## ကိုယ် ဘယ်လောက်တန်သလဲ

စာရင်းဆွဲကြပြီး စာရင်းစစ်ကြပြီဆိုရင် လုပ်လေ့၊ လုပ်ထရှိတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုက ကုန်လက်ကျန်၊ ငွေလက်ကျန်၊ ပစ္စည်းလက်ကျန်တွေ ကောက်ကြည့်တဲ့ လုပ်ငန်းပါ။ ဒီလုပ်ငန်းက အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ခါလောက်တော့ လုပ်ကြည့်ကြတတ်ပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမေးရရင် ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့ အသားတင်တန်ဖိုး (Net Worth) ဘယ်လောက်တန်သလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်ဘူးသလို ကိုယ် ဘယ်လောက်တန်သလဲလို့ရော တွက်ကြည့်ဖူးပါသလားလို့ တစ်ဆက်တည်း မေးကြည့်ချင်ပါတယ်။

ဘာသာရေးရှုထောင့်ကကြည့်ရင် လူလာဖြစ်ကတည်းကိုက ပေါ့သေးသေးကုသိုလ်ကံနဲ့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မှန်းဆလို့ရ

ပါတယ်။ ဘယ်သူ အထင်ဘယ်လောက်သေးသေး၊ လူဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံဟာ နည်းတဲ့ကံမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိမြင်ကြ၊ နားကြား နေကြ၊ ခြေလက်အင်္ဂါတွေ ပြည့်စုံနေကြတာ၊ ကျန်းမာသင့် သလောက် ကျန်းမာရေး ကောင်းနေတာတွေဟာ အများကြီး တန်ကြေးရှိပါတယ်။

ဥပမာ – နေမကောင်းလို့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လို့ ဆေးကုတာ တစ်သောင်းကုန်တယ် ဆိုပါတော့၊ ဘာမှမဖြစ်တဲ့ တခြားကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေ ဘယ်လောက်တန်မယ်ဆို တာ စိတ်မှန်းနဲ့တွက်ကြည့်စမ်းပါ။ ကျွန်တော့်စိတ်အထင် ကုဋေ၊ သိန်းဂဏန်းထက် နည်းမယ်မထင်ဘူး။

သိန်း၊ ရာဂဏန်းတန်တဲ့ ကားတွေကြည့်ကြည့်ပြီး ကျွန် တော်တို့တစ်တွေ တအံ့တသြဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ် သန်းနဲ့ ချီပြီး တန်ကြေးရှိတယ်၊ ကုဋေချီပြီး တန်ကြေးရှိတယ်ဆိုတာ မေ့နေတတ်ကြတယ်။

ဘယ်သူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုမှတန်ကြေးမရှိ ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကို အလကားလူလို့သတ်မှတ်ရင် ကျွန်တော် တို့ ခွင့်မပြုနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူက ကျွန်တော်တို့ကို သဘော ကျကျ၊ မကျကျ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်တို့တော့ ကြိုက် သလောက် သဘောကျခွင့်ရှိတယ်။ ဒီထက်မကတဲ့ တာဝန်တွေ ပေးလာရင်လည်း ပေးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ခံယူနိုင်ကြပါ တယ်။

တစ်ခါကအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ သူ့မျက်နှာကို ဆေးကြောဖို့ ဆေးရည်တစ်မျိုးသုံးမိတယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ ဆေးရည်က မျက်စိထဲဝင်သွားပြီး မျက်စေ့ကောင်းကောင်းမမြင်ရတဲ့အခြေ ဆိုက်သွားတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း တရားစွဲပြီး၊ အလျော်တောင်းတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေရာလဲနိုင်ကြသလား။ ဒေါ်လာ (၁၀) သိန်းတောင်မှရမှာ၊ နည်းတာမဟုတ်ဘူးလို့ ရုတ်တရက် တွေးမိကောင်းတွေးမိမယ်။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်တို့ ဖတ်ချင်တဲ့စာတွေ ဖတ်နိုင်ဖို့၊ တွေ့ချင်သူတွေကို မြင်တွေ့နိုင်ဖို့၊ သူတစ်ပါးအကူအညီမပါဘဲ ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျက်စိနှစ်လုံးဟာ ဒေါ်လာ (၁၀) သိန်းမကတန်တယ်။ ဒေါ်လာ (၁၀) သိန်းမကတန်တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာရတယ်။

လေယာဉ်ပျက်စဉ်က ခါးမှာဒဏ်ရာရတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို လေကြောင်းကုမ္ပဏီက ဒေါ်လာ (၁၀) သိန်းကျော်လျော်ခဲ့တယ်။ သူ့ဘဝက ဘယ်တော့မှ လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ဘူးလေ။ သူနဲ့ရော ကျွန်တော်တို့ နေရာလဲနိုင်မလား။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခါး၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခြေထောက်ဟာ ဒေါ်လာ (၁၀) သိန်းမကတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေကြ၊ လုပ်နိုင်ကြတယ် မဟုတ်လား။

သေချာတာကတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးနှစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဒေါ်လာ (၁၀)

သိန်းပေးပြီး လဲလို့ရမယ်ဆိုရင် လဲကြမှာ သေချာပေါက်ပါပဲ။ ကျေးဇူးတွေတောင် တင်လို့ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ ဥစ္စာဓနတွေ၊ ရာထူးဌာနတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး၊ ဘယ်လောက်သေးသေး ငွေဘယ်လောက်မက်မက် လူကောင်းမှန်ရင် အဲသလို လဲကြမှာမဟုတ်ဘူး။ ငွေကိုတော့ လိုချင်တာပေါ့လေ၊ ဒါပေမယ့် ငွေထက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့တော့ လဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက နာမည်ကျော်မင်းသမီးတစ်ယောက်က သူ့ခြေထောက်ကို ဒေါ်လာ တစ်သန်းတန် အာမခံထားသတဲ့။ သူ့ခြေထောက်သာ ဒေါ်လာ တစ်သန်းတန်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ခြေထောက်လည်း ဒေါ်လာတစ်သန်းမကတန်တာပဲမဟုတ်လား။ ဒေါ်လာတစ်သန်းပေးတာနဲ့ပဲ ဖြတ်ပေးလိုက်ရမှာလား။

ဒီလို ဒေါ်လာသန်းချီတန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့ စောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ။

## အားနည်းချက်များ

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေရဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် အလွန်တော်ပေမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အားနည်းချက်တစ်ခုကြောင့် လူတိုင်းအတွက် အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး တော်သင့်သလောက် မတော်၊ ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းတဲ့လူတွေကို တွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။

သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူမှ စင်းလုံးချော မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း အမှားအယွင်းတွေ လုပ်ခဲ့ကြ၊ လုပ်နေကြ၊ နောင်လည်းလုပ်ကြဦးမှာ။ တစ်ဘက်က ကြည့်ပြန်ရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝကိုရော၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ ဘဝကိုရော၊ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဘဝကိုပါ ဖျက်

ဆီးပစ်နေကြတာပါ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ မကြာခဏ ကြားကြားနေရတဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လိုအပ်သလို တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းတွေ လိုအပ်နေတာ အမှန်ပဲ။

ဘာလို့ အဲသလို အားနည်းချက်တွေ ရှိနေကြသလဲ?

ပထမဆုံးတစ်ချက်က လောကကို ရှုမြင်ရာမှာ တခြားလူတွေရဲ့နေရာ၊ တခြားလူတွေရဲ့ ရှုထောင့်ကနေမြင်နိုင် နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင်ပဲ လူအတော်များများဟာ ကိုယ့်စိတ်ကူးလေးနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာပဲ ကြည့်တတ်ကြတယ်။ တစ်ဖက်သား ဘာဖြစ်သွားမလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲဆိုတာ ထည့်မကြည့်တတ်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား မရှိဘူး။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လက်အောက်ငယ်သားတွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မန်နေဂျာတွေ၊ ဖောက်သည်တွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံး ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံရာမှာ အောင်အောင်မြင်မြင်ရှိဖို့ဆိုရင် ကောင်းကောင်းကြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာဟာ အရေးကြီးတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ အားနည်းချက်က လူအတော်များများဟာ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ဘယ်လိုသုံးရမယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရဲ့ အသုံးဝင်မှု၊ ထိရောက်မှုကို နား

မလည်ကြဘူး။ မသိစိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ကလုပ်ပိုင်ခွင့် သုံးလိုက်ရင် ကောင်းတာတွေမဖြစ်ဘဲ မကောင်းတာတွေဖြစ်လာမှာ စိုးရိမ်ကြတယ်။ လူအတော်များများက လုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုသုံးတာနဲ့ အလွဲသုံးစားလုပ်တာကို ရောနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရဖို့ မကြိုးစားတတ်ကြဘူး။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရရင်လည်း မသုံးတတ်ကြဘူး။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရတာကို သဘောကျပေမယ့် မသုံးဘဲ သိမ်းရုံပဲ သိမ်းထားတတ်တာမျိုးတွေလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။

နောက် အားနည်းချက် တစ်ခုကလည်း ဒီလုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ပဲ ပတ်သက်ပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် သက်ရောက်တဲ့ အာဏာတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေအပေါ် သဘောထားမှန်ဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ… ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ မိဘတွေရဲ့ရင်ခွင်မှာ လုံခြုံစိတ်ချတယ်။ သူတို့ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တာကို ခံယူချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း မကြာခဏဆိုသလို မိဘကို အာခံချင်တတ်ကြတယ်။ အဲသလိုပါပဲ။ ကြီးလာတဲ့အခါမှာလည်း တချို့က ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်ပေးပေး၊ ဘာပဲလုပ်ပေးပေး၊ အခွင့်အရေးရရင်ရသလို ဆန့်ကျင်တတ်ကြတယ်။ ဒါက အမှားစွန်းတစ်ခု။

နောက် အမှားတစ်ခု၊ အစွန်းတစ်ခုကတော့ ထိပ်တန်းစီမံခန့်ခွဲတဲ့သူတွေက မှန်တယ်လို့ပြောရင် မှန်လိုက်၊ မှားတယ်လို့ပြောရင် မှားလိုက်ဆိုတဲ့သူတွေ၊ ရေလိုက်ငါးလိုက် သမားတွေပါ။ အများအားဖြင့်တော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ အဲဒီ

အစွန်းနှစ်ဘက်ကြားထဲမှာ ရှိနေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကို လမ်းညွှန်ပေးမယ့်သူတစ်ယောက် ရှိစေချင်တယ်။ ရှိပြန်တော့လည်း သူ့ကို ဆန့်ကျင်ချင်တယ်။

နောက်ဆုံးအားနည်းချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားတာပါ။ ဒီခေတ်မှာ သူများတွေထက်သာဖို့၊ ကောင်းဖို့၊ မြန်ဖို့ဆိုတာ တစ်ချိန်လုံး ပြောနေကြတာ။ ဒီတော့ မအောင်မမြင်ဖြစ်မှာကို အမြဲစိုးရိမ်နေတတ်ကြတယ်။ တချို့ကလည်း ဘယ်တော့အလုပ်ပြုတ်မလဲဆိုတာ စောင့်ဆိုင်းနေတတ်ကြတယ်။ မှားမှာကြောက်၊ မအောင်မြင်မှာ စိုးရိမ်တာနဲ့ပဲ ဘာမှမလုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲဖြစ်နေတဲ့သူတွေကို တွေ့တတ်ကြပါတယ်။

မမှားနိုင်တဲ့သူ၊ မမှားတဲ့သူဆိုတာ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေ၊ ဘဝမှာဆုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာတွေကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုရမှာ မှန်ပေမယ့် ကိုယ်နိုင်သမျှ၊ စွမ်းသမျှကိုတော့ ထိထိရောက်ရောက်၊ ဖိဖိစီးစီး ဆောင်ရွက်သွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ အခုနကပြောခဲ့တဲ့ အားနည်းချက် တစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေးခုစလုံးပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း သဘာဝကျပါတယ်။