



# အောင်ရာ အောင်ကြွင်း ကောင်းသည့် စကားများ

ဒေါက်တာမတင်ဝင်း  
(ပညာရေးတက္ကသိုလ်)

### ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

“နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်  
ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏ ပဝေဒနာကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။”

### ပြည်သူ့သဘောထား

- \* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အသိုက်မြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

### နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ ခိုးမီးရေး
- \* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- \* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

### စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း သက်ဆိုင်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး
- \* နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

### လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- \* အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတ်ဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- \* မျိုးမျစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- \* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ဒေါက်တာမတင်ဝင်း

(ပညာရေးတက္ကသိုလ်)

အောင်ရာအောင်ကြောင်း

ကောင်းသည့်စကားများ



အောင်ရာအောင်ကြောင်း ကောင်းသည့်စကားများ  
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ မောင်ကျော်စိုး

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၀၁/၂၀၀၃(၁၁)နှင့် စာမူ  
ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၀၀၅/၂၀၀၃(၁၀) တို့အရ  
ဦးကျော်ဦး(ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ် ၆၆၈) ပါရမီစာပေ၊  
အမှတ် ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က  
ထုတ်ဝေ၍ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးကျော်သင်း  
(၀၅၈၂၉) သံလွင်ဦးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၄၈၊ ၅၁ လမ်း၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၆၀၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ

၂၃၀၊ ၂၉လမ်း (အထက်လမ်း)၊ ရန်ကုန် (ဖုံး ၂၅၃၂၄၆)  
/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မုခ်ဦးစောင်းတန်း၊ ရန်ကုန်  
၂၉၅၊ ဈေးအရှေ့လမ်း၊ ထားဝယ်  
E-mail: Paramibk@myanmar.com.mm

မာတိကာ

စာရေးသူအမှာ	၆
နိဒါန်း	၁၀
အောင်မြင်သူများ မှားလေ့မရှိတဲ့အမှားများ	၁၂
၁။ မှားယွင်းစွာ တွေးတောတတ်မှု	၁၂
၂။ အစွမ်းအစတိုးတက်အောင် မလုပ်နိုင်မှု	၁၆
၃။ နှိပ်စက်မည့်သူများကို အကောင်းမြင်ကာ ပေါင်းသင်းမှု	၂၀
၄။ ရိုင်းပျသော အမူအရာများရှိမှု	၂၄
၅။ နေရာဒေသ အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောစွာ မဝတ်ဆင်တတ်မှု	၂၆
၆။ အယူအဆ ဆိုးသွမ်းမှားယွင်းမှု	၂၉
၇။ မလိုအပ်ဘဲ ငြင်းခုံမှု	၃၁
၈။ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို အချိန်ရွှေ့တတ်မှု	၃၅
ဖိစီးမှုကို အလွယ်ကူဆုံး တားဆီးနည်း ၅ မျိုး	၄၁
၁။ အလုပ်လုပ်ရာမှာ ကန့်သတ်ချက်ထားပါ	၅၀
၂။ မိမိကိုယ်ကို အားလပ်ချိန်ပေးပါ	၅၂
၃။ နားနားနေနေ နေနိုင်ဖို့ အချိန်ယူပါ	၅၅
၄။ ရှေ့ရေးအတွက် ငွေကိုချွေတာပါ	၅၈
၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပါ	၆၂

သင့်အသက်ကို ရှည်စေလို ဖိစီးမှုကို ဖြိုခွင်းပါ	၆၈
၁။ စိတ်ကိုထိန်းပါ	၇၁
၂။ အမှောင်ဖုံးနေတဲ့စိတ်ကို လင်းလာအောင် ကြိုးစားပါ	၇၅
၃။ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖောင်းကားမနေစေနဲ့	၈၀
၄။ မကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်ကို တားမြစ်ပေးပါ	၈၂
၅။ မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေကို မျက်ခြည်မပြတ်စေပါနဲ့	၈၃
အောင်မြင်တဲ့သူတွေ အချိန်ကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲ သုံးစွဲသလဲ	၈၅
၁။ စူးစိုက်မှုထားပါ	၉၀
၂။ အရေးပါတဲ့နေရာကို ပိုပြီးအားထည့်ပါ	၉၄
၃။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို အခုလုပ်ပါ	၉၆
၄။ အချိန်နဲ့ပြီးအောင် တွန်းပေးပါ	၉၈
၅။ အချိန်မရှိတော့လို့ သုတ်လိုက်ကြစို့	၉၉
၆။ ကုသိုလ်မရ အကျိုးမရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲရမယ့် ကိစ္စများကို ရှောင်ပါ	၁၀၀
၇။ ငွေကို ချွေတာချင်တာနဲ့ အချိန်ကို ဖြုန်းရာမရောက်ပါစေနဲ့	၁၀၁
ကိုယ့်အလမ်းကိုယ်ထွင်လျှောက်ပါ	၁၀၄
၁။ ပန်းတိုင်များကို သတ်မှတ်ပါ	၁၀၇

၂။ ကိုယ့်ထက်တတ်တဲ့ တော်တဲ့သူများကို ဆည်းကပ်ပါ	၁၁၁
၃။ ကိုယ့်မျှော်မှန်းချက် အောင်မြင်အောင် ခေါင်းမာမာနဲ့ စိုက်လိုက်မတ်တတ် ကြိုးစားပါ	၁၁၃
၄။ ခံစားချက်နဲ့ စူးစူးနစ်နစ်လုပ်ပါ	၁၁၅
၅။ သင့်ပန်းတိုင်များကို ပြန်လည်စိစစ်ပြီး အသစ်ပြင်ဆင်ပါ	၁၁၇
<b>သောကကို နှိမ်နင်းနိုင်သည့် နည်း ၅ နည်း</b>	၁၂၁
၁။ သောကကို ချေဖျက်ပါ	၁၂၃
၂။ သောကကို အချိန်ရွှေ့ပစ်လိုက်ပါ	၁၂၅
၃။ ထိတ်လန့်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ပါ	၁၂၆
၄။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုကို အလေးထားစဉ်းစားမှုနဲ့ အစားထိုးပါ	၁၃၀
၅။ တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ပြင်လိုက်ပါ	၁၃၂
<b>မိတ်ဆွေဘဝကို မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း</b>	၁၃၇
၁။ မိမိမာနကို မိမိမျိုးသိပ်ထားလိုက်ပါ	၁၄၇
၂။ ကိုယ့်ဘက်က မှားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အပေါ် မှားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကတောင်းပန်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့	၁၅၂
၃။ မိတ်ဆွေဘက်ကနေပြီး ရှုမြင်တတ်ပါစေ	၁၅၄
၄။ မိတ်ဆွေဘဝဆိုတာကလည်း ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ လက်ခံပါ	၁၅၆

### စာရေးသူအမှာ

ကျွန်မတို့လူသားများရဲ့ဘဝဟာ ပြောင်းလဲမှုအမျိုးမျိုးထဲမှာ အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာနဲ့ လှည့်ပတ်မွေ့ရမ်းခြင်းကို ခံနေရပါတယ်။ လူတွေဟာ စားသုတ်သုတ် သွားသုတ်သုတ်ဆိုသလို သုတ်ရတာက အရေအတွက်နဲ့တောင် မပြနိုင်တော့လောက်အောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲသည်လိုအချိန်မှာ နည်းပညာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကြီးကလည်း ကျွန်မတို့ဘဝထဲကို အရှိန်ပြင်းစွာနဲ့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားများဟာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနှစ်ပါးနဲ့ လာသမျှကို ဆီးကြိုပြီး အဆင်ပြေအောင် တုံ့ပြန်နေကြရပါတယ်။ အဲလာသမျှလို့ဆိုတာကလည်း တခြားတစ်ပါးသော ကမ္ဘာက ကျလာတာ၊ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးတစ်ယောက်က၊ သို့မဟုတ် တန်ခိုးရှင်များက ဖန်တီးတာတွေ အပြင်ကလာတဲ့အားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာတဲ့ အတတ်ပညာ အသိပညာများဟာ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာရာ မှာ အရှိန်ရလာပြီး အရှိန်ပြင်းလာတဲ့အားများ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ လူသားများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ရင်း ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုပါ လိုက်ပြီးပြုပြင်နေရတဲ့ ဘဝကို ရောက်လာပါတယ်။ အဲသည်လိုမှ မပြုပြင်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်

မှာရှိတဲ့ နည်းပညာများ တိုးတက်မှုအရှိန် ပြောင်းလဲလာတဲ့ လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အရှိန်ကြောင့် လိမ့်လိမ့်လဲလဲ ဖြစ်သွားကြမှာ စိုးရပါတယ်။

လူစင်စစ်က စက်ရုပ်ပမာ ဖြစ်လာတာတို့၊ တိုးတက်တဲ့အနေအစားများနဲ့ ကိုယ်ကအဆင်ပြေပြီး စိတ်ကအဆင်မပြေဖြစ်လာတာတို့ကြောင့် စိတ်စက်မချမ်းမသာဖြစ်လာတာတို့နဲ့ ကြုံရပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တိုးတက်လာတဲ့ အကျိုးတရားများကို စားသုံးရင် မိမိသည်လည်း အဲသည်လို အကျိုးတရားများနဲ့အညီ ပြောင်းလဲတိုးတက်နိုင်မှ တာရှည်တည်တံ့နိုင်မယ်ဆိုတာကို မသိဘဲ နောက်ကျကျန်နေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နောက်ကျကျန်နေရင်တော့ လူတန်းစေ့ နေနိုင်မှာမဟုတ်သလို စိတ်လည်းချမ်းသာနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲသည်လို ကိစ္စများကို ဆွေးနွေးတဲ့ စာပေများကို ရေးသားလာကြသလို ဟောပြောပွဲများ ဆွေးနွေးပွဲများလည်း ခေတ်ရဲ့တောင်းဆိုမှုအရ ကျင်းပပေးနေကြပါတယ်။

စာရေးသူကလည်း လူငယ်များအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်ဆည်းချင်တဲ့စိတ်နဲ့ စာတွေ ရေးနေတာဆိုတော့ စာအုပ်အသစ်များ၊ လစဉ်ထုတ် မဂ္ဂဇင်း အသစ်များကို ဖတ်ရတိုင်း စုမိတဲ့စာတွေကို တို့ဆီမှာဆိုရင် ကော အသုံးဝင်လောက်သလားဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ စဉ်းစားမိတတ်ပါတယ်။

အခုအခါမှာ 'အောင်ရာအောင်ကြောင်း ကောင်းသည့် စကားများ' ထဲမှာ ဖတ်မိတဲ့စာများကို စု တု ပြု လုပ်ထားတဲ့ စာများကို စာဖတ်သူများ ဖတ်ရပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ခေါင်းစဉ်များထဲမှာ 'အောင်မြင်သူများ မှားလေ့မရှိတဲ့ အမှားများ' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လည်းပါပါတယ်။ သုတ်သုတ်ကြီး ချီတက်နိုင်မှ အများကိုမိနိုင်မယ်ဆိုတော့ မမှားတာ၊ အမှားမပြင်ရတာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်ခေါင်းစဉ်ကို ပထမခေါင်းစဉ်အဖြစ် အဲဒါကြောင့် တင်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ ဖိစီးမှု အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာကြောင့် ဖိစီးမှုများကို ဘယ်လိုတွန်းလှန်မလဲဆိုတာ ဆေးပညာရှုထောင့်၊ စိတ်ပညာရှုထောင့်၊ လူမှုရေးရှုထောင့်စတဲ့ ထောင့်ပေါင်းစုံက ချဉ်းကပ်တင်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးများလည်း ဒီစာအုပ်ကလေးထဲမှာ ပါပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ အချိန်နဲ့တိုင်းတာရတာဆိုတော့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်တဲ့သူများဟာ အချိန်ကို ခွဲတမ်းချတတ်ရပါမယ်။ အဲသည်အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း တင်ပြထားတဲ့ အခန်းတစ်ခန်း ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ မြန်မာလူငယ်များကို သတိပေးချင်တာက ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ပြီး လျှောက်တတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများနောက်ကလိုက်ရင် သူများထက် သာလွန်တိုးတက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဘယ်သူ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင် နေထိုင်တယ်ဆိုတာ

ကို သေသေချာချာ လေ့လာပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ပြီး  
လျှောက်တတ်ရင်တော့ တိုးတက်တဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်မူကိုယ့်  
ဟန်နဲ့ တိုးတက်မှာဖြစ်သလို သူများထက် သာလွန်တိုးတက်  
သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းမှာ အလုပ်ဘယ်လောက်များပါ  
စေ စကားပြောဖော်၊ တိုင်ပင်ဖော် ရင်ထဲကအရာများကို  
ဖော်ထုတ်ပြသဖော် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်  
တဲ့ဆောင်းပါးကလေးလည်း ထည့်သွင်းရေးသားထားပါတယ်။

အရေးကြီးတာက အလုပ်လုပ်ရာမှာ အချိန်နည်းသွား  
မှာစိုးလို့ စာမဖတ်ဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတဲ့ အောင်မြင်မှုနောက်ကို  
ကြိုးစားပမ်းစားလိုက်နေတဲ့ လူငယ်များ ဒီစာအုပ်ကလေးကို  
ဖတ်ကြည့်ဖြစ်စေချင်တာပါပဲ။ အဲဒါကတော့ စာရေးသူရဲ့  
စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

### နိဒါန်း

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ရလိုကြပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်တယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့သူများရဲ့ အရေးအတွက်  
က နည်းပါးတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မတို့ လက်မခံလို့မရပါဘူး။  
မအောင်မြင်တဲ့သူ အောင်မြင်တဲ့သူဆိုတာ မွေးကတည်းက  
တရားသေသတ်မှတ်ထားတာကို ခံခဲ့ရတဲ့သူတွေမဟုတ်ပါဘူး။  
ကံမကောင်း အကြောင်းမလှစွာနဲ့ အစစအရာရာ မပြည့်မစုံ  
ဖြစ်ကာ မွေးဖွားလာတဲ့သူတောင်မှ တစ်ချိန်ချိန်မှာ လှမ်းလှမ်း  
တောက် အောင်မြင်လာတာ တွေ့ဖူး မြင်ဖူးနေကြတာပါပဲ။  
အို သူကံက အဲသည်အချိန်ကျမှ ကောင်းလာလို့ ဖြစ်မှာပေါ့လို့  
ယေဘုယျသဘောနဲ့ ပြောမယ့်သူများလည်း ရှိမှာပါပဲ။ တကယ်  
တော့ ကံကောင်းလာတာက တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးရဲ့ကယ်မမှု  
ကြောင့် ဖြစ်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။

သူ့ကိုယ်တိုင် နားလည်သိတတ်စွာနဲ့ အောင်မြင်မှုကို  
ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းများကများ တားဆီးထားသလဲဆိုတာ  
ကို စိစစ်မိပါလိမ့်မယ်။ အနုတ်လက္ခဏာဖြစ်နေတဲ့အကြောင်း  
များကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီး အောင်မြင်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်း  
တွေကို လေးနက်စွာ လေ့လာမိပါလိမ့်မယ်။ အဲသည်နောက်

လက်တွေ့ (ကြိုးစားပမ်းစား) လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ရင် အဲသည်လူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့သူနဲ့ မအောင်မြင်သူများကို သေသေချာချာလေ့လာလိုက်ရင် အရည်အချင်းကွာခြားမှုက နည်းပါးပါတယ်။ မအောင်မြင်တဲ့သူကတောင် ပိုပြီးတော်နေသလို ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အောင်မြင်မှုမှာ အယူအဆကွာခြားမှုနဲ့ လုပ်နည်းကိုင်းဟန် ကွာခြားမှုက ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို လေ့လာလို့ ရပါတယ်။

တချို့က အောင်မြင်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလိုဖြစ်လာမယ့် ကိစ္စလို့ ထင်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ကံပဲလေ၊ ကံရှိရင်တော့ ဖြစ်လာလိမ့်မပေါ့ဆိုတဲ့ သူများလည်း အဲဒီအုပ်စုထဲမှာပါပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကိုယ်အောင်မြင်လာအောင် လုပ်ပေးဖို့က မိသားစုများ ဆရာသမားများမှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ယူဆနေတတ်ကြပါတယ်။ တိုတိုပြောရင် ကာယကံရှင်ဖြစ်တဲ့သူ ကိုယ်တိုင်ကလွဲလို့ တခြားသူများအားလုံးမှာ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် တာဝန်ရှိတယ်လို့ယူဆပါတယ်။ သူကတော့ ဟိုလူက ကူညီနိုး ဒီလူက စောင်မနိုးနဲ့ ငေးမျှော်တွေဝေပြီး စကားကြီးစကားကျယ်များကို ပြောနေတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုနဲ့ အချိန်တွေအများကြီး ကုန်ပြီးတဲ့နောက်မှ ဘာမှဖြစ်မလာတဲ့ အကြောင်း၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ဘယ်တော့မှလည်း မအောင်မြင်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို သူသိလာပါတယ်။ အဲသည်အချိန်မှာတောင်မှ အခြေအနေကိုက မပေးဘူးဆိုတဲ့စကားကို သူက တွင်တွင်

ကြီး ပြောတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ စေတနာမရှိဘူး။ သူတို့သာကူညီရင် ငါ့မှာ ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးစရာမရှိဘူးလို့လည်း ပြောတတ်ကြပါတယ်။

အခုကျွန်မတင်ပြမယ့် ဆောင်းပါးမှာ 'အောင်မြင်သူများ မှားလေ့မရှိတဲ့အမှားများ' လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ အပြန်အားဖြင့်ယူရင်တော့ 'မအောင်မြင်သူများ ကျူးလွန်လေ့ရှိတဲ့အမှားများ' လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးဖို့ စိတ်ကူးရတာက ရိုးဒါးစိဒိုင်ဂျက်စာအုပ်ထဲက ဆောင်းပါး တစ်စောင်ကို ဖတ်မိလို့ စိတ်ကူးရလာတာပါ။ အဲသည်ဆောင်းပါးကို ပြန်လည်တင်ပြတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်တွေ့ ဒါမှမဟုတ် ပွဲတွေ့အမှားကလေးများကို ထုတ်ဖော်ဝန်ခံရင်း မြန်မြန်အောင်မြင်ချင်ရင် ကြီးကြီးလို့ မမှားကြနဲ့ဟေ့လို့ လူငယ်တွေကို ပြောချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

# အောင်မြင်သူများ မှားလေ့မရှိတဲ့ အမှားများ

## ၁။ ၄မှားယွင်းစွာ တွေးတောတတ်မှု

မအောင်မြင်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်ကိုသူတို့ ညာညာတာတာ တွေးတတ်ပါတယ်။ သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ်များကို သိပ်ကြီးကျယ်တဲ့အလုပ်တွေလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း သိပ်တော်တယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ ထင်ရုံသာမက ဝင့်ဝင့်ဝါဝါတောင်မှ လုပ်တတ်ပါသေးတယ်။ တာမှဖြစ်မလာတဲ့အခါ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်ကိုသူတို့ အသနားလွန်နေတတ်လို့ ငါ့ဘက်က ဘာများလို့သလဲလို့ မတွေးမိတော့ပါဘူး။

မှန်ကန်ခြင်းဟာ အားတစ်ပါးဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မမှားနိုင်ပေမယ့် သူတစ်ပါးကို ညာတတ် လိမ်တတ်သူများဟာ အနည်းဆုံးတော့ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အောင်မြင်မှု ရတတ်ပါသေးတယ်။ ခြွင်းချက်နဲ့ပြောရရင် အလိမ်အညာမပေါ်မချင်း အောင်မြင်တတ်ပါသေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေတဲ့သူများကတော့ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာတယ်ဆိုမှတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ရှိတာထက် ပိုပြီးမြင့်မား

တယ်လို့ ယူဆထားတတ်ပါတယ်။ လိုချင်လိုက်ရင်လည်း ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ရဖို့ သိပ်အလှမ်းဝေးနေတဲ့ အရာများကို လိုချင်တတ်ပါတယ်။ လိုချင်တာကိုပဲသိပြီး အမှားအယွင်းတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကျွန်မတို့ဘဝမှာ ကံကောင်းရင် အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကို ခပ်လှမ်းလှမ်းက မြင်ခွင့်ရတတ်ကြပါတယ်။ ကံဆိုးရင်တော့ မကင်းရာမကင်းကြောင်းတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့ ဘဝင်လေဟပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆိုးကျိုးဆက်များကို ခံရတတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်ပြီး ဘာမှဖြစ်မလာတဲ့သူများဟာ လက်တွေ့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိုလည်း သူတို့နဲ့မတန်ဘူးလို့ ယူဆနေတတ်ကြပါတယ်။

ရိုးရိုးသားသား ကြီးကြီးစားစားအသက်မွေးရင်း ပျော်ရွှင်စွာနေရမယ့်အစား မိမိဘဝ မိမိအလုပ်အတွက် မကျေမနပ် ဖြစ်နေတတ်ပြီး များစွာစိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ အမှားကိုတွေးကာ စိတ်ဆင်းရဲသူများဟာ ဘယ်လိုမှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မအောင်မြင်လေ သူများကို မနာလိုလေ၊ ဒုက္ခပေးလေ ကိုယ်ပဲ အကုသိုလ်နွဲ့တွင်းကို ဆင်းရဲလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တချို့က အစွမ်းအစ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တိုးတက်မှု အရှိန်အဟုန်မပြောနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တိုးတက်မှု အရှိန်အဟုန်ကိုတောင် မကြိုးစားဘဲ အမိလိုက်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ တစ်ခါက သူသင်ပြပေးလိုက်ရတဲ့သူများ

ဟာ သူ့ထက်များစွာ မြင့်တက်သွားတာကိုတောင် ငါ့တပည့် ပါကွာလို့ ပြောရင်း သူတိုးတက်တာကိုပဲ မတရားသလို ထင်တတ်တဲ့သူတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရပ်ကွက် ထဲမှာ တိုးတက်ချင်တဲ့လူငယ်ကလေးများက ချဉ်းကပ်တာကို ဆရာကြီး လုပ်ချင်တဲ့သူများဟာ ရပ်ကွက်ဆရာကြီးအဖြစ်နဲ့ နေနေတုန်း ကိုယ့်ကိုချဉ်းကပ်တဲ့ လူငယ်ကလေးများ တက် သွားတာကို အထင်လည်းမကြီးနိုင်၊ သူ့ကိုလည်း မကျောနိုင်နဲ့ အလွန်အခံရခက်နေတတ်ပါတယ်။

အဲသည်အကြောင်းကို ပြောတော့ အဖေ့ကိုသတိရပါ တယ်။ အဖေက သူ့ကိုယ်သူ မွေး သူ့ကိုယ်သူ ကြီးပွားအောင် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ခဲ့ရတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ရေနံချောင်းမှာ ဦးဘဌေး ဦးဘဌေးနဲ့ ကျော်ကြားလာတဲ့အခါမှာ သူငယ်ငယ် တုန်းက သူ့ကိုနှိပ်စက်ခဲ့တဲ့ ဦးကြီးတစ်ယောက် နယ်က ရောက်လာပါတယ်တဲ့။ ဖေဖေက နှုတ်ဆက်ဖို့ သွားပြီးတွေ့ တော့ ဩော် ဦးဘဌေး ဦးဘဌေးနဲ့ ကျော်ကြားနေတာ မင်းကိုကလို့ မလိုတမာကြီး ပြောလိုက်ပါသတဲ့။ ဖေဖေက လည်း ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်ပါပဲဗျာလို့ ပြောပြီး လှည့်ပြန်ခဲ့ပါ သတဲ့။ ဒီဥပမာကို ပြောမိတာက ဒီလိုပါ။ ကိုယ်က ဘယ် တော့မှ တက်လာမယ့်ကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့သူ ကလေးတွေဟာ ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားရင်း ဆရာကြီး အဖြစ် ဘဝင်ကိုလေပင့်နေတဲ့သူများကို နောက်ဘက်မှာချန်ပြီး အများကြီး ခရီးရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မက ကျွန်မတပည့် ဆရာလောင်းများကို ဆရာ ဖြစ်ပြီး တပည့်ကို မလိုတမာပြန်ဖြစ်ရတာ သိပ်ရှက်စရာ ကောင်းတယ်။ တပည့်တွေ မြင့်တက်လေလေ ကိုယ့်ကို ပြန် လည်ချဉ်းကပ်လေလေဖြစ်အောင် ကိုယ့်ပညာ ကိုယ့်သိက္ခာကို အမြဲဖြည့်ဆည်းနေရမယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဆီကို တပည့်ကြီးတွေလာရင် ကိုင်း ဘာသိချင်သလဲ ဆိုတာကို မေးပြီး စာအုပ်ထယူပေးရင်း ဆွေးနွေးသင့်တာကို ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို စာသင်သားတစ်ယောက်လို အမြဲ ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ခုသေချာတာက တပည့်ကြီးတွေက လည်း ကျွန်မကို ဆရာဝန်များသိရမယ့် ဆေးပညာကိုတော့ ဘယ်မေးပါ့မလဲ။ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်ရာကို ကိုယ်နားလည် ခေတ်မီနေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဆေးပညာဆိုတာတောင် တစ် ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် သိနားလည်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂။ အစွမ်းအစတိုးတက်အောင် မလုပ်နိုင်မှု

ငွေအများကြီး လိုချင်တယ်၊ ရာထူးအဆင့် အများကြီး မြင့်လိုတယ်၊ ကြွယ်ဝလိုတယ်။ အဲသည်လို အကျိုးအခွင့်တွေ ကို ရလာအောင် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စရှိရမယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို မမြင်တဲ့သူများဟာ မအောင်မြင်တဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ငွေကြေးဥစ္စာကို မတွက်ချက်တော့ဘဲ လုပ်ငန်းကို တိုးတက်

အောင် လုပ်ပေးမယ့်သူဆိုရင် လခကောင်းကောင်း ပေးမယ့်သူ ခံစားခွင့်ကောင်းကောင်း ပေးမယ့်သူများ ရှိနေတဲ့ခေတ်မှာ စိုင်းကော်လို့ ချုံပေါ်ရောက်သွားသူတွေကို အားကျနေတဲ့သူ များဟာ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ ကင်းမဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ စိုင်းကော် ခြင်းကြောင့် ချုံပေါ်ရောက်သူတွေရဲ့ အရေအတွက်က တကယ် တော့ မများလှပါဘူး။ ချုံပေါ်ရောက်တဲ့အခါ စိုင်းက ချုံနဲ့ ကော်လိုက်လို့ ရလာတဲ့ဒဏ်ရာ ဘယ်လောက်ကြီးမယ်ဆိုတာ ကို ဘယ်သူကမှ မသိနိုင်ပါ။ ဒါ့အပြင် ချုံက သူ့အလေးချိန် ကို ကြာရှည်ခံနိုင်မလား။ အဲဒီလူရောက်သွားတဲ့ ချုံက ချုံ ဆိုတော့ မြင့်လှမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူများဟာ သူများကိုကြည့်ဖို့ မလိုလှပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းစွာ နားလည်အောင် လေ့လာရပါမယ်။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်ဘက်မှာ ချွန်နိုင်သလဲ။ အစွမ်းပြနိုင်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အောင် မြင်သူဆိုတာ အစွမ်းအစကြီးမားတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုတာကိုး။ အစွမ်း အစကြီးသူများကို ငွေကြေးနဲ့ အခွင့်အရေးပေးပြီး အမြတ် အစွန်းများတဲ့ လုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ချင်တဲ့သူတွေ၊ လုပ်ငန်းကို စိတ်ချလက်ချ လွှဲအပ်ချင်တဲ့သူတွေ အခုခေတ်မှာ များပါတယ်။ ကြီးပွားချင်တဲ့သူများမှာ ရှိရမှာက စစ်မှန်တဲ့ အစွမ်းအစ၊ မြင့်မားတဲ့ အစွမ်းအစနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ခံယူနိုင်တဲ့အထိ ရိုးသားသူ ကြီးစားသူ ဖြစ်ရန်သာ လိုအပ်ပါ တယ်။

ကျွန်မတို့ အဖေဟာ ရေနံချောင်းမှာ ဘိုးရင်းစက် ကရိုင်းရှပ်သတဲ့စက်စတဲ့ အရေးကြီးတဲ့စက်ကြီးများကို နိုင်ငံ ခြားက တိုက်ရိုက်မှာယူပြီး ရေနံချောင်းအထိ သယ်ယူပါ တယ်။ ကျွန်မတို့က အဲသည်အချိန်က ကျောင်းမပြီးသေးပါ ဘူး။ ဖေဖေဟာ စက်များကိုမှာယူပြီး တပ်ဆင်ပြီးတဲ့အထိ စက်ကိုကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးမပြုတတ်သေးတော့ ရန်ကုန်က စက်ဆရာတစ်ယောက်ကို ငှားရပါတယ်။ ရွှေဈေး တစ်ရာ ကျော်ကျော်အချိန်မှာ အဲသည်စက်ဆရာကို နေစရာပေးပြီး ထမင်းကျွေးကာ တစ်လကို တစ်ထောင်ပေးရတယ်ဆိုတော့ တော်တော်ဈေးကြီးတာပေါ့။ တကယ်တော့ စက်ရှိပြီး ကိုယ် က စက်ကိုမသုံးတတ် မလုပ်တတ်ရင် ခက်မယ်လေ။ အဲသည် တော့ အစွမ်းအစကို ဝယ်ယူရတာပေါ့။

အဲသည်စက်ဆရာကလည်း သူတတ်တာတစ်ခုကိုပဲ လုပ်တယ်။ အဖေအလုပ်ရုံထဲက တခြားစက်များကို ယောင် လို့တောင်မှ လှည့်မကြည့်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဆုံးခါနီး ဆေးရုံ တင်တဲ့ ငါးရက်မတိုင်မီအထိ မနက် ၅ နာရီခွဲမှာ ကော်ဖီ သောက်တတ်တဲ့ (အစောကြီးထတတ်တဲ့) အဖေအတွက် မနည်းကြီးသည်းခံရတာက အလုပ်ရုံဖွင့်နေတဲ့ အချိန်အထိ အဲသည်စက်ဆရာက အိပ်ရာက မထတတ်တာပါပဲ။ ကျွန်မ တို့ အိမ်ကွေးက သူအိပ်နေတဲ့ အလုပ်ရုံအခန်းကလေးထဲက ခုတင်အောက်ကနေ တဟောင်တည်းဟောင်နေတာကလည်း နေ့တိုင်းပါပဲ။

အဲသည်စက်ဆရာဟာ တိုးတက်နိုင်ခြေ အများကြီးကို လျစ်လျူရှုထားပါတယ်။ သူလုပ်တတ်တာတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ငွေအများကြီးရတယ်ဆိုပြီး အတော်လည်း ဘဝင်မြင့်သွားပါတယ်။ မြို့ပေါ်မှာ လျှောက်လည် နောက်ပိုးပိုးတဲ့အလုပ် လုပ်ပြီး သူမိန်းမယူတော့မယ်ဆိုကာ ထွက်သွားပါတယ်။ သူ့စိတ်ထင် သူ့ကိုဆွဲထားမယ်လို့ ထင်လို့ပါပဲ။ အဖေက သိပ်ကြီးစားတာ လေ။ သူ့တပည့်ကြီးတွေကလည်း လူတော်တွေပဲ။ အဲသည် တော့ သူထွက်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကရိုင်းရှပ်စက်ကို ကိုင်တတ် နေကြပါပြီ။ သတိတော့ သိပ်ထားရတာပေါ့လေ။ နောက် ၂ နှစ်လောက်ကြာတော့ သူပြန်လာပြီး အလုပ်တောင်းပါတယ်။ မိန်းမတော့ မရခဲ့ပါဘူး။ ဖေဖေက တစ်ထောင်တော့ မပေးနိုင်တော့ဘူး။ ငါးရာနဲ့ဆိုရင်တော့ လုပ်ပါလို့ဆိုတော့ သူဝင်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်မက အဲသည်အချိန်မှာ ဆရာမ ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲသည်လူဟာ တွေ့စေတဲ့မျက်နှာနဲ့ စိတ်ကူးသိပ် ယဉ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတတ်တဲ့ ပညာတစ်ခုကနေ ပြီး တခြားစက်တွေကို ကိုင်နိုင်လာရင် လခက အများကြီး တိုးလာမှာပါ။ သို့ပေမယ့် သူရည်ရွယ်တာက သူဌေးသမီး တစ်ယောက်ယောက်ကို နောက်ပိုးပိုးပြီး ချက်ချင်းသူဌေးဖြစ် ချင်တာကိုး။ နောက်တော့ ကျွန်မတို့အလုပ်ရုံကနေပြီး အလုပ် ထုတ်ပစ်တာ ခံလိုက်ရပါတယ်။ သူဟာ ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူး။

စိတ်ကူးသိပ်ယဉ်တာ၊ တွေ့စေတာတွေဟာ သိပ်အချိန် ကုန်တာပါပဲ။ ခရီးတစ်သောင်းကို ခြေတစ်လှမ်းကစရတယ်

ဆိုတဲ့ အသိမရှိရင် လူတွေဟာ အလုပ်ရွေးမှားတတ်ပြီး အလုပ် လုပ်ပုံ မှားတတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရာမှာ မတွေ့ဝေဘဲ လက်တွေ့ဆန်တဲ့ သူတစ်ယောက်အကြောင်းကို ကျွန်မ တင်ပြလိုပါတယ်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ငွေကြေးများစွာ မရနိုင်တဲ့လုပ်ငန်းမှာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ တွေ့ဝေနေမယ့်အစား အဲသည်လုပ်ငန်းက ထွက်လိုက်ပြီးတဲ့ နောက် လူအများစားသုံးတတ်တဲ့ စားသောက်ကုန် (သရေစာ) တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းကို ကျွန်မသူငယ်ချင်းက တည်ဆောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့လုပ်ငန်းက တော်တော်အောင်မြင် ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးကို မကွယ်လွန်မီ ကောင်းစွာပြုစုလိုက် နိုင်ပါတယ်။ ဆရာသမားများကို ကောင်းစွာကန်တော့နိုင်ပါ တယ်။ သားချင်းများကို အလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်း များ မိတ်ဆွေများကို ကောင်းစွာကျွေးမွေး ပြုစုနိုင်ပါတယ်။

သူဝါသနာပါတဲ့ စာသင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ငန်းခွင်က ထွက်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် သိက္ခာရှိရှိဆက်ပြီး လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ကူးထဲမှာ ချဲ့ထွင်လိုတဲ့လုပ်ငန်းသစ်များ များစွာရှိသေး တဲ့အကြောင်း ကျွန်မကိုပြောပြလိုက်သေးတယ်။ ချက်ချင်း မချဲ့ထွင်နိုင်သေးတာက အလုပ်ကို ရှိရှိသေသေလုပ်မယ့်သူ ရှာမရသေးတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့စိတ်ကူး၊ သူ့ဝီရိယကို အမီလိုက်နိုင်တဲ့သူ ရှားပါလိမ့်မယ်။

ငွေကြေးဥစ္စာရချင်ရင် မိမိစိတ်ကြိုက်လုပ်ငန်း မိမိ နှစ်သက်သောလုပ်ငန်းသာမက လူအများစိတ်ကြိုက်ဖြစ်မယ့်

လုပ်ငန်း လူအများစိတ်ကူးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ကိုယ်က တွေး  
တောကာ လုပ်ကိုင်ပြုသတတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ သူ့ဖခင်ဖြစ်သူ  
စီးပွားရေးပညာရှင်က ပြောခဲ့ဖူးပါသတဲ့။ 'ငွေကြေးအရင်းအနှီး  
နဲ့ လူသားစွမ်းအင် အရင်းအနှီး နှစ်ခုအနက် တစ်ခုခုမပါဘဲ  
မည်သည့်အခါမှ ဘဝတွင် အကျိုးအမြတ် မရနိုင်' ဆိုတဲ့ စကား  
ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးအရင်းအနှီးဆိုတာကို အမွေအဖြစ်  
ဆက်ခံနိုင်ပါသေးတယ်။ ထူးချွန်တဲ့ စီးပွားဖြစ်လောက်တဲ့  
အစွမ်းအစဆိုတာကတော့ လေ့ကျင့်ခြင်းနဲ့ အားထုတ်ခြင်း  
မပါဘဲ တိုးတက်မလာနိုင်ဘူးလို့ ထိုသူက ဆက်ဆိုပါတယ်။  
ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မအောင်မြင် ဖြစ်နေရတဲ့သူတွေဟာ  
အဲဒီအမှန်တရားကို မမြင်တဲ့အတွက်ကြောင့် လမ်းမှန်ကို  
မရောက်တာလို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ နှိပ်စက်မည့်သူများကို အကောင်းမြင်ကာ  
ပေါင်းသင်းမှု

မအောင်မြင်တဲ့သူများဟာ သူတို့ကို အကူအညီမပေး  
ဘဲ ကပ်ပါးရပ်ပါးလုပ်စားနေတဲ့ ချိုသာတဲ့စကားများနဲ့  
မြှောက်ပင့်နှိပ်စက်နေတဲ့သူများကို ခင်မင်လေးစားစွာ ပေါင်း  
သင်းတတ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ် ကူညီမယ့်သူများကိုတော့  
မယုံမကြည် မလေးမစား မထီမဲ့မြင်ပြုတတ်ပါတယ်။ အဲသည်

အကျင့်ကတော့ အကောင်းနဲ့အဆိုးကို ကောင်းကောင်း မဝေ  
ဖန် မစိစစ် မခွဲခြားတတ်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ မူလ  
ဆောင်းပါးရှင်ကလည်း သူ့သူငယ်ချင်းဟာ ဟောလီးဂုမှာ  
အောင်မြင်တဲ့ သရုပ်ဆောင်ဖြစ်လာအောင် ကူညီမယ့် သူမိတ်  
ဆက်ပေးလိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးကို မယုံသင်္ကာဖြစ်ကာ  
ခပ်ခွာခွာနေပါသတဲ့။ သူ့ကိုညာဝါးကပ်ရပ်ပြီး အနိုင်ယူတဲ့  
သူများကို လေးစားစွာပေါင်းသင်းလိုက်တာ နောက်ဆုံးတော့  
ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။ အသက် ၄၇ နှစ်မှာ ကြွေး  
တွင်းနစ်သွားပါလေရောတဲ့။

ကျွန်မတို့ နိပါတ်တော် ဇာတ်တော်များမှာ လူမိုက်  
များနဲ့ပေါင်းသင်းကာ မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်ပြီး ဆင်းရဲ  
သွားတဲ့ ကုဋေရှစ်ဆယ်သူဌေးသားတို့၊ မိကောင်းဖခင် သား  
သမီးဖြစ်တဲ့ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးရဲ့ တူတော်သူဟာ အပေါင်း  
အသင်းမှားရာက နောက်ဆုံးတော့ ကယ်ဆယ်လို့မရတော့  
လောက်အောင် ဘဝပျက်သွားတဲ့သူတို့စတဲ့ သာဓကတွေက  
အများကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့မျက်စိရှေ့တင်မှာပဲ မကောင်း  
တဲ့သူနဲ့ပေါင်းပြီး ပျက်စီးသွားတဲ့သူများက အပုံပါပဲ။ တချို့သူ  
တွေဟာ ကပ်ရပ်ပြီး ညာဝါးစားတဲ့သူများကို ပေါင်းမိမှားလို့  
အချိန်တွေ ငွေတွေ သိက္ခာတွေ များစွာကျဆင်းသွားတာကို  
သိသာမြင်သာပါတယ်။

မအောင်မြင်တဲ့သူများဟာ ကြံ့ရာလူနဲ့ ပေါင်းသင်း  
တတ်ပါတယ်။ သူ့လေ့ကိုလိုက်ပြီး အလိုက်သင့်ပြောတတ်တဲ့

သူများကို သူက ဆရာလုပ်နိုင်လို့ ကျကျနပ်နပ် ပေါင်းပါတယ်။ ဘဝရဲ့အဖိုးတန်အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်တဲ့ အချိန်များစွာကို အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားတဲ့အထိ အချိန်ပေးပြီး ဆရာလုပ်ကာ နေတတ်ပါတယ်။ ပြောင်းပြန်အဖြစ်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုမစနိုင်မယ့်သူလို့ ထင်တဲ့သူကိုလည်း အချိန်ကုန်ခံပြီး ကပ်ပါးရပ်ပါး လုပ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ်များကိုတောင်မှ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သုံးရသေးတဲ့ ကာလများ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကမျက်နှာလုပ်တိုင်း ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင် စကားနဲ့ ဟန်ပန်နဲ့ ဖမ်းစားတိုင်း ဥတုသုံးပါးခံတဲ့ ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းများ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ပေါင်းတာမှ မဟုတ်တာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဖြစ်လာမလဲ။ ကိုယ့်ကိုလည်း ခိုင်းချင်တာရှိရင် ခိုင်းမယ်။ ပြီးရင်တော့ အလွယ်တကူ ခွာချလိုက်မှာပေါ့။ လူတိုင်း အကောင်းဆုံးကို ရွေးပြီးမှ ယူမှာပေါ့။

ငွေရှိတဲ့သူတွေက အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်း အဆက်အသွယ်ကောင်းရှိတယ်လို့ ထင်တဲ့သူများကို အသုံးချချင်လို့ လေးစားသမှုနဲ့ ပေါင်းတတ်တာကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်တမ်း မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတော့ ပြန်စောင်းတောင်မှ မကြည့်တတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါက ငွေရှင်ကြေးရှင်အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က ငွေကြေးကို ပဓာနမထားပါဘူး။

အဲသည်အလုပ်ကို မလုပ်ချင်တော့ပါဘူးဆိုရင်တောင်မှ ဆရာရယ် ဆရာလုပ်ချင်တာကို လုပ်ပါခင်ဗျာလို့ တောင်းပန်ပြီး မရရအောင် ဆွဲထားခံရရင်တော့ အပေါင်းအသင်းလည်း မှန်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း လူသားစွမ်းရည်ပြည့်ဝတဲ့သူလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ တိကျအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့အမှုပြုဖို့ ဆွဲထားတာ မဟုတ်စေရပါဘူး။

၄။ ရိုင်းပျသော အမူအရာများရှိမှု

မူလဆောင်းပါးရှင်က ပြောတာကတော့ မအောင်မြင်တဲ့သူများဟာ ရိုင်းပျတတ်ပါတယ်တဲ့။ ဖိတ်ကြားတဲ့အခါများမှာလည်း အချိန်အတိအကျရောက်အောင် မလာတတ်ပါဘူးတဲ့။ ကျွေးမွေးပေးကမ်းမှုအတွက်လည်း ကျေးဇူးမတင်တတ်ပါဘူးတဲ့။ အမှားကလေးတွေပဲဆိုပြီး သူတို့မှားရင်လည်း တောင်းပန်တဲ့ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိမှုများ မရှိတတ်ပါဘူးတဲ့။

မူလဆောင်းပါးရှင်ကတော့ စာရင်းတစ်ခု တိတိကျကျ လုပ်ကြည့်ဖူးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ထမင်းစားပွဲကို ဖိတ်ကြားတဲ့သူတွေထဲက အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးသမားများက အချိန်ကို တိကျစွာရောက်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အလုပ်အကိုင် မည်မည်ရရ မရှိတဲ့သူကတော့ အမြဲလိုလို နောက်ကျတတ်ပြီး တစ်ခါတလေ ပေါ်တောင်မှ မလာတတ်ပါဘူးတဲ့။

မအောင်မြင်တဲ့သူများက ထမင်းစားပွဲက အစားအစာ

များကို ကဲ့ရဲ့တတ်ကြပါသတဲ့။ အောင်မြင်တဲ့သူများကတော့ စားရသမျှကို ပျော်ရွှင်စွာစားပြီး ကျေးဇူးစကား ဆိုတတ်ပါသတဲ့။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အချိန်တိကျမှ ကြိုက်တတ်တော့ အချိန်နောက်ကျတတ်တဲ့သူဆိုရင် နောက်ပိုင်းတော့ ရှောင်တော့တာပါပဲ။ အချိန်ကုန်တယ်။ စိတ်တိုရတယ်။ တကယ်တော့ အချိန်ကလည်း ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာကလည်း အရာရာကို ကြည့်ကြည့်လင်လင် မြင်နိုင်အောင် ကြည့်နေမှ ကောင်းတဲ့အရာဖြစ်လို့ ဒေါသနဲ့ မှန်မှိုင်းနေလို့ မဖြစ်ပေဘူး။ အဲသည်တော့ ဖင့်ခွဲတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းရတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးရှင် ပြောတဲ့ စကားတစ်ခုကိုလည်း ဒီနေရာမှာထည့်ပြီး ပြောဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ သူ့မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိခဲ့ပါသတဲ့။ အတော်အတန်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပိုင်ဆိုင်သူ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာတော့ သူ့လုပ်ငန်းက ကျဆင်းလာပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့အချိန်က တကယ်တော့ ကြာခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ရိုင်းပျမှုဟာ လုပ်ငန်းကျဆင်းရတဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သူဟာ အခြေခံယဉ်ကျေးမှု တစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောတဲ့အလေ့၊ ကူညီတာကို ဝမ်းသာတဲ့ အကြောင်းပြောတဲ့ အလေ့ကလေးများတောင်မှ မရှိပါဘူးတဲ့။ နောက်ဆုံးတော့ သူလည်း တခြားလူများလိုပဲ အဲသည်လူနဲ့

မတွေ့အောင် ရှောင်နေလိုက်ရပါသတဲ့။ ကျွန်မတို့ဘဝမှာလည်း အဲသည်လိုပဲ မတွေ့ဖြစ်တော့တဲ့သူတွေ များလာခဲ့ပါတယ်။ သူ့အကျိုးကို ဆောင်နေတဲ့သူကိုတောင်မှ မလေးစားတဲ့နောက်တော့ ရှောင်လိုက်တာ အေးသွားတာပဲပေါ့။ ဘယ်သူမှ တစ်နေရာတည်းမှာ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ မြင့်တက်သွားတဲ့သူရဲ့ အရိပ်ကိုကြည့်ပြီး ဟေ့ကောင် အရင်က မင်းက ငါ့ကိုမမီပါဘူးကွာလို့ ပြောနေလို့ ကိုယ်က သူနဲ့ယှဉ်လျက် တောင်ပေါ်ကို ရောက်သွားမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ မသိတဲ့သူဟာ မအောင်မြင်တာ မဆန်းပါဘူး။

ရိုင်းပျတဲ့အမှုအရာရှိမှုမှာ ကျွန်မကတော့ စိတ်ရိုင်းတာက စတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဘယ်လိုမှလည်း မငြင်းနိုင်တဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ စကားပြောရိုင်းတာ၊ အမှုအရာရိုင်းတာ၊ ကျေးဇူးမသိတတ်တာ၊ သူတစ်ပါးကို ဘယ်တော့မှ မလေးစားတာစတဲ့ ကိစ္စများဟာ ရိုင်းပျတယ်ဆိုရင် စိတ်အခြေခံက ရိုင်းလို့ပဲလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

**၅။ နေရာဒေသ အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောစွာ မဝတ်ဆင်တတ်မှု**

အနောက်နိုင်ငံသား ဟောလီးဝုဒ်က ကျော်ကြားတဲ့ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်က ကာလဒေသအလိုက် မဝတ်တတ် မစားတတ်သူများဟာ မအောင်မြင်နိုင်တဲ့သူများ ဖြစ်

တယ်လို့ ရေးသားလိုက်တာကတော့ ထူးခြားပါတယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဆီမှာက အဝတ်အစားဝတ်တာ များ သောအားဖြင့် အလွတ်လပ်ကြီး လွတ်လပ်နေတတ်လို့ပါပဲ။

ကျွန်မတို့ဆီမှာက အစောကြီးကတည်းက မိမိတို့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဖီလာဖြစ်တဲ့ ဟိရီ ဩတပ္ပတရား ကင်းမဲ့တဲ့ အဝတ်အစားများကို ဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ကလက်တက်တက် ဝတ်ဆင်သူများကို တည်တည်ခန့်ခန့် လုပ်ရမယ့်အလုပ်များနဲ့ မသင့်တော်ဘူးလို့ မူလကတည်းက ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘုရားသွား ကျောင်းတက် လုပ်ရမယ့်အချိန်၊ ရဟန်းတော် သံဃာတော်များကို ဖူးတွေ့ရမယ့်အချိန်များမှာ လုံလုံခြုံခြုံ ဣန္ဒြေရရ ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရား တက်တဲ့အခါမှာ မြန်မာမကလေးတချို့ဟာ ဘောင်းဘီ ဖင်ကျပ်၊ ထဘီဖင်ကွဲနဲ့ တက်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ထိခြင်းကြီး ငါးပါးနဲ့ ရှိခိုးဖို့လည်း ခက်လိမ့်မယ်။ တခြား ဘုရားဖူးများအတွက်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစေမယ်။ သတိပေး ထားတဲ့စာတွေလည်း ဘုရားရင်ပြင်ပေါ်မှာ ရှိနေသားပဲ။ လောကမှာ မရှိတာထက် မသိတာခက်ဆိုတာ အဲသည်လိုကိစ္စ ပဲ။ ပြီးတော့ ငါတို့ကို ဘယ်သူပြောရဲမှာလဲဆိုတဲ့ စိတ်ထား ထားတယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ရိုင်းတဲ့သူကလေးတွေ ဖြစ်မှာပဲ။

အဝတ် ဝတ်ဆင်တယ်ဆိုတာ ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်မြင့် လာတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်ဝတ်ရတဲ့ ပဓာနရည်ရွယ်

ချက်က ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီးယဉ်ကျေးမှုမြင့်မားလာတဲ့အခါ လှပအောင် တီထွင် ဝတ် ဆင်လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲသည်လို ဝတ်ဆင်ရာကနေပြီး အဆန်းထွင်လွန်းမက ထွင်ပြီး မလုံမခြုံ ဝတ်ဆင်တဲ့အထိ အဆန်းထွင်လာကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အနောက်နိုင်ငံလို ဖွံ့ဖြိုးတယ်ဆိုတဲ့နိုင်ငံများက စတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဆီမှာ တောင်မှ သူ့နေရာနဲ့သူ သူ့လူတန်းစားအလွှာနဲ့သူ ဝတ်ဆင် ကြပါတယ်။ အဲသည်အကြောင်းကို ကောင်းစွာမသိနားမလည် တဲ့သူများက လိုက်ပြီးအတုခိုးလိုက်တော့ ညဝတ်အင်္ကျီတွေကို အပြင်မှာ ဝတ်လိုဝတ်ဆိုတဲ့အထိ ဖြစ်ကုန်တတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ဆီမှာတောင်မှ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ လူတွေ့စစ် ဆေးခံတဲ့အခါမှာ ဝတ်ဆင်ကြတဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ လုပ်ငန်းခွင် မှာ ဝတ်ဆင်ကြတာက ရိုးရိုးနဲ့ယဉ်ယဉ် အဝတ်အစားများသာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ မူလဆောင်းပါးရှင်က သူ့မိတ်ဆွေအမျိုးသမီး တစ်ယောက်က အလုပ်လိုချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့အထက်က လူကြီးတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ ချိန်းလိုက်ပါတယ်တဲ့။ သူ့အထက်လူကြီးက မိသားစုကို လွန်စွာမှဦးစားပေးတဲ့ တည် ကြည်တဲ့စရိုက်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဆောင်းပါးရှင် ချိန်းလိုက် တဲ့အမျိုးသမီးက တီရှပ်အဆင် ကိုးရိုးကားရားနဲ့ ဘောင်းဘီတို နဲ့ခုံမြင့်ညှပ်ဖိနပ်စီးပြီး အထူးစားသောက်ခန်းကို ဝင်လာတော့ ဆောင်းပါးရှင်ခမျာ မျက်နှာမထားတတ်အောင် ရှက်သွားပါ

သတဲ့။ သေချာတာကတော့ အမျိုးသမီး အလုပ်ရမသွားတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါးရှင်က နေရာဒေသ အချိန်ကာလကိုမသိဘဲ ဝတ်ချင်သလိုဝတ်တတ်တဲ့ သူများဟာ မအောင်မြင်တဲ့သူများ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်မက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို သတိတရရှိလှလို့ ထည့်ပြောစရာကလေး ရှိပါတယ်။ သူကတော့ ဟောင်းနွမ်းကျပ်ထုပ်နေတဲ့ အဝတ်များကို မစွန့်ပစ်ရက်လို့ လူတောသူတောထဲမှာ ဝတ်တတ်သလို အလုပ်ခွင်မှာလည်း ဝတ်တတ်ပါတယ်။ သတိပေးရင် သူက အဝတ်အစားကို အရေးလုပ်လောက်အောင် သူက အားတဲ့သူမဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူ့မှာပညာရပ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အသိပညာကသာ အရေးကြီးပါသတဲ့။ သတိပေးတဲ့သူတွေကပဲ အဝတ်အစားခုံမင်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါသေးတယ်။ သူလည်း ဘယ်ဘက်မှာမှ မအောင်မြင်ခဲ့ရှာပါဘူး။ အဝတ်အဆင်ကို ရွေးရာမှာ မိမိရဲ့အသက်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားကိုလည်း သတိထားသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တစ်တွေဟာ တယ်လို့မှ အသက်နှစ်ဆယ် အစိတ်လောက်ကလို့ မလှနိုင်ပါဘူး။

၆။ အယူအဆ ဆိုးသွမ်းမှားယွင်းမှု

မအောင်မြင်တဲ့သူများရဲ့ စိတ်ဟာ အချင်ပေါက်နေတတ်ပါတယ်။ ချဉ်ဖတ်အိုးလိုပဲ။ ကြာလေလေ ချဉ်လေလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူများနဲ့ မတူဘူးဆိုရင်လည်း

သူများဆီက ဘာမှမမျှော်လင့်နဲ့တော့လေ။ ကမ္ဘာလောကအကျယ်ကြီးမှာ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားရာကို ကိုယ်လုပ်ပြီး နေလို့ရပါတယ်။ လူတော်တော်များများက အဲသည်လိုမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ ကိုယ့်ဘက်က ဘာတွေချို့ယွင်းနေသလဲဆိုတာကို မစဉ်းစားဘဲ ကိစ္စအဝဝကို စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ လူတကာကို ကြည့်မရဘဲ အဆိုးမြင်နေတတ်ကြသည်။ သူတို့ဟာ သူတို့လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကို မကြိုက်တတ်ကြပါဘူး။ လိုချင်တာကို ရရင်လည်း ရတာကို ကြိုက်မှာမဟုတ်ပြန်ပါဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့နေရတဲ့ နေရာကိုလည်း မကြိုက်တတ်ပြန်ပါဘူး။ သူတို့နေထိုင်တဲ့ ဝန်းကျင်ကလူတွေကိုလည်း မရိုးသားကြသူများ ညံ့ဖျင်းကြသူများလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အရာရာကို အမဲရောင်ဆိုးကာ ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းပျက်ပြားမှု မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဝန်းကျင်က လူများကိုလည်း ကူးစက်တတ်လို့ သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲသည်လိုလူမျိုးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့လည်း မယုံကြည်တတ်ကြပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်တဲ့အခါ မှာလည်း ဖြစ်မှဖြစ်ပုံမလားလို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သံသယရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ အဲသည်လိုချို့ယွင်းချက်များကို ဖုံးထားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အဲသည်လိုမဟုတ်လားလို့ မေးလိုက်ရင် မျက်လုံးပြူးမျက်ဆန်ပြူးနဲ့ ကဲကဲဆတ်ငြင်းဆန်တတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့

သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုကို သူတို့ဘာသာသူတို့ ထုတ်ဖော် ပြောတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုနဲ့ သူတို့ဟာ အရှုံးသမားများ မှန်း လူတကာသိကုန်တတ်ကြပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင်မှာ အရည်အချင်းရှိတဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစွမ်းအစမပြေရသေးခင် သူက လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေပေါ် မကျေနပ်မှု၊ လုပ်ငန်းရှင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အပြစ် တင်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ အလကားလူတွေ အရာမထင်တာတွေ လုပ်နေရတာ အချိန် ဖြုန်းနေရသလိုပဲဆိုတဲ့ အပြောများကြောင့် လုပ်ငန်းငါးခုခန့်ကို လက်လွှတ်ခဲ့ရပါသတဲ့။ နောက်လုပ်ငန်းများကို ဝင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကလည်း လုပ်ခဲ့တဲ့ဌာနများက ထောက်ခံစာကောင်းကောင်း မရလို့ မလွယ်ကူလှပါဘူးတဲ့။ အတိုချုပ်ပြီး ပြောရရင် အမြဲ တစေ ငြူစူတတ်သူများအဖို့ ရလဒ်ကတော့ အရှုံးသာဖြစ်ပါ တယ်။

၇။ မလိုအပ်ဘဲ ငြင်းခုံမှု

မူလဆောင်းပါးရှင်က မအောင်မြင်တဲ့သူများမှာ မလို အပ်ဘဲ ငြင်းခုံတဲ့အကျင့် ရှိတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူက ရဲရဲတောက် ငြင်းခုံပြောဆိုနေတာကို ပတ်ဝန်းကျင်ကလူများက ကြားတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်က သူတို့ကို သိပ်တော်တဲ့သူတွေ

လို့ မြင်ကြမှာပဲဟု ထင်တတ်ကြတယ်။ အဲသည်အယူအဆ ထက် မှားယွင်းတဲ့အယူအဆ မရှိနိုင်တော့ပါဘူးလို့လည်း ဆိုပါတယ်။

ဆမ်ရေးဘန် (Sam Rayburn) ဆိုတဲ့သူက အမေရိ ကန် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူက 'လူများနဲ့အဆင်ပြေလိုပါက ပြေပြစ်အောင်နေပါ'လို့ ပြောဖူးပါ သတဲ့။ အဲသည်လိုပြောလို့ သူများပြောသမျှကို ခေါင်းတညိတ် ညိတ်နဲ့ လက်ခံရမယ်လို့ သူက ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ သူဆိုလိုတာက လူအများကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး မှ ကိုယ့်ကို အကူအညီလာပေးမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ မရတဲ့ အကြောင်းကို ပြောချင်တာပါတဲ့။

အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုသူများဟာ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ မပြီးနိုင် မစီးနိုင်အောင် ငြင်းခုံနေရမှာကို မလိုလားတတ် ကြပါဘူးတဲ့။ ခင်ဗျားက ငြင်းခုံတိုက်ခိုက်တော့မယ်လို့ဆိုတာ နဲ့ သူတို့က ရှောင်ရှားကြတော့မှာပဲလို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ခင်ဗျားပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောက် လာမယ့်သူများကတော့ ခင်ဗျားလိုလူတွေချည်း ဖြစ်ပါလိမ့် မယ်။ ပြီးတော့ မပြီးနိုင်မစီးနိုင် ငြင်းခုံကြပါလိမ့်မယ်။ အဲသည် နည်းက သေချာပေါက် ကျဆုံးမယ့်နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ အချက် ၇ ကို ရောက်ကတည်းက စာ ရေးရင်း ပြီးစိစိဖြစ်နေပါတယ်။ ပြုံးပြုံးကြီးဖြစ်နေတယ်လို့ မရေးဘဲ ပြုံးစိစိလို့ရေးရတာက မိမိကိုယ်ကို မိမိသရော်တာ

ရယ်။ အင်း လူကြီးလည်း ရှက်တတ်သေးတာရယ် ပေါင်းတော့ အဲသည်လိုဖြစ်နေတာပေါ့လေ။ ကျွန်မလုပ်ငန်းခွင် မဝင်ခင်က နိုင်ငံခြားကနေပြီး သုတေသနလုပ်ငန်းအတွက် တစ်ခဏလောက်ပြန်လာပါတယ်။ အဲသည်မှာ ပညာရေးဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးများကို တက်ရောက်လေ့လာရပါတယ်။ ကျွန်မက ဘာမှပြောစရာမလိုပါဘူး။ နားထောင်ရုံပါပဲ။ အဲသည်အချိန်မှာ လူတော်တော်များများဟာ တည်ခင်းတဲ့ အစားအစာများကို စားပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်သာပြန်သွားရော ဘာမှမပြောပါဘူး။ ကျွန်မက ဒါစည်းဝေးခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မလည်း လုပ်ငန်းခွင်ကို တရားဝင် ဝင်ရရော၊ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆွေးနွေးတော့တာပါပဲ။ ပညာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်မဆိုင်တဲ့အဖွဲ့အစည်းများက လူတွေလည်း အစည်းအဝေး တက်ပါတယ်။ ၁၉၇၀ ခု ဝန်းကျင်အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည် အချိန်မှာ အယူအဆမတူကြတော့ ငြင်းကြတော့တာပါပဲ။ တကယ်တော့ အသစ်မြင်လာတဲ့သူလည်းဖြစ်တယ်။ ငယ်လည်း ငယ်သေးတယ်ဆိုတော့ ရှိပြီးသားလူများရဲ့ အယူအဆနဲ့ ထိပ်တိုက်ဝင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်အချိန်မှာ ကျွန်မက သာ လိမ္မာပါးနပ်ရင် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိရင် တစ်ဦးတစ်ယောက် စီထံ သွားရောက်ပြီး ကိုယ့်အယူအဆကို ကိုယ်တင်ပြမှာပေါ့။ အခုတော့ လေပြင်းနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး ပြေးတဲ့အလုပ်၊ အုတ်နီရုံကို ခေါင်းနဲ့တိုက်တဲ့အလုပ်တွေကို ဆက်တိုက် လုပ်

တော့တာပါပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မသာလျှင် လူဆိုးလူရိုင်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အဲသည်လို စွပ်စွဲတဲ့သူတွေ မမှားပါဘူး။ ကျွန်မ မပြောပြစတာ၊ မပါးနပ်တာ၊ မလိမ္မာတာ သေချာပါတယ်။ အဲသည်ခေတ်က လူကို တံဆိပ်ခတ်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိပါတယ်။ မတင်ဝင်းဟာ (Aggressive) ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်ဟာ ကျွန်မအမည်မှာ စွဲသွားပြီဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ တက်လမ်းဟာ ပိတ်သွားပါပြီ။ ဘယ်လောက်တော်တော် ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ သူပညာကိုတော့ ကြိုက်ပါရဲ့။ သူက ရိုင်းတယ်လေ။ စိတ်တိုတတ်တယ်။ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ပြီးပါပြီ။ အဲသည်လိုပြောခဲ့တဲ့သူများ အခုထိ အသက်ရှင်လျက် ရှိပါတယ်။ သူတို့ မမှားပါဘူး။ ကျွန်မ မှားခဲ့တာပါ။ နောက်တော့ ဘယ်လိုလွတ်သွားသလဲ၊ ဘယ်လိုတက်သွားသလဲဆိုရင် ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုဖယ်ခဲ့လည်း စိတ်မဆင်းရဲတတ်ပါဘူး။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ အရေးအကြီးဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်က ကိုယ်ပဲလေ။ သူနဲ့ပြိုင်ပြီး ကြိုးစားပြီးတဲ့နောက် အချိန်တွေလည်း ပြောင်း အစစအရာရာလည်း ပြောင်းသွားတော့ ကျွန်မကို နောက်ကွယ်မှာ ကောင်မလို့ ရင့်သီးစွာခေါ်ခဲ့တဲ့လူကြီး တစ်ယောက်ဆိုရင် တလေးတစား ပြန်ဖြစ်သွားပြန်ပါပြီ။ မဖြစ်လို့လည်း မရတော့ဘူးလေ။ အချိန်ကာလအလိုက် လူတစ်ယောက်ဟာ ဟန်ချက်ညီအောင် ကြိုးစားလာပြီဆိုရင် အသိပညာလည်း ပြည့်စုံလာမှာပဲပေါ့။ သူဟာ အရင်ကလို မဟုတ်တော့ပါဘူး။ သုံးကြည့်ကြတာပေါ့လို့ သဘောထား ပြောင်းသွားတယ်

ထင်ပါရဲ့။ တစ်ချိန်က ကျွန်မကို မကြိုက်တဲ့ နေရာမပေးတဲ့ သူများကို အပြစ်တင်လို့လည်း မရပါဘူး။ ကျွန်မလို ကင်္ဂီ ကကျောင်း သတ္တဝါတစ်ယောက်ကို ကျွန်မကိုယ်တိုင် တွေ့လည်း ကြိုက်မှာမှ မဟုတ်တာ။ အသက် ၃၀ လောက်က အဖြစ်ကို ၆၄ နှစ်မှ ပြန်ရေးတော့ နည်းနည်းလည်း အေးချမ်းသွားမှာပေါ့လေ။

**၈။ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို အချိန်ရွှေ့တတ်မှု**

မူလဆောင်းပါးရှင်က မအောင်မြင်သူများဟာ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စကိုတောင် မခွဲခြမ်းတတ် မစိတ်ဖြာတတ်ဘူးဟု ဆိုခဲ့ပါတယ်။ အပြိုင်အဆိုင် အပြေးအလွှား သွားနေရတဲ့ဘဝခရီးမှာ ဘယ်ကိစ္စကို အရင်လုပ်၊ ဘယ်ကိစ္စကို နောက်မှလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သိထားမှ အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးရှင်က ပေးထားတဲ့ဥပမာထဲမှာ အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူနဲ့ခင်မင်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဟာ စာတော်ပါတယ်။ ရုပ်လည်းချောပါတယ်။ သူ့အဖေကလည်း စီးပွားရေးတောင့်တင်းပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကြီးလာတော့ သာမန် မန်နေဂျာအလုပ်လောက်သာ လုပ်နေရပြီး အလိုလည်းမပြည့် စိတ်လည်းမချမ်းသာဘူးလို့ မူလဆောင်းပါးရှင်ကို ပြောပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ မင်းအစိုးရစာမေးပွဲတစ်ခုကို ဝင်ဖြေလိုက်ပါလားလို့ မူလ

ဆောင်းပါးရှင်က တိုက်တွန်းတော့ စာကျက်ဖို့အချိန် မရလောက်အောင် အလုပ်များနေတယ်လို့ပြောပါသတဲ့။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတဲ့ အလုပ်များ မမှတ်လိုက်ပါနဲ့။ ဝါသနာအလျောက်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ အချိန်မရဖြစ်နေတာပါ။ ၁၉၆၆ ကတည်းက အဲသည်လို ပြောနေတာဖြစ်ပါသတဲ့။ ဆောင်းပါးရေးတဲ့အချိန်က ၁၉၉၅ ခုတွင် ရေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မက အဲသည်ဆောင်းပါးကို ဖတ်လိုက်တော့ လူတစ်ယောက်ကို သတိရလိုက်ပါတယ်။ စာတော်တယ်။ သို့သော် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းက ဥပဒေပညာသင်တန်းကို တက်လိုက်ပါ။ ၂ နှစ်တက်ပြီးရင် ဥပဒေသင်တန်း ဖွင့်စားလို့ရတယ်လို့ ကျွန်မရှေ့တင် တိုက်တွန်းပါတယ်။ သူက တစ်နှစ်တည်းနဲ့ ရအောင်ဖြေမယ်လို့ ပြောသံကို ကြားလိုက်ပါတယ်။ အခုအထိတော့ သူများကိုမှီခိုပြီး စားသောက် သုံးဖြုန်းနေတုန်းဖြစ်ပါတယ်။ လူရပ်တောင် မဝီတော့ဘူးပေါ့။ ဘယ်လောက်ဝတ်နိုင် စားနိုင်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ်ပိုင်သိက္ခာမရှိရင်တော့ ဥပမိရုပ်က တက်မလာပါဘူး။

လူ့လောကမှာ လူတွေဟာ လုပ်ချင်တာကို တမေ့တမြော လုပ်နိုင်ဖို့ အချိန်မရကြပါ။ အမှန်တကယ် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ရန်ပင် အချိန်မလုံလောက်ပါ။ မအောင်မြင်သောသူများ မသိနားမလည်သည့်အချက်မှာ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်နဲ့ အရေးမကြီးတဲ့အလုပ်များကို ရွေးချယ်လုပ်ရ

မယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မသိတာပါပဲ။ ဒါတင်မက အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရန် အရေးမကြီးတဲ့အလုပ်များကို စွန့်လွှတ်ရမည်ကိုလည်း နားမလည်တတ်ကြပါ။ အမှန်ဆိုသော် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှသာ အကျိုးအမြတ် ပို၍ရစေနိုင်တဲ့အကြောင်းကို သိတတ်နားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင် နိဂုံးချုပ်ထားပုံကလေးမှာ လှပပါတယ်။ ကိုင်း ပြီးပြီ၊ ဟောပြောလို့ပြီးပြီ။ ခင်ဗျားမှာ ကျွန်တော် ပြောခဲ့တဲ့ အလေ့အထတချို့ ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သိထားဖို့မှာ အောင်မြင်သူများဟာ (ကိုယ့်အကျင့် ကိုယ့်အလေ့အထကို) ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း သိကြပါတယ်။ ပြောင်းလဲပစ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲသည်အကြောင်းများကိုလည်း ခင်ဗျားတို့ သိထားပြီးဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်တဲ့။

မူလဆောင်းပါးရှင်မှာ တင်စတီနိုး (Benjamin J. Stein) ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်နဲ့ တယ်လီဗီရှင်းမှာ အောင်မြင်တဲ့ ဇာတ်လိုက်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေပညာရပ်ကို (Securities law at Pepperdine University in Malibu, California) တွင် သင်ကြားပို့ချခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက သူဟာ နေရာအနှံ့အပြားကို ရောက်ဖူးပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ခရီးများကို သွားရောက်ဖူးပါတယ်။ ဥပဒေကျောင်းမှာ တက်ရောက်ဖူး

ပါတယ်။ အိမ်ဖြူတော်မှာ မိန့်ခွန်းများကို ရေးပေးရသူ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဝေါလ်လမ်းမ (Wall Street) မှာ စတော့ရှယ်ယာ လမ်းညွှန်စာအုပ်များ ရေးခဲ့ဖူးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁၉၉၅ မတိုင်မီ ၁၈ နှစ်မှစ၍ ကာလီဖိုးနီးယားရှိ ဟောလီးဝုတွင် စာပေရေးသားတဲ့အလုပ်၊ သရုပ်ဆောင်တဲ့ အလုပ်တို့နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖူးပါတယ်။ သူဟာ ဤဆောင်းပါးကို ရေးရတာဟာ အောင်မြင်သူများကိုလည်း အများအပြား တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကျဆုံးနေသူများကိုလည်း အများအပြား တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဲသည်လို တွေ့ဖူးရာက သူတို့ရဲ့အလေ့အကျင့်များကို လေ့လာမိကာ အများအတွက် ဝေငှလိုတဲ့အတွက် ရေးလိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အောင်မြင်သူများကို သူသည် လုပ်ငန်းခွင်များမှာ အလုပ်လုပ်နေစဉ် အနားယူစခန်းများမှာ အပန်းဖြေနေစဉ်သည်ဖြင့် ကောင်းစွာတွေ့မြင်ဖူးပါတယ်။ သန်းပေါင်းများစွာကြွယ်ဝသည့် ရယ်ဗလွန်ကိုပိုင်ဆိုင်သော သူဌေးကြီး ရွန်ပယ်ရီလ်မင် (Ron Perelman)၊ အမေရိကတွင် တယ်လီဗီရှင်းများကို အများဆုံးထုတ်လုပ်သူ နောမန်လီယာ (Norman Lear) စတဲ့သူတွေအပြင် အောက်ခြေကနေပြီး အထက်ဆုံးအဆင့်ထိ တက်လာတဲ့ဇာတ်လိုက်များနဲ့လည်း ကျွမ်းကျွမ်းဝင်ဝင်ရှိခဲ့ပါသတဲ့။

အဲသည်အဖြစ်တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး သူနဲ့ တက္ကသိုလ်

အတူတကွခွဲတဲ့သူတွေထဲက တောက်ပတဲ့ကြယ်ပွင့်များ ဖြစ်ခဲ့သူက ရှုပ်အင်္ကျီများကို ရောင်းနေရတဲ့အဖြစ်၊ ကွန်ပျူတာ ကျွမ်းကျင်သူက ပီစာမုန့် ပို့တဲ့သူလုပ်နေရတဲ့အဖြစ်၊ သင်္ချာတော်သူက ပိုက်ပြင်သမား လုပ်နေရတဲ့ အဖြစ်များကိုလည်း တွေ့ရပါသတဲ့။

သူတို့နဲ့အလားတူ ထက်မြက်တဲ့ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ သူများကိုလည်း မအောင်မြင်တဲ့သူများအဖြစ် တွေ့နေရတယ်လို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ ကံကောင်း ကံဆိုး ဆိုတာကတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါတယ်လို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ ကံအကြောင်းတရားပဲလေလို့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအယူဝါဒအရ ဆိုရင်လည်း ကံဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်ပြုတဲ့ အလုပ်များရဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင် တင်ပြခဲ့တဲ့ မအောင်မြင်သူများကိုယ်တိုင်ပြုသော ကံဆိုးစေတဲ့အခွင့်အလမ်းများကို ဆုံးရှုံးစေတဲ့အကြောင်းတရား (၈) ပါးအကြောင်းကို ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုဘဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့အမှားများကို ကြားညှပ်ပြီး မြန်မာ့သဘာဝအရလည်း အဲသည်အကြောင်းတရားများက မှန်ကန်ပါတယ်လို့ ပြောတာတစ်ခုပဲ ပိုပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာ အချိန်တိုတိုနဲ့ လိုရာကိုဆွဲထုတ်

ကာ အသုံးပြုချင်ကြတဲ့ တိုးတက်လိုမှုကို ရှာနေကြသူ လူငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Reader's Digest, Jan.1995. Benjamin J. Stein. Mistakes Winners Don't Make. p.65

### ဖိစီးမှုကို အလွယ်ကူဆုံး တားဆီးရည်း ၅ မျိုး

ကျွန်မတို့ တော်တော်အရွယ်ရလာတဲ့အထိ ဖိစီးမှုဆိုတာ ခေတ်စားတဲ့ ဝေါဟာရ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကတော့ ရှိနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတကာကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ ခံစားချက်လည်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကျွန်မဖြင့် ဖိစီးမှုဆိုတဲ့စကားကို သတိထားမိတာ (ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောတာပါနော်) အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်ထင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်က ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အားဆေးကို သမီးက ကျွန်မကို မှန်မှန်ကျွေးပါတယ်။ အင်နာဘွန်စီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အဲသည်ဆေးဟာ တားပလက်စီ ဖြစ်တယ်။ အရင်ကတည်းက သောက်ဖူးတယ်။ ဖိစီးမှုနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ မကျွေးနဲ့။ ဈေးကြီးတယ်လို့ပြောပေမယ့် သူက အဲသည်စကားကို လူအိုလူမင်းများ အနှမြောဖက်တဲ့ စကားလို့ မှတ်ဟန်တူတယ်။ တစ်ခါဝယ်ရင် သုံးလစာလောက် ဝယ်တတ်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်က အခြေအနေအရပ်ရပ် ပြောင်းလဲလာမှုကြောင့်လည်း ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာအဆင့်ကို ရောက်လာရတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ လိုချင်တာတွေများတယ်။

လိုက်လို့မမိနိုင်ဘူး။ ဖိစီးမှုတွေ များလာပါလေရော။ အဲသည်လို ဆိုရင် ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့သူတွေ လိုချင်တာကို ရတဲ့သူတွေ ဖိစီးမှုမခံစားရဘူးလို့ ထင်စရာပါပဲ။ မဟုတ်ဘူးလေ။ သူ့ထက်သူ လူစွမ်းကောင်းဆိုသလို အလိုဆန္ဒဆိုတာ ချဲ့သလောက် ကျယ်ပြီး သောက်လေသောက်လေ ငတ်မပြေဆိုသလို ဖြစ်တတ်တဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ကပ်ငြိခြင်းက စလာတာပဲလေ။ အခုခေတ်မှာ စတိုးဆိုင်ကြီးတွေကို သွားလိုက်ရင် စားစရာ ဝတ်စရာကအစ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေဟာ မနေ့ကနဲ့ ဒီကနေ့နဲ့ တောင် မတူပါဘူး။ အမျိုးအစားတူပြီး ဒီမိုင်းက မတူပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် တစ်ခါတုန်းက လောကသဘာဝနဲ့ယှဉ်ပြီးဟောပြောတတ်တဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးက မိန့်ဆိုဖူးပါတယ်။ လမ်းမှာ မြေတူးမြေပေါက်ဆိုတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေတဲ့ ကလေးတွေက လူက ပင်ပန်းနေပေမယ့် စိတ်ကပျော်ပြီး သီချင်းဆိုကာ နောက်ပြောင်ကာ နေနိုင်သေးတယ်တဲ့။ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ ပြည့်စုံနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အဆင့်ကို ကိုယ်ထိန်းရတာနဲ့ သူများထက်နောက်ကျမှာ စိုးရတာနဲ့ ဖိစီးမှုတွေ သိပ်များတယ်တဲ့။ ဆရာတော်ဆိုလိုရင်းကတော့ လိုအင်ဆန္ဒကို ဦးစားပေးနေလို့ ကတော့ ရုပ်ဝတ္ထုအရ ချမ်းသာလေလေ ပိုပြီးဖိစီးမှုများလေလေပါပဲတဲ့။ အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် ထိန်းနိုင်မှ ဖိစီးမှုလျော့ပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိစီးမှုတွေ များနေသလား၊ သင်ဟာ သင်ရဲ့ အဆိုးဆုံး ရန်သူဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ် ဘီ ပိုဆန် အမ် ဒီ

က ပြောပါတယ်။ ယောဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်မှာ လူတွေက စိတ်ကို ထုံဆေးပေးတယ်။ စိတ်ကို မေ့ဆေးပေးတယ်ဆိုတဲ့ စကားပါပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ စိတ်ညစ်လို့ အရက်သောက်ပြီး မေ့အောင်လုပ်ရတာနဲ့။ စိတ်ငြိမ်ဆေးသောက်ရတာနဲ့။ အဲသည်လိုလူတွေ များနေပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲသည်လို မူးယစ်ရီဝေနေစေတဲ့ ဆေး၊ ငြိမ်သက်စေတဲ့ အိပ်နေစေတဲ့ဆေးတွေဟာ ဝေဒနာကို သက်သာစေလှ တစ်ခဏပါပဲ။ ပြီးရင် ပိုတောင်မှ ဆိုးဝါးတဲ့ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်မှ ပြီးပျောက်မယ့်ကိစ္စကို မူးနေလို့ အိပ်နေလို့ မပြီးနိုင်ပါဘူး။ အဲသည်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကို နှိုးလာအောင်လုပ်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင်ရင် ရင်ဆိုင်။ အဲသည်လိုမဟုတ်ရင်တော့ ပိုဆိုးတဲ့ ဖိစီးမှုကြောင့် လူကောင်သာ ပြားမသွားမယ်။ စိတ်ကတော့ ပြားကပ်သွားမှာပဲ။

စိတ်ပြားသွားတယ်ဆိုတာ ထွေပြားသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အင်အားတွေ သတ္တိတွေ ထွက်သွားပြီး ပြားချပ်ချပ်စိတ်နဲ့ ဘယ်လိုကိစ္စကိုမှ ရင်မဆိုင်ရဲတော့တဲ့ လူဖျင်းလူညံ့ဖြစ်သွားတာကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူဖြစ်လာတယ် ဆိုကတည်းက ကမ္ဘာဝါစရ ကုသိုလ်အကျိုးပေး ရှိနေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်မျိုးစေ့ကို ရှင်အောင်စိုက်တဲ့သူနဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့စိတ်ထား

နဲ့ပစ်ထားတဲ့သူမှာ အကျိုးပေးတော့ သိသိသာသာ ကွာခြားတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ မမြင်နိုင်တဲ့ ကုသိုလ်မျိုးစေ့ကို မပြောပါနဲ့တော့။ မြင်နိုင်တဲ့ အပင်မျိုးစေ့အကြောင်းကိုပဲ ပြောကြတာပေါ့။ မျိုးစေ့ကို မြေမှာချကာတည်းက မြေစေးမြေကြမ်းဖြစ်ရင် မြေကို ကောင်းစွာပြင်ပြီးမှ စိုက်တဲ့မျိုးစေ့က အပင်ပေါက်တဲ့အခါမှာ ကောင်းလာမှာပါပဲ။ တကယ်လို့ မျိုးစေ့က သိပ်မသန်ရင်တောင်မှ စိုက်ပျိုးတဲ့သူက သေသေချာချာ မြေစာကျွေး ရေလောင်း၊ ပေါင်းသင်စတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မယ်။ အပင်နဲ့သင့်တော်တဲ့ အလင်းရောင် လေစတဲ့ သဘာဝအားတွေကို ပေးမယ်ဆိုရင် တစ်စတစ်စနဲ့ သန်မာလာစရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။

မျိုးစေ့ကတော့ သန်ပါရဲ့ စိုက်ပျိုးနည်းလည်း မသိ။ အားလည်းမထည့်ဘဲ အစေ့ရှိပြီးပဲ။ မြေမှာထိုးထည့်ထားလိုက်ရင် ပေါက်လာမှာပေါ့လို့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ အပင်စိုက်လိုက်ရင် မျိုးစေ့သန်လို့ ဂရုတစိုက် စိုက်တဲ့အပင်များထက် ပိုတောင်မှ သန်မာထွားကျိုင်းလာနိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ပေါက်လာသားပဲ။ သန်လည်းသန်ပါရဲ့ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆ ပစ်ထားလိုက်ရင် အပင်ကို အားဖြစ်စေတတ်တဲ့ ရေတို့၊ လေတို့၊ အလင်းရောင်တို့ဟာ အတိုင်းအဆမမှန်ဘဲ နည်းချင်နည်းမယ်။ များချင်လည်း များမယ်။ ကိုယ်က ပစ်စလက်ခတ်လုပ်ထားမိတာကြာလို့ သွားကြည့်မိတဲ့အခါ ရေမျောလို့။ အမြစ်ထဲကို ရေဝင်

ပြီး ပုပ်လို့။ နေပူမိပြီး ခြောက်သွားလို့စသည်ဖြင့် ထင်သလို ဖြစ်မလာတာမျိုးနဲ့ ကြိုရပါတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာလည်း အဲသည်လိုပါပဲ။ ပစ်မထားဘဲ ပွားများနိုင်မှ ကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ သတိ ပညာနဲ့ နေရင် ဖိစီးမှုက အတော်သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်အကျိုးကို ရှုဆင်ခြင်လို့ နေမယ်။ သတိ တရားကို ကပ်ထားပြီး သတိပညာနဲ့နေမယ်ဆိုရင် ကစဉ် ကလျား ဖြစ်သွားစရာ အကြောင်းနည်းပါတယ်။

ကိုင်း ကျွန်မတင်ပြချင်တာက အရင်ဆောင်းပါးလိုပါ ပဲ။ ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်ကို ဖတ်ရင်း ရေးချင်လာလို့ ရေးတဲ့ ဆောင်းပါး ဖြစ်ပါတယ်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာသာပြန်ရင်း ကိုယ်ပြောချင်တာကလေးတွေ ကို ဖြည့်စွက်တင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင် ဒေါက်တာပိုဆင်ကလည်း နိဒါန်း ကလေး ပျိုးထားပါတယ်။ သူက တင်းနစ်ကစားရင် ပိုက်နဲ့ အဝေးဆုံး ကွင်းအနားသတ်မျဉ်းနားကနေပြီး ကစားပါတယ် တဲ့။ တင်းနစ်ဘောလုံးကို ပြင်းပြင်းရိုက်ပေမယ့် ပွဲတွေမှာ ရှုံးတာ ခဏခဏပါပဲတဲ့။ တစ်နေ့တော့ သူ့ညီက ပိုက်တန်း နားက လာကစားဖို့ပြောတော့ သူက မကျွမ်းဘူးလို့ ပြောမိပါ သေးသတဲ့။ သူ့ညီက မင်းမှာ ဘာကြောင့်အရှုံးခံနေရတာလဲ။ အားကစားမှာ အရေးကြီးတဲ့စည်းမျဉ်း တစ်ခုရှိတယ်။ ရှုံးနေတဲ့ ကစားနည်းကို ပြောင်းပစ်ရမယ်။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်က အကျိုး မရှိဘူးဆိုရင် ဆက်ပြီးလုပ်မနေပါနဲ့လို့ ပြောပါသတဲ့။

အဲသည်တော့ ဒေါက်တာ ပိုဆင်က ယုတ္တိဗေဒနည်း ကျတဲ့ သူ့ညီရဲ့စကားကို နားထောင်ပြီး နည်းသစ်ကိုစမ်းပြီး ကစားကြည့်ပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ သူ့ကစားနည်းက တိုး တက်လာပါတယ်။ အဲသည်ကစားနည်းက အပြိုင်အဆိုင်ပိုပြီး များပါတယ်။ ပိုပြီးလည်း ပျော်စရာကောင်းပါတယ်တဲ့။

သူဟာ ဆရာဝန်ဖြစ်တော့ ကစားပြီးတဲ့နောက် အလုပ် သွားတဲ့အခါမှာ ရှုံးနေတဲ့ကစားနည်းကို ပြောင်းပစ်ပါ ဆိုတဲ့ စကားကို သဘောပေါက်သွားပါတယ်တဲ့။ အဲသည်စကားက အားကစားအတွက်သာမက ဘဝအတွက်ပါ သိပ်အကျိုးရှိစေ ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်တော့လူနာတွေဟာ သူတို့ဘာသာသူတို့ ဖန်တီး ခဲ့တဲ့ပြဿနာတွေကို သယ်ဆောင်ပြီး ကျွန်တော့ဆီကို လာနေ ကြပါကလားလို့ ဒေါက်တာပိုဆင်က ဆိုပါတယ်။ အစား တစ်မျိုးမျိုးကို စားမိလို့ နှလုံးအောင့်လာတာနဲ့ သူ့ဆီရောက် ပြီးတော့လည်း နောက်တစ်ခါ အဲသည်အစားအစာကို စား သေးတာပါပဲတဲ့။ ဒေါက်တာပိုဆင်က လူနာများနဲ့ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေး အကြံပေးတဲ့အခါမှာ အဲသည်လို မသင့်တဲ့အစားကို စားတတ်တဲ့ အပြုအမူကို အရှုံးလို့ အမည်ပေးလိုက်ပါသတဲ့။ သူ့ညီပြောတဲ့စကားဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ရည်ညွှန်းပြောဆို တာပေါ့လေ။ လူနာတော်တော်များများကတော့ သူတို့အမှား များကို ပြင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့ အကျိုးရှိပါတယ်တဲ့။

အင်း စာရေးသူလည်း အခုအချိန်မှာ မျှစ်ကောင်း

ကောင်းနဲ့ တညင်းသီးကောင်းကောင်းနဲ့ကို သိပ်စားချင်တာပါပဲ။ သုံးနှစ်လောက်တော့ ရှိပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ စားမိပေမယ့် အရင်လို အစားမသောင်းကျန်းတော့ပါဘူး။ အခုတော့ ဒေါက်တာပိုဆင်ရဲ့ ဆောင်းပါးကိုဖတ်ပြီး မသင့်တာကို ရှောင်နိုင်မှ အရှုံးသမားမဖြစ်မှာဆိုတဲ့စကားကို ခဏခဏ ရွတ်ဆိုရမယ်ထင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောသီး ၀၀ကြီးများနဲ့ ဝေးခဲ့တာလည်း ကြာပါပြီလေ။ ကိတ်မုန့်ချိုချိုတွေနဲ့လည်း မျက်နှာချင်း မဆိုင်ရတာ ကြာလှပေါ့။ အေးလေ အဲဒါကြောင့် ညတစ်နာရီခွဲလောက်မှာ စာထိုင်ရေးနေနိုင်သေးတာပေါ့လို့ နိုင်တဲ့ဘက်က တွေးရပါသေးတယ်။

ဒေါက်တာပိုဆင်ကတော့ ဆက်ပြီးဖတ်လေ။ ကျွန်မနဲ့ ဆန့်ကျင်လေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြိမ်တော်တော်များများမှာ အရှုံးပွဲတွေကို ကစားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုရှုံးစေတဲ့ပွဲကိုယ့်ကိုပျက်စီးစေတဲ့ အလုပ်များကို လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်တွေလဲဆိုတော့ ကောင်းကောင်းမစားတာ (သင့်တာ မစားတာလို့လည်း ပြောလို့ရမှာပါ)၊ အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်တာ၊ နာရီပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်သလောက်ဖြစ်နေတာစတဲ့ အကျင့်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျက်စီးအောင် ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံရအောင် လုပ်နေတာတဲ့။ မနက်ကျရင်တော့ နောက်ကျမှအိပ်လို့ မနိုးပါနဲ့လို့ စာရေးထားရမလား။ သူများမနိုးဘဲ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်မအိပ်ဖြစ်ဘဲ ထလိုက်မိလား မသိတော့ပါဘူး။

ကိုင်းလေ ဒေါက်တာပိုဆင် ဘာထပ်ပြောသေးသလဲ။ အချိန်ကို မှားယွင်းစွာ သုံးစွဲတာဟာ နောက်ထပ်အရှုံးပွဲတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသတဲ့။ နေရာတကာ ဖင့်နေ့တော့၊ အစည်းအဝေးများကို အချိန်ကပ်နေမှ တက်ဖို့သွားတာ၊ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စဝိစ္စ အသေးအဖွဲကလေးများအတွက် အချိန်များစွာယူတာစတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို မြင့်မားစေပါတယ်တဲ့။ ၁၉၉၀ လောက်မှာ မနိုင်မနင်း အလုပ်လုပ်ရခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ အချိန်မလောက်တဲ့ ခံစားချက်ဆိုတာတွေဟာ ဒေဝ် စားလာတဲ့ ညည်းညူစကားများ ဖြစ်ပါသတဲ့။ တကယ်တော့ အဲသည်လိုဖြစ်အောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ယူကြတယ်လို့ ဆိုရင် အံ့ ဩကြမှာပဲလို့ ဒေါက်တာပိုဆင်က ပြောပါတယ်။ အဲသည်လိုခံစားမှုမျိုးဟာ စေ့စပ်သေချာသူများ (perfectionists)၊ အလုပ်စွဲ သမားများ (Workaholics) အလုပ်လုပ်ဖို့ အသက်ရှင်နေသလို အလုပ်ကိုသာ ဖိလုပ်နေရင်း ငါ့ဘဝဟာ ဘယ်လိုကုန်သွားပါလိမ့်လို့ ထင်နေသူများ၊ အမျိုးအစား အ (Type A personalities) သမားများ (မိမိကိုယ်ကစပြီး အားလုံးကို အလုပ်လုပ်အောင် တွန်းတတ်သူများ၊ ရန်ဖြစ် လွယ်တတ် ဒေါသကြီးတတ် သူများ၊ အပြိုင် အဆိုင် စိတ် ရှိ ပြီး အမြဲလောနေတဲ့သူများ)၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်တဲ့ သူများတကာကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပစ်ထားမိသူများ၊ သူများကခိုင်းရင် အကူအညီတောင်းရင် မငြင်းဆန်တတ်ဘဲ သူများနဲ့ဆန့်ကျင်မိအောင် ကြိုးစားရင်း သူများ

သဘောကျအောင် နေတတ်သူများစတဲ့စတဲ့ သူများအားလုံးဟာ အချိန်မလောက်တဲ့ ဖိစီးမှုများတဲ့ အရှုံးသမားများဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်မဟာ ဒေါက်တာပိုဆင့် စကားကို ဘာသာပြန်လိုက်ပြီး နာရီကိုလှမ်းကြည့်လိုက်တော့ မနက် ၂ နာရီ ၁၀ မိနစ် ဖြစ်နေပါပြီ။ သူ့စကားက အကျိုးအကြောင်းဆက်စပ်မှုလည်း ရှိပါရဲ့။ သို့ပေမယ့် လူ့အမျိုးအစားများက ရောနှောတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ရှိလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မဟာ အသက် ၆၄ နှစ်နဲ့ ၇ လ ရှိပါပြီ။ အစားလည်း မဆင်ခြင်ပါဘူး။ အအိပ်အနေ နည်းပါတယ်။ အလုပ်မလုပ်တဲ့နေ့တွေမှာ အပြစ်ရှိနေသလို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အလုပ်လည်း လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် လူ့အများနဲ့တွေ့ရမယ့်နေရာကို တာဝန်ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားမှ သွားဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မပြိုင်ပါဘူး။ အချိန်တိကျဖို့ အမြဲသတိရှိပေမယ့် ပျာယာခတ်ပြီး လောနေတာကို လူမြင်မခံရအောင် နေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းတာတော့လည်း မှန်ပါရဲ့။ ကိုယ့်ကို လူများတဲ့နေရာမှာ မတွေ့ဖြစ်အောင် နေပေမဲ့ စာတွေကိုတော့ ချစ်တဲ့သူများ ဝမ်းသာအောင် မချစ်တဲ့သူများကလည်း ရှိသေးသဟာလို့ သိနေအောင် ရေးချင်နေပါတယ်။ ရေးစရာကလည်း တစ်နေ့တစ်မျိုး တိုးလို့သာ ပေါ်နေတော့တာပါပဲ။

အဲ သူများစိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင်တော့ မကြိုးစား

တတ်ပါဘူး။ အားနာစွာနဲ့ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် သူများစိတ်တိုင်းကျအောင် နေမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သမီးဖြစ်သူရဲ့ အစောင့်ရှောက်ခံအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ သူများသဘောကျအောင် မကြိုးစားပါဘူး။ ရိုးရိုးသားသားပဲ နေတယ်။ စေတနာထားတယ်။ အဆင်မပြေရင်လည်း မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ အဲသည်လို ရောနှောနေတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိနေသေးတာ ထင်ပါတယ်။

အဲသည်လို ကိုယ့်ကိုယ်ဖော်လိုက်ရတာက အကြောင်းရှိပါတယ်။ သတ်မှတ်တဲ့နည်းက အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုးကလည်း စရိုက်မတူနိုင်ပါဘူး။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းချင်း ခေတ်ချင်း မတူနိုင်ပါဘူး။ လူဆိုတာ ထွေပြားတယ်လေ။ အဲသည်တော့ တစ်ယောက်ချင်းလည်း ဘယ်လိုမှ မတူနိုင်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ကျွမ်းကျင်ရာလိမ္မာတဲ့ ပညာရှင်များ စကားကိုတော့ ဖတ်ရှုလေ့လာတာ ကောင်းဖို့ပါပဲ။ ကိုင်းအဲသည်တော့ ဒေါက်တာပိုဆင့်ရဲ့ အချက် ၅ ချက်ကို လေ့လာလိုက်ကြပါဦးဖို့။

၁။ အလုပ်လုပ်ရာမှာ ကန့်သတ်ချက်ထားပါ

အလုပ်က မိသားစုတဝကို ထိပါးလာတဲ့အထိ အဖြစ်မခံပါနဲ့။ ငြင်းဆန်တတ်လာဖို့ ကြိုးစားပါ။ မျဉ်းကြောင်းသားသလို ဖြတ်ပစ်ရမယ့်အချိန်များ ရှိပါတယ်။ ရိုးသားမှုနဲ့

လိမ္မာပါးနပ်မှုက ခင်ဗျားကို အဆင်ပြေစေမှာဖြစ်ပါတယ်လို့ ဒေါက်တာပိုဆင်က ဆိုပါတယ်။

အဲသည်ကိစ္စကတော့ ဆရာဝန်များနဲ့ ပိုပြီးဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့လိုလူများကတော့ အချိန်မရွေး အလုပ်ရှုပ်တတ်တဲ့ သဘာဝမရှိပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုခင်လို့မင်လို့ လာပြီးစကားပြောကြတာ တစ်နေ့ကုန်ရောဆိုတာတွေ များလာရင်တော့ ကန့်သတ်ချက်က လိုပါတယ်။ လုပ်စရာတွေက များတဲ့အပြင် ဘာသာစကား မတူ၊ ဝါသနာမတူတဲ့သူများနဲ့ စကားပြောရတာ ပအာနေတဲ့ တည်းသီးစားရသလိုပါပဲ။ ဝင်လည်း မကောင်း၊ ဗိုက်ထဲမှာလဲ မကောင်း၊ ထွက်လည်း မကောင်းနဲ့။ တော်တော်ကလေး အချိန်စားပါတယ်။ တချို့က သိပ်စိတ်ညစ်တာကို ပြောပျောက်ဖို့ စာရေးဆရာက နည်းပေးရင် တော်ရောပေါ့။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နည်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေါ့။ အဲသည်လိုမဟုတ်ဘဲ အိမ်ကိုလိုက်လာရင်ဖွင့်။ ကိုယ်ကလည်း အားနာပြီး အားပေးစကားပြောပေးရနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ အိမ်အထိ ဆင်းလာတဲ့အထိ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲသည်အချိန်မှာ အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မရောနှောဖို့ မျဉ်းကြောင်းထူထူ တားထားလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာပိုဆင်ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ ပေါက်တတ်ကရတွေ ပြောပြီး ပြန်သွားတဲ့အညံ့သည်တွေကြောင့် စိတ်တိုရတာ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲတာတွေဟာ တကယ်တော့ ဖိစီးမှုတွေပါပဲ။ တချို့ကလည်း ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိုယ့်

နာမည်ကို သုံးလို့ရသလောက် အပြင်မှာသုံးနေတာကို ပြန်သိလို့ စိတ်တိုရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲသည်တော့ မလိုတာတွေဟာ ကိုယ့်အိမ်ထဲ ဝင်မလာတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၂။ မိမိကိုယ်ကို အားလပ်ချိန်ပေးပါ

လူတော်တော်များများဟာ နားချိန်မထားဘဲ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။ အလုပ်အရည်အသွေးကလည်း ကောင်းတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရတာလည်း ပျော်တယ်လို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်လို့ ဒေါက်တာ ပိုဆင်က ဆိုပါတယ်။ ဒေါက်တာပိုဆင်က သူ့ဆောင်းပါးထဲမှာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုးကားထားပါတယ်။ စာအုပ်အမည်က နားချိန် မိနစ်နှစ်ဆယ် (The 20 Minutes Break) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးသူက အားနက်ရော့ဆီ (Ernest Rossi) ဖြစ်ပါတယ်။ အားနက်ရော့ဆီပြောတာက တစ်နေ့တာအချိန် အတောအတွင်းမှာ အင်အားတက်ချိန် ကျချိန်ဆိုပြီး အရစ်ကျရှိပါတယ်တဲ့။ အဲသည်အချိန်များဟာ နှစ်နာရီလောက်စီကြာပါတယ်တဲ့။ အင်အားကျတဲ့အချိန်ဆိုတာကတော့ သမ်းဝေတတ်ပါတယ်။ စူးစိုက်မှု လျော့ပါးလာပါတယ်။ အမှားတွေ လုပ်လာပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အဲသည်အချိန်များနဲ့ကြုံရင် လူတွေက အားတင်းပြီး ကျော်ဖြတ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မပြောနေကျ

စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်း တာပါပဲ။ ရိုးရိုးတွန်းလို့မရရင် ကော်ဖီလို အိပ်ချင်ပြေစေတဲ့ အရည်များကို သောက်ပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတာ ပါပဲ။

ရှောဆီကတော့ ၂ နာရီ ပြည့်တိုင်းပြည့်တိုင်း မိနစ် ၂၀ နားပြီး မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအား ပြန်ပြည့်အောင် လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ နောက်တစ်ရစ် အင်အားသစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ခဏ လောက်မှိန်းတာ၊ လမ်းတိုတိုကိုလျှောက်တာ၊ တရားထိုင်တာ၊ ဟိုဟိုသည်သည်ကလေး တွေးတာ၊ စကားစမြည်ကလေး ပြောတာ၊ သီချင်းနားထောင်တာ၊ စူးစိုက်စရာမလိုတဲ့ အလုပ် ကလေးများကို လုပ်တာစတဲ့ အနားယူတဲ့အလုပ်များကို လုပ် သင့်ပါတယ်လို့ ရှောဆီက ဆိုပါတယ်။ တစ်ခဏလောက် တော့ လုပ်လက်စအလုပ်ကို ချထားပြီး အပြင်ထွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသည်လို ၂ နာရီမှာ မိနစ် ၂၀ အနားယူပေးလိုက် တာဟာ ခင်ဗျားရဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေ ပြီး ခင်ဗျားသုံးခဲ့တဲ့အချိန်ထက် ပိုမိုတဲ့အကျိုးကို ရစေပါတယ် တဲ့။

ကျွန်မက သည်စာကိုရေးနေရင်း ကျွန်မတို့ငယ်စဉ်က မြေလတ်ဒေသက ချောင်းထဲမှာ တူးထားတဲ့ လက်ယက် ရေကြည်တွင်းကလေးတွေကို ပြန်ပြီးမြင်မိပါတယ်။ လက်

ယက် ရေကြည်တွင်းဆိုတာက သဲချောင်းအောက်မှာ သဲ အထပ်ထပ်နဲ့ စစ်ပြီးသား ရေကြည်ရေသန့် ရေအေးထွက်လာ အောင် ချိုင့်အကြီးကြီးထဲမှာ တွင်းငယ်ကလေး ထပ်တူးထား တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်တွင်းကလေးထဲက ရေကြည်တွေကို အုန်းမှုတ်ကလေးတွေနဲ့ ခပ်ယူပြီး ရေအိုးထဲထည့်ကာ ရွာထဲကို အပျိုတွေ တန်းစီပြီး ပြန်ကြတာပေါ့လေ။ အဲသည်ရေကြည် တွင်းက ခပ်ဖန်များလာရင် ရေလျော့လာပါတယ်။ ဆက်ပြီး ခပ်နေရင်တော့ သဲတွေလည်း ပါလာမှာပဲ။ နောက်တော့ ရေထွက်လည်း ရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲသည်လို ရေလျော့လာတဲ့အချိန်မှာ ရေခပ်တဲ့သူများ က နားထားရပါတယ်။ အဲသည်လိုနားလိုက်တော့လည်း သဲလွှာအောက်က ရေကြည်များက တသွင်သွင်နဲ့ ပြန်ထွက်လာ ပါတယ်။ အထက်က ဒေါက်တာရှောဆီ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်သုံးစားလို့ စိတ်အား လူအားလျော့ပါးသွားရင် စိတ် ပြောင်းသွားအောင် လူအနားရသွားအောင် တခြားအလုပ် ကလေးများကို လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ အတွေးတွေ အကြံအစည်တွေ အင်အားတွေ ပြန်ပြီးထွက်လာ ပါတယ်။

ဒေါက်တာရှောဆီ ပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ နားတဲ့အခါ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်စာရင်းထဲမှာ တရားထိုင်ခြင်း (Meditation) ဆိုတာ ပါပါတယ်။ ကျွန်မက စာတွေအများကြီးရေးတော့ မိတ်ဆွေများ ဆရာသမားများက နေထိုင်မကောင်းဖြစ်မှာကို

စိုးရိမ်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ နားနားနေနေ အလုပ်လုပ်တဲ့ နည်းကို အရှင်ဆန္ဒာဓိကက ပေးတော်မူဖူးပါတယ်။ တစ်နာရီ ထိုင်ပြီးတိုင်း သိအောင် နာရီနိုးစက်ပေးထားပြီး တစ်နာရီ ပြည့်တာနဲ့ ကွန်ပျူတာကိုပိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ တစ်နာရီ ထိုင်ထားတာကြောင့် တရားမှတ်တဲ့အခါ ရပ်လျက်မှတ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်မှတ်ပြီးမှ ပြန်ပြီးအလုပ်လုပ်ပါလို့ အရှင်ဆန္ဒာဓိက က မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အစောပိုင်းမှာတော့ ကျွန်မကအဲသည်အတိုင်း လုပ်ပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်တောင်မကဘဲ တရားမှတ်ရတာကောင်းလို့ ပါပဲ။ နောက်တော့ စာက ရေးကောင်းနေတာနဲ့ တခြားအလုပ် ပေါ်တာနဲ့ တရားမှတ်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ကို ရပ်ထား မိပါတယ်။ ဘုရားတော့ စိတ်ကူးရတိုင်း ထပြီး ရှိခိုးပြန်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တရားပြန်ပြီးမှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါပြီ။ အလုပ်လုပ်ရင် ကောင်းရုံတင်မကဘူး။ မှန်မှန် လည်း လုပ်မှလို့ ကိုယ်တိုင်ရေးပြီး ကိုယ်တိုင်မမှန်တာက ဆိုးလှတယ်။

၃။ နားနားနေနေ နေနိုင်ဖို့ အချိန်ယူပါ

ဒေါက်တာ ပိုဆင်ကပြောတာကတော့ လူတွေဟာ နားဖို့ အချိန်ယူရမှာကို အပြစ်တစ်ခုလို့ မှတ်ယူကြတတ်ပါ တယ်တဲ့။ နားနေခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာနေခြင်းဟာ

အနားယူတယ်ဆိုတာပဲ။ အဲသည်လိုနေရင် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်သလိုမျိုး အောက်မေ့တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ နားနားနေနေ နေခြင်း၊ အနားယူခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ Leisure ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားဟာ လက်တင်ဂေါဟာရ Licere က ဆင်းသက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ခွင့်ပေးခြင်းလို့ ဆိုရပါမယ်။ ခင်ဗျားဘာသာ ခင်ဗျား လွတ် လွတ်လပ်လပ် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ်ဟာ Leisure ဖြစ်ပါတယ်။ duty တို့ obligation တို့နဲ့ မတူပါ ဘူး။ Duty နဲ့ obligation တို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝကို သိပ်လွှမ်းမိုး ကြီးစိုးတတ်တဲ့ အချည်အနှောင်များဖြစ်ပါတယ်။ အနားယူဖို့ အချိန်ကိုမရှိဘူးဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာသာ ကျွန်တော်တို့ နားနားနေနေ နေဖို့ခွင့်မပေးလို့ ဖြစ် တာပါပဲတဲ့။

ကျွန်မတို့ဘဝတွေနဲ့ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းနဲ့က သိပ်မကိုက်ညီသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဘဝများမှာ တော့ အားအင်ထုတ်ပြီး ကြီးကြီးကုတ်ကုတ် လုပ်နိုင်လေလေ ကြီးပွားတိုးတက်လေလေလို့ ယူဆကြတာပါပဲ။ သို့ပေမယ့် တစ်ခုတော့သတိ ထားရပါမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ကြီးပွားတိုး တက်ချင်တာလဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလား။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာမှာလား။ စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ လူတွေဟာ တောက်ပတဲ့အလင်းထဲမှာ လူတကာက မော့ ကြည့်ပြီး အားပါးတရတီးလိုက်တဲ့ လက်ခုပ်သံကိုသာ နာခံချင်

ကြတာ ဓမ္မတာပါပဲ။ အပြစ်မတင်လိုပါဘူး။ သို့သော် အဲသည် လိုဖြစ်နေဖို့ ကြိုးစားတာဟာ နည်းမှားနေတယ်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဖိစီးမှုလည်း သိပ်များနေ ပါလိမ့်မယ်။

သို့ပေမယ့် အကြောင်းအားလျော်စွာ လက်ခုပ်သံ မှိန် သွားရင်လည်း အလင်းရောင်ဖျော့သွားရင်လည်း တစ်နေရာမှာ ခံခံထည်ထည် နေရာရပြီးသားဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ စိတ်နေသဘာဝရှိရပါမယ်။ တကယ်တော့ သိပ်အောင်မြင်နေ တဲ့အချိန်မှာကတည်းက အလေ့အတော် စကားတွေပြောပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် မြှင့်တဲ့အလုပ် ကို လုပ်နေမယ့်အစား စိတ်ကိုကျယ်ပြောတဲ့လောကကြီးထဲမှာ ဖြန့်ချိလိုက်ပြီး လေ့လာလိုက်စမ်းပါ။ ဖိစီးမှုတွေသာ လျော့ပါး သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါလုပ်ရမယ့်အလုပ် လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ် များက အများကြီးရှိပါကလားလို့ စိတ်ရွှင်လန်းစွာ တွေးတော သွားမိပါလိမ့်မယ်။ တချို့သူတွေဆိုရင် တာဝန်ကြီးကြီးမားမား ကို ယူထားပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးပြီးတဲ့ အချိန်မှာ ပန်းချီဆွဲတာတို့ စာရေးတာတို့ လုပ်လေ့ရှိပါသတဲ့။

ကျွန်မဖြင့် သစ်ပင်သစ်ရွက် ပန်းပင်ပန်းပွင့်များအကြောင်း ကို လေ့လာပြီးတဲ့နောက် အဲသည်အကြောင်းတွေကို သေသေ ချာချာ ကျွမ်းကျင်တဲ့အသိပညာရအောင် ကျောင်းပြန်တက် ချင်စိတ်တွေ ပေါက်ပေါက်နေပါတယ်။ တကယ်တော့ လောကမှာ အချည်းနှီးမဟုတ်တဲ့ နေ့နည်းက လုပ်နေတဲ့အလုပ်

ကို ခဏရပ်ပြီးနားတဲ့အချိန်မှာ လုပ်ဖြစ်တဲ့အလုပ်များဟာ အကျိုးရှိနေစေရပါမယ်။

၄။ ရှေ့ရေးအတွက် ငွေကိုချွေတာပါ

အဲသည်စာပိုဒ်ကို ဒေါက်တာပိုဆင်ရေးတဲ့ ဆောင်းပါး ထဲကအတိုင်း ပြန်ရေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်တိုချင်သယောင် ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒေါက်တာပိုဆင် ကတော့ ကြွေးတင်တဲ့ဘဝမှာ နေရတာ ရှုံးပွဲဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ တွေးတော ကြံဆတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ပြောင်းလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွား နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒေါက်တာပိုဆင်ကတော့ ဝမရှိဘဲ ဝိလုပ်ချင် တဲ့လူလတ်တန်းစားတွေအတွက် ရေးတာဖြစ်ပုံရပါတယ်။ မဝယ်မဖြစ်တဲ့ပစ္စည်းများကို ဝယ်ပြီးတဲ့နောက် လိုအပ်တဲ့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းကလေးများကို ဝယ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဇိမ်ခံပစ္စည်းကလေးများကို ဝယ်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပစ္စည်းများကိုဝယ်လေလေ ရလာတဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုဟာ လျော့ ပါးသွားလေလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အတိုချုံးလိုက်ရင်တော့ ပိုသုံးလေ အလိုမပြည့်လေဖြစ်တတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့ ဘယ်လောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပြီလဲလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးပါလို့ ဒေါက်တာပိုဆင်က အကြံပေးထားပါတယ်။

သည်နေရာမှာတော့ လူတွေအများကြီးက ဒါထက်ချွေ

တာရရင် ဒုက္ခလို့ပြောကြမှာဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တော့ ချွေတာရင် အိုးပိုင်အိမ်ပိုင်ကလေးနဲ့ နေနိုင်တဲ့လူလတ်တန်းစားများထဲက မချွေတာဘဲ ငွေကို ရေလိုသုံးနေသူတွေ အများကြီးဖြစ်နေပါတယ်။ ခေတ်မီပစ္စည်းတွေက မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပေါ်တာက နည်းနေပေသေးလို့ နို့မဟုတ်ရင် ဒုက္ခပါပဲ။

တကယ်တော့ လူမှာလိုအပ်တဲ့ အစားအစာကိုလည်း မျှတအောင် စား၊ အဝတ်ကိုလည်းမျှတအောင် ဝတ်ပြီး ကြွေးကင်းအောင် နေတတ်ရင် ရနိုင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်နေ့စာ တစ်နေ့ရှာစားရတဲ့သူများကတော့ ဖိစီးမှုဆိုတာကို မခံစားရတတ်ပါဘူး။ မမိတမီ မိတမီမှာ မြင်သူမျှကို လိုချင်တဲ့သူတွေက ခက်နေတတ်တာပါပဲ။

ကျွန်မတို့အမေက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဖေဖေက အိမ်ထောင်ဦးမှာတုန်းက လစာနည်းဝန်ထမ်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ သို့ပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ကြွေးမယူပါဘူး။ လခထုတ်တာနဲ့ တစ်လစာ မရှိရင်မဖြစ်တဲ့ ဆီဆန်ဆား ငတ်စတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ထားလိုက်တာပါပဲတဲ့။ အဝတ်အစားကိုတော့ တစ်လနဲ့ ဝယ်လို့မရသေးရင် နှစ်လလောက် ငွေစုပြီးဝယ်လိုက်ရင် ရတာပါပဲတဲ့။

မေမေက ပြောပါတယ်။ လခစားတွေဆိုတော့ ကြွေးပေးချင်တဲ့သူတွေက အများကြီးပါပဲတဲ့။ လာပြီး စပ်ကြဟပ်ကြပေမယ့် မေမေကတော့ မဝယ်ပါဘူးတဲ့။ လစဉ်

လက်ငင်းဝယ်ပြီး သုံးတဲ့ပစ္စည်းတိုင်းကိုလည်း စာရင်းမှတ်ပါသတဲ့။

အဲသည်လို စာရင်းဇယားနဲ့ သေသေဝပ်ဝပ်နေခဲ့လို့သာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ငွေပင်ငွေရင်းနဲ့ လုပ်ငန်းကြီး လုပ်ရတော့မယ်ဆိုတော့ စုပြီးဆောင်းပြီးသား ဖြစ်နေတာပါပဲ။ မေမေတို့ဖေဖေတို့ဟာ ကိုယ့်စွမ်းအားနဲ့ကိုယ် ဘဝကို အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်ခဲ့တာတောင်မှ မိတ်ဆွေထဲက ငွေကြေးချမ်းသာသူများက သူတို့ကပဲ ငွေထောက်ပံ့ထားရသလိုလို ပြောခဲ့ကြပါသေးတယ်။ ဖြစ်ပုံက အဲသည်လို။ ဖေဖေကို ဟုတ်သလားလို့ လာမေးတဲ့သူတောင်မှ ရှိပါသေးတယ်။ ဖေဖေက ဟုတ်လို့ပြောတာနေမှာပေါ့လို့ ပြန်ပြောလိုက်ရပါတယ်တဲ့။ ဖိစီးမှုကတော့ နည်းသလားမမေးနဲ့။ မိဘသွန်သင်မှုကြောင့် စာအုပ်ကလွဲလို့ ကျွန်မဖြင့် ဘာကိုမှမလိုချင်ခဲ့ပါဘူး။ မေမေကလည်း ခဏခဏပြောတတ်ပါတယ်။ သူတော်ကောင်းများဟာ မရှိရင် မဖြစ်လို့ ထားရမယ့်ပစ္စည်းကလွဲလို့ အပိုမထားဘူးတဲ့။ ပစ္စည်းတစ်ခုပိုရင် အပူတစ်ခုပိုရတာပဲတဲ့။ ဟုတ်ပါ။ အခုခေတ် အီလက်ထရောနစ် စက်ပစ္စည်းတွေဆိုရင် သုံးလို့လည်းကောင်း ပျက်လို့လည်းကောင်းနဲ့။ ငွေကြေးစုဆောင်းချင်တဲ့သူများအတွက်တော့ မဟန်ပါဘူး။

စကားတံက ရှည်သွားပါတယ်။ ငွေကြေးဆိုတာက လူ့လောကမှာ မရှိမဖြစ်တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လိုတာထက်

မသုံးဘဲ စုဆောင်းနိုင်မှ တန်ကာကျပါမယ်။ အရေးကြီးတဲ့ နေရာ ရှိပြီလား။ စီးစရာကား ရှိပြီလား။ အဲသည်အချိန် ကျမှသာ ကျန်တာတွေကို သုံးဖို့စိတ်ကူးပါ။ လူတိုင်းအတွက် ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ကျန်တဲ့သူများ ဖတ်ပြီး စိတ်မတိုနဲ့။ ဖိစီးမှုတက်လာဦးမယ်။

ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ နိဂုံးမှာပြောချင်တာက ဘာကျသုခ ကြွေးမရှိခြင်းဟာ ချမ်းသာတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားဖူးတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွေးတင်ရင် ကျွန် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ခေတ်ကာလကြီးဟာ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့သမိုင်းမှာ အတော်ကြာခဲ့ပါတယ်။ အဲသည်လိုခေတ်ကဆိုရင် ကြွေးတင် ခြင်းဟာ တကယ့်ဆင်းရဲခြင်းအမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွေးမဆပ် နိုင်ရင် သေဆုံးတဲ့အခါ စိတ်မှာစွဲလမ်းပြီး အယူလည်း တိမ်း နိုင်ပါတယ်။ ကြွေးဟာ သံသရာအထိပါတယ်လို့ ယုံကြည် ကြပါတယ်။ မဆပ်ဘဲ နေလို့ရတယ်ဆိုရင် တစ်ဘဝလောက် ပဲ နေလို့ရမှာပေါ့။

မြန်မာတို့ ပြောလေ့ရှိတာက ကြွေးထူမပူ သန်းထူ မယားဆိုတဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။ များလွန်းလို့ ထူပူနေတာကို ပြောချင်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ပူပန်တယ်လို့ ထုတ်ပြောလို့တောင် မဖြစ်တော့လောက်အောင် ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် ဖိစီးမှုက ပိုများမှာပေါ့။ တချို့များ ကြွေးရှင်တွေကို ရှောင်ပြီး သွားလာနေကြရတယ်ဆိုတာကို ထောက်ရင် သူ့ဖိစီး မှု ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာကို သိကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြွေးလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကြွေးသာ အရေးကြီးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျေးဇူးကြွေးစတဲ့ မမြင်ရတဲ့ ကြွေးများကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ပြန်ဆပ် သင့်တဲ့ ကြွေးများကို ပြန်မဆပ်မိတဲ့သူများမှာ ဖိစီးမှုများမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပါ

တချို့လူများအတွက်တော့ သူတို့အလုပ်ဟာ သူတို့နဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်ပြီး ဆရာကြီး ဦးဘယ်သူလို့ ရှေ့ကဆရာ ကြီးမပါရင် ဘယ်သူဘယ်ဝါ ခွဲခြားလို့ ခက်သွားတတ်ပါ တယ်။ ရယ်စရာကလေးတစ်ခု ပြောပါရစေ။ တစ်ခါက ကြားဖူးတဲ့ ပုံပြင်ကလေးပါ။ လူကြီးတစ်ယောက်အမည်က ဦးရွှေရိုး ဆိုကြပါစို့။ လူတွေက ဦးရွှေရိုးလို့မပြောဘဲ ဟေ့ ဟိုလမ်းမမှာ လျှောက်သွားတဲ့လူကြီးက ဘယ်သူလဲဆိုရင် ဒေါ်မိုးယောက်ျားလေလို့ ပြောတတ်ပါသတဲ့။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေဟူသမျှ လုပ်တာပါပဲ။ လုပ်တိုင်းလည်း ဒေါ်မိုး ယောက်ျားကြီးက တော်တယ်တော့။ ဘုရားဝေယျာဝစ္စတွေ လည်း လုပ်လို့စသည်ဖြင့် ဦးရွှေရိုးကို အမည်မပေါက်ဘဲ ဒေါ်မိုးယောက်ျားအမည်ပဲ ပေါက်နေပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ ဦးရွှေရိုးကြီးက စိတ်တိုလာပါသတဲ့။ လူတွေများနော်။ ငါ့မှာ ကိုယ်ပိုင်အမည်ရှိပါလျက်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမည်ကို မခေါ်ဘူး။

ကြည့်ကြသေးတာပေါ့ဆိုပြီး အရက်သေစာ သောက်စား မူးယစ်ပြီး ရွာလမ်းမမှာ ဟိုဘက်သည်ဘက် ယိမ်းထိုးရင်း လျှောက်သွားနေပါသတဲ့။ ရွာထဲက လူတွေက ဟော၊ ဟော တော် ဟိုမှာကြည့်ပါဦး မူးနေလိုက်တာ ထိုးနေတာပဲ။ ဘယ်သူ များပါလိမ့်လို့ စပ်စုကြပြန်သတဲ့။ အဲသည်တော့ တစ်ယောက် က ပြောပါသတဲ့။ အောင်မယ် ဘယ်သူဖြစ်ရမလဲ။ ဦးရွှေရိုး ကြီးပေါ့တဲ့။ ဦးရွှေရိုးခမျာ ဒေါ်မိုးယောက်ျားဘဝက လွတ်ချင် လိုက်တာ ယစ်ထုပ်ကြီးဘဝကိုရောက်မှ လွတ်ပေတော့သတဲ့။

အဲသည်စကားစပ်ကလေးကို ထည့်ရေးမိတာကတော့ မိသားစုများမှာ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်ရမယ့် ယောက်ျားသား ဖြစ်သူက နာမည်မကျော်ဘဲ နာမည်မထွက်ဘဲ မိန်းမသားက နာမည်ကျော်တာကလည်း အလုပ်လုပ်တဲ့သူက မိန်းမဖြစ်နေ လို့ မိန်းမက ဦးဆောင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူများစုမှာက အလုပ်ဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ ကြီးစွာသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး အလုပ် ကြောင့်သာ လူသိများတတ်ကြတာကိုး။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သဘာဝတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အဲသည်လို လူနဲ့အလုပ် တစ်သားတည်းဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စကလည်း ပြဿနာ များ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ အလုပ်ကထွက်ရပြီဆိုပါ တော့။ အဲသည်လိုဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဟာ ဘာမှမဟုတ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကြီး ဝင်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အလုပ်ခွင်ထဲ

မှာပဲ ရှိနေသေးတဲ့သူတောင်မှ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ခွဲခြားမထားတတ်ဘူးဆိုရင် အလုပ်ခွင်မှာ အဆင်မပြေဖြစ် လာတာနဲ့ တစ်နေ့လုံး နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းဖြစ်သွားပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါမှာတောင်မှ ဖေဖေ စိတ်တိုနေတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်နေကြပေးဆိုပြီး ကလေးတွေပါ နားရွက်ကလေး တောင်မှ မလှုပ်ခတ်ဘူးဆိုရင် မိစီးမှုက တစ်ယောက်သာ ခံစား ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးစိတ်ထဲမှာ စိုးရွံ့တဲ့စိတ်က အမြဲရှိနေတော့တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလုပ်ခွင်မှာ မမော်ကြွားနိုင်ရင် အသုံးမကျဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်ပေါ်နိုင်ပါ တယ်။

မူလဆောင်းပါးရေးသူက ပြောတာကတော့ အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တသားတည်းကျပြီး မိမိဘဝကို အလုပ်နဲ့ပဲ တန်ဖိုးဖြတ်တတ်တဲ့သူများကို ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က သူ့ဆရာ gastroenterologist Dr. Matthew Budd က မင်းအလုပ်ဟာ မင်းဘာလဲဆိုတာ ပြောတာပဲ။ မင်းဘယ်သူလဲ ဆိုတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ မင်း ဘယ်သူလဲက တကယ်အရေးကြီးတာပါ။ မင်းဘာလဲက တကယ်အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြောင်း အနေနဲ့တော့ What you are က ပိုအရေးကြီးနေတတ်တဲ့ ကာလကြီးမှာ Who you are ကို မေ့နေတတ်ကြတာ များပါ တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ

များကို အောက်တန်းကို ပို့လိုက်တဲ့သူ များတာပေါ့။ အဲသည် လို့ အောက်တန်းကို ပို့ပြီးတဲ့အခါမှာ ဖိစီးမှုက ပိုများလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရချင်တာတစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းများကို မျက်ကွယ်ပြုမိတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လွတ်လပ်စွာ ပျော်နေနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မူလဆောင်းပါးရေးသူ ဒေါက်တာပိုဆင် ကတော့ အလုပ်ခွင်က ခွာပြီး ကျွန်တော့သားသမီးတွေနဲ့ အိမ်မှာကစား နေတဲ့အခါ ရုပ်ရှင်ကြည့်နေတဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ ပိုဆင် ဝဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာပိုဆင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဆေးမကုတော့ဘဲ တခြားအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်စားတယ်ဆိုရင် တောင်မှ ကျွန်တော်ဟာ ဒေါက်တာပိုဆင် ဖြစ်ပါမယ်။ အိမ်မှာတော့ ပိုဆင်ပါပဲလို့ဆိုပါတယ်။ တော်တော် စိတ် သက်သာမယ့် သဘောထားဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ ကြားဖူးထားတာတွေက သားသမီးတွေဟာ ပညာကြီး ရာထူးကြီးစသည်ဖြင့် ကြီးသည်ထက်ကြီးလာတဲ့ မိခင်ဖခင်များကို လက်လွှတ်လိုက်ကြရတဲ့ အကြောင်းတွေက များပါတယ်။ သိပ်အလုပ်များကြတော့ သားသမီးတွေ ဘယ် လို့ ခံစားနေကြသလဲ။ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေကို လုပ်နေကြ သလဲဆိုတာကို အကဲမခတ်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ အစားထိုး အရာများအဖြစ် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယများ အရှိန်

အဝါများကို ပေးထားလိုက်ကြတာပါပဲ။ အဲသည်လိုဆိုတော့ သားသမီးများရဲ့ခံစားချက်ကလည်း နွေးထွေးခြင်း လှိုက်လှဲ ခြင်းနဲ့ မိဘဆိုတာ မိမိရဲ့အသည်းနှလုံးကို အရင်းအတိုင်း ထုတ်ပြသတဲ့သူများလို့ မထင်ကြတော့ပါဘူး။ အဲသည်တော့ ဖိစီးမှုတွေ များလိုက်ကြတာ အသက်ဆုံးတဲ့အထိတွေ ဖြစ်ကုန် ကြပါလေရော။

ဖိစီးမှုဟာ အခုခေတ်မှာဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း ခြင်းရာတစ်ခုတော့ ဖြစ်သွားပါပြီ။ သို့ပေမယ့် ဖိစီးမှုနဲ့ ဘဝကို နေတဲ့နည်းတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် တို့ခံစားနေရတဲ့ ဖိစီးမှုဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်လုပ်လို့ ဖြစ်လာ တာတွေပါလို့ ဒေါက်တာပိုဆင်က ဆိုပါတယ်။ အဲသည်ဖိစီး မှုကို လက်ခံထားတယ်ဆိုတာက တကယ်တော့ အရှုံးပွဲကို ကစားနေတာပါပဲ။ အဲသည်အကြောင်းကို သတိထားမိဖို့ရယ်၊ အချိန်ပြည့်ပြည့်ဝဝပေးပြီး အဲသည်လိုမလုပ်ဘဲ ဘယ်လို ပြောင်းလဲ လုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားသုံးသပ်ကြဖို့ သင့်ပါတယ်။

မိုဒရန်ပြုထားတဲ့ စာအုပ်ကတော့ ၁၉၉၉ မေလထုတ် Reader's Digest စာ ၁၁၃ မှာပါတဲ့ ဒေါက်တာဒေးဗစ် ဘီ ပိုဆင်ရဲ့ Five Simple Stress Busters. ဖြစ်ပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်ရင် ကျွန်မ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ထားတာ မဟုတ် ဘူးဆိုတာ သိကြမှာပါ။ ဒေါက်တာပိုဆင်ဟာ ကနေဒီယန်

လူမျိုး ဖိစီးမှုထိန်းချုပ်ရေး အတိုင်ပင်ခံ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးထုတ် စာအုပ်က (အခုလောက် ဆိုရင် ဘယ်နှအုပ်ထုတ်ပြီးပြီလဲ မသိပါ) လှိုင်းလေကြမ်းတဲ့ ရေပြင်မှာ နှစ်မသွားအောင် နေတဲ့နည်းပါတဲ့။ Staying afloat when the water gets rough. နာမည်ကြား ရတာနဲ့တင် ဖတ်ချင်နေပါပြီ။

### သင့်အသက်ကို ဂြုပ်စေလို ပိစီးမှုကိုဖြုခွင်းပါ

ဖိစီးမှုကိုဖြုခွင်းတဲ့နည်း ဖြေဖျောက်တဲ့နည်းတွေကို ရိုးဒါးစ် ဒိုင်ဂျက်မှာ ခပ်လှိုင်လှိုင်တွေ့လာရတာက ၂၀ ရာစု ကုန်ခါနီး မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတင်ပြမယ့် နည်း ၅ မျိုးကတော့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်ထုတ် ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်ထဲမှာ ပါတာဆိုတော့ ပိုပြီးခေတ်မီတာပေါ့နော်။ ပြီးတော့ အဲသည်အချက်များကို ဆေးပညာ ရှုထောင့်ကနေပြီး ရေးသားထားတာပါ။ ပထမ တင်ပြခဲ့တာကတော့ လူမှုရေးရှုထောင့်က ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်ကစ ခြေမျက်စိ တစ်ဖက် ရောင်လာတာနဲ့ ခြေထောက်ကို ထောင်ထားပြီး နည်းနည်းလှဲရင်း စာဖတ်လိုက်၊ သတင်းများကိုကြည့်လိုက်နဲ့ နေပါတယ်။ အဲသည်လိုမဖြစ်ခင် ရိပ်သာကိုသွားတဲ့အခါမှာ လည်း ရာသီဥတုက အေးတာတစ်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ ယူးရစ်အက်ဆစ်တွေ များနေတာတစ်ကြောင်းမို့ အထိုင်အထ များ လေးလံကာ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲနေခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ပြန်လာတော့ သက်သာနေသလိုပါပဲ။ အဲသည်နောက် ခြေထောက်ရောင်တာပါပဲ။ အဲသည်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ် လို စောင့်ရှောက်ရမှန်းမသိတဲ့ နုလပိန်းတုံးလူတစ်ယောက်လို

နေနေတာကို ထုတ်ဝေသူ ဦးကျော်ဦးက သတိပေးပါတယ်။ အသက်ကြီးပြီ။ ခြေထောက်ရောင်တာကို အဲသည်လို ခြေထောက် ထောင်ထားရုံနဲ့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ဆေးစစ်ပါဆိုလို့ ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုမှာ ဆေးစစ်လိုက်တော့ ယူးရစ်အက်ဆစ်က ရှိသင့်တာထက် နှစ်ဆကျော်ကျော် ကိုလက်စထရော့က နှစ်ဆကျော်ကျော် ဖြစ်နေပါတယ်။ အထိုင်အထ လေးလံပြီး အဆစ်အမြစ်တွေကိုက်တာဟာ ဒါကြောင့်ပဲကိုး။ အဲသည် ဆေးစစ်ချက်ထဲမှာ သွေးချိုရှိနေတယ်လို့တော့ မပါပါဘူး။ အဲသည်မတိုင်ခင် တစ်ခါစစ်တုန်းက သွေးထဲမှာ သကြားက နည်းနည်းတော့များနေတယ်ဆိုတဲ့ သတိပေးချက်တော့ ရထားသားပါပဲ။

တိုတိုပြောရမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ကြွလာပြီး စစ်လိုက်တော့ သွေးလည်းချိုနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အသက်ကို ဒုက္ခပေးစေမယ့် ကိစ္စအဝဝကို ကိုယ်တွင်းမှာထားပြီး အိပ်ရေးမဝတဝနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အသက် ၆၀ ကျော် အဘွားကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ သက်ခင်ကလေးဟာ အချိန်မရွေး ထောက်ခံနဲ့ ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ တော်တော်ကံကြီးလို့ပါပဲ။ ၂၀၀၀ ခု ကုန်ခါနီးကတည်းက ဆေးတွေ စားလာတာ အခုထိဆိုပါတော့။ အစားကလည်း မဆင်ခြင်၊ အအိပ်နည်းတုန်းပေမယ့် မဆင်ခြင်ရင် မဖြစ်တော့တဲ့ အချို့နဲ့ ပတ်သက်တာကို သတိထားပြီး ရှောင်ရတော့တာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှင်ရုံရှင်နေလို့က ဘာလုပ်ရမှာတုံး။ သွေးချို

ကြောင့် မျက်စိမှုန်ပြီး စာမရေးနိုင်ရင် တော်တော်ကြီး ဒုက္ခရောက်မယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စာရေးတဲ့သူဟာ စာမရေးရရင် စိတ်ဆင်းရဲမှာ အဲသည်စိတ်ဆင်းရဲမှု တစ်နည်း ဖိစီးမှုကြောင့် ရှိပြီးသားရောဂါများဟာ စည်းလုံးမှုရသွားပြီး ကိုယ့်ကိုတိုက်ခိုက်မှာလေ။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ရောဂါများ ဆိုးရွားလာပြီး နှလုံးခုန်ရပ်သွားတာ၊ လေဖြတ်သွားတာတွေကို Metabolic Syndrome လို့ ခေါ်ပါသတဲ့။

ကိုယ်ကလည်း ဆရာဝန်မဟုတ်၊ စာဖတ်တဲ့သူအများ အပြားကလည်း ဆေးပညာနဲ့ မနီးစပ်တော့ လူပြိန်းပြောပဲ ပြောကြရအောင်ပါ။ အမေရိကမှာတော့ လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်က အဲသည်လို ရောဂါမျိုးတွေကို ခံစားနေရပါတယ်တဲ့။ လူနာများက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်ဘဲ ဆေးလိပ်သောက်မယ်၊ အရက်အများကြီးသောက်မယ်။ အစားကို တဝတပြီစားမယ်၊ အဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတော့ နည်းပါးမယ်ဆိုရင် အခုနပြောခဲ့တဲ့ နှလုံးရောဂါတို့ လေဖြတ်တာ တို့နဲ့တော့ နီးနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

လူကဝပြီး ရောဂါထူပြောတာကတော့ မျိုးရိုးလိုက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသတဲ့။ သို့ပေမယ့် နေနည်းထိုင်နည်း ပြောင်းလိုက်ရင် မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်နိုင်ပါသတဲ့။ အဲသည်လို နေနည်းထိုင်နည်း ပုံစံသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မူလဆောင်းပါးရှင်က တင်ပြထားတာတွေကို မြန်မာ့နေနည်းထိုင်နည်းနဲ့ စဉ်းစားပြီး တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ စိတ်ကိုထိန်းပါ

တကယ်တော့ လူမျိုးတိုင်းမှာ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းဖို့ ပြောဆိုဆုံးမချက်များ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း ပဲ့ပြင် ယဉ်ကျေးအောင်လုပ်ဖို့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုတွေ ပေါ် လာခဲ့တာပါပဲ။ သို့ပေမယ့် လူသားများအတွက် ထိန်းဖို့အခက် ခဲဆုံးက စိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မူလစာရေးသူတွေကတော့ Type A အမျိုးအစား စိတ်နေသဘာဝရှိတဲ့သူ တစ်နည်း မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးမား မား ထားတတ်သူ၊ အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်လုပ်တတ်သူ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း တင်းကျပ်စွာနဲ့ ဒါဆိုဒါမှ ဆိုသလို သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ် တတ်သူများဟာ အေ အမျိုးအစား သဘာဝသမားတွေ ဖြစ်ပါ သတဲ့။ အဲသည်လိုလူမျိုးက နှလုံးရောဂါ ရှိပါသတဲ့။

သို့ပေမယ့် ဦးတည်ချက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကြောင့် ပင်ပန်းလို့ နှလုံးရောဂါရတာ မဟုတ်ပါ ဘူးတဲ့။ ဖြစ်တာက ရိုင်းပျတာ၊ စိတ်တို စိတ်ဆတ်တာ၊ အဆိုးမြင်တတ်တာဆိုတဲ့ စိတ်နေသဘာဝရှိရင်တော့ နှလုံး ရောဂါ ရလာမှာဖြစ်ပါသတဲ့။

အဲသည်လို မူလဆောင်းပါးရှင်က ပြောခဲ့တဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ တင်ပြဆွေးနွေးချင်တာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်က လူကြီးတွေဟာ လူတိုင်းလိုလို သာ

သနားရေး ရပ်ရေးရွာရေး လူမှုရေးများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အချိန်ရကြပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း အစားအသောက် အနေ အထိုင်က အထူးထိန်းချုပ်စရာမလိုဘဲ နေတတ်စားတတ်ကြ ပါတယ်။ ရာသီစာမဟုတ်ရင် မစားတတ်ကြပါဘူး။ စားရင် လည်း အတိုင်းအဆကို သိတတ်ကြပါတယ်။ ရေမျိုကို အစာ တွေ ရောက်တဲ့အထိ သွတ်သွင်းလေ့မရှိပါဘူး။ မစားဖူးတဲ့ အစားအစာဆိုရင် စားလေ့မရှိပါဘူး။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တာကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်တယ်ဆိုပေမယ့် လူနေကျပါးသလို အလုပ်ကလည်းများ တော့ သိပ်ပြိုင်ဆိုင်စရာမလိုဘူး ထင်ပါတယ်။ မှန်မှန်ပဲ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အချင်းချင်းဖြစ်တာ ခုတ်တာ၊ တံ တောင်နဲ့ တွက်တာ၊ အစုအသင်းဖွဲ့ပြီး ချတာ။ မောက်မာ တာ၊ အခုနပြောတဲ့ ရိုင်းပျတာစတဲ့ အကျင့်စရိုက်များကို မတွေ့ရသလောက်ပါပဲ။ အဲသည်လိုလူမျိုးကလည်း အရေ အတွက် နည်းပါးတဲ့ပြင် အများက ကြဉ်ထားခြင်းကို ခံရ တတ်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ လူမှုရေးကလည်း မတူတော့ပါ ဘူး။ လူတွေဟာ ရာသီစာကိုမှ စားမယ်ဆိုရင်လည်း မြို့ ကြီးပြကြီးများမှာဆိုရင် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ လိုချင် စရာတွေက သိပ်များတာပါပဲ။ လိုအပ်တယ်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းများလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် သုံးဆယ်ကျော်လောက်က ခိုးဒါးစံခိုင်ကျက်မှာပဲ ဖတ်ဖူးတဲ့

ဆောင်းပါးတစ်စောင်ကို သတိရမိသေးတော့တယ်။ လုပ်အားကို ချွေတာနိုင်တဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်နိုင်ဖို့ လူတွေဟာ တစ်ဖက်မှာ ငွေပိုရအောင် ရှာရပါတယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ တစ်ဖက်က လုပ်အားသက်သာပြီး တစ်ဖက်က လုပ်အားပိုထုတ်ရပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ အဲသည်စက်များကို ဘယ်လိုသုံးပါလို့ ညွှန်ကြားထားပေမယ့် သုံးတတ်အောင် ကြိုးစားရတာကလည်း တမောပါပဲတဲ့။ အဲသည်လို ခေတ်ရဲ့တိုးတက်မှုကြောင့် လူတွေပင်ပန်းတာကို သရော်ထားတဲ့စာကို ဖတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ တော်တော်နောက်ကျမှ အဲသည်လို အဖြစ်မျိုးကို ကြုံတယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ ပစ္စည်းတွေကလည်း လိုချင်စရာကောင်းနေတယ်။ တစ်ခုကို ဝယ်ပြီးခါစ နောက်မော်ဒယ်အသစ်က ထပ်ဝင်လာပြန်တော့ ထပ်ပြီးဝယ်ချင်ပြန်ပါရော။ အဲသည်လိုနဲ့ လောဘက အတောမသတ်တွေ ဖြစ်ကုန်ကြပြန်ပါတယ်။ လောဘဇောကို အတောမသတ်နိုင်ရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုလည်း များလာမှာ သေချာပါတယ်။ ကံစိတ် ဥတု အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါးတို့ရဲ့ ပြုပြင်ခြင်းကို ခံယူနေရတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း မကောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

စိတ်ဖိစီးမှုက လောဘနဲ့ယှဉ်လာတာဆိုရင် ဒေါသက ပါလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်လို ဒေါသပါလာပြီဆိုကတည်းက ရိုင်းပျတာ၊ စိတ်တို စိတ်ဆတ်တာတွေ များလာပြီပေါ့။ ကိုယ်လိုချင်တာကလည်း လိုချင်တိုင်း မရနိုင်ပါဘူး။ အဲသည်

လို မရနိုင်ဘူးဆိုရင် လောကနဲ့ချီပြီး အဆိုးမြင်တော့တာပါပဲ။ လိုချင်တာကို ရနေတဲ့သူတွေကိုလည်း အကြောင်းမသိဘဲနဲ့ မုန်းနေတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းမဲ့လို့ မပြောဘဲ အကြောင်းမသိဘဲနဲ့လို့ ပြောတာကတော့ လူတွေဟာ လိုချင်တာကို ရနေတယ်သာ ထင်ရတာ။ အဲသည်လိုရဖို့အတွက် ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေက နည်းတာမှမဟုတ်တာ။ အရင်းအနှီးတွေက နည်းတာမှ မဟုတ်တာ။ မသိဘဲနဲ့ မပြောနဲ့လို့ စိတ်ဖိစီးမှုကို မဖြေနိုင်တဲ့သူက ပြောချင်ပေလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ အရင်းအနှီးမရှိဘဲနဲ့ ဘာမှမရနိုင်ပါဘူး။ မမြင်ရတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကိုလည်း ထည့်တွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အလိုမကျတာ၊ အဆိုးမြင်တာဟာ ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒေါသဖြစ် ပြီးတော့ လဲကျသေဆုံးတဲ့သူတွေရဲ့အကြောင်းကို လူတိုင်းကြားဖူးကြပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာတော့ အဲသည်လို လဲကျသေဆုံးသူများ လေဖြတ်သူများဟာ အဲသည်လိုမဖြစ်ခင် အချိန်ဘယ်လောက်တုန်းက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒေါသဘယ်လောက် ထွက်ခဲ့သလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ သုတေသနလုပ်ကြတာပေါ့။ ဘယ်လိုပဲသုတေသနလုပ်သည်ဖြစ်စေ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ လောဘ ဒေါသဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ပေါ်ပေါက်စရာ အကြောင်းရင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မူလစာရေးသူရဲ့ဆောင်းပါးထဲမှာ ဒေါသပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လာရင် သတိထားလိုက်ပါတဲ့။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်

ကို မေးပါတဲ့။ နှလုံးရောဂါထပြီး သေဖို့၊ လေဖြတ်ပြီး ဒုက္ခသည်ကြီးဖြစ်ဖို့ တန်သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးလိုက်ပါတဲ့။ တကယ်တော့ လောကမှာ ကိုယ့်အသက်ထက် တန်ဖိုးကြီးတဲ့အရာ မရှိဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ တစ်ခုကလေးပဲ လိုနေတာပါ။ အဲဒါကတော့ သတိဆိုတာပါပဲ။

၂။ အမှောင်ဖုံးနေတဲ့စိတ်ကို လင်းလာအောင် ကြိုးစားပါ

အရင်ဆောင်းပါးတစ်ခုမှာလည်း ပါပြီးပါပြီ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အမှား ကိုယ့်ရွေးချယ်မှု ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဆိုးတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတာပဲ။ အဲသည်လို ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာ သက်သာအောင် မကောင်းမှုတွေ ပပျောက်အောင် ဘယ်သူမှ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူးတဲ့။ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်တာသာကိုယ်ပဲ လုပ်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ အခုရေးနေတဲ့ ဆောင်းပါးထဲက အချက်အလက်များကို ယူခဲ့တဲ့ ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်ထဲက ဆောင်းပါးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ အချက်အလက်များစွာပါပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးထဲမှာ ပါတာကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့ နှလုံးရောဂါဟာ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ တစ်နေ့တခြား ထင်ရှားလာတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဂျွန်

ဟော့ပ်ကင်း ဆေးရုံက သုတေသီများက လူပေါင်း ၁၅၅၁ ယောက်ကို သုတေသနလုပ်ခဲ့ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လို ပထမအကြိမ် သုတေသနလုပ်စဉ်တုန်းက အဲသည်လူတွေဟာ နှလုံးရောဂါ မရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက် ၁၄ နှစ်ကြာတဲ့ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှာ အဲသည်လူတွေကို ပြန်လည်တွေ့ဆုံပြီး စစ်ဆေးကြပြန်ပါတယ်။

အဲသည်လူတွေထဲက ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အတွေ့အကြုံရရှိခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မကြုံဖူးသေးပါလို့ ဖြေတဲ့သူတွေထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု လေးဆများတာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို ပြေပျောက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကို လူအများက သတိမထားမိကြဘူးဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အမေရိကန်နိုင်ငံ မြောက်ကာရိုလိုင်းနားပြည်နယ်က Duke University မှာ သုတေသနပြုလုပ်ထားတဲ့ အဖြေအရ ဆေးရုံတင်ထားရလောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သူများ နေ့စဉ် မိနစ်သုံးဆယ်လောက် ခပ်မြန်မြန် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါတယ်တဲ့။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်လောက် လမ်းရှည်ရှည် လျှောက်ခိုင်းပါတယ်တဲ့။ အဲသည်နောက် ရက်သတ္တပတ် ၁၆ ပတ် ကြာတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကျရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်တဲ့။

ကျွန်မစဉ်းစားမိတာကတော့ စိတ်ကျတဲ့သူများဟာ

ငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လူများဟာ လူကသာ ငြိမ်နေတာပါ။ စိတ်က စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးထဲမှာ လွင့်ပါးနေ တတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကိုတမ်းတလိုက် အနာဂတ်ကို မျှော် ပြီး စိတ်ကူးယဉ်လိုက် ပစ္စုပ္ပန်ကို မကျေနပ်လိုက်နဲ့ ဘယ်လို နည်းနဲ့မှ သူ့စိတ်အနှောင်အဖွဲ့ထဲကနေ သူမလွတ်မြောက် နိုင်ပါဘူး။ တကယ်တော့ စိတ်ကျတာဟာ အလိုမကျနိုင် လောက်တဲ့အခြေအနေ မကျော်လွှားနိုင်ဘူးလို့ထင်တဲ့ အခက် အခဲများကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရာက ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာရှိနိုင်သလို တကယ်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာများကြောင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါ တယ်။

ကျွန်မကတော့ ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်များထက် ရိုးရိုး စကားကလေးများနဲ့ တင်ပြချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းကလေးများကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ လူတွေက ကျွန်မကို သိပ်အဆင်ပြေတဲ့ဘဝမှာ နေရတဲ့သူ၊ သိပ်ပြီးပြည့်စုံ တဲ့သူလို့ ထင်တတ်ကြတော့ မမက စိတ်ဓာတ်ကျဖူးမှာမဟုတ် ပါဘူးလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်မက ငါဟာ သာမန် လူပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတာပေါ့။ အရိယာမှမဟုတ်တာလို့ ပြောရ ပါတယ်။

နောက်ဆက်ပြီးပြောမိတာက စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆို တာ သူများကလုပ်လို့ ကျတာမဟုတ်ဘူး။ သူများက ကိုယ့်ကို

နှိမ်ရုံနဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျနိုင်ဘူး။ သူများက တိုက်ခိုက်ရုံနဲ့လည်း စိတ်ဓာတ်မကျနိုင်ဘူး။ သူများနှိမ်တာကိုခံရရင် ကိုယ့်အရည် အချင်းကို ကိုယ်ပိုပြီးမြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်တဲ့သူဟာ စိတ် ဓာတ်ကျချိန် မရတတ်ဘူး။ အလုပ်များနေလို့ပဲ။ သူများက တိုက်ခိုက်ရင်လည်း လူပဲ။ ကိုယ်လည်း ပြန်လည်ခုခံပေါ့။ လက်နက်တွေက အများကြီးပဲ။ အလုပ်ခွင်မှာ နပန်းလုံးရမယ် လို့ ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အော်ကြီးဟစ်ကြီး (အထူး သဖြင့် ကျောင်းသားများရှေ့မှာ) ရန်ဖြစ်ရမယ်လို့လည်း ပြော တာမဟုတ်ဘူး။ ခုခံတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ သူတိုက်ခိုက်တာ ကို ခံရလောက်တဲ့ ပျော့ကွက်မရှိအောင် နေတာရယ်။ သူ တိုက်ခိုက်သလို မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အေးဆေးနိုင်သမျှ အေး ဆေးစွာ တွက်ဆပြီး ပြန်လည်ဖြေရှင်းတာရယ်စတဲ့ နည်းတွေ ပြောတာလို့ ပြောလိုက်ရပါသေးတယ်။

အဲ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာကတော့ သူများက နှိမ်တာဟာ နှုတ်နဲ့ အပြုအမူနဲ့နှိမ်တာကို ကိုယ်ကလက်ခံ လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ငါကိုယ်က အသုံးမကျတာ၊ သူနှိမ်တာလည်း မမှားဘူး။ ငါညံ့လိုက်တာနော်။ အိုး ဒုက္ခပဲလို့ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ပြီးရွတ်ချလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ တကယ်ကိုစိတ်ဓာတ်ကျသွား တော့တာပါပဲ။ သူကတိုက်ခိုက်တဲ့အခါ ပြန်လည်မတိုက်ခိုက် ရင်တောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကိုမထိအောင် သတိထားပြီးနေရင် စိတ်ဓာတ်မကျနိုင်ပါဘူး။

လောကမှာ အလုပ်မဖြစ်သေးတဲ့ ကာလဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အဲသည်ကာလများမှာ တောင်တောင် အိအိ တွေးပြီး သောကဗျာပါဒတွေ များနေရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ အဲသည်လိုကာလများ ကြုံခဲ့ပါတယ်။ အဲသည်လို ကာလများမှာ စိတ်သောကက လွတ်မြောက်အောင် စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်ရှုခဲ့တဲ့စာများဟာ အခုတိုင်ရေးလို့တောင် မကုန်နိုင်သေးတဲ့ ကုန်ကြမ်းများ ရပါတယ်။ အဲသည်တော့ ကျွန်မက စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား၊ အလုပ်လုပ်များများလုပ်လို့ ပြောမိပါတယ်။

ကျွန်မ အဲသည်လို အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်နိုင်တာဟာ တရားရှိလို့မဟုတ်ပါဘူး။ သတိထားမိတာကလေးတစ်ခု ရှိလို့ပါပဲ။ အဲသည်လို သတိထားမိအောင် သင်ပေးတဲ့သူက ကျွန်မအမေဖြစ်ပါတယ်။ အမေက ခဏခဏဆိုသလို ပြောဖူးပါတယ်။ လောကမှာ သေတာထက် ဘာမှမသည်းဘူး။ ဆိုလိုတာက သေတဲ့အဖြစ်ထက် ဘယ်အဖြစ်ကမှ ပိုပြီးမဆိုးဘူး ဆိုတဲ့စကားပဲဖြစ်ပါတယ်။ မသေသေးရင် ထိပ်ဆုံးထိ ပြန်ရောက်အောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ခွင့် ရှိသေးတယ်။ အဲသည်တော့ မသေသေးသရွေ့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာမလိုဘူးတဲ့။ အားအပြည့်အဝ ပေးတဲ့စကားဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်တွေးတော့လည်း ဟုတ်ပေသားပဲ။ အမေ အားပေးတဲ့အချိန်တုန်းကနဲ့ နောက်ပိုင်း အချိန်တွေ တူမှမတူတော့ဘဲ။ အလုပ်လုပ်ရင်း တက်မှန်းမသိ တက်လာတာပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတာကလည်း အကျင့်ဆိုး

တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့သောသူများက စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အကျင့်ကို မွေးထားသလိုပဲ။ ခဏခဏ စိတ်ဓာတ်ကျပါတယ်။ သူတို့စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အကြောင်းကို မေးကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသည်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဆိုတာ အကျင့်တစ်ခုပဲ။ အဲသည်အကျင့်ကို ဖျောက်လိုရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့နည်းကတော့ စာဖတ်တာပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက သားတစ်ယောက်က ကျွန်မဆီကို ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ အမေရေ ကျွန်တော်တော့ နှစ်နေပြီတဲ့။ ကျွန်မက ပြောပါတယ်။ နှစ်မှန်းသိရင် မဆိုးဘူးသားရေ။ သတိထားရမှာက ရေမွန်းမသွားအောင် သတိထားရမယ်။ ပြီးတော့ ငုပ်မိသဲတိုင်ဆိုသလိုပဲ ရေအောက်က သဲကြမ်းပြင် ဖြစ်ဖြစ် မြေကြမ်းပြင်ဖြစ်ဖြစ် ကျောက်သားကြမ်းပြင်ဖြစ်ဖြစ်နဲ့ မင်းခြေထောက်ထိသွားတာနဲ့ ပြင်းပြင်းကလေး ကန်ထည့်လိုက် မင်းပြန်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အမေဖြင့် နှစ်တိုင်း သတိထားပြီး အဲသည်လိုလုပ်တာ ပြန်ပေါ်လာတာပါပဲ။ ပြီးရင်တော့ ကမ်းကိုရောက်အောင် ကူးခဲ့ပေတော့လို့ ပြောရပါတယ်။

၃။ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖောင်းကားမနေစေနဲ့

စိတ်နဲ့ရုပ်ဆိုတာ ဆက်နေတာပါ။ လူနေမကောင်းလည်း စိတ်မရွှင်ပါဘူး။ အဲသည်တော့ ဖိစီးမှုတွေမများအောင် ရုပ်ကိုပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးထဲမှာ ကိုး

ကား ပြောဆိုတာကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်ငါးဆယ်လောက် က ပြင်သစ်သိပ္ပံပညာရှင် (Jean Vague) မှတ်ချက်ချထား ပါတယ်တဲ့။ လူတွေရဲ့ ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းမှာ အဆီတွေ သိပ်များနေရင် (ပန်းသီးလိုလုံးနေရင်လို့ ဥပမာပေးထားပါ တယ်) နှလုံးရောဂါဖြစ်တတ်တယ်။ သွေးချို ဆီးချိုဖြစ်တတ် တယ်။ ပြီးတော့ အခြားသောရောဂါများလည်း ဝင်လာတတ် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ CT & MRI Scan တွေပေါ်လာ တော့ပိုပြီးသေချာသွားတာက ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတတ်တဲ့ visceral fat ဆိုတဲ့ အဆီတစ်မျိုးဟာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ရောဂါများနဲ့ ဆက် သွယ်နေတယ်ဆိုတာကို သိလာကြပါတယ်တဲ့။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာနက ထုတ်ပြန်တာက တော့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ၉၀ စင်တီမီတာထက် ပိုလာ ပြီး၊ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ ၁၀၀ စင်တီမီတာထက် ပိုလာပြီဆိုရင် အရပ်မြင့်တာနိမ့်တာကို ထည့်တွက်စရာမလို တော့ဘဲ ရောဂါဘယများတဲ့ အခြေအနေ စတင်နေပြီဆိုတာ သေချာပါတယ်တဲ့။

တော်သေးတာက ဝမ်းဗိုက်က အဆီများက လောင် ကျွမ်း ကုန်ဆုံးလွယ်ပါတယ်တဲ့။ ငါးပေါင်၊ ဆယ်ပေါင် လောက် ကျလာပြီဆိုရင် ရောဂါအခြေအနေက ချက်ချင်း အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ အစားအစာ များထဲမှာ ကိုလက်စထရောတက်စေမယ့် အဆီများမပါစေဖို့

ဆားနဲ့ သကြားအဖြူကို များများမစားကြဖို့ ဆရာဝန်များက တိုက်တွန်းကြပါတယ်။

၄။ မကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်ကို တားမြစ်ပေးပါ

အရက်သေစာ များများမသောက်ပါနဲ့။ အရက်သေစာ များများ သောက်စားတဲ့သူများဟာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ ဝင်ရောက် နေတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကြောင့်ပဲ ဖိစီးမှုများစွာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရက်များများသောက်တဲ့သူတွေဟာ အခုနတင်ပြခဲ့တဲ့ ဝမ်း ဗိုက်အဆီများလည်း တက်တတ်ပါတယ်တဲ့။ တချို့ အရက်စွဲ သမားများကတော့ ပိန်ကပ်နေတာပဲလို့ ပြောရင် သူက ရောဂါတစ်ခုခုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရပြီဖြစ်ပါတယ်။

စီးကရက် မသောက်ပါနဲ့။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပါပဲ။ နိုင်ငံခြားသတင်းများမှာ ထူးခြားတဲ့သတင်းတစ်ခု ပါလာပါ တယ်။ အရင်တုန်းက ဆေးလိပ်ဘူးတွေပေါ်မှာ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်လို့ ရေးဖို့ အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ အသည်းကင်ဆာ ပါးစပ်ကင်ဆာ ဖြစ်တဲ့ပုံများကိုတောင် ထည့်သွင်းကြည့်သားပေး ရမယ်လို့ အမိန့်ထုတ်ပြန်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ဆေးလိပ်ဟာ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ရ တဲ့အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ စီးကရက် မပြောပါနဲ့တော့။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဆေးလိပ်ကို စွဲစွဲ

လမ်းလမ်း သောက်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မမေမေဟာ တခြားကျန်းမာရေး ကောင်းနေပါလျက်နဲ့ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ပါ တယ်။

ကဖင်းဓာတ်များတဲ့ အစားအသောက်များကို မစားပါ နဲ့။ အခုခေတ်ကတော့ ကော်ဖီမစ်တွေ တယ်ပေါ့တဲ့ခေတ်ပေ ကိုး။ အလွယ်တကူဖျော်လို့ရတဲ့ အထုပ်ကလေးတွေကို ဆောင် သွားကြ။ ပြီးတော့ ဧည့်ခံတော့လည်း အလွယ်တကူဧည့်ခံ ကြနဲ့။ မူလကတည်းက သွေးတိုးရောဂါ ရှိပြီးသားလူဟာ ကော်ဖီလည်းအသောက်များပြီး အလုပ်ထဲမှာလည်း စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ်ရတယ်ဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန် ခုန်ပြီးတက်သွားစေနိုင် ပါတယ်တဲ့။

၅။ မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အခြေအနေကို မျက်ခြည်မပြတ်စေပါနဲ့။

လူအများစုက နှလုံးကောင်းတယ်၊ လူကလည်း မဝ တူးဆိုရင် ကျန်းမာနေတာပဲဆိုပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြား သော သဘာဝများကို သတိမထားဘဲ နေတတ်ကြပါတယ်။ အစာချေဖျက်တာ၊ စွန့်ထုတ်တာစတဲ့ ကိစ္စများကိုလည်း သတိ ထားသင့်ပါတယ်တဲ့။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ မှန်မှန်လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်အလေးချိန်ကလည်း မလျော့ဘူး ဘာမှမထူးဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် သူတို့ကိုယ်တွင်းမှာ အင်ဆူ

လင် သုံးစွဲမှုကကောင်းပြီး သွေးချိုမဖြစ်ဘူးဆိုတာကို သိရပါ တယ်တဲ့။ တကယ်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေမှု ဟာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ သွေးချို၊ သီးချိုနဲ့ လေဖြတ်မှုတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့ လမ်းလျှောက်တာလို ပေါ့ပါးတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပုံမှန်နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေး သင့်ပါတယ်တဲ့။

ဒီတစ်ခါတင်ပြတဲ့ ဖိစီးမှုပျောက်စေတဲ့ နည်းများ ကတော့ လူမှုရေးရှုထောင့်က ချဉ်းကပ်တာမဟုတ်ဘဲ။ ဆေး ပညာ ရှုထောင့်က ချဉ်းကပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိုငြိမ်းပြု ထားတဲ့ စာအုပ်ကတော့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်ထုတ် ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက် စာအုပ်စာမျက်နှာ ၁၉ မှာပါတဲ့ Sue Ellin Browder ရေးတဲ့ Stress Busters That Can Save Your Life. ဖြစ်ပါတယ်။ Sue Ellin Browder ၏ The Power: Eleven Ways Women gain Unhealthy Weight and How you can take Charge of them. ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပါသေးတယ်။

### အောင်မြင်တဲ့သူတွေ အချိန်ကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲ သုံးစွဲသလဲ

အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာတွေထဲမှာ ဖြစ်ရပ်တွေထဲမှာ သာဓကတွေထဲမှာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အရင်းအနှီးဟာ အချိန်ဖြစ်တယ်။ အချိန်တိုင်းကို အလေအလွင့် မရှိအောင် သုံးတတ်တဲ့သူ အချိန်ကိုတန်ဖိုးရှိအောင် အလုပ်လုပ်တဲ့သူများဟာ အောင်မြင်တဲ့သူများ ဖြစ်လာကြတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီစီ ညီညီမျှမျှ ရပါလျက်နဲ့ တချို့သောလူတွေမှာ အလုပ်ပြီးတယ်။ တချို့မှာကတော့ အလုပ်မပြီးဘူးဆိုတာ အမြင်သာဆုံးကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ အလုပ်အလွန်များတဲ့ ပြေးပြေးလွှားလွှား အလုပ်လုပ်ရတဲ့ မြို့တော်ရန်ကုန်မှာတောင်မှ နေ့တစ်ဝက်လောက်ကျိုးအောင် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ထိုင်ပြီး အရည်မရ အဖတ်မရ စကားတွေကို ပြောနေတဲ့သူတွေ၊ အပျင်းပြေ ဂိမ်းတွေ ကစားနေတဲ့သူတွေ၊ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့ တွေငေးနေတဲ့သူတွေ၊ အိပ်ပျက်ကြီးနေကြတဲ့သူတွေကို မြင်သာနေတာပါပဲ။ အဲသည်လိုလူမျိုးဟာ တကယ်တော့ အခြေအနေမပေးဘူးကွာ ဆိုတဲ့စကားကို ရွတ်နေတတ်ကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေးများကလည်း ငါတို့တော့ မရဘူးဆိုတဲ့ စကားမျိုး

လည်း ပြောတတ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း ချမ်းသာတဲ့နိုင်ငံက လူနေမှုစနစ်မှာလည်း ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ငွေတွေ အလကားရနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ထက်သူ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်ပြီး တက်လမ်းပေါ်ကိုရောက်အောင် အားထုတ်ရတာပါပဲ။ ဟိုလိုနေရာမျိုးမှာတော့ ဟုတ်တာပေါ့။ ဒီမှာတော့ဆိုတဲ့ စကားကို မပြောပါနဲ့လေ။ ဒီမှာတောင်မှ အားထုတ်တဲ့အလေ့အကျင့် မရှိရင် အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ့်နေရာမှာ လျှာအလျားလိုက် ထွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့သူများကိုသာ ပြောရတာပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေထဲမှာလည်း မနားမနေ တရစပ် မောကြီးပန်းကြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတိုင်း အလုပ်ပြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကို အလေအလွင့်မရှိအောင် သုံးတတ်တဲ့သူဟာ တည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာ အလုပ်လုပ်နေရင်း အလုပ်ပြီးနေတာပါပဲ။ သူဟာ ပင်ပန်းကြီးစွာလည်း မနေပါဘူး။ ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေတတ်ပါတယ်။

အဲသည်လိုလူမျိုးဟာ စိတ်ကူးယဉ်သမားများ မဟုတ်ကြပါဘူး။ စိတ်ကူးခြင်း မရှိဘူး။ ခိုင်းတာကို လုပ်တာပဲလို့လည်း မယူဆစေချင်ပါဘူး။ သူတို့မှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိပါတယ်။ သို့သော် မဖြစ်သေးတာကို မျှော်ပြီး စိတ်ကူးလေး တယဉ်ယဉ်နဲ့ အခုလောလောဆယ်မှာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေတတ်တဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မအသက် ၂၁ နှစ်တုန်းက ရွှေတောင်ကြားက

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ရဲ့ ရိပ်သာကို ၁၄ ရက် တစ်ဆက်တည်း သွားပြီး တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကြိုးကြိုးစားစား တရားထိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးက ပြန်ခါနီးမှာ မိန့်ဆိုတဲ့စကား နှစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်မဟာ နားခွင့်ပေးထားတဲ့ အချိန်မှာ တောင်မှ မနားတော့ဘဲ တရားထိုင်တဲ့နေရာကို ပြန်သွားတော့ ဆရာကြီးက အေးမှန်းသိပြီမဟုတ်လားလို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်မက သိပါပြီလို့ဖြေတော့ 'အေး ဆူခါနီး ရေခွေးအိုးဆိုတာ မီးပြင်းပြင်းထိုးပေးရတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ အဲသည်စကားလည်း မှတ်သားစရာပါပဲ။ အလုပ်လုပ်ရင်း ဖြစ်မြောက်ခါနီးရောက်မှ အားကိုပိုမထုတ်ရင် အောင်မြင်သင့်သလောက် မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။

နောက်စကားတစ်ခွန်းကတော့ ကျွန်မရိပ်သာက ထွက်တော့မယ့်နေ့မှာ ဆုံးမတဲ့စကားထဲပါတာပါ။ 'မြတ်စွာဘုရားဟာ တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီရှိတဲ့အထဲက ၂၂ နာရီခန့် လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများကို ချေချွတ်တော်မူပါတယ်။ သမာပတ်ကိုလည်း ဝင်စားတော်မူပါတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ အဲသည်လို အလုပ်လုပ်နိုင်တာလဲ။ တန်ခိုးနဲ့ လုပ်တာလားလို့ ထင်ကြပေလိမ့်မယ်တဲ့။ တကယ်တော့ အဲသည်လို တန်ခိုးနဲ့လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ စူးစိုက်တဲ့ သမာဓိနဲ့ လုပ်လို့ အလုပ်တွင်တာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ တကယ်တော့ လူတွေဟာ အလုပ်လုပ်လို့ အချိန်ကုန်နေတာ လူပင်ပန်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ အလုပ်တစ်ခုပြီးပါမယ့်အရေးမှာ

ဘေးကစင်လာတဲ့ အာရုံတွေကို ဖယ်ထုတ်နေရတာကြောင့် လူလည်းပင်ပန်း အချိန်လည်း ကုန်နေတာပါပဲ'တဲ့။ အဲဒါကြောင့် အလုပ်များများလုပ်နိုင်အောင် စိတ်လည်းသက်သာအောင် One thing at a time. တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ သမာဓိတရားနဲ့ စူးစိုက်လုပ်ပါတဲ့။ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ရဲ့ ကျေးဇူးက ကြီးပါပေတယ်။ အဲသည်အချိန်ကျမှ သေသေချာချာစဉ်းစားမိတာကိုး။ အလုပ်လုပ်ရတာက ပင်ပန်းတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကိုစုစည်းရတာက ပင်ပန်းတာဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ တချို့လူတွေက သက်သောင့်သက်သာ ပုံစံနဲ့ အလုပ်များကို ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်တတ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ကြည့်လိုက်ရင် ပင်ပန်းတကြီးနဲ့ လုပ်နေတာပါပဲ။ သို့သော်လည်း အလုပ်က မပြီးပါဘူး။ အလုပ်ပြီးတာ မပြီးတာနဲ့ အောင်မြင်ခြင်းကို တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။ အဲသည်တော့ အလုပ်များများလုပ်နိုင်တဲ့သူများက ရေရှည်မှာ အောင်မြင်တာပါပဲ။ 'ရေရှည်မှာ'ဆိုတဲ့ ကြိယာဝိသေသနကို အမှတ်ထင်ထင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က အလုပ်လည်းမတော်၊ ပြီးစီးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ အောင်မြင်သွားတတ်ကြပါတယ်။ တော်လည်းတော် အလုပ်လည်း ပြီးစီးတဲ့သူများအဖို့ အဲသည်လိုခြင်းချက် ဖြစ်ရပ်များကို ကြည့်ပြီး စိတ်မနာစေချင်ပါဘူး။ တကယ်အလုပ်ပြီးတဲ့သူ မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အလုပ်များကို တကယ်တတ်ကျွမ်းတဲ့ သူများဟာ လောကသဘာဝ ဖြစ်တတ်တဲ့ လောကဓံများနဲ့

ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ရှုံးသွားတာ ပျောက်ကွယ်သွားတာမထင် မရှားဖြစ်သွားတာမျိုးနဲ့ မကြုံရဘဲ အောင်မြင်ခြင်းပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီး အောင်ပန်းကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ဆွတ်ခူးနိုင်တတ် ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အောင်မြင်တယ်ဆိုတဲ့လူတွေ တော် တော်များများဟာ အလုပ်မလုပ်တဲ့အချိန်ကို မရှိသလောက် အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဥပမာဆိုပါတော့ အိုင်စတိုင်းဆိုရင် သူ့လုပ်ငန်းကို မလုပ်တဲ့အချိန်မှာ တယောပြားကလေးကို ထိုးနေပါတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက သူဟာ စိတ်ကိုအနားပေးတဲ့ အနေနဲ့ တယောထိုးတာပါပဲ။ အဲသည်နည်းနဲ့ အားပြည့်လာတဲ့ ဦးနှောက်ကိုပြန်ပြီး အသုံးပြုကာ ပုစ္ဆာအခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဖြေရှင်းနိုင်တာပေါ့။

ကျွန်မရဲ့စကားတံက နိဒါန်းမှာတင် ရှည်နေလို့ မဖြစ် ပေဘူး။ ကျွန်မတင်ပြချင်တဲ့ ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်ထဲက အောင်မြင် တဲ့သူတွေ အချိန်ကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲ သုံးစွဲသလဲဆိုတဲ့ နည်း ကလေးများကို လေ့လာကြည့်ကြပါဦးစို့။

အောင်မယ် သူ့မှာလည်း နိဒါန်းကလေးနဲ့ကိုး။ စိတ် ဝင်စားစရာပါပဲ။ သူ့နိဒါန်းမှာ စထားတာက ဒီလိုပါ။ လူတွေ က ပြောတတ်ကြပါတယ်တဲ့။ အားလပ်တဲ့အချိန်မှာ ဒါကလေး ကို လုပ်ပေးပါပေါ့။ တကယ်တမ်းဆိုရင် အားလပ်တဲ့အချိန် ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိပါ့မလဲတဲ့။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားဟာ ရေကူး ကန်နံ့ဘေးမှာ လဲလျောင်းနေတယ်ဆိုရင်တောင်မှ အဲသည်

အချိန်ဟာ အနားယူနေတဲ့အချိန် (ပြန်လည်အားမွေးနေတဲ့ အချိန်) ဖြစ်ပါတယ်။ အားလပ်နေတဲ့အချိန်တော့ မဟုတ်ပါ ဘူး။ အချိန်တိုင်းဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာကို သက်သေပြသ ဖို့အတွက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တည်ရှိတဲ့ ကော်ပိုရေး ရှင်းကြီးတစ်ခုရဲ့ အကြီးအကဲတစ်ယောက်က အစည်းအဝေး တက်သူတိုင်း လက်မှတ်ရေးထိုးခိုင်းပါတယ်။ အစည်းအဝေး ပြီးတဲ့အခါ သူက လူတစ်ယောက်စီက အသုံးပြုရတဲ့အချိန်ကို တွက်ပါတယ်။ ပြီးတဲ့နောက် အစည်းအဝေးတက်ရောက်တဲ့ အလုပ်သမားများ ရရှိတဲ့အချိန်ကို သူတို့လစာနဲ့ အချိုးကျ တွက်ပြီး ဒေါ်လာနဲ့ ပြန်ပြီးပြောင်းယူပါတယ်။

ကော်ပိုရေးရှင်းက အကြီးအကဲက အစည်းအဝေးများ ဟာ တကယ်တော့ အခမဲ့လို့ထင်စရာရှိပေမဲ့ တန်ဖိုးကြီးတယ် ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ အဲသည်လိုလုပ်တာပါပဲ။ အစည်းအဝေး များဟာ တန်ဖိုးသိပ်များပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အချိန်ဆိုတာဟာ ငွေလို့ ပြောနိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အချိန်ကို ချွေတာတတ်တဲ့သူများဟာ တကယ်တော့ အောင် မြင်တဲ့သူများ ဖြစ်လာရတာပါပဲလို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။

၁။ စူးစိုက်မှုထားပါ

အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အောင်မြင်မှုအရဆုံးသူများ

ဟာ အရေးအကြီးဆုံးကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်တတ်ကြတယ်။  
Cosmopolitan က အယ်ဒီတာချုပ်ဖြစ်သူ Henlen Gurley Brown ကတော့ သူ့အလုပ်စားပွဲပေါ်မှာ သူထုတ်ဝေတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင် အမြဲတင်ထားပါတယ်တဲ့။ တကယ်လို့ သူဟာ အချိန်ဖြုန်းချင်တယ်ဆိုရင် မဂ္ဂဇင်းရဲ့ အရည်အသွေး တိုးတက်မှုနဲ့ မပတ်သက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ချင်မိမယ်ဆိုရင် သူက မဂ္ဂဇင်းရှိတဲ့နေရာကိုလှမ်းပြီး ကြည့်လိုက်တာပါပဲတဲ့။ အဲသည်လိုနဲ့ လုပ်ရမယ့်လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်လာ တော့တာပါပဲလို့ ပြောပါတယ်။

ဘယ်အရာက အရေးအကြီးဆုံးဆိုပြီး အစဉ်အလိုက် လုပ်ငန်းများကို စဉ်မထားဘူးဆိုရင် ရှင်ဟာ တစ်နေ့လုံး တကုပ်ကုပ်နဲ့ အလုပ်တွေကို ကြိုးစားပြီး လုပ်နေပေမယ့်လည်း အလုပ်စတင်လုပ်တဲ့ အချိန်တုန်းကထက်ပိုပြီး ရှင့်ဦးတည် ချက်နဲ့ နီးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ဦးစားပေးရ မယ့်အလုပ်တွေကို စဉ်ထားမယ်ဆိုရင် ညနေပိုင်းမှာ သေသေ ချာချာ ထိုင်ပြီး စဉ်းစားရင်း နောက်တစ်နေ့မှာ လုပ်ရမယ့် အလုပ်အမျိုး ၂၀ လောက်ကို ရေးချထားပါ။ ပြီးတော့ အဲသည်စာရင်းကိုလည်း အထပ်ထပ်ဖတ်ပြီး ပြောင်းလဲစရာ ရှိရင် ပြောင်းလဲဖို့လိုပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချိန်ဘယ်လောက်ပေးမယ်ဆိုတာကိုလည်း သတ်မှတ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသည်လို စနစ်တကျ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး

အလုပ်မလုပ်ခင်ကဆိုရင် အလုပ်တွေပြီးစီးအောင် မလုပ်ဖြစ် ပါဘူးတဲ့။ Herold L. Taylor ဆိုတဲ့ a Canadian Time-management consultant ကနေဒီယံလူမျိုး အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရေး အတိုင်ပင်ခံဖြစ်သူက ပြောခဲ့တဲ့စကားဖြစ်ပါ တယ်။ ဘယ်လောက်များ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါသလဲ။ သူများတွေဟာ ဘာကြောင့်အောင်မြင်သလဲ။ ဘဝရဲ့ အစိတ် အပိုင်းများဖြစ်တဲ့ အချိန်၊ တစ်နည်းဆိုရင် ငွေနဲ့စက်ရတဲ့ အချိန်ကို အမြတ်များများရအောင် ဘယ်လိုများ ရင်းနှီးသုံးစွဲ ရ မလဲလို့ တွေးနေတာကိုး။ လက်ဖက်ရည်ကလေး သောက် ရင်း လက်ဖက်ကလေးများကို မြိန်ရေရှက်ရည်စားရင်း တစ် ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် မကောင်းတဲ့အကြောင်းများ ကို ပြောရင်း၊ ဝယ်နိုင် ဝတ်နိုင်တာကို ပြသကာပြောရင်း နေနေကြတဲ့သူများအပါအဝင် အားလုံးသာ အဲသည်လို အချိန် ကို တွက်ချက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရင် အားလုံးချမ်းသာနိုင်ကြပါ တယ်။ တစ်ပဲခြောက်ပြားရတာကလေးများဆိုတဲ့ စကားကို ပြောတဲ့သူများ သတိထားပြီး ပြောကြစေလိုပါတယ်။ ဘယ် လောက်ပဲ နည်းသည်ဖြစ်စေ အဲသည်ငွေဟာ ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ ရင်းနှီးပြီးရလာတာဖြစ်တဲ့အတွက် တန်ကြေးရှိပါတယ်။ ပြီး တော့ အလုပ်လုပ်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကိုရောက်သွားပြီး တကယ်ကြိုးစားတဲ့သူများဟာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်တက် သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အလုပ်လုပ်ရင်း ပညာလည်း တိုးပွား

လာ အောင်ကြီးစားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ယူနေတယ်ဆိုတာ သင်ယူနေတာပါပဲ။ လူလူချင်းဆက်ဆံတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အထက်လူကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ့်ထက် အသက်ငယ်တဲ့သူ ရာထူးငယ်တဲ့သူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အတွေ့အကြုံများကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မအောက်မေ့ပါနဲ့။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ဟန်ချက်ညီအောင် လေ့လာရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က အတွေ့အကြုံများဖြစ်လို့ စာတွေ့ထက်ပိုပြီး မိမိကို ပညာပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာက အလုပ်မလုပ်ရခင် အခြေအနေကောင်းနဲ့ တွေ့ချင်နေတာရယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရင် အခြေအနေက မပေးဘူး။ ကိုယ့်ကို ကြည့်သင့်တဲ့သူများက မကြည့်ဘူးစတဲ့ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ သူများက များနေတာပါပဲ။ တကယ်အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့သူဟာ ခရီးတစ်သောင်းကို ခြေတစ်လှမ်းကစရတယ်ဆိုတာကို မမေ့သင့်ပါဘူး။ အခြေအနေပေးတယ်ဆိုတာက ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လာတာ၊ ရလာတာကို ပြောတာပါပဲ။ အဲသည်လို အခြေအနေနဲ့တွေ့ချင်ရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်လာအောင် ကိုယ်က အချိန်ရော အင်အားကိုပါ ရင်းနှီးပြီး ဖန်တီးယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်နေရတဲ့အနေအထားမှာလည်း အချိန်အကုန်ခံပြီး တဖျစ်ဖျစ်ပြောကာ ဘာမှရေရေရာရာမလုပ်ဘဲ နေမယ့်အစား ဘာဖြစ်လို့ မအောင်မြင်ရတာလဲဆိုတာကို တစ်ချက်ချင်း

စဉ်းစားပြီးတော့ ရေးချလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အပြန်အလှန်စိစစ်လိုက်ပါ။ ပြောတဲ့မှန်စွာ တည်ကြည်စွာ စစ်ဆေးပါ။ အဲသည်လို ဆိုရင် အဖြေသစ်တစ်ခု ရလာပါလိမ့်မယ်။ ကြိုးစားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

အဲသည်လို မိမိလုပ်ခဲ့တာတွေကို ဆန်းစစ်ပြီး ရှေ့မှာ ဆက်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စများကို စနစ်တကျ ဇယားချလိုက်ရင် အလုပ်ဖြစ်မှာပါ။ အဲသည်လို စီစဉ်ရေးဆွဲ သုံးသပ်နေရတာကို အချိန်ကုန်တယ်လို့ မထင်ပါလေနဲ့။ အဲသည်အချိန်ကစပြီး အလုပ်လုပ်နေပြီလို့ သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

စနစ်ရေးဆွဲတယ်ဆိုရင် အတိုင်းအတာကိုတော့ သိရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်လို့ကောင်းကောင်းနဲ့ မလုပ်နိုင်တာတွေကို အတင်းထည့်သွင်းစဉ်းစားတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

၂။ အရေးပါတဲ့နေရာကို ပိုပြီးအားထည့်ပါ

အခုပြောမယ့်ကိစ္စက အရောင်းအဝယ်နဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အထူး ပြုပြင်ရမယ့်ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးဆိုင်တွေကို ဝင်သွားလိုက်ပါ။ ဈေးရောင်းတဲ့ကလေးတွေက စကားဝိုင်းဖွဲ့ပြောနေရာက ဈေးဝယ်သူကို ပြန်စောင်းတောင် လှည့်မကြည့်တဲ့ အတွေ့အကြုံများနဲ့ ကြုံရတာတော့ ရိုးနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာကို သွားမေးရင်လည်း ဈေးဝယ်တဲ့သူကို သူ့လက်အောက်

ငယ်သားလို အောက်မေ့တဲ့အမူအရာနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ပါတယ်။

အခု တင်ပြမှာကတော့ အိမ်သုတ်ဆေးရောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အရောင်းရမတွင်ကျယ်တဲ့အတွက် စာရင်းဇယား လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူ့ဆီမှာ အမြဲဝယ်တဲ့သူ ၂၀ ရာနှုန်းဟာ ရောင်းရတဲ့ကုန်ရဲ့ ၈၀ ရာနှုန်းကို ဝယ်သူဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ ဝယ်သူ ၈၀ ရာနှုန်းကတော့ ကုန် ၂၀ ရာနှုန်းလောက်ကိုသာ ဝယ်ပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ ဆိုင်ပိုင်ရှင်က အမြဲတမ်းလည်းအားပေးတဲ့ အများကြီးလည်း ဝယ်ယူတဲ့သူများကို ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်ပြီး ရောင်းချဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပါသတဲ့။ ကျန်တဲ့သူများကိုတော့ အရောင်းစာရေးထဲက သိပ်တက်ကြွမှုမရှိတဲ့သူများနဲ့ပဲ လွှဲထားလိုက်ပါတယ်တဲ့။ သဘောကတော့ ဝယ်ယူအားပေးတဲ့နေရာမှာ အားထားလောက်တဲ့ ဖောက်သည်များကို လက်မလွတ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ဆိုင်ရှင်က သိတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်ဆိုင်ရှင်ဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အိမ်သုတ်ဆေး ထုတ်လုပ်သူထဲမှာ အကြီးပွားဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်တဲ့။ သူ့တစ်သက်လုံး ဘယ်ကိစ္စက ပိုပြီးအရေးပေးကာ လုပ်ရမယ့်အရာလဲဆိုတာကို အမြဲသတိထားပါတယ်တဲ့။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စပေါ်မှာ ပိုပြီးအချိန်ပေးတဲ့သူ ပိုပြီးအားထည့်တဲ့သူများဟာ ကြီးပွားတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ အချိန်ဟာလည်း ဘယ်တော့မှ အဟောသိကံ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

၃။ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အခုလုပ်ပါ

ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့သူနဲ့ မကြီးပွားတဲ့သူဟာ ဉာဏ်ရည်သိပ်ပြီးမကွာဟတတ်ကြပါဘူး။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကွာဟတာက များပါတယ်။ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဆိုရင် အခုချက်ချင်း လုပ်တဲ့သူနဲ့ ဖြည်းဖြည်းပေါ့လို့ပြောပြီး အရေးမပါလှတဲ့ အလုပ်တွေကို လျှောက်ပြီးလုပ်နေတတ်တာ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ အချိန်ဖြုန်းနည်းမျိုးနဲ့ ဖြုန်းနေတတ်တဲ့သူတွေဟာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဆိုရင် ချက်ချင်းထလုပ်တဲ့သူနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘဝတစ်ခုလုံးစာအနေနဲ့ တွက်လိုက်တော့ မထင်မှတ်နိုင်စရာကောင်းအောင် အများကြီးကွာဟသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာ ခတ်ကွင်းပြင်တာနဲ့ ရွာသစ်ကြီးကို ရောက်ကရော ဆိုတဲ့စကားပုံရှိပါတယ်။ အဲသည်လိုပါပဲ။ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ပါမယ့်အရေး လုပ်ဖြစ်ဖို့ပြင်နေတာနဲ့တင် တခြားလူက အလုပ်ပြီးသွားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မက ဘွဲ့ယူကျမ်းတင်သွင်းမယ့် ကျောင်းသားများကို ကြီးကြပ်တာကို လုပ်ငန်းခွင်မှာတုန်းက လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဟာ သူဖတ်ထားတာတွေ သူရေးဖို့ စီစဉ်ထားတာတွေကို ပြောတာနဲ့ တော်တော်ကြီးစားတာပဲ။ နောက်တစ်ခါ လာတဲ့အခါကျရင် စာမူကြမ်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပါစေ ယူခဲ့ပါဆိုပြီး ၁၅ ရက်ခွာပြီး ချိန်းလိုက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ပတ်လည်း စာမူကြမ်းက ပါမလာပါဘူး။ သူ့စိတ်ကူးက နောက်

တစ်မျိုးဖြစ်သွားပါပြီ။ အဲသည်နောက်တစ်မျိုးကိုလည်း စီကာပတ်ကုံး ပြောတာ နားထောင်လို့ကောင်းပါတယ်။ ရေးခဲ့ပါဆိုပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ တတိယအကြိမ်မှာလည်း စာမူကြမ်းက ပါမလာပါဘူး။ သူစကားစပြောတော့ ကျွန်မ အိမ်ပေါ်ကလူတွေ ခြံထဲကို ဆင်းပြေးကြပါတယ်။ ကျွန်မက အဲသည်အချိန်မှာတော့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ပြောရပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ ကျွမ်းကိုစပြီးမရေးရင်တော့ ဆရာ ရေးဖြစ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆရာမလည်း နားထောင်ပေးရမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ ရေးပြီးသားကျမ်းကို ဖတ်ရှုပြင်ဆင်ပေးရမယ့်သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုင်း ဘာမှမပြောနဲ့တော့။ အခုပဲပြန်ပါ။ ပြီးရင် စာမူပါမှ လာခဲ့လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

အဲသည်လိုမဖြစ်ရင် ကျမ်းဖြစ်လာတော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲသည်လို အလုပ်တစ်ခု လုပ်ဖြစ်ပါမယ့်အရေးတွေ့တာရယ် ပြောတာရယ်နဲ့ ပြီးနေတာကတော့ အချိန်များစွာ ကုန်သလောက် အကျိုးနည်းပါးတဲ့အတွက် အောင်မြင်တဲ့သူများအဖြစ်ကို ရောက်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ ကျမ်းပြုစုတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် စာရေးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ရေးဖြစ်အောင် ရေးကြည့်ပါ။ ရေးစရှိရင် လက်သွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရေးထားတဲ့အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဖတ်ရှု ပြင်ဆင်ရတာဟာ မရေးရသေးတဲ့အကြောင်းကို ပြင်ဆင်ရတာထက် လွယ်ကူပါတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ မူရင်းဆောင်းပါးထဲမှာပါတဲ့ စကားကလေးတစ်ခုဟာ သိပ်

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလို့ ဘာသာပြန်ပြီး ထည့်လိုက်ချင်ပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်စိုက်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ လောက်ကဖြစ်တယ်ဆိုရင် အခုလောလောဆယ်အချိန်ဟာ သစ်ပင်စိုက်ဖို့ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ တကယ်တော့ အချိန်တိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့နက္ခတ်နဲ့ ယှဉ်နေအောင် ကိုယ့်ဘက်က ကောင်းစွာနေထိုင်ပြီး ကြိုးစားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ အချိန်နဲ့ပြီးအောင် တွန်းပေးပါ

တချို့သောသူများဟာ အလုပ်လည်း တကယ်လုပ်ပါတယ်၊ ကောင်းအောင်လည်း ကြိုးစားပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မလိုတာရော လိုတာရော အသေးစိတ်မှုန်းနေတော့ အချိန်ကုန်သလောက် အကျိုးမရှိတဲ့အဖြစ်နဲ့ ကြုံနေရပါတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်လိုက်ပြီး လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်စဖို့ ဖင်နွဲ့နေသူ အလုပ်ကို အချိန်ဆွဲပြီး လုပ်နေသူများလိုပဲ အလုပ်ကို လက်စသတ်အောင်လုပ်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။

အဲသည်လို အလုပ်မပြီးတဲ့သူများကို ကြီးကြပ်သူများကဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထားပြီး ပြဋ္ဌာန်းချက်တစ်ခု လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်က ဘယ်အချိန်အတွင်းမှာ အကောင်းဆုံးအလုပ် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲ ပြီးစေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကိုလုပြီး လုပ်ရ

တော့ ဖင့်နွဲ့တာရော၊ ချဲ့တာရောကြောင့် အချိန်မကုန်တော့ဘဲ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အလုပ်ပြီးစီးသွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အချောမသတ်နိုင်ရင်တောင်မှ အကောင်းဆုံးနဲ့ ပြီးစီးဖို့ အနည်းငယ်သာလိုတော့တဲ့အထိ အလုပ်ပြီးသွားတတ်ပါတယ်လို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ တကယ်တော့ အချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးထားတာဟာ တွန်းအားပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကြိုးစားနေတာပဲ။ ပြီးတော့လည်း ပြီးလိမ့်မပေါ့လို့ လွှတ်ထားတာနဲ့ တွန်းအားနဲ့ ကြိုးစားစေတာနဲ့ အချိန်ကုန်သက်သာတာချင်း ကွာခြားပါတယ်။

ပြည့်စုံကောင်းမွန်ခြင်းကို ဘယ်လိုအချိန်မှာ ရအောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာရယ်၊ အလုပ်တွင်ပြီး ကောင်းမွန် သပ်ရပ်တဲ့အလုပ်များကို ပြီးစီးအောင် ဘယ်လိုကြိုးစားရမယ် ဆိုတာရယ်ကို အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်များ သိကြပါတယ်။ အဲသည်လိုမှ မသိရင်လည်း အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်ရယ်လို့ ဘယ်မှာဖြစ်လာတော့မလဲ။

၅။ အချိန်မရှိတော့လို့ သုတ်လိုက်ကြစို့

လူအများနဲ့လုပ်ရတဲ့အလုပ်များမှာ အချိန်တွေ လိုအပ် တာထက် ကုန်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လုပ် ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကောင်းစေချင်တာနဲ့ သေသေချာချာ ဆွေးနွေးနေတဲ့သူ ရှိသလို၊ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းကနေပြီး

ဘေးချော်သွားတဲ့စကားများကို မိုင်ကုန်ဖွင့်ပြီး ပြောနေတဲ့သူ လည်း ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစည်းအဝေးတွေမှာ အဲ သည်လိုနဲ့ အချိန်ရော လူ့စွမ်းအင်တွေရော အလဟဿ ကုန်နေတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုကိစ္စမျိုးကို ယဉ်ကျေးဖွယ် ရာစွာ ဖြတ်တောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မလို အသက် ကြီးတဲ့လူမျိုးက စကားကြော တယ်ပြီးရှည်ပါတယ်။ ကျွန်မ ထုတ်ဝေသူဆိုရင် အစောပိုင်းက အဲသည်ဒဏ်ကို ကောင်း ကောင်းခံရတာပေါ့။ နောက်ကျမှ ကျွန်မဘာသာ သဘော ပေါက်လာတာကြောင့် ပြောချင်တဲ့ စာအုပ်ကိစ္စများကို သုတ် သုတ်ပြောပြီး ကိုင်း အလုပ်တွေများလှတယ် မဟုတ်လား။ သွားပေးဦးတော့လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။

တစ်ယောက်ချင်း တွေ့ဆုံတဲ့ပွဲမှာလည်း အချိန်ဘယ် လောက်ပဲ ရပါတယ်ဆိုတာကို ကြိုပြောထားပြီး အချိန်ကုန် တယ်ဆိုရင် ခင်မင်လေးစားပါတယ်။ မတတ်နိုင်လို့ သွားရပါ မယ်လို့ လေးစားစွာပြောပြီး ကိုယ်သွားစရာရှိတဲ့ နေရာကို သွားနိုင်အောင် စိတ်မာပါစေ။ သို့မဟုတ်ရင်တော့ အလုပ် မပြီးပါဘူး။

၆။ ကုသိုလ်မရ အကျိုးမရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲရမယ့်ကိစ္စများကို ရှောင်ပါ

မူလစာရေးဆရာကတော့ ဖိတ်ခေါ်ခံရတဲ့ ပွဲများမှာ

မသွားလိုတဲ့ပွဲရှိရင် လာချင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မလာနိုင်ပါဘူးလို့ အကြောင်းပြန်လိုက်ပါတဲ့။ အကြောင်းပြချက် မပေးပါနဲ့တဲ့။ ကျွန်မကတော့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပီပီ ကုသိုလ်မရတာတွေ ဘာတွေကို ထည့်ထားတာပေါ့။ အခုပြောနေတာက အချိန်ကိစ္စ။ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းများနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ ကုသိုလ်ရမရဆိုတဲ့ ကိစ္စကို ထည့်တွက်မှ ဖြစ်ပါမယ်။ အချိန်ကုန်ပြီး အကျိုးမရတဲ့ပွဲများ လူအများနဲ့တွေ့ပြီး မဖြစ်ပွားတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပွားပါတယ်လို့ ပြောင်လိမ်တဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ ကြုံရင် တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့အချိန်များ အလဟဿဖြစ်ကုန်မယ်လေ။ သတိထားပေးတော့။

**၇။ ငွေကို ချွေတာချင်တာနဲ့ အချိန်ကို ဖြုန်းရာမရောက်ပါစေနဲ့။**

အချိန်ဆိုတာ ငွေလို့ တစ်နေရာမှာ ရေးခဲ့ပါတယ်။ လူ့စွမ်းအင်နဲ့ အချိန်ပေါင်းလိုက်ရင် ငွေက အစွမ်းအစရှိရင် ရှိသလို ပွားများတိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။ လူတွေက ကြိုသလို နေနေကြတဲ့အတွက် အချိန်တွေက ပြုန်းတီးသလို ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာ လူငှားနဲ့ အိမ်အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းထားတုန်းမှာ ကိုယ်က သူ့ကိုပေးရတာထက် ၂ ဆ လောက်ရတဲ့ အလုပ်ကို ထွက်လုပ်တာတို့လို အလုပ်မျိုးပေါ့။ ရုံးမှာ လူအများသုံးတဲ့ ကော်ပီယာစက်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ

အားသလဲဆိုတာကို လေ့လာထားပြီး အားတဲ့အချိန်မှာ သုံးတာက အစ တန်းစီရမယ့်အချိန်များကို ရှောင်နိုင်အောင် ကိုယ့်အချိန် ကိုယ့်အလေ့အကျင့်ကို ပြင်တာတို့အထိ အချိန်ကို မလေ့အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ကို စောစောလာပြီး နောက်ကျမှပြန်တာဟာ အလုပ်များများပြီးစေပြီး အသွားအပြန် ကားမကျပ်အောင်လည်း ရှောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မူလဘောင်းပါးရှင် ရေးထားသမျှ အကြောင်းအရာများကို ကျွန်မ ဘာသာမပြန်ခဲ့ပါဘူး။ နိုင်ငံချင်း တိုးတက်မှုလည်း မတူ၊ ဓလေ့စရိုက်လည်း မတူတဲ့အပြင် စာဖတ်ပရိသတ်တချို့ကလည်း သဘောမတူတဲ့အပြင် အယူအဆများသွားနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာများ ပါနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ အချိန်ကို အလေ့အလွင့်မရှိအောင် ကျင့်ကြံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်အလုပ်ကပြန်လာပြီးတဲ့နောက် စားသောက်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ နာရီကို ရေတွက်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ သုံးနာရီခွဲ လေးနာရီလောက် ကြာတဲ့အချိန်အတောအတွင်းမှာ စားတာသောက်တာလောက်ပဲ ပြီးတယ်ဆိုရင် ရုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ အိမ်အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အချိန် ဥပမာ ကြမ်းတိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရေဒီယို ဖွင့်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်မသိဘဲ အရေးပါတဲ့သတင်းတွေ အများကြီးနားထောင်ရပါတယ်။ ဗဟုသုတတွေလည်း အများကြီးရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အချိန်တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်နှစ်လုပ် ပြီးသွားနိုင်တဲ့ပြင် စိတ်လည်းရွှင်ပျိုနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ မေ့လျော့စွာနေလို့ မရအောင် မိမိကိုယ်ကို ပြဋ္ဌာန်းချက်ပေးပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ အကျင့် လုပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲသည်အခါမှာ အလုပ် မလုပ်ဘဲ မေ့လျော့ပေါ့တန်စွာ နေလို့မရတော့ပါဘူး။ သူ့အလို လို စိတ်က သတိရနေတာပါပဲ။ အဲသည်လိုပြောလို့ ကျွန်မ ဟာ အလုပ်ရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်ပြီး တခြားဘာမှမလုပ်ဖြစ်တာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အေးဆေးသက်သာစွာ နေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရွှေ့နဲ့စက်ပြီး ဝယ်လို့တောင်မှ မရနိုင်တဲ့ အဖိုးတန်တဲ့အချိန်များ လေလွင့် ဆုံးပါးပြီး အလုပ်လည်းမဖြစ် စိတ်လည်းညစ်တဲ့အဖြစ်မျိုးနဲ့ မတိုးတော့လို့ပါပဲ။

အခုဆောင်းပါးကတော့ ၁၉၉၄ ခုထုတ် Reader's Digest စာအုပ်စာမျက်နှာ ၆၅ မှာပါတဲ့ How Successful People Manage Time. ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို ဆီလျော် အောင် မှီငြမ်းပြု ထားတဲ့ ဆောင်းပါးဖြစ်ပါတယ်။ ရေးသူက တော့ B. Eugene Griessman ဖြစ်ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်ပြီး Achievement Factors ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

## ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ထွင်လျှောက်ပါ

အရင်လိုရင် လမ်းအိုလိုက် ဆိုတဲ့စကားတစ်ခု ကျွန်မတို့ မြန်မာ နိုင်ငံမှာ ရှိပါတယ်။ လမ်းအိုလမ်းဟောင်းဆိုတဲ့ လူအများ သွားနေကျ လမ်းကနေပြီး ဘယ်သူမှ မသွားဖူးသေးတဲ့လမ်း ကို သွားရင် လမ်းကြောလည်း မသိ၊ လမ်းမှာ တွေ့ကြုံရမယ့် အခက်အခဲများကိုလည်း မသိနိုင်တဲ့အတွက် သွားလို့မတွင်မှာ၊ အန္တရာယ်များမှာကို စိုးရိမ်လို့ သတိပေးတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မ အခုတင်ပြမှာကတော့ လမ်းသစ်ကို ထွင် လျှောက်ရမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်နေပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သူများမသွား ဖူးတဲ့လမ်းလို့တော့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ လူအများတော့ အသွား နည်းပါတယ်။ သို့သော် အောင်မြင်အောင် စွန့်စားတတ်တဲ့သူ များ ရွေးချယ်တဲ့လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးကို မူလ ရေးတဲ့သူက ဒဿနိကဗေဒပါမောက္ခတစ်ယောက် ဖြစ်ပါ တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံက University of Notre Dame မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါတယ်။ သူ့အမည်က တွမ်မောရစ်စ် (Tom Morris) ဖြစ်ပါတယ်။

သူကလည်း ဥပမာ ဥပမေယျကလေးနဲ့ ရေးသား တင်ပြထားတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ သူ့မှာ

အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက ဂီတနဲ့သီချင်းကို ဝါသနာပါတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိပါတယ်တဲ့။ အမည်က ဒွန်ဆိုပါစို့။ အဲဒီဒွန်က သူ့ကိုယ်သူ ဂီတပညာရှင်လို့ ထင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လိုထင်လို့ ကျောင်းကပွဲများမှာ တီးမှုတ်ပေမယ့် နားထောင်လို့ မကောင်းပါဘူးတဲ့။ သူ့ကိုယ်သူ သီချင်းဆိုတော်တယ်လို့ ထင်ပြီး သီချင်းဆိုပေမယ့်လည်း နည်းနည်းကလေးမှ နားထောင်လို့ မကောင်းပြန်ပါဘူးတဲ့။

အဲသည်လိုနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတော့ သူတို့သူငယ်ချင်းများလည်း တစ်ယောက်တစ်နေရာ ကွဲသွားပါသတဲ့။ စာရေးတဲ့သူက တက္ကသိုလ်တက်ပြီး ပါမောက္ခဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ဒွန်ကတော့ သူ့ဦးတည်ချက် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နက်ရှုမီးလိမြို့ကို ပြောင်းရွှေ့သွားပါသတဲ့။ သူကတော့ တေးရေးဆရာနဲ့ အဆိုတော်ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို မလျှော့စတမ်း ဆုပ်ကိုင်ထားပါသတဲ့။

နက်ရှုမီးလိမှာ ဒွန်ဟာ အကုန်အကျ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကားဟောင်းတစ်စီးဝယ်ပြီး အဲသည်အထဲမှာပဲ အိပ်ပါတယ်တဲ့။ ညဘက် အလုပ်ဆင်းရတဲ့ အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့မှ နေ့ဘက်များမှာ အသံသွင်းတဲ့စတူဒီယိုများကို သူသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဂီတာကို စနစ်တကျတီးတတ်အောင် သင်ယူပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် သူဟာ တေးသီချင်းများကို ရေးသားနေခဲ့ပါတယ်။ တေးများကို လေ့ကျင့်

သီဆိုနေခဲ့ပါတယ်။ ဖောက်သည်ရအောင်လည်း နေရာများစွာကိုသွားပြီး တံခါးများစွာကို ခေါက်ခဲ့ရပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ ဒွန်ကိုလည်း ကောင်းစွာသိတဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က တွမ်မောရစ်စ်ထံကို ဖုန်းဆက်ပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်း နားထောင်ကြည့်စမ်းဆိုပြီး ဖုန်းကို သူ့ဆီကစပီကာနဲ့ တွေ့ထားပေးပါသတဲ့။ အဲသည်အချိန်မှာ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အဆိုတော်တစ်ယောက်က သီဆိုနေတာ ကြားရပါသတဲ့။ တော်တော်ကို နားထောင်ကောင်းတဲ့ သီချင်းနဲ့ အဆိုတော်ရဲ့အသံ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဖုန်းဆက်တဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းက အဲဒါ ဒွန်ပဲကလို့ ပြောပြီး အဲသည်သီချင်းက နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ကျော်ကြားတဲ့သီချင်းပဲ။ မင်းယုံရဲ့လားလို့ မေးပါသတဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်မိတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒွန်ကိုယ်တိုင်ရေးပြီး ကိုယ်တိုင်သီဆိုတဲ့ သီချင်းက သိပ်အောင်မြင်သွားခဲ့ပြီ။ သူဟာ သူရောက်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပြီ။

နောက်တစ်ခါကျတော့လည်း နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောပါတယ်။ ဒွန်ရေးတဲ့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို နာမည်ကြီးအဆိုတော် Kenny Rogers က သီဆိုထားတယ်တဲ့။ လောင်းကစားသမားလို့တွင်တဲ့ အဲသည်သီချင်းတွေဟာ အရောင်းရဆုံး သီချင်းတွေဖြစ်သွားပါသတဲ့။ ဒွန် (Don Schlitz) အဲသည်လိုအောင်မြင်တဲ့ သီချင်းအပုဒ်ရေ ၂၁ ပုဒ် ရေးခဲ့ပါတယ်တဲ့။ စိတ်ထားတည်ငြိမ်စွာထားပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့

အလုပ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် တာစိုက်မတ်မတ်လုပ်တတ်တဲ့ ဒွန် တစ်ယောက်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်က စိတ်ကူးယဉ်သမားလို့ အများကထင်ခဲ့သမျှ ကြီးလာတဲ့အခါ အောင်ပန်းကို ဆင်သ နိုင်တဲ့အထိ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အေးလေ မြန်မာမှာလည်း စာရူးပေရူး သီချင်းရူးစသည်ဖြင့် အပြောခံရတဲ့သူတွေထဲက အောင်မြင်လာတာ မနည်းပါဘူး။

ဒွန် ဘာတွေလုပ်ခဲ့လို့ အောင်မြင်တာပါလိမ့်ဆိုတာကို ကမ္ဘာစာပေတွေထဲက ထူးချွန်တဲ့ကျော်ကြားတဲ့ သူများထက် သာတဲ့ လူတော်တွေအကြောင်းကို ဖတ်ရင်း အဖြေရှာနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အခြေခံစံဖြစ်တဲ့ စနစ်ငါးခုကို တွေ့ ပါတယ်။ တကယ်အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတွေ လိုက်နာသင့်တဲ့ အဲသည်စံတွေ စနစ်တွေအကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်လို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က နိဒါန်းသွယ်ထားပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင်က သူ့ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်များကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့နည်း ငါး နည်းကို ပြသထားပါတယ်။

၁။ ပန်းတိုင်များကို သတ်မှတ်ပါ

အောင်မြင်မှုကို ရရှိအောင် ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ ဦး တည်ချက်ကို ရွေးချယ်ရမှာက အရေးအကြီးဆုံးအချက် ဖြစ် ပါတယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်ကိုသွားချင်

တယ်ဆိုတာကို မသိရင် သတိကြပ်ကြပ်ထားပေတော့တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘယ်လိုမှမရောက်ပဲ တလည်လည်ဖြစ် နေတတ်တယ်တဲ့။ အဲသည်အချက်ကလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်ကိုသွားချင်မှန်းမသိတဲ့သူဟာ လျှောက်သွားရင်း တစ်ခါ တစ်ခါလည်း စားကောင်းသောက်ဖွယ် စားရတဲ့ အလှူဇရပ်နဲ့ တွေ့မယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့လည်း ရေတောင်မှ တောင်း သောက်စရာမရှိတဲ့ လွင်တီးခေါင်ထဲကို ရောက်နေတတ် တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ဘယ်ကိုသွားချင်တယ်ဆိုတာ ရေရေရာ ရာမှ မသိဘဲ လမ်းကိုလည်း သတ်မှတ်ရွေးချယ်လို့ မရနိုင် ဘူးလေ။

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝခရီးကို အိပ်ရာက မနိုးဘဲ အိပ်မက်မက်ရင်း ယောင်ပြီး လျှောက်သွားတဲ့သူ (Sleep walker) လို့ လျှောက်သွားနေတတ်ကြပါတယ်တဲ့။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်ကိုင်နေထိုင်လေ့ရှိ ကြပါတယ်။ ငါ့ဘဝကို ငါဘယ်လို အသုံးချနေသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ယောင်လို့မှတောင် မမေးကြပါဘူးတဲ့။ မေးရ ကောင်းမှန်း မသိတာက ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ပြီး လျှောက်လှမ်း နေတာမဟုတ်တော့ ဘာလုပ်နေမိသလဲဆိုတာကိုလည်း ဘယ် မှာသိကြမလဲ။

ပန်းတိုင်သတ်မှတ် ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လမ်း ကို ရွေးချယ်မယ်။ ဘယ်ဘက်ကိုသွားမယ်။ ဘယ်လိုသွားမယ် ဆိုတာကို အသေးစိတ် သတ်မှတ်တာပါပဲ။ မူလဆောင်းပါး

ရှင်ကတော့ စာရွက်ပေါ်မှာ ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်များကို ရေးချပါ။ ပြီးတော့ ရက်စွဲနဲ့စွဲကိုပါ အတိအကျရေးချပါတဲ့။ ပန်းတိုင်နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း နားလည်လွယ်တဲ့ ရှင်းလင်းချက်ကလေးများကို ရေးချပါတဲ့။

ပန်းတိုင်များကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထု အရာအထူးများကို ရေးမချပါနဲ့တဲ့။ ဘာလုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ အသစ်လည်းဖြစ်မယ့် အကျိုးလည်းရှိမယ့် ဘယ်လိုအလုပ်ကို လုပ်ချင်တယ်။ ဘယ်လိုကိစ္စများကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ချင်တယ် ဆိုတာကို ရေးချစေချင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်ကိစ္စက အရေးကြီးပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ရချင်တဲ့ကိစ္စကိုပဲ တွေးတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို ရင်းနှီးပြီး ဘာတွေလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စကိုတော့ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အစွမ်းအစတက်အောင် လုပ်ရင်းနဲ့ အစွမ်းထက်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်မထင်တဲ့ အဆင့်အထိတောင်မှ လိုချင်တာတွေကို ရနိုင်ပါသေးတယ်။ အဲသည်တော့ အရင်းရှိဖို့ အရင်စဉ်းစားပါ။ အရင်းရှိနေမှတော့ အမြတ်ဆိုတာက လိုက်လာမှာပါပဲ။ ပန်းတိုင်ကိုရွေးချယ်ကတည်းက စိတ်ထဲမှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပျော်နိုင်မယ့်အလုပ်ကိုပါ တစ်ပါတည်း ရွေးထားသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို

အရောက်သွားနိုင်တဲ့ မြင်ကွင်းများကိုပဲ မြင်ယောင်ထားသင့်ပါတယ်။ အလုပ်ဖြင့် မလုပ်ရသေးဘူး။ အခက်အခဲတွေပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေကိုသာ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်နေတာဆိုရင် အရှုံးသမား ဖြစ်မှာပါပဲ။ အောင်မြင်တဲ့သူကတော့ အခက်အခဲပေါင်းစုံကို ကျော်လွှားပြီး အောင်ပွဲခံတာကိုသာ မြင်တတ်တဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးရှင်ကတော့ အားကစားသမားတွေ၊ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးသမားတွေ၊ လူအများကို ဟောပြောစည်းရုံးရတဲ့သူတွေဟာ အဲသည်လို မြင်ကွင်းတွေကို ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်ပြီး ကြိုးစားလာတာ ဖြစ်ပါသတဲ့။

မူလဆောင်းပါးရှင်က ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ အကြံပြုပြီး (Auto-Suggestion) လုပ်ကာ လိုချင်တာကို မြင်အောင်ပြုခြင်းနဲ့ အောင်စိတ်ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာတောင်မှ ပေးလိုက်သေးတယ်။ ဥပမာက သည်လိုပါ။ သူ့ရှေ့မှာ လေယာဉ်ပျက်ကျတဲ့ သတင်းတွေကို ပြောကြတာ အခါခါကြားဖူးသလို လေယာဉ်ပျက်တဲ့ ပုံတွေကိုလည်း မြင်ဖူးနေတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ လေယာဉ်စီးရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်က တစ်ခါတည်း ကွန်ပျူတာတွေမှာ Programme ဝင်သွားသလို ဝင်သွားပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ လေယာဉ်ကို ဘယ်တော့မှမစီးဘဲ နေပါသတဲ့။ အဲသည်လိုနေရင်း မိတ်ဆွေများနဲ့ အပျော်ခရီးထွက်တဲ့အခါ အချိန်ကို ချွေတာနိုင်ဖို့ လေယာဉ်စီးမယ်လို့ အများက ဆုံးဖြတ်ပါသတဲ့။

သူကလည်း သိပ်လိုက်ချင်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်လုံးလုံး ခရီးစဉ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ပျော်စရာကောင်းမယ့် အကြောင်းတွေ ရာသီဥတုသာယာပြီး ချောချောမောမော ပျံသန်းသွားရမယ့်အကြောင်းတွေကို တွေးနေလိုက်ပါသတဲ့။ ခရီးသွားရမယ့်နေ့ကျတော့ သူလိုက်လာတာကို မိတ်ဆွေတွေ က အံ့ဩဝမ်းသာဖြစ်နေပါသတဲ့။ သူဟာ လေယာဉ်စီးနေတဲ့ အချိန်တစ်ချိန်လုံး စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေခဲ့ပါ သတဲ့။

အောင်မြင်ချင်တဲ့သူဟာ အောင်စိတ်မွေးဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ကျောခင်းပြီး အပျင်းတစ်ရင်း ဖြစ်လာမှာပါလို့ တွေးနေရင်တော့ ဖြစ်မလာ နိုင်ပါဘူး။ အဲသည်အချက်ကို သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဖြစ် ချင်ရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမှာ ပါပဲ။

၂။ ကိုယ့်ထက်တတ်တဲ့ တော်တဲ့သူများကို ဆည်းကပ်ပါ

မူလဆောင်းပါးရှင်က သူ့ဖခင်အကြောင်းကို ဥပမာ ပေးပြီး တင်ပြပါတယ်။ သူ့ဖခင်ဟာ အသက် ၁၇ နှစ်ရှိတော့ လယ်တောကိုစွန့်ပြီး မြို့ကြီးကို တက်သွားပါတယ်တဲ့။ လေ ယာဉ်စက်ရုံတစ်ခုမှာ ပညာသင်အလုပ်သမားအဖြစ် လုပ်ဖို့ဖြစ် ပါတယ်တဲ့။ သူ့ကိုလူတွေပြီး စစ်ဆေးမေးမြန်းတော့ တယ်လို့

အလုပ်ကို လုပ်ချင်သလဲလို့ မေးပါတယ်တဲ့။ သူက ဖြေလိုက် တာက အားလုံးပဲလို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ပန်းတိုင်က သည်အလုပ်ရုံမှာရှိတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အားလုံးကို သိချင်တတ်ချင်တာပါပဲလို့ ဖြေလိုက်တာပါတဲ့။

သူဟာ ဌာနတစ်ခုကို ဝင်ပြီး သင်ယူလို့ရသမျှကို သင်တော့တာပါပဲတဲ့။ အလုပ်ကိုကြီးကြပ်တဲ့သူက အများ တတ်သလောက် သူတတ်ပြီလို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ရော သူက နောက်တစ်ဌာနကိုပြောင်းပြီး သင်ယူပြန်ရောတဲ့။ အသက် ၂၀ အရမှာတော့ သူဟာ အဲသည်စက်ရုံက တတ်မြောက်စရာ များကို တတ်ခဲ့ပြီဖြစ်လို့ လစာကြီးကြီးနဲ့ ဒီဇိုင်းသစ်များ ရေးဆွဲတဲ့သူအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသတဲ့။ အဲသည်စာရေးသူရဲ့ ဖခင်ဟာ ဌာနသစ်တစ်ခုကို ရောက်တာနဲ့ အဲသည်ဌာနမှာ ဌာနေလိုဖြစ်နေတဲ့ လူဟောင်းကြီးများထံကို ချဉ်းကပ်ပြီး ပညာသင်ယူပါတယ်တဲ့။ များသောအားဖြင့် လူသစ်ကလေး များဟာ အလုပ်ဌာနများမှာ တတ်မြောက်ပြီးသားလူတွေကို ရှောင်တတ်ကြပါတယ်တဲ့။ သူတို့ မတတ်မှန်းသိပြီး နိုင်စား ကြမှာစိုးလို့ပေါ့လေ။

မူလဆောင်းပါးရှင်ရဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူကတော့ သူ့သိချင် တာတွေကို လူဟောင်းကြီးတွေကို မေးပါတယ်တဲ့။ သူမေး တာကလည်း ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိပုံ ပေါ်ပါတယ်။ လူဟောင်း ကြီးတွေက သိချင်တတ်ချင်တဲ့သူငယ်ကို သေသေချာချာ သင် ပေးပါတယ်တဲ့။ သူတို့ကိုယ်တိုင် တီထွင်ထားတဲ့ နည်းသစ်

များကိုလည်း သင်ပေးပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လို စိတ်ရင်းကောင်းတဲ့ လူဟောင်းကြီးများက သူ့ဆရာဖြစ်လာတာပေါ့လေ။

ခင်ဗျားတို့ပန်းတိုင်က ဘယ်လိုပန်းတိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိထက် ပိုတတ်တဲ့သူများနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ အကြံပေးပါရစေ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုံစံများကို အတုယူပါ။ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် တိုးတက်ခေတ်မီသည်ထက် တိုးတက်ခေတ်မီအောင် လုပ်ရမှာပေါ့။

၃။ ကိုယ့်မျှော်မှန်းချက် အောင်မြင်အောင် ခေါင်းမာမာနဲ့ စိုက်လိုက်မတ်တတ်ကြိုးစားပါ

မူလဆောင်းပါးရှင်ကလည်း ပညာတတ်ဆိုတော့ သူက သုတေသနဆန်ဆန် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် ကျဆုံးသွားတဲ့သူတွေကို လေ့လာလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖျက်သိမ်းချေးတက်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါသတဲ့။ အတိုချုပ်ပြောရရင် မျှော်မှန်းချက် ဦးတည်ချက်ထားတာက တခြား၊ တွေးခေါ်လုပ်ကိုင်တာက တခြားဖြစ်နေပါသတဲ့။

ဥပမာ လစာတိုးချင်တဲ့ အရောင်းစာရေးဟာ ဝယ်သူများအပေါ် ရိုင်းပျံ့စွာဆက်ဆံတတ်တာ၊ အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့

လူတစ်ယောက်ဟာ တယ်လီဗီရှင်းရှေ့မှာ အချိန်ကုန်တာ စသည်ဖြင့် ဥပမာများကတော့ ပေးလို့ကုန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မူလစာရေးသူက သူ့ကိုယ်သူ ဥပမာပေးထားပါတယ်။

နှစ်အတန်ကြာလောက်က ကျွန်တော်ဟာ စာရေးတဲ့နေရာမှာ ပိုတော်ပိုကောင်းချင်လာပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့ လပေါင်းများစွာကြာအောင် စာရေးနည်းစာအုပ်များကို ဖတ်ပါတယ်တဲ့။ စာရေးကောင်းတဲ့ စာရေးဆရာများနဲ့ တွေ့ပြီး စကားပြောပါတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သိပ်အောင်မြင်တဲ့စာရေးဆရာလို့ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်လာပါတယ်တဲ့။

သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ကို မလုပ်မိပါဘူး။ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော်စာမရေးဘဲ နေနေမိတာပါပဲတဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ သွေဖည်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိနေပြီဆိုတာကို သတိထားလိုက်မိတာနဲ့ ချက်ချင်းလိုပဲ စာပြန်ရေးမိပါတယ်။

သိပ်အောင်မြင်တဲ့သူများနဲ့ မအောင်မြင်တဲ့သူများ အကြားမှာ အကြီးမားဆုံးကွာဟချက်ဟာ အစွမ်းအစမဟုတ်ပါဘူး။ စွဲမြဲတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ သိပ်ထက်မြက်တဲ့သူတွေဟာ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင်း လက်မြှောက် ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြပါတယ်။ ခဏခဏ လဲကျအောင် ထိုးနှက်နေတာကို ဘယ်သူခံနိုင်ပါ့မလဲလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သိပ်အောင်မြင်တဲ့သူများကတော့ အခက်အခဲများတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကျောခိုင်း

သွားခြင်း မရှိကြပါဘူးတဲ့။ သူတို့ပြောလေ့ရှိတဲ့စကားကတော့ သူတို့လဲကျတဲ့အကြိမ်များထက် တစ်ကြိမ်လောက်ပဲ ပိုပြီး ထဲလာနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

တချို့သူများဟာ လူအများက မင်းနဲ့တော့ မင်းလုပ် ချင်တဲ့အလုပ်နဲ့ မဖြစ်ပါဘူးကွာဆိုတာနဲ့ နောက်ဆုတ်သွား တတ်ပြီး တကယ်ကို အောင်ပန်းဆွတ်ခူးတဲ့သူများကတော့ အသက်က တိုတိုကလေးရယ်။ အဲသည်လိုအချိန်မှာတောင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်မသွားရဘူးဆိုရင် ဒုက္ခပဲဆိုပြီး အသက် အတန်ထောက်ခါမှ ကောက်ကာငင်ကာ ထပြီးကြိုးစားလိုက် လို့ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ဖြစ်တယ်။ တကယ်လည်း ထင်ရှားကျော်ကြားလာတယ်ဆိုတာကို သာဓကများအဖြစ် ပြသဖို့ရာ အောင်မြင်သူဦးရေ များပြားပါတယ်။

၄။ ခံစားချက်နဲ့ စူးစူးနစ်နစ်လုပ်ပါ

စူးနစ်တဲ့ခံစားချက် မပါဘဲနဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ပါဘူး။ ကြီး ကျယ်တဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းဟာ စွန့်စားမှ ရလာနိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ၊ ခန္ဓာကိုယ် နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စဟူသမျှမှာ အနာတရဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ခံစားချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စွန့်စားရတာတော့ ပါတာသေချာ ပါတယ်။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် အရင် တုန်းက မလုပ်ဖူးဘူးဆိုတဲ့ကိစ္စများကိုလည်း လုပ်သင့်တယ်။

အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုရင် လုပ်ရမှာပါပဲ။ ဘယ်သူမှမလုပ်ဖူးတဲ့ ကိစ္စများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရဖို့ မစွန့်စားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

မူလဆောင်းပါးရှင်က ဒဿနိကဗေဒပါမောက္ခဆိုတာ ကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ သူတင်ပြထားတဲ့ကိစ္စကို ကျောင်းဆရာ အချင်းချင်းဆိုတော့ ကျွန်မ သိပ်ပြီးသဘောကျပါတယ်။ သူ့အတန်းမှာ ဘောလုံးအသင်းထဲမှာပါတဲ့ ကျောင်းသား ၂၉ ယောက် ရှိပါတယ်တဲ့။ ၂၆ ယောက်က စာမေးပွဲကျပါတယ် တဲ့။ ကျောင်းသားတွေ စာမေးပွဲအောင်မှ တက္ကသိုလ်အသင်းမှာ ဆက်ပြီးကစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ပါမောက္ခ က အမှတ်တွေကို မအောင်ဘဲ အလကား မပေးချင်ပါဘူး။

အဲသည်တော့ ပါမောက္ခက အားကစားသမားပဲဖြစ် ဖြစ် အားကစားသမား မဟုတ်တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဂရိတ်အားဖြင့် ဇီ (Grade c or below c) နဲ့ စီထက်အောက်ကျနေတဲ့ ကျောင်းသားများအဖွဲ့ ဖွဲ့လိုက်ပါတယ်တဲ့။ သင်တို့ခေါင်းကို ရေပေါ်မှာ ပေါ်နေပါစေ။ ကြာသပတေးနေ့တိုင်း စီထက် နိမ့်တဲ့အမှတ်ရရှိသူများအသင်းသို့ ကြွပါလို့ ကြေညာလိုက် ပါသတဲ့။ ကျောင်းသား ၅၀ ရောက်လာကြပါတယ်တဲ့။ တချို့ကျောင်းသားများဆိုရင် အားကစားမှာ နေရာရနေပါပြီ တဲ့။ သူတို့ဟာ ပေါ့ပေါ့နေရင်း စာဆက်သင်ဖို့ စိတ်မပါဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ပါမောက္ခဟာ သူ့ဘာသာရပ်ကိုလည်း လေးစားပါ

တယ်တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ ကျောင်းသားများကိုလည်း အလေးထားပါတယ်တဲ့။ အဲသည်တော့ သူဟာ ကျောင်းသားများ သူ့ဘာသာမှာ တိုးတက်လာရမယ်ဆိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစား ပို့ချသင်ကြားပေးလိုက်တာ၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း အမှတ်တွေ တက်လာပါတယ်တဲ့။ ပထမအစမ်းမှာ ကျတဲ့ကလေးများဟာ ဒုတိယအစမ်းမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ အောင်လာကြပါတယ်တဲ့။ ငါကတော့ သင်တာပဲ။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားကစား အကျော်အမော်တွေလို့ထင်တာ ကျပါစေပေါ့ဆိုတဲ့ မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့စိတ်ထားနဲ့သာ ဆက်ဆံလိုက်ရင် ကျောင်းသားများဟာ စာတော်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စူးစူးနစ်နစ် ခံစားချက်နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးဟာ မနည်းပါဘဲ ကလား။ ဝမ်းသာစရာပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

၅။ သင့်ပန်းတိုင်များကို ပြန်လည်စိစစ်ပြီး အသစ်ပြင်ဆင်ပါ

ပထမပိုင်းမှာကတည်းက မိမိလုပ်ချင်တဲ့ပန်းတိုင် ရောက်ချင်တဲ့ဦးတည်ချက်များနဲ့ ပတ်သက်လို့ မူလစာရေးဆရာက ဗဟုဝန်ကိန်းနဲ့ သုံးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ငယ်သေးတဲ့အချိန်၊ အဲသည်အချိန်မှာ ဖြတ်သန်းရတဲ့ ခေတ်ကာလအခြေအနေ၊ ဒေသအခြေအနေများက တော်တော်ပဲ စကားပြောပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်ကူး

စိတ်သန်းတလည်း စိတ်ထားပြောင်းတာနဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်ခြေ ရှိတတ်သေးတာပါပဲ။

ခုဒါလုပ်ချင် ခုဟိုဟာလုပ်ချင်နဲ့ အပြောင်းအလဲ မြန်တာမျိုးကတော့ မကောင်းဘူးပေါ့လေ။ သို့ပေမယ့် ပန်းတိုင် ရွေးတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီးတိကျအောင် ပိုပြီးကွပ်ရွပ်အောင်တော့ ပြင်ဆင်နိုင်ရပါမယ်။ အဲဒါကြောင့် ချမှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်များကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပြီး စိစစ်သင့် ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။ ပိုကောင်းတာနဲ့ အစားထိုးသင့်ရင်လည်း အစားထိုးရပါမယ်။ အမှားပြင်ဆင်ချက်များ လုပ်ရင်လည်း လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခုခုကို လုပ်နိုင်ပြီဆိုပါစို့၊ ပန်းတိုင်ကြီးကို မရောက်သေးပေမယ့် ငါဟာ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ရောက်နေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောနိုင်လာတဲ့အချိန်မှာ မိသားစုအားလုံးပါတဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အမှတ်တရကလေး တစ်ခု ကျင်းပပေးသင့်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်ပြီး စားတာ သောက်တာ၊ မိသားစုလိုက် ဇာတိမြေကိုပြန်ပြီး မိကြီးဘကြီးများကို ကန်တော့တာစသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဲသည်နည်းတွေနဲ့ ကိုယ်ဟာ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်နေပြီဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့ကတော့ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်ပြီလည်းဆိုရော ငါကလို့ အောက်မေ့ပြီး ခြေထောက်က ကြွတတ်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင် မြင်းကောင်းခွာလိပ် ဖြစ်တော့မှာပါပဲ။ ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုတစ်ခါရရှိနဲ့ တစ်သက်စာ

ပူလုံတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူးလေ။ အားကစားသမားတွေလည်း သရဖူတွေ ခါးပတ်တွေရပြီး စင်ပေါ်ကပျောက်သွားတတ်ပါ သေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်တိုးပြီး အောင် မြင်မှု မရနိုင်တာလဲ။ တခြားကြောင့်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပန်းတိုင်အသစ် မစိုက်မိတော့ဘဲ ရောက်သွားတဲ့ပန်းတိုင်ကို မှီပြီး အောင်မြင်မှုကြီးရပြီလို့ ထင်လိုက်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ပန်းတိုင်အသစ်စိုက်ပြီး ခေတ်ကာလနဲ့ လျော်ညီအောင် အသစ်အသစ်သော အင်အားများကိုထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရအောင် ပန်းတိုင်စိုက် ထူပြီး အောင်ပန်းကိုရအောင် ယူရတာကတော့ အောင်ပန်း ရတဲ့အခါမှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ပြီး အားပါးတရ ခံစားစံစားဖို့ အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ပန်းတိုင်ကိုအရောက် သွားနေစဉ် ကတည်းက ဘဝမှာ ငါဟာ စားရုံသောက်ရုံ အာရုံခံစားရုံ သက်သက်အတွက်လောက်သာ ရောက်လာကြတဲ့သူများ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိနားလည်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာကလည်း ကာလအလျောက် ပြောင်း သွားတတ်သလို ဒေသအလျောက်လည်း ပြောင်းသွားတတ်ပါ တယ်။ အဲသည်လိုအပြောင်းအလဲများ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ ကို ကြိုပြီးတွက်ဆထားတဲ့သူဟာ ပန်းတိုင်အသစ်ကို စိုက်ထူ ပြီးသားဖြစ်ရင် အကျလည်းမနာပါဘူး။ အမှားအယွင်းလည်း နည်းပါတယ်။ တစ်ခုကတစ်ခုကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာလည်း ကူးပြောင်းတဲ့အချိန်ကို ရှည်လျားစွာ မယူရပါဘူး။ အဲသည်

တော့ နောက်ပန်းတိုင်ကိုလည်း အချိန်မကြာဘဲ လျင်မြန်စွာ ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါဆောင်းပါးကို ၁၉၉၄ ခု ဒီဇင်ဘာလထုတ် ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်မဂ္ဂဇင်း စာမျက်နှာ ၃၅ မှာ ပါတဲ့ '5 Ways to Make Your Own Luck .' ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကိုမှီးပြီး ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးတဲ့သူ Tom Morris ဆိုတဲ့ သူဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံ University of Notre Dame က professor of philosophy ဖြစ်ပါတယ်။

### သောကကို နှိမ်နင်းနိုင်သည့် ရည်း ၅ ရည်း

လောကမှာ သောကမဖြစ်ဖူးတဲ့သူဆိုတာ လူ့သားမန်ထဲမှာတော့ မရှိသလောက်ပါပဲ။ သောကကင်းအောင် တရားဓမ္မကို သေချာစွာ လေ့လာကျင့်ကြံထားပြီး ယောနိသော မနသိကာရ အစစ်အမှန် ထားနိုင်တဲ့သူများသာ သောကနဲ့ကင်းအောင် သောကမဖြစ်အောင် နေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သောကဖြစ်တယ်၊ ရိုးရိုးစကားနဲ့ပြောရရင် စိတ်ပူတယ်ဆိုတာကတော့ လူ့သဘာဝတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာက လောဘရှိတာကိုး။ လောဘကြောင့် ဒေါသကလည်း ဖြစ်သေးသလိုတော့ ပူလောင်ရှုပ်ထွေးတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားနေရတော့တာပေါ့။ အဲသည်လိုခံစားမှုမျိုးကြောင့် လူတိုင်းမှာ အချိန်ကုန်ရပါတယ်။ လူပန်းရပါတယ်။ စိတ်ကတော့ အခရာဖြစ်တော့ ပိုပြီးပင်ပန်းတော့တာပေါ့။ အထူးသဖြင့် လူတိုင်းဟာ လောလောဆယ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့သောကမျိုးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေရလို့ သောကဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုက သိပ်ပြီး မပြင်းထန်လှပါဘူး။ မဖြစ်သေးတဲ့ ဘယ်တော့ဖြစ်မှန်းမသိတဲ့ ကိစ္စများနဲ့ပတ်သက်ပြီး သောကဖြစ်နေရတာကတော့ ဖြေရှင်းဖို့လည်းခက်တဲ့အပြင် ပိုပြီးလည်း ပင်ပန်းစေပါတယ်။

သောကဖြစ်နေတဲ့သူများနဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်ရမလဲဟင်ဆိုတဲ့ မဖြစ်သေးတဲ့ ကိစ္စများအတွက် သောကရောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်ကိစ္စက ကြီးသလား၊ ငယ်သလားလည်း မသိရတဲ့ကိစ္စများနဲ့ပတ်သက်ပြီး အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါတောင်မှ စွဲတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လည်း တော်တော်ကြာမှ ဖြစ်မယ့်ကိစ္စ၊ ဖြစ်တောင်မှ မဖြစ်တဲ့ကိစ္စများကြောင့် စိတ်ကူးထဲမှာတင် ပူလောင်ပင်ပန်းနေရတာ သိပ်ပြီးနစ်နာလှပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင်က သူ့မှာ အမျိုးသမီးလူနာ တစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်တဲ့။ အဲသည်အမျိုးသမီးက သူ့ခင်ပွန်းဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ နယ်ကို ပြောင်းရွှေ့သွားရတော့မယ်လို့ စွဲလမ်းနေတာနဲ့ အိပ်မပျော်ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လို မဖြစ်သေးတာကို ကြိုတင်ပြီးပူတတ်တာကို ကျွန်မအမေက အကြံပြုလို့ နာမည်ပေးထားပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးထဲမှာ ပါတာကတော့ အနာဂတ်ကာလမှ ချေးငှားယူထားသော သောကလို့ အမည်ပေးခဲ့သူတစ်ယောက် ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဆောင်းပါးရှင်ကိုယ်တိုင်ကတော့ Long-distance Worrying အဝေးကသောကလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

သောကနဲ့ပတ်သက်လို့ သောကဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း သောကအမျိုးအစားများစတဲ့ အချက်များ၊ ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထိခိုက်မှုများကို ဝေဖန်သုံးသပ်လို့ လွယ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ အဲသည်လို သောကဖြစ်မှုကို ဘယ်လိုရုပ်ဆိုင်းပစ်မလဲ၊ ရုပ်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသည်လို သောကရောက်နေတဲ့သူများ ဖတ်ရှုပြီးရင် မိမိတို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့သောကကို ရုပ်ပစ်လိုက်နိုင်မယ်။ သောက ဖြစ်တာနဲ့ ငါထင်သလို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးလိုက်နိုင်မယ့် အချက် ငါးချက်ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ သောကကို ချေဖျက်ပါ

လူတွေ ပူပန်သောကရောက်နေတဲ့ တစ်နည်းဆိုရင် ဖြစ်လာမှာစိုးရိမ်နေတဲ့ အဖြစ်ဆိုးများဟာ တကယ်တော့ မဖြစ် တာ များပါတယ်တဲ့။ သူများပစ္စည်းကိုခိုးယူခဲ့ပြီး ခိုးမှုပေါ်မှာ တော့ သောကဖြစ်ရုံမက ကြောက်လန့်တကြား ဖြစ်ရမှာပေါ့။ မခိုးဘဲနဲ့ အထင်လွဲသွားရင် ဒုက္ခလို့တွေးပြီး သောကဖြစ်နေ စရာ မလိုပါဘူး။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာ Montaigne က သူ့ဆောင်းပါး ထဲမှာ ဖတ်ချင့်စဖွယ် ရေးထားတာကတော့ ကျွန်တော့ဘဝမှာ အဖြစ်ဆိုးတွေ တာသီကြီးနဲ့ ကြုံရတယ်ဗျာ။ များသောအားဖြင့် တော့ တကယ်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူးတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ လူတွေရဲ့ဘဝ မှာ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရတာ မဟုတ် ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ရူးမတတ် ခံစားနေရတာတွေက များပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း သောကများတတ်တဲ့သူ တစ် ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်သားတစ်ယောက်ယောက် ကားနဲ့ ထွက်သွားပြီး နောက်ကျတယ်လို့ ကိုယ်ထင်မိလိုက်တာနဲ့ လမ်းမှာ ကားတိုက်ပြီး မရှုမလှဖြစ်ပြီလို့ချည်း ထင်မိပါတယ်။ အဲသည်လို သောကတွေကို ထပ်တလဲလဲ ခံစားပြီးတဲ့နောက် တော်တော်ကြာတော့မှ ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောမိပါ တယ်။

ငါကဖြစ်ပေါ်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားတဲ့ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စများရော ဘယ်နှခါလောက်ဖြစ်ဖူးသလဲ။ အဲသည်လိုပဲ ငါက ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ထင်ထားတဲ့ ဆိုးတဲ့ကိစ္စတွေများရော ဘယ်နှခါဖြစ်ဖူးသလဲ။ တကယ်ဆိုတော့ ပူပန်ရသလောက် လည်း တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဖြစ်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ မနီးရိုးစွဲ တောင်မှ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုင်း ကိုင်း ဖြစ်ခါမှပဲ ဖြေရှင်းမယ်။ မဖြစ်ခင်တော့ ပူပန်သောက ရောက်မနေနိုင်ပါဘူးလို့ တွေး လိုက်ပါတယ်။ တစ်ခါတည်းဆိုသလို သောကဝေဒနာ ပျောက် ကင်း ချမ်းသာသွားပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးထဲမှာတော့ ခင်ဗျားကြောက်နေတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားသုံးသပ်ပါတဲ့။ ကိုယ်စိတ်ပူသလို ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ အဲသည်လို ထိတ်လန့် စိုးရိမ်ပြီး စိုးရိမ်သလို ဖြစ်မလာတာ ဘယ်နှကြိမ်လောက် ရှိပြီလဲဆိုတာကို မေးပါတဲ့။

အဲသည်အကြောင်းကို ရေးရင်း မူလစာရေးသူက ဝန်ခံ ထားတာ ရှိပါတယ်။ သူက ဆရာဝန်ဆိုတော့ အရေးပေါ်ဌာန

များကို မကြာခဏခေါ်တာ ခံရတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လို ခေါ်ကြပြီလို့ဆိုရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ လူနာဟာ အသက်ငင်နေ လောက်ပြီ၊ သတိလစ်နေလောက်ပြီလို့ချည်း ထင်မိတာပါပဲတဲ့။ တကယ်တမ်းတော့ ထင်တာလောက် မဆိုးတာကို တွေ့ရ တတ်ပါတယ်တဲ့။

အဲသည်နောက်မှာတော့ မူလဆောင်းပါးရှင်ဟာ သူ့ အကျင့်ကို သူမြင်လာပါတယ်တဲ့။ သူဟာ အရေးပေါ်ကို ဒရော့သောပါး ပြေးနေရင်း ဆိုးဆိုးရွားရွားတွေကို မြင်နေရင် ငါထင်တာထက် သက်သာမှာသေချာတယ်လို့ တွေးတတ် လာပါတယ်တဲ့။

၂။ သောကကို အချိန်ရွှေ့ပစ်လိုက်ပါ

ကျွန်တော်ဟာ သောကကို အချိန်ရွှေ့ပစ်တဲ့နည်းကို နှစ်အတန်ကြာက တတ်လာတာပါလို့ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆိုပါတယ်။ သူ့ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ရဲ့ အဆုတ်ထဲက အသားစ ကလေးတစ်စကို ထုတ်ပြီး (Lung biopsy) လုပ်ရမယ့်အချိန် မှာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ရင်ခေါင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်လိုက်တော့ မသင်္ကာစရာ အရိပ်တစ်ခုကို တွေ့ရပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဆက်လက်စမ်းသပ်မှု ပြုရတာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

အဲသည်လူနာကို ကုသရတဲ့ဆရာဝန်က ပိုးဝင်တာပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာတော့ မဟုတ်တန်ရာပါဘူး

လို့ ပြောပါသတဲ့။ အဲသည်တော့ မူလဆောင်းပါးရှင်က သူ့ ဆွေမျိုးနဲ့ မိသားစုကို သတင်းကောင်းကို ပြောပြတာပေါ့လေ။ သို့ပေမယ့် လူနာနဲ့မိသားစုကတော့ စိတ်ပူနေသေးတာပေါ့။ စာရေးတဲ့ဆရာဝန်ကတော့ ကိုင်း ငါဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။ အဖြေကို မသိရမချင်း ငါဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ အဲသည် တော့ ငါဟာ သိပ်မကြာတဲ့ရက်များကို စောင့်နေ စောင့်စားနဲ့ နေလိုက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသတဲ့။ တကယ်တမ်း အဖြေ ထွက်လာတော့လည်း အဆုတ်ထဲကို ပိုးဝင်တာဖြစ်ပြီး ပိုးသတ် ဆေး antibiotics တွေကိုကျွေးပြီး ကုသရင် ရတယ်ဆိုတာ ကို သိလိုက်ကြရပါတယ်တဲ့။

စိတ်သောက သိပ်ရောက်တတ်တဲ့ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် လည်း သောကကိုရွှေ့ဆိုင်းတတ်သွားတော့ ခံစားရသက်သာ သွားတာပေါ့လေ။ အဲသည်အချိန်ကစပြီး သောကကို ကြိုမဖြစ် စေဘဲ အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းထားတတ်တာဟာ အဲသည်ဆရာဝန်ရဲ့ မူဖြစ်လာပါတော့သတဲ့။

၃။ ထိတ်လန့်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ပါ

စာဖတ်တဲ့လူငယ်များဟာ တစ်ခါတစ်ခါ ထိတ်လန့် ခြင်း ပြောလိုက် တစ်ခါတစ်ခါ သောကလို့ပြောလိုက်နဲ့ ဘယ် လိုလဲလို့ မအောက်မေ့စေလိုပါဘူး။ တကယ်မဖြစ်ဘဲနဲ့ ထိတ် လန့်ကြောက်ရွံ့တာဟာ သောကပါပဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့အရာကို

ဖြစ်တော့မှာလား၊ ဖြစ်မှာလားနဲ့ တွေးနေရတာ ရင်ဆိုင်ရတာ ထက် ပိုဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောဖူးပါတယ်။ အဖြစ်ဆိုးတစ်ခုကို တကယ်ရင်ဆိုင်ရတာထက် အတွေးနဲ့ရင်ဆိုင်ရတာက ပိုဆိုးတယ်တဲ့။ တစ်ခါ တစ်ရံမှာ ဖြစ်ပြီးသားကိစ္စဖြစ်ပါလျက် အတွေးထဲမှာ ခံစားရတာ ပိုဆိုးတယ်တဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ ကျွန်မဟာ ကျွန်မအဖေ မဆုံးခင်က အဖေမှ နေကောင်းရဲ့လားမသိဘူးဆိုပြီး သိပ်ထိတ်လန့်တာပါပဲ။ မိဘများက နယ်မှာဆိုတော့ ပိုပြီးစိတ်ပူတာပေါ့။ ဆရာမတစ်ယောက်က သူ့အမေဆုံးလို့ နယ်ကိုပြန်သွားတာနဲ့ ကျွန်မလည်း ပါမောက္ခချုပ်ဆီတန်းသွားပြီး ပေးလို့ဖြစ်တဲ့ခွင့်ကိုသာ ပေးပါတော့။ ကျွန်မအဖေကို စိတ်မချလို့ ပြန်ချင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ မျက်ရည်ကလည်း တောက်တောက်ကျလာတာပါပဲ။ ဆရာကြီးက အိမ်ကိုပြန်ပါ။ ပြန်လာမှ လက်မှတ်ထိုးပေးတော့လို့ပြောပြီး ပြန်ခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြန်လာတော့ လုပ်သက်ခွင့် ၁၀ ရက် ပေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပြန်သွားတော့လည်း အဖေနဲ့သင့်တင့်မယ့် အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးရတာပေါ့။ မိဘများအနေနဲ့ ကတော့ သားသမီး ဘယ်အရွယ်ပဲရောက်နေနေ ကလေးလို့ပဲ ထင်တတ်တော့ ပြန်လာတာကို သိပ်စိတ်ချမ်းသာကြပါတယ်။ အဲသည်လို ခဏခဏထိတ်လန့်ခဲ့ရတဲ့ ဝေဒနာက သိပ်ဆိုးပါတယ်။ ဖေဖေဟာ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် အလွန်ကို

မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့အခါ ရန်ကုန်ကိုခေါ်ပြီး ဆေးကုတော့ ကျွန်မဟာ ပူဖို့အချိန်မရလောက်အောင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်နေရပါတယ်။ အလုပ်ကိုလည်း သွားရသေးတယ်။ အဖေ့ကိုလည်း ကြည့်ရသေးတယ်။ အစားအစာ ကျွေးမွေးဖို့လည်း စီစဉ်ရသေးတယ်ဆိုတော့ စိတ်ပူဖို့ထက် စေ့ငဖို့ အရေးကြီးနေခဲ့ပါတယ်။ အဖေ နောက်ဆုံးတစ်ခေါက်လာတော့ ဆုံးတော့မယ့်အခေါက်ဆိုတော့ အကြိုပူလည်းမဟုတ် အလိုပူလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကို ကြီးမားတဲ့အပူ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အဖေမသိအောင် ငိုပေမယ့် လုပ်စရာကများပြန်တော့ သောကများမနေနိုင်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားပါတယ်။ မသေပါနဲ့လို့ ပြောလို့မှမရတာ၊ သေတော့မယ် ဝိညာဉ်ချုပ်တော့မယ်ဆိုတော့ ဘဝကူးကောင်းအောင် မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ရတာ၊ ရွတ်ဖတ်တဲ့အခါမှာ ငိုသံမပါအောင် ထိန်းရတာနဲ့ သောကမရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဆုံးပြီးတော့လည်း ရုပ်ကလာပ်ကို ရေနံချောင်းကို ပြန်ယူရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရပါသေးတယ်။ သောကမများနိုင်ပါဘူး။

နောက်တော့မှ လူနာတင်ကားကို မြင်တာနဲ့ လမ်းမကြီးမှာ မျက်ရည်တောက်တောက်ကျတာတို့ ညဘက်မှာ နောက်ကြောင်းပြန် အိပ်မက်တွေ မက်မက်နေတာတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ တကယ်တော့ သောကဖြစ်တာဟာ ဖြစ်ဖို့အချိန်ရှိနေလို့ ဖြစ်ဖို့အခြေအနေ ရှိနေလို့ပဲလို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မူလဆောင်းပါးရှင်ကတော့ ထိတ်လန့်မှုကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး တည့်တည့်ရင်ဆိုင်ပါတဲ့။ အဲသည်လိုသောကဖြစ်ခြင်းကိုတော့ အပြုသဘော သောကဖြစ်ခြင်းလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်နည်းကတော့ စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချတာက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်တဲ့။ ဥပမာ က။ အဆိုးဆုံး ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ခ။ ဖြစ်နိုင်ခြေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ က။ ငါဟာ အဲသည်ကိစ္စကို ဘယ်နည်းနဲ့ တားမြစ်နိုင်သလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်နည်းနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်သလဲ။

အဲသည်လို မေးခွန်းတွေမေးပြီး ဖြေတာဟာ လိုအပ်လာရင်လည်း အသုံးကျတဲ့အပြင် စိတ်လည်းလုံခြုံမှုရှိစေပါတယ်တဲ့။ လိုအပ်တဲ့အခါ ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်တဲ့ အစီအစဉ် တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့ ကိစ္စလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်သည်ဖြစ်စေ ငွေကြေး ပြဿနာပဲဖြစ်စေ အလုပ်ကထွက်လိုက်ရတဲ့ ကိစ္စပင်ဖြစ်စေ ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်အောင် စဉ်းစားစီစဉ်တာနဲ့ အခြောက်တိုက်ပူတာကတော့ မတူနိုင်ပါဘူး။ ပြင်ဆင်ထားပြီး စဉ်းစားထားပြီး ဖြစ်တော့ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်တာပေါ့။ ဖြစ်လာခါမှ ကယောင်ကတမ်းထပြီး လုပ်တာထက် ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေကို တင်တင်ကြိုကြို စဉ်းစားထားနိုင်တာ ဘဝအတွက် ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုခုကို စတင်အခြေချလုပ်ဆောင်နိုင်

လိုက်ရင် သောကရောက်ဖို့ အချိန်လည်း မရတော့ပါဘူး။ အကြီးကြီးကိုတောင် ရင်ဆိုင်ပြီးတယ်ဆိုရင် ကျန်တာတွေက သေးဖွဲ့ကုန်တော့တာပါပဲ။

၄။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုကို အလေးထားစဉ်းစားမှုနဲ့ အစားထိုးပါ

လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ အမြဲအဆင်ပြေနေတယ်ဆိုတာတော့ ဘယ်မှာရှိနိုင်ပါ့မလဲ။ ထိတ်လန့်တကြားဖြစ်မယ့်အစား ထိတ်ထိတ်ပျာပျာမဖြစ်တဲ့ အလေးထားမှု စူးစမ်းမှု စဉ်းစားမှုနဲ့ အစားထိုးပြီး အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာထူးသလဲ။ ထိတ်လန့်မှုနဲ့ ဖိနှိပ်ဖုံးဖိထားတဲ့ သောကရောက်မှုပဲ မဟုတ်လားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွာ။ ဖြစ်လည်း အများနဲ့ပဲဆိုပြီး ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ကိုယ့်ဘက်က ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်တာတွေကို မလုပ်ဘဲနေတာက အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့ သောကဖြစ်မှုကလည်း ကောင်းကျိုးကို ဆောင်မလာနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အလေးတယူနဲ့ အစီအစဉ်ကျကျ စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကွာခြားသလဲဆိုတော့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တာဟာ ဖိစီးမှုများတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး အလေးထားစဉ်းစားမှုကတော့ ချင့်ချိန်တွေးဆနိုင်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်

တဲ့ စိတ်အစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တဲ့သူဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ပြဿနာပေါ်မှာ စူးစိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အလေးထားစဉ်းစားတာကတော့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့ အချက်ပေါ်မှာ ပိုပြီးအလေးထားပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရင်တော့ အသုံးဝင်မယ့် လုပ်ငန်းစဉ် မပါဘဲ အခြောက်တိုက်ထိတ်လန့်တာနဲ့ အဖြေထုတ်ယူဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ဖြစ်လာသမျှကို အေးဆေးစွာ ရင်ဆိုင်ခြင်းဟာ ကွာခြားပါတယ်။

သိပ်မကြာခင်က ကျွန်မရဲ့လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ အကျိတ်က ကြီးပြီး တစ်ဖက်က မရှိသလောက်ငယ်နေတော့ ကျွန်မကို ကုသတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးက ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်လို့ ဆိုပြီး ဆေးစစ်ခိုင်းပါတယ်။ တစ်နေရာနဲ့မပြီး တစ်နေရာနဲ့လည်း မပြီးဘူးပေါ့။ အဲသည်အချိန်မှာ ကျွန်မစိုးရိမ်သလားဆိုတော့ စိုးရိမ်လည်း ဘာမှမတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေတာရယ်။ ကင်ဆာဆိုရင်လည်း ချက်ချင်းမသေပါဘူး။ လပိုင်းဖြစ်ဖြစ်တော့ နေနိုင်ပါသေးတယ်။ အချိန်စောပြီးသိရင် နှစ်တော်တော်ကြာကြာ နေနိုင်သေးတယ်။ အရေးကြီးတာက နေရတုန်းမှာ ကောင်းတာတွေ များများလုပ်သွားဖို့ပဲ။ ပြီးတော့ ကြွေးကင်းဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်မက ဆေးစတင်စစ်ပြီးဆိုကတည်းက ပူရမယ့် ကိစ္စကို အဖြေသိတဲ့အထိ ရွှေ့ဆိုင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကင်ဆာဆိုတာ သိလာတဲ့အခါ ငါ့အလုပ်လုပ်နိုင်လောက်

အောင် အားရှိနေသေးတဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲလို့ တွေးပါတယ်။ သေမယ်ဆိုရင်လည်း တားလို့မှမရတာ။ ပြီးတော့ ကျွန်မသမီးကို ကျွန်မထားရစ်ခဲ့ရမှာ သနားပါတယ်။ သို့သော် မထားဘဲ ခေါ်သွားလို့ ဖြစ်တဲ့ခရီးမှမဟုတ်တာ။ တော်သေးတာက သူဟာ တရားကိုကောင်းကောင်း အားထုတ်ခဲ့ပြီး အမေ သူများအတွက် ပူမနေနဲ့။ ကိုယ်သွားရမယ့် လမ်းကိုသာ ရှေးရှုပါလို့ သတိပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

အဲသည်လို အဖြေကိုစောင့်နေတုန်းမှာ စာတွေကို ပြီးအောင်ရေးပါတယ်။ စိတ်ကပူမနေဘဲ ရှင်နေတဲ့အချိန်ဟာ တယ်ပြီးအဖိုးတန်ပါကလားလို့ ယူဆပြီး ပျော်လာပါတယ်။ အဲ နောက်တော့ အဖြေက ကင်ဆာလုံးဝမဟုတ်ပါ။ ခွဲစရာမလို။ အတွင်းကအရည်ကို စုပ်ထုတ်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုင်းထပ်ပြီးနေနိုင်သေးတဲ့အချိန်ဟာ အပိုဆုပေါက်သလိုပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုရားဟော တရားတော်တွေထဲမှာ ကွေးသောလက် မဆန့်မီ ဆန့်သောလက် မကွေးမီဆိုတာ ပါနေပြီပဲ။ သေရမှာသေချာနေမှတော့ နေရတဲ့အချိန်တိုင်းကို ပျော်စရာလို့ စဉ်းစားလိုက်ကြတာ ကောင်းပါတယ်။

၅။ တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ပြင်လိုက်ပါ

မူလဆောင်းပါးရှင်ရဲ့သားဖြစ်သူက အသက် ၈ နှစ်အရွယ်မှာ သူ့အဖေကို ပြောပါတယ်တဲ့။ ဖေဖေ ဖေဖေ ဘာမှ

လုပ်ပေးနိုင်တော့တဲ့ ကိစ္စတွေအတွက် သောကမရောက်ပါနဲ့လို့ ပြောပါသတဲ့။ မူလဆောင်းပါးရှင်က ဆရာဝန်ကိုး။ အဲသည်တော့ အိမ်မှာ သူကုသလို့မရလိုက်လို့ သေဆုံးသွားရတဲ့ လူနာတွေအကြောင်းကို ကြားရဖန်များတော့ အဲသည်စကားနဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူကို နှစ်သိမ့်ဟန်တူပါတယ်။ ဆရာဝန်ကတော့ သူ့သားဟာ ဘာကြောင့်အဲသည်လို ပြောတယ်ဆိုတာကို မသိပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ငါ့သားက တော်တော်တော်တဲ့ ကလေးပဲလို့ အောက်မေ့လိုက်တာပေါ့။

နောက် တစ်နှစ်လောက်ကျပြန်တော့ ပထမနှစ်က ထူးခြားတဲ့စကားကို သူပြောတုန်းကနဲ့လည်း မတူဘဲနဲ့ ဖေဖေဖေဖေ လုပ်ပေးနိုင်တာ တစ်ခုခုရှိနေသေးတဲ့ ကိစ္စအတွက် သောကမရောက်နဲ့နော်လို့ ပြောပြန်ပါသတဲ့။ တကယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် အခြေခံသဘောကတော့ တူပါတယ်။ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းအစရှိရင် လုပ်ပေးလိုက်။ သောကရောက်မနေနဲ့။ လုပ်ပေးနိုင်တာ မရှိတော့ရင်လည်း သောကရောက်မနေနဲ့။ မတတ်သာတော့လည်း လက်လျှော့လိုက်ပေါ့ဆိုတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ဘာမှမဖြစ်သေးဘဲနဲ့ ပူပန်သောက ရောက်နေတာဟာ သိပ်ပင်ပန်းပါတယ်။ အားကုန်ပါတယ်။ ခံစားရတာ မသက်သာပါဘူး။ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာများဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေအောင် အလုပ်ဖြစ်အောင်နဲ့ ချောမွေ့အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ခြေတွေ ရှိပါသေးတယ်။

သတိထားဖို့က ကိုယ်ဘာမှမတတ်နိုင်ရင် သောကရောက်တာ အပိုပါပဲ။ တကယ်လို့ လုပ်ပေးနိုင်တာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တာ တစ်ခုခုရှိရင် လုပ်ပေးလိုက်ပါ။ အဲသည်လိုမှ မဟုတ်ဘဲ ပူပန်သောကရောက်နေတာကတော့ ဖိစီးမှုကများလာတာကလွဲလို့ ဘာမှကောင်းကျိုးဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခုလောလောဆယ်အချိန်မှာ ဝေါဟာရအသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်နေလိုက်တာ အများကြီးပါပဲ။ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ ဖိစီးမှုကတော့ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးတို့၊ အပူလှိုင်းတို့၊ အိုနိုးလွှာပေါက်တာတို့စတဲ့ ပထဝီဝင် ဝေါဟာရတွေကလည်း မနည်းမနောပါပဲ။ တစ်ခုက အကြောင်းရင်းဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခုက အကျိုးဆက်ဖြစ်မှာပါပဲ။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖိစီးမှုဆိုတာကတော့ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လူမှုရေးအကြောင်းရင်းခံများကို ပြုပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုပြင်တာက လူမှုရေးကို အပြင်က ပြင်ရမှာထက် ကိုယ့်ဘက်လို့ သေသေချာချာပြောနိုင်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုတဝက အရင်တုန်းကလိုမှ မဟုတ်တော့တာကိုး။ အပြိုင်အဆိုင်တွေက သိပ်များလာပါတယ်။ နေရာရနိုင်ဖို့ အစွမ်းအစပြနိုင်မှ ဖြစ်မယ်။ အဲသည်လို အစွမ်းအစကိုရအောင် ဆည်းပူးတဲ့အချိန်ကစပြီး ဖိစီးမှုက မြင့်တက်လာ

တော့တာပါပဲ။ သူများထက်သာမှ ကိုယ်ကရှေ့ဆုံးမှာ နေရာ ရမှာကိုး။

ဟော အလုပ်ရပါပြီတဲ့။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က အောင်မြင်မှ ဖြစ်မယ်။ တချို့သောသူများက အောင်မြင်သူပဲ ဖြစ်ချင်တာပါ။ အလုပ်အပေါ်မှာ စေတနာစိတ်ကောင်းထားလို့ လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်း စိတ်ကောင်းထားတဲ့ သူများကတော့ အလုပ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းလုပ်ပါတယ်။ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက် တဲ့သူများ ကောင်းဖို့ စိတ်ဝင်စားမှု များတတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ဆိုတော့ လူနာအသက်ကို ကယ်ချင်တာ ပေါ့။ မကယ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို သိရင် သိပ်ခံစားရပါတယ်။ ကြာရင်တော့ စိတ်ထားတတ်သွားမယ်လို့ဆိုပေမဲ့ ငါလုပ်မပေး လိုက်နိုင်ဘူးဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ဦးမှာပါပဲ။ လုပ်ပေးနိုင် တဲ့ကိစ္စတစ်ခုခု ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားရသည်ဖြစ်စေ ခက်ခဲပင်ပန်းသည်ဖြစ်စေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးမှာပါပဲ။ မတတ်နိုင်ဘူးလေလို့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ပြောမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မကလည်း ကိုယ့်သဘောထားအတိုင်း တပည့် များကို သွန်သင်ပါတယ်။ စာမေးပွဲဖြေတဲ့ကိစ္စကအစ အခြား သောကိစ္စဟူသမျှကို ဝီရိယထားကာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အား ထုတ်ပြီး လုပ်ပါ။ ဒါ့ထက်လုပ်ရရင် သေဖို့ပဲရှိတော့တယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပါ။ အောင်မြင်တဲ့အခါမှာလည်း

တော်ပါသေးရဲ့ ကြိုးစားမှုက အဟောသိကံ ဖြစ်မသွားဘူး။ အကျိုးကျေးဇူးပေးသားပဲဆိုပြီး စိတ်ပျက်နိုင်ပါတယ်။ ဆုံးရှုံး တော့လည်း စိတ်သက်သာမှု ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ ဒါထက်တိုးပြီး မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုရမယ့်အနေအထားအထိ အားထုတ်လုပ်ကိုင်ပြီးပြီပဲ။ ကိုယ့်မှာ အပြစ်မရှိတော့တူးလေ။

တကယ်တော့ ဖိစီးမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ်တင်ရ မယ့် အကြောင်းများကြောင့်သာ ဆိုးရွားတဲ့အနေအထားကို ရောက်ရောက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်အောင် ထား၊ စေတနာကောင်းနဲ့ အားကုန် ထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်၊ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ ကျဆုံးသည် ဖြစ်စေ ဖိစီးမှုနည်းပါးစွာ နေနိုင်တဲ့အကျိုးကို ရပါလိမ့်မယ်။ ဖိစီးမှုဆိုတာ အခုခေတ် လူနေမှုမှာ ပပျောက်အောင် လုပ်နိုင် ဖို့ခက်ခဲတယ်ဆိုတော့ လျှော့ချနိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ တော်လှပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်လို လျှော့ချနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ဆောက်တည်မှပဲ ဖြစ်နိုင်မယ့်ကိစ္စဆိုတာ အတွေ့အကြုံ ကနေပြီး သင်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။

### မိတ်ဆွေဘဝကို မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

လူဆိုတာ Grigarious instinct ဆိုတဲ့ အသိုက်အဝန်းနဲ့ နေတတ်တဲ့ နေလိုတဲ့ ဗီဇသတ္တိရှိတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်က သင်ယူခဲ့ဖူးပါတယ်။ တခြားသတ္တဝါ များရော အသိုက်အဝန်းနဲ့ မနေကြဘူးလားဆိုတော့ နေပါတယ်။ သို့ပေမယ့် လူတွေမိသားစုဘဝ ဆွေသားမျိုးသားဘဝ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဘဝစသည်ဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မနေတတ်ကြဘူးလို့ ဆိုကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်များ လိုပဲ ရှေးဦးလူတွေဟာ အုပ်စုကြီးနဲ့ နေခဲ့တယ်လို့ သမိုင်း စာအုပ်များထဲမှာ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ အဲသည်လိုနေလာရာက အစားအသောက်ပါးရှားတဲ့အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေရာကို ရောက်ရင် အဲသည်တိရစ္ဆာန်အုပ်စုက အစုစုကွဲသွားတတ်ပါတယ်။ အစားရနိုင်တဲ့နောက်ကို ခွဲပြီးလိုက်သွားကြရတာကိုး။

သို့ပေမယ့် တိရစ္ဆာန်နဲ့ လူနဲ့က မတူဘူးလေ။ လူက အသိဉာဏ်မြင့်မားတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကိုယ့်အကျိုးအတွက် စေစားနိုင်ပါတယ်။ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝအသီးအနှံ များကို ခူးဆွတ်စားသောက်နေရင်းက စိုက်ပျိုးရေးနည်းကို တတ်လာကြပါတယ်။ သားကောင်များနောက်ကို အမဲလိုက်

ရင်းက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အဖြစ် မွေးတတ်လာပါတယ်။ အဲသည်လိုနဲ့ အစားအသောက် မဆွံ့ရှားအောင် ဖန်တီးတတ် လာပါတယ်။ အဲသည်နောက်မှာတော့ အတည်တကျနေလာ ရင်း ကြာလေလေ သိသိသာသာ ကွဲပြားလေလေ ဖြစ်လာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအရ မိသားစုပေါ်လာပါတယ်။ မိသားစုကအစ ဆွေမျိုးစု မျိုးနွယ်စုဆိုပြီး အစုအဝေး အသိုက်အဝန်းက ကျယ် ပြန့်လာပါတယ်။

အဲသည်လို အစုအဝေး အသိုက်အဝန်းထဲမှာ အချင်း ချင်း တိုင်တိုင်ပင်ပင် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင်ရင်း တစ်ဦးအကျိုး ကို တစ်ဦးသယ်ပိုးပြီး နေတတ်ကြတဲ့သူများကိုတော့ မိတ် ဆွေရယ်လို့ တသီးတခြား အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုထားပြီး ပြော ကြတတ်ပါတယ်။ တချို့သောသူများကတော့ မိတ်သော ဆွေသော သွေးမစပ်သူများကိုတော့ နေရာမပေးနိုင်ဘဲ ကိုယ့် သွေးသားမှ ကိုယ့်သွေးသားလို့ သဘောထားတတ်ကြပါတယ်။

မိတ်ဆွေဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း ကိုယ့်အကျိုးကိုသာ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အလိုပြည့်အောင် လိုချင်ရင် လာပေါင်းတဲ့ သာပေါင်း ညာစားများက မိတ်ဆွေလို့ အမည်ခံယူထားတတ် သူများ ရှိသလို လိုတာနဲ့ ခေါ်တောင်မှ မခေါ်ရသေးဘူး။ အပြေးလာတတ်ကြတဲ့သူများလည်း ရှိပါတယ်။ မလိုသေးရင် သူ့အကြောင်းကို ကြားတောင်မှ မကြားရပေမယ့် လိုလာတာနဲ့ ခေါ်စရာမလိုဘဲ ရောက်လာတဲ့သူများကို A friend in need is a friend indeed. လိုအပ်တဲ့အချိန်အခါမှာ ကိုယ့်အနားမှာ

နေပေးသူက မိတ်ဆွေစစ်ပဲလို့ ပြောတဲ့စကားပုံများလည်း ရှိပါတယ်။ အဲသည်လို မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနဲ့ တွေ့ကြဆုံကြဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ကောင်းဖို့လိုသလို ကိုယ့်အကျိုးပေးကလည်း ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ကောင်းမြတ်သော မနသိကာရနဲ့ ပွင့်လင်း ကြည်သာစွာ ဆက်ဆံတိုင်းလည်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရလာမှာ သေချာတယ်လို့တော့ မပြောဝံ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူလူချင်း စိတ်နေသဘာဝက ထပ်တူကျဖို့ ခက်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကကောင်းပြတာကို ဪ ချီးသားရှာတယ်လို့ မတွေးဘဲ ဟာ အချဉ်ဖမ်းလို့ရတဲ့ အပေါကြီးကိုတော့ တွေ့ပြီလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကောင်းစွာ နှိပ်စက်ကလူပြုသွားတဲ့သူများကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့သားအမိဟာ အဲသည်လို အဖြစ်မျိုးနဲ့ တိုးတိုင်း ဟာ၊ ဒီတစ်ခါတော့ ဆရာပဲလို့ ပြောပြီး ရယ်မောတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဆရာဆိုတာ ဖြစ်ရပ်ကိုညွှန်းဆိုတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သည်လိုသည်လို ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကိုညွှန်းဆိုတဲ့ သဘောကို ဆရာပဲဟေ့လို့ ပြောတာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် ဆရာပဲဟေ့ဆိုတာကို အခုအခါမှာ ဖြစ်ရပ်လို့ မမြင်ဘဲ ကိုယ့်ကိုမတရားအညွှန်ချူးသွားတဲ့သူကိုပဲ မြင်မိတတ်ကြပါတယ်။

အဲသည်တော့ သူများကိုချည်း ဒီတစ်ခါတော့ သူက ဆရာပဲ နောက်တစ်ခါတော့လည်း ဒို့က တပည့်ပေါ့လို့

ပြောပြီး ရယ်ကြရပြန်ပါတယ်။ လောကမှာ ဘယ်အရာမဆို ကောင်းတာက ရှားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း အဖိုးတန်တာပေါ့နော်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ ပွင့်တဲ့ပန်းတွေ နေ့တိုင်းပွင့်နေရင် လူတွေစိတ်ထဲ သိပ်ပြီးစွဲစွဲလမ်းလမ်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရတနာကအစ အရာရာသော သက်ရှိသက်မဲ့များဟာ အဖိုးတန်လေလေ ရှားလေလေဖြစ်တတ်တာမို့ မိတ်ဆွေစစ်ရှားတာ သဘာဝကျပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း လူတိုင်းအတွက် မိတ်ဆွေဖြစ်မပေးနိုင်တော့ သူများကိုလည်း ကိုယ့်အတွက် မိတ်ဆွေဖြစ်ပေးစေချင်တဲ့ လောဘမထားတာဘဲ ကောင်းပါတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင် ထီးတည်းကြီး နေရတော့မှာလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ကကြည်ညိုလေးမြတ်နိုင်တဲ့သူများအတွက် မိတ်ဆွေစစ်တစ်ယောက် ဝီသစွာ နေပေးဖို့ ကျင့်ကြံပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကစမှသာ ကောင်းမြတ်တဲ့တုံ့ပြန်မှုကို ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပေါင်းသင်းသင့်တာက ကိုယ်ကသူရဲ့ သီလ သမာဓိ ပညာကိုသာ တန်ဖိုးထားပြီး ကိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုသော လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် လူတစ်ယောက်ကို ကပ်ပြီးပေါင်းတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း မမှန်၊ သူ့ဘက်ကလည်း မှန်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အစစ်မရနိုင်ဘူးလို့ ဆိုရပါမယ်။

ကိုင်းပါလေ။ စစ်သလား မစစ်ဘူးလားဆိုတာကို

တော့ ချက်ချင်းသိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း ကြားမှာလည်း အထင်ကမှားပြီး အချင်းက များနိုင်သေးတာ ကိုး။ အထင်အမြင်လွဲမှားစရာ တွေကြုံခဲ့ရင် အာသဝေါ မကုန်သေးတဲ့ သူတော်စင်များတောင်မှ အချင်းချင်းအထင်မှား ပြီး အင်မတန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်များဘဝ ပျက်ပြား သွားတာနဲ့ ကြုံတတ်ကြသေးတာပါပဲ။ ဓမ္မပဒမှာ ပါဖူးတဲ့ ဇာတ်ရှိပါတယ်လေ။ အချင်းချင်း အင်မတန်မှ လေးလေးမြတ် မြတ် ခင်ခင်မင်မင်ရှိနေတဲ့ ဝိနည်းဓိုရ်ရဟန်းနှစ်ပါးဟာ တကယ် ပဲ မိတ်ဆွေအဖြစ် ဆက်နေကြမှာလားဆိုတာကို ရုက္ခစိုးနတ် တစ်ပါးက စပ်စုချင်တာနဲ့ စမ်းသပ်လိုက်ပါသတဲ့။ တချို့သော စာအုပ်များမှာတော့ တာဝတိံသာက နတ်သားတစ်ပါးလို့ပါပါတယ်။ စမ်းသပ်ပုံကလည်း တော်တော်ဆိုးပါတယ်။ တစ် ယောက်က တပိုတပါးသွားချင်တယ်ဆိုပြီး ချုံထဲကိုဝင်နေ တုန်းမှာ နောက်တစ်ပါးက စောင့်နေပါတယ်တဲ့။ ချုံထဲကနေ ထွက်လာတဲ့ရဟန်းက ရိုးရိုးသားသားပါပဲ။ သို့ပေမယ့် တော စောင့်နတ်က နောက်ကအဝတ်အစားကပိုကရိနဲ့ မိန်းမသဗ္ဗာန် ဖန်ဆင်းပြီး လိုက်လာပါသတဲ့။ စောင့်နေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး သာ မြင်ရအောင် လုပ်ထားတာပေါ့လေ။

စောင့်နေတဲ့ရဟန်းက သူ့အင်မတန်ချစ်ခင်လေးစားတဲ့ ရဟန်းကို အထင်လွဲတော့တာပေါ့။ အသင်ဟာ အလွန်ပဲ။ သင်နဲ့ငါမပေါင်းလိုတော့ဘူးလို့ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ ပြောပါ သတဲ့။ အစွပ်စွဲခံရတဲ့ရဟန်းကတော့ အရှင်ဘုရား တပည့်

တော်ကို မဟုတ်ဘဲနဲ့ မစွပ်စွဲပါနဲ့ဘုရားလို့ လျှောက်ထား ပါတယ်။ နောက်တစ်ပါးကတော့ စကားပြန်မပေးဘဲ စောင့် လည်းမစောင့်တော့ဘဲ ထွက်သွားပါသတဲ့။ အပြစ်မဲ့တဲ့ ရဟန်း ကတော့ မြတ်စွာဘုရားထံကို ရောက်အောင်သွားပြီး ဖူးမြော်ရ ဦးမှာကလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ ဥပုသ်ပြုရမှာကလည်း ရှိနေ ပြန်တယ်ဆိုပြီး ရှေ့ထွက်ကြသွားတဲ့ သူ့မိတ်ဆွေရဟန်း (အခု တော့မိတ်ဆွေမဟုတ်တော့ပြီ) နောက်ကို လိုက်သွားပါသတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ မြို့ကိုရောက်ပြီး ဥပုသ်ပြုကြတဲ့ အခါမှာ ပထမရဟန်းက ဥပုသ်ပြုရာသိမ်ထဲမှာ မတ်တတ်ထ တဲ့ပြီး သူ့မိတ်ဆွေအဖြစ် အင်မတန်မှ ချစ်ခင်ရင်းနှီးခဲ့ဖူးတဲ့ ရဟန်းကိုညွှန်ပြကာ သည်ရဟန်းဟာ အလွန်ရဟန်းဖြစ်တယ်။ အဲသည်လို မစင်ကြယ်တဲ့သူနဲ့ အတူတူဥပုသ်ပြုလို့ မရပါဘူး လို့ ကန့်ကွက်လာတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲသည်လို သူ့အထင်မှားနေတဲ့အတိုင်း တကယ်ပဲ အလွန်ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ဥပုသ်အတူ မပြုသင့်ဘူးပေါ့လေ။

မိန်းမယောင်အောင်ပြီး စမ်းသပ်တဲ့နတ်သားကလည်း တော်တော်အလုပ်မရှိ အလုပ်ရှာတာပါပဲ။ အဲသည်လို အလုပ် ရှာကောင်းလို့ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ အလွန်အဖြစ် စွပ်စွဲခံနေရပြီဆိုတော့မှ ဟာ ငါတော့ လွန်သွားပြီ။ ငါမတောင်း ပန်ရင် ငါဟာ သိပ်ပြီးအပြစ်ကြီးတော့မယ်ဆိုပြီး ရဟန်းများ စုဝေးတဲ့နေရာမှာ တိုယ်ထင်ပြုပြီး အစွပ်စွဲခံရတဲ့ရဟန်းနဲ့ စွပ်စွဲ သူ့ရဟန်းနှစ်ပါး အလွန်ချစ်ခင်လေးမြတ်တာ ဘယ်လောက်

အတိုင်းအတာထိ ချစ်ခင်လေးမြတ်မှာလဲဆိုတာကို သိချင်တာနဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးက ချုံထဲဝင်ကာ တပို့တပါးသွားပြီး အထွက်မှာ မိန်းမယောင်ဆောင်ပြီး တခြားမမြင်ရဘဲ စောင့်နေတဲ့ရဟန်းသာ မြင်အောင် ကိုယ်ထင်ပြခဲ့မိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အစွပ်စွဲခံရသူဟာ သီလပျက်ယွင်းသူမဟုတ်ပါဘူးလို့ ရှင်းလင်းလျှောက်တင်ပါသတဲ့။ အဲသည်တော့လည်း ဪ သင်က ရှင်းပြပြီး အပြစ်မရှိဘူးဆိုရင် အပြစ်မရှိဘူးပေါ့လေဆိုပြီး အားလုံးတူတူ ဥပုသ်ပြုကြပါတယ်။ သို့သော် အဲသည်နေရာက ခွာသွားတဲ့အခါမှာ အတူတူမသွားဖြစ်ကြတော့ပါဘူးတဲ့။ ပထမတုန်းက ချစ်ခင်လေးမြတ်မှုဟာ ကျိုးပဲ့ပြတ်တောက်ပြီးမှ ပြန်ဆက်ရတာ သဘာဝမကျတော့ဘူးလို့ ပြောရမှာပါပဲ။

အဲသည်ရဟန်းနှစ်ပါးကတော့ သူတို့ဘာသာသူတို့ ရဟန်းတရား ပွားများအားထုတ်ကာ နောက်ဆုံးတော့ ရဟန္တာများဖြစ်ပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားကြပါတယ်တဲ့။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ နတ်သားကတော့ နတ်သက်ကြွေတာနဲ့ ငရဲကိုကျပါတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်များ အကြားကာလတစ်လျှောက် အဝီစိမ္မာငရဲခံရတယ်ဆိုတော့ အင်မတန်မှကြာတာပေါ့။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာမှ အကုသိုလ်လည်းကုန်၊ သူ့မှာရှိတဲ့ ကောင်းမှုများကလည်း ကောင်းကျိုးပေးချိန်တန်ပြီဆိုတော့ ရဟန်းဘဝကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

သို့သော် မိန်းမယောင်ဆောင်ပြီး သူတော်ကောင်းရဟန်းကို အထင်မှားစေခဲ့တဲ့ ဝဋ်ကိုတော့ ဆက်ပြီးခံရပါသေးတယ်။ အဲသည်နတ်သားကဖြစ်တဲ့ ရဟန်းရဲ့ဘွဲ့တော်က အရှင်ကုဏ္ဍဓာနမထေရ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အဲသည်အကြောင်းကို ဆက်မရေးတော့ပါဘူး။ ပြောချင်တဲ့အကြောင်းကနေပြီး လွဲချော်သွားမှာစိုးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်ဖို့ကိစ္စဟာ နှစ်ဖက်လုံးက သတိတရားနဲ့ ဆောက်တည်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆောက်တည်ရမှာက မိမိကိုယ်ကိုဆောက်တည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်လို မိမိကလည်းဆောက်တည်၊ တစ်ဖက်ကလည်း ဆောက်တည်ပြီး တစ်ဦးရဲ့အကျိုးကို တစ်ဦးကလိုလားနေတဲ့အချိန်မှာတောင် အခြေအနေအပြောင်းအလွဲတွေကြောင့် အချင်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်စွာ မဆက်ဆံဖြစ်တော့တာတွေ အဲသည်လို လစ်ဟာနေတုန်းမှာ ကြားလူက ကုန်းချောလိုက်လို့ မခင်မင်နိုင်တော့တာတွေစသည်ဖြင့် အထူးထူး အခြားခြားများလှတဲ့အကြောင်းရင်းခံများကြောင့် မိတ်ဆွေဘဝ ပျက်သုဉ်းသွားရတတ်ပါသေးတယ်။

တကယ်တော့ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ ရှားလှပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မမှားတန်တာ မမှားရအောင် ကိုယ်ကျိုးကို အထိခိုက်ခံပြီး စောင့်ရှောက်ဖော်ရတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ တကယ်ကိုရှားပါတယ်။ အဲသည်လို လူ့ဘဝမှာ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ ရှားတယ်။ မရှိရင်လည်း အကျိုးစီးပွား ဖြစ်သင့်

သလောက် မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို သာဓကတွေအများကြီး ပြသနိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဘဝခရီးကိုလျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ မိတ်ဆွေစစ်ကိုရှာမရရင် မိမိကိုယ်ကို သီလ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့ စွမ်းအားများနဲ့ ပြည့်စုံအောင်ကြိုးစားပြီး မိမိကိုယ်ကိုပဲ မိတ်ဆွေစစ်အဖြစ် အဖော်ပြုသင့်တယ်လို့ ဆုံးမတော်မူဖူးပါတယ်။

ကျွန်မက စာတစ်ပုဒ်ရေးတော့မယ်ဆိုရင် မြန်မာအတွေးနဲ့ ဝင်ပြီးတင်ပြဆွေးနွေးတာကတော့ ကျွန်မမှီငြမ်းပြုမယ့်စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ခြုံမိငုံမိတဲ့ အဆုံးအမတွေ အတွေးတွေဟာ ကျွန်မတို့ စာပေတွေထဲမှာ ကျွန်မတို့လူမှုဘဝတွေထဲမှာ ရှိပြီးသားဆိုတာကို တင်ပြချင်တာလည်း ပါပါတယ်။ လူငယ်များ တွေးတောဆင်ခြင်ကြတဲ့အခါ ဟန်ချက်ညီစေချင်တာလည်း ပါပါတယ်။ ဆရာလုပ်တယ်လို့ မထင်ကြစေချင်ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတော့ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ ခရီးလမ်းမှာ မြင်ခဲ့ကြားခဲ့ မှတ်သားခဲ့ရတာကလေးတွေကို ပြန်ပြောတဲ့သဘောပါပဲ။

ဒိုင်ဂျက်ထဲမှာပါတဲ့ဆောင်းပါးကလည်း ပြတ်တောက်သွားတဲ့ မိတ်ဆွေဘဝကို ပြန်လည်ပြုပြင်တဲ့နည်းလို့ အမည်ပေးပြီး ဥပမာများ ပေးထားပါတယ်။ ကျွန်မတို့မြန်မာများနဲ့တော့ သိပ်မတူကြပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက တစ်ဦးဆီကို စာမရေးဘဲ အကြာကြီးနေမိရင်လည်း စိမ်းကားရာ မကျပါဘူး။ စိတ်ချင်းက သိနေတာပါပဲ။ ဪ သားရေး

သမီးရေးနဲ့ စိတ်မအား လူမအားဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး ကိုယ်ကအားရင်လည်း ကိုယ်ကရေးလိုက်မယ်။ အကြောင်းအကျိုးကို မေးလိုက်မယ်ပေါ့။ တယ်လီဖုန်းဆက်လို့ရရင်လည်း ဆက်လိုက်မယ်ပေါ့။ တစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ကောက်နေတာ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်အသံကိုကြားတာနဲ့ တစ်ဖက်က ပျော်ရွှင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ဆီမှာက စာရေးတာ ကဒ်ပို့တာကို မှန်မှန်လည်း လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲသည်ကဒ်ကလေးများ စာကလေးများကိုလည်း အလေးထားပြီး သိမ်းတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း နာမည်ကြီးတဲ့ ကျော်ကြားတဲ့သူများ ရေးသားတဲ့ ချောစာများကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါမှာ အဖိုးကြီးကြီးပေးပြီး ရောင်းကြဝယ်ကြတာတောင်မှ ဖတ်ရှု သိရှိရဖူးပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးထဲမှာ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက် စာအဆက်အသွယ်ပြတ်သွားတာနဲ့ မိတ်ဆွေဘဝတောင်မှ ပြတ်တောက်မလိုဖြစ်နေတာ နောက်တော့ တစ်ယောက်က စွန့်စားပြီး တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက်တာနဲ့ အဆင်ပြေသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဆီမှာတော့ အဲသည်လို စာပို့တာ၊ ကဒ်ပို့တာလည်း မှန်မှန်လုပ်တဲ့သူများရှိပေမယ့် စိတ်ကပဲ သတိရတဲ့သူ မေတ္တာပို့သနေတဲ့သူက များပါတယ်။ ပြန်လည်ဆက်သွယ်မိတော့လည်း ခင်မင်ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ဟယ် မတွေ့ရတာ ကြာပြီကောလို့ဆိုပြီး ပြောကြဆိုကြ တစ်ယောက်အကြောင်းကို

တစ်ယောက်မေးမြန်းစုံစမ်းကြ။ အရွယ်အတော်ရောက်နေပြီ ဖြစ်တဲ့ သားသမီးများကို အပြန်အလှန်မိတ်ဆက်ပေးကြနဲ့ ပိုပြီးတောင်မှ ပျော်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ဟေ့ ဒီတစ်ခါ တော့ အရင်လို ကင်းကွာနေလို့ မဖြစ်တော့ဘူးနော်၊ အသက် တွေက ကြီးလာကြပြီ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖေးမ ကူညီသင့်ကြပြီလို့ ပြောကာ ပြန်ပြီးရင်းနှီးသွားကြတာလည်း ရှိပါတယ်။

မိတ်ဆွေဘဝဆိုတာ တန်ဖိုးထားလောက်တဲ့ အစဉ် အလာကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ အရာဖြစ်တယ်လို့လည်း စိတ် ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါ်နယ်ပင် (Donald Pannen)က ဆိုပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ မိတ်ဆွေရင်း များဖြစ်ပြီး မကြာခဏ အငြင်းအခုံဖြစ်ကာ ခင်မင်မှု လုံးဝ ပြတ်တောက်သွားတတ်တာ ရှိပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ တချို့သောမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကျတော့လည်း ပြန်ပြန် ခေါ်ရင်း ဆက်လက်ခင်မင်သွားပြန်ပါတယ်တဲ့။

အဲသည်လို ပြန်လည်ခင်မင်အောင် လုပ်တဲ့နည်း ၄ နည်းကို မူလဆောင်းပါးရှင်က အောက်ပါအတိုင်း တင်ပြထား ပါတယ်။

၁။ မိမိမာနကို မိမိမျိုသိပ်ထားလိုက်ပါ

မူလဆောင်းပါးမှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ အဲသည်

အလုပ်ကတော့ တကယ်တမ်း လွယ်လှတယ်မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ယာဝိုင်ယီမှာရှိတဲ့ Hickam လေတပ်စခန်းက Denise Moreland ဆိုသူကတော့ သူ့ရဲ့မာနကို မျိုသိပ်လိုက်ခြင်းအား ဖြင့် ပြတ်တောက်တော့မယ့် မိတ်ဆွေဘဝကို မပြတ်တောက် အောင် ထိန်းထားလိုက်နိုင်ပါသတဲ့။ အဲသည် ဒင်နိစ်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ အသက် ၄၅ နှစ်ရှိပါပြီ။ လေးလလုံးလုံး သူ့မိတ်ဆွေ Nora Huizenga ရဲ့ သမီးလေးနှစ်ယောက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားခဲ့ပါတယ်တဲ့။ ကလေးအမေ နို့ရာ က တခြားပြည်နယ်ကိုသွားပြီး သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာ သင်တန်းကို တက်ရောက်ဖို့သွားနေချိန်မှာ သူက ကူညီခွင့် ရတာကိုပဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါသေးတယ်ဆိုပြီး စိတ်ပါလက်ပါ ကူညီနေခဲ့ပြီး၊ ခရစ်စမတ်မှာ နို့ရာလည်း ပြန်လာရော ဒင်နိစ်က စကားတွေအများကြီး ပြောချင်လို့ စောင့်နေပေမယ့် နို့ရာက ဖုန်းမဆက်ပါဘူးတဲ့။ ကလေးမ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဓမ္မနေ့ပွဲ ကျင်းပတဲ့အခါမှာလည်း ဒင်နိစ်ကို ဖိတ်ကြားခြင်းမပြုခဲ့ပါဘူးတဲ့။ အဲသည်တော့ ဒင်နိစ် က သူ့ကိုသက်သက်အသုံးချခဲ့တာပဲ။ ခင်မင်လို့ အကူအညီ တောင်းတာ မဟုတ်ပေဘူးလို့ ထင်တော့တာပေါ့။

သူဟာ စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ နို့ရာကို ရှောင်တော့မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါသေးသတဲ့။ နောက်တော့လည်း သူကပဲ မာနကိုမျိုသိပ်ပြီး တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက်ပါတယ်တဲ့။ အဲ သည်တော့ နို့ရာက သူဟာ သူ့စာမေးပွဲအတွက် စိတ်တွေ

သိပ်ပူနေလို့ သူ့ကိုကူညီခဲ့တဲ့မိတ်ဆွေကို မေ့နေခဲ့မိပါတယ်။ တကယ်လို့သာ ဒင်နိစ်က ဖုန်းမဆက်ခဲ့ရင် သူ့ဟာ ဒင်နိစ်ကို မေ့နေခဲ့မှာပါပဲလို့ ပြောပါသတဲ့။ သူတို့သဘာဝနဲ့တော့ တောင်းပန်တယ်လို့တောင်မပါဘဲ ငြိမ်းအေးသွားတဲ့သဘော ပါပဲ။

Relational Communication ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးတဲ့ William Wilmot ကတော့ ကျွန်တော်တို့ကို မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်က ဂရုမစိုက်တဲ့အခါ ပစ်ပယ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့ ပထမဆုံး စဉ်းစားတတ်ကြတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင် ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါ ပိုပြီးခက် သွားမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကွဲလွဲမှုတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တင်ပြပြောဆိုလိုက်ကြတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အဖို့ စိတ်သက် သာသွားကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ လူမျိုးချင်း စရိုက်ချင်းမတူလို့ ထင် ပါတယ်။ ကျွန်မတော့ လန့်ချိပြီး ကိုယ့်သမီးကလေးတွေကို ဂရုစိုက်ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးကို လုံးဝမေ့နေတယ်ဆိုတာ သဘာဝမကျဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူများလည်း အဲသည်လိုပဲ စဉ်းစားမိမယ်ထင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ပြန် လာကတည်းက ကူညီတဲ့မိတ်ဆွေကလည်း ကလေးများနဲ့ အတူ အမေဖြစ်သူကို ကြိုဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ တော်တော်ပဲဆန်းပါတယ်။ မြှုပ်ကွက်တစ်ခုခုတော့ ရှိပါလိမ့် မယ်။ ဥပမာ ကလေးတွေအဖေကရော မိန်းမဖြစ်သူကို

ကူညီတဲ့အမျိုးသမီးကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောလိုက်ပါဦးလို့ မပြောတော့ဘူးလား။ ကလေးရဲ့ မွေးနေ့ပွဲကို မိတ်လိုက်ဦး လေလို့ သတိမပေးတော့ဘူးလား။ ဆန်းတော့ဆန်းပါတယ်။

ကျွန်မတို့မြန်မာများရဲ့ စရိုက်နဲ့တော့ မတူပါဘူး။ တကယ်တော့ နိရာဟာ ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသောဆက်ဆံရေးများသာ မရှိဘူးဆိုရင်ဖြင့် အဲသည်လို မိတ်ဆွေမျိုးကို သတိထားပြီး ခပ်ခွာခွာကပ် ပေါင်းသင့်တယ် လို့ ကျွန်မတော့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဘဝမှာလည်း တွေ့ဖူးတာ များလှပြီလေ။ လိုချင်ရင် အရှက်မရှိ ချောင်း ပေါက်အောင် လာပြီးတော့ သူ့ကိစ္စမရှိရင် ပျောက်သွားတတ် တာမျိုးလေ။ အဲသည်လို လူမျိုးတွေကိုတော့ဖြင့် မပေါင်းသင့် ပါဘူး။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။ တကယ် တော့ မိတ်ဆွေစစ် မဟုတ်ပါဘူး။

မာနကိုမျိုသိပ်ပြီး မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အခင်မင်မပျက် အောင် နေတတ်တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ သို့ပေမယ့် တချို့က အဲသည်လိုနေတာကို သဘောကောင်းတယ်၊ ဘာလုပ် လုပ် ခံတယ်ဆိုပြီး ရောင့်တက်တတ်ပါတယ်။ ရှင်းလင်း ပြောပြဖို့ သင့်ပါတယ်။ ကျွန်မတပည့်တစ်ယောက်ဆိုရင် ကျွန်မက နာမည်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်တယ်ဆိုပြီး မဆက်ဆံ ဘဲ နေခဲ့တာမှာ သူက မိသားစုနဲ့လာပြီး သီတင်းကျွတ်မှာ ကန်တော့တော့ ကျွန်မက ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံ လိုက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ဇနီးရှေ့မှာ သမီးတွေ

ရှေ့မှာ မျက်စိမျက်နှာပျက်ရရင် သူ့ကိုသာမက အပြစ်မဲ့တဲ့ ဇနီးနဲ့ကလေးတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြမယ်ဆိုတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကို ထောက်ထားမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်မှပြောပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့အချက်ကလည်း သီတင်းကျွတ်ကို လူကြီးသူမထံကို လာကန်တော့တာဟာ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပါတယ်။ လာကန်တော့တဲ့အကြောင်းက ကျူးလွန်မိတဲ့အပြစ်များက လွတ်အောင် တောင်းပန်တာဖြစ်ပြီး လူကြီးသူမရဲ့ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကန်တော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုအကြောင်းများကြောင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံလိုက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ကျွန်မကို ဌာနတစ်ခုက ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမယ်ဆိုတော့ ကျွန်မက အဲသည်လို ပကာသနမှုများကိုလည်း လက်မခံချင်တဲ့အပြင် အခုခေတ်မှာ ပွဲတစ်ခုကျင်းပမယ်ဆိုရင် ငွေကောက်ခံတတ်တော့ အဲသည်လိုကောက်ခံခြင်းကို မလိုလားတဲ့သူများလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လက်မခံပါရစေနဲ့လို့ ပြန်ကြားတာကို အဲသည်တပည့်ဖြစ်သူက ကျွန်မဟာ လူတွေနဲ့ပြတ်နိုင်တာလည်းမဟုတ်ဘဲ မငြင်းပါနဲ့ ပြောလိုက်တာကို ခံရပါတယ်။ ညှာလို့ ညှာမှန်းမသိတဲ့သူဆိုတာလည်း အဲသည်လိုရှိတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လို တစ်ယောက်စေတနာကို နောက်တစ်ယောက်က နားမလည်တာများလာရင် တစ်နေ့နေ့မှာတော့ ပြတ်တောက်သွားတဲ့ မိတ်ဆွေများဆိုတာ ရှိလာမှာပါပဲ။ တစ်ဖက်က မာနကိုချလိုက်ရင် နောက်တစ်ဖက်ကလည်း သိတတ်နားလည်မှု အရင်းခံပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မာနကိုချနိုင်တာ ကောင်းပေမယ့် တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူတာတို့ မလေးမစားလုပ်တာတို့နဲ့ များများကြိုလာရင် အဲသည်မိတ်ဆွေဟာ ကလျာဏမိတ်ဆွေ မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အဲသည်လို မိတ်ဆွေမျိုး များများထားမယ့်အစား မိမိကို တကယ်တမ်း နားလည်မှုထားနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် နှစ်ယောက်နဲ့ပဲ လုံလောက်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတု အများကြီးထက် မိတ်ဆွေစစ်တစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်အောင် ကူညီနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မူလဆောင်းပါးရှင်ပြောတဲ့ မာနကို မျိုသိပ်တယ်ဆိုတာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ တချို့သောသူများဟာ မာနထောင်လွှားတတ်တဲ့ အတွက် မိတ်ဆွေတုရော မိတ်ဆွေစစ်ပါ ရှောင်ရှားခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းလာတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့သူ အချင်းချင်း တတ်နိုင်သမျှ မာနချပြီးဆက်ဆံရင် ကောင်းမှာ ဖြစ်ပေမယ့် အဲသည်လို မာနချခြင်းဟာလည်း တစ်ဖက်တည်း ဆောင်ရွက်လို့ ရနိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိထားအပ်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်ဘက်က မှားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်  
ကိုယ့်အပေါ်မှားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က  
တောင်းပန်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

တယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို မတရားသဖြင့် စွပ်စွဲတာကို စော်ကားရန်စတာကို မခံသင့်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ခင်မင်ရင်းနှီး

တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေကြားမှာတောင်မှ မှားယွင်းတတ်ပါ သေးတယ်လို့ မူလဆောင်းပါးမှာ ပါပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး ဟာ တစ်ယောက်ယောက်က စတင်ပြီး တောင်းပန်ခြင်းမပြု ရင် ပြတ်တောက်သွားတတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါလည်း ဟုတ်ပါ တယ်။ သို့ပေမယ့် ခံရတဲ့သူက စတင်တောင်းပန်သင့်တယ်လို့ ရေးသားထားတာကိုတော့ ကျွန်မနားမလည်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ နဲ့ ကျွန်မတို့က ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေလို့လားတော့ မသိပါဘူး။ သို့မဟုတ် ကျွန်မကပဲ စိတ်ဆတ်လို့ပဲလားတော့ မသိတော့ ပါဘူး။ အဲသည်လို ငါမင်းကိုနားမလည်နိုင်ခဲ့တာ ငါ့အမှားပါ ကွာလို့ ဆောင်းပန်ရင်း တစ်ဖက်လူက သူ့အမှားကို ဝန်ခံနိုင် အောင် အခွင့်အလမ်းပေးပါလို့လည်း ရေးထားပါသေးတယ်။

အဲသည်နေရာမှာတော့ ကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံနေတဲ့သူဟာ နားလည်သိတတ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသည်လို နားလည်သိတတ်တဲ့သူ မဟုတ်ခဲ့ရင်တော့ သူ့အမှားကို သူ ဝန်ခံမှာ မဟုတ်ဘဲ ငပြူးက ပြီတယ်ဆိုသလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်လူနဲ့ ဖြတ်တောက်ဖို့ မလော ဘဲ။ (တချို့သောသူများနဲ့ ဖြတ်တောက်လို့လည်း မဖြစ်ဘူး လေ) တစ်ဖက်လူဟာ သူ့အမှားကို သူမြင်လာအောင်တော့ အေးအေးဆေးဆေးပြောတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငါမှားပါ တယ်ကွာဆိုပြီး မှားလည်းမှားဘဲ ဝန်ခံတာထက် ပြေလည် အောင် နားလည်အောင် ပြောဖို့ သည်းခံစိတ်ကို မြှင့်တင်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့ မနုသိကာရနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ဆွေးနွေး

ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ တစ်ဖက်ကလူက သိတတ် နားလည်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

မူရင်းဆောင်းပါးမှာ အလုပ်သတော ကြားဝင်ဖျန်ဖြေ သူတစ်ယောက်က ငြင်းခုံနေမယ့်အစား ဘာတွေဖြစ်နေတာ လဲ၊ အဲသည်လိုဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ပြောသင့်တယ် လို့ဆိုပါတယ်။ မှားလည်း မှားသေးတယ်။ ရိုင်းလည်း ရိုင်း သေးတယ်ဆိုတဲ့ သူနဲ့တွေ့ရင် အဲသည်လိုပြောခါမှ ပိုပြီး ရန်တွေ့တာကို ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ မိတ်ဆွေဘက်ကနေပြီး ရှုမြင်တတ်ပါစေ

Rebecca Adams ဆိုတဲ့ လူမှုရေးသိပ္ပံပညာရှင်နဲ့ Rosemary Blieszner ဆိုတဲ့ ပါမောက္ခတို့ဟာ လူကြီး ၅၃ ယောက်ကို လူတွေ့မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လူတွေမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ရှိတဲ့အတွက် သုတေသနလုပ်တဲ့သဘောနဲ့ လူချင်းတွေ့ပြီး မေး မြန်းခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

မိတ်ဆွေဘဝမှာ သည်းခံခြင်းကတော့ သော့ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လိုပြောတဲ့အတွက် ပြဿနာမဖြစ် ပွားဘဲ အမြဲအဆင်ပြေနေတယ်လို့တော့ မဆိုနိုင်ပါဘူးတဲ့။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သေးဖွဲ့တဲ့ နားမလည်မှုများကနေ ပြီး ရုတ်တရက်ထကာ ပေါက်ကွဲတတ်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ သိရှိခဲ့ကြပါသတဲ့။ ကိုယ့်ဘက်က ဝဲကြည့်ပြီး သူများဘက်က မကြည့်တတ်ခဲ့ရင် ပြဿနာဖြစ် တတ်ပါတယ်တဲ့။ တစ်ခါတုန်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ခင်မင်တဲ့မိတ်ဆွေဟာ သူ့ဖခင်ရဲ့ဈာပနကို မလာရောက်ခဲ့ပါ ဘူးတဲ့။ အဲသည်တော့ စိတ်ထဲမှာ အကျိတ်အခဲဖြစ်တာပေါ့ လေ။ နောက်တော့မှ အဲသည်မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးမှာလည်း ဖခင်က ဆုံးပြီးခါစဖြစ်လို့ သိပ်ပြီးခံစားနေရတာကြောင့် မလာ တာကို သိခဲ့ပါတယ်တဲ့။ အဲသည်လို အကြောင်းရင်းကို သိတော့လည်း ကျွန်မစိတ်ပြေသွားပါတယ်လို့ အမျိုးသမီးက ပြောပါတယ်တဲ့။ သဘောကတော့ မိတ်ဆွေဘဝကို ထိန်း သိမ်းဖို့ရာမှာ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် မျှတအောင် ကြည့်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်တာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲသည်လို တစ်ဖက်လူဘက်က ဝင်ပြီး ခံစားကြည့် တတ်တာကတော့ သည်းခံစိတ်ကို မြှင့်တင်နိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ တကယ်လို့ သူ့နေရာမှာ ငါဖြစ်နေရင် ငါရော သည်းခံနိုင်ပါ့မလားလို့ မကြာခဏဆိုသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့် ဘက်က ချွတ်ယွင်းချက်ကို ဝန်ခံတတ်တဲ့သူများအတွက်က တော့ မိတ်ဆွေဘဝကိုသာမက အခြားအခြားသော စီးပွားရေး ဘဝ လူမှုရေးဘဝစသည်များကိုပါ မမှားယွင်းအောင် မှား ယွင်းခဲ့ရင် အမြန်ပြင်ဆင်နိုင်အောင် အခွင့်သာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ပါစေဆိုတဲ့ ဆုနဲ့ပြည့်ဖို့ဆိုတာက

အတွင်းစိတ်သဘောက ကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။ ရုပ်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ပင်ဆိုးဆိုး သူ့အပြုအမူများက ညင်သာနေမှာ ညက်ညောနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက ခင်မင်လေးစားလာ အောင် ဟန်တစ်လုံးပန်တစ်လုံး လုပ်တတ်တဲ့သူများဟာ သူများမျက်စိထဲမှာ ထောင့်နေတဲ့အပြုအမူများကို ပြုတတ်ပါ တယ်။ သူများနားထဲမှာ စူးနစ်ဝင်သွားစေတဲ့ စကားမျိုးကို ပြောတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုလူမျိုးမှာ တကယ်တမ်းခင်မင် ရမယ့် မိတ်ဆွေမရှိနိုင်ပါဘူး။ ကျောက်စရစ်ကုန်းပေါ်မှာ မျိုးစေ့ကောင်းကျရင်တောင်မှ အပင်သန်မလာနိုင်တတ်ပါဘူး။ အပင်သန်လာရင်တောင်မှ အပွင့်အသီး မကောင်းနိုင်ပါဘူး။ မိတ်ဆွေကောင်းကောင်းရလာဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ မိတ်ဆွေဘဝဆိုတာကလည်း ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ လက်ခံပါ

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေနဲ့ကတော့ အရာရာဟာ အနိစ္စပဲလို့ သဘောတရားအနေနဲ့ လက်ခံထားပါတယ်။ လက် တွေ့မှာတော့ လက်မခံဘဲ ဆုံးရှုံးရမှာကို ပူဆွေးသောက ရောက်ရပါတယ်။ ကျွန်မက ငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို စိတ်ဝင်စားစွာဖတ်ရှုတတ်တော့ မိတ်ဆွေ ကောင်း ဆုံးရှုံးတဲ့ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအကြောင်းကို ဖတ်မိပြီး သတိ

တရလည်း ရှိနေပါတယ်။ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးမှာ တစ်ဦးက အမြဲလိုလို နိုင်စားပါတယ်။ တစ်ဦးကလည်း အမြဲပဲအလျှော့ပေးပါတယ်။ အဲသည်လိုနဲ့ ကြာလာတော့ နိုင်စားတဲ့သူဟာ ပိုပြီးအတင့်ရဲလာပါတယ်။ အဲသည်လိုအတင့်ရဲလည်းလာရော သည်းခံတဲ့သူ အလျှော့ပေးတဲ့သူဟာ ရုတ်တရက် သူ့ဘဝထဲက ထွက်သွားတော့တာပါပဲတဲ့။ သေသွားတာပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကိုအဆက်အဆံ့မလုပ်တော့ဘဲ နေသွားတာကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲသည်လိုဆိုတော့မှ နိုင်စားသူဟာ တစ်ယောက်တည်း မရပ်တည်နိုင်ဘဲ အတင်းခယတောင်းပန်ပါသတဲ့။ သို့ပေမယ့် သိပ်နောက်ကျသွားခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်မတို့ဘဝမှာလည်း နိုင်စားတတ်တဲ့သူများ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့သူများကို တွေ့တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကိုသိပ်အလိုလိုက်တဲ့သူများမှာ မကုန်ဆုံးနိုင်သော သည်းခံစိတ်များ မေတ္တာတရားများရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကြီးလာမှ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ လောက်သာ ချစ်နိုင် ခင်နိုင် သည်းခံနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိလာပါတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့သူများကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိသာ သည်းခံနိုင် ချစ်ခင်နိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့ကြနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မနိုင်စားကြနဲ့။ မရောင့်တက်ကြနဲ့လို့ ပြောရပါသေးတယ်။

တချို့ကျတော့ ခင်ခင်မင်မင် မပေါင်းသင်းခင်က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စရိုက်မတူတာကို မသိခဲ့ကြပါဘူး။ နားမလည်ခဲ့ကြပါဘူး။ ရင်းနှီးလာလေ စရိုက်မတူတာကို သိလေ။ စီးပိုင်းတာကို သိလေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲသည်အချိန်မှာ သူ့ကျေးဇူး ကိုယ့်ကျေးဇူးဆိုတာကလည်း ရှိနေပြီ။ များစွာအယှက်အတင်ကလည်း ရှိနေပြီ။ တစ်နည်းဆိုရင် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ကြီးတောင့်ကြီးမှ အကွဲအပြဲလည်း မဖြစ်သင့်တော့ ဆက်လက်ပြီးပေါင်းရတတ်ပါတယ်။ အဲသည်အချိန်မှာတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စရိုက်မတူတဲ့နေရာမှာ အငြိအစွန်း အယှက်အတင်မရှိအောင် နေတတ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖြစ်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ မိတ်ဆွေဘဝကို လောကဓံ အပြောင်းအလဲမှာ အတက်အကျတွေလိုက်ပြီး ကျဆုံးပျက်ပြားမသွားအောင် ထိန်းထားဖို့က ခက်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ စလာကတည်းက ခင်မင်ပါတယ်။ လေးစားပါတယ်လို့ တဖွဖွပြောနေတတ်ပါတယ်။ နည်းနည်းများလာရင် သတိထားပေးတော့။ တစ်ခုခုကြောင့် သိပ်ကပ်လာတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က ပိုတာမကြိုက်ရင် ပိုတဲ့သူနဲ့ ကြာရှည်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲသည်တော့ ရှောင်ဖို့ထက် သတိကြီးစွာထားပြီး သူ့စကားလမ်းကြောင်းထဲ ကိုယ်မျောပါမသွားအောင် နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့နဲ့ကျတော့လည်း စရိုက်မတူပေမယ့် ပေါင်း

သင်းလို့ ရပါတယ်။ အစောကပြောသလို သတိနဲ့ အယှက် အတင် မရှိအောင် နေလိုက်ရင် ပြီးတာပါပဲ။

နိဂုံးမှာတော့ မိတ်ဆွေဆိုတာ ရတနာနဲ့ တင်စားလို့ ရတယ်။ သို့ပေမယ့် ရတနာအစစ်မဟုတ်ရင် ဝတ်သာဝတ် တယ် ဂုဏ်မတက်ပါဘူး။ ရောင်းချရင်းနှီးစားသောက်လို့ လည်း မရပါဘူး။ ဝန်ပိုပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ရတနာ အစစ်မဟုတ်လည်း ရောင်းချစားသောက်လို့ ရပါတယ်။ ပြီး တော့ အဲသည်အတုကိုပဲသုံးပြီး လိမ်လည်တဲ့သူများတောင်မှ ရှိသေးတယ်လို့ ပြောရင်တော့ ရေရှည်မှာ မကောင်းပါဘူးလို့ ပြောရမှာပါပဲ။

မိတ်ဆွေဆိုတာ လူတိုင်းဘဝမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သလို၊ စစ်မှန်ဖို့ ကောင်းဖို့ကလည်း တကယ့်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသည်တော့ ကိုယ်ကစပြီး ကောင်းပေးဖို့ သတိထားရမှာပါ ပဲ။

**ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း (ပညာ ရေးတက္ကသိုလ်)**

# အောင်ရာ အောင်ကြောင်း ကောင်းသည့် စကားများ



**ဒေါက်တာမတင်ဝင်း  
(ပညာရေးတက္ကသိုလ်)**