

စနစ်တကျ လေ့ကျင့် တည်ဆောက်ထားသော

စိတ်ဇာတိသတ္တိစမ်းအားများ

ဖေမြင့်

ဖေမြင့်

စနစ်တကျ လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ထားသော

စိတ်၏ သတ္တိစွမ်းအားများ

SECRETS of MIND POWER

BY

HARRY LORAYNE

စာမူ နှင့်ပြုအမှတ်
၄၀၆/၉၈ (၆)

မျက်နှာပိုး နှင့်ပြုအမှတ်
၄၃၂/၉၈ (၉)

မျက်နှာပိုး သရုပ်ဖော်
ဘဌေးကြည်

မျက်နှာပိုး ကာလာခွဲ
Prestige

အတွင်းပလင်
အေကေ

ကွန်ပျူတာစာစီ
ခွန်မျိုး

စာအုပ်ချုပ်
ကိုမြင့်

မျက်နှာပိုး ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ရွှေ(၀၂၀၇၉) သုခ ပုံနှိပ်တိုက်
၁၂၈/၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်း ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်လှ(၀၁၅၇၈) စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်
၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးပေမြင့်(၀၂၂၅၉) ပေမြင့် စာပေ
၅၁၆ အဖောလမ်း၊ နံ့သာကုန်းရပ်ကွက်
အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း
ဒုတိယအကြိမ်၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၉၉၈
အုပ်ရေ-၁၀၀၀

မာတိကာ

- အခန်း (၁)။ ။ စိတ်ကို စွမ်းအားပြည့်လှုပ်ရှားနိုင်အောင် ၇
စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ပါ။
- သင်သည်ပင် သင့်ဘဝအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး ပါရဂူဖြစ်ရလိမ့်မည်၊
 - စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟူသည် လွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်၊
 - လူသည် မိမိစဉ်းစားတွေးတောသည့်ပုံစံအတိုင်း နေထိုင်စမြဲဖြစ်သည်၊
 - စဉ်းစားသလား၊ စိတ်ကူးထဲ မျောပါနေသလား၊
- အခန်း (၂)။ ။ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဝင်စားပါ။ ၁၉
- ငါစွဲကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊
 - အထီးကျန်လှောင်အိမ်ကို ဖောက်ထွက်ပါ၊
 - သူတစ်ပါးကို မနှစ်သက်လျှင် သူတစ်ပါး၏ မနှစ်သက်ခြင်းကို ခံရမည်၊
- အခန်း (၃)။ ။ ထက်သန်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးပါ။ ၂၉
- အောင်မြင်ခြင်း ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်အရာ၊
 - ထက်သန်စိတ် 'မီး' ကို ထိန်းချုပ်သုံးစွဲခြင်း၊
 - ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ထက်သန်စိတ် မီးတောက် ပျိုးပေးခြင်း၊
- အခန်း (၄)။ ။ အကျိုးရလဒ်ထွက်အောင် ၃၉
စဉ်းစားတွေးတောတတ်ပါစေ
- ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း အတတ်ပညာ၊
 - စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှသာ အတွေ့အကြုံမှ ဗဟုသုတကို ရနိုင်မည်၊
 - အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စုရုံးဆက်စပ် စဉ်းစားတတ်ခြင်း၊

- မိမိယုံကြည်ချင်သည့်အရာကို အမှန်ဟု ထင်တတ်ခြင်း၊
- မစဉ်းမစား လက်ခံယုံကြည်တတ်သည့် အလေ့၊

စာခန်း (၅)။ ။ ကျိုးကြောင်း ယုတ္တိဖြင့် စဉ်းစားတတ်သူအား မည်သူမျှ တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်။ ၁၅

- တြိယုတ္တိဆင်ခြေ၊
- ကြော်ငြာသည် လှည့်စားတတ်သော သဘောရှိသည်၊
- ဝေါဟာရကြွယ်ဝသည်နှင့်အမျှ စိတ်စွမ်းရည် ထက်မြက်လာနိုင်ပါသည်၊
- စဉ်းစားဉာဏ် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊
- လူနီနှင့် လူစိမ်း၊
- ပြားစေ ဆယ့်နှစ်စေပုစ္ဆာ၊
- လူနီနှင့် လူစိမ်း ပဟောဠိအဖြေ၊

စာခန်း (၆)။ ။ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် တိထွင်ဖန်တီးမှုပါသော စဉ်းစားတွေးတောခြင်း။ ၇၁

- ကွန့်မြူးသောဉာဏ်သည် လူတိုင်း၌ မွေးကတည်းက ပါလာခဲ့သည်၊
- လွတ်လပ်ကွန့်မြူးသောဉာဏ်ကို ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ ...၊
- လူတိုင်း တိထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်၊

စာခန်း (၇)။ ။ မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မဆို လုပ်ရန် အချိန်ရှိပါသည်။ ၈၁

- ချီတုံချတုံ ဖြစ်မနေနှင့်၊
- ကုန်ဆုံးသွားသောအချိန်နှင့် တူမျှထိုက်တန်သော အကျိုး ခံစားရအောင်၊
- အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတတ်သူ၊
- အချိန်ပိုလေး နားချိန်လေးတော့ ထားပေးပါ၊

စာခန်း (၈)။ ။ စူးစိုက်စွဲမြဲမှုအလေ့အထဖြင့် သင်၏ အလုပ်စွမ်းအားကို ဆတိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ ၉၃

- လေ့ကျင့်ယူ၍ ရနိုင်သည့်အရာ၊
- အာရုံစူးစိုက်အား ကောင်းလျှင် အမြင်ရှင်းလာမည်၊
- ပြဿနာဖြေရှင်းရေး လက်တွေ့နည်းလမ်းစဉ်၊

အခန်း (၉)။ ။ ပြဿနာကို သိလျှင် အဖြေရှိသည်။ ၁၀၀

- တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုသာ အာရုံပြုပါ။
- လက်တွေ့ဘဝပြဿနာများ။
- သင်သည်ပင် ပြဿနာဖန်တီးသူ ဖြစ်နေနိုင်သည်။
- သင်ဘာတွေ မစွမ်းဆောင်နိုင်သလဲ ဟူသည် အရေးမကြီး၊
ဘာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်သလဲ ဟူသည်သာ အရေးကြီးသည်။

အခန်း (၁၀)။ ။ အကျင့်ကောင်းများကို မြေတောင်မြှောက်၍
အကျင့်ဆိုးများအား ပယ်ဖျောက်ပါ။ ၁၁၃

- အကျင့်ဆိုး ပယ်ဖျောက်လိုလျှင်၊
- အရေးကြီးသည်မှာ တကယ်ပယ်ဖျောက်လိုစိတ်
ရှိဖို့ဖြစ်သည်။
- အစားထိုးသော နည်း၊
- ထုတ်ပြန်ကြေညာသည့် နည်း၊
- တစ်ထစ်ချင်း လျှော့သောနည်း၊
- ကောင်းသော အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း၊
- ပျိုးထောင်သင့်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းတချို့။

အခန်း (၁၁)။ ။ အောင်မြင်လိုလျှင် သူတစ်ပါးအပေါ်
ယုံကြည်စိတ် ထားတတ်ရလိမ့်မည်။ ၁၂၅

- သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်စိတ်ချလိုက်သဖြင့်
ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း၊
- မိမိဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေရသူများအပေါ်
ယုံကြည်စိတ် နည်းပါးခြင်း၊

အခန်း (၁၂)။ ။ သိချင်စိတ်သည်လည်း အောင်မြင်မှုသို့
ရှေးစွစေနိုင်ပါသည်။ ၁၃၅

- သိချင်စိတ်မှသည် စိတ်ဝင်စားထက်သန်မှုသို့၊
- သိချင်စိတ်မှ သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုကို ရသည်၊
သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံတစ်ခု
ဖြစ်သည်။

အခန်း (၁၃)။ ။ တကယ်တတ်ချင်လျှင်
တကယ်သင်၍ ရပါသည်။ ၁၄၃

- တတ်ချင်သည့်စိတ်နှင့် သင်ချင်သည့်စိတ်၊
- ငါ မတတ်သေးဘူး...ဟူသောစိတ်၊

- ထပ်တလဲလဲလုပ်တိုင်း တတ်မြောက်နိုင်သည်မဟုတ်၊
- အလွယ်တကူတော့ လက်မလျှော့ပါနှင့်၊
- ပညာဗဟုသုတဟူသည် တန်ခိုးစွမ်းအား ဖြစ်၏၊ သို့သော်
- ပညာလို အိုသည်မရှိ၊

အခန်း (၁၄)။ ။ ရှုမြင်မှတ်သားတတ်သည့် စွမ်းအားများ ၁၅၇
တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း။

- မကောင်းသောပြားစေ့ပြဿနာ အဖြေလွှာ၊

အခန်း (၁၅)။ ။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူဖြစ်အောင် ၁၆၅
လေ့ကျင့်ရေး။

- ဆက်စပ်မှတ်သားခြင်း၊
- မျက်နှာနှင့် နာမည် တွဲဖက်မှတ်သားခြင်း၊
- လူရော နာမည်ပါ အလွန်မှတ်မိတတ်သူ ဖြစ်အောင်၊

အခန်း (၁၆)။ ။ လူချစ်လူခင်များအောင် လုပ်ခြင်း။ ၁၇၉

- မိမိဘက်က ဦးစွာ ချစ်ခင်တတ်သော စိတ် မွေးပါ၊
- မိမိကိုယ်တိုင် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်၊
- လောကကြီးသည် ရယ်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပါ၏၊
- သင် စကားများလွန်းနေသလား၊ သို့မဟုတ်
- နည်းလွန်းနေသလား၊
- ကျယ်ပြန့်သော ဗဟုသုတ ရှိခြင်း၊

အခန်း (၁၇)။ ။ ပရိသတ်ရှေ့တွင် တုန်လှုပ်ခြင်း ကင်းစွာ ၁၉၃
စကားပြောခြင်း။

- ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပြောမည်နည်း၊
- ဟောပြောချက်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊
- ပြောဟန်ဆိုဟန် သို့မဟုတ် စင်ပေါ်အမူအရာ၊

အခန်း (၁၈)။ ။ သောကကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ၂၀၅
စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်။

- ပြဿနာအတွက် အတိုးပေးရခြင်း၊
- အဆိုးဆုံးကို ရင်ဆိုင်ခြင်း၊
- နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရမြဲ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊
- သင် ဘာတွေ တွေးပူနေသေးသလဲ၊

စာခန်း (၁၉)။ ။ ကြောက်စိတ်ကို အောင်နိုင်ခြင်း။ ၂၁၇

- ကြောက်စိတ်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးချပါ။
- ကြောက်စိတ် ကင်းသော ထိုနှစ်ရက်။

စာခန်း (၂၀)။ ။ အပြုတွေမှသည် အပြုလုပ်ရပ်သို့။ ၂၂၇

- အတွေ့မှ အလုပ်သို့။
- အခက်အခဲကို မကြောက်တတ်သည့် စိတ်။
- တာဝန်ရှိ၍ လုပ်ရမည့်အရာများကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စိန်ခေါ်မှုများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

စာခန်း (၂၁)။ ။ မည်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုး
အလိုရှိပါသနည်း။ ၂၃၇

- အောင်မြင်သူကို အတုယူရာ၌။
- သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် သတိပြုမိသည်ထက်တော့ ပို၍ အောင်မြင်မှု ရရှိနေပါသည်။
- တွေ့သင့်တွေ့ထိုက်သူများနှင့် မတွေ့ရဖြစ်နေသည်လား။
- အခြားသူများ၏ ဝေဖန်ခန့်မှန်းချက်များကို ယုံစား အားကိုးမနေပါနှင့်။

စာခန်း (၂၂)။ ။ မိမိအတွက် ကံကြမ္မာကောင်းကို
မိမိဘာသာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ ၂၅၁

- သင့်အား သူတစ်ပါးတို့က နှောင့်ယှက်ဟန့်တာ ထားကြပါသလား။
- မိမိထက် အဆင့်မြင့်သူ အရှိန်အဝါကြီးသူများနှင့် ရင်ဆိုင် ဆုံတွေ့ရသည့်အခါ။
- ကံကောင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ။
- အခွင့်အရေးဟူသည် အမြဲရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။
- လက်တွေ့ကျင့်သုံးရဲ။

အခန်း ၁

စိတ်ကို စွမ်းအားပြည့် လှုပ်ရှားနိုင်အောင်
စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ပါ

စိတ်ကို စွမ်းအားပြည့် လှုပ်ရှားနိုင်အောင် စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ပါ

စိတ်သည် အကြီးမားဆုံး စွမ်းအားရှင်ဖြစ်သည်။

လူ့အလိုဆန္ဒအားလုံးကို

ဖြည့်ဆည်း ပြေငြိမ်းပေးသော အရာသည်

လူ၏ အတွေးပင် ဖြစ်သည်။

ဒင်နီရယ်ဝက်(ဘ)စတာ

လုပ်ငန်းကိစ္စ၌ဖြစ်စေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၌ဖြစ်စေ၊ သင့်ဘဝ တစ်ခုလုံး၌ဖြစ်စေ
ကသောင်းကန်းမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် အရာတစ်ခုသာ ရှိသည်။
ယင်းကား စနစ်တကျ စုရုံး စီစဉ်ဆောင်ရွက်တတ်မှု (Organization) ဖြစ်
သည်။

စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ခြင်းမရှိက အရာအားလုံးပင် ကစဉ့်ကလျား ပရမ်း
ပတာ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။

စုရုံးစီစဉ်မှုမရှိဘဲ ဘာသာစကား၊ အသိဉာဏ်အမြင်၊ သိပ္ပံပညာ စသည်
တို့ မရှိနိုင်။ စုရုံးစီစဉ်မှုသဘောမပါဘဲ စာရေး၍ မရ၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်၍ မရ၊
စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စသည်များ လုပ်ကိုင်၍ မရ။

စင်စစ် လူ့၏ဘဝတစ်ခုလုံးသည်ပင် ရှိနှင့်ပြီးသော အစီအစဉ် အစု
အရုံးကြီးထဲတွင် ဆက်စပ်ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အသားကျပြီးသော အစီ
အစဉ်အစုအရုံးများအားဖြင့်ပင် လောကကြီးသည် ဖြစ်တည်လည်ပတ်နေခြင်း
ဖြစ်၏။

သင်သည် အမိဝမ်းတွင်းရှိစဉ်ကပင် သင်၏မိခင်၌ သင့်အတွက် အစီ
အစဉ်များ ရှိနေ၏။ ယင်းအစီအစဉ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက
သတ်မှတ်လက်ခံထားသည့် စံများ၊ စနစ်များပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ဖြစ်ရ၏။
မြို့တွင် နေသူဖြစ်က သင့်အတွက် ဗိုက်အပ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် ဆရာမတို့၏ အကြံ
ပြုချက်များကို မှတ်သားလိုက်နာခြင်းများပြုရ၏။ ဆေးရုံ၌ သင့်အား မွေးဖွား

ပြီးသောအခါ သင်နှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်စရာရှိသည်များကို ဆေးရုံက သူ၏အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လုပ်ဦးမည်ဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်း၌လည်း သင့်အား မိခင်နို့တိုက်လျှင် မည်သို့တိုက်ရန်၊ အကယ်၍ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မိခင်နို့မသုံးစွဲနိုင်သူဖြစ်က နို့မှုန့်ဘူးကို သုံးစွဲရလိမ့်မည်။ ထိုအခါ နို့မှုန့်ဘူးပေါ်၌ သင့်အတွက် အစီအစဉ်များ ရေးသားပါရှိပြီးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရဦးမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက်တွင် မူကြိုကျောင်းတက်ရန်၊ မူလတန်းကျောင်းတွင် အပ်နှံရန် စသည်စသည်တို့မှသည် သင်၏ နောက်ဆုံးခရီးအထိ သင့်အတွက်အစီအစဉ်များ စနစ်တကျ ချမှတ်ပြီး ရှိနေလေသည်။

ထို့ကြောင့်—

ထိုသို့ အစစအရာရာ စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ထားပြီးဖြစ်သော လောကကြီးအတွင်း ကျင့်လည်ရမည့် သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့၌ မိမိတို့၏ ဘဝအတွက် စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ် တွေးတောမြော်မြင်ထားမှုများ ရှိရန် အထူးလိုအပ်လာပေသည်။ သို့မဟုတ်က ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့ဘာသာ အစီအစဉ်တကျ လှုပ်ရှားနေသော ယန္တရားကြီးအတွင်း၌ မလည်မဝယ် မျက်စိသွယ် နားသွယ်ဘဝဖြင့် နိမ့်ပါးနံ့ချာစွာ ရပ်တည်သွားကြရစရာ အကြောင်းရှိ၏။

စနစ်ကျစွာ စုရုံးစီစဉ်ထားသော အတွေး၊ စနစ်ကျစွာ ပျိုးထောင် လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်အဆောက်အအုံများအားဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဘဝ၌ အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် လောကအလယ်၌ ဂုဏ်ယူဖွယ်အနေအထားမျိုးဖြင့် ရပ်တည်သွားလိုသူများအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သွက်လက်ထက်မြက်သော စိတ်အဆောက်အအုံတစ်ခုတည်ဆောက်ရေး အားပေးကူညီနိုင်ရန် စုရုံးစီစဉ်ထားသော လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာအစီရင်ခံထားလိုပါသည်။

သင်သည်ပင် သင့်ဘဝအတွက် စွမ်းရည်မြင့်တင်ရေးပါရဂူ ဖြစ်ရလိမ့်မည်

စိတ်ကို စုရုံးစီစဉ်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကို အစိုးမရဟူသော စကားရှိသည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် ဤစကားမှာ သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ လက်ခံပြောဆိုရမည့်စကား ဖြစ်ပါသည်။ အစိုးမရဟူ၍ လုံးဝလွတ်ထားလိုက်လျှင် ပရမ်းပတာတွေ ဖြစ်ကုန်လိမ့်မည်။ ကွပ်ကဲနိုင်သလောက် ကွပ်ကဲကာ မှန်ကန်သောဦးတည်ချက်တစ်ခုဆီသို့ ထိန်းကျောင်း

ပို့ဆောင်မည်ဆိုလျှင် စိတ်ကို အစိုးရသူ မဖြစ်သော်လည်း အရပ်ထဲရှိအခြားလူသူတစ်ပါးတို့ထက်တော့ ထူးချွန်သာလွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင်၊ စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို သိရှိကာယင်းကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုလျက်ရှိသူတစ်စုကား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများပင် ဖြစ်၏။ စင်စစ် စီးပွားရေးနယ်ပယ်၌ ‘စုရုံးစီစဉ်မှု’ (Organization) ၏ အရေးပါမှုကို သိရှိသုံးစွဲခဲ့ကြသည်မှာ ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။ နိုင်ငံတကာရှိ စက်မှုလုပ်ငန်းကြီးများ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများတွင် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး ပါရဂူ (Efficiency Expert) ဆိုသူများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုလျက်ရှိ၏။ အချို့နေရာများ၌ Efficiency Engineer ဟူ၍လည်းကောင်း၊ Efficiency Consultant ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သည်လည်း ရှိ၏။ အမည်သညာအားဖြင့် အတန်အသင့် ကွဲပြားကြသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးပင် ၎င်းတို့တာဝန်ယူသည့် လုပ်ငန်းကြီး၊ စက်ရုံကြီး၊ ကုမ္ပဏီကြီး စသည်အတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွဲအသီးသီး၊ လုပ်သားအသီးသီးတို့၏ လုပ်ငန်းများကို အထိရောက်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး စုစည်းဆက်စပ်ပေးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုံး၏ ထုတ်လုပ်ဆောင်ရွက်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် စီမံပေးသည့် စုရုံးစီစဉ်မှု ပါရဂူများသာ ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို စနစ်တကျ ဆက်စပ်စီစဉ်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ပို၍သွက်လက်လျင်မြန်စွာ ပြီးမြောက်စမြဲ ဖြစ်သည်။

ဥပမာ မီးဖိုချောင်ကိစ္စကိုပင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လာဘ်မမြင်သော အိမ်ရှင်မသည် မီးဖိုချောင်တွင် ဒေါင်ချာစိုင်းနေပါလျက် မိသားစုကို အချိန်မီမကျွေးမွေးနိုင်။ လုပ်ငန်းကို ကြိုတင်စဉ်းစားကာ အကွက်စေ့စေ့ လုပ်ကိုင်တတ်သည့် အိမ်ရှင်မကား အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းပင် ထမင်းအိုးရော ဟင်းအိုးများပါ အချိန်တိုအတွင်း ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ပြီးကာ နောက်ဆုံးဟင်းအိုး ခွင်ပေါ်မှကျသည့်အချိန်၌ ကျန်သည့် ထမင်း၊ ဟင်းအားလုံး စားပွဲပေါ်တွင် အသင့် ခူးခပ်ပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

အိမ်ရှင်မကောင်းသည် အလုပ်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားသည်။ ထမင်းအိုးတည်ထားဆဲ ဘာတွေလုပ်နှင့်မည်၊ ဘယ်ဟင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရာမှာ ဘာကိုပါ တစ်ပါတည်း လုပ်၍ရသည် စသည်ဖြင့် အစီအစဉ်ချသည်။ ထိုသို့ အစီအစဉ်ချ၍ လုပ်ဖန်များသည့်အခါ သူမ၌ ချက်ရေးပြုတ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကောင်းတစ်ခု (၁) စနစ်ကလေးတစ်ခု ရှိနေပြီဟု ဆိုရမည်။ အစီအစဉ်ရှိသူ၊ စနစ်

ကျသူသည် လုပ်ငန်း၌ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ပို၍ သွက်လက်ထက်မြက်လာစမြဲ ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ရေးတွင် စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကြောင့် အိမ်ရှင်မကောင်းဖြစ်လာသကဲ့သို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်သည့်စိတ်ယန္တရားတစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ခြင်း၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်းများအားဖြင့် စွမ်းရည်ထက်မြက်သော ‘လူ’တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

စဉ်းစား တွေးတောခြင်းဟူသည် လွယ်ကူသောအလုပ် မဟုတ်ပေ

စိတ်ကူးယဉ်ရခြင်းသည် အရသာရှိသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သော်လည်း စဉ်းစားတွေးတောခြင်းကား အင်အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ချေသည်။

‘စဉ်းစားတွေးတောရခြင်း၏ လေးလံသောဝန်ကို ရှောင်နိုင်ရန်အတွက် လူသည် မည်သည့်နည်းလမ်းမျိုးကိုမဆို အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး သောမတ်အက်ဒီဆင်က ပြောဖူး၏။

ဒွန်မာကွစ် ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ‘လူတွေ၏ စိတ်၌ ၎င်းတို့သည် စဉ်းစားတွေးတောသူများဖြစ်သည်ဟု အထင်ရောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်လျှင် သင့်အား ချစ်ခင်ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် သူတို့အား တကယ်စဉ်းစားတွေးတောအောင် ပြုလုပ်လာလျှင်ကား သင့်အား သူတို့မုန်းတီးကြမည်ဖြစ်၏’ ဟူ၍ သတိပေးပြောကြားခဲ့ဖူး၏။

သို့သော် လောက၌ လူတိုင်း မစဉ်းစားသည်မဟုတ်။ စဉ်းစားတွေးတောလိုသူ၊ စဉ်းစားတွေးတောတတ်သူ၊ စဉ်းစားတွေးတောရန် အလားအလာရှိသူတို့လည်း ရှိသေးရာ ၎င်းတို့ကို ရည်စူး၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်း ဖြစ်၏။

စင်စစ် ယနေ့ခေတ်သည် အောင်မြင်တိုးတက်လိုသူများ ပေါများလာသည့် ခေတ်၊ စုရုံးစီစဉ်မှုနှင့် စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုတို့ကို ပို၍ပို၍ အလေးထားလာသည့်ခေတ်ဖြစ်ရာ မည်သူမျှ မိမိကိုယ်ကို အစွမ်းအစ နည်းပါးသည့် ဘဝမျိုးတွင် ပစ်မထားသင့်ပေ။ အထူးသဖြင့်ကား မိမိ၏အစွမ်းအစ တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေ ရှိနေကြောင်း သိထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေနှင့် သာ၍ပင် လျစ်လျူမရှုသင့်။

လူသည် မိမိကိုယ်ကို ဖန်တီး၏။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် လည်း လုပ်နိုင်၏။ ဆိုးအောင်လည်း လုပ်နိုင်၏။ ကောင်းလို၊ တိုးတက်လိုလျှင် မိမိစဉ်းစားတွေးတောမှု လမ်းကြောင်းကို ကောင်းမည့်ဘက်၊ တိုးတက်မည့်ဘက် သို့ ဦးလှည့်ပေးရလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိဘဝစွမ်းရည် တိုးတက်ရေးအတွက် ထိန်းကျောင်းပုံကိုသည့် ပါရဂူအဖြစ် ခန့်အပ်နိုင်၊ လေးစားတန်ဖိုးထားနိုင်ပြီ ဆိုလျှင် တောက်လျှောက်တိုးတက်သွားမှာ သေချာနေပေသည်။ စာဖတ်သူ အနေဖြင့်မူ ယခု ဤစာအုပ်ကို ဖတ်နေသည့်အကြောင်းကြောင့်ပင် တိုးတက်မှု၏ ပထမလှေကားထစ်ကို နင်းမိနေပြီဟု ဆိုနိုင်၏။ သင်သည် သင့်ဘဝစွမ်းရည် တိုးတက်ရေးကို အတန်အသင့်ဖြစ်စေ စိတ်ဝင်စားခြင်းကြောင့်သာ ဤစာအုပ် ကို ဖတ်နေခြင်းဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလား။

စိတ်ဝင်စားမှုဟူသည် သင်ယူမှုအတွက် မရှိမဖြစ်သော အခြေခံအချက် တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ သို့သော် သင်ယူမှုအတွက် လိုအပ်သော နောက်ထပ်အခြေခံ အချက်တစ်ရပ် ရှိသေး၏။ ယင်းကား ‘လုပ်ခြင်း’ ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာမှတ်သားပြီး တကယ် လုပ်ကိုင်လျှင် (၀၁) တကယ်လေ့ကျင့်လျှင် စွမ်းရည် ထက်မြက်သည့် စိတ်အဆောက်အအုံပိုင်ရှင် တစ်ယောက် ဖြစ်လာပေမည်။

လူသည် မိမိစဉ်းစားတွေးတောသည့် ပုံစံအတိုင်း နေထိုင်စမြဲဖြစ်သည်

စုရုံးစီစဉ် စဉ်းစားခြင်း (Organized Thinking) ဟူသည် စိတ်အာရုံ တွင်း တုံ့ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှုများကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲကာ ပြဿနာများ အား လက်ရှိအခြေအနေ၌ ဖြစ်နိုင်သည့် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်း ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုတို့သည် အဓိက အားဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာသော ပြဿနာကို အဖြေရှာနိုင်ရေးသို့သာ ဦးတည်စမြဲ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံရသော အရာများ (ဥပမာ - မြင်သော၊ ကြား သော၊ တွေ့ကြုံထိခိုက်မိရသော အခြင်းအရာများ) နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ၊ ယင်းအရာဝတ္ထုအကြောင်းကိစ္စများက ‘တင်’ လာ ဖန်တီးလာသည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် ကြံစည်မှုများ စသည်တို့ ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင် အချိန်ပြည့် နေရာယူလျက် ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုလုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ယင်းတုံ့ပြန်မှုများနှင့် ကြံစည်စိတ်

ကူးမှုများကို စနစ်ကျအောင်၊ ထက်မြက်အောင် စီစဉ်လေ့ကျင့်ပေးရေးပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပမာ သာဓကများကို ဤစာအုပ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် အနှံ့အပြား တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ ယခုလောလောဆယ်၌ တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ အဆိုအမိန့်တစ်ခုကို ဥပမာအဖြစ် ပြပါမည်။

မိမိအား တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိခိုက်စော်ကား (ပြောဆိုပြုမှု) သည် ဟူသော အနေအထားမျိုးတွင် မည်သို့ တုံ့ပြန်သင့်ကြောင်း ရပ်ဆယ်လီယွန်စ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းက ‘ထိခိုက်စော်ကားမှုတစ်ခုကို အလိမ္မာဆုံး ခံယူနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းကား လျစ်လျူရှုခြင်းနည်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လျစ်လျူမရှုနိုင်က သည့်ထက်ကျောပြီး ပြောပစ်လိုက်ပါ။ သည်လိုမလုပ်နိုင်က ရယ်မောပစ်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင် မရယ်နိုင်ဆိုပါက ယင်းသည် သင် ခံသင့်ခံထိုက်သောအရာဖြစ်ချင် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်’ ဟူ၍ ဆိုပါသည်။

ထိခိုက်စော်ကားခံရသည်ဆိုသော ကိစ္စတစ်ခုသည် ကြီးကျယ်သည်ဟု ဆိုလျှင်လည်း ရသည်။ မကြီးကျယ်ဟု ယူဆမည်ဆိုလျှင်လည်း ယူဆနိုင်စရာ ရှိသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ ၎င်းကို ဥပမာတစ်ရပ်အဖြစ် တင်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စော်ကားခံရသည်ထင်ရသော ကိစ္စတစ်ခု၌ အခြေအနေ ပိုမိုဆိုးအောင် ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အနေအထားအမျိုးမျိုးအလိုက် လိမ္မာစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ အခြား ကိစ္စကြီးငယ်၊ ပြဿနာကြီးငယ်တို့၌လည်း အလားတူ (ရှိသည့် အနေအထားတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် နည်းလမ်း၊ အလိုက်သင့် အလျားသင့် ဖြစ်မည့် နည်းလမ်းကို စဉ်းစားရွေးချယ်၍) လိမ္မာစွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

လူသည် မိမိစဉ်းစားတွေးတောသည့် ပုံစံအတိုင်း လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်စမြဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။

စနစ်တကျစဉ်းစားခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ တွေးတောခြင်း၊ တကယ်ထိရောက်သော စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းမျိုး ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်မှုနှင့် ချမ်းသာသုခတို့ သင့်ထံ မလွဲမသွေ ရောက်ရှိလာရမည်ဖြစ်သည်။

အခက်အခဲ အတားအဆီးများနှင့် စိတ်ပျက်အားလျော့ဖွယ်များ လူ့ဘဝ၌ မလွဲမရှောင်သာ ကြုံရဦးမည်ဖြစ်သော်လည်း မုချ သင် ကျော်လွှားနိုင်မည်သာ ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်တံခါးကို ဖွင့်ဟထားနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ တံခါးဖွင့်ထားသည့်အခါ စိတ်ကူးဉာဏ်အမြင်များ တိထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် စုရုံးစီစဉ်မှု

အတွေးများသည် စိတ်အဆောက်အအုံအတွင်း စုပ်သွင်းယူငင်ဘိသကဲ့သို့ တရဟော စီးဝင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ဆာအိုက်ဇက်နယူတန်အား မြေဆွဲအားနိယာမကို မည်သို့တွေ့ရှိသနည်းမေးသည့်အခါ ‘စဉ်းစားရင်းတွေ့ပါသည်’ဟု သူက ဖြေသည်။ ဤသည်မှာ အဖြေမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သည်လောက်အလွယ်တကူ ဖြေ၍ လုံလောက်မည် မထင်ပါ။ ပန်းသီးကြွေကျသည်ကို မြင်ဖူးသူတွေ များလှပါသည်။ သို့သော် ပန်းသီးကြွေကျခြင်းတည်းဟူသော အမြင်အာရုံအပေါ် နယူတန်၏စိတ်က တုံ့ပြန်ပုံသည် အခြားလူတကာတို့ တုံ့ပြန်ပုံနှင့် မတူပါ။ လူတကာတို့စိတ်၌ ပန်းသီးဟူသည် လူက ခူးလျှင် ခူး မခူးလျှင် အချိန်တန်က သူ့ဘာသာသူ ကြွေကျရမည်မှာ သဘာဝဟု မှတ်သားထားကာ ဘာကြောင့် ကြွေကျရသလဲဟူသော အမေးမျိုးကို မေးစကောင်းသော အရာဟူ၍ပင် မယူဆကြပေ။ သူတို့အနေနှင့် ပန်းသီးကြွေသည်ကို မြင်လျှင် ‘ကြွေသည်’ဟု စိတ်က မှတ်လိုက်ရုံဖြင့်ပင် အတွေးပြတ်လေသည်။

နယူတန်၏စိတ်ကမူ မေးခွန်းတွေ ဆက်မေးလေသည်။ သူသည် ပန်းသီးကြွေခြင်းကို ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် စဉ်းစားတွေးတောသည်။ ‘ပန်းသီးသည် ဘာကြောင့် အောက်သို့ကြွေကျသလဲ၊ ဘာကြောင့် အထက်သို့ ကြွေမတက်သလဲ’ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားမေးမြန်းသည်။

သူ့အတွေးရေအလျဉ်သည် သမားရိုးကျမြောင်းအတိုင်း စီးဆင်းမသွား၊ လမ်းသစ်ထွင်၍ စီးရန် ကြိုးစားသည်။ သမားရိုးကျအတွေးစဉ်ထဲတွင် မပါဝင်သည့် မေးခွန်းကို မေးမိသောအခါ (၀၁) သူများမတွေးမိသည့် ပြဿနာကို စဉ်းစားတွေးတောမိသည့်အခါ ယင်းအတွက် အဖြေကိုလည်း မိမိဘာသာ ရှာဖွေဖြေရှင်းရတော့သည်။

နယူတန်ကဲ့သို့ပင် ပန်းသီးကြွေသည်ကို ကြည့်ရုံဖြင့် မြေဆွဲအားနိယာမကို ဖော်ထုတ်တင်ပြနိုင်အောင် တွေးတောကြံဆပါဟု အကြံပြုနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ချဉ်းကပ်ရာ၌ သမားရိုးကျထောင့်မှချည်း ကြည့်မနေဘဲ ဘက်အမျိုးမျိုး၊ ထောင့်အမျိုးမျိုးမှ စဉ်းစားချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးမရသည့် အဖြေကို မိမိဖော်ထုတ်ရယူနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိရန် သာဓကပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထွင်၍တွေးတတ်၊ ဖောက်၍တွေးတတ်သောအကျင့်သည် အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားစေရန် သာဓကဆောင်သည့်အနေဖြင့် အမေးပုစ္ဆာတစ်ခု တင်ပြလိုပါသည်။

ဂဏန်းတစ်၊နှစ်၊သုံး၊လေးတို့ကို ရောမအက္ခရာဖြင့် ရေးသည့်အခါ I, II, III, IV, V, VI... စသည်ဖြင့် ရေးကြောင်း စာဖတ်သူ သိပါသည်။ ရောမအက္ခရာ ကိုးဂဏန်း IX ကို အမှတ်သင်္ကေတလေးတစ်ခု ဖြည့်စွက်လိုက်ရုံဖြင့် ခြောက်ဂဏန်းဖြစ်အောင် သင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါမည်လား။ အတွေးလျှင်သူ၊ ထွင်တွေးတတ်သူဖြစ်က အဖြေကို ခဏချင်းပင် သင်ဖော်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အဖြေမရဘဲ ကြာနေမည်ဆိုပါက သင့်အတွေးသည် လမ်းလွဲနေသောကြောင့်၊ သို့တည်းမဟုတ် သမားရိုးကျအတွေးမြောင်းထဲသို့ လမ်းလွဲပေးခြင်း ခံလိုက်ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ လမ်းလွဲထဲ၌မူ မည်မျှကြာနေသည်ဖြစ်စေ အဖြေကို သင် တွေ့ရမည်မဟုတ်ပါ။

ပဟေဠိဆရာများ၊ မျက်လှည့်ဆရာများ ကိုင်စွဲလေ့ရှိသည့် အဓိက လက်နက်မှာ အတွေးလမ်းချော်အောင်၊ အမြင်လမ်းလွဲ အောင် လမ်းလွဲပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယခု ပဟေဠိ၌လည်း ရောမအက္ခရာအကြောင်း ပြောထားပြီး ကိုးမှ ခြောက်သို့ ပြောင်းပါ ဆိုသည့်အခါ မည်သူမဆို IX မှ VI သို့ ပြောင်းရန် ဦးစွာ စဉ်းစားမိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် နည်းနည်းစဉ်းစားကြည့်ပြီး အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုတိုးရုံဖြင့် IX မှ VI မဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့လျှင် အတွေးလျှင်သူများအနေဖြင့် ဒါသည် သမားရိုးကျတွေး၍မရ၊ ဖောက်တွေးရမည့်ကိစ္စမျိုးဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သဘောပေါက်လျှင် အဖြေတွေ့မည့်အတွေးလမ်းကြောင်းသစ်ကို ဖော်မိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ရှိလာလေသည်။

အဖြေမှာ IX ရှေ့မှ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ S တစ်လုံး ဖြည့်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ SIX ဆိုသည်မှာ ခြောက်ပင် မဟုတ်ပါလော။

ပြဿနာကို ထွင်၍ဖောက်၍တွေးတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိသူများသည် ယခု ပဟေဠိမျိုးကို အလွယ်တကူ အဖြေထုတ်ပေးနိုင်စေမိဖြစ်သကဲ့သို့ လူ့ဘဝ၌ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမိပြဿနာကြီးငယ်များကိုလည်း သူတစ်ပါးထက် သွက်လက်ထက်မြက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ကြမိဖြစ်ပေသည်။

စဉ်းစားသလား၊ စိတ်ကူးထဲ မျှောပါနေသလား

စိတ်အဆောက်အအုံကို စုရုံးစီစဉ်ခြင်းဟူသည် စိတ်ယန္တရားအား တိကျ ပီပြင်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်လှုပ်ရှားစေခြင်း ဖြစ်၏။ သင်သည် စဉ်းစားတွေးတောနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ထဲတွင် လွင့်မျှောလိုက်ပါနေခြင်းဖြစ်က မည်သည့်ပန်းတိုင်ဆီသို့မျှ ရောက်ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုကိုလုံးဝပစ်ပယ်ရန် တိုက်တွန်းနေသည် ဟူ၍တော့ မမှတ်ယူစေလိုပါ။ အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများ၊ တကယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ဖြစ်အောင် နှိုးဆွလှုံ့ဆော်သည့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများ၊ အကျိုးပြုသောစိတ်ကူးယဉ်မှုများလည်း ရှိပါ၏။ စင်စစ် ကြီးကျယ်သော တီထွင်အောင်မြင်မှုကြီးများ အားလုံးလိုပင် စိတ်ကူးယဉ်မှုမှ စတင်ရစမြဲလည်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ကူးယဉ်ဘဝတွင် သာယာမိန်းမူးနေပြီး လက်တွေ့အဆင့်သို့ မရောက်တော့ဘူးဆိုလျှင်ကား ၎င်းစိတ်ကူးယဉ်မှုသည် မလိုလားအပ်သော စိတ်ကူးယဉ်မှုမျိုး ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးယဉ်ဘဝမှ လက်တွေ့အောင်မြင်မှုဘဝသို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန် အတွက် အဆင့် နှစ်ဆင့်လို၏။ ယင်းကား စိတ်ကူးယဉ်မှုကို စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ် တွေးတောကြံဆမှုအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရန်နှင့် ဒုတိယအဆင့် အနေဖြင့် ယင်းတွေးတောကြံဆချက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရန်တို့ဖြစ်သည်။

‘သင့်လျော်မှန်ကန်၍ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိစွာ စိုက်ထုတ်လိုက်သည့် လုံ့လ ဝီရိယနှင့် စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ထားသည့် တွေးတောဆင်ခြင်စိတ်တို့ ပူးပေါင်းမိသောအခါ အောင်ပွဲသို့ မုချမသွေ ဦးတည်လေသည်’ ဟူ၍ ရစ်ချတ် ဟင်ဘာ အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဆိုဖူး၏။

သည်စကားကို မည်သူမျှ ငြင်းစရာလိုမည်မထင်ပါ။ လုံ့လဝီရိယ ဆိုသည်မှာ အသုံးဝင် အဖိုးတန်သော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို သင့်တော်မှန်ကန်စွာ၊ အမြော်အမြင်ရှိစွာ အသုံးချလျှင် အကျိုးရှိမှာ သေချာသည်။

သို့သော် အမြော်အမြင်ဟူသည် စနစ်တကျ စုရုံးဆက်စပ်စဉ်းစားတတ်သည့် စိတ်ပေါ်၌ မူတည်နေသည်။

‘တကယ် ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် အနေအထားနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဝက်တစ်ပျက်မျှသာ နီးထကြသူများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်ပစ္စည်းများ၏ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းမျှကိုသာ သုံးစွဲလျက်ရှိကြသည်’ ဟူ၍ စိတ်ပညာရှင်ကြီး ဝီလျံဂျိမ်းစ်က ဆိုခဲ့၏။ အဘယ်ကြောင့် ဂျိမ်းစ်ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်နေရသနည်း။ စနစ်တကျ စဉ်းစားတွေးတောသည့် အလေ့အထ မရှိခြင်း (၀၁) စိတ်အဆောက်အအုံအား မိမိ၌ ရှိသမျှ ရင်းမြစ်စွမ်းအားတို့ကို အပြည့်ဝဆုံး ထုတ်ယူသုံးစွဲဖြစ်အောင် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်တတ်သည့် စိတ် ရှိသည့်အခါ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ မသေမချာ ဇေဝဇဝါဖြစ်မှုများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လာလိမ့်မည်။

ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများကို ထိရောက်မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်လာလိမ့်မည်။
စိတ်ယန္တရား၏ လုပ်ငန်းများ သွက်လက်ထက်မြက်ကာ အကောင်းဆုံး ကြိုတင်
ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကြောင့် အရာရာ အောင်မြင်၍
ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝသော ဘဝတစ်ခု ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ် အဆောက်အအုံ မွမ်းမံပြင်ဆင်ရေးအတွက် အသုံးပြုရန် နည်း
လမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရမည့် အဓိကအချက်ကြီးများကို ရှေ့အခန်း
များတွင် တစ်ခုချင်း စီစဉ်တင်ပြသွားပါမည်။

အခန်း ၂

သူတစ်ပါးကို စိတ်ဝင်စားပါ

သူတစ်ပါးကို စိတ်ဝင်စားပါ

သင့်တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်နိုင်လှသည်ဟု

ခံစားနေရပါသလား။

သင့်မှာရှိသော အနည်းငယ်မျှကို

အခြားသူတစ်ယောက်သို့ လေ့လာပါ။

အဆွေခင်ပွန်း မဖြစ်သေးသူသို့ လက်တစ်ဖက်ကို

ဆန့်တန်းပေးလိုက်ပါ။

သင်၏ အထီးကျန်ဘဝ ပြီးဆုံးရပါလိမ့်မည်။

ဝိလျံအာသာဒန်ကာလီ

သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် မည်သူမဆိုသည် အထီးတည်း တည်ရှိသောသတ္တဝါများသာဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်၌ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ မည်မျှများပြားစွာရှိသည်ဆိုစေ၊ ထိုမိတ်ဆွေသင်္ဂဟများနှင့် မည်မျှရင်းနှီးအကျွမ်းဝင်သည်ဆိုစေ၊ တစ်ယောက်ချင်း သီးခြားစီတည်ရှိသည့်အဖြစ်ကား ပျက်ယွင်းသွားခြင်း မရှိပေ။

လူသည် တစ်ယောက်စီမွေးဖွားလာကာ သီးခြားအမည်နာမစရိုက်လက္ခဏာများ ရှိသော လူတစ်ယောက်ဘဝဖြင့် ရှင်သန်၍ တစ်ယောက်တည်းပင် သေဆုံးရပေသည်။

မည်မျှအပေါင်းအသင်းများသူဖြစ်စေ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အထီးကျန်နိုင်မှုကို ခံစားမိရဖူးမည်ဖြစ်သည်။ အထီးကျန်ခံစားမှုသည် တစ်ယောက်တည်း ရှိနေသည့်အခါထက် လူတွေ့အများကြီး ရှိနေသည့်အခန်းမျိုးထဲတွင် ခံစားရပါက ပို၍ဆိုးရွားလှသည်ကိုလည်း သတိပြုမိဖူးပါလိမ့်မည်။

မိတ်ဆွေသင်္ဂဟသာမက ဆွေမျိုးသားချင်း မိသားစုအတွင်းမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ ဇနီးခင်ပွန်းကဲ့သို့ အနီးကပ်ဆုံး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေသူများအတွင်း (တကယ်သစ္စာရှိစွာ ချစ်ခင်နှစ်သက်စွာပေါင်းသင်းနေသူများအတွင်း) မှာပင် ဖွင့်မပြောချင်သော၊ ဖွင့်မပြောနိုင်လောက်အောင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန်လွန်းသော အကြောင်းများ ရှိနေတတ်လေသည်။

စဉ်းစားကြည့်လျှင် လူဟူသည် နောက်ဆုံးတော့ တစ်ယောက်တည်းပါပဲဟု ကောက်ချက်ချမိမည်သာဖြစ်သည်။

ဆိုပါစို့။ တစ်နေ့တာအတွင်း သင့်အား ‘ဘယ်လိုလဲ၊ အခြေအနေကောင်းရဲ့လား၊’ ‘နေကောင်းလား၊’ ‘အလုပ်အကိုင် အဆင်ပြေရဲ့လား၊’ စသည်

ဖြင့် နှုတ်ဆက်စကားပြောသူ စုစုပေါင်း ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိမည်လဲ။ ဆယ်
ယောက်လား၊ တစ်ရာလား တစ်ခုခုထားလိုက်ပါ။ ယင်းအနက်မှ ဘယ်နှစ်
ယောက်သည် သင့်ထံမှအဖြေကို တကယ်သိလို၍ မေးသူဖြစ်သနည်း။ သင်က
ကော ဘယ်နှစ်ယောက်ကို တကယ်အမှန်အတိုင်း ဖြေခဲ့သနည်း။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မေးသောသူတွေသည် လမ်းကြို၍ ယဉ်ကျေးမှု သ
ဘောအရ မေးကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်ကသာ သင့်လုပ်ငန်း အ
ဆင်မပြေသည့်အကြောင်းများ၊ သင့်ရောဂါဝေဒနာအကြောင်းများကို ခရေစေ
တွင်းကျ ပြောပြနေမည်ဆိုပါက ထိုသူသည် အားနာပါးနာ ခဏတဖြုတ်မျှ နား
ထောင်ကာ သင့်စကား ခဏရပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နှုတ်ဆက်ထွက်ပြေးမည်
ဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။ သင့်အား တကယ်တမ်း စိတ်မဝင်စားနိုင်ကြ
သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင့်ဒုက္ခ သင့်ပြဿနာများသည် သင့်ကိစ္စသာ ဖြစ်
သည်။ သင့်ကိစ္စကို သူတို့ ဂရုမစိုက်နိုင်။ သို့သော် ယင်းအတွက် အပြစ်တင်
စရာတော့ အကြောင်းမရှိ။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ဒုက္ခ သူတို့ပြဿနာတွေနှင့်
ဖြစ်သည်။ ပြီး သူတို့အတွက် သူတို့ကိစ္စသည် သင့်ကိစ္စထက် ပိုအရေးကြီးနေ
မည်မှာ သဘာဝပဲမဟုတ်လား။

အလားတူပင်၊

သင့်အတွက်လည်း သူတစ်ပါး၏ကိစ္စတွေ ဘယ်လောက်အရေးကြီး
သည်ဆိုစေ သင့်ကိစ္စလောက် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အရေးကြီးနိုင်မည် မဟုတ်
သည်မှာ သေချာနေပေသည်။

သို့သော်

ယခု ဆိုခဲ့သမျှသည် သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် လူအများတို့တွင် ရှိ
နေသည့် ယေဘုယျသဘောသဘာဝများကို ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ လူ့လောက
သည် အတ္တလောက ဖြစ်သည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အတ္တဝါဒ ကြီးစိုးနေသည်
ဟူသော အချက်ကို တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အတ္တကြီးစိုးခြင်းသည် မကောင်းပါ။ မိမိအတွက်လည်း မကောင်း၊ မိမိ
နှင့် ဆက်ဆံရသူ သူတစ်ပါးတို့အတွက်လည်း မကောင်းပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။ လူသည် တစ်ဦးချင်း၊ အတ္တတစ်ခုချင်းအဖြစ်
မွေးဖွားလာသည်မှန်သော်လည်း ရပ်တည်ကျင်လည်ရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကား
လူအများ (ဝါ) အတ္တအများ စုဝေးနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်
တည်း။ အတ္တတောထဲတွင် မိမိအတ္တက ပို၍ကြီးမားနေလျှင် သို့မဟုတ် သိသာ

ထောင်လွှားနေလျှင် အခြားထောင်လွှားသော အတ္တများနှင့် တိုက်ခိုက်မိရလိမ့်မည်။ ထိုအခါ စိတ်မပျော်ရွှင်စရာ၊ စိတ်မအေးချမ်းစရာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။

တစ်ဖန်

လူသည် တစ်ကိုယ်တော်အဖြစ် မွေးဖွားလာသော်လည်း လောကတွင်းရောက်ရှိသည်မှစ၍ အများနှင့် ဆက်ဆံလာရသည်။ ထိုအခါ ကြီးပြင်းလာစဉ် ဘဝခရီးတစ်လျှောက်၌ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသောလူတို့၏ ချစ်ခြင်း မချစ်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း မပြုခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း မချီးမွမ်းခြင်းများအပေါ် ‘ခံစား’တတ်သော အလေ့အထ ရရှိလာသည်။ ချစ်လျှင် ကျေနပ်၍ မုန်းလျှင် မကျေနပ်။ အသိအမှတ်ပြုခံရလျှင် ဝမ်းသာအားတက်၍ အသိအမှတ်ပြု မခံရလျှင် ဝမ်းနည်းအားပျက်သည်။ ချီးမွမ်းခံရလျှင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း ဖြစ်၍ ကဲ့ရဲ့ခံရလျှင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် လူသည် အတ္တသမား၊ ငါသမားဟုဆိုသော်လည်း ငါ့သဘောချည်း မနေနိုင်၊ ငါ့သဘောချည်း မနေတတ်။ သူတစ်ပါးသဘောအောက်၌ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ခံစားတတ်သည်။ သူတစ်ပါးက မိမိကို အကောင်းမြင်လျှင် စိတ်ကျေနပ်ခြင်း စိတ်ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးက မကောင်းမြင်လျှင် စိတ်မကျေနပ်နိုင် စိတ်မချမ်းသာနိုင် ဖြစ်ရသည်။

သို့သော် သူတစ်ပါးအမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ အထိခိုက် အခံစားရဆုံးကား သူတစ်ပါးက အသိအမှတ် မပြုခြင်း၊ မဆက်ဆံခြင်း၊ အကောင်းလည်း မပြော အဆိုးလည်း မပြောဘဲ ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုခြင်း ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါး၏ ဖဲကြဉ်ခြင်း ခံရသောအခါ လူသည် အထီးကျန်နိုင်မှု ဝေဒနာကို အပြင်းအထန် ခံစားရလေသည်။

အထီးကျန်နိုင်မှု ဝေဒနာကား လူတို့ မခံစားချင်ဆုံး၊ အခံရလည်း အခက်ဆုံး ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ လူသည် ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏ အတ္တအဆောက်အအုံသည် ကြီးမားလာ၏။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူ့အပေါ်၌ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူတစ်ပါးတို့၏ အမြင်များသည်လည်း ဩဇာသက်ရောက်မှု ကြီးမားသည်ထက် ကြီးမားလာလေသည်။

ငါစွဲကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

လူသည် တစ်ယောက်စီမွေးဖွားလာကြောင်း၊ လူ့ဘဝသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝဖြစ်ကြောင်း၊ သို့သော် ထိုတစ်ဦးချင်းစီသောလူတို့သည် တစ်ကိုယ်တော်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အထိကျန်နိုင်မှု ဝေဒနာကိုကား ခံနိုင်စွမ်း မရှိကြကြောင်း ပြောဆိုခဲ့ပြီ။

ထိုအထိကျန် ခံစားမှု လျော့ပါးသက်သာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းကား ငါစွဲကိုထိန်းချုပ်လျှော့ပေါ့သောနည်းပင်ဖြစ်သည်။

လူအများအပြားတို့သည် ‘ငါ’ တည်းဟူသော လျှောင့်အိမ်အတွင်း၌ အနှောင်အတည်းမိလျက် ရှိကြ၏။ ၎င်းတို့စိတ်၌ ပတ်ဝန်းကျင်လောကသည် ငါ့အား ဗဟိုပြု၍ လှည့်ပတ်လျက်ရှိသည်ဟု ရှုမြင်သုံးသပ်မိနေကြ၏။ ယင်းစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းပုံမျိုးသည် တစ်နေ့၌ အထိကျန် ဝေဒနာကို ခံစားရစေမည့် ဖွဲ့စည်းပုံမျိုး ဖြစ်၏။

ထိုစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းပုံကို ပြုပြင်ရန် (ဝါ) ငါ ဗဟိုပြုစဉ်းစားမှုကို လျှော့ချရန်အတွက် အလွယ်ကူဆုံး၊ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အခြားသူများအား စိတ်ဝင်စားသည့် နည်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်၌ ကပ်ငြိနေသည့် စိတ်အာရုံကို ဆွဲခွာကာ သူတစ်ပါးတို့ထံ လွှဲပြောင်း ပို့ဆောင်ဖို့မှာ ရုတ်တရက် ခက်ခဲနေနိုင်သည်။ လူ၏ မူလဗီဇ သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်နေသလိုပင် ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် လုပ်၍မရသော ကိစ္စကား မဟုတ်ပါ။ အစပထမတွင် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း တမင်တကာ အားစိုက် ဆောင်ရွက်လာသည့်အခါ မကြာမီသူတစ်ပါးတို့အပေါ်၌ တကယ်တမ်းစိတ်ဝင်စားတတ်လာမည် ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါး၌ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါး၏အရေးကိစ္စ၌ စိတ်အာရုံဝင်စား မိလာစေရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သူ၊ သူမ၊ သူတို့ဟူ၍ မစဉ်းစားဘဲ အခြားသော ‘ငါ’ တစ်ခုအဖြစ်၊ အခြားသော ‘ငါ’ များအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်သောနည်း ဖြစ်သည်။ သူ့မှာလည်း ‘ငါ’ ဆိုတာ ရှိတာပဲလေဟူ၍ စဉ်းစားမိသည့်အခါ သူ့အား ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ သူ့နေရာမှရပ်၍ စဉ်းစားတတ်မှု၊ သူ၌ သို့မဟုတ် သူ့အရေးကိစ္စ၌ စိတ်ဝင်စားမှုများ မုချဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် ငါစွဲကိုပယ်ဖျောက်ကာ သူတစ်ပါးကိစ္စကိုချည်း ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းနေသည်ဟု မမှတ်ယူစေလိုပါ။ စင်စစ် ပုထုဇဉ်လူသား တစ်ယောက်အနေဖြင့် ငါစွဲဟူသည်ကို လုံးဝပယ်ဖျောက်ရန် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်လည်း မဟုတ်ပါ။

ယခုတိုက်တွန်းနေခြင်းမှာ ငါစွဲကို ပညာသတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ ငါစွဲကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ထိန်းချုပ်မှုပြုခြင်းဖြင့်သာ 'ငါ'၏ ဘဝသည် အောင်မြင်မှုရှိမည်၊ သာယာချမ်းမြေ့မှု ရှိမည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ 'ငါ'များ နှင့် လိုက်လျောညီထွေ အဆင်ပြေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်သည် အခြားသူများ၏ အရေးကိစ္စ၌ စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာသည့်အ ခါ၌ ယင်းတို့အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလိုသော စေတနာဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်၏။ အလုပ်တစ်ခုကို မလွဲမကင်းသာ၍မဟုတ်ဘဲ စေတနာဆန္ဒဖြင့် ဆောင်ရွက်ရ သည့်အခါ ယင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း၌ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရလေသည်။

'သူတစ်ပါးတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ 'ချစ်'ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူတို့ ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်မည်ဟူသောစိတ်ဖြင့် မဟုတ်။ သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ ဘာ တွေ လုပ်ပေးနိုင်မည်ဟူသော စိတ်ဖြင့်သာ ချစ်မိခြင်း ဖြစ်သည်'ဟူ၍ စာရေး ဆရာကြီး တော်စတျိုင်းက ပြောခဲ့၏။

'အခြား ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့ကလည်း လူသည် အခြားသူများအား ပျော်ရွှင်စေခြင်းဖြင့်သာ မိမိအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရရှိနိုင်ကြောင်း အကြိမ် ကြိမ် အထပ်ထပ် ဆိုခဲ့ကြသည်။

သူတစ်ပါးတို့၏ အရေးကိစ္စကို စေတနာသန့်သန့်ဖြင့် ဆောင်ရွက် ဖြစ်သည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံးအတွင်းရှိ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ဝမ်းမြောက်ကြည် နူးမှု ဘာဏ္ဍာတိုက်ကလေး၏ တံခါးသည် အလိုအလျောက် ပွင့်ဟသွားကြောင်း ဖြင့်လည်း အချို့က တင်စားပြောဆိုကြပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ကြည်နူးမှုကို ခံစားနေရသူ၌ အထီးကျန်မှု ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာစရာ အကြောင်းမရှိပါ။

အထီးကျန်လှောင်အိမ်ကို ဖောက်ထွက်ပါ

သူတစ်ပါးတို့အား တစ်ခါတစ်ရံ ကူညီဆောင်ရွက်မှုပြုသည်။ သို့သော် စေတနာသန့်သန့် စိတ်သန့်သန့်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အတ္တအကျိုးစီးပွားလေး ကပ် ကာသာ ကူညီနေခြင်းဖြစ်သည်ဆိုက သင်သည် အထီးကျန်လှောင်အိမ်မှ လွတ် မြောက်နိုင်လိမ့်ဦးမည် မဟုတ်ပါ။

သင် ဘာတွေ လိုချင်နေသလဲဟူသည်ကို အခိုက်အတန့်အဖို့ မေ့ထား လိုက်ပါ။ အခြားသူ ဘာတွေ အလိုရှိနေသလဲ ဆိုသည်ကိုသာ စဉ်းစားလိုက်ပါ။ လူတွေ၏ အလိုဆန္ဒများမှာ အခြေခံအားဖြင့် အတူတူသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်

နှင့် နှိုင်း၍ စဉ်းစားလိုက်လျှင် တစ်ဖက်သား၏ ဆန္ဒသည် ဘာဖြစ်လိမ့်မည် ဟု သည်ကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်မည်သာ ဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်သားအပေါ်၌ ရိုးရိုးသားသား စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း၊ တစ်ဖက်သား၏ ကိစ္စ၌ အားတက်သရော လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိကြောင်း ပြသည့်အခါ တစ်ဖက်သားကလည်း သင့်အပေါ်၊ သင့်အရေးကိစ္စများအပေါ် အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာသည်ကို သင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်နှင့် အခြားသူများအကြား အပြန်အလှန် ကူးလူးဆက်ဆံမှု ရှိလာပြီ၊ ကြားက အတားအဆီး ကျိုးပေါက်သွားပြီ၊ သင်သည်လည်း အထီးကျန် အတ္တလှောင်အိမ်မှ လွတ်မြောက်ခွင့် ရပြီဟု ဆိုရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ယခုအခါမှစ၍ နောင်တွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရသည့်အခါတိုင်း သူ့စကားကို သေချာစွာ နားထောင်ပါ။ သူဘာပြောသည်ကို နားမထောင်ဘဲ သူ့စကားရပ်လျှင် ငါဘာပြောမည်ကိုသာ စဉ်းစားနေတတ်သည့် အလေ့အထမျိုးကို ပယ်ဖျောက်ပါဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုသည်။

သူတစ်ပါးစကားကို တကယ်အာရုံစိုက် နားထောင်တတ်ဖို့မှာလည်း အလေ့အကျင့် လိုပါသည်။ အစပထမတွင် သူ့စကားကို နားထောင်နေသယောင် နှင့် ကိုယ်တွေးချင် (ပြောချင်) ရာတွေကို တွေးမိနေဦးမည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း အကျင့်လုပ်ရင်းဖြင့် သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါမည်။

နားထောင်တတ်ခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါးနှင့် တကယ်ကူးလူးဆက်ဆံ ဖြစ်သည့် အခွင့်အရေးကို ရရှိမည်။ ထို့ပြင် နားထောင်ခြင်းဟူသည် လေ့လာမှတ်သားခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ မိမိ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံကို အကြောင်းပြု၍ ပြောစရာ စကားများ ရှိကြသည်။ သည်စကားတွေထဲတွင် ထိုလူ၏ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ကိုယ်စားပြုသည့် အတွေးအမြင်များ၊ အသိပညာများနှင့် သင်ခန်းစာများ ပါတတ်သည်။ သူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်တတ်သူ၊ တစ်ဖက်သားထံမှ တန်ဖိုးရှိသည့်အရာကို မေးမြန်းထုတ်ယူတတ်သူသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းသူ တစ်ယောက်အဖြစ် ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းခံရသကဲ့သို့၊ လူတကာထံမှ ရသည့် အသိတရားများအားဖြင့်လည်း လူတကာထက် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကောင်းစွာ နားထောင်တတ်သော အလေ့အထရှိလျှင် ပတ်

ဝန်းကျင်ရှိလူတကာထံမှ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို အခမဲ့ရယူသုံးစွဲနိုင်သော အခွင့်အရေး ရှိနေသည်ဟူ၍ပင် ဆိုချင်ပါသည်။

သည်အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမခံပါနှင့်။ သူတစ်ပါးစကားကို ကြားနာခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် အတ္တလောဏ်အိမ်မှ လွတ်မြောက်စေနိုင်သကဲ့သို့ ဘဝတက္ကသိုလ်ကြီး၌ ဆက်လက်ဆည်းပူးနေရာလည်း ရောက်ကြောင်း မိမိကိုယ်ကို မကြာခဏသတိပေးနှိုးဆော်ကာ နားထောင်သမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။

သူတစ်ပါးကို မနှစ်သက်လျှင် သူတစ်ပါး၏ မနှစ်သက်ခြင်းကို ခံရမည်

လောက၌ အထီးကျန်နိုင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များကား သူတစ်ပါးကို ချစ်ခင်နှစ်သက်နိုင်စွမ်း မရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်။

သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို နှစ်သက်ခြင်းမရှိပါက ထိုသူအား သင်စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည် မဟုတ်။ စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့် နှစ်သက်ခြင်းတို့သည် ဒွန်တွဲနေစမြဲဖြစ်သည်။ နှစ်သက်လျှင် စိတ်ဝင်စားသည်။ မနှစ်သက်လျှင် စိတ်မဝင်စား။

သူတစ်ပါးအား စိတ်မဝင်စားနိုင်သူသည် သူတစ်ပါးနှင့် ရင်းနှီး ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံနိုင်စွမ်း မရှိကြောင်းနှင့် ယင်းအတွက်ကြောင့်ပင် အထီးကျန်ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်ကြောင်း ရှေ့တွင် ဆိုခဲ့ပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်ရသမျှ လူများအားလုံးကိုကား စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း မရှိနိုင်သည်မှာ သေချာပါသည်။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင် မနှစ်သက်နိုင်သူတွေ များနေသည်ဆိုပါလျှင်မူ သင့်ဘက်က ချို့ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေပြီဟူ၍ မှတ်ယူစရာအကြောင်း ရှိလာပါသည်။

တစ်ခါက စိတ်ပညာဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား တစ်စုအား တစ်ယောက်စီခွဲ၍ နေရာချကာ မိမိတို့မနှစ်သက်သူများ စာရင်းကို စာရွက်တစ်ခုစီ၌ အမြန်ဆုံး ချရေးစေ၏။ သတ်မှတ်ချိန် စေ့ပြီးသည့်နောက် စာရွက်များကို ကောက်သိမ်းပြီး ဆရာက စိစစ်ကြည့်သည့်အခါ အရှည်လျားဆုံး မနှစ်သက်သူ စာရင်းပိုင်ရှင်သည်ပင် လူအများဆုံး၏ မနှစ်သက်ခြင်း ခံရသူ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ဤသည်မှာ ကိုယ်ချစ်လျှင်သူချစ်၍ ကိုယ်မုန်းလျှင် သူမုန်းတတ်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးလောက၏ ဓမ္မတာတရားတစ်ရပ်ကို ထပ်လောင်းအတည်ပြုလိုက်ခြင်းပင်။

လူသည် အတ္တသတ္တဝါတစ်ဦးဖြစ်သော်လည်း လူ၏ဘဝသည်အများနှင့်ဆက်စပ်ကျင်လည်ရသောဘဝဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ဘဝအောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်း၊ ဘဝ၌ချမ်းသာသုခရရှိခြင်း၊ မရရှိခြင်းတို့သည် အများနှင့်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရာ၌ အမြော်အမြင်ရှိစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိဟူသောအချက်ပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် လောကအလယ် ဂုဏ်ယူဖွယ်အနေအထားမျိုးဖြင့် ရပ်တည်သွားနိုင်ရေးအတွက် မိမိ၏စိတ်အဆောက်အအုံကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန် ဆန္ဒရှိသူသည် ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ့်သဘောကိုချည်း မကြည့်ဘဲ သူ့ကိစ္စ သူ့သဘောကိုပါ စဉ်းစားတတ်သော အလေ့အထ၊ မိမိအရေးကိုသာ အာရုံစွဲမနေဘဲ သူတစ်ပါးအရေးကိုပါ တွေးတတ် စိတ်ဝင်စားတတ်သောအလေ့အထများ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးကို အရေးကြီးသော အခြေခံအချက်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဂရုပြုဆောင်ရွက်သွားရန် လိုပေသည်။

အခန်း ၃

ထက်သန်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးပါ

ထက်သန်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးပါ

မိမိအလုပ်ကို ထက်သန်တက်ကြွစွာ
ဆောင်ရွက်တတ်သူအဖို့ ဘဝ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ
ကြောက်စရာမလိုပေ။

ဆင်မြူရယ် ဂိုလ်ဒင်

ကလေးငယ်များကို ကြည့်ပါ။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ဘဝကိုလည်း ပြန်လှန်
စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကလေးဘဝကမူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်ပင် ထက်သန်တက်
ကြွကြသူများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုများဖြင့် အစဉ်နိုးကြား သွက်
လက်နေကြသူများချည်း ဖြစ်သည်။

ပိုးနသန်ကောင်များ ကရွတ်ခွေ၌ ပတ်၍ လျှောက်နေခြင်းကို ကြည့်ကာ
အလွန်အမင်း အံ့သြခြင်း ဖြစ်ကြမည်။ နကျယ်ကောင်က ရွှံ့ဖတ်ကလေးများကို
ကိုက်ချီလာကာ အိမ်ကလေးတစ်ခု တည်ဆောက်သည်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း ကြီး
စွာဖြင့် စောင့်ကြည့်မည်။

ထိုနည်းတူ ခွေးသည်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ကြောင်သည်လည်း စိတ်
ဝင်စားစရာ၊ လူတကာတို့သည်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာရာကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ကြသည်။ အရာရာ၌ ထက်
သန် တက်ကြွခဲ့ကြသည်။ ငြီးငွေ့သည်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ နားမလည်သေး။ စိတ်
ဝင်စားမှု တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းရွေ့လျားနေခြင်းသာ ရှိမည်။

သို့သော် ကြီးပြင်းလာသည့် ခရီးတစ်လျှောက်၌ ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် မူလ
က ရှိခဲ့သည့် ထက်သန်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုများသည် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွား
ခဲ့သည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဗဟုသုတတွေပြည့်ဝကာ အရာရာကို ကျွန်ုပ်တို့ သိသွား
ကြပြီ ဖြစ်သောကြောင့်လား။ မဟုတ်ပါ။ ငယ်စဉ်က ထက်သန်ခြင်းသည် သိ
လိုစိတ်၊ အထူးအဆန်း၌ အာရုံဝင်စားစိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ကား အထူးအဆန်း၌ အာရုံဝင်စားတတ်ခြင်း
သည် ကလေးဆန်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာမှတ်ယူကြပြီး ၎င်းလွဲမှား
စိတ်၏ ချိုးနှိမ်မှုကြောင့် အချို့ကိစ္စများအပေါ်၌ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းခြင်း
ဖြစ်ရသည်။

တစ်ဖန်ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ မိမိအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်စေမည့် အရာမျိုးကိုသာ ပို၍စိတ်ဝင်စားမိတတ်လာသည်။ လတ်တလော အကျိုးခံစားရမည့် ကိစ္စမျိုး၌သာ ထက်သန်လာတတ်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ထက်သန်မှုသည် ရည်မှန်းချက်နှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တိကျပြတ်သား၍ ရေရှည် လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ချိတ်ကပ်ရမည့် ရည်မှန်းချက်မျိုး ရှိသောအခါ ထက်သန်စိတ်သည် ရေရှည်တည်တံ့စွာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ရည်မှန်းချက် မရေရာမသေချာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်သည့်အခါ ထက်သန်စိတ်လည်း တက်သည့်အခါတက် ကျသည့်အခါ ကျဖြစ်လာသည်။

ထို့ပြင် တိကျသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း မရှိခဲ့သဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက် အောင်မြင်မှုဟူ၍ မယ်မယ်ရရမရရှိလေသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် လျော့နည်းလာပြီး ယင်းယုံကြည်စိတ် လျော့နည်းခြင်းနှင့်အတူ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များလည်း လျော့ပါးပျောက်ကွယ်ရလေသည်။

အောင်မြင်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် အရာ

‘ထက်သန်စိတ်မရှိဘဲ လောက၌ မည်သည့်ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုကိုမျှ မရရှိနိုင်’ဟူ၍ ရပ်ဖ်ဝေါ့လဒ်အိမာဆင်အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ပြောဖူး၏။ မှန်ပါသည်။ သေးသေးမွှားမွှား အရာကလေးတွေကို စိတ်မပျံ့တပါးနှင့် လုပ်၍ ရမည်။ အချို့သော မကြီးမသေး ကိစ္စများတွင်လည်း ကံကောင်းထောက်မခြင်းကြောင့် ခပ်လွယ်လွယ် အောင်မြင်ချင် အောင်မြင်နိုင်မည်။ သို့သော် တကယ်ကြိုးကျယ်သော ကိစ္စများ၌ကား ထက်သန်စိတ် အလုံအလောက်မရှိဘဲ အောင်မြင်မှု ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ထက်သန်စိတ်ဟူသည် လူတစ်ယောက်အား မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိအောင် မပြတ် တွန်းထိုးမောင်းနှင်ပေးသော ‘အား’ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်း ပြောရလျှင် လူတည်းဟူသော ယန္တရားကြီးအား အောင်မြင်မှု ခရီးလမ်းကြောင်းအတိုင်း မောင်းနှင်ချိတ်ကပ်ဖြစ်အောင် စွမ်းအားပေးသော လောင်စာဆီလည်း ဖြစ်သည်။

ရူပဗေဒ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကြီးကျယ်သော ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကြောင့် နိဘယ်ဆု ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည့် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ဆာအက်ဒဝပ် အက်ပယ်လ်တန်အား သူ၏ အောင်မြင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းသည့်အခါ ဆရာကြီးက

မိမိအောင်မြင်ခဲ့ခြင်းသည် စိတ်ထက်သန်မှုအပြည့်အဝဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု၌ ကျွမ်းကျင်မှုသည် အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း ထက်သန်စိတ်က ၎င်းထက်ပိုအရေးကြီးကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။

ထက်သန်တက်ကြွစိတ် (Enthusiasm) အကြောင်းကို ကျမ်းတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ရေးသားပြုစုခဲ့သူ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး ပါရဂူကြီး ဒေါက်တာ နော်မင်ဗင်းဆင့်ပီးလ်ကမူ အောင်မြင်မှု ရှုံးနိမ့်မှုကို အဆုံးအဖြတ်ပြုသောအရာသည် ထက်သန်စိတ် ရှိမရှိဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက် ပြောဆိုခဲ့လေသည်။

လောက၌ ကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှုမှန်သမျှသည် ကြီးမားသော အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားပြီးမှ ရရှိစမြဲဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု အစပြုမည်ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြောကြားလာတိုင်းပင် ၎င်းလူအနီး၌ ၎င်းကိစ္စမဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ မည်သို့သော အခက်အခဲများကြောင့် ၎င်းကိစ္စသည် လုံးဝ မအောင်မြင်နိုင်သည့်အကြောင်းများကို အထောက်အထား သာဓကများနှင့် ပြောဆိုကာ လုပ်ငန်းကို ဖျက်မည့်သူတွေ ပေါ်လာကြစမြဲဖြစ်၏။

လောက၌ အဆိုမြင်သမားတွေ ပေါ်လှ၏။ ၎င်းတို့စိတ်၌ 'ငါ အစကတည်းက ပြောသားပဲ၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့' ဟူသော စကားမျိုးကို ပြောနိုင်ရန်သာ မျှော်မှန်းလျက်ရှိကြ၏။ သို့သော် တကယ်စိတ်ထက်သန်သူများကား အဆိုမြင်သမားတွေ မည်မျှဝိုင်းဝန်းတားဆီးသော်လည်း မိမိအလုပ်ကို မိမိဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်သွားစမြဲဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ဂျန်အိပ်ချ်ဂျန်ဆင်အမည်ရှိ စာပေသမားတစ်ယောက်ရှိ၏။ သူသည် အမေရိကန် နီဂရိုးလူထုအတွက် ရည်ရွယ်၍ Ebony အမည်ရှိ မဂ္ဂဇင်းတစ်ခု ထုတ်ဝေရန် အကြံရ၏။ Ebony ဆိုသည်မှာ ရင်းတိုက်သားကဲ့သို့ မာကျောခိုင်ခံ့သည့် သစ်မည်းတစ်မျိုးကို ခေါ်၏။

ဂျန်ဆင်သည် နီဂရိုးများကို တင်စား ခေါ်ဝေါ်သည့် ထိုအမည်ဖြင့် မဂ္ဂဇင်းတစ်ခု ထုတ်ဝေမည်၊ ၎င်းမဂ္ဂဇင်းတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာမျိုးများကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် ဖော်ပြမည် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးကာ သူနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်၊ ရင်းနှီးငွေ ထည့်ဝင်ကြရန် အခြားသူများအား စည်းရုံးသည်။ သို့သော် မည်သူ့ကိုမျှ စည်းရုံး၍ မရခဲ့။ 'ငွေ အရင်းအနှီး ကြီးပါတယ်ကွာ၊ လက်လျှော့လိုက်စမ်းပါ' ဟူ၍သာ သူ့အား တိုက်တွန်းပျောင်းဖျခံကြသည်။

သို့သော် နောက် နှစ်အနည်းငယ် ကြာသည့်အခါ၌မူ ဂျန်ဆင်အား မဂ္ဂဇင်း မလုပ်ရန် ဝိုင်း၍ဖျက်ခဲ့ကြသည့် မိတ်ဆွေများသည် ဂျန်ဆင်မဂ္ဂဇင်းတွင် ရယ်ယာ မဝင်ခဲ့မိခြင်းအတွက် များစွာ နောင်တရကြရလေသည်။

Ebony သည် အလွန်အောင်မြင်သော မဂ္ဂဇင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး အမြတ် အစွန်းလည်း အကြီးအကျယ် ရခဲ့သည်။ မည်သူမျှ အစုရှယ်ယာထည့်ဝင်ခြင်း မရှိ သဖြင့် မဂ္ဂဇင်းထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် ဂျန်ဆင်တစ်ဦးတည်း လုံးပန်းခဲ့ရရာ အ ကျိုးကျေးဇူး ခံစားသည့်အခါ၌လည်း တစ်ဦးတည်းပင် အပြည့်အဝ ခံစားရလေ သည်။

ထက်သန်စိတ်ကသာ အောင်မြင်မှု ရှုံးနိမ့်မှုတို့ကို အဆုံးအဖြတ်ပြုလိမ့် မည် ဖြစ်ကြောင်း နော်မင်ဗင်းဆင့်ပီးလ်က ပြောကြားခဲ့ခြင်းသည် ဂျန်ဆင်လို ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကြည့်ပြီး တွေ့ပြီးမှ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြောခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထက်သန်စိတ် 'မီး'ကို ထိန်းချုပ် သုံးစွဲခြင်း

ကလေး၏ ထက်သန်စိတ်သည် အထူးအဆန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု၌ အခြေခံကြောင်းနှင့် လူကြီး၏ ထက်သန်စိတ်မှာမူ ရည်မှန်းချက်နှင့် တွဲဖက်နေ ကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ် ရှိ သည့်အခါ ထက်သန်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထက်သန်စိတ်ကြောင့် ယုံကြည်စိတ် တိုး တက်လာသည်။ ယုံကြည်စိတ် တက်လာသဖြင့် ပို၍ထက်သန်လာသည်။ ထို အခါ၌ တက်ကြွနိုးကြားစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ဖြစ်လာသည်။ ထိုသဘောကို ယူ၍ ဂျော့ချ်အာဒမ်စ်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်က 'ထက်သန်မှုဆိုသည်မှာ မီးတင်ရှို့ပေး လိုက်သော ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်'ဟု တင်စားပြောဆိုခဲ့သည်။

တကယ်လည်း ထက်သန်စိတ်သည် မီးနှင့်တူပါသည်။ မီးဟူသည် ထိန်း သိမ်းကိုင်တွယ်တတ်မှသာ တန်ဖိုးရှိပါသည်။ စနစ်တကျ ကြိုးကိုင်သုံးစွဲတတ် မှသာ အကျိုးပြုသော အသုံးဝင်သော စွမ်းအင်တစ်ရပ်ဖြစ်လာပါသည်။ ထက် သန်မှုလည်း ထိုသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။ တိကျသော ရည်မှန်းချက်နှင့် စနစ် ကျသော အစီအစဉ်များရှိသည့် ထက်သန်မှုသည် ကမ္ဘာလောကကို စိုးပိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထက်သန်မှု 'မီး'ကို ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ထိန်းသိမ်း သုံးစွဲသွားရန် ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင်မူ ယင်း၏ လောင် မြိုက် ဝါးမျိုခြင်းကိုပင် ခံရတတ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ထက်သန်မှုမီးတောက် ပျိုးပေးခြင်း

စိတ်မထက်သန်သူ၌ ထက်သန်မှုရှိလာအောင် မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမည်နည်း။ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မွေးမြူပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်အောင် အောင်ရွက်မည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ရှိပြီး မိမိ၌ ၎င်းကိုဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အစွမ်းအစရှိသည်ဟုလည်း ယုံကြည်မည်ဆိုလျှင် ထက်သန်စိတ် နိုးကြားလာမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိ၏အရည်အချင်းများကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ရမည်။ ရှိနေပြီးသော အရည်အချင်းများသာမက လေ့ကျင့်ပါက တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်သည့် အလားအလာများကိုပါ ထည့်သွင်းဆင်ခြင်ကာ မိမိသည် တကယ်လုပ်မည်ဆိုက မည်သို့သော အလုပ်များကို မည်သည့်အတိုင်းအတာထိ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုမှု၊ အားပေးမြှင့်တင်မှု ပြုရလိမ့်မည်။

ငါ ဘာတွေလုပ်နိုင်သည်၊ ဘယ်နယ်ပယ်တွေတွင် ဘယ်လောက်အထိ အောင်မြင်နိုင်သည်ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို အားပေးတိုက်တွန်းသော စကားများ နေ့စဉ် ပြောကြားပါက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်များ တိုးပွားလာခြင်းနှင့်အတူ ထက်သန်စိတ်များလည်း တရှိန်ရှိန်တက်၍ လာပေမည်။

ထက်သန်စိတ်တိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန် နောက်ထပ် နည်းလမ်းတစ်ခုကား စိတ်ပညာဆရာကြီး ဝိလျံဂျိမ်းစ်၏ ‘ဘိသကဲ့သို့’ ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

‘သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာသော အရည်အချင်းကို ရရှိလိုသည်ဆိုပါစို့၊ သင်၌ ယင်းအရည်အချင်း ရှိပြီးဖြစ်နေဘိသကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လိုက်ပါ’ဟူ၍ ဆရာကြီးက ဆိုခဲ့သည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ရှက်တတ်ကြောက်တတ်သူ၊ ပရိသတ်ရှေ့သို့ မထွက်ရဲသူတစ်ဦးဖြစ်၍ ယင်းအနေအထားကို ပယ်ဖျောက်လိုသည် ဆိုပါစို့။ သင့်ကိုယ်သင် မရှက်တတ် မကြောက်တတ်သူ၊ ပရိသတ်ရှေ့သို့ ထွက်ရဲသူ၊ ပြောရဲဆိုရဲရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် မြင်ယောင်ပါ။ စိတ်ထဲက ခံယူပါ။ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မရှက်သူ မကြောက်သူ ရဲတင်းသူ၏ ပုံစံမျိုးအတိုင်း ပြုမူလုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အစတွင် ပီပီပြင်ပြင် အောင်မြင်မည်မဟုတ်။ သို့သော်

နည်းနည်းတော့ တိုးတက်လာမည်။ ယင်းအတိုင်း မိမိကိုယ်ကို အယုံသွင်းကာ ရဲတင်းသူဖြစ်ဘိသကဲ့သို့ ဆက်၍ဆက်၍ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်လျှင် တဖြည်းဖြည်း တကယ်ရဲတင်းသူတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားရလိမ့်မည်ဟူ၍ ဆရာကြီးက ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဆရာကြီး ဝီလျံဂျိမ်းစ်၏ အဆိုအမိန့် မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူခဲ့သူ တစ်ဦးအကြောင်း ပြောပါမည်။ သူ့အမည်မှာ ဖရန့်ဘက်တဂါ ဖြစ်သည်။ ဘက်တဂါသည် အာမခံလုပ်ငန်း၌ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်၏။ စီးပွားရေးလောက၌ အောက်ခြေမှ ထိပ်တန်းသို့ ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းလာခဲ့သည့် သူ၏ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ရေးသားသော *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling* အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဘက်တဂါက သူငယ်စဉ်က ကြေးစား ဘောစဘောသမားဘဝ၌ ရရှိခဲ့သည့် အလွန်အဖိုးတန်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုအကြောင်း ဖော်ပြထား၏။

ဘက်တဂါသည် ကစားသမားကောင်း၏ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ဘောစဘောကစားခြင်းတွင် ပါရမီ ပါသည်ဟု ဆိုရမည်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်၏။ သို့သော် သူသည် ကစားရခြင်း၌ တစ်နေ့တခြား စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးလျက် ရှိသည်။ သူတကာ အားတက်သရောကစားနေစဉ် သူက စိတ်ထက်သန်မှု မရှိဘဲ ဝတ္တရားကျေသာ လုပ်နေကြောင်း သိသာနေသည်။ သို့နှင့် သူ့အသင်း မန်နေဂျာက သူ့အရည်အချင်းကို နှမြောလှလော်လည်း ဆက်ထားရန် မဖြစ်နိုင်တော့သဖြင့် အသင်းမှ ထုတ်ပယ်လိုက်ရသည်။

ဘက်တဂါသည် တခြားလည်း လုပ်စရာမရှိသဖြင့် နောက်ထပ် ဘောစဘောအသင်းတစ်သင်းတွင် စောစောကထက် နည်းသော အခကြေးငွေဖြင့် ဝင်၍ ကစားနေရပြန်သည်။ ထုံးစံအတိုင်း စိတ်ပါသလို မပါသလို အားတက်သရော မရှိတရှိနှင့်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့မှာတော့ ကြေးစား ဘောစဘောသမားဟောင်းကြီး တစ်ယောက်က သူ့ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းပြောဆိုသည်။

‘ဘက်တဂါ၊ မင်း ဘောစဘောကို သဘောမကျလိုလားကွာ၊ မင်းဟာ ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်းကတော့ အပြည့်အဝပဲ၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထက်သန်မှုမရှိတော့လုံးဝ ကင်းမဲ့နေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်မရှိဘဲနဲ့တော့ ဘောစဘောလောကမှာ နာမည်ကြီးလာနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး၊ ဘောစဘောတင် မဟုတ်ပါဘူးလေ၊ ဘယ်ကိစ္စမှာမှ သေသေချာချာ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ပါလက်ပါ အားတက်သရောရှိမှ ဖြစ်မယ်ကွာ၊ အဲဒါဟာ အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိက အခြေခံ လိုအပ်ချက်ပဲ’

‘ခင်ဗျားပြောတာ ကျွန်တော်သဘောပေါက်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်က ပါမှမပါတာကို ကျွန်တော်ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ၊ စိတ်ထက်သန်မှုဆိုတာ ဈေးထဲ လိုက်ဝယ်လို့ရတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးဆိုလဲ အကောင်းသား၊ တချို့လူက စိတ်ထက်သန် တယ်၊ တချို့က ထက်သန်မှုမရှိဘူး၊ ကျွန်တော်က အဲဒီထက်သန်တဲ့လူစား ထဲမှာ ပါနေတယ်၊ အဲဒါ ကျွန်တော်ဘာတတ်နိုင်မလဲ’ ဘက်တဂါက ပြန်၍ ဆင် ခြေတက်သည်။

‘မဟုတ်ဘူးကွ၊ မင်းမှားနေပြီ’ ဘောစဘောသမားဟောင်းကြီးက ပြော သည်။

‘တကယ် မတက်ကြွပေမယ့် တက်ကြွနေသလို၊ ကစားချင်တဲ့ စိတ် ပြင်းပြထက်သန်နေသလို တမင်တကာ မွေးပြီး လုပ်ကြည့်စမ်းပါ၊ ကစားကွင်း ထဲမှာ တကယ် စိတ်ထက်သန်နေတဲ့အခါ ဘယ်လိုအမှုအရာမျိုး ရှိသလဲ၊ အဲဒီ အတိုင်း တမင်လုပ်ကြည့်၊ ဟန်ဆောင်ပြီး လုပ်ကြည့်ရင်း ခဏကြာတော့ စိတ် ထက်သန်မှုဟာ တကယ်ဝင်လာလိမ့်မယ်၊ စိတ်တကယ်ပါလာပြီဆိုရင်တော့ ဘာပူစရာ လိုသေးသလဲကွာ၊ နဂိုပါရမီ ရှိပြီးသားလူပဲ၊ ဘောစဘောလောကမှာ ထိပ်တန်းရောက်သွားမယ်’

များမကြာမီပင် ဖရန်ဘက်တဂါအတွက် မိတ်ဆွေကြီး၏ အကြံပေး ချက်ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ရန် အခွင့်အရေး ရရှိသည်။ သူ့အား နယူးဟေဗင် ကလပ်အသင်းက ငှားရမ်းသဖြင့် ပွဲကောင်းတစ်ခု ကစားခွင့် ကြိုသည်။ မိတ်ဆွေ ကြီး၏ အကြံပြုချက်ကို စွဲမှတ်ထားကာ ကစားကွင်းထဲ ဆင်းလိုက်သည်နှင့် တစ် ပြိုင်နက် ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ ခံစားမွေးမြူကြည့်လိုက်သည်။ များမကြာ မီပင် ဘက်တဂါသည် တကယ် သွက်လက်တက်ကြွသော ဘောစဘောကစား သမားတစ်ယောက်အဖြစ် ကွင်းထဲတွင် ပြေးလွှားလှုပ်ရှားလျက် ရှိတော့၏။

ပွဲအစမှ အဆုံးတိုင် ဘက်တဂါသည် မကြုံစဖူး ထူးခြားစွာ ထက်သန် နိုးကြားလျက်ရှိရာ သူ၏ ဘောလုံးပစ်ပေးချက် ဘောလုံးရိုက်ချက်များမှာ အလွန် အားပြင်းပြီး လက်ကလည်း အလွန်ဖြောင့်လျက်ရှိလေသည်။ စင်စစ် မိမိကိုယ် ကို ပြန်လည်ကုစားလိုသော စိတ်ကလည်း ထက်သန်မှုများ ပို၍နိုးကြားဖြစ်ပေါ် စေခဲ့ဟန် တူပါသည်။

နောက်တစ်နေ့ ထုတ်ဝေသည့် နယူးဟေဗင်မြို့ သတင်းစာများတွင် ဘက်တဂါဆိုသော ဘောစဘောကစားသမား၏ အကြောင်းများကို ဝေဖန်ဆာဆာ ရေးသားဖော်ပြကြသည်။ ဘက်တဂါသည် ကစားကွင်းထဲတွင် အသွက်လက် အတက်ကြွဆုံး ကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် အများတွေ့မြင်သိမှတ်

လာသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သူ့ကိုယ်သူလည်း လူသစ်တစ်ယောက်ပမာ ခံစားလာရသည်။

ထက်သန်မှုက ပေးသော အကျိုးကျေးဇူးကား သည်မျှနှင့် မရပ်ပေ။ သူ့အား စိန်လူဝိကာဒီနယ် ဘောစဘောအသင်းကြီးက တွေ့ရှိရွေးကောက်သွားပြီး နောက် များမကြာမီပင် အမျိုးသား လက်ရွေးစင် ဘောစဘောသမားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့လေသည်။

နောက်ပိုင်း အသက် အနည်းငယ် ရလာသည့်အခါ ဘက်တဂါသည် ဘောစဘောကွင်းမှ ထွက်ခဲ့ပြီး အာမခံလုပ်ငန်းလောကထဲသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ အာမခံလုပ်ငန်းတွင် အစပိုင်း၌ သူ့မအောင်မြင်။ မအောင်မြင်သဖြင့် စိတ်ပျက်ကာ အလုပ်၌ အားတက်သရောမရှိဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ လုပ်ငန်းပို၍ မအောင်မြင်ဖြစ်လာသည်။ သည်သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ဘက်တဂါသည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်မိလေသည်။ ထက်သန်စိတ် လျော့ပါးနေသည့်အဖြစ်ကို ရိပ်မိကာ တစ်ချိန်က ဘောစဘောကွင်းတွင် မိမိအောင်မြင်ခဲ့သည့် 'ဘိသကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်'ကို ပြန်လည်အသုံးပြုရန် သတိရသည်။ အာမခံလုပ်ငန်း၌ တကယ် စိတ်လက် ထက်သန်ဘိသကဲ့သို့ အာရုံသွင်းမွှေးယူကာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် ဘက်တဂါသည် တစ်ချိန်က ဘောစဘောကွင်းထဲမှာတုန်းကလိုပင် တကယ်တိုးတက်အောင်မြင်ကာ၊ ထိပ်တန်းလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် သင်၌ မရှိသေးသည့် အရည်အချင်းတစ်ခု ရှိလာအောင် မွေးမြူလိုလျှင် ရှေးဦးစွာ သင့်၌ အရည်အချင်းရှိပြီးဖြစ်သကဲ့သို့ ခံယူပြုမူပါ။

အရည်အချင်း ရှိဘိသကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်သူဘဝမှ ယင်းအရည်အချင်း အမှန်တကယ် ရှိသူဘဝသို့ မကြာမတင်ပင် ကူးပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ စိတ်သဘာဝနှင့် ဆိုင်သော အရည်အချင်းမျိုးဖြစ်က အလျင်အမြန် ကူးပြောင်းနိုင်၍၊ သင်ယူလေ့ကျက်ရသော အရည်အချင်းမျိုးဖြစ်က အချိန်ကြာသင့်သလောက် ကြာပါမည်။ သို့သော် သာမန်လေ့ကျက်သူထက်၊ ဘိသကဲ့သို့ စိတ်ထားဖြင့် လေ့ကျက်သူက ပို၍ လျင်မြန်စွာ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရမည်မှာ မုချဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၄

အကျိုးရလဒ် ထွက်အောင်
စဉ်းစားတွေ့တောတတ်ပါစေ

အကျိုးရလဒ် ထွက်အောင် စဉ်းစားတွေးတောတတ်ပါစေ

စဉ်းစားတွေးတောခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး
အလုပ်ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့်လည်း ယင်းအလုပ်ကို
လုပ်သူ အလွန်နည်းခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။

ဟင်နရီဖိုးဒ်

စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ မြန်မာအဘိဓာန်၌ ‘စဉ်းစား’
ဆိုသောစကားကို စိတ်ကူးသည်၊ ဆင်ခြင်သည်၊ တွေးတောသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်
ပေးသည်။

‘စိတ်ကူး’ဆိုသောစကားကို တွေးတောသည်၊ ကြံစည်သည်၊ စဉ်းစား
သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။

‘တွေးတော’ကို သို့လော သို့လော ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်ဟု ဆိုသည်။

‘ကြံစည်’ကို တွေးတောစိတ်ကူးသည်၊ ဆင်ခြင်အောက်မေ့သည်၊ စဉ်း
စားသည်ဟူ၍ ဖွင့်ပြန်သည်။

‘ဆင်ခြင်’ကို ချင့်ချိန်သည်၊ သုံးသပ်သည်၊ စဉ်းစားသည်၊ သတိပြုသည်
စသည်ဖြင့် အကျယ်ဆိုသည်။ ဤသို့ စဉ်းစား တွေးတောခြင်းနှင့် ဆိုင်သော
အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များကို စုစည်းသုံးသပ်ကာ ‘စဉ်းစား တွေးတောခြင်း’ဆို
သော စိတ်အလုပ်၏ သဘောသဘာဝကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ကြည့်သည့်အခါ စဉ်းစား
တွေးတောခြင်း ဟူသည်၌...

၁။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်၊ ပြဿနာ
တစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်နိုင်ရန် စ
သည့် ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုခုအတွက် ကြံဆခြင်း၊ ဆင်ခြင် ပွား
များခြင်း၊ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သုံးသပ်ခြင်း (ပစ္စုပ္ပန်)

၂။ စိတ်၌ ပြန်လည်အမှတ်ရခြင်း (အတိတ်)

၃။ တွက်ဆခြင်း၊ မျှော်ခေါ်နှိုင်းရှည့်ခြင်း (အနာဂတ်)

တည်းဟူသော လုပ်ငန်း အစိတ်အပိုင်း သုံးရပ် စုပေါင်းပါဝင်လျက် ရှိကြောင်း
တွေ့ရှိရပါသည်။

ယင်းကို ထပ်၍ သုံးသပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန်ကာလဆိုင်ရာစဉ်းစားမှုများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ စဉ်းစားမှုများ ဖြစ်ကြောင်း၊ အတိတ်ကာလ စဉ်းစားမှုများသည် ပြန်လည်အမှတ်ရမှုများ ဖြစ်၍ အနာဂတ်ကာလဆိုင်ရာစဉ်းစားမှုများကား မျှော်ခေါ်တွက်ဆမှုများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ယင်းအစိတ်အပိုင်း သုံးရပ်လုံးပင် လူအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာကြီးငယ်တို့အား မည်သို့ စဉ်းစားဖြေရှင်းသနည်းဟူသော အချက်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများအပေါ် အကောင်းအဆိုး အကျိုးသက်ရောက်မှုများ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ရှိသည်။ ပြန်လည်အမှတ်ရမှုများသည်လည်း ပြဿနာဖြေရှင်းရေးအတွက် မရှိမဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်အမှတ်ရသည်ဆိုသော အရာများမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ပညာဗဟုသုတများသာ ဖြစ်ရာ ပြဿနာဖြေရှင်းရေး၌ ယင်းတို့ကိုပင် အခြေပြုကြရကြောင်း အထူးပြောစရာ လိုမည် မဟုတ်ပါ။ အနာဂတ်သို့ မျှော်ခေါ်တွက်ဆခြင်းဟူသည်ကား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စီမံကိန်းချမှတ်ခြင်းများပင် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေရှာရန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကို အဆုံးအဖြတ်ပြုရန် ရှိလာသည့်အခါ တိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ချမှတ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် သက်ရောက်လာမည့် အကျိုးရလဒ်များကို ကြိုတင်တွက်ဆရစေမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အမြော်အမြင်ရှိရှိ စဉ်းစားလုပ်ကိုင်တတ်သူအတွက် မျှော်ခေါ်တွက်ဆမှုများသည်လည်း အရေးကြီးသော စိတ်လုပ်ငန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသည် ထိုသို့ ကာလသုံးပါး၌ စဉ်းစားတွေးတောသူဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် စဉ်းစားတွေးတောတတ်ခြင်းကြောင့်ပင် လူသည် အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကွဲပြားခြားနားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်းစဉ်းစားသလား၊ လူတိုင်းမိမိ၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုစွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုသလား၊ စဉ်းစားမှုစွမ်းအား တက်လာအောင် လေ့ကျင့်မှု ပြုသလားဟူသည်ကိုကား စဉ်းစားရန် ရှိပါသည်။ လူအများအပြားတို့သည် မိမိအား တိရစ္ဆာန်နှင့် ကွဲပြားစေသည့် ထိုကြီးမားသော အရည်အချင်းအစွမ်းသတ္တိကို မေ့လျော့ပစ်ပယ်ထားခဲ့ကြသည်။ အသုံးမပြုဘဲ ကြာမြင့်စွာထားသည့်အခါ ထိုအစွမ်းသတ္တိကို မည်သို့ ထုတ်ယူသုံးစွဲရမည်မသိ ဖြစ်လာပြီး စဉ်းစားတွေးတောခြင်း အလုပ်ကို ကြောက်ရွံ့သလိုပင် ဖြစ်လာသည်။ လူအများစုတို့အား နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲမှုအပြုနိုင်ဆုံးအရာကား

စဉ်းစားတွေးတောစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟူ၍ လူသာဗာဓင်အမည်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ပြောဖူးသည်။

လူသည် စဉ်းစားတတ်ခြင်းကြောင့် တိရစ္ဆာန်ထက် အဆင့်မြင့်မားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို လက်ခံမည်ဆိုက စဉ်းစားတွေးတောနိုင်မှု သို့မဟုတ် စဉ်းစားခြင်းဟူသော အရည်အချင်းကိုအသုံးပြုမှုအတိုင်းအဆကိုလိုက်၍ လူအများကြား၌ အရည်အသွေး အဆင့်အတန်း ကွာခြားမှုရှိနိုင်ကြောင်းလက်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

လူ၌ စဉ်းစားတွေးတောနိုင်မှုစွမ်းအားသည် မွေးစမှသည် ကွယ်လွန်ချိန်အထိ တစ်သမတ်တည်း တည်သည်မဟုတ်။ အခြားစွမ်းအားများနည်းတူလေ့ကျင့်သုံးစွဲလျှင်တိုးတက်၍မလေ့ကျင့်မသုံးစွဲလျှင် ဆုတ်ယုတ်ကွယ်ပျောက်နိုင်သည့် အရည်အချင်းတစ်မျိုးသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အရည်အသွေးမြင့်မားသောလူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်လိုသည်ဆိုက ယင်းစွမ်းအား ထက်မြက်တိုးတက်နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးရန်လိုကြောင်း အစဉ်သတိပြုရပေမည်။

ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း

အတတ်ပညာ

ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးရလဒ်တစ်ခုခုထွက်အောင် စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟူသည် ပန်းချီပညာ၊ ဂီတပညာစသည်တို့နည်းတူ အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အတတ်ပညာဟူသည် အစဉ်လေ့ကျင့်သုံးစွဲနေမှသာ တိုးပွားရှင်သန်နေတတ်သောသဘောရှိပေသည်။ အိုင်းရစ်စာရေးဆရာကြီး ဂျော့ချ်ဘားနဒ်ရှောက ‘လူတွေဆိုတာက တစ်နှစ်လုံးနေလို့ မှ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လောက် စဉ်းစားတွေးတောကြတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ ကျုပ်လိုတစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်လောက် စဉ်းစားတဲ့လူမျိုးက သိပ်စဉ်းစားတဲ့လူအဖြစ်နဲ့ နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြုခံရတဲ့အဆင့် ရောက်တာပဲ’ ဟူ၍ ပြောခဲ့ဖူးသည်။

ဘားနဒ်ရှောပြောသည့် စဉ်းစားခြင်းဟူသည်ကား ‘ထိရောက်စွာစဉ်းစား တွေးတောခြင်း’ ကို ဆိုပေသည်။ မှန်သည်။ လူတွေသည် မျက်စိနှစ်လုံး ပွင့်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တောင်တွေးမြောက်တွေး တွေးနေ ငေးနေ အာရုံဝင်စားနေမိကြသည်ပဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ‘တကယ်စဉ်းစားတွေးတော’ သောအဆင့်သို့ကား တစ်နှစ်နေ့၍ပင် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် ရောက်ခဲ့တတ်ကြပါသည်။ စဉ်းစားတွေးတောသူတွေ နည်းလားရခြင်းတွင် အပြေးအလွှား သွားလာလုပ်ကိုင်ကြရ

သော စီးပွားရေးဘဝနှင့် မြို့ပြသဘာဝများသည်လည်း အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မြို့နေလူအများစုတို့မှာ မနက်အိပ်ရာထလျှင် အလုပ်ခွင်သွား ဖို့အတွက် ပြင်ရဆင်ရသည်။ အလုပ်ဌာနသို့ ရောက်အောင် တိုးရေ့သွားလာကြ ရသည်။ ထိုနောက် အလုပ်ခွင်ဆိုသည်၌ အထူးတလည် ဉာဏ်အား၊ စဉ်းစားတွေး တောမှုအားများ စိုက်ထုတ်စရာမလိုတော့သည့် လုပ်နေကျအလုပ်များကို တစ် နေကုန် တစ်နေခန်း လုပ်ကြသည်။ ပြီးလျှင် ဘတ်စ်ကားကို တိုးရေ့စီးကာ အိမ် သို့ပြန်လာကြသည်။ အချို့လည်း အရက်ဆိုင်ထိုင်ကြမည်။ အချို့က ညစာ စားပြီးမှ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သို့ ထွက်ကာ လေကန်ကြမည်။ အချို့က တီဗွီ သို့ မဟုတ် ဂွီဒီယိုကြည့်ကြမည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း မိသားစုရေး၊ သားသမီး ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဆွေမျိုးသားချင်း အိမ်နီးချင်းတို့၏ သာရေးနာရေးကိစ္စ များကို ညမအိပ်မီအချိန်ကလေးတွင် လုပ်ကြမည်။

ဤသည်မှာ မြို့ပြတွင် ရှာဖွေစားသောက်နေထိုင်ကြသည့် အဆင့် အ သီးသီးသောလူတို့၏ ယေဘုယျကျင်လည်မှုပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်။ မြို့နေ လူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိဘဝအတွက် တိကျခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက်နှင့် ယင်း ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်ဆောင် သွားမည်ဟူသော သတိဝီရိယမျိုး မရှိပါက မြို့ပြနေ လူအများ ကျင်လည်သည့် သမားရိုးကျပုံစံထဲတွင် ရောယောင် ပါဝင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအချို့ကို ငဲ့စောင်းကြည့်ပါ။ ဆုံလည်နွားနှင့် ပမာ တူလှသည့် ယင်းသမားရိုးကျပုံစံထဲတွင် ကျင်လည်နစ်မွန်းနေသည့်လူတွေ မည် မျှ များလှပါသနည်း။ သူတို့၏ တစ်နေ့တာလုပ်ရပ်များကို စိစစ်ကြည့်ပါ။ အ ကျင့်ပါနေသည့် အလုပ်များ၊ မလုပ်မဖြစ်သဖြင့် လုပ်နေရသည့် အလုပ်များ၊ အ များ လုပ်သဖြင့် လိုက်လုပ်သည့် အလုပ်များ၊ သူငယ်ချင်းက ခေါ်သဖြင့်၊ ဖိတ် ထားသဖြင့်၊ လူကြီးက ခိုင်းသဖြင့်၊ ကလေးတွေ ပူဆာသဖြင့် စသည့်သူတစ်ပါး စိတ်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်လှုပ်ရှားနေရသည့် အလုပ်များတို့ဖြင့်သာ ပြည့်နှက်နေသည် ကို တွေ့ရပေမည်။

တစ်နေ့တာလုံးအတွင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို သုံးကာ စဉ်းစား တွေးတော ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သည့်အရာ ဘယ်နှစ်ခု ရှိသနည်းမေးလျှင် တိကျ ရေရာသော အဖြေကို ပေးနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ သတိ ဝီရိယ မရှိသူတို့ မြို့ပြ ယန္တရားကြီးထဲတွင် ရောညပ်နစ်မြုပ်နေကြစဉ် မိမိဘဝအတွက် သတိဝီရိယ

ထားကာ တွေးတောကြံဆ လုပ်ကိုင်ကြသူတို့ကား မြို့ပြ၌ပင် အောင်မြင်သူကြီးပွားသူများအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်လွင်ထိုးထွက်လာကြပေသည်။

စင်စစ် မြို့ပြဟူသည် လူနေထူထပ်သည့်အလျောက် ယှဉ်ပြိုင်မှုလည်းများလှသောအရပ်ဖြစ်၏။ လူလူချင်း ယှဉ်ပြိုင်ရသည့်အခါ ဉာဏ်ရည်သာသူ၊ အကြံဉာဏ်ပိုထုတ်နိုင်သူက အနိုင်ရစမြဲဖြစ်လေသည်။

အကြံဉာဏ်ကောင်း ဟူသည်ကား ထိရောက်သော စဉ်းစားတွေးတောမှုမျိုးမှသာ ထွက်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

ထိရောက်စွာစဉ်းစားတွေးတောနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအခြေခံအချက်နှစ်ရပ်ရှိ၏။ ယင်းကား သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များ ခေါင်းထဲတွင် ရှိနေခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို စနစ်တကျစုရုံးဆက်စပ်တတ်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ပြဿနာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်သည့်အချက်အလက်များ ပြည့်စုံစွာ သိမထားပါက ယင်းပြဿနာကို ချဉ်းကပ်အဖြေရှာနိုင်မည်မဟုတ်။ ကိစ္စတစ်ခုသည် သင်လုံးဝမတွေ့မကြုံဖူးသည့် အသစ်အဆန်းတစ်ခုဖြစ်နေပါက ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်က စတင်ကာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမုန်းသင် စဉ်းစား၍ ရလိမ့်မည်မဟုတ်။

အချက်အလက်အပြည့်အစုံမသိသည့်အခါ အဓိကမကျသောအချက်ကို အဓိကဟုမှတ်ယူပြီး လွဲမှားစွာစဉ်းစားကာဆုံးဖြတ်မိနိုင်ပေသည်။ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှုမှားလျှင် ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆက်လက်၍အကောင်အထည်ဖော်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်သည်လည်း မှားယွင်းသွားတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ခေါင်းထဲ၌ အချက်အလက်များများရှိသူသည် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သည့်နေရာ၌ အမှန်နှင့်နီးစပ်လေ့ရှိပြီး ခေါင်းထဲ၌ အချက်အလက်နည်းနည်းသာရှိသူတို့ကား ဘယ်အရာမဆို စမ်းတဝါးတဝါးလုပ်ရသဖြင့် အမှန်နည်းပြီး အမှားကဲလေ့ရှိပေသည်။

ခေါင်းထဲ၌ရှိသောအချက်အလက်ဟူသည်ကို အတွေ့အကြုံဗဟုသုတဟုဆို၍ရပေသည်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့သော အတွေ့အကြုံများ၊ စာအုပ်စာတမ်းမှရသောအတွေ့အကြုံများ၊ သူတစ်ပါးထံမှ ကြားသိရသော တစ်ဆင့်ခံ အတွေ့အကြုံများအားဖြင့် လူသည် အတွေ့ထွေဗဟုသုတများပြားလာနိုင်ပါသည်။ အတွေ့ထွေဗဟုသုတများပြားသောအခါ အမြော်အမြင်ရှိလာသည်။ စိစစ်ဝေဖန်တတ်သောသဘောရှိလာသည်။ ထိုအခါ အကြောင်းရပ်တစ်စုံတစ်ရာကြိုလှသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုအကြောင်းရပ်အပေါ် မိမိမည်မျှတိုးခေါက်မိသည် မတိး

ခေါက်မိသည်။ လတ်တလောဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိသည် မရှိသည်ကို ချင့်ချိန်နိုင် လာသည်။

ဗဟုသုတဟူသည် နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်ဆင့်ရှိပါသည်။ မိမိခေါင်းထဲ မှ လတ်တလောထုတ်ပေးနိုင်သည့် ဗဟုသုတနှင့် မည်သူ့ထံတွင် မေးရမည်၊ မည် သည့်စာအုပ်တွင် လှန်လှောကြည့်ရမည် စသဖြင့် သိထားသည့် ရည်ညွှန်းဗဟု သုတတို့ဖြစ်သည်။ ပြဿနာတစ်ခု ဖြေရှင်းရန်ကြိုကြိုက်သည့်အခါ မိမိထံ၌ လတ် တလောဗဟုသုတ မည်မျှရှိသည်ကို စူးစမ်းချင့်ချိန်ကာ လိုအပ်ပါက ‘ရည်ညွှန်း’ နယ်ပယ်ထဲမှ အချက်အလက်များကို ဖြည့်ဆည်းရယူပြီး မိမိ၌ ယင်းပြဿနာ နှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတ အချက်အလက်များ ပြည့်စုံပြီဆိုတော့မှ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။

‘ဗဟုသုတအကြားအမြင်သည်ပင်လျှင် တန်ခိုးစွမ်းအားဖြစ်ပေ၏’ ဟု အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဖရန်စစ်ဘောကွန်က ဆိုခဲ့ပါသည်။

စီးပွားရေးလောကီမြင်သည်ဆိုသူမှာ စီးပွားရေးပညာ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝ သူ၊ စီးပွားရေး အဆောက်အအုံ၏ လတ်တလောအနေအထားများကို မျက်ခြည် မပြတ် ကြည့်ရှုမှတ်သားတတ်သူ ဖြစ်၏။ နိုင်ငံရေး၌ လောကီမြင်သူဟူသည် နိုင်ငံ ရေးပညာ အခြေခံ ပြည့်ဝပြီး လတ်တလော ပါတီနိုင်ငံရေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်နိုင်ငံရေးနှင့် နိုင်ငံ၏ လူမှုဘဝအခြေအနေများကို မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာမှတ်သားနေတတ် သူ ဖြစ်၏။

လောကီမြင်သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်များ၌ အောင် မြင်သူများ ဖြစ်လာကြပေသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် အချက်အလက်၏ တန်ခိုးစွမ်းအားကို အထူးအလေး ထားလျက်ရှိကြသည်ဖြစ်ရာ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စစ်ရေး၊ နည်းပညာရေး စသည့် နယ်ပယ်အသီးသီး၌ပင် သူတစ်ပါးထံမှ အချက်အလက်ကို သမားရိုးကျနည်း များဖြင့်သာမက တိုးတိုးတိတိတိတိ ငွေပေးဝယ်ယူသော နည်း၊ ဖောက်ထွင်းခိုး ယူသော နည်း၊ သူလျှိုထည့်ထားသောနည်း စသည့် နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့်ပင် အရယူ လျက် ရှိနေကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးတောနိုင်စွမ်း ရှိ သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာရေးအတွက် ပထမအဆင့်အဖြစ် ဗဟုသုတ အကြားအမြင် တိုးပွားအောင် အမြဲသတိပြု ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

စိတ်ဝင်စားမှု ရှိမှသာ အတွေ့အကြုံမှ ဗဟုသုတကို ရနိုင်မည်

လူသည် ဗဟုသုတကို ကိုယ်တွေ့အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာတွေ့အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဆင့်ကြားအားဖြင့်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ကြောင်း ဆိုခဲ့သည်။ သို့သော် ဗဟုသုတဆိုသည်မှာ တွေ့ကြုံကြားသိဖူးတိုင်း ရသည်မဟုတ်ပေ။ ‘ဟင်းအိုးပေါင်းများစွာကို မွေနှောက်ခဲ့ဖူးသော်လည်း ယောက်မသည် ဟင်းအရသာကို မသိချေ’ ဟူသော စကားရှိ၏။ လူများထဲတွင်လည်း အတွေ့အကြုံမည်မျှများသော်လည်း သင်ခန်းစာဗဟုသုတမရတတ်ကြသည့် ယောက်မလိုလူစားများစွာရှိ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းကား ၎င်းတို့၌ မိမိကြုံတွေ့ရသည့်အခြင်းအရာများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရသည့်အရာကိုလည်းကောင်း၊ စာထဲတွင်ပါသည့်အချက်များကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးစကားကိုလည်းကောင်း စိတ်ဝင်စားစွာ ဝေဖန်မှတ်သားမှသာလျှင် သင့်ခေါင်းထဲ၌ အသိပညာများ၊ အမှတ်သညာများ၊ ဗဟုသုတများ စွဲမြဲကပ်ငြိနေမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် သတိပြုစရာတစ်ခုတော့ ရှိပါသည်။ လူသည် တွေ့သမျှ ကြုံသမျှ အရာအားလုံးကိုကား စိတ်ဝင်စားနိုင်၊ မှတ်သားနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ မည်သည့်အရာမျိုးကို အဓိကစိတ်ဝင်စားစွာ မှတ်သားမည်ဟူသော ဦးစားပေးသတ်မှတ်ချက်မျိုးတော့ ရှိရပေဦးမည်။ သင်သည် မည်သည့်အလုပ်အကိုင်ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူလဲ၊ မည်သည့်ဘာသာရပ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်၌ ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းရန် ရွေးချယ်ထားသလဲဟူသည့်အချက်များကို သတိပြုကာ ထိုရွေးချယ်ထားသည့် ဘာသာရပ်နယ်ပယ်၊ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတ အချက်အလက်များကို အဓိကဦးစားပေး၍ လေ့လာမှတ်သားရပါမည်။ ဗဟုသုတဟူသည် လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်မှသာ တန်ဖိုးရှိသည်ကို မမေ့သင့်။

သင်၏ ဗဟုသုတဘဏ္ဍာတိုက်ကို သင် တိုက်ရိုက်ထိစပ်ပတ်သက်နေသည့်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်များဆိုင်ရာ လတ်တလောဗဟုသုတ၊ ရည်ညွှန်းဗဟုသုတများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းထားနိုင်မည်ဆိုက သင်သည် သင်ရွေးချယ်ထားသောနယ်ပယ်၌ ကျွမ်းကျင်နဲ့စပ်သူတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံလာရမှာ သေချာနေပေသည်။

အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စုရုံးဆက်စပ် စဉ်းစားတတ်ခြင်း

အကြောင်းအရာတစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ၌ အချက်အလက်များ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ရှိနေပြီးသည့်နောက်တွင် ၎င်းအချက်အလက်များကို အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်စိစစ်၍ စဉ်းစားတွေးတောတတ်ရန် လိုအပ်လာပြန်ပါသည်။ အချက်အလက်အမျိုးမျိုး ရှိထားသူသည် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သည့်နေရာ၌ အမှန် နှင့် ပို၍နီးစပ်နိုင်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပါသည်။ သို့သော် မိမိ၌ရှိထားသည့် အချက်အ လက်များကို စနစ်တကျ ဆက်စပ်သုံးသပ်ခြင်း မပြုတတ်ပါက တန်ဖိုးရှိသော အရာသည် အချည်းနှီး ဖြစ်ရပါဦးမည်။

မိမိသိရှိထားသည့် ဗဟုသုတ အချက်အလက်အပေါ် စနစ်တကျ ဆက် စပ် သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဥပမာသာကေတစ်ခုအဖြစ် ဆေးပညာရှင်တို့၏ စဉ်းစားတွေးတောပုံ နည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို တင်ပြပါမည်။

ဆေးပညာကို စနစ်တကျ သင်ကြားကာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စာတွေ့ လက်တွေ့ ဗဟုသုတ ရှိနေသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံသို့ ဖောရောင်နေ သည့် လူနာတစ်ဦး ရောက်လာသည် ဆိုပါစို့။ ဆရာဝန်သည် သူ၏ ဆေးပညာ ဗဟုသုတအရ ဖောရောင်ခြင်းဟူသည် ရောဂါမဟုတ်။ ရောဂါလက္ခဏာသာ ဖြစ်ကြောင်း သိပါသည်။ ထိုသို့သိသဖြင့် ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်စေသည့် အကြောင်း ရင်းခံ ရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရမည်ကိုလည်း သူသိသည်။ မည်သည့်ရောဂါ များသည် ဖောရောင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟူသော ဆေးပညာ ဗဟုသုတက လည်း သူ့ခေါင်းထဲမှာ ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ယင်းရောဂါများအနက် မည်သည် တို့က ပို၍အဖြစ်များသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းရောဂါအသီးသီး၌ ဖောရောင် ခြင်းအပြင် အခြား မည်သည့်လက္ခဏာရပ်များ ထင်ရှားတတ်သည်ကို လည်း ကောင်း၊ ရောဂါအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ ဖောရောင်ခြင်း ပုံစံများ ကွဲပြားသည်ကို လည်းကောင်း သူသိထားပါသည်။ ရောဂါဘယနှင့် ပတ်သက်လျှင် စနစ်တကျ စဉ်းစားတွေးတောရန် လေ့ကျင့်ထားသူဖြစ်၍ သူ၏ ခေါင်းထဲ၌ အထက်က ဖော် ပြခဲ့သည့် ဗဟုသုတ အချက်အလက်များသည် စနစ်တကျ အကန့်လိုက် အကန့် လိုက် ရှိနေပါသည်။

ထို စနစ်တကျ သိမှီထားရှိသည့် ဗဟုသုတများကို ခေါင်းထဲတွင် အ ဆင်သင့် ထားကာ လူနာ၏ ရောဂါ ရာဇဝင်ကို မေးမြန်းခြင်းပြုပါသည်။ ထို နောက် လူနာအား ယေဘုယျစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုပါသည်။ ထိုနောက် ခေါင်း

ထဲတွင်ရှိသည့် ဗဟုသုတများနှင့် လူနာထံမှ ကြားရတွေ့ရသည့် အချက်အလက်များကို ညှိနှိုင်းတိုက်ဆိုင်ကာ မည်သည့်ရောဂါဖြစ်နိုင်သနည်းဟူသည်ကို တစ်ဆင့်ချင်း စိစစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှေးဦးစွာ ဖောရောင်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါကြောင်းလားဟု သူစဉ်းစားသည်။ (နှလုံးရောဂါသည် ဖောရောင်မှုဖြစ်စေသောရောဂါများထဲတွင် ထိပ်တန်းက ပါဝင်ကြောင်း သူသိထားသည်။) နှလုံးရောဂါဆိုပါက နှလုံးရောဂါ၏ အခြားလက္ခဏာရပ်များလည်း လူနာ၌ တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် လူနာကို နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ဆိုသော ရှုထောင့်မှ စိစစ်မေးမြန်းမှု စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အထူးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါဦးမည်။ ယင်းသို့ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပြီး သေချာပြီဆိုပါက လူနာသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နေကြောင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်သာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြကာ နှလုံးရောဂါအတွက် ကုသမှုပြုပေမည်။

အကယ်၍ နှလုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာမတွေ့ရဘူးဆိုပါစို့။ ဖောရောင်ခြင်းသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်သလားဟု စဉ်းစားကာ အလားတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည်။

ထိုအတိုင်းပင် အကယ်၍ ကျောက်ကပ် မဖြစ်နိုင်က အသည်းကြွပ်ရောဂါကြောင့်လား၊ သို့မဟုတ်က သွေးအားနည်းလွန်းခြင်းကြောင့်လား၊ သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ် မပြည့်ဝခြင်းတို့ကြောင့်လား၊ သို့မဟုတ်က ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကြောင့်လား စသဖြင့် အစီအစဉ်တကျ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ကာ အဆင့်ဆင့်စဉ်းစားသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့လျှင် ဆရာဝန်သည် မိမိ၌ရှိသည့် ဗဟုသုတအချက်အလက်များကို စနစ်တကျ စုစည်းကာ ဆန်ခါတင် စိစစ်သောနည်းဖြင့် ရောဂါအမည်မှန်ကို ဖော်ထုတ်၍ မှန်ကန်သော ကုသမှုကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော သဘောရှိပါသည်။ အကယ်၍ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ပြည့်စုံလုံလောက်သော ဗဟုသုတ မရှိ၊ ဆီးဆေးတိုက်လျှင် အဖောကျသည် ဆိုသော အချက်တစ်ခုကိုသာ မှတ်သားကာ ကြိုရာဆီးဆေးတစ်ခု တိုက်ကျွေးသောနည်းဖြင့် ရမ်း၍ ကုသမည်ဆိုက 'တစ်စွန်းတစ်စ ဗဟုသုတသည် အန္တရာယ်များလှ၏' ဟူသော စကားအတိုင်း ဒုက္ခရောက်စရာအကြောင်းရှိပေသည်။

စနစ်တကျ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အလျဉ်းသင့်ရာ ဥပမာအဖြစ် ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်၏ လုပ်ဆောင်ပုံကို ညွှန်း၍ ပြောဆိုခဲ့သည်။ စင်စစ် စာပတ်သူအနေဖြင့် အခြား သိပ္ပံပညာရပ် တစ်ခုခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ သမိုင်း၊ ဒဿနိက၊ ဘောဂဗေဒ စသည့် ဝိဇ္ဇာဘာသာရပ်များထဲမှ မိမိနှင့်နီးစပ်ရာ

မိမိစိတ်ဝင်စားရာတစ်ခုခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြန်လည်စိစစ်ကြည့်မည်ဆိုပါက ယင်းဘာသာရပ်သည်လည်း အချက်အလက်များကို စနစ်တကျစုရုံးစီစဉ်မှု အခြေခံပေါ်၌ တည်ဆောက်ထားသည်သာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

အချက်အလက်သည် ကုန်ကြမ်းဖြစ်၍ ယင်းကို စနစ်တကျစုရုံးစီစဉ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ပြုပြင်လိုက်သောအခါ မှန်ကန်သော အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၊ မှန်ကန်သော အသိပညာနှင့် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဘဝအတွက် အဖိုးတန်သော ကုန်ချောများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပေသည်။

မိမိ ယုံကြည်ချင်သည့်အရာကို အမှန်ဟု ထင်တတ်ခြင်း

လူသည် စဉ်းစားတွေးတောတတ်သူဖြစ်သကဲ့သို့ ခံစားတတ်သူလည်း ဖြစ်၏။ လူ၌ ခံစားမှုတို့သည် စဉ်းစားတွေးတောခြင်း မပြုတတ်မီအရွယ်ကပင် ရှိနှင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်လာသည့်အချိန်၌လည်း လူသည် ခံစားမှုကိုလည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဖြင့် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်မှုကိုလည်းကောင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတစ်ခုခု ရှိနေပါက ၎င်းလူနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးတောမှုများသည် ခံစားမှုတွန်းပို့ရာဘက်သို့ တိမ်းစောင်းလွှဲချော်သွားတတ်၏။ ‘ဘယ်အရာမဆို ဒေါသနဲ့ မဆုံးဖြတ်နဲ့၊ ဒေါသရှေ့ထား မှားတတ်တယ်’ဟူ၍ လူကြီးများ ပြောတတ်ကြ၏။ စင်စစ် ဒေါသစိတ်သာမက ချစ်စိတ် ကြောက်စိတ်တို့လည်း မှားစေတတ်သည်ဖြစ်ရာ မည်သည့်ကိစ္စမဆို ခံစားချက်ကလေး ဘေးဖယ်၍ ဆုံးဖြတ်ပါဟု တိုက်တွန်းလို၏။

ခံစားချက်ရှိသောအခါ ဘယ်အရာကိုမဆို အစွဲကလေးနှင့် မြင်တတ်၏။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုကို သေသေချာချာမစဉ်းစားသေးမီ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကောက်ချက်တစ်ခု ကြိုတင်ချမှတ်ထားမိတတ်၏။ အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို မစူးစမ်းမလေ့လာရမီ ရှိနှင့်သည့် ခံစားချက်အစွဲကလေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ပါက မှားယွင်းဖို့ များလေသည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခံစားချက်အားလုံးကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ရမည်ဟု မယူဆစေလိုပါ။ ခံစားချက်ကင်းမဲ့အောင် လုပ်ဖို့ဆိုသည်မှာ စင်စစ် ဖြစ်နိုင်သည့်အရာမဟုတ်သကဲ့သို့ လိုလားအပ်သည့်အရာလည်း မဟုတ်ပါ။ ခံ

စားချက် ကင်းမဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စက်ရုပ်များအဆင့်သို့ လျှောကျသွားပါလိမ့်မည်။ ခံစားချက်များကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရန် တိုက်တွန်းနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ခံစားချက်များကို မထိန်းချုပ်ပါက အစွန်းရောက်သော တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်မှုများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ မိုက်မဲသော မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် ကြုံတွေ့ရသည်ကို အကြောင်းပြု၍ မိန်းမဆိုတာ ဉာဏ်နည်းတဲ့သတ္တဝါမျိုးပဲဟု ကောက်ချက်ချမည်ဆိုက သင်၏ ကောက်ချက်သည် အစွန်းရောက်သော ကောက်ချက်ဖြစ်ပေမည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိဘက်မှ ဆင်ခြေကန်သောအတွေး (၀၁) စိတ်ချမ်းသာသလို ဆွဲတွေးသည့် အတွေးမျိုးမှနေ၍ လွဲမှားသော အယူအစွဲများ ခေါင်းထဲတွင် တွယ်ကပ်လာခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်သည်။

ဥပမာ ဘောလုံးကစားခြင်းဟူသည် လုံး၍ လိမ်နေသော အရာတစ်ခုကို ကွင်းထဲတွင် လူနှစ်ဆယ်ကျော် ဝိုင်း၍လိုက်နေကြခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောသောသူအား သေသေချာချာ မေးမြန်းစိစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် ငယ်စဉ်က ဘောလုံးကစားရာ၌ အပေါက်အလမ်းမတည့်ခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် ပညာထက်မြက်ခြင်းကို ပြသည်ဟု (မည်သည့်ထိပ်ပြောင်များက စလိုက်မှန်း မသိသည့် စကားကို) တွင်တွင်ပြောနေသူသည်လည်း အိမ်၌ ဆံပင်ပေါက်ဆေးမျိုးစုံကို ဝယ်၍ လိမ်းနေသူဖြစ်ကြောင်း စုံစမ်းကြည့်ကသိရှိရလိမ့်မည်။

ဤသို့ စိတ်ချမ်းသာသလို တွေးတတ်ခြင်းမျိုး၊ မိမိဖြစ်စေချင်သလို ဆွဲ၍ တွေးတတ်ခြင်းမျိုးသည် လူအများတို့၌ ရှိတတ်သည့် ယေဘုယျ သဘောသဘာဝတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ လူမှန်လျှင် အစွဲမကင်းနိုင်ပါ။ မိမိသားသမီးစကားပြောလျှင် သွက်လက်ချက်ချာသည်ဟု မြင်၍ သူတစ်ပါးသားသမီးစကားပြောလျှင် လူကြီးတွေကြားထဲ ဝင်ရှုပ်နေတာ သူ့မိဘက ဟန့်ရကောင်းမှန်း မသိဘူးဟု မြင်ခြင်းမျိုး၊ မိမိတို့ဘက်က လူများ အသက်စွန့်တိုက်ခိုက်လျှင် ရဲဝံ့စွန့်စားသည်ဟု မြင်၍ ရန်သူဘက်က လူဆိုလျှင် မိုက်ရူးရဲသမားဟု မြင်ခြင်းမျိုး စသည်တို့ကား လူတွေရှိသမျှ ရှိနေမည့် မှားယွင်းသော အယူအစွဲများသာ ဖြစ်၏။

ထိုအစွဲများ လုံးဝကင်းစင်အောင်ကား သင်ရော ကျွန်ုပ်တို့ပါ တတ်နိုင်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ခံစားမှုတွင် အခြေခံသည့် အစွဲအလမ်းများ နည်းပါးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုများသည် အမှန်နှင့်ပို၍ နီးစပ်နိုင်ကြောင်း သိထားပြီဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ထိုအသိတရားကို အမြဲ လက်

ကိုင်ထားကာ မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် သူတကာထက် တည့်မတ်စွာ စဉ်းစားတွေးတောတတ်သူဘဝသို့ ရောက်ရှိအောင် အားထုတ်သင့်ပေသည်။

မစဉ်းမစား လက်ခံယုံကြည်တတ်သည့် အလေ့

စနစ်တကျ စဉ်းစားတွေးတောတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရေး ကြိုးပမ်းရာတွင် နောက်ထပ် သတိပြုရန် အချက်တစ်ရပ်ရှိသေး၏။ ယင်းကား အကြောင်းအချက်တစ်ရပ်ကို မိမိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားစိစစ်ခြင်းမရှိဘဲ အမှတ်မဲ့လက်ခံယုံကြည်လိုက်တတ်သည့် အလေ့အထဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ စဉ်းစားစိစစ်ရသော အလုပ်၌ အလေ့အကျင့် နည်းပါးခြင်း၊ စဉ်းစားစိစစ်ခြင်း တည်းဟူသော စိတ်အလုပ် လုပ်ရမှာကိုပင် ဝန်လေးခြင်း၊ စဉ်းစားစိစစ်သည့် အလေ့အကျင့် နည်းပါးလွန်းသဖြင့် ကြာသော် သည်အရာကား စဉ်းစားစိစစ်စရာပါကလားဟူသော အတွေးမျိုးပင် ပေါ်မလာတတ်ခြင်း စသည့်အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ စသော ဂဏန်းများကို သူငယ်တန်းမှစ၍ သင်ခဲ့ရသည်။ ၎င်းဂဏန်းများသည် ရေတွက်ရာ၌ အသုံးဝင်ခြင်းမှအပ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အခြားမည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ကိုမျှ မဆောင်ပေ။ ၎င်းတို့သည် လူ၏အသိဉာဏ်က ဖန်တီးထားသည့် စိတ္တဇနာမ်များသာ ဖြစ်၍ တကယ်အကောင်ခြပ်ရှိသည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတော်အတန်ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ၌ ‘ဟေ့ ၁၃ ဆိုတာ နိမိတ်မကောင်းတဲ့ နံပါတ်ကွ၊ အဲဒီဂဏန်းကို ရှောင်’ဟူ၍ အကြံပေး ပြောဆိုသည်ကို ကြားရ၏။ ၁၃ ဆိုသော ဂဏန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ချောက်ကမ်းပါးသို့ တွန်းမချနိုင်ကြောင်း၊ အိမ်ကိုလည်း မီးတင်ရှိမည် မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားကြည့်က သိနိုင်၏။ သို့သော် နိမိတ်မကောင်းဟူသော စကားကို ကြားရုံဖြင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ အလိုလို ကြောက်ရွံ့ကာ ထို‘ဘယာဂတီ’၏ တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ၁၃ ဟူသည်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ဂဏန်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်လိုက်ကြလေသည်။ အလားတူပင် ၇ ဂဏန်းဆိုလျှင် ကံကောင်းသည်၊ လပ်ကီးဆဲဗင်းဟု ဆိုကြပြန်၏။ ဘာအတွက် ၇ က အလကားနေရင်း ကံကောင်းနေရမည်နည်း။ ဖဲဝါသနာပါသည့် အချို့လူများကလည်း ၁၀ ဆိုလျှင် ‘ဘူနံပါတ်’ဟု ဆိုကာ လာဘ်မကောင်းဘူးဆိုကြပြန်၏။ မှန်သည်။ ကိုးမီးဖဲကစားသည့်အခါ ၁၀ ကျလျှင် ကံမကောင်းတာ အမှန်ပဲဖြစ်၏။ သို့သော် အခြားနေရာများ၌ ၁၀ က ဘာဒုက္ခပေးမည်နည်း။

အကြောင်းကိစ္စများစွာ၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့ မစဉ်းမစား လက်ခံထားသည့်

အယူအစွဲတွေ ရှိနေ၏။ ဥပမာ အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ အချို့လူများ ယုံယုံကြည်ကြည်ပြောတတ်သည့် စကားအချို့ ရှိပါသည်။

‘အဲဒီဆိုင် စားလို့ ကောင်းတယ်ကွ၊ အိမ်ချက်ကလေးတွေ’ ဆိုသော စကားမျိုး၊ ‘ဒီဆိုင် ကောင်းမယ်ကွ၊ ကားသမားတွေ အမြဲစားတယ်’ ဆိုသော စကားမျိုး စသည်များ ဖြစ်၏။

ထမင်းဆိုင်အလုပ် ဆိုသည်မှာ အချက်အပြုတ်ကိစ္စတွင် သာမန်အိမ်ရှင်မတွေထက် ကျွမ်းကျင်သူ အချက်အပြုတ် ပါရဂူများ၏ အလုပ်ဖြစ်လေသည်။ သူတစ်ပါးထက် ထူးထူးကဲကဲ မချက်ပြုတ်တတ်ဘဲ ‘အိမ်ချက်’ ကလေးလောက်နှင့် လုပ်စားနေသော ထမင်းဆိုင်သည် ထောက်ခံချက်ပေးလောက်သည့် ဆိုင်ကောင်း ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် အိမ်ချက်ဆိုတာမျိုးက အိမ်မှာလည်း စားရနိုင်သည်ပဲ မဟုတ်လား။ သို့သော် တစ်ယောက်ယောက်က အိမ်ချက်ကလေးမို့ ကောင်းသည် ဟူသောစကား စလိုက်လျှင် ကျန်လူများလည်း ရောယောင်ကာ ကောင်းသည်ထင်လိုက်မိတတ်ကြပေသည်။

ကားသမားတွေ စားသဖြင့် ထမင်းဆိုင်ကောင်းဖြစ်ရမည်ဟု ယူဆခြင်းသည်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဝေးပြေးကားသမားသည် ခရီးလမ်းရှိထမင်းဆိုင်များအကြောင်းကို ခရီးသည်များထက် ပို၍သိနိုင်မည်ကတော့ သေချာပါသည်။ သို့သော်သူသည် ပျော်ပွဲစားထွက်နေခြင်းမဟုတ်ရာ၊ လမ်း၌ ထမင်းဆိုင်ကောင်းကောင်းရှိသည့် နေရာကို ရွေး၍ ရပ်နားနေနိုင်မည် မဟုတ်။ ခရီးစဉ်အရ အဆင်ပြေသည့် နေရာ၊ အဆင်ပြေသည့် အချိန်တို့ကို စဉ်းစားကာသာ ရပ်သင့်သည့်နေရာ၌ ရပ်ရမည်ဖြစ်၏။ ကားရပ်နားသည့် နေရာ၌ ထမင်းဆိုင် လေးငါးဆိုင်ရှိလျှင် ကားသမားသည် မိမိနှင့် ဆွေမျိုးမကင်းသူ၊ သို့မဟုတ် သိကျွမ်းခင်မင်သူ၊ သို့မဟုတ် ခရီးသည်များအား ဆိုင်သို့ ခေါ်လာပေးသဖြင့် မိမိထံမှ ထမင်းဖိုး တစ်ခါမှမယူသူ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏ ဆိုင်သို့ ဝင်စရာအကြောင်း ပိုများ၏။ အကယ်၍ သူဝင်သောဆိုင်တွင် မိန်းကလေး ချောချောရှိနေမည်ဆိုက ကားဆရာသည် ထိုမိန်းကလေးကို အကြောင်းပြု၍ ထိုဆိုင်၌ ထမင်းစားခြင်း ဖြစ်စရာအကြောင်းလည်း အတော်များ၏။

ဤသည်တို့မှာ အရေးမကြီးလှသည့် သာမန်ကိစ္စကလေးများထဲမှ အချို့ကို ဥပမာအဖြစ် ပြခြင်းဖြစ်၏။

ထမင်းဆိုင် ရွေးသည့်အလုပ်ထက် များစွာအရေးကြီးသော ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာတို့တွင် အချို့သော စကားများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ အယူအဆဆိုင်ရာ ကြွေးကြော်သံများ၊ ဆောင်ပုဒ်များကို မစဉ်းမစား လက်ခံယုံ

ကြည်မိသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှအထိ မှားယွင်းနိုင်ကြောင်းကို အတိတ် သမိုင်း ဖြစ်ရပ်များ၊ လက်ရှိ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နိုင်ငံတကာတို့တွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပျက်နေသည့် အခြင်းအရာများကို သုံးသပ်ကာ သတိပြုမိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပြင်ပမှ ကြားသိရသည့် စကားတစ်ခွန်းကို မစဉ်းမစား လက်ခံမိက မှား နိုင်ကြောင်း၊ စဉ်းစားစိစစ်ပြီး မှန်သည်ဟု ယူဆလောက်မှ လက်ခံသင့်ကြောင်း ကို သတိရှိရှိမှတ်သားမိနေစေရန်အတွက် ဩဝါဒ စကားတစ်ခွန်း လက်ဆောင် ပေးလိုပါသည်။

ယင်းကား ကာလာမ မင်းသားတို့အား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဖြွက်ကြားခဲ့သော စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓက ‘ကာလာမတို့၊ သင်တို့သည် သူတစ်ပါးပြောသော စကားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဤသို့ကြားဖူး၏ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ အစဉ်အလာ ယုံမှတ် ခဲ့သည့်အရာ ဟူ၍လည်းကောင်း နားမယောင်ကြလင့်။ ထိုနည်းတူ ကျမ်းဂန်၌ လာသည်ဟူ၍လည်းကောင်း ယုတ္တိယုတ္တရာရှိသည်၊ ဤသို့ဖြစ်ရာ၏ဟု ကောက် ချက်ချနိုင်သည်၊ မှန်းဆတွေးတောကြည့်သောအခါ ကျေနပ်လောက်ဖွယ်ရှိသည်၊ သို့တည်းမဟုတ် ယခုပြောသောသူကား တို့ဆရာဖြစ်သည်ဟူသောအားဖြင့် လည်း မယုံမှတ်ကြလင့်။ အို ကာလာမတို့၊ သင်တို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်အားဖြင့် ဤအရာများကား မကောင်း၊ မသင်တော်၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်အပ်သော အရာများဖြစ် သည်၊ အသိဉာဏ်ပညာရှိသူတို့ လက်မခံ ငြင်းဆန်သော အရာများ ဖြစ်သည်၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံသောအခါ၌ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေသည် ဟု တွေ့ရှိရသည် ဖြစ်အံ့။ ထိုအရာများအား ငြင်းပယ်ကြကုန်လော့။ သို့သော် တစ်ချိန်တစ်ခါ၌ သင်တို့သည် သင်တို့ကိုယ်ပိုင်အားဖြင့် ဤအရာများကား သင့် ၏၊ ကောင်း၏၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်စရာမရှိ၊ ပညာရှိများ ချီးမွမ်းကြ၏၊ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံသောအခါ၌ ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေ၏ဟု တွေ့ ရှိရအံ့။ ကာလာမတို့၊ ထိုအရာများအား ဆောင်ကြကုန်လော့၊ ကျင့်ကြံကြကုန် လော့’ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

အခန်း ၅

ကျိုးကြောင်း ယုတ္တိဖြင့်

စဉ်းစားတတ်သူအား

မည်သူမျှ တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်

ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် စဉ်းစားတတ်သူအား မည်သူမျှ တားဆီးခြင်းမပြုနိုင်

‘လောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး
ရပ်တည်နိုင်လောက်အောင် ကျွန်တော် ဘာမှ
သိပ်မသိသေးဘူးထင်တာပဲ’
‘မသိသေးတဲ့ဟာတွေအတွက်တော့ လုံးဝစိုးရိမ်
ကြောင့်ကြဖြစ်မနေနဲ့၊ ကိုယ်သေချာပေါက်
သိတယ်ထင်ထားတဲ့ဟာက လက်တွေ့မှာ
ကိုယ်ထင်တာနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးကျတော့မှ
တကယ့်တကယ် ဒုက္ခရောက်တာ’

ဤအခန်း၌ ယုတ္တိဗေဒ ဘာသာရပ်အကြောင်း အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးရန်
မရည်ရွယ်ပါ။ ကျမ်းဂန်ဆန်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့်လည်း စာဖတ်သူအတွက်
မလေးလံ မခက်ခဲစေလိုပါ။

သို့သော် ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း ပြောသည့်
အခါ၌ ယုတ္တိဗေဒ၏ အဆိုအမိန့်အချို့ကို မလွဲမရှောင်သာ ဖော်ပြရန် လိုအပ်လာ
သဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ကျမ်းမလေးအောင် ကြိုးစားတင်ပြပါမည်။

ယုတ္တိဗေဒ ဘာသာရပ်၌ သိမှုဗေဒ (Epistemology) နှင့် ဒိုင်ယာ
လက်တစ် (Dialectics) ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းပါရှိပါသည်။

သိမှုဗေဒသည် အမှန်တရား (Truth) ၏ သဘောကို သုံးသပ်လေ့လာ
၍ ဒိုင်ယာလက်တစ်ကမူ အမှန်တရားသို့ ရောက်အောင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ပုံ နည်း
လမ်းများအကြောင်း လေ့လာပါသည်။

ဤအခန်း၌ ရေးသားတင်ပြမည့် အကြောင်းအရာများသည် ဒိုင်ယာ
လက်တစ်အပိုင်းနှင့် ပို၍ အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဒိုင်ယာလက်တစ်၌ သိမှုစွမ်းရည်
ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းသုံးရပ် ရှိပါ၏။ ယင်းတို့မှာ (၁) ရိုးရိုးသိမြင်မှု (Simple
Apprehension)၊ (၂) ဆုံးဖြတ်မှု (Judgement) နှင့် (၃) ဆင်ခြင်မှု (Rea-
soning) အပိုင်းများ ဖြစ်၏။

ရိုးရိုးသို့မဟုတ် သာမန်သိမြင်မှုဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထုတစ်ခု သို့မဟုတ်
အခြင်းအရာတစ်ခုကို စိတ်အာရုံက ဖမ်းယူမိခြင်းသက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ထို

အရာရှိနေသည်ကို သိသည်။ သို့သော် ထိုထက်မပို။ ဥပမာ ရှောက်သီး သံပရာ သီး မျိုးနွယ်ဝင် အသီးတစ်လုံးကို မြင်၍ ‘ဤအရာသည် သစ်သီးတစ်ခုဖြစ်သည်’ ဟု စိတ်အာရုံက သိလိုက်လျှင် ၎င်းသည် သာမန်သိမြင်မှုတစ်ခုဖြစ်၏။ အကယ်၍ ၎င်းကို ကြည့်ကာ ‘ဤအရာသည် လုံးဝိုင်းသော သစ်သီးတစ်ခုဖြစ်၏’ ဟု ရှုမြင်လျှင်ကား ဆုံးဖြတ်မှုအဆင့်သို့ ရောက်လာပေပြီ။ အလားတူပင် မိန်းကလေးတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်လာသည်ကို မြင်ကာ ‘ဤသည်ကား မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်၏’ ဟု တွေးမိလျှင် ယင်းသည် သာမန်သိမြင်မှုဖြစ်၍ ‘ဤသည်ကား အလွန်ချောမောလှပသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပေ၏’ ဟု တွေးမိလျှင်ကား သိမြင်မှုအဆင့်ကို ကျော်ကာ ဆုံးဖြတ်မှုအဆင့်သို့ ရောက်ပေပြီ။

ဤဥပမာများကို ကြည့်ရှုစဉ်းစားလျှင် ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် သာမန်သိမြင်မှုနှစ်ခု လိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ သစ်သီး ဥပမာနှင့် ဆက်စပ်၍ ပြောရလျှင် (၁) ဤအရာသည် သစ်သီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ (၂) ဤအရာသည် လုံးဝိုင်းသည်ဟူသော သာမန်သိမြင်မှုနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ကာ ‘ဤအရာသည် လုံးဝိုင်းသော သစ်သီးတစ်ခုဖြစ်သည်’ ဟူသော ဆုံးဖြတ်မှုကို ရသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခု ရရှိရန် သာမန်သိမြင်မှုနှစ်ခု ရှိဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် နောက်တစ်ဆင့်၌လည်း ဆင်ခြင်မှုတစ်ခု ပြုနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ဆုံးဖြတ်မှုနှစ်ခု ရှိဖို့ လိုအပ်ပြန်ပါသည်။ ဆုံးဖြတ်မှုနှစ်ခုမှနေ၍ တတိယ ဆုံးဖြတ်မှုတစ်ခု (၀၁) နိဂုံးကောက်ချက်တစ်ခု ရယူခြင်းသည်ပင် ဆင်ခြင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-

ဤအရာသည် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ (ပထမဆုံးဖြတ်မှု)

ဤစာအုပ်ဖတ်ရှုရသည်ကို ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သည်။ (ဒုတိယဆုံးဖြတ်မှု)

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် စာအုပ်ကောင်း နှစ်သက်တတ်သူ ဖြစ်သည်။

(နိဂုံးကောက်ချက်)

တြိယုတ္တိဆင်ခြေ

ယုတ္တိဗေဒ၌ ခြုံယူဆင်ခြင်ခြင်း (Induction) နှင့် ထုတ်ယူဆင်ခြင်ခြင်း (Deduction) ဟူ၍ ဆင်ခြင်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိရာ ဤအခန်း၌ ထုတ်ယူဆင်ခြင်ခြင်း သဘောတစ်ခုဖြစ်သည့် တြိယုတ္တိဆင်ခြေ (Syllogism) အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ တြိယုတ္တိဆင်ခြေဟူသည် အထက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်နှစ်ခုမှနေ၍ တတိယဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု (၀၁) နိဂုံးကောက်ချက်

တစ်ခုထုတ်နုတ်ရယူသည့် ဆင်ခြင်နည်းဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် ယင်း (တြိယုတ္တိ ဆင်ခြေ) သည် နေ့စဉ် ကျွန်ုပ်တို့သုံးစွဲနေသည့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ပုံနည်းလမ်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆင်ခြင်နည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်သော ကောက်ချက်များ ချနိုင်ကြသကဲ့သို့ တလွဲတချော်များလည်း စဉ်းစားဆုံးဖြတ် မိတတ်ကြပါသည်။

တြိယုတ္တိဆင်ခြေနှင့် ပတ်သက်၍ ယုတ္တိဗေဒ ကျမ်းများတွင် ပေးလေ့ရှိသည့် နမူနာပုံစံတစ်ခု ရှိပါသည်။ ယင်းကား-

၁။ လူမှန်သမျှ သေမျိုးသာ ဖြစ်သည်။

၂။ ဆော့ခရတ္တိသည် လူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

၃။ ထို့ကြောင့် ဆော့ခရတ္တိသည်လည်း သေမျိုးဖြစ်သည်။

ဤအချက် ဤအချက်များ မှန်သဖြင့် ယင်းမှဆက်စပ်ကောက်ယူသည့် ထိုအချက်လည်း မှန်ရမည်ဟူသော သဘော။

သည်အတိုင်းကြည့်လျှင် တြိယုတ္တိဆင်ခြေသည် မှန်ကန်သော ကောက်ချက်ကို အမြဲပေးနိုင်သည့် ကျေနပ်စရာကောင်းသော ဆင်ခြင်နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ထင်ရစရာ အကြောင်းရှိသည်။ သို့သော် တကယ်လက်တွေ့တွင်ကား ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ တြိယုတ္တိပုံစံ အဆင့်သုံးဆင့် ဆင်ခြင်မှုပြုရင်း မှားယွင်းသော ကောက်ချက်တွေ ချမိနိုင်ကြပါသည်။ ဥပမာ-

၂။ ရှေးမြန်မာ ယောက်ျားများ အားလုံးပင် သျှောင်ထုံးထားကြပါသည်။

၂။ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရသည် ရှေးမြန်မာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ထို့ကြောင့် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရသည် သျှောင်ထုံးနှင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဥပမာကိုကြည့်လျှင် ဆင်ခြင်ပုံဆင်ခြင်နည်းကတော့ မှန်သယောင်ရှိပါသည်။ သို့သော် ဆုံးဖြတ်မှု (၁) ၌ ချွတ်ယွင်းမှုရှိခြင်းကြောင့် ကောက်ချက်တွင် တက်တက်စင်အောင် လွဲသွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးမြန်မာယောက်ျားများ သျှောင်ထုံးထားကြသည်မှာ မှန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ယောက်ျားကြီးများတွင် အဓိက တွေ့ရပြီး ယောက်ျားကလေးများတွင်ကား တွေ့ရခဲလိမ့်မည်။ ယောက်ျားကြီးများထဲတွင်လည်း ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရလို ရဟန်းများမှာ သျှောင်ထုံး ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထို့ပြင် ရဟန်းမဟုတ်သည့် ယောက်ျားကြီးများထဲတွင်လည်း အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဦးပြည်း ခေါင်းတုံးနှင့် နေကြသူတွေ ရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးခေတ်က မြန်မာယောက်ျားအများပင် သျှောင်ထုံး

ထားကြသည်ဆိုလျှင် မှန်နိုင်ပါသည်။ ရှေးခေတ် မြန်မာ ယောက်ျား အားလုံး သျှောင်ထုံးထားကြသည်ဟု ဆိုလျှင်ကား ခြွင်းချက်တွေ ရှိနေသဖြင့် ယင်းအဆို ကို အမှန်ဟု မယူနိုင်ပါ။

နေ့စဉ်ဘဝ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရာများ၌ ထိုသို့ အတော်များများတွင် ဖြစ်သည့်ကိစ္စကို အားလုံးကိစ္စဟု စိတ်အစွဲဖြင့် ဆုံးဖြတ်မိသဖြင့် နိဂုံးကောက်ချက် ၌ မှားယွင်းရခြင်းများ ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ အချို့ကို အားလုံးဟု ချဲ့လည်းကောင်း၊ တစ်ခုတစ်ယောက်ကိုပင် အားလုံးအဖြစ်လည်းကောင်း ကနဦး ဆုံးဖြတ်ချက် (ဝါ) နိဒါန်းအဆို (Premise) ပြုမိတတ်ကြသည်။ သျှောင်ထုံး ဥပမာမှာကဲ့သို့ပင် နိဒါန်းအဆို မှားပြီဆိုလျှင် ကောက်ချက်၌ လွဲချော်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိလာပေပြီ။

တစ်ဖန် တစ်ခါတစ်ရံ၌လည်း နိဒါန်းအဆို မှန်ကန်ပါလျက် နိဂုံး ကောက်ချက်၌ မှားယွင်းသွားနိုင်ပြန်ပါသေးသည်။ ဥပမာ-

- ၁။ ဦးဘသည် လူလိမ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ (မှန်သည်)
- ၂။ ဦးဘသည် နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ (မှန်သည်)
- ၃။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံရေးသမားများ (အားလုံး) သည် လူလိမ်များဖြစ်ကြသည်။ (မှားသည်)

ဤသည်မှာလည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိစ္စကို အားလုံးကိစ္စအဖြစ် လွဲမှား ဆင်ခြင်မိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ နိဂုံးကောက်ချက် မှန်ကန်နေသော်လည်း ထုတ်ယူ ဆင်ခြင်ပုံတွင် ချွတ်ယွင်းနေနိုင်ပေသေးသည်။ ဥပမာ-

- ၁။ တိရစ္ဆာန်များအားလုံးသည် အသားစား သတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။
- ၂။ ခွေးများသည် တိရစ္ဆာန်များဖြစ်ကြသည်။
- ၃။ ထို့ကြောင့် ခွေးများသည် အသားစား သတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။

ဆိုသောကြံယူတ္တိဆင်ခြေတွင် နိဂုံးကောက်ချက်ဖြစ်သော ခွေးများ အသားစား သတ္တဝါဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ မမှားပါ။ သို့သော် နိဒါန်းအဆို မှားယွင်းနေကြောင်းကိုကား နွား၊ ဆိတ် စသည့် အသားမစားသော တိရစ္ဆာန်များကို သင်သတိရပါက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမိပါလိမ့်မည်။ သျှောင်ထုံး ဥပမာ၌လည်း အကယ်၍ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ နေရာ၌ မြဝတီမင်းကြီး ဦးစကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါက နိဒါန်းအဆို မှားသော်လည်း နိဂုံးကောက်ချက်တွင် မှန်နေနိုင်ပါသေးသည်။

ဤသည်မှာ အချို့ သို့မဟုတ်၊ အနည်းငယ် သို့မဟုတ်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အားလုံးဟု ယူကာ နိဒါန်းအဆိုပြုမိသည့်အတွက် နိဂုံးကောက်ချက်

မှားယွင်းသွားနိုင်ကြောင်း ဥပမာများဖြစ်၏။ သို့သော် ရှင်းလင်းမှု ရှိစေရန် အတွက် ထင်ရှားလွယ်ကူသော ဥပမာများကို ပေးထားရသည်ဖြစ်ရာ စာဖတ်သူ စိတ်၌ မိမိကိုယ်တိုင်အနေနှင့်သာဆိုလျှင် ဤပုံစံ အမှားမျိုးများ ကျူးလွန်မိစရာ အကြောင်းမရှိဟု ထင်မြင်မိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူ စဉ်းစားချင့်ချိန် နိုင်ရန်အတွက် တြိယုတ္တိဆင်ခြေနှစ်ခု ထပ်မံတင်ပြပါမည်။ ၎င်းဆင်ခြေများကို ကြည့်ရှုပြီးနောက် (၁) ယင်းဆင်ခြေနှစ်ခုအနက် မည်သည့်ဆင်ခြေသည် သိသိသာသာမှားယွင်းနေပါသနည်း၊ (၂) နှစ်ခုလုံး မှားယွင်းနေပါသလား၊ (၃) နှစ်ခုလုံး မှားယွင်းသည်ဆိုက မည်သည့်မှားယွင်းမှုကို သင် ချက်ချင်းမြင်ခဲ့ပါသနည်း ဟူသော မေးခွန်းများကို မိမိဘာသာ ဖြေကြည့်စေလိုပါသည်။

ဆင်ခြေ (က)

၁။ ‘က’အားလုံးသည် ‘အ’ဖြစ်သည်။

၂။ ‘ခ’အားလုံးသည် ‘အ’ဖြစ်သည်။

၃။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ‘က’များသည် ‘ခ’များဖြစ်ကြသည်။

ဆင်ခြေ (ခ)

၁။ ခွေးအားလုံးသည် တိရစ္ဆာန်များဖြစ်သည်။

၂။ ကြောင်အားလုံးသည် တိရစ္ဆာန်များဖြစ်သည်။

၃။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ခွေးများသည် ကြောင်များဖြစ်ကြသည်။

မေးခွန်းများကို သင်မည်သို့ ဖြေမိပါသနည်း။

ဆင်ခြေနှစ်ခုကို သုံးသပ်ကြည့်ပြီးသောအခါ ၎င်းနှစ်ခုလုံးသည် တစ်ဆင့်တည်း တစ်ပုံစံတည်း ထပ်တူပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် စာဖတ်သူသည် ဆင်ခြေ (ခ) နှင့် ပတ်သက်လျှင် နိဂုံးကောက်ချက်ကို ဖတ်ပြီး သည်နှင့် တစ်ဖြိုင်နက် ဆင်ခြေပေးပုံ မှားနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း ဆင်ခြေ (က) နှင့်ပတ်သက်လျှင်ကား နည်းနည်းတော့ စဉ်းစားပြီးမှ အဖြေထွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သည်အချက်က ဘာကိုပြပါသနည်း။

ခွေးနှင့် ကြောင်ကဲ့သို့ မိမိရင်းနှီးသိကျွမ်းသော ကိစ္စမျိုးတွင် ကောက်ချက် မှားသည့် ဆင်ခြင်မှုမျိုး ပြုလုပ်မိရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း အချက်အလက် တိတိကျကျ သိမထားသည့် ကိစ္စများတွင်မူ တစ်စွန်းတစ်စ အသိအားဖြင့် ပထမဆုံးဖြတ်မှု၊ ဒုတိယဆုံးဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်မိပါက ၎င်းတို့မှ ဆင့်ပွားကောက်ယူ

သည့် နိဂုံးကောက်ချက်သည် တလွဲတချော်ကြီးဖြစ်သွားနိုင်သည်ဟူသောအချက် ပင်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ်ဥပမာတစ်ခု ကြည့်ရှုပါဦး။

၁။ ကက်သလစ်များအားလုံးသည် ခရစ်ယာန်များဖြစ်ကြသည်။

၂။ ဘက်ပတစ်များအားလုံးသည် ခရစ်ယာန်များဖြစ်ကြသည်။

၃။ ထို့ကြောင့် ကက်သလစ်များသည် ဘက်ပတစ်များဖြစ်ကြသည်
(၀၁)ကက်သလစ်နှင့် ဘက်ပတစ် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ဤဥပမာကို ကြည့်လျှင် ကက်သလစ်နှင့် ဘက်ပတစ်တို့သည် ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်း၌ တူညီသော်လည်း ယင်းတို့၌ အခြားကွဲပြားခြားနားချက်များ ရှိသေးသည်ကို မသိသောကြောင့်၊ သို့မဟုတ် ထည့်သွင်းမစဉ်းစားမိသောကြောင့်၊ သို့မဟုတ် အချက်အလက်ပြည့်စုံစွာမသိဘဲ ပထမနှင့် ဒုတိယ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဆက်စပ်ချမှတ်မိခဲ့သောကြောင့် မှားယွင်းသော နိဂုံးကောက်ချက် ချမိခြင်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယင်းအမှားမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး အပါအဝင် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသည့် ကိစ္စများစွာ၌ ကျူးလွန်မိနိုင်ကြောင်း ပို၍ သတိပြုမိလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

ကြော်ငြာသည် လှည့်စားတတ်သော သဘောရှိသည်

အရာရာကို စဉ်းစားစိစစ်ပြီး မှန်သည်ထင်မှ လက်ခံသင့်ကြောင်း အခန်း(၄)တွင် ပြောခဲ့ပါသည်။ သို့သော် လူတို့၌ အားနည်းချက်တစ်ရပ် ရှိပါသည်။ ယင်းကား မဟုတ်မမှန်သောစကားတစ်ခွန်းကို ကြားရစေတွင် မယုံကြည်သော်လည်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြားရပါက တဖြည်းဖြည်း ယုံသွားတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုကြိမ်ဖန်များစွာ ကြားရသော မုသားစကားသည် အကြီးစား မုသားကြီးဖြစ်ပါက ပို၍ပင် ဆွဲဆောင်အား ကောင်းလှသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်တို့က ဆိုကြပါသည်။

သည်စကားအတွက် သာဓကတစ်ရပ်အဖြစ် ယနေ့ခေတ် ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာသမားတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အချို့ကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကြော်ငြာသမားတို့၏ အဓိက နည်းသုံးသွယ်ကား၊ 'အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ပြောခြင်း၊ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောခြင်းနှင့် လုံးဝ ခိုင်မာသည်ဟု 'ယူဆလောက်သည့် ထောက်ခံချက်မျိုးကို သုံးစွဲခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ပြောခြင်းအကြောင်းကား ပြောစရာ လိုမည်မထင်ပါ။

ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍မူ သင်သည် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားတို့ကို ဂရုစိုက် နားထောင်က သိနိုင်၏။ ကြော်ငြာသံသည် သီချင်းဆိုသံ သတင်းကြေညာသံတို့ထက် အနည်းနှင့်အများတော့ ပိုကျယ်မြဲဖြစ်ပါသည်။ စာနယ်ဇင်းများတွင် ကြော်ငြာစာလုံးကို ရိုးရိုးစာများထက် ပိုပြီး ကြီးကြီး ရေးထားခြင်းသည်လည်း ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထောက်ခံချက်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဘယ်ဧရာမ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ဘယ်ပစ္စည်းကို သုံးစွဲသည် စသည့်ကြော်ငြာမျိုးတွေ စာဖတ်သူ အမြဲတွေ့နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာ၌ ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာလုပ်ငန်းသည် နာမည်ကျော်ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးများ၊ အဆိုတော်များ၊ အားကစားချန်ပီယံများ အတွက် ကြီးမားသော ဝင်ငွေရလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။

ကြော်ငြာသမားများသည် ကြော်ငြာနားထောင်သူတို့အား ကြံ့ယုတ္တိ ဆင်ခြေပုံစံ စဉ်းစားမှုကို မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မိစေခြင်းဖြင့် အကြောင်းယုတ္တိ မတန်သည့် ကောက်ချက်များ ချဖြစ်အောင် လှည့်စားတတ်ကြပါသည်။ ဥပမာ ကြော်ငြာသမားသည် အောက်ပါစဉ်းစားဆင်ခြင်ပုံမျိုး နားထောင်သူခေါင်းထဲ အမှတ်မဲ့ ဝင်သွားအောင် ရိုက်သွင်းပေးတတ်ပါသည်။

၁။ နာမည်ကျော်ရုပ်ရှင်မင်းသား ကိုထူးသည် ပစ္စည်းကောင်းကိုမှ သုံးစွဲသူဖြစ်သည်။

၂။ ကိုထူးသည် 'ထူး' စီးကရက်ကို သုံးစွဲသည်။

၃။ ထို့ကြောင့် 'ထူး' သည် တကယ်ကောင်းသော စီးကရက် ဖြစ်ရမည်။

မည်သူမဆို ဤဆင်ခြင်ပုံကို တကယ်တမ်း စဉ်းစားသုံးသပ်မည်ဆိုပါက (၁) အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ငြင်းစရာမလို၊ မင်းသားပဲ အကောင်းသုံးတယ် ဆိုတာဖြစ်နိုင်တာပဲဟု လက်ခံမိကြလိမ့်မည်။ (၂) အချက်နှင့် ပတ်သက်လျှင် ကား ဟုတ်မဟုတ် မသေချာ၊ အပြင်မှာ ကိုယ်တိုင် မတွေ့ဖူးဘဲနှင့် ယုံချင်မည် မဟုတ်။ (၃) အချက်နှင့် ပတ်သက်လျှင်လည်း ဘဝင်မကျနိုင်။ ကိုထူးသောက်တိုင်းပဲ ဒီစီးကရက် ကောင်းတယ်ဆိုရမှာလား။ သူက ရုပ်ရှင်မင်းသားပဲ၊ စီးကရက် ပါရဂူမှ မဟုတ်ဘဲ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားကြပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် စဉ်းစားကြည့်ပါက 'ထူး' ဟူသည် တကယ် ထူးသော စီးကရက်ဟု မသောက်ဖူးသေးဘဲ ကြိုတင်အထင်ကြီးသွားစရာ အကြောင်းမရှိပါ။

သို့သော် လက်တွေ့ဘဝ၌ လူအများတို့ပင် ကုန်ပစ္စည်းကြော်ငြာများ အား သူပြောသလောက် ဟုတ်နိုင် မဟုတ်နိုင်ကို စဉ်းစားစိစစ်လေ့မရှိဘဲ အထက် က ပြောခဲ့သည့် ကိုထူးကြော်ငြာမှာကဲ့သို့ပင် လွဲမှားသည့် ဆက်စပ်ဆင်ခြင်မှုမျိုး များအားဖြင့် ကြော်ငြာသမား၏ ထောင်ချောက်ထဲသို့ ကျရောက်တတ်ကြလေ သည်။

ကြော်ငြာသမား၏ စကားသည် လူကို လှည့်စားတတ်ကြောင်း၊ ယုတ္တိ မတန်သည့် ကြော်ငြာစကားသည်လည်း အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ကြားရသည့် အခါ၌ ယုတ္တိတန်သလို ထင်လာရတတ်ကြောင်း မယုံကြည်နိုင်သေးပါက မိမိ ကုန်ပစ္စည်းကို ငွေကြေးအမြောက်အမြား အကုန်အကျခံကာ တက်တက်ကြွကြွ ကြော်ငြာလျက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးဦးထံ ချဉ်းကပ်စပ်စုကြည့်ပါ။ သူ့ ပစ္စည်းသည် ကြော်ငြာသည့်အတိုင်း အမှန်ပင် ကောင်းမွန်သည်ဟု သူဆိုပါလိမ့် မည်။ သို့သော် ကြော်ငြာကြောင့် ပို၍အရောင်းသွက်ကြောင်းကိုလည်း သူဝန်ခံ မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်သာပင် သူတို့သည် ကြော်ငြာ၌ ငွေကြေး အမြောက်အမြား အကုန်ခံသုံးစွဲနေကြသည် မဟုတ်လား။

ကြော်ငြာနှင့် ပတ်သက်၍ ယခုဆွေးနွေးတင်ပြရခြင်းမှာ ကြော်ငြာ၍ ရောင်းချသည့် ကုန်ပစ္စည်းများသည် အလိမ်အညာများ ဖြစ်သည်ဟု စွပ်စွဲလို၍ မဟုတ်ပါ။ ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူအနေဖြင့် သူ့ပစ္စည်းကို လူသိအောင် ကြော် ငြာဖို့မှာ သဘာဝကျသော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြော်ငြာသော ပစ္စည်း များထဲတွင် မကောင်းတာတွေ ပါသလို တကယ်ကောင်းတာတွေလည်း ပါနိုင်ပါ သည်။ အတူတူပင် ရှိသလို အစစ်တွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ စာရေးသူအနေနှင့် မူ အရာရာကို စဉ်းစားစိစစ်ပြီးမှ လက်ခံရေးဟူသော မူအရ ပြောကြားနေခြင်း သာ ဖြစ်ပါသည်။

စင်စစ် ကြော်ငြာဟူသည် ကုန်ပစ္စည်းကိစ္စတွင်သာမက နိုင်ငံရေး၊ လူမှု ရေး၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆရေး စသည့် ပို၍အရေးကြီးသော ကိစ္စများတွင် လည်း ရှိနေတတ်ရာ ကြော်ငြာဆန်သည့် စကားသံမျိုး ကြားရသည့်အခါတိုင်း သတိထား စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါက လှည့်စားဖြားယောင်းမှု ထောင်ချောက်များမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဂရုပြုကြဖို့ လိုပါသည်။

ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝသည်နှင့်အမျှ စိတ်စွမ်းရည် ထက်မြက်လာနိုင်သည်

စဉ်းစား တွေးတောခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ကိုယ်တည်း စကားပြောခြင်း ပင် ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးတောရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အာရုံထဲတွင် အရာဝတ္ထု များ အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လှန်မြင်ယောင်ခြင်း၊ မှန်းမျှော်မြင်ယောင်ခြင်း များလည်း ရှိစမြဲဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုအာရုံပုံရိပ်များသည် သူ့ချည်းသက်သက် ဆိုလျှင် အဓိပ္ပာယ် မထင်ရှား၊ မပီသ၊ ဆက်စပ်တွေးတော၍ မရ။ ဝေါဟာရ စကားလုံးများ သုံးစွဲကာ တစ်ကိုယ်တည်း ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်သာ ယင်းပုံရိပ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် ရှင်းလင်းပီပြင်လာသည်။ ကျိုးကြောင်းဆက် စပ်မှု ရှိလာသည်။ ထိုအခါမှသာ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း အဆင့်သို့ တကယ် ရောက်ရှိလေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ရာကိုအလေးအနက် တွေးတောကြံဆ နေသည့်အချိန်၌ သူ၏နှုတ်ခမ်းနှင့် အသံအိုးတို့သည် ကာယကံရှင်ပင် သတိ မပြုမီဘဲ တရွရွလှုပ်ရှားနေလေ့ရှိကြောင်း သုတေသီတို့က သိပ္ပံပစ္စည်းကိရိယာ များ အသုံးပြုကာ လက်တွေ့စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ တွေးတောကြံဆမှု အဆင့် မြင့်လာလေလေ အာရုံပုံရိပ်ထက် ဝေါဟာရစကားလုံးများကို ပို၍သုံးစွဲလာရ လေ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူသည် ပို၍တိကျမှန်ကန်စွာ(ဝါ) ပို၍သွက်လက်ထက်မြက်စွာ စဉ်းစားတွေးတောနိုင်သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝခြင်းဟူသည် တဖောင်ဖောင် စကားပြောတတ်ခြင်းကို မဆိုလို။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသူသည် စကားကြွယ်ချင် ကြွယ်မည်၊ စကားနည်းချင် နည်းမည်၊ သို့သော် စကားပြောလျှင်ကား အသင့်တော်ဆုံးစကားလုံးကို ရွေးချယ်သုံး နှုန်းတတ်မည်၊ စဉ်းစားလျှင်လည်း အသင့်တော်ဆုံး စကားလုံးကို ရွေးချယ်ကာ အတိကျဆုံး စဉ်းစားတတ်မည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်များမှာ ဝေါဟာရစကားလုံး မရှိသဖြင့် စဉ်းစားတွေးတော မှုကို မပြုလုပ်နိုင်ကြ။ သူတို့အနေဖြင့် ဇာတိစိတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် အတိတ်အာရုံ ပုံရိပ်တို့က ဖော်ပေးသည့် ‘သိမှု’ များအားဖြင့်သာ ပစ္စက္ခ ပတ်ဝန်းကျင်၌ တုံ့ပြန် လှုပ်ရှားနိုင်ကြ၏။ ထိုနည်းတူ လူတို့တွင်လည်း မွေးရာပါ ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့လွန်း သဖြင့် စကားမပြောတတ်သူများ ရှိ၏။ (ဆွဲအနားမကြားကြသူများကို မဆို လို)။ အဆိုပါ ဉာဏ်ရည်နည်း၍ စကားမတတ်ကြသူများ၌ စဉ်းစားတွေးတော မှု ဟူသည် တိရစ္ဆာန်အဆင့်လောက်မှာပင် ရှိမည်ဖြစ်၏။

မွေးရာပါ ဉာဏ် ပုံမှန်ရှိကြသူများတွင်လည်း ဘာသာစကားကြွယ်ဝမှု အတိုင်းအတာကို လိုက်၍ လူမျိုး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး စဉ်းစားတွေးတောနိုင်မှု စွမ်းအားချင်း ကွာခြားကြ၏။ ထိုစဉ်းစားတွေးတောနိုင်မှုစွမ်းအား အနည်းအများ ကိုလိုက်၍ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတိုင်းအတာများ ကွာခြားသွားကြလေသည်။

ကွန်ပျူတာခေတ်၊ အာကာသ သိပ္ပံခေတ်အဆင့်သို့ ရောက်နေသည့် ယနေ့ကမ္ဘာကြီး၏ အချို့သော ချောင်ကြိုချောင်ကြား ဒေသများတွင် အလွန်ခေတ် နောက်ကျနေသူ၊ အတွေးအခေါ် အသိပညာအလွန်နည်းပါးသူ လူမျိုးစုငယ်များ အများအပြားပင် ရှိနေသေးသည်။ ၎င်းလူမျိုးတို့သည် သူတို့လက်ရှိနေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသများတွင် ရှေးပဝေသဏီကပင် နေထိုင်ခဲ့ကြသည့် မှန်သော်လည်း ထိုရှည်လျားသော ကာလတစ်လျှောက်၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရှိသလောက် ဖြစ်ခဲ့ ကြသည်။ ၎င်းလူမျိုးများအား စူးစမ်းလေ့လာကြည့်သည့်အခါ ၎င်းတို့၌ ဝေါ ဟာရစကားလုံးများ အလွန်ခေါင်းပါးလှကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ အချို့လူများ၌ ဝေါဟာရစကားလုံး စုစုပေါင်း လေးငါးရာမျှလောက်သာ ရှိကြရာ ၎င်းတို့အနေ ဖြင့် ခံစားချက်များ၊ အမြင်များ၊ အဓိပ္ပာယ်အတိမ်အနက်များကို ဖော်ပြနိုင်သည့် စိတ္တဇနာမ်များ၊ ကြိယာဝိသေသနများ၊ နာမဝိသေသနများ စသည်တို့ကို ထား ၍ ၎င်းတို့ကျင့်လည်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်ပန်းပင်များ၊ သတ္တဝါကြီးငယ် များကိုပင် အမည်နာမများ တိတိကျကျ ခွဲခြားပြောဆိုနိုင်ကြရန် ခဲယဉ်းကြောင်း သတိပြုမိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဆော့ခရတ္တိ၊ ပလေတို၊ အရစ္စတိုတယ် စသည့် အတွေးအခေါ်ပညာရှင် များစွာတို့အားဖြင့် လူ၏ စဉ်းစားတွေးတောမှု သမိုင်းကို ကြီးစိုးထားနိုင်ခဲ့သည့် ဂရိလူမျိုးများ၌မူ ဘာသာဝေါဟာရအလွန်ကြွယ်ဝလှ၍ ကမ္ဘာပေါ်၌ မည်သည့် လူသားတို့တွေးသည့် အတွေးစအတွက်မဆို ဂရိတို့၌ ဝေါဟာရစကား ရှိပြီးဖြစ် နေသည်ဟူ၍ပင် ဆိုစမှတ်ပြုခဲ့ကြပေသည်။

လူမျိုးစုအချင်းချင်းထဲတွင် ဘာသာစကားကြွယ်ဝသူက အတွေးအခေါ် ပိုကောင်းနိုင်သည်ဟု လက်ခံလျှင် လူမျိုးတစ်မျိုးတည်းထဲတွင် ဝေါဟာရစကား လုံး များများ သိကျွမ်းသုံးစွဲတတ်သူက စကားလုံးနည်းနည်းသာ သိသူထက် ပို၍ စဉ်းစားတွေးတောမှု စွမ်းအား ပိုကောင်းနိုင်ကြောင်း လက်ခံရမည် ဖြစ်၏။

အမှတ်မဲ့ဆိုပါက၊ မြန်မာစကားကို မြန်မာတိုင်း နားလည်သည်။ ဘာ သာစကား နားလည်ရာ၌ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ထက် မပိုခြင်းကြောင့်သာ အပြန် အလှန် ဆက်ဆံပြောဆိုနေနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည် ဟူ၍ ထင်မြင်စရာအကြောင်း ရှိသည်။

ထိုထင်မြင်ချက် လွဲမှားကြောင်းကို ဈေးထဲကျောင်းထဲ အရပ်ထဲ ရုံးပြင် ကနားများထဲမှ မတူညီသော လုပ်ငန်းအသီးသီးဖြင့် အသက်မွေးကြသည့် လူ အသီးသီးတို့ စကားပြောဆိုကြပုံများကို ရက်အနည်းငယ် လေ့လာကြည့်က သင် ကိုယ်တွေ့ သိနိုင်၏။ ထိုသို့ လေ့လာရန် အချိန်မရှိဟု ဆိုက ပညာရေးဝန်ကြီး ဌာန မြန်မာစာအဖွဲ့က ထုတ်ဝေထားသည့် မြန်မာအဘိဓာန်အကျဉ်းချုပ်ဆိုသော စာအုပ်ကို ရှာဖွေ၍ လှန်လှောကြည့်ရှုပါ။ အတန်အသင့် ကြည့်ရှုပြီးသောအခါ မြန်မာအချင်းချင်းထဲတွင် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မြန်မာစကားအပေါ် နားလည် နိုင်မှုစွမ်းရည် မည်မျှကွာခြားနိုင်ကြောင်း ရိပ်စားမိပါလိမ့်မည်။

တစ်ဖန် ဘာသာဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုဆိုရာ၌ နှစ်ပိုင်းရှိသေး၏။ တစ် ပိုင်းမှာ သူတစ်ပါးပြောဆိုသည့် ဝေါဟာရစကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်မှန်ကန်စွာ နားလည်တတ်မှု ဖြစ်၍ နောက်တစ်ပိုင်းမှာ ဝေါဟာရစကားလုံးများကို အလျဉ်း သင့်သော နေရာ၌ အဓိပ္ပာယ်မှန်ကန်စွာ ကိုယ်တိုင်ထုတ်ဖော်သုံးစွဲတတ်မှု ဖြစ် သည်။ ဝေါဟာရစကားတစ်လုံးကို သူတစ်ပါးပြောသည့်အခါ မိမိအဓိပ္ပာယ် နားလည်ရုံဖြင့် ထိုစကားကို ကိုယ်မပိုင်။ မိမိစကားပြောသည့်အခါများတွင် သင့် တော်သည့်နေရာ၌ သင့်တော်သလို ထည့်သွင်းသုံးစွဲပြောဆိုနိုင်သည့် စကားလုံး သာလျှင် မိမိတကယ်ပိုင်ဆိုင်သော စကားလုံးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝမှသာ စကားပြောရာ၊ စာရေးသားရာ၊ စဉ်းစားတွေးတောရာတို့၌ ပို၍ တိကျမှန်ကန်ခြင်း၊ သွက်လက်ထက်မြက်ခြင်း ရှိလာနိုင်ပေသည်။ ကိုယ်ပိုင် ဝေါ ဟာရကြွယ်ဝရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းကား ဝေါဟာရတိုးပွား အောင် ဆည်းပူးခြင်း၊ လေ့လာမှတ်သားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါး ညွှပ်ပြောသွားသည့် အင်္ဂလိပ်စကားတစ်လုံးကို မိမိအဓိပ္ပာယ် မသိလိုက်ဘူး ဆိုပါစို့။ မိမိရှက်ရွံ့စရာ မလိုသည့် နားလည်သူတစ်ယောက်ထံ မေးမြန်းပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်းစကားလုံး အသံထွက်ဖြင့် မှန်းဆကာ အဘိဓာန်၌ လှန်လှောရှာဖွေပါ။ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် သူများပြောသံ ကြားသည့်အခါ ကိုယ်က အဓိပ္ပာယ်မသိလိုက်ဟူ၍ မရှိရအောင် သေသေချာချာ မှတ်ထားလိုက် ပါ။ အချို့လူကြီးများ၊ အထူးသဖြင့် စာတတ်ပေတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များ စကားပြော လျှင် ပါဠိစကားလုံးများ၊ ပါဠိမှလာသည့် စကားများ၊ ပေါရာဏခေါ် ရှေးဟောင်း စကားလုံးများ ပါလာတတ်၏။ ၎င်းတို့၏အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိနားမလည်ကလည်း အလားတူပင် မေးမြန်းမှတ်သားခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ပါဠိသက် ဝေါဟာရ အဘိဓာန်၊ ပေါရာဏ အဘိဓာန် စသည်တို့၌ ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ် တိတိကျကျ သိရှိရနိုင်၏။

ထို့ပြင်မည်သည့်လူမျိုး၌မဆို ယင်း၏ဘာသာစကားကို အတတ်ကျွမ်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်သည် စာပေပညာရှင်များဖြစ်ရာ ၎င်းတို့ရေးသားပြုစုသည့် စာပေကျမ်းဂန်များကို ဖတ်ရှုပါက ဝေါဟာရများကို အဘိဓာန်မှာကဲ့သို့ သီးခြားတစ်လုံးချင်း အနေဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အကောင်းမွန်ဆုံး ဆင်ယင်သုံးစွဲထားသည့် အနေအထား၌ တွေ့ရှိမှတ်သားရမည်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် စာပေကျမ်းဂန် ဖတ်ရှုသောအခါ ဝေါဟာရများသာမက ယင်းတို့အားဖြင့် ဆက်စပ်စုရုံးတင်ပြထားသည့် အတွေးအမြင်များကိုပါ ရရှိနိုင်ပေသည်။

စဉ်းစားဉာဏ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

စဉ်းစားတွေးတောမှု စွမ်းရည် ထက်မြက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အခြားအစီအစဉ်တစ်ခုကား ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ လေ့ကျင့်ဖြေဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ စာနယ်ဇင်းများတွင် ပဟောဠိပုစ္ဆာများတွေ့ကာ အဖြေကို ချက်ချင်း လှန်မရှာဘဲ မိမိဉာဏ်ဖြင့် အဖြေရအောင် ထုတ်ယူသည့် အလေ့အကျင့်မွေးမြူသင့်၏။ ပဟောဠိတစ်ခု အဖြေရရှိရေးတွင် ဉာဏ်ရည်အဆင့်နိမ့်ခြင်း မြင့်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်မှန်၏။ သို့သော် ထိုပြဿနာအပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ကာ ကြံဆ အားထုတ်တတ်သည့် စိတ်စွမ်းရည်က ပို၍ အရေးပါမည် ထင်ပါသည်။ ဉာဏ်ရည်အဆင့်မြင့်သော်လည်း ယင်းဉာဏ်ကို စိုက်ထုတ်သုံးစွဲသည့် အလေ့အကျင့် မရှိပါက တဖြည်းဖြည်း ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စ တုံးလာပြီး၊ အမြဲလေ့ကျင့်သုံးစွဲနေသူ၌မူ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးသည် တဖြည်းဖြည်း ထက်မြက်၍ လာမည်ဖြစ်၏။

ပဟောဠိ အဖြေရှာခြင်းကို အပျင်းပြေကစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် သဘောမထားဘဲ လက်တွေ့ဘဝ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရေးတွင် အထောက်အကူပြုမည့် စဉ်းစားဉာဏ်ထက်မြက်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် မှတ်ယူစေလိုပါသည်။

စာနယ်ဇင်းများတွင် အခါအားလျော်စွာ တွေ့ရသည့် ဉာဏ်စမ်းပဟောဠိများကို ဖြေဆိုကြည့်ရုံမက ရူပဗေဒ ပဟောဠိ၊ သင်္ချာပဟောဠိ၊ အထွေထွေပဟောဠိ စာအုပ်များ၊ အိုင်ကျူ (IQ = Intelligence Quotient) ခေါ် ဉာဏ်ရည်အဆင့်စမ်းသပ်မှုဆိုင်ရာ ပုစ္ဆာစာအုပ်များကိုပါ ရှာဖွေ၍ လေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင် ပြဿနာတစ်ခုကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ လှည့်ပတ်ချဉ်းကပ်၍ စဉ်းစားအဖြေရှာတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။ စာဖတ်သူ လောလောဆယ် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းဆင်းနိုင်ရန်အတွက် ပဟောဠိနှစ်ပုဒ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လူနီနှင့် လူစိမ်း

သင်သည် တောအုပ်တစ်ခုထဲတွင် မျက်စိလည်နေသည်။ တောထဲ၌ အနီရောင် ဝတ်သူများနှင့် အစိမ်းရောင် ဝတ်သူများ ရှိသည်။ လူနီများသည် အမြဲ အမှန်ကိုသာ ပြောသည်။ အစိမ်းရောင် ဝတ်သူများက အမြဲအမှားကိုသာ ပြောသည်။ တောထဲ၌ လျှောက်သွားရင်း လမ်းခွဲဆုံတစ်ခုသို့ သင်ရောက်သည်။ ရှေ့မှာ တွေ့နေရသည့် လမ်းနှစ်သွယ်အနက် တစ်လမ်းသည် မြို့သို့ရောက်မည့်လမ်း ဖြစ်၍ ကျန်တစ်လမ်းမှာ တောထဲပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရောက်သွားမည့်လမ်း ဖြစ်ကြောင်း သင်သိထားသည်။ သို့သော် မြို့သို့ရောက်မည့်လမ်းသည် လက်ယာ လမ်းလား၊ လက်ဝဲလမ်းလား ဆိုသည်ကိုတော့ သင် မသိ။

လမ်းဆုံ၌ လူတစ်ယောက် လှမ်းမြင်ရသည်။ သို့သော် မှောင်နေသဖြင့် လူနီလား၊ လူစိမ်းလား သင်ခွဲခြားခြင်း မပြုနိုင်။

ထို့ပြင် ၎င်းလူက သင့်အား မေးခွန်းတစ်ခုခုသာ မေးခွင့်ပြုသည်။ မေးခွန်းကလည်း ‘ဟုတ်သည် (ဟုတ်ကဲ့)’ သို့မဟုတ် ‘မဟုတ်ဘူး (ဟင့်အင်း)’ ဟူ၍ တုံးတိတိ ဖြေဆိုနိုင်သည့် မေးခွန်းမျိုးသာ ဖြစ်ရမည်။

ပြဿနာက ၎င်းအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

ကိုင်း... စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

လမ်းဆုံရှိလူသည် လူနီလား၊ လူစိမ်းလား မသိသဖြင့် ထိုလူပြောသော စကားသည် အမှန်လား၊ အမှားလား ခွဲခြားမသိနိုင်။ ထို့ကြောင့် သမားရိုးကျသာ မေးမည်ဆိုလျှင် မေးခွန်းတစ်ခုခုသာမက နှစ်ခုခွဲခွဲ မေးလျှင်ပင် အဖြေမှန်သိရန် ခက်နေလိမ့်မည်။ ဘာကြောင့်လဲ။ ထိုလူအား ‘ခင်ဗျား လူနီလား’ ဟု မေးလျှင် လူနီဖြစ်က ‘ဟုတ်သည်’ ဟု အမှန်အတိုင်း ဖြေ၍၊ လူစိမ်းဖြစ်ကလည်း ‘ဟုတ်သည်’ ဟုပင် အမှား (လိမ်ညာ၍) ဖြေမည်ဖြစ်ရာ သင့်အနေနှင့် ဘာကောက်ချက်မှ ချ၍ ရလိမ့်မည်မဟုတ်။ အကယ်၍ ‘ခင်ဗျား လူစိမ်းလား’ ဟု မေးလျှင်လည်း နှစ်ယောက်စလုံးက ‘မဟုတ်ဘူး’ ဟူ၍ပင် ဖြေကြပါမည်။

ထို့ကြောင့် သည်ပြဿနာ၌ မေးပုံမေးနည်း အရေးကြီးသည်ဟု သဘောပေါက်ရပါမည်။ ဘယ်လိုမေးမည်လဲ။ မေးခွန်း အမျိုးမျိုး မေးကြည့်ပါ။ ပြဿနာက နည်းနည်းတော့ ခက်ပါသည်။ သို့သော် သင်တကယ်စဉ်းစားလျှင် အဖြေပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ခေါင်းထဲမှာ မေးခွန်းတွေ ပတ်ချာလည်မနေစေရန်အတွက် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ မေးခွန်းတစ်ခုချင်း ချရေးကြည့်ပါ။ စာနှင့် ရေးသည့်

အခါ ပို၍ တိတိကျကျရှိလာပါမည်။ တဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်၍ ပြောင်းလဲ၍ လှည့်ပတ်၍ မေးကြည့်ရင်း နောက်ဆုံး၌ သေချာပေါက်အဖြေမှန်ရမည့် မေးခွန်းကို သင် မေးဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

သင့်အတွက် လမ်းစကလေးတစ်ခုတော့ ဖော်ပေးလိုက်ပါဦးမည်။ ယင်းကား ထိုလူသည် လူနီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူစိမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ထံမှ အဖြေတစ်မျိုးတည်းသာ ထွက်လာနိုင်မည့် မေးခွန်းမျိုး သင်စဉ်းစားကြံဆရလိမ့်မည် ဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။

ပြားစေ ဆယ့်နှစ်စေ ပစ္စာ

သင့်မှာ ပြားစေ ဆယ့်နှစ်စေ ရှိသည်။ ယင်းဆယ့်နှစ်စေထဲမှာ တစ်စေက သိပ်မကောင်း၊ တခြားဟာတွေနှင့် အလေးချိန်ချင်း မတူညီဖြစ်နေသည်။ သူများထက် ပေါ့နေသော သို့မဟုတ် လေးနေသော ထိုပြားစေသည် ဘယ်ဟာလဲ သင်မသိ ဖြစ်နေသည်။ သင့်မှာ ချိန်ခွင်အသေးစားတစ်ခုတော့ ရှိနေသည်။ သို့သော် အလေးမရှိ။ သည်ပြားစေတွေပဲ ဟိုဘက်သည်ဘက် ထည့်ပြီး ချိန်ရန်သာ ရှိသည်။

အကယ်၍ သင့်အား သုံးကြိမ်သာ ချိန်တွယ်ခွင့်ပြုမည်ဆိုပါစို့။ သည်သုံးကြိမ်မျှဖြင့် ဘယ်ပြားစေသည် မကောင်းသော ပြားစေဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် ပုံမှန်ပြားစေများထက် လေးကြောင်း၊ ပေါ့ကြောင်း ပြောနိုင်ပါမည်လား။ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။

သည်ပုစ္ဆာလည်း သိပ်တော့ မလွယ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် စဉ်းစားရပါမည်။

တစ်ကြိမ် ချိန်ကြည့်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်သည့် မည်သည့်ရလဒ်မှမဆို ကောက်ချက် တစ်စုံတစ်ခုရရန် သတိပြုရပါမည်။ ဥပမာ-ဆိုပါစို့။ ချိန်ခွင်ခွက်များထဲ၌ တစ်ဖက်လျှင် ပြားစေနှစ်စေ ထည့်ပြီး ချိန်ကြည့်ပါက (၁) နှစ်ဖက်ညီနေမည်၊ (၂) လက်ဝဲဘက်က လေးနေမည်၊ (၃) လက်ယာဘက်က လေးနေမည် စသည်ဖြင့် ရလဒ်သုံးမျိုး ထွက်ပါမည်။ ရရှိသည့် ရလဒ်သည် နောက်တစ်ဆင့် ထပ်ချိန်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုရပါမည်။ (မှတ်ချက်- ယခုဥပမာသည် ဥပမာမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအတိုင်း စတင်၍ အဖြေရမည်မဟုတ်ပါ။)

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကိုပါ စဉ်းစားခိုင်းကြည့်ပါ။ တစ်ရက်နှစ်ရက် အချိန်ကြာချင် ကြာပါစေ။ အဖြေကို ဤစာအုပ်တစ်နေရာတွင် ပေးထားပါသည်။ ချက်ချင်း လိုက်မရှာပါနှင့်။ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ချိန်ကြည့်

စဉ်းစားကြည့်ရင်း အဖြေသည် တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ထပ်ချင်း ပေါ်လာပါမည်။ သင်သည် ပုစ္ဆာတစ်ခုလုံးကို ဖြေရှင်းမပေးနိုင်လျှင်ပင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလောက်အထိတော့ စဉ်းစားကြည့်ရန်ပင်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စဉ်းစားကြည့်ပါဟုသာ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ စဉ်းစားဉာဏ်ဟူသည် စိုက်ထုတ်သုံးစွဲရင်းသာ ကြီးထွားသန်စွမ်းရစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူစိမ်းနှင့် လူနီ ပဟောဠိအဖြေ

လမ်းဆုံရှိလူအား သင် မေးရန်နည်းမှာ သူ့အား လက်ယာလမ်း ဖြစ်စေ၊ လက်ဝဲလမ်းဖြစ်စေ တစ်ခုခုအား ညွှန်ပြကာ ‘တကယ်လို့ ကျွန်တော့်အရင် လာတဲ့လူတစ်ယောက်က မေးခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းဟာ မြို့ကိုရောက်တဲ့လမ်း အမှန်ပါပဲလို့ ခင်ဗျား ဖြေဖြစ်ခဲ့မှာလား’ ဟူ၍ မေးမြန်းရန်ဖြစ်သည်။

သည်မေးခွန်းအတွက် အဖြေသည် လူနီထံမှရော လူစိမ်းထံမှပါ တစ်မျိုးတည်းသာ လာမည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်လက်ညှိုးထိုးခဲ့သောလမ်းသည် မြို့သို့ရောက်သောလမ်းအမှန်ဖြစ်ပါက လူနီသည် သင့်အရင် မေးခဲ့သောသူအား မှန်ကြောင်း ပြောခဲ့သကဲ့သို့ သင့်အားလည်း ‘ဟုတ်သည်’ ဟုပင် ဖြေပါမည်။ အမြဲလိမ်ပြောတတ်သော လူစိမ်းအနေနှင့်လည်း သူသည် သင့်အရင်လူအား ထိုလမ်းကို အမှန် ‘မဟုတ်ဘူး’ ဟု ဖြေခဲ့မည်ဖြစ်၍ သင်က ဘယ်လိုဖြေခဲ့သနည်း မေးသည့်အခါ၌မူ ဟုတ်သည်ဟု ဖြေခဲ့သယောင် လိမ်ညာ၍ ပြောပြန်ပါမည်။

အကွေရာသင်္ချာ၌ အနုတ်လက္ခဏာနှစ်ခု မြောက်သည့်အခါ အပေါင်းဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ စားပွဲပေါ်တွင် ချထားသော ဒင်္ဂါးပြားတစ်ပြားကို နှစ်ကြိမ်ဆက်၍ ပြောင်းပြန်လှန်လျှင် မူလအတိုင်း ‘အသင့်’ ပြန်ပေါ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အလိမ်နှစ်ခု ဆင့်သွားသောအခါ အမှန်ဖြစ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြို့သို့သွားသောလမ်းမှန်ကို လက်ညှိုးထိုးကာ အရင်လူအား လမ်းမှန်ဟု ဖြေခဲ့သလား မေးသောအခါ လူနီ လူစိမ်းနှစ်ယောက်လုံးပင် ‘ဟုတ်သည်’ ဟု ဖြေဆိုပြီး လမ်းမှားကို လက်ညှိုးထိုးကာ ဤလမ်းကို မြို့သို့သွားသည့်လမ်းမှန်ဟု ဖြေခဲ့ပါသလား မေးသောအခါ နှစ်ယောက်လုံးကပင် ‘မဟုတ်ဘူး’ (ဟင့်အင်း) ဟု ငြင်းကြမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် တစ်ခုခုကို လက်ညှိုးထိုး၍ မေးလိုက်ကာ ဟုတ်သည်ဟု အဖြေရလျှင် ၎င်းလမ်းအတိုင်းလိုက်၍ မဟုတ်ဘူး (ဟင့်အင်း) ဟု အဖြေရလျှင် အခြားလမ်းကို လိုက်ခြင်းဖြင့် မြို့သို့ ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၆

စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်း
သို့မဟုတ်

တိထွင်ဖန်တီးမှု ပါသော စဉ်းစားတွေ့တောခြင်း

စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်း သို့မဟုတ် တီထွင်ဖန်တီးမှုပါသော စဉ်းစားတွေးတောခြင်း

စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်းဟူသည်
ခရီးသွားလာခြင်းနှင့် တူ၏။
သို့သော် မည်မျှငွေကြေးအကုန်အကျ
သက်သာလိုက်ပါသနည်း။

ကျောရံ ပီလုံကားတစ် (၈)

လူသားမျိုးနွယ်အား အုပ်စိုးထားသော အရာသည်
တီထွင်ကွန့်မြူးသော ဉာဏ်ပင်ဖြစ်၏။

နပိုလီယန် ဘိုနာပတ်

အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်သော လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ကား
ကွန့်မြူးသည့် ဉာဏ် သို့မဟုတ် တီထွင်ဖန်တီးမှုအတွေးရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ဤသည်လည်း လေ့ကျင့်လျှင် တိုးတက်လာနိုင်သော အရည်
အချင်းတစ်မျိုးသာဖြစ်၏။

ဥပမာ၊ သင်၌ ကြင်နာတတ်သည့်စိတ်များ တိုးပွားစေလိုသည် ဆိုပါ
စို့။ တမင်တကာကြင်နာစိတ်မွေးကာ ကြင်နာသော အပြုအမူများ လေ့ကျင့်
ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မူလကထက်ပို၍ ကြင်နာတတ်သူ ဖြစ်လာ
နိုင်၏။ အကယ်၍ ကြောက်တတ်သူဖြစ်သည်ဆိုလျှင်လည်း တဖြည်းဖြည်းသတ္တိ
ရှိလာအောင် အလားတူလေ့ကျင့်မွေးမြူ၍ ရ၏။ ထိုနည်းတူပင်၊ အကြောင်းအရာ
တစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍၊ သမားရိုးကျနှင့် ကွဲပြားခြားနားစွာ တွေးတောကြံဆ
ကြည့်ခြင်း၊ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ဆက်စပ်စဉ်းစားကြည့်ခြင်း စသည့် အလေ့အကျင့်
များအားဖြင့်လည်း ကွန့်မြူးသောဉာဏ်ရှိသူ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုအတွေးရှိသူ ဖြစ်
လာနိုင်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလ၌ လူအများစုတို့၏စိတ်မှာ အများအတွေး၊ အများ
သတ်မှတ်ချက်၊ အများပုံစံတည်းဟူသော မူသေလမ်းကြောင်းများမှ ဘေးဘက်
ဖဲ့မထွက်နိုင်ဘဲ ရှိနေကြ၏။ ရှေးရှေးက လူများမှာ ကိစ္စရပ်များစွာ၌ ကိုယ်ပိုင်
ဉာဏ်ဖြင့် တီထွင်ဖန်တီး လုပ်ကိုင်ကြရသော သဘောရှိခဲ့၏။ သည်ဘက်ခေတ်

လူများမှာမူ မွေးသည်မှသည် သေသည်အထိ ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်းက အသေးစိတ် ဆုံးဖြတ်ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးသည့် မူ၊ ဘောင်များအတွင်း ကျင်လည်ကြ ရသည်ဖြစ်ရာ ဘောင်ထဲမှာပင် နေတတ်တွေးတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရနေကြ ၏။ စာပေနှင့် အနုသုခုမ ပညာရှင်များ၊ ပန်းချီပန်းပု ဗိသုကာများ၊ အဆင့်မြင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ကလွဲလျှင် ကျန်လူအများတို့မှာ စိတ်ကူး ဉာဏ်ကွန့်မြူးခြင်းဟူသည်ကို မိမိတို့နှင့် ဆိုင်သည်ဟူ၍ပင် မထင်ဘဲ ရှိကြသည်။ စင်စစ် လူအများအပြားတို့တွင် စိတ်ကူးဉာဏ် ညွှန်ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများကို ညွှန်ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းထက် ချွေးသီးချွေးပေါက် ကျစရာအလုပ် ဖြစ်နေပေသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ရိုးရိုးကာယလုပ်အားများသည်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးဉာဏ် အထူးစိုက်ထုတ်စရာမလိုတော့သည့် နိစ္စဓူဝ သမားရိုးကျ ဉာဏ် လုပ်အားများသည်လည်းကောင်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော် 'ဤတိုင်းပြည်၏ ဓာတ်မီးတိုင်များအားလုံးကိုလင်းထိန်စေသောအရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သုံးစွဲနေကြသည့် ပစ္စည်းကိရိယာမှန်သမျှကို ထုတ်လုပ်ပေးခဲ့သော အရာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုးကွယ်သည့် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများကို တည်ဆောက်ပေးခဲ့ သော အရာ၊ အသစ် ဂျာဗွေတွေ့ရှိမှုမှန်သမျှကို ဖြစ်စေခဲ့သောအရာ၊ ချစ်ခင်ကြင် နာမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှန်သမျှကို ဖော်ဆောင်ပေးခဲ့သော အရာ၊ လူအများတို့ အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အရာများ ပို၍ပို၍ ဖန်တီးပေးခဲ့သောအရာသည် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှုပင်ဖြစ်သည်' ဟူသော ဟင်နရီတေလာ၏ စကားအတိုင်း ပင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တကယ်တမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည့် အရာကား ကွန့် မြူးသောဉာဏ်၊ တီထွင်ဖန်တီးတတ်သော အတွေးတို့သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင် ပါသည်။

ကွန့်မြူးသော ဉာဏ်သည် လူတိုင်း၌ မွေးကတည်းက ပါလာခဲ့သည်

အချို့သောသူများသည် သူတကာထက် ထူးကဲသော ကွန့်မြူးဉာဏ် ရှိကြ၍ ၎င်းတို့အား မွေးရာပါ ဉာဏ်ထူးသူများအဖြစ် မှတ်ယူတတ်ကြ၏။

မှန်ပါသည်။ အချို့သူများသည် ပါရမီရှင်ဟု ခေါ်ရလောက်အောင်ပင် တီထွင်မှု အတွေးများ ကွန့်မြူးတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ထိုသူတို့တွင်သာ မွေးရာပါ ကွန့်မြူးဉာဏ် ရှိသည်မဟုတ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း၌ပင် မွေးရာပါ ကွန့် မြူးဉာဏ်များ အနည်းနှင့် အများဆိုသလို ပါလာခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကလေးဘဝ၌ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် အဆန်းဆန်း အကြယ်ကြယ်များကို မြင်ယောင်စိတ်ကူးဖူးခဲ့ကြသည်ချည်းဖြစ်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာသည့် ကာလတစ်လျှောက်၌သာ အများနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနိုင်ရန်၊ အများပုံစံဝင်ရန်၊ အများအသိအမှတ်ပြုမှု ခံရရန် လိုက်လံကြိုးပမ်းရင်း ကိုယ့်စိတ်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ဘဝမှ သူတစ်ပါးစိတ်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းကာ လွတ်လပ်စွာ ကွန့်မြူးသည့် စိတ်ကူးဉာဏ်များလည်း လျော့ပါးပျောက်ကွယ်ခဲ့ရသည် မဟုတ်ပါလား။

စဉ်းစားကြည့်လျှင် ဤသည်မှာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ သင့်အတွက် ဆုံးရှုံးသည်။ သင့်မိသားစု သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဆုံးရှုံးသည်။ လူသားအားလုံးအတွက် ဆုံးရှုံးမှုပင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ မှန်သည်။ သင့်၏စိတ်ကူးဉာဏ်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖွံ့ဖြိုးခွင့် ပေးထားခဲ့မည်ဆိုက ယနေ့အသက်အရွယ်၌ သင်သည် အလွန်ကြီးကျယ်သော တီထွင်ဖန်တီးမှုကြီး တစ်ရပ်ရပ်ကို စွမ်းဆောင်အောင်မြင်ကောင်း အောင်မြင်ခဲ့မည်။ သို့မဟုတ် ထူးခြားဆန်းသစ်သော အတွေးအခေါ်တစ်ရပ် သင့်ခေါင်းထဲက ထွက်ချင် ထွက်လာခဲ့မည်။ မဖြစ်နိုင်ဟု မည်သူမျှ မပြောနိုင်။

တကယ်ပါ ရမီထူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှသာ အတွေးအမြင်သစ်တီထွင်ဖန်တီးမှုသစ်များ ထွက်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်မြင်ထားပါသလား။ ဒါသည်လည်း မှန်သလောက် မှန်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် ဘေးဖယ်မထားခဲ့ပါနှင့်။ သင်သည်လည်း ပါရမီထူးသူတစ်ယောက် အချိန်မရွေး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ပါရမီဟူသော စကားကို ဆရာဦးထွန်းမြင့်၏ ပါဠိသက်ဝေါဟာရအဘိဓာန်က ‘အကြိမ်များစွာ ဆည်းပူးထားသော အလေ့အကျင့်’ ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ပေးပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ပါရမီရှင်ဆိုသည်များမှာ မိမိစိတ်ဝင်စားသောအရာကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ရင်းသာ သူတကာ အံ့ဩလောက်အောင် ထူးချွန်တတ်မြောက်လာကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပါရမီရှင်ဆိုသူများကို လိုက်ကြည့်ပါ။ အက်ဒီဆင်သည် လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းကိရိယာများထဲတွင် ဘဝကို နှစ်မြှုပ်ထားသူ ဖြစ်သည်။ လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီသည် ခါးချည့်လောက်အောင်ပင် ပန်းချီများ ရေးဆွဲခဲ့သူဖြစ်သည်။ တော်စတွိုင်းသည်လည်း စာဖတ်သောအလုပ် စာရေးသောအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး ဇောက်ချလုပ်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦးလုံးပင် မိမိတို့ စိတ်ဝင်စားသည့် နယ်ပယ်အသီးသီးရှိ ပညာရပ်များကို လေ့လာဆည်းပူးရင်း ပထမတွင် သူလိုငါလို သာမန်အဆင့်ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ထို့နောက်တွင် ကွန့်မြူးဉာဏ်ဖြင့် တီထွင်

ကြံဆသည့်အလုပ်ကို အဖန်ဖန် လေ့ကျက်ပြုလုပ်ရင်း တိထွင်ဖန်တီးသူ ပါရမီ ရှင် ဉာဏ်ကြီးရှင်များအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကွန်မြူနစ်သောဉာဏ်ဟူသည် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကိစ္စမဟုတ်၊ တော်ရုံတန်ရုံလူ နှင့် မထိုက်တန်သော ကိစ္စဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဟု ပြောလိုသည်။ ကွန်မြူနစ်ဉာဏ် သည် လူတိုင်းမှာ ရှိသည်။ မိမိမှာ ရှိနေသည်ကို သိကာ ထိုရှိပြီးသား အခြေခံကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်လိုစိတ် ရှိမှီသာ လိုကြောင်းနှင့် လေ့ ကျင့်လျှင် တိုးတက်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုလေ့ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဉာဏ်ကွန်မြူနစ်သော အလေ့အထကို မည်သို့ မွေးမြူကြ မည်နည်း။

သည်နေရာ၌ ရှေ့အခန်းများတွင် ပြောခဲ့သော စကားအချို့ကို ပြန် ကောက်ရလိမ့်မည်။ ထက်သန်စိတ်၊ သိလိုစိတ်၊ တစ်စုံတစ်ရာ၌ အာရုံဝင်စား သောစိတ် ဆိုသည်များ။

ယင်းသုံးခုစလုံးပင် စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန်မြူနစ်ဟုသော အလေ့အထ မွေးမြူတည်ဆောက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အခြေခံအရည်အသွေး များ ဖြစ်ကြသည်။

ဆိုပါစို့။ စာရေးဆရာတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်ထွက်လာသည်။ သူ သည် ဝတ္ထုရေးရန် စိတ်ထက်သန်သူ ဖြစ်သည်။ သူ့အာရုံသည် ဝတ္ထုဖန်တီး ရေး၌ စူးစိုက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် သူလျှောက်လာသည့် လမ်းတစ်လျှောက် တွေ့မြင်ရသည်များကို ဝတ္ထုသမား၏ နာမည်စိဖြင့် ရှုမြင်ကြားနာမှတ်သားမိ သည်။ လမ်းတစ်လျှောက် သူ့ခေါင်းထဲမှာ အတွေးစကလေးတွေ ဖျိုးခနဲ ဖျပ် ခနဲ ဟိုတစ်ခုသည်တစ်ခု ပေါ်လာမည်။ ပျောက်တာတွေ ပျောက်သွားမည်။ အ သစ် ပေါ်တာတွေ ပေါ်လာမည်။ သို့သော် တစ်ကြိမ်၌မူ အတွေးစတစ်ခုသည် မပျောက်နိုင်ဘဲ သူ့အာရုံ၌ တရစ်ဝဲဝဲရှိနေမည်။ တဖြည်းဖြည်း အတွေးစသည် ရှည်လျားလာမည်။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားသည်ထက် ကြီးထွားလာမည်။ စတင် ငြိတွယ်သည့်အတွေးစနှင့် ဘာမျှမဆိုင်ဟု ထင်ရသော အရာတစ်ခုခုဆို၌ ဗဟိုပြု ချင်ပြုလာမည်။ သည်အချိန်တွင် စာရေးဆရာသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုမပြုမိ တော့။ သူ့အတွေး သူ့အာရုံထဲတွင် နစ်မြုပ်နေပြီ။ သည်အချိန်၌ သူ့စိတ်သည် အကြီးအကျယ် ကွန်မြူနစ်လျက်ရှိပြီး တိထွင်ဖန်တီးမှု အတွေးများ ထုတ်လုပ်လျက် ရှိနေပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။

ကွန်မြူနစ်အာရုံ၌ ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး နစ်မြုပ်ကျက်စားပြီးသည့်နောက် တွင် စာရေးဆရာသည် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ပီပီပြင်ပြင် ရေးသားဖော်ကျူး၍ ရပေပြီ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှုဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ရာကို တရှည်တလျား ဆွဲဆန့်တွေးတောခြင်း သို့မဟုတ် အသေးအမွှားကို အကြီးအမား ဖြစ်လာအောင် သိုင်းဝိုင်းချဲ့ထွင် တွေးတောခြင်း ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆို၍ ရပါမည်။

တစ်စုံတစ်ရာကို အကြီးအမား အကျယ်အပြန့် တွေးရန်အတွက် ယင်း၌ စိတ်အာရုံဝင်စားဖို့ လိုပါသည်။ အနုပညာစကားနှင့် ပြောရလျှင် ဈာန်ဝင်စားဖို့ လိုပါသည်။ သို့သော် ထိုစိတ်အာရုံဝင်စားခြင်း၊ ဈာန်ဝင်စားခြင်းတို့သည်လည်း လေ့ကျင့်လုပ်ကိုင်ရင်း ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သော အရာများ ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-ဝတ္ထုရေးစ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ခေါင်းထဲသို့ အတွေးစတစ်ခု ဝင်လာရန် ခဲယဉ်း၏။ ယင်းအတွေးစ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကာ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်လုံး ဖြစ်ပေါ်လာရန် ခဲယဉ်း၏။ ဝတ္ထုရေးစ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အလွန်မနေနိုင်မထိုင်နိုင် ဖြစ်လောက်အောင် သူ့အား နှိုးဆွလာသော အကြောင်းအရာ၌သာ ဈာန်ဝင်စားမိ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမိ၊ ဝတ္ထုရေးမိလေသည်။ ဝတ္ထုရေးသောအလုပ်၌ ကျင့်သားရလာသောသူကား အတွေးစတစ်ခု ပေါ်လာလျှင်ပင် ယင်းအတွေးစကို ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ဖြစ်လာသည်အထိ ပွားများချဲ့ထွင်မည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မိမိ၏ ကွန့်မြူးတတ်သော ဉာဏ်ကို ခလုတ်နှိပ်နှိုးဆွကာ ဈာန်သွင်း ဖန်တီးနိုင်သော သတ္တိရှိလာပေသည်။

လွတ်လပ်ကွန့်မြူးသော ဉာဏ်ကို ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ တီထွင်ဖန်တီးမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်

ကွန့်မြူးခြင်းဟူသည် အတွေးစကို ရှည်လျားစေခြင်း၊ ကြီးထွားကျယ်ဝန်းစေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပါပြီ။ အတွေးဟူသည် ဆန့်ချင်တိုင်း ဆန့် ဆက်ချင်တိုင်း ဆက်၍ရနိုင်သော သဘောရှိပါသည်။

ဥပမာ-သေချင်တဲ့ ကျား တောပြောင်း ဆိုတာလို မဖြစ်စေနဲ့ ဆိုသော စကားကို ကြားရသောအခါ စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနှင့် ‘အင်းဒီစကားက ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့တောကို ရွှေသွားမိလို့ ကျားဟာ သေဆေးနဲ့ ကြုံရတယ်’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ လူတွေ ပြောနေကြတာပဲ။ ခွေးတွေဟာ သူ့နယ်နဲ့သူ သူ့ရပ်ကွက်နဲ့သူ ကျက်စားလေ့ရှိကြတယ်။ ကျားတွေလည်း ဒီသဘောပဲရှိကြတာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် ကျားဟာ တခြားတောကို ရွှေ့လာတယ်ဆိုတာ သူ့မူလနေတဲ့တောမှာ ရိက္ခာရှားပါးငတ်မွတ်လာလို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခု ကြုံလို့ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ရွှေ့ပြောင်းလာတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ကျား

ဟာ တိရစ္ဆာန်သာဖြစ်လို့ လူ့ရဲ့ မာန်မာနတရားတွေ သူ့မှာရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အသားလွတ် နယ်ပယ်ချဲ့ထွင်ချင်တဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့လည်း သွားမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ကို သေချင်လို့ တောပြောင်းတာ၊ တောပြောင်းလို့ သေရတာဆိုပြီး အပြစ်တင်တဲ့ စကားမျိုး ပြောဖို့မသင့်ဘူး။ နည်းနည်းတော့ စာနာမှုလေးထားသင့်သေးတယ်။ ပြီးတော့ ဒီစကားပုံအရဆိုရင် လူတွေဟာ မွေးတဲ့အရပ်မှာပဲ နေ၊ ကိုယ်စလုပ်မိတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ ကြီးပွားသည်ဖြစ်စေ မကြီးပွားသည်ဖြစ်စေ တစ်သက်လုံးလုပ်လို့ ဆိုချင်တဲ့ သဘောမျိုး သက်ရောက်နေတယ်။

‘ဒါဖြင့် တစ်ရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်ဆိုတဲ့ စကားကိုကော ဘယ်နားသွားထားမလဲ၊ ဒီစကားပုံနှစ်ခုက ဆန့်ကျင်ဘက်ကြီးပဲ၊ ကိုင်း ဘယ်နှယ်လုပ်ကြမလဲ၊ စကားပုံဆိုတာ ရှေးလူကြီးများ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဆုံးမစကားတွေ၊ ပညာရှိများရဲ့ လက်သုံးစကားတွေ လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒီအတိုင်းဆို ပညာရှိတွေ ပြောတယ်ဆိုတိုင်း ယုံလို့ ဘယ်ဖြစ်တော့မလဲ။ ပညာရှိတစ်ယောက်က တစ်မျိုးပြော၊ သူပြောတာ လိုက်လုပ်၊ နောက်ပညာရှိတစ်ယောက်က နောက်တစ်မျိုးပြော၊ သူပြောတာ လိုက်လုပ်တော့ ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ် အကုန်လုံး ပတ်ချာလည်ပြီး ရှေ့နေမင်း စောင်မမှ ထောင်ကျတဲ့ကိန်း ဆိုက် ဆိုသလို ပညာရှိအားကိုးခါမှ ရူးတူးတူး ပေါချာချာလူရယ်စရာ ဖြစ်မယ်’ စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်တွေးမိကာ စာရေးဆရာအတွက် ဝတ္ထုရေးစရာ စိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် ရေးကွက်တစ်ခု ရသွားသည်။ လောကကြီးမှာ လူတကာထက် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိစွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်ကြီးပွားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရမည်ဟု ရည်မှန်းချက်ထားကာ စကားပုံများ၊ ပညာရှိတို့၏ အဆိုအမိန့်များ၊ ဆုံးမစာများကို လေ့လာမှတ်သား လက်ကိုင်ထားရင်းက ဆုံးမစကားအားထားမှု လွန်ကဲကာ နေရာတကာ စကားပုံအတိုင်း၊ အဆိုအမိန့်အတိုင်း လိုက်လုပ်ရင်း လူရယ်စရာဖြစ်သွားရသူတစ်ယောက်အကြောင်း သရော်စာ ဟာသဝတ္ထုတစ်ပုဒ်။

ဝတ္ထုရေးကွက် မတွေ့သေးမီအချိန်ထိ စာရေးဆရာသည် သူ၏စိတ်ကူးကို လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မျှော့၍ထားခဲ့သည်။ သို့သော် ဝတ္ထုရေးရန် စိတ်ကူးရပြီ ရေးကွက်တွေ ပြီဆိုသည့်အခါ၌မူ ထိုစိတ်ကူးစတွင် အခြေခံကာ ယင်းစိတ်ကူးနှင့် ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်သော ဉာဏ်ကွန့်မြူးမှုကို ထိန်းချုပ်ပြုလုပ်ရတော့သည်။ သူ၌ ယင်းဝတ္ထုနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးသည် အထက်စာပိုဒ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လေးငါးကြောင်းစာမျှသာ ရှိသေး၏။ ၎င်းအတွေးကို သူသည် အနည်းဆုံး လေးငါးမျက်နှာ သို့မဟုတ် ဆယ့်လေးငါးမျက်နှာမျှ အထိ ဖြစ်အောင် ချဲ့ထွင်နိုင်မှသာ ဝတ္ထုတိုကောင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပေမည်။

ဝတ္ထုဖြစ်ရန်အတွက် သူဆက်လက်ချဲ့ထွင်တွေးသော အတွေးများ (ဝါ) စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးမှုများသည်မူ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မျောချင်ရာ မျောနေသည့် အတွေးများ မဟုတ်တော့။ ထိုသို့ မျော၍တွေးနေလျှင်လည်း ဝတ္ထုဖြစ်မည် မဟုတ်တော့။ စောစောက ချခဲ့သည့် ဝတ္ထုရေးကွက်ဘောင်နှင့် မကင်းလွတ်သော အတွေးများ၊ ယင်းကို မွမ်းမံခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း၊ အားဖြည့်ခြင်းပြုသည့် အတွေးများ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ယင်းကို ပိုမိုမိပြင်ပြောင်မြောက်အောင် မြှင့်တင်ဖော်ကျူးပေးသည့် အတွေးများသာ ဖြစ်ရပေတော့မည်။

ယင်းအတိုင်း တွေးနိုင်၊ ကွန့်မြူးနိုင်လျှင် စာရေးဆရာသည် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ဖန်တီး၍ ရပေပြီ။

စာဖတ်သူအနေနှင့်လည်း သေချင်တဲ့ကျား တောပြောင်းဟူသောစကားမှနေ၍ ယခုဖော်ပြခဲ့သည့် ဝတ္ထုရေးဆရာလောက်ပင် ရှည်ရှည်လျားလျား အတွေးမဖြန့်ကျက်ရဘဲ သူ ရသည့် ဝတ္ထုရေးကွက်နှင့် မတူညီသည့် ဟာသဝတ္ထု၊ မာနဝတ္ထု၊ ဒေါသဝတ္ထု၊ အာယာတ ဝတ္ထု၊ ကရုဏာဝတ္ထု၊ အလွမ်းဝတ္ထုများ ရေးစရာ အကွက်ပေါင်းများစွာ တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ဤသည်မှာ စာရေးဆရာတို့သည် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွင့်မျောထားသော စိတ်ကူးမှ ဝတ္ထုအတွေး (ဝါ) စိတ်ကူး (Idea) ကို ရရှိကြောင်းနှင့်၊ ယင်းစိတ်ကူးပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ထိန်းချုပ်ဆက်စပ်ကွန့်မြူးသော ဉာဏ် (Imagination) အားဖြင့် ဝတ္ထုတည်းဟူသော တီထွင်ဖန်တီးမှုတစ်ရပ်ကို ဖြစ်စေကြောင်း ထင်ရှားအောင် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကွန့်မြူးသော ဉာဏ်သည် စာရေးဆရာ အစရှိသော အနုပညာသမားများတွင်သာ ရှိသလော။ မဟုတ်ပါ။ ငှက်ပျံသည်ကို မြင်၍ ပျံသန်းကြည့်လိုသော ဆန္ဒ၊ ၎င်း၌ ထက်သန်မှု၊ ၎င်း၌ အာရုံဝင်စားမှုတို့ဖြင့် ပျံသန်းမှုအပေါ် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ကွန့်မြူးသော ဉာဏ်သည် လက်တွေ့ကျကျ ကျိုးကြောင်းယုတ္တိရှိစွာ ဆင်ခြင်သော ဉာဏ်နှင့် ပေါင်းစပ်သောအခါ ဂလိုက်ဒါ ခေါ် လေဟုန်စီးသော ယာဉ်ပျံမှသည် ပန်ကာတပ် လေယာဉ်ပျံ၊ ဂျက်အင်ဂျင်တပ် လေယာဉ်ပျံ၊ ဒုံးပျံများအထိ တီထွင်ဖန်တီးဖြစ်လာပေသည်။

လူတိုင်း တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်

အချို့လူများ၏ စိတ်၌ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းဟူသည် စာပေအနုပညာသမား၊ သိပ္ပံစက်ကိရိယာပညာရှင်များ၏ အလုပ်သာ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်နေကြ၏။ ထို့ပြင် အချို့ကလည်း တီထွင်စရာမှန်သမျှ လူတကာတို့ တီထွင်ခဲ့ကြ

ပြီဖြစ်၍ မိမိအတွက် အသစ်တီထွင်စရာ မကျန်တော့ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လူ့ ဦး
နှောက်မှ တွေးတောကြံဆနိုင်သမျှ အရာအားလုံးကို ရှေးလူတို့ တွေးတောကြံဆ
ပြီးနှင့်ခဲ့ပြီဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်ယူကာ ဉာဏ်စိုက်ထုတ် တီထွင်ကြံဆရမည့်
အလုပ်ကို စောစောစီးစီး လက်မြောက်ထားခဲ့ကြသည်။

စင်စစ် တီထွင်ကြံဆခြင်းဟူသည်မှာ အက်ဒီဆင်လောက်၊ အိုင်စတိုင်း
လောက် ဖြစ်နိုင်မှ လုပ်ရမည့်အလုပ်မျိုး မဟုတ်။ သင်သည် ၁၀၀ ရရန် မျှော်လင့်
ချက် မရှိသဖြင့် သုညနှင့် တင်းတိမ်စရာမလိုပေ။ ၁၀၀ မရလျှင်လည်း ၉၀၊ ၈၀၊
၇၀၊ ၆၀၊ ၅၀ စသည်ဖြင့် ရနိုင်သေး၏။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ၅၀ သမားများသာ
အမြင့်ဆုံးဖြစ်နေက သင်သည် ၅၅၊ ၆၀ ဖြင့် ထိပ်တန်းရောက်နိုင်၏။ တီထွင်
ကြံဆမှု မပြုသူများကြားတွင် နည်းနည်းတီထွင်ကြံဆရုံဖြင့် လူတော်ဖြစ်နိုင်သော
အခွင့်အရေး ရှိလေသည်။

စင်စစ် ယနေ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၌ တွင်ကျယ်အောင်မြင်နေကြသူတို့
သည် များသောအားဖြင့် လုပ်ငန်းတူ အခြားလူတို့ထက် တီထွင်ကြံဆကြသူများ
ဖြစ်ကြောင်း သင်စူးစမ်းကြည့်က သိရလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် အ
လုပ်ကုပ်ပင် တီထွင်ကွန်မြူမှုအားဖြင့် သူများဆိုင်ထက် လူစိတ်ဝင်စားလာအောင်
ဖန်တီးနိုင်၏။ နာမည်ကျော် ကိုကာကိုလာဖျော်ရည်ကို ရှာလပတ်ရည်ရောင်း
သလို ခွက်ချင်ဖြင့်ရောင်းနေရာမှ ပုလင်းသွင်းပြီး ရောင်းစမ်းပါဟု စိတ်ကူးဉာဏ်
ကွန်မြူသူက အကြံပြုသဖြင့် လုပ်ငန်းအကြီးအကျယ် အောင်မြင်သွားသကဲ့သို့
အကြံဉာဏ်ပေးသူလည်း ဉာဏ်ပူဇော်ခဌေး အမြောက်အမြား ရခဲ့ဖူး၏။

ယခုအခါ နိုင်ငံ အများအပြားတို့ရှိ စက်ရုံ အလုပ်ရုံများတွင် အလုပ်
သမားတို့၏ တီထွင်ကြံဆမှုစွမ်းအားများ တိုးတက်အောင် မက်လုံးပေး မြှင့်တင်
ပေးသည့်စနစ်များ ထွန်းကားလျက်ရှိ၏။ လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံ
ဉာဏ်များ စိတ်ကူးရသည့်အခါတိုင်း ရေးသားတင်ပြနိုင်ကြရန်အတွက် အကြံ
ပြု စာပုံးများ ထားပေးပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံပိုင်ရှင်များ၊ အုပ်ချုပ်ရေးသမားများ နှစ်
သက် လက်ခံသည့် အကြံဉာဏ်များအတွက် တန်ဖိုးအလိုက် သင့်လျော်သော
ဉာဏ်ပူဇော်ခဌေးများကို ဆုကြေးအဖြစ် ပေးအပ်လျက်ရှိပေသည်။ ဤသည်မှာ
မိမိစက်ရုံအလုပ်ရုံရှိ လုပ်သားတို့ တီထွင်ကြံဆမှုစွမ်းအားကောင်းလျှင် ကောင်း
သလို လုပ်ငန်း တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာသည့်သဘော
ဖြစ်၏။

ဤသို့ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းကို ပိုက်ဆံပေးဝယ်နေသည့်ခေတ်

တွင် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဘဝကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှု၏ စွမ်းအားကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးလှသောဈေးသည်တစ်ယောက်၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ရပ်ကို ဤနေရာ၌ အလျဉ်းသင့်၍ဖောက်သည်ချလိုက်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ဈေးသည်ကြီး၏ စတိုးဆိုင်သည် လက်ဝဲလက်ယာရှိအလားတူ စတိုးဆိုင်နှစ်ဆိုင်ကြားတွင် ရှိနေ၏။ သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်နီးသောအခါ လက်ယာဘက်ရှိဆိုင်က ‘သီတင်းကျွတ် အထူးလျှော့ဈေး’ဟု ပိတ်ဆိုင်းဘုတ်ကြီး တင်၏။ လက်ဝဲဘက်ရှိဆိုင်က ‘အထူးလျှော့ဈေး၊ ယနေ့နောက်ဆုံး’ဟု ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခု တင်လိုက်၏။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေကြီးက သူ့ဆိုင်အဝင်တံခါးဝတွင် ‘ဝင်ပေါက်’ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်ကြီးတစ်ခုကို စာလုံးကြီးကြီးဖြင့် ရေးထိုးချိတ်ဆွဲထားလိုက်လေသည်။

ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို စာဖတ်သူပင် ဆက်၍စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးကြည့်ပါလေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိ၏စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးခွင့်ကိုတော့ ချုပ်ချယ်ကန့်သတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင့်စိတ်ကူးဉာဏ်ကိုသင်မှတစ်ပါး အခြားမည်သူမျှ မချုပ်ချယ်မဟန့်တားနိုင်။

ထို့ကြောင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်စိတ်ကူးချင်တိုင်း ကူးပါ။ ထို့နောက် ထူးခြားသော စိတ်ကူးတစ်ခုခု ရလာပါက ယင်းအား ကျိုးကြောင်းယုတ္တိရှိစွာ ဆင်ခြင်တတ်သော စိတ်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ကာ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်လျှင် သင်သည် ကွန့်မြူးသောဉာဏ်၏အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားခွင့်ရသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

အခန်း ၇

မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မဆို
လုပ်ရန် အချိန်ရှိပါသည်

မည်သည့်ကိစ္စအတွက်မဆို လုပ်ရန် အချိန်ရှိပါသည်

ဘဝကို ချစ်မြတ်နိုးပါသလား။
သို့ဖြစ်လျှင် အချိန်ကို မဖြုန်းတီးပါနှင့်။
အကြောင်းမူ ဘဝသက်တမ်းဟူသည် အချိန်များဖြင့်
တည်ဆောက်ထားရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
ဘင်ဂျမင် ဖရန်ကလင်

လူသားအားလုံးပင် တန်းတူရည်တူ မွေးဖွားလာခဲ့သည်ဟူသော စကားတစ်ခု ရှိ၏။ အခြားအရာများတွင် တန်းတူ ရှိမရှိ မသိသော်လည်း သေချာပေါက် တူညီတာ တစ်ခုတော့ ရှိ၏။ ယင်းကား အချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်၏။

လောက၌ မည်သူမျှ မည်သူ့ထက်မျှ အချိန် ပို၍ရသည်၊ လျော့၍ ရသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ အချိန်ကို မည်သူမျှ မိဘထံမှ အမွေအနှစ်အဖြစ် မရရှိနိုင်။ ဘဏ်၌ စုဆောင်းအပ်နှံထား၍ မရနိုင်။ အတိုးအညွှန်း ပွားအောင် မလုပ်နိုင်။ သင်သည် သူဌေးသူကြွယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုန်းတောင်းယာစကာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အတွက် အချိန် တစ်နာရီသည် မိနစ် ခြောက်ဆယ်ထက် ပိုလည်း မရှိနိုင်။ လျော့၍လည်း မရှိနိုင်။ သင်သည် မည်သည့် ဧရာမ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မည်မျှပင် အကပ်အရပ်ကောင်းသည်ဖြစ်စေ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီထက် ပို၍ သင်မရနိုင်။ ထို့ကြောင့် အချိန်များ အလဟဿ ကုန်ခန်းမသွားရအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် နည်း (၀၁) အချိန်ကို အကျိုးအရှိဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်သည့် နည်းကား အမြော်အမြင်ရှိစွာ အသုံးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ တိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ ပို၍ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်သည့် ကိစ္စများ၊ တာဝန်ရှိ၍ လုပ်ရသည့် အလုပ်များနှင့်၊ အပန်းဖြေမှု ပျော်ရွှင်မှု စသည်တို့အတွက် အချိန်ကို စနစ်တကျ ခန့်ခွဲသုံးစွဲရန် လိုပေသည်။

‘ဟာ အချိန်မရှိဘူးဗျာ’၊ ‘အချိန်ကို လုံးဝ မရှိလို့ဗျာ’ စသဖြင့် သူ့သူငါငါ ညည်းညူ ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ သို့မဟုတ်၊ တစ်စုံတစ်ရာ မဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ကိစ္စ၊ ပျက်ကွက်သည့် ကိစ္စများအတွက် ယင်းသို့ အချိန်နှင့် အကြောင်းပြ

ကြသည်။ စင်စစ် အချိန်ကို စနစ်တကျ သုံးသူမှန်ကန်က ထိုသို့ပြောနေရစရာ အကြောင်း မရှိပေ။ ‘မှန်မှန်ကန်ကန်သာ သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၌ အမြဲအချိန် လုံလောက်စွာ ရှိသည်’ ဟူ၍ ဂျာမန်စာရေးဆရာကြီး ဂိုထေးက ပြောဖူး၏။

မှန်ပါသည်။ မယုံလျှင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလွန် အလုပ်များနေသူ တစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါ။ ထိုလူတွင် အချိန်ပိုရှိပုံမပေါ်။ သို့သော် သူသည် အချိန် မရှိဟု ထင်ရသည့်ကြားထဲက အလုပ်မျိုးစုံကို ပြေးလွှားလုပ်ကိုင်နေတာ တွေ့ရ လိမ့်မည်။

ရှေးလူကြီးများ ပြောဖူးသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိ၏။ ‘အလုပ်တစ်ခု မြန် မြန် ပြီးစေချင်ပါသလား၊ အလွန် အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ယောက်ကို တာဝန်ပေး လိုက်ပါ။ အချိန်ရအောင်ရှာ၍ သူလုပ်သွားလိမ့်မည်’ ဟူသော စကားဖြစ်သည်။

အမြဲအလုပ်များနေသူဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့သော သူမျိုးနည်း။ အလုပ် တွေ ပိုနေမှာ ပုံနေမှာကို မလိုလားသော လူမျိုး၊ မကြည့်နိုင်သော လူမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် လူသည် တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုသာ လုပ်နိုင်၏။ သို့သော် မည်သူမဆို တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခု အမြဲပြီးနေမည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုလူသည် ကမ္ဘာပေါ် တွင် အလုပ်အများဆုံး ပြီးစီးသူဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အမြဲအလုပ်များနေသူ ဆို သည်မှာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း၌ အလုပ်တစ်ခု ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်နေသူ ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဤနေရာ၌ အလုပ်များနေသူ ဆိုသည်မှာ ပျာယာခတ်နေသူ ကိုမဆို၊ အလုပ်ပြီးမြောက်နေသူ၊ အမြဲအလုပ်လုပ်ဖြစ်နေသူမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါ သည်။

အမှန်တကယ် အလုပ်ဖြစ်နေရန်အတွက် လူသည် အချိန်ကိုတန်ဖိုးရှိရှိ စနစ်တကျ စိစစ်ခန့်ခွဲ သုံးစွဲရပေမည်။ အချိန်ဟူသည် အလွန်အဖိုးတန်သော ပစ္စည်း၊ အကန့်အသတ်ကလေးနှင့်သာ ရရှိသည့် ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်၏။ အချိန်ကိုဖြုန်း တီးခြင်းကား တန်ဖိုးမသိရာ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းပါးရာရောက်ပေသည်။

ချီတုံချတုံ ဖြစ်မနေနှင့်

အချိန်ကိုတန်ဖိုးရှိရှိအသုံးချမည်ဟု ပိုင်းဖြတ်ထားသူတစ်ယောက် အနေနှင့် ပထမဆုံးရှင်းရမည့်အရာကား အချိန်ဆွဲတတ်သော အလေ့အထ ဖြစ်၏။ ‘အချိန်ဆွဲခြင်း’ဟူသည် အချိန်ခိုးယူခံရခြင်းပင်ဖြစ်သည်’ ဟူသော စကားပုံတစ်ခု ရှိ၏။ အချိန်ဆွဲသူသည် မိမိအချိန်ကို မိမိခိုးယူဖြုန်းတီးနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်ဆွဲခြင်း၏ အနီးစပ်ဆုံး ညီနောင်သားချင်းကား မပြတ်မသား ချီတုံချတုံ ဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။

အချိန်တွေ အလဟဿ ပြုန်းတီးခြင်း၊ အခွင့်အရေးများ လက်လွတ် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းများဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများထဲ တွင် မပြတ်မသား ချီတုချတုဖြစ်နေခြင်း (ဝါ) ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်ပိုင်မချနိုင်ခြင်း သည် ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်၏။ လူ့အတော်များများပင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရသည့် အလုပ်ကို အလွန်ကြောက်ကြ၏။

ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်တတ်လှပုံအကြောင်း ပုံပြင်တစ်ခု ပြောပါမည်။

တစ်ခါက အာလူးစိုက်ခင်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်သည် သူ၏ အာလူးပုံ ကြီးကို အကြီး၊ အလတ်၊ အသေး ဟူ၍ သုံးမျိုး သုံးပုံခွဲခြားပေးရန် အလုပ်သမား တစ်ယောက်အား ငှားရမ်းခိုင်းစေ၏။ နာရီအနည်းငယ်မျှ ကြာအောင် လုပ်ကိုင် ပြီးနောက် အလုပ်သမားက မိမိဆက်မလုပ်နိုင်တော့ကြောင်း စိုက်ခင်းရှင်အား ပြောကြားလေသည်။ သူ့ကို ကြည့်ရသည်မှာလည်း နာရီပိုင်းကလေးအတွင်း မှာပင် ဘေးဒုက္ခကြီး တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာခဲ့ရသည့်ပုံမျိုး ပေါက်နေသည်။ ‘ဘယ် လိုဖြစ်တာလဲဗျာ၊ ဒီလောက်ကြီးတော့လဲ မပင်ပန်းလောက်ပါဘူးဗျ’ဟု စိုက်ခင်း ရှင်က ပြောသည့်အခါ အလုပ်သမားက ‘ဟုတ်တယ်၊ အာလူးလေး တစ်လုံးစီ နေရာရွှေ့ပေးရတဲ့အလုပ်ကတော့ မပင်ပန်းပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုံးကို အကြီး ထဲ ထည့်မလား၊ အလတ်ထဲ ထည့်မလား၊ ဟိုဟာကျတော့ အလတ်ထဲ ထည့် မလား၊ အသေးထဲ ထည့်မလား၊ ဟာ အသေးထဲမှာ ဟိုကောင်က ကြီးနေပြန် ပြီနဲ့၊ အဲဒီအကြီးအသေး ရွေးရတဲ့အလုပ်ကတော့ဗျာ ကျွန်တော်နဲ့ လုံးဝမဖြစ် ဘူး၊ ဆက်လုပ်ရရင် ကျွန်တော်သေသွားလိမ့်မယ်’ဟူ၍ ပြန်ပြောသည်ဟူ၏။

ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်သည်ဆိုခြင်းမှာ မှားမှာ ကြောက်ခြင်းပင် ဖြစ် သည်။ နှစ်ခုထဲက တစ်ခုရွေးရမည်။ အရွေးမှားမှာ ကြောက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် မဆုံးဖြတ်သေးဘဲ အချိန်ရွှေ့၍ရွှေ့၍ နေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကြာသော် မဆုံးဖြတ် ဖြစ်တော့။ ထိုအခါ ဟိုဟာလည်း မလုပ်ဖြစ်၊ သည်ဟာလည်း မရွေးဖြစ်တော့။

စင်စစ်ကိစ္စနှစ်ခုထဲက တစ်ခု ရွေးချယ်ရမည့်အခါတွင် မှားမလားမှန် မလားစဉ်းစားနေခြင်းကပင်လျှင် အမှားဖြစ်နေတတ်၏။ ပြဿနာအများ အပြားမှာ အမှားအမှန် ပြဿနာမဟုတ်။ နည်းနည်းကောင်းသည့်ဟာနှင့် များ များကောင်းသည့်ဟာ သေချာအောင် ဝေဖန်စိစစ်နေရသည့် ပြဿနာမျိုးသာ ဖြစ်၏။ လောင်းကြေးနှင့် ခေါင်းပန်းလှန်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့ အစွဲအနိုင်ကွဲပြားသည့် ကိစ္စမျိုးတွင် ချင့်ချိန်ဖင့်လေးနေရသည်ဆိုသော် အဓိပ္ပာယ်ရှိသေး၏။ ဟိုဟာ လုပ်ရကောင်းမလား။ သည်ဟာ လုပ်ရကောင်းမလား ဘယ်ဟာဖြစ်ဖြစ် လုပ် ရင်တော့ အကျိုးရှိတာမျှည်းပဲ။ သို့သော် ဟိုဟာက ပိုကောင်းနေမလား၊ သည်

ဟာ လုပ်မိလျှင် အကျိုးခံစားခွင့်နည်းသွားလေမလား စသဖြင့် မထူးခြားလှသည့် ကိစ္စ၌ အချိန်ဆွဲကာ သို့လောသို့လော တွေးတောနေလျှင်ကား တွေးတောနေသည့် အချိန်တွေ အလကားကုန်ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဆုံးဖြတ်စရာရှိလျှင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ချိတ်ချတုံ့ အချိန်ကုန်နေမှာနှင့် စာလျှင် တစ်ခုခုကောက်လုပ်လိုက်တာက အမြဲပို၍ အကျိုးရှိသည်ဟုသာ ပြတ်ပြတ်သားသား မှတ်ထားလိုက်ဖို့ ပြောလိုသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခု ချရမည်ကို မချသေးဘဲ အချိန်ဆွဲနေခြင်းသည် မဆုံးဖြတ်ရအောင် ရှောင်နေခြင်း (၁) မိမိကိုယ်ကို လိမ်ညာလှည့်စားထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အချိန်ဆွဲရင်း ကြာနေသော် ရွေးချယ်စရာအခွင့်အရေး မရှိတော့သော အခြေအနေသို့ ရောက်သွားမည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အချိန်ဆွဲခြင်းသည် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးအောင် စောင့်ဆိုင်းနေသည့် သဘောလည်း ဖြစ်သွားတတ်ပေသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်သူမှာ အကောင်းဆုံးကို ရွေး၍ လုပ်မိက ပြောစရာမရှိ။ သိပ်မကောင်းလှသည့် အရာကို ရွေး၍ လုပ်မိကလည်း များမကြာမိပင်မကောင်းမှန်း သိကာ ၎င်းကို ပယ်၍ ကောင်းတာ ပြောင်းလုပ်နိုင်၏။ သူက လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သောနည်းဖြင့် အကောင်းဆုံးကို ရှာဖွေနေစဉ် ချိတ်ချတုံ့သမားမှာ ငေးမောကြည့်ရှုရင်း အချိန်ကုန်နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကုန်ဆုံးသွားသော အချိန်နှင့် တူမျှထိုက်တန်သော အကျိုးခံစားရအောင်

အချိန်ဆွဲ အချိန်ဖြုန်းနေမည့်အစား တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ကောင်း၏ဟု ဆိုခဲ့၏။ သို့သော် ဘာမှ စဉ်းစားမနေနှင့်၊ စိတ်ကူးတည့်ရာသာ ကောက်လုပ်ဟူ၍ကား မဆိုလိုပါ။ အချိန်ကုန်ခံမနေချင်သဖြင့် မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သော အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးအပြစ်ကို အလုပ်လုပ်ရင်းပင် စဉ်းစားစိစစ်ကာ တိုးချဲ့ခြင်း ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ဆုတ်ခြင်း စသည့် ထပ်ဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များလည်း ချမှတ်နိုင်သေး၏။

လူ့ဘဝဟူသည် အချိန်ကာလ ရှည်လျားလှသည်မဟုတ်ရာ၊ ရှိသည့် အချိန်ကလေးတွင် လုပ်သော အလုပ်သည် အကျိုးအရှိဆုံး အလုပ် ဖြစ်သင့်ပေသည်။ အချိန်ကို အလဟဿမထား၊ ခွဲလည်း ရှိသည်။ သို့သော် အကျိုးမရှိအချိန်ဖြုန်းသလို ဖြစ်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောလိုပါသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ တိရစ္ဆာန်များကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သူသည် မဖြစ်နိုင်ဆိုသည့် အရာတစ်ခုကို ဖြစ်အောင် လုပ်ပြမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက် ပြင်းထန်ခဲ့သည်။ သူ လုပ်ပြချင်သည့်အရာကား ကုလားအုတ်ကို နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်ခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ကုလားအုတ်များသည် ရှေ့သို့သာ သွား၏။ နောက်ပြန်လျှောက်ခိုင်း၍ ရရှိထုံးစံမရှိခဲ့။ သို့သော် သူသည် ကုလားအုတ်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားရင်း နောက်ဆုံး၌ အောင်မြင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် သူသည် သူ၏ တီထွင်အောင်မြင်မှုကို ဆပ်ကပ်ပွဲ၌ ထုတ်ဖော်တင်ဆက်ပြသခဲ့၏။ ‘ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ခဲ့ရဖူးသည့် အထူးအဆန်း ပြကွက်တစ်ခု မြင်တွေ့ရမည်’ ဟူသော ကြော်ငြာကြောင့် လူအများလာရောက်ကြည့်ရှုကြ၏။ ပြကွက်ဆန်းကို ပြပါတော့မည်ဟု ကြေညာပြီး တိရစ္ဆာန်လေ့ကျင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် ကုလားအုတ်များ ထွက်လာကာ နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်သည့်ပြကွက်ကို ပြသသည့်အခါ ပွဲကြည့်ပရိသတ်က တစ်ယောက်မျက်နှာတစ်ယောက်ကြည့်ကာ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက်မကိုက် ဖြစ်သွားသည့်ဟန်ဖြင့် ခေါင်းခါမိကြသည်။ ကုလားအုတ် ဆရာကြီးအကြီးအကျယ် ဂုဏ်ယူဝင်ကြွားလျက်ရှိစဉ် ပရိသတ်ကြီးကမူ ‘ဟာ ဒါများကွာ၊ ကုလားအုတ် နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်တဲ့ကိစ္စကို ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်လို့’ ဟု ရေရွတ်နေမိကြလေသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းပင် မိမိ၏အချိန်ကို မိမိတန်ဖိုးထားသည့်ကိစ္စ၌ သုံးစွဲခွင့် ရှိကြပါသည်။ ကုလားအုတ်ဆရာကြီးသည် ကုလားအုတ်များ နောက်ပြန်လမ်းလျှောက်သည့်ကိစ္စအား သဘာဝကို တော်လှန်သော ဧရာမ ကိစ္စကြီးတစ်ရပ်အဖြစ် အလေးထားကာ သူ့အချိန်များကို ၎င်းကိစ္စ၌ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့သည်။

သို့သော် သူ၏ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုသည် ပွဲကြည့်ပရိသတ် နှစ်သက်လက်ခံမှသာ အကျိုးခံစားရမည့်သဘောရှိရာ ပရိသတ်အတွက် အံ့ဩစရာမဖြစ်သည့်အခါ၌ သူ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသမျှသည် အချည်းနှီးဖြစ်ရလေသည်။ ဤသည်မှာ အများအပြားကိုလိုက်မှ အောင်မြင်သည် မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ အချိန်ကို အသုံးပြုရာ၌ မိမိအတွက် အကျိုးရှိနိုင် မရှိနိုင်ကို စဉ်းစားစိစစ်ပြီးမှ အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကို တန်ဖိုးဖြတ်၍ မရနိုင်ပါ။ သင်အကောင်းဆုံးအသုံးချနိုင်လျှင် သင့်အချိန်၏ တန်ဖိုးသည် အမြင့်ဆုံးသို့ တက်သွားနိုင်ပါသည်။

အချို့လူများမှာ အချိန်အခါကို စောင့်ရင်း အချိန်ကုန်ကြ၏။ ဘယ်

အချိန်မျိုးကျရင်တော့ ငါ ဘာတွေထလုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်အထိဖြစ်သွားမှာပဲ စသဖြင့် တွေးတောမျှော်မှန်းရင်း အချိန်ကုန်သူတွေ များလှ၏။

ဘာမဆို အလိုဆန္ဒရှိလျှင် ဖြစ်၏ဟူသော စကားတစ်ခုရှိ၏။ သို့သော် ဆန္ဒရှိရုံသက်သက်နှင့်ကား မပြီးသေး။ ဆန္ဒပြင်းပြလျှင် ယင်းပြင်းပြသောအရာ၌ ထက်သန်မည်၊ ထက်သန်သဖြင့် ထလုပ်မည်၊ ထိုအခါ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်မည်၊ ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သာ ဖြစ်သည်။

‘ကျွန်ုပ်တို့သည် တကယ်ထလုပ်လျှင် ဖြစ်လာမည့် ကိစ္စများကို ထမလုပ်ဘဲ အဲဒီကိစ္စဖြစ်ရင်တော့ သိပ်ကောင်းမှာပဲဟု တွေးတောရင်း ဆန္ဒပြုရင်း ရှိသမျှအချိန်၏ တစ်ဝက်လောက်ကို ဖြုန်းတီးပစ်လျက်ရှိကြ၏’ ဟူ၍ အလက်ဇန္ဒားဥပုသ်ကောသလ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဆိုခဲ့သည်။ ထိုသို့ တွေးတောမျှော်မှန်းရင်း အချိန်ကုန်ကြခြင်းမှာ များသောအားဖြင့် အချိန်အခါ မကျရောက်သေးဟု ယူဆမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

စင်စစ် အခြေအနေ အချိန်အခါဟူသည် ရှိတန်သလောက် ရှိသည်မှန်၏။ သို့သော် အခြေအနေကောင်းအောင် အခါအခွင့်သင့်အောင် လူက ဖန်တီးနိုင်သလောက် ဖန်တီးပိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ အခွင့်မသာသေးမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် အခွင့်သာချိန်၌ မိမိအဆင်သင့် ဖြစ်နေနိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ လုပ်ရန် များစွာမသင့်တော်သေးဟု ထင်ရသော လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြည့်သောအခါ၌ ယခုလုပ်လျှင်လည်း ဖြစ်သည်ပဲ ဆိုသည်ကို တွေ့လာရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အချိန်မဖြုန်းတတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက ‘အသင့်တော်ဆုံးအချိန် ဟူသည် ယခုလက်ရှိအချိန်ပင် ဖြစ်သည်’ ဟု ဆိုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတတ်သူသည် အလုပ်အများဆုံး ပြီးမြောက်နိုင်သည်

အချိန်သုံးစွဲမှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပို၍လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစားကြည့်လိုပါသည်။ ရှေးဦးစွာ သင့်အနေနှင့် အလုပ်တာဝန်များ၊ မလုပ်မဖြစ်သည့် အလုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲနောက်ကျခြင်း အလျင်မမီခြင်းများ ကြုံကြိုက်နေမနေကို သုံးသပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။ အကယ်၍ ယင်းသို့ ကြုံကြိုက်နေရသည်ဆိုက အကြောင်း နှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပထမအချက်မှာ သင်သည် အလုပ်တွေအများကြီး လောဘတကြီး လျာ

ထားသတ်မှတ်မိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်၏။ ဒုတိယမှာ အချိန်ကို စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်မှု မရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်တွေတောက်လျှောက်လုပ်နေသည်။ ပြီးလည်း ပြီးစီးနေသည်။ သည်ကြားထဲက လုပ်စရာတွေ အများကြီးကျန်နေသဖြင့် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေရသည်ဆိုလျှင် သင်သည် အလုပ်လောဘကြီးသူ ဖြစ်နေပြီး ရှိသည့်အချိန်ထက် ပိုလုပ်ရန် ကြိုးစားနေသူဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သည်လိုလူမျိုး အနေနှင့်မူ အလုပ်လောဘလေး နည်းနည်းလျှော့လိုက်လျှင် အနေတော်လေး ဖြစ်သွားပါမည်။ အချိန်နှင့်အလုပ် မျှတနိုင်နင်းစွာ လုပ်ဖြစ်နေမည်။ ထိုသို့ လုပ်ဖြစ်နေခြင်း အတွက်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ရနေမည်ဆိုလျှင် ဤဘဝသည် ကျေနပ်လောက်သော ဘဝတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါပြီ။

သို့သော် အလုပ်တွေက အများကြီး၊ ဘာက စလုပ်ရမှန်းမသိခင် ဒီဟာ ကောက်လုပ်မည်ကြံလျှင် ဟိုဟာသတိရသည်။ ဟိုဟာကောက်ကိုင်တော့တခြားဟာတွေ ပေါ်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပတ်ချာလည်ကာ အချိန်တွေကုန်ပြီး ဘာအလုပ်မှ မည်မည်ရရမလုပ်ဖြစ်ဘူး ဆိုပါစို့။ သင်သည် အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲသုံးစွဲမှု မပြုတတ်သဖြင့် အချိန်တွေ အလဟဿ လေလွင့်ပြုန်းတီးနေသူ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအား အလုပ်ကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြား စဉ်းစားနိုင်ကြရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

ပထမတစ်မျိုးမှာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ရွှေ့ထား၍ ရသော အလုပ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယတစ်မျိုးမှာ ချက်ချင်း လက်ငင်း လုပ်ရမည့် အလုပ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်မျိုးကို ပြန်၍သုံးသပ်လျှင် ပထမအမျိုးအစား အလုပ်များသည် (များသောအားဖြင့်) မိမိက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ထင်၍ စဉ်းစားထားသော အလုပ်များ (ဝါ) လုပ်ရန် စီမံကိန်းချမှတ်ထားသော အလုပ်များဖြစ်၍ ဒုတိယအမျိုးအစားမှာမူ လတ်တလော အခြေအနေက တောင်းဆိုသောကြောင့် သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးကြောင့် လုပ်ရသည့် အလုပ်မျိုးများသာ ဖြစ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ဒုတိယအမျိုးအစား အလုပ်များသည် အကျိုးကျေးဇူး မည်ရွှေ့မည်မျှ ရှိမည် မရှိမည် မသေချာသော်လည်း ပထမအမျိုးအစား အလုပ်များကား ရေရှည်အကျိုးရှိမည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

လတ်တလော တောင်းဆိုသည့် အလုပ်မျိုးကိုချည်း အလျင်မီအောင် လိုက်လုပ်ပေးနေသူတစ်ယောက်သည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းသူအဖြစ် အများ၏ ကျေနပ်လက်ခံမှု ရချင်ရနိုင်သော်လည်း မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှ စီမံကိန်းချ၍ မလုပ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ တကယ်တမ်း ထမြောက်အောင်မြင်သူတစ်ဦးကား

ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိတော့ပေ။ ထို့ပြင် ထိုသို့ အလုပ်မဖြစ်ခြင်း (ဝါ) မိမိ စဉ်းစားထားသည့် အလုပ်များကို တရွေ့တည်း ရွေ့နေရခြင်းကြောင့် ကြာသော် အလုပ်လုပ်ရခြင်း၌ ထက်သန်မှု ကင်းမဲ့လာပြီး မိမိအနေအထားအတွက်လည်း စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်လာမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူ၏ မူမှာ မိမိက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ဟု ယုံကြည်၍ လုပ်ရန် အစီအစဉ်ချထားသော အလုပ်များ (ဝါ) သာမန်အားဖြင့် ကြည့်လျှင် အချိန်ရွှေ့ထား၍ ရသည်ထင်ရသော အလုပ်များကို အမြန်ဆုံးစတင်ကာ အလျင်မပြတ် ပုံမှန်သဘော လုပ်ကိုင်နေပြီး၊ အရေးပေါ်အလုပ်များ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခါ၌ ၎င်းကို ခဏနားကာ သို့မဟုတ် ၎င်းထဲမှ အချိန်လုကာ အရေးပေါ်ကို ထလုပ်သည့်မှုဖြစ်သည်။

ပုံမှန် အလုပ်မရှိသည့်အခါ အပြင်မှ ပေါ်လာသည့် အလုပ်မှန်သမျှသည် မလုပ်မဖြစ်သည့် အလုပ်များ၊ အရေးပေါ်အလုပ်များဟု ထင်စရာဖြစ်နေတတ်သည်။ လက်ငင်းအလုပ်တစ်ခု ရှိနေလျှင်ကား ပြင်ပမှ တော်ရုံတန်ရုံအလုပ်သည် လက်ရှိအလုပ်ကို အပျက်ခံရလောက်အောင် အရေးကြီးသော အလုပ်များ မဟုတ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားလာကာ အရေးမဟုတ်သည်များနှင့် အချိန်ကုန်နေရသည့် အနေအထားမှ လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍လည်း တစ်နေ့တာအတွက် မည်ရွေ့မည်မျှ ပြီးစီးအောင် လုပ်မည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယင်းအလုပ်ကို မည်သည့်အချိန် (ဥပမာ-နံနက်၊ နေ့လယ် သို့မဟုတ် ည) တွင် ပြုလုပ်မည်ဟူ၍လည်းကောင်း သတ်မှတ်ချက် ရှိရန်လိုအပ်၏။ အကြောင်းမူ လူသည်အားအားယားယားရှိပါက ဘာမဟုတ်သည့် အလုပ်တစ်ခုကို အချိန်ဆွဲ၍ လုပ်နေတတ်သည့်အကျင့် ရှိတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အလျင်လိုနေချိန်တွင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်နှင့် ပြီးသွားမည့် အလုပ်တစ်ခုသည် အေးအေးဆေးဆေး ဆိုပါက တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီကြာချင် ကြာသွားတတ်၏။

အချိန်နှင့် အလုပ်အကြောင်း ပြောသည့်အခါ၌ ‘စိတ်ဝင်စားမှု’ ဆိုသည်ကိုလည်း ထည့်သွင်းပြောဆိုရမည်ဖြစ်၏။ လူသည် မည်မျှမအားလပ်သည် ဆိုစေ မိမိစိတ်ဝင်စားသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်ရန်အတွက်မူ အချိန်ရှာ၍ ရတတ်သကဲ့သို့၊ ထိုစိတ်ဝင်စားသော အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရသောအခါ၌ အချိန်ကုန်လျှင် ကုန်သလောက် အကျိုးခံစားရစမြဲလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အချိန်နှင့်အမျှ အလုပ်ဖြစ်လိုသောသူတို့သည် မိမိ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားသော အရာမျိုးကိုသာ ရည်မှန်းချက်အလုပ်၊ ရေရှည်ပုံမှန်

လုပ်သွားမည့် စီမံကိန်း အလုပ်များအဖြစ် သတ်မှတ်အကောင်အထည်ဖော်ရန် သတိပြုသင့်လေသည်။ တစ်ဖန် အလုပ်တစ်ခုကို ရေရှည်ပုံမှန် စိတ်ဝင်စားမှုဖြင့် လုပ်သွားသည့်အခါ၌ ၎င်းသည် အကျင့်တစ်ခု (၀၁) အကျင့်ပါနေသော အလုပ် တစ်ခုဖြစ်လာ၏။ အကျင့်ပါနေသော အလုပ်ကို လုပ်ရသည့်အခါ၌ ကြားပေါက် လုပ်ရသည့် အလုပ်သစ်တစ်ခုကဲ့သို့ စိတ်အင်အား၊ လူအင်အား များများစိုက် ထုတ်စရာမလိုတော့။ ထို့ပြင် အလုပ်စတင်ရန် ဟန်ပြင်ရင်း အနည်းနှင့်အများ အချိန်ကုန်ရသည် ဆိုတာမျိုးလည်း မရှိတော့။

အချိန်လေလွင့်ပြုန်းတီးမှု မရှိရေးအတွက် သတိပြုရမည့် အရေးကြီး သော အခြား အချက်တစ်ရပ်မှာ အလုပ်တစ်ခုကို ချက်ချင်းစတင်ရေး (၀၁) သတ် မှတ်ထားသည့်အချိန်၌ တိတိကျကျ ထလုပ်ရေးဖြစ်၏။ အစပိုင်း၌ ဖင့်လေးနေ ပါက နောက်ပိုင်းတောက်လျှောက် မျောသွားတတ်၏။ ထို့ပြင်လည်း ရှေ့အလုပ် နှင့် နောက်အလုပ်တွေ ထပ်ကုန်ကာ ကစဉ့်ကလျား ဖရီဖရေတွေ ဖြစ်သွားတတ် ၏။ ‘မနက်ပိုင်း အချိန်တစ်နာရီ နှစ်နာသွားလျှင် တစ်နေ့ကုန် လိုက်၍မမိတော့’ ဟူသောစကားတစ်ခု ရှိရာ တစ်နေ့တာ အချိန်နှင့်အလုပ်ပြိုင်ပွဲတွင် တာထွက် နောက်ကျက ရှုံးရမည်မှချ ဟူသောသဘောဖြစ်၏။

သည်အချက်ကို လက်ခံရခက်နေပါသလား။

တစ်ခုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မနက် ၁၁ နာရီထမည်ဟု နှိုးစက်ပေးထား ပြီး နှိုးစက်ပြည့်သည့်အခါ ခလုတ်ပိတ်ကာ ခဏလေး ဆက်မှိန်းနေမိလျှင် ဘာ ဖြစ်သွားတတ်သနည်း။ ကျောင်းသားဘဝကို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရသူတိုင်းလိုလို ၌ သည်အတွေ့အကြုံ ကိုယ်စီရှိကြမည် ထင်ပါသည်။

အချိန်ပိုလေး နားချိန်လေးတော့ ထားပေးပါ

အချိန်ကုန်သလောက် အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်သည်ဆိုရာ၌ အချိန်နှင့် အလုပ်ကိုလုံးဝကွက်တိချည်းလည်း စီမံသတ်မှတ်မထားမိရန် သတိပြုသင့်သည်။ အချိန်ပိုမရှိ လုံးဝကွက်တိထားသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ကမျောသောပါး လုပ် ရကိုင်ရခြင်း၊ နောက်အလုပ်တွေနှင့် ထပ်ကာ မနိုင်မနင်းဖြစ်ခြင်းများကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းစရာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ချိန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား မှာ အချိန်ပို အချိန်ခုကလေးများ ခံထားပေးသင့်သည်။ အချိန်ပို ရှိသည့်အခါ အလုပ်အတွက် ပျာယာခတ်စရာမလို စိတ်အေးလက်အေးလုပ်ကာ အချိန်မှန် ပင် အလုပ်ပြီးနိုင်၏။ အပိုထားသည့် ကြားခံအချိန်ကလေးများကို သုံးစွဲစရာ

မလိုခဲ့ပါက နောက်ဘက်သို့ ရွှေ့ကာ ရွှေ့ကာ စုပေါင်းရင်း၊ အချိန်ပိုရှိက လုပ်ရန် လျာထားခဲ့သည့် အရန်အလုပ်တစ်ခုခုကို ထည့်လုပ်နိုင်ပေသည်။

တစ်နေ့တာအချိန်ခွဲတမ်းချရာ၌ ကိုယ်စိတ်အပန်းဖြေမှုအတွက်လည်း တသီးတသန့် ခန့်ခွဲထားရန်လို၏။ အလုပ်လောဘကြီးသူများမှာ အပန်းဖြေချိန်ဟူ၍ သီးသန့်ပေးရမှာကို အလွန်နှမြောတွန့်တိုတတ်ကြ၏။ ၎င်းလူမျိုးများ အနေနှင့် ‘အပန်းဖြေချိန် မရှိသောသူသည် ပျားနာရန်အတွက် အချိန်ကိုကား အနွေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို မလွဲမသွေ ပေးရမည်သာ ဖြစ်သည်’ ဟူသောစကားကို သတိပြုဆင်ခြင်သင့်ကြပါသည်။

အခန်း ၈

စူးစိုက်စွဲမြဲမှု အလေ့အထဖြင့်
သင်၏ အလုပ်စွမ်းအားကို
ဆတိုးပွားစေနိုင်ပါသည်

စူးစိုက်စွဲမြဲမှု အလေ့အထဖြင့် သင်၏ အလုပ်စွမ်းအားကို ဆတိုး ပွားစေနိုင်ပါသည်

ဘဝ၌ အောင်မြင်မှု ရှိမရှိဟူသည် ဉာဏ်ပါရမီနှင့်
အခွင့်အလမ်းသာမှုများထက် စူးစိုက်စွဲမြဲမှုနှင့်
ဇွဲလုံ့လရှိမှုတို့အပေါ်၌ ပို၍မူတည်နေပေသည်။

စီ၊ ဒဗလျူ၊ ဝင်းဒဲ

မော်တော်ကားလုပ်ငန်း စက်ရုံကြီးများ၌ မိမိတို့ကားများ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်
အောင် လုပ်ဆောင်ကြရာတွင် အဓိက အာရုံထား၍ ဆောင်ရွက်ကြသည့် အလုပ်
တစ်ခုမှာ လေကို တိုးဝှေ့ မောင်းနှင်သွားသည့်အခါ၌ လေ၏ ခုခံအား အနည်း
ဆုံးနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရစေရန်အတွက် ကားကိုယ်ထည်တည်ဆောက်ပုံကို စိစစ်
ပြုပြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကို စက်မှုလုပ်ငန်း နယ်ပယ်၌ Streamline လုပ်
သည်ဟု ခေါ်ကြသည်။ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရလျှင် စီးဆင်းမှု ပြေပြစ်အောင်
လုပ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

မော်တော်ကားများ စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် လုပ်သည့်နေရာ၌သာ
Streamline လုပ်ကြသည်မဟုတ်။ ကုမ္ပဏီကြီးများ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံကြီးများ
တွင်လည်း လုပ်ငန်းများ သွက်လက်ထက်မြက်ရေး၊ အလေအလွင့် နည်းပါးရေး၊
အကျိုးအမြတ်တိုးပွားရေးတို့အတွက် ဖွဲ့စည်းပုံများ၊ လုပ်ငန်းယန္တရား လည်ပတ်
ပုံများကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပိုနေသည့် ဌာနခွဲများနှင့် လုပ်သားများကို လျှော့
ပေါ့ကာ လိုနေသည့် နေရာများတွင် အားဖြည့်ခြင်း၊ ခေတ်မီလုပ်ငန်းသုံး ကိရိယာ
များ ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ခြင်း စသည့် Streamline အလုပ်များကို အခါအား
လျော်စွာ သုံးသပ်စိစစ်၍ လုပ်ကိုင်ကြရပေသည်။

လုပ်ငန်းယန္တရားသည် ကျောက်ဆောင် အတားအဆီး ကင်းသော စမ်း
ချောင်းထဲမှ ရေအလျဉ်လို ပြေပြစ်လျင်မြန်စွာ စီးဆင်းနေပါမှ စက်ရုံထွက်ပေါက်
မှနေ၍ ကုန်ချောပစ္စည်းများ တသွင်သွင် စီးဆင်းထွက်ကျလာမည် ဟူသော
သဘောကို လက်ကိုင်ပြု ဆောင်ရွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စက်ရုံ အလုပ်ရုံ
ယန္တရားများ ပြေပြစ်ချောမွေ့စွာ စီးဆင်းသည့်အခါ၌ ယင်း၏ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်း
ရည် ထက်မြက်လာသကဲ့သို့၊ လူ၏ စိတ်ယန္တရားသည်လည်း ဘေးဘီသို့ ဖြန့်
ကျက် လွင့်ပါးခြင်း မရှိဘဲ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ ဦးတည်စူးစိုက်နိုင်ပါက

အတားအဆီး ကင်းသော စမ်းရေအလျဉ်းကဲ့သို့ တသွင်သွင် စီးဆင်းကာ စိတ် အလုပ်စွမ်းရည်များ သွက်လက်ထက်မြက်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးချင်း၏ အလုပ်စွမ်းရည် တိုးတက် ထက်မြက်လာ စေရေးတွင် တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စူးစိုက်စွဲမြဲတတ်သော အလေ့အထသည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

လေ့ကျင့်ယူ၍ ရနိုင်သည့်အရာ

အာရုံစူးစိုက် စွဲမြဲမှုဟူသည် သင်ယူလေ့ကျင့်လျှင် တိုးတက်လာနိုင် သည့် ကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မှာ အကျိုးကျေးဇူး မရှိ သည့် အကျင့်တစ်ခုခု ရှိနေပါသလား။ အကယ်၍ ရှိသည်ဆိုပါက ၎င်းအကျင့် နေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်မှု အလေ့အကျင့်ကို အစားထိုး မွေးမြူကြည့်စမ်းပါဟု တိုက် တွန်းလိုသည်။ အနုတ်လက္ခဏာနေရာ၌ အပေါင်းလက္ခဏာနှင့် အစားထိုးရန် အကြံပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ပျော်စရာကောင်းပါသည်။ အောင်မြင် ပြီဆိုက အံ့ဩစရာ အားတက်စရာ ရှေ့ဆက်ပြီး တခြားအရည်အချင်းတွေ လေ့ ကျင့် မွေးမြူလိုစိတ် ထက်သန်ချင်စရာ ဖြစ်ပါမည်။

အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းလာသည့်အခါ ဦးနှောက်၏ စွမ်းရည်ကို တိုးတက်ယူငင်သုံးစွဲနိုင်လာသည်။ သာမန်အားဖြင့် လူတို့သည် ဦးနှောက်စွမ်း ရည်၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကိုသာ သုံးစွဲမိကြကြောင်းနှင့် ကျန်ရှိနေသည့် ၉၀ ရာ ခိုင်နှုန်းသော စွမ်းရည်များကိုမူ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းသူတို့သာ စူးစိုက်မှု အား အနည်းအများအလိုက် ယူငင်ရရှိတတ်ကြကြောင်း စိတ်ပညာရှင်တို့က ဆိုပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင် ကြမည်နည်း။

အလွယ်တကူတော့ မရနိုင်ကြောင်း ကြို၍ပြောလိုသည်။ အာရုံစူးစိုက် ခြင်း ဟူသည် တစ်ခုတည်းသောအရာ၌ စိတ်အာရုံအပြည့်အဝ ကျရောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်အာရုံများအားလုံးကို တစ်ခုတည်းသောအရာ၌ စူးစိုက် ကြည့် ဖူးပါသလား။ သင်သည် တရားထိုင်ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ပုတီးစိပ်ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါက စိတ်အာရုံကို တစ်နေရာတည်း၌ စုစည်းရခြင်းသည် အလွန် မလွယ်ကူကြောင်း မှတ်ချက်ချဖူးပါလိမ့်မည်။ ယခုလောလောဆယ် ဤစာအုပ် ကို အသာချကာ တစ်ခဏမျှ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ကြည့်စေလိုပါ သည်။

စိတ်အာရုံထဲမှနေ၍ တစ်၊နှစ်၊သုံး၊လေး၊ငါး စသဖြင့် ဂဏန်းများ ရေတွက်ကြည့်ပါ။ သင့်အာရုံသည် ဂဏန်းများပေါ်မှ လွဲ၍ တခြားမည်သည့်နေရာသို့မျှ တစ်ဒင်္ဂပင် မပျံ့လွင့်စေဘဲ ဂဏန်းမည်မျှအထိရောက်အောင် သင် ရေတွက်နိုင်ပါမည်နည်း။ ပထမဆုံးရေတွက်သည့်အကြိမ်၌ ငါးအထိရောက်အောင် တတ်နိုင်သည်ဆိုလျှင်ပင် အတော်ဟုတ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤနေရာ၌ မိမိကိုယ်ကို သာသာထိုးထိုး အမှတ်မပေးမိဖို့တော့ လိုပါသည်။ ဂဏန်းများ ရေတွက်နေစဉ်တွင် အသံတစ်ခု ဖြစ်စေ၊ အနံ့တစ်ခုဖြစ်စေ၊ အထိအတွေ့ဖြစ်စေ အာရုံတစ်ခုခုကို သိစိတ်က သတိပြုမိလိုက်သည်ဆိုက သင်၏အာရုံသည် ဘေးသို့ ပျံ့သွားပြီဟု မှတ်ယူပြီး ထိုနေရာတွင်ပင် ရပ်ကာ တစ်မှပြန်စ ရပါမည်။

အချိန်အတော်ကြာလေ့ကျင့်သည့်အခါ သင်သည် တစ်ဆယ်အထိ အာရုံစူးစိုက်၍ ရလာလိမ့်မည်။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်းဆက်၍ လေ့ကျင့်လျှင် ထိုထက်မက တက်လာပါမည်။ သို့သော် တစ်ရာအထိ ရောက်ဖို့ကား မလွယ်ပါ။ တစ်ရာရောက်သည်အထိ စူးစိုက်နိုင်မည်ဆိုက သင်သည် အာရုံစူးစိုက်မှုအား အလွန်ကောင်းသည့် ပါရမီရှင်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ နီးစပ်လာပြီဟုပင် ဆိုရပါမည်။

ဤနေရာ၌ စာပတ်သူအနေဖြင့် မေးစရာတစ်ခုရှိလာနိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်သုံး လေး တစ်ရာအထိ စူးစိုက်ရေတွက်နိုင်သဖြင့် ဘဝအတွက် မည်သို့သောကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ခံစားရစရာရှိသနည်းဟူသော မေးခွန်းဖြစ်သည်။ မှန်ပါသည်။ ဂဏန်းများကို အာရုံစူးစိုက်ရေတွက်နိုင်ခြင်းသက်သက်အတွက် လက်တွေ့ဘဝ၌ ဘာအကျိုးထူးမျှ ခံစားရစရာအကြောင်းမရှိပါ။ သို့သော် ယင်းအာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းအားများကို လက်တွေ့ဘဝ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ယင်းသို့ ချီတက်ရာလမ်းကြောင်းများ ချမှတ်ခြင်း စသည်တို့၌ သုံးစွဲနိုင်မည် ဆိုလျှင်မူ ကြီးမားသော အကျိုးထူးများ ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာဆိုပါစို့။ သင့်မှာ ရုံးသို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ရောက်လျှင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းကို အလုပ်သို့အသွား ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ သင်စဉ်းစားသွားမည်ဟု စိတ်ကူးထားသည်။ သို့သော် အိမ်က ထွက်၍ လမ်းပေါ်သို့ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အာရုံက လမ်းမှာတွေ့ရသည့်အရာ ဝတ္ထုပေါင်း မြောက်မြားစွာသို့ ပျံ့နှံ့သွားမည်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် သတိရသော်လည်း ခရီးသည်များ၏ အမူ အရာများ၊ ကားစပယ်ယာ၏ ပြောသံဆိုသံများတွင် အာရုံဝင်ကာ စဉ်းစားရမည့်ကိစ္စကို အစမကောက်နိုင်ဘဲ အလုပ်သို့ ရောက်သည့်အခါ ပြဿနာကို ကြုံသလိုဖြေရှင်းလိုက်ရသည် ဆိုတာမျိုး သင်ဖြစ်ဖူးကောင်း ဖြစ်ဖူးပါမည်။ အကယ်၍ ကျေကျေညက်ညက် မစဉ်းစားဘဲ

ကောက်ဖြေရှင်းလိုက်သဖြင့် ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်ရဖူးမည်ဆိုက လမ်းတွင် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် သင် နောင်တ ရမိပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် လက်တွေ့ဘဝ၌ အာရုံစူးစိုက်မှု စွမ်းအား၏ အရာရောက်ပုံကိုလည်း တစေ့ တစောင်း မြင်မိတွေ့မိမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူစည်ကားရှုပ်ထွေးသော ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး၌ အာရုံထွေပြားလွယ်သည် မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် အာရုံစူးစိုက်မှု အလေ့အကျင့်ရှိထားလျှင်ကား လူများ ခြင်း၊ နည်းခြင်းသည် အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး လော့ဒ် မကောလေးသည် လူစည်ကားသည့် လန်ဒန်မြို့ရှိ လမ်းမများတွင် လမ်းလျှောက် ရင်း စာဖတ်တတ်သော အလေ့အထရှိသူဖြစ်သည်။ သူသည် စာတစ်မျက်နှာကို တစ်ခဏနှင့်ပြီး အောင်ဖတ်ကာ ဖတ်ပြီးလျှင်လည်း အလွတ်ကျက်ထားသလောက် နီးပါး ပြန်ပြောနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုနည်းတူ စင်ပေါ်တက်ကာမှတ် ဉာဏ်စွမ်းရည် ပြသလေ့ရှိကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်၏။ သူတို့သည် ခေါင်းထဲတွင် အလွန်ရှည်လျားရှုပ်ထွေးသော ကိန်းဂဏန်း များကို လျှပ်တစ်ပြက် မှတ်သားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရုံမက ဆွဲညှပ်နေသည့် ဇာတ်ရုပ်ရိသတ်ကြီးများရှေ့တွင် မိမိအာရုံကို မိမိလိုရာ၌ စူးစိုက်နိုင်သည့် အလေ့အကျင့်များလည်း ရရှိထားကြသူများ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းအားဘက်တွင် မိမိနှင့် ဘာမျှမဆိုင်လောက်အောင် ပါရမီထူးသူများဖြစ်သည်ဟု မယူဆလိုက်ပါနှင့်။ သူတို့သည်လည်း သူလိုငါလို ဘဝမှနေ၍ အာရုံစိုက်သည့် အလေ့အထကို မွေးမြူ လေ့ကျင့်ရင်း ပါရမီရှင်ဟု အထင်ခံရလောက်အောင် စွမ်းအားထူးများ ရရှိလာ ခဲ့ကြသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်စေလိုပါသည်။

အာရုံစူးစိုက်အား ကောင်းလျှင် အမြင် ရှင်းလာမည်

အာရုံစူးစိုက်အား ကောင်းသည့်အခါ ပြဿနာများကို ပို၍ ရှင်းလင်း ပီပြင်စွာ ရှုမြင်သုံးသပ်မိလာတတ်သည်။ လူအတော်များများတို့၏ ခေါင်းထဲ၌ ပြဿနာများသည် ဝိုးတိုးဝါးတား ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးသာ ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ရေအောက်တွင် ဘဝနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ၌ သူ၏ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ်ပင်မ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတိုက်ခိုက်ဘဲ ရှည်လျားရှုပ်ထွေးသည့် လက်တံများကိုသာ တစ်ခု ပြီးတစ်ခု ဖြုတ်ချရန် ကြိုးစားနေပါက ဘဝအား အနိုင်ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းတူ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာ၌ ၎င်း၏ အရင်းအမြစ်ကို တူးဆွဖော်ထုတ်

နိုင်ခြင်း မရှိဘဲ အကိုင်းအခက် အရွက်များကြားတွင် မျက်စိလည်နေမည်ဆိုက ထိုပြဿနာကို အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းမည်ဟူသော စိတ်ဖြင့် သေသေချာချာ စူးစိုက်စိစစ်မှု မပြုသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ယင်းပြဿနာသည် ခေါင်းထဲ၌ တအံ့နွေးနွေး တိုးလိုးတန်းလန်းရှိနေကာ စိတ်မပေါ့ပါးနိုင်၊ မလွတ်လပ်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်၍နေမည် ဖြစ်သည်။ ‘အလုပ်များလွန်းလို့ ဦးနှောက်ချောင်သွားတယ်’ ဆိုသူများမှာ များသောအားဖြင့် ယင်းသို့ ပြဿနာတစ်ခုချင်းကို အာရုံစိုက်ဖြေရှင်းခြင်းမပြုဘဲ ခေါင်းထဲတွင် တန်းလန်းထားရင်း တန်းလန်းတွေများလာသည့်အခါ အရာရာရှုပ်ထွေးကာ ဘယ်အရာမျိုးကိုမှပင် မရှင်းနိုင်မလင်းနိုင် ဖြစ်သွားကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။ ပြဿနာတစ်ခုချင်းကို အာရုံစိုက် ဆင်ခြင်ပြီး တစ်ခုချင်း ပြတ်အောင် ရှင်းတတ်သူများမှာ ခေါင်းထဲတွင် အဖုအကျိတ် အရှုပ်အထွေး မရှိသဖြင့် စိတ်လက်ကြည်လင်ကာ အလုပ်လည်း အလွန်တွင်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်အေးလက်အေး ရှိပါ။ အချိန်ကို အလကားမထားသလို အလျင်လည်း မလိုပါနှင့်၊ ပြဿနာဟူသည် သူနှင့် ထိုက်တန်သော အချိန်ပမာဏကို ပေးရစေ ဖြစ်သည်ဟူ၍သာ သတိပေးနှိုးဆော်လိုပါသည်။ တစ်ချိန်လျှင် တစ်ခု အာရုံပြု၍ လုပ်ပေးသွားလျှင် သင်သည် လောက၌ အလုပ်အများဆုံး ပြီးမြောက်သူ၊ အောင်မြင်ကြီးပွားသူများထဲတွင် ထိပ်တန်းက ပါဝင်သွားမည်မှာ သေချာနေပါသည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းရေး လက်တွေ့ နည်းလမ်းစဉ်

ပြဿနာကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်နိုင်ရန် စူးစိုက်စိစစ်သည့် နည်းစဉ်တစ်ခုကား စာဖြင့် ချရေးသော နည်း ဖြစ်၏။ သင့်အား စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေသည့် ပြဿနာတစ်ခုကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ချရေးကြည့်ပါ။ ရုတ်တရက်တွင် ပြဿနာကို တိတိကျကျပင် အမည်ဖော်၍ ရေးချမပြနိုင်သည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ပြဿနာသည် ခေါင်းထဲတွင် မည်မျှ မပီပြင် မရှင်းလင်းဘဲ ရှိနေကြောင်း ပြသည့် ထင်ရှားသော အချက်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နေပါက ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသည့် အကြောင်းအချက်များ၊ မိမိဖြစ်စေချင်သည်များ၊ မဖြစ်စေချင်သည်များ စသည်တို့ကို တစ်ချက်ချင်း ချရေးပါ။ ထိုသို့ ချရေးပြီးနောက် တစ်ချက်ချင်း ပြန်၍ စိစစ်ကြည့်သည့်အခါ မည်သည့် အချက်များသည် အရေးမပါ၊ မပတ်သက်၊ သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်ခံမျှသာ

ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချက်များကား ပဓာနဖြစ်သည်၊(၁) ပြဿနာ၏အခြေခံ
သော့ချက်ဖြစ်သည် စသဖြင့် ခွဲခြားသိမြင်လာလိမ့်မည်။

စာရေးခြင်းသည် တိကျစေသည်ဟူသော စကားတစ်ခုရှိသည်။ တိကျ
ခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းခြင်းမှာ ဒွန်တွဲ၍နေပါသည်။

ပြဿနာကိုဝန်းရံလျက်ရှိသည့်ဆီးနှင်းမြူတိမ်များ ကင်းစင်သွားသည့်
အခါ ပြဿနာကို ရှင်းရှင်းမြင်လာမည်။ ပြဿနာကို ရှင်းရှင်းမြင်ခြင်းသည်
ပင်လျှင် ပြဿနာကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြေရှင်းလိုက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပြဿနာတစ်ခုလုံး ပြေလည်အောင် မည်သို့ဆက်၍ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ပြဿနာအခက်အခဲဟူသည် အဆင်ပြေသော အနေအထားသို့ သွား
ရာလမ်းတွင် အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်
ရှေးဦးစွာ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးများ စာရင်းကို ချရေးပါ။ ထိုနောက်
အတားအဆီးတစ်ခုစီနှင့် ဆက်စပ်လျက် သင်စဉ်းစား၍ ရသမျှသော ဖြေရှင်းရန်
နည်းလမ်းများကို ရေးချပါ။ ယင်းနည်းလမ်းများသည် လက်တွေ့၌ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်
နိုင် ဟူသည်ကို လောလောဆယ် မစဉ်းစားပါနှင့်ဦး။ စိတ်ကူးပေါ်သမျှသာ ရေး
ချပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ မဖြစ်တန်ရာသော နည်းလမ်းသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်း
နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်
နေတတ်ပါသည်။

ပြဿနာအတော်များများမှာ ထိုသို့အတားအဆီးများနှင့် နည်းလမ်း
များကို စဉ်းစားရေးချပြီးသောအခါ၌ပင် အဖြေပေါ်သွားတတ်ပါသည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် ‘အလွယ်တကူပြောသည်၊ လက်တွေ့မှာသည်လောက်
လွယ်လွယ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား’ ဟု စောဒက တက်ချင်စရာ အကြောင်းရှိပါသည်။
မှန်ပါသည်။ လက်တွေ့ဘဝ၌ ထိုသို့ စာရွက်ပေါ် ချရေးရုံနှင့် မပြီးစီးနိုင်သည့်
ပြဿနာတွေ များစွာတွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပြဿနာဖြေရှင်း
ခြင်း ဟူသည် လူ့ဘဝ၌ တစ်သက်ပတ်လုံး လုပ်ကိုင်သွားရမည့် အလုပ်တစ်ခု
ဖြစ်၍ ယင်းတစ်သက်တာ ပြဿနာများထဲတွင် စာရွက်ပေါ်၌ ချရေးကြည့်ရုံဖြင့်
အဖြေပေါ်သွားနိုင်သည့် ပြဿနာတွေလည်း အမြောက်အမြား ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါ
သည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာတစ်ခုသည် အလွန်ကြီးမားခက်ခဲသဖြင့် စာရွက်ပေါ်
၌ ချရေးကာ အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ဆိုပါက ၎င်းအား စိတ်တွက်နှင့် အဖြေရှာမည်
ဆိုလျှင် ပို၍ပင် အလှမ်းဝေးနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် အတွေးတစ်ခုကို စာဖြင့်ချရေးသည့်အခါ၌ ယင်းအတွေးပေါ်
၌ ပို၍အာရုံစိုက်မိလာပါသည်။ ထို့ပြင် အတွေးကို ချရေးခြင်းဖြင့် စိတ်အလုပ်

မှ လက်အလုပ်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းလာသည့်အခါ ယင်းအတွေးမှရသည့်စိတ်ကူး (၀၁) လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်ပြီးသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပေသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းသည် အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့ကို မပေးနိုင်ပါ။ သို့သော် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက် မရှိဘဲနှင့်လည်း မည်သည့်အောင်မြင်မှုမျိုး၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုမျိုးကိုမျှ မရနိုင်ပါ။

အခန်း ၉

ပြဿနာကိုသိလျှင် အဖြေရှိသည်

ပြဿနာကို သိလျှင် အဖြေရှိသည်

စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆေးခန်းတွင်၊

လူနာ။ ။ ကျွန်တော်နေတာ ရွှေတောင်ကြားမှာပါ။ နှစ်ထပ်တိုက်ကလေး တစ်လုံး ရှိပါတယ်။ အကဲခတ်အိပ်ကား တစ်စီး ပတ်လည်ကာတစ် စီး ရှိပါတယ်။ သားနှစ်ယောက် ဆော့ဖို့ ဆိုင်ကယ် တစ်ယောက် တစ်စီး ဝယ်ပေးထားပါတယ်။ အမျိုးသမီးကတော့ တစ်နေ့တစ် နေ့ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးထဲ သွားပြီး အဝတ်အစား ဝယ်လိုက်၊ စိန်ဝယ် လိုက်၊ ရွှေဝယ်လိုက် လုပ်နေတာပါပဲ။

ဆရာဝန်။ ။ ဟုတ်ကဲ့၊ အခု ခင်ဗျားမှာ ဘာပြဿနာအခက်အခဲတွေ ရှိနေ လို့လဲခင်ဗျာ။

လူနာ။ ။ ကျွန်တော့်ပြဿနာလားဆရာ၊ ကျွန်တော့်ပြဿနာက လခပေါ့ ဆရာ၊ ကျွန်တော့်လခက တစ်ထောင်မှ မပြည့်တာ။

အထက်ပါ အပြန်အလှန် ပြောစကားကို ကြည့်လျှင်ပင် စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆေးခန်းသို့ ၎င်းလူနာရောက်ရှိလာရသည့် အရင်းခံပြဿနာကို စာဖတ်သူ သိ နိုင်လောက်ပါသည်။ တစ်ဆက်တည်းပင် ၎င်းလူနာအနေနှင့် သည်ပြဿနာ ပြေလည်အောင် သို့မဟုတ် သည်ပြဿနာဆက်လက်မတည်ရှိအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည် ဟူသော အဖြေများလည်း ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သည်ပြဿနာသည် စိတ်ရောဂါ အထူးကုထံသို့ ရောက်သည့်အဆင့် ခြုံမှု ပြဿနာကြီး ဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် ယင်းသည် ပုံစံတူ ပြဿနာ အသေးအဖွဲ့ကလေးများ ကာလရှည်ကြာ စုစည်းဖွဲ့တည်ခြင်းဖြင့် သည်မျှ ကြီး ထွားလာခြင်း ဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူ စဉ်းစားမိနိုင်ပါသည်။

၎င်းလူနာအနေနှင့် အိတ်ထဲတွင် ငွေကြေးများများ မရှိဘဲ မိသားစု အ တွက် ဟိုဟာဝယ်ချင် သည်ဟာဝယ်ချင်သည့် အနေအထားများ အစဉ်တစိုက် ကြုံကြိုက်ခဲ့ရလိမ့်မည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် သူ့ခေါင်းထဲ၌ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများ မပြတ်ရှိနေခဲ့လိမ့်မည်။ သူသည် စူးစိုက်စိစစ် စဉ်းစားတတ်သူ တစ်ဦး မဟုတ်သဖြင့် ယခုပြဿနာသည် မိမိဝင်ငွေနှင့် မမျှတသော သုံးစွဲမှုတစ်ခု ပြုလိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြဿနာဟူ၍ အမည်နာမတပ်ကာ ဖော်ထုတ် နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌လည်း ကြိုသလို လက်သင့် သလို ဆောင်ရွက်ခဲ့မိကာ ပြဿနာက ပို၍ပို၍ ကြီးထွားလေးလံလာခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည်။

အကယ်၍သာ ဤပြဿနာမျိုးနှင့် စတင်ရင်ဆိုင်ရသည့် ပထမဆုံး အကြိမ်ကပင် သေသေချာချာ စူးစိုက်စိစစ်ခဲ့ပါက ၎င်းလူနာအနေဖြင့် မိမိပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းသုံးခုရှိကြောင်း၊ ယင်းတို့မှာ (၁) ဝင်ငွေတိုးအောင်ကြိုးစားခြင်း၊ (၂) ဝယ်ခြမ်းသုံးစွဲလိုစိတ် လျော့ပါးအောင် ကြိုးစားခြင်း၊ (၃) နည်းလမ်း '၁' နှင့် '၂' တို့ကို မျှတအောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်း သိရှိကာ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ကင်းဝေးနိုင်ခဲ့မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာအသေးများကို တောက်လျှောက် မှားယွင်းစွာ ဖြေရှင်းခဲ့မိပါက နောင်တွင် ယင်းအများတို့ စုပေါင်းခြင်းဖြင့် ပြဿနာကြီး တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည် ဆိုသော အချက်ကို သတိပြုကာ ပြဿနာတစ်ခု ကြုံလာတိုင်း ကြီးသည် သေးသည် ခွဲခြားမနေဘဲ လေးလေးစားစား အားစိုက်ထုတ်ကာ စဉ်းစားဝေဖန်၍ ဖြေရှင်းရန် လိုပါသည်။

တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခု အာရုံပြုပါ

လူသည် တစ်ချိန်၌ အာရုံတစ်ခုသာ ဝင်စားနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မည်ဆိုလျှင်လည်း တစ်ကြိမ်၌ တစ်ခုသာ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ကို တန်ဖိုးထားသူ၊ ကုန်သွားသောအချိန်ထဲမှ အကျိုးအမြတ် အများဆုံး ရရှိလိုသူတို့အနေဖြင့် ဟိုအာရုံလိုလို၊ ဟိုပြဿနာစဉ်းစားသလိုလို၊ သည်ပြဿနာစဉ်းစားသလိုလို ဇေဝေဝါ မရေမရာဖြစ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားကာ တစ်ကြိမ်တွင် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုစီ ပြတ်ပြတ်သားသား အဖြေတစ်ခုခု ပေါ်အောင် စဉ်းစားသော အလေ့အထကို မွေးမြူသင့်ကြပါသည်။

ရုပ်ရှင်ထဲ၌ လူစွမ်းကောင်းဇာတ်လိုက်သည် ရန်သူအမြောက်အမြားတို့အား တစ်ယောက်ပြီးမှ တစ်ယောက် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခွင့် ရသည့်အခါ ရန်သူတစ်ရာကိုလည်း သူ နိုင်၏။ ရန်သူများက တစ်ပြိုင်နက် ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ် တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၌မူ လူစွမ်းကောင်းလည်း မတတ်နိုင်တော့ပေ။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်၏။ လူသည် ပြဿနာတစ်ခုချင်းစီကို ဖြေရှင်းကာ ဘဝခရီးကို တစ်ထစ်ချင်း နှင်းတက်သွားနိုင်၏။ ပြဿနာအများအပြားကို တစ်ပြိုင်နက် ရှင်းရန်ကြိုးစားသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပြဿနာအများအပြားကို တန်းလန်းတန်းလန်း ထားမိခဲ့သည့်အခါ၌မူ လူဆိုးများ၏ ဝိုင်းဝန်းညှပ်ပိတ် တိုက်ခိုက်ခံရသည့် ဇာတ်လိုက်ကဲ့သို့ အရေးနိမ့်ရတော့သည်။

ပြဿနာအသေးများကို စုပြုံမရှင်းဘဲ တစ်ခုချင်း ရှင်းရသကဲ့သို့ ရုတ်တရက်ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုမှ ဖြေရှင်းနိုင်စရာမရှိဟု ထင်ရသည့် ပြဿနာကြီးများကိုလည်း ပြဿနာသေးသေးများအဖြစ်သို့ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကာ တစ်စိတ်ချင်း တစ်ပိုင်းချင်း ဖြေရှင်းသော် အချိန်တန်လျှင် ဧရာမ ပြဿနာကြီးတစ်ခုလုံး ဖြေလည်သွားနိုင်၏။

ယင်းသို့သော ပြဿနာကြီးများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ရှေးဦးစွာ ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ကာ ပြဿနာ၏ အတိုင်းအဆပမာဏကိုလည်းကောင်း၊ ပြဿနာတွင်း ပါဝင်လျက်ရှိသည့် ကဏ္ဍငယ်အသီးသီး၏ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပုံတို့ကိုလည်းကောင်း မြင်အောင်ကြည့်ရန် လိုပေသည်။ ထိုသို့ မြင်ထားပြီး ဖြစ်ပါမှသာလျှင် တစ်စိတ်ချင်း တစ်ပိုင်းချင်းကို စိတ်အေးချမ်းသာ ဖြေရှင်းသွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။ ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံမြင်ထားခြင်း မရှိပါက ဘယ်ကစ၍ ကိုင်တွယ်ရမှန်း မသိရုံမက ပြဿနာ၏ အခက်အလက်တို့သည် ဟိုက ပေါ်လာလိုက်၊ သည်က ဝင်လာလိုက်နှင့် ပိုင်းဝန်းခြိမ်းခြောက်ကြသဖြင့် အာရုံချောက်ချားကာ စိတ်ရောဂါက ဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ကိန်း ကြိုလာနိုင်ပေသည်။

လက်တွေ့ဘဝပြဿနာများ

ပြဿနာဖြေရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ယေဘုယျသဘောများကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုဆက်လက်၍ လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမိဖြစ်သည့် ငွေကြေး မပြည့်စုံခြင်း၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်း စသည့် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း အတန်အသင့် ဆွေးနွေးလိုပါသည်။

‘ဆင်းရဲခြင်းအတွက် စိတ်ညစ်နေလျှင် မိမိထက် ပို၍ ဆင်းရဲသူကို ကြည့်ပါ’ ဟူသော စကားမျိုး၊ ‘ဖိနပ်မရှိသည့်အတွက် ဝမ်းနည်းနေသောသူသည် ခြေထောက်မရှိသူကို မြင်သောအခါ ဝမ်းနည်းခြင်းအတွက် ရှက်မိရလိမ့်မည်’ ဟူသော စကားမျိုးတို့ကို အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြောကြားလေ့ ရှိပါသည်။ စာရေးသူအနေနှင့်မူ ယင်းစကားများသည် အခက်အခဲကို ကြုံကြုံခံနိုင်ရေးအတွက် အားပေးသော စကားများ ဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း အရင်းခံပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အတွေးအခေါ်မျိုးကား မဟုတ်ဟု ပြောချင်သည်။ ၎င်းစကားများသည် ပြဿနာမှ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန် (ဝါ) ပြဿနာကို မသိကျိုးကျွန်ပြုရန် အားပေးသော စကားများ ဖြစ်သွားတတ်ပြီး ရေရှည်တွင် ၎င်းတို့ကြောင့် ချောက်ကျနိုင်သည်ဟုလည်း သတိပေးလိုပါသည်။

ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်တွေးပြီး စိတ်လေးနေစဉ်၌ ကိုယ့်ထက်ပို၍ ဒုက္ခကြီးသူ၏ အဖြစ်ကို နှိုင်းယှဉ်တွေးတောမိက စိတ်ထဲ အနည်းငယ်ပေါ့သွားနိုင်သည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် ယင်းပေါ့ပါးသက်သာမှုသည် ခဏသာခံသည်။ အတန်ကြာလျှင် ကိုယ့်အဖြစ်ကို ပြန်သတိရကာ ဆက်၍ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရဦးမည်သာ ဖြစ်၏။

သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် လူအများတို့၏ သဘာဝကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ စစ်ဖြစ်၍ လူအမြောက်အမြား သေကြေနေရခြင်းထက် ခလုတ်တိုက်၍ သင့်ခြေမပဲ့သွားခြင်းက သင့်အတွက် ပို၍ဒုက္ခကြီးသည် မဟုတ်ပါလား။ သူတစ်ပါး သေကြေသည့်ကိစ္စကို သင်မေ့ထားနိုင်သော်လည်း သင့်ခြေထောက် နာနေသည်ကိုကား သင်မေ့ထားရန် လွယ်မည်မထင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ထက် ဒုက္ခရောက်နေသူအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းသည် ကိုယ့်ဒုက္ခ ကွယ်ပျောက်အောင် အမှန်တကယ် လုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာတစ်ခု မဟုတ်ဟု ပြောလိုသည်။ အလားတူပင် ကိုယ်ထက်ဆင်းရဲသူအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းသည်လည်း၊ ကိုယ်ကိုယ် မဆင်းရဲသယောင် လှည့်ဖြားနိုင်ရုံမှ အဘာအကျိုးမျှ မရှိပါ။ ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားနေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပြီး ပြဿနာကို နဖူးတွေ့၊ ခုတ်တွေ့ ရင်ဆိုင်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ပြဿနာဆိုသည်မှာ စောစောရင်ဆိုင်လေ ပို၍ကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖန် လောက၌ လူမှန်လျှင် နောက်ဆုံး၌ ကိုယ်ပြဿနာကိုယ်ဖြေရှင်းရစမြဲသာ ဖြစ်ရာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် မွေးမြူထားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ-ငွေကြေး မလုံလောက်သည့် ပြဿနာမျိုးဆိုပါစို့။ အစစ အရာရာ ငွေနှင့်အလုပ်လုပ်သော ယနေ့ခေတ်တွင် ငွေကြေး အကျပ်အတည်း မကြုံဖူးသူဟူ၍ မရှိသလောက် ရှားပါလိမ့်မည်။ အဓိက ပြဿနာကမူ ရှေ့တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း သုံးစွဲလိုသော ဆန္ဒနှင့် သုံးစွဲနိုင်သော အင်အား မမျှတခြင်းပင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ သည်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သုံးစွဲလိုသော ဆန္ဒကို တစ်ဖက်က ထိန်းသိမ်းရင်း တစ်ဖက်ကလည်း သုံးစွဲနိုင်အား တိုးပွားအောင် (ဝါ) ဝင်ငွေတိုးအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။

“ဒါတော့ ခင်ဗျားပြောမှလားဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ဝင်ငွေတိုးအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ လွယ်တာမှတ်လို့” ဟု စောဒကတက်ချင် တက်နိုင်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဝင်ငွေတိုးဖို့ဆိုသည်မှာ အလွယ်တကူတော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အလွယ်တကူသာ ရကြမည်ဆိုလျှင် လူတိုင်း သူဌေးဖြစ်နေကြမည် မဟုတ်လား။ သို့သော်

အလွယ်တကူမဟုတ်သကဲ့သို့ အခက်အခဲကြီးလည်း မဟုတ်ပါ။ သင်သည် သာမန်အခြေအနေမှ နေ့ချင်းညချင်း သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားရန် မလွယ်ကူသော်လည်း ယခုထက် အနည်းနှင့်အများ ပို၍ ဝင်ငွေရလာအောင် လုပ်ဖို့မှာမူ ခက်ခဲစရာအကြောင်းမရှိပါ။

လူအတော်များများမှာ အဆင်မပြေသော မိမိဘဝကို ငုတ်တုတ်ထိုင်လျက် ညည်းညူနေကြခြင်းဖြင့် ၎င်းဘဝ၌ နှစ်မွန်းခံလျက်ရှိကြသည်။ ၎င်းလူများ၌ အဓိက ချွတ်ယွင်းချက်များမှာ ပျင်းရိထုံထိုင်းခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် နေရာဌာနအသစ် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်ကိုင်ရမှာကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ အစွမ်းအစကို မိမိမယုံကြည်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းလူမျိုးများအား “ခင်ဗျား ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ကျောက်ချနေရမှာလဲဗျ၊ အဆင်ပြေမယ့်နေရာ အဆင်ပြေမယ့် အလုပ်ကို ပြောင်းလုပ်ပါလား” ဟု ပြောလျှင် “ကျွန်တော်လဲ လုပ်ချင်တာပေါ့ဗျာ၊ တစ်ခါမှ အခွင့်အရေးမကြုံဘူး” ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပြောဆိုပေလိမ့်မည်။

စင်စစ် အခွင့်အရေးဟူသည် ဆိုင်းဘုတ်ချိတ်ပြီး ရောက်လာတတ်သည့် အရာမျိုး မဟုတ်။ ဘယ်သူ့ လာယူမလဲဟု တစ်နေရာမှ စောင့်ဆိုင်းနေတတ်သည့် အရာမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ကြည့်တတ်မြင်တတ်သူ၊ ထကြွလုံ့လရှိသူတို့အတွက်ကား နေရာတကာ၌ ယူငင်သုံးစွဲစရာ အခွင့်အရေးတွေ များလှချေသည်။ လက်ရှိအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ရမှာ ဝန်လေးနေသူ သို့မဟုတ် ယင်းအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး နောက်အလုပ်တစ်ခု ပြောင်းပါက ကြားကာလတွင် ပို၍ခက်ခဲကျပ်တည်းသွားနိုင်သူတို့အနေနှင့် လောလောဆယ် ရသမျှအချိန်ပိုတွင် နောက်ပြောင်းလုပ်မည့် အလုပ်သစ်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ချခြင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဝင်ငွေ အတန်အသင့်ရနိုင်သည့် အခြားအလုပ်တစ်ခုကိုပူးတွဲလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စီးပွားရေးအရ နည်းနည်းလေးမျှ အတိမ်းအစောင်း မခံနိုင်သည့် အနေအထားမျိုးမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်သည်။

လူအတော်များများ၏စိတ်၌ မိမိသည် ယခုလက်ရှိအလုပ်နှင့်သာသက်ဆိုင်သည်၊ ကျန်အလုပ်များမှာ သူစိမ်းအလုပ်များ၊ မိမိနှင့် မဆိုင်သောအလုပ်များ၊ ကူးပြောင်းလုပ်ကိုင်မိလျှင် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်သည့်အလုပ်များဟု မှတ်ယူထားတတ်ကြသည်။ ၎င်းလူများမှာ မိမိကိုယ်ကို မကြီးပွား မဖွံ့ဖြိုးနိုင်အောင် ထိန်းချုပ် ပိတ်လှောင်ထားကြသူများ ဖြစ်၏။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အောင်မြင်ကြီးပွားနေကြသူများကို အကဲခတ်

ကြည့်ပါ။ ဆီရောင်းသည့် အလုပ်နှင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနေသည့်ကြားကပင် ဗွီဒီယို
ခေတ်စားလာသည့်အခါ ဗွီဒီယိုအခွေဆိုင် ဖွင့်သည်။ ဗွီဒီယိုရုံဆောက်သည်။ မိန့်
မားကက်တွေ အလုပ်ဖြစ်တာမြင်လျှင် မိန့်မားကက်လိုက်လုပ်သည်။ သူတို့သည်
အသစ်လုပ်ရမှာကို ဝန်မလေး။ မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှလည်း ငါနှင့် မဆိုင်ဟု
သဘောမထား။ အကျိုးရှိမည်ထင်လျှင် ကောက်လုပ်သည်။ မဖြစ်လျှင် နောက်
ဆုတ်မည်။ ဖြစ်လျှင် တိုးချဲ့မည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်နေ့တခြား ပို၍ပို၍ တိုးပွား
လာရသည်။

ထို့ကြောင့် လောက၌ တော်ရုံတန်ရုံ ငွေကြေးရရှိဖို့၊ သို့မဟုတ် အတန်
အသင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့အတွက်ဆိုလျှင် အကြီးအကျယ်ပင် ကြံစည်နေစရာ
မလိုပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူတစ်ပါးတွေ ဘာနဲ့ အလုပ်ဖြစ်နေသလဲ၊ ဒီလုပ်ငန်း
ထဲ ငါဝင်လို့ ရနိုင်သေးသလားဆိုတာလောက် စဉ်းစားကာ အများနည်းတူ လိုက်
လုပ်လျှင်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သူတစ်ပါးထက် ရှေ့တစ်လှမ်း ပြေး တွေးတတ်
မြင်တတ် ကြံစည်တတ်လျှင်ကား စီးပွားရေးလောက၌ ထိပ်တန်းရောက်မှာ သေ
ချာပါသည်။

သင်သည်ပင် ပြဿနာဖန်တီးသူ ဖြစ်နေနိုင်သည်

ပြဿနာတစ်ခု ဖြေရှင်းရန် စဉ်းစားကြံစည်သည်အခါ ရှေးဦးစွာ သတိ
ပြုရမည့်အရာတစ်ခုက သည်ပြဿနာသည် မိမိဘက်က ချွတ်ယွင်းချက်ကြောင့်
ပေါ်ပေါက်ရခြင်း ဖြစ်လေသလားဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ-သင်သည် အသုံးအစွဲကြမ်းသူ၊ လက်ဖွာသူဖြစ်ကာ သင်၌ ငွေ
ကြေး ကျပ်တည်းခြင်းသည် သင့်ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ တစ်နည်း
ပြောရလျှင် ဤနေရာ၌ သင်ရင်ဆိုင်နေရသည့် အရင်းခံ ပြဿနာသည် ‘သင်’
ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်နေသည်။ သင့်ကိုယ်သင် မပြုပြင်နိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး သင်
၌ ငွေကြေး အကျပ်အတည်းများ အမြဲကြုံတွေ့ နေရမည်သာ ဖြစ်သည်။ အချို့
လူများမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေလေ့
ရှိသည်။ မိမိမှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နေပြီလား သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေ
ပြီလား စသည်ဖြင့် တကြောင့်ကြကြ ရှိနေတတ်သည်။ ဤသည်မှာလည်း မိမိ
ဘာသာ ပြဿနာဖန်တီးခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိဘာသာ ဖန်တီး
၍ပဲ ဖြစ်စေ ပြဿနာ ပေါ်လာပြီဆိုကာ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို ရှာကြံရတော့
မည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ကြီးမားသူအား မစိုးရိမ်ပါနှင့်ဟု အခြောက်တိုက်

နားချရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စဉ်းစဉ်းစားစား စိစစ်စစ်ကလေး လုပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်ကား အနည်းနှင့်အများ စိတ်သက်သာစရာ ထွက်ပေါက် ကလေးများ တွေ့လာနိုင်မည်ထင်ပါသည်။ ယခုကျန်းမာရေးကိစ္စတွင် စိစစ် ကြည့်မည်ဆိုက ကျန်းမာမှုဟူသည် အသက်ဉာဏ်စောင့် ဟူသည့်အတိုင်း ဉာဏ် နှင့် ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အပိုင်းရှိသကဲ့သို့၊ ကံကြမ္မာအပေါ် ပုံ၍အပ်ထား လိုက်ရသော အပိုင်းလည်း ရှိကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်၍လည်း မရ၊ တွေးပူနေ၍လည်း အကြောင်းမထူးသည့် ကိစ္စမျိုးတွင် ကံပဲဟု သဘောထား လိုက်နိုင်ပါက စိတ်အေးချမ်းမှု ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အပိုင်း များနှင့် ပတ်သက်လျှင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို မြန်မြန်ထက်ထက် လုပ် ကိုင်ရပါမည်။ နှလုံးရောဂါ ရှိသည်ထင်က ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်စစ်ဆေးခံ လိုက်ရုံပဲ ဖြစ်ပါသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်မှာ ကြောက်နေပါက ဆရာ ဝန်ထံ မေးမြန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး ပညာပေးဆောင်းပါးများ ဖတ်ရှု၍သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တို့ကို မှတ်သားကာ ၎င်းအ တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေရုံပဲ ဖြစ်ပါသည်။

သည်လိုတွေ မလုပ်ဘဲ အသားလွတ်ထိုင် တွေးကာ ရောဂါ မျိုးစုံကို ကြောက်၍နေမည်ဆိုလျှင် သင်သည် ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှာနေသူဖြစ်ပါလိမ့် မည်။ ရောဂါကြောက်စိတ် ကြီးမားသူများ၌ ညောင်းညာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း စသည့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင်း ဝေဒနာများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်မှာ ရောဂါ တစ်ခုခု ဖြစ်နေပြီလားဟု သံသယရှိသည်ဆိုပါက 'ငါ့မှာ ဒီရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရအောင် ဘာလက္ခဏာ ဘာဝေဒနာများ ခံစားနေရလို့လဲ' ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို မေးမြန်းပါ။ ထင်ရှားသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ် ရှိနေသည်ဆိုက စိတ်အနှောင့် အယှက် အဖြစ်ခံမနေပါနှင့်။ ဆရာဝန်ထံ သွားပြလိုက်ပါ။ ဘာဝေဒနာ၊ ဘာ လက္ခဏာမျှ မထင်ရှားဟုဆိုလျှင်ကား ၎င်းကို အရေးစိုက်မနေပါနှင့်။ ဆရာဝန် ထံ သွားပြမည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိ၌ ဘာဖြစ်နေပါသည်ဟု ရေရေရာရာ ပြောစရာ မရှိသော လူနာအား ဆရာဝန်လည်း ကုစားတတ်မည် မဟုတ်။ တောင်တွေး မြောက်တွေး တွေးမနေပါနဲ့ ဗျာဟူ၍သာ နားချမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းသို့ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး အစရှိသည့် ပြဿနာများ ကြုံကြိုက်လာရတိုင်း ပြဿနာအစပြုစဉ်မှာပင် စဉ်းစားစိစစ်ဖြေရှင်းတတ်သည့် အလေ့အထ ရှိလာသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် တိုးတက်လာမည်ဖြစ် သည်။ ထို့ပြင် မှားယွင်းစွာ ဖြေရှင်းမိသည့် ပြဿနာမှ သင်ခန်းစာယူ၍လည်း

ကောင်း၊ မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းမိသည့် ပြဿနာမှ လေ့ကျင့်ခန်း ရခြင်းဖြင့် လည်း
ကောင်း ပြဿနာဖြေရှင်းမှု စွမ်းအားများလည်း ထက်မြက်လာပေမည်။

သင်ဘာတွေ မစွမ်းဆောင်နိုင်သလဲဟူသည် အရေးမကြီး ဘာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်သလဲ ဟူသည်သာ အရေးကြီးသည်

အကယ်၍ သင့်မှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့မှုတစ်ခုခု ရှိနေသည် ဆိုပါ
စို့။ ‘သည်အတွက် ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့ဗျာ၊ ခင်ဗျားထက် ချို့တဲ့သူတွေ အများ
ကြီး ရှိပါသေးတယ်’ ဆိုသော စကားမျိုးဖြင့် သင့်အား နှစ်သိမ့်မှုပေးရန် ကျွန်ုပ်
ကြိုးစားမည် မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမူ သင့်အနေနှင့် ထိုစကားမျိုး နားငြီးလောက်
အောင် ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်မည်ကို သိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်လည်း ၎င်း
နှစ်သိမ့်မှုမျိုးသည် သင့်အား ရေရှည်အကျိုးမပြုနိုင်ကြောင်း သိရှိဖြစ်ပါသည်။
စာရေးသူအနေဖြင့်မူ ‘၎င်းကိစ္စကို တတ်နိုင်သမျှ မေ့ထားလိုက်ပါ၊ ၎င်းအတွက်
ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်းများဖြင့် သင့်အချိန်များ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားများ
ကို ဖြုန်းတီးမနေပါနှင့်၊ သင့်ဘဝ ကံကြမ္မာကို တကယ်ဖန်တီးမည့်အရာသည်
‘သင် ဘာတွေ မစွမ်းဆောင်နိုင်သလဲ’ ဟူသောအချက် မဟုတ်၊ ‘သင် ဘာတွေ စွမ်း
ဆောင်နိုင်သလဲ’ ဟူသော အချက်သာဖြစ်ကြောင်း အလေးအနက်သတိပြုပါ။’ ဟု
၍သာ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ကိုယ်ကာယ ချို့တဲ့မှုများထက် ၎င်းတို့အပေါ်ထားသည့် သင်၏ စိတ်
သဘောထားက ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။ ရှိနှင့်ပြီးသည့် ကိုယ်ကာယ ချို့တဲ့မှု
အတွက် မတတ်နိုင်သော်လည်း စိတ်အားငယ် ချို့တဲ့ခြင်း မရှိအောင်ကား သင်
တတ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ဖြစ်သည့် စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့
သည် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသည့် ပကတိအနေအထားများထက် ကျွန်ုပ်တို့၏
စိတ်သဘောထားများပေါ်တွင် ပို၍မူတည်ကြောင်းဖြင့် စိတ်ကို စိစစ်လေ့လာသူ
အများအပြားတို့က လက်ခံထားကြပါသည်။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့
အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြောပါမည်။

တစ်ခါက စာရေးသူသည် မသန်မစွမ်းသူများအတွက် ဖွင့်လှစ်ထား
သည့် နာရီပြင်သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ သင်တန်း၌ တက်
ရောက်နေကြသူများမှာ အဓိကအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း မလှုပ်ရှားနိုင်ကြ
သူများ၊ ခြေတုတပ်ထားကြရသူများ စသဖြင့် သိသိသာသာ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့နေ
ကြသူများ ဖြစ်၏။ သို့သော် ၎င်းလူများ၌ ညှိုးငယ်အားပျက်နေသည့် အမူအရာ

များ မတွေ့ရှိရပေ။ အချင်းချင်း နောက်ကြ၊ ပြောင်ကြ၊ ပြောဆိုကြနှင့် သင်တန်း တစ်ခု၊ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင် တွေ့ရတတ်သည့် ပုံမှန်အနေအထားများအတိုင်း ရှိနေကြသည်။

မသန်မစွမ်းသည့်ကြားက ကစားခုန်စားအလုပ်များကိုလည်း လုပ်နိုင် သမျှ လုပ်ကြကာ သူတို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် အချို့ကိစ္စများကိုပင် ရယ်စရာ မောစရာ ဟာသ လုပ်လျက်ရှိကြ၏။ ခြေတုတပ်ထားသူ တစ်ယောက်ဆိုလျှင် စာရေးသူအား ကျောင်းဆောင်တစ်ပတ် အပြေးပြိုင်ရအောင်ဟူ၍ပင် နောက် ပြောင် စိန်ခေါ်နေသေး၏။

ငင်းလူများကို ကြည့်ရသည်မှာ သည်ကျောင်းမှ ဆင်းပြီးလျှင် နာရီပြင် အလုပ်ဖြင့် ကောင်းစွာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသွားနိုင်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဘဝ တစ်လျှောက် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကိုလည်း ရဲရဲပင် ရင်ဆိုင် သွားနိုင်ကြမည်ပုံမျိုးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မည်သို့ခံယူသနည်း ဟူသော 'စိတ်သဘောထား'သည် ဘဝအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်ဟု ပြော လိုသည်။

ဤနေရာ၌ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သူများထဲတွင် အထင် ရှားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟု ဆိုရမည့် ဟယ်လင်ကဲလား၏ စကားတစ်ခွန်းကို ကိုး ကားချင်သည်။ ကဲလားသည် မျက်စိမမြင်၊ နားလည်းမကြားသည့် နှစ်ထပ်ကွမ်း ဒုက္ခိတဘဝမှနေ၍ မလျှော့သော စိတ်ဓွတ်ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် ကမ္ဘာ က လေးစားရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့၏။ ကဲလားက 'ကျွန်မကို အခုလို ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုတွေနဲ့ ဖန်ဆင်းပေးခဲ့တဲ့အတွက် ထာဝရဘုရားသခင် ကို ကျွန်မ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဒီချို့တဲ့မှုတွေ မရှိဘဲ ကျွန်မအခုလို အောင်မြင် မှု မရနိုင်ပါဘူး' ဟူ၍ ပြောခဲ့ဖူး၏။

သူ့စကားမှာ သာမန်အားဖြင့် စဉ်းစားလျှင် ထေ့သံငေါ့သံပါသည်ဟု ထင်စရာရှိသော်လည်း တကယ်ယုံယုံကြည်ကြည် ထက်ထက်သန်သန် ပြော လိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စင်စစ် သူပြောသည့်အတိုင်း အမှန်ပင်ဖြစ် သည်ဟူ၍လည်း ပြောမည်ဆိုက ပြောနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၌ ကိုယ် လက်အင်္ဂါ တစ်ခုခုချို့တဲ့နေခြင်းကို အရေးမကြီးပါဟု ပြော၍မရသော်လည်း ယင်းထက်ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ ချို့တဲ့မှုကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မည့်စိတ်ဓာတ် ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်လျှင် အရာရာကို ကျော်လွှား အောင်မြင်နိုင် ကြောင်း ဟယ်လင်ကဲလားနှင့်တကွ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူပေါင်း မြောက်မြားစွာ တို့က သက်သေပြလျက်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်းအတွက်

ဖြစ်စေ၊ မိဘဆွေမျိုး အထောက်အပံ့နည်းပါးခြင်းအတွက်ဖြစ်စေ ဝမ်းနည်းအား ငယ်မနေပါနှင့်၊ မရှိသည့်အရာကို တွေးတောရင်း အဖိုးတန်အချိန်များကိုဖြုန်း တီးပစ်မနေပါနှင့်၊ ရှိသည့်အနေအထားကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပြီး ယင်းကို အ ကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို စဉ်းစားကြံဆကာ စွမ်းအား စိုက်ထုတ်ရန် အသင့်ပြင်ပါဟူ၍သာ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤနေရာ၌ စိတ်ထားတတ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ပုံပြင်ကလေးတစ် ခုကို လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးလိုသည်။

တစ်ခါက စိုက်ပျိုးရေးသမား တစ်ယောက်သည် သူ့ခြံမြေ၌ ပေါက် ရောက်နေသည့် ဒင်ဒီလေယွန်ပန်းရိုင်းများကိုစွန့်ပတ်သက်၍ စိုက်ပျိုးရေးဌာန သို့ စာတစ်စောင် ရေးသားပေးပို့သည်။ စာ၌ မိမိသည် ဒင်ဒီလေယွန်ပန်းရိုင်း ပင်များ ရှင်းလင်းသုတ်သင်နိုင်ရန်အတွက် စိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့်စာ အုပ်စာတမ်း လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို သုံးစွဲခဲ့ ကြောင်း၊ သို့သော် ယခုထက်တိုင် ၎င်းအပင်များ ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သဖြင့် မိမိအား မည်သို့ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရမည်ကို အကြံဉာဏ်ပေးပါမည့်အကြောင်း တင်ပြ ထား၏။ များမကြာမီ စိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ပြန်ကြားပေးပို့သည့် အကြံဉာဏ်ပေး စာတစ်စောင် ခြံရှင်ထံ ရောက်ရှိလာ၏။ ထိုစာတွင် ပါရှိသည့် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းကား ‘လူကြီးမင်းခင်ဗျား၊ လူကြီးမင်းအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆို ကဲ့သည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို သုံးစွဲပြီးသည့်တိုင် ဒင်ဒီလေယွန်များ ရှိနေသေး သည်ဆိုက လူကြီးမင်းအတွက် လုပ်စရာနည်းလမ်းတစ်ခုသာ ကျန်ပါတော့ သည်။ ယင်းကား ဒင်ဒီလေယွန်ပန်းပွင့်ကလေးများကို နှစ်သက်တတ်သည့်စိတ် ဓာတ် မွေးမြူရန်သာဖြစ်ပါသည်’ဟူ၍ ဖြစ်သတည်း။

အခန်း ၁၀

အကျင့်ကောင်းများကို မြေတောင်မြှောက်၍
အကျင့်ဆိုးများအား ပယ်ဖျောက်ပါ

အကျင့်ကောင်းများကို မြေတောင်မြှောက်၍ အကျင့်ဆိုးများအား ပယ်ဖျောက်ပါ

အကျင့်စရိုက်ဟူသည် အကောင်းဆုံးကျေးကျွန်
ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ အဆိုးဆုံးအရှင်သခင်လည်း
ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

နသင်နိယယ်အင်မွန်းစ်

အကျင့်ဟူသည် အစပထမ၌ ပင့်ကူမျှင်မျှသာ
ဖြစ်၏။ ထိုနောက်တွင်ကား ကျောက်ဆူးကြိုးပမာ
ကြီးထွား ခိုင်မာလာလေသည်။

(စပိန်စကားပုံ)

အဆိုပါစကားများကို ကြည့်လျှင် အကျင့်စရိုက်တို့၏ သဘာဝနှစ်ရပ်ဖြစ်သည့်
ကြာလေ ခိုင်မြဲလေ ဖြစ်တတ်သော သဘောနှင့် လူအတွက် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး
ဖန်တီးပေးနိုင်သော သဘောတို့ကို သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ အဆိုးအကောင်း
ဖန်တီးနိုင်သော သဘောကိုယူ၍ ပြောဆိုသည့် စကားတစ်ခုလည်း ရှိပါသေးသည်။
ယင်းကား ‘လူတစ်ယောက်၏ ကံကြမ္မာကို သူ၏ အလေ့အထများကပင် ပုံဖော်
ဖန်တီးပေးသည်’ ဟူသော စကားဖြစ်သည်။ ဤစကားထဲတွင် အမှန်တရားတွေ
အများကြီး ပါသည်ဟု ပြောချင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျန်းမာရေး၊ အပန်းဖြေ
အနားယူရေးတို့တွင်လည်းကောင်း၊ လေ့လာသင်ယူခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း စသည်
တို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော အလေ့အထများကို ဂရုတစိုက်
မွေးမြူလေ့ကျင့်ထားသူမှန်လျှင် အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့ မုချ
ရရှိစွာ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပေါက် ပြောနိုင်၏။ အလားတူပင် ယင်းကိစ္စ
ရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အကျင့်ဆိုး ဓလေ့ဆိုးများကို လက်ခံသိမ်းဆည်းထားသူ
မှန်က တစ်နေ့ ဒုက္ခတွေ့ရမှာ သေချာ၏။

အကျင့်ဆိုးကို ပယ်ဖျောက်လိုလျှင်

ကောင်းကျိုးမပေးသည့် အကျင့်ဆိုးများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့်နည်း
လမ်းများအကြောင်း စာအုပ်စာတမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ပေါ်လက်ခဲ့ပြီးဖြစ်
ပါသည်။

ယင်းအနက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတင်ပြသည့် ထူးခြားသောနည်းလမ်းတစ်ခုကား ပယ်ဖျောက်လိုသောထိုအကျင့်ဆိုးကိုပင် တမင်တကာသတိပြု၍ လုပ်ကိုင်ကြည့်သောနည်း ဖြစ်သည်။ အချို့သော အကျင့်များနှင့်ပတ်သက်လျှင် ဤနည်းမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ အောင်မြင်မှုရှိလှသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းနည်းလမ်း၏ အခြေခံသဘောမှာ အကျင့်ပါပြီး အမှတ်မဲ့ ပြုလုပ်နေမိသည့် အမူအကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို တမင်တကာသတိထား၍ လုပ်သည့်အခါ ယင်းအကျင့်၏အကျိုးယုတ်ပုံကို တစ်ကြိမ်လုပ်တိုင်း တစ်ကြိမ် ထင်ထင်ရှားရှား သတိထားမိကာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရသဖြင့် နောင်တွင် အမှတ်မဲ့ပင် မလုပ်မိတော့ဘဲ သတိရှိရှိ ရှောင်ကြဉ်မိသွားမည် ဟူသောသဘောဖြစ်သည်။

ဥပမာ စာရေးလျှင် ဝစ္စန္ဒစံလုံးပေါက် အပိုများ အမှတ်မဲ့ထည့်ရေးမိတတ်သောသူသည် ထိုအကျင့်ဖျောက်လိုပါက မိမိသည် မည်သည့်စာလုံးများ နောက်က ဝစ္စန္ဒစံလုံးပေါက်များ မလိုဘဲ ထည့်ရေးမိတတ်သနည်း ဆိုသည်ကို သတိထားကာ နောင်စာရေးသည့်အခါ ဆယ်ကြိမ်၊ အကြိမ်နှစ်ဆယ် စသည်ဖြင့် အကြိမ်အတော်များများပင် ၎င်းစာလုံးများ ရေးတိုင်း တမင်တကာ ဝစ္စန္ဒစံလုံးပေါက်များ ထည့်ရေးခြင်းဖြင့် မသိသောအမှားကို သိပြီး မှားသောအမှား ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်၏။ မသိ၍ မှားနေရာမှ သိပြီး တမင်လုပ်နေသည့် အမှားအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲလာသည့်အခါ အမှားလုပ်နေခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်းဖြင့်ပင် အမှန်သို့ ပြန်ရောက်နိုင်ပေသည်။

ဤနည်းသည် အချို့သော အကျင့်များကို ပယ်ဖျောက်ရာ၌ ထိရောက်မှု ရှိလှပါသည်။ အကြောင်းမူ အကျင့်စရိုက် အတော်များများမှာ မသိစိတ်၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် ရှိနေကြရာ ယင်းတို့ကို သိစိတ်နယ်ပယ်ထဲသို့ ဖော်ထုတ် ဆွဲတင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အမှတ်မဲ့လုပ်နေမိသည့် အကျင့်တစ်ခုသာ ဝမှ လွတ်မြောက်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စကားထစ်ခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်း အစရှိသည့် အကျင့်များကို ဖျောက်ရာ၌လည်း ဤနည်းကို သုံးစွဲမှုကြသည်။ သို့သော် သာမန်ထက်ရင့်သော ယင်းအကျင့်မျိုးများနှင့်ပတ်သက်လျှင်မူ ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ပညာရှင်၏ အကူအညီကို ရယူရန် လိုအပ်ပါမည်။ ထို့ပြင် ၎င်းနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးလျှင် ချောက်ကျနိုင်သော နေရာများလည်း ရှိသေးသည်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲနေသည့် အကျင့်မျိုးကို ဤနည်းဖြင့် ဖြတ်ရန် ကြိုးစားမည်ဆိုက ရူးသွပ်မိုက်မဲရာ ရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း အထူးပြောစရာလိုမည်မထင်ပါ။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကမူ မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုကို မကောင်းမှန်း

သိသည့်အချိန်တွင် တိခနဲ ဖြတ်လိုက်ပါဟု အကြံပေးလေ့ရှိသည်။ ထိုအကြံမှာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်လှပေသည်။ စကားထစ်နေသူအား မထစ်နဲ့ကွာ၊ စကားပြောရင် သတိထားပြောဟု အတင်း တားမြစ်၍ မရနိုင်ပေ။ သူ့ခမျာ သတိထားလေ ပိုထစ်လေ ဖြစ်နေမည်ဖြစ်၏။ စကားထစ်ခြင်းဟူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံ တစ်ခုခုကြောင့်သာ ပေါ်ပေါက်ရခြင်းဖြစ်ရာ ယင်းအကြောင်းဇာစ်မြစ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှ ယင်းအကျင့်ကို ဖြတ်တောက်နိုင်လေ့ရှိ၏။ ထိုကိစ္စမျိုးတွင်လည်း စိတ်ပညာတတ်ကျွမ်းသူများသာ ထိရောက်အောင် မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်လေ့ ရှိပေသည်။

အကျင့်ဆိုးများကို ဖြတ်တောက်ရာ၌ အိပ်မွေ့ချသောနည်းသည်လည်း အလွန်ထိရောက်သည်ဟု ပြောဆိုကြပါသည်။ ဆေးလိပ်စွဲသောက်ခြင်း၊ လက်သည်း ကိုက်ခြင်း၊ အစားကြူးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း စသည့်အကျင့်များကို အိပ်မွေ့ချ ကုထုံးဖြင့် ဖြတ်တောက်နိုင်သည်ဟု လက်ခံထားကြသည်။

ဤနည်းမှာလည်း ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်း၏ အားနည်းချက်တစ်ခုမှာ အိပ်မွေ့ချပြီးစ အချိန်တိုကာလပိုင်းအတွင်းလောက်တွင်သာ အကျင့်ပြတ်နေပြီး အချိန်တန်လျှင် ပြန်ပေါ်လာတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းကို အားကိုးသူများမှာ အိပ်မွေ့ချပေးသည့် စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ထံ မကြာခဏ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူနေကြရတတ်လေသည်။ ထို့ပြင် ထိုထက်ပို၍ အရေးကြီးသော ချွတ်ယွင်းချက်တစ်ရပ်လည်း ရှိသေး၏။ ယင်းကား အိပ်မွေ့ချသောနည်းဖြင့် ဖြတ်တောက်လိုက်သည့် အကျင့်ဆိုးနေရာ၌ အခြားအကျင့်ဆိုးတစ်ခု ပေါ်လာတတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသူ၌ လက်သည်းကိုက်သည့် အကျင့် ပေါ်လာခြင်းမျိုး၊ အစားကြူးခြင်းကို အိပ်မွေ့ချသော နည်းဖြင့် ဖြတ်တောက်ထားသူ၌ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်တတ်သည့် အကျင့် ပေါ်လာခြင်းမျိုး စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသည်မှာ တကယ်ပယ်ဖျောက်လိုစိတ် ရှိဖို့ဖြစ်သည်

အကျင့်ဆိုး ဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိသကဲ့သို့ နည်းလမ်းအသီးသီးတွင်လည်း ချွတ်ယွင်းချက်ကိုယ်စီ ရှိကြပါသည်။ ယင်းချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိနေရခြင်းတွင် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ တကယ်တမ်း

ဖြတ်တောက်လိုစိတ် မထက်သန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ် ဗျာ၊ ဖြတ်မရလို့ သောက်နေရတာဆိုသူသည် တကယ်တမ်းဖြတ်ချင်စိတ် မထက် သန်သေးခြင်းကြောင့် (ဝါ) ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သော စိတ်ထက် သောက်ချင်သော စိတ်က ပိုနေသေးသောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်အရက်ကို ကြိုးစား ပြီး ဖြတ်လာတာ ၁၀ နှစ်ရှိပြီ၊ ဖြတ်ရင်းသောက်၊ သောက်ရင်းဖြတ်နဲ့ မပြတ် တ ပြတ် တန်းလန်းဖြစ်နေတယ်ဟု ပြောနေသူသည် သောက်ချင်စိတ်နှင့် ဖြတ်ချင် စိတ် မျှနေသူဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။ ဆေးလိပ်၏ ဆိုးကျိုးနှင့် အရက်၏ ဆိုးကျိုး များကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ကာ ဖြတ်လိုစိတ် တကယ်ပြင်းပြလာပြီဆိုလျှင်ကား သူ သည် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြတ်အောင် ကြိုးစားတော့မည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အကျင့်ဆိုးတစ်ခု ဖြတ်တောက်လိုသူသည် ရှေးဦးစွာ မိမိ၌ ထိုအကျင့်ဆိုး ရှိနေကြောင်း သိရှိဖော်ထုတ်ရလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင် သည် အကျင့်ဆိုးကို ဖြတ်တောက်လိုသည်ဟု ညည်းညူပြောဆိုနေသည့်အဆင့်မှ တ ကယ် ဖြတ်တောက်ရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းသောအဆင့်သို့ ရောက်အောင် ယင်း အကျင့်ဆိုး ဖြတ်လိုစိတ်ကို ပွားများမြှင့်တင်ပေးရပေမည်။

အစားထိုးသော နည်း

‘သံတစ်ချောင်း ထွက်သွားအောင် အခြားသံတစ်ချောင်းဖြင့် ရိုက်ထုတ် ရ၏၊ ထိုနည်းတူ အကျင့်တစ်ခုကိုလည်း အခြားသောအကျင့်တစ်ခုဖြင့်သာ အ နိုင်ယူနိုင်ပေသည်’ ဟူ၍ ၁၆ ရာစုနှစ်အတွင် ဩဇာလွမ်းမိုးခဲ့သည့် ဒတ်ချ်လူမျိုး ပညာရှိကြီး အီရေ.ဇေတ်စ်က ပြောခဲ့ဖူး၏။ ဆရာကြီးပြောခဲ့သည့် သဘောကို ယူကာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ‘မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုအား ကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုနှင့် အစားထိုးပေးပါ’ ဟူ၍ အကြံပြုပြောဆိုလေ့ရှိခဲ့၏။ ယင်းအကြံ ဉာဏ်မှာ တကယ်လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဆိုက ကာယကံရှင်အတွက် နှစ် ထပ်ကွမ်းမျှ အကျိုးအမြတ်ရှိမည်မှာ သေချာပါသည်။ သို့သော် ယင်းသို့အစား ထိုးသည့်နေရာ၌ အခြေအနေ အချိန်အခါတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အခြား သော စရိုက်သဘာဝများနှင့်လည်းကောင်း သင့်တင့်လိုက်ဖက်သည့် အကျင့် သစ်ကို စဉ်းစားရွေးချယ်ရန်ကား လိုပါသည်။

ဥပမာ- ညနေရောက်လျှင် အရက်သောက်ချင်တတ်သော အကျင့်အား ညနေပိုင်း ခပ်စောစောလောက်ကမှ စ၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားမှုများ ပြုလုပ် ပြီး ရေမိုးချိုးကာ ထမင်းစောစောစားသည့် အကျင့်ဖြင့် အဆင်ပြေပြေအစားထိုး ၍ ရနိုင်တတ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ကာယကံရှင်သည် စာပေကို အတန်အသင့်

ဝါသနာပါသူဖြစ်ပါက ညနေပိုင်းအချိန်တိုင်းတွင် မဂ္ဂဇင်း သို့မဟုတ် စာတစ်အုပ် အုပ် ဖတ်ရှုသော အလေ့အကျင့်ဖြင့် အစားထိုးလျှင်လည်း အောင်မြင်နိုင်စရာ ရှိပါသည်။

အကျင့်ဆိုးကို ပယ်ဖျောက်သည်ဆိုရာ၌ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ရပ် ရှိသေး၏။ ယင်းကား မိမိ၌ ဘာအကျင့်တွေ ရှိနေပြီး၊ ယင်းအကျင့်များ အနက် ဘယ်ဟာတွေသည် အကျိုးယုတ်လျော့စေသည့် အကျင့်ဆိုးများဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို မိမိဘာသာ သိရှိရေးဖြစ်၏။ ယင်းသို့ သိရှိရန်အတွက် လုပ်နိုင်သော နည်းကား မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ရေးပင် ဖြစ်၏။

မိမိ၌ ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သည့်အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေသနည်း။ ဥပမာ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည်။ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကျင့်ဆိုးများရှိနေသနည်း။ ဥပမာ စာရင်းမရှိအင်းမရှိ သုံးစွဲတတ်ခြင်း၊ လက်ဖွာခြင်း စသည်။ လူမှုရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေသနည်း။ ဥပမာ စကားများခြင်း၊ သူတစ်ပါး မခံချင်သည့် စကားမျိုးကို အလွယ်တကူပြောမိတတ်ခြင်း စသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ ယင်းသို့ကဏ္ဍအသီးသီး ခွဲခြားပြီးစိစစ်သုံးသပ်ကြည့်သည့်အခါ မိမိ၌ မည်သည့်ချွတ်ယွင်းချက်များ (ဝါ) အကျင့်ဆိုးများ ရှိသည်ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖော်ထုတ်သိမြင်လာမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ဆက်လက်သုံးသပ်စိစစ်လျှင် မည်သည့်အကျင့်ဆိုးနေရာ၌ မည်သည့် အကျင့်ကောင်းဖြင့် အစားထိုးသင့်သည်ကိုလည်း စဉ်းစားမိလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထုတ်ပြန်ကြေညာသည့် နည်း

အကျင့်ဆိုးကိုဖြတ်တောက်ရာ၌ (ဥပမာ အရက်ဖြတ်ခြင်း) ကျွန်တော်တော့ ဘယ်နေ့ကစပြီး မသောက်တော့ဘူးဗျာ စသည်ဖြင့် အပေါင်းအသင်းအသိုင်းအဝိုင်းကြားတွင် ကြေညာချက် ထုတ်ခြင်းသည်လည်း အနည်းနှင့်အများ အထောက်အကူပြုပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် မိမိကိုယ်ကို မိမိသာမက သူတစ်ပါးတို့ကပါ ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းစေသောနည်း ဖြစ်သည်။

အချို့လူများမှာ လူကြီးသူမများထံ ကတိပေး၍ဖြတ်ခြင်း၊ ရွာဦးဘုန်းကြီးထံတွင် တစ်နှစ်ကတိခံခြင်း၊ အရက်ကို ဘုရားထံ လှူထားလိုက်ပြီဟု ကြေညာခြင်းစသည့် နည်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကတိစာချုပ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ချည်နှောင်ကြ၏။ အချို့လည်း ကြေညာထားသည့်အတိုင်း မတည်သဖြင့် မကြာခဏပင် သူတစ်ပါး နောက်ပြောင်ရယ်မောစရာ ဖြစ်ရတတ်၏။ သို့သော် ထိုသို့ဆိုသဖြင့်

ကြေညာသောနည်း၊ ကတိပေးသောနည်းတို့သည် သက်ရောက်မှုမရှိဟု မယူဆစေလိုပါ။ အချို့လူများမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု နည်းပါးကြသည်ဖြစ်ရာ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အချက်ကို မိမိတစ်ကိုယ်တည်း မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပေ။ ဘုန်းတော်ကြီး၊ လူကြီးမိဘ စသည်တို့ထံ ကတိပြုထားသည့်အခါ၌မူ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု စွမ်းအားများ အနည်းနှင့်အများ တက်လာကာ တစ်ချိတည်း ရာသက်ပန်ပြတ်မသွားစေကာမူ တစ်လ ပြတ်လိုက်၊ နှစ်လ ပြတ်လိုက်၊ သောက်လိုက် ပြတ်လိုက်နှင့် နောက်ဆုံး၌ အောင်မြင်စွာဖြတ်တောက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိပေသည်။

ထို့ပြင်လည်း တစ်နည်းအားဖြင့် စဉ်းစားကြည့်မည်ဆိုလျှင် ထိုသူများ၌ ကတိအကြိမ်ကြိမ်ပျက်ခြင်းမှာ အကြိမ်ကြိမ် ကတိပေးခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ယင်းသို့သူတစ်ပါးအား ကတိတွေ ပေးခဲ့ခြင်းမှာလည်း ၎င်းတို့အနေနှင့် အရက်စွဲသော အကျင့်၏ ဆိုးကျိုးတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်မြင်ခဲ့ပြီး အမှန်တကယ် အရက်ဖြတ်လိုစိတ်များ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၍ ဖြစ်သည်ဟု ရှုမြင်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ ကတိပေးလိုက် ပြန်ပျက်လိုက်ဖြစ်နေသည့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ၊ ညီနောင်သားချင်းများအား၊ မင်းကတိကိုတော့ လုံးဝ မယုံနိုင်ဘူးကွ ဆိုသော စကားမျိုးဖြင့် သူ၏ အားကိုးရာလေးကို မပျက်ဆီးဘဲ ကတိတည်အောင် တိုက်တွန်း အားပေးသော စကားမျိုး ပြောကြားခြင်းဖြင့်သာ ကူညီကြရန် သတိပြုမိစေလိုပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူဟု ယုံကြည်သူများ၊ မိမိ၏ မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခု ဖြတ်တောက်မည့် အစီအစဉ်ကို သူတစ်ပါးသိအောင် ထုတ်ပြန် ကြေညာရခြင်း သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးထံ ကတိခံရခြင်းတို့သည် ရှက်စရာကောင်းသည်၊ သိက္ခာကျသည်ဟု ယုံကြည်သူများအနေနှင့်မူ မိမိကိုယ်ကို မိမိကတိပေးကာ မိမိဘာသာ တည်အောင် ထိန်းသော နည်းကို ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါသည်။

တစ်ထစ်ချင်း လျှော့သောနည်း

အမေရိကန်ပြည်တွင် ‘အမည်မသိအရက်သမားများအသင်း’ အမည်ရှိ အရက်ဖြတ်အသင်းကြီးတစ်ခု ရှိ၏။ ယင်းအသင်းကြီး၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် ‘၂၄ နာရီကလပ်’ အစီအစဉ်သည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း၏။ အစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နေ့စဉ် အရက်သောက်နေသူများအား တစ်နေ့ (၂၄ နာရီ) တည်းပဲ မသောက်ဘဲ နေ့စမ်းပါဗျာဟု ချောခေါ် စည်းရုံးသောနည်း၊ သို့မဟုတ် ခင်ဗျားအရက်မသောက်ဘဲ တစ်ရက်နေနိုင်မလားဟု စိန်ခေါ်သောနည်းအားဖြင့်

အရက်ဖြတ်ဖြစ်အောင် ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သောက်ချင်စိတ်နှင့် ဖြတ်ချင်စိတ်အကြား ဗျာများနေသူသည် ‘သည်တစ်နေ့တော့ ငါပြတ်ပြတ်သားသား ဖြတ်ထားလိုက်မယ်၊ မနက်ဖြန်မှ တစ်ဝသောက်မယ်’ ဟု မိမိကိုယ်ကို ကတိပြုကာ တစ်ရက်စမ်းဖြတ်ကြည့်နိုင်၏။ ၂၄ နာရီဖြတ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ၄၈ နာရီ၊ ၇၂ နာရီ စသည်ဖြင့် တိုး၍တိုး၍ ဖြတ်ကြည့်သွားနိုင်ပေသည်။

ဒီနေ့ကစပြီး နောက်တစ်သက်လုံး လုံးဝ မသောက်တော့ဘူးဟု မိမိကိုယ်ကို ကြေညာဖို့မှာ အရက်မှန်မှန်သောက်နေသူတစ်ဦးအဖို့ ထိတ်လန့်စရာကြီးဖြစ်၏။ တစ်ရက်စီ နှစ်ရက်စီ ဖြတ်ကြည့်သည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း အရက်စွဲစိတ်ရော အရက်ဖြတ်ရမှာ ဝန်လေးနေသည့် စိတ်ပါ လျော့ပါးလာကာ နောင်တွင် လုံးလုံးလျားလျား ပြတ်သွားနိုင်ပေသည်။ ‘အကျင့်တစ်ခုကို ပြတင်းပေါက်မှ လွှင့်ပစ်၍မရ၊ လှေကားဆင်းလမ်းအတိုင်း တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ထစ်စီ ချောခေါ်ကာ ဖြည်းဖြည်းဆင်းခိုင်းရပေသည်’ ဟူ၍ အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး မတ်တို့န်းက ပြောဖူးရာ သူ့အယူအဆမှာ ‘၂၄ နာရီကလပ်’ တည်ထောင်သူတို့နှင့် တစ်သဘောတည်း ဖြစ်ပေသည်။

အရက်ကိစ္စတွင်သာမက အခြားသောအကျင့်ဆိုးများကိုလည်း ဤနည်းဖြင့် စမ်းသပ် ဖြတ်တောက်ကြည့်ပါက အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ လုံးလုံးလျားလျား ဖြတ်တောက်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသောအရာကို တစ်ရက်တည်းဆိုလျှင်ကား ရှောင်နိုင်သည် မဟုတ်လား။ လူ့ဘဝသက်တမ်းဟူသည် ‘တစ်ရက်’ များ စုပေါင်းထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိလျှင် အဖြေရှိပေပြီ။ သို့သော် တစ်ရက်ချင်း ဖြတ်တောက်နေသည့် ကာလအတွင်း ထိုတစ်ရက်စီအဖို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကတိတည်ရန်ကား အထူးအရေးကြီးပေသည်။ ‘နည်းနည်းလေး’ ‘ဒီတစ်ကြိမ်လေး’ ‘ဒီတစ်ခါ နောက်ဆုံး’ ဆိုသောစကားများ၏ ဖြားယောင်းမှုနောက်သို့ လိုက်ပါမသွားမိဖို့ သတိပြုရပေမည်။ တစ်ရက်ချင်း ကြိုးစားဖြတ်တောက်နေရသော အကျင့်ဆိုးသည် တစ်ရက်ချင်းပင် စွဲလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း မမေ့သင့်။

စင်စစ် ရေရှည်စွဲလာခဲ့သည့် အကျင့်တစ်ခုကို လွယ်လင့်တကူ ဖြတ်တောက်၍ ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ထိုအကျင့်သည် မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး စသည်တို့ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နေပြီဆိုက ယင်းအကျင့်ကို ဖြစ်နိုင်သမျှနည်းလမ်းဖြင့် ဖြတ်တောက်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်သာ ဖြစ်သည်။

တကယ်ပြတ်ချင်ပြီ၊ ဖြတ်တောက်ချင်စိတ် တကယ်ထက်သန်ပြီ ဆို

လျှင် မည်သည့်အကျင့်မျိုး အစွဲမျိုးမဆို ပြတ်တောက်သွားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကောင်းသောအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း

အကျင့်ဟူသည်မှာ တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင့်သားရထားသည် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ လူသည် အကျင့်ပါနေသော အလုပ်တစ်ခု (ဝါ) ကျင့်သားရနေသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရပါက များစွာ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရခြင်း မရှိသကဲ့သို့ အမြန်ဆန် အချောမွေ့ ဆုံးလည်း ပြီးစီးလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် မလုပ်မဖြစ်သည့် ကိစ္စများအားဖြစ်စေ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည် ဟု ယူဆသည့် ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာ စူးစိုက်ကာ ကျင့်သားရအောင် (အကျင့်ပါသွားအောင်) လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အလုပ်တစ်ခုကို အကျင့်ပါသွားအောင် လေ့ကျင့်လိုက တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်မျိုးစီ ကြိုသလိုလုပ်၍ မရ။ တစ်ပုံစံတည်း၊ တစ်ဆင်တည်းဖြစ်အောင် စနစ်ချ၍လုပ်ရန်လို၏။ ပုံစံချနေသည့် အစပိုင်းကာလတွင် တမင်တကာ အာရုံစူးစိုက်၍ လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုသော်လည်း ကျင့်သားရသွားပြီပုံစံဝင်သွားပြီအကျင့် ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလျှင်ကား အခြား ကိစ္စတစ်ခုကို တွေးရင်းတောရင်းကပင်လျှင် ၎င်းကို (စက်ယန္တရားတစ်ခုပမာ) အလိုအလျောက် သွက်လက်ချောမွေ့စွာလုပ်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ-ဈေးဆိုင်ရောင်းသူတစ်ယောက် ဆိုင်ခင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆိုင်သိမ်းခြင်း ပြုလုပ်နေပုံကိုဘေးမှ တစေ့တစောင်း အကဲခတ်ကြည့်နေပါက အကျင့်ရနေသော အလုပ်၏ သက်သာလွယ်ကူမှုနှင့် ချောမွေ့လျင်မြန်မှုကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်၏။ သူ့အလုပ်ကို ဘေးလူတစ်ယောက် ဝင်လုပ်မည်ဆိုက မည်မျှအချိန်ကုန်လှပန်း ဖြစ်နေမည်ကိုလည်း မှန်းဆကြည့်နိုင်၏။ ရုံး၊ အလုပ်ဌာနများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသူများမှာလည်း မိမိလုပ်ရသည့် အလုပ်အမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ပုံစံစနစ် အသီးသီး ချမှတ်ကာ ပုံစံကျအောင် တမင်တကာ လေ့ကျင့်လုပ်ကိုင်ထားပါက နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းတွင် အလွန်တွင်ကျယ်လျင်မြန်ကာ လူသက်သာပြီး အမှားအယွင်းလည်း နည်းမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အလုပ်မြန်မြန်ပြီးခြင်းကြောင့် အချိန်ပိုများများရှိလာပြီး တီထွင်ကြံဆရသော အလုပ်များကိုပါ စဉ်းစားလုပ်ကိုင်နိုင်သဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်၌ သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန်အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ပျိုးထောင်သင့်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းတချို့

အချို့လူများမှာ အမြဲစိတ်ညစ်နေတတ်ကြပြီး အချို့မှာ ပျော်ပျော်နေတတ်ကြသူများ ဖြစ်၏။ လူ၌ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျော်ခြင်းတို့သည် တွေ့ကြုံရင် ဆိုင်ရသည့် အခြေအနေများပေါ်တွင် မူတည်သကဲ့သို့ လူ၏အကျင့်ပေါ်၌လည်း မူတည်၏။ တစ်ဆင့်တည်း၊ တစ်မျိုးတည်းသော ပြဿနာသည်ပင် လူ တစ်ယောက်အတွက် စိတ်ညစ်စရာဖြစ်၍ အခြားလူတစ်ယောက်အတွက်မူ ရယ်မောလှောင်ပြောင်စရာဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရွှင်ရွှင်ပျပျနေတတ်သော အလေ့အထ မွေးမြူထားနိုင်လျှင် လောက၌ မိမိနှင့် အခြေအနေချင်းတူသူ အခြားလူများထက် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရမှာ သေချာပါသည်။

သင်သည် မနက်အိပ်ရာထလျှင် စိတ်တိုတတ်၊ သုန်သုန်မှုန်မှုန်ဖြစ်နေတတ်ပါသလား။ ‘မနက်အိပ်ရာထ ကတည်းက အပေါက်အလမ်းမတည့်လိုက်တာကွာ၊ တစ်နေ့လုံးပါပဲ’ ဟူသော စကားမျိုး သင်မကြာခဏ ပြောမိတတ်ပါသလား။ ဟုတ်သည်ဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ သုန်မှုန်ညစ်ညူးသူဘဝမှ ရွှင်ပျလန်းဆန်းသူဘဝသို့ ကူးပြောင်းရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ မနက်အိပ်ရာထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မှန်ရှေ့တွင် ရပ်ကာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြုံး၍နှုတ်ဆက်ခြင်းဖြစ်၏။ ရုတ်တရက်ကြည့်လျှင် နည်းနည်းကြောင်သည်ဟု ထင်စရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လုပ်ကြည့်ပါ။ လုပ်ကြည့်ရကျိုးနပ်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

မိမိကိုယ်ကို ပြုံး၍နှုတ်ဆက်ပါ။ ဒီနေ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေမည်၊ လူအများကို ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ထိုတစ်နေ့တာသည် ပျော်စရာဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုတစ်နေ့တာများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော သင့်ဘဝသည်လည်း ပျော်စရာဖြစ်လာပါမည်။

ပြုပြင်ပျိုးထောင်သင့်သည့် နောက်အလေ့အကျင့်တစ်ခုကား ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။

အချို့လူများမှာ ငယ်သောကိစ္စဖြစ်စေ၊ ကြီးသောကိစ္စဖြစ်စေ တစ်ခုခု ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ရမှာ ဝန်လေးတတ်ကြသည်။ ဘာကိစ္စဖြစ်ဖြစ် နေ့ရွှေ့ညရွှေ့နှင့် မပြီးနိုင် မစီးနိုင် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ယင်းသို့ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ခြင်းသည်လည်း လူအများ၌ ဘဝင်မကျ၊ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင် တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဝိလျံဂျိမ်းစ်ကမူ ‘အရာရာကို ဝေခွဲမရ ဆုံးဖြတ်ချက်မကျ ဖြစ်နေတတ်သည့်

အကျင့်ကြီးက လွဲ၍ တခြား ဘာအလေ့အကျင့်မှ မရှိသော သူတစ်ဦးထက် ပို၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရသူကား ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်' ဟူ၍ပင် ပြောကြားခဲ့ပေသည်။

သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရာ၌ ကိုယ့်ဘက်ကိုချည်း မကြည့်ဘဲ သူတစ်ပါး၏ အဆင်ပြေမှု၊ သူတစ်ပါး မနစ်နာမထိခိုက်စေမှု၊ သူတစ်ပါး၏ ဆန္ဒပြည့်ဝမှုတို့ကိုပါ ကြည့်ရှုတတ်သော အကျင့် မွေးမြူခြင်းသည်လည်း အလွန် အကျိုးထူးပေသည်။ မိမိကိုယ်ကို ၈ရစိုက်လွန်းသောအခါ အချို့လူများအနေ နှင့် လူကြားသူကြား၌ ရှက်တတ်ကြောက်တတ် မနေတတ် မထိုင်တတ်ခြင်း၊ မိမိ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အဝဝကို သူတစ်ပါးတို့က ရှုမြင်သုံးသပ်နေကြလိမ့် မည်ဟု ထင်ကာ အမြဲစိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေခြင်း စသည့် ဒုက္ခများကို ခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အချို့လူများဆိုလျှင်လည်း မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက်သာ သိသော၊ မိမိသာ လျှင် တကယ်တတ်သည် တကယ်တော်သည်ဟု ထင်သော လောဘသမား၊ မာန သမား၊ အတ္တသမားများအဖြစ် လူကဲ့ရဲ့ ခံရစရာ ဖြစ်သွားနိုင်၏။

စင်စစ် လူသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အကြောင်းကို လုံးဝဥသု မစဉ်းစား ဘဲကား နေနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ သင်သည် သင့်အား အခြားသူတွေ ဘယ်လိုမြင် ကြမလဲဆိုသည့်အကြောင်းကို အခါအားလျော်စွာ စဉ်းစားမိရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုကိစ္စ (အတ္တကိစ္စ) ထဲတွင်ချည်း အာရုံဝင်မနေဘဲ သူတစ်ပါးကိစ္စ (ပရ ကိစ္စ) များပါ အာရုံသို့ ခွဲဝေပေးနိုင်ပါက လောဘ မာနသမားအဖြစ်မှ လည်း ကောင်း၊ အရှက်အကြောက်ကြီးသူ အဖြစ်မှလည်း ကောင်း လွတ်မြောက်နိုင် ကြောင်း တင်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လောက၌ အောင်မြင်ကြီးပွားကြသူများကို သတိပြုကြည့်လျှင် အတ္တ ဟိတနှင့် ပရဟိတကို သဟဇာတဖြစ်စွာ ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်တတ်ကြသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

အခန်း ၁၁

အောင်မြင်လိုလျှင် သူတစ်ပါးအပေါ်
ယုံကြည်စိတ် ထားတတ်ရလိမ့်မည်

အောင်မြင်လိုလျှင် သူတစ်ပါးအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ထားတတ်ရလိမ့်မည်

တစ်ခါတုန်းက၊

အဖေက သားငယ်အား စာအုပ်စင်အပေါ်ဆုံးဆင့်မှာတင်ပေးထားပြီး အောက်မှ လက်ဆန့်တန်းကာ ‘သားရေ၊ ခုန်ချလိုက်ကွ’ဟု ဆိုသည်။

သားက ခုန်မချရဲ။ စာအုပ်စင်ကိုသာ မြဲမြံဆုပ်ကိုင်ထားသည်။

‘ခုန်ပါကွ သားရ၊ အဖေ ဆီးဖမ်းထားမှာပေါ့’

သားက မခုန်။ ချီတုံချတုံဖြစ်နေသည်။

‘ဒီမှာ သားရဲ့၊ မကြောက်ပါနဲ့ကွ၊ သား ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ အောက်မှာ ကိုယ့်အဖေတစ်ယောက်လုံးရှိတာပဲ၊ ရဲရဲသာ ခုန်ချပါကွ၊ အဖေ ဆီးဖမ်းထားမှာပေါ့’

နောက်ဆုံးတော့ ကလေးက မျက်စိစုံမှိတ်ကာ အောက်သို့ ခုန်ချလိုက်သည်။

အဖေက မဖမ်းဘဲ အသာနောက်ဆုတ်နေလိုက်သည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြောင်းခနဲကျသွားပြီးနောက် ကလေးငယ်က ဖခင်အား အံ့သြခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ရောစွက်နေသည့် မျက်နှာဖြင့် ကြည့်သည်။ သူ့ခမျာ နာကျင်သည့် ဝေဒနာကိုလည်း ခံစားနေရသည်။

မျက်လုံးအဝိုင်းသားလေးထဲမှ မျက်ရည်တွေ စီးကျလာနေသော သားအား ကြည့်ကာ အဖေက သူ့သားဘဝအတွက် အလွန်အဖိုးတန်မည်ဟု သူယူဆသော စကားတစ်ခွန်းကို ဆိုသည်။

‘အဲဒါ သင်ခန်းစာပဲ သား၊ နောင် တစ်သက်လုံးမှတ်ထား၊ လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကလွဲလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံလေနဲ့’ ဟူ၍။

အထက်ပါ သားအဖဩဝါဒပေးခန်းလေးကို ဖတ်ရသည့်အခါ စာဖတ်သူအဖို့ အနည်းနှင့်အများ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားရလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။ စင်စစ် ခေတ်ကာလ လောကကြီးမှာ လူလိမ်လူညာတွေ၊ ကတိမတည်သူတွေ၊ အယုံသွင်း လှည့်ဖြားသူတွေကလည်း များလှသည်ဖြစ်ရာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ လူ

လူချင်း အယုံအကြည်ကင်းသည် စိတ်တွေ ကြီးမားနေမည်ဆိုလျှင်လည်း အံ့ဩစရာတော့ မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖန် လူအတော်များများပင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် ပြင်းထန်တတ်ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးခြင်းသည် အလွန်တန်ဖိုးထား ထိုက်သော အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို အား ကိုးခြင်းဟူသည် သူတစ်ပါးနှင့် မဆက်ဆံ မပူးပေါင်းခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ အား ကို ယူစရာမလိုဟူ၍ သတ်မှတ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန်ကား သတိပြုစေလိုပါသည်။ ‘အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော - မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ၏’ ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားခဲ့ဖူး၏။ ‘မိမိကိုယ်ကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူအား ဘုရားသခင် ကူညီစောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်’ ဟူ၍ အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တစ်ဦးလည်း ပြောကြားခဲ့ဖူး၏။

ထိုစကားများသည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် နည်းပါးသူတို့အား ကိုယ် စွမ်းကိုယ်စ ထုတ်လိုစိတ် ထက်သန်လာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးသောစကား များသာဖြစ်၍ သူတစ်ပါး၏ ‘အား’ ကို ပစ်ပယ်သော အဓိပ္ပာယ်မသက်ရောက် ပါ။ လူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အခြားသောလူများနှင့် ဆက်စပ်ကျင့်လည် ရသည်ဖြစ်ရာ လူတစ်ဦး၏ ပြဿနာများသည် အခြားသောလူတို့၏ ဘဝနှင့် အနည်းနှင့်အများ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတတ်ပေသည်။ ထိုအခါ လူသည် မိမိ ၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အခြားလူများ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပံ့ပိုးကူညီမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လုပ်ရပ်အား မငြင်းဆန် မကန့်ကွက် ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးတူ စီးပွားအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကိုသော်လည်းကောင်း ရရှိရန် လိုအပ်လာပေသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် အခြား သူများအပေါ်၌ ယုံကြည်စိတ်ချထားနိုင်ရေးသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူ သား တစ်ဦးချင်းအတွက် အရေးကြီးလာပေသည်။

အမေရိကန် သံမဏိသူဌေးကြီး အင်ဒရူး ကာနက်ဂျီအား သူအောင်မြင် ကြီးပွားရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းကို မေးသောအခါ ‘ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်၊ တခြားသူတွေအပေါ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်၊ ကျွန်တော့် လုပ်ငန်းအပေါ် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်တွေကြောင့်ပါပဲ’ ဟူ၍ မဆိုင်းမတွ ပြောခဲ့၏။ အင်ဒရူးကာနက်ဂျီသည် ထူးချွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်၏။ သို့သော် သူသည် သူ့ခေတ်က အချမ်းသာဆုံး အကျော်ကြားဆုံး သူဌေးကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ ခြင်းမှာ သူ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ထူးချွန်မှုသက်သက်ကြောင့် မဟုတ်၊ အခြားသော ထူးချွန်သူ အများအပြား၏ ‘အား’ ကို အားထားရယူခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လူသည် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးသကဲ့သို့ အခြားသောသူများ

အားလည်း ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အတူနေဖော်ထိုင်ဖက်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အကျိုးတူစီးပွားအတွက် တွဲဖက်ရပ်တည်ကြသူများအဖြစ်လည်းကောင်း အားကိုးယုံကြည်ထားနိုင်မှသာသူ၏ဘဝသည် အဆင်ပြေအောင်မြင်မည်၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုပြည့်ဝမည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်စိတ်ချလိုက်သဖြင့် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း

လူတွေသည် ကိုယ်ကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်တတ်ကြသည် ဆိုခြင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ‘လူဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အကောင်တွေ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက်ဆိုရင် ဘာမဆို လုပ်ကြမှာ’ ဟူ၍ တစ်ဖက်သတ် စီရင်ချက် ချလိုက်မည်ဆိုလျှင်လည်း သိပ်အစွန်းရောက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-မကျန်းမာချိန်၌ သင်သည် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် အပ်နှံမှ ဖြစ်ပေမည်။ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဆရာဝန်များ၊ ဆေးခန်းများကို အယုံအကြည်မရှိကြောင်း မိမိ၏ ကိုယ်တွေ့ကလေးများ၊ တစ်ဆင့်ကြား အသိများအားဖြင့် မကြာခဏ ရှုတ်ချပြောကြားတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် အကယ်၍ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် တကယ်မကျန်းမာသည့်အချိန်၌ ဆေးမကုသဘဲ နေလောက်အောင်အထိ ဆရာဝန်များအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ကင်းမဲ့ခဲ့မည်ဆိုပါက ဆရာဝန်အပေါ် သူ၏ အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုသည် သူ့အား ဒုက္ခပေးတော့မည် ဖြစ်သည်။ သူသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါက သမားတု၊ သမားယောင်များ၊ သမားသိက္ခာမပြည့်ဝသူများ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ အရည်အသွေးမပြည့်ဝသူများနှင့် ကြုံရဖူးပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ယင်းအတွက်ကြောင့် ဆရာဝန်အား လုံးသည် ညံ့ဖျင်းသူများ သို့မဟုတ် မယုံကြည်ရသူများဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ပါက တက်တက်စင်အောင် လွဲပေတော့မည်။

ဆရာဝန်အလုပ်လုပ်နေကြသူများထဲတွင် ညံ့ဖျင်းသူများ သိက္ခာနည်းပါးသူများလည်း ပါရှိကောင်း ပါရှိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အများစုသည်ကား စံမီအရည်အချင်းရှိသူ၊ မကျန်းမာသူတို့ကိုးစားအပ်နှံလောက်သူများသာဖြစ်ပါမည်။ အလားတူပင် ရှေ့နေအလုပ်၌လည်း ၎င်းအတိုင်း ရှိပါလိမ့်မည်။ လိမ်သောရှေ့နေ၊ ညံ့သောရှေ့နေများ ရှိနိုင်သော်လည်း အများစုမှာမူ သူ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းနှင့် လျော်ညီသည့် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ယုံကြည်အားကိုးနိုင်မှုတို့

ရှိမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ပန်းရံဆရာ၊ လက်သမားဆရာ၊ ဈေးထဲက ငါးသည်၊ ဝက်သားအမဲသားသည်၊ ဆိုက်ကားသမား၊ ပွဲစား၊ ကန်ထရိုက်၊ ပန်းထိမ်ဆရာ၊ အလှူခံ၊ ဂေါပကလူကြီး စသဖြင့် မယုံကြည်စိတ်နှင့်ကြည့်မည်ဆိုက မယုံကြည်ချင်စရာလူတွေ များလှသည်။ လောက၌ ဘယ်အရာမဆို သတိထားလျှင် မမှားဟု ဆိုသော်လည်း အမြဲတမ်းချည်း သတိထားနေရလျှင်ကား လူ့ဘဝ၌ စိတ်အေးချမ်းသာနေစရာအချိန် ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို အယုံအကြည် နည်းလွန်းသူတစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို အနည်းငယ် ပြောပြလိုပါသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် ငွေကြေး အတော်အတန် တတ်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်၍ ဆလွန်းကားသစ်တစ်စီး ဝယ်စီး၏။ သို့သော် သူသည် သူ့ကားမှ မှန်၊ မီးလုံး စသည်တို့ကို ဖြုတ်ခိုးမှာကိုလည်းကောင်း၊ ကားဘော်ဒီကို တစ်ယောက်ယောက်က တမင်တကာသံစူးဖြင့် ခြစ်သွားမှာကိုလည်းကောင်း စိုးရိမ်သဖြင့် ကားကို ရပ်ထားခဲ့ရခါနီးတိုင်း စိတ်မချနိုင်ဖြစ်ရတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံကားရပ်ထားပြီးခါမှ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကြိုက်သဖြင့် နေရာပြန်ရွှေ့ရလေ့ရှိသည်။ အသိမိတ်ဆွေ အိမ်ဖြစ်စေ၊ စားသောက်ဆိုင်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်ပြီး ကားရပ်ထားလျှင်လည်း ကားကို မြင်ရသော နေရာ၌ ရွေးထိုင်ကာ စကားစမြည်ပြောဆိုရာ၌ အာရုံမဝင်စားနိုင်ဘဲ မော်တော်ကားကိုသာ ကွက်ကြည့်ကွက်ကြည့် လုပ်နေတတ်သည်။ ရပ်ရှင်ကြည့်လျှင်လည်း ပြီးသည်အထိ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်မကြည့်နိုင်၊ ဇာတ်လမ်း ဆုံးတော့မည်ဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထွက်ပေါက်ဝသို့ အရင်ဆုံး ရောက်နှင့်အောင် လစ်ရန်သာ ဟန်တပြင်ပြင်ဖြစ်နေတတ်တော့၏။

ကြာသောအခါ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကြားတွင် နောက်စရာပြောင်စရာသတ္တဝါတစ်ခု ဖြစ်လာတော့၏။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့အဖြစ်သည် သဘာဝမကျကြောင်း သဘောပေါက်ကာ ထိုအတွက် အမြဲလိုပင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရလေသည်။

မော်တော်ကား ဝယ်စီးပြီး သုံးနှစ်ခန့် ကြာသည့်အခါမှ ၎င်းလူမှာ စိတ်မချရသော ရောဂါကြီး ပျောက်ကင်းသွားလေတော့၏။

သို့သော် ရောဂါပျောက်သွားခြင်းမှာ မော်တော်ကား ဟောင်းသွားခြင်းကြောင့်ကား မဟုတ်ပေ။ စင်စစ် သူသည် ကားကိစ္စသာ စိတ်မချသူ မယုံသင်္ကာများသူ မဟုတ်ပါ။ အိမ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ဆိုင်နှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ သားသမီးများ၏ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများနှင့် ပတ်သက်

၍လည်းကောင်း အမြဲစိတ်မချနိုင်ဖြစ်နေခဲ့ရသူ ဖြစ်၏။ သို့သော် သူသည် ထိုမယုံသင်္ကာစိတ်များကြောင့် မိမိအမြဲစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေကြောင်း၊ ယင်းသည် မိမိအတွက် အရှုံးထွက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အမြဲလိုလိုပင် နည်းနည်းစီသတိပြုမိနေခဲ့၏။ သို့သော် ထိုသိစိတ်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို မကျော်လွန်နိုင်ခဲ့ဘဲ ရှိခဲ့၏။

တစ်နေ့တွင်မူ ထိုသိစိတ်တို့သည် အင်အားစုစည်းမိလာကာ သူ့အား ရုတ်တရက်ပွင့်လင်းထင်ရှားသော အမြင်တစ်ခု ပေးလေသည်။ သူတစ်ပါးအား မယုံမကြည်ဖြစ်နေခြင်းသည် ငါ့ကိုယ်ငါ ဒုက္ခပေးနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ယနေ့မှစ၍ ငါသည် လူအများတို့အား ခြံငုံယုံကြည်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှုကို အရယူတော့ဟူ၍ သူပိုင်းဖြတ်လိုက်သည်။ သူ၏စိတ်သဘာဝ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို မြင်သောမိတ်ဆွေများက သူ့အား မေးမြန်းကြသည်။ သူက မေးမြန်းသူတိုင်းအား ‘ကျွန်တော်အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်ပြီး တကြောင့်ကြကြဖြစ်နေခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော်တွေ့ပြီး ပူပန်ခဲ့တာတွေဟာ တစ်ခါမှကိုမဖြစ်ခဲ့ဘူးဗျ၊ ကျွန်တော်ပူနေရတာပဲ အဖတ်တင်တယ်၊ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် အခုနောက်ပိုင်း ဒါတွေပူမနေတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်ဗျာ၊ ပျောက်စရာရှိလဲ ပျောက်၊ ပျက်စရာရှိလဲ ပျက်ပေါ့ဗျာ၊ ပစ္စည်းသင်္ခါရ လူသင်္ခါရပဲ၊ ကျွန်တော်ဘာမှမပူတော့ဘူးဗျ’ ဆိုသောစကားမျိုးဖြင့် ဖြေကြားပြောဆိုခဲ့ပေသည်။ ဤကား မယုံကြည်စိတ်လျှောင်အိမ်အတွင်းမှ လွတ်မြောက်သွားသူတစ်ဦး၏ ဝမ်းမြောက်စွာဟစ်ကြွေးသောစကား ဖြစ်ပေသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်လောက် မဆိုးသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလိုလို၌ပင် သူတစ်ပါးအပေါ် မယုံကြည်စိတ်ကလေးများ အနည်းနှင့်အများ စွဲကပ်နေတတ်ကြပြီး ယင်းအတွက်ကြောင့်ပင် မလိုအပ်ဘဲ ကြောင့်ကြစိတ်တွေ ပွားများနေကြရတတ်သည်။ လူ၏ဦးနှောက်သည် တစ်ကြိမ်တွင် အလုပ်တစ်ခုသာလုပ်နိုင်ရာ မိမိအတွက် အကျိုးဖြစ်မည့်အလုပ်များ၊ တွေးတောကြံဆရသည့် အလုပ်များ၌ သုံးစွဲရမည့်အချိန်တို့ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများဖြင့် ဖြုန်းတီးပစ်မည်ဆိုက နှမြောစရာကြီး ဖြစ်ပေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ယခုမှစ၍ မသေချာမရောသော မယုံသင်္ကာမှုများကို ပယ်ဖျောက်ကာ အခြားသောသူတို့သည်လည်း မိမိနည်းတူလူကောင်းသူကောင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်စိတ်မွေးထားလိုက်ပါဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

အရှုံးအမြတ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး တွက်တတ်ဟန်တူသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကတော့ ဤသို့ဆိုခဲ့ပါသည်။ ‘သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်လွန်းသောသူသည်

တစ်ခါတစ်ရံ အလိမ်အညာ ခံရနိုင်၏။ သို့သော် လူတကာကို အယုံအကြည် ကင်းမဲ့သူကားစိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၏ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို အမြဲခံနေရလိမ့် မည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။

မိမိ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေရသူများအပေါ် ယုံကြည်စိတ် နည်းပါးခြင်း

တစ်ရုံးတည်း၊ တစ်ဌာနတည်း အလုပ်လုပ်နေကြသူများ အချင်းချင်း တစ်ဦးကို တစ်ဦး မယုံကြည်ခြင်း၊ မနာလိုခြင်းတို့ကား ရိုးနေသော အဖြစ်များ ဖြစ်သည်။ မိမိကိုညစ်နေသည်၊ နှိမ်ထားသည်၊ ဘယ်သူက ချောက်တွန်းနေသည် စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ခံစားနေရသူတွေ အများအပြားရှိသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် တကယ်ပင် အညစ်ခံ အနှိမ်ခံနေရခြင်းများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လူ အများတို့၌ ထိုသို့ခံစားကြရသည့်အဓိကအကြောင်းရင်းမှာမူ မိမိတို့၏ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များနှင့် အထက်လူကြီးများအပေါ် ယုံကြည်စိတ် ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ရုံးဌာနအလုပ်ခွင်တစ်ခုခုတွင် လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ် ပြီး သင်၏စိတ်၌ အထက်တွင် ဆိုခဲ့သကဲ့သို့ အလုပ်ခွင်မှ အတူလုပ်ကိုင်ကြသူ တို့၏ ညစ်ခြင်း၊ နှိမ်ခြင်း၊ ချောက်တွန်းခြင်းများကို အမြဲခံစားနေရသည်ဟု ဆို ငြားအံ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် အလုပ်ခွင်၌ သင် ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံနေရ သူ တစ်ယောက်မျှမရှိဖြစ်နေသည်ဆိုငြားအံ့။ သင့်အနေနှင့် သင့်ကိုယ်သင်လည်း ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်နေပြီဟု ပြောလိုပါသည်။ သင်နှင့် အခြားသူများ အဆင်မပြေရခြင်းသည် ထိုအခြားသောသူတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ သင်၌ ချွတ်ယွင်းချက်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လူဆိုသည်မှာ မိမိအပြစ်ကို မိမိမြင်နိုင်ခဲ့တတ်ပါသည်။ ငါ့မှာလည်း အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနိုင်သည်ဟူသော သိစိတ်ကလေးကို ကြိုးစားမွေးမြူကာ မိမိကိုယ်ကို စိစစ်ကြည့်မိဖို့ လိုပါသည်။ ထို့အတွက် ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်ဓာတ် ကျစရာမလိုပါ။ လူမှန်လျှင် အမှားအယွင်းမကင်းနိုင်ပါ။ မိမိအမှားကို ဖော် ထုတ်သိရှိဖို့နှင့် အမှားကိုပြင်နိုင်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ အမှားကိုပြင်နိုင်မည်၊ နောင်မှားအောင် ရှောင်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန်သူဖြစ်လာပါ မည်။

မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းသူ၊ အတ္တစိတ် လွန်ကဲနေသူများမှာ ကိုယ့်

အပြစ်ကို ကိုယ် မမြင်နိုင်ကြ။ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးဘက်မှာ မည်သို့ခံစားရမည် ကို မသိကြ။ မိမိလုပ်သမျှ အကောင်း၊ သူတစ်ပါး လုပ်သမျှ အဆိုးထင်တတ်ကြ သည်။ သည်လိုစိတ်ထားမျိုး ရှိသူသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ သူတစ်ပါးတို့အတွက် စိတ် ညစ်စရာ သတ္တဝါတစ်ခုဖြစ်နေနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ခံစား ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

အလုပ်ခွင်၌ ရာထူးတိုးပေးခြင်း မခံရလျှင် မကျေမနပ်အဖြစ်တတ်ဆုံး မှာ ထိုကဲ့သို့သော လူမျိုးများ ဖြစ်၏။ ရာထူး တိုးပေးခြင်း ခံရသူသည် ဘာမှ အရည်အချင်း မရှိသည့်အကောင်၊ ဘယ်လောက်မှ အသုံးမကျသည့်အကောင် ဟူ၍ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမည်။ လုပ်ငန်းခွင်၌ အထက်လူ၊ အောက်လူများနှင့် အဆင် ပြေအောင် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်တတ်သော ထိုရာထူးတိုးသူ၏ ဆောင်ရွက်ချက် များကို ဖော်လံဖားသော လုပ်ရပ်၊ ဆရာမွေး တပည့်မွေးသော လုပ်ရပ်များအဖြစ် အပုပ်ချ ပြောဆိုမည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်အနေနှင့် လုပ်ငန်းဌာနအကျိုးအ တွက် ထိုသူလောက် ထက်ထက်သန်သန် လုပ်မလုပ် ဟူသည်ကိုကား သေသေ ချာချာ စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းပြုမည် မဟုတ်ပေ။

စင်စစ် အလုပ်ဌာနများ၌ ဆရာမွေးခြင်း တပည့်မွေးခြင်းများနှင့် အ ဂတိလိုက်စား၍ ရာထူးတိုးပေးခြင်းများလည်း အနည်းနှင့်အများ ရှိနေနိုင်ပါ သည်။ သို့သော် အလုပ်ရှင်သူဌေး သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဌာန အကြီးအကဲတစ် ယောက် အနေနှင့် မိမိလုပ်ငန်း အောင်မြင်တိုးတက်ရေးကိုသာ ပဓာန ထား၍ စဉ်းစားမည်ဖြစ်ရာ လုပ်ငန်းအတွက် အထောက်အကူပြုမည့် သူမျိုး၊ တကယ် အားကြီးမာန်တက်အလုပ်လုပ်နေသူမျိုးဖြစ်လျှင် မျက်စိမကျမိစရာ၊ ချီးမြှောက် ချင်စိတ် မဖြစ်ပေါ်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်နေရာဌာန၌ မဆို လူလည်လူနပ်များအတွက် နေရာရှိသကဲ့သို့ တကယ်အလုပ်လုပ်သူများ အတွက်လည်း နေရာရှိနေဦးမည်သာဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်စိတ်ချထားစေလို ပါသည်။

လုပ်ငန်းဌာနတစ်ခု၌ မိမိရာထူးမတိုးဘဲ သူတစ်ပါးသာ တိုးသွားခြင်း အတွက် မကျေမနပ်ဖြစ်နေရသည်ဆိုက ရှေးဦးစွာ ထိုမကျေနပ်စိတ်ကို ခဏ ဘေးဖယ်ကာ လုပ်ငန်းဌာန၌ ထိုသူနှင့် မိမိမည်သူက ပိုအကျိုးပြုနေသနည်း ဆို သည်ကို ဘက်စုံထောင့်စုံမှ စဉ်းစားပြီး တတ်နိုင်သမျှ ဓမ္မဋ္ဌာန်ကျကျ စိစစ်သုံး သပ်ပါ။

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတိမ်းမယိမ်းဖြစ်နေပါက သူ့အရွေး ခံရခြင်းကို သဘောထားကြီးစွာ လက်ခံလိုက်ပါ။

အကယ်၍ မိမိအပေါ်တွင် လုံးဝမတရားဟု ယူဆပါက သင့်အနေနှင့် လုပ်စရာ နှစ်ခုသာ ရှိပါသည်။ တစ်ခုမှာ ရာထူးတိုးပေးသည့် ကိစ္စတွင် တရားမျှတမှု မရှိခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက် ခိုင်မာစွာဖြင့် ကန့်ကွက်တောင်းဆိုရန် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုသို့မလုပ်နိုင်ပါက နောက်တစ်နည်းမှာ မတရားသော ထိုလုပ်ငန်းဌာနကို စွန့်ခွာသွားရန်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်နည်းသည် ပွင့်လင်း ပြတ်သားသော နည်း၊ ရင်ထဲ ရှင်းသော နည်းများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် လူအတော်များများမှာ ထိုနည်းလမ်းနှစ်ရပ်ကို မရွေးချယ်ကြဘဲ မပျော်ပိုက်နိုင်သော ထိုအလုပ်ဌာန၌ပင် တအံ့နွေးနွေး တည်ငြိမ်နေပြီး ဖောက်ဖျက်ကာ စိတ်ညစ်ခံနေကြပေသည်။

အလုပ်ခွင်၌ အထက်လူကြီးကိုဖြစ်စေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဖြစ်စေ မယုံကြည်စိတ်ချ ဖြစ်နိုင်စိတ်ရှိနေပါက အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားမည်မဟုတ်။ လုပ်ငန်းအပေါ် စေတနာလည်း ရှိမည်မဟုတ်။ စိတ်မပါ၊ စေတနာမပါဘဲ လုပ်သော အလုပ်သည် အခြားသူများအမြင်၌ တာဝန်ကျေ လုပ်ရပ်၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ရပ်များအဖြစ် ထင်ရှားနေမည်ဖြစ်ရာ ယင်းအတွက်ကြောင့်ပင် အလုပ်ခွင်၌ အဆင်မပြေမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှုဖြစ်ရမှုများ ထပ်ဆင့်တိုးပွားနေဦးမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းဌာနတစ်ခု၌ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ အလုပ်လုပ်လိုလျှင် ဦးစွာပထမ ပွင့်လင်းပြတ်သားသောစိတ် ရှိရန်လိုအပ်၏။ ပွင့်လင်းမှုမရှိသည့်အခါ အပြန်အလှန် မယုံသကဲ့သို့ စိတ်များ၊ အပြန်အလှန် အတေးအမှတ်ကလေးများ ရှိလာကာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အလုပ်ခွင်သည် ရန်သူပေါသော တောတစ်တော ဖြစ်လာတတ်သည်။

အလုပ်ဌာနတွင် အဆင်ပြေအောင်မြင်မည့်သူ တစ်ယောက်သည် အခြားသူများနှင့် ပတ်သက်၍ ရင်ထဲမှာ ရှင်း၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် လုပ်ငန်း၌ စိတ်ဝင်စားနိုင်၏။ ထက်သန်နေနိုင်၏။ အလုပ်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သူမှန်သမျှကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအဖြစ် ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံနိုင်၏။ အလုပ်၌ ပျော်ပိုက်ကာ အလုပ်အပေါ် စေတနာရှိလာသောအခါ အလုပ်ထဲက ငါဘာရနိုင်မလဲဆိုသည်ထက် လုပ်ငန်းထဲသို့ မိမိဘက်က ဘာထည့်ပေးနိုင်မလဲဆိုသည်ကို ပို၍ အာရုံစိုက်တတ်လာ၏။ အလုပ်ကို မရှောင်တတ်၊ မကြောက်တတ်သော သဘောရှိလာ၏။ ထိုလူမျိုးသည် လုပ်ငန်းခွင်၌ လူအများ၏ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု၊ အထက်လူကြီးများ၏ နှစ်သက်သဘောကျမှုများကို မကြာမတင် ခံရမည်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အဆုံးအဖြတ်မှာ စိတ်သဘောထားဖြစ်၏။ လုပ်ဖော်ကိုင်

ဖက်များအပေါ် စိတ်သဘောထား ကောင်းနေလျှင် မိမိလုပ်ရပ် ကောင်းလာမည် ဖြစ်၏။ မိမိလုပ်ရပ်ကောင်းလျှင် မည်သည့်လုပ်ငန်းခွင်မျိုး၌မဆို အောင်မြင်လာ မည်ဖြစ်သည်။ အဘိဓာန်၌ပင်လျှင် ‘အောင်မြင်မှု’ ဟူသည် ‘အလုပ်’ ၏ နောက် မှသာ လိုက်ပါရသည် မဟုတ်လား။

ထို့ကြောင့် အလုပ်ကို မကြောက်ပါနှင့်။ ငါလုပ်ရတာ သူတစ်ပါးထက် များ ပိုများနေမလားဟု တွေးတောပူပန်ခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။

‘လူသည် လုပ်ခကို တွက်ချက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျေးကျွန်ဖြစ် နေ၏။ မိမိဘာသာလုပ်ချင်၍ လုပ်လိုက်သည့်တစ်ခဏ၌ သူသည် လွတ်လပ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပေသည်’ ဟူသော စကားတစ်ခုကို အလေးအနက် မှတ် သားသင့်ပါသည်။

အခန်း ၁၂

သိချင်စိတ်သည်လည်း အောင်မြင်မှုသို့
ရှေးရှုစေနိုင်ပါသည်

သိချင်စိတ်သည်လည်း အောင်မြင်မှုသို့ ရှေးရှုစေနိုင်ပါသည်

ကိုယ်ကျိုးမဖက် အသိပညာသက်သက်အတွက်
စူးစမ်းချက်တို့သည် တိုးတက်ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်စဉ်၏
အသက်သွေးကြောဖြစ်သည်။

ဂျီ.အမ်.ထရီဗီလုံ

သိချင်စိတ်သည်ပင် တကယ်ထက်သန်သော ပညာရှင်၏
အသေချာ အတည်တံ့ဆုံး လက္ခဏာတစ်ရပ်
ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

ဆင်မြူရယ်ဂျန်ဆင်

အချို့လူများသည်ဘာကိုမှ ဟက်ဟက်ပက်ပက် စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိတတ်သည်
ကို အံ့သြစရာ တွေ့ရှိရပါသည်။ အသစ်အဆန်း တွေ့၍လည်း စိတ်မဝင်စား၊
အထူးအဆန်းကြား၍လည်း မလှုပ်ရှားသည့်သူများကို အချို့က ချီးမွမ်းစရာလို
ထင်တတ်ကြသည်။ လောက၌ တုန်လှုပ်မှုကင်းခြင်းသည် အရည်အချင်းကောင်း
တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ကင်းမဲ့ခြင်းသည်
ကား ချီးကျူးရမည့် ကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ဤလောကကြီးကို ရွှင်ပျသောနှလုံး
သားဖြင့် ရှုမြင်ခံယူနိုင်ရေးသည် ပထမအရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်၍ ပတ်ဝန်း
ကျင်ကို သိချင်စိတ်၊ စူးစမ်းချင်စိတ် ရှိမှုသည် ဒုတိယ အရေးကြီးသော အချက်
ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

‘သိချင်စိတ်က ကြောင်ကိုသတ်သည်’ဟူသော အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်
ခု ရှိခဲ့ပါသည်။ သိချင်စိတ်သည် ကြောင်ကိုသတ်ကောင်း သတ်ခဲ့မည်ဖြစ်သော်
လည်း စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသော လူသားများအတွက်မူ သိချင်စိတ်သည် မသိခြင်း
အမိုက်မှောင်ကိုသာ ရှင်းလင်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူအတော်များများမှာမိမိ
၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ မိမိ၏ ပြဿနာ၊ မိမိ၏ ဒုက္ခများမှလွဲ၍ အခြားဘာကိုမျှ စိတ်မဝင်
စားကြ။ ၎င်းလူများ လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်ကြပုံမှာ မိမိရှေ့တူရှုရှိလမ်းကြောင်းတစ်ခု
တည်းကိုသာ အာရုံပြုပြီး သွားနေသည့် မျက်စိကာသားရေချပ် တပ်ဆင်ထား
သော မြင်းများနှင့် တူလှ၏။ ထိုလူမျိုးများချည်းဆိုလျှင် လူ့အဖွဲ့အစည်းသည်
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစရာ အကြောင်းမရှိပေ။

အက်ဒီဆင်၊ အိုင်စတိုင်း၊ ပါစတာ၊ ဖလင်မင်း အစရှိသည့် မိမိပစ္စက္ခဘဝ၏ ပြင်ပကို ငဲ့စောင်းစိတ်ဝင်စားမိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့်သာ လူတို့သည် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဟူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ပဋိဇီဝဆေးဝါး စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း သုံးစွဲခွင့် ရလာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။ တယ်လီဖုန်း အစရှိသည့် ပစ္စည်းကိရိယာ အများအပြားကို တီထွင်ခဲ့သူ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ဂရေဟမ်ဘဲလ်က 'လူတကာသွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းကနေ ဘေးဘက်ဖွဲပြီး လမ်းမပေါက်သေးတဲ့ နေရာထဲတစ်ခါ တစ်ရံ သွားကြည့်စမ်းပါ။ ခင်ဗျားတစ်သက်မှာ တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးသေးတဲ့ အသစ်အဆန်းတွေ တွေ့ရမြင်ရပါလိမ့်မယ်' ဟူ၍ ပြောခဲ့ဖူးပေသည်။

သိချင်စိတ်မှသည် စိတ်ဝင်စားထက်သန်မှုသို့

သိချင်စိတ်နှင့် စိတ်ဝင်စားထက်သန်မှုတို့သည် တွဲဖက်ရှင်သန်ရသည့် အရာနှစ်ခု ဖြစ်၏။ တစ်ခုမရှိဘဲ ကျန်တစ်ခု မရှိနိုင်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ် သိချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ယင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်တစား လေ့လာမှတ်သားလိုစိတ်ရှိလာ၏။ ထိုနည်းတူ အကြောင်းရပ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိမသိသောအရာမရှိတော့ (ဝါ) ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိချင်စိတ် မရှိတော့ဟု ယူဆပြီဆိုလျှင် ထိုအကြောင်းရပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

သိချင်စိတ်၊ စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာမှတ်သားမှုနှင့် သိမှုတို့သည် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေပေသည်။ အမေရိကန် ပညာရေးပါရဂူကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ နစ်ကိုလတ် ဘတ်တလာက 'သုသာန်က အုတ်ဂူတွေမှာ ရေးထားတဲ့ စာတွေကိုပြင်ဖို့ ကောင်းတယ်၊ အသက် ၃၀ တွင် ကွယ်လွန်၍ ၆၀ တွင် မြုပ်နှံသဖြိုဟ်သည် ဆိုတာမျိုး ရေးရလိမ့်မယ်' ဟူ၍ ပြောဖူး၏။ လူအတော်များများသည် အသက် ၃၀ လောက် ရောက်လျှင် ဘာမှ ဆက်လက်လေ့လာမှတ်သားခြင်း မပြုတော့ဘဲ သေသည်အထိ ငယ်စဉ်က အသိကလေးနှင့် နေသွားတတ်ကြသည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသစ်အဆန်းတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာသင်ကြားရာ၌ ကလေးများသည် လူကြီးများထက် ပို၍ လျင်မြန်စွာ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်လေ့ ရှိကြောင်း လူအများပင် သတိပြုမိကြပါသည်။ အချို့က ဤသည်မှာ ကလေးများ၏ အတုခိုးလွယ်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၍၊ အချို့ကလည်း ကလေးများ၏ ဦးနှောက်၌ သိုမှီးသိမ်းဆည်းစရာ နေရာတွေ အများကြီး ပိုနေသေးသောကြောင့်

ဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြေတက်ကြ၏။ စင်စစ်လူ၏ဦးနှောက်သည် အသက်သုံးဆယ် ကျော်လောက်တွင် နေရာလပ်မကျန်အောင် ပြည့်သွားသည် မဟုတ်။ သိပ္ပံပညာ ကျော်များ၊ တွေးခေါ်ရှင်ကြီးများသည် ဆံဖြူသွားကြေသည့် အိုမင်းမစွမ်းအရွယ် အထိပင် စူးစမ်းလေ့လာမှု ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်သွားခဲ့ကြသည်ကို စဉ်း စားကြည့်ပါက ဦးနှောက်တည်းဟူသော အသိဉာဏ်သိုလှောင်ရာ အဆောက် အအုံ၏ အကျယ်အဝန်းကို အထင်သေးနိုင်စရာအကြောင်း မရှိပါ။

ကလေးများနှင့် လူကြီးများအကြား ယေဘုယျအားဖြင့် ကွာခြားသည့် အချက်တစ်ရပ်မှာ ကလေး၌ သိချင်စူးစမ်းချင်စိတ် အမြဲထက်သန်နေခြင်း ဖြစ် ၏။ ကလေးများကို ကြည့်ပါက ရံဖန်ရံခါ အခိုက်အတန့်များအဖို့က လွဲလျှင် ဘာမှ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းနေသည်ဟူ၍ ရှိခဲ့လှသည်ကို တွေ့ ရလိမ့်မည်။ လူကြီးများထဲတွင် ကြည့်လျှင်ကား တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်၊ ဘာကိုမှလည်း စိတ်မဝင်စားဘဲ ငေါင်တောင်တောင် ထိုင်၍ အချိန်ကုန် သူများကို ငွေကြေးပြည့်စုံသူများထဲတွင်ရော ဆင်းရဲချို့တဲ့နေသူများကြားတွင် ပါ အနံ့အပြား တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ လူအများစုတို့၌ သိချင်စိတ်သည် ငယ်စဉ်က အများ နည်းတူ ရှိခဲ့သော်လည်း တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ လျော့ပါးသွား ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ သိချင်စိတ် လျော့ပါးရသည့် အဓိကအကြောင်းတစ်ခုမှာ ပတ်ဝန်းကျင်လောကနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိအရာရာကို သိသွားပြီဟု ထင်မြင်သည့် စိတ်၊ 'ဘာမှ မထူးဆန်းပါဘူးကွာ၊ ဒါမျိုးတွေ ဒီလိုပဲဖြစ်နေကြတာပါပဲ' ဟူ၍ ခပ်ပေါ့ပေါ့ မြင်ပစ် တွေးပစ်တတ်သည့်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်သည် အသိ ပညာတိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့သည့်စိတ် ဖြစ်၏။ လူလတ်ပိုင်း အ ရွယ်လောက် ရောက်သွားလျှင်ပင် အချို့လူများ တစ်ယူသန် လူတတ်ကြီးများ ဖြစ်သွားကြခြင်းသည် ထိုစိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပညာမျက်စိ ထာ ဝရကြည်လင်စူးရှနေစေလိုလျှင် သိချင်စိတ် အမြဲရှင်သန်နေအောင် မွေးမြူပေး ထားရန် လိုပေသည်။

ဝါသနာပါသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသူ များ၊ စီးပွားရေးအရ အဆင်ပြေရာကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုရင်း တစ်ဖက် ကလည်း ဝါသနာပါသည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေသူများ၌ သိချင်စိတ်တွင် အခြေခံသည့် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စူးစမ်းလေ့လာမှုတို့ မပြတ်ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ၎င်း လူအများ၌ အသိပညာဗဟုသုတသည် သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တစ်ခုခု၌ အမြဲ တိုးပွားနေမှာ ဆာချာသဖြင့် ၎င်းတို့အား အထူးပြောစရာမရှိပါ။ အရေးကြီးသည်

မှာ ဝါသနာမည်မည်ရရမရှိသူများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကိုလည်း စိတ်မပါ လက်မပါ လုပ်နေသူများ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့အနေနှင့်မူ မိမိဘဝ ပွဲဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ငယ်စဉ်က ရှိခဲ့ဖူးသည့် သိချင်စိတ်ကလေးကို ပြန်ဖော်၍ မြေတောင် မြှောက်ပေးရန် လိုပါမည်။ သိချင်စိတ်ကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး လုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ 'ငါသည် သိချင်စူးစမ်းချင်စိတ် ခေါင်းပါးသူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယင်းကြောင့် ငါ့ဘဝသည် တိုးတက်လမ်း ပိတ်၍နေခဲ့ပြီ၊ ယနေ့မှစ၍ ငါသည် ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို သိချင်မြင်ချင်စိတ်ဖြင့် စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ရှုဆင်ခြင်တော့မည်' ဟု မိမိဘာသာ ကြွေးကြော်ကြေညာရန် ဖြစ်သည်။

သိချင်စိတ် နည်းပါးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမှတ်မဲ့ နေထိုင်မိခဲ့သူသည် 'အမှတ်မဲ့ မနေတော့ပြီ' ဟူသော သတိဖြင့် ဘေးဘီကို ငဲ့ကြည့်လာသော အခါ မူလက ငုပ်လျှိုးလျက်ရှိခဲ့သည့် သိချင်စိတ်ကလေးသည် ပြန်၍နိုးထလာသည်။ အစပထမတွင် သတိဖြင့် နှိုးပေးနေရသည့် သိချင်စိတ်သည် ကျင့်သားရ လာသောအခါ၌ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကကဲ့သို့ပင် ၎င်းဘာသာအလိုအလျောက် ရှင်သန်လှုပ်ရှားလာပေမည်။ သိချင်စိတ် ပြန်လည်ရှင်သန်လာပြီဆိုလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်လောကသစ်တွေ ပွင့်လန်းဝေဆာလာတော့မည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကြောင်းအရာသစ်များ တွေ့ရှိလာရတော့မည်။ ယင်းအနက် အချို့တို့သည် သင်၌ ရေရှည်တည်တံ့သည့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ဖြစ်လာမည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရေရှည်စိတ်ဝင်စားစွာ စူးစမ်းလေ့လာမိသောအခါ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်စွာ သိမြင်တတ်ကျွမ်း၍ လာသည်။

သိချင်စိတ်သည် လူတို့၌ တစ်သက်တာစွဲမြဲသည့် ဝါသနာကြီးများကို မွေးဖွားရှင်သန်စေခဲ့ပါသည်။ ထိုဝါသနာအလျောက် လုပ်သော အလုပ်အတော်များများသည် ဝါသနာရှင်အတွက် ပျော်စရာလည်း ကောင်း၊ ဝင်ငွေလည်း ကောင်းသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ တံဆိပ်ခေါင်းစုခြင်း၊ သစ်ခွစိုက်ပျိုးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စသည့် ဖြင့် လူတို့ဝါသနာအလျောက် လုပ်တတ်ကြသည့် အလုပ်အတော်များများ ရှိပါသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်နှင့်မအားလပ်နိုင်သည့်ကြားက သည်လို ဝါသနာအလုပ်ဆိုသည်ကို မက်မက်မောမောလုပ်နေတတ်ကြသူများ တွေ့လျှင် စာဖတ်သူအနေနှင့် အပြစ်တင်ချင်သလို ဖြစ်မိတတ်ပါသလား။ ရယ်ချင်သလို အထင်သေးသလို ဖြစ်မိတတ်ပါသလား။ သို့ဖြစ်ပါက အထင်သေးစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ကာ သူတို့ဘာကြောင့် ထိုအရာကို စိတ်ဝင်စားသလဲဆိုသည်ကို သာ စူးစမ်းကြည့်ပါဟု အကြံပြုလိုသည်။ ဝါသနာအလုပ်၏ အရသာကို သင်

သဘောပေါက် နားလည်လာပါလိမ့်မည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ထိုအလုပ်ထဲ၌ စိတ်ဝင်စားသွားလျှင် သွားနိုင်ပါသည်။

ဝါသနာအလုပ်သည် လူအား ပျင်းရိပြီးငွေ့သောဘဝ၊ မတက်ကြွမလန်းဆန်းသောဘဝမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ထက်သန်မှုနှင့် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်သည့် တီထွင်ကြံဆမှု အလေ့အကျင့်များကို လည်းကောင်း၊ ရှင်းလင်းကြည်လင်သော ဦးနှောက်နှင့် စူးရှထက်မြက်သော အတွေးများကိုလည်းကောင်း ပေးပေးသည်။ ထိုသဘောကိုပင် ဂျေအမ်ဘရောင်းအမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက 'ဝါသနာ အလုပ်ဟူသည် နှမ်းနယ်နေသောစိတ်ကို ပြန်လည်အားပြည့်ပေးသည့် လောင်စာဆီဖြစ်၍ ဝါသနာရှင်အား အပန်းပြေမှုနှင့် လန်းဆန်းတက်ကြွမှု နှစ်ခုလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပေးသည်' ဟူ၍ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

သိချင်စိတ်မှ သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုကို ရသည်၊ သိမြင်တတ်ကျွမ်းမှုသည် အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံတစ်ခု ဖြစ်သည်

သိချင်စိတ် ပျိုးထောင်သည်ဆိုရာ၌ ဘယ်ကစ၍ ပျိုးထောင်ရမည်လဲ၊ ဘယ်အရာမျိုးတွေကို လိုက်၍ သိချင်ရ စူးစမ်းရမည်လဲ၊ ကလေးတွေကို လိုက်ကြည့်ကာ သူတို့လုပ်သလို လိုက်လုပ်ရမည်လား၊ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားမိစရာ ရှိ၏။ သည်အတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ လောကကြီးကို အမှတ်မဲ့ မနေတော့ပြီ ဟူသော စိတ်ဓာတ်ရှိလာလျှင် သင်သည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင့်မူလအခြေခံ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတများ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သည့် အခြင်းအရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြင်းအရာများကို ရွေးချယ်စိစစ် လက်ခံကာ သိလိုခြင်း စိတ်ဝင်စားခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ဝင်စားမှုဖြင့် လေ့လာမှတ်သားသည့်အခါ သိမြင်နားလည်လာသည်။ သိမြင်နားလည်မှုသည် လူအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ လက်တွေ့ကြိုးပွားရေး လောကမှ သာကေတစ်ခုကို ပြလိုပါသည်။

နယူးယောက်မြို့ရှိ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများထဲတွင် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းသည်လည်း ထိပ်တန်းက ပါဝင်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းဖြင့် ကြီးပွားနေကြသူများ အားလုံး၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် အောက်ဆုံးအဆင့်မှ တက်လာကြသူများ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့၌ ပညာအခြေခံလည်းမရှိ၊ ဘာသင်တန်းမှလည်းမည်

မည်ရရမတက်ဖူးကြပေ။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် သိချင်စိတ်ဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာရာမှ မိမိအတွက် အခွင့်အလမ်းကို မြင်ကာ လက်တွေ့အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သော လုပ်ငန်းရှင်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှ တစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပါမည်။ သူသည် ပင်မ အရောင်းဆိုင်ကြီးတစ်ခု၌ အောက်ခြေလုပ်သားတစ်ဦးအဖြစ် နှစ်အတန်ကြာ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ သူ့အလုပ်မှာ ချိတ်များ၌ လှပစွာ စိတ်ကုန်ချိတ်ဆွဲပြသထားသည့် ဝတ်စုံများကို တွန်းလှည်းများပေါ်တွင် အတွဲလိုက်တင်ကာ အရောင်းကောင်တာများဆီသို့ တွန်းပို့ပေးရသော အလုပ်ဖြစ်၏။ ၎င်းဆိုင်ကြီး၌ သူ့နည်းတူ ဝတ်စုံများကို တွန်းလှည်းဖြင့် လိုက်လံပို့ပေးရသူ အလုပ်သမား အများပင်ရှိ၏။ သို့သော် ၎င်းတို့မှာ ပစ္စည်းများကို သက်ဆိုင်ရာနေရာသို့ ရောက်အောင် ပို့ပေးရေးမှတစ်ပါး အခြားဘာကိုမျှ စိတ်မဝင်စား။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်လျှင်လည်း ကိုယ့်အလုပ်အပြင် တခြားဘာကိုစိတ်ဝင်စားနေရဦးမှာလဲဟု ပြောစရာရှိ၏။

ယခုပြောမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကမူ ထိုလူများနှင့် မတူ။ သိချင်စိတ် စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ့ပို့ပေးနေရသည့် ဝတ်စုံများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းမှတ်သားသည်။ သည်ဝတ်စုံတွေ ဘာကြောင့် သည်မျှ ဈေးကြီးနေရသလဲ၊ ပိတ်စဈေးက ဘယ်လောက်ရှိလို့လဲ၊ ချုပ်ခွေကတော့ ဘယ်လောက်ပေးရလို့လဲ၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ၊ အလေအလွင့်လျော့ပါးအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူသည် လက်တွန်းလှည်းကို တွန်းရင်းက အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ်လုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်မိလာသည်။ ခေါင်းထဲမှာ အကြံဉာဏ်တွေ ပေါ်လာသည်။ သို့သော် သူသည် တွန်းလှည်းသမားဘဝမှ လုပ်ငန်းရှင် သူဌေးဘဝသို့ နေ့ချင်း ညချင်း ကူးပြောင်းနိုင်ခဲ့သည်တော့ မဟုတ်။ နှစ်အတန်ကြာမျှ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး သူ့ခေါင်းထဲမှာလည်း အကြံဉာဏ်တွေ ပြည့်နေခဲ့ပြီဆိုသော တစ်နေ့တွင် သည်လုပ်ငန်းမျိုးတစ်ခု ကိုယ်တိုင် ဦးစီးပြီး လုပ်လိုလျှင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ အဆင်သင့်ရှိနေသူပီပီ ထိုအခွင့်အရေးကို သူအရယူလိုက်သည်။ ထိုအခါ နှစ်အတန်ကြာ သူ့ခေါင်းထဲမှာ တွေးထားမြင်ထား စဉ်းစားထားသည့် အကြံဉာဏ်တွေ အသေးစိတ်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေသည် သူ့အား အောင်မြင်သော အထည်ချုပ် လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်ရေးအတွက် ထိထိရောက်ရောက် အထောက်အကူပြုလေတော့သည်။

ယခုအခါ၌ သူသည် သူ၏ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကြီး၌ လုပ်သား

ပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ခန့်ထားခိုင်းစေလျှက်ရှိရာ ယင်းအထဲတွင် တွန်းလှည်းသမားများလည်း အများအပြားပါဝင်၏။ သည်လူတွေထဲမှ ဘယ်နှစ်ယောက်သည် သူတို့အလုပ်ရှင်သူဌေးကို အားကျကာ ၎င်းအတိုင်းကြီးပွားအောင် အတုယူလုပ်ကိုင်သွားနိုင်ကြမည်ကိုကား မပြောတတ်ပေ။

သိလိုစိတ်ဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာမှုတို့သည် ကြီးပွားမှုသို့ ရှေးရှုနိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မိမိဘဝအတွက် ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ကြပါသည်။ အသက်ကြီးရင့်သူများ၌ ဝါသနာပါသော အလုပ်တစ်ခုရှိနေသည့်အခါ လူအိုသော်လည်း စိတ်ပျိုနိုင်ပါသည်။ လခစားအလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူသွားပြီးသည့်နောက်တွင် နေ့ချင်းညချင်း အိုမင်းသွားကြသူတွေ အများကြီးရှိပါသည်။ ၎င်းလူများမှာ ဝါသနာအလုပ်၊ ကိုယ်တိုင် စိတ်ဝင်စား၍ လုပ်သော အလုပ်ဟူ၍ ဘာမျှမည်မည်ရရမရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သိချင်စိတ်၊ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်များ ထက်သန်သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်အာရုံဝင်စားမှု နည်းပါးကြသူတို့ထက် အသက်ရှည်ပြီး ဘဝသူခံကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြသည်ဟု ပြောချင်ပါသည်။

နီဘယ်ဆရာ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး ကဗျာဆရာ စာရေးဆရာကြီး ရုဒ်ယာဒ် ကစ်ပလင်းက-

‘ကျွန်ုပ်၌ ရိုးသားသော အမှုတော်ထမ်း

ခြောက်ဦး ရှိသည်။

ကျွန်ုပ် သိလိုသမျှကို

သူတို့ သင်ကြားပေးကြသည်။

သူတို့အမည်များကား-

ဘယ်နေရာ၊ ဘာ၊ ဘယ်ကာလနှင့်

ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်လိုတို့ ဖြစ်ကြသည်’။

ဟူ၍ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့ဖူးသည်။

ထိုရိုးသားသော အမှုတော်ထမ်းခြောက်ဦးမှာ အခကြေးငွေ ပေးစရာ မလိုပါ။ သူတို့ကို ခိုင်းစေအသုံးပြုသဖြင့် ဘာဘေးအန္တရာယ်မျှလည်း ကြုံစရာ မရှိပါ။ များများသုံးနိုင်လျှင် များများအကျိုးရှိ၍ မသုံးပါက အချည်းနှီးအလဟဿ ဖြစ်ရခြင်းသာ ရှိပါမည်။

အခန်း ၁၃

တကယ်တတ်ချင်လျှင်
တကယ်သင်၍ ရပါသည်

တကယ်တတ်ချင်လျှင် တကယ်သင်၍ ရပါသည်

စဉ်းစားမှုမပါဘဲ သင်ယူသောပညာသည်
အချည်းနှီးဖြစ်၍ ပညာမရှိဘဲ စဉ်းစားခြင်းကား
အန္တရာယ်ကြီးပေသည်။

ကွန်ဖြူးရှပ်စ်

သညာသိသမားကား ငါသိတာတွေ များသည်ဟု
ဝင့်ကြွားဂုဏ်ယူ၏။
ပညာရှိကား ငါမသိတာတွေ ရှိသေး၏ဟု
ဦးနှိုမ်မာန်လျှော့၏။

ဝီလျံကော့စ်ပါ

လူ့ဘဝဟူသည် လေ့လာသင်ကြားမှုဘဝဖြစ်သည်။

လူ၏ စောစောပိုင်း အပြုအမူများသည် အဓိကအားဖြင့် လေ့လာသင်
ယူမှုများဖြစ်၍ နောက်ပိုင်း အပြုအမူများမှာမူ အဓိကအားဖြင့် သင်ယူ တတ်
မြောက်ပြီးသည်တို့ကို ပြန်လှန်လေ့ကျင့်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ
က ပြောဆိုကြပါသည်။

ကလေးဘဝ လူငယ်ဘဝသည် ကျားကုတ်ကျားခဲ သင်ယူသောဘဝ၊
လူလတ်ပိုင်းဘဝသည် တတ်မြောက်ပြီးသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သုံးစွဲသောဘဝ၊
လူကြီးပိုင်းဘဝသည် အရှိန်လျော့ အနားယူသောဘဝ ဖြစ်သည်ဟု ယေဘုယျ
ခွဲခြားကြပါသည်။ သို့သော် လူ့ဘဝဟူသည် သိချင်စရာ တတ်ချင်စရာတွေ များ
လှသည်ဖြစ်ရာ ပညာမက်မောသော အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ‘လူ့ဘဝ၌ သင်ယူမှု
ဟူသည် မွေးဖွားသည့်မှစ၍ သေသည့်အခါမှ ပြီးဆုံးသင့်သည်။ လူသည်လူကြီး
ပိုင်း ရောက်သည့်တိုင်အောင်ပင် သင်ကြားမှုကို မရပ်သင့်၊ လူလတ်ပိုင်းကာလ
တွင်လည်း လေ့လာမှုအရှိန်ကို မလျှော့သင့်’ဟူ၍ တိုက်တွန်းပြောဆိုကြပါသည်။
မှန်ပါသည်။ ပညာဟူသည် တော်လောက်ပြီဟူ၍ မရှိသကဲ့သို့ သင်ကြားရန်အချိန်
နောက်ကျပြီဟူ၍လည်း မရှိပါ။ မည်သူမဆို သင်ကြားတတ်မြောက်ထားသမျှ
ပညာအတွက် ကျန်ရှိသည့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အကျိုးခံစားရမည်သာဖြစ်ပါ
သည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် သိချင်စိတ် မွေးမြူ

ရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားရန်၊ အသစ်အဆန်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် စသည်များကို မပြတ်တိုက်တွန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သိချင်စိတ် ထက်သန်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ပြဿနာအဖြေရှာတတ်မှု၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ကွန်မြူတီထွင်တတ်သောဉာဏ် ရှိမှု စသည့်အရာအားလုံးပင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအတွက် မရှိမဖြစ်သော အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ကြသည်။

တတ်ချင်သည့်စိတ်နှင့် သင်ချင်သည့်စိတ်

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက တစ်စုံတစ်ခုသောအရာကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာစွာ လုပ်ကိုင်ပြနေသည်ကို မြင်ရလျှင် မိမိလည်း သူ့နည်းတူ လုပ်တတ် ကိုင်တတ်လိုက်ချင်သောစိတ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဂေါက်သီး ချန် ပိယံ၏ ရိုက်ချက်များကို ကြည့်ကာ ဂေါက်သီးသမား ဖြစ်ချင်မည်။ တင်းနစ်ပွဲကို ကြည့်ကာ တင်းနစ်ချန်ပီယံ ဖြစ်ချင်မည်။ စင်ပေါ်၌ အားရပါးရ ပြောနေသူကို ကြည့်ကာ သူ့လို ဟောတတ်ပြောတတ်ချင်မည်။ ဝတ္ထုကောင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖတ် မိသောအခါ ဝတ္ထုရေးသမားကောင်း ဖြစ်ချင်မည်။ နိုင်ငံတကာစည်းဝေးပွဲများ တွင် စကားပြောကြားနေကြပုံကို မြင်လျှင် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများ ကျွမ်း ကျင် လိမ္မာစွာ ပြောတတ်သူ ဖြစ်ချင်မည်။

သင့်တစ်သက်တာမှာ ထိုသို့ဖြစ်ချင် တတ်ချင်ခဲ့သောအရာတွေ ဘယ် လောက် များခဲ့ပါသလဲ၊ ထိုတတ်ချင် ဖြစ်ချင်ဖူးသော အရာများစွာထဲမှ ဘယ် နှစ်ခုကို သင်လုပ်ဖြစ် တတ်ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။ စဉ်းစားကြည့်လျှင် ဝမ်းနည်းစရာ နှမြောတသ ဖြစ်ချင်စရာ ကောင်းပေမည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသနည်း။ ငါလည်း တတ်ချင်လိုက်တာ၊ ငါလည်း သူ့လို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ ဟူသောစိတ်ကူးယဉ်စိတ် အလိုဆန္ဒစိတ် အဆင့်တွင် ရပ်တန့်သွားခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ချင်ရုံတတ်ချင်ရုံသက်သက်ဖြင့်ကား သင် ဘာတစ်ခုမျှ ဖြစ်လာတတ်လာမည် မဟုတ်ပေ။

ဖြစ်အောင် ကြိုးစားချင်စိတ်၊ တတ်အောင် သင်ချင်စိတ် ရှိလာမှသာ သင့် အနေဖြင့် ဖြစ်နိုင် တတ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး လမ်းစ ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ သင်သည် ပန်းချီပြပွဲ သို့မဟုတ် ပြတိုက်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် ငါ လည်း ဒီလိုပန်းချီကားကြီးတွေ ဆွဲတတ်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲဟု တွေးတော၍ အိမ်ပြန်လာကာ မူလနေလုပ်နေကျ အလုပ်များကိုပဲ ဆက်လုပ်နေမည်ဆိုက သင် ပန်းချီဆရာ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ ‘ငါလဲ ပန်းချီဆွဲချင်တယ်ကွာ’ဟူသောစိတ်

ဆန္ဒမျိုး ပေါ်လာမည်၊ တစ်ဖန် ထိုဆန္ဒသည်လည်း တစ်ခဏဆန္ဒမဟုတ် တာ ရှည်ခံသော ဆန္ဒဖြစ်မည်ဆိုလျှင် သင် ပန်းချီသမားဖြစ်ဖို့ အစပြုပေပြီ။ ပန်းချီ ဆွဲချင်စိတ် ရှိလာသူသည် ပန်းချီရေးဆွဲနည်း စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ပန်းချီ သင်တန်းတက်ခြင်း၊ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ယောက်ထံ တပည့်ခံခြင်း စသည့် နည်းများအားဖြင့် ပန်းချီသမားဘဝကို အစပြုနိုင်ပေသည်။ သူသည် တကယ် သင်ယူလိုစိတ် ထက်သန်သူဖြစ်က အနွေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ပန်းချီအခြေခံတတ် မြောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပြီး ပန်းချီအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသင့် မပြုသင့် သို့မဟုတ် ပြခန်းထဲက ပန်းချီကားကြီးမျိုး စတင်ကြိုးပမ်း ရေးဆွဲသင့် မသင့် စဉ်းစားလောက်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ပေသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ တတ်ချင်ဖြစ်ချင်စိတ်ကို တတ်အောင် သင်ချင်စိတ်၊ ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်စိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ရန်နှင့် သင်ယူမှုအလုပ်ကို တ ကယ် လက်တွေ့ စတင်မိရန် ဖြစ်သည်။ သင်ကြားမှု အစပြုမိပြီဆိုလျှင် တတ် မြောက်ရန် အလားအလာရှိလာပေပြီ။

ငါ မတတ်သေးဘူး သို့မဟုတ် ငါ သူ့လောက် မတတ်သေးဘူး ဟူသောစိတ်

သင်ကြားမှုတစ်ခု အစပြုမိရေးတွင် ငါမတတ်သေးဘူး သို့မဟုတ် ငါ သူ့လောက် မတတ်သေးဘူး ဟူသော အသိစိတ်သည်လည်း အခြေခံကောင်း တစ်ခုဖြစ်တတ်သည်။ ရှေးခေတ် ရောမနိုင်ငံရေး သုခမိန်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဆီစာရို က ‘ငါ မသိသေးဟူ၍ သိခြင်းသည်ပင် အသိပညာ ရရှိရေးအတွက် ပထမခြေ လှမ်း တစ်လှမ်းဖြစ်သည်’ ဟု ပြောခဲ့သည်။

မှန်သည်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် သင်သည် အစစအရာရာ သိရှိနားလည်သူ ဟု ထင်မြင်နေလျှင် နောက်ထပ်ဘာကိုမျှ လေ့လာဆည်းပူးဖြစ်တော့မည်မဟုတ်။ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကြည့်လျှင် မိမိကိုယ်ကို တော်လှတတ်လှပြီထင်ကာ နောက်ထပ် ဘာမျှမလေ့လာ မမှတ်သားဘဲ တစ်ယူသန်အစွဲနှင့် ဇွတ်မှိတ်ငြင်းခုံနေသူ၊ ဘယ် သူ ဘာပြောပြော ငါမှန်တယ်ဟု ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်စိုင်း လုပ်နေသူတွေ အများ အပြားပင် တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ၎င်းလူများမှာ မိမိတို့ကိုယ်ကို သင်ယူမှုလမ်း ပိတ် ထားကြသူများဖြစ်ရာ ၎င်းတို့၌ နောက်ထပ် အသိပညာ တိုးပွားလာစရာ အ ကြောင်း မရှိတော့။

ဂရိပညာရှင် ဆော့ခရတ္တီက ‘ငါသည် ဘာကိုမျှ မသိ၊ ငါသိသည်မှာ ငါ မသိသေး ဟူသော အချက်သာ ဖြစ်၏’ ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ဆော့ခရတ္တီသည် မသိ

သဖြင့် သိချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ သိချင်စိတ်ကြောင့် စူးစမ်းလေ့လာသဖြင့် သူသည် မဟာပညာရှိတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ငါမသိ ငါမတတ်ဟု သိပြီး၊ သိအောင် တတ်အောင် လုပ်ချင်သည့်ဆန္ဒ ရှိပြီဆိုလျှင် စ၍ လုပ်ရန်သာ ရှိတော့သည်။ ဆော့ခရစ္စတိုကဲ့သို့ ဘဝအကြောင်း၊ လောကအကြောင်း တွေးခေါ်မြော်မြင်တတ်ချင်လျှင် အတွေးအခေါ်ကျမ်းများ ဖတ်ရှုရမည်။ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားတွေးတောရမည်။ အခြားသော စဉ်းစား တွေးတောသူများနှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောရမည်။ ဆရာတင်လောက်အောင် ထူးချွန်သူကို တွေ့လျှင် ၎င်းထံမှ မေးမြန်းမှတ်သားခြင်း၊ ၎င်းနှင့် ဆွေးနွေးဝေဖန်ခြင်းများ ပြုရမည်။

ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ ဂစ်တာတီးခြင်းကဲ့သို့ နည်းစနစ် တိတိကျကျ ရှိသည့် ပညာမျိုးကို တတ်ကျွမ်းလိုပါက ကျွမ်းကျင်သော ဆရာတစ်ဦးဦးထံ တိုက်ရိုက် နည်းခံသင်ယူ၍ ရပါသည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ရာကို စတင်သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်၍ စဉ်းစားထားစရာတစ်ခု ရှိပါသည်။ ယင်းကား သည်ပညာကို ဘာကြောင့်သင်ချင်သည်၊ ဘာကြောင့် သင်သင့်သည်၊ ဘယ်မျှလောက်အထိ သင်မည်၊ သည်ပညာကြောင့် မိမိ၌ ဘယ်သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဟု မျှော်မှန်းသည် စသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းရေးရာစွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ထားရန် ဖြစ်သည်။

မရေမရာ ဇဝေဝေါနှင့် ဟိုဟာ နည်းနည်းသင်ကြည့်လိုက်၊ သည်ဟာ နည်းနည်း စမ်းကြည့်လိုက် လုပ်နေမည်ဆိုက ဘယ်အရာမှ တကယ်မတတ်ကျွမ်းဘဲ ဟိုယောင်ယောင် သည်ယောင်ယောင်သမား ဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းရပ် တစ်စုံတစ်ရာအား လေ့လာသင်ကြားခြင်း မပြုမီ၊ မိမိအတွက် အကျိုးရှိမှု၊ မိမိဘဝ မိမိရည်မှန်းချက်များနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှု စသည်တို့အပေါ် မူတည်ကာ ယင်းအကြောင်းရပ်ကို ရိပ်စားမိရုံလောက်သာ လေ့လာမည်၊ အတော်အတန် တီးခေါက်မိအောင် လေ့လာမည်၊ အချိန်ပေးနိုင်သမျှ ပေးကာ ဇောက်ချ လေ့လာလိုက်စားမည် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်ပိုင်းဖြတ်ထားသင့်ပေသည်။

ထပ်တလဲလဲလုပ်တိုင်း တတ်မြောက်နိုင်သည် မဟုတ်

လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သတိမထားလျှင် မှားသွားနိုင်သည့် အယူအဆတစ်ရပ်ရှိရာ ယင်းအကြောင်းကို ဤနေရာ၌ အနည်းငယ် ဆွေးနွေးလိုသည်။

ယင်းကား ဘယ်အရာမဆို ထပ်တလဲလဲလုပ်လျှင် ကျွမ်းကျင် တတ်

မြောက်လာနိုင်သည်ဟူသော အယူအဆဖြစ်၏။ ယင်းအယူအဆကို တိတိကျကျ မူသေစွဲ လက်ခံပြီး လုပ်ကိုင်မိလျှင် မှားနိုင်၏။

မည်သို့ မှားသနည်း။

အကယ်၍ သင်သည် ဂေါက်သီးရိုက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်နေသည် ဆိုပါစို့။ အစပိုင်း၌ သင်၏ ခြေထောက်အနေအထား၊ တုတ်ကို ကိုင်ပုံ၊ လက်လွှဲ ပုံတို့တွင် မှားယွင်းမှုများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အမှားအမှန်ကို မသိသေး ဘဲ (၁) သတိမပြုဘဲ စ၍ ရိုက်မိသည့်ပုံစံအတိုင်း ထပ်တလဲလဲ ရိုက်ကျင့်နေမည် ဆိုပါစို့။ သင်သည် အမှားကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်မိကာ အမှားစွဲသွားနိုင်ပေသည်။

စောင်းမတီးဖူးသူအား အခကြေးငွေ နည်းနည်းသာယူ၍၊ ယခင်က အ တန်အသင့် သင်ဖူးတတ်ဖူးပါသည်ဆိုသူအား ပညာသင်ခ ပို့တောင်းသည့် စောင်း ဆရာကြီးအကြောင်း ပုံပြင်ကို ဖတ်ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ယနေ့ခေတ် ဂေါက်သီး ရိုက် သင်သူ၊ တင်းနစ်ကစားနည်း သင်ပေးသူများလည်း စောင်းဆရာကြီးနှင့် အလားတူ သဘောထားမျိုး ရှိကြပါသည်။ မသင်ဖူးသူကို စတင်သင်ကြားပေး ရခြင်းမှာ သိပ်မခက်ပါ။ မိမိဘာသာသင်ကြားကာ အမှားတွေကို အကျင့်ပါနေ စွဲနေသူအား ဦးစွာပထမ အမှားချွတ်ပေးရခြင်းက ပိုခက်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်အရာမဆို ထပ်တလဲလဲလုပ်လျှင် တတ်လာလိမ့်မည်ဟု မူသေမမှတ်သင့်။ အမှားကို အမှန်လုပ်နိုင်လာမှ၊ နည်းစနစ် မကျနသည်ကို နည်းစနစ်ကျနအောင် လုပ်နိုင်လာမှ သင်ကြားတတ်မြောက်ပြီ တိုးတက်လာပြီဟု ဆိုနိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာသင်ကြားတတ်မြောက်ရေး၌ မှန်ကန်သော နည်းစနစ်ကို ရရှိရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း၊ အမှားတွေကို မှတ်သားလေ့ကျင့် မိပါက ဘာမှမတတ် မသိသူထက်ပင် ယုတ်လျော့သွားနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့် ပါသည်။

သင်ကြားတတ်မြောက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် အခြား နည်းလမ်းတစ်ခုကား ကျွမ်းကျင်အောင်မြင်နေသူအား တပယုဉ်ပြိုင်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်လုရန် မဟုတ်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ ထူးခြား သော လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို အတုယူကာ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် လိုက်လျောညီထွေ အောင် ပြုပြင်ယူကာ ၎င်းကဲ့သို့ ဖြစ်မြောက်လာအောင် မိမိတစ်ကိုယ်တည်း ပြိုင် ဆိုင် ကြိုးစားရန် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတွင် အောင်မြင်နေသူ၏ လုပ်နည်း လုပ် ဟန်များ၊ ပြောပုံဆိုပုံများကို မသိမသာ အကဲခတ်ကာ သူ၏ထူးခြားချက်များ၊ သူ၏ ပိုင်ကွက်များကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

ကျွမ်းကျင် လိမ္မာလာသည့်အခါ သူ့နည်းတူ အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာနိုင်၏။ ထိုနည်းတူ သင်သည် စကားအဟောအပြော ကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်လိုကဟောနည်း ပြောနည်း လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုရုံမက ပြင်ပရှိ တကယ်အဟောအပြောကောင်းသူများကိုပါ နားထောင်ကာ စာအုပ်ထဲက သိဝိရိများနှင့် ချိန်ဆပြီး ဤပုဂ္ဂိုလ်ကား အဘယ်ပုံ ကောင်းသည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကား အဘယ်နေရာတွင် ကောင်းသစ် စသည်ဖြင့် စိစစ်သုံးသပ်လျက် ၎င်းတို့၏ကောင်းကွက်များကို အတုယူလေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာ၌ မမေ့သင့်သည့်အချက်မှာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးပင် အစပထမ၌ ထော့တီးထော့နဲ့ စမ်းတဝါးဝါး လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရပြီး တဖြည်းဖြည်း အမှားအယွင်းများ၊ အားနည်းချက်များကို ဖယ်ရှားပြုပြင်ကာ ယုံကြည်မှုရော ကျွမ်းကျင်မှုများပါ ပြည့်စုံသည့် အောင်မြင်သူများဖြစ်လာခဲ့ကြသည် ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်စကားလတွင် သင်လည်း အမှားတွေ၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေ၊ ကျော်ကနဲဖြစ်မှုတွေ တွေ့ကြုံနေရမည်သာဖြစ်၏။ သင်ကြားမှုသည် ယင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်ကာ မှန်ကန်စွာ လုပ်တတ် ပြောတတ် သိတတ်အောင် လေ့ကျင့်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုအပြည့်ဖြင့် ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်မှုပြုမည်ဆိုလျှင်ကား သင်လည်း တစ်နေ့တွင် တတ်မြောက်အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာမှာ မုချဖြစ်ပါသည်။

အလွယ်တကူတော့ လက်မလျှော့ပါနှင့်

တစ်စုံတစ်ခုကို ဇောက်ချသင်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီး များမကြာမီပင် စိတ်ပျက် လက်လျှော့သွားတတ်ခြင်းမှာ လူအများတို့၏ သဘာဝ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လက်လျှော့ခြင်းတွင် အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ တကယ်တမ်း သင်ယူလိုစိတ် မထက်သန်ခြင်း ဖြစ်၏။

အစကတည်းက တကယ်တမ်း မထက်သန်လျှင်ကား လုပ်မနေပါနှင့်တော့။

အချို့မှာမူ သင်လိုစိတ် အထိုက်အလျောက် ထက်သန်သည်။ သို့သော် သင်စပထမ အသစ်အဆန်းကာလတွင် အခက်အခဲများ တွေ့ရသည့်အခါ ရုတ်တရက် လန့်သွားပြီး ငါတော်တော်နှင့် တတ်မှာမဟုတ်ဘူးဟု စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်သည်။

စင်စစ် မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို အစ၌ ခက်တတ်ခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်သည်။

အသစ်အဆန်းများကို ရုတ်တရက် တစ်ပြိုင်နက်မှတ်သားရသည့်အခါ မနိုင်မနင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အခြေခံ ရသွားပြီဆိုလျှင်ကား နောက်ပိုင်း တစ်ခုချင်း တစ်ဆင့် ချင်း အသစ်အသစ် တိုးသွားရခြင်းမှာ အစကလောက် ကြီးမားခက်ခဲသည့်အသွင် မရှိတော့။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ သင်ခါစတွင် ချက်ချင်းတတ်ချင်သောစိတ် ကို နည်းနည်းလျှော့ထားသင့်သည်ဟု အကြံပြုလိုသည်။ ‘တဖြည်းဖြည်း အချိန် တန်လျှင် တတ်မှာပဲ၊ ကိုယ့်တာဝန်က တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားသင်ယူဖို့ပဲ’ဟု သဘောထားနိုင်လျှင် ရုတ်တရက် စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဖြစ်တော့ မည်မဟုတ်။

တချို့လည်း အစပိုင်းတွင် အလွန်အမင်း တက်ကြွနေရာက ရုတ်တရက် စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီးသည့်နောက်တွင်မူ ပြန်၍ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သွား ကာ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းသော စိတ်ဖြင့် ထပ်မံသင်ယူမှု ပြုနိုင်တတ်ပေသည်။ မည်သည့်အရာမဆို စိတ်တောင့်တင်းနေချိန် တက်ကြွလှုပ်ရှားနေချိန်တို့တွင် ကောင်းစွာသင်ယူ၍ မရ။ သက်သောင့်သက်သာစိတ်ဖြင့် နာခံမှတ်သားသော အခါမှ သိမြင်တတ်မြောက်ရသော သဘောရှိ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားနေသည့်အခါ သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာ မရှိသည့် အခါ မူလတတ်မြောက်ပြီး အရာများကိုပင် မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်သလို ဖြစ် သွားနိုင်ကြောင်း စာမေးပွဲဖြေဖူးသူတိုင်း သိကြ၏။

စိတ်အေးလက်အေး မရှိပါက တတ်ပြီးသည့်အရာပင် မတတ်သလိုဖြစ် သွားနိုင်လျှင် မတတ်သေးသောအရာကို သင်ရန် မည်မျှခက်ခဲမည်ဖြစ်ကြောင်း မှန်းဆနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် လောဘ မကြီးပါနှင့်။ ‘ကြိုးစားလျှင် သူများထက် များများနှင့် မြန်မြန်တော့ တတ်နိုင်မည်၊ သို့သော် နေ့ချင်းညချင်းကား ပါရဂူဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်’ဟု မိမိ ကိုယ်ကို သတိပေးကာ လူ့န္တရသော စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးဖြင့် မှတ်သားသင်ယူပါ ဟု အကြံပြုလိုပါ၏။

ပညာသင်ယူသည့်အခါ မတတ်မိစပ်ကြား၌ အမှားအယွင်းများနှင့် ကြုံ ကြိုက်ရမည်မှာ မုချဖြစ်၏။ အမှားကို အမှားမှန်းသိပြီဆိုလျှင် အမှန်ရောက်ပေ တော့မည်။ အမှားများကို တစ်ခုချင်း ဖယ်ရှင်းနေနိုင်ခြင်းသည်ပင် တစ်ထစ်ချင်း တိုးတက်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အမှားကို သိကာ အမှန်ကို ရောက်နိုင်ရန်အတွက် မိမိလုပ်ရပ်ကို မိမိ စိစစ်သုံးသပ်တတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိရန် လို၏။ သို့မဟုတ် ပါက အမှားတစ်ခုတည်းကိုပင်လျှင် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် မှားနေနိုင်၏။

တစ်ခါက ငါးအလှူမွေးသူတစ်ဦး၏အိမ်တွင် ထိုင်းတိုက်ငါးကလေး

များကို တွေ့ရဖူး၏။ ဘေးချင်းကပ် ချထားသည့် မှန်ရေကန်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုတွင် ငါးအမတစ်ကောင် ရှိသည်။ အိမ်ရှင်က ခပ်လှမ်းလှမ်းရှိ ကန်တစ်ခုထဲမှ တိုက်ငါးအထီးတစ်ကောင်ကို ဆယ်ယူကာ ငါးအမနှင့် ဘေးချင်းကပ် ကန်၌ ထည့်ပေးလိုက်သည်။ ငါးအထီးသည် အမကိုမြင်သည်နှင့် အတင်းကူးသွားရာ မှန်နံရံနှင့် တိုက်မိသည်။ သူသည် အမရှိရာသို့ ဘယ်လိုမှ သွားမရသော်လည်း လက်မလျှော့။ မှန်နံရံကိုပင် ထပ်တလဲလဲ တွန်းလိုက်တိုက်လိုက် တိုးဝှေ့လိုက် လုပ်နေ၏။ ဆယ်မိနစ် ဆယ်ငါးမိနစ် ကြာသောလည်း မရပ်၊ နာရီဝက်မျှ ကြာသော်လည်း တိုးဆဲ ဝှေ့ဆဲ။ သို့နှင့် တစ်နာရီနီးပါး ကြာသောအခါ အိမ်ရှင်က သူ့အား ပြန်ဆယ်ကာ ငါးမကို မမြင်ရသည့် မူလကန်ငယ်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ရာ သည်အခါတွင်မှ သူ့ကိစ္စ အေးသွားလေတော့သည်။

လောက၌ ဇွဲကောင်းခြင်းသည် အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော် ဘယ်ဟာသည် ဇွဲကောင်းခြင်း၊ ဘယ်ဟာက စဉ်းစားဉာဏ်နည်းပါးခြင်း ဆိုသည်ကိုတော့ ခွဲခြားသိရှိရန် လို၏။

တိုက်ငါးအထီး၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံကား စဉ်းစားဉာဏ်နည်းခြင်း (ဝါ) မိုက်မဲခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် လောက၌ ထိုငါးထီးကဲ့သို့ မိုက်မဲသူတွေ များစွာရှိ၏။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ထိုသို့မိုက်မဲတတ်၏။ ငါးထီး၏ မိုက်မဲပုံမှာ ကျွန်တော်တို့မျက်စိရှေ့၌ ထင်ရှားနေသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် မိုက်မဲနေခြင်းကိုကား သည်မျှ ရှင်းရှင်းမမြင်နိုင်တတ်ကြပေ။

ရှင်းရှင်းမြင်ရန်အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်မှာ အထက်က ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း စိစစ်သုံးသပ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။

အလုပ်တစ်ခုကို မိမိ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ကြိုးစားအားထုတ်ပါလျက် မအောင်မြင်နိုင် ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် မိမိလုပ်ကိုင်သည့် နည်းလမ်းမှာ ယွင်းနေပြီလား စဉ်းစားရလိမ့်မည်။ နောက်ထပ် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းမှုများသည် နည်းသစ်လမ်းသစ်များ ရှာကြံပြီး ကြိုးပမ်းခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို တွေ့ပြီဆိုသောအခါ အောင်မြင်မှုကိုလည်း တစ်ပါတည်း တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မွေးရာပါ သင်ယူမှုစွမ်းအား ဆိုသည်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း အနည်းငယ် ပြောလိုပါသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ အမှန်ကို သိအောင် တတ်အောင် သင်ယူနိုင်စွမ်း ရှိကြ၏။ သို့သော် လူအသီးသီးတို့၌ မွေးရာပါ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်သည် အနည်း

နှင့်အများ ကွာခြားမှု ရှိကြပေသည်။ အချို့သည် သင်မှုစွမ်းရည် ထက်မြက်၍ အချို့ကား နဲ့နဲ့ကြ၏။ ဤသည်မှာ အများလက်ခံထားကြပြီးဖြစ်သည့် အချက် အလက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ တတ် လွယ်ခြင်း မလွယ်ခြင်းတို့သည် မွေးစမှသည် သေသည်အထိ တစ်သမတ်တည်း တည်ရမည်ဟူ၍ အမိဝမ်းတွင်း၌ မူသေပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်ကား မဟုတ်ပေ။ အခြားအခြားသော စွမ်းရည်များနည်းတူ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်သည်လည်း လေ့ ကျင့်လျှင် တိုးတက်သော သဘောရှိသည်ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်ကို သူတကာထက် ထက်မြက်သလား နဲ့နဲ့သလား စဉ်းစားကာ၊ စိတ်နေမြင့်ခြင်း စိတ်အားငယ်ခြင်း များ ဖြစ်မနေဘဲ မိမိသိချင်တတ်ချင်သည့် အရာမှန်လျှင် အစွမ်းကုန်သာ ဆည်း ပူးလေ့လာပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ပညာဗဟုသုတ ဟူသည် တန်ခိုးစွမ်းအား ဖြစ်၏။ သို့သော်

အချို့လူများသည် ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးကိုပင် ဖွဲ့ကြည့်သူ သက်သက်တစ်ယောက်အဖြစ်ဖြင့် ကုန်လွန်စေခဲ့ကြ၏။ အချို့ကား ပါဝင်နိုင် သမျှ နေရာတိုင်းလိုလို၌ ပါဝင်တတ်ကြပေသည်။ နေရာတကာ ပါလွန်းခြင်း သည် မကောင်းသော်လည်း ဘယ်ဟာမှာမှ ဝင်မပါလျှင် (ဝါ) မိမိအတွက် အသစ် ဖြစ်နေသည့် ကိစ္စမှန်သမျှကို ငါနှင့်မဆိုင်ဟု ရှောင်ကြဉ်နေမည်ဆိုလျှင် သင် သည် တဖြည်းဖြည်း အသိပညာဗဟုသုတ နည်းပါးသူ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမရှိသူ တစ်ဦးအဖြစ် နောက်တန်းသို့ ရောက်သွားပေမည်။

ထို့ကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ်၌ သင့်အား သင်လုပ်နေကျမဟုတ်သည့် အရာတစ်ခုခုကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးလာပါက ‘ဟာ ကျွန်တော် မလုပ်တတ်ဘူးဗျ’၊ ‘ဒါ ကျွန်တော့်လိုင်းမဟုတ်လို့ပါ’ စသည့်စကားမျိုးဖြင့် ငြင်း ဆန်မနေဘဲ လုပ်ဖူးကိုင်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံရှိအောင် လုပ်ကိုင်ကြည့်သင့်ပေ သည်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် သင်သည် ဗဟုသုတအသစ်တစ်ခု ရလာလိမ့်မည်။ ယင်းဗဟုသုတ နယ်ပယ်ဘက်၌ လမ်းသစ်ပွင့်သွားကာ နောင်တွင် ယင်းနယ်ပယ် ၌ ဝင်ရဲထွက်ရဲဖြစ်သွားမည်။ အတွေ့အကြုံများလာသည်နှင့်အမျှ ယင်းနယ်ပယ် နှင့် ပတ်သက်၍ အစွမ်းအစရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေမည်။

ဗဟုသုတဟူသည် တန်ခိုးစွမ်းအားဖြစ်၏ဟူသော စကားတစ်ခွန်း ရှိ ပါသည်။ သို့သော် ဗဟုသုတသည် လက်တွေ့အသုံးချနေသည့်အခါတွင်မှ တန်

ခိုးစွမ်းအား ဖြစ်ပါ၏။ အသုံးမချဘဲ အမြဲသိမ်းဆည်းလျက်သာ ထားမည်ဆိုက အချည်းနှီး အလဟဿ ဖြစ်ရပေမည်။

ဂျရယ်မီယာဂျင်(က)(စ) အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ‘လူတစ်ယောက် လေ့လာသင်ယူသမျှသည် သူ့ဦးနှောက်သို့ စီးဝင်မှုအပိုင်းဖြစ်၍ သူ့လုပ်ဆောင်သမျှသည်ကား ထုတ်လွှတ်သည့်အပိုင်းဖြစ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ အသုံးပြုခိုင်းစေမည့်အကြံသစ် ဉာဏ်သစ် စိတ်ကူးသစ်များ စိတ်တွင်းသို့ မပြတ်ပေးသွင်းမှု မပြုနိုင်လျှင်၊ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုသည့်ထုတ်လွှတ်မှုအပိုင်းလည်း လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့လျှင်၊ ၎င်းစိတ်သည် အမှိုက်သရိုက်များ ပိတ်ဆို့နေသည့် ရေသေမြောင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်သွားမည်။ ထိုစိတ်မျိုးသည် သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်အတွက် အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ သူကျင့်လည်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်လည်း အသုံးကျ အရာဝင်မည် မဟုတ်ပေ’ ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ပညာဗဟုသုတ ပြည့်ဝအောင် ဆည်းပူးလေ့လာပါ။ လေ့လာရင်းပင် တကယ်လက်တွေ့လည်း လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါဟု အကြံပြုလိုသည်။ လက်တွေ့လုပ်သောအခါ လက်ငင်းအကျိုးကျေးဇူးခံစားရသကဲ့သို့၊ ပိုမိုကျင့်သားရကာ ပို၍ပို၍လည်း ပြည့်ဝလာမည် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ပရိသတ်ရှေ့၌ ဟောပြောသော အတတ်ကို တတ်မြောက်လိုသည်ဆိုပါစို့။ အခွင့်အခါ ကြိုတိုင်း ပရိသတ်ရှေ့ထွက်၍ စကားပြောပါ။ သို့သော် ပြောစရာစကား အချက်အလက်များကိုကား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ လူအများရှေ့၌ စကားထပြောသော အလုပ်သည် အစပထမ၌ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်အလုပ်ဖြစ်၏။ သို့သော် အလေ့အကျင့်ရှိလာသောအခါ၌ကား သင်သည် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရခြင်း မရှိဘဲ နှင့်ပင် လူရှေ့၌ စိတ်အေးလက်အေး တွေးတောပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

ပညာရပ်တစ်ခုခုကို ဆည်းပူးလေ့လာရာ၌ ယင်းကိုတတ်မြောက်သည်အခါ ရရှိခံစားရမည့် အကျိုးကျေးဇူးကို မျှော်တွေးကာ ကြိုတင်ဝမ်းမြောက်အားတက်သော စိတ်ရှိရန်လည်း လိုအပ်၏။ ယင်းစိတ်ရှိသောအခါ ယင်းစိတ်၏ ပြန်လည်တိုက်တွန်းနှိုးဆွမှု(၁) စေ့ဆော်မှုကြောင့် လူသည် ယင်းပညာရပ်ကို သင်ယူလိုစိတ် နိုးကြားတက်ကြွနေမည်ဖြစ်၏။

စိတ်ထက်သန်နေသည့်အခါ အရာရာကို အလွယ်တကူ သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်လေသည်။

ကျောင်းစာကို ကောင်းစွာ မရသော်လည်း တေးသီချင်းများကိုကား တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ကြားလျှင်ပင် အလွတ်ရနေတတ်သော ကလေးများကို တွေ့

ဖူးပါလိမ့်မည်။ သီချင်း၌ ခံစားခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားထက်သန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၌ သူငယ်ချင်းဆိုနေသော သီချင်းကို ကိုယ်လည်း ဆိုနိုင်ရေးသည် အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီး ဘာအလုပ်မှ လုပ်စရာမရှိသေးသဖြင့် အားအား ယားယား နိုင်ငံခြားဘာသာ သင်ကြားကြသူများ ရှိ၏။ ယင်းတို့အနက် တစ်ရာတွင် ကိုးဆယ်လောက်မှာ တစ်လ နှစ်လ၊ လေးငါးခြောက်လလောက် ကြာလျှင်ပင် သင်တန်းမှ ထွက်သွားကြစမြဲဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းကား ၎င်းတို့အနေနှင့် ထိုနိုင်ငံခြားဘာသာကို မူလကပင် များစွာစိတ်ဝင်စားမှု မရှိခဲ့ခြင်းနှင့် ၎င်းကို တတ်ကျွမ်းလျှင် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရမည်ဟု ပီပီပြင်ပြင် မမြင်ရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းဘာသာစကားကို တတ်မြောက်ထားပါက ၎င်းဘာသာစကား ပြောသည့် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်သို့ ပညာတော်သင် စေလွှတ်ခြင်း ခံရနိုင်သည်ဟူ၍ မျှော်လင့်စရာရှိပါလျှင်မူ ၎င်းဘာသာစကားကို ပို၍ ထက်ထက်သန်သန် သင်ယူဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ပညာဗဟုသုတ ရှာမှီးသည့်နေရာ၌ မိမိဘဝနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတမျိုး၊ လက်တွေ့အသုံးချကာ အကျိုးကျေးဇူးခံစားရနိုင်မည့် ဗဟုသုတမျိုးအတွက် ပို၍အချိန်ပေးမိစေရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။

ပညာလို အိုသည်မရှိ

မည်သည့်လုပ်ငန်း၊ ဌာန၌မဆို ပုံစံသစ်၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းသစ်များ အခါအားလျော်စွာ ဝင်ရောက်လာလေ့ရှိ၏။ ထိုသို့ အသစ်များဝင်လာလျှင် လူငယ်များ လုပ်သားသစ်များ၌ ထူးထူးခြားခြား ခံစားရလေ့မရှိသော်လည်း လူဟောင်းကြီးများ၊ ခေါက်ရိုးကျိုးနေသူကြီးများအတွက် အခက်အခဲဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ အကြောင်းကား မိမိကျွမ်းကျင်နေပြီးသည့် ပုံစံဟောင်း နည်းဟောင်းကို စွန့်ပစ်ရမှာ ဝန်လေးခြင်းနှင့် ထိုသို့စွန့်ပစ်ရအောင် ဖန်တီးလာသော 'အသစ်' ကို အလိုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသစ်ကို အလိုမရှိသောအခါ ယင်းကို တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်လိုစိတ် မရှိပေ။ ယင်းပုံစံသစ်၏ ချွတ်ယွင်းချက်များ၊ အဟောင်းလောက် မကောင်းပုံများကို ဖော်ထုတ်ပြစ်တင် ညည်းညူရင်း အသစ်ကိစ္စတွင် ဘေးဖယ်နေကြခြင်းဖြင့် ကြာလာသည့်အခါ အသစ်ကို သင်ယူရန် ဝန်မလေးသည့် လူငယ်လူသစ်များ၏ နောက်သို့ တစ်စတစ်စ ရောက်ရှိသွားတတ်ပေသည်။

အကယ်၍ အသစ်လာလျှင် အလွယ်တကူ ကောက်ယူလေ့လာတတ်

သည့်အလေ့အထသာရှိပါက လူဟောင်းကြီးများ၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ ဝါရင့်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်များအနေနှင့် အတွေ့အကြုံရင့်သထက်ရင့်ကာ နောက်ရောက်လာသည့်လူသစ်၏ ကျော်လွှားသွားမှုဆိုသည်ကို ခံရစရာအကြောင်း လုံးဝရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူကြီးအများစုတို့မှာ ‘တို့က အသက်ကြီးပါပြီကွာ၊ သင်လို့မရတော့ပါဘူး’၊ ‘ခွေးအိုကြီး လက်ပေးသင်လို့ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲကွာ’အစရှိသည့် စကားမျိုးများအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို တက်လမ်းပိတ်ထားလိုက်တတ်ကြပေသည်။

စင်စစ် အသက်ကြီးလျှင် သင်၍မရဟူသည်မှာ လုံးဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိ။ သိချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းရပ်ပေါ်၌ စိတ်ဝင်စားမှု ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်းတို့ကို ဖုံးကွယ်ကာ ဆင်ခြေကန်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မည်သည့်အရွယ်၌မဆို သင်ယူချင်စိတ် ထက်သန်ပါက သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်မည်သာ ဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာတော်ဦးကျည်ပွေ့က သက်သေထူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဂျန်၊ စီ၊ လာဗာတာ အမည်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးကလည်း မှတ်သားသင့်သောစကားတစ်ခွန်း ပြောခဲ့ဖူးသည်။

ယင်းကား ‘အသိပညာဟူသည် သူဆင်းရဲအတွက် ဓနဥစ္စာဖြစ်၍ လူချမ်းသာအတွက် ကျက်သရေမင်္ဂလာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ငယ်ရွယ်သူတို့အတွက် လိုအပ်ချက်ကြီးဖြစ်၍ ကြီးရင့်အိုမင်းသူတို့၌ စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့စရာ အထောက်အပံ့ပြုသောအရာ ဖြစ်ပေသည်’ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၁၄

ရှုမြင်မှတ်သားတတ်သည့် စွမ်းအားများ
တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ရှုမြင်မှတ်သားတတ်သည့် စွမ်းအားများ တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ဂရုမမူ ဂုမမြင်
ဂရုမူ မြူမြင်။

မြန်မာ စကားပုံ

ငါ့အား တစ်ပြိုင်တည်း နှိပ်စက်နေသော
အရာ နှစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းကား
နားမထောင်သည့်ရောဂါနှင့်
အမှတ်သညာမပြုခြင်း ဝေဒနာတို့ဖြစ်သည်။

ရှိတ်စပီးယား

ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း၏ စုံထောက်မောင်စံရှား ဝတ္ထုများကို ပတ်ရှုလျှင် ရှုမြင်
မှတ်သားခြင်း စွမ်းအား၏ အရေးပါပုံ အကြောင်းကို ကောင်းစွာ တွေ့ရှိရမည်
ဖြစ်ပါသည်။ ဦးစံရှားနှင့် သူ၏အစ်ကို ဦးစံထွားတို့ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုစွမ်းအား
ချင်း ယှဉ်ပြိုင်ကြပုံအကြောင်းမှာ အလွန်ပင် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် စုံထောက်လုပ်စားမည့်သူများ မဟုတ်သော်လည်း
ဂရုမမူ ဂုမမြင်ဆိုသည်မျိုး ဖြစ်လောက်အောင် နမောနမဲ့မနေဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်
ကို ဂရုစိုက်ရှုမြင်မှတ်သား နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်များ မွေးမြူထား
သင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်စိဖွင့်ထားသည့်အခါ မျက်စိရှေ့တွင် ရှိသည့်အရာ
အားလုံးကို မြင်သည်။ သို့သော် ယင်းအထဲမှ မည်သည့်အရာ (များ) ကို ရှုကြည့်
သိမှတ်မိပါသလဲ။ ထိုနည်းတူ နားကို ပိတ်မထားသမျှကာလပတ်လုံး ပတ်ဝန်း
ကျင် အနီးအနားမှ အသံဗလံများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားနေမည်။ သို့သော် မည်သည့်
အသံ (များ) ကို နားထောင်သိမှတ်မိပါသလဲ။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂရုမထားလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်အာရုံ
က သိမှတ်မှုမပြုလျှင် ဘာကိုမျှမကြား၊ ဘာကိုမျှ မသိပေ။

လူသည် ပတ်ဝန်းကျင်၌ အာရုံငါးပါးနှင့် ထိတွေ့နေသည့်အရာအား
လုံးကိုကား သိမြင်မှတ်သားနေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သိမြင်မှတ်သားမှု
နည်းလွန်းလျှင်လည်း သွက်လက်ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။

သိမြင်မှတ်သားမှုစွမ်းအားသည် အလေ့အကျင့်ပေါ် မူတည်၍ သွက်လက်ထက်မြက်သော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာ ယာဉ်ထိန်းရဲများသည် ကားတစ်စီး ဖြတ်သွားသည်ကို မြင်လျှင် ကားအမျိုးအစား၊ အသွေးအရောင်၊ နံပါတ်စသည်ဖြင့် ၎င်းကားနှင့် ပတ်သက်သမျှတို့ကို သာမန်လူများထက် လျင်လျင်မြန်မြန် သိမြင်မှတ်သားမိတတ်ကြပါသည်။ ထိုနည်းတူ အမျိုးသမီးအတော်များများသည်လည်း တစ်ခဏမျှ မြင်တွေ့လိုက်ရသော အခြားအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အား အင်္ကျီ၊ လုံချည်၊ ဖိနပ်၊ နားကပ်၊ မိတ်ကပ်၊ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး၊ ရေမွှေးစသည်ဖြင့် ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံးကို ရှုမြင်မှတ်သားမိကြသော သဘောရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သိမြင်မှတ်သားမှုစွမ်းအားသည် စိတ်ဝင်စားမှုပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၌ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကြည့်မိပါ။ ကြည့်မိလျှင်လည်း မမြင်ပါ။ ထိုနည်းတူ နားကို ဖွင့်ထားပါလျက် မကြားပါ။ ဘာပြောလိုက်သည်ကို သိမှတ်မှု မပြုမိပါ။ တိရစ္ဆာန်ရုံ၌ မျောက်လေးငါးဆယ်ကောင် ထည့်ထားသည့် ရုံတစ်ရုံကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ တစ်ကောင်တစ်မျိုး လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ အော်ချင်ရာအော်နေကြသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးကို စိတ်မဝင်စား၊ ကိုယ်လုပ်ချင်ရာ ကိုယ်လုပ်နေသည်ကို သတိပြုမိလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ မျောက်တို့၏ သဘာဝဖြစ်သည်။

လူတွေ သိပ်များသည့် ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုသို့ ရောက်လျှင်လည်း သတိပြုကြည့်ပါ။ လူတွေသည် တစ်ယောက်စကားလည်း တစ်ယောက် နားမထောင်၊ သူက ပြောချင်ရာပြော၊ ကိုယ်က ပြောချင်ရာပြော လုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ ကြာကြာစိတ်မဝင်စားဘဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ ဂရုထားနေတတ်ကြသည်ကို သတိပြုမိလိမ့်မည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ စိတ်ဝင်စားတတ်ခြင်း၌ လူနှင့် မျောက်သိပ်မကွာခြားလှသည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူသည် အသိဉာဏ်ရှိမှု၊ တိုးတက်မှုကို လိုလားသူဖြစ်ရာ မိမိဘာသာ ဆင်ခြင်ရပါမည်။ လူသည် မိမိကိုယ်ကိုချည်း အာရုံပြုမနေဘဲ သူတစ်ပါးတို့၏ အပြုအမူကိုလည်း အကဲခတ်ရမည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ စကားကိုလည်း နားထောင်တတ်ရမည်။ ထိုနည်းတူ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖြစ်စဉ်များကိုလည်း ရှုမြင်တတ်ရပေမည်။

လူပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တို့ရှိ ထူးခြားသော အခြင်းအရာများကို ရှုမြင်မိ သိမှတ်မိသည့်အခါ ယင်းအပေါ်၌ ဆင့်ပွားဆင်ခြင်မှုများ ပြုလုပ်လာနိုင်ပါသည်။ လူသည် စာတွေ့အသိများ၊ သူတစ်ပါးထံမှ တစ်ဆင့်ခံ

အသိများကို ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သိမြင်ဆင်ခြင်မှုများနှင့် ချိန်ထိုးကြည့်ခြင်းဖြင့် ယင်းအသိများကို ထပ်လောင်းအတည်ပြုခြင်း၊ ဝေဖန်ပယ်ဖျက်ခြင်းများ ပြုနိုင်သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် မိမိ၏ အရင်းခံသိမြင်မှတ်သားမှုများမှနေ၍ အမြင်သစ်၊ အတွေးသစ်၊ အသိသစ်များကိုလည်း တီထွင်ဖန်တီး ရရှိလာနိုင်ပေသည်။

အိုက်ဇက် နယူတန်သည် ပန်းသီးကြွေကျသည်ကို ရှုမြင်သိမှတ်ကာ ယင်းကို သူမူလသိထားသည့် ရူပဗေဒ အသိပညာများနှင့် အနုလုံ ပဋိလုံ ဆက်စပ်ဆင်ခြင်သည့်အခါ ကမ္ဘာမြေဆွဲအားသဘောကို တွေ့ရှိလာသည်။

စိတ်ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆစ်ဂမ္ဗန်ဖရိုက်သည်လည်း ဆရာဝန်ဘဝဖြင့် သူတွေ့ရှိရသော လူနာများ၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာများ (သူ့အရင်လူများ အလေးမမူမိခဲ့သည်များ) ကို ရှုမြင်သိမှတ်ကာ သူမူလဆည်းပူးသိရှိထားသည့် စိတ်ပညာအခြေခံများဖြင့် ဆက်စပ်ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဆင့်ပွားတွေးခေါ်ခြင်း ပြုသောအခါ လူ့စိတ်အဆောက်အအုံကြီး၏ ယန္တရားများ လည်ပတ်နေပုံသဘောကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဂရုစိုက် ရှုမှတ်တတ်သူသည် အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် လူက ခတ်ကောင်းသူ၊ နယ်မြေကျွမ်းကျင်သူ၊ အရိပ်အကဲကို သိတတ်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင် သူသည် ဂရုစိုက်မှတ်သားမှု အားကောင်းလေ သူတကာထက် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလေ ဖြစ်လာဦးမည်။ ဂရုစိုက်ရှုမှတ်မှုကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုနှင့် ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင်ကား နယူတန်နှင့် ဖရိုက်တို့လောက် မကြီးကျယ်သော်လည်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိုးထွင်းကြံဆမှု အားကောင်းသူ၊ အမြော်အမြင်ကြီးမားသူတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ခံလာရနိုင်သည်ဟူ၍ ပြောကြားလိုပါသည်။

မကောင်းသော ပြားစေ့ပြဿနာ အဖြေလွှာ

စိတ်ဝင်စားမှု၊ ရှုမြင်မှတ်သားတတ်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်မှု အကြောင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက် ပြားစေ့ပြဿနာ၏အဖြေကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြပါမည်။

ပြားစေ့ ဆယ့်နှစ်စေ့ထဲမှ မကောင်းသော ပြားစေ့ကို ရွေးထုတ်ပေးရန် ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာကို အခန်း (၅) အဆုံးပိုင်းတွင် ပေးထားခဲ့ကြောင်း သတိရမည်ထင်ပါသည်။ စာဖတ်သူအနေနှင့် ၎င်းပြဿနာကို အတော်အတန်မျှဖြစ်စေစဉ်း

စားကြံဆကြည့်ခဲ့လိမ့်မည် ဟူ၍လည်း မျှော်လင့်မိပါသည်။ ပြဿနာကို ပြန်၍ ဖော်ပြရလျှင် သင့်၌ ပြားစေ ဆယ့်နှစ်စေရှိသည်။ ယင်းအနက် တစ်စေသည် ကျန် ဆယ့်တစ်စေနှင့် အလေးမညီ။ ပေါ့ချင်ပေါ့မည်။ လေးချင်လေးနေမည်။ သင့် အား ချိန်ခွင်ငယ်တစ်ခုပေးထားပြီး ထိုချိန်ခွင်ဖြင့် သုံးကြိမ်တိတိသာ ချိန်ရန် ခွင့်ပြုထားသည်။ ထိုသုံးကြိမ်နှင့်ပင် သင်သည် မကောင်းသော ပြားစေကို ရွေး ထုတ်ပေးနိုင်ရမည်။ ပြီး ပေါ့သလား၊ လေးသလားဆိုသည်ကိုလည်း ပြောနိုင် ရမည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအဖြေကို ပြောပါမည်။ အဖြေသည် မလွယ်ပါ။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ် ဆင့် သေသေချာချာ ဖတ်ရှုမှတ်သားမှသာ အဖြေကို နားလည်သဘောပေါက် မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေကို ရှင်းပြသည့်နေရာ၌ ပထမပိုင်းအဆင့် အချို့ကိုပြန် လှန်ရည်ညွှန်းခြင်းများ ရှိမည်ဖြစ်သဖြင့် အဖြေစာပိုဒ်များထဲမှ သုံးခုကို (က) (ခ) (ဂ) ဟူ၍ နံပါတ်များ ထိုးပေးထားပါသည်။

ရှေးဦးစွာ ချိန်ခွင်ခွက်တစ်ခုစီ၌ ပြားစေ လေးစေစီ ထည့်၍ ချိန်ပါမည်။ (ဤသည်မှာ ပထမချိန်တွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။) ယင်းသို့ ချိန်တွယ်သောအခါ ရလဒ်နှစ်မျိုး တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ တစ်မျိုးမှာ နှစ်ဖက်အလေးချိန် ညီနေခြင်းဖြစ်၍ နောက်တစ်မျိုးမှာ တစ်ဖက်ဖက်က လေးနေ (သို့မဟုတ်) ပေါ့နေခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ နှစ်ဖက် အလေးချိန် ညီနေသည် ဆိုပါစို့။

(က) ပထမချိန်တွယ်ခြင်း၌ နှစ်ဖက်အလေးချိန် ညီနေမည်ဆိုက ၎င်း ရှစ်စေလုံးသည် အကောင်းများဖြစ်၍ မကောင်းသော ပြားစေသည် မချိန်တွယ် ရသေးဘဲ ကျန်နေသည့် ပြားစေလေးစေထဲတွင် ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်းအဖြစ် ထိုလက်ကျန်ထဲမှ သုံးစေကို ယူ ကာ ချိန်ခွက်တစ်ခွက်တွင် ထည့်ပြီး ပထမချိန်တွယ်ခဲ့သည့် ပြားစေ (အကောင်း) ရှစ်စေထဲမှ သုံးစေကို ကျန်တစ်ခွက်တွင် ထည့်ကာ ချိန်တွယ်ကြည့်ပါမည်။ သည် အခါ၌လည်း နှစ်ဖက်ညီနေခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဖက်က လေးနေ ပေါ့နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ညီနေသည်ဆိုပါစို့။ ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်းတွင် အသစ်ပါ ဝင်လာသည့် ပြားစေ သုံးစေသည်လည်း အကောင်းများဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား သည်ဖြစ်ရာ လုံးဝမချိန်တွယ်ရသေးသည့် နောက်ဆုံးပြားစေသည်သာမကောင်း သော ပြားစေဖြစ်ရပါတော့မည်။ သည်ပြားစေသည် ပြားစေအကောင်းများထက် လေးသလား၊ ပေါ့သလား ဆိုသည်ကိုမူ ပြားစေ အကောင်းတစ်စေစေနှင့် ချိန်

ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါပြီ။ ဤသည်မှာ သုံးကြိမ်နှင့် ပြီးသွားသည့် အနေအထား တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်သည့် အနေအထားများအတွက်လည်း စဉ်းစားရပါဦးမည်။

အပိုဒ် (က) တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်း (သုံးစေ့စီ ချိန် တွယ်ခြင်း) တွင် နှစ်ဖက်အလေး မညီဘူးဆိုပါစို့။ လက်ကျန်လေးစေ့ထဲမှ ရွေး ယူခဲ့သည့် သုံးစေ့ထဲတွင် မကောင်းသောပြားစေ့ ပါနေသည်ကို သိနိုင်ပါပြီ။ ထို့ ပြင် ချိန်ခွင်ညှာမည်သည့်ဘက်သို့ တိမ်းစောင်းသည်ကို ကြည့်ကာ ၎င်းပြားစေ့ သည် လေးသလား၊ ပေါ့သလားကိုလည်း ပြောနိုင်ပါပြီ။ သို့သော် ထိုသုံးစေ့ထဲ တွင် မည်သည့်အစေ့သည် မကောင်းဆိုသည်ကိုကား ထုတ်မပြနိုင်သေး။

(ခ) ထို့ကြောင့် တတိယ ချိန်တွယ်ခြင်း ပြုလုပ်မည်။ မကောင်းသော ပြားစေ့ ပါနေသည့် ပြားစေ့သုံးစေ့ထဲမှ ပြားစေ့နှစ်စေ့ကို ယူကာ ချိန်ခွင် တစ်ဖက် တွင် တစ်စေ့စီ တင်၍ ချိန်တွယ်မည်။ နှစ်ဖက်ညီနေပါက မချိန်ဘဲ ကျန်သည့် တတိယပြားစေ့သည် မကောင်းသောပြားစေ့ ဖြစ်မည်။ မညီပါက ဘယ်အစေ့ က လေးသလဲ သို့မဟုတ် ပေါ့သလဲကြည့်မည်။ အထက်က စာပိုဒ်တွင် ဖော်ပြ ခဲ့သည့်အတိုင်း သုံးစေ့ချင်း ယှဉ်စဉ်က မကောင်းသော အစေ့သည် လေးသည် သို့မဟုတ် ပေါ့သည်ကို သိခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ အကယ်၍ လေးသည်ဆိုပါက ယခု တစ် စေ့ချင်း ယှဉ်ရာတွင် လေးသောအစေ့သည် မကောင်းသော အစေ့၊ ပေါ့သည်ဆို ပါက ယခုပေါ့သောအစေ့သည် မကောင်းသောအစေ့ဟူ၍ သိနိုင်ပါပြီ။

ယခုအထိ ရှင်းလင်းခဲ့သည်မှာ ပထမဆုံး လေးစေ့စီထည့်၍ ချိန်တွယ် စဉ်က ချိန်ခွင်ညှာတန်းနေသည်ကို တွေ့ရပါက (ဝါ) မချိန်ရသေးသော လေး စေ့ထဲတွင် မကောင်းသော ပြားစေ့ ပါနေကြောင်း သိရပါက ဆက်လက်အဖြေ ထုတ်ရန် နည်းစဉ်အဆင့်ဆင့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ပထမချိန်တွယ်ခြင်းတွင် နှစ်ဖက်မညီဖြစ်နေပါက အနည်း ငယ် ပို၍ ရှုပ်လှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း စဉ်းစားပြပါမည်။ တစ် ဆင့်ချင်း ဂရုစိုက်၍ မှတ်သားသွားစေလိုပါသည်။ နှစ်ဖက်မညီသော ဤပထမ ချိန်တွယ်ခြင်းကို အခြေခံလျက် ပြားစေ့များကို နာမည်သုံးမျိုး ခွဲပေးထားလိုပါ သည်။ ပေါ့နေသည့်ဘက်မှ လေးစေ့ကို 'အပေါ့စေ့များ'၊ လေးနေသည့်ဘက်မှ လေးစေ့ကို 'အလေးစေ့များ'၊ မချိန်ရသေးသည့် အစေ့များကို 'အကောင်းစေ့များ' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ အလေးစေ့၊ အပေါ့စေ့ ဆိုသည်မှာ မကောင်းသော ပြားစေ့ သည် လေးသလား၊ ပေါ့သလား မသိရသေးမီ စပ်ကြားတွင် ရည်ညွှန်းပြောဆို

လွယ်အောင် ယာယီပေးထားသည့်အမည်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍မကောင်းသောအစေ့သည် ပေါ့မည်ဆိုပါက၊ ယခုအလေးစေ့ဟု အမည်ပေးထားသော ပြားစေ့များသည် အကောင်းစေ့များသာ ဖြစ်ရမည့်အကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မကောင်းသောအစေ့သည် 'လေး'မည်ဆိုပါက၊ ယခု အပေါ့စေ့ဆိုသည်များမှာ အကောင်းစေ့များသာ ဖြစ်ရမည့်အကြောင်းကိုလည်း သတိပြုထားစေလိုပါသည်။

ဆက်လက်စဉ်းစားကြပါဦးစို့။ သင်သည် နောက်ဆုံးချိန်တွယ်ခြင်းအတွက် ပြားစေ့သုံးစေ့ထက် ပိုကျန်၍ မဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ထားရပါမည်။ ယခု ဒုတိယအကြိမ် ချိန်ပါမည်။ သည်အကြိမ်၌လည်း လေးပြားချင်း ချိန်ပါမည်။ သို့သော် ပထမအကြိမ်နှင့်ကား မတူပါ။ ယခုချိန်သည့်အခါ၌ ချိန်ခွင်ခွက်တစ်ခု (ရှင်းရလွယ်ကူအောင် လက်ဝဲဘက် ချိန်ခွင်ခွက်ဟု ပြောလိုက်ပါမည်) တွင် အပေါ့စေ့တစ်စေ့နှင့် အကောင်းစေ့သုံးစေ့ထည့်ပြီး ကျန်တစ်ဖက် (လက်ယာ) ဘက်တွင် အလေးစေ့တစ်စေ့နှင့် အပေါ့စေ့သုံးစေ့ကို ထည့်ပါမည်။ ဘာကြောင့် သည်လို ထည့်သလဲဆိုသည်ကား မိမိဘာသာ စဉ်းစားစေလိုပါသည်။ (ဘယ်အစေ့သည်အလေး၊ အပေါ့၊ အကောင်း ဟူသည်ကိုလည်း မှတ်သားထားရပါမည်။) ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်းတွင် မပါဝင်သေးသော ကျန်ရစ်သူများမှာ အကောင်းစေ့တစ်စေ့နှင့် အလေးစေ့သုံးစေ့ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ယခု ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်း လုပ်ကြည့်သောအခါ၌ ထုံးစံအတိုင်း နှစ်ဖက် ညီချင်ညီနေမည်။ သို့မဟုတ် မညီဘဲ ရှိနေပါမည်။ ညီနေမည်ဆိုက ၎င်းတို့သည် အကောင်းများချည်း ဖြစ်၍ မကောင်းသောပြားစေ့သည် လက်ကျန် အလေးစေ့သုံးစေ့ထဲတွင် ရှိနေရပါမည်။ ထိုအခါ အပိုဒ်(ခ) တွင် ရေးထားသည့် အတိုင်း တတိယ ချိန်တွယ်ခြင်း ပြုပါက အဖြေပေါ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ (ခ) ကို ကြည့်ပါ။

သို့သော် အကယ်၍ ဒုတိယချိန်တွယ်ခြင်းတွင် နှစ်ဖက်မညီဖြစ်နေမည်ဆိုပါစို့။ မညီခြင်းတွင် နှစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပထမတစ်မျိုးမှာ လက်ဝဲဘက်က ပေါ့၍ လက်ယာဘက်က လေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်ပါက မကောင်းသောပြားစေ့သည် လက်ဝဲဘက်ရှိအပေါ့စေ့သော်လည်းကောင်း၊ လက်ယာဘက်ရှိအလေးစေ့သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (အဘယ်ကြောင့်နည်း။ လက်ယာဘက်ရှိအပေါ့စေ့သုံးစေ့ထဲက မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲက ဖြစ်ပါက ၎င်းဘက်က ပေါ့နေရပါမည်။ လက်ဝဲဘက်ရှိအကောင်းသုံးစေ့ကိုမူ စဉ်းစားရန်မလိုပါ။)

ထို့ကြောင့် အဆိုပါလက်ဝဲဘက်ရှိအပေါ့စေ့ကိုဖြစ်စေ၊ လက်ယာဘက်ရှိအလေးစေ့ကိုဖြစ်စေ တတိယချိန်တွယ်ခြင်းအဖြစ် အကောင်းစေ့တစ်စေ့နှင့် တိုက်ဆိုင်ချိန်တွယ်ကြည့်ရပါမည်။ အကယ်၍ နှစ်ဖက်မညီပါက ရွေးချယ်ချိန်တွယ်ဖြစ်သော အလေးသို့မဟုတ် အပေါ့စေ့သည် မကောင်းသောအစေ့ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နှစ်ဖက်ညီနေပါလျှင် ၎င်းသည် အကောင်း၊ မချိန်ဘဲ ကျန်သည့်အစေ့သည်သာ မကောင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယတစ်မျိုး။

လက်ဝဲဘက်သည် လေး၍ လက်ယာဘက်သည် ပေါ့နေမည်ဆိုပါက မကောင်းသောအစေ့သည် လက်ယာဘက်ရှိ အပေါ့စေ့သုံးစေ့ထဲတွင် ပါနေရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ (မကောင်းသောအစေ့သည် လက်ယာဘက်တွင် ရှိသော အလေးစေ့ဟု သတ်မှတ်ခံထားရသည့်အစေ့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူသာ မကောင်းလျှင် သူ့ဘက်က လေးနေရပါမည်။ လက်ဝဲဘက်ရှိအပေါ့စေ့ဟု သတ်မှတ်ခံရသော အစေ့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အကြောင်းမူ သူသာ မကောင်းဟု ဆိုပါက သူ့ဘက်က ပေါ့ရပါမည်။)

လက်ယာဘက် အပေါ့စေ့သုံးစေ့ထဲက တစ်စေ့သည် မကောင်းသောအစေ့ ဖြစ်ရမည့်အကြောင်း သေချာပြဆိုလျှင် အပိုဒ် (ခ) နှင့် (ဂ) တို့တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း တတိယချိန်တွယ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက အဖြေပေါ်ပါပြီ။ (ခ) နှင့် (ဂ) တို့ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

အခန်း ၁၅

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူဖြစ်အောင်
လေ့ကျင့်ရေး

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရေး*

လူနာ။ ။ လုပ်စမ်းပါဦးဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်အရမ်းမေ့တတ်တာပဲ၊ အခု ပြောတဲ့စကား တော်ကြာမေ့ပြီ၊ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ကျွန်တော့်ကို ကူစမ်းပါဦး။

ဆရာဝန်။ ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။

လူနာ။ ။ ဘာဖြစ်နေတာ ပြောတာလဲဆရာ။

မှတ်ဉာဏ်ဟူသည် လူ့စိတ်၏ စနစ်တကျ စည်းရုံးဆောင်ရွက်တတ်ပုံကိုပြသည့် ထင်ရှားသော သာဓကတစ်ခုဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ လူတို့၌ အစွဲအလမ်းများ၊ မိမိတို့ဘာသာ သတ်မှတ်ယုံကြည်ထားသည့်အရာများ ရှိတတ်ကြသည်။ ဥပမာ မိမိငယ်စဉ်က မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်။ ယခုမကောင်းတော့ဆိုသည်မျိုး။ မိမိသားသမီးများ အနက် မည်သူက မှတ်ဉာဏ်ကောင်း၍ မည်သူက မှတ်ဉာဏ်နည်းသည်ဆိုသည် မျိုး။

ယင်းအချက်တွေသည်သူ့အတိုင်းအတာအလျောက် မှန်ကန်ချင်လည်း မှန်ကန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် တကယ်သုတေသနပြုချက်များအရမူ မှတ်ဉာဏ် ဟူသည်တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်၍ ရသောအရာတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်မည်၊ သို့မဟုတ် ဂရုတစိုက် မှတ်သားတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူမည်ဟူသော စိတ်ကလေးထားကာ

* မူရင်းစာအုပ်ကိုရေးသားသူ ဟယ်ရီလော်ရိန်းသည် အလွန်ကျော်ကြားသော မှတ်ဉာဏ် ပါရမီရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်အောင် လေ့ကျင့်နည်းဆိုင်ရာ စာအုပ် စာတမ်း အများအပြား ရေးသားခဲ့ပြီး ပရိသတ်ရှေ့၌ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ပြသသည့်ပွဲများကိုလည်း ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်၌လည်းကောင်း၊ ပြင်ပခန်းမများတွင်လည်းကောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြသခဲ့သူဖြစ်သည်။

သူသည် အလွန်ရှည်လျားသော ဂဏန်းတွဲကြီးများကို စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှ ကြည့်ရုံဖြင့် အလွတ်ပြန်ရေးပြနိုင်သကဲ့သို့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ပြပွဲသို့ လာရောက်သည့် ခန်းလုံးပြည့်ပရိသတ် များကိုလည်း နာမည်များ မေးမြန်းမှတ်သားကာ တစ်ယောက်ချင်း၏အမည်များကို မှန်ကန်စွာ ပြန်ပြောနိုင်စွမ်းရှိသည်။ သူသည် လူ ၇၀၀ အထိတစ်ဆက်တည်းမှတ်သားနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟုဆိုပါ သည်။

နည်းစနစ်တချို့ကို မှတ်သားအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ထက်မြက်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ရှေးဦးစွာ မှတ်ဉာဏ်ဟူသည် တွဲဖက်ဆက်စပ်မှုပေါ်တွင် မူတည်ကြောင်း ပြောလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှတ်သားလိုသော အရာတစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ယခင်မှတ်သားမိခဲ့ပြီးသည့် အရာတစ်ခုခုနှင့် တွဲဖက်ဆက်စပ်လိုက်ခြင်းဖြင့်သာ မှတ်ဉာဏ်၌ သိုမှီး၍ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ယခုမှတ်သားမိသမျှ အရာအားလုံးသည် ထိုသို့ တွဲဖက်ဆက်စပ်ခြင်းသဘောအရ မှတ်ဉာဏ်တွင် စွဲမြဲနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ခုပြောသည်ကို ကြားလိုက်ရသည့်အချိန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကို လှမ်းမြင်လိုက်ရသည့် အချိန်မျိုးတွင် သင် ရုတ်တရက် လက်ဖျောက်တီးကာ ‘ဟာ အခုမှသတိရတယ်’ ဆိုသည်မျိုး မကြာခဏ ဖြစ်ဖူးပါလိမ့်မည်။ အကြိမ်အတော်များများ၌ပင် ထိုသတိရမိသော အရာနှင့် ယခုလတ်တလော ကြုံကြိုက်သောအရာသည် ဘာမှ အဆက်အစပ်မရှိသလို ဖြစ်နေတတ်သည်ကိုလည်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ ဆက်စပ်သည်ကို သင်စဉ်းစားမရသော်လည်း အဆက်အစပ်ကား ရှိသည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ဤအရာကို မြင်သည့်အခါ၌ ထိုအရာကို သင် သတိရမိခြင်းဖြစ်သည်။

အဆက်အစပ်ကို အလွယ်တကူစဉ်းစားမရခြင်းမှာ ယင်းအဆက်အစပ်သည် မသိစိတ်ထဲ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ (၁) ယင်းနှစ်ခု ဆက်စပ်မှတ်သားမှုကို မသိစိတ်က ပြုလုပ်ပေးခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

အကယ်၍သာ တွဲဖက်ဆက်စပ်မှုကို သိစိတ်ဖြင့် မှတ်မှတ်သားသားပြုလုပ်သည့်အလေ့အကျင့်သာ ရှိလာမည်ဆိုက သင်သည် အလွန်မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပေမည်။

သိစိတ်ဖြင့် ဆက်စပ်မှတ်သားသော အလေ့အကျင့်ကို သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ကပင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြဖူးသည်။

ဥပမာ-မန္တလေးမြို့တည်သောနှစ်ကို ‘အောင်ကျော်ချမ်းအေး’ မန္တလေး။ တနင်္ဂနွေ (အ) သည် ၁၊ တနင်္လာ (က ခ ဂ ဃ င) သည် ၂၊ ထို့ကြောင့် အောင်ကျော်ချမ်းအေးသည် မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၂၁ ခုနှစ်ဟူ၍ အက္ခရာနှင့် ဂဏန်း ဆက်စပ် မှတ်သားခြင်းမျိုး။

ဦး ခါ ခို ကြက်၊ ကြောင်နှင့် ကြွက်၊ ထက်မြက်ကိုလည်း ရစ်ရမည်ဟူ၍ သတ်ပုံကို သံဝေါက်လင်္ကာဖြင့် မှတ်သားခြင်းမျိုး။

ဇာတ်ကြီးဆယ်ဖွဲ့ကို တော၊ဇ၊သူ၊နေ၊မ၊ဘူ၊စံ၊နာ၊ဝိ၊ဝေ ဟူ၍ အများဆွတ် စကားလုံးများဖြင့် ဆက်စပ်မှတ်သားခြင်းမျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်စပ်မှတ်သားခြင်း

ဤစာအုပ်၌ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းစဉ်များကို အကျယ်တဝင့် ရေးသားရန် မရည်ရွယ်သော်လည်း မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်လိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက်ကား အမြွက်မျှ ဖော်ပြလိုပါသည်။

အောက်ပါစကားလုံး ဆယ့်နှစ်လုံးကို ကြည့်ပါ။

စာအုပ်၊ ပန်းပွင့်၊ စီးကရက်၊ မျက်မှန်၊ ဖိနပ်၊ သားရေသေတ္တာ၊ မော်တော်ကား၊ စားပွဲတင်နာရီ၊ ဂေါက်သီးရိုက်တံ၊ ဖောင်တိန်၊ ပေတံ၊ လှေ။

သင်သည် ၎င်းစကား ဆယ့်နှစ်လုံးကို တစ်ခဏမျှ ကြည့်ပြီးနောက် ၎င်းအစီအစဉ်အတိုင်း အလွတ်ရွတ်ပြနိုင်ပါမည်လား။

မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ထားသူ မဟုတ်က လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

၎င်းစကားလုံးများကို ယခုဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ရော၊ လှေမှ စာအုပ်သို့ ပြောင်းပြန်အစီအစဉ်အတိုင်းပါ တစ်ခဏအတွင်း ပြန်ဆိုပြနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ဖော်ပြပါမည်။

မှတ်ဉာဏ်ကိစ္စ၌ တွဲဖက်ဆက်စပ်မှုသည် အဓိကဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအထက်ဖော်ပြပါ စကားလုံးများ (၁) အရာဝတ္ထုများကို ပထမနှင့် ဒုတိယ၊ ဒုတိယနှင့် တတိယ စသည်ဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစီအစဉ်အတိုင်း ချိတ်တွဲ ဆက်စပ်၍ မှတ်သားကြပါမည်။

ပထမ၊ စာအုပ်။ ဒုတိယ၊ ပန်းပွင့်။

၎င်းနှစ်ခုကို ဆက်စပ်ကြမည်။ အမြင်အာရုံထဲတွင် ၎င်းနှစ်ခုကို တွဲဖက် ဆက်စပ်မြင်ယောင်ကြည့်ရမည်။ ဆက်စပ်သည်ဆိုရာ၌ ကိုးရီးကား ရားကမောက်ကမ ဆက်စပ်လေ အမြင်အာရုံ၌ ပို၍ စွဲမြဲမှတ်သားမိလေဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဥပမာ-ပန်းခြံထဲက ပန်းပင်တွေမှာ စာအုပ်တွေ ပွင့်နေသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်မည်။ တကယ်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ပန်းပွင့်ရိုးတံမှာ စာအုပ်တစ်အုပ် ပွင့်နေသည်။

စာအုပ်က ပန်းပင်မှာ သွားပွင့်နေသည်။ ဒါသည် ပထမတွဲဖက်ဆက် စပ်မြင်ယောင်မှတ်သားချက်။

ဒုတိယ၊ ပန်းပွင့်နှင့် စီးကရက်။

လူတစ်ယောက် ပန်းပွင့်ကြီးကို စီးကရက်လို နှုတ်ခမ်းမှာ ညှပ်ကာ မီးညှိသောက်နေသည့်ပုံကို မြင်ယောင်မှတ်သားမည်။

ပန်းပွင့်ကို စီးကရက်လုပ်သောက်နေသည်။

တတိယ၊ စီးကရက်နှင့် မျက်မှန်။

မျက်မှန်ချိတ်မည့်နားရွက်နှစ်ဖက်မှာ စီးကရက်တစ်ဖက်တစ်လိပ်ညှပ်ထားသဖြင့် မျက်မှန်ချိတ်သည့်အခါ စီးကရက်များ ပြုတ်ကျသွားသည်။

စတုတ္ထ၊ မျက်မှန်နှင့် ဖိနပ်။

မျက်မှန်ကို ခြေမျက်စိမှာ တပ်သဖြင့် တက်နင်းမိပြီး မှန်ကွဲကာ ခြေထောက် နှစ်ဖက်လုံး ရှသွားသဖြင့် ပတ်တီးတွေ အပြည့်စည်းထားရမည်။ ဖိနပ်စီး၍ မရ။

ဖိနပ်နှင့် သားရေသေတ္တာ။

ဖိနပ်စီးမရသဖြင့် ဖိနပ်ကို သားရေသေတ္တာထဲ ထည့်ရာ ဖိနပ်က သူ့ဘာသာသူ တစ်လှမ်းချင်း လှမ်းလျက် လမ်းမပေါ် ထွက်ပြေးသည်။

သားရေသေတ္တာနှင့် မော်တော်ကား။

ထွက်ပြေးသော ဖိနပ်ကို သားရေသေတ္တာနှင့် လှမ်းပစ်ရာ လမ်းမှာ မောင်းလာသည့် မော်တော်ကားအောက်ထဲ သားရေသေတ္တာ ရောက်သွားသည်။

မော်တော်ကားနှင့် စားပွဲတင်နာရီ။

သားရေသေတ္တာကို မော်တော်ကားတက်နင်းသဖြင့် သေတ္တာထဲက နာရီနှိုးစက်က ‘အောင်မယ်လေးဗျ၊ ကျွန်တော့်ကို ကားနဲ့နင်းသတ်နေပါပြီ’ ဟု ထအော်သည်။

စားပွဲတင်နာရီနှင့် ဂေါက်သီးရိုက်တံ။

နာရီက အော်သဖြင့် ကားသမားကို ရိုက်ရန်အတွက် ဂေါက်သီးရိုက်တံနှင့် ပြေးလိုက်သွားသည်။

ဂေါက်သီးရိုက်တံနှင့် ဖောင်တိန်။

‘အဲဒီ သံတုတ်ကြီးနဲ့တော့ မရိုက်ပါနဲ့ဗျာ၊ ဟောဒါနဲ့ပဲရိုက်ပါ’ ဆိုပြီး ဒရိုင်ဘာက သူ့အိတ်ထဲက ဖောင်တိန်ကို ထုတ်ပေးသည်။

ဖောင်တိန်နှင့် ပေတံ။

ဖောင်တိန်နဲ့ ဘယ်ရိုက်မလဲ၊ ပေတနဲ့ ရိုက်မှာပေါ့ဟူ၍ ပေတံကို သွားယူသည်။

ပေတံနှင့် လှေ။

ပေတံက လှေထဲ ရောက်နေသည်။ လှေကို ပေတံနှင့် တအားဖိလှော်သည်။

ဟုတ်ပြီ။ သည်အထိ ဆက်စပ်စဉ်းစားပုံဖော်ခဲ့သည့် မြင်ကွင်းအသီးသီးကို စိတ်အာရုံထဲတွင် မြင်ယောင်မှတ်သားပြီးပြီဆိုပါက စာအုပ်နှင့် ပန်းပွင့်မှစတင်ကာ ပြန်၍စဉ်းစားမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံး လှေအထိ အဆင့်ဆင့်ကို သင် အောင်မြင်စွာ ပြန်လှန်တွေးတောပုံဖော်၍ရသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ရပြီဆိုလျှင် လှေမှ စာအုပ်အထိ ပြောင်းပြန်အစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်သွားကြည့်ပါ။ အစီအစဉ်မပျက် ပြန်ရောက်သွားသည်ကို သင့်ဘာသာ အံ့သြစွာ တွေ့ရပါသည်။

သည်လိုပဲ တွေ့ရာမြင်ရာ စိတ်ကူးပေါ်ရာ အရာဝတ္ထုဆယ့်နှစ်ခုမျှကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ရေးချကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် စောစောက ရေးပြခဲ့သည့် တွဲဖက် ဆက်စပ်ပုံသဘောမျိုးဖြင့် ကြံကြံဖန်ဖန် တွေးတောမြင်ယောင်ကာ မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်နေ့တွင် မနေ့က ငါဘာတွေမှတ်သားခဲ့ပါလိမ့်ဟု ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အရာဝတ္ထု ဆယ့်နှစ်ခုလုံးကို ၎င်းအစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်ဖော်နိုင်သည်ကို ဝမ်းမြောက်စွာ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

သည်လိုမှတ်သားမိသဖြင့် ဘာတွေအကျိုးရှိသနည်း။ ၎င်းမှတ်ဉာဏ်ကို မည်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

နေရာ အများအပြား၌ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ-သင်သည် မျက်မှန်ကို ချထားပြီး မေ့နေတတ်သဖြင့် အလိုရှိသောအခါ ဒေါင်းတောက်အောင် ရှာရတတ်သည်ဆိုပါစို့။ ကမောက်ကမ အဆန်းတကြယ် တွဲဖက်မြင်ယောင်ထားသည့် နည်းကိုသုံး၍ မှတ်ထားနိုင်၏။

အကယ်၍ ရေဒီယိုပေါ်၌ တင်ထားခဲ့သည်ဆိုပါစို့။ ရေဒီယိုအေရိယာတိုင်၌ မျက်မှန်ကြီး ဖောက်ချိတ်ထားခဲ့သည်ဟူ၍ မြင်ယောင်မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ အချိန်အတန်ကြာ၍ မျက်မှန်သုံးစွဲရန် လိုအပ်သည့်အခါ မျက်မှန်ဟု စဉ်းစားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အေရိယာတိုင်၌ ဖောက်ချိတ်ထားပုံကို မြင်ယောင်ကာ ရေဒီယိုပေါ်၌ ရှိသည်ကို သတိရပေမည်။ တခြားတစ်နေရာမှာ ထားမည်ဆိုလျှင်လည်း ထားခဲ့ခါနီးတွင် ထိုသို့ ကိုးရိုးရားကားမြင်ကွင်းတစ်ခု ဆက်စပ်

မြင်ယောင်ကြည့်ပြီးမှ ထားပစ်ခဲ့ပါ။ မျက်မှန်ဟု စဉ်းစားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုမြင်ကွင်းကို မြင်ယောင်ကာ မျက်မှန်ကို အလွယ်တကူပြန်ရှာ၍ ရပါမည်။

သည်လိုအသေးအမွှားကိစ္စ၌သာမဟုတ်။ ဥပမာ-ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားဟောပြောသည့် ကိစ္စမျိုး၌ ဆိုပါစို့။

စကားပြောဟောရာ၌ အဆင့်ဆင့်သုံးစွဲသွားမည့် အချက်အလက်များ၊ ဥပမာသာဓကများ၊ ပုံတိုပတ်စများကို တစ်ပိုဒ်စီ တစ်ဆင့်စီ တစ်ခုစီအတွက် သော့ချက်စကားလုံးတစ်လုံးစီထုတ်ကာ ယင်းတို့ကို စာအုပ်မှလှေ့သို့ ချိတ်ဆက်မှတ်သားသောနည်းမျိုးဖြင့် မှတ်သားထားပါက ဟောပြောသည့်အခါတွင် ကျော်သွားခြင်း၊ ရှေ့နောက်ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားခြင်း၊ အချက်အလက်ကြီးများ ကျန်သွားခြင်း စသည်တို့မဖြစ်ဘဲ တစ်ချက်ပြောပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နောက်တစ်ချက်သည် အလိုလို ဆက်တိုက် ပေါ်လာကာ အစီအစဉ်ရှိရှိ ချိတ်ဆက်မိမိဖြင့် ပီပီပြင်ပြင် ဟောပြောသွားနိုင်ပေသည်။

ဤနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်ထားသော စကားပြောသမားများမှာ ပရိသတ်ရှေ့တွင် မိန့်ခွန်းစာရွက် တစ်ထပ်ကြီး လှန်ဖတ်နေစရာမလို၊ မှတ်စုစာရွက်ကို ခဏခဏပြန်ကြည့်နေစရာလည်း မလိုဘဲ လက်တန်းပင် ပိုင်ပိုင်ကြီး ဟောပြောနိုင်ကြပေသည်။

ဟောပြောသည့် ကိစ္စ၌သာမဟုတ်။ ဆွေးနွေးရသည့် ကိစ္စ၊ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရသည့် ကိစ္စ၊ အပြန်အလှန် ဈေးဆစ်ရသည့် ကိစ္စများတွင်လည်း မိမိဘက်က အချက်အလက်များကို ထိုသို့ ချိတ်ဆက်သောနည်းဖြင့် မှတ်သားခဲ့ပါက ‘ဟာကွာ၊ ငါ ဟိုအချက်ပြောဖို့ ကျန်သွားတယ်၊ သေတာပဲ’ ဟူ၍ ညည်းညူစိတ်ပျက်သွားရသည့် အဖြစ်မျိုးမှ ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စမ်းကြည့်ပါ။ အရာဝတ္ထု ဆယ့်နှစ်ခု မှတ်သားကြည့်သည့်နည်းမှပင် စံတင်၍ စမ်းကြည့်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။ တကယ်လေ့ကျင့်ပါက အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် သိသိသာသာတက်လာကာ ‘မှတ်သားရတာ လွယ်သဗျ၊ မေ့ရမှာကတောင် ခက်သေးတယ်’ ဟု ပြောရသည့် အဆင့်သို့ပင် သင် ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

မျက်နှာနှင့် နာမည် တွဲဖက်မှတ်သားခြင်း

‘ကျွန်တော် နာမည်တွေ သိပ်မေ့တယ်ဗျာ၊ တစ်ခါတလေ သိပ်ရင်းရင်း နီးနီး ပေါင်းသင်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတောင် လူစာရင်းရေးတဲ့အခါမျိုးမှာ ရုတ်တရက် နာမည်ဖော်မရလို့ မနည်းဒုက္ခရောက်ရတယ်’ ဆိုသော စကားမျိုး မကြာ

ခဏကြားရဖူးပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံထိုသို့ပြောမိချင် ပြောမိပါမည်။

တစ်ခါတစ်ရံလည်း လမ်းမှာတစ်စုံတစ်ယောက်က လှမ်းနှုတ်ဆက်ကာ ‘ဘယ်လိုလဲ၊ မမှတ်မိဘူးလား’ မေးသည့်အခါမျိုးတွင် ဇေဝဇေဝ ယောင်ချာချာနှင့် ‘အဲ လူတော့မှတ်မိတယ်၊ နေပါဦး၊ ဘယ်မှာတွေ့ဖူးတာပါလိမ့်’ ဆိုတာမျိုး။ ‘ဟာ သိတာပေါ့ဗျာ၊ မန္တလေးမှာတွေ့တာလေ၊ အဲ နာမည်လေးတော့တစ်ဆိတ်ပြောစမ်းပါဦး၊ စိတ်တော့မရှိနဲ့ နော်၊ ရုတ်တရက်ခေါင်းထဲမပေါ်လို့’ ဆိုတာမျိုး ဖြေရဖူးပါလိမ့်မည်။

ရုပ်ကိုမှတ်မိပြီး နာမည်ကို မမှတ်မိခြင်းမျိုး ဖြစ်ရတတ်သည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ရစဉ်၌ သူ၏ ရုပ်ရည်ကို တစ်ချိန်လုံး မြင်နေ တွေ့နေရသော်လည်း သူ၏အမည်ကိုမူ တစ်ကြိမ်သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မျှသာ ကြားခဲ့ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နာမည်နှင့် ရုပ် တွဲ၍ မမှတ်မိသည်ကိစ္စကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် (၁) လူနာမည်များ မှတ်မိရန်အတွက် လှုပ်ကြကိုင်ကြသည့် နည်းလမ်းအများပင် ရှိပါသည်။

ယင်းအနက် အခြေခံအကျဆုံး အရိုးဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ ဂရုစိုက်နားထောင်သော နည်း ဖြစ်သည်။

သင်သည် လူသုံးလေးယောက်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ခံရဖူးပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် သင် ဘာလုပ်သနည်း။ ‘ဟုတ်ကဲ့ ခင်ဗျာ၊ တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်ခင်ဗျ’ စသည်ဖြင့် ဖော်ဖော်ရွေရွေပြုံး၍ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မည်။ သို့သော် ထိုသူတို့၏ အမည်များကို မိတ်ဆက်သူက ကြေညာပြောဆိုသောအခါ၌မူ သင် သေသေချာချာ နားမထောင်၊ လူနှင့် နာမည် တွဲ၍ မှတ်မထား။ ထို့ကြောင့် မိတ်ဆက်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ပင် သင်သည် ထိုလူတို့၏ အမည်များကို (တစ်ယောက်တလေမှ လွဲ၍) မမှတ်မိတော့ပေ။

စင်စစ် ထိုအမည်များကို သင့်ဦးနှောက်က သိမှတ်ခြင်းပင် မပြုခဲ့ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ နာမည်ကြေညာသံများသည် နားဝသို့ ရောက်သော်လည်း အထဲသို့ မဝင်ဘဲ အပြင်ဘက်ကို ချော်ထွက်သွားခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် လူနှင့် နာမည် တွဲဖက် မှတ်သားသည် ဆိုရာ၌ ပထမဆုံး အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ နာမည်များကို ဖော်ပြ၍ မိတ်ဆက်ပေးသည့်အခါမျိုးတွင် ဂရုစိုက် နားထောင် မှတ်သားမိရန် ဖြစ်သည်။

လူသည် မိမိနာမည်ကို ဖော်ပြ ပြောဆိုခံရလျှင် ကျေနပ်တတ်သော

သဘောရှိသည်။ မိတ်ဆက်ပေးသည့်နေရာမျိုးတွင် မိတ်ဆက်ခံရသူက တစ်ဖက် လူအား သူ၏အမည်ကို သဲသဲကွဲကွဲ မကြားလိုက်ရသဖြင့် ပြန်ပြောပါဦးဟု သေချာအောင် တစ်ကြိမ်ထပ်၍ မေးမြန်းလျှင် စိတ်မဆိုးရုံမက မိမိအမည်ကို ဂရုတစိုက် မေးမြန်းမှတ်သားဖော်ရခြင်းအတွက် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ကာ ပို၍ပင် ရင်းနှီးခင်မင်သွားဦးမည်ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်ပေးခံရသည့်အခါမျိုးတွင် ယင်းသို့ တစ်ဖက်လူ၏ နာမည်ကို သေချာအောင် နှစ်ခါထပ်မေးတတ်ခြင်းသည် လူနာမည်များကို အလွန်မှတ်မိတတ်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသူတို့၏ အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

နာမည်ကို ကြားရပြီးသည့်အခါမျိုးတွင် ယင်းအမည်သည် လူသုံးများလှသော အမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် သင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြားဖူးသေးသော အမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် သင်နှင့်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေနှင့်သော်လည်းကောင်း သင့်ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ယောက်နှင့်သော်လည်းကောင်း တူညီသော အမည်ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် စကားဆိုသင့်သည်။ မိတ်ဆက်ပေးသည့်နေရာ၌ အမည်နှင့် ပတ်သက်၍ စကားကြောသိပ်ရှည်နေလျှင် မကောင်းသော်လည်းမှတ်ချက်ချသည့်စကား တစ်ခွန်းတလေ ပြောဆိုခြင်းမှာမူ ခင်မင်ဖော်ရွေရာ ရောက်သကဲ့သို့ ၎င်းနာမည်ကို မှတ်သားမိရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုပေသည်။

ထို့ပြင် စကားပြောသည့်အခါ၌ တစ်ဖက်မိတ်ဆွေ၏အမည်ကို အလျဉ်းသင့်သော နေရာ၌ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲပြောဆိုခြင်းသည်လည်း လူနှင့်နာမည်တွဲဖက်မှတ်မိရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သို့သော် အချို့လူများမှာ ဤနည်းအတိုင်း ကျင့်သုံးရာ၌ တစ်ဖက်လူ၏ နာမည်ကို ကလေးများစာကျက်သလို ကျက်မှတ်နေကြောင်း ထင်ရှားလောက်အောင် အထပ်ထပ် ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုနေတတ်ရာ ယင်းမှာမူ ကြောင်လွန်းလှသဖြင့် ထိုကဲ့သို့ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ကား သတိပြုရန် လိုပါမည်။

ယခုဖော်ပြခဲ့သမျှကို ဂရုပြုလိုက်နာကျင့်ကြံမည်ဆိုလျှင်ပင် သင်သည် လူနာမည်များကို အလွယ်တကူ မေ့မသွားတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

လူရော နာမည်ပါ အလွန်မှတ်မိတတ်သူ ဖြစ်အောင်

လူရော နာမည်ပါ သူတကာထက် ထူးထူးကဲကဲ မှတ်မိတတ်သူ ထူးခြားသော မှတ်ဉာဏ်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်လိုပါလျှင်မူ အထက်ကထက်ပို၍ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါမည်။

ဤနေရာ၌ စာရေးသူ အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သည့် မျက်နှာနှင့် နာမည် တွဲဖက်ဆက်စပ် မှတ်သားသောနည်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။

ဤနည်း၌ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိသည်။

ပထမအဆင့်မှာ နာမည်မှ အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုခု ဖော်ထုတ်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤပထမဆင့်အကြောင်းကို ဦးစွာရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။

နာမည်များကို သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခု ပီပီပြင်ပြင်ပါလာသော နာမည်မျိုး။

(၂) အဓိပ္ပာယ်တိတိကျကျ ပါမလာသော်လည်း ၎င်းကိုကြားရလျှင် ထူးခြားသော အရာ တစ်ခုခုကို ဆက်စပ် သတိရမိစေနိုင်သည့် နာမည်မျိုး။

(၃) ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မထွက်သည့် နာမည်မျိုး။

ကိုသန့်စင်၊ ဦးချမ်းသာ၊ ဦးသီလ၊ စသည့် အမည်များသည် အဓိပ္ပာယ်များ ပါလာကြရာ ၎င်းအဓိပ္ပာယ်များနှင့် ဆက်စပ်၍ မှတ်သားနိုင်ကြသည်။ မခင်သန်းနု၊ မောင်ကျော်သူ၊ ကိုကြည့်စိုး စသော အမည်များသည်လည်း လူသိများသော ရုပ်ရှင်မင်းသမီး၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ အိမ်မြေပွဲစား စသည်တို့နှင့် အလွယ်တကူ ဆက်စပ်နိုင်သဖြင့် မှတ်သားရန် မခက်ခဲသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ အလွန်ရင်းနှီးခင်မင်သော မိတ်ဆွေများနှင့် နီးစပ်သော ဆွေမျိုးသားချင်းများ၏ အမည်များသည်လည်း ဤဒုတိယ အမျိုးအစားထဲတွင် အကျုံးဝင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကိုကျော်ဦး၊ ဦးအုန်းဖေ၊ ကိုမြင့်ဆွေ၊ ကိုထွန်းလှ စသည့် တတိယ အမျိုးအစား နာမည်များမှာမူ ဘာအဓိပ္ပာယ် ဘာအဆက်အစပ်ကိုမျှ မပေးရာ ယင်းတို့သည် မှတ်မိရန် မလွယ်ဆုံး နာမည်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်သားရသည့် နာမည်များထဲတွင် ထိုတတိယ အမျိုးအစားများကလည်း အများဆုံးရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ယင်းသို့သော နာမည်မျိုးများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဖြေရှင်း

ရန် နည်းလမ်းများ ရှိနေပါသေးသည်။ ယင်းကား စကားလုံးအစားထိုးသောနည်း သို့မဟုတ် အတွေး အစားထိုးသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ- ကိုကျော်ဦးကို ကျော်ကြားဦးမယ့် ကိုကျော်ဦးဟု စိတ်ထဲက မှတ်ထားလိုက်၍ ရ၏။

ဦးအုန်းဖေဟူသောအမည်ကို ရှေ့က အုန်းတစ်လုံးတည်း အများဆွတ် ကာ ‘အုန်းပင်’ နှင့်တွဲ၍ မှတ်ထားနိုင်၏။ ‘အုန်း’ တစ်လုံး သတိရလျှင် ဦးအုန်း ဖေ ဟူသောအမည်ကို ဆက်စပ်သတိရနိုင်၏။

ကိုမြင့်ဆွေဟူသော အမည်ကို လူရွှင်တော်ဦး (ကို) မြင့်ဖေရဲ့ညီဟူ၍ မှတ်နိုင်၏။

ဦးထွန်းလှအား ထွန်းလှချည့်လား၊ ဖယောင်းတိုင်တွေ ကုန်တော့မယ် ဟူ၍ ဖယောင်းတိုင်နှင့် တွဲဖက်မှတ်သားနိုင်၏။

ဤသို့ မှတ်သားရာ၌ ရှေ့ပိုင်းတစ်နေရာတွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကိုးရီးကားရား ဆန်းဆန်းပြားပြား ပုံစံမျိုးဖြင့် တွဲဖက်မှတ်သားပါက ပို၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်မိမည်ဖြစ်၏။ ကာယကံရှင်အား ခင်ဗျားနာမည်ကို ကျွန်တော်ဘာနဲ့တွဲပြီး မှတ်ထားတယ်ဟူ၍ ထုတ်ဖော်ပြောရန် မလိုရာ ရယ်စရာစကားလုံးများ၊ မျက်နှာပူစရာ အတွေးများ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ၊ နာမည်မှတ်မိရေးသည်သာ အဓိကဟု သဘောထား၍ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မှတ်သားနိုင်၏။

ဥပမာ- ခင်မောင်ကျော်ဟူသော အမည်ကို ချဉ်ပေါင်ကြော်ဟူ၍ မှတ်သားခြင်းမျိုး၊ ဇော်ဝင်းထွန်းဟူသောအမည်ကို ကဇော်ဝင်းထွန်းဟူ၍ မှတ်သားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

စင်စစ် လူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခု ပေါက်အောင် သို့မဟုတ် ထူးထူးခြားခြား စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ကြည့်နေခြင်း သည်ပင် ၎င်းနာမည်ကို မှတ်ဉာဏ်၌ ပို၍ စွဲမြဲသွားအောင် မှတ်သားသည့်သဘော သက်ရောက်ပါသည်။

သို့သော် ထိုထက်ပို၍ စွဲမြဲအောင် ဒုတိယအဆင့်အဖြစ် မျက်နှာကိုပါ ဂရုစိုက်မှတ်သားကြရပါဦးမည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ အသစ်သိကျွမ်းရသူ၏ မျက်နှာကို ကြည့်ကာ သူ၏မျက်နှာတွင် အထင်ရှားဆုံးဟူ၍ မိမိမြင်မိသောအရာကို ရွေးထုတ် မှတ်သားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - နဖူးကျယ်ခြင်း၊ နဖူးကျဉ်းခြင်း၊ နှာခေါင်းကြီးခြင်း၊ နားရွက်ကားခြင်း၊ မျက်နှာ၌ အရေးအကြောင်းတွေ များခြင်း၊ ဝက်ခြံထူခြင်း၊ အပေါက်တွေ

အချိုင့်တွေ ရှိခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းထူခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းပါးခြင်း၊ မေးစေ၌ အချိုင့်ရှိခြင်း၊ ပါးချိုင့်ရှိခြင်း၊ မျက်စိမှေးခြင်း၊ မျက်လုံးပြူးခြင်း၊ သွားတက်ရှိခြင်း၊ ပါးမှာ မှဲ့ကြီး တစ်လုံး ရှိခြင်း စသည်တို့အပြင် ရုပ်ရှင်မင်းသားဝင်းဦးနှင့်တူခြင်း၊ မိမိသူငယ် ချင်း ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါနှင့်တူခြင်း စသည့်အချက်များကို ရွေးထုတ်မှတ်သား၍ ရ ပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ မျက်နှာ၌ ဘာသည် အထူးခြား အထင်ရှားဆုံးဖြစ် ၏ဟု သင်ရွေးထုတ်မှတ်သားသော အချက်သည် အခြားသူတစ်ယောက်၏ ရွေး ထုတ်မှတ်သားချက်နှင့် ကွဲလွဲချင် ကွဲလွဲနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရေးမကြီး ပါ။ သင့်မျက်စိ၌ ဘယ်အရာသည် ထင်ရှားနေသလဲဆိုခြင်းသာ အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် သင့်မျက်စိ၌ ရုတ်တရက် စတွေ့တွေ့ချင်း မြင်မိလိုက်သည့် ထူးခြား ချက်ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်သားထားလိုက်ပါဟု ပြောလိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးခံရသည့်အခါ၌ သာမန်အားဖြင့် ၎င်းလူ၏မျက်နှာကို ဝတ်ကျေတန်းကျေမျှသာ ကြည့်မိတတ် သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ သည်လူကို နောက်တစ်ခါတွေ့လျှင် မှတ်မိအောင် ကြည့် ထားလိုက်မည် ဟူသောစိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်မိတတ်ပါ၏။ သို့သော် သည်မျက် နှာ၏ ထူးခြားချက်သည် ဘာဟူ၍ ရွေးချယ်ဖွင့်ဆိုမှတ်သားခြင်းမျိုးမရှိဘဲ သည် အတိုင်း ခြုံငုံကြည့်ထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ရာ မှတ်ဉာဏ်စနစ်ထဲသို့ ဝင်သွားကတည်း က ပုံရိပ်မှာ မပီပြင် ဝိုးတဝါး ဖြစ်နေခဲ့ပြီး အတန်ကြာလျှင်ပင် ပြန်၍ပုံဖော်မရ လောက်အောင် မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။

မျက်နှာပေါ်ရှိ ထူးခြားသော အစိတ်အပိုင်းကို အာရုံပြုမှတ်သားသည့် အခါ တံဆိပ်ရိုက်ထားသကဲ့သို့ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ကာ မှတ်ဉာဏ်၌ ပို၍စွဲမြဲ သွားလေသည်။

ထူးခြားသော အစိတ်အပိုင်းကို အာရုံပြုမှတ်သားသည်ဆိုပါက ယင်း တစ်ခုတည်းကိုသာ မြင်နေမည်လားဟု စိုးရိမ်စိတ် မဖြစ်ပါနှင့်။ ယင်းအမှတ် တံဆိပ်ကို အမှတ်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယင်းနှင့်ဆက်စပ်သော မျက်နှာသွင် ပြင် တစ်ခုလုံးကို တစ်ပါတည်း မြင်ယောင်မိမည် ဖြစ်၏။

မျက်နှာ၏ ထူးခြားချက်ကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ပြီးလျှင် ၎င်းထူးခြား ချက်နှင့် ၎င်းလူ၏ နာမည်တို့ တွဲဖက် ဆက်စပ်မှတ်သားခြင်းကို သင့်စိတ်ကူး ထဲတွင် ပေါ်လာသမျှ ကိုးရီးကားရား ဆန်းဆန်းပြားပြား နည်းများဖြင့် မှတ်သား နိုင်မည် ဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မျက်နှာနှင့် နာမည် တွဲ၍မှတ်မိအောင် မှတ်သားခြင်းအဆင့်

နှစ်ဆင့်ကို ပူးပေါင်းလိုက်သည့်အခါ နာမည်၏ ထူးခြားချက်နှင့် မျက်နှာ၏ ထူးခြားချက် နှစ်ခုလုံးကို တွဲဖက်ဆက်စပ်မှတ်သားမိမည်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ သတိထားရန်အချက်မှာ ယခုဖော်ပြခဲ့သော အရာသည် လူမျက်နှာနှင့် နာမည်များကို မှတ်မိရန်အတွက် သုံးစွဲသည့်နည်းစနစ်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၍ ယင်းနည်းများဖြင့် လူအများအား အမည်နာမနှင့်တကွ နှုတ်ဆက်ပြောဆိုနိုင်မည်ဆိုလျှင် သင့်ရည်ရွယ်ချက် ပြီးမြောက်ပြီ။ ဤနည်းကို အသုံးပြုကာ မိတ်ဆွေတို့၏ အမည်နာမများကို မိမိမည်သို့ ဆန်းဆန်းပြားပြား ဆက်စပ်မှတ်သားခဲ့သည်ဟူ၍ လူအများရှေ့တွင် ဖွင့်ဟမပြောမိစေနှင့်ဟူသော အချက် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် လူတစ်ဦး၏ နာမည်ကို သင်မှတ်မိပြီဆိုပါက သူ၏ နာမည်အား သင်မည်သို့ဆက်စပ်မှတ်သားခဲ့ရသည်ဆိုသော အချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ပင် မေ့ထားလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ စင်စစ် အမှတ်မဲ့ထားလိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း တဖြည်းဖြည်း မေ့ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။

လူတကာ၏ နာမည်ကို မှတ်မိအောင် သင်ကြိုးစားနေခြင်းသည် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်သူ၊ လူချစ်လူခင်များသူတို့အတွက်ဖြစ်ရာ လူတကာအား လူသိရှင်ကြား နာမည်ပြောင်များ မပေးမိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။

မည်သူမဆို နာမည်ပြောင် အပေးခံရလျှင် မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

အခန်း ၁၆

လူချစ်လူခင် များအောင် လုပ်ခြင်း

လူချစ်လူခင် များအောင် လုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အား ဥပဓိရုပ်ကောင်းသူများ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ပြည့်ဝသူများ ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် အခြေခံဝတ္ထုများကို
သဘာဝတရားက ပေးအပ်ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ထိုအရာများကို
စနစ်တကျစုစည်းသုံးစွဲကာ မိမိကိုယ်ကို လူတော်လူကောင်း
တစ်ယောက်ဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ရေးသည် လူတိုင်း၏ အဓိက
တာဝန်ဖြစ်သည်။

ဟယ်ရီ အိမာဆင် ဟောပြောချက်

တစ်နေ့က မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် တွေ့သောအခါ သူလတ်တလောကြည့်
ခဲ့ရသည့် ဗွီဒီယိုဇာတ်ကားထဲမှ မင်းသားအကြောင်း ပြောပြ၏။

‘ဟာ သိပ်တော်တယ်ဗျာ’တဲ့။ သူ၏အဓိကမှတ်ချက်က ဒါပဲဖြစ်၏။

‘ဘယ်လိုတော်တာလဲဗျာ၊ ပြောစမ်းပါဦး’ ဆိုသောအခါ သူ သေသေ
ချာချာမပြောတတ်။ ‘အဆိုကောင်းသလား’ ဆိုတော့ ‘အဆိုတော့မရဘူး’ ဟုဖြေ
သည်။ ‘အသတ်အပုတ် ကောင်းသလား၊ ရယ်ရသလား၊ စကားပြောတတ်
သလား’ ဆိုတော့ ‘ဒီလိုတွေလဲ မဟုတ်ဘူးဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ တော်တာတော့ အမှန်ပဲ၊
ကျွန်တော် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မပြောတတ်ဘူး’ ဟု ဆိုပါသည်။

ကျွန်တော် သဘောပေါက်လိုက်ပါသည်။ ဒါသည် ရုပ်ရှင်မင်းသား၊
ဗွီဒီယိုမင်းသားများနှင့်သာ ဆိုင်သည်မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးနှင့် ဆိုင်
သည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေပြောနေသောအရာသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကိစ္စဖြစ်သည်။
ဥပဓိရုပ်ကိစ္စဖြစ်သည်။ မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ပါစေဆိုသော ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ဥပဓိရုပ်ကို အကြောင်းပြုကာ ထိုလူအပေါ်၌ ချစ်
ခင်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း စသည့် ခံစားချက်များ၊
သဘောထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့ကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးလောက၌ အောင်
မြင်ခြင်း မအောင်မြင်ခြင်း၊ တစ်ပန်းသာခြင်း တစ်ပန်းရှုံးခြင်းတို့သည် သက်
ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဥပဓိရုပ်ပေါ်၌ များစွာမူတည်၏။

လူတစ်ယောက်၏ ဥပဓိရုပ် (ဝါ) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို စုပေါင်းဖန်
တီးသည့်အရာသုံးခုရှိ၏။ ယင်းတို့မှာ ထိုလူ၏ ရုပ်လက္ခဏာ၊ ထိုလူ၏ အပြု
အမူနှင့် ထိုလူ၏ စကားတို့ဖြစ်သည်။

ထိုအရာသုံးခုလုံးကို ချုပ်ကိုင်ထားသော အရာတစ်ခုကား ရှိသေး၏။
 ယင်းကား ထိုလူ၏ စိတ်ဓာတ် (ဝါ) ထိုလူ၏ စဉ်းစားတွေးတောပုံစနစ်ဖြစ်၏။
 ထို့ကြောင့် လူ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အတွေးအမြင် အယူအဆများပေါ်တွင်
 မူတည်၍ သူ၏ ဥပဓိရုပ်ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်ရ၏ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့
 ကြောင့် ဥပဓိရုပ်ကောင်းလိုလျှင် စိတ်ဓာတ်နှင့် အယူအဆများကိုပါ ပြုပြင်ရ
 လိမ့်မည်ဟုလည်း ထပ်ဆင့်ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိဘက်က ဦးစွာ ချစ်ခင်တတ်သော စိတ် မွေးပါ

လူချစ်လူခင်များရေးအတွက် သတိပြုလုပ်ဆောင်သင့်သည့်အကောင်း
 ဆုံးနည်းကား အခြားသူများ စိတ်ဝင်စားသည့်အရာကို မိမိကလည်း စိတ်ဝင်စား
 မှုပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် အလေးဂရုပြုမှုကို ခံယူ
 ရရှိရန်အတွက် ဤနည်းထက်ကောင်းသော အခြားနည်း မရှိပေ။

တစ်ခါက နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များကို 'အင်တာဗျူး'သော အလုပ်ဖြင့်
 နာမည်တစ်လုံး ရရှိနေသူတစ်ဦးကို တွေ့ဖူး၏။ သူသည် သတင်းထောက်များ
 အင်တာဗျူးသမားများနှင့် စကားမပြောချင်သူ၊ စကားပြောရမှာ ကြောက်သူများ
 ကို စကားပြောဖြစ်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်းကြောင့် အင်တာဗျူးအလုပ်တွင် သူ
 တစ်ပါးထက် အောင်မြင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

သူ အောင်မြင်ရသည့် အကြောင်းရင်းကား ရှင်းရှင်းလေးပင်။ သူသည်
 အင်တာဗျူးတစ်ခု မပြုလုပ်မီ မိမိ 'ဗျူး' ရမည့်လူနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်
 သမျှကို ပြည့်စုံစွာ လေ့လာ၏။ ယင်းအနက် သူပို၍ဂရုပြုလေ့လာသောအချက်
 မှာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်သည်တို့ကို ဝါသနာပါသနည်း၊ မည်သည့်အရာတို့၌
 အထူးစိတ်ဝင်စားသနည်း ဟူသောအချက်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့သောအခါ ၎င်းတို့ စိတ်ဝင်စားသည့်
 ဘာသာရပ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်ဖက်သား အရေးတယူ ဖြေကြားချင်စိတ် ပေါ်
 လောက်သည့် သေချာရေရာသော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်၏။ သာမန်အား
 ဖြင့် ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေချင်တတ်သူများ၊ စာနယ်ဇင်း စာမျက်နှာများတွင် ပုံနှိပ်
 စာလုံးဖြင့် ပါလာမည့် (အချိန်မရွေး ပြဿနာတက်နိုင်သည့်) စကားများကို ပြော
 ရမှာ ဝန်လေးသူများသည် မိမိစိတ်ဝင်စားသည့်အကြောင်းအရာကို သာမန်ကာ
 လျှံကာမဟုတ်ဘဲ တကယ်ထက်သန်စွာ ဆွေးနွေးမေးမြန်းလာသည့်အခါမျိုးတွင်
 စကားမပြောဘဲ မနေနိုင်ကြတော့ပေ။ မိမိနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုချင်းတူသူအား ခင်မင်

တတ်သည့်လူ့သဘာဝအတိုင်း စကားပြောရမှာစိတ်ပါလာကာသည်အကြောင်း ရပ်နှင့် မသက်ဆိုင်သည့် အခြားကိစ္စများကို မေးမြန်းလာသည့်အခါ၌ပင် ရှော့ရှော့ရှုမြင်ကြော့မိတတ်ကြပေသည်။

လောက၌ လူတိုင်းပင်လျှင် အခြားသူများ၏ နှစ်သက်သဘောကျမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုများကို ခံယူလိုကြစမြဲဖြစ်သည်။ ထိုအထဲတွင် ကိန်းခန်းကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တော်ရုံတန်ခိုးရုံလူကို အဖက်မလုပ်ချင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သူများချီးမွမ်းတာလည်း မခံချင်၊ ကဲ့ရဲ့တာလည်း မလိုလားဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ မည်သူမဆို တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိအား တကယ်တမ်း စိတ်ဝင်စားမှု၊ ချင်ခင်စေတနာထားမှု ပြုလာလျှင် ပြန်လှန်၍ စိတ်မဝင်စားဘဲ မနေနိုင်။ စိတ်ဝင်စားမှုမှ နေ၍ အပြန်အလှန် နားလည်မှု၊ ရင်းနှီးခင်မင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရမည်သာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဖက်သား၏ ရင်းနှီးချင်ခင်မှုကို ရလိုလျှင် သူ၏လုပ်ငန်းများ၊ ပြဿနာများ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် သူဝါသနာပါသည့် အရာများကို မိမိလည်း စိတ်ဝင်စားကြောင်း ဦးစွာပထမ ပြသရန် လိုပါသည်။

ထို့ပြင် တစ်ဖက်လူ၏ ခင်မင်မှုကို ခံယူလိုသူသည် ဦးစွာပထမ မိမိဘက်က စတင်၍ ထိုလူအား ခင်မင်နှစ်သက်ကြောင်း ပြရန်လည်း လိုအပ်သည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးလောက၌ တူညီစွာ တုံ့ပြန်တတ်သော သဘောသည် လွှမ်းမိုး၏။ လူအများစုတို့သည် သင်က သူတို့အား ဆက်ဆံမှုပြုသည့်အတိုင်း သင့်အား ပြန်လည် ဆက်ဆံမှုပြုမှုကြမည်ဖြစ်၏။ သည်အချက် မှန်မမှန်ကို အလွယ်တကူ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်၍ ရပါသည်။ လမ်း၌တွေ့သော အသိအကျွမ်းတစ်ယောက်အား တမင်တကာ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်သွားကြည့်ပါ။ ထိုလူကလည်း သင့်အား မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုကြိုက်ခဲ့လျှင်လည်း လှမ်း၍ နှုတ်ဆက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အလားတူပင် မိမိနှင့် မသိတသိဖြစ်နေသူတစ်ယောက်အား တစ်နေရာ၌ ဆုံရသည့်အခါ မိမိက အရင်ဦးအောင် ပြုံး၍ နှုတ်ဆက်ကြည့်ပါ။ တစ်ဖက်လူက အပြုံးနှင့်ပင် ပြန်လည် တုံ့ပြန်မည်မှာ သေချာပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိတ်ဆွေများနှင့်ဖြစ်စေ၊ သာမန်အသိအကျွမ်းများနှင့်ဖြစ်စေ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည့်အခါမျိုးတွင် မှန်ကို ကြည့်နေရဘိသကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ဆက်ဆံပြောဆိုပါဟု အကြံပြုလိုသည်။

သင်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို စိတ်ဝင်စားမှုဖြင့် စူးစမ်းကြည့်မည်ဆိုက အလွန်အပေါင်းရအသင်းရခက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တချို့လည်း ရှိသေးကြောင်း

သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ လောကကြီးကို လည်းကောင်း၊ ရှိရှိသမျှ လူများကို လည်းကောင်း အကောင်းမမြင်နိုင်ကြသူများကို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မည်သူ့ကိုမျှ အယုံအကြည်မရှိသကဲ့သို့ မည်သူ့ကိုမျှလည်း အဖက်လုပ် ပေါင်းသင်းချင် စိတ်မရှိကြရာ အခြားသူများကလည်း သူတို့အား အရေးလုပ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ မနေကြတော့ပေ။

သူတို့သည် ပေါင်းကူးတံတား ထိုးရမည့်အစား စည်းရုံးများသာအထပ်ထပ် ခတ်နေကြသူများဖြစ်ရာ နောက်ဆုံး၌ ခြံစည်းရုံးထဲတွင် အထီးကျန်ဘဝဖြင့် နိဂုံးချုပ်ရခြင်းမှာ အံ့ဩစရာမရှိပေ။

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် ပေါင်းကူးတံတားထိုးပေးနိုင်သည့် အလွယ်ကူ အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ပြုံးခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြုံးရခြင်းမှာ ခက်ခဲသော အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်း၊ မဲ့ရွဲ့ခြင်း၊ ခပ်တည်တည်နေရခြင်းတို့လောက်လည်း မပင်ပန်းပါ။ ထို့ကြောင့် လူချစ်လူချင်များခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးထူးကို အလွယ်ရယူလိုလျှင် စိတ်ပါလက်ပါ ပြုံးလိုက်ပါ ဟူ၍သာ တိုက်တွန်းလိုပေသည်။

မိတ်ဆွေပေါများလိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ

သင့်၌ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ ကင်းမဲ့နေသည်။ အထီးကျန်နိုင်သလို ခံစားနေရသည်ဆိုပါစို့။ သင်ကိုယ်တိုင် သူတစ်ပါး၏ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်၌ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ ပေါများလာပါလိမ့်မည်။

‘သူတစ်ပါးကို ကူညီသည့် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အကျိုးကျေးဇူး တစ်စုံတစ်ရာလည်း မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ ဘဝ၏ လှပသော ဖြည့်ဆည်းပေးမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ဂျီဘောလီအမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ပြောဖူး၏။ ထိုသဘောကိုပင် စာရေးဆရာဂျိမ်းဘယ်ရီက ‘သူတစ်ပါးတို့၏ ဘဝအတွက် နေရောင်ခြည်ကို သယ်ဆောင်ပေးသူတို့၌ နေရောင်ခြည်ကင်းမဲ့မနေနိုင်ပေ’ ဟူ၍ ရေးခဲ့ဖူးသည်။

သည်စကားများကိုပင် မြန်မာစကား ရိုးရိုးဖြင့် ‘အများအကျိုးဆောင်ကိုယ့်အကျိုးအောင်’ ဟု ကျွန်တော်တို့ ဆိုခဲ့ကြသည်။ ကာရန်မိရပ်စ၍ ပြောနေသည့် စကားတစ်ခွန်း မဟုတ်။ တကယ်လုပ်ကြည့်ပါ။ သည်သဘောထားကို လက်တွေ့ကိုင်ဆောင်သုံးစွဲကြည့်ပါ။ သင်သည် ပို၍စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်သောသူ၊ ပို၍ တိုးတက်အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်ကောင်းစေတနာကောင်း မရှိသူတစ်ဦးတစ်ယောက် နှင့် ကြုံကြိုက်ကာ ‘လူတွေဟာ နှုတ်ကောင်းမရှိကြဘူး’ ဟူ၍ သင်မှတ်ချက်ချမိပါ လိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုမှတ်ချက်နှင့်အတူ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း အခြားသူများ အပေါ် နှုတ်စေတနာ ပျက်သွားသည်ကို သင်သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိပါလိမ့်မည်။

မကောင်းသူတစ်ယောက်အတွက်နှင့်တော့ သင့်နှုတ်ကောင်းစေတနာ ကောင်းများ ပျက်မသွားပါစေနှင့်ဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။ နှုတ်ကောင်းစေတနာ ကောင်းဟူသည် ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးမပေးလျှင်လည်း တစ်နေ့နေ့ တစ် ချိန်ချိန် တစ်နေရာရာတွင် ပြန်၍အကျိုးပေးမည်သာ ဖြစ်သည်။ အကျိုးကျေးဇူး တုံ့ပြန်မှုသည် သင် စေတနာထားဖူးသူများထံမှ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် အခြားသူများထံမှ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ခြုံငုံစုပေါင်းလိုက်လျှင် ကား သင့်စေတနာသည် တူညီသော အကျိုးပေးမှုကို ခံရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုထက်ပို၍ ထူးကဲရရှိလာမည့်အမြတ်ကား သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်း ဌာနလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ စေတနာရှေ့ထား ကူညီမှုကို ခံယူခြင်း ဌာနလည်း ကောင်း၊ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှု ခံစားခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ် သူ၊ လူချစ်လူခင်များ သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

‘ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က ထုတ်ဖော်လာသော စေတနာနှုတ်သည် တစ်ဖက် လူ၏ စေတနာမဲ့ခြင်း အဆိပ်အတောက်ကို ပြေပျောက်စေနိုင်သည့် အဆိပ်ဖြေ ဆေးဖြစ်သည်’ ဟူသော စကားတစ်ခွန်းရှိ၏။ လူအတော်များများကား အဆိပ် ကို ဖြေဆေးနှင့် မရင်ဆိုင်၊ အဆိပ် အဆိပ်ချင်း တုံ့ပြန်သဖြင့် ရောက်လေရာ၌ နှုတ်တိုက်ပွဲ ကိုယ်တိုက်ပွဲများကို အမြဲအပင်ပန်းခံ၍ ဆင်နွှဲနေကြရပေသည်။

လူဟူသည် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်တိုက်ခြင်း၊ မကြည်သာခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းများ ရှိနေတတ်ပါသည်။ သို့သော် မြွေဟောက် တစ် ကောင်လို အမြဲအဆိပ်အတောက် ပြင်းနေသည်ကား မဟုတ်ပါ။ မိမိက တစ်စုံ တစ်ယောက်အား မြွေဟောက်သဖွယ် သဘောထား၍ ရင်ဆိုင်လျှင်မူ တစ်ဖက် လူ၌ တကယ်ပင် မြွေဟောက်လက္ခဏာများ ဝင်လာလိမ့်မည်။ မိမိဘက်က ခင် မင် ဖော်ရွေမှုကို ပြသည့်အခါ အတော်အတန်အဆိပ်အတောက်ရှိသူပင်လျှင် ရင်း နီး ချစ်ကြည်မှုကို ပြသလာမည်ဖြစ်သည်။

ဒီဂရေလေး အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ‘ကျွန်ုပ်သည် ဤကမ္ဘာလောက အ တွင်း ဤတစ်ကြိမ်တည်းသာ ဖြတ်သန်းသွားမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အကယ် ၍ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကြင်နာမှုတစ်စုံတစ်ရာ ပြသနိုင်ခွင့်ရှိမည်သို့မဟုတ် ကောင်း သော အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ခွင့်ရှိမည်ဆိုပါက ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း

မပြုဘဲ ယခုပင် လုပ်ခွင့်ပြုစေချင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ဤလမ်းမှ ဖြတ်သန်းရန် ကြိုကြိုက်မည်မဟုတ်တော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်' ဟူ၍ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

တစ်ဖက်သားအား စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် ဆက်ဆံမည်ဟု လမ်းစဉ်ချမှတ်ထားသည့်ကြားက တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဖက်လူ ကသိကအောင် ဖြစ်စေမည့် ဆက်ဆံမှုမျိုး အမှတ်မဲ့ ပြုမိတတ်ပါသေးသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အလျင်အမြန် လိုက်ပါသင့်သည့် ဖြေဆေးကား ယဉ်ကျေးစွာ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းဟူသည် ဂုဏ်သိက္ခာ နိမ့်ပါးစေသည့်အရာ မဟုတ်။ ဂုဏ်သိက္ခာ နိမ့်ပါးစေမည့် အမှားအယွင်းတစ်ခုကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည့် တန်ဖိုးရှိသော အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူ သတိပြုအပ်သည့် နောက်အချက်တစ်ခုကား တစ်ဖက်လူက မိမိအား တစ်စုံတစ်ရာ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည့်အခါတိုင်းတွင် ကူညီသည့် ကျေးဇူးကို သိပါကြောင်း ယဉ်ကျေးစွာ ဖော်ပြသည့်အနေဖြင့် 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဆိုသော စကားကို မပျက်မကွက် ပြောကြားမိစေဖို့ ဖြစ်သည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးကို ချောမွေ့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရာ၌ ထို 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဆိုသော စကားသည် အလှပဆုံး အထိရောက်ဆုံး စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်ပါသည်။

လူချစ်လူခင် များခြင်းကို အလိုရှိသူတစ်ယောက်အနေနှင့် သတိပြုထားရှိရမည့် အခြားသဘောထားတစ်ခုကား တစ်ဖက်သားအပေါ် မကျေနပ်စိတ် အလွယ်တကူ မဖြစ်ပေါ်အောင် ထိန်းသိမ်းမည်ဟူသောအချက် ဖြစ်၏။

သင့်ကိုယ်သင်ပင် စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများအား သင့်စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်ခြင်းအတွက် မကျေနပ်စိတ် ဒေါသစိတ်များ မဖြစ်ပေါ်သင့်ကြောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

လောကကြီးသည် ရယ်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပါ၏

လူချစ်လူခင် များသူတစ်ယောက်၌ ရှိအပ်သည့် အခြားအရည်အချင်းတစ်ရပ်ကား 'ဟာသဉာဏ်' ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝဟူသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကိုလည်းကောင်း ရွှင်မြူးသောစိတ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ပါလျှင် တော်ရုံတန်ရုံ ကသိကအောက်ဖြစ်စရာ ဒေါသအာယာတပွားစရာများသည် အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်လွန်း၊ အစစအရာရာ အလေးအနက် ထားလွန်းလျှင် တော်ရုံကိစ္စလေးသည်ပင် အကြီးအကျယ် အခံရခက်စရာဖြစ် လာတတ်ပါသည်။ လေးနက်လွန်းသည့် လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စရပ်တိုင်းသည် ဝန် ထုပ်ဝန်ပိုးများသဖွယ် လေးလံဖိစီးနေတတ်သည်။ ဟာသဉာဏ် ရှိသည့်ကား လူမှု ဆက်ဆံရေးကိစ္စတို့သည် ပေါ့ပါးရွှင်လန်းစွာ ဆောင်ရွက်၍ရသည့်ကိစ္စများဖြစ် ၏။ သူ၌ ဘာဝန်ထုပ်မျှ မရှိပေ။

ရွှင်လန်းသောစိတ်ထား ရှိသူသည် မိမိကိုယ်ကို ရေးကြီးခွင်ကျယ် မလုပ်။ မိမိကြုံကြိုက်ရသော ပြဿနာသည် သူတစ်ပါးကြောင့် ဟူ၍ချည်း အာဃာတဖြင့် မတွေး။ ငါ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘာလုပ်ခဲမိပေသကိုးဟု တွေး၏။ ထို့ကြောင့် ခံစရာရှိလျှင်လည်း ခံသာသည်။ ခံနိုင်ရည်လည်း ရှိပေသည်။

ရုပ်ရည်မလှပခြင်း၊ ပညာအရည်အချင်းနည်းပါးခြင်း၊ စီးပွားဥစ္စာရှား ပါးခြင်း စသည်တို့သည် လူအတွက် ချို့တဲ့ချက် ကန့်သတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းကန့်သတ်ချက်များအပေါ် ခံယူပုံ၌ လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီကြပေ။ အချို့သည် ယင်းချို့တဲ့မှုများအောက်၌ နာလန်မထူနိုင်လောက် အောင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း အားငယ်ခြင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ငါ့ အရုပ်ဆိုးလိုက်တာ၊ ငါ့ ကျောင်းစာကောင်းကောင်းမသင်ခဲ့ရဘူး၊ ငါ့ထက် ခွဲတဲ့လူ ရှိမှ ရှိသေးရဲ့လား စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို နာသည်ထက် နာအောင် ထောင်းထုလျက် ရှိကြ၏။ လောကကို ရွှင်လန်းသော ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်ရင်ဆိုင်ကြသူတို့ကား ထိုအကန့် အသတ်တို့၏ ချုပ်ချယ်တားဆီးမှုကို မခံပေ။ အရုပ်ဆိုးသဖြင့် လူတောမတိုး ဆိုသည်မျိုး အဖြစ်မခံရုံမက အချို့လူများဆိုလျှင် ထိုအရုပ်ဆိုးခြင်းကိုပင် ရယ် စရာ ရွှင်စရာအဖြစ် အသုံးပြုကာ ရုပ်ရှင် ဇာတ်သဘင်လောကတို့တွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင် စားသောက်သွားတတ်ကြပေသေးသည်။

သင် စကားများလွန်းနေသလား သို့မဟုတ် နည်းလွန်းနေသလား

သာမန်အားဖြင့် လူတိုင်း ပိုင်ဆိုင်ကြသည့် အရည်အချင်းတစ်ခု ရှိ၏။ ယင်းကား စကားပြောတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ယောက်နှင့် တစ် ယောက် စကားပြောပုံချင်း မတူကြ။

‘စကားထဲက ဇာတ်ပြ’ ဟူသော စကားအတိုင်း စကားသည် လူ၏ကိုယ် ရည် ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြတတ်သောသဘော ရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက် ပြော

သည့် စကားအသုံးအနှုန်း၊ လေယူလေသိမ်း၊ ဟန်ပန်အမူအရာတို့ကို ကြည့်ကာ ထိုသူ၏ ဇာတိအရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ပညာအဆင့်အတန်းကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်းကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်ကြပါသည်။

အထူးသဖြင့်မူ သူ 'ဘာတွေပြောသလဲ' ဆိုသောအချက်သည် ထိုလူ၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အဖော်ပြနိုင်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးဆရာကြီး ရောဗတ်လူးဝစ်စတီဗင်ဆင်က 'စကားပြောခြင်းကား ဤလောက၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကအလုပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရယူခံစားရန် အလွယ်ကူဆုံး ပျော်ရွှင်မှုလည်း ဖြစ်သည်။ စကားပြောရန်အတွက် ငွေကြေးအရင်းအနှီး တစ်ပြားတစ်ချပ် မလို၊ အားလုံး အမြတ်ချည်းသာဖြစ်သည်။ စကားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပညာရေးကို ပြီးပြည့်စုံစေသကဲ့သို့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပွားများအောင်လည်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည်။ ထို့ပြင် စကားပြောခြင်း အရသာကို အသက်အရွယ်မရွေး ခံစားနိုင်သည်။ အဆိုးရွားဆုံး အနေအထား ရောက်ရှိနေသူများမှ လွဲလျှင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကောင်းသူ မကောင်းသူမရွေး စကားပြောနိုင် ဆိုနိုင်ကြသည်' ဟူ၍ ရေးသားခဲ့သည်။

စကားကို-ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထားသည့် သူ၏စကားကို ငြင်းဆိုစရာ မရှိပါ။ သို့သော် စကားနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောလေ့ရှိသည့် အခြားစကားတစ်ခွန်းကိုလည်း တင်ပြချင်ပါသည်။

'လောက၌ အများဆုံး မှား၍ ဖွင့်မိသောအရာသည် လူ့ပါးစပ်ပေါက် ဖြစ်၏' ဟူသော စကား ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို ဝေဖန်သည့်အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေကြသူများက လွဲလျှင် မည်သူမဆို ဤစကားကို ဂရုစိုက်မှတ်သားသင့်သည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

သူတစ်ပါးနှင့် တွေ့ဆုံရာ၌ နှုတ်နည်းလွန်းနေလျှင် 'ဒီလူက ငါနဲ့ မဆက်ဆံချင်လို့များလား' ဟု အထင်ခံရတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ရိုင်းစိုင်းသည်ဟုပင် အထင်ခံရစရာ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် ယဉ်ကျေးမှုသဘော အာလာပသလ္လာပ ပြောကြသည့် စကားဝိုင်းမျိုးတွင် တစ်ဖက်သား နှစ်သက်မည့် စကားမျိုး မပြောနိုင်က နှုတ်ဆိတ်နေလျှင် ပိုကောင်းသည်ဟု ပြောလို၏။ အကြောင်းမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးအား ဝေဖန်ချင်စပ်စုချင် ဆရာစားချင်စိတ်များ ပြင်းပြတတ်ကြရာ၊ နှုတ်ဆိတ်မနေချင်သဖြင့် ဟိုဟာသည်ဟာများကို ဝေဖန်ဆွေးနွေးပြောဆိုမိသည့်အခါ တစ်ဖက်သား မုန်းစရာဖြစ်သွားတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်အား ဝေဖန်ခြင်းသည် ထိုလူအား ပို၍ကောင်းမွန်လာအောင် ကူညီပေးခြင်းထက် များစွာလွယ်ကူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဖက်သားအကျိုးရှိမရှိကို မကြည့်ဘဲ လွယ်ကူသည့်အလုပ်ကို ရွေးလုပ်ကြရာ ယင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၌လည်း သူတစ်ပါး မေတ္တာပျက်ခြင်းတည်းဟူသော ဆုတ်ယုတ်မှု တစ်ခုသာ အဖတ်တင်လေသည်။

လူတကာအား ပြစ်တင်ဝေဖန်ချင်တတ်သည့် အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လျှင် လူမုန်းနည်းသွားမည်(၃၂) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တက်လာမည်ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်နှုတ်စောင့်စည်းရန်အချက်တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်တိုင်အကြောင်းကို များများမပြောမိဖို့ ဖြစ်သည်။ လူအတော်များများအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး အကြောင်းအချက်သည် 'ငါ' ဖြစ်နေတတ်သည်။ လူသည် ငါစွဲကို မပျောက်နိုင်သော်လည်း လျှော့တော့ လျှော့နိုင်၏။ ထိုနည်းတူ 'ငါ' အကြောင်းလုံးဝမပြောဘဲ မနေနိုင်သော်လည်း လျှော့ပြော၍တော့ ရပေသည်။

မိမိအကြောင်း လျှော့ကာ တစ်ဖက်လူအကြောင်း များများပြောလျှင် သို့မဟုတ် တစ်ဖက်လူ စကားကို များများနားထောင်လျှင် တစ်ဖက်လူက သင့်အား ခင်မင်သွားလိမ့်မည်။ စာရေးဆရာကြီး မွန်တိန်းကမူ 'ခြုံပြောရလျှင် လူသည် မိမိအကြောင်းကို ပြောတိုင်း ရှုံး၏။ မိမိကိုယ်ကို ချီးမွမ်းပြောဆိုသည်များအားလုံးကို တစ်ဖက်သားက လက်မခံ ပယ်ချကာ မိမိကိုယ်ကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချပြောသမျှ အရာအားလုံးကို တစ်ဖက်သားက လက်ခံမှတ်သားသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်' ဟူ၍ပင် ပြောဆိုခဲ့သည်။

စကားပြောရမှာ ကြောက်သွားပါသလား။ မကြောက်ပါနှင့်။ စောစောက ပြောခဲ့သည့် စတီဗင်ဆင်၏ စကားလည်း ရှိသေးသည်မဟုတ်လား။

မိမိအကြောင်း လျှော့ပြောမည်၊ မိမိချည်း မပြောဘဲ သူတစ်ပါးကို အလှည့်ပေးမည်၊ သူ့စကားကို ဂရုစိုက်နားထောင်မည်ဆိုလျှင် သင်သည် အကျိုးရှိစွာ စကားပြောတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါမည်။

အချို့လူများမှာ စကားပြောလျှင် တစ်ဖက်လူ၏ မျက်နှာကို မကြည့်၊ ကြမ်းပြင်ကို ငုံကြည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းပေါ် ကျော်ကြည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘေးဘက် ငဲ့၍ငဲ့၍ သော်လည်းကောင်း ပြောတတ်၏။ ဤသည်မှာ အပြောခံရသူအတွက် အတော်ခက်သော အနေအထားမျိုးဖြစ်သည်။ ပို၍ ဆိုးသည့် အပြုအမူကား တစ်ဖက်သား စကားပြောနေသည့်အချိန်တွင် ဘေးဘီ ငေးကြည့်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပျင်းရိသော အမူအရာပြခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ စကားဆိုသည်မှာ ပြောလျှင်လည်း တစ်ဖက်သားမျက်နှာကို ကြည့်၍ပြောရသည်။ နား

ထောင်လျှင်လည်း ကြည့်၍၊ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် ခေါင်းညိတ်၍၊ ဟုတ်ကဲ့၊ ဟုတ်တာပေါ့ခင်ဗျာ စသည်ဖြင့် စကားထောက်၍ နားထောင်ရသည်။ သို့မှသာ တကယ်စိတ်ပါလက်ပါ ပြောဆိုနားထောင်ရာ ရောက်သည်။ သို့မဟုတ်က မပြောချင်မဆိုချင် မဆက်ဆံချင်သည့်သဘောမျိုးအထိ သက်ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

စကားပြောရာ၌ သတိပြုရမည့် နောက်အချက်တစ်ခုမှာ ‘ငါ မှန်တာ ပြောတာပဲ’ ဟူသော စိတ်ဓာတ် ဖြစ်၏။ စကားဟူသည် ကာလ ဒေသကို ကြည့်ကာ ပြောသင့်မှ ပြောရသော သဘောရှိ၏။ မှန်သည်ဆိုတိုင်း ပြောလျှင် တစ်ဖက်သား နစ်နာသွားနိုင်သကဲ့သို့ မိမိဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိသည်။

နောက်တစ်ခုကား သူတစ်ပါး မေးမြန်းလာတိုင်း သို့မဟုတ် စကားစလားတိုင်း မိမိသဘောထားကို ပြောတတ်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ လူတို့သည် မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ သူတစ်ပါး၏ အားပေးထောက်ခံမှုကို ခံယူလိုလျှင် ‘နည်းနည်း အကြံဉာဏ်ပေးစမ်းပါဗျာ’ ဟု ပြောတတ်၏။ ထိုစကားမျိုးကို အဟုတ်မှတ်ကာ နင်လား ငါလား အကြံတွေ ပေးနေမည်ဆိုလျှင် နောင်အခါ၌ သင်သည် ဆရာစားတတ်သူ၊ ဩဝါဒပေးတတ်သူ ဟူ၍ နာမည်ရလာနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် သူတစ်ပါးက စကားစလားတိုင်း မိမိကို ဆည်းကပ်သည်ထင်၍ ဩဝါဒ မပေးမိရန် သတိပြုသင့်ပေသည်။ ထို့ပြင် မိမိမကျွမ်းကျင်သည့် ကိစ္စကို လာ၍မေးမြန်းနေခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါကလည်း မသိသည်ကို သိသယောင် ကြိုးစားဖြေနေစရာ မလို။ မသိကြောင်း ရှင်းရှင်းဝန်ခံလိုက်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အကြောင်းအချက်တစ်ရပ်ကို မေးမြန်းသူသည် ယင်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အတော်အတန် လေ့လာခဲ့ပြီးခါမှ မသိသည့်အချက်ကို မေးမြန်းခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ရာ မိမိထက် အများကြီး သိနေနိုင်သော ထိုလူမျိုးအား ဖြီးမြန်းပြောမိက ရှက်စရာဖြစ်တတ်ပေသည်။

တစ်ဖန် မိမိ ကျွမ်းကျင်သည့် ဘာသာရပ်မျိုးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြောကြားသည့်အခါ၌လည်း သတိပြုရမည့် အချက်တစ်ခု ရှိသေး၏။ ယင်းကား မိမိစိတ်၌ ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေသော အချက်မျိုးက လွဲလျှင် ဘယ်အချက်ကိုမှ ၎င်းအတိုင်း မုချအမှန် ဤအတိုင်း အတိအကျဟူ၍ မပြောဘဲ ‘ကျွန်တော့်အယူအဆကတော့’၊ ‘ကျွန်တော်မှတ်သားဖူးတာကတော့’၊ ‘ကျွန်တော့်အထင်ပြောရရင်’ စသည်ဖြင့် စကားပလွှင့်ခံကာ ပြောဆိုသင့်၏။ ထိုသို့ပြောခြင်းဖြင့် အကယ်၍ မိမိစကားမှားခဲ့လျှင်လည်း မျက်နှာအပူ သက်သာနိုင်၏။ ထို့အပြင် လူအများကြားတွင် စကားပြောသည့်အခါတိုင်း ကျုပ်ပြောရရင် အမှန်ပဲဗျာ၊ တစ်လုံးမှ

မလွဲစေရဘူးဟူသော လေသံမျိုးဖြင့် ပြောပါက မည်မျှပင် မှန်သည်ဆိုဦးတော့ ကြာလျှင် လူအမြင်ကတ်လာတတ်၏။

‘ငါ အမြဲတမ်း မှန်တယ် ဆိုသော လူမျိုးလောက် မှားသောသူ မရှိ’ ဟူသော စကားတစ်ခွန်းရှိရာ ဗဟုသုတရှိပါလျက် ဆင်ခြင်နှိမ့်ချမှု မရှိသူများ၊ မိမိတတ်ထားသမျှကို ပညာကုန် ကျမ်းကုန်ပဲဟု ထင်တတ်ကြသူများအတွက် ရည်ညွှန်းသော စကားဖြစ်သည်ဟု မြင်ပေသည်။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးနှစ်စားလုံးပင် သူတို့ပြောသည့်စကားအချက်အလက်များ၌ မှန်ချင် မှန်နိုင်သော်လည်း လူမှုဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုမှုအပိုင်းတွင်ကား မှားယွင်းလျက်ရှိကြသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကိုယ့်စရိတ်နှင့် ကိုယ် လူမုန်းခံနေကြသူများဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး မတ်တို့န်းက ‘ယဉ်ကျေးခြင်း ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှကြီးကျယ်သည်ဟု ထင်မြင်ထားသည်ကို လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအား မည်မျှသေးနပ်သည်ဟု ထင်မြင်ထားမှုကိုလည်းကောင်း ဖုံးဖိထားနိုင်ခြင်းကို ဆိုပေသည်’ ဟူ၍ ပြောခဲ့ဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ‘ဟောဒီမှာ ကျုပ်ရှိတယ်ဗျို၊’ ဟူသောပုံစံမျိုးဖြင့် ဆက်ဆံကြသဖြင့် သူတစ်ပါး၏ အလေးဂရုပြုခြင်းကိုမခံရ။ ‘ဟာ ဒီမှာခင်ဗျားရှိတာပဲကိုး’ ဟူ၍ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်သာ သူတစ်ပါးတို့၏ ရင်းနှီးခင်မင်ခြင်း၊ စေတနာထားခြင်း၊ အလေးဂရုပြုခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း အမြဲသတိချပ်မိစေလိုပါသည်။

ကျယ်ပြန့်သော ဗဟုသုတ ရှိခြင်း

လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ထိုလူ၏ စိတ်ဓာတ် (ဝါ) ထိုလူ၏ စဉ်းစားတွေးတောပုံစနစ်ပေါ်တွင် မူတည်ကြောင်း ဤအခန်းအစ၌ ဆိုခဲ့ပါသည်။

ထိုစိတ်ဓာတ်များ၊ စဉ်းစားတွေးတောပုံများကမူ ၎င်းလူ၏ အသိပညာ ဗဟုသုတနှင့် ၎င်းလူလက်ခံမှတ်သားထားသော လောကအမြင်များအပေါ် မူတည်သည်ဟု ထပ်ဆင့်ဆိုပါမည်။

သင်သည် လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားတတ်သူလား၊ ကျိုးကြောင်းယုတ္တိဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သူလား၊ စာအုပ်စာပေများ ဖတ်ရှုတတ်သူလား၊ တေးဂီတ စသည့် အနုပညာတို့၌ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိသူလား၊ အများနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စ

ရပ်များတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ရန် ဝန်မလေးတတ်သူလား။ သည်မေးခွန်းအားလုံးကို ‘ဟုတ်သည်’ ဟု ဖြေနိုင်မည်ဆိုပါက သင်သည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ရှိသူ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်ထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ် အသီးသီး၌ အထူးကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ရန် လိုအပ်သည် မှန်ပါ၏။ တိုးတက် ပြောင်းလဲလာသော ခေတ်ကာလကလည်း ထိုအတိုင်း တောင်းဆိုလျက် ရှိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်ကွက်ကွက် ကလေးထဲတွင် အထူးကျွမ်းကျင်သူများအဖြစ် ပိတ်လှောင်၍ မနေနိုင်ပေ။ နေလည်း မနေသင့်ပေ။ အခြားအခြားသော နယ်ပယ်များ၊ ဘာသာရပ်များ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မကျွမ်းကျင်သော်လည်း နလပိန်းတုံးများ မဖြစ်အောင် ကားသတိပြုကြဖို့ လိုပါသည်။

ယင်းအတွက် အဓိက လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာကား စာဖတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးစသည့် အများနှင့်ဆိုင်သော ဘာသာရပ်နယ်ပယ်များတွင် ခေတ်နောက်မကျသော အသိအမြင်ဗဟုသုတများ ရှိနေနိုင်သည်။ ရုပ်ရှင် ဂီတစသည့် အနုပညာရပ်များ၊ သိပ္ပံသမိုင်း စသည့် ဘာသာရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း အနည်းနှင့်အများ သိကျွမ်းပတ်သက်မှု ရှိနေနိုင်သည်။ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကျယ်ဝန်းသော ဗဟုသုတ ရှိနေသောအခါ လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ အဆင်ပြေသူ၊ နားလည်မှုရှိသူ၊ ရင်းနှီးခင်မင်ဖွယ် ကောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

အခန်း ၁၇

ပရိသတ်ရှေ့တွင် တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းစွာ
စကားပြောခြင်း

ပရိသတ်ရှေ့တွင် တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းစွာ စကားပြောခြင်း

ညစာစားပွဲအပြီး၌ အခမ်းအနားမျိုးလုပ်သူက မည်သည့်
ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး စကားပြောမည်ဖြစ်ကြောင်းကြေညာ၏။ စကားပြော
ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်က တုန်လှုပ်လျက်ရှိသည်။

သူက မိုက်ကရိုဖုန်းအနီးသို့ချဉ်းကပ်လာပြီး အထစ်ထစ်
အငေါ့ငေါ့ဖြင့် စတင်သည်။

‘လေးစားအပ်ပါသော မိတ်-မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ ခင်
ဗျား၊ ကျွန်တော် ဒီ-ဒီကို ညနေဘက် ရောက်လာတဲ့အချိန်က
ကျွန်-ကျွန်တော် ပြောမယ့်စကားကို ကျွန်တော်နဲ့ ဘုရားသခင်
ပဲ သိပါတယ်၊ အ-အခုတော့ ဘုရားသခင်ပဲ သိပါတော့တယ်’

ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောဟောခြင်းဆိုသည်မှာ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်လျှင်
လေ့ကျင့်သလောက် ထိရောက်ကျွမ်းကျင်နိုင်သည့် အတတ်ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါ
သည်။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်စာအုပ်စာတမ်းလမ်းညွှန်ကျမ်းများလည်း အများ
ပင် ရှိပါသည်။

ပရိသတ်ရှေ့တွင် ကောင်းစွာစကားပြောတတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ရည်
ကိုယ်သွေးတိုးတက်မှုအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုသော အရာတစ်ခုဖြစ်
သည်။ အဟောအပြောကောင်းခြင်းကြောင့် လူသိများသူ၊ ဝင်ဆံ့သူ၊ အများ၏
ယုံကြည်လေးစားခြင်းခံရသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူအများ၏ အင်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်မည့် လုပ်
ငန်းကြီးများကို ဦးဆောင်အကောင်အထည်ဖော်လိုသူများ လူအများကြားတွင်
စကားပြောရမည့် အနေအထားမျိုး မကြာခဏ ကြုံရတတ်သူများအနေနှင့် စကား
ပြောဟောခြင်း အတတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ယူ၍ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားသင့်
ပါသည်။

ပရိသတ်ရှေ့တွင် စကားပြောရမည်ဆိုသည့်အခါ၌ တုန်လှုပ်တတ်ခြင်း
မှာ အဓိကအားဖြင့် စကားပြော အတွေ့အကြုံနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု နည်း
ပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

စကားပြော အတွေ့အကြုံဆိုသည်မှာ အခွင့်ကြုံတိုင်း ထပြောခြင်းဖြင့်

သာ ရနိုင်ပေရာ ပြောရမှာကြောက်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး အတွေ့အကြုံရှိလာမည် မဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက်ကာ စကားပြောဖြစ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိဘာသာပင် တိုက်တွန်းမှု ပြုရပေမည်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဟူသည်မှာမူ ဤနေရာ၌ မိမိပြောဆိုမည့် အကြောင်းရပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသော ယုံကြည်မှုမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ-ဆရာဝန် တစ်ယောက်အား ဘောလုံးကစားခြင်းအကြောင်းကို လက်ရွေးစင်ဘောလုံးသမားများရှေ့တွင် ပြောကြားရန် ပန်ကြားပါက ဆရာဝန်အနေနှင့် ပြောဝံ့ရန် ခဲယဉ်း၏။ သို့သော် ၎င်းဆရာဝန်အား အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအကြောင်းကို ကျောင်းခန်းမ၌ ဟောပြောပါဟု ပန်ကြားလျှင်မူ ၎င်းအနေနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပြည့်ဝစွာဖြင့် ပြောဟောနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဟောပြောသူသည် မိမိဟောပြောမည့်အကြောင်းအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု ရှိမည်ဆိုက မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်နိုင်တတ်ကြသည်ဟု ယေဘုယျ ပြောလိုပါသည်။

သို့သော် အချို့လူများသည် သက်ဆိုင်ရာဘာသာရပ်၌ ကျွမ်းကျင်နေသည့် တိုင်အောင် ဟောပြောရမည်ဆိုသည့်အခါ၌ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နည်းပါးနေတတ်သည်။ အကယ်၍ သင်၌ ထိုသို့ ယုံကြည်စိတ်နည်းပါးမှု ရှိနေသည်ဆိုပါစို့။ စဉ်းစားသုံးသပ်သောနည်းဖြင့် မိမိစိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အား ဟောပြောရန် မည်သူတွေက ဖိတ်ကြားသနည်း သို့မဟုတ် တောင်းဆိုနေသနည်း။ သူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် သင့်ကိုမှ ရွေး၍ ပြောခိုင်းနေကြသနည်း။ သည်အချက်တွေကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် သည်ပတ်ဝန်းကျင်၌ သည်ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်လျှင် သင်သာလျှင် အကျွမ်းကျင်ဆုံး၊ သင်သာလျှင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် ဟူသည်ကို သင် တွေးမိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်များလည်း တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မဟောပြောမီလည်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ပါ။ ဟောပြောနေဆဲ၌လည်း ‘ဤကိစ္စရပ်နှင့် ပတ်သက်လျှင် ဤခန်းမထဲ၌ ငါသာလျှင် အသိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါပြောသည်ကို သူတို့ တလေးတစား နားထောင်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ငါထက်တတ်သူ ရှိက ထိုသူက ခင်ပေါ်မှ ပြောနေ၍ ငါလည်း ပရိသတ်ထဲမှာပင် ရှိနေလိမ့်မည်’ ဟူသော ဆင်ခြင်မှုမျိုးဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အားပေးမြှင့်တင်ကာ ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ဟောပြောပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

မရဲသူများကို အားပေးရင်း အရဲလွန်သူများအတွက်လည်း သတိပေးစကား ပြောလိုသည်။

ဟောပြောသည့်အတွေ့အကြုံ များများရှိလာရန်အတွက် ပြောခွင့်ကြိုတိုင်း ထပြောဖို့ဟူသည့်သဘောမျိုး ရှေ့ပိုင်းနားတွင် ပြောခဲ့၏။ ယင်းစကားကို ပို၍တိကျပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ပြောဆိုလိုပါသည်။ ယင်းကား ‘ပြောခွင့်ကြို’ သည်ဟု ဆိုရမည့် အခြေအနေမျိုး ဟုတ်မဟုတ်ကို စိစစ်သုံးသပ်ပြီး ဟုတ်သည် ဟု သေချာမှ ထပြောပါဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောလောဆယ်၌ ပရိသတ်ရှေ့တွင် ရဲဝံ့စွာ စကားပြောနိုင်ရေးကို ဦးစားပေးပြောဆိုနေကြသော်လည်း စင်စစ် လူမှုဆက်ဆံရေးလောက၌ နေရာတကာတွင် မိမိစကားပြောခွင့် ရရေး ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းမှချည်း ကြည့်ပြီး လုပ်ကိုင်နေ၍ မဖြစ်ပါ။

မိမိနှင့် ဆိုင် မဆိုင်၊ မိမိပြောလိုက်သဖြင့် ကောင်းသွားမည်၊ ဆိုးသွားမည် စသည်တို့ကိုလည်း ချိန်ဆရပါမည်။ အရပ်ထဲမှာ အစည်းအဝေးလုပ်တိုင်း အကြောင်းအရာ မည်မည်ရရမရှိဘဲ ထထပြောသည့် ဖိုးပြောချင်ဟု အထင်ခံရလျှင် လူမှုဆက်ဆံရေး၌ ဆုံးရှုံးပါသည်။

ထို့ကြောင့် အခွင့်အရေးကြိုတိုင်း စကားထပြောသည်ဆိုရာ၌ (၁) မိမိနှင့် တစ်နည်းနည်းသက်ဆိုင်မှု ပြောပါ၊ (၂) ပြောစရာအကြောင်းအချက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိမှ ပြောပါ၊ (၃) တိုတိုနှင့် လိုရင်း ပြောပါဟူ၍ အကြံပြုလိုသည်။ ယင်းအချက် သုံးချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင်မူ သင်သည် ဆိုရေးရှိ၍ ဆိုသူ၊ အများအရေးကိစ္စတွင် စိတ်ဝင်စားသူ၊ အမြော်အမြင်ရှိ၍ တိတိကျကျ စကားပြောတတ်သူအဖြစ် သင့်ရပ်ရွာနှင့် သင့်လုပ်ငန်းဝန်းကျင်က လေးစားသိမှတ်မှု ပြုလာမည်ဖြစ်သည်။

ဘယ်လောက်ကြာကြာပြောမည်နည်း

ဟောပြောချက်တစ်ခု၌ အဓိက အရေးကြီးဆုံး အချက်တစ်ခုမှာ ဟောပြောရမည့်ပွဲလမ်း အခမ်းအနားနှင့် မိမိဟောပြောချိန် ဆီလျော်စေရေးဖြစ်သည်။ တစ်နာရီဟောရမည့်ပွဲလား၊ ဆယ်မိနစ်နှင့် ပြီးအောင် ပြောရမည့် နေရာလား၊ ခွဲခြားသိရန် လိုသည်။ ညစာစားပွဲ၊ ဂုဏ်ပြုပွဲများတွင် မိန့်ခွန်းရှည်ကြီး ပြောနေ၍ မဖြစ်။ စာပေဟောပြောပွဲ၊ နိုင်ငံရေး တရားပွဲများတွင် ပရိသတ်အခြေအနေအရ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ ကြာချင်ကြာနိုင်သည်။ သို့သော် မည်သည့်ဟောပြောချက်မျိုး ဖြစ်စေ ရှည်လျားလွန်းလျှင် မကောင်းဟူ၍ကား ယေဘုယျမှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ နာရီဝက်နှင့် ဖြတ်သင့်သည့် ကိစ္စကို တစ်နာရီကြာ အောင် ပြောနေသဖြင့် ဟောပြောချက် ပျက်ရ၏။ အချို့လည်း ဆယ်မိနစ်ပြောလျှင် ထိထိမိမိရှိမည်ကို ဝိတ္တာရချဲ့ပြီး နာရီဝက် တစ်နာရီပြောနေသဖြင့် ငြီးငွေ့စရာ ဖြစ်ရတတ်၏။

ဟောပြောပွဲများတွင် ပရိသတ်စိတ်အညစ်ဆုံးကား စကားကြောရှည်လွန်းသော အခမ်းအနားမှူးများ ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဟောပြောမည့်သူကို ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးနေသည့်အခမ်းအနားမှူး၏ အကြံစကားသည် အဓိကဟောပြောသူပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားထက်ပင် ရှည်လျားနေတတ်ပေသည်။ စင်စစ်မိတ်ဆက်စကားဟူသည် စကားတစ်ခွန်းနှစ်ခွန်းမျှနှင့် ကိစ္စပြတ်သင့်၏။ ပရိသတ်သိပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဆိုလျှင် နာမည်ကြေညာရုံနှင့်ပင် ကိစ္စပြီးလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ပရိသတ်လည်း ပို၍စိတ်ဝင်တစားဖြစ်မည်။ မိမိစကားကြော မရှည်မိအောင်လည်း ထိန်းနိုင်မည်ဆိုပါက သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့် ပတ်သက်သော ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ၊ လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြားလောက်စရာ အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုခုဖြင့် မိတ်ဆက်ဖွင့်လှစ်ပေးမည်ဆိုက ပို၍ပွဲ‘စို’စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုကိစ္စမျိုးတွင် သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ကို ကြို၍တောင်းခံရန်လည်း သတိပြုရပါမည်။

ပရိသတ်သိပ်မသိသေးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်လျှင်မူ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏အရည်အချင်းများကို ပရိသတ်သိအောင် အကျဉ်းမျှ မိတ်ဆက်ပေးရန် လိုတတ်ပါသည်။ ထိုအရည်အချင်းများ တကယ်ပြည့်မီ မပြည့်မီကိုမူ ဟောပြောချိန်၌ ပရိသတ်က ဆက်လက်အကဲခတ်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

စကားပြောရာ၌ အခက်ခဲဆုံးကိစ္စတစ်ခုမှာ နိဂုံးချုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နိဂုံးစကားကို သေသပ်ကျနစွာ ပြောတတ်ရေးသည် အရေးကြီးသည်။

အချို့လူများမှာမူ နိဂုံးစကား ကောင်းကောင်းပြောတတ်ဖို့ ဝေး၍ နိဂုံးရောက်ရန်ပင် ခက်ခဲနေတတ်သည်။ အခမ်းအနားမှူးက စကားပြောခွက်ကို မိမိလက်သို့ လွှဲပြောင်းပေးလိုက်သည့်အချိန်မှစ၍ ပရိသတ်သည် မိမိပြောသမျှစကားကို တစ်သက်လုံး ထိုင်နားထောင်နေတော့မည်ဟု ယူဆဘိသည့်အလား ပြောချင်ရာတွေကို မပြီးနိုင် မစီးနိုင် လျှောက်ပြောနေတော့သည်။

ပရိသတ်အများ တက်ရောက်သည့် အချို့ဆွေးနွေးပွဲကြီးများတွင် ဝင်ရောက် ဆွေးနွေးလိုသူ တစ်ဦးအတွက် အချိန်ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ ဆွေးနွေးခွင့်ပြုလေ့ရှိသည်။ သို့သော် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သတ်မှတ်ချိန် စေ့လျှင်လည်း စင်ပေါ်မှ ဆင်းမလာ။ နည်းနည်းလေး ပြောပါရစေဦးဟု

တောင်းပန်ကာ ဆယ့်ငါးမိနစ် နာရီဝက်နှင့် မပြီးအောင် (သူတစ်ပါးအချိန်များကိုပါ လုယူကာ) ပြောနေတတ်ကြသည်။ ၎င်းလူမျိုးများကိုမူ အာဖရိကသို့ သင်တန်းပို့ရမည် ထင်သည်။

အာဖရိကတိုက်ရှိ တိုင်းရင်းသားတစ်မျိုးမှာ စကားကြောရှည်ခြင်းကို အလွန်မုန်းတီးဟန်တူ၏။ ရုပ်ရွာစည်းဝေးပွဲများတွင် စကားပြောလိုသူသည် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ရပ်၍ ပြောရ၏။ ၎င်းအတိုင်း သူရပ်၍ ပြောနိုင်သမျှ ကြာကြာ ပြောခွင့် ပြု၏။ ကျန်ခြေတစ်ဖက် မြေကြီးပေါ်သို့ ကျပြီဆိုလျှင်မူ သူ့အတွက် အချိန်စေ့ပြီ။ ဘာမှ ဆက်ပြောမနေနှင့်တော့။ ပြီးပြီ။ စကားစတန်းလန်းဖြစ် နေလျှင်လည်း တန်းလန်းမှာပင် ရပ်ပေတော့။

ဟောပြောချက်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

စကားပြောသည့်နေရာ၌ ဟောပြောချက်တစ်ခုလုံးကို အလွတ်ကျက်ပြီး ပြောဆိုခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပေ။ အလွတ်ကျက် ပြောသောအခါ မတော်တဆ တစ်နေရာတွင် တစ်လုံးတလေ မေ့လျော့နေပါက ရှေ့မတိုးနိုင်တော့ဘဲ တအင်းအင်း တအဲအဲဖြစ်နေတတ်၏။ အမေ့အလျော့မရှိ တောက်လျှောက်ပြောနိုင်သည် ဆိုလျှင်လည်း သင့်ဟောပြောသံသည် စကားပြောသံနှင့်မတူဘဲ ကျက်စာ ရွတ်သည့်အသံမျိုး ထွက်နေတတ်သည်။

ဟောပြောခြင်း၌ အရေးကြီးသည့် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ ပရိသတ်အမြင်၌ သင်သည် သင့်စိတ်ထဲတွင် ရှိသမျှကို လက်ရှိ မိမိတို့ ပရိသတ်အတွက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖွင့်ဟပြောချနေသည်ဟူ၍ ခံစားမိစေဖို့ ဖြစ်၏။

ကျက်စာကို နားထောင်ရသည့်အခါ မိမိတို့ကို ပြောနေသည်ဟု မခံစားရဘဲ သင်တစ်ဦးတည်း အပြောကျင့်နေသည့် ကက်ဆက်ခွေကို ဖွင့်နားထောင်နေရသလို ခံစားရမိနိုင်သည်။

ရေးထားသော မိန့်ခွန်းကို ဖတ်ပြောပြောသည့်အခါမျိုး၌လည်း အလွတ်ကျက် ပြောသကဲ့သို့ပင် သင့်ဘက်က အသက်ပါရန် ခဲယဉ်းသကဲ့သို့ ပရိသတ်အနေနှင့်လည်း အာရုံဝင်စားမှု လျော့ပါးနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပြောစကားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သဘာဝကျအောင်၊ စကားလုံးများ အချက်အလက်များကို အလွတ်ကျက်၍ ရွတ်ဖတ်နေသည်နှင့် မတူအောင် ဆိုလျှင် လုံးဝ ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ ပြောချိန်တန်မှ ရုတ်တရက် ပြောရမည့်သဘော ဖြစ်နေသည်။

သို့သော် ထိုသို့လျှပ်တစ်ပြက်ပြောရမည်ဆိုပါကလည်း (ပြောနေကျ ဖြစ်၍ ပြောရဲဆိုရဲရှိသူ ဖြစ်စေကာမူ) ပြောဟန်ဆိုဟန်၌သာ သဘာဝကျခြင်း၊ အသက်ပါခြင်း ရှိမည်။ အချက်အလက်ပြည့်စုံမှု၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း ဝေဆာကောင်းမွန်မှု၊ အမြော်အမြင်ရှိစွာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုတို့ ပြည့်ဝသည့် ဟောပြောချက်ကောင်းတစ်ခုကား ဖြစ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဟောပြောချက်ကောင်းဟူသည် အလွတ်ကျက်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်မှု ချို့တဲ့ခြင်းတည်းဟူသော အစွန်းနှစ်ခုမှ ကင်းလွတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာ၌ စာရေးသူအကြိုက်ဆုံးနည်းမှာ ဟောပြောချက်အားအတွေးစဉ်အားဖြင့် ချိတ်ဆက်စီစဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိဟောပြောမည့် အကြောင်းရပ်အား မည်သို့နိဒါန်းပျိုးမည်။ ထို့နောက် မည်သည့်အဆိုပြုချက်များ တင်သွင်းမည်။ ယင်းတို့အား မည်သည့်အထောက်အထား သာဓက ပုံတိုပတ်စများဖြင့် အားဖြည့်မည်။ ပြီးလျှင် နိဂုံးချုပ်မည် စသည်ဖြင့် အကြမ်းဖျင်း စဉ်းစားပြီးနောက် ဟောပြောချက်တစ်လျှောက်လုံးအတွက် အတွေးစ (idea) ငယ်များ မည်သို့ဆီလျော်စွာ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်လျက် ချိတ်ဆက်သွားမည်ကို အသေးစိတ် စီစဉ်ရမည်။

ထို့နောက် ယင်းအတွေးစ တစ်ခုချင်းကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုပေါ်၌ နာမည်တို့ သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်တိုလေးများအားဖြင့် အစီအစဉ်အတိုင်း ရေးချမှတ်သားမည်ဆိုက ဟောပြောချက်တစ်ခုလုံးအတွက် အကျဉ်းချုပ် မှတ်စုတစ်ခုကို ရပေသည်။

သင်သည် ဟောပြောချက်တစ်ခုလုံးကို စိတ်ထဲမှ အစီအစဉ်တကျစမ်းသပ် ဟောပြောကြည့်ပြီးပြီ၊ အတွေးစတစ်ခုချင်းကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းအတွေးစမှ နောက်အတွေးစသို့ ချိတ်သွယ်ဆက်စပ်ပုံကို လည်းကောင်း ခေါင်းထဲတွင် ကျေညက်အောင် တွေးထားပြောထားပြီးပြီဆိုလျှင် ဟောပြောစင်မြင့်ဆီသို့ ယင်းမှတ်စုစာရွက်ငယ်ဖြင့် တက်သွားကာ စိတ်ချလက်ချဟောပြောနိုင်ပေပြီ။

ထိုနည်းအားဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသူသည် သဘာဝကျကျ ပြောဆိုနိုင်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ အချက်အလက်များ မပြည့်စုံ မပီပြင်မှာလည်း ပူစရာမလိုတော့ပေ။

ဟောပြောချက်တစ်ခု၌ နိဂုံးစကားသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှေ့နားတွင် ပြောခဲ့၏။

နိဂုံးသည် ရှေ့ပိုင်းက ပြောခဲ့သည်များကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လက်စသတ်ပေးနိုင်ရမည်။ သို့မဟုတ် ယင်းစကားအားလုံးသည် မည်သည်သို့ ဦးတည်ကြောင်း ပီပီပြင်ပြင်မြင်အောင် စုရုံးပေါင်းစည်းပေးနိုင်ရလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် နိဂုံးဟူသည် ပရိသတ်အား သင်ပြောသည့် နောက်ဆုံးစကား ဖြစ်ရာ နိဂုံးချုပ်ကလေး သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိသည့်အခါ ပရိသတ်စိတ်တွင် ဘဝင်ကျ သလိုဖြစ်သွားပြီး သင့်ဟောပြောချက်အပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေ သည်။ အချို့လူများမှာ ရှေ့ပိုင်းတွင် အာပေါင်အာရင်းသန်သန် ပြောနိုင်ခဲ့သော် လည်း နိဂုံးချုပ်တွင် တုံးတိတ်ဖြစ်နေသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် ရှေ့က အချက်များ ကို စုစည်းလက်စသတ်ပေးသည့် နိဂုံးချုပ်မျိုး မဟုတ်သည့်အခါ ပရိသတ်မှာ ဆန့်တင့်ငုံဖြစ်ကာ သူ့အဓိက ဆိုလိုချက်ကိုပင် ခိုင်ခိုင်မာမာ မသိလိုက်ရဘဲ ရှိ တတ်ပေသည်။

နိဂုံးချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အောင်မြင်သော အဟောအပြောသမား တို့ ကျင့်သုံးလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းနှစ်မျိုး ရှိပါသည်။

တစ်မျိုးမှာ မိမိစောစောပိုင်း ဟောပြောခဲ့သည့် အဓိက ဦးတည်ချက် သို့မဟုတ် အတွေး (main theme) ကို ထင်ရှားအောင် သာဓကဆောင်နိုင် သည့် ပုံပြင်တိုလေးတစ်ခု ပရိသတ်၏ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးခဲ့သောနည်းဖြစ်၏။ (ဤနေရာ၌ ပုံပြင်သည် ရှည်လျားရန် မသင့်ပါ။ တိုတိုနှင့် ထိမိသော ပုံပြင်မျိုးသာ ဖြစ်ရပါမည်။)

နောက်တစ်မျိုးကား ထိုထက်ပို၍ ရိုးရှင်း၏။ ယင်းကား မိမိစောစော က ပြောခဲ့သည့် အဓိက ဦးတည်ချက်ကြီး (theme) သို့မဟုတ် ယင်း၏ လက် အောက်ခံ စိတ်ကူး (idea) နှစ်ခု သုံးခု စသည်တို့ကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ ကြေညာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤနှစ်မျိုးလုံးပင် ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားသော ဟောပြောသူလက်၌ ပရိသတ်ဘဝင်ကျစေသော နိဂုံးစကားများ ဖြစ်လာနိုင်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဟောပြောချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတိပြုရမည့် နောက်အချက်တစ်ရပ်မှာ ပရိသတ်အား အနည်းနှင့်အများ ဖျော်ဖြေနိုင်ရေး ဖြစ်သည်။ မည်မျှလေးနက် သော ဟောပြောချက်မျိုးဖြစ်စေ ပရိသတ်ရွှင်လန်းစေမှုကိုကား လျစ်လျူမရှုသင့်။

ဟောပြောသူသည် လူရွှင်တော်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေရန် မလိုသော်လည်း ဟောပြောရသည့် နေရာဌာနနှင့် အကြောင်းကိစ္စကိုလိုက်၍ ထိုက်သင့်သော အတိုင်းအတာအထိ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဟာသကလေး များ ထည့်ပေးနိုင်လျှင် အလွန်တန်ဖိုးရှိပေသည်။ သို့သော် ဟာသ သို့မဟုတ် ရယ်စရာ ပုံတိုပတ်စ ပြောခြင်းသည် ရိုးရိုးစကားပြောခြင်းထက်ပို၍ ခက်ပေရာ မိမိဘာသာသေချာအောင် လေ့ကျင့်ထားပြီးမှသာ ပြောဆိုသင့်၏။

ရယ်စရာ ပြောပြီး မည်သူမျှ မရယ်လျှင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု လျော့ပါးသွားနိုင်ပါသည်။

ပြောဟန်ဆိုဟန် သို့မဟုတ် စင်ပေါ် အမူအရာ

သင်ပြောသော အကြောင်းအချက်အပြင် ပရိသတ်အတွက် နောက်ထပ် အရေးကြီးဆုံးအရာကား သင်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်နှင့် သင်၏ အခြားသော အမူအရာများသည် သင့်စကားများအပေါ် ပရိသတ်ခံယူမှုကို တိုးတက်အောင် သို့မဟုတ် ဆုတ်ယုတ်အောင် ဖန်တီးမည်ဖြစ်သည်။

ဟောပြောရာ၌ သဘာဝကျကျ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ပြောကြားနိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

စကားပြောစင်ကို တင်းတင်းဆုပ်ကိုင်ကာ တောင့်တောင့်ကြီး ရပ်၍ မပြောပါနှင့်။ အနည်းနှင့်အများ လှုပ်ရှားမှု ရှိပါစေ။ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သင့်တော်သော လက်ဟန် ခြေဟန်လေးများ ထည့်ပေးနိုင်ရန် သတိပြုပါ။ အမူအရာကလေးများ ရှိနေမှသာ ပရိသတ်အနေနှင့် မလှုပ်ရှားသော သင့်မျက်နှာကစစ်ခုတည်းကို စိုက်ကြည့်နေရခြင်းမှ လွတ်ငြိမ်းခွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် အသံအနိမ့်အမြင့် မရှိဘဲ တစ်သမတ်တည်း ဆက်တိုက် ပြောမနေမိရန်လည်း သတိပြုရပါမည်။ အသံနိမ့်မြင့် မရှိသော လေသံသည် ပရိသတ်ကို အိပ်ငိုက်စေနိုင်၏။ ထို့ပြင် သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ထက်သန်မှု မရှိရာလည်း ရောက်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိစကားထဲ၌ မိမိ ပီပီပြင်ပြင်အာရုံဝင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ စကားထဲ၌ တကယ်အာရုံဝင်စားလာလျှင် အသံနိမ့်မြင့်များ၊ ဟန်ပန်မှုရာများ၊ တချို့စကားလုံးများကို အလေးအနက် ထပ်ဆင့်ပြောဆိုခြင်းများ စသည်တို့ သဘာဝကျစွာ ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်သည် မျက်စိလည်း အတန်အသင့် လှုပ်ရှားခွင့်ရနေမည်၊ နားလည်း အသံနိမ့်မြင့်များ အဖြတ်အတောက်များအားဖြင့် ဝေဆာသော သောတအာရုံကို ခံစားခွင့်ရနေမည်။ နှုတ်ကလည်း ပြုံးခြင်း ရယ်ခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခွင့် ရနေမည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ခုပ်ဩဘာပေးခွင့်လည်း ရမည်ဆိုပါက သင့်ဟောပြောချက်ထဲသို့ စိတ်ရောက်ရှိပါ ရောက်ရှိ၍ လာမည်ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်သည် ချောင်းဆိုးမည်၊ ဟိုလှည့်သည်လှည့် လှည့်မည်၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စကားပြောနေမည်ဆိုပါက သင့်စကားကို စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးနေကြပြီဟု သတိပြုမိကာ မိမိဘက်က စိတ်ထက်သန်မှု ထည့်ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

ဤနေရာ၌ ပရိသတ်ရှေ့တွင် ရှိုးတိုးရှုန့်တန့်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း အနည်းငယ် ပြောလိုပါသည်။

လူသည် အများအားရုံစူးစိုက်နေသည့်ရှေ့၌ ရပ်မိသည့်အခါ မူလက အမှတ်မဲ့ လုပ်နေခဲ့မိသည့် မိမိအပြုအမူမှန်သမျှကို သတိထားမိနေကာ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေမလားဟု စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေမိတတ်ပါသည်။ ယင်းသို့ မိမိကိုယ်ကို သတိထားလွန်းနေသည့်အခါ အလိုလို ရှိုးတိုးရှုန့်တန့်ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ၎င်းကိစ္စမှာ များသောအားဖြင့် ကျင့်သားရလာလျှင် ပျောက်သွားစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပုဂ္ဂိုလ်အတော်များများပင် မည်မျှစကားပြော အတွေ့အကြုံရှိသော်လည်း စင်ပေါ်တက်စ သို့မဟုတ် စကားပြောခါစအချိန်တိုင်းတွင် အနည်းငယ် နေသားမကျဖြစ်တတ်ပါသည်။

နေရထိုင်ရ အချိုးမကျသလို စကားပြောသည့်အခါ၌လည်း တုန်ယင်ချင်သလို ထစ်ငေါ့ချင်သလိုဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဤအတွက် စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ အလွန်စကားပြောကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ပင် စကားစပြောတိုင်း ဤသို့ဖြစ်ချင်တတ်ပါသည်။ စက်အေးနေသဖြင့် ရုတ်တရက်နိုးမရသည့်သဘောမျိုးသာဖြစ်ပါသည်။ စကားပြော၍ နည်းနည်းလေး အရှိန်ရလာပြီဆိုလျှင် ရှိုးတိုးရှုန့်တန့် ကိစ္စပျောက်ကာ ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်လာပေမည်။

ဟောပြောရာ၌ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် အဆင်ပြေသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပရိသတ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို သိမ်းကျုံးကြည့်၍ မပြောဘဲ ယခုတစ်ခဏ၌ တစ်ယောက်ကို ကြည့်လျက်၊ နောက်တစ်ခဏ၌ အခြားတစ်ယောက်ကို လှမ်းကြည့်ကာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီအား တိုက်ရိုက်ပြောကြားနေဘိသကဲ့သို့ ဟောပြောသောနည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းမှာ ပရိသတ်ကြီးကို သိမ်းကျုံး ခြုံငုံကြည့်လိုက် မှတ်စုစာရွက်ကို ကြည့်လိုက် ပြောသောနည်းနှင့်စာလျှင် ဘေးအမြင်အရ ဟောပြောသူကိုယ်တိုင်အတွက် နည်းနည်းပို၍ သဘာဝကျသည့်သဘောရှိပါသည်။

တစ်ဦးချင်းစီကို ကြည့်ပြီး ပြောသည့်အခါမှာလည်း မှတ်စုစာရွက်ကို တော့ သင် အားကိုးရဦးမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် ပရိသတ်ထံ၌ ကြည့်ရန်နေရာ တိတိကျကျ ရှိသည့်အခါ မှတ်စုစာရွက်ကို လိုသည်ထက်ပို၍ ကြည့်မနေမိတော့ဘဲ မျက်လုံးက ပရိသတ်ထံ၌ များများ ပိုရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်စုစာရွက်လည်း ဆောင်ရန်မလို၊ မိန့်ခွန်းတစ်ခုလုံးလည်း အလွတ်ကျက်ရန် မလိုဘဲ ဟောပြောချက်တစ်ခုလုံးကို အချက်အလက်တစ်ခုတလေမှ

မကြွင်းကျန်အောင် သုဘာဝကျကျ အဆင်ပြေပြေ ဟောပြောနိုင်မည့်နည်းကို ကား မှတ်ဉာဏ်အကြောင်း ရေးသားသည့် အခန်း(၁၅)တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ သည်။ ပို၍အဆင့်မြင့်သော ဟောပြောသမားကောင်းဖြစ်လိုက ၎င်းနည်းကိုပါ စမ်းသပ်လေ့ကျင့်နိုင်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် စကားပြောဟောခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်စုစည်းသုံး သပ်ပြောဆိုရလျှင် (၁) တိုတိုနှင့်လိုရင်းကိုပြောပါ၊ (၂) ဟာသအနည်းငယ်ထည့် ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ၊ (၃) ရှင်းလင်းသပ်ရပ်သော နိဂုံးချုပ် ဖြစ်ပါစေ၊ (၄) ဟောပြောရာ၌ အသံနိမ့်မြင့်ရှိပါ၊ (၅) ယုံကြည်စိတ်ပြည့်ဝစွာနှင့် အသက် ပါပါပြောပါ၊ (၆) ပရိသတ်ကိုကြည့်၍ပြောပါ။ (၇) (ယေဘုယျအားဖြင့်) မှတ်စု စာရွက် အသုံးပြုသောနည်းကိုကျင့်သုံးပါ စသည်တို့ကို အဓိကသတိပြုသင့်သည် ဟု ဆိုရပါမည်။

ထို့ပြင် စကားပြောရာ၌ အလျင်စလို အပြေးအလွှားကြီး မပြောမိရန်၊ သာမန်ပရိသတ်နားမလည်နိုင်မည့် စကားလုံးကြီးကြီးကျယ်ကျယ်များအစား ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော စကားလုံးမျိုးကို ရွေးချယ်သုံးစွဲရန်၊ ပရိသတ်နှင့်စိမ်းနေ မည့်အကြောင်းအချက်မျိုးကို ပြောရပါက တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ကွက်ချင်း ရှင်း လင်းအောင် ပြောရန်၊ ဥပမာ သာဓကများပြရာ ပရိသတ် ရင်းနှီးသိကျွမ်းမည့် အကြောင်းအချက် အဖြစ်အပျက်မျိုးကို အများဆုံး ရွေးချယ်၍ သာဓကပြရန် စသည်ဖြင့် သတိပြုစရာ အခြားအချက်အလက်ငယ်များလည်း အများအပြားပင် ရှိပါသေးသည်။

ဟောပြောသည့် အလေ့အကျင့်ရှိလာသည့်အခါ မည်သည့်အချက်များ မည်သို့ အရေးပါသည်ကို ပို၍သဘောပေါက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

စကားပြောဟောခြင်းအတတ်သည် နည်းနာနိဿယများလည်း သိထား လျှင် တစ်ပန်းသာသကဲ့သို့ အတွေ့အကြုံအလေ့အကျင့်ရှိပါမှလည်း တိုးတက် နိုင်သော ပညာမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ပထမတစ်ကြိမ်ပြောသည့်အခါ အပေါက်အလမ်းတည့်ချင်မှ တည့်ပါ မည်။ အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေပါမည်။ သို့သော် ဘယ် အတတ်ပညာမဆို အထစ်ထစ်အငေါ့ငေါ့မှ စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ် မှာ ကြောက်ကာ စကားပြောရမည်ကို ရှောင်နေလျှင် သင် တစ်သက်လုံး စကား ပြောသမားကောင်း ဖြစ်လာမည်မဟုတ်တော့။

လေ့ကျင့်ပြောဆိုရင်း ဖြစ်လာရမည်ဟု ယုံကြည်ကာ ပြောသင့်ပြော ထိုက်သည့် အခွင့်အရေးမျိုး ကြိုတိုင်း သင့်တင့်စွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ဝင်၍

ပြောပါ။ ပြောရဲဆိုရဲစိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်သည့်စိတ်များသည် တစ်ကြိမ်
နှစ်ကြိမ်အတွင်းမှာပင် သိသိသာသာ တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

တကယ်အပြောအဟောသမားကောင်းဖြစ်ရေးအတွက်ကား အတွေ့
အကြုံ အလေ့အကျင့်နှင့် စနစ်ကျသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြည့်ပြည့်ဝဝ
လုပ်ဆောင်ရန် လိုပါမည်။

အခန်း ၁၈

သောကကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

သို့မဟုတ်

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်

သောကကို ထိန်းသိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်

သင် တည်ဆောက်နိုင်သမျှ အတောင့်တင်း အခိုင်ခံ့ဆုံး သေတ္တာကြီးတစ်လုံး ဆောက်လုပ်ပါ။ ပြီးစီးသည့်အခါ သင့်မအောင်မြင်မှုများ၊ သင့်ဒုက္ခနှင့် သင့်သောကများ၊ သင့်ကိုယ်သင် အဖန်တလဲလဲ ဂရုဏာသက်နေမှုများအားလုံးကို သေတ္တာအဖုံးကြီးထဲ ထည့် သော့ခတ်ပိတ်ထားပြီးလျှင် သေတ္တာအဖုံးပေါ် ထိုင်ကာ အားပါးတရ ရယ်မောလိုက်ပါလေ။

ဘာသာအာဒမိစ်ဘက်ကပ်စ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ သောကများ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မအောင်မြင်မှု စိတ်ပျက်အားငယ် ရမှုများ အားလုံးကို သေတ္တာကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ယင်းသို့ တကယ်တမ်း ပိတ် ထည့်ထားနိုင်မည်ဆိုလျှင် မည်သို့ရှိမည်နည်း။

မှန်ပါသည်။ လူ၌ တာဝန်များလွန်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ လွန်ကဲခြင်း တို့သည် မကောင်းသကဲ့သို့ တာဝန်ကင်းခြင်း၊ ကြောင့်ကြမှုခြင်းတို့သည်လည်း ကောင်းသော ကိစ္စများမဟုတ်ကြပါ။

ယနေ့ခေတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတို့၏ သဘာဝအရ လူသည် စိုးရိမ်ကြောင့် ကြစိတ်၊ အနာဂတ်အတွက် တွေးတောပူပန်စိတ်များ အနည်းနှင့်အများ ရှိရမည်သာဖြစ်၏။ ယင်းစိတ်ကြောင့်ပင် လူသည် သူတစ်ပါးထက် အောက်မကျ နောက်မကျအောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုပြုနေမည်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်များ မရှိသူသည် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်တိမ်ကောကာ လူရာမဝင်ဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။

လူသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကြောင့် ဝီရိယစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်လာ နိုင်သည်မှန်သော်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် သက်သက်ကား အကျိုးပြုသော အရာမဟုတ်ပေ။ စင်စစ် ကြောင့်ကြခြင်းဟူသည် နောင်ဖြစ်ချင် ဖြစ်လာမည့် အရေးကိစ္စတစ်ခုအတွက် ကြိုတင်တွေးကာ ကြောက်ရွံ့နေခြင်း ဖြစ်ရာ အချိန် ကုန် လူပန်းသော အလုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ချေသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့် အဓိက အရာမှာ အလုပ် ဖြစ်သည်။ လူသည် စိတ်မအား ကိုယ်မအား ဖြစ်နေသည့်အချိန်၌ စိုးရိမ်ကြောင့် ကြစိတ် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေ။ အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ကြောင့်ကြစိတ် ပျောက်နေနိုင်

သကဲ့သို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဖြစ်ရသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းများကိုလည်း ပယ်ရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာအတွက် အတိုးပေးရခြင်း

ကြောင့်ကြစိတ်သည် အချိန်ကုန် လူပန်းဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ကြောင့်ကြစိတ် လုံးဝမရှိပါစေနှင့်ဟူ၍ကား မတိုက်တွန်းလိုပါ။ အကြောင်းမူ ပုထုဇဉ်လူသားတစ်ယောက်အား မကြောင့်ကြပါနှင့်ဟု ပြောခြင်းသည် အသက်မရှူပါနှင့်ဟု ပြောသလောက်ပင် အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် စိုးရိမ်သောကကို လုံးဝ မဖျောက်နိုင်သော်လည်း လျော့၍ကား ရနိုင်ပေသည်။ ကြောင့်ကြစိတ် များနေခြင်းသည် ကိုယ်အင်အား စိတ်အင်အားတို့ကို ဖြုန်းတီးရာရောက်ကြောင်း ယင်းတို့သည် ဘာကောင်းကျိုးမျှ မပြုဘဲ ဆိုးကျိုးများသာ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိထားလျှင် ဆင်ခြင်ထိန်းချုပ်နိုင်ကြမည်ဟု ယူဆပါသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဟူသည် စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးမှုကို ဖြုန်းတီးနေခြင်း (၀၁) အလွဲသုံးနေခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုနိုင်သည်။ အကြောင်းမူ ကြောင့်ကြလွန်နေသူသည် မိမိ၌ ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့ကို စိတ်အာရုံ၌ တွေးတောကြံဆမြင်ယောင်ကာ သောကအပုံပုံ ပွားနေတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကွန့်မြူးသောဉာဏ် ဟူသည် မိမိအောင်မြင်ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက်သာ ထိထိရောက်ရောက် စူးစိုက်သုံးစွဲသင့်သည့် တန်ဖိုးရှိသော အရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် များနေချိန်၌ လူသည် မိမိ၏ ကွန့်မြူးသောဉာဏ်တို့ကို မိမိကိုယ်ကို နှိပ်စက်ရန်အတွက် အသုံးပြုနေသည်နှင့် တူပေသည်။

ဒဗလျူ၊ အာရုံ၊ အင်ဂေး ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်က ‘စိုးရိမ်သောက ဟူသည် နောင်ကြုံတွေ့ရမည့် ဒုက္ခအတွက် အတိုးများ ကြိုတင်ပေးဆပ်နေရခြင်းဖြစ်သည်’ ဟူ၍ပင် ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။

ဒုက္ခနှင့် တကယ်ဆုံတွေ့ရချိန်၌ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်းများကို သင်ခံစားမိ၊ ပြုမူမိမည်မှာ မုချဖြစ်ပါသည်။ ဒုက္ခကြုံချိန်တွင် ဒုက္ခခံရခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ သင့်တော်သည့်တန်ဖိုးကို ပေးရခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတွက် မတတ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ဒုက္ခမကြုံမီ ဒုက္ခခံနေခြင်းကား အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နှိပ်စက်ခြင်းဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ဒုက္ခခံထား

သဖြင့် အချိန်တန်၍ ထိုဒုက္ခရောက်လာသည့်အခါ ခံစားရမှု သက်သာမည်လည်း မဟုတ်ပါ။

ထို့ပြင် သောကသမားတို့၌ ကြိုတင်ပူပန် ဒုက္ခခံကြသည့်သောက ဆယ် ခုအနက် တစ်ခုသည်ပင် လက်တွေ့ဖြစ်လာရန် ခဲယဉ်းတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မဖြစ်မည့်အရာအတွက် ဘာတွေ့ပူနေစရာ လိုမည်လဲ၊ ရှောင်လွှဲမရသည့် ဒုက္ခ ကိုကော ဘာကြောင့် အစောကြီး ကြို၍ ခံစားနေမည်လဲဟူ၍ ဆင်ခြင်တတ်ရန် လိုပါသည်။

စိုးရိမ်သောကတို့၏ အလဟဿ အင်အားဖြုန်းတီးရာရောက်ပုံကို သ ဘောပေါက်စေရန်အတွက် စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ကြည့်၍ ရပါသည်။ စာရွက် လွတ်တစ်ရွက်နှင့် ဘောပင်တစ်ချောင်းယူ၍ စားပွဲတွင်ထိုင်ကာ ပြီးခဲ့သည့် တစ် နှစ်ခန့်က သင်စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့မိသမျှ အကြောင်းတို့ကို ချရေးကြည့်ပါ။ ဘယ်နှစ်ခု ရပါသနည်း။ ကြိုးစားပြီး ပြန်လည်စဉ်းစားရေးချပါ။ သိပ်များများစားစားပြန် စဉ်းစား၍မရသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ယမန်နှစ်က သင်သည်စိုးရိမ် ကြောင့်ကြောင်းစွာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ နေနိုင်ခဲ့သူလား၊ ပြန်စဉ်းစားကြည့် ပါ။ တိတိကျကျ မဖော်ပြနိုင်သည့်တိုင်အောင် ထိုအချိန်ကလည်း ထိုအချိန်က ကြောင့်ကြစိတ်တွေ ရှိနေခဲ့သည်ပဲဟူ၍ သင်စဉ်းစားမိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထားတော့၊ ပြီးတာတွေ ထားလိုက်တော့။ ၎င်းစာရွက်တွင် သင် လော လောဆယ် ခံစားမိနေသည့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ၊ သင်တွေ့ပူနေသော အရာ များ၊ သင့်စိတ်တွင် မတင်မကျ စနိုးစနောင့်ဖြစ်နေသည့်အရာများကိုသာ ရေး မှတ်ကြည့်ပါ။ ထိုစာရွက်ကို တစ်ပတ်ခန့် နေ့စဉ်ရေးသားဖြည့်သွင်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းစာရွက်ကို ခေါက်ကာ စာရွက်ခေါက်ပေါ်တွင် နောက်ခြောက်လ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ကြာသည့်နေ့၌ ဖတ်ရန် နေ့စွဲရေးထိုးပြီး သေတ္တာထဲထည့်၍ သိမ်းဆည်း ထားလိုက်ပါ။

မယုံမရှိနှင့်။ ထိုအချိန်ရောက်လျှင် သင့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေသည် အားလုံး (သို့မဟုတ် အားလုံးနီးပါး) ပပျောက်သွားပြီးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလိမ့် မည်။ ထို့ပြင် ထိုသို့ပပျောက်ရန်အတွက်လည်း သင်ဘာမျှ (မည်မည်ရရ) မလုပ် ခဲ့ရသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းကား သင်စိုးရိမ်မိခဲ့သည့် အရာ အများစုတို့သည် တကယ်လက်တွေ့ ဖြစ်မလာခဲ့ခြင်းနှင့် အကယ်၍ ဖြစ်လာခဲ့ လျှင်လည်း သင်တွေ့ကြောက်နေသလောက် ကြောက်စရာမကောင်းခဲ့ခြင်းတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ယင်းကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျကျ

သုံးသပ်မိလာပြီ။ ထိုသုံးသပ်မှု အမြင်တို့လည်း ကိုယ်နှင့်မကွာ ရှိလာပြီ ဆိုလျှင် သင်သည် သောကနည်းပါးသော ဘဝဖြင့် ရပ်တည်ကျင်လည်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း ရှိလာပြီဟု ဆိုရပေမည်။

လူ့ဘဝဟူသည် အဆင်မပြေမှု မအောင်မြင်မှုများ၊ စိတ်ပျက်အားလျော့ဖွယ်ရာများ ရောပြွမ်းနေမည်သာ ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံနိုင်ရန်အတွက် အတော်အတန် သတ္တိရှိဖို့တော့ လိုပေသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အခက်အခဲများ၊ အဆင်မပြေမှုများကို မိမိအား စမ်းသပ်သည့် အရာများဟုပင် သဘောထားတတ်ကြသည်။ ထိုလူမျိုးတို့မှာ အခက်အခဲတွေ့လေ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းတက်လေ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ သူတို့သည် ရှေ့လာမည့် ဘေးဒုက္ခ အန္တရာယ်အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သောက ဗျာပါဒတွေ ပွားများမနေဘဲ အန္တရာယ်ကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ရန်သာ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ဝီရိယစွမ်းအားများ အပြည့်အဝ စိုက်ထုတ်ရင်ဆိုင်တတ်ကြပေသည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်တို့ကို အင်အားအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သူများမှာ လောက၌ အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အရာရာကို လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြသဖြင့် ပြဿနာတို့သည် သူတို့ထံ၌ ကြာရှည်မနေ။ မလိုအပ်ဘဲ ကြီးထွားလာခြင်းမျိုးလည်း မရှိ။ အလျင်အမြန်ပင် ရှင်းလင်းသွားကြပေသည်။

ဥပမာ-မိမိအပြင်ထွက်ချိန်ကျမှ မိုးရွာလျှင် ဒုက္ခဟု တကြောင့်ကြကြ ဖြစ်နေမည့်အစား ထီးတစ်လက်ဆွဲကာ ခပ်ရဲရဲပင် အပြင်ထွက်က ကိစ္စပြီးလေသည်။

အလားတူပင် မကြာခဏ ကိုက်နေသည့် သွားတစ်ချောင်းအတွက် ဝေဒနာလည်း မခံနိုင်၊ နုတ်ရမှာလည်း နှမြောဖြစ်နေမည့်အစား သွားဆရာဝန်ထံ သွားပြလိုက်ကာ လုပ်သင့်သည်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်လိုက်ပါက စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရသည့် ကိစ္စကြီးတစ်ခု ပြတ်သွားမည်ဖြစ်၏။

အဆိုးဆုံးကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရာ၌ စာရေးသူ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကား ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ကြုံကြိုက်လာနိုင်သည့်အခြေအနေအလားအလာမျိုး တွေ့မြင်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သည်ပြဿနာသည် ဘယ်လောက်အထိ ဆိုးရွားသွားနိုင်သနည်းဟု တွေးတောမြင်ယောင်ကြည့်သောနည်း

ဖြစ်၏။ အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည့်အနေအထားကို မှန်းမြင်ကာ ယင်းသို့ကြိုက်မည်သို့ရင်ဆိုင်မည်ဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် ယင်းပြဿနာကို မေ့ထားလိုက်တော့သည်။

ကိစ္စတစ်ခုသည် ဘယ်လောက်အထိ ဆိုးသွားနိုင်သလဲ။ မိမိအသက်သေဆုံးသည်အထိ ဆိုးသွားမည်လား။ သို့ဖြစ်လျှင် ယင်းကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်လဲ။ အသက်ဆုံးနိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးဖြစ်က ကာကွယ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရလိမ့်မည်။ မကာကွယ်နိုင်သည့် ကိစ္စမျိုး၊ ကံကြမ္မာအလျောက် ဖြစ်ရမည်ကိစ္စမျိုး ဆိုပါစို့။ ယင်းအတွက် ဘာပူဇော်စရာလိုသေးသနည်း။ ကံကြမ္မာ၏သဘောအတိုင်း ထားလိုက်ရုံသာရှိပါသည်။

တစ်ခါက အူအတက်ရောင်ရောဂါဖြစ်မှာ အလွန်ကြောက်သည့် လူတစ်ယောက်ရှိ၏။ သူသည် အလုပ်ကိစ္စဖြင့် မကြာခဏ ခရီးသွားရလေ့ရှိပြီး၊ ခရီးသွားရင်း အူအတက်ရောင် ဝေဒနာခံစားရသူများအကြောင်း ကြားဖူး၏။ ထိုသို့ဖြစ်မှာကို သူအလွန်စိုးရိမ်၏။ အလုပ်ပျက်မှာစိုးရိမ်သည့်အပြင် ရောက်သည့်အရပ်မှ ကြိုရာဆရာဝန်နှင့် ခွဲစိတ်ရမှာကိုလည်း သူကြောက်၏။

သည်ကြောက်စိတ်ကို သူမပယ်ဖျောက်နိုင်ပေ။ အဆိုးဆုံးမည်သို့ဖြစ်သွားနိုင်သည်ဆိုသော အနေအထားများကိုချည်း သူမြင်ယောင်နေသည်။

သို့နှင့် နောက်ဆုံးတွင် ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချလိုက်သည်။ အလုပ်အနည်းငယ်ပါးသည့် ရက်ပိုင်းအတွင်း သူစိတ်ချသော ဆရာဝန်ထံ သွားကာ သူ၏ အူအတက်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပေးရန် ပြောဆိုသည်။ ဆရာဝန်ကလည်း ဖြတ်တောက်ပေးလိုက်ရာ ထိုနေ့မှစ၍ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် အူအတက်အတွက် သောကပွားရခြင်း မရှိတော့ပေ။

ဤကိစ္စ၌ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ် ဆောင်ရွက်ပုံမှာ အစွန်းရောက်လွန်းသည်ဟု ယူဆမည်ဆိုက ယူဆစရာဖြစ်ပါသည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု နည်းလှသည်ဟု ပြောမည်ဆိုလျှင်လည်း ပြောစရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လူအတော်များများပင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ဖိစီးနေသည့်အခါ ယင်းစိတ်သက်သာလျှင်ပြီးရော တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ပေးရပေးရဟူသော စိတ်သဘောမျိုး ဖြစ်ပေါ်ကာ ယင်းသို့ ပြဿနာနှင့် မတန်တဆသော ဖြေရှင်းမှုမျိုးကို ပြုလုပ်မိတတ်ကြပါသည်။

ဤသည်ကို ကြည့်လျှင်ပင် သောကစိတ်သည် လူအား မည်မျှ ဖိစီးနှိပ်စက်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို သဘောပေါက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သောကစိတ်သည် သောကရောက်စရာပြဿနာကို အကျယ်ချဲ့တွေးသည့်ပုံ၍

ကြီးကျယ်ဖိစီးတတ်သည်ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း ရှုမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရှေ့တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လူ့ဘဝဟူသည် အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများနှင့် ရောပြွမ်းနေမည်သာ ဖြစ်၏။ စင်စစ်ယင်းတို့ရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဘဝဟူသည် ပို၍စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်လာရပေသည်။ အစစအရာရာအဆင်ပြေချောမွေ့နေပါက ဘဝဟူသည် ပျင်းရိငြိုးငွေ့ဖွယ်ရာဖြစ်လာမည်ဖြစ်၏။ မအောင်မြင်မှု၊ အရေးနိမ့်မှုဟူသည်များ မရှိတော့သကဲ့သို့ အောင်မြင်မှု၊ ဝင့်ကြွားဂုဏ်ယူမှု ဟူသည်တို့လည်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

‘ပေါ့ပါးလွယ်ကူစွာ ရရှိသော အောင်မြင်မှု၌ ဆုလာဘ်သည်လည်း ပေါ့ပါးသေးငယ်စမြဲဖြစ်သည်’ ဟူသောစကားတစ်ခုရှိသည်။ ခက်ခက်ခဲခဲ ဆွတ်ခူး ရရှိသော သစ်သီးသာ ပို၍ချိုမြိန်စမြဲ မဟုတ်ပါလား။

ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများသည် မိမိဘဝကို ‘ရသ’မြှင့်ပေးသော အရာများဖြစ်သည်ဟု မြင်တတ်လာလျှင် သင်၏ သောကများသည် တစ်ဝက်မက လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အောင်မြင်သောဘဝတစ်ခုတည်း ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် အားသစ်အင်သစ်များလည်း ဝင်လာပေမည်။

‘ရှုံးနိမ့်မှုဟူသည် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ ချီတက်ရာခရီးလမ်း၌ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် လမ်းကွေ့ကလေးများဖြစ်သည်’ ဟူသော စကားတစ်ခွန်းကိုလည်း မှတ်သားသင့်သည်။ ယင်းစကားသည် မအောင်မြင်မှာ တွေးကြောက်နေသူတို့အား အမြင်သစ် ပေးနိုင်သည့်စကားဖြစ်သည်။ စင်စစ် မအောင်မြင်မှုကို တွေးကြောက်ကာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်ကြည့်နေသူလောက် မိုက်မဲသောသူ မရှိပေ။ ထမလုပ်သူမှာ ဘယ်သောအခါမျှ အောင်မြင်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိ။ လုပ်ကြည့်သူမှာကား မအောင်မြင်မှုနှင့် ကြုံကြိုက်ရနိုင်သလို အောင်မြင်မှုကို ရယူခံစားနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများလည်း ရှိလာပေသည်။

‘သတ္တိကလေး နည်းနည်းလိုနေသည့်အကြောင်းကြောင့် အချည်းနှီး အလဟဿဖြစ်ခဲ့ရသည့် လူတော်တွေ များစွာရှိ၏။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့တင်ဖြစ်ခဲ့ပါက တောက်လျှောက်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဆက်လုပ်ဖြစ်နိုင်စရာ ရှိသော်လည်း ကြောက်စိတ်၏ တားဆီးမှုကြောင့် ဘာမှမလုပ်ဖြစ်ခဲ့သဖြင့် သင်္ချိုင်းကုန်းသို့ မထင်မရှားသွားရောက်ကြရသူတွေ နေ့စဉ် အများအပြားပင်ရှိ၏’ ဟူ၍ ဆစ်ဒနီ စဟစ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ရေးဖူး၏။

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း ဖြစ်နေသဖြင့် ထိုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြသောအရာသည် ကွယ်ပျောက်မသွားနိုင်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်

ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်မှသာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အမြဲသတိပြုသင့်ပေသည်။

နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရမိ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း

‘အစာမကြေဖြစ်မည့်အရေးကို အစာစားပြီးမှ မတွေးဘဲ အစာမစားမီ ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်ပါမှသာ အမှန်တကယ် ဉာဏ်ပညာရှိပြီဟု ဆိုနိုင်သည်’ဟု ဤဒဏ်ခံနက်က ပြောဖူး၏။

ဤသည်မှာ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် ဆင်ခြင်စိတ် ဒွန်တွဲတည်ရှိရန် လိုအပ်ပုံကို ပြသော စကားတစ်ခွန်းဖြစ်ပေသည်။ အစာမကြေဖြစ်နိုင်သည့် အစာကို ရှောင်နိုင်ပါက ယင်းကို စားမိသည့်အခါ ဖြစ်လာမည့် ရင်တွင်းမအိမသာဖြစ်မှုနှင့်အတူ တွဲဖက်ပေါ်ပေါက်မည့် အစာအိမ်ရောဂါလား၊ လေနာလား၊ နှလုံးရောဂါများလား ဟူသည့် ပိုမိုကြီးမားသော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ရုံးနောက်ကျမှာ ကြောက်ရခြင်း၊ လမ်းမှာ ကားပျက်မှာ စိုးရိမ်ရခြင်း၊ အစည်းအဝေး၌ အခက်အခဲတွေ့မှာ ပူပန်ရခြင်း စသည့် နိစ္စဓူဝကိစ္စများ၌လည်း အတွေ့အကြုံများအရ ရရှိခဲ့သည့် အမြော်အမြင်ပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ပြုလုပ်လျှင် ယင်းသောကများ ကွယ်ပျောက်ကာ စိတ်အေးချမ်းသာရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ-သင်သည် နေ့စဉ် ရုံးနောက်ကျလေမလားဟု တကြောင့်ကြကြနှင့် သွားနေရခြင်းကို မခံလိုဟု ဆိုပါစို့။ သင်သည် နေ့စဉ်ရုံးသွားရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်တွင် အိမ်က ထွက်လေ့ရှိသနည်း။ ယင်းထက် ဆယ်မိနစ် သို့မဟုတ် ဆယ့်ငါးမိနစ် စောထွက်မည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ရန်သာ လိုပါသည်။ ရုံးနောက်ကျမှာ ကြောင့်ကြနေသည့်စိတ် ချက်ချင်းကွယ်ပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤဥပမာနှင့် ဆက်စပ်၍ စဉ်းစားကြည့်လျှင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်တို့သည် မကြီးမားမထင်ရှားဘဲ မသိမသာရှိနေခြင်းမျိုးဖြစ်လေ ကာယကံရှင်က ယင်းကို ပယ်ဖျောက်ရန် အားမထုတ်မိဘဲ အမှတ်မဲ့ ကြာရှည်စွာ တွယ်ကပ်နေလေ ဖြစ်တတ်ကြောင်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် နောက်တစ်ချက်မှာ ယင်းကိစ္စအတွက် မိမိစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ခံစားရကြောင်းကိုကား သတိပြုမိသည်။ သို့သော် ယင်းအတွက် အချိန်ပေးခြင်း၊ ငွေကုန်ခံခြင်း၊ လုပ်အားစိုက်ထုတ်ခြင်းများ

ပြုလုပ်ရမှာ ဝန်လေးနေသဖြင့် ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မတင်မကျ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ဖြစ်နေသေးသည် ဆိုသော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး တွင်လည်း အချိန်ကြာလျှင် ကြာသလောက် ကြောင့်ကြစိတ်ကို ခံစားနေရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကြောင့်ကြစိတ်ကို သိမြင်ရန်နှင့် ယင်းကို တန်ရာတန်ဖိုး ပေး၍ ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြေရှင်းမိရန် လိုပါသည်။

ရုံးနောက်ကျမှာ ကြောက်သည့် စိတ်မျိုးလောက် ဖြတ်ရမလွယ်ကူသည့် အခြား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များလည်း ရှိပါသေးသည်။ ဥပမာ-စီးပွားရေးအခက် အခဲများ၊ မိသားစု ပြဿနာများ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤပြဿနာမျိုးများနှင့် ပတ်သက်လျှင်လည်း ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော သောက ဖြေဖျောက်ရေးသဘောတရားများကို အသုံးပြု၍ရပါသေး သည်။

အကယ်၍ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်နေရသော ကိစ္စသည် ဖြေရှင်းမရနိုင်၊ ကုစားမရနိုင်သည့် ကိစ္စမျိုးဖြစ်က ထိုရှောင်လွှဲမရနိုင်သော ကိစ္စအတွက် သောက တံတိုင်းကို ခေါင်းနှင့်တိုက်နေမည့်အစား သည်အနေအထားတွင် အကောင်း ဆုံး ဘာလုပ်နိုင်မလဲဟူသည်ကိုသာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အားထုတ် ပါဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

‘ပူဆွေးသောက ငှက်များ သင့်ခေါင်းပေါ်က ဖြတ်သန်းပျံသွားခြင်းကို သင် တားဆီးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင့်ခေါင်းပေါ်မှာ အသိုက်ဆောက် အခြေချ မနေနိုင်အောင်ကား သင် တားဆီးနိုင်ပါသည်’ဟူ၍ တရုတ်စကားပုံ တစ်ခုက ဆိုပါသည်။

ဒေါက်တာဂျော့ရှ်စတီဗင်ဆင်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်တင်းအား များ လျှော့ချဖြေဖျောက်နည်း အမည်ရှိ စာတမ်းငယ်၌၊ ‘တစ်စုံတစ်ရာအတွက် သင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေရသည်ဆိုပါစို့၊ မြို့မထားဘဲ ဖွင့်ပြောချလိုက် ပါ။ သင့်သောကများကို သင့်ဇနီး ခင်ပွန်း၊ သင့်မိခင် ဖခင်၊ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင် ကိုးကွယ်သည့် ဘုန်းတော်ကြီး၊ သင့်မိသားစုဆရာဝန်၊ သင့်ဆရာစသည့် သင် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သော ခေါင်းအေးအေးထား စဉ်းစားတတ်သူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့် ဟ ပြောဆိုပါ။ ဖွင့်ပြောလိုက်ရခြင်းကြောင့် စိတ်တွင် တင်းအားများ လျော့ပါး သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ သင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသည့် အကြောင်းကိစ္စကို လည်း ပို၍ရှင်းလင်းစွာ မြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ထိုသို့ ရှင်းလင်းစွာ မြင် လာသည့်အခါ၌ ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည့်နည်း

လမ်းများကိုလည်း တွေ့မြင်လာတတ်ပါသည်' ဟူ၍ အကြံပြုရေးသားထားခဲ့ပါသည်။

ဖွင့်ပြောလိုက်ခြင်းသည် ရင်ထဲ ပေါ်သွားစေနိုင်သည် မှန်သော်လည်း မိမိဖွင့်ပြောသူထံမှ အကြံဉာဏ်တစ်ခုခု ရမှလည်း ပို၍အဓိပ္ပာယ်ရှိပေရာ အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အကြံဉာဏ်တောင်းခံလောက်သူမျိုးထံ ဖွင့်ဟပြောဆိုမိရေးသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အချို့ကိစ္စများမှာ မျှီသိပ်လျှို့ဝှက်ရမည့်ကိစ္စများဖြစ်ရာ မသင့်တော်သူအား ပြောမိပါက နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်ကိုတော့လည်း သတိပြုရပါမည်။

သင်ဘာတွေ တွေးပူနေသေးသလဲ

တစ်နေ့တစ်နေ့ အသက်ကြီးလာခြင်း၊ တဖြည်းဖြည်း အိုလာခြင်းတို့ကို တွေးပူနေပါသလား။ သည်ကိစ္စကလည်း လူအတော်များများ ပူတတ်ကြသည့် ကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါသည်။

အိုသည်ဆိုတာ အဘယ်နည်း။ အသက်ရှည်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် အသက်ရှည်ခြင်းကို မလိုလားဘူးလား။ အသက်ရှည်ခြင်းသည် လူ့ဘဝ၌ ရဲခဲသည့် ဆုလာဘ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်း အသက်ရှည်ခွင့် ရကြသည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အသက်ကြီးရင့် အိုမင်းသည်အထိ နေခွင့်ရမည်ဆိုလျှင် ဝမ်းမြောက်စရာသာ ဖြစ်ပါသည်။

လူသည် မိမိရောက်ရှိနေသည့် အသက်အရွယ်ကို ခုံမင်တွယ်တာစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးဘဝက ကစားမြူးထူးရခြင်း၌ ပျော်မွေ့သည်။ လူငယ်ဘဝတွင် ချစ်ရခင်ရခြင်း၊ စွန့်စားလှုပ်ရှားရခြင်းတို့၌ ပျော်မွေ့သည်။ လူလတ်ပိုင်းကား လုပ်ငန်းခွင်၌ ပျော်ရွှင်ပြီး လူကြီးပိုင်းရောက်သည့်အခါ သာမန်နာမူ ဘာသာရေး အမှုကိစ္စတို့၌ အာရုံဝင်စားလာသည်။ ထိုထက်မက ကြီးရင့်သွားသူသည်လည်း မိမိ၏ ရှည်လျားသော ဘဝအတွေ့အကြုံများအားဖြင့် လောကကို ရှုမြင်သုံးသပ်ကာ သိမ်မွေ့ညင်သာစွာ ဆက်လက်ရပ်တည်ရှင်သန်ရခြင်း၌ ကျေနပ်မှုကို ခံစားရပေဦးမည်။

ထို့ပြင် သင်သည် ကုန်ဆုံးတော့မည့်အရာအတွက် တွေးပူနေမည့်အစား ကုန်ဆုံးသည်အထိ ကြောင့်ကြကင်းစွာ ခံစားသွားနိုင်ရေးကိုသာ အာရုံပြုသင့်ပါသည်။

သို့ဆိုသဖြင့် အိုမင်းသော ဘဝသည် လုံးဝ ရွှေရောင်လွှမ်းသော ဘဝဟူ၍ကား မဆိုလိုပေ။ အိုမင်းချိန်၌ တွေ့ရနိုင်သည့် အခက်အခဲများ ရှိပေသည်။

သို့သော် ထိုအချိန်တွေ့ရနိုင်သည့် အခက်အခဲများသည် မှန်းဆမရနိုင်သည့်အရာများ မဟုတ်ရာ ထိုအချိန်မရောက်မီ ရှည်ကြာသောကာလအတွင်း အခက်အခဲအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကြိုတင်ဖြေရှင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ထားနိုင်ပေသည်။

စားဝတ်နေမှုအတွက် အထောက်အကူပြုမည့် ပင်စင်လစာငွေ သို့မဟုတ် စုဆောင်းထားသောငွေကြေး ရှိမည်၊ အထီးကျန်နိုင်ခြင်းကို အကာအကွယ်ပြုမည့် ဝါသနာအလုပ် ရှိမည်၊ မိသားစုကိစ္စ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ကိစ္စများတွင် အမြော်အမြင် ပြည့်ဝသည့် အကြံဉာဏ်များအားဖြင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပံ့ပိုးကူညီမည်ဟူသောစိတ် ထားရှိမည်ဆိုလျှင် အိုမင်းချိန်ဘဝသည် သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝ၊ သင့်ကိုယ်သင် ကျေနပ်အားရသည့် ဘဝတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

ထို့ပြင် ‘အိုခြင်းသည် မကြီးကျယ်၊ အိုမှာ ကြောက်သောစိတ်သာကြီးကျယ်သည်’ဟူသော စကားတစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။

စာရေးဆရာ ဟယ်ရိုင်းလဒင်းက၊ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ငါသည် ထာဝရအသက်ရှင် နေထိုင်သွားမည့်သူ ဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် တစ်နေ့တာဘဝကို အစပြုပါဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။ ဂိုးလဒင်း၏စကားသည် အိုမှာ သေမှာတွေးကြောက်နေသည့် စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သည့် စကားတစ်ခွန်းဖြစ်သည်ဟု ပြောလိုသည်။

ဂိုးလဒင်းက ‘အသက် ခုနစ်ဆယ်တွင် သင့်အိမ်ကို ပြင်ဆင် တည်ဆောက်ပါ၊ ခုနစ်ဆယ်ငါးနှစ်တွင် ဘာသာစကား အသစ်တစ်ခု သို့မဟုတ် ပညာရပ် အသစ်တစ်ခုကို စတင်လေ့လာပါ၊ သင့်ဘဝသည် ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးမှာ မဟုတ်သကဲ့သို့ အခြေမပျက် ဆက်လက်နေထိုင်သွားပါ၊ နိဂုံးချုပ်ချိန်ကို သင်သတိပြုမိလိုက်မည်ပင် မဟုတ်ပါ’ဟူ၍ သေသေချာချာ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

သင် ဘာတွေ စိုးရိမ်နေပါသေးသလဲ။

ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ပါသလား။ ဆရာဝန်ထံ သွားပြလိုက်ပါ။ ဆရာဝန် စိုးရိမ်ပါလိမ့်မည်။

ရူးသွပ်သွားလေမည်လားဟု စိုးရိမ်မိပါသလား။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ငါများ ရူးသွားလေမလားဟု စိုးရိမ်တတ်သူတို့ ရူးလေမရှိကြပါ။

အခန်း ၁၈

ကြောက်စိတ်ကို အောင်နိုင်ခြင်း

ကြောက်စိတ်ကို အောင်နိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ကြောက်စိတ်မှတစ်ပါး ကြောက်စရာ
အခြားရန်သူ မရှိပါ။

ဖရက်ဒရစ် လောရင့်စ် နောလက်စ်

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ခွဲခြား၍ ရနိုင်မည်
မဟုတ်ပါ။ အလွန်ဆုံးအားဖြင့် ကြောက်စိတ်သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်အကြီး
စား ဖြစ်သည်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ စိုးရိမ်စိတ် များလာသည့်အခါ ကြောက်
စိတ် အသွင်ဆောင်လာသည် ဟူ၍သော်လည်းကောင်း ပြောဆိုနိုင်မည်ဖြစ်ပါ
သည်။

ကြောက်စိတ်ကြောင့် ဘာတွေဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။

လူမှုရေး သိပ္ပံပညာရှင် အဲရစ်ချ်ဖရွမ်းက ‘ကျိုးကြောင်းသင့်မြတ်သော
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်သည် ဘဝ၌ အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ရမည့် အန္တရာယ်များ
ကို သိမြင်၍ ပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်ရာ မိမိရှင်သန်တည်တံ့ရေးအတွက် ထိန်းသိမ်း
စောင့်ရှောက်သော အလုပ်ကို လုပ်သည့်သဘောဖြစ်သည်။ ယင်း (စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ
စိတ်) သည် စိတ်အဆောက်အအုံ၌ မရှိမဖြစ်သည့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အစိတ်
အပိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များ မရှိခြင်းသည် အသိ
ဉာဏ်ပညာနှင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးမှုများ ကင်းမဲ့ရာရောက်သကဲ့သို့ ရပ်တည်
ရှင်သန်လိုစိတ်များ ခေါင်းပါးသည့် သဘောလည်း သက်ရောက်ပေသည်’ ဟူ၍
ရေးသားခဲ့သည်။

ကျိုးကြောင်းသင့်မြတ်သော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၊ တကယ် ကြုံတွေ့
ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို သိမြင်ကြောက်ရွံ့စိတ် စသည်တို့ကား သက်ရှင်နေမှု
ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်စိတ်သည် လူအား
အန္တရာယ်မှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မီးကို မကြောက်တတ်လျှင် မီး
လောင်ခံရနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်မည်ဆိုက ဥပမာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့
သော် စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း အလွယ်တကူစဉ်းစားသိမြင်နိုင်သည့်ဖြစ်ရာ
ရှည်ရှည်လျားလျား ဥပမာများ ပေးမနေတော့ပါ။

လူသည် ဗဟုသုတရှိလာသည့်အခါ ကြိုတင်၍ တွေးတတ်မြင်တတ်လာပါသည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် ကြိုတင်၍ တွေးမြင်နေမိသည့် အရာများက ကြောက်ရွံ့စိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူသည် ဗဟုသုတ အကြားအမြင် များလေ ကြောက်စရာတွေ ပိုမြင်လေဖြစ်သည်ဟုလည်း တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ထိုအတွက် ဗဟုသုတကို အပြစ်တင်စရာမလိုပါ။ ဗဟုသုတကို အပြစ်တင်လျှင် မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက် လမ်းစဉ်ကို ချိုးကျူးရာ ရောက်ပါလိမ့်မည်။

ကြောက်စိတ် အတော်များများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ထဲသို့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝကပင် ဝင်ရောက်အမြစ်တွယ်ခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းအနက် အတော်များများမှာ အကျိုးပြုသော ကြောက်စိတ်များ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-မီးအပူဒဏ်ခံဖူးသောကလေးသည် မီးမြင်လျှင် ကြောက်ရကောင်းမှန်း သိနေသဖြင့် ကြီးကြီးမားမား လောင်မြိုက်ခံရခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်စိတ်သည် တိထွင်ဖန်တီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်အောင် တွန်းအားပေးသည့် အရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ-ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှာ ကြောက်သည့်စိတ်ကြောင့် ရောဂါကာကွယ်ဆေးများ တိထွင်ဖော်ထုတ်ကြပါသည်။ ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးသွားမှာ ကြောက်သည့်စိတ်ကြောင့် ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ပေါ်ပေါက်လာရပါသည်။

ထို့ပြင် ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်မှာကို ကြောက်သဖြင့် ယာဉ်စည်းကမ်းကို ထိန်းသိမ်းလိုက်နာခြင်း၊ ရောဂါကို ကြောက်သဖြင့် ဆရာဝန်ထံ ကြိုတင်ပြသကာ စစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း စသည်ဖြင့် လူကို ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ထိန်းကျောင်းပေးသော ကြောက်စိတ်များ ရှိပါသည်။

ဤသည်တို့ကား အကျိုးပြုသော ကြောက်စိတ်များဟု ဆိုရပါမည်။

သို့သော် အကယ်၍ ကြောက်စိတ်တစ်ခုသည် ကျိုးကြောင်းသင့်မြတ်သော ကြောက်စိတ်မျိုး မဟုတ်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရုံ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ဟု ဆိုပါက ယင်းကြောက်စိတ်သည် လူအား အနှောင့်အယှက်ပြုသည့် အချည်းနှီး အကျိုးမဲ့ ကြောက်စိတ်ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုကြောက်စိတ်မျိုးကိုမူ တတ်နိုင်သမျှ လျင်မြန်စွာ ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်စိတ်တကာတို့တွင် သေမှာကြောက်သောစိတ်သည် အကြီးမားဆုံး ဖြစ်သည်။ လူသည် တစ်သက်တွင် တစ်ခါသာ သေရမည်ကို သိသော်လည်း မသေမီစပ်ကြား အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံးပင် သေမည့်

အရေးကို မကြာခဏတွေး၍ ကြောက်ကာ ဘဝ၏အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မခံစားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ပေသည်။

ထိုအကြောင်းကို ရှိတ်စပီးယားက ဂျူလိယက်ဆီဇာ ပြဇာတ်တွင် ဤသို့ရေးသားခဲ့၏။

‘သူရဲဘောကြောင်သူတို့မှာ သေခြင်းဆိုက်ရောက်မလာမီစပ်ကြား၌ အကြိမ်ကြိမ် သေကြ၏။’

သူရဲကောင်းကား သေခြင်းအရသာကို တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မြည်းစမ်းခြင်း မပြုလေ။

ကျွန်ုပ်ကြားဖူးသမျှ အံ့သြဖွယ်ရာများထဲတွင် အထူးဆန်းဆုံးဟု ယူဆမိသည့်အရာကား သေခြင်းဟူသည် လာချိန်တန်လျှင် မုချမသွေ လာချေမည့် ရှောင်လွှဲမရနိုင်သော နိဂုံးတရားဖြစ်သည်ကို သိနေပါလျက် လူတို့ကြောက်ရွံ့နေကြသေးသည်ဟူသောအချက်ပင်တည်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ကြောက်စိတ်ကို အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲပါ

လောက၌ ကြောက်စိတ်လုံးဝကင်းမဲ့သူဟူ၍ မရှိပါ။ ဤသည်မှာ မူမှန်စိတ်ရှိသူအားလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သော စကားဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်ရောင်အပြောင်ဆုံး သူရဲကောင်းများသည်လည်း သူတို့၏ ရဲဝံ့စွန့်စားသော လုပ်ရပ်များကို ဆောင်ရွက်နေကြသည့်အချိန်၌ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့နည်းတူပင် ဘေးရန်ကို တွေးကာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်တတ်ကြသည်သာ ဖြစ်ကြောင်း အခွင့်ကြုံလာသည့်အခါ၌ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ဖွင့်ဟဝန်ခံကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းတို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခြားနားသည့်အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က ကြောက်၍ နောက်ဆုတ်သွားချိန်တွင် ၎င်းတို့က နောက်မဆုတ် အညံ့မခံဘဲ ကြောက်စိတ်ကို ကျော်လွှားအနိုင်ယူသွားတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်၌ သင်ကြောက်ရွံ့သော အရာများ၊ သင်ကြောက်ရွံ့သည့် အနေအထားများ ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းအတွက် ရှက်ရွံ့စရာမလိုပါ။ ယင်းကို ခုခံသည့်အလေ့အထ ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်သည့် အလေ့အထများသာ မွေးမြူဖို့ လိုပါသည်။ ကြောက်စိတ်ကို ခုခံတွန်းလှန်သူတို့ ကိုင်စွဲလေ့ရှိသည့် လက်သုံးစကားကား ‘ကြောက်သောအရာကို လုပ်ပါ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ယနေ့ သင်ကြောက်နေသော အရာများအနက် အတော်များများသည် ရဲရဲရင်ဆိုင်မည်ဆိုလျှင် ရင်ဆိုင်၍ ရသော အရာများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်

အတော်များများမှာ ယင်းသို့ ရင်ဆိုင်ရင်းပင် ပျော်ရွှင်စရာများ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါသည်။ ဥပမာ-သင့်အား စက်တိစီးကြည့်မလားမေးလျှင် သင် ရုတ်တရက် ခေါင်းညိတ်ရဲမည်မဟုတ်။ ခြေချော်ပြီး ခေါင်းကွဲမလား၊ ဒူးပြဲမလား တွေးကြောက်မိနိုင်၏။ ကြောက်သဖြင့် စီးမကြည့်လျှင် သင်ဘယ်သောအခါမျှ စက်တိစီးတတ်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ‘သူများတွေတောင် စီးနေသေးတာပဲ၊ စတန့်အမျိုးမျိုးတွေတောင် လုပ်ပြနေသေးတာပဲ၊ ငါလဲ သင်မယ်ဆိုရင် သာမန်လောက်တော့ စီးတတ်နိုင်ပါတယ်’ ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားပေးကာ ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ပြီး စီးကြည့်လျှင် မကြာမီ သူများနည်းတူ စီးတတ်သွားရုံမက စက်တိစီးရခြင်း အရသာကိုပါ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

သည်လိုပဲ ကြောက်၍ ရှောင်မိသဖြင့် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ဖြစ်နေခဲ့ရသော အရာများစွာ ရှိပါလိမ့်မည်။ လောက၌ ခံစားစရာတွေ များစွာရှိ၏။ ကြောက်တတ်သူတို့မှာ အရာရာနှင့် လွဲလျက်ရှိပြီး မကြောက်တတ်သူကမူ အလှမ်းမီသည့် ခံစားစရာမှန်သမျှကို လှမ်းယူခံစားလျက်ရှိကြပေသည်။

ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရေးတွင် အရေးကြီးသော အခြေခံအချက်တစ်ခုမှာ ထို ‘ကြောက်စိတ်’ ကို အမှောင်ထဲတွင် ဝိုးတဝါးမထားဘဲ လက်ဖဝါးပြင်ပေါ်တင်ကာ ရဲရဲကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။ ငါ ဘာကိုကြောက်နေသလဲ၊ ဘယ်လောက်တောင် ကြောက်နေသလဲ၊ ဘာကြောင့်များ ကြောက်နေရတာလဲ စသည်ဖြင့် မိမိကြောက်စိတ်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ဝေဖန်သုံးသပ်လာသည့်အခါ အခြေမခိုင်သော ကြောက်စိတ်မျိုး (ကြောက်စရာမဟုတ်သည်ကို ရမ်း၍ ကြောက်နေခြင်းမျိုး) ဖြစ်က သုံးသပ်မှုအောက်တွင် ကွယ်ပျောက်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တကယ်ကြောက်လောက်သော အရာ ဖြစ်လျှင်လည်း ယင်း၏ ကြောက်ရွံ့စရာ အလားအလာကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများပါ ဆက်လက်စဉ်းစားသုံးသပ်ရှာဖွေကာ ယင်းကြောက်စိတ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကြောက်စိတ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းမထွက်နိုင်ကြသည့် အဓိက အကြောင်းတစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူးဟု အထင်အမြင်သေးနေမိသည့် စိတ် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းပြောလျှင် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့် စိတ်ဟုပင် ဆိုရပါမည်။ (ယင်းအကြောင်းကို ပြီးခဲ့သည့်အခန်း၌လည်း အတန်အသင့် ပြောခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။) မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်၏ နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရသူများမှာ များသောအားဖြင့် မအောင်မြင်သူများ ဖြစ်တတ်ကြချေသည်။ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သောသူသည် ကြိုးစားကြည့်ရမှာကိုလည်း

ကြောက်သည်။ ကြိုးစားမကြည့်သမျှကာလပတ်လုံးလည်း ယခင်ကြောက်နေသည့်အရာတွေကို ဆက်ကြောက်နေရဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

အေဗရာဟမ်လင်ကွန်း၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို သာမန်အားဖြင့် ကြည့်လျှင် သစ်လုံးအိမ်ငယ်မှသည် သမ္မတအိမ်ဖြူတော်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သည့် ဧရာမအောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူကြပါမည်။ သို့သော်လင်ကွန်း၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်သူသည် လင်ကွန်း၏ ရုံးနိမ့်မှုပေါင်းများစွာကို တွေ့ရှိမှတ်သားမိလာမည် ဖြစ်သည်။ လင်ကွန်း၏ဘဝတစ်လျှောက်၌ ရုံးနိမ့်မှုအသေးစားလေးများနှင့် အကြီးစား ရုံးနိမ့်မှုများ ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်။ သို့သော်လင်ကွန်းသည် ရုံးမှာကို မကြောက်၊ ရုံးမှာတွေးကြောက်ပြီး မကြိုးစားဘဲ မနေ၊ မရုံးသည့်နေ့သည် အောင်မြင်သည့်နေ့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်မျိုး တစ်နေ့မှချအောင်မြင်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်မှုစိတ်ဇွဲမျိုးနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်သဖြင့် ရုံးပွဲအလီလီကို ကျော်ဖြတ်ကာ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်ကို ဘေးချိတ်ကာ ကိုယ်လုပ်စရာရှိသည်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်လုပ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

လောက၌ အောင်မြင်မှုသည် သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ ရှိ၏။ တစ်ရာအပြည့်ရမှ အောင်မြင်သည် မဟုတ်။ ခုနစ်ဆယ်၊ ရှစ်ဆယ်၊ ကိုးဆယ်တို့လည်း အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်နိုင်သေးသည်ကို မမေ့သင့်။ ဥပမာ-ဧဝရက်တောင်ထိပ်သို့ ရောက်အောင် တက်နိုင်မှာမဟုတ်ဟု ကြောက်ရွံ့ပြီး တောင်တက်ခြင်းအလုပ်ကို လက်လျှော့လိုက်စရာ မလိုပေ။ သင်သည် ဧဝရက်တောင်ကို မတက်နိုင်သော်လည်း အင်နာပူရ်နာတောင်ထိပ်ထိ တက်နိုင်ခဲ့သူအဖြစ် ဂုဏ်ယူနိုင်ပါသေး၏။ သို့မဟုတ်လည်း ခါကာဘိုရာဇီတောင်ကို တက်ကာ (ကမ္ဘာမကျော်သော်လည်း) နိုင်ငံကျော်တောင်တက်သမား ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တစ်ရာမရမှာ ကြောက်ပြီး သုညဘဝတွင် ရပ်တည်နေမိသည့် အဖြစ်မျိုးကို ရှောင်ရှားကြရန် သတိပြုကြဖို့ လိုပါသည်။

ထို့ပြင် ကြောက်စိတ်ကို မိမိအကျိုးရှိမည့် နေရာမှန်သမျှတွင် အသုံးပြုတတ်ရန်လည်း သတိပြုသင့်၏။ ဥပမာ-သင်သည် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သည့်စိတ်ရှိသူတစ်ဦး ဆိုပါစို့။ သင်လုပ်သည့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ကြောက်၍ မလုပ်ဘဲ နေမည့်အစား မအောင်မြင် မဖြစ်ရအောင် တတ်နိုင်သမျှ အကွက်စေ့စေ့ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အကယ်၍ သည်ကြားထဲပင် မအောင်မြင် ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ယင်းကို အဖတ်ဆယ်ရန်အတွက် အရန်အစီအစဉ်များ ချမှတ်ထား

ခြင်း စသည်နည်းလမ်းများအားဖြင့် သင်သည် သူတကာထက်စေ့စပ်သေချာသူ၊ အလွဲအချော် အတိမ်းအစောင်းမရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

စာရေးသူသည် ငယ်စဉ်က လူကို အလွန်ကြောက်၏။ လူစိမ်းသူစိမ်းနှင့် တွေ့လျှင် စကားပြောမထွက်တော့ပေ။ ထိုမျှ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်းသည် လုံးဝ မကောင်းဟု သိမြင်သဖြင့် 'ယင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန် ကြိုးစား၏။ ကြိုးစားပုံမှာ တွေ့သမျှလူအား စကားတစ်ခွန်းဖြစ်ဖြစ် ပြောဖြစ်အောင် ပြောခြင်း ဖြစ်၏။ ရိုးရိုး အာလာပသလ္လာပ စကားမှသည် ကြံရာ ကျရာ အကြောင်းကိစ္စ ကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်ဖက်လူအတွက် ရယ်စရာမောစရာကလေးများ ပြောကြားခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ မမြင်ဖူးသေးသည့် ထူးထူးဆန်းဆန်းပစ္စည်းကလေးများကို ပြသခြင်း စသည်များ တမင်တကာပြုလုပ်၏။ ထိုသို့လုပ်၍ များမကြာမီပင် လူစိမ်းများနှင့် စကားပြောရမှာ ကြောက်သည့်စိတ်များ သိသိသာသာကွယ်ပျောက်သွားလေသည်။

ယခုအခါ၌မူ စာရေးသူသည် လူအများကို စကားပြောသောအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးလျက်ရှိရာ မူလက ရှိခဲ့သည့် ကြောက်စိတ်ကို စေခိုင်း စားသောက်လျက် ရှိသည်ဟုပင် ဆိုနိုင်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ မကြောက်ချင်ယောင်ဆောင်သော နည်းဖြင့်လည်း ကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရတတ်ပေသည်။ အမေရိကန်သမ္မတတစ်ဦးဖြစ်သူ သီအိုဒိုရ် ရုဇဗဲက 'တွေ့စဉ် ကျွန်ုပ်ကြောက်မိသောအရာများစွာရှိ၏။ သို့သော် မကြောက်ဘိသကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်လုပ်ကိုင်ရင်း ကြောက်စိတ်များ တဖြည်းဖြည်း ကွယ်ပျောက်သွားလေ့ရှိသည်။ အခြားသူများလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ပါက အလားတူ အတွေ့အကြုံမျိုး ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်' ဟူ၍ ရေးခဲ့ဖူးသည်။

ဤနည်းမှာ တကယ်လက်တွေ့ အသုံးဝင်သော နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်၍လည်း ရပေသည်။ သင်ကြောက်ရွံ့သည့် အနေအထားတစ်ခု ကြုံသည့်အခါ စမ်းကြည့်ပါ။ 'ငါ မကြောက်ပါဘူးကွာ' ဟု မိမိကိုယ်ကို ကြေညာကာ မကြောက်ရွံ့သည့်အမူအရာမျိုး လုပ်နေကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ဘာသာသင်ပင် သတိမပြုမိလိုက်ဘဲ ကြောက်ရွံ့စိတ် ပျောက်သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

တစ်ဖန် ကြောက်ရွံ့သည့်ကိစ္စကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အတွက် ကြောက်လေ့မရှိဘဲ အနာဂတ်အရေးကိစ္စကိုသာ တွေးကြောက်တတ်ကြကြောင်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ (စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်အကြောင်းရေးစဉ်က ဤသဘောကို အတန်အသင့် ပြောပြီးဖြစ်ပါသည်။)

ဤနေရာ၌ ‘ပစ္စုပ္ပန်ကို ဂရုစိုက်လျှင် အနာဂတ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သွားလိမ့်မည်’ဟူသောစကားကို သတိပြုရန် လိုပါမည်။

သင်သည် အနာဂတ်အတွက် ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်နေက ယနေ့ကိစ္စများကို ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ်။ ယနေ့၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများကို ခံစားနိုင်မည်လည်း မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ‘မနက်ဖြန်အတွက် တွေးပူနေမည့်အစား ယနေ့အလုပ်လုပ်ပါ။ ဘဝကို ကြောက်ရွံ့နေမည့်အစား ခံစားစံစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤလမ်းကို ဤတစ်ကြိမ်သာ ဖြတ်သန်းသွားရမည်သူများ ဖြစ်သည်’ဟူ၍ အကြံပြုလိုပါသည်။

ကြောက်စိတ်ကင်းသော ထိုနှစ်ရက်

ထို့ကြောင့် သင်သည် တစ်စုံတစ်ရာကို ကြောက်ရွံ့မိပါက ရှေးဦးစွာ ယင်းကြောက်ရွံ့မှု၏ ဝါးမျိုးခြင်း မခံရအောင် သတိပြုပါ။ ထို့နောက် ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်အောင် ကြည့်ကာ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာတွေ လုပ်နိုင်မလဲ စဉ်းစားပါ။ ကြောက်စိတ်ကို ရဲရဲရင့်ရင့်ဆိုင်ကြည့်ပါက ယင်းအား မိမိကြောက်ရွံ့ခဲ့မိခြင်းသည်ပင် ရယ်စရာသဖွယ် ဖြစ်လာပါမည်ဟူ၍ အချုပ်အားဖြင့် ပြောလိုပါသည်။

ယနေ့ကာလတွင် လူတို့အများဆုံး တွေးကြောက်တတ်ကြသည်များမှာ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ စသည့် အသက်အန္တရာယ်ပေးသည့် ရောဂါဆိုးကြီးများဖြစ်၏။ ယင်းရောဂါများကို ကြောက်သဖြင့် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်မည်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်မည်၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တို့ကို မှတ်သားလိုက်နာနေထိုင်မည်ဟုဆိုလျှင် သင်သည် ကြောက်စိတ်မှ အကျိုးကျေးဇူး ရတန်သရွေ့ ရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်သင့်သည်များကို မလုပ်ဘဲ အသားလွတ် ထိုင်ကြောက်နေမည်ဆိုလျှင်ကား သင့်အတွက် ထိခိုက်ဆုတ်ယုတ်ပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါက ကင်ဆာရောဂါကြောက်သော လူတစ်ယောက် ဆရာဝန်ထံ ရောက်လာသည်။ ဆရာဝန်က ‘ခင်ဗျား နာသလား’ဟု မေးသည်။ ‘မနာပါဘူး’ဟု လူနာက ဖြေသည်။ ‘ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့လာသလား’ဟု မေးပြန်သည်။ ‘မလျော့ဘူးခင်ဗျ၊ တစ်ပေါင်နှစ်ပေါင်လောက်တောင် တိုးပါတယ်’ဟု ဖြေသည်။ ‘ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် ခင်ဗျားမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတယ်ထင်ရတာလဲ’ဟု ဆရာဝန်က မေးသောအခါ၌မူ လူနာက ‘ကင်ဆာဟာ ဘာ

လက္ခဏာမှ မပြဘဲနဲ့လဲ ဖြစ်နေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်
ထဲမှာ ကျွန်တော်ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အခု ကျွန်တော်ဖြစ်နေတာ ဒီအတိုင်းပဲခင်ဗျ’
ဟုပြန်ဖြေသည်။

ဆရာဝန်လည်း ရုတ်တရက် ဘာပြန်ပြောရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်သွားရ
လေသည်။

ဆေးရုံဆေးခန်းများ၌ စာရင်းကောက်ယူကြည့်လျှင် ကင်ဆာရောဂါ
ဖြစ်၍ ရောက်လာသူထက် ကင်ဆာဖြစ်နေသလားဟု တွေးကြောက်ပြီး ရောက်
လာသူတွေက အဆမတန် ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဆိုသည်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်
မှန်ပါ၏။ သို့သော် နားစွန်နားဖျား ကြားရသမျှ ရောဂါတို့အတွက် တွေးကြောက်
ကာ ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်း၊ သတိပြုနေထိုင်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေမည်ဆိုက ကျန်း
မာရေးအမြော်အမြင်ရှိရာမရောက်ဘဲ ရောဂါကြောင့်ကြစိတ္တဇဝေဒနာကိုခံစား
နေရသည်နှင့် တူလာပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အခါအားလျော်စွာ သင့်တင့်
လျောက်ပတ်သော ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကျန်သည့်အချိန်
များ၌ မိမိသည်လုံးဝ ကျန်းမာသန်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု စိတ်ချယုံကြည်ကာ
လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနေထိုင်သွားသင့်ပေသည်။

အချို့လူများမှာ အသစ်အဆန်းကိစ္စဆိုလျှင် ကြောက်တတ်ကြ၏။
စာရေးသူ၏ အဒေါ်တစ်ယောက်မှာ လေယာဉ်စီးရမှာကို အလွန်ကြောက်၏။
ခရီးသွားစရာရှိလျှင် သင်္ဘောစီး ကားစီး၍သာ သွားလေ့ရှိ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌
မူ မလွဲမရှောင်သာသော အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် လေယာဉ်စီး၍ ခရီးသွားရ
လေရာ လေယာဉ်ပျံသန်းနေစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဘုရားစာများ တတွတ်တွတ်
ရွတ်ပြီး လိုက်ပါလာ၏။ သို့သော် ချောချောမောမောဆိုက်ရောက်ပြီးသည့်နောက်
ပိုင်းတွင်မူ လေယာဉ်ခရီးကို သူသဘောကျသွားသည်။ နောင် ခရီးသွားစရာရှိ
လျှင် တတ်နိုင်သမျှ လေယာဉ်ဖြင့်သာ သွားတော့သည်။ ကားလမ်းခရီး၊ သင်္ဘော
ခရီးတို့သည် ပင်ပန်းသည်၊ အချိန်ကြာသည်ဟူ၍ သူသဘောပေါက်သွားလေ
သည်။ စဉ်းစားကြည့်လျှင် အန္တရာယ်ကလည်း ဘယ်သူပိုများသည်ဟူ၍ ပြော
ရန် ခက်ပေသည်။

ကြောက်စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားမှတ်သားသင့်သည့် စကားတစ်ခု
ရှိသေး၏။ ယင်းကား ‘ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ နှစ်ရက် ကျွန်တော်သီးခြားသတ်
မှတ်ထားတာ ရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်ရက်မှာ ကျွန်တော်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် မရှိရဘူး၊
အဲဒီနှစ်ရက်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဘာမှ တွေးပူမနေရဘူး၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စိုးရိမ်

ထိတ်လန့်ခြင်းများ ကင်းစင်တဲ့ လွတ်လပ်သော ရက်နှစ်ရက်ပေါ့ဗျာ၊ အဲဒီနှစ်ရက်မှာ တစ်ရက်က ‘မနေ့က’၊ နောက်တစ်ရက်ကတော့ ‘မနက်ဖြန်’ ဆိုတာပဲခင်ဗျ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ယင်းစကားကို ပြောသူကား ရောဘတ်ဂျေဘားဒက် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်သည်။ မနေ့ကနှင့် မနက်ဖြန်ကို တွေးကြောက်မနေလျှင် ပြည့်စုံပါပြီ။ လူတွေသည် ယနေ့အတွက် ယနေ့တွေးကာ ပူပန်ခဲ့လှပါသည်။ ယနေ့တစ်ရက်အတွက်တော့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရဲသည့်စိတ် ရှိတတ်ကြပါသည်။

အခန်း ၂၀

အပြုတွေမှသည် အပြုလုပ်ရန်သို့

အပြုတွေမှသည် အပြုလုပ်ရပ်သို့

အဆိုးမြင် အပျက်တွေများသည်
ကံကြမ္မာဆိုးများကို သယ်ဆောင်လာတတ်၍
အကောင်းမြင် အပြုတွေများကား
ကံကြမ္မာကောင်းတို့ကို ဖိတ်ခေါ်ဆောင်ယူလာတတ်ကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ပေါ်လျက်ရှိသည့် စိတ်ပညာကျမ်း၊ အောင်မြင်ရေးကျမ်းများ၌
အကောင်းမြင်စိတ် အပြုဘက်ကို တွေးသည့်စိတ်တို့၏ တန်ခိုးစွမ်းအားများ အ
ကြောင်း များစွာ အလေးပေးပြောဆိုလျက်ရှိကြ၏။ အချို့လူများဆိုလျှင် ယင်း
သည်ပင် လောက၌ အရာရာကို အဆုံးအဖြတ်ပြုလျက်ရှိသည့် အရာတစ်ခုသဖွယ်
အမြဲကိုးကားပြောဆိုနေတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဤသို့ စကားစ ပျိုးလိုက်သဖြင့် စာရေးသူသည် ယင်းအကောင်းမြင်
ဝါဒ၊ အပြုတွေဝါဒကို ဆန့်ကျင်သူတစ်ဦးပေးလာဟု အတွေးမမှားစေလိုပါ။

အကောင်းမြင် စိတ်၊ အပြုဘက်တွေသည် စိတ်သည် ထားအပ်သော
စိတ်၊ ကောင်းသောစိတ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုပြောနေရခြင်းမှာ စာ
ရေးသူ ဖတ်ရလေ့ရှိသည့် စာအုပ်များ၌ အပြုတွေအကြောင်းများသာ အတွေ့များ
ပြီး အပြုလုပ်ရပ်အကြောင်း ပြောသံ သိပ်မကြားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အရာရာကို အပြုဘက် အကောင်းဘက်မှ မြင်နေတွေ့နေရုံဖြင့် ယင်း
အရာရာတို့သည် ကောင်းလာဖြစ်လာကြမှာ မဟုတ်ကြောင်း အထူးပြောစရာလို
မည်မထင်ပါ။

သို့သော် အကောင်းမြင်စိတ် မွေးကာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြုဘက် အ
ကောင်းဘက်ကချည်း ကြည့်သည့် အလေ့အကျင့်တွေ များလာသည့်အခါ လက်
ရှိမူလပတ်ဝန်းကျင်သည် ပကတိအရှိထက် ပို၍ လှပကောင်းမွန်နေသယောင်
ထင်လာမြင်လာရတတ်ပါသည်။ ယင်းအနေအထားကို ကျေနပ်သာယာကာ
အမှန်တကယ် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် မဆောင်ရွက်ဘဲ နေမိလျှင် တစ်နေ့
သောအခါ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်သော ပကတိအနေအထားကို မလွဲမရှောင်
သာ ရင်ဆိုင်မိကြရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကောင်းမြင်စိတ် အပြုသဘောမြင်တတ်သည့် အတွေး
တို့ကို ၎င်းအတိုင်းချည်း လွှတ်မထားဘဲ ယထာဘူတ ကျသောအမြင် လက်တွေ့

ထလုပ်တတ်သည့် ဝိရိယတို့ဖြင့် ထိန်းသိမ်းပေါင်းစပ်ပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

အတွေးမှ အလုပ်သို့

အကောင်းမြင်စိတ်တွေ မလွန်ကဲအောင် ထိန်းရန်လိုသကဲ့သို့ တစ်ဖက်ကလည်း အဆိုးမြင်စိတ်များကို ပယ်ဖျောက်ပေးရန်လည်း တကယ်ပင်လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ အဆိုးမြင်အပျက်တွေ့စိတ်များသည် လူအား မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမျှ မလုပ်ဖြစ် မစတင်ဖြစ်အောင် ဟန့်တားတတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုးမြင် စိတ်ဓာတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိ၏ အမြင်များသည် အဆိုးဘက် အပျက်ဘက်၌ ရှိနေကြောင်း သတိပြုမိရန် လိုပါသည်။ ထိုသို့ သတိပြုမိပြီဆိုလျှင် အကောင်းဘက်၌ တွေးတတ်မြင်တတ်ရန် အခွင့်အလမ်း ရှိလာပြီဖြစ်ပါသည်။ အဆိုးမြင်စိတ် လွန်ကဲလွန်းသည့် အချို့လူများမှာ ယင်းအဆိုးမြင်စိတ်ကို ချွတ်ရန်အတွက် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်၏ အကူအညီကိုပင် ရယူရန် လိုအပ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဤသည်မှာ အစွန်းရောက်လွန်းသူအချို့အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ လူအတော်များများအဖို့မှာကား သာမန်ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်ကလေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု အတန်အသင့်မျှကို ပေါင်းစပ်နိုင်လျှင်ပင် အဆိုးမြင် အပျက်တွေ့များ ကွယ်ပျောက်ကာ သင့်တင့်သည့် အကောင်းမြင် အပြုတွေ့စိတ် ဝင်လာနိုင်ပါသည်။

အဆိုးမြင်သမားသည် မအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း ဒုက္ခရောက်ခဲ့ခြင်းများကိုသာ အဖန်တလဲလဲ တွေးတောနေမိတတ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ကိုင်စရာ ရှိလျှင်လည်း အခြေအနေပေးခိုက်တွင် ရဲရဲတင်းတင်း ထမလုပ်ဖြစ်ဘဲ အောင်မှအောင်မြင်ပါ့မလား၊ လုပ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား စသည့် မရဲတရဲစိတ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် မကျသော အနေအထားတို့၌ အချိန်ကြာနေကာ နောက်ဆုံး၌ တကယ်လုပ်လျှင်ပင် မဖြစ်နိုင်တော့သော အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်သွားတတ်ပေသည်။

အလုပ်ဆိုသည်မှာ အခြေအနေ အချိန်အခါ သင့်ခိုက်တွင် မိမိ ရှိသမျှ အင်အားဖြင့် ထလုပ်နိုင်မှ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်တတ်သော သဘောရှိ၏။ မနိုင်မနင်း ဖြစ်မှာ မှားမှာ ယွင်းမှာကိုချည်း တွေးကြောက်နေလျှင် ဘာအလုပ်မှ လုပ်ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ အမှားအယွင်းဆိုသည်မှာ လူတိုင်း အနည်းနှင့်အများ ကြုံရမည့်အရာသာ ဖြစ်၏။ အရေးကြီးသည်မှာ အမှားတစ်ခုတည်းကို နှစ်ကြိမ်

ထပ်မကျူးလွန်မိဖို့သာဖြစ်၏။ အမှားမှ သင်ခန်းစာယူတတ်လျှင် အမှားဟူသည် လုံးဝအရှုံးချည်းသက်သက် မဟုတ်တော့ပေ။

အမှားနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာဝိလျံရေလီ အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ပြောဖူးသောစကား ရှိ၏။ ယင်းကား ‘အမှား လုံးဝကျူးလွန်ခဲ့ခြင်း မရှိဟူသော သူကား ဘာတစ်ခုမျှ မလုပ်ကိုင်ခဲ့သူသာ ဖြစ်သည်။ စင်စစ် အမှားတကုာ အမှားထဲတွင် ထိုသို့ ဘာတစ်ခုမျှ မလုပ်ခြင်းဟူသည်ပင် အကြီးမားဆုံး အမှားဖြစ်ချေသည်’ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အဆိုးမြင်စိတ်နှင့် အကောင်းမြင်စိတ်အကြား၊ အပျက်တွေ့နှင့် အပြုတွေ့အကြား သင့်တင့်သောနေရာ၌ ရပ်ကာ လုပ်စရာရှိသည်ကို ထထကြွကြွ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်မျိုးထောင်ရန် လိုပေသည်။

အဆိုးမြင်စိတ်ကဲ့သို့သည့် မိုးတွင်းကြီး ထီးမပါဘဲ လမ်းထွက်ကာ မိုးရွာ၍ စိုသည့်အခါ၌ ‘ကံဆိုးမ သွားလေရာ မိုးလိုက်လို့ရွာ ဆိုသလို ငါလမ်းထွက်မှ မိုးက ရွာချတော့တာပဲ’ ဟူ၍ တွေးတတ်၏။ အကောင်းမြင်စိတ် လွန်ကဲလွန်းသူ ကျပြန်တော့လည်း ဆယ်ထပ်တိုက်မှ အောက်သို့ လိမ့်ကျနေစဉ်တစ်လျှောက် မြေကြီးပေါ် မရောက်မချင်း ‘ခုထိတော့ မဆိုးပါဘူး’ ဆိုသည်မျိုး တွေး၏။

သည်လူနှစ်မျိုးနှစ်စားလုံးပင် ဘဝကို လက်တွေ့ကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် မမြင်တတ်သူများဖြစ်ရာ နောင်တစ်နေ့ ဒုက္ခရောက်ကြမည်မှာ သေချာ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိမှာရှိသည့် အချိန်များကို အပျက်တွေ့များ တွေးနေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကောင်းတွေ့ချည်း မျှော်မှန်းတမ်းတနေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖြုန်းတီးမနေဘဲ အခက်အခဲကို အခက်အခဲမှန်း သိ၊ အောင်မြင်လျှင် ခံစားရမည့် အသီးအပွင့်ကိုလည်း သိရှိကာ လက်တွေ့ကျကျ ဝီရိယဖြင့် အားထုတ် ဆောင်ရွက်ရန် လိုပေသည်။

ဤနေရာ၌ စာရေးသူ၏ ကိုယ်တွေ့အချို့ကို ပြောလိုပါသည်။ စာရေးသူသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးမည်ပြုသောအခါ ခေါင်းထဲသို့ ‘ဖြစ်ပါ့မလား’ ဟူသော အဖျက်တွေ့များ ဝင်လာ၏။ စင်စစ် စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ကူးများ၊ အတွေ့များ ခေါင်းထဲ၌ အပြည့်အဝ ရှိနေပြီးဖြစ်၏။ သို့သော် ‘ငါ ဒီအတွေ့တွေကို ရှင်းလင်းပီပြင်အောင် ရေးသားနိုင်ပါ့မလား’၊ ‘ငါက စာရေးကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး’၊ ‘လူတွေက ငါရေးတာတွေကို စိတ်ဝင်စားကြပါ့မလား’၊ ‘ပြီးဘယ်က စရေးရမလဲ’ စသည့် အတွေ့များက စာရေးသူအား ခြိမ်းခြောက်ဟန် တားလာသည်။

စာရေးသူသည် ‘ဘယ်က စရေးရမလဲ’ ဟူသော အတွေ့မှစ၍ ဖြေရှင်း

သည်။ ဖြေရှင်းပုံမှာ 'ဒီက စရေးတယ်ကွာ' ဟု ကောက်ကာငင်ကာ စာစရေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စတင်ဖြစ်ပြီ ဆိုသောအခါ စောစောက ခြိမ်းခြောက်နေသည့် 'အဖျက်' တွေးများ အားလုံး ကွယ်ပျောက်ကုန်တော့သည်။ အစ ရသောအခါ လုပ်ငန်းက တဖြည်းဖြည်း ရပ်လုံးပေါ်လာ ပီပြင်လာလေသည်။

'လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်ဖြစ်ခြင်းသည် အလုပ်တစ်ဝက်ပြီးမြောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်' ဟူသောစကားတစ်ခု ရှိရာ ၎င်းစကားမှာ အလွန်ပင်မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုချင်သည်။ အကြောင်းမူ လုပ်ငန်းတစ်ခု အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ လုပ်ငန်း စတင်သည့်အပိုင်းသည် လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး၌ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

စာရေးသူသည် အလုပ်လုပ်ရင်း သင်ခန်းစာယူ၊ သင်ခန်းစာယူရင်း အလုပ်လုပ်သော စနစ်ကို ယုံကြည်နှစ်သက်သူဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးအာရုံထဲ၌ မိမိစာအုပ်ကို အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များနေသော စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် မြင်ယောင်မှန်းဆ ခံစားကြည့်ရသည်မှာ အရသာရှိလှ၏။ သို့သော် ထိုသို့အကောင်းမြင်အတွေးနှင့် ခံစားကြည့်နူးနေရုံသက်သက်ဖြင့် စာအုပ်ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပေ။ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ဘဝမှာ ကြာရှည်မနေ၊ ဖြစ်ပါ့မလား ဟူသောအပျက်တွေးဖြင့်လည်း နောက်တွန့်မနေဘဲ သင့်တင့်သော အပြုတွေးနှင့် လက်တွေ့ထလုပ်သည့်အခါ ယခုစာအုပ်ကို ရေးဖြစ်သောအဆင့်သို့ ရောက်ပေသည်။

အခက်အခဲကို မကြောက်တတ်သည့်စိတ်

အပြုတွေးဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းအကြောင်း အနည်းငယ်ထပ်၍ ပြောလိုပါသည်။

သင့်၌ လုပ်ချင်သော အရာတွေ များစွာရှိပါလျက် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သဖြင့် မလုပ်ဖြစ် မစဖြစ်ဘဲ ရှိနေပါသလား။ သင့်စိတ်ထဲတွင် အခက်အခဲတွေကိုချည်း မြင်နေတတ်ပါသလား။ သည်နေရာ၌ အပြုတွေးကလေး အနည်းငယ် ထည့်ပေးနိုင်လျှင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ ယင်းကား အခက်အခဲကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်ခြင်း (ဝါ) ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဟူသည် တစ်စုံတစ်ရာကို သင်ယူတတ်မြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်တစ်ခုကို လေ့လာသင်ကြားခွင့် ရခြင်း တစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်ဟူ၍ သဘောပေါက်လက်ခံရန်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကို တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်သူဖြစ်က သင်သည် နောင်တစ်သက်ပတ်လုံး အခက်အခဲနှင့်ပတ်သက်၍ တွေးပူတတ်တော့မည်မဟုတ်

ဤအချက် မှန်မမှန်ကို ကိုယ်တွေ့ကလေးများအပေါ် ပြန်လှန်စိစစ်သုံးသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပါသည်။ သင်လုပ်ကိုင်အောင်မြင်ခဲ့သည့် အရာတစ်ခုခုကို ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သေးငယ်သောကိစ္စဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ ကြီးကျယ်သောကိစ္စလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ယင်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်စဉ်က သင်ကြံ့ခံခဲ့ရသည့် အခက်အခဲများ၊ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာများကို ပြန်လှန်သတိရမိရန်သာဖြစ်ပါသည်။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ယင်းအခက်အခဲတစ်ခုစီကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရင်းဖြင့် သင်၌ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတ သို့မဟုတ် ပညာတစ်ခုစီ တိုးခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။ အချိန်အနည်းငယ်မျှ စဉ်းစားကြည့်လျှင်ပင် အခက်အခဲဟူသည် ပညာတိုးပွားစေသည့်အရာပဲဟု သင်သဘောပေါက် ယုံကြည်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဒဗလျူအမ် ပန်ရွန်က၊ ‘သင့်ခရီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်၌ အခက်အခဲများရှိနေပါမည်။ ယင်းတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါလေ။ သူတို့သည် သင်၏ ခုခံနိုင်မှုစွမ်းအားကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိမ့်မည်။ သင့်အား ကျားကုတ်ကျားခဲ အားထုတ်ဖြစ်အောင် ဆန့်ကျင်မှုစွမ်းအားဖြင့် တွန်းပို့ခိုင်းစေပါလိမ့်မည်။ ရှုံးခဲ့လျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။ ရှုံးသူ၌ ဘာတွေ ရမည်လဲ။ ဘဝအတွက် ခွန်အားကို ရမည်။ တကယ့်အကျိုးကျေးဇူးသည် အောင်မြင်မှု ရှိမရှိပေါ်၌ မတည်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပေါ်၌သာ တည်သည်။ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ ရှုံးနိမ့်သည်ဖြစ်စေ သူသည် ဂုဏ်ပြုခံရမည်၊ သရဖူဆောင်းခံရမည်သာ ဖြစ်သည်။’ ဟူ၍ ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အခက်အခဲကို တွေးကြောက်ကာ ထ မလုပ်ဘဲ နေက မအောင်မြင်ရုံမက၊ ၎င်းအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံလည်း ရှိလာမည်မဟုတ်။ ဘယ်တော့မှလည်း လုပ်တတ်လာမည် မဟုတ်တော့။

အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်မှာကို တွေးပူစရာမလိုပါ။ ၎င်းအလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲဆိုတာ သိကျွမ်းအောင်၊ တတ်လာအောင် အလျင်လုပ်ရဦးမည် ဖြစ်သည်။ တကယ်လုပ်ကြည့်သည့်အခါ အလုပ်အတော်များများမှာ ထင်သလောက် မခက်သည်ကိုလည်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အောင်မြင်ရေး သုတေသီ အယ်လမာတိုးလားက ‘ငါ မလုပ်နိုင်ဟူသည် အချက်အလက်မဟုတ်၊ အထင်အမြင်သာဖြစ်သည်’ ဟု ပြောခဲ့သည်။ အချက်အလက်ဆိုသည်မှာ ‘အမှန်’ ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါသည်။ အထင်အမြင်ကို အချက်အလက်ဟု မှတ်ယူမည်။ ထိုအထင်အမြင်သည်လည်း အဆိုးမြင် အပျက်တွေ့ အထင်အမြင်မျိုးဖြစ်

မည်ဆိုက ၎င်းအထင်အမြင်ကိုကိုင်စွဲထားသူသည် နာလန်ထူလာနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အချို့လူများမှာ အရည်အချင်း အစွမ်းအစ ရှိသော်လည်း အဆိုးမြင် အပျက်တွေများကြောင့် နေရာတကာ အခက်အခဲတွေကိုချည်း မြင်ကာလက် မြှောက် နောက်ဆုတ်နေတတ်ကြသဖြင့် ဘာအလုပ်မှ မဖြစ်ကြပေ။ အချို့လူများကား အရည်အချင်း သိပ်မရှိလှသော်လည်း ‘စမ်းလုပ်ကြည့်ဦးမယ်ဗျာ၊ အောင်မြင်သလောက် အမြတ်ပဲ၊ မအောင်မြင်လည်း အတွေ့အကြုံရတာပဲ’ ဟူသောစိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် လုပ်ကိုင်ကြသဖြင့် အောင်မြင်မှု ရတာနဲ့သရွေ့ ရခဲ့ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဂျော့ချ်ဟိုး ဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်က ‘ဤကမ္ဘာရှိ ကောင်းသော လုပ်ရပ် အများစုတို့သည် ခပ်ညံ့ညံ့လူများ၏ အစွမ်းကုန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ဖြင့် ဖြစ်မြောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်’ ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့သောလူများမှာ သူတစ်ပါး ကဲ့ရဲ့မှာ၊ သရော်လှောင်ပြောင်မှာကို ကြောက်သဖြင့် မလုပ်ဝံ့ မကိုင်ဝံ့ဖြစ်ကာ အောင်မြင်မှုနှင့် ဝေးကြရသည်။

စင်စစ် စိတ်ကူးသစ် လုပ်ငန်းသစ်များကို မေးငေါ့တတ် သရော်လှောင် ပြောင်တတ်ခြင်းမှာ လူအများတွင် ရှိသည့် ချွတ်ယွင်းညံ့ဖျင်းမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ တွေးခေါ်ရှင်များ၊ တီထွင်သူ ပညာရှင်များ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ကြည့်လျှင် သရော်လှောင်ပြောင်ခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခံရခြင်းတို့နှင့် ကင်းခဲ့သူ နည်းပါးလှကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သူတစ်ပါးမေးငေါ့ခြင်းကို လျစ်လျူရှုကာ မိမိယုံကြည်ရာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်တတ်သူတို့သာ အောင်မြင်မှု ရရှိစမြဲဖြစ်ပေသည်။

တာဝန်ရှိ၍ လုပ်ရမည့်အရာများကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စိန်ခေါ်မှုများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ပါ

အလုပ်တစ်ခုသည် တာဝန်ရှိ၍ လုပ်ရသည့်အခါ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ဖွယ် ဖြစ်နေတတ်ပြီး အခက်အခဲ သေးသေးသည်လည်း ဖြေရှင်းမရနိုင်သည့် ဧရာမ အခက်အခဲသဖွယ် ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့သော် ယင်းအလုပ်ကို ‘ငါ့အား အားစမ်းသော အလုပ်’ ဟု သဘောထားကာ ရင်ဆိုင်ကြည့်မိပါက ယင်းအလုပ်သည် စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ စိတ်ဝင်စားပြီးဆိုလျှင် ထိုအလုပ်လုပ်ရခြင်း၌ ပင်ပန်းဆင်းရဲသည်ဟူ၍ ခံစားရမည်မဟုတ်တော့။ ထို့ပြင် ထိုအလုပ်ကို

လုပ်ရန်အတွက် စိတ်ကူးဉာဏ်များ ခွန်အားများလည်း အလွယ်တကူ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

စာရေးသူမှာ ငယ်စဉ်ကပင် ဤသဘောကို လက်တွေ့အသုံးချသည့် အလေ့အကျင့် ရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး ယင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူးလည်း များစွာခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်၍ဖြစ်လျှင် စာဖတ်သူလည်း လုပ်ကြည့်က ဖြစ်မှာ သေချာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်မဖြစ်သည် ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ရမှာ စိတ်ပျက်ဖင့်နေနေသည့်အခါမျိုး သို့မဟုတ် လုပ်ရမှာ ကြောက်နေသည့်အခါမျိုးတွင်၊ သည်အလုပ်ကို မိမိအချိန်မည်မျှနှင့် ပြီးနိုင်သည် သို့မဟုတ် မည်သည့်ပုံစံသစ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း၍ ရနိုင်သည်ဟူ၍ မိမိဘာသာ အလောင်းအစား ပြုလုပ်သော နည်းဖြင့် စမ်းသပ်ပြုလုပ်ကြည့်စမ်းပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

စာရေးသူသည် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ဟောပြောပို့ချမှုများ၊ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ပြပွဲများအားဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ပြုသူဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ပြပွဲတွင် ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။ ပရိသတ်အများစုတို့သည် ပြဿနာအပေါ် ယုံကြည်စိတ် ရင်းနှီးခင်မင်စိတ် ရှိကြပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ ပြဿနာအပေါ် လုံးဝအယုံအကြည်မရှိဆန့်ကျင်ဘက် ပြုလိုစိတ် အပြည့်နှင့် ရောက်လာကြသူများအားလည်း ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း အတန်ကြာက စာရေးသူသည် ထိုသို့တင်းမာဆန့်ကျင်သော ပရိသတ်တစ်စုနှင့် ရင်ဆိုင်ရဖူးပါသည်။ ပရိသတ်ဘက်မှ သဘောထားဆိုးရွားနေကြောင်း သိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စာရေးသူတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ခံစားချက်မှာ ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာသွားရန် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် လှိုက်တက်လာနေပြီး ချွေးစေးများလည်း ထွက်လာသည်။ တစ်နည်း ပြောရလျှင် စာရေးသူ ကြောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်အချိန်အတွင်း ခေါင်းထဲ၌ 'ငါ ဒီလိုလူတွေကို ဘာရင်ဆိုင်နေစရာလိုသလဲ၊ တခြားနေရာတွေမှာ ပရိသတ် လက်ခံအားပေးနေလို့ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ငွေကြေးချီးမြှင့်ခံနေရတဲ့လူပဲ၊ ဒီလိုရိုင်းစိုင်းတဲ့လူတွေရှေ့မှာ စင်ပေါ်ကနေ ဘာမှ ကြိုးစားသည်ခံပြီး လုပ်ပြနေစရာမလိုဘူး၊ သူတို့နားမထောင်ရင် သူတို့ပဲ ဆုံးရှုံးမယ်၊ ငါမဆုံးရှုံးဘူး၊ သူတို့စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင် အစကတည်းက ဘာကြောင့် ရဲပွဲငှားသလဲ' စသည့် အတွေးများ မွေနှောက်လျက်ရှိနေ၏။

သို့သော် တဖြည်းဖြည်း သွေးအေးလာသည့်အခါ၌ စောစောက အတွေး

များသည် ငါဆိုသောမာနဖြင့် တွေးမိသည့်အတွေးများ ဖြစ်ရုံမက အဓိပ္ပာယ်မဲ့ အကျိုးကျေးဇူးလည်း ကင်းမဲ့ကြောင်း၊ သည်အတွေးမျိုးဖြင့် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်လျှင် ဘယ်သူ့မှာမှ အကျိုးမရှိနိုင်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် အကျိုးဆုတ်ယုတ်မည့်သူမှာ မိမိသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်မိလာသည်။

ယခုအနေအထား၌ သရုပ်ပြပွဲကို အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ပြသ သွားခြင်းသာ အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း စာရေးသူ သဘောပေါက်လိုက်သည်။ စင်စစ် စာရေးသူအနေဖြင့် ပရိသတ်မျက်နှာကိုသာမက ကိုယ်စားလှယ်များ၊ မန်နေဂျာများ၊ ကော်မတီလူကြီးများ အစရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ မျက်နှာများကိုလည်း ကြည့်ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သည်လူတွေဘက်ကို လှည့်ကြည့်မိသည့်အခါ မိမိ ၌ သရုပ်ပြပွဲ ဆက်လက်ဆင်နွှဲရန်မှအပ အခြားနည်းလမ်းမရှိသည်ကို သိမြင် လိုက်ရပါသည်။

ထိုသို့ သိမြင်သဖြင့် စင်ပေါ် ဆက်တက်ကာ လုပ်စရာရှိသည်များကို ဆက်၍ လုပ်ပြသည်။ သို့သော် မကျေနပ်သည့်စိတ်၊ ပရိသတ်ကိုမဆက်ဆံချင် သည့် စိတ်များက အရှိန်မသေသေးဘဲ ရှိနေရာ သရုပ်ပြပွဲမှာ မအောင်မြင်၊ အပေါက်အလမ်း မတည့်စွာနှင့်ပင် ပြီးဆုံးသွားခဲ့သည်။

ထိုပွဲသို့ လာရောက်ခဲ့သည့် ပရိသတ်အားလုံးကိုပင် စာရေးသူ ဆုံးရှုံးခဲ့ သည်ဟု နောက်ပိုင်း၌ ပြန်လည်သုံးသပ်မိပါသည်။ သို့သော် ပရိသတ်မှာမများ လှသဖြင့် တော်ပါသေးသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းအရှုံးပွဲမှ သင်ခန်းစာ ကောင်းစွာ ရခဲ့ သဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ အမြတ်ထွက်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် ပရိသတ်နှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူ၏ သဘောထား ပုံမှာ အကောင်းဘက် အပြဘက်သို့ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ ယင်း ကား ပရိသတ်ထဲတွင် မိမိ၏စွမ်းရည်ပြသမှုကို မယုံကြည်သူ၊ ဆန့်ကျင် လှောင် ပြောင်လိုသူများလည်း ပါနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် လူနည်းစုသာဖြစ် သည်။ အများစုကား မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ပြပွဲကို ယုံယုံကြည်ကြည် စိတ်ဝင်တစား လာရောက်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ထိုအများစု၏ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို လေးစား အာရုံထားကာ ပြသမည်။ ထိုသို့ပြသရင်း ဆန့်ကျင်သူအနည်းစုကို ထိန်းသွားနိုင် ရမည်။ ယုံကြည်သူများ ဖြစ်လာအောင် သိမ်းသွင်းယူနိုင်ရမည်။ ငါသည် သမ္ဘာ ရင့်နေပြီဖြစ်သည့် သရုပ်ပြသမားဖြစ်ရာ တော်ရုံစိန်ခေါ်မှုမျိုးကို ဖြန်နေစရာ၊ ထွက်ပြေးနေစရာ မလိုသကဲ့သို့ ဒေါသ အာဃာတပွားစရာလည်း မလို။ သူတို့ သည်လည်း အခြေခံအားဖြင့် လူရိုးလူကောင်းများသာဖြစ်ရာ ငါဘက်က ယုံယုံ ကြည်ကြည် လုပ်ကိုင်ပြနေလျှင် သူ့ဘက်က တဖြည်းဖြည်း သက်ဝင်ယုံကြည်

ကာ ငြိမ်သက်သွားရမည်သာ ဖြစ်သည်ဟူသော အကောင်းမြင် အပြုတွေး ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အကောင်းမြင် အပြုတွေး စိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်သည့်အချိန်မှ စ၍ ပရိသတ်နှင့် စာရေးသူအကြား အပေးအယူ ပို၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ အလုပ်လုပ်ရသည်မှာ ပို၍ရွှင်လန်းတက်ကြွစရာကောင်းလာခဲ့သည်။ သရုပ်ပြပွဲများမှာ ပို၍ ပီပြင်ကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။

သည်အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်သည့်အခါ စင်ပေါ်မတက်မီ မိမိ၌ ရှိနေသည့် စိတ်ထား၏ အရေးပါလှပုံကို သဘောပေါက်မိရသည်။ ပွဲတစ်ပွဲ၏ အောင်မြင်မှု မအောင်မြင်မှုကို စင်ပေါ်မတက်မီကပင် မိမိဘာသာ ကြိုတင်အဆုံးအဖြတ်ပေးမိတတ်ပါကလားဟု မြင်လာရသည်။

အဆိုးမြင် အပျက်တွေးနှင့် တက်လာခြင်းသည် မိမိဘာသာ ကြိုတင်၍ ရွုံးပွဲ ကြေညာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုပွဲသည် လုံးဝမကောင်းတော့။ အကောင်းမြင် အပြုတွေး စိတ်ဖြင့် မိုက်ကရီဖုန်းရှေ့ ရပ်မိသည့် နေ့သည် အောင်မြင်သည့် နေ့။ ပရိသတ် လက်ခုပ်ဩဘာသံ မစဲသည့်နေ့။

ဤသည်မှာ အကောင်းမြင် အပြုတွေးနှင့် ယင်းအတွေးက စေ့ဆော်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်သည့် အပြုဘက်လုပ်ရပ်တို့ ဟန်ချက်ညီညီ လက်တွဲမိလျှင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် သာဓက ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သည်သဘောကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ကြည့်ပါက ဝတ္တရားရှိ၍ လုပ်ရသည့် သာမန်လုပ်ငန်းများကို ချောမွေ့လွယ်ကူစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ရုံမက မြင့်မြင့်မားမား ထားရှိသည့် ဘဝရည်မှန်းချက်များပါ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၂၁

မည်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုး
သင်အလိုရှိပါသနည်း

မည်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုး သင် အလိုရှိပါသနည်း

အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ရယူအပ်သော
ဆုလာဘ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။
ယင်းဆုလာဘ်ကို ရရှိရန်လမ်းကား
'အလုပ်'ပင် ဖြစ်သည်။
ယင်းလမ်း၏ နံဘေးရှိ မှောင်ရိပ်များထဲတွင်
'အခွင့်အရေး'တို့ ပုန်းခိုလျက် ရှိပေသည်။

ဆိုဟင်နရီ

လူတိုင်းလူတိုင်းအား နေ့ချင်းညချင်း အောင်မြင်သူများ ဖြစ်သွားအောင် သေချာ
ပေါက် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် အောင်မြင်ရေး ပုံသေနည်းများ ရှာဖွေပေးနိုင်
သော် ကောင်းလေစွဟု စာရေးသူ တွေးတောမိတတ်ပါသည်။

သို့သော် ထိုပုံသေနည်းမျိုးကို ဘယ်နေရာတွင်မှ ရှာမတွေ့ခဲ့ရသေးပါ။
တွေ့နိုင်စရာအကြောင်းပင် မရှိဟု ပြောရမည့်သဘောဖြစ်နေပါသည်။ အကြောင်း
မူ 'အောင်မြင်မှု'ဟူသည်နှင့် ပတ်သက်၍ လူအများ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံ
သည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မျိုး မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်မှုဟူသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းလော၊ ကျော်ကြားခြင်းလော၊
စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ခြင်းလော ခွဲခြားပြောနိုင်ရန် ခက်လှပါသည်။ ချမ်းသာ
ပါလျက် မပျော်ရွှင်နိုင်သူတွေ၊ နာမည်ကျော်ကြား လူသိများနေသော်လည်း စိတ်
မချမ်းသာနိုင်သူတွေ အများအပြား ရှိနေပါသည်။ ထိုနည်းတူ တစ်ဖက်၌လည်း
ချမ်းလည်း မချမ်းသာ၊ ကျော်လည်း မကျော်ကြားပါဘဲ စိတ္တသုခ ခံစားနေရသူတွေ
ရှိနေပြန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဦးချင်း၏ သဘော၌ မူတည်
သည်ဟု ဆိုရမလိုဖြစ်လာပြန်ပါသည်။

အချို့လူများမှာ မချမ်းသာသရွေ့ ကာလပတ်လုံး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်
နိုင်မည် မဟုတ်ဟု ဆိုကြပါသည်။ အချို့လည်း ချမ်းလည်း ချမ်းသာ ကျော်လည်း
ကျော်ကြားမှ ကျေနပ်နိုင်မည့်သဘောရှိပြန်ပါသည်။ ထိုအခါ ချမ်းသာခြင်း၊
ကျော်ကြားခြင်းများ မပါရှိပါဘဲလျက် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြသူများမှာ ကံထူးသူ
များ၊ အားကျစရာလူများဟု ယူဆစရာ ဖြစ်ပြန်ပါသည်။

သည်လိုစဉ်းစားလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုသည်မှာ နောက်ဆုံးတော့သက်
ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ပေါ်မှာပင် မူတည်သည်ဟု ဆိုရပါတော့မည်။ စိတ်ချမ်း
သာအောင် နေတတ်လျှင် ဘယ်အနေအထားမျိုးမှာမဆို စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြသည်
မဟုတ်လား။ တစ်ဖန် စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည်ပင် အောင်မြင်ခြင်း မဟုတ်လား
ဟု ဆိုလာလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ငြင်းနိုင်ရန် ခဲယဉ်းပြန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုဆိုသော အကြောင်းရပ်သည် အလေးအနက်
စဉ်းစားမည်ဆိုက အလွန်ကြီးကျယ်သော ဒဿနပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်လာပါမည်။

ဤစာအုပ်၌ ယင်းဒဿနပြဿနာကို အနက်အရှိုင်းစဉ်းစားသုံးသပ်
ရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသော်လည်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုအပိုင်းအတွက် စဉ်းစား
ဆင်ခြင်သင့်သည်များကိုကား သုံးသပ်ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်သူကို အတုယူရာ၌

ကျွန်ုပ်တို့သည် ‘အောင်မြင်သူ’ ဟူ၍ လူအများရှုမြင်ထားသူတစ်ဦး
၏ ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန် သုံးသပ်ကာ သူ့ဘဝ၏ ထင်ရှားသော အဖြစ်
အပျက်များကို မူသေစွဲမှတ်လျက် ၎င်းအချက်အလက်များအားဖြင့် ထပ်တူပြု
အတုခိုးလိုသော သဘော ရှိတတ်ကြပါသည်။

ဥပမာ - ဦးဘသည် အသက်ရှစ်နှစ်သား အရွယ်တွင် ထီးပြင်သော
အလုပ်ဖြင့် ကျောင်းစရိတ်သာမက မိသားစုအတွက်ပါ တစ်ဖက်တစ်လမ်းဝင်
ငွေရှာခဲ့ရသည်။ ယခုအခါ၌ ဦးဘသည် အောင်မြင်ကျော်ကြားသော လုပ်ငန်း
ရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်နေပြီဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဦးဘအကြောင်း လေ့လာပြီး
သည့်အခါ၌ မိမိလည်း ငယ်စဉ်အခါက ထီးပြင်သမား လုပ်ခဲ့မိသော်ကောင်း
လေစွဟု တွေးမိကာ အချိန်မီသေးလျှင် လိုက်၍ပင် လုပ်ကြည့်ချင်သော သဘော
ရှိတတ်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ထီးပြင်သောအလုပ်သည် တစ်နေ့ကြီးပွားမည့်
သူတို့၏ အလုပ်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ထီးပြင်သမားကို အထင်မသေးနဲ့၊ ဒီ
လူမျိုးဟာ တစ်နေ့ကြီးပွားနိုင်တယ် ဟူ၍သော်လည်းကောင်း ထိုအောင်မြင်သူ
ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ဘဝကို ထပ်တူယူကာ လွန်ကဲသော အယူအစွဲများ ဝင်မိတတ်ကြ
ပါသည်။

စာဖတ်သူစိတ်၌ ဤဥပမာမှာ လွန်လွန်ကျွံကျွံပြောသော သဘော ရှိ
သည်ဟု ယူဆချင် ယူဆမိနိုင်ပါသည်။ မလွန်ပါ။ ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်လျှင်
စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် အလားတူထပ်တူစွဲမှုများ အနည်းနှင့်အများ ပြုလုပ်ဖူးသည်
ကို သတိရပါလိမ့်မည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်၏ အကြောင်းကို ပြောပါဦးမည်။ စာရေးသူသည် သတင်းစာတစ်စောင်၌ အသက် ၁၀၅-နှစ် အရွယ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတစ်ခုကို ဖတ်ရ၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက သူဤမျှအသက်ရှည်ရခြင်းမှာ တစ်သက်လုံး အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖြေကြားခဲ့၏။ ၎င်းတွေ့ဆုံခန်းကို ဖတ်ပြီးသည့်နောက် စာရေးသူသည် ချက်ချင်းပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

ရက်အနည်းငယ်ကြာမျှ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ နေခဲ့ပြီးသည့်နောက်တွင် အသက် ၁၁၀ ရှည်သည့် နောက်ထပ်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း ဖတ်ရှုရပြန်သည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကမူ မိမိသည် အသက် ဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ်ကပင် ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် ယနေ့တိုင် ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် ရှိကြောင်း ဝင့်ကြွားပြောဆိုလေသည်။ သူ့အကြောင်း ဖတ်ရပြီးသည့်နောက်တွင်မူ စာရေးသူလည်း ချက်ချင်းပင် ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ခဲ့လေသည်။

ဤသည်မှာ ‘အောင်မြင်သူ’ ၏ ၁၀၄ မိမိအာရုံစိုက်မိသော အချက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ် ဖော်ထုတ်မိသော အချက်တစ်ခုကို မူသေ စွဲယူကာ ထပ်တူပြု အတုခိုးမိတတ်သည့် သဘောကို ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်အတ္ထုပ္ပတ္တိများကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းထဲတွင် ထူးထူးခြားခြား စွဲလမ်းမှတ်မိသွားတတ်သော အချက်များ ရှိပါသည်။ ဥပမာ-သင်္ချာပါရဂူ သိပ္ပံပညာကျော်ကြီး အိုင်စတိုင်းသည် အသက် ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ်၌ သင်္ချာဘာသာဆိုင်ရာ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲတစ်ခု၌ ကျရှုံးခဲ့သည်ဆိုသော အချက်မျိုး၊ သမ္မတ အေဗရာဟမ်လင်ကွန်းသည် ငယ်စဉ်က ထင်းခွဲသမား ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုသော အချက်မျိုး၊ အပြေးချန်ပီယံ ကန်နင်ဟမ်သည် ငယ်စဉ်က မီးလောင်သောဒဏ်ရာကြောင့် နောင်တစ်သက်လုံး လမ်းပင်ကောင်းကောင်းလျှောက် နိုင်မှာမဟုတ်ဟု အားလုံးက ရှုမြင်ခဲ့ကြသည်ဟူသော အချက်မျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် လေးစားချီးကျူးထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် သူတို့၏ အောင်မြင်မှုများကို အဆိုပါအချက်များနှင့် အမြဲပူးတွဲမှတ်သားလျှင် လွဲမှားသွားနိုင်ပါသည်။

စင်စစ် ယင်းတို့မှာ အတ္ထုပ္ပတ္တိရေးသူများက ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အောင်မြင်မှုကို ပို၍ ပီပြင်ထင်ရှားအောင် ဆန့်ကျင်ဘက် နောက်ခံကားတွင် တင်၍ ပြသကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အိုင်စတိုင်းမှအပဖြစ်သည့် အခြားသိပ္ပံပညာရှင်များ၊ သင်္ချာပါရဂူကြီးများသည် ငယ်စဉ်က သင်္ချာဘာသာတွင် အမြဲဂုဏ်ထူးရခဲ့ကြစရာအကြောင်းသာ များပါသည်။ ထိုနည်းတူ သမ္မတဖြစ်လာသူတိုင်းလည်း ငယ်စဉ်ကထင်းခွဲသမားဖြစ်ခဲ့ဖူးမည်မဟုတ်ပါ။ အားကစားသမားကောင်းတိုင်းလည်း ငယ်စဉ်က ချည်နဲ့ခွဲစရာလိုမည်မထင်ပါ။

အနုပညာလောကနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောတတ်ကြသည့် စကားတစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။ ယင်းကား ရုပ်ရှင်မင်းသမီးအဖြစ် အောင်မြင်လိုလျှင် ဒါရိုက်တာ ပရိုဂျူဆာများကို အလိုလိုက် အကြိုက်ပေး၍ ပေါင်းနိုင်ရသည် ဆိုသောစကားဖြစ်သည်။ ရုပ်ရှင်လောက၌ တကယ်ပင် ထိုသို့ကိုယ်နှင့်ရင်းပြီး တက်လမ်းရှာခဲ့သူများ ရှိတန်သရွေ့ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဒါရိုက်တာများ၊ ပရိုဂျူဆာများကို လာဘ်ထိုးစရာမလိုဘဲ အနုပညာလောက၌ ကျော်ကြားအောင်မြင်ခဲ့သူများလည်း အများအပြား ရှိပါမည်။ အနုပညာလောက၌ အောင်မြင်မှုရရှိရေးတွင် အနုပညာအရည်အသွေးသည် ပဓာနဖြစ်ပါမည်။ လာဘ်ထိုး ပေါင်းသင်းခြင်းသည် သာမညဖြစ်ပါသည်။ ပဓာနအချက်ကိုမသိဘဲ သာမညကိုသာမှတ်သားကာ လူတကာကို ခန္ဓာကိုယ်ပေး၍ ပေါင်းပါက နာမည်ကျော်မင်းသမီးမဖြစ်ဘဲ တခြားလောကထဲ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်သူကို အတုယူသည်ဆိုရာ၌ ၎င်းလူ၏ ပဓာနကျသော အရည်အချင်းကို သိမြင်ကာ ၎င်းအရည်အချင်းမျိုး ရှိလာအောင် ကြိုးစားမှသာ တကယ်စစ်မှန်သော အတုယူမှုမျိုး၊ တစ်နေ့တွင် အလားတူ အောင်မြင်နိုင်မည့် အတုယူမှုမျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ လွယ်ကူရာ သာမညအရည်အမျှင်းကလေးများကို (ထိုအောင်မြင်သူ၏ ပဓာန အရည်အချင်းအဖြစ် မှားယွင်းစွာ ထပ်တူစွဲပြီး) အတုယူ လုပ်ကိုင်မိပါက ဒုက္ခများစရာသာ အကြောင်းရှိပေသည်။

စာရေးဆရာကြီးများကို အားကျအတုခိုးရင်း စာရေးဆရာမဖြစ်ဘဲ အရက်သမားဖြစ်သွားကြသူများမှာ ထိုသို့အတုယူမှားသူများ ဖြစ်၏။ စာရေးသူ၏ ကျောင်းနောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှာ ပညာရှိစာရေးဆရာကြီး တစ်ယောက်ကို အလွန်အားကျ၏။ ၎င်းဆရာကြီးမှာ ငယ်စဉ်ကစ၍ စာပေကိုသဲသဲမဲမဲ လေ့လာလိုက်စားခဲ့သူဖြစ်၏။ သို့သော် ၎င်းဆရာကြီးကို အတုခိုး၍ စာရေးသူ၏ သူငယ်ချင်း လုပ်ကိုင်ပုံမှာမူ ၎င်းဆရာကြီးပုံစံအတိုင်း ဆေးပြင်းလိပ်ခဲခြင်း ဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းမှာ စာပေပညာရှိကလေး ဖြစ်မလာဘဲ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ဆေးပြင်းလိပ်စော်နံ့ခြင်းသာ အဖတ်တင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်ကျော်ကြားသူကို အတုခိုးသည်ဆိုရာ၌ အပေါ်ယံသာမညများကို မကြည့်ဘဲ အဓိက အနှစ်သာရကို မြင်မိအတုခိုးမိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထို့ပြင် ယနေ့ကာလ၌ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာကြသည့်အခါ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို မိမိဘယ်လောက်အကျိုးပြုခဲ့သလဲဟူသည်ထက် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှ မိမိဘယ်လောက်ရသလဲဟူသောအချက်ဖြင့် မှားယွင်းတိုင်းတာနေမိတတ်ကြပါသည်။ ယင်းသို့ တိုင်းတာလုပ်ဆောင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ရေရှည်တည်တံ့သည့် အောင်မြင်မှုမျိုး ရနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အဖွဲ့အစည်းအကျိုးအတွက် မိမိက မည်မျှထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်နည်းဟူသောအချက်ကို အဓိက အာရုံပြု၍ အားထုတ်လျှင် အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ပို၍တိုးပွားလာမည်ဖြစ်သည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အောင်မြင်သူများကို စိစစ်ကြည့်ပါ။ သူတို့၏ လုပ်ရပ်များသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းသို့ မည်မျှအကျိုးပြုခဲ့သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းသို့ အကျိုးပြုသည်နှင့်အမျှပင် ၎င်းအနေနှင့် အောင်မြင်မှုအကျိုးထူးကိုထိုက်တန်တူညီစွာခံစားခဲ့ရသည်ကိုလည်းကောင်း အထင်အရှား မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် သတိပြုမိသည်ထက်တော့ ပို၍ အောင်မြင်မှု ရရှိနေပါသည်

သင်သည် ဘဝ၌ လူတကာထက် ကံဆိုးသည်၊ မိမိဖြစ်သင့်သလောက် မဖြစ်၊ ရောက်သင့်သလောက် မရောက်ဟူ၍ မကျေမနပ်ဖြစ်နေပါသလား။

မဖြစ်ပါနှင့်။ သင် နစ်နာနေသည်ဟူ၍ချည်း တစ်ဖက်သတ် အပြစ်တင်မနေပါနှင့်။ လောက၌ လူသည် သူ့အရည်အချင်း အစွမ်းအစရှိသလောက် ဖြစ်မြောက်စမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်၌ အရည်အချင်း တစ်စုံတစ်ခု ရှိသည်ဆိုပါစို့။ သင်သည် ဟိစ်နေ့သောအခါ ထိုအရည်အချင်းနှင့် ထိုက်တန်သော နေရာအဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အရည်အချင်းမပြည့်စုံဘဲနှင့် မျှော်မှန်းနေမည်ဆိုလျှင်ကား အမောသာ အဖတ်တင်မည် ဖြစ်သည်။

စာရေးဆရာဂျေအင်(မ)ဘယ်ရီက 'စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် မိမိနှစ်သက်ရာကို လုပ်ခြင်း၌ မတည်၊ လုပ်ဖြစ်သည့်အရာကို နှစ်သက်တတ်ခြင်း၌သာ တည်သည်' ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

၎င်းစကားကို ဆက်၍ဖွင့်လျှင် အောင်မြင်မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအကြား ကွာဟမှုကို သိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကား ‘အောင်မြင်မှု ဟူသည် သင်အလိုရှိသောအရာကို ရယူနိုင်ခြင်းဖြစ်၍ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ဟူသည်ကား သင်ရရှိသည့် အရာကို လိုလိုချင်ချင်ရှိခြင်း ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ပင်။

သို့သော် နောက်တစ်ဆင့်ထပ်၍ စဉ်းစားကြည့်လျှင်မူ ၎င်းနှစ်ခုကို ရောနှောဆက်စပ်ပေး၍လည်း ရနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါမည်။

မိမိလိုချင်သည့်အရာကို ရအောင် ကြိုးစား၊ ရတန်သလောက် ရလျှင် ရသည့်အရာအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်၊ ထိုသို့ဆိုက သင်သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ အောင်မြင်သူလည်း ဖြစ်၊ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရသူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ဘဝကို သင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်သည် မိမိဘဝအတွက် အတော်ကြီး မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်ဆိုစဉ်းတော့၊ သေသေချာချာ ပြန်လှန်တွေးဆလျှင်မူ သင်သည်လည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ အောင်မြင်မှု ရခဲ့သူဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။

မအောင်မြင်သော အရာများ၊ သင် မရရှိသည့်အရာများကိုချည်း တွေးနေသဖြင့် သင် ရရှိသည့်အောင်မြင်မှုသည် အရာမဝင်သလို အရေးလုပ်စရာမဟုတ်သလို ထင်နေရခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကျေနပ်တတ်မည်ဆိုလျှင် လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိရရှိသည့် အောင်မြင်မှုနှင့်ပင် ကျေနပ်နိုင် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြမည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ရရာနှင့် တင်းတိမ်ပါ၊ သူတစ်ပါးနှင့် နှိုင်းစာက ဘာမှမပြောပလောက်သည့် အောင်မြင်မှုကလေးမျိုး ဖြစ်နေလျှင်လည်း တစ်ကိုယ်တည်း ကျေနပ်အားရနေပါ၊ ပီတိသောမနဿ ပွားနေပါဟု အကြံပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှု ဟူသည် ကာယကံရှင်၏ စိတ်ပေါ်တွင် မူတည်သည်ဆိုသောသဘောကို ပြောခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင်လည်း မကျေနပ်စိတ်၊ မတင်းတိမ်နိုင်စိတ်တို့သည် လူ၏ မူမှန်စိတ်များသာဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် အတိုင်းအတာအလျောက် ရှိသင့် ရှိထိုက်သောစိတ်များလည်း ဖြစ်ပါသည်။ လူသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ကျေနပ်အားရသွားပြီ၊ နောက်ထပ် လိုချင်စရာ မျှော်မှန်းစရာ မရှိတော့ပြီဟုဆိုလျှင် ထိုလူ၏ဘဝသည် လှုပ်ရှားရှင်သန်မှုများ ရပ်ဆိုင်းသွားပြီဟု ဆိုရတော့မည်ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ အနာဂတ်အတွက် တွေးတောပူပန်စိတ်များ အနည်း

နှင့် အများဆိုသလို ရှိနေရန် လိုအပ်တတ်ပါသည်။ ‘လောက၌ ပူပန်စိတ် အကင်းဆုံး ရှေ့ရေးတွေးနေစရာ မလိုဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကား ထောင်တစ်သက် လွတ်ရက်မရှိ ကျခံနေရသူသာ ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ အိုင်စင်ဟောင်ဝါက ပြောဖူးသည်။ ထောင်က မလွတ်တော့မှာ သေချာနေသူအတွက် အနာဂတ်သည် ဘာမှ တွေးတောပူပန် နေစရာ အကြောင်းမရှိတော့ပေ။ သူ့ဘဝသည် အသက်ရှင်လျက်နှင့် သေနေသော ဘဝ ဖြစ်သွားချေပြီ။

ထို့ကြောင့် အနာဂတ်အတွက် လုံးဝလုံခြုံမှု၊ ပြီးပြည့်စုံသော အောင်မြင်မှုတို့ကို မျှော်လင့်တမ်းတမနေပါနှင့်။ ယင်းအနေအထားမျိုး မရခြင်းအတွက် လည်း ပူပင်သောက ရောက်မနေပါနှင့်။ ထိုအနေအထားမျိုးသည် ရှိလည်း မရှိပါ။ အကယ်၍ ရှိခဲ့မည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုအနေအထားကို သင်လိုချင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူ့ဘဝဟူသည် ရည်မှန်းချက်ကြီးတစ်ခုဆီသို့ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်ငယ် အသီးသီးဆီသို့ ဦးတည်ချီတက်နေရခြင်းဖြင့်သာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ပျော်ရွှင် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ဖြစ်နေရပါသည်။

ထိုသဘောကိုပင် ရည်ရွယ်၍ စပိန် စာရေးဆရာကြီး ဆာဗင်တီးက ‘ရှေ့တွင် တွေ့ရမည့် တည်းအိမ်ထက် သွားနေရသည့် ခရီးလမ်းက အမြဲပို၍ ကောင်းသည်’ (၁၂) ‘တည်းအိမ်၌ နေရခြင်းထက် လမ်းခရီး၌ သွားနေရခြင်းက ပို၍ ကောင်းသည်’ ဟူ၍ ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။

လူ၌ စိတ်မအေးနိုင် လုံခြုံမှု မရနိုင်သည့်စိတ်သည် အတန်အသင့်မျှစီ ရှိနေလျှင် ကောင်းပါသည်။ ‘မလုံခြုံစိတ်သည် ဤလောက၌ အဓိက အကျဆုံး တွန်းပို့မောင်းနှင်အား ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ဝီလျံဖဲသား ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုခဲ့၏။ မလုံခြုံစိတ်၏ တွန်းပို့မောင်းနှင်မှုဖြင့် လူတို့သည် မိမိအရေးကြီးသည်ဟု ထင်သည့် နယ်ပယ်အသီးသီး၌ အောင်မြင်မှုရအောင် အားထုတ်စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်သန်း ချမ်းသာရုံဖြင့် စိတ်မအေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဘီလျံနာဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြသည်။ အခြေခံဘွဲ့တစ်ခု ရရုံဖြင့် လူရာဝင်ရန် မသေချာသဖြင့် မဟာဘွဲ့ ပါရဂူဘွဲ့များရအောင် ကြိုးပမ်းကြပါသည်။

တွေ့သင့်တွေ့ထိုက်သူများနှင့် မတွေ့ရ ဖြစ်နေသည်လား

မိမိတို့ မအောင်မြင်ရခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူအများအပြား ခဏခဏ ညည်းညူပြောဆိုတတ်ကြသော အရာများ ရှိသည်။ မိမိ၌ ထူးခြားသိသာသော အရည်အချင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိ၍၊ အရည်အချင်းရှိသော်လည်း သည်အရည်အချင်း ကို အသုံးပြု အကောင်အထည်ဖော်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့်သူများနှင့် မတွေ့မသိ အဆက်အသွယ်မရှိဖြစ်နေ၍၊ မိမိအကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း အကြိမ်တိုင်းပင် အရေးနိမ့်ခဲ့၍၊ မိမိ၏ ကံကိုယ်နှိုက်ကပင် မကောင်း၍၊ စသည့် အကြောင်းကြောင်းများဖြင့် မိမိ လက်မြောက်အရှုံးပေးရခြင်းကို မိမိဘာသာ လက်ခံဖြစ်အောင် ဆင်ခြေများ ပေးတတ်ကြသည်။

မိမိ၌ ထူးခြားသော အရည်အချင်း မရှိ၍ မအောင်မြင်ဟု ယူဆနေသူ များအား စကားတစ်ခွန်းပြောလို၏။ ယင်းစကားမှာ တကယ်လက်တွေ့ အောင်မြင်ခဲ့သူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက မိမိအောင်မြင်ရသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းသို့မဟုတ် မိမိ၏ အောင်မြင်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ် ပြောခဲ့သောစကားဖြစ်သည်။ ယင်းကား ‘သာမန်ကိစ္စတစ်ခုကို သာမန်ထက် ပိုကောင်းအောင် စိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်သည်’ ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထိုစကားအရမူ သင်၌ သူတကာထက် ထူးခြားသော အရည်အချင်း ရှိစရာမလို၊ လူတကာ မတတ်သည့် ကိစ္စကို သင် တတ်နေစရာလည်း မလို၊ သင်လည်း တတ် အများလည်း တတ်သည့် ကိစ္စကို သင်က အများထက် ကောင်းအောင် အလေးထား ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင်ပင် သင်၏လက်ရာ သင်၏လုပ်ရပ်တို့သည် သူတကာထက် ထူးခြားနေမည်ဆိုသော သဘောဖြစ်သည်။ လုပ်ရပ်ထူးခြားလျှင် သင်သည် ထူးခြားသော အရည်အချင်းရှိသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုမှု ခံလာရမည်ပင်။

သင့်အရည်အချင်းကို တန်ဖိုးထားတတ်မည့်သူများနှင့် မတွေ့သေးသဖြင့် သင် မအောင်မြင် ဖြစ်နေရသည်ဟု ယူဆသည် ဆိုပါစို့။ ဤနေရာ၌လည်း ပြောစရာ ရှိပါသည်။ ‘အရည်အချင်းဟူသည် သူနှင့်ထိုက်တန်သောအဆင့်ကို ရှာဖွေစမြဲ’ ဟူသော စကားတစ်ခုရှိသည်။ သင်၌ ‘အရည်အချင်း’ ရှိရိုးမှန်လျှင် ထိုအရည်အချင်းမျိုးကို တန်ဖိုးထားသူတို့က သင့်အား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ သင့်ဘက်က လုပ်ရမည်မှာ ထိုသို့ရှာဖွေမည့်သူများ မြင်အောင် သင့်လျော်သည့်အချိန်၊ သင့်လျော်သည့် နေရာဌာနများတွင် ထုတ်ဖော်ပြသပေးဖို့သာ ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ထိုသို့သတိထားကြော်ငြာခြင်း မပြုလျှင်လည်း အနွေးနှင့် အမြန် သင့်အား တွေ့ရှိသွားကြမည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ထိုသို့အရည်အချင်း ရှာဖွေသူ၊ သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် တွေ့သင့် တွေ့ထိုက်သူများနှင့် တွေ့ရပြီဆိုသည့်အခါ၌လည်း သင့်အနေနှင့် စိတ်ပျက်အားလျော့စရာများ ကြုံကြိုက်ချင် ကြုံကြိုက်ရပါဦးမည်။ အကြောင်းကား သင့်ကို လိုက်ရှာကြသူများသည် များသောအားဖြင့် သင့်အား သူတို့အလုပ်အတွက် အကူအညီရနိုင်သူအဖြစ် ရှာဖွေခေါ်ငင်ကြခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထိုလူများထဲတွင် အကျိုးတူ စီးပွားအတွက် သင်နှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်မည့်သူများ ပါနိုင်သလို၊ သင့်ကို ခိုင်းစားရန်၊ သင့်ကို ခေါင်းပုံဖြတ်ရန် အကြံဖြင့် လာသူတွေလည်း ပါလာနိုင်သောကြောင့်တည်း။

သူတစ်ပါးကို အားကိုးလွန်းလျှင် သူတစ်ပါးထံ အလိမ်ခံရစရာအသုံး ချခံရစရာအကြောင်း ပို၍များ၏။ မိမိအရည်အချင်းကို သူတစ်ပါးလက် အပ်စရာမလို။ မိမိဘာသာသော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးနှင့်တန်းတူ တွဲဖက်၍လည်းကောင်း အောင်မြင်မှုရအောင်သာ ကြံဆောင်သင့်ပေသည်။

‘သင့်အား မည်သူမျှ အပေါ်အမြင့်သို့ ရောက်အောင် ကြိုးဖြင့်ဆွဲမတင်နိုင်။ ကြိုးကို ကြာကြာဆုပ်ကိုင်မထားနိုင်သော အကြောင်းကြောင့်ပင် သင် ပြုတ်ကျမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်၍ တက်လျှင်ကား အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်သို့ ရောက်အောင်ပင် သင် တက်နိုင်ပေမည်’ ဟူ၍ ဘရန်ဒိုက်စ် အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးက ပြောဖူး၏။

မှန်သည်။ သင်သည် ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ကိုယ်အားကိုးကာ တောင်ထိပ်သို့ ရောက်အောင် တက်နိုင်ပေသည်။

သင်သည် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် အရေးနိမ့်ဖူးသည် ဆိုပါစို့။ ဘာကြောင့် သည်မျှအရေးနိမ့်ရသလဲဆိုသည်ကို သေသေချာချာ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် လည်း ၎င်းကို စွန့်လွှတ်ကာ အခြားတစ်စုံတစ်ခုကို ပြောင်း၍ လုပ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်နည်းနှင့်ဖြစ်စေ ဆက်၍တော့ ကြိုးစားပါ။ အောင်မြင်မှုဟူသည် အတွေးတစ်ရာ ခိုင်နှုန်း၊ ချွေးကိုးဆယ့်ကိုး ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် တည်ဆောက်ရစမြဲဖြစ်သည်ဟူသော စကားတစ်ခုကို အမြဲသတိပြုပါ။

ဤနေရာ၌ အပြုတွေး ငွေ့တတ်ခြင်းက အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စိတ်အာရုံ၌ ပီပီပြင်ပြင် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အောင်ပွဲကို မြင်ယောင်ထားလျှင် လမ်းခရီး၌ တွေ့ရမည့်အခက်အခဲများကို ဖြတ်သန်းကျော်လွှားနိုင်မည့် အင်အားများ ပို၍ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် အခက်အခဲအတားအဆီးဟူသည် မိမိ၏စွမ်းအားကို စမ်းသပ်

သော အရာဖြစ်သည်။ မိမိကို အရည်အချင်း ပိုထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော အရာ ဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့် မွေးမြူရန်လည်း သတိပြုသင့်သည်။

လူအတော်များများမှာ အခက်အခဲ နည်းနည်းတွေ့ရုံဖြင့်ပင် လက်မြှောက် အရှုံးပေးသွားတတ်ကြသည်။ အခက်အခဲများ အားထုတ်ကြိုးပမ်းရမှုများ မရှိဘဲ မည်သူမျှ ပြောပလောက်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုး ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ကားမောင်းသင်သောအခါ၊ လက်နှိပ်စက်ရိုက် သင်သောအခါ၊ နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားတစ်ခု သင်သောအခါ မတတ်သေးမီ အစပထမကာလ တစ်လျှောက်၌ အခက်အခဲများ၊ အမှားအယွင်းများ မျိုးစုံအောင် ကြုံရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တတ်သွားပြီဆိုသည့်အခါ ယင်းအခက်အခဲများ ကြုံခဲ့ဖူးသည်ကိုပင် သင်မေ့သွားမည်ဖြစ်၏။ မအောင်မြင်မှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုတို့သည် အောင်မြင်မှု၏ အောက်၌ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်ရသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်သည်။ သင်သည်မအောင်မြင်မီကာလ၌ လက်လျှော့သွားပါက အရှုံးနှင့်ပိုင်းသူ၊ အရှုံးသမား ဖြစ်သွား၏။ အောင်မြင်သည်အထိ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းလျှင်ကား ယခင်ရှုံးခဲ့သမျှတို့ ပျောက်ကွယ်ကာ ‘အောင်မြင်သူ’ ဖြစ်လာရပေသည်။

ထို့ကြောင့် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအကူအညီကို စောင့်မျှော်ခြင်းများအားဖြင့် အချိန်ဖြုန်းမနေပါနှင့်။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး၍ လုပ်နိုင်သမျှကို လုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းလို၏။ သင့်အရည်အချင်း အစွမ်းအစများ ထင်ရှား ပေါ်လွင်လာသည့်အခါ သင့်ကို ကူညီမည့်သူ၊ သင့်ကို အသုံးပြုမည့်သူ၊ သင်နှင့် အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည့်သူများ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသူများကို သင် အသိဉာဏ်ရှိစွာ ဆက်ဆံပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အောင်မြင်မှု အဆင့်ဆင့်များ ရရှိခံစားရမှာ မူချဖြစ်ပါသည်။

အခြားသူများ၏ ဝေဖန်ခန့်မှန်းချက်များကို ယုံစား အားကိုးမနေပါနှင့်

လူသည် မိမိအခြေအနေကို မိမိ အသိဆုံးဖြစ်သည်။ မိမိအရည်အချင်း အစွမ်းအစနှင့် မိမိရွေးချယ်သည့် လုပ်ငန်းက တောင်းဆိုမည့် စွမ်းအင်ကို မိမိဘာသာ ချိန်ဆကာ လုပ်၍ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ကို မိမိဘာသာ ချင့်တွက်ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်း ရှိရမည်။ သူတစ်ပါးက ‘မင်းလုပ်ရင် ဖြစ်မယ်ကွ’ ဆိုမှ အားတက်စရာမလိုသကဲ့သို့ ‘သွားလုပ်မနေပါနဲ့၊ မင်းလုပ်လို့ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး’ ဆိုသဖြင့်လည်း နောက်ဆုတ်သွားစရာမလိုပေ။

အရေးကြီးသည်မှာလုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

စမ်း၍လုပ်ကြည့်ရင်းဖြင့် အရည်အချင်း အစွမ်းအစရော စိတ်ပါဝင်စားမှုများပါ တိုးတက်လာကာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သွားတတ်သော သဘောလည်း ရှိပါသည်။

အလုပ်လုပ်သည့်နေရာ၌ စတင်သည့်အပိုင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း တစ်နေရာ၌ ဆိုခဲ့သည်။ မည်သည့်အလုပ်မဆို စတင်ချိန်၌ စွမ်းအားများများ စိုက်ထုတ်ရန် လိုတတ်သည်။ ဥပမာ-မော်တော်ကားတစ်စီး စက်နှိုးစဉ်၌ စွမ်းအင်များများလို၏။ အရှိန်ရပြီး မောင်းသွားပြီဆိုသည့်အခါ၌ စွမ်းအင် ထိုမျှ စိုက်ထုတ်ရန် မလိုတော့ပေ။ ထိုနည်းတူ လုပ်ငန်းအတော်များများမှာ အစပိုင်းတွင် ပင်ပန်းသလောက် အရှိန်ရသွားလျှင် (ဝါ) ပုံမှန်လည်ပတ်သွားပြီဆိုလျှင် အောင်မြင်မှု အသီးအပွင့်ကို သက်သက်သာသာခံစားရရှိတတ်စမြဲဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အစပိုင်း အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရဲသည့်သတ္တိသည် အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

အပြေးချန်ပီယံဖြစ်လာမည့် ဂလင်းကန်နင်ဟမ်အား လမ်းပင် လျှောက်နိုင်မည့်သူမဟုတ်ဟု သူငယ်စဉ်က ဆရာဝန်များမှတ်ချက်ချခဲ့ကြသည်။ ကန်နင်ဟမ်သည် ဆရာဝန်မှတ်ချက်ချသည့်အတိုင်းသာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေမည်ဆိုလျှင် တကယ်ပင် လမ်းမလျှောက်နိုင်သူ ဖြစ်သွားမှာ သေချာပေသည်။

သို့သော် ကန်နင်ဟမ်သည် သူတစ်ပါးမှတ်ချက်အောက်မှာမနေ။ သူ့ဘာသာ သူရသလောက် စမ်းသပ်ကြိုးစားရင်း နောက်ဆုံး၌ အပြေးချန်ပီယံဖြစ်သည်အထိပင် အောင်မြင်မှုရခဲ့သည်။

ကန်နင်ဟမ်လိုပင် ‘မင်း အဲဒါတော့ သွားကြိုးစားမနေပါနဲ့ကွာ၊ မင်းအနေနဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး’ ဟု အပြောခံရဖူးသူတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါလိမ့်မည်။

‘မင်း ဆယ်တန်းမှ မအောင်ဘဲ’၊ ‘မင်းမိဘက တတ်နိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ’၊ ‘ဒါမျိုးက အဆက်အသွယ်ကောင်းမှ ရတာကွ’၊ ‘ဟေ့ကောင် ကိုယ်နဲ့ တန်ရာတန်ရာသာ မှန်းစမ်းပါကွာ’ ဆိုသောစကားများဖြင့် လူတွေသည် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ရိုးရိုးသားသား စေတနာအလျောက်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မဖြစ်အောင်နှောင့်ယှက်လိုသည့် မကောင်းသော စိတ်ထားနှင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုဟန့်တားမှုများ ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။ စိတ်ထက်သန်မှု မရှိသူများ၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်နည်းပါးကြသူများသည် ထိုဟန့်တားမှုများအောက်တွင် ငြိမ်သက်ရင်း အရှုံးသမားဘဝကို ခံယူသွားတတ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် သူတစ်ပါး၏ ဖေဖန်ခန့်မှန်းချက်များ၊ မိမိအား အဆင့်နှိမ့်ချ ကန့်သတ်မှုများကို လက်မခံပါနှင့်ဟု ပြောလိုသည်။

တစ်ခါက အက်စကီမိုးလူမျိုးတို့၏ ဉာဏ်ရည် (အိုင်ကျူ) ကို သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုက စစ်ဆေးဖူးသည်။ ယင်းအဖွဲ့၏ တွေ့ရှိချက်အရမူ အက်စကီမိုးတို့သည် ဉာဏ်ရည်အဆင့် အလွန်နိမ့်သူများ ဖြစ်ရာ အာတိတ်ရေခဲပြင်ဒေသတွင် အသက်မသေအောင် နေနိုင်ကြစရာအကြောင်းမရှိဟုပင် ယူဆရမလိုဖြစ်နေ၏။ သို့သော် အက်စကီမိုးများကား ၎င်းသုတေသီတို့၏ တွေ့ရှိချက်ကိုလည်း မသိ၊ သူတို့၏ ပုပန်မှုမျိုးလည်း ခေါင်းထဲတွင် မရှိဘဲ အာတိတ်ဒေသတွင် နေလာခဲ့ကြသည်မှာ ရှေးပဝေသဏီကပင် ဖြစ်လေသည်။

အလားတူပင် အယ်ရီဒိုင်းနမစ်ခေါ် လေကြောင်းပျံသန်းမှုပညာရှင်တို့က ပိတုန်းဆိုသော အကောင်သည် သူ့အရွယ်အစား သူ့ကိုယ်အလေးချိန် သူ့ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် သူ့တောင်ပံအရွယ်အစားများအရ တွက်ကြည့်လျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ လေတွင် ပျံသန်းနိုင်စရာအကြောင်းမရှိဟု ရှုမြင်ကြ၏။

သို့သော် ပိတုန်းတို့ကား အယ်ရီဒိုင်းနမစ်ပညာ၏ အကန့်အသတ်တို့ကို မသိရကား နေ့စဉ်တဝီဝိ ပျံသန်းကာ ပန်းဝတ်ရည်များ စုဆောင်းမြဲစုဆောင်းလျက် ရှိပေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆန့်ကျင်ချေဖျက်နိုင်သော သုတေသနပြုချက်များ နောင်တွင် ပေါ်ပေါက်ချင် ပေါ်ပေါက်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သူတစ်ပါးဖျက်သဖြင့် မိမိဆုံးဖြတ်ချက် မပျက်စေရန် သတိပြုစရာ ဥပမာများအဖြစ် ဤနေရာတွင် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူ့ဘဝဟူသည် အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ဘဝဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ မိမိဘာသာ ဖြည့်ဆည်းထားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား ဖြင့်သာ အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ပါမည်။

သူတစ်ပါး၏ အပျက်စကားတစ်ခွန်းဖြင့် မိမိဘဝကို အနစ်မွန်း မခံပါနှင့်။

အခန်း ၂၂

မိမိအတွက် ကြမ္မာကောင်းကို
မိမိဘာသာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်

မိမိအတွက် ကြမ္မာကောင်းကို မိမိဘာသာ ဖန်တီးနိုင်ပါသည်

အချို့လူများသည် သာမန်အရည်အချင်းမျှသာ ရှိသော်လည်း
နောက်ဆုတ်ခြင်းဟူသည်ကို မသိခြင်းကြောင့်ပင်
အောင်မြင်မှု ရရှိတတ်ကြပေသည်။

ဘားနဒ် ဘာရွတ်ခ်

လူတစ်ယောက်၏ ဘဝ၌ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် စိတ်ယန္တရားများကို ပြုပြင်တည်ဆောက်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားများ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ရန် နည်းလမ်းများကို ပြောဆိုခဲ့ပါပြီ။ ယင်းနည်းလမ်းများ၊ အကြံဉာဏ်များသည် စာဖတ်သူအား တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ အကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ယုံကြည်ထားပါသည်။

သို့သော် လောက၌ အခက်ခဲဆုံးအရာကား လူတစ်ယောက်၏ အတွေးအမြင် အယူအဆများ၊ သူ၏ ဘဝနေထိုင်ပုံနည်းစနစ်များကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟူသောစကားကို စာရေးသူ သတိရမိပါသည်။

ဤစာအုပ် တစ်အုပ်လုံးကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖတ်ရှုပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း စာဖတ်သူသည် စာအုပ်ကို သိမ်းထားလိုက်ကာ ယခင် မိမိကျင့်ကြံနေထိုင်ခဲ့သည့်ပုံစံအတိုင်း ဆက်လက်ရပ်တည်ချင် ရပ်တည်သွားပါဦးမည်။ စာရေးသူ အနေနှင့် မိမိစာအုပ်အတိုင်း မလုပ်ရကောင်းလားဟု မည်သူ့ကိုမျှ အပြစ်တင်ပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ သို့သော် အကယ်၍ စာဖတ်သူသည် မိမိလက်ရှိဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆော်လည်းကောင်း၊ မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုစွမ်းရည်များနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း စိတ်မကျေနပ်နိုင် အားမရနိုင်ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင်မူ ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံကြည့်ခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရယူခံစားကြည့်ပါဟု အထူးပြုတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံကြည့်ပါ။ မိမိနှင့် အံ့မဝင်သော နည်းလမ်းများ၊ မိမိအတွက် အကျိုးမပြုသော နည်းလမ်းများကို ပယ်လိုက်ပါ။ အသုံးဝင်သော နည်း၊ အံ့ဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သော နည်းတို့သည်မူ သင် တစ်ကြိမ် သုံးစွဲရုံဖြင့် သင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်ကာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများအဖြစ် စွဲမြဲငြိတွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

လူ၏ အနေအထိုင် အကျင့်အကြံတို့သည် သူ၏အတွေးအမြင် အယူအဆများပေါ်၌ မူတည်၍ ဖြစ်ရပါသည်။ သင်၏စိတ်သည် သင်၏ဘဝကို စီမံ

အုပ်ချုပ်နေသူဖြစ်သည်ဟု ဆို၍ရပါသည်။ ကစဉ့်ကလျား ပရမ်းပတာစိတ်၏ အောက်၌ ဘဝသည် ကစဉ့်ကလျား ပရမ်းပတာ ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး စနစ်တကျပြုစု ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်၏ အောက်တွင်မူ ဘဝသည် ပို၍ ပီပြင်လှပ လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အား သူတစ်ပါးတို့က နှောင့်ယှက်ဟန့်ထား ထားကြပါသလား

သင့်ကို ရှေ့သို့မတိုးတက်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်ဟန့်တားထားသူတွေ ရှိနေပါသလား။ သင့်အား အောင်မြင်မှု မရနိုင်အောင် တိုက်ခိုက်တားဆီးနေ သည့် ရန်သူများ ရှိနေသည်ဟု ယူဆပါသလား။

သည်အယူအဆ သည်အထင်အမြင်ကို စိစစ်ကြည့်ရအောင်။

သင့်စိတ်တွင် သူတစ်ပါးအနှောင့်အယှက်ကို လိုသည်ထက်ပို၍ ချဲ့ ကား တွေးမြင်နေမိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိအောင်မြင်ခြင်းအတွက် ဆင်ခြေ ကန်နေမိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် သင့်၌ အနှောင့်အယှက်များ၊ ရန်သူများ ရှိနေခြင်းမှာ အမှန် တကယ်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း စာရေးသူလက်ခံနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူလောက ၌ ရန်ဘက်လုံးဝကင်းမဲ့သူဟူ၍ မရှိသလောက် ရှားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခု စတင်မည်ဆိုက စီးပွားရေး လောက၌ ရန်သူများ မတွေ့ရလျှင်ပင် အနည်းဆုံး ပြိုင်ဘက်များတွေ့ တွေ့ရ လိမ့်မည်ဟု ကြို၍ သိမြင်ပြင်ဆင်ထားရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သည့်အတွက် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းခြင်း မဖြစ်ပါနှင့်။ အပြိုင်အဆိုင်ရှိမှ တိုးတက်သည်ဆိုသော စကားရှိရာ ယင်းစကားမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဘက်တို့သည် သင့်တိုးတက် မှုအတွက် အထောက်အကူပြုသူများ ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားကာ ယင်းအတွက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါလေ။

လောက၌ တွင်းတူးသည့်အလုပ်မှ လွဲလျှင် မည်သည့်အလုပ်မဆို အောက်ခြေမှ စရသည်ဟူသော စကားတစ်ခုရှိ၏။ အောက်ခြေတွင် ပြိုင်ဆိုင်သူ တို့ ပို၍များသည်။ သို့သော် 'ပြိုင်ဘက်တို့၏ အရည်အချင်းမှာ မမြင့်မားလှ။ သင်သည် အထက်သို့ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ပြိုင်ဘက်များ နည်းသည်ထက် နည်း၍လာ၏။ သို့သော် ထိုပြိုင်ဘက်တို့၏ အရည်အချင်းများကမူ မြင့်မားသည် ထက် မြင့်မားလာပေသည်။ သင်သည် ပြိုင်ဘက်ကင်းသော အဆင့်သို့ ရောက်လို လျှင် ထိုသူတို့ထက် အရည်အချင်းမြင့်မားအောင် ကြိုးစားရတော့မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဗြိတိသျှနိုင်ငံရေးသုခမိန့်ကြီး အက်ဒမန်ဘာခ်က 'ကျွန်တော်တို့နဲ့ နပန်းသတ်ကြသူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုပြီး သန့်စွမ်းလာအောင်၊ ကျွန်တော်တို့အရည်အသွေးတွေ ပိုပြီး ထက်မြက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူတွေပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရန်သူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီကြသူတွေဖြစ်တယ်' ဟူ၍ ပြောဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သင့်လုပ်ငန်းတွင် ပြိုင်ဘက်ပေါ်လာသဖြင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ အားကစားသမား၏ ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝဖြင့်သာ ယှဉ်ပြိုင်လိုက်စမ်းပါဟု တိုက်တွန်းလိုသည်။ အမှန်တကယ် လေ့ကျင့်ယှဉ်ပြိုင်နေသူသည် ယနေ့ချန်ပီယံမဖြစ်သေးလျှင်ပင် နောင်တစ်နေ့ ဗိုလ်စွဲသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

မိမိထက် အဆင့်မြင့်သူ အရှိန်အဝါကြီးသူများနှင့် ရင်ဆိုင် ဆုံတွေ့ရသည့်အခါ

သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းသည်လည်း အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုသော အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

လူအတော်များများမှာ မိမိနှင့်တန်းတူလူများကို ချောမွေ့ပြေပြစ်စွာ ဆက်ဆံတတ်ကြသော်လည်း မိမိထက်အဆင့်အတန်းမြင့်သည်၊ အရှိန်အဝါကြီးသည်ဟု မှတ်ယူထားမိသူများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ၌မူ အချိုးမကျအပေါက်အလမ်းမတည့် ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရှိန်အဟန့်ကြောင့်လန့်သလိုဖြစ်ကာ ပြောမည့်စကားကို မပြောဘဲ တလွဲတချော်တွေ ပြောမိခြင်း၊ စကားမပြောတတ်တော့သလို အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ ဖြစ်သွားခြင်းများ ကြုံရတတ်သည်။

အကယ်၍ စာဖတ်သူသည် ထိုသို့ဖြစ်တတ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်ဆိုက သင့်အတွက် အဆင်ပြေစေမည့် ဆေးနည်းတစ်ခုပေးပါမည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်သည် ထိုသို့အရှိန်အဝါကြီးသူများနှင့် တွေ့တိုင်း အာစေးမိသလိုဖြစ်ကာ အမြဲဒုက္ခရောက်ခဲ့ရာမှ ယခုဖော်ပြမည့် ဆေးနည်းဖြင့် များစွာအဆင်ပြေအပေါက်အလမ်းတည့်သွားခဲ့ဖူးရာ စာဖတ်သူသည်လည်း ဤနည်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ဆေးနည်းကား ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက်ယောက်နှင့် တွေ့

တော့မည်ဆိုလျှင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်မျှချမ်းသာကြွယ်ဝသူဖြစ်သည်၊ မည်မျှ ရာထူးကြီးမားသူဖြစ်သည်၊ မည်မျှဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများပြားသူဖြစ်သည် စသည် တို့ကို စဉ်းစားတွေးတောမနေဘဲ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား၊ သူလည်း သူသူငါငါလို လူ တစ်ယောက်ပါပဲဟု ရှုမြင်ကြည့်လိုက်သောနည်းဖြစ်၏။

ခမ်းနားကျယ်ဝန်းသောရုံးခန်း၊ ကြီးမားပြောင်လက်သော ရုံးစားပွဲနှင့် ဩဇာအာဏာပြည့်ဝသောရုပ်လက္ခဏာတို့အားဖြင့် ထည့်ဝါလျက်ရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးအား ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝက ခွေလှိမ့်နေသောပုံ၊ နို့အေးချောင်း စုပ်နေသောပုံ၊ ခဲတံပျောက်သဖြင့် ငိုမဲ့ငိုမဲ့ဖြစ်နေသောပုံတို့ဖြင့် မြင်ယောင်ကြည့် လိုက်လျှင် မိမိအပေါ် စိုးမိုးနေသည့်၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏အရှိန်အဟန့်သည်အနည်း ဆုံး မိမိအဆင့်အတန်းလောက်အထိ ကျိုးကျလာမည်ဖြစ်သည်။

လွယ်လွန်းလှသည် မထင်ပါနှင့်၊ ရယ်စရာသက်သက်ဟုလည်း မအောက်မေ့ပါနှင့်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဤနည်းဖြင့် အမှန်တကယ် အဆင် ပြေခဲ့ဖူးပါသည်။

လက်တွေ့စမ်းသုံးကြည့်ပါ။ ယင်းသို့ မြင်ယောင်ကြည့်သည့်အချိန် ၌ စာဖတ်သူစိတ်တွင် ရယ်ချင်ချင် ပြုံးချင်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ပြုံးရယ်ခြင်းနှင့် အတူ သင့်အပေါ် တစ်ဖက်သား၏ လွှမ်းမိုးမှုများ ကျဆင်းသွားသကဲ့သို့ သင် ကိုယ်တိုင်လည်း ရွှင်လန်းသွက်လက်လာကာ သင်ပြောလိုသမျှအကြောင်းကိစ္စ များ၊ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို အဆင်ပြောချောမွေ့စွာ ရှင်းလင်းပြောဆိုခြင်း၊ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။

ကံကောင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ

လုပ်ငန်း အတော်များများမှာ အခြားသူများနှင့် ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်ရ တတ်၏။ အများနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်များတွင် မိမိအပေါ် အများ ယုံကြည်မှုရှိမှ အောင်မြင်၏။ အလုပ်များများဖြစ်မြောက်၏။

အများ၏ ယုံကြည်မှုရရှိအောင် လုပ်သည့်နေရာ၌ လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာ သာမန်ကိစ္စကလေးများသည် အရေးပါလာ၏။

အချို့လူများမှာ ချိန်းလွယ်ချက်လွယ် ကတိပေးလွယ်ကြ၏။ ပြီးလျှင် ကတိမတည်ကြပေ။ နှစ်နာရီလာခဲ့မယ်ဟု ချိန်းထားပြီး လေးနာရီမှ လာ၏။ မနက်ဖြန် စောင့်နေရာဟု ပြောထားပြီး လုံးဝရောက်မလာ။ တချို့လည်း အလုပ် တစ်ခုလက်ခံစဉ်က 'ဟာ စိတ်ချ၊ နောက်အပတ် တနင်္ဂနွေမှာ အပြီးအစီး ဖြစ်ရ စေ့မယ်'ဟု ကတိပေးလိုက်၏။ ထိုနောက်တွင် တစ်ပတ်လည်း မရ၊ နှစ်ပတ်

လည်းမရ၊ တစ်လနှစ်လကြာမှ၊ အလုပ်အပ်သူက အကြိမ်ကြိမ်သွားတော့မှ ကိစ္စ ပြီးလေသည်။

ထိုလူမျိုးများသည် မိမိကိုယ်ကို လူအယုံအကြည်ကင်းမဲ့အောင် လုပ် သူများ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်း ကိုယ်ဖျက်သူများ ဖြစ်သည်။ အသေးအဖွဲ့တွင် ကတိ မတည်သူ အားကိုးမရသူအား အရေးပါသည့် ကိစ္စများ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီး များတွင် မည်သူမျှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ကြီးပွားအောင်မြင်လိုသူ မှန်လျှင် မိမိကိုယ်ကို သေချာသူ၊ စိတ်ချရသူ၊ ယုံကြည်အားကိုးလောက်သူ ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခု ရရှိနေအောင် ကြိုးစားတည်ဆောက်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဒီလူက စိတ်ချရတယ်ဗျဟူ၍ ရည်ညွှန်းပြောဆိုခံလာရပြီဆိုလျှင် သင့် အိမ်တံခါးပေါက်သို့ အခွင့်အရေးများ အဆက်မပြတ် ဆိုက်ရောက်လာတော့မည် ဖြစ်၏။ ရောက်လာသော အခွင့်အရေးကို လက်ခံကြိုဆိုရန်သာ လိုတော့သည်။ ထိုအခါ သင့်အား အချို့လူများက ‘ဒီလူ ကံသိပ်ကောင်းတယ်၊ အခွင့်အရေး မှန် သမျှ သူ့ဆီချည်းရောက်တာပဲ’ ဟု မှတ်ချက်ချလိမ့်မည်။

ထိုလူများမှာ များသောအားဖြင့် မအောင်မြင်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ သူတို့ သည် ဘာကိုမျှ ထထကြွကြွ မလုပ်ဘဲ သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှု မှန်သမျှသည် ကံ ကောင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်၍ မိမိမအောင်မြင်ခြင်းမှာမူ အစဉ်တစိုက် ကံဆိုးခြင်း၊ အခွင့်အရေးမှန်သမျှ သူတစ်ပါးထံသို့သာ ဆိုက်ရောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည် ဟု မှတ်ယူကာ လောကကြီးကိုသာ စိတ်နာ၍နေကြပေသည်။

စင်စစ် ကံကောင်းခြင်းဟူသည်မှာ မိမိဘက်က အဆင်သင့်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ‘သင့်သည် များများ သိလာလေ ကံကြမ္မာကောင်းများ သင့်ထံ ပို၍ ရောက်ရှိလာလေဖြစ်သည်’ ဟူ၍ တရုတ်စကားပုံတစ်ခုက ဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် မကောင်းသော ကံကြမ္မာအတွက် ညည်းညူမြည်တမ်းရင်း အချိန်ကုန်နေမည့်အစား ပေါ်လာနိုင်သည့် အမျိုးမျိုးသော အခွင့်အလမ်းများ အတွက် မိမိကိုယ်ကို အဆင်သင့်ရှိနေအောင်သာ ပြင်ဆင်နေရန် လိုပေသည်။

မိုးရွာသော်လည်း ခံစရာ ခွက်မရှိလျှင် ရေတစ်ပေါက်မျှ ရလိုက်မည် မဟုတ်ပေ။ တံစက်မြိတ်၌ ရေတံလျှောက်လုပ်ထားသူ၊ ရေတံလျှောက်အောက် ၌ စဉ်းအိုး၊ ရေတိုင်ကီ စသည်တို့ အသင့်ချထားသူသာ မိုးရွာတိုင်း ရေရမည်ဖြစ် သည်။

ထို့ပြင် ကံကောင်းသည်ဆိုရာ၌ အတိုင်းအတာရှိသည်။ ပတ္တမြားတစ်လုံး ခလုတ်တိုက်မိသည့် အနေအထားအထိ ကံကောင်းရန် ခဲယဉ်းသည်။ များသောအားဖြင့် ပတ္တမြားမြေပေါ် ခြေချမိသည့် အနေအထားမျိုးလောက်သာ ကြုံရတတ်သည်။ သည်မြေကို တူးဆွရှာဖွေလျှင် ပတ္တမြားအလုံးပေါင်းများစွာ ရလာနိုင်သည်။ မတူးလျှင်ကား ဘာမျှရလိမ့်မည်မဟုတ်။

ထို့ကြောင့်ပင် စာရေးဆရာကြီး အိပ်ချ်၊ အယ်လ်၊ မင်းကင်းက ‘လူတို့သည် အခွင့်အရေးကို မြင်တွေ့ခဲ့လှသည်၊ အကြောင်းမူ အခွင့်အရေးဟူသည် ခက်ခဲသော အလုပ်တစ်ခု ဟန်ဆောင်ကာ ရောက်ရှိလာတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အလားတူပင် လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးကြီး ဟင်နရီကိုင်ဇာကလည်း ‘ပြဿနာဟူသည် အလုပ်ယောင်ဆောင်လာသည့် အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ပြောခဲ့သည်။

ကံကောင်းလိုလျှင် အလုပ်တော့လုပ်ရပေမည်။ အခွင့်အရေးလာလျှင် အဆင်သင့်ရှိနေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သော အလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် လာသော အခွင့်အရေးမှ အသီးအပွင့်ကို စားသုံးနိုင်ရန် ဖန်တီး ဖော်ထုတ်သော အလုပ်ကို လုပ်ရလိမ့်မည်။

အခွင့်အရေးဟူသည် အမြဲရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်

လူအတော်များများတို့၏စိတ်၌ မိမိတို့သည် တစ်ရံရောအခါက အောင်မြင်ရန် အခွင့်အရေးများ ကြုံကြိုက်ခဲ့ဖူးသည်။ သို့သော် ထိုစဉ်က ယင်းအခွင့်အရေးများကို ရယူခြင်း၊ အသုံးချခြင်း မပြုခဲ့သဖြင့် အောင်မြင်မှုနှင့် ကင်းဝေးခဲ့ရသည်။ ယခုမူ နောက်ထပ် အလားတူအခွင့်အရေးမျိုး မပေါ်တော့ စသည်ဖြင့် တွေးမြင်နေပြီး ထိုအတိုင်းလည်း ဖွင့်ဟပြောဆိုတတ်ကြသည်။

ဤသည်မှာ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့သော စကားဖြစ်သည်။ မည်သူသည် အခွင့်အရေး မည်မျှရရှိရမည်ဟူ၍ ကံတရားက ခွဲတမ်းစနစ်ဖြင့် စီစဉ်ပေးဝေနေသည်မဟုတ်။ ရှာဖွေရယူတတ်သူအတွက် အခွင့်အရေးဟူသည် အမြဲရှိနေသည်သာ ဖြစ်သည်။

ဝေါလတာမလုန်းက 'အခွင့်အရေး'အမည်ဖြင့် ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်
ရေးဖူး၏။ ကဗျာတိုကလေးကား-

သင့်အိမ်တံခါးကို ကျွန်ုပ်လာခေါက်စဉ်
သင်နှင့် မကြုံကြိုက်ရသဖြင့်
ကျွန်ုပ်မလာတော့ပြီဟု ပြောနေသူများသည်
ကျွန်ုပ်အား အထင်အမြင်
လွဲမှားနေကြသူများသာဖြစ်၏။
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်အိမ်တံခါးဝမှာ
ကျွန်ုပ် ရပ်ကာ
'နိုးလော့၊ ထ၍တိုက်လော့၊ အောင်ပွဲခံလော့'
ဟု နှိုးဆော်မြဲ နှိုးဆော်နေဆဲပင်။
ဖြတ်ကျော်သွားခဲ့သည့်
အဖိုးတန်အခွင့်အရေးများအတွက်
ညည်းညူမြည်တမ်းခြင်း မပြုပါနှင့်။
ဆုတ်ယုတ်လာသော
ရွှေရောင်ကာလများအတွက်လည်း
ငိုကြွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။
ညစဉ်ညတိုင်း ကျွန်ုပ်သည်
တစ်နေ့တာမှတ်တမ်းများကို
မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်စမြဲဖြစ်၍
နေအရုဏ်တက်ချိန်ရောက်လျှင် ဝိညာဉ်တိုင်း
အသစ်မွေးဖွားကြသည်ပင်။

ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကံမကောင်းခြင်းအတွက် စိတ်ပျက်ညည်းတွားနေမည့်
အစား ကံကြမ္မာကောင်းကို မိမိဘာသာ ရှာဖွေရယူပါဟု တိုက်တွန်းလိုပေသည်။
မိမိအောင်မြင်ချင်သောလမ်းကြောင်း၌ တကယ်အလုပ်လုပ်ကြည့်ပြီဆိုသည့်အခါ
သင့်ထံသို့ ကံကြမ္မာကောင်းတွေ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ရောက်ရှိလာ
သည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

သင့်မှာရှိသည့် အရည်အချင်းများ၊ ဗဟုသုတများ၊ ဉာဏ်ပါရမီဆိုသည်များသည် အသုံးမပြုဘဲထားပါက သင့်အား ဘာအကျိုးကျေးဇူးမျှ ပြုကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုနည်းတူပင် ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်လုံး၌ စာရေးသူတင်ပြထားခဲ့သည့် စိတ်ကို စနစ်တကျ စုရုံးစီစဉ်ခြင်း၊ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း၊ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်၌ လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ်၌လည်းကောင်း ယုံကြည်စိတ်ထားခြင်း၊ အကျင့်ကောင်းကို မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း အစရှိသည့် ထူးချွန်အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်မြောက်ရေး ကျင့်စဉ် နည်းလမ်းများသည်လည်း စာဖတ်သူက ယူငင်အသုံးပြုမှသာ တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဖတ်ပြီး သိမ်းထားလိုက်လျှင်ကား အချည်းနှီးအကျိုးမဲ့သာ ဖြစ်ပါမည်။ စိတ်ကူးတွေက ဆိုးတော့မဆိုးဘူး၊ တစ်နေ့ကျမှ လက်တွေ့ အသုံးချကြည့်ဦးမယ်ဟု ဆုံးဖြတ်မိလျှင်လည်း ၎င်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါမည်။ မကြာမီပင် မေ့လျော့သွားပြီး သင်ဘယ်တော့မှ တကယ်လုပ်ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

ဆောင်ပုဒ်တွေ၊ အဆိုအမိန့်တွေ၊ ပညာရှိတို့၏ ဩဝါဒစကားတွေကို မည်မျှပင် စုဆောင်းရရှိထားသော်လည်း ယင်းဩဝါဒတစ်ခုမျှကိုပင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံသုံးစွဲခြင်းမရှိပါက စုဆောင်းထားသမျှတွေသည် အလဟဿသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း တကယ်လုပ်ဖို့မှာ စာဖတ်သူ၏ အလုပ်ဖြစ်၍ စာရေးသူ၏ အလုပ်မှာ တိုက်တွန်းပြောဆိုဖို့ပင်ဖြစ်ရာ ဩဝါဒစကားတစ်ခွန်းဖြင့်ပင် နောက်ထပ် တိုက်တွန်းလိုက်ပါ၏။ ယင်းကား-

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေး

လောက၌ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချစ်မြင်တတ်ရေးသည်
အရေးကြီး၏။

ကြည့်သောအရာကို ကောင်းစွာ မြင်ရေးသည် ပို၍
အရေးကြီး၏။

မြင်သောအရာကို သဘောပေါက်ခြင်းက ထိုထက်
တစ်ဆင့်မြင့်၏။

တစ်ဖန် ထိုသဘောပေါက် နားလည်ထားသောအရာမှ
သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူတတ်ရေးသည်လည်း
အရေးကြီးပြန်၏။

သို့သော် တကယ်အရေးအကြီးဆုံးကား

ရရှိထားသည့် သင်ခန်းစာအတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံး
ဆောင်ရွက်ရေးပင် ဖြစ်သည်။

ဟူသတည်း။

[စာဖတ်သူတိုင်း အောင်မြင်ရေးသဘောတရား အောင်မြင်ရေးနည်းနာများကို လက်တွေ့
အသုံးပြုကာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောဘဝ ထူးခြားအောင်မြင်သောဘဝများ တည်ဆောက်နိုင်ကြ
ပါစေ။]

ပေမြင့်

ဝိတ်သည် အကြီးမားဆုံး စွမ်းအားရင်ဖြစ်သည်။
လူ့အလိုဆန္ဒအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်း၊ ဖြေရှင်းပေးသော အရာသည်
လူ၏ အတွေးအကြံနှင့် ဝိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်။
သို့သော် မရမ်းပတာအတွေး၊ မရှိမရဲ ဝိတ်ဓာတ်တို့ဖြင့်ကာ၊
ရလိမ့် ဓရရာလိမ့်မည် မဟုတ်။
ကြီးမားသော အလိုဆန္ဒနှင့် ရည်မှန်းချက်များ ထင်မြင် အောင်မြင်လိုလျှင်
ဝိတ်ဓာတ်နှင့် အတွေးအကြံများကို ဦးစွာ လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားရလိမ့်မည်။