www.burmeseclassic.com

ပေမြင့်

BURMESE CLASSIC .com

မူမှန်စိတ် မူမှန်အတွေး မူမှန်အကျင့်အကြံ ၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်

၆၂၅/၉၈ (၁၀)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ်

၅/၉၉ (၁)

မျက်နှာဖုံး သရုပ်ဖော်

ဘဌေးကြည်

မျက်နှာဖုံး ကာလာခွဲ

Prestige

အတွင်းဖလင်

အေဇက်

ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မိုး

စာအုပ်ချုပ်

ကိုမြင့်

မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၈၉)၊ ကျောက်စိမ်းအော့ဖ်ဆက်

၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်း ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း (၀၂၆၇၀)၊ ကလျာအော့ဖ်ဆက်

၁၅၂၊ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဖေမြင့်(၀၂၂၅၉)၊ ဖေမြင့်စာပေ

၅၁၆၊ အဝေရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်းရပ်ကွက်

အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၁၉၉၈

အုပ်ရေ-၁၀၀၀

မာတိကာ

အမှာ

မှုမှန်စိတ် ၁

၁။ အချစ်ဆိုသော အရာ ၃

၂။ ဆင်ခြင်စိတ်နှင့် လှုပ်ရှားစိတ်များအကြား ပဋိပက္ခတရား ၁၁

၃။ သင် ဘာကိုကြောက်နေသနည်း ၁၉

၄။ မျှော်လင့်ချက်သည် လူ၏ အသက် ၃၁

၅။ ဘယ်သူတွေ ကကောင်းကြသလဲ ၄၀

၆။ တီထွင်ကြံဆတတ်သည့် စိတ် ၄၇

၇။ အောင်မြင်သူများတွင် တွေ့ရတတ်သည့် ယေဘုယျ လက္ခဏာများ ၆၅

၈။ သင့်ကိုယ်သင် ပိုင်ပါသလား ၇၃

၉။ ဘဝင်နိမ့်စိတ်ထား၏ စွမ်းအား ၇၈

မှုမှန်အတွေး ၁၁၅

၁။ လူဟူသည် ကျွန်းတစ်ကျွန်းပမာ အထီးတည်းမဟုတ်ပါ ၁၁၇

၂။ ကရုဏာဆိုတာ သနားတာနှင့် မပြီးပါ ၁၂၆

၃။ ဘဝခရီး ၁၃၉

၄။ ဆုပ်ထားသောလက်ဖြင့် ဘယ်အရာကိုမှမခံယူနိုင် ၁၄၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ သည့်ကနေ့ ဘာလုပ်မည်လဲ ၁၄၄

၆။ နေ့တိုင်း ဘဝအသစ် စနိုင်သည် ၁၄၇

၇။ ဝိရိယဟူသည် ဖွဲ့နှင့် သတ္တိ ၁၅၀

၈။ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား ၁၅၃

၉။ တက်ကြွစိတ် တက်ကြွအတွေး ၁၅၆

၁၀။ သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ ၁၅၉

၁၁။ စိတ်ဥယျာဉ်ကို ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ပါ ၁၆၂

၁၂။ ကျောက်တောင်နှင့် ဒီလှိုင်း ၁၆၄

၁၃။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းဟူသည် ၁၆၇

မှုမှန်အကျင့်အကြံ ၁၇၀

၁။ ခွေးခြေကို မကန်ပါနှင့် ၁၇၃

၂။ ချီးမွမ်းစကားဆိုတတ်ပါစေ ၁၈၂

၃။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းချင်လျှင် ၁၉၂

၄။ လူပရိသတ်ကြားမှာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောဆိုနေထိုင်တတ်စေဖို့ ၂၀၄

၅။ အခြေအနေ အချိန်အခါကို သိဖို့လိုသည် ၂၁၈

၆။ အထက်လူကြီးနှင့် အဆင်ပြေစေလိုလျှင် ၂၂၉

၇။ တာထွက်ကောင်းဖို့ လိုသည် ၂၃၉

၈။ လုံ့လသည် လူကို မောင်းနှင်သည့် စွမ်းအင်တစ်မျိုးဖြစ်သည် ၂၅၀

BURMESE CLASSIC .com

အမှာ

လူတိုင်းမှာပင် ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက် ကိုယ်စီ ရှိသင့်သည်။ ဦးတည်ရည်မှန်းချက် မရှိသော ဘဝသည် ပဲ့ကိုင်မပါသော လှေငယ်ပမာ လောကပင်လယ်ပြင်၌ လွင့်မျောချင်တိုင်း လွင့်မျောကာ ကံကြမ္မာမုန်တိုင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရမည်သာ ဖြစ်သည်။

လူအများစုတို့၌ အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်ရယူလိုသော ဆန္ဒများ ရှိတတ်ကြသည်။ သို့သော် တိကျရေရာသော ဦးတည်ရည်မှန်းချက်မျိုးဖြင့် စနစ်တကျ ကျင့်ကြံကြိုးပမ်းထား နည်းပါးလှသည်။

ယခု 'မှုမှန်စိတ်၊ မှုမှန်အတွေး၊ မှုမှန်အကျင့်အကြံ' သည် ဘဝတစ်ခုကို မည်သို့ အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နေထိုင်သွားသင့်ကြောင်း အကြံပြုတင်ပြထားသော စာတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချမ်းသာသုခပြည့်ဝ၍ မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်၌လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအမြင်၌လည်းကောင်း 'အောင်မြင်သည်' ဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည့် ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ထားရှိသင့်သည့် မူလအခြေခံစိတ်ထား၊ နှလုံးသွင်းအပ်သည့် အတွေးအမြင်များနှင့် တကယ်လက်တွေ့ကျင့်ကြံစရာများကို စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ စာပုဒ်အသီးသီးကို ပြုစုရာ၌ နိုင်ငံတကာမှ စိတ်ပညာရှင်၊ လူမှုဗေဒ ပညာရှင်များ၊ ဘဝဒဿန ဆရာကြီးများ၏ အယူအဆ၊ အဆိုအမိန့်၊ အရေးအသားများကို အခြေခံကာ မိမိ၏ ကိုယ်တွေ့အသိ၊ အခြားအခြားသော စာတွေ့အသိများနှင့် မွမ်းမံပေါင်းစပ်၍ ရေးပါသည်။ ယင်းအနက် အချို့စာပုဒ်များမှာ မူရင်းကျမ်းများမှ ထုတ်နုတ်ရယူခြင်းဖြစ်၍ အများစုတို့မှာမူ Reader's Digest မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် လူမှုစိတ်ပညာဆောင်းပါးများထဲမှ သင့်တော်ရာတို့ကို ရွေးထုတ်အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖေမြင့်

မူမှန်စိတ်

လောက၌ ထူးခြားတိုင်း အောင်မြင်သည်မဟုတ်။ ထူးလိုသဖြင့် မှူးသွားကြသူတွေ ရှိသည်။

စင်စစ် မှုမှန်စံမီသော အခြေခံစိတ်ထား ရှိကြသူများသာ ရေရှည် တည်တံ့သော အောင်မြင်မှုမျိုး ရရှိနိုင်ကြမြဲဖြစ်သည်။

ဤကဏ္ဍတွင် လူ၌ရှိတတ်သည့် ယေဘုယျ စိတ်သဘာဝအချို့နှင့် ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် မွေးမြူပွားများသင့်သည့် စိတ်နေစိတ်ထားအချို့ကို တင်ပြထားပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁

အချစ်ဆိုသော အရာ

အချစ်သည် ကမ္ဘာကြီးကို လည်စေ၏ဟု အမည်မသိ ရှေးပညာရှိ တစ်ဦးက ဆိုခဲ့သည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟူသောအရာသည် လူတို့၏ဘဝတွင် အလွန် ကြီးကျယ်သော အခြင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်သကဲ့သို့ လူတို့အလွန် စိတ်ဝင်စားတတ်သော ဘာသာရပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ် အချစ်ဟူသည်ကား လူတို့၌ သိနားလည်ရ အခက်ဆုံး စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ချေသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟူသည်မြတ်နိုးတွယ်တာမှုလော၊ ကာမဂုဏ် [illegible]ဓာလော။ အချစ်ဟူသည် ရယူခြင်းလော၊ သို့တည်းမဟုတ် ပေးဆပ်ခြင်းလော။

အချစ်အတွက် အသက်ပင်သေသေဟူ၍ စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများ ရှိခဲ့သည်ကား ကေန်ပင် ဖြစ်သည်။ ချစ်သူကို ရယူပိုင်
ဆိုင်လိုသည့်အတွက် ခုနစ်ပြည်ထောင်မင်းတို့ စစ်ခင်းကြသည်တို့
လည်း ရာဇဝင်တွင် အထင်အရှား ရှိခဲ့သည်။ စာပေ ဂီတ ရုပ်ရှင်
စသည့် အနုပညာလောကတွင် အချစ်ဆိုသော အရာကိုပင် အသွင်
အပြင် အမျိုးမျိုးဖြင့် အဖန်တလဲလဲ တင်ဆက် သီဆိုကပြနေကြ
သော်လည်း အနုပညာ ပရိသတ်ကြီးကား မငြီးနိုင် မရိုးနိုင်ဘဲ
သည်းခြေကြိုက် ဖြစ်လျက်ပင် ရှိနေချေသည်။

အချစ်၏ သွင်ပြင်အမျိုးမျိုး

အချစ်ဟုဆိုလျှင် လုလင် ဗိုမတို့၏ ဆက်သွယ်နှောင်ဖွဲ့ခြင်း
အရေးအခင်းကိုသာလျှင် ပြေး၍မြင်စမြဲဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ
အချစ်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ၏ အနက်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။
ရိုမီယိုနှင့် ဂျူလိယက်သာ ချစ်ကြသည်မဟုတ်၊ ဗိမ္ဗိသာရလည်း
အဇာတသတ်ကို ချစ်သည်။ သုဝဏ္ဏသာမလည်း ဒုကူလနှင့် ပါရိ
ကာတို့အား ချစ်လေသည်။ ထို့ပြင် ညီအစ်ကိုချင်းလည်း ချစ်ကြ
၏။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းလည်း ချစ်ကြသည်။ ရဲဘော်ရဲဘက်ချင်း
လည်း ချစ်ကြ၏။ တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးကိုလည်း ချစ်ကြ၏။ ထို့
အတူ ငွေကိုချစ်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပကာသနကို ချစ်ခြင်း၊ ရာထူးစည်းစိမ်
ကို ချစ်ခြင်း၊ ဩဇာအာဏာကို ချစ်ခြင်းတို့လည်း ရှိကြ၏။ ထို့ပြင်
ထို့ပြင်လည်း ကျွန်တော် လက်ဖက်ရည်ကို ချစ်သည်ဟု ဆိုကြသူ
များ၊ လောကကြီးမှာ သင်္ချာပညာကို ကျွန်တော်အချစ်ဆုံး ဆိုသည်
များလည်း ရှိနေပါသေးသည်။

ဤသည်တို့ကား အချစ်ဟူသော ဝေါဟာရကို လူတို့ သုံးစွဲကြပုံအမျိုးမျိုး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အချစ်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို စေ့ငုကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအမျိုးမျိုး အပြားပြားသော အချစ်စိတ်တို့အထဲတွင် လူတို့၏ ဘဲ့ဘဝကို အကြီးစိုး အလွှမ်းခြုံဆုံးဟု ယူဆရသည့် အသွေးအသား မတော်စပ်သူ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် (ဝါ) အဖို အမတို့ကြား ထားရှိတတ်သည့် အချစ်စိတ်အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဗိုမအချစ်

မြန်မာစကား၌ အချစ်စိတ်နှင့်ပတ်သက်လျှင် ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ် မေတ္တာနှင့် ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာအချစ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားပြောဆိုလေ့ ရှိသည်။ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် ဆိုသည်မှာ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသည်။ ငြိမ်းချမ်းအေးမြသည်။ ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာကား ညစ်ညမ်းသည်။ ပူလောင်နှိပ်စက်တတ်သည်ဟူ၍ ဆိုလေ့ရှိသည်။

ထိုသို့ အချစ်ကို ကိန်းဂဏန်းအရေအတွက်နှင့် နံပါတ် ထိုး၍ အမျိုးအစား မခွဲသော်လည်း အနောက်တိုင်းသားများ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့လူမျိုးများစွာတို့၌ ဗိုမ အချစ်ကိစ္စကို ထိုကဲ့သို့ မွန်မြတ်သော အပိုင်းနှင့် မမွန်မြတ်သော အပိုင်း၊ တစ်နည်းအားဖြစ် အချစ်ပိုင်းနှင့် ရမ္မက်ပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြားချင်သော သဘောရှိတတ်ကြသည်။

အချစ်နှင့် ရမ္မက် မည်သို့ကွာခြားပါသနည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရယူခြင်းလော၊ ပေးဆပ်ခြင်းလောဟူသည့် အချက်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြမည်လော။ ရယူလိုစိတ် ကြီးမားလျှင် ရမ္မက်၊ ပေးဆပ်လိုစိတ် ကြီးမားလျှင် အချစ်ဟု ဆိုကြမည်လော။

သည်မျှ အလွယ်တကူ ပြောရ၍တော့ ရနိုင်မည် မထင်။ 'ချစ်သည်'ဟု ကျွန်တော်တို့ သုံးနှုန်းပြောဆိုကြသည့်အခါတိုင်းလိုလိုပင် ထိုကျွန်တော်တို့ ချစ်သည်ဆိုသော အရာအား ရယူလိုခြင်း သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းအရာနှင့် နီးစပ်ရဆုံတွေ့ရပေါင်းဖက်ရမှု၌ သာယာကြည်နူးခြင်းတို့သည်လည်း အစဉ် ဒွန်တွဲပါလာစမြဲ ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်နေကြသည်ဆိုသော အဖို အမတို့၌ ချစ်တင်းနှီးနှောခြင်း (ဝါ) လိင်သဘောအရ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်း မရှိဘဲ ယင်းတို့၏ အချစ်သည် ပြီးပြည့်စုံနိုင်ပါမည်လော။ တစ်နည်းဆိုသော် အဖို အမတို့၏ ဆက်ဆံနှီးနှောခြင်းသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ကျူးသည့် အမူအရာတစ်ရပ် မဟုတ်သလော။

သေသေချာချာစဉ်းစားလေ အချစ်နှင့် ရမ္မက်တို့သည် ကွဲပြားသယောင်ယောင်နှင့် တကယ်တမ်း မကွဲပြားဘဲ ဒွေးရောယှက်တင် ရှိနေလေ ဆိုသည်ကို တွေ့ရသည်။

သို့သော် ထိုမကွဲပြားသော အရာကို ကွဲကွဲပြားပြား မြင်ရအောင် ခွဲခြားကြည့်မည်ဆိုလျှင်

အချစ်သက်သက် ဟူသော အစွန်းတစ်ဖက်၌ (သွေးသားမတော်စပ်သည့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အား) တဏှာပေမ မပါ ငါး

ရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ် မေတ္တာသက်သက်ဖြင့် ချစ်ပါသည် ဆိုသည် မျိုး (အနောက်တိုင်းအခေါ် ပလေတိုးအချစ် Platonic Love) နှင့် ရမ္မက်သက်သက်ဟူသော အခြား တစ်ဖက်စွန်း၌ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့် ကာမကို ငွေအသပြာဖြင့် လဲလှယ်ယူခြင်း (ပြည့်တန်ဆာ ဆက်ဆံမှု) အနိုင်အထက် လုယူခြင်း (မုဒိမ်းသမား ဆက်ဆံမှု) မျိုးတို့ ရှိနေသည်။

စိတ်ပညာသမားတို့အနေဖြင့် ပလေတိုးအချစ်သမား၏ စိတ်သည် ရမ္မက်ကင်းစင်ပါ၏လော၊ သို့တည်းမဟုတ် ရမ္မက်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်ဖုံးအုပ်ထားခြင်းလော၊ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်သည် မှုမှန်စိတ်မဟုတ်ပါ၏လော စသည်ဖြင့် စဉ်းစားဝေဖန်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့နည်းတူစွာ အခြားတစ်ဖက်စွန်းရှိ ပြည့်တန်ဆာ လိုက်စားသူများ၊ မုဒိမ်းသမားများထဲတွင်လည်း မှုမမှန် စံလွဲသွားသော အချစ်စိတ်သဘောတို့ကို ၎င်းတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပလေတိုးသမားသည် အချစ်သက်သက်၊ ပြည့်တန်ဆာနှင့် မုဒိမ်းသမားသည် ရမ္မက်သက်သက်ဟူ၍ ထားလိုက်ကြပါစို့။ ယင်းပလေတိုး အချစ်သမားနှင့် မုဒိမ်းသမားများသည် ရှားပါးသော လူနည်းစုသာဖြစ်၍ ၎င်းတို့ကြားတွင် ယင်းအစွန်းနှစ်ဖက်လုံးနှင့် ဝေးကွာသော ရောမ လူများစုကြီး ရှိနေသည်။ စိတ်ပညာသဘော၌ အများစု၏ စိတ်နေစိတ်ထား သို့မဟုတ် အများစု၏ အပြုအမူကို မှုမှန်စိတ် မှုမှန်အပြုအမူဟု သတ်မှတ်ကြမြဲဖြစ်သည်။

မုဒိမ်းသမားနှင့် ပလေတိုးအချစ်သမားတို့ကြားရှိ အများစု

www.burmeseclassic.com

ကြီး၏ အချစ်စိတ်(ဝါ)သာမန်လူတို့၏ အချစ်စိတ်သည်မည်သို့ ရှိပါသနည်း။

မှုမှန်ချစ်စိတ်

တွေ့ဖန်မြင်ဖန်များသဖြင့် သံယောဇဉ်ငြိတွယ် ရစ်နှောင်ကာ အချစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု တချို့က ဆိုကြသည်။ တချို့က မူ မြင်မြင်ချင်းပင် ချစ်မိသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အချစ်နှင့် လျှပ်တစ်ပြက်အချစ် ဆိုကြပါစို့။ မည်သည့်နည်းနှင့် ချစ်ကြသည်ဆိုစေ အချစ်စိတ်ရှိနေသော သူသည် မိမိချစ်မိသူနှင့် နီးစပ်လိုသော ဆန္ဒ၊ ထိတွေ့လိုသော ဆန္ဒ၊ ပွန်းတီးလိုသော ဆန္ဒ ရှိစမြဲ ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဤဆန္ဒသည် မွတ်သိပ်မှု တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် အစားအစာကို မြင်လျှင် စားချင်ဝါးချင်သော စိတ်မျိုးနှင့်လည်း ထပ်တူမကျပါ။ စားချင်ဝါးချင်စိတ်သက်သက် သည် ရမ္မက်သက်သက် သဘောဖြစ်၍ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန် သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ အချစ်စိတ်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်း စိတ် သက်သက် မဟုတ်သည်ကား ပြောစရာ မလိုသော အချက် ဖြစ် သည်။ အချစ်စိတ်ထဲတွင် အလှူ့အဝှက်မရှိ ရင်းနှီးလိုမှု၊ အပြည့် အဝ နားလည်လိုမှု၊ ကြင်နာယုယမှုနှင့် အနစ်နာခံလိုမှုများ ပါဝင် လျက် ရှိသည်။

ဖိုမ အချစ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာလောကတွင် အကြီး အကျယ် စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ကြသည်။ အလိုဆန္ဒ (ရမ္မက်) အရင်းခံ

၍ အချစ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သလော၊ အချစ်စိတ်အရင်းခံ၍ ဆက်ဆံ ပွန်းတီးလိုစိတ် (ရမ္မက်) ဖြစ်ပေါ်သလော၊ သို့တည်းမဟုတ် နှစ်ခု လုံးပင် ဒွန်တွဲဖြစ်ပေါ်လေသလော။

အာရစ္စတိုတယ်က အချစ်ကိစ္စတွင် ကြင်နာယုယလိုမှု၊ စွန့် လွှတ် အနစ်နာခံလိုမှု၊ ပေးဆပ်လိုမှုတို့သည် အရင်းခံဟု ဆိုကြ သည်။ အချို့ကမူ တဏှာပေမ တည်းဟူသော လိင်စိတ်သည် လူ့ ဒွဲ မွေးရာပါဇာတိဖြစ်၍ ၎င်းသာ အရင်းခံဖြစ်သည်။ ၎င်းအရင်းခံ ဆော်ဩသော အချစ်ဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟု ဆို သည်။

အခြား စိတ်ပညာရှင်ကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ သီအိုဒိုရိတ်ကမူ 'အချစ်နှင့် ရမ္မက်တို့သည် တစ်သားတည်း တွဲဖက်လျက် ရှိနေ တတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုသို့ တစ်သားတည်းရှိနေခြင်းကြောင့် ၎င်းနှစ်ခုသည် တစ်ခုတည်းဖြစ်သည် (ဝါ) အတူတူဖြစ်သည်ဟု ဆို၍မရ။ အချစ်မပါဘဲ ရမ္မက်သက်သက် ပြောင်ကျက်ကျက် ရှိ နိုင်သည်ဟူသော အချက်ကို စိတ်ပညာရှင်တို့ သံသယမဖြစ်ကြ သော်လည်း ရမ္မက်မပါသော အချစ်သမားသက်သက် ဆိုတာမျိုး ရှိသည်ဟူသောအချက်ကိုမူ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ငြင်းဆန်ကြသည်' ဟု ရေးသားခဲ့သည်။

ဖိုမ အချစ်နှင့် ပတ်သက်လျှင် ရှေးဂရိဒဿနိကလာ အဆို အမိန့် တစ်ရပ်သည် အရှင်းလင်းဆုံးနှင့် သဘာဝအကျဆုံး ဖြစ် မည်ဟု ဆိုချင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယင်းဒဏ္ဍာရီအဆိုအရမူ

ရှေးသရောအခါက ကမ္ဘာမြေပြင်တွင် နေထိုင်ကြသော လူသားအားလုံးသည် ယောက်ျားတစ်ပိုင်း မိန်းမတစ်ပိုင်းချည်းဖြစ်၍ ဖိုမ အင်္ဂါအစုံပါကြ၏။ ယင်းလူတို့သည် မိမိတို့၏ လုံးဝဥဿုံ ပြီးပြည့်စုံခြင်းအတွက် ထောင်လွှားမာနတက်ကြွကာ မိမိတို့ကို အစိုးရသော နတ်အပေါင်းတို့အား ပုန်စားပုန်ကန် ပြုကြ၏။ ထိုအခါ နတ်တို့၏အကြီးအချုပ်ဖြစ်သော ဇူးစ်နတ်မင်းကြီးသည် ဒေါသအမျက် ပြင်းစွာထွက်လျက် လူသားအားလုံးတို့အား မိန်းမပိုင်း ယောက်ျားပိုင်း ဟူ၍ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ခြမ်းစီဖြစ်အောင် ခွဲကာ ကမ္ဘာအနှံ့ ကြဲဖြန့်ပစ်လိုက်လေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ မပြည့်မစုံဖြစ်နေသော လူ့အစိတ်အပိုင်းတို့သည် မိမိ၏ အခြားသော အစိတ်အပိုင်းနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းကာ ပြီးပြည့်စုံသော ကိုယ်အဖြစ်ကို ရရှိရန်အတွက် အစဉ်မပြတ် လိုက်လံရှာဖွေနေခဲ့ကြရသည်။ သည်စိတ် သည်ဆန္ဒကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့က အချစ်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနေကြသည်ဟု ဆိုလေသည်။

ၡင်းသဘောအရမူ ဖိုမ အချစ်ဟူသည် ယောက်ျားတစ်ဦးနှင့် မိန်းမတစ်ဦးတို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ တစ်သားတည်း ဖြစ်အောင် ပေါင်းစည်းလိုသော ပြင်းပြသည့် အာသာဆန္ဒဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

[Dr. Mortimer J.Adler ၏

Great Ideas from the Great Books ကိုအခြေပြုသည်။]

●

၂

ဆင်ခြင်စိတ်နှင့် လှုပ်ရှားစိတ်များအကြား ပဋိပက္ခတရား

[မည်သည့်အရာမဆို သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍လုပ်ကြရန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက် ကောက်ကောက် ပါမသွားကြရန် လူကြီးမိဘတို့ ဆိုဆုံးမလေ့ ရှိကြသည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အလိုဆန္ဒများကို မျိုသိပ်ထိန်းချုပ်လွန်းပါက စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ပြောဆိုသတိပေးသံများလည်း ကြားနေရပြန်သည်။

သို့ဖြစ်လျှင် မည်သို့လုပ်ကြရမည်နည်း။

စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို ဇက်လွှတ်ပေးလိုက်ရမည်လား၊ သို့မဟုတ် ဇက်ချုပ် ထိန်းသိမ်းရမည်လား၊ ဆင်ခြင်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြား ညှိနှိုင်းရနိုင်မည်လား။

ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် မည်သို့ ...]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Emotion) ဆိုသည်မှာ လူကို လှုပ်ရှား မောင်းနှင်သော စိတ်အင်အား တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ချစ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ပျော်ရွှင်မြူးကြွစိတ် စသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့သည် စိတ်အာရုံတွင်း မွှေနှောက်လှုံ့ဆွခြင်းမှ စတင်ကာ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားထကြွမှုဖြစ်ပေါ်အောင် စေ့ဆော်ဖန်တီးလေ့ရှိပေသည်။

လှုပ်ရှားစိတ်တို့၌ ပြင်းပြခြင်း၊ ထကြွခြင်း၊ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ခြင်း သဘောများ ပါရှိပါသည်။ ယင်းနှင့် ဆန့်ကျင်လျက် ဆင်ခြင်မှု (Reason) မှာမူ ခံစားမှု အစွဲကင်းသော သဘော မျှတအောင် ချိန်ဆသော သဘောနှင့် တည်ငြိမ်အေးဆေးသော သဘောများ ပါရှိပါသည်။

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတစ်လျှောက် အတွေးအခေါ်သမားတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆင်ခြင်မှုတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို ဆင်ခြင်တွေးဆခဲ့ကြပြီး ယင်းသဘာဝနှစ်ရပ်သည် လူသား၏ ဘဝ၌ မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမျိုးမှ ပါဝင်သင့်သည်ဟူသောအချက်ကို ရှုထောင့်အသီးသီးမှ သုံးသပ်တင်ပြခဲ့ကြသည်။

ယင်းတင်ပြချက်များကို လေ့လာသည့်အခါ အဓိက အားဖြင့် အယူအဆ သုံးမျိုးရှိခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းတို့မှာ

၁။ ဆင်ခြင်မှုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ရမည်။
၂။ ဆင်ခြင်မှုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ချုပ်ငြိမ်းစေရမည်။
၃။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် ဆင်ခြင်မှုကို လွှမ်းမိုးရမည် ဟူသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ရှေးဂရိ ပညာရှိများဖြစ်သော ပလေတိုး (Plato ဘီစီ ၄၂၇ ခန့် – ၃၄၇ ခန့်) နှင့် အရစ္စတိုတယ် (Aristotle ဘီစီ ၃၈၄–၃၂၂) တို့သည် ပထမအယူအဆကို လက်ခံသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆင်ခြင်မှုဟူသည် လူ၌သာရှိသည့် စိတ်သတ္တိထူးတစ်မျိုးဖြစ်၍ ယင်းအားဖြင့်သာ လူသည် အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိရှိပြီး မှန်သောလမ်းကို လိုက်ရန်လည်း ယင်းကပင် ညွှန်ပြသည်ဟူ၍ ၎င်းတို့က အယူရှိပေသည်။

သို့သော် ၎င်းတို့အနေနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟူသည်ကိုလည်း လူ့သဘာဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဟူ၍ လက်ခံသိမှတ်ထားကြပြီး ယင်း (စိတ်လှုပ်ရှားမှု) သည် လူ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား မြင့်မားရေးနှင့် ယင်းသို့မြင့်မားသော ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် လျော်ညီစွာ ပြုမူလုပ်ဆောင်နိုင်ရေးတို့အတွက် လိုအပ်သည့် အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟုလည်း မှတ်ယူကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အမြင်အရကြည့်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဟူသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၏ အောက်၌ မှန်ကန်စွာ ရှိနေမည်ဆိုက (ဝါ) ဆင်ခြင်မှုက ဤနေရာတွင် ဤသို့ ခံစားသင့်သည်ဟု မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည့်အတိုင်းလိုက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပြုမည်ဆိုက ယင်း (စိတ်လှုပ်ရှားမှု) သည်လည်း ကောင်းသော အခြင်းအရာပင် ဖြစ်သည်။

ဆင်ခြင်မှု၏ အမိန့်ကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့က နာခံဆောင်ရွက်သော အလေ့အကျင့် စွဲမြဲလာသည့်အခါ၌ ငြိုးခြိမ်းချုပ်တည်းခြင်း

www.burmeseclassic.com

သတ္တိရှိခြင်းစသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအရည်အချင်းကောင်းတို့ ပေါ်ထွက်လာသည်ဟု အရစ္စတိုတယ်က ဆိုခဲ့ပေသည်။

*

စတိုးအစ်ဝါဒီများ (Stoics) ဟု ခေါ်ကြသည့် အီပစ်တက်တပ်စ် (Epictetus အေဒီ ၆၀ ခန့်)၊ မားကပ်စ်အော်ရီးလီယပ်စ် (Marcus Aurelius အေဒီ ၁၂၁–၁၈၀) စသည့် ရောမ တွေးခေါ်ရှင်များကမူ ဒုတိယအယူအဆကို စွဲကိုင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

ငင်းတို့က လူသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းရမည်၊ ကွပ်ညှပ်ရမည်၊ ထို့နောက် လုံးဝချုပ်ငြိမ်းစေရမည် ဟူ၍ ခံယူကြသည်။ စတိုးအစ်တို့၏ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်မှာ သာမန်အားဖြင့် လူတို့အား လှုပ်ရှားထကြွစေ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် မည်သည့်အရာအတွက်မျှ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း မဖြစ်ရေး (ဝါ) ယင်းအရာမှန်သမျှကို လုံးဝ ဥပေက္ခာပြုနိုင်ရေးဖြစ်သည်။

အတွင်းစိတ်၏ ငြိမ်သက်ငြိမ်းအေးနေမှုကို မည်သည့် အကြောင်းနှင့်မျှ အတိမ်းစောင်း အပွန်းပဲ့ မခံရန်၊ လောကခံ တရားအားလုံးကို တုန်လှုပ်ခြင်း အလျဉ်းကင်းစွာ ခံယူရန် ငင်းတို့က ဟောကြားကြပေသည်။

သည်မှာဘက်ခေတ်တွင် ဂျာမန်တွေးခေါ်ရှင် အီမန်နျူအယ်ကန့်တ် (Immanuel Kant ၁၇၂၄–၁၈၀၄) သည်လည်း စတိုးအစ်တို့နှင့် နီးစပ်သော အယူအဆကို တင်ပြခဲ့သည်။

ငင်းက တကယ်စစ်မှန်သော စိတ်ဆန္ဒဟူသည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအစွဲများ လုံးဝ ကင်းစင်ရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တာဝန်

[illegible] တစ်ခုတည်းသာလျှင် မှန်သော အပြုအမူသို့ ဦးတည်စေ[illegible] ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု ပြည့်ဝသော စိတ်စေ့ဆော်မှု ဖြစ်ကြောင်းနှင့် စိတ်အစွဲအလမ်းများ၊ အာရုံခင်မင်မှုများသည် ကိုယ်ကျင့်တရား မြင့်မားရေးကို ဖိလာပြုသည့် အရာများဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

*

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုသည်သာ အဓိကအဆုံးအဖြတ်ပေးသောအရာ ဖြစ်ရမည်ဟု ခံယူသော တတိယအယူအဆကား သည်မှာဘက်ခေတ်တွင် အဓိက ပေါ်ပေါက်သည့် အယူအဆတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁၈ ရာစုနှောင်းပိုင်းနှင့် ၁၉ ရာစု စောစောပိုင်းကာလ ထင်ရှားသည့် ဂျာမန် ရိုမန့်တစ် တွေးခေါ်ရှင်များ စာပေသမားများ ဖြစ်ကြသည့် ရှဲလင် (F.W.J. von Schelling ၁၇၇၅–၁၈၅၄)၊ ရှလိုင်ယာမာကာ (F.D.E. Scheleiermacher ၁၇၆၈–၁၈၃၄) နှင့် နိုဗားလစ် (Novalis အမည်ရင်း Friedrich von Hardenberg ၁၇၇၂–၁၈၀၁) စသည်တို့က စစ်မှန်သော အသိပညာ ရရှိရေး (ဝါ) အမှန်တရားကိုသိမြင်ရေးနှင့် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝရေးတို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှု (Imagination) နှင့် (စိတ်မှ) အလိုအလျောက်သိမှု (Intuition) တို့သည်သာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုလာကြသည်။ လူ့ဘဝဖြစ်တည်မှု၏ အနက်အနဲ အခက်အခဲပိုင်းများကို ထိုးဖောက်ကြည့်ရှုသည့် [illegible] ဆင်ခြင်သိဖြင့် ပိုင်းခြားစိစစ်ကြည့်မှုသက်သက်သည် မပြည့်

www.burmeseclassic.com

စုံ မလုံလောက်ရုံသာမက လွဲမှားသော ကောက်ချက်များကိုပင် ချမိစေနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့က ဝေဖန်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။

အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ ဝီလျံဘလိတ်ခ် (William Blake ၁၇၅၇–၁၈၂၇) သည်လည်း အလားတူ အယူအဆမျိုးကို ခံယူသူ ဖြစ်သည်။ ဆင်ခြင်သိ အတွေးအမြင်များ၊ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာ နှင့် စက်မှုနည်းနာများကြောင့် လူသား၏ ဘဝ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးရ ကြောင်းဖြင့် ဘလိတ်ခ်က ဝေဖန်ပြောဆိုခဲ့သည်။ အလိုဆန္ဒပြည့်ဝစွာ ခံစားရခြင်း၏ တောက်ပလန်းဆန်းမှုနှင့် ချုပ်ချယ်ခံရခြင်း၏ ညှိုးလျော် ခြောက်ခန်းမှုတို့ကို သူက ဆန့်ကျင် ဖွဲ့ဆိုခဲ့ သည်။

အထိန်းအချုပ်များကိုပြစ်တင်ရှုတ်ချကာ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှုကို ကောင်းချီးပေးခဲ့ပြီး 'လန်းဆန်းစေဆောခြင်းသာ အလှတရား' ဟု ကြွေးကြော်ခဲ့သည်။

*

ဩစတြီးယားနိုင်ငံသား စိတ်စိစစ်မှုပညာ ဖခင်ကြီး ဇိဂမွန် ဖရွိုက် (Sigmund Freud ၁၈၅၆–၁၉၃၉) ၏ အမြင်ကမူ ဖော်ပြပါ အစိက အယူအဆကြီးသုံးရပ်အနက် မည်သည့်အယူအဆနှင့်မျှ တစ်ထပ်တည်း မကျပေ။

ဘဝရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် လိုသည်ဟူသောအချက်၌ ဖရွိုက်နှင့် ဂရိပညာရှိတို့ အမြင်ချင်းတူညီကြသည်။ သို့သော်

ဂရိတို့၏ အယူအဆမှာ ကိုယ်ကျင့်ဗေဒတွင် အခြေခံ၍ ဖရွိုက်၏ အယူအဆမှာ ဇီဝဗေဒနှင့် စိတ်ပညာတို့တွင် အခြေခံခဲ့သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို အထိန်းအကွပ်မဲ့ လွှတ်မထားဘဲ လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေညှိနှိုင်း ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်မှသာလျှင် ပိုမိုကြီးမား၍ ရေရှည်တည်တံ့သော ဘဝအောင်မြင်မှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ဖရွိုက်က လူ့စိတ်သဘာဝနှင့် လူမှုအဆောက်အအုံ၏ သဘာဝတို့ အပေါ် စိစစ် သုံးသပ်ချက်များကို အခြေခံလျက် တင်ပြပြောဆိုခဲ့ သည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်လွန်းပါက စိတ်ကျန်းမာမှု ထိခိုက်ပျက်ယွင်းကာ နျူရိုးဆစ် (Neurosis) စိတ်ရောဂါ ရရှိနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သူက အခိုင်အမာ ဆိုပြန်သည်။

ထိုအချက်နှစ်ရပ်ကို အခြေခံလျက် ဖရွိုက်က လူသည် မိမိ၏ ဇာတိစိတ်တွင် အခြေခံသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ နှိုးဆွချက်များနှင့် မိမိကျင်လည်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပကတိအခြေအနေများကိုညှိနှိုင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို အလျှော့အတင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို လုံးဝလွှတ်ပေးခြင်းကို လည်းကောင်း၊ လုံးဝထိန်းချုပ်ခြင်းကို လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ဟု သုံးသပ်တင်ပြခဲ့သည်။

ဖရွိုက်၏ အယူအဆအရမူ အတွင်းစိတ် မုန်တိုင်းဒဏ်ကို လည်းကောင်း၊ ပြင်ပလူမှုအဆောက်အအုံ၏ ဖိနှိပ်မှုဒဏ်ကို လည်းကောင်း သင့်တော်မှန်ကန်သော အလျှော့အတင်း အချိန်အဆ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်မှသာ စိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝကြံ့ခိုင်သူအဖြစ် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာသော ဘဝ(ဝါ) အောင်မြင်သောဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

[Dr. Mortimer J.Adler ၏ Great Ideas
From the Great Books စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ရေးသားသည်။]

●

၃
သင် ဘာကိုကြောက်နေသနည်း

လူတိုင်း ကြောက်တတ်ကြသည်။

ဒေါ်နီ၊ ၄၀ နှစ်၊ ဓာတ်လှေကားစီးတိုင်း ဘုရားတ,သည်။

ဦးဘ၊ ၅၈ နှစ်၊ ပင်စင်ယူရမှာ ကြောက်နေသည်။

ဥမ္မာ၊ ၁၅ နှစ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဝင်စားနေသည့် ကောင် ...နှင့် ညှိခံပွဲတွင် ဆုံရမှာကို ကြောက်နေသည်။

အသက်အရွယ်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး လူတိုင်းလူတိုင်း ... ကြောက်စရာကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ ကိုယ်ကြောက်သည့်အရာ ... ကြီးလျှင် လူတိုင်း ကလေးတစ်ယောက်နှယ် ဖြစ်သွားတတ် ...။

အချို့က အမှောင်ကြောက်သည်။ အချို့က ထိခိုက်နာကျင် ... ကြောက်သည်။ အချို့က သူတစ်ပါးကဲ့ရဲ့မှာ ကြောက်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့က ဆင်းရဲမှာ ကြောက်သည်။ အချို့က တစ်ကိုယ်တည်း အဖော်မဲ့စွာ နေရမှာ ကြောက်သည်။ သည်အရာတွေကို လက်ငင်း ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကြုံတွေ့ရတော့မည့် အခါ၌ ကြောက်သလို ဝေးဝေးလံလံအချိန်ကာလမှာလည်း တွေးတော၍ ကြောက်တတ်သေးသည်။

သို့သော်

ကြောက်စိတ်ဆိုသည်မှာ အချည်းနှီး အကျိုးမဲ့မဟုတ်ပါ။ လူ၏ ပင်ကိုစိတ် သဘာဝစိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သကဲ့သို့ လူကို အကျိုးပြုသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။

ကြောက်ရွံ့သည့်အခိုက်အတန့်တွင် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု အများအပြား ဖြစ်ပေါ်သည်။ နှလုံးခုန် မြန်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှု ယန္တရားတွေ သွက်လက်လာသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျယ်လာပြီး မျက်စိတွင်း အလင်းရောင်များများ ဝင်လာသည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ် သွေးကြောများအတွင်း အဒရီနလင်ဓာတ် အများအပြား ထွက်လာသည်။ အဒရီနလင် ထွက်လာသည့်အခါ လူသည် ရုတ်တရက် ခွန်အားတက်လာသည်။ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်လာသည်။ ခွေးရူး လိုက်သောအခါ ခြံစည်းရိုးကို ခုန်ကျော် ပြေးနိုင်ခြင်း၊ မီးလောင်သည့်အချိန်တွင် အိမ်ပေါ်မှ သေတ္တာကြီးကို တစ်ယောက်တည်း အိမ်အောက်သို့ ထမ်းချလာနိုင်ခြင်းတို့သည် အဒရီနလင်၏ တန်ခိုးဖြစ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းအန္တရာယ် မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းအန္တရာယ်နှင့် ကြုံရ

လည်း ကြောက်စိတ်သည် လူအား စိတ်ပြဿနာများကို ရင်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ပေးသော သဘော၊ အားတင်းပေးသော သဘော ရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကြောက်စိတ်ဟူသည် လူ၏ သဘာဝစိတ် ဖြစ်ည်၊ လူကို ကူညီသောစိတ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် တကယ်ရှိသည့် အန္တရာယ်နှင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသည့် ကြောက်စိတ်တို့ မမျှမတ ဖြစ်သောအခါ (ဝါ) အကြောက်လွန်သောအခါ၌ကား ပြဿနာဖြစ်လာပေသည်။

ကြောက်ကြီးသူများ

လူများမှာ သူတကာထက် အကြောက်လွယ်တတ်ကြ၏။ သည်မှာ မွေးရာပါ သဘာဝနှင့်လည်း ဆိုင်သည်။

ဆေးရုံရှိ မွေးစ ကလေးသူငယ်ခန်းတွင် တာဝန်ယူရသူများ မိလေ့ရှိသည့် အချက်တစ်ရပ် ရှိသည်။ ယင်းမှာ အချို့ လေးသူငယ်များသည် ရုတ်တရက် အသံကျယ်ကျယ် ကြား လန့်သွားတတ်ကြ၍ အချို့ကလေးများမှာမူ တံခါးကို ဂျိုင်း ဆောင့်ပိတ်သော်လည်း မတုန်မလှုပ် ရှိတတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မွေးကတည်းက ကြောက်စိတ် အတာကွာခြားစွာဖြင့် မွေးဖွားလာခဲ့သည်ဆိုသောသဘော ဖြစ်သည်။

ငယ်စဉ် ဘဝအတွေ့အကြုံများသည်လည်း ကြီးပြင်းလာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည့်အချိန် ဖြစ်ပေါ်သည့် ကြောက်စိတ်သဘာဝများနှင့် ဆက်စပ်နေတတ်သည်။

ဥပမာ မောင်ဘ၏ ဖခင် ဦးမြသည် ဘဝအခက်အခဲမှန်သမျှကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ရပ် သို့မဟုတ် စွန့်စားခန်း တစ်ရပ်လို သဘောထား၍ ဖြေရှင်းသော အလေ့အထ ရှိသူဖြစ်သည်။ သူသည် ပြဿနာကို မရှောင်၊ ကြောက်လည်း မကြောက်။ မိမိ၏ အစွမ်းအစကို စမ်းသပ်သည့်အရာအဖြစ် ကြိုဆိုစိတ်ဖြင့်သာ ဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ မောင်ဘသည် ဦးမြ၏ ဘဝနေနည်း နေဟန်ကို အမွေခံ ရရှိသူဖြစ်ရာ သူ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ စွန့်စားသွားလာလိုစိတ်ရှိသူ၊ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ရဲသူတစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။

ဦးမဲ၏ သား မောင်လှကမူ အစစအရာရာကို ကြောက်တတ်၊ စိုးရိမ်တတ်၊ သတိဝီရိယထားတတ်လွန်းသည့် ဖခင်၏ အရိပ်ကို ခိုလှုံကြီးပြင်းရသူဖြစ်ရာ ဖခင်နည်းတူပင် အကြောက်ကြီးသူ၊ မသွားရဲ မလာရဲသူ၊ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲသူတစ်ဦး ဖြစ်လာရပေသည်။

ကြောက် စိတ် များ ထဲ တွင် အ ဖြစ် အ များ ဆုံး နှင့် လူ ကို အန္တရာယ် အပေးဆုံးကား ပူပန်သောက စိတ် (Anxiety) ဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်ကို လူတို့ကဲရဲ့လေ့ရှိကြသော်လည်း သောကစိတ်ကိုမူ ရှေ့ရေးနောက်ရေး တွေးခေါ် မြော်မြင်တတ်ကြခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်ခြင်း စသည့်စိတ်များနှင့် နီးနွယ်ကာ အထိုက်အလျောက် လေးစားချင်ကြသော သဘောရှိသည်။

စင်စစ် သောကစိတ်ဟူသည် အကျင့်ပါတတ်သောသဘော

ရှိပြီး သောကပွားလွယ်သူများ၌ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘာအကြောင်းကြောင့်ဟူ၍ မိမိဘာသာ စဉ်းစားမရဘဲနှင့်ပင် သောကစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ကြပေသည်။

သို့သော် ကံအားလျော်စွာ သောကစိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်တို့ လျော့ပါးအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ရှိနေပေသည်။

၁။ ကိုယ်ကျန်းမာမှုကို ဂရုပြုပါ

မကျန်းမာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း စသော ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာအကြောင်းများကြောင့်လည်း သောကများလွယ်ခြင်း၊ ကြောက်စိတ်ပေါ်လွယ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ အဆာလွန်သည့်အချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ အခြားသော ရောဂါအချို့တို့တွင်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နည်းခြင်းနှင့် ကြောက်စိတ် သောကစိတ် လွန်ကဲခြင်းတို့သည်လည်း ဆက်စပ်မှု ရှိကြောင်း သုတေသီအချို့က ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၌ သူတစ်ပါးထက် ကြောက်စိတ်ကြီးမားနေသည်ဟု ထင်လျှင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းလွန်းခြင်းများ ရှိမရှိ မိမိဘာသာသော်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်ပါက အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များနှင့် ပြသ၍သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးပြီး ရောဂါဘယရှိနေပါက ထိရောက်စွာ ကုစားသင့်ပေသည်။

၂။ သောကကို မျှဝေခံစားပါ။

တစ်ကိုယ်တည်း ကျိတ်၍ ခံစားတတ်သူများ၌ သောကစိတ်၊ ကြောက်စိတ်တို့သည် အမြစ်တွယ်နေတတ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမေရိကန်ပြည် ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာပါမောက္ခ တစ်ဦးသည် ခွဲစိတ်လူနာတစ်စုအား သုတေသနပြုခဲ့သည်။ သူသည် ခွဲစိတ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြောင်း ခွဲစိတ်ကုသမှုမအောင်မြင်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုညည်းတွားသူ အားပေးစကား ပြောမည့်သူများထံ ချဉ်းကပ်တိုးလျှိုးသူတို့အား တစ်အုပ်စု၊ ခွဲစိတ်ခံရမှာကို မကြောက်သယောင် စိတ်ချယုံကြည်သယောင်ဖြင့် ဟန်မပျက်နေသူများကို တစ်အုပ်စု ခွဲခြားမှတ်သားကာ စောင့်ကြည့်လေ့လာသည်။ ပါမောက္ခ၏ လေ့လာချက်အရ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ဖွင့်ဟမျှဝေသည့် ပထမအုပ်စု လူနာများသည် အတွင်းကျိတ်ခံစားသူ ဒုတိယအုပ်စု လူနာများ ထက် ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာများ မြန်မြန်ပြန်ကျက်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။

စင်စစ် ကြောက်စိတ် သောကစိတ်တို့မှာ နီးရာလူအား ဖွင့်ပြောပြလိုက်၊ ဝေမျှလိုက်လျှင် အထိုက်အလျောက် လျော့ပါးသွားနိုင်ကြောင်း လူအများပင် သိရှိကြပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သူကို ရွေးချယ်ပြောဆိုတတ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ကြောက်စိတ်ကို မကြောက်နှင့်

အချို့လူများမှာ ကြောက်စိတ်ပေါ်လာလျှင် ငါဘာကြောင့် ဒါလောက် ကြောက်နေရတာလဲ၊ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားဟု ကြောက်

စိတ်ကိုပင် တစ်ဖန်ပြန်တွေးကြောက်ကာ ကြောက်သထက် ပိုကြောက်လာတတ်သည်။

စင်စစ် အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည်များအတိုင်း ကြောက်စရာအကြောင်းရှိလျှင် ကြောက်စိတ်ပေါ်ခြင်းမှာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်သည်။ ကြောက်ခြင်းသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် အသင့်ပြင်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ရာ ခေတ္တခဏ ကြောက်ခြင်းမျိုးအတွက် စိုးရိမ်စရာအကြောင်း မရှိပေ။ အကြောင်းမည်မည်ရရမရှိဘဲ ရေရှည်ကြောက်စိတ်စွဲနေလျှင်သာ စိတ်ပိုင်းသို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှု တစ်ခုခု ရှိနေပြီဟု ဘ်ယူကာ ဆရာဝန်ထံ ပြသင့်ပါသည်။

၄။ ပစ္စုပ္ပန်တွင် နေတတ်သော အလေ့အကျင့်ရအောင် အားထုတ်ပါ

ကြောက်စိတ် မှန်သမျှကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် 'အကယ်၍သာ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာခဲ့လျှင်' ဆိုသော အကြောင်းမျိုး (ဝါ) စဉ်းစားနည်းမျိုးတွင် အခြေခံ၍ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်းများသာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ စာမေးပွဲကျခဲ့သော်၊ အကယ်၍ သူအချိန်မီ ရောက်မလာခဲ့သော်၊ အကယ်၍ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေခဲ့သည်ရှိသော် စသည့် တွေးတောချက်များဖြင့် အနာဂတ်ကို မှန်းမျှော်ရင်း ကြောက်ရွံ့နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့် ယင်းတွေးတောချက်များမှာ ဖြစ်လာလေ့မရှိပေ။ ထိုပြင် ဖြစ်လာခဲ့လျှင်လည်း ထိုင်ကြောက်နေခြင်းဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာမှ အကျိုးမရှိ၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်များကို ထလုပ်လိုက်မှသာ ပြဿနာပြေလည်မည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်သောကများ ပြေပျောက်စေလိုလျှင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် နေတတ်အောင် ကြိုးစားပါဟု စိတ်ပညာသမားများနှင့် ဘာသာရေးသမားများက ပြောကြားလေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ ထားသောအခါ 'အကယ်၍'ဟူသော စကားဖြင့် အစချီသည့် 'တွေးကြောက်'ခြင်းများ မပေါ်ပေါက်နိုင်တော့ပေ။

၅။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုပြောလေ့ရှိသလဲ

အချို့လူများသည် ဖြစ်သမျှအကြောင်း. အကောင်းချည့်ပဲဟု မြင်တတ်သည်။ အချို့လူများကမူ အရာရာကို အဆိုးဘက်က မြင်တတ်ကြသည်။ သင်သည် အကောင်းမြင်သမားလား၊ အဆိုးမြင် သမားလား စိစစ်ရန်နည်းမှာ အခက်အခဲတစ်ခုကြုံတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုပြောသလဲ (ဝါ) သင့်တစ်ကိုယ်တည်း ဘယ်လိုမှတ်ချက်ချသလဲဟူသည်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်သောနည်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ

ရုံးသွားချိန် ဘတ်စ်ကားပျက်ပြီး လမ်းမှာ ထိုးရပ်သွားသည့်အခါ သင် ဘယ်လိုတွေးသလဲ။ 'ဒုက္ခပဲ၊ ရုံးတော့ နောက်ကျတော့မှာပဲ၊ အေးလေ နောက်ကျလဲ ဘယ်တတ်နိုင်မှာလဲ၊ ကားပျက်တာကိုး၊ အရာရှိက မေးတော့လဲ မှန်တဲ့အတိုင်း ဖြေလိုက်ရုံပေါ့'ဟု တွေးသလား၊ ဒါမှမဟုတ် 'ဒုက္ခပဲ၊ ရုံးတော့ နောက်ကျမှာ သေချာ

နေပြီ၊ အဲဒါဆိုရင် ပြဿနာ၊ အရာရှိက ဆူတော့မှာပဲ မင်နီအတားခံရမလား၊ ဝမ်နင်အပေးခံရမလား၊ ငါကိုယ်တိုင်က ကံဆိုးတာ၊ ဘယ်တော့မှ အဆင်ပြေတယ်လို့ မရှိဘူး၊ အိမ်က ထွက်ကတည်းက ခလုတ်တိုက်တယ်၊ အခု ကားပျက်ပြန်ပြီ၊ ရုံးရောက်ရင် ဘာပြဿနာ ကြုံရဦးမယ် မသိဘူး'ဟူ၍ပဲ တွေးသလား။

သင့်မှာ အကောင်းမြင်စိတ် ကဲသည်ဆိုလျှင်တော့ စိုးရိမ်စရာမလို။ အဆိုးမြင်စိတ် ကဲနေသည်ဆိုလျှင်ကား သည်စိတ်ကို ဆိန်းသိမ်းဖို့ လိုလိမ့်မည်။ ပြုပြင်ဖို့ လိုလိမ့်မည်။ အကောင်းဘက်က မြင်တတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုလိမ့်မည်။

အဆို မြင်စိတ် နည်းလာလျှင် သောကစိတ် နည်းလာမည်။ [illegible]မှုသည့်စိတ်တွေ၊ တွေးကြောက်သည့်စိတ်တွေ လျော့ပါးလာမည် ဖြစ်သည်။

၆။ ပြီးပြည့်စုံချင်သည့်စိတ်ကို လျှော့ပါ

အလုပ်တစ်ခုကို ကောင်းအောင်၊ အဆင်ပြေအောင်၊ လူလက်ခံနိုင်အောင် လုပ်ပါဟုဆိုလျှင် လုပ်ရမည်မှာ မခဲယဉ်းပါ။ [illegible]သော် စိတ်တိုင်းကျအောင် လုပ်ပါ၊ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းအောင် လုပ်ပါ၊ တစ်သက်လုံး ပြောစမှတ်ပြုရအောင် လုပ်ပါဟု ဆိုလျှင်ကား မလွယ်ကူတော့။

အချို့လူများတွင် ပြီးပြည့်စုံချင်စိတ် ကြီးမားလွန်းသည်။ [illegible]ိုင်းကျထက် တစ်ရွေးသားမျှ အလျှော့မခံဟူသော စိတ်မျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိသည်။ သည်လူမျိုးသည် တစ်သက်လုံး စိုးရိမ်သောကနှင့် မခွဲ အတူနေသွားရမှာ သေချာသည်။

လောကသည် လူတို့အား အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံးဖြစ်နေဖို့ မတောင်းဆို။ ပုံမှန် ကောင်းနေလျှင်ပင် သင်သည် လူတော်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။ စံချိန်ချိုးနိုင်ရန် အားထုတ်ပါ။ များသောအားဖြင့်ကား 'ကောင်းသည်'၊ 'စံချိန်မီသည်' ဆိုတာလောက်နှင့်ပင် ကျေနပ်တင်းတိမ်လိုက်ပါ။

သည်လိုစိတ်ထားမျိုး မွေးမြူနိုင်လျှင် သောကစိတ်၊ တွေးပူသည့်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်များ ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်မည်။

၇။ သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်အောင် ကြိုးစားပါ

ကိုယ်တောင့်တင်းမှု၊ စိတ်တောင့်တင်းမှုများကို ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေကျဖြစ်ပါက စိုးရိမ်သောကနှင့် ကြောက်ရွံ့စိတ်များကိုလည်း လွယ်ကူစွာ ဖြေဖျောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြောက်စိတ်ဟူသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တောင့်တင်းကာ သတိအနေအထား ရှိနေခြင်းနှင့် ဒွန်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိရာ ကိုယ် စိတ် တောင့်တင်းမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်လျှင် ကြောက်စိတ်လည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ကြောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန် သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်စုံတစ်ခု ပေါ်ပေါက်သည့်အချိန်၌ ကုလားထိုင်တွင် သက်

သောင့်သက်သာ ထိုင်ကာ စိတ်ကို ပြဿနာနှင့် မဆိုင်သော တစ်နေရာတွင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက် ရှူသွင်း ရှူထုတ် လုပ်ကြည့်လျှင် ဖြည်းဖြည်းချင်းပင် အသက်ရှူမှန် နှလုံးခုန်မှန်လာကာ ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းမှု လျော့ပါးပြီး စိတ်ဂနာငြိမ်လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၈။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဘဝ ဖြစ်ပါစေ

ဘဝ၌ ရည်မှန်းချက်မရှိ၊ ပန်းတိုင်မရှိ၊ ယုံကြည်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသည့်အခါ ဘဝတစ်ခုလုံးသည် အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့သလို ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဘဝ၌ အဓိပ္ပာယ်ရည်မှန်းချက် ကင်းမဲ့သောအခါ အကောင်းကြုံ၍ အကောင်းမမြင်နိုင်၊ အားမတက်နိုင်သော်လည်း အဆိုးကြုံသည့်အခါ၌ကား အားပျက်တတ်လာသည်။

အကောင်းမြင်စိတ် အပြုမြင်စိတ် နည်းသည်နှင့်အမျှ အဆိုးမြင်စိတ် အဖျက်စိတ် ကဲလာသည်။ ဘာလုပ်လုပ် အောင်မြင်မည်မထင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည် မထင် ဖြစ်လာသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် စိုးရိမ်သောကတည်းဟူသော ကပ်ပါးပင်တစ်ခု နှလုံးသားတွင် အမြစ်တွယ်ကာ အကြောင်းရှာမရသော သောကများ၊ အကြောင်းမရှိရာသော စိုးရိမ်စိတ်များ အညွန့်တက် ဝေဆာလာမည် ဖြစ်သည်။

အမွေအနှစ် များများစားစား ရထား၍ ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံ တစ်ယောက်က ရှာဖွေကျွေးမွေးနေ၍ ဖြစ်စေ၊ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ ထိုင်စားနေသူများကို ကြည့်လျှင် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိုးရိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပူပန်စိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်များ လွှမ်းမိုးနေတတ်ကြောင်း၊ ၎င်းတို့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့နေလေ့ရှိတတ်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့စွာ ကုန်လွန်စေခြင်း၏ ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသေးချိန်တွင် ပင်စင်မယူချင်ဘဲ ယူလိုက်ရသူအချို့မှာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့ခြင်းမှ ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်သောက ဝေဒနာများကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သာရေးနာရေး ရပ်ရွာလူမှုရေးကဲ့သို့သော ဝင်ငွေမရသော်လည်း အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ ရှိမည့် အလုပ်များကို ဦးဆောင် လုပ်ကိုင်ခွင့်ရလာသည့်အခါ၌ သောကစိတ်များ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ သောကကင်းဝေး ကြောက်စိတ်အေးစေလိုလျှင် လောကကို အကောင်းဘက်မှ ရှုကြည့်ပါ။ အတ္တပရ မျှတစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။ ယောနိသော မနသိကာရ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူပါဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပေသည်။

[Daniel A.Sugarman၏ What Are You Afraid Of? ကို အခြေပြုသည်။]

●

၄

မျှော်လင့်ချက်သည် လူ၏ အသက်

‘လောက၌ လူတို့ဆောင်ရွက်သမျှသည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းများသာ ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ဂျာမန်လူမျိုး ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် မာတင်လူသာက ပြောကြားခဲ့သည်။ အင်္ဂလိပ် စာပေပညာရှိ ဆင်မြူရယ်ဂျွန်ဆင်ကလည်း ‘မျှော်လင့်ချက် ဆိုသည်မှာ လူသားတို့အား ကမ္ဘာလောက,က ပေးအပ်နိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ဖွယ်အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ တန်ဖိုးထား ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

သချာတာ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ယင်းကား လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဖြစ်စေ၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်စေ မျှော်လင့်ချက် မရှိဘဲ အသက်မရှင်နိုင် ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်ကြောင့် စိတ်ကူးရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းကြောင့် အစီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစဉ်များ ချမှတ်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အကောင်အထည် ဖော်ဖြစ်သည်။ ဤသို့လျှင် မျှော်လင့်ချက်၏ မောင်းနှင်မှုဖြင့် လူသားမျိုးနွယ်ကြီး တည်တံ့ရှင်သန်နေရပေသည်။

မျှော်လင့်ခြင်းဟူသည့် လက်တွေ့ကျခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်မဟုတ်။ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်း၊ အကောင်းမမြင်နိုင်ခြင်း တို့နှင့်သာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ လူသားကောင်းတို့မည်သည် မျှော်လင့်စရာ လမ်းမရှိဟု ထင်ရသော အနေအထားမျိုး၌ပင် မျှော်လင့်ချက်ကို မလျှော့၊ မရှင်သန်နိုင်ဟု ထင်ရသော နေရာမျိုးတွင်ပင် ရှင်အောင် နေသည်၊ တည်ဆောက်ဖို့ အခြေအနေ မပေးသော နေရာမျိုးတွင်လည်း ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရန် ကြိုးပမ်းပေသည်။

ဤသည်မှာ မှုမမှန်သော စိတ်ဓာတ်မဟုတ်။ သာမန်ထက် ထူးကဲ လွန်ကျူးသော အတွေးအခေါ်လည်း မဟုတ်ပေ။

စင်စစ် မျှော်လင့်ချက်ကို သေသည်အထိ လက်မလွှတ် ဟူသော စိတ်သည် လူ၏ မှုမှန်သဘာဝစိတ်သာ ဖြစ်သည်။ သည်စိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်သမျှ လူသည် စိတ်ကျန်းမာမှု ပြည့်ဝနေသည်၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းနေသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

မျှော်လင့်ချက်၏ တန်ခိုးစွမ်းအား ကြီးမားပုံကို စစ်အတွင်းကာလက စစ်သုံ့ပန်းများ၊ စစ်ပြေးဒုက္ခသည်များကို သုတေသနပြုခဲ့ကြသည့် စိတ်ပညာရှင်များ ကောင်းစွာ သိရှိကြသည်။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခဲ့ကြသည့် အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် တစ်နေ့ မိမိပြန်လည်လွတ်မြောက်ရမည်၊ သန်းခေါင်ကျော်လျှင် သည့်ထက်

ညဉ့်နက်ဖို့ မရှိတော့ဟူသော မျှော်လင့်ယုံကြည်စိတ်မျိုး မပြတ် ရှိနေသူတို့သာ အများဆုံး ရှင်သန်ကျန်ရစ်ပြီး၊ မျှော်လင့်ချက် ကုန်ဆုံးသူ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသူတို့ကား သူများတကာထက် စောစီးစွာပင် ဘဝနိဂုံးချုပ်ခဲ့ကြသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မစွာ အသက်မသေ ကျန်နေခဲ့လျှင်လည်း ကြုံခဲ့ရသည့် ဒုက္ခ၏ ဒဏ်ဒဏ်ချက်များသည် သူတို့၏ စိတ်နှလုံးတွင် ထာဝရစွဲထင်ကာ ကျန်အသက်ပန် နာလန်မထူနိုင်ဘဲ ရှိနေခဲ့ရပေသည်။

စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း ရောဂါ (ဝါ) စိတ်ကျရောဂါ (De-pression) အကြောင်းကို စိတ်ပညာရှင် အများအပြားပင် လေ့လာခဲ့ကြသည်။

ယင်းလေ့လာချက်များအရ စိတ်ကျရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ လူပေါင်း သန်းချီ၍ ခံစားရသည့် အဖြစ်များသော စိတ်ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ စိတ်ကျသူသည် ဘဝ၌ တွေ့ကြုံရမြဲဖြစ်သည့် သာမန်အခက်အခဲကလေးများကိုပင် မည်သို့မျှ ဖြေရှင်းမရနိုင်သည့် ရောမ အခက်အခဲဟု ထင်တတ်သည်။ ပြီးလျှင် မိမိ ဆောင်ရွက်ချက် မှန်သမျှသည် ဘာမျှ အရေးမပါ အရာမထင်၊ ကြိုးစားအားထုတ်နေလျှင်လည်း အလဟဿဖြစ်သည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အား စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်က ကုသပေးသည့်အခါ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မိမိဘဝကို မိမိ ဖန်တီးနိုင်ရမည်၊ မိမိသည်လည်း အရာဝင်သော သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်များ ပြန်ဝင်လာကာ အများနည်းတူ မှန်မှန်လှုပ်ရှားလာနိုင်ကြသည်။ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်လေးနှင့်အတူ ဘဝသည် ပြန်လည်လန်းဆန်းတောက်ပလာရသည်။

စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေရသူသည် မိမိဘဝကို အကောင်းမမြင်နိုင်သကဲ့သို့ အခြားသူများကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်မထားနိုင်၊ ကရုဏာ မုဒိတာ မပွားနိုင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားယဉ်ကျေးပျူငှာ ဆက်ဆံခြင်း မပြုနိုင်။ သူတို့သည် မိမိဘဝကိုဖျက်ဆီးရုံသာမက နီးကပ်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရသည့် အခြားသောသူများ၏ ဘဝကိုပါ နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးတတ်ကြသည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၌ ဇနီးဖြစ်သူသည် အရက်စွဲ ရောဂါ ရခဲ့ဖူးသည်။ သူတို့ဇနီးမောင်နှံသည် တစ်ချိန်က အလုပ်အကိုင် အဆင်ပြေပြီး ဝင်ငွေကောင်းခဲ့စဉ်က အပေါင်းအသင်းများနှင့် အိမ်တွင် မကြာခဏဝိုင်းဖွဲ့ရင်း အမျိုးသမီးပါ တစ်ခွက်နှစ်ခွက်စီ ဝင်သောက်ရာက အရက်ကြိုက်တတ်သွားခဲ့၏။ နောက်ပိုင်းတွင် လုပ်ငန်း အဆင်မပြေ၍ ဝင်ငွေမကောင်းဖြစ်လာသည့်အခါ ယောကျ်ားဖြစ်သူက တစ်စတစ်စ အသုံးအစွဲ လျှော့ရင်း အရက်ပါ လုံးလုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ စီးပွားအကျတွင် စိတ်ကျရောဂါဝင်သွားခဲ့သည့် ဇနီးဖြစ်သူကမူ အစားအသောက်ပျက်၍၊ မအိမသာ ဖြစ်၍၊ နေထိုင်မကောင်း၍ စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြကာ တစ်ယောက်တည်းအိမ်မှာ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ဟူ၍ သောက်သုံးရင်း နေ့ရောညပါ သောက်သည့် ယစ်ထုပ်ဘဝ ရောက်သွားသည်။

သို့သော် ယောကျ်ားလုပ်သူကား ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ အပေါင်းအသင်းများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများရှေ့တွင် မိန်းမကြောင့် ကြိမ်...န် များစွာ ရှပ်ပျက်ရသော်လည်း မိန်းမကို စေတနာမပျက် ပေါင်း...က်သည်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသွားသော မိန်းမ...ကို ကရုဏာထားပြီး အားပေးစကားများသာ အမြဲပြောကြားသည်။

သို့နှင့် အချိန်တန်သည့်အခါ ဇနီးသည် သဘောပေါက်လာ...သည်။ မိမိ၏အမှားကို မြင်လာသည်။ ခင်ပွန်းသည်၏ စေတနာ...င် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ကို လေးစားလာသည်။ သုံးလေးနှစ်...န့် ယစ်ထုပ်ဖြစ်နေခဲ့သော မိန်းမသည် ဆရာဝန်အကူအညီဖြင့် ...က်ဖြတ်နိုင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ၌ ၎င်းတို့မိသားစု၏ စီးပွားရေး...ာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာဖို့ အရှိန်ယူဆဲပင် ရှိသေးသော်လည်း ...ထောင်ရေး ဘဝမှာမူ တစ်ချိန်သောအခါက ကဲ့သို့ပင် အလွန်...ာယာချမ်းမြေ့လျက် ရှိနေပေပြီ။

...ော်လင့်တိုင်း ဖြစ်သလား

စင်စစ် မျှော်လင့်ချက်ဟူသောစကား၏ နောက်ကွယ်၌ ကျွန်...ာ်တို့ လိုချင် တမ်းတနေသည့် တစ်စုံတစ်ရာကို လောလော...ယ် အခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်တို့ မရရှိသေးဟူသော အဓိပ္ပာယ်...ည်း တွဲခိုပါဝင်လျက်ရှိနေသည်။

မှန်ပေသည်။ မျှော်လင့်ချက်ဟူသည် အခက်အခဲများကြား...င် ရှိနေစမြဲ ဖြစ်သည်။ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှား လွှတ်...ာ်ပြီးမှသာ ကျွန်တော်တို့လိုချင်သောအရာ၊ မျှော်မှန်းတမ်းတ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော အရာကို ရရှိနိုင်စမြဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဘဝဟူသည် အလင်းနှင့်အမှောင်ကြား တိုက်ရသည့်ပွဲ၊ ပျော်ရွှင်အားတက်မှုနှင့် စိတ်ပျက်အားလျော့မှုတို့ ယှဉ်ပြိုင်ရသည့် ပွဲဟူ၍ ဆိုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သည်ပွဲများတွင် လူသည် အနိုင်ဘက်က အမြဲရှိသည်မဟုတ်။ လူ့ဘဝသည် အမြဲအောင်ပွဲရောင်ခြည် ဖြာနေသည်မဟုတ်။ သို့သော် လူအများစုတို့မှာ မျှော်လင့်ချက်ကို လက်ကိုင်ထားကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ မျှော်လင့်ချက်ထားရှိခြင်းသည်ပင် လူ့ပင်ကိုသဘာဝဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လောက၌ လူသာမဟုတ်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည်ပင် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်နေသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

သစ်စေ့သည် မိုးရေကို မျှော်ရသည်။ မိုးရေရမှ အပင်ပေါက်သည်။ ထို့နောက် နေရောင်ခြည်ကို မျှော်ရသည်။ နေရောင်ခြည်ရှိရာဘက်သို့ လူးလွန့်တက်ကာ အပင်ငယ်မှ အပင်ကြီး ဖြစ်ရလေသည်။ ရွက်နုတွေ ဝေစည်ရန်အတွက် ရွက်ဟောင်းများ ခြွေချရခြင်း၊ မိခင်ငှက်မက သားငယ်များကို အစာရှာခွံ့ကျွေးခြင်း၊ သိမ်းငှက်တစ်ကောင် တောင်ပံဖြန့်ကားကာ စူးရှသော မျက်လုံးအစုံဖြင့် မမိုတ်မသုန်ကြည့်ရှုလျက် လေဟုန်စီး၍နေခြင်း စသည့် လောကဓမ္မတာ သဘာဝဖြစ်ရပ်ကလေးများထဲတွင်ပင် မျှော်လင့်ချက် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သည် ကိန်းအောင်းလျက်နေပေသည်။

သို့သော် လောက၌ မျှော်လင့်တိုင်းလည်း မဖြစ်၊ လုပ်တိုင်း

...သည်၊ မအောင်မြင်ဟူသော အခြေအနေမျိုးများလည်း မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တာကယ်လုပ်သည့်ကြား ...ပင် မအောင်မြင်မှုများ ဆက်တိုက်ဆိုသလို ကြုံတွေ့ရသည့် အ...ါ သူသူငါငါပင် စိတ်ပျက်အားငယ်ချင်လာတတ်ကြသည်။ ...ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လျော့ပါးကာ ရှေ့ဆက် မလုပ်ရဲဖြစ်လာ ...တ်သည်။ သည်အခါမျိုးတွင်...။

...ပြန် တစ်ဒင်္ဂကိုသာ စဉ်းစားပါ

မအောင်မြင်ချိန်၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းချိန်မှာ နောင်အရှည် ...ည်တွေ တွေးလေ အားငယ်စရာ ဖြစ်လေ၊ အတိတ်က က ...ောင်ခဲ့သည့် အကြောင်းတွေနှင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားလေ သတ် ...ချင်စိတ်ပေါက်လေ ဖြစ်လာနိုင်၏။ သည်အချိန်မျိုးတွင် သတိ ...စ်ခု လက်ကိုင်ထားဖို့လိုသည်။ ယင်းကား လောလောဆယ် ...င်ခအောကိစ္စကိုသာ အာရုံပြုဖို့ဖြစ်သည်။

သင့်မှာ အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီး ပျက်သွားသော်လည်း တစ် ...ဘာ ရပ်တည်ရန်အတွက်ကား မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိ။ ...ဘဝဟူသည် တစ်နေ့ချင်းများ ပေါင်းစပ်ထားသောအရာဖြစ် ...သည်။ တစ်နေ့ချင်း ကိစ္စများကို အောင်မြင်အောင် စဉ်းစား လုပ် ...ောင်သွားလျှင် အနာဂတ်သည် အလိုအလျောက် ဖြောင့်ဖြူး ...ယာလာမည်ဖြစ်သည်။ မနက်ဖြန်၊ မနက်ဖြန် များစွာသော ...ဖြန်များအတွက် တွေးတောပူပန်နေခြင်းဖြင့် သင် တကယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုင်ဆိုင်လျက်ရှိသည့် 'ယနေ့'အချိန်ကို ဖြုန်းတီးပစ်မနေပါနှင့်။ ဆုံးရှုံးမှုတွေ တိုးသည်ထက် တိုး၊ ထပ်သည်ထက် ထပ်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

လောက၌ ကိစ္စတစ်ခုကို တစ်သက်တာအတွက် စဉ်းစားရလျှင် ကြီးလေးခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း တစ်နေ့တာအတွက် စဉ်းစားလျှင် မခဲယဉ်း။ အရက်စွဲနေသူသည် အမူးလွန်ပြီး အရက်နာကျသည့်နေ့တွင် တော်ပြီ၊ နောက် တစ်သက်လုံး အရက်မသောက်တော့ဘူးဟု မည်မျှပင် တစ်ယောက်တည်း လက်သီးလက်မောင်းတန်းသော်လည်း အချိန်တန်လျှင် ပြန်သောက်မြဲဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ အဓိဋ္ဌာန်က ကြီးမားလွန်းသဖြင့် မလိုက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ တ ကယ် ပြတ် လို သော သူ သည် သည် တစ် ရက် တော့ အ ရက် မသောက်ဘဲနေမည်ဆိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးဖြင့် စသင့်၏။ တစ်ရက် နေနိုင်လျှင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် အထိုက်အလျောက်ရှိလာ၏။ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည် သန်းလာ၏။ သည်အခါ ရှေ့သို့ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် တက်ကာ ထာဝရ အရက်ပြတ်သူဘဝသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပေမည်။

တစ်နေ့အတွက် အလုပ်သည် မခက်ခဲဟုဆိုလျှင် တစ်ခဏအလုပ်ကား သာ၍ လွယ်ကူပေမည်။

အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသူများမှာ ဘာတစ်ခုမျှ မလုပ်ချင်လောက်အောင် စိတ်ရောလူပါ သေသလို ဖြစ်သွားတတ်သည်။ သည်အခါမျိုးတွင် ကုစားရန် ဆေးမှာ မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ကြာသောအလုပ်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်သေးသေး တစ်ခုကို

ာ လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ဖြစ်သည်။ ယင်းအလုပ်သည် လွယ်ကူသော အလုပ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အချိန်တို တစ်ခဏနှင့် ပြီးသော အလုပ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့သော် ဘာမျှမလုပ်ချင်သော စိတ်အမှောင်ကြားက ဖောက်ထွင်းကာ ဒါကလေးတစ်ခုတော့ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်မည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ထ လုပ်ခြင်းမျိုးဖြစ်က စိတ်သေလူသေသော ဘဝမှ ပြန်လည်နိုးထဖို့ လမ်းစ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်

မျှော်လင့်ချက်ကို မပျက်ပါစေနှင့်။ မနက်ဖြန်သည် ယနေ့ က် ကောင်းရမည်ဟူသော စိတ်ကိုသာ အမြဲမွေးမြူပါ။ မျှော် င့်ချက် ထားတတ်သည့်စိတ်ကြောင့် သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင် င်လာနိုင်သကဲ့သို့၊ အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အချိန်၌လည်း သင့် ဝသည် မျှော်လင့်ချက် ပျက်သုဉ်းသူများကဲ့သို့ ကျက်သရေ တ်လျော့။ အောက်မကျို့ ဦးမညွတ်သောသူအဖြစ် ဂုဏ်ရောင် ောင်မြဲ ပြောင်နေမည်ဖြစ်ပေသည်။

[Ardis Whitman ၏ That Vital Spark--Hope ကို အခြေပြုသည်။]

●

www.burmeseclassic.com

၅
ဘယ်သူတွေ ကံကောင်းကြသလဲ

အချို့လူများသည် ကံကောင်းသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရလေ့ ရှိကြသည်။ ထီပေါက်သည့် ကံကောင်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အလုပ်လုပ်ရာ၌ ကံလိုက်ခြင်းမျိုး၊ အခြားသူများထက် ထူးကဲအောင်မြင်တတ်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သုတေသီ မက္က (စ) ဝွန်သာသည် ကံကောင်းသည်ဟု အခြားသူတို့၏ လက်ညှိုးထိုးခြင်း ခံရသူများကို မေးခွန်းပေါင်းများစွာ မေးကာ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

၎င်း၏ စိစစ်သုံးသပ်ချက်အရ 'ကံကောင်းသည်' ဆိုသူများမှာ စင်စစ် အောက်ပါအရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံကြသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။

၁။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများခြင်း

ကံကောင်းသည်ဆိုသူအများစုမှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများသူများ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

၎င်းတို့သည် လူအများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နေထိုင်ရခြင်းကို နှစ်သက်တတ်သူများ ဖြစ်သည်။ ဖော်ရွေသည်။ လူသူစိမ်းများကို နှုတ်ဆက်ပြောဆိုလွယ်ကြသည်။ လေယာဉ်၊ သင်္ဘော၊ ဘတ်စ်ကားများနှင့် ခရီးသွားလျှင် အနီးရှိ ခရီးဖော်အား ချက်ချင်းမိတ်ဆက်ပြောဆိုကာ ခရီးဆုံးသည့်အခါ၌ အသိအကျွမ်းတစ်ဦး တိုးသွားတတ်သူမျိုး ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေပေါသော ဖိုးကံကောင်းတို့သည် နှုတ်ဆက်စကားပြောကောင်းသူများသက်သက် မဟုတ်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ဒိုးစပ်စုများ၊ လူအများ နားငြီးသည့် လေပူဖောင်းများ မဟုတ်။ ရင်းနှီး ခင်မင်တတ်သူ၊ ရိုးသားပွင့်လင်းသူဟူသော ဟန်ပန်သွင်ပြင် ပေါ်လွင်၍ ယင်းသွင်ပြင်ကြောင့်ပင် တစ်ဖက်သားစိတ်၌ ပြန်လည် ရင်းနှီးခင်မင်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သူမျိုးသာ ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများသည့်အခါ နေရာတကာ၌ မိမိကို ကူညီသူများ၊ လိုက်လံဆက်သွယ်ပေးသူများနှင့် ကြုံရတတ်သဖြင့် သူတစ်ပါးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိတစ်ဦးတည်း လုပ်ရသည့်အလုပ်ကိစ္စများတွင်လည်းကောင်း အလွယ်တကူ အောင်မြင်မှုရတတ်ပေသည်။

ထိုအခါ ၎င်းတို့၏ အပေါင်းအသင်း ပေါများခြင်း ဆိုသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရည်အချင်းကို မသိကြသူများက 'ကံကောင်းသူများ' ဟူ၍ တံဆိပ် ခပ်နှိပ်တတ်ပေသည်။

၂။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်တတ်ခြင်း

ကံကောင်းသည်ဟု သတ်မှတ်ခံရသူများမှာ များသောအားဖြင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ ကုန်သွယ်မှု လုပ်ငန်းသစ် စတင်မှု စသည့် အလုပ်များကို ရဲရဲတင်းတင်း လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြသူများ ဖြစ်သည်။

မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ ချီတုံချတုံဖြစ်နေတတ်သူများမှာ တကယ်ကြီးပွားအောင်မြင်နိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ရန် အခွင့်အလမ်းများ အမြဲလက်လွတ်ဆုံးရှုံးနေကြသည်ဖြစ်ရာ ယင်းအကြောင်းကြောင့်ပင် မအောင်မြင် မကြီးပွားသူများ(ဝါ) ကံမကောင်းသူများ ဖြစ်နေရပေသည်။

ကံကောင်းသူများမှာ ရဲရဲကင်းတင်း ကံစမ်းကြသူများ ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ဤနေရာ၌ ကံစမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ ထီထိုးသော အလုပ်မျိုးကို မဆိုလို။ မိမိလေ့လာသိရှိထားသည့် အချက်အလက် အထောက်အထားများအရ စမ်းကြည့်လျှင် အကျိုးရှိနိုင်မည်ဟု ထင်ရသည့် အလုပ်မျိုးကို ရဲရဲတင်းတင်း ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကိုသာ ဆိုပေသည်။ ကံကောင်းသည် ကံလိုက်သည် ဆိုခြင်းမှာ ကံစမ်းကြည့်သူများ၌သာ ကြုံရနိုင်သော အရာမျိုး ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါသော။

ထို့ကြောင့် ကံကောင်းသူဖြစ်လိုလျှင်
သမားရိုးကျ မိမိသွားနေကျ လမ်းအိုလမ်းဟောင်းမှာသာ

ကွယ်ကပ်မနေဘဲ လမ်းသစ်ထဲသို့ ဝင်ကြည့်ရဲရသည်။ သိသာထင်ရှားသည့် အခွင့်အရေးကို မြင်လျှင် မိမိမလုပ်ဖူးသေးသည့် အလုပ်သစ်ထဲသို့ပင် စွန့်စားဝင်ရောက်ရဲရသည်။

သို့သော် ဤနေရာ၌ ရဲခြင်းနှင့် ရမ်းခြင်းကို ခွဲခြားသတိထားတတ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။

အောင်မြင်ရန် ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ ရှိသည်ဆိုသည့် အလုပ်မျိုးတွင် မိမိ တစ်သက်လုံး စုဆောင်းထားသည့် ငွေကြေးကို ပုံအောရင်းနှီးသည် ဆိုပါက ရဲခြင်းမဟုတ် ရမ်းခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ရဲတင်းမှုမျိုးဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃။ ဆုံးရှုံးမှု မကြီးမားအောင် ထိန်းတတ်ခြင်း

လုပ်ငန်းမှန်သမျှသည် အနည်းနှင့် အများ စွန့်စားရသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ ရာနှုန်းပြည့် သေချာသောအလုပ်ကိုမှ စောင့်၍ လုပ်မည်ဆိုလျှင် သင့်တစ်သက်လုံး ဘာအလုပ်မှ လုပ်ခွင့်ကြုံတော့မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာကို ကြည့်ကာ အောင်မြင်နိုင်သည့်ဘက်က အလေးသာလျှင် ရဲရဲတင်းတင်း ကံစမ်းလုပ်ကိုင်ကြည့်ပါက ကံကောင်းသူဖြစ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးနှင့် ကြုံရနိုင်သည်ဟု ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် ထိုသို့ ကံစမ်းကြည့်ရာ၌ ကံကောင်းခွင့် မကြုံဘဲ ကံဆိုးနှင့်လည်း ကြုံရနိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုအခါမျိုးတွင် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ ကံဆိုးကို လျင်လျင်မြန်မြန် စွန့်ပစ်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဖိုးကံကောင်းဆိုသူများသည် ကံဆိုးကို လျင်မြန်စွာစွန့်ပစ်တတ်သူများဖြစ်၍၊ ကံဆိုးသည် ဆိုသူများကား ကျရောက်လာသည့် ကံဆိုးကို လက်ထဲတွင် ကြာရှည်သိမ်းဆည်းထားတတ်သူများ ဖြစ်ချေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ရဲရဲတင်းတင်း လုပ်တတ်သူများ (ဝါ) ကံစမ်းရဲသူများသည် လုပ်ငန်း တစ်ခု စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပြီး အောင်မြင်မှု မရှိသည်ကို တွေ့ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယင်းလုပ်ငန်းမှ အဆုံးအရှုံး မကြီးမားမီပင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် စွန့်လွှတ်ကာ လုပ်ငန်းသစ်သို့ ကူးပြောင်းတတ်ကြ၍ မရဲတင်းသူများမှာမူ အလုပ်တစ်ခုကို အလွယ်တကူ မစွန့်လွှတ်ရဲဘဲ ပြန်ကောင်းလာနိုး မျှော်ကိုး စောင့်စားရင်း ပို၍ပို၍ ဆုံးရှုံးရတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကုန်ပစ္စည်းသို့လောင်ရောင်းချသည့်လုပ်ငန်းဖြင့် အောင်မြင်ကြီးပွားကြသူများ၌ အကြီးမားဆုံးအရည်အချင်းတစ်ခုမှာ ကျရိပ်ရှိနေသော ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဈေးအကျကြီး မကျမီ ရသည့်ဈေးနှင့် ရောင်းထုတ်ရဲသော သတ္တိဖြစ်သည်။

လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ကိုယ့်ပစ္စည်းကို အရှုံးခံ ရောင်းရဲဖို့လိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွစ်လူမျိုး ဘဏ်သူဌေးတစ်ဦးက ‘ကျားနဲ့ လွန်ဆွဲတမ်း ကစားတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ဘက်က ရှုံးစ ပြုပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကြိုးကို လွှတ်ပေးလိုက်ရတယ်။ ကြိုး ဆိုတာအသစ်ထပ်ဝယ်လို့ရတယ်၊ ကြိုးကို နှမြောပြီး ဆက်ဆွဲနေရင် ကျားရှင်ခွင်ထဲ ရောက်သွားမယ်’ ဟူ၍ ပြောခဲ့ဖူးရာ အောင်မြင်ကြီးပွားလိုသူများအတွက် မှတ်သားဖွယ် စကားတစ်ခွန်းဖြစ်ပေသည်။

၄။ ကြုံရမည့် ပြဿနာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်တတ်ခြင်း

လုပ်ငန်း၌ ကံကောင်းတတ်သူတို့သည် ရဲဝံ့စွန့်စား လုပ်ဆောင်တတ်သူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည့် အလုပ်မျိုးတွင်မှ စွန့်စားလုပ်ဆောင်တတ်သူများ (ဝါ) ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ စွန့်စားသူများဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုခဲ့ပါသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် မှတ်သားသင့်သည့် အချက်မှာ ၎င်းတို့သည် အောင်မြင်နိုင်သည့် အလားအလာကို မျှော်ကိုးပြီး စွန့်စားကြသည် ဆိုသော်လည်း အမြဲ အကောင်းချည်းသာ မျှော်လင့်စောင့်စားနေကြသူများမဟုတ် ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။

စင်စစ် စွန့်စားသူ ဖိုးကံကောင်းတို့သည် မိမိစွန့်စားဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်း၌ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် ဆုံးရှုံးမှုအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်တွက်ဆကာ အကယ်၍ ဆုံးရှုံးရပါကလည်း ယင်းဆုံးရှုံးမှုဒဏ်ကို မိမိခံနိုင်သည်ဟု သေချာပြီးမှသာ စွန့်စားကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အနေနှင့် ဆုံးရှုံးသည့်အခါ၌လည်း အရှုံးကြီး ရှုံးဘဲ ပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး၊ နောက်

www.burmeseclassic.com

ထပ် အလုပ်သစ်တစ်ခု ဆက်လက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြေ အနေမျိုးသာ အမြဲရှိကြပေသည်။

*

သည်မျှလောက် ဆိုလျှင် စာဖတ်သူအနေနှင့် မိမိ အဘယ်ကြောင့် ကံကောင်းသူဖြစ်သလဲ၊ သို့မဟုတ် ကံဆိုးဘာ ညိုးမှိန်နေရသေး သလဲ ဟူသည်ကို ရိပ်မိလောက်ပြီ ထင်ပါသည်။ အကယ်၍ ပိုမို သေချာစေလိုပါက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကံကောင်းသည် အပြော ခံရသူများ၊ ကံဆိုးသည်အပြောခံရသူများကို အထက်တွင် ဖော်ပြ ခဲ့သည့် အချက်များဖြင့် ချိန်ထိုးစိစစ်ကြည့်သင့်ပါသည်။

သုတေသီ ဂွန်သာ၏ တွေ့ရှိချက်များနှင့် သင့်စိစစ်ချက်တို့ တိုက်ဆိုင် ကိုက်ညီနေပြီဆိုက သင့်အနေနှင့်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် ကံကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်များ ချ မှတ် ဆောင်ရွက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

လောက၌ ကိုယ့်ကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြ သူများသာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ကြစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

[Max Gunther ၏ The Luck Factor ကို အခြေပြုသည်။]

●

၆
တီထွင်ကြံဆတတ်သည့် စိတ်

[illegible]သစ် ဆေးပညာရှင် ရေနေလဲနက် (Rene Laennec) သည် [illegible]န်အဖြစ်နှင့် လူနာများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရင်း သူ ငယ် [illegible] အခေါင်းပါသည့် သစ်တုံးတစ်ခုကို ခေါက်ကာ သူငယ်ချင်း [illegible] အချက်ပေး ဆက်သွယ်ခဲ့ပုံကို သတိရသည်။ ယင်း သတိ [illegible]မှနေ၍ သူ့ခေါင်းထဲတွင် ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းရောင် [illegible] ပေါ်လာကာ ယခုဆရာဝန်များ သုံးစွဲနေသည့် နားကြပ် [illegible]scope) ကို သူတီထွင်ဖြစ်ခဲ့သည်။

[illegible]ခေတ်လူများ စာရေးကြသည့်အခါ ကလောင်တံကို အ [illegible]သည်။ မင်အိုးထဲက မင်ကို ကလောင်တံဖြင့် တို့ကာ [illegible]သည့် အလုပ်မှာ ကရိကထ များသကဲ့သို့ မင်အထူအပါး [illegible] နိုင် ရန် လည်း ခဲ ယဉ်း လှ သည်။ အ စဉ် အ ဆက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်အတိုင်း လက်ခံနေလာခဲ့ကြရာက တစ်ခါ၌မူ ကလောင်တံ ကိုယ်ထဲမှာ မင်ထည့်ထားနိုင်လျှင် မင်ခဏခဏ တို့စရာမလိုဘဲ တောက်လျှောက်ရေးနိုင်မည်မဟုတ်လား.ဟု တွေးတောသူ ပေါ် လာသည်။ သို့နှင့်ပင် နောက်ဆုံး၌ ဖောင်တိန်ဆိုသောအရာ ပေါ် လာခဲ့ရသည်။

*

သည်လို စိတ်ကူးသစ်တွေသည် စင်စစ်ရှိပြီးသား စိတ်ကူးဟောင်း ကို မှိုင်ြမ်ခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ မွမ်းမံခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူး ဟောင်း နှစ်ခု သုံးခု ပေါင်းစပ်ခြင်း စသည်တို့အားဖြင့် ပေါ်ပေါက် ရစမြဲ ဖြစ်သည်။

အချို့မှာ စိတ်ကူးသစ် တစ်ခုကို အမှတ်မထင် တွေ့ရှိကြ သည်။ အချို့လည်း တမင်တကာစဉ်းစားကြံဆရင်း စိတ်ကူးသစ် ကို တွေ့ရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်လိုစဉ်းစားရှာဖွေဖော်ထုတ်သူ မျိုးကို တီထွင်တတ်သူ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းအား ပြည့်ဝသူ စသည် ဖြင့် အခြားသူတို့က ကင်ပွန်းတပ်လေ့ရှိကြသည်။

စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာပင် ယင်းသို့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင် သည့် စွမ်းအား အခြေခံများ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ပါရှိပြီး ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ တီထွင်ဖန်တီးမှုတည်းဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယန္တရား၏ လည်ပတ်လုပ်ဆောင်ပုံသဘောကို သိရှိကာ ယင်းအား ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။

ရှေးဦးစွာ တီထွင်ဖန်တီးမှု စွမ်းအား ဟူသည်ကို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကြွက်သားတစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူထားရန် လိုသည်။ ကြွက်

သား ဟူသည် လေ့ကျင့်ကစားပေးလျှင် သန်မာထွားကျိုင်းလာ တတ်သော သဘော၊ ပို၍ အင်အားကောင်းလာတတ်သော သဘော ရှိပါသည်။ တီထွင်မှုစွမ်းအားသည်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ပင် ဖြစ်သည်။ တီထွင်ဖန်တီးသည့် အလေ့အထ ရှိလာလျှင် ပို၍ တီထွင်တတ် ဖန်တီးတတ်သူ ဖြစ်လာပေသည်။

တီထွင်ဖန်တီးမှု လုပ်ရပ်တစ်ခု၌ ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် ငါးဆင့် ရှိတတ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ

၁။ ကနဦး သိမြင်မှု

တီထွင်ဖန်တီးသော လုပ်ရပ်တစ်ခု ရှိရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ဆင် က ဖြေရှင်းပေးမည့် ပြဿနာတစ်ခု ရှိရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပြဿနာကို သိမြင်ခြင်းသည်ပင် တီထွင်ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်၏ အစ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါမည်။

ပြဿနာသည် သာမန် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာမျိုးမှ သည် အများနှင့်ဆိုင်သော လူသားတစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာကြီးများအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ– သင့်အိမ်၌ ကြွက်များ သောင်းကျန်းနေခြင်းကို မည် သို့ဖြေရှင်းမည်နည်းဟူသော ပြဿနာ၊ ယခုထက်ဝင်ငွေကောင်း အောင် မည်သို့လုပ်မည်လဲဟူသော ပြဿနာ စသည်တို့မှသည်၊ စက်မှုဇုံက စက်ရုံထွက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အကျိုးအမြတ် အနည်းနှင့်အများ ပြန်ရအောင် လုပ်ချင်နေသည့်ပြဿနာမျိုး၊ စက်ရုံ ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းထိခိုက်နေမှုကို ဖြေရှင်းချင်ခြန

www.burmeseclassic.com

ခြင်းမျိုး စသည့် ပို၍ပို၍ကြီးကျယ်သော ပြဿနာမျိုးများအထိ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ပြင်ဆင်မှု

ဒုတိယအဆင့်မှာ မိမိမြင်တွေ့ထားသော သို့မဟုတ် ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအချက်များကို ရနိုင်သမျှ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။

စာအုပ်စာတမ်းများထဲမှာ လိုက်ရှာဖတ်ရှုမည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စကားပြောကြည့်မည်။ ဆင်တူယိုးမှား ပြဿနာမျိုးကို တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသူ၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ဖူးသူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမေးမြန်း မှတ်သားမည်။

ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သမျှ သို့မဟုတ် လောလောဆယ် သိနိုင်သမျှကို သိထားပြီးပြီဆိုလျှင် ဒုတိယအဆင့် ပြည့်စုံပြီ ဖြစ်သည်။

၃။ ပျိုးထားသည့်အဆင့် (ဝါ) နှပ်ထားသည့်အဆင့်

အသစ် တီထွင် ဖန်တီးစရာ မလိုသော ကိစ္စများ၌ ဒုတိယအဆင့်မှာပင် ပြဿနာဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်က အဖြေမရှိသေးသည့် ကိစ္စမျိုး တကယ်တီထွင်ကြံဆရမည့်ကိစ္စမျိုး ဖြစ်ပါမူ တတိယဆင့်သို့ ဆက်တက်ရပါမည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် သိစိတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းကြံဆခဲ့ရာမှ ယခု တတိယ အဆင့်တွင်မူ မသိစိတ်ကို တစ်ဖန်လွှဲပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာစရာ စူးစမ်းစရာတွေ ကုန်ပြီ၊ လေ့လာမိသမျှထဲတွင်လည်း အဖြေပါမလာသေးဟုဆိုလျှင် ၎င်းကို ဦးနှောက်ခြောက်ခံ၍ ဆက်စဉ်းစားမနေဘဲ ခဏပစ်ထားလိုက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်ချင် ထွက်၊ တစ်ရေး အိပ်ချင် အိပ်၊ ရေချိုးချင် ချိုး၊ ကစားချင် ကစား၊ တခြားအလုပ်တစ်ခု ကောက်လုပ်ချင် လုပ်၊ သူ့ကို မေ့ထားပြီး ကြိုက်ရာတစ်ခုခု လုပ်ဇနလိုက်ပါ။

စာရေးဆရာ အက်ဒနာ ဖာဗာ (Edna Ferber) က 'ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို သူ့အရည်နဲ့သူ ခေါင်းထဲမှာ လနဲ့ချီပြီး တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်နဲ့ချီပြီး စိမ်ထား နှပ်ထားရတယ်၊ အဲဒီနောက်မှ ရေးဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်လာတယ်'ဟူ၍ ပြောဖူးသည်။

ကြက်ဥတစ်လုံးကို ၂၁ ရက် ဝပ်လျှင် အကောင်ပေါက်၏။ သို့သော ပြဿနာတစ်ရပ်ကို မည်မျှကြာကြာ ဝပ်ပေးလျှင် တီထွင်ဖန်တီးမှုကြည်းဟူသော အကောင်လေး ပေါက်မည်ကိုကား ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပေ။

အချိန်တန်ပြီဆိုက မထင်မှတ်သည့်အချိန်၌ ထ၍ ပေါက်လာမည်။

စတုတ္ထအဆင့်ကား အကောင်ပေါက်သည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။

၄။ ဉာဏ်အမြင် ထင်လင်းခြင်း

ဤအဆင့်မှာ တီထွင်ဖန်တီးမှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ အထွတ်အထိပ် အဆင့်ဖြစ်၏။ ရုတ်တရက် ခေါင်းထဲ၌ ဉာဏ်အလင်းရောင်

www.burmeseclassic.com

တစ်ခု ပေါ်လာပြီး စောစောက ဆက်စပ်၍ မရသည့် အရာမှန်သမျှ နေသားတကျ ချိတ်ဆက်မိမိဖြစ်လာကာ ပြဿနာ၏ အဖြေသည် ပေါ်လာ၏။ သိစိတ်အာရုံထဲ၌ အကြီးအကျယ် အကျပ်ရိုက်ထားသည့် ပြဿနာကို မသိစိတ်က ဖြေရှင်းဖော်ထုတ်ပေးလိုက်သည့် သဘောဖြစ်၏။

ဟီရိုဘုရင့်၏ သရဖူလုပ်ရာ၌ ပန်းထိမ်ဆရာ ရွှေခိုးသည် မခိုးသည်ဆိုသော ပြဿနာအတွက် ခေါင်းခဲနေသော အာခိမိဒိသည် ရေချိုးခန်းထဲတွင် ရေစိမ်ရင်း သိပ်သည်းဆသဘောကို ရုတ်တရက် သိမြင်ကာ အောင်ပြီ အောင်ပြီဟု ထအော်ခြင်းမှာ ဤအဆင့် ဖြစ်သည်။

၅။ စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း

သို့သော် 'အောင်ပြီ'ဟု ထအော်ရုံဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးမှု တစ်ခု မပြီးစီးသေးပေ။ အမှန်တကယ် ဉာဏ်အမြင် ထင်လင်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ တလွဲတချော် တွေးမိသွားခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏။

ထို့ကြောင့် မသိစိတ်က ပေးသည့် အဖြေကို သိစိတ်က စိစစ်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ရန် လိုပေသေးသည်။ မှန်ပြီဆိုလျှင်လည်း ပို၍ ရုပ်လုံးပေါ်အောင် ပီပြင်အောင် မွမ်းမံပြင်ဆင်စရာ ပေါင်းစပ်ဖြည့်စွက်စရာတွေ လိုသေး၏။

အာခိမိဒိသည် ရေချိုးကန်ထဲက ထပြေးပြီးနောက်တွင် စားပွဲမှာ ပြန်ထိုင်ကာ အသေးစိတ် ချတွက်သော အလုပ်ကို လုပ်ရပေဦးမည်။ သိပ်သည်းခြင်း၊ သိပ်သည်းဆ သဘောတို့ကို ပီပြင်အောင် ဖော်ထုတ်ပြီးမှ ပန်းထိမ်ဆရာ ရွှေခိုး မခိုးကိုလည်းကောင်း၊ ခိုးလျှင် သည့်မျှ ခိုးသည်ကိုလည်းကောင်း တိတိကျကျ တွက်ချက်ဖော်ထုတ် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ချုပ်၍ ပြောရလျှင် တီထွင်ဖန်တီးမှု ဖြစ်စဉ်၌ အဆင့် ငါးဆင့် ရှိပါသည်။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရသဖြင့် ယင်းအတွက် အဖြေရှာလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်သည့် အဆင့်၊ ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သမျှ အချက်အလက်များကို စူးစမ်း လေ့လာခြင်း စုဆောင်းမှတ်သားခြင်း ယင်းတို့အပေါ် စိစစ်သုံးသပ်ခြင်းများ ပြုကာ ယင်းတို့မှနေ၍ ပြဿနာအတွက် အဖြေထုတ်နိုင်ရန် စဉ်းစားကြံဆသည့် ရှည်လျားသော အဆင့်၊ ထို့နောက် ပြဿနာကို သိမ်းဆည်းသိုမှီးထားသော အဆင့် (ဝါ) မသိစိတ်သို့ တာဝန်လွှဲထားလိုက်သည့်အဆင့်၊ ထိုမှနေ၍ ရုတ်တရက် ဉာဏ်အမြင် ထင်လင်းစွာ ပေါ်လာသည့်အဆင့်နှင့် နောက်ဆုံး၌ ထိုဉာဏ်အမြင်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး အသေးစိတ် မွမ်းမံ တည်ဆောက်သည့် အဆင့်တို့ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ယေဘုယျ လက်ခံထားနိုင်ပါသည်။

*

တီထွင်ဖန်တီးရသော အလုပ်သည် သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်များနှင့် နှိုင်းစာပါက ကိုယ်စိတ်အင်အားများ ပို၍ သိသိသာသာ ဖော်ထုတ်ရလေ့ရှိကြောင်း အထူးပြောစရာမလိုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ဖြစ်လျှင် ၎င်းအလုပ်မျိုးကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဖြစ်ကြ သနည်း။ (ဝါ) ၎င်းအလုပ်ကို လုပ်ရန်အတွက် ဘာတွေ လိုအပ် သနည်း။

အဓိကမှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မက်လုံးတစ်ခု ပေးနိုင်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

သည်အလုပ်လုပ်သဖြင့် မိမိ၌ ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရှိမည်လဲ။ ရာထူးတိုးမည်လား၊ အများက လေးစားကြမည်လား၊ လုပ်ငန်း ဌာန၌ ဦးဆောင်သူ ဖြစ်လာမည်လား၊ သို့မဟုတ် ဘယ်သူမှ မလုပ် နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ငါလုပ်နိုင်သည်ဟူ၍ ကျေနပ်အားရစိတ် ခံစား ရမည်လား။

လူ အတော်များများကမူ အောင်မြင်ကျော်ကြားလိုစိတ်၏ တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ကြီးကျယ်သော အနုပညာဖန်တီးမှုများ၊ သိပ္ပံ တီထွင်မှုများကို ပြုလုပ်ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ တီထွင်သူကြီး သောမတ်စ် အက်ဒီဆင် (**Thomas Edison**) ကမူ သူလုပ်ချင်သည့် လုပ် ငန်းများအတွက် ငွေကြေးအရင်းအနှီး ရရှိအောင် ဟူသော တိုက် တွန်းစေ့ဆော်မှုဖြင့် ပစ္စည်းကိရိယာအသစ်များကို တီထွင်ဖန်တီး ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။

ယင်းသို့ 'မက်လုံး' တစ်ခုစီ (ဝါ) စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုစီ၏ တိုက် တွန်း စေ့ဆော်မှုအားဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုကြီးငယ်များ ပြုလုပ်ဖြစ် ကြသည်ဟူ၍ ကောက်ချက်ချနိုင်သည် မှန်သော်လည်း ယင်းတစ်ခု တည်းနှင့်ကား မပြီးသေးချေ။

တီထွင်ဖန်တီးမှု ပြုလုပ်မည့်သူ၌ အလျှင်လိုနေ အရေးကြီး

နေသော စိတ်မျိုး၊ အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပြလိုက်ချင်သည့် စိတ် မျိုး ရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် တကယ် ပြင်းပြသောစိတ် ဖြစ်ပါသည်။

တချို့လူများမှာ အနုပညာ၌ ဝါသနာပါကြသည်။ သို့သော် ဆက်သန်မှု ခပ်နွေးနွေးသာ ရှိသည်။ ၎င်းလူများသည် မီးပေါင် ပြည့်သော ရထားများကဲ့သို့ မရွေ့တရွေ့သာ သွားနိုင်ကြသည်။ အနုပညာ နယ်ပယ်တွင် လူမမြင် သူမမြင် မထင်မရှား ဘဝဖြင့် အချိန်ကုန်ကြသည်။ အနုပညာ၌ ဖွဲ့ဖွဲ့လမ်းလမ်း နတ်ဖမ်းထား သလို ထက်သန်ပြင်းပြကြသူများသာ တကယ်တမ်း ကြီးကျယ် သော စာပေ ဖန်တီးမှုများ၊ ပန်းချီ ပန်းပု လက်ရာများဖြင့် လျှမ်း လျှမ်းတောက် ကျော်ကြားအောင်မြင်ကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းအား ကောင်းသူတို့သည် ဉာဏ်ကစားရ သည့်အလုပ်များ၌ နှစ်သက်တတ်သော သဘောလည်း ရှိပါသည်။ ဦးစားကြံဆရသော အလုပ်ကို ပျော်ပျော်ကြီး လုပ်ရင်း ၎င်းတို့ ၌ ဦးစားကြံဆမှုစွမ်းအားများ (ဝါ) တီထွင်ဖန်တီးမှု စွမ်းအား များ တိုးပွားလာရသော သဘောရှိပါသည်။ ဉာဏ်ကျက်စားသော အလုပ်ကို လုပ်ရာ၌ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လုပ်ပုံကိုင်ပုံ ချင်း အနည်းငယ် ကွာခြားတတ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် စုံထောက်ကြီး ဦးစံရှားသည် ပက်လက် ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ကာ ဆေးတံကို ဆေး တစ်ဆုံပြီး တစ်ဆုံ ဆက်တိုက် ဖွာရင်း ပြဿနာ၏ အဖြေကို ဖော်ထုတ်နိုင်စမြဲ ဖြစ် သည်၊ တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ကားလမတ်ကား ကြမ်းပြင်များ ချိုင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောက်အောင် အခန်းထဲတွင် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ရင်း စဉ်းစားကြံဆလေ့ ရှိသည်။ ပညာရှိ ဆော့ခရတ္တိကမူ လူတကာနှင့် အပြန်အလှန် ငြင်းခုန်ဝေဖန်သောနည်းဖြင့် သူတစ်ပါးခေါင်းထဲက အသိဉာဏ်ရော၊ မိမိ အသိဉာဏ်ကိုပါ သုံးစွဲကာ ဒဿနပြဿနာ၏ အဖြေကို ရယူနိုင်လေ့ရှိပါသည်။

အချို့လူများမှာလည်း စိတ်အေးလက်အေး စာဖတ်ရင်း လမ်းလျှောက်ရင်း၊ သို့မဟုတ် တေးဂီတ နားထောင်ရင်း စိတ်ကူးဉာဏ်များ ခေါင်ထဲ ဝင်လာတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ စာဖတ်သူ အနေနှင့် မိမိ ဘယ်လို အနေအထားမျိုးတွင် ပို၍ ဦးနှောက်ရှင်သလဲ၊ မည်သည့် 'ကွင်း'တွင် စိတ်ကူးဉာဏ်ကောင်းများ ပိုထွက်သလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကာ ယင်းကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သို့သော် တီထွင်ဖန်တီးမှုအားကောင်းသော အတွေးသမားအနေနှင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို (အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်) စိတ်ကူးဉာဏ် ထွက်ရာ 'ကွင်း'များ၌ လွှင့်မျှောထားရုံသက်သက်ဖြင့် ကျေနပ်မနေဘဲ စဉ်းစားကြံဆမှုကို အထောက်အကူပြုသည့် အချို့သော နည်းစနစ်များကိုလည်း အသုံးပြုတတ်ကြပါသေးသည်။ ယင်း နည်းလမ်းများမှာ

(က) စစ်ဆေးစာရင်း (Check List) ဖွင့်ခြင်း

ရုတ်တရက် ထိုးရပ်သွားသော မော်တော်ကားကို စစ်ဆေးသည့် ကျွမ်းကျင်သော စက်ပြင်သမား၊ နေမကောင်းသော လူနာအား စစ်ဆေးသည့် တတ်ကျွမ်းသော ဆေးသမား စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် စနစ်ကျသော နည်းစဉ်အသီးသီး ရှိကြပါသည်။ ထိုနည်းတူ တီထွင်ဖန်တီးသူ၌လည်း မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို စစ်ဆေးသုံးသပ် အဖြေရှာရန်အတွက် ယေဘုယျ နည်းစဉ်များ ချမှတ်၍ ရပါသည်။

ဥပမာ – ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ဖြစ်စေ ပုံကြီးချဲ့ကြည့်ခြင်း၊ အသေးချုံ့ကြည့်ခြင်း၊ အနေအထားပြင်ဆင်ကြည့်ခြင်း၊ ပြောင်းပြန်ထားကြည့်ခြင်း၊ အစိတ်အပိုင်းများကို ခွဲခြားကြည့်ခြင်း၊ နှစ်ခုကို တစ်ခုဖြစ်အောင် ပူးပေါင်းကြည့်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာအဖြေရှာသည့် လုပ်ငန်းတွင် အတွေ့အကြုံ ရင့်ခဲ့သူတို့သည် ထိုအတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် မူတည်ကာ မလွယ်ကူသော ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းရာ၌ စမ်းသပ်ကြည့်သင့်သည့် နည်းစဉ်များကို စာရင်းတစ်ခု ရေးဆွဲသိမ်းဆည်းထားပြီး ပြဿနာ အခက်အခဲ ကြုံသည့်အခါတိုင်း ၎င်းစာရင်းနှင့် တိုက်ဆိုင်ကာ တစ်ချက်ချင်း တစ်နည်းချင်း စိစစ်ကြည့်သောနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိပေသည်။

အချို့ သိပ္ပံတီထွင်သူများကမူ အင်္ဂါရပ်စာရင်း (Attribute Listing) ဟူသည့် စစ်ဆေးစာရင်းတစ်မျိုးကိုလည်း ရေးမှတ် သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ ဥပမာ – ဝက်အူလှည့် ဆိုပါစို့။ ဝက်အူလှည့်တွင် မည်သည့် အင်္ဂါရပ်များ ရှိသနည်း။ (၁) လုံးဝန်းသော သံချောင်းရှည် တစ်ခု ပါသည်။ (၂) သစ်သားလက်ကိုင် ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) သပ်ပုံသဏ္ဌာန်ထိပ်ဖျား ရှိသည်။ (၄) လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်၍ လှည့်ရသည် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ပို၍ ကောင်းမွန်သော ဝက်အူလှည့်တစ်ခု တီထွင်ပြုလုပ်သူသည် ၎င်းအင်္ဂါရပ်တစ်ခုချင်းပေါ်တွင် မူတည်၍ စဉ်းစားနိုင်သည်။

ရှေးဦးစွာ အဘယ်ကြောင့် ၎င်းအတိုင်း ရှိနေရသလဲဆိုသည်ကစ၍ စဉ်းစားနိုင်သည်။ ထို့နောက် သံချောင်းကို အလုံးအစား လေးထောင့်ပုံ၊ ခြောက်ထောင့်ပုံ လုပ်ထားပါက သတ္တုခွတစ်ခုဖြင့် ညှပ်ကာ ပို၍ အားကောင်းစွာ မလှည့်နိုင်ဘူးလား။

လက်ကိုင်ကို အဖြောင့်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ T ပုံသဏ္ဌာန်လုပ်လျှင် လှည့်အား ပိုကောင်းမည်လား၊ လက်ကိုင်တစ်ခုတည်းတွင် သံရိုး အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲတပ်ဆင်၍ ရအောင် လုပ်လျှင်ကော ဘယ်လိုရှိမည်လဲ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြောင်းလဲ၍ စဉ်းစားနိုင်သည်။

ယင်းသို့ စဉ်းစားရာ၌ အဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေလည်း တွေးမိနိုင်သည်။ လူကြားလျှင် 'စဉ်းစားဉာဏ် နည်းလိုက်တာ' ဟု ဩဘာ ပေးမိစေမည့် ပေါက်တတ်ကရ အတွေးမျိုးလည်း တွေးမိနိုင်သည်။ သို့သော် အတွေးများစွာထဲမှာ တကယ်လက်တွေ့ အသုံးဝင်သည့် အတွေးမျိုး၊ ဝက်အူလှည့်၏ အလုပ်စွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်မည့် အတွေးမျိုးလည်း တစ်ခုတလေ ပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။

(ခ) အတွေးမှတ်တမ်းတင်ခြင်း

အတွေးဘဏ် (Idea Bank) ဖွင့်ခြင်း

တမင်တကာ ထိုင်တွေး၍ ပေါ်လာသည့် အတွေးများဖြစ်စေ၊ သွားရင်းလာရင်း ရုတ်တရက် လျှပ်တစ်ပြက်ပေါ်ပေါက်သည့် အတွေးများဖြစ်စေ၊ ချက်ချင်းလက်ငင်း မှတ်တမ်းတင်မထားလိုက်ပါက အစရှာမရအောင် ပျောက်ပျက်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကို တန်ဖိုးထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အတွေးသစ်တစ်ခု အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းရေးချမှတ်သားခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြသည်။

ထိုသို့ မှတ်သားနိုင်အောင်လည်း အတွေးမှတ်စုစာအုပ်များ သို့မဟုတ် စာရွက်လွတ်များ အဆင်သင့်ထားတတ်ကြသည်။ နာမည်ကျော် နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ် ကားလ်ဆာဂန် (Carl Sagan) က 'စိတ်ကူးဉာဏ်က တံခါးခေါက်လာတဲ့ အ[illegible]မှာ ကျွန်တော်ကောက်ရေးလိုက်တာပဲဗျ၊ တံခါးခေါက်သံ[illegible] တစ်ခါတစ်ရံ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး တစ်ချက်နှစ်ချက် ခေါက်[illegible] တစ်ခါတလေတော့လည်း အရေးတကြီး အဆက်မပြတ် [illegible]တော့တာပဲ' ဟု ပြောဖူးသည်။

သူကတော့ သွားလေရာ အိတ်ဆောင်ကက်ဆက်ကလေး [illegible] ယူဆောင်သွားလေ့ရှိသည်။ စိတ်ကူးပေါ်လာလျှင် ကက်[illegible]ထဲ ပြောထည့်ထားလိုက်သည်။ သို့မဟုတ် ဝါကျတစ်ခုစ [illegible] ဖြစ်စေ၊ အပိုဒ်လိုက်ဖြစ်စေ နှုတ်တိုက်ရေးချပေးလိုက်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါတစ်ရံ လေယာဉ်ပျံနှင့် ခရီးသွားနေသည့် အခါမျိုးတွင် ခေါင်းထဲ၌ အဆက်မပြတ် တံခါးခေါက်လာပါက အခန်းခွဲတစ်ခု လုံးလောက်ပင် ကက်ဆက်ထဲသို့ တောက်လျှောက် ပြော(ရေး) ချ ဖြစ်သွားတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကြိုကြား ကြိုကြား ပေါ်ပေါက်၍ ပေါ်ပေါက်တိုင်း ကောက် မှတ်ထားသည့် စိတ်ကူးဉာဏ် အတိုအစများကို စိတ်ကူးဘဏ် သို့မဟုတ် အတွေးဘဏ်ထဲတွင် သိုမှီးသိမ်းဆည်းသည့် အလေ့ အထလည်း အချို့၌ ရှိကြ၏။ အတွေးဘဏ်ဟူသည်ကား ထိုသို့ ကောက်ရေးလိုက်သည့် စာရွက် အတိုအစများကို စုစည်း သိမ်း ဆည်းသည့် ဖိုင်တွဲ သို့မဟုတ် စက္ကူကတ်ထူဘူး သို့မဟုတ် စားပွဲ အံဆွဲ စသည့် တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်၏။

စိတ်ကူးဉာဏ်ဖြန့်ကျက်လိုသည့်အခါမျိုးတွင် ၎င်းဘဏ်ကို ဖွင့်ကြည့်လျှင် မိမိတွေ့ဖူးသည့် ပြည့်စုံပြီး အတွေးများ၊ အဖြေ မပေါ်သေးသည့် အတွေးစဉ်များ၊ အတွေးပွားစရာပြဿနာစများ ကို တွေ့ရှိကာ ယင်းတို့အထဲမှနေ၍ လက်ငင်း လက်တွေ့ အသုံး ချနိုင်မည့် အကြံကောင်းဉာဏ်ကောင်း တစ်ခုခုကို ထုတ်ယူရ လာနိုင်စရာအကြောင်းရှိပေသည်။

ဥပမာ—ကဗျာဆရာ၊ ဝတ္ထုရေးဆရာဖြစ်က မိမိခေါင်းထဲသို့ အမှတ်မဲ့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည့် လှပသော စကားလုံးအတွဲအစ များ၊ ထူးခြားသည့် အတွေးစကလေးများ၊ ရိုးတိုးရိပ်တိပ် စိတ်ကူး များ၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အတွေ့အကြုံအစအနများကို အတွေးဘဏ်

၌ ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းထားပါက စိတ်ကူးခန်းခြောက်သည့်အခါ မျိုး၌ဖြစ်စေ၊ ကဗျာတစ်ပုဒ် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်အတွက် အတွေးအရေး များ မပီမပြင်ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးမှာဖြစ်စေ၊ ဘဏ်ကိုဖွင့်ကာ မွှေ နှောက် ကျက်စားမည်ဆိုလျှင် စိတ်ကူးဉာဏ်များ နိုးကြား သွက် လက်လာပြီး ကဗျာကောင်း စာကောင်း တစ်ပုဒ် ဖြစ်လာစေမည့် ဆက်မြက်သော အတွေးနှင့် အရေးများ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ် သည်။

(ဂ) အချိန်ကို နိုင်းစေခြင်း (ဝါ) မသိစိတ်သို့ တာဝန်လွှဲအပ်ခြင်း

ဉာဏ်အမြင် ထင်လင်းသော အဆင့်သည် မထင်သည့် အချိန် ၌ ပေါ်ပေါက်ချင် ပေါ်ပေါက်တတ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပြီး ဖြစ် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြဿနာ တစ်ခုအတွက် နည်းမျိုးစုံ ကြံဆပြီး အဖြေမရနိုင်သည့်အခါမျိုးတွင် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိ ရောက်သည့်နေရာ၌ ရှေ့ဆက်မတိုးနိုင်ဖြစ်နေသည်။ မိမိကို တားဆီး သည့် အခက်အခဲမှာ ဘာဖြစ်သည်ဟူသည်ကို ရှင်းလင်းပီပြင် စွာ ဉာဏ်စားရေးချပြီးနောက် ၎င်းပြဿနာကို မည်သည့်ကိစ္စတွေ့ သည့်အခါမှ တစ်ကြိမ်ထပ်ကြိုးစားကြည့်ဦးမည်ဟု ဆုံးဖြတ် ချက်အသာ သိမ်းဆည်းထားလိုက်တတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ရှေ့ပိုင်းက ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း ပြဿနာကို နူးအောင် နပ်အောင် ထားလိုက်သည့် သဘောမျိုး ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာအတော်များများမှာ ထိုသို့နှပ်ထားဆဲကာလတွင်ပင် အလိုအလျောက်၊ သို့မဟုတ် မသိစိတ်က ဖြေရှင်းမှုကြောင့် ရုတ်တရက် အဖြေပေါ်လာတတ်ကြပါသည်။

ဤသည်တို့ကား မိမိ၏ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားကို တန်ဖိုးထားသူများ၊ တီထွင်စွမ်းအား တိုးတက်အောင် အမြဲကြိုးပမ်းနေသူများ သတိပြုလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် နည်းစဉ်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ထိုသို့ မိမိ၏ အစွမ်းသတ္တိ တိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်းနေသူတို့မှာ အနည်းစုဖြစ်ပါသည်။ လူအများစုကြီးကား ဦးနှောက်ဉာဏ်အား စိုက်ထုတ်စရာမလိုသည့် နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဘဝ၌သာ တင်းတိမ်စွာ ကျင်လည်လျက် ရှိကြသည်။

သို့သော် ယနေ့ကာလ လူများ၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဘဝ၊ သမားရိုးကျ နေထိုင်မှုဘဝသည်ပင် ရှေးအစဉ်အဆက်က ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုပေါင်းများစွာနှင့် ပြည့်နှက်လျက် ရှိပါသည်။ မီးကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် ကိရိယာကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ဆန်စပါး စိုက်ပျိုးရေးကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ အဝတ်အထည်ကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ နေအိမ်ကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ယာဉ်ရထားကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ဆေးဝါးကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ စာအုပ်စာတမ်း၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားများကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်၌ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ ကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပေစွ။

ခေတ်အဆက်ဆက် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ တီထွင်ဖန်တီးခဲ့သည့်

တို့ကို လိုက်ကြည့်လျှင် ကျွန်တော်တို့ခေတ် လူများအတွက်ပင် တီထွင်စရာ မကျန်ပြီလားဟု ထင်မှတ်စရာရှိသည်။

ထို့အတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ တီထွင်ပြီးသည့် အရာများကို ရေတွက်၍ ရသော်လည်း မတီထွင်ရသေးသည်တို့ကား မရေတွက်နိုင်လောက်အောင်ပင် အကန့်အသတ်မရှိ များပြားနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်သူအနေနှင့် မီးကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်း၊ အက်တမ်မှ စွမ်းအင်ကို ထုတ်ယူခြင်းတို့ကဲ့သို့ သမိုင်းတွင်လောက်သော တီထွင်မှုကြီးများ ပြုလုပ်ရန်အထိလည်း ရည်မှန်းနိုင်ပါ၏။

သို့သော် ထိုမျှလောက် ကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်မျိုး မရှိသည့်တိုင်အောင်လည်း တီထွင်ဖန်တီးမှုအလုပ်ကို မိမိနှင့် မဆိုင်ဟု စိတ်ပျက်လက်လျှော့သွားရန် မလိုပါ။

နေ့စဉ် လူမှုဘဝထဲက အသေးအဖွဲ့ဟု ထင်ရသည့် ကိစ္စမျိုးများဖြစ်စေ၊ မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှ ပုံမှန် ယန္တရားများမှာ ဖြစ်စေ နည်းနည်းမျှဖြစ်ဖြစ် ပိုကောင်းအောင်၊ ပိုအဆင်ပြေအောင်၊ ပို၍ သွက်သက် ထက်မြက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မည်၊ ထိုသို့ လုပ်ပေးနိုင်အောင်လည်း ကြံဆ အားထုတ်မှုရှိနေမည်ဆိုလျှင်ပင် သင်သည် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ အရာရောက်သူ၊ အားကိုးရသူ၊ အောင်မြင်သူ တစ်ဦးဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်သော နှယ်ပယ်ချင်းသာ ကွာခြားချင် ကွာခြားမည်၊ လောက၌ အောင်မြင်ကြီးပွားကြသူမှန်သမျှကား မိမိ၏ တီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းအား အမြဲတိုးပွားအောင် ကြံဆောင်ကြိုးပမ်းနေသူများချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

[Michael Leboeuf ၏ Realize You Creative Potential ကိုအခြေပြုသည်။]

●

၇
အောင်မြင်သူများတွင် တွေ့ရတတ်သည့် ယေဘုယျလက္ခဏာများ

အောင်မြင်မည့် လူစားမျိုးဆိုတာ သီးခြားရှိသလား။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်နေ့နေ့မှာ မုချ အောင်မြင်ရမယ်လို့ သေချာပေါက် ပြောနိုင်မလား။ လက်တွေ့ အောင်မြင်မှု ရနေသူတွေမှာ ဘယ်လို လျှို့ဝှက်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ ရှိနေသလဲ။

အောင်မြင်သူအကြောင်း လေ့လာဆန်းစစ် အားကျကြသူတွေက သည်လိုပဲ စဉ်းစားဝေဖန်ကြသည်၊ မေးခွန်းတွေ ထုတ်ကြသည်။ အဖြေက ဘယ်သို့နည်း။

*

အမေရိကန်ပြည်တွင် ဂေါလပ်အဖွဲ့ (Gallup Organization) ဟု ခေါ်သော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ရှိသည်။ ယင်းအဖွဲ့သည် လူထုဆန္ဒ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဘောထား ကောက်ယူခြင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာပြဿနာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သုတေသနပြုအဖြေရှာခြင်းများအားဖြင့် ထင်ရှားသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်ခန့်ကမူ ဂေါလပ်အဖွဲ့သည် အမေရိကန်ပြည်၌ လက်ငင်းအရေးပါနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအညွှန်းစာအုပ်ကြီး (Who's Who in America) ထဲမှ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၅၀၀ ကို ရွေးချယ်ကာ ယင်းတို့၏ စရိုက်သဘာဝများ၊ အရည်အချင်းအစွမ်းသတ္တိများကို လေ့လာစိစစ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များ အဘယ်ကြောင့် အောင်မြင်ကြရသနည်းဟူသော အချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါအတိုင်း ကောက်ချက်များ ချခဲ့သည်။

၁။ ယောဘုယျအမြင်ရှိမှု

သည်အချက်မှာ အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။

လေ့လာခံပုဂ္ဂိုလ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ပြဿနာများ၊ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ယောဘုယျကျကျ သဘာဝယုတ္တိရှိရှိ ရှုမြင်တတ်သူများဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကမူ ယောဘုယျအမြင်ရှိမှုသည် မိမိတို့ အောင်မြင်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟ ပြောကြားခဲ့သည်။

ယောဘုယျအမြင်ရှိမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

လွယ်ကူအောင် ပြောရလျှင် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဘက်စုံထောင့်စုံမှ မျှတစွာ ခြုံငုံဆင်ခြင်တတ်ခြင်း၊ (တစ်နည်းအားဖြင့်)

မည်သည့်ကိစ္စတွင်မဆို တစ်ယူသန် စွဲမနေဘဲ လက်တွေ့ကျကျ ရှုမြင်တတ်ခြင်းသည်ပင် ယောဘုယျအမြင်ရှိခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

'အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိက အကျဆုံး အရည်အချင်းဟာ ပြဿနာတိုင်းကို အရိုးစင်းဆုံး ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ ပေါ်လာအောင် ပြဿနာရဲ့ ကျောရိုးတွေကို ဆွဲထုတ်ပုံဖော်တတ်ဖို့ ဖြစ်တယ်'ဟု ၍ ရေနံလုပ်ငန်းရှင် သူဌေးကြီးတစ်ဦးက ဆိုသည်။

အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေကိုချည်း လိုက်ကြည့်နေလျှင် အသေးစိတ်ထဲတွင် မျက်စိလည်သွားမည်။ ယောဘုယျ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကို ရပြီးမှသာ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်း၌ အသေးစိတ်လိုက်ရမည်ကို သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ယောဘုယျ အမြင် ရှိမရှိသည် မွေးရာပါ ကိစ္စ သက်သက်မဟုတ်။ လေ့ကျင့်ယူလျှင်လည်း ရနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။ တစ်ယူသန် တစ်ဖက်စွဲတွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့သဖြင့် မိမိမှားယွင်းခဲ့ရသည်များနှင့် တစ်ဖက်စောင်းနင်း အတင်းငြင်းခုံတတ်သူတို့၏ မှားရှင်းပုံများကို ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စည်းဝေးပွဲများ စားဝိုင်းများတွင် မိမိသဘောကိုချည်း တင်သွင်းပြောဆိုဖို့ မကြိုးစားဘဲ တစ်ဖက်လူ၏ အယူအဆကိုပါ စဉ်းစားနားထောင်သော အလေ့အကျင့် မွေးမြူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း မိမိ၌ တစ်နေ့တခြား ယောဘုယျအမြင် ရှင်သန်လာနိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှု

မိမိဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နှံ့
စပ် တတ်သိရန် လိုကြောင်းကား အထူး ပြောနေစရာ မလိုသော
အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဂေါလပ်အဖွဲ့က သုတေသနပြုခဲ့သည့်
အောင်မြင်သူကြီးများ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက မိမိတို့သည် မိမိတို့
လုပ်ငန်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထိပ်တန်းအဆင့် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်
ကြောင်း ထုတ်ဖော်ဖြေကြားခဲ့သည်။

ရေနံကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခု၏ အကြီးအကဲ ဖြစ်နေသူက ယခု
အဆင့်၌ မိမိအောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နေနိုင်ခြင်းမှာ ငယ်
စဉ်ကပင် တွင်းတူးလုပ်သား၊ ရေနံရှာဖွေရေးလုပ်သားဘဝများဖြင့်
ပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများကြောင့် ဖြစ်သည်
ဟု ဆိုခဲ့သည်။ စီမံခန့်ခွဲရေးတာဝန် ယူထားသူများအနေနှင့် လုပ်
ငန်း၌ အောက်သက်ကျေမှသာလျှင် တကယ်တမ်း အောင်မြင်စွာ
စီမံခန့်ခွဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အောက်သက်ကျေဖို့ဆိုသည်မှာ အလုပ်ကို တကယ်စိတ်ဝင်
စားပြီး လုပ်ခဲ့မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တချို့လူများမှာ ခိုင်း၍သာ
လုပ်ရသည်၊ အလုပ်၌ စိတ်မဝင်စားကြ။ ထို့ကြောင့် မလေ့လာ
မမှတ်သားကြ။ သည်ဟာ သည်လိုလုပ်ဟုဆိုလျှင် သည်လို လုပ်
လိုက်သည်၊ ဟိုလိုလုပ်ဟု ဆိုပြန်လျှင်လည်း ဟိုလို လုပ်လိုက်
သည်။ ဘာကြောင့် သည်လို ဟိုလို လုပ်ရသလဲဆိုသည်ကို မစဉ်
စား၊ မမှတ်သား။ ထိုလူမျိုးများမှာ နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်၊ သုံးဆယ်
လုပ်သော်လည်း လုပ်သက်သာ ရှိသည်၊ အတွေ့အကြုံမရှိချေ

လေ့လာသူ၊ မှတ်သားသူ၊ စိတ်ဝင်စားသူများမှာ နှစ်အနည်းငယ်
နှင့်ပင် အတွေ့အကြုံများများ၊ ကျွမ်းကျင်မှု များများရကာ လူကြီး
များက မျက်စိကျသဖြင့် ရာထူးလျင်မြန်စွာ တက်သွားကြလေ
သည်။

၃။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးမှု

ထိပ်တန်းရောက်သူများကား မိမိအရည်အချင်းကို မိမိ ယုံကြည်သူ၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးသူများ ဖြစ်သည်။ သုတေသနပြုခံရသူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက မိမိတို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးစိတ်ကြီးမားသူများဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

သို့သော် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် ကြီးမားသည် ဆိုရာ၌ မိမိကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခြင်းတို့ကို မဆိုလို၊ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်လိုစိတ် ထက်သန်နေခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။

မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်မည်။ မည်မျှပေါက်မြောက်အောင် လုပ်မည်ဟု ဦးတည်ချက်ထားရှိပြီး ယင်းဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန် ထက်သန်နေခြင်းသည် အောင်မြင်သူကို၌ တွေ့ရှိရမြဲ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်သည်။

သည်လူမျိုးတို့သည် မည်သူ၏ တိုက်တွန်းမှုကိုမျှ ခံယူစရာမလိုဘဲ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို မိမိဘာသာ စလည်း စသည်၊ ပြီးလျှင် ဆုံးခန်းတိုင်အောင်လည်း လုပ်လေသည်။

'ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ် ဂုဏ်ယူတတ်ရုံနဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အောင်မြင်မှုရလာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်အောင်မြင်ဖို့အတွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိရမယ်၊ သိတာကို ထပြီး လုပ်ရဲတဲ့ သတ္တိလဲ ရှိရမယ်၊ အပင်ပန်းခံပြီး လုပ်ရဲတဲ့ ခွဲနပဲရှိဖို့လဲ လိုပါတယ်'ဟု အောင်မြင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးက ပြောခဲ့သည်။

၄။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု

ထူးချွန်အောင်မြင်နေကြသူများမှာ များသောအားဖြင့် ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဝီရိယသည် အောင်မြင်မှု အတွက် အဓိက အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း သည်လည်း သူများတကာထက် ခေါင်းတစ်လုံးသာစေဖို့အတွက် အရေးကြီးသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

အောင်မြင်သူပုဂ္ဂိုလ်များအား အိုင်ကျူ (I.Q) (Intelligence Quotient) ခေါ် ဉာဏ်ရည်အဆင့် စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ သာမန်လူများထက် အဆင့်မှတ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပိုလွန်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထို့ပြင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် စကားပြောရာ၌ သာမန်လူများထက် ဝေါဟာရကြွယ်၍ ဝေဝေဆာဆာ ပြောတတ်ကြောင်း၊ စာဖတ် အလေ့အထရှိသူများဖြစ်၍ ဝတ္ထုထက် ကျမ်းစာအုပ်များကို အဖတ်များကြောင်း၊ စာကို ပြေပြစ်ချောမွေ့စွာ ရေးသားတတ်သူများ ဖြစ်ကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရသည်။

သို့သော်၎င်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းကြည့်သည့်အခါ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များအနေနှင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မွေးရာပါ ဉာဏ်ထက်မြက်သူများဟု မယူဆကြဘဲ သိချင်တတ်ချင်စိတ် ထက်သန်သူ၊ အရာရာကို စိတ်ဝင်စားတတ်သူများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။

၅။ ကိစ္စပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်တတ်မှု

မိမိတို့သည် အလုပ်တစ်ခုကို မပြီး ပြီးအောင် ဆောင်ရွက်တတ်သူများဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အားလုံး၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက ဂုဏ်ယူစွာ ပြောဆိုခဲ့သည်။

၎င်းတို့ အဆိုအရမူ အလုပ်တစ်ခု ပြီးမြောက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် အခြားလူများအား စည်းရုံးသိမ်းသွင်းတတ်ခြင်း၊ စည်းစနစ်တကျ အလုပ်လုပ်တတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း စသည့် အရည်အချင်းများ ရှိဖို့ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုသည်။

အရေးပါသော ပုဂ္ဂိုလ်စာရင်းဝင် ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးက သူ အောင်မြင်ရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ အရှင်းကလေးပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းမှာ ခွဲရှိခြင်း၊ အလုပ်ကို မနေမနားလုပ်ကိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၁၀၀ ခန့်အထိ မိမိအလုပ်လုပ်ခဲ့ကြောင်း ၎င်းက ဆိုပေသည်။

*

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်ငါးရပ်မှာ အောင်မြင်သူတို့၌ ရှိတတ်သည့် အဓိက အရည်အချင်းကြီးများ ဖြစ်သည်။

သည်အထဲတွင် အလွန်ခက်ခဲနက်နဲ၍ ပါရမီရှင်များသာ တတ်နိုင်မည့်အရာ တစ်ခုမျှမပါပါ။ မည်သူမဆို တကယ်အောင်မြင်လိုလျှင် အထက်ပါ အောင်မြင်သူ ဖော်နည်းကားအတိုင်း အတည်တမ်း လိုက် လုပ် ဖို့ သာ လို သည်။ တ ကယ် လုပ် လျှင် အောင်မြင်မည်ဖြစ်ရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့သော် ဘာမှ ထ၍ မလုပ်လျှင်ကား ဘာမှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပေ။

[George Gallup, Jr. နှင့်အဖွဲ့၏ What Successful People Have In Common ကို အခြေပြုသည်။]

●

၈
သင့်ကိုယ်သင် ပိုင်ပါသလား

တစ်နေ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့်အတူ နံနက်စောစော လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ဘက် ထွက်ခဲ့သည်။ လမ်းထောင့်က သတင်းစာ ဂျာနယ်များ ရောင်းသော ဆိုင်ကလေးတွင် ရပ်ကာ မိတ်ဆွေက သတင်းစာတစ်စောင် ဝယ်သည်။ ဆိုင်ရှင်က မျက်နှာထားတင်းသည်။ ဝယ်သူကို ကြည့်ပုံက သူ့ဆိုင်မှာ အလကား လာတောင်းသူကို ကြည့်ပုံမျိုး။ အလစ်သုတ်မည့် ထင်ရသူကို ကြည့်ပုံမျိုး။ မိတ်ဆွေက ပိုက်ဆံပေးတော့ အကြွေပြန်အမ်းပုံကလည်း သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ မရှိပါ။ ကြည့်ရင်း ကျွန်တော် ဒေါသထွက်နေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကတော့ သူ့လက်ထဲသို့ ဆိုင်ရှင် ဆောင့်ထည့်ပေးလိုက်သော ပိုက်ဆံအကြွေများကို အိတ်ထဲ ထည့်ပြီးနောက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟူ၍ပင် ပြောလိုက်သေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

‘အ တော် ရိုင်း တဲ့ ဈေး သည် ပဲ ဗျ’ ဆိုင်နှင့် မလှမ်းမကမ်း ရောက်တော့ ကျွန်တော်မှတ်ချက်ချသည်။

‘ဟာ ဟုတ်တယ်၊ ဒီလူက ဒီအတိုင်းပဲဗျ’ မိတ်ဆွေက ဆိုသည်။

‘ဒါနဲ့တောင် ခင်ဗျားက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်တွေ ဘာတွေနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလုပ်နေသေးတယ်’

ကျွန်တော် သည်လိုပြောတော့ မိတ်ဆွေက ဆိုသည်။

‘ဟာ အဲဒါတော့ မဆိုင်ဘူးဗျ၊ သူ့စရိုက်နဲ့ သူ ကျွန်တော့်စရိုက်နဲ့ ကျွန်တော်ပဲ၊ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံစံနဲ့ ကျွန်တော် ဆက်ဆံတယ်၊ သူရိုင်းတိုင်း ကျွန်တော် မရိုင်းနိုင်ဘူး၊ အိုးရွဲ့လို့ စလောင်းရွဲ့တယ် ဆိုတာမျိုး ကျွန်တော် လက်မခံဘူး’

သည်စကား သည်မှာပဲ ရပ်သွားသည်။ မိတ်ဆွေအား ကျွန်တော် ထောက်ခံစကားလည်း မဆိုဖြစ်၊ ကန့်ကွက်စကားလည်း မဆိုဖြစ်လိုက်ပါ။

သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင်တော့ မိတ်ဆွေ ပြောသွားသော စကားကို ကျွန်တော်စဉ်းစားဆင်ခြင်မိပါသည်။

မိတ်ဆွေက သူတစ်ပါး၏ အပြုအမူပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြန်လည်ပြုမူသူမဟုတ်ဟု ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ သူ့အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာ ရောက်သကဲ့သို့ သည်အရည်အချင်းအတွက် သူဂုဏ်ယူကြောင်းလည်း ဖွင့်ဟရာ ရောက်သည်။

သူသည် ထူးခြားသူလား၊ ဂုဏ်ယူလောက်သော အရည်အချင်း ရှိသူလား ကျွန်တော်စဉ်းစားသည်။

ဟုတ်လောက်သည်။ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်ဓာတ်မခိုင်မာကြ၊ မတည်ငြိမ်ကြ၊ သူတစ်ပါး၏ ပြုမူဆက်ဆံမှုကို လိုက်၍ အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲတတ်ကြသည်။ ခံစားလွယ်ကြသည်။ ခံစားမှုအလိုအတိုင်း တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်ပိုင်[illegible] ကိုယ်ပိုင်ဟန် မရှိသလိုဖြစ်တတ်ကြသည်။

မိတ်ဆွေတွင် ကျွန်တော်တို့ အများစုမှာ မရှိသည့် အတွင်းစိတ် တည်ငြိမ်မှုရှိသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ သူသည် သူဘာဆိုတာကို သိသည်။ သူ့အယူအဆနှင့် သူ့ရပ်တည်ချက် ဘယ်လိုဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားရှိပြီး ဖြစ်သည်။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သူမည်သို့ ပြုမူကျင့်ကြံမည်ဆိုသည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။

သူသည် မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးမှုရှိသူအဖြစ် လက်ခံထားရှိပြီးဖြစ်ရာ တစ်ဖက်လူ၏ အပြုအမူရိုင်းသော်လည်း သူက လိုက်မရိုင်း။ တစ်ဖက်လူကြောင့် မိမိ၏ ယဉ်ကျေးသော ပင်ကိုစရိုက်ကို အပျက်စီးမခံ။

သူသည် အလွယ်တကူ စိတ်မလှုပ်ရှားတတ်သူ၊ တစ်နည်းဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာသန်စွမ်းသူဟူ၍ ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

ဘာသာလူမျိုး အားလုံးလိုလို၌ပင် သူတစ်ပါးက မကောင်း[illegible]သော်လည်း မိမိက ကောင်းသောစိတ် ထားရမည်ဟူသော [illegible]အမျိုး ရှိစမြဲဖြစ်သည်။ ရန် ရန်ချင်း မတုံ့နှင်းရ ဟူသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စကား၊ ပါးတစ်ဖက်ကို ရိုက်လျှင် ကျန်ပါးတစ်ဖက်ကို ထိုးပေးဖို့ ရမည်ဟူသော စကားများကို အများကြားဖူးကြသည်။

ဤစကားများသည် ကျင့်ဝတ်ဗေဒဆိုင်ရာ အခံ၊အမှစကား များ သက်သက်မဟုတ်။ စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာသန့်စွမ်းရေးအတွက် ဆေးညွှန်းကောင်းများ ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

လောက၌ မိမိပင်ကို သဘာဝအတိုင်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မနေနိုင်ဘဲ၊ သူတစ်ပါး၏ အပြုအမူများအတိုင်း အမြဲလိုက်၍ ခံစား တုံ့ပြန်တတ်သူများလောက် စိတ်ညစ်ရသူ မရှိပေ။ ထိုသူများ၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်သောဌာနချုပ်သည် မိမိကိုယ်တွင်း၌ မတည့်ဘဲ သူတစ်ပါးတို့ထံ၌ တည်ရှိနေရာ၊ သူ့ဘဝသည် သူ တစ်ပါးကြိုးဆွဲတိုင်း ကရခုန်ရ ငိုရရယ်ရသည့် ရုပ်သေးရုပ်နှယ် ဖြစ်နေရသည်။

ထိုလူမျိုးတို့သည် သူတစ်ပါးက ချီးမွမ်းစကားဆိုလျှင် ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တတ်၍ သူတစ်ပါးက ဝေဖန်ပြစ်တင်စကား ဆိုလျှင် ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ် ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မိမိသည် 'ဘာ'ဟူ၍ မိမိဘာသာ မှန်မှ ကန်ကန် ရှုမြင်သတ်မှတ်ထားမှု မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ် နည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သေသေချာချာ မသိခြင်းကြောင့် ဖြစ် သည်။

မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ သုံးသပ်သိရှိထားသူဖြစ်က မိမိမှာ သည့် ချီးမွမ်းလောက်သည့် အရည်အချင်းအတွက် ချီးမွမ်းလာ

က အလွန်အမင်း ဝမ်းမြောက်အားတက်စရာ အကြောင်းမရှိသကဲ့ သို့၊ မချီးမွမ်းလောက်သည်ကို ချီးမွမ်းလာလျှင်လည်း ဘာမှ တုံ့ပြန် ခံစားနေစရာ လိုမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းတူ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုများ နှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း အထက်သဘောအတိုင်း တည်ငြိမ်စွာပင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာ သန့်စွမ်းမှု ရရှိလိုပါက သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် မိမိ မည် သည့်ပုံစံဖြင့် ပြုမူဆက်ဆံမည်၊ သူတစ်ပါးတို့အပေါ် မည်သို့သော သဘောထားမျိုး ထားရှိကျင့်သုံးမည်ဟူသည့်အချက်များကို တိတိ ကျကျ သတ်မှတ်ထားရှိကာ ၎င်းအတိုင်း အစဉ်လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ်ရပေမည်။

လေ့ကျင့်အားထုတ်၍ အောင်မြင်လျှင် သင်သည် သင့်ကိုယ် ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီဟု ဆိုရမည်။ မိမိကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် လောက၌ အကြီးမားဆုံးသော ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

[Sydney J.Harris ၏ Do You Act-- Or React ?

ကို အခြေပြုသည်။]

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉
ဘဝင်နိမ့် စိတ်ထား၏ စွမ်းအား

ပထမ။ ဂါးထရုကလာဆင်။

ဂါးထရုကလာဆင်သည် လန်ဒန်မြို့ အောက်အလွှာ လူတန်းစားမှ ပေါက်ဖွားသည့် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ သူမ၏ ဖခင်သည် တေးဂီတသမားတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အရက် အလွန်အကျွံသောက်သည့် ယစ်ထုပ်တစ်ယောက် ဖြစ်နေရာ လူမွေးလူတောင် မပြောင်နိုင်ခဲ့ပေ။ အသက် ဆယ့်သုံးနှစ် အရွယ်တွင် ဂါးထရုသည် တရားမဝင် မယားတစ်ယောက်နှင့် နေထိုင်လျက် ရှိသည့် သူ့ဖခင်၏ အိမ်ခန်းတွင် လိုက်နေရ၏။

သူ့ဖခင်သည် ဓာတ်ရုံများ၌ တေးသီချင်း သီဆိုသူတစ်ဦးဖြစ်ရာ၊ ဂါးထရုသည်လည်း စင်ပေါ်သို့ ရောက်ချင်လှ၏။ သို့နှင့် ဖခင်ကိုအကြောင်းပြုကာ ဓာတ်သဘင်လောကထဲ ရောက်ရှိလာ

ပြီး အတိုအထွာ အခန်းကလေးများတွင် ပါဝင်ခွင့် ရလာ၏။ ဂါးထရုသည် အနုပညာဗီဇရှိသူလေးဖြစ်ရာ အရန် အခန်းလေးများမှာပင် အစွမ်းအစ ပြနိုင်သည်ဖြစ်၍ နီးစပ်သူများက ချီးမွမ်းစကား ဆိုလာကြသည်။

သူမအား ချီးမွမ်းကြသူများ ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည့် စကားတစ်ခုမှာ ညည်းကြည့်ရတာ တကယ့် အထက်တန်းလွှာက မိန်းမတစ်ယောက်လား အောက်မေ့ရတယ် ဟူ၍ဖြစ်၏။

မည်သည့် တိုင်းပြည်ဒေသတွင်မဆို အထက်လွှာမှ မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် အောက်အလွှာမှ မိန်းမတစ်ယောက်သည် အမူအရာ အဆင်အပြင် အပြောအဆို စသည်ဖြင့် အရာရာတို့တွင် ကွာခြားလှကြောင်း အများသိပါသည်။ သို့သော် လန်ဒန်မြို့ အထက်လွှာမှ ဂုဏ်သရေရှိမိန်းမ (လေဒီ) တစ်ယောက်နှင့် အောက်အလွှာသား (ကော့ကနီ) တစ်ယောက်အကြား ကွာခြားမှုမှာ တခြားဒေသများမှာထက် ပိုသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ အခြားဒေသတွင် သူဆင်းရဲမ တစ်ယောက်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝလာသည့်အခါ လူကုံထံ၏ အသွင်သဏ္ဌာန် ဟန်ပန်မူရာများ ပေါ်လာကာ များမကြာမီပင် တစ်သက်လုံး ချမ်းသာလာခဲ့သူများနှင့်မခြား ဖြစ်လာနိုင်သော်လည်း၊ ကော့ကနီ (Cockney) တစ်ယောက်မှာမူ တခြားဟန်ပန်တွေသာ ပြောင်းနိုင်မည်။ မွေးကတည်းက အရိုးစွဲလာသည့် သူ့ 'လေသံ' ကိုကား မပြောင်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

တကယ့် အထက်တန်းလွှာက မိန်းမတစ်ယောက်အလား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောက်မေ့ရတယ်ဟု ချီးမွမ်းခံရသည့်အခါ ဂါးထရုစိတ်တွင် သူတို့ပြောသည့်အတိုင်း တကယ်တူအောင် ကြိုးစားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်မိသည်။ သို့နှင့် သူသည် နာမည်ကျော် နည်းပြဆရာမကြီး အီတာလီယာကွန်တီထံ သွားရောက်ကာ သူ့အား လေဒီတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါဟု အပ်နှံသည်။

မစ္စ ကွန်တီက အထက်တန်းလွှာမှ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဟန်ပန်မူရာများကိုသာ သင်ယူလေ့ကျင့်၍ ရနိုင်မည်၊ တစ်သက်လုံး အရိုးစွဲလာသည့် ရူးရူးရှရှ ဈာကျယ်ကျယ် အသံနှင့် ကော့ကနီ လေသံကို ဘယ်လိုဖျောက်မည်နည်း၊ သည်အသံနှင့် အထက်လွှာမှာ သွားညာ၍ မရနိုင်ဟု ပြောဆိုကာ သူ့အား ငြင်း ပယ်လိုက်သည်။

သို့သော် ဂါးထရု အလျှော့မပေး။ သူ့လေသံ သူ့ဟန်ပန်သည် နိမ့်ကျသည့် အောက်တန်းစား လေသံဟန်ပန် ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် သည်လေသံ ဟန်ပန်ကို မရ ရအောင်ပြင်မည်ဟု သူ ပိုင်းဖြတ်လိုက်သည်။ မစ္စကွန်တီထံသို့ အခေါက်ခေါက်သွားကာ သူ့အား လက်ခံရန် တကျီကျီတောင်းပန်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် မစ္စကွန်တီက သူ့ဇွဲကို အလျှော့ပေးကာ သူ့ကို သင်ကြားပြသပေးရန် လက်ခံလိုက်ရသည်။

နိမ့်ကျသောဘဝမှ လွတ်မြောက်လိုသည့် ဂါးထရု၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် မစ္စကွန်တီ၏ သဒ္ဒဗေဒပညာတို့ ပေါင်းစပ်လိုက်သည့်အခါ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသောအရာတစ်ခု တကယ်ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်သွားခဲ့သည်။ မစ္စကွန်တီသည် ကော့ကနီမလေး ဂါးထရုကလာ

ဆင်အား ဂါးထရုလောရင့်စ်အမည်ဖြင့် ကျော်ကြားလာမည့် လေဒီတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့သည်။

လန်ဒန်တွင် နာမည်ကျော် အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး ဂျော့(ချ်)ဘားနဒ်ရှော၏ ပစ်ဂမာလီယွန်ပြဇာတ် ရုံတင်သောအခါ ဂါးထရုသည် အဓိက ဇာတ်ဆောင်ဖြစ်သည့် ပန်းသည်မလေး အယ်လိုက်ဇာ နေရာမှ ဝင်ရောက်သရုပ်ဆောင်ခွင့် ရခဲ့သည်။ ပစ်ဂမာလီယွန်ပြဇာတ်မှာ ကော့ကနီပန်းသည်မလေး အယ်လိုက်ဇာကို ဘာသာဗေဒ ပါရဂူကြီး ဒေါက်တာ ဟစ်ဂင်းက လေဒီ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားကာ အထက်တန်းလွှာ မင်္ဂလာ ရာဇာ အသိုင်းအဝိုင်းထဲ အထိ ပို့ပေးလိုက်ပုံ အကြောင်းကို အလွမ်း အသော ရသစုံအောင် ရေးဖွဲ့ထားသည့် အလွန် ပြောင်မြောက်သော လက်ရာတစ်ပုဒ်ဖြစ်၏။ ဤပြဇာတ်တွင် ဂါးထရုသည် ပန်းသည်မလေးအဖြစ် ကော့ကနီသံ ကော့ကနီဟန်အပြည့်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လေဒီတစ်ယောက်အဖြစ် လေဒီသံ လေဒီဟန်အပြည့်ဖြင့် လည်းကောင်း ပီပီပြင်ပြင် သရုပ်ဆောင်သွားနိုင်ခဲ့ရာ ထိုပြဇာတ်နှင့်ပင် ဂါးထရုသည် လျှမ်းလျှမ်းတောက် ကျော်ကြားအောင်မြင်သွားခဲ့သည်။

သည့်နောက်တွင်မူ ဂါးထရု၏ ဘဝသည် လုံးလုံးလျားလျားကြီး ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ ဆင်းရဲသမလေးဘဝမှ မနေရှင် ကြေးရတက် ဘဝသို့ ရောက်ခဲ့သည်။ အနုပညာသည်ဘဝမှ နိုင်ငံတကာ အထက်လွှာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အရေးပေးခံရသူဘဝသို့ ရောက်ခဲ့သည်။ ကော့ကနီ လေသံ ပျောက်ကာ ဆွေကြီးမျိုးကြီးထဲက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါက်ဖွားသည့် ပညာတတ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ လေသံဟန်ပန်မျိုး ရရှိခဲ့သည်။ ထို့ပြင် သူမအား ရာသက်ပန် ချစ်မြတ်နိုးစွာ ပေါင်းဖက်မည့်ခင်ပွန်းကောင်း တစ်ယောက်နှင့်လည်း ဆုံစည်းခွင့် ရရှိခဲ့လေသည်။

ဂါးထရ လောရင့်စ်အား အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ မည်သည့်အရာက တွန်းပို့လိုက်သနည်း။ ထိုအောင်မြင်သော ဘဝတွင် တည်တံ့အောင် မည်သည့်အရာက ထိန်းသိမ်းပံ့ပိုးပေးနေခဲ့သနည်း။

အဖြေကား ဂါးထရ၏ ဘဝင်နိမ့်စိတ်ထား (ဝါ) နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှု (Inferiority Complex) အတိုကောက်အားဖြင့် (I.C.) ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ မိမိသည် ကော့ကနီ တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်ဟူသော နိမ့်ကျစိတ်ထား၏ တွန်းပို့မောင်းနှင်အားဖြင့် မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကာ အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဂါးထရကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပေသည်။

*

ဒုတိယ။

နယူးယောက်မြို့ လောင်းအိုင်လန်နယ်မြေရှိ မီးရထားဝင်း တစ်ခုထဲမှာ ဖြစ်သည်။ လူတွေ သောသောအုတ်အုတ် ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်နေသည်။ ဓာတ်ပုံဆရာတွေ အလုအယက် တိုးဝှေ့ကာ တဖျတ်ဖျတ် ဓာတ်ပုံရိုက်နေကြသည်။

သူတို့ရှေ့တွင် ရှည်လျားသော မီးရထားကြီးတစ်စင်း ရွေ့လျားလျက်ရှိသည်။ သို့သော် မီးရထားစက်သံ မကြားရပါ။ စက်နှိုး မထားသော မီးရထားကြီးကို ရွေ့လျားအောင် လုပ်နေသူကား အသက် ငါးဆယ်နီးပါးအရွယ်ရှိ အီတာလျံလူမျိုး အင်ဂျီလိုဆီစီလီယာနို ဆိုသူဖြစ်သည်။ သူသည် စုစုပေါင်း အလေးချိန် ၇၂ တန်ရှိသည့် မီးရထားကြီးကို သံကြိုးတစ်ချောင်းနှင့် ချည်ကာ သံလမ်းအတိုင်း ဆွဲယူသွားနိုင်ကြောင်း ပြသလျက်ရှိသည်။

အင်ဂျီလိုသည် အမေရိကန်ပြည် နယူးယောက်မြို့ ဘရွတ်ကလင် မြို့နယ်ခွဲရှိ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက် တစ်ခုတွင် အီတလီမှ ရွှေ့ပြောင်း ရောက်ရှိလာသူ မိဘများမှ မွေးဖွားသည်။ ငယ်စဉ်က အလွန်ပိန်လှီသေးကွေးသည်။ အသက် ဆယ့်ခြောက်နှစ်သား အရွယ်၌ သူသည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၀၀ မပြည့်သည့် ဖြူရော်ရော် ပျော့ဖတ်ဖတ်ကောင်လေးတစ်ယောက်မျှသာ ဖြစ်နေသေးရာ ခွန်အားဗလ ကြီးမားသည့် ရွယ်တူလူငယ်များ၏ နှောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်း နှိပ်စက်အနိုင်ကျင့်ခြင်းများကို အမြဲခံရလျက်ရှိသည်။

တစ်နေ့တွင် သူသည် ဘရွတ်ကလင်ပြတိုက်သို့ အခြားလူငယ် တစ်စုနှင့်အတူ ရောက်ရှိကာ ရှေးခေတ် ဂရိပြည်မှ အပိုလိုနတ်သားနှင့် လူစွမ်းကောင်း ဟာကျူလီတို့၏ ရုပ်တုများကို ငေးမောကြည့်ရှုခဲ့မိ၏။ ထို့ပြင် ထိုရုပ်တုများကို ထုလုပ်ရာ၌ ရှေးပန်းပုဆရာကျော်တို့သည် ဂရိလူငယ် အားကစားသမားတို့အား ကိုယ်ဟန်ပြမောင်များအဖြစ် ကာယအလှ ပြသစေကာ ၎င်းတို့ပုံအတိုင်း ထုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းလည်း သူသိရှိခဲ့ရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုညတွင်ပင် အင်ဂျီလိုသည် သတင်းစာတစ်စောင်ထဲတွင် ပါသည့် ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တစ်ခုကိုဖြတ်ယူကာ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်သည်။

သူ ကာယဗလ လေ့ကျင့်နေမှန်း သိသောအခါ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများက လှောင်ပြောင်ကြ၏။ သူ့လက်မောင်း ကြွက်သား သေးသေးလေးကို ကိုင်ကြည့်ကာ ရယ်မောကြသည်။ သို့သော် သူက မလျှော့ပေ။ သူ့ထက် ဗလကြီးသူများကို မောင်း လှဲရန် စိန်ခေါ်သည်။ သူ ရှုံးသည်။ အစပိုင်းတွင် သူ တောက် လျှောက် ရှုံးသည်။ သို့သော် သူ မလျှော့။ မပြတ်လေ့ကျင့်သည်။ စာအုပ်စာတမ်းများမှာပါသည့် နည်းလမ်းများကို စိတ်တိုင်းမကျ သဖြင့် သူ့အတွက် သူကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း အစီ အစဉ်များ ရေးဆွဲကာ အကြိတ်အနယ် လေ့ကျင့်သည်။ တဖြည်း ဖြည်းနှင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားတွေ ဝေဆာလာသည်။ သူ့ ကို နောက်ပြောင်ခဲ့သူတွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် လက် မြှောက်သွားကြရသည်။ လက် မမြှောက်၍လည်း မရပေ။ အင်ဂျီ လိုသည် ဘရွတ်ကလင်တွင်သာ မဟုတ်၊ အမေရိကတိုက်တွင်သာ မဟုတ်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပင် ကာယဗလ အလှပ အထွားကျိုင်း ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ သူ၏ ကိုယ်ကာယသည် သူ့ အားကျခဲ့သည့် ရှေးဂရိပြည်မှ အပိုလိုနှင့် ဟာကျူလီတို့၏ ကိုယ် ကာယ အလှနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် အချိုးအစားအကျဆုံး အလှပဆုံး ကိုယ်ကာယ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ချီးမွမ်း ပြောဆိုခဲ့ကြ သည်။

အင်ဂျီလိုသည် ကမ္ဘာ့ ကာယဗလမောင် ပြိုင်ပွဲကြီးပေါင်း မြောက်မြားစွာတွင် အနိုင်ရဗိုလ်စွဲခဲ့ပြီးနောက်၌ ချားလ်စ် အက် တလတ်စ်ဟူသောအမည်ဖြင့် ကမ္ဘာတွင် ကျော်ကြားခဲ့ပေသည်။ (အက်တလတ်စ်ဆိုသည်မှာ ဂရိဒဏ္ဍာရီလာ အလွန် ခွန်အားဗလ ကြီးမားသော နတ်သားတစ်ပါး၏ အမည်ဖြစ်သည်။) ချားလ်စ် အက်တလတ်စ်သည် ပျိုရွယ်စဉ်ကာလတွင် မောင်ဘွဲ့ အလီလီ ဆွတ်ခူးသကဲ့သို့ ကြီးရင့်လာသည့် အချိန်၌လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မီးရထားကို သံကြိုးချည်၍ ဆွဲပြခြင်းကဲ့သို့သော အံ့ဖွယ် ကာယဗလ ပြပွဲကြီးပေါင်းများစွာကို ပြသကာ လူငယ်လူ ရွယ်လေးများအား ကိုယ်ကာယ သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်လိုသည့် စိတ်ဓာတ်များ တက်ကြွလာအောင် နှိုးဆွပေးခဲ့သည်။

အင်ဂျီလိုဆီစီလီယာနိုသည် အဘယ်ကြောင့် ချားလ်စ်အက် တလတ်စ်အဖြစ် အောင်မြင်ကျော်ကြားလာခဲ့ရသနည်း။ အဖြေ ကား၊ သူသည် လူပျိုပေါက်ဘဝ၌ လူတကာထံ အနောက်ပြောင် အနှိပ်စက် ခံရသည့် ပိန်တာရိုးကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့သော ကြောင့် ဟူ၍ပင် ဖြစ်ပါသည်။

*

ဘတိယ။

တနင်္ဂနွေနေ့။ နယူးယောက်မြို့ရှိ ထင်ရှားသော ဘုရားရှိခိုး ကျောင်းကြီးတစ်ကျောင်းတွင်ဖြစ်သည်။ ဘဏ်သူဌေးတစ်ယောက် သို့ သပ်ရပ်သားနားသောအသွင်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရားဟောစင်ပေါ်သို့ တက်လာသည်။ အောက်တွင် သူ့တရားကို နာယူရန် ရောက်ရှိလာသည့် ပရိသတ်မှာ ၂၀၀၀ ကျော်မျှရှိ၍ ခန်းမကြီးတစ်ခုလုံး ပြည့်နေသည်။ သူ့ဟောကြားချက်ကို နားထောင်ရင်း ပရိသတ်သည် အခိုက်အတန့်စီအဖို့ ကမ္ဘာမြေထက် မြင့်မားသော တစ်နေရာဆီသို့ ရောက်ရှိနေရဘိသည့်အလား ခံစားကြရသည်။ ဟောပြောသူကို ကြည့်ရသည်မှာလည်း သူ့ဟောပြောချက်ထဲတွင် တကယ်ရှာန်ဝင်လာပြီ ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် သာမန်လူတစ်ယောက် စကားပြောနေသည်နှင့် မတူတော့ဘဲ တစ်စုံတစ်ရာသော တန်ခိုးရှင်က ပူးဝင်ပြောဆိုနေလေသလားဟု ထင်မှတ်မှားရလောက်အောင်ပင် ဆွဲဆောင်အား ကြီးမားလွန်းလှသည်။

ထိုမျှ ပီပြင်ပြောင်မြောက်စွာ ဟောပြောတတ်လွန်းလှသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကား ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာကျော် နော်မင်ဗင်းဆင့်ပီးလ် ဖြစ်သည်။

၎င်းပီးလ်သည် ငယ်စဉ်က အရှက်အကြောက် ကြီးလွန်းလှသဖြင့် အထက်တန်းကျောင်းသာမက ကောလိပ်ကျောင်းသားဘဝမှာပင် ပရိသတ်ရှေ့တွင် ဟောပြောရမည်ဝေး၍ ဆရာ စာမေးလျှင်ပင် မျက်နှာကြီး နီမြန်းကာ ထူထူပူပူ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်တတ်သူ၊ ရပြီးသမျှ စာတွေ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဆိုက ယုံနိုင်ကြမည် မထင်ပေ။

သို့သော် ပီးလ်သည် ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရမှာ ကြောက်သကဲ့သို့ ယင်း ရှက်ကြောက်စိတ်ကြီး ပျောက်သွားလိုသော ဆန္ဒလည်း သူ၌ အလွန်အမင်း ပြင်းပြခဲ့သည်။ ပရိသတ်ကို ရှက်ကြောက်သည့်စိတ် ကြီးမားနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သူ့ဘဝ နိမ့်ကျနေမည်၊ သူ့ ရည်မှန်းချက်တွေ တစ်ခုမှ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ဘဲ ရှိနေမည်ဆိုသည်ကို သူသိနေသည်။

ထို့ကြောင့် ကြောက်သည့်ကြားကပင် ကြိုးစားပြီး လူရှေ့ထွက်ကြည့် ပြောကြည့်သည်။ ထိုအခါ ဒူးတုန်သည်၊ ခေါင်းပြန်သည်၊ အသံတွေ မမှန်၊ ကျက်ထားသော စကားတွေ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိ စသဖြင့် အပေါက်အလမ်းမတည့်မှုမျိုးစုံ သူကြုံရသည်။

သို့သော် ပရိသတ်ရှေ့ မထွက်ရဲဘူးဟူသော နိမ့်ကျသည့်စိတ်ခံစားမှုကို ပယ်ဖျောက်လိုသော ဆန္ဒ၏ တိုက်တွန်း စေ့ဆော်မှုဖြင့်ပင် သူသည် ထိုအရေးမလှသည့်ပွဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင်မူ ပီးလ်က ပရိသတ်များလေ ပြောင်မြောက်လေပဲဟု မှတ်ချက်ချခြင်း ခံရသည့်အဆင့်ထိ တိုးတက်လာခဲ့သည်။ ပရိသတ်ဟူသည် သူ၏ ဦးနှောက်နှင့် အာဝဇ္ဇန်းကို သွက်သက်ထက်မြက်အောင် နှိုးဆွပေးနိုင်သော အရာတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ သူသည် လူတစ်ယောက်ချင်းကိုလည်း ဟောသည်၊ လူနည်းနည်းကိုလည်း ဟောသည်၊ ဧရာမ ပရိသတ်ကြီးကိုလည်း ဟောပြောသည်။ ထို့ပြင် ရေဒီယိုရုပ်မြင်သံကြားများမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာနှင့်ချီ၍ ဟောပြောခွင့်ရသည့် လူကြိုက်အများဆုံး တရားဟော ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ပီးလ်၏ ဟောပြောချက်များနှင့် သူရေးသားပြုစုသည့် တ

www.burmeseclassic.com

အုပ် စာတမ်းများတွင် အမြဲပါဝင်လေ့ရှိသည့် အဓိကအချက် နှစ်ရပ် ရှိသည်။ ယင်းကား မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် ပြည့်ဝစွာ လှုပ်ရှားနေထိုင်ရေးနှင့် လောကကိုအကောင်းဘက် အပြုဘက် အလားအလာ ရှိသည့်ဘက်က ရှုမြင်တတ်သည့်အလေ့အကျင့်မွေးမြူရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထ။

အထက်တန်းလွှာ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး၏ နေအိမ်၌ ညည့်ခံပွဲ တစ်ခု ကျင်းပရန် ပြင်ဆင်နေသည်။ ညည့်ခံပွဲသို့ တက်ရောက်ရန် လူနှစ်ရာခန့် ဖိတ်ကြားထားရာ အားလုံးပင် ဂုဏ်သရေရှိထိပ်ဆုံးတန်း ပုဂ္ဂိုလ်များချည်း ဖြစ်၏။ အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးမှာ ညည့်ခံပွဲများ တခမ်းတနား ပြင်ဆင်ကျင်းပလေ့ရှိခြင်းကြောင့် ထင်ရှားသူ ဖြစ်၏။ သူ့ညည့်ခံပွဲမှာလည်း မင်းစိုးရာဇာများ၊ သူဌေးသူကြွယ်များနှင့် အနုပညာလောကမှ အထင်ရှားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များ စုံညီလွှမ်းလှခြင်းကြောင့် လူတကာနှုတ်ဖျား၌ ရေပန်းစားလှ၏။

ညည့်ခံပွဲ အတွက် ပြင်ဆင်နေစဉ် အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးထံသို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က တယ်လီဖုန်းဆက်၏။ ဖုန်းကိုင်သည့် အတွင်းရေးမှူးမလေးမှာ ဖုန်းဆက်သူ၏ အမည်နှင့် သူပြောသော စကားကို ကြားရသည့်အခါ အကြီးအကျယ်ပင် အံ့အားသင့်သွားမိ၏။

ဖုန်းဆက်သူမှာ ကြေးရတတ်လောက၌ ထင်ရှားသည့် အမျိုး

သမီးတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်သည်။ သူမက အိမ်ရှင်အမျိုးသမီး၏ ညည့်ခံပွဲများအကြောင်း သူ အများကြီး ပြောသံကြားဖူးကြောင်း၊ သည်ကနေ့လည်း ညည့်ခံပွဲရှိကြောင်း သိရသဖြင့် သူမနှင့် မိတ်ဆွေအချို့ လာရောက်လိုသည့်အကြောင်း ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ် ထိုစကားကြောင့် အိမ်ရှင်ကိုယ်တိုင်ပင် အတော်စိတ်လှုပ်ရှားသွားရသည်။ သူ့တစ်သက်တာတွင် ဘယ်သောအခါမျှ မေ့ပျောက်နိုင်မှာမဟုတ်သည့် အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုကို သူ့အာရုံတွင် ပီပီပြင်ပြင် ပြန်၍မြင်ယောင်လာသည်။

ထိုစဉ်က သူမ အသက် ၁၂ နှစ်မျှသာ ရှိသေးသည်။ သူတို့မိသားစု ဆန်ဖရန်စစ္စကိုတွင် နေထိုင်ကြသည်။ လမ်း တစ်ဖက်ခြမ်း သူတို့အိမ်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ခြံဝင်းထဲရှိ အိမ်ကြီးမှာ မွေးနေ့ပွဲတစ်ခု ကျင်းပရန် ပြင်ဆင်လျက်ရှိသည်။ မွေးနေ့ရှင်က သူနှင့် ကစားဖော် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်။

ခြံထဲမှာ ရွက်ဖျင်တဲထိုးကာ စားပွဲ ကုလားထိုင်တွေ သယ်ကြ၊ ခင်းကြ ကျင်းကြ၊ အစားအသောက် သယ်လာကြ၊ ပန်းအိုးတွေ ချကြနှင့် ပြင်ဆင်နေကြသည်ကို သူ တစ်နေ့ခင်းလုံး အိမ်ခြံစည်းရိုးနားမှနေ၍ မျှော်ငေးနေခဲ့သည်။ တီးဝိုင်းသမားတွေ ရောက်လာပြီ။ အခမ်းအနား စတော့မည်။ သူက အမေ့ကို ပြောသည်။

'မေမေ သမီး ဘယ်ဝတ်စုံ ဝတ်ရမလဲဟင်'

'အို သမီးလား၊ မေမေတို့ကို ဖိတ်မှ မဖိတ်တာ သမီးရယ်၊ သွားလို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'မဖိတ်ဘူး ဟုတ်လား မေမေ'

'ဟုတ်တယ်၊ မေမေတို့က အထက်တန်းစားတွေမှ မဟုတ်ဘဲ'

ထိုညနေက သူမသည် ပြတင်းပေါက်တွင် ထိုင်ကာ တစ်ဖက်ခြံထဲသို့ ညှော်သည်တွေ ဝင်ကြ ထွက်ကြ၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး ရယ်ကြ မောကြ၊ တီးဝိုင်းက တေးဂီတများကို သီဆိုတီးမှုတ်ကြသည်တို့ကို ငေးမောနားထောင်ရင်း ဖိတ်ကြားမခံရခြင်းအတွက် အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထိုနေ့က အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားမှုများကို အိမ်မင်းရင့်ရော်ချိန်အထိ သူ မမေ့နိုင်မည် မဟုတ်တော့။

အတွင်းရေးမှူးမလေးက တစ်ဖက်မှ ဖုန်းဆက်သူသည် ဖုန်းကိုင်ထားဆဲ ဖြစ်ကြောင်း၊ အိမ်ရှင်ထံမှ အဖြေကို စောင့်မျှော်နေကြောင်း သူမအား သတိပေးစကား ဆိုသည်။

သည်အခိုက်အတန့်တွင် သူမ၏ ရင်၌ အောင်မြင်မှုအရသာ တစ်ခုကို ယစ်ယစ်မူးမူး ခံစားလိုက်ရသည်။

'ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေအတွက် သီးသန့်ကျင်းပတဲ့ ညှော်ခံပွဲလို့ ပြန်ပြောလိုက်ကွယ်'

အိမ်ရှင်အမျိုးသမီး အယ်လ်ဆာ မက္က(စ)ဝဲလ်က ခပ်တည်တည်ပင် ပြောလိုက်လေသည်။

ဆင်းဆင်းရဲရဲဘဝမှ သူကြွယ်ဖြစ်လာကာ အနောက်တိုင်း အထက်လွှာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ညှော်ခံပွဲ အကျင်းပဆုံး သူဌေးမ တစ်ယောက်အဖြစ် နိုင်ငံတကာ သိကြသည့် အဆင့်ထိ ထင်ရှားခဲ့သော အယ်လ်ဆာသည် သူမ ငယ်စဉ်ဘဝက နိမ့်ကျခဲ့ပုံကို

ဘဒ္ဒန္တပါမောက္ခ
မကွေးပရိယတ္တိစာသင်တိုက်
စာရှင်စာကြည့်တိုက်
(ခ)ရပ်ကွက်/ဒဂုံအရှေ့

R.S.V.P. အမည်ရှိ သူမ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်ထဲတွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပင် ရေးသားထားခဲ့သည်။ R.S.V.P. ဆိုသည်မှာ ညှော်ခံပွဲ ဖိတ်စာကတ်များတွင် ရေးသားလေ့ရှိသည့် ပြင်သစ်ဘာသာ အတိုကောက် စာလုံးဖြစ်၍ အမိပ္ပာယ်မှာ ကျေးဇူးပြု၍ပြန်ကြားပါရန် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းစာအုပ်တွင် အယ်လ်ဆာက

'ကျွန်မ အသက် ၁၂ နှစ်သမီးအရွယ်မှာ လွှတ်တော်အမတ် ဂိမ်းစ်ဖဲယားက သူ့သမီးအတွက် မွေးနေ့ပွဲလုပ်တာနဲ့ ကြုံရတယ်၊ အဲဒီမှာ ကျွန်မ ဂုဏ်ပကာသနကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပထမဆုံး ထိထိခိုက်ခိုက် ခံစားရတာပဲ၊ ကျွန်မကို ကြီးပွားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်အောင် စေ့ဆော်ပေးခဲ့တဲ့ အစောဆုံးနဲ့ အင်အားအကြီးမားဆုံး အချက်ဟာ ဒါပါပဲ။ အမေက ကျွန်မတို့ ဆင်းရဲလွန်းလို့ ညှော်ခံပွဲကို ဖိတ်ကြား မခံရဘူးလို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်မရင်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ထိ မချိတင်ကဲ ဝမ်းနည်းမိခဲ့ရတယ်ဆိုတာ ကျွန်မ ဒီနေ့ထိ ပြန်ခံစားလို့ရသေးတယ်။ အဲဒီနေ့က စပြီး ကျွန်မရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ငါဟာ ဖဲယား မိသားစုထက် မနိမ့်ကျဘူးဆိုတာ ပြချင်တဲ့ စိတ်တစ်ခု ကျိတ်ပြီး ကိန်းအောင်းခဲ့တယ် ထင်တာပါပဲ။ ဒီကနေ့ လူမှုဆက်ဆံရေးလောကမှာ ကျွန်မ အောင်မြင်မှုလေးတစ်ခု ရလိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်မစိတ်က ကျွန်မ အနှိမ်ခံ အပယ်ခံခဲ့ရတဲ့ ဟိုငယ်ငယ်တုန်းက အတိတ်ကို ပြန်ရောက်သွားတာပဲ'

ဟူသည်ဖြင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုဂ္ဂိုလ် လေးဦးအကြောင်း ပြောခဲ့ပါသည်။

ငင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လုံးဝ ကွဲပြားခြားနားကြပါသည်။ သို့သော် ငင်းပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၌ တူညီသော အချက်တစ်ခု ရှိသည်။

ယင်းကား ငင်းပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးပင် ကလေးဘဝ၌ နိမ့်ကျစိတ်ခံစားမှုများ ပြင်းပြင်းပြပြ ခံစားခဲ့ကြရသည့် ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤသည်မှာ ငင်းပုဂ္ဂိုလ်လေးဦး၌သာ ထူးထူးခြားခြား တွေ့ရသည့် ချွတ်ယွင်းချက်ကိစ္စ မဟုတ်။ လူအများနှင့် ဆိုင်သည့် ယေဘုယျသဘောသဘာဝ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှုမရှိဘဲ မည်သူမျှ အောင်မြင်မှု မရနိုင်။

အောင်မြင်သူတိုင်းသည် နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှု အခြေခံကြောင့် အောင်မြင်ကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ကံအားလျော်စွာ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် နိမ့်ကျစိတ်ထား ကိုယ်စီ ရှိနေကြသည်။

ဤသည်မှာ နိမ့်ကျစိတ်ထားဆိုင်ရာ ယေဘုယျမှန်ကန်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက်များကို သံသယဖြစ်မိပါသလား။ သင့်၌ နိမ့်ကျစိတ်ထား ရှိသည်ဆိုခြင်းကို လက်မခံနိုင်ဘူးလား။ ငါ့၌ ရှိချင်းရှိလျှင် မြင့်မားစိတ်ထား (Superiority Complex) သာ ရှိလိမ့်မည်ဟု ထင်မိပါသလား။

လူ အတော်များများပင် ရုတ်တရက်အဖို့တွင် ငင်းအတိုင်း ထင်မိတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ပြန်လှန်စဉ်းစားသည့်အခါ၌ မိမိသည် နိမ့်ကျစိတ်ထားကို မှန်မှန်ကန်ကန် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် အကျိုးခံစားခဲ့ရသည်ကို သဘောပေါက်သွားကြစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

နယူးယောက်မြို့မှ နာမည်ကြီး စာနယ်ဇင်းသရုပ်ဖော်ပန်းချီဆရာ အယ်လဘတ်ဒေါ်နေက ဤသို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုသည်။

'ကျွန်တော် အခု တိုက်ခန်းပြတင်းပေါက်က လှမ်းကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က အမေနဲ့အတူ နေခဲ့ရတဲ့ ဆင်းရဲသား ရပ်ကွက်ကလေးကို လှမ်းမြင်ရတယ်၊ အမေက သူများအိမ်မှာ အိမ်စေလုပ်ရတယ်၊ အဝတ်လျှော် ကြမ်းတိုက်လုပ်ရတယ်၊ အိပ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ကြမ်းမှာအိပ်ရတယ်၊ ဆောင်းတွင်းမှာ အအေးဒဏ်ကို လှိမ့်ခံရတယ်၊ အစားရေစာ ဝဝလင်လင် မစားရဘူး၊ အဝတ်အစားက အမြဲစုတ်ပြတ်နေတယ်၊ ကျွန်တော်အသက် ရှစ်နှစ်သားလောက်တုန်းက အမြဲဝတ်ရတဲ့ ဘောင်းဘီတစ်ထည်ဆိုရင် ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး၊ ထိုင်တဲ့နေရာက ပေါက်ပြဲနေတာကို အမေက ဖာထေးပြီး ဝတ်ခိုင်းထားတယ်၊ ဖာတဲ့နေရာက ပြဲသွားပြန်ရင် တစ်ခါပြန်ဖာ၊ ဖာလိုက် ပြဲလိုက် ဖာလိုက် ပြဲလိုက်နဲ့ နောက်ပိုင်း ဘောင်းဘီအသားက ဆွေးလာတော့ ဖာသို့ ထေးလို့ ကောင်းကောင်းမရတော့ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအပြဲကိုပဲ ဆက်ဝတ်နေရတယ်၊ အဲဒါကြောင့် အပြင်ထွက်ရင် ကျွန်တော် ကုတ်ကက်အင်္ကျီဝတ်ဝတ်ပြီး ထွက်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဂျက်ကက်က ခပ်တိုတိုဆိုတော့ ပြဲနေတဲ့နေရာကို အင်္ကျီအောက်နားက မဖုံးမိ

www.burmeseclassic.com

ဖုံးမိလေး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် လမ်းလျှောက်ရင် ဟောဒီလို နောက်ဘက် နည်းနည်းလှန်ပြီး လျှောက်ရတယ်' သူက ထလုပ်ပြသည်။ 'ဒီနေ့ ကျွန်တော် တတ်နိုင်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒေါ်လာ ၃၀၀ တန် ဝတ်စုံကို ဝယ်ဝတ်တယ်၊ အကောင်းဆုံးဆိုင်တွေမှာ ချုပ်တယ်၊ ဟိုတုန်းက အစုတ်ဝတ်ခဲ့ရတာကို ပြန်ထေတဲ့ သဘောပဲ။ ကလေးဘဝတုန်းက တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ပြီး ပြောတဲ့စကားတွေ ကျွန်တော်သတိရတယ်။ တစ်နေ့ကျရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးတွေ ငါဝတ်ပြမယ်၊ ငါ့ဘောင်းဘီအပြဲကို ဟားတဲ့လူတွေ မြင်အောင်ကို ဝတ်ပြမယ် ဆိုပြီး ကြုံးဝါးခဲ့တာတွေ၊ ဒါတွေ စဉ်းစားကြည့်တော့ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက ချို့တဲ့ခဲ့တာ တစ်ပန်းရှုံးခဲ့တာတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ မခံချင်စိတ်နဲ့ ကျွန်တော်တုံ့ပြန်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုရမယ် ထင်ပါတယ်၊ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်တွေထဲက ကျန်းမာရေး အချို့တဲ့ဆုံး ကလေးတွေထဲမှာ ကျွန်တော်ထိပ်ပဲ၊ ကလေးဘဝမှာ လူတကာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးစုံအပြင် ငှက်ဖျား၊ နမိုးနီးယား၊ တီဘီ၊ နှလုံးရောဂါ အကုန်လုံး ကျွန်တော်ဖြစ်တာပဲ၊ အဲဒီလောက် ချူချာလွန်းတဲ့အခါ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ စူပါမင်းဖြစ်ချင်စိတ် သိပ်ထက်သန်လာတယ်၊ ကျွန်တော်မြစ်ထဲဆင်းပြီး ဆိပ်ခံဖောတံတားနား ကြွက်တွေ ကူးလိုက် သန်းလိုက်လုပ်နေတဲ့ကြားမှာ ရေကူးလေ့ကျင့်တယ်၊ အဲဒီနောက် လက်ဝှေ့သင်တယ်၊ လက်ဝှေ့ထိုး ကျင့်တယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော်သန်စွမ်းလာတယ်၊ ပြီးတော့ ချာတိတ်ဘဝ ကတည်းကပဲ ကျွန်

တော် ပန်းချီဆရာ သိပ်ဖြစ်ချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံ မရှိတော့ သင်တန်းတွေ ဘာတွေ မတက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လေ့လာတယ်၊ ကျွန်တော့်တစ်သက်လုံး ပန်းချီကျောင်း တစ်ခါမှ မတက်ဖူးဘူး၊ ဟောပြောချက်တွေ ဘာတွေတော့ နားထောင်ခဲ့တယ်ပေါ့လေ၊ နောက်ဆုံး ခြုံပြောရရင်တော့ ကျွန်တော် အဲဒီလို ငယ်ငယ်တုန်းက နိမ့်ကျခဲ့တာဟာတွေအတွက် ခံစားရတဲ့ နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှုက တွန်းပို့တဲ့ အားနဲ့ အခုလို တိုးတက်လာခဲ့တာပဲလို့ ဆိုရလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

*

လူတို့၌ ရှိသည့် နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှုသဘောကို အခိုင်အမာဖော်ထုတ်တင်ပြသူက စိတ်ပညာရှင်ကြီး အဲဖရက် အက်ဒလာဖြစ်သည်။

အဲဖရက် အက်ဒလာသည် ငယ်စဉ်က အလွန် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ကြုံကြိုက်ခဲ့ရသည်။ ယင်းကား တစ်နေ့ နံနက် သူ အိပ်ရာမှ နိုးလာချိန်တွင် သူ့နံဘေးရှိ သူ့ညီအစ်ကို တစ်ယောက် သေဆုံးနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်အတွေ့အကြုံသည် သူ့အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ သည်လို ထိတ်လန့်ဖွယ် သေဆုံးရခြင်းမျိုးကို သူ တားဆီးကာကွယ်မည်၊ သူ ဆရာဝန် တစ်ဦး ဖြစ်လာရမည်ဟူ၍ သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့သည်။

ဆေးပညာ ဘဝအစပိုင်းမှာပင် အက်ဒလာသည် သူ့အား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သည့် အလွန်ထူးခြားသောအချက် အလက်သစ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့် စိတ်ပညာရှင်ကြီး တစ်ယောက် အဖြစ်သို့ ဆွဲဆောင်ခေါ်ငင်သွားမည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ကို အမှတ်မဲ့ စတင်တွေ့ရှိခဲ့လေသည်။

သူသည် လူသေကောင်များကို ခွဲစိတ်လေ့လာရင်း ထူးခြား ချက် တစ်ရပ်ကို သတိပြုမိခဲ့သည်။ ယင်းကား အဆုတ်သို့ သွေး ပို့သည့် သွေးကြောမကြီးအဝတွင် ပိတ်ဆို့မှုရှိနေသည့် လူ တစ် ယောက်၌ နှလုံးအိမ်သည် သိသိသာသာကြီးထွားနေခြင်းဖြစ်၏။ သွေးကြောမ၏ ချို့ယွင်းချက်ကို ထေနိုင်ရန် (ကျော်လွှားနိုင်ရန်) အတွက် နှလုံးအိမ်နှင့် နှလုံးကြွက်သားများ ကြီးထွားလာခဲ့ခြင်း ပေလော။

ရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်တစ်ခု ခွဲထုတ်လိုက်ရသောလူ တစ်ယောက်၌ တစ်ခုတည်း ကျန်ရှိသော ကျောက်ကပ်သည်ပုံမှန် ထက် သိသိသာသာ ကြီးထွားလာခဲ့ကြောင်း သူ သတိပြုမိပြန် သည်။ အလားတူပင် ရောဂါတစ်ခုကြောင့် အဆုတ်တစ်ခု ကောင်း စွာ အလုပ်မလုပ်သူ၌ ကျန်အဆုတ်တစ်ခုက ပို၍စွမ်းအားတိုးမြှင့် လုပ်ကိုင်လာကြောင်းလည်း တွေ့ရပြန်၏။ တစ်ခု၏ အားနည်း ချက်ကို ကျန်တစ်ခုက ဖြည့်စွက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါသလော။

အရိုး တစ်ချောင်း ကျိုးသွားလျှင် ကျိုးသည့်နေရာ၌ ကျိုး ပေါင်းတက်ပြီး ပြန်ဆက်တတ်သော သဘောရှိ၏။ ထိုကျိုးပေါင်း သားသည် နဂိုအရိုးအသားထက် ပို၍မာကျော၏။ ဤသည်မှာ

ကျိုးသွားသော အရိုးအား နဂိုအနေထက် ပိုကြံ့ခိုင်အောင် ထေပေး ဖြည့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု မယူဆနိုင်ပါသလော။

ဤဖြစ်စဉ်များကို သုံးသပ်ကြည့်သည့်အခါ လူ့ခန္ဓာကိုယ် သည် မိမိ၏ တည်တံ့မှုကို ထိန်းသိမ်းလိုသည့် ဇာတိစိတ်သဘော အရ၊ အနုတ်လက္ခဏာ နေရာတိုင်းတွင် အပေါင်းလက္ခဏာဖြင့် အစားထိုးမည် (ဝါ) လျော့နည်းမှုတိုင်းကို ပိုကဲမှုဖြင့် ဖြည့်ဆည်း မည်ဟူသော ဥပဒေသတစ်ရပ် ချမှတ်ထားလေသလောဟူ၍ ရှုမြင် စရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

အက်ဒလာသည် သူ၏ သုတေသနပြုချက်များကို ပို၍ တိုး မြှင့် ဖြန့်ကျက်လာခဲ့၏။

သူသည် ပန်းချီအနုပညာ ကျောင်းများသို့ သွားရောက်ကာ ကျောင်းသားလေးများ၏ အမြင်အာရုံများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှု၏။ ထိုအခါ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်းကျော်မျှသော ပန်းချီကျောင်းသားများ သည် အနည်းနှင့်အများ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့မှု ရှိနေကြကြောင်း သူ တွေ့ရှိရလေသည်။ သူတို့ အဘယ်ကြောင့် ချို့တဲ့သော ကိုယ် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် လုပ်ငန်းကို တစ်ဘဝတာ အတွက် ရွေးချယ်ခဲ့ကြရသနည်း။ သူလေ့လာကြည့်သည့်အခါ အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့သော ကလေးများသည် မိမိတို့၌ အတူနေ အ ခြားကလေးငယ်များထက် ချို့တဲ့မှုရှိနေကြောင်း အမှတ်မထင် သတိပြုမိကာ သူများနည်းတူ မြင်တွေ့မိစေရန်အတွက် အမှတ် မထင် အာရုံကို ကြိုးစားစိုက်ထုတ်သုံးစွဲမိရင်း အမြဲလေ့ကျင့်ခန်း ဆင်းနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ နဂိုပုံမှန်လူများထက်ပင် အမြင်အာရုံ

www.burmeseclassic.com

ကောင်းလာပြီး၊ အလင်းအမှောင် အရောင်အသွေး အနီးအဝေး စသည်တို့အပေါ် ပို၍ရှုမြင်ခံစားတတ်လာကာ ပန်းချီဝါသနာရှင်ကလေးများ ဖြစ်လာကြသည်ဟု သူတွေ့ရှိလာခဲ့သည်။

ထို့နောက်တွင် အက်ဒလာသည် မိမိ၏ ကောက်ချက် မှန်မမှန်ကို နှိုင်းချိန်သုံးသပ်ရန်အတွက် သမိုင်းဝင် ထင်ရှားသည့် ပန်းချီကျော်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ရှုသည်။ ထိုအခါ၌ သူ့အယူအဆနှင့် ကိုက်ညီစွာပင် ပန်းချီကျော်ကြီးပေါင်း များစွာတို့၌ အနီးမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိစွေခြင်း၊ အလင်းဆုံချက် မညီခြင်း၊ မျက်စိတစ်ဖက် လုံးဝကွယ်နေခြင်း စသည့် အမြင်အာရုံချို့တဲ့မှုများ ရှိနေကြကြောင်း အခိုင်အမာပင် သူတွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်။

အက်ဒလာသည် မျက်စိလုံးဝကွယ်နေသူများကိုလည်း စူးစမ်း လေ့လာသည်။ ထိုအခါ မျက်မမြင်များသည် အကြား၊ အထိအတွေ့နှင့် အနံ့တို့နှင့် ပတ်သက်လျှင် သာမန်လူများထက် လွန်ကဲစွာပင် အာရုံခံကောင်းလှကြောင်း တွေ့ရပြန်သည်။

နားလေးသောသူများကို လေ့လာသည့်အခါ၌လည်း အလားတူ သဘောမျိုးပင် သူတွေ့ရပြန်သည်။

ကမ္ဘာ့ဂီတသမိုင်းတွင် အထင်ရှားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သူ ဘီးထိုဗင်သည် ကလေးဘဝကပင် နားလေးခဲ့သူဖြစ်၍ အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ်တွင်မူ လုံးဝ နားမကြားသလောက်အဆင့်သို့ ရောက်သွားခဲ့၏။ ထိုခေတ်က နားလေးသူတို့ အသုံးပြုသည့် နားကြားကိရိယာကို တပ်ဆင်ထားလျက်နှင့်ပင် သူသည် သံစုံတီးဝိုင်းကြီး

တစ်ခု သံပြိုင်တီးမှုတ်နေသံကို ကြားသည်ဆိုရုံမျှ ကြားနိုင်တော့၏။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင်မူ ပို၍ပို၍ လေးသွားရာ နောက်ဆုံး၌ ဘာသံကိုမျှ မကြားနိုင်သလောက်ပင် နားပင်းသွားခဲ့၏။ သို့သော် ဘီးထိုဗင်သည် ထိုနားပင်းနေသည့်ကာလတစ်လျှောက်မှာပင် သူ၏ အကျော်ကြားဆုံး သံစုံတေးသွားများကို တီထွင်ရေးသားသွားခဲ့ပေသည်။

အက်ဒလာသည် ထိုအချက်အလက်မျိုးများကိုစူးစမ်းလေ့လာရင်း သူ၏ စိတ်ဝင်စားမှု နယ်ပယ်သည် သတ္တဗေဒနယ်မှသည် အာရုံကြောဗေဒသို့၊ အာရုံကြောဗေဒမှသည် စိတ်ပညာနယ်သို့ အသည့်ဖြင့် တဖြည့်ဖြည်း မသိမသာ ရွှေ့ပြောင်းမိလာခဲ့သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုအတွက် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစားထိုး ဖြည့်တင်းပေးမှုများအကြောင်းမှသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးဖြည့်တင်းမှုများဘက်သို့ ပို၍ပို၍ အာရုံစူးစိုက်လာခဲ့သည်။

သို့သော် ထိုအချိန်ကာလအထိ အက်ဒလာလေ့လာစူးစမ်းသည့်ယင်းဖြည့်တင်းမှုပုံသဏ္ဌာန်အားလုံးတို့သည် မသိစိတ်နယ်အတွင်း၌သာ ဖြစ်ပွားနေကြသည်။ သိစိတ်၏ အခန်းကဏ္ဍ (...) လူ့အလိုဆန္ဒ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သူမတွေ့ရသေးပေ။

နောက်ပိုင်း၌ သူသည် ယခင်သူလေ့လာခဲ့သည့်အခြင်းအရာ ...သလောက် ထင်ရှားပြတ်သားမှုမရှိသည့် အရာများကိုပါ လေ့လာစူးစမ်းမှုပြုလာသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဏုဇီဝဗေဒ ပညာရှင်ကြီး လူဝီပါစတာကို သူလေ့လာသည်။ ပါစတာသည် လေ...

www.burmeseclassic.com

ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ရှိစကားပြောမှုကို ထိန်းချုပ်သည့်ပင်မ
အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားခဲ့သည်။ သို့သော် ပါစတာ
ကား အလွန်စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူဖြစ်သည်။ သူသည် ငါ စကား
ပြန်ပြောရ၍ ရနိုင်ရမည်ဟူသော စိတ် ခွဲဖြင့် မပြတ်အားစိုက် လေ့
ကျင့်ပြောဆိုရင်း ဦးနှောက်အာရုံကြောများ ပြန်လည်အားကောင်း
ဖွံ့ဖြိုးလာကာ ပြန်၍စကားပြောဆိုနိုင်လာခဲ့သည်။ ပါစတာကဲ့
သို့ပင် မိမိ၏ ချို့တဲ့မှုကို မိမိစိတ်ခွဲဖြင့် ပြန်လည်မြှင့်တင် အောင်
မြင်ခဲ့သည့် အနေအထား.မျိုးတွေ နောက်ထပ် သုတေသနရှာဖွေကာ
လေ့လာသုံးသပ်မှု ပြုခဲ့သည်။ သူ လေ့လာခဲ့သူပေါင်းကား ရာချီ
၍ ရှိပေသည်။ သည်အထဲတွင် ငယ်စဉ်က ပိန်တာရိ ကလေးဖြစ်
ခဲ့ရာမှ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ကာယဗလမောင် ဖြစ်လာသူများ
ငယ်စဉ်က ပိုလီယို အကြောသေရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ရာမှ ကြီးလာသည့်
အခါ ဘဲလေး ကချေသည် ဖြစ်လာသူများ၊ ငယ်စဉ်က စကား
အလွန်ထစ်ခဲ့၍ ကြီးလာသည့်အခါ စကားအဟောအပြောတ
တွင် ပါရဂူမြောက်လာခဲ့သူများ၊ ငယ်စဉ်က အဆုတ်အား မကောင်း
၍ အသက်ရှူမဝ ဖြစ်ခဲ့ဖူးရာမှ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ နာမည်
ကျော် တေးသံရှင်ဖြစ်လာခဲ့သူများ စသည်ဖြင့် သံတူကြောင်း
အနေအထားမျိုးစုံ ပါဝင်သည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် မိမိတို့၏ ချို့တဲ့ အားနည်းချက်များ
ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ဖြည့်တင်းနိုင်ရမည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြိုး
ပမ်းရင်း ချို့တဲ့အားနည်းမှုသည် ပိုကဲဖွံ့ဖြိုးမှုအဖြစ်သို့ ပြောင်း
တိုးတက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည့်တို့ကမူ မွေးရာပါ နှစ်

မှုအတွက် သဘာဝတရားက ထေပေး လျော်ပေးသော သဘော
သက်သက် မဟုတ်တော့။ သိစိတ်နယ်ပယ်တွင်းရှိ ပြင်းပြသော
လူ့အလိုဆန္ဒ၏ လုပ်ဆောင်အောင်မြင်မှုသာ ဖြစ်သည်ဟု အက်
ဒလာ သုံးသပ်မိခဲ့သည်။

ထို့ပြင် အမြင့်ခုန်သမားသည် မိမိရှေ့ရှိ တုတ်တန်းနိမ့်လျှင်
ခပ်နိမ့်နိမ့် ခုန်၍ တန်းမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ ခပ်မြင့်မြင့် အားစိုက်
ခုန်မိတတ်သကဲ့သို့ လူသားအားလုံးတို့သည်ပင် အားနည်းချက်
အသွင်ဆောင်လာသည့် အတားအဆီး အခက်အခဲမျိုးနှင့် နှိုးပေး
ဆွပေးသည့်အခါမှသာ တစ်စုံတစ်ရာ ထမြောက်အောင်မြင်အောင်
ရုန်း ဆောင်တတ်လေသလော ဟူ၍လည်း ဆက်စပ်စဉ်းစားမိလာ
ခဲ့ပါသည်။

ယင်းစဉ်းစားသုံးသပ်ချက်များ အရ ရရှိလာသည့် အက်ဒလာ
၏ အယူအဆကား...

သတ္တဝါ အားလုံးတို့အထဲတွင် လူသည်သာ မိမိ၏ ချို့တဲ့
အားနည်းချက်ကို သိမြင်သူဖြစ်သည်။ သူတစ်ဦးတည်းသာ နိမ့်
ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှု (Inferiority Complex) ရှိသည်။ ထို့
ပြင် သူတစ်ဦးတည်းသာ ထိုနိမ့်ကျသည့် အနေအထားကို မြှင့်
တင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သူသည်
'လူ' အရာကို ရရှိလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

*

ဥပမာ သာဓကတစ်ခု ပြပါမည်။

ကားရှေ့လေကာမှန်မှာ မိုးရေတွေ စီးကျနေသည်။ ထို့အပြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကားထဲက အမျိုးသမီး၏ မျက်နှာပေါ်တွင်လည်း မျက်ရည်တွေတွေ စီးကျနေသည်။ သူမ၏ နံဘေးရှိအဖော်ဖြစ်သူက သူမကို နှစ်သိမ့်ချော့မော့ရန် မကြိုးစား။ ကားကိုသာ ရှူးစိုက်မောင်းနှင်နေသည်။

သူမသည် နာမည်ကျော် ဘရော့ဒ်ဝေး ဇာတ်သဘင်ရပ်ကွက်၌ တင်ဆက်မည့် ဂေးသံစုံပြဇာတ်ကြီး တစ်ခုအတွက် ဇာတ်ဆရာမအဖြစ် တာဝန်ယူထားရာမှ လောလောလတ်လတ် အလုပ်ထုတ်ပစ်ခြင်းခံခဲ့ရသူ ဖြစ်၏။

သူ ဘာကြောင့် အလုပ်ထုတ်ခံရသနည်း။ သူ ဘာကြောင့် မအောင်မမြင် ဖြစ်ရသနည်း။

ပြောသင့် ပြောထိုက်သည်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား မပြောဆိုတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဇာတ်တိုက်မယ် အားလုံးအသင့်ပြင်ကြဟု အော်ရမည့် အချိန်မှာ သူ မအော်နိုင်။ ကကြိုးကကွက် မကျေညက်သူအား ဘေးဖယ်ထားခဲ့လောက်အောင် သူ မပြတ်သား။ အံမဝင် ခွင်မကျသည့် ဝတ်စုံများကို သူ လက်မခံနိုင်ဟု မငြင်းဆန်ရဲ။ သည်ဇာတ်ထုပ်ကို သည်စင်မျိုးမှာ ကပြရန် မဖြစ်နိုင်ဟု အပြတ်မပြောရဲ။

သူသည် ဇာတ်သဘင်ပညာ၌ အလွန်ထူးချွန်သူတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း ဘက်စုံနှံ့စပ် တတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ဘရော့ဒ်ဝေး ဇာတ်လောကမှ လူအများ အသိအမှတ်ပြုထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အား ဇာတ်ဆရာမအဖြစ် ခန့်အပ်ခဲ့သူတို့သည် သူ့ပညာကို တန်ဖိုးထားရှိသာ ခန့်အပ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော်

သင့်သည်ကို မပြောရဲ မဆိုရဲပြတ်ပြတ်သားသား စီမံခန့်ခွဲမှု ရဲသည့်အခါ အလုပ်မဖြစ်တော့။ သူ စီမံတင်ဆက်သော ဇာတ်သည် အဆင်မပြေ အပေါက်အလမ်း မတည့်တော့။

သို့နှင့် နောက်ဆုံးတွင် အလုပ်ထုတ်ခံရသည့်အဆင့်ထိ သူ ဆင်းသွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သူ့မှာ ဘာကြောင့် မဝံ့ရဲသည့်စိတ်ဓာတ်၊ သူတစ်ပါးကို ဆန့် င်ဘက် ပြုရမှာ ကြောက်သည့်စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိနေရသနည်း။

သူမ ဘဝကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်မိစ ပြုလာ သည်။ ဟိုးငယ်စဉ် ကလေးဘဝက ...

ဖေဖေ၊ သူမ ချစ်မြတ်နိုးသော ဖေဖေသည် ဘရော့ဒ်ဝေး တ်သဘင်လောကတွင် လျှမ်းလျှမ်းတောက် ကျော်ကြားခဲ့သည့် ဇာတ်ဆရာကြီး ဝီလျံဒမီး ဖြစ်သည်။

အဖေ့ကို ချစ်မြတ်နိုးသလို အဖေ၏ ချစ်ခြင်း ခံယူရရှိရန် တွက် အမြဲ အဖေ့စိတ်ကြိုက် သူ နေထိုင်ပြခဲ့သည်။

အဖေက သူ့ကို ဘယ်စာတွေ ဖတ်ဟု ပြောလျှင် သူ ဖတ် ည်။ ဘာတွေ မဖတ်နဲ့ ပြောလျှင် သူ မဖတ်။ ယနေ့ထိ မဖတ်။ ဖေက ဘာတွေ ဘယ်လိုရေးဆိုလျှင် အဖေပြောသည့်အတိုင်း ရေးသည်။ အဖေ သီချင်းဆိုလျှင် သူ လိုက်ဆိုသည်။ အဖေက နှစ်ရိုက် သိပ်တော်သည်။ သူလည်း တင်းနစ်လိုက်ရိုက်သည်။ သည် ထူးချွန်သော ဇာတ်ပွဲဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ သည်၊ ဇာတ်ပွဲပညာ သင်ယူသည်။

အမေကကော။

www.burmeseclassic.com

အမေ့ကိုတော့ အဖေပင် မဆန့်ကျင်ရဲ။ အမေသည် မျက်ခောင်းကလေး တစ်ချက်မျှလောက်နှင့် အုပ်စိုးနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ ဘယ်ခါမဆို အမေသာ အမှန်ချည်းဖြစ်သည်။ အမေ့သဘောနှင့် ဆန့်ကျင်နေသူ မှန်သမျှသည် နောက်ဆုံး မှားနေသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ သူ အရွယ်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ပွဲလမ်းသဘင် သွားလျှင် အမေဝတ်ခိုင်းသည့် အဝတ်ကိုဝတ်ကာ အမေဆင်ပြင်ပေးသည့် ပုံစံအတိုင်းသာ အမြဲသွားခဲ့သည်။ သူ လူမှန်းသိသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံးပင်သူ့ အမေကို ငြင်းဆန်ခဲ့မိသည့်အရာဟူ၍ အသေးအဖွဲ တစ်စုံတစ်ရာပင် သူ ပြန်တွေး၍မရခဲ့။

သူ့ဘဝတစ်လျှောက် အမေ့အား ဟင့်အင်းဟု ငြင်းရမည့်နေရာတွင် ဟုတ်ကဲ့ဟု ဖြေခဲ့မိသည့် အကြိမ်တိုင်းသည် သူမအားနောင်တစ်နေ့ လုပ်ငန်းခွင်တွင် စီမံခန့်ခွဲရသည့် အလုပ်မျိုး လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိအောင် ကြိုတင်နှိပ်ကွပ်မှုပြုနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သည်။

အမေ ရွေးပေးသည့် ဖဲကြိုးစကို သူ မငြင်းနိုင်သကဲ့သို့ ဓာတ်ရုပ်များအတွက် ဝတ်စုံချုပ်သမား ချုပ်ချင်သလို ချုပ်ပေးလိုက်သည့် ဝတ်စုံများကို သူ မငြင်းနိုင်ခဲ့။

သည်ကနေ့အထိ သူသည် ရိုသေကျိုးနွံသည့် ကလေး တစ်ယောက်ပင် ဖြစ်နေသေးသည်။ ကျိုးနွံနှိမ့်ကျစိတ်သည် သူမ၏ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲ၌ စွဲမြဲလျက်ရှိနေသည်။ သည်စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပင် သူက မအောင်မြင် မထင်ရှား မကြီးပွား မချမ်းသာဖြစ်နေသည်။

ထိုနေ့ကမူ ကားထဲတွင် ငိုရှိုက်ရင်း မိမိ မအောင်မမြင် ဖြစ်

နေရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို သူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စတင်သိမြင်လာခဲ့သည်။

ယနေ့မှစ၍ မိမိ၏ ကလေးဘဝ နိဂုံးချုပ်ရမည်။

မိမိသည် မိမိယုံကြည်ချက် မိမိ အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် မိမိဘာသာ သီးခြားရပ်တည်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ရမည်။

ထိုနေ့မှစ၍ သူမသည် ကျိုးနွံစိတ် အားနာစိတ် သူတစ်ပါးအား မဆန့်ကျင်လိုစိတ်များကို တမင်တကာ သတိထား ဖျောက်ပယ်ခြင်း ပြုလေသည်။ ယခင်က ကျိုးနွံလိုက်နာဖူးခဲ့မိသည့်အရာတစ်ခုစီ တစ်ခုစီကို ချေဖျက်နိုင်လာသည်နှင့်အမျှ သူမ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်မှာလည်း တိုးတက်သထက် တိုးတက်လာသည်။

အရိုးစွဲလာသော စိတ်ဓာတ်တစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ရသည်မှာ လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် နှေးခြင်း မြန်ခြင်းသာ ကွာမည်၊ အချိန်တန်လျှင် ပျောက်ရသည်သာ ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ရုံမှ ငိုရှိုက်ထွက်ပြေးလာခဲ့ရပြီး ဆယ်နှစ်မျှကြာသည့် အချိန်တွင် သူမသည် ဘရော့ဒ်ဝေး ဓာတ်သဘင်လောကတွင် ထိပ်သီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သရုပ်ဆောင်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုင်တွယ်နိုင်လာသည်။ မကြိုက်သည့် ဝတ်စုံကို လွှင့်ပစ်တတ်လာသည်။ မကျေနပ်လျှင် ဒါရိုက်တာကိုလည်း အပြတ်ပြောက်ပစ်တတ်လာသည်။

ဤသို့ဖြင့် တစ်ချိန်က အရေးနိမ့်ခဲ့ဖူးသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက်သည် မိမိ၏ နှိမ့်ကျစိတ်ထားကို ဖော်ထုတ်သိမြင်အော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယင်းက ပေးသည့် တွန်းအားဖြင့်ပင် အောင်မြင်မှုကို အရယူခဲ့ပြီး၊ အင်္ဂနီဒမီး ဟူသော အမည်ဖြင့် လျှမ်းလျှမ်းတောက် ကျော်ကြားသည့် ဇာတ်သဘင် ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

*

လူတိုင်းလိုပင် မပီပိုးဝါးသော အောက်ကျအားငယ်စိတ်ကလေး ကိုယ်စီဖြင့် ဘဝခရီးကို အမှတ်မထင် ဖြတ်သန်းနေမိတတ်ကြသည်။ သို့သော် မိမိသည် မည်သည့်ကိစ္စတွင် နိမ့်ကျခံစားမှု ရှိနေသနည်းဟူသည်ကို ပီပီပြင်ပြင် မသိမြင်ကြ။ ထိုခံစားမှုသည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သည့်အခါ ပေါ်လာပြီး ကျန်သည့်အချိန်၌ ဖုံးကွယ်ငုပ်လျှိုးနေတတ်၏။

သို့သော် မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ကာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်မည်ဆိုလျှင်ကား အဓိကအားဖြင့် မည်သည့်ကိစ္စမျိုး၌ မိမိစိတ် နိမ့်ကျခြင်း ဖြစ်နေကြောင်း တိတိကျကျ ဆုပ်ကိုင် သိရှိလာမည်ဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိကိုယ် မိမိ မညာတမ်း မညာတမ်း စူးစမ်းစိစစ်ရန် ဖြစ်၏။ မိမိ အားနည်းသောအရာ မိမိ အားငယ်သော အရာများကို တစ်ခုချင်း ရွေးထုတ်ကာ ယင်းတို့ အားလုံးကို စုစည်းဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သင့်စိတ်အနေအထားနှင့် ပတ်သက်သည့် ပီပြင်သော ပုံကားချပ်တစ်ခု ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် အကယ်၍ ထိုသို့စိစစ်ကြည့်သည့်တိုင် မိမိ ကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ ပီပီပြင်ပြင် သုံးသပ်မရဖြစ်နေသည် ဆိုပါစို့၊ ခြေရာကောက်ရန် လမ်းစ တစ်ခု ရှိပါသေးသည်။ အက်ဒလာ ညွှန်

ခဲ့သည့် ယင်းလမ်းစ ကား 'ငါ့ဘဝ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် သည် အဘယ်နည်း' ဟု မိမိကိုယ်ကို မေးမြန်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ရည်မှန်းချက် ကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ ယင်း ရည်မှန်းချက်သည် အချို့၌ ပီပြင်မည်၊ အချို့၌ မပီပြင်။ အချို့၌ ပြင်းထန်မည်၊ အချို့၌ ခပ်ပျော့ပျော့ ခပ်လျော့လျော့ ရှိမည်။ သို့သော် လူတိုင်း၌ ရည်မှန်းချက် ရှိခြင်းကား သေချာသည်ဟု အက်ဒလာက ခံယူသည်။

ထိုရည်မှန်းချက်သည် နို့စို့သူငယ်ဘဝကပင် စတင်၍ ရှိခဲ့သည်။ အစပထမ၌ ရည်မှန်းချက်သည် မပီပိုးတဝါး။ နီးစပ်ရာ အရာဝတ္ထုကို ရချင် ယူချင်သည့် စိတ်၊ ဘာမဆို လုပ်ကြည့်လိုက် ချင်သည့် စိတ်သဘောမျိုးအားဖြင့် တည်ရှိသည်။ ထို့နောက်တွင် လူတစ်ဦးချင်း၌ ရည်မှန်းချက်တို့သည် ပို၍ပို၍ ပီပြင်စွာ ပေါ်လာသည်။ သို့သော် လူအားလုံးတို့၏ ရည်မှန်းချက်များ ယေဘုယျသဘော သုံးသပ်ကြည့်လိုက်သည့်အခါ၌မူ အားလုံး သည် တစ်ဆင့်တည်း တစ်သဘောတည်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ လူ လူတိုင်း၏ အဆုံးစွန် ရည်မှန်းချက်မှာ သူတစ်ပါးထက်မြင့် ဂုဏ်သိက္ခာ အရှိန်အဝါကြီးမားရေး၊ အများ၏ အသိအ မှု ခံယူရရှိရေးတို့ပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆင်တူသော ထိုရည်မှန်းချက် ကိုယ်စီ ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အသီးသီး၌ချို့တဲ့အားနည်းချက် ကိုယ်စီ ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းချက်ရှိနေသည်ဟု မိမိတို့ဘာသာ ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားနည်းချက်ကို သိသောအခါမှသာ ယင်းအားနည်းချက်ကို ပြုပြင်ရမည် ဖြည့်တင်း မြှင့်တင်ရမည်ဟူ၍ သိလာ၏။ ယင်းအတွက် မိမိကိုယ်ကို တိုက်တွန်းနှိုး ဆော်လာ၏။ ဤသည်ပင်လျှင် နိမ့်ကျစိတ်ထားဖွဲ့စည်းမှု (I.C.) ၏ ရည်ရွယ်ချက်သို့မဟုတ် ယင်း၏ တန်ဖိုး ဖြစ်ပေသည်။

လူပျိုပေါက် အရွယ်ထိ ပိန်တာရိုးကလေ ဖြစ်နေခဲ့သူက မောင်စကြဝဠာ ချာလ်စ်အက်တလတ်စ် ဖြစ်လာခဲ့ခြင်း၊ နားလေးသော ဘီထိုဗင်သည် ဂီတလောကတွင် အကျော်ကြားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့ခြင်း၊ အမြင်အာရုံချို့တဲ့သူ ဇန်ဂိုးသည် ပန်းချီကျော်တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ခြင်း စသည့် အကြောင်းများသည် နိမ့်ကျစိတ်ထား၏ ပြုပြင်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်မှုစွမ်းအားကို ပြသည့် အဆုံးစွန် သာဓကများ ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ထိုသို့ အဆုံးစွန်အထိ မျှော်မှန်းနိုင်ခွင့်ရှိပါ၏။ ဖြစ်အောင်လုပ်မည်ဟု ရည်မှန်းချက်ထားကာ တကယ်လုပ်ကိုင်ပါက ဘယ်အရာမဆို မုချ အောင်မြင် ဖြစ်မြောက်ရမည်ဟူသော အဆိုသည်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံကျင့်သုံးအပ်သည့် အဆိုတစ်ရပ် ဖြစ်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် တကယ်လက်တွေ့ဘဝ၌မူ မိမိ၏စွမ်းအား စိုက်ထုတ်နိုင်မှု အတိုင်းအတာပေါ် မူတည်၍သာ ရည်မှန်းချက် အနိမ့်အမြင့် အကြီးအသေးကို ချိန်ဆ သတ်မှတ်ရန် လိုလိမ့်မည်ဟူသော အချက်ကိုလည်း ခေါင်းသင့်ပေ။

မိမိ စွန်အားစိုက်ထုတ်နိုင်သည့် ပမာဏထက် ကျော်လွန်၍

မျှော်မှန်းလျှင်ကား ရည်မှန်းချက်ဟု မဆိုနိုင်၊ စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်ဟုသာ ဆိုစရာဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာ၌မူ မိန်းကလေးတိုင်းသည် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဖြစ်မည်၊ နာမည်ကြီး အဆိုကျော်ဖြစ်မည်၊ အိုလံပစ် ရေကူး ချန်ပီယံ ဖြစ်မည်။ ယောက်ျားလေးတိုင်းသည်လည်း အာကာသယာဉ်မှူး ဖြစ်မည်၊ ကရာတေး ချန်ပီယံဖြစ်မည်၊ ရှေ့တန်း စစ်မျက်နှာအထိ လိုက်သည့် စာတ်ပုံသတင်းထောက် ဖြစ်ပေမည်။

မိမိဖြစ်ချင်သည့် အရာကို တကယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ စိတ်မကူး၊ စိတ်ကူးတိုင်း ဖြစ်သည့် စိတ်ကူးကမ္ဘာထဲမှာပင် ကြည်နူးနစ်သိမ်နေမည်ဆိုလျှင် ငင်းလူ၌ ငါသည် ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရပါကလားဟူ၍ နိမ့်ကျခံစားစိတ် ဖြစ်ပေါ်မည် မဟုတ်ပေ။

တကယ်လုပ်မှ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သိသောသူအနေနှင့်လည်း အာကာသ ယာဉ်မှူးဖြစ်ရေးကိုတွေးလိုက်လျှင် လက်ရှိမိမိအနေအထားနှင့် အလှမ်းဝေးလွန်းလှသည်ဖြစ်ရာ ချက်ချင်းပင် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းသွားနိုင်၏။ ယင်းထက် တစ်ထစ်လောက် လျှော့ကာ လေယာဉ်မောင်းသမားဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်ဟု စိတ်ကူးလျှင်မူ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် နီးစပ်သဖြင့် တကယ် ထလုပ်ဖြစ်နိုင်၏။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များကို အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျ လုပ်သွားလျှင် လေယာဉ်မောင်းသမား တကယ်ဖြစ်လာနိုင်၏။ စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်ထဲမှာ အာကာသယာဉ်မှူး ဖြစ်ရတာနှင့် စာလျှင် လက်တွေ့ဘဝမှာ လေယာဉ်ပိုင်းလော့ဖြစ်ရခြင်းက ပို၍တန်ဖိုးရှိပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိက မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် အဖြစ် သတ်မှတ်မိသောအရာသည် မိမိနိမ့်ကျစိတ်က ပို့ဆောင်ပေးမည့် နေရာစစ်စစ် ဟုတ်မဟုတ် သေချာအောင်ပြန်လည်စိစစ်ရန်လည်း လိုအပ်တတ်၏။

တစ်ခါက ဒေးလ်ကာနက်ဂျီအမည်ရှိ သေးသေးကွေး ကောင်လေးတစ်ယောက်သည် ဘောလုံး (ရပ်ဂဘီ) ချန်ပီယံ တစ် ယောက် ဖြစ်ရန် စိတ်ကူး ရည်မှန်းခဲ့ဖူး၏။ ရပ်ဂဘီ ဘောလုံးမှာ ခွန်အားဗလ ကြီးထွားရန် လိုအပ်သော ကစားနည်းတစ်မျိုး ဖြစ် ရာ သူ့အနေနှင့် အောင်မြင်မှုနှင့် အလွန်ပင် အလှမ်းဝေးလျက်ရှိ ခဲ့၏။ သို့သော်စိတ်မလျှော့ဘဲ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းနေခဲ့ရာ နောက် ဆုံး၌ နည်းပြဆရာတစ်ယောက်က ဘောလုံးအလုပ်သည် သူနှင့် လုံးဝ မသက်ဆိုင်ကြောင်း အပြတ်ပြောလွှတ်သည့်အခါတွင်မှ သူ နောက်ဆုတ် နုတ်ထွက်ဖြစ်ခဲ့၏။

ကာနက်ဂျီသည် ပြိုပျက်သွားသော သူ့အိပ်မက်ကလေးကို ပြန်လည် တူးဆွရင်း သူ့ရည်မှန်းချက်၊ (ဝါ) သူ၏ လိုအင်ဆန္ဒ အစစ်အမှန်ကို အံ့သြဝမ်းမြောက်စွာပင် ပြန်လည်ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ လေသည်။ ယင်းကား သူဖြစ်ချင်သည်မှာ ဘောလုံးသမား မဟုတ် ဘောလုံးသမားကောင်းတို့ ရရှိကြသည့် လက်ခုပ်သြဘာသံပင် ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့နှင့် သူသည် သူ့အစွမ်းအစ အတော်အတန် ပြနိုင်ခဲ့ဖူးသည့် ဟောပြောသည့် လုပ်ငန်းဘက်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည်။ နောက် ပိုင်း၌ သူသည် လူအများအား ပရိသတ်ရှေ့တွင် ပြောဟောတတ်

အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည့် အဟောအပြော ပညာ သင် ကျောင်းတစ်ခုကို တည်ထောင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်း၌ သူသည် အကြီးအကျယ် အောင်မြင်ခဲ့ရာ သူ၏ သင်တန်းကျောင်းသည် လည်းကောင်း၊ သူ၏ ဟောနည်းပြောနည်းကျမ်း၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပါများရေးနှင့် လူအများကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရေးကျမ်း အစရှိသည့် စာအုပ်စာတမ်းများသည်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာတွင် ထင်ရှားခဲ့ပေ သည်။

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီသည် မဖြစ်နိုင်လောက်သည့် ပန်းတိုင်ကို စွန့်လွှတ်ကာ ဖြစ်တန်ရာသော အတိုင်းအတာနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ အ လားအလာရှိသော နယ်ပယ်ဘက်သို့ ဦးတည်ရည်မှန်းကာ ကြိုး စားအားထုတ်ခဲ့သဖြင့် တကယ်ထိရောက် အောင်မြင်မှု ရခဲ့သည်။ သူသည် လူကောင်သေးကွေးသော်လည်း အထူးချွန်ဆုံး ဘောလုံး သမားထက် ပို၍ များပြားသော လက်ခုပ်သြဘာသံကို နာခံခွင့် ရ သည်။ သူကိုယ်တိုင်၏ နိမ့်ကျစိတ် ခံစားမှုကို အကျိုးရှိရာဘက် သို့ ပြောင်းလဲခဲ့နိုင်ရုံမက အခြား လူသန်းပေါင်းများစွာတို့အား လည်း အလားတူ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီလမ်းပြပေးနိုင် ခဲ့သည်။

*

ယခုဆိုလျှင် နိမ့်ကျစိတ်ထား၌ စွမ်းအားရှိကြောင်း ထင်ရှား လောက်ပြီ။ မိမိ၌ နိမ့်ကျစိတ် ခံစားမှုတစ်ခုခု ရှိနေလျှင် ယင်းမှ ရ၍ စွမ်းအား ရယူကာ မိမိအတွက် အကျိုးရှိအောင် မည်သို့

www.burmeseclassic.com

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းဟူသော အချက်သာ စဉ်းစား အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုတော့သည်။

ဤကိစ္စသည် သိပ်လွယ်ကူလှသည့်ကိစ္စတစ်ခုတော့ မဟုတ်။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခက်သော အရာလည်း မဟုတ်။ မိမိရှေ့တွင် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ခဲ့သူတွေ အမြောက်အမြား ရှိသည်။ သမိုင်းဝင် ထင်ရှားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထဲကပင် နမူနာ တချို့ ထပ်၍ ထုတ်ပြရလျှင်...

သိပ္ပံပညာရှင် ဒါဝင်၊ စာရေးဆရာကြီး ရောဗတ် လူးဝစ် စတီဗင်ဆန်၊ တွေးခေါ်ရှင် ကန့်၊ မဟာပညာကျော် အာရစ္စတိုတယ် စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မကျန်းမာ မသန်စွမ်းမှုတွင် အရင်းခံသည့် နိမ့်ကျစိတ်ထားမှ အားကို ယူသည်။ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ နိမ့်ကျ မှုကို ဉာဏဆိုင်ရာ မြင့်မားထူးချွန်မှုနှင့် ပြန်ထေသည်။ အလက် ဇန္ဒား၊ သဂရိတ်၊ နပိုလီယန်၊ နယ်လဆင် စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူများတကာထက် ပုညက်သေးကွေးသော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နိမ့်ကျစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရာမှ ရုပ်ခန္ဓာအားဖြင့် မလွှမ်းမိုးနိုင်သော်လည်း ဩဇာအာဏာအရ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရင်း ဘုရင် ကေရာဇ်များ၊ စစ်ဗိုလ်ချုပ်များ ဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။ ဂရိပညာရှိ ဆော့ခရတ္တိ၊ ပြင်သစ်တွေးခေါ်ရှင် စာရေးဆရာ ဗော်လတဲယား စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကား သူတစ်ပါး နောက်ပြောင်စရာ ကောင်း အောင် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အကျည်းတန်ဟု လှောင်ပြောင်ခံရခြင်းအတွက် နိမ့်

ကျစိတ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ကာ သူတစ်ပါးကို သရော်လှောင်ပြောင် နိုင်သူများ ဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။

ယင်းတို့ကို စိစစ်ကြည့်လျှင် အားနည်းချို့တဲ့သော အစိတ် အပိုင်းကိုပင် အားကောင်း သန်စွမ်းလာအောင် ဖြည့်တင်းခြင်းမျိုး ရှိသလို အားနည်းသည့်အပိုင်းကို ချန်လှပ်ကာ အခြားတစ်ဖက်က အားကောင်း သန်စွမ်းအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့် အားနည်းချက်ကို ထေ နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည့်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ယင်းနှစ်မျိုးလုံးတွင် တူညီသည့်အချက်ကား မိမိကိုယ်ကို မူလ ရှိ ရင်းစွဲအနေအထားမှ ပို၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်သော အနေအထား သို့ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ပြောင်းလဲဖြစ်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ပြောင်းလဲလို စိတ် ရှိရမည်။ ပြောင်းလဲလိုစိတ်ရှိရန်အတွက် မိမိ မည်သည့်ကဏ္ဍ တွင် နိမ့်ကျနေသည်ဟူ၍ တကယ်ခံစားသိမြင်ရန် လိုသည်။ တစ် နည်းပြောရလျှင် နိမ့်ကျစိတ် ခံစားမှုတစ်ခု တကယ်စစ်စစ်မှန်မှန် ရှိရန် လိုသည်။

မိမိ၌ရှိသည့် နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှု (I.C.)ကို ပီပီပြင်ပြင် ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ယင်း၏ စွမ်းအားကို ယူကာ ရှိရင်းစွဲ နိမ့် ကျမှုကိုမြင့်မားမှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် သို့မဟုတ် အခြား တစ်ဖက်မှ သာလွန်မှုနှင့် ထေနိုင်အောင်၊ သို့မဟုတ် မိမိဘဝ တစ်ခု လုံး တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

[Marie Beynon Ray ၏ The Importance of Feeling Inferior ကို အခြေပြုသည်။]

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျိုအတွေး

ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဒဿနကြီးများ မဟုတ်ပါ။ ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်းကောင်း အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းစိတ်၊ မေတ္တာစေတနာစိတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်၊ မျှော်လင့်အားတက်စိတ်တို့ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ထားသော အတွေးလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဟိုဟိုသည်သည်တို့တွင် ဖတ်ရှုမှတ်သားမိဖူးသည်များကို အခြေခံ၍ ရေးသားထားသည့် အတွေးစများ ဖြစ်ပြီး ပုဒ်တိုအချို့မှာ ***Patience Strong*** ၏ အတွေးစာညွန့်များကို ဆင့်ပွားခံစား ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁

လူဟူသည် ကျွန်း တစ်ကျွန်းပမာ အထီးတည်း မဟုတ်ပါ

တစ်ခါတုန်းက

အဖေက သားငယ်အား စာအုပ်စင် အပေါ်ဆုံးဆင့်မှာ တင်ထားပြီး အောက်မှ လက်ဆန့်တန်းကာ 'သားရေ ခုန်ချလိုက်ကွ'ဟု ဆိုသည်။

သားက ခုန်မချရဲ။ စာအုပ်စင်ကိုသာ မြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ထားသည်။

'ခုန်ပါကွ သားရ၊ အဖေ ဆီးဖမ်းမှာပေါ့'

သားက မခုန်၊ ချီတုံချတုံဖြစ်နေသည်။

'ဒီမှာ သားရဲ့ မကြောက်ပါနဲ့ကွ၊ သား ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ အောက်မှာ ကိုယ့်အဖေတစ်ယောက်လုံး ရှိတာပဲ၊ ရဲရဲသာ ခုန်ချပါကွ၊ အဖေ ဆီးဖမ်းထားမှာပေါ့'

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ဆုံးတော့ ကလေးက မျက်စိစုံမှိတ်ကာ အောက်သို့ ခုန်ချလိုက်သည်။ အဖေက မဖမ်းဘဲ အသာ နောက်ဆုတ်နေလိုက်သည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖြောင်းခနဲ ကျပြီးနောက် ကလေးငယ်က ဖခင်အား အံ့သြခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ရောစွက်နေသည့် မျက်နှာဖြင့် ကြည့်သည်။ သူ့ခမျာ နာကျင်သည့်ဝေဒနာကိုလည်း ခံစားနေရသည်။

မျက်လုံးအဝိုင်းသားလေးထဲမှ မျက်ရည်တွေ စီးကျလာနေသော သားအား ကြည့်ကာ အဖေက သူ့သားဘဝအတွက် အလွန်အဖိုးတန်မည်ဟု သူ ယူဆသော စကားတစ်ခွန်းကို ဆိုသည်။

'အဲဒါ သင်ခန်းစာပဲ သား၊ နောင် တစ်သက်လုံး မှတ်ထား၊ လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကလွဲလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံလေနဲ့' ဟူ၍။

ကြောက်စရာ ဆုံးမစကား ဖြစ်သည်။

သို့သော် ခေတ်ကာလ လောကကြီးမှာ လူလိမ်လူညာတွေ အယုံသွင်း လှည့်ဖြားသူတွေလည်း များလှသည်ဖြစ်ရာ အချို့လူများ၌ လူအချင်းချင်း အယုံအကြည်ကင်းသည့် စိတ်တွေ ကြီးမားနေမည်ဆိုလျှင်လည်း အံ့သြစရာတော့ မဟုတ်ပါ။

သို့သော် လူ့လောကသည် လူအများ အပြန်အလှန်အားကိုးယုံကြည်စွာ ပေါင်းဖွဲ့နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် လောကသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်တည်းစီ နေကြ၍တော့ မြို့ပြရပ်ရွာဟူ၍ ဖြစ်လာမည် မဟုတ်။

လုံခြုံသောအိုးအိမ်၊ ရာသီဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်သည့် အဝတ်နှင့် အခြေခံ အစာအာဟာရဖြစ်သည့် ဆန် စပါး စသည်တို့လည်း ရှိလာလိမ့်မည် မဟုတ်။

တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ အဝတ်မပါ၊ ကိုယ်ဗလာနှင့် တစ်ယောက်တည်း သားရဲတိရစ္ဆာန်ရန်ကို ရှောင်ရှားရင်း တစ်ဝမ်းတစ်ခါးအတွက် ကျီးလန့်စာစား ရှာဖွေစားသောက်နေကြရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ပါက မျောက်လိုလည်း သစ်ပင်တက် မကျွမ်းကျင်၊ ငှက်လိုလည်း လေမှာ မပျံနိုင်၊ သမင် ဒရယ်လိုလည်း ခြေ မသွက်၊ ကျား ဆင် ခြင်္သေ့တို့လိုလည်း ခွန်အားဗလ မကြီးသော လူသားသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ အစောဆုံး မျိုးတုံးသွားသည့် သတ္တဝါမျိုးစုများထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ခဲ့ပေသည်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ကျွန်တော် ပုံပြင်တိုသုံးပုဒ် ဆက်ပြောပါမည်။

*

တစ်ပုဒ်က လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်လောက်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါက လူသုံးယောက် မြစ်ပြင်ကျယ် တစ်ခုကို လှေ ခင်းနှင့် ဖြတ်ကူးကြသည်။ သုံးယောက်လုံး ရေမကူးတတ်ကြ။

မြစ်လယ် ရောက်သည့်အခါ တစ်ယောက်သောသူက လှေ

www.burmeseclassic.com

အိတ်ထဲမှ လွှန်ပူကို ထုတ်ကာ လေ့ဝမ်းဗိုက်၌ အပေါက်တစ်ပေါက် ဖောက်မည်ပြုသည်။

'ဟေ့လူ၊ ဘာလုပ်တာလဲ'

ကျန်လူနှစ်ယောက်က အလန့်တကြား လှမ်းတားသည့်အခါ လွှန်သမားက

'ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ ကိစ္စမှာ ဝင်မပြောကြနဲ့ဗျ၊ ကျုပ်ထိုင်နေတဲ့ နေရာအောက်တည့်တည့်မှာ ဖောက်မှာ၊ ခင်ဗျားတို့ဖင်အောက်မှာ ဖောက်မှာ မဟုတ်ဘူး' ဟု ပြန်ပြောသည်။

ထိုအခါ ကျန်လူနှစ်ယောက်က

'ခင်ဗျား ဘာစကားပြောတာလဲ၊ ကျုပ်တို့အားလုံး တစ်လှေတည်း စီးနေတာဗျ' ဟု ပြန်ပြောကာ ထိုသူအား လိုအပ်လျှင် နှစ်ယောက်အားဖြင့် တားဆီးရန် ဟန်ပြင်ကြလေသည် ဟူ၍။

တစ်လှေတည်းစီးသူ ဘဝတူချင်း မယုံကြည်ရသည့်အခါ အန္တရာယ်ကြီးမားလှပုံကို ပြသည့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်အဖြစ် မှတ်ယူပါသည်။

*

ဒုတိယ။

အမေရိကန် ကဗျာစာဆိုနှင့် လူမှုပြုပြင်ရေးသမား ဂျွန်ဝှစ်တီးယား (John Whittier) (၁၈၀၇–၁၈၉၂) ရေးစပ်ခဲ့သည့် လင်္ကာပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိသည်။

ဘုရားကျောင်းတစ်ခု၌ ရဟူဒီဘုန်းတော်ကြီး နှစ်ပါးသည်

[illegible]တို့ကိုယ်စီ၏ အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းခံရန် အလို့ငှာ ဘုရားသခင်ထံ တောင်းပန်ခြင်း၊ ဆုတောင်းပတ္ထနာခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည်။ တစ်နေကုန် ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်းများ ပြုကြသော်လည်း ၎င်းတို့၏ အရှုတ္တ သန္တာန်၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် အပြစ်များမှာ လျော့ပါးမသွားဘဲ ကြီးမားလေးလံမြဲလေးလံလျက် ရှိနေသည်။

နောက်ဆုံး၌ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးက ဘုရားသခင်ထံ ပန်ကြားသည်။

'အို အရှင် ထာဝရဘုရားသခင်၊ တပည့်တော်၏ အပြစ်များကို လွှတ်ငြိမ်းခွင့် မပေးနိုင်လျှင်လည်း အစ်ကိုဘုန်းတော်ကြီး၏ အပြစ်များကိုကား သနားလွှတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုပါရန် ပန်ကြားပါသည်။ အစ်ကိုတော်သည် အပြစ်တို့အတွက် နှလုံးစိတ်ဝမ်း ပင်ပန်းခြင်းဒဏ်ကို ကြီးလေးစွာ ခံစားနေရရှာပါသည် ဘုရား'

ထိုသို့တောင်းပန်လျှောက်ထားလိုက်သည့် တစ်ခဏမှာပင် ဆုတောင်းသူ ဘုန်းတော်ကြီးသည် ကိုယ့်အပြစ်များ ကင်းပကာ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်လန်းခြင်းအရသာကို ရုတ်ခြည်း ခံစားလိုက်ရလေသည်။

လင်္ကာစာဆိုက

'ကောင်းကင်ဘုံ အဝင် တံခါးသည် အထီးတည်း လာသူအတွက် မပွင့်၊ သူတစ်ပါးအား ကယ်တင်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် သင့်ကိုယ်သင် ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မည်' ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရသည့် လင်္ကာပုဒ်ဖြင့် နိဂုံးချုပ်ထားပေသည်။

www.burmeseclassic.com

ဘဝတူချင်း ရိုင်းပင်းကြရန် ညွှန်းဆိုသည့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ဟု မှတ်ယူမိပါသည်။

*

တတိယ။

ပုံပြင်ဟု မဆိုသာပါ။

နိုဗယ်ဆုရစာရေးဆရာကြီး အားနက်စ် ဟဲမင်းဝေး (Ernest Hemingway) (၁၈၉၉–၁၉၆၀) ကြောင့် လူအများ ပြန်လည်အာရုံစိုက်မိကြသည့် ၁၆–၁၇ ရာစု အင်္ဂလိပ် ကဗျာစာဆို ဘုန်းတော်ကြီး ဂျွန်ဒွန်း (John Donne) (၁၅၇၂–၁၆၃၀) ၏ ကဗျာထဲမှ အတွေးလေးတစ်စ ဖြစ်ပါသည်။

ဟဲမင်းဝေးသည် ယခု ကျွန်တော်ကောက်နုတ်ကိုးကားမည့် ဂျွန်ဒွန်း စာပိုဒ်ထဲမှ 'ဘယ်သူ့အတွက် ခေါင်းလောင်းသံလဲ' (For Whom the Bell Tolls) ဆိုသော စကားစုလေးကို စပိန်ပြည်တွင်းစစ် နောက်ခံထား၍ သူရေးသားသည့် ဝတ္ထုကြီးတစ်ပုဒ်၏ အမည်အဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ရာမှ ထိုစကားစုလေးသည်လည်းကောင်း၊ ယင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် ဘဝအတွေးအမြင် တစ်ခုသည် လည်းကောင်း ယခုခေတ်တွင် ပြန်လည်ထင်ရှားလာခဲ့ရပါသည်။

ဂျွန်ဒွန်း ကဗျာပိုဒ်ကလေး၏ မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်မှာ

လူဟူသည် ကျွန်းတစ်ကျွန်းပမာ တစ်သီးတခြား မဟုတ်ပါ။

သူသည် ပင်မ ကုန်းမြေကြီး၏ တစ်စိတ် တစ်

ဒေသ ဖြစ်သည်။ ဥရောပကုန်းမြေမှ မြေစိုင်မြေခဲတစ်ခု တလေမျှဖြစ်စေ ရေတိုက်စား၍ ပါသွားလျှင် လျော့ပါးသွားမည်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ မည်သူ တစ်စုံတစ်ယောက် သေဆုံးသည် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လျော့နည်းစမြဲဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ ခေါင်းလောင်းထိုးသံ ကြားလျှင်

ဘယ်သူ့အတွက် ထိုးသည့်ခေါင်းလောင်းသံလဲ (ဘယ်သူကွယ်လွန်၍ ထိုးသည့်ခေါင်းလောင်းသံလဲ) ဟူ၍ ခိုင်းစေ မေးမြန်းခြင်း မပြုပါနှင့်။

သင့်အတွက်ထိုးသော ခေါင်းလောင်းသံပဲ ဖြစ်သည်။

ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဘာဆို ဘုန်းတော်ကြီး ဂျွန်ဒွန်းက ဘာကို ရည်ညွှန်းလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြား လူအသီးသီးတို့၏ဘဝထဲမှာလည်း ကြသည်။ သူတို့ဘဝများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ဖြတ်သန်းသွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အခြားသူတစ်ဦး သေဆုံးတိုင်း သေဆုံး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်စိတ်တစ်ဒေသသည်လည်း သေဆုံးပါးသွားရသည်ဟု သူဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ကာယအားဖြင့် တစ်လေ့တည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့်တော့တစ်ခရီးတည်း သွား
နေကြသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ကြောင်း ဆက်စပ်ကောက်ယူ
လျှင် ရနိုင်မည် ထင်ပါသည်။

*

လောက အဆောက်အအုံတွင် လူနှင့်လူချင်း ကင်းကင်းနေ၍မရ
ပါ။ မလွဲမသွေ ဆက်ဆံနေကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံကြမည်လား၊ မယုံသင်္ကာစိတ်
ဖြင့် တထိတ်ထိတ် နေကြမည်လား။

လူအများ စုဝေးနေပြီး အားလုံးလည်း စိတ်အေးချမ်းသာရှိ
လိုလျှင် သူ့ဘက်က သိတတ်ရန်လိုသကဲ့သို့ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း
သိတတ်ရလိမ့်မည်။

ဤနေရာ၌ သင်တကယ်တတ်နိုင်သည်မှာ သင့်အပိုင်း ဖြစ်
သည်။ သင့်ဘက်က ဦးစွာ တာဝန်ကျေထားလိုက်ပါ။

တစ်ဖက်တွင် သူတစ်ပါးအားကိုးယုံကြည်လောက်သူ ဖြစ်
အောင် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

တစ်ဖက်ကလည်း သူတစ်ပါးတို့အား ဘဝတူများ သွေးချင်း
များပမာ သဘောထားကာ ယုံကြည်စိတ် မွေးမြူနိုင်ရန် ကြိုးစား
ပါ။

ထိုစိတ် ထိုအလေ့အကျင့်များ ရှိလာလျှင် သင့်ဘဝသည် ပေ
ပျော်သောဘဝ၊ စိုးရိမ်သောက ကင်းကာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်း
သာ ရှိသော ဘဝဖြစ်ရန် သေချာနေပါပြီ။

သို့သော် သင့်စိတ်ထဲတွင် မကျေနပ်နိုင်သေးဘဲ သင့်ကိုချည်း
တစ်ဖက်သတ် အနစ်နာခံခိုင်းနေသလားဟု တွေးကာ ချီတုံချတုံ
ဖြစ်နေဦးမည် ဆိုပြားအံ့။

အရှုံးအမြတ် တွက်တတ်သူတစ်ဦး၏ စကားတစ်ခွန်းကို
သင့်အတွက် လက်ဆောင်ပေးပါမည်။

'သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်လွန်းသော သူသည် တစ်ခါတစ်ရံ
အလိမ်အညာ ခံရနိုင်သည်။ သို့သော် လူတကာကို အယုံအကြည်
ကင်းမဲ့သောသူကား စိုးရိမ်သောက၏ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို အမြဲ
ခံနေရလိမ့်မည်' ဟူ၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုခဲ့ပါသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂

ကရုဏာဆိုသည်မှာ သနားတာနှင့် မပြီးပါ

များမကြာမီက ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်ခဲ့၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနယ်ပယ်တို့တွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်၍ သူနှင့် သိကျွမ်း ခင်မင်သူများ ကျေးဇူးခံ ကျေးဇူးစားများလည်း များပြားလှပေရာ သူ၏ အသုဘမှာ အတော်ပင် စည်ကား၏။

သင်္ချိုင်း၌ သွားလေသူအတွက် ငိုယိုကြသူများထဲတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် ဆွေမတော် မျိုးမစပ်သည့် လူရွယ်တစ်ယောက် ပါဝင်လေသည်။ ၎င်းလူသည် နောက်ပိုင်းတစ်နေ့ရာ၌ ဝမ်းပန်းတနည်း ငိုရှိုက်ရင်း သူနှင့် သေသေချာချာ သိကျွမ်းပုံ မရသည့် အသုဘ ရှိဆောင်သူ တစ်ဦးကို စကားပြောလျက်ရှိ၏။

၎င်းလူက မိမိသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးထံတွင် လက်တိုလက်တောင်း

ခိုင်းစေသည့် အလုပ်သမားလေးဘဝမှ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ကြောင်း၊ မိမိအား အလုပ်လုပ်ရင်း ကျောင်းတက်ကာ ဘွဲ့ရအောင် ကြိုးပမ်းရန် အမြဲတိုက်တွန်းပြီး၊ စာကျက်ချိန် ရရန်အတွက် သက်သာသော အလုပ်များကိုသာ တာဝန်ပေး ခိုင်းစေလေ့ရှိခဲ့ကြောင်း၊ မိမိမှာ ၁၀ တန်း စာမေးပွဲတွင် အကြိမ်ကြိမ် ကျရှုံးနေသော်လည်း 'ဒီကောင်ကတော့ အလကားပါပဲကွာ၊ ဖြစ်မြောက်မယ့်ကောင် မဟုတ်ဘူး' ဟူသော စကားမျိုး မပြောဘဲ 'ဆက်ကြိုးစားကွ၊ တစ်နှစ် မအောင်ရင် တစ်နှစ်အောင်ရမှာပေါ့၊ ဘယ်တော့မှ ဆယ်တန်းမအောင်နိုင်တဲ့ လူစားမျိုး မရှိဘူးကွ' ဟူ၍သာ စိတ်ရှည်လက်ရှည် အားပေးစကား ပြောကြားလေ့ရှိကြောင်း၊ အချို့သူဌေးကြီးများသည့် ထူးချွန်သော လူငယ်များကို ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးပေးခြင်း၊ ဆုတံဆိပ် ချီးမြှင့်ခြင်းတို့ဖြင့် မြေတောင်မြှောက်ပေးလေ့ရှိကြောင်း၊ သို့သော် မိမိကဲ့သို့ အရည်အချင်း နည်းပါးသူတစ်ယောက်ကို ကရုဏာ ရှေ့ထား၍ ကူညီအားပေးသူမျိုးကား ရှားပါးလှကြောင်း၊ အကယ်လိုက်လှဲဝမ်းနည်းစွာ တသပြောဆိုလျက်ရှိရာ ကွယ်လွန်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏နိမ့်ကျသူ လူတစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားတတ်သော စိတ် (ဝါ) ကရုဏာ အကြင်နာစိတ်တို့သည် အနီးရှိသူများ (အချို့လည်း ဝတ္တရားအရ လိုက်ပါပို့ဆောင်ကြသူများ ဖြစ်သည်) ထံသို့ ကူးလူးပြန့်ပွားသွားပေသည်။

ထိုသူတို့၏ စိတ်တွင် ကရုဏာတရားဆိုသည်မှာ ထား ဆောင်းသော အရာပါတကား၊ ကရုဏာစကားတစ်ခွန်းသည်ပင် ကြားရသူအတွက် အလွန်တန်ဖိုးကြီးပါတကားဟူ၍ ခံစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နားလည်မိကြရာ၊ ၎င်းလူများအနေနှင့် နောင်အခါ၌ အနည်းနှင့်
အများ ပို၍စာနာထောက်ထားတတ်သူများ၊ ပို၍ကောင်းသောသူ
များ ဖြစ်လာနိုင်စရာ ရှိပေသည်။

စင်စစ် ကရုဏာတရား၏ စွမ်းအားကား ကြီးမားလှပါ၏။
ပို၍ လေးနက်အောင် ပြောရလျှင် ကရုဏာတရားသည် ကမ္ဘာ
လောကကို ကောင်းသောဘက်သို့ ပြောင်းလဲအောင် အစဉ်တွန်းပို့
မောင်းနှင်လျက်ရှိ၏။

ငွေဝယ်ကျွန်စနစ်ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း၊ ကျောက်မီးသွေးတွင်း
များနှင့် အခြား ပင်ပန်းဆင်းရဲသောလုပ်ငန်းများတွင် ကလေးသူ
ငယ်များ အား အလုပ်ခိုင်းစေမှုကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်းတို့သည်
ကရုဏာတရာ.က စခဲ့သည့်ကောင်းကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။
ကရုဏာစိတ်ကြောင့်ပင် အယ်လ်ဘတ်ရွိုက်ဇာသည် ဆေးပညာ
သင်ကြားကာ အာဖရိက အခေါင်အဖျားဒေသမှ ဂိလာနတို့ထံ မိမိ
ဘဝကို သွားရောက်အပ်နှံခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ကရုဏာစိတ် စေ့ဆော်မှုဖြင့်ပင် ဟင်နရီဒူးနန့်နှင့် ဖလော
ရင့်နိုက်တင်ဂေးတို့သည်လည်း ကြက်ခြေနီလုပ်ငန်း၊ သူနာပြုလုပ်
ငန်းများကို စတင်ထူထောင်ဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ ၎င်းတို့၏ ကရုဏာစိတ်
ဖြင့် မာသာထရီဇာကဲ့သို့သော စေတနာရှင် သူတော်စင် အမြောက်
အမြားကို ထပ်ဆင့်ပေါက်ဖွားစေခဲ့၏။

ယနေ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြား၌ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လျက်
ရှိသည့် လူမှုဖူလုံရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကယ်ဆယ်ထောက်ပံ့ရေး အ
သင်းများ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးရုံများ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ မိဘမဲ့

ကလေးဂေဟာများ စသည့် လူသားချင်း စာနာမှုလုပ်ငန်းများကို
ရေတွက်ကြည့်ရှုလျှင် ဤကမ္ဘာ၌ ကရုဏာတရား ကရုဏာ စိတ်
တို့၏ လုပ်ရပ်များ မည်မျှတွင်ကျယ် ပျံ့နှံ့ခဲ့ပြီကို သိနိုင်၏။

*

ကရုဏာတရားသည် သူတစ်ပါးအတွက်သက်သက်သာ မဟုတ်။
ကရုဏာထားသူ ကာယကံရှင် စေတနာရှင် ကိုယ်တိုင်၌လည်း
သက်ငင်း အကျိုးတရား ခံစားရစေမြဲ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြောပါမည်။

ရန်ကုန်မြို့မှ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားသုံးယောက် နွေရာသီ
ကျောင်းပိတ်ရက်မှာပြင်ဦးလွင်မြို့သို့ အလည်အပတ် ရောက်ရှိကြ
ပြီး တည်းခိုအိမ်တစ်ခုမှာ တည်းကြသည်။ မြက်ခင်းနှင့် ခြံဝင်း
ကျယ်ကျယ်ထဲက ဘိုအိမ် နှစ်ထပ်တိုက်တစ်ခုကို ပြုပြင်၍ တည်းခို
ခန်းအဖြစ် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းဖြစ်ရာ ဧည့်သည်များအဖို့ တည်းခို
ခန်းနှင့် သိပ်မတူ။ အသိမိတ်ဆွေ၏ အိမ်ကြီးတစ်ဆောင်မှာ တည်း
ခိုနေရသလိုသာ ထင်ရသည်။

အိမ်ရှင် လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံးပင် သဘောကောင်းပုံ
ရကြသည်။ သို့သော် များစွာ ရွှင်ရွှင်ပျပျ မရှိကြ။ အထူးသဖြင့်
အမျိုးသမီး၏ မျက်နှာမှာ တစ်စုံတစ်ရာအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေး
နေသည့်ဟန်ဖြင့် ညှိုးငယ်လျက်ရှိသည်။

ရောက်သည့်နေ့ လယ်ခင်းတွင်ပင် သူငယ်ချင်း သုံးယောက်
သည် ခိုခန်းမှ အထွေထွေလုပ်ရသည့် လူငယ်လေးနှင့် စကားစပ်
ရာ အိမ်ရှင်တို့၏ ကြေကွဲဖွယ်ရာအဖြစ်ကို သိရှိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ရှင်လင်မယားသည် မူလက အလွန် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သူများဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးမှာ တေးဂီတ ဝါသနာပါသည်။ စန္ဒရားလည်း တီးတတ်သည်။ အဆိုလည်းကောင်းသည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ ဧည့်သည်များနှင့်အတူ အမြဲသီဆိုတီးခတ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်နှစ်ခန့်ကမူ အိမ်ရှင်လင်မယား၏ တစ်ဦးတည်းသော သားကလေးသည် မတော်တဆထိခိုက်မှုတစ်ခုကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူတို့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိတ်သုဉ်းခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးက ပို၍ ခံစားရသည်။ သီချင်းလုံးဝမဆိုတော့။ စန္ဒရားကို လက်ဖျားနှင့်ပင် မတို့တော့ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

နောက်နေ့၌ လူငယ်သုံးယောက် မနက်အိပ်ရာထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တည်းခိုခန်းမှ ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြသည်။ ပြင်ဦးလွင်အနှံ့ လည်ပတ်ကြည့်ရှုကြသည်။ ညဘက်တွင် စကားစမြည် တိုးတိုးတိတ်တိတ် ပြောကာ အေးအေးဆေးဆေး အိပ်ကြသည်။

သို့သော် တတိယမြောက်နေ့ မနက်ဖြန် ပြန်တော့မည့်နေ့တွင်ကား ပြင်ဦးလွင်သို့ လာလည်သည့် အခြားသူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် တွေ့ကာ ပျော်ပျော်ပါးပါး သောက်မိစားမိကြသည်။ လူငယ်များဖြစ်သည့်အလျောက် အရက်ကလေး နည်းနည်းဝင်သည့်အခါ ကကြ ခုန်ကြ သီချင်းဆိုကြ ဖြစ်လာပြီး ညဘက်တည်းခိုအိမ်သို့ ပြန်လာသည့်အခါလည်း အရှိန်မသေဘဲ ရှိကြသည်။

တည်းခိုအိမ် ဧည့်ခန်းထဲ ရောက်သည့်အခါ ပို၍ပျော်ရွှင်နေသည့် လူငယ်တစ်ယောက်က စန္ဒရားတွင် ဝင်ထိုင်ကာ တွေ့ရာ

လက်များ လျှောက်နှိပ်၍ တီးလေသည်။ ထိုအခါ ကျန်လူများကလည်း မဟန့်တားကြဘဲ သီချင်းဆိုသူက ဆို၊ လက်ခုပ်တီးသူက တီးလေသည်။

အတန်ကြာ ဆူညံနေပြီးသည့်နောက်တွင် အခန်းထဲသို့ အိမ်ရှင် ယောကျ်ား ဝင်ရောက်လာပြီး 'တစ်ဆိတ် ကျေးဇူးပြုပြီး မလုပ်ကြပါနဲ့ဗျာ' ဟု မေတ္တာရပ်ခံသည်။

ထိုအခိုက်မှာပင် ဧည့်ခန်းအဝင် တံခါးပေါက်တစ်ခုမှာ အိမ်ရှင် အမျိုးသမီး ရပ်နေသည်ကို သူတို့မြင်ကြရသည်။ အမျိုးသမီး၏ မျက်နှာ၌ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း သင်္ကေတများ ထင်ရှားစွာ ပေါ်နေသည်။

လူငယ်အားလုံး မင်သက်မိသွားကြသည်။ သူတို့အားလုံး အကြီးအကျယ် အားနာသွားကြကာ မိမိတို့၏ ရိုင်းပြမှုအတွက် ...ော်မကောင်းခြင်းကြီးစွာ ဖြစ်နေကြသည်။

သို့သော်

အမျိုးသမီးသည် သူ့သောကကို သူ ပိုက်ထွေးမွေးမြူကာ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို မိမိဘဝမှ နှင်ထုတ်ထားသူ ဖြစ်လင့်ကစား၊ သူမ ...သည်၌ ကရုဏာတရား ဓာတ်ခံကလေးက ကိန်းအောင်းနေဆဲ ...သည်။

စောစောက ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေရာမှ ရုတ်တရက် သနား...ကောင်းလောက်အောင် ငိုင်ကျသွားသော လူငယ်များ၏ မျက်...ကြည့်ကာ သူမ ကရုဏာသက်သွားသည်။ သူမလည်း မိခင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက် မဟုတ်လား။ လူငယ်များကို သူမ၏ မောင်ငယ်များ သားများပမာ ခံစားလိုက်မိသည်။

ချက်ချင်းပင် အမျိုးသမီးသည် အားလုံးကို ရွှင်လန်းစွာ ပြုံ ပြုံပြီး စန္ဒရားဆီသို့ လျှောက်လာခဲ့သည်။ စန္ဒရားခလုတ်များကို အနည်းငယ် စမ်းသပ်ထိတို့ကြည့်ပြီးနောက် လူငယ်ကြိုက် တေး သွား တစ်ပုဒ်ကို တီးခတ်သီဆိုလိုက်သည်။ လူငယ်များ ရော ခင် ပွန်းသည့်ပါ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ငေးကြည့်နေရာက သူမနှင့်အတူ လိုက်လှဲကြဲည်နူးစွာ အားပါးတရ လိုက်ပါသီဆိုမိကြလေသည်။

အမျိုးသမီးအဖို့ ထိုသို့ စန္ဒရားခုံတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ခြင်းသည် သူမဘဝ၌ နှစ်နှစ်တာမျှ ပိတ်ဖုံ နေခဲ့သော အမှောင်ထုကို ဖယ် ရှားပစ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဒုက္ခရောက်သွားသော လူငယ်တစ်စုအပေါ် သက်ရောက် မိသည့် ကရုဏာစိတ်သည် အေးစက်ကြေပြုန်းနေသော သူမ၏ နှလုံးသားကို ပြန်လည်နွေးထွေးရှင်သန်အောင် ကုစားပေးလိုက် ပေသည်။

*

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြည့်လျှင် သူတစ်ပါးအပေါ် ထား သည့် ကရုဏာတရားကြောင့် မိမိစိတ်ချမ်းမြေ့မှု ခံစားရသူ အများအပြားပင် တွေ့နိုင်၏။ ခိုကလေးများကို အစာကျွေးသူ ငါးကလေးများကို ရေပြင်ကျယ်သို့ လွှတ်ပေးသူ၊ သူဆင်းရဲဒုက္ခိ

အား တစ်ကျပ်တစ်ပြား ရွှန်းကြသူတို့သည် ကရုဏာနှင့် ကြည်နူး မှုကို အလဲအလှယ်ပြုနေကြသူများ ဖြစ်သည်။

ကရုဏာတရား ကြီးမားမှုကြောင့် ဘဝအဆင့် မြင့်တက်ခဲ့ သူတို့လည်း အများပင် ရှိပါ၏။

ဟင်နရီဖို့ဒ်၊ ရော့(က)ဖဲလား စသည့် သူဌေးကြီးများသည် င်းတို့ပိုင်ဆိုင်သည့် မြောက်မြားစွာသော ငွေကြေးတို့ကို လူသား အကျိုးပြုရန် ကရုဏာရှေ့ထား၍ လှူဒါန်းသွားခဲ့ခြင်းဖြင့် ဥစ္စာ ရှာဖွေကြသူများအဖြစ်မှ ပရဟိတ သမားကြီးများအဖြစ်သို့ ိုးမြင့်လာခဲ့ကြပေသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီး စေတနာရှင် ဒေါ်ဦးစွန်းသည် သက်ကြီး ယ်အိုများအား မိမိ၏ ကွယ်လွန်သူ မိဘများနှင့်ထပ်တူ ကရုဏာ သက်မိ ရာမှ စ၍ ဘိုး ဘွား ရိပ် သာ များ ကို ထူ ထောင် ဖြစ် ခဲ့ ၏။ လေး၌ ပိုးကုန်သည် အပျိုကြီးဘဝဖြင့် မထင်မရှား ကွယ်လွန် သွားရမည့် ဒေါ်ဦးစွန်းသည် ကရုဏာ အရင်းခံလုပ်ရပ်ကြောင့် န်မာဗုဒ္ဓဘာသာ ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၏ မိခင်ကြီးအဖြစ် သမိုင်း င်လျက် ရှိပေပြီ။

*

သည် လောက် ဆို လျှင် ထို 'က ရု ဏာ' ဆို သော စိတ် က လေး ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်၍ ရလောက်ပြီ ထင်ပါသည်။

ကရုဏာဆိုသော စကားကို အဘိဓာန်က သနားကြင်နာခြင်း ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံလောက်ပြီလား။

သနားသည် ဆိုတာလောက်နှင့် ကရုဏာ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် မပြည့်စုံသေး။ ကရုဏာ၏ သဘောသဘာဝ မပေါ်လွင် မထင်ရှား သေးဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။

သူတစ်ပါး၏ ဒုက္ခ၊ သူတစ်ပါး၏ ဝေဒနာကို မျှဝေခံစားခြင်း ဆိုလျှင်တော့ နည်းနည်းပိုနီးစပ်မည် ထင်ပါသည်။

သို့သော် စဉ်းစားစရာတော့ ရှိသေးသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် မျှဝေ၍ ရသော အရာလော၊ မျှယူခံစားရသော အရာလော၊ မျှယူ၍ ရသည်ဆိုလျှင် မည်သို့မျှယူသနည်း၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခကို မျှယူ ခံစားသော ကရုဏာရှင်ဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့သော လူမျိုးနည်း။

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ကျွန်တော် ပြောပါမည်။

တစ်ခါ၌ လူတစ်ယောက်သည် ဂျေရုဆလင်မြို့မှ ဂျာရီခိုမြို့ သို့ သွားရောက်ရာတွင် ခိုးသားဓားပြတို့နှင့် တွေ့၍ ဓားပြတို့သည် သူ၏ အဝတ်တို့ကို ချွတ်၏။ သူ့အား သေလုမျောပါး ရိုက်နှက်ပြီး ထားပစ်ခဲ့ကြ၏။ ဘာသာရေးဆရာတစ်ယောက်သည် ထိုလမ်း သို့ ကြုံကြိုက်ရောက်ရှိပြီး လဲနေသူကို မြင်လျှင် လမ်းတစ်ဖက်ခြမ်း မှ ကပ်၍သွား၏။ ထိုနည်းတူ လေဝိတိုင်းသားတစ်ယောက်သည် လည်း ၎င်းနေရာရောက်လျှင် လဲနေသူအား ကြည့်ပြီး လွှဲရှောင်၍ သွားလေသည်။ သို့သော် ဆမာရီတိုင်းသား (ဆမာရီတန်) တစ် ယောက်ကား ခရီးသွားရင်း ထိုနေရာသို့ရောက်၍ လဲနေသူကို မြင်

င် ကရုဏာသက်မိလေသည်။ သို့နှင့် ၎င်းအနီးသို့သွားကာ ဒဏ် ရာများ၌ ဆီနှင့် ဝိုင်တို့ကို လိမ်းကျံလျက် အဝတ်ဖြင့် စည်းနှောင် ပေး၏။ ထို့နောက် သူ့အား မိမိ၏ တိရစ္ဆာန်ပေါ်၌ တင်ကာ တဲ အိမ်ဆိုင် တစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ပြုစု၏။ နောက်တစ်နေ့ သူ့ ခရီးစဉ် ရှိသဖြင့် ထွက်ခွာခါနီးတွင် တဲအိမ်ဆိုင်ရှင်အား ငွေဒင်္ဂါး ပြား ပေးကာ ဒဏ်ရာရသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးပါ၊ နောက် ငွေကြေး လိုအပ်သေးလျှင် မိမိပြန်လာသည့်အခါ ပေးပါမည် မှာကြားလေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုံပြင်သည် သမ္မာကျမ်းစာ ရှင်လုကာ ခရစ်ဝင်တွင် ပါရှိ သူတော်ကောင်း ဆမာရီတန် ပုံပြင်အဖြစ် လူသိများပါသည်။

သို့သော် ဤပုံပြင်သည် ကရုဏာရှင်၏ ဘဝကို ထင်ရှား ောင် ပြသည့် ဂန္ထဝင်ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤပုံပြင် အခြေပြု၍ ကရုဏာ၏ သဘောကို စိစစ်ကြည့်ပါ။

ကရုဏာသမားသည် ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ရှိရပါမည်။

ပုံပြင်ထဲက သူတော်ကောင်း ဆမာရီတန်သည် ဒဏ်ရာဖြင့် နေသူကို မြင်သည့်အခါ မိမိကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာဖြင့် လဲနေသကဲ့ ကိုယ်ချင်းစာမိပါသည်။

လူတစ်ယောက် လဲနေပါကလား ဆိုတာလောက် မမြင်ဘဲ ောက်နေပါကလားဟု မြင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ဒုက္ခရောက်နေ သို့ ခံစားမိပါသည်။

ါကိုစွ မဟုတ်၊ ငါနှင့် မဆိုင်၊ သွားပတ်သက်ရင် ငါပဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာတက်လိမ့်မယ်ဟု ခံယူလျှင် သူသည် လဲနေသူအနီးသို့ မသွား၊ ကွေ့ရှောင်သွားလိမ့်မည်။

ငါ့ကိစ္စ၊ ငါနှင့်ဆိုင်သည်ဟု ခံစားသဖြင့်သာ ပြဿနာတွေ အန္တရာယ်တွေကိုမတွေးတောဘဲ ကူညီရန် အနီးသို့ချဉ်းကပ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

၂။ ကရုဏာသမားသည် သတ္တိလည်း ရှိရလိမ့်မည်။

ဒဏ်ရာဖြင့် လဲနေသူကိုမြင်လျှင် ဘေးမှကွေ့ရှောင်သွားသူ အားလုံးသည် သနားကြင်နာစိတ် ကင်းမဲ့သူများချည်း မဖြစ်နိုင် အချို့လည်း သနားစိတ် ဝင်မိကြမည်။ သို့သော် သူတို့သည် ဘာ မှန်း မသိသော ကိစ္စတစ်ခုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ရမှာကို ကြောက် ကြသည်။ မိမိအတွက် ပြဿနာတစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လာမလား စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။

ထိုကြောက်စိတ် ထိုစိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များက တားဆီးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ သနားခြင်းသည် ကူညီခြင်းအဆင့်သို့ မရောက်ဘဲ ရင် ထဲ စိတ်ထဲမှာပင် ပျက်ပြယ်သွားကြသည်။

၃။ ကူညီတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိရမည်။

လမ်းဘေးမှာ ဒဏ်ရာနှင့် လဲနေသူတစ်ယောက်အား မဆိုင် မတွ ကူညီသူ ကိုယ့်ကိစ္စပမာ အစအဆုံး တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက် သွားသူ ဆမာရိတန်သည် ထိုသူနှင့်တွေ့မှ ရုတ်တရက် ကူညီ တော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူ့အမူအရာကို မြင်ယောင် အကဲခတ်ကြည့် လျှင် သည်လူသည် ရောက်လေရာ၌ လူတကာကို ကူညီတတ်သူ

အလေ့အထ ရှိခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်မည်ဟု မှန်းဆမိနိုင်ပါသည်။ ဆင်းရဲစုတ်ပြတ်သူအား အဝတ်တစ်ထည် ပေးကမ်းခဲ့သူမျိုး၊ လမ်း ပေါ်က ကျောက်တုံးကို ဘေးသို့ ဖယ်ရှားပေးခဲ့သူမျိုး၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေ့လျှင် ဖေးမ ခေါ်ငင်တတ်သူမျိုး ဖြစ်ရမည်။ အသေး အဖွဲ့များကို ကူညီလေ့ရှိသူ၊ မသေးမဖွဲ့သော ကိစ္စများတွင်လည်း နှောင့်နှေးခြင်း မရှိခဲ့သူဖြစ်သဖြင့် ယခုကဲ့သို့ စားပြရိုက်ထားသူနှင့် တွေ့သောအခါမျိုးတွင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကူညီဖြစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစား နိုင်ပါသည်။

*

ထို့ကြောင့်

ဒုက္ခရောက်သူအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သည့်စိတ်ဓာတ်၊ လုပ်စရာ ရှိသည်ကို ရဲဝံ့စွာ လုပ်ဆောင်တတ်သော သတ္တိနှင့် သူ တစ်ပါးတို့အား ကူညီတတ်သော အလေ့အထတို့သည် ကရုဏာ ရှင်၏ အရည်အချင်းများဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

သို့သော် ထိုအရည်အသွေးများသည် အလွန့်အလွန် ထူးချွန် သူများ၌သာ ရှိတတ်သည့် ရှားပါးသောအရာများ မဟုတ်ကြပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ထိုအရည်အသွေးများ အနည်းနှင့်အများ ဆိုသလို ရှိနေကြပါသည်။ ထိုအခြေခံရှိရင်းစွဲ အရည်အသွေးများ ကို ပျိုးထောင် ကြံဆောင်လေ့ကျင့်ရင်း လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ကရုဏာရှင်များ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါသည်။

ကရုဏာရှင်တွေ လွှမ်းသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် မည်မျှငြိမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချမ်းသာယာပါမည်နည်း။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုး၌ ကျင်လည်ရသော လူတို့၏ ဘဝသည် မည်မျှသက်သာလွယ်ကူပါမည်နည်း။

ထို့ကြောင့်

ကရုဏာ လွှမ်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန်အတွက် မိမိက စတင်၍ ကရုဏာစိတ် မွေးမြူဖြန့်ချိပါ။ ကူညီတတ်သော အလေ့အထကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

ကရုဏာစိတ်သည် သင့်အား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရွှင်လန်းကျန်းမာခြင်း ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် လူအများအား ကရုဏာထားကူညီလျှင် အများ၏ ကရုဏာနှင့် ကူညီမှုကို သင် တုံ့ပြန်ရရှိလိမ့်မည်။

ကရုဏာစိတ်သည် ပျံ့နှံ့ပွားများတတ်သော သဘော ရှိပါသည်။

●

၂
ဘဝခရီး

လူ့ဘဝဟူသည် အမြဲတစေ သာယာချောမွေ့နေသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ဆိုနည်းတူစွာ အစဉ်ထာဝရ ခက်ခဲပင်ပန်းလှသော ဘဝဟူသည် သည်း ရှားပါးမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့်ကား ဘဝဟူသည် သာယာချောမွေ့ခြင်းနှင့် ရန်းကန် လှုပ်ရှားရခြင်းတို့ ဒွန်တွဲနေစမြဲ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အဆိုးနှင့် အကောင်း၊ အလွယ်နှင့် အခက်တို့ ရောယှက်နေခြင်းကြောင့်ပင် ဘဝဟူသည် စွဲလမ်းတွယ်တာစရာ ဖြစ်နေရပေသည်။

ဥပမာသဘော တင်စား၍ ပြောရလျှင် ဘဝဟူသည် ပင်လယ်ပြင်ဘွင် ရွက်လွှင့်ရသော ခရီးစဉ်နှင့် ပမာတူသည်။

ပင်လယ်ပြင်ဟူသည် လှိုင်းလေငြိမ်သက်ချိန်၌ ကန်ရေပြင်မှာ ညီညာပြန့်ပြူးနေတတ်သော်လည်း ဒေါမာန်ပြင်းစွာ လှိုင်း

www.burmeseclassic.com

တံပိုးတို့ ရိုက်ချိုးနေသည့်အခါမျိုးတွင်ကား ငရဲအိုးပမာ ပွက်ပွက်ဆူလျက် ရှိတတ်သည်။

သို့သော် ပင်လယ်ပြင်ဟူသည် အမြဲလှိုင်းလေငြိမ်သက်မနေနိုင်သကဲ့သို့ အမြဲသည်းထန်၍လည်း မနေနိုင်ပေ။

လေငြိမ်၊ လေမှန်၊ လေသွက်၊ လေပြင်း၊ လေမုန်တိုင်း။

လေသည် ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်းအကြားတွင် အရှိန် အပြင်းအပျော့အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားနေလိမ့်မည်။

ပင်လယ်ပြင်တွင် ရွက်လွှင့်သောသူသည် လေငြိမ်ချိန်တွင် စောင့်ဆိုင်းကာ၊ လေမှန် လေသွက်တို့ တိုက်ခတ်ချိန်၌ လှေတက် လှေရွက်တို့ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ထိန်းကျောင်းပြုပြင်လျက်၊ မိမိလိုရာခရီး ရောက်အောင် လေတို့၏အားကို အသုံးပြုပေသည်။ ထို့ပြင် လေပြင်းချိန်၊ မုန်တိုင်းထန်ချိန်တို့၌လည်း ရွက်များ ရုပ်သိမ်းခြင်း၊ ရေဆွဲကျောက်ချခြင်း စသည့် နည်းများဖြင့် လှေကို လမ်းချော် လွင့်မျောမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းရပေသည်။

တစ်ဖန် ပင်လယ်ပြင်ဟူသည် လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များ တပ်ဆင်ထားသည့်နေရာမဟုတ်ရာ ပင်လယ်ပြင် ခရီးသွားသမားသည် နေ့အခါ နေ၊ ညအခါ ကြယ် လနှင့် လေစီး ရေစီးတို့ကို ကြည့်ရှု မှတ်သားကာ မိမိ၏လားရာကို တွက်ချက်မှန်းဆနိုင်စွမ်း ရှိရပေသည်။ သို့မှသာ မိမိလိုရာ ခရီးပန်းတိုင်ကို ဖြောင့်တန်းစွာ ရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ ဘဝခရီးနှင်သူသည်လည်း လူ့ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရမြဲဖြစ်သော လောကဓံတရားတို့၏ သဘောကို သိရှိနားလည်

[...] ရင်ဆိုင်ရဲသော သတ္တိ၊ လိုက်လျောညီထွေဖြေရှင်းတတ်သော [...]ဏ်ပညာ၊ တော်တည့်မှန်ကန်သော ခရီးလမ်းနှင့် ဘဝပန်းတိုင် [...]တ်တတ်သည့် အသိတရားတို့ရှိမှသာသူ၏ ဘဝခရီးသည် ချော [...] အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄

ဆုပ်ထားသော လက်ဖြင့် ဘယ်အရာကိုမှ မခံယူနိုင်

သည်စကားလေးကို ကြားဖူးပါသလား။

သည်စကားကို မကြာခဏ ကိုးကားသုံးစွဲတတ်သော မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ရှိသည်။ တစ်လောကလည်း သူတစ်ခါသုံးဖြ ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် ပတ် သက်၍ ဒီလူ သိပ်ကံဆိုးတယ်ဗျာဟု မှတ်ချက်ချသည့်အခါ မိတ် ဆွေက ကြားဝင်၍ ‘မဟုတ်ဘူးဗျာ၊ ဒီကိစ္စဟာ ကံနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စရိုက်သဘာဝနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်၊ ဆုပ်ထားတဲ့ လက်ဟာ ဘာကိုမှ မခံယူနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ သဘောအတိုင်းပါပဲ’ဟု ပြောခဲ့ပါ သည်။

‘ဆုပ်ထားသော လက်’

ထူးခြားသည့်အနက်အဓိပ္ပာယ်ပါသော သည်စကားလေး

…ကား သုံးစွဲမိစရာ အနေအထားမျိုးတွေ နေ့စဉ် လူမှုဘဝမှာ …ကြာခဏ တွေ့နေရတတ်သည်။

အိမ်နီးချင်းကို မကူညီ မပေးကမ်းသူထံ ကူညီပေးကမ်းခြင်း …ား ရောက်ရှိလာရန် ခဲယဉ်းသည်။ မျိုးစေ့ချသူသာ သီးနှံကို ရိတ် …ိမ်း စားသောက်ခွင့် ရနိုင်သည်။ မျိုးစေ့ချရန်၊ ပေးကမ်းရန် အ …တွက် ရှေးဦးစွာ လက်ကို ဖြန့်ဖို့လိုပေသည်။

အသိပညာ ဗဟုသုတ၊ တွေးခေါ်မှု ဉာဏ်အမြင် စသည်တို့ …င့် ပတ်သက်လျှင်လည်း သည်အတိုင်းပင်။

အကြားအမြင်များရန်အတွက် နားကို စွင့်ထားရသည်။ အ …ြင်အမြင် ရှိရန်အတွက် မိမိနှင့် မတိုက်ဆိုင်သည့် အယူအဆများ …ပါ လက်ခံ စဉ်းစားတတ်ရသည်။ ထိုနည်းတူ တစ်ပါးသူထံမှ …ဉာဏ်ကို လိုလျှင် မိမိထံမှလည်း ပေးတတ်ရသည်။ သည်လို …ောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ပွင့်လင်းသန့်စင်သော နှလုံးသားရှိရန် လိုပေ …ည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ကြည့်လျှင် ဆုပ်ထားသော လက် …ကြောင့် ဘာကိုမျှ မခံယူနိုင်သည့်အဖြစ်တွေ အများအပြား တွေ့ …ါလိမ့်မည်။ လက်ကို ဆုပ်ထားခြင်းကြောင့် အပြင်မှ ပစ္စည်း …သာခွင့် မရနိုင်ခြင်းသည် အကြောင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ …ည်။ အဓိက အကြောင်းရင်းကား ဆုပ်ထားသော လက်၌ …ရာ ဘာမျှမရှိခြင်းပေတည်း။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅
သည်ကနေ့ ဘာလုပ်မည်လဲ

မည်မျှဆင်းရဲပင်ပန်းသောအလုပ်ဖြစ်စေ၊
တစ်နေ့တာတော့ လူတိုင်းလုပ်နိုင်သည်။
(ရောဗတ် လူးဝစ် စတီဗင်ဆန်)

အနောက်တိုင်းရှိဆေးရုံများတွင် တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူလျ
ရှိသည့် လူနာများ၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် စိတ်ဝေဒနာရှင်များန
အာရုံကြော ရောဂါသည်များ ဖြစ်သည်ဟူ၍ သုတေသီတစ်ဦး
ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တိုင်းပြည်တွင် စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံတွေ သူ
ဆီမှာလောက် မများပါ။ စိတ်ရောဂါသည်တွေလည်း သူ
လောက် များပုံမရပါ။ သို့သော် သေချာပေါက်တော့ မပြောနိုင်

ကယ်၍ စိတ်ဝင်စားလျှင် သင့်ရပ်ကွက်ထဲ သင်နေသည့် လမ်း
မှာ တစ်အိမ်ချင်း တစ်မိသားစုချင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်နှင့်
ကျွမ်းသူ ခင်မင်သူများ၏ မိသားစုများကို တစ်ခုချင်း စိစစ်ကြည့်
။ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ဖူးသူ၊ တင်းပြည့်ကျပ်
ည့် စိတ်မမှန်သူ၊ စိတ်ရောဂါဆေးရုံတက်ရဖူးသူ ဘယ်နှစ်ယောက်
သလဲ။ ဇယားချကြည့်ပါ။ အံ့ဩထိတ်လန့်စရာတွေ သင်ကြုံရ
လိမ့်မည်။ အနောက်နိုင်ငံများမှာလောက် မများချင် နေမည်။
တော်တို့ဆီမှာလည်း စိတ်ဝေဒနာသည်တွေ မနည်းလှကြောင်း
တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

ဘာကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

မနေ့ကအတွက် စိတ်ပျက်နောင်တ ရမှုများနှင့် မနက်ဖြန်
ကွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများက ဦးနှောက်ကို မပြတ် ဖိစီးနှိပ်စက်နေ
ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သည်နှိပ်စက်မှုတွေကို မည်သို့ပယ်ဖျောက်မည်နည်း။

အဖြေသည် စာရေးဆရာကြီး စတီဗင်ဆန်၏ စကားထဲတွင်
နေသည်။ လူသည် တစ်နေ့တာ 'ဝန်' ကိုကား မည်မျှလေးလံ
ဖြစ်စေ ထမ်းပိုးနိုင်သည်။ သည်ဝန်ကိုသာ ကျေပွန်အောင်
ပါ။ ယမန်နေ့များနှင့် နောက်နေ့များအတွက် 'ဝန်' ကိုပါ
မကြိုးစားပါနှင့်ဟူ၍ သူက ညွှန်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

သည်ကနေ့ တစ်နေ့တာ 'ဝန်' ထဲတွင် ပြီးခဲ့သည့်နေ့များက
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် သို့မဟုတ် ပြီးခဲ့သည့်နေ့များ၏ ဆိုး
ကောင်းမွေကို ဆက်ခံရန်တို့လည်း ပါသည်။ ထို့ပြင် မနက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြန့် အတွက် အဆင်ပြေအောင် ကြိုတင်ချင့်တွက် လုပ်ဆောင်ဖို့ လည်း ပါပါသည်။ သို့သော် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့သည် ... သင့်သလောက် ပါပါစေ။ အနည်းဆုံးသော အတိုင်းအတာအထိ ... သာ ပါပါစေ။ မနေ့ကအတွက် ငိုကြွေးခြင်း၊ နက်ဖြန်အတွက် ... ပန် သောက ရောက်ခြင်းများဖြင့် သည်ကနေ့ကို ဖြုန်းတီးမပစ်ပါ နှင့်။ ထိုသို့ ဖြုန်းတီးမိပါက နောက်ဆက်၍ လာမည့် သည်ကနေ့ များသည် ပို၍ပို၍ ငိုကြွေးပူပန်စရာများ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ သည် အခါ သင်၏ဘဝသည် စိတ်ရောဂါဆေးရုံ၌ နိဂုံးချုပ်ရသည်အထိ အခြေအနေ ဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်

သည်ကနေ့ ဘာလုပ်မည်လဲ။ မနက်စောစောမှာ စဉ်းစား... နေ့ပိုင်းမှာ လုပ်ပါ၊ ညအချိန်မှာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပါ။ တစ်နေ့တာ အတွက် 'ဝန်'ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကျေကျေပွန်ပွန် ထမ်းသွား... နောက်နေ့များသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ ပိုမိုအောင်မြင်သော ပိုမိုချမ်းမြေ့ဖွယ်သော 'သည်ကနေ့များ' ဖြစ်လာကြပေလိမ့်မည်။

●

၆
နေ့တိုင်း ဘဝအသစ် စနိုင်သည်

...နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းသည် ဘဝသစ်တစ်ခု အစပြုရန်အတွက် အခွင့် ...လမ်းကို ပေးလျက်ရှိသည်။ နံနက်မိုးသောက်ချိန်သည် သတ္တိရှိ... ...ဖျော်လင့်ချက် ပြည့်ဝသူတိုင်းအတွက် လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အင် ...အားသစ်ဖြင့် လှုပ်ရှားဖို့ အခွင့်အရေးစတင်ပေးချိန် ဖြစ်သည်။

ယခင် ယခင်နေ့များ၏ မအောင်မြင်မှုများ၊ မိမိ၏ အပြစ် ...အဆာများနှင့် ပူဆွေးသောကများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နောက် ...ဆွဲတွဲခေါ် လာစရာ မလိုပေ။ နံနက်အိပ်ရာမှ ထကာ ဘဝ ...သို့ ပြေးဝင်မည့်အချိန်၌ သည်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများအားလုံးကို ...ထားခဲ့ရပေမည်။

ညအမှောင်ကို ဖောက်ထွင်းကာ နေ့အရုဏ်တက်လာခြင်း

www.burmeseclassic.com

သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်အနာအဆာများ၊ မှားယွင်းချွတ်ချော် များ အားလုံးကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် ပေးခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မှာ ယွင်းမှုများကို ပြင်ဆင်ရန် အခွင့်အရေးပေးခြင်း ဟူ၍ မှတ်ယူ ပေမည်။ မိုးသောက် အလင်းရောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လုံး အောင်မြင်ပြည့်စုံသော ကိုယ်အဖြစ်ကို ရရှိအောင် အားထုတ် အခွင့်အရေးသစ် ပေးလျက်ရှိသည်။ သည်အခွင့်အရေးကို ယူမ သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ထု ဟောင်းကို ထမ်းပိုးရင်း ဒယီးဒယိုင် သွားနေကြမည်လော။ လွတ် လပ်ပေါ့ပါးစွာပင် မိမိလိုရာခရီးသို့ ဦးတည်ဖြောင့်တန်းစွာ လျှော လှမ်းကြမည်လော။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်ရ မည်။

ကျန်ရှိနေသေးသည့် ဘဝတစ်ခုလုံးကိုပါ ပြီးခဲ့သည့် အ အစိတ်အပိုင်းများထဲတွင် မြှုပ်နှံသူကား တိုက်ပွဲငယ်တစ်ပွဲ ရှုံးရုံဖြင့် တိုက်ပွဲကြီးတစ်ရပ်လုံးကို အရှုံးပေးလိုက်သူနှင့် တူ သည်။ ဘဝဟူသော တိုက်ပွဲကြီးကို ဆင်နွှဲရာ၌ အသေးအဖွဲ့ နိမ့်မှုများ အခါအားလျော်စွာ ကြုံကြိုက်ရမည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည် သို့သော် ထိုအသေးအဖွဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုလေးများမှ သင်ခန်းစာ ယူ အကြီးစား အောင်ပွဲရရှိရေးအတွက် အသုံးချရပေမည်။

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းသည် ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့် ဆိုင်သော အ မားဆုံး အောင်မြင်မှုကြီးအတွက် တိုက်ပွဲငယ် တစ်ပွဲစီ၊ တစ် ဆင်နွှဲရာကာလများ ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ချင်း၏ အောင်မြင်မှ

သည် တစ်ဘဝလုံး၏ အောင်မြင်မှုကို အဆုံးအဖြတ်ပြုသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇
ဝီရိယဟူသည် ဇွဲနှင့် သတ္တိ

လောက၌ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်စေတတ်သော အကြောင်းတရား သုံးပါးရှိသည်။

ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ။

သည်သုံးပါးကို စိစစ်သောအခါ

၁။ **ကံ**။ ။ကံဆိုသည်မှာ အလုပ်ဟု ဆိုကြသည်။ အတိတ်က ပြုခဲ့သည့် ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတို့၏ အကျိုးဆက်ဟူ၍လည်း ဆိုကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကား ကျွန်ုပ်တို့ ယခင်လုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ခံစားရသည့် အကျိုးတရားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ကောင်းတာတွေအတွက် ကောင်းသော အကျိုး ခံစားရမည်။ မကောင်းတာတွေအတွက် မကောင်းသောအကျိုး ခံစားရမည်။

သို့သော် လောလောဆယ်တွင် သည်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတတ်နိုင်ပါသနည်း။ ကံကောင်းခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းသည် အတိတ်ကာလနှင့်သာ ဆိုင်သည်။ ယခုမှ သူ့ကို စဉ်းစားနေ၍ အကြောင်းမထူးတော့။

၂။ **ဉာဏ်**။ ။ ပညာဉာဏ် ထက်မြက်ခြင်း၊ မထက်မြက်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်မှုကို တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ အဆုံးအဖြတ် ပေးသော အရာ ဖြစ်သည်ကား မှန်ပါသည်။ ဉာဏ်ထက် မထက် ကိစ္စတွင် နှစ်ပိုင်းရှိသည်။ တစ်ပိုင်းမှာ မွေးရာပါ ကိစ္စဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ပိုင်းမှာ ငယ်စဉ်ကစ၍ ဆည်းပူးခဲ့သည့် ပညာနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ဉာဏ်ကိစ္စသည်လည်း ပြီးနှင့်ခဲ့သည့် ကိစ္စဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိသည့် ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်းဖြင့်ပင် လောကကို ရင်ဆိုင်ရပေတော့မည်။

၃။ **ဝီရိယ**။ ။ လောက၌ ဉာဏ်ကောင်းပြီး မဖြစ်ထွန်းသော သူတို့ကား လက်ညှိုးထိုး၍ မကုန်အောင် ပေါများလှသည်ဟု၍ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဆိုဖူး၏။ ဉာဏ်ထက်မြက်လျက် ကြီးပွားသူများကို စိစစ်ကြည့်သောအခါ ဝီရိယနည်းသူများ ဖြစ်နေကြကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဝီရိယနည်းသူအတွက် ဘယ်ကံ၊ ဘယ်ဉာဏ်မှ အထောက်အကူ မပြုနိုင်ပေ။

ဝီရိယကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည့်အခါ သတ္တိနှင့် ဇွဲနပဲဟူသော အရည်အချင်းနှစ်ရပ် တွေ့ရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတကာထက် ထူးချွန်ပေါက်မြောက်လိုလျှင် သူများ မလုပ်ရဲ၊ မကြံစည်ရဲသော အရာကို လုပ်ရဲကြံစည်ရဲသော သတ္တိ ဦးစွာရှိရပါမည်။ ထို့နောက် ယင်းသတ္တိက စေစားသည့်အတိုင်း မဆုတ်မနစ် လုပ်ကိုင်ရဲသည့် ဇွဲနပဲရှိဖို့ လိုပေသည်။

●

၈

ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား

လူ ဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား ပေါင်းစပ်ထားသော သတ္တဝါ ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်ဆိုသည်မှာ။ ။ စဉ်းစားဝေဖန်သူ၊ ဆင်ခြင်မှုကို အားပြုသူ၊ လက်တွေ့သမား။

နှလုံးသားဆိုသည်မှာ။ ။ ခံစားသူ၊ တိမ်းလွှယ် ညွှတ်လွယ်သူ၊ စိတ်ကူးယဉ်သမား။

ဦးနှောက်က ဆိုသည်။ ။ လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစား၊ သိပ္ပံနည်းကျ မကျ ယုတ္တိ ရှိမရှိဆိုတာ သတိထား၊ မျက်လှည့်ကို အမှန်မထင်နဲ့၊ ကဗျာလင်္ကာနဲ့ အနုပညာ မာယာတွေကြောင့် ယောင်မှားတွေဝေခြင်း မဖြစ်စေနဲ့။ နှင်းဆီပန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရဲ့ အလှ၊ တေးဂီတရဲ့ ရသဆိုတာတွေဟာ ထင်မှုတွေ၊ ဒါတွေကို မစွဲလမ်း မတမ်းတနဲ့။ ဤသည်က ဦးနှောက်၏ ဆင်ခြင်မှု ပဓာနဝါဒ။

နှလုံးသားက ဆိုသည်။ ။ နှလုံးသားခံစားချက်ဖြင့်သာ လောကသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိရသည်။ နှလုံးသားကို ချုပ်ချယ်ခြင်းသည် လောကကိုခြယ်လှယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မလွတ်လပ်သော နှလုံးသားဖြင့် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသော လူ့ဘဝကို မရနိုင်။ ငါသည် လောကကို ခံစားမည်၊ ရေမြေ တောတောင်ကို ခံစားမည်၊ အနုပညာ ရသဒ္ဒ ယစ်မူးမည်။ လွမ်းလျှင် ငိုမည်၊ ပျော်လျှင် ဟားတိုက်ရယ်မောမည်၊ အရာအားလုံး ငါ့သဘောဆန္ဒအတိုင်းသာ ဖြစ်ရမည်။ ဤသည်က နှလုံးသား၏ ခံစားမှု ပဓာန ဝါဒ။

ဦးနှောက်ရော နှလုံးသားမှာပါ ခွန်အားတွေ ရှိသကဲ့သို့ အားနည်းချက်တွေ ရှိနေသည်။ ဦးနှောက်တစ်ခုတည်းဖြင့် လူ မဖြစ်သကဲ့သို့၊ နှလုံးသားတစ်ခုတည်းနှင့်လည်း လောကမှာ မရပ်တည်နိုင်။ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား၊ ဆင်ခြင်မှုနှင့် ခံစားမှု၊ လက်တွေ့နှင့် စိတ်ကူးတို့ ညီညွတ်စွာ ပူးတွဲပေါင်းစပ်နိုင်မှသာ လောကတွင်

အရာဝင်သော အောင်မြင်သော လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

●

www.burmeseclassic.com

၉
တက်ကြွစိတ် တက်ကြွအတွေး

လောက၌ တက်ကြွရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်တတ်ကြသူတို့သည် ကံကြမ္မာ ကောင်း အခွင့်အလမ်းကောင်းများနှင့် ကြုံရတတ်ကြ၏။ ဥစ္စာဓနတို့သည် အပြုံးနှင့်ကြိုသူထံသို့သာ ဆိုက်ရောက်လာတတ်ကြ၍ ကံကြမ္မာ အခွင့်အလမ်းကောင်းတို့သည်လည်း တက်ကြွရွှင်လန်းစိတ် ရှိသူနှင့် ပေါင်းဖော်ကာ ထိုသူ၏ ခရီးတစ်လျှောက် အဖော်မွန်အဖြစ် အတူတကွ လိုက်ပါတတ်ကြစမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

လောက၏ သဘာဝမှာသည်အတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ စွန့်စား တက်ကြွ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများသည် တက်ကြွ ရွှင်လန်းစွာ စွန့်စားလုပ်ဆောင်တတ်သူ အောင်မြင်သူတို့နှင့်ပင် ဆုံစည်းမိတတ်သည်။ ကြည်နူးနှစ်သက်စရာတို့သည်လည်း ထိုနည်း လည်း

ကောင်း ဖြစ်သည်။ တွေဝေငေးငိုင်သူ၊ မရွှင်မလန်း ညှိုးနွမ်းသူများထံသို့ ထိုအရာများ ဘယ်သောအခါမျှ ဆိုက်ရောက်လေ့ မရှိကြ။ ဥစ္စာဓနမည်သည် သုန်မှုန်ညစ်ညူးသော မျက်နှာကို ရှောင်လွှဲမြဲဖြစ်သည်ဟူ၍ ပညာရှိတို့ ဆိုမိန့်ကြပါသည်။

တက်ကြွရွှင်လန်းသော စိတ်သည် မွေးရာပါ လူ့စရိုက် သို့မဟုတ် ငယ်စရိုက်တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ငယ်စရိုက် ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ရွှင်လန်းသောစိတ်ကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပေး၍ ရနိုင်သည်။ နဂိုက မရှိလျှင် ရှိလာမည်။ ရှိပြီးလျှင် ပို၍ကြီးထွားလာမည်။

ရွှင်လန်းစိတ် မွေးမြူရန် နည်းလမ်းမှာ လောက အဖြစ်အပျက်များကို အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်ဖို့နှင့် မိမိအနာဂတ်ဘဝ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက် အမြဲထားရှိဖို့ ဖြစ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူ၊ အဆိုးမြင်စိတ် ကြီးစိုးနေသူအနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ ကောင်းကွက်တစ်စုံတစ်ရာမျှ တွေ့မြင်နိုင်မည် မဟုတ်။ မိမိဘဝရှေ့ရေးအတွက် ဘာကိုမျှ မျှော်လင့်နိုင်မည်လည်း မဟုတ်။ အကောင်းမမြင်သူ၊ မျှော်လင့်ချက် ကုန်ခန်းသူသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ အခွင့်အရေးဟု မမြင်နိုင်။ အောင်မြင်ကြီးပွားစရာ လမ်းဟု မမြင်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ဘာကိုမျှ ထ မလုပ်။ ထိုအခါ သူ၏ဘဝသည် ကျဆင်းသည်ထက် ကျဆင်းသွားဖို့သာ ရှိနေသည်။

စင်စစ် လောက၌ မည်သည့်အခြေအနေမျှ ရာနှုန်းပြည့် ဆိုးဝါးသည် မဟုတ်။ မျှော်လင့်ချက် အစအနတော့ ကျန်ရှိစမြဲ ဖြစ်

www.burmeseclassic.com

၏။ တိမ်ညိုတိမ်မည်းတို့၌ပင် ငွေရောင်အနားသတ် ရှိသေးသည် မဟုတ်လော။ ထို့ပြင် လောကခံ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသည် မိမိအတွက် လေးလံလွန်းသည်၊ မိမိတွင်မှ ဝန်ထုပ်က ကြီးမားလွန်းသည်ဟူ၍ စိတ်ပျက်လက်လျှော့စရာ မလို။ ဝန်ဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တည်း အပြီး မသယ်နိုင်လျှင်လည်း တစ်နိုင်စီခွဲက သယ်၍ ရနိုင်၏။ ပေါင်မုန့် တစ်လုံးလုံး မရသော်လည်း တစ်ဝက်ရပါက ဗိုက်မဝစေကာမူ အဆာပြေနိုင်၏။ တစ်လုံးရအောင် ရှာဖွေဖို့အတွက် အင်အားပြည့်ဖြိုးလာနိုင်၏။

လောက ဟူသည် မည်သည့်အခါမျှ သင် ထင်သလောက် မခက်ခဲပါ။ လောကခံ ဆိုသည့်အရာကို ညည်းညူမြည်တမ်းကာ စိတ်ပျက်နေမည့်အစား တက်ကြွရွှင်လန်းသော စိတ်ဖြင့် ဘဝကို ရင်ဆိုင်သွားပါက လောကကြီးသည် သာတောင့်သာယာ ဖြစ်လာကာ မိမိဘဝ အောင်မြင်ရေး အတွက် အခွင့်အလမ်းများလည်း ပွင့်လန်း ဝေဆာလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

●

၁၀
သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ

ူ့ဘဝသည် ဖယောင်းတိုင်တို တစ်ချောင်းနှယ်သာ ဖြစ်သည်ဟု လိပ်ပညာရှိ ရှိတ်စပီးယားက ဆိုသည်။ အနန္တ သူရိယ အမတ် ကမူ သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ သက်လျာဟု တင်စားခဲ့သည်။

ဥပမာများ တင်စားမှုများသာ ကွဲလွဲချင် ကွဲလွဲမည်။ လူ့ဘဝ ည် တိုတောင်းလှသည်ဟု ညွှန်းဆိုရာ၌ကား ကမ္ဘာ့ပညာရှိအား ိုလိုပင် တညီတညွတ်တည်း ရှိကြပါသည်။

နှစ်ပေါင်း ခြောက်ဆယ် ခုနစ်ဆယ် တစ်ရာ နေရသောဘဝ အဘယ်ကြောင့် တိုတောင်းသည် ဆိုရသနည်း။

ဤဘဝသက်တမ်းအတွင်း မိမိလုပ်ချင်ကိုင်ချင်သည့် အရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ၊ လုပ်သင့်ကိုင်သင့်သည့်အရာများ ပြည့်စုံကုန်စင်အောင် မလုပ် နိုင်သဖြင့် ဘဝသည် တိုတောင်းသည်ဟု ညည်းညူကြခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

သို့သော် ညည်းညူနေကြရုံဖြင့် ပြီးပါမည်လား။ သည် တို တောင်းလှသော ဘဝကို အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးကိစ္စများဖြင့် အလ ဟဿ မဖြစ်ရအောင် ရသမျှ အချိန်ကလေးကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ ဖွယ်ဖြစ်အောင် ရှိသမျှ ဘဝကလေးကို လူသားအများစုအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် အသုံးပြုခြင် ဖြင့်သာ တိုပင်တိုငြားသော် လည်း အဖိုးထိုက်တန်သည့် ဘဝတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်ပါမည်။

အချို့ လူများ‌သည့် တိုတောင်းသော ဘဝအချိန်ကလေးကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများဖြင့် ဖြုန်းတီးပစ်ကြ၏။ အမြဲ အပျက်ဘက် ကို မြင်ကာ၊ သို့လော သို့လော တွေးတောကာဖြင့် အချိန်တွေ ကုန် ဆုံးစေတတ်၏။ အချို့လူများမှာ ပူဆွေးသောကများကို မွေးမြူ ခြင်း၊ အဖန်တလဲလဲ ပွားများကြီးထွားစေခြင်းတို့ဖြင့် ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါးကို အဆိပ်သင့်စေ၏။ အချို့လူများကား လူတကာနှင့် ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ အငြိုးအာဃာတ ထားခြင်း၊ သူတစ်ပါး အပေါ် မကောင်းစိတ် မွေးမြူခြင်းတို့ဖြင့် တိုတောင်းသော မိမိ ဘဝကိုရော သူတစ်ပါးဘဝကိုပါ ဖျက်ဆီးတတ်ကြ၏။

ဤကဲ့သို့ဖျက်ဆီးဖြုန်းတီးမှုများကြောင့်ပင် တိုတောင်းသော လူ့ဘဝသည် သာ၍ပင် အဖတ်မတင် ဖြစ်ရလေသည်။

တိုတောင်းသော ဘဝကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် အမှတ်ထင် ထင် ဖြစ်အောင် နေတတ်သူတို့ကား အငြိုးအာဃာတ ကင်းရှ

ဆွေးသောကကို အလွယ်တကူ ပယ်ဖျောက်တတ်သူ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ် နည်းသူများ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုသူများသည် နံနက်ခင်း ပြတင်းဝမှ ဝင်လာသော နေခြည် ၏ အလှ၌ ကြည်နူးနိုင်ကြ၏။ မိုးရေ ဆွတ်ဖျန်းထားသော စံပယ် မွှေးရနံ့ကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြ၏။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ၏ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကိုလည်း တွေးမွေ့ခံစားကြရ၏။ ထို့ပြင် ကား လောက၏ အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရသကဲ့သို့ လောက၏ အကျိုးကိုလည်း သယ်ပိုးနိုင်ပေ၏ဟု ကြည်နူး အား က်ခွင့် ရကြပေသည်။

သူတို့၏ ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာများ သာ ပြည့်လျှမ်းလျက် ရှိ သည်။ နေဝင်ချိန်ကာလ၌ မိမိဘဝကို ပြန်လည်သုံးသပ်လျှင် ဖယ် ဘက်ပစ်ချင်စရာဟူ၍ မရှိ၊ ကြည်နူးပီတိဖြစ်စရာတွေကိုသာ ဆင့် ကာ ဆင့်ကာ သတိရမိကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁

စိတ်ဥယျာဉ်ကို ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ပါ

သင့်ဥယျာဉ်၌ ပန်းကလေးများ အမြဲလန်းဆန်းနေစေလိုပါက ပေါင်းမြက်များကို မပြတ်သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေးရန် လိုပါသည်။ ပေါင်းမြက်ကို မသုတ်သင်ဘဲ ထားပါက ပွားများသည်ထက် ပွားများကာ သစ်ပင် ပန်းမန်များကို လွှမ်းမိုး ကြီးစိုးသွားမည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ဥယျာဉ်မြေကွက်နှင့်တူ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများကား မျိုးစေ့နှင့် တူပါသည်။

ချိုမြိန်ကြည်သာသော အတွေးများသည် ပန်းမန်အလှများ ပွင့်ဖူးစေသည့် ပန်းမျိုးစေ့များနှင့် တူ၍ လူအား စိတ်ကြည်နူး နှစ်သိမ့်မှုများ ပေးနိုင်ကြ၏။ ခါးသီး အကျည်းတန်သော အတွေးများကမူ ပေါင်းမြက်နှင့်တူ၍ လူအား စိတ်ပျက်အားငယ်ရမှု၊ ဒေါသ အာဃာတပွားရမှု၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရမှုများအားဖြင့် နှိပ်စက်ကလူ ပြုတတ်ကြချေသည်။

ထို့ကြောင့် ဥယျာဉ်မှူးကောင်းသည် ဥယျာဉ်ကို ပေါင်းမြက်ကင်းစင်အောင် မပြတ်သုတ်သင်သကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းသာယာသော ဘဝကို လိုလားသူသည်လည်း ခါးသီးအကျည်းတန်သော အတွေးများ မိမိစိတ်အာရုံ၌ မတွယ်ငြိအောင်၊ တွယ်ငြိမိလျှင်လည်း တွယ်ငြိစမှာပင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင်အောင် မပြတ်သတိရှိနေဖို့ လိုပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂
ကျောက်တောင်နှင့် ဒီလှိုင်း

မြင်ဖူး တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မည်။

မြင့်မားမတ်စောက်သော ကျောက်တောင်နှင့် ယင်းကို ရိုက်ချိုး ဖြိုဖျက်ရန် ကြိုးပမ်းနေသည့် ပင်လယ်ဒီလှိုင်း။

ခဏမျှကြည့်နေမိလျှင်ပင် အင်အားကြီးနှစ်ခု တိုက်ပွဲဝင်နေသည့်အသွင်ကို မြင်လာရပါလိမ့်မည်။

ဘယ်အချိန်က စခဲ့သည့် တိုက်ပွဲနည်း။ ဘယ်ကာလကတည်းက အစပြုခဲ့သည့် အင်အားပြိုင်ပွဲနည်း။ ခန့်မှန်းဖို့ ခက်သည်။ ကမ္ဘာဦးကတည်းကဟု ဆိုရမည် ထင်သည်။

ဘယ်တော့ဆုံးမည်လဲ။ ဤသည်ကိုလည်း မှန်းဆ၍မရပါ။ ပြင်ပ ပယောဂ မပါဘဲ သူတို့နှစ်ဦးတည်းဆိုက ကမ္ဘာဆုံးတိုင် ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်သွားကြလေမည် ထင်သည်။

အဆက်မပြတ် ထိုးနှက်ရိုက်ပုတ်ခြင်း ခံနေရသည့် ကျောက်တောင်၏ နေရာမှ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်ရံမလပ် တရစပ် ထိုးနှက်ခံနေရသည်။ ရာသီမရွေး ကာလမရွေး ထိုးနှက်ခံနေရသည်။ ထိုးနှက်မှု ပြင်းထန်ခြင်း လျော့သွားခြင်းသာ ကွာမည်။ ပင်လယ်ဒီလှိုင်းကတော့ သူ့ကို မပြတ် ထိုးနှက်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ကျောက်စိုင် ကျောက်ခဲဖြစ်၍ မာကျောပါသည်ဆိုသော်လည်း တရွေ့ရွေ့နှင့်တော့ ပွန်းပဲ့ကာ ရေအောက်သဲပြင်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ တစ်ရွေးသား ပွန်းသည်ဖြစ်စေ နှစ်ပရိစ္ဆေဒ များစွာကြာသည့်အခါ ကျောက်တောင်ဘဝ ပျက်သည့် ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျောက်တောင်ကိုကြည့်ပါ။ စိတ်ပျက်နေသလား၊ အားငယ်နေသလား။ ကျောက်တောင်၌ အားငယ် အားလျော့သော အမူအရာ လုံးဝ မတွေ့ရပါ။ ကျောက်တောင်သည် တည်ကြည်လျက်၊ မားမားမတ်မတ် ရပ်လျက်၊ တော်ရုံရန်သူ မယှဉ်ဝံ့အောင် အဟန့်အတား ကြီးမားလျက်ပင် ရှိသည်။

ဒီလှိုင်း။

ဒီလှိုင်းဆိုသည်မှာ ရေသာ ဖြစ်သည်။ ရေနှင့် ကျောက်စိုင် ကျောက်ခဲ ဆိုသည်မှာ ကြံ့ခိုင် မာကျောခြင်း အရာ၌ ယှဉ်စရာ မဟုတ်။ ဒီလှိုင်းကြီး အသံဟည်းစွာ ကြွေးကြော်လျက် စွမ်းနိုင်သမျှ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ပြေးဝင်၍ဆောင့်သော်လည်း ကျောက်စိုင် ကျောက်ခဲသည် သဲတစ်မှုန်စာမျှထက် ပို၍ မပွန်းပဲ့။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် ဝင်ရောက် တွန်းတိုက် ရိုက်ခတ်နေသော်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောက်တောင်သည် ထူးခြားမသွား၊ အသွင်သဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲမသွား၊ အရှိန်အဟုန် ကြီးစွာဖြင့် မိမိအထက်၌ စီးမိုးလျက်ပင် ရှိသည်။ မိမိကို ပမာမခန့်ပြုလျက် သရော်လှောင်ပြောင်လျက်ပင် ရှိသည်။

သို့သော် ဒီလိုင်းသည် အားမလျော့။ စိတ်ပျက်အားငယ်သည့်သွင်ပြင်လက္ခဏာ လုံးဝမပြ။ တစ်နေ့သောအခါ သည်ကျောက်တောင်သည် သဲမှုန်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းကာ ငါ၏အောက်သို့ မုချရောက်ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် တိုက်ခိုက်မြဲ တိုက်ခိုက်လျက် ဖြိုဖျက်မြဲ ဖြိုဖျက်လျက်ပင် ရှိနေချေသည်။

ကျောက်တောင်နှင့် ဒီလိုင်းတို့ကို ပမာယူကာ

လောက၌ သူတကာထက် ထူးချွန်အောင်မြင်မှု ရရှိလိုသူတို့သည် လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိသော ကျောက်တောင်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လမြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်တတ်သော ဒီလိုင်း၏ စိတ်ဓာတ်မျိုးတို့ကို လေ့ကျင့်မွေးမြူအပ်လှပေသည်။

●

၁၃
မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းဟူသည်

လူသည် အဖော်ခင်တတ်သော သတ္တဝါ တစ်မျိုးဖြစ်၏ဟု ဆိုကြသည်။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး ဟူ၍လည်း အများမှတ်ယူကြသည်။ သို့သော် လောက၌ မိတ်ဆွေ အတုအယောင်များသာ ပေါများပြီး မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကား အရှားရှားပါးလှပါသည်ဟူ၍လည်း လူအများပင် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်၌ ညည်းညူပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။

မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဂရိပညာရှိ အရစ္စတိုတယ်က လူတို့သည် သာမန်အားဖြင့် (၁) အသုံးဝင်မှုအတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ (၂) ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ကြောင့်လည်းကောင်း အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းလေ့ ရှိကြသည်။ အပြန်အလှန် အသုံးဝင်မှုနှင့် ယင်းမှ ဆင့်

www.burmeseclassic.com

ပွားလာသော ပျော်ရွှင်မှုတို့သည် သာမန်မိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေး လောက၌ ယေဘုယျလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကူညီခြင်း၊ စီးပွားစပ်တူ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ခရီးဝေး ရထားစီးရင်း အပျင်းပြေ မိတ်ဖွဲ့စကားပြောရာမှ ခင်မင်ကြခြင်း စသည်တို့သည် အခြေအနေ အချိန်အခါ၏ လိုအပ်ချက်အရ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည့် သာမန်အဆင့် မိတ်ဆွေဖြစ်မှုများ ဖြစ်သည်။

သို့သော် အခြေအနေပေးသဖြင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေက တွန်းပို့သဖြင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ကြရသူတို့မှာ အခြေအနေပြောင်းလဲသည်နှင့်အမျှ ဆက်ဆံရေးအနေအထားများလည်း ပြောင်းလဲသွားမည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ သည်လိုမိတ်ဆွေမျိုးများကို မိတ်ဆွေတု မိတ်ဆွေယောင်များဟု ပြစ်တင်ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ အရှေ့တိုတယ်ကမူ ၎င်းတို့ကို အပြစ်မတင်။ လူမှုဆက်ဆံရေးလောကတွင် ရှောင်လွှဲမရနိုင်သည့်၊ ရှောင်လွှဲရန်လည်း မလိုသည့် သာမန်မိတ်ဆွေများဟု သဘောထားသည်။

သာမန်မိတ်ဆွေနှင့် မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေကောင်း မည်သို့ခြားနားသနည်းဟု မေးလျှင် စိတ်ဓာတ်တွင် ခြားနားသည်၊ ဂုဏ်သိက္ခာတွင် ခြားနားသည်ဟု သူက ဆိုသည်။ မိတ်ဆွေကောင်း၏ ရင်းနှီးခင်မင်စိတ်နှင့် အကျိုးလိုလားစိတ်တို့သည် အခြေအနေ အချိန်အခါ၏ ကန့်သတ်မှုဘောင်ကို ကျော်လွန်သည်။ သူသည် လောလောဆယ် အကျိုးရှိ၍ ပေါင်းသင်းခြင်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ မိတ်ဆွေအဖြစ် အပြန်အလှန် သတ်မှတ် ယုံကြည်ထားသူအား

ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ကွက်ဘဲ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းသွားဖို့မှာ မိမိတာဝန်ဖြစ်သည်ဟု စိတ်နှလုံး ပိုက်ဝံ့သည့် ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားသူ ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေကောင်းဟူသည် မိမိအကျိုးရှိသည့်အခါ မြှောက်ပင့်ရိုကျိုးပြီး မိမိအကျိုးမရှိသည့်အခါ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်သူ မဟုတ်။ သူ၏ ဆက်ဆံရေး ပုံသဏ္ဌာန်သည် အခြေအနေအရဟူ၍ ပြောင်းလဲသွားခြင်းမျိုး မရှိ။ အမြဲတစ်သမတ်တည်း တည်သည်။ တန်းတူညီတူ အဆင့်ဖြင့် ဆက်ဆံသည်။ အမြဲ အကျိုးပြုမနေနိုင်သော်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိုသော စေတနာနှင့် အကျိုးမယုတ်စေလိုသော သတိ အမြဲရှိသည်။

လူတို့သည် မိတ်ဆွေကောင်းကို အဘယ်ကြောင့် တောင့်တကြသနည်း။

အမြဲလိုအပ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူသည် ဝမ်းသာကြည်နူးသောအခါ လွတ်လပ်စွာ ပျော်ရွှင်မြူးထူးနိုင်ရန်အတွက် အဖော်ကောင်း လိုသည်။ စိတ်ပျက် အားငယ်သည့်အခါ မိမိညည်းညူမြည်တမ်းသမျှကို သည်းခံနားထောင်ပြီး မိမိအား အားပေးစကားဖြင့် နှစ်သိမ့်မည့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း လိုသည်။ အရေးတကြီး လျှို့လျှို့ဝှက်ဝှက် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများတွင် အတွင်းလူအဖြစ် နီးနှောတိုင်ပင်ရန် အပေါင်းအသင်းကောင်း လိုသည်။ ထို့ပြင် မိမိအား အများသူငါ ဝိုင်းဝန်းမြှောက်ပင့်၍ ဖြစ်စေ၊ မိမိဘာသာ အလိုအလျောက် မြှောက်နေ၍ဖြစ်စေ တစ်နေ့ဒုက္ခရောက်မည့် အလုပ်မျိုး လုပ်မိတော့မည့် အခြေအနေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးတွင် အားမနာပါးမနာ ဝေဖန်ပြောဆိုသတိပေးမည့် သူငယ်ချင်းကောင်း လိုပေသည်။

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိသူကား လောက၌ အကြီးမားဆုံး လာဘ်လာဘကို ရသူဖြစ်သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေကောင်း ရရှိရေးတွင် အရေးအကြီးဆုံး အခြေခံအချက်မှာမူ မိမိကိုယ်တိုင်က တစ်ဖက်လူအတွက် မိတ်ဆွေကောင်းပီသသူဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံတတ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မှမှန်အကျင့်အကြံ

င့်တော်မှန်ကန်သော စိတ်ထားနှင့် အပြုအကျင့် အကောင်းအကျင့်များ ရှိသည့်အခါ အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခု ည့်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်စရာများကို သိ မြင်လာ လက်ခံနိုင်လာပါသည်။

ကျောက်ရိုင်းတုံး တစ်တုံးကို စနစ်တကျ ကြည့်ရှုသုံးသပ် လိုအပ်သလို သွေးပေး အကွက်ဖော်ပေးမှသာ တောက်ပြောင် နိုင်သကဲ့သို့၊ လူသည်လည်း မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ အပြစ် အဆာများ ပေးမှိန်အောင်၊ မိမိ၏ ထူးခြားထက်မြက်မှုများ ပွင့်ထင်ရှားလာအောင် စနစ်တကျ ဖော်ထုတ်မြှင့်တင်ခြင်း ဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်ရင်းသာ ပြောင်လက်တောက်ပလာနိုင် ည်။

မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုပြောင်လက်တောက်ပအောင် ပျိုးထောင် င့်ခြင်းသည် ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေထိုင်သွားလိုသူတို့ အပ်သည့် မှမှန်အကျင့်အကြံတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁

ခွေးခြေကို မကန်ပါနှင့်

င်နေ့က ဖြစ်သည်။ သုံးနှစ်အရွယ်ရှိသည့် သမီးငယ်သည် ခွေး ခြေ တစ်လုံးကို ဆွဲသွားပြီး ကြောင်အိမ်ပေါ် တင်ထားသော ချိုချဉ် ဗူးလင်းကို လက်လှမ်းဖို့ ကြိုးစားသည်။ မမီမကမ်း လှမ်းနေသဖြင့် မှ့်ကျတော့မှာပဲဟု စာရေးသူ ပြေးအလိုက်မှာပင် ဒလိမ့်ကောက် ကျသွားလေသည်။

သူ့ကို ပွေ့ထူလိုက်သောအခါ မျက်ရည်တွေ ကျလာပြီး ရှက် ည်း ရှက် ဒေါသလည်း ထွက်ဟန်ဖြင့် 'ဒီခွေးခြေကြီးက ကောင်း မကောင်းဘူး' ဟုဆိုကာ ခွေးခြေကိုလက်နှင့်တွန်း ခြေနှင့်လည်း န်လေသည်။

'ခွေးခြေမှာ ဘာအပြစ်ရှိလို့လဲ သမီးရဲ့၊ သမီးက မမီတာကို င်းချိတ်တက်တာကိုး' ဟု ပြောသည့်အခါ သူဘာမှပြန်မပြော နှုန်းတေတေ လုပ်၍ နေလေသည်။

ငစ်စစ် ဤသည်မှာ ကလေးတို့၏ သဘာဝတစ်ခုဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးသူငယ်များသည် မိမိတို့၏ အပြစ်များ၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများအတွက် နီးစပ်ရာ လူ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို အပြစ်ပုံချတတ်ကြသည်။ စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင် မိမိမနှစ်သက်သော အရာ သို့မဟုတ် မိမိ မဖြစ်စေချင်သော အရာတစ်ခု (မိမိကြောင့်) ဖြစ်လာခြင်းကို မခံစားလို လက်မခံလိုသဖြင့် (မလုံလောက်သော ဆင်ခြေဖြင့်) အတင်းတွန်းဖယ် ငြင်းဆန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးတို့၌ ဤသဘာဝသည် မှုမှန်စိတ် သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ဤကလေးစိတ်သဘာဝကို အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သည်အထိ ယူဆောင်လာသောအခါ၌မူကား သဘာဝ မကျတော့ပေ။ မှုမှန်စိတ်ဟု ခေါ်ဆို၍မရတော့ပေ။ ကလေးဘဝ၌ အထက်ဖော်ပြပါ အဖြစ်မျိုးများ မကြာခဏ ကြုံကြိုက်ရင်း ကလေးသည် သူ့အပြစ် ကိုယ့်အပြစ်ဆိုသည်ကို ခွဲခွဲခြားခြား မှန်မှန်ကန်ကန် သိလာသည်။ မည်သည့်ကိစ္စသည် မိမိကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိတွင် တာဝန်ရှိသည်။ နောင်တွင် မိမိဆင်ခြင်ရမည် စသည်ဖြင့် သိလာ မြင်လာ လက်ခံတတ်လာမှ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်သော လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။

မိမိလုပ်ရပ်အတွက် မိမိတာဝန်ယူတတ်မှုသည် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝမှုအတွက် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ကလေးဆန်သူလား လူကြီး ပီသသူလားဟူသည်ကို ဤတာဝန်သိမှုဟူသောအချက်နှင့်ပင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

*

အချို့လူများသည် မိမိ၏ မအောင်မြင်မှု ချွတ်ယွင်းမှုများ အားလုံးအတွက် လူတကာကို အပြစ်ပုံချလေ့ရှိပေသည်။

မိဘကို အပြစ်တင်သည်၊ အထက်လူကြီးကို အပြစ်တင်သည်၊ ဆရာသမားကို အပြစ်တင်သည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြစ်တင်သည်၊ မိသားစုကို အပြစ်တင်သည်။ အချို့လူများဆိုလျှင် မိမိ၏ အမျိုးအရိုးကိုပင် အပြစ်တင်တတ်ကြပေသည်။

သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ဖို့တတ်သူတို့အတွက် လက်စွဲစကားခံကြီး တစ်ယောက်ကား 'ကံ'ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်ကံ မပါသို့ ကံကြမ္မာက ရက်စက်လို့ဟူသော စကားများသည် ထိုလူတို့၏ လက်သုံးစကားဖြစ်သည်။ မိမိ၌ မအောင်မြင် အဆင်မပြေတိုင်း ကံတည်းဟူသော ချေးခြေကို ခြေနှင့် ကန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

အချို့လူများသည် သူတစ်ပါးအား အပြစ်ဖို့စရာအကြောင်းကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ရှာရှာဖွေဖွေ စဉ်းစားထားလေ့ရှိ၏။ ငယ်စဉ်က မိမိ၏မိဘနှစ်ဦး မသင့်မြတ်ကြသဖြင့် မိမိ ဤဘဝ ရောက်ရသည် ဆို၏။ အချို့က မိဘဆင်းရဲလွန်းသဖြင့် မိမိပျက်စီးရသည်။ အချို့က မိဘများ ချမ်းသာလွန်းသဖြင့် မိမိ ဆိုးသွမ်းရသည်။ အချို့က မိဘများ စည်းကမ်းကြီးလွန်းသဖြင့်၊ စည်းကမ်းလျော့လွန်းသဖြင့်၊ အချို့က မိမိ ငယ်စဉ်က ချူချာလွန်းသဖြင့် စသည်ဖြင့် ကြီးဘဝ ချွတ်ယွင်းချက်များအတွက် ကလေးဘဝနှင့် ထိုစဉ်က တာဝန်ရှိသူများကို အပြစ်ပုံချကြသည်။

အချို့ကလည်း မိမိလုပ်ငန်း မအောင်မြင်ရခြင်းမှာ ဇနီးမောင်နှံက နားလည်မှုမရှိခြင်း၊ အရာရှိဆိုးနှင့် ဆက်ဆံနေရခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အတူလုပ်ကိုင်သူများ စိတ်ထားမကောင်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် အကြောင်းပြလေသည်။

သက်ကြီး စာသင်တန်းတစ်ခု၌ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စပ်လျဉ်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ခိုင်းသည့်အခါ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က မိမိမှာ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းကြောင်း၊ အမေရော အဖေပါ မှတ်ဉာဏ် မကောင်းသဖြင့် မိမိလည်း မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ သင်ခန်းစာကို မိမိလိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ကြောင်း ပြောဆိုသည်။

သင်တန်းဆရာက သူမ၏ အယူအဆ လွဲမှားနေကြောင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ မျိုးရိုးနှင့် မဆိုင်ကြောင်း၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်က လူတိုင်း အံ့သြလောက်အောင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြသော်လည်း ရတ်တရက် လက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်နေသေးသည်။ စင်စစ် ဤမိန်းမသည် မိမိ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် ကိစ္စမှန်သမျှအတွက် မွေးရာပါ မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်းကိုသာ အပြစ်ပုံချလာခဲ့သည်ဖြစ်ရာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် အတူတွဲ၍ လိုက်ပါလာမည့် တာဝန်ရယူမှုများကို လက်မခံလိုသဖြင့် သင်တန်းဆရာ၏ စကားကို ငြင်းဆန်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ (နောက်ပိုင်း၌မူ ထိုမိန်းမသည် မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုပါ အထိုက်အလျောက် ရရှိသွားခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။)

*

မိဘက ထူးချွန်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ လောင်းရိပ်မိကာ မိမိ ညှိုးမှိုင်းသွားရသည်ဟု ဆိုသည်များလည်း ရှိသည်။

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မုဆိုးမ ဖြစ်သွားသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် သူ၏ တစ်ဦးတည်းသော သမီးငယ်အတွက် ထောက်ထားကာ နောက်အိမ်ထောင်မပြုဘဲ နေခဲ့သည်။ ကိုယ်ထူကိုယ်ချွန် ရပ်တည်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရင်း စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး နယ်ပယ်များတွင် အောင်မြင်မှု ရခဲ့သည်။ သမီးကိုလည်း အစစ အရာရာ သူတကာထက် ပြည့်စုံလွယ်ကူအောင် စီမံဖန်တီးပေးခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုသမီးသည် ဘာမှ ဖြစ်မြောက်မလာခဲ့ပေ။ ကျောင်းစာ၌ ညံ့ဖျင်းသလို၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၌လည်း အဆင်မပြေ အချိုးမကျဘဲ ရှိခဲ့သည်။ စိတ်ပညာ ပါရဂူနှင့် စိစစ်ကြည့်သောအခါ မိခင်၏ အောင်မြင်မှု လောင်းရိပ်မိသဖြင့် မိမိ သိမ်ငယ်ညှိုးမှိုင်းခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သမီးက ယုံကြည်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရလေသည်။

သည်ကိစ္စအတွက် မိခင်၌ အပြစ်ရှိသလားဟု မေးလျှင်ရှိသည်ဟု ဖြေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းအပြစ်မှာ ငယ်စဉ်က သမီးငယ်အား တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မရိုက်နှက်ခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း ပါရဂူက ဆိုသည်။ ကလေးငယ်များ၌ တာဝန်သိစိတ် ပေါ်ပေါက်အောင် ဆုံးမ လေ့ကျင့်ပေးဖို့မှာ မိဘတို့ တာဝန်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ 'တုတ်မသုံးစွဲခြင်းသည် ကလေးငယ်အား ဖျက်ဆီးခြင်းပင် ဖြစ်သည်' ဟူ၍ ဆိုရိုးစကား ရှိသည် မဟုတ်လော။

စင်စစ် လောက၌ တာဝန်သိစိတ်ရှိသူ မိမိကိုယ်အတွက်သာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာဝန်ယူသူ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးစိတ် ရှိသူများသာ အောင်မြင်မှု ရကြစမြဲ ဖြစ်သည်။

ဂျော့ဝါရှင်တန်သည် ဩဇာအရှိန်အဝါ ကြီးမားသည့် လူကုံထံ ကြေးရတတ် မိဘများမှ ပေါက်ဖွားခဲ့သော်လည်း လောင်းရိုမမိ။ အမေရိကန်ပြည်၏ ပထမဆုံးသမ္မတဖြစ်သည်အထိ ထူးချွန်အောင်မြင်ခဲ့၏။ အေဗရာဟမ် လင်ကွန်းကမူ အလွန်ဆင်းရဲမွဲတေသော မိသားစုတွင် ပေါက်ဖွား၏။ ငယ်စဉ်ကပင် မိထွေးနှင့် နေရ၏။ အဖေက အညံ့စား၊ အနံ့စား ဖြစ်၏။ သို့သော် လင်ကွန်းသည်လည်း သမ္မတဘဝသို့ ရောက်အောင် တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။

*

အသက်ကြီးသည့်တိုင် ခွေးခြေကို ကန်ချင်သေးသူတို့သည် မိမိချွတ်ယွင်းချက်အတွက် သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့ရာ၌ ကြယ်လနက္ခတ်တာရာများကိုပင် ခြွင်းချက် မထားပေ။

'ဗေဒင်ဆရာက ကျွန်တော့်ကို ဘယ်ဂြိုဟ်ထဲ ရောက်နေလို့ ဒီနှစ်ထဲ ညံ့နေတာလို့ ပြောတယ်၊ မွေးနေ့လွန်မှ ကောင်းမယ်'တဲ့ ဟူသော စကားသည် အလုပ်အကိုင် အပေါက်အလမ်း မတည့်သူ သို့မဟုတ် အလုပ်ကိုကြိုးကြိုးစားစား မလုပ်သဖြင့် အောင်မြင်မှု မရသူတို့ ပြောတတ်သည့် စကားတစ်ခွန်းဖြစ်သည်။

အနောက် နိုင်ငံများတွင်လည်း သည်သဘောမျိုး အယူအနှုန်းများ ရှိသည်။ ဂြိုဟ်တာရာများကို ယိုးမယ်ဖွဲ့မှုများ ရှိခဲ့ရှိ

ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ရှိတ်စပီးယားက ဂျူးလီယက်ဆီဇာပြဇာတ်တွင် အဓိက ဇာတ်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ကတ်ဆီယတ်အား ဘရုတပ်နှင့် စကားပြောခန်းတွင် 'ဒီမှာ ဘရုတပ် ဒီကိစ္စမှာ ကြယ်တွေ၊ နက္ခတ်တွေနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး၊ အားလုံး တို့အပြစ်ပဲ၊ တို့က နောက်လိုက်ခွေးတွေ ဖြစ်နေလို့ပဲ' ဟူသော စကားဖြင့် ဘဝကိုလက်တွေ့ကျကျရှုမြင်ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြောကြားစေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

*

မိမိအပြစ်အတွက် သူတစ်ပါးကို အငှားတရားခံ ရှာပုံ အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာ စာရေးဆရာ ဖြစ်ချင်သည်။ အဆိုတော် ဖြစ်ချင်သည်။ ရုပ်ရှင် အနုပညာနယ်တွင် ထင်ရှားအောင်မြင်ချင်သည်။ သို့သော် ဘာကိုမှ ခြေခြေမြစ်မြစ် လေ့လာလိုက်စားခြင်း မပြုသဖြင့် မည်သည့်နယ်တွင်မျှ မအောင်မြင်။ နောက်ပိုင်း၌ သူသည် ပန်းချီပညာသည် ဘဝကို ခံယူလိုက်ပြီဟု ဆိုသည်။ သူသည် အိမ်ထောင်မပြု၊ အလုပ်အကိုင်လည်း မလုပ်။ မပြည့်စုံလှသည့် မိဘများထံ၌ပင် မှီခိုကပ်ရပ် နေထိုင်သည်၊ တစ်နေ့ သူနှင့် လမ်းတွင် ဆုံသည့်အခါ သူ့လက်ထဲတွင် ကိုင်လာသည့် ဆီဆေးပန်းချီကားကို ပြသည်။

ခေတ်ပေါ်ပန်းချီနည်းနှင့် ရေးဆွဲထားတာဟု သူကဆိုသည်။ ...လီးယား ဆောင်းတွင်းကြီးရဲ့ အရိပ်မည်းကြီး အောက်က ...အရဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သရုပ်ဖော်ထားတာဟု ဆိုသည်။

...င်စစ် သည်ပန်းချီကားမှာ ပန်းချီအခြေခံ လုံးဝမရှိသူ တစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးက ဆေးရောင်စုံတွေနှင့် စိတ်ထင်ရာ ဆော့ကစားထားခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း သူကိုယ်တိုင်မှအပ လူတိုင်း သိလောက်သော လက်ရာမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကမူ မိမိ၏ ညံ့ဖျင်းမှုကို ခေတ်ပေါ် ပန်းချီဆိုသော စကား၊ ညှုကလီးယား ဆောင်တွင်း ဆိုသော စကားများနှင့် ဖုံးကွယ်လိမ်ညာလျက်ရှိသည်။ သူ့လက်ရာကို ညံ့ဖျင်းသည်ဟုဆိုလျှင်၊ သို့မဟုတ် နားမလည်ဟုဆိုလျှင် ပန်းချီအခြေခံနည်းသူ၊ ခေတ်ပေါ် ပန်းချီကို နားမလည်သူ ဟူ၍ သူကပင် အပြစ်တင်ဦးမည် ဖြစ်သည်။

သူ့အနေနှင့် ပန်းချီပညာကို တကယ်တမ်း တတ်ကျွမ်းအောင် မကြိုးစားဘဲ ယခုပုံစံအတိုင်း စခန်းသွားနေမည်ဆိုပါက ဘယ်သောအခါမျှ အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကား မိမိ မအောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ရကောင်းမှန်း မသိဘဲ ပန်းချီအနုပညာဉာဏ် ခေါင်းပါး လှသော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသာ တစ်သက်လုံး အပြစ်တင်သွားမည့် လူမျိုး ဖြစ်သည်။

သူသည် အသက်အရွယ် ကြီးလာသော်လည်း ယခုအထိ ငယ်နေသေးသော သူ၊ ကလေးဆန်နေသေးသောသူ၊ အပြစ်မျှ သော ခွေးခြေကို ခြေနှင့် ကန်နေသေးသောသူ ဖြစ်သည်။

စင်စစ်

လူတိုင်းလိုလိုပင် တစ်ခါတစ်ရံ ခွေးခြေကို ကန်မိတတ်ကြ ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုသတိပြု ထိန်းသိမ်းတတ်

ဖို့ ဖြစ်သည်။ မထိန်းသိမ်းလျှင် ခွေးခြေကန်သော အကျင့်ကြီး စွဲသွားနိုင်သည်။ တစ်သက်လုံး လူကြီးဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့။

သည်လို ကန်တတ်သော အကျင့် လျော့ပါးအောင်၊ လုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင် မိမိဘာသာ သတိချပ် လေ့ကျင့်မွေးမြူနိုင်မည် ဆိုလျှင်ကား ရင့်ကျက်ပြည့်ဝ၍ ဘဝအခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သော အောင်မြင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာမည်မှာ မုချဖြစ်ပေသည်။

[Dorothy Carnegie ၏ Don't Grow Old--Grow Up!
ကို အခြေပြုသည်။]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂
ချီးမွမ်းစကား ဆိုတတ်ပါစေ

သူတစ်ပါးအား ချီးမွမ်းစကား ဆိုတတ်ခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေသည့်အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။

တကယ် ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုလိုက်သည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ချီးမွမ်းစကားတစ်ခုသည် ချီးမွမ်းခံရသူအား မိမိတန်ဖိုးကို မိမိသိရှိကာ ယုံကြည်အားတက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားပေးကူညီရာ ရောက်ပေသည်။ ထို့ပြင်လည်း သူတစ်ပါးအား ချီးမွမ်းစကား ဆိုလေ့ရှိသူသည် သူတစ်ပါး၏ ကောင်းကွက်ကို ရှာဖွေရှုမြင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကြောင့် သူတစ်ပါးအပေါ် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူ၊ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ် နည်းပါးသူ၊ စိတ်သဘောထား ပြည့်ဝသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ချီးမွမ်းစကားတစ်ခွန်းသည် ချီးမွမ်းသူနှင့် ချီးမွမ်းခံရသူ နှစ်ဦးကြား ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသကဲ့သို့ ၎င်းလူနှစ်ဦးလုံးအတွက် အကျိုးရှိသောအရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အကျိုးရှိစေမည့် 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော' ချီးမွမ်းစကားမျိုးကို 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အခါကာလ၌' 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော' ပုဂ္ဂိုလ်အား 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ' ပြောဆိုတတ်ရန်အတွက်မူ သတိပြုလေ့လာမှတ်သားမှုနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုတို့ လိုအပ်ပေသည်။

အီတာလျံလူမျိုး ဂီတပညာရှင်ကြီး တော့စကာနီနီသည် သူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ချီးမွမ်းစကားသံများ နားလျှံအောင် ကြားခဲ့ဖူးသူဖြစ်၍ တော်ရုံချီးမွမ်းစကားမျိုး သူ့ကို မတိုးနိုင်တော့ပေ။ သို့သော် ဩစတြေးလျ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဂျူဒစ် အင်ဒါဆင်၏ စကားကို ကြားရသည့်အခါ၌မူ သူ လှုပ်ရှားသွားသည်။ 'သူက ကျုပ် ဂီတပညာစွမ်းကို ချီးမွမ်းခန်း မဖွင့်ဘူးဗျ၊ ဒါကို ချီးမွမ်းရင်လဲ အပိုပဲပေါ့ဗျာ၊ ဂီတကိစ္စမှာ ကျုပ်က ပိုသိတာပေါ့၊ သူက ကျုပ်ရုပ်ကို ချီးမွမ်းသွားတာဗျ၊ အပြတ်မိုက်တယ်တဲ့' ဟူ၍ ဂီတဆရာကြီးက ဝမ်းသာအားရ ပြန်လည်ဖောက်သည်ချလေသည်။

တော့စကာနီနီ၏ ပွင့်လင်းသော စကားသည် လူတို့၏ သဘာဝတစ်ရပ်ကို ဖွင့်ဟပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူသည် မိမိအား သူတစ်ပါးတို့ အသိအမှတ်ပြုထားပြီးသည့် အရည်အချင်းမှအပ ဖြစ်သော အရာကို ချီးမွမ်းခံရလျှင် ပို၍ ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူ

www.burmeseclassic.com

တတ်ကြသည်။ ခွဲစိတ်ကုသဘက်တွင် ထူးချွန်သည်ဟု ကျော်ကြားသော မြန်မာဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးမှာ ဆေးပညာဆောင်ရွက်ချက်များထက် သူငယ်စဉ်က ဘောလုံးကန် ကောင်းလှပုံအကြောင်းနှင့် တူရိယာ ဂီတဘက်တွင် ကျွမ်းကျင်နှံ့စပ်ပုံ အကြောင်းများကို ချီးမွမ်းပြောဆိုခံရလျှင် ပို၍ သိသိသာသာ ဝမ်းသာဂုဏ်ယူလေ့ရှိ၏။

လူဆိုသည်မှာ အသိအမှတ်ပြု ခံလိုသော သဘောရှိ၏။ အသိအမှတ်ပြု ခံရာ၌ တော်ရုံနှင့် တင်းတိမ်လေ့ မရှိ။ ဆရာဝန်အဖြစ် အများ သိမှတ်ထားပြီးဖြစ်သူအား ဂီတပညာရှင်အဖြစ် သင်က ထပ်ဆင့် အသိအမှတ်ပြုလိုက်သည့်အခါ သင့်အား ဂီတပညာ တန်ဖိုးကို သိနားလည်သူအဖြစ် သူက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြုကာ ထာဝရ ခင်မင်၍ သွားမည်ဖြစ်သည်။

မိမိဘာသာ ဂုဏ်ယူနေသော်လည်း အများ အသိအမှတ်မပြုရုံမက ကဲ့ရဲ့ချင်သလိုပင် ဖြစ်နေသည့် အရာတစ်ခုကို တစ်စုံ တစ်ယောက်က ဖော်ထုတ်ချီးမွမ်းလိုက်ပါက ထိုချီးမွမ်းစကားဆိုသူသည် ကာယကံရှင်အတွက် အထူး ကျေးဇူးတင် ခင်မင်ချင်စရာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားလေ့ရှိပေသည်။

ပိန်ခြင်းကို ဂုဏ်ယူ၍ ပိန်အောင် အမြဲကြိုးစားကာ ပိန်သင့်သည်ထက် ပို၍ ပိန်နေသော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ပိန်တာရိုးကလေး တစ်ယောက်အား ကျောင်းဖွင့်စ နေ့တွင် စတွေ့ရသည့် အတန်းတူ ကျောင်းသူ တစ်ယောက်က 'သူ့ကိုယ်လုံးက သဘောကျလိုက်တာ၊ ဗိုက်ကလေးကို ချပ်နေတာပဲ' ဟု ဖွင့်

လင်းလင်းကြီး ချီးမွမ်းပြောဆိုလိုက်သည်။ ရုတ်တရက်တော့ ပိန်တာရိုးမလေး ဘာပြန်ပြောရမှန်း မသိအောင် ကြောင်၍သွားသည်။ သူ့ကို ချီးမွမ်းတာလား၊ သရော်တာလား၊ ဝေခွဲမရ။ ထို့နောက်တော့ အမူအရာကိုကြည့်ကာ တကယ်ပြောနေတာပဲဟု သဘောပေါက်သွားသည်။ ထိုနေ့မှစ၍ သူတို့နှစ်ယောက်သည် ကျောင်းတွင် မခွဲတမ်းတွဲကြသည့် သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားကြလေသည်။

*

ချီးမွမ်းစကား တစ်ခုကို လူကြုံဖြင့် လက်ဆောင်ပါးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကာယကံရှင်နားသို့ ရောက်အောင် ပို့မည့် ကြားလူတစ်ယောက် ရှေ့တွင် ပြောကြားခြင်းသည်လည်း အလွန် ထိရောက်လှ၏။ စကားတစ်ခွန်းတည်းဖြင့်ပင် ကာယကံရှင်အဖို့ နှစ်ထပ်ကွမ်း ချီးမွမ်းခံရသလို ခံစားရတတ်ပေသည်။

တစ်ခါက မိတ်ဆွေစာရေးဆရာတစ်ယောက်အား သူ့ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို စာရေးဆရာကြီးတစ်ယောက်က မည်သို့ချီးမွမ်းနေကြောင်း ဆရာကြီး ပြောကြားသည့် စကားအတိုင်း ကျွန်တော်က ပြန်လည်ဖောက်သည်ချလိုက်ရာ မိတ်ဆွေ၏ မျက်နှာမှာ ခါတိုင်း ကျွန်တော်တွေ့ဖူးသည့် သူ့ဝမ်းသာချိန် မျက်နှာများထက် အများကြီး ပို၍ 'လင်း' သွားသည်ကို သတိပြုမိလိုက်ပါသည်။

*

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော သဘောဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အရိုးခံ သက်သက်ဖြင့် အမှတ်မဲ့ ပြောလိုက်မိသော တချို့စကား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များမှာ အကောင်းဆုံး ချီးမွမ်းစကားများ ဖြစ်နေတတ်၏။ ဤစကားမျိုးမှာ တုပလေ့ကျင့် ပြောဆိုရန် မလွယ်ပါ။

တစ်ခါ၌ ရုပ်ရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ နယ်မြို့ကလေးတစ်ခုသို့ ရုပ်ရှင်ရိုက် ထွက်လာ၏။ မြို့ကလေးရှိ အရာရှိတစ်ဦးမှာ မင်းသားနှင့် ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်၍ အိမ်သို့ဖိတ်ပြီး ညစာတည်ခင်းဧည့်ခံ၏။ အရာရှိ၏အိမ်မှ ထမင်းချက်အမျိုးသမီးကြီးမှာ မင်းသားအား အလွန်သဘောကျသည့် ပရိသတ်တစ်ယောက်ဖြစ်ရာ ယခုကဲ့သို့ အနီးကပ်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အလွန်ဝမ်းမြောက်ကာ ထမင်းဝိုင်း၌ ပျာယာခတ်လောက်အောင်ပင် ဂရုစိုက်ပြုစုလျက်ရှိတော့၏။ တစ်ကြိမ်တွင်မူ မင်းသားအနီးရှိ များစွာမလျော့သေးသော ဟင်းချိုခွက်ကို ထပ်၍ဖြည့်ရန် ကြိုးပမ်းရာမှ မင်းသားလက်နှင့် တိုက်မိကာ မင်းသား၏ ဘောင်းဘီပေါ်သို့ ဟင်းချိုရည်များ ဖိတ်ကျလေသည်။ ဘောင်းဘီ ပေသွားသဖြင့် မင်းသား စိတ်ညစ်သွားပြီး အမျိုးသမီးကြီးလည်း အတော်မျက်နှာပျက်သွားသည်။ သို့သော် ချက်ချင်းပင် လက်သုတ်ပဝါတစ်ထည်ကောက်ယူကာ မင်းသား ဘောင်းဘီကို သုတ်ပေးသည်။ ပါးစပ်ကလည်း 'အရေးပိုင်တွေ မင်းကြီးတွေလဲ ဧည့်ခံဖူးပါတယ်၊ တစ်ခါမှ ဒီလိုမဖြစ်ဖူးဘူး၊ ဝန်ကြီးချုပ် လာရင်လဲ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ၊ အခု ကိုယ့်မင်းသားကျမှ ဂရုစိုက် လွန်သွားလို့ မတော်တဆဖြစ်တာ စိတ်မဆိုးနဲ့နော်' ဟူ၍ တောင်းပန်စကား ဆိုသည်။

အလွန် ရိုးသားပုံ ရသည့် အမျိုးသမီးကြီး၏ ပါးစပ်မှ ထိုစကား ကြားရသည့်အခါ မင်းသားပင် မျက်နှာမထားတတ်သလို

ဖြစ်သွားကာ 'အဲသလောက်ကြီးတော့ မြှောက်မပြောပါနဲ့ဗျာ' ဟု ပြုံးဖြီးဖြီးကြီး ပြန်ပြောလိုက်မိလေသည်။

အမျိုးသမီးကြီး၏ အရိုးခံတောင်းပန်စကားမှာ အလွန်ပြောင်မြောက်သော ချီးမွမ်းစကား တစ်ခွန်း ဖြစ်သွားသောကြောင့် ပေတည်း။

*

ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင် မေ့လျော့နေသော အတိတ်အကြောင်း တစ်ခုကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်၍ ချီးမွမ်းစကား ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင်မူ ချီးမွမ်းခံရသူ ရင်ထဲ၌ နင့်ခနဲ နေအောင်ပင် ဝမ်းသာပီတိ ထိချက်က ပြင်းထန်တတ်သည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ၏ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြသည်။

တစ်ခါက ၎င်းမိတ်ဆွေသည် မတွေ့တာ ကြာပြီဖြစ်သော သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ကာ စကားလက်ဆုံ ကျကြသည်။ သူငယ်ချင်းက သူ့အား ရုတ်တရက် ကောက်ကာငင်ကာဖြင့် 'မင်းအရင် ဆယ်နှစ်လောက်တုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်း မှတ်မိသေးလား' ဟု အစချီကာ မိတ်ဆွေ၏စကားကို ပြန်လည်ပြောပြပြီး ယခုအခါ မိတ်ဆွေဟောကိန်းထုတ်ခဲ့သည့် စကားအတိုင်း အမှန်ပင် ဖြစ်နေကြောင်း ချီးမွမ်းပြောဆိုရာ မိတ်ဆွေ၏ ရင်ထဲတွင် အကြီးအကျယ် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်သွားပြီး သူငယ်ချင်းအားလည်း စကားကို အလေးအနက် မှတ်သားသူ၊ ဆယ်နှစ်လုံးလုံး မှိန်

www.burmeseclassic.com

ကို အမှတ်ရသူ၊ မိမိကို တကယ်ခင်မင်ယုံကြည်သူအဖြစ် ဆတက်ထမ်းပိုး တိုး၍ တန်ဖိုးထားလိုက်မိကြောင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

*

ချီးမွမ်းစကားကို တော်သင့်ရုံထက် ပို၍ဆိုသည့်အခါ၌မူ မြှောက်ပင့်သလို ဖြစ်သွားတတ်သည်။ လူတိုင်းလိုပင် ချီးမွမ်းခံချင်ကြသော်လည်း မြှောက်ပင့်ခြင်းကိုကား ရွံမုန်းတတ်ကြသည်။

ချီးမွမ်းခြင်းသည် ရိုးသားမှုဖြစ်၍၊ မြှောက်ပင့်ခြင်းကား လိမ်ညာမှု၊ ချောက်ချမှုဖြစ်သည်ဟု အများက ယုံကြည်ကြသည်။

အချို့လူများဆိုလျှင် မြှောက်ပင့်စကား ကြားရပါက အပြစ်တင် ဝေဖန်စကား ကြားရသကဲ့သို့ပင် မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်ကြသည်။

ထို့ပြင် လူအတော်များများပင် တိုက်ရိုက်ချီးမွမ်းခံရလျှင် မနေတတ် မထိုင်တတ် ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်တတ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် အချို့နေရာများ၌ ချီးမွမ်းစကားကို သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့် ပြောကြားသင့်ပေသည်။ ဥပမာ–သစ်ခွခြံလုပ်ငန်းဖြင့် အောင်မြင်လျက်ရှိသည့် မိတ်ဆွေအား ပန်းနှင့်ပတ်သက်လျှင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာလှသူဖြစ်ကြောင်း တိုက်ရိုက်ချီးမွမ်းစကား ဘဲ မိမိ၏နေအိမ် ပန်းဥယျာဉ်ကလေးအတွက် ဖြစ်စေ၊ ပန်း ကလေး တစ်ပင်နှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ အကြံဉာဏ်တောင်း ပြုပါက သင်၏ သွယ်ဝိုက်သော ချီးမွမ်းစကားအတွက် သူက

မြှောက်ကြည်နူးခြင်း ဖြစ်ရုံမက သင့်အားလည်း သူတစ်ပါး အတတ်ပညာကို သိတတ်၊ မြင်တတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်သူ တစ်ယောက် အဖြစ် လေးစား သိမှတ်သွားဦးမည် ဖြစ်သည်။

*

အချို့နာမည်ကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှာ ချီးမွမ်းသည့် စကားသံကို နေငြီးနေကြ၏။ ထို့ပြင် အချို့လူများမှာ တိုက်ရိုက်ချီးမွမ်းသည့် ကားသံမျိုးကို ဘယ်သောအခါမှ နားမယဉ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်ကြ၏။ ဆိုသူမျိုးများကို သွား၍ ချီးမွမ်းစကား ဆိုမိလျှင် ဖော်ဖော်ရွေရွေ ကားပြန်မပြောရုံမက မယုံသင်္ကာအကြည့်ဖြင့် ပြန်ကြည့်ခြင်း သော်လည်း ကောင်း၊ ဘုပြောလွှတ်ခြင်း သော်လည်းကောင်း ခံရ တတ်၏။

ငင်းလူမျိုးကို အတင်း လိုက်ချီးမွမ်းပါဟု မဆိုလို။ သို့သော် တို့၌ပင် ပျော့ကွက်များ ရှိသေးကြောင်း ပြောလို၏။ ထိုသူတို့ ပျော့ကွက်ကား သူတို့ အချစ်အနှစ်သက်ဆုံး အရာများနှင့် ပတ် က်၍ ဖြစ်လေသည်။

မျက်နှာကြော တင်းလှသည့် အဘွားအိုအား သူ့မြေးကလေး ကြောင်း၊ ဘွားအေနှင့် တူကြောင်း ချီးမွမ်းစကား ဆိုလျှင် ကျ၏။ လက်ပေါက်ကတ်လှသည်ဆိုသော လယ်သမား ယောက်အား သူ့နွားပေါက်ကလေးအကြောင်း စပေးလိုက် လေပေးဖြောင့်သွားနိုင်၏။ ထို့အတူ ဘယ်မိဘမဆို သား လိမ္မာကြောင်း၊ စာတော်ကြောင်းပြောလျှင် မကျေနပ်သည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ စာအုပ်တွင် သူ၏ မိခင်အား ချိုးမွမ်းစကားဆိုဖော်ရသည့် သူ့မိတ်ဆွေ ကိုခင်မောင်တင့်အပေါ် မည်သို့သဘောထားလိုက်မိပုံအကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

'.....မိခင်ပြန်သွားသောအခါ၌ ကိုခင်မောင်တင့်က မိခင်အကြောင်း စကားစပ်ကြသည်နှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြောသည်မှာကား (The greatest and best-mannered lady I have known.) ကျွန်ုပ် တွေ့ဖူးသမျှ မိန်းမကြီးများအနက်တွင် စိတ်သဘောထား အကြီးဆုံး၊ အမူအရာ အသိပ်သည်းဆုံးဖြစ်သည်' ဟု ပြောပေသည်။ ကိုခင်မောင်တင့်မှာ ဘိလပ်တွင် သုံးနှစ်ခန့် နေခဲ့ဖူးသူဖြစ်၍ အတွေ့အကြုံ အတော်များသော လူ တစ်ယောက် ဖြစ်သောကြောင့် သူ၏ စကားသည် အရာရောက်လှသည်။ ကိုခင်မောင်တင့်သည် ကိုသိန်းဖေနှင့် မတူဘဲ ကျွန်ုပ်နှင့် ကတောက်ကဆဖြစ်ကြရဖူးသည့်အကြိမ်များလည်းရှိခဲ့ရာ၊ ကျွန်ုပ်၏ မိခင်အား အထက်ပါနည်းအတိုင်း အားရပါးရ စကားလှလှနှင့် ချီးကျူးစကား ပြောလိုက်ခြင်းကို ကြားလိုက်ရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် သည်းခံတတ်သူတစ်ယောက် မဟုတ်ဘဲ ထစ်ခနဲဆိုစိတ်ဆိုးချင်တတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါလျက် 'ငါသည် ဤနေ့မှစ၍ ကိုခင်မောင်တင့်က ခြေထောက်နှင့် ကန်စေကာမူလည်း သည်းခံပါတော့မည်' ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်မိပါသည်။ (တစ်သက်တာ မှတ်တမ်း၊ ဒုကြိမ်၊ စာ-၃၃၆)

ဆရာကြီး၏ သဘောထားကိုကြည့်လျှင်ပင် တစ်စုံ တစ်ယောက်ရှေ့တွင် ၎င်းချစ်ခင်နှစ်သက်သူအပေါ် ချီးမွမ်းစကား ဆိုခြင်း၏ တာသွားပုံကို ရိပ်စားမိနိုင်၏။

*

ထို့ကြောင့်

ချီးမွမ်းစကား ဆိုပါ။

သို့သော် ရိုးသားမှန်ကန်သော ချီးမွမ်းမှုမျိုး ဖြစ်ပါစေ။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ချီးမွမ်းစကားများကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်ပြေ အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် အစတွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ချီးမွမ်းစကား ဆိုတတ်သည့်အလေ့အကျင့်ကြောင့် ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်များ နည်းပါးကာ သူတစ်ပါးကို အားပေး ကူညီတတ်သူ၊ စိတ်ထားပြည့်ဝသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂
မှတ်ဉာဏ် ကောင်းချင်လျှင်

အသက်ကြီးလာပြီကွာ၊ အရင်ကလို မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတော့ဘူး ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ သည်အတိုင်း အမှန်ပဲလား။ အသက်ကြီးလာတိုင်း မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းလာတတ်သလား။ အသက်ကြီးလျှင် မှတ်ဉာဏ်ကို အားကိုးမရတော့ဘူးလား။

မဟုတ်ပါ။ အဆမတန် အိုမင်းရင့်ရော်နေသည့် အရွယ်တွင်တော့ အစစအရာရာ ယိုယွင်း၍ ဦးနှောက်လည်း ညံ့ဖျင်းသွားတတ်တာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် အိုမင်းမစွမ်းသူများကို ကြည့်ကာ သူတို့လောက် မအိုသေးသူများမှာလည်း ကြီးရင့်လာစဉ် တစ်လျှောက် အနည်းနှင့်အများတော့ မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းခြင်း ဖြစ်လာမည်ဟု မမှတ်ယူသင့်ပါ။

မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုချက်များ အမြောက်အမြား ပေါ်ထွက်ခဲ့သည်။ သုတေသီအများစုတို့အလိုအရ အသက်

ကြီးရင့်ချိန် ဦးနှောက်ယိုယွင်းခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်သူဦးရေသည် လူအားလုံး၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ရှိသည်ဟု ဆို၏။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များ၌ မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းလာသည့် လက္ခဏာများကို အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော် ခုနစ်ဆယ်ကျော်အရွယ်များတွင် အဓိက တွေ့ရှိရတတ်သည်။ ငါးဆယ်ကျော်အရွယ်ကပင် မှတ်ဉာဏ် လျော့နည်းသွားသူများလည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် ယင်းတို့မှာ မပြောပလောက်သော လူနည်းစုသာ ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ငါးရာခိုင်နှုန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အရက်စွဲရောဂါ အစရှိသည်တို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းမှုသည် ပိုမို စောစီးလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်သည့် ကိုးဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းသော လူတို့၌မူ အသက်ကြီးလွန်းသည့်အရွယ်၌ မသိမသာ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနိုင်သော်လည်း လူမှုရေးနှင့် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းများတွင် ထိခိုက်လောက်အောင်ကား ခံသည့်အခါမျိုး ဖြစ်လေ့မရှိပေ။ ထို့ပြင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သော မှတ်ဉာဏ်သိုမှီးမှုစနစ်များ ကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် အမှတ်မဲ့နေသော သာမန်လူငယ်လူရွယ်များထက်ပင် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းသော လူကြီးများ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။

လူကြီးဘဝမှာပင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သေးသည်ဆိုလျှင် လူငယ်များအနေနှင့်ကား ပြောစရာမလိုတော့ပေ။ ဤနေရာ၌ အရေးကြီးသောအချက်မှာ ဦးနှောက်တွင်း မှတ်ဉာဏ် သိုမှီးပုံ ယန္တရားကို သိနားလည်ပြီး ယင်းယန္တရားကို စနစ်တကျ အသုံးချဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရေး ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

မှတ်ဉာဏ်သည် သင်ယူတတ်သိမှုနှင့် ခွဲခြားမရအောင် ဖွဲ့တွဲနေသော အရာဖြစ်သည်။ သင်ယူတတ်သိမှုမှသည် မှတ်ဉာဏ်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

ဂဏန်းတစ်ပုဒ်အတွက် တွက်နည်းကို သင် မှတ်မိပြီဆိုက ၎င်းတွက်နည်းကို သင် သင်ယူတတ်သိသွားပြီဟူ၍လည်းကောင်း ၎င်း ဂဏန်းတွက်နည်းသည် သင့်မှတ်ဉာဏ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပြီ ဟူ၍လည်းကောင်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထိုနည်းတူပင် လူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို မေးပြီးနောက် သင့်ခေါင်းထဲတွင် မှတ်သားထားလိုက်ခြင်းသည်လည်း သင်ယူတတ်သိခြင်းမှ မှတ်ဉာဏ်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသော သဘော ဖြစ်သည်။

သည်ဖြစ်စဉ်သဘောကိုပင် အချို့ပညာရှင်များက အဆင့်သုံးဆင့် ခွဲ၍ ပြောကြားကြပါသည်။ (၁) ဦးနှောက်တွင် မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းခြင်း၊ (၂) ထိန်းသိမ်းသိုမှီးထားရှိခြင်းနှင့် (၃) ပြန်လည် ခေါ်ယူခြင်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မှတ်သားစရာ အချက်အလက်တစ်ရပ်ကို ဦးနှောက်တွင် ထည့်သွင်းကာ ဦးနှောက်ထဲ အပ်နှံလိုက်သည်။ ယင်းကို ဦးနှောက်က ထိန်းသိမ်းသိုမှီးထားပေးသည်။ လိုအပ်သည့်အချိန်၌ ပြန်လည် တောင်းဆိုသောအခါ ယင်းအရာကို ပြန်လည်ထုတ်ပေးသည်။ သည်သဘောအတိုင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်သောအခါ ဦးနှောက် ဆိုသည်မှာ မှတ်တမ်းဌာနကြီးတစ်ခုနှင့် တူသည်၊ ဧရာမ ခန်းမကြီး

တစ်ခုအတွင်း ကြမ်းပြင်မှ ခေါင်မိုးအထိမြင့်သော စင်အဆင့်ပေါင်းများစွာတွင် မြောက်မြားလှစွာသော မှတ်တမ်းမှတ်ရာ ဖိုင်တွဲများကို ဆင့်စီထားသည်နှင့် တူသည်ဟူ၍ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားနိုင်သည်။

မှတ်တမ်းဌာနကြီးများတွင် အကြောင်းအရာ တူရာတူရာကို စု၍ဖိုင်တွဲထားရသည်။ အကြောင်းအရာချင်း နီးစပ်ရာနီးစပ်ရာဖိုင်တွဲများကို စု၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စင်နေရာများမှာ ထားရသည်။ စင်နံပါတ်၊ ဖိုင်တွဲနံပါတ်၊ စာနံပါတ်များကို မှတ်သားရေးထိုးထားရသည်။ ထို့နောက် ယင်းတို့ကို နံပါတ်စဉ်များ၊ အက္ခရာစဉ်များအားဖြင့် ကက်တလောက်စာရင်း ပြုစုထားရှိရသည်။ ထိုသို့ စနစ်တကျ သိုမှီးထားရှိခြင်းဖြင့် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ရာကို သိလိုသည်၊ တစ်ခုသော ဖိုင်တွဲကို ကြည့်လိုသည် ဆိုလျှင် အက္ခရာစဉ် ကက်တလောက်ထဲတွင် မိမိရှာလိုသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို အဘိဓာန် လှန်သလို ကောက်လှန်လိုက်ရုံဖြင့် ဘယ်စင် ဘယ်နေရာမှာ ထားသည်ကို သိရှိကာ ချက်ချင်း ဆွဲထုတ်ယူနိုင်ပေသည်။ စနစ်တကျသိုမှီးမထားပါက သိုမှီးသော ဖိုင်တွဲတွေ များလေ အရှာရခက်လေ ဖြစ်ချေမည်။

လူကြီးများ မေ့တတ်သည် ဆိုခြင်းမှာ သိုမှီးထားတာတွေ များသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးဘဝတွင် မှတ်စရာ နည်းသေးသည်။ မှတ်သားသိုမှီးပြီးသောအရာ နည်းသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည် ထုတ်ယူရ လွယ်သည်။ ဤသည်ကို ကလေးဘဝတွင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ လူကြီးဖြစ်သော အခါ ကလေးဘဝမှာထက် မှတ်ခဲ့သော အရာတွေ များလာသည်။

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်သိမ်းထားသော ပစ္စည်း ကိုယ်ရှာရခက်လာသည်။ ထိုအခါ မေ့တတ်သည်ဟု ဆိုလာသည်။ စင်စစ် သိုမှီးမှု စနစ်ကျလျှင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

စနစ်တကျ သိုမှီးခြင်း

မှတ်တမ်းဌာနတွင် ဖိုင်တွဲများကို မျိုးတူစုအလိုက် စုစည်း သိမ်းဆည်းထားသကဲ့သို့၊ ခေါင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းရမည့် အချက်အလက်သစ်များကိုလည်း ယင်းနှင့်အကြောင်းအရာချင်း၊ ဘာသာရပ်ချင်း ဆက်စပ်သည့် ယခင်မှတ်သားပြီး အချက်အလက်များနှင့် တွဲဖက်ချည်နှောင်ပေးရန် လိုသည်။ ဥပမာ–အဆိုအမိန့်တစ်ခုကို မှတ်သားမည်ဆိုလျှင် သည်အဆိုအမိန့်သည် မိမိမှတ်သားခဲ့သည့် မည်သည့် အဆိုအမိန့်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည် ဟူ၍ တွဲ၍ မှတ်သားနိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် သည်အဆိုအမိန့်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဂျင့်သုံးခဲ့သဖြင့် မိမိ၌ မည်ကဲ့သို့သော အခက်အခဲ သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သည့် ပြဿနာတစ်ခု ကြုံရဖူးသည် ဆို သော အချက်နှင့် ချည်နှောင်၍ မှတ်သားထားနိုင်သည်။ တစ်ခါ တည်း သီးခြား မှတ်သားသည့်အခါ ယင်းမှတ်သားချက်ကို နှိုး ထုတ်ဖော်ယူနိုင်ရန် အစတစ်စတည်းသာ ရှိသည်။ အခြား တစ်ခု တစ်ခုနှင့် တွဲစပ်ထားသည့်အခါ အစနှစ်စ ဖြစ်လာသည်။ ဘယ် အစ ဆွဲဆွဲ သည်အချက် ထွက်ပေါ်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့် မှတ်သားစရာတစ်ခုကို အကြောင်းအရာများများနှင့် တွဲ ဖက် ချည်နှောင်ထားလေလေ များများမှတ်မိလေဖြစ်သည်ဟု မှတ် ယူနိုင်ပေသည်။

လောဘ မကြီးနှင့်

မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်အောင် ကြိုးပမ်းရာ၌ လောဘမကြီးဖို့ ကြိုတင် သတိပေးထားလိုသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အချို့သော အကြောင်းရပ်များနှင့် ပတ်သက်လျှင် အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးနိုင် သည်။ အသေးစိတ် လက်တန်းပြောနိုင်သည်။ သို့သော် တချို့ ကိစ္စများတွင်ကား အလွန်မှတ်ဉာဏ်နည်းလှသည်ဟု ထင်မှတ် နေသည် ဆိုပါစို့။

သည်အတွက် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။

အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ဘဝအတွက် သို့မဟုတ် သင့်လုပ် ငန်းအတွက် အရေးကြီးသောအရာများကို မှတ်မိရန်သာဖြစ်သည်။ သင်သည် ဝန်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်၍ လွှတ်တော်ထဲတွင် မေးသမျှ မေးခွန်းကို ဒိုးခနဲ ဒေါက်ခနဲ ဖြေကြားနိုင်သည်အထိ ကိုယ် ကိုင် တွယ်ရသော ဌာန၏ လုပ်ငန်းအဝဝကို နှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်သည် ဆို ပါစို့။ အစည်းအဝေးပြီးချိန်၌ သင့်ခေါင်းပေါင်းကို ဘယ်အနား ချွတ်ထားခဲ့သလဲ သင် မမှတ်မိခြင်းသည် အသေးအဖွဲ ကိစ္စသာ ဖြစ်သည်။ ဘာမျှစိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ပေ။ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အက် ဒီဆင်သည် သိပ္ပံအချက်အလက်ပေါင်းများစွာကို သူ့ခေါင်းထဲ တွင် စနစ်တကျ သိုမှီးထားသဖြင့် အချိန်မရွေး ကောက်ကာ ငင် ကာ အသုံးချနိုင်၏။ သို့သော် တစ်နေ့ရာ၌ ခင်ဗျားနာမည် ဘယ် သူလဲ ဟု မေးမြန်းသောအခါ ရုတ်တရက် မဖြေနိုင်ဘဲ ကြောင်၍ နေသဖြင့် ဘေးလူတစ်ယောက်က ‘ခင်ဗျား အက်ဒီဆင်လေဗျာ’ ဟု ဝင်ပြောရဖူးသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်အတွက် သိပ္ပံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချက်အလက်တွေ နှုတ်ဖျားမှာ သီးနေဖို့သည် အဓိကဖြစ်သည်။ ကိုယ့်နာမည်ကို ရုတ်တရက် မှတ်မိခြင်း မမှတ်မိခြင်းသည်ပင် အရေးကြီးသော ကိစ္စ မဟုတ်တော့။

ထို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်အောင်ကြိုးပမ်းရာ၌ လောဘမကြီးပါနှင့် အသေးအဖွဲကိစ္စများအတွက် ဒုက္ခမခံပါနှင့်ဟု ပြောလိုသည်။

မှတ်သားပုံ နည်းစနစ်

အရေးကြီးသော ကိစ္စများ၊ အသုံးဝင်မည့်ကိစ္စများကို မှတ်မိရန်အတွက် အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အစပေါင်းများစွာ ထွက်နေအောင် အချက်အလက် အများအပြားနှင့် ပူးတွဲပေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် မှတ်သားသည့်နေရာ၌ အာရုံအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲ၍ ရသည်။ ဥပမာ–လူနာမည်တစ်ခု ဆိုကြပါစို့။ သည်လူနာမည်ကို သင့်နားထဲတွင် ကွဲပြားစွာ ကြားလိုက်ဖို့ လိုသည်။ မသေချာလျှင် တစ်ကြိမ်ထပ်မေးပါ။ ထို့နောက် စိတ်ထဲက ခေါ်ကြည့်ပါ။ ဤသည်က အသံအာရုံဖြင့် မှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အသံအာရုံတွင် သိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် စကားပြောသည့်အခါ နာမည်ကို ထည့်သွင်းပြောဆိုပါ။ နှုတ် အာ လျှာတို့ လှုပ်ရှားမှုနှင့် နာမည်သည် ဦးနှောက်ထဲသို့ တွဲဖက်၍ ဝင်သွားမည်။

နာမည်ကို စမ်းသပ် ခေါ်ဝေါ်ကြည့်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်စင်မှ ယင်းနာမည်ဖိုင်တွဲကို ထုတ်ယူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အစမ်းပြုလုပ်သည်နှင့် တူသည်။ ပို၍ မမေ့စေလိုပါက သည်နာမည်ကို

အခွင့်သင့်သည့်အချိန်၌ စက္ကူပေါ်တွင် ချရေးကြည့်ပါ။ ဓာတ်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ လက်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် တွဲဖက်မှတ်သားရမည်။ အမြင်အာရုံတွင်းသို့လည်း သည်နာမည် ဝင်သွားလိမ့်မည်။ အာရုံခေါင်းများစွာ၊ လှုပ်ရှားမှုပေါင်းများစွာ ပြန်ခေါ်လေ့ကျင့်မှုပေါင်း များစွာနှင့် မှတ်သားလိုက်သော နာမည်တစ်ခုကို သင်မေ့ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းသွားပေပြီ။

အသစ်တွေ့သော မိတ်ဆွေတိုင်း၏ နာမည်ကို ဤသို့ လေ့ကျင့် မှတ်သားပါက သင်သည် သင့်အသိုင်းအဝန်းထဲတွင် လူတကာ၏ နာမည်ကို မှတ်မိသူ၊ နာမည်နှင့် ဆက်စပ်လျက် လူတကာအကြောင်း သိသူ၊ လူတကာကို နာမည်ခေါ်၍ နှုတ်ဆက်နိုင်ကာ မာကြောင်းသာကြောင်း မေးမြန်းပြောဆိုနိုင်သဖြင့် လူချစ်လူခင် ပေါများသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ပင်ကို မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူ၊ မကောင်းသူ

လူစဉ်မမီအောင် ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့သူများက လွဲလျှင် လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ချင်း ပြောပလောက်အောင် ကွာခြားလေ့မရှိပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု နည်းခြင်း များခြင်းနှင့် မည်သည့်အာရုံ၌ ထက်သန်သနည်း ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင် မူတည်၍သာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကွဲပြားလေ့ရှိပါသည်။

အချို့လူများသည် အကြားအာရုံ၌ ထက်သန်ကြ၍ အကြားအာရုံနှင့် တွဲဖက်မှတ်သားသော အလေ့ (သိလျက်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲဖြစ်စေ) ရှိတတ်ကြ၏။ အချို့လူများကမူ အမြင်အာရုံ၌ ပို၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထက်သန်ကြပြီး မှတ်သားသည့်ကိစ္စအတွက် အမြင်အာရုံပိုင်းကိုသာ အားကိုးသုံးစွဲကြလေသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ ဓာတ်ပုံရိုက်သကဲ့သို့ စွဲမြဲစွာ မြင်သော မှတ်ဉာဏ်မျိုး (Photographic Memory) ရှိသည်ဟု ဆိုကြရာ ယင်းမှာ အမြင်အာရုံ မှတ်သားမှုအင်အား ကောင်းလွန်းခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းလူမျိုးများသည် စာရွက်တစ်ရွက်ကို ခဏကြည့်ရုံဖြင့် ယင်းစာရွက်ပေါ်တွင် ရေးထားသည့် အချက်အလက်များ၊ ကိန်းဂဏန်းများကို စိတ်၌ ပြန်လည် မြင်ယောင်ကာ ပြောပြနိုင်ကြသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဓာတ်ပုံမှတ်ဉာဏ်မျိုး ရှိလာဖို့ မလွယ်သော်လည်း လေ့ကျင့်လျှင် လူတိုင်းမှတ်ဉာဏ်အာရုံများ ထက်မြက်လာနိုင်၏။ ဥပမာ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် သို့မဟုတ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုကို မှတ်သားမည် ဆိုပါစို့။ ယင်းနံပါတ်ကို အကြိမ်အနည်းငယ်မျှ အသံထွက်၍ဆိုရင်း စာရွက်တွင် ချရေးကြည့်ပါ။ လက်လှုပ်ရှားမှု၊ လျှာနှုတ်ခမ်းတို့ လှုပ်ရှားမှု၊ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံတို့ဖြင့် ဆက်စပ် မှတ်သားခြင်းဖြစ်ရာ သည်နံပါတ်ကို သင်အလွယ်တကူ မေ့လျော့မည် မဟုတ်တော့ပေ။

အတိုကောက် မှတ်နည်း

အက္ခရာပြောင်းလဲ မှတ်သားနည်း

ဓာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ကို တေ၊ ဇ၊ သု၊ နေ၊ မ၊ ဘု၊ စံ၊ နာ၊ ဝိ၊ ဆေ ဟူ၍ ရှေ့စာလုံးများချည်း ကောက်ယူဆက်စပ်မှတ်သားကြသည်ကို အများ သိကြပါသည်။ ဤနည်းမှာ ကမ္ဘာသုံး နည်း ဖြစ်၍ တကယ်လည်း မရိုးနိုင်အောင် အသုံးဝင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်း နာမည်များကို OPEC, NATO, UNESCO, UNICEF စသည့် အတိုကောက်နာမည်များ ပေးထားခြင်းသည် အဖွဲ့အမည်ကိုခေါ်ရလွယ်စေသကဲ့သို့ အဖွဲ့အမည် အပြည့်အစုံကို မှတ်မိစေရန်အတွက် အစထုတ်ပေးထားသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ OPEC (အိုပက်) အဖွဲ့ဟု ဆိုလျှင် O သည် Organization, P သည် Petroleum, E သည် Exporting, C သည် Countries (ရေနံတင်ပို့ရောင်းချသော နိုင်ငံများအဖွဲ့) ဟူ၍ အဖွဲ့၏ အမည်အပြည့်အစုံကို ခပ်လွယ်လွယ် သတိရနိုင်ပေသည်။

ကိန်းဂဏန်းကို မှတ်ရာ၌ အက္ခရာဖြင့် ဖလှယ်၍ မှတ်နိုင်သော နည်းလည်း ရှိ၏။ အများ သိကြသည့်အတိုင်း အောင်ကျော်ချမ်းအေး မန္တလေး၊ လှည်းဝင်ရိုးသံ တည့်ညံ့ ပုဂံဘုရားပေါင်း၊ မမင်းဖြူမှန်မှန်ပြော စသည်တို့မှာ ကိန်းဂဏန်းအရေအတွက်ကို အက္ခရာဖြင့် ဖလှယ်၍ မှတ်သားထားခြင်းများ ဖြစ်သည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဂဏန်းအလုံးပေါင်း ၄–၅–၆၀ ပါသော ကိန်းလုံးကြီးများကို ခဏကြည့်ပြီး အလွတ်ပြန်ရွတ်ပြသည့် ဓာတ်စင်ပေါ်မှ မှတ်ဉာဏ်မျက်လှည့်သမားများ ရှိ၏။ ၎င်း မျက်လှည့်သမားများ အဓိက သုံးစွဲသောနည်းမှာ ဂဏန်းကို အက္ခရာဖြင့် ဖလှယ်သောနည်းပင် ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်မှတ်ဉာဏ် မျက်လှည့်သမားများသည် ၁ ဂဏန်းနေရာ၌ t သို့မဟုတ် d၊ ၂ နေရာ၌ n၊ ၃ နေရာ၌ m၊ ၄ နေရာ၌ r စသဖြင့် မူသေ သတ်မှတ် လဲလှယ်ပြီးနောက် ဂဏန်းတွဲကြီးကို အက္ခရာတွဲအဖြစ်လည်းကောင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အက္ခရာတွဲကို ဝါကျတိုအဖြစ်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပြီး ယင်းဝါကျကို အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းဖြင့် ဂဏန်းတွဲကြီးကို **အချိန်မရွေး** ပြန်ဖော်ပေးနိုင်ကြသည်။ အစတွင် ခက်ခဲသယောင်ရှိသော်လည်း လေ့ကျင့်ဖန်များသောအခါ ပရိသတ် အံ့အားသင့်ရလောက်အောင် လျင်မြန်စွာ မှတ်သားခြင်း၊ ပြန်၍ ရွတ်ပြခြင်းများ ပြုလုပ်လာနိုင်ကြပေသည်။

တကယ်လေ့ကျင့်မှ တိုးတက်မည်

သည်မျှဆိုလျှင် မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်အောင် လေ့ကျင့်နိုင်သည့် နည်းစနစ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်၏ အခြေခံသဘောတရားများကို အထိုက်အလျောက် သိလောက်ပေပြီ။

အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ လေ့ကျင့်ဖို့ ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်းကို သိသော်လည်း မလေ့ကျင့်လျှင် အချည်းအနှီးသာ ဖြစ်သည်။

သင့်မှာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလိုသော ဆန္ဒ အမှန်တကယ် ရှိသည်ဆိုလျှင် ယနေ့မှစ၍ သင် အရေးကြီးသည်ထင်သော အရာတိုင်းကို ဂရုတစိုက် မှတ်သားသော အလေ့အကျင့်ကလေး ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ပိုမိုစွဲမြဲအောင် မှတ်သားသော နည်းလမ်း တစ်ခု၊ နှစ်ခုလောက်ကို လက်တွေ့စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်ပါ။

များမကြာမီမှာပင် မှတ်ဉာဏ် သိသိသာသာ ကောင်းလာသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ စိတ်ပင်ပန်းမခံဘဲ ခပ်မှန်မှန်ကလေး လေ့ကျင့်သွားမည်ဆိုလျှင် စင်ပေါ်တက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်မျက်လှည့်

မပြနိုင်သော်လည်း သင့်မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများကြားတွင်ကား အလွန် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူ၊ ဘာမဆို အရင်ဆုံး သတိရတတ်သူအဖြစ် ထင်ရှားလာမည်မှာ ဧကန်ဖြစ်ပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄

လူပရိသတ်ကြားမှာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ပြောဆိုနေထိုင်တတ်စေဖို့

များမကြာမီက ကျွန်တော်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်
ငန်းများတွင် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်နေသူများချည်း ရာချီ၍ ပါဝင်
သည့် ပရိသတ်ကြီးတစ်ခုအား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်အကြောင်း
ဟောပြောပေးရန် ဖိတ်ကြားခြင်း ခံခဲ့ရ၏။ ဟောပြောပွဲမှာ တစ်
ကိုယ်တော်ပွဲ မဟုတ်။ ကျွန်တော့်ရှေ့တွင် နာမည်ကျော် စိတ်
ရောဂါ ပါရဂူကြီးတချို့က ပြောကြားကြဦးမည် ဖြစ်၏။

ဆရာကြီးများ ဟောကြားပြီး၍ ကျွန်တော့်အလှည့် ရောက်
သည့်အချိန်၌ ကျွန်တော့်ရင်တွေ ခုန်ကာ စကားမပြောရဲသလို ဖြစ်
နေတော့သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းကား ကျွန်
တော့်ရှေ့က ပြောသွားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ယောက် အပြော

အဟောကောင်းလွန်းခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ သူ့ဟောပြောချက်ကို နားထောင်ကာ ကျွန်တော် စိတ်အားငယ်သလို ဖြစ်သွားခဲ့မိ၏။

စကားပြောစင်ရှေ့တွင် ရပ်မိသည့်အချိန်၌ ရင်တဒိန်းဒိန်း ခုန်နေပြီး အာခံတွင်းကလည်း လုံးဝ ခြောက်သွေ့၍ နေသည်။

ပို၍ဆိုးသည်က ကျွန်တော်ပြောမည့် အကြောင်းအရာထဲတွင် စင်ကြောက်စိတ် ခေါ် ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရမှာကို ကြောက်သည့်စိတ် အကြောင်းလည်း ပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြောက်နေ၍မဖြစ်။ ပြောစရာရှိတာ ပြောရတော့မည်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်တော် နည်းဗျူဟာတစ်ခုကို စမ်း၍ သုံးကြည့်လိုက်သည်။

'ခင်ဗျားတို့အထဲမှာ ပရိသတ်ရှေ့စကားပြောရတဲ့အခါတိုင်း ဒူးနှင့်လှုပ်ချောက်ချားတတ်တဲ့လူ ဘယ်နှစ်ယောက် ပါသလဲ၊ လက်ညှိုး ထောင်စမ်းပါ' ဟူ၍ ပရိသတ်ကို ကျွန်တော် လှမ်းမေးလိုက်သည်။ ပရိသတ်ထဲမှ လူအားလုံးနီးပါးက လက်တွေ ထောင်ပြသည်။ 'ကျွန်တော် အခုအဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေပါတယ် ခင်ဗျား' ဟု ကျွန်တော် ပြောလိုက်သည်။

ပရိသတ်က ရယ်ကြသည်။ ပရိသတ်ကြီး ရယ်မောသည်ကို ကြည့်ကာ ကျွန်တော် နေသာထိုင်သာရှိသွားသည်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားသည်။ သည့်နောက်တွင် ကျွန်တော့် ဟောပြောချက်ကို သွက်သွက်လက်လက် ရှောရှောရှူရှူ ဆက်၍ ပြောသွားနိုင်ခဲ့သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်လိုပရိသတ်ရှေ့ စင်မြင့်ပေါ်မှာမဟုတ်ဘဲ အခြား သာမန် လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စများတွင်လည်း ကျွန်တော်တို့ ရှိုးတိုး ရှန့်တန့် ခွတီးခွကျဖြစ်တတ်သည်များ ရှိပါသည်။ ဤသည်မှာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အဆင်မပြေမှာအပေါက်အလမ်း မတည့်မှာကိုလည်း တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းနေသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်မှု လျော့ပါးကာ တကယ်ပင် အဆင်မပြေ အပေါက်အလမ်းမတည့် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

ယင်းသို့ လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာ ကိစ္စကြီးငယ်များတွင် အဆင်မပြေမှာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသောစိတ်သည် လူတိုင်းလိုလို၌ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ရှိတတ်ကြပါသည်။ ယင်းစိတ် ကြီးမားလွန်းပါက လူတောမတိုးရဲသည့်အနေအထားမျိုးအထိ ရောက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူအနေနှင့် စိတ်ကုဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ် လူပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြေရှင်း ကုစားပေးခဲ့ဖူးရာ ယင်း အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် အခြေခံလျက် ယခုဆောင်းပါးကို ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံများအရ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ရဲတင်းလာစေရန် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် တိုးတက်လာစေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်သည်ဟု သဘောရပါသည်။

၁။ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောသည့်အလေ့အထ မွေးမြူပါ

တစ်ခါက ကျွန်တော်တို့ မိသားစု ရပ်ကွက်သစ် တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြပါသည်။ ပြောင်းလာပြီး များမကြာမီပင် သမီးငယ်က အိမ်နီးချင်း မိန်းကလေးတစ်ယောက်နှင့် ရင်းနှီး ခင်မင်ကာ အတူတကွဆော့ကစားဖြစ်နေကြပါသည်။ မိန်းကလေးမှာ အနီးရှိ အိမ်ကြီးတစ်အိမ်မှ ဖြစ်သည်။ တစ်ညတွင်မူ ကျွန်တော်အပြင်မှပြန်လာသည့်အခါမှ သမီးအား သူငယ်ချင်းအိမ်တွင် ဝင်ခေါ်ရပါသည်။ သမီးသူငယ်ချင်း၏ မိခင်မှာ ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းများမှ အမျိုးသမီးများလို အပျံစား ဝတ်စားထားပါသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ပေါ်မှ အဝတ်အစားများက ခပ်နွမ်းနွမ်း ခပ်ကြေကြေများ ဖြစ်နေသည်။

အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးက ကျွန်တော့်အား ဧည့်ခန်းထဲ ဝင်ထိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့် ခဏ ဝင်ရသည်။ ဧည့်ခန်းထဲတွင် အဖိုးတန် ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများ၊ ဆီဆေးပန်းချီကားကြီးများ စီစဉ်ပြင်ဆင်ထားရာ ပြတိုက်ခန်းမ တစ်ခုလားပင် ထင်မှတ်ရသည်။

သားနားလွန်းသော အခန်းနှင့် ကျွန်တော့်အဆင်အပြင်တို့ အသီအငေါ်မတည့်ဖြစ်နေသဖြင့် ကျွန်တော် အနေရအထိုင်ရခက်နေသည်။ ကျွန်တော် ကသိကအောင့်ဖြစ်နေပုံကို ရိပ်မိသည့် အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးက ဘာများဖြစ်လို့ပါလဲဟု မေးသည်။ ရုတ်တရက်တော့ တစ်ခုခု အဆင်ပြေသလို ကြည့်ဖြေလိုက်မည်ဟု စိတ်ကူးမိသည်။ သို့သော် နောက်တော့ ကျွန်တော်အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ပြောလိုက်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဒီလောက် ခမ်းနားတဲ့အိမ်မျိုးမှာ ကျွန်တော် နေသားမကျဘူးဗျ'ဟု ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလိုက်သည့်အခါ အမျိုးသမီးက 'စိတ်ရောဂါ ပါရဂူလဲ ဒီလိုစိတ်အားငယ်တာမျိုး ခံစားတတ်တာပဲကိုး'ဟု ရယ်ရယ်မောမော ပြန်ပြောသည်။

သည် စကားနှစ်ခွန်းကြောင့် သူရော ကျွန်တော်ပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားကာ ပို၍လည်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ခင်ခင်မင်မင် ဖြစ်သွားကြပါသည်။ ကျွန်တော်က ဖုံးဖုံးဖိဖိ ဟန်ဆောင် ပန်ဆောင် ပြောမည်၊ သူကလည်း အရိပ်အကဲကြည့်ကာ အားနာပါးနာ အလိုက်သင့် အလျားသင့် ပြောနေမည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံရခြင်းအတွက် ရင်းနှီးခင်မင်မှု တိုးပွားမလာဘဲ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပင်ပန်းခြင်းသာ အဖတ်တင်မည် ဖြစ်သည်။

ဟောပြောပွဲတွင် ပွင့်လင်းသော စကားတစ်ခွန်းဖြင့် ပရိသတ်နှင့် ရင်းနှီးကာ စင်ကြောက်စိတ် ပြေပျောက်ခဲ့သည်။ ယခု ဧည့်ခန်းဆောင်တွင်လည်း ပွင့်လင်းသော စကားတစ်ခွန်းဖြင့်ပင် အိမ်နီးချင်းသစ် တစ်ယောက်နှင့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု ကျွန်တော် ရရှိခဲ့ပါသည်။

၂။ ကြောက်သောအရာကို တစ်ထစ်ချင်း တစ်စချင်း ရင်ဆိုင်

တစ်ခါက စိတ်ပညာရှင် မိုက်ကယ် မဟော်နေးနှင့် အားကစားနည်းပြ ဟာရှယ်အေဗင်းချားတို့သည် ကျွမ်းဘား အားကစားသမားတို့၏ ပြိုင်ပွဲဝင်ခါနီးအချိန် ကြောက်စိတ်အကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပါသည်။ သူတို့သည် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများအား လက်တွေ့စူးစမ်းစိစစ်ကာ လေ့လာသုံးသပ်မှုပြုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့၏ လေ့လာချက်အရ အရည်အသွေးချင်း မတိမ်းမယိမ်း ရှိကြသော အားကစားသမားများအနက် အချို့သည် များများ အောင်မြင်ကြ၍၊ အချို့သည် များများရှုံးနိမ့်ကြကြောင်း၊ သာမန် အချိန်တွင် စွမ်းရည်ချင်း မကွာခြားပါဘဲလျက် ပြိုင်ပွဲ၌ ရလဒ်ထွက်ပုံ ကွာခြားရခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်(ဝါ) ကြောက်စိတ်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ဖြစ်ကြောင်း၊ အောင်မြင်တတ်သူနှင့် ရှုံးနိမ့်တတ်သူ ကျွမ်းဘားသမား နှစ်ခုလုံးပင် ပြိုင်ပွဲဝင်ခါနီး အချိန်ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ တူညီကြသော်လည်း ယင်း ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ ကွာခြားကြကြောင်း၊ အောင်မြင်မှု နည်းပါးကြသူတို့သည် ကြောက်စိတ်ကြီးကို အသေဆုပ်ကိုင်ကာ ပြိုင်ပွဲတွင် မိမိ ကစားပြသည့်အချိန်၌ ချွတ်ချော် တိမ်းစောင်းမှာ မှားယွင်းမှာတွေကိုသာ တရစပ် တွေးပူနေကြကြောင်း၊ ယင်းကြောက်စိတ်အစွဲနှင့် မှားစိတ်အစွဲများကြောင့်ပင် တကယ် ပြိုင်ပွဲဝင်ချိန်တွင် အပေါက်အလမ်း မတည့်တာတွေ လုပ်မိသွားတတ်ကြောင်း၊ အောင်မြင်မှု များများ ရလေ့ရှိသူများမှာမူ ကြောက်စိတ်ကို မပွားများ မမွေးမြူ၊ ပွဲစဉ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို မတွေး၊ မိမိ လုပ်ဆောင်ပြရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး တစ်ခုလုံးမှ အခက်အခဲ အဆင့်ဆင့်တွေကိုမြင်ယောင်ကြောက်ရွံ့မနေဘဲ လတ်တလော လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ဆင့်ချင်းကိုသာ အာရုံပြုကြောင်း၊ ကဲ အသက်ပြင်း ရှူလိုက်၊ ဘားတန်းကို လှမ်းဆွဲမယ် စသဖြင့်သာ မိမိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ကို တစ်ခုချင်း ခိုင်းစေကာ အခက်အခဲကြီးကို အခက်အခဲ သေးသေးလေးတွေအဖြစ် ခွဲစိတ်ရင်ဆိုင်ကြောင်း၊ တစ်ခုချင်း တစ်ဆင့်ချင်းတို့မှာ မိမိကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်ရာ စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် တစ်ခုစီ လုပ်ရသောအခါ ပွဲစဉ် အစ အဆုံးပင် သပ်ရပ် ပီပြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားသဖြင့် အောင်ပွဲရကြောင်း သုတေသီနှစ်ဦးတို့က ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

အောင်ပွဲရ ကျွမ်းဘား အားကစားသမားတို့ ကြောက်စိတ်ကို ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူပုံ နည်းလမ်းကို စာမေးပွဲဖြေခါနီး ကြောက်စိတ်ကြီးမားနေသည့် ကျောင်းသား၊ အလုပ်ကိစ္စကြီးတစ်ခုကို အချိန်မီ ပြီးစီးအောင် မလုပ်နိုင်မှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသည့် လုပ်သား စသဖြင့် ဆင်တူယိုးမှား အလားတူပြဿနာမျိုး ကြုံရသူတိုင်း အတုယူ သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။

၃။ အမိကအာရုံကို သူတစ်ပါးသို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးပါ

တစ်ခါတစ်ရံ လူအနည်းငယ်ရှိသော စကားဝိုင်းကလေးထဲတွင်ပင် မိမိက ခွတီးခွကျဖြစ်နေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် စကားဝိုင်း၏ အာရုံက မိမိအပေါ်တွင် အမိက ကျရောက်နေသည့်အခါမျိုး၊ ဝိုင်းတွင် ပါဝင်သူများကလည်း မိမိကုမ္ပဏီမှ အထက်အရာရှိသစ် သော်လည်းကောင်း၊ ယောက္ခမ ယောက်ဖ စသည့် သိပ်မရင်းနှီးလှသော ဆွေမျိုးသစ်များသော်လည်းကောင်း ပါဝင်နေသည့် အခါမျိုးတွင် ပို၍ဖြစ်တတ်၏။

သည်ဝိုင်းမျိုးတွင် မိမိဘက်က ပြောစရာစကားလည်း များ

များ ရှာမရ။ ကြိုးစားပြောကြည့်သည့်စကားကလည်း သွက်သွက်လက်လက် အဆင်ပြေပြေ မရှိဖြစ်နေမည်ဆိုပါက အခိုက်အတန့်အဖို့ မိမိက အသာနောက်လှည့်နေကာ တစ်ဖက်လူအား ဆက်စပ်သည့် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကို မေးမြန်းခြင်း၊ သူ ဖြေကြားလာသည့်အခါ အလျဉ်းသင့်သလို စကားထောက်ပေးခြင်း တို့ဖြင့် စကားဝိုင်းတွင် သူ့အား စကားပြောသူ၊ အမိက အာရုံစိုက်ခံရသူ နေရာသို့ လွှဲပြောင်းပို့ပေးနိုင်၏။

ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိအဖို့ လတ်တလော ခွကျနေသည့် အနေအထားမှ အခိုက်အတန့် လွတ်မြောက်နေရုံမက စကားဝိုင်းထဲ သွက်လက်ပြေပြစ်စွာ ဝင်ပြောနိုင်ရေးအတွက် စကားထောက်ကလေးများဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းဆင်းရန် အချိန်လည်း ရပေသည်။

တစ်ဖန် တစ်ဖက်လူအား စကားပြောရန် အခွင့်အရေး များများ ပေးခြင်းသည် သူ့အား အလေးထားကြောင်း ပြသရာရောက်သဖြင့် ထိုလူ၏ ရင်းနှီးခင်မင်မှုကိုလည်း အပိုဆုအဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပညာရှင်များ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည် သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်ကာ ကောင်းစွာသဘောပေါက်သည့် အနေအရာမျိုးဖြင့် ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ စကားထောက်ပေးခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ မေးခွန်းကလေးများမေး၍ စကားဆက်ပေးခြင်း စသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဝင်ငွေကောင်းလျက်ရှိရာ သင်သည်လည်း သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်တတ်သော အလေ့အထတစ်ခု စနစ်တကျ

www.burmeseclassic.com

မွေးမြူမည်ဆိုက ရင်ဖွင့်လိုစိတ်၊ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် ပြောလိုစိတ်များ ပြင်းပြလှသည့် လူသားတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် လူတကာ ချစ်ခင်လေးစားသူ၊ စေတနာထားခြင်း ခံရသူတစ်ဦးအဖြစ် အကျိုးထူး ခံစားရမှာ မုချဖြစ်ပါသည်။

၄။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို စွမ်းအားအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ပါ

လူအများ အာရုံစိုက်နေသည့် ရှေ့မှောက်၌ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သည့်အခါ တွန့်ခြင်း၊ ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်မှာ လူ့သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အများရှေ့၌လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့် များလာသည့်အခါမှသာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးလာလေ့ရှိပါသည်။

သို့သော် ယင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုပင် ပြန်၍အသုံးချနိုင်သော အနေအထားမျိုးလည်း ကြုံရတတ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ကိုယ်တွေ့ကိုပင် ပြောပါမည်။

စာရေးသူသည် ရုပ်မြင်သံကြား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းများတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပါဝင် ဖြေကြား ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် ရုပ်မြင်သံကြား ရိုက်ကူးသည့်အခါတိုင်း လှုပ်ရှားစိတ်၊ သတိထားလွန်းသည့် စိတ်ကြောင့် လူက သက်သောင့်သက်သာမရှိဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားတွင် ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ရသည်မှာ တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေကြောင်း ကျွန်တော့်လူနာ [illegible] ဦးကလည်း ပြောဖူးပါသည်။ မှန်သည်။ ကင်မရာရှေ့ရောက်

ဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိထားမိလွန်းနေကာ အမူအရာ အပြောအဆိုတွေက သဘာဝမကျ ဖြစ်နေတော့သည်။

မိတ်ဆွေများက ကျွန်တော့်အား ဘယ်လိုနေပါ၊ ဘယ်ပုံပြောပါ စသဖြင့် အကြံဉာဏ်များ ပေးကြသည်။ သို့သော် မအောင်မြင်။ သက်သောင့်သက်သာရှိအောင် ကြိုးစားလေ ပို၍ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေလေဆိုသော အခြေအနေမျိုး ဆိုက်ရောက်နေသည်။

တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်တော့်ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို ခလုတ်တိုက်လဲရာမှ ပိုက်ဆံကောက်ရသလို မတော်တဆ ရရှိခဲ့လေသည်။

ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်တစ်ခုမှာပင် ဖြစ်၏။ စီစဉ်သူက ပရိသတ် ပိုစိတ်ဝင်စားအောင် ဟူ၍ ကျွန်တော်နှင့် အခြား စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို အပြန်အလှန် ငြင်းခုံဆွေးနွေးကြရန် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု တင်ပေး၏။ ဆွေးနွေးပွဲအစပိုင်းတွင် ကျွန်တော်နှင့် ဆွေးနွေးဖက် ပုဂ္ဂိုလ်က ကျွန်တော်သည် သုတေသီ တစ်ဦး မဟုတ်ဘဲ စာအုပ်ရေးသားပြုစုသူတစ်ဦးမျှသာဖြစ်ကြောင်း လွဲမှားစွာ သတ်မှတ်ပြောဆိုလိုက်၏။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော့်အား 'နှိမ်'လိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ ကျွန်တော် ဒေါသထွက်သွားပြီး သူ့အား အထူးတလည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာမှု ပြုနေရန် မစဉ်းစားတော့ဘဲ ကျွန်တော့်အယူအဆ၊ ကျွန်တော့်ယုံကြည်ချက်၊ ကျွန်တော့်ဆောင်ရွက်ချက်များကိုသာ ဒေါနှင့် မာန်နှင့် ပြောမိတော့သည်။

www.burmeseclassic.com

ထိုသို့ထက်ထက်သန်သန်၊ ဒေါမာန်ပါပါ ပြောမိသောအခါ အမူအရာကလည်း ပြင်ပမှာကဲ့သို့ သဘာဝကျကျ လွတ်လပ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်၍လာသည်။ ထို့ပြင် မိမိ အားတက်သရောပြောဆိုမိနေပုံကို သတိပြုမိကာ ပို၍ ယုံကြည်စိတ် ပြည့်ဝလာပြီး ဆွေးနွေးပွဲပြီးဆုံးသည့်တိုင် မိမိစိတ်တိုင်းကျ အနေအထားဖြင့် ဆွေးနွေး ငြင်းခုံသွားနိုင်ခဲ့သည်။

အကယ်၍ တစ်ဖက်လူက ကျွန်တော့်အား စာရေးဆရာသာဖြစ်သည်၊ သုတေသီမဟုတ်ဟု ပြောလိုက်သည့်အချိန်တွင် စိတ်ငယ် စိတ်ကျသွားမည်ဆိုက ကျွန်တော်၏ အမူအရာများသည် ပို၍ပင် မဝံ့မရဲ ရှိုး တို့ ရှန့်တန့်ဖြစ်ကာ ဆွေးနွေး ပြောဆိုရာ၌လည်း ပို၍ပင် အပေါက်အလမ်းမတည့်ဖြစ်သွားစရာ အကြောင်းရှိသည်။

သို့သော် တစ်ဖက်လူ၏ စကားကြောင့် အားငယ်မသွားဘဲ သူ့စကား မှားကြောင်း သက်သေထူမည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးထားလိုက်နိုင်သည့်အခါတွင်ကား မိမိယုံကြည်ချက်၊ မိမိလုပ်ရပ်တို့ကို မိမိဘာသာ ဖွင့်ဟပြောရမှာ ရှက်စိတ်၊ အားနာစိတ်တွေ ကွယ်ပျောက်ကာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်အပြည့်ဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရဲတင်းစွာ ပြောဆိုဖြစ်သွားပေသည်။

ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောဆိုရာများ၌ ဤသို့ မိမိအားကသိကအောင့် ဖြစ်အောင် လုပ်သည့် စကားမျိုးကို မိမိအတွက် စွမ်းအားပေးသည့် အရာတစ်ခုအဖြစ် (သိပ်လွန်ကျွံမသွားအောင်) ထိန်းချုပ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရလေ့ရှိကြပါသည်။

၅။ သိမ်ငယ်စိတ်ကို ဖျောက်ပါ

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် မဝံ့မရဲဖြစ်စေသည့် အဆိုးဆုံးအချက်တစ်ခုကား အားငယ်အောက်ကျစိတ် (ဝါ) သူများထက် နိမ့်နေသည်၊ စံမမီဖြစ်နေသည်ဟု ထင်သည့်စိတ် ဖြစ်သည်။ သူများက မိမိထက် ရဲဝံ့သည်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသည်၊ အောင်မြင်သည်၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သည်၊ ရုပ်ဖြောင့်သည် စသဖြင့် တွေးတောခံစားကာ ရှေ့မတိုးရဲ၊ မထွက်ရဲ၊ မျက်နှာမပြရဲ၊ ပါးစပ်မဟရဲဖြစ်တတ်ကြသည်။

မိမိကိုယ်ကို လက်ရှိပကတိအနေအထားအတိုင်း၌ ကျေနပ်လက်ခံနိုင်သူများ (ဝါ) သိမ်ငယ်စိတ် မရှိသူများသာ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ သက်သက်သာသာ အဆင်ပြေပြေ ရှိတတ်ကြသည်။

စာရေးသူ ကောလိပ်ကျောင်းသား ဘဝက ကိုယ်ရေး မှတ်တမ်း စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ထားရှိခဲ့ဖူးသည်။ သည်စာအုပ်ကလေးထဲတွင် ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ခံစားခဲ့ရသည့် မကျေနပ်စိတ် ရှက်စိတ် အားငယ်စိတ်တွေ၊ ဒေါသထွက်ခဲ့ မုန်းတီးခဲ့ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ထို့နောက် ကျွန်တော့် အိပ်မက် အတိုအစတွေကို ရေးမှတ်ထားခဲ့သည်။

၎င်းစာအုပ်ကလေးမှာ ကျွန်တော်နှင့်အတူ နေရာတကာပါနေလေ့ရှိရာ တစ်နေ့တွင်မူ အဆောင်ထမင်းစားခန်းမ ပြင်ဘက်[illegible]ကုတ်အင်္ကျီချိတ်သည့် အခန်းတွင် မေ့ကျန်ရစ်လေသည်။ သတိရသည့်အချိန်၌ ကျွန်တော်အသည်းအသန် အထိတ်တလန့် ဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာ အက်ျီခန်းသို့ အပြေးအလွှား သွားရောက်ခဲ့သည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်စာအုပ်ကလေးကို မတွေ့ရတော့။ စာအုပ်ထဲတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ၊ ကျွန်တော့်အားနည်းချက်တွေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး ရေးသားထားမိရာ သူတစ်ပါး ဖတ်မိသွားပြီဆိုလျှင် ငါတော့သွားပြီဟု တွေးကာ အကြီးအကျယ် နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်နေခဲ့မိသည်။

သို့သော် တစ်လခန့် ကြာပြီးသည့် တစ်နေ့တွင်မူ စာအုပ်ကလေးကို ကုတ်အက်ျီခန်းမှာပင် ပြန်၍ရလေသည်။ ကျွန်တော်ထားခဲ့မိသည့် နေရာမှာပင် တိတိကျကျ ပြန်တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ကမန်းကတန်း ကောက်ကိုင်ကာ စာအုပ်ကလေးကို ဟိုလှန် သည်လှန် လျှောက်လှန်မိသည့်အခါ တစ်နေရာ၌ စာတိုကလေးတစ်ခု သွားတွေ့ရသည်။

'ဘာမှ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မနေပါနဲ့ဗျာ၊ ကျွန်တော်နဲ့ ခင်ဗျားတူတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်၊ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားလို ရေးမထားဖြစ်တာ တစ်ခုပါပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ ခံစားမှုချင်းတူတဲ့လူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိခွင့်ရလို့ အများကြီး ကျေးဇူးတင်တယ်၊ ခင်ဗျားရဲ့ အခက်အခဲတွေအားလုံး အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ယုံကြည်ပါတယ်'ဟူ၍ ရေးထားသော အမည်မသိ ပုဂ္ဂိုလ်၏ စာကို ဖတ်ကာ ကျွန်တော် မျက်ရည်ပင် လည်သွားမိသည်။

ကျွန်တော့်ရင်ထဲက ခံစားချက်အလုံးစုံကို သိပြီးသည့်နောက်မှာပင် ကျွန်တော့်အပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ စေတနာစိတ်များ ထားနိုင်သူ ရှိပါကလားဟူ၍ သိရှိလိုက်ရခြင်းအတွက် ကျွန်တော်

ဝမ်းသာအံ့သြခြင်း၊ ကြည်နူးခြင်းများကို မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင်ပင် ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ခံစားလိုက်ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် လောလောဆယ် သင်သည် ချမ်းသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ အားငယ်ရှက်ရွံ့တတ်သူဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သူဖြစ်စေ၊ ထူးချွန်သူဖြစ်စေ၊ သူလိုငါလို အဆင့်ရှိသူဖြစ်စေ၊ ရုပ်ရည်ချောမောသူဖြစ်စေ၊ မချောမွေ့ မလှပသူဖြစ်စေ အချို့လူများက သင့်အား နှစ်သက်ခင်မင်ကြမည်။ အချို့က ဂရုစိုက်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်။

သို့သော် လောက၌ မည်သူမျှလည်း လူတိုင်း၏ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ခုပဲ ရှိပါသည်။ သင့်ကိုယ် သင် လက်ခံ ယုံကြည်စိတ်ပြည့်ဝလာမည်ဆိုလျှင်ကား သင့်အား သူတစ်ပါးတို့က ပို၍ ရင်းနှီးခင်မင်ခြင်း၊ နှစ်သက်လိုလားခြင်း ရှိလာမည်မှာ မုချဖြစ်ပါသည်။

[David D. Burns ၏ How to Relax in a Crowd
ကို အခြေပြုသည်။]

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅
အခြေအနေ အချိန်အခါကို သိဖို့လိုသည်

လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် အဓိက အရေးကြီးဆုံး အချက်သည် အဘယ်နည်း။

သည့်မေးခွန်းကို ရှေးပဝေသဏီကပင် လူတို့ မေးမြန်းခဲ့သည်။ သန်ရာသန်ရာ အဖြေများလည်း ပေးခဲ့ကြသည်။

အချို့က ဉာဏ်အမြော်အမြင်သည် အဓိကဟု ဆိုကြသည်။ အချို့က ဝီရိယသာလျှင် အဆုံးအဖြတ်ပေးသောအရာဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အချို့ကမူ ကံကိုသာ အားကိုးအားထားပြုကြသည်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားသော သရုပ်ဆောင်မင်းသားကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ ချားလ်စ် ကိုဗန်းကမူ ထူးခြား၍ လက်တွေ့ကျသော အဖြေတစ်ရပ်ကို ပေးခဲ့သည်။ သူ့အလိုအရမူ ဘဝ၌ အောင်မြင်

မှု ရရှိရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်သည် အချိန်အခါသိမှုပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

‘အချိန်အခါသိမှု’ ဆိုသည်မှာ ကိစ္စတစ်ခုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန်၊ မဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန်၊ စကားတစ်ခွန်း ဝင်ပြောရမည့်အချိန်၊ လုံးဝ နှုတ်ဆိတ်နေရမည့်အချိန် စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိရှိခြင်း၊ ထို့နောက် ယင်းသို့သိရှိသည့်အတိုင်း သင့်တော်သလို လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းကို ဆိုသည်။

ကိစ္စတစ်ခုကို အချိန်ကိုက် ဆောင်ရွက်တတ်မှု ထိရောက်အောင်မြင်ပုံ၊ အချိန်မကိုက်လျှင် ထိခိုက်ပျက်ယွင်းတတ်ပုံကို တေးဂီတသမားများ၊ ဇာတ်သဘင်နှင့် ရုပ်ရှင်အနုပညာသည်များ ပို၍ သိကြသည်။ အချိန်ကိုက် ဆောင်ရွက်တတ်မှု(ဝါ) (Timing)မှန်အောင် ဆောင်ရွက်တတ်မှုသည် ယင်းအနုပညာရပ်များ၏ အသက်ဖြစ်၏။

စည်းဝါးမကိုက်ဘဲ သီချင်းဆိုက ရယ်စရာဖြစ်တတ်၏။ ပြဇာတ်၌ သရုပ်ဆောင်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူ အချိတ်အဆက် မမိလျှင် အဝင်အထွက် လွဲချော်လျှင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်တတ်၏။ ရုပ်ရှင်မှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။

အချိန်ကိုက် ဆောင်ရွက်တတ်မှု (ဝါ) အခြေအနေ အချိန်အခါ သိမှုသည် အဆိုပါ အနုပညာများ၌သာ အရေးကြီးသည် မဟုတ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု နယ်ပယ်များတွင်လည်း အထူးသတိထားရမည့် အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူသည် စိတ်လက်ကြည်လင်နေသည့်အခါမျိုးတွင် အတော်အတန် ပြင်းထန်သော ဝေဖန်မှုမျိုးကိုပင် မတုန်မလှုပ် ခံယူနိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် စိတ်တိုစိတ်ညစ်နေသည့်အခါမျိုးတွင်မူ အသေးအဖွဲကိစ္စမျှလောက်ကိုပင် သည်းမခံနိုင်ဘဲ အပြင်းအထန် ပေါက်ကွဲတတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ထူးခြားသော စိတ်ပညာ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ် မဟုတ်၊ လူတိုင်းသိသောအရာသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူတို့သည် သိသော်လည်း သတိဖြစ်ခဲသောသဘော ရှိကြ၏။

အချိန်အခါ မသင့်သေး ကြောင်း တန်ရုံသတိထား မိလျှင်ပင် သိနိုင်ပါလျက် မစောင့်မဆိုင်းဘဲ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းများကြောင့် လင်မယားရန်မဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်ရ၏။ မကွဲသင့်ဘဲ ကွဲရ၏။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ပဋိပက္ခမဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်ရ၏။ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ မပျက်စီးသင့်ဘဲ ပျက်စီးရပေသည်။

အချိန်အခါ မသင့်ဘဲ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုမိသည့်အခါ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးရတတ်သလောက်၊ အသင့်တော်ဆုံးအချိန်၌ အသင့်တော်ဆုံး အရာကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မိသည့်အခါတွင် အကျိုးထူး ခံစားရလေ့ရှိသည်။

စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးလောကတို့တွင် ကြီးပွားအောင်မြင်ကြသူတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ရှုလျှင် အခြေအနေ အခွင့်အခါပေးသည့်အချိန်၌ မဆိုင်းမရွံ့ နောက်မတွန့်ဘဲ ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြောင့် ထိုသို့အောင်မြင်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

သာမန်အားဖြင့် အရေးမကြီးဘူး ထင်ရသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကိစ္စမျိုးတွင်ပင် အချိန်အခါ သိမှု မသိမှုသည် လူ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား များစွာ ကွာခြားသွားစေနိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သူတစ်ပါး စကားပြောနေချိန်တွင် ကြားဖြတ်၍ မပြောခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ၏ စကားကို သင့်လျော်သည့် နေရာများတွင် အလိုက်သင့် ထောက်ပေးတတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး အိမ်သူတစ်ပါးအလုပ်ဌာနသို့ အချိန်မတော် (အလုပ်ရှုပ်နေချိန်၊ အနားယူနေချိန်၊ အိပ်ချိန် စသည်၌) မသွားရောက်ခြင်း၊ လိုအပ်၍ အလည်အပတ်သွားခဲ့လျှင်လည်း အိမ်ရှင့် အရိပ်အကဲ ကြည့်ကာ သင့်တင့်သည့် အချိန်တွင် (အိမ်ရှင် စိတ်မညစ်မီ အချိန်တွင်) ထပြန်တတ်ခြင်းတို့သည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းသူ (အချိန်အခါကို သိသူ) တို့၏ လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်သည်။ ယင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆောင်ရွက်သူတို့ကား လူအများ စိတ်ညစ်ရသူ၊ ကွယ်ရာတွင် အတင်းပြောခြင်း ခံရသူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် ချွတ်ယွင်းညံ့ဖျင်းသူများ ဖြစ်သွားကြပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ

သို့သော် အချိန်အခါကို သိပါဟု ဆိုရာ၌ အမြဲ သမားရိုးကျချည်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ မထင်မှတ်သော အချိန်တွင် မထင်မှတ်သော အရာတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်လိုက်

www.burmeseclassic.com

ခြင်းသည်လည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်၌ ထူးထူးခြား ခြား အမှတ်ရစရာ ကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ် တန်ဖိုးရှိသွားတတ်သည်။

ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်၏ ဆောင်ရွက်မှုကို နမူနာအဖြစ် ပြလိုသည်။

ဆရာဝန်ကြီးသည် သားသမီး မရှိသော မိတ်ဆွေလင်မယား အတွက် သင့်လျော်သော မွေးစ ကလေးငယ်ရလျှင် မွေးစားနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါမည်ဟု ကတိပေးထားသည်။ တစ်ညတွင် ဆရာဝန် ကြီးက ဇနီးသည်အား ပြောသည်။

'မိန်းမရေ ဆေးရုံသွားရအောင်ဟေ့၊ မင်းသူငယ်ချင်း လင် မယား အတွက် ကလေးတစ်ယောက် ရထားပြီ၊ စာချုပ်စာတမ်း ကိစ္စတွေ အားလုံး အဆင်သင့်လုပ်ပြီးပြီ၊ သူတို့ဆီ သွားပို့ရအောင်' ဟု ဆိုသည်။

ဇနီးသည်က 'အို ရှင်ကလဲ အချိန်မတော်ကြီး၊ ဒီအချိန်ကြီး ကလေးသွားပို့တော့ သူတို့မှာ ဒုက္ခများနေမှာပေါ့'ဟု ကန့်ကွက် သည်။

သည်အခါ ဆရာဝန်ကြီးက 'ဘယ်ဟုတ်မလဲကွ၊ သူတို့ ဒီ ဒုက္ခတွေ ခံချင်လို့ပဲ ကလေးမွေးစားချင်တယ်လို့ ယူဆရမှာပေါ့ ကွ၊ ပြီးတော့ ကလေးဆိုတာ အချိန်မတော်ကောက်မွေးတတ်တာ မျိုး၊ နေ့ခင်းပို့တာထက် ခုလို ညကြီးမင်းကြီး ရုတ်တရက် သွားပို့ တော့ ပိုပြီး သဘာဝကျတယ်၊ ပိုပြီးလဲ အမှတ်တရဖြစ်မယ်'ဟု ဆို သည်။

သည့်နောက် ဆရာဝန်နှင့် ဇနီးသည်က တကယ်ပင် ညဉ့်

နက် သန်း ခေါင် အ ချိန် လောက် တွင် မိတ် ဆွေ လင် မ ယား ထံ - ကလေးကို သွားပို့ကြသည်။ အိမ်ရှင်လင်မယားမှာ အသည်းအသန် ကလေးလိုချင်နေသူများဖြစ်ရာ အချိန်မတော် ရောက်လာသည့် အတွက် စိတ်မဆိုးရုံမက အံ့သြဝမ်းသာမဆုံး ကျေးဇူးတင်မဆုံး ဖြစ်နေကြသည်။ နောင်တွင်လည်း မိတ်ဆွေဆရာဝန်က သူတို့ သားလေးကို ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အချိန်ကြီး လာ၍ပို့ပေးသည့် အကြောင်းမှာ သူတို့အတွက် တစ်သက်လုံး အမှတ်တရ ပြောစရာ စကားတစ်ခု ဖြစ်နေခဲ့လေသည်။

*

အရာရာကို အချိန်ကိုက် အံဝင်ခွင်ကျ ဆောင်ရွက်တတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် အရည်အချင်းငါးရပ်နှင့် ပြည့်စုံဖို့လို၏။

အဆုံးအဖြတ်ပေးသောအရာ

ပထမအချက်မှာ အခြေအနေအချိန်အခါ သင့်မသင့်ဟူသည် အောင်မြင်မှုအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အရာဖြစ်သည် ဟူ သော အချက်ကို အမြဲသတိချပ်မိနေပြီး အရေးကြီးသော ကိစ္စတိုင်း တွင် သည်အချက်နှင့် ချိန်ထိုး သုံးသပ်တတ်သော အလေ့အထ ရှိနေဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဆင်ခြင်တုံတရား လျော့ပါးချိန်

ဒုတိယအချက်မှာ မိမိသည် အမျက်ဒေါသ ထွက်သည့်အခါ၊ ကြောက်ရွံ့သည့်အခါ၊ စိတ်ထိခိုက် ခံစားနေရသည့်အခါနှင့် မနာ လိုဝန်တိုစိတ် ပေါ်ပေါက်မိသည့်အခါတို့တွင် မည်သည့်ကိစ္စ တစ်ခု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ရာကိုမျှ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်းမပြုပါဟု မိမိကိုယ်ကို ကတိပေးထားရန် ဖြစ်သည်။ ဒေါသထွက်နေချိန် အစရှိသည့် ဖော်ပြခဲ့သော အခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးတွင် လူ့၌ ဆင်ခြင်တုံတရား လျော့ပါးနေတတ်သည်။ သည်အခါမျိုးတွင် လုပ်သမျှ ပြောသမျှသည် အမှန်ထက် အမှားကဲနေဖို့သာ များသည်။ ဒေါသစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဂရိပညာရှိကြီး အာရစ္စတိုတယ် ပြောကြားခဲ့သော စကားတစ်ခွန်းမှာ မှတ်သားစရာ ကောင်းလှသည်။

လူတိုင်းပင် ဒေါသထွက်တတ်ကြသည်ဖြစ်၍ ဒေါသထွက်ခြင်းမှာ လွယ်ကူသော အလုပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်တော်သော အချိန်တွင် သင့်တော်သော လူအား သင့်တော်သော အကြောင်းကိစ္စအတွက် သင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့် သင့်တော်သော အတိုင်းအတာအထိ ဒေါသထွက်တတ်ဖို့မှာမူ လွယ်ကူသော အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်ဟူ၍ ၎င်းက မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

တတိယအချက်မှာ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်မှန်းဆ မြော်မြင်တတ်သော အလေ့အကျင့် ထက်သန်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်ဆိုသည်မှာ လုံးဝကြိုတင် မသိနိုင်သောအရာ မဟုတ်ပေ။ တိတိကျကျ မသိနိုင်လျှင်သာ နေမည်၊ ယေဘုယျသဘောကိုကား ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်သည်။ အသိပညာနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံများ ပြည့်ဝစုံလင်လာသည်နှင့်အမျှ မည်သည့်လုပ်ရပ်မျိုးသည် မည်သို့သောအကျိုးဆက်မျိုး ပေါ်ပေါက်စေလိမ့်မည်။ ဘယ်

ကိစ္စသည်မိမိအတွက် တစ်နေ့ သားတွေ့မည့်ကိစ္စဖြစ်ပြီး မည်သည့်လုပ်ရပ်ကမူ ရေရှည်တွင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်ဆိုသည်များကို ပို၍ပို၍ တိကျမှန်ကန်စွာ ခန့်မှန်းတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် အနာဂတ်အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ရှောင်ရှားနိုင်သကဲ့သို့ နောင် ပေါ်ပေါက်လာမည့် အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရယူနိုင်ရန်အတွက်လည်း အဆင်သင့် ရှိနေနိုင်ပေသည်။

စိတ်ရှည်ခြင်း

စတုတ္ထအချက်မှာစိတ်ရှည်ဖို့ (ဝါ) သည်းခံစောင့်ဆိုင်းတတ်ဖို့ ဖြစ်သည်။

အလုပ်တစ်ခုကို သင့်လျော်သော အချိန်အခါ မကျရောက်မီ လုပ်မိပါက လုပ်ငန်း မအောင်မြင်ရုံမက ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ မရအောင်ပင် ပျက်စီးသွားတတ်သည်။

ဤနေရာ၌ အလျဉ်းသင့်၍ အများသိကြသည့် ငါးသုံးကောင် ပုံပြင်ကို အနည်းငယ် ပြန်ပြောလိုပါသည်။ ပုံပြင်အကျဉ်းချုပ်မှာ

တစ်ခါက တံငါသည်တစ်ဦးသည် ငါးသုံးကောင် ဖမ်းမိပြီး လှေဝမ်းထဲ၌ ချထားသည်။ ငါးတစ်ကောင်သည် ဝီရိယသမားဖြစ်၍ လှေဝမ်းထဲက လွတ်အောင် အဆက်မပြတ် ထခုန်နေရာ တံငါသည်က စိတ်မရှည်ဘဲ လှော်တက်နှင့် ရိုက်သဖြင့် သေဆုံးသွား၏။ ဒုတိယ ငါးကမူ ဉာဏ်သမားဖြစ်၍ ပထမငါးလို အခုန်း

www.burmeseclassic.com

ထမခုန်။ လှေလူး၍ တစ်ဖက်သို့ စောင်းသွားသည့် အချိန်တွင်မှ ရေထဲ ရောက်အောင် အားစိုက်ခုန်သဖြင့် လွတ်မြောက်သွား၏။ တတိယငါးက ကံသမားဖြစ်၍ ကံကောင်းလျှင် လွတ်မည်ဟု သည်အတိုင်းငြိမ်ပြီး စောင့်နေရာ တံငါသည် အိမ်အထိ ပါသွားပြီး တံငါသည်မယားက ခေါင်းကို အလေးနှင့် ထုသတ်သောအခါမှ သေလေ၏ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သည်ပုံပြင်ကို ကြည့်လျှင် ပထမငါးသည် ဝီရိယရှိသော်လည်း စိတ်မရှည်။ သည်းခံစောင့်ဆိုင်းတတ်ခြင်း မရှိ၊ အချိန်အခါကောင်းကို မသိ၊ ထို့ကြောင့် မအောင်မြင်။ ဒုတိယငါးကား သည်းခံစိတ်ရှိသည်၊ အခွင့်အခါကောင်းကို စောင့်ဆိုင်းပြီး အံဝင်ခွင်ကျ လုပ်ကိုင်တတ်သည်၊ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်သည်ဟူ၍ သုံးသပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ (တတိယငါးကိုကား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် မလိုပေ။)

မျှတမှန်ကန်သော အမြင်

ပဋ္ဌမအချက်ကား ကိစ္စတစ်ရပ်ကို မိမိအမြင်အတိုင်းချည်း ရှုမြင်သုံးသပ်မှု မပြုဘဲ အခြားသူများရော မည်သို့မြင်ကြသနည်း ဟု လေ့လာစူးစမ်းကာ မျှတမှန်ကန်သော အမြင်ရအောင် အားထုတ်တတ်ဖို့ ဖြစ်သည်။

အခြင်းအရာတစ်ခု သို့မဟုတ် ပြဿနာတစ်ခုကို လူအသီးသီးတို့က မတူညီသော ရှုထောင့်အသီးသီးမှ ရှုမြင်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအခါ ထိုရှုမြင်သုံးသပ်ချက်များပေါ်တွင် မူတည်၍ ချမှတ်သည့် ကောက်ချက်များသည်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲလွဲတတ်ကြ

ပါသည်။ အများနှင့်ဆက်စပ်နေသော ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော အချိန်ကို ရွေးချယ်သောအခါ မိမိအမြင် တစ်ခုတည်းဖြင့် စဉ်းစားပါက တစ်ခါတစ်ရံ ရွေးချယ်မှု လွဲမှားနေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်သည်လည်း ရည်မှန်းချက် မပေါက်ဘဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။

ဤနေရာ၌ အမေရိကန်ပြည်မှ လူမှုကျိုးဆောင် စေတနာရှင် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်ပြောကြားလိုပါသည်။

အမျိုးသမီးကြီးသည် သူဆင်းရဲများနှင့် ဘေးဒုက္ခသည်များအား ကူညီစောင့်ရှောက်သည့် အသင်းအဖွဲ့များတွင် စေတနာဆက်သန့်စွာဖြင့် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

တစ်ခါ၌ သတင်းစာကာတွန်းတစ်ပုဒ်ကို သူဖတ်ရသည်။ ကာတွန်းပုံမှာ ဆင်းရဲစုတ်ပြတ်နေသည့် မိန်းမကြီး နှစ်ယောက် မီးဖိုသေးသေးကလေး နံဘေးတွင် ချမ်းချမ်းတုန်တုန်ဖြင့် မီးထိုင်လှုံရင်း တစ်ယောက်က သူ့အဖော်အား 'ရှင် ဘာတွေ တွေးနေသလဲ' ဟု မေး၍ အဖော်လုပ်သူက 'ဆောင်းကုန်တဲ့အခါကျတော့ ဟိုသူဌေးမကြီးက သူ့အနွေးထည်ဟောင်းတွေ ကျုပ်တို့ကို စွန့်ကြဲဦးမှာကို တွေးနေတာ' ဟု ပြန်ဖြေနေပုံ ဖြစ်၏။

ဤကာတွန်းပုံကို ကြည့်ပြီးနောက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကိုယ့်အမြင်နှင့် ကိုယ် ကျေနပ်မနေဘဲ အကူအညီပေးနေသူများ၏ အမြင်ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော အလေ့အကျင့် ရလာသဖြင့် လုပ်ငန်းများ ပိုမိုထိရောက် အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း အမျိုးသမီးကြီးက ပြောကြားခဲ့သည်။

အချိန်အခါနှင့်ပတ်သက်၍ အနောက်တိုင်း၌လူသိများသော စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။ ခရစ်ယာန် ဓမ္မဟောင်းကျမ်းလာ အဆို အမိန့်တစ်ရပ်ဖြစ်သော်လည်း လူအားလုံးနှင့်အကျုံးဝင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ

'လောက၌ အရာဝတ္ထုတိုင်းအတွက် အခါရာသီဟူသည်ရှိ ၍ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းအတွက်လည်း အချိန်အခါဟူသည် ရှိ၏။ မွေးဖွားရမည့်အချိန်ရှိသကဲ့သို့ သေဆုံးရမည့်အချိန် ရှိသည်။ စိုက် ပျိုးရမည့်အချိန် ရှိသကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးခဲ့သည့်များမှ နုတ်ဆွတ်ရမည့် အချိန်လည်း ရှိသည်' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

[Arthur Gordon ၏ Know the Right Moment ကို အခြေပြုသည်။]

●

၆
အထက်လူကြီးနှင့် အဆင်မပြေစေလိုလျှင်

အစိုးရ ရုံးဌာနများတွင် လုပ်ကိုင်သူဖြစ်စေ၊ ပြင်ပ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် သူဖြစ်စေ မည်သူမဆို အထက်လူကြီးနှင့် မကင်းနိုင်ပေ။

အထက်လူကြီးဆိုသည်မှာ သင်၏ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အောင် မြင်မှု၊ ရုံးနိမ့်မှုများသာမက သင်၏ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှုများ အပြင် သင်၏ ကျန်းမာရေးကိုပါ တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်း အ တာအထိ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အထက်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံ ဘတ်ရေးသည်လည်း လူတို့အတွက် လိုအပ်ချက် များစွာထဲက ဘစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်လူနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကျင့်သုံးအပ်သည့်လမ်းညွှန် ချက် ဆယ်ရပ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ နားထောင်ပါ

အထက်လူ စကားပြောသည့်အခါ သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ သူ ဘာပြောသလဲ၊ ဘာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြောနေသလဲ၊ ဘာ အရိပ်နိမိတ်တွေ ပြနေသလဲ ဂရုစိုက်ပါ။ သူ စကားပြောနေစဉ် သူနှင့် မျက်လုံးချင်း ဆုံမိအောင် ကြည့်ပါ။ သို့သော် သူ့ကို စိုက်ကြည့်နေသည့် သဘောမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။

အထက်လူ စကားပြောပြီးသည့်အခါ သူပြောသည့် စကားများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ဟန်၊ မှတ်သားနေဟန် ခေတ္တမျှ ငြိမ်သက်နေပါ။ ထို့နောက် သူပြောရာ၌ များစွာ မရှင်းလင်းခဲ့ဟု ယူဆရသည့် အချက်အလက် တစ်ခုနှစ်ခုကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ သို့မဟုတ် သူပြောသွားသည့် စကားများထဲမှ အရေးကြီးသော အချက်များကို သေချာအောင် ပြန်မေးသည့် သဘောမျိုးဖြင့် ပြန်လည်ဖော်ပြကာ သူ့ပြောစကားများကို မိမိကောင်းစွာ နာယူမှတ်သားကြောင်း သိပါစေ။

သို့သော် အထက်လူကြီး ဆိုသည်မှာ စကားကို တစ်ခါပြောရုံဖြင့် နားလည်မှ သဘောကျတတ်ကြောင်းကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။

၂။ လိုရင်း တိုရှင်းပြောပါ

လူကြီး ဆိုသည်မှာ မိမိထက် အလုပ်များသူ ဖြစ်၍ သူ၏ အချိန်မှာ အဖိုးတန်ကြောင်း၊ မိမိကိုလည်း အချိန်များများ မပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်ထားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် အထက်လူကြီးထံ သွားရောက်တင်ပြသည့်အခါမျိုးတွင် တိုတိုရှင်းရှင်း တင်ပြ

တတ်ဖို့ လိုသည်။ သို့သော် အချိန်တိုတိုနှင့်ပြီးအောင်ဆိုပြီး ရှိသမျှ အချက်အလက်အားလုံးကို မရပ်မနား အလျင်အမြန် ပြောချ၍ မဖြစ်။ သူ့ခေါင်းထဲတွင် ရှုပ်ထွေးကာ သင့်အားလည်း စကားကို ရှင်းအောင် မပြောတတ်သူအဖြစ် အထင်သေးသွားလိမ့်မည်။ မိမိပြောရမည့် အကြောင်းအရာကို ကြိုကြိုတင်တင် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး အရေးကြီးသောအချက်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်ကာ ပြောပြတတ်ဖို့ လိုသည်။

အရာရှိထံ သာမန် အစီရင်ခံစာ အကြောင်းကြားစာများ တင်ပြသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်မျက်နှာနှင့် အပြီး တင်ပြသင့်သည်။ ရှည်လျားထူထဲသော အသေးစိတ်လုပ်ငန်းအစီရင်ခံစာများကိုလည်း အကျဉ်းချုပ် အစီရင်ခံစာတစ်ရွက် ပူးတွဲလျက် တင်ပေးသင့်သည်။ အစီရင်ခံစာ ရေးသည့်အခါ ခေါင်းထဲတွင် ရှင်းအောင် စဉ်းစားပြီးမှ ရေးပါ။ သို့မှသာ သင့်အစီရင်ခံချက်သည် ရှင်းလင်းပြေပြစ်၍ ဖတ်ရှုရ လွယ်ကူပေမည်။

၃။ သံတမန် နည်းပရိယာယ်မျိုး ကျင့်သုံးတတ်ပါစေ

မိမိကိုယ်ပိုင် အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါက ယင်းအကြံဉာဏ်ကို တိုက်ရိုက်ဖော်ပြပြောဆိုခြင်း မပြုဘဲ မိမိခေါင်းထဲတွင် ယင်းအကြံဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာစေသည့် အကြောင်းအရာ အချက် အလက်များကို သိုင်းဝိုင်းဖော်ပြကာ အထက်လူကြီးအား ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မိမိ အကြံဉာဏ်ကို အထက်လူ၏ ခေါင်းထဲသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်စေပြီး သူသိရှိလာသော အကြံဉာဏ်အဖြစ် သူ့နှုတ်မှ ထွက်လာပါစေ။

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကိစ္စတစ်ရပ် အကောင်အထည်ဖော်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်းများ၊ ယင်းတို့၏ အကျိုးအပြစ်များကို တင်ပြပြီး အထက်လူကြီးအား သူ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ အမေရိကန်သမ္မတ နစ်ဆင်၏ အကြံပေးအရာရှိ ဟင်နရီ ကစ်ဆင်းဂျား သုံးစွဲသောနည်း ဖြစ်သည်။

ဤနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အထက်လူကြီး၏ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်လိုစိတ်ကို မထိခိုက်စေသကဲ့သို့ မိမိအနေနှင့်လည်း ပြဿနာကို ဘက်စုံစဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရလာစေနိုင်ပေသည်။

အထက်လူကြီး၏ ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် အစီအစဉ် တစ်ရပ်သည် လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေ မရှိဟု ထင်မြင်ပါက တုံးတိတိ ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုသင့်။ သူ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ထင်ရှားအောင် မေးမြန်းကာ မိမိတို့ အောက်ခြေရှိ သူ မသိသေးသည့် အခြေအနေများကို တစ်ချက်ချင်း တင်ပြဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သူ့အစီအစဉ်ကို သူ့ဘာသာ ရုပ်သိမ်းသွားအောင်သာ အားထုတ်သင့်သည်။

အောက်လူတစ်ဦးအနေဖြင့် အထက်လူအား အခါခပ်သိမ်း ခေါင်းညိတ်ရန် အကောင်းတွေချည်း ဖော်ပြရန် မသင့်ကြောင်း သတိပြုကာ လုပ်ငန်း မအောင်မြင်မှုများ မကောင်းသော အခြေ

အနေများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လိမ္မာပါးနပ်စွာ တင်ပြသင့်သည်။ ပြင်ဆင်မရအောင် အခြေအနေ ဆိုးရွားသည့်အချိန်ကျမှ အထက်လူကြီး သိခွင့်ရလျှင် မိမိတာဝန် ဖြစ်တတ်ပေသည်။

၄။ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ် ဖြေရှင်းပါ

အောက်လူများအနေနှင့် ပြဿနာမှန်သမျှ အသေးအဖွဲကအစ ကိုယ်တိုင် မဖြေရှင်းဘဲ အထက်လူကြီးထံသို့ချည်း တင်ပြနေကြမည် ဆိုလျှင်လည်း အထက်လူကြီးမှာ သူ့အလုပ် သူလုပ်ရန် အချိန်ရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။

ကိုယ့်လက်ထဲ ရောက်လာသည့် ပြဿနာကို ကိုယ် ကြိုးစားဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် မိမိ၌ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းသည့် ရာထူးကြီးမြင့်သူတို့၏ အရည်အချင်းမျိုးများ တိုးပွားကာ အထက်လူကြီး၏ မျက်စိကျခြင်း ခံလာရနိုင်ပေသည်။

၅။ အထက်လူကြီး၏ ဂုဏ်ကို မြှင့်တင်ပါ

အထက်လူကြီးနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် ဤအချက်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

အထက်လူ၏ ကောင်းသောအရည်အချင်းများကို သူတစ်ပါးတို့အား ထုတ်ဖော်ပြောပြပါ။

အထက်လူကြီး သိထားရမည့် ကိစ္စအားလုံးကို သီးခြား ကြိုတင် အသိပေးထားပါ။ လူအများ တက်ရောက်သည့် အစည်းအဝေး [illegible]ကျမှ အခြားလူများနှင့် အတူ မသိပါစေနှင့်။ ယင်းကိစ္စနှင့် [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျှို၍ အထက်လူကြီး၌ လူအများရှေ့တွင် ပြောစရာစကား ရှိပါစေ။

အမြဲ မိမိအကြံဉာဏ်ကို သူ့အကြံဉာဏ်လုပ်ကာ နာမည်ယူတတ်သူ၊ အောက်လူကို ပြန်မငဲ့သူမျိုး မဟုတ်က မိမိအထက် လူကြီးအတွက် ဂုဏ်ယူစရာ အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးဖွင့်လှစ်ပေးဖို့ မမေ့သင့်ပေ။

မိမိ အထက်လူ နာမည်ရလျှင် မိမိလည်း ရမည်။ အထက်လူ ရာထူးတိုးလျှင် မိမိလည်း တိုးမည်သာ ဖြစ်သည်။

၆။ အကောင်းမြင်တတ်ပါ

အောင်မြင်နေသည့် အကြီးအကဲများမှာ များသောအားဖြင့် အကောင်းမြင်သမားများ ဖြစ်သည်။ ပျက်မည့်ဘက်ကို မတွေး၊ ဖြစ်မည့် ဘက်ကိုသာ တွေးသူများ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် အကောင်းဘက်ကို ကြည့်လေ့ရှိသကဲ့သို့ မိမိလက်အောက်ရှိ လူများကိုလည်း အကောင်းမြင်တတ်စေချင်ကြသည်။ အခက်အခဲကြုံတိုင်း ညည်းညူတတ်သူမျိုးကို အထက်လူကြီး မလိုလားနိုင်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကြံဉာဏ် ထုတ်တတ်သူ၊ ဖွဲနပဲ ကြိုးစွာ နည်းလမ်းရှာတတ်သူများကိုသာ အားကိုးတတ်သည်။

လူကြီး၏ အကောင်းမြင်မှုကို ထောက်ခံခြင်းသည် အထက်လူ အကြိုက်လိုက်သည့် နည်းဗျူဟာသက်သက် မဟုတ်ပါ။ အခက်အခဲကို စိတ်ပျက်စရာဟု မမြင်ဘဲ မိမိ၏အရည်အချင်းကို စမ်းသပ်သည့် အရာဟု မြင်တတ်ခြင်းသည် တကယ်လက်တွေ့ကျင့်သုံးအပ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြောင်း အထက်လူကြီးနှင့် စကားစပ်မိ၍ ပြောသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း ၎င်းတို့၏ ဆိုးကွက်များထက် ကောင်းကွက်များကိုသာ အဓိက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသင့်သည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိသည် လူအများနှင့် အဆင်ပြေစွာ ပေါင်းသင်းတတ်သူ၊ စည်းစည်းလုံးလုံး လုပ်ကိုင်တတ်သူ တစ်ဦးအဖြစ် အထက်လူ သိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၇။ အလုပ်ခွင်ကို စောစောလာပါ
နောက်ကျခံပြီး မပြန်ပါနှင့်

အလုပ်ကြိုးစားခြင်းသည် မိမိအလုပ်ကို တန်ဖိုးထားကြောင်းပြသည်။ မိမိအလုပ်ကို တကယ်စိတ်ဝင်စားကြောင်းလည်း ပြသည်။ အလုပ်ကြိုးစားသူအား အထက်လူကြီး မကြိုက်စရာ အကြောင်း မရှိ။ အောက်လူ ကြိုးစားခြင်းသည် အထက်လူအတွက် ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလော။

သို့သော် အလုပ်ကို အချိန်ပို ကြိုးစားပြီးလုပ်မည်ဆိုက ညနေအိမ်အပြန် နောက်ကျခံခြင်းထက် နံနက်အချိန်စော၍ အလုပ်ဆင်းခြင်းက ပို၍တန်ဖိုးရှိသည်။ မနက်ပိုင်း သူတကာထက် အချိန်စော၍ အလုပ်ခွင် ရောက်လာခြင်းသည် ဝီရိယရှိကြောင်း ဖော်ပြရာရောက်၍ နောက်ကျမှ ဆင်းခြင်းကမူ အလုပ်ကို အချိန်မှန်ပြီးအောင် မလုပ်နိုင်သဖြင့် နောက်ကျခံလုပ်နေရသည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံအထင်မြင်ခံရစရာ ရှိပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ ကတိတည်ပါစေ

အထက်လူကြီးများအနေနှင့် အောက်လူတို့အား မည်သူသည် မည်သည့်အလုပ်ကို လုံးဝ မကျွမ်းကျင်သော်လည်း မည်သည့်နေရာ၌မှု မရှိလျှင်မဖြစ်စသဖြင့် သိရှိပြီး သူ့အရည်အချင်းအလျောက် နားလည်လက်ခံတတ်ကြသည်။ သို့သော် ကိစ္စတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နိုင်သလိုလိုနှင့် မဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ပေးထားသော အချိန်အတွင်း ပြီးနိုင်သလိုလိုနှင့် မပြီးစီးနိုင်ခြင်း စသည့် မသေချာမရေရာမှုမျိုးကိုကား သည်းမခံနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ကြသည်။

မိမိမပိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုကို ကတိမပြုပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်သည်ထင်၍ ကတိပြုခဲ့ပြီး လက်တွေ့တွင် မဖြစ်ပါက အထက်လူကြီးအား မိမိမအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ တင်ပြပါ။ နောက်ကျမှ တင်ပြခြင်းထက် သက်သာပါလိမ့်မည်။

၉။ မိမိအထက်လူကြီးအကြောင်းကို သိအောင်ကြိုးစားပါ

အသိတရားသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်ဟု ဖရန်စစ် ဘေကွန်က ဆိုဖူးသည်။

မိမိအထက်လူကြီး၏ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်၊ မိမိလုပ်နေသည့် လုပ်ငန်းဌာန၏ သမိုင်းကြောင်း၊ လူကြီး၏ လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အထများ၊ သူ၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ သူကြိုက်သော အရာများ မကြိုက်သော အရာများစသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ စုံစမ်းလေ့လာထားသင့်သည်။

သို့သော် အထက်လူ၏ စိတ်သဘောနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်

ကောက်ချက်များကို အလွယ်တကူ တစ်ယူသန် မချမှတ်ပါနှင့်။ ဥပမာ–သင့်အထက်လူကြီးသည် သင့်လောက်ဘွဲ့များများရသူ မဟုတ်သဖြင့် သင့်ကိုမနာလိုဖြစ်နေလိမ့်မည်ဟု သေချာပေါက် ကောက်ချက်မချပါနှင့်။ သူ့လက်အောက်တွင်သင့်လိုဘွဲ့ရပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ခန့်ထားနိုင်သဖြင့် သူက ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူချင်လည်း ဂုဏ်ယူနေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ရင်းနှီးလွန်းလျှင်လည်း မကောင်း

အထက်လူကြီးနှင့် အပြန်အလှန် သိနားလည်မှုရှိဖို့သည် အရေးကြီးသော်လည်း အလွန်အမင်း ရင်းနှီးလွန်းလျှင်လည်း မကောင်းပေ။

အထက်လူနှင့် အောက်လူ အဆင့်ချင်းမတူသည်ကို မေ့မထားသင့်ပါ။ အရောတဝင် ဆက်ဆံလွန်းလျှင်လည်း နှစ်ဦးလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးသာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မပြောသင့်သော အတွင်းစကားတွေ ပြောမိပြီး နောက်မှ နောင်တရစရာတွေ ဖြစ်တတ်သည်။

အထက်လူက လူရင်းဆိုပြီး ခိုင်းစရာရှိတိုင်း မိမိကိုချည်း ခိုင်းသကဲ့သို့ အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကလည်း မိမိကို အထက်လူကြီး၏ လူယုံတော်ဟု အထင်အမြင် လွဲမှားနိုင်သည်။ မည်သည့် လုပ်ငန်းဌာနမျိုးတွင် လုပ်ကိုင်သူမဆို အထက်လူ အောက်လူ အားလုံးနှင့် လိုက်လျောညီထွေဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ဖို့ လိုသည်။ အထက်လူကြီးတစ်ယောက်တည်းကို အားကိုးရပ်တည်နေလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ငန်းခွင်၌ သူ၏ကံကြမ္မာသည် အခြားသူများလောက် သေချာ ရေရာမည် မဟုတ်ပေ။

နိဂုံးချုပ်ပြောရလျှင်

အထက်လူကြီးနှင့် အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသင်းပါ။ သို့သော် လိုသည်ထက်ပို၍ ရင်းနှီးအောင် မကြိုးစားပါနှင့်။ မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းရွက်ခြင်း၊ ထိုက်သင့်သောဂါရဝပြုခြင်း၊ မိမိအရည်အချင်းကို သိမြင်အောင် လိမ္မာစွာ ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း တို့ဖြင့်သာ လုပ်ငန်းခွင်၌ အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

●

၇
တာထွက်ကောင်းဖို့လိုသည်

အနောက်နိုင်ငံ မြို့ကြီးများတွင် မော်တော်ကားများ ရပ်နားရန် စီစဉ်ပေးခြင်းသည်လည်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သည်လုပ်ငန်းသည် လူပေါင်းများစွာကို အလုပ်ပေးထားနိုင်သကဲ့သို့ သည်လုပ်ငန်းဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝကြသူတွေလည်း အများအပြားပင် ရှိသည်။ ထိုသူများထဲတွင် အမေရိကန်ပြည် ဟျူစတန်မြို့မှ ဂျော့လေဒင်းလည်း တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

လေဒင်းသည် ဘက္ကသိုလ်ရောက်စ ပထမနှစ်တွင် ယာဉ်ရပ်စခန်းတစ်ခု၌ အဆင့်နိမ့်အလုပ်ကလေးတစ်ခု ရသည်။ အခြားလူငယ်အများအပြားပင် ကျောင်းစရိတ်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားအလုပ်မရမီစပ်ကြားဖြစ်စေ ယာဉ်ရပ်စခန်းများတွင် အလုပ်ဝင်လုပ်လေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် လေဒင်းမှာ အခြားသူများနှင့် မတူ။

www.burmeseclassic.com

သူက သည်အလုပ်ကို ယာယီဟု သဘောမထား။ တာဝန်ကျေမလုပ်။ သည်လုပ်ငန်းကြီးကို ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်အောင် လေ့လာသည်။ တက်တက်ကြွကြွ ထက်ထက်သန်သန် လုပ်သည်။ သို့နှင့် များမကြာမီ သူက ယာဉ်ရပ်စခန်းနှစ်ခု၏ တာဝန်ခံ ဖြစ်လာသည်။ အသက် သုံးဆယ့်ခြောက်နှစ် ရှိသည့်အခါ၌မူ လေဒင်းသည် ပိုင်ဆိုင်မှုတန်ဖိုး သန်းပေါင်းများစွာရှိသည့် ကမ္ဘာ့ အကြီးဆုံး ယာဉ်ရပ်စခန်း ကုမ္ပဏီ၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

ဂျိမ်းအီဗင်းစီ အမည်ရှိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ဂျနက်စ်ကို ကုမ္ပဏီစု၏ လက်အောက်ခံ ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သော အိုင်၊မီလာ ဖိနပ်လုပ်ငန်းတွင် အလုပ်ခွင် သင်တန်းတက်သည်။ သင်တန်းတက်ပြီး နှစ်အနည်းငယ်အကြာ အသက် ၂၅ နှစ်တွင် အိုင်၊မီလာ ကုမ္ပဏီ၏ တာဝန်ခံဖြစ်လာသည်။ ဂျိန်းသည် ထိုမျှနှင့် မရပ်။ အသက် ၃၀ တွင် တပ်တားရပ် ဖက်ရှင်လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီ၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာပြီး အသက် ၃၆ နှစ်တွင်မူ ဂျင်နရယ် မေးလ်စ် ဖက်ရှင်အုပ်စုအမည်ရှိ နှစ်စဉ် ဝင်ငွေ သန်းပေါင်း ၆၀၀ ကျော်သည့် လုပ်ငန်းကြီး၏ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွင် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာခဲ့သည်။

*

သည်လို အလျင်အမြန် တိုးတက် အောင်မြင်သွားကြသူတွေ အကြောင်း ဇာတ်လမ်းတွေ အများအပြားရှိသည်။

ထိုသို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အောင်မြင်မှုရသူ၊ သို့မဟုတ်

လုပ်ငန်းခွင် ပြိုင်ပွဲ၌ တာထွက်ကောင်းသူများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စူးစမ်း လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြရာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ၌ သူတစ်ပါးထက် ထူးကဲသော အရည်အချင်း သို့မဟုတ် အောင်မြင်ရေး အတွက် အထောက်အကူပြုသည့် နည်းဗျူဟာခြောက်ရပ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။

၁။ မိမိကို သတိပြုမိအောင် လုပ်ပြခြင်း

နယူးယောက်မြို့ ကြော်ငြာလုပ်ငန်း အေဂျင်စီကြီးတစ်ခုတွင် လူငယ် လူသစ် အလုပ်သမားတွေ အများအပြားရှိနေသည်။ ဂျက်အယ်လ်ဘရက်ချ် အမည်ရှိ လူငယ်သည် မိမိနှင့် အဆင့်တူ လုပ်သားများကြားမှ ထိုးထွက်လာနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို အမြဲကြံစည်လေ့ ရှိသည်။ တစ်ခါ၌ သူ အပါအဝင် လုပ်သားတစ်စုတို့အား ဆေးကြော်ငြာနှင့် ဆေးအရောင်းဆိုင်ရာ သုတေသန လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် ဆေးဆိုင်များသို့ သွားရောက်စုံစမ်းမေးမြန်းရန် တာဝန်များ ချထားပေးသည်။

ဆေးဆိုင် မန်နေဂျာများမှာ အရောင်းကိစ္စကဲ့သို့သော မိမိတို့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကိုသာ စိတ်ဝင်စားကြပြီး ကြော်ငြာကုမ္ပဏီ၏ သုတေသနလုပ်ငန်းကဲ့သို့ မိမိနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ်သက်သော ကိစ္စမျိုးအတွက် အချိန်ကုန် မခံလိုကြပေ။ ထို့ကြောင့် ကြော်ငြာကုမ္ပဏီ စခမ်းရေးသမား အများစုတို့မှာ အချက်အလက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရနိုင်ဘဲ ရှိကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည့်အခြေအနေကို သိသော အယ်လ်ဘရက်ချ်က နည်းလမ်း ရှာသည်။

သူသည် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ထံမှ အကောင်းစား ကုတ်အင်္ကျီတစ်ထည် ငှား၍ ဝတ်သည်။ သားသားနားနား ကားတစ်စီး ငှားရမ်းပြီး ဒရိုင်ဘာအား ဆေးဆိုင်များ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ရပ်စေသည်။

တခမ်းတနား လာသော သူ့အား ဆေးဆိုင်မန်နေဂျာများက လေးလေးစားစား ဆက်ဆံကြသည်။ သူ သိလိုရာများ မေးမြန်းသည့်အခါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေကြားကြသည်။

ကြော်ငြာ သုတေသနလုပ်ငန်းတွင် အယ်လ်ဘရက်ချ်သည် အထိရောက် အအောင်မြင်ဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် အကြီးအကဲများက သူ့အရည်အချင်းကို တန်ဖိုးထား အားကိုးကာ အဆင့်မြင့်ရာထူးပေးလျက် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အပ်နှင်းခဲ့ပေသည်။

၂။ ပထမဆုံး ပေးအပ်သည့် တာဝန်ကို လိုသည်ထက် ပို၍ ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဗစ်တာကီယမ်အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက်သည် ဟားဗတ်စီးပွားရေးပညာကျောင်းမှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် လီးဗား ဘရားသားကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်ဝင်သည်။ ကုမ္ပဏီက သူ့အား ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကာယ အလုပစ္စည်းများကို စတိုးဆိုင်များသို့ ဝင်ရောင်းရသည့် ဖြန့်ချိရေးသမား (အရောင်းကိုယ်စားလှယ်) တစ်ဦးအဖြစ် တာဝန်ပေးအပ်သည်။

ကီယမ်သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားသူ ဖြစ်သည်။ အခြား ဖြန့်ချိရေးသမားများက တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၃၀၊ ၄၀ ခန့်သာ အလုပ်လုပ်သော်လည်း သူက တစ်ရက်လျှင် ဆယ့်နှစ်နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခြောက်ရက် အလုပ်လုပ်သည်။

သူသည် အလုပ်ဝင်စမှာပင် လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ ရင့်သူများတင်ထားခဲ့သည့် အရောင်းစံချိန်ကို ချိုးနိုင်ခဲ့ပြီး ယင်းအရည်အချင်းကြောင့်ပင် လီးဗားဘရားသား ကုမ္ပဏီ၏ အရောင်းဌာနရာထူးအဆင့်ဆင့်ကို လျင်မြန်စွာ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည်။

နောက် နှစ်ပေါင်း အတန်ကြာသည့်အခါ၌မူ သူသည် ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုဖြစ်သည့် ရီမင်တန်ကုမ္ပဏီစု၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာလေသည်။

၃။ မိမိ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ကို ကျွမ်းကျင်နှံ့စပ်အောင် လေ့လာခြင်း

လီလီယင်ဂရက်ဖ် အမည်ရှိ အမျိုးသမီးသည် စာနယ်ဇင်းသမားဘဝတွင် ကျင်လည်နေရာမှ စိတ်ကူးတစ်မျိုးပြောင်းပြီး ဘဏ်လုပ်ငန်းဘက်သို့ အောက်ခြေရာထူး အဆင့်တစ်ခုမှ ဝင်ခဲ့သည်။

ဂရက်ဖ်သည် စာနယ်ဇင်းသမားတို့၏ လေ့လာစူးစမ်းတတ်သည့် ဉာဉ်ရှိသည်ဖြစ်ရာ သူ ဝင်ရောက်သည့် ဘဏ်ကြီး၏ လုပ်ငန်းယန္တရားကို အလုပ်ဝင်စ သုံးလအတွင်း အစအဆုံး သိနားလည်အောင် လေ့လာရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လီလီယင်သည် သူမ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် ပြီးစီးသည့်အချိန် များတွင် အခြားဌာနများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပြီး ဝန်ထမ်း အမည်၊ လုပ်ငန်းဌာနခွဲအမည်နှင့် ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်ရသည့် တာဝန် များ၊ အခက်အခဲများကို မေးမြန်းသည်။

သတ်မှတ်ထားသည့် သုံးလပြည့်သည့် အချိန်၌ လီလီယင် သည် ဘဏ်ရှိဝါရင့်ဝန်ထမ်းအားလုံးထက်ပို၍ ဘဏ်အကြောင်း ပြောနိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေသည်ကို အံ့သြစွာ တွေ့ရှိရသည်။ ဘဏ်ဝန်ထမ်းအများစုတို့မှာ မိမိတာဝန်ယူရသည့် လုပ်ငန်းဌာန စိတ်ကလေးနှင့် ပတ်သက်၍သာ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ရှိနေကြလေသည်။

လီလီယင်သည် ဘဏ်တွင်းလုပ်ငန်းများ ဆက်သွယ်ဆောင် ရွက်ရာ၌ အခက်အခဲရှိတိုင်း ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းပေးခြင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်း လူသိများ ထင်ရှားလာပြီး မကြာမီပင် ဘဏ်၏ လူ ဆက်ဆံရေး အရာရှိအဖြစ် ရာထူး တိုးမြှင့်ခန့်အပ်ခြင်း ခံရသော သည်။

လီလီယင်၏ အောင်မြင်ပုံ လွယ်ကူခြင်းမှာ မယုံကြည်နိုင် စရာ ကောင်းလှသည်။ စင်စစ် သူ့အတိုင်း မဟုတ်သော်လည်း နည်း နှင့် ခပ်ဆင်ဆင်နည်းများဖြင့် အောင်မြင်သွားကြသူတွေ အများ အပြားပင် ရှိသည်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေသူအများကြားတွင် သတ္တိ ဝီရိယ ရှိသူတို့ အလွယ်တကူ တိုးတက်သွားနိုင်သော သဘော ဖြစ်ပေသည်။

၄။ ဖြစ်ရမည် စိတ်ချဟု အာမခံရဲခြင်း

ခက်ခဲသည့် တာဝန်မျိုးကို ဦးမလေးဘဲ ထမ်းရွက်တတ်သူ ကို အထက်လူကြီးများ သဘောကျကြစမြဲဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် မတတ်ဘူးခင်ဗျာ၊ ဖြစ်မယ်မထင်ဘူး ဆိုသူအား မည်သူအားကိုး နိုင်ပါမည်နည်း။

ကြည့်ပါ။ ဟောင်းဝပ်ဖောင်လာ ဆိုသော အင်ဂျင်နီယာ တစ်ယောက် ရှိသည်။ သူ့၌ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိသည်။ ထို့ ပြင် သူသည် ကျွန်တော် မလုပ်တတ်ဘူးဟု ငြင်းလေ့ရှိသူ မဟုတ်။ သူသည် တက္ကဆပ်ပြည်နယ်ရှိစက်မှုလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုသို့ ပြောင်း ရွှေ့လာခဲ့ပြီး များမကြာမီ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌက သူ့ကို ခေါ်ကာ တာ ဝန် တစ်ခု ပေးသည်။

'ဟောင်းဝပ်ရေ၊ တို့ ဒလိမ့်တုံးတွေကို မရပ်ဘဲနဲ့ နောက်ဆုံး ဒလိမ့်တုံးက ထွက်လာတဲ့ စက္ကူစကို ဆွဲဖမ်းပြီး ဖြတ်တာရော၊ ထပ် တာပါ တစ်ဆက်တည်း လုပ်နိုင်မယ့် ယန္တရားတစ်ခု စီစဉ်ပေးစေ ချင်တယ်။ အဲဒါမျိုး လုပ်လို့ရနိုင်မလား'

ဟောင်းဝပ်သည် အတန်ကြာမျှငြိမ်သက်၍ စဉ်းစားနေသည်။ ထို့နောက် 'ရနိုင်တယ်'ဟု ခပ်ရဲရဲပင် အာမခံလိုက်သည်။

'အဲဒီအချိန်က ကျုပ်စိတ်ထဲမှာ သူပြောတဲ့စက်ကို ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတာ နည်းနည်းလေးမှ စဉ်းစားလို့ မရသေးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မရနိုင်ဘူးလို့ ကျုပ် မပြောနိုင်ဘူးဗျ၊ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားပြီး လုပ်ရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ အောင်မြင်ရမယ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒါကြောင့် ရဲရဲတင်းတင်းပဲ အာမခံလိုက်တာပဲ’ဟု ဟောင်းဝပ်က ပြန်ပြောပြသည်။

ဟောင်းဝပ်သည် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ကြံစည်စိတ်ကူးစမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ကြည့်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဥက္ကဋ္ဌလိုချင်သော ယန္တရားကို အောင်မြင်စွာ တပ်ဆင်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

နောက်နှစ်အနည်းငယ် ကြာသည့်အခါ၌ ဟောင်းဝပ်သည် ကုမ္ပဏီ၏ အင်ဂျင်နီယာချုပ် ရာထူးကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရရှိခဲ့သည်။

၅။ လုပ်ငန်းကိစ္စ၌ အမြဲစိတ်ထက်သန်မှု ရှိခြင်း

လုပ်ငန်းဌာနတစ်ခု၌ လူသစ်တစ်ယောက် ရောက်လာလျှင် လူဟောင်းများက အကဲခတ် စောင့်ကြည့်တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် လူသစ်များမှာ အလုပ်ခွင်၌ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ထက်သန်မှုများ ရှိနေတတ်ပြီး လူဟောင်းများမှာမူ စိတ်ထက်သန်မှု လျော့ပါးကာ စက်ယန္တရားဆန်ဆန်သာ လှုပ်ရှားနေလေ့ရှိကြသည်။ လူသစ်က တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ပြနေလျှင်လည်း ရောက်ခါစ ခဏမို့ပါကွာ၊ အတော်ကြာတော့လည်း ပုံစံဝင်သွားမှာပါဟု အထင်မကြီးဘဲ ရှိတတ်ကြသည်။

သို့သော် လုပ်ငန်းသက် ကြာညောင်းကာ မည်မျှထက်သန်စိတ် ခြောက်ခန်းနေသူဖြစ်စေ၊ စိတ်ထက်သန်လွန်းသူနှင့် တွေ့ကအားနာပါးနာဖြစ်စေ သူ၏ခေါက်ရိုးကျိုးနေသော ပုံစံကို ဖျောက်ဖျက်ကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးကြရစမြဲ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ထက်ထက်ကြွကြွ ဆောင်ရွက်တတ်သောသူတို့သည် မိမိတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ငန်းပိုင်းကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရုံသာမက အများနှင့် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းများတွင်လည်း ဆော်ဩသူ၊ ဦးစီးခေါင်းဆောင်သူများအဖြစ် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်ကြ၏။

လုပ်ငန်းခွင်၌ အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်အား ထက်သန်မှုတို့သည် ဒွန်တွဲနေမြဲဖြစ်ရာ၊ အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် လုပ်ငန်း၌ ထက်သန်စိတ် မပြတ်အောင် မွေးဖို့နှင့် အခါအားလျော်စွာ မိမိကိုယ်ကို စိတ်အင်အားသစ်များ ဖြည့်တင်းထူထောင်ပေးဖို့ သတိပြုကြရပေမည်။

၆။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တီထွင်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း

ဂျယ်ရီသွမ်ပဆင်သည် အင်ဂျင်နီယာသင်တန်းမှ ဆင်းလာပြီး ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အလုပ်ဝင်သည်။ အလုပ်သင်ဘဝဖြင့် သူစတင်ရမည့် လုပ်ငန်းများမှာ ကုမ္ပဏီကြီး၏ နယ်မြေအရပ်ရပ်ရှိ ကုန်ရုံများမှ ပစ္စည်းများကို ရေတွက် စာရင်းမှတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

ကုန်ပစ္စည်းများမှာ အင်ဂျင်နီယာသုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်၍ အခိကအားဖြင့် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည့် ဝက်အူများ၊ နွေးသွားစိတ်များ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဂျယ်ရီသည် ဝက်အူများကို တစ်ချောင်းချင်း ရေတွက်နေရသည့်အလုပ်ကို စိတ်ပျက်လာသဖြင့် သက်သာရန်နည်းလမ်း ရှာသည်။ သည်အခါ ဝက်အူတစ်ချောင်း၏ အလေးချိန်ကို သိပါက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝက်အူပုံကို ချိန်တွယ်ကြည့်ရုံဖြင့် ဝက်အူအရေအတွက်ကို သိနိုင်ကြောင်း သူစဉ်းစားမိသည်။

ဝက်အူ အပါအဝင် အသေးစား စက်အပိုပစ္စည်းများအား အပုံလိုက် အလေးချိန်သောနည်းဖြင့် အရေအတွက်ကို လျင်မြန် မှန်ကန်စွာ တွက်ချက်ရယူနိုင်သဖြင့် ဂျယ်ရီသည် ကုန်ရုံစာရင်းများကို ယခင့်ယခင် လူများထက် အချိန်တိုတိုနှင့် ပြီးအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ဂျယ်ရီ၏ ထိုးထွင်းဉာဏ်သည် ပစ္စည်း ရေတွက်ရာ၌သာမဟုတ်၊ အခြားနေရာများစွာတို့၌လည်း အစွမ်းပြနိုင်ခဲ့သဖြင့် လုပ်ငန်းထဲ ဝင်၍ များမကြာမီပင် ကုမ္ပဏီခွဲတစ်ခု၏ အကြီးအကဲ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

*

လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စမှာပင် သူတစ်ပါးထက် ထူးကဲသော အရည်အချင်းများ ပါလာခဲ့သဖြင့် တာထွက်ကောင်းကာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးတက် အောင်မြင်သွားခဲ့ကြသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ နည်းဗျူဟာများအကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ဘဝ ပျိုးထောင်စ လူငယ်များအတွက်အတုယူစရာများ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အကယ်၍ သင်သည် တာထွက်ကောင်းသူတစ်ဦးမဟုတ်ခဲ့ဟု ပြန်လည်သုံးသပ်မိမည်ဆိုလျှင်လည်း၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်ယခုမှပင် လုပ်ငန်းခွင်ဘဝ အစပြုသူဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိမိယား

ရောက်ရှိနေသော နေရာသည် တာထွက်ရာနေရာဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်ယူကာ ဖော်ပြပါ နည်းဗျူဟာခြောက်ရပ်ကို ယနေ့ယခု စတင်အသုံးပြုပါက သင့်အတွက် ကျန်ရှိနေသေးသည့် ပြိုင်ပွဲကာလသည် အောင်မြင်မှု ပြည့်ဝသော ကာလဖြစ်လာနိုင်ပါသေးသည်။

[William D.Ellis ၏ Get Off to a Fast Start in Your New Job ကို အခြေပြုသည်။]

●

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈

လုံ့လဟူသည် လူကို မောင်းနှင်သည့် စွမ်းအင်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်

ထကြွလုံ့လရှိခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အရင်းခံအကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းသိကြသည်။ သို့သော် စဉ်းစားမိချိန်တွင် သိခြင်းမျိုးသာဖြစ်၍ အမြဲသတိရှိနေကြသည်ကား မဟုတ်ပေ။

လုံ့လစွမ်းအင်

စင်စစ် လုံ့လဟူသည် လူကိုလှုပ်ရှားအောင် မောင်းနှင်ပေးသော စွမ်းအင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ထိုစွမ်းအင်ကို စုစည်းတတ်ဖို့လိုသည်။ လိုအပ်သည့် နေရာတွင် ရှူးစိုက်တတ်ဖို့ လိုသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် တန်ဖိုးအရှိဆုံး အထိရောက်ဆုံး အသုံးချတတ်ဖို့ လိုသည်။

ထကြွလုံ့လရှိခြင်းတည်းဟူသော ထိုစွမ်းအင်ကို ထိရောက်

BURMESE CLASSIC .com

မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်သူတို့သည် လောက၌ အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာကြပေသည်။

သို့သော် ထိုစွမ်းအင်သည် လူတိုင်း၌ ရှိသည်မဟုတ်၊ လောက၌ လုံ့လဝီရိယ ကင်းမဲ့သူ၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် နေတတ်သူတို့သာ အံ့သြဖွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် များပြားလှချေသည်။

ထကြွလုံ့လရှိသူ ဟူသည် မိမိစိတ်ကူးရည်မှန်းသည့် ကိစ္စများ လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပြီးမြောက်စေလိုသူ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်စေလိုသူ၊ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ကိစ္စတစ်ခုမှ အခြားကိစ္စတစ်ခုသို့ သွက်လက်ချောမွေ့စွာ ကူးပြောင်းလှုပ်ရှားလိုသူ၊ ဦးတည် ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ပေါက်မြောက် အောင်မြင်လိုစိတ် ထက်သန်သူ၊ သတ်မှတ်ပြီးသည့် အလုပ်တစ်ခု ပြီးစီးမှသာ ကျေနပ်တတ်သူမျိုး ဖြစ်သည်။

အချို့လူများသည် မွေးရာပါ ထကြွလုံ့လစိတ်ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် အစဉ်တက်ကြွလှုပ်ရှားနေသူများဖြစ်၍ ၎င်းတို့ လုပ်သမျှအလုပ်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထက်သန်စွာ လုပ်ကိုင်လေ့ ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့လုပ်သမျှသည်လည်း အမြဲအောင်မြင်သည်ချည်းပင် ဖြစ်သည်။

သင်သည် မွေးရာပါ ထကြွလုံ့လသမားဖြစ်ပါက သင့်ဘဝသည် အောင်မြင်ဖို့ရာ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း သေချာပြီဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် သင့်လုံ့လကို ဘယ်သို့အကောင်းဆုံး အသုံးချမည်နည်းဆိုသည်ကိုသာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ မိမိကိုယ်ကို ပဲ့ကိုင်ပေးရန် လိုတော့သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့သော် အကယ်၍သင်သည် အစဉ်အမြဲထက်သန်တက်ကြွနေသူမျိုး မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေက တောင်းဆိုသည့်အခါတွင်မှ ဝီရိယစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်တတ်သူမျိုးဖြစ်ပါကလည်း သင့်အတွက် လုံ့လစွမ်းအင် တိုးပွားရာနည်းလမ်း သို့မဟုတ် မွေးမြူလေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသေးသည်။

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မိမိကိုယ်ကို မနိုင်ဝန် မထမ်းစေဘဲ နိုင်လောက်သည့် ဝန်ထုပ်ငယ်လေးများ အစိတ်စိတ်ခွဲကာ တစ်ထုပ်ချင်းအတွက် လုံ့လစွမ်းအင် စိုက်ထုတ်စေသည့်နည်းဖြစ်သည်။

သည်ကနေ့ ဘာတွေ ဘယ်လောက်လုပ်မည်ဟု တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းကြီးများ ချမှတ်ကာ (စွမ်းအင် ထုတ်ရမှာ ကြောက်နေသော) မိမိကိုယ်ကို မခြိမ်းခြောက်ဘဲ ခုမနက်တော့ ဘာလေးပြီးအောင် လုပ်လိုက်မယ် ဆိုတာမျိုးဖြင့် အစပျိုးကြည့်သင့်သည်။ မနက်စောစောတွင် အလုပ်တစ်ခုတစ်ရာ ပြီးမြောက်ခဲ့သည် ဟူသော စိတ်သည် ကျန်ရှိသည့် တစ်နေ့တာအတွက် သင့်အားလုံ့လစွမ်းအင်ထုတ်ချင်အောင် သို့မဟုတ် ထုတ်ရဲအောင် အားပေးချီးမြှောက်နေပေလိမ့်မည်။

ကြီးပွားအောင်မြင်လိုစိတ်လည်း ရှိသည်၊ လုံ့လစွမ်းအင်လည်း နည်းသည်ဆိုသော သူမျိုးတို့မှာ မနက်အိပ်ရာက ထလာပြီး သည်နေ့ ဘာလုပ်ရမလဲ စဉ်းစားလျှင် လုပ်စရာတွေ အများကြီး ခေါင်းထဲပေါ်လာတတ်သည်။ သို့သော် ထကြွမှု နည်းသည်ဖြစ်ရာ တကယ်တမ်းကောက်လုပ်ရမည်ကိုတော့ လက်တွန့်နေတတ်သဖြင့် ဘာအလုပ်မှ မပြီးမြောက်ဘဲ စိတ်ကူးနှင့် ရှုံးနေသည့်အရာ

များသာ တဖြည်းဖြည်းဖိစီးလာပြီး ကြာသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ပျက်ပြားကာ စိတ်ကူးဉာဏ်များပင် တုံးသွားတတ်ပေသည်။

ပျင်းရိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

လုံ့လနည်းခြင်းနှင့် တွဲဖက်နေသော အရာ သို့မဟုတ် လုံ့လနည်းခြင်း၏ အခြားအမည်နာမတစ်ခုကား ပျင်းရိခြင်းဖြစ်၏။

ပျင်းရိခြင်း ဆိုသည်မှာ စွမ်းအင် ကင်းမဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းလိုလို၏ ခေါင်းထဲတွင် စိတ်ကူးကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ ဘယ်ဟာ လုပ်လိုက်ရင်တော့ ငါ အောင်မြင်မယ်၊ လူအသိအမှတ်ပြုခံရမယ်၊ ချီးကျူးခံရမယ်ဆိုသော စိတ်ကူးကလေး ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူအများစုတို့မှာ ထိုစိတ်ကူးကို အကောင်အထည်မဖော်ဖြစ်ကြ။ ငါလုပ်လိုက်ရရင် ဟူ၍ စိတ်ထဲက ကြုံးဝါးရင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်ကာ မအောင်မြင်သူ ဘဝတွင် ဆက်လက်ရပ်တည်နေကြသည်။

အဓိက အားနည်းချက်ကား ပျင်းရိခြင်းဖြစ်သည်။ ဘာလုပ်လျှင် ဘယ်လောက် အကျိုးခံစားရမည် ဆိုသည်ကို သိနေသော်လည်း ထိုလုပ်ရမည့်အရာလေးကို မလုပ်နိုင် မစတင်နိုင်ဘဲ ဇင့်နေခြင်းကြောင့် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရသည့်စခန်းသို့ မရောက်နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပျင်းရိခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ အပျင်းစိတ်နှင့် အပေးအယူ လုပ်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သင်၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထက်တွင်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လူအများထံ ချီးကျူးခံရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခု ရှိနေသည်။ သင့်မှာလုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အရည်အချင်းလည်း ရှိသည်။ သို့သော် ပျင်းနေ၍ မအောင်မြင်၊ အကျိုးမခံစားရ။ ထို့ကြောင့် အပျင်းစိတ်ကို သင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။ သင့်ကိုယ် သင်လည်း ပျင်းရကောင်းလားဟု မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်မချမ်းသာ။

ထို့ကြောင့်၊ ထိုသို့ စိတ်မချမ်းသာစွာ ပျင်းနေမည့်အစား ယင်းအလုပ်ကို အရင်ပြီးအောင် လုပ်လိုက်ပါ၊ ပြီးလျှင် ဘယ်နှစ်ရက်ဘာမှ အလုပ်မလုပ်ဘဲ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ထိုင်ပျင်းနေပါဟူ၍ အပေးအယူလုပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ပျင်းတတ်သော မိမိကိုယ်ကို တရားဝင် ပျင်းခွင့် မက်လုံးဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်းသောနည်း ဖြစ်သည်။

တောင်လိုလို မြောက်လိုလို၊ အလုပ် လုပ်သလို မလုပ်သလိုဖြင့် အချိန်ကုန်မည့်အစား ထိုသို့ ပြတ်ပြတ်သားသားအလုပ်လုပ်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား အပျင်းထူ (အနားယူ) သော နည်းမှာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ရှိစေသကဲ့သို့ ရေရှည်၌ ဘဝအောင်မြင်မှုလည်း ထိထိရောက်ရောက် ရရှိစေသော နည်း ဖြစ်ပေသည်။

ပျင်းရိတတ်သူတို့အတွက် အရေးကြီးသော သတိပြုရန် အချက် တစ်ရပ်မှာ အလုပ်တစ်ခု စမိလျှင် ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ဖို့ဖြစ်သည်။ ပျင်းတတ်သူများအနေနှင့် အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ပိုင်းတစ်စ၌ ရပ်မိလျှင် ထိုအလုပ်ကို ပြန်ဆက်မိရန် ခက်ခဲရုံမက၊ ထိုအလုပ်

တန်းလန်းရှိနေသေးသည်ဟူသော စိတ်ကြောင့် နောက်အလုပ်များ စတင်ရန် ပို၍ပို၍ ခက်ခဲသွားတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ထကြွလုံ့လ ရှိသူများ၊ မွေးရာပါ လုံ့လ စွမ်းအင်ကြီးမား သူများအတွက်မူ ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ အမဲလိုက် မုဆိုးသည် ကန္တာရ တောတောင် ခရီးကြမ်း ဆိုသည့်ကို ကစား ကွင်း ပမာ သဘောထားသကဲ့သို့၊ လုံ့လသမားတို့သည်လည်း ဘဝတိုက်ပွဲဟူသည်ကို မိမိအောင်ပွဲခံရမည့် အားကစားပြိုင်ပွဲပမာ သဘောထားတတ်ကြသည်။ ကံကြမ္မာအကြောင်းမသင့်သည့်အခါ တစ်ပွဲရှုံး နှစ်ပွဲရှုံးမည်၊ လေးငါးဆယ်ပွဲလည်း ဆက်တိုက် ရှုံးချင် ရှုံးမည်။ သို့သော် လုံ့လ ဝီရိယသမားအား အလျှော့မပေး။ မကုန်ခန်းနိုင်သော လုံ့လစွမ်းအားများဖြင့် ဆက်လက် ရန်ကန်တိုက်ခိုက်စမြဲဖြစ်ရာ နောက်ဆုံးတစ်နေ့၌ အောင်ပွဲရမည်သာမုချဖြစ်ပေသည်။

●

www.burmeseclassic.com