

အနာဂတ်လူငယ်



နည်းပညာ



ဒေါ်သံ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

တုတ်ဝေသူ

ဦးတင်ကိုကို (မြ-၀၄၅၇၉) ရွှေသမီးစာပေ

အမှတ်-၁၉၂၊ ၃၉လမ်း၊ အလယ်ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်

အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်စိန်စိန်(ရောင်စဉ်အောင်ဆက်)၊ မြ-၀၅၄၀၄

အမှတ်-၁၆၃၊ (၄၈) လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အုပ်ရေး - ၅၀၀

တန်ဖိုး - ၅၀၀



အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

တုတ်ဝေခြင်း - ၂၀၁၅ ခုနှစ်

ဖြန့်ချိရေး

သုခဘုံစာပေ

CIP

808/8'1

အနာဂတ်လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ-အောင်သစ်

သုခဘုံစာပေ၊ ၂၀၁၅။

စာ - ၂၀၂၁၃. ၃၄ x ၂၀. ၉၆ စင်တီ။

အနာဂတ်၊ လူငယ်

BURMESE  
CLASSIC

နှင့်

နည်းဗျူဟာ

တောင်သစ်

မာတိကာ

- ၁။ ငွေပုံကြီးပေါ် ခွထိုင်မယ်
- ၂။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ  
ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ကြသလဲ
- ၃။ ကြက်ချေးရောင်းပြီး  
သန်းကြွယ်သူဌေးမကြီးဖြစ်လာသူ
- ၄။ သန်းကြွယ်သူဌေးတို့၏  
ဘဝအောင်မြင်ရေးလို့ ဂုဏ်ချက်
- ၅။ သင့်အချိန်တွေကို  
အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပါ
- ၆။ ရဲရဲတော့၊ ရဲရဲလုပ်
- ၇။ သင့်ငွေကို ဘယ်နေရာမှာသုံးမလဲ
- ၈။ ငွေထောင်ချောက်
- ၉။ ဂျပန်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ



- ၁၀။ ဂျပန်နိုင်ငံ ပညာရေး
- ၁၁။ ရှင်းလင်းထိမိစွာ ပြောဆိုနည်း
- ၁၂။ ထူးချွန်ထက်မြတ်သူများနှင့်  
အာရုံစူးစိုက်မှု
- ၁၃။ ရှက်နေရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူး
- ၁၄။ ဦးရွှေရိုးနှင့် သူ၏ မိတ်ဆွေများ
- ၁၅။ အလုပ်ဖြင့် ဘဝကို တည်ဆောက်ပါ
- ၁၆။ ယုံကြည်မှုမရှိလျှင် ဘာမျှ မရှိနိုင်
- ၁၇။ နိုက်တင်ဂေးမှ  
အင်ဂျလီနာဂျီလီသို့
- ၁၈။ MOTTAINALနှင့် R သုံးလုံးကျွင့်စဉ်

## ငွေပွဲကြီးပေါ် ခွထိုင်မယ်

အောင်သစ်

ကျွန်တော်တို့ကလေးဘဝက လူတိုင်းပါးစပ်ဖျားတွင်  
ရေပန်းစားခဲ့သော သီချင်းတစ်ပုဒ်ရှိသည်။ ထိုသီချင်းမှာ 'ဂုဏ်'  
သီချင်းဖြစ်သည်။

'ဂုဏ် ဂုဏ် ဂုဏ် ဂုဏ်ဆိုတာ ငွေကိုခေါ်တယ် ငွေကိုသာ  
ရေလိုသုံးရင် တစ်ပြည်လုံးမှာ လုပ်သမျှတင့်တယ် ယောက္ခမက  
မျက်နှာချိုတယ် ကျုပ်မယားကစေတနာပိုတယ်'

ထိုသီချင်းသည် ထိုအချိန်က မှန်ခဲ့သလို ယနေ့ခတ်  
ယနေ့ကာလတွင် ပို၍ပို၍မှန်နေပြီလား မပြောတတ်တော့ပေ။  
လူတိုင်းပါးစပ်ဖျားတွင် 'ငွေ' စကားကြားနေရ၏။ ကျွန်တော်  
၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဆိုလျှင် သူ၏ အိမ်ရှေ့ ဧည့်ခန်းဆောင်  
တွင် 'ငွေကိုချစ်ပါ' ဆိုသော စာလုံးကိုဖော်မိကာဖြင့် စာလုံးထွင်း  
၍ချိတ်ဆွဲထား၏။

မှန်ပါသည်။ လောကမှာငွေမရှိလျှင် မျက်နှာငယ်ရပါ  
၏။ 'ဘာမဆိုငွေရှိရင် လုပ်လို့ရတယ်' ဆိုသော လူပြိန်းကြိုက်  
စကားမှာ လုံးဝမမှန်သော်လည်းလုံးဝမှားပြီဟုတော့ ပြော၍မရ  
သည့် အခြေအနေမှာရှိနေသည်။ လူတိုင်း ငွေလိုနေကြသည်။  
သူ့ဆင်းရဲတွေ၊ လက်လုပ်လက်စားတွေက စားဝတ်နေရေး  
အတွက်ငွေကို ပင်ပန်းကြီးစွာရှာဖွေ လုပ်ကိုင်နေကြရ၏။  
ထမင်းစားဖို့ ငွေလိုသည်။ လူတန်းစေ့သုံးနိုင်စွဲနိုင်ဖို့ ငွေလို  
သည်။ သားသမီးတွေပညာတတ်အောင် သင်ပေးဖို့ငွေလို  
သည်။ ခေတ်နှင့်အညီ အသုံးအဆောင်များ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ  
အတွက် ငွေလိုသည်။

အနုပညာခံစားဖို့ငွေလိုသည်။ စာအုပ်စာပေဖတ်ဖို့ငွေ  
လိုသည်။ လူချမ်းသာတွေအတွက်ကတော့ ကာရာနိုကေသွား

- ၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဖို့၊ စင်တင်သွားဖို့၊ ဘိယာဆိုင်ထိုင်ဖို့၊ နိုင်ငံခြားရှော့ပင်ထွက်ဖို့ . . .  
 ဖို့တွေက များလွန်းသည်။ ကမ္ဘာကြီးခေတ်မီတိုးတက်လာ  
 သည်နှင့်အညီ ကုန်ကျစရိတ်တွေကလည်း အဆမတန်ကြီးမား  
 ကြီးထွားလာလျက်ရှိသည်။

ထို့ကြောင့်လား မပြောတတ်ပေ။ အနောက်နိုင်ငံသား  
 တွေက ‘ငွေ’ကို ဒုတိယဘုရားသခင်ဟုပင် ဆိုလာကြသည်။  
 ရှေးရိုးစကားပုံတစ်ခုကတော့ ‘ငွေဆိုတာမကောင်းမှုရဲ့ ရေ  
 သောက်မြစ်’ ဟုဆိုသည်။ ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးအဆို  
 ပါရေသောက်မြစ်အတွက် တစ်သက်တာလုံးမမောနိုင်မပန်းနိုင်  
 အဆင်းရဲအပင်ပန်းခံပြီးကြိုးစားနေတာပဲ မဟုတ်လားဟု  
 စောဒကဘက်မှုတွေ များသထက်များလာနေသည်။

ယနေ့အရောင်းသွက်စာအုပ်များ စာရင်းတွင်ကြီးပွား  
 ချမ်းသာရေးလမ်းညွှန် စာအုပ်များပါ မြဲတိုင်းပါနေဆဲဖြစ်  
 သည်။ မိမိတို့ အလိုဆန္ဒရှိသော ဘဝပန်းတိုင်အသီးသီးသို့  
 ရောက်ရှိစေရန်အတွက်၊ မိမိ မိသားစုနှင့်တကွ ချမ်းသာပျော်  
 ရွှင်သောဘဝကလေးတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် ငွေ  
 ကြေးစုဆောင်းခြင်းအလုပ်ကို အလေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်  
 လာကြ၏။

သို့တိုင်အောင် မိမိတို့ရည်မှန်းထားသော ပန်းတိုင် အသီးသီးဆီသို့ရောက်ရှိလာကြသောအခါ သူတို့စုဆောင်းထားသည့် အလှူပယ်ဖြစ်နေသော ဘဏ်စုငွေစာရင်းများမှ ဖန်တီးထားသည့် ထူးခြားဆန်းကြယ်လှသော စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များမှာ ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်စရာကောင်းလှသော စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ အလိုမကျမှုများကြားတွင် ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားကြလေတော့သည်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး 'ငွေ' 'ငွေ' 'ငွေ' ဖြင့် ငွေပြီးရင်း ငွေလျက် ငွေနောက်တကောက်ကောက်လိုက်ရင်း စည်းစိမ် ဥစ္စာရတနာ ရွှေ၊ ငွေများကို ဖက်တွယ်လျက် မိမိလိုချင်သော အောင်မြင်မှုနှင့်လက်လှမ်း မမီကြသူများခမျာ နောက်ဆုံး၌ မျှော်လင့်ချက်များကုန်ဆုံးကာ စိတ်ကျဝေဒနာကိုခံစားကြရလေ့ရှိသည်။

ကန်ခိုးဩဇာပြည့်စုံခြင်း၊ အပန်းဖြေအပျော်ခရီးထွက်ခြင်း၊ အချိန်အားကလေးများ ရရှိခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် တခြားသောအခွင့်အလမ်းကောင်းများသည် ငွေကြေးပြည့်စုံသူများအတွက်ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အလားအလာများသာ ဖြစ်သည်။

- ၉ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကျွန်တော်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အလားတူ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများအနေဖြင့် ငွေကြေးကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုအပေါ် တန်ဖိုးထားမှုမှာ သိပ်ကိုသိသာလွန်းလှသည်။ ငွေကြေးပြည့်စုံသူများကို လူစွမ်းလူစရှိသူများ၊ လိမ္မာပါးနပ်သူများ အဖြစ်မှတ်ယူလျက်ရှိကြသည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိသားစုမှ ဆင်းသက်လာသူများနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောဝန်းကျင်၌ ကျင်လည်နေကြရသော အခြေခံလူတန်းစားများအနေဖြင့်မူ ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ ခေါင်းရှုပ်မခံလိုကြပေ။ သူတို့သည် ငွေကြေးဆိုသည်မှာ လိုအပ်မှုတစ်ခုထက်ပိုသော အသုံးတန်ဖိုးမျှသာ သဘောထားတတ်ကြသည်။ ငွေကိုခင်တွယ်သော်လည်း မကိုးကွယ်ကြပေ။

သူတို့အနေဖြင့် ဘဝပေးအသိတရားအရ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုနှင့် လူကုန်တို့ကိုအားကျမျှော်လင့်ခြင်း မရှိတတ်ကြချေ။ လေထဲတိုက်အိမ်ဆောက်တတ်သူများလည်း မဟုတ်ကြသဖြင့် သူတို့မှာကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက် ရည်ရွယ်ချက်မဲ့သလိုဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

သို့သော်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိဘမျိုးရိုးမှဆင်းသက်ပေါက်ဖွားလာပြီး ဆင်းရဲသောအနှောင့်အဖွဲ့မှ ရုန်းထွက်လိုသူ

များ၊ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝရန် ရည်ရွယ်ချက်မြင့်မြင့်မားမားထားသူများလည်းမရှိ မဟုတ်ရှိတတ်ကြပါသည်။ မိမိရှေ့မှ ကြီးပွားချမ်းသာ သွားကြသူများကို အားကျအတုယူချင် စိတ်လည်းရှိသည်။ အောင်မြင်သူများကိုလည်း အားကျအတုယူချင်စိတ်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တစ်မိပေါက်တစ်ယောက်ထွန်းဆိုသကဲ့သို့သော သူများသည် အတတ်ပညာ၊ အသိပညာများကို ကျားကုတ်ကျားခဲလေ့လာလိုက်စားကာ အလုပ်ကိုလည်း အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစား လုပ်ကိုင်လာကြသည်။

ဤကဲ့သို့သော လူငယ်များထဲမှ အနည်းငယ်မျှ လောက်မှာ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်၍ ထင်တိုင်းပေါက်ကြသည်။ သို့သော် သူတို့သည် သူတို့၏ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် မတန်တဆပေးဆပ်ကြရသည်ကများသည်။

သူတို့အနေဖြင့် အချိန်နှင့်အမျှ မနားမနေကြစည်တွေးတော စိတ်ကူးနေကြရသည်။ စီမံချက်များ ချမှတ်နေရသည်။ ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ ကြံ့ခိုင်မှုများပြည့်ဝလာကြသည်။ သို့တိုင်အောင် သူတို့မှာ အလွန်ရှားပါးသော ငွေကြေးမပြည့်စုံမှုဖြင့်အိမ်ငှားခ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူစရိတ်၊

- ၁၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အလုပ်သမား လုပ်အားခနှင့် တခြားအသုံးစရိတ်များပေး  
ဆောင်ရန်အတွက် အလွန်တရာခက်ခဲနေတတ်သည်။

ထူးခြားသော စိတ်ကူးသစ်၊ အတွေးအခေါ်သစ်၊  
အမြင်သစ်များပေါ်တွင် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နှင့် ကံတရား၏  
အထောက်အပံ့ပေးမှုများ ဖြည့်စွက်လိုက်မည်ဆိုပါက လူတိုင်း  
ချမ်းသာကြွယ်ဝနိုင်ပါသည်။ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ သုံးပါးမျှဖို့တော့  
လိုသည်။

သို့သော်များစွာသော လူတို့မှာ ရုပ်ဝတ္ထုငွေကြေး  
မပြည့်စုံမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် အောင်မြင်မှု  
နှင့် လွဲချော်ခဲ့ကြရသည်။ ဤနည်းဖြင့်ကောင်းမွန်သော စီးပွား  
ရေးဆိုင်ရာစိတ်ကူး အကြံအစည်များသည်လည်း ကျဆုံး  
ပျောက်ကွယ်သွားကြရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိသားစု၊  
အပေါင်းအသင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးတို့မှာလည်း လွင့်ပါး  
ပျောက်ကွယ်ခဲ့ကြရသည်။

ဤသို့သော စိတ်အားထက်သန်မှု အားကြီးသည့်  
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များသည် သူတို့အလိုရှိသော ရည်မှန်း  
ချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်လုမ်းနိုင်ရေးအတွက် သူတို့၏  
ပိုင်ဆိုင်သမျှတို့ကို ပေးဆပ်ရန်အသင့်ရှိနေကြပါသည်။ လက်

ကျွေးတင်လည်းအဆုံး၌ သူတို့ပိုင်ဆိုင်သမျှအားလုံးကို အမှန်တကယ်ပေးဆပ်သွားကြရတတ်သည်။

သူတို့သည် မိမိပိုင်ဆိုင်သမျှသော ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးကိုလည်း စွန့်လွှတ်၊ မိမိ၏ အတ္တကိုလည်းကြိတ်ဝါးချေဖျက်ကာ ရုပ်ဝတ္ထုတိုက်ပွဲတွင် အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လူမျိုးသည် သူတို့၏ အလုပ်ထဲတွင်သာနှစ်မြှုပ်လျက် အနှောင့်အယှက်ခံနေရရှာပြီး လူ့အသိုင်းအဝန်းက သူတို့ကို အလုပ်စွဲနေသူများ၊ အေ(A)အမျိုးအစားကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးရှိသူများ၊ အောင်မြင်မှုကို ရှေးရှုတတ်သူ၊ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်သူများဟူ၍ သက်ညှာစွာ အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။

ဖြစ်ရပ်မှန်မှာ သူတို့၏ ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်းနှင့် ကြီးမားသော စိတ်စွမ်းအင်များက ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိသွားခြင်းဖြစ်သည်။

သူတို့တွေးခေါ်သမျှ၊ ကြံဆသမျှ၊ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်သမျှနှင့် ခံစားချက်တို့သည် ငွေကြေးရည်မှန်းချက်နှင့်ထပ်တူထပ်မျှဖြစ်သွားသည်။ ငွေကြေးနှင့် ငွေကြေးမှ တစ်ဆင့်ရရှိသော အရာဝတ္ထုမှန်သမျှတို့သည် သူ့ဘဝအတွက် အဆုံး

- ၁၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အဖြတ်ပေးမည့် အရာများဖြစ်လာသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတ္တနောမတိများနှင့် ဆက်စပ်လျက်  
ရှိသော တခြားနှစ်သက်မြတ်နိုးစရာ အခြေအနေကောင်းများ  
မှာပျောက်ကွယ်ခဲ့ရလေတော့သည်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာကြပါ၏ သို့သော်

ကြွယ်ဝချမ်းသာသူများသည် ကျွန်တော်တို့ တွေးထင်  
ထားသကဲ့သို့မဟုတ်ရှာကြပါ။ သူတို့ခမျာ ငွေကြေးပိုက်ကွန်ထဲ  
သို့ ရှေးဦးမဆွကပင်ကျဆင်းခဲ့ရပြီဖြစ်သည်။ တခြားသူများ  
လည်း တို့အတူပင်။ သူတို့ကို ညှို့ယူဖမ်းစားနေကြသည်မှာ  
စိတ်မလုံခြုံမှု၊ ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်၊ အာဏာပြချုပ်ကိုင်လိုစိတ်နှင့်  
လောဘရှေ့ဆောင်သော အလေ့အကျင့်များပင်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်ကို တစ်နေ့မှာတစ်ရာပဲစုပါဟု တိုက်  
တွန်းနှိုးဆော်နေသော်လည်း မဖြစ်စလောက် ဝင်ငွေကလေး  
ဖြင့်မလောက်မငှနေစဉ်ရှာဖွေ စားသောက်နေကြရသော လက်  
လုပ်လက်စားများအဖို့ တော်တော်မလွယ်သည့်ကိစ္စဖြစ်သည်။  
သူတို့၏ စုကြေးငွေများသည် အမြဲတမ်းပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်  
နေကြရသည်။ သူတို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စေ့ဆော်မှုလွန်စွာ  
အားနည်းလျက်ရှိသည်။

တခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာသူများမှာ မတူသောပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ သူတို့၏ ဘက်စာရင်းများသည် တစ်နေ့တခြားတိုးတက်ပွားများလာနေပြီး အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် ထိုအလေ့အထ အခြေခိုင်မာသွားတော့သည်။ ငွေကို ငွေဖြင့်ရင်း၍ တိုးပွားလာခြင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစေ့ဆော်မှုကို လွန်စွာအားကောင်းစေသည်။ ပို၍တိတိကျကျဆိုရပါလျှင် ငွေကိုသုံးစွဲရန်ပို၍ပို၍ တွန့်တိုလာသည်။ မကြာခဏပင် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုစနစ်သည် အဆီအငေါ်မတည့်ဖြစ်လာသည်။ ငွေပုံကြီးပေါ် ခွထိုင်ထားသော်လည်း ထိုငွေကို မထိရက်မတို့ရက်ဖြစ်နေကြသည်။

သူတို့အနေဖြင့် ပိုလျှံလာသော ငွေကြေးအမြောက်အမြားကို အားလပ်ရက်ခရီးရှည်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ အဝတ်အစား အသုံးအဆောင်များစသည့်တို့တွင် ဖောဖောသီသီသုံးစွဲသလောက် ဓာတ်ဆီဝယ်ယူခြင်း၊ စားပွဲထိုးအား အပိုဆုငွေပေးခြင်း၊ လျှော့ဈေးလိုက်ဝယ်ခြင်းနှင့် တခြားသော အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများတွင် ရာတန်ကိုတံတေးဆွတ်ခွာ၍ သုံးစွဲနေတတ်ကြပြန်သည်။

## သန်းကြွယ် သူဌေးတွေ

## ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ကြသလဲ

သန်းကြွယ်သူဌေးဆိုသည်မှာ အရပ်မြင့်မြင့်၊ ၀၀  
 ဖိုင့်ဖိုင့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိသော ဘဏ်လုပ်  
 ငန်းရှင်ပုံစံမျိုး၊ ဥပဓိရုပ်ခံညားပြီး ကမ္ဘာနိုင်ငံတော်တော်များ  
 များကို လေယာဉ်ပျံဖြင့် အိမ်ဦးကြမ်းပြင်သွားလာနေတတ်သူ၊  
 အကောင်းဆုံးမော်ဒယ်အမြင့်ဆုံးကားများကို ပိုင်ဆိုင်သူ၊  
 ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဒွန်နယ်ပရန့်

- ၁၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

လိုလူစားမျိုးအဖြစ်တွေးမြင်ထင်မှတ်ကောင်း ထင်မှတ်နေကြပေမည်။

သို့သော် လက်တွေ့ဘဝတွင်ကား သည်လိုမဟုတ်ပါ။ ယနေ့ခေတ်ကာလ သန်းကြွယ် သူဌေးကြီးများသည် အလယ် အလတ်တန်းစားရပ်ကွက်များ၌သာနေထိုင်ပြီး အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖြစ်သည်။ ဈေးဝယ်ရာတွင်လည်း အများသူငါလိုပင် လျှော့ဈေးဖြင့်ရောင်းသော ဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်လေ့ရှိကြသည်။ တကယ်တော့ သူတို့သည်ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှုကို အလေးမတင်းလှချေ။ ငွေကြေးပြည့်စုံမှုကြောင့် ရရှိလာမည့် အခွင့်အရေးကိုသာ မက်မောတယ်တာကြသူများ ဖြစ်သည်။

‘လူချမ်းသာတွေအနေနဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတိုးပွားဖို့က သိပ် အရေးမပါတော့ဘူး။ လုပ်ချင်ရာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ် ကိုင်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ်’ ဟု သန်းကြွယ်သူဌေးတို့၏ လျှို့ဝှက်သော သဘောထားများစာအုပ်ရေးသားခဲ့သူ စာရေး ဆရာကီဟတ်ဗ်အက်ကာက ဆိုသည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် သန်းကြွယ်သူဌေးအများစုမှာ ယခင်ကထက်ပို၍ ဟန်ကျပန်ကျဇိမ်ခံနိုင်ကြပြီး ယခင်က သန်း

ကြွယ်သူဌေးဦးရေထက်လည်း နှစ်ဆမျှတိုးလာပြီးဖြစ်သည်။ သန်းတစ်ထောင်လောက် ချမ်းသာကြွယ်ဝရုံမျှဖြင့် Forbes 400 ၏ အချမ်းသာဆုံး အမေရိကန်များစာရင်းတွင် မပါဝင်နိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့စာရင်းဝင်ဖို့ဆိုလျှင် အနည်းဆုံးဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၃ ကုဋေမျှချမ်းသာမှုဖြစ်တော့မည်။

ဤမျှချမ်းသာကြွယ်ဝသူတွေ များပြားနေသော ခေတ်ကာလကြီးတွင် ငါတို့တော့ဘာလို့ မချမ်းသာရတာပါလိမ့်ဟု တွေးတောစရာ ဖြစ်နေသည်။ အနည်းဆုံး ဒေါ်လာငွေ သိန်းတစ်ရာမျှလောက်ဖြင့် ရင်းနှီး၍ချမ်းသာကြွယ်ဝလာသူ ငါးဦး၏လျှို့ဝှက်ချက်ကို လေ့လာကြည့်သင့်ပါသည်။

### (၁) အကြီးကြီးယုံကြည်ပါ

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ဖြစ်လိုလျှင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကြံဆရပါမည်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ယုံကြည်ရပါမည်။

အသက် ၄၉ နှစ်အရွယ်တွင် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသော ဂျက်မီဟယ်ရစ်သည် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လို့သည့် စိတ်ကူးကို ဆံယုံကိုးနှစ်သားလောက်ကတည်းက စိတ်ကူးခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ကျောင်းပြီးသည်နှင့် ဇနီးနှင့်သားသမီး

သုံးယောက်အတွက် ဘဝရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရန် အသည်းအသန် ကြိုးစားရုန်းကန်ခဲ့ရသည်။ ကုန်စုံဆိုင် စာရေးလည်း လုပ်ခဲ့ရသည်။ သံရည်ကျိုအလုပ်သမားလည်း ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူ၏အဝတ်အစားများကိုပင် ဒိုဘီမအပ်နိုင်၍ ကိုယ်တိုင်လျှော် ရသည်။

ဤသို့နိမ့်ကျခဲ့ရသော ဂျက်ဖ်၏ဘဝကို အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်အောင် ထိုးဖောက်အောင်မြင်စေခဲ့သည့် အရင်းခံ အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ သူသည်သူ့ ကိုယ်သူ့ ကေန့်မချချမ်းသာ ကြွယ်ဝမည့်သူဖြစ်ကြောင်း အစကတည်းက ခံယူထားသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကြီးပွားချမ်းသာရေးရဲ့ အကြီးမားဆုံး အဟန့် အတားကတော့ ကြောက်စိတ်ပဲ။ လူတွေဟာ ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ်တွေးဖို့ ကြောက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့သေးသေးလေး လေးပဲတွေးကြတော့ သေးသေးလေးပဲဖြစ်လာကြတာပေါ့ ဟု အက်ကာကဆိုသည်။ သူသည်ကုန်စုံဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်ရင်း အချိန်ရလျှင်ရသလို ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ စာအုပ် များကိုစတင်ဖတ်လာခဲ့သည်။

နောက်တော့တစ်လလျှင် ၂၅ ဒေါ်လာစတင်စုဆောင်း

- ၂၀ -

အောင်သစ်

တော့သည်။ သူ့ကို သူငွေဖြစ်စေသည်မှာ ခရစ္စမတ်ပွဲတစ်ခုတွင် စတော့ပွဲမားတစ်ဦးနှင့် ဗော့ရာမှ စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ အကြံပြုမှုဖြင့် စာဖတ်လေ့လာရာမှ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိလာခဲ့သည်။ နောက်တော့သူသည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ သင်တန်းပို့ချခဲ့သည်။ သူ့တပည့်တွေက သူ၏ လုပ်ငန်းတွင် ပထမဦးဆုံးရင်းနှီးမြှုပ်နှံလာကြသည်။

‘အသည်းအသန်ရုန်းကန်ခဲ့ရတာပါ။ ဒါတွေကို ကျော်လွန်ပြီးရတာပါ။ ဒါတွေကို ကျော်လွန်ပြီးအောင်မြင်မှုရရှိစေခဲ့တာကတော့ အောင်မြင်မယ့်လို့ အပြည့်အဝယုံကြည်ခဲ့တဲ့ စိတ်ကြောင့်ပါ’ ဟု ရုက်ဖ်ကဆိုသည်။

(၂) လေ့လာသင်ယူပါ

စတိမ်မက်ဝဲလ်သည် အင်ဂျင်နီယာ ဘွဲ့ရကျောင်းဆင်းတစ်ဦးဖြစ်၍ အဆင့်မြင့်နည်းပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုရရှိခဲ့သည်။ သို့သော်သူသည် ငွေစာရင်းစာအုပ်တွင် ငွေစာရင်းသွင်းရန်ပင် အခက်တွေ့နေခဲ့သည်။

သူသည် တက္ကသိုလ်တွင်ဘဏ္ဍာရေး သင်တန်းတစ်ခု တက်ခဲ့သော်လည်း နှင်းလျှောစီး ခရီးထွက်ချုပ်သောကြောင့်

- ၂၁ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

တစ်ပိုင်းတစ်စဖြင့်ရပ်ခဲ့ရသည်။ နောက်မှ ဘက်သို့သွား၍  
ငွေစာရင်းရှင်းတမ်းဖတ်နည်းသင်ယူခဲ့ရသည်။ ငွေကြေးရှာဖွေ  
စုဆောင်းရာတွင် အကြီးမားဆုံး အဟန့်အတားမှာ ငွေကြေး  
အကြောင်းနားမလည်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူထောင်ပေါင်းများစွာ  
တို့အနေဖြင့် ငွေအကြောင်းနားမလည်သဖြင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု  
ကို မလုပ်ဘဲနေခဲ့ကြသည်။ တကယ်တော့ ငွေလိုချင်သူအဖို့  
ငွေအကြောင်းနားလည်ရမည် မဟုတ်ပါလား။

သို့ဖြင့် မက်ဝဲလ်သည် ငွေကြေးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ မဂ္ဂဇင်း  
တွေ၊ စာအုပ်စာစောင်တွေကို အင်းမရရှာဖွေဖတ်ရှုခဲ့သည်။  
နားလည်တတ်ကျွမ်းသည့် ပါရဂူများထံ ချဉ်းကပ်၍လေ့လာ  
သင့်ယူခဲ့သည်။

ဤသို့ဖြင့် သူတို့ဇနီးမောင်နှံသည် ငွေကိုခြိုးခြံချွေတာ  
စွာနေထိုင်ခဲ့သည်။ စိတ်အလိုလိုက်၍ ဝယ်ယူခြင်းမပြုဘဲ စေ့  
စပ်သေချာလာသည်။ အိမ်ကောင်း၊ ကားကောင်းဝယ်ယူနိုင်  
သည့်တိုင် လက်ရှိအိမ်ယောင်းမှာပင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ထိုမျှမက  
တစ်နှစ်တာ၏လစာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပြုခဲ့ကြ  
သည်။

ဆယ်နှစ်တာကာလမှာပင် သူတို့သည် သန်းကြွယ်

- ၂၂ -

အောင်သစ်

သုဌေးများဖြစ်လာကြပြီး ဝေါလ်မတ်ကော်ပိုရေးရှင်းကဲ့သို့ ဝန်ထမ်းများအတွက် ငွေကြေးစုဆောင်းရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပဆောင်ရွက်သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဖက်စပ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများသို့တက်ရောက်ရင်း တိုက်ခန်း၊ အိမ်ရာများ၊ ဈေးဆိုင်တန်းတစ်ခုနှင့် ကျောက်တွင်းတစ်တွင်း အပါအဝင်ဒေါ်လာသန်း ၃၀ တန်အိမ်ရာများကိုပိုင်ဆိုင်လာခဲ့သည်။

‘ကျွန်တော့်လိုအင်ဂျင်နီယာ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလို ဘဝမျိုးရောက်ရှိဖို့ မမျှော်မှန်းခဲ့ပါဘူး။ တကယ်တော့ ဒါတွေ အားလုံးကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နည်းနည်းချင်းလေ့လာသင်ယူရုံနဲ့ တတ်နိုင်တဲ့အရာတွေပါ။ အခြေခံသဘောကို နားလည်သွားရင် ဘာမဆိုလုပ်နိုင်ပါတယ်’ ဟု စတိဗင်က ပြောပြခဲ့သည်။

(၃) စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ပါ

၁၉၉၅ ခုနှစ်လောက်က ဂျီလ်အယ်စထရက်ဟမ်နှင့် ဂျူမ၏ ခင်ပွန်းသည် ဝင်ငွေထွက်ငွေမျှတအောင် မနည်းကြိုးစားနေရသည်။ သူမသည် သူ၏ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် အကြံပေး

- ၂၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးခဲ့ပုံကို ဤသို့ရင်ဖွင့်ခဲ့သည်။

‘ကျွန်မအနေနဲ့ တစ်လကို ဒေါ်လာသုံးသောင်း လောက်ရဖို့ မျှော်မှန်းပါတယ်လို့ပြောတော့ သူကကျွန်မရဲ့ ရည်မှန်းချက် နိမ့်လွန်းတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဆန္ဒကို လွှတ်ပေးသင့်တယ်။ လစာကို အလေးမထားသင့်ဘူး’ လို့ဆိုပါတယ်။

သူမသည် သားဖြစ်သူနှင့် အတူ မိနီဆိုတာပြည်နယ် အလက်စန္ဒြားမြို့တွင် နေထိုင်ပြီး လက်ဆောင်ဆွဲခြင်း ကုမ္ပဏီ တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းမှ တစ်နှစ်လျှင် ဝင်ငွေဒေါ်လာတစ်သောင်းခွဲရနေသည်။

စားသုံးသူများအား အစားအသောက်နမူနာစားခိုင်း ရာ၌ သူမ၏ ဆွဲခြင်းများ ရောင်းအားကောင်းသည်ကို ဂျီလ် သတိပြုမိသည်။ ဤသို့ဖြင့် အစားအသောက်များကို လှလှပပ ပြင်ဆင်၍ တိုက်ရိုက်ရောင်းချရန် စိတ်ကူးပေါ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် စုဆောင်းငွေဒေါ်လာ ၆၀၀၀ နှင့် ဘဏ်ချေးငွေ ပေါင်းစပ်ကာ စားသောက်ကုန်ထုပ်ပိုးသည့်လုပ်ငန်းကို အစား အစာမြည်းပွဲများတွင် စတင်ရောင်းချခဲ့သည်။ လွယ်ကူလှသည် တော့ မဟုတ်ချေ။

တစ်ခါတော့ သူသည် အိမ်လဲပေးရန်ပင် ရက်လွန်လာပြီး ဝန်ထမ်းများ လစာပေးရန်လည်း မတတ်နိုင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အလုပ်ပြောင်းရကောင်းမလားဟုပင် စဉ်းစားမိသည်။ နောက်မှ သူမ၏ အိပ်မက်ကို သူမအပျက်မခံဘဲ ကိုယ့်အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ခဲ့သည်။ သူမ၏ ခင်ပွန်းကွယ်လွန်ပြီးနောက် သူမသည် ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း ကြံ့ကြံ့ခိုင်ရင်ဆိုင်ရင်းကျော်လွှားဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သည်။

အရာရာအကောင်းဘက်၊ အပြုဘက်သာတွေးမြင်လေ့ရှိသော သူမသည် သူမ၏ အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ကြောင့် စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်အနိုင်ယူခဲ့ကာ သူမ၏ ရသာမွန်ရိုးရိုးလေးကုမ္ပဏီသည် တိုက်ရိုက်အရောင်းလုပ်ငန်းအဖြစ်တွင် ကျယ်လျက်ရှိသည်။ ပြီးခဲ့သည့်နှစ်က ရောင်းအားဒေါ်လာသန်း ၁၂၀ ရှိခဲ့သည်။ ထိုမျှမကဂျီလ်အား Fast Company မဂ္ဂဇင်းမှ မြောက်အမေရိကားထိပ်တန်း အမျိုးသမီးလုပ်ငန်းရှင် ၂၅ ဦးမှာ တစ်ဦးအဖြစ်သက်မှတ်ဖော်ပြခြင်းခံခဲ့ရသည်။

သိန်းကြွယ်သူဌေးများအနေဖြင့် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် သူတို့ရွေးချယ်သော လုပ်ငန်းအပေါ် သူတို့အလေးမှတားခဲ့လျှင် ဤသို့ထွင်းဖောက်အောင်မြင်ကြလိမ့်မည် ဟုတ်ချေ။

- ၂၅ -

အနာဂါတ်၊ ထူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

(၄) အခွင့်အလမ်းကို ဖမ်းဆုပ်ပါ

တစ်ခါက ဒေးဗ်လင်းစ်ဒေါသည် သူ၏ခမ်းနားကြီး ကျယ်လှသောအိမ်ကြီးတွင် ဆွေမျိုးရင်းချာများကို ရောမ ညွှန်ခဲ့သည်။ သည်တွင်သူ၏ ဖခင်က 'မင်းကို ယောင်ခြောက် ဆယ်လို့ခေါ်ခဲ့တာ မှားပါပြီကွာ' ဟုဆိုခဲ့သည်။

ဒေးဗ်သည် ၂၉ နှစ်အရွယ်တွင် ခြူးတစ်ပြားမျှမရှိ အောင်ဘိုင်ကျခဲ့သည်။ ဘော့စတန်မြို့အနီး တိုက်ခန်းငယ် လေးတစ်ခုတွင် ၁၀ နှစ်တာမျှနယ်ခံရောခံ တေးဂီတအဖွဲ့နှင့် အချိန်ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးနောက် သူတစ်ခုခုလုပ်မှဖြစ်တော့မည်ကို သဘောပေါက်ခဲ့သည်။

သူသည် မြေမျက်နှာပြင် အနေအထားပြုပြင်ရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထူထောင်လိုက်သည်။ လိုအပ်သည့် ပစ္စည်း များကို အကြွေးဖြင့်ဝယ်ယူခဲ့သည်။ ဆောင်းကာလလုပ်ငန်း များ အေးချိန်တွင် ဘဏ်မှသိမ်းထားသော အိမ်တစ်လုံးကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန်တတ်နိုင်ပါသလားဟု မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က မေးလာသည်။

'ကျွန်တော်ဟု ဆင်ညံ့ညံ့လက်သမားပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို မှမလုပ်ရင် ဒီငွေလက်လွှတ်တော့မှာလေ။ ဒါနဲ့ပဲ အိမ်ရှာလုပ်

ငန်းက ကျင်းပတဲ့အခမဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွင်တက်ရောက်ပြီး ရသမျှ ပညာကိုထည့်ယူခဲ့ရတယ်။

အိမ်သုံးလေးလုံးခန့်ပြုပြင် မွမ်းမံပေးခဲ့ပြီးနောက် သူသည် စိတ်ကူးပေါက်ကာ အိမ်များကိုဝယ်ယူပြီး အမြင်ဖြင့် ပြန်ရောင်းသည်။ သူသည် စွန့်စွန့်စားစားဖြင့် ပထမအိမ်တစ်လုံးကိုဝယ်ယူကာအမြတ်ငွေဖြင့် နောက်ထပ်အိမ်တစ်လုံးထပ်ဝယ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆယ့်နှစ်နှစ်အကြာတွင် ပြည်နယ်ပေါင်းရှစ်ခုတွင် ဒေါ်လာ ၁၄၃ သန်းခန့်တန်သော ကိုယ်ပိုင်တိုက်ခန်းများပိုင်ဆိုင်ခဲ့သည်။

(၅) ငွေကြေးကို စိုက်ပျိုးပါ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်၌ဖြစ်စေ၊ အိမ်ခြေရာလုပ်ငန်းကဲ့သို့သော ငွေကြေးသိသာစွာတိုးပွားမည့် နေရာ၌ဖြစ်စေ ငွေပင်ငွေရင်းမြှုပ်နှံရန်ငွေကြေးကို သပ်သပ်ယယ်ယူစုဆောင်းပါ။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် ငွေပိုငွေလျှော့ရှာနိုင်သော လုပ်ငန်းများစွာရှိသည်။ ကိုယ်ကမဖြစ်မနေလုပ်ရန်သာလိုသည်။

လုပ်ငန်းဝင်နေသူတစ်ဦးသည် ယခင်ကစာပြပေးခဲ့ဖူးရာ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရသည့်တိုင် မနက်ခင်းပိုင်းနှင့် ညဦးပိုင်းတွင်

- ၂၇ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

တပည့်များကို စာပြပေးရင်း အပိုဝင်ငွေရှာခဲ့သည်။ ကျေးလက် သမဝါယမရုံး ဝန်ထမ်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးကတော့ မြို့က အထည်ဆိုင်မှ အထည်တလေးများယူပြီး ရုံးဝန်ထမ်းအချင်း ချင်းလပေးဖြင့်ရောင်းချပြီး အပိုဝင်ငွေရှာခဲ့သည်။

အချိန်ရှိခိုက်လုံလစိုက်သူအဖို့ ငွေကြေးသည် ဆပွား စနစ်ဖြင့်ပွားများလာနိုင်ပါသည်။ ရစ်ခဆီကော့စတီးဆိုသူက တော့ လွန်ခဲ့သည့် ၂၅ နှစ်လောက်ကပင် ဝန်ထမ်းလေ့ကျင့်ရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုပိုင်ဆိုင်ရန် အိပ်မက်မက်နေခဲ့သည်။ သူသည် စတူဒီယို အခန်းလေးတစ်ခန်းငှားပြီး တစ်နာရီ ၁၅ ဒေါ်လာ နှုန်းဖြင့် သင်တန်းစရိတ်တောင်းခံခဲ့သည်။

ငွေများတသဲသဲဝင်လာသောအခါ သူသည်မသုံးစွဲဘဲ လုပ်ငန်းထဲမှာပဲ မြှုပ်နှံလိုက်သည်။ သည်လိုနှင့်စတုရန်း ၃၇ မီတာစတူဒီယိုလေးသည် ယခုအခါ Fitness Together ကုမ္ပဏီအဖြစ် ကော်လိုရာဒိုပြည်နယ်တွင် အခြေစိုက်၍ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းမှာဌာနခွဲပေါင်း ၃၆၀ ရှိလာခဲ့သည်။ ယခုအခါသူသည် ဒေါ်လာသန်း ၄၀ မျှပိုင်ဆိုင်နေပြီ။ ငွေပိုငွေလျှံများရှိလာသော အခါ တီဗီအသစ်တစ်လုံးဝယ်ဖို့ အပန်းဖြေခရီးထွက်ဖို့ မစဉ်း စားပါနှင့်။ ငွေကြေးကို လုပ်ငန်းတွင်မြှုပ်နှံပါ။

## ချော့တာစုဆောင်းသူဌေးလောင်း

သန်းကြွယ်သူဌေး အများစုသည် ငွေကိုအရမ်းကာ  
 ရောမသုံးစွဲကြတော့ပါ။ အကျိုးအမြတ်ရှိမည့်နေရာ၌သာ  
 သုံးစွဲဖြုန်းတတ်ကြပါသည်။ ကားလည်း တန်းဖိုးအကြီးဆုံး  
 ကားတွေအချည်းနှီးဝယ်မစီးကြတော့ပါ။ အလယ်အလတ်ကား  
 မျိုးသာစီးကြသည်။ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်း သူဌေး  
 ရစ်ခံဆီကော့စတီးကလည်း လူအများဘာကြောင့် ရေသန့်ဘူး  
 ဝယ်သုံးနေကြသည်ကို နားမလည်ဟုဆိုသည်။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ ပါရဂူဖြစ်စဉ်မိမိမကဲက ဒေါ်လာ ၁  
 ဒသမသန်းတန် အိမ်တစ်လုံးကို ကြည့်သော်လည်းထိုဈေးထက်  
 ထက်ဝက်သာရှိသော အိမ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်  
 သည်။

‘ဈေးနှစ်ဆကြီးတဲ့အိမ် ကျွန်တော့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု  
 ပေးမှာမဟုတ်ဘူး’ ဟုသူကဆိုသည်။

ကြက်ဈေးရောင်းပြီး

သန်းကြွယ်သူဌေးမကြီးဖြစ်လာသူ

လင်ယီမူလတန်းကျောင်း ကလေးဟာ ရှန်ဒေါင်  
ပြည်နယ်၊ ဒေါင်ဒိုင်ကျေးရွာမှာ တည်ရှိပါတယ်။ အဲဒီကျောင်း  
ရဲ့ စာသင်ခန်းလေးထဲမှာ သူမရဲ့သားထက် အသက်အရွယ်  
ငယ်တဲ့ ကျောင်းသားလေးတွေနဲ့အတူ စာသင်ယူနေသူက  
တော့ အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်ရှိ ချင်ကြည်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီး  
လေးပါပဲ။ သူမဟာသက်ကြီး မူလတန်းကျောင်းသူဖြစ်ပြီး  
ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူမနဲ့သူမရဲ့ ခင်ပွန်း

ဖြစ်သူ ဘိုကျွတ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုလည်းဖြစ်ပါတယ်။  
ဘာဖြစ်လို့များ ချင်ကြည်တစ်ယောက်ဟာ ခုလိုအသက်အရွယ်  
ချောက်မှ ကျောင်းစာအုပ်တွေကို ပြန်ကိုင်နေရပါသလဲ။

ချင်ကြည်ကို ယီမင်တောင်ကန်းက ကန်ရှန်ခရိုင်မှာ  
မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာရိုးသားတဲ့ လယ်သမားမိသားစုက  
ပေါက်ဖွားလာသူဖြစ်ပြီး တာဝန်သိတတ်တဲ့ သမီးလိမ္မာလေး  
လည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ အသက်ငါးနှစ်အရွယ်မှာပဲ ဖခင်ဖြစ်  
သူကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး အစ်မကြီးဖြစ်သူဟာလည်း ကျန်းမာရေးချို့  
တဲ့လို့ အိပ်ရာထဲလဲခဲ့ပါတယ်။ မိခင်ဖြစ်သူဟာလည်း ခြောက်လ  
သားအရွယ် မောင်ငယ်လေးနဲ့အတူ မိသားစုဘဝရပ်တည်ရေး  
အတွက် ယာခင်းထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီတော့လည်း အစ်မဖြစ်သူ လွှဲမမာကိုပြုစုဖို့၊  
မောင်ငယ်လေးကို စောင့်ရှောက်ဖို့နဲ့ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စအဝဝကို  
တာဝန်ယူဖို့ဟာ ချင်ကြည်ရဲ့ ပခုံးပေါ်မှာသာ ကျရောက်လာခဲ့  
ပါတော့တယ်။ သူမပညာသင်ယူရမယ့် အချိန်တွေမှာ အိမ်မှု  
ကိစ္စတွေနဲ့ပဲနပ်နားလုံးခဲ့ရပါတယ်။ သူမနဲ့ရွယ်တူ သူငယ်ချင်း  
တွေ ကျောင်းသွားတာကိုကြည့်ပြီး ငိုကြွေးခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်မှာ  
သူမရှိရင်မဖြစ်တာကြောင့် သူမတခြား ကလေးတွေလိုမဟုတ်

ဘဲ ဗညာသင်ကြားခွင့်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ သူမရဲ့ မိခင်က ကျောင်းတက်ခွင့်မပြုတဲ့အတွက်လည်း မိခင်ရှေ့မှာအခါခါ ခူးထောက်ပြီး တောင်းဆိုခဲ့ရရှာပါတယ်။

‘သမီးကျောင်းတတ်ပါရစေ မေမေရယ် . . . သမီး ကြီးလာရင် မေမေ့ကိုကောင်းကောင်းလုပ်ကျွေးမှာပါ’

ဒါပေမဲ့သူမကျောင်းတက်ခွင့်တောင်းတိုင်း မိခင်ဖြစ် သူဟာမျက်ရည်တွေ တွင်တွင်ကျပြီး ‘သမီး ချင်ကြည်အိမ်မှာ သမီးရှိမှဖြစ်မှာ၊ ညည်းမရှိရင် မေမေတို့ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ရ မှာလဲ’ လို့ပဲ ပြန်ပြောခဲ့ပါတယ်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်ရဲ့ နွေဦးရာသီမှာတော့ ချင်ကြည်ရဲ့ မိခင် ကြီးမေမှာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရာက ပြန်ပြီးနာလန်မထူနိုင် တော့ပါဘူး။ သားသမီးတွေ အားလုံးကိုအိပ်ရာဘေးခေါ်ပြီး မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ ချင်ကြည်ကို ပြောကြားသွားခဲ့ပါတယ်။

‘သမီး၊ မေမေဟာ သမီးအပေါ်မတရားခဲ့ဘူးဆိုတာ မေမေသဘောပေါက်ပါတယ်။ သမီးကိုကျောင်းတက်ခွင့် မပေး ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခုတော့သမီးကိုပဲ သမီးရဲ့ အစ်မနဲ့မောင်လေးကို စောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန်လွှဲခဲ့ပါရစေ’

‘စိတ်ချပါ မေမေ၊ သမီးသူတို့ကို ဂရုတစိုက်စောင့်

ရှောက်ပါ့မယ်။ သမီးရဲ့ မောင်လေးကိုလည်း နောက်နှစ်မှာ ပညာသင်နိုင်အောင် သမီးကကယ်ကြိုးစားပါ့မယ်'

အဲဒီအချိန်က ချင်ကြည်လေးခမျာ အသက် ၁၂ နှစ်သာရှိပါသေးတယ်။ မိခင်ကြီး ကွယ်လွန်ပြီးတာနဲ့ မိသားစုတာဝန် တစ်ရပ်လုံးဟာချင်ကြည်ရဲ့ ပခုံးပေါ် ကျရောက်လာပါတော့တယ်။ နောက်နှစ်နှောင်းမှာတော့ သူ့မိခင်ထံမှာ ကတိပေးခဲ့တဲ့အတိုင်း မောင်ငယ်လေးကို ကျောင်းထားပြီး ပညာသင်ယူစေခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်မှာ ချင်ကြည်ဟာ ဒေါင်ဒိုင်ကျေးရွာက ဘိုကျူတို့ မိသားစုဟာလည်း ဆင်းရဲတဲ့အတွက် ကလေးတွေကို ကျောင်းမထားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘိုကျူခမျာလည်း လုံးဝစာမတတ်ပါဘူး။ ချင်ကြည်လည်း ခုလိုသူဆင်းရဲလယ်သမားနဲ့ လက်ထပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဘာပစ္စည်းမှမရရှိခဲ့ပါဘူး။ သူရရှိခဲ့တာကတော့ ဘိုကျူတို့မိသားစုက ပေးဆပ်ရန် ကျန်ရှိနေတဲ့ အကြေးယွမ် ၂၅၀ ကို ဆပ်ပေးရမယ့်တာဝန်ပါပဲ။

ချင်ကြည်ဟာ သူ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ပြီး ငွေကိုကြိုးစားရှာဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ သစ်သီးတွေကိုဝယ်ယူပြီး ပြန်လည်

ရောင်းချခဲ့ပါတယ်။ ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနဲ့ အဆောက်အအုံအတွက်လိုအပ်တဲ့ ကျောက်တုံးတွေကိုလည်း သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့သူတို့လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှဟာဘာမှ အောင်မြင်တယ်ရယ်လို့မရှိဘဲ အကြီးအကျယ်အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့အပေါ် တင်လာတဲ့ အကြွေးဟာလည်းပိုပြီး များသထက်များ၊ ပွားသထက်ပွားလာပါတော့တယ်။

သူတို့ရဲ့သားဖြစ်သူ အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာတော့ သူတို့ဟာအိုးအိမ်ကိုစွန့်ပြီး အလုပ်ထွက်ရှာဖွေဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတော့တယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှာတော့ အလွန်ဝေးကွာတဲ့ အရပ်က ကြက်ခြံကြီးတစ်ခြံမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူမအတွက် လုပ်ခဟာတစ်လယူမိ ၃၀၀ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်တော့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင့်တင့်မျှတတဲ့ လစာငွေလို့ဆိုရမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ချင်ကြည်ဟာ ဒီလောက်နဲ့ မရောင့်ရဲနိုင်ပါဘူး။ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာသာ အမြဲတမ်းကြံစည်တွေးတောနေပါတယ်။

သိပ်မကြာလှပါဘူး။ တစ်နေ့မှာတော့ ကြက်ဈေးဝယ်ဖို့ ကြက်ခြံဆီမောင်းနှင်သွားကြတဲ့ ထော်လာဂျီကားဘွဲ့ကို

တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

‘ကြက်ချေးဟာ ငွေဖြစ်နိုင်မလား’ ‘သူ့မကိုယ်သူမ မေးခွန်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။’

လင်ယီမြို့ရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ သီးနှံစိုက်ပျိုးတဲ့ ခြံတွေ၊ ခြံသမားတွေ အမြောက်အမြားရှိတယ် မဟုတ်လား။ မြို့နေ လူထုအနေနဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့သီးနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စားသောက်လိုကြမှာပါပဲ။ ဒီအတွက်စိုက်ပျိုးရေးသမားတိုင်း ဟာ ဓာတ်မြေဩဇာအစား ကြက်ချေးကိုဝယ်ယူအသုံးပြုနေ ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကြက်ချေးနဲ့စိုက်ပျိုးတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ ဖြစ်ထွန်းလွယ်ပြီးဈေးကွက်မှာ အရောင်းတင်ကျယ်အဝယ် လိုက်နေပါတယ်။ ကြက်ချေးဟာ ဓာတ်မြေဩဇာထက်လည်း အများကြီးဈေးသက်သာ အကုန်ကျနည်းပါတယ်။ ချင်ကြည် ဟာချက်ချင်းလက်ငင်း အကြံပေါက်ပြီး ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို အကျိုးအကြောင်းတိုင်ပင်ဖို့ အမြန်ဆုံးအိမ်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

ပထမဇီတော့ သူယောက်ျားကဇနီးဖြစ်သူရဲ့ စကားကို မယုံကြည်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေကိုလေ့လာစုံစမ်းပြီးတာ နဲ့ သူ့ဇနီးလိုပဲသူလည်း စိတ်ပါလာပါတယ်။

- ၃၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဒီလိုနဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံးဟာ ကြက်ခြံကို အမြန်ဆုံးသွားပြီး ဆောင်ရွက်ကြရတော့တယ်။ သူတို့တင်ပြတဲ့ အကြံအစည်ကို ကြက်ခြံပိုင်ရှင်အဘောပေါက်ပြီး ကြက်ချေးတွေကိုလည်း သူတို့ဇနီးမောင်နှံအတွက် အလွန်ချိုသာတဲ့ဈေးနှုန်းနဲ့ရောင်းချပေးလိုက်ပါတော့တယ်။

သူတို့လည်း အနီးအပါးကရွာတစ်ရွာမှာပဲ မြေကွက်တစ်ကွက်ငှားရမ်းခဲ့ကြတယ်။ ထော်လာဂျီကား ၃၀ ကျော်ကိုလည်း ငွေနှင့်ရင်းပြီး ကြက်ချေးတွေကို သူတို့ငှားရမ်းထားတဲ့ မြေကွက်ထဲအရောက် သယ်ယူစေခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ယ်တိုင်လည်း အလုပ်ကထွက်ပြီး ဝယ်ယူထားတဲ့ကြက်ချေးတွေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း အနီးအနားနယ်ပယ် ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာလှည့်လည်ပြီး ဟင်းရွက်သီးနှံစိုက်ပျိုးတဲ့ ခြံတွေမှာကြက်ချေးဝယ်ဖို့ ဖောက်သည်တွေ ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ မကြာခင်အတွင်းမှာပဲ ချင်ကြည်တို့လင်မယားရောင်းချတဲ့ ကြက်ချေးတွေကို ပြည်နယ်တစ်ခုလုံးအတွင်းက စိုက်ပျိုးရေးသမားတွေ သူမရဲ့သဘာဝ ဓာတ်မြေကြွေကို အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ ကြက်ချေးတစ်တန်ကို ယူမငွေ ၅၀

- ၃၆ -

အောင်သစ်

နှုန်းနွဲဝယ်ယူပြီး ယွမ်ငွေ ၂၄၀ နဲ့ပြန်လည်ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ သူတို့ဟာတခြား ကြက်ခြံနှစ်ခြံက ကြက်  
ချေးတွေကိုပါထပ်မံဝယ်ယူခဲ့ကြပြန်ပါတယ်။ ဒါတင်မက ကြက်  
ချေးသယ်ယူပို့ဆောင်ဖို့ အဖွဲ့တစ်ခုကို ဖွဲ့စည်းပြီးထော်လာဂျီ  
၁၇ စီးကိုပါ ဝယ်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းဟာ  
တစ်နေ့တခြား ကြီးပွားတိုးတက်လာပြီး ဝင်ငွေတွေကလည်း  
သောက်သောက်လဲဖြစ်လာပါတော့တယ်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်အကုန်မှာတော့ သူတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ  
သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အိမ်သစ်  
တစ်လုံး ဆောက်လုပ်နေထိုင်နိုင်ပြီး မော်တော်ကားတစ်စီး  
လည်း ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ၁၉၉၆ ခုနှစ်က စပြီးကြက်ချေးဈေးကွက်ဟာ  
ရုတ်တရက်ကျဆင်းသွားတဲ့အတွက် ကြက်ခြံတွေအများ  
အပြားပိတ်လိုက်ကြရပါတယ်။ ဘိုကျူတို့လင်မယားလည်း  
ငွေကြေး လုံလုံလောက်လောက်ရရှိရေးအတွက် ကြက်ချေး  
ရောင်းဝယ်ရေးလုပ်ငန်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး မြို့ထဲမှာအိမ်တင်လုံး  
ဝယ်ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇနီးဖြစ်သူက ခင်ပွန်းသည်ကို  
အောက်ခြေမလွှတ်ဖို့နဲ့ ဘဝင်မြင့်ဖို့ပြောပြပြီး ဟစ်ဆက်တည်း

- ၃၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

မှာပဲ သစ်သီးစိုက်ပျိုးရေးခြံတွေ တည်ဆောက်မယ့် စီမံကိန်းများအကြောင်း သူမသိရှိသမျှ သတင်းကိုပြောပြလိုက်ပါတယ်။

သီးနှံစိုက်ပျိုးရေးခြံတွေ တည်ဆောက်မယ့်စီမံကိန်းဟာ သူတို့အတွက် စီးပွားဖြစ်ထွန်းနိုင်တယ်လို့ သူယုံကြည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီမံကိန်းအကြောင်းကို အသေအချာ လေ့လာမယ်လို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာတော့ သူတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ ယွမ်းငွေ ၈၀,၀၀၀ မတည်ပြီး မြေကွက်သုံးဟက်တာကို ဝယ်ယူလိုက်ပါတယ်။ သူတို့သီးနှံတွေ စိုက်ကြပါတော့မယ်။ နှင်းစွန်ပလံ့နဲ့ တခြားစွန်ပလံ့မျိုး ကောင်းတွေကို စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိုက်ပျိုးပြီးချိန်မှာ အခက်အခဲပေါင်းများစွာနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ သူတို့ခမျာ လင်ရောမယားပါ စာပေမတတ်မြောက်လေတော့ ခေတ်မီစိုက်ပျိုးရေး နည်းပညာဟူ၍ကို အသုံးမပြုနိုင်ခဲ့ကြဘူးလေ။ ဒါနဲ့ ချင်ကြည်ဟာ သူရဲကလေးဘဝက စွန့်လွှတ်ခဲ့ရတဲ့ ပညာရေးကို ဆက်လက်သင်ယူဖို့ သတိရလာပါတော့တယ်။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဘိုကျွတ်ဟာဇနီးသည်က မူလတန်းကျောင်းတက်လိုကြောင်း ပြောပြချိန်မှာ တအံ့တကြွဖြစ်သွား

- ၃၈ -

အောင်သစ်

ပါတယ်။

‘ငါတို့မွေးထားတဲ့ သားကတောင်ကျောင်းမှာ အထက်  
တန်းရောက်နေပြီး မင်းကိုကြည့်ပြီး လူတွေရယ်ကြမှာပေါ့’

ဒီတော့ ဇနီးဖြစ်သူက

‘ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်စလုံးဘယ်သူမှ စာကိုရေးတတ်၊  
ဖတ်တတ်ကြတာမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒါက ပိုပြီးလူရယ်စရာ  
မကောင်းပေဘူးလား။ ကျွန်မတို့ဟာ ငွေသာရှိပြီး ပညာမရှိကြ  
ဘူးလေ။ ခြံကထွက်တဲ့ စွန်ပလံ့သီးတွေကို ရောင်းတဲ့အခါ  
ကန်ထရိုက်စာချုပ်ကို လက်မှတ်ထိုးရမယ် မဟုတ်လား။  
ဒီတော့ ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။’

ချင်ကြည်တစ်ယောက် အဲဒီနေ့က တော်တော်နဲ့အိပ်မ  
ပျော်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်တစ်နေ့မနက် စောစောအိပ်ရာကထပြီး  
ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ကျောင်းကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။  
ကျောင်းမှာ ၆ နှစ်နဲ့ ၇ နှစ်အရွယ်ကလေးများနဲ့အတူ စာသင်ရ  
ပါတယ်။ သူမရဲ့ဆရာမဖြစ်သူဟာ အသက် ၁၈ နှစ်သာရှိသေး  
တဲ့အတွက် ချင်ကြည်ထက် အသက် ၂၀ တောင်ငယ်ပါတယ်။

ချင်ကြည်ဟာ ကျောင်းစတင်တဲ့ နေ့ကစပြီး  
ဘယ်တော့မှ ကျောင်းကိုနောက်ကျ ရောက်လေ့မရှိပါဘူး။

- ၃၉ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကျောင်းပျက်ရက်လည်း မရှိပါဘူး။ ကျောင်းကိစ္စဝိစ္စတွေ မှန်သမျှလည်း တခြားကလေးတွေ လုပ်သလောက်မခိုမကပ်ဘဲ လိုက်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ နံနက်ခင်းကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာမှာရော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာမှာပါ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ ပါတယ်။ သူ့ခမျာ မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးတဲ့အတွက် ပြဿနာ လည်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇွဲမလျော့ဘဲ ကြိုးစားခဲ့တာ ကြောင့်အခက်အခဲမှန်သမျှအပေါ် ကျော်လွှားအောင်မြင်ခဲ့ပါ တယ်။

‘ကျွန်မအတွက် ဝင်ငွေတစ်သန်းရရှိတဲ့ နေ့ကထက် အခုပိုပြီးပျော်ရွှင်မိပါတယ်။ တချို့ကတော့ ငွေဟာအရေးကြီး ဆုံးပဲလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာမတတ်၊ ပေမတတ်ဘဝ ဟာ ငွေကြေးဆင်းရဲချို့တဲ့တာထက်ပိုပြီး ဆိုးဝါးတယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်’ လို့ သူမရဲ့နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှာ ရေးသားခဲ့ ပါတယ်။

ချင်ကြည်အနေနဲ့ အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားအား ထုတ်ခဲ့လို့သာ ယခုလိုအောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ တရုတ်စာလုံးပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ရေးနိုင်၊ ဖတ်နိုင်ပြီး ရိုးရိုးပေးစာတွေ၊ ပြန်စာတွေလည်းရေးသားနိုင်လာပါတယ်။

- ၄၀ -

အောင်သစ်

ဒါပေမဲ့ သူမအနေနဲ့ကတော့ ဒါလောက်နဲ့တင်း တိမ်ရောင့်ရဲ  
လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ တက္ကသိုလ်ထိ ဆက်လက်ပညာသင်ယူ  
လိုဆဲပါ။

ဒါတင်မက ချင်ကြည်ဟာနိုင်ငံခြားဘာသာတစ်ခုခုကို  
လည်း သင်ယူဖို့စီစဉ်နေပါသေးတယ်။ ဒါမှလည်း WTO ထံ  
တရုတ်ပြည်ရောက်ပြီးတဲ့အခါ နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ စီးပွားရေး  
လုပ်ငန်းတွေအကြောင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်မှာ  
မဟုတ်ပါလား။

သန်းကြွယ်သူဌေး ဟို၏ ဘဝအောင်မြင်ရေး

လျှို့ဝှက်ချက်

သန်းကြွယ်သူဌေးဆို၍ အယ်လိုလူစားမျိုးပါလိမ့်ဟူ၍  
တဖန်တပြုမတေးထင်လိုက်ကြပါနှင့်။ သန်းကြွယ်သူဌေးများ  
သည်လည်း ခင်များတို့ကျွန်တော်တို့လိုပဲ သာမန်လူထဲက  
လူများသာဖြစ်ကြပါ၏။ သို့သော် သူတို့သည် လူတိုင်းလိုသာမန်  
လူစားမျိုးဖြစ်ကြပါလျှင် သူတို့တစ်တွေကျတော့ ဘာကြောင့်  
သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ကြပါသနည်း။ လူများစုကြီးကတော့  
ဘာကြောင့် လူလတ်တန်းစားဘဝမှ မတက်ကြပါသနည်းဆို

သည့် အချက်ကမူလွန်စွာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှပါသည်။

သာမန်လူစားများပိုင်ဆိုင်သော အရည်အချင်းများဖြင့်ပင် သူတို့ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင်မည်သို့ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ကို လေ့လာသူနှစ်ဦးက ဆန်းစစ်ရှာဖွေခဲ့ကြပါ၏။ သူတို့၏ လေ့လာနည်းမှာထိပ်တန်းရောက် သန်းကြွယ်သူဌေးများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်း၍ ဖြေကြားရန်မေးခွန်းကလေးများ ပို့ပေးခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှု သရဖူဆောင်းထားသော သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်အောင်မြင်နေသူများ ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ သူတို့လုပ်ကိုင်သော လုပ်ငန်းများကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းလှသည်တော့မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ သံဂဟေဆော်လုပ်ငန်း၊ အဝတ်လျော်ဖွပ်သန့်စင်ရေး လုပ်ငန်းမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ တခြားသော သန်းကြွယ်သူဌေးအများစုသည်လည်း ဘဏ်နှင့် ငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖွဲ့များမှ ငွေချေးလုပ်ကိုင်သူများ မဟုတ်ကြပါ။ သန်းကြွယ်သူဌေးဆယ်ဦးတွင် ရှစ်ဦးမှာကိုယ်ထူကိုယ်တဖန်ဖြင့် ဥစ္စာဓနတိုးပွားအောင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ ကြသူများဖြစ်သည်။

သူတို့သည် ငွေကြေးသုံးစွဲရာတွင်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင် စားသောက်ရာတွင် ဖြစ်စေမျှတရှိမျှသာ သုံးစွဲစားသောက်ကြ သူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နှစ်စဉ်ပျမ်းမျှ အသားတင်ဝင်ငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃ ဒသမ ၇ သန်းလောက်သာရှိကြသော် လည်း ရိုးရိုးသာမန်အဆင့်မျိုး၌သာ နေထိုင်ကြသည်။ ဟိတ် တစ်လုံးဟန်တစ်လုံးဖြင့် ပပလွှားလွှား၊ ကြားကြားဝါဝါမနေကြ ပါ။ သူတို့နှင့် အတူသွားလာ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းလျက်ရှိကြ သော သူတို့၏ မိတ်တွေများပင် သူတို့မည်မျှထိချမ်းသာသည်ဆို တာကို ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့မလွယ်ပါ။

အမေရိကန်သန်းကြွယ်သူဌေးများအနေဖြင့် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့်ကြိုးပမ်းခဲ့ကြပါသည်။ သူတို့၏ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်မှုကို လေ့လာခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးကြီးပွား ချမ်းသာဖို့အတွက်ချမ်းသာသော မျိုးရိုးမိဘများမှ ပေါက်ဖွား လာရန်မလိုသလို ဘွဲ့ ဒီဂရီတွေ၊ ရာထူးရာခံအဆင့်အတန်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ဖို့လည်းမလိုအပ်လှကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိနေသည်။

တကယ်ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုပါသလား

သင့်အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်

ရန်အတွက်ဖော်ပြပါ အောင်မြင်သူတွေကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာ မှပေါ်ထွက်လာသော ရိုးရှင်းလွယ်ကူလှသည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ပါလား။

### ဝင်ငွေထက်ပိုမသုံးပါနဲ့

လူတကာအထင်ကြီးအောင်လုပ်ပြချင်သဖြင့် တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူတာမျိုး၊ မိမိမည်မျှချမ်းသာသည်ကို ကြွားဝါလိုသဖြင့် ဗုံးပေါလအောသုံးပြတာမျိုးသည် ဥစ္စာဓနပေါကြွယ်ဝရေးနှင့် ကြီးပွားချမ်းသာမှု၏ အဓိကရန်သူပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်သန်းကြွယ်သူဌေး တစ်ယောက်ဖြစ်မြောက်ရန် ရည်မှန်းမျှော်လင့်ထားသူအနေဖြင့် ဦးစွာလုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စရပ်မှာ လက်ဖွာသည့်အကျင့်ကို ဖျောက်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ သန်းကြွယ်သူဌေးအများစု၏ အလေ့အထအတိုင်း ငွေကြေးစုဆောင်းလေ့ရှိသောအကျင့်အရ ယူကျင့်သုံးရပါလိမ့်မည်။

ဥပမာအားဖြင့် အမှန်တကယ်သုံးစွဲရမည့် စရိတ်စကများပယ်နုတ်ပြီး နှစ်စဉ်ဝင်ငွေ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှနေ၍ ၂၀

ရာခိုင်နှုန်းထိစုဆောင်းပါ။ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုတွင် စစ်စစ်ကုပ်ကုပ် သုံးစွဲတတ်သူ၏ အဆိုအရ ရိုးရိုးကုပ်ကုပ်နေထိုင်ခြင်းသည် အားကစားတစ်ရပ်နှင့်တူသည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက် ၄၄ နှစ်ရှိပြီး ပေါချောင်ကောင်းတစ်ယောက်ရစ်ကားကိုပဲ စီးသည်။ နေထိုင်သော အိမ်ကိုပြုပြင်မွမ်းမံရာတွင်လည်း လေလံပစ်ရာမှ လေလံဆွဲလာသော ဈေးနှုန်းချိုသာလှသည့် ပရိဘောဂများကို သာဆုံးသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မိမိဝင်ငွေမှဒေါ်လာ များစွာ သက်သာစေပါသည်။

ငွေကြေးစုဆောင်းပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို

အကောင်းအထည်ဖော်ပါ

ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၌ လက်ဖွာတတ်သူတစ်ယောက်အနေ ဖြင့်ဝင်ငွေ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို စုဆောင်းရမည့်ကိစ္စမှာ တော်တော်စိတ်ညစ်စရာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်ဝင်ငွေ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကိုယခုလက်ငင်းစတင်၍ နောက်နှစ်မှစကာနှစ်စဉ် ၅ ရာခိုင်နှုန်းတိုးပြီး စုဆောင်းသွားမည်ဆိုပါက ၁၀ နှစ်အတွင်း ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းစုဆောင်းလေ့ရှိသော အကျင့်သည်စနစ်တစ်ခုအဖြစ် စံမြဲသောအကျင့်တစ်ရပ်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

မှီးရှင်းလွယ်ကူသော နည်းစနစ်တစ်ခုမှာ သင်ကြိုက် နှစ်သက်ရာငွေကြေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုတွင် စတော့ရှယ်ယာ ဝယ်ထူရင်းနှီး မြှုပ်နှံထားဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏စတော့ ရှယ်ယာများသည် သင်၏ငွေစုစာရင်းဆီသို့ အလိုလိုပြောင်း ရွှေ့ဝင်ရောက်လာပါလိမ့်မည်။ သန်းကြွယ်သူဌေးများ၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စတော့ပိုင်ဆိုင်ကြပြီး အများစုကတော့ စတော့ရှယ်ယာအရောင်းအဝယ်လုပ်ကြသည်။

ကျောင်းဆရာတန်းမောင်နှံ နှစ်ဦးသည်လည်း ယခု ကဲ့သို့ပင် စနစ်တကျရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဖြင့် ဒေါ်လာငွေတစ်သန်းစု မိဆောင်းမိခဲ့ကြသည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်ကွက် သူတို့သည်အကြွေး ကတ်(Credit Card) သုံးစွဲမှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးစတော့ ရှယ်ယာဝယ်ယူမြှုပ်နှံသည့် အစီအစဉ်ကိုတစ်လဒေါ်လာ ၅၀ ပေးသွင်းရင်းစတင်ခဲ့ကြသည်။ အဆိုပါ အစီအစဉ်ရပ်ဆိုင်း လိုက်သည်နှင့် သူတို့ဘာသာသူတို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို စတင်နိုင်ခဲ့ ကြသည်။

သည့်နည်းဖြင့် စုဆောင်းငွေပမာဏသည် တစ်လ ဒေါ်လာ ၃၀၀ ဖြစ်လာသည်။ ပုံမှန်နှင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက သူတို့ နှစ်ဦးကို ဒေါ်လာ ၇၅၀,၀၀၀ တိုးပွားစေခဲ့သည်။

## အကြွေးတင်မခံပါနှင့်

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်ကြွေးဝယ်ဇာတ်ပေါင်း နှစ်ဘီလျံလောက်ထုတ်ပြီး ဘဏ်မှနေ၍ လွယ်လွယ်ကူကူ ငွေ ထုတ်ချေးနေကြသည်။ သည်နည်းဖြင့် ပြည်သူလူထုအပေါင်း တို့သည် နှစ်စဉ်ချေးငွေပေါ်မှ ပေးဆပ်ရသော အတိုးပေါင်းမှာ ဘီလျံများစွာရှိခဲ့ကြသည်။ သည်ထဲမှ သန်းကြွယ်သူဌေး ၇၀ လောက်ကတော့ ကြွေးမြီကင်းရှင်းသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ပေးဆပ်ရသည့် အကြွေးငွေတစ်ဒေါ်လာတိုင်းသည် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုအတွက် တစ်ဒေါ်လာလျော့နည်းစေကြောင်း သူတို့ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်ကြသည်။ သည်အချက်ကို မိမိ တတ်နိုင်သည် ဈေးထက်ပို၍ ဈေးနှုန်းချိုသာသော အိမ်ရာဝယ် ယူခြင်းကို ကြည့်လျှင်သိရှိနိုင်သည်။ အိမ်၊ ခြံ၊ ဤသို့ဖွင့်ဟခဲ့ သည်။

‘သူများကို ငွေပေးရတဲ့အလုပ်မျိုး ယုံကြည်နှစ်သက်မှု ဓနိပါ။ သူများကသာ ကိုယ့်ကိုငွေပေးရမယ်လို့ ယုံကြည်မှတ်ယူ ထားပါတယ်’

## အခွန်ငွေပေးဆောင်မှုကို နည်းသည်ထက် နည်းအောင်လုပ်ဆောင်ပါ

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အိမ်ထောင်စုအတော်များများသည် သူတို့နှစ်စဉ်ဝင်ငွေ၏ ၁၀-၁၅% ရာခိုင်နှုန်းကို ဝင်ငွေခွန်ပေးဆောင်နေကြောင်း ကော့ရှီရသည်ဟု လေ့လာသူများ၏ အဆိုအရသိရှိရသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်မူကားသန်းကြွယ် သူဌေးများသည် သူတို့နှစ်စဉ်ဝင်ငွေ၏ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ ပေးဆောင်ကြရပါသည်။

သန်းကြွယ်သူဌေးများ၏ အခွန်ငွေလျော့ချမှုနည်းလမ်းမှာ နှစ်စဉ်ဝင်ငွေကို အခွန်ဆောင်ရမည့် ပမာဏထက်သိပ်ပြီး ပိုမသွားအောင် ထိန်းထားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့အနေဖြင့် စတော့ရှယ်ယာများကို တိုးပွားအောင်ဝယ်ယူမြှုပ်နှံကြသည်။ ထို့ကြောင့် စတော့ရှယ်ယာဈေးနှုန်းမြင့်တက်ခြင်းမှ နေ၍ အမြတ်အစွန်းများရရှိနေကြသည်။ အဆိုပါစတော့ရှယ်ယာများသည် မရောင်းရမီမှာ အခွန်ငွေထမ်းဆောင်ရန် မလိုအပ်သေးပါ။ သည်နည်းဖြင့် နှစ်စဉ် အခွန်ငွေထမ်းဆောင်ရမည့် ငွေကြေးပမာဏ နည်းအောင်လုပ်ဆောင်ကြရသည်။

- ၄၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် ငွေသားအတိပြောင်းလဲချိန်ထိ ထမ်းဆောင်ဖို့ ဆိုင်းငံ့သလောက် အကျိုးရှိသည်။ တခြား အမြတ်တစ်ခုမှာ ရင်းနှီးငွေရှယ်ယာအမြတ်ငွေနှင့် အတိုးနှုန်း များသည် သာမန်ဝင်ငွေအပေါ် ကောက်ခံသည့် အခွန်နှုန်း ထားထက် လျော့နည်းပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထူထောင်ပါ

သင့်အနေဖြင့် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လိုသည်ဆိုပါက သူတစ်ပါး၏ လုပ်ခစားအလုပ်ထက် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း ထူထောင်ရန်လိုသည်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း ထူထောင်လုပ်ကိုင်သူ သည် သူတစ်ပါးအခစားလုပ်ကိုင်သူထက် သန်းကြွယ်မြေပွဲစား များသည် သင့်ဝင်ငွေသုံးဆကို အိမ်ဝယ်ရာတွင်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြောဆိုကောင်း ပြောဆိုကြပါမည်။ သို့သော်အကယ်၍ သင့် အနေဖြင့်ဝင်ငွေ၏နှစ်ဆကို ကန့်သတ်ထားနိုင်မည်ဆိုပါက ဈေးငွေအတွက် ပြန်ပေးဆပ်ငွေ(အတိုး)ပမာဏကို ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမျှလျော့ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါ ငွေကြေးပမာဏသည် စုဆောင်းရန်ကောင်းပါသည်။

အကြွေးကတ်ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

- ၅၀ -

အောင်သစ်

အကောင်းဆုံး အကြံပေးချက်မှာ အကြွေးလက်ကျန်ကို မည်သည့်အခါမှထပ်ပြီး မဆက်တော့ရန်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ငွေတိုးဆပ်ရမည့်ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ စာတိုက်ဝန်ထမ်းဟောင်းတစ်ဦးသည် သည်နည်းဖြင့် မြေယာငှားရမ်းငွေ ဒေါ်လာသုံးသန်းလောက် ပိုင်ဆိုင်ပြီးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ 'ဝန်ထမ်းဟောင်းက သူ၏ခံယူချက်ကို သူ့ဌေးဖြစ်နိုင်ခြေလေးဆပိုကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ လုပ်ခစား အလုပ်သမားတစ်ယောက်မှာ အလုပ်ရှင်ကပေးသလောက် ဝင်ငွေသာရရှိမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများမှာမူ သူတို့၏ လုပ်ငန်းကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပြည့်နက်နေသည်။

အသက် ၃၈ နှစ်အရွယ်ရှိ ကလ်နလ်ဘင်္ဂဲလ်ဆိုသူသည် ကွန်ပျူတာအပို ပစ္စည်းရောင်းဝယ်ရေး၏ ပိုင်ဆိုင်မှု ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူဖြစ်သည်။ သူ၏ တစ်နှစ်တာဝင်ငွေမှာ ဒေါ်လာ ၂ ဒသမ ၅ သန်းရှိပါသည်။ သူ့ကိုယ်သူ တစ်နှစ် ဒေါ်လာ ၃၀,၀၀၀ လစာပေးထားသည်။ အသုံးစရိတ်အဖြစ် ကန့်သတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

- ၅၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဈေး

သူ့အနေဖြင့် အမှန်တကယ်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်း  
စေသည့်အရာမှ စတုရန်းပေ လေးသောင်းကျယ်ဝန်းသော  
အလုပ်ရုံသစ်ထဲလမ်းလျှောက်ပြီး သူ၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကြီး  
ထွားရှင်သန်နေသည်ကို တွေ့မြင်နေရခြင်းဖြစ်သည်ဟု သူကိုယ်  
တိုင်ကရုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာ ပြောဆိုနေလေ့ရှိသည်။

## သင့်အချိန်တွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပါ

လုပ်ငန်းခွင်သို့ရောက်ရှိချိန်မှစ၍ တစ်မိနစ်မျှ အချိန်  
ဖြုန်းမနေသင့်ပါ။ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းကိုတန်ဖိုးရှိရှိအသုံး  
ပြုရပါမည်။ စိတ်နှလုံးကိုလည်း လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာမြဲအောင်  
တည်ငြိမ်စေရပါမည်။ ဖုန်းခေါ် သံတဂွမ်ဂွမ်မကြားမီကပင်  
နာရီဝက်လောက်ကြိုတင်၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ အနားယူ  
လိုက်ခြင်းက မိမိအတွက်ရလဒ်ကောင်းများကို ရရှိစေနိုင်  
သည်။

လုပ်ငန်းချိန်အတွင်းမှာ ဝန်ထမ်းများကို သတင်းစာ ဖတ်ခွင့်မပေးပါနှင့်။ အလုပ်သမား ၁၆ ဦးက နံနက်တိုင်းနာရီ ငတ်သတင်းစာဖတ်နေမည်ဆိုလျှင် သူတို့မရှိဘဲ သင့်အလုပ်ကို သင်လုပ်နိုင်နေပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများကို လုံးဝသတင်းစာပေးမဖတ်ပါနှင့်။

ရုံးကလုပ်ငန်းတွေကိုလည်း အိမ်သယ်မလာပါနှင့်။ ကြာလျှင်ရောဂါတစ်ခုလိုဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သင်၏လက်ဆွဲ အိတ်ထဲတွင် စိတ်ရှုပ်စရာအလုပ်တာဝန်များ၊ စာရွက်စာတမ်း များစုပြုံပြတ်သိပ်နေမည်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း ကလေးကနေမကောင်းတာနှင့် ကြုံလျှင်ကြုံမည်။ သို့မဟုတ် ညည်းသည်တွေ၊ မိတ်တွေတွေတစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက် ရောက်နေ၍ ဘာမျှမလုပ်လိုက်ရဘဲရှိနေမည်။ သည်လိုနှင့် နောက်တစ်နေ့ရုံးတတ်ချိန်မှာ အလုပ်တာဝန်တွေက မနေ့ တနှင့်ဘာမျှမခြားဘဲရှိနေပါလိမ့်မည်။ သည်လိုနှင့် တာဝန်တွေ ပိုပြီး သံသရာလည်နေပါလိမ့်မည်။ နင်စစ်၍သည်မှာ ထွက် ပေါက်မရှိဘဲပိတ်မိနေခြင်းဖြစ်သည်။ တဒင်္ဂထွက်ပေါက်ရှာရာမှ ခြစ်ပေါ်လာသည့်အကျိုးဆက်လည်းဖြစ်သည်။

နံနက်တိုင်း လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရာတွင် မိမိ

ဝန်ထမ်းများမရောက်မီ ကြိုတင်၍ရောက်နှင့်အောင်ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သူတို့နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း ရောက်ရှိအောင်ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ကနောက်ကျနေလျှင် အချိန်မလေးစားရာရောက်၍ ဝန်ထမ်းများအပေါ် အရေးယူရန် စလာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက သင်၏စီမံအုပ်ချုပ်ရေးအခြေအနေတစ်ရပ်လုံးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ရုံးဆင်းချိန်တွင်လည်း အိမ်သို့တန်းတန်းမတ်မတ်ပြန်ပါ။ ပြန်ဖြစ်အောင်ပြန်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းကို တစ်နေ့တာအတွင်းပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ အခြေအနေများဖန်တီးလာပါလိမ့်မည်။

ဧည့်သည်နှင့်စကားပြောစဉ် တယ်လီဖုန်းလာပါက မိမိအတွင်းရေးမှူးဖြင့်လွှဲလိုက်ပါ။ အတွင်းရေးမှူးမရှိလျှင် 'ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်ပြန်ဆက်ပါ့မယ်။ ဒီမှာဧည့်သည်နဲ့ အလုပ်ကိစ္စစကားပြောနေလို့ပါ' ဟုချက်ချင်းပြန်ပြောလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်မှတယ်လီဖုန်းခေါ် သူက ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်လေကြာရှည်နေခြင်းမျိုးကို ဆက်၍နားထောင်မနေပါနှင့်။ တစ်ထောင့်တစ်ညပုံပြင်ကြီးကို နားထောင်နေရသလို၊ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲကြည့်နေရသလိုဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အလုပ်ကိစ္စဖြင့် အပြင်သွားခါနီးတယ်လီဖုန်းဝင်လာလျှင် တယ်လီဖုန်းကို ကိုင်မနေပါနှင့်တော့။ သင်က ‘မအားလပ်သေးလို့ပါ’ ဟု အကြောင်းပြုအည့်တိုင်အောင် လတ်တလော ကိစ္စရပ်အတွက် အချိန်ဖင့်နေသွားပါလိမ့်မည်။

အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ခုရှိ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်စံဖုန်းဆက်မေးမြန်းရာတွင် တစ်ဖက်လူက အဆိုပါကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမျှမသိပါဟုဆိုလျှင် သူ့ကိုလေကြောရှည်ပြီး ရှင်းလင်းပြောကြားမနေပါနှင့်။ သူ့ကိုကျေးဇူးတင်ကြောင်း တစ်ခွန်းလောက်ပြောပြီး ဖုန်းကိုပြန်ချလိုက်ပါ။ မိမိအတွက် အကျိုးထူးစေမည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ ပြန်လည်၍ ဆက်သွယ်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်မှတစ်နေရာရာသို့ သွားစရာရှိလျှင် ဘယ်သို့ပင်သွားသည်ဖြစ်စေပြော၍ သွားပါ။ ရုံးသို့အပြန်နောက်ကျမည်ဆိုလျှင်လည်း နောက်ကျမည့်အကြောင်းကို ရုံးမှာပြောထားခဲ့ပါ။ တခြားဌာနတစ်ခုသို့ရောက်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေရာရာမှရောက်နေလျှင်ဖြစ်စေ မိမိအခြေအနေကို ရုံးမှလူများသိအောင်ပြောပြပါ။

ချက်ချင်းလက်ငင်းတွေ့ရန် ခွင့်တောင်းလာသူတိုင်းကို

တော့ ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲတွေ့ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ နောက်နာရီ  
ဝက်လောက်ကြာမှ၊ နောက်တစ်နာရီလောက် ကြာမှဟူ၍  
အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။ တွေ့ရမည့်သူနှင့် ချက်ချင်းတွေ့လိုက်ရ  
သဖြင့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အတွက်ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ဆောင်  
ရွက်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်ကိစ္စပြီးသည်နှင့် ထိုသူလည်းချက်ချင်း  
ပြန်လည်ထွက်ခွာသွားပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်အဖို့  
တာဝန်တစ်ရပ်ကို ခေါင်းထဲမှထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်သဖြင့် ပေါ့ပါး  
ရှင်းလင်းသွားပါလိမ့်မည်။

တခြားသူ၏ ရုံးခန်းထဲတွင် မလိုအပ်ဘဲထိုင်မနေပါ  
နှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ရပ်၍ နေပါ။ ရပ်၍နေခြင်းဖြင့် မည်သည့်  
လုပ်ငန်းအတွက်မဆို ဆောင်ရွက်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်နိုင်ပါ  
သည်။ မလွဲသာ မရှောင်သာထိုင်၍ နေရပြီဆိုပါကလည်း  
ထလွယ်၊ ထွက်လွယ်သော နေရာမျိုးရွေးချယ်ပါ။ စကားကြော  
ရှည်တတ်သော၊ လျှော့မွေးကို ဗာရာဏသီချဲ့တတ်သည့် လူစား  
မျိုး၏ အခန်းသို့လည်းလိုအပ်ပါက သွားသင့်သွားရပါလိမ့်  
မည်။ သို့တိုင် မိမိအလုပ်၊ မိမိကိစ္စ၊ မိမိလိုအပ်ချက်ပြည့်စုံပြီဆို  
ပါက ချက်ချင်းစကားဖြတ်၍ ထပြန်ဖို့မမေ့ပါနှင့်။

မည်သည့် ပြဿနာမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည်

- ၅၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဖြစ်စေ လတ်တလောက်စွကိုသာ ဦးစွာစတင်ပါ။ နောက်  
 ကြောင်းရာဇဝင်ကိုလည်း လိုအပ်သလောက်သာလိုက်ပါ။ သို့မှ  
 သာ အချိန်တိုတိုနှင့်ကိစ္စပြီးပြတ်ပါလိမ့်မည်။ ပြဿနာတစ်ရပ်၊  
 ကိစ္စတစ်ခုကို ပင့်ကူမျှင်လိုအမျှင်နှင့် တန်းလန်းရပ်မထားပါ  
 နှင့်။ ပြဿနာတစ်ရပ်ကိုပြီးပြတ်သည်ထိ ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ်  
 မဆောင်ရွက်ရသေးမီအထိတော့ ပြဿနာ၏ အရှုပ်အထွေး၊  
 အခက်အခဲကို သင်၏ အလုပ်သမား၊ ဝန်ထမ်းများ တဖြည်း  
 ဖြည်းချင်းသဘောပေါက်နားလည်လာအောင် ရည်ရွယ်၍ သင့်  
 အဖို့အချိန်ဆွဲထားနိုင်လိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ယူဆပါက အမှား  
 ကြီးမှားပေလိမ့်မည်။ သင့်လူများအနေဖြင့် သဘောပေါက်လိမ့်  
 မည်မဟုတ်တာသေချာသည်။

တစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကဝင်၍  
 ပြောလျှင်မတားဆီးပါနှင့်။ နောက်လူအနေဖြင့် ပြဿနာ၏  
 အဆုံးစွန်အကျိုးအပြစ်ကို သိချင်မှသိပါလိမ့်မည်။ သို့သော်  
 ထိုသူ၏ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးချက်ကို နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့်  
 ပြဿနာအတွက် အချက်တစ်ချက်ကို ပို၍သိလာနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် တစ်ခြားသူများ ဆွေးနွေးပြောဆိုနေ  
 စဉ်၊ ဝင်ရောက်ပြောဆိုနေစဉ်ကာလတွင် ဝင်ရောက် ပြောဆိုရန်

မည်မျှပင် အခြေအနေကပ်ဖန်တီးပေးနေပါစေ ဝင်ရောက်  
ပြောဆိုမိအောင် သတိထားပါ။ ဆွေးနွေးပွဲမှ အဖြေမှန်ရရှိရန်  
အလားအလာမရှိတော့ဟု သင့်အနေဖြင့် ယူဆသည့်တိုင်  
ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်နှင့်သင့်အနီးမှ ကျန်နေသူအား  
သင်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ထိုကိစ္စကို ထိုသူနှင့်  
သာလွဲထားလိုက်ပါ။

မိမိနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သော အပြင်ပို့စာကို လုံးဝ  
လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိုစာကိုရေးသူ  
အနေဖြင့်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စာလက်  
ခံသူလည်း ဇဝဇဝါဖြစ်တတ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း  
လူလိမ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဝင်လာသမျှစာကို ချက်ချင်းခွဲဝေပြီး  
ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များထဲသို့ ချက်ချင်းပို့ပါ။ ‘အတွင်းရေး’ စာများ  
ကို သင်၏ အတွင်းရေးမှူးမှ တစ်ဆင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။  
သင့်ကိုယ်စားအတွင်းရေးမှူးကပင် ပြန်ကြားစာကို လက်မှတ်  
ရေးထိုးနိုင်ပါသည်။

‘ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အတွင်းရေး’ စာနှစ်မျိုးစလုံး  
မှာ စင်စစ်တော့ ‘အတွင်းရေးစာ’ ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်  
ဤကဲ့သို့သော စာနှစ်မျိုးကို တစ်မျိုးတည်းပေါင်းထားခြင်းဖြင့်

- ၅၆ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

စာပို့သူ၏ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှုကို ဖော်ပြရာရောက်နေသည်။

ကိုယ်တိုင်သွား၍ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည့် ကိစ္စတချို့ အတွက်လည်း လူယုံဖြင့်စေလွှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ကိစ္စမျိုးများ နှစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်မျှသာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်ရာသို့ ဖိုင်တွဲများ၊ စာအုပ်များ စာရွက်စာတမ်းများ တစ်ပေ့တစ်ဝိုက်ကြီးဖြင့် မတက်ရောက်ပါနှင့်။ ဤအမှုအရာကမသေချာခြင်း၊ စနစ်တကျမရှိခြင်းကိုပြဆိုနေပါသည်။ လိုအပ်သမျှကို ရုံးခန်းမှမထွက်ခွာမီကပင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လာသင့်ပါသည်။

စည်းဝေးပွဲတွင် ရှည်လျားထွေပြားစွာ စကားကြောရှည်မနေပါနှင့်။ တိုတိုနှင့်လိုရင်းကိုသာပြောပါ။ တခြားသူတို့၏ တင်ပြချက်ကိုလည်း ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။ သို့မှသာ သင်၏ တင်ပြချက်ကိုလည်း တခြားသူများက တလေးတစားဂရုတစိုက်နားထောင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအချက်မှန်မမှန်သိလိုပါက စည်းဝေးပွဲတွင် မည်သူ၏ တင်ပြချက်ကို သင်နှစ်သက်မိကြောင်းပြန်လည်၍ တွေးတောဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ မည်သူက

- ၆၀ -

အောင်သစ်

တိုတိုနှင့်လိုရင်းကို ထိထိမိမိတင်ပြနိုင်ကြောင်း ဖြန့်လည်းစဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဓိကအချက်မှာ အစည်းအဝေးတွင် မိမိထင်ရာမြင်ရာများကိုသာ ကပေါက်တိကပေါက်ချာစွာတင်ပြောနေသူများ၏ နောက်သို့ သံယောင်လိုက်မသွားဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်မည့်အချက်ကို အထောက်အထားခိုင်လုံးစွာဖြင့်တင်ပြသူကို ထောက်ခံပြီး စည်းဝေးချိန်တိုနိုင်သမျှတိုအောင်ကြိုးစားပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းကို စည်းဝေးပွဲမှာပင်အပြီးရေးခဲ့ပါ။ ရုံးခန်းသို့ပြန်ရောက်လျှင် ရောက်ချင်းကွန်ပျူတာစီရန်ပို့ပါ။ စည်းဝေးပွဲအချိန်ကြာလျှင် အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် အစည်းအဝေးမှတ်တမ်းကို အပြီးရေး၍ရပါသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နောက်ရက်ဆက်တက်နေ့နောက်တစ်လအကြာမှ စကားလုံးများ လှပဝေဆာစွာဖြင့် မှတ်တမ်းရှည်ကြီးရေးပြီး အချိန်ဖြုန်းခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ စင်စစ်ဤသို့သောဖတ်၍ ကောင်းအောင်းရေးသည့် မှတ်တမ်းရှည်ကြီးမျိုးမှာ မိုင်တုံထူထူကြီးတွင် ခံညားထည်ဝါစွာတုံထားရုံမလုံ၍ တခြားအသုံးမဝင်ပါ။

## ရဲရဲဗွား ရဲရဲလုပ်

တီထွင်တွေးခေါ်မှုကို ကျွန်တော်တို့ လူသားများ  
ဘယ်ပုံဘယ်နည်းရရှိခဲ့ကြပါသလဲ။ စင်စစ်လူတိုင်းဟာ တီထွင်  
တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေချည်းပါပဲ။ စကြဝဠာထဲရှိ အရာတွေ  
အားလုံးအနက် လူရဲ့ဦးနှောက်ဟာ အသိမ်မွေ့ဆုံးနဲ့ အရှုပ်  
ထွေးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ လူရဲ့ဦးခေါင်းပတ်လည်မှာ ဖာစ်စကွန်  
ဘာ သန်းနှုန်းမကရှိတဲ့ နျူရိုနတွေဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အချက်  
ပြုအဖြစ်ဆုတ်လွှင့်နေပါတယ်။ အဲဒီအချက်ပြ နျူရိုနတွေ

ရဲ့ အမြန်နှုန်းဟာ တစ်နာရီမှာကီလိုမီတာ ၄၀၀ နှုန်းရှိပါတယ်။

ထရီဗာဗေးလစ် (Trevor Baylis) ဟာသံပတ်စက်သုံး  
ရေဒီယိုစနစ်မှာ ရှေ့ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး 'တီထွင်မှုသိပ္ပံ' ဖွင့်  
လှစ်ဖို့ကြိုးစားနေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။

သူက 'ကျွန်တော်တို့အားလုံး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ  
သူတွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ကဆို ကျွန်တော်တို့ဟာ  
လုပ်ငန်းကြော်ငြာတွေ၊ ပိုစတာတွေကို ကော်နဲ့လိုက်ပြီးကပ်ကြ  
ရတယ်မဟုတ်လား။ ဒါမတွင်ကျယ်တော့ သံမှိုလေးတွေနဲ့ရိုက်  
ပြီး ကြော်ငြာကပ်ကြရပြန်ပါတယ်။ ဟောခုခုတော့ စတစ်ကာ  
တွေ၊ အလူမီနီယံစောင်တွေနဲ့ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်  
လွယ်ကူသထက်လွယ်ကူအောင် လုပ်လာကြပြီလေ။ ဒါဟာ  
တီထွင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းခြင်းပဲမဟုတ်လား' တဲ့။

တွေးခေါ်ကြံဆမှုနယ်ပယ်၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုနယ်ပယ်  
မှာ ပိုပြီးစွမ်းဆောင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲဆိုတဲ့  
ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းပညာသစ်တွေ၊ အကြံသစ်တွေ၊  
အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်တွေနဲ့ 'တီထွင်အောင်မြင်နေသူတချို့ကို  
တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာမှာ သူတို့အားလုံးတညီတညွတ်တည်းပြော  
ခဲ့ကြတာကတော့ ရဲရဲတွေး ရဲရဲလုပ် ဖို့ပါပဲ။

- ၆၃ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

'John Coathupe ဟာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ဥယျာဉ်လေး ထဲမှာ နေပေါင်းရက်ပေါင်းများစွာ သစ်ရွက်တွေ၊ မြက်တွေကို ဖြတ်ခွဲညှပ်ခွဲရပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြတ်ရင်းညှပ်ရင်းနဲ့ပဲ ဒီထက်ပို ပြီးတောင်ကျယ်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်နိုင်ရင်ကောင်းမှာပဲ' ဆိုတဲ့ အတွေး ဝင်လာခဲ့ပါတယ်။

သူ့လက်ရှိလုပ်ရတဲ့နည်းစနစ်က သစ်ရွက်တွေ၊ မြက် ဝင်တွေကိုဖြတ်ရာမှာ လေစုပ်စက်နဲ့ဖြတ်ရညှပ်ရခြင်းပါ။ ဒီနည်းစနစ်ကိုကျင့်သုံးရာမှာ ကြုံရတဲ့အခက်အခဲနှစ်ရပ်က တော့ မြက်ဖြတ်ဒလက်ဟာ ဖြတ်ပြီးသားသစ်ရွက်အပိုင်းအစ တွေနဲ့လုံးထွေးပိတ်ဆို့သွားတာပါပဲ။ ဒီအခါ ဒလက်တပ်ထားတဲ့ နေရာတစ်ခုလုံးမြက်တွေ၊ သစ်ရွက်စတွေနဲ့ပိတ်ဆို့ပြီး စုပ်ယူမှု စွမ်းအားလျော့နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီမြက်ဖြတ်စနစ်အပေါ် နာရီတော်တော်များများ လက်တွေ့စမ်းသပ်စဉ်းစားပြီး ဂျန် တစ်ယောက်သက်ပြင်းချမိခဲ့ပါတယ်။

ဂျန်ဟာ လက်ဖက်ရည်သောက်နားရင်း မုန့်ကလေး တစ်ကိုက်ကိုက်လိုက် လက်ဖက်ရည်လေးတစ်ခွက်လောက်သောက် ထိုက်နဲ့ စဉ်းစားခန်းဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီမှာ သူတွေ့ရှိလာတဲ့အဖြေ ထတော့ မြက်တွေ၊ သစ်ရွက်တွေကိုဖြတ်ရာမှာ စုပ်ယူမှုမလိုဘဲ

- ၆၄ -

အောင်သစ်

မှတ်ထုတ်ပစ်ဖို့သာလိုတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ဆိုရင် ဖြတ်ပြီးသားမြက်တွေ၊ သစ်ရွက်သစ်ခက်တွေကို လက်နှိပ်ဖ်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ပြောင်းလဲပစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ လေဖြတ်သွားအောင်လုပ်နိုင်ရင် လေယာဉ်တွေတောင်ပံအား နဲ့ပျံတက်သလို စုပ်ယူနိုင်တဲ့စွမ်းအားပေါ် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မြက်တွေ၊ သစ်ရွက်တွေကိုစုပ်ယူပြီး ဆက်သွယ်ထားတဲ့ လေပိုက်ကတစ်ဆင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာနေရာ ရောက်အောင် ပို့ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပိတ်ဆို့စရာလည်းအကြောင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ယခုအခါ ဂျန်ရဲ ဒီတီထွင်မှုဟာ မှတ်ပုံတင်ထားပြီးပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်မက ဒီစက်ဟာအရောင်းရ အတွင်ကျယ်ဆုံး ပစ္စည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပါ

ရေကူးခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း၊ ခပ်မှန်မှန်ပြေးခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ ခြင်းခတ်ခြင်းစတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို အခွင့်သင့်ရင်သင့်သလိုပြုလုပ်ပါ။ အားလပ်ချိန်တွေကို အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုနဲ့ အသုံးပြုလုပ်လို့ရပါ။ ဒါဟာကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုဆီ တွန်းပို့နိုင်တဲ့စွမ်းအားတစ်ရပ်

- ၆၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဆိုတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အောင်မြင်သူတစ်ဦးချင်းကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့နည်းပြ ဆရာမ အေလီယင်းမူလီဂန် (Ellen Mulligan) က မိမိ လေ့ကျင့်ပေးသူ အမြောက်အမြားဟာ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် လုပ်သူတွေဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ လေ့ကျင့် ခန်းပြုလုပ်စဉ်မှာ အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်း က သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားကိုရောက်ရှိသွားပါ တယ်။ စိတ်နှလုံးတည်ငြိမ်မှုကို (တရားထိုင်သလို) ရရှိစေပါ တယ်။ ဒီလိုစိတ်အခြေအနေမတင်းကျပ်ဘဲ သက်သောင့်သက် တဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း ပိုမိုအားကောင်းလာပြီး တီထွင် တွေးခေါ်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ပီစီ ကွန်ပြူတာများအတွက် ဇက်အိတ်စ်အတွဲ (ZX Series) တီထွင်တဲ့ ဆာကလစ်ဆင်ကလဲယား (Sir Cliv Sinclair) ဟာ နံနက်တိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းယူလေ့ရှိပါတယ်။ 'အပြေးလေ့ကျင့်ရင်း အကောင်းဆုံးဒီဇိုင်းတွေကို တွေးမိခဲ့ပါ တယ်လို့' သူကဆိုပါတယ်။

'လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေချိန်မှာ စိတ်နှလုံးဟာ ကြည်လင် ဆန့်ရှင်းလို့နေပါတယ်။ ကျွန်တော်အလုပ်လုပ်ရင်း စဉ်းစား

စရာမေးခွန်တွေနဲ့ နပန်းလုံးနေခဲ့ရပါတယ်။ မဂ္ဂနီဆီယံကိုသုံး  
မလား၊ ကာဗွန်ဖိုက်ဘာကိုသုံးရမလား၊ ဘီးထဲမှာစွမ်းအား  
ဘာကြောင့်လေလွင့်ကုန်တာလဲစတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ သပွတ်  
လည်းနေပါတော့တယ်။ ဒီလိုရှုပ်ထွေးတဲ့ပြဿနာရဲ့ အဖြေ  
အားလုံးဟာ ကျွန်တော်အပြေး လေ့ကျင့်ရင်းရလာခဲ့တာဖြစ်  
ပါတယ်' လို့လည်း သူကဆက်လက်ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အိပ်ရာဘေးမှာ စာရေးစက္ကူနဲ့  
ဘောလ်ပင် အသင့်ဆောင်ထားပါ

ဆူဆန်ဂရင်းဖီး (Susan Greanfield) ဟု  
အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါမောက္ခဖြစ်ပြီး  
'လူသားဦးနှောက်စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူလည်းဖြစ်ပါတယ်။  
သူက 'လူတစ်ယောက်အိပ်မျှော်နေစဉ်မှာ ဒါမှမဟုတ်  
အိပ်မပျော်တစ်ပျော်အချိန်မျိုးမှာ တီထွင်တွေးဆနိုင်တဲ့ အ  
ကောင်းတွေ ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ  
တော့ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ အတွင်းစိတ်(မသိစိတ်)က အလုပ်လုပ်  
နိုင်၊ တွေးခေါ်နိုင်လို့ပါပဲ' လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အိပ်ရာကနီးလာတဲ့အခါမှာ အိပ်မက်ထဲ

အကြံကောင်းညာဏ်ကောင်းတွေဟာ ပြန်စဉ်းစားလို့မရအောင်  
 ဆွဲလွယ်ပျောက်လွယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်မှေး  
 သောက်မှေးရင်း အကြံကောင်းညာဏ်ကောင်းပေါ်လာတာနဲ့  
 ချက်ချင်းရေးမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် အိပ်ရာနဲ့လက်လှမ်းမီရာနေရာ  
 မျိုးမှာ စာရေးစက္ကူနဲ့ဘောလ်ပင်ကို အဆင့်သင့်ဆောင်ထား  
 သေး။ အတေးသစ်၊ အကြံသစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းချရေး  
 သိတ်ပါ။

ဒီနည်းကိုနီယယ်ဆမ်းမား (Neil Summers) အသုံး  
 ပြုခဲ့ပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နီယယ်ဟာ ပြေးခုန်ပစ်သမားနဲ့  
 ဆော့နာ၊ ခါးနာသူများလေ့ကျင့်ဖို့ ကျောဆန့်ကိရိယာ (Bake  
 Stretcher) ကို တီထွင်ပြီး အဲဒီတီထွင်မှုနဲ့ ဆုရရှိခဲ့သူလည်းဖြစ်  
 ပါတယ်။

‘ညဉ့် ၁၁ နာရီလောက်မှာ ကျွန်တော်အိပ်ရာထဲမှာ နိုး  
 တစ်ဝက်၊ ပျော်တစ်ဝက်ဖြစ်နေတုန်း ခေါင်းထဲမှာအတေးဝင်  
 ထတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဒီအတေးဝင်လာတာနဲ့ ချက်  
 ချင်းအဲဒီအတေးတွေကို ချရေးလိုက်တော့တာပါပဲ’

မိမိအယူအဆကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပါ။

လက်တွေ့ကျတဲ့သုံးသပ်ဝေဖန်မှုဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ မိမိရဲ့ခံယူချက်သဘောထားကို တစ်စုံတစ်ယောက်ရှေ့မှောက်မှာပြောပြရုံသက်သက်နဲ့ပဲ မိမိရဲ့အတွေးအကြံအားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို မိမိကိုယ်တိုင် သိမြင်နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်နဲ့ဖီးလ်ရစ်ချက်ဆန် (Pan & Phil Richard Son) တို့ဇနီးမောင်နှံဟာ အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ တောတောင်ထူထပ်ရာဒေသမှာ အေးအေးဆေးဆေးနေထိုင်ရင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ကိရိယာတွေကို တီထွင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဇနီးဖြစ်သူပြန်ပြောတာက -

‘ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ဟာ မနက်စောစောအိပ်ရာထတာနဲ့ အပြန်အလှန်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးကြတော့တာပါပဲ။ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို စဉ်းစားချဉ်းကပ်ရာမှာ ကျွန်မရဲ့စဉ်းစားပုံက တကယ့်ကို ခွဲတီးခွဲကျနိုင်လှပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ စနစ်တကျမရှိပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ဘက်ကချဉ်းပဲ ထွေးတောစဉ်းစားနေမိတယ်။ ကျွန်မခင်ပွန်းသည် ဖီးလ်ကတော့ စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ ကျွန်မထက်ပိုပြီး စနစ်ကျပါတယ်။ ကြံ့တော့နိုင်တဲ့

အခက်အခဲတွေကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်  
ယောက် အပြန်အလှန်ပြောဆို တိုင်ပင်ရင်းနဲ့ပဲ ပြဿနာရဲ့  
အဖြေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

လူနာကိုခွဲစိတ်ကုသပေးစဉ်မှာ ခွဲစိတ်ခန်းသုံးလက်  
အိတ်တွေကို အပ်ဟာအမှတ်တမဲ့ ထိုးဖောက်မိတတ်ပါတယ်။  
လက်အိပ်ဝတ်ထားသူအနေနဲ့ ပေါက်လို့ပေါက်သွားမှန်းမသိ  
လိုက်ဘူးပေါ့။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတစ်ခါတစ်ရံကြုံတတ်လို့ သူနာ  
ပြုဆရာမဖြစ်ဖူးတဲ့ ပန်ကသိရှိပါတယ်။

‘အပ်စူးဝင်မိတာနဲ့ အရောင်ပြောင်းသွားတဲ့ လက်အိပ်  
မျိုးကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရင် တကယ်ရောင်းကောင်းမယ့်  
တံထွင်မှုဖြစ်လာမှာပဲ’

ပန်ကပြောတော့ ဖီးလ်ကဒီအကြောင်းကို အမျိုးမျိုး  
ဇဉ်းစားပါတယ်။ လူနာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဆိုးဆေးတစ်မျိုး  
ရောက်ရှိသွားရင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းလည်းထည့် သွင်း  
ဇဉ်းစားရပါတယ်။ အန္တရာယ် ကင်းကင်းဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့  
အတုတ်ရော်ဘာစေးကထုတ်တဲ့ အရောင်ပါတဲ့ပစ္စည်းတွေကို  
ဌေးချယ်စုဆောင်းရပါတယ်။ ရော်ဘာသားရေကွင်း၊ ရော်ဘာ  
ထုတ်တိုင်အိတ်များသာမက ရော်ဘာဘောလုံးတွေက အစ  
ထေ့ထူးပြီး သတိကြီးစွာနဲ့ စူးစမ်းစစ်ဆေးခဲ့ကြပါတယ်။

ပန်ကရောဘာဘောလုံးကို လေမှုတ်သွင်းပြီး စမ်းသပ်  
မှုအမျိုးမျိုးလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ဘောလုံးကို အဖြူ  
ရောင်ဘောလုံးထဲမှာထည့်ပြီး လေမှုတ်သွင်းလိုက်တဲ့အခါ  
ဘောလုံးနှစ်လုံးကြားမှာ အစိမ်းရောင်ကိုမြင်လိုက်ရပါတယ်။  
ဒီအတွေ့အကြုံကို ပန်ကမီးလ်ကိုပြောပြလိုက်ပါတယ်။

ဖီးလ်းကအပြန်ပြန်အလှန်လှန်စဉ်းစားပြီး ပြောပြပါ  
တယ်။

‘ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ အတွင်းမှာ အစိမ်းရောင်  
ရောဘာအိတ်ကိုဝတ်ပြီး အပြင်ကအဖြူရောင်ရောဘာအိတ်  
ထပ်ဝတ်ရမယ်။ အပြင်ကအရည်လဲ့နေတဲ့ အဖြူရောင်လက်  
အိတ်ပေါက်သွားတဲ့အခါ အပ်ဖျားလောက်ကလေးပေါက်သွား  
တာနဲ့ လက်အိတ်နှစ်အိပ်စပ်ကြားမှာ ရေငွေ့ဝင်လာပြီး အပြင်  
ကအဖြူရောင်လက်အိတ်ဟာ အတွင်းကိုတိုးလျှိုပေါက်မြင်နိုင်  
ကာ လက်အိတ်ရဲ့ ပေါက်သွားတဲ့နေရာကို အစိမ်းရောင်နဲ့ဖာ  
ထေးသလိုမျိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါနဲ့ လက်အိတ်ပေါက်သွား  
ပြီဆိုတာကို ချက်ချင်းသိနိုင်လိမ့်မယ်’

ဆေးပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူ ဘိုင်အိုဂယ်(Biogel) က ဒီ  
အကြံကိုလက်ခံပြီး ခွဲစိတ်ခန်းသုံးလက်အိတ်တီထွင်ထုတ်လုပ်

လိုက်ရာမှာ ခုအခါကမ္ဘာအနှံ့အပြား ရောင်းချနေရတဲ့ လက်  
အိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင် အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးပါ

မိမိနေထိုင်တဲ့မြို့ထဲက မရောက်ဖူးသေးတဲ့ နေရာပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားနေရာသစ် တစ်ခုခုမှာဖြစ်ဖြစ်သွားရောက်လည်  
ပတ်ရင်းနဲ့လည်း အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်တွေရရှိစေပါတယ်။

နာကလစ်ဆင်ကလဲယားဟာ ဟောင်ကောင်က  
လန်ဒန်ကို လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားရင်း စက်ဘီးမှာတပ်ဆင်နိုင်  
တဲ့လျှပ်စစ်မော်တာ Zeta 3 ကိုတွေးတောစဉ်းစားမိပါတယ်။

‘ဒီစိတ်ကူးဉာဏ်မျိုးက အလိုလိုပေါ်လာပုံရတယ်ဗျ’

ခရီးသွားတာက စိတ်ကိုအမြင်ကျယ်စေရုံသာမက  
အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်တွေ ပွင့်လန်းလာအောင်လည်း လုပ်နိုင်  
တယ်’ လို့ သူကပြောပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ပါမောက္ခဂရင်းဖီးလ်ကလည်း ခုလိုပြောခဲ့ပါ  
တယ်။

‘ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပိုမို  
နိုးကြားလာတာနဲ့အမျှ ဦးနှောက်တွေလန်းဆန်းပြီး အကြံသစ်  
ဉာဏ်သစ်တွေပေါ်လာနိုင်ပါတယ်’

## စိတ်ကူးဉာဏ်ကုန်မြူးပါ

အိုင်းရစ်ဝိုက် (Iris White) ဟာ တစ်နေ့တာလုံး ခဲခဲယဉ်းယဉ်းပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်တွေ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်သူဟာ ဝိုင်တစ်ခွက်၊ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးနဲ့ စောင်တစ်ထည်ကိုယူပြီး ဥယျာဉ်ထဲမှာ လဲလျောင်းအနားယူနေလိုက်ပါတယ်။

မကြာခင်က သူ့တူမလေးဟာ ကျောင်းကပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ သူ့တူမလေးဆီမှာ ဘက်မစုံလင်တဲ့ခြေစွပ်တွေ တစ်ထုပ်ကြီးပါလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေကိုဘာလုပ်ရရင်ကောင်းမလဲလို့ အိုင်းရစ်တွေ့မိပါတယ်။ အဲဒီတွေ့တောစဉ်းစားရင်း မိုးတိမ်တွေလွင့်မျောနေတာကို ငေးကြည့်နေမိပါတယ်။ နေလုံးကြီးကလည်း မိုးတိမ်တွေကြားမှာ ငုတ်လျှိုးပျောက်ကွယ်သွားလိုက်၊ ပြန်ပေါ်လာလိုက်နဲ့ပါပဲ။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်တွေဘူးခနဲ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။

ခြေစွပ်တွေကိုအစုံလိုက်စုစည်းပြီး လျှော်ဖွပ်ရင်ဘယ်လိုနေမလဲ။ ခြေစွပ်တွေကို အစုံလိုက်မပျောက်ရအောင် သီးခြားပလတ်စတစ်ချိုတ်ငယ် ကလေးတွေနဲ့တွဲထားနိုင်ရင် ကြံ့စွပ်တွေ

ကိုချွတ်ထားချိန်ကနေ ပြန်စုပ်ချိန်ထိသူ့အတွဲနဲ့ သူ့ရှိနေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အိုင်းရစ်ဟာ ဒီအကြံသစ်အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့က ချီးမြှင့်တဲငွေတံဆိပ်ကို ၁၉၉၇ ခုနှစ်က လက်ခံရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ ဗြိတိသျှအမျိုးသမီး တီထွင်မှုဆုအတွက် ထိပ်တန်း ၁၀ ဦး စာရင်းမှာလည်းပါဝင်လာပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်နေ့ရာသီမှာ အိုင်းရစ်ရဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်း တီထွင်လိုက်တဲ့ Snappy Sore ခြေစုပ်တွေကိုဈေးကွက်မှာ တင်သွင်းရောင်းချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

‘မိုးတိမ်တွေဟာ ထူးခြားပြီး စိတ္တဇဆန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုအနှောင်အဖွဲ့မှလည်းမရှိပါဘူး။ ဒီအခြေအနေက ဦးနှောက်ကိုလွှတ်လပ်စေပါတယ်။ တင်းကျပ်ရှုပ်ထွေးတဲ့ အတွေးပင့်ကူမျှင်တွေနဲ့လည်း ကင်းဝေးစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့တွေ့မြင်နေကျမဟုတ်တဲ့ နယ်ပယ်ကအတွေးသစ်၊ အကြံသစ်တွေကိုရရှိစေခဲ့ပါတယ်’ လို့အိုင်းရစ်ဝိုက်ရဲ့ အတွေးနယ်ချဲ့မှုအပေါ် ပါမောက္ခဂရင်းဖီးလ်က အကဲဖြတ်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

### မေ့စရာရှိတာတွေမေ့ထားလိုက်ပါ

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အချိန်ကာလအကန့်အသတ်နဲ့အလုပ်လုပ်နေကြတာ၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ၂၄ နာရီလုံးလုံးမရပ်မနား အလုပ်လုပ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှု လေ့လာရေးပညာရှင်ပါမောက္ခစတီဗင်ပင်ကာ (Steven Pinker) က

‘ပြဿနာကို ဆက်လက်မစဉ်းစားဘဲ ဘေးချွဲထားလိုက်တာနဲ့ ပြဿနာဟာ မသိစိတ်(အတွင်းစိတ်)ထဲမှာ သန္ဓေတည်အမြစ်တွယ်သွားတာလို့ သိအိုရီတစ်ခုကဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမသိစိတ်ထဲ ကိန်းဝပ်ရာကနေပြီး တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ကြိုတင်နိမိတ်မပြတော့ဘဲ အဲဒီပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ဖျတ်ခနဲ အလိုလိုအဖြေထုတ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးဖြစ်သူ ဘာရီဂျွန်းစ်(Barry Jones) အနေနဲ့ အထပ်ပေါင်းများစွာရှိတဲ့ တိုက်တာအဆောက်အအုံကြီးတစ်ခုရဲ့ ပထမထပ်ကိုမီးလောင်နေရာက ပိတ်မိနေသူအများအပြား သေဆုံးခဲ့ရတာကို သိလိုက်တာနဲ့ အထိတ်တလန့်ဖြစ်သွားပါတယ်။ မီးလောင်ရာမှာ ပိတ်မိနေသူအများအပြားကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ကယ်တင်နိုင်မလဲလို့ စဉ်းစား

- ၇၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကြည့်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့အသုံးဝင်မယ့် နည်းနာ တစ်စုံတစ်ရာကို မတွေ့တော့မိပါဘူး။

ဒါနဲ့ပဲ အဲဒီညမှာသူဟာ ညဉ့်နက်ပိုင်းရပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်တစ်ခုကြည့်ရှုနေစဉ် တစ်ခုထဲကိုတစ်ခုအဆင့်ဆင့် ဝင်သွားတဲ့ သတ္တုပိုက်လုံးထဲက လှေကားတစ်ခုပေါ် ထွက်လာပုံ ကို မျက်လှည့်ဆရာတစ်ဦးက ဖန်တီးပြတာမြင်လိုက်ရပါတယ်။

‘ငါလိုချင်တာဒါပဲ’

ချက်ချင်းပဲ ဘာရီတွေ့လိုက်မိပါတယ်။ တစ်ခုထဲကို တစ်ခုအဆင့်ဆင့်ဝင်သွားတဲ့ လှေကားတစ်ခုကို သတ္တုနဲ့ပြုလုပ် နိုင်လိမ့်မယ်လို့လည်း သူတွေ့မိပါတယ်။ အဲဒီလှေကားဟာ အိပ်ရာခုတင်အောက်မှာ သိမ်းထားလို့ရအောင် သေးငယ်ရ မယ်ဆိုတာလည်း သူသဘောပေါက်မိပါတယ်။

အခုအခါမှာ ဘာရီရဲ့ တွေးခေါ် စဉ်းစားမှုကရတဲ့ လှေ ကားကို စကော့တလန်မှာထုတ်လုပ်ပြီး ဗြိတိန်နိုင်ငံအနှံ့အပြား ကို တင်ပို့ရောင်းချနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

- ၇၆ -

အောင်သစ်

မိမိလုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါ

လိဒ်တက္ကသိုလ်က အသံအာရုံကြောများကို ကာယ  
ကုထုံးနဲ့ ကုသမှုပညာရှင်ဒယ်ဗိုရာဝှစ်သင်တန် (Deborah  
Whithington) ဟာ အိမ်ကိုကားမောင်းပြန်လာရင်း အရေး  
ပေါ် ယာဉ်တစ်စင်းက အချက်ပေးသံကိုကြားလိုက်ရပြီး ဒီ  
အချက်ပေးသံဘယ်ကထွက်လာသလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရှု  
လိုက်ပါတယ်။ တခြားသူတွေလည်း သူ့လိုပဲလေ့လာစူးစမ်းနေ  
ကြပါတယ်။

အသံတစ်သံဘယ်ကလာတာလဲ၊ ဘာသံလဲလို့တိတိကျ  
ကျနားလည်နိုင်ဖို့အတွက် ကျယ်ပြန့်ပြီးကြီးမားတဲ့ အသံလှိုင်း  
ကိုနားနဲ့ကြားရဖို့လိုအပ်တယ်လို့ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံအရ  
ဒယ်ဗိုရာသိရှိရပါတယ်။

သူကခုလိုရှင်းပြပါတယ်။

‘လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဥယျာဉ်ထဲမှာလမ်းလျှောက်  
နေတုန်းသစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်း ချိုးလိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီ  
သစ်ကိုင်းကျိုးသံ ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းသိနိုင်  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အသံလှိုင်းတိမ်တိမ်ကလေးသာရှိတဲ့ ငှက်မြည်  
သံမျိုးလေးကိုကြားရရင်တော့ အဲဒီငှက်မြည်သံ ဘယ်ကလာ

- ၇၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဈေးဟာ

တာလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့မလွယ်တော့ပါဘူး၊

မော်တော်ကားတွေ၊ မီးရထားတွေမှာတပ်ဆင်ထားတဲ့ အသံဖမ်းကိရိယာတွေ၊ တယ်လီဖုန်းတွေလည်း အလားတူပါပဲ။ အသံလှိုင်းပမာဏသေးငယ်တဲ့အတွက် ဘယ်ကထွက်ပေါ်လာ သလဲဆိုတာ တိတိကျကျမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုမသိတဲ့အတွက် ကြောင့်လည်း ရထားတံတစ်တံက အချက်ပေး ခေါင်းလောင်း မြည်လာတာနဲ့ ရထားတစ်စီးလုံးက ခရီးသည်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ လက်ဆွဲအိတ်တွေကို ပြင်ဆင်စစ်ဆေးကြရပါတယ်။

သာမန်အချက်ပေးဥဩတွေဟာလည်း ဒီလိုအကျိုး ဆက်မျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကားမောင်းရင်းစဉ်းစားလာ တဲ့ ဒယ်ဗိုရာဟာ မကြာခင်မှာ အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်ရရှိခဲ့ပါ တယ်။ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းတွေမှာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အသံလှိုင်းတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် တပ်ဆင်ပေးနိုင်ရင် အရေး ပေါ်ယာဉ်ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်ဆိုတာ အတိအကျသိနိုင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်လည်းပိုမိုလုံခြုံနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတွေးအကြံကို မိတ်ဆွေတွေဆီတင်ပြပြောဆိုတဲ့ အခါ ဒယ်ဗိုရာရဲ့ ပြောဆိုချက်ဟာ လက်တွေ့အကောင် အသည် ဖော်ဖို့ခက်ခဲတယ်လို့ယူဆကြတာကို တအံ့တဩတွေ့ ရပါတယ်။

- ၇၈ -

အောင်သစ်

ဒါပေမဲ့ ဒယ်ဗိုရာကတော့လက်မလျှော့ပါဘူး။ မဖြစ်  
မနေ့ဇွဲကောင်းကောင်း၊ လုံ့လဝီရိယကြီးကြီးနဲ့ ကြံဆနေခဲ့ပါ  
တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဒယ်ဗိုရာဟာ သူ့ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကိုအကောင်  
အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှာ တီထွင်မှုအတွက်ပေးတဲ့  
ဝေလမင်းသားဆုကိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီစနစ်ကိုအခုအခါအသက်  
ကယ်ကိရိယာအမျိုးမျိုးမှာ တပ်ဆင်နေကြပြီဖြစ်ပါတယ်။  
နောက်ဆုံးထုတ်လုပ်လိုက်တာကတော့ မီးလောင်ရာကိုညွှန်ပြ  
တဲ့ အချက်ပေးစနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ပေးကိရိယာက  
မီးခိုးတွေအုံ့မှိုင်းနေတဲ့ အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ အဝင်  
အထွက်တံခါးများကို ညွှန်ပြနိုင်ပါတယ်။

လူသားအများစုဟာ နေ့စဉ်ဘဝအတွေ့အကြုံကို  
အခြေပြုပြီးစဉ်းစားခဲ့ကြဖူးပါတယ်။

‘ဒီကိစ္စဒီနေရာမှာ မှားနေပြီဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါ  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုဟာ မှားတဲ့အကြောင်းကိုသိပြီး ပိုမို  
ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့အထိ တွေးခေါ်ကြံဆလေ့ မရှိပါဘူး။  
တကယ်တော့ အတွေးစတစ်ခုရရှိခြင်းဟာ အကြံကောင်းဉာဏ်  
ကောင်းရဖို့အစပျိုးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။’

- ၇၉ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဒယ်ဗိုရာက သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံကိုမှီပြီး ခုလိုပြောပြပါ

တယ်။

‘ကျွန်မလေ့လာသိရှိရတဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ မိမိကိုယ်  
 ထိုက်ကြည်ပါ။ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်းစွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။ တခြား  
 စူတော့ဘာပဲဝေဖန်ဝေဖန် ဂရုစိုက်မနေပါနဲ့’

တီထွင်မှုနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအယ်ဒီတာ ဒေးဗစ်ဝစ်ဒဲလင်  
 (David Wardell) ကတော့ ‘ရှိပြီးသားပစ္စည်းအပေါ် ပိုမို  
 ကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ရတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားမိ  
 စူတိုင်းဟာ တီထွင်ဉာဏ်ရှိသူဖြစ်ပါတယ်’ လို့ဆိုပါတယ်။

မိမိအနေနဲ့သင့်လျော်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပေး  
 နိုင်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ဒီလိုဖန်တီးပေးနိုင်တာနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ  
 စာ ရုတ်ခြည်းပေါ် ပေါက် လာပါလိမ့်မယ်။

## သင့်ငွေကို ဘယ်နေရာမှာသုံးမလဲ

## ဘဝနဲ့ ငွေကြေး

ကျွန်တော်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ငွေကြေးသည် အရာရာနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်လျက်ရှိပြီး ကျွန်တော်တို့၏ လူနေမှုဘဝတွင် အရေးပါအရာရောက်သလောက် ရှုပ်ထွေးသော ဆက်ဆံရေးတို့ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ငွေကြေးနှင့်ညီညွတ်မျှတစွာ ဆက်ဆံနေရသရွေ့ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်နေပြီး ကျွန်တော်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် ငွေကြေးများ တစ်စတစ်စတိုးပွားကာ စုမိဆောင်းမိဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နှင့် ငွေကြေးဆက်ဆံရေးလွှင့် ညီညွတ်

ဗျူဟာမရှိဘဲ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်နေပြီဆိုပါက ကျွန်တော်  
တို့၏ဘဝနေထိုင်မှုကို ဂယက်ရိုက်လှုပ်ခတ်စေမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ အပါအဝင် လူပေါင်းထေ့ခွင်သောင်း  
ဈားစာတို့၏ နေ့စဉ်ပူပန်နေရသောကိစ္စမှာ မိမိတို့ငွေကြေးမည်  
ဗျူဟာပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရမလဲဆိုသည့် အရေးပင်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့  
ကြိုတင်၍ တွေးတောပူပန်နေမှုသည် မိမိတို့ဘဝအတွက် ငွေ  
ကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို အဝေးသို့တန်းပို့ နေခြင်းပင်ဖြစ်  
သည်။ ထိုမျှမက ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအခေါ်များ၊ တီထွင်  
ဆန်းတီးနိုင်စွမ်းများ၊ ပါးနပ်လိမ္မာစွာရွေးချယ်နိုင်မည့် အခွင့်  
အလမ်းကောင်းများကိုပင် လျော့နည်းဆုံးရှုံးစေမည်ဖြစ် သည်။  
သည်လိုနှင့် အဆုံးတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမပြည့်စုံမှုသာမက  
ယုံကြည်မှုပိုင်းဆိုင်ရာချို့တဲ့မှုကိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ဆန့်ကျင်စွာပင် ကျွန်တော်တို့ပိုင်ဆိုင်  
ထားသည့်အရာများအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှု  
များရှိလာမည်ဆိုပါက ငွေကြေးရရှိလာနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း  
များမှာ ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှောက်သို့ ကေန့်မချဆိတ်ရောက်လာ  
မည်ဖြစ်သည်။

လူများစုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းများအပေါ်

စီးပွားရေးအရအားစိုက် ခွန်စိုက်ပြုလုပ်ကြပါ၏။ သို့သော် သူတို့သည် အနည်းအကျဉ်းမျှလောက်ကိုသာလျှင် ပြန်လည် မျှော်လင့်ထားတတ်ကြမိမြဲဖြစ်သည်။

### ငွေကြေးနှင့်ဆက်ဆံရာမှာ

ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝအတွက် အလေးအနက်အထားဆုံးဆန္ဒများကို ပျောက်ကွယ်ဆုံးရှုံး သွားစေမည့်အရာမှန်သမျှကို လက်မခံခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နှင့်ငွေကြေးကြားမှန်ကန်သော ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်နိုင် လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ငွေစာရင်းကို ပြန်လည်စစ်ဆေး ကြည့်စမ်းပါ။ ထိုအရာသည်သင်၏တန်ဖိုးနှင့် ဘဝခရီးအတွက် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ညွှန်းပြဆိုနေပါသလား။ သို့ တည်းမဟုတ် ခဏတစ်ဖြုတ်အာရုံ လွဲပြောင်းစေတာမျိုးလား။ အဝတ်အစားအသစ်တစ်စုံ သို့မဟုတ် သစ်လွင်တောက်ပသော ပစ္စည်းတစ်ခုသည် ကျွန်တော်တို့၏စိတ်နှလုံးကို ယာယီစိတ် ကျေနပ်မှုမျိုးကိုသာပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရေရှည်ဘဝ ရည်မှန်းချက်အတွက်မှာတော့ ဤအရာတွေကဖြည့်တည်းပေး စွမ်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

တစ်ခဏတာအတွက် မစဉ်းစားပါနဲ့ တစ်ဘဝစာအတွက်  
စဉ်းစားပါ

မည်သို့ပင်ဆိုစေ ငွေဆိုသည်မှာ လူအပေါင်းကို  
စိတ်ချမ်းသာမှုကိုရော ရုပ်ဝတ္ထုချမ်းသာမှုကိုပါဖြည့်ဆည်းပေး  
နိုင်သော တန်ဖိုးရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ငွေကြေးကို ဆက်ဆံ  
သုံးစွဲရာတွင် မိမိဘဝရှေ့ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ကောင်း  
ရရှိစေမည့်နေရာမျိုး၊ မိမိအတွက်လှုပ်ရှားရှင်သန်တက်ကြွစေ  
မည့်ဆက်ဆံရေးမျိုးထူထောင်ရာတွင် သုံးစွဲသင့်သည်။ ဤသို့  
သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ငွေကြေးကို ကျွန်တော်တို့အတွက် ရေရှည်ပျော်  
ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရရှိစေမည့်နေရာမျိုးအတွက် မြှုပ်နှံရင်းနှီးရာ  
ရောက်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးစေမည့်  
နောက်ဆုံးပေါ် ခေတ်မီတီဗီကြီးတစ်လုံးကို ဝယ်မည့်အစား  
အရွယ်ရောက်သူများအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ပညာရပ်  
ဆိုင်ရာသင်တန်းကဲ့သို့သော နေရာမျိုးတွင်တက်ရောက်သင်  
ကြားသင့်ပါသည်။

ဘဝအတွက် အလိုအပ်ဆုံးကဘာလဲ

ငွေကြေးကို လိမ္မာပါးနပ်စွာမည်သို့မည်ပုံသုံးစွဲမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းတိကျစွာသိရှိလိုပါက ဦးစွာအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိပြန်မေးကြည့်ပါ။ မိမိဘဝအတွက်ရေရှည်စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့စေဖို့ဆိုလျှင် အမှန်တကယ်လိုအပ်တာကဘာလဲ။ ဤမေးခွန်းက သင်၏ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုနှင့် အချိန်ခွဲဝေသုံးစွဲမှုအပေါ် မည်သို့မည်ပုံခွဲခြားစိတ်ဖြာရမည်ဆိုသည်ကို သိရှိလာစေပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍များ သင့်အနေဖြင့် သင့်ဘဝ၏ နောက်ဆုံးနှစ်ကာလအချိန်ကို ရောက်ရှိနေပြီဆိုပါက သင့်အတွက်အလိုအပ်ဆုံး အချက်ငါးချက်ကိုချရေးကြည့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အပျော်ခရီးလေးတွေလည်းထွက်ကောင်းထွက်ချင်နေပေလိမ့်မည်။ သင်၏ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းသော မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့်လည်း တွေ့ချင်နေပေလိမ့်မည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုလည်း အကူအညီပေးရန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နေပေလိမ့်ဦးမည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာအတွက်၊ ထူးခြားသည့်လုပ်ကောင်မှုပြုလုပ်ရန်အတွက်၊ မိမိကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် သင်၏ ငွေကြေးကို ခိုးစွဲမည်ဆိုပါက

- ၈၅ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

သင်သည်ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတသောသုံးစွဲမှုပြုလုပ်နေသည်ဟု မှတ်ယူရပါမည်။ မည်သည့်အရာကိစ္စများက မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကိုပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေသည့် ခံစားချက်မျိုးတိုးပွားစေပါသလဲ။ သည်အချက်ကို သင်သိရှိနားလည်လာပြီဆိုလျှင် တော့ သင်၏ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားသော ငွေကြေးပမာဏထက်ပို၍ မလိုအပ်တော့ကြောင်း နားလည်လက်ခံလာပါလိမ့်မည်။

### စိတ်ထားကလေးပြောင်းလိုက်ပါ

ရိုးရိုးကလေးပါ။ တစ်ခါတလေမှာတော့ မိမိရဲ့ ခံယူချက်သဘောထားကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံကလေးနဲ့ မိမိဘဝဟာ ကောင်းမွန်ကျေနပ်စရာပါလားဆိုသည့် ခံစားချက်ကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ငါသာရာထူးတိုးခဲ့ရင်၊ ကားသစ်ကလေးတစ်စီးလောက်များ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရရင် ဘယ်လောက်စမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းလိုက်ပါမည်လဲဟု ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ မကြာခဏတေးတော့မိတတ်ကြသည်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အများစုကြီးမှာ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်လောက်က မင်းကေရာင်ဘွဲ့ထက်ပို၍ ကောင်းမွန်တိုးတက်သော ဘဝမျိုးတွင်နေနိုင်ကြ

သည်။ ဂြိုဟ်ကိုယ်ကိုယ်နောက်ထပ်တစ်ခေါက်လောက်ထပ်ပြီး  
မေးလိုက်စမ်းပါဦး။

မိမိဘဝမှာ ဘယ်အရာကိစ္စတွေက ကိုယ့်အတွက်စိတ်  
ကျေနပ်ဆုံးဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။ အခုပဲခဏလေးဖြစ်ဖြစ်စဉ်းစား  
လိုက်ပါဦး။ မိမိလက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ပြီးသားဖြစ်သော ရုပ်ဝတ္ထု  
ပစ္စည်းများအတွက် တစ်ခုချင်းကိုကျေးဇူးတင်စရာအဖြစ်တွေး  
မြင်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ယခုချက်ချင်းပဲ စိတ်နှလုံးပေါ့ပါးချမ်း  
သာလာသည်ကိုတွေ့ရှိရပါမည်။

သင့်ကိုနေထိုင်ခွင့် ပေးထားသော ဘဝခရီးတစ်  
လျှောက်တွင် သင့်အတွက်ရေရှည်စိတ်ကျေနပ်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်  
သောအရာကိစ္စများအပေါ် မှာသာ သုံးစွဲသွားမည်ဆိုပါက  
လောက၏မှန်ကန်သော ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနှင့် ထိုမှတစ်ဆင့်  
ပေါက်ပွားပေါ်ထွက်လာသော ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်မှုများကို  
သင့်အနေဖြင့်ခံစားရရှိမည်ပင်ဖြစ်သည်။

### ငွေထောင်ချောက်

နေဥစ္စာပြည့်စုံသော သူဌေးသူကြွယ်များအကြား  
အပြန်အလှန်မေးမြန်းပြောဆိုလေ့ရှိသော စကားတစ်ခွန်းရှိ  
သည်။

‘စိတ်ချလက်ချဖြစ်ဖို့ ငွေဘယ်လောက်လိုသေးသလဲ’  
သူတို့၏ ဆိုလိုချက်အပြည့်အစုံမှာ စိတ်နှလုံးအေးချမ်း  
တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန် ငွေသန်းပေါင်းမည်မျှလောက်လိုနေသေး  
သလဲဟူ၍ဖြစ်သည်။

အထက်ပါခံယူချက်မျိုးမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝ ကတည်းကဆင်းရဲချို့တဲ့စွာ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရပြီးကြိုးစားတည်ဆောက်ခဲ့ကြရသောသူများတွင် အထူးပေါ်လွင်ထင်ရှားတတ်သည်။ ဤသို့ ဤနှယ်စိတ်ရောဂါ ဆန်ဆန်(အလိုမပြည့်မှုနှင့် သောက်လေသောက်လေငတ်မပြေကဲ့သို့သော ရမွက်ဆန္ဒ)နှင့် စိတ်နှလုံးမတည်ငြိမ်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်ကြီးမှုများက သူတို့တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေကြောင်း ပို၍ထင်ရှားစေသည်။ သူတို့မှာမမြင်ရသော ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုကို တွေးတော၍ အမြဲတမ်းပူပင်သောကကို ရင်ဝယ်ပိုင်ထားကြရသည်။

‘စတော့ဈေးကွက်တွေကျလာခဲ့လျှင်’

‘ဆိုးဆိုးရွားရွား ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းခဲ့လျှင်’

‘ငွေကြေး ဖောင်းပူမှုအတွက် အထိပ်ရောက်သွားလျှင်’

စသည့် ငွေကြေးဆုံးရှုံး၍ ဆင်းရဲနွမ်းပါးဘဝမျိုးကို ကျရောက်စေနိုင်မည့် အလားအလာများကို ကာကွယ်ရန် အတွက် သူတို့သည်လိုသည်ထက်ပို၍ အလွန်အမင်းချမ်းသာကြွယ်ဝချင်ကြသည်။

အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝမရောင့်ရဲနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းမှာ မျှော်မှန်းချက်လွန်စွာ

- ၈၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကြီးမားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော သူဌေးတစ်ဦးက မိမိထက်ပိုမိုချမ်းသာကြွယ်ဝသော သူကြွယ်တစ်ဦးဦးရှေ့တွင် မိမိကိုယ်မိမိနိမ့်ကျသည်ဟု ခံစားလာမိတတ်သည်။ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်လာ မိတတ်သည်။ မိမိလောက် မပြည့်စုံသူ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတစ်ဦးဦးရှေ့တွင် ဤသို့ခံစားမှုမျိုးဖြစ်ပေါ်လာစရာအကြောင်းမရှိပါ။

ဖြစ်တတ်သည့် သဘာဝမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အောင်မြင်ကြီးပွားနေသူများအဖို့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိပြိုင်ဘက်များ၏ တင်းကျပ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှုများကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလုံခြုံမှုများခံစားလာရနိုင်ပါသည်။

‘ခင်ဗျား ဒီအပတ် အိုင်ဘီအမ်(IBM)စတော့ ရှယ်ယာ ဘယ်လောက်ဝယ်ယူမြှုပ်နှံပြီးပြီလဲ’ စသည့် ယှဉ်ပြိုင်လိုသည့် မေးခွန်းများသည် အထူးအဆန်းမဟုတ်တော့ပါပေ။

ဝံ့ထည်ဝါကြားလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ၏ အားလပ်ရက်ခရီးစဉ်၊ အစုရှယ်ယာဈေးကွက်လေ့လာခြင်း လတ်တလောတက်ရောက်ခဲ့ရသော စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများ စသည်တို့သည် လူချမ်းသာသော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကြွခိုင်အားနည်းသော လူတစ်ဦး၏ စိတ်ကိုသိလျက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မသိလျက်

ဖြင့်ဖြစ်စေ ကသိကအောက်ဖြစ်စေတတ်သည်။

အနှောက်အယှက်ပေးခြင်း ခံရသူအနေဖြင့်လည်း ယခုထက်ပို၍လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း၊ ဝင်ငွေပို၍ရအောင်ရှာ ဇွေနိုင်ကြောင်း ပြသရန်လိုအပ်လာသည်။

ဥပမာအားဖြင့် မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ကုမ္ပဏီသည် စတော့ရှယ်ယာဈေးကွက်တွင် ဒသမ ၂၅ ခန့်မြင့်တက်လာ သည်ကို ကြားသိရသောအခါ သတင်းစာမျက်နှာပြင်တွင် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ အသာစီးရရန် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိသောပြိုင်ဘက်သည် နာရီပေါင်းများစွာဆင်းရဲပင်ပန်းကြီး စွာဖြင့်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရပြီး သွေးပေါင်ချိန်လည်းများစွာမြင့်တက် လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်ရန်၊ အနိုင်ရရန်အတွက် 'ပြိုင်ပွဲ'က အမြဲရှိနေ ပါသည်။ ငွေကြေးယှဉ်ပြိုင်ပွဲ၏ အရှုံးရလဒ်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် တဖြည်းဖြည်းလုံးပါးပါးလာခြင်းဖြစ်သည်။ မည် သို့ပင်ဖြစ်စေ မိသားစုများ၊ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများ၊ နိုင်ငံရေးလောကနှင့် လူမှုရေးနယ်ဇယ်များတွင် ငွေကြေး၏ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှုကို မည်သူမျှမလွန်ဆန်နိုင်ပါ။ ကမ္ဘာလောက ကြီး အသိအမှတ်ပြုရသည်။ ငွေကြေးဥစ္စာချို့တဲ့

- ၉၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဈေးဟာ

သူများအနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော  
တန်ခိုးဩဇာ၏ အရေးပါမှုကို အားကိုးအားထား ပြုကြ  
ရှာသည်။

ငွေကြေးဥစ္စာချို့တဲ့နွမ်းပါးသူများအနေဖြင့် တန်ခိုး  
ဩဇာအရှိန်အဝါကို ရရှိစေနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးသော  
နည်းလမ်းမှာ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝမှုများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်း  
ဝင်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဘီယာ၊ ကာရာအိုကေညနှင့် စင်တင်  
တေးဂီတကဲ့သို့သော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာမှန်သမျှတို့သည် ငွေကြေး  
ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူများ၊ ဖြုန်းတီးနိုင်သူများအတွက် စိတ်ကူးယဉ်  
ချောကလေးများပင်ဖြစ်သည်။ တခြားသူများ၏ အိပ်မက်  
ကမ္ဘာတွင်လည်း အားကျဖွယ်ရာ၊ ချီးမြှောက်ဖွယ်ရာ၊ ဂုဏ်ယူ  
ဝံ့ကြားဖွယ်ရာများလည်းဖြစ်ပါ၏။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းနှင့်  
ငွေကြေးစိုက်ထုတ်ခြင်းများက ၎င်းတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို  
သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ  
လား။

### စိတ်ကျန်းမာရေး

ငွေကြေးဓနဥစ္စာတိုးတက်ကြွယ်ဝလာခြင်းနှင့် ၎င်းမှ  
တစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

သည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝအမြင်နှင့် ယေဘုယျတန်ဖိုးထားမှုများပါဝင်ခြင်းမရှိလျှင် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝအတွက် ငွေကြေးသည်လွန်စွာ အရေးပါသည်မှန်သော်လည်း လူသည်ငွေကြေး၏ ကျေးကျွန် မဖြစ်သင့်ပါ။ ငွေကြေးကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါက ငွေကြေး၏ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ခြင်းခံရပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဝါးမျိုခံရပါလိမ့်မည်။

ငွေကြေး၏ မူလတန်ဖိုးမှာ အကောင်းဘက်ချည်းလည်းမဟုတ်သလို အဆိုးချည်းလည်း မဟုတ်ပါပေ။ ၎င်း၏ ကောင်းမှုနှင့် ဆိုးဝါးမှုဆိုသည်မှာ ရွေးချယ်အသုံးပြုသူ၏ သဘောထားအပေါ် မှာသာ မူတည်သည်။

ငွေကြေးကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ လက်တွေ့ကျကျရှိနေပါသည်။ ရှေးဦးစွာ အားလပ်ရက်များ၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ လူမှုဘဝတို့၏ တစ်ပိုင်းရှိသော အနှစ်သာရများကို ရွေးချယ်စိစစ်ပါ။ ဘာသာတရားအပေါ် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ငွေကြေးနှင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းတို့အပေါ် ဘာသာရေးရှုထောင့်မှဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့် မိမိတန်ဖိုးထားရှိမှုများကို အရေးအကြီးဆုံး၊ အလိုအပ်ဆုံးကိစ္စမှသည် အရေးမပါလှသည်ထိ အဆင့်လိုက်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ပထမဦးစားပေး၊ ဒုတိယဦးစားပေး၊ တတိယဦးစားပေးစသဖြင့် စနစ်တကျ အစီအစဉ်ချမှတ်ရေးဆွဲပါ။ သင်၏ ရေးဆွဲမှု နံပါတ်စဉ်တွင် ငွေကြေးသည် ထိပ်ပိုင်းမှအရေးပါအရာ ရောက်နေပြီဆိုလျှင် တတိယအချက်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ တတိယအချက်အနေဖြင့် မည်မျှ လောက်သော ငွေကြေးအတိုင်းအတာသည် မိမိဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ စတုတ္ထအနေဖြင့် ထိုဦးတည်ချက်သို့ ရောက်ရှိရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်။ မည်သည့်အတိုင်းအတာမျှ ကာလအပိုင်းအခြားရှိမည်ကို အသေးစိတ်ရေးဆွဲပါ။

ပဉ္စမအဆင့်မှာ မိမိတန်ဖိုးထားသော ငွေကြေးအတွက် စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် လုပ်ဆောင်ချက်များက တခြားသော အရေးပါမှုများအပေါ် မည်မျှထိ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ မိမိ ဖော်ဆောင်လိုသော စိတ်ဆန္ဒအတွက် ဆောင်ရွက်မှုများမှာ

အမှန်တကယ်ထိုက်တန်မှုရှိ မရှိဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန် ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှုပြုရာတွင် ဘယ်မလိုက်ဖို့၊ ဆန္ဒစွဲမပါဖို့နှင့် ရိုးသားဖို့တော့ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည်။ မိမိစိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စအောင်မြင် ထမြောက်ပါက မိမိအမှန်တကယ်မည်သို့ ခံစားရမည်ကိုလည်း ကြိုတင်တွက်ဆထားသင့်သည်။

တကယ်ပဲ စိတ်ကျေနပ်မှုအပြည့်အဝရရှိပါပြီလား၊

ပြည့်ပြည့်ဝဝ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိခံစားရပါပြီလား၊

အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အစားအစာနှင့် နေယိုင်စရာများကို ငွေကြေးဖြင့်ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည်မှာ သံသယဖြစ်စရာမလိုပါ။ လုံခြုံရေး၊ အစောင့်အရှောက်များ၊ သူခိုးဖမ်းစက်၊ အချက်ပြကိရိယာများကဲ့သို့သော ပြင်ပလုံခြုံရေးပစ္စည်းများကိုလည်း ဗုန်းပေါလအောဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လှပဆန်းသစ်သော ခေတ်မီအသုံးအဆောင်များအတွက်လည်း စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ အလှုံ့ပယ်ဝယ်ချင်သလို ဝယ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ငွေကြေးမည်မျှ ချမ်းသာကြွယ်ဝသည်ဖြစ်စေ၊ ငွေမငွေပုံကြီးပေါ် ခွဲထိုင်နိုင်သည်ဖြစ်စေ ဝယ်ယူ၍မရနိုင်သော

- ၉၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အရာရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ စိတ်နှလုံးအေးငြိမ်းချမ်းသာမှု၊ စိတ်လုံခြုံမှု၊ မိမိကိုယ်မိမိလေးစားရှိသေမှုနှင့် နှစ်လိုစဖွယ်ဖြစ်သော လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဘဝတို့ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လူနေမှုဘဝတွင် ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာမှုအတွက် ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားရှာဖွေသူများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုတို့သည် လားရာမတူသော မျဉ်းဖြောင့်နှစ်ကြောင်းလိုဆက်၍ ဆွဲလေပို၍ ဝေးလေဖြစ်နေပါတော့သည်။ ငွေကြေး ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုဆိုသော စစ်မြေပြင်တွင် အောင်ပွဲခံခဲ့ကြသူများသည် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးဝေဖန်မှုဆိုသော စစ်မြေပြင်တွင် ဗုန်းဗုန်းလဲကျဆုံးလျက်ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ရွေးချယ်စရာဟူ၍လမ်းနှစ်သွယ်သာရှိသည်။ စိတ်နှလုံးအေးငြိမ်းချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရမည့်ဘဝကို ဖင်ရွေးချယ်မည်လား၊ သို့မဟုတ် ငွေနောက်သို့ တကောက်တောက်အရူးအမူးလိုက်နေမည်လား။

## ဂျပန်တွေဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ

### ဂျပန်တွေဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ

ဂျပန်သည် စစ်ရှုံးနိုင်ငံဖြစ်၏။ ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်နယ် ထက်လည်းသေးငယ်၏။ သယံဇာတရှားပါး၍ ရေပတ်လည်ဝိုင်းနေသော ကျွန်းနိုင်ငံငယ်လေး တစ်ခုလည်း ဖြစ်၏။ သို့တိုင်အောင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် စစ်ကြီးပြီးသည့်နောက် ၃၅ နှစ်အတွင်းမှာပင် စက်မှုနိုင်ငံကြီးတစ်နိုင်ငံဖြစ်ခဲ့၏။ ယခု အခါ ဂျပန်သည် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ထည်ဝါသောအိပ်မက်နန်း နိုင်ငံကြီးတစ်ခုဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။

- ၉၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးအောင်မြင်မှုကို လေ့လာ  
ကြည့်မည်ဆိုပါက သူတို့၏ ရိုးရာအခြေခံသော ယဉ်ကျေးမှုသွင်  
ပြင်လက္ခဏာများသည်ပင် သူတို့ကိုအောင်မြင်မှုရရှိစေသည့်  
ထူးဆန်းအားအထောက်အပံ့များဖြစ်ကြောင်းတွေ့ကြရသည်။

### ဂျပန်နှင့်နည်းပညာ

ဂျပန်သည် နည်းပညာကိုလွန်စွာ တန်ဖိုးထားသော  
လူမျိုးဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သူတို့နိုင်ငံ၏စီးပွားရေးကို မြှင့်  
တင်ရန်စက်မှုနည်းပညာများကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ရှာဖွေစု  
ဆောင်းခဲ့ကြ၏။ ၁၉၅၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ဝက်စတန်း  
လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီမှထရန်စစ္စတာပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချ  
ခွင့်ကို ဆိုနိုကုမ္ပဏီမှ ဒေါ်လာ ၂၅,၀၀၀ ဖြင့် ဝယ်ယူခဲ့သည်။  
ဤနည်းဖြင့် လုပ်ငန်းစတင်ခဲ့ကြပြီး နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းပြည်များ  
တွင် မည်သို့မည်ပုံ စီးပွားရေးလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ကိုလည်း  
ဦးစားလေ့လာခဲ့ကြသည်။ စက်မှုနည်းပညာများ၊ သိပ္ပံလက်  
နဲ့ စာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်ရှုလေ့လာလျက် အကြံကောင်း  
ညွှတ်ကောင်းများကို ဖော်ထုတ်ရယူအသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

## အများဆန္ဒကိုလေးစားခြင်း

ဂျပန်လူမျိုးများ၏ အားကျစရာအကောင်းဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးအရည်အချင်းမှာ အများဆန္ဒသဘောထားကိုခံယူညှိနှိုင်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အလုပ်သမားတိုင်းက မိမိ၏ သဘောဆန္ဒကို လွတ်လပ်စွာဖော်ထုတ်ပြောဆိုတင်ပြခွင့်ရှိသည်။ လုပ်ငန်းအသေးစားမှစ၍ သန်းချီ၍ ရင်းနှီးထားရသော လုပ်ငန်းကြီးများအထိ လုပ်သားအများစု၏ သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမျှ ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိခဲ့ကြပေ။ အားလုံးညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ သဘောတူညီမှုရရှိပြီးမှသာ ခေါင်းဆောင်များက အရေးအကြီးဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချလေ့ရှိကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် အလုပ်သမားအားလုံးမှာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းဆီသို့ စိတ်တူသဘောတူဆောင်ရွက်ကြရသဖြင့် များစွာအကျိုးထူးရရှိစေသည်။

## ရေရှည်အကျိုးစီးပွား

ဂျပန် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရေရှည်အကျိုးစီးပွားအတွက်မျှော်မှန်းဆောင်ရွက်ချက်ကို အနောက်နိုင်ငံသားများ

- ၉၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းမျှဟာ

နားလည်ရန်မလွယ်ကူလှပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီက အကျိုးစီးပွားသည် အဖွဲ့အစည်းတိုးတက်မှု အပေါ် မူတည်သည်ကို တညီတညွတ်တည်း သိမြင်ကြသည်။ ကုမ္ပဏီများအနေဖြင့်လည်း လက်ငင်းငွေကြေးအကျိုးအမြတ်အတွက် သက်သက်မျှသာမရည်ရွယ်ဘဲ ဈေးကွက်တွင်ရေရှည်ရပ်တည်ရေးကိုသာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြသည်။ ငါးနှစ်၊ ဆယ်နှစ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်စီမံကိန်းများချမှတ်လုပ်ကိုင်ကြသည်။

ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ တချို့ကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် ပုဂ္ဂလိကငွေကြေးဖြင့် တည်ထောင်ထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်ချေးငွေများဖြင့် တည်ထောင်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သက်များကလည်း ရေတိုအကျိုးအမြတ်ကိုမကြည့်ဘဲ ရေရှည်စိုးတက်ကြီးပွားရေးကိုသာ အားပေးကြသည်။ ဤသို့ရေရှည်အကျိုးစီးပွား မျှော်လင့်ရည်မှန်းချက်များက ဂျပန်လူမျိုးတို့အား ငွေစုခြင်း အပေါ် စိတ်အားထက်သန်စေသည်။

‘ဂျပန်လူမျိုးများစီးပွားရေး၌ ထိပ်တန်းရောက်နေရခြင်းမှာ ငွေစုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစိုးရရော၊ ကုမ္ပဏီရော၊ ပုဂ္ဂလိကများပါငွေစုကြသည်’ ဟု ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းရပ်များကို လေ့လာခဲ့သည့် ဘော့စတွန်မြို့ရှိ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့ဝင်မှ

ဂိုဏ်းအဘက်ဂလင်းကဆိုသည်။ ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် သူတို့  
ဝင်ငွေ၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှကို စုဆောင်းလေ့ရှိသည်။ ဤသည်  
မှာ အမေရိကန်အလုပ်သမားများထက် သုံးဆပိုသည်။

### အရည်အသွေးထိန်းခြင်း

ရှေးအတိတေကာလက ဂျပန်ပစ္စည်းမှန်လျှင် အပေါ်  
စား၊ အညံ့စားဟုသတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ယခုအခါ  
ဂျပန်ကုမ္ပဏီအသီးသီးသည် ၎င်းတို့၏ကုန်ပစ္စည်းကို အရည်  
အသွေးမြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် တိုးမြှင့်၍ အရည်အသွေး  
အပေါ် မူတည်ပြီး ဈေးကွက်တင်ရောင်းချခဲ့ကြသည်။ ဂျပန်  
ကုမ္ပဏီအလုပ်သမားတိုင်းသည် မိမိတို့စက်ရုံထွက်ပစ္စည်းများ  
အရည်အသွေးစံချိန်မီစေရန် စစ်ဆေးမည့်စစ်ဆေးမှုများပင်  
ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်လက်ခံထားကြသည်။

အကယ်၍ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်၌ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်စုံ  
တစ်ရာကို အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကတွေ့လျှင် ထိုချွတ်ယွင်း  
ချက်ကိုပြင်ဆင်ရန်ကိုလည်း တိုက်တွန်းအားပေးထားသည်။

## အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း

ဂျပန်များသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်ပြင်းထန်ကြောင်း၊ အနောက်နိုင်ငံသားကုန်သည်များသိရှိကြသည်။ ဂျပန်ပြည်တွင်းဈေးကွက်တွင် ယှဉ်ပြိုင်ရောင်းချရာ၌ အောင်မြင်သူများသာလျှင် နိုင်ငံခြားပို့ကုန်အဖြစ် ပစ္စည်းကောင်းကောင်း၊ ဈေးနှုန်းချိုချိုဖြင့် တင်ပို့နိုင်သည်။

နည်းပညာရှာဖွေခြင်း၊ အများစု၏သဘောထားကို ခံယူကျင့်သုံးခြင်း၊ ရေရှည်အကျိုးစီးပွားအတွက်မျှော်မှန်းချက်ထားရှိခြင်း၊ အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည်တို့သည် ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ အများနှင့် မတူသောပင်ကိုယ် အရည်အသွေးများပင်ဖြစ်သည်။

## ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါအရည်အချင်းများကို ခေတ်မီစက်ရုံအလုပ်ရုံများတွင်ကျင့်သုံးလိုက်သောအခါ အရည်အသွေးမြင့်မားသောကုန်ပစ္စည်းများထွက်ရှိလာသည်။ စီမံအုပ်ချုပ်သူများနှင့် အလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှုရှိသည်မှာလည်း သိသာထင်ရှားလှသည်။ တခြားစက်မှုနိုင်ငံကြီး

- ၁၀၂ -

အောင်သစ်

များမှာထက် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်သမားသိပ်မှောက်မှု၊ ဆူပူမှုပိုမိုနည်းပါးသည်။

ဂျပန် အလုပ်သမားတစ်ယောက်အနေဖြင့် သူ၏ ကုမ္ပဏီသည် သူ့အပေါ် ဖိနှိပ်ရာဌာနတစ်ခုမဟုတ်ပေ။ သူ့ကို ဝင်ငွေရရှိစေရန်နှင့် လူ့လောကအလယ်တွင် တင့်တယ်စေရန် ဖန်တီးပေးသော နေရာဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများက အထက်လူကြီးအပေါ် ယုံကြည်လေးစားမှုအပြည့်အဝရှိသည်။ အကြောင်းမှာ စီမံအုပ်ချုပ်သူနှင့် အလုပ်သမားများသည် အတူတကွပူးပေါင်း၍ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်နေကြသည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဂျပန် ကုမ္ပဏီများတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် မန်နေဂျာများသည် အောက်ခြေအဆင့်မှစ၍တက်ရသည်။ မန်နေဂျာများသည် ရဲဘော်ရဲဘက် စိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတကြွေကြွေသည်။

ဂျပန်များသည် အလုပ်သမားများကို အလုပ်သမားဟုခေါ်ဆိုခြင်းမပြု ရဲဘော်ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတိုင်းအဆင့်အတန်းမခွဲခြားဘဲ ဝတ်စုံတူများဝတ်ဆင်စေခဲ့သည်။ ဤနည်းဖြင့်အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းမှဉာဏ်အလုပ်သမားများ

- ၁၀၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ရော အောက်ခြေအလုပ်သမားများပါ လူတိုင်းကုမ္ပဏီအတွက် အလုပ်လုပ်နေသူများဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေသည်။

**စုပေါင်းဟစ်ကြွေး၊ စုပေါင်းလှုပ်ရှား**

ကုမ္ပဏီနှင့်အလုပ်သမားများ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုရှိခြင်းမှာ တိုင်းပြည်၏ ကောင်းမွန်သော စနစ်ပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများသည် ပင်စင်ယူသည်ထိ ကုမ္ပဏီမှာပင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အလုပ်လုပ်ကြသည်။ အလုပ်သမားတစ်ယောက်သည် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာသင်တန်းကျောင်းမှဖြစ်စေ၊ တက္ကသိုလ်မှဖြစ်စေ ထွက်ပြီးနောက် အလုပ်ရုံတစ်ခုတွင် ပင်စင်ယူသည်ထိ အလုပ်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသည်။

‘ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကိုခန့်ထားပြီးလျှင် ဘယ်တော့မှထွက်သွားစေမည်မဟုတ်’ ဟုဆိုကြသည်။ အလုပ်သမားများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့ဘဝအတွက်အာမခံချက်ရှိသော အလုပ်ရရှိထားပြီဟု ယုံကြည်ကြကာလုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ စက်ကိရိယာသစ်များသည်ပင် အလုပ်သမားများအတွက် စိုးရိမ်မှုကိုမဖြစ်ပေါ်စေပါ။ ကုမ္ပဏီအကျိုး ပိုမိုရရှိစေရေး

အတွက် အသုံးပြုခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်နားလည်ကြပြီးဖြစ်သည်။

စည်းကမ်းရှိမှုနှင့် ကြိုးစားမှုသည် ဂျပန်အလုပ်သမားများ၏ အရိုးစွဲနေသောခံယူချက်ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရုံအများစု၌ အလုပ်သမားများသည် သီချင်းများကိုသံပြိုင်ဟစ်ကြွေးသီဆိုပြီးမှ အလုပ်စကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် အလုပ်သမားများသည်လုပ်ငန်းခွင်၌ လန်းဆန်းတက်ကြွမှုရှိနေကြသည်။ တချို့ကုမ္ပဏီတို့တွင် အလုပ်ချိန်ပြောင်းလဲတိုင်းလည်း စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပြီးမှ လုပ်ငန်းစကြသည်။ ဂျပန်ကုမ္ပဏီများသည် အလုပ်သမားများ၏ လူမှုရေးလိုအပ်ချက်ကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ အလုပ်သမားသစ်များ နေထိုင်ရန် ကုမ္ပဏီပိုင်အိမ်ခန်းများတွင် နေရာချထားပေးသည်။ ထိုနေရာတွင် ငါးနှစ်နေပြီးမှ ငွေကြေးအကူအညီပေးသည်။ အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်မှ ပြင်ပအချိန်များတွင်လည်း ကုမ္ပဏီမှပွင့်လှစ်ထားသည့် ကလပ်များ၌ အချိန်ကုန်လွန်တတ်ကြသည်။ မင်္ဂလာပွဲများကိုလည်း ကလပ်၌ပင် ကျင်းပပေးသည်။ သတို့သမီးအတွက် ရိုးရာဝတ်စုံငှားရမ်းခကိုပင် ကုမ္ပဏီမှကျခံသည်။

- ၁၀၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

မည်သို့ပင်ဆိုစေ ဂျပန်နိုင်ငံသည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများဖြင့် ကင်းစင်သွားသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ တိုင်းပြည်၌ သံယံဇာတပစ္စည်းချို့တဲ့သဖြင့် မိမိတို့ ကြိုးစားမှုဖြစ်မည်ဆိုသော အသိစိတ်ဖြင့် ကြိုးစား၍သာ ခုလို အောင်မြင်မှုရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာမျိုးမဆို ကြုံဆုံလာမည်ဆိုပါက အားလုံးဆန္ဒရှိလျှင်ရှိသလို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ ကျော်လွှားဖြေရှင်း ကြမည်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အောင်မြင်နေသောနိုင်ငံမှာ အာရှတိုက်မှနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံပင်ဖြစ်သည်။ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် စုပေါင်းအဖြေရှာ၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည်သာ အဓိကဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ကို သတိရစေပါသည်။

### ဂျပန်နိုင်ငံပညာရေး

တိုင်းပြည်တစ်ပြည်၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ကံကြမ္မာသည် သူတိုင်းပြည်၌ ကျင့်သုံးလျက်ရှိသော ပညာရေးအပေါ် များစွာ မှီခိုမှုတည်နေတတ်ပါသည်။ သို့ဆိုလျှင်ကျွန်တော်တို့၏ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သော ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပညာရေးကို တစေ့တစစောင်းလေ့လာ အကဲခတ်ကြည့်ရှုသင့်မည်ထင်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကျွန်းနိုင်ငံဖြစ်၍ အာရှတိုက်၏ အရှေ့မြောက်ဘက်တွင် ဆန့်တန်းလျက်ရှိနေပြီး အဓိကကျွန်းကြီးလေးကျွန်းပါဝင်သည်။ အဆိုပါကျွန်းတို့မှာ ဟိုကိုင်းဒိုး

- ၁၀၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကျွန်း၊ ဟွန်ဂျူးကျွန်း၊ ရှိကိုကူးကျွန်းနှင့် ကျူးရှူးကျွန်းတို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ကျွန်းငယ်လေးပေါင်း ၆၀၀၀ ရှိသည်။ မိုးရာသီမှာ ဇွန်လမှ ဇူလိုင်လလယ်ထိဖြစ်၍ အီကွေတာအနီးမှ စတင်ဖြစ်၍ အီကွေတာအနီးမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းများသည် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဂျပန်ကို တိုက်ခိုက်လေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင်မကြာခဏလည်း မြေငလျင်ဒဏ်နှင့် မီးတောင်ကြောင့် ပျက်စီးဆုံးဆုံးရှုံးမှုများကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၉၅ ခုနှစ်၏ လူဦးရေစာရင်းအရ ၁၂၆ သန်းရှိသည်။ ထိုနှစ်ကတရုတ်ပြည်သူလူဦးရေသည် သန်း ၁၂၀၀၊ အိန္ဒိယလူဦးရေ သန်း ၁၀၀၀ နှင့် အမေရိကန်လူဦးရေသည် ၂၆၁ သန်းဖြစ်သည်။

၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်လူဦးရေ ၁၂၆ သန်းအနက် မွေးကင်းစမှ ၁၄ နှစ်အရွယ်ထိ လူဦးရေ ၁၆ သန်းရှိပြီး၊ ၁၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်ထိ အလုပ်လုပ်နိုင်သောလူဦးရေမှာ ၆၉.၅ သန်းဖြစ်ပြီး ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုလူဦးရေသည် ၁၄ သန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် လူဦးရေ သန်း ၁၃၀ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်သောလူဦးရေ

၆၂.၄ သန်းသို့ ကျဆင်းကာ သက်ကြီးရွယ်အိုမှာ ၂၁.၃ သန်း ဖြစ်လာပေမည်။

၂၀၅၀ ပြည့်နှစ်တွင်ကား လူဦးရေ ၁၁၁.၅ သန်းသို့ ကျဆင်းကာ အလုပ်လုပ်နိုင်သောလူဦးရေသည် ၅၆.၁ သန်းသို့ ကျဆင်းသွားဖွယ်ရာရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် ကစော့ ၁၈.၂ သန်းသို့တိုးတက်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းကြ ထားကြသည်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ကလေးမွေးဖွားနှုန်းသည် လူတစ်ထောင်လျှင် (၁၀) ဦးရှိပြီး သေဆုံးမှုနှုန်းမှာ လူတစ် ထောင်လျှင် ၇.၁ ဦးရှိသည်။ ပျမ်းမျှသက်တမ်းမှာ အမျိုးသမီး များအတွက် ၈၃ နှစ်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားများအတွက် ၇၅.၆ နှစ် ဖြစ်သည်။

### ဂျပန်နိုင်ငံစီးပွားရေး

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီး သည့်နောက်ပိုင်းတွင် ချွတ်ခြုံကျခဲ့သည်။ သို့တစေ ဂျပန်တို့ ကားဇွဲမလျော့ပါချေ။ အပြင်းအထန်အားထုတ်ကြိုးစားခဲ့ကြ ပါ၏။ ကုမ္ပဏီပုံစံကော်ပိုရိတ်ကြီးများကလည်း အပြင်းအထန် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါသည်။ ဂျပန် ကော်ပိုရိတ်ကုမ္ပဏီကြီး

- ၁၀၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

များလုပ်ငန်းတွင် ထောက်တိုင်ကြီးသုံးတိုင်ကြောင့် တိုးတက်မှုရရှိလာခဲ့သည်။ ၎င်းတို့မှာ

(၁) ရာသက်ပန်လုပ်ငန်းခွင်စနစ်

(၂) လုပ်သက်အရရာထူးတိုးပေးခြင်းနှင့်

(၃) ကုမ္ပဏီကော်ပိုရိတ်ကြီးများ၏ တိကျသော အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ထောက်တိုင်ကြီးသုံးတိုင်ကြောင့်လည်း စီးပွားရေးမှာချက်ချင်းလက်ငင်းပမာနာလန်ထူလာနိုင်ခဲ့သည်။ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမြန်ဆန်တိုးတက်သော ၁၉၅၁ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၃ ခုနှစ်ကြားကာလများကို 'ဒုံးပျံဖွံ့ဖြိုးမှုကာလများ' ဟု သတ်မှတ်ထားခဲ့ကြသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် သင်္ဘောနှင့်သံမဏိလုပ်ငန်း၊ ကားလုပ်ငန်းများအပြင် ရေနံဓာတုဆိုင်ရာလုပ်ငန်း၊ အီလက်ထရောနစ်လုပ်ငန်းနှင့် အဆင့်မြင့်နည်းပညာဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများစွာလည်း ပိုမိုအလေးထားလုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ ယခုလောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီးတိုးတက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများကို တစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်း အစိတ်အပိုင်းတိုင်း၏ အရည်အသွေး

ကိုစစ်ဆေးသော အထွေထွေအရည်အသွေး ထိန်းချုပ်ရေး (Total Quality Control) ခေါ် (TQC) စနစ်ကြောင့်လည်း စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်တက်မြင့် မားလာမည်ဖြစ်လေရာ ထူးချွန်သော လူငယ်များအဖို့တက် လမ်းပိုက်ဆို့နေပြန်သည်။ ဒါကိုတော့ အခြေအနေ၊ အချိန် အခါအရ ခေတ်နှင့်လျော်ညီအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ လိုအပ်နေပြန်သည်။ ဂျပန်အလုပ်သမားတစ်ဦး၏ လစာဝင် ငွေသည် ယန်းငွေထောင်ပေါင်း ၅၇၀.၈ ဖြစ်၍ လစဉ်အသုံး စရိတ်မှာ ၄၈၃.၃ ဖြစ်သည်။

### ဂျပန်နိုင်ငံပညာရေး

ဂျပန်တို့သည် နည်းစညာခေတ်တွင် ကွန်ပျူတာ၏ အရေးပါမှုကို အမှန်ကန်ဆုံးတွက်ချက်နိုင်ခဲ့ကြ၏။ ထို့ကြောင့် လည်း ၁၀၉၉၃ ခုနှစ်မှအစပြုကာ ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရအဖွဲ့ များအနေဖြင့်ပညာရေးအတွက် အသုံးပြုငွေကိုယန်းငွေ ၁၃.၅ ထရီလီယံသုံးစွဲစေခဲ့သည်။ (တစ်ထရီလီယံ trillion သည် သန်း ပေါင်းတစ်သန်း သို့မဟုတ် တစ်နောက်မှသုညတစ်ဆယ်နှစ်လုံး ရှိသည်။)

သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ၏ အရေးပါပုံကိုသဘောပေါက်  
နားလည်ပြီးနောက် နိုင်ငံတော်မှ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှု  
အတွက်ငွေကြေးများစွာသုံးစွဲခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် သုတေသန  
နှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု (Research and Development R.D)အတွက်  
ငွေကြေးများစွာသုံးစွဲခဲ့သည်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် ကုမ္ပဏီများမှ စီးပွားရေးသည် မျက်စိ  
အောက်မှာပင် တရိပ်ရိပ်တိုးတက်လာသည်ကို ကျွန်တော်တို့  
မြင်နေကြရသည်။ ဂျပန်ယန်းငွေတန်ဖိုးလည်းမြင့်တက်လာ  
သည်။ စီးပွားရေးလည်းမြင့်တက်လာသည်။ သို့သော် စက်ရုံ  
များသည် အခြားသောနိုင်ငံများတွင် လုပ်ခချိုသာခြင်း၊ အသုံး  
စရိတ်ချိုသာခြင်းတို့ကြောင့်ပြောင်းရွှေ့ကုန်ကြသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရှေးရိုးစဉ်လာအရဆိုလျှင်မူ လုပ်သက်  
အရရာထူးလည်း တိုးသုံးငွေယန်းထောင်ပေါင်း ၈၉၈၀၊  
သုတေသနဌာနများမှသုံးငွေယန်းထောင်ပေါင်း ၂၇၅၃ ဖြစ်၍  
RD အတွက်အသုံးပြုခဲ့သော ယန်းငွေပေါင်းမှာ ၁၃၅၉၆ ဘီလီ  
ယံဖြစ်သည်။ တစ်ဘီလီယံ 1 Billion သည် သန်းတစ်ထောင်  
ဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အခြေခံပညာရေးသည် ကလေးငယ်၏ အသက် (၆) နှစ်အရွယ်တွင်အစပြုသည်။ (၃) နှစ်မှ (၆) နှစ် အရွယ်ထိမူကြိုကျောင်း kinder garten တွင်နေကြရပြီး (၆) နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အထိသည် မူလတန်းအဆင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်း ဆိုရသော် မူလတန်းအဆင့်မှာ ပထမတန်းမှ ဆဋ္ဌမတန်းအထိ ဖြစ်သည်။ မူလတန်းလွန်အဆင့်ကိုလည်း နှစ်ပိုင်းခွဲခြားပြီး မူလတန်းလွန်အောက်ဆင့်သည် (၁၂) နှစ်မှ (၁၅) နှစ်ထိ၊ တစ်နည်း ၆ တန်းမှ ၉ တန်းထိဖြစ်သည်။ အဆိုပါ (၆) နှစ်မှ (၁၅) နှစ်အရွယ်ဖြစ်သော (၁)တန်းမှ (၉)တန်းထိ ပညာရေးသည် မသင်မနေရ ပညာရေး၏ နှစ်ကာလများဖြစ်သည်။

မူလတန်းလွန်အဆင့်သည် (၁၅) နှစ်မှ (၁၈) ထိဖြစ်ကာ အခြေခံအားဖြင့် (၁၀)တန်းမှ (၁၂)တန်းထိမှာ မူလတန်းလွန်အထက်ဆင့်ဖြစ်သည်။ ၁၂ တန်းအောင်မြင်ပြီးမှသာလျှင် ဂျပန်နိယာကောလိပ်များ၊ တက္ကသိုလ်များသို့ ဆက်လက်၍ တက်ရောက်ခွင့်ရကာ ပညာဆည်းပူးကြရသည်။ အခြေခံပညာအထက်ဆင့်ဖြစ်သော (၁၂)တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် အလင့်မြင့်ပညာတွင် ပညာရေးဌာနကြီး (၃)ခုကွဲသွားသည်။

(၁) တက္ကသိုလ်များ

- ၁၁၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

(၂) ဂျူနီယာတက္ကသိုလ်နှင့်

(၃) နည်းပညာတက္ကသိုလ်များတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မူကြိုကျောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ချွတ်ယွင်းနေသူများ အတက်လည်း အထူးပညာရေးကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်ပေးသည်။ ထိုမျှမက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် လက်တွေ့သင်တန်းကျောင်းများ၊ အထွေထွေပညာပေးကျောင်းများလည်း ခွဲပါသေးသည်။

### ဂျပန်နိုင်ငံပညာရေးစနစ်

ဂျပန်နိုင်ငံပညာရေးစနစ်မှာ မူလတန်းအဆင့်နှင့် မူလတန်းလွန်အောက်ဆင့်အထိမှာ မသင်မနေရပညာရေးဖြစ်သည်။ အသက် (၂၄)နှစ်အထက် ပညာသင်ကျောင်းသားများ အတွက် ဘွဲ့လွန်ကျောင်းများလည်းထားရှိသည်။ ၁၉၉၅ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအထိ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အခြေခံမူလတန်းကျောင်းပေါင်း ၂၄၅၄၈ ကျောင်းရှိသည်။ မူလတန်းလွန်အောက်ဆင့်တွင်ကျောင်းပေါင်း ၁၁၂၇၄ ကျောင်း၊ မူလတန်းလွန်အထက်ဆင့်တွင် ကျောင်းပေါင်း ၅၅၀၀ ရှိသည်။ နည်းပညာကောလိပ် ၆၂ ကျောင်းရှိပြီး ဂျူနီယာကောလိပ် ၁၃၆

- ၁၁၄ -

အောင်သစ်

ကျောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်ပေါင်းက ၅၆၅ ကျောင်းရှိသည်။ ၎င်းတို့တွင် ပုဂ္ဂလိကတက္ကသိုလ်ပေါင်း ၄၁၅ ခုရှိ၍ အထူးသင်တန်းကျောင်း ၄၇၆ ကျောင်း၊ အထွေထွေကျောင်း ၈၂၁ ကျောင်းနှင့် မူကြိုကျောင်းပေါင်း ၁၄၈၅၆ ကျောင်းရှိသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကျောင်းနေနိုင်သူ ဦးရေနှုန်းထားမှာ အခြေခံပညာမူလတန်းနှင့် မူလတန်းလွန်အောက်ဆင့်တွင် ရာနှုန်းပြည့်ကျောင်းနေနိုင်ကြပြီး မူလတန်းလွန်အထက်ဆင့်တွင် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။

### စာမေးပွဲခရဲခန်း

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ကျောင်းသားများသည် စာမေးပွဲအတွက် အပြင်းအထန်ကြိုးစားအားထုတ်ကြရသည်။ ဖြေဆိုရမည့် စာမေးပွဲအတွက် ကျားကုတ်ကျားခဲ စာနှင့်မျက်နှာမခွာဘဲ ကျက်မှတ်ကြရသည်။ မိမိအလိုရှိသော တက္ကသိုလ်ကောင်းကောင်းတွင်တက်ခွင့်ရရေးအတွက် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲများနှင့် နပမ်းလုံးနေကြရသည်။ သူတို့တွင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်နှင့်တီထွင်ကြံဆခွင့်များ မရရှိကြပါ။ စာမေးပွဲ ခရဲခန်းထဲမှာ ကျရောက်နေကြရသည်။ တက္ကသိုလ်ရောက်မှ

- ၁၁၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိကြရသည်။ ဂျပန်  
နိုင်ငံ၏ ပညာရေးတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်  
တစ်ဦး၊ စာမေးပွဲမှာ သူ့ထက်ငါ့အမှတ်သာရေးအတွက်  
အသည်းအသန်ကြိုးစားအားထုတ်နေကြရသည်။

### ရှင်းလင်းထိမိစွာပြောဆိုနည်း

ကျွန်တော်မမေ့နိုင်တဲ့စကားလေး တစ်ခွန်းရှိပါတယ်။  
 ဝေလနယ်ကမိုင်းလုပ်ငန်းမြို့လေးတစ်မြို့ဖြစ်တဲ့ 'ထရယ်ဒီဂါ'  
 မြို့မှာ 'ဝေါ်တာကွန်ဝေး' ပြောသွားတဲ့စကားလေးပါ။ အဲဒီ  
 အချိန်တုန်းကကျွန်တော်အသက်ဟာ ၁၇ နှစ်ပဲရှိပါသေးတယ်။  
 ကွန်ဝေးဟာ ဆင်းရဲသားဂေဟာမှာ ကြီးပြင်းလာသူဖြစ်ပေမဲ့  
 မိမိဘာသာသင်ယူတတ်မြောက်လာတဲ့ ပါရမီရှင်တစ်ဦးလည်း  
 ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာဝေလနယ်ဆေးပညာ အသင်းကြီးရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ  
 ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီနေ့ကစကားပြောရာမှာ  
 အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲမိကြောင်း  
 တို့ ကွန်ဝေးအားပြောပြမိပါတယ်။

- ၁၁၇ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

သူက 'စကားပြောရာမှာ အထစ်ထစ်အငဲ့ငဲ့ဖြစ်နေတာဟာ မင်းဘာပြောချင်တယ်ဆိုတာကို မင်းဘာသာရေရေ ရာရာတိတိကျကျမသိသေးလို့ပါ။ ကိုယ်ဘာပြောချင်တယ်ဆိုတာကို အချက်အလက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ တိတိကျကျသိရင် ချောချောမောမောပြောနိုင်မှာပါ' လို့သူကပြောပါတယ်။

ပြီးတော့ သူကမိမိပြောဆိုမယ့်အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သေသေချာချာနားလည် သဘောပေါက်ဖို့လိုအပ်ကြောင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ နားလည်ခံစားတတ်တာနဲ့ မိမိပြောချင်တာကို သွက်သွက်လက်လက်ပြောဆိုနိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်းရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ကွန်ဝေးရဲ့ပြောပြချက်တွေဟာ တစ်ခြားစကားထစ်သူတွေအတွက် အသုံးတည့် မတည့်ကျွန်တော်မသိပါ။ ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ ကွန်ဝေးရဲ့စကားဟာ နတ်ပေးတဲ့ဆေးတစ်ပါးလို အစွမ်းထက်လှပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီးတော့ ကျွန်တော်စကားပြောဆိုရာမှာ ကွန်ဝေးရဲ့သင်ကြားချက်က အမှန်တကယ်အကူအညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့နောက်ပိုင်းကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုမှန်သမျှ အပေါ် အကျိုးရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့မိုင်းတွင်းအလုပ်သမားများရဲ့ ဘဝကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့အတွက် အမှန်တကယ်တိုက်ပွဲဝင်ဖို့စိတ်ပါဝင်စားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အလုပ်သမားများလစာတိုးမြှင့်ရေး၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြှင့်မားရေး အကြောင်းတွေကို အလုပ်သမားအနည်းငယ်နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်အလုပ်သမားအစည်းအရုံးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆွေးနွေးပြောဆိုတိုင်းအထစ်အငေါ့မရှိဘဲ စကားကိုအဆက်မပြတ် အဆင်ပြေချောမွေ့အောင်ပြောဆိုလာနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ဟာ စကားပြောရာမှာနည်းနည်းပြောပြီး များများလေ့လာဖို့ လေ့ကျင့်မွေးမြူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်အလုပ်သမားစာကြည့်တိုက်မှာ သီတင်းအပတ်တိုင်းနာရီပေါင်းများစွာထိုင်ပြီး စက်မှုလုပ်ငန်းသမိုင်း၊ လူမှုရေးသမိုင်းနဲ့ သဘာဝဓမ္မစတာတွေကို လေ့လာမှတ်သားပါတယ်။

တစ်နှစ်လောက်ကြာတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်တော့်အတွက်ကုန်ဝေးရဲ့ဩဝါဒကို လိုက်နာအသုံးပြုဖို့အချိန်ဆိုက်ရောက်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဥက္ကဋ္ဌအနေနဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ကို ဦးဆောင်ပြီး ဗီမံရေးရာကိုယ်စားလှယ်များနဲ့ ကန်ထရိုက်လုပ်ငန်းကိုဆွေးနွေးကြပါ

- ၁၁၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

တယ်။ ဒီလိုဆွေးနွေးရမှာကို ကျွန်တော့်အနေနဲ့ စိုးရွံ့နေမိတာ အမှန်ပါ။ ဒီဆွေးနွေးပွဲမအောင်မြင်ရင် ကျွန်တော်လည်းကျရှုံး ရမှာအသေအချာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ ဆွေးနွေးပွဲစတာနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုတွေဟာ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်ကုန်ပါတော့တယ်။ သတ္တုတွင်းလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်စာရင်းဇယားအားလုံးကို ကျွန်တော်ကျွမ်းကျင် နို့စပ်စွာသိရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တောင်းဆို ချက်များကလည်း တရားမျှတတယ်လို့ ကျွန်တော်အလေးအနက် ယုံကြည်ထားလေ့တော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ရပ် တည်ချက်နဲ့ လိုလားချက်တွေကို ထိထိရောက်ရောက်ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင်တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့တောင်း ဆိုတဲ့အတိုင်းရရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအောင်မြင်မှုဟာ ကျွန်တော့် အတွက်သင်ခန်းစာနှစ်ရပ်ကိုရရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ကျွန်တော်စကားကို အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ဖြစ်သွားစေတာကတော့ ကျွန်တော်ဘာမှမသိသေး တဲ့အကြောင်းကို တစ်ဖက်ခေါင်းဆောင်ကသတိပေးလိုက်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်ကယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး အသိဉာဏ်

- ၁၂၀ -

အောင်သစ်

ဗဟုသုတကြွယ်ဝသူလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ထက်လည်း ပိုပြီးနားလည်တတ်ကျွမ်းပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်အခြေအနေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၁၀၀ လောက်အခြေအနေမျိုး မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ သူက 'ဂျွန်စတူးဝပ်မီးလ်' နဲ့ 'ဂျီရိုမီဆင်သန်' စတဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ အတွေးအမြင်တွေဟာ ခေတ်အခြေအနေ ပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံတွေကိုရှင်းပြပါတယ်။ သူ့ရဲ့တင် ပြချက်တွေဟာ ကျွန်တော်အတွက် လုံးဝစိမ်းနေတဲ့ နယ်ပယ် ပါပဲ။

ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ဟာ မိမိလုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာ ဗဟုသုတများပိုမိုကြွယ်ဝစေဖို့အတွက် ဆက်လက်ကြိုးစားရပါ တယ်။ လေ့လာဖတ်ရှုပြီးသမျှတွေးခေါ် ယူဆပုံတွေကိုလည်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ အချိန်ရရင်ရသလို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ တယ်။ ဒီအယူအဆတွေကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆွေးနွေး ကြည့်မှပဲကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်ဘာမှမသိနားမလည်သေး တာကို ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်မိ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွန့်ဆုတ်ခြင်း မရှိဘဲပြောဆို ဆွေးနွေးတဲ့အထိ ကျယ်ပြန့်စွာဆက်လက် လေ့လာမိပါတယ်။

- ၁၂၁ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

လူတစ်ဦးနှစ်ဦးနဲ့ စကားပြောရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူများ စုအပေါ် ဟောပြောဆွေနှေးရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိရောက်အောင် မြင်စေဖို့အတွက်ဆိုရင် မိမိဟောပြောတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နဲ့နဲ့စပ်စပ်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သဘောပေါက်နား လည်ဖို့ အမှန်တကယ်လိုအပ်ကြောင်း အတွေ့အကြုံအရသိရှိ ရပါတယ်။

ထို့ကြောင့်ကျွန်တော်ဟာ ဘာသာရပ်အသီးသီးကိုပါ လေ့လာမှတ်သားသင်ယူရပါတော့တယ်။ ဒီလိုပညာဗဟုသုတ တွေ ဆည်းပူးရင်း ကျွန်တော်ဟာ တစ်ခါမှမလေ့လာဖူးတဲ့ ပန်းချီပညာကိုပါလေ့လာဆည်းပူးခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ၁၈ ရာစုနှစ်အလုပ်သမားတို့ရဲ့ ဘဝ အခြေအနေကို ပန်းချီဆရာကြီး 'ဟိုဂတ်' (Hogarth) နဲ့ ရိုလင်ဆန် (Rowlandson) တို့ရဲ့ ပန်းချီကားတွေထက် ဘယ်သူ ကများပိုပြီးပီပြင်အောင်တင်ပြနိုင်ပါ့မလဲ။ စစ်ကြောင့် လူသား တို့ခံစားရတဲ့အနိဋ္ဌာရုံကို 'ဂိုယာ' (Goya) ရဲ့ ပန်းချီကားထက် ဘယ်သူကများပိုပြီး ပီပြင်အောင်တင်ပြနိုင်ပါ့မလဲ။

ဗြိတိသျှအောက်လွှတ်တော်မှာ ကျွန်တော်ပထမဦးဆုံး အကြိမ်မိန့်ခွန်းပြောပြီးတဲ့အခါ ကွန်ဝေးကိုသတိရကျေးဇူးတင်

- ၁၂၂ -

အောင်သစ်

မိပါတယ်။ ခုလိုမိန့်ခွန်းပြောပြီးတိုင်းနောက် တစ်ဖန်အလှည့် ကျသူအမတ်က ကျွန်တော်မိန့်ခွန်းကို ချိုးကျူးပြောဆိုရမယ့် ထုံးစံရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမတ်ဟာ ကျွန်တော်မိန့်ခွန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမှမပြောဘဲချန်လှုပ်ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီ အခြေအနေကိုသတိထားမိတဲ့ 'ဝင်စတန်ချာချီ' ဟာကျွန်တော့် ဆီလျှောက်လာပြီး ခုလိုပြောပါတယ်။

‘ခင်ဗျားရဲ့မိန့်ခွန်းကို ကျွန်တော်သဘောကျတယ်။ စကားလုံးတွေက အလိုလိုထွက်ကျလာတဲ့ပုံစံမျိုးဗျ။ စကား ရည်လှပဲ့မှာပြန်ပြီးချေပတဲ့အတိုင်းပဲ’

ချာချီအနေနဲ့ ကျွန်တော်ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်ချင်မှ ပေါက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ ကွန်ဝေးရဲ့ စကားကိုမှတ်သားလိုက်နာရင်း အခုလိုပဲပြောတတ်နေပါတယ်။ စာရွက်ကြီးကိုင်ပြီး မိန့်ခွန်း ပြောရတဲ့အလုပ်မျိုးကို ကျွန်တော်မလုပ်ချင်ပါဘူး။

စကားပြောတယ်ဆိုတာ တစ်ဦးအမြင်ကိုတစ်ဦး သဘောပေါက်နားလည်အောင် တင်ပြခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးနဲ့တင်ပြတာပဲဖြစ်ဖြစ် တေးသီချင်းနဲ့တင်ပြတာပဲဖြစ် ဖြစ်၊ ပန်းချီရေးဆွဲတင်ပြတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကွန်ဝေးရဲ့ဩဝါဒဟာ

- ၁၂၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အမှန်တကယ်ထိရောက်ကြောင်းကို ကျွန်တော်ယုံကြည်ပြီးဖြစ်  
ပါတယ်။ သူကပြောတယ်မဟုတ်လား။

‘ရှင်းလင်းထိမိအောင်မပြောနိုင်တာဟာ သေသေချာ  
ချာတိတိကျကျနားမလည်သေးလို့ပါ’

## ထူးချွန်ထက်မြက်သူများနဲ့ အာရှစားစိုက်မှု

သိပ်မကြာသေးခင် ကာလကပေါ့။ ခွဲစိတ်ကုသဆရာ  
ဝန်တစ်ဦးရဲ့ သိမ်မွေ့နက်နဲလှတဲ့ ဦးနှောက်ပိုင်းခွဲစိတ်ကုသမှု  
တစ်ခုကိုလေ့လာကြည့်ရှုခဲ့ပါတယ်။ အသေးအမွှားလေးပဲဖြစ်  
ပါစေ။ ဆရာဝန်သာတစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းခဲ့မိရင် လူနာအတွက်  
စိုးရိမ်စရာပါပဲ။ အသက်ကိုအန္တရာယ်ပေးနိုင်သလို သွက်ချာ  
ပါဒလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့လည်းကျုံ့တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဟာ  
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ပဲ စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်  
ထားပြီး ဆောင်ရွက်နေတာတွေ့ရတော့ အဲဒီမြင်ကွင်းဟာ  
ကျွန်တော့်အဖို့ တကယ်အမှတ်ရစရာပါပဲ။

ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ဟာ ဘိပ်ပြီးကျမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သေး  
တာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ခွဲစိတ်မှုမစတင်မီကဆိုရင် ဆရာဝန်  
ဟာခွဲစိတ်ဖို့စိတ်လှုပ်ရှားနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
ခွဲစိတ်ခုံရှေ့မှာရပ်မိလိုက်တာနဲ့ သူဟာစက်ရုပ်တစ်ရုပ်လိုပါပဲ။  
ဆောင်ရွက်စရာရှိတာတွေကို တိကျဖျက်လတ်စွာလုပ်ဆောင်  
သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အံ့ဩလွန်းလို့မင်သက်နေမိ  
ပါတယ်။

ဒီလိုအာရုံစူးစိုက်မှုမျိုးဟာ ထူးချွန်ထက်မြက်သူတွေ  
မှာသာတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့လုပ်ရမယ့်အလုပ်  
ထဲမှာသာ သူတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံကို အချိန်ပြည့်စူးစိုက်ထားနိုင်ကြ  
ပါတယ်။ သာမန်လူတွေအဖို့တော့ ပုထုဇဉ်တွေပီပီ ကြောက်ရွံ့  
စိုးရိမ်မှုတွေစိတ်အာရုံပျံ့လွင့်စရာတွေ၊ ရှုပ်ထွေးပေ့လီတဲ့  
အတေးတွေထဲမှာသာ အာရုံကျက်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားကျစရာပုဂ္ဂိုလ်တချို့ အကြောင်းကို  
တွေ့ကြုံဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ ပန်းချီလည်းဆွဲ၊ ကဗျာ  
လည်းရေး၊ အားကစားလည်းထူးချွန်၊ ဆောက်လုပ်ရေး  
လုပ်ငန်းလည်းကျွမ်းကျင်၊ ညစာစားပွဲတွေမှာလည်း အာဝဇ္ဇန်း  
ရွှင်ရွှင်နဲ့ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကောင်းလှတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပါ မရမီရှင်

- ၁၂၆ -

အောင်သစ်

တွေ့အဖြစ်မနာလိုစရာဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် မှန်ကောင်းမှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပါရမီထူးတာ မဟုတ်ဘဲ မိမိအလုပ်မှာ မိမိအာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့တစ်နေ့တာကို သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါစိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်သူတွေ၊ စိတ်အာရုံမထွေပြားသူတွေဖြစ်ကြပါ တယ်။

အာရုံစိုက်မှုနဲ့ စိတ်နှလုံးတည်ငြိမ်မှုဆိုတာ လုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေးတစ်ခုတည်းအတွက်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝ ပျော်ရွှင်ရေးအတွက်လည်း အရေးပါလှပါတယ်။ ဒီနေ့ကာလ မှာ အာရုံစိုက်မှုကိုပျက်ပြားစေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနှောင့် အယှက်တွေများပြားလှပါတယ်။ အပေါင်းအသင်းတွေ၊ တယ်လီဖုန်းတွေ၊ ကားဟွန်းသံတွေ၊ အသံချဲ့စက်သံတွေ၊ အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်လျှမ်းနေပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိတို့လုပ်ငန်းအပေါ် မိမိအလေးအနက် မထားဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေမိတတ်ကြပါသေးတယ်။ အာရုံ

စူးစိုက်မှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့အနှောင့်အယှက်များပြားလှတဲ့  
 ခေတ်ကာလပတ်ဝန်းကျင်အောက်မှာ မိမိလုပ်ငန်းကိုမိမိ  
 လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြတာမှန်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့  
 စာကယ့်အောင်မြင်မှုရရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက် အဖို့ကတော့  
 အာရုံစူးစိုက်မှုအပေါ်မှာတည်မှီနေကြောင်း အထူးတလည်  
 လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ လုပ်ငန်းအတွက်  
 သက်သက်မဟုတ် ဘဝအောင်မြင်ရေး အတွက်ပါ မရှိမဖြစ်တဲ့  
 အဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ မိမိအတွက်စိတ်နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ရာ  
 ဝါသနာလေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ရှိတတ်ကြစမြဲပါပဲ။ မိမိရဲ့  
 ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းကို စိတ်ပါဝင်စားစွာအာရုံစူးစိုက်ပြီး  
 လုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုနိုင်သူအဖို့တော့ ဘဝဟာပျော်ရွှင်မှု  
 ဆိတ်သုဉ်းပြီး အဓိပ္ပာယ်မဲ့နေပါလိမ့်မယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုအား  
 ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်အဖို့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့လုပ်ငန်း  
 ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးကို ကေနံမုချပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
 အင်္ဂလိပ်သမိုင်းဗေဒပါရဂူ လော့ဒ်မက်ကျူလေးဟာ လူသွား  
 လူလာရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လန်ဒန်မြို့ရဲ့လမ်းမတွေပေါ်မှာ စာဖတ်  
 ရင်းလမ်းလျှောက်နိုင်သူဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာစာမျက်နှာကို

သေချာစွာဖတ်ပြီးတာနဲ့ စိတ်ထဲကလည်း အဲဒီစာပိုဒ်တွေကို နှုတ်ကနေထပ်မံထွက်ဆိုလိုက်ပါသေးတယ်။

‘ပါရမီရှင်တို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်’ ဆိုတဲ့မရေရာတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုအတွေးတွေကို သင့်ခေါင်းထဲဖယ်ထုတ်ဖို့စတင်ဆောင်ရွက်လိုက်စမ်းပါ။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်မိမိပါရမီရှင်မဟုတ်ဘူးလို့ ရောတစ်အပ်သေချာပြောနိုင်ပါပြီလား။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သေချာတဲ့အခြေခံစွမ်းရည်တွေရှိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ခြားနားတာကတော့ အသုံးချပုံချနည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်ဟာ လူတိုင်းမှာရှိကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်ကို နည်းအမျိုးမျိုး ခဲ့ဖြုန်းတီးပစ်နေကြပါတယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ မူမထားမှုမျိုး ပါပဲ။ ကလေးငယ်တိုင်းဟာ ၁၀ နှစ်အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ထူးချွန်ထက်မြက်ကြကြောင်းကို ဘဲလ်ဒေါ့စ်ဟက်စလေက ထောက်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဟာ ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားဖတ်ရှုနေချိန်မျိုး ဒါမှမဟုတ် အသစ်အဆန်းစိတ်ဝင်စားဖွယ်က စားစရာတစ်ခုခုမှာ အာရုံ နစ်မြုပ်စိတ်ဝင်စားနေပုံမျိုးကို ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန် ဟာ သူတို့ကလေးတွေရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုမျိုးကို ဟခြားဘယ်

- ၁၂၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

နေရာမှာတွေ့ဖူးကြမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ လူကြီး  
သူမတွေပြောဆိုစကားကို နည်းနည်းလေးမှ ဂရုမစိုက်အမှုမ  
ထားတဲ့အတွက် မကြာခဏဆူပူကြိမ်းမောင်းခဲ့ကြဖူးပါတယ်။  
တကယ်တော့ သူတို့ဟာ သူတို့လေးတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့  
ကိစ္စရပ်တွေမှာ အာရုံစူးစိုက်နစ်မြုပ် နေကြခြင်းသာဖြစ်ပါ  
တယ်။ တကယ်လို့ သူတို့တစ်တွေ ခုလိုတစ်စုံတစ်ခုအပေါ်မှာ  
အာရုံစူးစိုက်နစ်မြုပ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်ကလေးတွေကို  
အနှောင့်အယှက်မပေးမိစေဖို့ ကျွန်တော်တို့ရှောင်လွှဲနေသင့်  
ကြပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ မိမိရဲ့ဘဝလမ်းအချိုးအကွေ့  
အတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်တစ်ခုရပ်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ နက်နက်  
နဲနဲတော့ခေါ် စဉ်းစားနေလေ့ရှိတဲ့အချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့  
ကင်းကွာနေတဲ့ ပါမောက္ခတစ်ဦးဟာ တကယ်တော့သူ့အမှန်  
တကယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ်ထဲမှာ အာရုံနစ်မြုပ်ထားနိုင်ဖို့  
ကလေးတွေရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုမျိုးကိုမွေးမြူထိန်းသိမ်းလာခဲ့သူ  
ဖြစ်ပါတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကထင်ရှားတဲ့ ဒဿနိကအေဒီ  
ပညာရှင် ပါမောက္ခဂျိုးဆက်ရှိုက်စ်ဟာ မိုးရွာထဲမှာလီးမပါမိုး

ကာအကျိမပါဘဲ မတ်တပ်ရပ်ရင်းက မိုးကာအကျိဝတ်ထားတဲ့  
 ကျောင်းသားတစ်ဦးကို သဘာဝဓမ္မဆိုင်ရာအချက်အလက်  
 တချို့ဆွေးနွေးနေခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းသားက မိုးခိုစရာတစ်  
 နေရာကို သွားဖို့ကြိုးစားပေမဲ့ အရာမထင်ခဲ့ပါဘူး။ တကယ်  
 တော့ ပါမောက္ခရွှက်ဟာ မိုးရွာနေတာကိုတောင်မှမသိခဲ့ပါဘူး။  
 ဒါပေမဲ့ ဒီလိုထူးခြားတဲ့အပြုအမူမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ပြန်ရယ်  
 ပြုခဲ့ကြတယ်ဗဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ရွှက်ဟာသူရဲ့ပညာ  
 ရပ်နယ်ပယ်မှာ ထိပ်တန်းရောက်နေသူဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာတစ်  
 ဝန်းလုံးရှိ ပညာရှိအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံခဲ့ကြရပါတယ်။ သူ  
 ဒီလိုထိပ်တန်းရောက် ပညာရှင်အဖြစ်ရောက်ရှိသွားခြင်းဟာ  
 လူအများစုအဖို့ အာရုံထွေပြားစေနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေ  
 အထားကို သူ့အတွက်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ ပြင်းထန်  
 တဲ့အာရုံစူးစိုက်မှုကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို ထိပ်တန်းရောက်အောင် အောင်မြင်  
 ထူးချွန်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သူ  
 အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ သူ့အလုပ်ကလွဲဖယ်ပြီး တခြားတစ်နေရာ  
 ကို အာရုံပြောင်းသွားဖို့ကြိုးစားကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ကွယ်လွန်  
 သွားပြီးဖြစ်တဲ့ပန်းပုဆရာကြီး ဂျော့ဂရေးဘားနတ်ဟာ သူ

- ၁၃၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဈူဟာ

အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ အလုပ်ခန်းထဲဝင်ရောက်လာတဲ့ မိတ်ဆွေ  
ကိုလုံးဝမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒီအတွက် မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အံ့ဩ  
ထိတ်လန့်မှုကို ကြုံတွေ့ကောင်းကြုံတွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်  
ယောက်အဖို့ မိမိလုပ်ဆောင်ဖွယ်ရှိတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စမှာ ဒီနည်း  
နှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ပျက်ကွက်မယ်  
ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လုပ်ငန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထွန်းပေါက်အောင်  
မြင်ဖို့ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ တကယ်လျှို့ဝှက် အရည်  
အချင်းမျိုးထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်အနှောက်  
အယှက်တွေက အရည်အချင်းစစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ခုလိုစိတ်ပါဝင်စားမှုဟာ သစ်ပင်တွေက သစ်သီးတွေသီးသလို  
ပွင့်သလိုမျိုးပါပဲ။ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖန်တီးပိုင်ဆိုင်လိုက်တာနဲ့  
အားစိုက်မှုမပါဘဲ မိမိလုပ်ငန်းအပေါ်မှာ ထဲထဲဝင်ဝင်နှစ်မြူ  
ထားနိုင်စွမ်းရှိတာကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ စိတ်ဝင်စားမှုနောက်ကိုလိုက်ပြီး  
စိတ်ဝင်စားမှုကလည်း အာရုံစူးစိုက်မှုနောက်ကိုလိုက်ပါလာပါ  
လိမ့်မယ်။ ကဗျာဆရာလည်းဖြစ်၊ ပြဇာတ်ဆရာလည်းဖြစ်တဲ့  
စာရေးဆရာကြီးဂိုဏေးဟာ သူ့ရဲ့ထင်ရှားတဲ့လက်ရာအားလုံးကို  
ဘယ်လိုဖန်တီးခဲ့ပါသလဲလို့မေးတဲ့အခါ သူကတည့်ငြိမ်အေး

ဆေးစွာပဲပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

‘ငါ့ရဲ့လက်ပေါ်မှာဖန်တီးလိုက်တာပါပဲ’ တဲ့။

အာရုံစူးစိုက်မှုထက်သန်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် ပထမဦးဆုံး သင်ယူရမယ့် သင်ခန်းစာကတော့ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည် ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ မိမိလုပ်ကိုင်ရမယ့် အလုပ်တိုင်း အပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှစ်မြှုပ်မြှုပ်နှံထားဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ အလုပ်ထဲမှာအာရုံဝင်စားမှုဟာ ဖျော်ဖြေရေးကိစ္စ တစ်ရပ်ကိုမိမိကိုပြန်ပြီး ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ရဲ့ မှန်ကန်မှုကို မဖြစ်မနေသိရှိထားရပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်တစ်ခုကိုစတင်မိတာနဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိလာမယ်ဆိုတာ ကိုသတိထားလိုက်မိပြီဆိုရင် ဒီအလုပ်ကိုဦးစွာစတင်ဖို့လက် မနှေးပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ အများစုသောပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အနှောင့် အယှက်တွေကိုကြိုဆိုနေကြပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်က မိမိကိုပြန် ပြီးဆွဲဆောင်ဖမ်းစားထားလိမ့်မယ်ဆိုတာကို မသိနားမလည်လို့ သာဖြစ်ပါတယ်။

‘စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မပါသည်ဖြစ်စေ အလုပ် တစ်ခုကိုစတင်ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲအရေးကြီးပါတယ်’ လို့လေသစ် စိတ်ပညာရှင်ရဲ့ ဖခင်ဝိလျံဂျိမ်းစ်က ညွှန်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလုပ်

- ၁၃၃ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းမျှဟာ

တစ်ခုကိုစိတ်ပါဝင်စားစွာ စတင်လိုက်စမ်းပါ။ ရုပ်နဲ့စိတ်ညီညွတ်  
မျှတစွာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုကိုအား  
ကောင်းစေပါတယ်။ မိမိရဲ့ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ ကြွက်သား  
တွေရဲ့တင်းမာမှုစတာတွေဟာ ပြောပလောက်တဲ့အရာမဟုတ်  
ပေမဲ့ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာပါဝင်ပတ်သက်နေပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာစတင်ကျင့်သုံးရာမှာ  
မရေမတွက်နိုင်တဲ့ အတွေးအမျှင်တန်းတွေ၊ ပြန့်ကျဲနေတဲ့  
စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊ အသံဗလံတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့  
စိတ်အာရုံတွေထဲမှာ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ကြပါတော့တယ်။ ဒီလို  
အဆက်အစပ်မဲ့တဲ့ စိတ်ကူးမှု ပင့်ကူအိမ်တွေကိုဖယ်ရှား  
သုတ်သင်ပစ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်ကူးနယ်ချဲ့  
မှုတွေရဲ့နေရာမှာ မိမိအလိုရှိတဲ့အရာကိစ္စကိုပဲအာရုံစူးစိုက်နိုင်  
အောင်အစားထိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးတစ်ခုဝင်ရောက်  
လာတာနဲ့ ချက်ချင်းလက်ငင်း မောင်းထုတ်ပစ်လို့ရလိမ့်မယ်  
မဟုတ်ပါဘူး။ ‘ကိစ္စတစ်ရပ်အပေါ်မှာ သံသယရှိရင် ချေမြင်း  
ဆိုတဲ့ဝေါဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်စဉ်းစားမနေတော့  
ဘဲ စက္ကန့် ၃၀ အသုံးပြုကြည့်ပါ’ ဆိုတဲ့ဝေါဟာရပစ်ကင်ရဲ့  
ဟာသလေးအတိုင်းကြံစည် အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဖါပေမဲ့

မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လူများစုဟာ မိမိလုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ် အပေါ် မှာစိတ်ကိုချည်နှောင်ထားဖို့ထက် မသက်ဆိုင်တဲ့တခြား သောစိတ်ကူး စိတ်သန်းတွေကို မောင်းထုတ်ဖို့ကြိုးစားရင်း အာရုံစူးစိုက်မှုကိုလွဲမှားစွာ ရှာဖွေနေကြပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်နေတုန်းမှာပဲ တခြားလုပ်ရဦးမယ့်အလုပ်တွေကလည်း အာရုံထဲမှာတန်းစီပြီး ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်တတ်ကြပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေတုန်းမှာ အခြားအလုပ်တွေကို ရွှေ့ဆိုင်းထားလို့မရပေ ဘူးလား။ တကယ်ရွှေ့ဆိုင်းသင့်ရင် ရွှေ့ဆိုင်းရမှာပဲ။

လက်တွေ့မှာတော့ အလုပ်တနေရွှေ့ဆိုင်းလို့မရတာ မျိုးမဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးဝင် ရောက် နှောက်ယှက်နေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟာ မိမိလုပ်ရမယ့်လက်ငင်း အလုပ်အပေါ်မှာအာရုံစူးစိုက်ရ မယ့်အစား စိတ်ပူပန်မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဝါးမျိုပစ်နေ တာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် 'ကိစ္စတစ်ခုနဲ့က လက်ငင်းလုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိစ္စတွေကို ဆက်ပြီးအာရုံစိုက်နိုင် မယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ စိတ်နှလုံးကိုတုံးတုံးချပြီး လုပ်စရာရှိ

- ၁၃၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

တာကိုပဲ လက်ငင်းပြီးစီးအောင်လုပ်လိုက်ပါ။

ဒီလိုစိတ်နှလုံးတုံးတုံးချပြီး ဆောင်ရွက်လိုက်နိုင်တာနဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်သန္တာန်ဟာ အံ့ဩစရာကောင်းလေအောင် အောင်ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်တိုးမြှင့်လာတာကိုတွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသင်ယူလိုက်နာရမယ့် အချက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်တစ်ချိန်အတွင်းမှာ အလုပ်တစ်ခုအပေါ် မှာ လူဟာ အာရုံစိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာသတိပြုပါ။ ဒီအချက်ကို သိနားလည်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့တော့ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးကိုမှ အောင်အောင်မြင်မြင်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

အာနိုးဘင်းနက်က . . .

‘အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဆိုတာ ဦးနှောက်ကိုတာဝန်ပေးပြီး ပေးထားတဲ့ တာဝန်ကိုကျေပွန်အောင် လိုက်နာဖို့အမိန့်ပေးခြင်းပါပဲ’ တဲ့။

ဒီအင်အားဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနဲ့အတူ ပူးတွဲပါလာတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလက်တွေ့ လုပ်ငန်းမျိုးမဆို စိတ်ရှည်ဖို့လိုပါတယ်။ ထွေပြားပျံ့လွင့်နေထူ စိတ်အာရုံကို တစ်နေရာထဲမှာစူးစိုက်ထားရှိနိုင်ခြင်းဟာ ခိုင်မာတဲ့ဇာတိရဲ့

- ၁၃၆ -

အောင်သစ်

ကျင့်ကြံအားပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိမျှော် ရည်မှန်းဆထားတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာအပေါ်မှာ မိမိစိတ်ကိုအာရုံထိန်းညွှတ်ထား နိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ အတွေးဟာလည်း မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်လမ်း ကြောင်းပေါ် ကို တဖြည်းဖြည်းရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ပြည့်ဝ တဲ့အောင်မြင်မှုရည်မှန်ချက်ပန်းတိုင်ဆီကို မိမိရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှု က မလွဲမသွေခေါ်ဆောင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုစွမ်းအားရဲ့ အာရုံစူးစိုက် မှုအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်ဟာ မိမိလို လားတဲ့ အရည်အချင်းမပြည့်မမီမချင်း တစ်လျှောက်လုံး အလုပ်လုပ်ဆောင်နေပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်အာရုံကိုလက်ငင်း ပြဿနာအပေါ်မှာသာ စူးစိုက်ထားနိုင်တာနဲ့အမျှ အနှောက် အယှက်ကင်းကင်းနဲ့ အောင်မြင်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်ရတဲ့အလုပ်တွေအပေါ်မှာ လည်း မမျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ပီတိနဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေကို ရယူ ခံစားရမှာအမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

### ရှက်နေရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူး

လူဆိုသည်မှာ အရှက်တရား၊ အကြောက်တရားရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ရှက်သင့်ရှက်ထိုက်သည့်အရာကိုရှက်၍ ကြောက်သင့်ကြောက်ထိုက်သောအရာကို ကြောက်ရမည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့လင့်ကစား လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ အရှက်အကြောက်ကြီးပြီး လူတောမတိုးဝံ့ဘဲဖြစ်နေလျှင်မူ အလုပ်မဖြစ်တော့ပေ။

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကမူ အသက်လေးဆယ်ကျော်ပြီဖြစ်သည့်တိုင် နေရာတိုင်းမှာလိုလို ရှက်ကြောက်စိုးရိမ်နေလေ့ရှိသည်။ သူသည် စာကလေး ပေကလေး ဝါသနာအရ ရေးသော်လည်း သူ့စာတွေကိုမည်သို့မျှမပြရဲ။

- ၁၃၈ -

အောင်သစ်

မည်သည့်စာနယ်ဇင်းကိုမျှလည်း မပို့ရဲချေ။ ကျွန်တော်ဇွတ်  
တိုက်တုန်းပြီး စာကလေးနှစ်ပုဒ်၊ သုံးပုဒ်ပေးပို့ခဲ့ရာ တချို့  
ကလေးဖော်ပြခံရသော်လည်း သူ့ခမျာယနေ့အထိစာရေးဆရာ  
တွေရှိရာကိုခေါ်၍မရပါ။ တွေ့ပေး၍မရပါ။ သို့ဖြင့် ရပ်ကွက်  
ထဲမှ ဝါသနာတူသူသုံးလေးဦးစုဝေးသော လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့  
ဇွတ်ဝင်ခေါ်ပြီးတွေ့ပေးခဲ့၏။ ဤသို့ဖြင့် ဝါသနာတူသုံးလေး  
ငါးဦးဖြင့်ပေါင်းမိရာမှာ စာပေအခမ်းအနားကလေးများ၊  
စာရေးဆရာများဆရာများဆီသို့ တစတစခေါ်ဆောင်၍ ပွဲတိုး  
စေခဲ့သည်။ ယခုအခါ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျွန်တော်မပါဘဲ  
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်တတ်နေပြီ။ စာပေအခမ်းအနားတွေ  
တက်တတ်နေပြီ။ စာအကြောင်း ပေအကြောင်းဆွေးနွေးပြော  
ရဲဆိုရဲနေပြီဖြစ်သည်။

ရှက်ကြောက်ခြင်းသည် ကလေးဘဝမှစ၍ အင်စိတ်  
ဖြင့်ရှိနေတတ်လေရာ ပြဿနာမှာ အံ့ဩစရာကောင်းလာ  
အောင် ကျယ်ပြန့်လာလျက်ရှိသည်။ 'ရှက်တယ်ဆိုတာဘာလဲ၊  
ဒါကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ' ဆိုသည့်စာအုပ်ကိုရေးခဲ့သူ  
စတမ်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်မှ စိတ္တဗေဒပညာရှင်ဖီးလစ်ဝင်ဘာဒ်သည်  
၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်နှင့် ၁၉၈၀ ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း လူ

- ၁၃၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

၁၀,၀၀၀ လောက်ကို လေ့လာခဲ့ရာလူပေါင်း ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ ရှက်ကြောက်တတ်သူများဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။

တခြားစိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဘာနာဒိုကာဒက်စ် ကလည်း လူပေါင်း ၁၆၀၀ ကိုလေ့လာခဲ့ပြီး ၄၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရှက်ကြောက်စိုးရွံ့တတ်သူများဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာလည်း အခြေအနေအချိန်အခါအရ ရှက်ကြောက်တတ်သူများဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့သည်။

ရှက်ရွံ့ခြင်းကို ကုသရန်ဆေးမရှိပါ။ သို့သော်ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းကိုမူ ကျော်လွှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းများရှိပါသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှန်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ

‘မိမိ၏ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်မှတ်တမ်းပြုစုသည့်နည်းမှာ ဈေးအပေါ်ဆုံးနှင့် အစိရောက်ပုံးနည်းပင်ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်မိမိ သိမြင်ပြီးသည်

- ၁၄၀ -

အောင်သစ်

မိမိထင်မှတ်သည်ထက်ပို၍ ပင်နေပါသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကို ချရေးလိုက်သောအခါ ရရှိလာသည့်ရလဒ်မှာ ထင်မှတ်သည်ထက်ပို၍ အကျိုးရှိသည် ကို မကြာခဏတွေ့မြင်ကြရသည်' ဟု စိတ်ရောဂါကု ပညာရှင် ခရစ္စဖာမက္ကောလေးကဆိုပါသည်။ သူသည် 'မည်သည့်အခြေ အနေမျိုး၌မဆို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကျော်လွှားအောင် မြင်နည်း' စာအုပ်ရေးခဲ့သူဖြစ်သည်။

အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်ရှိသော မက္ကောလေး၏ လူနာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ အမျိုးသားတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ချိန်း ဆိုတို့ ဆုံရန် အလွန်ကြောက်ရွံ့နေသူဖြစ်သည်။ သူမသည် သူ၏ ကြောက်ရွံ့မှုအတွေးအကြံကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ဖုန်း ဖြင့်ချိန်းဆိုခြင်း၊ အပြင်ထွက်လည်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်စကား ပြောခဲ့ကြခြင်း၊ ထိုအချိန်တွင်သွဉ်ဖြစ်ပေါ် နေသော ခံစားချက် ကိုပါ ချရေးမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။

အဖြေမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ သူမသည် သူမနှင့်တူမည့် အမျိုးသားက သူ့ကိုလိုလားပြီး သူကပြန်၍ လက်မခံနိုင်သော အခါ မည်သို့ငြင်းရမလဲဆိုသည့် ပြဿနာဖြစ်သည်။ မက္ကော လေးက ထပ်မံမတွေ့ချင်တော့သည့် အမျိုးသားကိုမည်သို့မည်

- ၁၄၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ပုံငြင်း၍ ခွာထုတ်ရမည်ကိုသင်ပေးခဲ့သဖြင့် သူမအဖို့အဆင်ပြေသွားသည်။

စင်စစ်ရှက်တတ်သူများ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ မည်သည့် ကိစ္စရပ်မျိုးက သူတို့ကိုရှက်ကြောက်စေနိုင်ကြောင်း ကောင်းစွာ သိရှိကြသူများဖြစ်သည်။ အကြောင်းရင်းဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ လွယ်ကူသွားပြီဖြစ်သည်။

၂။ ပွင့်လင်းရဲရင့်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပါ

အသက် ၅၀ အရွယ်ရှိအမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ သရုပ်ဆောင်ခြင်းအတတ်ပညာဖြင့် ကုစားနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဖီးလစ်ဇင်ဘာဒိုက ဆိုသည်။ 'ကျွန်မဇာတ်ဝင်ခန်းတွေမှာကပြလိုက်တာနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ရှက်ကြောက်မှုတွေ၊ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်ပျောက်ကုန်တယ်။ စင်ပေါ်မှာ သရုပ်ဆောင်နေရတဲ့ ကျွန်မဟာ ကျွန်မမဟုတ်တော့ဘဲ ပြဇာတ်ထဲက ဇာတ်ကောင်ဖြစ်သွားတယ်' ဟု သူမကပြန်လည်ပြောပြခဲ့သည်။

'သင့်စိတ်ထဲမှာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သရုပ်ဆောင်နေရတဲ့ အပိုင်းကို ခွဲခြားကြည့်မြင်ဖို့လိုတယ်' ဟု ဇင်ဘာဒိုက ပြောပြပေး

- ၁၄၂ -

အောင်သစ်

သည်။ ရှက်တတ်သူများ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဤနည်းဖြင့် အဆင်ပြေနေကြောင်းသိရသည်။

နာမည်ကျော် သရုပ်ဆောင်ပညာရှင်အများစုမှာ ရှက်၊ ရှုံ့စိုးရိမ်တတ်ကြသူများဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့သည်စင်ပေါ်၊ ကင်မရာရှေ့သို့ရောက်ရှိသွားသည်နှင့် ၎င်းတို့၏ ရှက်ရှုံ့မှုများ ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ ဤအချက်က ရှက်ရှုံ့တတ်သူများ အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် မည်သည့် အခန်းကဏ္ဍမှမည်သို့ မည်ပုံပါဝင်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြသည်။ ဤ နည်းဖြင့် ရှက်ရှုံ့မှုကိုကျော်လွှား အောင်မြင်လာနိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဤနည်းဖြင့် မိမိဘဝအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်ရှိ သည်တို့ကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ မိမိတွေ့ဆုံပြောဆိုရမည့် သူနှင့်တွေ့ဆုံစဉ်မည်သို့မည်ပုံပြောဆိုကြမည်၊ လုပ်ငန်းရှင်နှင့် မည်သို့ဆက်ဆံရမည်၊ အစည်းအဝေးတွင်မည်သို့တင်ပြမည် စသည်ဖြင့် မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့်အခန်းကဏ္ဍကို ကြိုတင်ပြင် ဆင်ခြင်းဖြင့်ယုံကြည်မှု ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မည်။

‘ရှက်တတ်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေကဘယ်လို သဘောထားမလဲဆိုတာပဲ ကြွေးကြောက်

- ၁၄၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

နေကြတာပါ။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်လို သဘောထားပြီး မိမိနဲ့မိသရုပ်ဆောင်ရမည့်အပိုင်းကို ခွဲခြားကြည့်မြင်မယ်ဆိုရင် အားလုံးမှမှန်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်'ဟု ဇင်ဘာဒိုက ဆိုသည်။

၃။ မိမိလုပ်နေကျ အလုပ်ဟုသဘောထားပါ

လူမှုရေးကင်းထောက်လုပ်ငန်းအဖြစ် ပွဲမဝင်မီအရင် ဦးစွာအိမ်မှာလေ့ကျင့်ဖို့ ဘာနာဒိုကာဒက်စီက အကြံပြုထားသည်။

အစည်းအဝေးသို့မဟုတ် ပါတီပွဲတစ်ခုသို့တက်ရောက်တော့မည်ဆိုပါက အဆိုပါပွဲတွင် မည်သူတွေ့လာကြမည်၊ ဘာတွေ့လုပ်ကိုင်ကြမည်၊ မည်သို့ပြောဆိုကြမည်ကို ကြိုတင်တွက်ဆတွေးမြင်ကြည့်ရမည်။ သူတို့နှင့်ပတ်သက်သမျှ သိတန်သမျှသိအောင် စုံစမ်းထားခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ရင်ဆိုင်ပြောဆိုဆက်ဆံရသောအခါအဆင်ပြေမှု အပြည့်အဝရရှိလာပါလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ်ပါက မိမိဝါသနာပါရာ သင်တန်းတစ်ခုခု သို့ဖြစ်စေတက်ရောက်ခြင်းဖြင့် ဝါသနာတူ၊ စရိုက်တူသူမျှင်း

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှ အစ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ပြည့်စုံ  
ကြွယ်ဝလာကာ ရှက်ကြောက်စိုးရိမ်မှုများ သိသိသာသာလျော့  
ပါးသွားပါလိမ့်မည်။

၄။ သင်၏ စရိုက်သွင်ပြင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ

ရှက်ကြောက်တတ်သူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်သတိမ  
ထားမိသော်လည်း အေးတိအေးစက် အမူအရာပြတတ်၍  
ဘာသိဘာသာနေတတ်ကြသူများဖြစ်သည်။ သူတို့တွင် မသိ  
လိုက်မသိဘာသာ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်နေတတ်ကြသည်။ သို့သော်  
ကံဆိုးစွာပင် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူကို ရှက်ကြောက်အားငယ်  
တတ်သူများအဖြစ် လူအများက မသိမြင်ကြဘဲ ဘဝင်မြင့်သူ၊  
ဟန်ကြီးပန်ကြီးနိုင်သူအဖြစ်ထင်မှတ်ကာ ရှောင်ဖယ်သွားတတ်  
ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် နည်းလမ်းပေါင်းများစွာရှိသည့်  
အနက် မိမိ၏စရိုက်သွင်ပြင်လက္ခဏာကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံမျှဖြင့်  
ရလဒ်ကောင်းများ ချက်ချင်းရရှိလာနိုင်ပါသည်။

အားလုံးသဘောပေါက်နားလည် လွယ်စေရန်  
အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတစ်လုံးကို အာသာကတိထွင် အသုံးပြုခဲ့  
သည်။ ၎င်းမှာ SOFTEN ဟူ၍ဖြစ်သည်။ S ကို Smile ပြုပါ

- ၁၄၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဟုဆိုသည်။ O က ခြေတွေ လက်တွေကိုဝှက်မထားဘဲ Open Posture ဖွင့်ထားပါဟုဆိုသည်။ F ကရှေ့သို့ကိုင်ညွှတ်ထားပါ။ Forward Lean ဟုဆိုသည်။ T ကရင်းနှီးချစ်ခင်စွာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ Touch ဟုဆိုသည်။ E ကမျက်လုံးခြင်းဆိုင်၍ တည့်တည့်ကြည့်ပြောပါ။ Eye Contact ဟုဆိုသည်။ N က တော့ သဘောပေါက်နားလည်ကြောင်း ခေါင်းညိတ်ပြပါ။ Nod ဟုဆိုသည်။ သင်၏ အမှုအရာကို အထက်ပါနည်း(၆)နည်းဖြင့် ထုတ်ဖော်ဆက်သွယ်ပါ။ လူများစုနှင့် ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုရရှိပါလိမ့်မည်ဟု အာသာအေးအေးထားပါသည်။

၇။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆက်ဆံပါ

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆက်ဆံခြင်း၊ ရင်ထဲသို့ဝှက်ထားသမျှ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့်ရင်ထဲမှာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်း၍ တက်ကြွ ဖျက်လတ်လာပါလိမ့်မည်။

လူများစု၏ အဓိကပြဿနာမှာ သူတို့၏ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများ၊ ဆရာဝန်များသည်ပင်လျှင် သူတို့၏ ပြဿနာ၊ သူတို့၏ ခံစားချက်ကို အလေးမမူဂရုမထားဟု ထင်မှတ်နေကြပါသည်။ ရှက်ရှံ့တတ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူတို့အပေါ် စာနာနား

- ၁၄၆ -

အောင်သစ်

လည်ပေးနိုင်သော လူများကိုရှာဖွေရန်လိုအပ်သည်။ သူတို့  
အပေါ်ပြက်ရယ်ပြုခြင်းမရှိဘဲ စာနာထောက်ထားသူများဖြစ်  
သင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာအခက်အခဲ  
များအပေါ် ဆရာကြီးမလုပ်ဘဲ နားထောင်ပေးရုံသက်သက်၊  
နားထောင်သူများထံမှတိုင်ပင်ရန်လိုအပ်သည်။

၆။ အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေကိုမှန်းဆကြည့်ပါ

ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာပေါလ်ဘွန်း  
က လွန်စွာရှက်ကြောက်စိုးရိမ်တတ်သူများကို လူများစု၏ ရှေ့  
တွင်ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် တွန်းအားပေးခဲ့သည်။

‘မင်းဘာကိုကြောက်တာလဲ’

‘လူတွေက ဝိုင်းရယ်ကြမှာဗျ’

‘အဲဒီလိုဖြစ်ဖူးလို့လား...’

‘ငယ်ငယ်တုန်းက ကြုံဖူးတယ်’

‘ကြီးမှကော’

‘ဟင့်အင်း...’

‘ခုတော့ ဝိုင်းမရယ်ကြတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလိုကြုံဖူး

လား’

- ၁၄၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇနီး

‘ဟုတ်ကဲ့... ကြုံဖူးပါတယ်’

‘လူများရှေ့မှာ စကားထပြောရင် အဆိုးဆုံးဘာဖြစ်  
လာနိုင်မလဲ’

‘ဝိုင်းရယ်ကြမှာပေါ့’

‘အဲဒီလိုဝိုင်းရယ်တော့ ဘာဖြစ်မှာလဲ’

‘ကျွန်တော်ပါ ရောပြီးရယ်မိမှာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်လည်း  
နောက်ဘယ်တော့မှ စကားမပြောဘဲရှောင်နေမှာပေါ့’

သို့သော်လက်တွေ့တွင်မူ မိမိတွေးထင်သလို အဆိုးရွား  
ဆုံးအခြေအနေမျိုးသို့ရောက်ရှိမလာတတ်ပါချေ။ မကြာခဏ  
တွေ့ရှိရတတ်သည်မှာ ရှက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် အသံတုန်ခြင်း၊  
မျက်နှာနီရဲလာခြင်း၊ ရှက်သွေးဖြာခြင်းစသည့် ရုပ်ပိုင်းလက္ခဏာ  
များပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ သို့သော် ရှက်ရွံ့သူများတွေး  
ထင်စိုးရိမ်သကဲ့သို့ သူတို့၏ အမူအရာကို တခြားသူများသတိ  
မထားမိတတ်ကြပါဟု သုသေတီများကဆိုသည်။

၇။ တစ်ဆင့်ခြင်းဖြေရှင်းပါ

အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်ရှိ စာအုပ်ဆိုင်ရှင်အမျိုးသမီး  
အား ကိုဘန်းက ယခုဖော်ပြပါနည်းဖြင့် ကူညီဖြေရှင်းပေးခဲ့

www.burmeseclassic.com

- ၁၄၈ -

အောင်သစ်

သည်။ အမျိုးသမီးမှာ စာရင်းကိုင်ဘွဲ့တစ်ခုအတွက် သင်တန်းတက်ရမည်ကို ရှက်နေသည်။ သူမက စကားပြောရမည်ကို ကြောက်သည်။ ပထမသူမသည် တက္ကသိုလ်အဝင်လမ်းမှာ လမ်းလျှောက်ကြည့်သည်။ နောက်တစ်ဆင့်တက်၍ သင်တန်းတွင် နောက်ဆုံးမှထိုင်သည်။ ပြီးတော့ ဘေးနားကလူနှင့် စကားပြောကြည့်သည်။ ဤသို့တဖြည်းဖြည်းစာရင်းကိုင်သင်တန်းကို တက်ရောက်လာနိုင်ခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် အမျိုးသမီးမှာ စာရင်းကိုင်သင်တန်းကို ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့ပြီး ကျောင်းသားများအားပြန်လည် ပို့ချရန်ပင်ပင့်ခေါ်ဖိတ်ကြားခြင်းခံခဲ့ရသည်။

‘ဆရာမဘဝလည်းရောက်ရော သူလဲရှက်တာ၊ ကြောက်တာတွေပျောက် ကုန်တော့တာပါပဲ’ ဟု ကိုဘန်းက မှတ်ချက်ချသည်။

ဂျိုနသန်ချိန်ကတော့ မည်သို့ဆိုစေရှက်တတ်သူများ၏ ပြဿနာမှာ ဖြေရှင်း၍ရပါသည်ဟုဆိုသည်။ ‘ရှက်တော့ ရှက်တာပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အောင်ပွဲခံလိုက်ရတဲ့တိုက်ပဲ့ဟာပဲ’ ဟု သူကပြောပြသည်။

သူကဆက်၍ပြောသည်မှာ ‘အိပ်ရာလဲ ထထချင်းလူ

- ၁၄၉ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

တွေ့ခဲ့တန်းပြီးဆက်ဆံရတာမှမဟုတ်ဘဲ။ တကယ်တော့လူတိုင်း  
အဖို့ရှက်တယ်ဆိုတာ အတွင်းစိတ်ကဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့  
ရှေ့ဆက်ရမယ့်ဘဝခရီးမှာ လုပ်ရဦးမယ့်အလုပ်တွေ၊ တွေ့  
ကြုံဆက်ဆံရမယ့် လူတွေအများကြီးရှိနေသေးတာပဲ မဟုတ်  
လား။ တကယ်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် တကယ်တိုက်ပွဲဝင်  
ရမှာပဲ။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲလို့ရတဲ့ လမ်းညွှန်မြေပုံ  
မှမဟုတ်တာ။ ဒီတော့ ရှက်နေလို့အလုပ်မဖြစ်ဘူးလေ’

### ဦးရွှေရိုးနှင့် သူ၏မိတ်ဆွေများ

‘ဘီယာဟာအရက်တွေ မဟုတ်ပါ။ တငြိမ်ငြိမ်လေးနဲ့ အတော်လာတာ’ ဆိုသည့် တစ်ချိန်ကခေတ်စားခဲ့သော ကြော်ငြာကြောင့်လား မပြောတတ်ပေ။ အလုပ်ပြန်ချိန်တွင် အိမ်သို့တန်းပြန်ရမည့်အစား ဘီယာဆိုင်တွင်နှပ်ပြီးမှ အိမ်ပြန် တတ်သော ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများ တစ်စထက်တစ်စများလာ သည်။ အိမ်သူသက်ထားဇနီးမယားက ‘ရှင်အရက်တွေသောက် လာပြန်ပြီလား’ ဟုမေးလျှင် ‘မဟုတ်ပါဘူး မိန်းမရာ ကုမ္ပဏီက ဧည့်သည်တွေမို့ ဘီယာဆိုင်မှာ ဧည့်ခံလာရတာပါ’ ဟုအလုပ်ဖြင့် ဆက်နွှယ်ပြီးမိန်းမတို့ လေပြေထိုးလေ့ရှိကြ၏။ ကြာတော့

- ၁၅၁ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းဇနီးသည်များလည်း လင်ယောက်ျားဘီယာ  
ဆိုင်ထိုင်သည်ကိုပင် ဂုဏ်ယူစရာသဘောထားကာ 'ဒီအချိန်ဆို  
သူကဘီယာဆိုင်မှာနှပ်ကောင်းနေတုန်းလေ' ဟုဆိုကာ အပြစ်  
တင်သံတစ်ဝက်၊ ဂုဏ်ယူသည့် လေသံတစ်ဝက်ဖြင့် ပြောလေ့ရှိ  
ကြ၏။

ကျွန်တော်တို့အရပ်ထဲမှာ မော်တော်ကားစက်ရုံ  
အလုပ်သမားမောင်ဒီမှာ ညဉ့်နက်ပိုင်း အလုပ်သမားတစ်ဦး  
ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ သူသည်အပေါင်း အသင်းများနှင့်  
အတူ ဘီယာဆိုင်သို့ သွားနေကျဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ်  
ရှည်လျားသော ညတာများကို ကုန်လွန်စေရန်မိမိ၏ ဗီဂိုဂိုရာသို့  
မကြာခဏသွား၍ ရေသန့်ဗူးဖြင့် ထည့်ယူလာသော အရက်ကို  
မော့လေ့ရှိသည်။ ဒီလိုလေးလုပ်လိုက်ရမှလည်း သူ့မှာနေသာ  
ထိုင်သာရှိပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်။ သည်လိုနှင့်  
မောင်ဒီမှာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုကလေး  
များ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ တစ်ကြိမ်တွင်သူ၏  
လက်ချောင်းတစ်ချောင်းဖြတ်ပစ်ရမတတ်နီးပါးဖြစ်လေရာ  
အလုပ်ကြပ်က 'မောင်ဒီ မင်းအရက်သမားဖြစ်နေပြီ ဟုတ်  
လား' ဟုမေးရာ 'ကြံကြီးစည်ရာဗျာ၊ ကျုပ်ကအလုပ်မရှိအကိုင်

- ၁၅၂ -

အောင်သစ်

ဆိုမှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေတဲ့ကောင်မှ မဟုတ်တာခင်ဗျားတို့မှ ဒီစက်ကြီးတွေကို အဆင့်အတန်းမီအောင် မထိန်းသိမ်းနိုင် ကြပဲ'ဟု ဒေါသတကြီးပြန်ပြောသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မှ အရက်သောက်သုံးသူများသည် တစ်စ တစ်စဖြင့် အရက်၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာကြသည်။ သို့တိုင်အောင် သူတို့ကိုယ်တိုင်ကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရက် စွဲနေပြီဟု မယူဆကြ။ ထို့ကြောင့် အရက်စွဲသူဆိုသည်မှာအလုပ် မဲ့ အကိုင်မဲ့တွေသာ အားတိုင်းအရက်ဆိုင်သို့ ခြေဦးလှည့်နေ ကြသည်ဟု တလွဲယူဆလျက်ရှိကြသည်။ စင်စစ်အရက်သောက် လွန်သူများတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ မှ ၉၀ မှာ အလုပ်လက်ရှိများ သာဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှ အထက်တန်းဆင့် မန်နေဂျာ ဦးရွှေရိုးမှာ သူ၏ရုံးခန်းသို့ မှန်းလွဲ ၁ နာရီထက်စော၍ ဘယ်တော့မှ ရောက်လေ့မရှိပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင် တာဝန်ဖြင့် အပြင်ရောက်နေကြောင်း၊ ဖောက်သည်များနှင့်တွေ့ဆုံညှိခံ နေရကြောင်း သူ၏အတွင်းရေမှူးထံမှ သိကြရသည်။ သို့သော် အရောင်းစာရေးများရော အငယ်တန်းမန်နေဂျာများကပါ ဦးရွှေရိုးဘယ်ရောက်နေသည်ကို ကောင်းကောင်းသိနေကြ

- ၁၅၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

သည်။ ဝေးဝေးလံလံမဟုတ် မနီးမဝေးဟိုတယ်မှာပင်ရှိနေသည်။

ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းအများစုကလည်း သူ့အတွင်းရေးမှူးကဲ့သို့ပင် ဦးရွှေရိုးအတွက် ဖုံးဖုံးဖိဖိလုပ်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် တချို့သော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကမူ မကျေနပ်ကြချေ။ သူ့ကြောင့် လုပ်ငန်းနှောင့်နှေးမှုများ၊ အဆင်မပြေမှုများနှင့် အရောင်းဌာနမှာ အရှုံးပေါ်သည့်အတွက် သူတို့ရသင့်သော ကော်မရှင်ခများ ရသင့်သလောက်မရကြ၍ စိတ်တိုနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးထံ တိုင်စာပို့ခဲ့ကြသည်။

ဤသို့ သူ့ကိုတိုင်ကြားထားကြောင်း သိရသည်နှင့် ဦးရွှေရိုးမှာ အလုပ်စားပွဲမှထကာ နီးရာအရက်ဆိုင်သို့တန်းသွားပြီး တမေ့တမောကြီးထိုင်သောက်လေတော့သည်။ တစ်နေကုန်အရက်ဆိုင်မှာ အချိန်ဖြုန်းပြီးနောက်မှ အိမ်ကိုပြန်လာခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်တော့လည်း ညနေစာကိုပင်မစားနိုင်၊ လက်ကျန်ရမ်ပုလင်းကိုဖွင့်ကာမော့၍ သူ့ကိုယ်သူ့ဖြေသိမ့်လိုက်သည်။

တကယ်တော့ ကုမ္ပဏီဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးမှာ ဦးရွှေရိုး၏ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းကြီးပင်ဖြစ်၍ ဦးရွှေရိုး

- ၁၅၄ -

အောင်သစ်

အနေအထိုင်ပျက်လာပုံ၊ အဝတ်အစားဖိုသိဖတ်သိဝတ်လာပုံ၊  
မုတ်ဆိတ်မွေး၊ နှုတ်ခမ်းမွေးပင် အချိန်မှန်မရိတ်နိုင်ဘဲ သူ့  
ကိုယ်သူ့ဂရုစိုက်မှုလျော့ပါးလာပုံကို စောစွာကပင်ရိပ်မိခဲ့၏။  
ထို့ကြောင့်လည်း 'ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာကူညီရမလဲ' ဟု ပုဂ္ဂိုလ်  
ရေးအရမေးမြန်းကြည့်ခဲ့သည်။ သူက 'ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးဗျာ၊  
အိမ်တွင်းရေးပြဿနာနဲ့ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စတချို့ကြောင့်  
ပါ' ဟုပြောသည်။

သည်တော့ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူးကလည်း  
ဦးရွှေရိုး၏ပခုံးကို ပုတ်ကာနားလည်ခွင့် လွှတ်သည့်သဘော၊  
လုပ်ငန်းဖော်ချင်း ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ရှိသည့် သဘောဖြင့်  
ကြင်နာမှုပြသခဲ့သည်။ ဤနည်းဖြင့် လူသားချင်းစာနာစွာ  
ကူညီလိုက်သည်ဟူ၍လည်း ခံစားလိုက်သည်။

မှန်ပါသည်။ သူ၏ကူညီမှုမှာသေသည်ထိ ကူညီလိုက်  
သကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ ဦးရွှေရိုးသည်အရက်ကို  
မသောက်ရ မနေနိုင်လောက်အောင် ချိုးစွဲနေပြီဖြစ်၏။  
ဦးရွှေရိုး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်လစ်ဟင်းနေပြီဖြစ်၏။ ဦးရွှေရိုး၏  
လုပ်ငန်း တာဝန်လစ်ဟင်းမှုများအပေါ် တွင်လည်းမောင်း၊  
အရောင်း ဝန်ထမ်းများ၏ တိုင်ကြားချက်ကိုလည်းကောင်း၊

- ၁၅၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဦးဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူးအနေဖြင့် အရေးမယူဘဲ လျစ်လျူရှုခဲ့သည်မှာ ဦးရွှေရိုးကို အရက်သံသရာ ထဲနှစ်နေအောင် နှစ်လိုက်ခြင်း နှင့်သာ တူနေလေတော့သည်။ သည်လိုနှင့်ကုမ္ပဏီမှာ အရှုံးကြီး ရှုံးရုံမျှမက အလုပ်သမား များလည်း ထွက်သွားကထွက်၊ ပြောင်းသွားပြောင်း ဖြစ်ကုန်တော့သည်။

သိပ်မကြာမီမှာပင် ဦးရွှေရိုးမှာ ကားမတော်တဆဖြစ်၍ သူရောသူသားငယ်ပါ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ သူ့အလောင်း ကို ရောဂါရှာဖွေရေးဌာနမှ စစ်ဆေးကြည့်ရာသွေးထဲ၌ အရက် အဆင့် ဒသမ ၁၃ ရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ ပုံ၍စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရာတွေ့ရှိရသည်မှာ ဦးရွှေရိုးအနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့ ယာဉ်တိုက်မှု ဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ဦးတော့ မကြာမြင့်မီကာလ၌ အရက် ကြောင့် အသက်ကျွမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးရမည်သာဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ဦးရွှေရိုးလို၊ မောင်ဒီလို လူမျိုး ထောင်သောင်းမကရှိနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင် တွင်လည်း ဦးရွှေရိုးလို လူမျိုးရှိနေနိုင်သည်။ ထို့အတူ ကျွန် တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း ဦးရွှေရိုး၏ မိတ်ဆွေကဲ့သို့ မိမိ မိတ်ဆွေ ကို အရက်သံသရာထဲ ဆွဲနှစ်နေသူဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင် သည်။

- ၁၅၆ -

အောင်သစ်

လုပ်ငန်းခွင်မှ အရက်စွဲပြဿနာကို အစဉ်အလာအားဖြင့် လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြသည်။ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းရမည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာအဖြစ် သဘောထားကာ လုပ်ငန်းအုပ်ချုပ်မှုပိုင်းမှ တာဝန်ရှိသူများက ဝင်မစွက်ဘဲ နေတတ်ကြသည်။ သို့သော် ယင်းပြဿနာမှာ မသေးငယ်လှကြောင်း နားလည်လာသောအခါ ထိုအယူအဆလည်း ပြောင်းလဲလာရတော့သည်။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် အရက်ကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေမှာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့်သွေးကြောရောဂါများမှ လွဲလျှင်အရက်ကြောင့် သေဆုံးသူကအများဆုံးဖြစ်သည်။ အရက်စွဲခြင်းနှင့်မူးယစ်ဆေးအပေါ် မှီခိုလွန်းခြင်းအတွက် တည်ထောင်ထားသော ဩစတြေးလျဖောင်ဒေးရှင်း (Australian Foundation on Alcoholism and Drug Dependence (AFADD))၏ အလိုအရ စက်မှုလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံး အတွက် ဒေါ်လာသန်းထောင်ပေါင်းများစွာမှာ အရက်ကြောင့် နှစ်စဉ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်ဟု ဆို၏။

မြောက်ပိုင်းနယ်အရက်နှင့် စက်မှုအသင်းမှ ဖီဖာရာဒေးကလည်း နှစ်စဉ်အလုပ်ရက်ပေါင်း ၅၃ သန်းဆုံးရှုံးရသည့်

- ၁၅၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အနက် ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ သပိတ်မှောက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ၁၇ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အရက်စွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ၁၈ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးခွင့်များကြောင့် ဆုံးရှုံးရပြီး ၁၈ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စက်ရုံ၌သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်တွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ ယာဉ်မောင်းရာတွင်လည်းကောင်း မတော်တဆမှုကြောင့်ဟု တင်ပြထားသည်။ သို့ဆိုလျှင် အရက်စွဲပြဿနာကို ကျွန်တော်တို့မည်သို့ ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။

ဦးကောင်းကြွယ်မှာ မီးရထားကြီးကြပ်ရေးအရာရှိတစ်ဦးဖြစ်၍ သူသည်တနင်္လာနေ့တိုင်း မအိမ်သာဖြစ်နေသည်မှာ အတော်လေးပင်ကြာခဲ့ပြီ။ ယခုတော့ ပြဿနာကကြီးမားလာပြီဖြစ်သည်။ သူ၏နေ့စဉ် ဘီယာသောက်နှုန်းမှာ သံဘုရား ၆ ဘုရားထိတိုးလာသည်။ ပူပြင်းသော ရာသီဥတုကြောင့်ဟု သူက အကြောင်းပြသည်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့်ရုံးပိတ်ရက်များတွင် အပေါင်းအသင်းများနှင့် တွေ့ဆုံဖြစ်၍ သူ၏သောက်နှုန်းမှာ ပိုမိုကြီးထွားလာ၏။

သို့သော် ဦးကောင်းကြွယ်အဖို့ ကံကောင်းထေ့က်မသည်ဟုဆိုရပေမည်။ ကြီးကြပ်ရေးအရာရှိများနှင့် မနဲနေကျ

- ၁၅၈ -

အောင်သစ်

များအတွက်ဖွင့်လှစ်သော သင်တန်းတစ်ခုသို့တက်ခဲ့ရသည်။  
 သင်တန်းမှ ပညာပေးစာပေများ၊ ရုပ်ရှင်ကားများတွင်သင်ခန်း  
 စာယူစရာများ မှတ်သားစရာတွေများကြောင့် သူ့ကိုယ်သူဆင်  
 ခြင်ဖို့ သတိရလာသည်။ အချိန်မီမပြုပြင်နိုင်ပါက မိမိအလုပ်၊  
 မိမိဘဝလုံးပါးပါးတော့မည်ကို သဘောပေါက်နားလည်လာ  
 သည်။ ထို့ကြောင့် မီးရထားဌာနမှ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး  
 ညွှန်ကြားရေးမှူးထံ ရက်ချိန်းယူ၍တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ အရက်  
 သောက်တတ်သည့် အကျင့်၊ အရက်သောက်ပုံ သောက်နည်း  
 နှင့်ပြဿနာများကို ဝန်ခံ၍ အကြံဉာဏ်တောင်းခံသည်။ ဤသို့  
 ဖြင့် ဦးကောင်းကြွယ်သည် သက်ဆိုင်ရာ၏ အကူအညီရယူကာ  
 ဆေးရုံတစ်ရုံတွင် အရက်ဖြတ်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဦးကောင်း  
 ကြွယ်သည် ဇနီး၊ သားသမီးများနှင့် တကွချမ်းမြေ့သော  
 မိသားစုဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်း စံပြ  
 လုပ်သားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

စင်စစ်အရက်စွဲရောဂါမှာ ကုရာနုတ္တိဆေးမရှိ မဟုတ်  
 ပါ။ ကုသမှုခံယူလိုပါက ကုသနိုင်သည်ကို ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်  
 လောက်ကတည်းကပင် သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး  
 ဖြစ်သည်။ စက်ရုံအလုပ်ရုံများအနေဖြင့် အလုပ်သမားတစ်ဦး

- ၁၅၉ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဈေးဟာ

ကို အလုပ်မှထုတ်မလစ်လိုက်ရမီ ကုသရေးသို့ လမ်းညွှန်နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ထားသင့်သည်။

စင်စစ်အရက်စွဲခြင်းတွင် အဆင့် ၃ ဆင့်ရှိ၍ နောက်ဆုံးအဆင့်မတိုင်မီ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ပထမဆင့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှသက်သာစေရန် အရက်သောက်ရသည်။ အရက်၏ ခံနိုင်ရည်ပိုတက်လာသည်။ တော်တော်တန်တန်သောက်ရုံနှင့် မမူးတော့ပါ။ ထို့ကြောင့်တိုး၍ သောက်လာရသည်။ အမူးလွန်ပြီး လူမွန်းသုမွန်းမသိဖြစ်သည်။ ညကဘာဖြစ်ခဲ့သည်ကို မနက်မှာသတိမရတော့။ အလုပ်ခွင်နောက်ကျသည်။ အလုပ်မှမကြာခဏလစ်ထွက်သည်။ အိမ်ပြန်စောသည်။ အထက်အရာရှိနှင့်မိသားစုကမေးလျှင် မိမိအရက်သောက်ကြောင်း ဖုံးဖိထားသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျယ်မှုတ်တမ်းတွင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသို့ကျဆင်းလာသည်။

ဒုတိယအဆင့် အရက်ကို လူမသိအောင်သောက်သည်။ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်သည်။ အလုပ်မှာ စိတ်မဝင်စား၊ အလုပ်ပျက်ရက်တွေ့များလာသည်။ သူ၏

အောင်မြင်မှုတချို့ကို ပုံကြီးချဲ့၍ ပြောဆိုတတ်လာသည်။ အရက်သောက်ပြီး ရုတ်တရက်အချိန်မသေဘဲ ကတုန်ကယင် ဖြစ်တတ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ကျယ်မှုမှတ်တမ်းတွင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသို့ကျဆင်းလာသည်။

တတိယအဆင့် အရက်ကိုမသောက်မီရန်ကြိုးစားပါ၏။ သို့သော်မရတော့ပါ။ အစာပင်မစားလိုတော့ဘဲ အရက်ချည်းဖိသောက်နေတော့သည်။ တစ်ယောက်တည်းသောက်သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြု၍ မကြာခဏဆေးရုံတက်ရသည်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာပင် အရက်ကိုသောက်လာသည်။ လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်မှုမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းထိ ထိုးကျသွားသည်။ နောက်ဆုံးအလုပ်မှ ထုတ်လိုက်ရတော့သည်။

အရက်စွဲကုထုံး အသီးသီးနှင့်ပတ်သက်၍ အရက်စွဲသူများသိထားရမည့် အချက်တစ်ချက်ရှိသည်။ ၎င်းမှာ 'အရက်စွဲရောဂါကုသရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်မဟုတ်၊ အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်သာတားဆီးနိုင်သည်' ဟူ၍ဖြစ်သည်။

## အလုပ်ဖြင့် အကဲတင်ဆောင်ပါ

ကျွန်တော် ၁၈ နှစ်သားရောက်တော့ ဆေးကျောင်း တက်ခွင့်ရပါတယ်။ သုတေသနလုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားလွန်းလို့ မနက် ၄ နာရီလောက်ကတည်းက အိပ်ရာထပြီး ညနေ ၆ နာရီ လောက်ထိစာဖတ်ရှုလေ့လာပါတယ်။ နားနေချိန်ဆိုလို့ သိပ် များများစားစားမယူခဲ့ပါဘူး။ အမေကတော့ မင်းဒီလိုချည်း တစ်ကုပ်ကုပ်လုပ်နေရင် တစ်နေ့တော့ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်တဲ့။ အခုကျွန်တော် ၆၆ နှစ်ရှိပါပြီ။ အခုချိန်ထိ မနက် ၄ နာရီထဲဆဲ၊ ညနေ ၆ နာရီထိ အလုပ်လုပ်ဆဲပါပဲ။ ကျွန်တော်ကျန်းကျန်း မာမာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်တာပဲမဟုတ်လား' တဲ့ ဆရာဝန်

စာရေးဆရာကြီး ဟန်းစယ်ယီကပြောခဲ့တယ်။

‘လူ့ဘဝဆိုတာ အလုပ်လုပ်ဖို့သက်သက်မဟုတ်ဘူး’တဲ့  
‘အသက်ရှင်ဖို့အလုပ်လုပ်နေတာ အလုပ်လုပ်ဖို့အသက်ရှင်နေ  
တာမဟုတ်ဘူး’တဲ့ တစ်ယောက်တစ်မျိုးပြောနေကြတာပါပဲ။  
အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ အလုပ်ချိန်တွေလျော့ချဖို့၊ လုပ်ခ  
တွေတိုးပေးဖို့တောင်းဆို အော်ဟစ်နေကြတုန်းပါပဲ။ အလုပ်က  
လူကိုပင်ပန်းစေတယ်၊ နှမ်းနယ်စေတယ်၊ ကျန်းမာရေးကို  
ထိခိုက်စေတယ်တဲ့လေ။

အလုပ်တွေပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ရလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေ  
မယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တာအမှန်ပါပဲ။ အဲဒီ  
အခါမျိုးတွေမှာ သွေးတိုးမယ်၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မယ်၊ နှလုံး  
ရောဂါလည်းရချင်ရနိုင်မယ်၊ စိတ်ဓာတ်ဖောက်ပြန်ရင် ရုပ်လက္ခ  
ဏာမှာရောဂါရတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်နှလုံးဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတွေကို ရှောင်လွှဲလို့  
ရနိုင်မလား၊ ရှောင်နေလို့ကောရမလား။ ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေ  
လုပ်ရလွန်းလို့ စိတ်ပါပင်ပန်းတယ်ဆိုရင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရ  
တဲ့ အလုပ်မျိုးကို ရှောင်နေရတော့မှာလား။ တကယ်တော့  
ရှောင်ဖို့မလိုပါဘူး။ စိတ်ပင်ပန်းမှုဟာ လူ့ဘဝကို ဟစ်ဖက်က

- ၁၆၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အကျိုးဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ်အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေကတော့  
ရှိနေတတ်တာပါပဲ။ လူ့ဘဝဆိုတာ အမြဲတမ်းပန်းခင်းတဲ့လမ်း  
မျိုးချည်းလျှောက်ရတာမျိုးမှ မဟုတ်ပေဘဲ။

အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့်တော့ ကျန်းမာရေးမထိခိုက်  
နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်၊ လုပ်ရသလောက်အကျိုးမဖြစ်  
ထွန်းဘဲ မအောင်မြင်ဖြစ်နေခဲ့ရင်သာ စိတ်နှလုံးဆင်းရဲပင်  
ပန်းမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်တစ်  
ခုကိုစွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်လို့ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့ပြီဆို  
ရင်တော့ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ အသက်အရွယ်ကြီး  
ရင့်နေစေဦးတော့ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။ အောင်  
မြင်မှုအတွက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုနဲ့ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှု  
ကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုပိုပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ အောင်မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး  
တွေကိုပဲကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ကြပေမဲ့  
အလုပ်လုပ်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေကြပါတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေထဲမှာ ဝင်စတန်ချာချီ၊ ဆဲလ်ဘယ်ရှိုက်ဇာ၊ တော်စတာနိုနို၊  
ကွန်ရက်အာရင်နော၊ ပါဗလိုဆာကာ၊ ချားလ်ဒီဂေါ၊ ပီလာဆိုလို

- ၁၆၄ -

အောင်သစ်

ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေလည်းပါပါတယ်။ သူတို့ဟာကိုယ့်အလုပ်အပေါ်  
မှာ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင်တစားရှိကြတဲ့အတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်  
စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နေကြပေမဲ့ မပင်ပန်းရုံမက  
အပန်းဖြေခြင်းတစ်မျိုးတောင် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့  
လူနည်းစုဖြစ်နေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

လူဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုခြင်းကိုခံယူလိုတဲ့ သတ္တဝါ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို မိမိသဘောကျနှစ်ခြိုက်တဲ့လုပ်ငန်း  
နေရာမျိုးမှာ စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီး  
နောက်၊ အောင်မြင်သင့်သလောက်အောင်မြင်မှုတွေ ခံစားရပြီ  
ဆိုရင်ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေကြမှာ ကေနိပါပဲ။  
သုတေသနပညာရှင်တွေ၊ စာပေအနုပညာရှင်တွေအဖို့ သူတို့  
အောင်မြင်တဲ့ သုတေသနပြုမှုနဲ့ စာပေဖန်တီးမှုအနုပညာပေါ်  
မှာ ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူနိုင်သလိုပါပဲ။ မကြွင်းနစ်တစ်ယောက်  
ဟာလည်း မိမိတီထွင်ဖန်တီးလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုအတွက်  
ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးဟာလည်း မိမိ  
ရဲ့အောင်မြင်တဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူနိုင်  
တာပါပဲ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ကာယလေ့ကျင့်မှုတွေဟာ  
ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသလိုပါပဲ။ တချို့ချို့သော

- ၁၆၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အခက်အခဲတွေ လူမှုပြဿနာတွေဟာလူရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

လူနဲ့အလုပ်ဆိုတာ ကင်းကွာလို့ရကောင်းတာမှမဟုတ်ဘဲ မလုပ်မဖြစ်လို့၊ လုပ်ရတဲ့အလုပ်က 'အလုပ်' ဖြစ်သလို၊ ကိုယ်တိုင်လုပ်ချင်စိတ်ရှိလို့ လုပ်တဲ့အလုပ်ကျတော့ အားကစားတစ်မျိုးအလေ့အကျင့်တစ်မျိုးဖြစ်လာပါတယ်။ စာပေဝေဖန်ရေးဆရာကြီးတစ်ဦးက ဂေါက်သီးရိုက်ချင်ရိုက်နေမယ်၊ ကြေးစားအားကစားသမားတစ်ယောက်လည်း ဝတ္ထုဖတ်ချင်ဖတ်နေမယ်။ ဒါဟာကိုယ်စိတ်နှလုံးအပန်းဖြေခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တာဝန်အရ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကိုဖတ်နေရမယ်။ ပန်းဥယျာဉ်တစ်ခုကို စိုက်ပျိုးနေရမယ်။ တင်းနစ်ကစားနေရမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာမလုပ်မဖြစ်လို့လုပ်နေရတာပဲ။ အလုပ်သဘောပဲဖြစ်နေပါတော့တယ်။

လူမှာအသက်ရှူဖို့လေလိုတယ်၊ အစားအစာလိုတယ်၊ အိပ်စက်ခြင်းလိုတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်လိုတယ်၊ အလုပ်လုပ်ဖို့လိုတယ်။

တွေးခေါ်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဟင်နရီဗာဆန်ကလူဟာ စဉ်းစားတတ်တဲ့ သတ္တဝါလို့ခေါ်ဆိုခြင်းထက် အလုပ်လုပ်

- ၁၆၆ -

အောင်သစ်

တဲ့ သတ္တဝါလို့ခေါ်ဆိုခြင်းက ပိုပြီးသဘောကျပါသတဲ့။ အကြောင်းကတော့ လူသားဟာ အသိဉာဏ်ရှိတယ်ဆိုတာထက် မိမိဘဝနဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်လူအဖွဲ့အစည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ စရိုက်ကပိုကဲနေလို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်ကော်တို့ဟာ အလုပ်ကိုရှောင်လွှဲနေခြင်းထက် အသင့်လျော်ဆုံးအလုပ်ကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခြင်းက ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ကိုတော့ အနည်းဆုံးဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် မိမိစိတ်အခြေအနေ၊ ဝါသနာ၊ ဗီဇနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ရွေးချယ်မိဖို့လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ အကြီးအကဲ အပေါင်းအသင်းများကို ရွေးချယ်မိဖို့လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဟာလည်း မိမိအရည်အချင်း၊ မိမိစိတ်နေသဘောထားနဲ့ မိမိစိတ်ပါဝင်စားတဲ့အလုပ်မျိုးကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်မိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်းကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရရှိနိုင်ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းတာတွေလည်း နည်းပါးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ အလိုအပ်ဆုံးကတော့ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင်

- ၁၆၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ  
စားမှုရှိပြီး မိမိနှင့်အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်တဲ့ 'အလုပ်' တစ်ခုတို့  
ရွေးချယ်မိဖို့နဲ့ စိတ်အားထက်သန်စွာပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ထိုင်  
ဆောင်ရွက်နေဖို့ပါ။ အလုပ်နဲ့တည်ဆောက်တဲ့ဘဝက ကျန်းမာ  
ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပြည့်စုံပြီးဂုဏ်ယူစရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

## ယုံကြည်မှုမရှိလျှင် ဘာမျှမရှိနိုင်

လူဆိုသည်မှာ ယုံကြည်မှုရှိရန်လိုပါသည်။ မည်သည့် အလုပ်မျိုးမဆို ယုံကြည်မှုဖြင့်သာပြီးစီးအောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုမပါရှိဘဲ ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းကိစ္စဟူ၍ ကမ္ဘာတွင်မရှိနိုင်ပါ။

ပန်းပုဆရာသည် သူထုလုပ်ဖန်တီးနေဆဲဖြစ်သော သစ်သားတုံးသို့မဟုတ် ကျောက်တုံးကို သူဖန်တီးလိုသောရုပ် သွင်ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ ဖြင့်သာ ထုလုပ်ပြီးစီးနိုင်ပါသည်။ ပန်းချီဆရာသည် သူချီးဆွဲ ဖန်တီးနေသောပန်းချီကားကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့်သာရေး

- ၁၆၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇနီး

ဆွဲအောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်သည် သူ  
ရေးသားနေသောစာတစ်ပုဒ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့်သာပြီး  
စီးအောင်မြင်စွာရေးသားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

‘ဖြစ်ပါ့မလား’

‘ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့’

‘ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်’

အစရှိသောခံယူချက်သဘောထားနှင့် ပြောစကားတို့  
သည် သံသယစိတ်ပါဝင်နေသော၊ မရေရာမသေချာသော  
ယုံကြည်မှု မျိုးပါရှိနေသည်ဖြစ်၍ အောင်မြင်မှုကိုအဟန့်  
အတားဖြစ်စေပါသည်။ ပျက်ပြားယုတ်လျော့စေပါသည်။

ကမ္ဘာလောကကြီးကို လူသားတို့လှပအောင်ဖန်တီးခဲ့  
ကြသည်။ ခေတ်မီအောင်ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။ တိုးတက်အောင်  
ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာလောကကိုဖန်တီးခဲ့ကြသော မဟာ  
လူသားများဖြစ်သည့် သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ အနုပညာရှင်များ၊  
အသိပညာရှင်များ၊ အတတ်ပညာရှင်များသည် ယုံကြည်မှုဆို  
သောတူန်းအားဖြင့်သာ ဖန်တီးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူဆိုသည်မှာ မိမိလိုအပ်မှု တစ်ခုခုအတွက်ချီရန်  
အားကိုးရှာတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ မိမိလိုရှိသော

- ၁၇၀ -

အောင်သစ်

အရာ တစ်စုံတစ်ခုရရှိရန်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်  
 ကိုဖြစ်စေ၊ လူတချို့ကိုဖြစ်စေအားကိုးချင်ကြပါသည်။ ဟိုလူက  
 ကူညီနိုး၊ သည်လူကကူညီနိုးဖြင့် အားကိုးတတ်ကြမဲ့ဖြစ်ပါ  
 သည်။ သို့သော် လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ အကူအညီဆိုသည်မှာ  
 တစ်ခါတစ်ရံ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိ  
 ဘဝအတွက်အားထားရန်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာဖြစ်ပါသည်။ မိမိ  
 ကိုယ်မိမိအားကိုးခြင်းသည်သာ စစ်မှန်သောအားကိုးမှုဖြစ်ပါ  
 သည်။ ကိုယ့်ဘဝကိုတည့်မတ်ထူထောင်ရေးမှာ ကိုယ်တိုင်ကြိုး  
 စားအားထုတ်ရမည့်ကိစ္စသာဖြစ်ပါသည်။

မိမိဘဝကို မိမိဖြစ်စေလိုသည့်ပုံစံအတိုင်း စိတ်တိုင်းကျ  
 ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ပထမဦးဆုံးလိုအပ်ချက်  
 မှာဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ  
 ရှိနေဖို့ဖြစ်သည်။ လူသားများ၏ များစွာသောအင်အားများ  
 ထဲတွင် ယုံကြည်မှုအင်အားသည် အထူးခြားဆုံးနှင့် အကြီးမား  
 ဆုံးဖြစ်သည်။

လူဆိုသည်မှာ အင်အားလိုသည်။ အင်အားရှိမှစွမ်း  
 ဆောင်မှုအရည်အချင်း ပြည့်မီလာမည်ဖြစ်သည်။ ငွေကြေး  
 အင်အား၊ အပေါင်းအသင်းအင်အား၊ စက်မှုလက်မှု၊

- ၁၇၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

လက်နက်ပစ္စည်း၊ အကူအညီအင်အား၊ ပညာအင်အားစသည့် အင်အားများသည် လူတစ်ယောက်၏ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှု အတွက် မရှိမဖြစ်သော အင်အားများဖြစ်သည်။ ထိုအင်အား များအပေါ် လူတိုင်းပင် အထင်ကြီးတတ်ကြသည်။ သို့သော် အဆိုပါ အင်အားတို့ထက် အဆပေါင်းများစွာသာလွန်၍ အဆိုပါ အင်အားတို့ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော ယုံကြည်မှုအင်အား တစ်ရပ်တည်ဆောက်ရန်ကိုမူ လူတော်တော်များများမေ့လျော့ နေကြသည်။ အမှန်တော့ ယုံကြည်မှုအင်အားသည် အင်အား တွေကတို့ထက် အကြီးမားဆုံးသော တန်ခိုးစွမ်းအားရှိနေပါ သည်။ ယုံကြည်မှုကြောင့်မြင့်မြတ်စင်ကြယ်သည့် ဘာသာတရား များပေါ် ထွန်းလာခဲ့သည်။

ယုံကြည်မှုကြောင့် လူသားအကျိုးပြုသိပ္ပံပညာများ၊ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်များ၊ အနုပညာလက်ရာများ၊ အံ့မခန်း လောက်သည့်တီထွင်ဖန်တီးမှုများကို လူတို့ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြ သည်။ တပ်ဂျမဟာသည်လည်းကောင်း၊ တရုတ်ပြည်မှမဟာ တံတိုင်းကြီးသည်လည်းကောင်း၊ အီဂျစ်နိုင်ငံမှ ပီရမစ်ဖာရို သချိုင်းများသည်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပုဂံခေတ်ဘေတီ ပုထိုးများသည်လည်းကောင်း၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ အီဖယ်မျှော်စင်

ကြီးသည်လည်းကောင်း ယုံကြည်မှုကြောင့် စွမ်းအားမှပေါ်ထွက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကြောင့်ပင် လူတို့သည်ပင်လယ် သုမုဒ္ဒရာကိုလည်းစိုးမိုးနိုင်ခဲ့ကြသည်။ မြေပြင်မြေထုကိုလည်း စိုးမိုးနိုင်ခဲ့ကြသည်။ အာကာသဟင်းလင်းပြင်ကိုလည်း စိုးမိုးနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယုံကြည်မှုသာမရှိလျှင် အထက်ပါကိစ္စများတစ်ခုတလေမှဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကိုသာ လူတို့အသုံးချရကောင်းမွန်းမသိခဲ့လျှင် ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံးသည် ကမ္ဘာဦးဂူအောင်းသတ္တဝါဘဝမှ လွတ်မြောက်ကြဦးမည်မဟုတ်ပါ။ ကမ္ဘာကျော်ပန်းချီကားများနှင့် ကမ္ဘာကျော်ဂီတ အနုပညာများလည်းပေါ်ထွက်လာလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်မဆိုထားနှင့် ကျောက်သင်ပုန်း၊ ကျောင်တံခေတ်မှပင်ကျော်လွန်တိုးတက်လာနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါ။

လင်ကွန်းရဲ့ဖြစ်အောင်လုပ်မယ့်စိတ်

‘ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း

ကျွန်တော်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ့မယ်လို့ ဘုရားသခင်ထံမှာ

သစ္စာပြုပါတယ်'

လင်ကွန်း

လင်ကွန်းက သူ၏ ဒိုင်ယာရီထဲတွင် အထက်ပါအတိုင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ ၁၈၆၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလထဲ၌ လွတ်မြောက်ရေးကြေညာစာတမ်းကို ပါလီမန်တွင် လင်ကွန်း ထုတ်ပြန်ကြေညာနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုနေ့မှာပင် သူ၏ ဒိုင်ယာရီ၌ အထက်ပါအတိုင်းလင်ကွန်းရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

‘ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်ဖြစ်အောင်လုပ် ပါ့မယ်လို့ ဘုရားသခင်ထံမှာသစ္စာပြုပါတယ်’

လင်ကွန်း၏ အထက်ပါယုံကြည်မှုက လင်ကွန်းကိုဖြစ် မြောက်စွမ်းဆောင်နိုင်မည့် စွမ်းအားများအပြည့်အဝပေးလိုက် နိုင်သည်ဆိုသည်မှာ ယုံမှားစရာမရှိပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေသူ သည် သူ၏ကြေညာစာတမ်းအတိုင်း သူထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို ကျေကျေပွန်ပွန်အောင်အောင်မြင်မြင်ထမ်း ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးမားသောတွန်းအားတစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ သည်။ ယုံကြည်စိတ်ဆိုးသည်မှာ အင်ဂျင်စက်နှင့်တူ၍ ယုံကြည် စိတ်ကို အင်ဂျင်စက်နှိုးသလိုနှိုးဆွနိုင်က အရာရာတွင်အောင် မြင်မှုရရှိမည်မှာမလွဲပါ။ ဤသို့ဖြင့်ပင် လင်ကွန်းသည် တစ်မျိုး

သားလုံးအတွက်ကြိုးစားရုန်းကန်ခဲ့ရသောကာလတစ်လျှောက်  
လုံးတွင် ဘယ်အခြေအနေရောက်ရောက် ဦးဆောင်နိုင်သော  
အရည်အချင်းရှိကြောင်းပြသနိုင်ခဲ့သည်။

### မဟတ္တမဂန္ဓီ၏ယုံကြည်မှု

မဟတ္တမဂန္ဓီသည် ရွှေမရှိ၊ ငွေမရှိ၊ နေစရာအိုးအိမ်ပိုင်  
ပင်မရှိ၊ သူ၏ကိုယ်ပိုင်ဝတ်စုံပင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံလုံလုံလောက်  
လောက်မရှိ။ သူ့မှာရှိသည်က ယုံကြည်မှုတစ်ခုတည်းသာဖြစ်  
သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဧရာမစစ်သင်္ဘောကြီးများ၊ စစ်လက်နက်  
ကိရိယာကြီးများဖြင့် လက်နက်အင်ပါယာကြီးများ ကြီးထွား  
မင်းမူနေသည့်ကာလတွင် ဂန္ဓီသည်အဝတ်တစ်ထည်ကိုယ်  
တစ်ခုဖြင့် ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုခြင်းကိုခံယူရရှိနိုင်ခဲ့သည်။  
ဂန္ဓီကြီး၏တန်ခိုးအရှိန်အဝါသည် ကမ္ဘာကိုလွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့၏။  
ဤသို့သော ကမ္ဘာကလက်ခံလာအောင် ဩဇာညောင်းရခြင်း  
မှာ ဂန္ဓီကြီး၏ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြင့်  
ဂန္ဓီသည် ယုံကြည်မှုမပေါ်ထွက်လာသော တန်ခိုးစွမ်းအားများ  
ကို အသုံးပြုကာ ထိုစဉ်ကသန်းပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိသော  
အိန္ဒိယပြည်သူလူထုကြီးကို စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ခဲ့သည်။

သောမတ်အက်ဒီဆင်၏ယုံကြည်မှု

အက်ဒီဆင်သည် ငယ်စဉ်ဘဝကကျောင်းသင်ခန်းစာ  
ကိုပင် သူများနည်းတူဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက်မလိုက်နိုင်တော့ပါ။  
စာညံ့လွန်းသဖြင့် အတန်းပိုင်ဆရာကအက်ဒီဆင်အား သူ၏  
မိဘများထံပြန်လည်အပ်နှံခြင်းခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် ထောင်း  
စာညံ့သောအဆိုပါ လူငယ်လေး၏ စိတ်ထဲတွင်ကြီးမားသော  
ယုံကြည်မှုတစ်ရပ်ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ရှိ ကိန်းအောင်းနေပါ  
သည်။ ထိုယုံကြည်မှုဖြင့်ပင် သူသည် လျှပ်စစ်မီးကိုရရှိရန်  
အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်မဖြစ်မနေ စမ်းသပ်ကြိုးစားခဲ့  
သည်။ သူ၏ကျေးဇူးကြောင့်ပင် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည် လျှပ်စစ်  
ဓာတ်အားကိုအခြေခံကာ သိပ္ပံပညာကိုတစ်ဟုန်ထိုးထိုးတတ်  
စေခဲ့သည်။ သောမတ်ဒယ်ဒီဆင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပစ္စည်းသစ်  
ပေါင်းများစွာကို ယုံကြည်မှုစွမ်းအားဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခဲ့  
ရာ လျှပ်စစ်နှင့်ပတ်သက်သော လူသုံးကိရိယာပစ္စည်းများပင်  
အမျိုးပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ပါသည်။

- ၁၇၆ -

အောင်သစ်

သိပ္ပံပညာရှင်ဖာရာဒေး

သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော ဖာရာဒေးသည် တက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့ရသူမဟုတ်ပါ။ သို့သော် သူသည်ထင်ရှားသော သိပ္ပံပညာရှင်အဖြစ် ကမ္ဘာကအသိအမှတ်ပြုခြင်းခံခဲ့ရသူဖြစ်သည်။

သူသည်ပန်းပဲဆရာတစ်ဦး၏ သားဖြစ်၍ အလုပ်ကို မနားမနေ လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ သူ့အလုပ်အားလပ်သည့် အချိန်မှာသာ သူဝါသနာပါရာသိပ္ပံပညာရပ်ကို လေ့လာလိုက်စားခွင့်ရခဲ့သည်။ ပညာသင်ကြားခွင့်မရရှိခဲ့သော ဖာရာဒေးသည် သူဝါသနာပါသော သိပ္ပံပညာကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် လေ့လာရင်း၊ ကြိုးစားသင်ယူရင်းဖြင့်သာ ရူပဗေဒနှင့် ဓာတုဗေဒပညာရပ်တို့တွင် တတ်သိကျွမ်းကျင်လာခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည် အသက် ၄၂ နှစ်အရွယ်တွင် တက္ကသိုလ်၌ ဓာတုဗေဒပါမောက္ခဖြစ်လာခဲ့သည်။

ချားလ်ဒ်စ်ကင်း

ချားလ်ဒ်စ်ကင်းဆိုလျှင် ကမ္ဘာ့စာပေတွင် မသိသူမရှိပါ။ သူသည် အင်္ဂလိပ်စာပေ၌ ထင်ရှားသောပညာရှင်ဖြစ်

- ၁၇၇ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

သည်။ သူသည်လည်း ငယ်စဉ်ကကျောင်းစာကို ကောင်းမွန်စွာ သင်ကြားခွင့်မရရှိခဲ့ပါ။ လေးနှစ်မျှသာသင်ကြားခွင့်ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သူသည်သူ၏ စာရေးဆရာဖြစ်လိုသော စိတ်နှင့် စာရေးဆရာဖြစ်ရမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုမှ ရရှိလာ သည့်စွမ်းအားများဖြင့် ဝတ္ထုများကိုကြိုးစားရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။ သူသည်ပထမဆုံးဝတ္ထုကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖြစ်သောအခါ ဝမ်း သာလွန်း၍ မျက်ရည်ကျခဲ့သည်ဟုဆိုပါသည်။ ထိုဝတ္ထုစာအုပ် ထွက်သည့်နေ့က ဝမ်းသာလွန်း၍ ခြေဦးတည့်ရာလျှောက်သွား နေခဲ့သည်။

သို့သော် ထိုဝတ္ထုအတွက် သူ့မှာစာမူခဟူ၍ တစ်ပြား တစ်ချပ်မှမရရှိခဲ့ပါ။ နောက်ထပ်တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ်ရေးပြန် တော့လည်း စာမူခကအချည်းနှီးသာ၊ ဝတ္ထုစာမူရှစ်အုပ်အထိ ထွက်ရှိလာခဲ့သည့်တိုင် စာမူခတစ်ပြားတစ်ချပ်မှမရခဲ့။ ကိုး အုပ်မြောက်ဝတ္ထုအတွက် စာလုံးတစ်လုံးလျှင် သုံးပေါင်မျှရရှိ ခဲ့ပါသည်။ ထိုခေတ်က ထိုငွေသည် ရွှေဒဂါးသုံးပြားစာတန်ဖိုး နှင့်ညီမျှပါသည်။ စာလုံးတစ်လုံးလျှင် သုံးပေါင်နှုန်းဖြင့် စာမူ တစ်ပုဒ်လုံးအတွက် စာလုံးရေရေတွက်ပြီး စာမူခပေးကြရပါ သည်။

ဒစ်ကင်းသည် ကျောင်းကောင်းစွာ နေခွင့်မရသော်  
လည်း သူ၏ ယုံကြည်မှုစွမ်းအားဖြင့် သူသည်ကမ္ဘာကျော်  
စာရေးဆရာအဖြစ်ရောက်ရှိခဲ့သည်။

### ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်

ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်ကိုကြည့်ပါဦး။

သူသည် ကပ္ပလီကျွန်းမိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသူဖြစ်  
သည်။ ကျောင်းနေစဉ်အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရင်း ပညာ  
သင်ယူခဲ့ရရှာသည်။ အသက် ၂၀ နှင့် ၃၀ ကြားတွင် အမေရိကန်  
နိုင်ငံ၏ ထင်ရှားကျော်ကြားသော ကျောင်းကြီးတစ်ကျောင်း  
ကိုဖွင့်လှစ်ထူထောင်၍ စီမံအုပ်ချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။

ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်ကို ၁၈၅၉ ခုနှစ်၊ ဗာဂျီးနီးယား  
ပြည်နယ်၊ ဆေးရွက်ကြီးပင်စိုက်ခင်းများကြားတွင် မွေးဖွားခဲ့  
သည်။ သူ့ဖခင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို သူသိခွင့်မရခဲ့ပါ။

သူ့မိခင်ဖြစ်သူမှာ ဆေးရွက်ကြီးပင်စိုက်ခင်းများကြား  
တွင် အလုပ်လုပ်ရသော အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်  
အားဖြင့် သူ့မိခင်မှာ ဆေးခင်းပိုင်ရှင်၏ ကိုယ်ပိုင်ကျေးကျွန်  
တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ သူ၏ ငယ်နာမည်မှာ ဘွတ်ကာဖြစ်ပြီး

- ၁၇၉ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကျောင်းနေသောအခါ ဝါရှင်တန်ဟုအမည်ပြောင်းလိုက်သည်။  
ဘွတ်ကာနှင့်ဝါရှင်တန်စပ်ကြားရှိ 'တီ' ၏ အမည်ရှည်မှာ 'တလီ  
အာမဖယ်ရို' ဟုခေါ်သည်။ ဤအမည်မှာ သူတို့အာဖရိက  
လူမျိုးများ၏ ဘိုးဘေးအစဉ်အလာဆက်ဆံမည့် အမည်ဖြစ်  
ဟန်တူသည်။

ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်သည် ကလေးဘဝက အဆ  
မတန်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရသည်။ ထင်းခွဲ၊ ရေခပ်၊ တံမြက်လှည်း  
စသည်ဖြင့်အောက်ခြေသိမ်းလုပ်ရုံမျှမက တစ်ခါတစ်ရံသူ့သခင်  
မလေး၏ စာအုပ်များကို သယ်ပို့၍ကျောင်းသို့ပထမဆုံးလိုက်  
ပို့ရသည့် အခါ သူသည်အလွန်အမင်းစာပေသင်ကြား လိုစိတ်  
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်က ကပ္ပလီလူမည်းကျွန်  
များကို စာသင်ခွင့်မပြုသေးပါ။ ဝါရှင်တန်၏ အတွင်းစိတ်ထဲမှ  
စာတတ်လိုစိတ်ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ရှိနေခဲ့သော်လည်း အခြေ  
အနေအရ သူ့ကိုယ်သူစာသင်ခွင့်ရရှိလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ရဲ  
ခဲ့ချေ။

ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန် ရှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင်  
အမေရိကန်ရှိ ကျွန်အားလုံးလွတ်မြောက်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။ သို့ဖြင့်  
သူတို့မိသားစုလည်း ဗာဂျီးနီးယားပြည်နယ် အနောက်ပိုင်း

- ၁၈၀ -

အောင်သစ်

ဒေသသို့ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ကြသည်။ ထိုဒေသတွင် ဘကြီးဖြစ်သူနှင့် အတူ ဆားတွင်းတူးဖော်သည့် အလုပ်ဝင်လုပ်ရင်း ဆားတွင်း အနီးရှိမြို့ကလေး၌ ကပ္ပလီများအတွက်ဖွင့်လှစ်ထားသော ညကျောင်းတွင်စာပေသင်ကြားခွင့်ရရှိခဲ့သည်။

တစ်နေ့တွင် ဘွတ်ကာသည် ဟမ္မတင်မြို့၌ ကပ္ပလီများ အတွက်သီးသန့် ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖွင့်လှစ်ထားကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ ထိုကျောင်းသို့တက်ရောက် ပညာသင်ယူရန် စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြခဲ့သည်။ သို့သော် မိခင်နှင့်ဘကြီးကခွင့်မပြုခဲ့။ ၁၃ နှစ်သားအရွယ်ရောက်မှ ထိုကျောင်းသို့တက်ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ မိခင်ထံမှခွင့်ရရှိသည်နှင့် ဘွတ်ကာလည်း မိုင်ပေါင်း ၅၀၀ မျှဝေးသော ဟမ္မတင်မြို့သို့ထွက်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ထိုအခါက မီးရထား၊ မော်တော်ကားများမရှိသေးပါ။ နွားလှည်း၊ မြင်းလှည်း၊ ဝန်တင်တိရစ္ဆာန်များဖြင့်သာ ကူးသန်းသွားလာနေကြရသည်။ မိုင်ပေါင်း ၅၀၀ ခရီးမှာ ဘွတ်ကာအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလှသည်။ အခက်အခဲများစွာကြားမှ ပျော်စရာလည်းကောင်းပြီး စိတ်ညစ်စရာလည်းကောင်းလှသော အဖြစ်အပျက်များနှင့်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။

နောက်ဆုံးအဆိုပါကျောင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသော

- ၁၈၁ -

အနာဂါတ်၊ လွှငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

အခါ ကျောင်းမှာလူပြည့်နေပြီး နောက်ထပ်လူပိုလက်မခံနိုင်တော့။ သို့သော် ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ဘွတ်ကာ၏သွတ်လက်ချက်ချာမှုနှင့် ဇွဲလုံ့လကိုသဘောကျ၍ ဖြန့်လွှတ်ရန်ဝန်လေးနေရှာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘွတ်ကာအား စမ်းသပ်မှုတစ်ရပ်ပြုလုပ်ကြည့်သည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုကတော့ အခန်းကိုတံမြတ်စီးအလှည်းခိုင်းပြီး အခန်းထဲကထွက်သွားခြင်းပင်။ ဘွတ်ကာမှာ သူ့ကိုစမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သဖြင့် အခန်းတစ်ခုလုံးကို နှစ်ခါပြန်သုံးခါပြန်လှည်းကျင်း သုတ်သင်သည်။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များကို ပြောင်လက်နေအောင် သုတ်ထားသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည်ကျောင်းနေခွင့်ရရှိခဲ့ကာ ထိုကျောင်းမှအမြင့်ဆုံးအတန်းကို အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် မိမိဒေသသို့ပြန်ကာ ကပ္ပလီများအတွက် စာသင်ကျောင်းတည်ဆောက်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ နောက်တော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ဝါရှင်တန်မြို့တော်တွင် တည်ထောင်ထားသော ကျမ်းစာသင်သိပ္ပံကျောင်းသို့သွားရောက်၍ ဓမ္မစာပေကိုသင်ကြားခဲ့သည်။

ဤသို့ဖြင့် ဘွတ်ကာသည် အဆက်မပြတ်အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုပြုခဲ့ရာ သူ၏ အစွမ်းအစကို သက်ဆိုင်ရာကသဘော

- ၁၈၂ -

အောင်သစ်

ကျသဖြင့် အလာဘားမားပြည်နယ်တွင် လက်မှုပညာနှင့် ဆရာ  
ဖြစ်သင်ကျောင်းတစ်ကျောင်းစီမံပွင့်လှစ်ရန် ခန့်အပ်ခြင်းခံခဲ့  
ရသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျောင်းကိုမတည်ရန်အတွက် သူတို့  
အဆောက်အဦးလည်းမရှိ၊ ငွေလည်းမရှိ၊ သို့သော် သူ၏ကြိုး  
ပမ်းမှုကြောင့် မကြာမီမှာပင် တက္ကစီဂျီအရပ်တွင် ကပ္ပလီများ  
အတွက် ကျောင်းတစ်ကျောင်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။  
ထိုအချိန်တွင် ဘွတ်ကာ၏ အသက်မှာ ၂၂ နှစ်သာရှိပါသေး  
သည်။ ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ တက္ကစီဂျီသိပ္ပံ  
ကျောင်းသို့စက်မှုလက်မှု အတတ်ပညာမျိုးစုံလာရောက်သင်  
ကြားကြသော ကျောင်းသားပေါင်းမှာ တစ်နှစ်လျှင် ၃၀၀၀  
ကျော်မျှရှိနေပါပြီ။ အဆိုပါသိပ္ပံကျောင်းသို့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ  
ပညာရှင်များ၊ သုတေသီများလာရောက်လေ့လာလည်ပတ်ကြ  
သည်မှာလည်း အများအပြားပင်။

ဤကဲ့သို့ကျောင်းကြီး အောင်မြင်ရန်အတွက်  
ဘွတ်ကာသည် ကျောင်းအုပ်အဖြစ်ဖြင့်ပင် အမြို့မြို့အနယ်  
နယ်သို့လှည့်လည်ဟောပြောခဲ့၊ အလှူခံခဲ့ရသည်။ သူ၏  
ကျောင်းနှင့် သူ၏ အကြောင်းကိုသိရှိသူမှန်သမျှမလျှော့မနေး  
နိုင်ကြပါ။ သူသည် ဟောပြောမှုတွင်လည်း သူ၏အောင်ထူး

- ၁၈၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇယား

ချန်သူဖြစ်သည်။

၁၈၉၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အကျော်ကြားဆုံးဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်အား မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (M.A) ကိုချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ၁၉၀၁ တွင် ကားဒတ်တမောလ်ကောလိပ်မှ (L.L.D) ဥပဒေဘွဲ့ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်သည် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏ သမ္မတကြီးကလိမ်လင်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ သမ္မတ၏ အိမ်ဖြူတော်သို့ဝင်ထွက်သွားလာ၊ စားသောက်စကားပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂလန်ဘုရင်မကြီးဝိတိုရိယာပင်ဒေါက်တာဝါရှင်တန်အား မိမိနန်းတော်သို့ တစ်ကြိမ်ဖိတ်ခေါ် ကျွေးမွေးညှော်ခဲ့ဖူးသည်။ ဤသည်မှာ လူ့ဘဝတွင် အနိမ့်ဆုံးကျွန်ဘဝမှ ယုံကြည်မှုကိုအသုံးပြု၍ ထိပ်တန်းသို့ရောက်ရှိလာသော ဘွတ်ကာတီဝါရှင်တန်၏ ဘဝအကျဉ်းချုပ်ပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်အဖြစ်မွေးဖွား၍ လွတ်လပ်သောအချိန်တွင် ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာ၊ ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းစွာ ပညာသင်ကြားခဲ့ရသော ကပ္ပလီလူမျိုးတစ်ဦးတည်ထောင်ခဲ့သည့် ဇာတိစိဂျီကျောင်းကြီးသည် ပစ္စည်းတန်ဖိုးပေါင်း ၄၅ နှစ်ခန့်မျှ

- ၁၈၄ -

အောင်သစ်

ပိုင်ဆိုင်ခဲ့၍ မူလတန်းကျောင်းပေါင်း ၃၀ မှ တစ်ထောင်ထိတိုး  
တက်ခဲ့သည်။ ဤသည်က ဖြစ်အောင်လုပ်မည့်စိတ်ရှိလျှင်  
တကယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လက်တွေ့သာကေပြလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်  
သည်။

### ဟင်နရီဖို့ဒ်

ကျောင်းပညာ၊ ကျောင်းစာကိုအနည်းအကျဉ်းစာသင်  
ကြားခွင့်ရရှိသူတို့အပေါ် အသိဉာဏ်နည်းပါးသူဟု လူအများထင်  
မြင်ယူဆတတ်ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း လူပေါင်း  
များစွာတို့ သွားလာအသုံးပြုနေကြသော မော်တော်ကားကို  
စတင်ဖန်တီးခဲ့သူထဲမှ ဟင်နရီဖို့ဒ်သည် ကျောင်းပညာကိုကောင်း  
စွာသင်ကြားခဲ့ရသူမဟုတ်ပါ။ သူသည်အလုပ်ကို ၁၂ နှစ်  
သားအရွယ် မှစတင်၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က  
ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်ပွားနေချိန်လည်းဖြစ်သည်။ ချီကာဂို  
သတင်းစာအယ်ဒီတာ ခေါင်းကြီးပိုင်းမှနေ၍ ဟင်နရီဖို့ဒ်သည်  
ပညာမဲ့လူတန်းစားနလ ပိန်းတုံးတစ်ဦး သာဖြစ်သည်ဟု နှိမ့်ချ  
ရေးသားခဲ့သည်။ ဤတွင် ဟင်နရီဖို့ဒ်က အယ်ဒီတာအား  
ဝဲကြားစွဲခဲ့သည်။ အယ်ဒီတာ ဘက်မှရှေ့နေက ဟင်နရီဖို့ဒ်အား

- ၁၈၅ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ပညာတတ်တစ်ဦးမဟုတ် ကြောင်း သိသာ ထင်ရှားစေရန်  
ဗဟုသုတဆိုင်ရာမေးခွန်းများ ကိုမေးမြန်းခဲ့သည်။

ရှေ့နေ။ ။ ‘အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၁၇၇၆ ခုနှစ်က  
အုပ်ချုပ်ခဲ့တဲ့ အင်္ဂလိပ်တွေကို တော်လှန်ပုန်ကန်ရာမှာ အဲဒီ  
သူပုန်တွေကိုနှိမ်နှင်းဖို့ အင်္ဂလိပ်စစ်သားဘယ်နှစ်ယောက်လွှတ်  
ရပါသလဲ’

ဖိုးဖိုး။ ။ ‘အင်္ဂလိပ်စစ်သားဘယ်နှစ်ယောက် လွှတ်တယ်  
ဆိုတာ ကျွန်တော်တိတိကျကျမသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစစ်ပွဲမှာ  
အင်္ဂလန်ကထွက်ခွာသွားတဲ့ စစ်သားဦးရေဟာ အင်္ဂလန်ကို  
ပြန်လာကြတဲ့စစ်သားဦးရေထက် အများကြီးပိုတယ်ဆိုတာကို  
တော့ ကျွန်တော်သိပါတယ်’

အယ်ဒီတာဘက်မှ ရှေ့နေကမေးခွန်းများတစ်ခွန်းပြီး  
တစ်ခွန်းမေးသည်။ ကြာတော့ မစ္စတာဖိုးဖိုးစိတ်မရှည်တော့။  
ယခုကဲ့သို့ပြန်ပြောလိုက်သည်။

‘ခင်ဗျားတို့ရဲ့ မိုက်မဲတဲ့မေးခွန်းတွေကိုဖြေဆိုဖို့နဲ့ ပတ်  
သက်ပြီးကျွန်တော်တစ်ခုပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်  
စားပွဲမှာခလုတ်ပေါင်းများစွာရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ပိုင်  
စားတဲ့အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်

- ၁၈၆ -

အောင်သစ်

နေစဉ်မှာ ကျွန်တော်သိချင်တာရှိရင်၊ ကျွန်တော်သိချင်တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒီမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဲဒီခလုတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့လက်ထောက်က ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပြီး ကျွန်တော်သိချင်တာတွေ အားလုံးကိုပြောပြနိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ကျွန်တော်သိချင်တာရှိရင် အချိန်မရွေး သိချင်တာကို သိရအောင်ဖြေကြားပေးမတဲ့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လက်ထောက်တွေအများကြီးခန့်ထားနိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်လိုလူက ခင်ဗျားရဲ့ စာမဟုတ်တဲ့ သာမန်မဟုတ်သုတမေးခွန်းမျိုးတွေကို ဦးနှောက်ခြောက်ခံပြီး ဖြေဆိုဖို့သင့်ရဲ့ လားဆိုတာ ကျေးဇူးပြု ပြီးပြောပြစမ်းပါဦး။

မစ္စတာဖို့ဒ်၏ ချေပချက်များက ပညာတတ်ရှေ့နေကို အလဲထိုးချနိုင်ခဲ့ပါသည်။ မစ္စတာဖို့ဒ်၏ ပြောဆိုချက်အရ သူသည်ပညာမဲ့နုလပိန်းတုံး တစ်ဦးမဟုတ်ကြောင်းသိသာထင်ရှားလှပါသည်။

မိမိဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်မည့်စိတ်ဓာတ်ရှိသူ အဖို့ အသိဉာဏ်ရှိဖို့နှင့် အကင်းပါးဖို့လိုသည်။ မိမိဖြစ်ချင်သည် ကိုဖြစ်မြောက်စေနိုင်မည်။ အသိဉာဏ်ပညာ၊ အတတ်ပညာကို မူ မဖြစ်ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် သင်ယူရပါမည်။ ထိုသို့ပညာသင်

- ၁၈၇ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ကြားရာတွင် မိမိ၏ ဘဝအခြေအနေနိမ့်ကျမှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ အခြေခံနည်းပါးမှုတို့ဖြင့် သိမ်ငယ်နေရန်မလိုပါ။ မိမိဘာဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည်ကို သိရှိဖို့နှင့် သိရှိပြီးပါက မိမိဖြစ်ချင်သည့်ဘဝကို မဖြစ်မနေကြိုးစားရယူဖို့ပဲလိုပါသည်။

ဝဲလ်တာဒေးဗစ်

ကမ္ဘာ့အမြင့်ခုန်ချန်ပီယံဖြစ်သော ဝဲလ်တာဒေးဗစ်သည် ငယ်စဉ်ကခြေထောက်မသန်စွမ်းသူဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များက သူ၏ လေဖြတ်ခံထားရသော ခြေထောက်များကိုကြည့်ရှုပြီးနောက် လမ်းလျှောက်၍ဖြစ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါဟုဆိုသည်။

သို့သော် သူ့အတွက်ယုံကြည်မှုတစ်ခုကို သွတ်သွင်းပေးရန် ကယ်တင်ရှင်တစ်ဦးပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်၍ သူ့ကိုယခုကဲ့သို့ ယုံကြည်မှုသွတ်သွင်းပေးခဲ့၏။

‘မင်းကိုယ်မင်းခြေထောက်သန်စွမ်းရမယ်လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ထားစမ်းပါ။ ဘယ်တော့မှစိတ်ဓာတ်မကျနဲ့’

သူ၏ မိခင်ဖြစ်သူကလည်း သူ့သားခြေထောက်များ

ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းလာစေရေးအတွက် ယုံကြည်စိတ်  
ထားရန်အားပေး၏။ သူ့မိခင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူသား၏  
ခြေထောက်များပြန်လည် ကောင်းမွန်လာရလိမ့်မည်ဟု  
ယုံကြည်၏။ ဤယုံကြည်စိတ်ကိုလည်း မိခင်မေတ္တာဖြင့်ပေါင်း  
စပ်၍တဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှားလာကာ ပထမအဆင့်လမ်းလျှောက်  
လာနိုင်၏။ နောက်တော့ ပြေးနိုင်လာ၏။

တစ်နေ့တွင် သူသည်သူနှင့်ရွယ်တူ ကလေးငယ်တစ်ဦး  
အမြင့်ခုန်လေ့ကျင့်နေသည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ရ၏။ သူသည် ထိုသို့  
အမြင့်ခုန်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အမြင့်ခုန်အားကစား  
သမားဖြစ်ချင်လာသည်နှင့် ဒေးဗစ်သည် 'ငါဟာတစ်နေ့မှာ  
ကမ္ဘာ့အမြင့်ခုန်အားကစား သမားချန်ပီယံတစ်ဦးဖြစ်ကိုဖြစ်ရ  
မယ်' ဟု စိတ်ထဲတွင်ကြိုးဝါးလိုက်၏။ မကြာခင် သူသည်ပါရမီ  
ဖြည့်ဘက်အမျိုးသမီးကောင်းတစ်ဦးနှင့် လက်ထပ်လိုက်၏။  
သူ၏ဇနီးသည်က ဒေးဗစ်၏ခြေထောက်များ မသန်မစွမ်းဖြစ်  
နေခြင်းကို သန်စွမ်းအောင်ကြိုးစားနေသည်ကိုတွေ့သဖြင့် ဤ  
သို့အကြံပေး၏။

'ဒီမှာဒေးဗစ် ရှင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာအလွန်စွမ်းအားလက်တဲ့  
တန်ခိုးရှိတယ်။ အဲဒီတန်ခိုးကိုအသုံးပြုပါ'

- ၁၈၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

နောက်တော့ သူ့ဇနီးသည်ဒေးဗစ်အတွက်ရွတ်ဆိုရန်  
တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် စာတစ်ပိုဒ်ရေးပေးလိုက်၏။

"The Strength of belief, with that you will have  
the strength you need in your legs"

‘ယုံကြည်မှုဟာ စွမ်းအားဖြစ်တယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှု  
စွမ်းအားနဲ့အတူ သင့်ရဲ့ခြေထောက်မှာလိုအပ်တဲ့စွမ်းအားကို  
သင်ရရှိပါလိမ့်မယ်’

ဒေးဗစ်သည် ဇနီးသည်၏ အကြံပေးချက်အတိုင်း  
ယုံကြည်မှုကို နှလုံးသားထဲ၌မြှုပ်နှံထားလိုက်၏။ ဤနည်းဖြင့်  
ဒေးဗစ်သည် သူငယ်စဉ်ကကျိုးဝါးခဲ့သည့်အတိုင်း အမြင့်ခုန့်  
ချန်ပီယံဖြစ်လာခဲ့သည်။ သူသည်အမြင့်ခုန့်ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲတွင်  
ခြောက်ပေနဲ့တစ်လက်မအမြင့်ကို လွှတ်လွှတ်ကင်းကင်းကြီး  
ခုန်ပြနိုင်ခဲ့၏။ လမ်းပင်လျှောက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါဟု  
ဆရာဝန်များက သတ်မှတ်ခြင်းခံခဲ့ရသော ဝဲလ်တာဒေးဗစ်  
သည် ယုံကြည်မှုစွမ်းအားကို လက်တွေ့အသုံးချကာ ကမ္ဘာ  
အမြင့်ခုန့်ချန်ပီယံအဖြစ် မဖြစ်ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

## ဥဂ္ဂါသေနလုလင်

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက ဥဂ္ဂါသေန အမည်ရှိသော လုလင်သည်တစ်ခုသောပဲ့သဘင်သို့သွားရောက် ပျော်ပါးရင်းဆပ်ကပ်ထဲမှ ဘားဂျွမ်းမယ်တစ်ဦးကို အသည်း အသန်စွဲလန်းခဲ့သည်။ သို့ဖြင့် သူ၏ဖခင်အားပြောကြားပြီး ဘားဂျွမ်းမယ်လေးအား မရရအောင်တောင်းရမ်းခိုင်းရာ ဆပ်ကပ်မယ်၏ ဖခင်က 'သူ့သမီးကိုလက်ထပ်ချင်လျှင် သူတို့ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့သွားလေရာ လိုက်ပါ၍ အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်ရမည် ဟုဆိုသဖြင့် ဥဂ္ဂါသေနလည်း ဆပ်ကပ်ဆရာ၏ သမီးဘားဂျွမ်း မယ်လေးကိုလက်ထပ်ကာ ဆပ်ကပ်အဖွဲ့သွားလေရာသို့ လိုက် ပါပြီးအမှုထမ်းရ၏။ ဆပ်ကပ်သမားများသည် သူ့နေရာနှင့် သူကပြအသုံးတော်ခံကြရမည်ဖြစ်ရာ ဥဂ္ဂါသေနမှာ ဘာပညာ မှမတတ်သဖြင့်အထုတ်ထမ်း၊ ပစ္စည်းထမ်းအဖြစ်သာလိုက်ပါခဲ့ ရ၏။

ဤသို့ဖြင့် ဥဂ္ဂါသေနသည် ဘားဂျွမ်းမယ်နှင့် ရင်သွေး လေးတစ်ယောက်ထွန်းကားလာခဲ့ရာ သူတို့ရင်သွေးလေးသည် ညစဉ် ညစဉ်ကောင်းစွာမအိပ်ပဲ ငိုယိုနေသဖြင့် ဘားဂျွမ်းမယ်က ဤသို့ချော့မြူသိပ်တော့သည်။

‘ပညာမတတ်သူရဲ့သား အိပ်ပါတော့လား’

‘အထုပ်ထမ်းသမားရဲ့သား အိပ်ပါတော့လား’

ဤတွင် ဥဂ္ဂါသေနသည် လွန်စွာရှက်သွား၏။ သို့ဖြင့် သူသည်ဆပ်ကပ်အဖွဲ့ကိုစွန့်ခွာကာ ခြေဦးတည့်ရာထွက်သွား၏။ သွားရင်းသွားရင်းက မာနကြီးလှသော သူ့ဇနီးဘားကျွမ်းမယ်ကိုလည်း မာနချိုးနှိမ်ရန်စိတ်ထဲမှကြုံးဝါးနေ၏။ ဤသို့ဖြင့် သူသည်တစ်နယ်တစ်ကျေး၌ရှိသော ဆပ်ကပ်ဆရာကြီးတစ်ဦးထံ ဘားကျွမ်းကိုကျားကုပ်ကျားခဲသင်ယူ၏။

တစ်နေ့သ၌ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်တွင် ထူးခြားစည်ကားလှသော ပွဲတော်ကြီးတစ်ခုကျင်းပရာ ဥဂ္ဂါသေနသည်အတောင်ခြောက်ဆယ်မျှဖြင့်သော ဝါးလုံးထိပ်ဖျား၌ ဘားကျွမ်းကစားပြမည်ဟု ကြေညာမောင်းခတ်လေ၏။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်သူပြည်သားများနှင့် သူ့ဇနီးဘားကျွမ်းမယ်တို့လည်း ထူးခြားဆန်းကြယ်စွာအတောင်ခြောက်ဆယ်မျှဖြင့်သော ဝါးလုံးထိပ်ဖျား၌ ဘားကျွမ်းကစားမည့်သူကိုစိတ်ဝင်တစားဖြင့် စောင့်မျှော်နေကြ၏။ ဘားကျွမ်းကစားသည့်နေ့တွင် ဥဂ္ဂါသေနသည် ဝါးလုံးထိပ်ဖျားမှဆင်းကာ တက်ကာခုန်ကာပေါက်ကာဖြင့် ပညာအမျိုးမျိုးပြ၍ အသုံးတော်ခံလေ၏။ သည်တော့မှ သူ၏ဇနီးသည်

ဘားဂျမ်းမယ်လည်း ဥဂ္ဂါသေနမုန်းမှတ်မိသွားကာနောင်တရ ငိုကြွေးခဲ့လေသည်။

တကယ်တော့ ဥဂ္ဂါသေနသည် မခံချင်စိတ်ဖြင့် ရှက်စိတ်ကိုအင်အားအဖြစ်ပြောင်းလဲကာ ယုံကြည်စိတ်အဖြစ် မွေးမြူရင်းသူမဖြစ်ခဲ့သည့် အလုပ်ကိုဖြစ်အောင်လုပ်ပြနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူဇနီးသည် ဘားဂျမ်းမယ်ထက်သာ အောင်လုပ်ပြမည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုသာမရှိပါလျှင် ဥဂ္ဂါသေနသည် ဤသို့ဖြစ်မြောက်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ယုံကြည်မှုမရှိလျှင် ဘာမျှမရှိနိုင်

လူဆိုသည်မှာ တစ်ခုခုဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင် လိုစိတ်ရှိစမြဲဖြစ်သည်။ ဘာကိုမှဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လိုစိတ်မရှိပဲ လုပ်စရာရှိတာလုပ်၊ စားစရာရှိတာစား၊ သွားစရာရှိတာသွား၊ ပျော်စရာရှိလျှင် ပျော်၊ ဖြစ်သလိုသာနေလျှင်တော့ လူ့ဘဝသည်ဘာမျှအဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုသူ၏ ဘဝအဖို့လည်း သာမန်သူလို ငါလိုဘဝမျိုးထက်ကျော်လွန်အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

- ၁၉၃ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇာတိ

မိမိ၏စိတ်နှလုံးသားထဲတွင် ယုံကြည်မှုတစ်ခုခုကိုမျှပ်နှံထားလိုအပ်ပါသည်။ မိမိဘဝသည် မိမိယုံကြည်သည့်အတိုင်းသာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ သင်၏ ယုံကြည်မှုထက်ပို၍ သင့်ဘဝအောင်မြင်လာနိုင်ပါက သင်ယုံကြည်သလောက်သာအောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုသင်ယုံကြည်မှုရှိဖို့လိုပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိသူသည် လူတိုင်းကိုအံ့ဩတုန်လှုပ်အောင်စွမ်းဆောင်ပြပါလိမ့်မည်။

### နှိုက်တင်ဧကးမှ အင်ဂျလီနာဂျီလီသို့

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းမှုအပေါ် လူသား  
 တွေပျက်ကွက်ခဲ့ကြသဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သဘာဝဘေး  
 အန္တရာယ်များတစ်ခုပြီး တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာနေသည်။ ၂၀၁၄  
 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ဆူနာမီရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် အိန္ဒိယ  
 သမုဒ္ဒရာအတွင်းမှာ ဘေးဒုက္ခပေါင်းထောင်သောင်းမကကြုံခဲ့  
 ကြရသည်။ ထိုနှစ်အောက်တိုဘာလ အကုန်လောက်မှာပင်  
 ပါကစ္စတန်၏ အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသ၌ မြေလျင်တစ်ခုလှုပ်  
 ခဲ့ပြန်သည်။ ထို့နောက် များမကြာမီမှာပင် နာဂစ်ဆိုသော  
 ချစ်စရာမကောင်းသည့် ချစ်စရာအမည်ရှိမုန်တိုင်းဒဏ်ကြောင့်  
 မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်း ဒေသတော်တော်ချားများမှာ

- ၁၉၅ -

အနာဂတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

ဖွတ်ဖွတ်ညက်ညက်ကြေခဲ့ရသည်။

သည်တွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မကြာခဏကျ  
ရောက်လေ့ရှိသော ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင်လည်း မကြာသေးမီက  
ပင် အနှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်း အဆိုးဝါးဆုံးရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပေါ်  
စေခဲ့သည့် Ketsana အပူမုန်တိုင်းက Luzon ကျွန်းကိုဖြတ်၍  
တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြန်သဖြင့် မိုးအကြီးအကျယ်ရွာသွန်းခဲ့သည်။  
သာမန်အားဖြင့် တစ်လအတွင်းရွာသွန်းနိုင်သော မိုးရေချိန်ကို  
(၆) နာရီအတွင်းရွာခဲ့လေသောကြောင့် အနှစ်(၂၀)အတွင်း  
အဆိုးရွားဆုံးရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ အနည်းဆုံးမြို့ကြီး  
တစ်မြို့ရေအောက်သို့မြုပ်သွားခဲ့ရပြီး မနီလာမြို့မှာ လျှပ်စစ်  
ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခဲ့သည်။ လူတွေက အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်  
တက်နေကြရသည်။ အစိုးရက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကပ်ကျ  
ရောက်နေကြောင်းကြေညာ၍ အရေးပေါ်ဘတ်ဂျက်ခွင့်ပြုငွေ  
များထုတ်ပေးခဲ့သည်။ ရုပ်သံသတင်းများအရ ကားလမ်းမပေါ်  
တွင်ရေများရင်ခေါင်းလောက်ရှိနေပြီး မြစ်တစ်စင်းကဲ့သို့  
အရှိန်ပြင်းပြင်းစီးဆင်းနေခဲ့သည်။

သမ္မတ Gloria Arroyo ကလည်းစေတနာရှင်များ၏  
အကူအညီကိုကမ်းလှမ်းဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပြီး မုန်တိုင်းလမ်းပေါ်ရှိ

- ၁၉၆ -

အောင်သစ်

ဒေသခံပြည်သူများအားလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရင်ဆိုင်ရန် ရုပ်သံမှတစ်ဆင့်တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့သည်။ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Tony Mateo ၏ ပြောကြားချက်အပေါ် ကိုးကားလျက် AP သတင်းဌာနမှကိုးကားဖော်ပြချက်အရ Rizzal ပြည်နယ် အတွင်းမြို့နယ်ပေါင်း (၅) ခုမှာ အနည်းဆုံးလူ ၃၅ ဦးသေဆုံးလျက် ၂၇ ဦးပျောက်ဆုံးနေသည်ဟုဆို၏။ ဒုတိယသမ္မတ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Anthony Gloez ၏ AP သတင်းဌာနသို့ ပြောပြချက်အရ မြို့တော်မနီလာတောင်ဘက်တွင် သေဆုံးသူနှစ်ဦး Quezon City မှာ သေဆုံးသူသုံးဦးရှိကြောင်းသိရသည်။ သတင်းမီဒီယာများ၏ ဖော်ပြချက်အရ မြို့တော်မနီလာဝန်းကျင်တွင် နောက်ထပ်သေဆုံးသူ ၁၀ ဦးထက်မနည်း သေဆုံးသည်ဟုဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ရေလမ်းကုန်းလမ်းအားလုံး ဖျက်သိမ်းထားသဖြင့် ခရီးသည်ပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ၍လည်း ပိတ်မိနေခဲ့ကြသည်။

ကမ္ဘာတစ်လွှား သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဆက်တိုက်ကျရောက်လာမှုကြောင့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းပေါင်းများစွာမှာလည်း မအားလပ်ရအောင်ရှိနေခဲ့သည်။ ဆူနာမီရေလွှမ်းမိုးမှုအပြီးတွင် JDR ခေါ် ဂျပန်သဘာဝဘေး

- ၁၉၇ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် ရည်းစားဟာ

အန္တရာယ်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ အစည်း (Japan Disaster Relief Team) မှ ဒုက္ခသည်များကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျ ရောက်ရာ နိုင်ငံ အသီးသီးသို့ စေလွှတ်၍ အကူအညီပေးခဲ့ သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် အကြီးမားဆုံး သော ကယ်ဆယ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းပင်။

၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များက အင်ဒိုချိုင်းနားစစ်ပွဲတွင် ကမ္ဘောဒီးယားဒုက္ခသည်များစွာရှိခဲ့သည်။ အနောက်နိုင်ငံများ နှင့် သီးခြားအဖွဲ့ အစည်းများမှ အဖွဲ့ အစည်းများက ဒုက္ခသည် များ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ကယ်ဆယ်နိုင်ရန် ဆေးပညာ အဖွဲ့များ စေလွှတ်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ဤသို့ အကူအညီပေးနိုင်သော အဖွဲ့ အစည်းမရှိသေးချေ။ ဂျပန်နိုင်ငံ မှာ ထိုစဉ်က လူမှုရေးနားမလည်သော နိုင်ငံအဖြစ် တခြားနိုင်ငံ များစွာ၏ ရွတ်ချပြစ်တင်မှုကိုခံခဲ့ရသည်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ပုဂ္ဂလိကဖွင့်လှစ်သောဆေးရုံများ၊ ပူးပေါင်း ဖွင့်လှစ်သော ဆေးရုံများ များပြားလာသည်။ ထိုမျှမက နိုင်ငံ ခြားရေးဝန်ကြီးဌာနကလည်း ဂျပန်သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ဆေးဝါးအထောက်အကူပြုအဖွဲ့ (Japan Medical Team for Disaster Relief) ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

- ၁၉၈ -

အောင်သစ်

၎င်းအဖွဲ့ကို အတိုကောက်အားဖြင့် (JMTDR) ဟုခေါ်သည်။

အဆိုပါ JMTDR အဖွဲ့မှ အိသီယိုပီးယားစစ်ပြေးဒုက္ခသည်များအား ဆေးဝါးနှင့်တခြားလိုအပ်သော အကူအညီများပေးခဲ့သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ် မဏ္ဍိကီကိုမြို့၌ဖြစ်ပေါ်သော မြေလျင်လှုပ်မှုကြောင့် ဒုက္ခကြုံတွေ့နေကြရသော ဒုက္ခသည်များကိုလည်း လိုအပ်သောအကူအညီများပေးခဲ့သည်။ သို့တိုင် မဏ္ဍိကီကို လျင်လှုပ်ခတ်မှုတွင် သတ်မှတ်ထားသော အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိသာ ကူညီနိုင်ခဲ့သည်။

‘ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အဆောက်အဦးအပျက်အစီးများအောက်၌ ဒုက္ခရောက်၍ ညည်းတွားနေရသော လူတို့၏ အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းသံကိုကြားနေရသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ဘာမျှမတတ်နိုင်ခဲ့ပါ’ ဟု JMTDR အဖွဲ့ဝင်များက ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ သည်ဖြစ်ရပ်ကိုအခြေခံ၍ JMTDR အဖွဲ့သားများအနေဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေသူကိုကူညီရန်မှာ မိမိတစ်ဦးတစ်ဖွဲ့ဖြင့်အရာမရောက်၊ တခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုသည်ကို သိရှိသဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။

- ၁၉၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် ခုဉ်းဇနီး

ထို့ကြောင့် JMTDR အဖွဲ့ကြီးအနေဖြင့် ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် ဥပဒေတစ်ရပ်ပြုခဲ့သည်။ ထိုဥပဒေမှာ JMTDR နှင့်တစ်ခြားအဖွဲ့ အစည်းများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဥပဒေကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။ ပြင်ဆင်ချက်အရ အစိုးရရုံးမှ နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့မှ စစ်မက်ဖြစ်ပွားရာဒေသရှိ ဒုက္ခသည်များနှင့် တခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်စီးစားနေရသော ဒုက္ခသည်များကို ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခဲ့သည်။

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ပါမောက္ခရာဆူဟိရိုရာမမိုတို (Yasuhiro Yarnamoto) က ကမ္ဘောဒီးယားဒုက္ခသည်များအတွက်ဆေးပညာနှင့်အခြားသော အကူအညီများပေးရန် အဖွဲ့သား ၆၀၀ ကျော်စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ရာဆူဟိရိုရာမမိုတိုသည် အရေးပေါ်ဌာနနှင့် ဆေးပညာအဖွဲ့များ၌သာမက နိပုန်ဆေးကျောင်းမှ ပါမောက္ခနှင့်ဥက္ကဋ္ဌရာထူးများကိုလည်း ရရှိထားသူဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ယနေ့တိုင်အဖွဲ့ဝင် ၆၀၀ ကျော်တို့သည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့လှည့်လည်၍ ဒုက္ခသည်များကို ကူညီခဲ့ကြသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ပါမောက္ခရာဆူဟိရိုရာမမိုတိုသည် အိသီယိုပီးယားမှ ဆင်းရဲငတ်ပြတ်၍ ဒုက္ခရောက်နေ

- ၂၀၀ -

အောင်သစ်

သော မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ကယ်တင်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ မိန်းကလေးခမျာ အာဟာရချို့တဲ့သော ဝေဒနာခံစားနေရသည်။ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးကြော များသည် သွေးကြောအတွင်း ဆေးသွင်းကုသမှုကိုပင် လက်ခံ နိုင်ရန် အင်အားမရှိဖြစ်နေသည်။ သို့သော်လည်း ပါမောက္ခ ရာဆူဟီရိုရာမမိုတို၏ ကယ်တင်ကုသပေးမှုကြောင့် သူမမှာ သေဘေးမှလွတ်မြောက်ခဲ့ရသည်။ သူမနေကောင်းသွားသော အခါ သူမ၏ အဘွားဖြစ်သူက ပါမောက္ခထံလာရောက်တွေ့ဆုံ ခဲ့သည်။ အဘွားအိုက ရာဆူဟီရိုရာမမိုတို၏ ရှေ့၌ဒူးထောက် လျက် ပါမောက္ခ၏ ခြေထောက်ကို နမ်းရှုပ်ဂါဝရပြုရန်ကြိုးစား ခဲ့သည်။ သို့သော် ပါမောက္ခက အဘွားအိုကို ဦးစွာဖေးကူမ၍ မတ်တတ်ရပ်စေခဲ့သည်။

အဘွားအိုသည် သူမ၏ မြေးမလေးအသက်ကို ကယ် တင်ခဲ့သော ဆရာဝန်ကိုကျေးဇူးဆပ်လိုလှသည်။ သို့သော် သူ့၌ တစ်စုံတစ်ရာပေးဆပ်ရန် ဘာမျှမရှိပါ။ သည်နည်းအားဖြင့် သာ သူ၏ ကျေးဇူးသိတတ်မှုကို ဘုရားသခင်ထံတွင်ဖော်ပြနေ မည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဖြစ်ရပ်က ပါမောက္ခ၏ နှလုံးသားတွင် အနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်တိုင်စွဲမြဲထင်ဟပ်လျက်ရှိနေသည်။

- ၂၀၁ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

‘ဆေးပညာကျွမ်းကျင်မှုများသည် ယခုအခါတစ္ဆေ  
ပေါ်တွင် အတိုင်းထက်အလွန်ပင် ထွန်းကားနေပြီဖြစ်၏။ သို့  
တိုင်လူများစုမှာ ဆေးကုသနိုင်သော အခြေအနေတွင်မရှိပါ။  
သို့ဖြစ်၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် အရေး  
ပေါ်ဆေးဝါးကုသနိုင်ရန် ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားတိုင်းတွင် ဆေး  
ဝါးကုသခံယူနိုင်ခွင့်ရရှိရန်လိုကြောင်း’ ပါမောက္ခရာဆူဟီရိုရာ  
မမိုတိုကပြောကြားခဲ့သည်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာအဖြစ်အပျက်က ကမ္ဘာအရပ်  
ရပ်တွင်ဖြစ်ပေါ်ဆဲ၊ ဖြစ်ပေါ်လျက်ပင်ရှိနေသည်။ JDR အဖွဲ့  
သားများအနေဖြင့်လည်း ဒုက္ခသည်များကို အကောင်းဆုံး  
ကယ်တင်နိုင်ရန် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပေါ်ပေါက်ရာနေရာ  
များသို့သွားရောက်၍ ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို  
အင်တိုက်အားတိုက်လုပ်နေကြရပေဦးမည်။ ဘရက်ပစ်လို၊  
အင်ဂျလီနာဂျိုလီလို၊ ဂျက်ကီချန်းလို၊ တစ်ချိန်က ဂျိန်းဖောင်  
ဒါတို့လို နိုက်တင်ဂေးများ၊ မာသာထရီဇာများ များများမွေး  
ထုတ်ပေးရန်ကိုသာ ကမ္ဘာမြေကိုတောင်းဆိုရတော့မလိုဖြစ်နေ  
သည်။

## MOTTAINAL

### နဲ့. R သုံးလုံးကျင့်စဉ်

ရှေးလူကြီးသူမများက ကျွန်တော်တို့ကို အသုံးနဲ့  
 အဖြုန်းခွဲခြားစွာတ်ဖို့ အခါမလင့်ဆုံးမသွန်သင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။  
 ရရှိငွေရဲ့ဆယ်ပုံ တစ်ပုံစုဖို့လည်း စိုက်တွန်းခဲ့ကြပါတယ်။  
 ကျွန်တော့် အဘွားကတော့စုဘူးကြီး လေးလုံးစုဖို့လိုတယ်လို့  
 ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ရသမျှငွေထဲက စုဘူးကြီးလေးလုံးမှာ မျှတပြီး  
 စုဆောင်းဖို့ပါပဲ။ (၁)လှူဖို့တန်းဖို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့က စုဘူးတစ်  
 ဘူး၊ (၂)လိုအပ်ရင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့၊ ထပ်ဖြည့်ဖို့ကတစ်ဘူး။  
 (၃)မကျန်းမာတဲ့အခါ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူဖို့က တစ်ဘူး၊ (၄)

- ၂၀၃ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇာတာ

အိုမင်းရင့်ရော်ချိန်မှာ နောင်ရေးစိတ်အေးရဲဖို့က စုဘူးတစ်ဘူး  
လို့ဆိုပါတယ်။

အစားအသောက် စားရာက အစမျက်စိအကျင့်၊ ဝမ်း  
အချင့်ဆိုသလို 'အကျင့်လုပ်ဖို့လည်း ချင်ကြားခဲ့ကြပါသေး  
တယ်။ မိမိဝမ်းနဲ့ မျှတရုံစား၊ ထမင်းကျန်၊ ဟင်းကျန်သွန်မပစ်  
ရအောင် မိမိအတိုင်းအချင့်နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီးထည့်စားဖို့ပါ။ ငေ  
တောင်ကျန်လို့သွန်ပစ်တာ မကြိုက်ပါဘူး။ ဒါဟာခြူးခြံချွေတာ  
ဖို့၊ မဖြုန်းတီးတန်တာ မဖြုန်းတီးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ချွေတာတာနဲ့  
ကပ်စေးနဲ့တာမတူပါ။ သုံးတာနဲ့ဖြုန်းတာမတူပါ။

မြန်မာတို့နည်းတူ အာရှနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ ဂျပန်  
နိုင်ငံကလည်း ကလေးသူငယ်အရွယ်ကစပြီး ကောင်းရာ  
ကောင်းကြောင်း ညွှန်ကြားပြသပေးတဲ့ ဓလေ့ဟာရှေးပဝေ  
သဏီကတည်းကရှိခဲ့တာပါ။ ပန်းကန်ထဲထမင်းကို တစ်ဝေ  
မကျန်ကုန်စင်အောင် စားပါလို့ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ခုလိ  
လမ်းညွှန်ပြသဆိုဆုံးမမှုကို ဂျပန်ဘာသာအရ မော့တိုနိုးနဲ  
(Mottainai)လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဝေါဟာရဟာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ  
အသုံးပြုခဲ့ကြတာ မိရိုးဖလာပါ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ ဂျပန်နိုင်ငံဟာလူသုံးပစ္စည်းများ

စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများကို အလုံးအရင်းနဲ့ ထုတ်လုပ်နေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကလည်းများများထုတ်၊ များများသုံး၊ များများစားပါတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအရ R သုံးလုံးကို လမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်အဖြစ် သဘောထားကျင့်သုံးနေပါတယ်။

အဆိုပါ R သုံးလုံးကတော့ Reduce, Reuse, Recycle တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်ကို လျော့ချပါ။

ပြန်သုံးလို့ရသမျှ ပြန်သုံးပါ။

အသုံးပြုပြီး ပစ္စည်းများကို ထပ်မံအသုံးပြုနိုင်ဖို့ ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပါဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါက တော့ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ ရွေးရိုးအစဉ်အလာ ဘိုးဘေးဘီဘင်လက်ထက်ကတည်းက လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့အချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ညာနိုင်ငံရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ ဒုတိယဝန်ကြီး ဝမ်ဂါရီမထိုင်း (Wangari Maathai) ဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးနိုဘယ်လ်ဆုချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ခုလို နိဘယ်လ်ဆုချီးမြှင့်ခံရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ သူမဟာ အာဖရိကတိုက်မှာ တောပြုန်းခြင်းအန္တရာယ်က ကာကွယ် ဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ပါပဲ။ သူမဟာ အမျိုးသမီးအများစုပါဝင်တဲ့ လူအများကို စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပြီး သန်းပေါင်းများစွာသော သစ်ပင်များကို နှစ်ရှည်စီမံကိန်းချမှတ်ပြီး စိုက်ပျိုးဆောင်ရွက် မှုကိုအောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း ဒုတိယဝန်ကြီး ဝမ်ဂါရီမထိုင်းဟာ ဂျပန်နိုင်ငံကို အလည်အပတ်ရောက်ရှိခဲ့ပါ တယ်။ သူမဟာ အဲဒီဂျပန်နိုင်ငံကပဲ မော့တိုင်းနဲ(Mottainai) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကိုတွေ့ရှိရာက သဘောကျနှစ်ခြိုက်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက အဲဒီ 'ဖြုန်းတီးမှုမပြုရေး' ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါတဲ့ စကား လုံးကိုလုံးလုံး 'ခိုက်' သွားပါတော့တယ်။

'အဲဒီဝေါဟာရစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းသိ လိုက်ရော ဒါဟာတစ်ကမ္ဘာလုံးအတွက် လိုက်နာသင့်လိုက်နာ အပ်တဲ့ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စကားလုံးပဲဆိုတာ ကျွန်မ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။ အင်မတန် ဂျိုးစင်းလှတဲ့ အဲဒီစကား လုံးလေးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ R သုံးလုံးရဲ့

အသက်ပဲဖြစ်ပါတယ်' လို့ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ အီဒိုခေတ်(Edo Period)(1603-1867) ကာလအတွင်း သာမန်လူနေမှုစနစ်ကို သုတေသနပြုခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာကြီး အိဆူကေအီရှိကာဝ (Eisuke Ishikawa)ဟာ မော့တိန်းနဲ့ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ခုလိုဖွင့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

‘ဆက်လက်ပြီး အသုံးပြုလို့ရသေးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို အသုံးမပြုတော့ဘဲ ဖြုန်းတီးပစ်တာကို ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတဲ့ ဝေါဟာရပါ။ အဲဒီစကားလုံးကို အခြေခံတဲ့အတွေးအခေါ်က တော့ ဂျပန်လူမျိုးကြီးရဲ့ ရှေးရိုးရာ အမွေအဖြစ်ခံလူတာဖြစ်ပြီး ဘဝဆိုတာအရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘဝမှာ ဘာကိုမှ နမော်နမဲ့မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ’ လို့ပြောပါတယ်။

အီဒိုခေတ်အတွင်း ဂျပန်လူမျိုးအခြေခံလူတန်းစား များအနေနဲ့ အရာရာတိုင်းကိုဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင် နေတာကိုလေ့လာကြည့်ရင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာတန်ဖိုးကြီး အီရှိကာဝရဲ့ လေ့လာစူးစမ်းချက်မှာ အဲဒီခေတ်၊ အဲဒီအခါက လူနေမှုပုံစံဟာ အရာရာတိုင်းကို သဘာဝတရားရဲ့ ဖန်တီးမှုများနဲ့

- ၂၀၇ -

အနာဂါတိ၊ လူငယ်နှင့် နည်းဇနီးဟာ

ဆက်စပ်နေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အဲဒီခေတ်ကာလ ဂျပန်လူမျိုးများဟာ နေရောင်ခြည် စွမ်းအင်နဲ့စိုက်ပျိုးရရှိတဲ့ လယ်ယာထွက်သီးနှံများကို စားသုံးကြပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းက မြေဩဇာဖြစ်လာပါတယ်။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရဲ့ သံသရာလည်ပုံကို လူတွေကရုစဉ်းမိဘဲ ဒီလိုပဲနေလာခဲ့ကြတာ နှစ်ကာလများစွာပါပဲ။ စားသုံးကြတဲ့ သီးနှံများသာမက နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဓာတ်ငွေ့ပစ္စည်းတွေကလည်း အလားတူပါပဲ။ စက္ကူဟောင်းများကိုပဲကြည့်ပါ။ တချို့စက္ကူဟောင်းများကို ဝယ်ယူစုဆောင်းခြင်းနဲ့ပဲ စက္ကူအမျိုးအစားအသစ်တွေကို ဖန်တီးခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီခေတ်က အကောင်းစားစာအုပ်များဟာ ဒီနေ့ထိ တည်တံ့ခိုင်မြဲနေဆဲပါ။ စာအုပ်အဖုံးကောင်းလေစက္ကူဟောင်းများကြိမ်ဖန်များစွာ သံသရာလည်လေလေလို့ဆိုရမှာပါပဲ။ ရှေးခေတ်ဟောင်း စာအုပ်များရဲ့ အဖုံးအနားကွပ်များဟာ အဲဒီခေတ်ကျောင်းတွေမှာ လက်ရေးလှလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ စာအုပ်များက စာရွက်အမည်းများကို ပြန်လည်ကြိတ်ချေ ဖန်တီးထားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်အမည် ယူကာတာလို့ခေါ်တဲ့ ရှေးဟောင်း

ညအိပ်ရာဝင်ဝတ်စုံများမှာ ကလေးများအတွက် အသုံးပြုပြီး သား၊ ခါးတောင်းကျိုက် ပိတ်စများကို သန့်စင်ပြီး ပြန်လည် ချုပ်လုပ်အသုံးပြုကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်စကလေးများကို လည်းမီးမွှေးရာမှာ အသုံးပြုခဲ့ကြပါသေးတယ်။

‘မဖြုန်းတီးပါနဲ့’ ဆိုတဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ ရှေးဟောင်း ဓလေ့ထုံးစံများကို ယနေ့ခေတ် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ မေ့လျော့ကုန်ကြ ပြီလို့ထင်မယ်ဆိုလည်း ထင်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အများသုံးဝေါ ဟာရဖြစ်တဲ့ မော့တိုင်းနို(Mottainai)ရှိနေသေးတာကြောင့် ဒီနေ့တိုင်အောင် သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသေးကြောင်းကို တွက်ဆ လို့ရပါတယ်။

နယူးယောက်မြို့ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်မှာ ကျင်း ပခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးများရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍ ဆွေးနွေးပွဲမှာ ကင်ညာနိုင်ငံ ဒုတိယဝန်ကြီး ဝမ်ဂါရီမထိုင်း(Wangari Maathai) က ဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်သူ ကိုယ်စားလှယ်များကို တိုက်တွန်း စကား ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

မထိုင်းက နေ့စဉ်အခြေခံလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုတွေ မှာ ‘မဖြုန်းတီးပါနဲ့’ ဆိုတဲ့မော့တိုင်းနို ခံယူချက်ကိုသက်ခံကျင့် သုံးကြပါ’ လို့လည်းအကြံပြုစကားပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ သူမက

- ၂၀၉ -

အနာဂါတ်၊ လူငယ်နှင့် နည်းဗျူဟာ

‘အမျိုးများအနေနဲ့ ကမ္ဘာနဲ့အဝန်း မကုန်တန်တာ မကုန်ရအောင်၊ မလေလွင့်တန် မလေလွင့်ရအောင်၊ စီးတဲ့ရေဆည်တဲ့ ကန်သင်းဖြစ်စေဖို့ မဖြုန်းတီးရေးကို လှုံ့ဆော်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့သလို မော့တိန်းနဲ့အယူအဆနဲ့ သယံဇာတများကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပေးကြပါလို့လည်း တိုက်တွန်းခဲ့ပါသေးတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဂျပန်တွေရဲ့လက်သုံးစကားဖြစ်တဲ့ မော့တိန်းနဲ့(Mottainai)ဆိုတဲ့ ‘မဖြုန်းတီးရေး’ စကားလုံးဟာ ‘အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စကားလုံး’အဖြစ်ရောက်ရှိလာတော့မလား မပြောတတ်တော့ပါ။

အောင်သစ်