

စိတ်ခွန်အားဖြည့်
ရသစာစု

နိုင်
စာပေ



စိတ်အလှိုင်း ကိုယ်စောင့်နတ်

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

အက်ဒ်နှင့်အောင်ပွဲ TRAVELOGUE

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)



နိုင်

စာပေ

၉၉

၂၀၀၇ နှင့် ၂၀၀၆
တိုက်ချိုသို့ နှစ်ခေါက်
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)



TRAVELOGUE

၉၉

အဆက်မှတ်ဆယ်အရွယ်များသို့
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)



ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု



WE DEVELOP LEADERS
WHO DEVELOP PEOPLE
WHO DEVELOP BUSINESS

သို့

ပိတ်အလိုနဲ့
တိုယ်စောင့်နတ်
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)



ဖြန့်ချိရေး

နိုင်စာပေ

အမှတ် ၂၂၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၉၅၀၃၄၅၀၇

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- * ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
- * အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊
- * ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
- * ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
- * နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
- * မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊

လူငယ်စိတ်ပညာစာအုပ်

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

စိတ်အလိုနဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ်

ပုံ နိ ပ် မှ တ် တ မ် ။

နိုင်စာပေ စာအုပ်အမှတ်-၃၃

စိတ်အလိုနဲ့ကိုယ်စောင့်နုတ်

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၃၂၀၉၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၉၄၁၁၀၀၇

မူပိုင် - ဦးချစ်နိုင်

စီစဉ်သူ - ဦးမြင့် (JPRD)

မျက်နှာဖုံး - ms0

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကောင်းထိုက်၊ နိုင်စာပေ။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းဝင်းအေး၊ ကောင်းသန့်အေ့ဖ်ဆက်။

ပထမအကြိမ်၊ စောင်ရေး- ၂၀၀၀

၂၀၀၇ ခု၊ နိုဝင်ဘာလ၊

တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်

www.foreverspace.com.mm

www.myanmar_ebook.com.mm တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာ	
၁။ စိတ်ခွန်အား၏ အစွမ်းသတ္တိ	၁
၂။ စိတ်အလိုနဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ်	၁၁
၃။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပါရဲ့လား	၂၁
၄။ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ	၃၃
၅။ ကျေးဇူးတရား	၄၁
၆။ အရွယ်နှင့်အတွေး	၅၁
၇။ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တတ်တယ်	၆၁
၈။ ဟောပြောပွဲမှ ဆရာသမားများ	၆၉
၉။ အကြံကောင်းလျှင် တစ်သက်	၈၁
၁၀။ အသုံးချ လိုရင်းတိုရှင်းအချို့	၈၈
၁၁။ မှန်၊ မြန်၊ ထိရောက် ခရီးပေါက်	၉၅
၁၂။ အသင့်ပြင်	၁၀၃
၁၃။ လမ်းဆုံလမ်းခွဲ	၁၁၁
၁၄။ စိမ့်ခန့်ခွဲမှုအရည်အသွေးရှိရေး	၁၁၉
၁၅။ ဆိုင်ဆိုင် မဆိုင်ဆိုင်	၁၂၅
၁၆။ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အကျင့်	၁၃၁
၁၇။ လူထုဟောပြောနည်း	၁၄၁

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

အမိ ဒေါ်အေးသ နှင့် အဖကျောင်းဆရာ ဦးမာတင် တို့က ဆရာချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)ကို ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၆ ရက် ၌ မကွေးတိုင်း၊ ချောက်မြို့နယ်၊ ကြီးပုဂ္ဂိုလ်ရွာတွင် မွေးဖွား သည်။ ကြီးနီအလက၊ ချောက်အထက(၁)၊ မန္တလေး တက္ကသိုလ် နှင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့တွင် ပညာသင်ယူခဲ့သည်။ ဝိဇ္ဇာ ဘွဲ့(စိတ်ပညာ) မန္တလေးတက္ကသိုလ်နှင့် ဘွဲ့လွန်အသုံးချစိတ် ပညာ(စစ်ဆေးရေး စိတ်ပညာ) ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တို့ကို တက် ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။

တပ်မတော်(ကြည်း) အရာရှိအဖြစ် (၂၇)နှစ် စစ်မှုထမ်း သည်။ စစ်မှုထမ်းကောင်းတံဆိပ် ရသည်။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ဝိယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံများသို့ လေ့လာ ရေးနှင့် ဆွေးနွေးပွဲသွားရောက်ခဲ့သည်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်မှ စတင်၍ စာနယ်ဇင်းများတွင် ဆောင်းပါး များ ရေးသားသည်။ စာအုပ်(၇၀)အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေသည်။ “ချစ်လို့ ပြောတာမှတ်ပါ” စာအုပ်အတွက် ၁၉၉၆ ခုနှစ် လူငယ် ဆိုင်ရာစာပေ အမျိုးသားစာပေဆုကို ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည်။

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက် ဆံရေး ဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အဖြစ် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ စတင် ထမ်းဆောင်သည်။ ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်လွင် စီမံထူးချွန် တံဆိပ်(ပထမဆင့်) ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရသည်။ ပြည်သူ့လူထု ဗဟု သုတ အသိပညာမြှင့်မားမှု နိုင်ငံတော် တိုးတက်ကြီးပွားမည်ဟု ခံယူကာ ကြိုးပမ်းလှုပ်ရှားသည်။

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

လောက၌ လူခပ်သိမ်း၏ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ
ဖြစ်လာကြပုံသည် (ဝါ) ပြုသမျှ၊ ပြောသမျှ၊ တွေးကြံသမျှတို့
ဖြစ်လာကြပုံသည် (ဝါ) ကိုယ်နှုတ်နှလုံး အမူအရာတို့ ဖြစ်လာ
ကြပုံသည် သူတို့၏ ဉာဏ်ကြောင့်ဖြစ်၍ သူတို့ ဉာဏ်သည်
သူတို့ စေတနာကြောင့် ဖြစ်သည်။ စာတစ်ပုဒ် ဖြစ်လာသည့်
ကိစ္စတွင်လည်း ထိုသဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးခြင်း
ကံသည် စာရေးဆရာ၏ ဉာဏ်ကြောင့်ဖြစ်၍ စာရေးဆရာ၏
ဉာဏ်သည် စာရေးဆရာ၏ စေတနာကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့
ဆရာဇော်ဂျီ (၁၉၀၇-၁၉၉၀)က ပညာလောကစာစောင်တွင်

ရေးသားခဲ့ဖူးပါသည်။

နှစ်ဆယ်ရာစု မြန်မာစာရေးဆရာများတွင် အတွေးအခေါ် ဒီဿနိကဗေဒ၊ ရသပညာနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ ကဗျာ လင်္ကာ သီကုံးဖွဲ့ဆိုရာ၌ဖြစ်စေ ဆရာကြီးဇော်ဂျီသည် မြန်မာလူမျိုးအတွက် ဂုဏ်ယူအားကိုး လေးစားထိုက်သော အမျိုးသား စာဆိုတစ်ဦး အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးဇော်ဂျီက -

“စေတနာ ဆန်းကြယ်လျှင် ဉာဏ် ဆန်းကြယ်သည်။ ဉာဏ်ဆန်းကြယ်လျှင် ကံဆန်းကြယ်သည်ဟူသော စကားသည် မြန်မာတို့၌ ရှိလေသည်”ဟု “မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဗုဒ္ဓဘာသာ” စာတမ်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ကံကောင်းချင်ကြသည်။ ကံကောင်းလိုသော် အကြံဉာဏ် မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရပါမည်။ ဉာဏ်ကောင်းဖို့ရန်ကား စေတနာစိတ်ထား ကောင်းရပါလိမ့်မည်။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်။ စေတနာ မြင့်လျှင် ကံမြင့်သည်။ သို့ဖြစ်၍ စေတနာကောင်းအောင် မိမိကိုယ်ကို စာရေးသူက လှုံ့ဆော်ပျိုးထောင်ပါသည်။ စာကောင်းပေကောင်းတွေကို ဖွေရွာလေ့လာသည်။ ဆရာဇော်ဂျီက “မြန်မာစာပေနှင့် အနုပညာတို့နောင်ရေး”စာတမ်းတွင်-

“တိုင်းသူပြည်သားတို့၏ ဘဝတွင် ဝမ်းမြောက်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ချီးကျူးစရာ၊ အပြစ်တင်စရာ၊ သနားစရာ၊ အားပေးစရာ၊ ရှုံ့ချစရာ၊ ရယ်စရာ၊ ကဲ့ရဲ့စရာတို့သည် အမြောက်

အများပင် ရှိပါသည်။ စာရေးဆရာနှင့် အနုပညာရှင်များသည် လူခပ်သိမ်း၏ ချမ်းသာမှု၌ စေတနာထား၍ ထိုသူတို့၏ဘဝကို လေ့လာခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ခြင်း ပြုနိုင်ကြလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ စာပေနှင့် အနုပညာတို့သည် ပြောင်မြောက်လာမည် ထင်ပါသည်။” ဟုလည်းကောင်း၊

“စာပေဟူသည်” ဆောင်းပါးတွင် ဆရာက-

“ကဗျာ၊ ဝတ္ထု၊ ပြဇာတ် တည်းဟူသော စာပေဆိုသည်မှာ အခြားမဟုတ်၊ စာရေးဆရာ၏ စေတနာ သာလျှင်ဖြစ်သည် ဟု လူ့ဆလာမိသည်” ဟုလည်းကောင်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။

စေတနာသည် ပဓာန ကျပါသည်။

စာရေးသူသည် လူငယ်တို့အတွက် အားတက်စရာ၊ ဝမ်းမြောက်စရာ၊ အားပေးစရာ၊ ရယ်ရွှင်စရာတို့ကို နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော် အဆက်မပြတ် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အားတက်ပျော်ရွှင်ရပါသည်။ တူညီသော တုန့်ပြန်ချက်ကို ခံစားရပါသည်။ စာဖတ်သူများ၏ အားပေးချီးမြှင့်မှုကြောင့် စာအုပ်ပေါင်း(၇၀)ကျော် ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ လူငယ်စာဖတ် ပရိသတ်၏ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို ရရှိခဲ့သည်။ လူငယ်များကို အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း အမျိုးမျိုး ကြားက လှုံးလွန်းရှုန်းကန် ရှင်သန်ထွန်းပေါက်စေရန် မိမိ၏ စာအုပ်များက ထောက်ကူနိုင်ခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ထူးထူးခြားခြား မဟုတ်ပါ။

သူ၏ရှေ့က အလားတူ “ငယ်ရွယ်သူတို့အတွက် စိတ်ခွန်
အားဖြည့် ရသစာစုမျိုး”သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ တကယ် နား
လည် နှစ်သက်လက်ခံကျင့်သုံးပါက ကောင်းကျိုးမုချရစေမည့်
ဗဟုသုတများ ပါဝင်ပါသည်။

လေးစားချစ်ခင်စွာ

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၂၈-၈-၂၀၀၇

(၁)

စိတ်ခွန်အား၏ အစွမ်းသတ္တိ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များအားလုံးကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ကာလကြာမြင့်စွာ ထုတ်လုပ် ပေးနိုင်ရန် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ ဟန်ချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားကြသည့် အခါ သူ့အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ကို အဆက်မပြတ် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် သဘာဝရှိသည်။

နော်မန်၊ ဗင့်ဆင့်၊ ပီးလ်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

နီဒါန်း

လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ၁၉၀၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ပြည့် နှစ်အထိ နှစ် ၁၀၀ ကို နှစ်ဆယ်ရာစုလို့ ခေါ်တာဖြစ်ကြောင်း

သမီးလည်း သိပြီးသားနော်။ အဲဒီနှစ်ဆယ်ရာစုခေတ်ကာလ အတွင်းမှာ ကမ္ဘာစစ်ကြီးနှစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။ ၁၉၁၄-၁၉၁၈ ပထမကမ္ဘာစစ်။ ၁၉၃၉-၄၅ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်။

စစ်ကြောင့် လူသားပေါင်း သန်းနဲ့ချီပြီး သေကျေခဲ့ကြရ တယ်။ စစ်မက်အတွက် လူသားတွေဟာ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ရုန်း ကန်ကြိုးစား ကြတယ်။ ဒါကြောင့် မော်တော်ကား၊ တင့်ကား၊ လေယာဉ်ပျံ၊ ရဟတ်ယာဉ်၊ သင်္ဘောအရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ ရေငုပ်သင်္ဘော၊ ကြိုးမဲ့ကြေးနန်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ ခုံးပုံ၊ ဂြိုဟ်တု၊ လူ့ အသုံးအဆောင်နဲ့ လက်နက်ခဲယမ်းအမျိုးမျိုး စတဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယ အသစ်အဆန်းတွေဟာ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် လုံးတွင် ဘယ်အနှစ် ၁၀၀ နဲ့မှ မယှဉ်သာအောင် သာလွန် တီထွင် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ ထူးခြားချက်။

လူသားရဲ့ စွမ်းပကားဟာ အံ့အားသင့်စရာပဲ။ ဒီကမ္ဘာမြေ ပေါ်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၁၀၀ အတွင်းလောက် တောတောင် ရေမြေတွေကို လယ်ကွင်းဖြစ်အောင်၊ စက်ရုံကြီးတွေ ပြည့်နှက် နေအောင်၊ မိုးထိုး တိုက်တာကြီးတွေနဲ့ မြို့ပြ မြို့တော်ကြီးတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ဘယ်တုန်းကမှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြဖူး ဘူး။ တိုးတက်မှုဟာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မြန်ဆန်ကြီးမားလှပါတယ်။ အေး-ပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှု၊ စက်ကိရိယာတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေကို လျင်လျင်မြန်မြန် လူက လိုက်ပါတုန်ပြန်မှု တွေကြောင့် တစ်ဖန်လူတွေဟာ သုတ်သုတ်သွက်သွက် အလော တကြီး လှုပ်ရှားကြရပြန်ပါရော။

ယနေ့အခြေအနေ

၂၀ရာစုဟာ အမောတကော မြန်မြန်လှမ်းကာ လမ်း

လျှောက်ကြရတဲ့ ခေတ်ဆိုပါရင်သမီးတို့ ယခုဆက်လက်လှုပ်ရှားကြရမယ့် ၂၁ ရာစုကတော့ ဖတ်ဖတ်မောအောင် သုတ်ခြေတင်ပြီး ပြေးလွှားရမယ့်အချိန်ကာလဆိုတာ ပြောစရာမလိုတော့ဘူးပေါ့။ ကြည့်လိုက်ပါ-

နေရာတကာ အပြိုင်အဆိုင် အလှအယက်။

အရာရာမှာ အပြေးအလွှား။

ဘာမဆို အမြန်၊ ချက်ချင်း။

အောင်ပွဲတွေက ကြီးမားသလို ကျဆုံးကျရှုံးရရင်လည်း ဆင်နင်းတဲ့ ဆန်ကောထက် ပိုပြားချပ်သွားရမယ်မှတ်။ ပြန်ပြီး နာလန်ထူဖို့ ခက်ပါရဲ့။

လိုအပ်ချက်

ခက်တယ်ဆိုပေမယ့် အနိုင်မရရင် အရှုံးကိုရင်ဆိုင်ရမှာပဲ သမီးရဲ့။ ကြွေတစ်လက်၊ ကြက်တစ်ခုနဲ့။ အနိုင်ပွဲတွေ၊ အရှုံးပွဲတွေ ဆိုတာရှောင်လွှဲလို့ မရပေဘူး။ နိုင်ရဲအောင် စွမ်းအားရှိဖို့လိုတယ်။ ရှုံးရဲအောင် ဇွဲ၊ သတ္တိ ပြည့်ဝရပေမယ်။ သမီးရှင်းတယ်နော်။

ဒီတော့ ဘဝကိုနေရဲအောင်၊ စွမ်းအားပြည့်ဝအောင် အားမွေးတတ်ရမယ် သမီးရေ။ ဒီအချက်အရေးကြီးတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ခန့်က နော်မန်ဗင့်ဆင့်ပီးလ်ဆိုတဲ့ ခရစ်ယာန်တရားဟော သင်းအုပ်ဆရာတစ်ဦးဟာ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ရေးစာအုပ်တွေ ရေးသားပြီး ထင်ရှားခဲ့ပါတယ်။ သူက အမေရိကန်နိုင်ငံသားပါ။ အမေရိကန်၊ ဗြိတိန် စတဲ့ နိုင်ငံများသာမက အင်္ဂလိပ်စကားပြောဆိုတဲ့ ဩစတြေးလျ၊ နယူးဇီလန်၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှားစတဲ့ နေရာများထိအောင်

ဗင့်ဆင့်ပီးလ်ရဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်း
ဝင်ထင် ရှားလှပါတယ်။ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုတာတွေ
သုံးလေးအုပ်သာ ရှိဦးမယ်ထင်ပါရဲ့။

ဆရာမောင်ဆုရှင် ဘာသာပြန်တဲ့ "အကောင်းမြင်စိတ်စွမ်း
အား" အမည်ရှိ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ ထွန်းဖောင်ဒေးရှင်းဘဏ်
စာပေ ကော်မတီက ၂၀၀၇ခု ဇူလိုင်လတွင် ထုတ်ဝေပါတယ်။
စာမျက်နှာ ၃၈၈ မျက်နှာရှိတယ်။ တန်ဖိုး ၃၀၀၀ကျပ်၊ စက္ကူ
ဝုဖရီးအဖြူချောနဲ့ ၆" x ၈" အရွယ်။

အနှစ်ချုပ်

တိုတိုပြောရရင် ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်လို့
ဆိုချင်ပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာရေးအမြင်နဲ့ ရေးသားထား
သော်လည်း မိမိကြိုက်တာကို ရွေးယူ၊ သဘောမတူတာကို
မယူဘဲထားရင် ရတာပါပဲ။ ဝေဖန်စိစစ်ပြီး မိမိဘဝအတွက်
အသုံးချစရာ အသိပညာတွေ များစွာပါတယ်။ နိဒါန်းနဲ့နိဂုံး
အပြင် အခန်း(၁၇)ခန်း ခွဲခြားဖော်ပြထားတယ်။

ဒီစာက အခန်း(၂)ကိုဖတ်ပြီး စိတ်ထဲပေါ်လာသမျှ သမီး
ကို ဖောက်သည်ချမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်၊ အနှစ်ချုပ်
ပြောပြတဲ့သဘောလည်း ဆိုရမယ်။

၁။ အတွေးကိုပြုပြင်

မကောင်းတာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ တွေးပြီးပူပန်တာ၊
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ရှုပ်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ မကျေနပ်တာ၊ အလို
မကျတာ၊ မုန်းတီးတာတွေဟာ စိတ်ကတွေးမိရင် အကျိုးမရှိတဲ့
အပြင် အကျိုးပဲယုတ်တယ် မဟုတ်လား။ စိတ်ထဲက အမှိုက်
ရှင်းသလို ဖယ်ထုတ်ပစ်။ ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ ရှင်းလင်းသန့်စင်ပစ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများဟာ ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးမပေးပါဘူး။ ခက်ခဲပင်ပန်းစေပါတယ်။ သောကကင်းတဲ့ဘဝဟာ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိလို့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတယ်။ အဆင်ပြေတဲ့ ဘဝရပ်တည်မှု ပုံစံဖြစ်ပေတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့အတွေးကို ပြုပြင်သင့်ရင် ပြုပြင်ရပါလိမ့်မယ်။

၂။ စိတ်ကိုအရင်ပြုပြင်

ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောဖူးတယ်-

“ကျွန်တော့်ဆီလာတဲ့ လူနာအတော်များများဟာ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာရောဂါမှ မဖြစ်ဘူးဗျ။ အဲ . . . ဖြစ်နေတာက သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်ပဲ”

နော်မန်ဗင့်ဆင့်ပီးလ်ကတော့ သမ္မာကျမ်းစာကို ဆောင်ထားပြီး ဘာသာရေးအဆုံးအမ စာပိုဒ်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဖတ်ပါလို့ ရေးပါတယ်။ ဥပမာ- “သင့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲသွားအောင် သင့်စိတ်ကို အရင်ပြုပြင်ပါ”တဲ့။ စိတ်ကို ရှင်းလင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးစေလိုတယ်။

၃။ သောကစိတ်ဖယ်ရှားပစ်

ပူပင်သောကစိတ်ကို မိမိစိတ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ လူတွေဟာ သင်္ဘောပဲ့ပိုင်းကိုသွားပြီး သောကဖြစ်စရာ ဖွဲ့စည်းတစ်ခုချင်းအား စိတ်မှန်းဖြင့် ဦးနှောက်ထဲက ဆွဲထုတ်ကာ သင်္ဘောပေါ်မှ ရေထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီ သောကအတွေးတွေဟာ ရေလှိုင်းဂယက်များအကြား နစ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွားပြီလို့ မှတ်လိုက်ပါ။ သေသေချာချာ ကြည့်ရင်း စိတ်ထဲက အောင့်မေ့လိုက်ပါ။

ထိုသို့ ပြောဆိုတဲ့အခါ တကယ်လိုက်နာပြီး ပြုမှုကြတဲ့လူ

တွေ၊ တကယ်ပဲ ပူပန်သောကများ လျော့ပါးပျောက်ကွယ် သွား ကြတာတွေ တွေ့ရသတဲ့။

“ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ကြည့်တာ ကျွန်တော် စိတ် သက်သာရာ ရသွားလို့ အံ့ဩမိတယ်ဆရာ”လို့ လာပြောကြပါ သတဲ့။ မယုံရင် စမ်းကြည့်ပေါ့ကွယ်။ ပိုက်ဆံပေးရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ စမ်းလိုက်ပါလား။

၄။ သစ်လွင်ထက်မြက်တဲ့အတွေးသစ်ထည့်ပါ

စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ၊ မယုံ မရဲ ဖြစ်တဲ့စိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားပြီဆိုရင် ဒီအတိုင်း ဗလာ ကျင်းမထားရဘူး။ ချက်ချင်းအစားဖြည့်ရပါမယ်။ ဆန်းသစ် ထက်မြက်တဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်ရဲရင့်တဲ့စိတ်၊ ထည့်ထားရမယ်။ ဒါမှ “လူရှိသည်” ရေးထားတဲ့တံခါးဝမှာ အခြားသူဝင်လို့မရသလို ကြောက်ရွံ့မှုများ၊ သောကများ၊ မုန်းတီးမှုများ ပြန်မဝင်လာနိုင်။ ခေတ်တစ်ခုကို ပြောင်းနေပြီ။

သင့်စိတ်ထဲခေါ်သွင်းလာခဲ့တဲ့ သစ်လွင်ထက်မြက်သော စိတ် အတွေးအခေါ်များဟာ ပိုမိုခိုင်မာတောင့်တင်းလာပါစေ။ စိတ်ဟောင်း စိတ်အညစ်တွေကို တွန်းလှန်ပစ်နိုင်ရမယ်။ အတွေးသစ် အမြင်သစ် မွေးမြူပါ။

အားလပ်နေတဲ့အချိန်များမှာ အေးချမ်းမှုရစေတဲ့ အတွေး စိတ်ကူးမျိုးကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ- သာယာကြည်လင်တဲ့ ခင်လို့ဟာမျိုး။

၅။ စကားတိုရွေးပြီးပြောပါ

စိတ်နှလုံး အေးချမ်းစေမည့်စကားကို ရွေးချယ်ပြီး ပြောဆို ပါ။ စိတ်ချမ်းသာစေမည့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းကိုပြောပါ။

သိမ်မွေ့ ညင်သာစွာပြောပါ။ တင်းမာတဲ့သဘောထားနဲ့ စိတ်
လိုက်မာန်ပါ ပြောဆိုတဲ့ စကားများဟာ စိတ်နှလုံးကို သောကမီး
လောင်မြိုက်စေတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်းပူလောင်စေတယ်။
အပူဟပ်တယ်။ ရန်စွယ်ငေါငေါ၊ ဒေါသစူးစူးနဲ့ ပြောဆိုတာတွေ
ဟာ မှားယွင်းတယ်။

မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေလိုတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့လေသံနဲ့
ပြောဟန်ဆိုဟန်ကိုပါ ချိုသာနူးညံ့စေရန် သတိနဲ့ဆင်ခြင်ရပါ
မယ်။ ခက်ထန်မာကြောတဲ့ စကားသံဟာဦးစွာ ပထမမိမိကို
အပူမြိုက်တာပဲ။ ရှောင်ကြဉ်ပါနော်။

ပြောထုတ်လိုက်တဲ့ စကားလုံးဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးကြံဆ
ချက်များနဲ့ ဆက်စပ်တယ်။ စိတ်ကူးကြံဆချက်များဟာ စကား
လုံးများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ စကားလုံးတွေဟာ အတွေးအမြင်
ကို သယ်ဆောင်ပေးတဲ့ယာဉ်များပဲ။ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းချင်ရင်
ပြုံးရွှင်ချိုသာ နူးညံ့စွာပြောပါ။ စည်းလုံးညီညွတ်စေပြီး စိတ်ချမ်း
သာစေမှာတွေကို တွေးပါပြောပါ။

၆။ ဆိတ်ဆိတ်နေ

တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်လောက် ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောဘဲ
ဆိတ်ဆိတ် နေကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲကလည်း မပြောနဲ့။ စာလည်း
မရေးနဲ့၊ စာလည်းမဖတ်နဲ့၊ တီဗီ၊ ရုပ်ရှင်လည်းမကြည့်နဲ့။ တရား
ထိုင်သလို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး စိတ်
ကူးတစ်ခုခု ရှုမှတ်နေကြည့်။ ဂုဏ်တော်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားစာ၊
မေတ္တာပို့တာဖြစ်ဖြစ်၊ ပွားများရင်း ဝစီပိတ် ကျင့်ကြည့်ပါ။

ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာစေတဲ့
အကျင့်ကောင်းဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့ကိုယ်တိုင်တွေ့ ရှိရပါ

လိမ့်မယ်။ တရားထိုင်ခြင်းဟာ နုတ်၊ စိတ်ဂဏာမငြိမ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ အလွန်အဖိုးတန်လှတဲ့ ကုသမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပြင်းရင်ကော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပြရမှာပေါ့။ တစ်ဦးချင်းနဲ့ သက်ဆိုင်မယ့်အခြေအနေ။

၇။ အမှားအပြစ်ရေမနုဉ်းနှင့်

အမှားတစ်ခုခု ပြုမှုမိပြီး နောင်တရနေတာမျိုးက စိတ်ရှုပ်ထွေးစေတယ်။ စိတ်ညစ်နေရတတ်တယ်။ စိတ်မကြည်လင် ဖြစ်ရတတ်တယ်။ အပြစ်ကင်းအောင် သတိနဲ့ ကြိုတင်ရှောင်တာကောင်းပါတယ်။ သီလဖြူစင်၊ သီလလုံခြုံတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဖြစ်လာခဲ့မိရင် နောင်ဆင်ခြင်ရုံပဲ။ အတိတ်အပြစ်ကို တသသ နောင်တရ ပူလောင်မနေနဲ့။ အပြစ်ခံလိုက်ရမှ၊ အပြစ်ခံထိုက်တယ်လို့ တွေးမနေနဲ့။ အကုသိုလ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါရေမနုဉ်းရဘူး။ ကောင်းမှုနဲ့ချေရမယ်။ စိတ်ကောင်းမွေးမြူပြီး ကျေပအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ စိတ်သစ်မွေးပါ။

စိတ်အေးချမ်းအောင် နေတတ်ဖို့ရာက သီလခေါ် ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်ကောင်းမွန်ရေး အလေးဂရုပြု စောင့်ထိန်းရပေမယ်။ မူးယစ်၊ အာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တွေကို မစောင့်စည်းရင် အရှက်ရတတ်တယ်။ ရောဂါရစေတယ်။ အသက်တိုစေတယ်။ စိတ်မငြိမ်နိုင်ဘူး။

နိဂုံး

THE POWER OF POSITIVE THINKING စာအုပ်ထဲ

က အခန်း(၂) မြန်မာဘာသာပြန်ကို ဖတ်ရင်းနဲ့သမီးအတွက် လက်ဆင့်ကမ်း မှတ်စုရေးလိုက်တယ်ကွယ်။ အပြည့်အစုံ သိချင်ရင် ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်နော်။

ခုခေတ်လူငယ်လူလတ်ပိုင်း အရွယ်များအတွက် အဲဒီ
 တက်ကျမ်း စာအုပ်များဟာ နိုင်ငံ၊ လူမျိုးမခွဲဘဲ ကောင်းကျိုးချမ်း
 သာ အကျိုးပြုပေးစေတယ်လို့ ဦးဦးက ယုံကြည်ပါတယ်။ အမြင်
 ကျယ်စေတာပေါ့။ ကြော်ငြာတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဖတ်ကြည့်
 စေချင်ပါတယ်။ ချစ်လို့ ပြောတာမှတ်ပါ။

ချစ်စွာသော
 ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
 ၃၀-၇-၂၀၀၇

The first of these is the fact that the
population of the country is rapidly
increasing, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The second of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The third of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The fourth of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The fifth of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The sixth of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The seventh of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The eighth of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

The ninth of these is the fact that
the land is being rapidly
depleted, and the demand for
land is consequently increasing
also. This has led to the
discovery of new lands, and
the opening up of new territories.

(၂)

စိတ်အလိုနဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ်

“ကိုယ့်ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဟာ စေတနာပါရင် မွန်မြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု၊ ပါရမီဖြည့်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သေးသိမ်တယ်လို့ ထင်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ လူအများအကျိုးကို ဆောင်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်အကျိုးတွေ အောင်လာတာ၊ သိသိသာသာ အကျိုးပေးတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရင်းနဲ့ မိမိ စိတ်ချမ်းသာလာတာ လက်တွေ့ကျကျ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်”

ခင်မောင်ညို(ဘောဂဗေဒ)

လူမှုဆက်ဆံရေးနည်းဗျူဟာစာအုပ်၊ စာမျက်နှာ- ၂၉၇

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

အသက် ၁၃နှစ် ၁၄နှစ် ကျော်လာတာနဲ့ အပျိုပေါက်

လူပျိုပေါက်အရွယ်မှာ အခန်းကဏ္ဍ ဝေဝါးရောထွေးခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာဟာ လူတိုင်း ဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒါကို Role Confusion ခေါ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် အောင်အောင်မြင်မြင် မဖြေရှင်းနိုင်ရင် အကျင့်စရိုက်ပျက်ယွင်းခြင်း Character Disorder, ဆက်ဆံရေးဆန့်ကျင်တဲ့လူ Anti-social Person, ယောက်ျားရှာ မိန်းမရှာဖြစ်ခြင်း Gay Problem, မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်း Drug-Abuse နဲ့ လိင်တူသံဝါသပြုခြင်း Homosexuality စတဲ့ လမ်းကြောင်းသွေတိမ်းမှုများ အထိ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်တယ်။

လူသားတိုင်းမှာ အလိုဆန္ဒ နှလုံးသားဆိုတာ ရှိကြတယ်။ ထို့အတူ ဆင်ခြင်တုံတရား ဦးနှောက်ဆိုတာကလည်း ပါပြီးသားပါ။ ဒီနှစ်ခုဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လွန်ဆွဲနေတတ်တယ်။ နှလုံးသားက ရန်သူတိုင်းပြည်က သမီးတော်ကို ချစ်မြတ်နိုးတော်မူတယ်။ ဦးနှောက်က ဒါဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်သင့်ဘူး။ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာ နားလည်လက်ခံထားတယ်။ သို့ပေမယ့် သောက်လေ သောက်လေ ငတ်မပြေတဲ့ ဆားငန်ရေဟာ ဘဝကို တောင် ဆုံးရှုံးစေတယ်ဆိုတာ ဝီလျံရှိုက်စပီးယားဆိုတဲ့ စာရေးဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာက “ရိုမီယိုနဲ့ ဂျူလိယက်” အကြောင်း မျက်ရည်ကျ ကြေကွဲ လွမ်းဆွတ်လောက်အောင် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပေတယ်။ သမီး ဖတ်ကြည့်ဖူးတယ် မဟုတ်လား။

ဥက္ကလာပဒဂုံမြို့တော်က မင်းနန္ဒာနဲ့ သံလျင်ကျွန်းဘက်မှ မွေ့နွန်းမင်းသမီးလေးတို့ရဲ့ သနားကြင်နာစရာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေပွဲဝင်ခဲ့ကြပုံဟာ ဇာတ်သဘင်တွေကပြတိုင်း ပရိသတ် မျက်ရည်မဆည်နိုင် ဖြစ်နေရတယ်မဟုတ်လား။

ချစ်သူနဲ့ ကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲ။
 မချစ်သူနဲ့ ပေါင်းဖော်အတူတွဲရခြင်း ဆင်းရဲ။
 ပိယေဟိ ဝိပုယောဂေါ ဒုက္ခော၊
 အပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

ပုထုဇဉ် လူသားတွေ မလွဲမရှောင်သာဘဲ သူ့သူငါငါ ကြုံ
 တွေ့ကြရမယ့် ခမ္မတာတရားတွေပဲပေါ့။ ရှေ့လူတွေလည်း ကြုံခဲ့
 ကြပြီးပြီ။ နောက်လူတွေလည်း ကြုံကြရဦးမည်။ မိမိအလှည့်မှာ
 မပြုမလဲ မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် စိတ်ကို တင်းရမယ်။

အားတင်းထားနိုင်ရမယ်။

ဘာဆေးမှ မလိုပါဘူး။

အချိန်က ကုစားပေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အသည်းကွဲ
 ဝေဒနာကို အရက်နဲ့စိမ်စရာ မလိုပါဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ
 စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ စိတ်ကြွဆေး၊ စိတ်ကြည်ဆေးတွေနဲ့ သွားမစမ်း
 လေနဲ့။ စမိရင် စွဲလန်းတတ်ပြီး မကြာခင် စန့်သွားတတ်တယ်။
 နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသားအချို့၊ အဆိုကျော်အချို့၊ တေးရေး
 သူအချို့၊ ဂီတနဲ့ ရုပ်ရှင်လောကမှ လူငယ်အချို့ဟာ ငယ်ငယ်
 ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆေးကြောင်၊ ဆေးလွန် Ovei-dose ဘဝဆုံးခဲ့ကြရ
 တာ သင်ခန်းစာယူသင့်တယ်။

လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ ခံစားတတ်တဲ့ ရင်ဘတ်ပါပါတယ်။
 ခံစား ချက်ဆိုတာ ရှိကြဟာပါပဲ။ မပြည့်ဝနိုင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို
 ဒီလိုပဲ ဖြေသိမ့်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရတာပါပဲ။

လူတိုင်းမှာ ဦးနှောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို အသုံးမချဘဲ
 ဘေးဖယ်ထားရင် ဘဝတစ်ခု ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရတတ်တယ်။

ဟန်ချက် ညီမျှအောင် မျှမျှတတ ထိန်းညှိကြရမယ်။

Heart and Head.

Brest and Brain.

ဝိရောဓိ၊ အားပြိုင်လွန်ဆွဲပွဲတွေ ရှိတတ်တယ်။ မလွန်ကဲစေရဘူး။ ဝိရောဓိကို ပဋိပက္ခအသွင် မဆောင်စေရဘူး။ မပြင်းထန်စေဘဲ ညှိနှိုင်းပြေလည်စေနိုင်တဲ့ ဝိရောဓိ ဖြေရှင်းနည်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မပေါက်ကွဲပါစေနဲ့။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ မဆင်မခြင် မပြုမူပါနဲ့။

မှားမိရင် တစ်ခါထက် မပိုစေနဲ့။ ရပ်ထားပါ။

မှားရင် ဝန်ခံလိုက်ပါ။

ချက်ချင်း ပြုပြင်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။

မမှားဖူးသူရယ်လို့တော့ မရှိကြပါဘူး။

လူငယ်တွေဘက်ကိုချည်း ဖိပြောနေသလိုဖြစ်ရင် မမျှတဘူး ဖြစ်နေမယ်။ မတရားဘူး ဆိုနေဦးမယ်။ လူငယ်နဲ့ လူကြီး။ လူကြီးတွေဘက်က လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဦးဦးက ဘာမှ မပြောလိုဘူး။

ရောဘတ်၊ ဒီ၊ အာရ်၊ ရမ်ဆေး အမည်ရှိ ပညာရေးပါရဂူ ရေးသားတဲ့ Ways to Boost Your Child's Self-Esteem စာအုပ်ထဲက အချက်များကို ဆရာကောင်းသာ (သင့် သားသမီး အတွက် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ) မြန်မာဘာသာပြန် အား ကူးယူဖော်ပြလိုက်ပါရစေ -

သမီးတို့ ဆယ်ကျော်သက်များကလည်း အဘိုးအဘွား၊ ဦးကြီး ဦးလေး၊ ဒေါ်ကြီးဒေါ်လေးတို့နဲ့ မိဘရဲ့ဘက်က ဘယ်လို သဘောထားတွေနဲ့ ပြုမူလာအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် ဆွဲဆောင်

မလဲဆိုတာ စဉ်းစားရပေမှာပေါ့။ စဉ်းစားတုန့်ပြန် နိုင်အောင် ပေါ့။ လူကြီးတွေက ဘယ်လို အမြင်ရှိကြရမှာလဲ။

၁။ အကောင်းမြင်သဘောဖြင့်ရှု အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သဲမုန်တိုင်းကျနေခိုက် သဲပြင်ပေါ် မျဉ်းတစ်ကြောင်း မဆွဲနှင့်၊ မားမားထရပ်နိုင်ဖို့ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည့် ကာလ ကိုတော့ သင် မရွေးချယ်သင့်ပါ။

၃။ ကံဆိုးသော ကာလထဲမှာပင် အချိန်ကောင်း အခါ ကောင်းတို့ ရှိတတ်သည်ကို သင့်ကလေး သတိရအောင် ကူညီ ပါ။

၄။ သင့်ကလေးကို လိမ်ညာမပြောနှင့်။ သို့သော် သင့် ကလေးအတွက်လည်း သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာမပြောလေနှင့်။

၅။ ခပ်မြန်မြန် ခွင့်လွှတ်တတ်ပါစေ။

၆။ သင့်ကလေးရဲ့ဘဝမှာ ပြစ်ချက်တစ်ခုခုက ဘဝရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်မသွားပါစေနှင့်။

၇။ သင့်ကလေးကို အမှန်တရားအတိုင်း ပြောပါ။ သင့် စိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်း အမြဲပြောပြီး သင်ပြောမည့် စကားအတိုင်း သင် လိုက်နာသဘောထား ကျင့်ကြံပါ။

၈။ လူတကာကဲ့သို့ မည်မျှပင် အလုပ်များ၍ မအား မလပ် ဖြစ်နေစေကာမူ အချိန်မှန်မှန် မိသားစုနှင့်အတူတကွ ထမင်းလက်ဆုံစားနိုင်သော အချိန်ကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားပါ။

၉။ သင့်ကလေး၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် သင်က နာ မည်ကောင်းတချို့ ယူလိုလျှင် သူ၏ ရုံးနိမ့်ခြင်းများအတွက် အပြစ်ဖို့ခံရမှုကိုလည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဝင်ခံယူလိုစိတ် ရှိနေ ရမည်။

၁၀။ တစ်ခါတစ်ရံ သီးခြားအခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ်မှာ သင့်ကလေးကို လက်ဆောင်စာရင်း စာရွက်တစ်ရွက် ပေးအပ် ချီးမြှင့်ပါ။ သူ့ကိုယ်ပိုင်လိုချင်သော လက်ဆောင်အမယ်တစ်ခု ကို ရွေးထုတ်ပါစေ။

၁၁။ သင့်ကလေးမှာ သူ့စီမံကိန်းနှင့်သူ ရှိပါစေ။ မိသားစု မှတ်တမ်း အိမ်တွင်းဗီဒီယိုခွေ တစ်ခုကို ရိုက်ကူးချင် ရိုက်ကူး ပါစေ။

၁၂။ နှစ်စဉ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးတိုင်း ပြီးခဲ့သည့် ၁၂လတာ အတွင်း မိသားစုအလိုက်၊ တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပြီးမြောက် အောင်မြင်မှုများ၊ ကြိုးပမ်းရရှိချက်များကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ပေး ပါ။

၁၃။ သင့်ကလေး၏ အရေးပါသော ကစားပွဲ၊ ဖျော်ဖြေပွဲသို့ သင်ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်နိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိလျှင် (ဘိုးဘွား၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ၊ အိမ်နီးချင်း စသည် . . .) အခြားအသိ တစ်ဦးဦး တက်ရောက် ကြည့်ရှု အားပေးဖြစ်အောင် အစားထိုး စီစဉ်ပါ။ အနည်းဆုံး ပရိသတ်တစ်ဦးတော့ ပွဲကြည့်စင်မှာ ကိုယ့်ကို လာအားပေးကြည့်ရှုသည်ကို ကလေးတိုင်းက လိုချင် ပါသည်။

၁၄။ သင့်ခြေရာအတိုင်းထပ်ချပ်လိုက်လာမည်ဟု ကလေး ကို ကြိုတင်လျာထား သတ်မှတ်မထားပါနှင့်။

၁၅။ သင့် ဝင်ငွေဘတ်ဂျက်ကို ဘယ်လိုလုပ်ထားသည်၊ အကုန်အကျများသော ကိစ္စများမှာ ဘယ်လိုခြိုးခြံခဲ့ပုံကို ကလေး အား ပြသပါ။

၁၆။ သင် ကျောင်းသားဘဝက ဝတ်ခဲ့သော ကျောင်းဝတ်စုံ

တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆွယ်တာဖြစ်ဖြစ် ကလေးကို တစ်ထည်လောက် ပေးထားပါ။

၁၇။ ညဘက်တွေမှာ ကလေး မထိတ်မလန့်အောင် မီး အလင်းရောင်တစ်ခုခု အမြဲပေးထားပါ။

၁၈။ သင့်ကလေး တစ်စတစ်စ အရွယ်ရောက်လာသည် နှင့် သင်လည်း သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘဝ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၌ အချိန်ပို ပေးနေသွားပါ။ သူ့ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းမှာသာ ပိုနေခွင့် ပြုထားရမည်။

၁၉။ ညဘက် ဘယ်နှနာရီနောက်ပိုင်း မထွက်ရဟူသော ကာဗျူး စည်းကမ်းတစ်ခု ချမှတ်ပါ။ အိမ်ကို အချိန်မီ ပြန် မရောက်ရသည့်အကြောင်း ကလေးက ဆင်ခြေဆင်လက် တက်လာနိုင်သည်။

၂၀။ ဆယ်ကျော်သက်ဖြစ်လာချိန်မှာ သားသမီးကို ချာတိတ်ဟု မခေါ်ပါနဲ့တော့။

၂၁။ သင် ဆယ်ကျော်သက်ကျောင်းသားဘဝက ကျောင်း မှာ ဘာတွေသင်ရသည်၊ ဘယ်အတန်းရောက်ခဲ့သည်၊ ဘယ် ဆရာများနဲ့ သင်ကြားခဲ့သည်ကို ကလေးအားပြောပြပါ။

၂၂။ သင် အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝက ဖြစ်ရပ်အ တွေ့အကြုံတချို့ စမြုပ်ပြန် ဖောက်သည်ချပေးပါ။ ကလေး အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် သင်ခန်းစာ ရှာတတ်အောင်ဖြစ် သည်။

၂၃။ သင့်ကလေး ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အမိလိုက်ပြီး သင် က နုနုယိုယို ဝတ်ဆင်ပြုမူခြင်း မပြုနှင့်။

၂၄။ ကလေး၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို သင်

က ရွေးချယ်ပေးဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ သူ့ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်သည့် လမ်းကြောင်းကိုသာ အားပေးထောက်ပံ့ပါ။

၂၅။ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်ထွက်ခြင်းက ကလေးငယ်အတွက် လေးနက်သော လူမှုရေးထိခိုက်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုပါ။

၂၆။ သင့်ရဲ့ အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ် သားသမီးက သင့်ကို ကလန်ကဆန် နည်းနည်းလေးတောင် မလုပ်လာဘူးဆိုရင် စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်းနေမယ်။ ကြီးပြင်း ရင့်ကျက်လာရေးမှာ မိဘနဲ့ သားသမီးအကြား တင်းမာမှုတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂၇။ လိုအပ်သည့်အချိန်၊ လိုအပ်သည့်နေရာများသို့ သားသမီးက ကိုယ့်အား မိဘအဖြစ် အားကိုးတကြီး လိုက်ပို့စေချင်သည့်အခါ မိမိက လိုက်ပို့ပါမည်ဟု ကတိပေးထားပါ။ ကတိအတိုင်းလည်း ပို့ဖြစ်အောင် ပို့ရမည်။

၂၈။ မိဘဝတ္တရား ကျေပွန်သော၊ အနန္တောအနန္တဂိုဏ်းဝင်ပီသသော မိဘကောင်း ဖြစ်လာရေးကြိုးစားရာ၌ ဘယ်တော့မှ လက်မလျော့ပါနှင့်။

၂၉။ သင့်ကလေး အလုပ်ရလျှင် ကလေး၏ အလုပ်ရှင်ကို သိအောင်မိတ်ဖွဲ့ထားပါ။ အလုပ်ထဲ ကလေးဘာတွေ လုပ်ရကိုင်ရသည်ကိုလည်း သင်သိထားဖို့ လိုပါသည်။

၃၀။ သင့်ရဲ့ အကျင့်ဆိုး(ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း စသည်များ)များအပေါ် ကလေးက တညည်းညည်း တညူညူ လုပ်နေလိမ့်မည်။ တစ်ကြိမ်လောက် ယာယီပဲဖြစ်စေ၊ ကလေးကြောင့် ထိုအကျင့်ဆိုးကို သင် ဖြတ်

တောက်လိုက်ပြီး ကလေး၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံယူပါ။

၃၁။ ကလေးကို ကိုယ်မသိသူ၊ ကိုယ်ယုံကြည်ရသူ မည်သူ နှင့်မျှ လိုက်မသွားမိဖို့ သတိပေးထားပါ။

၃၂။ ကလေးကိုပြောပါ- “ကလေးကို ဖေဖေ/မေမေ မဟောကျတယ်” ဟူ၍ ဤစကားကို “ကလေးကိုချစ်တယ်” ဟူသောစကားနှင့် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ သို့သော် ဘယ် အသက်အပိုင်းအခြားရောက်ရောက် ဤစကားက အရေးပါနေ ပါသည်။

၃၃။ အရာရာ ကိုယ်ထင်တိုင်းမပေါက်လည်း “အိုကေပဲ” လို့ ကလေးသိပါစေ။ လူကြီးရင့်မာကြီးများပင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဇေဝဇဝါ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။

၃၄။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ထင်တိုင်းမပေါက်လျှင် အား ဟင်းပါ။ သားသမီးအတွက် ကိုယ်က စံပြဦးစီးဖြစ်ပါစေ။ မိဘ ဟူပြီး အနန္တောအနန္တဂိုဏ်းဝင် ဖြစ်ရခြင်းက သရုပ်ဆောင်နေ ခြင်း မဟုတ်ပါ။

၃၅။ သင့် လူငယ်ဘဝကို အလွန်အကျွံ အမွန်းမတင်မိပါ စေနှင့်။ သင်လည်း အမြဲတမ်း ပြည့်ဝနေသူမဟုတ်ကြောင်း ဝန်ခံပါ။

၃၆။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ရှေ့မှောက်မှာ အထင်အမြင် ကောင်းစေဖို့ ကလေးက ကြိုးစားနေခိုက် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း အကောင်းဆုံး ပြောဆိုပြုမူနိုင်ပါစေ။

၃၇။ သင့် ပြဿနာများကို ကလေးက ဝင်ရောက်ဖြေရှင်း ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။

၃၈။ သင့်ကလေးမှာ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေ

များနေခြင်းအပေါ် စိုးရိမ်စိတ် မလွန်ကဲမိစေဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကို
ဖြေသိမ့်ထားပါ။

၃၉။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာသည့် သားသမီး၊
သူ့ဟာသူ လုပ်နိုင်သည့် ကိစ္စများမှာ သင်ကိုယ်တိုင် ဝင်လုပ်
မပေးပါနှင့်။ ယင်းကို အရွယ်ရောက်လာခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

၄၀။ သင့်ကလေး ကျောင်းသို့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်သို့ဖြစ်စေ
သွားနေခိုက်၊ သူ့အခန်းထဲ သင်အလောသုံးဆယ် ဝင်ရောက်
ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း မလုပ်မိပါစေနှင့်။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၇-၈-၂၀၀၇

(၃)

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပါရဲ့လား

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနည်းလမ်း။ သင့်နှလုံးသားတွင် အမုန်း
 တရား ကင်းပါစေ။ သင့်စိတ်ကို ပူပင်သောက ကင်းပါစေ။
 ရိုးရိုးသားသား အသက်မွေးပါ။ အလိုရမ္မက် အနည်းဆုံးဖြစ်ပါ
 စေ။ အများဆုံးပေးကမ်းနိုင်ပါစေ။ ဘယ်အခါမျှ မေတ္တာမပျက်
 စေနှင့်။ နေရောင်ခြည်ကို ဖြန့်ကြက်ပေးပါ။ ကိုယ်ကျိုးမဖက်
 အများအတွက် စဉ်းစားပါ။ သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ် ပြုမှု
 ဆောင်ရွက်စေလိုသည့်အတိုင်း မိမိကလည်း သူများအပေါ်
 ပြုမှုဆောင်ရွက်ပါ။ ဤနည်းကို ရက်သတ္တပတ်မျှ စမ်းကြည့်ပါ။
 အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းအောင် အကျိုးထူးလာစေရမည်။

အိပ်ချ်၊ စီ၊ မက်တန်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

စိတ်ညစ်တယ်၊ ငါတော့ သေသာသေချင်တော့တာပဲဆိုပြီး

ညည်းညူတဲ့လူတွေကို သမီးတွေဖူးပါသလား။ မိမိဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မနေရဘူးဆိုတာကို ဘယ်သူက ဆုံးဖြတ်တာလဲ။ တခြားသူမဟုတ်ဘူးဗျ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲ။ အဲဒီအချက်ကို သက်သေပြချင်လို့ ခရစ်ယန်သင်းအုပ်ဆရာ နော်မန် ဝင်းဆင့်ပီးလ်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ရေးသားထားတာကို ဖတ်ကြည့်ကြရအောင်-

တစ်ခါက ကျွန်ုပ်သည် မီးရထားပေါ်ရှိ စားသောက်တွဲထဲတွင် သူစိမ်းလင်မယားနှစ်ယောက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ခုံ၌နေသည်။ ထိုအမျိုးသမီးသည် အဖိုးတန်လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် ဝတ်ကောင်းစားလှများကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။ သို့သော် သူမ၏ ရင်ထဲတွင် မကျေနပ်မှုများ ပြည့်သိပ်နေသည်။ သူမက အသံစာစာဖြင့် စားသောက်တွဲက ညစ်ပတ်ပေရေနေပြီး လေကလည်း တရကြမ်းတိုးဝင်နေသည်။ စားပွဲထိုးများကလည်း ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းပြီး အစားအသောက်များမှာလည်း လုံးဝအရသာမရှိဟု ပြောဆိုရေရွတ်နေသည်။ သူမက အရာရာကို မကျေမချမ်းဖြစ်ကာ ဒေါသထွက်နေသည်။

ခင်ပွန်းကမူ သူမနှင့် တခြားစီဖြစ်သည်။ သဘောကောင်းပြီး ဖော်ရွေပုံရသည်။ အရာရာကို သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိသည်။ လူရိုးလူအေးတစ်ယောက်မှန်း သိသာလှသည်။ သူက သူမကိုခေါ်၍ ယခု အပျော်ခရီးထွက်လာခြင်းဖြစ်ရာ သူ့ဇနီး၏ အပြစ်မြင်တတ်သည့် စရိုက်ကြောင့် သူ့မမှာ အတော်ပင်စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေပုံရပြီး စိတ်လည်း ပျက်နေဟန်တူသည်။

သူက စကားလမ်းကြောင်းပြောင်းသည့်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို ဘာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ပါသနည်းဟု လှမ်းမေးလိုက်ပြီး သူသည်

ရှေ့နေတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်ဟု သူ့ကိုယ်သူလည်း မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ထို့နောက် သူက အများကြီးတစ်ခုကို ပြုလိုက်မိသည်။ သူက အားပါးတရပြုံးပြီး “ကျွန်တော့်မိန်းမကတော့ ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်နေပါတယ်”ဟု ဆက်ပြောလိုက်သည်။

သူ့စကားကြောင့် ကျွန်ုပ်အံ့အားသင့်သွားသည်။ သူမအသွင်သဏ္ဍာန်ကို ကြည့်ရသည်မှာ အားကြီးမာန်တက်လုပ်မည့်ပုံ သို့မဟုတ် ထက်မြက်အကင်းပါးမည့်ပုံ မပေါ်ချေ။ သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်က “သူက ဘာတွေ ထုတ်လုပ်တာလဲဗျ”ဟု မေးလိုက်မိသည်။

“စိတ်မချမ်းသာမှုပေါ့ဗျာ”

သူက ပြန်ပြောသည်။

“သူက သူ့ဒုက္ခကို ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်နေတာလေ”

ဤသို့ ခပ်ထေ့ထေ့ပြောလိုက်သည့် သူ့စကားကြောင့် စားသောက်ဝိုင်းက လုံးဝတိတ်ဆိတ်သွားလင့်ကစား သူ့မှတ်ချက်အတွက် ကျွန်ုပ်က သူ့ကိုကျေးဇူးတင်မိသည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းက လူများစွာတို့ လုပ်နေကြသည့်အရာကို အတိအကျဖော်ပြနေသည်။

“လူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်မချမ်းသာမှုကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ထုတ်လုပ်နေကြသည်”

လောကဓံတရားရှစ်ပါးကို အကောင်းအဆိုးတစ်မျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ ကြရစမြဲမှာ စိတ်မချမ်းသာမှုဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် ထုတ်လုပ်လက်ခံ ယူနေကြသူတွေ အများကြီးပဲနော်။ အဲဒီထဲမှာ သမီးမေလေး မပါစေနဲ့။

စိတ်မချမ်းမြေ့စရာကောင်းတဲ့ အတွေးကို ရှာဖွေစဉ်းစားပြီး

မိမိခေါင်းထဲ ထည့်သွင်းထားသူဟာလည်း မိမိပဲ။ အရာရာဟာ အဆိုးဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး စိတ်ပူပင်နေတတ်တာဟာ မှန်သလား မှားသလား။ အခြားသူတွေဟာ သူတို့နဲ့ မတန်မရာ နေရာမျိုးတွေ ရောက်နေကြပြီး ငါတို့မှာတော့ ထိုက်တန်တဲ့ နေရာကို မရကြဘူး။ အစရှိတဲ့ သဘောထားတွေနဲ့ လောကကို မကျေနပ်ဖြစ်ကြရင်ကော ဘာထူးခြားမှာလဲ၊ ဘာမှ မထူးခြား ပါဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ ရှုထောင့်အမြင်ကြောင့် မိမိသာ ပူလောင် ရတာ။

စိတ်မချမ်းမြေ့မှုရဲ့ အရင်းခံက ဒေါသ၊ အာဃာတ၊ မနာ လိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ အလို မကျမှုတွေ မဟုတ်လား။ ဒါတွေကို ကိုယ့်ခေါင်းထဲ အမှိုက်ပုံ ကဲ့သို့ လောင်းထည့်သို့မိုးထားရင် မိမိစိတ်နှလုံးသာလျှင် အမှိုက် ပုံဖြစ်တော့မပေါ့။

“မိမိစိတ်နှလုံးကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် နေလေ့ရှိသူ သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပျော်ပျော်ပါးပါး နေသွားရလိမ့် မည်”တဲ့။ မိမိစိတ်ကို ပျော်ပျော်ထားပါ။ ပြုံးပြုံးနေပါ။ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်တဲ့ အလေ့အထရလာအောင် လေ့ ကျင့်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အပြုံးမပျက် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်သွားနိုင်မှာပါ။

မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ကြောင့် သားတွေ အဝေးတစ်နေရာမှာ အသတ်ခံပြုရတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းလွှာကို ဖတ်ကြားသိရှိထားပေ မယ့် ဆွမ်းအလှူမပျက်၊ တရားနာမပျက်၊ မျက်နှာမညှိုးတဲ့ စစ် သူကြီး ဗန္ဓုလရဲ့ဇနီးကို တရားတော် ဇာတ်နိပါတ်တော်တွေထဲ မှာ အတုယူအားကျစရာ ကြားရ မှတ်ရဖူးပါတယ်။

မြန်မာရာဇဝင်မှာလည်း နောက်တက်တဲ့ဘုရင်က အပြစ်
ဒဏ်ပေးလို့ သူသတ်ကုန်းသို့ ခေါ်ဆောင်သွားရာ အင်းဝအုတ်
ကျောင်း အလှူရှင် နန်းမတော်မယ်နုဟာ ဆရာတော်ဦးဗုဒ္ဓကို
ဝင်ရောက်ဖူးမြော်ရာ “မိနု ဝဋ်ရှိခဲ့ရင်ခံလိုက်” လို့ တိုတိုတုတ်
တုတ် တရားဟောတော်မူရာ “မှန်ပါဘုရား” လို့ တည်တည်ငြိမ်
ငြိမ်နဲ့ မျက်နှာမပျက်ဘဲ သုသာန်သို့ လိုက်ပါသွားတယ်လို့ ဖတ်ရ
ဖူးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝင်နိပါတ်တော်ထဲတွင် စစ်သူကြီးကတော်နဲ့ ကုန်း
ဘောင်ခေတ်က ဘုရင်မတမျှ တန်ခိုးထက်လှတဲ့ မိဘုရား နန်း
မတော်မယ်နု စသည်တို့ဟာ လောကဓံ အဆိုးတရားတွေကို
တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာ ရင်ဆိုင်တတ်သူတွေပါ။ နမူနာ အတုယူ
စရာ ရဲရင့်တည်ကြည်နိုင်သူတွေပဲလေ။

အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ အခြေခံအကျဆုံး တစ်ချက်က မေတ္တာ
တရားနဲ့ စေတနာကောင်းတတ်ခြင်းပါပဲ။ ဝရုဏာတရားနဲ့
အကြင်နာတရားတို့ကို ရိုးရိုးသားသားဖော်ပြခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်
ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒေါက်တာ ဆယ်မြူယယ်
ရှုမာကာ ရေးသားတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို
ကူးယူဖော်ပြလိုက်ပါရစေ-

ဧရာ(လ)စတန်ယန်း(ဂ်)သည် နယူးယောက်မြို့ရှိ မီးရထား
ဗဟိုဘူတာရုံတွင် ပစ္စည်းသယ်လုပ်သား အမှတ်(၄၂)ဟု လူသိ
များသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ခရီးသွားသည်တစ်ဦး၏
အမှတ် (၄၂)ဟု လူသိများသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ခရီး
သည် တစ်ဦး၏ လက်ဆွဲအိတ်ကို သယ်လာရင်း မျှော်လင့်ချက်
ထားတတ်လာစေရန် သူ့ဘက်မှ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် နည်း

လမ်း တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ မရှိ ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့် အကဲခတ် လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ အကဲခတ်ရာ၌လည်း သူက အလွန်ပါးနပ် လိမ္မာသည်။

တစ်နေ့တွင် အသက်ခပ်ကြီးကြီး အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို သူမ လိုက်ပါမည့် ရထားတွဲရှိရာသို့ သူက လိုက်ပို့ပေးရမည်။ ထို အမျိုးသမီးကြီးမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့် နေရသူဖြစ်၍ သူက ဓာတ်လှေကားထဲရောက်သည့်အခါ သူမ၏မျက်လုံးများထဲတွင် မျက်ရည်များ တွဲခိုနေသည်ကို သူ သတိထားလိုက်မိသည်။ ဓာတ်လှေကားက အောက်သို့ ဆင်းနေစဉ် သူက မတ်တပ်ရပ် လျက် သူ့မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်ထားပြီး သူမကို ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သူ့အားချီးမြှင့်ပါရန် ကိုယ်ရံတော်ထံ လျှောက် ထား အသနားခံလိုက်သည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ရံတော်က သူ့အား အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ပေးသနားတော်မူသည်။ သူက သူမ၏ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို ဓာတ်လှေကားအတွင်းမှ အပြင်သို့ တွန်းထုတ်သွားရင် အပြုံးလေးတစ်ချက်ဖြင့် ပြောလိုက်သည်။

“အစ်မကြီးခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော့်ကို တစ်မျိုးတော့ မထင်ပါ နဲ့နော်၊ အစ်မကြီး ဆောင်းထားတဲ့ ဦးထုပ်လေးက သိပ်လှတာပဲ” သူမက သူ့ကို မော်ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်သည်။

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

“နောက်ပြီးတော့”

သူက ဆက်ပြောသည်။

“အစ်မကြီး ဝတ်ထားတဲ့ အဆင်အသွေးက သိပ်ကို လှတာ ပဲခင်ဗျာ၊ အစ်မကြီးနဲ့လဲ သိပ်လိုက်တာပဲ”

မိန်းမတစ်ဦးဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ဤစကားလုံးများက

သူမကို ပီတိဖြာသွားစေသည်။ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေသည့် ကြားမှပင် သူမ၏မျက်နှာက ကြည်လင်ဝင်းပသွားပြီး ယခုကဲ့သို့ မေးလိုက် သည်။

“ဘာဖြစ်လို့များ ကျွန်မကို အကောင်းတွေချည်းပဲရွေးပြီး ပြောရတာလဲဟင်၊ ရှင်က လူတစ်ဘက်သား စိတ်ချမ်းသာ အောင် တော်တော်လဲပြောတတ်သားပဲရှင့်”

“ဒီလိုလေ အစ်မကြီးရဲ့..” သူက ပြောသည်။

“စောစောက အစ်မကြီး ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဆင်းရဲနေ တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိတယ်။ အစ်မကြီး ငိုနေတာကို တွေ့ရ တော့ ကျွန်တော် အစ်မကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲဆိုတာ ဘုရား သခင်ကို မေးမြန်းလျှောက်ထားလိုက်တယ်။ ကိုယ်တော်က ကျွန် တော့ကိုပြောတယ်။ ‘သူဦးထုပ်အကြောင်း သူ့ကိုပြောပြလိုက် တဲ့’”

ထို့နောက် သူက ဆက်ပြောသည်။

“အဝတ်အစားအကြောင်း ပြောတာကတော့ ကျွန်တော် စိတ်ကူးရလို့ပါ။”

ထို့နောက် သူက မေးလိုက်သည်။

“အစ်မကြီးက နေမကောင်းဘူးလား”

“မကောင်းဘူးရှင်၊ ကျွန်မ အမြဲနာကျင်ကိုက်ခဲနေတာပဲ၊ တစ်ခါမှ သက်သာတယ်လို့ မရှိပါဘူးရှင်၊ တစ်ခါတစ်လေကျ တော့ ဒီဝေဒနာကို ကျွန်မ ခံနိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူးလို့ ထင်မိ တယ်။ တစ်ချိန်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာဟာ ဘယ်လောက် ထိ စိတ်ဆင်းရဲလိုက်မလဲဆိုတာ ရှင်လဲ သိမှာပါလေ”

သူမက ပြန်ပြောသည်။

“ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ် အစ်မကြီး၊ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော်လဲ မျက်စိတစ်ဖက် ပျက်ဖူးတယ်လေ။ အဲဒီတုန်းက နာလိုက်တာများ မျက်လုံးထဲကို တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး သံရည်ပူလောင်းထည့်ထားသလိုပါပဲဗျာ”

“ဒါပေမဲ့ ရှင့်ကိုကြည့်ရတာ အခုတော့ ပျော်နေပုံပဲ၊ ရှင်ခုလို ပျော်ပျော်နေနိုင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ခဲ့သလဲ”

သူက သူမကို ရထားတွဲထဲရှိ ထိုင်ခုံတွင် နေရာချထားပေးလိုက်သည်။ ထို့နောက် သူက ပြောသည်။

“ဘုရားကို ဆုတောင်းရုံနဲ့တင် စိတ်ပျော်လာတာပါ အစ်မကြီး၊ အာရုံပြု ဆုတောင်းရုံတင်ပါ”

“အာရုံပြုဆုတောင်းရုံနဲ့တင် ရှင့်ဝေဒနာက ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်သွားရောလား” သူမက တိုးတိုးညင်သာ မေးလိုက်သည်။

“ဒီလိုရှိပါတယ်ခင်ဗျာ၊ အမြဲတမ်းတော့လဲ ယူပစ်သလို နပျောက်ကင်းချမ်းသာအောင် မလုပ်ပေးနိုင်ဘူးပေါ့ အစ်မကြီးရယ်၊ ဒါပေမယ့်လဲ ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာကို ကျော်လွှားနိုင်အောင်တော့ အထောက်အကူပြုလေ့ရှိတာမို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရတယ်လို့ မထင်ရဘူးပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ဆက်ပြီးတော့သာ ဆုတောင်းပါ အစ်မကြီး၊ ကျွန်တော်လဲ ဆုတောင်းပေးနေမှာပါ”

ရော်လ်စတန်က ဖြေသည်။

ယခုတော့ သူမ အငိုတိတ်သွားသည်။ ထို့နောက် သူမက နှစ်လို့ဖွယ် အပြုံးလေးတစ်ချက်ဝင့်လျက် မော့ကြည့်လိုက်ပြီး သူ့လက်ကို ဆုပ်ထားရင်း ပြောလိုက်သည်။

“ရှင်ဟာ ကျွန်မကို အများကြီးစိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးခဲ့တာပဲ”

တစ်နှစ်ကြာသွားသည်။ တစ်ညတွင် ရော်လ်စတန်ယန်းဂ်သည် ဗဟိုဘူတာရုံ၌ တာဝန်ကျနေစဉ် သူ့အား ပြန်ကြားရေးကောင်တာသို့ လာရောက်ပါရန် အကြောင်းကြားခြင်းခံရသည်။ ကောင်တာတွင် အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး ရောက်နှင့်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူမက သူ့အားပြောသည်။

“ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်မအမေဆီက စာလေးတစ်စောင်ကို ဦးလေးအတွက် ကျွန်မ ယူလာပါတယ်။ ကျွန်မအမေ မဆုံးခင်က ဦးလေးကို တွေ့အောင်ရှာပြီး မနှစ်က ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်တင်ပြီး ရထားတွဲထဲ လိုက်ပို့ပေးခဲ့တုန်းက သူ့ကို ဦးလေး ဘယ်လောက်ထိ အကူအညီပေးခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြောပြလိုက်ဖို့ အမေက ကျွန်မကို မှာသွားတယ်ရှင်။ သူ့ဟာ ဦးလေးကို အမြဲသတိရနေမှာပါ။ ဦးလေးဟာ သိပ်ကို အကြင်နာမေတ္တာကြီးမားပြီး ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်တဲ့အတွက် ဦးလေးကို အမေက အမြဲတမ်း သတိရနေမှာပါရှင်”

စကားအဆုံးတွင် အမျိုးသမီးငယ်က ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုချလိုက်သည်။

ရော်စတန်က ငြိမ်သက်စွာရပ်လျက် သူမကို စောင့်ကြည့်နေသည်။ ထို့နောက် သူက ပြောသည်။

“မငိုပါနဲ့ သမီးရယ်၊ တိတ်ပါကွယ်၊ ကျေးဇူးတော်ကို အောက်မေ့တဲ့အနေနဲ့ ဝတ်ပြုဆုတောင်းလိုက်နော်”

အမျိုးသမီးငယ်က အံ့အားသင့်သွားပြီး “ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်မက ကျေးဇူးတော်ကို အောက်မေ့တဲ့အနေနဲ့ ဆုတောင်းရမှာလဲ”

ဟု ဆိုသည်။

“ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမီးရယ်၊ လူအတော်များများဟာ သမီးထက် အများကြီးငယ်တဲ့ အရွယ်မှာပဲ မိဘမဲ့ဘဝကို ရောက်ခဲ့ရ ရှာတယ်လေ။ သမီးကတော့ သမီးအမေနဲ့ နှစ်တွေအကြာကြီး နေခဲ့ရတာကိုး၊ နောက်ပြီး ခုထက်ထိလဲ သမီးအမေက သမီးရဲ့ အနားမှာ ရှိနေတုန်းပဲကွယ်။ သမီး သူ့ကို နောက်ထပ် တွေ့ရဦးမှာပါ။ သူက သမီးအနားမှာ အမြဲရှိနေမှာပါ။ အခုတောင်မှ တို့နှစ်ယောက် စကားပြောနေတုန်းမှာ တို့နဲ့အတူ ရှိချင်ရှိနေမှာ သမီးရဲ့။”

ရော်လ်စတန်က ပြောသည်။

အမျိုးသမီးငယ်၏ ငိုသံစဲသွားပြီး မျက်ရည်လည်း တိတ်သွားသည်။ ရော်လ်စတန်၏ အကြင်နာသမီးသော စကားဆန်းများက မိခင်ဖြစ်သူအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့သည့်နည်းတူ ယခု သမီးဖြစ်သူ အပေါ်တွင်လည်း ဩဇာညောင်းခဲ့ပြန်သည်။ လူပေါင်းထောင်နှင့် ချီ၍ ဖြတ်သန်းသွားလာလျက်ရှိသော ဤဘူတာရုံကြီးထဲတွင် ဤပစ္စည်းသယ်လုပ်သား လူထူးလူဆန်းသည် ဤနည်းဖြင့် လူတကာအပေါ် မေတ္တာဓာတ်ကို ဖြန့်ကြက်ပေးရန် လှုံ့ဆော်ပေးနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် သူတို့နှစ်ဦးသား၏ စိတ်ထဲ၌ သိနေကြသည်။

“မေတ္တာတရား ထွန်းကာရာအရပ်၌ ဘုရားသခင်ရှိမြဲတည်း” ဟု တော်လ်စတိုင်း(၁) ဆိုသည်။ သူ့စကားကို ကျွန်ုပ်တို့က ယခုတဲ့သို့ ထပ်ဖြည့်ပေးလျှင် ကောင်းအံ့ထင်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့် မေတ္တာတရားတို့ရှိလျှင် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုလည်း ရှိရမည်သာဟူ၍တည်း။”

ထို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖန်တီးရာတွင် လက်တွေ့ကျသော သဘောတရားတစ်ခုမှာ မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားရန်ပင် ဖြစ်သည်။

နိဂုံးချုပ်ကြစို့

ကိုယ့်ဘဝ တစ်ခုတည်း ကွက်ကွက်ကလေး ငဉ်းစားမနေနဲ့။ သူတစ်ပါးကို အားပေးဖို့၊ ကူညီဖို့၊ နှစ်သိမ့်ဖို့ ဦးစားပေးတတ်ရမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အိမ်ရှေ့တံခါးဝတွင် တစ်ချိန်လုံး ရွှေထုပ်ရှိမှန်းသိလျက်နဲ့ ဆင်းရဲတွင်းနက်နေရတယ်ဆိုရင် သူ့ဘဝရပ်တည်ပုံ နည်းလမ်းဟာ လွဲနေတယ်။ ဉာဏ်အမြင်နည်းရာ ရောက်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ စိတ်ကိုပျော်အောင် တွေးခေါ်တတ်ပါစေ။ ဘဝ ရှင်သန်ရေးမှာ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ခံနိုင်စွမ်းရှိဖို့ရာ အဓိကကျပါတယ်။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၁၃-၈-၂၀၀၇

(၄)

ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ

“သင့်အတွေးကို စိမ့်ထိန်းကျောင်းပါ။ ထိုအခါ သင်၏ ကမ္ဘာကို စိမ့်ထိန်းကျောင်းတာနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။”
နော်မန်၊ ဗင့်ဆင့်၊ ပီးလ် (၁၈၉၈-၁၉၉၃)

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

စိတ်အလိုနဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ရေးချင်တယ်။ ဒီအတွေးက ဝေ့ကာဝေ့ကာနဲ့ စိတ်ထဲ ရောက်နေတာတွေ တစ်ပတ်လောက်ရှိပြီ။ Heart and Head နှလုံးသားနဲ့ ဦးနှောက်၊ အလိုဆန္ဒနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား။ Brest and Brain ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးခေါင်း။ လွန်ဆွဲရတာတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ပဋိပက္ခတွေ လူတိုင်းမှာ ကြုံရလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီ သဘော သဘာဝတွေကို အကြံပေးနိုင်အောင် ဆွေးနွေးချင်တယ်။

ဒီအတောအတွင်းမှာပဲ ၉-၈-၂၀၀၇ နေ့ထုတ် ညီလာခံ သတင်းလွှာထဲမှာ ကဗျာတစ်ပုဒ် ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဖိုးရန်နိုင် (ကျောက်ကြီး) အမည်နဲ့ရေးထားတဲ့ ဗိုလ်သင်တန်း တစ်ပတ်စဉ်ထဲ အတူတကွတက်ခဲ့ကြတဲ့ ဗိုလ်မှူးကြီးမြင့်အုန်း (အငြိမ်းစား)ပါ။ သူက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ မြန်မာစာဘွဲ့ရ ခဲ့တာ။ စာပေကို တော်တော် ဝါသနာထုံသူပါ။ သူ့ကဗျာလေး က တရားသဘောပါတယ်-

မှန်ကြည့်တဲ့ငါ၊ အဲဒါ ငါလား၊
 မှန်ထဲကငါ၊ အဲဒါ ငါလား၊
 မှန်ကြည့်တဲ့ငါ၊ ငါသေချာက-
 မှန်ထဲကငါ၊ အဲဒါဘယ်သူလဲ၊
 သူနဲ့ငါလည်း၊ တစ်ပုံစံထည်းပဲ။
 နှစ်ယောက်စလုံးဟာ၊ ငါမဖြစ်နိုင်ဘူး၊
 တစ်ဦးတည်းသာ၊ ငါဟုတ်မှာပေါ့၊
 မှန်မှာထင်သူ၊ ငါတဲ့တူတဲ့
 အဲဒီလူဟာ၊ သူတစ်ပါးမဟုတ်၊
 ငါလည်းမဟုတ်တဲ့၊ ငါ့ရဲ့အရိပ်ပဲ။
 အရိပ်ဆိုတာ၊ ငါနဲ့မကွဲကွာ၊
 ရှိနေမှာမို့၊ ငါလုပ်သမျှ
 အစစအရာရာ၊ သိနေမှာပေါ့၊
 ဒီတော့ ငါ့မှာ၊ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ၊
 အသိနဲ့ယှဉ်၊ ဆင်ခြင်မိ၏။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ “မှန်ထဲက ငါ့အရိပ်” ဒေသနာကို သူငယ်ချင်း ကဗျာဆရာက ဖွဲ့ဆိုပူဇော်

တာ ဖြစ်ပါသတဲ့။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာယဉ်ကျေးမှုလေ့အရ လူမှာ ကိုယ်စောင့်နတ်ရှိတယ်။ ယုံချင်ယုံ၊ မယုံချင်နေ၊ မမြင်ဖူးလို့ မယုံပါဘူးဆိုတဲ့လူတွေ လက်တွေ့ ကြုံလာရလိမ့်မယ်။ မဟုတ်တာ မမှန်တာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖောက်ပြန်လွဲမှားတာ တွေ ကျူးလွန်မိခဲ့ရင် ကိုယ်စောင့်နတ်က စိတ်မချမ်းသာလို့ မိမိလည်း အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်၊ နောင်တရ ပူပန်ပြီး အိပ်လို့မရ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ သီလဖြူစင်ခြင်းဟာ ကောင်းစွာအိပ်ရသလို သီလပျက်ယွင်း ကိုယ်ကျင့်တရား ဖောက်ပြားမှားမိုက်ခဲ့သော် မိမိကိုယ်ကို မကြည်ညို၊ မလေးစားနိုင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းဆိုတဲ့ အတ္တာနုဝါဒဘေးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ဖို့လိုတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိနိုင်အောင် မိမိရဲ့ ရာဇဝင်အစဉ်အလာကို ဖြောင့်မှန်အောင် ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုရင် ထိုသူဟာ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်လာတာပါပဲ။ လူတောထဲတွင် လူရာဝင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပြီ။

လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်လာဖို့မဆိုထားနဲ့ လူကြားထဲမှာ တောင် ရဲရဲခေါင်းမထောင်ဝံ့သေးဘူးဆိုရင် မဟန်သေးဘူး။ မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ မိမိမှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဘာရှိပြီလဲ။ စိစစ်ကြည့်ပါလေ-

သီလရှိရင် သီလတန်ခိုးတော့ ရှိနေတာပေါ့။

ပညာရှိရင် ပညာရဲ့ အရှိန်အဝါတော့ ရနိုင်တာပေါ့။

သီလလည်းမရှိ၊ ပညာလည်းမရဲရင့်ဘူး ဆိုရင်တော့ ပရိ

သတ် ဗိုလ်ပုံအလယ်မှာ ပွဲလယ်မတင့်နိုင်သေးဘူး။ သိလား။

မိမိရဲ့ ရာဇဝင်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ရေးတာပါ။

မိမိရဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ဟာ မိမိရွေးချယ်လျှောက်
လှမ်းခဲ့တဲ့ လမ်းကြောင်းပါပဲ။ ဘယ်လောက် ဖြူစင်သလဲ။
ဘယ်လောက် ရိုးဖြောင့်သလဲ။ ရိုးသားဖြောင့်မှန်ခြင်းဟာ
သစ္စာတရားပဲ။ သစ္စာကတော့ တန်ခိုးကြီးတာ အမှန်ဘဲ။

ကတိသစ္စာ၊ တည်သောအခါ၌
ရသာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍
နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏။

သစ္စာဆိုပြီး အောင်မြင်မှုရတာတွေ၊ အခက်အခဲပြဿနာ
အကြပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်ကြပုံတွေ၊ ဖြစ်ရပ်မှန် သက်သေ
သာဓကတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် များခဲ့ပါပြီကွယ်။ သစ္စာ
တရားဆိုတာ အလွန်တရာ အစွမ်းထက်လှပါသော်ကော။ ပြော
စရာပင် မလိုပြီ။

စာရိတ္တ၊ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူမှုကျင့်ဝတ်၊ စည်း
ကမ်း၊ နီတိ အစရှိသည်ဖြင့် အခေါ်အဝေါ် အမည်သညာ
ဘယ်လိုပင် ကွဲလွဲခြားနားနေပါစေ၊ စာရိတ္တကျင့်ဝတ်ကိုတော့
မချိုးဖောက်မိပါစေနဲ့။ အဲဒါဟာ အဖိုးတန်တွင်းထွက်ရတနာနဲ့
ချက်ကျောက်၊ ဖန်ကွဲလို့ပဲ အတိုင်းအဆမရှိအောင် ဝေးကွာစွာ
တန်ဖိုးခြားနား သွားစေပါတယ်ကွယ်။ လူမှုကျင့်ဝတ်တွေကို
လေးစားလိုက်နာတတ်တဲ့လူတွေကို ဦးဦးငို့ အရှေ့ဘိုင်း
ယဉ်ကျေးမှုက တန်ဖိုးထားကြပါတယ်။ လေးစားကြတယ်။ လူမှု
ကျင့်ဝတ် ပျက်ပြားတဲ့လူကို သူ့ဖာသူ သမ္မတဘဲဖြစ်ဖြစ်၊
နာမည်ကျော်သူဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့ဌေးသူကြွယ်ကြီးဘဲ ဖြစ်နေနေ၊

မလေးစား မကြည်ညိုပါ။

အနောက်နိုင်ငံမှာ ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ရှိမှုနဲ့ ဆယ်
ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှု၊ ကလေးစွန့်ပစ်မှု၊ အဖေ မပေါ်ဘဲ
ကလေးမွေးမှုတွေဟာ ကြောက်စရာ လန့်စရာကောင်းအောင်
ပုပ်ဟောင် နံစော်တဲ့ ပြဿနာကြီး ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ အထူး
သဖြင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဘယ်ကစတင်ပြီး ဖြေရှင်း
ရမှန်းမသိတဲ့ လူငယ်ပြဿနာတစ်ရပ်ပေါ့။

သူများကိုချည်း အပြစ်ဖို့ လက်ညှိုးထိုးနေလို့ မပြီးသေးဘူး
ကွဲ့။ ဂျပန်နဲ့ တောင်ကိုးရီးယားလို နိုင်ငံမျိုးတွေမှာလည်း အပျို
ကြီးတွေနဲ့ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသားတွေနဲ့ မှောက်မှားကြတာ၊
ရည်းစားဖြစ်ကြတာ၊ နယ်ကျွံကြတာ၊ မိသားစုရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ
ပျက်၊ အရှက်ရစရာ ကြုံတွေ့ကြရတာ။ ယခင် ဆယ်နှစ်ကာလ
ယာ် ပိုမိုဆိုးရွား ရှုပ်ထွေးလာနေပါသတဲ့။ သမီးရေ ဂလိုဘယ်
လိုက်လေးရှင်း လှိုင်းလုံးကြီးများနဲ့ အတူ ယဉ်ကျေးမှု ကူးစက်
ပြန့်နှံ့ခြင်းတွေဟာ မိမိတို့ နိုင်ငံဆီသို့ နယ်ကျော်ရိုက်ခတ်
လာနေပါတယ်။

လင်ရှိ မယား၊ မယားရှိ လင်။ ဖောက်ပြန်မှောက်မှားခြင်း
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဆိုတဲ့ တားမြစ်ချက်ဟာ လူတွေကို စိတ်
မညစ်စေလို၊ စိတ်မပျက်ယွင်းစေလို၊ အေးချမ်းတည်ငြိမ်စေလိုတဲ့
အတွက် တားမြစ်ထားတဲ့ ဘာသာတရား အဆုံးအမပါကွယ်။
ဃောင်မှားလို့ ကျူးလွန်မိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုက်တန်တဲ့ စိတ်ဆင်း
ရဲ ပူဆွေး၊ ငိုကျွေးရခြင်းဒုက္ခ၊ သောကပရိဒေဝများကို ပေးဆပ်
နေလိမ့်မယ်။ ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုးရင်တော့ ကိုယ်ကျိုးနည်းရှာ
မယ်နော်။

အချစ်မှာ မျက်စိမရှိဘူး။ ထား။

အချစ်ဟာ နှလုံးသားရေးရာ ဆန္ဒသက်သက်ပဲ။

သူတစ်ဘက်တည်း စိတ်အလို မလိုက်နဲ့လေ။

ဦးနှောက်ကိုလည်း အသုံးချရဦးမယ်။ လူမှာ ခေါင်းပါ
တယ်။ အသိဉာဏ်ပါတယ်။ ဆင်မြင်တုံတရား ရှိရဦးမယ်။
ဦးဦးတို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် အသက်သုံးဆယ်ကျော် မိန်း
ကလေးဟာ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့ လိုက်
ပြေးသွားလို့ သူ့မိဘက အမွေပြတ်စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ အဆက်
အသွယ်ဖြတ်လိုက်တယ်။

နှမြောစရာ ကောင်းလိုက်တာ။

ဘွဲ့ရသည်အထိ သင်ကြားခဲ့တဲ့ အသိပညာတွေ ဘယ်
ချောင်ထိုးထားခဲ့ပြီလဲ။ မိဘတွေနဲ့ မောင်ဘွားတွေရဲ့ ဂုဏ်
သတင်းကို မစဉ်းစားတော့ဘူးလား။

မစဉ်းစားနိုင်ခဲ့ဘူး။ အချစ်ရူး ရူးသွားခဲ့ပြီကိုး။

နှလုံးသား အလိုဆန္ဒရဲ့ နောက်ကို ကောက်ကောက်ပါ
အောင်လိုက်ပါသွားခဲ့ပြီ။ ဘယ်သူက ဘယ်လိုမှ ဆုံးမတားမြစ်
လို့ မရခဲ့တော့ဘူးကွယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ လူဆင်းရဲဘဝကို ဖြတ်
သန်းလျှောက်လှမ်းရရှာတော့မယ်။ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး။
သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံပဲ။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ပဋာစာရီဆိုတဲ့ သူဌေးသမီး အပျို
ချောလေးဟာ မောင်ဒါသခေါ်တဲ့ ကျွန်အခိုင်းအစေလုလင်နဲ့
ခိုးရာလိုက်ပြေးသွားတာကမှ လွတ်လပ်သူချင်းမို့ တော်ပါသေး
ရဲ့။ အိမ်ထောင်ရှင်၊ အိမ်ထောင်ရှိပြီးသူ အမျိုးသားနဲ့ ဖြစ်ကြကာ
ကတော့ ဘဝအဆင့်အတန်းချင်း တူတူ မတူတူ မှားတယ်။

မြန်မာ့ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ လွဲမှားတယ်။ ကဲ့ရဲ့
စရာ ဖြစ်တယ်။ ရှုံ့ချအထင်သေးစရာ ဖြစ်ရပါတယ်။

ချစ်ရင်တော့ မမြင်ဘူး။ နှလုံးသားမှာ မျက်စိမပါဘူး။
သူတ ရူးစေတယ်။ အရူးအမူးဘဲ။ အမိုက်မှောင်အတွင်းကို
ဇွတ်တိုးဝင် တော့တာပဲကိုး။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုတာ သဘာဝအတိုင်း တုန့်
ပြန်တာ။ ကံဆိုးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကံကောင်းတာလည်း
မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ရဲ့ သဘော
ဟာ ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေတာ သဘာဝတရားပဲ။ အပြစ်
ဒဏ်ခတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကွက်ကောင်းကျိုး
မရှိနိုင်ဘူး။

ရင်ဆိုင်ရဲပါတယ်။ ခံရဲပါတယ်ဆိုပေမယ့် ပူလောင်ခါးသီး
လှပါတယ် သမီးရယ်။

စံပယ်ရုံဘေး လအကွေးမှာ

ချစ်တေး မဆိုချင်ဘူးကွယ်။

ချွေးပြိုက်ပြိုက်ဆူ နေပူပူမှာ

အတူလက်တွဲ လျှောက်ချင်တယ်တဲ့လေ။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာတဏှာ၊ မသိတော့ ခင်မင်တွယ်တာ။ ပူ
လောင်စူးရှတဲ့ ဘဝရဲ့အရသာကို အဟုတ်ထင် ခုံမင်နေမိတာ။
မျက်စိလည်တာ မပျောက်မချင်း ခံပေဦးတော့။

ငယ်စဉ်က ကိုယ်ဟို့လည်း အချစ်ရူး ရူးခဲ့တာပါ။ ဘယ်
လောက်ဝေးနေနေ ရောက်အောင်ပြေးတာပဲ။ ဘယ်သူတွေက
ဘယ်လိုပဲ တားဆီးနေနေ ဖြတ်ကျော်တာပဲ။ ဒါတွေဟာ
အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်ကလေး။ ပင်ပန်းတယ်လို့ မထင်မိပေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်သူရဲကောင်းကြီးပေါ့လေ။ တကယ်တော့ အသိဉာဏ်ပညာခေါင်းပါးလို့ မိုက်မှားခဲ့တာတွေပဲ သမီးရဲ့။

မိုက်တယ်ဆိုတာ အသက်နဲ့လည်း မဆိုင်။ အရွယ်နဲ့လည်း မပတ်သက်။ ကာမဂုဏ်ရုံကို မွတ်သိပ်ပြီဆိုမှ ကျားမ မရွေး၊ အရွယ်မရွေး၊ ဆင်ခြင်ဟုံတရား ဝေးလေပြီ။ ချစ်စိတ်ဟာ မွန်တယ်။

ငါလို မမှားနဲ့၊ မင်းတို့ မှန်အောင်နေလို့ ပြောဖို့ရာ ဦးဦး ပါးစပ်က ပြောမထွက်နိုင်ဘူးလေ။ လူ့ဆိုတာ မှားတတ်ကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ။

မိမိစိတ်ကို မဖြစ်သင့်တာ မဖြစ်အောင်၊ မတော်မတည့်တာကို ရူးရူးမိုက်မိုက်၊ စိတ်အလို မလိုက်မိအောင် သတိပေး၊ အသိပေး ဆောင်ထားသင့်တယ်လို့ပဲ ပြောလိုက်ပါရစေ။ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို မိမိဘဝမှာ ထင်ဟပ်ပြီး အသိဉာဏ် ယူတတ်ပါစေ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၁၁-၈-၂၀၀၇

(၅)

ကျေးဇူးတရား

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

သမီး သိတဲ့အတိုင်း ဦးဦးတို့အိမ်က မြန်မာအစားအစာကို
သာ အားပြုပြီး စားကြတယ်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊
ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပူးသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ဒန့်ဒလွန်သီး၊
ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ငါးပိရည်၊ ပုန်းရည်ကြီး စသည့် ဟင်းများ
ဟာ ဦးဦးတို့ နေ့စဉ်စားနေကျ ဟင်းတွေပေါ့။ ထုံးစံအတိုင်း
ငြုပ်သီးထောင်းဖြစ်စေ၊ ငြုပ်သီး စိမ်းငါးပိကြော်ဖြစ်စေ၊ အငန်
အစပ်နဲ့ တို့စရာလည်း ပါသေး။

နံနက်စာကတော့ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော်လေ။

ပဲပြုတ် တစ်ဆယ်သား ဆယ့်ငါးကျပ် ပေးရတဲ့အချိန် ရန်ကုန်ကို ရောက်ခဲ့ကြတယ်။ ယနေ့ ဘယ်ဈေးပဲဖြစ်နေနေ နံနက်စာကတော့ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော်ပါပဲ။ အကုန်အကျ သက်သာအောင် ချွေတာ တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ နံနက်စာ ကော်ဖီ၊ ပေါင်မုန့်၊မီးကင်၊ အခြားအစားအသောက်တွေကို ထမင်းကြော်လောက် အားမရကြလို့ပါ။ ဒင်းဆမ်း နံနက်ခင်း စာတွေ ဘာတွေလည်း မကြိုက်ကြပါဘူး။ ပိုက်ဆံ မတတ်နိုင် တာလည်းပါတယ်။ အကျင့်မလုပ်တတ်တာလည်း ပါတယ်။

ပဲပြုတ် အမြဲတမ်းဝယ်နေကျ ပဲပြုတ်သည်က မညိုချော တဲ့။ သူက အသက်သုံးဆယ်ကျော်လောက် ရှိပါဦးမယ်။ အမြဲတစေ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် တက်တက်ကြွကြွနဲ့ သွက်သွက်လက် လက် ပဲပြုတ်ရောင်းတယ်။ သွားတာလာတာလည်း ခြေလှမ်း မြန်တယ်။ သူ ရုပ်ရည်က ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိတယ်။ သူ့ အသံနဲ့ ပဲပြုတ် ကောက်ညှင်းပေါင်းလို့ အော်တာဟာလည်း ပီပီသသ ချို့ချို့လွင်လွင် ရှိတယ်။ နားထောင်လို့ ကောင်းတယ်။ ပဲပြုတ်ရောင်းသူ ဆိုပေမယ့် ညှိုးညှိုးနွမ်းနွမ်း မရှိဘူး။ လောကဓံကို အပြုံးမပျက် ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနိုင်တဲ့ ဇွဲသတ္တိနဲ့ အမျိုးကောင်းသမီးပဲ။

သူ့ခင်ပွန်းကတော့ ဆုံးရှာပါပြီ။ သားနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ အကြီးက ဆယ်တန်း၊ အငယ်က ကိုးတန်း။ အထက်တန်း ကျောင်းသားနှစ်ယောက်ကို ပဲပြုတ်ရောင်းပြီး ရှာဖွေကျွေးမွေးနေ တဲ့ မုဆိုးမ၊ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဦးဦးတို့မိသားစုက သူ့ကို လေးစားကြတယ်။

နေတာက ရွှေပြည်သာမှာ။ နံနက်လေးနာရီ ထပြီး ဘတ်စ်

ကား အစောဆုံးနဲ့ ရွှေပြည်သာမှ တာမွေနဲ့ အရှေ့ရွှေဂုံတိုင်ကို လာပြီး ဝဲပြုတ်ရောင်းရတယ်။ ဘာလို့ ဒီလောက်ဝေးဝေး နေ့စဉ် လာရသလဲ ဆိုတော့ ဝယ်နေကျ ဖောက်သည်တွေက ရွှေဂုံတိုင်နဲ့ တာမွေမှာ ရှိနေကြလို့ပါ။ ခင်ပွန်း ကွယ်လွန်တဲ့အခါ ယခင်နေခဲ့တဲ့ တာမွေမှ ရွှေပြည်သာသို့ သားနှစ်ယောက်နဲ့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ရတယ်။ ဟိုမှာ အဖေ အမေတို့ အိမ်နဲ့ နီးနီးနားနား သွားနေရတာ။ ခင်ပွန်းလင်သည် မရှိတော့ မိဘဆွေမျိုးရဲ့ အနီးအနားမှာ ပိုအဆင်ပြေတာပေါ့ကွယ်။

သားအကြီးက မနှစ်က ဆယ်တန်းတက်ရင်း စာမေးပွဲဖြေခွင့် ပုံစံတွေ တင်ရတဲ့အချိန်ကျမှ ကျောင်းဆက်မနေဘဲ အိမ်က ထွက်သွားတယ်။ သူ့အတွက် အမေနဲ့ ညီလေးကို ငွေကြေးမကုန်ကျစေချင်တော့ဘူး။ အလုပ်ထွက်ရှာပြီး ကျရာကြုံရာ အလုပ်လုပ်နေတာ။

ကုန်ထမ်းတယ်။ အလုပ်ကြမ်း လုပ်တယ်။ တိုက်တွေကို ဆေးသူတ်တယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ချွေတာပြီး ငွေစုတယ်။ ဒီနှစ်ကျောင်းတွေဖွင့်တော့ သူ အိမ်ပြန်လာတယ်။ ဆယ်တန်း ပြန်နေမယ်မေမေတဲ့။ သား ဆယ်တန်းအောင်အောင် ဖြေမယ်တဲ့။ သားရယ် မနှစ်ကလိုတော့ မလုပ်ပါနဲ့ကွယ် အမေတို့မှာ သားနှစ်ယောက်စာ ကျောင်းစားရိတ်ရှာရတာ မလွယ်လှဘူးနော်လို့ ပြောတော့ စိတ်ချပါမေမေ သား ကိုယ်တွေ့နားလည်ခဲ့ပြီ။ ဆယ်တန်းအောင်တာနဲ့ မအောင်တာ၊ ပညာတတ်တာနဲ့ ပညာမတတ်တာကွာခြားပုံကို ကျွန်တော် သိပါပြီတဲ့။

တကယ်တော့ သူ့ကို အမေကျောင်းထားပေးဖို့ ရုန်းကန်စရာကို မကြည့်ရက်လို့။ အပြင်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်တာကို

လည်း မအေက ခွင့်မပြုလို့။ အိမ်ကနေ ထွက်သွားခဲ့တာ။ ပေ
တေလေလွင့်ပြီး ဆိုးသွမ်းတဲ့ လူစားကလေးတွေ့ မဟုတ်ဘူး။
မိဘအပေါ် သိတတ်တဲ့သားမျိုးပါပဲ။

သားအငယ်ကတော့ မအေကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်တတ်တယ်။
ပိုပြီး ကြင်နာတယ်။ ထမင်းချက်၊ ပန်းကန်ဆေး၊ အဝတ်လျှော်၊
ပဲရေစိမ် ဘာဘာညာညာ အမေရဲ့ အလုပ်ဟူသမျှ အကုန်ကူ
လုပ်တယ်။ ခိုင်းစရာမလိုဘူး။ ဒီနှစ်တော့ သားနှစ်ယောက်စလုံး
က စာကြိုးစားကြပါတယ်။ ပညာကို လိုချင်တယ်တဲ့။ မညိုချော
ဟာ သူ့သားတွေအတွက် ပင်ပန်းရကောင်းမှန်း မသိ။ မနက်
စောစော ပဲပြုတ်ရောင်း၊ ညနေပိုင်း ခေါက်ဆွဲသုတ်လည်း
ရောင်းသေးတယ်။

အခြေခံလူတန်းစားတွေဟာ ရန်ကုန်မှာ တစ်ဝမ်းတစ်ခါး
ကတော့ ရှာစားလို့မခက်ပါဘူး။ မချမ်းသာ မကြွယ်ဝရင်သာရှိ
မယ်။ လက်လှုပ်ရင် ပါးစပ်လှုပ်ရတယ်။ ဦးဦးတို့ရုံးအနီး ပန်း
ဆိုးတန်းမှာ ကွမ်းယာဆိုင်လေး သစ်ပင်အောက် လာဖွင့်ရောင်း
တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ထောက်ကြံ့က နေ့စဉ်လာရောင်းရရှာ
တာ။ သစ်သီးလေးတွေ လမ်းဘေးမှာ ချခင်းပြီးရောင်းတဲ့ လူ
တစ်ယောက်ကဆို မှော်ဘီကနေပြီး နေ့စဉ် လာရောင်းရတာပါ။
မိုင် ၂၀-၃၀ ဘတ်စ်ကားနဲ့ နံနက်စောစောလာပြီး ရန်ကုန်မြို့
ထဲမှာ ရောင်း၊ ညနေမိုးချုပ်တော့ ဘတ်စ်ကားနဲ့ အိမ်ကိုပြန်ကြ။
တစ်နေ့စာတစ်နေ့ ရှာဖွေစားသောက် နေထိုင်ကြရတယ်။

မညိုချောတို့လို ရိုးရိုးသားသား၊ နေထိုင်စားသောက်ကြတဲ့
လူတွေဟာ ဘဝကို ရဲရဲရင့်ရင့် ဖြတ်သန်းနိုင်ကြပါတယ်။
လူမချမ်းသာပေမယ့် စိတ်တော့ ချမ်းသာတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျက်

နာဟာ အပြစ်ကင်းစင်တော့ ကြည်လင်ရွှင်လန်းကြတယ်။ ဘာ
သောကမှမရှိဘူး။ တစ်နေ့တာတစ်နေ့တာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
နေထိုင်တတ်ကြတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းသား နှစ်ယောက်
ကို ဈေးတောင်း ခေါင်းပေါ် ရွက်ပြီး ရှာဖွေကျွေးမွေးနေတဲ့
မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ကို ဦးဦးက ချီးကျူးမိပါတယ်။ အဘ
ဏာဝန်ရော အမိတာဝန်ပါ ထမ်းရွက်ရရှာတော့ ပင်ပန်းတာ
တော့ အမှန်ပဲ။

သူ့ရဲ့ သားနှစ်ယောက်ဟာ လိမ္မာပါစေ။ မိခင်ရဲ့ ကျေးဇူး
တရားကို နားလည်သိတတ်ကြသူတွေ ဖြစ်ပါစေလို့ မညိုချော
အတွက် ဦးဦးတို့က ဆုတောင်းပေးပါတယ်။ သမီးရေ . . .
သားသမီးဆိုတာ အတောင်အလက် မစုံခင်သာ အသိုက်အမြုံ
ကို ခုံမင်တာ။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အဖေအို
အမေအိုကို ထားရစ်ခဲ့ပြီး သူ့အတွဲနဲ့သူ မောင်နှံစုံ တစ်အိုးတစ်
အိမ်ခွဲပြီး ထူထောင်သွားကြစမြဲပဲ မဟုတ်လား။ လူ့လောက
ဓမ္မတာပါ။

ဟင်းတစ်ခွက် လာပေးဖို့ရာ သတိရရင် ကံကောင်း။

ဝါဝင် ဝါထွက်မှာ ငှက်ပျောသီးလေး၊ မုန့်လေးနဲ့ လာပြီး
ကန်တော့ဖော်ရရင် တော်လှပြီ။ ဒီလို သတိတရ မိဘဆီလာတွေ
ကြရင်ပဲ အဖေ အမေဆိုတာ ပျော်ရွှင်မဆုံး၊ ဝမ်းသာကြည်နူး
မဆုံး။

အိမ်ထောင်မကျသေးခင် မိခင်ဖခင်နဲ့ အတူနေရစဉ် သိ
တတ်တဲ့ သားသမီးဖြစ်ရင် ကောင်းတာပေါ့။ အမိအဖေတို့ကို
စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ထဲထည့်တဲ့ သားမို့၊ သမီးမို့ဆိုရင်
ချီးမွမ်းရပေမှာပေါ့။ ကျေးဇူးသိတတ်သူတွေဟာ ကြီးပွားတိုး

တက်သွားကြပြီး၊ ကျေးဇူး မသိတတ်သူတွေက ဒဲ့ရင်း ဒဲ့ရင်း ကျန်ခဲ့တတ်တာ ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်ပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့် လိုက်ပါ။

အမေအဖေကို ဆူလား ဆဲလားနဲ့ နှိပ်စက်နေတဲ့ သားသမီး မျိုးလည်း ရှိတတ်ပေမသေးတယ်။

မိဘကို ပူလောင်အောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင်၊ ကျေးဇူးကန်း တတ်တဲ့ သားဆိုး၊ သမီးဆိုးတွေကတော့ နောင်ဘဝကြံအောင် စောင့်ကြည့်နေစရာ မလိုပေါင်ဗျာ။ ယခုဘဝ မျက်စိရှေ့မှောက် မှာတင် ဒုက္ခရောက်ကြ၊ ကံဆိုးကြတာ အမြင်။ ရောဂါဘယရသူ နဲ့ မတော်တဆ သေကြေရတာနဲ့၊ ခြေပြတ် လက်ပြတ် ဒုက္ခိတ ဘဝကို ရုတ်တရက် ရောက်ရတာနဲ့၊ ကျေးဇူးရှင်ကို ဒုက္ခပေး မိရင် ကံကြီးထိုက်တယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ သက်သေသာဓက တွေ အများကြီးပဲ။ ရပ်ထဲရွာထဲတွင် ရှိပါတယ်။

ကျေးဇူးတရားဆိုတာ သိမှတ်ထားရတယ်။

မိမိ တတ်နိုင်ရင် နှုတ်က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမယ်။

ဒီထက် တတ်နိုင်ရင် တုန့်လှည့်ပြုစု ထောက်ပံ့ရမယ်။

ပိုပြီး တတ်နိုင်ရင် ပေးနိုင် ဆပ်နိုင်သလောက် လိုလေသေး မရှိ ကြည့်ရှုပူဇော်အပ်တယ်။

မိဘကျေးဇူးဟာ ဆပ်လို့ကုန်နိုင်ဖွယ် မရှိလောက်အောင် ကြီးမား များပြားပါသတဲ့။ ကျမ်းစာအဆိုအရ အသင်္ချေ အနန္တ အတိုင်းအဆ။ အသင်္ချေဆိုဟာ တစ်ဂဏန်းရဲ့နောက်မှာ သုည အလုံးပေါင်း ၁၄၀ ရှိတယ်လို့ ကြားဖူးရဲ့။ အနန္တဆိုတာကြတော့ မရေမတွက်နိုင်၊ သင်္ချာသဘော Infinity သင်္ကေတသဘော-
၀

အမိကို လက်ယာဘက် ပုခုံးပေါ်တင်လျက်၊ အဖကို လက်ဝဲဘက် ပုခုံးပေါ် ထမ်းလျက်၊ နေ့နေ့ညည ပူဇော်ပြုစု လုပ်ကျွေးစေဦး၊ ကျေအောင် မဆပ်နိုင်ဘူး။ နှစ်ပေါင်းကာလ မည်မျှပင်ကြာညောင်းပါစေ မကျေနိုင်ပါဘူးတဲ့။ မန်လည်ဆရာ တော်ဘုရား ရေးသားဖွဲ့သီခဲ့တဲ့ မယဒေဝ လင်္ကာသစ်ထဲမှာ ဖတ်ရဖူးတယ်။ ကျေးဇူးတရားဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာ့ယဉ် ကျေးမှု အစဉ်အလာအရ နားလည်အောင် ဆုံးမခဲ့ကြတယ်။

“အဖေ အမေ ဆိုတာ သူတို့ဖာသာသူတို့ လူ့သဘာဝအရ ဆန္ဒပြည့်ဝအောင် နေထိုင်ကြရင်း၊ ကျုပ်တို့ကို မွေးဖွားလာကြ တာပါ။ သဘာဝဓမ္မတာပဲ။ ဘာမှ ကျေးဇူးတင်နေစရာလည်း မလိုပါဘူး။ ကျေးဇူးဆပ်စရာလည်း မလိုပါဘူး။ အဲဒီအယူ အဆ အဆုံးအမတွေဟာ ဖောက်ပြန်တဲ့ ပဒေသရာဇ်စနစ် အတွေးအခေါ်ဟောင်းတွေ၊ ဓနရှင်စနစ်က ကောင်းချီးပေး ထောက်ခံနေတာတွေ။ ကွန်မြူနစ်ဝါဒ တော်လှန်ရေး အောင် မြင်ရေးအတွက် အဖေ အမေကို သတ်ရ ဖြတ်ရမယ်ဆိုလည်း ရှင်းပစ်မှာပဲ” အစရှိသဖြင့် ရုပ်ကြမ်းဝါဒီ လူငယ်တွေ တစ်ချိန် တစ်ခါက မြန်မာပြည် နိုင်ငံရေးပါတီတစ်ခုမှာ တကယ် ရှိခဲ့ဖူး တယ်။

ရဲဘော်သုံးကျိပ်ဝင် ဗိုလ်ရန်အောင်ဟာ အဲဒီ တပ်နီလူငယ် အဖွဲ့ဝင် သူ့သားရဲ့ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံရတယ်။

ရဲဘော်ဌေးဟာ သူ့သားလက်ချက်နဲ့ ရက်စက်စွာ သတ် ဖြတ် သုတ်သင်ခြင်းကို ခံရတယ်။

လူထုဦးလှ၊ ဒေါ်အမာတို့ရဲ့သားက သူ့အဖေ သူ့အမေကို သူ့ကိုယ်တိုင် သတ်ပစ်ချင်ပါတယ် ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ အာဏာနီ

တည်ဆောက်ရေး၊ ဘဝဟစ်တိုင်လှုပ်ရှားမှု ဆိုပြီး သွေးခင်းတဲ့ လမ်းကို လျှောက်ခဲ့ကြတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ အမိအဖတို့ကို ကျေးဇူးကန်းသော ကျေးကွင်းစွပ်သော အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတို့ကို ကျူးလွန်မိုက်မှားခဲ့တဲ့ ထိုလူငယ် အားလုံးတို့ဟာ တောထဲ တောင်ထဲမှာ အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ် လောကငရဲခံပြီး သွေးအလူးလူးနဲ့ သေချင်းဆိုးနဲ့ သေဆုံးခဲ့ကြရပါတယ်။ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပါပဲ။

အဖကိုသတ်ခြင်း အကုသိုလ်ဒုစရိုက်ဆိုတာ အလွန်တရာကြီးမားတဲ့ အမှားအမိုက်တရားပဲ။ ပဉ္စာနန္တရိယကံ။

ချစ်သမီးမေလေး

မိဘတို့ရဲ့ သားသမီးအပေါ် ဖြူစင်မွန်မြတ်လှတဲ့ မေတ္တာတရားကို ရသစာပေတွေထဲက ရှာဖွေလေ့လာပြီး နားလည်ခံစားတတ်အောင် ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။ မိဘအပေါ်မှာတောင် ကောင်းအောင် မဆက်ဆံ မပြုမူတတ်သေးဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ဘယ်ဘာသာပဲ ယူယူ၊ ဘာလူမျိုးပဲ ဖြစ်နေနေ၊ ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခြေအနေဖြစ်ဖြစ် မယဉ်ကျေးသေးဘူး။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ စိတ်အလှတရားပဲ။

ရုပ်ဝတ္ထုမြင်ရတာဟော့ မဟုတ်ဘူး။ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့ ရတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် လူမပြောနဲ့ သက်ရှိတိရစ္ဆာန်တွေတောင် ခံစားနားလည်တတ်တယ်။ ယဉ်ကျေးသူနဲ့ ရိုင်းစိုင်းသူကို ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

မိဘကျေးဇူးတရားကို နားလည်သိတတ်ဖို့ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် လေ့လာဆည်းပူးမှသာ ရနိုင်တယ်။ မိဘရဲ့ကျေးဇူးဂုဏ်ကို စာပေအနုပညာထဲမှာ ကြည့်ရှုမှ ခံစားနားလည်သိမြင်နိုင်

တယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိမှ သိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် သား
သမီးရမှ နားလည်လာကြတာလည်း ရှိပါတယ်။ စောစောသိရင်
ကောင်းတာပေါ့ကွယ်။ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၁၇. ၈. ၂၀၀၇

အလွတ်နဲ့ အကျွေး

အရွယ်နဲ့ အတွေး

ခုန်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

အမျိုးသားညီလာခံ တက်နေစဉ်ကာလအတွင်း ၈-၈-၂၀၀၇ ရက်ခန့်က တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှာ မြန်မာ သံအမတ်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီး အငြိမ်းစားယူခဲ့တဲ့ ဗိုလ်မှူးကြီး စိန်ဝင်းအောင်နဲ့ ပြည်ထောင်စုခန်းမကြီးထဲမှာ စုံညီအစည်းအဝေး မစတင်မီ ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေ ပြောဖြစ်ပါတယ်။ သူက-

“ကိုချစ်နိုင်ဓာတ်ပုံ ကျွန်တော့်အယ်လ်ဘမ်ထဲမှာ ဟိုနေ့က တွေ့ဘယ်ဗျ။ ယူလာခဲ့ဦးမယ်။ ခင်ဗျား အဲဒီတုန်းက မဲမဲမိန်ပိန်လေး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်လှည့်စီ သီချင်းဆိုကြတာကို မှတ်တမ်းတင် ဓာတ်ပုံရိုက်ထားတာ၊ ဦးထွန်းအံ့၊ ဦးနိုင်ဝင်းတို့လည်းပါတယ်” (ထိုစဉ်က ကာရာအိုကေ မပေါ်သေး)

“ကျေးဇူးပါ၊ သံအမတ်ကြီး။ မြင်ရရင် ကျွန်တော့်အတွက် အတွေးပေါ်ရင် ရေးစရာရတာပေါ့”

“အေးအေး ကုန်ကြမ်းပေးမယ်၊ ပေးမယ်”

၁၉၈၉-၉၀ ခုနှစ်ဆီက ဗထူးတပ်မြို့ရှိ စစ်ဦးစီးတက္ကသိုလ် သင်တန်းအမှတ်စဉ်(၄၀) ဦးဦးတက်ရောက်ဖို့ ရွေးချယ်ခံရပါတယ်။ ဦးစိန်ဝင်းအောင်၊ ဦးထွန်းအံ့၊ ဦးနိုင်ဝင်းစတဲ့ သူတွေက အဲဒီအချိန်မှာ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး၊ တပ်ရင်းမှူးတွေပါ။ ဆသရ၊ မှူး ဝင်းမြင့်၊ ယာ၊မှူး အောင်မင်း၊ သံ၊မှူး မိုးမြင့်၊ သံ၊မှူး စံအေးလှ၊ ခြေလျင်ကဗိုလ်မှူး မိမိတစ်ယောက်ဘဲပါတယ်။ ရာထူး အငယ်ဆုံး၊ အားလုံးက တပ်ရင်းမှူးတွေ၊ တပ်မှူးတွေ။ လေတပ်မှ ဦးမောင်မောင်ရွှေ၊ ဦးထွန်းမြင့်တို့ပါကြပါတယ်။ ရေတပ်မှ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး အောင်ကျော်။ အတူတကွ သင်တန်းကာလ ၉လကျော် တက်ရတာမို့ ကျောင်းနေဘက်သင်တန်းသား ၄၂ ယောက်ဟာ အချင်းချင်း ညီရင်းအစ်ကိုလိုပဲ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသွား ကြပါတော့တယ်။ အဆောင်အတူနေကြ၊ ထမင်းအတူစား၊ ခရီးအတူသွား၊ ကျောင်းအတူတက်၊ စာအတူကျက်၊ တပ်အပြင် ထွက်ခွင့်ရရင် မြို့ထဲအတူထွက်၊ ကောင်ကြီးအတူတက်။

ကောင်းဘာရော၊ မကောင်းတာရော၊ ဘစ်ယောက်အကြောင်း အကုန်အစင် သိကြရတယ်။ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ဟူသမျှဟာ ရှစ်လ ကိုးလကြာရင် ဖုံးဝှက်ထားလို့ မရတော့ပါဘူး။ ၉လကြာ အတူတူနေကြတဲ့အခါ စာရိတ္တနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို အကုန်သိနေကြပါပြီ။ ပြောရင်သာ ရှိမယ်။ သိတာတော့ သိကြတာပါပဲ။ ရေစက်ဆုံလို့ ကြံကြတာမို့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် စည်းစည်းလုံးလုံး ရှိကြပါတယ်။ အလားအလာရှိ

တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုသာရွေးပြီး တက်စေတဲ့ သီးခြားအရာရှိကြီး
သင်တန်းမို့ အားလုံးဟာ လေးစားစရာပါ။

ဗိုလ်မှူးချစ်နိုင်ဟာ ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)ဆိုပြီး မဂ္ဂဇင်းတွေ
မှာ ဆောင်းပါးတွေ ရေးလေ့ရှိတဲ့ သင်တန်းသားဆိုတာလည်း
အားလုံးသိနေကြပါပြီ။ တပ်မတော်အရာရှိထဲက စာပေဝါသနာ
ကြီးသူ တစ်ဦးလို့ နားလည်ထားမှာပေါ့။ သို့သော်-

အမျိုးသားစာပေဆု နောင်, ရလာလိမ့်မယ်။

လုံးချင်းစာအုပ်ပေါင်း (၇၀)ကျော် ရေးတယ်။

ဒါတွေကတော့ ထိုစဉ်က မဖြစ်လာသေးတော့ ကြိုမတွေးမိ
ကြဘူးပေါ့။ အားလုံးရဲ့ လေးစားချစ်ခင်မှုတော့ ရခဲ့ပါတယ်။

အရေးအသားတော့ တော်တော်ဟုတ်တာပဲဆိုတာ အဖွဲ့
လိုက် အတူတကွ ပြုစုကြရင်းနဲ့ တွေ့နေကြပါ။

အမပြောအဟောမှာဟော့ ဝိတ်ပဲက္ကာဆိုတာ Public Speak-
ing လက်တွေ့ဆန်းစစ် ဖြေကြရတဲ့အခါ အလှည့်ကျ အပြန်
အလှန် နားထောင်ရင်း မြင်ကြရပြီးပြီ။

သင်တန်းသားဘဝမှာ အမှတ်ကောင်း၊ အကဲဖြတ်မှတ်
ချက် နည်းပြကောင်း အရည်အချင်းပြည့်ဝသည်ဆိုတဲ့ အချက်
ကြောင့် မိမိ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှာ ဆင်းလျှင်ဆင်းခြင်း၊ စစ်ဦးစီး
တက္ကသိုလ်သို့ နည်းပြအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ခေါ်ယူခြင်း ခံခဲ့ရပါ
တော့တယ်။ စစ်ဦးစီး တက္ကသိုလ်က ဆင်းတဲ့သူတွေကို လိုင်းသုံး
ခု အကဲဖြတ်မှတ်ချက် ရေးပေးရတာကို-

၁။ တပ်မှူးကြီးကောင်းဖြစ်ရန် အလားအလာ

၂။ လေ့ကျင့်ရေးနည်းပြမှူးကြီးကောင်းဖြစ်ရန်

၃။ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိကြီးကောင်း

လေ့ကျင့်ရေးကို စစ်ဆင်ရေးတာဝန်နဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန် များကဲ့သို့ အလားတူ အလေးထားပြီး စဉ်းစားနေကြတဲ့အချိန်မှာ လေ့ကျင့်ရေးရောက်လို့ ချောင်ထိုးခံရတယ် မထင်ပါ။ နည်းပြ များကြီးကောင်းဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မယ်လို့ ကျောင်းအုပ် ကြီးက ယုံကြည်ရွေးချယ်လို့ ရောက်ရပါတယ်။ ဝမ်းသာ ကျေနပ်စွာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်စန်းအောင်၊ ဗိုလ်မှူးကြီးစိုးမြင့်၊ ဗိုလ်မှူးကြီး သိန်းအောင်၊ ဗိုလ်မှူးချုပ်စိုးတင့်ဆိုတဲ့ ကျောင်းအုပ်ကြီးလေးဦး လက်ထက် ၅ နှစ်ကြာမျှ စစ်ဦးစီးတက္ကသိုလ်တွင် သင်ကြားပို့ချသူ နည်းပြမှူးကြီးဘဝ ထမ်းဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

၁။ ဗိုလ်မှူးအဆင့်မှ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ရာထူးတိုးခဲ့တယ်။

၂။ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ မြို့တော်ကွာလာလမ်ပူရှိ ဦးစီး တက္ကသိုလ်မှာ ၁၉၉၂ ခုနှစ်(တစ်နှစ်တာ) သင်တန်းသွားတက်ခဲ့ရတယ်။ ပြည်ပအတွေ့အကြုံရခဲ့တယ်။

၃။ မြစ်ကြီးနား၊ ဗန်းမော်၊ မူဆယ်၊ နမ့်ခမ်း၊ ကွမ်းလုံ၊ ချင်း ရွှေဟော်၊ ကျိုင်းတုံ၊ မိုင်းယောင်း၊ မိုင်းဖြတ်၊ ဘားအံ၊ မြဝတီ၊ သံတွဲ၊ စစ်တွေ၊ မြောက်ဦး စတဲ့ မြို့ရွာဒေသများစွာ နယ်မြေဒေသလေ့လာရေးခရီးစဉ် ကွင်းဆင်းထိတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ(ဒေသန္တရဗဟုသုတ)ရခဲ့ပါတယ်။

၄။ ဥစတသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၄၁)မှ (၄၅)အထိ တက်ရောက်လာတဲ့ သင်တန်းသား ငါးသုတ်ကို စစ်ပညာ မိမိကသင်ကြားပို့ချခဲ့ရတယ်။ ဦးစီးတာဝန်၊ စစ်နည်း

ဗျူဟာ (ခံစစ်)၊ ကွန်မန်ဒို၊ ပျောက်ကျားစစ် လေးဘာသာကို တာဝန်ခံရပါတယ်။

၅။ စာကြည့်တိုက် တာဝန်ခံ၊ အရာရှိစားရိပ်သာ တာဝန်ခံ။ အခြားသောနည်းပြ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးတွေ မလုပ်ချင်၊ မလုပ်နိုင်တဲ့ အဲဒီလို အပိုဆောင်းတာဝန်မျိုးကိုလည်း ကျောင်းအုပ်ကြီး အဆက်ဆက်က မိမိကို ယုံကြည်စွာ ရွေးချယ် တာဝန်ပေးအပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် စစ်ဆေးရပြီး အများဆုံး ပြဿနာပေါ်ပေါက်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ။ ကျောင်းသားတွေနဲ့ ပြေပြေလည်လည် ရင်းရင်းနှီးနှီး ထိတွေ့ဖြေရှင်းလိုက်ရင်တော့လည်း အလွယ်တကူ ပြီးစီးသွားတာမျိုးပေါ့။

၆။ စစ်ဦးစီးတက္ကသိုလ်ကို ရပ်စောက် ဗထူးတပ်မြို့မှ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ကလေးမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ ကြပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းရေး MOVE အတွေ့အကြုံရခဲ့တယ်။ မိုးတွင်းကြီးမှာ ကားအစီးပေါင်းများစွာနဲ့ သယ်ဆောင်ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ကြရတာ မှတ်မိပါသေးရဲ့။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၇ နှစ်ဆိုတာ ဘာမှ မကြာလိုက်သလိုပါပဲလားလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ တကယ်တော့ အသက် ၄၀ အရွယ်ကနေ ၁၄ ၆၀ အရွယ်နားဆီ ကပ်နေပြီ။ နာရီလက်တံနဲ့ ကာလယန္တယား မရပ်မနား ရွှေ့လျားနေတယ်။

အမျိုးသားညီလာခံမှာ ပါဝင်တက်ရောက်ခွင့် ရခဲ့ကြတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ပတ်စဉ်ထဲဆင်း အပေါင်းအသင်းတွေ ဆိုတုန်းရုပေါင်းပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်ကြတယ်။ ၁၇-၈-၂၀၀၇ ရက်နေ့က

ညောင် နှစ်ပင်စခန်းရှိ ပြည်ထောင်စုခန်းမ စင်မြင့်ပေါ်မှာပါ။
အသက်အရွယ်တူ မတိမ်းမယိမ်း။

- ၁။ ဗိုလ်မှူးကြီးဝင်းနောင် စက်မှု(၁)
- ၂။ ဗိုလ်မှူးကြီးသိုက်ထွန်း စက်မှု(၁)
- ၃။ ဗိုလ်မှူးကြီးသန်းမြင့် သတ္တုတွင်း
- ၄။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးချစ်နိုင် ပြန်ကြားရေး
- ၅။ ရဲမှူးချုပ်ခင်မောင် ရဲတပ်ဖွဲ့
- ၆။ ဗိုလ်မှူးကျော်ညွန့် အလုပ်သမား
- ၇။ ဗိုလ်မှူးကြီးတင်စိုး မြို့တော်စည်ပင်
- ၈။ ဗိုလ်မှူးသန်းထွန်း နိုင်ငံခြားရေး
- ၉။ ဗိုလ်မှူးစိုးသိန်း ဟိုတယ်/ခရီး
- ၁၀။ ဗိုလ်မှူးကြီးမြင့်အုန်း နေပြည်တော်စည်ပင်

အားလုံး တပ်မတော်မှ အငြိမ်းစား ယူခဲ့ကြပြီးပြီ။

- ၁၁။ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး
ခင်မောင်အေး မွေး/ရေ
- ၁၂။ ဗိုလ်မှူးကြီးကိုကိုကျော် နိုင်ငံခြားရေး
- ၁၃။ ဗိုလ်မှူးအေးကို အမျိုးသားစီမံကိန်း
- ၁၄။ ဗိုလ်မှူးကြီးမင်းဆွေ မြန်မာ့မီးရထား

အဲဒီလေးဦးက ထိုနေ့က ဓာတ်ပုံရိုက်တာမှာ မပါခဲ့ကြပါ။
သူတို့လေးဦးစလုံးဟာလည်း တပ်မတော်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့ကြ
ပြီးပြီ။ ညီလာခံမှာပါခဲ့ကြသေးတယ်။ နောင် ၁နှစ်၊ ၂နှစ် ကျော်
တဲ့အခါ လက်ရှိ ရာထူးတာဝန်အသီးသီးမှ အသက် ၆၀ ပြည့်လို့
နားကြရပါတော့မယ်။ နီးနေပါပြီ။ အငြိမ်းစားယူတဲ့ အခါ
အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ရောက်တဲ့နေရာ၊ ရတဲ့အခြေအနေနဲ့

နေ့တတ်အောင် စိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ ရွှေခရီးကို မြော်တွေးရင်း အိုခြင်းတရားနဲ့အတူ နာခြင်းတွေနဲ့ သေခြင်းသာလျှင် ရှိတော့တာပဲ။ အခြား ဘာရှိဦးမှာလဲ။

အနှစ်သာရ ဘာမှမရှိတဲ့ လောကကြီးမှာ ဆက်လက်ပြီး အလိုက်သင့် ကပြအသုံးတော်ခံကြရဦးမှာပါ။ လောကဇာတ်ခုံ ကြီးပေါ်မှာ လူအိုလူမင်းအဖြစ် မသေမချင်း ဆက်ပြီး လှုပ်ရှား ကြရဦးမှာကိုးကွဲ့။ တန်ဖိုးရှိအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။

ဒီလိုပြောလို့ စိတ်ပျက်မယ်၊ စိတ်ညစ်မယ်တော့ မထင်ပါနဲ့။ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ ပြောတဲ့စကား မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိ အသက် ရှင်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း ၆၀ နီးနေပြီလေ။ ရွှေခရီးဟာ ဆက်ပြီး အသက်ရှည်ဖို့ရာ နှစ်ပေါင်း၆၀ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ နောင် ၁၀ နှစ်အတွင်း မအိုဆေး၊ မသေဆေးတွေ ဖော်ထုတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါဘူး။ နောင်နှစ်ပေါင်း ၆၀ နေရမယ်ဆိုစဉ်းတော့ ကိုယ့်အရိုးထုပ်ကိုတောင် ကိုယ်မသယ်နိုင်အောင် တွဲရွဲအားနည်းနေတဲ့ ဇရာဘဝကို လိုချင်တောင့်တမိရှိလှပါ။

အတိတ်ကာလအရွယ်တွေ ပြန်လည် စဉ်းစားလိုက်မိတဲ့ အခါမှာတော့ စိတ်က ပျော်တယ်ဗျ။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား အရွယ် (၁၉၆၆-၇၀)ဆိုလည်း တယ်ပျော်စရာကောင်းတယ်။ တယ်ဖောက် အရာရှိငယ် ဆိုလျှင်လည်း သေတစ်နေ့ မွေးတစ်နေ့ ဝဲကွာဆိုပြီး တိုက်ခွဲကြားမှာ ပျော်ပျော်ပဲ။ လေးဆယ်ကျော် ဒီဇာန်၊ ပညာကို အသုံးချပြီး ကျောင်းဆရာတာဝန်၊ အယ်ဒီတာတာဝန်၊ စာပေနယ်မှာ လှုံ့ဆော်စည်းရုံးရေး တာဝန်တွေ ထမ်းဆောင်ခဲ့တာလည်း ပျော်ရွှင်ခဲ့တာပါပဲ။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် တက်

တက်ကြွကြပေါ့။

အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်တဲ့အထိ ပြုံးစိပြုံးစိနေရမယ် ဆိုရင် မသင့်တော်ဘူးထင်တယ်။ ကုန်ကြွေးသမ္မတိနဲ့ မျက်နှာပိုး သတ်မှ တော်လိမ့်မယ်။ ကျောင်းကြိုကျောင်းကြား တရား ဘာဝနာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှ သင့်ပေလိမ့်မယ်။

အနှစ်မပါတာတွေ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

ဘာသာတရား၊ အဆုံးအမက လူ့ဘဝကို လူဖြစ်ရကျိုးနပ် အောင်လမ်းညွှန်ပြသနိုင်ပါတယ်။ ဘာသာရေးဆိုတာ အသက် အရွယ်ကြီးမှ အိုမင်းမှ လုပ်ရတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် မိမိဟာ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်း သန်မြန်တုန်းက ဘုရားကျောင်း ကန်နဲ့ သိပ်မနီးစပ်ခဲ့မိဘူး။ မှန်တာပြောတာ။ အကုသိုလ် ဣန္ဒြေက အပြစ်ကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့ပေမယ့် ဝိပဿနာအလုပ် မျိုးတော့ ဝေးကွာခဲ့ပါရဲ့။ ဘဝလက်ကျန် အချိန်ကြားလေးမှာ တော့ ဉာဏ်ဦးစီးပြီး ကြိုးစားသွားမယ် စိတ်ကူးတယ် မဟုတ် လား။

“လောကကြီး ဖြစ်ပျက်နေတာက ကဘောက်တိ က ဘောက်ချာ” လို့ အချို့က မြင်တယ်။ ဒါက သူ့အမြင်ပဲ။ ဒါ ကို မှန်တယ် မှားတယ် ဘာမှ မပြောလိုဘူး။

“လောကမှာ တွေ့ကြုံရတာတွေက ကမောက်ကမပါပဲ”လို့ အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက သာဓကတွေနဲ့ သူ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရေးထားတယ်။ အဲဒါကို မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်၊ အငြင်းပွားဖွယ် မရှိပါ။ သူ့အတွေ့အကြုံအရ သူမြင်တာ သူရေးတာလေ။ ကိုယ်နဲ့တစ်ထပ်တည်း ဘယ်ကျ မလဲ။ ကျချင်မှ ကျပေလိမ့်မယ်။

ဒီစာကတော့ အသက်အရွယ်အရ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိတာ
တွေကို သမီးမေလေး သိရှိအောင် ရေးလိုက်တယ်ကွယ်။ လူ
တစ်ယောက်က သူပြောချင်တာ လျှောက်ပြောတာလို့ပဲ
သဘောထားပေါ့။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၂၀-၈-၂၀၀၇

(၇)

ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တတ်တယ်

“တောက်ပစွာပြုံးပါ။
သင့်ဘဝကို တောက်ပစေပါလိမ့်မယ်။
အိပ်မက်တွေဟာ တကယ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊
ယုံသာ ယုံလိုက်ပါ။
အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ပါ။
တကယ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။”

လင်ဒါ-ဖီးလ် *Lynda Field*

(60 ways to Change Your Life)

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

ယုံကြည်ချက်ရှိဖို့ လိုတယ်။

မျှော်လင့်ချက်ထားရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါမှသာ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ အနှစ်သာရ ပြည့်ဝ
 တယ်။ အကယ်၍သာ ယုံကြည်ချက်လည်းမရှိ၊ မျှော်လင့်ချက်
 လည်းမရှိ၊ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့၊ တစ်လပြီး တစ်လ၊ တစ်နှစ်ပြီး
 တစ်နှစ်၊ တရွေ့ရွေ့နဲ့ အချိန်တွေကုန်သွားခဲ့ရင် အဲဒီ အချိန်တွေ
 ဟာ ဘယ်သောအခါမှ အစားပြန်မရနိုင်တော့ပါ။ အဲသလို
 ဆုံးရှုံး နစ်နာအောင် လွင့်မြောခဲ့တာဟာ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပဲ။
 မိမိကိုယ်တိုင် သတိထားပြီး ယုံကြည်ချက်တစ်ခု တည်ဆောက်ရ
 မယ်။ မျှော်လင့်ချက်တစ်ရပ် သတ်မှတ်ဦးတည်ထားရမယ်။
 ဒါဆိုရင် သမီးရဲ့ မနောကံ၊ ဝစီကံ၊ ကာယကံတွေဟာ ဘဝကို
 အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် ဖော်ဆောင်စေလိမ့်မယ်။

ညှိုးငယ်စိတ်ပျက် ညည်းညူမနေနဲ့။
 တွေဝေငေးငိုင်ပြီး ဆွေးမှုင်မနေနဲ့။
 အလိုမကျ ဒေါပွဲပြီး ဟိုလူဒီလူ အပြစ်တင်မနေနဲ့။
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးပေးတယ်။
 မယုံမရှိနဲ့ လက်တွေ့ကြိုးစားကြည့်ရင် သိရမယ်။
 ဇွဲရှိခြင်းကြောင့် မိမိလိုချင်တဲ့ နေ့တစ်နေ့ကို တွေ့လာရ
 လိမ့်မယ်။

ဘဝရှင်သန်ရေးတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း
 ရှိခြင်းဟာ အဓိကကျပါတယ်။ ယခုအချိန်အခါဟာ စစ်မက်
 တွေကင်းဝေးပြီး အေးချမ်းသာယာလုံခြုံတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပါ
 တယ်။ အကယ်၍သာ စပ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အချိန်မရွေး
 အသွေးအသားတွေ အတစ်လိုက်၊ အတုံးလိုက် ဖွာလန်ကျပြီး
 သေပွဲဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အီရတ်ရှိ အမေရိကန်အီရတ် စစ်ပွဲ
 ကို မြင်ယောင်ကြည့်။ အဲဒါကပ်ဆိုးတစ်မျိုးဘဲ။ သတ္တန္တရကပ်

ခေါ်တယ်။ သမီးတို့ ဒီလိုဘေးအန္တရာယ်ကပ်ဆိုးနဲ့ ကင်းဝေး
နေတာ စိတ်ပျော်စရာ၊ ကျေနပ်စရာပါ။

စစ်ပွဲကြောင့် တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားနေရင် လူတွေဟာ
အစားအစာအတွက် အသွားအလာအတွက် အတော်ခက်ခဲ
ကြပါတယ်။ စိုက်ရေးပျိုးရေးတွေလည်း ပျက်စီးတယ်။ လယ်ယာ
ပေးသီးနှံများလည်း မထုတ်လုပ်နိုင်ကြဘူး။ အစားအစာ ရှားပါး
တာကြောင့် လူတွေဟာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်း ဘေးအန္တရာယ်
လည်း ကျရောက်ကြရပါတယ်။ ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်ရဖို့အရေး
အသက်ပေးပြီး ရှာဖွေကြရတယ်။ အစာရေစာ ငတ်မွတ်ပြတ်
လပ်ခြင်းကို ဒုဗ္ဗိက္ကန္တရကပ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ နံရိုး
ကျဲကျဲ၊ အရိုးငေါင်ငေါင်နဲ့ ပိန်ခြောက် ကပ်နေကြရတာတယ်။

သမီးတို့မှာ ဒီကပ်ဆိုးနဲ့လဲ ဝေးနေပါသေးတယ်။ ကုန်ဈေး
နှုန်းတွေ ရှေးကထက်မြင့်လာတယ်၊ တက်လာတယ် ဆိုပေမယ့်
ပိုက်ဆံရှိရင် ဝယ်လို့ရတယ်။ စားနိုင်သောက်နိုင်သေးတယ်။
ဝဝလင်လင် မပူမပင် စားကြရပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ချမ်းသာ
စရာ။ စိတ်ဖြေသာ စရာပါပဲ။

လူတွေသေကြေကြ၊ လူတွေ ငတ်မွတ်ကြ၊ အလောင်း
ကောင်တွေကို ငှင်းတတွေက ထိုးဆိတ်စားသောက်ကြ၊ အနံ့
အသက်တွေ မကောင်း၊ ပုတ်စော်ညှီစော်နံ့။ ရောဂါပိုးတွေ
ပျံ့နှံ့ပြီး ကပ်ရောဂါများလည်း တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ ဒါဟာ
ရောဂါန္တရကပ်ဆိုးပဲ။ ရောဂါပိုး ကူးစက်တာကြောင့် တောမီးလို
ဗူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး လူတွေ သေကြေပျက်စီးရတယ်။

အဲဒီကပ်သုံးပါးနဲ့ သမီးတို့ ကင်းရှင်းလွတ်မြောက်နေခြင်း
ဟာ ဘယ်လောက်စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းသလဲ။ ဘယ်

လောက် ဝမ်းသာစရာ ကြည်နူးစရာကောင်းသလဲ။ အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ဘက်က ကြည့်မြင်တတ်ခဲ့ရင် မိမိကြုံတွေ့ရတဲ့ ကျောက်ခဲခလုတ်တိုက်မိလို့ ခြေမနာကျင်တာလေးက ခြေပြတ် လက်ပြတ် သွေးသံရဲရဲ နာကျင် နေတဲ့လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တော့ မျက်ရည်ကျစရာမဟုတ်ဘဲ ငါတော်သေးတာပေါ့လို့ ဖြေသိမ့် တတ်မှာနော်။

လူတွေ စိတ်ဆင်းရဲတာ စိတ်ညစ်ရတာ အဓိကမှာ မိမိရဲ့ တွေးပုံခေါ်ပုံ အံ့ချော်နေလို့သာပါပဲ။ မိမိကိုယ်ကို သတိထားပြီး ပြုပြင်ဆင်ခြင်ရမှာလေ။ အမှန်မြင်အောင်ကြည့်။

တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ ရှုထောင့်ကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ တွေ့ဝေမှုိုင်ငေး၊ စိတ်လေးနေတဲ့ မိမိဟာ အံ့ဩစရာကောင်း လောက်အောင် ပြောင်းလဲသွားကြောင်း တွေ့ရမယ်။ အလို လေး-အရင်အတိုင်း မဟုတ်တော့ဘဲအတွက် အခြားဂြိုဟ် ကမ္ဘာတစ်ခုခုတို့များ ရောက်နေတာနဲ့ မခြားပါလား။ ဟုတ် တယ်၊ စိတ်က မိမိကို လှည့်စားဖျားယောင်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ နေခဲ့မိနေတာကိုး။ တွေးပုံခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲပြုပြင်။ ဒါပဲ။

လူတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်ပဲ ဂရု တစိုက် ပြုလုပ်ပြုပြင်ကြပါတယ်။ နေ့တိုင်းမှာ-

မျက်နှာသစ်တယ်။

သွားတိုက်တယ်။

ရေချိုးတယ်။

ဆံပင်ဖြီးတယ်။

သနပ်ခါးလိမ်း၊ မိတ်ကပ်ခြယ်သ၊ အလှဆင်မယ်။

အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်တယ်။

ရုပ်ကိုပဲ အသားပေးတာ များကြတယ်။

အစာစားမယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမယ်။ အားကစားလေ့ကျင့်မယ်။

သို့သော်-

စိတ်အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခု တစ်လေတော့ ပြုသူတွေ နည်းသလားလို့ ဦးဦးထင်မိတယ်။ စိတ်အလေ့အကျင့်ကောင်း တွေက မခက်ခဲပါဘူး။ ဘာသာတရား အဆုံးအမတွေ ရှိတာပဲ။ နံနက် အိပ်ရာထရင် မြတ်စွာဘုရားကို ပန်း၊ ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးကပ်လှူပူဇော်ပြီး ဘုရားရှိခိုး၊ ဂုဏ်တော်ရွတ်ဆိုပွားများ၊ သတ္တဝါ ဝေနေယျအား မေတ္တာပို့၊ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်။ ကုသိုလ်ကို အမျှအတန်းပေးဝေ။ နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်။ သူ့အိပ်ရာဝင်ရင် အလားတူ။

အခြားအချိန်တွေမှာလည်း မိမိစိတ်ကို မိမိနောက်ကနေ စောင့်ကြည့်ပြီး စိစစ်သုံးသပ်ဝေဖန်တဲ့ အကျင့်ရှိခဲ့ရင် စိတ်ဓာတ် ခွန်အား အလွန်ကောင်းလာမယ်။ ဆယ်မိနစ်-ဆယ့်ငါးမိနစ် လောက်နားပြီး။ စကားမပြောဘဲ၊ အာရုံတွေ မများဘဲ မိမိစိတ် ကို တည်ကြည်ငြိမ်သက်အောင်ထား၍ ရှုကြည့်စမ်းပါ။ စိတ် တည်ငြိမ်တာနဲ့ အမျှအေးချမ်းသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကို ကြည်လင်စေရမယ်။

ဦးဦးပြောပြနေရင် ဦးဦးက ကိုယ်တွေ့ဟုတ်လို့လားဆိုပြီး သမီးက ပြန်မေးချင် မေးလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာတရားစခန်းမှာ တရားပတ်ဝင်ရောက်ဖူးသူတိုင်း ကိုယ်တွေ့ဖြတ်သန်း နားလည် နိုင်ပါတယ်လို့ ဖြေရပါမယ်။ သောက၊ မောဟတွေ ပါးလှသွား ရင် စိတ်ဟာ အေးချမ်းမှုကို အမှန်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မကောင်းတာတွေကို မတွေးတဲ့အခါ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အခွင့်အရေးနည်းပါးသွားတာပေါ့။ ရှင်းရှင်းလေး ပဲ။

အကောင်းဆုံးတွေကို တွေးခေါ်မှန်းဆတဲ့အခါ စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေက သံလိုက်အားလမ်းကြောင်းတစ်ခုလို စီးဝင် လာပါတယ်။ ကောင်းရာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးပါတယ်။ ပြင်းပြတဲ့ နှလုံးသားဆန္ဒဟာ စွမ်းအားကြီးမားလှပါတယ်။

ယုံကြည်မှုရှိတာ ကောင်းပါတယ်။

ယုံကြည်လိုက်ရုံမျှနဲ့ မိမိလိုလားတောင့်တတဲ့ အရာမှန် သမျှ အလွယ်တကူ အလိုလိုရလာမယ် ဆိုတဲ့သဘောမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင်မှုရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားထဲမှာ စိတ်ဆန္ဒရဲ့ ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ စွမ်းအားပါ ပါဝင်ရတာကို ဆိုလို တာပါကွယ်။

သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ပါတယ်။ (မာကု-၉-၂၃) “အကယ်၍ သင်သည် ယုံကြည်မှုရှိပါက ခပ်သိမ်းသော အရာတို့သည် သင်ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်” တဲ့။

ဒီတော့ ကောင်းရာကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဟာ ကောင်းကျိုးပေးတာ သေချာတာပေါ့။

ယုံကြည်ချက်နဲ့ ရှင်သန်ရမယ်။

မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဆက်လက်ကြိုးစား ရုန်းကန်ရဲရပါမယ်။ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေပဲတွေ့တွေ့၊ အောင်မြင်မှာပဲ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ထားရမယ်။ ဇွဲသတ္တိမွေးရမယ်။

အဆိုးတွေ အပျက်တွေ ခေါင်းထဲကို အဝင်မခံလေနဲ့။

အကျိုးမရှိဘူး။ အဖျက်စိတ်ဟာ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဒုက္ခပေးစေနိုင်တယ်။ မိမိကိုလည်း စွမ်းအားလျော့ပါး ပျက်ပြားစေတတ်တယ်။ ယုံကြည်ချက်ရှိထားရင် မိမိရဲ့ လက်ရုံးရည် နှလုံးရည် စွမ်းအားတွေကို မချွင်းမချန် အသုံးချနိုင်တယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲဟူသမျှ ယုံကြည်ချက်ကို ကိုင်စွဲပြီး ဖြေရှင်းကျော်လွှားပါ။ အောင်မြင်မှာပါပဲ။

သမီးရေ-

ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့ အရာတစ်ခုဟာ မိမိကောင်းစွာ စွဲမြဲ ယုံကြည်ချက်ရှိတဲ့အတိုင်း မိမိထံ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ အမြင့်ဆုံးကို တက်လှမ်းအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း ရောက်ရှိခဲ့ကြတာမို့ပဲ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၂၂. ၈. ၂၀၀၇

(၈)

ဟောပြောပွဲမှ ဆရာသမားများ

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းလန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

ယနေ့အထိ ဦးဦးရေးသားတဲ့ စာအုပ်များ အရေအတွက် (၇၀) ရှိခဲ့ပြီ။ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ စာပေဟောပြောပွဲများ သွားရောက် ဟောပြောခဲ့တာဆိုရင်လည်း အကြိမ်ပေါင်း မနည်း လှတော့ဘူး။ အတူဟောပြောခဲ့ကြတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာများ၊ မှတ်မိ သလောက် ငါးဆယ်ကျော်ခဲ့ပြီပေါ့။ သူတို့နဲ့ ထမင်းအတူစား၊ ခရီးအတူသွား၊ ရေလမ်း၊ ကုန်းလမ်း၊ ခက်ခဲပင်ပန်းတာတွေ ရှိပေမဲ့ ပညာရလို့ ကျေနပ်ပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာများဆီက မှတ်သားစရာ ဗဟုသုတတွေ ဆည်းပူးခွင့်ရခဲ့တယ်။

ဆရာကောင်းသန့်၊ ကျော်အောင်၊ ကြူကြူသင်း၊ ကြည်စိုး ထွန်း၊ ခင်စိန်လှိုင်၊ ချိုမြနွယ်၊ ချစ်စံဝင်း၊ ချစ်ဦးညို၊ ငြိမ်းမင်း၊ စောမုံညင်း၊ စစ်တွေညိုသန့်၊ ဆရာမိုး(Follow Me)၊ ဆုတင်၊ ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း၊ ဆောင်းဝင်းလတ်၊ ဆွေဇင်ထိုက်၊ သွန်းဟံ(ကြူတော)၊ ဌေးမောင်၊ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ ထီလာ စိုးမြင့်ထယ်၊ ထက်ခေါင်၊ ဒေါက်တာခင်မောင်ညို၊ ဒေါက်တာ

တင်ထွန်းဦး၊ ဒေါက်တာမျိုးသန့်တင်၊ နုနုရီ(အင်းဝ)၊ နွမ်ဂျာသိုင်း၊
 ပခုက္ကူ ဦးအုံးဖေ၊ ပျဉ်းမနား မောင်နီသင်း၊ ဗဂျီးကျော်၊ မစန္ဒာ၊
 မမြတ်လေး၊ မင်းရွှေမင်း(အင်းစိန်)၊ မောင်ခိုင်ခန့်၊ မောင်စိန်ဝင်း
 (ပုတီးကုန်း)၊ မောင်ဆုရှင်၊ မောင်ဆန္ဒ(လယ်ဝေး)၊ မောင်ငြိမ်းသူ
 (ကြို့ပင်ကောက်)၊ သန်လျင်မောင်မောင်ဦး၊ မောင်သန်းဆွေ
 (ထားဝယ်)၊ ဝင်းဝင်းမြင့်(နန်းတော်ရှေ့)၊ မောင်မြင့်ကြွယ်၊ မောင်
 နေမျိုး၊ ဒါရိုက်တာမောင်ဝဏ္ဏ၊ ကာတွန်းမောင်ဝဏ္ဏ၊ မိချမ်းဝေ၊
 ကာတွန်းမြေဇာ၊ မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး၊ ရွှေစွန်ညို၊ လယ်တွင်းသား
 စောချစ်၊ သုတေသီတင်အောင်ရွှေ၊ သူရဇော်၊ သန်းမြင့်အောင်၊
 သိပ္ပံမျိုးတင်၊ အိကြာကွေး၊ အဏ္ဏဝါစိုးမိုး၊ ဦးအေးချို(မဟာဝိဇ္ဇာ)
 ဆရာ၊ ဆရာမများ ဟောပြောတာကို နားထောင်ပြီး ကူရှေ့
 မဆည်နိုင်အောင် .တခွဲခွဲ ရယ်မောမိတာတွေ အများကြီးပေါ့
 ကွယ်။

ဟာသတွေ ကြားခဲ့ဖူးသမျှ ဖောက်သည်ချ ပြန်ရေးကြည့်
 မယ်လို့ စဉ်းစားတော့ အစရှာမရ ရေရေရာရာ မမှတ်မိ။ အလို
 လေး မှတ်သားပညာယူစရာ မဆိုထားနဲ့ တဆင့်ပြန်ရေးဖို့
 ဟာသလေး တစ်ခုတစ်လေတောင်မှ မမှတ်မိလောက်အောင်
 ညံ့ဖျင်းတဲ့ ငါပါလားလို့ အံ့အားသင့်မိပါတော့တယ်။ ဆရာ
 အိကြာကွေးတို့ အဏ္ဏဝါစိုးမိုးတို့၊ ဆရာမောင်ဝဏ္ဏတို့ မြေဇာတို့
 ဟောပြောတာများ တဝါးဝါးပေါ့။

ဟာသဆိုရာမှာ အခြေခံအားဖြင့် သုံးမျိုးလောက်ရှိမယ်
 ထင်တယ်။ ခွင်၊ ချိတ်၊ ဘောက်။ အချို့ဟာသတွေဟာ ခွင်ချပြီး
 ပျိုးမှ ဟာသအတွဲတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ထွက်လာတယ်။
 ချိတ်လုပ်ပြီး ရယ်ရတာက နောက်တစ်မျိုးဆိုပါစို့။ ပေါ်ပေါက်

လာတဲ့ အခြေအနေအပေါ်မှာ မမြော်လင့်ဘဲ ပျက်ချလိုက်နိုင်
တဲ့ ဇဝနဉာဏ်၊ တစ်နဲ့ပွတ္တိဉာဏ် ခွင့်ကြုံဟာသကိုတော့ သဘင်
သည် စကားနဲ့ဆိုရရင် ပေါက်(ဘောက်)ခေါ်တာပေါ့။

တိုက်စစ်မှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိတယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား
တဲ့ တိုက်စစ် Plan Attack နဲ့ ရုတ်ခြည်းတိုက်စစ် Surprise
Attack တို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့စစ်သူကြီးဟာ နှစ်မျိုးစလုံး
တိုက်စစ် ဆင်နိုင်တယ်။

ဟောပြောသူဆိုရင်လည်း အထက်ပါဟာသမျိုးတွေကို
ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လေ့လာတတ်မြောက်အောင် သင်ထား
သင့်တယ် သမီးရဲ့။ အချို့ပျက်လုံးတွေက စကားဝိုင်းမှာပြော
လို့ရပေမယ့် ရဟန်းသံဃာ အပါအဝင် လူထုပရိသတ်အများ
အလယ်မှာကျတော့ ပြောရန်မသင့်တာလည်း ရှိတတ်တယ်။
စကားလုံး မညစ်ညမ်းပေမယ့် ဆက်တွေးရင် မသင့်လျော်ဘူး
ပေါ့။ ရေးသားရာမှာ ဖတ်သူမရယ်ရပေမယ့် ပြောဟောတဲ့အခါ
ပြောသူရဲ့ လေသံ၊ ဟန်ပန်၊ ဆွဲဆောင် နိုင်မှုကြောင့် နားထောင်
သူများ ရယ်ကြရတာလည်း ရှိတတ်တယ်။

စာပေပရိသတ်ကိုဟောပြောတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးတရားဟော
သလို တည်ငြိမ်လေးနက် အေးစက်လို့လည်းမဖြစ်။ ကွက်စိပ်
ဆရာ၊ စာဟောဆရာလို ဇာတ်ကြောင်းကိုချည်း ပြောရန်လည်း
မသင့်။ မှတ်သားဆင်ခြင်စရာလည်းပါ။ ပျော်ရွှင်ရယ် မောစရာ
လည်းပါ။ ဒီလိုမှပရိသတ်ကို ဖျော်ဖြေရာလည်းရောက်၊ ချစ်ခင်
လေးစားရာလည်း ရောက်မှာပေါ့ကွယ်။ ဒီတော့ ဟာသပြော
ကွက်တွေကို တကူးတကန့် စုဆောင်းဆည်းပူးသင့်တယ်ဗျ။ ပရိ
သတ်ကို ဟောပြောခြင်း Public Speakingဟာ အတတ်ပညာ

တစ်ရပ်အနေနဲ့ သေသေချာချာ ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ရမယ့် ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မလွဲမသွေလုပ်ရမှာကတော့ စာများများဖတ်ခြင်းပဲ။ စာပေနဲ့စပ်အောင် လေ့လာဖတ်ရှုရမယ်။

လူတွေက ရယ်မောရတာကို ကြိုက်တယ်။

လူတွေဟာ ဟာသပါရင် သဘောကျကြတာပေါ့။

ရယ်မောပြုံးရွှင်သွားရင် အကြောအချင်တွေ ပြေလျော့ပေါ့ပါးသွားတာပေါ့ကွယ်။ နင်းနိပ်ယုယ မပေးနိုင်တောင်မှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရယ်မောသွားအောင် ပြောပေးလိုက်တာက အကျိုးပြုပေးခြင်း မေတ္တာအပြုအမူတစ်မျိုးပါပဲကွယ်။ ကုသိုလ်စေတနာလို့ အောင့်မေ့။

အချို့ဆရာများ ပြောလေ့ရှိတဲ့ ဟာသတစ်ခု စိတ်ထဲပေါ်လာပြီ။ ကူးချပြီး ဖော်ပြမယ်နော်။ နမူနာပေါ့။

တစ်ရံရောအခါ ရွာတစ်ရွာမှာ လေကြောအရှည်ဆုံးပြိုင်ပွဲအနေနဲ့ ရွာသူကြီး ကြီးမှူးပြီး ရွာပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာများမှ လူတွေကို ခေါ်ယူ၍ ယှဉ်ပြိုင်စေသတဲ့။

ရွာသားတစ်ယောက်က ပြောပြတယ်။

တစ်နေ့ ရွာကဘုန်းကြီးပျံပွဲမှာ ပူဖောင်းမှုတ်ဖို့ သူ တာဝန်ကျပါလေရောတဲ့။ ပူဖောင်းကို ပါးစပ်နဲ့မမှုတ်ဘဲ ဘောလုံးအဝမှာ စကားပြောရင်း၊ ပြောရင်း ပါးစပ်ထဲက လေတွေကြောင့် မှုတ်သွင်းသလိုဖြစ်ပြီး ပူဖောင်းတွေ ဖောင်းကားလာပါတယ်။ စကားပြောရင်းနဲ့ ပူဖောင်းတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး လေသွင်းလိုက်တာ၊ ဘောလုံး ပူဖောင်းတွေ အတွဲလိုက်ကြီး မနည်းလှပေါင်။ သူသတိရလို့ ကြည့်လိုက်တော့ ပူဖောင်းထောင်ပေါင်းများစွာဟာ လေမှာလွင့်ပြီး သူကိုယ်တိုင်လည်း ကောင်းကင်

အာကာသထဲ ရောက်သွားပါလေရောတဲ့။ ခါးမှာချည်ထားတဲ့ ကြိုးတွေက လေထီးလိုပဲ ဖြစ်နေသတဲ့။ ကောင်းကင်မှ ငုံ့ကြည့်တော့ ဘုန်းကြီးယုံ ပွဲခင်းတောင် မှုန်ပျပျလေး မြင်ရသတဲ့။ လေပေါပုံများ အဲသည်လောက်ပါတဲ့။

သူကြီးက “ဟယ်- ပါးစပ်ကထွက်တဲ့လေနဲ့တင် လူကိုပါ လွှင့်တက်ပြီး ပူဖောင်းတွေနဲ့ ကောင်းကင်ထိ ပျံတက်နိုင်လောက်အောင် ပြောနိုင်ပါပေ့ကွယ်။ မင်း တော်တော်လေကြောရှည်ပေးသားပဲ” လို့ ချီးမွမ်းသတဲ့။

ဒုတိယလူ။ အမျိုးသမီး တစ်ဦး။

သူနဲ့သူ့ချစ်သူဟာ ဆုံတွေ့ကြရင် စကားတွေပြောလို့မဝပါတဲ့။ စကားပြောမိရင်လည်း ထမင်းမေ့၊ ဟင်းမေ့၊ တစ်လောကလုံးကို မေ့ပြီး စကားတွေဖောင်၊ လေကြောတွေ ရှည်နေတတ်ပါသတဲ့။

တစ်ခုသော မိုးဦးကျမှာ သူနဲ့ သူ့ချစ်သူ၊ နှစ်ယောက်သား စကားပြောနေလိုက်ကြတာ ဘယ်လောက်တောင် ကြာသွားမှန်းမသိ။ သူတို့ပြောစက မိဘတွေဟာ အိမ်ရှေ့ကလယ်ကွက်မှာ စပါးမျိုးကြနေတဲ့အချိန်တဲ့လေ။ လာဟေ့-ဆန်သစ်နဲ့ထမင်းစားကြစို့လို့ ခေါ်တဲ့အခါမှ ဪ-အချိန်ဘယ်လောက်တောင် ကြာသွားပြီလဲ သတိမထားမိလိုက်တာ၊ ကြည့်လိုက်တော့ အိမ်သားတွေ၊ ပျိုးကြ၊ ပျိုးနုတ်၊ ကောက်စိုက်၊ ကောက်ရိတ်၊ စပါးချွေလှေ့၊ ပေါင်းထောင်း၊ ထမင်းချက်၊ ခူးခပ်ပြီးတာတောင် မသိ။ ထမင်းစားခိုက်မှပဲ သတိရတော့သတဲ့။ အဲဒါကို ပြောပြတယ်။

သူကြီးက, “အေးကွာ- နင်တို့ချစ်သူဘဝက တော်တော်လေကြောရှည်အောင် ပြောနိုင်ခဲ့ကြပါကလား” လို့ အံ့အားသင့်

ပြီး ချီးကျူးပါသတဲ့။

နောက်တစ်ယောက်။ သူလည်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး။

သူနဲ့ သူ့ယောက်ျား မင်္ဂလာဦးညမှာ တစ်ယောက်လက်ကို တစ်ယောက်ကိုင်၊ တစ်ယောက်မျက်နှာ တစ်ယောက် ကြည့်ရင်း နဲ့ စကားတွေ မနားတမ်း တတွတ်တွတ်ပြောနေလိုက်ကြတာ။ ရိုးစားဘဝကအကြောင်း၊ ဟိုအပျို၊ ဒီအပျိုအကြောင်း၊ သူငယ် ချင်းတွေအကြောင်း၊ သဗ္ဗရံနာမ်ပေါင်း ပြောလို့ကောင်းနေလိုက် တာလေ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာသွားမှန်းတောင် သတိမရနိုင် ပါဘူးတဲ့။ အသံဗလံတွေကြားလို့ ဘာများပါလိမ့်အေဆိုပြီး လက်တွဲဖြုတ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဘေးဘီ လှည့်ကြည့်လိုက်မိတော့ အသက် ၂၀လောက် ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်၊ အသက် ၁၈နှစ်နဲ့ ၁၆နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်က သူတို့ကို ဝါကျွတ်မို့ အဖေ အမေတို့ကို ကန်တော့တာပါလို့ လက်အုပ်ချီ ဦးချနေကြတာ တွေ့ရသတဲ့။ အဲဒီ အခါမှ ညားခါစလင်မယား နှစ်ယောက် စကားတွေ လေကြောရှည် နေမိတော့ ဘယ် လောက်ထိ အချိန်ကြာသွားသလဲ ကြည့်ပေရော။

သူကြီးက “အမယ်လေးနော်၊ ပါးစပ်က စကားပြောရင်း တန်းလန်းကနေ ကလေးသုံးယောက် အရွယ်ရောက်တဲ့ထိ အောင် သတိမထားမိဘဲ စကားကြော လေကြောရှည်ခဲ့တာ နင်တို့ကတော့ စံချိန်တင်သတဲ့” ဆိုပြီး ပထမဆု ပေးလိုက်ပါ သတဲ့။

စာပေဟောပြောပွဲ သွားကြတဲ့အခါ ဟောပြောတဲ့လူ အချင်းချင်း နောက်ပြောင်ကျီစယ်တာတွေလည်း အချို့ဆရာ များက လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အချို့ကလည်း အပြုံးမပျက်

ရယ်မောနေတယ်။ စိတ်မဆိုးပါဘူး။ အချို့က မျက်နှာပျက်
တယ်။ အဲသလို နောက်ပြောင်တာဆို မကြိုက်ဘူး။ အချို့က
တော့ ပြန်ပြီးချေပ နောက်ပြောင်တတ်တယ်။

စာရေးဆရာ သံလျင်မောင်မောင်ဦး ရေးဖူးတာတစ်ခု
သတိရမိပါတယ်။ ဆရာကြပ်ကလေးနဲ့ ဆရာလင်းယုန်မောင်
မောင်နဲ့ သူ့ အတူတွဲပြီး ဟောပြောပွဲတစ်ခုသွားသတဲ့။ သူက
အလယ်လူအဖြစ် စင်ပေါ်ကို တက်ရတယ်။

“ပရိသတ်များခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်ဟာ စာပေဟောပြောပွဲ
လာတဲ့ စာရေးဆရာထဲမှာ အသက်အငယ်ဆုံးပါ။ ဆရာကြပ်
ကလေးဆိုလည်း အိုလှပါပြီ။ အဲလေ အသက်ကြီးပါပြီ။ ဆရာ
လင်းယုန်မောင်မောင်ဆိုလည်း မြင်ကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ရင့်ရော်
မှည့်ပျော်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်ပဲ လူငယ်စာရေးဆရာလေးပါ။
ဆရာကြီးများကို လေးစားပါတယ်။ ဂါရုတရား ထားရှိပါတယ်။
ကျွန်တော်တွေ့မိတာ တွေ့ရှိတာလေးတော့ ပရိသတ်ကြီးကို
အင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့ရှေ့က ဟောပြောသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆရာ
ကြပ်ကလေးပါ။ စာရေးသက် နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော်ပါပြီ။
ယနေ့ညမှ ကျွန်တော်စဉ်းစားမိတဲ့ အတွေးက ဩော် ကြပ်
ကလေးဆိုတော့ လူမဟုတ်ပါလားပေါ့နော်။ (ရယ်ကြတယ်)

ကျွန်တော့နောက်မှာ ဟောပြောမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက လင်း
ယုန်မောင်မောင်တဲ့။ စာရေးလာတာ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော်
နေပါပြီ။ ဟာ- လင်းယုန်ဆိုတာလည်း ငှက်ပါလား။ ဆရာကြီး
နာမည်က သူလည်းလူမဟုတ်ပါလား။ (ရယ်မောကြပြန်တယ်)
အစက သုံးယောက်အတူလာခဲ့တယ် အောင့်မေ့မိတာ

ခင်ဗျာ။ သေသေချာချာစဉ်းစားမှ လူစင်စစ်ဆိုလို့ ဒီက ကျွန်တော် တစ်ယောက်ပဲပါကလား(ရယ်ကြတယ်) လူကြီးတွေကို လူမဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်မပြောပါဘူး။ (ရယ်ကြတယ်)၊ ကြပ်ကလေးနဲ့ လင်းယုန်ဆိုတာကတော့- သံလျင်မောင်မောင်ဦးက အရှိန်ရပြီး လေသံဟန်ပန်နဲ့ အမူအရာနဲ့ ပြောလေလေ ပရိသတ်က တသောသောရယ်လေ။ သူ့အလှည့်ပြီးလို့ ဆင်းလာတဲ့ အခါ ဆရာကြီးနှစ်ယောက်က အပြုံးမပျက်ကြပါ။ သူက လက်အုပ်ချီကန်တော့တဲ့ အခါ ရပါတယ်ကွာလို့ ပြောကြသတဲ့။

ဆရာလင်းယုန်မောင်မောင် စင်ပေါ်တက်လာပြီ။ ပဋိသန္တာရ စကားပြောဆို ခင်းကျင်းပြီးတာနဲ့ “ရှေ့က ပြောသွားတဲ့ စာရေးဆရာလေး၊ သံလျင်မောင်မောင်ဦးဆိုတာ အရေးလည်းတော်ပါတယ်။ အတွေးနည်းနည်းချော်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ သတိပေးဖို့ လိုမယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီလိုပါ-

မြန်မာစာ မြန်မာစကားမှာ ရေးတော့အမှန် ဖတ်တော့ အသံဆိုတာရှိတယ်။ မြန်မာစာအရေးအသားမှာ ပဲခူးလို့ ရေးပေမယ့် အသံထွက်တဲ့အခါမှာ ပရီးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါကိုမှားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အမှန်ပါပဲ။

ရေးတဲ့အခါ ပုသိမ်လို့ရေးရပေမယ့် ခေါ်ဆိုတဲ့အခါ ပသိန်လို့သာ ပြောကြတာပါ။ ပု-သိမ်လို့ အသံထွက်နေရင်တော့ မြန်မာစာ မြန်မာစကား မတတ်တဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်ခင်ဗျာ။ ရေးတော့ ပုဂံ၊ ဖတ်တော့ ဗဂံ၊ အလားတူပါပဲ။ မုတ္တမကို မဒမ၊ လှည်းကူးကို လှဲ-ဂူးစသည် ခေါ်ကြတာ အားလုံးအသိပဲ။ ထင်ရှားပါတယ်။

ကျွန်တော့ရှေ့က ဟောပြောသွားတဲ့သူက သံလျင်မောင်

မောင်ဦးတဲ့။ ဪ- ရေးတော့သာ သံလျင် ရေးရတာပါ။ အသံ ထွက်တော့ တညင်ပေါ့။ တညင်ဆိုတာ ဘာလဲ?

(အချို့ပရိသတ်က ကြက်ကြက်ဟု ရယ်မော၍ ဖြေကြရဲ့) တညင်ဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူ ဘာမှန်းမသိဘဲနဲ့ အသက်ကြီး တဲ့ လူကြီးတွေကို လူမဟုတ်သလိုလို (ရယ်ကြတယ်)။ တိရစ္ဆာန် တွေလိုလို (ရယ်ကြတယ်)။ ကြပ်တွေ ငှက်တွေလိုလို သူ့ကိုယ်သူ တညင် အမည်ခံသူက ပြောသွားတာတော့ နာသဗျာ။(ရယ်ကြ တယ်)

တညင်မောင်မောင်ဦးဆိုတာကမှ ကြက်အစစ်ပါ။ ဟုတ် ဘူးလား။ သူ့ဖာသာသူ ဆိုင်းဘုတ်ဆွဲပြီးသား။ အဲဒါလိုချင်ရင် ပရိသတ်များ သူ့ဆီသွားကြ။ (ရယ်ကြတယ်) သူ့ဆီမှာ အဲဒါတွေ ရှိပုံရတယ်။ (ရယ်ကြပြန်တယ်) ဒီညဟောပြောပွဲပြီးရင် သူနဲ့သာ လိုက်သွားကြ။” (ရယ်မောမဆုံး)

ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ ဆရာလင်းယုန်မောင်မောင်ဟာ ဒီလို ခွင့်ကြံဟာသတွေ အများကြီးပြောဆိုတတ်ကြောင်း ကြား ဖူးပါတယ်။ ရှေ့ကဟောပြောသူ စာရေးဆရာမ တစ်ဦးက မြန်မာအကတွင် ဘီလူးကကို သူ့အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ ဘီလူး ဒဿဂီရိကကွက်၌ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းစွာ ခြေဖနောင့် ခိုင်းခနဲ ခိုင်းခနဲဆောင့်တာကို အကြိုက်ဆုံး အစွဲဆုံးဖြစ်ကြောင်း ထည့်ပြောသွားပြီးနောက် သူက စကားပြောစင်မြင့်ပေါ်တက် လာတဲ့အခါ ဒဿဂီရိဘီလူး ခြေဆောင့်သလို ဆောင့်ကာ ဆောင့်ကာနဲ့ အမူအရာ လုပ်ပြပါသတဲ့။

စစချင်းပြောတဲ့စကားလည်း ကြည့်ဦး “ဆောင့်တာ ကောင်းတယ် ပြောလို့ပါတဲ့”(ရယ်ကြတယ်)

ရှေ့ကပြောသွားတဲ့ ဆရာမကြီးက သူ့ကို မျက်စောင်းထိုးတယ်။ “သေချင်းဆိုးကြီး”လို့ ရေရွတ်ပါသတဲ့။ ဘီလူး၊ ဘီလူးလို့လည်း ပြောပြန်ရော၊ ရယ်လိုက်ကြတာမှ တသောသော။

ဆရာလယ်တွင်းသားစောချစ် ပြောလေ့ရှိတဲ့ ဟာသတစ်ပုဒ်ကတော့ ကျောင်းသားအရွယ်လူငယ်လေးတွေ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပုံကို သရုပ်ဖော်တာပါ။ တစ်ခါက သူဟာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို သွားထိုင်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်မှာတယ်။ ဆိုင်ကစားပွဲ ထိုးကောင်လေးက အသက်ဆယ့်သုံးလေးနှစ်အရွယ်ပဲ ရှိဦးမယ်။ ဘာသောက်မလဲဆရာတဲ့။ ဘယ်လိုပုံစံမျိုး သောက်မှာလဲလို့ မေးတဲ့သဘောပါ။ ကျောက်ပန်းတောင်းလို့ သူက ပြောလိုက်တယ်။ ကလေးက “ဝမ်းတီး၊ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်”လို့ အော်ပြီးမှာသတဲ့။

နောက်တစ်နေ့။ ထိုလက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ သူထိုင်တယ်။ မနေ့က ကောင်ကလေးအနားသို့ ရောက်လာပါတယ်။

“ဘယ်လိုသောက်မလဲ ဆရာ”မေးတယ်။

“ဝမ်းတီး၊ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်ကွာ”လို့ သူက ပြောတော့ “ရတယ်ဆရာ”တဲ့။

“ဒီမယ် ဝမ်းတီးလာမယ်။ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊ ခွေလဲ”တဲ့။

အောင်မယ် သူက အဆစ်ထည့်လိုက်ပြန်ပြီ။

နောက်တစ်နေ့။ အဲဒီလက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ထိုင်ပြန်တယ်။ ဘယ်လိုမှာမလဲ မေးလို့ ဒီတခါထပ်မဖြည့်နိုင်တော့အောင် “ဝမ်းတီး၊ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊ ခွေလဲ”လို့ပြောလိုက်သတဲ့။

ကောင်လေးက ပြုံးပြီး ခေါင်းညိမ့်တယ်။ ရပါတယ်ဆိုတဲ့

သဘော-

“ဝမ်းတီးနော်။ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊ ခွေလဲ၊
ဂိတ်ဆုံး” တဲ့။

နောက်တစ်နေ့။ ဒီတစ်ခါ သူ့အဆစ်ထည့်ပြီး ဖြည့်မှာလို့
မရအောင် သူ့စကားလုံးတွေအကုန်ပါအောင် ပြောပြီးမှာလိုက်
ရဲ့-

“ဝမ်းတီး၊ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊ ခွေလဲ၊
ဂိတ်ဆုံးကွာ”

စားပွဲထိုးကောင်လေးက မျက်နှာအပြုံး မပျက်ပါ။

လက်ဖက်ရည်ဖျော်သော ဆရာအား လှမ်းမှာလိုက်ပုံကား-

“ဝမ်းတီး၊ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊ ခွေလဲ၊
ဂိတ်ဆုံး၊ ဓာတ်တိုင်ဖက်၊ ပက်လက်လန်” တဲ့။

ဟာ-တော်တယ်ကွာ။ ဒီကလေးတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ရော၊
ဟာသရော၊ ထပ်ဖြည့်ထည့်ဆောင်းတဲ့ စေတနာရော ကြိုက်
သွားပြီ။ သဘောကျတယ်။

နောက်တစ်နေ့။

“ဘာသောက်မလဲဆရာတဲ့”

နောက်စားပွဲထိုးလေးတစ်ယောက်။ လူပြောင်းသွားတာ
တွေ့ရတယ်။ အေးကွာ၊ သူ့ကိုစမ်းကြည့်လိုက်အုံးမယ်။

“လက်ဖက်ရည်။ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆိမ့်၊ အီပျစ်၊
ခွေလဲ၊ ဂိတ်ဆုံး၊ ဓာတ်တိုင်ဖက်၊ ပက်လက်လန် တစ်ခွက်ပေး
ကွာ” လို့ ပြောလိုက်သတဲ့။

“ရမယ်ဆရာ၊ ရမယ်” တဲ့။

နောက်ဘက်ကို သူ့လေသံအတိုင်း လှမ်းမှာလိုက်ပါတယ်-
 “လက်ဖက်ရည်။ ကျောက်ပန်းတောင်း၊ ချိုဆီမို့၊ အီပျစ်၊
 ခွေလဲ၊ ဂိတ်ဆုံး၊ ဓာတ်တိုင်ဖက်၊ ပက်လက်လန်၊ မြောင်းကြားထဲ
 ခေါင်းဆို့က်” တစ်ခွက်။

တိကျတဲ့အပြင် အဆစ်က ထည့်ဖြစ်အောင် ထည့်သေး။
 ယခုခေတ် လူငယ်လေးတွေတော်ပုံကို ချီးကျူးမိကြောင်း ပရိ
 သတ် တသောသောရယ်အောင် ပြောပြတတ်ပါတယ်။

ဆရာချစ်ဦးညိုကတော့ မျက်စိမမြင်သူများအသင်းနဲ့ စိတ်
 ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအသင်း ဘောလုံးကန်ကြပုံကို ပြောပြ
 ရင်း အသိအမြင်ရှိရန်၊ ရည်မှန်းချက်ရှိရန် သတိပေးကာ ဟော
 ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ရယ်လည်းရယ်ရ၊ လေးနက်တဲ့သင်ခန်းစာ
 နဲ့ စဉ်းစားတွေးတော စရာလဲရအောင် ဆွဲဆောင်တတ်လှပါ
 တယ်။

မိမိနဲ့အတူတကွ ဟောပြောပွဲစင်မြင့်မှာ ဆုံခဲ့ကြတဲ့ ဆရာ၊
 ဆရာမများကို မြင်ဆရာ ကြားဆရာအဖြစ် လေးစားစွာ မှတ်
 သား အတုယူပါတယ်။ အားလုံးကတော့ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ
 အဟော အပြော ကောင်းကြတာပဲလေ။ အတွေ့အကြုံဗဟု
 သုတ အသိ အမြင် တိုးအောင် လက်တွဲခေါ်ဆောင်ပေးကြတဲ့
 ကျေးဇူးတရား များကို အစဉ်သတိရမိကြောင်း ဖော်ပြရင်း နိဂုံး
 ချုပ်ပါရစေ။

ချစ်စွာသော
 ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
 ၂၉-၇-၂၀၀၇

(၉)

အကြံကောင်းလျှင် တစ်သက်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

ဦးဦးတို့ရဲ့ အထက်အကြီးအကဲက လုပ်ငန်းအတွက် မူဝါဒ
ချမှတ် ဆောင်ရွက်စေပါတယ်။ အထက်လူကြီးရဲ့ မူဝါဒဆိုတာ
အကောင်းဆုံး အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဖော်ဆောင်ရစေ
ဖို့ အလေးအနက် လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်ကြပါတယ်။
ကြီးပမ်းမှုနဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိကြတဲ့
အလျောက်သိသိသာသာလည်း အောင်မြင်တိုးတက်ခဲ့ပါတယ်။

လူကြီးရဲ့ မူဝါဒ (POLICY) ဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံး
တတ်ရင် ဘာမှမခက်ပါဘူး။ ကောင်းတာတွေကို ရွေးပြောတာပဲ

၃၅၇ -

- ၁။ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အစဉ် ကြိုးစားကြရန်
- ၂။ စေတနာထား၍ အလုပ်လုပ်ရန်

- ၃။ စိတ်ပါ လက်ပါ ကြိုးစားအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြရန်
- ၄။ ခေါင်းဆောင်မှုကောင်းရန်
- ၅။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကောင်းရန်
- ၆။ တီထွင်ကြံဆ၍ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ် ထုတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ကြရန်

အစရှိသည်ဖြင့်ပေါ့ကွယ် (၁၄)ချက်ရှိတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေကို ပြောပြတဲ့အခါ ကြားဖူးနားဝရှိရုံ ပြောပြဖို့ မလုံလောက်ဘူးသမီးရဲ့။ သေသေချာချာ စွဲမြဲအောင် အထပ်ထပ် အခါခါလည်း ပြောရတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ချိန်ထိုးပြီးလည်းရှင်းပြရတယ်။ ရက်တို ဆွေးနွေးပွဲ၊ စည်းဝေးပွဲ၊ အလုပ်ခွင် သင်တန်း၊ မွမ်းမံသင်တန်း၊ အခြေခံသင်တန်း စသည် စသည်တို့မှာလည်း ကျေညက်အောင် လေးနက်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရပါတယ်။

- ၁။ Skill
- ၂။ Good-Will
- ၃။ Enthusiasm
- ၄။ Leadership
- ၅။ Cooperativeness
- ၆။ Creativity

တီထွင်ကြံဆ လုပ်ဆောင်ကြပါ။ နည်းသစ်၊ လမ်းသစ်၊ အကြံဉာဏ်သစ်တွေ ထုတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ကြပါလို့ ပြောတာက အပြောသက်သက်နဲ့တင် မရဘူး။ တီထွင်ကြံဆပြီး အောင်မြင်မှုရပုံတွေကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သာဓက ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။ သာဓက ယုတ္တိရှိမှ ယုံကြည်သက်ဝင်မှာပေါ့ကွယ်။

အရာကောင်းလျှင် တစ်ချက်၊
 အခါကောင်းလျှင် တစ်သက် (သို့မဟုတ်)
 အကြံကောင်းလျှင် တစ်သက်။

အချိန်အခါအခွင့်အလမ်းကို အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း
 နဲ့ အမိဖမ်းလိုက်နိုင်ရင် တစ်သက်စာ ကြီးပွားအောင်မြင်စေနိုင်
 တယ်။

နိုင်ငံတကာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး စီးပွားရေး လုပ်ဆောင်နေတဲ့
 ယူဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့ ၉-၈-၂၀၀၇ ရက်နေ့က နေပြည်တော်လေဆိပ်
 မှာ ဆုံခဲ့ကြတယ်။ သူ့ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ အထိုက်
 အလျောက် အောင်မြင်နေပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်ကျော်ကာလမှာ သူက ဆပ်ပြာများ
 တင်သွင်း ရောင်းချခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီတုန်းက နိုင်ငံခြားဆပ်ပြာ
 စက်ရုံကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခုမှ ဆပ်ပြာတွေကို မှာယူတဲ့အခါ သူက
 တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးပြီး တိုးပြီး ဝယ်ယူတယ်။ အရေအ
 တွက် ဖြုန်းအားဟာ မြန်ပြီး မြင့်လွန်းတဲ့အတွက် နိုင်ငံခြားမှ
 ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်က မြန်မာပြည်ကို ကိုယ်တိုင်လာရောက် လေ့လာ
 တယ်။ မယုံသင်ကာဖြစ်တာကြောင့်လား။ အောင်မြင်မှုကို ဘာ
 ကြောင့်လဲ သိချင်တာလား။ ဒါတော့ မပြောတတ်ဘူး။ လူသုံး
 ဆပ်ပြာခဲတွေ ဒီလောက်များများကို တံဆိပ်သစ်နဲ့ မြန်မြန်
 ကျယ်ပြန့်အောင် ဘယ်လိုများ လူသိများစေခဲ့တာလဲ။ ပဟေဠိ
 ကို အဖြေကြည့်ချင်လို့ လေယာဉ်ပျံနဲ့ လိုက်လာတယ်။

တိုက်ဆိုင်မှုဟာ အံ့ဩစရာပဲ။

မင်္ဂလာဒုံ ပုရွက်ဆိပ်ကုန်းဘက်မှ ကျိုက္ကလဲ့ဘူတာ၊ ဒညင်း
 ကုန်းဘူတာ ဘက်ဆီသို့ ရွှေ့လျားခုတ်မောင်းနေတဲ့ ရထား၊ မြို့

ပတ်ရထားတွဲတွေမှာ နံရံအပြည့် “. . . .” တံဆိပ်ဆပ်ပြာကြော်
 ငြာကြီးတွေ အဝေးက မြင်ရအောင် ပေါ်လွင်နေပါကလား။
 မင်္ဂလာဒုံ လေယာဉ်ကွင်းမှအဆင်းမှာ သူကိုယ်တိုင် မျက်စေ့နဲ့
 တပ်အပ်မြင်လိုက်ရတဲ့ နိုင်ငံခြားမှကုမ္ပဏီ သူဌေးကြီးဟာ အံ့
 အားသင့်သွားမိပါတော့တယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာ မြို့ပတ်ရထား နံရံ
 တွင် ကြော်ငြာကပ်ဖို့ရာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ ပေးရင်
 တောင် ရချင်မှရမှာ။ မြန်မာပြည်မှာ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်
 ပြောင်းလဲနေပြီဆိုတာ တကယ်ပါလား။ အရောင်းအဝယ်တွေ
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် နိုင်ငံတော်အစိုးရရဲ့ မီးရထားဌာနလို
 နေရာကတောင် ပါဝင် အားပေးကူညီနေပါလား။

မြို့ပတ်ရထား၊ ရထားတွဲဘေးတွေမှာ လူသုံးဆပ်ပြာ ကြော်
 ငြာတွေကပ်ပြီး လူထုနဲ့ ရင်းနှီးထိတွေ့အောင် ကုန်ပစ္စည်းကို
 လုပ်နိုင်လို့ သူ့ရဲ့ဆပ်ပြာတွေ တွင်ကျယ်တာပါလားလို့ သူဌေး
 ဟာ ကိုယ်တိုင်သိရှိသွားပါတယ်။ မြန်မာပြည်က ဆပ်ပြာတင်
 သွင်းသူအား လေးစား ယုံကြည်သွားပါတော့တယ်။ ယုံကြည်
 မှုရတော့ အလုပ်လုပ်ရတာ အများကြီး အဆင်ပြေတာပေါ့။
 အောင်မြင်တာပေါ့။

အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်ရဲ့ ကျေးဇူးလည်း ဟုတ်တယ်။ တိုက်
 တိုက်ဆိုင်ဆိုင် နိုင်ငံခြားက သူဌေးစီးလာတဲ့ လေယာဉ်ပျံ
 မင်္ဂလာဒုံ လေယာဉ်ကွင်းကို ဆင်းအလာနဲ့ မြို့ပတ်ရထား လူစီး
 တွဲတွေမှာ ဆပ်ပြာ ကြော်ငြာကြီးတွေ ပါလာတာ မြင်တွေ့စေ
 တာလည်း ကံတရား အထောက်အကူပြုခဲ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။
 လေယာဉ်ပေါ်က ငုံ့ကြည့်နေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားကို သူ့ကုမ္ပဏီက
 ထုတ်တဲ့ ဆပ်ပြာပုံကြီးတွေ လှမ်းမြင်လိုက်ရတော့ ဝမ်းသာ

သွားတာပေါ့။ ဒီ မြန်မာပြည်က လုပ်ငန်းရှင်ကိုလည်း အများကြီး
အားကိုးလေးစားသွားတယ်။ ကြော်ငြာနည်း သိပ်တော်တာပဲ။

တိုက်ဆိုင်မှုပဲပြောရမလား၊ ကြိုးစားမှုရဲ့ ရလဒ်ပဲလား။ နိုင်ငံ
တော်အကြီးအကဲများရဲ့ စိတ်ကောင်းစေတနာနဲ့ သဘောထား
ကြီးခြင်းကြောင့်လား။ အထက်ပါ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဟာ
မထင်မှတ်ဘဲ အောင်မြင်တိုးတက်မှုတွေလည်းရခဲ့ပါသေးတယ်။

သူ့ရဲ့ ကုမ္ပဏီလိုဂို အမှတ်တံဆိပ်ပါတဲ့ ဦးထုပ်လေးကို
သူက ထိုအချိန်က စစ်ဒေသမှူးအား ပြသပြီး ဒီဦးထုပ်ကို နိုင်ငံ
တော်အကြီးအကဲ ဆောင်းပေးဖို့ ပေးပေးပါလို့ ပြောတယ်။ ရပါ
တယ်၊ ဒါလေးများ၊ အခက်အခဲ မရှိပါဘူး။

လှေသဘင်ပွဲတော်မှာ ဆောင်းပေးဖို့ တင်ပြပေးပါလို့ အပူ
ကပ်တယ်။

ရပါတယ်။ လုပ်ပေးမယ်။

ကျွန်တော်က ဘာပေးရမလဲ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပါလို့
ထင်ပြတယ်။ တပ်မမှူးက ဘာမှမလိုဘူး။ ခင်ဗျားက နိုင်ငံ
တော်အကြီးအကဲကို မေတ္တာတရားနဲ့ လေးစားရိုသေခြင်းသာ
ပေးပါ။ အဲဒါဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဘာလက်ဆောင်၊
ကာဠေကြေး၊ ပစ္စည်းမှ မပေးရဘူးလို့ ပြောခဲ့ပါသတဲ့။

တိမ်အုံ့သောနေ့။

လှေပွဲသဘင်ပွဲကြီး ကျင်းပဆင်ယင်တဲ့နေ့။

ရုတ်တရက် နေကျဲကျဲ ပူလာတယ်။

စစ်ဒေသမှူးက နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲကို မျက်နှာပေါ်သို့
နရောင်စူးတဲ့အတွက် ဦးထုပ်ဆောင်းထားရန် ပေးလိုက်တယ်။
ခုံသတ်ဗိုလ်ပုံအလယ်တွင် ထီးကြီး မိုးပေးဖို့ရာကလည်း ချက်

ချင်းမလွယ်။

လုပ်ငန်းရှင်က ရုတ်တရက် ခဏလေးအတွင်းပဲ သူပေးတဲ့ ဦးထုပ်ကို ဆောင်းထားတဲ့ လူကြီးရဲ့ဓာတ်ပုံကို ဖျတ်ခနဲ ရိုက်ယူ လိုက်တယ်။ ထိုပုံကို နိုင်ငံခြားမဂ္ဂဇင်း ကျေနယ်များတွင် သွယ် ဝိုက်ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ကုမ္ပဏီမှထုတ်လုပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရဲ့ ရောင်းအားဟာ နှစ်ဆ၊ သုံးဆ မြင့်မားသွားခဲ့ကြပါသတဲ့။ မြန်မာနိုင်ငံက လူကြီးတွေကိုယ်တိုင် အားပေးနှစ်သက်တဲ့ ကုမ္ပဏီ၊ ယုံကြည်လက်ခံတဲ့ ကုမ္ပဏီ၊ ဒီ ကုမ္ပဏီက ထုတ်လုပ်ရင် အရည်အသွေး ကောင်းပေမှာပဲဆိုပြီး အောင်မြင်သွားခဲ့ပါသတဲ့။

ငွေကြေးကို နေရာတကာ အရေးထားပြီး အပေးအယူ လုပ် လေ့ရှိတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာ တံဆိပ်တစ်ခု၊ နာမည်တစ်လုံး၊ စကား တစ်ခွန်း ထောက်ခံအားပေးဖို့၊ ထည့်သွင်းဖော်ပြဖို့၊ သွယ်ဝိုက်တဲ့ ကြော်ငြာအနေနဲ့ အသုံးချနိုင်ရန် ငွေကြေး သန်းချီပေးကြရတာ အမြဲလိုလိုပဲ။ မြန်မာ အကြီးအကဲများဟာ ငွေကြေး အကျိုး အမြတ်ကို မလိုချင်ဘူး။ ငွေနဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို မက်မောတတ်ခြင်း လည်း မရှိခဲ့ဘူး။ တိုင်းပြည် လုံခြုံစေချင်တယ်။ အဓိက ဒါပဲ။ လုံခြုံအောင် အေးချမ်း တည်ငြိမ်စေချင်တယ်။ ဒီသဘောပဲ။ လုံခြုံအေးချမ်းအောင် သူများနည်းတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေချင် တယ်။ ဒါပါပဲ။

လုံခြုံရေး၊ ကာကွယ်ရေးအတွက် သွေးအသက်ကို ပေးဆပ် ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အစဉ်အလာအရ ထင်ရှားတဲ့ သက်သေ သာဓက ပြသခဲ့ပြီးသား။ အေးချမ်းသာယာရေးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးကို အခြေခံကောင်းတွေ ခင်းကျင်းတည်ဆောက်ပေးပြီး အနာဂတ် ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်တွင် အရပ်သားအစိုးရကို အာဏာလွှဲ

စိတ်
ပြေ
ဖိုးသ
တာ
ထည
ဖြူစ
မှ
ပေါ
ခြင်း
ခဏ
ပုံကို
မူဟ
သမိ
ကြီး
ညဏ
အသ
တပ
သမိ

ပြောင်းပေးမည်ဆိုတာ အတိအလင်း ပြောထားပြီးသား။

ဦးထုပ်ကလေး ဆောင်းပေးလိုက်ရုံမျှနဲ့ ဟိုကုမ္ပဏီမှာ တန်ဖိုးသန်းပေါင်းများစွာ အကျိုးအမြတ် ရရှိသွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာ (သိချင်သိမယ်၊ သတိမပြုမိချင် မပြုမိလောက်ဘူး) ဘာမှ ထည့်မစဉ်းစားဘူး။ လူကြီးတွေက ကူညီအားပေးချင်သော ဖြစ်တဲ့ စေတနာ အရင်းခံပဲ ရှိထားတယ်။ ဘာအခွင့်အရေးမှ ယူလည်းမယူ၊ တောင်းလည်း မတောင်းခဲ့။ ဒါကြောင့် နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်လောက် အဖြူထည် ဂုဏ်သတင်း မွေးပျံ့နေခြင်းပါကွယ်။

လှေပွဲသဘင်၊ ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံ အလယ်မှာ နေပူဆဲ တစ်ခဏ ဦးထုပ်တင်ပြီး ကြည့်လိုက်စဉ် ရိုက်ကူးထားလိုက်တဲ့ ဓာတ်ပုံကို အကြောင်းပြုကာ ထိုကုမ္ပဏီရဲ့ ဂုဏ်သတင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုတာ အခြားနိုင်ငံတွင် ကြီးကျယ်မြင့်မားသွားစေခဲ့ပါသတဲ့ သမီးရယ်။ အလို - မထင်မှတ်သော လျှပ်တစ်ပြက်က အကျိုးကြီးမားလိုက်တာနော်။

နိဂုံးချုပ်ပါမယ်။

တီထွင်ပါ။ ဆန်းသစ်ပါ။ စိတ်ကူးသစ် ထုတ်ပါ။ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ် ရှာဖွေပါ။ အခွင့်အခါ တစ်ခုလေး ရလိုက်တာနဲ့ အသုံးချတတ်ရင် တစ်သက်စာ တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ အဘက်ဘက်က ကြိုးစားကြရမယ့် ခေတ်ကာလပဲ သမီးရေ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၂၀၀၈-၈-၂၀၀၇

အသုံးချလိုရင်းတိုရှင်းအချို့

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

၂၀၀၇ခု၊ ဇူလိုင်လ ၄ရက်က ဦးဦးဟာ မကွေးမြို့၊ မြို့တော် ခန်းမတွင် ကျင်းပတဲ့ မကွေးတိုင်းအတွင်းရှိ ကျေးရွာ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးစာကြည့်တိုက်များအတွက် တီဗီ၊ စာအုပ်၊ ငွေပဒေသာ ပင်များ လှူဒါန်းပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ မကွေး မြို့နယ်၊ မင်းဘူးမြို့နယ်၊ ချောက်မြို့နယ်တို့မှ ကျေးရွာအချို့ အထိ သွားရောက်ပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး စာကြည့်တိုက်များကို လေ့လာ ထိတွေ့ပါတယ်။

ငွေပင်ကျေးရွာ၊ ထန်းခြောက်ပင်ကျေးရွာ၊ ရှမ်းစုကျေးရွာ၊ ဆင်ကကျေးရွာ စသည်တို့မှာ ကျေးရွာလူထု စာဖတ်ပရိသတ်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး စာပေဖတ်ရှုမှု အခြေအနေ ဘယ်လောက် ထိ ရောက်နေပြီလဲ လက်တွေ့စူးစမ်းခဲ့ပါတယ်။ အရင်နဲ့စာရင်

ဟောသူ တောင်သားတွေဟာ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေနဲ့ ပိုမိုပြီး ရင်းနှီးလာကြတာတွေ့မှန်တယ်။ ဘာသာရေး စာအုပ်တွေကို လည်း ဖတ်ရှုဖြစ်လာတာ တွေ့ရတယ်။ သို့သော် စာပေဆွေးနွေး ပွဲတွေ စာဖတ်ဝိုင်းတွေနဲ့ တိုးတက်လာအောင် အများကြီး ပျိုး ထောင်ပေးရပါဦးမယ်။ ပကတိအခြေအနေတွေသိရတာ အကျိုး ခံပါတယ်။

ကျေးရွာက ဆရာဆရာမအချို့ အပါအဝင် စာပေဝါသနာ ရှင်တွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ စာဖတ်ချင်အောင် အချိန်ရသမျှ ဟောပြော ဆွေးနွေးတာလည်း အချိန်ပေးနိုင်သလောက် ကြိုး စားဆောင်ရွက် ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောပြခဲ့တာတွေထဲက လိုရင်းတို့ရှင်းအချို့ကို ပြန်လည်ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

စာပေဟောပြောပွဲလိုတော့ အခမ်းအနားနဲ့ ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ သိုင်း သိုင်းဝိုင်းဝိုင်း မဟုတ်ဘူးပေါ့ကွယ်။ အင်္ဂလိပ်စာလုံးတွေလည်း ထည့်မပြောခဲ့ပါဘူး။ ဒီစာမှာတော့ သမီးမှတ်ရလွယ်အောင် ထည့်ရေးမယ်နော်။ ချဲ့တွေးစေချင်တာ။ အချို့နေရာတွေမှာ အယ်လ်လေးလုံးကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ဦးဦးရဲ့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ခဲ့ပြီးတဲ့ စာအုပ်အချို့ မှာတော့ ပါပြီးသားပါ။

၁။ Laugh- ရယ်မောပါ။ ပျော်ရွှင်ပါ။ ဘဝမှာ အရာရာ ကို အလေးအနက်ကြီးတွေ အမြဲထားနေမယ့်အစား ရံဖန်ရံခါ မှာ ရယ်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းပါ။ ဟာသကပေါ့ပါးစေပါတယ်။

၂။ Learn- သင်ယူပါ။ ဘဝမှာ သိစရာ တတ်စရာတွေ ဟာ မကုန်ဆုံးနိုင်ဘူး။ သိလေလေ သိချင်လာလေလေပဲ။ အမြဲ အစေ့လေ့လာဆည်းပူးရင်း မိမိဘဝကို မြှင့်တင်ပျိုးထောင်သွား မယ်လို့ ခံယူရပါမယ်။

၃။ Live- ရှင်သန်ပါ။ အမြဲတစေအားထုတ်နေပါ။ မရှင်ဘူးဆိုရင် သေသွားမှာပဲ။ ရပ်တန့်သွားမှာပေါ့။ မိမိရဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိရင် ရှိသလောက် ထွန်းပေါက်အောင်မြင်မယ်လေ။

၄။ Love- ချစ်ခင်ပါ။ လူဟာ မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးအတ္ထကို ဗဟိုပြုပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို မေတ္တာစိတ်နဲ့ ကူညီချင်တယ်။ အကျိုးဆောင်မယ်ဆိုတဲ့ခံယူချက် ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။ လူဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါပဲ။ သူတစ်ပါးကို ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်ရမယ်၊ ညှာတာခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်၊ ရိုသေ လေးစားတတ်ရမယ်၊ ကျေးဇူးသိတတ်ရမယ်။

အတိုကောက်မှတ်ရင် ရယ်ရွှင်၊ သင်ယူ၊ ရှင်သန်၊ ချစ်ခင်။ အဲဒီ လေးချက်ဟာ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် ပညာရှိတွေ မျှဝေပေးခဲ့တဲ့ အလေးထားအပ်သော အရာတွေပဲ။ လေးချက်ပြီးတော့ အက်ဖ် ငါးလုံးပြောပြရဦးမယ်-

(ဆရာမောင်ဝံသရေးတဲ့ ဆောင်းပါးထဲမှ မှီငြမ်းကောက်နုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်)

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာပေါလ်ဖောက်ကနာဆိုသူက ပြောခဲ့တာပါ။ (Five Fs)

၁။ Faith- ယုံကြည်ပါ။ မိမိဟာ အခက်အခဲတွေကို ရဲရဲရင့်ရင့် အောင်အောင်မြင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ရှိရမယ်။ ဆိုးရွားတဲ့ အချိန်ကာလတွေကို ဖြတ်သန်းလွန်မြောက်နိုင်စွမ်း ငါ့မှာရှိတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ ယုံကြည်ထားရပါမယ်။ (တကယ်လည်း လူတိုင်းမှာ မမြင်ရတဲ့ စွမ်းအား

တွေ အများကြီးရှိတယ်)

၂။ Family- မိသားစုကို စည်းလုံးတိုင်ပင်ပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အသေးငယ်ဆုံးယူနစ်ဟာ မိသားစုပဲ။ အချင်းချင်း သည်းခံစိတ်ရှည်ပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာစွာနဲ့ တိုင်တိုင်ပင်ပင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၃။ Friends- မိတ်ဆွေကောင်းများနဲ့ လက်တွဲပါ။ မိသားစု ပြောငဲ့မတ်တဲ့ လူတော်လူကောင်းတွေကို ရှာဖွေပေါင်းဖော်ပါ။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ ခင်မင်စွာ ပေါများလေလေ မိမိဘဝလည်း သူတို့နဲ့အတူ တိုးတက် အောင်မြင်လေလေပဲ။

၄။ Focus- စူးစူးစိုက်စိုက် အလုပ်လုပ်ပါ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ၊ ဝါသနာပါရာကို ရွေးချယ်ပါ။ စေတနာပါပါနဲ့ သေသေချာချာ ကြိုးစားပြီး အကောင်ဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝမယ်။

၅။ Food- စားစရာ ပြည့်စုံအောင် ဦးစားပေးပါ။ ဝမ်းဗေးဟာ မကြိုးစားရင် ခက်ခဲတယ်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေရင် စိတ်မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူး၊ အလုပ် မတွင်ကျယ်ဘူး၊ စားဖို့နေတာ မဟုတ်စေနဲ့။ နေဖို့ အလုပ်လုပ်ဖို့ စားပါ။ စားချိန်မှာ စားနိုင်အောင် အသင့်ရှိပါစေ။

အယ်လ်လေးလုံး၊ အက်ဖ်ငါးလုံးမှတ်လို့ပြီးပြီဆိုရင် အခုနောက်ဆုံး အိပ်ချ် ခြောက်လုံးအကြောင်း ခပ်တိုတို ဖော်ပြပါရစေဦး။ အက်ဒဝပ်ဒီဘိုးနိုးအမည်ရှိ စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ပညာနဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ How to Live Your Life Positively စာအုပ်ကို ဆရာမြတ်ငြိမ်း

ဘာသာ ပြန်တာထဲက ကောက်နုတ်ထားပါတယ်။

၁။ Human + လူသားဂုဏ်ရည် သင့်မှာရှိထားတယ်။ သင့်မှာကော အခြားလူသားတွေမှာကော ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ စွမ်းရည်စွမ်းအားတွေရှိနေကြတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါ။

၂။ Happiness + ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ တမင်လေ့ကျင့်မွေးမြူထားတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပဲ။ မွေးယူပါ။

၃။ Help + သူတစ်ပါးကို ကူညီပါ။ သင်က အခြားလူများကို ကူညီခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကူညီရာ ရောက်တယ်။ သင်နဲ့အတူ တစ်လှေတည်းစီး တစ်ခရီးတည်းသွားတဲ့ လူသားများနဲ့ သင့်ရဲ့လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီအကျိုးပြုခြင်းနည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မွန်မြတ်သန့်စင်စေတယ်။

၄။ Health + ကျန်းမာရေးဟာ ပဓာနကျတဲ့ အခြေခံတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီအခြေခံပေါ်မှာ အရာရာတိုင်းကို တည်ဆောက်ရတယ်။ ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာအောင် နေတတ်ပါစေ။

၅။ Hope + အောင်မြင်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော အာမခံချက်ကတော့ အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှုကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားခြင်းပဲ။ ခလုတ်ကံသင်း အခက်အခဲ ဘာပဲကြုံရ ကြုံရ ကျော်လွှား လွန်မြောက်စေရမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားရမယ်။ အဲဒါ စွမ်းအား အလွန်တရာကြီးမားတယ်။

၆။ Humour + ဟာသက ဘဝကို ချောမွတ်ပြေပြစ်စေတဲ့ အဓိကချောဆီပဲ။ ဟာသဟာ လူအချင်းချင်း ပူးကပ်ပေါင်းစပ်စေတဲ့ လူမှုရေးကော်စေးတစ်မျိုးပါပဲ။ သင်က သူတစ်ပါးကို ရယ်စရာ ပြောပြသည်ဖြစ်စေ၊ သူများက ပြောလိုက်လို့ ရယ်

မောရတာ ဖြစ်စေ၊ ဒါဟာ ရက်ရောတဲ့စေတနာ အပြုအမူတစ်ခု ပါပဲ။ ဟာသဟာ လောကဝန်းကျင်ကြီးဆွဲသလို ကနေရတဲ့ ရုပ်သေးရုပ်ဘဝမှ ကြီးများကို ဖြတ်ချ (လွတ်မြောက်စေ) လိုက် တဲ့ နည်းတစ်နည်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးစွဲပါ။

က- သမီးရေ

ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူးတာတွေထဲက ကောင်းနိုးရာရာလေးတွေကို သမီးအတွက် ရွေးနုတ်ကူးယူဖော်ပြပေးတာနော်။ ပေးသမျှ မဆင်မခြင် အကုန်ကျက်မှတ်မယ်တော့ မယူနဲ့။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့ဘဝမှာ စမ်းသပ်ကြည့်။ ကျင့် သုံးကြည့်။ အကျိုးရှိရင် မှန်တယ်ပေါ့။ အကျိုးမရှိရင် ထပ်မံချင့် ချိန် စမ်းသပ်ကြည့်။ သေချာပြီဆိုမှ လက်စွဲကျင့်သုံးလေ။ ငါ ပြောသမျှ အကုန်အမှန်ချည်းပဲ။ ဘာမှ မဝေဖန်ပါနဲ့လို့ မကား ဆီး မပိတ်ပင်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ပညာဆိုတာ လေ့ကျင့်ရင်း ကိုယ်ပိုင်ဝေဖန် ချင့်ချိန် သုံးသပ်ရင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတာ ပဲကွယ်။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၁၅-၈-၂၀၀၇ရက်နေ့ထုတ်

နံနက်ခင်းသတင်းဂျာနယ်မှ

မှန်၊ မြန်၊ ထိရောက် ခရီးပေါက်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ဦးဦးဟာ ကလောမြို့မှ ရန်ကုန်မြို့ရှိ အထက်ဌာနချုပ်သို့ ရောက်ရှိပြီး သြဂုတ်လမှာ မိသားစုကို တပါတည်း ခေါ်ဆောင်ကာ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ မိသားစုနေထိုင်တာ ယခုအခါ ၁၂ နှစ် ရှိခဲ့ပါပြီ။ ထမ်းဆောင်ရတဲ့တာဝန်က စာပေတာဝန်ဆိုလည်း ဟုတ်တယ်။ စည်းရုံးရေးလုပ်ငန်းဆိုလည်း မှန်တယ်။ ပြန်ကြားရေးအလုပ် ဆိုရင်လည်း ပြောနိုင်တာပါပဲ။

စာအုပ်စာပေ ထုတ်ဝေရတယ်၊ ပြုစုရတယ်။ တည်းဖြတ်ရတယ်။ စာကြည့်တိုက်များ ထွန်းကားအောင် ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားပေးရတယ်၊ ကြပ်မတ်ရတယ်။

နှစ်နှစ်ကျော် မြဝတီစာပေတိုက်မှာ စာတည်းမှူးချုပ် လုပ်

ခဲ့ဖူးပါတယ်။ နောက်- ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးနဲ့ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ပေးခြင်း ခံရ တယ်။ တပ်မတော် ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ရာထူးအဆင့်ကို ပြန် လည်အပ်နှံခွင့်ပြုတယ်။ အသက် ၂၃နှစ်မှ ၄၉နှစ်အထိ၊ ၂၆နှစ် ကျော် စစ်သားဖြစ်ခဲ့တယ်။ ယခုအခါ စစ်မှုထမ်းဟောင်း၊ အစိုးရဝန်ထမ်း၊ အရပ်သားအဖြစ် ၁၀ နှစ် ကြာခဲ့ပြီ။

ပြန်ကြားရေးလုပ်ငန်းတွေကို ဆယ်နှစ်ကျော်ကြာမျှ ကျင် လည်ထိတွေ့ခဲ့ရပြီးပြီ။ သူငယ်တန်းမှစပြီး လေ့လာဆည်းပူး ခဲ့တာ ဆယ်တန်းအောင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတော့ ရောက် လောက်ပြီပေါ့။ ပြန်ကြားရေးဌာနမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူ တွေ၊ ပြန်ကြားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ အလားတူ လုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မည့်လူတွေအတွက် ပြန်ကြားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ အခြေခံဥပဒေသ အနှစ်သာရကို ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ လူတိုင်း လည်း သိသင့်ပါတယ်ကွယ်။

ဒီအချက်အလက်တွေကို ဘယ်က ရသလဲဆိုရင် လက် တွေ့ဘဝ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာ တာတွေပဲ။ အထက်အကြီးအကဲ၊ ဆရာသမားတွေကလည်း လမ်းညွှန် ပြသ သင်ကြားခဲ့ကြတယ်။ စာအုပ်စာပေတွေထဲက လည်း ဖတ်ရှု လေ့လာပြီး သိရှိခဲ့ရတယ်။ လိုရင်းတိုရှင်း ရေးသား ထားပေမယ့် ယခုဖော်ပြမယ့် သင်ခန်းစာဗဟုသုတဟာ နှစ် ပေါင်းများစွာ ဆည်းပူးပြီးမှ အဆီအနှစ်ထုတ်ကာ ရရှိလာခဲ့ရ တာဆိုတဲ့အချက်ကို လေးနက်အောင် ပြောချင်ပါရဲ့။ တန်ဖိုး ထားစေချင်သကဲ့။

ပြန်ကြားရေးနဲ့ အလားတူ သဘောသဘာဝရှိတဲ့ လုပ်ငန်း

တွေမှာ အခြေခံဥပဒေသဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးရင် အမှန်ပင် အောင်မြင်မယ်။ ဒီအချက်တစ်ခုခုကို မလိုက်နာ ရင် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ အေး- အောင်မြင်စေခြင်း၊ ဆုံးရှုံးစေခြင်းတို့ကို ခွဲခြားပိုင်းဖြတ်တဲ့ အချက်မျိုးဟာ Principle အခြေခံ ဥပဒေသလို့ သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီသုံးချက်နဲ့ တင် ပြည့်စုံပြီလို့တော့ စာရင်းမပိတ်သေးပါဘူး။ နောင် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာမယ့် အခြေအနေတွေအရ အချက်အသစ်တွေ ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ရန် လိုကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ပုံသေ တရားသေ၊ လှေနံ ဓားထစ် မမှတ်ဖို့ ပြောချင်တယ်။

ပြန်ကြားရေးဥပဒေသ

၁။ မြန်ရမယ်

၂။ မှန်ရမယ်။

၃။ ထိရောက်ရမယ်။

မြန်အောင်လုပ်။ မှန်အောင်လုပ်။ ထိရောက်အောင်လုပ်။ ထိုပြန်ကြားရေးအလုပ်တွေဟာ အောင်မြင်မယ် မုချ။ မမြန်ဘူးလား၊ ရှုံးပြီ။ မမှန်ဘူးလား၊ အလကားပဲ။ မထိရောက်ဘူးလား၊ သွားပြီ သုံးလို့မရ။

ပြန်ကြားရေးကို အင်္ဂလိပ်လို Information လို့ ခေါ်တယ်။ သတင်းပဲပေါ့။ သတင်းဆိုရင် တန်ဖိုးရှိအောင် မှန်ရမယ်၊ မြန်ရမယ်၊ ထိရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက် အင်္ဂါသုံးရပ် အခြေခံ ကျပါတယ်။ ပြန်ကြားရေး (ဝါ) သတင်း (သို့မဟုတ်) မီဒီယာလို့လည်း အချို့က ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းနေကြပါတယ်။ Media တဲ့။

မီဒီယာရဲ့ အခြေခံဥပဒေသ၊ အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက် ကလည်း အသေးစိတ်မှာ ကွဲပြားသွားချင် ကွဲပြားသွားမယ်။

အနှစ်သာရကတော့ မြန်၊ မှန်၊ ထိ ဆိုတဲ့ ဒီသုံးချက်ပါပဲ။ မြန်ရမယ်၊ မှန်ရမယ်၊ ထိရောက်ရပါမယ်။

၁။ မြန်ရမယ်

သတင်းဆိုတာ ကြာလေ၊ နှေးလေ အရသာနည်းလေ၊ ညှိုးနွမ်းလေ၊ ပုပ်လေလေပဲ။ သတင်းဆိုတာ မြန်လေ၊ ချိုလေ၊ မွှေးလေ၊ လတ်ဆတ်ရတယ်။ မြန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ကိုယ့်လုပ်ငန်း အခြေအနေအလိုက် သေသေချာချာ တိတိကျကျ ပြင်ဆင်စီမံရမယ်။ မြန်ဆန်သွက်လက်အောင် ဆက်သွယ်ရေးစနစ် ကောင်းရမယ်။ ဆက်သွယ်မှု မပြတ်တောက်အောင် အရန်နည်းလမ်းလည်း ရှိထားရမယ်။ တွပ်ကဲမှု၊ ကြီးကြပ်မှု၊ စစ်ဆေးမှု၊ ထိတွေ့မှု အားလုံးဟာ ဆက်သွယ်မှု ကွန်ယက်အပေါ်မူတည်တယ်။ Command, Control, Checking, Contact ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ဟူသမျှဟာ Communication ဆက်သွယ်ရေးအပေါ် မူတည်နေတယ်။

- ၁။ ဆက်သွယ်ရေး ကောင်းရမယ်။
- ၂။ ဆက်သွယ်မှုကွန်ယက် ခိုင်မာသေချာရမယ်။
- ၃။ အစဉ်သဖြင့် အဆင်သင့် ရှိကြရမယ်။
- ၄။ ထူးခြားမှုရှိက ချက်ချင်း တုန့်ပြန်နိုင်ဖို့ရာ နီးကြားရမယ်။
- ၅။ အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ခေတ်မီရမယ်။
- ၆။ ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်၊ ဂြိုဟ်တုသတင်းဆက်သွယ်မှု၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအား စသည်များ ပြည့်စုံစေရမယ်။
- ၇။ ပါးနပ်ကျင်လည်သောဝန်ထမ်းများ ရှိရမယ်။
- ၈။ ချက်ဆို နားခွက်က မီးတောက်တဲ့ မန်နေဂျာ စီမံ

ကွပ်ကဲသူတွေ လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

၉။ မျက်စိမှန်သူ၊ နားထိုင်းသူ၊ နှေးကွေးသူများအား တာဝန်ပေးထားသင့်။

၁၀။ ကျွမ်းကျင်သူ၊ အမြင်ကျယ်သူ၊ ကျယ်ပြန့်စွာ လေ့လာ တတ်သူ၊ အမြော်အမြင်ရှိသူ၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူများသာ မိဒီယာနယ်ပယ်မှာ တာဝန်ပေးရန် သင့်လျော်မယ်။ လူတော်ကို ရွေးသုံးရမယ်။

မြန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ ဆိုတာကို နမူနာ စဉ်း စားပြတာပါ။ အလားတူ အကျုံးဝင်တဲ့ အချက်များကို ပိုမိုတိကျ စေ့စပ်စွာ အဖြေရှာ ဖော်ထုတ်ကြရပါမယ်။

၂။ မှန်ရမယ်

မှန်အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ နှစ်ချက်ရှိတယ်။

(က) What to do ဘာကို ရွေးချယ်လုပ်မှာလဲ? Do Right Things လုပ်စရာ အလုပ်ရွေးချယ်တာ မှန်ကန်ရမယ်။

ခေါင်းဆောင်ရဲ့တာဝန်။

(ခ) How to do ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ? Do Things Right Way နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်၊ စနစ်မှန်စွာ လုပ်တတ်ကိုင် တတ်၊ စီမံတတ်ရမယ်။

မှန်ကန်အောင် လုပ်နည်းတွေကို ပြည့်စုံအောင် ပြောရ မယ်ဆိုရင် ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ပြုစုရပါလိမ့်မယ်။ နမူနာ စဉ်းစားစရာအချက်အချို့ကိုသာ ဖော်ပြပါရစေ-

၁။ စစ်ဆေးရမယ်။ ချွတ်ယွင်းချက်၊ အမှားရှာ။

၂။ အမှားပြင် ပြီး မပြီး၊ အမှန် ရောက် မရောက် ထပ်စစ် ရမယ်။

၃။ ပိုမိုတိကျအောင် ပြင်၊ ပြင်ပြီး မပြီး စစ်။

၄။ တိုက်ဆိုင်စစ်၊ အမှားတွေလျှင် အမှားပြင်ဆင်ချက် ထည့်ပါ။ ဖုံးကွယ်မထားနဲ့၊ မရဘူး။

၅။ မှားလျှင် ဝန်ခံ၊ အမြန် ပြုပြင်။

အထပ်ထပ်စစ်လေလေ အမှားနည်းပါး ကင်းစင်လေလေ ပဲ။ စစ်နေတော့ ကြာတာပေါ့။ ကြာနေရင် ဘယ်မှာ မြန်ပါ တော့မလဲ။ မှန်လည်း မှန်ရမယ်။ မြန်လည်း မြန်ရမယ်ဆိုတော့ အခြေအနေက ဝိရောမိ ဖြစ်နေရော။ လောရင် မြန်ချင်ရင် မမှန်ဘူး။ မှန်ချင် ပြန်တော့ အမှားအကျအပေါက်က မကင်း ပြန်။

အခြေအနေရဲ့ လိုအပ်ချက်အရ အချိန်တိုတိုအတွင်း အမှားအယွင်းမရှိ ထိရောက်အောင် စီမံရပေလိမ့်မယ်။ ဘာက ပိုအရေးကြီးသလဲ၊ သုံးသပ်ရမယ်။ ရေဒီယို သတင်းကြေငြာဖို့ စနာရီ မတိုင်မီ အသင့်ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်။ မမီရင် နောက်မှ ဖြည့်ပေါ့။ ထိပ်ဆုံး သတင်းစဉ်တော့ မဖြစ်နိုင်။ မစောင့်နိုင်။ အချိန်က တိကျမှဖြစ်တယ်။

သတင်းစာအတွက်၊ ဂျာနယ်အတွက်ဖောင်စီရာမှာ ဖောင် မပိတ်မီရောက်မှ ထည့်လို့ရပါမယ်။ မမီရင် နောက်တစ်နေ့ သတင်းစာ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ပတ် ဂျာနယ်မှ ထည့်ပေ တော့ပေါ့။ နံနက် လေးနာရီ ထွက်အောင်ရိုက်ရမှာလေ။ အချိန် မပုပ်စေရ။

အတိုချုပ်ပြောရရင် စစ်လေကောင်းလေ ဆိုပေမယ့် အချိန်မီ ပြီးရမည်ဆိုတဲ့ Complete in time ဆိုတဲ့ အချက်က ပိုမိုအရေးကြီးတာပေါ့ကွယ်။ မီဒီယာဟာ မြန်ရင် အနိုင်ရ၊ နှေး

ကွေးပါက ရှုံးနိမ့်ရတယ်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ်
သမီးစဉ်ပါတီ ဘုံးဘုံးလဲ ပြိုကွဲကျရှုံးသွားရတာ အခြား အ
ကြောင်းရင်းတွေ များစွာ များစွာ ရှိခဲ့ပါလိမ့်မယ်။ စီးပွားရေး၊
လူမှုရေး အကြပ်အတည်းတွေ အများကြီး ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြည်သူ့လူထုကြီးကို မလွှမ်းမိုး မထိန်းချုပ်နိုင်
တော့ဘဲ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်သွားစေတဲ့ နောက်ဆုံးသော (ခရီးသွား
ဝန်တင်မြည်းကို လဲကျစေတဲ့) ကောက်ရိုး အဓိက တစ်မျှင်ဟာ
မိဒီယာ ညံ့ဖျင်းလွန်းခြင်းပါပဲ။

ပြည်ပမိဒီယာတွေက မြန်သလောက် သူက ထုံထိုင်း အေး
ဝက်၊ နွေးကွေး။ တုံ့ကျိဘာဝေ။

ပြည်ပမိဒီယာတွေက အချို့အချက်တွေဟာ မြန်လည်း
မြန်၊ မှန်လည်းမှန်။ သူက ယောင်နန။

ပြည်ပမိဒီယာတွေက ပြောင်းဆန်အောင် လှန်နိုင် မှောက်
နိုင် လှုံ့ဆော်နိုင်။ ထိုအစိုးရဟောင်းရဲ့ ပြန်ကြားရေးက ညံ့ဖျင်းနဲ့
ချာ။ မယှဉ်သာ။ မိဒီယာမှာ ဒီသုံးချက်ဟာ အနိုင်အရှုံးကို
အဆုံးအဖြတ်ပေးတာပဲ။ အရှုံးထဲက သင်ခန်းစာယူဖို့ သတိပေး
လိုက်ပါရဲ့။ မှန်ပါ၊ မြန်ပါ၊ ထိရောက်ပါစေ။ ဂလိုဘယ်လှိုင်း
တွေဟာ ပြင်းထန်စွာ ရိုက်ခတ်နေတယ်။

၃။ ထိရောက်ရမယ်

မိဒီယာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုဟာ အရေး
အကြီးဆုံးပဲ။ အရည်အသွေး ပြည့်ဝရမယ်။

- (က) အရေးအသား
- (ခ) အဟောအပြော
- (ဂ) အစီအမံ

(ဃ) အဆက်အဆံ

(င) အလုပ်အဆောင်

အမြဲ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေအောင် လေ့လာမှု၊ လေ့ကျင့်မှု ရှိ သင့်ပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာစွမ်းအားဟာ အဓိကပါပဲ။ အမြဲ ဖြည့် ဆည်းနေရမယ်။ လုပ်ငန်းအခြေအနေကို အမြဲထိတွေ့ သိရှိနေ ရင် ထိရောက်တယ်။ မသိနေလျှင် ကွေ့ကောက်မယ်။

အစွမ်းအစရှိမှ ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ သမင် ဆယ်လှမ်း ကျားတစ်လှမ်းပါပဲ။ ကောက်ပင်ရိတ်လှီးနည်းနဲ့ ပွဲသိမ်းအောင် ချေမှုန်းရှင်းလင်းနိုင်ရပါမယ်။ ထိရောက်အောင် အရည်အချင်း ပြည့်ဝဖို့ -

- (က) Active ရှင်သန်တက်ကြွ၊ နိုးထလှုပ်ရှား
- (ခ) Dynamic စွမ်းအား ထက်မြက်ရ
- (ဂ) Initiative သွက်လက်ရွှင်လန်း တီထွင်ဆန်းသစ်ပါ

စေ။

နိဂုံးချုပ်ကြစို့ -

ပြန်ကြားရေးဝန်ထမ်းတွေ Media နယ်ပယ်သားတွေဟာ တက်ကြွပါ၊ ထက်မြက်ပါ၊ တီထွင်ဖန်တီး ဆန်းသစ်ပြီး ခရီးတွင် အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၈-၈-၂၀၀၇

(၁၂)

အသင့်ပြင်

“စိတ်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရင် ကံတရားက ကံကောင်း
အောင် အခွင့်အရေးပေးလေ့ရှိပါတယ်။”

လူးဝစ်စ်ပတ်စချာ(၁၈၂၂-၁၈၉၅)

ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင်

ချစ်သမီးလေးမေလေး

ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ. . .

သမီးတို့ ရှေ့ဆက် ဖြတ်သန်းရှင်သန်ရမယ့် အနာဂတ်ခရီး
မှာ အခု ဦးဦးဖော်ပြမည့် အချက်များဟာ လက်တွေ့အသုံးကျ
မယ့်ဗဟုသုတတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဗဟုသုတတွေကို တက္ကသိုလ်
နဲ့ အထက်တန်းကျောင်းတွေမှာ သင်ခဲ့ရတာလား။ မဟုတ်ပါ။
ဒီ သင်ခန်းစာတွေကို လက်တွေ့ဘဝ လုပ်ငန်းခွင်က သင်တန်း
တွေမှ ရခဲ့တာလား။ မဟုတ်ပါ။ ဒါ့ဖြင့် ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်
ကွပ်ကဲစီမံခဲ့ရတဲ့ အလုပ်အကိုင် အတွေ့အကြုံထဲက ဖော်ထုတ်

တွေ့ရှိလာခဲ့တာလား။ ဒါလည်း မဟုတ်ပါ။

မိမိဘဝကို အသိပညာတိုးအောင် စာပေဖတ်ရှုပြီး ကြိုးစား ရှာဖွေလို့ တွေ့ရှိသိမြင်လာတာတွေ သမီးရဲ့။ ဪ- စာအုပ် စာပေတွေထဲက ရရှိခဲ့တာကိုး။ မှန်တယ်။ စာပေရဲ့ ကျေးဇူးတွေ ပါ။ သမီးလေးလည်း စာများများဖတ်စေချင်တယ်။ ကြိုက်တဲ့စာ ကိုဖတ်ပါ။ ကြိုက်ရာစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ မကြိုက်တဲ့ စာအုပ်ကို ဆက်မဖတ်နဲ့။ ရပ်ထား။ အခြား စာအုပ်တစ်အုပ် စမ်းပြီး ဖတ်ကြည့်။ ကြိုက်တယ်ဆိုရင် ဆက်ဖတ်။ ကြိုက်နှစ် သက်တဲ့ အချက်တွေ တွေ့ရင် မိမိရဲ့ မှတ်စုထဲမှာ ကူးရေးပြီး မှတ်ထား။ အားလပ်တဲ့ အချိန်မှာ ပြန်ပြီး ဖတ်ကြည့်။ တွေးခေါ် စဉ်းစားကြည့်။ အေး- ဟုတ်ပြီ။ ယခုဖော်ပြတဲ့ အချက်တွေဟာ ဦးဦးကူးရေးပြီး မှတ်ခဲ့တဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတွေပေါ့ ကွယ်။

တက္ကသိုလ်တစ်ခုခုက ဘွဲ့ရရှိခဲ့သူဆိုရင်တော့ လက်ရှိအ ခြေအနေမှာ အစိုးရဌာနတစ်ခုခုမှာ အငယ်တန်းစာရေးပဲ လုပ် ရလုပ်ရ၊ အစိုးရအလယ်တန်းကျောင်းမှာ မူလတန်းပြဆရာမပဲ လုပ်ရ လုပ်ရ နောင်အခါမှာ ရာထူးတာဝန် အဆင့်တိုးမြှင့်ဖို့ရာ အလားအလာတော့ ရှိတာပါပဲ။ တပ်မတော်ကို သာမန်ရဲဘော် စစ်သားအဖြစ်နဲ့ ဝင်ရောက် အမှုထမ်းခဲ့သူတွေဟာ လေးငါးနှစ် ကြာတော့ ဆရာ၊ ဆရာကြီး (တပ်ကြပ်၊ တပ်ကြပ်ကြီး)အဆင့်သို့ တိုးမြှင့်လာကြသလိုပေါ့။ ဆယ်နှစ်နီးပါး ရှိလာကြတဲ့အခါ တိုက်ပွဲစွမ်းရည်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပြည့်ဝထူးချွန်သူများဆိုရင် ဗိုလ်သင်တန်းတက်ဖို့ အရွေးချယ်ခံရပြီး (လျှောက်ထားစရာ တောင်မလိုပါ။ အထက်က ခေါ်ယူစစ်ဆေး ထောက်ခံရွေးချယ်

က) ဗိုလ်၊ ဗိုလ်ကြီး စသည်ဖြင့် ရာထူးတွေ ရကြတယ်။
တွေမြင်နေရတယ်။ လူတိုင်းဟာ အလားအလာ ရှိပါတယ်။

ဘယ်နေရာမှာမဆို အောက်ခြေဝင်ပေါက်က စတင်ဝင်
ရောက် ကြရတာပါပဲ။ အောက်သက်ကျေတာ ဘဝအတွက်
အခြေခံကောင်းတွေ ရပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့
အတွေးအမြင်တွေ ရစေတယ်။ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ မဟုတ်
ပါဘူး။

သို့သော် ကျေနပ်ရောင့်ရဲပြီး ရပ်တန့်မနေသင့်ဘူး။ မိမိရဲ့
စွမ်းအားနဲ့ အရည်အသွေးကို အလုပ်ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့်
မြှင့်တင် ပျိုးထောင်နေရမယ်။ တိုးတက်အောင် အမြဲမပြတ်
လေ့လာဆည်းပူး နေအပ်ပါတယ်။ စီမံကွပ်ကဲသူဘဝ၊ အုပ်ချုပ်
သူဘဝ၊ ခေါင်းဆောင် ဘဝ၊ မန်နေဂျာအဆင့် ရောက်ရမယ်။
အဲဒီအတွက် ပညာရည်ဝမ်းစာ ပြည့်အောင် ဖြည့်ဆည်းပြင်
ဆင်ထားရမယ်လို့ ခံယူရမယ်နော်။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်မြှင့်တင်
ရမှာပဲ။

အလွန်တရာသေချာတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ သမီးတို့ရဲ့
ရွှေမှာ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိနေကြတယ်
ဆိုတာပါပဲ။ အဖွဲ့အစည်းအသစ်တွေ ပေါ်လာကြမယ်။ ပစ္စည်း
အသစ်တွေ ပေါ်လာကြမယ်။ သီအိုရီအသစ်၊ အိုင်ဒီယောလော်
ဂျီအသစ်၊ ပြဿနာအသစ်တွေ အသေအချာ တွေလာကြရပါ
ဦးမယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ မိမိဘာသာ လုပ်ငန်းငယ်လေးတစ်ခုခုကို
စောင် ထူထောင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံးလုပ်ငန်း၊ ရပ်ရေး၊ ရွာရေး
လုပ်ငန်း တစ်ခုခုမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အောက်ပါ

စီမံခန့်ခွဲရေး တာဝန်(၅)ရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရပေလိမ့်မယ်ဆို တာ ကြိုတင်သိမြင် ထားရပါလိမ့်မယ်။ သမီးရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ ကို ဒါတွေဟာ သိထားသင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ထွေထွေရာ ရာ ပြောဆိုကြရင်းနဲ့ ရှင်းလင်း ပြောပြလိုက်ပါ။ ဟင်- နင်က ဒါတွေသိနေတယ်။ တယ်တော်ပါ လားဟဲ့လို့ ပြောကြလိမ့် မယ်ဗျ။

- ၁။ မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲရေး
Managing One-Self
- ၂။ အဖွဲ့အစည်းကို စီမံခန့်ခွဲရေး
Managing Organization
- ၃။ ဆက်စပ်အခြေအနေများကို စီမံခန့်ခွဲရေး
Managing Context
- ၄။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို စီမံခန့်ခွဲရေး
Managing Social Relationship
- ၅။ အပြောင်းအလဲကို စီမံခန့်ခွဲရေး
Managing Change

မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ပတ်သက်လို့ သေသေချာချာ သဲသဲကွဲကွဲ ပိုမိုသိမြင်နားလည်ချင်ရင် စင်ကာပူနိုင်ငံမှ ဇာအီ ဘန် ဆီရပ်(ချ်)ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးစာရေးသူ ရေးသားထားတဲ့ Managing One-Self စာအုပ်ကို ဦးဦးဘာသာပြန်ခဲ့တယ်။ “ဘဝတစ်ခုစီမံခွဲ” စာအုပ် ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။ အားမာန် သစ်စာပေက ထုတ်ဝေခဲ့တယ်။

အထက်ပါ တာဝန်(၅)ချက်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် သမီး မေလေး ထမ်းရွက်နိုင်အောင် ခေတ်သစ်မန်နေဂျာတစ်

ယောက်တွင် အောက်ပါ စိတ်အကျင့်လေးတွေ ရှိရမယ်လို့ ပီတာဒရပ်ကား (၁၉၀၉-၂၀၀၅)ဆိုတဲ့ ဘောဂဗေဒပါမောက္ခ (ဘာန်တန်ကောလိပ်၊ နယူးယောက်တက္ကသိုလ်နဲ့ ကလာရယ် မွန်ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံကျောင်း၊ ကာလီဖိုးနီးယားတို့မှာ ပါမောက္ခလုပ်ခဲ့ဖူး တဲ့ ပညာရှင်ကြီး)က ရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။ မှတ်သားလေ့ကျင့် သင့်တယ် သမီးရယ်။

- ၁။ မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ ပြန်တွေးတတ်တဲ့ စိတ် အကျင့် (Reflective Mindset)
- ၂။ အဖွဲ့အစည်းကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ ခွဲခြားစိတ်ဖြာတတ်တဲ့ စိတ်အကျင့် (Analytic Mindset)
- ၃။ ဆက်စပ်အခြေအနေများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆက်စပ်စဉ်းစားတတ်တဲ့ စိတ်အကျင့် (Worldly Mindset)
- ၄။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ ပူးပေါင်း ဆောင် ရွက်တတ်တဲ့ စိတ်အကျင့် (Colaborative Mindset)
- ၅။ အပြောင်းအလဲကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ စိတ်အကျင့် (Pragmatic Mindset)

အကျယ်ကိုတော့ မဖော်ပြတော့ပါ။ ပေးစာမဟုတ်ဘဲ သင် ခန်းစာပို့ချချက် ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ပါ။ အရိပ်ပြလျှင် အကောင် မြင်၊ အပွေးမြင်က အပင်သိ၊ တစ်ထွာပြရင် တစ်လံမြင်တဲ့ သမီးတို့က ဆက်ပြီး စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။ ရောက်ရမယ့်နေရာ၊ ယူရမည့်တာဝန်အတွက် ဘယ်သူမဆို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရ တယ်။ လူးဝစ်စ်ပတ်စချာ(၁၈၂၂-၁၈၉၅)ဆိုတဲ့ ကျောက်

ရောဂါ ကုသဆေးကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ဆရာဝန် သိပ္ပံညာရှင် ကြီးက ပြောခဲ့တယ်။ Luck favours the mind that is prepared ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ စိတ်ကို ကံတရားက ကံကောင်းအောင် မျက်နှာသာပေးလေ့ရှိ တတ်တယ်တဲ့။

လူချင်းအတူတူမှာ ရပ်ရွာထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိသည် ခေါင်းဆောင်အဖြစ် ထမ်းဆောင်ရလိမ့်မယ်လို့ နားလည်ထားရမယ်။ ဟင်- ဟုတ်ပါ့မလား။ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ ခရီးတစ်ခုခုသွားလို့ နှစ်ယောက်ဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ ခေါင်းဆောင်လုပ်ရပြီ။ ကျန်တစ်ယောက်က နောက်လိုက်ပေါ့။ ဒီတော့ နောက်လိုက်နဲ့ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ နေရာတကာမှာ အလှည့်ကျလုပ်တမ်းကစား ကြရတာမျိုးပါလားလို့ သဘောပေါက်ပြီနော်။

သမီး ခေါင်းဆောင်တာဝန် လုပ်ရမယ့်အလှည့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ တွေ့လာရမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခေါင်းဆောင်ရဲ့ ကိုက်ညီပြည့်စုံရမယ့် လက္ခဏာရပ်၊ အင်္ဂါရပ်တွေ ရှိပါတယ်။ သမီး သိပြီးသားလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပါ။ မသိသေးရင်တော့ သေချာစွာ ကျက်မှတ်ပြီး ဒီ(၅)ချက်ကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရင် အကျိုးရှိလိမ့်မယ်ဇေ-

- ၁။ Adaptability အပြောင်းအလဲအခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ပြုမူနေထိုင်တတ်ရမယ်။
- ၂။ Considerate ကိုယ်စားပြုရမယ်။ ငယ်သား၊ အဖွဲ့ဝင်တွေအပေါ် စာနာနားလည်ရမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ရှိရမယ်။

၃။ Trustworthy အဖွဲ့ဝင်၊ အသင်းဝင်၊ ငယ်သားတွေ ကယုံကြည်အားကိုးထိုက်အောင် စံနမူနာပြု ဦးဆောင်ရမယ်။ ကိုယ်ကျိုးရှာခြင်း၊ အခွင့်အရေး ပိုယူခြင်းတို့ မပြုရဘူး။

၄။ Optimist အကောင်းမြင်စိတ်ထား ရှိရမယ်။

၅။ Resourceful ထိထိရောက်ရောက် ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ ကြံရည်ဖန်ရည်၊ စွမ်းရည်ရှိရမယ်။ ထိုးဖောက်စွမ်း ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းတတ်တဲ့အရည်အချင်းရှိရမယ်။

အထက်ပါ အရည်အသွေး အင်္ဂါ(၅)ချက်ကို ကျက်မှတ်ရလွယ်ကူအောင် A.C.T.O.R အက်တာ၊ သရုပ်ဆောင် မင်းသားလို့ အတိုကောက် ရေးမှတ်ထားပါ။ ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူရတဲ့အခါ Actor ပီသစွာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်နေအောင် ကြိုတင် လေ့ကျင့်နေပါ။ ခေါင်းဆောင်အပေါ်မှာ အရာရာအောင်မြင်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်လာရတာမို့ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်ပါ။

ဒီစာက တိုပေမယ့် စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခြေခံကျတဲ့ သိသင့်၊ သိထိုက်တာတွေ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့တာမို့ ဦးဦးဝမ်းသာပါတယ် သမီးရယ်။ အကျိုးရှိကောင်းပါတယ်။

ချစ်စွာသော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁၆-၈-၂၀၀၇ရက်နေ့ထုတ်

အမျိုးသားညီလာခံသတင်းလွှာ(အမှတ်- ၂၆၉)မှ

(၁၃)

လမ်းဆုံ လမ်းခွ

“ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမှာပဲ ကြည့်ကြည့်၊ အောင်မြင် ထွန်းပေါက် ကြီးပွားနေတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုကို သင် တွေ့မြင်ရ တဲ့အခါ တစ်ချိန် တစ်ခါက တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ရဲဝံ့စွန့်စား သော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ်ကို ချခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မှတ်ယူလိုက်ပါ။”

ပီတာအက်ဖ်ဒရပ်ကား(၁၉၀၉-၂၀၀၅)

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ... .

တို့ဟာ လမ်းဆုံလမ်းခွတွေကို တွေ့ဖူးကြတယ်။ လွယ်ရာ လမ်းကို လိုက်မိတာ ရှေ့ရောက်မှ ရေလွှမ်းနေတဲ့ ဖြတ်သန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ လမ်းအခြေအနေတွေ့ပြီး နောက်ပြန်လှည့်ကာ လမ်းဆုံကို ပြန်လာ၊ နောက်တစ်လမ်းကို ဆက်ရွေးပြီး လိုက်ရ

တာမျိုး ကြုံဖူးတယ်။

လမ်းရွေးမှားခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။

လမ်းရွေးမှန်ခဲ့တာတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီအချိန် ဒီအခါမှာ ဒီနေရာကို မိမိတို့ ရောက်ရှိလာခဲ့တာဟာ ဘယ်နတ်ဒေဝတာ နတ်သိကြားကမှ ပို့ဆောင်လိုက်လို့ မိုးပေါ်ကကျလာခြင်း မဟုတ်ခဲ့ပါ။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ချီတက်ခဲ့ကြလို့ ရွှေ့လျားလာ ခဲ့လို့ ရောက်နေတာပါ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ အဓိကပါ။ ဘယ်သူကမှ မိမိတို့ကို ဒီနေရာ ဒီရာထူးနဲ့ ဒီအရပ်မှာ ရာသက်ပန်နေပေရော လို့ အမိန့်ချလို့ မရပါ။ ဒီနေရာ ဒီအခြေမှာ ရာသက်ပန်ထားဝရ ငှက်စိုက်၊ ထူးခတ်၊ ချည်နှောင်ထားလို့ မရနိုင်ပါ။ ရွှေ့ဆက် ရွှေ့လျားကြရဦးမှာပါ။

အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်၊ အထက်၊ အောက် အစရှိတဲ့ အရပ်ဆယ်မျက်နှာသို့ မိမိဟာ ဘယ်အရပ်ဆီသို့ ဦးတည်မည်လဲ။ ဒီအချက်ဟာလည်း မိမိရွေးချယ်မှုအပေါ်မှာပဲ မူတည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရွေးချယ်တဲ့ အရပ်မျက်နှာပေါ် မူတည်မယ်။ အရှေ့ကို ရွေးသူက အရှေ့ဘက်ကို ရွှေ့လျားမယ်။ အနောက်သို့ မျက်နှာမူသူက အနောက်ဘက်သို့ ထွက်ခွာသဖြင့် အနောက် အရပ်သို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မယ်။ မိမိတို့တစ်ဦးချင်း ရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

အောင်မြင်မှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ အားလုံးဟာလည်း အခြားပြင်ပ အခြေအနေတွေက အဓိက မကျလှပါဘူး။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကသာ အဖြေထွက်ခဲ့တာ။ နောက်နောင်

ဘယ်လမ်းပေါက်လို့ ဘယ်ခရီးကို ရောက်မှာလဲ၊ အချိန်အခါ၊ ရာသီဥတု၊ အခွင့်အလမ်း၊ ပြင်ပအခြေအနေပေးမှုတွေဟာ အရေးသာချင် သာမယ်၊ အရေးမသာဘဲ အခက်အခဲတွေ ပြည့်နေတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ လမ်းသာသလား၊ လမ်းက ကြမ်းတမ်းသလား ဆိုတာထက် ဘယ်ကိုသွားမှာလဲဆိုတဲ့ အဝေးပန်းတိုင်နဲ့ ပိုပြီး သက်ဆိုင်မယ်ထင်တယ်။

မိမိရဲ့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းတွေဟာ အရေးပါတယ်။
ဘယ်တပ်၊ ဘယ်အရပ်မှာ နေမလဲ။

တပ်ကို ဘယ်လိုကောင်းအောင် ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်မလဲ။

တပ်ကို ဘယ်အရည်အသွေးတွေ ပြည့်အောင် လေ့ကျင့်မလဲ။

အရာရာသည် (မိမိလက်အောက် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးတို့၏ သေရေး ရှင်ရေးသည်) မိမိ၏ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းအပေါ်တွင် မူတည်နေပေတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာလည်း ရွေးချယ်မှုအပေါ်မူတည်တာပဲ။ ရွေးချယ်ရာမှာလည်း အခြေအနေအပေါ် ရှုမြင်တဲ့ သုံးသပ်တွက်ချက်မှုအပေါ် မူတည်ပြန်ရော။ ရည်ရွယ်တာကတော့ အကျိုးအရှိဆုံး၊ အမှန်အကန်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်တာပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်အကောင်းဆုံး အမှန်ဆုံးရအောင် ဘယ်လို ဘယ်ပုံ စဉ်းစားသလဲဆိုတာ အထူးပဲ အရေးပါတယ်။

- ၁။ Strength အားသာချက်များ
- ၂။ Weakness အားနည်းချက်များ
- ၃။ Apportunities အခွင့်အလမ်းများ
- ၄။ Threats ခြိမ်းခြောက်မှုများ (သို့) ကျရောက်နိုင်တဲ့

အန္တရာယ်

အထက်ပါအချက်များ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ မှတ်သားဖူးပါတယ်။ အောက်ပါအဆင့်များနဲ့ စဉ်းစားသင့်တဲ့အကြောင်းလည်း လေ့ကျင့်ခဲ့ရဖူးပါတယ်-

- ၁။ Objective ရည်ရွယ်ချက်
- ၂။ Factors အကျိုးဝင်တဲ့အချက်များ
- ၃။ Deductions ဖော်ထုတ်ချက်
- ၄။ Means နည်းလမ်းများ
- ၅။ Planရွေးချယ်ထားသောနည်းလမ်း၏ လုပ်နည်း အသေးစိတ်စီမံချက်
 - (က) အခြေအနေ(ရန်သူ/မိမိ သတင်း) Situation
 - (ခ) ရည်မှန်းချက်တာဝန် Mission
 - (ဂ) လုပ်နည်း Procedure
 - (ဃ) အုပ်ချုပ်မှုနှင့် ထောက်ပံ့ရေး Admin
 - (င) ကွပ်ကဲမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေး Command

ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အရင်မှန်းဆချက်နဲ့ ချပြီး အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက် ယုတ္တိရှိကြောင်း သက်သေပြတဲ့ ဖော်ထုတ်ချက်များ ဖြည့်စွက်တဲ့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ အကြောင်းကောင်း ပြခြင်းသဘော သက်ရောက်တဲ့ ကိုယ်လိုရာဆွဲ အဖြေထုတ်တဲ့အမှားကို ကျူးလွန်တာပဲ။ မှန်ချင် မှန်မယ်၊ မှားချင် မှားမယ်။ အဲသလို ရှေ့နောက်ပြောင်းပြန် မလုပ်အပ်ဘူးဗျ။ လွဲတဲ့ အလေ့အထပဲ။

အခြေအနေကို ရှုမြင်တာ မှန်ကန်တိကျရမယ်။ အဲဒီ သုံးသပ်ချက် မှန်ကန်အောင် ဘယ်လို စဉ်းစားမလဲ။ အခြေအနေ

မှာ အရင်းနဲ့အဖျား၊ အကျိုးများမှာနဲ့ အကျိုးနည်းမှာ၊ အဓိကနဲ့ သာမည၊ အပိုင်းနှစ်ခုရဲ့ ဝိရောဓိကို သိရမယ်။

အဓိကအရာကို ဦးစားပေးရမယ်။

သာမညအရာကို နောက်မှာထား စဉ်းစား၊ စွန့်လွှတ်ချင်လည်း စွန့်လွှတ်ပစ်ရမယ်။

အဓိက အကြောင်းအချင်းအရာကို ရဲဝံ့မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်တတ် သူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်လာကြတယ်။ မြင့်မားထွန်းပေါက်လာကြတယ်။ သာမည အသေးအဖွဲ့များထဲမှာ ဝဲလည်ပြီး ဝေ့ဝိုက် ရှည်လျား မျောပါနေကြသူတွေက မပြောင်းမလဲ နေမြဲ၊ နေမြဲပဲ။ အသေးအဖွဲ့တွေကို သံယောဇဉ်မဖြတ်နိုင်ဘဲ အချိန်ကုန်နေရင် ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား မတိုးတက်လာဘူး။ သူတို့ မတိုးတက်ရ ခြင်းဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ ရောင့်ရဲတင်းတိမ် ကျေနပ်နေကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စေ့ဆော်အားထုတ်မှုမှာ အဆင့်(၃)ဆင့် ခွဲခြားအကဲဖြတ်နိုင်တယ်-

- ၁။ ကျဆင်းစေမယ့် လုပ်အားစိုက်ထုတ်မှု
- ၂။ တည်တံ့နေစေမယ့် လုပ်အားစိုက်ထုတ်မှု
- ၃။ တိုးတက်လာမယ့် လုပ်အားစိုက်ထုတ်မှု

အကြင် တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုဟာ သူ့ရဲ့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နေမှု အလုပ်စွမ်းရည်အပေါ် မူတည် နေပါတယ်။ ယခုခေတ်ဟာ သတင်းခေတ်၊ ပညာခေတ်၊ အဘတ်ပညာ နည်းပညာ ထွန်းကားတဲ့ခေတ်လို့ စာနယ်ဇင်းတွေထဲမှာ ရေးနေကြတယ်။ သိတယ်မဟုတ်လား။

ဆရာရွှေနွယ်ရေးတဲ့ “ကောင်းခြင်းမှ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ခြင်း” ဆိုတဲ့စာအုပ် အခန်း(၁)ရဲ့ ခေါင်းစဉ်က “စေ့ဆော်အား

သည် အရာရာကို ဖြစ်စေသည်” တဲ့။ Motivation စေ့ဆော်အား အကြောင်း အလေးထားဖော်ပြထားတာကို ဖတ်ရတယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းမကောင်း ဆိုတာ အချက်နှစ်ချက်ပေါ်မှာ အဓိက မူတည်ပါသတဲ့ -

Performance = Ability x Motivation

လုပ်ဆောင်ချက် = လုပ်ရည်ကိုင်ရည် x စေ့ဆော်အား (လုပ်တတ်ခြင်း) (လုပ်ချင်စိတ်)

ပီတာ၊ အက်ဖ်၊ ဒရပ်ကား(၁၉၀၉-၂၀၀၅)အမည်ရှိ အမေရိကန် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခ၊ စာရေးဆရာ၊ အတိုင်ပင်ခံ ပညာရှင် ရေးသားချက်များကို ဆရာကျော်ဝင်း မှီငြမ်း ဘာသာပြန်ထားတဲ့ “နောင်လာမယ့် လူ့အဖွဲ့အစည်း” THE NEXT SOCIETY စာအုပ်ရဲ့ နိဒါန်းမှာ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာ သာလျှင် အဘယ်ကြောင့်ဆိုတာကို ဦးစွာပထမ အလေးပေးရေး သားထားကြောင်း တွေ့ရတယ်ကွယ်။

အရင်းရှင်စနစ်ဟာ အရင်းနဲ့အလုပ်ကြားမှာ ရှိခဲ့တဲ့ ပဋိပက္ခကို စီမံခန့်ခွဲမှုပညာနဲ့ မယုတ်မလွန် ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့လို့ ဆက်လက် ရှင်သန်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်တဲ့။ ပီတာဒရပ်ကားက စစ်ပွဲရဲ့ အဆုံးအဖြတ်အဖြေဟာ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာမှာပဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီးတွင် မဟာမိတ်အုပ်စုက ဝင်ရိုးတန်းအုပ်စုကို နိုင်ခဲ့တာ အဓိကဘာကြောင့်လဲ။ (၁) အမေရိကန်ရဲ့ အနုမြူ ဗုံးကြောင့်လို့ အချို့က ပြောကြတယ်။ (၂) ဆိုဗီယက်ရုရှားရဲ့ တပ်နီတော်ကြောင့်လို့ အချို့က ရေးသားကြတယ်။

ဘောဂဗေဒပညာရှင်က စီမံခန့်ခွဲမှုပညာသာတဲ့ဘက်က

အနိုင်ရခဲ့တဲ့ သဘောပါလို့ ပြောပြခဲ့တယ်။

ဒီတော့ ရှေးရိုးအစဉ်အလာ ကြီးကြီးစားစား (မအိပ်မနေ) အလုပ်လုပ်ခြင်းမျိုး Working Harder ဆိုတာထက် ယခုခေတ် မှာ အရည်အသွေး မြင့်မြင့်မားမား ကောင်းမွန်ထူးခြားအောင် လုပ် Work Smarter ဆိုတဲ့ သဘောသဘာဝကို ပြောင်းလဲ သွားခဲ့ပြီ။

Work Smarter တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် စီမံခန့်ခွဲရေး ပညာကို ကျွမ်းကျင်ပါစေ။

ချစ်သမီးမေလေး

လမ်းဆုံ လမ်းခွဲတွေ မကြာခဏ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Work Harder အလုပ်များများလုပ်ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းနဲ့ Work Smarter အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်း နှစ်ခုကို ရွေးချယ်ခရီးဆက်ရမယ်ဆိုရင် အလုပ်အရည်အသွေး ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်လမ်းဘက်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ပါလေ။

လူသာများပြီး ပွဲမစည်။ အရည်အသွေး မပါ။

ယခင်ကလည်း တော်အိရော်အိ၊ အခုလည်း တော်အိရော် အိတွေ၊ နောက်တစ်ခါလည်း တော်အိရော်အိ လုပ်ကြကိုင်ကြရ တာတော့ ဖတ်ဖတ်ကို မောလို့။

အရေအတွက်များတာ ကောင်းပါတယ်။

သို့သော် အရည်အသွေးမြင့်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်။

အရည်အသွေး Quality မြင့်မားအောင် နည်းနိသယတွေ ရှာဖွေပြီး သေသေချာချာ တိုးတက်မြင့်မားရမည်ဆိုတာ အလေး ထားလုပ်ပါ။

အလုပ်ကို အရည်အသွေး မြင့်တင်တဲ့လူဟာ သာမန်ထဲမှာ မနေတော့ဘူး။ ခေါင်းတစ်လုံး ပိုမြင့်လာတော့ ထင်ပေါ်ရင် စင်တော်က ကောက်တာပဲ။

Smart (တော်အောင်)ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား။

တော်အောင် အားထုတ်၊ တော်အောင် လေ့ကျင့်၊ တော်အောင် အမြဲလေ့လာ၊ အမြဲ ဆည်းပူးမှတ်သား။ တော်သူတွေ အတွက် တိုးတက်အောင် ချီးမြှောက်ချင်သူတွေ အများကြီးက အလှအယက် ကြိုဆိုနေကြပါတယ်။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁၁-၈-၂၀၀၇

စီမံခန့်ခွဲမှု အရည်အသွေးရှိရေး

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ. . .

သမီးထံသို့ ရေးခဲ့တဲ့ စာပေါင်းအရေအတွက် ၆၀၀ကျော် ၇၀၀ရှိလာတဲ့အခါ အချိန်အခါ အခြေအနေ ပြောင်းလဲတာနဲ့ အမျှ စာဖတ်သူများရဲ့တောင်းဆိုတဲ့ ဆန္ဒအရ သိချင် ဖတ်ချင် ကြတဲ့ ဗဟုသုတအကြောင်းအရာတွေလည်း ရှာဖွေစုဆောင်းပြီး ဖော်ပြခဲ့ရပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်မှု Leadership နဲ့ပတ်သတ်တဲ့အကြောင်း အရာတွေကို ဦးဦးဟာ စာအုပ် ၅အုပ်၊ ၆အုပ်ရှိအောင် ရေးသား ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုခေတ်မှာ ခေါင်းဆောင်မှုအရေးပါပုံတွေ ဟာ ပိုမိုထင်ရှားသိသာလာခဲ့လို့ပါ။ ခေါင်းဆောင်မှုအားနည်းတဲ့ အတွက် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ သင်ခန်း စာများစွာ ရခဲ့ဖူးပါတယ်။ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်မှု အားနည်းခဲ့

တဲ့အခါ အဓိက ရည်မှန်းချက် မွေးမြှုပ်ပျောက်ကွယ်ပြီး အရေး မပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အာယာတ၊ အယူ၊ အစွဲတွေနဲ့ အကွဲအပြဲ တွေကြောင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှုပါ ပျက်ပြားခဲ့တယ်ဆိုရမယ်။

ခေါင်းဆောင်မှုအားကောင်းတဲ့အခါ စည်းရုံးရေးစွမ်းရည် ကြောင့်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြိုကွဲပြန်ကျနေတဲ့ လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းအမျိုးမျိုးဟာ နိုင်ငံတော်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် တစ်စုတစ်စည်းတည်း လက်တွဲပါဝင်လာ ကြတယ်။ ဘယ်တုန်းကမှ မရခဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု၊ တရား ဥပဒေစိုးမိုးမှုနဲ့ လုံခြုံတည်ငြိမ်မှုကို ပူးပေါင်းတည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ ကြတယ်။ တပ်မတော်ခေါင်းဆောင်များရဲ့ စစ်ရေးစွမ်းရည်မြင့် မားခြင်းဟာ နိုင်ငံရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေးတွေမှာပါ အပြန်ကျယ်စွာ ကောင်းကျိုးရှိခက်ခဲခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်မှုဆိုတာ စာတွေ့သက်သက်လေ့လာရုံနဲ့ မရ ဘူး။ လက်တွေ့ဘဝမှာ ဖြတ်သန်းဖြေရှင်းရင်း ခေါင်းဆောင်မှု ရင့်ကျက်လာဖို့ရာလည်း လိုအပ်တယ်။ မီးမသင်းဘဲ သံမဏိ မဖြစ်ဘူး။ မလေ့ကျင့်ဘဲ တကယ်မမာဘူး။ အလေ့အကျင့်ရစေ တဲ့ တိုက်ပွဲအတွေ့အကြုံများကို ကျော်လွန်ပြီးပါမှ မှတ်ကျောက် တင်ပြီးသား ခေါင်းဆောင်အဖြစ် ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်မှုအကြောင်းကို လူငယ်တွေများများ သိလေ ကောင်းလေလေပါပဲ။

ခေါင်းဆောင်အဆင့်ဆင့်ဟာ အရည်အသွေးရှိလေလေ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အောင်မြင်ထိရောက်လေလေချည်းပါပဲ။ ခေါင်းဆောင်ပီသသူများ ထွန်းကားမှ နယ်ပယ်အသီးသီး အောင်မြင် တိုးတက်လာမယ် မဟုတ်လား။

ခေါင်းဆောင်မှု အတတ်ပညာ အရေးပါသလို စီမံခန့်ခွဲရေးဟာလည်း မြန်မာလူငယ်တိုင်းထိတွေ့နားလည်သင့်တာပဲ သမီးရဲ့။ စီမံခန့်ခွဲရေး Management ဟာ နှစ်ဆယ်ရာစုအတွင်းမှာ အတော်ကြီးမားကျယ်ဝန်းစွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခဲ့တဲ့ ပညာရပ်ပါ။ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးအောင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ ထူထောင်နေကြတဲ့ မျက်မှောက် ခေတ်ကာလမှာ လူငယ်တွေဟာ စီမံခန့်ခွဲရေး အသိပညာတွေ သိရှိဖို့ အထူးပဲလိုအပ်ပါတယ်။

အထက်တန်းကျောင်းသူ ကျောင်းသားအရွယ်၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားအရွယ်၊ ဝန်ထမ်းလူငယ်တွေဟာ စီမံခန့်ခွဲရေးရဲ့ အခြေခံသဘောသဘာဝတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ မထိတွေ့နိုင်ဘူး။ တက္ကသိုလ်နယ်မြေတွေမှာတောင် စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှာပဲ သင်ကြားပို့ချတဲ့ဘာသာရပ်ကိုး သမီးရဲ့။ တက္ကသိုလ်နဲ့ဝေးတဲ့ အရပ်ထဲမှာ စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သိချင်ရင် ရှာရခက်ပါလိမ့်မယ်။

ဦးဦးက အခုစီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ဆိုင်တာကို အခြေအမြစ်ကျကျ ဖော်ပြဆွေးနွေးမယ်ကွဲ့။ လွယ်လွယ်ကူကူသိရလို့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ရခဲ့တာတော့မဟုတ်ဘူး သမီးရေ။ ရှာရှာဖွေဖွေဖတ်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက ကောင်းနိုးရာရာ နှစ်သက်တာလေးကို ရွေးနုတ်ပြီး ဘာသာပြန်ပေးတာနော်။

စီမံခန့်ခွဲမှု အရည်အသွေးရှိအောင် အခုဖော်ပြတဲ့အခြေခံအချက်လောက၊ ဗဟုသုတအဖြစ်သိထားရင် အတော်အကျိုးရှိပါပြီ။

အခြေခံကျတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်း ၄ချက်ရှိပါတယ်။

၁။ စီမံချက်ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း Planning

- ၂။ ဖွဲ့စည်းစုဖွဲ့ခြင်း Organizing
- ၃။ ခေါင်းဆောင်ခြင်း Leading
- ၄။ ထိန်းကျောင်းကြပ်မတ်ခြင်း Control

စီမံချက်ရေးဆွဲနည်းဆိုတာ သင်ခန်းစာတစ်ပုဒ် စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးရလောက်အောင် ကျယ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်မျှ ကြားဖူးနားဝရှိရုံ ပြောရရင်တော့ အဓိကအပိုင်း ၅ပိုင်းပေါ့ကွယ်-

- ၁။ အခြေအနေ Situation
- ၂။ ရည်ရွယ်ချက် Objective
- ၃။ လုပ်နည်း Procedure / Method
- ၄။ အုပ်ချုပ်မှုနှင့် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး Administration and logistic
- ၅။ ကွပ်ကဲမှုနှင့် ဆက်သွယ်ရေး Command and Communication

စီမံခန့်ခွဲရေးမှာ လိုက်နာရမယ့် သဘောတရားနဲ့ ရှောင်ကျဉ်ရမယ့် အချက်များကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်- စီမံခန့်ခွဲခြင်းတွင် လိုက်နာရမည့် အခြေခံသဘောတရား

၁၀ချက်

- ၁။ (ငါအသိဆုံး သဘောမထားရ) များများနားထောင်မည်၊ မေးမည်၊ သိအောင်လုပ်မည်ဟု ခံယူရမည်။ (သူစိပုဘာ၊ ဝိလိသိဓာ၊ အက္ခရာစွဲသုံး၊ ဤရှစ်လုံးကို သီကုံးပန်းသွင်၊ နေ့တိုင်းဆင်လော့ ဆိုတဲ့ ရှေးကဗျာလင်္ကာအရ ကြား၊ ကြံ၊ မေး၊ ဆွေး၊ စူး၊ ရေး၊ လေ့၊ ကျက်ဆိုတဲ့ ရှစ်ချက်နဲ့ ပညာ ဝဟုသုတတွေကို ပြည့်ဝအောင် ကြိုးစားနေရမယ်)

၂။ အခြေအနေ၊ အကောင်းအဆိုးတို့ကို အဖွဲ့ဝင်များ အား အသိပေး မျှဝေနေရမည်။

၃။ တိုးတက်မှု အောင်မြင်မှုရှိသူကို အားပေးချီးကျူး အသိအမှတ်ပြုရမည်။

၄။ တရားမျှတရမည်။

၅။ စံနမူနာပြုသ၍ ဦးဆောင်ရမည်။

၆။ ကြိုတင်မျှော်တွေး ပြင်ဆင်စီမံရမည်။

၇။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို မျှော်လင့်ချက်ထားရှိရမည် ကို အသိပေးထားရမည်။

၈။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို အရည်အသွေးမြှင့်တင်ပေး နေရမည်။

၉။ ရည်မှန်းချက်တာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကို စံချိန် စံညွှန်း တိကျရေရာစွာ ချမှတ်ပေးထားရမည်။

၁၀။ အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်များ မျက်ချည်မပြတ်စေရ။

ရွှေငင်ကြဉ်ရန် ၁၀ချက်

၁။ ငါသိ၊ ငါတတ်၊ အရာရာ ငါအကုန်သိ၊ ကိုဖိုးသိဟု မိမိကိုယ်ကို ထင်ထားခြင်း။

၂။ ဆောင်ရွက်ချက်၏ အကျိုးအပြစ်၊ ထွက်ပေါ်လာ သော ရလဒ်များကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား မျှဝေ အသိပေးမှုမရှိခြင်း။

၃။ တိုးတက်မှု၊ အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြု၊ ချီး ကျူးအားပေးရန် ဝန်လေးခြင်း။

၄။ မျက်နှာလိုက်ခြင်း။

၅။ စံနမူနာပြုသခြင်းဖြင့် ဦးဆောင်မှုမပြုတတ်ခြင်း။

- ၆။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စီမံခြင်းတို့ မပြုမိခြင်း။
- ၇။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအတွက် ဘာမျှော်လင့်ချက်ထားရှိရမည်ကို အသိပေးမထားခြင်း။
- ၈။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို အရည်အသွေးမြှင့်တင်ပေးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း။
- ၉။ ရည်မှန်းချက်တာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု စံချိန်စံညွှန်း ချမှတ်ပေးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း။
- ၁၀။ အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်များ ပျောက်ကွယ်နေတတ်ခြင်း။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၁၇-၈-၂၀၀၇

(၁၅)

ဆိုင်ဆိုင် - မဆိုင်ဆိုင်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ. . .

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်က အာရှတိုက်ရှိ နိုင်ငံများအနက် စီးပွား
ရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စ နိုင်ငံအချို့မှာ ကြီးမားတဲ့ ဘဏ္ဍာရေး
အကြပ်အတည်းတစ်ခု အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ရိုက်
ခတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ် သမီးရဲ့။ နှစ်ဆယ်ရာစု စီးပွားရေးနဲ့ လူမှု
ရေးသမိုင်းတွင် အကြီးမားဆုံး စီးပွားရေး ပြိုပျက်မှုကြီး သုံးကြိမ်
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်လို့ ပညာရှင်များက ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြတယ်။
အဲဒါနဲ့ သမီးတို့နဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဆိုင်ဆိုင်-
မဆိုင်ဆိုင် ဗဟုသုတအဖြစ် သိထားရင် အကျိုးရှိတယ်လို့
မှတ်ယူစေချင်ပါတယ်ကွယ်-

၁။ ၁၉၂၉ ခုနှစ် စီးပွားရေး ပြိုကျမှု၊

၂။ ၁၉၇၃ ခုနှစ် ရေနံအကြပ်အတည်းနဲ့

၃။ ၁၉၉၇ ခုနှစ် အာရှဘဏ္ဍာရေး အကြပ်အတည်းတဲ့။

၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှာ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများဖြစ်တဲ့ ဟန်ဘို Hambro သံမဏိလုပ်ငန်းဟာ ဒေဝါလီခံလိုက်ရတယ်။ ရှုပ်ထွေးမှာစိုးလို့ အသေးစိတ်အချက်တွေ မဖော်ပြတော့ပါ။ တောင်ကိုရီးယားမှ စတင်လိုက်တဲ့ တစ်နွယ်ငင် အဖြစ်အပျက်ဟာ အရှေ့တောင်အာရှဒေသ အပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်းများစွာ တစ်စင်လုံး ပါသွားခဲ့ပုံက ကြောက်စရာပဲ သမီးရေ။ မတ်လမှာ ဆန်မီ Sammi သံမဏိလုပ်ငန်းကြီး ထပ်မံပျက်စီးတယ်။ ထို့နောက် ကိုရီးယားနိုင်ငံရဲ့ တတိယအကြီးဆုံး ကားလုပ်ငန်းကြီး ကီယာ Kia ပြုလဲသွားပြန်တယ်။ ဘဏ္ဍာရေးလုပ်ငန်း ဆန်ပရာဆွန် Samprasong ဟာ အကြွေးမဆပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်လာတယ်။

အမှိုက်ကစ ပြဿဒိမီးလောင် ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံတစ်ခု ရှိတယ်မဟုတ်လား။ သတိထားစရာပဲ။ အဲဒီ ကိုရီးယားနိုင်ငံအတွင်းမှ ဖြစ်ပျက်တဲ့ စီးပွားရေးအခြေအနေဟာ ဒီအတိုင်း ရပ်တန့် မနေဘူး။ ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း Globalization ခေတ်လို့ ပြောနေကြသလို ထိုင်းနိုင်ငံကိုပါ ထိုလှိုင်းလုံးက ရိုက်ခတ်လာတယ်။ မထင်မှတ်ဘဲနဲ့နော်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂ ရက်နေ့မှာ ယိုင်းအစိုးရက သူ့ရဲ့ သုံးငွေ ဘတ်Baht ကို တန်ဖိုးပြင်ဆင်ခြင်း မပြုဘူးလို့ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေတဲ့ကြားက တန်ဖိုးကို အရှင်အဖြစ် မျှောရန် ကြေညာလိုက်ရပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံဟာ အာရှဒေသမှာ

ကြီးမားတဲ့ နိုင်ငံကြီးလည်း မဟုတ်။ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံငယ်
လေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ငွေကြေးဈေးကွက်ကို မဆို
ထားနဲ့၊ အာရှဈေးကွက်၌ပင် သူ့ရဲ့ ဘတ်Baht ငွေဟာ ပင်မ
ငွေကြေး ဖြစ်မလာသေး။ အရေးမကြီးဘူးလို့ပဲ အားလုံးက
ထင်မြင်ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ သို့သော်-

ဘတ် Baht ငွေဟာ ချက်ခြင်းပဲ တန်ဖိုး သုံးပုံတစ်ပုံလောက်
ဈေးကျသွားပါတယ်။ ဟောဗျာ၊ ချက်ခြင်း ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံသုံး
ပီဆို Piso ငွေလည်း ဈေးကျသွားရပြန်ရော။ နောက် ရက်
အနည်းငယ်မှာ မလေးရှားနိုင်ငံသုံး ရင်းဂစ် Ringgit ငွေပါ
ဈေးကျတာမှ ထိုးကျသွားပါရော။ လအနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ
ငွေကြေးဈေးကွက်ကို ထိန်းမထားနိုင်ဘဲ ဖြစ်လာတယ်။ အမေရိ
ကန် သန်းကြွယ်သူဌေး ကျော့ချ်ဆိုးရော့စ်ရဲ့ ကောက်ကျစ်ညစ်
ပတ်တဲ့ တမင်ထိုးနှက်ချက်ကြောင့် ထိခိုက်ရတယ်လို့ ထိုစဉ်က
မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် မဟာသီယာမိုဟာမက်က ဆိုခဲ့တာ
မှတ်မိတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခတော့ ရောက်တာပဲ။

မကြာပါဘူး။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသုံး ရူပီယာ Rupiah ဈေးကျ
သွားတာ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းအထိပဲ။ ထို့နောက် တောင်ကိုရီးယား
နိုင်ငံ ဝမ် Wan ငွေတန်ဖိုး ဈေးကျသွားလိုက်တာ အာရှဘဏ္ဍာ
ရေး အကြပ်အတည်းကြီး ဖြစ်ပေါ်သွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီနိုင်ငံ
က ကုမ္ပဏီသူဌေးတွေ ဒေဝါလီ ခံကြရတယ်။ နေ့ချင်း ညချင်း
ကြွေးပင်လယ်ဝေပြီး နစ်သွားတယ်။ များသူ ရှုံး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
သတ်သေသူသေ။ ချမ်းသာခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ အားလုံးပဲ အရှုံးမီး
ဝိုင်းသလို ဖြစ်သွားခဲ့ကြတာတယ်။

ဟောင်ကောင်၊ တောင်ကိုရီးယား နိုင်ငံများရှိ ငွေကြေးဈေး

ကွက်၊ စတော့ရှယ်ယာ ဈေးကွက်များ လှုပ်ခါလာတယ်။ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ လုပ်ငန်းများစွာ ရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ရပြီး လုပ်သားတစ်သန်းကျော်လောက်ဟာ ချက်ခြင်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားကြ ရရှာတယ်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှာ ယခင်က ၁၀၀ဒေါ်လာတန်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ၂၅ဒေါ်လာပဲ တန်တဲ့အထိ တန်ဖိုးများ ကျဆင်းသွားပါတော့တယ်။ နိုင်ငံကြီးတချို့ရဲ့ အားမကိုးထိုက်တဲ့ ကိုယ်ကျိုး စီးပွားကိုသာ တစ်ဖက်သတ် ဦးစားပေးကြည့်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ကြရတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ယုံစား မှီခိုလို့ မရဘူးဗျ။

အာရှဒေသ ဘဏ္ဍာရေးအကြပ်အတည်းကြောင့် နိုင်ငံတကာမှ လာရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်များဟာ ဒီဒေသအတွင်းမှ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ရုပ်သိမ်းထွက်ခွာ နောက်ဆုတ် သွားခဲ့ကြပါတယ်။ စင်ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်တို့လို စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ နေရာများပါ အကြပ်အတည်း ဖြစ်သွားရပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံက စခဲ့လိုက်တဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့ အစအမျှင်လေး တစ်မျှင်ဟာ အာရှဒေသမှ ဥရောပတိုက် ငွေကြေးဈေးကွက်အထိ သွားပြီး လှိုင်းလုံးရိုက်ပါတယ်။ ပြီးပြီလား။ မပြီးသေး။ မရပ်မနား ဆက်လက်ပြီး ရိုက်ခတ်လိုက်တာလေ၊ လက်တင်အမေရိက တိုက်ရှိ ဘရာဇီးလ်၊ ချီလီ၊ မက္ကဆီကို နိုင်ငံများအထိ ထိခိုက်ကုန်ပါတယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ 'ဆက်နွယ်မှုတွေဟာ အံ့ဩစရာကောင်းအောင် ရိုက်ခတ်မှု ပြင်းထန်ကြောင်း လက်တွေ့မြင်တွေ့ခဲ့ကြရပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံ ဆိုရုံစကားတစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ ညောင်ဦး

ကမ်းပါးပြိုတာနဲ့ စမ္မိနဂိုက နွားမပေါင်ကျိုး ဆိုတဲ့ စကားလေ။ စမ္မိနဂို ဆိုတာက ဧရာဝတီမြစ် အရှေ့ဘက်က တကောင်းမြို့ ဟောင်းအနီးက ကျေးလက်တောရွာ၊ ရွာလေးတစ်ရွာရဲ့ အမည် ပါ။

ခရီးခေတ်အခါက မင်းနေပြည်တော် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုဂံအနီး ညောင်ဦးက ဧရာဝတီကမ်းပါး ပြိုတာနဲ့ အထက်အညာဘက် မိုင် ပေါင်းလေးရာလောက် ဝေးကွာတဲ့ ရွာငယ်နေပုဒ်မှ နွားမမှာ ပေါင်ကျိုးရတာ ဘယ်လိုမှ ဆက်စပ်ဆက်နွယ်လို့ မရသလိုပဲ။ အကြောင်းအကျိုး တိုက်ရိုက်မပတ်သက်ပေမယ့် ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ရိုက်ခတ်မှုတွေဟာ မထင်မှတ်တဲ့ သက်ဆိုင်မှုကို ဖြစ်စေ တတ်တယ်လို့ ရှေး မြန်မာများ ဆိုလိုခဲ့လေသလားမသိ။

ကွာဝေးတဲ့ အရပ်ဒေသတစ်ခုက လိပ်ပြာတောင်ပံ နို့က ခတ်မှုကြောင့် ဘယ်လိုမှ မမျှော်လင့်ထားနိုင်တဲ့ နေရာအထိ ကြီးမားစွာ ပြောင်းလဲတတ်ကြောင်း ဆရာမောင်စူးစမ်းရေးတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ဖတ်ခဲ့မိဖူးတယ်။ သူက ဘာသာပြန် ဖော်ပြ တာပါ။

မဆီမဆိုင်အရာတွေဟာ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေ၊ ဆိုးကျိုးဖြစ် စေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက် လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘက်စုံ ထောင့်စုံ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ရှုမြင်တတ်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းသားတွေဟာ မူလကပင် ဒီလို ခြုံငုံစဉ်းစား တတ်တဲ့ အစဉ်အလာနဲ့ သဘာဝ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အမေရိကန် နိုင်ငံရေးသမားအချို့မှာတော့ မိမိလိုချင်တာ တစ်ခုပဲ အာရုံစွဲပြီး ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်တတ်တာမျိုးတွေရှိကြောင်း လက်တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ အာဖဂန်နစ္စတန်မှာ အမေရိကန်

စစ်တပ် ကျူးကျော်တပ်စွဲထားပေမယ့် အေးချမ်းငြိမ်သက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်တာ။ အီရတ်နိုင်ငံကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်းများစွာက သဘောမတူကန့်ကွက်ဆန့်ကျင်နေတဲ့ကြားက စစ်ရေးအရ ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ခဲ့တာ။ စစ်ရေးအရ မနိုင်နင်းဘဲ ငါးနှစ်ကျော်ကြာ အခက်အခဲတွေ့နေရတာ။ နိုင်ငံတကာရဲ့ အမြင် မှာ အထင်သေးစရာ၊ မချစ်ခင်စရာ၊ မလေးစားချင်စရာ၊ အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျချင်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို အရှက်အကြောက်မရှိ ဖော်ပြရာ ရောက်ခဲ့တဲ့အတွက် နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေး၊ စည်းရုံးရေးဩဇာ တစ်နေ့ တစ်ခြား ကျဆင်းနေရတာ။ ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး မှန်ကန်အောင် မစဉ်း စားတတ်တဲ့ အမှားတွေပေါ့။

မြန်မာနိုင်ငံ မြန်မာလူမျိုးကိုလည်း ဝိုင်းပယ်ပိတ်ဆို့ ဖိနှိပ်လိုက် ရင် ဒူးညှတ်ပျော့ခွေကာ ကြောက်လန့်ပျော့ညှံ သွားလိမ့်မယ်လို့ တွက်ဆပြီး အနှစ် ၂၀ နီးပါး မတူမတန်ဆက်ဆံချင်တဲ့ သဘောထား မူဝါဒမျိုးနဲ့ လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ မွဲငတ်စုတ်ပြတ်သတ်သွားလိမ့်မယ် လို့ပဲ သူလိုရာဆွဲပြီး တွက်ဆခဲ့တယ်။

မြန်မာလူမျိုး ဒီလောက် မညံ့ဖျင်းကြောင်း အခုလိုနှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်လောက် စောင့်ကြည့်မှ ရေးတေးတေးသိမြင်သဘောပေါက် စ ပြုလာတယ်။ သူတို့ မွေးတဲ့ လက်ကိုင်တုတ်တွေဟာ ဘာမှ အသုံးမကျမှန်း တဖြည်းဖြည်းတော့ သိလာပြီ။

မည်သို့ပင်ရှိစေ၊ ကိုယ်က လုပ်ချင်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ချင်ရင်နေ၊ နိုင်ငံတကာစီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေကို သိရှိနေအောင် ထိတွေ့လေ့လာနေရမယ် သမီးရေ၊ ယနေ့ မဆိုင်ပေမယ့် တစ်နေ့နေ့မှာ ဆိုင်လာနိုင်တယ်။ ဆိုင်ဆိုင် မဆိုင်ဆိုင် လက်ဦးအောင် ကြိုတင်သိမြင်နေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁၉. ၈. ၂၀၀၇

အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အကျင့်

ချစ်သမီးမေလေး

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ . . .

တာဝန်အရ ဦးဦးဟာ မကြာခဏ ခရီးထွက်ရပါတယ်။
နေပြည်တော်မှာ နေထိုင်ရတယ်ဆိုပေမယ့် ရန်ကုန်သို့ မော်ဘီနဲ့
ဖောင်ကြီးရှိ သင်တန်းအချို့မှာ သင်ခန်းစာပို့ချရန်အတွက် လာ
ရောက်ရတတ်ပါတယ်။ မန္တလေးသို့ ပြင်ဦးလွင်၊ ဆီးပင်ကြီးရှိ
ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်(အထက်မြန်မာပြည်)မှာ အလားတူ
သင်ကြားပို့ချရန် သွားရတတ်ပါတယ်။ ကား၊ ရထား၊ လေယာဉ်
များနဲ့ သင့်သလို သွားခဲ့တာပါပဲ။ ကြုံရာ၊ ကျရာ။

မကြာမီက ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့ ခရီးတစ်ခု လေကြောင်း
လိုင်းဖြင့် သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အခြားဌာနတစ်ခုသို့ ကူညီ
ဆောင်ရွက်ဖို့ အလုပ်တာဝန်တစ်ခုအနေနဲ့ ခရီးသွားခဲ့တာပါ။

သုံးလေးရက်က ကြိုတင်ပြီး သေချာအောင်မေးပါတယ်။ ဘယ်သူ၊ ဘာနဲ့ လာကြိုမှာလဲ။

ဝန်ကြီးဌာနက ဦးစီးဌာနကို မေးပါတဲ့။

ဦးစီးဌာနက တိုင်းရုံးကို မေးပါတဲ့။

တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်။ ဘယ်သူ လာကြိုမှာလဲ၊ သူတို့ မသိပါတဲ့။ ဘာကားနဲ့ လာကြိုမှာလဲ မပြောနိုင်သေးပါ။

ရှေး- မိမိက လေဆိပ်မှာ ဘယ်အမည်၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်ကားကို မေးရ ရှာရပါမည်နည်း။

အလည်အပတ်သွားခြင်းမဟုတ်။ အလုပ်တာဝန်အရ ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ဦးစီးတာဝန်နှင့်အညီ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တိတိကျကျ ဆောင်ရွက်ကြစေချင်သည့် မိမိ၏စေတနာကြောင့် အခက်တွေ့နေပြီ။ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းပေးဦး။

ဦးစီးတာဝန် (Staff Duty)တွင် အခြေခံသဘောတရား ၆ ချက် မှတ်သားလိုက်နာပြီး မိမိ ဝန်ထမ်းလုပ်သက် ၃၆နှစ် ထမ်းရွက်ခဲ့ပါရဲ့။ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ မကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးပါ။ ဒီအချက်တွေပါ-

၁။ အရှည်မြော်မြင်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင် စီမံရမည်။

၂။ ရှင်းလင်းစွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

၃။ တိကျစွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

၄။ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်။

၅။ အချိန်မီပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။

၆။ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်နေရမည်။ ဒါပါပဲ။

ဟော-ဟုတ်ပြီ။ ဦး-လာကြိုပါမယ်တဲ့။ ကားက တိုယိုတာ ဗင်ကား ဖြစ်ဖို့များပါတယ်တဲ့။ ဒီလောက်သိရတာ မဆိုးပါ။

ကားနံပါတ် ဘယ်လောက်လဲဆိုတော့ မသိပါတဲ့။ တိကျရမည် ဆိုတဲ့ အခြေခံသဘောတရားမူအတိုင်းပဲ ကျင့်သုံးချင်တဲ့ မိမိ သာ အလွန် ဖြစ်နေလေရောသလား။

နံနက် ၆နာရီခွဲ လေယာဉ်ထွက်ခွာခဲ့တယ်။

တံတားဦးလေဆိပ်သို့ ၈နာရီ ဆိုက်တယ်။

လေဆိပ်မှာ မိမိကို ကြိုဆိုသူရှာမတွေ့ပါ။ သူတို့ဌာနယူနီဖောင်းနဲ့ တစ်ယောက်မှ မမြင်မိပါ။

အတွင်းထဲမှာလည်း ရှာမတွေ့။ အဆောက်အဦမှ အ ထွက်အပေါက်ဝတွင်လည်း မတွေ့။ အပြင်ထွက်ရှာသော်လည်း မတွေ့။ ၁၅မိနစ်လောက်ကြာတော့ ဤလို ဤပုံနဲ့ ဆက်စောင့် နေလို့ မဖြစ်ပြီ။ ဖုန်းဆက်လေမှပဲလို့ အများသုံးတယ်လီဖုန်း ရှိရာကိုသွားတဲ့အခါမှာ သူတို့ဌာန ဆင်တူဝတ်စုံနဲ့ အသက် သုံးဆယ်ခန့် လူရွယ်တစ်ဦး ပြေးလာပါရဲ့။ သူဝတ်စုံအရောင်နဲ့ ရင်ထိုးတံဆိပ်နဲ့ဆိုတော့ လူမမှားနိုင်။

“ဦးချစ်နိုင် လာကြိုတာလား”မေးတော့

“ဟုတ်ပါတယ်”တဲ့။

ဘယ်သွားနေတာလဲ။ ဂူး၃၀နဲ့ ၈နာရီအတွင်း ဆိုက်နိုင်ပါ တယ်။ ဂူး၃၀အရောက် စောင့်ကြိုပေးပါလို့ တိတိကျကျ မှာပေ မယ့် လည်း ၈နာရီခွဲကာနီးမှာပဲ ကိုယ်တော်မြတ်က ပေါက်ချ လာပါတယ်။

စောတာ အားလုံးကြိုက်တယ်။ သေတာကလွဲလို့ ဘာမှ နောက်မကျစေခဲ့လို့ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ပြောနေ ကျ မိမိရဲ့စကားကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်လေးအား မပြောဖြစ်တော့ပါ။ သူက ဂူနာရီခွဲကတည်းက စောင့်နေပါတယ် ပြောနေတာကိုး။

မတွေ့ဘဲ လွဲတာပါတဲ့။

“ခင်ဗျားက ကျွန်တော့်ကို မြင်ဖူးလို့လား”

“မမြင်ဖူးပါဘူး”

“မမြင်ဖူးတဲ့လူကို ခင်ဗျား ဘယ်လိုရှာပြီး တွေ့နိုင်မှာလဲ ဆရာရယ်”

ရန်ကုန်မှ မန္တလေး၊ ဗန်းမော်၊ မြစ်ကြီးနား မြန်မာ့လေကြောင်း လေယာဉ် MAI- 787 ခရီးစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ မန္တလေး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်မှာဆင်းတဲ့ ခရီးသည်က ၆ဦးပဲ ပါတယ်။ အခြားသောနိုင်ငံမှ လေဆိပ်များလို လူတွေ ရှုပ်ထွေးနေတာမျိုးလည်းမဟုတ်။

တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်းစတဲ့ နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခဲ့ဖူးပါတယ်။ လေဆိပ်ကြီးတွေဟာ အကျယ်ကြီး။

MR CHITTAING

MYANMAR

စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ လက်ရေးနဲ့ဖြစ်စေ ကွန်ပျူတာ စာစီလိုဖြစ်စေ ရေးထားပြီး လက်မှတ်ကိုင်လျက် ရပ်စောင့် ကြိုနေရုံပဲ။ နိုင်ငံခြားလေဆိပ်တွေကို မိမိရောက်ခဲ့တာ ကိုးခေါက် ဆယ်ခေါက်ရှိပါပြီ။ လာပြီး ခရီးဦးကြိုတဲ့အဖွဲ့နဲ့ လွဲချော်တာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မကြုံခဲ့ရဖူးပါ။ အမြဲတစေ လွယ်လွယ်ကူကူပါ။

တံတားဦးလေဆိပ်မှာ ခရီးသည် ၆ဦးလောက် ဆင်းသွားတာကိုတောင် တွေ့အောင် မရှာနိုင်ဘူးဆိုတော့ ခွကျနေပြီ။ ဘယ်လိုလူနဲ့ တည့်တည့်တိုးနေမိပြီလဲ မဆိုသာနိုင်။

“ကိုယ့်လူ မသိတဲ့လူကို ကြိုဆိုတဲ့နည်းက လွယ်လွယ်လေး

ဗျ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ လူတကာမေးနေစရာလည်း မလိုဘူး။ မည်သူ မည်ဝါဆိုတာ မိမိကြိုတဲ့လူရဲ့နာမည် စာရွက်တစ်ရွက်မှာရေးပြီး လက်မှာပြ။ သင့်တော်တဲ့နေရာက ရပ်စောင့်နေရုံပဲ။

“ဟုတ်ကဲ့ ဟုတ်ကဲ့” တဲ့။

အင်မတန် ရိုးတဲ့ ရှင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကိုတောင် လွဲချော် အောင်လုပ်ပြီး ရှာဖွေရခက်ခဲနေသော ထိုဝန်ထမ်းလေးအား များစွာ သနားမိပါရဲ့။ သူ့ဆရာတွေက တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်တတ်အောင် သင်ကြား ပြသ ရှိခဲ့ပုံ မရ။ သိမသိလည်း စစ်ဆေးမှုမရှိ။ အဲဒါ လေ့ကျင့်ရေး အရေးကြီးပုံ နားမလည်လို့ပဲ။

လေ့ကျင့်ရေးဆိုတာ သင်တန်းသား ၆၀ရှိမှ ပို့ချသင်ပြလို့ ရတာမဟုတ်ပါ။ သင်ရိုးဇယား၊ သင်ရန်စီမံချက်၊ နည်းပြမှတ်စုနဲ့ သင်ခန်းစာအကျဉ်းတွေ ရေးသားပြုစုထားပြီး ပြည်စုံမှ သင်လို့ရတာ မဟုတ်ပါ။

နေ့စဉ် နေ့စဉ် ၁နာရီ သို့မဟုတ် မိနစ် ၄၀စီ။

တစ်နေ့ သင်ခန်းစာ တစ်ပုဒ်-တစ်ပုဒ်။ လက်အောက် ဝန်ထမ်းတွေကို အလုပ်ခွင်အတွင်းမှာပဲ လေးယောက်ဖြစ်စေ၊ ငါးယောက်ဖြစ်စေ၊ ပို့ချသင်ကြား ပြသသွားရင် စဉ်ဆက်ကျများ ပြည့်သောလားသို့၊ အသိပညာ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝတဲ့ ဝန်ထမ်းကောင်းတွေ ဖြစ်လာကြပေမယ်။ ဝန်ထမ်းကောင်းမှ တိုင်းပြည်ကောင်းမယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

အောင်မယ်လေး အချိန်ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ နာရီဝက်လေး အဆင်မပြေတာနဲ့များ ဒီလောက်ထိအောင် ရေးနေစရာလားလို့ သမီးလေးက ပြောချင်ပြောမယ်။

အေးဗျ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်စီက အချိန်နာရီဝက်စီ
 လောက် ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ နောက်ကျတတ်တာကြောင့် လူဦးရေ
 ၅၆သန်းနဲ့ မြောက်ကြည့်လေ။ နာရီပေါင်း ၂၈သန်း နောက်
 ကျရပေလိမ့်မယ်။ နာရီပေါင်း ၂၈သန်းဟာ ရက်ပေါင်း ၁သန်း
 ကျော် သောက်ရှိတာပေါ့။ ၃၆၅. ၄နဲ့စားကြည့်ရင် နှစ်ပေါင်း
 ၃၀၀၀ လောက်ရှိတာပေါ့။ သတိပြုမိစရာအချက်ပါပဲ သမီး
 ရယ်။ လူတစ်ယောက် အလုပ်တစ်ခုခုမှာ နာရီဝက်နောက်ကျ
 ရင် အကယ်၍သာ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတိုင်း ဒီနှုန်းနဲ့ သွား
 နေခဲ့ရင် နှစ်ပေါင်း ၃၀၀၀ တစ်ခြားနိုင်ငံတွေထက် နောက်ကျ
 ကျန်ရစ်ဖွယ် ရှိတယ်ဆိုတာ သိပြီလား။ ချဲ့တွေး၊ ဖြန့်တွေး၊
 ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့်လေးစဉ်းစားရင် အကဲဆတ်ရန်ကောလို့
 အပြစ်တင်မယ် မထင်ပါဘူးလေ။ အမြင် ကျယ်စေချင်တာ
 နော်။

အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်သင်ယူပြီး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တိုး
 တက်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး လူငယ်တွေမှာ ရှိစေ
 ချင်တာပါ။ အပြစ်ရှာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နားပူတာလည်း
 မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မယူပါဘူး။ နိုင်ငံနဲ့ လူမျိုးကို
 တိုးတက်စေချင်တာလေ။

လူတွေကို တအားကြိုးစားကြဖို့ မတောင်းဆိုပါဘူး။ လူ
 တွေဟာ Work Harder လုပ်ဆောင်ကြဖို့ဆိုတာထက် Work
 Smarter အရည်အသွေးမြင့်မြင့်နဲ့ စံချိန်စံညွှန်း ကောင်းအောင်၊
 အလုပ်ကို အလုပ်နဲ့တူအောင်၊ တာဝန်ကို တာဝန်နဲ့ထိုက်တန်
 အောင်၊ လူငယ်တွေ ကြိုးစားကြစေချင်တယ်ကွယ်။

ကြည့်လေ - မြောက်ဘက်က တရုတ်ပြည် အနှစ်နှစ်ဆယ်

အတွင်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပုံဟာ မယုံနိုင်လောက်စရာပဲ။

ကြည့်ဦး - အနောက်ဘက်က အိန္ဒိယပြည်၊ မကြာမီ ဆယ်နှစ်ကာလအတွင်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပုံဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်စရာပါပဲ။ ဟော သူတို့နဲ့ နယ်နိမိတ်ချင်းထိစပ်နေတဲ့ မိမိတို့ မြန်မာပြည်က အကယ်၍သာ အဆင့်အတန်းအခြေအနေ နှေးကွေးနောက်ကျ ကျန်ရစ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင် သမီးစဉ်းစားကြည့်။ အနှိမ်ခံရရုံမျှမက အဖိပါခံရဖွယ် ရှိနိုင်တယ်နော်။ သူတစ်ပါးကို မော်ကြည့်မနေရအောင် တို့နိုင်ငံလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကြိုးစားကြရပေမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုး တိုင်းရင်းသားအားလုံး ရှိစေချင်တာ သမီးရေ။

အချိန်ကို လေးစားတဲ့အကျင့်။ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အကျင့် ရှိတဲ့လူတိုင်းဟာ လူတန်းစေ့တာပဲ။ အထူးသဖြင့် ဂျပန်၊ စင်ကာပူ၊ ကိုရီးယား စတဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ရင် အလွန်တရာ အားစိုက်ခွန်စိုက်အာရုံထားတဲ့ နိုင်ငံသားများဟာ အချိန်တိကျတာကို ကြိုက်တယ်။ အချိန်တိကျမှ သဘောကျကြတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာလည်း အချိန်တိကျတဲ့ အလေ့အထနဲ့ ဆက်သွယ်ဆက်ဆံနေကြရတာဆိုတော့ ကိုယ်က နောက်မကျအောင် လုံ့လဝီရိယစိုက်မှ တော်တာကျပါမယ်။

ခရီးထွက်တဲ့နေ့က တံတားဦးသို့ နံနက် ၈နာရီကျော်မှ ရောက်ပေမယ့် လေယာဉ်ထွက်ချိန် ၆း၃၀နာရီဆိုသော်လည်း ကြိုကြိုတင်တင် ၅း၃၀ရောက်အောင် သွားရပါတယ်။ ၅း၃၀ မင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်ရောက်ဖို့ အိမ်က ၅နာရီထွက်ရတယ်။ ၅နာရီ အိမ်က ထွက်နိုင်အောင် ၄း၃၀ အိပ်ရာမှထရတယ်။ ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့သ၊ အမျှဝေ၊ ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ နံနက်

စာ စား။ ခရီးသွားဖို့ အသေးစိတ် စစ်ဆေးပြင်ဆင်။

ငယ်စဉ်ဘဝမှ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားအထိ မိမိဟာ နံနက်စောစောထရမှာ ဝန်လေးတတ်ခဲ့တဲ့သူပါ။ ညပိုင်းမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ညဉ့်နက်ညဉ့်နက်ရတယ်။ စာကျက်ရတာ မိုးချုပ်ကနေ သန်းကောင် အထိကြာလည်းရတယ်။ အိပ်ရာက စောစောထဖို့ရာတော့ ပျင်းတယ်။ စောစောစီးစီးထလေ့ မရှိဘူး။ သမီးတွေလည်း ဖအေနည်းတူပဲ။

သို့သော် တပ်မတော်သားအဖြစ် စစ်သင်တန်းမှာ ဗိုလ်သင်တန်းကျောင်းက ပြုပြင်ပုံသွင်းလိုက်တာလေ ညအချိန် အိပ်ရာဝင်တာ စောစော၊ နောက်ကျကျ၊ နံနက် ၄နာရီ၊ ၅နာရီ နိုးလာပြီ။ ရှေ့တန်းမှာဆို ကင်းစစ်။ တပ်စခန်းကို တစ်ပတ် လျှောက် စစ်ဆေး။ ထုံးစံ။

ခေါင်းဆောင်ဟာ ငယ်သားထက် စောစောထခြင်းအားဖြင့် လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို စံနမူနာ ပြသနေရမယ်လို့ ခံယူတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကစောရမယ်။ ဦးရမယ်။ ရှေ့ကျရမယ်။ ခေါင်းဆောင်ရဲ့တာဝန်။ ဒါကြောင့် အေးတိအေးစက်နဲ့ ထုံတိထုံထိုင်း လုပ်တဲ့လူစားကို အားမရဘူး။ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့အခါ သူတို့လည်း မြန်ဆန်သွက်လက် ကြတာပဲ။ တို့ရဲ့ နာရီလက်တံ နာရီစည်းဝါးဟာ နှေးကွေးနေရင် အမြန်ဆုံး ပြုပြင်ကြဖို့ သတိပေးချင်မိပါရဲ့။ နိဂုံးမချုပ်မီ ဆရာ တက်တိုးရဲ့ နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု သားရွှေဥစာ အုပ်ထဲမှာ (ဘာသာပြန် ကဗျာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည့်) စာညွန့်လေးကို တွေးခေါ်စဉ်းစားကြည့်ရန် လက်ဆောင်ကူးပေးပါရစေ -

- တစ်နှစ်၏ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
စာမေးပွဲတစ်နှစ်ကျသော ကျောင်းသားကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်လ၏ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
လမစေ့ဘဲ မွေးသည့်ကလေးအမေကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်ပတ်၏ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
အပတ်စဉ်ထုတ် ဂျာနယ်အယ်ဒီတာကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်ရက်၏ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
ကလေးခြောက်ယောက်ကို ရှာကျွေးနေရသော နေ့စား
အလုပ်သမားကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်နာရီ၏ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
ဆုံစည်းခွင့်ကို စောင့်နေတဲ့ ချစ်သူများကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်မိနစ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
ယာဉ်တိုက်မှုနဲ့ သီသီးလေးလွဲသွားတဲ့ ယာဉ်မောင်းသူ
ကို မေးကြည့်ပါ။
- တစ်မိလီစက္ကန့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်လျှင်
အိုလံပစ် ငွေတံဆိပ်ဆုရှင်ကို မေးကြည့်ပါ”တဲ့။

(တစ်စက္ကန့်ရဲ့ သေးငယ်သော အပိုင်းလေး၊ မျက်တောင်
တစ်ခတ်စာတောင် မရှိတဲ့အချိန်လေး နောက်ကျခဲ့မိလို့ သူဟာ
ရွှေတံဆိပ်ဆုနဲ့ လွဲခဲ့ရတာ)။ အချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်သိရှိတဲ့
လူမျိုးတွေသာလျှင် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာကြမယ်။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)
၁၉. ၈. ၂၀၀၇

(၁၇)

လူထုဟောပြောနည်း

နိဒါန်း

ဟောပြောခြင်းသည် နှုတ်မူပညာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ လူထုပရိသတ်ကို ဟောပြောခြင်းအတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်သူသည် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင် သူတစ်ပါးထက်သာလွန် ထူးခြားစွာ အောင်မြင်သူများဖြစ်လာကြသည်။ အစိုးရဌာန အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့များ၊ ကုမ္ပဏီများ စသည်တို့တွင် ဦးဆောင် ဦးရွက်ပြုသူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများတွင်လည်း အများကကြည်ညိုလေးစားသူ၊ အားကိုးအားထားပြုခြင်းခံရသူများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဟောပြောခြင်းအတတ်ပညာသည် အလွန်စွမ်းအားကြီးမားသည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အသွေးကို လေ့ကျင့်မွေးမြူ၍ ရနိုင်၏။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မည်သို့

လေ့ကျင့်ရမည်ကို သိရှိထားရန်နှင့် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပရိတ်သတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောသည့် အတွေ့အကြုံမရှိသေးသူများ အတွေ့အကြုံ အတန်အသင့်ရှိသော်လည်း ကျေနပ်အားရမှု မရှိသေးသူများအတွက် ဟောပြောသည့် စွမ်းရည်ထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ရမည့်နည်းလမ်းများကို လိုရင်းတိုရှင်း ဤမှတ်စု၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကြောက်စိတ်ပယ်ဖျောက်နည်း

မည်သူမဆို ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောနေကျ မဟုတ်ပါက စင်ပေါ်တက်ပြောရသည့်အခါ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပြီး ကတုံ့ကယင် ဖြစ်တတ်၏။ ဤသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ စင်မြင့်ပေါ်သို့ တက်ကာ ထောင်သောင်းချီသော ပရိတ်သတ်အား မိမိလိုရာသို့ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်း ဟောပြောနိုင်စွမ်းရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှသည် တစ်ချိန်က ပရိသတ်ရှေ့တွင် ကြောက်ဒူးတုန်ခဲ့ဖူးသူ၊ အိုးနင်း ခွတ်နင်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူချည်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းသည် ရုတ်ဖွယ်တိစ္စ၊ အားငယ်စရာ ကိစ္စမဟုတ်ပေ။ ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်သာ ကြိုးစားသင့်သည်။ ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ ကြောက်သောအရာကို နဖူးတွေ့ ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အိမ်မြှောင်ကို ကိုင်မိရုံနှင့် အလန့်တကြား ငယ်သံပါအောင် အော်တတ်သောသူများအား အိမ်မြှောင်ကို စေ့စေ့ ကြည့်ခိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်တွယ်ခိုင်းခြင်း၊ ထို့နောက် လိုက်ဖမ်းခိုင်းခြင်းဖြင့် အိမ်မြှောင်ကြောက်စိတ်ကို တဖြည်းဖြည်း ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်၏။

၆
၇
၈
၉
၁၀
၁၁
၁၂
၁၃
၁၄
၁၅
၁၆
၁၇
၁၈
၁၉
၂၀
၂၁
၂၂
၂၃
၂၄
၂၅
၂၆
၂၇
၂၈
၂၉
၃၀
၃၁
၃၂
၃၃
၃၄
၃၅
၃၆
၃၇
၃၈
၃၉
၄၀
၄၁
၄၂
၄၃
၄၄
၄၅
၄၆
၄၇
၄၈
၄၉
၅၀
၅၁
၅၂
၅၃
၅၄
၅၅
၅၆
၅၇
၅၈
၅၉
၆၀
၆၁
၆၂
၆၃
၆၄
၆၅
၆၆
၆၇
၆၈
၆၉
၇၀
၇၁
၇၂
၇၃
၇၄
၇၅
၇၆
၇၇
၇၈
၇၉
၈၀
၈၁
၈၂
၈၃
၈၄
၈၅
၈၆
၈၇
၈၈
၈၉
၉၀
၉၁
၉၂
၉၃
၉၄
၉၅
၉၆
၉၇
၉၈
၉၉
၁၀၀

စကားပြောစင်ကိုကြောက်သူ၊ ပရိသတ်ကိုကြောက်သူများသည် အိမ်မြှောင်ကို ကိုင်ကြည့်သည့် နည်းကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်း ယဉ်းပါးအောင် လေ့ကျင့်ယူသော နည်းမျိုးကို ကျင့်သုံးသင့်၏။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်စကားဝိုင်းမျိုးတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျောင်း၊ ရုံး သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်ရှိ သာဗေး၊ နာရေး စည်းဝေးပွဲများတွင် ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးခြင်းသည်ဖြင့် အလ္လာပသလ္လာပ ပြောခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဝီဝီသသ ခြေခြေမြစ်မြစ် ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန် လို၏။ ဤသို့ဖြင့် စကားပြော ကောင်းသူ၊ စကားပြောလို စိတ်ထက်သန်သူ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကောင်းသူတစ်ဦးအဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်က အသိအမှတ်ပြုလာပေမည်။ တဖြည်းဖြည်း စည်းဝေးပွဲငယ်လေးများမှ အလေ့အကျင့် ရကာ ပရိသတ်ထောင်သောင်းရှေ့၌ အိန္ဒြေသိက္ခာရှိစွာ ဟောပြော တတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာပေမည်။

အလေ့အကျင့်သည် အဓိက

အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ စင်ပေါ်တက်ပြီး စကားပြောရသည့်အခါ မနေတတ် မထိုင်တတ်ဖြစ်ခါ ခက်ခဲပင်ပန်းမှုနှင့် ရင်ဆိုင်စိုးရိမ်တတ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားမကျသလို စိတ်ကလည်း နေသားမကျဘဲ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိကို လွန်ကဲစွာထား၍ တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစား၏။ သတိပေးလေလေ ပို၍ဆိုးလေလေဖြစ်လာ၏။ သို့သော် ဆိုပုဂ္ဂိုလ်သည် စင်အောက်တွင် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပြီး စင်ပေါ်တွင် သုံးလေးကြိမ်မျှ အတွေ့အကြုံရှိလာလျှင် ကျင့်သားရသွားမည်ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများလာသည့်အခါ စင်ပေါ်၌

ပျော်လာပြီး ပေါ့ပါးသွက်လက်လာမည်။ တက်ကြွ ရွှင်လန်းလာမည်။ လေသံ၊ ဟန်ပန် အမှုအရာများလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရလာမည်ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်တို့လေးစားပါ

ပရိသတ်ကို အထင်သေးရန် မလိုသကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့နေစရာလည်း မလိုပေ။ ပရိသတ်သည် ဟောပြောသူအား ရန်လို မုန်းတီးသူများ မဟုတ်သကဲ့သို့ နောက်ပြောင်ရန် စောင့်ကြည့်နေကြသူများလည်း မဟုတ်ပေ။ ဟောပြောမှုကို နားထောင်လို၍ စောင့်ဆိုင်းနေကြသူများသာဖြစ်သည်။ ပရိသတ်သည် စင်ပေါ်၌တက်၍ ဟောပြောနေသူကို မိမိနံဘေးတွင် ထိုင်နေသူထက် အထင်ကြီးထားမြဲဖြစ်ရာ၊ ပရိသတ်အား စတင်နှုတ်ခွန်းဆက်စကားဆိုသည့်အခါ၌ အထင်ကြီးမှု လျော့ပါးသွားမည့် စကားမျိုး မသုံးစွဲရန် လိုအပ်လှ၏။

“ဘာမှမပြင်ဆင်ရပဲ ရုတ်တရက်ပြောရတဲ့အတွက် အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်ပါ”

“ကျွန်တော် စကားသိပ်ပြောတတ်တာ မဟုတ်တော့ နည်းနည်းသည်းခံပြီး နားထောင်ကြပါ”

“ကြာကြာပြောနေရင် ပရိသတ် စိတ်ညစ်မှာစိုးလို့ တိုတိုပဲပြောပါမည်”

စသော စကားများသည် သင့်တော်မှန်ကန်သော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားများမဟုတ်။ ထည့်မပြောရဟု သိထားသင့်ပေသည်။

ပရိသတ်နှင့်တစ်သက်တည်းရှိပါစေ

စကားပြောသည့်အခါ၌ ပရိသတ်နှင့် မိမိခွဲခြားရာရောက်သည့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။ “ကျွန်

တော်ဟုပြောမည့်အစား ကျွန်တော်တို့ ဟူ၍လည်းကောင်း၊
 ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ဟုပြောမည့်အစား ကျွန်တော်တို့အားလုံး
 အနေနဲ့ဟူ၍လည်းကောင်း ပရိသတ်ရော၊ မိမိပါ ခြုံငုံပါဝင်
 သည့် နာမ်စားမျိုးကို ရွေးချယ်သုံးသင့်၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး
 တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း အတူပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြဟဲ့စသော အသုံး
 အနှုန်းမျိုးဖြင့် မိမိသည် ပရိသတ်နှင့် ယခင်ကလည်းအတူ၊
 ယခုလည်းအတူပင်ရှိကြောင်း ထင်ရှားခံစားအောင် ပြောဆို
 စည်းရုံးပါက ပရိသတ်သည် မိမိဘက်သို့ အလိုအလျောက်
 အောင်မြင်စွာ ပါလာမည်ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း

အဟောပြောသမား၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် စင်အောက်မှ
 နားထောင်နေသည့် လူစုလူဝေးကို တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း
 သော ပရိသတ်ဖြစ်လာအောင် နည်းမျိုးစုံ၊ အတတ်ပညာမျိုးစုံ
 ဖြင့် ပုံသွင်းပေးရေးပင်ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်အား စုစည်းမိစေနိုင်
 သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိ၏။ ဟာသရသမြောက်သောစကား
 ကို ပြောဆိုသည့်အခါ ပရိသတ်အားလုံး သောသော အုတ်အုတ်
 ပွဲကျကာ ရယ်မောကြခြင်းဖြင့် ညီညာစုစည်းမိလာ၏။ ထို့
 အတူပင် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာကို ပရိသတ်စိတ်
 ထိခိုက်သွားလောက်အောင် ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ ပြောဆိုသည့်အခါ ပရိ
 သတ်သည် လှိုက်လှဲဝမ်းနည်းသော ခံစားမှုဖြင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်
 သက်သွားပြီး စုစည်းမိနိုင်၏။ ပရိသတ်သည် အတူတကွ ရယ်
 မောကြ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲကြ လက်ခုတ်ဩဘာပေးကြနှင့်
 အလိုက်သင့်ပါလာပြီဆိုပါက ဟောပြောသူ၏ ဆွဲဆောင်
 စည်းရုံးမှု အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။

ပရိသတ်အမျိုးအစား

သတိပြုရမည့် အချက်တစ်ချက်မှာ မိမိ၏ ဟောပြောချက်ကို ပရိသတ်အမျိုးအစားအလိုက် သေချာစွာ ပြင်ဆင်ထားရန် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးပရိသတ်ကို ဟောပြောသည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် အမျိုးသား ပရိသတ်ကို ဟောပြော၍ မရပေ။ ပညာရှင်များကို ဟောပြောသည့် လေသံ၊ အသုံးအနှုန်းဖြင့် စက်ရုံလုပ်သားများကို ဟောပြော၍မရပေ။ ဤသို့ဆိုရာတွင် တစ်အုပ်စုကို မြင့်တင်ပြီး ဟောပြောရန်နှင့် တစ်အုပ်စုကိုတော့ နှိမ်ချပြီး ဟောပြောရန် ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။ မိမိသုံးနှုန်းသောစကားလုံးများ၊ ဥပမာများ၊ သာဓကများကို အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်အောင် ရွေးချယ်သုံးနှုန်းရန် ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပရိသတ်နှင့် အကျွမ်းဝင်သည့် အကြောင်းအရာများ၊ အချက်အလက်များ၊ ရှေ့ပိုင်းကျစွာ ရွေးချယ် သုံးနှုန်းဟောပြောခြင်းဖြင့် မိမိဟောပြောချက်သည် ထိရောက် အောင်မြင်နိုင်ပေသည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်းသည် အဟောအပြောကောင်းခြင်း၏ အခြေခံအချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ နှုတ် လျှာ သွက်လက်ခြင်း၊ ခရားရေလွတ် ဟတွတ်တွတ်ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ ရေပက်မဝင်အောင် ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့မှာ အာဝဇ္ဇန်းရွှင်မှုကို ဖော်ပြသော အသုံးအနှုန်းများပင်ဖြစ်သည်။ အချို့သောသူများသည် စကားလုံး ပြောင်မြောက်ခြင်း၊ ချက်ကျလက်ကျ ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ ဟန်ပန်ကောင်း ခြင်းတို့သည်သာ အဟောအပြောကောင်းသူဖြစ်ရေးတွင် ပို၍ အဓိကကျသော အရည်အချင်းများဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆကြ၏။ ယင်းအချက်များ

အရေးကြီးသည်မှာလည်း မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ပညာအဆင့် အားနည်းသည့် ပရိသတ်ဆိုပါလျှင် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း သတ် သတ်ကိုပင် အဟောအပြောကောင်းခြင်းဟု မှတ်ယူကာ ဟော ပြောသူအား လေးစားကြည်ညိုနေတတ်ကြလေသည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ ဆွံ့အခြင်း၊ စကား မပြောတတ်ခြင်းဖြစ်ရာ ဤအခြေအနေမျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်း၏တန်ဖိုးကို ပို၍ သဘောပေါက် သိမြင်နိုင်ပါ သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ် ကျွမ်းကျင်ပြောင်မြောက်သော စကားပြောကောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက်မူ အာဝဇ္ဇန်းရွှင်မှု အခြေခံပေါ်တွင် စကားလုံးပြောင်မြောက်ခြင်း၊ ချက်ကျလက် ကျ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ ဟန်ပန်ကောင်းခြင်းစသော အရည်အချင်း များပါ ပေါင်းစပ်ပေးမှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ စင်စစ်အာဝဇ္ဇန်းရွှင် ခြင်းသည် လေ့ကျင့်၍ရနိုင်သော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ် သည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်လေ့ကျင့်ခြင်း

အာဝဇ္ဇန်းရွှင် လေ့ကျင့်ရာတွင် ဝေါဟာရကြွယ်ဝအောင် လေ့လာဆည်းပူးခြင်းသည် အဓိကျ၏။ ကဗျာ၊ ဝတ္ထု၊ ပြဇာတ်၊ စာပေများ ဖတ်ရှုအပ်၏။ ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝသူသည် သွက် လက် ဝေဆာစွာ စကားပြောဆိုနိုင်၏။ မိမိပြောလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ကို တိကျပြတ်သားစွာ ပြောဆိုနိုင်၏။ စကားအတွဲ အဆက် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သဖြင့် ထိယိမိမိ ချက်ကျလက်ကျ ပြောဆိုနိုင်၏။ လူမျိုး တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်မြို့တည်း၊ တစ်မိသားစု တည်း ဖြစ်သော်လည်း ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုအတိုင်းအတာ ခြင်း ကွာခြားတတ်၏။ မြန်မာလူမျိုးမှန်ပါက သူတစ်ပါးပြောသည့်

မြန်မာစကားလုံးကို သုံးစွဲမိရန် ခဲယဉ်း၏။ မြန်မာစကားလုံး
 ငါးသောင်းကို အဓိပ္ပါယ်နားလည်သော်လည်း ကိုယ်တိုင်ပြော
 ဆိုရာတွင် အလွန်ဆုံးအားဖြင့် စကား လုံးငါးထောင်မှ တစ်
 သောင်းကိုသာ လည်ပတ်သုံးစွဲမိတတ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်
 စကားလုံးငါးသောင်းကို နားလည်သော်လည်း ကိုယ်မပိုင်ခြေ၊
 ကိုယ်ပိုင်သည်မှာ ငါးထောင်၊ တစ်သောင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။
 ကိုင်ပိုင်သုံးစွဲလေ့ရှိသည့် စကားလုံးက အရေအတွက်ကို ကြည့်
 ၍ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူ၊ ဝေါဟာရခေါင်းပါးသူ စသည်ဖြင့်
 အကဲဖြတ်နိုင်ပေသည်။

အာဝဇ္ဇန်းရွှင်စေသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ နှုတ်သွက်
 လျှာသွက် သွက်လက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အချို့သောသူများ
 သည် နှုတ်လျှာ သွက်လက်ကြပြီး အချို့သူများမှာ အာလေး
 လျှာလေးကြသည်။ အာလေးလျှာလေးသည့်ကိစ္စကို ဝယ်မှုဝယ်
 ကျင့်ဖြစ်၍ ပြင်၍မရဟု ထင်မှတ်မှားကြ၏။ အမှန်တကယ်
 တွင် လေ့ကျင့်လျှင် ရနိုင်သည့် အရာဖြစ်၏။ စကားပြောပညာ
 ရှင်များ လက်ခံထားသည့်နည်းမှာ “စာအမြန်ဖတ်သောနည်း”
 ပင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်စာနှစ်မျက်နှာခန့်ကို စကားလုံးမရောထွေး
 စေဘဲ ပီပီသသ အမြန်ဆုံးဖတ်သည့် အလေ့ အကျင့်ပြုလုပ်
 သင့်၏။ အသံအနှိမ့်အမြင့်၊ စကားလုံးအဖြတ် အတောက်၊ ဟန်
 ပန်အမူအယာတို့ဖြင့် အမြန်ဆုံးဖတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း
 ဖြင့် နှုတ်သွက်လျှာသွက် ဖြစ်လာပေမည်။ လေ့ကျင့်လျှင် သေ
 ချာပေါက် တိုးတက်လေသည်။

အသံ၏အရေးပါမှု

အဆိုတော်လုပ်မည့်သူ၊ သရုပ်ဆောင်မည့်သူများတွင် ပင်

ကိုယ် အသံကောင်းခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးလှသော အရည်အချင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ပရိတ်သတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောသူများသည်လည်း အလားတူ ပင်ကိုအသံကောင်းလျှင် အသံဩဇာနှင့်ပြည့်စုံလျှင် တန်ဖိုးရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် ပင်ကိုအသံကောင်း/မကောင်းဆိုသည့် ကိစ္စသည် ပရိသတ်ကြိုက်/မကြိုက် အဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သော အချက်ကား မဟုတ်ပေ။ အသံလုံးဝမကောင်းသော်လည်း ဟောပြောကောင်းသူ ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ မကောင်းသောအသံကို အတန်အသင့်ကောင်းလာအောင် ကြမ်းသောအသံကို အနည်းငယ် ချောမွေ့လာအောင် ဝူးဝါးဖြစ်နေသောအသံကို ပီသကြည်လင်အောင် လေ့ကျင့်၍ ရနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခြင်းကို ယုံယုံကြည်ကြည် လုပ်ဆောင်ရမည်။

အသံကောင်းအောင်လေ့ကျင့်နည်း

နှာသံပါသူ၊ အသံစူးလွန်းသူ၊ အသံပြာသူ၊ အသံကြမ်းသူ၊ လည်ချောင်းသံပါသူများ တဖြည်းဖြည်း သံမှန်ဘက်ပြောင်းလာအောင်က လေ့ကျင့်နိုင်သောနည်းမှာ- “နှုတ်ခမ်းစေ့၍ သီချင်းညည်းသောနည်း”ဖြစ်သည်။ နှုတ်ခမ်းပိတ်၍ သီချင်းညည်းခြင်းသည် အသံထုတ်လုပ်ရာ၌ နှာခေါင်းပိုင်းနှင့် လည်ပင်းပိုင်းတို့ကိုရှောင်လျက် အာခေါင်အထက်ပိုင်းကို အားပြုမိစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ သီးချင်းညည်းတတ်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခု စွဲမြဲသွားပါက သံပြာ၊ သံကြမ်း၊ လည်ချောင်းသံနှင့် နှာသံများ ပြောင်းလဲကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။ စမ်းကြည့်ပါ။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ကြည့်ပါ။ သိရပါမည်။

ဟန်ပန်အမူအရာ

ပရိသတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောရာ၌ ဟန်ပန်အမူအရာမပါ၍ မဖြစ်ပေ။ စကားလုံးနှင့် လိုက်ရောညီထွေသော ဟန်ပန် အမူ အရာသည် ဟောပြောချက်ကို နှစ်ဆတိုး၍ တန်ဖိုးတက်စေပါ သည်။ ဟန်ပန်ပါသည့်အခါ ပြောသူ၏စကား၊ ပြောခြင်းအပြု အမူသည် သဘာဝကျလာသည်။ ပရိသတ်အမြင်တွင် ပသာဒ ဖြစ်လာသည်။ ပြောဟန်ဆိုဟန်သည် ရှေးခေတ်လူသားတို့ စကားမပြောတတ်မီ ကာလတွင် သုံးစွဲခဲ့ကြသည့် လက်ပြခြေပြ ဘာသာစကား၏ မူရင်းဇင်းမြစ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း က ခံစားနားလည်နိုင်ကြသည်။ ခံစားမှုနှင့် အလိုဆန္ဒများကို ဖော်ပြရာ၌ ဟန်ပန်အမူအရာသည် ဝေါဟာရ စကားလုံးများ ထက်ပင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ဟန်ပန်အမူ အရာပိုလွန်း၊ များလွန်းပါက ပရိသတ် ရွံ့မုန်းစရာ ဖြစ်တတ် သည်။ ဤအချက်ကိုလည်း သတိမူသင့်ပေသည်။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ စကားပြောဆိုရာတွင် ပါး စပ်ကြီး သပ်သပ်ဖြင့် မပြောဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဖြင့် ပြော ဆိုပါက ပိုမို ထိရောက်အောင်မြင်နိုင်၏ လက်ချောင်း၊ လက်တံ၊ ပခုံး၊ မျက်လုံး၊ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေလှမ်း စသည်ဖြင့် လိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို အသုံးချ သင့်၏။ ဟန်ပန်အမူအရာသည် ပြောဆိုသောစကား၌ အမှန် တကယ်ထက်သန် ယုံကြည်ကြောင်း ထောက်ခံချက်ပေးသော အရာဖြစ်သည်။ ဟန်ပန် အမူအရာကောင်းခြင်းဖြင့် ပရိသတ် က စကားပြောသူနှင့် သူ၏စကားကို ယုံကြည်လာမည်ဖြစ် သည်။

ရွှေငင်ကျဉ်သင့်သော အမူအကျင့်

ကိုယ်ဟန်အမူအရာပါအောင် ပြောဆိုရာတွင် မိမိပြောလိုသော စကားကို စိတ်ပါလက်ပါ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြောဆိုခြင်းသည် အဓိကကျ၏။ ထိုသို့ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က အထိုက်အလျောက် ယှုပ်ရှားမှုပြုမှုလာ၏။ သို့ရာတွင် သူတစ်ပါးအကြည့်ရဆိုးသော အမြင်ရခက်သော အပြုအမူမျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် သတိမထားမိဘဲ အကျင့်စွဲနေသည်များ ရှိနိုင်ပေသည်။

တွေ့သည့်အရာကို ကုတ်ချစ်ခြင်း၊ လက်ဖဝါးချင်း ပွတ်သပ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်းစသည် တို့ကို မပြုမူမိရန် သတိထားသင့်၏။ အချို့သူများသည် စကားပြောရန် မတ်တပ်ရပ်လိုက်သည်နှင့် ပုဆိုးကိုပြင်ဝတ်ခြင်း၊ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်ခြင်း၊ လည်စီးကိုဆွဲချခြင်း၊ တိုက်ပုံအင်္ကျီကိုဆွဲဆန့်ခြင်း တင်ပါးကို ကုပ်ခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ အချို့ကလည်း ပေါင်ခွခြားရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်ယှက်ထားခြင်း၊ လက်ကိုနောက်ပစ်ပြီး တင်ပါးကို လက်ယှက်ဖုံးထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ ဤအချက်များသည် ပရိသတ်၏အာရုံကို ပျက်ပြားစေပြီး မိမိပြောဆိုသော စကား၏တန်ဖိုးကို ယုတ်ကျစေနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါ၏။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ထိရောက်အောင်မြင်စွာ ဟောပြောနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့် အကြောင်းအရာကို ဟောပြောမည်။ မည်သို့ ဟောပြောမည်၊ မည်မျှအချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း ဟောပြောမည်၊ မည်သို့အဆုံးသတ် မည်စသည်ဖြင့် ရည်မှန်းချက်သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားရန် လိုပေသည်။ ထိုသို့ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ပြီးပါက

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ဆောင်ရပေမည်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ခွင့်မရဘဲ ရုတ်တရက်ထပြီး စကားပြောရသည့် အနေအထား မျိုးကိုလည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါ၏။ ပရိသတ်ရှေ့တွင် ပြောဖူးဆို ဖူးသူ၊ ပြောရဲ ဆိုရဲသူများပင်လျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ ပြော သည့်အခါ ပရမ်းပတာတောင် ရောက်မြောက်ရောက်နှင့် ရုပ် ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်တတ်၏။ ပရိသတ်ကလည်း အထင်အမြင် သေးပြီး စိတ်ဝင်စားမှု ပျက်ပြားသွားတတ်၏။ မိမိကိုယ်တိုင် လည်း ယုံကြည်မှု လျော့နည်းကာ နောင်တွင် မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ အဆင့်အထိ ကျဆင်းသွားတတ်ပေသည်။ မပြင်ဆင်ဘဲ ဘယ် သောအခါမှ မပြောရ။

စာဖတ်ခြင်း

ထို့ကြောင့် စကားပြောကောင်းသူတစ်ဦးအဖြစ် အသိ အမှတ် ပြုခံလိုသူတိုင်း ပြင်ဆင်ချိန် လုံလောက်စွာ ရယူသင့်၏။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ စာဖတ် ခြင်း၊ မှတ်စုထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အဟောအပြော သမားမျှ စာအုပ်စာတမ်းနှင့် ကင်းကွာ၍မရပေ။ တစ်စုံတစ်ရာ ဟောပြောတော့မည်ဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများ ကို လိုက်လံ ရှာဖွေလှန်လှော့ရစမြဲဖြစ်သည်။ သို့သော် ဟော ပြောချိန်နီးပါမှ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖုတ်ပူမီးတိုက် ကောက် ဖတ်ပြီး ကမန်းကတမ်း မှတ်သားပြောဆိုမည်ဆိုလျှင် ပရိသတ် သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမပြုခဲ့ကြောင်း ကောင်းစွာရိပ်မိ သိရှိ နိုင်၏။ စိတ်ဝင်စားမှုလည်း လျော့ပါးသွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အဟောအပြောသမားသည် စာသမားဖြစ်သင့်ပေသည်။ စာ များများ ဖတ်ရှုနေရမည်။

လေ့ကျက်မှတ်သားခြင်း

ဟောပြောမည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စာအုပ်ကိုဖတ်ကာ စာအုပ်၏ ဆိုလိုချက် သို့မဟုတ် စာရေးသူ၏ အာဘော်ကို သိထားသင့်၏။ ယင်းအာဘော်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်သင့်၏။ ထိုနည်းတူ တစ်ခန်းချင်း၊ တစ်ပုဒ်ချင်း၊ တစ်ကြောင်းချင်းတို့၏ ဆိုလိုရင်းကိုလည်း သိရှိ နားလည်ထားသင့်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် အဟောအပြော သမားကောင်းဖြစ်လိုသူသည် သူတစ်ပါး ပြောသောစကား၏ အတိမ်အနက်၊ အလေးအပေါ့နှင့် စကားရိပ်၊ စကားဝေတို့ကို လည်း အကဲခတ်တတ်သူ၊ သိနားလည်သူ ဖြစ်ရပေမည်။ စာများများဖတ်လာသည့်အခါ သူတစ်ပါး၏ အရေးအသား သို့မဟုတ် အပြောအဆိုထဲမှ ရှင်းလင်းပီသသော တင်ပြပုံများ၊ ခွန်အားရှိသော စကားလုံးများကို သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ ယင်းအရေးအဖွဲ့ကောင်း၊ စကားလုံး ကောင်းများကို လေ့ကျင့်မှတ်သားလျှင် ကိုယ်တိုင်လည်း အသုံးအနှုန်းကောင်းသူ၊ စကားလုံးပြောင်မြောက်သူ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ကျက်မှတ်ဖို့လည်း လိုပါသည်။

မှတ်စုရေးသားခြင်း

စကားပြောကောင်းလိုသူသည် စာဖတ်ခြင်းသက်သက်ဖြင့် မလုံလောက်ပေ။ ဖတ်သောစာများမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို မှတ်စုထုတ်နုတ်ရေးမှတ်ထားရန်လို၏။ မိမိစိတ်၌ ထိထိခိုက်ခိုက်ရှိလှသည့် ပြောင်မြောက်သောစကားလုံးများ၊ တင်စားမှု ဥပမာစကားလုံးများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ ဥပမာ သာဓကတင်ပြပုံများ၊ ပုံတိုပတ်စများ၊ ဟာသကွက်ကလေးများကို မိမိ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးယူမှတ်သားသင့်၏။ မှတ်ဉာဏ်သက်သက်ဖြင့်

မှတ်သားထားခြင်းသည် ခေါင်းထဲတွင် ကြာကြာမခံဘဲ အလွယ်တကူ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားမှသာ မိမိပိုင်ပစ္စည်း ဖြစ်လာပြီး လိုအပ်သည့်အချိန်၌ ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၊ လင်ကွန်း၊ လီဆင်၊ မော်စီတုံး၊ လူထုဦးလှ၊ အောင်သင်း၊ ဤနည်းကျင့်သုံး အထိရောက်ဆုံး စွမ်းဆောင်ပြသခဲ့ကြသည်။

ခြံငုံသုံးသပ်ခြင်း

ထိုမှတစ်ဆင့်တက်ပါက မိမိဖတ်ရှုခဲ့သော စာအုပ်စာတမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခြံငုံသုံးသပ်ချက်များ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်၏ အဓိကဆိုလိုချက်မှာ မည်သို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းဆိုလိုချက်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် မည်သည့် အချက်အလက်များကို စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းဆိုလိုချက်နှင့် အထောက်အကူ ပြုချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင်က လက်ခံနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိ အကျိုးအကြောင်း ဖော်ပြချက်စသည်တို့ကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ရေးမှတ်ထားရန် လိုပေသည်။ ထိုသို့ ရေးမှတ်ထားခြင်းဖြင့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို တိတိကျကျ ဆစ်ပိုင်းဝေဖန်တတ်သော အလေ့အကျင့်ရလာပေမည်။ မိမိအမြင်ကိုလည်း တိုတိုနှင့်လိုရင်း ရှင်းလင်းစွာ ပြောတတ်လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်ခြင်း၊ မှတ်စုရေးသားခြင်း၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းတို့ကို အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ (စာဖတ်ခြင်းသည် ဗြည့်ဝစေသည်။ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည် အဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်။ ရေးမှတ်ခြင်းသည် တိကျပီပြင်စေသည် ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးပညာရှင် ဖရန့်စစ်ဘောကွန်က ဆိုခဲ့ပေသည်။

ဟောပြောချက်ကို ရှေ့နောက်စီစဉ်ခြင်း

မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ဟောပြောရသည်ဖြစ်စေ ဟောကွက်၊ ပြောကွက်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ရှေ့နောက်စီစဉ်ထားရန် လိုပေသည်။ ဟောပြောချက် မှန်သမျှအတွက် ပြီးပြည့်စုံသည့် ရေပက်မဝင်ဟောနည်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် စနစ်တကျ ရှေ့နောက်စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် ပရိသတ်အတွက် လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ နည်းလည်ပြီး လက်ခံလိုက်နာကျင့်သုံးသည်အထိ အကျိုးများနိုင်၏။ ရှေ့နောက် စီစဉ်ရာတွင်-

- (က) စဉ်းစားစရာပေးသောအဆင့် (ပရိသတ်၏ စိတ်အာရုံကို နှိုးဆွခြင်း)
- (ခ) မည်သည့်အချက်အလက်များ လိုအပ်နေကြောင်း ပြောသည့်အဆင့် (အကြောင်းရပ်ကစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခုကို တင်ပြခြင်း)
- (ဂ) လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့သော နည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါကြောင်း ပြောသည့်အဆင့် (ဖြေရှင်းနည်း၊ ကုစားနည်း)
- (ဃ) ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဖြင့် မည်သို့အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာမည်ကို ပရိသတ်မြင်လာအောင် ရှင်းပြသောအဆင့် (အကျိုးရလဒ်ကောင်းများရနိုင်ပုံ)
- (င) သို့ဖြစ်၍ မည်သို့ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်နေပြီဟု တိုက်တွန်းသောအဆင့် (လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ ညွှန်ပြခြင်း) ဟူသော အဆင့် ၅ ဆင့်ဖြင့် အစီအစဉ်ရှိရှိ ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်သည် အစမ်းပြောကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်မူကား ထိုအဆင့်မလိုအပ်ပေ။ အစမ်းပြောကြည့်ခြင်း ဆိုရာတွင် အမှန်တကယ်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း အစအဆုံးပြောရန်ဖြစ်သည်။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ရုံးမှာဖြစ်စေ၊ သင့်တော်သည့်နေရာ တစ်ခုခုမှာဖြစ်စေ၊ တကယ်ပြောဟောရမည့် ပုံစံအတိုင်း မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဟောပြောကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်မပါသည့်အတွက် ကသိကအောက် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ခဏကြာသည့်အခါ အသားကျသွားမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်ရာတွင် တစ်မိနစ်အတွင်း စာလုံးပေါင်း (၉၀၀)လောက်အထိ ဖတ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် စကားပြောသည့်အခါ တစ်မိနစ်လျှင် စာလုံးပေါင်း (၁၅၀)ခန့်သာ ပြောနိုင်၏။ အစမ်းလေ့ကျင့်သည့်အခါတွင်သာ ခွင့်ပြုထားသော သတ်မှတ်ချိန်ထက် အနည်းငယ်စောပြီး နိဂုံးချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။ အမှန်တကယ် ဟောပြောရသည့်အခါမှာလည်း ချိန်သားကိုက်အောင် ဟောပြောနိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲ

အတွေ့အကြုံနည်းသေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စကားပြောရန် မတ်တပ်ရပ်လိုက်သည့်အချိန်မှစ၍ ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ရတော့၏။ လူတစ်ယောက်ပြောရန် ပြင်ဆင်လိုက်ကတည်းက ပရိသတ်သည် လုံးဝဆိတ်ငြိမ်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆိတ်ငြိမ်သွားခြင်းသည် ပရိသတ်က ဟောပြောသူအပေါ် စိမ်းကားခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ပုံမှန်

အပြုအမူမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဟောပြောသူအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ တိတ်တိတ်နေပြလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်က ထိုသို့ ရုတ်တရက် ဆိတ်ငြိမ်သွားသောကြောင့် ဟောပြောသူကို တုန်လှုပ် ခြောက်ခြားသွားစေနိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ ဤသို့သော ဗေဒါစာအုပ်ကို ကြိုဟင်မျှော်မှန်းထားရန်နှင့် မိမိပြောရမည့် အကြောင်းအရာကို အစီအစဉ်တကျ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြောသွားရန်လိုပေသည်။

စကားမပြောဟန်အမျိုးမျိုး

တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကျင့်မရှိကိုလိုက်၍ မတူညီကွဲပြားသည့် အမျိုးမျိုးအပြားပြားသော စကားပြောဟန်များ ရှိကြပေသည်။ ယင်းတို့မှာ

- ၁။ ဗလပ်ဗလပ် ပြောဟန်
- ၂။ ဟုံဆိုင်းဟုံဆိုင်း ပြောဟန်
- ၃။ လေကြီးခိုးကြီး ပြောဟန် (ဘာမထီပြောဟန်)
- ၄။ ခံစားချက်မပါ၊ အသံနိမ့်မြင့် မရှိသည့်ပြောဟန်
- ၅။ လေးလေးနက်နက် တွေးတွေးဆဆပြောဟန်
- ၆။ ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့် ငြင်းခုံဝေဖန်ပြောဆိုသည့်ဟန်
- ၇။ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက် ပြောဟန်
- ၈။ ဓမ္မကထိကလေသံ သို့မဟုတ် ဘုန်းကြီးတရားဟောသည့်ဟန်
- ၉။ စက်ယန္တယားဆန်ဆန်ပြောဟန် သို့မဟုတ် စာရင်းဇယားကဲ့သို့ ပြောဟန်
- ၁၀။ ခံစားချက်ကဲ့သို့ ပြောဟန်
- ၁၁။ ညစာစားပွဲအပြီး ပြောဟန်

၁၂။ အလ္လာပ သလ္လာပပြောဆိုဟန် သို့မဟုတ် ရင်းနှီး
သော မိတ်ဆွေများနှင့် ပြောဆိုဟန် စသည်တို့ဖြစ်
သည်။

အထက်ပါစကားပြောဟန်များကို လေ့လာမှတ်သားကာ
လက်တွေ့ဘဝတွင် မတွေ့ရမည့် စကားပြောသမားတို့၏ ပြော
ဟန် ဆိုဟန်တို့ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး မကောင်းသည်ကိုပယ်ကာ
ကောင်းသည်ကို အတုယူနိုင်လျှင် ဘက်စုံပြည့်ဝသည့် စကား
ပြောသမားတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ
အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ရန်နည်းမှာ-

- ၁။ မိမိသဘာဝပြောဆိုဟန်သည် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်
စကားပြောဟန် (၁၂)မျိုးအနက် မည်သည့်အမျိုး
အစားတွင် အကျုံးဝင်နေသည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ၂။ မိမိ၏ ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ပြောဆိုခြင်း။
- ၃။ မိမိပြောဟန်ဆိုဟန်ရှိသည့် ချွတ်ယွင်းချက်များကို
ပြုပြင်ဖယ်ရှားပြီး မိမိ၏ကောင်းသောအရည် အချင်း
များ ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်း
တို့ပင် ဖြစ်သည်။

အထောက်အကူပစ္စည်းများ

ဟောပြောပွဲတစ်ပွဲတွင် အထောက်အကူပစ္စည်း သုံးစွဲဟော
ပြောနည်းသည် ပိုမိုထိရောက်အောင်မြင်နိုင်၏။ ယနေ့ အချိန်
အခါတွင် စာပေဟောပြောပွဲများ၊ တရားပွဲများမှာပင်
အထောက်အကူ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲလာကြသည်ကို တွေ့နိုင်၏။
လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဟောပြောမှုများ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဟောပြော
မှုများကွင်းကား အထောက်အကူပစ္စည်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်

လာပြီဖြစ်သည်။ အထောက်အကူပစ္စည်းကို သုံးစွဲတတ်ပါက ဟောပြောမှုတစ်ခုအတွက် များစွာအကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ မသုံးစွဲ တတ်လျှင်ကား အကျိုးမပြုနိုင်သည်သာမက ဟောပြောရသည့် ရည်ရွယ်ချက်ပါ ပျက်ပြားသွားနိုင်ပေသည်။ ယနေ့ အချိန်အခါ တွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသော အထောက်အကူပစ္စည်းများမှာ-

- (၁) ရွတ်လှန်ကားချပ်များ။ ပရိသတ်ကိုပါ ပါဝင်ပတ် သက်စေချင်သည့်အခါမျိုးတွင် အလွန်အသုံးဝင်၏။ မေးခွန်းများ မေးပြီးလျှင် အဖြေများကို မှတ်သား ရေး ချနိုင်၏။
- (၂) OHP(Over Head Projector)။ စင်အောက်တွင် ပြစက် ထား ရှိ ၏။ ပြစက်ပေါ်တွင် ပလတ်စတစ် အကြည်စရှိ၏။ ထိုအစပေါ်တွင် အထူးအဆောင်အယောင် မျိုးနှင့်မေးပါဝါ ပြပွက်ပိတ်ကားတွင် သွား၍ ယင်၏။ ကြိုတင်ရေးသားပြီး တစ်ခုပြီးတစ်ခုထိုးပြ၍ လည်း ရ၏။ စာသင်ကြားရာတွင် များစွာထိရောက်လှ၏။
- (၃) ဆလိုက်များ။ ရုပ်သေပြစက်နှင့် ထိုးပြရသည့် ရုပ်ပုံ ကားချပ်များ စာရင်းဇယားများ၊ ရုံးလုပ်ငန်းဆန်သော တင်ပြဟောပြောချက်များတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိ၏။
- (၄) ဝီဒီယိုခွေများ။ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးရာတွင် အသုံးများ၏။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စီမံလျှင် ထိရောက် အသုံးဝင်လှ၏။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ သုံးစွဲရာတွင် ဟောပြော သည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်ဖက်သည့်ပစ္စည်းကို စနစ်တကျ သုံးစွဲပါက မိမိဟောပြောလိုသော အကြောင်းအရာများကို ပိုမို

ထင်ရှား ပေါ်လွင်လာစေ၏။ နှုတ်နှင့်ရှင်းပြရန် မလွယ်ကူသည့် ရုပ်ပုံများ၊ ကားချပ်များ၊ စာရင်းဇယားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နားလည်စေနိုင်၏။ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲများ တွင် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက များစွာ ထိရောက်အကျိုးရှိနိုင် ပေသည်။

ရှောင်ရန်အချက်များ

ဟောပြောရာတွင် ခလုပ်ကန်သင်းဖြစ်စေသည့် ရှောင်ရန် အချက်များကို သိထားသင့်၏။ သို့မှသာ ဟောပြောရန် ကြံ့ကြိုက်သည့်အခါ သာမန်ဟောပြောသူတစ်ဦးထက် သာလွန် ကာ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရှောင် ရန်အချက်များမှာ-

- (၁) ရည်မှန်းချက်ပိုင်နိုင်စွာ ချမှတ်ထားရှိမှုမရှိခြင်း၊
- (၂) စေ့စေ့စပ်စပ် ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်း၊
- (၃) ပရိသတ်၏ သဘောသဘာဝကို လေ့လာစုံစမ်းမှု မရှိခြင်း၊
- (၄) မလှုပ်မယှက် အသက်မပါစကား ပြောဆိုခြင်း၊
- (၅) အကြောင်းအရာနှင့် မသက်ဆိုင်သည့်ဟာသများ ဇွတ်အတင်းဆွဲထည့်ပြောဆိုခြင်း၊
- (၆) အထောက်အကူပစ္စည်းများကို မလိုအပ်ဘဲ ရှုပ်ထွေး ပွေလီစွာ သုံးစွဲခြင်း၊
- (၇) အယောက်အကူပစ္စည်းသုံးစွဲရာတွင် စာလုံးများ၊ စာရင်း ဇယားများ များပြားလွန်းခြင်း၊
- (၈) နိဂုံးချုပ်ပါတော့မည်ဟု ပြောဆိုပြီးပါမှ မပြီးနိုင် မစီး နိုင် ပြောဆိုနေခြင်း၊

(၉) အချိန်ကြာမြင့်စွာဆွဲပြီး ပြောဆိုနေခြင်း စသည့် အချက်များဖြစ်သည်။

အဖွဲ့လိုက်ဟောပြောခြင်း

မိမိဌာနအကြီးအကဲက တာဝန်ပေးသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ရပ်က မေတ္တာရပ်ခံ၍ဖြစ်စေ အဖွဲ့နှင့် စာတမ်းတင်ပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် အချိန်ကိုက် ဆောင်ရွက်မှုသည် အရေးကြီးလှ၏။ တစ်ဦးဦးက အချိန်ပိုယူသွားပြီး သက်မှတ်ချိန်ထက် ပိုကြာသွားပြီဆိုသည်နှင့် ထိုပွဲသည် ကမောက်ကမဖြစ်ရတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်ရသည့် ကိစ္စများတွင် မည်သူက မည်သည့်အပိုင်းကို အတိအကျ တာဝန်ယူရမည်ဟု တိကျစွာ သတ်မှတ်ထားရန် လိုပေသည်။ တစ်ယောက်၏ ကင်ပြချက်ကို တစ်ယောက်ကထပ်ပြီး ပြောမိသည့်အခါ အဖွဲ့အတွင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိသည့်အဖြစ်ကို ပရိသတ်က သိရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဟောပြောသူချင်း အပြန်အလှန် ချစ်ခင်လေးစားမှု ရှိသင့်သည်။

တစ်ဦးချင်းအလှည့်ကျ ဟောပြောတင်ပြရန် စင်မြင့်ပေါ်တက်ရသည့်အခါ မိမိပြောလှည့်မရောက်သေးသော်လည်း မိမိသည် အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ကို မမေ့ရန်လိုအပ်လှ၏။ စိတ်မဝင်စားသည့်ပုံ၊ ငြီးငွေ့သည့်ပုံမျိုးပြခြင်း၊ ခေါင်းယမ်းခြင်း၊ မသက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စတစ်ခုခု လုပ်နေခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။ ထိုအပြုအမူများကြောင့် ပရိသတ်အာရုံသည် မိမိထံ ရောက်လာတတ်သဖြင့် ရှေ့မှာရှိသော ဟောပြောနေသူကို ထိခိုက်စေ၏။ ထို့ကြောင့် ဟောပြောနေသူထံသို့ ပရိသတ်၏

အာရုံရောက်၍စေရန် ဝိုင်းဝန်းကူညီ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ထိရောက်စွာ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ရပ်ဝေးမြေခြားတွင် ဟောပြောခြင်း

နိုင်ငံခြားတွင် စကားပြောဟောရန် အခွင့်ကြုံတတ်ကြ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိမိကိုဖိတ်ကြားသူနှင့် သူ၏နိုင်ငံကိုပါ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါမှ ယဉ်ကျေးရာကျပေမည်။ ထိုနိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးထံ ချဉ်းကပ်ပြီးဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များကို လေ့လာစုံစမ်းသိရှိထားပါက အဆင်ပြေချောမွေ့ နိုင်၏။ အင်္ဂလိပ်စကားပြောကြသည်မှာ တူညီသော်လည်း အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်တို့သည် ဘာသာစကားမတူကြသည်ကို သတိပြုသင့်၏။ ထို့ကြောင့် ကာလဒေသ ညှိထားရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားသင့်၏။ ယဉ်ကျေးမှုချင်း မတူညီကြသည့်အခါ မည်သို့မျှ မရည်ရွယ်သော်လည်း မိမိ၏အပြုအမူ အပြောအဆိုသည် ဇော်ကားသည့် သဘောမျိုးဖြစ်သွားတတ်၏။ ကြိုဟင်လေ့လာ၍ သတိထားအပ်၏။

အရှေ့ပိုင်းနိုင်ငံများတွင် ပရိသတ်သည် တည့်တည့်စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းသည် ရန်လိုသည့်သဘော၊ မယဉ်ကျေးသည့် သဘောဟု ယူဆတတ်ကြ၏။ ပြုံးရယ်ခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ တိုးတိတ် ငြင်သာစွာ ပြောဆိုကြခြင်းသည် ပြောဟောသူကို ပြောအားရှိအောင် တိုက်တွန်းအားပေးသည့် သဘောသာဖြစ်သည်။ အခြားသူများ ဟောပြောနေစဉ်မှာ ပရိသတ်၏ အမူအရာများကို အကဲခတ်ထားခြင်းဖြင့် မိမိပြောဟောရသည့်အခါ အဆင်ပြေချောမွေ့သွားနိုင်ပေသည်။ ဟောပြောချက် အစနှင့် အဆုံးတွင် သက်ဆိုင်ရာဘာသာစကားနှင့် အနည်းအကျဉ်း

ပြောဆိုခြင်းသည် အလွန်အသုံးတည့်လှ၏။ ထိုဘာသာ စကားကို ကောင်းစွာပြောဆိုနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကုန်သွယ်မှု၊ စီးပွားရေး စသည်တို့ကို အမှန်တကယ် သဘောကျသည် ဆိုပါက ထုတ်ဖော်ချီးကျူးစကားဆိုသင့်ပေသည်။

နိဂုံး

လူထုဟောပြောနည်းကို ချုပ်၍ဆိုရပါလျှင်-

၁။ မပြင်ဆင်ဘဲ မပြောပါနှင့်။ ကျကျနန စနစ်တကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

၂။ အချက်အလက် စုဆောင်းပါ။ ရေးသားပါ။ ကူးပါ။ ကျက်ပါ။

၃။ မှက်စုကုတ်ပါ။ အစီအစဉ်ကျအောင် သေချာစွာ စီစဉ်ပါ။

၄။ လေ့ကျင့်ပါ။ ထပ်ခါထပ်ခါလေ့ကျင့်ပါ။

၅။ ကိုယ်တိုင်တက်ကြွပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ယုံကြည်ထက်သန်နေပါစေ။

၆။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာပြောပါ။

၇။ ပရိသတ်ကို လေးစားပါ။ ပရိသတ်အကဲကိုကြည့်ပါ။ ပရိသတ်နှင့် ဘသားတည်းရှိပါစေ၊ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးပါ။

၈။ နိဒါန်းနှင့် နိဂုံးကို ကောင်းပါစေ။

၉။ ိုကိုနှင့် ထိမိအောင်ပြောပါ။ လေ့ရှည်ဆွဲပြီး အပိုတွေ ပြောမနေနှင့်။

ယခုတင်ပြသည့်မှတ်စုတွင် အဟောအပြောကောင်းသူ

တစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန်အတွက် အာဝဇွန်းရွှင်စေသောနည်း၊
 အသံနှင့် ဟန်ပန်အမူအရာ ကောင်းစေသောနည်း၊ ဟောပြော
 ရာ တွင် အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ၊ ဆောင်ရန်၊
 ရှောင်ရန်အချက်များစသည်တို့ကို အကျဉ်းအားဖြင့် စုစည်း
 လေ့လာတင်ပြခဲ့ပါသည်။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၂၂. ၈. ၂၀၀၇

မှီငြမ်းစာအုပ်များ

၁။ ဖေမြင့်၊ ဟောနည်း၊ ပြောနည်း၊ ကိုယ့်ဘက်ပါ အောင် စည်းရုံးနည်းများ၊ ဒုတိယအကြိမ် (၁၉၉၈ ခုနှစ်)၊ ဖေမြင့်စာပေ။

၂။ ဦးစီးအရာရှိလက်စွဲ၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန (၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်)၊ တက္ကသိုလ်များ ပုံနှိပ် တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃။ မောင်အံ့ (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ ဘုံဘေ)၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကျင့်ဝတ်၊ ပထမအကြိမ်၊ (၂၀၀၀ပြည့်နှစ်)၊ ရွှေပြည်စုံ ပုံနှိပ် တိုက်၊ အမှတ် (၃၄)၊ ၁၅၇လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄။ ဦးအေးခိုင် (မဟာဝိဇ္ဇာ)၊ မြန်မာ့စကား၊ (၁၉၉၂ခုနှစ်)၊ စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲ။

၅။ လှသမိန်၊ ဟောနည်း၊ ပြောနည်း၊ ပတ္တမြားငမောက် စာပေ (၁၉၉၉ခုနှစ်)၊ အမှတ် (၁၆၈)၊ (၃၃)လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆။ ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)၊ ခိုင်မာချမ်းသာစေ ပညာအမွေ (၂၀၀၅ခုနှစ်)၊ နိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၂)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၇။ ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)၊ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ(၂)၊ ဒုတိယ အကြိမ်၊ (၂၀၀၅ခုနှစ်)၊ နိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၂)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၈။ ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)၊ အောင်မြင်သူတို့ရဲ့ အပြုအမူ (၂၀၀၆ခုနှစ်)၊ နိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၂)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ) ရေးသား ထုတ်ဝေပြီးသော
စာအုပ်များ

- ၁။ ချစ်လို့ပြောတာ မှတ်ပါ။ ၁၉၉၆
- ၂။ လက်တစ်ကမ်းရှိ တက်လမ်း
- ၃။ အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်ခွန်အား ၁၉၉၇
- ၄။ လောကကို အလှမြင်ပါ။
- ၅။ ပညာသည် တန်ခိုးကို ဖန်ဆင်း၏။
- ၆။ မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၁၉၉၈
- ၇။ လျှပ်တစ်ပြက် အတွေးများ
- ၈။ သားအတွက် ဓားတစ်လက်
- ၉။ ကံအကျွန် ဘဏ္ဍီ
- ၁၀။ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ? ဖြစ်ရမယ်။ ၁၉၉၉
- ၁၁။ အမေ့အတွက် လက်ဆောင်
- ၁၂။ သွေးကြောထဲမှ ခွန်အားများ
- ၁၃။ ပြိုင်သမျှ အနိုင်ရမှ။
- ၁၄။ ရသအနု ခံစားမှု ၂၀၀၀
- ၁၅။ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ(၂)
- ၁၆။ ထူထောင်ကြပါ တူမောင်တို့ရာ။
- ၁၇။ စက္ကန့်တိုင်းကို စိန်စီထားတယ်။
- ၁၈။ စေတနာသည် ကံဖြစ်၏။
- ၁၉။ အောင်မြင်လိုသလား ?
- ၂၀။ အောင်မြင်ခြင်းရွှေစည်းမျဉ်း ၂၀၀၁
- ၂၁။ ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အသွေးနှင့်

စိတ်ပညာဆောင်းပါးများ

၂၂။ အနာဂတ်ကို ပိုင်စိုးသူများ

၂၃။ ၂၁ရာစု စစ်မျက်နှာနှင့်
ရွှေမြန်မာ ရွှေနိုင်ငံ

၂၄။ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေးအတွက်
မဟာဗျူဟာ ခုနစ်ချက်

၂၅။ ချစ်စွာသော တူမောင်

၂၆။ အနှစ်သုံးဆယ်

၂၇။ ထိပ်ဆုံးဆီသို့

၂၀၀၂

၂၈။ လူတိုင်း၏ ခေါင်းပေါ်တွင်
ကောင်းကင်ရှိသည်။

၂၉။ သန့်ရှင်းသောစိတ်

၃၀။ ခေါင်းဆောင်ကွပ်ကဲသူနှင့်
စိန်ခေါ်နေတဲ့အနာဂတ်

၃၁။ ရာစုသစ် ထောင်စုနှစ်မှာ

၃၂။ သာလွန်လှပတဲ့ မနက်ဖြန်

၃၃။ သူ၏ကမ္ဘာ

၃၄။ သေနင်္ဂဗျူဟာ အတတ်ပညာ

၂၀၀၃

၃၅။ သင်၏ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကို ချဲ့ထွင်ဖို့ရာ

၃၆။ အမေ့ကြေးစည်သံ

၃၇။ ရွှေရောင်လွမ်းတဲ့အမွှင်အလမ်း

၃၈။ ခေါင်းဆောင်သူ၏ လက္ခဏာများ

၃၉။ ဆန်းကြယ်သော ကောင်းမှုအကျိုး

၄၀။ လောကဇာတ်ခုံပေါ်မှာ-

- ၄၁။ ရဲရဲ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်း ၂၀၀၄
- ၄၂။ စိတ်အလှပိုင်ရှင်များ
- ၄၃။ စာပေခရီးသည်
- ၄၄။ ကျော်နိုင်အောင်ကျော်
- ၄၅။ သီဟာရေစင်ပမာ
- ၄၆။ အောင်ပါစေ။
- ၄၇။ ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ။
- ၄၈။ ခိုင်မာချမ်းသာစေ ပညာအမွေ။ ၂၀၀၅
- ၄၉။ အောင်မြင်သူတို့ရဲ့ အပြုအမူ
- ၅၀။ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ သိကောင်းစရာ
- ၅၁။ လူငယ်နှင့် ကြီးပွားရေး
- ၅၂။ ဘဝကက်လမ်း၏ ခြေလှမ်းများ
- ၅၃။ ကမ္ဘာရွာ
- ၅၄။ သမီးတို့ရဲ့ အနာဂတ်
- ၅၅။ မောင်တို့မယ်တို့ချစ်တဲ့ တို့တိုင်းပြည် ၂၀၀၆
- ၅၆။ ကံကောင်းနည်း လက်ဆောင်
- ၅၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု
- ၅၈။ အောင်မြင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း
- ၅၉။ အခက်ခဲနှင့် အောင်ပွဲ
- ၆၀။ ခေါင်းဆောင်လက်စွဲ
- ၆၁။ တန်ဖိုးရှိလှ လူငယ်ဘဝ
- ၆၂။ လူငယ်များသို့
- ၆၃။ ဘဝတစ်ခု စီမံမှု ၂၀၀၇
- ၆၄။ ချစ်သဖြင့် ရေးသည့် စာများ

၆၅။ ရွှေဖိနပ် ရှုပ်တိုက်စီး

၆၆။ ရည်မှန်းချက်ရှိရမယ်

၆၇။ ၂၀၀၇ နှင့် ၂၀၀၆ တိုကျိုသို့နှစ်ခေါက်

၆၈။ အကြီးအမှူးဖြစ်စေတတ်သော

၆၉။ ယဉ်စမ်းပါ့စိတ်ကူး

၇၀။ အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်များသို့

၇၁။ စိတ်အလိုနှင့် ကိုယ်စောင့်နတ်

၇၂။ မွေးတဲ့လှတဲ့ပန်းတွေ

၇၃။ ဘဝထဲက သင်ခန်းစာ