

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ

၏

ဘဝတစ်လျှောက်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နည်း

ခင်မောင်ညို (ဘေဂျာ)

DALE CARNEGIE

HOW TO  
ENJOY

YOUR LIFE

AND

YOUR JOB

## ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး
- ဒို့အရေး
- ဒို့အရေး
- ဒို့အရေး

## နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီ၏

### ရှေ့လှုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်

- ၁။ ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းပြီး မဲစာရင်းများ စစ်ဆေးခြင်းများအပအဝင် လုပ်ဆောင်သင့်၊ လုပ်ဆောင် ထိုက်သည်များကို ဥပဒေနှင့်အညီ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည်။
- ၂။ လတ်တလော ဖြစ်ပွားနေဆဲဖြစ်သည့် COVID-19 ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်မပျက် ထိထိရောက်ရောက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်။
- ၃။ COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် ထိခိုက်ခဲ့သည့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများအား ဖြစ်နိုင်သမျှနည်းလမ်းများဖြင့် အမြန်ဆုံးကုစားသွားမည်။
- ၄။ တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံး ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေးသဘောတူစာချုပ်(NCA)ပါ သဘောတူညီချက်များအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အလေးထားလုပ်ဆောင်သွားမည်။
- ၅။ အရေးပေါ်ကာလဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ပြီးစီးပါက ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ(၂၀၀၈ ခုနှစ်) နှင့်အညီ လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအား ပြန်လည်ကျင်းပ၍ အနိုင်ရသည့်ပါတီအား ဒီမိုကရေစီစံနှုန်းများနှင့်အညီ နိုင်ငံတော်တာဝန်အား လွှဲအပ်နိုင်ရေး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်။

**ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဦးတည်ချက် (၉) ရပ်**

**၁။ နိုင်ငံရေး**

- (က) စစ်မှန်၍ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ပါတီစုံဒီမိုကရေစီစနစ်ကို တရားမျှတမှု အပြည့်ကျင့်သုံးပြီး ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ်စနစ်ကို အခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စုကို တည်ဆောက်နိုင်ရေး။
- (ခ) တစ်နိုင်ငံလုံး ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးပစ်ခတ် တိုက်ခိုက်မှုရပ်စဲရေးသဘောတူစာချုပ်(NCA)ပါအတိုင်း အလေးထား လုပ်ဆောင်ရေး။
- (ဂ) လွတ်လပ်၍ တက်ကြွပြီး ဘက်မလိုက်သော နိုင်ငံခြားရေးမူဝါဒကို ကျင့်သုံးပြီး နိုင်ငံများအကြား ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး “မူ” ကို ဆက်လက်လိုက်နာ ကျင့်သုံးရေး။

**၂။ စီးပွားရေး**

- (က) စိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေးကိုအခြေခံသည့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကို ခေတ်မီ နည်းစနစ်များဖြင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး အခြား စီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက် ရေး။
- (ခ) ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် တည်ငြိမ်အောင်ဖော်ဆောင်ပြီး နိုင်ငံတကာ ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုများကို ဖိတ်ခေါ်၍ တိုင်းရင်းသားပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး၏ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- (ဂ) ပြည်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို အားပေးကူညီပြီး နိုင်ငံတော်၏ ထုတ်ကုန်များစွာ ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ဆောင်ရွက်ဖော်ဆောင်ရေး။

**၃။ လူမှုရေး**

- (က) စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
- (ခ) တိုင်းရင်းသားလူမျိုးအပေါင်းတို့၏ ဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများကို လေးစားလိုက်နာပြီး အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု စရိုက်လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- (ဂ) တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)

မြန်မာပြန်သည့်

ဘဝတစ်လျှောက်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နည်း

[ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏ လက်ရွေးစင်စာစု ]

**DALE CARNEGIE**

**HOW TO ENJOY**

**YOUR LIFE AND YOUR JOB**

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန  
စာအုပ်အမှတ်စဉ်(၂၆/၂၀၂၁)

## ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်စန်းစန်းသွယ် (ဝင်းလပြည့် အောင်ဆက်နှင့်ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း-၀၀၄၆၁)  
အမှတ်(၅)၊ ဈေးလမ်း၊ ၅ရပ်ကွက်၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

## ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြင့်စေ - (၀၃၀၁၁)  
အမှတ်(၂၁၂)၊ သိမ်ဖြူလမ်း  
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး

## အကြိမ်

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်

## တန်ဖိုး

၂ ၀၀၀

## အုပ်ရေ

၁၀၀၀ အုပ်

## ဖြန့်ချိရေး

သတင်းနှင့်စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်း၊ စာအုပ်အရောင်းဆိုင်  
အမှတ်(၁၇၃/၁၇၅)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း(အလယ်)  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး

ဖုန်း - ၀၁ ၅၂၄၈၁၀၂

ISBN 978 - 99986 - 959 - 1 - 7

## မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

၇

### အပိုင်း [ ၁ ] ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်ရေး နည်းလမ်း ခုနစ်သွယ်

|  |    |
|--|----|
| ၁။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် လုပ်ပါ။<br>ပင်ကိုအတိုင်း နေပါ။ သင်နှင့်သင်သာ နှိုင်းစရာ | ၁၀ |
| ၂။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် သောကကင်းဝေးမှု နည်းလေးခု                                    | ၂၀ |
| ၃။ ဘာ့ကြောင့် မောတယ်၊ ဘာလုပ်မယ်  | ၂၆ |
| ၄။ ငြီးငွေ့မှုကို ကုစားနည်း  | ၃၂ |
| ၅။ ဒေါ်လာတစ်သန်းနဲ့ လဲမလား   | ၄၂ |
| ၆။ သာမန်လူဆိုလျှင် မည်သူမျှ မဝေဖန်   | ၅၁ |
| ၇။ လုပ်စရာရှိက လုပ်ပါ။ ဝေဖန်တာနဲ့ ပဲ့ပါမသွား   | ၅၆ |

### အပိုင်း ( ၂ ) လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေခံမူများ

|  |     |
|--|-----|
| ၈။ အပြစ်မတင်ဘဲ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ                               | ၆၂  |
| ၉။ လူအများနှင့် ပြေပြေပြစ်ပြစ် ဆက်ဆံနည်း                           | ၈၀  |
| ၁၀။ တစ်ကောင်ကြွက် မဖြစ်လိုလျှင်....<br>(လိုချင်တာကို ရအောင်ယူနည်း) | ၉၅  |
| ၁၁။ ရောက်လေရာမှာ ကြိုဆိုစေလိုလျှင်...                              | ၁၁၃ |
| ၁၂။ တွေ့တွေ့ချင်း သဘောကျစေလိုလျှင် ....                            | ၁၂၆ |

အပိုင်း [ ၃ ] အတွေးတူ၊ အကြံတူအောင် လုပ်နည်း

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ၁၃။ ရန်သူ ရှာနည်း၊ ရှောင်နည်း       | ၁၄၀ |
| ၁၄။ သဘောပေါက် နားလည်စေနည်း          | ၁၅၂ |
| ၁၅။ စ စချင်း ခေါင်းညိတ်အောင် လုပ်ပါ | ၁၆၁ |
| ၁၆။ အကူအညီယူက အကူအညီရ               | ၁၆၆ |
| ၁၇။ လူတိုင်းအကြိုက်                 | ၁၇၂ |

အပိုင်း [ ၄ ] ဒေါသမထွက်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်၊  
ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ၁၈။ မမှန်းအောင် ဝေဖန်နည်း          | ၁၇၈ |
| ၁၉။ မိမိ အမှားကို အရင်ဆုံး ဝန်ခံပါ | ၁၈၂ |
| ၂၀။ အမိန့်ပေးတာ မည်သူမျှ မခံချင်   | ၁၈၇ |
| ၂၁။ တစ်ဖက်သား အရှက်မကွဲစေရ         | ၁၉၀ |
| - အနှစ်သာရ                         | ၁၉၄ |

## ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

အနောက်နိုင်ငံများ၌ စာအုပ်စာပေနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိသော ကိစ္စတစ်ခု ရှိပါသည်။ စာအုပ်စာတမ်းများကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ရာ၌ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် တည်းဖြတ်ခြင်း၊ မဆီလျော်တော့သော အပိုင်းများကို ဖြုတ်ပစ်ခြင်း၊ ခေတ်နှင့် ကိုက်ညီစေရန် ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်း စသည်ဖြင့် လုပ်လေ့ လုပ်ထ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်တစ်အုပ်အကြောင်း ပြောလျှင် ဘယ်ပုံနှိပ် တိုက်က ရိုက်တာလဲ၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်မြောက်လဲ၊ ဘယ်ခုနှစ်က ရိုက်တာလဲဟု မေးလေ့ပြောလေ့ ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ထိုအလေ့အထ များစွာ ပျံ့နှံ့ခြင်း မရှိသေးပါ။

ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုရန်အတွက် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် အတော် ပင်စဉ်းစားပါသည်။ ဦးနု(ကွယ်လွန်)က မိတ္တူဗလဋီကာ နှင့် ဦးတက်တိုးက သောက ကင်းဝေး နေနိုင်ရေး တို့ကို ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်တွင် လည်း နောင်တော့နောင်တော်များ၊ အခြားဆရာများ ဘာသာ ပြန်ခဲ့ကြပါသေး သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ကျွန်တော်က ထပ်ပြီး ဘာသာပြန်ဖို့ လိုပါသေးသလား။ ဆရာ့ဆရာများ၊ စာပေဘိုးအကြီးများထက် ပိုကောင်းအောင် ကျွန်တော် ဘာသာပြန်နိုင်ပါမည်လား။

ဆရာ့ဆရာကြီးများ၏ လက်ရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန်မှာ မတန်မရာ နိုင်လှပါ သည်။ သို့သော် ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ အသာထား၍ သူတို့၏လက်ရာနှင့် ကျွန်တော်၏လက်ရာ ခြားနားနိုင်သလို အရသာလည်း ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သူတို့၏လက်ရာကို ကျွန်တော် တုပ၍ ရမည် မဟုတ်သဖြင့် တုပစရာ မလိုပါ။ ကျွန်တော့်လက်ရာ၊ ကျွန်တော့်ဟန်အတိုင်း ရေး၍ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်တော့် ကိုယ် ကျွန်တော် အားပေးပြီး ရေးပါသည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ မျိုးဆက်သစ်များကိုယ်တိုင်က မိတ္တူဗလဋီကာ နှင့် သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး စာအုပ်နှစ်အုပ်ပါ လက်ရွေးစင် ဆောင်းပါးများကို ကောက်နုတ်စုစည်းပြီးမှ သင့်ဘဝနှင့် သင့်အလုပ်ခွင်မှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေနည်း ဟူသော စာအုပ်ကို ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ယခုအထိ ၁၀ ကြိမ်ထက်မနည်း ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရပြီး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ယခုခေတ်နှင့် ဆီလျော်သည့် စာအုပ်ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဒုတိယ အကြောင်းတရား ကြောင့် မြန်မာအောင်မြင်ရေးစာပေနယ်၌ ရှိသင့်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက် ကြောင့်ပင် ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဖြစ်ပါသည်။ အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်မှာ စာဖတ်သူတို့၏ သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

မိဘဘိုးဘွားများ လက်ထက်ကတည်းက ရှိလာခဲ့ပြီး ယခုခေတ်အထိ တည်ရှိဆဲဖြစ်သော စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခွင့်ရသဖြင့် ပထမဦးစွာ “ကျွန်တော် နှင့် တူသော ကျွန်တော်”ကို မွေးဖွားပေးခဲ့သည့် မိဘနှစ်ပါးကို ဤစာအုပ်ဖြင့် ကန်တော့ပန်းဆင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကျွန်တော် ကြောင့်ကြကင်းစွာ အေးအေးဆေးဆေး စာရေးနိုင်ရေးအတွက် အစစအရာရာ အကူအညီပေးသည့် ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်မှ ရာပြည့်ဦးစိုးညွန့်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ခပေါင်းဆောင်  
လှိုင်တက္ကသိုလ်များနယ်မြေ  
ရန်ကုန်။

ခင်မောင်ညို(ဘောဂဗေဒ)  
၁-၁၁-၁၉၉၇)

အပိုင်း [ ၁ ]

ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်ရေး  
နည်းလမ်း ခုနစ်သွယ်

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီက သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး စာအုပ်  
တွင် ဘဝဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သည့်အတိုင်း၊ ကိုယ်လုပ်  
သည့်အတိုင်း ဖြစ်နေကြောင်း ရေးသားခဲ့သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကို လက်ခံတတ်လာလျှင်၊ ကောင်းတာရော၊ မကောင်း  
တာတွေပါ မြင်လျှင်၊ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ရန်  
လိုအပ်သည်များကို ကြိုးစားလျှင် အချိန်ကုန်၊ လူပန်း၊  
သောကပွားနေစရာ မလိုဟု ရေးသားခဲ့သည်။

အခန်း (၁)

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် လုပ်ပါ။ ပင်ကိုအတိုင်း နေပါ။  
သင်နှင့်သင်သာ နှိုင်းစရာ

ကာရီလိုင်းနားမြောက်ပိုင်းပြည်နယ် မောင့်တ်အယ်ရီတွင် နေသည့် မစ္စစ်အယ်ဒစ် အော့လ်ရက်ဒ်ထံမှ စာတစ်စောင် ကျွန်တော် ရသည်။ သူမ၏ စာထဲတွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးထားသည်။

“ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်မဟာ သိပ်ရှက်တတ်တယ်။ အထိမခံ ရွှေပန်းကန်ပဲ။ ဝလည်း အလွန်ဝတယ်။ ဝ ရတဲ့အထဲမှာ ပါးတွေက ဖောင်းနေတော့ တကယ် ဝတာထက်ကို ပိုဝတယ် ထင်ကြတယ်။ ကျွန်မ အမေက ရှေးဆန်တယ်။ ဒီတော့ အဝတ်အစား လှလှပပ ဝတ်တာ မကြိုက်ဘူး။ ပွပွ ဝတ်ရမယ်တဲ့။ ကျပ်ကျပ်ဝတ်ရင် စုတ်လွယ်ပြီး ပွပွ ချောင်ချောင်ဝတ်မှ ကြာကြာခံမယ်တဲ့။ ဒီတော့လည်း နဂိုကမှ ဝရတဲ့အထဲ ခပ်ပွပွ အဝတ်အစားပဲ ဆင်ပေးတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ ကျောင်းနေတော့ လည်း ဘာအပျော်အပါးမှ မလိုက်စားရဘူး။ ပျော်စရာကို လုံးဝ မရှိဘူး။ တခြားကလေးတွေနဲ့လည်း အတူ မကစားရဘူး။ အားကစားလည်း မလုပ်ရဘူး။ ပါတီတက်ဖို့ဆို ဝေးရော။ ဒီတော့ ကျွန်မ လူတွေနဲ့ကို မပေါင်းရဲ၊ မနေရဲတော့ဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မလည်း သူများနဲ့ မတူဘူး။ ပေါင်းစရာ သင်းစရာ ကောင်းတဲ့လူ မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ထင်ပါတယ်။

“ကျွန်မ အရွယ်ရောက်တော့ ကျွန်မထက် အသက်အများကြီး ကြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဘာမှ မပြောင်းလဲပါဘူး။ ကျွန်မယောက္ခမရဲ့ မိသားစုကတော့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ယုံကြည်တဲ့ အထင်ကြီးတဲ့ သူတွေပါ။ ကျွန်မကိုလည်း သူတို့လို ဖြစ်လာအောင် စည်းရုံးကြတယ်။ ကျွန်မလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား

ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လိုတော့ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ကျွန်မကို အပြင်ဆွဲ ထုတ်ဖို့ သူတို့ ကြိုးစားလေ၊ ကျွန်မက ပိုရှောင်လေ ဖြစ်လာတော့တယ်။ လူအားလုံးကို ကျွန်မ ကြောက်တတ်လာတယ်။ တံခါးခေါက်သံ ကြားရင် ကို လန့်နေတော့တယ်။ ဒါ မကောင်းဘူးဆိုတာကိုတော့ ကျွန်မ သိတယ်။ ကျွန်မယောက်ျား ဒီအကြောင်းတွေ သိသွားမှာကိုလည်း ကျွန်မ သိပ်စိုးရိမ် တယ်။ ဒါကြောင့် လူတောသူတောထဲ ရောက်ရင် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဇွတ်အတင်း ဟန်လုပ်နေရတယ်။ ဟန်လုပ်တာတွေ ပိုသွားတော့လည်း ကျွန်မ ဟန်ဆောင်နေမှန်း သိကုန်ကြပြန်ရော။ ကျွန်မ ဟန်လုပ်တာ များသွားပြီဆိုတာလည်း ကျွန်မဘာသာ ကျွန်မ သိပါတယ်။ ဒီတော့လည်း ကျွန်မပဲ စိတ်ဆင်းရဲရပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးကျ ကျွန်မ ဆက်ပြီး တော့တောင် အသက်မရှင်ချင်တော့ဘူး။ အသက်ရှင်ဖို့ လိုတယ်လို့လည်း မထင်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမလို့တောင် ကြံမိတယ်။”

ထိုစိတ်ဆင်းရဲနေသည့် အမျိုးသမီး၏ဘဝကို အဘယ်အရာက ပြောင်းလဲ ပစ်လိုက်သည် ထင်ပါသနည်း။ အမှတ်တမဲ့ စကားတစ်ခွန်းက အမှတ်မထင် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မစွစ်အောင်ရက်ဒိက ဆက်ရေးသည်။

“အမှတ်တမဲ့ ပြောလိုက်တဲ့စကားကို ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ကျွန်မ ဘဝကြီး ပြောင်းလဲသွားတာပဲ။ တစ်ရက်မှာ ကျွန်မယောက္ခမကြီးက သူ့ကလေးတွေ ကြီးပြင်းလာအောင် ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။ ဘာပဲဖြစ်နေနေ ကိုယ့်နဂါးအတိုင်း နေဖို့ အမြဲတမ်း ဆုံးမခဲ့သတဲ့။ ကျွန်မဘဝ ပြောင်းလဲစေတာ အဲဒီ ကိုယ့်နဂါး အတိုင်း နေဖို့ ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးတွေ၊ စကားလုံးလေးတွေ ပါပဲ။ အဲဒီကျမှ ကျွန်မ ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက် တော့တယ်။ ကျွန်မ သူများတွေကို လိုက်အတုခိုးခဲ့လို့၊ ကျွန်မနဲ့ မကိုက်ညီ တာတွေကို ကျွန်မ လုပ်ခဲ့လို့ ကျွန်မ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာပေါ့။

“အဲဒီမှာ နေ့ချင်းညချင်းကို ကျွန်မ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ကျွန်မ နဂါးအတိုင်းနေဖို့ပဲ စတင် ကြိုးစားတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ကျွန်မ ဘယ်လိုနေခဲ့၊ ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာတွေကို ပြန်သုံးသပ်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အားသာချက် တွေကို ပြန်စိစစ်တယ်။ ကျွန်မနဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် အရောင်အသွေးတွေ၊ ဒီဇိုင်းတွေ ရွေးတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ လိုက်ဖွဲ့တယ်။ ပထမဆုံး အသင်းလေး

တစ်ခုကို ဝင်တယ်။ ကျွန်မကို ပထမဆုံး ပရိသတ်ရှေ့မှာ စကားပြောခိုင်းတော့ ကြောက်ဒူးတွေကို တုန်လို့။ စကားပြောရင်း ပြောရင်းနဲ့ ပြောရဲဆိုရဲ ဖြစ်လာတယ်။

“အချိန်တော့ နည်းနည်းယူရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အခုဆိုရင် ကျွန်မ အရင်တုန်းက အိပ်မက်တောင် မမက်ခဲ့ရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို တွေ့နေရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေကို တစ်လှည့် ပြန်လည်ပြုစု ပျိုးထောင်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မရဲ့ ခါးသီးတဲ့ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံပြီး သင်ကြားပေးတယ်။ 'ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ပင်ကိုအတိုင်း နေ' ခိုင်းတယ်”

ဒေါက်တာ ဂျိမ်းစ်ဂေါ်ဒန်ဂစ်လ်ကီး အလိုအရဆိုလျှင် ကိုယ့်ပင်ကိုအတိုင်း မနေလိုသည့် ပြဿနာသည် သမိုင်းနှင့် ချိပြီး ကြာမြင့်လှပြီ။ လူမျိုးတိုင်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာလည်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ရောဂါ အတော်များများတို့၏ အကြောင်းခံလည်း ဖြစ်သည်။ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းစာဆောင်းပါးပေါင်း ထောင်ချီရေးခဲ့ပြီး စာအုပ် ၁၃ အုပ် ပြုစုခဲ့သည့် “အိန်ဂျလိုပက်ထရီ”က “ကိုယ့်ပင်ကိုအတိုင်း မဖြစ်လိုဘဲ သူတစ်ပါးလို ဖြစ်လိုသူ၊ ကိုယ့်မှာ မရှိသော အရည်အချင်းမျိုးကို ရှိချင်သူလောက် လောကတွင် သောကများသူ မရှိ” ဟူ၍ပင် ရေးခဲ့သည်။

ကိုယ့်လိုမနေဘဲ သူများလို လုပ်ချင်သည့် ရောဂါသည် အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မြို့တော် ဟောလိဝုဒ်တွင် ပြန့်ပွားကူးစက်လျက် ရှိသည်။ ဟောလိဝုဒ်တွင် လူသိအများဆုံး ဒါရိုက်တာတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆမ်ဝုဒ်က ပြောဖူးသည်။ စိတ်အား ထက်သန်တက်ကြွနေသည့် မင်းသား၊ မင်းသမီး ပေါက်စများနှင့် တွေ့ရသည့်အခါ ကိုယ့်အတိုင်း မလုပ်လိုဘဲ နာမည်ကြီးတွေကို တုချင်ပချင်ကြသဖြင့် မကြာခဏ ခေါင်းခဲရ၊ စိတ်ပျက်ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဒါမျိုး ဒါမျိုးတွေကို ပရိသတ်က မြင်ဖူး တွေ့ဖူးနေပြီ။ ထို့ကြောင့် ဒါမျိုးတွေ မလိုချင်၊ မကြည့်ချင်တော့။ အပြောင်းအလဲကို တွေ့ချင်ကြ၊ မြင်ချင်ကြသည်ဟု ပြောယူရသည်။

“ဆရာချစ်” “ ခေါင်းလောင်းထိုးသံ ဘယ်သူထံ ” ဟူသော ဂန္ထဝင် ဇာတ်ကားကြီးများကို ရိုက်ကူးရသောအခါ တကယ့် အိမ်မြေ အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် လေ့လာသည်။ အရောင်းသမားကောင်းတစ်ယောက်၏ စရိုက်ကို အနီးကပ် ဆည်းပူးသည်။ စီးပွားရေးလောကထဲက ဥပဒေများသည် ရုပ်ရှင်လောကနှင့်လည်း ကိုက်ညီသည်ဟု သူက ပြောသည်။ မျောက်က သရုပ်ဆောင်၍ လူမဖြစ်နိုင်။ ကြက်တူရွေးလိုအတုခိုးပြီး စကားပြောတတ်ရုံနှင့် မရ။ “ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင်

နာမည်ကြီးတွေကို လိုက်တုတ်တဲ့သူမှန်သမျှ မြန်မြန်ထုတ်ပစ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ” ဟု သူက ဆိုသည်။

အဓိကရ ရေနံကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှ ဝန်ထမ်းခန့်ထားရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ပေါလ်ဘိုင်တန်ကို အလုပ်လျှောက်သည့်သူများ အများဆုံး မှားလေ့ရှိသော အမှားမှာ ဘယ်လိုအမှားမျိုးလဲဟု မေးကြည့်ဖူးသည်။ သူ့အကြောင်းကို သိထားနှင့်ဖို့ ကောင်းသည်။ သူသည် အလုပ်လျှောက်ထားသူပေါင်း ၆ သောင်းကျော်ကို လူတွေ့စစ်မေးခဲ့ပြီး “အလုပ်ရနည်း ခြောက်မျိုး”ဟူသော စာအုပ်ကိုလည်း ပြုစုခဲ့ဖူးသည်။ သူ၏အဖြေမှာ “လိမ်ညာပြီး ဟန်ဆောင်နေကြတာပဲ”ဟု ဖြစ်သည်။ အင်တာဗျူးဝင်သူတို့က ကိုယ့်စိတ်ရင်းအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း မဖြောင့် မေးသူ၏ အကြိုက်ကို လိုက်ဖြေကြသည်။ တကယ်တော့ ထိုနည်းမှာ အလုပ်မဖြစ်။ မည်သူကမျှ အကြိုက်ကို လိုက်ပြောသူ၊ လူလိမ် လူညာတွေကို အလုပ်မခန့်ချင်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မရှိသူကို မလိုချင်။

ဘတ်စ်ကား လက်မှတ်ရောင်းတစ်ဦး၏ သမီးသည် ဤသင်ခန်းစာကို ရအောင် ခက်ခက်ခဲခဲ လေ့လာဆည်းပူး ခဲ့ရသည်။ သူမသည် အဆိုတော် ဖြစ်ချင်သည်။ သို့သော် သူမ၏ မျက်နှာက မလှ။ ပါးစပ်ကပြုပြီး သွားက ခေါနေသည်။

နယူးဂျာဆီပြည်နယ်က ညကလပ်တစ်ခု၌ ပထမဆုံး သီချင်းဆိုသည့်အခါ သွားခေါ်သည်ကို လူမမြင်စေလိုသဖြင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းကို စေ့ထားသည်။ အလှမပျက်အောင် လုပ်ခါမှ ပို၍ အရုပ်ဆိုးတော့သည်။ ထိုအခါ အောင်မြင်မှု မရတော့။

သို့သော် ထိုညကလပ်ရှိ လူတစ်ယောက်က သူမ၏ သီချင်းသံကို ကြားသည့်အခါ ထိုကလေးမမှာ အဆိုပါရမီရှိသည်ဟု သူက ထင်သည်။ သူကတော့ ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းပင် ပြောပြသည်။ “ဒီမှာကြည့်စမ်း။ ငါ မင်း ဖျော်ဖြေတာကို သေသေချာချာ ကြည့်နေတယ်။ မင်း ဘာကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေသလဲ ဆိုတာကိုလည်း ငါသိတယ်။ မင်းဟာ မင်းရဲ့ သွားတွေ ခေါနေလို့ ရှက်နေတယ် မဟုတ်လား” ကလေးမက ရှက်သွားသည်။ သို့သော် ထိုလူ၏စကား မဆုံးသေး။ “သွားခေါတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ သွားခေါတာ အပြစ်လား၊ ရာဇဝတ်မှုလား။ သွားခေါတာကို ဖုံးဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ ပါးစပ်ကို ဖွင့်ပြီးသာဆို။ မင်း သွားခေါတာကို မရှက်ဘူးဆိုတာ ပရိသတ်က သိရင် မင်းကို ပိုပြီး ချစ်ကြလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သွားခေါတာကိုက မင်းအတွက် ကံကောင်းစရာတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်” ဟု ဆိုသည်။

သူပေးသော အကြံကို ကက်ဒေလီက နားထောင်ပြီး သူ သွားခေါနေသည့်

အကြောင်းကို မေ့ပစ်လိုက်သည်။ သူမ၏ ပရိသတ်အကြောင်းကိုသာ သူမ စဉ်းစားသည်။ စိတ်ပါလက်ပါ အားရပါးရ ပါးစပ်ဖြ၍ သီချင်းဆိုသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူမသည် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ၌ ထင်ရှားသော အဆိုတော် တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ အချို့လူရွှင်တော်များက သူမ သီချင်းဆိုသည်ကို တုပ၍ပင် အပြောင်အပြက် သီချင်းဆိုကြသေးသည်။

ထင်ရှားသည့် ဝီလျံဂျိမ်းမစ်က ကိုယ့်အကြောင်းကို ဘယ်တော့မှ မသိသည့် သူများ အကြောင်းကို ပြောဖူးသည်။ သာမန်လူတစ်ယောက်သည် သူ့စွမ်းအား ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံကိုသာ အသုံးချသည်ဟု ဆိုသည်။ ကျန်သည့် ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း မှာ မသုံးလိုက်ရဘဲ အလဟဿ ကုန်သွားသည်။ “ဖြစ်သင့်တာနဲ့ ယှဉ်ရင် ကျွန်တော်တို့က တကယ်တမ်း နိုးနိုးကြားကြား ထထကြွကြွ အလုပ်လုပ်နေတာနဲ့ မတူဘူး။ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့ စိတ်မပါလက်မပါ လုပ်နေတာနဲ့ တူတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းညာဏ်စွမ်းတွေကို နည်းနည်းလေးပဲ သုံးကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချွေချွေတာတာ ကန့်ကန့်သတ်သတ်နဲ့ နေနေကြတယ်။ သုံးလိုက်လို့ ကုန်သွား တာမျိုး မဟုတ်၊ မသုံးဘဲ ထားတဲ့အတွက် အလဟဿ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်”ဟု ပြောသည်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာ ထိုစွမ်းရည်မျိုးတွေ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ အခြားသူများနှင့် မတူရကောင်းလားဟု ဆိုပြီး တစ်စက်ကလေးမျှ သောက ပွားမနေပါနှင့်။ ယနေ့အထိ ကမ္ဘာပေါ်၌ မွေးခဲ့သမျှ လူအားလုံးတွင် သင်နှင့်တူသူ အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မမွေးဖွားခဲ့ဖူးသေး။ နောင် အနာဂတ်တွင်လည်း မွေးလိမ့်မည် မဟုတ်။

မျိုးရိုးဗီဇ သိပ္ပံပညာအလိုအရ သင့်အဖေထံမှ ခရိုမိုဆုမ်း ၂၄ ခုနှင့် သင့်အမေထံမှ ခရိုမိုဆုမ်း ၂၄ ခုတို့ ပေါင်းစပ်ကာ စုစုပေါင်း ခရိုမိုဆုမ်း ၄၈ ခု ကြောင့် သင် ဟည်းဟူသော သင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုခရိုမိုဆုမ်း တို့က သင် ဘယ်လိုလူ ဆိုသည်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခရိုမိုဆုမ်း တစ်ခု၌ပင် ဗီဇပေါင်း ရာချီ၍ ပါဝင်သည်။ ထိုဗီဇတစ်ခုကပင်လျှင် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝ တစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် “ငါနှင့် ငါသာ နှိုင်းစရာ” ဟု ဆိုသင့်လှသည်။ ကျွန်တော်တို့ကို စီမံဖန်တီးထားပုံမှာ ကြောက်စရာလည်းကောင်း၊ အံ့ဩစရာလည်းကောင်းလှသည်။

အဖေနှင့်အမေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြရာ၌ ကလေးဘစ်ယောက် မွေးဖွား ရန် အခွင့်အလမ်းမှာ အလွန်နည်းပါးလှသည်။ လူ့အဖြစ်ကို ရခဲ့လှသည်။ တစ်ဘီလျံတွင် သန်း ၁၀၀၀ ရှိရာ သင်တည်းဟူသော လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့

အရေးမှာ ဘီလျံ ၃ သိန်းပုံမှ တစ်ပုံမျှသာ ရှိသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် သင့်မှာ ညီအစ်ကို မောင်နှမပေါင်း ဘီလျံ ၃ သိန်းရှိလျှင်ပင် သူတို့အားလုံးသည် သင်နှင့် တစ်ယောက်မှ မတူ။ ဤအကြောင်းကို ရမ်းတုတ်ပြီး ပြောခြင်း မဟုတ်ပါ။ သိပ္ပံပညာက ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသော အမှန်တရားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်း ကို အကျယ်တဝင့် သိလိုလျှင် အမ်မရယ်ရှိန်းဖဲ ရေးသော သင်နှင့် မိမေ့ ဖမေ့ ဆိုသည့် စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။

သင့် ပင်ကို ပကတိအတိုင်း နေဖို့အကြောင်းကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က တကယ်တမ်း နက်နက်နဲနဲ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ယုံကြည်၍ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် တကယ်သိသည့် အကြောင်းကို ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ခါးသီးသော အတွေ့အကြုံတွေ ရှိခဲ့ဖူးသည်။ မစ်ဆူရီပြည် နယ်ရှိ ပြောင်းခင်းများမှ နယူးယောက်မြို့တော်သို့ ကျွန်တော် ပထမဆုံး တက်လာစဉ်က သရုပ်ဆောင်ဖြစ်ချင်စေဖြင့် အမေရိကန် ပြဇာတ်ပညာသင် ကျောင်း သွားတက်ခဲ့ဖူးသည်။ ကျွန်တော်လည်း မှားခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျွန်တော့် ကိုယ်ကျွန်တော် အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်း ရှိသည်။ အောင်မြင်မှုအတွက် ဖြတ်လမ်းကို ရှာတွေ့သည်။ ဒီလောက်လွယ်တာလေးများ တခြားသူတွေ ဘာလို့ ရှာမတွေ့ကြပါလိမ့်ဟု အံ့ဩ အထင်သေးမိခဲ့သည်။

ကျွန်တော့်စိတ်ကူးမှာ ဤသို့ ဖြစ်သည်။ နာမည်ကြီး သရုပ်ဆောင်တွေ ဘာလို့ နာမည်ကြီးကြသည်ကို ပထမဆုံး လေ့လာမည်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်စီ တစ်ယောက်စီ၏ ကောင်းကွက်တွေ အားလုံးကို အတုခိုးမည်။ ထိုအခါ အကောင်း တွေ စုံနေသည့် ဟင်းလေးအိုးကြီး ဖြစ်လာမည်။ ကမ္ဘာမကျော်ဘဲ နေပါရိုးလား။ ဘယ်လောက် မိုက်မဲလိုက်၊ အူကြောင်ကြောင်နိုင်လိုက်သည့် အတွေးတွေပါလိမ့်။ အခြားသူတွေကို အတုခိုးဖို့ အရေးအတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခံရမည်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော့်ဦးခေါင်းခွံ ထူထူထဲထဲ ထဲကို ရိုက်သွင်းရမည်။ ကျွန်တော့် ဦးခေါင်းကြောင့် ကျွန်တော် ဖြစ်နေရသည်။ ကျွန်တော့်ဦးခေါင်းထဲကို တခြားသူ တွေထံမှ တုပထားတာတွေ ဝင်လာလျှင် ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော် မဟုတ်။ သူများလည်း မဟုတ်။ ဘာမှကို ဟုတ်တော့မည် မဟုတ်။

ထိုသို့ ခံခဲ့ဖူးသော်လည်း ကျွန်တော်သည် မှတ်မှတ်သားသားရှိသူ မဟုတ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လောက်တုံးသလဲ။ တစ်ခါမှာလည်း မမှတ်၊ နှစ်ခါမှားလည်း မမှတ်။ ထပ်ခါတလဲလဲပင် မှားခဲ့သေးသည်။

နောင် နှစ်အတန်ကြာ၌ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်လာမည် ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်ယုံကြည်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးဖို့ ကြံစည်ဖူးသည်။

ထိုစာအုပ်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဟောနည်းပြောနည်း ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်သင်တန်းတက်စဉ်က မိုက်မဲမှုမျိုးနှင့် အလားတူစွာ မိုက်မိုက်မဲမဲ ကြံစည်ခဲ့သည်။ အခြားအခြားသော စာရေးဆရာပေါင်း များစွာထံမှ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းတွေ လိုက်စုမည်။ ထိုအကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ စုထည့်လိုက်လျှင် သည့်ထက်ကောင်းတဲ့ စာအုပ် ရှိပါဦးမလား။ ။

ဤသို့ဖြင့် ဟောနည်းပြောနည်း စာအုပ်တွေ စုသည်။ ထိုစာအုပ်ပေါင်းစုံက စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ကျွန်တော့်စာမူထဲ စုပြုံသွတ်သွင်းသည်။ နောက်ဆုံးကျမှ ကိုယ်လျှောက်လုပ်နေတာတွေ မှားနေကြောင်း သဘောပေါက်သည်။ ထိုမျှ ပျင်းစရာကောင်းသည့် သူများဟာတွေ အားလုံး လိုက်တုထားသော စာအုပ်ကို မည်သည့်လုပ်ငန်းရှင်ကမျှ ဖတ်မည် မဟုတ်။ ထိုသို့ သဘောပေါက်မှ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြိုးစားပမ်းစား ရေးထားသည့်စာမူကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ထည့်လိုက်ကာ တစ်က ပြန်စဖို့ ကြိုးစားသည်။

ယခုတစ်ကြိမ် စာပြန်ရေးရာ၌ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မနည်း သတိပေးထားရသည်။ ‘မင်းမှာ ဘယ်လိုအပြစ် ရှိရှိ၊ ဘယ်လို အားနည်းချက်ပဲ ရှိရှိ၊ မင်းဟာ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီပဲ ဖြစ်ရမယ်။ မင်းဟာ တခြားလူ မဖြစ်နိုင်ဘူး’။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်တော်သည် အခြားသူများကို အတုယူ ပေါင်းစပ်ရန် မကြံစည်တော့။ ကိုယ်လုပ်သင့်သည့် အလုပ်ကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်သည်။ စကားပြောဟောသူတစ်ယောက်၊ ပြောဟောနည်း သင်ကြားသူတစ်ယောက်၏ အတွေ့အကြုံများ၊ လေ့လာစူးစမ်းမှုများ အပေါ်၌ အခြေခံကာ ဟောနည်းပြောနည်း ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပြုစုသည်။

ထိုသို့ ပြုစုရာ၌ ၁၉၀၄ ခုနှစ်က အောက်စ်ဖို့ဒ်တက္ကသိုလ် အင်္ဂလိပ်စာပါမောက္ခဆာဝေါလ်တာရယ်လေး၏ ပြောစကားကို အမြဲ သတိရသည်။ သူက ရိုတ်စပီးယားနှင့် ယှဉ်နိုင်လောက်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မပြုစုနိုင်သော်လည်း ကိုယ့်စာအုပ်ကိုတော့ ကိုယ်ရေးနိုင်ကြောင်း ပြောခဲ့ဖူးသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကိုယ့်ပင်ကို၊ ကိုယ့်မူလ၊ ကိုယ့်ပကတိ၊ ကိုယ့်အရှိအတိုင်း နေပါ။ ကွယ်လွန်သူ ဂျော့ခဲဂါရွင်အား အာဗင်ဘာလင် ပေးခဲ့သည့်အကြံကို လိုက်နာပါ။ သူတို့နှစ်ဦး ပထမဆုံးအကြိမ် ဆုံတွေ့ကြစဉ်က ဘာလင်သည် နာမည်ကျော် တစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီး ဂါရွင်က တစ်ပတ်လျှင် ၃၅ ဒေါ်လာမျှသော ဝင်ငွေဖြင့် ရုန်းကန်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။ ဂါရွင်၏ အစွမ်းအစကို ဘာလင်က သဘောကျပြီး သူ လက်ရှိ ရနေသော ဝင်ငွေထက် သုံးဆပေးမည်။ သူ၏ ဂီတလက်ထောက်

လုပ်ဖို့ကမ်းလှမ်းသည်။ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဝင်ငွေ ကမ်းလှမ်းသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တည်းမှာပင် အကြံကောင်း တစ်ခုကိုလည်း ပေးသည်။ 'ဒါပေမယ့် ငါ ပေးတဲ့ အလုပ်ကို မင်း-မလိုချင်ပါနဲ့ကွာ။ မင်း ငါ့လက်ထောက် လာလုပ်ရင် ဒုတိယ တန်းစား ဘာလင်တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကိုယ့်အလုပ်ကို လုပ်နေရင် တစ်နေ့နေ့မှာ မင်းဟာ ထိပ်တန်းဂါရွင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်'

ထိုအကြံအတိုင်း လိုက်နာကာ အလုပ်မဝင်ဘဲ နေခဲ့သဖြင့် ဂါရွင်သည် သူ့ခေတ်က ထင်ရှားသော သီချင်းရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ချာလီချက်ပလင်၊ ဝီလ်ရောလူးစ်၊ မေရီမာဂရက် မက်ဘရိုက်၊ ဂျီနီ အော်ထရီနှင့် အခြား အခြားသော သန်းပေါင်းများစွာသည်လည်း ကျွန်တော် ယခုပြောသည့်သင်ခန်းစာကို လွယ်လင့်တကူ ရရှိခဲ့သည် မဟုတ်ဘဲ ခက်ခက်ခဲခဲ ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်နှင့် ဘဝတူတွေ ဖြစ်ပါသည်။

ချာလီချက်ပလင် ပထမဆုံး ရုပ်ရှင်စရိုက်စဉ်က ဒါရိုက်တာလုပ်သူသည် ထိုခေတ်က နာမည်ကျော် ဂျာမန်လူရွှင်တော်ကို လိုက်တုခိုင်းသည်။ ထိုသို့ လိုက်တုသော်လည်း မအောင်မြင်။ သူ့ပင်ကို အမူအရာအတိုင်း သရုပ်ဆောင်သည့် အခါမှသာ အောင်မြင်မှုရသည်။ ဘော့ဘ်ဟုတ်သည်လည်း အလားတူ အတွေ့ အကြုံမျိုးကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ အခြားသူများ သီဆို ကခုန်နေသည်ကို တုပနေ သမျှ မအောင်မြင်။ ဟာသလိုင်း လိုက်မှ အောင်မြင်သည်။ ဝီလ်ရောဂျားစ်သည် ကြိုးခုန်ပြသည်မှာ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာသော်လည်း မအောင်မြင်။ ပိတ်ထားသော နှုတ်မှ ပြက်လုံးများ ထွက်လာကာ ကြိုးခုန်ရင်း ဟာသနှောတော့မှ အောင်မြင် သည်။

မေရီမာဂရက်မက်ဘရိုက် ပထမဆုံး အသံလွှင့်စဉ်က အိုင်ယာလန် လူရွှင်တော်တစ်ယောက်၏ အသံကို တုပရာ လူကြိုက်မများခဲ့။ သူမ ပင်ကိုသံ ဖြစ်သော မစ်ဆူရီပြည်နယ် ကျေးလက်သူအသံကို သုံးမှသာ အောင်မြင်သည်။ နယူးယောက်တွင် အထင်ရှားဆုံးသော ရေဒီယိုသရုပ်ဆောင် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဂျီနီအော်ထရီက သူ၏ ပင်ကို တက္ကဆပ်လေသံကို ဖျောက်ကာ နယူး ယောက် မြို့သားလို ဝတ်ဆင်သောအခါ သူ့ကွယ်ရာ၌ လူအများ ဟားတိုက် ရယ်မောကြသည်။ သို့သော် ဘင်ဂျီကို တီးခတ်ကာ ကောင်းဘွိုင်သီချင်းများကို ပင်ကိုသံဖြင့် သီဆိုမှသာ ရေဒီယိုမှာရော ရုပ်ရှင်မှာပါ အအောင်မြင်ဆုံး ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သင်သည်လည်း ဤကမ္ဘာလောက၌ ထူးခြားဆန်းသစ်သော သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ပါ။

သဘာဝတရားကြီးက သင့်ကို ပေးအပ်ထားသမျှ အများဆုံး၊ အကောင်းဆုံး အသုံးချပါ။ နောက်ဆုံး၌ အနုသုခုမ ပညာမှန်သမျှတို့သည် အနုသုခုမပညာရှင် တို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများသာ ဖြစ်နေသည်။ ပညာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူသည်မှာ ပညာရှင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပညာရှင်တွေ မတူတော့ ပညာတွေလည်း မတူကြ။ သင့် ပင်ကိုအတိုင်း သင် သိချင်းဆိုနိုင်သည်။ သင့်ပုံစံအတိုင်း ပန်းချီဆွဲနိုင်သည်။ သင့်အတွေ့အကြုံ၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်မိဘမျိုးရိုးအတိုင်း သင် ဖြစ်လာရသည်။ ကောင်းဖို့ ဖြစ်စေ၊ ဆိုးဖို့ဖြစ်စေ သင်စိုက်ပျိုးသော ဥယျာဉ်သည် အခြားသူများ၏ ဥယျာဉ်နှင့် တူမည် မဟုတ်။

“ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး” ဟူသော ဆောင်းပါး၌ အီမာဆင်က ဤသို့ ရေးဖူးသည်။

“လူတစ်ယောက်သည် ပညာပြည့်ဝ နှလုံးလှလာသောအခါ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော မသိမှုကြောင့် မနာလိုဝန်တို့ ဖြစ်ရကြောင်း။ တုပခြင်းကြောင့် အကျိုးမရှိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခရောက်စေနိုင်ကြောင်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံယူ သဘောပေါက်လာနိုင်သည်။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ သူ့ကိုယ်သူ အရှိအတိုင်း လက်ခံလာနိုင်သည်။ စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးသည် အကောင်းတရားများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်မှာ မှန်သည်။ သို့သော် မိမိအား ထွန်ယက်ရန် ပေးအပ်ထားသော မြေကွက် ကလေးကိုပင် ကြိုးစားပမ်းစား ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခြင်း မပြုက စပါးကျို ထဲသို့ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော အသီးအနှံများ အလိုအလျောက် ရောက်လာမည် မဟုတ်ပေ။ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ စွမ်းအားသည် ပင်ကိုသဘာဝအရကပင် ထူးခြားဆန်းသစ်သည်။ သူ စမ်းသပ်ကြိုးစား မကြည့်သမျှ ဘယ်အရာတွေကို သူ လုပ်နိုင်ပြီး ဘယ်အလုပ်တွေကို သူ မလုပ်နိုင်ကြောင်း သိမည် မဟုတ်ပေ။”

အီမာဆင်က ထိုသို့ ပြောသည်ကို ကံဗျာဆရာ ဒေါက်ဂလပ် မာလော့က ဤသို့ ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။

- သင်သည် တောင်ထိပ်၌ ပေါက်နေသောထင်းရှူးပင်မဖြစ်နိုင်လျှင်
- တောင်ကြားက ချုံပုတ်ဖြစ်ပါစေ ။
- သို့သော် အကောင်းဆုံး ချုံပုတ် ဖြစ်ပါစေ။
- သစ်ပင် မဖြစ်နိုင်လျှင် ချုံပုတ် ဖြစ်ပါစေ။

ချုပ်ပုတ်မဖြစ်နိုင်လျှင် မြက်ပင်တစ်စု ဖြစ်ပါစေ။  
 လမ်းမတစ်ခု လှပမှုပြုသည် မြက်ပင်တစ်စု ဖြစ်ပါစေ။  
 ငါး သလောက်မဖြစ်နိုင်လျှင်  
 အလှဆုံး ငါးစင်ရိုင်း ဖြစ်ပါစေ။  
 ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အကြီးအကဲ မဖြစ်နိုင်။ သို့သော်  
 နောက်လိုက်ကောင်းများ ဖြစ်ရမည်။  
 အလုပ်ကြီးကြီး၊ အလုပ်သေးသေး  
 နီးနီး နားနား အလုပ်ကိုလုပ်ရမည်။  
 လမ်းမကြီး မဖြစ်နိုင်လျှင် လူသွားလမ်းကလေး ဖြစ်ပါစေ။  
 နေမင်းကြီး မဖြစ်နိုင်လျှင် ကြယ်ပွင့်ကလေးတစ်ပွင့် ဖြစ်ပါစေ။  
 ဘယ်လောက်နိုင်တာ၊ ဘယ်လောက်ရှုံးတာအကြောင်းမဟုတ်ပါ။  
 အကောင်းဆုံး လုပ်ဖို့ကပဓာနပါ။  
 သောကကင်းဝေး ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် . . . . .

အခြားသူတွေကို မတုပပါနဲ့။  
 ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိအောင် လုပ်ပါ။  
 ကိုယ် ပင်ကိုအတိုင်း ကိုယ်နေပါ။



ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊  
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် ( e - Library)တွင်  
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

# ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏

How to Win Friends and Influence People နှင့်

How to Stop Worrying and Start Living တို့မှ

ဆောင်းပါးများသည်လည်းကောင်း၊ သူ၏ နောက်မျိုးဆက်များက

ပြန်လည်ဖြည့်စွက်တည်းဖြတ်ထားသည့်

How To Enjoy Your Life

And Your Job သည်လည်းကောင်း၊

လူ့ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး နေထိုင်လုပ်ကိုင်နည်းများဖြစ်သည်။

အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရသည့်

ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး၊ အကျော်ကြားဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး

# ဒေးလ်ကာနက်ဂျီ၏

How To Enjoy Your Life

And Your Job သည်

သင့်ဘဝတစ်လျှောက် အကောင်းဆုံး

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဘဝနှင့် သင့်အလုပ်ခွင်မှာ

# ပျော်ရွှင်အောင် နေနည်း



9 789998 695917 >