အစီရင်ခံစာရဲ့ ဖော်ပြချက်ကိုတော့ မထိခိုက်ဘူး။ မှားတာကိုတွေ့တဲ့သူက စိတ်ထဲ ပြင်ပြီး ဖတ်သွားလို့ ရတဲ့အမှားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှားနေတာက မှားနေတာပဲ။ မှားနေတာကိုလည်း တွေ့ထားတာကြောင့် ဆရာသမားဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး အကျိုးအကြောင်း အသိပေးမလား။

အမှားကို ပြင်ရမယ်ဆိုရင် အချိန်လည်း တုန်ဦးမယ်။ ငွေလည်း တုန်ဦးမယ်။ မသိလိုက် မသိဘာသာ အသာထားလိုက်ပြီး စာအုပ်ချုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဘဏ်ကို သွားပို့လိုက်မလား။ ဆရာသမားကို ပြောပြနေရင် ဖိုးသူတော် မလိမ္မာလို့ ဘုန်းကြီး အာပတ်သင့် ဆိုသလို ဖြစ်နေနိုင်တယ် မဟုတ်လား။

စာရွက်ပေါ် အခင်းအကျင်းလုပ်ပေးတဲ့ ဒီပိုင်းပညာရှင်ဆီကို ဖုန်းဆက်ပြီး မှားနေတဲ့အကြောင်း ပြောပြမလား။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မှားသွားရတာလဲဆိုတာ အဖြေရှာခိုင်းမယ်။ ပြီးမှ သူ့ဆီက ကြားသိရတဲ့ အချက်ကို ဆရာသမားထံ အကြောင်းကြား အသိပေးမလား။

သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ စာကြည့်ပါ။ အခုဟာက လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေကြည့်နေတာပါ။ သင်ရဲ့ အဖြေကို အမှတ် မယုံသလည်း မရှိပါဘူး။ သင့်အဖြေကို သင်ကလွဲလို့ အခြား ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာနေဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်။

* * *

၃၃၀ အခြေအနေ

သတင်းကို အဓိကထားပြီး ထုတ်ဝေနေတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတိုက်မှာ သင်က ဝါရင့်အယ်ဒီတာတစ်ဦး အဖြစ် အလုပ်လျှောက်တယ် ဆိုပါစို့။ လက်ရှိအနေအထားမှာ သင်က တခြား ဂျာနယ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ စည်းပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်အဖြစ် စာတွေ ရေးနေတယ်။ လုံးချင်းတွေလည်း အခါအားလျော်စွာ ရေးသား ထုတ်ဝေနေတယ်။ တချို့ မဂ္ဂဇင်းတိုက်တွေမှာလည်း အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် စာတွေကို တည်းဖြတ်ပေးနေတယ်။ အခု အလုပ်ကို လျှောက်ရတာက တိုက်ထိုင်အယ်ဒီတာအဖြစ် နေရာတစ်ခု တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရချင်လို့ လျှောက်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ခန့်မယ်သူကို ခင်ဗျား ဘယ်လို တင်ပြမလဲ။

အယ်ဒီတာ တစ်ဦးပါလို့ ပြောပြမလား။ အဲဒီလို ပြောလိုက်ရင် အခုလျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်နဲ့ မကိုက်ပါ။

စာရေးဆရာတစ်ဦးပါလို့ ပြောပြမလား။ အဲဒီလို ပြောရင် အမှန်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်ပေမဲ့ လျှောက်ထားတဲ့ အလုပ်နဲ့တော့ နည်းနည်းလွဲချော်နေတယ်။

လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေတာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပြီး တိုက်ထိုင်အယ်ဒီတာ ဖြစ်ချင်လို့ လာ လျှောက်တာပါလို့ ပြောပြမလား။

သင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ စာကြည့်ပါ။ အခုဟာက လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေကြည့်နေတာပါ။ သင်ရဲ့ အဖြေကို အမှတ် မယုံသလည်း မရှိပါဘူး။ သင့်အဖြေကို သင်ကလွဲလို့ အခြား ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ဖြေဆိုလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာနေဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်။

* * *

အခု တင်ပြထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေက ရေကြီးခွင်ကျယ် လုပ်ကြတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စမျိုးတွေ ဖြစ်ပြီး ကြုံလေ့ကြုံထရုံတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နှိုးသားတဲ့အပြင် ဖြောင့်မတ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့အတွက် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ မိမိရဲ့ အထက်လူကြီးက ကျင့်ဝတ်နဲ့ မကိုက်ညီတာကို လုပ်ဖို့ ခိုင်းစေလာတဲ့အခါ သင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်မလဲ။ ရေလိုက်ငါးလိုက် လုပ်မလား။ ရေဆန်ကို ကူးမလား။ ဒါမှမဟုတ် ရွှေကနေ ကြိုကူးမလား။

ရေလိုက်ငါးလိုက် လုပ်နေရာက ပြဿနာလည်းတက်ရော မိမိကို အသနားမရှိ ထိုးကျွေးလိုက်တာကို ခံရပြီး နာမည်ယူက်တာ၊ အလုပ်က ထွက်ရတာ၊ ထောင်ကျသွားတာတွေ လူ့လောကမှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အကြံပေး တိုက်တွန်းချင်တာက ငြင်းလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တိုးတိကြီး 'ဟင့်အင်း' လို့တော့ မငြင်းပါနဲ့။ အဲဒါက ရေဆန်ကူးတဲ့ငါး ဖြစ်လို့ ရေရှည်မှာ လက်ပန်းကျပြီး ရေနှစ်သွားနိုင်တယ်။

ငြင်းတာတော့ ငြင်းရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညာသားပါပါ ငြင်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရွှေကနေ ကြိုပြီး ကူးတဲ့ငါးလို ကူးတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ရေစီးအတိုင်း လိုက်ပါနေပေမဲ့ ရွှေကနေ ကြိုကူးနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ပြောပြပြီး ငြင်းရမယ်။ ပြောပြလည်လည် ပြောပြီး ငြင်းရမယ်။ အမာကို ပြောရင် အချို့ကို ဆောင်ထားဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ငြင်းနေချိန်မှာ မျက်နှာချိုသွေးထားဖို့ လိုတယ်။ မျက်နှာက တင်းမာခက်ထန်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ စကားလုံးတွေကလည်း ပျော့နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကျင့်ဝတ်ကို မချိုးဖောက်ဘဲ လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ကြံဆပြီး ကင်ပြပေးသင့်ပါတယ်။



ဂုဏ်ရိပ်ဆိုတာ

အထင်ကရလူ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မြင့်တဲ့သစ်ပင် လေတိုက်တာ ပိုခံရတယ်ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဂုဏ်ရိပ်ကို အတိုက်ခိုက်ခံရတာတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျင့်ဝတ်ကို ပစ်မှတ်ထားပြီး တိုက်ခိုက်တတ်ကြပါတယ်။ လူမှုရေးဖောက်ပြန်တာမျိုးကို လီဆယ်ပြီး ပြောဆိုတာမျိုးအထိ ရှိပါတယ်။

အထင်ကရလူအဖြစ် ခိုင်မြဲဖို့ဆိုတာ ကျင့်ဝတ်ကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ အုတ်မြစ်ချထားဖို့ လိုပါတယ်။ နို့မို့လို့ကတော့ အနာပေါ်တိုင်း ဆေးမြီတို့နဲ့ လိုက်ကုနေရမှာဖြစ်ပြီး အနာက အမြစ်မပြတ်လို့ ကုပြီးရင်း ကုနေရလိမ့်မယ်။ ရောဂါကို မကုဘဲ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ ဝေဒနာကို လိုက်ကုနေသလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

မူလအရင်းခံမှာ ခိုင်မာတည်ကြည်တဲ့သူအဖို့ ရင်တွင်းစကားသံက "ဒီလို အောက်တန်းကျတာမျိုးတွေကို လုပ်မယ့်အစားထဲက မဟုတ်ဘူး"

လို့ ခပ်မာမာ ပြောနေပါတယ်။ ကိုယ့်ရပ်တည်ချက်နဲ့ ကိုယ် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် နေထိုင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခိုင်မာတည်ကြည်စွာဖြင့် အဆင့်အတန်း ရှိရှိ နေတဲ့သူလို့ လူတိုင်းက သတ်မှတ်ခြင်း ခံရဖို့ဆိုတာ အရင်ဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီလို လူစားလို့ လိပ်ပြာလုံလုံဖြင့် လက်ခံသတ်မှတ်နိုင်

လိုအပ်ပါတယ်။

အပြောမဟုတ် အလုပ်ဖြင့် သက်သေတည်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဟန်ဆောင်ပြီး လူတွေကို ဝေးလပ်ဖို့ဆိုတာ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်း လူတိုင်းကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဘူးပေါ်သလို ပါမှာပဲ။ ဒီတော့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ခိုင်မာတည်ကြည်စွာဖြင့် စောင့်ထိန်းနိုင်တဲ့လူစားမျိုးဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုစုပျိုးထောင်မှု ပြုပေးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်အောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အပိုင်းကဏ္ဍသုံးရပ်မှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဂုဏ်ယူတတ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အခန်း(၃)မှာ တင်ပြပေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ အသုံးချလိုက်စမ်းပါ။

နှုတ်မှ ပြောနေတဲ့စကားတွေနဲ့ ရင်တွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေအကြား မတူကွဲပြားခြားနား တွေ ရှိနေစေခြင်းဖြစ်ပြီး အဲဒီလို ကွဲပြားခြားနားနေတာဟာ သူ့အလိုလို ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေလေ့ရှိပါတယ်။ မိမိဟာ ဘယ်လို လူစားလဲဆိုတာ အလိုလို သိသာနေစေပါတယ်။ ဒီတော့ ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်း ပုံအခါ အဲဒီလို စောင့်ထိန်းတာအတွက် ဂုဏ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်ဖို့အတွက် စိတ်အားမငယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်တော့ မိမိတို့မှ ခွင့်မပြုရင် ဘယ်သူကမှ အထင်သေးအမြင်သေးဖြင့် သင့်ကို စိတ်အားငယ်အောင် လုပ်လို့ မနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ရဲရင့်ခြင်း ရှိနေရင် မစော်ကားဝံ့ကြပါဘူး။

သူတစ်ပါးက အထင်ကြီးတာ၊ လေးစားတာကို ကြုံရတဲ့အခါမျိုးမှာ မှတ်မှတ်ထင်ထင်ဖြင့် ဂုဏ်ယူ လိုက်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ အားမလို့ အားမရ ဖြစ်မိတာ ဘာတွေ ရှိသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပါ။ ပြီးရင် အားနည်းနေတဲ့ဟာတွေကို ငါ ဘယ်လိုတော်အောင် လုပ်မလဲဆိုတာ ကြံဆပါ။ တကယ်ကော ငါထင်သလို မိည့်နေတာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာကိုလည်း ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်တွေ ရှုပ်ပြီး ကသောင်းကနင်းတွေ ဖြစ်နေလို့ ငါဟာ စနစ်တကျ မလုပ် တတ်သူလို့ အားမလို့ အားမရ ဖြစ်နေမိတယ်ဆိုရင် ဘယ်အလုပ်တွေ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ခဲ့ပြီးပြီလဲ။ ဘာတွေ ကျန်သေးသလဲ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်ကို အလုပ်တွေ တအားများနေလို့ ကသောင်းက နင်း ဖြစ်နေရပါတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဂုဏ်ယူလိုက်စမ်းပါ။

သာမန်ဘဝမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရွာတဲ့ဘဝမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူမှုဆက်ဆံရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သာမန်ဘဝမှာတော့ ဆက်ဆံရေးသက်သက် ဖြစ်ပြီး စီးပွားရွာတဲ့ ဘဝမှာတော့ ငွေကြေးက ဆက်ဆံရေးမှာ ပါနေပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိရဲ့ ခိုင်မာတည်ကြည်မှု ပိုမို ပြတ်ပြတ်ထင်ထင် ဖြစ်မှ ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကို အကျင့်မရိုးဖြောင့်သူလို့ သတ်မှတ်ခံရရင် ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ဘုန်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်ကို စောင့်ထိန်းကြရတာဟာ မိမိဆန္ဒအလျောက် စောင့်ထိန်းခြင်း ရှိနိုင်သလို နာမည် ဂုဏ်စာရင်းဝင်သွားရင် လုပ်ကိုင်ရတာ ခက်ခဲသွားမယ့်အရေးကို ပူပန်စိုးရိမ်တာကြောင့် စောင့်ထိန်းကြရ တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း မပြုခဲ့ရင် ဘယ်လောက်အထိ နစ်နာနိုင်သလဲ။ စောင့်ထိန်းခြင်းမပြုခဲ့ရင် ဘယ်လောက် အကျိုးရှိနိုင်မလဲဆိုတာ နှစ်ခုကို ချိန်ဆပြီး ကျင့်ဝတ် လိုက်နာရန် သင့်မသင့်ဆိုတာကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့များ နစ်နာစရာအကြောင်း မရှိဘူးဆိုရင်

ကျင့်ဝတ်ကို မစောင့်ထိန်းတော့ဘဲ ချိုးဖောက်ကာ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် လုပ်ကိုင်လိုက်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းထားတာကိုတောင် ကျော်ပြီး လုပ်ကိုင်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ နှစ်နာစရာအကြောင်းရှိပေမဲ့ ရလာမှာက တနင့်တပိုး ဖြစ်နေရင်လည်း ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။

* * *

လိပ်ပြာသန့်ဖို့သာ အဓိက

ကျင့်ဝတ်ကို မစောင့်ထိန်းလို့ သိက္ခာကျရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖျက်လုံးတွေရဲ့ အကြည့်ကို ခံရမှာ စိုးကြောက်လို့ ကျင့်ဝတ်ကို စောင့်ထိန်းတာထက် မိမိလိပ်ပြာလုံဖို့အတွက် စောင့်ထိန်းတာက ရေရှည်မှာ ပိုပို အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသပြာငွေကြေးထက် ကျင့်ဝတ်စောင့်ထိန်းဖို့ကို ပိုအလေးထားမှ လိပ်ပြာသန့်သန့်ဖြင့် အသက်ရှူနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရပ်တည်ချက် မရှိရင် ချော်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ လိပ်ပြာမလုံရင် အဆင့်အတန်းရှိရှိဖြင့် နေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လိပ်ပြာ သန့်ခြင်းဟာ ခေါင်းမော့ထားနိုင်ဖို့အတွက် ခွန်အားတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ဥပဒေ၏ ကန့်သတ်ချက်များ

ကျင့်ဝတ် မစောင့်ထိန်းတာကြောင့် လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ထိခိုက်နှစ်နာမှုတွေ ဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးလိုက်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေဖြင့် မငြိစွန်းတဲ့ ချိုးဖောက်မှုမျိုးတွေကိုတော့ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလို ပြဿနာတွေကို ဟန့်တားပေးနိုင်ဖို့အတွက် ဥပဒေ အသစ်တွေ ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းပေးကြရပါတယ်။ ပြစ်ဒဏ်ကိုလည်း ငွေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ်များ တိုးမြှင့်သတ်မှတ်ပေးကြရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဥပဒေ ထောင့်တင်းခိုင်မာအောင် လုပ်ကြရတာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ အများအပြားကို ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း နည်းလမ်းဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ ပြစ်မှုဆိုင်ရာဥပဒေတွေ ဟာ 'လက်စားချေခြင်း' အပေါ်မှာ အခြေခံထားကြပါတယ်။ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် လုပ်တဲ့သူမှာလည်း ဒုက္ခပြန်ကြုံရအောင် ဥပဒေဖြင့် လက်စားချေပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်တာမှားတာ ထက် တရားရင်ဆိုင်နေတာကို အနိုင်ရဖို့ ဦးစည်လုပ်ဆောင်ကြရတာဟာလည်း အားနည်းချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ တရားနိုင်ဖို့အတွက် ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက်ပစ်လိုက်ရတာမျိုးတွေတောင် ရှိတတ်ပါတယ်။ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေတွေကို လက်တစ်လုံးခြား လုပ်ပြီး ချိုးဖောက်နိုင်တဲ့ ဟာတွက်တွေလည်း ရှိစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျင့်ဝတ် စောင့်ထိန်းစေဖို့အတွက် ဥပဒေအရ တရားဝင်မဝင်၊ ချိုးဖောက်ရာ ရောက် မရောက်ဆိုတဲ့ ပေတံဖြင့် တိုင်းတာခြင်း မပြုအပ်ပါဘူး။

စီးပွားရေးသမားတစ်ဦးအဖို့ ဥပဒေတောင်အတွင်း လုပ်ကိုင်နေရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါဘူး။ ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလုပ်ရှင်တစ်ဦးရဲ့ ကျင့်ဝတ်

တွေကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းရမှာ ဖြစ်ပြီး လုပ်သားအင်အားစုအတွက် စံနမူနာထားရသူတစ်ဦး ဖြစ်နေနိုင်
မည် အတောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ထယ်နားမှာ ရစ်တည်ခေတ်

ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်းပါလို့ ပြောဆိုတိုက်တွန်းနေပေမဲ့ လိုက်နာစောင့်ထိန်းရမယ့် ကျင့်ဝတ်
တွေကို နံပါတ်စဉ်ထိုးပြီး ရေးပြပါဆိုရင် ရေးပြဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒီဟာကတော့ လိုက်နာစောင့်
ထိန်းအပ်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုပြီး မိမိဘာသာ ဆင်ခြင်ထုံတရားဖြင့် အဆုံးအဖြတ်ပြုပြီး စောင့်ထိန်းနေကြရတာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျင့်ဝတ်စည်းအတွင်းမှာ အမြဲရပ်တည်နိုင်ပါရဲ့လားဆိုတာ တိတိပပပြောဖို့ ခက်ပါ
တယ်။ ဒီတော့ လိပ်ပြာသန့်မသန့် ဆိုတာ မိမိစိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခံစားမှုများအရ ခွဲခြားသိရှိပြီး လိပ်ပြာ
သန့်ရင် စောင့်ထိန်းလိုက်ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ မိမိတစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပြီး
တယ်ဟာကတော့ ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်ရာရောက်တယ်လို့ မိမိဘာသာ အဆုံးအဖြတ်ပြုပြီး ပြုပြင်ပေးရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

အသိတရားကို သတိဖြင့် ထိန်းကျောင်းပေးသွားတဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့်
ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပြုပြင်မှုတွေ ပိုမို ထိရောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ပိုင်လမ်းခြင်သာခြင်း

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအကြား ထိန်ချန်ထားတဲ့အချက်တွေ ရှိနေတာဟာ မှုမမှန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
ထူးကဲရဲ့ မဟာဗျူဟာတွေ၊ အတွင်းရေးတွေကို နှုတ်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စတွေမှာ ပွင့်လင်း
ခြင်သာမှု မရှိရင် ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်မှုတွေကို အားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ဘာတစ်ခု
ကိုယ်ဝှက်မထားဘဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။ ချမှတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ
ကိုလည်း အသိပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ထားရှိလုပ်ကိုင်ကြတာဟာ စည်းလုံးမှုကို ထိခိုက်စေ
နိုင်ပြီး ထိန်ချန်တဲ့အကျင့် လူတိုင်းကို ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လုပ်ကိုင်ကြခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနဲ့
တစ်ဦး ယုံကြည်မှုတွေ တိုးစေနိုင်ပြီး လူတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လုပ်ကိုင်လာကြတဲ့အထိ ကူးစက်သွားမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြစ်နေတဲ့ ဝန်းကျင်မှာ ကျင့်ဝတ်ကို အလိုလို စောင့်ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွား
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်စောင့်ထိန်းရာမှာ ခလုတ်တိုက်လဲစေတဲ့ အကြောင်းတရား ၄ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက

တော့ . . .

လောဘကြီးခြင်း၊ အာဏာမက်ခြင်း၊ ဂုဏ်မက်ခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမက်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကျင့်ဝတ်ကို
ချိုးဖောက်မိစေတတ်ပါတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ချိုးဖောက်မိစေတတ်ပါတယ်။

အလှင်စလို လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လုပ်သင့်၏ မလုပ်သင့်၏ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့ အချိန်မပေးဘဲ အလောတကြီး

လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ အမှားကျူးလွန်မိစေတတ်ပြီး ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်တဲ့ အမှားများကိုပါ ကျူးလွန်မိစေတတ်ပါတယ်။

ပျင်းရိခြင်း၊ အားထုတ်ကြိုးစားရမှု အနည်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်စေတတ်တာကြောင့် ကျင့်ဝတ်ထိန်းရတာကို ပင်ပန်းတယ်လို့ ယူဆမိရာမှ အကြိမ်ကြိမ် ချိုးဖောက်မိစေတတ်ပါတယ်။

ကမ္မားရှူးတိုး လုပ်ခြင်း။ မစဉ်းမစား၊ မဆင်မခြင် အရမ်းကာရော လုပ်နေတာဖြစ်လို့ ကျင့်ဝတ် စောင့်ထိန်းဖို့ ထည့်မစဉ်းစားတော့ပါဘူး။

* * *

ကျင့်ဝတ်ကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းတာဟာ ကောင်းသောကျင့်ထုံးတစ်ခုအဖြစ် ခံယူချက်အပြည့်ထားရှိကာ နေထိုင်ပြုမူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်တစ်ခုခုကို ချိုးဖောက်လိုက်တဲ့အတွက် နစ်နာမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိစေမယ်။ မရှိဘူးဆိုတာနဲ့ ချင့်ချိန်ခြင်း မပြုအပ်ချေ။ နစ်နာမှု ရှိစေသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ လိုက်နာစောင့်ထိန်းနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ် စောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်းကြောင့် တန်ခိုးတက်တဲ့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကိုလည်း ခိုင်မာစေပါတယ်။



အသုံးနှုန်းစိတ်

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု

သူများတကာက ကိုယ့်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ရှိကြတဲ့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်အပေါ် အားရကျေနပ်မှု ရှိတဲ့အပြင် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ပြည့်ဝနေရင် လုပ်သမျှ တင့်တယ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမြတ်နိုးနေနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမထားတဲ့သူကို သူများတကာကလည်း တန်ဖိုးထားဖို့ ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမြတ်နိုးမှု မရှိရင် သူများတကာကလည်း လေးစားမြတ်နိုးမှု ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို တာဝန်ယူရဲရပါမယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို ကိုယ်အလေးထားရပါမယ်။ ဒါမှ သူများတကာက ကိုယ့်စကားကို အလေးအနက် ရှိပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု လျော့ကျစေတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းအချက်တွေကြောင့် ဆုတ်ယုတ်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ လှုပ်လေမြှုပ်လေ ဖြစ်ရင်း နှံ့နှစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လျော့ကျစေတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပစ်ပြီး ဆုတ်ယုတ်စေတာတွေကို ဖယ်ရှားကာ တိုးတက်စေမှာတွေနဲ့ အစားထိုး လဲလှယ်ပစ်လိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု

ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအပေါ် နားလည်မှု လွှဲမှားနေတာတွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်မှု လွှဲမှားနေတာကြောင့် အခြားသူတစ်ဦးဦးရဲ့ ပြုမူမှုအပေါ် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုတာ မှားယွင်းသွားစေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့ အဖြေမှန်ကို သိအောင်လုပ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဟိတ်ဟန်အပြည့်ရှိခြင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ မှားယွင်းတတ်ကြပါတယ်။ ဟိတ်ဟန်ကောင်းတဲ့သူကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ရှိတဲ့သူလို့ ထင်မှတ်မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဟိတ်ဟန်ကောင်းတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိတာတို့ နှစ်ခု မတူခြားနားကြပုံကို ရှင်းပြတဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို တင်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုရဲ့ ကွာဟချက်ကို သဘောပေါက်ထားရင် အထင်ကရလူ ဖြစ်ဖို့ အတော်နီးစပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ပွဲစား နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မျက်မှန်းတန်းမိနေကြပေမဲ့ မေးထူးခေါ်ပြော အဆင့်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်ရက်မှာတော့ မြို့တော်ဝန်က မာရသွန်ပြေးပွဲ တစ်ခု ကျင်းပမယ့်အကြောင်း ကြေညာလိုက်တဲ့အခါ သူတို့နှစ်ဦး ဝင်ပြိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။

ပွဲစားတစ်ဦးရဲ့ အမည်က ကိုမောင်ထူး ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ယောက်ရဲ့ အမည်က ကိုကြည်ဇင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ စာရင်းပေးရင်း ဆုံမိကြတယ်။ “ချိန်းထားရင်မှ လွဲနေဦးမယ်။ အခု မထင်မှတ်ပဲ လာဆုံမိကြတယ်” လို့ တောင် ပြောမိကြရင်း သူတို့နှစ်ဦး ခင်မင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားကြတယ်။

မောင်ထူးက မာရသွန်ပြေးပွဲကို အချိန်မရွေး ထပြေးနိုင်တယ်။ ပထမ မရရင်တောင် တတိယအောက်ကို မရောက်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုကြည်ဇင်ကတော့ အလေ့အကျင့် ရှိထားမှ အမောခံနိုင်ပြီး သက်လုံကောင်းမယ်လို့ ယူဆတာကြောင့် နံနက်တိုင်း စောစောထပြီး အပြေးလေ့ကျင့်ပါတယ်။

မာရသွန်ပြေးပွဲ ကျင်းပတဲ့ နံနက်မှာ တာလွတ်မယ့်နေရာဖြစ်တဲ့ မြို့တော်ခန်းမရှေ့မှာ ပြိုင်ပွဲဝင်ကြမယ့်သူတွေ စုရုံးရောက်ရှိလာကြပါတယ်။ ပွဲမစခင်မှာ သူတို့နှစ်ဦး ဆုံမိကြတယ်။ ဒီအခါမှာလည်း “ချိန်းထားရင်မှ လွဲနေဦးမယ်။ အခု မထင်မှတ်ပဲ လာဆုံမိကြတယ်” လို့ ပြောမိကြရပြန်ပါတယ်။ လူပေါင်း ၇၀၀ ကျော်ကြားထဲမှာ ဆုံမိကြတဲ့အခါ ကိုကြည်ဇင်က သူ နေ့တိုင်း အပြေးကျင့်ခဲ့ပေမဲ့ အချိန်က တစ်လပဲ ရတာကြောင့် ၂၆ မိုင် ခရီးရောက်တဲ့အထိ ပြေးဖြစ်ခဲ့ခြင်း မရှိခဲ့ဘူးလို့ ပြောပြပါတယ်။ အခု သူ ပန်းဝင်တဲ့ အထိ ပြေးနိုင်ပုံမလားလို့ ပူပန်နေမိကြောင်းလည်း ပြောပြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းဝင်တဲ့အထိ သူ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး ပြေးမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ကိုမောင်ထူးကတော့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ သူက လူအုပ်ကြီးရဲ့ ရှေ့ဆုံးနားကို ရောက်အောင် ပြေးလိုက်ပြီး ရှေ့ကနေ ဦးဆောင်သူများထဲ ရောနှောပြီး ဆက်ပြေးသွားမယ်။ ပန်းဝင်ရမယ့် နေရာနား ရောက်တဲ့အခါ ရှေ့မှာ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့သူတွေကို ကျော်တက်ပြီး ပန်းဝင်ပစ်လိုက်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ကိုကြည်ဇင်က စိတ်ထဲ မသေချာဘူး။ သူ ပန်းဝင်တဲ့အထိ မပြေးနိုင်ခဲ့ရင် နောက်နှစ်ကျ တကယ်လို့များ မာရသွန်ပြေးပွဲ ကျင်းပဦးမယ်ဆိုရင် ထပ်ဝင်ပြိုင်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ၂၆ မိုင်ခရီးမှာ အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလို့လည်း သူက မယုတ်မလှန့် ပြောပါတယ်။

ပွဲစလို့ တာလွတ်ပြီးချိန်မှာ ကိုမောင်ထူးက လူအုပ်ကြီးရဲ့ ရှေ့ဆုံးကို ရောက်အောင် ခပ်သွက်သွက် ပြေးသွားတယ်။ ကိုကြည်ဇင်ကတော့ ပုံမှန်ပဲ ပြေးတယ်။ မောလာတဲ့အခါ အပြေးရပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ကာ သွားရတာမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ သွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကိုမောင်ထူးက မိုင် ၂၀ ကျော်တဲ့အထိ ရှေ့ဆုံးမှာ ပြေးနေကြတဲ့ အုပ်စုထဲမှာ ပါနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၃မိုင်လောက် ရောက်ချိန်မှာ သူ ခြေကုန်လက်ပန်းကျလာတယ်။ မပြေးနိုင်တော့လို့ လမ်းလျှောက်ရ

တယ်။ ၂၄ မိုင် မရောက်ခင်မှာ ပင်ပန်းတဲ့ဒဏ် မခံနိုင်တော့လို့ သူ ပြိုင်ပွဲကနေ ထွက်လိုက်ရတယ်။

* * *

ဒီပုံပြင်ကလေးကို သုံးသပ်ကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဟာ အရာရာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ သေချာနေတာမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိသာပေါ်လွင်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူအဖို့ မိမိရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်မှာ အကန့်အသတ်တွေ ရှိနေတာကို အသိအမှတ်ပြုထား ပါတယ်။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို သိထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိတ်ဟန်ထုတ်သူ ကတော့ တကယ်လက်တွေ့မှာ သူ မလုပ်နိုင်တဲ့ဟာကို လုပ်နိုင်သယောင်ယောင်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမှု လွန်ကဲနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူစားတွေက အောင်ပန်းဆွတ်ခူးဖို့ကိုပဲ ခေါင်းထဲထည့် ထားပြီး အခြား ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို လျစ်လျူပြုထားကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုက ထကယ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ဒဏ်ပိုမှုကို ဇွဲဖြင့် တောင့်မခံနိုင်ဘူး။ လက်မြောက် အနှုံးပေးလိုက်ကြတယ်။

* * *

လုပ်ငန်းရှင်နှင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအဖို့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာကို စွန့်စားပြီး လုပ်ကိုင်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရှိကြပါတယ်။ အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေဖို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မှုတွေ ပြုရတဲ့အခါ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပြီး ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မှ ရေရှည်ခံမယ့် အသီးအပွင့်တွေကို ရယူခံစား နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေရဲ့ ဆူလှပီအဖြစ် အတျိုးအမြတ်ကို ရရှိကြတယ်။ ရလာသမျှ အမြတ်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက်ချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သွားရေကျစရာကောင်းနေတယ်။

အောင်မြင်သူကို လူမြင်တယ်။ ကျဆုံးသွားတဲ့သူတွေက လူမသိသူမသိဖြင့် ထွက်ခွာသွားကြရ တယ်။ မာရသွန် ပြေးပွဲမှာ ဝင်ပြိုင်ကြတဲ့သူတွေလိုပဲ ခရီးလမ်းမှာ လက်ပန်းကျပြီး ပွဲကနေ ထွက်သွားကြသူ တွေ တစ်ပုံတစ်ပင် ရှိနေပါတယ်။ တာထွက်မှာ ခြေခေါက်လဲကြသူတွေ ရှိသလို အစမကောင်းလို့ အနှောင်း မသေမချာ ဖြစ်ကုန်ပြီး ထွက်သွားကြရသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

အဆင့်အတန်းရှိရှိ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သူအနေဖြင့် အရန်စွမ်းအင်တွေ ရှိနေတယ်။ ဒီတော့ တစ်ခါ လဲကျသွားရင် ပြန်ထနိုင်ကြတယ်။ ထူပေးမယ့်သူတွေလည်း ရှိနေတယ်။ နာမည်ယှက်နေတဲ့သူ လဲကျရင် ပြန်တာတောင်နည်းသေးတယ်လို့ အပြောခံရဖွယ်ရှိပါတယ်။ နာမည်ကောင်း ရှိတဲ့သူအဖို့ ဖေးကူမယ့်သူတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

* * *

အမြင်မဆိုသာပါ

ရည်မှန်းချက် မထားရှိတဲ့ လုပ်ကိုင်ရင် လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖားရှိသမျှ ရည်မှန်းချက်တိုင်း ပြည့်ဝဖို့ဆိုတာကလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရှေ့တစ်လှမ်းတိုးလိုက်ပေမဲ့ နောက်

ကို နှစ်လမ်း သုံးလမ်း ပြန်ဆုတ်သွားတာမျိုးတွေ ရှိစမြဲပါ။ ရည်မှန်းချက်ဆီကို ချက်ချင်း ရောက်မသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဖြစ်မတင်သင့်ဘူး။

စီးပွားရှာတာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝရဲ့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို ကြံစည်လုပ်ကိုင်ရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အမှားအယွင်း ပြုမိတာတွေ ရှိစမြဲပါ။ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာလည်း အမှားအယွင်း ပြုမိတာတွေ ရှိစမြဲပါ။ တခြားနယ်ပယ်တွေမှာလည်း အလားတူ မှားမိတာတွေ ရှိစမြဲပါ။

ပြုမိတဲ့ အမှားတွေထဲမှာ သင့်မှာ တာဝန်ရှိတဲ့ အမှားတွေလည်း ရှိမှာပါ။ တချို့အမှားတွေက သူများကြောင့် ဖြစ်သွားရတဲ့ အမှားတွေပါ။

မှားပြီဟေ့ဆိုရင် တစ် အပြစ်တင်မယ်။ နှစ် တရားခံရှာမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အမှားကြောင့် နစ်နာမှု ရှိနေတဲ့အတွက် အပြစ်တင်ခြင်း၊ တရားခံရှာခြင်းတွေကို အရင်ဆုံး လုပ်မိကြပါတယ်။ အချိန် ဆုံးရှုံးတယ်။ ငွေ ဆုံးရှုံးတယ်။ လူရဲ့ လုပ်အား ဆုံးရှုံးတယ်။

မမှားအောင် အဖြစ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင်ကြရမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ မှားမှာကို ကြောက်ပြီး မလုပ်ဘဲ နေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ လုပ်စရာ ရှိတာတွေကို လုပ်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့ အမှားပေါင်း တစ်ရာ ရှိနေပါစေ။ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အမှားကို ပြုမိရင် အတွေ့အကြုံတွေ သင်ခန်းစာတွေ ယူပြီး အမှန်ပြင်ပေးသွား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမှားတွေဟာ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ဆီကို သွားတဲ့ခရီးမှာ မပါဘဲ မနေတဲ့ လှေကား ဆစ်တွေလို့ မှတ်ယူပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူဟာ သူ အောင်မြင်မယ်လို့ သိနေတယ်။ ဒီကနေ့ ဖြစ်မလာ သေးရင် မနတ်ဖြန်ကျ အောင်မြင်မှုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ သူရရှိမယ်လို့ သိနေတယ်။ စောင့် ဆိုင်းနေရလို့ စိတ်ဓာတ်ပျက်သွားတာ မရှိဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူဟာ သူ သိချင်တတ်ချင်တဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုကို လေ့လာသင်ယူ တယ်။ သူ တတ်မြောက်သွားမယ်ဆိုတာ သူ သိနေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူဟာ ဇွဲ ကောင်းတယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် အချိန်တန်ရင် နှားပိန်ကန်မယ့်အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းတယ်။ နောက်ဘက်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်တော့ သူ့နောက်ကို လိုက်တဲ့ သူ တစ်ယောက်မှ မရှိပေမဲ့ သူ ရှေ့ကို ဆက်လျှောက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိတဲ့အခါ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားစေမှာ ဖြစ်ပြီး မိမိကျင့်လည်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အထင်ကရလူ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အကောင်းတွေ ခေ့။ အကောင်းတွေ မြစ်

အကောင်းတွေ တွေးဖို့ လိုတယ်။ အဆိုးတွေ မတွေးဘဲနေရုံဖြင့် မလုံလောက်ဘူး။ အကောင်း တွေကို တွေးတဲ့အကျင့် ရှိအောင် လုပ်ထားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လွန်တဲ့လွန်းသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းပါးလွန်းသူ တို့ တွေးကြပုံ ဆင်ဆင်တူနေတယ်။ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲ သေချာပါတယ်လို့ ယူဆထားကြတယ်။

အဖြစ်ဘက်ကို သေချာပါတယ်လို့ ယူဆထားတာနဲ့ အပျက်ဘက်ကို ဖြစ်မှာလို့ သေချာနေတာပဲ ကွာခြားကြပါတယ်။ ဘာမဆို လုပ်ရင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဘာမှကို လုပ်လို့မရဘူးလို့ ယူဆထားတာပဲ ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ သေချာနေတာချင်း တူကြတယ်။

အကောင်းတွေကို တွေးတဲ့အခါ မပြေးသော်လည်း ကန်ရာရှိဆိုတဲ့အချက်တွေကို ထည့်တွက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အကောင်းတွေချည်း ဖြစ်ရမယ်လို့ ခပ်မာမာ မတွေးဆသင့်ပါဘူး။ ပျော့ပြောင်းတဲ့ ယဘောထား မရှိတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားဟာ အဆိုးကို ကြုံရတဲ့အခါ ဆတ်ခနဲ ကျိုးပျက်လွယ်တယ်။ မိမိဟာ ခံမိတဲ့သူလို့ ယူဆလိုက်မိတာနဲ့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူနေတဲ့ ဂုဏ်ရိပ် ပြိုပျက်သွားတော့တာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းပါးလွန်းတဲ့သူကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်အထင်သေးတယ်။ အောင်မြင်မှု ရရင်တောင် ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးပြီး ရတာလို့ မှတ်ယူပါတယ်။ အကောင်းပြောလာတာကို လက်ခံဖို့ ခက်ခဲနေတယ်။ အဆိုးပြောတာ၊ ဝေဖန်တာကို အဟုတ်မှတ်တယ်။ ခပ်ကုပ်ကုပ် ခပ်မှိန်မှိန် နေရင်း ရေသာခိုနေပါတော့တယ်။



ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိအောင် အားဖြည့်တင်းခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု လွန်ကဲတဲ့သူနဲ့ နည်းပါးသူတို့ရဲ့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အများတွေကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဆင်ဆင်တူနေပုံကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ စိတ်ချတာ လွန်ကဲနေကြတယ်။ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုနေတယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်စေဖို့ တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် အားဖြည့်တင်းပုံအချို့ကို တင်ပြလိုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်ခါမှ မသုံးဖူးတဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲတစ်ခုကို စသုံးရတော့မယ် ဆိုပါစို့။ စာရင်းဇယား လုပ်တဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို လုပ်ကိုင်ရတော့မယ်။ တစ်ခါမှလည်း မကိုင်ဖူးဘူး။ ဒီအခါမှာ အရင်တုန်းက တစ်ခါမှ မကိုင်ဖူးတဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို စကိုင်တော့ အထာသိအောင် လုပ်ခဲ့ပုံတွေကို ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ အခုလည်း အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ အထာသိသွားမှာပါလို့ စိတ်အေးလိုက်ပါ။

စက်ဘီးကို ပထမဆုံးအကြိမ် စစီးတော့ ဘယ်လိုနေသလဲ။ မြေဆွဲအားကြောင့် လဲမကျအောင် ဘယ်လို လုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဘီးတလေးနှစ်ခုအပေါ် မတ်မတ်ထောင်နေအောင် ဘယ်လို ယှဉ်ခဲ့သလဲ။ လုပ်တတ်သွားအောင် ဘယ်လို သင်ယူခဲ့သလဲ။ စက်ဘီးစီးတာ ဘာမှ မဆန်းပါဘူး။ သူ့ဘာသာ သူ သွားနေတာပဲ မဟုတ်လား။

ကားမောင်းတာကို နမူနာအဖြစ် ကြည့်လိုက်ပါ။ လုပ်စရာတွေက ရှုပ်ထွေးများပြားနေပေမဲ့ ဒီလို မောင်းသွားတာပဲ။ မောင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားရင်းကနေ မောင်းတတ်သွားတယ်။ ခြေတွေ၊ လက်တွေ၊ မျက်စိအကြည့်တွေ သူ့ဘာသာသူ လုပ်ကိုင်သွားကြတယ်။ နောက်ကြည့်မှန်ကနေတောင် နောက်ဘက်ကို ကြည့်လိုက်သေးတယ်။ ဘေးကြည့်မှန်ကလေးထဲကတောင် လှမ်းကြည့်လိုက်သေးတယ်။ ဣဉ်မောင်းသူ လုပ်ကိုင်နေတာတွေကို ဘောပွဲကြေညာသူလို လိုက်ပြောကြည့်ရင် မိအောင် ပြောပြနိုင်

မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလောက် ရှုပ်ထွေးတယ်။ မြန်ဆန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ ကားကို မောင်းသွားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့အခြေအနေတွေမှာ စိတ်ထဲ ပူပန်တယ်။ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဒဏ်ပိတယ်။ ဒါဟာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျပါပဲ။ ဒီတော့ အရင်တုန်းကလည်း ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးပြီ။ အခုလည်း ဖြတ်သန်းနေတယ်။ နောင်လည်း ဖြတ်သန်းရဦးမှာပါ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ထားရှိပြီး စိတ်အေးလတ်အေးဖြင့် လုပ်ကိုင်သွားလိုက်ပါ။ ဆော့ဖ်ဝဲလ်ကို အခုမှ စသုံးရမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ ဖြတ်သန်းရမယ့် ဖြစ်စဉ်က အရင်လိုပါပဲ။

အသစ်အဆန်းဖြစ်နေတာကို စတင်တိုင်တွယ်ရတဲ့အခါ လူသစ်တန်းဖြစ်နေလို့ အကုန်လုံးကို တစ်တိုင်တည်း သိဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ တစ်ဖွဲပြီး တစ်ဖွဲ ဖွဲ့ဖွဲပြီး လေ့လာသွားပါ။ ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်သွားပါ။ နောက်ဆုံးမှာ အကုန်လုံးကို သိမ်းပိုက်အနိုင်ယူလိုက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကကြီးခခွေး စာရေးသင်တဲ့အခါ ရေးရလွယ်တာတွေ အရင် လက်အသားကျအောင် လေ့ကျင့်ပေးပြီးမှ ခက်တာတွေကို ဆက်သင်ပါတယ်။ ကကြီးကိုသင်၊ ပြီးရင် ခခွေးကိုသင်၊ ပြီးရင် ဂငယ်ကို သင်။ အဲဒီလို အစဉ်အတိုင်း မသွားပါဘူး။ လွယ်တဲ့ ဆီကနေ ဖောက်ပြီး သင်သွားပါတယ်။ ဖွဲ့ဖွဲပြီး ပိုင်နိုင်အောင် သင်သွားပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကကြီးကနေ အအထိ ရေးတတ်သွားပါတော့တယ်။ ခြေလှမ်းစိပ်စိပ် လှမ်းပြီး သွားလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချမှု မလျော့ပါးတဲ့အပြင် ပိုတောင် တိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ခြေလည်း မြဲမြံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းရဲ့ အဓိက အချက်ကို မမေ့ပါနဲ့။

ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူတစ်ပါးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်နေမှာလို့ ယူဆလိုက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တုန့်ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်တာတွေ လုံးဝကင်းတယ်လို့လည်း မဆိုလိုပါဘူး။ ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်ရတာမဟုတ်သလို မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ ဘူး။ စိတ်နေစိတ်ထားဟာ ယိတ်ဟန်ထုတ်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်တစ်လုံး ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း မဟုတ်သလို ယုံကြည်စိတ်ချမှု အနည်းပါးဆုံး ဖြစ်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အကုန်လုံး ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် ဘာဆိုဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ပါးက ကင်းနေပါတယ်။



ခန္တန်ရွတ်ထားတယ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံမလိုက်တဲ့သူလို့ အထင်ရှိနေတယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုတွေ ကျဆင်းနေတယ်။ ဘေးတိကျ လူတွေကို ကြည့်တော့ ရွှင်လန်းတက်ကြွနေကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ဖြင့် လုပ်ကိုင်နေကြတယ်။ ဘာဆိုဘာကိုမှ မစိုးရိမ်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို အခြေအနေ ရောက်နေရင် အားကိုးအားထားပြုစရာ မန္တန်တစ်ခုခုကို ရွတ်ဆိုပေးပါ။ သွားနေကျလာနေကျ၊ လုပ်နေကျ ကိုင်နေကျ ဝှံ့စတွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ ဘတ်စ်ကား စီးပြီး ရုံးတတ်တယ်ဆိုရင် စီးနေကျလှိုင်းကားနံပါတ်အစား တခြားနံပါတ်ကို ပြောင်းစီးပါ။ ဒီလူ အချို့ပြောင်း သွားတယ်လို့ ပြောခံရရင် သင် ပြောင်းလဲနေတာ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်နေပြီလို့ အသိပေးတဲ့ စကား

ဖြစ်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲ စလုပ်ရတာ အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အသားမကျသေးခင်မှာ အဆင်မချောတာတွေ ရှိကောင်းရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြောင်းအလဲရဲ့ အသစ်အသစ်တွေကို ဖြတ်သန်း နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ တိုးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ငါ့ကျမှ ဘာလို့ အခုလို ဖြစ်ရတာလဲ' ဆိုမိုးကို မမေးပါနဲ့။ 'ငါဘာလို့ ခံစားနေရတာလဲ' လို့ မမေးပါနဲ့။ 'ငါတယ်လို့ဖြစ်ချင်တာလဲ' လို့ မေးပါ။

အခုလို အပြောင်းအလဲပြုလိုက်တာအတွက် ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ အကုန်လုံး ပြုန်းဆို ရလာမယ်လို့လည်း မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ဖြစ်စဉ်က ရှည်လျားတယ်။ ပြောင်းမှန်းမသိ ပြောင်းလဲသွားမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်စိတ်ချထားလိုက်ပါ။ လက်တွေ့ကျတဲ့ ခြေလှမ်းတွေကို လှမ်းပြီး သွားလိုက်ပါ။ ရောက်သွားပါ လိမ့်မယ်။

လမ်းခရီးတစ်လျှောက်မှာ အသုံးပြုဖို့ သော့ချက် ၅ခုကို ပြောပြပါဦးမယ်။

* * *

လူမှုဆက်ဆံရေးတတ်ကျွမ်းမှု သော့ချက် ၅ ခု

စီးပွားရေးလောကမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ဖြစ် တချို့သူတွေက လေးစားစရာ ကောင်း နေကြတာ ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ကို စိတ်ထဲမှာ မေ့မရနိုင်အောင် စွဲစွဲထင်ထင် ဖြစ်ကျန်ရစ်စေခဲ့တယ်။ သူတို့ ပြုမူလုပ်ကိုင်ပုံတွေက ဘာတွေများ သာနေလို့လဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိတဲ့ အဆင့် အတန်းရှိရှိ အထင်ကရလူ ဖြစ်စေတဲ့ သော့ချက်တွေ လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ ကျင့်သုံးကြလို့ အခုလို ထူးနေရတာ၊ သာနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူဆိုတာ လူမှုနယ်ပယ်မှာ ကျင်လည်ရတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး မတတ်ကျွမ်းတဲ့သူအဖို့ အထီးကျန်တဲ့အဖြစ်ကို ကြုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်သင်းကွဲ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ လူမှု ဆက်ဆံရေးမှာ ဆရာတစ်ဆူအဖြစ် တတ်ကျွမ်းထားရင် နေ့စဉ်ဘဝတွေကို များစွာ အထောက်အကူဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ကိုင်ရာမှာလည်း ကြီးစွာသော အထောက်အကူတွေ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ဆက်သောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ

တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ခုတော့ သင် လုပ်ကိုင်စရာ မဟုတ်ဘဲ သင် ဘယ်လို ခံစားမိသလဲဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေဖို့ လိုတယ်။ တင်းကျပ်နေတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေ ဘာတွေဟာ တစ်ယောက်ကနေ တခြားသူတွေဆီ ကူးစက်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ဆီကနေ တခြားသူဆီကို ကူးစက်အောင် ကိုယ့်မှာ နဂိုတတည်းက မရှိအောင် လုပ်ထားရပါမယ်။ သူများဆီကနေ ကိုယ့်ဆီကို မကူးစက် စေအောင် သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား စိတ်ထဲမှာ ထားရမယ်။

စိတ်ထဲမှာ ပူပန်သောက ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်အတွက်ကြောင့် ယခုလို ပူပန်မိတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံတွေကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ရပါမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ပူပန်ဖို့ ဘာအကြောင်းမှ မရှိပေမဲ့ ဘေးဘီမှာ ရှိနေကြတဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲ ပူပန်နေကြလို့ ကိုယ့်ဆီ ကူးစက်ပြီး ကိုယ်ပါ လိုက်ပြီး ပူပန်နေမိတာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကြောက်စိတ်ရှိနေတာကို ဖုံးဖိထားရင်လည်း ပူပန်စိတ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စာမေးပွဲမှာ မဖြေနိုင်မှာကို ကြောက်တဲ့အခါ ပူပန်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ကြောက်နေမိတာကို မဖုံးကွယ်ပါနဲ့။ ကြောက်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပါ။

ရယ်စရာ ပြုံးစရာကလေးတွေ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တကယ်လည်း ရယ်မောပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားမှု မှာ အရွှင်ဓာတ် ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် နေလိုက်ပါ။

စိုးရိမ်တကြီး ဖြစ်စရာကို ကြုံရင် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ မဖြစ်မိစေနဲ့။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ရင်ဆိုင် ပေးပါ။ သွေးအေးအေးဖြင့် ဖြေရှင်းပေးပါ။ စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် လုပ်ကိုင်ပေးပါ။ အပြုအမူတွေကလည်း ပြာသာမခတ်ပါနဲ့။ ထမင်းစားရေသောက်ကိစ္စလို သဘောထားပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လည်း 'စိတ်ကို အေးအေးထား၊ မပျာနဲ့' လို့ စိတ်ထဲမှာ ပြောဆိုပေးပါ။ သုံးလေးကြိမ် ပြောဆိုပေးပါ။

အခုတင်ပြထားသလို လုပ်ကိုင်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုဟာ ပူပန်စရာကြောင့် နိမ့်ကျသွားရာမှ မြန်မြင်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ချလက်ချဖြင့် စိတ်အေးလက်အေး လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ အဆင့်အတန်း ရှိရှိဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်သွားစေနိုင်မှာဖြစ်ပြီး အထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် အများက တလေးတစား ရှိကုန်ကြပါလိမ့်မယ်။

ကားစီးရတာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူပါတယ်။ မောင်းတဲ့သူက ဘရိတ်ကို ဆောင့်အုပ်တဲ့အခါ အုပ်တယ်။ လီဇာကို ဖိနှင်းတဲ့အခါ နှင်းတယ်။ စီးရတဲ့သူက ဆန်ကောထဲ ဆီးဖြူသီးလိုမို့ခံရသလို ဖြစ်နေ တယ်။ ညင်သာပြေပြစ်စွာ မောင်းတတ်တဲ့သူ မောင်းတဲ့ကားကို စီးရတဲ့အခါ မြန်မြန်မောင်းနေပေမဲ့ လွန်းထိုး မနေတော့ဘူး။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ်။

သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ပြေပြေပြစ်ပြစ်ရှိခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးရဲ့ ပညာသားပါတဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်နဲ့ နောက်ထပ် တတ်ကျွမ်းမှုအချက်တစ်ချက်က နီးနီးစပ်စပ် ရှိပါ တယ်။ အဲဒါကတော့ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် နားထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သက်သောင့်သက်သာဖြင့် မနေတတ်သူတွေဟာ လိုလို မလိုလို ဝင်ဝင်ပြောတတ်ကြတယ်။ စကားတွေ အများကြီး ပြောကြတယ်။ စကားကို လူပြီး မြန်မြန်ပြောတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ သူများစကားသံ ကို လွှမ်းသွားအောင် ကျယ်ကျယ်ပြောတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေကို ထိန်းတွပ်တဲ့နေရာမှ လုပ်ကိုင်ချင်တာကြောင့် ဆရာ ဝင်လုပ်တာ မျိုးလည်း ရှိတယ်။ ငါ့စကားနားရ ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ ဒီအခါမှာ တခြားသူရဲ့ စိတ်ထဲ မကျေမနပ် ဖြစ်မိကြရတယ်။ မကျေမချမ်း ဖြစ်မိကြရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရာမှ အရွဲ့တိုက်ပြီးပြောတဲ့စကားတွေ ထွက် ကုန်တယ်။ စောင်းမြောင်းပြောဆိုတာတွေ ထွက်ကုန်စေတယ်။ ဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်တော့ဘူး။

စကားပြောဆိုတာဟာ ကားမောင်းရတာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ မီးစိမ်းပြနေရင် ရပ်စရာ မလိုဘူး။ မီးဝါပြရင် ရပ်ဖို့ ပြင်ရပြီ။ မီးနီကတော့ ရပ်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ အမြန်နှုန်း ကန့်သတ်ချက်

ပုံတယ်။ အဲဒီလိုပဲ။ စကားပြောဆိုနေတဲ့အခါ အခြေအနေတွေကို သုံးသပ်နေရမယ်။ ဆက်မပြောသင့်တော့ရင် စကားကို ရပ်လိုက်ရမယ်။ ဆက်ပြောသင့်ရင် ပြောဖြစ်အောင် ပြောပစ်ရမယ်။ အသာနှုတ်ဆိတ်ပြီး နားထောင်နေရတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိမယ်။ စကားကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းဖြင့် ပြောဆိုတတ်ရင် စကားအောင်တယ်။ အာစက်လျှာစက် ထက်မြတ်တယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ကောင်းသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအချက်ကတော့ တစ်ဖက်သတ် မဖြစ်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သားကို စာနာနားလည်ပေးတဲ့အကျင့် ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်ကို စိတ်ဝင်တစား ဖြစ်ပေးရပါမယ်။ တကယ်ကို ကိုယ်ချင်းစာပေးရပါမယ်။ ဣဝေခံစားခြင်း အစစ်အမှန် ဖြစ်ရပါမယ်။ ရင်ဘတ်နဲ့ ခံစားပေးရပါမယ်။ ဒါမှ အပြန်အလှန် ခင်မင်နားလည်မှု ဖြစ်ထွန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သူ့စိတ်ထဲ မေ့မရနိုင်တဲ့ အထင်ကရလူအဖြစ် နေရာယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်ဘတ်ထဲ ခံစားမှုအပြည့်ဖြင့် နားထောင်ခြင်းကို ကျင့်သုံးရမယ့်အပြင် စတုတ္ထအချက်ဖြစ်တဲ့ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းကိုလည်း ကျင့်သုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲ ရှိနေတာတွေကို တစ်ဖက်သားလိအောင် ပြသဖို့ ပြောဆိုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန် ခင်မင်နားလည်မှုဟာ မသိစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ထွန်းသွားတာဖြစ်လို့ သိစိတ်ဖြင့်လည်း အပြန်အလှန် ခင်မင်နားလည်မှု ရှိကြောင်း အတည်ပြု ပြသပြောဆိုပေးဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးချင်း စကားပြောကြရမယ့်အပြင် နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့်လည်းကောင်း မျက်နှာအမူအရာဖြင့်လည်းကောင်း ပြသရပါမယ်။ မသိစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ သိစိတ်ဖြင့် အားထုတ်မှုဖြုပေးရင် မသိစိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်မှု ထင်ရှားပြတ်သားစေပါတယ်။

သိစိတ်ဖြင့် အားထုတ်မှုဖြုပေးရာမှာ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ မှန်ထဲပေါ်တဲ့ပုံရိပ်လိုမျိုး တစ်ဖက်သားပြောဆိုတာ ပြုမူတာကို လိုက်တုပပြီး လုပ်ကိုင်ပေးတာ ပြောဆိုပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းတဲ့သူတွေဟာ တစ်ဖက်လူ အသက်ရှူတာကို သိအောင် ကြည့်ပြီး သူ့ရှုတဲ့အတိုင်း တစ်ထပ်တည်းကျအောင် လိုက်တုပြီး ရှုပါတယ်။ သူက ရှုသွင်းရင် မိမိကလည်း လိုက်ရှုသွင်းတယ်။ သူက လေပြန်ထုတ်ရင် မိမိကလည်း လေပြန်ထုတ်တယ်။ ပြိုင်တူလိုက်ဖြစ်ပေးနေလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ တစ်ချက်တစ်ချက်မှာ သူ့မျက်လုံးထဲကို ကြည့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြည့်ချင်း ဆုံပြီး ချိတ်ထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြာကြီး ချိတ်ထားပြီး ကြည့်နေရင်တော့ တစ်ဖက်လူ နေရာထိုင်ရခက်စေတဲ့အပြင် စိတ်တိုစေတတ်ပါတယ်။

အခုလို လိုက်တုပပြီး ပြောဆိုတာ၊ လုပ်ကိုင်ပေးတာဟာ ပဉ္စမသော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတင်ပြတဲ့ သော့ချက်တွေကို တစ်ခုချင်းအလိုက်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ခုသုံးခု တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်စေ၊ အကုန်လုံးကိုတစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်စေ သုံးစွဲပေးသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုကို သုံးနေလို့ နောက်တစ်ခုကို မသုံးရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အကုန်လုံး သုံးစွဲနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒီနည်းတွေကို သုံးစွဲရာမှာ တကယ်ကို ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရစေလို့လိုသာ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အတွက် အသုံးချချင်လို့ ယာယီအားဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့အတွက် မဖြစ်စေရဘူး။ တကယ်ကို အပြန်အလှန် နားလည်မှု တည်ဆောက်ဖို့အတွက်သာ ဤနည်းလမ်းများကို သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ အပေါ်ယံ

ရှစ်ပြီး ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွာ ဆက်ဆံရေးမျိုးအတွက် မသုံးစွဲသင့်ကြောင့် သတိပေးလိုပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားရေးရင် ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေးတို့နှင့်တကွ ဘဝရဲ့ နယ်ပယ်အသီးသီးတို့မှာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ တန်ဖိုးထားရေးရင် တခြားသူတွေက သင့်ကို တန်ဖိုးထားတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ ရှေ့မှာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုဆင်ခြင်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားမှု မြှင့်တင်ဖို့အတွက် လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ရှိပြီး အဆင့် ၃ ဆင့် ပါဝင်ပါတယ်။

*ပထမအဆင့်မှာ အခြေအနေနဲ့ အနေအထား အရပ်ရပ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ပေးရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားဖို့အတွက် အားလျော့စေတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတွေ့ရှေ့ကို ထွက်ပြီး ကိုယ့်လုပ်ငန်းအကြောင်းကို တင်ပြရမယ့်အရေးကို ဖုံးကြောက်နေမိတယ်။ မပြောရမဆိုရဲ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာမျိုး။ အလုပ်ပြုတ်သွားလို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ မျိုး။ သားသမီးတွေ နိုင်ငံခြားကို အပြီးအပိုင် ထွက်သွားလို့ လွမ်းကျန်ရစ်ခဲ့တာမျိုး။

*စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းပါးနေစေတဲ့ပြဿနာတွေ ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို ဝန်ခံလိုက်ပါ။ ဖြောင့်ချက်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဒုတိယအဆင့်ကို ရောက်ပါပြီ။ ဖြစ်ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာ တွေအပေါ် ဘယ်လိုတွေးမိနေသလဲဆိုတာ ပြောကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ပြောတာထက် နှုတ်ကနေ ပြောလိုက်တာ ပိုထိရောက်ပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း စကားပြောနေလို့ ရူးနေတယ်လို့ ထင်ခံရနိုင်တာ ကြောင့် လူသူမရှိတဲ့နေရာမှာ အသာထိုင်ပြီး ပြောကြည့်လိုက်ပါ။ ကောင်းတာရော ဆိုးတာရော ပြောကြည့်လိုက်ပါ။ ကောင်းတာလည်း မဟုတ်၊ ဆိုးတာလည်း မဟုတ်တာတွေ ပါရင်လည်း ပြောကြည့် လိုက်ပါ။ တွေးမိတာတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆတာတွေ အကုန်လုံး သွန်ထုတ်ပြီး ပြောကြည့်ပါ။ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်မှု ရှိတာတွေ ပါသလို ကျိုးကြောင်း မဆီလျော်တာတွေလည်း ပါနေမယ်။ ပြောသာ ပြောကြည့် လိုက်ပါ။ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းအချက် မရှိလည်း ပြောသာပြောကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ အတွေးတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို အတိအလင်း သတိပြုမိလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိအလင်း အသိအမှတ် ပြုပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမအဆင့်မှာ ပြဿနာတွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တယ်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ အဲဒီပြဿနာ တွေအပေါ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို သတိပြုပြီး ကြည့်လိုက်တယ်။ အတိအလင်း ထုတ်ဖော် ပြောကြားလိုက်တယ်။ အခု တတိယအဆင့်ကို ရောက်ပါပြီ။

အတွေးတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေထဲမှာ မကောင်းတဲ့ဘက်၊ အဆိုးဘက် ဦးတည်ပြီး တွေးထားတာတွေကို နှေးထုတ်လိုက်ပါ။ အချက်အလက် မခိုင်လုံတဲ့ ထင်မြင်ယူဆထားတာတွေကို နှေးထုတ်လိုက်ပါ။ စိတ်ကို ထိခိုက်အောင် ပြုပေးနေတာတွေကို ဦးစားပေးဖို့ နှေးချယ်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

အဲဒီလို အတွေးတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သလဲ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ချက်။ ။ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းတာ၊ အကြောတက်တာ၊ နှလုံးအခုန်မမှန်တာ၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာတာ၊ အော့အန်တာ၊ ချွေးထွက်တာ၊ ဇောချွေးပျံ့တာ၊ အိပ်စက်ပုံ ပြောင်းလဲသွားတာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်ချက်။ ။ အလုပ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျသည့် ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ နောင်တရနေခြင်း၊ အပြစ်ရှိသူဟု ခံစားနေခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညံ့သည်ဟု စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

အပြုအမူဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ချက်။ ။ ဗိုက်မဆာဘဲ အစားအစာကို တတွတ်တွတ် စားနေခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ ယုံဖြုန်းပစ်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ အလုပ်ကို ဖိလုပ်နေခြင်း၊ တာဝန်ကို ခေါင်းရွှောင်ခြင်း၊ ကြုံနေရသော ပြဿနာများအတွက် သူတစ်ပါးတို့ကို အပြစ်ပြောခြင်း စတာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

စိတ်ကို ထိခိုက်စေလို့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ အပြုအမူတွေကိုပါ ထိခိုက်စေတဲ့ အတွေးတွေ၊ နိုင်လုံတဲ့ ယူဆချက်တွေကို သေသေချာချာ သိသွားတဲ့အခါ အဲဒီဟာတွေကြောင့် တက်နေတဲ့ အဆိပ်တွေ အဆိပ်ပြယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကုထုံးက ခွီးစင်းပါတယ်။

* * *

အတွေး လိုသလဲ။ ဘာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သလဲ။

အလုပ်လုပ်လာလုပ်နေကြတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်မှ ရတဲ့ ဝင်ငွေ မရှိရင် မဖြစ်လို့ လာလုပ်ကြရတာပဲ။ ငွေမျက်နှာ တစ်ခုတည်းအတွက်တော့ လာလုပ်နေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား လိုအင်တွေ၊ နေရာ ရှိနေကြပါတယ်။ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေမှာ ဘာတွေ လိုအင်ဆန္ဒ ရှိနေသလဲဆိုတာ သိအောင် နှိုးနှိုး တတ်နိုင်တာတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ကောင်းစေတဲ့နည်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တလေးတစား ဆက်ဆံတာကို လိုလားကြတယ်။ မိမိမှ တလေးတစား ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ လုပ်ပေးပါ။ လူအများ ရှေ့မှာ အရေးတယူလုပ်ပါ။ ချီးကျူးစကားပြောပါ။ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပုံကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုပါ။ ဒီလုပ်ရပ်တွေဟာ တခြားသူတွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်ပေးတာဖြစ်ပြီး အဲဒီလို လုပ်ပေးတဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ တိုးစေပါ တယ်။ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ တောက်ပစေပါတယ်။ လူချစ်နတ်ချစ်တဲ့သူ အဖြစ်ကို ရရှိစေပြီး အထင်ကရလူ ဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။



အခန်းရှစ် စာနာစိတ်

ထိရောက်စွာ နားထောင်တဲ့အခါ ပြောပြနေသူ နေရာမှာ နေကြည့်ပြီး မျှဝေခံစားပေးဖို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ထိရောက်စွာ နားထောင်တတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အသွေးအတွက်အပြင် တခြားကိစ္စရပ် အခဲတိုများများမှာလည်း မျှဝေခံစားပေးခြင်းကို အသုံးပြုရပါတယ်။ စာနာစိတ် မွေးပြီး မျှဝေခံစားပေးခြင်းဟာ လူကြီးလူကောင်းဆန်တဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။

စာနာစိတ်ဖြင့် မျှဝေခံစားတာဟာ တစ်ဖက်သား ရင်ဘတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို မိမိရင်ဘတ်ထဲမှာ ခံစားကြည့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထင်ကရလူ ဖြစ်ဖို့အတွက် စာနာစိတ် အပြည့်ရှိဖို့လိုပါတယ်။ မျှဝေခံစားခြင်းကို ကျင့်သုံးဖို့လိုပါတယ်။ အခု အခန်းမှာ ဘာကြောင့် တကယ်လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို တင်ပြထားပါတယ်။ လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ကိုင်သွားနိုင်ဖို့အတွက် သွားရမယ့် အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း လမ်းညွှန်ပြပေးထားပါတယ်။ စာနာစိတ် အပြည့်ရှိတဲ့သူ တစ်ဦး အဖြစ်ကို သင်ရောက်ရှိသွားစေမယ်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

မိဟာ ခြောက်စစ်ကင်း သဲလဲစင်လား

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းမှာ ဂျာမန်တွေကို ချေမှုန်းမယ့် နောက်ဆုံးဘိတ် စစ်ဆင်ရေးကြီးတစ်ရပ် ဆင်နွဲခါနီးမှာ မဟာမိတ်တပ်ပေါင်းစုရဲ့ ဥရောပနယ်မြေအတွက် အကြီးအကဲအဖြစ် တာဝန်ယူရသူ အိုင်စတီဟောင်ဝါထံ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရာထူးသို့ တိုးမြှင့်ပေးသင့်တဲ့ အမည်စာရင်းကို တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ စာရင်းထဲမှာ ပါသူတစ်ဦးက အိုင်ဆင်ဟောင်ဝါကို တွေ့ပြီး ပြောစရာ ရှိနေတယ်လို့ ခွင့်ပန်လာပါတယ်။

သူက အိုင်ဆင်ဟောင်ဝါနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးရာထူးသို့ တိုးပေးမယ့်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တတ်ပြီဟာ တင်ပြပါတယ်။

“လူကြီးမင်းခင်ဗျား။ ကျွန်တော်ဟာ တပ်မှူးဖြစ်နိုင်ဖို့ အရည်အချင်းတွေ မှန်သမျှ ကျွန်တော်မှာ

ပိုတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ကြောက်စိတ် လုံးဝ မရှိပါဘူး။ တိုက်ခိုက်တဲ့ဘက်မှာလည်း နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော် နှစ်ဆယ်ကျော် တိုက်ခိုက်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို ခွဲခြား သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း မရှိတော့တော့ပဲ ခွဲခြားခြင်း ရှိနေပါတယ်။ မအိပ်ဘဲ မစားဘဲ စစ်တိုက်နိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တင့်ကား အင်းတတ်တယ်။ လေယာဉ်ပျံလည်း မောင်းတတ်တယ်။ တောင်တွေကို တက်တတ်တယ်။ မြစ်တွေကို ခုတ်ကူးနိုင်တယ်။ သဲကန္တာရတွေကို ဖြတ်ပြီး ခြေလျင်ချီတက်နိုင်တယ်။ ဒါတွေထက် ပိုပြီး လိုအပ်တာ မရှိတော့ဘူးဘူးမှာ ဘာရှိသေးသလဲ”

အိုင်ဆင်ဟောင်ဝါက သေလေချာချာ နားထောင်နေပြီး စကားဆုံးတော့မှ ပြန်ပြောပါတယ်။

“တောင်းပန်ပါတယ်။ ခင်ဗျား ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဘယ်သောအခါမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် ကြည့်လိုက်တာ ခင်ဗျားဟာ အံ့စရာ စစ်သည်တော်ပဲ။ အဲဒါက အကြောင်းအချက် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ် နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စစ်သည်တော် အားလုံးနီးပါးဟာ အံ့ဩစရာ မကောင်းကြဘူးပဲ။ အဲဒီလို တွေကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် သူတို့နေရာကနေ ထပ်တူခံစားပေးနိုင်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတွေကို ကျွန်တော် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ခင်ဗျားကို ရာထူးတိုးပေးဖို့ ကျွန်တော် ငြင်းပယ်ပါတယ်”

ဒီဖြစ်ရပ်မှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဦးဆောင်သူနေရာမှာ ရှိသူ၊ အဆင့်အတန်း မရှိလှပေဘဲ အထင်ကရလူအဖို့ ကိုယ်မှာ စွမ်းပကားတွေ ရှိနေရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါဘူး။ တခြားသူတွေရဲ့ နှုတ်ချက်တွေ၊ အရည်အချင်း လိုနေတာတွေကိုလည်း ထည့်စဉ်းစားပြီး မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပြည့်မီအောင် အရင်လုပ်ပြီးတဲ့အခါ မိမိနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ လူမှုဝန်းကျင်မှာ ပတ်သက် တတ်နိုင်စွမ်းနေရတဲ့သူတွေကို ဆွဲတင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါ အတော်မလွယ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပေမဲ့ လုပ်တတ် အောင် လေ့ကျင့်သွားရင် ရနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ပြောရရင် သင် ဦးဆောင်ရတဲ့ အဖွဲ့မှာ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးက ကျန်းမာရေး မကောင်းတယ်။ တစ်ဦးက ချွေချာတယ်။ တစ်ဦးက အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက် လုပ်ထဲ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျနေတယ်။ ဒီကိစ္စတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ မလွယ်ဘူး။ ပညာသားပါပါ လိုက်သိမ်းမိမိပွေ့ ပွေ့ ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်နဲ့အတူတူပြီး လုပ်ကိုင်နေရတဲ့သူတွေမှာ ပြဿနာ အဖုံဖုံ ရှိနေတတ်တာ မေ့တာပါပဲ။ ပြဿနာ အမျိုးစုံလင်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာအများစုကို အုပ်စုခွဲလိုက်ရင် အမျိုးအမည် သိပ်မများ တော့ဘူး။ အသေးစိတ်အရသာ အလွန်ကွာခြားနေပေမဲ့ သဘောသဘာဝအရ တူညီနေကြတာတွေကို ခွဲနိုင်တယ်။ သူတို့ ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို နားလည်ပေးပြီး ထပ်တူခံစားကြည့်ပေးနိုင် လိုအပ်တာ လူအများစုထဲမှာ အထင်ကရလူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အကြောင်းကြားမှု

စိုးရိမ်မှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပန်မှု၊ သောက၊ ဗျာပါရ၊ စိတ်စောနေမှု စတာတွေကို ခြုံငုံပြီး ခေါင်းစဉ် ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဿနာပေါင်းစုံထဲမှာ သူက နံပါတ်တစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုတာမျိုးတွေကို

အခုခေါင်းစဉ်အောက်မှာ စာရင်းသွင်းမလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့လိုတဲ့အတွက် ဆီလျော်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ကို ချမှတ်ထားရပါမယ်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက ကြုံနေရတဲ့ဖြစ်ရပ် မှာ မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်တာရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ဖြစ်ပွားနေပြီး တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်တာရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ရောက်နေတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတွေ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ ယတိပြတ် မပြောနိုင်ဘူး။ အပ်ကျမတ်ကျ မသိနိုင်ဘူး။ ကြုံရတဲ့ ပြဿနာအတွက် ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ဆင်ထားတာလည်း မရှိဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြဿနာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဟာ အကြောက်တရားရဲ့ အမှောင်ရိပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အမှောင်ရိပ်ကို ခင်ဗျား မကြောက်ပါဘူး။ တကယ် မကြောက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မှောင်ထဲမှာ ဘာရှိနေမှန်း မသိရလို့ စိုးရိမ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှောင်ထဲမှာ တစ်ခုခု ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်ကြုံမှာကို ပူပန်မိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုရှင်းသွားအောင် ဥပမာတစ်ခု တင်ပြပါမယ်။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာရှိတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးဌာနမှာ ဝင်းဝင်း အလုပ်စဝင်တယ်။ သူ့ရာထူးက လက်ထောက် အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ခံ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကုမ္ပဏီမှာ လုပ်သက် တစ်ဆယ်နှစ်ကျော်နေပြီ ဖြစ်တဲ့ မိုးမိုးက ဝင်းဝင်း လုပ်ကိုင်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ရှင်းပြတယ်။ နံနက်ဘက် ရုံးကို ရောက်တာနဲ့ မပျက်မကွက် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တာဝန် ရှစ်ခုကို ရှင်းပြတယ်။ ရုံးကို ရောက်ရှိပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှာ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မိုးမိုးက လုပ်လာတာ ကြာပြီဆိုတော့ အဲဒီအလုပ်တွေကို ကောင်းကောင်းသိနေပြီ။ နံနက် အိပ်ရာထရင် သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်သလိုမျိုး ရွှံ့ဖွင့်ရက်တိုင်းမှာ လုပ်နေကျ ဖြစ်နေတယ်။ ညအိပ်ရာဝင် ရင် မီးပိတ်ဖို့ မေ့စရာအကြောင်းမရှိသလိုမျိုး သူ့အဖို့ အလုပ် ရှစ်ခုကို မေ့စရာအကြောင်း မရှိဘူး။ ဒီတော့ လုပ်ရမယ့် အလုပ် ရှစ်ခုကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောပြသွားတယ်။

ဝင်းဝင်းက အခုမှ အလုပ်စဝင်တာဆိုတော့ အစိမ်းသက်သက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ မိုးမိုး ပြောပြတာကို အသည်းအသန် လိုက်မှတ်နေရတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း သူ့မှတ်တယ်။ မှတ်စရာရွက်တိုက်လေး နဲ့လည်း ရေးမှတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့နားမလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပြောပြနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ နားတော့မည်တယ်။ သဘောမပေါက်ဘူး။ ဘာတွေ ပြောပြနေမှန်း သိပ်နားမလည်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

သူ စိုးရိမ်ပူပန်မိတယ်။ နောက်နေ့ကျ လုပ်သမျှ တလွဲတချော်တွေ အကုန်လျှောက်မိမှာကို စိုးရိမ်တယ်။ ပိုဆိုးတာက သူ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အကုန်လုံး သူ မသိဘူး။ တချို့တစ်ဝက်ကိုပဲ သူ သိတယ်။



သင်ဟာ မန်နေဂျာဖြစ်စေ၊ ကြီးကြပ်ရသူဖြစ်စေ နေရာယူပြီး လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ အခုတင်ပြထားတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုးကို ကြုံရင် ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ။ စာနာစိတ်ဖြင့် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။

ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ မိုးမိုးနေရာကနေ ဝင်ကြည့်မယ်။ သူ့အဖို့ အကျွမ်းဝင်

ဖြစ်ပြီးသား အလုပ်တွေ ဖြစ်နေလို့ လွယ်လွယ်လေးပါလို့ ယူဆတယ်။ အသစ်ဝင်လာတဲ့ ဝင်းဝင်းအဖို့ လုပ်ကိုင်ဖို့ ဘာမှ မခက်ပါဘူးလို့ ယူဆတယ်။ သူက ဝင်းဝင်း လုပ်နိုင်မယ်လို့ တစ်တစ်ချ ယုံကြည်ထားတယ်။ ပြီးတော့ သူ သုံးစွဲနေတဲ့ ဝေါဟာရတချို့က ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်ကိုင်ကြသူတွေပဲ သုံးနှုန်းတဲ့ ဝေါဟာရတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အပြင်လူ နားမလည်နိုင်ဘူးဆိုတာကို မိုးမိုး သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေတယ်။ သူက လူဟောင်း ဖြစ်လို့ လူသစ်ကို ပညာပြတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ်သာ ဝင်းဝင်းနေရာမှာ ဆိုရင်လည်း အခုလို နားမလည်ပါးမလည် ဖြစ်နေမိမှာ အမှန်ပဲ။ ဘာတွေ ခိုင်းနေမှန်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး။

နှစ်ဖက်စလုံးကို စာနာထောက်ထားကြည့်ပြီးတဲ့အခါ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတော့ ဝင်းဝင်းကို သင်ယူဖို့ အချိန်ပေးရမယ်။ တစ်ပတ် အချိန်ပေးလိုက်မယ်။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး အလုပ် ၂ခု လုပ်တတ်အောင် သင်ယူရမယ်။ လေးရက်ကြာရင် ရှစ်ခုစလုံး တတ်ပြီ။ ငါးရက်မြောက်နေ့မှာ ရှစ်ခုစလုံး လုပ်ပြရမယ်။ တစ်ပတ်မှာ စနေနဲ့ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက် အလုပ်ပိတ်တာကြောင့် တစ်ပတ်မှာ ၅ရက်ပဲ အလုပ်လုပ်ရက်ရှိတယ်။ ဒီတော့ တစ်ပတ်အကြာမှာ ဝင်းဝင်း အလုပ် ရှစ်ခုစလုံး လုပ်တတ်သွားမယ်။ ပြေရာပြေကြောင်း နည်းလမ်းရှာကြပြီး ဖြေရှင်းပေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျော့ကျစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ကောင်းတဲ့ဘက်မှ လှည့်တွေးတတ်ခြင်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းနဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်မှ လှည့်တွေးတတ်ခြင်းတို့ဟာ ဒဂါးပြားတစ်ပြားရဲ့ ခေါင်းနဲ့ ဖမ်းလိုပါပဲ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေပြီး အကောင်းမြင်တတ်တာကို များနိုင်သမျှ များအောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။

မောင်မောင်ကျင်ဟာ ဘောလုံးကန်တာ တော်တယ်။ သူ့ကို ဒေသကောလိပ်တစ်ခုက နည်းပြအဖြစ် အချိန်ပိုင်း ငှားရမ်းပြီး ဒေသကောလိပ် ဘောလုံးအသင်းကို သင်တန်းပေးခိုင်းတယ်။ သူက နောက်တန်းမှာ နေရာယူပြီး ကစားတဲ့သူ ဖြစ်လို့ သူ့လှေကျင့်ပေးနေတဲ့ ဘောလုံးအသင်းသားတွေကို အသင်းနှစ်သင်းခွဲပြီး ကန်ခိုင်းတဲ့အခါမှာ သူက နောက်တန်းမှာပဲ နေရာယူပြီး ကန်တယ်။

လှေကျင့်ပေးတဲ့အနေဖြင့် ကန်ကြတဲ့ပွဲတွေမှာ သူ့ခြေထဲ ဘောလုံးရတဲ့အခါ သူက ရှေ့ကို ဖန်တင်ပေးတယ်။ တစ်ဖက်အသင်းမှာ အလယ်တန်းလူဖြင့် ကစားရတဲ့ ကျောင်းသားက သူပေးပို့တဲ့ ဘောလုံးကို ကြားဖြတ်ယူသွားတာ မကြာခဏ ကြုံရတယ်။ ဒီတော့ သူ့ကို ငှားရမ်းတဲ့ ဒေသကောလိပ် အားကစားတာဝန်ခံက ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် ပြောဆိုတယ်။

“ဟေ့လူ . . .။ ခင်ဗျား ရှေ့ကို ချပေးလိုက်တဲ့ အလုံးတွေ အတော်များများကို ကျွန်တော့် နှုတ်တံတွေက ကြားဖြတ်ပြီး ယူယူသွားကြတယ်။ ခင်ဗျား ခြေတော်တော် ကျနေပြီ။ နောက်ဆို ဝင်မကန်တော့ဘဲ ဘေးကနေပဲ နည်းပြလုပ်ပါဗျာ”

ဒီအခါမှာ မောင်မောင်ကျင်က ရယ်ပြီး ရှင်းပြတယ်။

“စိတ်ဓာတ်ဗျ စိတ်ဓာတ်။ ငါ့လို ဝါရင့်ဘောသမားက ရှေ့ကို တန်တင်ပေးလိုက်တာကို ရအောင် ကြားဖြစ်နိုင်တော့ သူတို့ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွတယ်။ သူတို့ အရပ်အမောင်း ဆယ်ပေလောက် ပိုမြင့်သွားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်သွားကြတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး သူတို့ကို ငါ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်ကို ငါလုပ်ရင် ဖြစ်မှာလို့ စိတ်ချလက်ချ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ သူတို့ တစ်သက်လုံး ကောင်းကျိုးပြုသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ငါ့ ကိုယ်တွေ့ပဲ”

ကောင်းတဲ့ဘက်ကို မတွေးရင် ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းကျရင်ကျ၊ ပန်းမကျရင် ခေါင်း။ ဒဂိုးပြားရဲ့ မျက်နှာစာ နှစ်ခုပါပဲ။ ဒီတော့ အဆင့်အတန်းရှိသူဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်က လှည့်တွေးတတ်အောင် လူတွေကို ကူညီပေးပါတယ်။



ကြောက်ရွံ့ခြင်း

အကြောက်တရားဟာ အနည်းနဲ့ အများ ရှိနေတတ်ပြီး ကိုင်တွယ်ရ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးဖြင့် ထွက်ပေါ်ပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြောက်နေတတ်ကြတယ်။ လှံဖျား ပူစဉ်းနား တို့ကန်းချေးပါတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အကြောက်တရား ဖြစ်ပေါ်အောင် အလွယ် ဖြင့် လုပ်နိုင်နေစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အကြောက်တရားဖြင့် စိမ့်အုပ်ချုပ်ကြပါတယ်။ မလွန်ဆန်ပုံအောင် အကြောက်တရားဖြင့် ဖိပေးထားပါတယ်။

သင်ဟာ အဆင့်အတန်းရှိရှိ အထင်ကရလူအဖြစ် လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ မိမိမှာလည်း အကြောက် တရားကြောင့် လုပ်ကိုင်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သူတစ်ပါးမှာလည်း အကြောက်တရားကြောင့် လုပ်ကိုင်နေ တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အကြောက်တရားကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးမပြုပါနဲ့။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဖြစ်နေတဲ့သူက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဖြစ်နေရတဲ့အပေါ် သူ့အနေဖြင့် အပ်ကျ မတ်ကျ မသိဘူး။ ရေရေရာရာ မသိရလို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့သူကျတော့ သူ ဘာကို ကြောက်နေတာလဲဆိုတာ ရေရေရာရာ သိထားတယ်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက် သူ့လက်ချောင်းကလေး တွေနဲ့ မကြာခဏ လက်ဖျောက်တီးတယ်။ တော်ကြာနေရင် ‘ဖျောက်’ဆို လက်ဖျက်တီးတယ်။ သိပ်မကြာခင် မှာပဲ ‘ဖျောက်’ဆို တီးပြန်တယ်။ သူ့အကြောင်း မသိသေးတဲ့သူက ဘာလို့ အခုလို လက်ဖျောက် မကြာ ခဏ တီးနေရတာလဲဆိုတာ မေးမြန်းတယ်။

“တဖျောက်ဖျောက်နဲ့ လက်ဖျောက်တီးပေးတော့ ဆင် အနားမလာဝံ့တော့ဘူး” လို့ ရှင်းပြတယ်။ ဒီတော့ မေးမြန်းတဲ့သူက နားမမည်တဲ့ အကြည့်နဲ့ ပြန်ကြည့်ပြီး မေးမြန်းပါ တယ်။

“မြို့လယ်မှာ ဆင်မှ မရှိတာ”

“ဘယ်ရှိမှာလဲ။ သူတို့ မလာဝံ့ကြဘူးလေ။ ငါက လက်ဖျောက် မှန်မှန်တီးပေးနေတာကိုး” လို့ လက်ဖျောက်တီးတဲ့သူက ပြန်ဖြေလိုက်ပြီး ဖျောက်ခနဲ တစ်ချက်တီးလိုက်ပြီး

“တကယ် အလုပ်ဖြစ်တာ လက်တွေ့ပဲ။ မြို့ထဲကို ဆင်တစ်ကောင်တစ်မြီးမှ မလာဝံ့ဘူး”
လို့ ပြောလိုက်ပါသတဲ့။

ဆင်မလာဝံ့အောင် လုပ်ပေးနေတဲ့သူဟာ ဦးနှောက်မရှိတဲ့သူလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
သူ့တာနဲ့သူတော့ ဟုတ်နေတာကို ငြင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းကို စာနာပေးလို့ရတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကိုတော့ စာနာပေးလို့ မရဘူး။
ကိုယ်က သူ့နည်းတူ လိုက်ကြောက်ပေးဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဟာ တကယ်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ဖြစ်နေ
တယ်။ ပညာရွှေအိုး လူခိုးလို့ မရသလို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ခိုးယူလို့ မရနိုင်ဘူး။

ဒီတော့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ရှိနေတဲ့သူကို ဘယ်လို ကူညီပေးရမလဲ။ အကြောက်ပြယ်အောင် သူ
ကိုယ်တိုင် လုပ်မှ ရလိမ့်မယ်။ ကြောက်နေတဲ့ စိတ်ကို သူ့ဘာသာသူ ပြန်ကြည့်ပေးခိုင်းပြီး သူ ကြောက်
နေတဲ့စိတ်ကို တွေ့သွားတဲ့အခါ အလိုလို အကြောက်ပြယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မကြောက်အောင် ဘယ်လိုပဲ
တရားချမှ မရပါဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင် ကြောက်နေတဲ့စိတ်ကို မြင်အောင် ကြည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်ဟာ အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထွက်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြင့် ထွက်ပေါ်တတ်တယ်။
ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါ်တတ်တယ်။ အတော်ဆိုးပါတယ်။

* * *

ဒေါသ

စိတ်ဆိုးခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှု အတွေ့အကြုံတွေထဲမှာ နံပါတ် တစ်ပါပဲ။ စိတ်ဆိုးခြင်း
ဟာ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးချင်စရာကောင်းနေတာတွေ အများအပြား ရှိနေတယ်။
ဖုန်းဆက်ရတာ အဆင်မပြေလို့ စိတ်တိုမိတယ်။ ဘတ်စ်ကားစီးရင်း အဆင်မပြေလို့ စိတ်တိုမိတယ်။ ရထား
နောက်ကျလို့ စောင့်ရတာ စိတ်မရှည်တော့ဘူး။ အပြောအဆို မချေမငြိမ်လို့ ဒေါသထွက်ရတယ်။
ကိုယ့်အလှည့်ရောက်ဖို့ တန်းစီနေရတာကြောင့် စိတ်က အလိုလို တိုနေမိတယ်။

ဒေါသကို စာနာစိတ်နဲ့ ဖြေရှင်းပေးနိုင်သလား။ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် ဒေါသထွက်စေ
တယ်။ အဲဒီလို ဒေါသထွက်စေတာမှာ လွဲမှားစွာ စွပ်စွဲခံရရင် ဒေါသထွက်တယ်။ သင်က အလုပ်တစ်ခုကို
ပြုစားပမ်းစား လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မအောင်မြင်တဲ့အခါ သင့်အပေါ် အပြစ်ပုံကျတယ်။ လုပ်တဲ့သူ အသုံး
မကျဘူးလို့ အပြောခံရတယ် ဆိုပါစို့။ ခင်ဗျား စိတ်ထဲ ဘယ်လိုနေမလဲ။

သေသေချာချာ လုပ်ပါလျက်နဲ့ မလုပ်ဘူးလို့ အပြောခံရတယ်။ မလုပ်ဘဲနဲ့ လုပ်ပါတယ်လို့
စွပ်စွဲခံရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ထဲ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ အဲဒီဟာကို တွေးကြည့်ပြီး စာနာကြည့်လို့
ရပါတယ်။

ကြောက်စိတ်ရဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခုက ဒေါသ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဒေါသမျိုးကို အတွင်းနဲ့
အပြင် နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး ကြည့်ရမယ်။ အတွင်းမှာ မီးတောက် ရှိနေတယ်။ ဝက်စိမ်းခြစ်က ထွက်တဲ့ မီးညှန်လောက်
ကလေး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် တစ်အိမ်လုံးကို ပြာကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ယမ်းပုံ
မီးကျ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဒေါသတကြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေကို အပြင်ပန်းမှာ ထွက်ပေါ်

လာပါတော့တယ်။ အဲဒီဒေါသအတွက် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုတွေ အဖြစ်ခံပြီး ဖြေဖျောက်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့ မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တားဆိုတဲ့အတိုင်း အစကတည်းက မီးစကို မီးမကူးအောင် ဂရုပြုဖို့ လိုပါတယ်။

ဒေါသထွက်တာကို မချုပ်တည်းပါနဲ့။ ဒေါသထွက်နေတာကို နောက်စိတ်တစ်ခုနဲ့ အသာစောင့် ကြည့်ပေးလိုက်ပါ။ ဒေါသအခံဖြင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေကို စောင့်ကြည့်ပေးလိုက်ပါ။ ဒီအခါမှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်မိတာတွေ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ တံခါးဆောင့်ပိတ်တာ၊ စားပွဲကို လက်သီးနဲ့ထုတာ စတာမျိုးတွေ၊ အော်ဟစ်ဆဲရေးတာမျိုးတွေ ဖြေလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

တခြားသူတစ်ဦးဦးက စိတ်တိုစရာကောင်းအောင် လာလုပ်ရင်လည်း အလားတူပင် သတိဖြင့် ဒေါသစိတ်ကို စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ တခစ်ခစ် အကြောင်းမဲ့ ရယ်နေလိုက်ပါ။ စိတ်မတို တိုအောင် တမင်လာလုပ်တာမျိုးကို ကိုယ်က စိတ်မတိုဘဲ နေနိုင်လိုက်ရင် အဆင့်အတန်းရှိသူအဖြစ်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြုံးနေလိုက်ပါ။ လျှောင်ပြုံးဖြစ်ဖြစ် ပြုံးပြီး တုံ့ပြန်လိုက်ပါ။

အခုလို ဒေါသကို ဖြေရှင်းနည်း မသိတဲ့သူအဖို့ ဒေါသအလျောက် လုပ်ကိုင်ပြောဆိုနေမယ်ဆိုတာ ကို စာနာကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ဒေါသထွက်နေတဲ့သူကို နားလည်ပေးပါ။

“ခင်ဗျား ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်တော့မှ အေးအေးဆေးဆေး ပြောကြဆိုကြတာပေါ့။”

လို့ လေပြေကလေးဖြင့် ပြောပြီး အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ စိတ်ဆိုးနေတဲ့သူက

“မရဘူး။ အခုကိစ္စကို အခုချက်ချင်း ရှင်းမယ်”

လို့ ပြောလာရင်လည်း ခုနကအတိုင်း အချိန်ရွှေ့မယ်ဆိုတာ ထပ်ပြောလိုက်ပါ။

ဒေါသထွက်ပြီးရင် ဒေါသကို ပုံချစရာ ရှာရပါတယ်။ အနားမှာရှိနေတဲ့ ခွေးကို မဆီမဆိုင် ခြေဖြင့် ကန်ကျောက်တာမျိုး လုပ်ရပါတယ်။ တစ်ခုခုကို ရိုက်ခွဲဖျက်ဆီးပစ်တာမျိုး လုပ်ရပါတယ်။ ကိုယ်က စာနာစိတ် အပြည့်ထားရှိပြီး ရှောင်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားပေးပါ။ ကိုယ့်အပေါ် ပုံချလာရင်လည်း အသာနှုတ်ဆိတ် ပြီး နေလိုက်ပါ။ ပြန်ရှင်းမပြပါနဲ့။ ပြန်ခံမပြောလိုက်ပါနဲ့။ သူနည်းတူ ဒေါသပြန်မဖြစ်ပါနဲ့။



စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဘာအသုံးကျသလဲ

စိတ်ဓာတ်ကျတာဟာလည်း ကြောက်စိတ်ရဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျ တာ ဘာများ အသုံးကျပါသလဲလို့ မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပြီး ဖြေဖျောက်ရပါတယ်။

ဒေါသထွက်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာရဲ့ အခြားတစ်ဖက် မျက်နှာစာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျ နေရာမှ ဒေါသထွက်လွယ်တဲ့သူ အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျားနာခဲ ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒေါသ ထွက်တာဟာ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အတွက် ထွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်လိုက်ရင် တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဩဇာညောင်းနိုင်တယ်လို့ ယူဆရတဲ့အခါ ဒေါသထွက်ပါ တယ်။ ငလျင်လှုပ်လို့ ကိုယ်နေတဲ့တိုက် ပြိုကျတာအတွက် ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဒေါသမထွက်ပါဘူး။ ငလျင်ဒဏ်

ခံနိုင်အောင် ဆောက်မပေးခဲ့တဲ့ ကန်ထရိုက်တာကိုပဲ စိတ်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။

နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်လို့ ကိုယ့်မှာ နစ်နာဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ရတာတွေအတွက် မုန်တိုင်းကို စိတ်မဆိုးပါဘူး။ ကိုယ်က စိတ်ဆိုးလည်း မုန်တိုင်းက သိနိုင်တာ မဟုတ်လို့ အကြောင်းမထူးတာကြောင့် စိတ်မဆိုးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စိတ်ဆိုးမယ်ဆိုရင်တောင် ကိုယ့်ကို စိတ်မနဲ့ တဲ့သူလို့ အထင်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒေါသထွက်တာဟာ ကိုယ့်ဒေါသထွက်ပြနေတာကို ဝရုပြုမယ့်သူ ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဒေါသကြောင့် သက်ရောက်မှု ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် ဒေါသ မထွက်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ ဒေါသထွက်တာဟာ တစ်ခုခု ဖြစ်သွားဖို့ ပြောင်းသွားဖို့အတွက် မျှော်လင့်ထားပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ်ကျတကျတော့ ဘာကိုမှ မျှော်လင့်ချက် မထားတော့ဘူး။ မျှော်လင့်ချက်တွေ ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။ 'ဘာထူးမှာလဲ' ဆိုတဲ့ အဖြေကို အခြေပြုထားပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ်ကျတတာဟာ မပျော်ပိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှု မရှိတော့တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်အကြီးအကျယ်ကျနေတဲ့သူကို ပြောဆိုရှင်းပြလို့ အကြောင်းမထူးပါဘူး။ သူက ဘာမှ ပြန်ခံငြင်းနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြန်ပြောလည်း ဘာထူးမှာလဲလို့ သူက ခံယူထားတယ် မဟုတ်လား။ သူ့ကို နျာပြိုင်ရင်လည်း စိတ်ညစ်စရာတွေချည်း ပြောပြနေလိမ့်မယ်။ ဘာထူးမှာလဲ ဆိုပြီး အဆုံးသတ်လိမ့်မယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ်ကျနေတာကို လျော့ကျစေချင်ရင် လက်လှုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကလေးတွေ လုပ်ခိုင်းပေးရပါမယ်။ ကုန်ခန်းနေတဲ့ စွမ်းအင်တွေ ပြန်ရလာပြီး စိတ်ပြောင်းစပြုလာပါလိမ့်မယ်။ သီချင်းဖွင့်ရင်လည်း ခပ်မြူးမြူးသီချင်းကလေးတွေ ဖွင့်ပေးရမယ်။ ကြားဖူးနေကျ သီချင်းဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ လိုက်ဆိုလို့ ရစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ပေးနေချိန်မှာ သူ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာကို ကုစားပေးနေတာလို့လုံးဝ အသိမပေးပါနဲ့။ လုံးဝ ပြောမပြပါနဲ့။ တစ်နေ့တော့ ဖြစ်လာမှာပါလို့ မျှော်လင့်ခိုင်းတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရတာဟာ အပြောင်းအလဲ မလုပ်တာကြောင့် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ပြောင်းလဲရမှာကို ငြင်းဆန်နေတာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ခေတ်အခေါ်အဝေါ်အရ ပြောရရင် 'ဒိုင်နိုဆော' တွေ ဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစား ကြီးမားတဲ့ ဒိုင်နိုဆောတွေဟာ ဖုံးဆက်တစ်ခုကနေတစ်ခုကို အပြောင်းအလဲ မလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ မျောက်ကနေ လူဖြစ်တာမျိုးလို ပြောင်းလဲမှုတွေ မလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ မြေတမ္ဘာပေါ်မှ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ရပါတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက ရွှေထီးဆောင်းခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ဆက်လက် နေထိုင်လို့ မရတော့တာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး ရှိပါတယ်။ အစဉ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ ငြင်းဆန်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ကြုံနေရပြီး စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ် ကျဆင်းနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်သက်ရင့်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက ဘယ်လို လုပ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို စားမြုံ့ပြန်နေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်တိုင်းနိုင်ငံငယ်ကလေးနဲ့ လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်ကြပါတယ်။ ဌာနခွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြီးတတ်ကြပါတယ်။

မိမိစိမ့်အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာ လူဟောင်းလူရင့် ပါလာပြီး သူ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာကို တွေ့ရင်

စာနာစိတ်အပြည့်ဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သူ့ကို ပြောင်းလဲဖို့ မတိုက်တွန်းပါနဲ့။ ဆန့်ကျင်ငြင်းဆန်တာကို ကြုံရလိမ့်မယ်။ သူ့ကို အလုပ်အသစ်တစ်ခုခု ဖန်တီးပြီး လုပ်ခိုင်းလိုက်ပါ။ အလုပ်အသစ်မှာ သူ မသိသေးတာတွေ တွေ့ရကြုံရပြီး သင်ယူမှု အသစ်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် သူ စိတ်ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အခုနည်းလမ်းမှာ အလုပ်မဖြစ်တာကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အလုပ်အသစ်တစ်ခုကို လုပ်ခိုင်းတော့ မလုပ်ဘူးလို့ ငြင်းဆန်တာကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြုံရရင် မလုပ်ချင်လို့ ငြင်းဆန်တာလား။ မလုပ်တတ်လို့ ငြင်းဆန်တာလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပါ။ မလုပ်တတ်လို့ ငြင်းဆန်တာဆိုရင်တော့ လုပ်တတ်အောင် သင်ပြပေးရပါလိမ့်မယ်။ မလုပ်ချင်လို့ ဆိုရင်တော့ လုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လို အကျိုးရှိမယ်။ ကူညီပေးရာ ရောက်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးရပါမယ်။ အခြားအလုပ်တစ်ခုနဲ့ အစားမထိုးလိုက်ပါနဲ့။ အခု ခိုင်းထားတာကိုမှ မလုပ်ရင် တခြား ခိုင်းစရာအလုပ်မရှိတာကြောင့် သူ့ကို အအားသာ ထားလိုက်ပါ။ အခိုင်းခံရလို့ ငြင်းဆန်တဲ့သူဟာ အခိုင်းမခံရတာကိုလည်း သူ ငြင်းဆန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ အခိုင်းမခံရတာကို ငြင်းဆန်တဲ့အနေဖြင့် ခိုင်းထားတာကို သူ လုပ်ကြည့်ပါလိမ့်မယ်။

စာနာစိတ်ထားရှိပြီး ကူညီပေးမတာမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ သည်းခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်းခံပေးရမယ့် အတိုင်းအတာရဲ့ ဟိုမှာဘက်ကို ရောက်သွားရင် ပြတ်သားဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ပြတ်သားတာဟာလည်း အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ အထင်ကရလူရဲ့ အရည်အသွေး တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။



အားကိုး

အဖွဲ့၏ ယုံကြည်စိတ်ချမှုစိတ်ဓာတ်

အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချသူ ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ရှေ့မှာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝတို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိအောင် တည်ဆောက်ထားကြရပါတယ်။ အခုလို လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်မီအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျိုးထောင်တည်ဆောက်ထားတာဟာ အထင်ကရလူ ဖြစ်ဖို့အတွက် အစ ခြေလှမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင် လုပ်ထားရုံဖြင့် မပြီးပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြတဲ့အခါ အဖွဲ့လိုက် လုပ်ကိုင်ကြရတာမို့ ကိုယ်နဲ့အတူ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ကြသူတွေမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်အောင် လုပ်ပေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု တွေ ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ အဖွဲ့စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတောင့်တင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုခေတ် စီမံခန့်ခွဲမှုတွေမှာ အဖွဲ့ (Team)ဖြင့် လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ အဖွဲ့တစ်ခု ကို အဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့တကွ ခေါင်းဆောင် ခန့်အပ်ပြီး ဖွဲ့ပေးလိုက်ရုံဖြင့် ကိစ္စမပြီးပါဘူး။ အဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ပေးရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူမှုရေး၊ စီးပွား ဖွံ့ဖြိုးခြင်း စတဲ့အချက်တွေကို ဟန်ချက်ညီညီဖြင့် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဟာ အဖွဲ့ရဲ့ ဘယ်နေရာမှာနေနေ အဆင့်အတန်းရှိဖို့ဖြင့် လုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိကို စံနမူနာ ပြုပြီး အတုယူလုပ်ကိုင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေတလည်း ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပထမအဆင့်မှာ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့ စံနမူနာပြု ဖြစ်စေ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောမဟုတ် အလုပ်နဲ့ သက်သေတည်ပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ရဲ့ စွမ်းရည်တွေ ကောင်းသထက် ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အဖွဲ့ဝင်တွေကို ချီးကျူးစကား ပြောကြားခြင်း၊ ဆုချခြင်းများ မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့လိုက် လုပ်ကိုင်ကြရာမှာ အမှားအယွင်းရှိလို့ အပြစ် တင်ခံရရင် မိမိမှ အပြစ်ကို ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှားတယ် ဘယ်ဝါမှားတယ်ဆိုတာကို နောက်မှ အဖြေရှာရမှာ ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အတွင်းမှာသာ ကြိုတင်ပြီး အဖြေရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖွဲ့ဝင်တွေအကြား ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အနေဖြင့် လုပ်စေချင်တာကို အဖွဲ့တစ်ခုလုံးက ဝိုင်းဝန်းလုပ်ကိုင်ပေးကြအောင် စေခိုင်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေက လုပ်ချင်တာကို အဖွဲ့တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် လုပ်ကိုင်ဖို့ မတုတ်ပါဘူး။ အဖွဲ့ဝင်တွေ အစွမ်းပြကြတဲ့အခါ တစ်ဦးတည်း ချွန်ထွက်နေအောင် အစွမ်းတွေ ပြနေရင် အခြားအဖွဲ့ဝင်တွေ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ ထိခိုက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်အောင် ချိန်ညှိပေးတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်အဖွဲ့ဝင်တွေကို လက်ဆွဲပြီး ခေါ်ငင်စေဖို့ ဖန်တီးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ပြီးစီးမှု စီးကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ပေးလိုက်ပြီး စီးကြောင်းအတိုင်း ဆက်လက်ရွေ့လျားစေရာမှာ စိတ်ကြိုက်လုပ်ကိုင်ခွင့်ကလေးတွေ ဖန်တီးပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စီးကြောင်းမှာ ပြဿနာတက်ပြီး တစ်ဆို့နေရင် အခြားလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖော်ပေးပြီး စီးဆင်းစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို စဉ်းစားထားပြီး လမ်းကြောင်းတွေ၊ လမ်းလွှဲတွေ ကြံစည်ပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းလွှဲကို ရောက်မသွားစေဖို့ကိုလည်း ကြပ်မတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရာမှာ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခွင့်၊ အဖွဲ့လိုက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခွင့်၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခွင့်၊ အထက်ကို တင်ပြပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တောင်းခံခွင့် စသဖြင့် အထဲနားအစားအမျိုးမျိုး ထားရှိပေးရပါမယ်။ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေကအစ ခေါင်းဆောင်ကချည်း စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခွင့် ရှိနေစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာမှာ မပြတ်မသား မဖြစ်စေရဘူး။ အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲချမှတ်နိုင်မှုလည်း ရှိရပါမယ်။ ဘယ်သူကမှ တာဝန်မခံချင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကို အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ချလိုက်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က အမှန်ဆုံး ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေအရ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သတ္တိရှိရှိဖြင့် ချမှတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပြီး အားလုံးက သဘောတူကြလိမ့်မယ်လို့ မယူဆအပ်ချေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှ ထွက်ပေါ်လာမယ့် ရလဒ်တွေကို အသာစောင့်ကြည့်နေပြီးမှ မကောင်းလျှင် မကောင်းသလို ဝေဖန်ပြစ်တင်ကြတာ လူ့သဘာဝလို့ နားလည်သဘောပေါက်ထားရပါမယ်။ အဲဒီလို ဝေဖန်ပြစ်တင်တာကို ကြောက်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် မချဘဲ မနေပါနဲ့။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ဖြစ်လာသမျှ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး အကုန်လုံး မကောင်းရင်လည်း ကိုယ်ပဲ။ ကောင်းရင်လည်း ကိုယ်ပဲလို့ ခံယူထားလိုက်ပါ။

အဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ကိုင်ရာမှာ မိမိမှ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုရပါက ရှိရမည့် အရည်အသွေးများမှာ- အချိန်ကိုက် လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ လျာထားသတ်မှတ်သည့် အချိန်တွင် ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။ ပီရိယာစောလွန်းခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း မရှိစေရ။ အချိန်ကိုက် လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ကျနေတဲ့ အဖွဲ့သားကို တွဲတူရမှာ ဖြစ်ပြီး အလုပ်တာဝန်ခွဲဝေရာမှာလည်း ဖြန့်ဝေမှု မျှတဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နည်းတဲ့သူတွေက နည်းနေပြီး များတဲ့သူတွေက များနေရင် ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုကြာကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလေးထားခြင်း၊ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းကို တလေးတစားဖြင့် ဆက်ဆံပေးပါ။ ဝှက်မောနင်း စသဖြင့် နှုတ်ခွန်း

ဆက်သည့် ဓလေ့ ထားရှိပါ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာမှာ နှုတ်ဆက်သည့် ဓလေ့စကားလုံး မရှိသဖြင့် အင်္ဂလိပ်လိုသာ နှုတ်ဆက်ပါ။ (နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တွေ့နေတဲ့သူ အချင်းချင်း မင်္ဂလာပါဟု နှုတ်ဆက်လေ့ မရှိကြပါ) လိုက်လျောမှု ရှိခြင်း။ အဖွဲ့ဝင်တွေကို တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုပါနဲ့။ သက်သောင့်သက်သာစွာဖြင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးထားပါ။ သူ့စည်း ကိုယ့်စည်း စည်းစောင့်ပါ။ သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်ထဲမှာ လုပ်ကိုင်ရရင် သူ့သဘောကျ လုပ်ခွင့်ကို လိုက်လျောပါ။

အမြင်တင့်တယ်ခြင်း။ ဝတ်စားဆင်ယင်ရာမှာ အများနည်းတူ လိုက်လျောညီထွေစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ ပေရေတွန့်ကြေနေသော အဝတ်အစား မဝတ်ဆင်ပါနဲ့။

ဂရုပြုခြင်း။ ပြောစရာရှိတာ ပြောပါ။ ပြောပြပေးတာဟာ ဂရုပြုခြင်းပါပဲ။ နားထောင်စရာ ရှိရင်လည်း နားထောင်ပေးပါ။ နားထောင်ပေးတာဟာလည်း ဂရုပြုခြင်းပါပဲ။ လူတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်တာကို ခံချင်ကြပါတယ်။

ယဉ်ကျေးရည်မွန်ခြင်း။ ယဉ်ကျေးရည်မွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ အထက်စီးမှ ပြောဆိုခိုင်းစေခြင်းကို ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ပါ။ အထက်ကို မလေးမစား ပြောဆိုခြင်းကိုလည်း ရှောင်ပါ။



ဇီရောက်သော သင်တန်းပေးခြင်း

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အဖွဲ့ဝင်တွေကို ဦးဆောင်မှု ပေးနိုင်ရုံဖြင့် အဖွဲ့ဦးဆောင်သူ တာဝန်မကြေပါဘူး။ တင်းစားကို ပေးရမယ့်အပြင် ကွန်ချက်တို့လည်း သင်တန်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ အဖွဲ့ဦးဆောင်သူနေရာကို လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် ဦးတည်ချက်ထားရှိပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ ခိုင်မာစေပြီး တတ်ကျွမ်းမှုတွေ တိုးစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာစား မချန်ဘဲ စေတနာအပြည့်ဖြင့် သင်ပြပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ကုမ္ပဏီရဲ့ အမြင့်နေရာကို ရောက်လေလေ၊ ဝန်ထမ်းတွေကို သင်တန်းပေးဖို့ ပိုဂရုစိုက်စေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းလမ်းတွေ၊ နည်းပညာတွေ၊ သုံးစွဲရတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မျှော်လင့်လဲတိုးတက်နေတာကို မိအောင် လိုက်သင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း တိုးစေဖို့အတွက် ကြံဆလုပ်ဆောင်ပေးနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုလို သင်တန်းပေးလို့ တတ်မြောက်ပြီးချိန်ကျ အလုပ်ထွက်သွားပြီး တခြားကုမ္ပဏီမှာ သွားလုပ်တဲ့ ပြဿနာ ရှိပေမဲ့ လူတစ်ယောက် တိုးတက်ကြီးပွားသွားတာကို မုဒိတာပွားနိုင်ဖို့အတွက် သင်တန်းပေးတယ်လို့ ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပသင်တန်း တက်ဖို့ လိုအပ်လျှင်လည်း စီစဉ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခင်က စွမ်းဆောင်ရည် မမီလို့ မခိုင်းခဲ့တဲ့ တာဝန်တွေကို သင်တန်းပေးပြီးချိန်မှာ ယုံကြည်စွာဖြင့် အပ်နှံစေခိုင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သီးခြားသင်တန်း ကျင်းပကာ သင်ပြပေးစေခြင်းအပြင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း အလုပ်လုပ်ရင်းပညာသင်၊ ပညာသင်ရင်း အလုပ်လုပ် ပုံစံဖြင့် လေ့လာသင်ယူခြင်း ပြုစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစဉ်လေ့လာသင်ယူတဲ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမယ်။ ဘာတွေလုပ်ကြမယ် စသဖြင့် ဆုံးဖြတ်
ရွေးချယ် ချမှတ်ပေးပြီးတဲ့အခါ အလုပ်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ပေးကြရသူတွေဟာ အဖွဲ့ဝင်တွေ ဖြစ်ပါ
တယ်။ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ထမ်းတွေ ညံ့ဖျင်းရင် ကုမ္ပဏီလည်း ညံ့ဖျင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝန်ထမ်း
တွေကို သင်တန်းပေးခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းတွေ လုပ်ကိုင်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရာထူးတိုးသွားတဲ့အခါ ယခင်လုပ်ကိုင်ခဲ့တာတွေနဲ့ အထိအတွေ့ မရှိတော့လို့ မေ့ကုန်တာမျိုး
ဖြစ်တတ်တာကြောင့်လည်း မွမ်းမံသင်တန်းတွေ ပို့ချပြီး ပြန်မှတ်မိအောင် လုပ်ပေးကြရပါတယ်။ အဆင့်တိုင်း
ကိုယ့်တာဝန်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ထမ်းရွက်နိုင်ကြမှ ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြင့်
ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်မှာဖြစ်လို့ သင်တန်းတွေအတွက် အကုန်အကျခံကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

လူသစ်ကို သွတ်သွင်းခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးသား အဖွဲ့ထဲကို လူသစ် ထပ်ထည့်ရတာမျိုး ကြုံရလေ့ရှိပါတယ်။ အခြေအနေအရ အားဖြည့်
တင်းရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ထွက်သွားလို့ လူစားထည့်ရန်ဖြစ်စေ၊ ဌာနပြောင်းသွားလို့ အစားထိုးရန်
အတွက်ဖြစ်စေ လူသစ်ထပ်ထည့်ပေးရပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းတဲ့ အတတ်ပညာရှင် လိုအပ်တာကြောင့်လည်း
လူသစ်ခန့်ထားပြီး ဖြည့်တင်းရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ လူကို လိုချင်လို့ ခန့်ထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ သူ့မှာ
ပါလာတဲ့ ပညာတန်ဖိုးကို ဝယ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူအပြောင်းအလဲနဲ့ လူသစ်ခန့်ထားခြင်းတွေအတွက် အဆင်ပြေစေဖို့အတွက် ကုမ္ပဏီမှာ လက်စွဲ
စာအုပ် ထားရှိကြပါတယ်။ ဘာတွေကို ဘယ်လို လုပ်ကိုင်ကြတယ်ဆိုတာကို အသိပေးတဲ့ လက်စွဲစာအုပ်
ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေကြရတဲ့ အလုပ်တွေအတွက် ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဌာန
တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုအကြား၊ ဝန်ထမ်းတွေအကြား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းတွေ ဖြစ်ထွန်းစေရန် ဦးတည်
ရေးသားပြုစုထားကြပါတယ်။ ပြဿနာတစ်ခုရှိတာက ပြိုင်ဘက်လုပ်ငန်းလက်ထဲကို လက်စွဲစာအုပ် မူပွား
ရောက်ရှိသွားတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ထွက်တဲ့သူနဲ့အတူ ပါသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့
လူသစ်တစ်ဦး ရောက်ရှိလာတဲ့အခါ ဘာတွေ လုပ်ရတယ်၊ ဘယ်လောက်လုပ်ရမယ် ဆိုတာလောက်ပဲ
အသိပေးနိုင်ဖို့ ရေးသားပြုစုထားကြပြီး အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကိုတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်
ရင်း အသိပေးသွားကြပါတယ်။

လူသစ်ကို သွတ်သွင်းပြီးရင် လူဟောင်းတွေနဲ့ ရောနှောပြီး တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားဖို့ကို
အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှ တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသစ်ဟာ အုပ်သင်းကွဲ ဖြစ်မနေအောင်
ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* * *

အဖွဲ့ကို ထူထောင်ခြင်းနဲ့ အဖွဲ့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စီမံခန့်ခွဲမှုတွေမှာ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟာ ပညာသား အပါဆုံးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ အားအနည်းဆုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လျာထားတဲ့အတိုင်း အရမ်းစောပြီး ပြီးနေရင်လည်း နဂိုက ချမှတ်ထားတဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု လွှဲချော်နေပါပြီ။ အရမ်းနောက်ကျပြီး ပြီးစီးတယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်ကိုင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု လွှဲချော်နေတာဖြစ်ဖြစ်၊ နဂိုက ချမှတ်ထားတဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု လွှဲချော်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ နှစ်မျိုးစလုံးဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စောလျင်စွာပြီးစီးတဲ့အခါ ဂုဏ်ယူနေတတ်ကြပြီး နောက်ကျ သွားရင် အပြစ်ရှာတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ နှစ်ခုစလုံးဟာ အမှားတွေချည်းပါပဲ။

အဖွဲ့တစ်ခုကို ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ရတဲ့အခါ အထက်အဖွဲ့အစည်းမှ ချမှတ်ပေးတဲ့ အချိန်အတိုင်း အတာဟာ လက်တွေ့ကျခြင်း ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရင်မကြိုးစားကြည့်ဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြင်းဆန်တာမျိုးကို အဆင့်အတန်းရှိသူအနေဖြင့် မပြုအပ်ပါဘူး။ ပေးထားတဲ့ အချိန်က မလောက်တာ သေချာနေရင်တောင် ကြိုးစားကြည့်မယ်ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ ဆိုပါ။ ပေးအပ်တဲ့ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရတဲ့ အခါ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို ဂရုပြုပါ။

* * *

အစီအစဉ်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ရေးဆွဲခြင်း

ဘာတွေ လုပ်စရာ ရှိနေတယ်။ ဘာတွေကို အဖွဲ့မှ လုပ်ကိုင်ရမယ်။ ဘာတွေကို တခြားဆီမှ တောင်းခံရယူရမယ်။ ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်။ ဘယ်အလုပ်တွေကို အပြိုင်လုပ်ကိုင်မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာတွေ ပြီးစီးရမယ် စသဖြင့် အစီအစဉ် အကြမ်းကို အချိန်ဇယားနဲ့တကွ ရေးဆွဲရပါမယ်။ အခုလို ရေးဆွဲတဲ့အခါ အဖွဲ့ဝင်တွေ အားလုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးစေကာ ရေးဆွဲရမှာ ဖြစ်ပြီး လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ အတုန်လုံးကို ဆွေးနွေးရေးဆွဲရင်း သိသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

စာဖတ်နှုန်း မြန်ဆန်စေခြင်း

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အနေဖြင့် ညွှန်ကြားချက်တွေကို ဖတ်ရှုရတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်နှုန်း မြန်ဆန် ဖို့လိုပြီး ဆိုလိုရင်းကို ဆိုလိုတဲ့အတိုင်း သဘောပေါက်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

* * *

ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ခန့်ခွဲခြင်း အချိန်တစ်ခုပေးပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မွမ်းမံသင်တန်းပေးဖို့အတွက် အချိန် နာရီဝက်ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နာရီဖြစ်ဖြစ် အချိန် ပေးပါ။ အတတ်ပညာရပ် တစ်ခုခုကိုဖြစ်ဖြစ်၊ အသိပညာရပ် တစ်ခုကို ဖြစ်ဖြစ် လေ့လာပါ။ သင်ယူပါ။

* * *

စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ

ပိုကောင်းစေဖို့ အပြောင်းအလဲ လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ အလွယ်တကူဖြင့် ပြောင်းလဲလို့ ရချင်မှ ရမယ်။ အရင်အဟောင်းကို စွဲမြဲနေတတ်တဲ့အကျင့် သဘာဝကြောင့် သင် ထင်ထားတာထက် ပိုကြာနေတတ်ပါတယ်။ လွယ်ကူသွားရင် ကိုယ့်အရေးပါမှု လျော့ကျသွားမှာစိုးသဖြင့် တင်းခံနေတာတွေလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲပြုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကို အရင်စိတ်ဆက်ရှင်းပြပါ။ ပြီးရင် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ရှိနှင့်ပြီးသား အဟောင်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ပါ။ ရေရှည်ဆက်လက် ကျင့်သုံးကြအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

* * *

အကဲခမ်းပါ

အပြောင်းအလဲတွေ ကြုံရတာကို အကဲခမ်းတယ်လို့ သဘောထားပြီး ဂိမ်းတစ်ခုကို ကစားသလို သဘောထားပြီး လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ အစီအစဉ်အသစ်တွေ ရေးဆွဲပါ။ ဘယ်တွေ့မှာ ဘယ်တက်နဲ့လှော်မယ်ဆိုတာ အဖြေရှာပါ။ ပြင်ဆင်စရာ ရှိတာတွေကို ပြင်ဆင်ပါ။ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် လုပ်ကိုင်တာထက် မကစားဖူးတဲ့ ဂိမ်းအသစ်ကို ကစားသလို သဘောထားပြီး ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။

အခုခေတ်က အပြောင်းအလဲ အသေးအဖွဲ့တွေ၊ အကြီးအမားတွေ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အပြောင်းအလဲကို လက်ကမ်းကြိုဆိုတတ်အောင် စိတ်ထားမှန်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းမှာ တစ်ချိန်က ခဲစာလုံးနဲ့ စာစီခဲရာကနေ ကွန်ပျူတာဖြင့် စာစီပြီး အော့ဖ်စက်ဖြင့် ရိုက်တဲ့ဆီကို ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ စာစီထားတာကို ဖလင်ပေါ်တင်၊ ဖလင်ကနေ ပုံနှိပ် ပလိတ်ပြားပေါ်တင်ပြီး မင်ရည်သုံးကာ ရိုက်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်တော့ စာစီထားတာကို ကွန်ပျူတာကနေ ပလိတ်ပြားပေါ် တန်းပြီးတင်တဲ့ဆီကူးပြောင်းသွားတယ်။ ဖလင်ပေါ်တင်တဲ့ အဆင့် မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုတွေ ရောက်ရှိလာခဲ့ရင် ကွန်ပျူတာကနေ ပုံနှိပ်စက်ကို တန်းပြီး ခိုင်းလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အပြောင်းအလဲတွေက နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ခေတ်နဲ့အမီ လိုက်ပြောင်းနိုင်မှ မကျန်ရစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

မကျေနပ်ပါနဲ့

လက်ရှိအနေအထားက ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေရင်တောင် မကျေနပ်ပါနဲ့။ အခုထက် ပိုကောင်းအောင် ဘာတွေ လုပ်လို့ရသေးသလဲဆိုတာ နည်းလမ်း ရှာကြပါ။ အဖွဲ့ကို ခေါင်းဆောင်တာမှာ၊ ကူညီတာမှာ ပိုကောင်းမွန်မယ့် နည်းလမ်းတွေ ရှာကြပါ။

* * *

အသစ်တစ်ခု နေ့စဉ်ပြု

လက်ရှိအနေအထားမှာ အသားကျနေလို့ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေရင် နှပ်မနေပါနဲ့။ ဘာထပ်

လုပ်လို့ ရနိုင်သလဲဆိုတာ ကြံဆပါ။ နေ့စဉ် နည်းလမ်းအသစ်တစ်ခုခု ကြံဆပါ။ အလုပ်အသစ်အဆန်း တစ်ခုခု ကြံဆလုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ။

* * *

ဘဝတံခါး ပွင့်ထား

အဖွဲ့ဆီကို ဝင်လာမယ့် အချက်အလက်တွေကို ကြိုဆိုပါ။ သတင်းအသစ်တွေကို လက်ခံပါ။ အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက် ထောက်ပြတာတွေကို အရေးတယူလုပ်ပါ။ ဆင်ခြေမပေးပါနဲ့။ နားခါးပေမဲ့ ပူးထောင်လိုက်ပါ။ နားစွင့်ထားလိုက်ပါ။ ခုခံကာကွယ်ချင်လို့ အဝင်တံခါးကို သော့ခတ်ပြီး ပိတ်မထားပါနဲ့။ ပေါင်းကူးတံတား ထိုးထားပါ။ တံတိုင်း မကာပါနဲ့။

* * *

လုပ်ရာစာရင်း

ဘာတွေ လုပ်ရဦးမယ်ဆိုတာ စာရင်းရေးသားထားပါ။ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်မျိုးသာ စေခိုင်းလို့ မှတ် အဆင့်ကို လက်မခံပါနဲ့။ အလုပ် သုံးလေးခုကို တစ်ခါတည်း ခိုင်းထားနိုင်အောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ထားပါ။ လုပ်စရာတွေကို စာရင်းရေးခိုင်းထားပါ။ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်တာထက် တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတည်းပဲ လုပ်ကိုင်တာ ပိုဆိုးကြောင်း ပြောပြထားပါ။

* * *

လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကျင့်သုံးတဲ့ အမူအကျင့်က အချိန်ကြာကြာပေးထားသလောက် အလုပ်က ပြုမိကြာသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်စရာစာရင်းမှ တစ်နေ့တာအတွက် အလုပ်တစ်ခုပဲ ပေးထားရင် တစ်ခုပဲ ပြုလိမ့်မယ်။ နှစ်ခုပေးထားရင် နှစ်ခု ပြီးလိမ့်မယ်။ ခုနစ်ခု ပေးလိုက်ရင် ခုနစ်ခုစလုံး မပြီးရင်တောင် အနည်းဆုံး ငါးခုလောက် ပြီးလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လုပ်နိုင်တာထက် ပိုပိုသာသာ စာရင်းပေးထားဖို့ လိုတယ်။ မှားရင် ပြန်ပြင်ဖို့ အချိန်ပေးထားရင် အမှားကို လုပ်မိဖို့ များတယ်။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတာဟာ အလုပ်တွေ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြီးဖို့တစ်ခုတည်း မရည်ရွယ်ပါဘူး။ အစကောင်းလို့ အနှောင်းသေချာတာကို လည်း ထည့်စဉ်းစားပေးရပါတယ်။ ဒီတော့ လုပ်ကိုင်စရာ ရှိတဲ့စာရင်းကို ကျကျနန လုပ်ဖို့လိုတယ်။ လုပ်စရာတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်အောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လုပ်စရာ ရှိရှိသမျှ အကုန်လုံး စာရင်းပြုစုပါ။ ရက်အလိုက် တစ်ပတ်စာ စာရင်းလုပ်ပါ။ ဦးစားပေး အဆင့်တွေကို သတ်မှတ်ပါ။ ကြားဖြတ်ဝင်လာနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်အောင် စာရင်းကို ပြောင်းလဲလို့ရ အောင် လုပ်ထားပါ။

တစ်နေ့စာ ပြီးစီးရမယ့် အလုပ်ပမာဏကို သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်နဲ့ အားချင်းလုပ်ရမယ့်အလုပ် ခွဲခြားရှုမြင်ပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့် ပြီးမြောက်မှ ဆက်လုပ်လို့

ရမယ့် အလုပ်မျိုးတွေကို အဆင့်ဆင့် တန်းစီပါ။ ကြားဖောက်လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်တွေကို သီးခြား ဖယ်ထုတ်ပါ။

- * ဘယ်အလုပ်တွေက ဦးစားပေးအဆင့်တစ်လဲ။ ဘယ်အလုပ်တွေက အမြန်ဆုံးပြီးရမလဲ။
- * အဆင့်တူနေတဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ ဘယ်အလုပ်က လုပ်လို့ကံရင် အရင်ဆုံးပြီးနိုင်သလဲ။ အဲဒီအလုပ်ကို အရင်ဆုံးလုပ်ခိုင်းပြီး အရင်ဆုံး ပြီးစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လုပ်ရန်ရှိ အလုပ်စာရင်းမှာ အရေအတွက် လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပြီး အလုပ်တစ်ခုပြီးမြောက်တဲ့ အရသာကို ရရှိပြီး အားတက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်တိုင်းအတွက် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာပေးထားသလဲဆိုတာ သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့်ပြီးမှ နောက်တစ်ဆင့် ဆက်လုပ်လို့ရမယ့် အလုပ်မျိုးတွေကို ပိုဂရုစိုက်ပါ။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေစဉ်မှာ ချမှတ်ထားတဲ့ လျာထားချက် အဆင်ပြေခြင်း ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပေးပါ။ ပြင်သင့်ရင် ပြင်ပေးပါ။ တကယ့်လက်တွေ့မှာ လုပ်လို့ မရသေးတာ တွေရင် စာရင်းမှ ပယ်ဖျက်ပစ်ပါ။



တာဝန် ဝေမျှခြင်း

တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုအတွက် လုပ်စရာစာရင်းဟာ အင်မတန်အရေးပါပါတယ်။ စာရင်းက ကဗောက်တိ ကဗောက်ချာ ဖြစ်နေရင် လုပ်ကိုင်ကြသူအသီးသီးမှာ မညီမမျှ ဖြစ်ကုန်ပြီး စိတ်ဓာတ် ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ သူက နွေးတယ်၊ ငါက မြန်တယ်ဆိုပြီး ဖြစ်ကုန်တတ်ပါတယ်။ တကယ်ကတော့ အလုပ် ပမာဏ မညီမျှလို့ ပြီးစီးချိန် နွေးတာမြန်တာ ဖြစ်ကုန်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်စရာအလုပ်တွေကို စာရင်းပြုစုရာမှာလည်း အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်မီသရွေ့ စဉ်းစားတင်ပြခြင်း၊ အကြံပေးခြင်းတွေ ပြုစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားချင်း အရေးကြီး၊ မလိုအပ် စသဖြင့် အလုပ်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးစီးရမယ့် အချိန်ကာလ တွေကိုလည်း တိုင်ပင်ပြီးသတ်မှတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်တွေကို ပိုင်းခြားပြီး ဘယ်အထိကို ဘယ်အချိန်မှာ ပြီးစီးရမယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ပေးကြရ မယ်။ ဒါမှ လုပ်နေရင်းတန်းလန်းမှာ သတ်မှတ်ချိန်ထက် နောက်ကျနေပြီလား၊ အချိန်မီ ပြီးမပြီးဆိုတာ အပိုင်းလိုက် ဆန်းစစ်ပေးသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားချင်းပြီးရမယ့် အလုပ်ကို ဖိပြီး လုပ်ရမယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကို ဂရုစိုက်လုပ်ရမယ်။ အဖွဲ့ဝင်တွေထဲမှာ လက်ရည်ကွာခြားချက်အရ အလုပ်ကို ခွဲဝေရမယ်။ မမြန်ပေမဲ့ တိတိကျကျ လုပ်တတ်တဲ့ သူ့ကို အရေးကြီးတဲ့အလုပ် လုပ်ဖို့ တာဝန်ပေးရမယ်။ ခပ်သွက်သွက် ခပ်ရဲရဲ လုပ်တတ်တဲ့သူကို အားချင်း လုပ်ရမယ့် အလုပ်လုပ်ဖို့ တာဝန်ပေးရမယ်။

သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း ပြီးစီးဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ဝင်တိုင်း သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ အပိုင်းလိုက် ပိုင်းခြားပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ လျာထားချက်တွေအတိုင်း ပြီးအောင် လုပ်ကြမယ်လို့ ခံယူချက်

ထားရှိစေရမယ်။ ဒါမှသာ အလုပ်အစမှ အဆုံးအထိ ပြီးစီးချိန်ဟာ အချိန်မီ ပန်းဝင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
အချိန်ကိုက် လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတွက် နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ပေးရမယ်။ ချီးကျူးရမယ်။ အချိန်က
ဆုချတဲ့အနေဖြင့် နားချိန် တိုးပေးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးရှိအောင် လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းရမယ်။

* * *

အဖွဲ့အစည်း

အလုပ်ချိန်မှာ အလုပ်ကို မထိခိုက်စေဘဲ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လုပ်ကိုင်တာကို ခွင့်ပြုရမယ်။
အအားနေရင် အလကားနေရင် မှားနေပြီလို့မှတ် ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်နဲ့အညီ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း
အတွက် သင်ယူလေ့လာတာကို အားပေးရမယ်။ တတ်ကျွမ်းရမယ့် အတတ်ပညာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အားနည်း
အားရှိနေတာတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးရမယ်။

အဖွဲ့ဝင်တွေကို ဘာသင်ချင်သလဲဆိုတာ မေးမြန်းရမယ်။ အလုပ်အသစ်တစ်ခုကို သင်ချင်တယ်
ဆိုရင် သင်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးရမယ်။ အလုပ်နဲ့ မပတ်သက်ပေမဲ့ ဘဝအတွက် အကျိုးရှိစေမယ့် အရာမျိုး
ဟာကို လေ့လာသင်ယူချင်တယ်ဆိုရင်လည်း စီစဉ်ပေးရမယ်။ ဥပမာ အင်္ဂလိပ်စကားပြော သင်ခြင်း။
အဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် သင်တန်းတက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အလုပ်ကို မထိခိုက်စေဘဲ
သင်တန်းတက်ခွင့် ပေးရပါမယ်။ တက္ကသိုလ်တက်ရင်း အလုပ်လုပ်သူတွေအတွက် အတန်းတင်စာမေးပွဲ
အိမ်မှာ ခွင့်ရက်ရည် ယူနိုင်အောင် ကြိုတင်စီစဉ်ပေးထားရပါမယ်။ ပညာတွေ တတ်သွားလို့ အလုပ်ထွက်
ဖို့ အလုပ်ပြောင်းမယ်။ ပြည်ပမှာ အလုပ်သွားလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း သဘောထားကြီးကြီးဖြင့် ခွင့်ပြုရပါမယ်။
ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကျင်းပတာမျိုးကို လုပ်ပေးရပါမယ်။

* * *

အငြင်းပွားခြင်း

အလုပ်ခွင်မှာ မသင့်မမြတ် ဖြစ်ကြတာ၊ အငြင်းပွားကြတာတွေကို မိသားစုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဖြေရှင်း
နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သဘောထားကွဲလွဲတာတွေကို ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ရပါမယ်။ အဖွဲ့အတွင်းမှာ မိသားစုစိတ်ဓာတ်
ပိုသန်နေအောင် မွေးမြူပေးထားရမယ်။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးနေအောင် လုပ်ပေးထားရမယ်။
မျှမျှနာအိမ်နာ ဖြစ်နေတဲ့အထိ လုပ်ပေးထားရမယ်။ သာရေးနာရေးပွဲတွေကို မပျက်မကွက် တက်ရောက်
ကြရမယ်။ ပြဿနာ ပေါ်ပေါက်လာရင် ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပေးကြရမယ်။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းဟာ အရေးပါကြတဲ့သူ
တွေအဖွဲ့ ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ထဲမှာ သေချာနေစေရမယ်။ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်
က နည်းပေးလမ်းပြလုပ်ကြရမယ်။ ဆရာလည်း လုပ်တတ်ရမယ်။ တပည့်အဖြစ်ဖြင့်လည်း သင်ယူတတ်ရ
မယ်။ အမှားပြုမိရင် ဆင်ခြင်ဖို့ သတိပေးရမယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် အားပေးသင့်ရင် အားပေးရမယ်။
အဖွဲ့ဝင်တွေမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တော်ကြပုံချင်းကွာခြားကြတာကြောင့် တာဝန်ခွဲဝေရာမှာ ဆီလျော်အောင်
ခွဲဝေပေးရမယ်။ အတွေ့အကြုံ ရယူဖို့ လိုနေသေးသူကို အတွေ့အကြုံယူခွင့်ရအောင် ဖန်တီးပေးရမယ်။

* * *

အဆင့်အတန်း ရှိတဲ့သူဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တော်ပုံအရ အစွမ်းပြခွင့်ရအောင် အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပေးနိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ ဆက်စွယ်နေကြသူတွေ တော်လာအောင် လုပ်ပေးတဲ့အပြင် တော်ကြောင်း ပြသခွင့်ရအောင်လည်း လမ်းဖွင့်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို ပြသခွင့် ရရှိစေခြင်းဖြင့် မှတ်ကျောက် အတင်ခံစေတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ခိုင်မာအောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။



အနုတစ်ထယ်

ဒဏ်ပိခြင်းကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဒဏ်ပိခြင်းနဲ့ ဒဏ်ထိခြင်းတို့ကို အတိအကျ တိုင်းတာလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဆိုးတဲ့အချက် တစ်ချက်က လူရဲ့ စွမ်းရည်မှာ ဒဏ်ပိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဒဏ်ပိခြင်းကို ခံနိုင်ရည် တိုးလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်သားရလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဏ်မပိတော့ရင် မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်တာမျိုးအထိ ခံနိုင်ရည် စွမ်းရည်က တိုးပါတယ်။ ကာလရှည်ကြာ ဖိစီးနေရာမှ ထာဝရ ဖိစီးနေတာမျိုးအထိ ရှိပေမဲ့ လူရဲ့ ကျင့်သား ရွေးနိုင်စွမ်းကြောင့် အမှုမထားဘဲ လျစ်လျူပြုထားနိုင်ပါတယ်။

အဆင့်အတန်းရှိသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ဖိစီးမှုတို့ ရင်ဆိုင်ဖို့ ခွန်းအားရှိပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ အဆုံးအဖြတ် အကူလည်း ချမှတ်နိုင်ပါတယ်။ အခု ရာစုနှစ်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀ ရာစုနှစ်ရဲ့ ဖိစီးမှု အမျိုးမျိုးကို အမွေဆက်ခံ ထားပါတယ်။ ဒီတော့ လူအများစုမှာ ဖိစီးမှုတွေ ခံစားနေကြရပါတယ်။ သူလည်း သူ့အမှုနဲ့သူ့ ကိုယ်လည်း ဖိုလ်အပူနဲ့ ကိုယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုကြောင့် အမှားအယွင်းတွေ ပြုမိကြတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်မိကြတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် ပေါက်ကွဲတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် လောင်ကျွမ်းပြာကျတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ထူးဆန်းတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် ကျင့်ဝတ်တွေ ချိုးဖောက်မိတယ်။ ဖိစီးမှုကြောင့် နှိတ်ရန်ဖြစ်ပွားတယ်။ အကြမ်း ထမ်း ထဖြစ်ကုန်တာတွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုမိတယ်။ စိတ်မှာ ဒဏ်ပိတာကြောင့် တုန်းမာရေး ထိခိုက်တယ်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒဏ်ထိတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အောက်ဖော်ပြပါအချက်တို့ကို ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

အလုပ်များလွန်းခြင်း။ ။ အလုပ် အလွန်များရင် ဒဏ် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အလုပ် မများပေမဲ့ စေခိုင်းထား တာ မရှင်းမလင်း ဖြစ်နေရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ စေခိုင်းတဲ့သူက မခိုင်းတတ်လို့ ဖြစ်ရင်ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကိုင်ပေးရသူတွေမှာ ဒဏ်ထိစေပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့သူအနေဖြင့် သုံးစွဲနေရတဲ့ စက်ကိရိယာတွေ၊ လုပ်ပုံလုပ်နည်းတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်ဝမာဏ အစရှိတာတွေကို စောင့်ကြည့်ထိန်းကျောင်းပေးပါတယ်။ အလုပ်

တကယ်မများဘဲ အလုပ်ဒဏ် ပိတာမျိုးကို လက်မခံပါဘူး။

ပြတ်တောက်မှု ဖြစ်အောင် နောက်ယှက်ခံရခြင်း။ ။ အလုပ်တစ်ခုကို ဖြောင့်ဖြောင့် လုပ်လို့ မရနိုင်အောင် ဖုန်းလာတာ၊ ကြားဖြတ်ပြီး လာမေးမြန်းတာ၊ နောက်တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ခိုင်းတာ စသဖြင့် နောက်ယှက်မှု တွေ ဝင်လာရင် အလိုလို စိတ်တိုလာပြီး စိတ်ဒဏ်ထိပါတယ်။

မရေမရာဖြစ်ခြင်း။ ။ အလုပ်မှာ အလုပ်ဖြုတ်တာတွေများနေရင် လုပ်ရတိုင်ရတာ စိတ်မဖြောင့်တော့ဘူး။ ဒီအခါမှာ ငါ့အလှည့်က ဘယ်တော့လဲဆိုတဲ့ ပူပန်သောတကြောင့် စိတ်ဒဏ်ပိပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး မသိရခြင်း။ ။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ထားတဲ့အပေါ် ကောင်း၏ ဆိုး၏ ဘာမှ ပြန်မကြားရရင် လည်း စိတ်ဒဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မဖြစ်၊ လွဲချော်မှုရှိရင် ဘာတွေ လွဲသလဲ စသဖြင့် အကြောင်းပြန်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကောင်းပြောမခံရခြင်း။ ။ ဘာလုပ်လုပ် အကောင်းပြောမခံရရင်လည်း စိတ်ဒဏ်ပိပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် လုပ်ခွင့်မရခြင်း။ ။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ခြေကိုယ့်လက် စိတ်ကြိုက်လုပ်ခွင့် ဘာတစ်ခုမှ မရရင် အလိုလို မွန်းကျပ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ထိပါတယ်။

မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒဏ်ပိခြင်းနဲ့ ဒဏ်ထိခြင်းတို့ ထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပေးရပါမယ်။ တိုက်ခိုက်ပြီး ဖယ်ရှားမှ ရမယ်ဆိုရင်လည်း တိုက်ခိုက်ပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်။ စာရေးသူ အနေဖြင့် အငြိုငြင်ခံပြီး တိုက်ခိုက် ဖယ်ရှားပေးခဲ့ဖူးပြီး အခုလို လုပ်တာဟာ ကုသိုလ် အကြီးစားတစ်ခုကို လုပ်တာလို့ ခံယူထားပါတယ်။ စိတ်ကို ထိခိုက်စေအောင် ပြုတာဟာ အကုသိုလ် အင်မတန်ကြီးပြီး ဖယ်ရှားပေးလိုက်တာဟာ ကုသိုလ် အကြီးစားကို ပြုရာရောက်ပါတယ်။

ဒဏ်ပိနေတဲ့အခါ . . .

စိတ်မှာ ဒဏ်ပိလာတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ဟိုမုန်းတွေ ပုံမှန် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီအခါမှာ ဒဏ်ပိတဲ့ လက္ခဏာတွေ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။

အိပ်ချိန်တွေ မမှန်တော့ဘူး။ အစားအသောက်ပျက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် တတွတ်တွတ် စားနေတယ်။ အာရုံစူးစိုက်လို့ မရဘူး။ မမှားသင့်တဲ့ အမှားတွေ လုပ်မိတယ်။ လျှမ်းတယ်။ အလကားနေရင်း စိတ်တိုတယ်။ ဘုကန့်လန့် ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တယ်။ အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာ တွေ လုပ်တယ်။ လိင်မောက်ပြန်မှုတွေ ပြုတယ်။

ဒဏ်ဖြေဖျောက်ခြင်း

ဒဏ်ဖြေဖျောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ကြံဆထားကြတာ အများအပြား ရှိနေပါတယ်။ အရင်ဆုံး လုပ်ရမှာက ဒဏ်ပိခြင်းနဲ့ ဒဏ်ထိခြင်းတို့ကို မဖြစ်ပွားအောင် ဖယ်ရှားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖယ်ရှားဖို့ ကိစ္စက တိုယ် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဘောင်အပြင်မှာ ဖြစ်နေလို့ ဒဏ်ပိနေပြီဆိုရင် ဖြေဖျောက်နည်း တစ်ခုက ရပ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ရတဲ့ **HALT** ဖြစ်ပါတယ်။

HALT စကားလုံးမှာ **H** က **Hunger** ကို ဆိုလိုပါတယ်။ **A** က **Anger** ကို ဆိုလိုပါတယ်။ **L** က **Lonely** ကို ဆိုလိုပါတယ်။ **T** က **Tired** ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ လေးခုဟာ မသိလိုက်မသိဘာသာဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရှုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေမှာ ဒဏ်ထိစေပါတယ်။

Hunger ဆိုတာ ဆာလောင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အစားအစာ ဆာလောင်ခြင်းထက် ပိုပါတယ်။ စိတ်မှာ ဆာလောင်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဘဝလုံခြုံမှု မရှိလို့ လုံခြုံမှုကို ဆာလောင်နေတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် မနေရလို့ နားနားနေနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေလိုတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဆာလောင်မှု အမျိုးမျိုး ရှိနေတာတွေကို အာဟာရဖြည့်တင်းပေးတဲ့သူအဖြစ် လုပ်ပေးနေရင် သင်ဟာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အထင်ကရလူ အဖြစ်ကို အလိုလို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Anger ကတော့ ဒေါသအမျက် ဖြစ်ပါတယ်။ အတော်ကလေး ရှုပ်ထွေးယှက်တင်နေတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တိုတာ လူတိုင်း ဖြစ်ဖူးပါတယ်။ သဘာဝကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသကို ဖော်ထုတ်ပြသ တတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

သင် စိတ်တိုနေပြီဆိုရင် စိတ်မတိုအောင် မချုပ်တည်းပါနဲ့။ တိုနေတဲ့ စိတ်ကို အသိအမှတ်ပြု လိုက်ပါ။ တိုခွင့် ပေးထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဘာကြောင့် စိတ်တိုရသလဲဆိုတာကို ယထာဘူတကျကျ ဆန်းစစ် ပါ။ ဘာမှ လုပ်မရလို့ စိတ်တိုနေတာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အနှုံးဘတ်မှာ အထိနာနေလို့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အချည်းနှီးဖြစ်နေလို့ စိတ်တိုနေတာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်လို့ စိတ်တို တာဟာ ကိုယ်ပြောလိုက်တာ အကုန်လုံး အချည်းနှီးဖြစ်ကုန်လို့ပါ။ ကိုယ်က အနှုံးဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှလည်း လုပ်လို့မရဘူး။ ဒီတော့ တောက်တစ်ခေါက်ခေါက်နဲ့ စိတ်တိုတယ်။ 'ငါ သေသေချာချာ ပြောထားတာကို တလွဲလုပ်တယ်' ဆိုပြီး စိတ်ဆိုးတယ်။ တလွဲလုပ်လိုက်လို့ စိတ်တိုရတာ မှန်ပေမဲ့ အဲဒီလို သေသေချာချာ ပြောထားတာ အချည်းနှီး ဖြစ်သွားလို့ စိတ်တိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Lonely က အထီးကျန်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အုပ်သင်းကွဲ ဖြစ်နေလို့ ဗျာပါဒ်များပြီး ဒဏ်ထိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါင်းအဖော် ရဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့အခါ စိတ်မှာ ဒဏ်ထိပါတယ်။

Tired က ပင်ပန်းတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ လူပင်ပန်းတာတို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဖြေခေးက

အိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ပင်ပန်းနေပေမဲ့ အိပ်လို့ မပျော်ဘူးဆိုရင် အထက်မှာ ဆိုခဲ့တဲ့ ပြဿနာ သုံးခုကို ဆန်းစစ်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဒဏ်ထိပြီး ဒဏ်ပိနေတာကို ဖြေဖျောက်မယ်ဆိုရင် အထက်မှာ တင်ပြခဲ့တဲ့ ပြဿနာရင်းမြစ်တွေကို အမြစ်ကလွန်ပြီး အရင်ရှင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ ရောဂါ အမြစ်ပြတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဏ်ပိနေတာ သက်သာပျောက်ကင်းဖို့အတွက် အောက်ပါ အချက်များကို ပြုမူဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ပါ။
အရွှင်ဓာတ် ။ စိတ်ထဲမှာ အရွှင်ဓာတ်ကို မွေးမြူထားပါ။ ရယ်လွယ်သူ ဖြစ်အောင် နေပါ။ တက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရယ်မောစရာအဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ရယ်မောလိုက်ပါ။

လှေကျင့်ခန်း ။ စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ်ကျခြင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဏ်ပိတဲ့အခါ သင့်မှာ ရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေ ကုန်ခန်းအောင် လုပ်ပစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မရွှင်လန်းနိုင်တော့ဘူး။ မတက်ကြွနိုင်တော့ဘူး။ မှိုင်းတွေတွေ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ အဲဒီ အဆင့်ကို မရောက်အောင် အရွှင်ဓာတ်ကို မွေးမြူထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ထိုင်မှိုင်းနေတာပဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရင်း မှိုင်းနေတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားနေသူမှာ မှိုင်းတာ မရှိနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေများများသောက် ။ ရေဟာ အကြည်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ မနောကို ကြည်စေတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရေများများသောက်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကြည်လင်စေနိုင်ပါတယ်။ ရွှင်လန်းမြူးကြွစေနိုင်ပါတယ်။

ညဘက်ကောင်းကောင်းအိပ်၊ နေ့ဘက် ကောင်းကောင်းငိုက်မြည်း။ ။ စိတ်ကို အနားပေးတာဟာ စွမ်းအင် ပြန်ဖြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်အားသွင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုနေ့မှာ သင် ဒဏ်ပိနေပါသလား။ အခု အခန်းကို အစအဆုံး တစ်ခေါက်ပြန်ဖတ်ပြီး အခု ချက်ချင်း လုပ်လို့ရတာတွေကို အခုပဲ လုပ်လိုက်ပါ။



အနံ့တစ်ဆယ့်တစ်

အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော စိတ်ရှည်ခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက်နဲ့ အောင်မြင်စေဖို့တို့အတွက် ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ထောင်နဲ့ချီပြီး ရှိနေပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်သမျှသော စိတ်ခံစားမှုအတွေ့တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတို့ကို လေ့လာဆန်းစစ်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ကြုံနေကျ အတွေ့အကြုံတွေထဲမှာ ဂရုပြုဖို့ ထိုက်တန်တဲ့တစ်ခုကိုတော့ ပြောပြကြဖို့ မေ့ကျန်နေကြလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံက အတော်ခက်ခက်ခဲခဲ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကတော့ 'စောင့်ဆိုင်းခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ဆိုင်းရတာကို နေ့စဉ်လိုလို ကျွန်တော်တို့ ကြုံကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာကို ကြံဆဖို့ ပျက်ကွက်နေကြတယ်။

ဘတ်စ်ကား ရောက်အလာကို စောင့်ရတယ်။ ရထား ရောက်အလာကို စောင့်ရတယ်။ ရပ်ထားတာ ကြာနေလို့ စောင့်ရတယ်။ မီးနီပြထားလို့ စောင့်ရတယ်။ တန်းစီပြီး စောင့်တမ်းကစားရတာလည်း ရှိတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ဖို့ စောင့်ရတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို စောင့်ရတယ်။ စာရင်းက မဆုံးနိုင်အောင် ရှည်လျားနေပြီး အဆုံးသတ်မရှိဘူး။ အရင်တုန်းကလည်း စောင့်ခဲ့ရတာ အကြိမ်ကြိမ်၊ နောက်နောင်လည်း စောင့်ရဦးမှာ အကြိမ်ကြိမ်။

အဆင့်အတန်းရှိတဲ့သူက စောင့်သင့်လို့ စောင့်ရတာကို စိတ်ရှည်တယ်။ မလောဘူး။ သည်းခံတတ်တယ်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် စောင့်တတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေတော့ စောင့်ရတာ မကြာအောင် ခင်ဗျား လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်လို့မရတဲ့အခါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စောင့်တာက လွဲလို့ ဘာဆိုဘာမှ လုပ်လို့ မရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် စောင့်တတ်အောင် ကျင့်ကြံမထားရင် အရမ်းကို ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားက လေ့ကျင့်ထားပေမဲ့ အနားမှာ ရှိနေကြတဲ့သူတွေက လေ့ကျင့်မထားရင်လည်း အခက်အခဲကို ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ဆီက မကျေမနပ်ဖြစ်သံတွေ ထွက်ပေါ်နေတာကိုက စိတ်မရှည်ချင်စရာ ပိုကောင်းသွားစေပါတယ်။ သူတို့အသံတွေက အတော်နားငြီးစရာ ကောင်းနေမယ် မဟုတ်လား။

ဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ရှည်တတ်အောင် လုပ်ထားရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ ဘေးမှာ အတူစောင့်ဆိုင်းနေကြရတဲ့သူတွေကိုပါ စိတ်ရှည်အောင် လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ရှည်တယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနဲ့ အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်းတို့ ကင်းစွာဖြင့် စောင့်ဆိုင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို စိတ်ရှည်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် သက်မှတ်ချက် ဖွင့်ဆိုပြီး လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

စိတ်ရှည်ရတဲ့ကိစ္စတွေကို ကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ်က 'ပြုလုပ်သူ' နေရာမှာ မရှိဘူး။ 'အပြုခံ' နေရာမှာ ရောက်နေပါတယ်။ စိတ်ရှည်ခြင်းကိုလည်း ခင်ဗျား ဘာမှ လုပ်လို့မရဘူး။ အလေးချိန်လို့လည်း မရဘူး။ ငွေစုသလို စုထားလို့လည်း မရဘူး။ အိတ်ထောင်ထဲ ထည့်ကာ ဆောင်ထားပြီး လိုတော့မှ ထုတ်သုံးတာမျိုးလည်း လုပ်လို့ မရဘူး။ သွားလေရာ သယ်သွားလို့လည်း မရဘူး။

စိတ်ရှည် မရှည်ဆိုတာကို ချက်ချင်း မသိနိုင်ဘူး။ ခင်ဗျားနဲ့ အတူတိုင်စောင့်နေတဲ့သူက ဂျာနယ်တစ်စောင်ကို စိမ်ပြေနပြေ ထိုင်ဖတ်နေတာကို တွေ့ရပေမဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ တရူး၊ ရူးဖြစ်နေတာ ခင်ဗျား မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်နေတဲ့သူအဖြစ် တွေ့နေရတယ်။

စိတ်ရှည်တာဟာ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်ပေါ်တာမို့ မသိနိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ပန်းမှာ မပေါ်လွင်ဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ရှည်ခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးချင်ရင် အတွင်းမှာပဲ လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ထိန်းကျောင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်တိုတာ၊ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်တာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေကို ထိန်းကျောင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ နည်းသိထားရင် ထိန်းကျောင်းလို့ ရတာတွေချည်းပါပဲ။ အပြင် ရုပ်လောကမှာ ဘာကြီးဖြစ်နေနေ ခင်ဗျား အတွင်းမှာ ထိန်းကျောင်းလို့ ရပါတယ်။

လောကက သာယာနေရင် သတ္တိကောင်းဖို့ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာကို မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ရှည်တတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလို့ ဟဲလင်ကဲလာက ဆိုမိန့်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ မျက်မမြင် အမိုးသမီးတစ်ဦးအဖြစ် ဘဝကို ဖြတ်သန်းတယ်။ နားလည်း မကြားရှာဘူး။ အလည်း အနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွံ့အနားမကြား မျက်မမြင် တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လောကက မသာယာဘူး။ အဲဒီလို မသာယာတဲ့ အတွက် သာမန်လူတစ်ယောက်လို လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ဖို့ သူ လေ့လာသင်ယူဖို့ ဖြစ်သွားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီအတွက် လောကကို သူ ကျေနပ်မိပါတယ်တဲ့။ သူ့မှာ ပျော်ရွှင်သာယာစရာ နည်းပါးနေလို့ သတ္တိကောင်းအောင် သင်ယူဖြစ်ခဲ့တယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားနိုင်အောင် သင်ယူဖြစ်ခဲ့တယ်။ သာယာစရာ မရှိတာဟာ ကောင်းတယ်လို့ သူ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သာယာစရာ မရှိတဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းခဲ့တာကို ပြောပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကောင်းကျိုးက သူ့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တာပါ။

ဟဲလင် ကဲလာ ငယ်ငယ်တုန်းက အရမ်းဆိုးပါတယ်။ ဒေါသတကြီးဖြင့် ပြုမူပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်အရိုင်းတစ်ကောင်လို ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ သူ့မောဝန်းပြီး ခြေကုန်လက်ပန်းကျပဲ့ ငြိမ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးက နေ စိတ်ရှည်ရှည်၊ သတ္တိကောင်းကောင်းဖြင့် ပြုမူသူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိအောင် အဇ္ဈတ္တမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ရှည်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်မရှည်ချင်စရာကောင်းခြင်းတို့အတွက် စတားဘတ်ကော်ဖီဆိုင်၊
ဖြစ်ပွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြလိုပါတယ်။

အလုပ်တက်ချိန် ငြနာရီထိုးဖို့ နာရီဝက် လိုနေသေးတာကြောင့် အလုပ်နားမှာ ရှိတဲ့ စတားဘတ်
ကော်ဖီဆိုင်ကို ကော်ဖီသောက်ဖို့ သွားလိုက်တယ်။ နံနက်တိုင်း ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို သောက်နေကျ ဖြစ်နေ
ကော်ဖီကို ခဲတွင်းချဉ်မိတာကြောင့် သွားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုင်ကို ရောက်တော့ တန်းစီနေတဲ့
လေးငါးယောက် ရှိနေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဝင်ပြီး တန်းစီလိုက်တယ်။ ကောင်တာမှာ ကော်ဖီဖျော်ပေးတဲ့
က တော်တော် အမေးအမြန်းထူမှန်း နဂိုကတည်းက သိထားပေမဲ့ ဒီနားမှာ ကော်ဖီဆိုင်ကောင်းကောင်
ဆိုလို့ ဒီတစ်ဆိုင်ပဲ ရှိတာကြောင့် ဒီမှာပဲ လာတန်းစီပြီး သောက်နေကြရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေရတာကို
မကျေနပ်ချင်စရာ ဖြစ်နေတယ်။

ကောင်တာမှာ ကော်ဖီစပ်ပေးရတဲ့ မမက ကာပူစီနို သောက်မှာလား၊ ဖရာပူဆီနို သောက်မှာ
လားဆိုပြီး ဘယ်အမျိုးအစား သောက်မှာလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံးမေးတယ်။ သူ့အမေးကို အဖြေတန်းပေ
နိုင်တဲ့သူ ရှိသလို ဘာသောက်ရကောင်းနိုးနိုးဖြင့် တွေဝေစဉ်းစားရင်း ဝေခွဲမရ ဖြစ်တတ်သူလည်း ရှိတယ်
အဲဒီလို လူမျိုး နှစ်ယောက်လောက် ကိုယ့်ရှေ့မှာ ပါနေရင် မကြာသင့်ပဲ ကြာတော့တာပဲ။

သူက ဘာသောက်မယ်ဆိုတာကို ပြောပြပြီးသွားရင် ကော်ဖီစပ်တဲ့ မမက ကြက်တူရွေးကို
စတားသင်ပေးထားတဲ့အတိုင်း နောက်ထပ် မေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်မေးပါတယ်။ မလိုင်ခေါက်ပေးရမလား
ဆိုတာကို မေးတယ်။ ပြီးရင် ပုံမှန်လား။ အပြင်းနှပ်လား ဆိုတာကိုလည်း မေးဦးမယ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို
သောက်ရဖို့အရေး မေးခွန်းတွေ ဖြေနေရတာကို တန်းစီစောင့်နေရတာ ထအော်မိ မတတ်ပါပဲ။

ထအော်မိပါပြီတဲ့။ အော်တာပဲ ရှိမယ်။ ကော်ဖီက မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရလာမှာ မဟုတ်ဘူး။
ဘာမှ ထူးမလာဘူး။ ကိုယ့်ကို အောက်တန်းကျတဲ့သူလို့ပဲ အထင်ခံရလိမ့်မယ်။ ဘာလို့ အော်ပစ်ချင်စိတ်
ပေါက်ရတာလဲ။ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို အဓိပ္ပာယ်ခွဲစွာဖြင့် အပြင်ကို ထုတ်ပြလိုက်တာ
ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းမှာ စိတ်မရှည်တော့တာ၊ စောင့်နေရတာကို သည်းမခံနိုင်တာကို ဘေးမှာ ရှိသူတွေ
သိအောင် အထုတ်ဖြေပြလိုက်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့သူ၊ အဆင့်အတန်းရှိသူရဲ့ အမြင်မှာ အပြင်ကို ထုတ်ပြပြီး အထုပ်ဖြေပြတာဟာ
မှားယွင်းတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စတားဘတ်ကော်ဖီဆိုင်မှာ ကြုံရတဲ့ ပြင်ပအကြောင်း
အရာတွေကို မိမိမှ ထိန်းကျောင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ မိမိမှ ထိန်းကျောင်းမယ်ဆိုရင်တောင် အတိုင်းအတာ
တစ်ခုအထိပဲ ရမယ်။ အသာလက်ပိုက်ကြည့်နေရမယ့်ကိစ္စမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

* * *

တစ်ခါတုန်းက ပါရှားဘုရင်တစ်ပါး ပင်လယ်ကမ်းခြေကို ရောက်တော့ လှိုင်းသံ တုန်တုန်ကို
မနှစ်သက်လို့ တိတ်စမ်းလို့ သူက အမိန့်ပေးတယ်။ လှိုင်းတွေက အသံတိတ်မသွားဘူး။ တုန်တုန် ဆက်ဖြစ်
နေလို့ ဘုရင်က ပါးတွက်သားတွေကို ခေါ်ယူပြီး လှိုင်းတွေကို ကြိမ်ဆော်ခိုင်းတယ်။ လှိုင်းတွေက တုန်တုန်

ဆက်ဖြစ်နေတာပါပဲ။

အဲဒီ ပါရှားဘုရင်ကို ပေါကြောင်ကြောင်လို့ ပြောချင်စရာတောင်းနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတားဘတ် ကော်ဖီဆိုင်မှာ စိတ်တိုပြီး အော်တဲ့သူရဲ့ လုပ်ရပ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ ရှေ့မှာ ဘတ်စ်ကားက ပိတ်ရပ်ပြီး လူတင်တာကို နောက်ကနေ ဟွန်းတတ်တီ တီးနေတဲ့ ယာဉ်မောင်းရဲ့ လုပ်ရပ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ မိန်းမနဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်ကအထွက်မှာ ခွေခွေကလေး အိပ်နေတဲ့ ခွေးကို ခြေဖြင့် ဆောင့်ကန်တဲ့ လင်သားရဲ့ လုပ်ရပ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ မဆီမဆိုင် လက်ပံသားကို ဓားနဲ့ ချိုင်လိုက်တာချင်း တူနေတယ်။ တကယ်တော့ ပညာရှိအမျက် အပြင်မထွက် ဆိုတဲ့စကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စောင့်ဆိုင်ရခိုန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်းတို့ကို သိစိတ်ဖြင့် လိုက်သိပေးနေလိုက်ပါ။ ပေါကြောင်ကြောင် လုပ်ရပ် ပြုမူပြီး အပြင်ကို အန်မထုတ်မိဖို့ သတိဖြင့် ထိန်းကွပ်ပေးပါ။ ကိုယ်ဘာမှ လုပ်လို့မရတဲ့ကိစ္စကို အရှိပကတိအတိုင်း လက်သင့်ခံလိုက်ပါ။



စိတ်အရှည်ဆုံး လူစားတွေထဲမှာ သောမက် အယ်ဒီဆင်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သူက နားလေးတယ်။ အဲဒါကို သူဘာမှ လုပ်မရဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်တဲ့အပြင် အရှိကို အရှိအတိုင်း သူ လက်ခံထားတယ်။ နားမကြားရတာအတွက် သူ စိတ်မတိုဘူး။ နားမကြားရတာက သူ့ကို စိတ်ရှည်တဲ့သူ တစ်ယောက်အဖြစ်ကို ရောက်ရှိစေခဲ့ပုံ ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် လုပ်ကိုင်ခဲ့တယ်။ တစ်မျိုးမဟန်ရင် စိတ်မတိုဘူး။ နောက်တစ်မျိုး လှည့်ပြီး ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အပေါက်အလမ်း တည့်တဲ့အထိ သူ လုပ်ကိုင်ခဲ့တာ တွေ့ကြရတယ်။ လျှပ်စစ်မီးသီးအတွက် မီးစာကြိုးလုပ်ဖို့ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု သူ စမ်းသပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အမျိုးပေါင်း တစ်သောင်းခုနစ်ထောင်ကျော်ကို စမ်းသပ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခု မအောင်မြင်ရင် နောက်တစ်ခုနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ရမှာ စိတ်အလွန်ရှည်ခဲ့ပါတယ်။ ဂိမ်းတစ်ခုကို ကစားတဲ့သူလို အမျိုးမျိုး စမ်းကြည့်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာလူးခွံကို မီးစာကြိုးအဖြစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်တော့ မီးကျွမ်းသွားတယ်။ သူက

“အခုထိ မီးစာကြိုးအဖြစ် သုံးလို့ရတာ တစ်ခုမှ မတွေ့သေးဘူး”

လို့ မကျေမချမ်းဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူက

“သုံးလို့မရတာ တစ်ခုတိုးပြန်ပြီဟေ့”

လို့သာ မှတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ သူက စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ ဇနီးသည်ကိုလည်း ရန်မရှာခဲ့ဘူး။ ခွေးကိုလည်း ခြေဖြင့် မကန်ခဲ့ဘူး။ သူက နောက်ထပ်တစ်မျိုးဖြင့် ဆက်လက်စမ်းသပ်ဖို့ကိုသာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ အဆင့်အတန်းရှိသူရဲ့ စိတ်ရှည်မှုပါပဲ။ တော်ရုံတန်ရုံလူမှာ မရနိုင်ပါဘူး။ လူအများစုမှာ ပင်ကိုသဘာဝအဖြစ် မရှိပါဘူး။

ဥပမာအားဖြင့် စမ်းသပ်ခန်းထဲမှာ ကြွက်တစ်ကောင်ကို လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ရင် စားစရာရတာကို လအတန်ကြာ လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ ကြွက်က အစာလိုချင်တိုင်း ခလုတ်ကို ဖိနှိပ်လိုက်ပြီး အစာကို ရယူတတ်သွားတယ်။ တစ်လပြီးတစ်လ ခလုတ်နှိပ်ပြီး အစာယူစားလာတာ ခလုတ်နှိပ်တဲ့

အကြိမ်ပေါင်း ထောင်ချီနေချိန်မှာ ခလုတ်နှိပ်ရင် အစာမရဘဲ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် ကျင့်သွားအောင် လုပ်ပေးထားလိုက်တယ်။ ကြွက်က တစ်ကြိမ်နှိပ်ကြည့်တယ်။ ကျင့်သွားတယ်။ သူ နောက်ထပ် ဘယ်နှကြိမ်လောက် စမ်းကြည့်မလဲ။ လွန်စရာကျဲရာ သုံးလေးကြိမ်ပေါ့။ ပြီးရင် ခလုတ်ကို ထပ်နှိပ်ကြည့်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အစာမရလို့ ငတ်ပြီး သေချင်သေသွားမယ်။ ခလုတ်ကိုတော့ မနှိပ်တော့ဘူး။

လူသားတစ်ဦး အနေဖြင့် သုံးလေးခါလောက် အဆင်မပြေတာနဲ့တော့ လက်မလျှော့သင့်ပါဘူး။ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ထပ်မံ ကြိုးစားကြည့်သင့်ပါတယ်။ တစ်မျိုးမရရင် နောက်တစ်မျိုးဖြင့် စမ်းသပ် ကြည့်သင့်ပါတယ်။

စောင့်ဆိုင်းခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် စောင့်ဆိုင်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ကိစ္စမျိုးတွေမှာ စောင့်ဆိုင်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုမျိုး စောင့်ဆိုင်းကြရမလဲ။ ချက်ချင်း လက်ငင်း အလိုပြည့်ခြင်းကို မတွယ်တာဘဲ စောင့်ဆိုင်းရပါမယ်။

ကလေးငယ် နို့ဘူးစို့ချင်တဲ့အခါ အော်ငိုပြီး ပူဆာတယ်။ အခုကို ရမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ဝိုပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ခံကြွက်က ခလုတ်ကို နှိပ်ပြီးပြီးချင်း အစာရတာကို လိုချင်တယ်။ မစောင့်ချင်ကြဘူး။ ချက်ချင်း လိုဘပြည့်ချင်ကြတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့ စောင့်ဖို့ လိုအပ်ရင် စောင့်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ ချက်ချင်းမရနိုင်သေးရင် သူ စောင့်ဆိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စောင့်ဆိုင်းနိုင်ခြင်းဟာ သည်းခံနိုင်ခြင်း မည်ပါတယ်။ ကိုယ့်လို စိတ်မရှည်နိုင်ကြသူတွေကိုလည်း နားလည်ပေးတယ်။ ကိုယ့်လို မရင့်ကျက်သေးတဲ့သူတွေကို နားလည်ပေးတယ်။ သူ့ကို မကျေနပ်လို့ အပြင်ကို အမျက်ထုတ်ပြတဲ့သူတွေကိုလည်း နားလည်ပေးတယ်။ သူတို့ လုပ်နေတာ ဘာလုပ်လို့ လုပ်နေမှန်း မသိကြပါလားဆိုပြီး နားလည်ပေးတယ်။ ဗွေမယူဘူး။

ဘဝမှာ အဟန့်အတားတွေကို ကြုံကြရတယ်။ နောက်ပြန်လိမ့်တာကိုလည်း ကြုံကြရတယ်။ အဲဒီလို ကြုံရတဲ့အခါ လက်ခံရမယ်။ မငြင်းဆန်ရဘူး။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ မိတ်ဆွေ ရင်းချာတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ချက်ချင်းဖြေရှင်းပေးလို့ မရနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ ကြုံတဲ့အခါ စိတ်ရှည်ပေးပါ။ ကာလရှည်ကြာတည်မြဲခဲ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ နားလည်မှု တစ်ချက်လွဲတာကြောင့် ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက်သိနေကြသူတွေ အဖို့ နားလည်ပေးဖို့ မခဲလည်းဘူး။ စိတ်ရှည်ပေးနိုင်ကြတယ်။ တစ်စိမ်းတစ်ရံစာတွေကို စိတ်ရှည်ပေးဖို့ကျတော့ ခက်နေတတ်တယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့ အစိမ်းအကျက်မရွေး စိတ်ရှည်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က စိတ်ပါလက်ပါဖြင့် လုပ်ချင်တာ ရှိနေတယ်။ လုပ်ဖို့အတွက်လည်း တက်ကြွနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတူပါရမယ့်သူတွေက တွန့်ဆုတ်နေကြတယ်။ ဟင့်အင်းလို့ ငြင်းဆန်သူတွေ တောင် ရှိနေတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာလည်း စိတ်ရှည်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ယုတ်စွအဆုံး စိတ်ရှည်တတ်အောင် သင်ယူတာကိုလည်း စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ရှည်တတ်အောင် သင်ယူပြီးတဲ့အခါ စံနမူနာပြအဖြစ် စိတ်ရှည်ပေးပြီး ကိုယ့်အနီးမှာ ရှိကြတဲ့သူတွေကိုပါ စိတ်ရှည်တတ်အောင် ဓာတ်ကူးစက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဥပမာတစ်ခုကို တင်ပြချင်ပါတယ်။ ရစ်ချတ်ဟာ နာမည်ရ ရှေ့နေလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက လူတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ အတူတွဲပြီး အမှုလိုက်ချင်သူ မရှိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ပြဿနာက သူနဲ့အတူ လိုက်ပါသူလက်ထောက်က အများပြုမိရင် ရစ်ချတ်က သည်းမခံဘူး။ အော်ဟစ်ကာ အပြစ်ပြောတတ်တယ်။ သူက သူ့မှားရင်တောင် သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ဆဲနေတတ်တဲ့ လူစားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆာရာဆိုတဲ့ ရှေ့နေမတစ်ဦးက ရစ်ချတ်ကို ကူညီပေးချင်တယ်။ ရစ်ချတ်ဟာ ထူးချွန်တဲ့ ရှေ့နေ တစ်ဦးဖြစ်တာကြောင့် လုပ်ငန်းအတွက် အလွန်အကျိုးရှိအောင် သူ လုပ်ပေးနိုင်မယ်လို့ ဆာရာက ယူဆ တယ်။ လူတော်လူချွန်တွေက တခြားသူ တုံးတာ ဝှံးဝေးတာကို ကြုံရရင် စိတ်မရှည်တတ်ကြတာကို ဆာရာ တောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ အကွတ်မမြင်တတ်တာ၊ နွေးကွေးတာတွေကို စိတ်မရှည်တတ်ကြဘူး။ ကိုယ်က သိပ်တော်သိပ်သွက်လွန်းနေတော့ တခြားသူတွေက သိပ်တုံးသိပ်နွေး ဖြစ်နေရတယ်။

ဆာရာက ရစ်ချတ်ကို ခေါ်တွေ့ပြီး သူ့ပြဿနာကို ပြောပြတယ်။ ရစ်ချတ်က လက်မခံဘူး။ ရှေ့နေပီပီ ဆင်ခြေတွေပေးပြီး လျှောက်လဲချက်တွေပေးကာ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်တယ်။ ဆာရာက ဆက်လက်ဆွေးနွေးတော့ နောက်ဆုံးမှာ သူ့များတွေအပေါ် ဒေါပွတတ်တာကို သူ ပြင်ဖို့ သဘောတူ လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ပြင်လိုက်မှလည်း သူ့အလုပ်မှာ တက်လမ်းရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုပါ ရစ်ချတ် သဘောပေါက်သွားတယ်။

ဆာရာက စိတ်တိုလွယ်တဲ့သူတွေ စိတ်ရှည်လာအောင် ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါ တွန်းအားပေးနိုင် တဲ့ သော့ချက်တွေကို သိထားတယ်။ အဲဒီသော့ချက်တွေသုံးပြီး ရစ်ချတ်ကို သွန်သင်ပေးပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ရစ်ချတ်ရဲ့ တိုးတက်မှုတိုင်းကို ဆာရာက ထောက်ပြပြီး ချီးကျူးတယ်။ ကောင်း ကွတ်တွေကိုပဲ ရွေးပြီး ထောက်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အင်္ဂါနေ့ နံနက်ပိုင်းမှာ ရစ်ချတ် တရူးရှူးဖြင့် ဒေါသတကြီး ပြောဆိုနေခဲ့ပြီး မွန်းလွဲပိုင်းမှာ အေးအေးဆေးဆေးဖြင့် တပည့်ကို သွန်သင် နေခဲ့ရင် ဆာရာက ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာ ရစ်ချတ် စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် တပည့်ကို သွန်သင်တာကို ချီးကျူးတယ်။ နံနက်ဘက်တုန်းက အော်ဟစ်နေတာကို မသိချင်ယောင်ဆောင်ထားလိုက်တယ်။

သူက ရစ်ချတ်ကို အခါခပ်သိမ်း စိတ်ရှည်နိုင်မှာ မဟုတ်ကြောင်းလည်း ပြောပြပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး စိတ်မတိုဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီ ပညတ်ချက်က ရစ်ချတ်အတွက် အတော် ခက်ခဲတယ်။ သူက ချက်ချင်း မဖြစ်ဖြစ်အောင်လုပ်မှ ကြိုက်တယ်။ သည်းမခံချင်ဘူး။ ဆာရာရဲ့ ပယောဂ ကြောင့် သူ သည်းခံနေရတာလို့ ဆာရာကို အပြစ်တင်စကား ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဆာရာက အသားလွတ် ဆရာလာလုပ်နေတယ်။ သူ့နေရာက လာနေကြည့်ရင် သူ့လိုပဲ ဆာရာလည်း စိတ်တိုမိမှာ သေချာတယ်လို့ လည်း ပြောပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဆာရာက သူ့ကို မစာနာဘူး။ သူ့ကို တလေးတစား မရှိဘူး။ စိတ်တိုနေတတ်တဲ့အကောင်လို့ ရှုမြင်နေတာပါလို့ စွပ်စွဲပြောဆိုတယ်။

ဆာရာက ရစ်ချတ်ကို ရှင်းပြတယ်။ ရစ်ချတ် စိတ်တိုပြီး အော်ဟစ်တဲ့အခါ အအော်ခံရတဲ့သူ အနေဖြင့် ရတ်ချတ်က သူ့ကို မလေးမစားဖြင့် အော်ဟစ်နေတယ်လို့ ယူဆမှာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါတယ်။ မစာနာတတ်လို့ အော်ဟစ်တာလို့ပဲ ယူဆကြကြောင်း ရှင်းပြတယ်။

ဆာရာက ရစ်ချတ်ကို စာရေးမှတ်သားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတော့ ရစ်ချတ်က လုပ်ဖို့ စိတ်မပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆာရာက အလုပ်ဖြစ်မဖြစ် တကယ်သိရအောင် အစမ်းသဘော လုပ်ကြည့် ပြောတော့မှ ရစ်ချတ်က သဘောတူလိုက်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းက တစ်နေ့တာအတွင်း စိတ်ရှည်ခြင်းနဲ့ စိတ်တိုခြင်းတို့ ပတ်သက်နေတဲ့ အတွေးတွေ၊ ယုံကြည်မိတာတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရစ်ချတ်က အောက်ပါအတိုင်း ချရေးရပါတယ်။

- ငါက ပိုမြန်မြန် ပိုကောင်းကောင်း လုပ်တတ်တယ်။ လုပ်နိုင်တယ်။ တခြားသူတွေလည်း ငါလို ဖြစ်အောင် လုပ်သင့်တယ်။
- ငါပြောတာကို သဘောပေါက်အောင် ထပ်ရှင်းပြဖို့ မလိုဘူး။ တစ်ခါပြောပြတာနဲ့ သဘောပေါက်သင့်ကြ တယ်။
- ပြောင်းဖို့အရေးနဲ့ ရင့်ကျက်ဖို့အရေး ဘာလို့ နှေးကွေးကြန့်ကြာနေကြရတာလဲ။
- ငါမှာ လုပ်စရာတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိနေသေးတယ်။ အချိန် မလောက်ဘူး။
- လုပ်ကိုင်ကြတာမှာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မှားယွင်းတဲ့နည်းလမ်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်။ သူတို့တစ်တွေက ဘာလို့ မှားယွင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေချည်း လုပ်နေကြရတာလဲ။
- ငါရည်မှန်းထားတာကို မရရင် ငါက သူများထက်သာအောင် ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့ ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြတာ လေကြော တော်တော်ရှိပါတယ်။
- ကိုယ့်အားကိုယ်ချွန်ပြီး လူတော်ဖြစ်အောင် ငါလုပ်သလိုမျိုး တခြားသူတွေက ဘာလို့ မလုပ်ချင်တာလဲ။
- ငါက ပြောင်းလဲဖို့ အမြဲကြိုးစားနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားသူတွေက အရင်အတိုင်း ဆက်လုပ်နေကြဖို့ကိုပဲ အားသန်ကြတယ်။
- ငါက မဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်နေတယ်။ ငါ ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲလို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

လအတန်ကြာပြီးသောအခါ ဆာရာက ရစ်ချတ် ချရေးထားသည့် အချက်များတွင် အယူအဆ မှားယွင်းနေတာတွေကို ထောက်ပြပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချက်ဟာ အယူအဆ လုံးဝလွဲချော်နေ တယ်။ ရစ်ချတ်ဟာ အတူလုပ်ကိုင်ရသူတို့ကို သူ့လိုတော်တဲ့သူ အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ပြောင်းခိုင်းနေတာ မှာ သူ ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်ကြသဖြင့် စိတ်တိုပြီးရင်း တိုနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအတွက်ကြောင့်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြောင်းမလဲ အရင်အတိုင်းသာ ဆက်ဖြစ်နေဦးမယ်လို့ မယူဆအပ်ပေ။

အကယ်စင်စစ် ရစ်ချတ် အဦးဆုံးလုပ်ရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်ကိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ တကယ်မပြောင်းလဲသေးသရွေ့ ကျန်တာတွေက အရင်လိုပဲ ဆက်ဖြစ်နေကြ ဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီ ပြဿနာတွေဟာ ရစ်ချတ်ရဲ့ အမြင်မှာ ပြဿနာ ဖြစ်နေကြရတာ ဖြစ်ပြီး သူ့ပြဿနာတွေကြောင့် ထွက်ပေါ်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ ဘာမှ လုပ်လို့မရတဲ့ ကိစ္စတွေအပေါ် အချိန်တွေ၊ စွမ်းအင်တွေ ဖြုန်းပြီး စိတ်အားထက်သန် စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြတာကြောင့် စိတ်တိုစရာတွေ ဖြစ်ကြနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မပြင်ဘဲ တခြားသူတွေကို ပြင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြတာဟာလည်း စိတ်တိုခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ကြရပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာဖြင့် စောင့်ဆိုင်းခြင်းကို အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက် ပေးထားတဲ့အပေါ် သင် သဘောတူပါရဲ့လား။ ကျေနပ်မိပါရဲ့လား။ သင့်အတွက် ပိုကောင်းသွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါရဲ့လား။

ပြဿနာပေါ်ပေါက်နေတဲ့အခါ သင် ဘယ်လောက် စိတ်ရှည်ပေးနိုင်ပါသလဲ။ တစ်ကိုယ်ရေ ဘဝထက် အလုပ်ခွင်မှာ စိတ်ပိုရှည်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ခွင်မှာ စိတ်ပိုတိုတတ်ပါသလား။ အဲဒီလို ကွာခြားနေပါတယ်ဆိုရင် ဘာလို့ ကွာခြားနေရတာလဲ။ မကွာခြားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။ ဆိုချင်တာက နှစ်နေရာစလုံးမှာ စိတ်ရှည်တာချင်း တူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တိုတာချင်းတူဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍတွေမှာ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ရှည်ပါသလဲ။

တခြားသူတွေကို ပြောင်းလဲပေးဖို့အတွက် ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ရှည်ပါသလဲ။

အဲဒီနှစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဘာကို သင် တွေ့သလဲ။

ဆိုချင်တာက သင့်ကိုယ်သင်ပဲ ပြောင်းလဲဖို့ ထက်သန်နေတာလား။ တခြားသူတွေကိုပဲ သင် ဖြစ်စေချင်သလို ပြောင်းလဲဖို့ ထက်သန်နေတာလား။ သူများတွေကို ပြောင်းခိုင်းသလို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောင်းပါတယ်လို့ စိတ်တိုတတ်တဲ့သူတွေက ဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ရွာလုံးနဲ့ တစ်ယောက် မသင့်မြတ်တဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ကြုံနေရတာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ် စိတ်မရှည်တဲ့အတွက် ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်တာ ကြုံဖူးပါသလား။ အဲဒီလို ကြုံရတဲ့အတွက် ဘာများ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသလဲ။ အရင်အတိုင်းပဲလား။

စိတ်မရှည်တော့တဲ့အခါ သင် ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကျေနပ်လား။ မကျေနပ်ဘူးလား။ သဘောကျလား။ မကျဘူးလား။ ဘယ်သူ ကျေနပ်မှာလဲ။ ဘယ်သူက သဘောကျမှာလဲလို့ သင် မေးခွန်း ထုတ်ချင်မိသလား။ ဒါဆိုရင် သဘောမကျတာကြီးကို ဘာလို့ တွယ်တာနေရမှာလဲ။ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပေါ့။ ချက်ချင်း လွတ်ချလို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်နေရတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာတွေက တားမြစ်နေလို့လဲ။

စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆထားပါသလား။ ဥပမာအားဖြင့် နဂါးမှန်းသိအောင် အမောက်ထောင်ပြုရမယ်။ နို့မို့ဆို ခြေသူတ်ပုဆိုး မြွေစွယ်ကျိုးနယ် ဖြစ်နေမယ်လို့ ခံယူထားခြင်း။ တခြား တစ်ခုခုကို ခံယူချက် ပြောင်းလဲဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

ခံယူချက်သဘောထား ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ပဲ ယူဆထားတယ်ဆိုရင် အောက်ဖော်ပြပါအချက်တွေကို ရင်ဘတ်ထဲ သဘော ပေါက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။



အရာတိုင်းဟာ အချိန်ယူကြတယ်။ သင် ဖြစ်စေချင်တာထက် ပိုကြာနေတာတွေ ရှိကုန်ပြီဟယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲတာမှာလည်း အလားတူပင် အချိန်ယူရပါတယ်။ ယခင် အကျင့်ဟောင်းအတိုင်း လုပ်ကိုင်တာတွေ၊ အဟောင်းဆီ ပြန်လည်သွားတာတွေ၊ အယူအဆအဟောင်းအတိုင်း ပြန်ယူဆတာတွေ မလွဲမသွေ ရှိနေပါတယ်။ ပြောင်းဖို့ ခုခံဆန့်ကျင်တာတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဝသီဆိုတာ ချက်ချင်း ပြင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ယခင်၊ ယခုနဲ့ နောက်နောင် ကာလသုံးပါးကို အရှိအတိုင်း ရှုမြင်ပါ။ စိတ်ကူးမယဉ်ပါနဲ့။ မျှော်လင့်ကြီး မဖြစ်ပါနဲ့။ ကျွမ်းကြောင်းဆီလျော်စွာ မျှော်မှန်းဆောင်ရွက်ပါ။ မနေ့က မှားခဲ့တာကို စိတ်ထဲ ထမ်းထားပါနဲ့။ ယခုနေ့မှာလည်း ကျွမ်းကြောင့် မဆီလျော်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ မထားပါနဲ့။ မနက်ဖြန်ကျမှ မှန်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်တဲ့ကိစ္စအတွက် စိတ်ထဲ ပြည့်မနေစေနဲ့။ နေ့သစ်တိုင်းတို့ နေ့အသစ်အဖြစ်ဖြင့်သာ ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။

လုပ်စရာတွေ များနေတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေ များနေတယ်ဆိုရင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း စုပြုံမလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ မနိုင်မနင်းတွေ ဖြစ်နေရရင် စိတ်တိုမိမယ်။ ကာလရှည်ကြာမှုအရ စာရင်းခွဲပြီး ရှုမြင်လိုက်ပါ။ တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း လုပ်ရမယ့်ကိစ္စများ၊ လန့်ချီပြီး ကြာမြင့်မယ့်ကိစ္စများ၊ နှစ်အတန်ကြာ ကြာမြင့်မယ့်ကိစ္စများ စသဖြင့် ခွဲခြားရှုမြင်ပါ။ ကာလတို၊ ကာလလတ်၊ ကာလရှည် စသဖြင့် ခွဲခြားလိုက်ပါ။

ကိုယ့်လို မမြန်တာ၊ မတော်တာ၊ မသွက်တာ၊ အကွက်မမြင်တာတွေကို အားမလိုအားမရ မဖြစ်မိစေနဲ့။ ကရုဏာဒေါသောဆိုတာကြီး စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဒေါသနွံထဲ ပြန်ပါလေရော။ အဲဒီလို မနစ်ရလေအောင် တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝတွေကို သိရှိခံစားကြည့်ပေးပါ။ သူတို့အပန်းအဖျား သူတို့ပြဿနာတွေနဲ့ သူတို့ လုံးထွေးနေကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်၊ နောက်ပြန်မိန့်တာတွေ၊ အတားအဆီးတွေ၊ ငိုချင်စရာတွေ၊ ပြန်ဆုတ်ယုတ်ပြီး မူလအခြေအနေပြန်ရောက်သွားတာတွေ စတာတွေကို သိရှိနားလည်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်လိုတတ်စုံတည်း ထည့်မတွက်ပါနဲ့။ ကိုယ် ဖြစ်စေနိုင်တာကိုပဲ ကွက်ကွက်ကလေး မစဉ်းစားပါနဲ့။



အဆိုင်းတတ်အောင် သင်ယူလို့ ရတာ လွယ်ကူပါရဲ့လား

အဖြေက မလွယ်ကူပါဘူး။ စောင့်ဆိုင်းတတ်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ တစ်ကိုယ်ရေ စွမ်းရည်တွေထဲမှာ ထူးဆန်းဆန်း အပါဆုံးစွမ်းရည် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အချိန်ပေးရတယ်။ စွမ်းအင်ပေးရတယ်။ အလွယ်ဖြင့် ရမလားနိုင်ဘူး။ အလွယ်ဖြင့် ရကောင်းသောအရာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

စောင့်ဆိုင်းတတ်ဖို့က ခက်တာကြောင့် လူအများစုဟာ မစောင့်ဆိုင်းတတ်ကြဘူး။ ဒီတော့ စောင့်ဆိုင်းရအောင် လုပ်ပေးပြီး စီးပွားရှာကြရတယ်။ ဥပမာ အမြန်ချောပို့လုပ်ငန်း။ အသင့်စား ခေါက်ဆွဲပုပ်(အသင့်စားဆိုပေမဲ့ ဥ မိနစ်တော့ စောင့်ရတယ်) စောင့်ဆိုင်းနေရတာဟာ အချည်းနှီးဖြစ်တယ်လို့ အားကြတယ်။ ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ခံစားကြတယ်။ တမျှော်မျှော်နဲ့ လည်ပင်းဆန့်ရတာ စိတ်ဒဏ်ပိတယ်။ စိတ်တိုတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အပူတွေ နည်းပါးအောင်၊ ကင်းအောင် စောင့်ဆိုင်းတတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် သင်ယူထားသင့်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်က အရှိကို အရှိအတိုင်း ယထာဘူတကျကျ ရှုမြင်တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးပါတဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်နေရင်တောင် သူ့မှာ အရာမရောက်တဲ့ ကဏ္ဍတွေ ရှိနေစမြဲပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အရေးပါ အရာရောက်တဲ့သူလို့ ထင်မြင်ယူဆပေမဲ့ အရေးပါသော်ငြားလည်း အရာမရောက် ဖြစ်နေရ

တာမျိုး ရှိသလို ကိုယ့်လောက်မှ အရေးမပါတဲ့သူက အရာရောက်နေတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ဒေါမပွတ် လက်ခံရ မယ်။ ခင်ဗျား ဘာတွေ လုပ်လို့ရသလဲဆိုတဲ့စာရင်းနဲ့ ဘာတွေကတော့ လုပ်လို့မရဘူး ဆိုတဲ့စာရင်း နှစ်ခုကို ခွဲခြားသိမြင်ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်လို့မရတာတွေအတွက် စိတ်ထဲမထားနဲ့။ အဲဒီအတွက် အချိန်၊ စွမ်းအင် စတာတွေကို မသုံးပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်လို့ရတာတွေကိုသာ စိတ်ထဲထားပြီး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ကိုယ် ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကိုလည်း ထည့်တွက်ထားပါ။

- တစ်နေ့တစ်ရက်ဖြင့်သာ နေထိုင်ပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်နေ့တာကို အဖိုးတန်လက်ဆောင်အဖြစ် မှတ်ယူလိုက်ပါ။ တကယ်လည်း အဖိုးတန်တဲ့ လက်ဆောင်ပါ။ မနေ့ဆိုတာက ပြီးခဲ့ပြီ။ မနက်ဖြန်ဆိုတာက ရောက်မလာသေးဘူး။ ဒီနေ့ကိုသာ အကောင်းဆုံး အသုံးပြုလိုက်ပါ။ အထက်စာပိုဒ်မှာ ဆိုခဲ့တဲ့စာရင်း နှစ်ခုအရ ခွဲခြားရင် မနေ့နဲ့ မနက်ဖြန်တို့ဟာ ကိုယ်လုပ်လို့မရဘူးဆိုတဲ့ စာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ကတော့ ကိုယ်လုပ်လို့ ရတဲ့ စာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

- လက်ခံပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ။ ခင်ဗျားက ရင့်ကျက်လာတယ်။ မြင့်တက်လာတယ်။ သင်ယူ နေတယ်။ ပြောင်းလဲနေတယ်။ အဲဒါတွေ အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်ထွန်းနေတယ်။ မဖြစ်ထွန်းရင် ဖြစ်ထွန်း အောင် ခင်ဗျား လုပ်သင့်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ထွန်းနေတာမှာ အမှားတွေ လုပ်မိကိုင်မိတာလည်း ပါမယ်။ မှားမိတာ တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မနေပါနဲ့။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ မှားနေတာကို လက်ခံပါ။ ငါမမှားဘူး လို့ မငြင်းဆန်ပါနဲ့။ ဆင်ခြေတွေ၊ အကြောင်းပြချက်တွေ မပေးပါနဲ့။

- ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံတွေ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ အရင်က မှားခဲ့တာတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တွေ မပေးပါနဲ့။ အဲဒီတုန်းက မှားခဲ့တဲ့ အကျိုးဆက်အဖြစ် ဒီနေ့ ခံနေရတယ်။ လုံလောက်ပါပြီ။ အပြစ် ထပ်ပေးဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ အဆင့်အတန်းရှိရှိ လုပ်ကိုင်ခြင်းဟာ ခြောက်ပစ်ကင်းသဲလဲစင်ဖို့ မဟုတ် ပါဘူး။ ရှေ့လျှောက် တိုးတက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲပါ။ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲတိုင်း လမ်းလွှဲအစီအစဉ် ပါရှိပါစေ။ တံတားတစ်ခုကို အရေးပေါ် ပြုပြင်နေတဲ့အခါ လမ်းလွှဲကနေ ရှောင်ကွင်းပြီး သွားခိုင်းရပါတယ်။ ခင်ဗျား ရေးဆွဲထားတဲ့ အစီအစဉ်မှာ စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ရင် ရပ်တန့်ပြီး မနေရအောင် လမ်းလွှဲအစီအစဉ်တွေကို ကြိုတင်ထည့်စဉ်းစားပေးထားလိုက်ပါ။

- အစမှ အဆုံးအထိ အကျုံးဝင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ လျာထားချက်တွေကို ချမှတ်ပါ။ ပြီးရင် အပိုင်းလိုက် ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမယ့် ရည်မှန်းချက်၊ လျာထားချက်တွေကို အဆစ်အပိုင်းအလိုက် ချမှတ်ပါ။ တစ်ပိုင်းပြီးတိုင်း အောင်မြင်မှုအတွက် ဝမ်းမြောက်ပေးပါ။ ခေတ္တအနားယူလိုက်ပါ။

လျာထားချက် အသေးစားကလေးတွေ ထားရှိလုပ်ကိုင်ရာမှာ အဆင်မချောတာကို ကြုံရရင် ရယ်မော လိုက်ပါ။ ချက်ချင်း မရနိုင်တာအတွက်လည်း သဘောပေါက်ပေးပါ။ သစ်ပင်မြင့်မြင့်တစ်ပင် ဖြစ်လာဖို့ လအိုပြီး ကြာမြင့်ပါတယ်။ နှစ်အိုပြီး ကြာမြင့်ပါတယ်။ အခုရေတွင်းတူး၊ အခု ရေကြည် မသောက်ရလို့ စိတ်မဆိုးပါနဲ့။

မပူပန်ပါနဲ့။ နက်ဖြန်အတွက် ပူပန်သောကတွေ ဖြစ်ပေါ်နေရင် ဒီကနေ့ လုပ်စရာတွေအတွက် သုံးစွဲရ မယ့် စွမ်းအင်တွေကို ဖွဲ့ယူပြီး ပြုန်းတီးစေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်စေပဲ စွမ်းအင်တွေကို ခင်ဗျားချမှတ် ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေ ရောက်စေဖို့အတွက်သာ အသုံးချပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်းက ကိုယ်ပါပဲ။ ခင်ဗျား တစ်သက်လုံး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ့်သူက ခင်ဗျားပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည့်အောင်နေပါ။ တစ်ယောက်တည်း အဝေမတည့်တာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးရှိတဲ့သူအဖြစ် တလေးတစားဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ပေးပါ။



အားတစ်ဆယ့်နှစ်

ဆင်ခြေဉာဏ်နယ်လွန် ဉာဏ်ပညာရည်

ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် ဆင်ခြင်တွေးတောတဲ့ ဆင်ခြေဉာဏ်ရဲ့ ဟိုမှာဘက်မှာ ရှိနေတဲ့ ဉာဏ်ပညာရည်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ။ အဲဒီ ဉာဏ်ရည်ကို ဝမ်းတွင်းသိဉာဏ်ရည်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အလိုလိုသိစိတ်မှ ထွက်ပေါ်နေတဲ့ ဉာဏ်ရည် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာတော့ အင်ကျူးရှင်းလို့ ခေါ်ကြတယ်။ အောင်မြင်နေကြတဲ့ အထင်ကရလူ အများစုဟာ ဝမ်းတွင်းသိဉာဏ်ရည်ကို အမြဲတစေ အသုံးပြုပြီး အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူနေကြတယ်။



ဝေါ့ဒစ္စနေ ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းဟာ ကမ္ဘာကျော်လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရာမှာ ဝမ်းတွင်းသိဉာဏ်ရည် အဓိကနေရာမှ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ငန်းကို ထူထောင်ခဲ့သူ ဝေါ့ဒစ္စနေဟာ ကာတွန်းဇာတ်ကောင် ကြွက်ကို ရေးဆွဲခဲ့ပြီး အမည်ကို မောတီမာလို့ ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအမည်ကို သူ့မိန်းမက မနှစ်သက်ဘူး။ မစ်ကီလို့ နာမည်ပြောင်းဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအမည် မစ်ကီ ဆိုတာကို ရဖို့ သူ့ဘာများ ရေရေရာရာ လေ့လာခဲ့ပါသလဲ။ ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ရခဲ့ပါသလဲ။ စိတ်ထဲ ပေါ်လာတဲ့အမည်ကို ပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ကြည့်ပြီး သင့်တော်၏ မသင့်တော်၏ဆိုတာကို မစဉ်းစားခဲ့ပါဘူး။ ပရိသတ်တွေကြားမှာ ကွင်းဆင်းပြီး စစ်တမ်းကောက်တာလည်း မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဝေါ့ဒစ္စနေမှာ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်ဖို့ ပိုက်ဆံ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ မယားရဲ့ စကားကို ပယ်ဖို့လည်း မစွမ်းသာပါဘူး။ ဒီတော့ သူက မောတီမာဆိုတဲ့ အမည်အစား မစ်ကီလို့ အမည်ပြောင်းခဲ့ပါတယ်။

'အကြံရပြီ' ဆိုပြီး ဖျတ်ကနဲ ရလိုက်တဲ့ အကြံကြောင့် ဟန်ကျတာတွေ ခုနဲ့ ဒေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်စုနှစ် အတန်ကြာပြီးချိန်မှာ အကြံတစ်ချက် ရရှိပြန်ပါတယ်။ နယူးယောက်မြို့တော်မှာ ကျင်းပတဲ့ ကုန်စည်ပြပွဲကြီးမှာ အကြံရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးမှ လာကြည့်ကြသူ သန်းချီတဲ့ ပြပွဲကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သမိုင်းတွင်အောင် ကြီးကျယ်တဲ့ပြပွဲကြီး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ လူတွေ လာကြည့်ကြ

ပေမဲ့ အချိန်တန်တဲ့အခါ ပြပွဲကြီးကို ပြီးဆုံးစေလိုက်ရပြီး ပြပွဲ အဆောက်အဦတွေကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ကြရပါတယ်။ ပြပွဲကြီးကို လာကြည့်တဲ့သူတွေ သန်းချီပြီး ရှိသလို လာကြည့်ချင်ပေမဲ့ မလာရောက်နိုင်ကြတဲ့သူတွေလည်း သန်းချီပြီး ရှိနေမယ်လို့ ဒစ္စနေ တွေးမိပါတယ်။ နယူးယောက်မြို့ကို ရောက်လာပေမဲ့ ကျင်းပရက်ကျော်သွားလို့ မကြည့်လိုက်ရသူတွေလည်း မနည်းလှဘူး။

၁၉၅၀ မြည့်နှစ်လွန်ကာလမှာ ဖျက်သိမ်းခြင်း မပြုဘဲ ဆက်လက်ပြသနေမယ့် ပြပွဲကြီးတစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ ဒစ္စနေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ နှစ်အကြာကြီး ပြသထားမယ်။ မဖျက်သိမ်းစတမ်း ပြသထားမယ်။ ပြပွဲကျင်းပရက်တွေကုမ္ပဏီ လာရောက်နိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဆင်ပြေတဲ့ရက်မှာ လာလို့ရတယ်။ လက်ရှိ မျိုးဆက်က လာကြည့်ကြမယ်။ နောက်တော့ သူတို့က မွေးဖွားလာတဲ့ မျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တွေနဲ့အတူ ထပ်လာကြဦးမယ်။ မျိုးဆက် တစ်ဆက်ပြီး တစ်ဆက် လာကြမယ်။

အဲဒါ ဖျော်စရာအပန်းဖြေ ဥယျာဉ်ကို သူ တီထွင်ဖန်တီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆောက်ဖို့ အကြံရပြီးချိန်မှာ ဈေးကွက်သူတေသန မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ် တောင်ဘက်မှာ ရှိတဲ့ မြေကွက်ကြီးကို ဝယ်ပြီး အပန်းဖြေဥယျာဉ် ဆောက်ဖို့ လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ ငွေကြေး အလုံအလောက် မရှိပါဘူး။ သူ့ စီမံကိန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ထည့်ချင်သူလည်း မရှိဘူး။ ဘဏ်တွေဆီမှာ ချေးဖို့ ကြိုးစားတော့လည်း ဘယ်ဘဏ်ကမှ သူ့ကို အဖက် မလုပ်ဘူး။ ကဲ လက်မှိုင်ချပြီး နေရတော့မှာလား။

ဒစ္စနေ အကြံထပ်ရပြန်ပါတယ်။ သူက အမေရိကန် ရုပ်သံလွှင့်ကုမ္ပဏီတစ်ခုထဲ ကမ်းလှမ်းတယ်။ သူ့ဥယျာဉ် စီမံကိန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပေးမယ်ဆိုရင် ရုပ်မြင်သံကြားမှာ ပြသဖို့ ဇာတ်လမ်း ထုတ်လုပ်ပေးမယ်။ ပြသချိန် တစ်နာရီဝန်းကျင်ရှိမယ့် ကားတိုကို တစ်ပတ်တစ်ကားနှုန်းကျ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ပေးမယ်။ အဲဒီတီဗီဇာတ်လမ်းတိုအမည်က ဒစ္စနေလန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒစ္စနေလန်း အစီအစဉ်မှာ ကာတွန်းကား ပါမယ်။ တစ္ဆာတစ်လွှားက တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ သဘာဝအတိုင်း ဘယ်လိုနေထိုင်ကြတယ်။ အစာရှာကြတယ် ဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင် ရိုက်ကူးထားတာတွေလည်း ပြသမယ့်အပြင် တည်ဆောက်ဆဲဖြစ်တဲ့ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်တောင်ပိုင်းရှိ အပန်းဖြေဥယျာဉ်ကြီး ဘယ်အဆင့်အထိ ပြီးစီးနေပြီဆိုတာ အစီရင်ခံတဲ့ သတင်းပြုကွက်တွေလည်း ပါမယ်။

တကယ်ကို အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒစ္စနေလန်းကို ၁၉၅၅ ခုနှစ်မှာ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ချိန်ကစလို့ အကြီးအကျယ် အောင်မြင်နေခဲ့ပါတယ်။

ဒစ္စနေရဲ့ လုပ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ပြီး တွက်ချက်တာ မပါဘူး။ သူ့စိတ်ထဲ လုပ်ဖို့အကြံရလိုက်တာကို ထလုပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥယျာဉ်စီမံကိန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြတာ သဘာဝကျပါတယ်။ မြေကွက်ကြီး ပြပြီး ငွေလာချေးနေတာကို လက်ခံချင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ဒစ္စနေလန်း အောင်မြင်ကျော်ကြားသွားတော့မှ ဘာလို့ အခုလို ဝက်ဝက်ကွဲ အောင်မြင်ရတာလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ် အဖြေရှာကြပါတယ်။ ထိုဖွင့်ပြီးလို့ သိလာတဲ့ ပေါက်ဂဏန်းကို ဘာကြောင့် ဒီဂဏန်းထွက်ရသလဲလို့ အဖြေရှာတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒစ္စနေလန်းဥယျာဉ် အောင်မြင်ရတာဟာ အမေရိကန်မှာ ပြည်နယ်တွေအကြား ကူးလူးဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ပြည်ထောင်စု အဝေးပြေးလမ်းမကြီးတွေ ဆောက်လုပ်ပေးခဲ့တာကြောင့် အသွားအလာ လွယ်ကူသွား

တာမို့ ဥယျာဉ်ကို လာလည်ချင်ကြသူတွေအတွက် အဆင်ပြေသွားစေတယ်။ ပြည်တွင်း လေကြောင်း လုပ်ငန်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သွားတာကြောင့်လည်း ရပ်ဝေးကနေ လာလည်ဖို့ လွယ်ကူသွားစေတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ လူဦးရေဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးမှာ တိုးပွားနှုန်း မြင့်တက်ခဲ့လို့ ဥယျာဉ်ကို ခေါ်ဖြုတ် ကလေးသူငယ်ဦးရေ များပြားနေခဲ့တယ်။

အဲဒီအကြောင်းပြချက်တွေ ဒစ္စနေရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ထည့်မစဉ်းစားခဲ့ပါဘူး။ ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်း မပြုခဲ့ပါဘူး။ ဘယ်ရက်ဘယ်နေ့မှာလာလား၊ လာလည်လို့ ရတဲ့ ဥယျာဉ်ရှိနေရင် လာလည်တဲ့သူတွေ ရှိနေမှာပဲလို့ သူ အကြံရခဲ့တာအရ သူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြေကွက်ဝယ်ယူပြီးတဲ့ နောက်မှာ ဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက်ကိုတော့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်သံလွှင့်ကုမ္ပဏီနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ လျှပ်ပြတ်သလို အကြံရလိုက်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ရတဲ့အကြံက ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်ကြောင်း သက်သေပြဖို့ အချက်အလက်တွေ မသိထားဘူး။ ဒီတော့ အကြံကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စိတ်မပါတော့ဘူး။ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အကြံကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖျက်သိမ်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြံပျက်သွားအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ပေါ်လာတဲ့ အကြံတိုင်းကို ယုံကြည်ရမှာလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ မပစ်ပယ်ဖို့ကိုသာ တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ဝမ်းတွင်းသိ ရှိနေတာကို တန်ဖိုးထားဖို့ တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မပိုကြေး၊ မလိုကြေး၊ ထိုက်တန်တဲ့အတိုင်း တန်ဖိုးထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဆိုရင် ဗုံးခွဲတာ၊ အကြမ်းဖက် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်တာတွေ ကမ္ဘာနေရာ အနှံ့အပြားမှာ ဖြစ်ပွားနေတာကြောင့် လုံခြုံရေးကို အထူး ဂရုစိုက်လာကြတယ်။ လုံခြုံရေး အစီအမံတွေ ထားရှိလာကြတယ်။ စူပါမားကက် အဝင်မှာ သတ္တုပစ္စည်း ထောက်လှမ်းကိရိယာနဲ့ အရှာခံရတာ၊ တံခါးအပေါက်ဘောင်ထဲ ဖြတ်လျှောက်ရတာတွေ လုပ်ကြရတယ်။ အရင်တုန်းက လေဆိပ်တွေမှာသာ ထားရှိတဲ့ လုံခြုံရေး အစီအမံတွေကို တခြားနေရာတွေမှာ အသုံးများလာကြတယ်။

နယူးယောက်လို မြို့ကြီးတွေမှာ ရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေအဖို့ အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်မှု မခံရအောင် ကာကွယ်တဲ့ အစီအမံတွေ ထားရှိပေးကြရတာ လိုအပ်ချက် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဝင်ခွင့်ကတ်ပြားပါမူ အဆောက်အဦထဲ သွားလာလို့ ရတယ်။ ကတ်ပြားကို အချိန်သတ်မှတ်ပေးထားတယ်။ အချိန်ကျော်သွားရင် ဆက်သုံးလို့ မရအောင် စီမံထားတယ်။ အဲဒီကတ်ပြားရယူခြင်း မပြုခင် လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းတွေက ကိုယ်ပေါ်မှာ သတ္တုပစ္စည်း ထောက်လှမ်းကိရိယာနဲ့ ရှာတယ်။ တံခါးအပေါက်ဘောင်ထဲ ဖြတ်လျှောက်ရတယ်။ ပါလာတဲ့ အိတ်ကို ဓာတ်မှန်ကြည့်ကိရိယာကို သုံးပြီး အထဲမှာ ဘာပါသလဲဆိုတာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးတယ်။ ပြီးမှ ကတ်ပြားကို ထုတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆောက်အဦအတွင်းမှာလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်နေတဲ့ ကင်မရာတွေ ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုံခြုံရေး နည်းပညာနဲ့ ကိရိယာလုပ်ငန်းတွေ အလုပ်ဖြစ်ကြတယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းပညာတွေ ဖန်တီးနိုင်လာကြတယ်။ ကိရိယာတွေကလည်း ပိုကောင်းလာကြတယ်။ အီလက်ထရွန်းနစ် ကိရိယာ အသစ်

တွေက ပိုကောင်းပြီး ဈေးလည်း ပိုသက်သာတာကြောင့် ယခင် ကိရိယာအဟောင်းတွေ မွေးမြိုန်အောင် လုပ်ရာ ရောက်သွားတယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက အကောင်းဆုံးဆိုတာကို သူ့ထက်သာတဲ့ ကိရိယာက နေရာ ဝင်ယူသွားတယ်။ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ နည်းပညာကို နောက်ပေါ်တဲ့ နည်းပညာသစ်က နေရာဝင်ယူသွား တယ်။ အဲဒီလို အရှိန်ကောင်းကောင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပေမဲ့ လုံခြုံရေးအတွက် လူတွေကို ခန့်ထားနေရဆဲ ပါပဲ။ လူရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ တွေးတောတတ်ပုံကို လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကိရိယာ မရှိသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက အမေရိကန်ရှိ စီးပွားရေး သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုက စီအီးအို နှစ်ထောင်ကို စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ အမြတ်ရရှိမှု နှစ်ဆမက မြင့်တက်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကုမ္ပဏီ တွေရဲ့ စီအီးအို နှစ်ထောင်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီအီးအို ၈၀% ခန့်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဝမ်းတွင်းသိဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်တဲ့။ ရတတ်သမျှ အချက် အလက်တွေ သတင်းတွေကို အရင်လေ့လာပေမဲ့ အဲဒီ အချက်အလက်တွေအရ ကောက်ချက်ချခြင်း မပြုဘဲ ဝမ်းတွင်းသိဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့အနေဖြင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကိုလည်း လုပ်ကိုင်ကြပြီး စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းတွင်းသိရဲ့ အကြံကိုလည်း အသုံးပြုကြပါတယ်တဲ့။ နှစ်နည်းစလုံးကို အသုံးပြုပြီး ပြဿနာတွေကို အဖြေရှာကြတယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အကဲခတ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ကြပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဥပမာ သုံးမျိုးကို တင်ပြပါမယ်။ တကယ်ကို ကွဲပြားခြားနား နေတဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း သုံးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အခု အရင်ဆုံးတင်ပြမယ့် ဥပမာမှာ ဇာတ်ကောင်ရဲ့ အမည်က ဦးအောင် ဆိုပါစို့။ သူက လောကကို ကျေနပ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကက အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေး ထားတယ်လို့ ခံယူထားပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းသိ ဆိုတာကလည်း လောကက အဆင်ပြေစေဖို့အတွက် ထည့်သွင်း ပေးထားတဲ့ လူ့အရည်အချင်းတစ်ရပ်ပါလို့ သူက ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ သူက

“တောင်တောင်အီအီ အကြာကြီး စဉ်းစားနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ငါ့ရဲ့ ဝမ်းတွင်းသိကို ငါယုံတယ်။ တချို့က အရမ်းကို တော်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတော်လွန်နေကြတယ်။ ဒီတော့ စဉ်းစားတာ တရားလွန်ပဲ။ ငါ့မှာ ဆဋ္ဌအာရုံရှိနေတော့ အာရုံရတာကို လိုက်လုပ်လိုက်ရုံပဲ။ လမ်းမှန်ရောက်အောင် ရှေ့ကနေ ပြပေး နေတယ်။ ဆဋ္ဌအာရုံက လမ်းမှားကို ညွှန်လို့ ချောက်ကျရင်လည်း ငါ မပူဘူး။ ချောက်ထဲကနေလွတ်အောင် ဆဋ္ဌအာရုံက လမ်းပြပေးဦးမှာပဲဆိုတာ ငါစိတ်ချထားတယ်”

လို့ ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။

သူ့ဆဋ္ဌအာရုံက အဆင်ပြေမယ့် လမ်းကြောင်းကိုပဲ ရွေးပေးနေတယ်။ ရေသာခိုလို့ရတာမျိုးကိုပဲ လုပ်ခိုင်းတယ်။ ဦးအောင်က အရည်အချင်း ညံ့ဖျင်းတဲ့သူတစ်ယောက် အဖြစ်ကို ရောက်နေပေမဲ့ သူက နေတတ်ရင် ကျေနပ်ချင်စရာကြီးပဲလို့ ခံယူထားတော့ ဘယ်လိုပဲ ညံ့နေပေမဲ့ သူ ကျေနပ်နေတယ်။ ကလေးဆန်ဆန် လုပ်ကိုင်နေတာကို အမြင်မတော်တဲ့သူက ဝင်ကူပေးနေရတယ်။

ဒုတိယဥပမာမှာတော့ ဒေါ်အေးအကြောင်းကို ပြောပြပါမယ်။ ဒေါ်အေးရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း က ဦးအောင်နဲ့ တခြားစီပဲ။ ဒေါ်အေးက

“ဆုံးဖြတ်စရာ ရှိတဲ့အခါ အချိန်ကြာနိုင်သမျှ ကြာကြာ အချိန်ယူ စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မှားယွင်းသွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို အလေးပေးပြီး စဉ်းစားပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင်

ကောင်းမလဲ စဉ်းစားတာ ကြာနေလို့ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကို လက်လွှတ်လိုက်ရတာ၊ မမီလိုက်တာတွေတောင် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှားမလုပ်မိဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ လွတ်သွားတာက ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ မလုပ်ခင် သေသေချာချာ စဉ်းစားတာကောင်းတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုးဝါးတဲ့ အမှားတွေ ကင်းတာပေါ့နော်”

လို့ ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။

ဒေါ်အေးက အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားတာကို အလေးပေးတယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။

စဉ်းစားရင် အချိန်ကုန်နေတတ်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယနမူနာအဖြစ် ဦးကျော်ကို တင်ပြပါမယ်။ သူက

“ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတော့မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ သတိထားပြီး စဉ်းစားပေးပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ပေါ်တဲ့အတိုင်း လုပ်ချစ်လိုက်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားဖို့ အချိန်ကလည်း မရဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်၌ကလည်း ဘယ်လမ်းကို ရွေးရမလဲဆိုတာ ဉာဏ်မမီဘူးဆိုရင်တော့ ခေါင်းပန်းလှန် လိုက်ပါတယ်။ ရတဲ့အဖြေကို အတည်ပြုပေးလိုက်တာပဲ။ နံကြားထောက်တဲ့နည်းနဲ့ ရွေးချယ်အတည်ပြုပေး လိုက်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဘယ်လမ်းကို ရွေးရွေး အတူတူပဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဆိုးတာ ရော၊ ကောင်းတာရော နှစ်မျိုးစလုံး ရှိနေကြတယ်။ ဘယ်ဘက်ကမှ အလေးမသာဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း နံကြားထောက်လိုက်ပြီး ရလာတဲ့ အဖြေကို ကျေကျေနပ်နပ်ဖြင် လက်ခံပြီး အတည်ပြုပေးလိုက်ပါတယ်”

* * *

ကျွန်တော်တို့ ဦးကျော်လို ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သူက အကျိုးအကြောင်း စုံစုံလင်လင်သိရရင် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဝမ်းတွင်းသိနဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်တယ်။ ကံစမ်းတဲ့နည်း နဲ့လည်း ဆုံးဖြတ်တယ်။ တချို့ကိစ္စတွေက မှန်းရခက်တယ်။ အရင်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့ဖူးပေမဲ့ အခုဖြစ်ပုံက တစ်မျိုး ဖြစ်နေတာလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ထင်ထားသလို မဖြစ်ဘဲ ဘယ်လိုမှ မထင်မှတ်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖြစ်သွားတာလည်း ရှိတယ်။ ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ခဲ့ဖူးပေမဲ့ အခုမှ ဖြစ်ပွားတာလည်း ရှိတယ်။

* * *

ဇီဝဗေဒနယ်ပယ်မှာ တကယ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။ ၁၉၆၀ပြည့်လွန်နှစ် တွေမှာ အင်္ဂလန်မှ ဇီဝသုတေသီများ ဖြစ်ကြတဲ့ ဂျိမ်း ဝပ်ဆင်နဲ့ ဖရန်စစ် ခရစ်တို့ဟာ လူငယ်သုတေသီ နှစ်ဦးဖြစ်ကြပြီး ကင်းဘရစ်တက္ကသိုလ်မှာ စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအင်အေလို့ အတိုကောက် ခေါ်ဝေါ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ မော်လီကျူးတွေကို စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအင်အေ မော်လီကျူး ဖွဲ့တည်ပုံကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ သူတို့နှစ်ဦး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့ကြတယ်။ ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖွဲ့တည်ကြည့် ကြပေမဲ့ အမှန်ကို မရဘူး။ လွဲနေတာတွေချည်း ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ အားမလျော့ဘူး။

တစ်ညမှာတော့ ဖရန်စစ် ခရစ် အိပ်မက်ရတယ်။ အိပ်မက်ထဲမှာ ကြိုးကျစ်သလို လိမ်ယှက်နေတဲ့ မြွေနှစ်ကောင်ကို မြင်မက်တယ်။ အဲဒါ ရှေးခေတ်ကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ သင်္ကေတ ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးဌာန တွေရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်မှာ အသုံးများကြပါတယ်။ အဲဒီ ပုံစံအတိုင်း မော်လီကျူးတွေကို ဖွဲ့တည်ပေးကာ

ဒီအင်အေမော်လီကျူးကို သူတို့ တည်ဆောက်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အမှန်ကို သူတို့ ရသွာကြတယ်။ အဲဒီလို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် နို့ဗယ်ဆု ရရှိသွားကြတယ်။

အိပ်မက်ကို အချောင်ရလိုက်တယ်လို့တော့ မယူဆသင့်ဘူး။ နေ့နေ့ညည စဉ်းစားခဲ့ကြရတယ် အမျိုးမျိုး တည်ဆောက်ကြည့်ခဲ့ကြရတယ်။ အပြင်းအထန် ကြံဆခဲ့ကြရပါတယ်။

* * *

ဝမ်းတွင်းသိစိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ရတာ ထင်သလောက် မခက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ငြိုးသား ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လည်း အမြဲလုပ်ပေးနေပါတယ်။ ပြောပြပေးချင်လွန်းလို့ အတင်းတိုးထွက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သူ့အသံတိုးတိုးကလေးကို အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တလေးတစား ဖြစ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးကလားဆန်တယ်ဆိုပြီး မလေးမစား မလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သူက လှမ်းပြောလိုက်တဲ့အခါ အသံက တိုးတယ်။ လိုင်းမကောင်းတဲ့ဖုန်းနဲ့ တစ်ဖက်ကပြောတာကို နားထောင်ရသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ နားကြားလွဲတာ၊ လုံးစေ့ပတ်စေ့ မသိလိုက်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပြန်မေးလို့လည်း မရဘူး။ ဒီတော့ ပစ်ပယ်လိုက်ရတယ်။ ကောင်းကောင်းကြားသိတဲ့အခါမှာလည်း ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားလို့ ဆန်းစစ်နေတယ်။ ကိုယ် ဉာဏ်မစီတဲ့ကိစ္စဖြစ်နေရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဉာဏ်မစီဘူးလို့ ဝန်မခံဘူး။ တတ်သလိုလို နပ်သလိုလိုနဲ့ ဆန်းစစ်တော့ လွဲချော်ကုန်တတ်ပါတယ်။

သက်သေထူလို့ မရတာ၊ ခိုင်ခိုင်မာမာ မဖြစ်တာတွေကို ကျွန်တော်တို့က သံသယနဲ့ ကြည့်တယ်။ လက်ခံဖို့ထက် ငြင်းပယ်ဖို့ကို ပိုမိုအားသန်ကြတယ်။ အရာတိုင်းကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားလို့ ရတယ်ချည်း မှတ်ယူထားကြတယ်။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ရှင်းပြလို့ရတယ်ချည်း မှတ်ယူထားကြတယ်။ ဒီတော့ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ပြီး ဆင်ခြင်လို့ ရတာကိုပဲ အတည်ယူကြတယ်။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်လို့ မရတာတွေကို ပစ်ပယ်ထားလိုက်တယ်။

တကယ်တော့ ဝမ်းတွင်းသိစိတ်ကို တန်ဖိုးထားသင့်ပါတယ်။ ဖုန်းလာတဲ့အခါ ဘယ်သူဆက်တာလဲ ဆိုတာ အရင် တစ်ချက်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပြီးမှ ဖုန်းကို ကိုင်ပါ။ အကြားကြီး မစဉ်းစားရဘူး။ တစ်ချက်စဉ်းစား ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာအကြောင်းတွေကြောင့် ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး စဉ်းစားခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲ ချက်ချင်းပေါ်တဲ့သူကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖြေမှားတာ မှန်တာကို အမှတ်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ဝမ်းတွင်းသိကို အရည်အချင်း စစ်ဆေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းတွင်းသိနဲ့ အဆက်အသွယ်ရစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း ယူခိုင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်လုပ်သွားရင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဝမ်းတွင်းသိဉာဏ်ရည်တို့ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်မှု ရရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မှ ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ အဖြေဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ဝမ်းတွင်းသိဉာဏ်ရည်ရဲ့ ပယောဂတွေ ပါဝင်ခွင့် ရနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်တဲ့ ငွေကြေးနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ များသထက်များအောင် လုပ်ကိုင်ခြင်းဟာ အပြင်ဘက် ကြွယ်ဝမှုကို တည်ဆောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ဘက်ကြွယ်ဝမှုကို တည်ဆောက်ပြီး

တဲ့အခါကျမှ အတွင်းဘက်ကြွယ်ဝမှုဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်ကြရာမှာ အလိုလိုသိစိတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ အပြင်ဘက်ကြွယ်ဝမှု တည်ဆောက်ချိန်မှာ လုပ်ကိုင်ရင် အလွန်အကျိုးထူးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အခု အခန်းကို ဘော့ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘော့ဟာ သူ့မှာရှိတဲ့ အတွင်းစိတ်တန်ခိုးကို အသုံးချဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အလိုလိုသိ စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ဆောင်မယ်လို့လည်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ သူ လုပ်တယ်။ တရားထိုင်တယ်။ သူက အနာဂတ်ကို ကြိုမြင်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်ချင်တယ်။ သူက အဖော်သဘောဖြင့် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကို အလေးအနက်ထားပြီး လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သူ အနာဂတ်ကို ကြိုသိပြီဆိုရင် ထီထိုးပြီး ပွပေါက်ကြဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လတွေသာ ကြာလာတယ်။ သူ လိုချင်တဲ့အဆင့်ကို မရောက်လို့ မကျေနပ်ဘူး။ တစ်ရက်မှာတော့ ကော်ဖီသောက်ဖို့ အပြင်ကို ထွက်လာခဲ့တယ်။ အရမ်းခင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့အတူ ကော်ဖီ ထိုင်သောက်ကြတယ်။ စကားပြောဆိုကြရင်း စကားလမ်းကြောင်းက တရားထိုင်တဲ့ဆီကို ရောက်သွားတယ်။ ဘော့က သူ တရားထိုင်ပေမဲ့ လိုချင်တဲ့ အဆင့်အထိ မရောက်ကြောင်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြင့် ပြောပြတယ်။ သူက ပြောပြတယ်။

“ဘဝဇာန်းတွေ ထွက်မယ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား ငါ တြိမြင်ရပေမဲ့ ငါ့ရဲ့ အလိုလိုသိစိတ်က ငါ ထီပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အသိပေးနေတယ်။ ဘယ်ဟာကို အတည်ယူရမှန်း မသိဘူး ဖြစ်နေတယ်” ဘော့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိတဲ့ သူငယ်ချင်းက ရယ်ပါတယ်။ သူက

“နှစ်ခုစလုံး အတည်ယူရမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မင်းက ထီဂဏန်း ကြိုသိရဖို့သာ လုပ်နေတယ်။ ထီလက်မှတ်မှ မဝယ်တာ။ ဒီတော့ မင်းကြိုမြင်တဲ့ ဂဏန်းထွက်လည်း မင်း ထီပေါက်စရာ အကြောင်း မရှိဘူး”

လို့ ရှင်းပြပါတယ်။



အသုံးတစ်သယံသုံး အကျပ်အတည်းကို ကျော်ဖြတ်ခြင်း

အခက်အခဲတွေကြား ဘေးကျပ်နံ့ကျပ်ဖြစ်နေချိန်မှာ ဟန်ချက်မပျက်ဘဲ ဖြတ်သန်းနိုင်တာဟာ အထင်ကရလူတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အကျပ်အတည်းကို တန်ပြန်နိုင်စွမ်း လူတိုင်းမှာ ရှိကြပေမဲ့ အားအပြင်းအပျော့ ကွာခြားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တန်ပြန်နိုင်စွမ်း ကောင်းလာအောင် တည်ဆောက်ယူလို့ ရပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့ လိုအပ်လာချိန်မှာ စွမ်းအင်ကို အပိုဆောင်းပြီး ထုတ်သုံးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အရန်သင့် ဆောင်ထားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ယူသုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ နောက်ထပ် အပိုဆောင်းပေးဖို့ စွမ်းအင်တွေကို ဖန်တီးတတ်ပါတယ်။ တန်ပြန်နိုင်စွမ်းဟာ မွေးရာပါ အရည်အသွေး ဖြစ်ပြီး အဲဒီအရည်အသွေးကို အထိရောက်ဆုံး သုံးတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သုံးတတ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့အတွက် မေးခွန်း တွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- ၁။ ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝမှာ နှစ်နှစ်ကာကာ ခင်မင်တဲ့သူတွေ ရှိပါရဲ့လား။ သူတို့က အရေးအကြောင်းပေါ်ပေါက် ရင် ခင်ဗျားကို ကူညီပေးကြမှာလား။
- ၂။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားအနေဖြင့် တန်ဖိုးထားတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်နေသလား။ အဲဒီအသင်းသူ အသင်းသားတွေနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ခင်မင်မှု ရှိသလား။
- ၃။ ခင်ဗျားရဲ့ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရဲ့လား။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ရဲ့လား။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရဲ့လား။ လေ့ကျင့်ခန်းယူဖြစ်လား။
- ၄။ ခင်ဗျားဟာ တိုးတက်မှု၊ မလဲမပြုဘဲ ရပ်တည်နိုင်မှု၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိတဲ့သူလို့ ယုံကြည်တဲ့သူတွေ ခင်ဗျားမှာ ရှိပါသလား။ အဲဒီလူတွေက ခင်ဗျားကို အားပေးတာ၊ အားဖြည့် တင်းပေးတာကို ပုံမှန်လိုလို ရရှိပါသလား။
- ၅။ တခြားသူတွေ ဘာထင်ထင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိပါသလား။ ခင်ဗျားရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ

ပြည့်ဝအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတဲ့သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်ပါသလား။ ပြဿနာတွေ ကြားထဲ ရောက်နေတာတောင် ဖြစ်အောင် လုပ်သွားနိုင်တဲ့သူလို့ ထင်ပါသလား။

၆။ အနီးကပ် ခင်မင်ရင်းနှီးသူတွေက ခင်ဗျား ပေးတဲ့အကြံဉာဏ်၊ ထင်မြင်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအပေါ် ဂရုတစိုက်ရှိပြီး တန်ဖိုးထားကြပါသလား။

၇။ အလုပ်မှာ ခင်ဗျား တင်ပြတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို တလေးတစား ရှိကြရဲ့လား။ များသောအားဖြင့် သဘောတူ လက်ခံကြပါသလား။

၈။ မိမိစိတ်စေတနာဖြင့် သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးဖြစ်ပါသလား။ ငွေကြေး လျှို့ဝှက်ခြင်းအပြင် အချိန်ပေးပြီး လုပ်ကိုင်ပေးတာမျိုးတွေ လုပ်ဖြစ်ပါသလား။

၉။ မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ သူငယ်ချင်းတို့အကြား ဆက်ဆံရေးတို့မှာ အပြန်အလှန် လေးစားသမှု ရှိပါသလား။ အသွားအပြန် ရှိပါသလား။ ပြတ်သားတဲ့စည်း ရှိပါသလား။ လိုအပ်ရင် ဟင့်အင်းလို့ငြင်းဖို့ အတွက် စည်းတားထားပါသလား။

၁၀။ ခင်ဗျားဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရှုမြင်လုပ်ကိုင်တတ်ပါသလား။ ကောင်းဖို့အတွက် အရာရာကို လုပ်ကိုင်ထားတယ်လို့ ခံယူပါသလား။

ခင်ဗျားရဲ့ အဖြေအများစုက ဟုတ်ပါတယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဘဝရဲ့ကဏ္ဍအတော်များများအတွက် သန်မာတဲ့ အထောက်အကူစနစ် ရရှိထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ချိန်မှာ အကူအညီတောင်းခံနိုင်သူတွေ၊ အသင်းအဖွဲ့တွေ ခင်ဗျားမှာ အဆင်သင့် ရှိနေပါတယ်။ ပြင်ပ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့အတူ ကိုယ်ပိုင်အရည် အသွေးများဖြင့် အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ဖြတ်သန်းသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တန်ပြန်နိုင်စွမ်းအတွက် ရှိအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို စာရင်းပြုစုပြီး တင်ပြပေးထားပါတယ်။ စာရင်းထဲပါတဲ့ အချက်အားလုံး ရှိတဲ့သူ ရှားပေမဲ့ သုံးလေးချက်တော့ ရှိကြတာ များပါတယ်။ အဲဒီလို ရှိနေပေမဲ့ နာမည်တပ်ပြီး ထုတ်ဖော်သတ်မှတ်ပေးခြင်း မပြုကြဘူး။ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီတော့ ရှိနေပြီးသားတွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး မရှိသေးတာတွေကို တည်ဆောက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့် ပြီး ဖြေကြည့်စေလိုပါတယ်။

၁။ လူရာဝင်ဆန်ခြင်း။ မိတ်ဆွေဖွဲ့တာ တော်ပါသလား။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင် ထားနိုင်သူ ဖြစ်ပါသလား။

၂။ ဟာသ။ အမြဲတမ်း ပြက်လုံးတွေ ပြောနေတာကို မဆိုလိုပါဘူး။ စကားပြောဆိုတဲ့အခါ ရယ်စရာကလေး တွေ ကြားညှပ်ပြီး ပြောဆိုတတ်ပါသလား။ ကြုံရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရယ်စရာအဖြစ် ရှုမြင် တတ်ပါ သလား။ တကယ်ကို ဘေးကျပ်နံကျပ် ဖြစ်နေချိန်မှာ ကိုယ့်အဖြစ်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သဘောကျပြီး ရယ်မိပါသလား။

၃။ အတွင်းကျကျ ရှုမြင်ခြင်း။ လူတွေကို သာမန်ထက်ပိုပြီး နားလည်ပေးနိုင်ပါသလား။ အခြေအနေကို

အတွင်းကျကျအထိ မြင်တတ်ပါသလား။ တခြားသူတွေ မျက်စိလှမ်းတဲ့အချက်ကို ခင်ဗျား သတိပြုမိပါ သလား။

- ၄။ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ရန်ရွှေငါးခြင်း။ အပြုသဘောမပါတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ ပြုနေတာကို သတိပြုမိပြီး ဝင်မပါမိအောင်ရှောင်တတ်ပါသလား။ အပြုသဘောမပါတဲ့ အခြေအနေတွေကို ရှောင်တတ်ပါသလား။
- ၅။ ပျော့ပြောင်းသောသဘောထားရှိခြင်း။ အပြောင်းအလဲကို လိုက်လျောညီထွေစွာ နေနိုင်စွမ်း ဘယ်လောက်အထိ ရှိသလဲ။ အကဲစမ်းတဲ့ အခြေအနေတွေကို အလိုက်သင့် ကွေးညွတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါသလား။
- ၆။ ဝင်ကိုအရည်အချင်း။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရမိတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ရပ်ရပ် ရှိပါသလား။ တစ်ဖက်ဖက်မှာ တော်တာ၊ ထူးချွန်တာ ရှိပါသလား။
- ၇။ ဇွဲလုံ့လရှိခြင်း။ အခက်အခဲကြုံနေရပေမဲ့ ငါကြိုးစားအားထုတ်ရင် ရမှာသေချာနေတဲ့အခါ မဆုတ် မနစ်သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် လုပ်ကိုင်ပါသလား။ ခပ်လွယ်လွယ်ဖြင့် လက်လျှော့တတ်ပါသလား။ လက် မလျှော့စတမ်း လုပ်ကိုင်တတ်ပါသလား။



အခုအခန်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ မေးခွန်းတွေ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး အရှိကို အရှိအတိုင်း ဖြေကြည့်စေလိုပါတယ်။ ဒါမှ ခင်ဗျားမှာ အကျပ်အတည်းမှ လွန်မြောက်အောင် ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်း ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိမှာ လိုအပ်နေတဲ့ အချက်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာတွေကို ယခုနေ့မှာပင် စတင်လိုက်ပါ။

သိကျွမ်းသူဦးရေ တိုးစေဖို့ မိတ်ဆွေသစ်တွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ပါ။ လူမှုကွန်ရက်ဖြစ်တဲ့ ဖေ့စ်ဘွတ်ကို လုံးစွဲပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် ထိတွေ့မှု ပြုပါ။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ တောင်းဆိုလာသူတွေကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ကိုယ်ကလည်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ တောင်းခံပါ။ နေ့စဉ်သွားလာမှုတွေမှာ မိတ်ဆွေသစ်တွေ တိုးအောင် လုပ်ပါ။ လက်ဖက်ရည် ဆိုင် အတူထိုင်ဖို့ ခေါ်ရင် လိုက်သွားပါ။ ဒီလူက ကိုယ့်ကို အကူအညီပေးနိုင်မယ့်သူ ဟုတ်မဟုတ် ဆန်းစစ် ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပြုပါနဲ့။ အခုအချိန်မှာ အကူအညီ မပေးနိုင်ပေမဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ ပေးကောင်းပေးနိုင် မယ်လို့ သဘောပိုက်ပြီး မိတ်ဖွဲ့ထားလိုက်ပါ။ သူ့ဆီမှ အကူအညီ မရဘဲ ကိုယ်ကတောင် သူ့ကို ကူညီလိုက် ရတာမျိုးဆိုရင်လည်း ကူညီလိုက်ပါ။ အဆင့်အတန်းရှိသူဟာ ငါ့ဖို့ တစ်ဖို့တည်းကိုသာ ကြည့်တတ်သူ မဟုတ်ပါ။

ကြုံနေရတဲ့ အကျပ်အတည်း ပြဿနာက မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေတယ်။ ကျွမ်းဖို့ သေချာနေလည်း မိတ်ဆက်မကျပါနဲ့။ ကမ္ဘာပျက်တဲ့နေ့ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ လောကတစ်ခွင်လုံး ပျက်သုန်းသွားပြီး ခင်ဗျား တစ်ယောက်တည်း ကျန်နေခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကူဖော် လောင်ဖက်တွေ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ လူမစွမ်း နတ်မ ဆိုတဲ့ ဆိုရုံစကားကို သတိရပါ။

အကျပ်အတည်း ပြဿနာဟာ အပြောင်းအလဲ စပ်ကူးမတ်ကူးမှာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုဆီ

ဦးတည်ပြောင်းလဲနေတာကို သတိပြုပါ။ အလိုက်သင့် ဖြစ်အောင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။ ပိုတာဒေါင်းတဲ့ ဖဲသမားတွေ ပြောနေကျ စကား ရှိပါတယ်။ “ဘယ်လက်မဆို အနိုင်ရနိုင်တာချည်းပဲ။ ဘယ်လက်မဆို ရှုံးသွားနိုင်တာချည်းပဲ”တဲ့။ အဆင့်အတန်းရှိသူဟာ ဖဲရှုံးနေတဲ့အိမ်မှာ ထိုင်ကစားနိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်ကို ခွက်ခွက်လန်အောင် ရှုံးတာမျိုးကလွဲရင် အဖြစ်အပျက်တွေမှာ ခေါင်းပြန်ထောင်နိုင် တဲ့ အခွင့်အခါတွေ ပါစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အရယူပြီး အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလွယ်ဖြင့် တော့ မရနိုင်ပါဘူး။ အလွယ်ဖြင့် ရထိုက်သောအရာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျနေရင်တောင် ဆက်လုပ်စရာ ရှိတာကို ဆက်သာလုပ်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ဆိုးဝါးနေတာကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။ တစ်ခုခု လုပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ မှားချင်မှားမယ်။ တစ်ခုခုတော့ ကြိုးစားကြည့်နေဖို့ လိုပါတယ်။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုရင်တောင် ဖြစ်နေပေမဲ့ ဘာရလိုက်တာလဲဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ရအောင်ယူလိုက်ပါ။ ဥပမာဆိုပါတော့။ ခင်ဗျားရဲ့ သမီးငယ်အတွက် အသိတစ်ယောက်က နိုင်ငံခြားပြန် လက်ဆောင်အဖြစ် အရပ်အိမ်တစ်လုံး ပေးတယ်။ ဈေးကြီးတဲ့ ကစားစရာ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလွယ် တာက ဘူးထဲမှာ တစ်စစီ ထည့်ပေးထားတော့ အညွှန်းစာရွက်ကို ကြည့်ပြီး အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်အောင် တပ်ဆင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပိုင်းအစပေါင်း ငါးရာ ပါတယ်။ ပုံကိုကြည့်ပြီး ဘယ်ဟာနဲ့ ဘယ်မာကို တွဲပြီး တပ်ရမယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်ပြီး တပ်ဆင်ရတယ်။ တပ်တဲ့သူကို အသာထား၊ ဘေးတစ်ထိုင်ကြည့်ရတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ သမီးငယ်တောင် စိတ်မရှည်လို့ သက်ပြင်းတချချ ဖြစ်နေရတယ်။ တပ်ဆင်ရတာ ၆ နာရီကျော် ၇ နာရီနီးပါး ကြာတယ်။ ရုံးပိတ်ရက် တစ်နေ့လုံး အချိန်ကုန်သွားတယ်။ အဲဒီအတွက် ဘာထူးသလဲ လို့ မေးရင် “အရပ်အိမ်ကို ဘယ်လို တပ်ဆင်ရတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့သိသွားတယ်” လို့ ဖြေမှာလား။ အဆင့်အတန်းရှိသူအဖို့တော့ “ငါဟာ ငါထင်ထားတာထက် စိတ်ပိုရှည်တဲ့သူပဲဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်” လို့ ဖြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းကိစ္စတွေကို အကုန်လုံး ခြုံငုံပြီး မြင်ရအောင် အဝေးမှ ကြည့်တဲ့နည်းနဲ့ ကြည့်တဲ့ အကျင့် ရှိပါစေ။ ကိုယ်ပူပန်ရာ ကွက်ကွက်ကလေး မကြည့်ပါနဲ့။ ဥပမာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။

မော်တင်စွန်း ဘုရားဖူး ထွက်ရင်း ပင်လယ်ရေထဲ ဆင်းဆော့ရာက ရေစီးက ပင်လယ်ဆီကို ခေါ်သွားတာ ကြုံရတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မောင်ထူးဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းတို့ နှစ်ယောက်သား တစ်ပေခွဲ ပတ်လည် အထူ တစ်လက်မခွဲရှိတဲ့ ဖော့ပြားကလေးကို အားပြုရင်း မျောပါသွားကြတယ်။ ခြေထောက်က အောက်ကို မထိတော့ဘူး။ ကမ်းဘက်ကို ဦးတည်ပြီး ကူးတော့လည်း ရေစီးက ပြန်ဆွဲချသွားလို့ ရှေ့ကို မရောက်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ကူးဖို့ မကြိုးစားကြတော့ဘူး။ ဖော့ပြားကလေးကို အားပြုပြီး ကိုယ်ဖော့ထားရင်း ရေစီးနောက်ကိုလိုက် သွားလိုက်ကြတယ်။ ကမ်းနဲ့ ဝေးသထက် ဝေးလာချိန်မှာ မောင်ထူးက ပြောလိုက်တယ်။

“ဒီအတိုင်း ငါတို့ ဆက်မျောသွားရင် ကုလားပြည်ကို ရောက်သွားမယ် ထင်တယ်။ သူတို့ ရေတပ်က လာကယ်မှာပါ”

တကယ်လာခေါ်သွားတာက ရွာခဲလှေကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် ကမ်းနဲ့ အတော်ဝေးနေတာ လှမ်းတွေ့တော့ မှားယွင်းနေပြီဆိုတာ သိပြီး လာကယ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကတယ်လို့သာ ကိုယ်ဖော့ပြီး မျောမထားဘဲ အသားကုန် ကူးခတ်ရင် လက်ပန်းကျပြီး ရေနစ်သေမှာ သေချာပါတယ်။ သေတာကို သိတောင် သိလိုက်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရေပေါ် ခေါင်းပေါ်ပေးထားနိုင်လို့သာ မြင်တွေ့ပြီး လာကယ်ပေးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အရေးကြုံလာရင် ထိုက်တန်သလောက် လုပ်ကြည့်ပါ။ မရရင် အသာမျောထားလိုက်ပြီး အခြေ အနေကို ခြံငုံသုံးသပ်ပါ။ အသာဖော့ထားပြီး ခေါင်းဖော်ထားလိုက်ပါ။

နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့အချက်က ဖူလုံမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အနားယူခြင်း၊ အစားအသောက်၊ ရယ်မောခြင်းတို့ ဖူလုံဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖူလုံမှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။ ဘယ်လိုပဲ အရေးကြီးနေပါစေ။ တစ်ရက်နှစ်ရက်ဖြင့် မပြီးစီးနိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါက အပန်းဖြေချိန် ထားရှိပါ။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နားချိန် ထားရှိပေးပါ။

အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်းဟာ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူညီကြသလို သုံးစွဲရမယ့် နည်းလမ်းတွေကလည်း ကွာခြားကြပါတယ်။ အရေးကြုံပြီး အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်သန်းရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးမယ့် စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်တယ်။ လုပ်ကိုဇ်တယ်။ အရှက်တတွေ ဖြစ်စရာတွေ လုပ်မိတယ်။

“ပြဿနာတွေက တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး မရိုးရအောင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု လာနေတယ်”

“ဘာမှ လုပ်လို့ မရတာကြောင့် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်နေရပြီ”

“ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ငါ ဂရုမစိုက်တော့ဘူး”

“ဘာများ အသုံးကျမှာလဲ”

စတဲ့ စိတ်ဖျက်စကားတွေ ရေရွတ်ပြောဆိုတာဟာ အဆင့်အတန်းရှိသူရဲ့ နှုတ်မှ ထွက်ပေါ်လေ့ မရှိပါဘူး။ တချို့ ပြဿနာတွေက တတ်ကျွမ်းသူတွေ လုပ်ပေးမှ ရနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပေမဲ့ ပြဿနာ အများစုဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြံဆဖြေရှင်းလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်လို့ရတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အကျပ်အတည်းတွေကို ဖြတ်သန်းဖို့အတွက် အခြေခံကောင်းကောင်း ရထားအောင် အခုကတည်းက အုတ်မြစ်ချထားလိုက်ပါ။ အုတ်မြစ်အပေါ်မှာ တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ တည်ဆောက်သွားလိုက်ပါ။

အဲဒီလို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အခရာ ငါးမျိုး ရှိပါတယ်။ ယုံကြည်မှု၊ အမှီအခို ကင်းလွတ်ခြင်း၊ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ရှိခြင်း၊ အားအင်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ယုံကြည်မှုဆိုသောအရာသည် သူတစ်ပါးတို့ကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မျက်နှာလွှဲထားခြင်းတို့ကို ဆိုလို ပါတယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာ ကတည်းက ယုံကြည်မှု ရှိနေခဲ့ပြီး အသက်အရွယ် ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ဖြတ်သန်း ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအရ ယုံကြည်မှု ပိုတိုးသွားတာ ရှိသလို လျော့ကျသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ရွေးချယ်စရာ လမ်းမရှိပါဘူး။ စားသောက်ဖို့အတွက်နဲ့ ဘဝလုံခြုံမှုအတွက် သူတစ်ပါးထံမှာ

ဝက္ကံပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပ်နှံထားရပါတယ်။ အဲဒီလို အပ်နှံထားရာမှာ သူတစ်ပါးတို့က ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်ဆိုရင် ယုံကြည်မှု တိုးသွားမှာ ဖြစ်ပြီး မဖြည့်ဆည်းပေးရင်တော့ အားကိုးအားထားပြုလို့ မရပါလား ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ယုံကြည်မှု လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ရွေးချယ်လို့ ရသွားပြီ ဖြစ်လို့ သူတစ်ပါးကို မယုံဘူး၊ လောကကြီးကို မယုံဘူးဆိုပြီး မယုံကြည်ဘဲ နေချင်ရင် နေလို့ ရနေပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မယုံဘူး ဆိုပြီး မယုံကြည်ဘဲ နေလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အားနည်းတဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ မရှိတဲ့သူ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ပြဿနာ ရှိပါတယ်။ အဖြစ်ရှိအောင် လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံမကြည်ဖြစ်နေရင် ဖြစ်လာမယ့် ကိစ္စတွေအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်ပါတော့တယ်။ မှီခိုသူအဖြစ် လုပ်ကိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သူ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင် မလုပ်တော့ဘဲ သူတစ်ပါးကို ခိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။ ဟန်ကိုယ်ဖို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဟိတ်ဟန်ထုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဟောက်စား ခြောက်စားတွေ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ရန်လိုတဲ့ သဘောထားတွေ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

သူတစ်ပါးတို့အပေါ် မယုံမကြည် ဖြစ်နေသူကျတော့ သူကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှ စိတ်ချတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ သူများကို စေခိုင်းရရင် ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ပါ၊ ဘယ်တော့လုပ်ပါ စသဖြင့် အကုန်လုံး ညွှန်ကြားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာလွှဲထားတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ အစစ အရာရာ ကွပ်ကဲထိန်းချုပ် နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူကလွဲရင် တခြားသူတွေက မယုံရဘူး။ စိတ်မချရဘူး။ လုပ်လိုက်ရင် တလွဲချည်းပဲ စသဖြင့် ယူဆထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ဘက်ကျတဲ့ အတွေးတွေ ရှိပါတယ်။ “မင်းကြောင့် ငါ ချောက်ကျ လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ မင်းကို ငါ ချုပ်ကိုင်ထားရမယ်” ဆိုတဲ့ သဘောထားရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ခက်တာက ကိုယ့်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားသူတစ်ယောက်ကို ဖြစ်ဖြစ် ရာနှုန်းပြည့် ထိန်းချုပ် ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။ အချိန်ပြည့် မျက်လုံး ထောက်ထောက်ပြီး ကြည့်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကို အတင်းအကျပ်လုပ်ကိုင်တော့ ပြဿနာတက်ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ထိန်းချုပ်ဖို့ကိုပဲ ပုံအောပြီး လုပ်နေတော့ လုပ်လို့မရတဲ့အခါ ကျရှုံးပါတော့တယ်။

အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်သန်းရတဲ့အခါ သူတစ်ပါးတို့ကို ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ဆိုတာ အခရာကျပါ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ဆိုတာလည်း အခရာကျပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အကျပ်အတည်းကြုံနေချိန်မှာ ယုံကြည်အားထားရသူအဖြစ် နေရာယူခွင့်ကို ပေးပါတယ်။ အများက ယုံကြည်အားထားရသူတစ်ဦးအဖြစ် ခံယူထားရင်း သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မိမိမှ ယုံကြည်အားထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ကို ထူထောင်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုတွေ ရှိနေစေမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အထင်ကရလူ ဖြစ်နေပြီး အခြား အထင်ကရလူတွေကိုလည်း ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ လူမှုဝန်းကျင်မှာ စိတ်ချအားကိုးရတဲ့သူတွေ ရှိနေစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

အမှီအခို ကင်းခြင်းဆိုတာက မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ကို လိုလားခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အချိန်အခါကောင်းမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးဝါးနေတဲ့ အချိန်အခါတွေမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်

လိုတဲ့ဆန္ဒကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ ကိုယ်ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်လိုက်တာ တန်ကျသွားရင် အားတက်စေပြီး မှားယွင်းသွားခဲ့ရင်တော့ အားလျော့ကျသွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ကြုံဖူးမှ ဘယ်လို လွတ်အောင် ထွက်ရတယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကျဖူးမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ထူတတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်လှိုင်လွှဲ၊ ရဲမင်းဖြစ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖြင့် စိတ်အင်အားအပြည့်ထည့်ကာ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်လုပ်ကိုင်သလို တစ်ပါးသူတွေကိုလည်း အလားတူ လုပ်ခွင့်ရနေစေရပါမယ်။ ဥပမာ တစ်ခု ပြောချင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားမှာ အားကိုးရတဲ့ တပည့်မ တစ်ဦး ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ သူ လုပ်ကိုင်သမျှကို ခင်ဗျားဆီမှာ အတည်ပြုချက် ရယူနေရရင် ကြာလာတဲ့အခါ သူ့တာသာသူ ဘာတစ်ခုမှ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သမီးဖြစ်သူက အိမ်စာတွေ လုပ်တဲ့အခါ အများများလို့ ကျောင်းမှာ မျက်နှာငယ်နေရတာကို ဖအေကဖြစ်ဖြစ်၊ မအေကဖြစ်ဖြစ် မခံချင်လို့ သမီး အိမ်စာလုပ်တဲ့အခါ ပိုင်းကူပေးတယ်။ ကူပေးရာကနေ ကိုယ်တိုင် လုပ်တဲ့အဆင့်အထိ ရောက်တုန်တယ်။ အဲဒါမှာ သမီးဖြစ်သူ ကျောင်းမှာ မျက်နှာမငယ်ရတော့တာ မှန်ပေမဲ့ သူ့ခမာ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ခွင့်လုပ်ကိုင်တဲ့ဘက်မှာ အရမ်းအားနည်းသွားတဲ့ရလဒ်ဆိုး ထွက်ပေါ်ပါတယ်။ အမှီအခိုကင်းစွာဖြင့် လုပ်ကိုင် တတ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခြား အစွန်းတစ်ဖက်က ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် လုံးဝ ပစ်ထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုံးဝ မကူဘဲ ထားလိုက်ရင်လည်း လုံးဝဆုံးရှုံးတဲ့ အခြေဆိုင်သွားရင် အမှီအခိုကင်းကင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ဝံ့တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကူသင့်တာကို ကူပြီး ပစ်ထားသင့်တာကို ပစ်ထားတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* * *

တတိယ အခရာကတော့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခွေးကိုယ်ချွန်ပြီး လုပ်ကိုင် အကျင့် ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ အဖြေထွက်လာရင် အောင်မြင် လာရား ကျဆုံးမှာလားဆိုတာကို တွေးတောမနေဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်ပေးမှာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ထက်မြက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးဖြင့် အကြိုးစားဆုံး အားထုတ်ကာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ကိုင်နေတာကိုက 'အောင် မြင်ခြင်း' တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်နေတာကို အားပေးအားမြှောက် ပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့ရင် နောက်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားခွင့်တွေ ရှိနေစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

စတုတ္ထ အခရာကတော့ စွမ်းအင်လို့ ပြောကြတဲ့ အားအင် ဖြစ်ပါတယ်။ အကျပ်အတည်းကာလ အားအင်ရရှိပုံ တစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါက စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြောရရင် အားရဲ့ လုပ်ငန်းက ဒေဝါလီခံရမယ့် အခြေအနေ ဆိုက်ရောက်နေတယ် ဆိုပါစို့။ အရင်းအနှီး ထည့်ထား တာတွေ တုန်ပြို၊ ပြောင်ပြို။ အဲဒီလို စိတ်ညစ်နေရတုန်း နာဂစ်မုန်တိုင်းက ဝင်တိုက်တော့ အိမ် ကျက်စီးသွားတယ်။ တစ်ပူပေါ် နှစ်ပူဆင့်တယ်။ ဘူးလေးရာ ဖရုံဆင့်တယ်။

နံနက်ခင်း နိုးထတဲ့အခါ ဩဩ နေ့သစ်တစ်နေ့ကို ဘဝအသစ်တစ်ခုနဲ့ စရပြီပေါ့လို့ အေးအေးလေးနက်စွာ စိတ်ကူးအကြံပေါ့တဲ့ အားအင်မျိုး ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မနိုင်နိုင်သေးပေမဲ့ ဆက်လက်ရှုန်းကန် တွန်းလှန်နေလိုစိတ်ဖြင့် တက်ကြွနေဖို့ လိုပါတယ်။



ပဥမ အခရာတတော့ ကိုယ်ပိုင်ဟန် ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ဆိုတာကို သမိုင်းဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြင့် တင်ပြပါမယ်။ အဲလက်ဇန်းဒြားဟာ ထင်ရှားတဲ့ စစ်သူကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တပ်ကို ပါရှန်းအင်ပါယာကို တိုက်ခိုက်ဖို့ ချီတက်စေခဲ့ပါတယ်။ ပါရှန်းအင်ပါယာဘက်က စစ်သည်အင်အား သာနေတဲ့အပြင် အဲလက်ဇန်းဒြားရဲ့ တပ်တွေက ခရီးရှည် ချီတက်ခဲ့ရလို့ ပင်ပန်းနေကြ ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ တိုက်ပွဲ စမတိုင်ခင်ညမှာ အဲလက်ဇန်းဒြားက သူ့တပ်ကို မိန့်ခွန်းခြေပါတယ်။ သူတို့ နိုင်မှာ သေချာတယ်လို့ သူတ ပြောပါတယ်။ ဘာကြောင့် နိုင်မယ်လို့ ပြောနိုင်သလဲဆိုတော့ အချက် သုံးချက် ရှိတယ်။ တစ်ချက်က သူတို့တစ်တွေဟာ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်တစ်လျှောက် မာတယ်။ အကြမ်းခံနိုင် တယ်။ အပင်ပန်းခံနိုင်တယ်။ ကျောက်တုံးမာမာတွေကြားမှာ သိုးကျောင်းလာခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကျောက်သားမြေမာတွေပေါ်မှာ ခက်ခက်ခဲခဲဖြင့် စိုက်ပျိုးထွန်ယက်ခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ရန်သူ ပါရှန်း တွေက သက်သောင့်သက်သာဖြင့် နေလာခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်နေလို့ နဖတ်နေကြတယ်။

ဒုတိယအချက်က သူတို့ရဲ့ မိဘတွေဟာ မိုးလင်းမှ မိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်ဖြင့် အလုပ်နဲ့လက် မပြတ်အောင် လုပ်ကိုင်နေကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မိဘတွေထံမှ ပေါက်ဖွားလာကြသူတွေ ဖြစ်လို့ လက်ကြောတင်းကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ရန်သူပါရှန်းတွေက ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် နေလာကြသူတွေဆိုတော့ ခြေမွေးမီးမလောင် လက်မွေး မီးမလောင် နေလာကြသူတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဖျင်းရိကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ နံနက်မှာလည်း အိပ်ရာထ နောက်ကျကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့က သိုးမကျောင်းကြရဘူး။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်က သိုးတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

သူတို့ နိုင်မှာ သေချာစေတဲ့ တတိယအချက်က အရေးပါတဲ့အချက်ဖြစ်ပြီး ရှင်းရှင်းကလေး ဖြစ်ကြောင်း အဲလက်ဇန်းဒြားက ဆိုပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ပါရှန်းတွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်က ပါရှန်းပြည့်ရှင်ဖြစ်နေပြီး သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်က အဲလက်ဇန်းဒြားဆိုတဲ့ စစ်သူကြီး ဖြစ်နေတဲ့ အားသာချက် ပါပဲတဲ့။

ဒီမိန့်ခွန်းက ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကျကျ ကြည့်လိုက်ရင် သူ့တပ်က ပါရှန်းတွေနဲ့ ကွာခြားနေတယ်။ အခြေခံကအစ သာနေတယ်။ အဲဒီလို သာနေတဲ့ အပြင် ခေါင်းဆောင်ချင်း ယှဉ်ကြည့်ရင် အပြတ်အသတ် သာနေပြန်တယ်။ ဒီတော့ စစ်ပွဲကို နိုင်ဖို့ပဲ ရှိတယ်လို့ အဲလက်ဇန်းဒြားက လူအများ နားလည်လွယ်အောင် တင်ပြပြောဆိုသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ တိုင်းပြည်၊ သူတို့ရဲ့ မိဘမျိုးနွီးနဲ့ သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်တို့မှာ ရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်တွေ ကြောင့် ဘယ်လိုအကျပ်အတည်းမျိုးကို ကြုံရပါစေ။ ဖြတ်သန်းနိုင်မှာ သေချာကြောင်း အာမခံချက် ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျပ်အတည်းကာလကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ အမှားအယွင်းတွေ ကြုံရတယ်။ လုပ်ကိုင်တာတွေမှာ အပေါက်အလမ်း မတည့်တာတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး ရှောင်ထွက်သင့်ရင် ထွက်ရမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အရင်လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကျပ်အတည်း ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်းဟာ ပြဿနာတွေ မလာအောင် နှင်ထုတ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ပြဿနာ တွေနဲ့ လက်ပွန်းတတီးနေထိုင်ရင်း ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အပြုံးမပျက် နှစ်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာတွေ အထွေးလိုက် လုံးထွေးနေချိန်မှာ သားကောင်အဖြစ် နစ်နာနေတယ်။ နာကျင် နေတယ်။ နာကျည်းနေတယ်။ ဒေါသထွက်နေတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကျားနာတစ်ကောင်လို တုံ့ပြန်နေတာ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေပါတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိသူတစ်ဦးအဖို့ အံ့မကြိုတ်ဘဲ နှစ်ဆိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟန်ချက်မပျက်စေဘဲ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကူဖော်ကူဖက် ဆွေ ရှာဖွေပြီး အကူအညီတွေ ရယူကာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အကျပ်အတည်းကာလကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ-

- မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေရင်းချာတို့ထံ တိုင်ပင်ခြင်း၊ အကူအညီတောင်းခံခြင်းများ ပြုပြီး ဆက်ဆံရေးကို နွေးထွေးနေပါစေ။
- ဘဝတစ်သက်တာအတွက် ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်တွေ ထားထား၊ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတာတွေဟာ အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သေချာကြောင်း စိတ်ချထားလိုက်ပါ။ နောင်တစ်နေ့ ဘဝ တစ်ကွေ့မှာ အသုံးတည့်မှာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- ရယ်ရယ်မောမောဖြင့် လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ လျှောင်ရယ် ရယ်ချင်လည်း ရယ်လိုက်ပါ။ လောကကို ဟားတိုက်ရယ်လိုက်ပါ။ ရယ်မောခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကျန်းမာစေ ပါတယ်။ စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေရတာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။
- သင်ခန်းစာယူပါ။ အရင်တုန်းက အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်ခဲ့သလဲ။ အခုလည်း ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းရင်း တတ်ကျွမ်းမှုတွေ တိုးအောင် လုပ်ပါ။
- မျှော်လင့်ထားပါ။ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာဦးမယ် ဆိုရင်တောင် မျှော်လင့်ထားပါ။ အတိတ်မှာ ပြီးခဲ့တာ တွေကို ပြန်ပြင်လို့မရနိုင်တော့ပေမဲ့ အနာဂတ်မှာ ပြင်ရင်ရနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ရလဒ်တွေ ထွက်ပေါ် လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားရင်း လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ တောင်း တောင်းအိပ်ပါ။ ကောင်းကောင်း စားပါ။ ဝါသနာ သန်တဲ့ဟာကို စိတ်အပန်းဖြေတဲ့အနေဖြင့် လုပ်ကိုင်ပါ။
- တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် တစ်ပတ်တာအတွင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရှက်မိတာ၊ ကြောက်

မိတာ၊ ရွံ့မိတာတွေကိုလည်း မထိန်ချန်ဘဲ ထည့်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လို ဖြစ်သင့်သလဲ ဆိုတာတွေ အဖြေရှာပါ။ အခုလို ပြန်တွေးကြည့်တာဟာ ခံနိုင်ရည် တိုးစေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အပြောင်းအလဲတွေကို လက်သင့်ခံလိုက်ပါ။ ဝင်ပါလိုက်ပါ။ လက်ရှိ အနေအထားကို ထိခိုက်စေတတ် တာ မှန်ပေမဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို သဘောတူလက်ခံရုံမျှမက ပါဝင်လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ ကြိုဆို လိုက်ပါ။ သည်းခံလိုက်ပါ။ အခုလို လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်တတ်သူအဖြစ်သို့ ရောက်စေ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပန်းတိုင်တွေ ထားပါ။ တစ်နေ့တာအတွက် ပန်းတိုင် ထားရှိ လုပ်ကိုင်ပါ။ လျာထားတဲ့အတိုင်း ပြီးစီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုချပါ။ ချီးကျူးပါ။
- လှုပ်ရှားပါ။ လုပ်ကိုင်ပါ။ ပြဿနာတွေ ပြေလည်ပါစေလို့ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါဘူး။ ဥပေက္ခာ ပြုထားပြီး ရှောင်နေဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲဆိုတာ ကြံဆပြီး အမျိုးမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။
- ခပ်လှမ်းလှမ်းမှကြည့်ပါ။ မဆိုင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကြည့်ပါ။ အနီးကပ်ကြည့်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ အားလုံး ကို ခြုံငုံပြီး မြင်နိုင်တဲ့ အမြင်ဖြင့် ကြည့်ပါ။ မဆိုင်သူ ဘေးလူတစ်ဦးရဲ့ အမြင်ဖြင့်လည်း ကြည့်ပေးပါ။
- ရင်တွင်း တရားဓမ္မ ပွားများပါ။ ရင်တွင်းငြိမ်းအေးမှုနဲ့ တည်ငြိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် ကျင့်စဉ်၊ တရား ထိုင်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို လုပ်ကိုင်ပါ။
- အမှားတွေ ဖြစ်ခဲ့တာရှိရင် နောင်တ မရပါနဲ့။ သင်ခန်းစာ ရတာလို့ မှတ်ယူပါ။ အခက်အခဲတွေရှိရင် ကိုယ့်ကို သန်မာစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းပေးနေတာလို့ မှတ်ယူလိုက်ပါ။



အခန်းတစ်ဆယ့်လေး

သက်သာငုန်ရဲ့ ဟိုမှာဘက်ရှိ ကျေးဇူးတရား

သက်သောင့်သက်သာဖြင့် အပါးခိုနေလို့ရတဲ့ ငုန်ထဲမှာ နေချင်ကြတာ မမှတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင့်အတန်းရှိသူတို့ဟာ ပျော်ရာမှာ နေဖို့ထက် တော်ရာမှာနေဖို့ကို ပိုဦးစားပေးကြပါတယ်။ အဲဒီအတွက် သူတို့က လောကနိယာမတွေကို သိထားကြပါတယ်။ အဲဒီလောကနိယာမတွေကို အခုအခန်းမှာ ဖော်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပြီး တကယ့်နိယာမတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အတည်ပြုပြောကြားလိုပါတယ်။ ထင်ရာမြင်ရာ တွေးထင်ချက်၊ ယူဆချက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီနိယာမတွေကို ပစ်ပယ်ထားတဲ့သူဟာ ကားဘီးပေါက်လို့ လေမရှိတော့တာတို့ အတင်း ရှေ့ဆက်မောင်းဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့သူနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘယ်ကိုမှ ခရီးပေါက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရောက်လို့ရောက်ငြား ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ကိုမှ မရောက်တာ သေချာပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ရာကျော်တုန်းက အဒစ်စမစ်ဆိုတဲ့ စီးပွားရေးပညာကျော် ဂုရုတစ်ဦး ပေါ်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ သူက ရိုးစင်းတဲ့ ယူဆချက်တစ်ရပ်ကို တင်ပြခဲ့တာ အခုအထိ ဆွေးနွေးနေကြရတုန်း၊ ငြင်းခုံနေကြတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဘာပြောခဲ့သလဲဆိုတော့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းဟာ လူတွေ ကိုယ်ကျိုးအရ လုပ်ကိုင်ကြရင် အကောင်းဆုံးပဲတဲ့။

ကြီးပွားရေး တက်ကျမ်းတွေ ရေးသားခဲ့သူ ဒေ နက်ကာဂျီက အဲဒီအဆိုကို သဘောတူပါတယ်။ 'ကိုယ်ကျိုး'ကို စိတ်ဝင်စားတာဟာ အတ္တကြီးမားလွန်ကဲတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သူက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကျိုးကို စိတ်ဝင်စားတာဟာ အတ္တကြီးမားလွန်ကဲတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေ ဘာလို့ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ကြရတာလဲ။ ဘာလို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ကြတာလဲ။ လမ်းသွားရင်း ပိုက်ဆံအိတ်တစ်လုံး ကောက်ရတယ်။ အထဲမှာ ပိုက်ဆံတွေ ပါတယ်။ ကောက်ရတဲ့သူက တခြားသူတွေလိုပဲ မိမိလက်ထဲရှိတဲ့ ပိုက်ဆံထက် ပိုရှိချင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက ပိုက်ဆံတွေကို ယူပြီး ပိုက်ဆံအိတ်ကို လွှင့်ပစ်လိုက်တယ်ဆိုရင် လူ့ကျင့်ဝတ်အရ မလုပ်သင့်တာ မှန်ပေမဲ့ သူ လုပ်သွားတာ တိုးကြောင်း ဆီလျော်ပါတယ်။ သဘာဝကျတယ်။

ကောက်ရတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ပိုင်ရှင်ထံ အကြောင်းကြားပြီး လာယူခိုင်းတာမျိုးတွေလည်း မကြာခဏ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယူထားလိုက်တာက စာကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းနဲ့ ကိစ္စပြတ်တယ်။ ပြန်ပေးရတာက အလုပ်ရှုပ်တယ်။ အချိန်လည်း ပိုကြာတယ်။ ပိုက်ဆံကို ယူထားလိုက်တာဟာ ကိုယ်ကျိုးကြည့်တာ ကိုယ်ကျိုးရှာတာလို့ စွပ်စွဲရုံဖြင့် ပြည်စုံတဲ့ စွပ်စွဲချက် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ရှင်းရှင်းကလေး မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာလို့ လူတွေက ကျေးဇူးတရားကို ပြောနေကြတာလဲ။ တစ်ဖမ်းကို အကူအညီပေးတယ်။ လူမှုရေးအသင်းတွေကို လှူဒါန်းတယ်။ လုပ်အားပေးတယ်။ သွေးလျှူတယ်။ မီးဘေးဒုက္ခသည်တွေဆီကို စားစရာတွေ ပေးပို့တယ်။ အခုလို လုပ်ကိုင်တာဟာ ပရဟိတလို့ ဆိုကြပါတယ်။ အတ္တဟိတ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ သေချာပါရဲ့လား။ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံကြရာမှာ ပေးကမ်းလိုက်တဲ့အပေါ် ပြန်ရခြင်း တစ်ရပ်ရပ်ကို မျှော်လင့်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ကျေးဇူးသိတတ်တာလောက်ကိုတော့ အနိမ့်ဆုံးအဖြစ် မျှော်ကိုးထားပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ငွေကြေးဖြင့် တန်ဖိုးသတ်မှတ်ပြီး ရောင်းချကြတယ်။ အဲဒါ ငွေရဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြတ်ထွက်ဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးဆိုတာကျတော့ အတိအကျ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး။ ကျေးဇူးပြုလိုက်တဲ့အပေါ် ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ မျှော်ကိုးခြင်း ထားရှိလို့ မရဘူး။ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ပြန်လည်ရရှိမယ်လို့ တိတိကျကျ ပြောလို့ မရဘူး။

ကိုယ်ကျိုးငဲ့ခြင်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုခြင်းတို့ဟာ တကယ်တော့ သိပ်မကွာလှပါဘူး။ ကိုယ်ကျိုးငဲ့ခြင်းကို ဘယ်လို သတ်မှတ်မလဲဆိုတာအရ ကွာခြားနေတယ်လို့ ယူဆနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးကြည့်တာမှာ ခဏတာ ကျေနပ်မှုအတွက်လား။ အဲဒီထက် ပိုသလား။ တချို့က လောလောဆယ် အကျိုးအမြတ် ထွက်ဖို့ မမျှော်ကိုးဘူး။ ရေရှည်အတွက် မျှော်ကိုးပြီး လုပ်ကိုင်ကြတယ်။ တချို့ဆိုရင် ငွေကြေးအရ အကျိုးအမြတ် ရဖို့ကို မမျှော်ကိုးဘဲ လုပ်ကြတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးအမြတ်ကို မမျှော်ကိုးဘဲ လုပ်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

လူပြတ်တဲ့ ကားလမ်းမှာ ဓာတ်ဆီကုန်ပြီး ကားရပ်ထားရတဲ့သူကို ဖြတ်သွားဖြတ်လာပြုတဲ့ကားက သူ့ကားထဲမှာ ပါတဲ့ ဓာတ်ဆီကို စုပ်ထုတ်ပြီး ပေးတယ်။ အဲဒီအတွက် ဆီကုန်တဲ့သူက ပိုက်ဆံပေးတော့ ကျေးဇူးပြုတဲ့သူက ငြင်းတယ်။

“ငွေ မပေးပါနဲ့ ကတိတစ်ခုပဲ ပေးပါ။ နောင်တစ်ချိန်မှာ အခုလို ဆီပြတ်လို့ ကားရပ်ထားတဲ့သူကို တွေ့တိုင်း ကားရပ်ပြီး ဆီကူညီပေးပါမယ်ဆိုတဲ့ ကတိကိုပဲ ပေးပါ။”

လို့ ကတိတောင်းခံပါတယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေကြရသူတွေဟာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အကူအညီတွေ ပေးကြရပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုတာကို အလေးထားကြရတယ်။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ အတုံ့အလှည့်ဆိုတာ ရှိစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် အကူအညီ လိုအပ်ချိန်ကျရင် တခြားတစ်ယောက်ယောက် ကူညီပေးဖို့အတွက် အခုအခါမှာ ကြုံတုန်းကြိုက်တုန်း ကျေးဇူးပြုကြရပါတယ်။

ကျေးဇူးပြုထားရင် ကျေးဇူးဆပ်တာကို ပြန်ရကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပုံသေကားကျ မှတ်လို့တော့

မရနိုင်ဘူး။ ကျေးဇူးပြုခံရတဲ့သူနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့သူ တစ်ဦးတည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ်က မောင်ဘကို ကျေးဇူးပြုလိုက်တယ်။ အဲဒီကျေးဇူးကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့သူက မောင်ဘနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်တဲ့ ဒေါ်မြ ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ်က မောင်ဘကို ကျောင်းစရိတ် ထောက်ပံ့ပြီး ကျေးဇူးပြုလိုက်တယ်။ ဒေါ်မြဆီက ပြန်ဆပ်တဲ့ ကျေးဇူးက ကျောင်းစရိတ် ထောက်ပံ့တာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ အလုပ် 'ခွင်' တစ်ခု ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးပြီး အဆက်အစပ် ပြတ်စေတာ တစ်ခုက ကျေးဇူးကို ရရှိသူဟာ ကိုယ် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်သားသမီး ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျေးဇူးပြုခြင်းတိုင်းမှာ ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းတွေ ရှိနေပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကျေးဇူးကန်းလို့ မရနိုင်ဘူးလား။ ကျေးဇူးကန်းတယ်ဆိုတာ မောင်ဘကို ကျေးဇူးပြု လိုက်တဲ့အပေါ် မောင်ဘဆီမှ ကျေးဇူးမသိတတ်တာကြောင့် မောင်ဘကို ကျေးဇူးကန်းတယ်လို့ ပြော နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါ်မြဆီမှ ကျေးဇူးဆပ်ချက်ကို ရရှိပြီးပြီ ဖြစ်ပေမဲ့ မဆက်စပ်မိတာကြောင့်၊ ကျီး ကြောင်းဆက်စပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် အခုလို ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးမှ ပြုခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးကို ပြန်မဆပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ကျေးဇူးပြုတာကြောင့် အကျိုးအမြတ် ရရှိခဲ့ပေမဲ့ ပြန်မဆပ်တဲ့သူတွေဟာ အချောင်သမားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က ရမယ်ဆိုရင် ယူလိုက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်ပေးဖို့ စိတ်ကူးထဲ မထည့်ဘူး။ အဲဒီလို လူစားတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကို စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ မရှုံ့ချပါနဲ့။ သူတို့မှာ အကြောင်းပြချက် ရှိနေပါတယ်။ “လောကကြီးမှာ ဘာမှ အလကား မရဘူး။ ဆန်ပေးခဲ့လို့ အခု ဆီရတယ်” လို့ ပြောကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်းကိုင်းမှီ ကိုင်းကျွန်းမှီပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေထိုင်နေကြရပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုလိုက်တာအတွက် ဆန်ပေးလို့ ဆီရတာမျိုး ဒုတိယ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ကျေးဇူးပြုခြင်းနဲ့ ကျေးဇူး ဆပ်ခံရခြင်းတို့အကြား ထင်ရှားပြတ်သားတဲ့ အချိတ်အဆက်ကို မမြင်ရတာကြောင့် လူတွေက သေချာချင် ကြတယ်။ ထင်ရှားပြတ်သားစေချင်ကြတယ်။ ဒီအခါမှာ ငွေကြေးကို ကြားခံအဖြစ်ထားပြီး ကျေးဇူးပြုခြင်း နဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းတို့ကို ချိတ်ဆက်ပေးထားလိုက်ကြပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုတာကို ငွေနဲ့ ဝယ်ယူလို့ ရသွား စေပါတယ်။ ကျေးဇူးဆပ်တာကိုလည်း ငွေပေးပြီး ဆပ်လို့ ရသွားစေပါတယ်။

အဲဒီလို ကြားခံဖြစ်နေတာကြောင့် ပိုက်ဆံဆိုတာ အရေးပါတဲ့အရာ ဖြစ်နေတယ်။ ငွေကြောင့် လူပျက်စီးစေတယ်လို့တောင် အပြစ်ပြောကြတဲ့အထိ ဖြစ်ကုန်တယ်။ တကယ်တော့ လူရဲ့ လောဘကသာ လူကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးပြုခြင်းနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းတို့ကို ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ တွက်ချက်လို့ မရနိုင်ပေမဲ့ ငွေကတော့ တွက်ချက်လို့ ရနေတယ်။ ဒီတော့ သာတာ နာတာကို တွက်ချက်ဖို့ လွယ်ကူနေစေတယ်။ ဒီတော့ လင်နဲ့ မယား ငွေကြောင့် စကားများကြရတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ ငွေကြောင့် စိတ်ဝမ်းကွဲကြရတယ်။ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမားတို့အကြား အငြင်းပွားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ကုန်တယ်။ ငွေက နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ချုပ်ကိုင်ထားတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ သူက အဆုံးအဖြတ်ပြုပေးနေတယ်။ ဘယ်သူက ပေးနေရသလဲ။ ဘယ်သူက ရနေသလဲ။ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိနေသလဲဆိုတာတွေကို ငွေဖြင့် တိုင်းထွာပြီး ကြည့်ကြတယ်။

လူတစ်ဦးအဖို့ ဝင်ငွေ ဘယ်လောက် ရနေသလဲဆိုတာကို ပြောပြဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ တကယ်လို့ ဝင်ငွေ မကောင်းခဲ့ရင် ပြောပြအသိပေးဖို့ ရှက်ကြတယ်။ တကယ်လို့ မတရားသဖြင့် အများကြီး ရနေပြန် ရင်လည်း လူသိမခံလိုကြဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ငွေ ပါဝင်ပတ်သက်နေပုံက ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ဘယ် အတိုင်းအတာအထိ နေရာပေးမလဲ။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ငြင်းဆန်မလဲဆိုတာ အပြတ်ပြောလို့ မရနိုင် ဘူး။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အထင်ကရလူ တစ်ဦးဖြစ်ချင်ရင် ငွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ စည်း တားထားနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငွေကိစ္စကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်မလဲ။ အမြင်အားဖြင့် မှားဟန်ရှိသော်လည်း မှန်ကန်တဲ့ သဘောတရားဖြစ်တဲ့ သမ္မတီပီရောမီဆိုတာကို သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငွေနဲ့ ပေးဝယ်လို့ မရတဲ့ အရာတွေ ရှိနေသလို ငွေရှိမှ ရနိုင်တာမျိုးတွေလည်း ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ယထာဘူတ ကျကျ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ပြီးတော့ ငွေရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာက သတ်မှတ်ထားတယ်။ သိန်း ၂၀ တန်ကြေးရှိတဲ့ တိုက်ခန်းတစ်ခုကို ငွေ တစ်သိန်းဖြင့် ပေးချေပြီး ဝယ်လို့ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို ပြတ်ပြတ် ထင်ထင် သတ်မှတ်ကန့်သတ်ထားတဲ့ ငွေရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာကိုလည်း လက်ခံသဘောပေါက်ထားဖို့ လိုတယ်။ ငွေကို ရှေ့တန်းတင်သင့်ရင် တင်ရတဲ့ အခြေအနေကို လက်ခံသဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကြွက်သေတစ်ခု အရင်းပြုပြီး ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို ရောက်စေသလိုမျိုး လက်ထဲရှိတဲ့ ငွေကို တိုးပွားအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ လျော့ကျသွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ ဘာအတွက် သုံးလိုက်တာလဲ ဆိုတာအရ ငွေရဲ့ တန်ဖိုးကို တွက်ချက်ရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးက ပြတ်ပြတ် သားသား အတိအကျ တွက်ချက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ငွေဟာ ရဟာနဲ့ ဆုံးရှုံးရတာ တန်ဖိုးတူတယ်။ ငွေ တစ်သောင်းကို ရလိုက်လို့ ပျော်ရတဲ့ စိတ် ခံစားမှုဟာ စိတ်ထဲ သိပ်အကြာကြီး မတည်တဲ့ဘူး။ ငွေ ငါးထောင်ကျပျောက်သွားလို့ စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခံစားမှုက စိတ်ထဲ တန့်နဲ့နဲ့ အကြာကြီး တည်တဲ့နေတတ်တယ်။ ငါးထောင်မကအောင် တည်တဲ့နေတတ် တယ်။

ငွေဟာ ဘဝအရေး စိတ်အေးမှုကို ပေးနိုင်တယ်။ ဝင်ငွေကို ဘယ်လို သုံးစွဲခွင့်ရနေသလဲဆိုတာ အရ စိတ်အေးရမှုကို ပေးနေပါတယ်။ နှစ်စဉ် ဝင်ငွေ သိန်းသန်းချီပြီး ဝင်နေပေမဲ့ ဘဝအရေး စိတ်မအေးရတဲ့ သူတွေ ရှိနေတယ်။ တစ်ချက် အမှားအယွင်းပြုမိလို့ သိန်းသန်းချီပြီး နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်သူအဖို့ သိန်းသန်းချီဝင်နေပေမဲ့ စိတ်ပူနေရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားတဲ့ သူဌေးတွေ ရှိပါတယ်။

ရနေကျ ဝင်ငွေထက် ထက်ဝက်ကျော် လျော့ကျသွားတဲ့အခါမှာ သောကပွားရပါတယ်။ ဒီအတိုင်း ဆက်သွားရင် ဒုက္ခရောက်တော့မယ်လို့ တွေးပူတယ်။ ငါတော့ ဆင်းရဲတော့မယ်လို့ သောကပွားပါတယ်။

တကယ်တော့ ငွေဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သတ်မှတ်တဲ့ တန်ဖိုးအတိုင်းသာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆုံးရှုံးတာ လျော့ကျတာတွေကို တန်ဖိုးသတ်မှတ်ပုံဟာ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်သူရဲ့ တန်ဖိုး သတ်မှတ်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူဌေး သင်္ဘောမှောက်တာထက် သူတောင်းစား ခွက်ပျောက် တာက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်လည်း ဆင့်အထွာ၊ နှံပြည်စုပ်လည်း နှံပြည်စုပ် အထွာဖြင့် တိုင်းထွာပြီး တန်ဖိုးကို သတ်မှတ်ထားကြရပါတယ်။

ပိုက်ဆံဆိုတာ ကြားခံပစ္စည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထားပုံအရ တန်ဖိုးကွာနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ငွေကို တန်ဖိုးသတ်မှတ်တာမှာ ငွေစက္ကူပေါ် ပုံနှိပ်ဖော်ပြထားတဲ့ တန်ဖိုးအတိုင်း သတ်မှတ်တွက်ချက်ရတာတွေ ရှိနေသလို သတ်မှတ်တန်ဖိုးထက် ပိုပိုသာသာ တန်ဖိုးထားရတာတွေ ရှိနေတဲ့ အပြင် လျော့ပေါ့ကာ သတ်မှတ်ပေးရတာတွေလည်း မှု့ချ ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ သတ်မှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ သင်ဟာ ဘယ်သောအခါမှ ငွေရဲ့ကျေးကျွန် အဖြစ်မခံပါနဲ့။

စီးပွားရှာကြတဲ့အခါ အမြတ်ရဖို့ လုပ်ကြရတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ငွေတွေ ပိုများလာအောင် လုပ်ကြရတယ်။ အဲဒီလို ငွေတွေ ရရှိလာပြီးတဲ့အခါ ငွေတွေကို ဘယ်လို ပြန်ပေးဝေမလဲဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဟော့ဟော့ရမ်းရမ်း သုံးစွဲပစ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲပေးကမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုလိုက်တဲ့ ကျေးဇူးအတွက် အကျိုးပေးပုံက တိုက်ရိုက်ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ သိသာထင်ရှားမှုလည်း ရှိချင်မှ ရှိမယ်။ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ အကျိုးပေးမလဲဆိုတာလည်း မသိနိုင်ဘူး။ ရေလောင်းလိုက်တာအတွက် ဘာအပင်ပေါက်ပြီး ဘယ်လိုအသီးအပွင့်တွေ ဘယ်လောက်အထိ ပြန်ရမယ်ဆိုတာ မမျှော်မှန်းကောင်းတဲ့ အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေးလိုက်ခြင်းနဲ့ ရယူခြင်းတွေဟာ ပေါ်ပေါ် ထင်ထင် ချိတ်ဆက်နေခြင်း မရှိဘူး။ ဒီတော့ ရယူခြင်း တွေ ပြုလိုက်တဲ့အခါတိုင်းမှာလည်း ဘာအပင်ပေါက်ပြီး ဘယ်လိုအသီးအပွင့်တွေ ဘယ်လောက်အထိ ပြန်ပေးဆပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။

ကြားခံပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ငွေဖြင့် ပေးခြင်း၊ ရယူခြင်းတွေ ပြုကြရာမှာ သိထားသင့်တဲ့ အချက် ၆ ချက် ရှိနေပါတယ်။ အတ္တအကျိုးကို ပရဟိတ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အကျိုးနဲ့ တွဲပြီး လုပ်ကိုင်သွားတဲ့ ဓလေ့ရရှိ စေဖို့အတွက် ပျိုးထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမတစ်ချက်က 'ဘယ်သူကမှ ငါ့ကို ကျေးဇူးပြုတာ မရှိဘူး။ ဒီတော့ သူတစ်ပါးကို ငါက ကျေးဇူးပြုဖို့ မလိုဘူး' ဆိုတဲ့ အယူအဆ ရှိနေရင် စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သူတစ်ပါးတွေ ကောင်းဖို့လုပ်တာကြောင့် ကိုယ်ကောင်းစားဖို့ ဖြစ်လာစေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ကောင်းမှုတစ်ခုတော့ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ သူတစ်ထူးကို ကျေးဇူးပြုခြင်း အနည်းဆုံး တစ်ခုကို လုပ်ပါ။ အသေးအဖွဲ့ကလေးပင် ဖြစ်လင့်ကစား လုပ်ပေးပါ။ ထိုအတွက် ကြည်နူးပေးပါ။ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ပေးပါ။

လူမှုဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ကျိုးကြည့်ဖို့ အခြေအနေတွေ ဖန်တီးပေးထားပြီး မသင့်မမြတ်တွေ ဖြစ်နေကြတာမှာ အထင်ကရလူအနေဖြင့် ကိုယ်ကျိုးလိုအပ်ချက်တွေကိုသာ ကွက်ကွက်ကလေးကြည့်ပြီး လုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုပါဘူး။ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အကျိုးကို ကျေးဇူးပြုပေးတာကိုလည်း စိတ်မတွက်စတမ်း လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုခြင်းဖြင့် အလေ့အကျင့်ရအောင် ပြုစုပျိုးထောင်လိုက်ပါ။ ယခုနေ့မှာပင် စတင်လုပ်ကိုင်ပေးလိုက်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

* * *

ဒုတိယအချက်က ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတဲ့အခါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို မပျက်မကွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။ အခုအခန်းမှာ ငွေရေးကြေးရေးကို အသားပေးတင်ပြထားပေမဲ့ ကိုယ်ဘာကူနိုင်သလဲ၊ ဘာကျေးဇူးပြုနိုင်သလဲ၊ ဘာဝေမျှပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတဲ့အခါ ငွေရေးကြေးရေးတစ်ခုတည်းကိုသာ တွက်တွက်ကလေး မစဉ်းစားပါနဲ့။ တခြားနည်းလမ်းတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘာဝင်ကူလုပ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို ဖွဲ့ပေးဖို့ကို စဉ်းစားပါ။ မအားမလပ်တာ၊ အလုပ်များတာတွေကို အကြောင်းမပြဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အားအလှူ၊ လုပ်အားအလှူတွေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေးပါ။

‘ငါက တတ်နိုင်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာတဲ့သူဆို သွားပါ’လို့ မပြောပါနဲ့။ လူတိုင်းမှာ ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းအစတွေ ရှိနေပါတယ်။ ပိုက်ကွန်မှာ မိနေတဲ့ ခြင်္သေ့ကြီး လွတ်မြောက်စေဖို့ ကြိုက်ကလေးက ပိုက်ကွန်ကြီးတွေကို ကိုက်ဖြတ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပေးတဲ့ ပုံပြင်ထဲကလို သင့်မှာ ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ရှိကို ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီကြိုက်ကလေးက သူ့မှာ ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိတယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားတဲ့အတိုင်း မိမိမှာ ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်စိတ်ချထားပါ။

မြန်မာ့ ရှေးလောကီအဆုံးအမမှာ ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့ ဆိုတဲ့စကားရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ တစ်ဆယ်ဖို့ရှိရင် တစ်ကျပ်ဖို့ကို ကျေးဇူးပြုပေးခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဓနငွေကြေး စီးဝင်မှု ပြတ်တောက်ခြင်းမရှိအောင် လုပ်လို့ ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ထိပေါက်သလို့မျိုး ကံထူးပြီး ရရှိခြင်းတွေလည်း ဖြစ်ထွန်းစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

* * *

တတိယအချက်က လွယ်သယောင်ယောင်နဲ့ ခက်ခဲပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါမှ ပြန်ရဖို့ကို မျှော်လင့်ခြင်း ကင်းကင်းဖြင့် ပြုဖို့ လိုပါတယ်။ လှူဒါန်းမှုတစ်ခုကို ပြုလိုက်တဲ့အခါ မည်သူမည်ဝါကောင်းမှုဆိုပြီး ကမ္မည်းစာတန်း အထိုးခံချင်လို့ လှူဒါန်းတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတစ်ခုလို့ ယူဆတာကြောင့် ကျေးဇူးပြုလိုက်တာသာ ဖြစ်ပြီး မိမိမှ နာမည်ဝယ်ယူတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ နာမည်ဝင်ယူတဲ့သူ ရှိရင်လည်း ကြည်ဖြူစွာဖြင့် ခွင့်ပြုပေးထားရပါမယ်။

* * *

စတုတ္ထအချက်က ကျေးဇူးပြုပေးရတာကို နှစ်သက်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေရပါမယ်။ ကျေးဇူးပြုဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေကို မြင်တတ်ရပါမယ်။ လက်မတွန့် နောက်မရွံ့ဘဲ ကျေးဇူးပြုရပါမယ်။ လုပ်နေကျ အလုပ်တစ်ခုလို သဘောထားပြီး လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။ အဲဒီလို ကျေးဇူးပြုရာမှာ ဘယ်သူ့အတွက် လုပ်ပေးနေရလို့ မအားမလပ်ဘူး ဆိုတာမျိုးကို ရှောင်ရပါမယ်။

မိသားစုအတွက် ငိုးလင်းမှ ငိုးစုပ်စုပ်ချုပ်တဲ့အထိ ရှာဖွေနေရသူတွေ ရှိပါတယ်။ သူ့အဖို့ မိသားစုကို ကျေးဇူးပြုဖို့ လုပ်ပေးနေရတာကြောင့် မိသားစုနဲ့ အတူနေရချိန် နည်းပါးနေရပါတယ်။ တစ်ခုကို ရဖို့ တစ်ခုကို စွန့်လွှတ်ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုအတွက် အချိန်နည်းနည်း ပိုပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာကြံပါရဲ့လား။ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒပြုမိပါရဲ့လား။

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက်ကို စတင်သိကျွမ်းတဲ့အခါ ဒီလူက ငါ့အတွက် ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ။ ဘာများ ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်မှာလဲဆိုတာကို မတွေးပါနဲ့။ သူ့ကို ဘာများ ကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကိုသာ တွေးပါ။ ရယူဖို့ထက် ပေးဖို့ကို စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတာဟာ ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်တာကို စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဘာရနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတာဟာ ကိုယ်ဘာမှ လုပ်လို့မရနိုင်တာကို စဉ်းစားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထင်ကရလူအနေဖြင့် ကိုယ်လုပ်လို့ရတာကိုပဲ စဉ်းစားပါတယ်။ ကိုယ်ဘာမှ လုပ်လို့မရတာကို သောကမပွားပါဘူး။

* * *

ပဉ္စမအချက်က ကျေးဇူးပြုခြင်းရဲ့ အကျိုးဟာ ဆတိုးပွားပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ ပန်းသီးတစ်လုံးမှာ အစေ့ ဘယ်နှစေ့ပါတယ်ဆိုတာ ရေတွက်သိရှိနိုင်ပေမဲ့ အဲဒီ အစေ့တစ်စေ့မှာ ပန်းသီး ဘယ်နှလုံးပါမယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူးတဲ့။ အစေ့ကနေ အပင်ပေါက်ပြီး အသီးသီးတဲ့အခါ ဘယ်နှလုံး အထိ ရရှိနိုင်မယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်နှလုံးမှန်း မသိနိုင်ပေမဲ့ မနည်းမနော ရလာလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုတော့ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းမှု တစ်ခု ပြုလိုက်တာဟာ အသီးတွေ သီးဖို့ စတင်လိုက်တာ ဖြစ်ပြီး မကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလိုက်တာဟာ အသီးသီးမယ့်အပင် မပေါက်အောင် လုပ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ခေတ်ပေါ်ပုံပြင်ကလေးတစ်ပုဒ်ကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြလိုပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီး အနှောင့်အယှက်ရလို့ ဥတုရာသီတွေ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် ဖြစ်ကုန်တယ်။ ရေကြီးတဲ့ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုကြိုရတယ်။ ဘင်ဆိုတဲ့ ရွာသားတစ်ဦးဟာ ရက်ပေါင်း ၄၀ တိုင်တိုင် မိုးအဆက်မပြတ်ရွာလိုက်တာကြောင့် ရေဘေးကို ကြိုရတယ်။ သူတို့ရွာကို ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က ထရပ်ကားကြီးတွေနဲ့ လာခေါ်တယ်။

“ကားပေါ် မြန်မြန်တက်ကြဟေ့။ ရေတွေ ထပ်ရောက်လာဦးမယ်။ တစ်ရွာလုံး ရေအောက် ခုံးခုံးမြုပ်လိမ့်မယ်”

လို့ အော်ဟစ်နှိုးဆော်ပြီး ရွာမှာ နေထိုင်ကြသူတွေကို ထရပ်ကားတွေပေါ် တက်ခိုင်းတယ်။ ဘင်က သူ့အိမ်ရှေ့ တံစက်မြိတ်မှာ မတ်တတ်ရပ်ရင်း ကြည့်နေတယ်။ ရေက သူ့ခြေသလုံးမြုပ်တဲ့အထိ ရှိနေတယ်။ ဘင်ကို ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့သားတစ်ဦးက လက်ယပ်ခေါ်တယ်။ ဘင်က မလာဘူးလို့ အော်ပြောပြီးလက်ခါပြုလိုက်တယ်။

“ငါ့ကို နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တွေက အမြဲစောင့်ရှောက်ပေးနေကျပါ။ ငါ့အတွက် မပူပါနဲ့”

လို့ သူက အော်ပြောလိုက်တယ်။ သူ နေရစ်ခဲ့တယ်။

နောက်ထပ် သုံးနာရီကြာပြီးချိန်မှာ ရေတွေ ထပ်တိုးလာတယ်။ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ ရွာကို ထပ်ရောက်လာတယ်။ သူတို့က မော်တော်ဘုတ်တွေနဲ့ လာကြတာဖြစ်ပြီး လူတွေကို လိုက်ခေါ်နေကြတယ်။ ဘင်ရဲ့ အိမ်ရှေ့ကိုလည်း ရောက်လာကြတယ်။ ရေက ဘင်ရဲ့ ခါးလောက်ကို ရောက်နေပြီ

ဖြစ်လို့ ဘင်က အိမ်အောက်ထပ်မှာ နေလို့ မရတော့ဘူး။ ပျဉ်ထောင်အိမ်ကြီးရဲ့ အပေါ်ထပ်မှာ သူ တက်နေရတယ်။ ပြတင်းပေါက်ကနေ မော်တော်ဘုတ်တွေ သွားလာနေတာကို သူ ငေးကြည့်နေတယ်။ သူ့ အိမ်ရှေ့ရောက်လာတဲ့ မော်တော်ဘုတ်က ဘင်ကို ဆင်းလာဖို့ ပြောပေမဲ့ ဘင်က လက်ခါပြလိုက်တယ်။

“ငါ့ကို နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တွေက အမြဲစောင့်ရှောက်ပေးနေကျပါ။ ငါ့အတွက် မပူပါနဲ့” လို့ သူက အော်ပြောလိုက်ပြီး သူ နေရပ်ခွဲပြန်ပါတယ်။

ရေတွေက တအားတိုးလာနေတယ်။ အပေါ်ထပ်အထိ ရောက်လာတယ်။ သူ့ လည်ပင်းနား အထိ ရောက်နေပြီ။ ဘင် မျက်နှာကြက်အပေါ်က ထုတ်တန်းမှာ တက်နေရတယ်။ လေရှူရတာ မဝလို့ အမိုး သွပ်ပြားတစ်ချပ်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပြီး အမိုးပေါ် တက်ထိုင်နေရတယ်။ မိုးတွေကလည်း ရွာကောင်း နေတုန်းပဲ။ အချိန်က ညဦးပိုင်း ဖြစ်နေလို့ မှောင်နေပြီ။

ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် အိမ်ခေါင်မိုးပေါ် တက်ထိုင်နေတဲ့သူတွေကို လိုက်လံကယ်ဆယ်ပေးတယ်။ မီးမောင်းထိုးပြီး လိုက်ရှာတယ်။ အမိုးပေါ် လူတွေရင် ခါးပတ်ကို ကြိုးနဲ့ ချပေးတယ်။ အကယ်ခံတဲ့သူက ခါးပတ်ကို ပတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကြိုးကို ဆွဲတင်ကာ ရဟတ်ယာဉ်ပေါ် တင်ပြီး ကယ်ဆယ်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်ကိုလည်း သူတို့ တွေ့သွားကြတယ်။ ခါးပတ်ကို ကြိုးတန်းလန်းနဲ့ ချပေးလိုက်တယ်။ ဘင်က လက်ခါပြလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုမှ ပြောလို့ မရတာကြောင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က လက်လျှော့ပြီး ထွက် သွားရတယ်။

ရေတွေက ထပ်တိုးလာတယ်။ သန်းခေါင်လောက်မှာ ဘင်ရဲ့ တစ်အိမ်လုံး မြုပ်နေပြီ။ ဘင်က ထိုင်နေလို့ မရတော့တာကြောင့် မတ်တတ်ရပ်နေရတယ်။ ဒါတောင် ရေက သူ့ ရင်ခေါင်းလောက်အထိ ရောက်နေတယ်။ သူက ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

“နတ်ကောင်း နတ်မြတ်တွေ၊ အသင်တို့ကို ငါ လုံးဝ အားကိုးအားထားပြုပါလျက် ငါ့ကို မစောင့်ရှောက်။ ငါ့ဖြစ်အင်ကို ကြည့်ကောင်းကောင်းဖြင့် ကြည့်နေရက်ကြတယ်”

သူ့ရဲ့ အပြစ်တင်စကားအဆုံးမှာ ကောင်းကင်မှာ လျှပ်ပြက်ပြီး လင်းထိန်သွားတယ်။ ဘင်ကို လှမ်းပြောလိုက်တဲ့ စကားသံကိုလည်း ဘင် ပီပီသသ ကြားလိုက်ရတယ်။

“သင်တို့ရွာကို ထရပ်ကားတွေ ရောက်လာအောင် ဘယ်သူက စီမံပေးတာလဲ။ သင်တို့ရွာကို မော်တော်ဘုတ်တွေ ရောက်လာအောင် ဘယ်သူက စေလွှတ်လိုက်တာလဲ။ ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် မီးမောင်းထိုးပြီး လိုက်ရှာအောင် ဘယ်သူက ဖန်တီးပေးလိုက်တာလဲ။ နင် ကိုယ်၌က မလိုက်တာ ငါတို့ ဘာများတတ်နိုင် ဦးမှာလဲ”

ကောင်းမှုပြုလိုက်လို့ ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် မသိရတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တွေက လူမစွမ်းနတ်မ၊တာမျိုးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ လုပ်ကိုင်ပေးတတ်ကြ ပါတယ်။ မိမိမှ ပြုထားဖူးတဲ့ ကျေးဇူးအတွက် အကျိုးရလဒ် အသီးအပွင့်ကို ရလိုက်တာကို သိဖို့ ခဲယဉ်း ပါတယ်။ ခိုးဝေးနေတတ်ပါတယ်။



ဆက်လက်ပြီးတော့ ကွယ်လွန်သူ ပေါနယူးမင်းရဲ့ ထူးခြားဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်။ ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင်ခ ကောင်းကောင်းရတာကြောင့် သူ့မှာ ငွေကြေးဖူလုံမှု ရှိတဲ့အပြင် ပိုတောင်ပိုလျှံနေပါတယ်။ သူ့ငယ်ချင်းတစ်ဦးနဲ့အတူ အိတ်လီ ခေါက်ဆွဲအတွက် ဆော့စ် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးဖို့ စိတ်ကူးတစ်ခု ရကြတယ်။ ဆော့စ်ပုလင်းပေါက် တံဆိပ်မှာ ပေါနယူးမင်းရဲ့ ပုံကို တံဆိပ်အဖြစ် ဖော်ပြပြီး သူ့အမည်ကိုပါ တပ်ပြီး ရောင်းချကြဖို့ အကြံရကြတယ်။ ဆယ်စုနှစ်အတန်ကြာ ရုပ်ရှင်လောကမှာ ရပ်တည်နေခဲ့တဲ့ ဝါရင့်မင်းသားကြီး ပေါနယူးမင်းအဖို့ ဆော့စ်ရောင်းချခြင်းမှ ရရှိလာမယ့် ငွေကို မလိုအပ်ဘူးလို့ သူ စိတ်ထဲ ခံယူမိတာကြောင့် သူ့ပုံ၊ သူ့အမည်ဖြင့် ရောင်းချတဲ့ ဆော့စ်ပုလင်းမှ ရရှိလာမယ့် ငွေတွေကို လူမှုကူညီရေးအသင်းတွေကို ရလာသမျှ အကုန်လုံး လှူဒါန်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက် စိတ်ကူးပေါက်ပြီး ထလုပ်တဲ့ ဆော့စ်ဖြန့်ချိရေးဟာ အထူးတလည် အောင်မြင် ခဲ့ပါတယ်။ ပေါနယူးမင်းရဲ့ ပုံပါတဲ့ ဆော့စ်ပုလင်းတွေကို လူတွေ ဝယ်သုံးကြတယ်။ ပေါနယူးမင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ထုတ်ကုန်ဆိုတဲ့ စာတမ်းအောက်မှာ ပြုံးရယ်နေတဲ့ ပုံတူပန်းချီပုံကို ဖော်ပြထားပြီး ပုံရဲ့အောက်မှာ အမြတ် အားလုံး လူမှုကူညီရေးအတွက် လှူမည်ဆိုပြီး အတိအလင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူတွေ ဆော့စ်အသစ်ကို ဝယ်ယူအားပေးကြတာ မင်းသားကြီးကို သဘောကျတာကြောင့် ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဆော့စ်အသစ်က တကယ်ကို ကောင်းနေလို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါမှ မသုံးဖူးသေးတဲ့ ကုန်စည်သစ်ကို လူတွေ ဝယ်ကြတာ ရသမျှ အမြတ်တွေကို အကုန်လုံး လှူဒါန်းမယ် လို့ အတိအလင်း ရေးသားထားတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလှူအတန်းပြုရာမှာ ကိုယ် ဝယ်သုံး လိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ်ပါ ပါဝင်ပြီးသား အလိုလို ဖြစ်သွားစေတာကြောင့် စေတနာထက်သန်စွာဖြင့် ဝယ်ယူ အားပေးကြတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပေါနယူးမင်းရဲ့ စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းက အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၃၀၀ နီးပါး ရရှိခဲ့ပြီး လူမှုအကူအညီ လှူဒါန်းမှုတွေ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုခြင်းဟာ တကယ်လုပ်ရင် ဆတိုးပွားတယ်ဆိုတဲ့ အဆိုပြုချက်အတွက် ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



ဆဋ္ဌမအချက်ဟာ အစွမ်းအထက်ဆုံးဖြစ်သလို စိတ်ဝင်စားစရာလည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်း ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ပေးလိုက်တိုင်း ကိုယ့် အတွက် ရဖို့ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပြုတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အကောင်းဆုံး သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်နည်းဘယ်ပုံဖြင့် အကျိုးအမြတ် ဖြစ်ထွန်းသလဲဆိုတာကို ပုံသေကားကျ ပြောပြလို့ မရနိုင် ပါဘူး။ စေတနာအရ အကျိုးပေးသန်တဲ့ သာဓကတွေ အထင်အရှား ရှိပါတယ်။



အလုပ်ခွင်မှာ ကျေးဇူးပြုခြင်း

အချက် ၆ချက်ကို တင်ပြပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက်ဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရှာတာမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝခရီးအတွက်ဖြစ်ဖြစ် အသုံးပြုပေးပါ။ အလုပ်ခွင်မှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြသူတွေရဲ့ ကျေးဇူးပြုခြင်းတွေကြောင့် အောင်မြင်ပြီးဆုံးသွားရတာလို့ ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိအမှတ်ပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မန်နေဂျာတစ်ဦးအနေဖြင့် ခိုင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်သလို ချီးကျူးခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်းတွေကို လုပ်ကိုင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးချိန်မှာ ကျေးဇူးတင်စကားကို ရင်ဘတ်ထဲကနေ အလေးအနက်ထားပြီး ပြောကြားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စရပ်တွေကို အချိန်မီ ပြီးစီးစေဖို့အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးရပါတယ်။ ဝတ်ကျတန်းကျ ပြောဆိုတာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ ပုံသေကားကျ တစ်မျိုးတည်း သောနည်းလမ်းဖြင့် ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ ဒီကိစ္စအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တွေကို အသုံးပြုပေးမယ်ဆိုရင် ထိရောက်တဲ့ ကျေးဇူးတင်ခြင်း ဖြစ်ထွန်းမှာဖြစ်ပါတယ်။



ရှင်းလင်းမြတ်သား

ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ပြီးစီးရမယ်ဆိုတာ ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ ချမှတ်ပေးထားပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လို ပြုမူဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြထားပါ။ လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု ရှိခဲ့ရင် ချီးကျူးစကား ပြောကြားပေးရမှာ ဖြစ်ပြီး ကျေနပ်မှုရရှိရင် ကျေးဇူးတင်စကား ပြောပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျှတခြင်း၊ တစ်ပြေးညီ ဖြစ်ခြင်း

အဖွဲ့ဝင်တွေအနေဖြင့် အလုပ်ပမာဏ မျှမျှတတ လုပ်ကိုင်ကြရကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူများတကာထက် ပိုလုပ်နေရတယ်လို့ သံသယရှိရင် မေးမြန်းခွင့် ပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချမှတ်ပေးထားတာထက် ပိုလုပ်နိုင်နေခဲ့ရင် ချီးကျူးစကား ပြောပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖွဲ့တစ်ခုမှာ အဖွဲ့စိတ်ဓာတ်အပြည့် ရှင်သန်နေဖို့အတွက်နဲ့ စိတ်ဝမ်းမကွဲပြားဖို့အတွက် အလုပ်တာဝန် တစ်ပြေးညီ တန်းတူညီမျှ ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ဦးချင်းအလိုက်နှင့် အဖွဲ့အလိုက် ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ကျေးဇူးတင်တာတွေ၊ ကျေးဇူးပြုတာတွေကို ပြုတဲ့အခါ တစ်ဦးချင်းအလိုက် ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အလိုက်လည်း ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခု သတိထားရမှာက ပြောပါများရင် ဟုန်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စကား ပြောလာလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျိန်းသေ တွက်ထားပြီးသား ဖြစ်နေရင် စိတ်ခံစားမှုမှာ လျော့ကျသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်အချက်တွေမှာ တော်တယ်ဆိုတာ တစ်ဦးချင်းအလိုက် သုံးသပ်ပြီး

ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း ပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ကိုက် အသိအမှတ်ပြုပြီးရင် ကျေးဇူးတင်

ကိုယ်လုပ်ကိုင်ထားတာအတွက် ကျေနပ်နေချိန်မှာ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ပြီးရင် သူ့ တတပ်တအား ပါဝင်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာအတွက်၊ သူ့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အသိအမှတ် ပြုတာ၊ ကျေးဇူးတင်တာတွေကို အချိန်အတော်ကြီး ကြာပြီး မေ့လောက်တော့မှ ပြောမပြပါနဲ့။ ပြောသင့် ပြောထိုက်တဲ့ အချိန်ထက် စောပြီးတော့လည်း ပြောမပြပါနဲ့။ သူ့စိတ်ထဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်နေတုန်း ပြောပြပါ။

အကြိုက်ချင်းမတူ

လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျေးဇူးတင်ခံရပုံကို အကြိုက်ချင်း မတူတာတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘချို့က လူပုံအလယ်မှာ ကျေးဇူးတင်ခံရတာကို ကြိုက်ကြတယ်။ တချို့က နှစ်ယောက်ချင်းတွေ့ဆုံချိန်မှာ ကျေးဇူးတင်တာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြတယ်။ လူတွေကြားထဲ ကျေးဇူးတင်ခံရရင် ရှက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ခံရသူ နှစ်သက်တဲ့နည်းလမ်းဖြင့်သာ ပြောကြားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခွင့်သာတိုင်း ကျေးဇူးတင်

ကျေးဇူးသိတတ်တာ မင်္ဂလာပါ။ ကျေးဇူးတင်တာဟာလည်း မင်္ဂလာပါ။ ဒီတော့ အခွင့်သာတိုင်း သူပြုခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးကို ဖော်ကျူးပါ။ လစာတိုးပေးတာ၊ ရာထူးဖန်တီးပြီး တိုးပေးတာ၊ ဆုကြေးပေးတာတွေကိုလည်း အခွင့်သာတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် လေ့နဲ့ချည်း ကျေးဇူးတင်တာအပြင် ငွေနဲ့ ဂုဏ်အရတို့ဖြင့်လည်း ကျေးဇူးတင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခုအခန်းမှာ နေသာသလို မနေဘဲ သူတစ်ပါးတို့ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်းနဲ့ ကျေးဇူး ဆပ်ခြင်းတို့ကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးတရားဖြင့် ကြီးပွားရာကြီးပွားကြောင်းကို ဆောင်ကျဉ်းနိုင်တဲ့အပြင် အထင်ကရလူဆိုတာ ကျေးဇူးတရားကို နားလည်သိရှိထားပြီး အသုံးလည်းပြုနေသူ ဖြစ်ရပါတယ်။

ကျေးဇူးတရားရဲ့ လောကနိယာမတွေကို နားလည်သိရှိပြီး အသုံးပြုနေသူတွေဟာ ကျေးဇူးတရား ရဲ့ လောကနိယာမတွေအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချထားသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပေးသူတိုင်းဟာ ယူသူ ဖြစ် ထယ်ဆိုတာကို စိတ်ချလက်ချ ရှိကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖမ်မစ်ဆိုတဲ့ စီးပွားရေးပညာကျော် ဂုဏ်တစ်ဦးက စိုးစဉ်းတဲ့ ယူဆချက်တစ်ရပ်ကို တင်ပြခဲ့တာ ဟာပြောခဲ့သလိုဆိုတော့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းဟာ ကိုယ်ကျိုးအရ လူတွေ လုပ်ကိုင်ကြရင် အကောင်းဆုံးပဲတဲ့။ သူပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို ကာကွယ်ထားရင်း ကျေးဇူးတရားကို

ကျင့်သုံးကြမှ လူမှုဝန်းကျင်ဟာ ဟန်ချက်ညီညီဖြင့် ယိမ်းကနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်သဘောကောင်း မြတ်ခြင်းတွေ ရှိနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လာမယ့်အခန်းမှာ သတ္တိအကြောင်းကို ဆက်လက်တင်ပြပါမယ်။ အရစ္စတိုတယ်က ပြောပြခဲ့ဖူး ပါတယ်။ သူတော်ကောင်းတရား နိုးကြားနေနိုင်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိဖို့ လိုပါတယ်တဲ့။ သူတော်ကောင်းတရား တို့ရဲ့ အခြေအမြစ် အခြေခံလည်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

အထင်ကရလူ ဖြစ်နေနိုင်ဖို့ဆိုတာကလည်း သတ္တိကောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အားတစ်ဆယ့်ငါး

ကြောက်တတ်ရင် သတ္တိ ရှိတယ်

ကြောက်ခြင်းရဲ့ ကျောဘက်မှာ သတ္တိ ရှိပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ အကြောက်တရား အနည်းနဲ့ အများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အကြောက်တရားနဲ့ ကျောချင်းကပ်ပြီး သတ္တိရှိနေတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ပြေးပေါက် ကယ်ပေါက် မရှိအောင် ချောင်ပိတ်မိနေတဲ့အခါ ကြောက်နေရာကနေ သတ္တိရဲ့ရဲ့ သူ့အဖြစ်ကို ရောက်ရှိပြီး အန္တရာယ် ရန်စွယ်တွေကို အသေခံပြီး ချပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးစစ်သူကြီးတွေဟာ မြို့သိမ်းတိုက်ပွဲ ဆင်နွဲရင် မြို့တွင်းက ရန်သူတွေ ထွက်ပြေးဖို့ မျက်နှာစာတစ်ဖက်ကို ချန်လှပ်ပြီး တိုက်ခိုက် ဩလေ့ရှိပါတယ်။

သူတော်ကောင်းတရားတွေ နိုးကြားတဲ့သူမှာ အကြောက်တရား လျော့ပါးနေပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေရောက်ဖို့ သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သတ္တိရှိမှ သူတော်ကောင်းတရား အမျိုးမျိုး နိုးကြားနိုင်မှာ ရှိပါတယ်။

* * *

အခြေအနေတစ်ခုကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြလိုပါတယ်။ နိုင်ငံတကာတော်ပိုရေးရှင်းကြီးတစ်ခုမှာ အဆင့်မြင့် အရာရှိအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသူအဖို့ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးရဲ့ လုပ်ငန်းရှိရာ တိုင်းပြည်တွေဆီ ဧည့်တော်ပြီး လုပ်ကိုင်ခိုင်းတာ ထုံးစံဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါမှာတော့ အလုပ်အမှုဆောင် တစ်ဦးကို အီဂျစ်နိုင်ငံ တိုင်ရိုမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ဖို့ အမိန့်စာ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းရွှေ့ရတဲ့အတွက် သူ့ကို လစာ ထိုးပေးလိုက်ပါတယ်။ သူက အိမ်ပြန်ရောက်တော့ လစာတိုးကြောင်းနဲ့ ကိုင်ရိုကို ပြောင်းရွှေ့ရမှာဖြစ်ကြောင်း သိရတဲ့အခါ အားရဝမ်းသာဖြင့် အသိပေး ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဇနီးသည်က

“ကိုင်ရိုကို ကျွန်မ မလိုက်နိုင်ဘူး။ အမေ့ဆီမှာ ကျွန်မ နေရစ်ခဲ့မယ်”

လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ခင်ပွန်းသည် အကျပ်ရိုက်သွားပါတယ်။ လစာတိုးတာကို ငြင်းဆန်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းမိန့်ကို မလိုက်

နာခဲ့ရင် အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခံရနိုင်ပါတယ်။ သူ့ အလုပ်ပြုတ်အောင် နှေးသည်က လုပ်တယ်လို့ သူ့ စွပ်စွဲ ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သူက မိသားစုကို ကိုင်ရုံမှာ အတူနေကြဖို့ ခေါ်သွားရင် သားသမီးတွေရဲ့ ပညာရေးကို ထိခိုက်စေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုကိစ္စကို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ခင်ပွန်းသည် လုပ်ကိုင်နေတဲ့အလုပ်ဟာ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ အလုပ် လား။ မိသားစုရဲ့ အလုပ်လားဆိုတာကို ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအလုပ်က နှုတ်ထွက်ရရင် လောလော ဆယ်မှာ မိသားစု တစ်ခုလုံး ဒုက္ခရောက်မှာ ဖြစ်တဲ့အပြင် သားသမီးတွေအတွက် ကျောင်းစရိတ်လည်း ထောက်ပံ့နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ သတ္တိရှိရှိဖြင့် ကိုင်ရုံကို အရောက်သွားပြီး တာဝန်တွေ ဆက်လက်ထမ်းဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တိကို ထမ်းရွက်ရာမှာ နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး ရှုမြင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးက ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ သတ္တိထမ်း ရွက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်မျိုးက ကျင့်ဝတ္တရားအတွက် သတ္တိကို ထမ်းရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် သတ္တိကို ထမ်းရွက်ထားတဲ့သူဟာ သေဘေးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းပြုပြီး ရှောင်ဖြော ခြင်း မပြုတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ္တရားအတွက် သတ္တိကို ထမ်းရွက်သူဟာ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိပြီး တွန့်ဆုတ်ခြင်း မရှိပဲ ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အန္တရာယ်ရဲ့ အတိုင်းအတာ ကို သိရှိထားပြီး ကြံ့ကြံ့ခံ ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

သတ္တိဆိုတာ ဘာလဲ

သတ္တိဆိုတာကို အမျိုးမျိုး ပြောဆိုကြပါတယ်။ သတ္တိဆိုတာ အကြောက်တရားကို ထိန်းချုပ် ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပြီး အကြောက်တရား ကင်းမဲ့နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုမိန့်ကြပါတယ်။ အကြောက်တရားရဲ့ သခင်အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားတဲ့သူဟာ သတ္တိကို ထမ်းရွက်ထားတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောက်တရားက သခင်အဖြစ်ကို ရောက်နေတဲ့သူကတော့ သတ္တိကို လွှတ်ချထားတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောက်တရားကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့အတွက် အကြောက်တရားကို နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောက်တရားကို အရှိတရားအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြီးရင် အကြောက်တရားဆိုတာကို သဘောပေါက်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီအခါမှာ အခက်ကြုံရတာက အကြောက်တရားဟာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထွက်ပေါ်တည်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိဝယန္တရားအကြောညီရင် လူရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ လုပ်ခိုင်းဖို့အတွက် အမိန့်စာ တွေကို သယ်ဆောင်ပေးပို့တဲ့တာဝန်ကို ဟိုမှန်းတွေက ထမ်းရွက်ကြပါတယ်။ အကြောက်တရား ဖြစ်တည် နေတဲ့အခါ ဦးနှောက်ကနေ ဟိုမှန်းတွေနဲ့ အမိန့်ညွှန်ကြားချက်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပေးပို့ပြီး တပ်လှန့်လိုက် ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တပ်လှန့်ခံရတဲ့အတွက် အသင့်အနေအထားကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ နှလုံးခုန် တာ မြန်သွားတယ်။ အသက်ရှူတာ မြန်သွားတယ်။ တိုသွားတယ်။ ချမှာလား၊ ပြေးမှာလားဆိုတာကို မဆုံးဖြတ်ရသေးခင် အခြေအနေကို ရောက်ရှိပြီး အသင့်ပြင်ဆင်ထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အသင့်အနေအထား ဖြစ်တည်နေတာ စက္ကန့်ပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းလောက်သာ ကြာမြင့်ပါတယ်။

တွေးထင်ထားတဲ့ ကြောက်စရာဟာ ထင်ထားသလို ကြောက်စရာမကောင်းတော့တဲ့အခါ အသင့် ပြင်ထားတဲ့အတွက် သုံးစွဲလိုက်တဲ့ စွမ်းအင်တွေ ဆုံးရှုံးသွားရတာကြောင့် လူက ပန်းလျသွားပါတယ်။ ဝက်ထိပါတယ်။

ဇီဝယန္တရား ဖြစ်စဉ်ကို သိရှိသဘောပေါက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အကြောက်တရားကို အသိအမှတ်ပြု ပေးပြီး စောင့်ကြည့်ရပါမယ်။ မတားဆီးရပါဘူး။ ငါမကြောက်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမတင်းရပါဘူး။ မကြောက်ဟန် မဆောင်ရပါဘူး။ ကြောက်နေမိတာကို ကြောက်တယ်လို့ ဝန်ခံရပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်ခံရပါမယ်။

ပူပန်မိတာဟာလည်း ကြောက်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားတာဟာလည်း ကြောက်ခြင်းတရားပါပဲ။ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ ကြောက်ကြောက်၊ ကြောက်စပြုပြီးဆိုရင် ဝန်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးရင် စိတ်ထဲမှာ အသိအမှတ်ပြုပေးလိုက်ပါ။ “စနေပြီ။ ငါစကြောက်နေမိပြီ” လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ကြောက်တာကို အဖော်သဟဲပြုရင်း လိုက်သိပေးနေလိုက်ပါ။ အကြောက်တရားရဲ့ သခင်အဖြစ်ကို ရောက်အောင်လုပ်ကိုင် တာဟာ အကြောက်တရားကို ချေမှုန်းပစ်ပြီး အနိုင်ယူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုထုစဉ် တစ်ဦးအဖို့ အကြောက် တရား လုံးဝပပျောက်သွားအောင် ချေမှုန်းနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ အဲဒီလို ချေမှုန်းပစ်ဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ လိုလားသည်ဖြစ်စေ မလိုလားသည်ဖြစ်စေ အကြောက်တရားဟာ အဖော်ပြုပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အကြောက်တရားနဲ့ အတူနေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နေ့စဉ်ရက်ဆက် ကြောက်စိတ်ဖိစီးနေသူဟာ နံနက် အိပ်ရာနိုးချိန် အိပ်ရာထဲ ကြောက်စိတ်မွန် တတ်ပါတယ်။ အိပ်ရာထဲ ကြာကြာမနေပါနဲ့။ မြန်မြန်ထပြီး နိုးကြားလန်းဆန်းအောင် လုပ်ပါ။ ရေဒီယို ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ တီဗီ ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ အဝတ်အစားလဲပြီး လမ်းထွက်လျှောက်ပေးပါ။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင် လုပ်ပေးပါ။ လက်ထောက်တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။

ပျော်မြူးစရာကောင်းတဲ့ သီချင်းမျိုးကို သီဆိုပါ။ လေချွန်ပါ။ သီချင်းမြူးမြူးကို သီဆိုရင်း လက်ခုပ် တီးပြီး စည်းချက်လိုက်ပေးပါ။ ကြောက်စရာကို ရင်ဆိုင်ရခါနီးမှာ စိတ်အေးသွားစေမယ့် စကားမျိုးကို ရွတ်ဆိုပါ။ စာရေးသူရဲ့ အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးဆိုရင် “အေးအေးဆေးဆေး ကလေးမွေး” လို့ ပြုံးရွှင်တဲ့ မျက်နှာထားဖြင့် ပြောဆိုပါတယ်။ မိန်းမမီးနေ ယောက်ျားဖောင်းစီးဆိုတဲ့အတိုင်း ကလေးမွေးတာ အန္တရာယ် များပါတယ်။ အဲဒါကို သူက အေးအေးဆေးဆေး ကလေးမွေးလို့ ကာရံချိတ်ပြီး ဆိုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်စရာကို ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ လုပ်နေဆဲကိစ္စကို အာရုံအပြည့်နှစ်ထားလိုက်ပါ။ အနာဂတ်မှာ ဘာကြီးဖြစ်နေနေ ခေါင်းထဲထည့်ပြီး တွေးမနေပါနဲ့။ နောင်ခါလာ နောင်ခါစော့လို့ သဘောပိုက်ထားလိုက်ပါ။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ အဆင်ပြေသွားမယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားလိုက်ပါ။ အချိန်တန်ရင် နွားပိန်ကန်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆထားလိုက်ပါ။

ဝမ်းဟာနေရင် ဖြည့်တင်းလိုက်ပါ။ အကြောက်တရားဖိစီးတဲ့အခါ စားချင်သောက်ချင်စိတ် မရှိတာ မှန်ပေမဲ့ အစာမရှိရင် အကြောက်တရား ပိုမိုဖိစီးပါတယ်။ ဒီတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စားစရာတစ်ခုခုကို စားပေးပါ။ သကြားပါတဲ့ အရည်တစ်မျိုးမျိုး သောက်ပေးပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးရမှာ သေချာနေလို့ အကြောက်တရားဖိစီးတာဆိုရင် တစ်ဆယ်မိနစ်တိတိ

ငါကြောက်မယ်လို့ ပြောပြီး အားပါးတရ ကြောက်လိုက်ပါ။ ကြောက်တာကို ဖြေတွေးတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အသားကုန် ကြောက်ပစ်လိုက်ပါ။ ကြောက်တာကြောင့် မူးဝေတာ အော့အန်တာတွေ ဖြစ်တဲ့အထိ ကြောက် လိုက်ပါ။ တစ်ဆယ်မိနစ်ဆိုတာ အကြာကြီး ဖြစ်နေတာ လက်တွေ့သိရမယ်။ တစ်ဆယ်မိနစ် မပြည့်ခင်မှာ ခံနိုင်ရည် ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ကြောက်တာကို ထိန်းချုပ်ပြီး လိုက်သိပေးနိုင်တဲ့အဖြစ်ကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ငါဟာ ကြောက်ခြင်းရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ်ကို အရောက်မခံဘူးလို့ မာန်တင်းထားပါ။ သံပတ်တင်း ထားပါ။ ခြိမ်းခြောက်တာ၊ အကျပ်ကိုင်တာတွေကို မာန်တင်းထားပြီး အလျှော့မပေးစတမ်း တင်းခံထား လိုက်ပါ။ ခေါင်းမာတဲ့သူတစ်ဦးအဖြစ် နေလိုက်ပါ။ အားပြည့်အောင် အိပ်စက် အနားယူပေးပါ။ အစားအစာ တထွတ်ထွတ် စားပေးပါ။ ကြောက်စိတ်ဖိစီးတဲ့အခါ လူကို ဒဏ်ထိတာကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေဖို့အတွက် အစားအသောက်နဲ့ အအိပ်အနေ မပျက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

* * *

သတ္တိကို ထမ်းရွက်ခြင်း

စိတ်ထဲမှာ သတ္တိကို ထမ်းရွက်ထားတာ လူသိအောင် လုပ်ပြဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ယုံကြည်တာကို ဆန့်ကျင်နိုင်ကွပ်မူတွေ ရှိနေလင့်ကစား ဆက်လက်ကိုင်စွဲထားဝံ့တာမျိုးကိုသာ လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တိကို စိတ်ထဲ ထမ်းရွက်ထားလိုက်တဲ့အခါ စွမ်းအင်အဖြစ် ဖြစ်တည်နေပြီး အကြောက်တရားမှ စွမ်းအင် တွေ ပြုန်းတီးပစ်နေတာကို လျှော့ချပေးပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အေးစက်တည်ငြိမ်သွားတဲ့အပြင် တက်ကြွ လာပါတယ်။ ကြောက်ရတာကို ကြောက်နေဆဲ ဖြစ်ပေမဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ပေပါတယ်။

အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာတဲ့အခါ ပြန်လက်လွှတ်လိုက်ရမှာ၊ ကျဆုံးသွားမှာကို ကြောက်မိပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်မှာ ကျဆုံးတာ၊ ငွေကြေးအရ ဆုံးရှုံးရတာတွေအတွက် အကြောက်တရား ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောက်တရားကို အခုခေတ်ကာလမှာ အများဆုံး ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ သတ္တိကို ထမ်းရွက်ပြီး အရေထူအောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

* * *

ကျဆုံးမယ့်အရေးကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ဒီကြောက်ရွံ့ခြင်းက အောင်မြင်မှု နေရာတစ်ခုကို ရရှိပြီးချိန်မှာ ဖြစ်နေကျ အကြောက်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ကို ဆိုးဝါးတဲ့ အကြောက်အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ မြောင်းထဲ ရောက်သွားမှာကို ကြောက်ရွံ့မိကြပါတယ်။ ဘေးဖယ်ခံရမှာကို ကြောက်ရွံ့မိကြပါတယ်။ နေရာကနေ ဖယ်ရှားခံရမှာကို ကြောက်ရွံ့မိကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အတက်အကျတွေ ရှိစမြဲဖြစ်တာကို အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကျဆုံးမယ့်အရေးကို တွေးပူမနေဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖြင့် ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ကိုင် လိုက်ပါ။ မအောင်မမြင်ဖြစ်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့တဲ့အခါ ချီတိုချီတို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကျော်လွှား နိုင်ဖို့ တစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ခပ်ရဲရဲ လုပ်ပါ။ ကြောက်လျှင်လွဲ ရဲမင်းဖြစ်လို့ ခံယူထားလိုက်ပါ။

ရုပ်မထားလိုက်ပါနဲ့။

အားမလျော့စတမ်း လုပ်ကိုင်ပါ။ လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရ ဆိုသည့်စကားအတိုင်း တစ်နည်း မဟန်ရင် နောက်တစ်နည်းဖြင့် ကြံစည်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ။ တစ်နည်းကို လုပ်ကြည့်လို့ အဆင်မပြေရုံဖြင့် လက်မြောက်အနှုံးပေးခြင်း မပြုပါနဲ့။

ကျွန်းတာ၊ မအောင်မြင်ဖြစ်ရတာ ကိုယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ခံယူပြီး လုပ်ကိုင်ပါ။ လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ်ပါ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ဆက်လုပ်ပါ။ မှားယွင်းသွားတာဟာ မှားယွင်းသွားတာသာဖြစ်ပြီး ကျွန်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်ပေမဲ့ အခုကျမှ အဆင်မပြေဖြစ်နေတာကို ကြုံရရင် တစ်မျိုးပြောင်းလဲပြီး လုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ။ လမ်းအိုကိုလည်း လိုက်ပါ။ လမ်းသစ်ကိုလည်း ထွင်ပါ။ လမ်းလွဲကိုလည်း ဆောင်ထားပါ။ မှားယွင်းခဲ့တာ၊ ကျဆုံးခဲ့တာကို အရှိအတိုင်း ရှုမြင်ပြီး သုံးသပ်ပါ။ သင်ခန်းစာယူပါ။ နည်းလမ်းကို မွမ်းမံပါ။ ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပါ။ ပြဿနာရဲ့ မူလရင်းမြစ်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး တူးဆွရှင်းလင်းလိုက်ပါ။

* * *

ကြောက်စရာကို ကြောက်တာ သဘာဝကျပါတယ်။ ကြောက်စရာကို ရှောင်ကွင်းပြီး သွားတာ ကတော့ နည်းလမ်းမကျဘူး။ ရင်ဆိုင်ဝံ့တဲ့ သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကြောက်တာကြောင့် ရှေ့ကို မတိုးဝံ့ တာဟာ နည်းလမ်းမကျဘူး။ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့အတွက် ကြောက်ဖူးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မကြောက်ဖူး တဲ့သူအဖို့ သတ္တိ မရှိနိုင်ဘူး။ သူရဲဘောကြောင်ပြီး ကြောက်စရာမှ လွတ်ရာကို ရှောင်ပြေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်စရာဆိုတာကို သူတစ်ပါး ပြန်ပြောပြတာအရ သိထားတဲ့ အသိ၊ မှတ်သားထားချက်တွေအရ တွေးပြီး ကြောက်နေတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ကြောက်စရာလို့ သိလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲ မချမ်းမြေ့ တော့ဘူး။ နှလုံး အခုန်မြန်သွားတယ်။ ချွေးစို့သွားတယ်။

သေဘေးကို ကြောက်ရတဲ့ အကြောက်မျိုးကို ကြုံရခဲ့ပါတယ်။ ကြုံရတွေ့ရလေ့ရှိတာက မှားမှာကို ကြောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပြော သင်ယူတဲ့သူဟာ အသံထွက်မှားမှာကို ကြောက်တာ၊ သဒ္ဒါမှားမှာကို ကြောက်တာကြောင့် လျှာမရဲရင် စကားပြောတတ်ဖို့ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေစေပါတယ်။ အထက်လူကြီးနဲ့ တွေ့ပြီး ပြောဆိုရမှာကို ကြောက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ပြီး ပြောမှား ဆိုမှား ဖြစ်မှာကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အထင်သေးသွားမှာကို ကြောက်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့စားတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေရတဲ့ အကြောက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးက ပုခေါ်နဲ့ လာခတ်ပြီး သတ်မှာကို ကြောက်ရတဲ့ အကြောက်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုချင်တာက ပြင်ပပယောဂကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့အကြောက် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့များ သတ္တိကို စိတ်ထဲ ထမ်းရွက်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘာမှ ကြောက်နေဖို့ မလိုတဲ့ ပြဿနာတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားပြု ဖိလို့ ဝေဖန်ခံရမှာ၊ အထင်အမြင်သေးသွားမှာကို မလုံမလဲဖြင့် ကြောက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကြောက်စရာကို တွေးမိရာက ချွေးစို့လာပါတယ်။ ကြောက်စရာ အတွေးတွေ ကိန်းအောင်းနေတဲ့သူအဖို့ ပြောဆိုတဲ့အခါ စကားအောင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ တကယ်တော့

ကြောက်တာကို လူတိုင်း ကြုံဖူးကြပါတယ်။ နောက်နောင်လည်း ကြုံကြရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲဆိုတာကို အထာသိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အထာတစ်ခု သဘောပေါက်ထားရမှာက ကြောက်တာကို မိမိရဲ့ စိတ်က ဖန်တီးပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာပဲ ရှိနေတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိုက်ရပါပဲ။

မှားမှားကို ကြောက်တာဟာ မှားလိုက်တာကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားမယ့်အရေးကို ကြောက်တာ ဖြစ်နေ နိုင်ပါတယ်။ နစ်နာသွားမှာကို ကြောက်တာ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ မှားလိုက်တာကြောင့် သိက္ခာကျမှာကို ကြောက်တာ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ အရှက်ကွဲရမှာကို ကြောက်နေတာ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မှားမှားကို ဘာလို့ ကြောက်ရတာလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းခံကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးရပါမယ်။ လောကမှာ မမှားဖူး တဲ့သူ မရှိဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အမှားဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို ဝန်ခံလိုက်ပါ။ စာမေးပွဲမှာ ဘာသာစုံ အမှတ် ၁၀၀ အပြည့်ရတဲ့သူ ရှားပါတယ်။ မှားကြတာကြောင့် အမှတ် ရာနှုန်းပြည့် မရကြတဲ့သူက လူတိုင်း လိုလို ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မှားတာကို ရှက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားနေဖို့ မလိုပါဘူး။

မှားမှားကြောက်တာကြောင့် မလုပ်ဝံ့ မကိုင်ဝံ့ ဖြစ်ရတယ်။ မှားမှားကို ကြောက်ပြီး အမှားလုပ် မိတတ်တယ်။ တကယ်တော့ မှားမှားကို ကြောက်နေတာကိုက မှားနေပါတယ်။ ကြောက်နေမိတဲ့ အမှား ထက် ဆိုးဝါးတဲ့အရာ မရှိပါဘူး။

မကြောက်တရားဖြင့် အကြောက်တရားကို အနိုင်ယူတယ်။ အကြောက်တရားကို နှိပ်ကွပ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အကြောက်တရားကို အနိုင်ယူဖို့လည်း မလုပ်ရပါဘူး။ နှိပ်ကွပ်တာလည်း မလုပ်ရပါဘူး။ အကြောက်တရားကို ကြင်ဖော်ကြင်ဖတ်အဖြစ် ပူးပေါင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်နေတာကို လိုက်သိပေးပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးရမယ်။ ကြောက်ခွင့် ပေးထားရမယ်။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ခံစားကြည့်ပေးပြီး သိပေးနေရပါမယ်။ အကြောက်တရားဟာ လူ့သဘာဝတစ်ခုသာ ဖြစ်လို့ ဖျောက်ဖျက် ဝစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။

အကြောက်ဆိုတာ ရိုမဲ့ သတ္တိဆိုတာ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အကြောက်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟာ သတ္တိ မဟုတ်ပါဘူး။ တွဲဖော်တွဲဖက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က အကြောက်တရား မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပျက်အားလျော့လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်လို့ နောက်ဆုတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတ္တိမရှိလို့ နောက်ဆုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်တဲ့အခါ သတ္တိရှိရင် နောက်မဆုတ်တော့ပါဘူး။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပျင်းပြေတယ်ဟေ့လို့ ပြောပြီး ဆက်လုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တိ မရှိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်မိပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဘယ်ကိုမှ မရောက်နိုင်တော့ဘူး။ ဆုတ်ယုတ်ဖို့ပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။

ကြောက်တာဟာ သတ္တိရဲ့ ရှေ့ပြေးဖြစ်ပြီး အကြောက်နောက်မှာ သတ္တိ ပါမလာရင် စိတ်ပျက် အားလျော့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားက အရောင်းတာဝန်ခံ ဆိုပါစို့။ ချမှတ်ပေးထားတဲ့ လျာထားချက် ကို ပြည့်မီအောင် ရောင်းမပေးနိုင်ခဲ့လို့ ခင်ဗျားရဲ့ ဆရာက ဆူတယ်။ အဆွခံရလို့ စိတ်ပျက်အားငယ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်တာကြောင့် ဘာမှ အကြောင်းမထူးဘူး။ ပိုတောင် နစ်သွားဦးမယ်။ ဒီတော့

ခပ်ကြာကြာ စိတ်ပျက်အားလျော့ပြီး မနေပါနဲ့။ အဲဒီအပူနဲ့ ကြာကြာနေမိရင် စိတ်ဓာတ်ကို တူးတဲ့အထိ အဖုတ်ခံရလိမ့်မယ်။ ဘယ်မှာမှ သုံးစားလို့ မရတဲ့သူအဖြစ်ကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အားတက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ရင်ဘတ်ထဲကနေ အားတက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တဲ့သူအဖြစ် ရှုမြင်ရမယ်။ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် သွားနေကျ လမ်းအစား တခြားလမ်းကနေသွားတာမျိုးကအစ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ပေးရမယ်။

သက်သာသလို နေတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ရမယ်။ သွားနေကျလမ်းကနေ သွားတယ်။ စားနေကျ ဆိုင်မှာ စားတယ်။ လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်တယ်။ အသစ်အဆန်းဆိုရင် ငါ မလုပ်တတ်ဘူးလို့ တထစ်ချ မှတ်ယူထားတယ်။ မလုပ်- မရှုပ်- မပြုတ်ဆိုတဲ့ ပုံစံနဲ့ သွားတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ကိုင် တယ်။ အချိန်မီပြီးတာ မပြီးတာ ခေါင်းထဲ မထားဘူး။

အဲဒီလို သက်သာရာမှာ ရေသာခိုနေရတဲ့ သက်သာဇန်ထဲကနေ အပြင်ကို ထွက်ရရင် စိတ်တွေ ကယောက်ကယက် ဖြစ်တယ်။ ဆန့်ကျင်တယ်။ လုပ်လို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတရားတွေ တသီကြီး ထွေးတယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်အောင်လုပ်မလဲဆိုတာကို မစဉ်းစားဘူး။

အဆင့်အတန်းရှိတဲ့သူအဖို့ သက်သာဇန် အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး အကဲခမ်းတာတွေကို ရင်ဆိုင်လုပ် ကိုင်ပြီး မှတ်ကျောက်အတင်ခံတယ်။ တကယ်တော့ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ဖူးသွားတာ၊ လုပ်တတ် သွားတာ၊ အတွေ့အကြုံရသွားတာဟာ လုပ်ဖူးပြီးသား အလုပ်တစ်မျိုးတိုးသွားတာဖြစ်လို့ လုပ်နေကျတွေ ရဲ့ ဇန်ဖြစ်တဲ့ သက်သာဇန်မှာ နယ်ပိုကျယ်သွားပါတယ်။ လုပ်နေကျမဟုတ်တဲ့ နည်းလမ်းသစ်ဖြင့် လုပ် ကိုင်ရတဲ့အခါ၊ လုပ်နေကျ မဟုတ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့အခါ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အကြောက်အရှံ့ မရှိဘဲ လုပ်ကိုင်နေတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ တကယ်တော့ ကြောက်ရွံ့ပူပန် ခြင်း ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိန်းထားနိုင်တယ်။ သတ္တိရှိရှိဖြင့် လုပ်ကိုင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တိကို ထမ်းရွက်ထားနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကောင်းဘက်ကနေ လှည့်တွေးတတ်သူ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆင်ခြေမပေးတတ်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သတ္တိရှိခြင်းဟာ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်တာကြောင့် အကျင့်ပါနေအောင် လုပ်ယူလို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။



အသုံးတစ်သယံ့ခြောက် ပိုက်ဆံနှင့် အဆင့်အတန်း

ပိုက်ဆံချမ်းသာမှု အဆင့်အတန်း ရှိတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင် အခု ခင်ဗျားလက်ထဲက ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားတင်ပြဖို့ လိုတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေထိုင်နိုင်ခြင်းအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြရတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကားကောင်းကောင်း ဝယ်စီးနိုင်ဖို့နဲ့ အိမ်ကောင်းကောင်း ဝယ်နိုင်ဖို့လောက်နဲ့တင် ကိစ္စမပြီးပါဘူး။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို အခု အခန်းမှာ တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ပြောကြတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ဘာမဆို ရနိုင်တယ်တဲ့။ တချို့ကပြောကြတယ်။ ပိုက်ဆံဆိုတာ အလကားပါတဲ့။ အဲဒီ အဆိုပြုချက် ၂ခုစလုံး မမှားပါဘူး။ ပိုက်ဆံဖြင့် ဝယ်ယူလို့ ရနေတာမှန်သမျှ ဘာမဆို ရနိုင်နေစေပါတယ်။ လိုချင်တာ ရအောင် ငွေပေးချေပြီး ဖန်တီးနိုင်တယ်။ ငွေကနေ နံပြားတစ်ချပ် ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲလို့ ရတယ်။ ငွေကနေ မားစီးဒီးတားတစ်စီး ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲလို့ ရတယ်။ ငွေ နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသပြီး အသက်ဆက်လို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေဆိုတာက ကိန်းဂဏန်းသက်သက်ပါပဲ။ ဘာဝယ်လို့ ရနိုင်သလဲ ဆိုတာရဲ့ အတိုင်းအတာအရသာ တန်ဖိုး ရှိနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ တန်ဖိုးက တသမတ်တည်း မရှိဘူး။ ငွေစက္ကူတွေ တန်ဖိုးကျတာ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိုးဖိုးဖွားဖွားတို့ခေတ်က တစ်ထောင်ပေးပြီး ဝယ်လို့ရခဲ့တာ မြေးတွေခေတ်မှာ တစ်ထောင်နဲ့ မရနိုင်တော့တာတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က စီးပွားရေးနယ်ပယ်အတွက် ကျင့်သုံးတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ၊ မူဝါဒတွေကို အစိုးရက ပြောင်းလဲချမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း တန်ဖိုး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။ သာဓကအားဖြင့် ကားဈေးနှုန်းတွေကို လေ့လာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ ကားတစ်စီးကို လေးငါးသိန်းဖြင့် ဝယ်လို့ ရခဲ့ရာမှ ၂၀၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ ကားဈေးနှုန်းက သိန်း ရာဂဏန်း၊ သိန်းထောင်ဂဏန်းတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ၂၀၁၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှာ သိန်းထောင်ဂဏန်းရှိတဲ့ ကားတွေ သိန်းရာဂဏန်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ လက်ထဲ ရှိတဲ့ငွေနဲ့ ဘာကို ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ဝယ်လို့ ရနိုင်သလဲဆိုတာ

တသမတ်တည်း မရှိဘဲ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

အဲဒီလို တန်ဖိုးတွေ ပြောင်းလဲနေပေမဲ့ 'ဝယ်ခြမ်းစရာ' ရှိနေတဲ့သူအဖို့ ငွေ ရှိဖို့ လိုတယ်။ နေ့စဉ်လစဉ် အသုံးစရိတ်တွေအတွက် ဝင်ငွေ ရှိနေဖို့ လိုတယ်။ ဒီအတွက် ဝင်ငွေရှိတဲ့ အလုပ်ရှိနေဖို့ လိုတယ်။ ဝင်ငွေရတဲ့ အလုပ် သုံးလေးခု မရှိရင်တောင် အနည်းဆုံး တစ်ခုတော့ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

အလုပ် တစ်ခုတည်း ရှိတဲ့သူအဖို့ အလုပ်လက်လွတ် မဖြစ်ဖို့ လိုအပ်နေတယ်။ အလုပ်မြဲဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီအတွက် အလုပ်မှာ တကယ်မြဲချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ လူတွေ အလုပ်လုပ်နေကြရပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဝင်ငွေရဖို့အတွက် လုပ်နေရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေကြ တယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်မှု မရှိပေမဲ့ လုပ်နေကြရတယ်။ မပျော်ပိုက်ပေမဲ့ လုပ်နေကြရတယ်။ ဆန္ဒမပါဘဲ နေ့တိုင်း အလုပ်ဆင်းနေရသူအဖို့ လက်ရှိအလုပ်မှာ တကယ်မြဲချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ တခြား အလုပ် မရှိလို့သာ လုပ်နေရတာ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ လက်ရှိအလုပ်မှာ မြဲနေချင်စိတ် မရှိဘူး ဖြစ်နေမယ်။

ကောင်းပြီ။ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် ဒီအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး ဆက်လုပ်နေမှာလားဆိုတာ မေးခွန်း ထုတ်ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်သလောက်သာ ဆက်မြဲနေစေချင်တာလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မေးကြည့်လိုက်ပါ။ တခြားမှာ သွားလုပ်ဖို့ မစွန့်စားရလို့လားဆိုတာ မေးကြည့်ပါ။ အဖြေက ဟုတ် ပါတယ်ဆိုရင် တခြားမှာ မိမိနှစ်သက်ရာအလုပ်၊ မိမိလုပ်ဖို့ စိတ်ထက်သန်တဲ့အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ခြေလှမ်းတွေ စလှမ်းလိုက်ပါ။ ဘယ်မှာ ရနိုင်မလဲဆိုတာ စုံစမ်းပါ။ ဆုတောင်းပါ။ ဆန္ဒပြုပါ။ မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။

လက်ရှိအလုပ်မှာ အဆင်မပြေလို့ ပြောင်းချင်တာဆိုရင်တော့ ဘာတွေ အဆင်မပြေတာလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။ ကုမ္ပဏီရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို အကောင်းမမြင်လို့ အဆင်မပြေ ဖြစ်နေတာလား။ အဲဒီလို ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ပြင်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ရှိရာ ကုမ္ပဏီရဲ့ အကြောင်းကို တကယ်သိအောင် လုပ်ပါ။ ကုမ္ပဏီရဲ့ ထုတ်ကုန်၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ အရုံးအမြတ် စတာတွေ သိထားရုံလောက်နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ကုမ္ပဏီရဲ့ မူဝါဒတွေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ၊ ဗွန်မြတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို သိအောင်လုပ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာကိုလည်း ဆန်းစစ်ရပါမယ်။ မဖြစ်ရင် ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်လုပ်ကိုင် မလဲ။ ဘယ်လိုစိတ်နေသဘောထားမျိုးကို ထားရမလဲဆိုတာ အဖြေရှာရပါမယ်။

လုပ်ကိုင်ရာမှာလည်း စိတ်စေတနာကောင်း ထားပြီး လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။ မှားချင် မှားသွားမယ်။ မှားမှာကို မကြောက်ဘဲ စိတ်စေတနာကောင်းဖြင့် လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မလုပ်၊ မရှုပ်၊ မပြုတ်ဆိုတဲ့ အစားထဲ မပါမိစေနဲ့။

ကိုယ့်သူဌေးကို ကိုယ့်ရဲ့ ဖောက်သည်အဖြစ် သဘောထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ဖောက်သည်ကို ကိုယ့်ရဲ့ သူဌေးအဖြစ် သဘောထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဖောက်သည်တွေ၊ မိတ်သစ်မိတ်ဟောင်းတွေကို 'သခင်' အဖြစ် သဘောပိုက်ပြီး ဆက်ဆံဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ အခုခေတ်စကားနဲ့ ဘောစီလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အလုပ် ရှင်သူဌေးကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် တင်ပြသင့်တာတွေ ရှိနေရင် အချိန်သင့်အခါသင့်မှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တင်ပြဖို့ လိုပါတယ်။ ပြန်မပြော ခေါင်းချည်းညိတ်ပြီး ပြန်မပြော နားမထောင်ဆိုတဲ့ လူညံစာရင်းထဲ မပါ အောင် လုပ်ပါ။

အလုပ်မှာ လူတိုင်းနဲ့ တည့်အောင်ပေါင်းပါ။ လူတိုင်းကို အကောင်းမြင်ပါ။ ရာထူးကြီးငယ်မရွေး ခင်မင်အောင် ပေါင်းပါ။ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။ မိမိဌာနမှ ဝန်ထမ်းများသာမက အခြားဌာနမှ ဝန်ထမ်းများကိုလည်း ခင်မင်အောင် ပေါင်းပါ။ အခုအချိန်အခါမှာ ကိုယ့်အတွက် အရေးမပါတဲ့သူဖြစ်နေ ပေမဲ့ နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူက အရေးပါတဲ့သူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ထည့်တွက်ထား ပါ။ သူက ရာထူးတိုးသွားတာ၊ ကိုယ့်ထက် ဝင်ငွေကောင်းသွားတာ၊ အရေးပါတဲ့နေရာ ရောက်သွားတာတွေကို ကြိုကောင်းကြိုသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကုမ္ပဏီမှာရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းမှန်သမျှ ကိုယ်နဲ့ မသိတဲ့ တစ်ဖမ်းအဖြစ် မရှိစေနဲ့။ ကုမ္ပဏီအတွက် ကိုယ်လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့တာတွေ၊ ကျေးဇူးပြုခဲ့တာတွေကို လိမ္မာပေးနပ်စွာဖြင့် ဘောစိ သိအောင် လုပ်ပါ။ နားကြားပြင်းကပ်စေတဲ့ နည်းလမ်းမျိုးဖြင့် ပြောဆိုအသိပေးတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။

* * *

အကြွေး မထူစေနဲ့

မြန်မာပြည်မှာ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ကိုင်နေကြပြီ။ ဘဏ် လုပ်ငန်းတွေလည်း နိုင်ငံတကာဘဏ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့ လက်ချင်းချိတ်ပြီး ကြွေးဝယ်ကတ်စနစ်ကို လုပ်ကိုင် နေကြပြီ။ ကားတွေကို အကြွေးဝယ်၊ အရစ်ကျဆပ်စနစ်နဲ့ ဝယ်လို့ရအောင် ဘဏ်တွေက လုပ်ကိုင်ပေးနေ ကြတယ်။ အကြွေးရရင် ဆင်ကိုတောင် လိုလိုမလိုလို ဝယ်တတ်တဲ့ လူစားမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။ အကြွေးဝယ်တဲ့ အကျင့် ရှိတဲ့သူအဖို့ စုဆောင်းခြင်းကို မပြုနိုင်တော့ဘူး။

နောက်တစ်ချက်က ကြွေးဝယ်စနစ်တွေမှာ အတိုးနှုန်းက အခါအားလျော်စွာ နှုန်းထား တိုးမြှင့်ပြီး သတ်မှတ်လိုက်တာမျိုး၊ ငွေစာရင်းခေါင်းစဉ်တစ်ခုခုဖြင့် ကျသင့်ငွေ ဖြတ်တောက်ကောက်ခံတာမျိုးတွေ ရှိတဲ့အပြင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကျသင့်ငွေပမာဏကို တိုးမြှင့်သတ်မှတ်လိုက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အကြွေးထူနေတဲ့သူအဖို့ ဒဏ်ထိပါတယ်။ ဒဏ်ထိပါတယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိခိုက်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကြွေးဝယ်ကတ်ကြောင့် ကြွေးထူနေပြီဆိုရင် အမြန်ဆုံး လွတ်အောင် ရုန်းထွက်လိုက်ပါ။

ငွေလိုတဲ့အခါ ချေးယူပြီး ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းကို တတ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ပါ။ ငွေစုငွေချေး အသင်းကို ငွေစုဖို့အတွက်သာ ဝင်ပါ။ ငွေချေးဖို့အတွက် မဝင်ပါနဲ့။

* * *

နိမ့်တုံ့မြင့်တုံ့

လစဉ် ကုန်ကျစရိတ်တွေမှာ ကျားကြီးခြေရာကြီး ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်ငွေမြင့်မားချိန် အပိုချဲ့ပြီး သုံးစွဲနေကျ ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဝင်ငွေ လျော့ကျသွားတာကို ကြိုရရင် သတ်မမူမိဘဲ ဆက်လက်ခြေရာကြီး နေမိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ အထည်ကြီးပျက်ဆိုတဲ့ ကိန်းဆိုက်ပြီး ထွက်ငွေက ဝင်ငွေထက် ကြီးမားနေတဲ့ အတွက် မလောက်မဝဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတက်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ကြုံနေရရင် လက်ရှိအခြေအနေကို လက်တွေ့ကျကျ သုံးသပ်ရပါလိမ့်မယ်။ မလောက်

မငဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း မဆိုက်ခင်မှာ အသုံးစရိတ်ကို ဖြတ်တောက်သုံးစွဲရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်ဖြစ်သင့်တာက ဝင်ငွေ လျော့ကျသွားခဲ့ရင် ဘယ်အသုံးစရိတ်တွေကို မသိမသာ လျော့ချ သွားလို့ ရတယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ချင့်ချိန်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာတွေကတော့ လျော့ချသုံးစွဲဖို့ မဖြစ် နိုင်ဘူး။ ဘယ်ဟာတွေကတော့ တခြားနည်းလမ်းဖြင့် အစားထိုးပြီး သက်သာအောင်လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတာ တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရပါမယ်။ ဘယ်ဟာတွေက အနှစ်၊ ဘယ်ဟာတွေက အကာ၊ ဘယ်ဟာတွေက အဆာချဲ့တာ စသဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရပါမယ်။

အဲဒီလို သတ်မှတ်ရာမှာ လူတန်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကို ဖိမ်ခံပစ္စည်းအဖြစ် မသတ်မှတ်ရပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ကိုင်ဖုန်းတစ်လုံး ၁၅သိန်း ဖြစ်နေခဲ့စဉ်တုန်းက လက်ကိုင်ဖုန်းဟာ အပိုချဲ့ကားတာ ဖြစ်ပေမဲ့ အခုဈေးနှုန်းအရ လူတန်းစေ့ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ ဥပမာအရ လူတန်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေအတွက် သုံးစွဲတဲ့အခါ အထိုက်တန်ဆုံး အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်သုံးစွဲရပါမယ်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ဟမ်းဆက်တွေမှာ ဈေးကြီးတာတွေ ရှိသလို ဈေးသက်သာတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီတော့ အတော်အသင့် ဈေးနှုန်းရှိတဲ့ဟာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူသုံး စွဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်မှာ အင်တာနက် သုံးစွဲတာမှာလည်း သုံးစွဲခဲဈေးနှုန်း မြင့်မားတဲ့ အမျိုးအစားတွေကို မရွေး ချယ်ပဲ သက်သာသောသောဖြင့် စတင်သုံးစွဲလို့ ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် သိန်းချီပေးရတဲ့ မက်ဝဲလိုဟာမျိုးက စတင်သုံးစွဲဖို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားတဲ့အပြင် သုံးစွဲတဲ့ အခါ ကြာမြင့်ချိန်မိနစ်တွေအရ အခကြေးငွေ ပေးသွင်းရပါတယ်။ အဲဒါမျိုးကို သုံးမယ့်အစား အိမ်အနီး အနားမှာရှိတဲ့ အင်တာနက်ဆိုင်ကနေတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားရယူရင် လစဉ်ကြေး သုံးသောင်း ဝန်းကျင်ဖြင့် အချိန်ပြည့် သုံးစွဲလို့ ရပါတယ်။

အိမ်မှာ သုံးဖို့ အင်တာနက် ယူထားပြီးရင် အင်တာနက်ကနေ ဘာတွေ ဈေးသက်သာသော သော ဖြင့် ရယူနိုင်မလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးစာပေဖြစ်တဲ့ ပုတက်ဂျာနယ်ကို အိမ်မှ သားသမီးတွေ ဖတ်ဖို့ အပတ်စဉ်ဝယ်ရင် တစ်ပတ်ကို ၆၀၀ ကျပ် ကျသင့်ပါတယ်။ ဂျာနယ်ဆိုင်ကို သွားဝယ် ရတဲ့ ကရိကထ ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ အင်တာနက်မှာ ငွေသွင်းပြီး ရယူရင် ၆လကိုမှ ၃,၅၀၀ ကျပ်သာ ကျသင့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သက်သာတာတွေကို ရယူနိုင်ရင် အင်တာနက်အတွက် လစဉ်ကြေး ပေးရကျိုး ပိုနိမ့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကိုလည်း ပိုမိုအကျိုးရှိစွာဖြင့် သုံးစွဲရာ ရောက်ပါတယ်။

အဲဒီလို သက်သာပြီး ထိုက်တန်စွာ သုံးစွဲခြင်းပြုရင် ပိုက်ဆံရဲ့ အချုပ်အချယ်အောက်မှာ မရောက် တော့ဘဲ ကိုယ်က ပိုက်ဆံကို ချုပ်ချယ်သူအဖြစ် ဆက်လက်ရပ်တည်နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်

က်ကြံမ္မာမုန်တိုင်းကြောင့် အကျဘက်ကို ဖြတ်သန်းကြရတာ ဓမ္မတာပါ။ ဒီအခါမှာ ဘဝကို အတွင်းနဲ့ အပြင်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားရှုမြင်ကာ ဆန်းစစ်ပြီး ကြံကြံခံ ရင်ဆိုင်ရပါမယ်။

အတွင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရ ဖြစ်ဖို့ဆိုတဲ့အချက် ပါဝင်ပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့ မျှော်လင့်ထားတာတွေ မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရ မဖြစ်ပါနဲ့။ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ကြံမှာငင်တာတွေကြောင့် လှုပ်လေမြုပ်လေ ဖြစ်နေရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူညံ့လို့ အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ တက်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး မကြည့်ပါနဲ့။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေ မတွေးပါနဲ့။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ မဝံ့မရဲတာကြောင့် နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်နေမိတာတွေ ရှိနေရင် သတ္တိမွေးပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို လုပ်လိုက်ပါ။

မိမိရဲ့ သဘောထားအမြင်တွေကို ခြုံငုံသုံးသပ်လိုက်ရင် ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတာ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ မတောင်းတဲ့ဘက်၊ မရနိုင်တဲ့ဘက်၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့ဘက်စတဲ့ အပျက်သဘောဆောင်နေတဲ့ သဘောထားအမြင်တွေ များနေရင် စိတ်ထားပြောင်းပါ။ ကောင်းတဲ့ဘက်၊ ရတဲ့ဘက်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ဘက် စတဲ့ အပြုသဘောဆောင်နေတဲ့ သဘောထားတွေနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ပူပန်သောက ရောက်စရာကို ကြုံရတဲ့အခါ အဆိုးဆုံး ဘယ်အထိ ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြောက်နေမိတာကို အကြောက်ကြီး ကြောက်ပစ်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲ ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတာ ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ စဉ်းစားစိတ်ကူးကြည့်နေရာမှ တကယ်လက်တွေ့နယ်ပယ်ကို ပြန်လာလိုက်ပါ။ သွေးအေးအေးဖြင့် မဖြူတဲ့ တည်ငြိမ်မှု တစ်မျိုးကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အဆိုးဆုံးကို တွေးလိုက်ပြီးရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြေလည်သွားမယ်လို့ ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။ အလှည့်အပြောင်းတစ်ခုဆိုကို ဦးတည်ရွှေ့လျားနေချိန်မှာ စတေးရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ အပြာရောင် ဆုံးခွံနေတဲ့ ကောင်းကင်ကို စိတ်ကူးကြည့်ပြီး အပြာရောင်တွေ ပြန်ဖြည့်ထည့်ပေးပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သာယာတဲ့ ကောင်းကင်ပြာကို မြင်အောင် ကြည့်လိုက်ပါ။

မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဥပမာ မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရင် ဂရုစိုက်ပြီး သတိပြုပေးပါ။ အဲဒီလို ခံစားနေတာကို လိုက်သိပေးခြင်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ အသိမမှတ်မပြုဘဲ မသိကျိုးကျွန်ပြုထားရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ကို ချုပ်တည်းရင်ဖြစ်ဖြစ် ပိုမိုကြီးထွားသွားပါလိမ့်မယ်။ အသာငှပ်လျှိုးနေပြီး မိမိရဲ့ အတွေးတွေမှာ ဝင်ပါနေလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ မကျေနပ်စရာတွေချည်း တွေးနေမိလိမ့်မယ်။



အပြင်ဆိုတဲ့ ပြင်ပကိစ္စတစ်ခုက အသက်ဝဝ ရှုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အသက်ကို အမြဲမပြတ် ရှုနေကြပေမဲ့ အပြည့်အဝ မရှုဖြစ်ကြဘူး။ လုပ်ကိုင်နေတာတွေကို ခေတ္တရပ်နားထားပြီး အသက်ကို ဂရုတစိုက်ဖြင့် အပြည့်အဝ ရှုပေးတာကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ပေးရပါမယ်။ တစ်ဝကြီး ရှုသွင်းလိုက်ပြီး ခဏ အသက်အောင့်ထားပြီးမှ လေကို ပြန်ထုတ်ရပါမယ်။ အဲဒီလို အသက်ရှူတာကို အနည်းဆုံး ၅ မိနစ် ဆက်တိုက် လုပ်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ခွန်အား တိုးပွားပြီး စိတ်မှာ တည်ငြိမ်မှု ပိုမို ရရှိစေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှာလည်း ပိုမိုထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပကိစ္စ နောက်တစ်ချက်ကတော့ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွှင်လန်းစွာဖြင့် ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပေးတာဟာ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။

သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုကို ရရှိစေနိုင်တာကြောင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို ပိုမိုနှစ်သက်ပေးရပါမည်။ ပူအိုက်လို့ ချွေးထွက်တာမျိုး၊ အကြံအိုက်လို့ ချွေးထွက်တာမျိုး၊ ပူပန်သောကြောင့် ချွေးစို့တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ချွေးပြိုက်ပြိုက် ထွက်တာမျိုး အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်တော့ ထွက်အောင် လုပ်ပေးရပါမည်။

အိပ်စက်ခြင်းဟာလည်း အရေးပါပါတယ်။ အပြည့်အဝ အနားယူတဲ့ အိပ်စက်ခြင်းဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို အိပ်စက်ခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဆဲလ်တွေအနေဖြင့် ပြုပြင်ဖာထေးမှုတွေ လုပ်ကိုင်ဖို့ အခွင့်သာစေပြီး ဦးနှောက်ကိုလည်း ရွှင်လန်းသန့်စွမ်းစေပါတယ်။ အိပ်ခါနီး နာရီပိုင်းအတွင်း အရက်သေစာ သောက်ခြင်း၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်းတို့ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ညဘက်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူ အိပ်စက် ထားရင် နေ့ခင်းမှာ ဝိုက်မြည်းခြင်းကင်းပြီး ခဏတဖြုတ် အိပ်စက်ပေးဖို့ လိုတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြင်ပတိစ္ဆ နောက်တစ်ချက်က ဦးနှောက်နဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ လူရဲ့ ဦးနှောက်မှာ မှတ်သား ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ တာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်တယ်။ အဲဒီတာဝန်အရ တာယက်ရှင်ရဲ့ ပါးစပ်မှ ပြောဖန် များတဲ့စကားကို မှတ်သားယုံကြည်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်သားပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဆိုးမြင်ပြီး ပြောဆိုတာတွေကို ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ ကောင်းသောစကားတို့ကို ဆိုခြင်းဖြင့်သာ ကောင်းသော မှတ်သားမှုတွေ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ဆက်လက်သင်လေ့

လေ့လာသင်ယူခြင်းကို ကျောင်းပြီးသွားပြီဆိုပြီး မရပ်လိုက်ပါနဲ့။ တတ်ပြီလို့လည်း ဘယ်တော့မှ မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ လေ့လာစရာ နယ်ပယ်တိုင်းမှာ ကိုယ်မသိသေးတာ၊ ထပ်လေ့လာစရာ၊ မေ့နေတာကို ပြန်နွှေးစရာတွေ အမြဲရှိနေပါတယ်။ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေ နေ့တိုင်း တိုးနေအောင် နေ့တိုင်းလေ့လာပါ။ သင်တန်းတက်ပြီး လေ့လာဖို့ အခွင့်သာရင်လည်း သင်တန်းတက်ပြီး လေ့လာပါ။ မိမိကျင်လည်ရာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွေမှာလည်း အသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်ထွန်းနေပါတယ်။ မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာပါ။ ကိရိယာ အသစ်၊ နည်းပညာအသစ်တွေကို မသုံးတတ်တာကြောင့် ဘေးဖယ်ခံရနိုင်တဲ့ ပြဿနာ ရှိနေတာကို သတိရပါ။

* * *

လူစွမ်းအား အရင်းအမြစ် နှင့် လူ့အရင်းအနှီး

အခုအခါမှာ အိပ်ချ်အာ(Human Resource)လို့ ခေါ်ကြတဲ့ လူစွမ်းအား အရင်းအမြစ်ဌာန (ယခင်တုန်းက ဝန်ထမ်းရေးရာဌာနလို့ ခေါ်ခဲ့ကြတဲ့ ဌာနသဘာဝရဲ့ ခေတ်ပေါ် အခေါ်အဝေါ်သစ်) ကို ကုမ္ပဏီတွေမှာ ဖွင့်လှစ်ထားပါတယ်။ အဲဒီဌာနမှာ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဝန်ထမ်းတွေအပေါ်ထားရှိတဲ့ မူဝါဒတွေ မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ပညာရပ်တစ်ခုခု သင်ကြားလိုပါက ချမှတ်ထားတဲ့ မူဝါဒတွေအရ မည်သို့ ခွင့်ပန်နိုင်ကြောင်းကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ အလုပ်ချိန်အတွင်း သင်ယူရမှာဆိုရင် ကြိုတင်အသိပေး တိုင်ပင် ခွင့်ပန်ရမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ လူကို ခင်ရင် မှုကို ပြင်တယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ပြင်ပေးလို့ ရနိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။

အလုပ်လုပ်နေသူတွေကို တစ်နှစ်သုံးလေး ရေတွက်တာဟာ အရင်းအမြစ် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ရှိတယ်ဆိုတာကို ရေတွက်လိုက်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားတာ၊ နည်းပါးတာကို ထည့်မတွက်ထားဘူး။ ဒီတော့ လူများပြီး ပွဲမစည်တာ ရှိသလို နည်းနည်းနဲ့ ကျဲကျဲပိုင်းနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူလိုငါလို တစ်ယောက်လို့ ရေတွက်တာ မခံရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးကို မြင့်သထက်မြင့်အောင် သင်ယူတတ်မြောက်ခြင်းတွေ အစဉ်ရှိနေအောင် လုပ်ပေးပါ။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် လူ့အရင်းအနှီး တန်ဖိုး မြင့်တက်လာပါတယ်။ လူ့အရင်းအနှီးမြင့်မားတဲ့သူမျိုးကို ကုမ္ပဏီတိုင်းက ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အထင်ကရလူတွေမှာ အများတကာထက် အားသာချက် တစ်ခုက လူ့အရင်းအနှီး မြင့်မားနေတဲ့ အရည်အသွေး ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးအားဖြင့် အတိအကျ တိုင်းတာလို့ မရနိုင်တဲ့အရာဖြစ်ပြီး အလိုလို အတိုးတွေ ထပ်ရနေတတ်တဲ့ အရင်းအနှီးမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှာ အိုသည်မရှိဆိုတာ အခုခေတ်မှာ အံဝင်ခွင်ကျ အဖြစ်ဆုံး ဆုံးမစကား ဖြစ်ပါတယ်။ ခွေးအိုကြီး လက်ပေးသင်ရင်း ကျည်ပွေ့အတက်ပေါက်အောင် လုပ်လိုက်ပါလို့ သက်ကြီးတန်းတွေကို တိုက်တွန်းအပ်ပါတယ်။

* * *

ကွန်ရက်

အခုခေတ်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ထိချိတ်ဆက်မှုတွေ ပြုထားကြတာကို ကွန်ရက်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဖြင့် သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ ခင်ဗျားမှာ လူမှုကွန်ရက်ကောင်းကောင်း ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကွန်ရက်ထဲမှာ ခင်ဗျားက ကူညီတဲ့သူနေရာမှ ရောက်တဲ့အခါမျိုး ရှိသလို အကူအညီ ရယူတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အများနဲ့အတူ တက်ညီလက်ညီ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်းတွေလည်း ရှိနေမှာပါ။

ကွန်ရက်တွေ အဖို့မျိုးထဲ ကျင်လည်လို့ ရပါတယ်။ ဟောပြောပွဲတွေ၊ ကွန်ဖရင့်တွေ တက်ရောက်ဖို့ ဖိတ်ကြားတဲ့အခါ မိမိ စိတ်မဝင်စားတဲ့ ဘာသာရပ် ဖြစ်နေပေမဲ့ အချိန်ပေးနိုင်ရင် သွားတက်လိုက်ပါ။ အသိအကျွမ်း အသစ်တွေ တိုးစေနိုင်ပါတယ်။ အသိုင်းအဝန်းအသစ်တစ်ခုကြားကို ရောက်ရှိသွားနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိနေပါတယ်။

ကုမ္ပဏီတွင်းမှာလည်း လူမှုရေးပွဲတွေ၊ သာရေးနာရေး ကိစ္စတွေကို တက်ရောက်ရပါမယ်။ ရပ်ရေးရွာရေးပွဲတွေကိုလည်း တက်ရောက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်သီးတစ်သန့် ကျင်းပတဲ့ ပွဲမျိုးတွေကို တက်ခွင့်ရရင်လည်း တက်ရောက်ရပါမယ်။ ဥပမာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲလို အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စူးစိုက်ကျင်းပတဲ့ပွဲ။

ပွဲတွေမှာ တစ်စားပွဲတည်း အတူစားသောက်ကြသူတွေနဲ့ စကားစမြီပြောဆိုကြတဲ့အခါ ကိုယ်က နည်းနည်းပြောပြီး သူများတွေ များများပြောပါစေ။ ကိုယ်က များများနားထောင်ပေးပါ။

* * *

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြေတောင်မြောက်

အထင်ကရလူဟာ အမြဲတမ်း ဦးချိုသွေးနေတတ်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူများက မြေတောင် မြောက်ပေးတာကို မာနမထားဘဲ ခံယူလိုက်ဖို့ အသင့်ရှိနေသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မြေတောင်မြောက် တတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီး အလုပ်ခွင်ထဲ ရောက်နေသူအဖို့ ပညာတိုးမယ့်စာတွေကို ဖတ်ရှုဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို စာအုပ်ဖတ်ရှုရာမှာ မိမိအဖို့ စိမ်းနေတဲ့ ပညာရပ်မျိုးဖြစ်နေလို့ လက်မရှောင်ပါနဲ့။ ဉာဏ်မိသလောက် ဖတ်ရှုလိုက်ပါ။ မှတ်မိသလောက် မှတ်သားထားလိုက်ပါ။

ကွန်ပျူတာ ဝိမ်းတွေထဲမှာ ဗဟုသုတ ရရှိစေတဲ့ ဝိမ်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ ရွေးချယ်ပြီး ကစားကြည့် ပါ။ တကယ့်ပညာရှင်နီးပါး တတ်သိမှုတွေ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အထက်မှာ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိရဲ့ လူ့အရင်းအနှီးတိုးစေဖို့အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေပြုဖို့ အချိန် ပေးပါ။ ယခု အသုံးမတည့်ပေမဲ့ နောင်တစ်ချိန်မှာ ထုတ်သုံးရမယ့် အခြေအနေကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြုံစရာ ရှိနေလို့ ယခု သင်ယူလေ့လာဖို့ ကြုံကြိုက်နေတာ ဖြစ်နေနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ စာရေးသူဆိုရင် စာစီစာရိုက်တဲ့ ပေ့ချ်မိတ်တာကို အပျော်သဘော သင်ယူခဲ့ဖူးပါတယ်။ လေးငါးနှစ်ကြာ ပြီးချိန်မှာ ကိုယ်ရေးတဲ့ စာအုပ်ကို ပေ့ချ်မိတ်တာနဲ့ စာရိုက်ပြီး ထုတ်ဝေသွယ် အပ်နှံဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက အပျော်သဘော လက်မဆော့ခဲ့ရင် အခုကိစ္စကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငွေကုန်ကြေးကျ ခံစရာမလိုလှဘဲ သင်ယူဖို့ အခွင့်တွေ ကြုံကြိုက်လာရင် လက်မလွှတ်လိုက်ပါနဲ့လို့ တိုက်တွန်း ချင်ပါတယ်။ တစ်ခု သတိပြုမိစေချင်တာက ပညာရပ်တစ်ခုခုကို လေ့လာသင်ယူဖို့အတွက် ငွေ ပေးရတာ မှန်ပေမဲ့ တစ်နည်းပြောရရင် ငွေနဲ့ ဝယ်ယူရတာမျိုး ရှိပေမဲ့ ငွေပေးပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်ဆီမှာ ရပြီလို့ ပြောလို့ မရတဲ့အရာမျိုး ဖြစ်နေတာကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုလိုချင်ချင်ဖြင့် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုတွေ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အမွေအနှစ်

ပိုက်ဆံဆိုတာ စက္ကူတွေ၊ စာရင်းမှတ်ထားတဲ့ ကြွေးဝယ်ကတ်၊ ဘဏ်မှာ မှတ်သားပေးထားတဲ့ တိန်းကဏန်း စတာတွေဖြစ်ပြီး အဲဒီဟာတွေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသလဲဆိုတာအရ တန်ဖိုး အနည်းအများကွာခြား သွားပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကို အမွေပေးတဲ့အခါ အမွေအပြင် အနှစ်ကိုပါ ပါအောင် ပေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ သူတို့ လက်ဝယ်ရရှိလိုက်တဲ့ တန်ဖိုးကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“သူတို့ကို ငါတို့တုန်းကလို ခက်ခဲရုန်းကန်ရတာမျိုးတွေ မကြုံစေချင်ဘူး”

ဆိုတဲ့ မိဘစေတနာဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာ အကျိုးရှိပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်သမျှ အားလုံး ပုံပေးပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေအောင် လိုက်လုပ်ပေးခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ဖူးကိုယ်ချွန် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ကွယ်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝင်ငွေရအောင် အလုပ်လုပ်တတ်ဖို့ လိုမယ်။ ကျောထောက်

နောက်ခံပြုပေးပြီး အပန်းတကြီး မနိုင်ရအောင် လုပ်ပေးပြီး ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လမ်းလျှောက်ခိုင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလကားရတဲ့ပိုက်ဆံ အလကားလျှောက်သုံးရင်းကုန် ဆိုသလို မဖြစ်အောင် ဦးတည်ချက် ထားရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အသန်းတစ်ဆယ့်ခုနစ်

မပူပန်ဘဲ အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေလိုက်စမ်းပါ

အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေတဲ့သူ အဖြစ်ကို ရောက်ဖို့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ထားပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့်ဆင့်ကို လုပ်ကိုင်ရာမှာ ပန်းတိုင်တွေ အဆင့်ဆင့် ထားရှိပြီး ဦးတည်လုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ အဲဒီလို ပန်းတိုင်ထားရှိတဲ့အခါ လွယ်ကူလွန်းတာမျိုး မဖြစ်ရသလို ခက်ခဲလွန်းတာမျိုးလည်း မဖြစ်ရပါဘူး။ အလောတော် ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတာ သတ်မှတ်တဲ့အခါ ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလမှာ ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး အချိန်ကိုပါ ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစကို မစခင်မှာ အဆုံးသတ်ကို မြော်မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ လက်ထဲမှာ ဝက်သစ်ချအသီးကို ကိုင်ထားချိန်မှာ အဲဒီအသီးကို စိုက်လိုက်လို့ ပေါက်လာမယ့် ဝက်သစ်ချပင်ကြီးကို စိတ်ထဲ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်အောင် ကြည့်ပါလို့ သွန်သင်ထားတာ ရှိပါတယ်။

ငြင်းခုံမယ်ဆိုရင် ငြင်းချက်တွေ ထုတ်လို့ရပါတယ်။ ဝက်သစ်ချ အစေ့တိုင်း အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြင့် သစ်တစ်ပင်ကောင်း ငှက်တစ်သောင်း နားနိုင်တဲ့ အဖြစ်ကို မရောက်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်တစ်ပင်ကောင်း အဖြစ်ကို ရောက်သွားတဲ့ အဖြစ်တွေလည်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိနေပါတယ်။

ဘယ်လိုဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ တပ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်တာ မှန်ပေမဲ့ အဦးဆုံးခြေလှမ်းတစ်လှမ်း အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြည့်လိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ထိပေါက်ချင်တဲ့သူအဖို့ ထိဖွင့်တဲ့အခါ ပေါက်မယ် မပေါက်ဘူးဆိုတာကို အသာထားပြီး ထိလက်မှတ်ကို အရင်ဦးဆုံး ဝယ်ထားလိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်ကို စိတ်ကူးတိမ်စိုင်းတွေ ကြားမှာ ချမှတ်လိုက်ပြီးတဲ့အခါ ပန်းတိုင်ဆီကို ရောက်အောင် သွားရမယ့် အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တဲ့အခါ မြေပြင်ကို ပြန်ဆင်းပြီး လက်တွေ့ကျကျ ချမှတ်ရပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်ကို စွန့်ခွာပြီး အလုပ်အသစ်တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ဖို့ ပန်းတိုင် ချမှတ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ အလုပ်အသစ်ပြောင်းလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ရုံဖြင့် မပြီး

ပါဘူး။ “ခြောက်လအတွင်းမှာ အလုပ်သစ် ပြောင်းလုပ်မယ်” လို့ အချိန်နဲ့တကွ ပြတ်သားစွာ ချမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စတင်လုပ်ကိုင်ရမယ့် အဆင့်က စီစဉ်တစ်စောင် လုပ်ထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စီစဉ်အတူ တင်ဖို့ ပတ်စီဖို့ဇာတ်ပုံ၊ စာရွက်စာတမ်းမိတ္တူတွေ အသင့်ပြင်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် ရှာဖွေမယ့် အလုပ် အမျိုးအစားနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခြေအနေတွေကို စနည်းနာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆက်အသွယ်တွေ ရှာဖွေ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိမှ ပန်းတိုင်ဆီကို သွားတဲ့အခါ အတားအဆီးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းရမယ့် အခက် အခဲတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ စိန်ခေါ်နေတာတွေ၊ အကဲခတ်နေတာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကြုံမြင် နိုင်တာမရှိသလို မျှော်လင့်မထားတဲ့အချိန်မှာ မျှော်လင့်မထားတဲ့နေရာတွေကနေ ထွက်ပေါ်လာတာတွေ လည်း ရှိပါတယ်။ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်အောင် ရုတ်တရက်ခြောက်လှန့်လိုက်တာတွေ ရှိပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မူလအစီအစဉ်အစား အစားထိုးပြောင်းလဲ သုံးစွဲရမယ့် အစီအစဉ်ကို ချမှတ်လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပုံသေကားကျ မထားဘဲ လုပ်ကိုင်တတ်ရပါမယ်။ မပြေးသော်လည်း ကန်ရာရှိ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကြုံရတဲ့အခါ လိုရမယ်ရ ခြေမမြဲ လက်မြဲအောင် လုပ်ထားရပါမယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ အရာတစ်ခုကို ဝယ်ဖို့ ငွေကြေးစုဆောင်းတဲ့အခါ လစဉ်ပုံမှန် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ စုမယ်လို့ သတ်မှတ်ရုံဖြင့် မပြီးပါဘူး။ အရေးပေါ်လာရင် ထုတ်သုံးဖို့ အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေ ကိုလည်း ထားရှိပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရေးပေါ်ပြီး ငွေလိုတဲ့အခါ စုဆောင်းတဲ့ အစီ အစဉ်ကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းပြီး စုဆောင်းမယ်ငွေကို ဆွဲသုံးရတာမျိုး မဖြစ်ရအောင် အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေ ထား ရှိရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ စုဆောင်းခြင်းကို ပုံမှန်အတိုင်း မပျက်မကွက် လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ သိရှိမှတ်သားထားခြင်းထက် မှတ်တမ်းရေးထားခြင်းက ပိုမို ထိရောက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပန်းတိုင်ဆီကို သွားနေတာ ဘယ်လောက်အဆင့်အထိ ရောက်ပြီဆိုတာကို မှတ်တမ်း ရေးထားရပါတယ်။ အဆင့်တိုးတိုင်း မှတ်တမ်းမှာ ရေးသွင်းဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်ပြန်ဆုတ်ရရင်လည်း ဆုတ်ရတာကို ရေးသွင်း ရပါမယ်။ မှတ်တမ်းကို ဖတ်ရှုပြီး ဘာတွေ လွဲချော်နေသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ပေးရပါမယ်။

ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီကို ရောက်ဖို့ လုပ်ကိုင်နေချိန်မှာ နောက်ထပ် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်အသစ် တွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးထား ရပါမယ်။ ကိစ္စတစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု လုပ်ရမှာတွေ ရှိသလို အပြိုင်လုပ် ကိုင်ကြရမှာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ပန်းတိုင်အသစ်တွေ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ တစ်ပြိုင်တည်း အတူလုပ်လို့ရတာတွေကို ချမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်တွေ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး ချမှတ်တဲ့အခါ အတိတ်တုန်းက အခွင့်သာခွဲစဉ် လက်လွှတ် လိုက်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး ရှိရင် အခုအခါ နောင်တ မရပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ ယခုနေ့မှာ ဘာတစ်ခုမှ အခွင့်မသာဘူး လားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့တော့ သတိရပါ။ အရင်တုန်းကလို လက်လွှတ်ရတာမျိုး ထပ်မဖြစ်ရအောင် ဂရု စိုက်ပါ။ အခွင့်သာခြင်းကို သတိပြုမိဖို့အတွက် စိတ်မှာ နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။

အခွင့်သာလိုက်တာကို သတိပြုမိလိုက်လို့ လက်ထဲ အရယူလိုက်ပြီးတဲ့အခါ ဘာတွေ တတ်ဖို့ လိုသလဲ၊ ဘာတွေ သိထားဖို့ လိုသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပြီး တတ်အောင် သိအောင် လုပ်ပါ။ မျောက်အုန်းသီး ရသလို မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ်ရလိုက်တာရဲ့ တန်ဖိုးအမှန်ကို သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အခွင့်သာခြင်း အသစ်တွေက ရှေ့မှာ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း သက်သောင့်သက်သာလုန့်ထဲမှာပဲ သက်သာ သလို နေထိုင်နေမယ်ဆိုရင် လတ်ဆတ်တဲ့ အခွင့်သာခြင်း အသစ်တွေ ရလာပေမဲ့ အသုံးချဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ သက်သောင့်သက်သာလုန့် အပြင်ဘက်ကို ထွက်ပြီး လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဆုံးရှုံးဖို့ လမ်းများနေတယ်။ လုပ်ရတာနဲ့ ရလာမှာက မတန်ဘူး။ အဲဒီအတွက် အချိန်မရှိဘူး စတဲ့ ဆင်ခြေတွေ ပေးမိနေပြီ ဆိုရင် သင်ဟာ သက်သောင့် သက်သာလုန့်ထဲမှာ အပါးခိုနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

လုန့်အပြင်ကို ထွက်လိုက်ပါ။ နီးစပ်သူတွေထံမှ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းခံပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဖြစ်မလဲဆိုတာကို နည်းလမ်းရှာပါ။ **ငါ့မူလ်လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။** လုပ်ရင်းတိုင်းရင်း ကြံဆပါ။ မှားယွင်းမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိနေမှလည်း သဘာဝ ကျပါလိမ့်မယ်။ ရမ်းသန်းလုပ်ရတာတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ လုပ်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတာ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စိတ်ကူးတဲ့အခါ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံဖြင့် လုပ်ကိုင်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားတာကို ထည့်မစဉ်းစားပါနဲ့။ သိုင်းဝတ္ထုတွေထဲက အသုံးအနှုန်းနဲ့ ရေးရရင် မည်သို့ ဖြစ်သည် မသိ။ လုပ်လိုက်တာ ဖြစ်သွားတယ်။ အောင်မြင် သွားတယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲ တကယ်ရလိုက်တဲ့အတိုင်း ခံစားကြည့်ပါ။ အရသာခံ ကြည့်ပါ။

ခက်ခဲမယ့်အပိုင်းတွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရနိုင်တယ်ဆိုတာ အဖြေကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အဲဒီလို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရာမှာ ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာထက် ဘယ်လို လုပ်ရင် ရသွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို အသားပေးပါ။ ဘာတွေ ခက်ခဲနေတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ မသိရင် ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်ခွန်အားက ခင်ဗျားဖြစ်ချင်တာဆီကို ရောက်အောင်သွားဖို့အတွက် လမ်းပျောက်နေလိမ့်မယ်။ နောက်ကျီနေလိမ့်မယ်။



ဥပမာအားဖြင့် ဂစ်တာတီး သင်ချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ခက်ခဲမယ့်အပိုင်းတွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ် လိုက်ပါ။ ခင်ဗျားမှာ ဂစ်တာ မရှိဘူး။ ဘယ်လိုမျိုးက ကောင်းသလဲဆိုတာလည်း မသိဘူး။ ဝယ်ဖို့အတွက် ပိုက်ဆံလည်း မတတ်နိုင်သေးဘူး။ ဘယ်သူ့ဆီမှာ သင်ရမလဲဆိုတာလည်း မသေချာသေးဘူး။



အခုလို သတ်မှတ်လိုက်တဲ့အခါ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားပြီ။ နောက်ကျီမနေတော့ဘူး။ ကြည် လင်သွားပြီ။ စိတ်ခွန်အားက ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲဆိုတဲ့အပေါ် အားစိုက်ထည့်ဖို့ ဦးတည်ချက်တွေ ရသွားပြီ။ အခက်တွေ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီးရင် အဖြေတွေကို သတ်မှတ်ပေးရပါတယ်။

ဂစ်တာ မရှိသေးတာကို ရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဂစ်တာ အသစ် ဈေးနှုန်းတွေ စုံစမ်းရမယ်။ ဘယ်ဆိုင်တွေ ဘယ်နားမှာ ရှိနေသလဲဆိုတာ စုံစမ်းပြီး သွားမေးရမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘယ်သူ့ဆီကနေ ဂစ်တာအဟောင်းကို ရနိုင်မလဲဆိုတာ ပါးစပ်ဆော့ပြီး လိုက်မေးရမယ်။ ဘယ်လိုမျိုးက ကောင်းသလဲ

ဆိုတာ မသိသေးတာဟာ အခုအခါမှာ ပြဿနာအခက် မဟုတ်သေးဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေထဲ ဘယ်သူ
တွေက ဂစ်တာတီးတတ်သလဲဆိုတာ မေးမြန်းရမယ်။ ဘယ်သူက အခြေခံလောက်ကို စသင်ပေးနိုင်မလဲ
ဆိုတာ မေးမြန်းရမယ်။

* * *

ရှေ့ကို ဆက်ဖို့ဆိုတာ စလုပ်လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်မှ ပိုက်ဆံမရှိသေးတာကို အသာထားပြီး
ဂစ်တာဈေးနှုန်းတွေ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဘယ်ဆိုင်တွေမှာ ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ရမယ်။
အဲဒီဆိုင်တွေက ဘယ်နားမှာ ရှိတယ်။ ဘယ်လို သွားရမယ်ဆိုတာတွေ သိအောင်လုပ်ရမယ် စတဲ့ လုပ်လို့
ရသမျှကို လုပ်ကိုင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စမလုပ်ရသေးခင်မှာ အရင်ဆုံး တွန်းလှန်ရမှာက မိမိရဲ့ မလုပ်လို့တဲ့ ခုခံမှု ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ရင်
ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါမလား။ ရှက်စရာကောင်းနေလိမ့်မယ် စတာတွေကို ဘေးဖယ်ပစ်ရပါမယ်။ အကြောင်းပြချက်
အမျိုးမျိုးဖြင့် နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်နေမိရင် ကိုယ့်မှာ ခုခံဆန့်ကျင်မှု ရှိနေပြီလို့ သိလိုက်ပါ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူးဖြူးဖြင့် ရချင်မှ ရမယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်လိုက်ပြီဆိုရင်
အရင်ကထက်တော့ ပိုနီးစပ်သွားပြီ။ လုပ်လို့ မရနိုင်သေးတာတွေ ချန်ထားပြီး လုပ်လို့ရတာတွေကို လုပ်
လိုက်ပါ။ အရင်ကထက် ပိုပိုပြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဂစ်တာတီး သင်ဖို့ လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့သူတိုင်း
ကို ပြောပြပါ။ အကြံဉာဏ်တွေ၊ အကူအညီတွေ ရရှိပါလိမ့်မယ်။

* * *

အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်း

အလုပ်နေရာဌာနပြောင်းတာ၊ နူးစိုက်ရာ နေရာ ပြောင်းတာတွေ ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း အခြေ
အနေသစ်ကြောင့် ကသိကအောင် ဖြစ်ရတာတွေ ရှိစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားနေကျ လာနေကျ လမ်းကနေ
သွားလို့ ပြန်လို့ မရတော့ဘူး။ ဝယ်နေကျ ဆိုင်ကလေးတွေ အစား ဆိုင်အသစ်တွေမှာ ဖောက်သည်အသစ်
လုပ်ရတယ်။ အဲဒီလို တသီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲ ကသိကအောင်တွေကို ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုဘဲ
လက်ခံကျင့်သုံးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို ဝန်းကျင်သစ်နဲ့ အပ်စပ်အောင် ပြုပြင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ
သိပ်မကြာခင်မှာ အသားကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အခြေအနေတွေထဲမှာ ဘာတွေ ပိုကောင်းသွားသလဲဆိုတာ အကောင်း
မြင်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ လမ်းလျှောက်သင်စ ကလေးငယ်အဖို့ ဖင်ထိုင်လဲကျဖူးပြီးမှ လမ်းလျှောက်တတ်
သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဟာ စီးဆင်းရာ ပတ်လမ်းထဲ ခုခံအားကို အမှုမထားဘဲ လိုရာသို့
ရောက်အောင် သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေအပြည့်ရှိဖို့ ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ပဲ ရေရှိတဲ့ အခြေ
အနေကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်စာ ပြည့်ဖို့လိုနေသေးတဲ့ အခြေအနေ
ကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းတယ်ဆိုတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့ ရွေးချယ် သတ်မှတ်ချက်တွေဖြစ်ပြီး

အကောင်းအဆိုးတွေကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားမနေဘဲ လက်ရှိ အခြေအနေတွေကို လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းသွားဖို့ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထင်ကရလူတွေရဲ့ အရည်အသွေးတစ်ရပ်က အလိုက်သင့် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပြီး သဟဇာတ ဖြစ်အောင် နေထိုင်သွားလာတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေသစ်တွေနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲမှု အဖုံဖုံကို လုပ်ကိုင်ပြီးချိန်မှာ အလိုက် သင့် မဖြစ်နိုင်သေးတာတွေ ကျန်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး အလိုက် သင့်ဖြစ်အောင် ငါ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ ကြံဆပါ။ အဖြေရှာပါ။ အဖြေမရရင် အလိုက်သင့် မဖြစ် တဲ့အတိုင်း ဆက်နေလိုက်ပါ။ အရာရာတိုင်းနဲ့ အဆင်ပြေပြေ အလိုက်သင့်ဖြစ်နေရမယ်လို့ နိယာမ မရှိ ပါဘူး။ အဲဒီလို အဆင်မပြေ ဖြစ်နေရတာကလေးတွေကိုက အပျင်းပြေစရာလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။

* * *

လိပ်ပြာ

ပူပန်မှုကင်းနေတဲ့ အထင်ကရလူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ လိပ်ပြာလုံဖို့ လိုတယ်။ လိပ်ပြာသန့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့ သူတစ်ပါးအပေါ် အမှားပြုမိရင် ချက်ချင်း တောင်းပန်လိုက်ပါ။ ကိုယ်မှားတာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ရင်တောင် စကားနည်းရန်စ 'ဆောရီး' ဆိုတဲ့ တောင်းပန်စကားကို ပြောဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

လိပ်ပြာမသန့်တဲ့သူ၊ လိပ်ပြာမလုံတဲ့သူအဖို့ ရဲဝံ့ခြင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရနိုင်ဘူး။ သိမ်ငယ် နေရပါတယ်။ ဆင်ဖြူမျက်နှာ ဆင်မည်းမကြည့်ဝံ့တာမျိုးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တဲ့ အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အခါကြီးရက်ကြီးတွေမှာ လူကြီးသူမတွေကို ကန်တော့တဲ့အခါ ဝတ်ကျောတန်းကျော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုမျှ အဖြစ် သဘောပိုက်ပြီး မကန်တော့ပါနဲ့။ မိမိ လိပ်ပြာသန့်ဖို့အတွက် စိတ်ထဲ အလေးအနက် ထားပြီး ရှိခိုးပါ။

* * *

တရားထိုင်မိ

တရားထိုင်ခြင်းဟာ တရားထူးရဖို့အတွက် ရေရှည်ဦးတည်ချက် ဖြစ်ပေမဲ့ ရေတိုရလဒ်အဖြစ် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိစေပါတယ်။ စိတ်ကို တိတ်ဆိတ်စေပါတယ်။ စိတ်ခွန်အား ဖြည့်တင်းပေးပါတယ်။ ဒီတော့ တရားထိုင်ခြင်းအတွက် အချိန်ပေးပြီး ထိုင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုအခန်းမှာ ပန်းတိုင်အဆင့်ဆင့် ချမှတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ပုံကို စတင် တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ပန်းတိုင်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တဲ့အခါ စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲ အလုပ်တွေများပြီး အတွေးတွေ ရှုပ်နေတုန်းမှာ ပန်းတိုင်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း မပြုရပါဘူး။

လူစိတ်က တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲ တွေးနိုင်ပါတယ်။ နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း တွေးလို့ မရပါဘူး။ တစ်ချိန်တည်းမှာ နှစ်ခုနဲ့ အထက် အပြိုင်လုပ်နေရပြီဆိုရင် မသိစိတ်ကနေ တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပေးသွားပါတယ်။ ဒီတော့ သိစိတ်ကို တွေးခိုင်းရင် တစ်ခုခုကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး တွေးခိုင်းမှ စိတ်က အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်မကျေနပ်စရာ အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေရင် အသက်ရှူနေတာကို အာရုံပြုပေးထားလိုက်ပါ။ စိတ်ကို အလုပ်ပေးထားလိုက်ပါ။

အခုတင်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် အဆင့်အတန်းရှိရှိ နေထိုင်လိုက် စမ်းပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။



အာနိတစ်ဆယ်ရှစ်

အောင်မြင်ပြီးစီးမှု၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းနှင့် ဟိုမှာဘက်

တကယ့်လက်တွေ့လောကရဲ့ အောင်မြင်ပြီးစီးမှုတွေ ဘယ်လို အထမြောက်အောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ ဝီဒီယိုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ရာထူးတိုးဖို့ လေ့ကားထစ်တွေကို ဘယ်လိုတက်မလဲ စသဖြင့် အောင်မြင်ပြီးစီးမှု ပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုရအောင်လုပ်မလဲဆိုတာတွေ ဖော်ပြထားကြပါတယ်။

အထင်ကရလူအဖို့တော့ အောင်မြင်ပြီးစီးမှုဆိုတာကို ရှေ့တန်းမတင်ပါဘူး။ နောက်ဘိတ်ဆုံးမှာ ထားပါတယ်။ အထင်ကရလူအဖို့ အဆင့်အတန်းရှိရှိ တောက်လျှောက်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားဖို့ကို ပိုအလေးထားပါတယ်။ အဲဒီလို အလေးထားပြီး လုပ်ကိုင်တဲ့အတွက် မေ့မရနိုင်တဲ့သူအဖြစ်ကို ခံယူရရှိသွားစေ ပါတယ်။

သူက တတ်ပေးထားတာထက် ပိုပိုသာသာ ပိုလုပ်ပေးတယ်။ လုပ်မယ်လို့ ပြောထားတာထက် ပိုစောပြီး လုပ်ပေးတယ်။ ခက်ခဲနေတာတွေ တွေ့ရင် အကဲစမ်းတာလို့ သဘောထားပြီး မှတ်ကျောက် အတင်ခံတယ်။ အသစ်အဆန်းတစ်ခုတွေ့ရင် လမ်းသစ်ပေါ် လျှောက်လိုက်တယ်။ ဂိမ်းအသစ်တစ်ခုလို့ စိတ်ပါလက်ပါ ကစားတယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားစွာဖြင့် အောင်မြင်ပြီးစီးမှုဆိုတဲ့ ဆိုက်ရောက်တယ်။

စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုဖြင့် တိုင်းတာပါတယ်။ ဗီလျံနာ၊ ဘီလျံနာ စတဲ့ တိုင်းတာမှုတွေဖြင့် တိုင်းတာပါတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူအဖို့ ဆင်သွားရင် လမ်းဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း သူသွားလေရာ လမ်းဖြစ်နေတော့ အောင်မြင်ပြီးစီးမှုတွေကို ရယူသိမ်းပိုက်ပါတယ်။ လုပ်သမျှ တင့်တယ်နေစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထင်ကရလူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အချက်တစ်ချက်တည်းဖြင့် မတိုင်းတာပါဘူး။ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့သူအဖြစ်ကို ရောက်လာတာလဲဆိုတဲ့အချက် ကိုလည်း တိုင်းတာပါတယ်။

အထင်ကရလူတစ်ဦးအဖို့ ငွေကြေးအရ ဒိတ်ဒိတ်ကြအောင်ဖြင့် ချမ်းသာချင်မှာ ချမ်းသာပါ လိမ့်မယ်။ ဒိတ်ဒိတ်ကြအောင် မချမ်းသာပေမဲ့ အထင်ကရလူအဖြစ်ကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ချမ်းသာတယ်

ဆိုတာက မိဘမျိုးရိုး၊ ယောက္ခမမျိုးရိုး စတာတွေကြောင့် သူ့ကြွယ်အဖြစ်ကို ရောက်သွားကြသူတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဦးကိုယ်ချွန်ပြီး ကြွယ်ဝသွားသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ချမ်းသာတာတစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီး အထင်ကရလူလို့ သတ်မှတ်ရင် ဘယ်လို ချမ်းသာလာတာလဲဆိုတာကို ထည့်မစဉ်းစားရာ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

အထင်ကရလူတွေ ကြွယ်ဝမှုကို စုဆောင်းတဲ့အခါ မိမိရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းကို ပိုကောင်းသထက် ကောင်းအောင်လုပ်ရင်း ကြွယ်ဝမှုကို ရရှိလာကြတာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကံကြောင့် ကြွယ်ဝမှုကို ရရှိလာတာဟာ အကြောင်းတစ်ကြောင်း ဖြစ်ပေမဲ့ အဲဒီလို ကံကောင်းစေမဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အမြဲလုပ်နေတာကြောင့် သူ ကံကောင်းရတယ်ဆိုတာကို ထည့်မစဉ်းစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလိုလို ကံကောင်းနေတဲ့သူ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း တိုးတက်တာဟာ အောင်မြင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းမှုတွေ တိုးမြှင့်အောင် လုပ်ပေးပြီး လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ပိုကောင်းလာအောင် ပိုသာလာအောင် လုပ်ပေးရပါတယ်။ ရတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ပိုများအောင် လုပ်နိုင်တာ၊ အရင်းအမြစ်တွေ၊ အချိန်နဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေကို လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် အသုံးချပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်တာတွေကြောင့် သူဟာ အထင်ကရလူအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ မမေ့နိုင်တဲ့သူ အဖြစ်ကို ခံယူရရှိသွားပါတယ်။

သင်ဟာ သူ့လိုငါလို ဖြစ်နေရင် အလုပ်လုပ်ချိန်မှာလည်း ထိထိရောက်ရောက် မြန်မြန်သွက်သွက် လုပ်ကိုင်ပြီး အလုပ်ချိန်ပြင်ပမှာလည်း ထိထိရောက်ရောက် အနားယူတတ်သူ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။



တစ်နေ့တာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်း

တစ်နေ့တာကို ဘယ်လို ဖြတ်သန်းနေသလဲ။ နံနက်မှာ အရင်ဆုံး ဘာလုပ်သလဲ။ အလုပ်ချိန်မှာ ခဏနားတာ ဘယ်နှကြိမ်လောက် ရှိသလဲ။ ကြာကြာနားတာ ဘယ်နှကြိမ်လောက် ရှိသလဲ။ အားနေတဲ့ အချိန်တွေ ရှိသလား။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို အချိန်လုပြီး လုပ်နေရသလား။ တကယ်တော့ အလုပ်အားတာနားတာ များရင်လည်း မကောင်းဘူး။ အားချိန်နားချိန်မရဘဲ ယားလို့တောင် မကုတ်အားတဲ့အထိ ဖြစ်နေရင်လည်း မကောင်းဘူး။

အခုခေတ်မှာ နည်းပညာတွေ တိုးတက်လာတာကြောင့် နုရီစည်းချက်တွေက ပိုမိုမြန်ဆန်လာပါတယ်။ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နည်းပညာတွေက မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်လို့ ရသွားအောင် လုပ်ပေးနေတယ်။ ကမ္ဘာတစ်နေရာကနေ အခြားတစ်နေရာဆီ အခမဲ့ မြန်ဆန်စွာ စာပို့လို့ ရတယ်။ ဝီဒီယို ပို့လို့ ရတယ်။ စကားလက်ဆုံကျလို့ ရတယ်။ စာလက်ဆုံကျလို့ ရတယ်။ ဒီတော့ အချိန်ကုန်တာတွေ လျော့ကျသွားတယ်။

စောင့်ရတာကို စိတ်မရှည်ချင်ကြတော့ဘူး။ ဒီတော့ လောလောလောလောဖြင့် လုပ်ကြရတယ်။ ရှေးကြီးသုတ်ပျာ လုပ်ကြရတာတွေ များလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူရဲ့ စွမ်းရည်က အလောတကြီး လုပ်ရတဲ့ အခါ မှားတတ်တယ်။ ဒီတော့ အလောတကြီး လုပ်နေမိရင် ရပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလောက်ကြီး မြန်ဖို့ လိုလို့လား။ ကမ္ဘာကြီးက တစ်နေ့လုံးလည်မှ တစ်ပတ်ပဲ လည်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခပ်သွက်

သွက် လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ်ပါ။ ခပ်သွက်သွက် လုပ်နေပေမဲ့ စိတ်ထဲ မလောပါနဲ့။ မပြာပါနဲ့။

အလုပ်တွေကို စနစ်တကျလုပ်ကိုင်ပါ။ စနစ်တစ်ခု ချမှတ်ထားပါ။ စနစ်အတိုင်း မလွှဲမသွေ လုပ်ကိုင်ပါ။ သွေလွှဲပြီး လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလို လုပ်ခွင့်ရအောင် စနစ်ကို အရင်ပြင်ပါ။ ဖွမ်းမံပါ။

အရေးကြီးတာတွေ၊ နည်းနည်းပဲ အရေးကြီးတာတွေ၊ အရေးမကြီးတာတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ် ပြီး ဦးစားပေးစနစ် ထားရှိပါ။ အရေးကြီးတာချင်းတူရင် အရင်ပြီးစီးသွားနိုင်မယ့်ဟာကို အရင်လုပ်ပြီး ရှင်းထုတ်လိုက်ပါ။

အခုလည်း မလိုသေးဘူး။ နောင်လည်း လိုဦးမှာ မဟုတ်တဲ့ အလုပ်တွေကို ချောင်ထိုးထားလိုက်ပါ။ လုပ်ဖို့ လိုတဲ့အလုပ်၊ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ဆိုပြီး ခွဲခြားရှုမြင်ပါ။

ပြီးစီးရန် လျာထားတဲ့အချိန် လိုသေးလို့ လျော့ပြီး လုပ်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်နေကျ အမြန်နှုန်းထားအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ လိုတိုးပိုလျော့ မလုပ်ပါနဲ့။

အချိန်ပိုရနိုင်မလားဆိုတာအတွက် အချိန်ကုန်ခံပြီး ကြိုးစားကြည့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အစည်း အဝေးမှာ အခက်အခဲတွေ၊ ကြန့်ကြာတာတွေ တင်ပြပြီး ရက်ထပ်တိုးခိုင်းဖို့ ကြိုးစားတာ၊ မျှော်လင့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိသုံးစွဲပြီး လုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ မလိုအပ်တာတွေ လုပ်နေမိရင် ချက်ချင်းရပ်ပါ။

လေလွင့်ချိန်တွေကို လျော့ချပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဖုန်းဝင်လာပြီး လေကြောရုညနေတာမျိုးကို စကားစ မြန်မြန်ဖြတ်ပြီး ဖုန်းချဖို့ လုပ်ပါ။

* * *

အချိန်နှင့် နေရာ

အလုပ်လုပ်နေတဲ့နေရာမှာ ထားသို့မူတွေ စနစ်တကျ ရှိပါစေ။ ကွန်ပျူတာထဲ ဖိုင်သိမ်းတဲ့စနစ် သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ ဖိုင်အမည်ကို ဘယ်လိုပေးမယ်၊ ဖိုင်တွဲအမည်ကို ဘယ်လိုပေးမယ်၊ ဘယ်ဖိုင်တွေကို ဘယ်ဖိုင်တွဲထဲမှာ သိမ်းဆည်းရမယ် စတာတွေကို အသေးစိတ် သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ အကွရာစဉ်အရ ပြန်ရှာဖို့ လွယ်ကူအောင် လုပ်ထားပါ။ နေရာတကျ ထားသို့ခြင်းကြောင့် အချိန်ကုန်သက်သာစေပါတယ်။

မနက်ပိုင်းအချိန်မှာ ဦးနှောက်များများသုံးတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်ပါ။ မွန်းလွဲပိုင်းမှာ ဦးနှောက် မခြောက်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်ပါ။

* * *

အားနည်းချက်၊ အားသာချက်

အလုပ်တွေကို တစ်ယောက်တည်း သိမ်းကျုံးလုပ်တာမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဝေမျှပြီး လုပ်ကိုင်ပါ။ နှေးတာမြန်တာ၊ မှားတတ်တာ၊ လျှမ်းတာတွေ ရှိနေတတ်လည်း ဝေမျှလုပ်ကိုင်ပါ။ လူတိုင်းမှာ အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက် ရှိကြပါတယ်။ ဖုံးကွယ်ထားဖို့ မလိုပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ကိုင်တဲ့ အဖွဲ့အနေဖြင့်လည်း ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖုံးကွယ်ထားဖို့ မလိုပါဘူး။ အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ထင်ရှားစေပြီး ပြုပြင်စေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားနည်းချက်ကို ဖုံးကွယ်ထားလို့လည်း

မရပါဘူး။ သိသာပါတယ်။ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မသိနိုင်ပေမဲ့ ဘေးလူတွေက မြင်နေရပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ်မမြင်ဘဲ သူများမျက်နှာကို မြင်တတ်တာ လူတိုင်းရဲ့ အားနည်းချက် ပါပဲ။ အားနည်းချက်ရှိတာကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ မဝေဖန်ပါနဲ့။ ဘယ်လို ပြင်ရမယ်ဆိုတာကိုသာ လမ်းပြ ပေးပါ။

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တော်ပုံချင်း တူချင်မှ တူပါတယ်။ အသုံးတည့်ပုံချင်းလည်း တူချင်မှ တူပါတယ်။ တော်ပုံအရ သင့်လျော်မယ့် အလုပ်မျိုးကို အလုပ်ဝေစုအဖြစ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပေးရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ အားနည်းချက်တွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ ရှိနေတဲ့ အားနည်းချက်တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ စိတ်ထဲ လေးလံမနေပါနဲ့။ ဘောလုံးကန်တာ ဝါသနာပါသူအဖို့ လမ်းပေါ်မှာ ဘောလုံးကန်နေရတာကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် ဘောလုံးအသင်းမှာ ကန်နေရသူအဖို့ တာဝန်ကြီးတာကြောင့် လမ်းပေါ်မှာ အပျော်ကန်နေတဲ့သူလို့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံအောင်ကန်ရမယ်ဆိုတဲ့ တာဝန်က စိတ်ထဲ လေးလံနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း စိတ်ထဲ လေးလံမှု မရှိဘဲ လုပ်ကိုင်အောင် အပြစ်တင်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးထားနိုင်မယ်ဆိုရင် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတွေ ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် လုပ်ကိုင်ကြ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

ဒီနေ့တာထူးသလဲ

တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်မှာ မိမိရဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာထူးခြားသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု သိသွားတာ၊ တတ်သွားတာ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ဘာကို သိဖို့ လိုသေးသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။ လာမယ့်ရက်ပိုင်းအတွင်း သင်ယူဖို့ အခြေအနေပေးရင် သင်ယူလိုက်ပါ။ တတ်မြောက်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။

အလုပ်လုပ်တာ ငွေရဖို့ တစ်ခုတည်းအတွက်လို့ မမြင်ပါနဲ့။ ဘဝတက္ကသိုလ်မှာ ပညာဆည်းပူး နေတာပါလို့ ခံယူထားပါ။ လေ့လာပါ။ သင်ယူပါ။ တတ်မြောက်အောင် လုပ်ပါ။ တချို့ ပညာတွေက အတုမြင် အတတ်သင် ဆိုတဲ့အတိုင်း သင်ရပါတယ်။ ဒီတော့ သူတစ်ပါး လုပ်ကိုင်နေတာကို ကြည့်ပြီး သင်ယူပါ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါ။ မှားမှာ လွဲမှာ အရှက်ရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။



နိဂုံး

ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ထားတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်တို့မှာ ဘာတွေ ရှိနေနေ၊ လောလော ဆယ်မှာ ခင်ဗျား လုပ်ကိုင်လို့ ရနေတာတွေ ရှိနေတယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း၊ အချိန်အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ခင်ဗျား ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်လိုက်တာတွေက ဘဝကို ဖန်တီးပေးနေပါတယ်။ ခင်ဗျားအတွက်၊ ခင်ဗျားရဲ့ အနားမှာ ရှိနေကြသူတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်မှုတွေကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အဆိုအမိန့်တစ်ချို့ကို ဖော်ပြအပ်ပါတယ်။

- ပြီးခဲ့တာတွေက ပြီးခဲ့ပြီ။ လွှစာမူန့်ကို လွှတိုက်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။
- အကြောတွေ တောင့်တင်းတာ အလုပ်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ သောကကြောင့်ပါ။ ဒေါသကြောင့်ပါ။ နောင်တရတာကြောင့်ပါ။
- သောကရဲ့နေရင် သုံးခုလုပ်ပါ။ တစ်-ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးလိုက်ပါ။ “အဆိုးဝါးဆုံး ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ” နှစ်-ရှောင်လွှဲမရရင် အဲဒီအတွက် ပြင်ဆင်ထားလိုက်ပါ။ သုံး-အဆိုးကို စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် ပြုပြင်ပါ။
- ပူပန်စရာရှိရင် စိတ်ကို အအေးမထားပါနဲ့။ အလုပ်တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ခပ်ကြာကြာလုပ်လိုက်ပါ။
- ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကြောင့် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရွှင်ဓာတ် မပျောက်စေနဲ့။
- ဘယ်လောက်အထိ ငါပူပန်ရမှာလဲဆိုတာ တန်ဖိုးဖြတ်ပြီး လိုတာထက်ပိုပြီး မပူပန်ပါနဲ့။
- တွေးဆချက်တွေကို မသုံးဘဲ အချက်အလက်အမှန်ရယူပြီး ပြဿနာတွေကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။
- အဆိုးဆုံးဆိုတာက လက်ခံပြီးရင် သန်းခေါင်ထက် ညဉ့်မနက်တော့ပါဘူး။
- တံတားကို မရောက်သေးခင်မှာ တံတားကို ဖြတ်ဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။
- ဖိတ်ကျသွားတဲ့ နွားနို့အတွက် ငိုကျွေးနေလို့ အပိုပဲ။
- ချွေးထွက်တဲ့အထိ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးခြင်းကြောင့် သောကတွေ ပျံထွက်သွားပါတယ်။
- အပြုံးကိုဆောင် အိုတောင် မဆင်းရဲ။
- စိတ်ထဲမှာ အကြာကြီး ဘာကိုမှ ထမ်းမထားပါနဲ့။ လွှတ်ချလိုက်ပါ။

