တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ဘဝတစ်သက်တာ အလှပကိစ္စရာ

ကြည်မင်း

RULES OF LIFE

RICHARD TEMPLAR

တူးဒေးစာအုပ်တိုက်
သုတစာစဉ်(၁၆)

ဘဝတစ်သက်တာ
အလှပကိစ္စရာ

ကြည်မင်း

RULES OF LIFE

RICHARD TEMPLAR

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁

အမှတ်-၄၊ ၂၆ ဘီလမ်း၊ ၇၈ × ၇၉ လမ်းကြား၊
မီးရထားတိုက်တန်း-ချမ်းအေးသာဇံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊
ဖုန်း - ၀၉ ၆၅ ၀၂၀၇၂။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ သြဂုတ်လ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၃,၀၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကာတွန်းတင်အောင်နီ

ထုတ်ဝေသူ

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

တူဒေးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၁၁၂၊ ၆၃ ရပ်ကွက်၊

ရွှေတောင်ကြားလမ်းသွယ်၊ တောင်ဒဂုံ

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၇၇၉၀၇၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၈၃၅၀၈၃၀

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ကြည်မင်း၊

ဘဝတစ်သက်တာ အလှဖက်စရာ/ ကြည်မင်း။

—— ——ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာပေ၊ ၂၀၁၀။

၂၅၁ စာ၊ ၂၀ စင်တီ။ —— ——(သုတစာစဉ် -၁၆)

၁။ ဘဝတစ်သက်တာ အလှဖက်စရာ

သုတစာစဉ် (၁၆)

ဘဝတစ်သက်တာ

အလုပက်စရာ

ကြည်မင်း

RULES OF LIFE

BY RICHARD TEMPLAR

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

* ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
* တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
* အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
* ခိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြွရှင်ရေးနှင့်ပညာရည်မြင့်မားရေး။

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အချိန်ကာလတို့က တရွေ့ရွေ့ ဖြတ်သန်းကုန်ဆုံးနေသည်။ ထိုရွေ့လျားကုန်ဆုံးနေသော ကာလယန္တရားကြီးထဲတွင် ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝများကလည်း ကျင်လည်ရပ်တည်နေကြရ၏။ သို့သော် ထိုရပ်တည်မှုတို့က အမြဲမဟုတ်။ ခဏတစ်ဖြုတ်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေပြင်ပေါ်တွင် ခဏလေးထပွက်သော ရေပွက်ပမာဟူ၍ ဘဝကိုတင်စားပြောဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့ ရခဲလှသော၊ တိုတောင်းလှသော လူ့ဘဝခဏတာလေးတွင် အကျိုးရှိရှိနေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် 'လူ' ဖြစ်ရကျိုးနပ်ဖို့ လိုပါသည်။ Richard Templar ၏ *Rules of Life* ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားသော ဤစာအုပ်တွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝတစ်ခုဖြစ်စေရန်၊ ဘဝခရီးဦးလိပ်ပြာလှလှနှင့် သိက္ခာရှိရှိနေထိုင် တတ်စေရန်၊ ပြောတတ်ဆိုတတ်·လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရှိစေရန်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ချောချောမွေ့မွေ့ ပြေပြေပြစ်ပြစ်ရှိစေရန်၊ သားသမီးကမိဘအပေါ်၊ မိဘက သားသမီးအပေါ် အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိကြစေရန်၊ နေ့ပျိုကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် စိတ်ကိုထားတတ်စေရန် အစရှိသော နည်းလမ်းကောင်းများကို ညွှန်းဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဘဝတစ်သက်တာ အလှဖက်စရာ စာအုပ်သည် စိတ်ခွန်အားကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော၊ ဘဝခရီးတွင် နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်မှုပေးသော စာအုပ်တစ်အုပ်ဟုယုံကြည်ယူဆသောကြောင့် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ရှင်းပြရန်ခက်လှသောအကြောင်းများကြောင့် ကျွန်တော့်မိဘ နှစ်ပါးတို့ လမ်းခွဲကြပြီး ကျွန်တော့်မှာ အဘိုးအဘွားနှင့် သွားရောက်နေ ထိုင်ဖို့ အကြောင်းဖန်လာပါသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်အသက်မှာ ပီဘီ ငယ်ငယ်ကလေး။ အဘိုးနှင့်အဘွားမှာ သူတို့ခေတ်ပုံစံအတိုင်းပင် အလုပ် ကြိုးစားပြီး ရောင့်ရဲတတ်သူများ ဖြစ်သည်။ အဘိုးမှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ၍ လုပ်ငန်းခွင်၌ ကားတစ်စီးစာအုတ်ခဲတွေ ခြေထောက် ပေါ် ကျသော မတော်တဆမှုဖြင့် မစွမ်းမသန်ဖြစ်ကာ အလုပ်ခွင်မှ အရွယ် မတိုင်မီ အငြိမ်းစား ယူလိုက်ရသည်။ အဘွားက လန်ဒန်ရှိ ကုန်တိုက် ကြီးတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ သူတို့ဆီ ကျရောက်လာသော ကျွန်တော် ဆိုသည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကလေးကြောင့် သူတို့မှာ လုပ်ရကိုင်ရ ခက်ကုန်တာ တွေ ရှိသည်။ ကျောင်းတက်ဖို့အရွယ်ကလည်း မတိုင်သေး၊ ယောကျ်ား တွေက အိမ်မှုကိစ္စ၊ မိသားစုကိစ္စနှင့် ခပ်ကင်းကင်းနေကြသည့် ခေတ်၊ ပြီးတော့ အဘိုးကိုယ်တိုင်ကလည်း မစွမ်းမသန်သူဖြစ်လေရာ ကျွန်တော့် ကို စောင့်ရှောက်ရန်တာဝန်မှာ အဘွားခေါင်းပေါ် သို့ ပုံကျသွားတော့ သည်။ အဘွားက ကျွန်တော့်ကို ရင်အုပ်မကွာ စောင့်ရှောက်သည်ဟု ပြောရပါမည်။ တကယ်လည်း ရင်အုပ်မကွာ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ မန်နေဂျာတွေ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးတွေ မမြင်အောင် ရင်ခွင်ထဲထည့်ပြီး သူ့အလုပ်ခွင်သို့ ခေါ်သွားပါသည်။

အဘွားနှင့် ရုံးလိုက်ရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းလှပါ၏။ ကျွန်တော်က အသံတစ်စက်မှမထွက်ဘဲ နေတတ်ဖို့တော့လိုသည်။ ဤလို အကြောကြီး ကျီးကန်းတောင်းမှောက် နေရသည့်ကိစ္စကို ကျွန်တော် ဘာမှ အထူးအထွေမခံစားခဲ့ရပါ။ စားပွဲကြီးကြီးတစ်လုံး အောက်မှာ ငြိမ်ငြိမ် ကလေးထိုင်ရင်း ကုပ်ကုပ်ကလေးနေရသည်ကို ကျွန်တော် ပျော်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း လူတွေကို စောင့်ကြည့်နေရတာ ပျော်လာပါ သည်။

နောက်နှစ်နှစ်ကျော်ကြာတော့ အမေက ပြန်လာခေါ်သဖြင့်, အမေနှင့်အတူ ပြန်နေရသည်။ အဘွားနှင့် ဤသို့ အတူ လိုက်လိုက် သွားရခြင်းဖြင့် ဘာမှအကျိုးမရှိဟု မေမေက ပြော၏။ ကျွန်တော်တော့ ထိုသို့မထင်၊ လူတွေကိုစောင့်ကြည့်ရာမှ အပြုအမူတွေ ကွာခြားကြပုံကို ကျွန်တော် သတိပြုမိလာခဲ့သည်။ တက်လမ်းကို တွေ့ကြသူများတွင် ထူးခြားချက်များရှိသည်ကို မြင်ရသည်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ချင်း မကွာလှ သောလူနှစ်ဦး ဆိုကြပါစို့။ ကြီးပွားမည့်သူသည် ကြီးပွားမည့်ပုံစံ ရှိကို ရှိနေသည်။ ရာထူးမရသေးသည့်တိုင် ရပြီးသူလို ဝတ်ဆင်နေထိုင် ကျင့် ကြံလေ့ရှိသည်။ ရာထူးပေါ်လာသောအခါ ထိုသူများပဲ တက်သွားကြပါ ၏။ ဤလို လေ့လာခဲ့ရသမျှကို ဘဝတွင် အသုံးချကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်လည်း မြန်မြန်တက်ခဲ့ပါသည်။ ဤအချက်များကို ကျွန်တော် ၏ အရောင်းသွက်စာအုပ် *Rules of Work* တွင် ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အချို့လူများကို သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ရာထူးတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားစေသော အပြုအမူများကို ထုတ်ယူကြည့်ရှုနိုင်သလိုပင် ဘဝလမ်းကြောင်းများကို ကြည့်၍လည်း ဤသို့ပင် ပညာယူနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူနှစ်မျိုးနှစ်စားကို တွေ့မည်။ အောင်မြင်သောဘဝကို တည်ဆောက်နည်း သိမြင်ကျင့်သုံး ကြသူများနှင့် ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ရုန်းကန်ရတာ ခက်လှသည်ဟု မြင်တတ်ကြသူများဖြစ်၏။ ကျွန်တော် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်ဟု ပြော

လိုက်ရာတွင် သူ့ဌေးကြီးဖြစ်၊ ကိုယ့်လိုင်းမှာ ထိပ်ဆုံးရာထူးကြီးရ ဆိုတာ မျိုး ပြောချင်တာမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်၏ ရိုးသား၊ ကြိုးစားသော အဘိုးနှင့်အဘွားတို့လို ရောင့်ရဲလွယ်ပြီး တစ်နေ့စာတစ်နေ့ ပျော်ပျော်နေနိုင်၍ ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်ကြသော လူတွေက နားလည်ခံစားနိုင်မည့် ရှေးရိုးအမြင်ဖြင့် 'အောင်မြင်ခြင်း' မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ရုန်းနေကန်နေရသော လူစားမျိုးတွင် ပျော်စရာသိပ်မရှိသည့် အပြင် ဘဝကို ကျေနပ်ကြည်နူးစရာ အကြောင်းလည်းမရှိ။

လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲ . . . ရိုးစင်းသောရွှေချယ်မှု ဆိုသည့် အကြောင်းကလေးမျှသာပါ။ ဘဝမှာ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိပါသည်။ တချို့လုပ်ရပ်များက စိတ်ညစ်စေပြီး တချို့က ပိုပျော်စေပါသည်။ လူများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရာမှ ကျွန်တော်တွေ့ရှိလာသည်မှာ သိပ်များများကြီးမဟုတ်သော 'နေတတ်ထိုင်တတ်အောင်နေနည်း Rules of Life ' များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုတွေရလာနိုင်၊ စိတ်ညစ်စရာ အခက်အခဲတွေကို ဘေးဖယ်နိုင်ပြီး နေရထိုင်ရကျိုးနပ်ကာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အလင်းရောင်ကလေး ရသလောက် ထိုးပေးနိုင်သည်ဟု ဖြစ်ပါ၏။ ဤလို နေတတ် ထိုင်တတ်သူများသည် ရောက်လေရာမှာ ကံကောင်းတတ်ပြီး အရှိန်အဝါလည်းရှိကာ ဘဝတွင် အားနှင့်မာန်နှင့် ကျင်လည်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိကြ၏။

ကျွန်တော်ဖော်ပြမည့် နည်းများမှာ တရားသေနည်းများ၊ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ အခက်ကြီးများ မဟုတ်ကြပါ။ ထိုနည်းများမှာ ဘဝတွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နေကြသူများကို လေ့လာရာမှ ရလာသော နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြသူများသည် ဤနည်း အများစုကို ကျင့်သုံးသူများ ဖြစ်ကြကြောင်း ကျွန်တော် သတိထားမိပါသည်။ မပျော်မရွှင် ပုဂ္ဂိုလ်များကား ဤနည်းများ မသုံးတတ်ကြ သူတို့ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သူများသည် သူတို့ ဤလိုနည်းမျိုး သုံးစွဲနေကြကြောင်း

သိပင်မသိကြသူများ ဖြစ်ကြ၏။ သူတို့ကား ပင်ကို သဘာဝအရ လုပ်တတ်ကိုင်တတ် ဖြစ်နေကြသူများဖြစ်၏။ သူတို့လို လက်နိုင်ခြေနိုင် မလုပ်တတ်သေးသူများကား သူတို့မှာ တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလို ခံစားနေရတတ်ပြီး ထိုဟာကွက်ကို ဖြည့်ဖို့ လိုက်ရှာနေကြသူများ၊ တစ်ချိတည်းနှင့် ပွပေါက်တိုးမည့် 'ကံကောင်းတစ်ချက်' ကို ဘဝတစ်လျှောက် လိုက်ရှာနေရသူများ ဖြစ်လာသည်။ အမှန်တော့ အဖြေကို ဝေးဝေးမှာ ရှာနေဖို့ မလိုပါ။ အပြုအမူ၊ အတွေးအကြံများ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုသော ရိုးရိုးကျင့်စဉ်ကလေးဖြင့်ပင် ရနိုင်ပါ၏။

အဲဒီလောက်ကြီး လွယ်သလား . . . တကယ်တော့ ဒီလောက် မလွယ်ပါ။ စည်းနှင့်ကမ်းနှင့်နေရခြင်း (၀၊) ဤနည်းလမ်း ဘောင်အတွင်း နေထိုင်ရခြင်းဆိုသည်မှာ မလွယ်ပါ။ လွယ်သာလွယ်လျှင် လူတွေအားလုံးအောင်မြင်နေကြလိမ့်မည်ပေါ့။ သိပ်ပေါပေါ လောလော ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ တန်ဖိုးရှိဖို့အတွက်က ခက်ခဲဖို့တော့ လိုလိမ့်မည်။ သို့သော် ဤနည်းလမ်း၏ချစ်စရာကောင်းပုံမှာ နည်းတစ်ခုချင်းက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးတွေဖြစ်ပြီး လုပ်လျှင် အောင်မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးထားပြီး အားလုံးကို ကြိုးစားလိုက်နာချင်လျှင်လည်း ရပါသည်။ တစ်ခုနှစ်ခုလောက်နှင့် ခရီးစချင်လို့လည်းရသည်။ ကျွန်တော်ကရော . . . ကျွန်တော်လည်း အားလုံးကို လိုက်နာနိုင်သော အုံ့ဖွယ်လူသားကြီး မဟုတ်ပါ။ သူများတကာလိုပင် ခဏခဏ လမ်းချော်ခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် ချော်လိုက်သည်နှင့် ဘယ်လိုပြန်တည့်ရမည်ကို ကျွန်တော် သိသည်။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့ ဘယ်လို ပြန်လျှောက်ရမည်ကို သိပါသည်။

လူများကို စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ခြင်းဖြင့် ဤနည်းလမ်းများမှာ ယုတ္တိရှိသည်ဟု ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာခဲ့ရသည်။ ပင်ကိုဗီဇအရပင် ကျွန်တော်သည် 'ခေါင်းမထောင်နဲ့၊ ကုပ်ကုပ်နေ' အစရှိသော ဆုံးမချက်မျိုးကို သဘောကျတတ်ပါသည်။ သို့သော် ဘယ်လိုဘယ်ပုံ လုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို ကောင်းကောင်းမသိ။ 'အပြင်မထွက်ခင် ဖိနပ်

ပြောင်အောင်တိုက်' ဆိုသော ဆုံးမစကားမျိုးကျတော့ ပိုကြိုက်မိသည်။ နားလည်လွယ်၊ လုပ်ရလွယ်ပြီး ရိုက်ချက်ကိုလည်း မြင်သာသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းသောဖိနပ်များက ညစ်ပေစုတ်ပြတ်သောဖိနပ်များထက် အမြင်ကောင်းစေသည် မဟုတ်ပါလား။

ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဖိနပ်သန့်ရှင်းနည်းအကြောင်းတော့ တွေ့ရမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့အတူပင် ရာစုသစ်၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်များ ဆိုတာမျိုးလည်း တွေ့ရမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုကိစ္စများသည် အရေးမကြီးဟု ပြောလိုခြင်းတော့ မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်သော စိတ်ကူးများနှင့် 'အချိန်သည် အကောင်းဆုံးသမားတော်' 'မေတ္တာသည်သာ အောင်နိုင်ရာ' ဆိုတာမျိုး နွမ်းဖတ်နေသော ဝေဝေဝါးဝါး ရိုက်ချက်များကို ပြောပြနေခြင်းထက် လက်တွေ့ကျပြီး ရိုးရိုးကလေး စတင်နိုင်သော ကျင့်စဉ်လေးများက ပိုပြီး အကျိုးရှိစေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်များမှာ မိရိုးဖလာ အတွေးအကြံကလေးများမျှသာ ဖြစ်ပါ၏။ မသိဖူးမမြင်ဖူးသေးသော အသစ်အဆန်း တစ်ခုမျှမပါပါ။ နှိုးဆော်သတိပေးချက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်းပေါက်ကျင့်စဉ် မဟုတ်ပါ။ နည်းများမှာ ရိုးရှင်းလွယ်ကူပြီး အလုပ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အသိပေးနှိုးဆော်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

ဤနည်းများကို မသုံးဘဲနှင့်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာနေသူမျိုး မရှိနိုင်ဘူးလား။ ရှိနိုင်ပါသည်။ နှလုံးသားမာမာ မျက်နှာကြော တင်းတင်းနှင့် ဘယ်သူသေသေ 'မာ' နေကြသော 'ငတေ' တွေ ရှိပါသည်။ အဲဒီဘဝမျိုးကို အားကျလျှင်လည်း ကြိုးစားပါ၊ ရနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ မိတ်ဆွေတို့ကို ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်းပြီး နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော လူသားများ ဖြစ်စေချင်ပါသည်။ ဤလမ်းကို ရွေးချင်လျှင်လည်း ရွေးနိုင်ခွင့်ရှိနေသည်မှာ ဘဝ၏ သဘောကျစရာ တစ်ကွက်ပင်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသူတော်တွေ ဖြစ်ချင်သလား၊ မိစ္ဆာတွေဖြစ်ချင်သလား ဆိုသည်ကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆုံးဖြတ်နေကြရသည်။ ဤ *Rules*

of Life သည် သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ကို ဆွယ်သည် ဖြစ်သော်လည်း လိုက်ချင်မှလိုက်ပါ။ မလုပ်မနေအရ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ကတော့ ညအိပ်ရာဝင်လျှင် တစ်နေ့တာဖြတ်သန်းမှုများကို ပြန်တွေး ကြည့်ပြီး (ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေအပေါ် နောင်တရပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်နေရ တာထက်) "ဟုတ်ပြီ၊ ရက်ရာဇာပဲ။ ကောင်းတာတွေလုပ်နိုင်ခဲ့တယ်" ဟု ဂုဏ်ယူချင်ခြင်းသာ။ "ကောင်းကျိုးဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်၊ လူတွေအပေါ် ငြိုငြင်မယ့်အစား မေတ္တာထားနိုင်ခဲ့တယ်၊ ပျော်စရာလေးတွေ အနည်း အကျဉ်းဆိုသလို ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့တယ်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိခဲ့တယ်။ အမှုအကျင့် ကောင်းတွေ လုပ်ရာမှာလည်း ဆယ်ခုမှာတစ်ခု ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆယ်ခုနီးပါး လိုက်နာခဲ့တယ်" ဟုတွေးပြီး အိပ်ရာဝင်ချင်ပါသည်။

အရမ်းချမ်းသာပြီး အရမ်းအောင်မြင်ချင်သည် ဆိုလျှင်တော့ *Rules of Work* ကို ဖတ်ပါ။ ယခုစာအုပ်ကတော့ ဒီလို အောင်မြင် ချမ်းသာဖို့ ရည်ရွယ်သည်မဟုတ်။ နှလုံးစိတ်ဝမ်းငြိမ်းချမ်းနည်း၊ မိသားစု နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်နည်း၊ ကိုယ်ပိုင်အောင်လံ တစ်ခု လွှင့်တင်နည်းများမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်စာအုပ်များသည် ကလေးတွေလိုပဲဟု တစ်ခါ တစ်ခါ တွေးမိပါသည်။ ခေါင်းလေးပုတ် အားပေး၊ နှပ်ချေးသုတ်ပေးပြီး လောက ထဲလွှတ်လိုက်ရသည်။ သူတို့ မည်သို့မည်ပုံနေထိုင် ရှင်သန်သွားကြသည် ကို ကျွန်တော်သိလိုလှ၏။ ဤနည်းများက သင့်အတွက် အသုံးတည့်လျှင်၊ သို့မဟုတ် ကျွန်တော် မေ့ကျန်သွားသောနည်းများ (မိတ်ဆွေတို့ကိုယ်ပိုင် နည်းများ) ရှိလျှင် ကျွန်တော် ကြားနာချင်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ထံသို့ အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း စာပို့နိုင်ကြပါကြောင်း . . .

ရစ်ချဒ်တင်ပလာ

(richard.templar@richard templar.co.uk)

နည်းလမ်း ၁
ဦးထုပ်ထဲမှာ ဝှက်ထားပါ

မပြောနဲ့
မဟောနဲ့
လေသံတောင် မဟာနဲ့

ဒီနည်းတွေကိုကျင့်သုံးတော့မယ်၊ ဘဝစတိုင်လ်ကို ပြောင်းတော့မယ်ပေါ့။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပိုပြီးအောင်မြင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရလာအောင် ကြိုးပမ်းတော့မယ်ပေါ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ထုတ်ဖော် ကြေညာမနေပါနဲ့။ တော်တယ်၊ တတ်တယ်၊ ထက်မြက်တယ် ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးကို ဘယ်သူမှ မကြိုက်ဘူး၊ ဒါပဲ။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ဥပဒေက 'ဦးထုပ်ထဲမှာ ဝှက်ထားပါ' တဲ့။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိတာကို တစ်ယောက်လောက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် မျှဝေခံစားချင်တာမျိုး ရှိမှာပါ။ မလုပ်ပါနဲ့၊ သူတို့ဘာသာ သိသွားကြပါစေ။ ကိုယ့်ဆီက တစ်စွန်းတစ်စမှ ထွက်မသွားပါစေနဲ့။ ဒါဟာ မတရားဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်လိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ထင်တာထက် ပိုတရားပါတယ်။ ထုတ်ပြောလိုက်ရင် သူတို့ ရှောင်ဖယ်ဖယ်လုပ်ကုန်ကြလိမ့်မယ်။ ဖြစ်သင့်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့၊ ခင်ဗျားတို့ဟာ မဏ္ဍာပ်တိုင်တက်ပြတာမျိုးကို မကြိုက်တတ်ကြဘူး မဟုတ်လား။ မျှဝေချင်တယ်ဆိုတာ လူသဘာဝတော့ ဟုတ်တာပေါ့လေ။ စီးကရက်ဖြတ်လိုက်တဲ့လူလိုပေါ့။ ကျန်းမာရေး

ဘဝတစ်သက်တာ အလှဖက်စရာ

ဘဝတွင် နေထိုင်နည်းများအတွက် သင်၊ သင့်ဘဝခရီးဖော်၊ သင့်မိသားစု၊ အလုပ်ခွင်နှင့် အခြားလူမှုရေးနယ်ပယ်ဟူ၍ စခန်းကြီး ငါးခု ခွဲထားပါသည်။ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး ထိတွေ့ရသော အဝန်း အဝိုင်းကြီး ငါးခု ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအထဲတွင် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော (ကျွန်ုပ်/သင်) မိမိတို့အတွက် နည်းလမ်းများဖြင့် စတင်ကြပါစို့။ ဤနည်းလမ်းများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်ရာမှ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာထပြီး လောကကြီးကို ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းရင်ဆိုင်ကာ တစ်နေ့တာခရီးကို ဘာပဲကြုံကြုံ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလျှော့ချကာ လောကကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရှုမြင်ရင်းနှင့် အားအင်များ ရရှိလာစေပါလိမ့်မည်။

မိမိမွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့ရာ ဝန်းကျင်၊ ယခုလက်ရှိ အသက်အရွယ်နှင့် လောလောဆယ် အခြေအနေများအပေါ် လိုက်၍ ဤနည်းများကို ပြုပြင်သုံးစွဲရန် လိုသည်။ လူတိုင်းသည် မိမိတို့ ရည်မှန်းသည့်အဆင့်ထားရှိနေထိုင်ကြရသည်သာဖြစ်၏။ ဤရည်မှန်းချက်များသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးမတူနိုင်။ ဤသို့မတူခြင်းက အရေးမကြီးပါ။ အရေးကြီးသည်က အဆင့်ရည်မှန်းချက် ရှိနေရန်သာဖြစ်၏။ မရှိလျှင် ရည်ရွယ်ရာမဲ့ လွင့်မျောနေသော လှေငယ်လိုဖြစ်မည်။ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင် ရှိထား သူသည် လမ်းကြောင်းစောင်းသွားလျှင် ပြန်တည့်စရာ ဦးတည်ချက်ရှိ၏။ ပြန်လည်ခိုနားပြီး အားဖြည့်စရာ နေရာရှိ၏။ ဤပန်းတိုင်များသည် တစ်ဦးချင်း၏ တိုးတက်မှုအတွက် မိုင်တိုင်များဖြစ်သည်။

သို့သော် ပန်းတိုင်အကြောင်းချည်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ပျော်ပျော်နေတတ်စေရန်များလည်း ပါပါသည်။

ကောင်းလာတာကို တွေ့တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်ကမိတ်ဆွေ စီးကရက်သမား။ ဆေးလိပ်သမားတွေကို ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိကြောင်း ဆွယ်တရား ဟောချင်တာပဲပေါ့။ သူတို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်စိတ်သာရှိရင် ကိုယ်မပြောခင်ကပဲ သူတို့ဘာသာ ကြိုးစားနေခဲ့မှာပေါ့။ သူတို့မှာမှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်စိတ် တကယ် မရှိတာ။ ဒီတော့ မြားဦးက ကိုယ့်ဘက် ပြန်လှည့်လာပါလေရော။ ငကြွားတဲ့ သူရဲကောင်းတဲ့။ ကဲ... ဘယ်လောက်များ ဆိုးဝါးလိုက်ပါသလဲ။ အကျိုးလိုလို့ ညောင်ရေလောင်းကာမှ ခက်ရော။ ဒီတော့ ဥပဒေအမှတ် တစ်အဖြစ် 'မပြောနဲ့၊ မဟောနဲ့၊ မဆွယ်နဲ့၊ ဝရန်တာကထွက်ပြီး စွာကျယ် အော်ကျယ် လုပ်မနေနဲ့၊ လေသံတောင် မဟနဲ့' ဆိုတာကို မှတ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိုးစားရင်း ထူးခြားမှုတွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာ လူတွေက သတိထားမိလာလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့၊ ဘာတွေ ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ ဒီလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်နေရတာလဲပေါ့။ "အို... ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး။ နေကလေးက သာသာ လေကလေးက တဖြူးဖြူးဆိုတော့ စိတ်ထဲရွှင်နေမိတာပါ" ဆိုတာမျိုး ပြောလိုက်ရုံပါပဲ။ အမြင်တွေ ဘယ်လိုပြောင်းလာလို့ ဘယ်လို ကျင့်ကြံခဲ့ တာဆိုတာမျိုးတွေ ရှည်ဝေးသိုင်းဝိုင်းပြနေစရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့ ဒါကို သိချင်တာ မဟုတ်ဘူးလေ။ လောကဝတ်နဲ့ လမ်းကြုံလို့ မေးတဲ့ "ထမင်းစားပြီးပြီလား" ဆိုတာမျိုးပါ။ "ပြီးပါပြီ" ဆိုတာပဲ ကြားရရင် တော်ပြီပေါ့။ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံနေရတဲ့ပုံမျိုး ပေါ်နေလည်း "အိုကေပါတယ်" လို့ ပြန်ဖြေ တာကိုပဲ မျှော်လင့်တာပါ။ အမှန်တွေ လျှောက်ဖြေနေရင် သူတို့အတွက် ဝန်လေးပိလာတော့မယ်။ အနည်းဆုံးတော့ နားညောင်းခံပြီး နားထောင် ပေးရတော့မယ်။ မေးလိုက်မိပြီကိုး။ "နေကောင်းလား" လို့ မေးလာရင် သူတို့ကြားချင်တာက "ကောင်းပါတယ်" ဆိုတဲ့ အဖြေပဲ။ ပြီးရင် သူ့လမ်း သူ ဆက်သွားပြီး သူ့အလုပ်သူ လုပ်မှာပဲ။ "သိပ်နေမကောင်းပါဘူး ဗျာ။ မနက်က ဆရာဝန်ပြရသေးတယ်" ဘာညာနဲ့ ပြောကြည့်စမ်းပါ။ ဖြတ်လို့ရတဲ့နေရာရောက်တာနဲ့ "ဟုတ်လား... ဆိုးတယ်နော်။ ကဲ

ကဲ . . . ကျွန်းမာရေး ဂရုစိုက်ဗျာ၊ သွားဦးမယ်နော်" ဆိုတာမျိုးတွေနဲ့ မြန်မြန်လစ်ထွက်သွားမှာပဲ။

အခုပြောမယ့် နည်းစနစ်တွေကို သုံးရာမှာလည်း ဒီမူကို သတိရပါ။ ဘယ်သူကမှ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်လို့ ပါးစပ်ပိတ်နေပါတဲ့။ ကျွန်တော် ဒီနည်းကို ဘယ်လိုရခဲ့သလဲ သိလား။ အလုပ်ခွင်မှာ ရိုးသားစွာကြိုးစားပြီး အောင်မြင်နည်းတွေဖြစ်တဲ့ *Rules of Work* ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲမှာလည်း ကျွန်တော် ဒီလိုပဲအကြံပြုခဲ့ပါတယ်။ ပြန်မေးကြည့်တော့ ဒီလို ဘာမှ လေသံမဟတဲ့နည်းဟာ တကယ်အလုပ်ဖြစ်တာ သိလာရတယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်ပါ။ တိတ်တိတ်နေပြီး ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပါ။ နေ့စဉ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပေါ့ပေါ့ ပါးပါး နေရမယ့်နည်းတွေ ဘယ်သူကိုမှ လိုက်တရားဟောမနေဘဲ ကျင့်သုံးပါ။

■

နည်းလမ်း ၂
အသက်ကြီးပေမယ့် အချိန်စီးဖို့ မလိုပါ

လိမ္မာတယ်ဆိုတာ
အမှားတွေမလုပ်မိခြင်းလို့
မဆိုလိုပါဘူး၊ အမှားကနေ
သိကွာရှိရှိနဲ့ မကြောင့်မကြ
ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့ပညာကို
တတ်မြောက်လာခြင်းလို့ ဆိုလိုတယ်

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးလိမ္မာလာရမယ်လို့ ဆိုလေ့ရှိကြတယ်။ မှန်ပါ့မလားမသိဘူး။ မှားမြဲ ဆက်မှားနေတာမျိုးပဲ တွေ့နေရတတ်တာမဟုတ်လား။ အရင်လိုမျိုး မမှားရင်တောင် အမှားသစ်တွေနဲ့ မှားကြတာပါ။ အတွေ့အကြုံကနေ ပညာရတယ်ဆိုတဲ့အတွက် အရင်ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့အမှားမျိုး မမှားတော့တာတော့ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီခလုတ်မတိုက်လည်း ရှေ့တစ်ကွေ့မှာ တိုက်စရာခလုတ်အသစ်တစ်ခု ရှိနေနိုင်တာပဲ။ အရင်းခံသဘောကတော့ အရှိတရားကို လက်ခံလိုက်ဖို့နဲ့ "ငါ့ဒုက္ခ . . . ခြေထောက်မှာ မျက်စိပါလျက်သားနဲ့" ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ထိပ်ကိုယ် မထုမိဖို့ပါပဲ။ အနှစ်ချုပ်ကတော့ ဒုက္ခကြုံရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သက်သာသာ ရှိပါစေတဲ့။ ခွင့်လွှတ်တတ်ပါစေ၊ အသက်ကြီးလို့ လိမ္မာဉာဏ်ပွင့်လာတဲ့အထဲမှာ ဒါတော့မပါသေးပါလား၊ လို့ လက်ခံ

တတ်ပါစေ။

အတိတ်ကို ပြန်တွေးရင် လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့အမှားတွေ ပြန်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လာလတ္တံ့သောအမှားတွေကိုတော့ မြင်နိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လိမ္မာတယ်ဆိုတာ အမှားတွေမလုပ်မိခြင်းလို့ မဆိုလိုဘူး၊ အမှားကနေ သိက္ခာရှိရှိနဲ့ မကြောင့်မကြ ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့ ပညာကို တတ်မြောက်လာခြင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ အသက်ကြီးတယ်ဆိုတာ လူကြီးတွေမှာမှ ဖြစ်တတ်တာလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်တော့လည်း ကိုယ်ပါ ရှောင်မရလွှဲမရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးမို့ ပွေ့ဖက်လက်ခံ လိုက်ရုံအပြင် ဘာမှမရှိဘူးလို့ မြင်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြီး ဖြစ်နေနေ၊ ဘာပဲလုပ်နေနေ အသက်ကတော့ ကြီးလာကြမှာပဲ။ အသက်ကြီးလာရင် အိုတာ ပိုမြန်လာသလိုပဲ။

အသက်ပိုကြီးလာတာနဲ့အမျှ အမှားလုပ်စရာ 'ခွင်' တွေကို ပိုပြီး ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရမှာပဲလို့ နားလည်လိုက်ကြရအောင်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် အသစ်ဖြစ်နေသေးလို့ ဘာလမ်းညွှန်မှ မရှိသေးတဲ့အတွက် မှားနိုင်စရာကိစ္စတွေ ရှိလာဦးမှာပဲလို့ မြင်လိုက်ပါ။ ကိုယ်က ပျော်ပျော်ပါးပါးနေတတ်ပြီး စူးစမ်းချင်တဲ့စိတ်ရှိနေသေးသ၍ အသစ်တွေကြုံဦးမှာပဲ၊ ဒီတော့ အမှားတွေကြုံဦးမှာပဲ ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။

လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အမှားတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ဒီလိုမဖြစ်စေရဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးသာချခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့အဖို့ လုပ်စရာနည်းနည်းပဲ ကျန်တော့မယ်။ ဘဝသင်ခန်းစာ ဆိုတာ ကိုယ်ရခဲ့သလိုမျိုး သူများလည်း ရနိုင်တာပဲလို့ နားလည်ပါ။ သူတို့လည်း အသက်တွေကြီးလာကြတာပဲမဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီး လိမ္မာလာကြရဲ့လား။ ဒါကိုသာ သဘောပေါက်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော သူများတွေအပေါ်မှာပါ ပိုပြီးခွင့်လွှတ်တတ်၊ ညှာတာ တတ်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခု ပြောချင်တာကတော့ အချိန်ဟာ

အကောင်းဆုံးသမားတော်ကြီးပီပီ ကုစားပေးလိမ့်မယ် ဆိုတာရယ်၊ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အားလုံးအဆင်ပြေလာတတ်တယ် ဆိုတာ ရယ်ပါပဲ။ တကယ်တော့ အမှားများများ လုပ်ခဲ့ဖူးသူဟာ အမှားအသစ် တွေ ကြုံရတဲ့ကိန်း နည်းသွားတတ်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အမှားတွေ အများကြီး လုပ်လာခဲ့ဖူးသူဟာ ကြီးလာတော့ ကျောအချခံရမှ ဓားပြမှန်း သိရတဲ့အဖြစ်မျိုး နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်သေးတာဟာ ဒီအချက်မှာ ဟန်ကျတယ်။ လုပ်နိုင်သလောက် အမှားတွေလုပ်ပြီး ပညာ ယူနိုင်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၃
ပြီးတာတွေပြီးပြီလို့ သဘောထားပါ

ပြီးတာတွေ ပြီးပြီ
လုပ်ရမှာတွေ ဆက်လုပ်

လူဆိုတာ မှားတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ သိပ်ဆိုးတဲ့ အမှားတွေ လုပ်မိတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ တမင်လုပ်တာ၊ ပုဂ္ဂလိက ဆန်တာမျိုးလည်း ပါရင်ပါမယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကိုယ်ဘာလုပ်လို့ လုပ်မိမှန်းမသိတာမျိုး ဖြစ်မယ်။ အရင်တုန်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ တကယ်ရည်ရွယ်တာမဟုတ်ဘဲ မသိနားမလည်လို့ ရိုးရိုးသားသား မှားသွားတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ သူလိုကိုယ်လို လူတွေပဲလေ။ ကောင်းစေချင်လို့လုပ်ပေမယ့် လုပ်ရပ်မှားသွားတာမျိုး၊ ဒီလို လုပ်ရင် ဒီလိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ မတွေးတတ်ခဲ့လို့ မှားသွားတာမျိုး ရှိခဲ့ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကို အကျိုတ်အခဲအဖြစ် ရင်ထဲမှာ မွေးထားချင်သပ ဆိုရင်လည်း သဘောအတိုင်းပါပဲ။ သူတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်မှာကြမ္မာရှိနေလို့ ဒီလိုကြုံခဲ့ရတာပဲလို့ တွေးချင်တွေးပါ။ ပြီးခဲ့တာကတော့ ပြီးပြီ၊ လုပ်ရမှာတွေ ဆက်လုပ်ဖို့ပဲ လိုတာ။ ကောင်း-ဆိုးဝေဖန်မနေပါနဲ့။ ဆိုင်းဘုတ်တပ်မနေပါနဲ့။ တချို့ ဒုက္ခတွေဟာ တကယ်ဆိုးတာတော့ မှန်ပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်နှလုံးကို တကယ်ဒုက္ခ

ပေးနေတာကမှသာ ဆိုးတာပါ။ အဲဒီ စိတ်ဒုက္ခကို ငုံထားပြီး အက်စစ်စားသလို ကိုယ့်နှလုံးသားကို တတွေတိန့် စားနေတာ ခံချင်ရင်ခံပေါ့။ ဒါဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံတစ်ခုမျှသာပါပဲ၊ ငါ့ကို ပိုပြီးရင့်ကျက်အောင် လုပ်ပေးနေတာပဲလို့ အကောင်းဘက်က လှည့်တွေးပြီး မေ့ပစ်လိုက်လို့လည်း ရတာပဲ။

ကျွန်တော် ကလေးဘဝက တော်တော်ကံဆိုးခဲ့တဲ့အတွက် 'ငါ့မှာ ကြံရလေခြင်း' ဆိုပြီး မှုန်မှုန်မှိုင်းမှိုင်း နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ အပြစ်ပုံချရတာ လွယ်တာကိုး။ ပြီးခဲ့တာတွေ ပြီးပစေ၊ မေ့စရာတွေကို မေ့ပစ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဆက်လျှောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အားလုံးပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်သားချင်းထဲမှာ အနည်းဆုံး တစ်ဦးကတော့ အမုန်းကြွေးတွေကနေ မလွတ်ဘဲ နေသွားလေရဲ့။

ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ကံဆိုးခဲ့တာတွေကို အရှိတရား အဖြစ် လက်ခံဖို့ လိုအပ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ရှေ့ခရီးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်နိုင်မှာလေ။ ဒီလို ကံဆိုးခဲ့တာဟာ ကျွန်တော့် ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ၊ ဒါကို တွန်းအားအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်ရမယ်လို့ ကျွန်တော် မြင်လိုက်ပါတယ်။ ဘဝကို အစကသာ ပြန်စခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ဒီအတိုင်းပဲ မပြောင်းမလဲ ပြန်စချင်ပါတယ်။ ပြန်စဉ်းစားလိုက်ရင် ကလေးငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်အဖို့ ဘဝဟာ ကြမ်းတမ်းခဲ့တာ မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ 'ကျွန်တော်' ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့တော့ ဒီဒုက္ခတွေဟာ ကျိန်းသေ အကျိုးပြုခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အပေါ် ဒုက္ခပေးခဲ့တဲ့လူတွေအားလုံးကို ခုအချိန်မှာ ကျွန်တော့်ရှေ့ ခေါ်ယူနိုင်တဲ့တန်ခိုးရှိတယ် ဆိုပါတော့။ အခု အချိန်မှာ သူတို့ ဘာဒုက္ခပေးနိုင်မှာလဲ။ သူတို့ကို ကျွန်တော် ဆူပူ ကြိမ်းမောင်းအပြစ်တင်နိုင်တယ်ဆိုလည်း သူတို့က ကျွန်တော့်ရဲ့ အတိတ်ဒုက္ခတွေကို ပြန်အဖတ်ဆယ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ အဲဒါကို စဉ်းစားမိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်၌ကလည်း

ပြီးခဲ့တာတွေ ပြီးခဲ့ပါပြီဆိုတာ လက်ခံကြရုံအပြင် ဘာမှ မရှိဘူးမဟုတ်လား။ နောက်ကြောင်း မတွေးနဲ့၊ ရှေ့ကိုခရီး ဆက်ပါ။ ရှေ့ကိုခရီးဆက်ချီတက်ဆိုတဲ့ ဘဝ သင်ခန်းစာပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၄
လက်ခံလိုက်စမ်းပါ

အကောင်းဆုံး ပြစ်မျိုးမဲ့မထင် ဖြစ်လာစေဖို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်နေစရာ၊ ပြောင်းလဲနေစရာ မလိုပါ၊
အရှိကို လက်ခံလိုက်စမ်းပါ

ပြီးခဲ့တာတွေ ပြီးပြီလို့ လက်ခံလိုက်တဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့်ပင်ကို မူရင်းအတိုင်း ကျန်ရှိနေခဲ့မှာ ဖြစ်တယ်။ အတိတ်ကို ပြန်သွားပြီး လမ်းမှန်ပြန်လျှောက်ချင်နေလို့မှ မရတာ။ ဒါဟာ ခေတ်ပေါ် ဝါဒရဲ့ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပါ' ဆိုတဲ့ သိပ်လွတ်ထွက်နေတဲ့ ဩဝါဒမျိုးနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ အရှိကို လက်ခံလိုက်ဖို့ ရိုးရိုး စင်းစင်းလေးနဲ့ပဲ စလိုက်ကြရအောင်ပါ။ လက်ခံတယ်ဆိုတာ ဘာ ခက်တာလိုက်လို့။ လက်ခံတာပဲပေါ့။ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလစင် ဖြစ်ဖို့ အရမ်းကြီးကြိုးစားရမယ်၊ ပြောင်းလဲရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ အရှိကို လက်ခံလိုက်ရုံပါ။

ဘာကို လက်ခံရမှာလဲ။ အကွေ့တွေ၊ အကောက်တွေ၊ အမှားတွေ၊ အားနည်းချက်တွေ ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့ပါ။ ငါဟာ လူပျင်း၊ လက်ကြောမတင်းဘူး။ ဟုတ်ပြီ။ အဲဒါကိုလက်ခံပြီး ပျော်ပျော်ကြီးခရီးဆက်ရမှာလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကို သဘာဝက ဘာလဲဆိုတာကို သိအောင်လုပ်၊ လက်ခံပြီး အဲဒီအပေါ်ကနေ တည်ဆောက်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ့မှာ အားနည်းချက်တွေ ရှိနေပါလားဆိုပြီး ကျောပုပ်

အောင် ကိုယ့်ကျောကိုယ်ထုနေလို့ နာရုံပဲ။ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမှာတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ ခုမှ နည်းလမ်း ၄ ပဲ ရှိသေးတော့ အဲဒီပြုပြင်ရေးစခန်းကို ထားလိုက်ပါဦး။

ဒီနည်းလမ်းကို ဥပဒေသ (Rule) အဖြစ် သတ်မှတ်ရတာကတော့ ရွေးစရာ နောက်တစ်လမ်းရှိမနေလို့ပဲ။ ငါဟာ ငါပဲ၊ ဖြစ်ခဲ့သမျှကလည်း ငါလုပ်တာပဲဆိုတာ လက်ခံရပါမယ်။ ဒါပဲ။ ခင်ဗျားတို့ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသားတွေပီပီ အရှုပ်အရှင်း၊ အကောက် အကွေ့လေးတွေတော့ ရှိကြမှာပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိट्ठတွေ ရှိမယ်။ အလျင်လိုလိုက်၊ ချီတုံချတုံ ဖြစ်လိုက်၊ စိတ်တိုလိုက်၊ ငုံ့ခံလိုက် ဆိုတာတွေရှိမယ်။ ဒါကလည်း လူသားရဲ့ပင်ကို သဘာဝလေ။ ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဘယ်သူမှ ခြောက်ပြစ်ကင်း မဟုတ်ကြဘူး။ ဒီတော့ ဒီလိုဒီလိုတွေ ရှိနေပါလားဆိုတာ လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးရင် တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ ဘယ်လိုပြုပြင်ပြီး ကောင်းရာမွန်ရာကို လှမ်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ရွေးချယ်လိုက်ဖို့ပဲရှိတယ်။ အားလုံးကလည်း ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကို လမ်းမှန် ရွေးသွားနိုင်လိမ့်မယ်လို့ပဲ မျှော်လင့်ကြမှာ။ ဒီတော့ အပြော၊ အကြံ၊ အလုပ်ဆိုတဲ့ ကံသုံးပါး အမှုအရာကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ပြီး လမ်းမှန်ကို ရွေးဖို့ အသင့်ဖြစ်နေရပါမယ်။ တချို့နေ့တွေမှာတော့ လုပ်ချင်မှ လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ သတိလွတ်သွားနိုင်တာပဲ ဆိုတာကို လက်ခံထားရမယ်။ မှားသွားရင် ဘာဖြစ်လဲ။ လက်ခံလိုက်။ တစ်ကာ ပြန်စ။

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့လည်း ဒီလိုလက်ခံရတာ မလွယ်လှဘူး ဆိုတာမျိုး ရှိလာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းကို လိုက်နာမယ်လို့ဆုံးဖြတ်ထားတာနဲ့တင် လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်နေပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေတာ အပြစ်မြင်နေတာမျိုး ရပ်ပါတော့။ မှားသွားပါလားဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ပြီး ရသမျှ လိုက်ပြင်နိုင်ရင်ကို ခင်ဗျားဟာ အချိန်မီ အကောင်းဆုံး အဖတ်ဆယ်နိုင်လိုက်ပြီ မဟုတ်လား။ ဟုတ်ပြီ ဒီလိုမှ ပေါ့လို့ တစ်ချက်ကြုံးဝါးလိုက်ပြီး လမ်းမှန်ကို ဆက်လျှောက်သွားပါ။

နည်းလမ်း ၅
အဓိကနဲ့ သာမညကို ခွဲခြား

ဘဝမှာ တချို့ကိစ္စတွေဟာ အရေးကြီးပြီး
ကျန်ကိစ္စတော်တော်များများကတော့
အရေးမကြီးတတ်ပါဘူး

ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားခြင်းဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမှ စိတ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းဖြစ်အောင် မနှောင့်ယှက်မိဘဲ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် နည်းပညာတက်ကနိုလိုဂျီတွေ တတ်မြောက်ဖို့ အရေးမကြီးပါဘူး။

စိတ်မရှိပါနဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ ခေတ်ပေါ်နည်းပညာတွေကို မုက်မုန်းကျိုးနေသူမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ဆိုရင် အဲဒီခေတ်ပေါ် ပစ္စည်းအားလုံးနီးပါး ကျွန်တော့်မှာ ရှိပြီးသားပါ။ ပြောချင်တာက (က) အဲဒီဟာတွေ (ဥပမာ-ကွန်ပျူတာ) ကို သိပ်ပြီး အရမ်း မမှီခိုဖို့ရယ်၊ (ခ) အဲဒါတွေကို ကြွားစရာ အဆင်တန်ဆာတစ်ခုအဖြစ်ထက် သူတို့ရဲ့ပင်ကို အသုံးဝင်မှုကိုသိပြီး အထောက်အကူပေးတဲ့ ကိရိယာပစ္စည်းတွေအဖြစ် အမြင်ရှင်းထားဖို့ရယ်ပါ။

အသုံးဝင် အသုံးတည့်မယ့် အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပျင်းနေတာနဲ့ ကုန်ပဒေသာဆိုင်ကြီးထဲ လျှောက်ကြည့်တာ

အရေးမကြီးဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်တာတော့ လုပ်ရမှာပဲပေါ့။ ဝယ်တာ၊ မြင်တာတွေမှာ တန်ဖိုးရှိသလား၊ အကျိုးရှိသလား ဆိုတာတော့ ဆန်းစစ်ရလိမ့်မယ်။ အပျင်းပြေ လျှောက်ကြည့်ရင်း အချိန်ဖြုန်းတာ၊ မလိုအပ်တာတွေ ဝယ်နေတာက ဆိုးပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတာပဲ လုပ်ရမယ်ဆိုလို့ မြောင်းပုပ်ထဲ ခုန်ဆင်းပြီး အမှိုက်ရှင်းပေးလို့ ဝဲစွဲလာတာမျိုးကတော့ အရေးကြီးတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ အကျိုးရှိတယ်ဆိုပေမယ့် မကောင်းလှဘူး။ အကျိုးရှိတာ လုပ်ပြဖို့ အတွက် ဒီလောက်ကြီး အစွန်းရောက်စရာ မလိုပါဘူးလေ။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဘဝမှာ ဘာအဓိကလဲဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အဲဒါအတွက် လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ဖို့ပါ။ တစ်နေ့ချင်း အတိအကျ စီမံချက်တွေနဲ့ ပြုစုထားတဲ့ နှစ်ရှည်စီမံကိန်းမျိုး ချရမယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဘာလုပ်နေသလဲ၊ ဘယ်လမ်းသွားမှာလဲ ဆိုတာကို အကြမ်းဖျင်း သိရုံလောက်ပါ။ ဝိုက်မျှင်းမနေဘဲ နိုးနိုးကြားကြား ရှိဖို့ပါ။

ဘဝမှာ တချို့ကိစ္စတွေဟာအဓိကဖြစ်ပြီး ကျန်တော်တော်များများကတော့ သာမည်ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဘယ်ဟာ အဓိက၊ ဘယ်ဟာ သာမည်ဆိုတာသိဖို့ သိပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး ကြိုးစားနေစရာ မလိုပါဘူး။ ရှေ့ဆက်ရမယ့် ခရီးမှာလည်း အဓိက နည်းနည်းနဲ့ သာမည တစ်ပုံကြီးကို ကြုံရဦးမှာပါ။ တော်ရိလျော်ရိဆိုတဲ့ အပယိကလေးတွေမှာ မသာယာရဘူးလို့ မပြောပါဘူး။ သာယာနိုင်ပါတယ်။ အိုကေပါပဲ။ အနှစ်က အဲဒီအပယိကတွေကို ဘဝရဲ့ အဓိက ကိစ္စတွေလို့ မထင်လိုက်မိဖို့ပါ။ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေရင်းတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းရတာ အဓိကကိစ္စထဲမှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲကို မလွတ်တမ်းကြည့်ဖို့ကျတော့သာမည ဖြစ်ရမယ်။ အကြွေးပြန်ဆပ်ဖြစ်အောင်ဆပ်တာ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်ဆပ်ပြာက အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ ကလေးတွေကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ပြီး လောကအကြောင်း၊ ကမ္ဘာ

အကြောင်း သင်ကြားပေးဖို့က အရေးကြီးတယ်။ သူတို့ကို အကောင်းစား၊ အပျံ့စားတွေ ဝယ်ဝတ်ပေးဖို့က အရေးမကြီးဘူး။ ဒီလောက်ဆိုသဘော ပေါက်လောက်ပါပြီ။ ဆက်တွေးပါ။ ဆက်လုပ်ပါ။

■

နည်းလမ်း ၆
တစ်ခုခုကို ဇောက်ချလုပ်ပါ

ဘယ်လိုနေသလဲ
ဘာတွေလုပ်နေလဲ
ဘယ်ကို ရည်မှန်းထားလဲ
ဒါတွေနဲ့ တိုင်းကြည့်ပါ

အဓိကနဲ့သာမည ကို ခွဲခြားနိုင်ပြီးရင် ဘဝအတွက် ဇောက်ချလုပ်စရာဟာ ဘာလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ မှန်-မှားဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ရွေးချယ်ခွင့်ပဲလေ။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှမသိဘဲ ဆင်ကန်းတောတိုး လျှောက်သွားနေတာနဲ့စာရင် လုပ်ပြစရာ တစ်ခုခုရှိနေတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝကို အဓိကမောင်းနှင်နေတဲ့ အင်အားနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ (က) ကိုယ်နဲ့အတူယူသွားရမှာက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ပဲ ရှိတာတဲ့။ တစ်ခါက လူတစ်ယောက် ပြောပြဖူးတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းတာကိုပဲ ယူသွားချင်တာပေါ့။ (ခ) နောက်တစ်ခုကတော့ စူးစမ်းလိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့ရမှုပါပဲ။

ပထမအချက်က အနည်းဆုံး ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဘာသာရေး မဆန်ပါဘူး။ ဘာသာရေးအမြင်ကို ရလာစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစကားကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်ရင်ထဲ တိုက်ရိုက်ထိပြီး

ခလုတ်တစ်ခုပွင့်တာမျိုး ခံစားလိုက်ရတယ်။ ကိုယ်နဲ့အတူ ပါသွားမယ့် ပစ္စည်းဆိုတော့ အလေးပေးဆန်းစစ်သင့်ပြီလို့ နားလည်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ် အကောင်းဆုံး လုပ်ပြနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ဖို့ လိုမယ်လို့ သဘောပေါက်အပ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာတွေ လုပ်ရမှာလဲ။ ကျွန်တော် ဘာမှ ရေရေရာရာ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ရှာကြည့်တယ်၊ စမ်းလုပ်ကြည့်တယ်၊ တွေးတယ်၊ ဖတ်မှတ် လေ့လာတယ်။ ပြောတာတွေ လုပ်ကြည့်တယ်။ အမှားတွေ ကြုံတယ်၊ ပြုပြင်စာယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဒီပြဿနာကြီးကို အဖြေရှာကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး တွေ့လာရတာကတော့ ဒီအဆင့်ကို ရောက်နိုင်ဖို့အတွက် အပြစ်ကင်းတဲ့ နေထိုင်နည်းမျိုးတစ်ခု ကြုံရသမျှ လူတိုင်းအပေါ် လေးစားချစ်ခင်မှုနဲ့ဆက်ဆံပြီး ထိပါးမှု၊ ပျက်စီးစေမှုတွေကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ထားမယ်ဆိုတာတစ်ခုကို နောက်ဆုံးမှာ ရလာပါတယ်။ ဒီခံယူချက်နဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်အတွက်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။

စူးစမ်းလိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့တာနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် ဘာဆိုင်လို့လဲ လို့ မေးကြမယ်။ အတော်ကြီး သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်နဲ့ ကလေးဘဝကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ ကျွန်တော့်ကို ရှူးသွပ်မိုက်မှားတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ပေးနိုင်ခဲ့မှာဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်တော်က အဲဒီ ခါးသီးမှုတွေကို အားမာန်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အမြတ်ထုတ်တတ်လာခဲ့တဲ့အခါမှာ လူတော်တော် မျှားမျှားဟာလည်း ဒီလိုအမြင်မှားတွေကို ခွာချနိုင်ကြဖို့ လိုနေတယ်ဆိုတာ မြင်လာပါတယ်။ ဒီလိုစူးစမ်းမှုကို ကျွန်တော် ဇောက်ချလုပ်ခဲ့တာပါ။ ရှူးကြောင်ကြောင်အလုပ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ကြမယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဘဝအတွက် အဓိက အလုပ်တစ်ခု ရလိုက်ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ 'ကျွန်ုပ်သည် ယနေ့မှစ၍ မကောင်းသူပယ် ကောင်းသူကယ်ပါမည်' ဆိုတဲ့

စာတန်းမျိုး နဖူးမှာရေးပြီး လျှောက်သွားနေစရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် လုပ်နေရမယ့် အလုပ်ပါ။ ဒီလုပ်ရပ်တွေက ကျွန်တော့် အနေအထားရယ်၊ ဘာတွေလုပ်နေလဲ ဆိုတာရယ်၊ ဘာတွေ ရည်မှန်းထားသလဲဆိုတာရယ်တွေကို တိုင်းတာ ကြည့်နိုင်တဲ့ ပေတံ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါက (နည်းလမ်း ၁ အရ) ဘယ်သူ့ကိုမှ လျှောက်ပြော မနေရပါဘူး။ အသေးစိတ်ဗျူဟာချနေတာမျိုးတောင် မလုပ်ရပါဘူး။ ဝေါ့ဒစ္စနေ့က 'လူတွေပျော်ကြဖို့' ဆိုတဲ့မူကို ချထားပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့်မူကို စိတ်ထဲမှာ ချထားရုံပါပဲ။ ဘဝအတွက် အဓိကအဖြစ် ဇောက်ချလုပ်စရာဟာ ဘာလဲဆိုတာ ရအောင်ရှာပါ။ ရရင် ကျန်တာတွေ လွယ်သွားပြီ။

■

နည်းလမ်း ၇
တွေးမြင်ပုံ မတင်းကျပ်စေနဲ့

ဘဝကို ရန်သူလို့မမှတ်နဲ့
သိုင်းလေ့ကျင့်ဖက်လို့ သဘောထား

ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေက ပုံစံကျပြီး တရားသေ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင် တိုက်ပွဲရှုံးပြီလို့ မှတ်ပါ။ ဘာလာလာ အဖြေရှိနှင့် ပြီးသားဆိုရင် လောကကြီးက ရှောင်ခွာဖို့ပဲ ကောင်းတော့တယ်။ အသားသေသွားတဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုဟာ ဒဏ္ဍာရီ ဖြစ်လာတော့မယ်။

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး နေနိုင်ဖို့အတွက် လမ်းတွေ ဖွင့်ပေးထားဖို့ လိုတယ်။ ဘဝကိုရော အတွေးအမြင်ကိုပါ မတင်းကျပ်ပါစေနဲ့။ ဆုတ်သာတက်သာ ရှိပါစေ။ မုန်တိုင်းကျလာရင် လှိုင်းပေါ်မှာ အလိုက်သင့် အလျားသင့် လူးနေနိုင်မှ ဟန်ကျမှာ။ မုန်တိုင်း ဆိုတာက လည်း ကိုယ်မထင်ဆုံး၊ မမျှော်လင့်ဆုံးအချိန်မျိုးမှာ ကျတတ်တာလေ။ တရားသေဘောင်ကြီးပေါ်မှ ရပ်နေရင် ရိုက်ချခံရဖို့ ကျိန်းသေနေပြီ။ ကျွန်တော်ပြောနေတာကို သဘောပေါက်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်တွေးပုံ ခေါ်ပုံကို အသေးစိတ် ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ဆုတ်သာတက်သာ စိတ်ထားဆိုတာ သိုင်းကစားသလိုပါပဲ။ တိမ်းမယ်၊ ရှောင်မယ်၊ ရှေ့တက်မယ်ပေါ့။ ဘဝကို ရန်သူကြီးသဖွယ် မမှတ်ပါနဲ့။ သိုင်းလေ့ကျင့်ဖော်

လေ့ကျင့်ဖက်လို့ သဘောထားပါ။ ဆုတ်တက် ရှောင်တိမ်းတွေ လုပ်တတ်ရင် ပျော်ဖို့ကောင်းလာလိမ့်မယ်။ မားမားနဲ့ မြဲမြဲကြီး ရပ်နေရင်တော့ အတွယ်ခံရပြီသာမှတ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝကို ပုံစံချချင်တတ်ကြပါတယ်။ ငါဟာ ဖြင့် ဘာပဲ၊ ဘယ်လိုတွေးတတ် မြင်တတ်တာပဲ ဆိုတာမျိုးနဲ့ ဂုဏ်ယူချင်ကြတယ်။ ဒီသတင်းစာပဲ ဖတ်မယ်၊ ဒီဇာတ်လမ်းတွဲပဲ ကြည့်မယ်၊ ဒါပဲ စားမယ်၊ ဒီလိုပဲ ဝတ်မယ်၊ ဒါတွေက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားရွေးချယ်စရာလမ်းတွေလည်း ရှိနေသေးပါလျက်နဲ့ ဒီတစ်လမ်းမှာပဲ တရားသေ တောင့်တောင့်မာမာကြီး ဖြစ်နေရင် တစ်ချီချီမှာ ကွဲတတ်တယ်။

ဘဝဆိုတာ စွန့်စားစရာ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကြုံရမယ့် ခရီးလမ်းလို့ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ စွန့်စားခန်းတိုင်းဟာ သည်းထိတ်ရင်ဖိုစရာကိုပေးမယ်၊ ပညာရမယ်၊ မိတ်ဆွေသစ် တိုးမယ်၊ အမြင်ကျယ်လာစေမယ်။ ဒါတွေကို ရင်မဆိုင်ချင်ရင် ဘဝကိုလည်း တံခါးပိတ်-ဂျိတ်ပဲ။

အတွေးအမြင် ပြောင်းခွင့်ရနိုင်တဲ့ စွန့်စားခန်းအသစ် တစ်ခုနဲ့ ကြုံခွင့်မျှားရရင် ပျော်ပျော်ကြီးပြေးဝင်ပြီး ဘာဖြစ်လာမလဲ စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ရင်ဆိုင်ရမှာတွေက ကြောက်စရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ရင်လည်း ပြန်လှည့်ပေါ့။ ကိုယ့်ဥခွံ အဟောင်းထဲပြန်ဝင်နေလိုက်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ဘာလာလာ မရှောင်စတမ်း တွေ့ပစ်လိုက်မယ် ဆိုတာမျိုးကလည်း တရားသေဆန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တင်းကျပ်ပါတယ်။ ဆုတ်သာတက်သာ ကစားတတ်တဲ့ လူမျိုးဟာ ဘာကို ဝင်ရမယ်၊ ဘာကိုမဝင်ရဘူးဆိုတာ သိပါတယ်။

ကိုယ့်တွေးပုံခေါ်ပုံတွေဟာ ဘယ်လောက် ဆုတ်သာ တက်သာ ရှိသလဲဆိုတာ သိဖို့ ဒီနည်းလေးကို စမ်းကြည့်ပါ။ အိပ်ရာ ဘေးနားမှာ ပုံထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို ကြည့်ပါ။ ဒါတွေဟာ ကိုယ် ဖတ်နေကျ စာအုပ်

မျိုးတွေချည်းပဲလား။ လူတွေနဲ့ဆုံရင် "ဒီလို လူစားမျိုးတွေနဲ့ မကြုံဖူးပါဘူး" လို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးလိုက်မိသလား။ တစ်နေရာရာသွားဖို့ကြုံရင် "ဒီနေရာမျိုး ကျွန်တော် သွားလေ့မရှိဘူး" လို့ ပြောလိုက်မိသလား။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းကြည့်ဖို့ အချိန်တန်ပြီ၊ အမြင်ကျယ်ကျယ် ထားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်နေပြီလို့ သတိရပါ။

■

နည်းလမ်း ၈
အပြင်လောကမှာ စိတ်ဝင်စားစရာရှာကြည့်

အပြင်လောကမှာ
စိတ်ဝင်စားကြည့်တယ်ဆိုတာ
လောကကြီးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို
သယ်ပိုးတာထက် မိမိကိုယ်မိမိ
ရှေ့သို့ တိုးတက်အောင်
လုပ်ယူတာသာ ဖြစ်တယ်

ဒီနည်းလမ်းဟာ ကမ္ဘာလောကဆိုတဲ့ အခန်းကျမှ ထည့်ရမှာကို ဘာဖြစ်လို့ အခု လာထည့်ရသလဲလို့ စဉ်းစားနေမိလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒီကိစ္စက လူနဲ့ (ခင်ဗျားနဲ့) ဆိုင်နေလို့ပါ။ အပြင် လောကမှာ စိတ်ဝင်စားကြည့်တယ်ဆိုတာ လောကကြီးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးတာထက် မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်အောင် လုပ်ယူတာသာ ဖြစ်တယ်။ သတင်းထုတ်လွှင့်ချက်တွေကို အပြတ်မခံဘဲ အမြဲကြည့်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဖတ်မှတ်နားထောင် ဆွေးနွေးပြောဆိုတဲ့နည်းနဲ့လည်း ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာ သိနိုင်တာပါပဲ။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကျင့်သုံး သူဟာ သူ့ရဲ့ နွားခြေရာ ကမ္ဘာကွက်ကွက်ကလေးမှာပဲ ကျင်လည် နေသူ မဟုတ်ဘူး။ ဝန်းကျင်မှာ၊ လောကကြီးမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက် နေသလဲ၊ ရုပ်ရှင်အသစ်၊ ရုပ်မြင်စီးရီးအသစ်၊

ခေတ်ပေါ်ဂီတ၊ ခေတ်ပေါ်ဖက်ရှင်၊ ခေတ်ပေါ်နည်းပညာ၊ အစားအသောက်၊ အဝတ်အစားဖက်ရှင်၊ အားကစား ဆိုတာမျိုးတွေအားလုံးမှာ ခေတ်နောက်ကျမကျန်အောင် အမီလိုက်နေသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီလိုလူကြီး သူကြီးဝင်ဆံ့သူဟာ စကားပိုင်းမှာ ဘာအကြောင်းလာလာဝင် ဆွေးနွေးနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်၊ နောက်ဆုံးပေါ်ကိစ္စတွေမှာ အတိအကျသိရမယ်၊ ဝယ်ယူသုံးစွဲကြည့်ဖူးရမယ် ဆိုတာမျိုး ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြင်ပကမ္ဘာမှာ ဘာတွေဘယ်လို ပြောင်းလဲနေကြတယ်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ဘာတွေဖြစ်နေကြတယ်ဆိုတာကို အကြမ်းဖျင်း အိုင်ဒီယာရှိနေရင်တော်ပြီ။

ဒီလိုလုပ်တော့ ဘာတွေရလာနိုင်မလဲ။ လုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ဝင်စားခြင်းခံရတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။ တက်ကြွ ရှင်လန်းနုပျိုလာမယ်။ တစ်ခါတုန်းက စာတိုက်မှာ အဘွားကြီးတစ်ယောက် က PIN (Personal Identification Number - ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်)နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တဖျစ်တောက်တောက် လုပ်နေတာ ကြုံဖူးတယ်။ "ဘာလဲ၊ ဘာ Pin Number လဲ၊ ငါ ဒီအသက်အရွယ်ကြီးမှာ ဒီနံပါတ် သိရလို့ ဘာဖြစ်မှာလဲ၊ မသိတော့ရော ဘာဖြစ်လဲ "တဲ့။ တိုတို တုတ်တုတ် ဖြေလိုက်ရရင်တော့ သူသိဖို့ လိုကိုလိုတယ်။ ဒီ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကို မသိရင် သက်ကြီးပင်စင်ထုတ်လို့ မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါတင်ပဲလား ဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီနံပါတ်ကလေး ကိုးလုံးလောက်ကို မကျက်ချင်တဲ့လူစားဟာ ဒါတွေ မဖြစ်ပါဘူး၊ ပြီးရင်လည်း ပြန်မေ့သွားဦးမှာပါပဲဆိုတဲ့ အားလျော့စိတ်ဝင်သွားတတ်တယ်။

လောကကြီးနဲ့ဝင်ဆံ့ပြီး အလွန်ပျော်ရွှင်၊ အလွန် အောင်မြင်တဲ့ လူစားမျိုးဆိုတာ တစ်ခုခုမှာပျော်ဝင်နေသူမျိုး ဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကင်းကွာ ပြတ်တောက် နေသူမဟုတ်ဘူး။ ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက် နေတယ်ဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့လူစားမျိုးဟာ သူကိုယ်တိုင်ကိုက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းနေပြီး အသိုင်း

အဝိုင်းကလည်း လိုလိုချင်ချင် ရှိတတ်တယ်။ တစ်နေ့မနက်တုန်းက ရေဒီယိုကို ဖွင့်လိုက်တော့ အကျဉ်းမင်းကြီးနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ဒီလိုခေါင်းစဉ်မျိုးကို ကျွန်တော် တစ်ခါမှ စိတ်မဝင်စားခဲ့ဖူးပါဘူး။ အထဲမှာလည်း အသိ အကျွမ်းရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီမင်းကြီး ပြောနေတဲ့ ပြစ်ဒဏ်ပြုပြင်ရေးကိစ္စဆိုတာဟာ အဘွားကြီးနဲ့ PIN နံပါတ်လိုပဲ၊ တခြားစီ။ ဒါပေမဲ့ နားထောင်ကြည့်တော့ စိတ်ဝင်စားသွားမိပါတယ်။ သိထားတော့လည်း မဆိုးဘူးပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၉
သမ္မာဒေဝ ဆောင်၊ မိစ္ဆာဒေဝ ရှောင်

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာရယ်
သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးရယ်
နှစ်ခုကြားမှာ ညပ်တတ်တယ်

တစ်နေ့တာ၊တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းရတဲ့ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရွေးချယ်ရ၊ ဆုံးဖြတ်ရတာတွေနဲ့ချည်း နေထိုင်ရတာပါ။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ရာမှာ နောက်ဆုံးအဆင့်မျိုးရောက်ရင် သမ္မာလား-မိစ္ဆာလား ရွေးချယ်ရမယ့်အဆင့် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘာကို ရွေးမလဲ။ ကောင်း-ဆိုးကိုရော ခွဲခွဲခြားခြားသိရဲ့လား။ ဒီလိုပါ။ ကိုယ် လုပ်လိုက်မယ့်ကိစ္စဟာ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ဝန်းကျင်၊ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီး တစ်ခုလုံးကိုတောင် ရိုက်ခတ်နိုင်တာပါ။ အကျိုးဖြစ်စေမှာလား၊ အကျိုးယုတ်စေမှာလားဆိုတာက ကိုယ်ဘာကို ရွေးမလဲဆိုတာနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဘာကို ရွေးရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတာမျိုးနဲ့လည်း တစ်ခါတစ်ခါ ကြုံရတတ်သေးတယ်။ ကိုယ့်ဆန္ဒကို ဦးစားပေးရမလား၊ အများကောင်းကျိုးကို ဦးစားပေးရမလား ဆုံးဖြတ်ရခက်နေတတ်တယ်။

ဒါမျှား လွယ်လွယ်လေးပါလို့ ပြောရင်ပြောကြမှာ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အကောင်းဘက်ကို ရွေးချယ်ဖို့က မလွယ်လှဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ

အောင်မြင်မှုဆိုတာကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည်ညြို နိုင်မှု၊ ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူနိုင်မှုနဲ့ပဲ တိုင်းတာမယ်ဆိုရင် သမ္မာဒေဝဘက်တော်သားဖြစ်မယ့် လမ်းကိုပဲ ရွေးချယ်ရမှာပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချပြီးပြီဆိုရင် ချက်ချင်း ပြန်စိစစ် ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ စစ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ- ယာဉ်ကြောကျပ်နေတုန်း တစ်ယောက်က အတင်းဖြတ်ဝင်ရင် ဘယ်လို ခံစားရသလဲ၊ ဘယ်လိုပြန်လုပ်မလဲဆိုတာ စစ်ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးလို့ သုတ်သုတ်ပျာပျာထွက်လာတုန်း တစ်ယောက်ယောက်က လှမ်းတားပြီး လမ်းမေးတယ် ဆိုပါတော့။ ဘယ်လိုနေလဲ၊ ဘာလုပ်မလဲ။ အရွယ်ရောက်နေတဲ့သားကလေးတွေအနက် တစ်ယောက်က ရဲအဖမ်းခံလိုက်ရတယ်လို့ ကြားရင်ရော၊ ပိုက်ဆံချေးထားတဲ့ လူက ဆပ်ချိန်တန်တာ လာမဆပ်ရင်ရော၊ အားလုံးရှေ့မှာ အထက်လူကြီးက ကိုယ့်ကိုဆူရင်ရော၊ သံရိုက်တာ လက်မကို တူထုမိတယ် ဆိုရင်ရော၊ အဲဒါပါပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ လမ်းနှစ်သွယ်မှာ ဘာကို ရွေးမှာလဲ။

တကယ့်ပြဿနာကတော့ သမ္မာဒေဝဆိုတာ ဘယ်လို၊ မိစ္ဆာဒေဝဆိုတာ ဘယ်ပုံဆိုပြီး ဘယ်သူကမှ တိတိကျကျ လာပြောထားမှာ မဟုတ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မုချဆုံးဖြတ်ထားရမှာ။ ဒါဟာ ထင်သလောက် မခက်ပါဘူး။ အများစုဟာ အလိုလို ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်သွားမယ် ထင်ပါတယ်။ ပိုကောင်းသွားမလား၊ ပိုဆိုးသွားမလား။ ခင်ဗျားဟာ ပြဿနာကို ပိုတက်စေသူလား၊ ပို ရှင်းလင်းသွားစေသူလား။ ဒါကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ရမှာ။

သမ္မာဒေဝဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်၊ မိစ္ဆာဒေဝဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့သတ်မှတ်ချက်ကသာ အရေးကြီးတာပါ။ တခြားတစ်ပါးသူတွေကို သွားပြီး "မင်းတို့ကတော့ မိစ္ဆာဒေဝ ဘက်တော်သားတွေပဲ" လို့ မပြောမိပါစေနဲ့။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိနေမှာပဲ။ သူတို့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ သူတို့မို့ ခင်ဗျားက လာပြီး ဆရာလုပ်နေတာကို ကျေးဇူးတင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လေ့လာသူ

အဖြစ် ဥပေက္ခာစိတ်မွေးပြီး သူတို့ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်ပုံကို စောင့်ကြည့်ရုံ လုပ်ပါ။ "ငါသာဆို ဒီလိုမလုပ်ဘူး"၊ "အားပါး . . . သူ လုပ်လိုက်တာ တကယ်ခိုးကျူးစရာပဲ"၊ "အိုး လုပ်ပုံကြီးက ဆိုးလိုက်တာ" ဆိုတာမျိုးပဲ မှတ်ချက်ချပေါ့။ စိတ်ထဲမှ ချဖို့ ပြောတာ၊ ထုတ်မပြောပါနဲ့။

■

နည်းလမ်း ၁၀
ငါးအသေပဲ ရေစီးမှာမျောတာ

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ
ဒီလိုပဲဖြစ်တတ်တာပဲ
ဆူ-ကြုံ၊ နိမ့်-မြင့် သဘောပေါ့

ဘဝဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ လွယ်နေရင်လည်း ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားတိုးတက်တယ် ဆိုတာတွေ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာချည်း တောက်လျှောက်ဆိုရင်လည်း ကြာတော့ ငြီးငွေ့ သွားမှာပဲ။ ဘဝမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာဆိုတာ မရှိရင် လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရတဲ့ အရသာတို့၊ လွတ်မြောက်သွားတော့ ရင်ထဲမှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားပြီး စိတ်အေးလက်အေး အပျော်ခရီး ထွက်သွားရတာတို့ ဘယ်မှာရှိတော့မလဲ။ လမ်းမလျှောက်ရတဲ့ ခြေထောက်ဟာ ပျော့စိစိ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒါကြောင့် အတက်အကျတွေ ရှိနေတာကို ပျော်တတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်ပါစေ။ ငါးအသေပဲ ရေစီးနဲ့မျောတာလို့ သဘောပေါက်ပါ။ ကျန်တဲ့သူတွေအဖို့တော့ အခက်အခဲဆိုတာ ရှိတတ်တယ်၊ အတက်လမ်းလည်း ပင်ပင်ပန်းပန်း တက်ရတယ်၊ ရေဆန်ကိုလည်းကူးရ ခပ်ရသေးတယ်ဆိုတာမျိုးတွေ တစ်ခါတလေကြုံမှာပဲလို့ နားလည်ပါ။ ရေတံခွန်တွေ၊ တောင်ကျချောင်းတွေ၊ ဝဲစလုတ်တွေနဲ့ ကြုံရနိုင်တယ်။ ဒါဆိုဘာလုပ်ရမလဲ။ တခြားရွေးစရာမရှိဘူးလေ။ ကူးနိုင်ရင်ကူး၊ မကူးနိုင်ရင်

တော့ မျောမှာပဲ။ အမြီးတစ်ချက်အလှည်ပ်၊ ဆူးတောင် တစ်ချက်အယက်ဟာ ကိုယ့်ကို ပိုပြီး သန်မာစေလိမ့်မယ်၊ ကျစ်လျစ်စေလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ပိုပြီး ကြည်နူးစေလိမ့်မယ်။

လေ့လာချက်တွေအရ ယောက်ျားအများစုအတွက် အငြိမ်းစားယူလိုက်ရတာဟာ ဆိုးဝါးပါသတဲ့။ ရုံးလွယ်အိတ်ကို အပြီးသိမ်း၊ တိုက်ပုံကို လျှော်ဖွပ်ပြီး သေတ္တာထဲသော့ခတ်အပြီး သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သတင်းစာထဲမှာ နာရေးကြော်ငြာအဖြစ် တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရေမကူးကြတော့ဘူးလေ။ ခြေမလှုပ်၊ လက်မလှုပ် ဘဝမှာ ရေစီးရဲ့ သယ်ဆောင်ရာ ပါသွားတော့တာပေါ့။ ဆက်ကူးနေဖို့ လိုတယ်နော်။

ဒုက္ခတစ်ခုကြုံလာရင် အဲဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် တိုးတက်ရေးလမ်းစပဲလို့ မြင်ကြည့်တတ်ပါစေ။ ဒုက္ခဟာ ကိုယ့်ကို ချည့်နဲ့အောင် လုပ်တာထက် သန်စွမ်းအောင် ကူညီနေတာလို့ မြင်ပါ။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဆိုတာ ကိုယ်နိုင်သမျှပဲ သယ်ကြရတာချည်းပါပဲ။ သယ်နေရင်းက မနိုင်ဝန်ကို ထမ်းမိသလိုမျိုး ထင်လာတတ်ကြတာတော့ ရှိပါတယ်။ ခရီးကြမ်းကလည်း ဆုံးမှဆုံးပါတော့မလားလို့ တွေးမိတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရေစီးတစ်ခါ ရေသာတစ်လှည့် သဘောမျိုးနဲ့ ဆယ်ရေးတစ်ရေးနားခိုခွင့်၊ သက်သာခွင့်လေးတွေ ရပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ အမောအပန်း ဖြေထား၊ အားသစ်လောင်းထားမှ နောက်ကြုံရမယ့် အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ်။

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ကြတာပဲ။ ရေစီး တစ်ခါ ရေသာတစ်လှည့်ပေါ့။ အခုအချိန်မှာကြုံရ၊ ဖြစ်ရတာတွေဟာ မမြဲပါဘူး။ ပြောင်းလဲသွားဦးမှာပဲ။ ဘာလုပ်မလဲ။ ငြိမ်ခံမလား၊ ကြိုးစားမလား။ ညည်းတွားမလား၊ ပညာယူမလား။ ငါးသေလို ရေစီးမှာမျောမလား၊ ငါးဖယ်ပျံလို ရေဆန်တက်မလား။

■

နည်းလမ်း ၁၁
ဆူညံအာကျယ် နောက်မှကွယ်

အခြေအမြစ် မခိုင်လုံ၊ အော်ပြော

ဒီကိစ္စဟာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တော်တော်ကြီး ခက်တာပါ။ စွာကျယ် အာကျယ်လုပ်ဖို့ သိပ်ဝါသနာပါခဲ့တာကိုး။ ကျွန်တော် ကြီးပြင်းခဲ့ရတာလည်း အဲဒီလို ဆူညံ အာကျယ် မိသားစုကြီးလေ။ ကျယ်လောင် စွာလောင်မှ ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်ကြတာ။ မကောင်းဘူး-ဟုတ်ကဲ့။ စွာလွန်းတယ်-ဟုတ်ကဲ့။ အသုံးဝင်ရဲ့လား- အင်း . . . ဟင့်အင်း။

ကျွန်တော့်သားတော်မောင်တစ်ယောက်ဟာ ကျွန်တော့် အဲဒီ အမွေကို ကောင်းကောင်းဆက်ခံပါတယ်။ စွာကျယ်ကျယ် ဆိုတာက လည်း သိပ်အတုယူစရာကောင်းတယ် မဟုတ်လား။ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းကတော့ 'ဝင်ပြီး စွာကျယ်ကျယ်လုပ်ချင်ရင် ကိုယ်က နောက် ဆုံးစွာကျယ်သူဖြစ်ပါစေ' တဲ့။ ခုသာခံသာ ရှိပါတယ်နော်။ တစ်ဖက်သား က ကိုယ့်ကို ငေါက်ရင်တော့ ပြန်ငေါက်ခွင့် ရှိတယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပြန် မငေါက်မိအောင် ကျွန်တော် အရမ်း ကြိုးစားထိန်းပါတယ်။ ဟောက် တယ် ဟိန်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့၊ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းဘူး။ မထိန်းနိုင်ရာကျတယ်။ ကိုယ်ရှုံးနေတာကို ပြရာကျတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကျွန်တော် ခံယူပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အဖေ တရားဟောဆရာရဲ့ တရားစာအုပ်ကို လှန်ကြည့်တော့

တစ်နေရာမှာ ခဲတံနဲ့ 'တို့' ထားတာ တွေ့သတဲ့။ 'အခြေအမြစ် မခိုင်လုံ၊ အော်ပြော' တဲ့။ ရှင်းပါပြီနော်။

ကျွန်တော် အော်ခဲ့ ငေါက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလို အော်ခဲ့ ငေါက်ခဲ့သမျှအတွက်လည်း မလွဲမသွေ စိတ်ညစ်ခဲ့ရတာပါပဲ။ အော်ချင် ငေါက်ချင်တဲ့ဝါသနာကို မထိန်းနိုင်ခင်ဘဝမှာ 'နတ်ကနားပွဲဘေး မော်ဒန်ကဗျာငြင်းရတာ' ကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့ဗျာ။ ကိုယ်ကတော့ ဟုတ်တယ်လို့ လုပ်ချလိုက်တာပဲ၊ ရှက်စရာကတော့ အလွန်ကောင်း။

ကျွန်တော့်လိုမျိုး ခင်ဗျားမှာ အဲဒီဗီဇ ပါလာရင်ရော။ ကျွန်တော်ကတော့ အငြင်းအခုံတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရှောင်ထွက်သွားလိုက်တဲ့နည်းကို တွေ့လာတယ်။ လုပ်ရတာ သိပ်တော့မလွယ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကမှန်နေရင်ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို လာဆွဲနေတဲ့ ဆူချင် အော်ချင် ငေါက်ချင်စရာတွေက များလှပါတယ်။ ဒေါသ ထွက်ပြသင့်လို့ ပြရတာမျိုး ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ဖက်သားကိုလည်း 'လူသား' လို့ပဲ မြင်ကြဖို့သင့်တယ်။ သူလည်း လောကီသားပေမို့ သူကိုယ်တိုင်က ဆွဲပေးလာတာဖြစ်တောင် အဆူ အငေါက်တော့ ခံချင်ပုံ မရပါဘူး။

ဒေါသကိုမထိန်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေ နှစ်ခုရှိတယ်။ ထွက်သင့်လို့ ထွက်တာရယ်၊ အကြံအဖန်ရယ်။ မျဉ်းကျားက ဖြတ်ကူး နေပါလျက်နဲ့ ကားရပ်မပေးတဲ့အပြင် ပွတ်တိုက်ပြီး ဆဲတောင် ဆဲသွားသေး ဆိုစဲ့ လူမျိုးအပေါ် ဒေါသထွက်သင့်ပါတယ်။ ဒါက ပထမအမျိုးအစား။ ဒုတိယအမျိုးအစားကျတော့ ဒေါသထွက်ပြရင် တစ်ဖက်က လျှော့ပေးလိမ့်မယ်ဆိုတာသိလို့ တမင်အကြံအဖန်လုပ်တာ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အဲဒီလူနဲ့ ပြိုင်ပြီး အော်ဟစ်မနေနဲ့။ မသိချင်ယောင်ဆောင်ချင်ဆောင်၊ မှန်ရာမှန်ကြောင်း ပြောချင်ပြော။ ဆူသင့်ငေါက်သင့်နေပြီဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ အများကြီး ရှိတတ်ပါတယ်။ ကြောင်ကတ စားပွဲပေါ်တက်ပြီး ဟင်းခွက်နှိုက်တာ၊ အပေါ်ထပ်ကနေ နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲ

အမ္ပိုက်ထုပ်ပစ်ချတာ၊ လက်မှတ်အများကြီး ကျန်နေသေးတာသိလို့ ဝင်တန်းစီရင်း ကိုယ့်အလှည့်ရောက်မှ "ကုန်ပါပြီခင်ဗျား" အလုပ်ခံရတာ၊ ငါးရာတန် ပေးထားတာကို စပယ်ယာက ရူးချင်ယောင်ဆောင်ပြီး တမင် ပြန်မအမ်းဘဲနေတာ . . .

ဒါမျိုးတွေ အများကြီးပါ။ နည်းကတော့ ရှင်းပါတယ်။ "ငါ စိတ်မတိုဘူး၊ ကျယ်လောင် စွာလောင် မလုပ်ဘူး" ဆိုတဲ့ဂါထာ ရွတ်ရုံပါပဲ။ ဒီလိုအကျင့်ကို မွေးယူရတာ လွယ်ပါတယ်။ လုပ်ကြည့်ပါ။ အ'တော်ခေါင်းအေးတဲ့လူပဲလို့ လူတွေ အထင်ကြီးလာကြလိမ့်မယ်။ ခေါင်းအေးတဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့ လူစားကို လူတွေက အားကိုး ယုံကြည်တတ်ကြတယ်၊ လူရာသွင်းချင်ကြတယ်၊ တာဝန်အပ်နှင်း ချင်ကြတယ်။ (ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တဲ့အတွက်) အသက်လည်း ပိုရှည်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၁၂
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ပင်

ခင်ဗျားသိနေတယ်

ခင်ဗျားသိနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိတယ်

ကျွန်တော်သိနေတာကလည်း လူတိုင်းသိနေကြလို့ပဲ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ပညာဉာဏ်တွေ ရှိပါတယ်။ နတ်နှီးတယ်၊ သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တွေက နှီးဆော်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတဲ့ အာရုံသိမျိုးကို ပြောတာပါ။ အဲဒီလို အာရုံရလာဖို့ ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ယူရတာ။ တစ်ခုခု လုပ်လိုက်မိပြီးမှ မှားသွားပြီထင်တယ်လို့ အာရုံထင်တာမျိုးကနေ စရပါတယ်။ ရင်ထဲက (ခေါင်းပေါ်က) နေ "မှားနေပြီ" လို့ တိုးတိုးနဲ့ ပြတ်ပြတ်ပြောလာမယ့် လေသံကို ကြားလာနိုင်အောင် အာရုံစူးစိုက် ရပါတယ်။ ဒါကို လိပ်ပြာက ပြောတာလို့လည်း ဆိုကြပါတယ်။ မဟုတ်တာလုပ်မိလို့ လိပ်ပြာမလုံမလဲနဲ့ (မသိစိတ်ကနေ) အသံ ထွက်သွားတာမျိုး။ မှားနေပြီ၊ ဝန်ခံရမယ်၊ တောင်းပန်ရမယ်၊ ပြုပြင်ရမယ်လို့ သိလိုက်တာမျိုး။ ဒါကို ခင်ဗျားသိပါတယ်။ ခင်ဗျားသိနေပြီးသားဆိုတာ ကျွန်တော်သိတယ်။ ကျွန်တော်သိနေတာကလည်း လူတိုင်းသိနေကြလို့ပဲ။ မသိဘူးလို့ ပြောလို့ကို မရဘူး

အဲဒီ နှလုံးသားထဲကအသံကို နားထောင်တတ်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ အဲဒီအသံဟာ ကူညီနိုင် ကယ်တင်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ပခုံးပေါ်မှာနားပြီး "ဟေ့ မှားပြန်ပြီနော်၊ လုပ်တာလွဲပြန်ပြီနော်" လို့ တတွတ်တွတ်ရွတ်ဆိုနေမယ့် ကြက်တူရွေးမျိုးထက် အကျိုးပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဓိကကတော့ တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်လို့ ကြံလိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒါ မှန်မှာလား-မှားမှာလားဆိုတာ ကြိုပြီး သိလာနိုင်တဲ့အဖြစ်ပါ။

အဲဒီလို 'ကြား' လာရင်၊ ဒီ့ပြင် ကိစ္စတွေရပ်ပြီး "ဒီလိုတော့ လိပ်ပြာကပြောပြီ၊ ငါဘာဆက်လုပ်မှာလဲ" ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်မေးကြည့်ပါ။ အလေ့အကျင့်ရလာရင် လွယ်လာလိမ့်မယ်။ ဆိုပါတော့ ၈လေးတစ်စုက ကိုယ့်နားကို ဝိုင်းနေတယ်၊ ကိုယ်က သူတို့ မေးတာတွေ ရှင်းပြရတယ်။ သူတို့က "ဦးကြီး ဘာလို့ ဒီလို လုပ်တာလဲ၊ ဒီလိုလုပ်တာ မှန်ရဲ့လား၊ သားသားတို့ရော ဒီလိုပဲ လိုက်လုပ်ရမှာလား" လို့ မေးနေကြပြီ။ အဖြေပေးရတော့မယ်။ ကိုယ့်နှလုံးသားတွင်းက အသံကို နားထောင်လိုက်ရင် သိစ်ရာတွေ၊ ပြောစရာတွေ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ အဖြေအားလုံး အဲဒီမှာရှိပါတယ်။ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို စုံမှီတ်ပြီးယုံရဖို့ ရှိလာရင် အဲဒီ အကြံပေးဟာ ဘယ်သူဖြစ်မလဲ၊ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်သင့်တာပေါ့။ ကိုယ်ပဲသိ ကိုယ်ပဲ လုပ်တတ်တဲ့ ကိစ္စတွေပဲလေ။ ဘယ်သူမှ ခင်ဗျားလောက် သေသေချာချာ မသိဘူး။

လွယ်လွယ်ရှင်းပြရရင်တော့ ကိုယ့်နှလုံးသားအသံကို နားထောင်ပါလို့ ပြောတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်ကအသံတွေအကြောင်း မပါဘူး ဆိုတာပါပဲ။ လိပ်ပြာကပြောတဲ့အသံကို နားထောင်ရမှာ။ ပြောတယ် ဆိုပေမယ့် အမြဲတမ်းပြောနေတတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ပြောနေတယ် ဆိုရင်လည်း တန်ဖိုးမရှိဘူး။ တန်ဖိုးရှိတာတွေ ဗလစ် ဗလစ်လျှောက် ပြောနေရင်လည်း ဘာမှအဖတ်တင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့

လိပ်ပြာက ပြောတယ်၊ နတ်နှီးတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ အရေးကြုံမှပေါ်လာတတ်၊ ကြားရတတ်တာပါ။

ဒါဟာ အကြားအမြင်ရတာမျိုးနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူးနော်။ နက်ဖြန် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကြိုပြောမှာလို့ ထင်မနေပါနဲ့။ လက်ငင်းအရေးကိစ္စမှာ ဘယ်လမ်းကိုရွေးရမယ်ဆိုတာ အာရုံသိနဲ့ သိလာရ ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မေးတတ်ရင် အဖြေထွက်မယ်။ မေးတတ်ဖို့လိုတယ်။

■

နည်းလမ်း ၁၃
မကြောက် မတွန့် မရွံ့နဲ့၊ မအံ့သြနဲ့

ဒါကို ၁၇ ရာစုက ဆာမူရိုင်း သူရဲကောင်းတစ်ယောက် ပြောခဲ့တာပါ။ ဓားသိုင်းသမားအဖြစ် အောင်မြင်ချင်ရင် ဒီလေးချက်ကို ဆောင်တဲ့။

မကြောက်နဲ့

ဘာဝမှာ ဘာကို ကြောက်နေရမှာလဲ။ ကြောက်စရာရှိနေတယ် ဆိုရင်လည်း အနိုင်တိုက်ဖို့နည်းလမ်း ရှာရုံပဲပေါ့။ ကျွန်တော် ဆိုရင် အမြင့်ကို ကြောက်တတ်တဲ့ရောဂါ ရှိတယ်။ အမြင့်ဆို ဝေးဝေးရှောင်တယ်။ မကြာသေးခင်ကတော့ ရေယိုတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် ခေါင်မိုးပေါ် တက်ရပါတယ်။ သုံးထပ်လောက်မြင့်ပြီး တစ်ဖက်မှာ တကယ့်စောင်းလျှောကြီး။ အံကိုတင်းတင်းကြိတ် "မကြောက်ဘူး၊ မကြောက်ဘူး၊ မကြောက်ဘူး" လို့ တတွတ်တွတ်ရွတ်ပြီး အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်ရပါတယ်။ အောက်ဘက် ငုံ့မကြည့်မိအောင် သတိထား ကြိုးစားရတာပေါ့။ ကြောက်စရာကို ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ပစ်လိုက်တော့ ပြီးသွားရောပေါ့။

မတွန့်နဲ့

ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကိုတွက်ပြီး လုပ်သင့်တာသာ ဆက်လုပ်။ တွန့်

ဆုတ်ဆုတ် လုပ်နေရင် အခွင့်အရေးလွတ်သွားလိမ့်မယ်။ တွေဝေလွန်း အားကြီးတဲ့သူဟာ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်ဖို့များတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ၊ လုပ်နိုင်တဲ့လမ်းတွေကို အသေအချာ စဉ်းစားပြီးရင် ရဲရဲဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ချလိုက်တော့။ ဒါဟာ အောင်မြင်ရေးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ပဲ။ တွန့်မနေ၊ တွေဝေမနေဘူးဆိုတာ တခြားလူတွေ လာကူတာ၊ ဝင်အကြံပေးတာတွေကို မျှော်မနေဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတာ ဖြစ်တယ်။ ရှောင်နေလို့မရတော့တဲ့ အတူတူ အကောင်းဆုံးကို မြန်မြန်ရွေးပြီး ခပ်ရဲရဲတိုးဝင်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ ဟုတ်နိုးနိုး စောင့်နေရင်းက ဘာမှမလုပ်ဖြစ်လိုက်တာဟာ အချည်းနှီးဖြစ်သွားတာပဲ။ ဘာမှ လုပ်စရာမရှိလို့ အခွင့်အရေးကို ထိုင်မျှော်နေတယ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုမျိုးပဲ။

မရွံ့နဲ့

ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင် ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား ပြန်သုံးသပ် မနေနဲ့တော့။ လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဒါလုပ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ မလုပ်ရကောင်း နိုးနိုး သံသယပွားနေတာဟာ အလကားပဲ။ ရဲရဲသာလုပ်။ နောက်နေ့မှာလည်း နေထွက်ဦးမှာပဲဆိုတာ သတိရပါတယ်။ လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် ယုံယုံရဲရဲနဲ့ ပိုင်ပိုင်လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ပြီးသားကိစ္စအတွက် ငါဆုံးဖြတ်တာမှန်တယ်၊ ငါလုပ်ရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး ရဲရဲလုပ်ပါ။

မအုံ့ဩနဲ့

ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်လာရ၊ တွေ့လာရတာတွေတော့ရှိတာပေါ့။ အများကြီးတောင်ရှိနိုင်သေးတယ်။ အဆင်ပြေပြေ ချောချောမွေ့မွေ့ ချီတက်ကောင်းနေတုန်း မထင်မှတ်ဘဲ အလုပ်ပြုတ်ကိန်းနဲ့ ကြုံလိုက်ရတာမျိုးပေါ့။ တကယ်တော့ အခြေအနေကို အမြဲလေ့လာပြီး တွက်ဆနေသူတစ်ဦးအဖို့ ဒီလိုဖြစ်လာနိုင်တာတွေကို မျှော်လင့်ထားလိမ့်မယ်။ ဒီလို လေ့လာဆန်းစစ်နေသူတစ်ဦးအဖို့ "မမျှော်လင့်တဲ့ အုံ့ဩ

စရာကြီးကွာ" ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ ဘယ်လောက်ကြီး ချောမွေ့နေနေ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ရှိလာနိုင်တယ်လို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့လူအဖို့ အငိုက်မမိနိုင်ဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့သူ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ ယစ်မူးနေတဲ့သူမျိုးတွေသာ အုံ့ဩစရာတွေနဲ့ အငိုက်ဖမ်းခံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၁၄
လုပ်ရင်ကောင်းမယ်၊ လုပ်မယ်

သူများတွေကို မနာလိုစိတ်၊ အားကျစိတ်နဲ့
ကြည့်တတ်တဲ့လူစားရယ်
သူများတွေကို ကိုယ့်အတွက် တွန်းအားပေးနေတဲ့
လူတွေအဖြစ် ကြည့်တတ်တဲ့ လူစားရယ်ဆိုပြီး
နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိတယ်

နောင်တရမိတာမျိုး ကျွန်တော်လည်း နည်းနည်းပါးပါးတော့ ကြုံဖူးတာပါပဲ။ "လုပ်ခဲ့မိရင် ကောင်းမှာ၊ ခုတော့ကွာ . . . " ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောတတ်တဲ့လူစားလို့ ကျွန်တော့်ကို မထင်ပါနဲ့။ မလုပ်မိလို့ နောင်တရတယ်ဆိုတာ သဘာဝပါ။ အရေးကြီးတာက ဒါကို ကိုယ့်ရှေ့တက်လမ်းအတွက် အသုံးချတတ်ဖို့ပဲ။

'လုပ်ရင်ကောင်းမှာ၊ လုပ်ခဲ့ရင် ကောင်းသား' ဆိုတဲ့ အနေအထားမှာ သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစားက အခွင့်ကောင်းကြီးကို လက်လွှတ်ခဲ့မိတာ။ ဒုတိယအမျိုးအစားက ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အောင်မြင်သွားတဲ့ လူတစ်နယောက်ကိုကြည့်ပြီး "ငါသာ ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိမ့်မလဲ" လို့ တွေးမိတာ။ နောက်ဆုံး အမျိုးအစားကတော့ "ငါ့မှာ အခြေအနေမပေးလို့ မလုပ်လိုက်ရတာ၊ လုပ်ခွင့်မကြုံတာပါကွာ" ဆိုတဲ့ လူစားမျိုး။ အဲဒီ အမျိုးအစားကတော့

မျှော်လင့်ချက်မရှိသလောက်ပါပဲ။ အခွင့်အရေးကြီးက ထိပ်ပေါ် ပြုတ်ကျတာတောင် အိပ်ရာကလန့်နိုးဖို့ဝေးတဲ့ လူစားမျိုး။

သူများတွေအောင်မြင်တာကို မျှော်နေရ ငေးနေရတဲ့ လူတွေမှာလည်း နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲပါတယ်။ မနာလိုဝန်တို ဖြစ်နေတတ်တဲ့ အုပ်စုရယ်၊ သူတို့တောင်ဖြစ်ရင် ငါလည်းဖြစ်ရမှာပေါ့ဆိုပြီး အင်အားသစ်တွေ ရလာတတ်တဲ့ အုပ်စုရယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်သွားတာ ငါဖြစ်လိုက်ဖို့ကောင်းတာ၊ ငါပဲဖြစ်လိုက်ပါတော့ ဆိုတာမျိုးများ ပြောလိုက်မိရင် အခုအချိန်ကစပြီး "ငါလုပ်ပြပြီဟေ့" လို့ ကြွေးကြော်လိုက်ပါ။

ကိုယ်မဖြစ်လိုက်ရတဲ့ကိစ္စ တော်တော်များများဟာ လုံးဝ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာမျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆယ်တန်းအောင်ချင်လိုက်တာ၊ ကွန်ပျူတာပြင်တတ်ချင်လိုက်တာ၊ စင်ကာပူသွားမယ်ကြံထားတာ မသွားလိုက်ရဘူး . . . ဆိုတာမျိုးမှာ အချိန် စောတာနဲ့ နောက်ကျတာပဲကွာမယ်၊ အခွင့်အရေးကတော့ ရှိနေတာပဲ။ ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရင် ဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိနေသေးတာပဲ။

ပြန်မရနိုင်တာမျိုးတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ ဆယ်တန်းရောက်တော့ စာတွေများတာနဲ့ ဘောလုံးကန်တာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့ အသက် ၂၀ မှာ တိုင်းပြည်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ မဖြစ်ရတော့ဘူး။ ဘွဲ့ရပြီးအလုပ်ဝင်တဲ့ အခုလို အသက် ၃၀ ကျတော့မှ ဘောလုံးလက်ရွေးစင် ပြန်ဖြစ်ချင်လို့ မရဘူး။ တစ်ခုလွှတ်ရင် နောက်တစ်ခုမှာ အခွင့်အရေးရှာကြည့်ရပါမယ်။ ဂေါက်ရိုက်ကြည့်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ် ဖြစ်နိုင်သေးတာတွေအနက် အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးကို အရအမိဖမ်းနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၁၅
တစ်ကနေတစ်ဆယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗောဓိရွှေကျောင်း

စိတ်ကိုထိန်းနိုင်သွားတဲ့အခါ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ တွေ စဉ်းစားမိလာပါတယ်

တစ်ကွေ့မဟုတ်တစ်ကွေ့တော့ စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ဒေါသထွက်မိတာမျိုး ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပြီ၊ အခုအချိန်ကစပြီး အဲဒီအကျင့်ကို ရပ်ကြမယ်။ ဒေါသထွက်ရင်ထိန်းတဲ့ ရှေးရိုးနည်း ရှိပါတယ်။ အသက်အောင့်ပြီး တစ်ကနေ တစ်ဆယ်အထိ ရေပါ။ အသံ တိုးတိုးလေးနဲ့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရွတ်ရမှာနော်။ ဘာမှ မတွေးဘဲဂဏန်းတွေမြင်ယောင်ပြီး ရွတ်ရမှာ။ အဟောင်းကြီးဆိုပြီး အထင်မသေးပါနဲ့၊ တကယ် ထိရောက်ပါတယ်။

ဒါကို မသုံးချင်ဘူးဆိုရင် နောက်တစ်မျိုး ရှိပါသေးတယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ စာတစ်ပုဒ်၊ ကဗျာတစ်ပုဒ်၊ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဂါထာတစ်ပုဒ် ရွတ်ချလိုက်ပါ။ ဥပမာ-*အရှေ့ကိုလျှောက်ပါလို့ အနောက်ကိုတဲ့ မျှော်လိုက်ရင်ဆိုတဲ့* ဗောဓိရွှေကျောင်း ကဗျာ။ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းကတော့ ရယ်စရာပါတဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်လောက် ရွတ်လိုက်တာပါ။ ကျက်

ထားပေါ့။ ဥပမာ-

ကြောင်ကလေး နီကြောင်ကြောင်
ခြေထောက်လေးချောင်း မိုးပေါ်ထောင်
တညောင်ညောင် အော်လိုက်သေး
အိုက်စကရင် ငါ့ကိုကျွေး

ကြောင်နဲ့အိုက်စကရင် တခြားစီ ဘာမှမဆိုင်တာကို တွေ့ပြီး ရယ်ချင်စိတ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဒေါသလည်း ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ် မဖြေတတ်တဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုလာမေးပြီ ဆိုပါစို့ (စိတ်ထဲကနေ) တစ်ဆယ်အထိ ရေလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကဗျာရွတ်နေလိုက်၊ သူတို့ကတော့ အတော်ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်ရှိတဲ့ သုခမိန်ကြီးပဲလို့ ထင်သွားလိမ့်မယ်။ ချက်ချင်း အဖြေ မပေးတာ၊ မတုံ့ပြန်မိတာရဲ့ ကြီးစွာသောအကျိုးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ပဋိပက္ခဖြစ်စရာ ကြုံလာပြီဆိုပါစို့။ ဒီလိုပဲ အချိန်ဆွဲလိုက်ပါ။ အကျိုးသိပ်များတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော် စရိုက်ကြမ်းကြမ်း ရပ်ကွက်တစ်ကွက်မှာ ဆာဆာနဲ့ အကြော်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်သွားမိတယ်။ တန်းစီနေတုန်းမှာပဲ နောက်က စေတနာရှင်ပုဂ္ဂိုလ်က "မင်းအပြင်ထွက်ရင် သတိထားပြီး သုတ်သုတ်လစ်၊ အဝမှာ လူမိုက်တွေက လုစားလေ့ရှိတယ်"လို့ တိုးတိုးပြောပါတယ်။ ကျွန်တော် သူ့စကားကို နားမထောင်ပါဘူး။ အေးအေးထွက်လာပြီး အဲဒီလူမိုက်ကလေးတစ်စုရှေ့မှာ ရပ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ဆယ်အထိ ရေပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့ကို အေးအေးဆေးဆေးပဲ စိုက်ကြည့်ပြီး သူတို့ဆီ လမ်းလျှောက်သွားလိုက်တယ်။ သူတို့ လစ်သွားကြပါတယ်။ အကြော်က စားလို့ ကောင်းလိုက်ပုံများ။

■

နည်းလမ်း ၁၆
ပြောင်းလို့ရတာ ပြောင်းပေးပါ
ကျန်တာတော့ ရှိပါစေတော့

ကိုယ်ဝင်ကူပေးလို့
ပိုကောင်းသွားနိုင်မယ့်နေရာတွေမှာ
အာရုံစိုက်ပြီး ပိုကောင်းအောင် ကူညီပါ

အချိန်ဆိုတာ မြန်တယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ခင်ဗျား ဘာမှဝင်လုပ်လို့ မရတဲ့ကိစ္စ။ ဒီတော့ အချိန်ဖြုန်းတာ သဘာဝမကျဘူး။ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှတဲ့အချိန်ကို နည်းနည်းလေးမှ မဖြုန်းမိဖို့ သတိပြုပါ။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝရဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ အားအင်တွေ၊ ကျေနပ်စရာတွေ ညှစ်ထုတ်ယူနိုင်တဲ့ လူတွေချည်းပဲ။ သူတို့ လိုက်နာတဲ့ ဥပဒေသက ရိုးရိုးလေးပဲ။ လုပ်နိုင်တာကို လုပ်တယ်၊ မလုပ်နိုင်တာကို လွှတ်ထားလိုက်တယ်။ ဒါပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်က အကူအညီလာပြီး တောင်းတဲ့ အခါမျိုးမှာ လုပ်ပေးမလား လုပ်မပေးဘူးလားဆိုတာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပဲ။ လူတိုင်းလိုလိုကလာပြီး အကူအညီတောင်းနေကြရင်တော့ အားလုံးကို ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ သိပ်မရှိဘူး။ အချိန်လည်းကုန်တယ်၊ အားလည်းကုန်တယ်။ သူတို့တွေကို ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ မကူညီရဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကူညီမှုဖြစ်မယ့် အနေအထားမျိုးတွေရှိတဲ့အခါ

ကူညီရမှာပါပဲ။ အတော်များများမှာကျတော့-ကိုယ်လုပ်ပေးလည်း အရာထင်ချင်မှထင်မှာ။

ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲပြုပြင်လို့ မရနိုင်မယ့် နေရာမျိုးတွေမှာသွားပြီး အချိန်ဖြုန်းနေရင် အရေးကြီးတာတွေ လွတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဘဝဟာ စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ ထင်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဝင်လုပ်ပေးမှပဲ ထူးထူးခြားခြားတွေ ဖြစ်လာနိုင်မယ့် နေရာမျိုးကျတော့ အောင်မြင်မှုရလာတာနဲ့အမျှ နေရထိုင်ရတာ ကြည်နူးဖို့ ကောင်းလာတတ်တယ်။ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်တွေလည်း ရလာမယ်။

အစုနဲ့အဝေးနဲ့ လုပ်ရင်တော့ အကျိုးထူးတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ပိုရလာနိုင်တာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခုပြောနေတာက ခင်ဗျား တစ်ယောက်တည်းအတွက်လေ။ ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်း လုပ်ရမှာတွေလေ။

ခင်ဗျားသာ သမ္မတတို့၊ ဝန်ကြီးချုပ်တို့ ဖြစ်နေရင်တော့ ပေါ်လစီပိုင်းကိုကိုင်ပြီး ကြီးကြီးမားမားတွေ ပြောင်းနိုင်ခွင့်ရှိမှာပေါ့။ စစ်ဗိုလ်ချုပ်၊ အယ်ဒီတာ၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် . . . တစ်ခုခုပေါ့။ သူ့နေရာနဲ့သူ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တာတွေ ရှိတာပါပဲ။ ကောင်းပြီ၊ ခင်ဗျားက ဘာလဲ၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ သြဇာ သက်ရောက်သလဲ၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သလဲ။

များသောအားဖြင့်တော့ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ သြဇာရှိနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မျှသာပဲ။ ဘယ်လောက် ဟန့်ကျသလဲ။ ကိုယ့်နေရာကနေ ကြိုးစားရုံပဲပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင် ကြိုးစားပြီး အသိုင်းအဝိုင်း ချဲ့သွားရမှာပါ။ သူများတွေ လိုက်ကူညီဖို့ ပြုပြင်ဖို့နဲ့စရင် အချိန်ကုန်ပါတယ်။ ကိုယ်က အရင်စပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်တည်ဆောက်လိုက်ရင် အကျိုးထူးကို လက်ငင်းခံစားရလိမ့်မယ်။ အလုပ်ရဲ့ရလဒ်ကို တွေ့မယ်။ ရလဒ်ကအဓိက။

■

နည်းလမ်း ၁၇
ဘာလုပ်လုပ် အကောင်းဆုံးဖြစ်နေရမယ် ကောင်းလုနီးပါးဆိုတာ မလိုချင်

မအောင်မြင်တာ ကိစ္စမရှိဘူး
ဒုတိယ အကောင်းဆုံးဖြစ်ရင် တော်ပါပြီလို့
မှန်းထားတာကျတော့ ကိစ္စရှိပြီ

ရှည်လျားလိုက်တဲ့ ခေါင်းစဉ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်မှန်းရမယ်ဆိုတာ လုပ်ကြည့်မှ တကယ်ခက်မှန်း သိလိမ့်မယ်။ အလုပ်လုပ်ရင် အလုပ်နဲ့တူအောင်လုပ်၊ ကလေးထိန်းရင် အကောင်းဆုံးမိဘဖြစ်အောင်လုပ်။ ဥယျာဉ်မှူးဖြစ်ရင်လည်း အကောင်းဆုံးဥယျာဉ်မှူး ဖြစ်ပါစေ။ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားဘာကို မှန်းပြီး လုပ်နေတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တော့မယ် ဆိုတဲ့အခါ ဒုတိယအဆင့်ကိုပဲ မှန်းထားရင် ကြေကွဲစရာပေပဲ။ တကယ်တော့ ဒီနည်းလမ်းက လွယ်လွယ်လေးပါ။ ကလေးတွေ ထိန်းကျောင်းမှုမှာကြည့်ပါ။ အကောင်းဆုံးနည်းဆိုတာ ရှိရဲ့လား။ ကောင်းတဲ့နည်း၊ ဆိုးတဲ့နည်းရယ်လို့ရော သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိလို့လား။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ကြတာ မဟုတ်လား။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို စဉ်းစားထားပါတယ်ဆိုရင် အိုကေပါပဲ။ အဲဒါထက် လျှော့ပေးဖို့မရှိဘူး မဟုတ်လား။

ဘာလုပ်လုပ် ဒီသဘောပါပဲ။ အကောင်းဆုံး၊ အမြင့်ဆုံးလို့

ယူဆထားတာကို မှန်းရုံပါ။ ကိုယ်ပိ တရားခံ၊ ကိုယ်ပဲ တရားသူကြီး လေ။ ကိုယ်ဘာတွေ မှန်းထားတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူသိတာလိုက်လို့။

ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို အမှတ်ပေးကြည့်လိုက်ပါ။ အမှတ်ပြည့်ရနေတာ အမြဲတမ်းပဲလား။ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်တော့ မညှာမတာ အကဲဖြတ်ရဲကြပါတယ်။ ရှစ်မှတ်လောက်ရသင့်တာကို အမှတ်ပြည့်ဆယ်မှတ်ပေးလိုက်တာမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေပြီ ဆိုရင်တော့သွားပြီ၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်အဆင့် ကိုယ်တင်ထားတယ်ဆိုတာမှာ ဘဝင်မြင့်စရာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ မှန်မှန် မှားမှား ဘယ်သူကမှလာပြီး လက်ညှိုးမထိုးဘူး။ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။ အမြင့်ဆုံးကို မှန်းထားရာမှာ ကိုယ် ဘယ်လောက်ခရီး ရောက်ခဲ့ပြီဆိုတာ ရံဖန်ရံခါ ပြန်စစ်ကြည့်ရုံပါပဲ။

အသေးစိတ်ကြီး စိမ်ချက်ဆွဲနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေ ထိန်းကျောင်းတဲ့ကိစ္စကို ဥပမာအဖြစ်ကြည့်ရင် 'သူတို့အတွက် ဦးစားပေးရမယ်' ဆိုတာလောက်ပဲ ရိုးရိုးလေးဖြစ်မယ်။ "သားတို့ သမီးတို့ကို ဖေကြီးက သိပ်ချစ်တာ" လို့ တစ်နေ့ဘယ်နှကြိမ်ပြောရမှာလဲ၊ တစ်ပတ်မှာ ခြေသည်း၊ လက်သည်း ဘယ်နှခါညှပ်ပေးရမှာလဲဆိုတဲ့ အသေးစိတ်တွေ မလိုပါဘူး။ သူတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ ပျက်ကွက်ပြီဆိုတာ သူတို့အနားမှာ ခင်ဗျားရှိမနေလို့ပဲဖြစ်မယ်။ မအောင်မြင်တာ၊ ပျက်ကွက်တာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အစကတည်းက တော်ရိလျော်ရိနဲ့ ဒုတိယအကောင်းဆုံးလောက် မှန်းထားတာကသာ ကိစ္စရှိတာပါ။

အကောင်းဆုံးဆိုတာ ဘာလဲလို့ ပုံပေါ်အောင် သေသေ ချာချာ စဉ်းစားပါ။ ပြီးရင် အဲဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်လုပ်။ ဝှက်ဖဲကတော့ ကိုယ်လုပ်လိုက်သမျှကို ကိုယ်ပြန်အကဲဖြတ်နေရမယ်ဆိုတာပဲ။ ပန်းတိုင်ဆိုတာ လုပ်ရင်တကယ်ရနိုင်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ပြီးရင် အကောင်းဆုံး အနေအထား (အဆင့်) ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဒုတိယအကောင်းဆုံး ဆိုရင် ဘယ်လိုလဲ၊ ဘယ်ပုံလဲ ဆိုတာကို သိနေဖို့ လိုပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၁၈
အိပ်မက်ရဲရဲမက်

စိမ်ကိန်းဆိုတာ
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရမယ်
လက်တွေ့ကျရမယ်
အိပ်မက်ဆိုတာ
လက်တွေ့ကျဖို့မလို

သိပ်လွယ်ပြီး သိပ်လည်းသိသာ ထင်ရှားနေတဲ့ အချက်ကြီး ဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ လူတော်တော်များများဟာ အိပ်မက်တွေမှာ တအား တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေကြတာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတယ်။ ရဲရဲမက်ပေါ့။ စိမ်ကိန်းတွေမှာ လက်တွေ့ကျရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် အိပ်မက်တွေမှာတော့ လက်တွေ့ကျစရာ မလိုပါဘူး။

လောင်းကစားဌာနတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ လာကြတဲ့ ကစားသမားတွေ (ဖောက်သည်တွေပေါ့လေ) ဟာ ဒီအချက်ကို သဘောမပေါက်ကြတာ တော်တော်အံ့သြဖို့ ကောင်းတယ်။ နိုင်ဖို့အရေးမှာ တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေပြီး ရှုံးစရာကျတော့သိပ် လက်ရဲကြတာ ဘာကြောင့်လဲလို့ မမေးပါနဲ့၊ ကျွန်တော်လည်း မသိဘူး။ လောင်းကစားစွဲနေတဲ့ လူစားတွေဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ကြဘူးလို့ ထင်တယ်။ ကြည့်လေ၊ ဒီငါးရာပါသွားရင်တော့တော်ပြီလို့ ဆုံးဖြတ်၊ တကယ်ပါသွား

တော့ ချေးငှား၊ ပါတာရောင်းပြီး ထပ်ကစား၊ ကုန်သွားပြန်တော့ ထပ်ရှာ၊ ထပ်လိုက်။

လောင်းကစားမှုကို ရှေ့နေလိုက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်လိုင်း မဟုတ်ဘူး။ ကြိုက်လည်းမကြိုက်၊ အားလည်းမပေးဘူး။ ပြောချင်တာက လူတွေဟာ 'အနိုင်'ကို မရဲတရဲ မျှော်သလိုမျိုး ကိုယ့် အိပ်မက်တွေကျတော့လည်း မရဲတရဲ မက်နေကြတယ်ဆိုတာ ဥပမာ ပြချင်တာပါ (နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်းသည် အိပ်မက် ဖြစ်၏။ ချဲထိုးခြင်းမှာ လက်တွေ့စီမံကိန်း ဖြစ်သည်။ ဤနှစ်ချက်ကို ရှင်းရှင်း သိထားရန် လိုပါသည်။ ဘာသာပြန်သူ)။

အိပ်မက်ဆိုတာ ဘာအန္တရာယ်မှ ဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရဲရဲ မက်စမ်းပါ။ ကြိုက်သလောက် ကြီးမားကျယ်ပြန့် ခမ်းနားရဲရင့် လိုက်စမ်း ပါ။ လိုချင်တာမှန်သမျှ စိတ်ကူးယဉ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ အိပ်မက်မက်တယ်၊ မျှော်လင့်တယ်ဆိုတာတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်ပုဂ္ဂလိကကိစ္စတွေပဲ။ မဖြစ်နိုင် တာတွေ စိတ်ကူးယဉ်နေတယ်ဆိုပြီး လာဖမ်းမယ့် ပုလိပ်လည်းမရှိဘူး။ စိတ်ငြိမ်ဆေးအတင်းတိုက်မယ့် ဆရာဝန်လည်းမရှိဘူး။ ခင်ဗျားနဲ့ စိတ် ကူးယဉ်ကမ္ဘာအကြားက သီးသန့်ကိစ္စသာဖြစ်တယ်။ လူလူချင်း ပတ် သက်ရတာတွေ၊ အရှိသဘောတွေ၊ လက်တွေ့တွေ မပါဘူး။

တစ်ခုတော့ သတိပေးရမယ်။ ဒါကလည်း ကိုယ်တွေ့ သင်ခန်း စာမို့ ပြောတာပါ။ ဘာကို တောင့်တနေသလဲဆိုတာမှာတော့ သတိထား ဖို့လိုမယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်မျှော်လင့်တောင့်တတာတွေတကယ် ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ရဲ့အနေအထား ဘယ်လိုရှိမလဲ ဆိုတာ တွေးကြည့်ဖို့ပါ။

စိတ်ကူးယဉ်ရတာ အလကား မဖြစ်အောင်လို့ဆိုပြီး လူ တော် တော်များများဟာ လက်တွေ့ကျမယ့်၊ လုပ်လို့ရမယ့် စိတ်ကူးတွေကိုပဲ စိတ်ကူးနေတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ စီမံကိန်းပါ။ အိပ်မက် မဟုတ်ဘူး၊ မတူဘူး။ ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်လို လုပ်မယ်၊ ဘာတွေဖြစ်လာ မယ်ဆိုတာမျိုး စီမံကိန်းမှာ အတိအကျရှိတယ်။ အိပ်မက်ဆိုတာမျိုး ကျတော့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တာတွေအထိ ဆန့်ထွက်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့

ဘယ်လိုလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ ဖြစ် မလာနိုင်တဲ့ လို-တ-ရ ဆေးကြိမ်လုံးတို့၊ ကော်ဇောပျံတို့လို အိပ်မက်တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေရတာမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးပေမယ့် စမ်းလုပ်ကြည့်ထိုက်တဲ့ အိပ်မက်မျိုး မက်ကြည့်ဖို့ပါ။ သိပ်အောင်မြင်ထွန်းကားသွားတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ထဲမှာ တချို့ဟာ အိမ်မက်ကြီးကြီးမက်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက် ရဲရဲမက်ခဲ့လို့ ပန်းတိုင်ရောက်ခဲ့တာပါ။ တိုက်ဆိုင်လို့ ကံစွပ်လို့ မဟုတ်ဘူး။

■

နည်းလမ်း ၁၉
အတိတ်ကိုချည်း ပြန်တွေးမနေနဲ့

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေ

ဘာကြီးဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အတိတ်ဆိုတာ ပြီးဆုံးသွားပြီ။ ပြီးသွားပါပြီဆိုမှတော့ ဘာမှ လိုက်ပြင်ချင်နေလို့ မရဘူး။ အိပ်ရာက နိုးလာတော့ နွားတစ်ကောင် ပျောက်နေတာတွေ့တဲ့ နွားကျောင်းသားလို 'အစက ပြန်ကျောင်းချင်' နေလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် လက်ငင်းဘဝ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ နေပါ။ ပြီးခဲ့တာတွေ ပြန်မတွေးမိအောင် အတင်းကြိုးစားရတာ တကယ်ခက်ဆာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြေနေချင်ရင် လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ အာရုံထားရလိမ့်မယ်။ ဟိုတုန်းက ရွှေထီးဆောင်းခဲ့ရတာတွေ၊ ချောက်ထဲ ပြုတ်ကျခဲ့တာတွေဟာ ပြန်ပြီး မြုံ့နေချင်စရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားလိုက်ပါတော့။

စိတ်ညစ်စရာ အတိတ်ဇာတ်လမ်းကို ပြန်နှုတ်နေမိတယ် ဆိုရင် လည်း အစက ပြန်ကျောင်းချင်နေလို့ မရတော့ဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်း မြင်ထားရမယ်။ "ငါ မှားလိုက်တာ"၊ "ငါဆိုးလိုက်တာ" ဆိုတာမျိုးနဲ့ နောင်တတွေရနေရင်လည်း အဲဒါ ကိုယ်-စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ဖို့သာ ဖြစ်တယ်လို့ သိပါ။ လူတိုင်းဟာ အဆုံးအဖြတ် မှားခဲ့ဖူးတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်သားကိုရော ဝန်းကျင်ကိုပါ အခက်အခဲ

ဖြစ်စေခဲ့ဖူးတယ်။ မေတ္တာကရုဏာ ထားတတ်ခဲ့ပေမယ့် ဆူဆူပူပူ ငြူငြူ စူစူလည်း ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်ပြီးကုစားချင် (Delete လုပ်ချင်) လို့ မရတော့ပါဘူး။ လုပ်လို့ရတာတစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ နောင်ဒီလိုမျိုးနဲ့ကြုံရင် ဒီလို ထပ် မမှားစေရဘူးလို့ သတိထားဖို့ပဲ။ လူတွေက ကိုယ့်ကို ပြောနိုင်တာလည်း ဒီလိုမျိုးပဲ ရှိတာပါ။

ရွှေထီးဆောင်းခဲ့ရတာကို သတိတရဖြစ်နေရင်လည်း ပျော်ဖို့ ကြည်နူးဖို့ ကောင်းလှပါလားလို့ သတိဝင်လိုက်ပါ။ နောင်ကျရင်လည်း တခြားတခြားသော၊ အသစ်အသစ်သော လုပ်ရပ်တွေမှာ ဒီလိုပဲ ကောင်းအောင်ကြိုးစားဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ တကယ် အောင်မြင်ခဲ့တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားမိတဲ့အခါ ဘာကြောင့် အဲဒီလို အောင်မြင်ခဲ့တာလဲ . . . ငွေကြောင့်လား၊ အသိုင်းအဝိုင်းကြောင့်လား၊ ငယ်ရွယ်တဲ့အားမာန်ကြောင့်လား၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းခိုက် မို့လို့လား၊ လုပ်ရတာပျော်နေလို့လား ဆိုတာတွေ စစ်တမ်းပြန်ထုတ်ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေ တွေ့လာမယ်။ ပြီးရင် ရှေ့ခရီးမှာ လောလောဆယ် ရင်ဆိုင်ရမယ့် ကိစ္စတွေအတွက် ဘယ်လိုဗျူဟာချမလဲ စဉ်းစားပေါ့။ ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲအသစ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရစမြဲ မဟုတ်လား။

တစ်နေ့တော့ အိပ်ရာကနိုးလာတဲ့အခါ အသစ်တစ်ဖန် စတင်လျှောက်လှမ်းရမယ့်နေ့ တစ်နေ့၊ လုပ်ချင်တာတွေလုပ်ရမယ့်နေ့၊ ကိုယ့်သမိုင်းမှာ ကြိုက်သလို ရေးသားမော်ကွန်းတင်ခွင့်ရတဲ့နေ့ လို့ မှတ်ထားပါ။ နေ့တိုင်း အဲဒီလို ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်နေဖို့ ထိန်းရတာ လွယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်မယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားသလိုမျိုးပဲ။ ပထမဆုံးနေ့မှာတော့ ရှင်လန်းတက်ကြွလို့။ သုံး-လေးရက်ကြာတော့ ပျက်ချင်လာပြီ။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး မပျက်မကွက် ဆက်ဆက်လုပ်နိုင်ဖို့က စိတ်ဓာတ်လိုတယ်၊ သတ္တိလိုတယ်။

အတိတ်ဆိုတာကို ကိုယ်ရောင်းထုတ်လိုက်တဲ့ အခန်း တစ်ခန်းလို့ သဘောထားပါ။ သွားလည်လို့ရတယ်၊ ပြန်နေချင်လို့တော့

မရဘူး။ လက်ရှိနေတဲ့အိမ်ကသာ ကိုယ့်အတွက် အခန်း၊ ကိုယ့်အတွက် အိမ်။ လက်ရှိအချိန်ဟာ စက္ကန့်နဲ့အမျှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အခန်းကို ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ရမယ့်အချိန်မှာ ကိုယ်မပိုင်တော့တဲ့အိမ်ကို သွားလည်ချင်နေလို့ကတော့ အချိန်ဖြုန်းရုံ သက်သက်ပဲဖြစ်မယ်။ "နေမင်းကြီးကွယ်သွားလို့ ငိုကြွေးနေမယ်ဆိုရင် ကြယ်တာရာတွေရဲ့ အလှကိုလွတ်သွားလိမ့်မယ်" လို့ ကဗျာဆရာကြီး တဂိုးက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ နက်ဖြန်ခါကျတော့ ဒီနေ့အကြောင်း ပြန်တွေးပြီး "ငါ့နှယ်နော် ဟိုတုန်းက ဟာတွေ ပြန်စဉ်းစားရင်း အချိန်တွေ ဖြုန်းခဲ့မိတာ" လို့ နောင်တရနေဦးမလား။ လက်ရှိအချိန်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ နေပါ။

■

နည်းလမ်း ၂၀
အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ

ရောက်ရာအခိုက်အတန့် ရောက်ရာနေရာကို အာရုံပြု

အတိတ်ဆိုတာ ပြီးခဲ့ပါပြီ။ ပြီးခဲ့တာတွေကို လိုက်ပြီး ပြင်ချင်နေလို့မရတော့ပါဘူး။ ရောက်ရာအခိုက်အတန့် ရောက်ရာနေရာလေးကိုပဲ အာရုံထားဖို့ရှိတာပေါ့။ အတိတ်ကို ပြန်မတွေးမိအောင် ကြိုးစားတယ် ဆိုတာ ခက်တော့ခက်ပါတယ်။ စိတ်ပျက်စရာကြီး ဖြစ်နေတာမျိုး၊ ရွှေထီးတွေ တဝေဝေ ဆောင်းခဲ့ရတာမျိုးမှာ သတိရချင်စရာချည်းပဲပေါ့။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အတိတ်ဆိုတာ ထားခဲ့ရမှာပဲ။ ကိုယ် တကယ် နေထိုင်နေရတာက ပစ္စုပ္ပန်မှာကိုး။

အမှားတွေ အရှုံးတွေများခဲ့လို့ အတိတ်ကို ပြန်သတိရနေတာလို့ ဆိုရင်လည်း ပြန်သွားပြီး Ctrl Z (undo) လုပ်လို့မှ မရနိုင်တာပဲ။ မိုက်နောင်တတွေနဲ့ ဘဝခရီးဆက်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖျက်သံချေးတက်ရုံပဲပေါ့။ ကိုယ့်မေတ္တာရှေ့ထား ဂရုစိုက်ရမယ့် လူတွေအပေါ် တာဝန်ပျက်ကွက်ခဲ့၊ မခြေမင်ဇလုပ်မိခဲ့တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ပြန်ပြီး ဘွာခတ်လို့မှ မရနိုင်တော့တာ။ ဒါမျိုးနောင်ကျရင် မမှားစေရဘူး သန္ဓိဌာန်ချရုံပဲရှိပါတယ်။ အားလုံးကလည်း ကိုယ်ဟာမှားခဲ့ဖူးတယ်လို့ ဝန်ခံပြီး နောင်ကျရင် ဒီလိုမမှားရအောင် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေတယ် ဆိုတာမျိုးပဲ မျှော်လင့်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတိတ်က ခမ်းနားလွန်းလို့ အဲဒီရွှေထီးဆောင်းခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်တွေကို စားမြုံ့ပြန်နေမိတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါတွေဟာ ဝမ်းသာထိုက်ပါတယ်လို့ မှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီလိုမျိုး နောက်တစ်ကြိမ် အောင်မြင်ဖို့ လမ်းသစ် မြေသစ်ရှာရာမှာ အာရုံစိုက်ပါ။ တကယ်ပဲ ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်ခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ဘာကြောင့်လည်းဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဂုဏ်၊ ငွေ၊ စိတ်ဓာတ်၊ ကျန်းမာရေး ဆိုတာတွေကြောင့်လား။ ရနိုင်သမျှ ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်။ ပြီးရင် ရှေ့လမ်းမှာ ကြုံဖို့ရာရှိတဲ့ အထဲက စိတ်ဝင်စားစရာတွေကို အာရုံပြောင်းယူရမယ်။

နေ့သစ်တစ်နေ့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ရင်ဆိုင်စရာ အသစ်တစ်ခုကို ပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစာရွက်လွတ် ပန်းချီကားလွတ်မှာ ကိုယ်ရေးချင်တာရေးလို့ ရတယ်။ ဒီလို မှန်မှန်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အစပိုင်းမှာ သိပ်ခက်တယ်။ သို့သော် ဇွဲနဲ့ ပိုင်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်သွားနိုင်ရင် သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ခင်ဗျားဟာ မနက်စောစော ပုံမှန်လမ်းလျှောက်၊ ရေကူး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လုပ် သွားနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်မာကြော ပြတ်သား ကြံ့ခိုင်မှုတော့ လိုလိမ့်မယ်။

အတိတ်ဆိုတာကို အခုကိုယ်မနေတော့တဲ့ အိမ်တစ်အိမ် အခန်းတစ်ခန်းလို မြင်ကြည့်ပါ။ သွားလည်လို့တော့ရမယ်၊ နေချင်လို့တော့ မရတဲ့နေရာပေါ့။ ကိုယ့် တကယ့်အိမ်ဆိုတာ အခုလက်ရှိ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကန့်နဲ့အမျှ တန်ဖိုးရှိနေတဲ့အချိန်ပါ။ အိမ်ဟောင်း၊ အခန်းဟောင်း သွားလည်ပြီး အချိန်ဖြုန်းနေဖို့ မသင့်ဘူး။ အတိတ်မှာ ပျော်မွေ့နေတာနဲ့ပဲ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အရေးကြီးတာတွေ လွတ်သွားတတ်ပါတယ်။ နောင်ကျရင် ဒီလိုအချိန်ဖြုန်းခဲ့တာကိုတွေးပြီး ငါ့နယ် အချိန်ဖြုန်းခဲ့လိုက်တာလို့ နောင်တရမိဦးမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲနေပါ။

■

နည်းလမ်း ၂၁
မဖြစ်သေးတာကြိုမတွေးနဲ့

အိပ်မက်ဆိုတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်
အရှိတရားကလည်း ကောင်းတာပါပဲ

နည်းလမ်း ၁၉ ကို ကျင့်သုံးဖို့ခက်နေရင် ဒါလေးစမ်းကြည့်ပါဦး။ အနာဂတ်ဆိုတာ ရောက်ကိုရောက်လာရမယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ငါဟာ ချမ်းသာရမယ်၊ ကျော်စောရမယ်၊ သုံးနိုင် ဖြုန်းနိုင်ရမယ်၊ တင့်တယ်ရမယ်၊ အမှားတွေကကင်းရမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုရမယ်။ ဟုတ်ပါပြီ။ စီမံချက်တွေ မျှော်လင့်ချက်တွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အဲဒီကိစ္စတွေဘာမှ မလုပ်ရသေးဘူးလေ။ ပစ္စုပ္ပန် မှာပဲ ရှိနေသေးတာပဲ။ ရှေ့မှာ ဘာတွေဖြစ်ရမယ်လို့ စိတ်ကူးရတာ တကယ်ချိုမြိန်တဲ့ အရသာပါ။ ကောင်းပါတယ်။ မကောင်းဘူးလို့ ဘယ်သူလာပြောပြော မယုံပါနဲ့။ သို့သော် အဲဒီ စိတ်ကူးတွေကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ကို သတိရလိုက်ပါ။ ဒီလို တင်ကြို စိတ်ကူးခွင့်တွေ ရလောက်အောင် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး တက်ကြွနေဆဲအဖြစ်ကို ကြည်နူးတတ်ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေရမယ်ဆိုတာက လုပ်ရမယ့် တာဝန်တွေ ဝတ္တရားတွေကို မေ့လိုကရမယ်၊ စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် ငှက်တောင် ကျွတ်နေထိုင်ရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တင်ပျဉ်ခွေ၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို အာရုံပြုနေရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေကလည်း

ကောင်းတဲ့အကွက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ပြောချင်တာက တစ်ခါ တစ်ခါ မှာ အချိန်ကုလေးဖဲ့ယူပြီး ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့အရသာ၊ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့အကျိုးရှိမှုနဲ့ အနာဂတ်ကိုလမ်းခင်းပေးနိုင်စွမ်းတွေအပေါ် အာရုံပြုကြည့်ဖို့ပါ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာမှန်သမျှကို အနာဂတ်ဆီ ရွှေ့ပစ်လို့မရနိုင်ဘူးလေ။ ဖြစ်ချင်တာတွေက အဆုံးမရှိဘူးမို့လား။ ဒါတွေအကုန်လုံး ဖြစ်လာရင်လည်း ဘဝဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံနေမှာပါ။ ဒါမျိုး ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဟိုဒင်းဟိုဒင်းလေးက ဟုတ်လာပြီဆိုရင် တစ်ခုခုဝင်ဖောက် လာတတ်တာပဲ။ မှားလည်း နောက်အသစ်တစ်ခု တောင့်တပြန်ရော။ ပိန်ချင်တယ်၊ ဝိတ်ကျချင်တယ်ဆိုလို့ ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်လေး ဖြစ်လည်းလာရော စိန်ဘယက်လိုချင်လာပြန်ရော ဆိုတာမျိုးပေါ့။ လူ့အလို နတ်မလိုက်နိုင်ဘူး။

ဒီတော့ နောင်ကျရင် ချမ်းသာရမယ်၊ ဝိတ်ကျရမယ်၊ ပိုကြီးကျယ်ကျော်စောရမယ် ဆိုတာတွေ မေ့ပစ်ထားလိုက်ပါ။ အရေးကြီးတာက လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို အသုံးချဖို့၊ ရှေ့အတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ပါ။ ဒါဟာ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။ လေထဲ တိုက်အိမ်ဆောက်ရတာဟာ ရှေ့ကျမှရကောင်းရမယ့် ထိုင်စရာတစ်နေရာကို မျှော်ရသလိုပါပဲ။

ဒါမျိုးတွေပြောလို့ ကျွန်တော်လည်း ခြောက်ပြစ်ကင်းလှပြီ မထင်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်မှာလည်း ပိန်ချင်တာတွေ၊ ကျန်းမာချင်တာတွေ အစရှိတဲ့ ရှေ့ရေးမျှော်စိတ်ကူးတွေ ရှိနေတာပါပဲ။ သို့သော် ကျွန်တော်ဟာ အခုလက်ထဲမှာ ပိုင်ပိုင်ရှိနေတဲ့ လက်ငင်းအဖြစ်ကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်လက်တွေ့ကျတဲ့ အရှိတရားမို့ပါပဲ။ အခု လက်ငင်းရှိနေတာ ကျွန်တော်အစစ်ပါ။ နောင်နှစ်ရဲ့ ကျွန်တော်၊ အနာဂတ်ရဲ့ ကျွန်တော်ဆိုတာ မှန်းကြည့်ရုံပဲရှိတာ။ မမြင်ရဘူး။ မျှော်လင့်ထားသလို ပိန်ချင်မှပိန်မယ်။ ပိုပြီး ဆင်းရဲကောင်းဆင်းရဲမယ်။ ဘာမှ ဆုပ်ဆုပ်ကိုင်ကိုင်ပြလို့မရဘူး။ လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိနေတာကတော့ အခုလက်ရှိ ကျွန်တော်ပဲ။ အိပ်မက်ဆိုတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အရှိတရားလည်း ကောင်းတာပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၂၂
ကြံ့သခိုက် ဖမ်းဆွဲ၊ ရိုးခနဲ ဖြတ်ကျော် သွားမယ်

အကောင်းဆုံး ဖန်တီးချင်ရင်တော့
အလေးပေး စဉ်းစားရလိမ့်မယ်

စက္ကန့်နဲ့အမျှ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ဘဝဆိုတာ ရှစ်ခနဲ ရိုးခနဲ ဖြတ်ကျော်သွားပါတယ်။ တွေးရင် ကြောက်လောက်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ်လည်း ပိုမိုမြန်လာသလိုပဲ။ တစ်ခါတုန်းက အသက် ၈၀ နှစ် အရွယ် အဘိုးကြီးတစ်ဦးကို အသက်ကြီးလာတော့ အချိန်က နှေးမလာ ဘူးလား၊ အချိန်ကုန်ခဲတယ်လို့ မထင်ဘူးလားလို့ မေးကြည့်တာ အတော် အပြောခံလိုက်ရတယ်။ မနှေးဘူး၊ မြန်လွန်းလို့တောင်ခက်နေတယ်လို့ အတိအကျ ပြောပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တွေးမိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘဝအတွက် အထဲနှေးနေကြသလားလို့။ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ကျေကျေနပ်နပ် နေချင်ရင် အခိုက်အတန့်တိုင်း ကို ကြံ့သခိုက် ဖမ်းဆွဲ အမီလိုက်ရမှာပါ။

ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ၊ အလွယ်ဆုံးကတော့ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ရမှာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ကြလေ့ရှိတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ထားမယ်၊ စီမံချက်ဆွဲမယ်၊ ဘာတွေ ဘယ်လို လုပ်မယ်ဆိုတာ ပြင်ဆင်မယ်၊ ပြီးရင်လုပ်မယ် ဒါပဲပေါ့။

ခင်ဗျားက စီမံကိန်းမန်နေဂျာ။ လုပ်ရမှာက ပြုပွဲတစ်ခုစီစဉ်

ဖို့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ခင်ဗျားလုပ်ရမှာက အဲဒီပြခန်း၊ ပြပွဲကနေ ဘာကို ရည်မှန်းသလဲဆိုတာက စမယ်။ ပစ္စည်းအခုတစ်ရာ ရောင်းရဖို့၊ လက်ဆောင်တွေစေဖို့၊ ဖောက်သည် အသစ် ၂၀ သိမ်းသွင်းဖို့ တစ်ခုခုပေါ့။ ဒါဟာ ရည်မှန်းချက် တည်ဆောက်တာပဲ။ ဒါပြီးရင် လုပ်ငန်းစဉ်ဆွဲရတော့မယ်။ ပြခန်းနေရာဘွတ်ကင်လုပ်ဖို့၊ ဝန်ထမ်းရွေးဖို့၊ လက်ကမ်းကြော်ငြာတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒီစီမံချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရင်းနဲ့ ရည်မှန်းချက် ပြည့်မီအောင်လုပ်မယ်။

ဘဝဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ စီမံချက်ကြီးတစ်ခုပဲ။ ပြခန်းတစ်ခု လုပ်ရတာထက် ပိုကြီးကျယ်ပြီး ပိုအရေးကြီးတာမျှသာပါပဲ။ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော့်ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။ ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက် မထားဘူး၊ လုပ်ငန်းစီမံချက်မရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေလေလေနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်မှာပဲ။

ဒီလိုပြောတဲ့အတွက် ဘဝမှာ ကြားဖြတ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရေးကိစ္စတွေကို အရေးမထားရဘူးလို့ ဆိုရာမရောက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘဝဆိုတာ လုပ်ငန်းစီမံချက်ကြီး တစ်ခုမျှသာ ဆိုတာမျိုးကို မယုံကြည်ပါဘူး။ ဘဝဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့တိုက်ပွဲပဲ၊ အောင်နိုင်ရင်ဆုရမယ်၊ ပျော်ဖို့ကောင်းတဲ့ခရီး၊ မမျှော်လင့်တာ၊ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာတွေ ပြည့်နေတဲ့ခရီး လို့ပဲ ယူဆပါတယ်။ အဲဒီခရီးကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေချင်ရင်တော့ ဉာဏ်သုံးရလိမ့်မယ်။ မသုံးနိုင်ရင် နေ့တွေရက်တွေဟာ ဝေလေလေ ဖြစ်ကုန်မှာပဲ။

ဘာပဲဖြစ်လာလာ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲ လို့ ကျွန်တော် တွေးမိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကံယုံတဲ့ စွန့်စားရေးသမား ဆန်နေမလား မသိဘူး။ ကြံ့သမျှ ရင်ဆိုင်ပစ်လိုက်မှာပဲလို့ ခံယူပါတယ်။ သို့သော် တစ်စတစ်စနဲ့ သဘောပေါက်လာတာက ကြံ့သလို လွင့်မျှောနေတာထက် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထားပြီး စီမံချက်နဲ့ လုပ်တာ အများကြီး ပိုအခွင့်အရေးကောင်းတယ်လို့ပါပဲ။ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာစေချင်ရင် ဒီနည်းက ပိုပြီး အခွင့်အလမ်းသာစေပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၂၃
ယနေ့သည် ငါ့အတွက်အရေးပါသည် ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ

ကောင်းကောင်းဝတ်ထားရင်
အများအမြင်ပြောင်းလာတယ်

ဒီကနေ့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကနေ့ဟာ ဘဝမှာ တကယ့် အရှိတရားကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ တစ်ခုတည်းသောနေ့။ ဒါကြောင့် အရေးစိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒီတော့ အရေးပါတာနဲ့ တန်အောင် ဝတ်စားပါ။ ဟောင်းဟောင်းနွမ်းနွမ်း နံနံစော်စော်တွေ ဝတ်ရင်မတော်လို့ ကားတိုက်ခံရပြီး ဆေးရုံရောက်တော့ ခွဲကျမယ်လို့ ကျွန်တော့်မေမေ ဆုံးမတတ်တာ မျိုးကို ပြောချင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အခု ကျွန်တော် ဆွေးနွေးနေတဲ့ နည်းလမ်းအများစုဟာ Conscious Choice လို့ခေါ်တဲ့ အသိစိတ်နဲ့ လုပ်ရတာတွေပါ။ အသိစိတ်နဲ့ ရွေးချယ်၊ ဆုံးဖြတ်၊ မှတ်သားရတာတွေပါ။ ဘဝဆိုတဲ့ ဟာကြီးကို ပိုင်ပိုင်ဇက်ဆွဲနိုင်တဲ့ လူတွေကြည့်ရင် အဲဒီလို သတိရှိတဲ့ လူတွေချည်းဖြစ်နေတာတွေ့မယ်။ သူတို့ဟာ မျက်လုံးဖွင့် နားစွင့် ထားကြတယ်။ သူတို့ဘာလုပ်နေတယ်၊ ဘယ်သွားနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်ကြတယ်။ ကြံ့ရာကျပန်း ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် မောင်ဘချစ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်ပြီး အနိုင်တိုက်ချင်တယ်

ဆိုရင်တော့ Conscious ဖြစ်နေရပါမယ်။ စိတ်တံခါးကိုဖွင့်ထားရပါမယ်။

အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ တစ်နေ့စီ တစ်နေ့စီကို အရေးပါ အရာရောက်တယ်လို့ သိမှတ်ဖို့ကစရပါတယ်။ အိပ်ရာကနိုးတယ်ဆိုရင်ပဲ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ရေချိုး၊ အမွှေးအကြိုင်သုံး၊ ဖီးလိမ်းပြင်ဆင်။ ဒါတွေဟာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည်နူးစေဖို့၊ စိတ်ချရစေဖို့ ခြေလှမ်းစလိုက်တာပါ။ ပြီးရင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ခေတ်မီမီ ဝတ်စားမယ်။ အလုပ်သွားလျှောက်မယ့် ပုံစံမျိုး၊ သူများအိမ်က ဖိတ်ထားလို့ သွားမယ့် ပုံစံမျိုးနဲ့ ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ဝတ်စားမယ်။

ကောင်းကောင်းဝတ်စားထားရင် အများအမြင် ပြောင်းပါတယ်။ အမြင်ကောင်းလာတာတွေ့တော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်ဖို့ အမြဲကြိုးစားလာတော့တယ်။ ဒါဟာ တစ်ရစ်ကိုအခြေပြုပြီး အပေါ်တစ်ရစ်ထပ်တက်တဲ့ ကြောင်အိမ်လှေကားလိုမျိုးပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ပွဲနေပွဲထိုင် ခုံခုံညားညား မလှုပ်သာ မလှည့်သာကြီး ဝတ်စားရမယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါ။ သက်သက်သာသာ ပိုင်ပိုင်စိုးစိုးတော့ ရှိနေရမယ်။

ရုံးပိတ်ရက် ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာရောလို့ မေးလာရင်တော့ သက်သောင့်သက်သာ နေရမှာပဲပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုက်တဲ့ အတွက် ကပျစ်ကညစ်ကြီး နေချင်ရင်နေပါလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပိတ်ရက်တွေမှာလည်း အိမ်သားတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ရတာပဲမဟုတ်လား။ တမင်သီးသီးသန့်သန့်တစ်ယောက် တည်းနေမှာ မဟုတ်ရင်ပေါ့။ ဒီတော့ ကိုယ့်အိမ်သားတွေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေဟာ ကိုယ့်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပုံစံနဲ့ မမြင်ထိုက်ဘူးလား။ ခင်ဗျားကရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလောက်မှ မရှိသေဘူးလား။

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ကျွန်တော်ပြောသမျှ ယုံမနေဖို့ပါ။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်။ ကိုယ့်အနေအထားနဲ့လိုက်အောင်၊ ကြုံရတဲ့ နေ့သစ်တိုင်းကိုလည်း တန်ဖိုးထားရာကျအောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ဖြူဖြူ သန့်သန့်လေး ဝတ်ကြည့်။ ၁၅ ရက်လောက်ရှိလို့မှ ထူးခြားမှုတွေမလာ

ရင် ခင်ဗျားရဲ့ ပင်ကိုပုံစံဟောင်းဖြစ်တဲ့ ကပျစ်ကညစ် နံနံစော်စော် ကပိုကရို အူကြောင်ကျားပုံစံကြီးဆီ ပြန်သွားပါ။ သို့သော် ဟန်ရပန်ရ လေးဝတ်လိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ မြောက်တောက်တောက် ခံစားပြီး ကြည်နူးရတာ၊ ငါဟာ ဝေလေလေ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုပြီး ကျေနပ်မိတာ တွေ ကျိန်းသေဖြစ်လာမယ်လို့ ကျွန်တော် အာမခံရဲရဲပေးပါတယ်။

အသိရှိရှိနဲ့နေတတ်လာရင် အသိရှိရှိကြီး ကပိုကရိုဖြစ်နေ ရတာကို 'ရှိန်' လာပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၂၄
ယုံကြည်ရာတစ်ခု ရှိဖို့လို

သူများကို ပြောပြနေစရာ မလို
သက်သေပြနေစရာ မလို
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သဘောပေါက်နေဖို့ပဲ

နှလုံးသားထဲကနေ စွဲမြဲယုံကြည်နေတာတစ်ခုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုပြောလိုက်တော့ ကိုးကွယ်ရာအသစ် တစ်ခုပေါ်က အမြင်သစ် တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြစည်းရုံးတော့မှာလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

လောကရဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ ဘာသာရေးအမြင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လောကအမြင်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခု သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီးသား လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာမှမရှိသူတွေထက် ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိကြတယ်၊ ရုန်းထွက်ဖို့ အင်အားရှိကြတယ်ဆိုတာ အများကြီးတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ 'ယုံကြည်ရာ' ဆိုတာကို ရှင်းပြရ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ဘာလဲ၊ လောကဆိုတာဘာလဲ၊ သေပြီးရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ ဆိုတာမျိုးပါပဲ။ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုပါတော့။ ဘုရားတစ်ဆူဆူကို ကိုးကွယ်တာ၊ ဘုရားတွေအများကြီးကို ကိုးကွယ်တာ၊ ဒေဝတာတွေကို ကိုးကွယ်တာ၊ မိုးနတ်မင်းကြီးကို ယုံကြည်တာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဘာပဲ ယုံကြည်ယုံကြည် ဘာကိုမှ မယုံကြည်တာထက်တော့ ကောင်းပါတယ်။

ယုံကြည်ရာတစ်ခုရှိနေတဲ့ လူဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် အပြည့်နဲ့ မြင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံမကောင်းလို့၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းလို့၊ နတ်ဒေဝတာတွေက ကျိန်ဆဲလို့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးမရ အောင်လုပ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ယုံကြည်မှုဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာရေးကို ရှေးရှုနိုင်စွမ်း ရှိသင့်တယ်၊ ပေးသင့်တယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ခဲ့တာဟာ ကိုယ့်ကို အပြစ်ရှိသူလို ခေါင်းမဖော်ရဲအောင် လုပ်ထားသလား၊ တခြားသတ္တဝါတွေကို ညှဉ်းဆဲရတာ၊ လူလူချင်း ခွဲခြားခွဲခြားလုပ်တာကို အားပေးနေသလား၊ ကိုယ့်ခြေတွေလက်တွေ ဖြတ်ပြီး ယဇ်ပူဇော်မှုမြတ်တယ် ဆိုတာတွေ သင်ကြားပေးနေသလား။ ဒါမျိုးတော့ပြန်စစ်ကြည့်ရမယ်။ ယုံကြည်ရာအစစ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကို သောကဂယက်က လွတ်အောင် မဖြစ်မနေ ဝင်ကွားကော်ရော် ပူဇော်ရှိခိုးနေရတာတွေက လွတ်အောင် လုပ်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။

ယုံကြည်ရာဆိုတာ ယုံကြည်မှု သက်သက်ပါပဲ။ မှန်တယ်လို့ လျှောက် သက်သေပြနေစရာ၊ ပြောပြစည်းရုံးနေစရာ မလိုပါဘူး။ စည်းမျဉ်းအမှတ်တစ် အတိုင်းပါပဲ။ မြင်ရကြားရဖတ်ရတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကနေ ကြိုက်ရာတစ်ဖဲ့စီ ယူပြီး ကိုယ့်အတွက်ရယ်၊ လောကအတွက်ရယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့် ယုံကြည်မှုတစ်ခုခု မွေးယူနိုင်ရင်လည်းရတာပါပဲ။ ကိုယ် လက်ရှိ ယုံကြည်နေတာက သံသယဖြစ်စရာ မလိုတဲ့ ယုံကြည်မှုလို့ တကယ်သဘောပေါက်နေရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၂၅
နေ့တိုင်းမှာ ကိုယ့်အတွက် နည်းနည်းချန်

ဘာမှမလုပ်ဘဲ
လုံးဝ အားလပ်နေတဲ့အချိန်လေးတာ
ကိုယ့်အတွက် သီးသန့်အချိန်ပေါ့

တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ ကိုယ့်အတွက် သီးသန့်ကိုယ်ပိုင် အချိန်လေး တော့ ရှိတာပေါ့လို့ လူတော်တော်များများက ပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒါ အမှားကြီးပါ။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန် (Quality Time) ရနေသားပဲ လို့ ထင်နေရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ဦးတည်း သီးသီး သန့်သန့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနေတယ်ဆိုလည်း သူများတွေ အကြောင်းတွေးပြီး ဗျာများနေတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်အတွက် သန့်သန့်လေး တကယ်ရှိရဲ့လား။ ကျွန်တော်ပြောနေတာက သိပ်ပြီးဆန်း ကြယ်တဲ့ကိစ္စ၊ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ အစွန်းလည်း မရောက်ပါဘူး။ လွယ်လှပါတယ်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းမှာ ကိုယ့်အတွက် သီးသီးသန့်သန့် အချိန်ကလေးတစ်ချိန် သတ်မှတ်ပေးဖို့ပါ။ ဆယ်မိနစ် (အကောင်းဆုံးက နာရီဝက်) လောက်ပါပဲ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ် ပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ 'ငါ' ပဲ ရှိတာကိုး။ 'ငါ' ဆိုတဲ့ ဘက်ထရီကို ပြန်အားဖြည့်ရမှာ။ စက်ပြင်ရမှာ။ ဒီလိုမှမလုပ်ရင် တဖြည်းဖြည်း ဘက်ထရီ ဒေါင်းမယ်၊ အင်ဂျင်ကျပါမယ်။

ဘာလုပ်ရမှာလဲ. . ၊ အဖြေ-ဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး၊ ဘာဆို ဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး။ တရားထိုင်တာ၊ သတင်းစာဖတ်တာ၊ သီချင်းနားထောင် တာ၊ အိမ်သာတက်တာ ဆိုတာမျိုး မရှိရဘူး။ ဘာဆို ဘာမှ မလုပ်ရဘူး။ အသက်ရှူနေရုံလေးပဲ။ ဘာမှ မတွေးနဲ့။ ခေါင်းကို ရှင်းထားလိုက်ပါ။ အသက်ရှင်သန်နေမှုကို ကျေနပ် ခံစားနေရုံလေးပါပဲ။

ဒီနည်းကို ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာပဲ ရခဲ့တာပါ။ သောကများနေ၊ ဒေါမနဿတွေများနေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလို ဟင်းလင်းပြင် ဖန်တီးယူလိုက်ရင် သိပ်ကောင်းသွားတာ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အမေကတော့ "ဘာလုပ်နေလဲ" လို့ လှမ်းမေးလေ့ရှိပါတယ်။ "ဘာမှမလုပ်ဘူး" လို့ အမှန်အတိုင်း ဖြေလိုက်တဲ့အခါ "ကဲ. . ဒါဆို ဒါလေးလာလုပ်၊ တံကတဲတော် သူ့လောက် ထိုင်စဉ်းစားနေတဲ့ ကလေးမျိုး တွေ့ဖူးပေါင်" ဆိုတာမျိုးတွေ ဆက်လိုက် လာတော့တာပါပဲ။ အဖြေရခက်ပုံများ။

စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာတွေ များလာပြီဆိုရင် ဒီလို ဟင်းလင်းပြင်လေးထဲ ဝင်လိုက်တာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် သိပ်အရေးကြီးပါလားလို့ ကျွန်တော်မြင်လာပါတယ်။ လုပ်နေသင့်တာတွေ မလုပ်တဲ့အတွက်တော့ ဆုံးရှုံးတာ နည်းနည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဆိုပါတော့ ကော်ဖီသောက်မယ်၊ အဲဒါဟာ ကော်ဖီသောက်ဖို့ အနားယူချိန် (Coffee break) သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီးသန့်ကိုယ်ပိုင်အချိန် မဟုတ်တော့ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးနေရင် ဒါဟာ လူမှုရေးအတွက် အသုံးပြုနေတဲ့အချိန် ဖြစ်သွားပြီပေါ့။ စာဖတ်နေတယ်၊ စဉ်းစားနေတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ကျွန်တော် ပြောချင်တဲ့ သီးသန့် ကိုယ်ပိုင် ဟင်းလင်းပြင်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာ ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ဘာမှ မလုပ်နဲ့၊ ဘာမှ မတွေးနဲ့၊ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး အသက်မှန်မှန်ရှူနေလိုက်။ အဲဒါ ဟင်းလင်းပြင်ပဲ။

■

နည်းလမ်း ၂၆
စီမံချက် ရှိပါစေ

လုပ်ချင်တာတစ်ခုဟာ
စီမံချက်မဆွဲရင် အိပ်မက်ပဲ ဖြစ်နေမှာ

စီမံချက်ဆိုတာ ရှိကိုရှိရမယ်။ စီမံချက်ဆိုတာ လမ်းပြမြေပုံပဲ။ ဦးတည်ချက်ပဲ။ ပန်းတိုင်၊ လမ်းကြောင်း၊ လမ်းညွှန်၊ နည်းဗျူဟာ အခင်းအကျင်း အားလုံးပါပဲ။ စီမံချက်ဟာ ဘာအတွက်၊ ဘာကို၊ ဘယ်တော့ ပြီးစီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။ ဒါဟာ ဘဝကို ပုံဖော်သူနဲ့ ဘဝအတွက် အားအင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံကြုံသလိုပဲဆိုတဲ့ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် မောင်ဘချစ်တွေအတွက်တော့ ရေစုန်မှာ မြန်မြန်ကြီး မျောပါသွားမယ်။ စီမံချက်တိုင်းဟာ ထင်သလို အကျိုးရှိတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မြေပုံနောက် လျှောက်လိုက်တိုင်းလည်း ရွှေအိုးတွေ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရမ်းသမ်းတူးနေတာနဲ့ စာရင်၊ ပြီးတော့ လူတွေအများစု လုပ်နေကြသလို ဘာမှ မတူးမဆွဘဲ ထိုင်နေတာနဲ့စာရင် မြေပုံကလေးနဲ့ လိုက်တူးတာက ရွှေအိုးရဖို့ ပိုနီးစပ်တယ် မဟုတ်လား။

စီမံချက်ရှိနေတာဟာ ဘဝမှာ လူမိုက်ကံကောင်း ထိုင်မျှော်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကြံစည်ပြင်ဆင်ထားတယ် ဆိုတာကို ပြပါတယ်။ လူအများစုကတော့ ဘာမှပြင်ဆင် မထားဘဲ တကယ်ကြုံလာတော့မှ အုံ့သြတကြီး ဖြစ်ကြတာ။ ဘာလိုချင်သလဲစဉ်းစားပါ။ လုပ်ရ

မယ့်အဆင့်တွေကို စီမံချက်ချပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအတိုင်းလုပ်ပါ။ ဒီလိုမှ မစီမံရင်တော့ လုပ်ချင်တာ တစ်ခုဟာ အိပ်မက်ပဲဖြစ်နေမှာ။

စီမံချက်မရှိဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပိုင်ပါလားဆိုတဲ့ အမြင်တွေ ပိုပြီး အားကောင်းလာမှာပေါ့။ စီမံချက် ရှိထားရင် ဘဝမှာ အားလုံးဟာ နေသားတကျ အံဝင်လာမှာပဲ။ စီမံချက်ရှိထားရင် အဲဒီစီမံချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လုပ်ရမယ့် ကွင်းဆက်တွေ တွေ့လာမှာပဲ။ စီမံချက်ဆိုတာ အိပ်မက်နဲ့မတူဘူး။ အိပ်မက် (စိတ်ကူးယဉ်ပန်းတိုင်) ဆိုတာ ကိုယ်က ဖြစ်ချင်နေတာလောက်သာ ဖြစ်ပြီး စီမံချက်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်မယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားတာ။ စီမံချက်ရှိနေပြီဆိုတာ ဘာတွေ ဘယ်လိုလုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားနေပြီ ဆိုတာကို ပြပါတယ်။

စီမံချက်ရှိနေလို့ ဒီအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လုပ်ရမယ်၊ မိုးကြိုးပစ်ပစ် ရေနစ်နစ် လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီလောက်ကြီး တင်းကျပ်စရာ မရှိပါဘူး။ အခြေအနေတွေပြောင်းသွားရင် ခင်ဗျားလည်း ပြောင်းမှာပဲ။ စီမံချက်လည်း ပြောင်းရမှာပဲ။ အသေးစိတ်အဆင့်တွေက အဓိကမကျဘူး၊ စီမံချက်တစ်ခု ရှိနေဖို့ပဲအဓိက။

စီမံချက်တစ်ခုရှိထားတော့ အချိန်တန်ရင် ကောက်ကိုင်စရာ တစ်ခု ရှိနေမယ်။ ဘဝဆိုတာ အချိုးအကွေ့လေးတွေ ရှိတတ်တော့ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်လာတာတွေကို ထပြီး အာရုံစိုက်ရတတ်ပါတယ်။ လေငြိမ်၊ ရေငြိမ်ရောက်တော့ "ကဲ ငါ့လုပ်လက်စလေး ဆက်လုပ်မှပဲ" လို့ပြန်သတိရပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်လျှောက်ရုံပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၂၇
ရယ်တတ်ပါစေ

ဘဝတစ်လျှောက် ကြုံလာရသမျှမှာ
ရယ်စရာမောစရာလေးတွေ ရှာကြည့်ပါ

တကယ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ရှုန်းကန်ရခြင်းပါပဲ။ ဒီခရီးကြမ်းမှာ မျှမျှတတ နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့လိုမယ်။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေပုံကြီး၊ လောကကို ရှုမြင်နေပုံကြီးကရယ်မောစရာ အခွင့်အရေးတွေကို ဖုံးပစ်တတ်တယ်။ အပေါ်ယံကိစ္စတွေမှာ အရမ်း အာရုံစိုက်မိလို့ ဘဝဆိုတဲ့ ခရီးကြီးက ဝီးခနဲ ဂျစ်ခနဲ ဖြတ်ကျော် ကုန်လွန်သွားတတ်တယ်။ အရေးမကြီးတာတွေကို အရေးမကြီးသလို ထားလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ လမ်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ ရယ်မောစရာရှာတာပဲ။ သူများရဲ့ ဒုက္ခကိုတော့ မရယ်မိစေနဲ့။ ကိုယ့်အဖြစ်၊ ကိုယ့်အနေအထား၊ ကိုယ့် ဒုက္ခမှာ ရယ်မောစရာရှာပါ။ ဘဝဆိုတာ နေထိုင်ဖို့၊ ကြည်နူးဖို့ပါ။ လမ်းသွားရင်း ခလုတ်တိုက်မိလို့ စိတ်ညစ်နေတာမျိုး မဖြစ်မိပါစေနဲ့။ "ငါ ဒီလိုဖြစ်တာ၊ ဒီလိုဝတ်တာ၊ ဒီလိုပြောတာ ဝန်းကျင်က ဘယ်လို ထင်ကြမလဲ" ဆိုတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဘာများ ကောင်းလို့လဲ။ သူ့အိမ်က ခြံဝင်း အသစ်ခတ်နေတဲ့ အချိန် ငါ့ခြံတံခါးက ရွှဲကောင်းနေတုန်း၊ ဟိုတစ်ယောက် ဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီအသစ်ကလေး

က လှလိုက်တာ၊ ငါ့မှာတော့ နှစ်ကူးပွဲဝတ်ဖို့ ဘာမှ ကောင်းကောင်း ကန်းကန်းမရှိ ဆိုတာမျိုးက ဘာကောင်းပါသလဲ။

ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ် ရယ်စရာတွေ့တာ၊ ကြုံရတဲ့ အခြေအနေမှာ ရယ်စရာတွေ့တာတွေဟာ အကောင်းနှစ်ထပ်ဆင့်ပါတယ်။ စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်း နေတာတွေ လျော့သွားပြီး နေတတ် ထိုင်တတ်ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသွားမယ်။ ရယ်တဲ့သူ အသက်ရှည်သတဲ့။ ဆေးပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်လည်း ရယ်ရင် Endophin ဟော်မုန်းတွေ ထွက်လာလို့ စိတ်ကြည်လင် တက်ကြွစေပါတယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ အမြဲတမ်း ဟာသလုပ်နေရမယ်၊ ရယ်စရာပြော နေရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ငပေါကြီးဖြစ်သွားမှာပေါ့။ နေရာ တကာမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ ဟာသကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ပါ။ ကျွန်တော် တစ်ခါက အသက်ဘေး တော်တော်နီးတဲ့ ကားတိုက်မှု တစ်ခုကြောင့် သတိလစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပြီးတော့ အထူးကု ဖန်လုံအိမ်ထဲမှာ ဝေဒနာ အပြည့်နဲ့ နေခဲ့ရတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော် သတိ ပြန်လည်လာတော့ အပြင်ကကြားအောင် အသံပြုရပါတယ်။ သူနာပြုကပြေးလာပြီး ခန်းဆီး ဆွဲဖွင့်လိုက်တော့ သီလရှင်တစ်ပါးလည်းရှိနေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်းအော်မိတာတွေ တောင်းပန်တော့ "မင်းပြောတာတွေက ခံသာပါသေးတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါပြောတာ ဒုံးထက်ဆိုး တာပေါ့" တဲ့။ ဆရာလေးက ကျွန်တော့်ဆီလာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့ကိစ္စ နဲ့သူပါ။ အနေအထားကတော့ မျက်နှာပူစရာကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ ကြုံရ ဆုံရတဲ့အဖြစ်မှာ ရယ်စရာ ကျွန်တော်မြင်လိုက်နိုင်လို့ တော်ပါသေးရဲ့။

ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘဝရဲ့ အမောအပန်းတွေ ချက်ချင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၂၇
အိပ်စရာ ဘယ်လိုပြင်ထားမလဲ

လုပ်သင့်တာဘာလဲ
သိကြတာချည်းပါ
လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ

ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာကိုဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် အဲဒီ အကျိုးဆက်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် ပြန်ရိုက်ခတ်တာချည်းပါပဲ။ အလုပ်ကောင်းရင် ကံကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ဒါအရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအိပ်ရာကိုခင်းရင် ဒီအိပ်ရာမှာ အိပ်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပျော်စရာလား၊ စိတ်ညစ်စရာလားဆိုတာ ကိုယ်ဘာလုပ်နေသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သလား၊ ကရုဏာထားတတ်သလား။ ကိုယ်ပြုသမျှကံ ကိုယ်သာခံရမယ်၊ နောက်ဘဝကျမှ မဟုတ်ဘူး၊ အခုကို ပြန်ခံရမှာ၊ ဒါကို မြဲမြဲယုံပါ။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ်၊ ဆိုးတာလုပ်ရင် ဆိုးတာဖြစ်မယ်။

ခိုးတယ်၊ ဆိုးတယ်၊ ရက်စက်တယ်၊ ကောက်ကျစ်တယ်၊ ယုတ်မာတယ်ဆိုတဲ့ လူစားတွေ ကောင်းစားနေကြတာ မရှိဘူးမဟုတ်ဘူး၊ ရှိပါတယ်။ နေရာတကာမှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်မယ် ထင်ပါသလား။ သူတို့ကို တကယ်ချစ်တဲ့လူရော ရှိပါ့မလား။ သူတို့ဟာ အတွင်းသန္ဌာန်မှာ အဖော်မဲ့နေတယ်၊ ညှိုးငယ်နေ

တယ်၊ ကြောက်နေကြတယ်။ လူတွေအပေါ် မေတ္တာကရုဏာထားသူ တွေကျတော့ အကောင်းပေး အကောင်းပြန်ရတာပဲ။

မင်းစားထားတဲ့အတိုင်း မင်းဖြစ်လာတာပဲ ဆိုတဲ့ ရှေးစကား လိုပဲ ခင်ဗျားရဲ့လုပ်ရပ်အတိုင်း ခင်ဗျားရယ်လို့ ဖြစ်လာတာ။ သူများကို ကြည်နူးစေတဲ့ လူတွေရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ အပြုံးနဲ့ အပျော်ကိုတွေ့ရမယ်။ သူများကိုဒုက္ခပေးနေတဲ့ လူတွေရဲ့မျက်နှာကိုကြည့်။ အရေးအကြောင်း တွေ၊ အတွန့်အခေါက်တွေနဲ့ ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်နေမှုတွေပဲ တွေ့ရမယ်။ မိတ်ကပ် ဘယ်လောက် လိမ်းလိမ်း၊ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ ဘယ်လောက် လုပ်လုပ် အဲဒီအသွင်အပြင်က ပျောက်မသွားဘူး။ ဒါဟာ သူတို့ကိုယ် တိုင် ခင်းထားတဲ့ သူတို့အိပ်ရာ။ သူတို့ပဲအိပ်ရမှာ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အိပ်ရာကို ဘယ်လိုခင်းမလဲဆိုတာ ဂရုစိုက်ပါ။ အသွား-အပြန် သဘောဆိုတာရှိတယ်။ အဆိုးပေးရင် အဆိုးပြန်ရမယ်။ မေတ္တာဝေနေတဲ့ သူတော်ကောင်းကို ပြစ်မှားတဲ့ လူစားမျိုးကျ ပိုဆိုးတတ် တယ်။ မေတ္တာစူးတယ် ခေါ်တာပေါ့။ ဒါကို လက်ငင်းဝင့်လိုက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်စိုက်ထားတာ ကိုယ်ရိတ်သိမ်းကြေးကိုး။ ဒါကြောင့် အခုချိန်ကပဲ စလုပ်ပါတော့။ မှန်ရာလုပ်ပါ။ လုပ်သင့်တာလုပ်ပါ။ ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတာ ခင်ဗျားသိပါတယ်။ ကိုယ့်အိပ်ရာကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ခင်းထားရင် လိပ်ပြာလုံလုံ အိပ်ရမယ့် အပြင် တရား မျှမျှတတ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်လိုက်ရတဲ့ အရသာကိုပါ ရလာ ပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၂၉
ဘဝဆိုတာ ကြောင်ငြာထည့်ရသလိုပဲ

အကောင်းဆုံးဟာ
ဘယ်နေရာကနေ
ဘယ်လို ထွက်လာမလဲ မသိနိုင်ဘူး

လော့ဒ်လီဗာဟူးလမ်းကလား မသိဘူး ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ကြော်ငြာအတွက် သုံးရတဲ့ငွေ တစ်ဝက်လောက်က အဖြုန်းသက်သက်ပဲတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်တစ်ဝက်မှန်းတော့ သူ သေသေချာချာ မသိဘူးတဲ့။ သူပြောချင်တဲ့အချက်ကတော့ ဘယ်အခြမ်းမှာ အလဟသဖြစ်နေရတယ်ဆိုတာ မသိရင် တစ်ခုလုံးဆက်လုပ်နေရမှာ ဆိုတာပါပဲ။ ဘဝဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သိပ်မျှမျှတတရှိတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သမျှ အားလုံးက အရာထင်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဝက်လောက်ပဲ အဆင်ပြေမှာ ဆိုတာကို သိလျက်နဲ့လုပ်နေရတာ။ တစ်ခါတလေ အချိန်ကုန်ခံပြီး အားစိုက်ကြိုးစားပေမယ့် ဘာမှအကျိုးအမြတ်မထွက်ဘူး။ လူတွေအပေါ် ကောင်းလေ့ရှိတိုင်း သူတို့က ပြန်ကောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကျတော့ တအား ကြိုးစားရပြီး ဟိုလူတွေကျတော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ကြီးပွားနေလိုက်တာ။ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘယ်နေရာကနေ အကျိုး အမြတ်ရလာမယ်ဆိုတာ မသိတော့ အားလုံးကို လုပ်နေရတာပဲ မဟုတ်လား။ လုပ်ရတာတော့မတန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါ ဘဝပဲလေ။ တစ်ချိန်

ချိန်မှာ အကျိုးအမြတ် ထွက်လာမှာကတော့ ကျိန်းသေပါတယ်။ ဘယ်အပိုင်းကြောင့် အကျိုးရှိပြီး ဘယ်အပိုင်းက အလဟဿဖြစ်နေရတယ် ဆိုတာသာ မသိတာ။

အကွက်ကောင်းတစ်ခုနဲ့ကြုံလို့ ဟန်ကျသွားရင် ကံကောင်းတာပဲ လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ ကိုယ်မေ့တောင်မေ့နေပြီဖြစ်တဲ့ အလုပ်ဟောင်းတစ်ခုက အခုမှ အကျိုးပေးလာတာ။ လုပ်တော့ လုပ်နေခဲ့တာပဲ၊ အခက်အခဲ တစ်ခု-နှစ်ခုလည်း တွေ့ခဲ့တာပဲ။ ခက်တာက ဘယ်အခက်အခဲက ထပြီး အကျိုး ပေးလာတယ် ဆိုတာ မသိရတာ။ ယောက်သွားတွေထဲမှာ ပုလဲရှာရသလိုပေါ့။ ပုလဲတစ်လုံးရဖို့ ယောက်သွားဘယ်လောက်များများ ရှာကြည့်ရမလဲဆိုတာ ဘယ်သူသိမှာလဲ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ အားလုံးကို ဆုပ်ဆုပ် ကိုင်ကိုင် ချပြီးထားတာမှ မဟုတ်တာ။ လုပ်လက်စတွေ ဆက်လုပ်နေမှပဲ အချိန်တန်တော့ ရလဒ်တွေလာမှာ။ ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးရလဒ်ဟာ ဘယ်နေရာကနေ ဘယ်လိုပုံနဲ့ ဘယ်တော့ထွက်လာမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူသိနိုင်လို့လဲ။

ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင်နေတဲ့ လူတွေကို မေးကြည့်ရင် အများစုက "လက်ငင်းအကျိုးအမြတ်ကို မမျှော်ဘဲ လုပ်မြဲ ဆက်လုပ်ပါ" လို့ အကြံပေးကြလိမ့်မယ်။ အကျိုးအမြတ်မတွက်သေးတာတောင် တစ်ခုခုလုပ်စရာရှိနေတဲ့အတွက် ဒုက္ခနဲ့မကြုံနိုင်ဘူးပေါ့။ ဘာလုပ်လုပ် မြတ်ရမယ်၊ အကျိုးရှိရမယ်၊ တိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်ရမယ် ဆိုတာမျိုး တရားသေယူဆထားရင် တကယ်ဖြစ်မလာတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲရာကျတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ လုပ်နေရတာလေးကိုပဲ ပျော်တတ်တာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်က အနုစိတ်ရေးဆေးပန်းချီကား သေးသေးလေးတွေ ဆွဲရတာ ဝါသနာပါတယ်။ ကြည့်မိတဲ့ လူတွေက ပြုပ္ပဲလုပ်ပြီး ရောင်းပါလား၊ ပိုက်ဆံရတာပေါ့ ဆိုတာမျိုး ပြောတတ် ကြပါတယ်။ အဲဒီဘက် စိတ်ယိုင်လိုက်တဲ့အခါ ပန်းချီကားတွေ ပျက်ကုန်ရော။ ပန်းချီဆွဲတာကို အတော်ကြာ ရပ်ထားရရော။ စိတ်တွေ

၃၄ ကြည်မင်း

ပြန်ငြိမ်လောက်တော့မှ ပြန်ကိုင်ရတယ်။ ပန်းချီဝါသနာဟာ ကျွန်တော့် နှလုံးသားထဲကကိစ္စဖြစ်တယ်။ ငွေရဖို့တို့၊ ကျော်ကြားဖို့တို့ ဆိုတာတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူးလို့ နှလုံးသွင်းရပါတယ်။ အကျိုးလိုလို့ ညောင်ရေလောင်း တာမျိုး မဟုတ်တော့မှ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးမှုရလာပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ တော့ မမြင်နိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်ပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၃၀
အသိုက်အမြုံအပြင်ဘက် ခြေဆန့်တက်ပါစေ

ကိုယ့်အသိုက်အမြုံကို
ပိုချဲ့လာနိုင်ရင်
ကြည်နူးစရာကောင်းလာမယ်

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သတ္တိပိုရှိလာအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုမှမလုပ်ရင် ငြိမ်ကုပ်မှိုတက်ပြီး သေသွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ Comfort Zone လို့ ခေါ်တဲ့ အသိုက်အမြုံလေး ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝန်းကျင်လေးထဲမှာနေရင် လုံခြုံတယ်။ ကြည်နူးတယ်။ ပျော်ရွှင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ ဆိုသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး အားစမ်းကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှပဲ နုပျိုတက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စား စရာရှိလာတယ်။

ကိုယ့်အသိုက်အမြုံလေးကိုပဲ ခင်တွယ်နေရင် ကျိန်းသေတာကတော့ ခွင်ကျဉ်းလာတာတို့၊ တစ်ယောက်ယောက်က လာပြီး ခြေမွှဖျက်ဆီးတာတို့ ကြုံရလိမ့်မယ်။ လူကံဆိုတာ အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ကြည်နူးနေရဖို့ မရှိတတ်ဘူး။ ခင်ပြင်းပြင်း ရိုက်ချက်နဲ့သာ ကြုံရတတ်တာ။ အသိုက်အမြုံကို ချဲ့ကားနိုင်ရင် လောကခံရဲ့ ရိုက်ချက်ဟာ မပြင်းတော့ဘူး။ ဒါမျိုးဆိုတာ ကြုံရတတ်တာပဲလို့လည်း ဖြေသာသွားမယ်။ ပြန်ခုခံဖို့လည်း လွယ်သွားမယ်။

ဒီလောက်တင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ အသိုင်း

အဝိုင်း အသိုက်အမြုံကို ချဲ့ရင် ပျော်စရာတွေ့မယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အားရနေမယ်။ ယုံရဲမှုတွေ၊ သတ္တိတွေ ခိုင်မာလာမယ်။ ဒီနည်းမှာ အကောင်းဆုံးအဝိုင်းကတော့ ရိုးရိုးလွယ်လွယ်လေး လုပ်လို့ရတာပဲ ဖြစ်တယ်။ တောင်ပေါ်တက်ဖို့၊ ချောက်ထဲခုန်ချဖို့၊ နာမည်ကျော် မင်းသမီးတစ်ယောက်ကို ဝင်ချိတ်ဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်တစ်ခါမှလုပ်မကြည့်ဖူးသေးတဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဝင်လုပ်တာမျိုး၊ အားကစားနည်း အသစ်တစ်မျိုး၊ စိတ်ဝင်စားစရာ ဝါသနာလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခုကို စမ်းကြည့်တာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အားလုံးနဲ့ ပေါင်းလုပ်နေကျ အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ယောက်တည်း စမ်းလုပ်ကြည့်တာမျိုး။ တစ်ယောက်တည်း တိတ်တိတ်နေလေ့ရှိတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် စကားပြောကြည့်တာမျိုး။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်လွန်းတယ်။ ကန့်သတ်လွန်းတယ်။ "ဒါမလုပ်သင့်ဘူး။ ဒါမျိုးမပြောရဘူး" ဆိုတာ မျိုးပါ။ အဲဒီထောင်ချောက်ထဲကနေ ရုန်းထွက်ပြီး အသစ်အဆန်း တွေကို စူးစမ်းကြည့်ရင် ပညာတွေရလာပါမယ်။ စိတ်ထက်ထက် သန်သန်နဲ့ လုပ်စရာတစ်ခုရှိနေရင် မှိုမတက်ဘူး။

■

နည်းလမ်း ၃၁
မေးတတ်ပါစေ

မေးခွန်းတွေဟာ
အတွေးကို ပြတ်သားစေတယ်

ကြားရတဲ့အဖြေက ကြိုက်ချင်စရာ ကောင်းချင်မှ ကောင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ သိသင့်တာတော့ သိသွားမှာပဲပေါ့။ ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ် ရှိရှိသမျှ ပြဿနာတွေရဲ့ အများစုဟာ စိတ်မှန်းနဲ့ရမ်းတုတ်မှုကြောင့်ကနေ ဖြစ်လာရတာ။ စိတ်မှန်းနဲ့ ရမ်းတုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တကယ်မသိတာကို သိတယ်ထင်ပြီး တွယ်လိုက်ကြတဲ့ကိစ္စ။ ခလုတ်တိုက်တာကို တရုတ်ရိုက်တယ် ဖြစ်သွားရတာမျိုး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးကို (အများက တကယ်မကြိုက်ပေမယ့်) ကြိုက်တယ်လို့ ယူဆပြီး လုပ်ချလိုက်တော့ သွားရော။ အဲဒီ 'ယူဆ' ဆိုတာတွေကပဲ ဒုက္ခပေးနေတာ။ မေးစရာရှိတာမေးပါ။ ရှင်းအောင် သေသေ ချာချာမေးပါ။

မေးတတ်ရင် အနေအထားကို ရှင်းရှင်းသိလာမယ်။ မေးလိုက်ရင် အမေးခံရတဲ့လူဟာ စဉ်းစားရတော့မယ်။ စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ မစဉ်းမစား လုပ်တာထက် ကောင်းတာချည်းပဲ။ သူတို့ပြောချင်တာကို ရှင်းရှင်းတင်ပြနိုင်အောင် စဉ်းစားရတော့မယ်။ မေးရင် ဖြေရတော့မယ်။ ဖြေဖို့အတွက် စဉ်းစားရတော့မယ်။ ရှင်းပါတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့အမြင်တွေ၊ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဆန္ဒတွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို ပိုရှင်းရှင်းသိလာလေလေ ကိုယ် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်က ပိုမှန် လေလေပဲ။ တကယ် လုပ်ပေးရမှာကို လုပ်ပေးလာနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီး အဆင်ပြေ လိမ့်မယ်တဲ့။

မေးခွန်းတွေမေးရင် ကိုယ့်မှာလည်း နားချိန်နဲ့ စဉ်းစားချိန် ရပါတယ်။ အကြားနဲ့မှန်းပြီး ချက်ချင်းထလုပ်လိုက်တာထက် မေးခွန်း နည်းနည်း ထပ်ထုတ်ကြည့်တာဟာ အမှန်တရားနဲ့ နီးစပ် လာမယ်။ ဒီတော့ အဖြေမှန်ကို ရှာတွေ့ဖို့နီးစပ်မယ်။ ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် အေးအေး ဆေးဆေး လုပ်ပေးနိုင်မယ်။

တခြားလူတွေက အလောသုံးဆယ်နဲ့ အလျင်စလို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချကြ၊ လုပ်ကြ၊ မှားကြ၊ အခြေအနေဆိုးတွေဆီ ဦးတည်နေကြတဲ့ အချိန်မှာ ဒီနည်းလမ်းတွေ လက်ကိုင်ပြုတဲ့လူကတော့ မေးခွန်း မေးနေမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အမြဲ မေးကြည့်နေရမယ်။ "ငါ မှန်ရဲ့လား။ မှားများ မှားနေသလား။ ဒါတွေ ဘာကြောင့် လုပ်တာလဲ၊ ဒါကို ဘာကြောင့် လိုချင်တာလဲ၊ ဒီလို ဘာကြောင့် လုပ်ရတာလဲ" ဒါမျိုးတွေ မေးကြည့်ပါ။ တကယ့်ကို မည်သာမတာ မေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလာ မေးမယ့်၊ စစ်မယ့်လူ မရှိနိုင်လို့ပါပဲ။ လုပ်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်မှပဲ 'ငါလုပ်နေတာ အကောင်းဆုံးပဲ' ဆိုတဲ့ ယူဆပုံကြီးပျောက်သွားမယ်။

မေးစရာမလိုတဲ့ အခါမျိုးတွေတော့ ရှိတာပေါ့လေ။ ကိုယ် ရှိန်သတ်ထားရမယ့် အနေအထားတွေ ရှိပါတယ်။ လုပ်ရင်း၊ မှားရင်း၊ ပြင်ရင်း အတွေ့အကြုံအရ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကဲ. . . သိချင်တာလေး ရှိရင် . . .

(ဝိမုရဇာတ်တော်တွင် အများစုက အထင်နှင့် ရမ်းတုတ်နေ

ခြင်းကြောင့် ဝိမုရအမတ်ကြီး ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရပါသည်။ ဆရာ ဇော်ဂျီက ဝိမုရဒုက္ခကဗျာတွင် ပြောပိုးဝါး၊ ကြားပိုးဝါး၊ သိပိုးဝါး စသည်များကြောင့် ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်ရပုံကို ပြောခဲ့ပါသည်။)

■

နည်းလမ်း ၃၂
သိက္ခာရှိပါ

သိက္ခာဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားကြောင်း
ပြသခြင်းနဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ
ပန်းတိုင်ခိုင်မြဲခြင်း ဖြစ်တယ်

ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်သူတွေကို နှစ်နဲ့ချီပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာဖူးပါတယ်။ အောင်မြင်သူလို့ ဆိုရာမှာ ချမ်းသာနေသူ၊ ရာထူးကြီးကြီးရနေသူတွေလောက်ကိုပဲ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဆုံခဲ့ဖူးတဲ့ တကယ့် 'အောင်မြင်သူ' တစ်ယောက်ဆိုရင် ဆင်းရဲတယ်။ ဟိတ်ဟန်မရှိဘူး။ မတောက်ပြောင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကတော့ အပြည့်ပါ။ ဒီလို လူစားမျိုးကို သူ့ရင်ထဲက အေးချမ်းတဲ့အပြုံး လုယူချင်လို့ မရဘူး။

အောင်မြင်သူတိုင်းလိုလိုဟာ သိက္ခာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်ရှိကြတယ်။ မယိမ်းမယိုင်ခိုင်ခံ့တယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ 'သိ' တယ်။ သူတို့ဟာ အကြောင်းသိအောင် ထုတ်ကြွားစရာမလိုတဲ့ လူစားမျိုး။ သူများ စိတ်ဝင်စားအောင်လည်း လုပ်မနေဘူး။ လုပ်နေဖို့ မလိုလို့ပါ။ ကိုယ့်လမ်းနဲ့ကိုယ် အာရုံစိုက်စရာ ပြည့်နေလို့ သူများတွေအကြောင်း ပြည့်နေလို့ သူများတွေအကြောင်း လိုက်စပ်စုနေစရာမရှိဘူး။ ခပ်အေး

အေးနဲ့ ကင်းကင်းနေတတ်တဲ့ပုံစံဟာ လူကြောက်လို့မဟုတ်ဘဲ ရောရော ရောရောနဲ့ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်အောင် မလုပ်ချင်လို့သာဖြစ်တယ်။

ဒီစည်းမျဉ်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဟန်နဲ့ ကင်းကင်းနေပါ။ ယဉ်ကျေးမှုရောရှိပြီး ကူညီသင့်ရင်ကူညီမယ့် ပုံစံနဲ့နေပါ။ လူတွေက အရေးကြုံရင် အားကိုးရှာလာပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာပေးကြီး တစ်ခွဲသားနဲ့ တစ်လောကလုံးရဲ့ ကယ်တင်ရှင် ပုံစံမျိုးကြီး ဖမ်းနေရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်တာတော့ ပျော်တာပေါ့။ လူပေါ်ကြီး မဖြစ်စေဖို့ပဲ ထိန်းပါ။ ကပိုကရိုဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်၊ ကပျစ်ကညစ်တော့ မဖြစ်စေနဲ့။ သက်သောင့်သက်သာ နေပါ၊ ယိုင်ခွေပျော့ကျတာတော့ မဖြစ်စေနဲ့။

သိက္ခာဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုရှိကြောင်း ပြသခြင်းနဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ပန်းတိုင်ခိုင်မြဲခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က ခြေခိုင်ခိုင် ရပ်ပြနိုင်ရင် အားလုံးက လေးစားလာပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၃၃
ထိခိုက်ခံစားလွယ်တာ ပြဿနာမရှိပါ
မျိုသိပ်ထားဖို့ဆိုတာ မကောင်းပါဘူး

ခံစားမှုတွေ ဖိနှိပ်ခံရပြီး
ပျက်ကြွေသွားတတ်ပါတယ်

အဆင်ပြေကျေနပ်နေတဲ့ ပုံစံမျိုးကြီး အတင်းလုပ်ယူနေရတဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်မှာမာကျောတဲ့နှလုံးသားရှိတယ်၊ ထိလွယ်ရှလွယ် အစားမျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာမျိုး သူများအမြင်ခံချင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုသဘောမျိုးမရှိပါဘူး။ ထိလွယ်ရှလွယ် ခံစားလွယ်တာ ဘာမှ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က စော်ကားထိပါးလာရင် စိတ်ဆိုးမိတာ သဘာဝပါ။ ချစ်သူခင်သူတစ်ဦးနဲ့ ကွဲကွာရလို့ အရမ်းဝမ်းနည်းကြေကွဲမိတာဟာ သဘာဝပါ။ ချစ်မယ်၊ ပျော်မယ်၊ သနားမယ်၊ လန့်မယ်၊ မုန်းတီးစက်ဆုပ်မယ် ဆိုတာမျိုးတွေအားလုံးဟာ သဘာဝပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသားတွေ ဖြစ်ကြတော့ လူသားပီပီ ခံစားတတ်ရမှာပဲ။ ဒါသဘာဝပါ။ ရင်ထဲမှာခံစားရသမျှ အပြင်ကို ပေါက်ကွဲထွက်လာဖို့ ဆိုတာလည်း သိပ်သဘာဝကျတာပါပဲ။ ခံစားမှုရှိတာ ရှက်ရမယ့် ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ မျက်ရည်ကျတာဘာဖြစ်လဲ။ မျိုသိပ်ရမယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အယူအဆမဟုတ်ဘူး။ ခံစားမှုတွေ ဖိနှိပ်ခံရပြီး ပျက်ကြွေသွားတတ်ပါတယ်။ အန်ထုတ်လိုက်တာ အများကြီးပိုကောင်းပါတယ်။ ဖွင့်ထုတ်လိုက်၊ ရင်ဆိုင်လိုက်ပြီးရင် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်ပြီးလုပ်

သွားရုံပါပဲ။

ဒုက္ခနဲ့ရင်ဆိုင်ရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သူများသိသွားရင် တော်တော်ဗျောညံ့တာပဲ၊ အတော့်ကို စိတ်မထိန်းနိုင်တဲ့လူပဲလို့ သူများထင်သွားမှာစိုးလို့ မျိုသိပ်ထားတာမျိုးဟာ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုမှ အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုပြောတဲ့အတွက် တည်တည်ကြည်ကြည်နဲ့ သမာဓိထိန်းရမယ်လို့ ပြောထားတာမျိုးနဲ့ ဆန့်ကျင်နေပြီလို့ ထင်စရာဖြစ်လာမယ်။ ခံစားမှုကို မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ နေရာတကျ မဖော်ထုတ်တတ်ရင်တော့ ဒီလိုသိက္ခာမဲ့စရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ရင်ထဲမှာ ခံစားရသမျှ အပြင်ကို ပေါက်ကွဲထွက်လာဖို့ဆိုတာ လည်း သိပ်သဘာဝကျတာပါပဲ။ ခံစားမှုရှိတာ ရှက်ရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဆိုးတာ၊ ဒေါသထွက်တာဟာ တစ်ခါတလေကျတော့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ လုပ်တတ်ရင်ပေါ့။ ဒေါသအလျောက်လုပ်ကိုင် ပြောဆိုမိလိုက်တာဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ မျက်နှာပူစရာ၊ နောင်တရစရာ ဖြစ်မသွားခဲ့ရင်ပေါ့။ ဒေါသထွက်ပြတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ ငှက်ပျောတုံး၊ လက်ပံတုံးမဟုတ်ဘူး ဆိုတာရယ်၊ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ကိုယ့်ကို တကယ်ထိခိုက်နစ်နာသွားစေပြီ ဆိုတာရယ်ကို ပြလိုက်ရာရောက်ပါတယ်။ အသေးအဖွဲတွေမှာ ဒေါသလိုက်ပြီးဖြစ်နေတာမျိုးကတော့ မဖြစ်သင့်ဘူးပေါ့။ ကိုယ့်ဒေါသကို ပြတယ်ဆိုရာမှာ တကယ်လိုအပ်မှ ပြရပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဒေါသဖြစ်တာနဲ့ အပြစ်မဲ့တဲ့လူတွေအပေါ် ပေါက်ကွဲပြတာ မကောင်းပါဘူး။ ကိုယ့်ဒေါသကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထိန်းကွပ်ထုတ်ဖော်ပြတာမျိုး မလုပ်တတ်ရင်တော့ တစ်ပါးသူအပေါ် ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တခြားနည်းတစ်ခုခုနဲ့ ထွက်ပေါက် ပေးသင့်ပါတယ်။ ထွက်ပေါက်တော့ ပေးကိုပေးရမယ်။ မပေးဘဲ ကြိတ်မှိတ် မျိုသိပ်ထားရင် ကိုယ့်ကိုသာ လုံးပါးပါးစေလိမ့်မယ်။

ဒေါသကိုပဲ ထွက်ပေါက်ပေးရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်

တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ အရမ်းပျော်တာစတဲ့ တခြားခံစားမှုတွေကိုလည်းပဲ ထွက်ပေါက်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖိနှိပ်ကျိတ်မျိုမထား သင့်ပါဘူး။ ဒီလို ခံစားမှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းသိမ်းနိုင်မှုကို ပြတယ်ဆိုတာမျိုးမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိရပါမယ်။ လူမှန်ရင်ခံစားမှုရှိတာပါပဲ။ ခံစားပေါ့။ နည်းနည်းလေးမှထိန်း မထားဘဲ ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်တယ်ဆိုတာလည်း လူ့သဘာဝပါပဲ။ ထွက်ပေါက်ဟာ ကာလံ ဒေသံ မှန်ရမယ်။ အတိုင်းအဆ မှန်ရမယ်။ နေရာတကျရှိရမယ်။ ဒါမျိုးကို တာဝန်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လက်လွန်သွားတယ်၊ မှားသွားတယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ရင်တော့ နောင်ကျ တစ်ချိန်လုံး ရှက်နေရတော့မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါလည်းပဲ အိုကေပါ။

■

နည်းလမ်း၃၄
ယုံကြည်ချက် ထားပါ

ယုံကြည်ချက်ထားတာဟာ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်၊
တောင်းအောင်နေပြတာကတော့ သူများတွေကို
သိမ်းသွင်းရာမှာ သုံးရတာ
ယုံကြည်ခိုင်မာ၊ ရှိခဲ့ပါပြီ
ငါတို့ဆိုကြ၊ တစ်စမရွှေ
ဇွဲမာန်ပြည့်ဖြင့်၊ လင်းငွေ့မသန်း
အရှေ့နန်းမှ၊ ပန်းနုနှင်းဆီ
လင်းရောင်ခြည်တွင်. . .

Rupert Brooke ရေးခဲ့တဲ့ *The Hill* ဆိုတဲ့ ကဗျာထဲကပါ။ မိတ်ဆွေနှောင်ကြိုး အကြောင်းဖွဲ့ထားတာလို့ ကျွန်တော်ယူဆပါ တယ်။ တခြားဟာလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်မှာပေါ့။ (ကဗျာဆိုတော့) အကောက်ရခက်တယ်လေ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဒီကဗျာဟာ ချစ်သူနှစ်ဦးကြားက ယုံကြည်မှု၊ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးကြားက ယုံကြည်မှုအကြောင်းပဲ။ ယုံကြည်မှုလို့ ပြောလိုက်ရင် ဘာသာရေးဘက်ကို နွယ်သွားတတ်ပေမယ့် ဒီကဗျာဆရာ ရဲ့လက်ကို ကျွန်တော်သိပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဟာည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ ကတိပေးပြီးရင် စွဲမြဲတာ၊ ဆူးခင်းလမ်းမှာ မှောင်မှောင်မိုက်မိုက် အတူတူအရဲစွန့်တာ၊ ခင်မင်စွာ လက်တွဲရတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူတာ၊ တွဲမိတာ မှန်တယ်လို့ မမှိတ်မသုန်

ယုံကြည်တာ၊ ကိုယ့်ဖို့မချန်တာ၊ အရေးကြုံရင် အတူတူလက်တွဲ ရင်ဆိုင်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ရှေးမှ ရှေးဟန်တွေနဲ့ ပြောရရင်တော့ သစ္စာ၊ သမာဓိ၊ သတ္တိ၊ ဂုဏ်၊ သိက္ခာ၊ အားကိုးနိုင်မှု၊ စိတ်ချရမှုဆိုတာတွေပေါ့။ ပြောရရင်အများကြီးပါ။ ခေတ်ကုန်သွားပြီဖြစ်လို့ ဒါတွေဟာ အလကားဟာတွေလို့ မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ အခုလို ကွယ်ရင်မေ့ တွေ့မှသေအောင် လွမ်းပြတတ်တဲ့ Throw-away ခေတ်ကြီးမှာ လာမယ်လို့ ပြောထား၊ ကတိပေးထားရင် အချိန်အတိအကျ ရောက်လာတာမျိုး ကတိစောင့်ထိန်းတာဟာ ထူးထွက်နေမှာပဲ။ ကောင်းပါတယ်။

သူများတွေက ကိုယ့်ကို Goody-Goody ဆိုတဲ့ ဘာမဆို လိုက်လျောသူ၊ ကောင်းအောင်နေပြသူလို့ အထင်မှားခံရမှာစိုးလို့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ကောင်းတာလေးတွေလုပ်ပြဖို့ ဝန်လေးနေတတ်ကြတယ်။ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ ယုံကြည်ချက်ထားတာဟာ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်၊ ကောင်းအောင်နေပြတာက သူများတွေကို သိမ်းသွင်းချင်မှ သုံးတာ။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို တည်ဆောက်ပါ။ ပြီးရင် (စည်းမျဉ်း အမှတ် ၁ အတိုင်း) ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တိတ်တိတ်နေတာမျိုးကို လုပ်ဖို့ပါ။ ကိုယ့်မှုကို သူများတွေ လိုက်တရားဟော သိမ်းသွင်းတာကတော့ ဆိုးပါတယ်။ ဟန်ဆောင်လိုက်လျောနေတဲ့ Goody-Goody ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အခုလို ရေးပြတော့ ကျွန်တော်တောင် သိမ်းသွင်းသူ ဖြစ်သွားသလိုပဲ။ တကယ်တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ရေးပြရုံရေးပြနေတာ၊ အတင်းလိုက်သိမ်းသွင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြိုက်မှယူပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ရဲရဲ ပြောနိုင်တာတစ်ခုက အခု ကျွန်တော်ပြောနေတာတွေကို နောင်အနှစ် ၂၀ ကြာရင်လည်း ရဲရဲကြီး မမှိတ်မသုန်ပြောနေဦးမှာပဲ ဆိုတာပါ။ ခေတ်ဟောင်းက မူတွေ၊ နီတိတွေ ဆိုပေမယ့် အသစ်ဘယ်လို ကောင်းကောင်း အဟောင်းတလည်လည်ပါ။ ရှေးထုံးလည်း မပယ်နဲ့လို့ ဆိုခဲ့ကြတယ်မဟုတ်လား။

ရှေ့ဆုံးက ကဗျာလေးကို ဆက်ကြရအောင်။

. . . . ပန်းနုနှင်းဆီ
လင်းရောင်ခြည်တွင်
တူညီဝင့်ကြွား၊ ရယ်နိုင်အားရ
ရင်ကြားရင့်သန်
စစ်မှန်ခိုင်မြဲ၊ သတ္တိဖွဲ့။

■

နည်းလမ်း ၃၅
အရာရာကို နားလည်နိုင်စွမ်းဆိုတာ မရှိ

လူဆိုတာ တစ်ခါတလေ ဖောက်တတ်တယ်
မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြူရာက မည်းတာမျိုး
မည်းရာက ဖြူတာမျိုး ရှိတတ်တယ်

လူဆိုတာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် တကယ့်သေးသေး ပိစိကွေး သတ္တဝါလေးပါ။ စကြဝဠာကြီးနဲ့ယှဉ်ရင် ပိုပြီးဆိုးသေး။ ဒါကို သဘောပေါက်ပါ။ လောဘဆိုတာ စဉ်းစားလေလေ ရှုပ်ထွေးလေလေမို့ အခြင်းအရာအားလုံးကို နားလည်သိမြင်ဖို့ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်တော်မြင်လာပါတော့တယ်။ ဘဝရဲ့ ဘယ်အဆင့် ဘယ်နေရာမဆို ပေါ့။ ဒီသဘောကို နားလည်လာတဲ့အခါမှာ အိပ်မပျော်တဲ့ညတွေ နည်းသွားပါတော့တယ်။

လောလောဆယ်အခြေအနေမှာ ကြည့်လိုက်ပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှထဲက တချို့အခြင်းအရာတွေဟာ ခင်ဗျား နားလည်း သဘောပေါက်နိုင်စွမ်းရဲ့ အပြင်ဘက်ဆီကို နည်းနည်းရောက်နေကြလိမ့်မယ်။ လူတွေ တစ်မျိုးတစ်မည်နဲ့ အူကြောင်ကျားဖြစ်နေကြတာကို ခင်ဗျား နားမလည်နိုင်တော့အောင်ဖြစ်မယ်။ ကိစ္စဝိစ္စတွေဟာ မမျှော်လင့်ဘဲ ထဖောက်ပြီး ဖြူရာက မည်းတာ၊ မည်းရာက ဖြူတာ မျိုးတွေ ဖြစ်မယ်။ ဘာတွေဘယ်လိုဖြစ်ကုန်ကြတာလဲဆိုတာ တွေးရင်း

တွေးရင်း ရူးချင်ချင်ဖြစ်သွားဖို့ပဲရှိတယ်။ 'လောကခြင်းရာတွေမှာ ကိုယ်နားမလည်နိုင်တာတွေလည်း ရှိကြ မှာပဲ' လို့သာ လက်ခံလိုက်ရင် အေးတာပဲ။ ရှင်းရှင်းလေးရယ်။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကိစ္စတွေ (ဒါမျိုးငါ့ကျမှ ဖြစ်ရသလား၊ လောကထဲ ဘယ်လိုရောက်လာရသလဲ၊ သေပြီးရင် ဘာဖြစ်မလဲ ဆိုတာ မျိုးတွေ) မှာလည်း ဒီသဘောကို လက်ခံပါ။ တချို့ကိစ္စတွေကိုတော့ သိအောင်ကြိုးစားယူလို့ရမယ်၊ တချို့မှာ ရေးတေးတေးပဲရှိမယ်၊ တချို့ကျ တော့ ဘယ်လိုမှ စဉ်းစားလို့မရဘူး ဆိုတာမျိုးဖြစ်မယ်။ သိတယ်ထင်နေ တာတွေကလည်း တကယ်လိုက်ကြည့်တော့မှ တလွဲကြီး ဖြစ်နေတာမျိုး တွေပါနေလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ပြောရဲပါတယ်။

ဘဝဆိုတဲ့ ပုစ္ဆာကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ရထားတာက လက်တစ်ဆုပ်စာ သဲလွန်စလောက်မျှသာမို့ ဒါတော့ ဒီလို ရှိတတ်တယ်။ တကယ်ရှုပ်လုံးပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ မှန်းထား၊ ထင်ထားတာနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေရော။ လူဆိုတာ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေကို စုဆောင်း လက်ခံယူရာမှာ ကွန်ပျူတာထက်မြန် ပါတယ်။ မြန်လွန်းပေမယ့် ဝင်သမျှသိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာပဲ အသစ်အသစ်တွေက ထပ်ဝင်လာပြန်ရော။ နားလည်မှုတွေ ပြောင်းသွား ရော။ အဲဒီလို ပြောင်းတုန်းမှာပဲ အသစ်တွေ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာပြီး နောက်တစ်မျိုးပြောင်းသွားပြန်ရော။ ဒါနဲ့ပဲ အကုန်ရှုပ်ကုန်လေရော။

စူးစမ်းရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်၊ မေးမြန်းရမယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ကြိုက်သလောက်စူးစမ်း၊ လေ့လာ၊ ဆင်ခြင်၊ မေးမြန်းပါ။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းတော့ အဖြေထွက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ လူ့သဘောဆိုတာ တရားသေမဟုတ်ဘူး။ ဘဝဆိုတာကို ပုံသေမမှတ်နဲ့။ ရှိပါစေ၊ သူ့သဘောသူဆောင်ပါစေ။ လူဆိုတာ အရာရာတိုင်းကို သိနား လည်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုတာ လက်ခံလိုက်ရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရမှာပါ။

■

နည်းလမ်း ၃၆
ပျော်ရွှင်မှုအစစ် ဘယ်ကလာသလဲသိပါ

ကိုယ့်ဆီက လာတာ

ပျော်ရွှင်မှုအစစ်ဟာ ဘယ်နေရာကမြစ်ဖျားခံလာသလဲ ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာဦး မေးခွန်းကြီးရဲ့ အဖြေကို ပေးတော့မှာပဲလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်လည်း မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာတော့ မတွေ့နိုင်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် သေသေချာချာ သိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာလောက် တော့မှန်းဆလို့ ရပါလိမ့်မယ်။ အနေအထားတစ်ခုဆိုကြပါစို့။ ကိုယ်လို ချင်နေတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်ဖို့ ထွက်သွားတယ်၊ ပိုက်ဆံလည်း အပြည့် အစုံပါသွားတယ်။ ဝယ်လိုက်တယ်။ ပျော်သွားတယ်၊ ကျေနပ်သွားတယ်၊ ကြည်နူးသွားတယ်။ ဟုတ်ပြီ၊ ဒီပစ္စည်းကို ဘယ်သူထွင်လို့ ဘယ်သူထုတ်လုပ်ပြီး ဘယ်သူက ရောင်းလိုက်တာလဲ ဆက်ပြီး စဉ်းစားရအောင်။ သူတို့ ဒီပစ္စည်းကို တီထွင်၊ ထုတ်လုပ်၊ ရောင်းချနေချိန်မှာ ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုဆိုတာလေးက ဘယ်နေရာမှာရှိနေပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီပစ္စည်းကို ဝယ်လိုက်တဲ့ ခင်ဗျားဆီမှာ ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုက ပါလာပြီလေ။

ဟုတ်ပြီ၊ ခင်ဗျားချစ်သူတွေ့တယ်ပဲ ဆိုကြပါစို့။ တကယ် ကြည်နူးစရာကြီးပေါ့။ ချစ်တဲ့သူကို သွားတွေ့ရတဲ့အခါ ဝမ်းသာကြည်နူး မှုတွေဟာ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ၊ အရပ် ဆယ်မျက်နှာ ပျံ့လွင့် နေတော့တာပဲ။ ဟုတ်ပြီပေါ့။

မဟုတ်သေးဘူး။ ပထမဥပမာဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းဝယ်ရာမှာလည်း ပျော်တယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ကြည်နူးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကပဲ ဖန်တီးယူလိုက်တာ။ ဒုတိယဥပမာမှာလည်း ကြည်နူးသာယာမှုဆိုတာ ကိုယ်ကပဲ ယူလာတာ။ ချစ်သူနဲ့တွေ့ရလို့ ကြည်နူးတယ်ဆိုပေမယ့် သူဟာ တစ်မြို့တစ်ရွာရောခြားမြေခြားမှာ ရောက်နေရင်လည်း တွေးမိတိုင်း ကြည်နူးတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီဥပမာမှာ ချစ်သူဆိုတာကို ရည်စားလိုချည်း မတွေးဘဲ ဆွေမျိုး၊ မိဘ၊ မောင်နှမသားချင်း၊ သူငယ်ချင်းဆိုတာမျိုး စဉ်းစားရင် ပိုရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်ပြုတ်သွားတယ် ဆိုပါစို့။ အလုပ်ခွင်ကနေ စိတ်ပျက်လက်ပျက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသတကြီး ထွက်လာမယ်။ အဲဒီ သောကတွေ၊ ဒေါသတွေဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ဖြုတ်စာထဲမှာ ပါတာမဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားဆီကပဲလာတာ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ နေ့သစ်တစ်နေ့ကို ရင်ဆိုင်ကြတဲ့အခါ 'အချစ်နဲ့ထုံမွမ်းထားတဲ့ကမ္ဘာ' ဆိုတဲ့ အခံမျိုးနဲ့ မျက်နှာစိမ်းတွေကို ရင်ဆိုင်ကြ၊ 'ခုပဲအလုပ်ပြုတ်လာခဲ့တာ' ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ အလုပ်ခွင်ကို သွားကြဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ကြည်နူးမှုတွေ ဘယ်လောက်များများ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး၊ အလုပ်ပြုတ်ရတာ ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံစားမှုက အတိုင်းအဆရှိပါတယ်။ ကာလကန့်သတ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပြီးသွားတော့လည်း ပြီးတာပါပဲ။ လူတွေ အချစ်သစ် ထပ်ရှာကြ၊ ပစ္စည်းသစ် ထပ်ဝယ်ကြ ဆိုတာကို ဆေးစွဲသလို စွဲနေပြီဆိုရင် သူတို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုအစစ်က ကိုယ့်ဆီကပဲ လာတယ်ဆိုတာကို နားမလည်လို့သာ ဖြစ်မယ်။ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်ဆိုတာ မိမိရဲ့ အတွင်းသန္တာန် (အရွှတ္တ) ကပဲ လာတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကို ပြင်ပ ပယောဂ တစ်ခုခု၊ ပြင်ပ အကူအညီတစ်ခုခု မပါဘဲ လှုပ်နှိုးနိုင်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ။ အဲဒါတော့ ကျွန်တော်မပြောတတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှာကြည့်ပါတော့။

■

နည်းလမ်း ၃၇
ဆက်မလား ဖြတ်မလားသိဖို့

အသက်မဲ့နေသူကို
တကယ်သေမှ သေရဲ့လားလို့

တစ်ခါတစ်ခါကျရင် ဖြတ်စရာရှိတာ ဖြတ်ရမယ်။ လူဆိုတာ အရှုံးကို မကြိုက်ချင်ဘူး။ လက်မလျှော့ချင်ဘူး။ ပွဲပြီးသွားတာတောင် တစ်ကပြန်စချင်သေးတယ်။ ပြီးသွားပြီ။ စီးတဲ့ရေပြန်မလာနိုင်တော့ဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီး ဖြတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ လေထဲမှာ တိုက်အိမ်ဆောက်ကြည့်တတ်သေးတယ်။ အဲဒါမျိုးနဲ့ အချိန်ကုန်ခံနေမယ့်အစား ဖြတ်ချိန်တန်ရင် ဖြတ်သင့်တာ ဖြတ်နိုင်တဲ့ အတတ်ပညာကို သင်ယူလိုက်ပါ။ စိတ်ပင်ပန်းကိုယ်ပင်ပန်း ဖြစ်မယ့်ဘေးတွေ ဝေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းကား ကွေကွင်းနောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဆီ မလွဲမသွေသွားရတော့မယ်လို့ မြင်နေရင် အရစ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကောက်ရိုးပွေ့နေမယ့်အစား မြန်မြန်ဖြတ်လိုက်။ ပြီးပါပြီလို့ စာတန်းထိုးနေမှတော့ မျှော်လင့်ချက်ထားမနေပါနဲ့။ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် ရည်ညွှန်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထူထောင်ရေးအပိုင်းအတွက်ပါ။ တစ်ဖက်သားနဲ့ ဘာမှမဆိုင်သေးဘူး။ ခင်ဗျားဘက်က စဉ်းစားဖို့မျှသာပါပဲ။ သေပြီဆိုမှတော့ ငါးမီနစ်

တစ်ကြိမ် မြေပုံသွားဆွဲပြီး သွေးစမ်းကြည့် မနေပါနဲ့တော့။ ပြီးပြီပဲ။ ဖြတ်တော့။

အစော်ကားခံလိုက်ရသလား။ အရိုက်အနှက်ခံလိုက်ရသလား။ ပြန်တော့ လုပ်ချင်မှာပဲ။ စိတ်ထိန်းပါ။ ဖြတ်ပစ်ပါ။ ဒါဟာ ပြန်လုပ်လိုက်ရတာထက် သာပါတယ်။ မင်းတို့လောက်မျှားတော့ကွာ ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ဖြတ်ပြလိုက်တာ ပိုမြင့် ပိုရင့်ပါတယ်။ မမှုသလို ကျောခိုင်းထွက်လာတာဟာ အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်မှုပါ။

ချန်ထားသင့်တာတွေ ချန်ခဲ့ပြီး ဖြတ်သင့်တာတွေ ဖြတ်ပစ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်တာ၊ ဆုံးဖြတ်မှုကောင်းတာကို ပြပါတယ်။ သူတို့က ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းမိုးဖိစီးတာကို မခံဘဲ ကိုယ်ကသာ ဦးဆောင် ပြဋ္ဌာန်းသွားတယ်လို့ ပြလိုက်တာပဲ။

ခင်ဗျား ကြုံနေဆုံနေရတာတွေကို အရေးမစိုက်သလို နှိမ်တာ မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစကြဝဠာကြီးမှာ ခင်ဗျားကော ကျွန်တော်ပါ အမှုန်အမွှားလေးတွေပဲ မဟုတ်လား။ ဒီကိစ္စလေးက ဘာအရေးကြီးမှာတဲ့လဲ။ နောင်ဆယ်နှစ်လောက်အကြာမှာ ဒီကိစ္စကို ပြန်အစဖော်ကြည့်ရင် ဘာမှန်းတောင် သိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ အချိန်သည် အကောင်းဆုံး သောသမားတော် ဆိုတာမျိုး ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာနဲ့ ခင်ဗျားနဲ့ ကြားမှာ ကမ္ဘာခြားခိုင်းလိုက်တာပါ။ အဝေးကကြည့်လေ မြင်ကွင်းပိုရှင်းလေဆိုတော့ အဝေးက ကြည့်လို့ရအောင် ပြဿနာနဲ့ ဝေးဝေးဖြတ်ထွက်ရမယ်လေ။

■

နည်းလမ်း ၃၈
မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်

လူကြီးဖြစ်လာပြီပဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုး

ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ သခင်၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်မှူး၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အားအင်ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျား မကျန်းမာရင် ဒီသင်္ဘောကို ဘယ်သူပဲ့ကိုင်မှာလဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ပါ။ ဒီနေရာမှာ စောစောအိပ်၊ ထ ပြုကျင့်တို့၊ အစာ စားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းပါ တို့တွေ ပြောချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေ မလိုအပ်ဘူးလို့လည်း မဆိုလိုပါ။

ကြုံရင် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးစစ်ကြည့်တာမျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။ အားယူနေတဲ့ရောဂါတွေရှိရင် သိနိုင်တာပေါ့။ ကျွန်တော်ဆိုရင် တစ်နှစ်တစ်ခါ ဆေးစစ်တယ်။ တချို့အစားအသောက်တွေ ကျတော့ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံစေတယ်။ ရောဂါရစေတယ်။ ဘာကိုစားမလဲ ဆိုတာတော့ ကြိုက်ရာရွေးပါ။ ကိုယ့်စက်ကို ဆီအကောင်းစားတွေ ထည့်မလား၊ စက်မြန်မြန်ပျက်မယ့် ဆီအတုတွေထည့်မလား ကြိုက်ရာရွေး။

အိပ်တာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အိပ်ရေးပျက်လွန်းရင် မောလွယ်တယ်။ အိပ်လွန်းပြန်တော့လည်း ထိုင်းမှိုင်းတယ်။ အနေတော်ပဲ ဆိုရင် လူက လန်းဆန်းနေတာပဲ။ အိပ်ရာနိုးပြီးမှ ပြန်အိပ်ရင် အိပ်မှုန်စုံ

မ္ဘားနဲ့ ဝေတီဝေါ်း ဖြစ်တတ်တယ်။ နိုးတာနဲ့ ချက်ချင်းထရင် လန်းဆန်းပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တက်တယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့နည်းပါ။ သို့သော် ဒီနေရာမှာလည်း ခင်ဗျားသဘောပါပဲ။ ကိုယ်ထူမှ ကိုယ်ထမှာ။ ဘယ်သူကမှ လာထူပြီး မျက်နှာသစ်ပေး၊ သွားတိုက်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ လူကြီးဖြစ်လာပြီပဲ။ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူရမှာပဲ။ ဟန်မကျဘူးလား။ (ကျွန်တော် ပြောနေတဲ့) နည်းစနစ်တွေနဲ့ နေထိုင်သူဟာ ကောင်းကောင်းစားတယ်၊ ကောင်းကောင်း အိပ်တယ်၊ အများကြီး သက်သက်သာသာ ပြေပြေလျော့လျော့ နေတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ် (ကွန်ပျူတာဂိမ်း ကစားတာ မပါဘူးနော်)။ သူတို့ဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေကို ဝေးဝေးရှောင်ကြတယ်။ ဒုက္ခမတွေ့အောင် နေကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် စောင့်ရှောက်ကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုးမွှားသလိုမွှေးတယ်ဆိုတာ ဒါပဲ။ အချိန်မှန်စားရဖို့အရေး၊ အိပ်ရဖို့အရေး၊ ရေချိုးရဖို့အရေး တစ်ပါးသူအပေါ်မှာ မှီခိုနေရတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ညလုံး ပါတီတက် အလေလိုက်-ဆိုတာမျိုး လုပ်ချင်သပဆိုရင်လည်း ခင်ဗျားသဘောပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုယုယယ စောင့်ရှောက်ချင်သပဆိုရင်လည်း ခင်ဗျား သဘောပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၃၉
ရည်ရည်မွန်မွန်ရှိပါစေ

Watching the English ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ Kate Fox က ပြောဖူးတယ်။ သတင်းစာဝယ်တာမျိုးလောက် သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့မှာကိုပဲ 'ကျေးဇူးပြု၍' ဆိုတာ သုံးခါလောက်၊ 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' ဆိုတာ နှစ်ခါလောက် ပါနေတတ်တယ်တဲ့။ ဒါဟာ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး အပါအဝင် တချို့နိုင်ငံကြီးသားတွေရဲ့ ဓလေ့ပါ။ ဒါရယ်စရာကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ လူအများနဲ့ နီစွမ္ဘဝ ဆက်ဆံနေကြရတဲ့အခါမှာ ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှုဆိုတာ ကောင်းတာပေါ့။ (ကျွန်တော်ပြောပြနေတဲ့) နည်းစနစ် ကျင့်သုံးသူတွေဟာ နေရာတကာမှာ ယဉ်ကျေးရည်မွန် ဖို့ကြိုးစားကြပါတယ်။ ယဉ်ကျေးရည်မွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့မျှား မေးလာရင်တော့ သူ့အတွက် ပြဿနာပဲ။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယဉ်ကျေးတယ်၊ ရည်မွန်တယ်လို့ ထင်တတ်ကြသူချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အလျင်စလို လုပ်ရတာတွေ၊ စိတ်လွတ်လက်လွတ် ဖြစ်သွားရတာတွေမျိုးမှာ ယဉ်ကျေးဖို့ မေ့သွားတတ်ကြတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ထွေပြားဝေဝါးနေတဲ့အခိုက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောဖို့ မေ့သွားဖူးတာရှိမှာပဲ။ သိပ်အရေးတကြီးဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကြမ်းကြမ်းရမ်းရမ်း တွန်းထိုးပြီး ရထားပေါ်တက်ခဲ့ဖူးမှာပဲ။

ကျွန်တော့် နည်းစနစ်တွေမှာ အံဝင်လာရင်တော့ အလျင်လိုတာတွေ၊ စိတ်ထွေပြားတာတွေ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲ

အလျင်စလိုတွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုပဲ နမူးနထိုင်းဖြစ်ဖြစ် ဒါမျိုးလေးတွေ တော့ မမေ့မလျော့ ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။

၁။ တန်းစီရာမှာ ကျော်မတက်ပါနဲ့၊ ဝင်မလုပ်ပါနဲ့။

၂။ သင့်သူကို ထိုက်သလို ချီးကျူးပါ။

၃။ သူများက မသိစေချင်တဲ့ကိစ္စ ဝင်မစပ်စုပါနဲ့။

၄။ ကတိတည်ပါစေ။

၅။ နှုတ်လုံပါစေ။

၆။ ထမင်းဝိုင်းမှာ ယဉ်ကျေးပါ။ တံတောင်ဆစ် မထောက်နဲ့၊ ပလုတ်ပလောင်း မစားနဲ့။ ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး စကားမပြောနဲ့၊ စားစရာတွေနဲ့ လက်ကမြင်းမနေနဲ့၊ စားရင် အသံမမြည်နဲ့။

၇။ ရှေ့မှာရှုပ်နေတဲ့လူကို မအော်မိစေနဲ့။

၈။ တစ်ယောက်ယောက်ရှေ့မှာ မြင်ကွင်း ပိတ်နေမိတာ၊ ရှုပ်နေမိတာမျိုးဖြစ်ရင် တောင်းပန်ပါ။

၉။ ယဉ်ကျေးချိုသာပါ။

၁၀။ တိုင်းထွာဆဲဆို ကျိန်တွယ်တာတွေမလုပ်နဲ့။

၁၁။ အတူတူချင်းမှာ ကိုယ်က ဦးအောင်သွားပြီး တံခါးဖွင့်ကိုင်ပေးထားပါ။

၁၂။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က အလျင်စလိုဖြစ်နေရင် လမ်းဖယ် ပေးပါ။

၁၃။ မေးရင်ဖြေပါ။

၁၄။ Good Morning စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်တတ်ပါစေ။

၁၅။ တစ်ခုခုလုပ်ပေးတာမျိုး၊ ကူပေးတာမျိုးကို Thank You ပြောပါ။

၁၆။ ပျူပျူငှာငှာ ကြိုဆိုပါ။

၁၇။ ကာလဒေသ အင်္ဂ ဒနံ ကျင့်သုံးပါ။ သူများခလေ့ကိုသိပါ။

၁၈။ နောက်ဆုံးကျန်နေတဲ့ မုန့်ကို ယူမစားနဲ့။

၁၉။ အမူအရာပျော့ပျောင်းရည်မွန်ပါစေ။

၂၀။ ညည်းသည်ကို စားသောက်စရာနဲ့ ညည်းဝတ်ပြုပါ။ ပြန်ရင် တံခါးဝအထိ လိုက်ပို့ပါ။ နှုတ်ဆက်ပါ။

နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံရသမျှမှာ ဘယ်လောက်သေးသေးမွှားမွှားလေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။ ဘာမှ ပင်ပန်းတာမဟုတ်၊ ပိုက်ဆံပေးရတာမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုရော၊ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့စေမှု ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၀
အရှုပ်ကို ရှင်း

အမှိုက်ဟာ စိတ်ကို ရှုပ်စေပြီး
မရှင်းဘဲထားရင် ပိုရှုပ်လာတတ်တယ်

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အမှိုက်ဆိုမှတော့ ရှုပ်တော့မှာပေါ့။ အိမ်ကို သာမက ကိုယ့်ဘဝကိုရော ကိုယ့်စိတ်ကိုပါ ရှုပ်တော့မှာပေါ့။ ရှုပ်ပွနေတဲ့ အိမ်တစ်အိမ်ဟာ ရှုပ်ပွနေတာကိုပြတယ်။ အမြင်မရှင်းဘူး။ (ကျွန်တော် ပြောပြနေတဲ့) နည်းစနစ်တွေကျင့်သုံးသူဟာ အတွေးအမြင် ရှင်းတယ်။ အရှုပ်တွေမစုဘူး။ တကယ်တော့ နေရာတိုင်းမှာ အရှုပ်အပွဆိုတာရှိတာ ချည်းပါပဲ။ ဒါကို တစ်ချီတစ်မောင်းမှာ ရှင်းပစ်ဖို့ပြောတာပါ။ အမှိုက်ဟာ စိတ်ကိုရှုပ်စေပြီး မရှင်းရင် ပိုရှုပ်လာတတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

အမှိုက်ရှင်းထုတ်တယ်ဆိုတာ အသုံးမဝင်တဲ့ဟာတွေ၊ အိုမင်းဟောင်းနွမ်းနေတဲ့ အစုတ်အပြတ်တွေ၊ ကြည့်မကောင်း၊ မြင်မကောင်းတာတွေကို ရှင်းလင်းပစ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ယူလိုက်တာပဲ။ ဝီလျံ မောရစ္စ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပြောဖူးတယ်။ "မလှတဲ့ဟာတွေ အသုံးမဝင်တဲ့ဟာတွေကို အိမ်မှာမထားနဲ့"တဲ့။ မထားသင့်တော့တာတွေကို ရှင်းထုတ်လိုက်ရင် လူဟာ ပေါ့ပါး လန်းဆန်း သွားတတ်ပါတယ်။

အောင်မြင်နေတဲ့ လူတွေနဲ့ ဝေလေလေလူတွေ ကြားမှာရှိနေတဲ့ ကွာခြားချက်တစ်ချက်ကတော့ အမှိုက်ပြဿနာပဲ။ တွန်းတွန်းတိုက်

တိုက် ရှေ့ဆက်ချီတက်တတ်တဲ့လူမျိုးဟာ အမှိုက်ရှုပ်မခံဘူး။ အစုတ်ပလုတ်တွေနဲ့ အချိန်ကုန်မခံဘူး။ ဝေလေလေလူစားမျိုးကတော့ ဘူးခွံလေးတွေ၊ အိတ်ဟောင်းလေးတွေ၊ လွှင့်မပစ်ရက်တဲ့ တောက်တိုမည်ရအထုပ်တွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတတ်ကြတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာထားလို့ထားရမှန်း မသိလောက်အောင်ကိုပဲ အရှုပ်ထုပ်တွေနဲ့ ဝန်းရံနေတတ်ကြတယ်။

အမှိုက်ရှင်းပစ်တာဟာ 'ဝန်ပေါ့' သွားစေတဲ့ အကျိုးထူးကြီးကိုလည်း ရပါတယ်။ အိမ်က အမြင်ရှင်းသွားတယ်။ စည်းကမ်းတကျ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်လာတယ်။ အရေးမပါတာတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသား စွန့်ပစ်လိုက်ရဲတဲ့ ကြည်နူးမှုလည်း ဝင်လာတယ်။ ဒီတော့ မလိုတာတွေကို သံယောဇဉ်ဖြတ်ပါ။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သိချင်ရင် မီးဖိုကြောင်အိမ်ထဲမှာ ကြည့်၊ စတိုခန်းထဲမှာ ကြည့်၊ ချောင်ကြို ချောင်ကြားမှာ ကြည့်၊ အိပ်ရာအောက်မှာ ကြည့်၊ စာအုပ်စင်မှာ ကြည့်တွေ့လိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၁
စည်းသုံးတန် ခြားပါ

စည်းချထားတဲ့အခါ
တခြားသူတွေ ကျူးကျော်လာမှာ
မစိုးရိမ်ရဘူးပေါ့

Personal Boundaries လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းသုံးတန်ဟာ တခြား တစိမ်းတွေရဲ့ မကျူးကျော်ရနယ်မြေပါပဲ။ အခွင့်မရှိ မဝင်ရပေါ့။ ဒီစည်းဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ်ဟာ သီးသန့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလေးအမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြီးကျယ်သောပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ စည်းဝိုင်းထဲ အတင်းကျူးကျော်ဝင်ရောက်တာတို့၊ စည်းကိုချိုးဖျက်တာတို့ လုပ်လာရင် ဒါမျိုးတော့ ငါလက်မခံဘူးဟော့လို့ ပြောခွင့်ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဦးဆုံးအနေနဲ့ကတော့ စည်းကို အရင်ချရပါမယ်။ ဘယ်လောက်ထိတော့ လက်ခံနိုင်တယ်၊ လွန်လာရင်တော့ မရဘူး ဆိုတာမျိုး ရှိရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အရင်ပြဋ္ဌာန်းပြီးရင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးရပါမယ်။

ကိုယ်ချထားတဲ့စည်းက လုံလေလေ တခြားလူတွေက ဝင်ဒုက္ခပေးတာ နည်းလေလေဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စည်းကို ပြတ်ပြတ် သားသားချနိုင်လာလေလေ သူများတွေအတွက် ကိုယ်ဝင်ပူရတာ၊ သူများအပူ ကိုယ့်အပူဖြစ်တာမျိုး နည်းသွား လေလေပါပဲ။

အခြေခံအားဖြင့် ခင်ဗျားဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုကို ခံထိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများလေးစားလာဖို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားဖို့က ငါဟာ ဘယ်သူလဲ၊ ငါဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ထားမှဖြစ်မယ်။ ဒီလို မြင်ဖို့ အတွက် စည်းသုံးတန်ချရတာဖြစ်တယ်။ ငါဟာ အရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ကိုယ်ငါ ကာကွယ်ဖို့ စည်းသုံးတန်ချရမယ်လို့ သိနေရမယ်။ စည်းချပြီးရင်လည်း ဒီစည်းကို မာမာတင်းတင်း ထိန်းသိမ်းရလိမ့်မယ်။

စည်းချထားတဲ့အခါ တခြားသူတွေ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာမှာ မစိုးရိမ်ရတော့ဘူးပေါ့။ စည်းချလိုက်တော့ ဘာကို ဘယ်အထိ သည်းခံမယ်ဆိုတာ ရှင်းသွားပြီ။ တစ်ယောက်ယောက်က စည်းကျော်လာတဲ့အခါမှာ ဒီအဆင့်ကိုတော့ ကျွန်တော် လက်မခံနိုင်ပါဘူး (အဘလို့ခေါ်တာ ကျွန်တော်မကြိုက်ဘူး) ဆိုတာမျိုး သတိပေးရုံပါပဲ။ လွယ်ပါတယ်။

စည်းနဲ့ပတ်သက်လာရင် မိသားစုနဲ့ အလွယ်တကူ လေ့ကျင့်ယူနိုင်ပါတယ်။ အသက်တွေရလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေ အသီးသီးရလာတတ်ကြတာပဲ။ ဥပမာ- မိဘဆီ သွားလည်တဲ့အခါ မိဘတွေက စိတ်နဲ့မတွေ့လို့ ထုံးစံအတိုင်း မြည်တွန်တောက်တီးတယ်ဆိုကြပါစို့။ နောင်ကျရင် ဒါမျိုး လက်မခံတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ပြီးရင် ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်သုံးရပါမယ်။ လက်မခံနိုင်တာကို ရှင်းရှင်း ဖွင့်ပြောလိုက်ပါ။

ကိုယ့်စည်းနဲ့ကိုယ်နေတာဟာ အတင်းတွန်းတွန်း တိုက်တိုက်လုပ်တတ်သူတွေ၊ ရိုင်းပျတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ်လိုချင်တာပဲ သိတဲ့လူတွေ၊ အခွင့်အရေးသမားတွေ၊ အမြတ်ထုတ်သူတွေ၊ ကျေးဇူးတွေစတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့လူစားတွေကို တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းရှိစေပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူဆိုတာ အရှုပ်အထွေးမခံပါဘူး။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ ဘယ်သူ

က မျက်ရည်ခံထိုးပြီး အခွင့်အရေးယူတယ်၊ ဘယ်သူကဖြင့် ကိုယ့်ကို လှိမ့်နေတယ်၊ ခုတုံးလုပ်နေတယ်၊ ဘယ်သူကဖြင့် အစွမ်းအစရှိတယ်၊ ဘယ်သူတော့ဖြင့် ပျော့နွဲ့တယ်၊ ဘယ်သူတွေကတော့ သူတို့ဂုဏ်တက်ဖို့ အတွက် ကိုယ့်ကို လာလာ နှိမ်တတ်တယ် ဆိုတာ ရှင်းရှင်းကြီးသိတယ်။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ စည်းသုံးတန်တားပြီးသွားရင် ကိုယ့်စည်းဝိုင်းထဲမှာ မာမာတင်းတင်း ပြတ်ပြတ်သားသား နေထိုင်ရုံပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၄၂
ဈေးချောင်ကို မလိုက်နဲ့၊ ကောင်းတာလိုက်

မတတ်နိုင်ရင် မဝယ်ဘဲနေ

ဒီပညာကို ကျွန်တော့်ဇနီးဆီက ကျေးဇူးတင်စွာ ရရှိထားတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ဈေးချိုတာပဲ စဉ်းစားတတ်ခဲ့တာလေ။ ယောက်ျားတို့ ထုံးစံပေါ့။ ဘာတွေလိုချင်တယ်ဆိုတာ စာရင်းလုပ်မယ်။ ပြီးရင် ဈေးအချို ဆုံးဆိုင်မှာရှာမယ်။ ပြီးရင် ငွေဘယ်လောက် သက်သာသွားပြီ ဆိုတာမျိုးနဲ့ ကျေနပ်နေတာ။ ပြီးရင် ဝယ်လာတဲ့ ဟာတွေကို စိတ်ကုန်နေပြန်ရော။ မခိုင်တာနဲ့၊ ပျက်လွယ်တာနဲ့၊ သုံးမဖြစ်တာနဲ့ စတိုခန်းမှာလည်း တပုံပုံဖြစ်ရော။ ကျွန်တော်က အကောင်းစားကို ဝယ်သုံးတဲ့ အတတ်ပညာမှ မတတ်ခဲ့ပဲ။

တကယ်ဖြစ်ရမှာက

- အကောင်းဆုံးကိုပဲ လက်ခံပါ။ ဒုတိယ အကောင်းဆုံးဆိုတာကို တောင် လက်မခံပါနဲ့။
- မတတ်နိုင်သေးရင် မဝယ်နဲ့။ ငွေပြည့်အောင် စုပြီးမှဝယ်။
- မဝယ်မဖြစ်ဝယ်ရတော့မယ့် ပစ္စည်းမျိုးအတွက် ကိုယ့်အင်အားနဲ့ ရနိုင်သမျှထဲက အကောင်းဆုံးကိုပဲ ရွေးဝယ်ပါ။

မလွယ်ဘူးလား။ ရှင်းရှင်းလေးရယ်နော်။ ကျွန်တော့် အတွက်တော့ သိပ်မလွယ်ခဲ့ပါဘူး။ အတော်ကြီး လေ့ကျင့်ယူခဲ့ရပါတယ်။ အရည်

အသွေးကောင်းတာကို မကြိုက်တတ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုရမှ ဆိုတဲ့အကျင့်ကြီး စွဲနေခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော် တစ်ခုခုလိုချင်ပြီဆိုရင် အခုချက်ချင်းရမှ ကြိုက်တာ။ အကောင်းဆုံးကို ဝယ်နိုင်တဲ့အင်အား မရှိရင် အပေါဆုံးနဲ့လည်း ကျေနပ်လိုက်တာပါပဲ။ ပေါချောင်ကောင်း ရချင်တာမျိုး ဆိုကြပါစို့။ ကျွန်တော်တို့ လူမှုဝန်းကျင်မှာက ဘယ်လောက် စျေးကြီးတာကြီးကို ဝယ်လိုက်တယ်ဆိုပြီး ကြွားတာမျိုး မရဘူးလေ။ ရှိုင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ စျေးသင့်သင့်နဲ့ ရတာမျိုးကျတော့ ဂုဏ်ယူချင်တာ ပေါ့။ (အမှန်တော့ ပေါရင်ချောင်ရင် မကောင်းတာ မျှားပါတယ်။)

အရည်အသွေးကောင်းတာကို ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွက် အကောင်းစား၊ အနိပ်စားကြီးတွေ ဝယ်ရမယ်၊ မနိုင်ဝန်ကို ကြွေးတင်ခံပြီး ထမ်းရမယ်ဆိုတာမျိုး မထင်ပါနဲ့။ မဟတ်နိုင်ရင် ဝယ်ကိုမဝယ်နဲ့။ အရည် အသွေးကို ရွေးတယ်ဆိုတာ တကယ်စိတ်ချရတဲ့ပစ္စည်း၊ ပေးရသလောက် တန်တဲ့ ပစ္စည်းမျိုးကို ရွေးဖို့သာ ပြောတာပါ့။ အဲဒီပစ္စည်းမျိုးဟာ

- ကြာကြာခံရမယ်
- မာရမယ်
- ကျိုးလွယ်ပဲ့လွယ် မဖြစ်ရဘူး

ဒီလိုပစ္စည်းမျိုးဟာ ခဏခဏ အစားထိုးမနေရဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ငွေကြေးချွေတာပြီးသား ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ပြီးတော့ ပိုင်ရတာ လည်း ဂုဏ်ယူတယ်။ တင့်လည်း တင့်တယ်တယ်။

ဒီလို စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်လိုက်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ခုခု ဝယ်စရာရှိလာရင် ပျော်နေပြီ။ ကိုယ်ဝယ်မယ့်ပစ္စည်းဟာ စျေးချိုဖို့ ထက် လိုချင်တဲ့အရည်အသွေးရှိနေဖို့ ဆိုတာကို ဦးစားပေးပြီ။ လိုက်ဝယ်တဲ့ အခါကျရင်တော့ စျေးနည်းနည်းလျော့တဲ့ဆိုင်ကို လိုက်ရှာတာပေါ့။ အရည်အသွေးချင်း အတူတူမှာ စျေးအချိုဆုံးက ဟန်တာပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၄၃
စိတ်ပူတတ်တာလည်း အိုကေပဲ
စိတ်မပူနည်း သိထားရင်လည်း အိုကေပဲ

မျက်နှာပေါ်မှာ အတွန့်အခေါက်တွေ ပိုများလာပြီး အိုစာပုံ ပေါက်လာရုံအပြင် ပိုမရှိဘူး

အနာဂတ်ဆိုတာ မရေရာဘူး။ မမြင်နိုင်ဘူး။ လန့်ဖြိုကောင်းတယ်။ ရှေ့ရေးကို တွေးပြီးပူတာမျိုး တစ်ခါတလေတောင် မရှိဘူးဆိုရင် လူမပီသရာကျတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုပူမယ်။ မိဘဆွေမျိုးတွေသားချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေအတွက်ပူမယ်။ အလုပ်ခွင်အတွက် စိတ်ပူမယ်။ ငွေရေး ကြေးရေးအတွက် စိတ်ပူမယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အတွက်၊ ဝလာတဲ့အတွက်၊ သုံးစရာပြတ်တဲ့အတွက်၊ အမောမခံနိုင်တော့တဲ့အတွက်၊ ပုံစံက သိပ်မနိပ်တော့တဲ့အတွက် . . . တစ်ခါတလေများဆိုရင် စိတ်မပူအောင် ဘယ်လိုနေရပါ့မလဲလို့ ပူတယ်။

ဒီမှာဗျာ။ စိတ်ပူတယ်ဆိုတာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပူစရာ တစ်ခုခုရှိနေသ၍ပေါ့။ တကယ်မရှိတာကို ကြံဖန်ပူနေရင် မျက်နှာပေါ်မှာ အတွန့်အခေါက်တွေများလာပြီး အိုရုပ်ပေါက်လာရုံအပြင်ပိုမရှိ။

ပထမဆုံးအဆင့်ကတော့ ကိုယ်စိတ်ပူနေမိတဲ့ အခုကိစ္စမှာ ကိုယ်လုပ်ပေးလို့ရတာ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား ဆန်းစစ်ဖို့ပဲ။ စိတ်

သောကကို ဖြေဖျောက်ရာမှာ နည်းလမ်းအကျ လုပ်ယူရတဲ့ ခြေလှမ်းတွေ တကယ်ရှိပါတယ်။ ယုံပါ။ လူတွေက လုပ်မကြည့်ကြလို့ပါ။ သူတို့ဟာ သောကဖြေနည်းတွေကို သုံးမယ့်အစား သောကနဲ့ရစ်ထွေးပြီး ကျေနပ်နေကြတယ်။ သောက မွန်းနေကြတယ်။

စိတ်သောကရောက်နေရင်

- လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြံပေးမှုမျိုး ရှာပါ။
- နောက်ဆုံးအခြေအနေကို သုံးသပ်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တစ်ခုခု ထလုပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူနေရင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ ချက်ချင်းသွားဆွေးနွေးလိုက်ပါ။ ငွေကြေးအတွက် သောက ရောက်နေရရင် အဝင်အထွက်ကို စိစစ်ပြီး အသုံးနဲ့အဖြုန်းကို ခွဲခြားပါ။ ဝဖီးလာလို့ စိတ်ညစ်နေရင် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းယူပြီး အစာလျှော့စားပါ။ ကြောင်ပျောက်သွားလို့ စိတ်ပူနေရင် လမ်းထဲက ကာလသားတွေ၊ ဆိုက်ကားသမားတွေနဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ အသက်ကြီးလာလို့ သောကရောက်နေရတာ ဆိုရင်တော့ ဘာမှ လုပ်မနေနဲ့တော့။ မပူလည်း ကြီးမှာပဲ၊ ပူလို့လည်း အသက်က ရပ်မနေဘူး။

သောကကြားမှာ ထာဝစဉ် နစ်မွန်းနေတတ်တဲ့ အပူသည်ကြီး ဆိုရင်တော့ အာရုံပြောင်းတာဟာ တစ်ခုတည်းသော ဆေးချက်ပါပဲ။ တစ်ခုခုမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်လိုက်။ လုပ်လက်စအလုပ်မှာ အာရုံနစ်ပြီး စီးမျှောသွားတာဟာ အပြင်ကိစ္စ ပယောဂတွေကို လုံးလုံးမေ့ပစ်နိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တစ်ယောက်က သက်သေပြဖူးပါတယ်။ မတတ်သာတဲ့ အဆုံး ကိုယ့်သောကတွေကို တစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ ရင်ဖွင့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို ပြောပြခွင့်ရတဲ့အခါ သောကတွေပြေပြီး ဘဝမှာ အားတက်စရာ အသစ်အဆန်းတွေ ရလာတတ်ပါတယ်လို့ အဲဒီပညာရှင်ကပြောပါတယ်။

သောကပွေနေ/ စိတ်ပူပန်နေတာဟာ လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ချင်လို့ ပြတဲ့လက္ခဏာလို့လည်း ပြောကြပါတယ်။ သောကပြေ

အောင် တစ်ခုခုထလုပ်ရတာထက် ထိုင်ပြီးသောကမျှားနေရတာက ပိုလွယ်၊ ပိုကောင်းနေလို့ ဖြစ်မယ်။ ပူပါ၊ သောကပွားပါ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်း မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ အကြောင်းလည်းမရှိ၊ လိုလည်း မလိုအပ်ဘဲ ပူနေတာက တော့ မကောင်းဘူး။ ပြဿနာမဖြစ်လောက်ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ အချိန်တွေ ကုန်လှတယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၄
နုပျိုစွာနေပါ

အသစ်အဆန်းတွေ စိတ်ဝင်စားကြည့်
နေရာသစ်တွေဆီ သွား
လူသစ်တွေနဲ့ ပေါင်း
ပုံစံသစ်တွေ ဝတ်ကြည့်ပါ
နုပျိုဆေးပါပဲ

စောစောကပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ "အသက်ကြီးရင့်လာရတာကို တွေးပူနေတယ်ဆိုရင် ပူတာရပ်လိုက်ပါ။ အသက်ကြီးလာတာကို တားလို့မှမရတာ" လို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါတယ်။ သဘာဝတရားလေ၊ ရှောင်လွှဲချင်လို့မှ မရတာ။ ဒါတောင် 'နုပျိုစွာနေပါ' တဲ့လား။ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်လာနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးကို ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီတွေ ဘာတွေနဲ့လိုက်ပြီးအန်တုတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ တကယ်တော့ 'စိတ်ပျိုကိုယ်နု' ဆိုတာကို မေ့နေကြတာပါ။ စိတ်ထားတွေ၊ အမြင်တွေဟာ အမြဲသစ်လွင်နုပျိုနေရမယ်။ တယ်လီဗီးရှင်းဌာနတစ်ခုရဲ့ အစီအစဉ်မှူး Bill Connolly ဟာ ရုပ်သံလွှင့်ရင်း ပစ္စည်းတစ်ခု မတော်တဆကျသွားတော့ ကုန်းကောက်လိုက်တယ်။ ခါးပြန်ဆန့်လိုက်တော့ အရိုးအဆစ်တစ်နေရာက အသံမြည်သွားတယ်။ "ဇရာဝင်လာတာတော့ကြာပြီ၊ ခုမှပဲ ဇရာက အသံပြုတော့တယ်" တဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်ရင် အအေးမိမှာ

စိုးလို့ အနွေးထည် အထပ်ထပ်ဝတ်လာရ၊ အစားရှောင်ရ၊ သွားချင်တိုင်း မသွားရ၊ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်ဆိုတာမျိုးတွေဟာ ဇရာရဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ မထင်မှတ်တာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ မနေ့က ဖတ်ရတဲ့ စာတစ်ပုဒ်မှာ လူတစ်ယောက်က သူ့အဖေကို တောတွင်း ခရီးကြမ်းလမ်းလျှောက်ဖို့ ဂရိကျွန်းစုတွေဆီ ခေါ်သွားတဲ့အကြောင်း တွေ့လိုက်သေးတယ်။ သူ့အဖေက ၇၈ နှစ် ရှိပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူ မနည်းကြီး အမီလိုက်ရတယ်တဲ့။ အဲဒါ နုပျိုစွာနေခြင်းပါပဲ။ အသက် ၆၀ ကျော် အဘွားကြီးတစ်ယောက်ကလည်း ပြောဖူးတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်လေးလိုပဲ ခံစားရတယ်တဲ့။ ကြည့်လိုက်တော့ လည်း တော်တော်အရွယ်တင်ပါတယ်။ စိတ်ပျိုကိုယ်နုဆိုတာ ဒါပါပဲ။

နုပျိုစွာ နေထိုင်တယ်ဆိုတာ အသစ်အဆန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားမယ်။ အသက်ကြီးပြီလို့ ညည်းမနေဘူး။ လူအို လူမင်းတွေ မြည်တွန်တောက်တီးတာမျိုး၊ ညည်းတွားတာမျိုး အတုမယူဘူး။ လူကြီးဆိုတော့ ထိခိုက်လွယ်တယ် ဆိုပြီး ရွံ့ရွံ့ကြောက်ကြောက် လုပ်မနေဘဲ ရဲရဲရင်ဆိုင်မယ်။ စက်ဘီးစီးတယ်ဆိုတာ လူငယ်တွေရဲ့အလုပ်ပါကွယ် ဆိုပြီး အလျှော့ပေးတာမျိုးမလုပ်ဘဲ စီးစရာရှိတာ စီးမယ်။

အသစ်အဆန်းတွေ စိတ်ဝင်စားကြည့်၊ စမ်းကြည့်၊ နေရာသစ်ဆီသွား၊ လူသစ်တွေနဲ့ပေါင်း၊ အဝတ်အစားခေတ်ပေါ် ဒီဇိုင်းတွေ ဝတ်ပါ။ နုပျိုဆေးပါပဲ။ စိတ်ထားပွင့်လင်းပါ။ အကျင့်ချမထားပါနဲ့။ ကြေး (ချေး) မမျှားနဲ့ ဇီဇာမခွဲ့နဲ့ လမ်းသစ်တွေကို စမ်းကြည့်။ နုပျိုဆေးဆိုတာ လောကကြီးကို သစ်လွင်တဲ့၊ နှစ်လိုတဲ့ အမြင်နဲ့ရှုမြင်ပြီး စိတ်ဝင်စားတာ၊ တက်ကြွနေတာ၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင် ဖြစ်နေသေးတာတို့ ပါပဲ။ စိတ်ပျိုရင် ကိုယ်နုပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၅
ငွေနဲ့ ပေါက်တိုင်းမရ

ပြဿနာကို
ငွေနဲ့ ဖြေရှင်းခြင်းအားဖြင့်
ပြဿနာက ပြီးဆုံးသွားမှာ မဟုတ်ဘူး
ခဏအချိန်ဆိုင်းသွားတာပဲရမယ်

နှစ်တော်တော်အကြာတုန်းက လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် အလုပ် ဝင်လုပ်နေခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ငန်းမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုပေါ်လာရင် အထက်အရာရှိက သက်ပြင်းချပြီး "ငါတို့ American Solution ကို သုံးကြည့်ရတော့မယ်ထင်တယ်" လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။ American Solution (အမေရိကန်နည်း) ဆိုတာက ငွေကျည်ဆန်နဲ့ ပစ်တာကို ပြောတာပါ။ ငွေနဲ့ခင်းပြီး ရှင်းတာဆိုပါစို့။ လုပ်ငန်းခွင်မှာတော့ ဒီနည်းဟာ အမြဲလိုလိုပဲ ဟန်ကျတတ်ပေမယ့် ဘဝပြဿနာတွေမှာကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ နှူးနှူးညံ့ညံ့နဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ကိုင်တွယ်ရပါတယ်။ ငွေနဲ့ဖြေရှင်းလိုက်ရင် အားလုံးအဆင်ပြေသွားမယ်လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး တစ်ခုချင်းကိုင်တွယ်ရမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးရင့် အိုမင်းလာတဲ့ကိစ္စကို ပြန်ကောက်ကြရအောင်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ချေဖျက်ဖို့ဆိုပြီး ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီတွေနဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျခံတာဟာ ဇရာကို တားဆီးနိုင်လို့လား။ ခဏ အရှိန်

သတ်ပေးလိုက်နိုင်တာပဲရှိပြီး နောင်ကျရင် ပိုဆိုးလာဖို့ပဲရှိတယ် မဟုတ်လား။ စိတ်ကို ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ယူမှသာလျှင် သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ဇရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ်ဂရုစိုက်ရမယ့်သူ တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ဒုက္ခ တွေ့နေတဲ့အချိန်မှာ လက်ဆောင်လေး တစ်ခုပို့လိုက်တာဟာ ခဏတော့ ပျော်ရွှင်သွားစေမှာအမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တိုင်အချိန်ယူပြီး လမ်းလျှောက်အတူထွက်မယ်၊ စကားပြောမယ်၊ သူတို့ ရင်ဖွင့်သမျှကို နားထောင်မယ် ဆိုတာမျိုးက အများကြီး ပိုမကောင်းပါလား။

ငွေများရင် တရားနိုင်တာပဲလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ လောကကြီးမှာ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးလည်း ရှိရင်ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလျင်လိုလမ်းအိုလိုက်တာမျိုးလို အချိန်ယူပြီး တစ်ခုချင်းသင့်သလို ဖြေရှင်းသွားရမှာမျိုးက ပိုပြီး အဆင်ပြေတတ်ပါတယ်။ ရှေးလူကြီးတွေဟာ ပစ္စည်းတွေကို လွှင့်ပစ်ခဲတယ်။ ပျက်တာနဲ့ ကန်ထုတ်ပြီး အသစ်ဝယ်ဆိုတာမျိုး လုပ်ခဲတယ်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ တစ်ခုချင်းဖြုတ်စစ်ပြီး လိုသလို ပြင်လိုက်တာပဲ။ တိုင်ကပ်နာရီတို့၊ ရေနွေးကရားတို့နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဒီလိုဖြေရှင်းကြသလိုပဲ လူမှုဆက်ဆံရေး ကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ ဖြေရှင်းကြတာပဲ။

တခြားနည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ကို မကြံစည်တော့ဘဲ ပြဿနာကြုံလိုက်တာနဲ့ ငွေနဲ့ပေါက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟုတ်လှပြီ၊ အာဏာပါဝါရှိလှပြီလို့ သွေးနားထင်ရောက်စရာပါ။ ကျွန်တော်လည်းပဲ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ မျှားသောအားဖြင့် ကားနဲ့ပတ်သက်ပါတယ်။ ဈေးကြီးပြီး နုတဲ့၊ ပြင်ရလည်းခက်တဲ့ ကားမျိုး ကျွန်တော်ဝယ်ရော။ သခ်ါရသဘောအတိုင်း ပျက်ပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ ကားပြင်ဆရာတွေ ခေါ်ပြီး ဈေးမတန်တဆနဲ့ ပြင်ရရော။ ဒီလိုကားမျိုးဟာ ငါနဲ့ကိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေလို့တွေးပြီး အစတည်းက မဝယ်မိခဲ့ရင် ဒုက္ခတွေ ဘာမှ ခံနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ငွေနဲ့ပေါက်ပြီး ပြင်ဆင်လိုက်ရတာဟာ

ပြဿနာကို လုံးဝဖြေရှင်းပေးလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ခဏ ချွေးသိပ်ထား တာသာ ဖြစ်တယ်။ ကြာရင် နောက်တစ်ကျော့ ပျက်ဦးမှာပဲ။တကယ် လည်းပျက်ပြန်ပြီး ငွေထပ်ကုန်ရပြန်တာပါပဲ။ ပြဿနာဆိုတာ ငွေနဲ့ ပေါက်ဖြေရှင်းတိုင်း လက်စသိမ်းသွားတတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

■

နည်းလမ်း ၄၆
ကိုယ့်ဘက်ကကိုယ်ကြည့်

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ
အများနဲ့ သွေးစည်းချင်ကြတယ်
အသိုင်းအဝိုင်းထဲက
အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ကြတယ်

ကိုယ့်သဘောကိုယ်ဆောင်၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်စဉ်းစား ဆိုတာ မျိုးပြောလိုက်တော့ သြဇာပေးလွန်းရာ၊ ရိုင်းရာကျသွားပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ တွေးစရာပြောစရာတွေ ကြုံလာရင် အများကြိုက်ကို လိုက်မှာလား၊ ကိုယ့်သဘောကိုယ်ဆောင်မှာလား ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ ပြောချင်တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ထင်ရှားချင်တယ်။ ထူးခြားချင်တယ်။ ကိုယ့်မှုနဲ့ကိုယ်နေပြချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောရေးဆိုရေး ကြုံလာပြီ၊ ဆုံးဖြတ်စရာ ကြုံလာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ သူတို့က ငါ့ကို ခေါင်းဆောင်လို့မြင်ပြီး အားကိုးနေကြတယ်၊ ဒီတော့ သူတို့ဆန္ဒအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပေးမှဖြစ်မယ် ဆိုတာမျိုး စဉ်းစားလာကြတတ်တယ်။ 'ငါသည် ငါ၏ငါ' မဟုတ်တော့ဘဲ 'အများမြင်ထားသည့်ငါ' ဘဝကို ရောက်သွားရတဲ့အဖြစ်ပါ။ ကိုယ်တကယ် ယုံကြည်နေတာက တစ်မျိုး၊ အများဖြစ်စေချင်တာက တစ်မျိုး ဖြစ်နေရင် လူတိုင်းလိုလိုဟာ အများအကြိုက်ကို လိုက်ချင်ကြတယ်။

"မင်းတို့ မျှော်လင့်ထားသလိုပဲ ဆုံးဖြတ်ရမှာပေါ့" တွေဖြစ်ကုန်တယ်။

ကိုယ့်အမြင်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ အများနဲ့မတူ တစ်မူထူးနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်ကြီး ထိုးထိုးထောင်ထောင် ဖြစ်နေမယ်၊ လူတွေက ရှိန်ကြမယ်လို့ တွေးမိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်အောင် မြင်ကျော်ကြားတဲ့ လူတွေကို အများက ရှိန်ကြ၊ ရှောင်ကြလို့လား။ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ရှိတယ်၊ ရဲရင့်တယ်ဆိုပြီး ဝမ်းသာအားရ တပည့်ခံကြတာပဲ မဟုတ်လား။ သူတစ်ပါးကို စော်ကားတယ် ဆိုတာမျိုးကျမှသာ လူတွေကရှောင်ကြတာပါ။ ကရုဏာ ရှိတယ်၊ ညင်သာပျော့ပျောင်းတယ်၊ အများအကျိုးကို ကြည့်တယ်၊ လေးစားထိုက်တယ်ဆိုရင် လူတွေက လက်သင့်ခံကြပါတယ်။ ကိုယ်တင်ပြတဲ့ စိတ်ကူးတွေဟာ သူတို့အကြိုက်နဲ့ မညီပေမယ့် ဆန်းသစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြစ်တယ် ဆိုရင်တော့ အားလုံးက အထင်ကြီးလေးစားတာကို ခံရမယ်။

ကိုယ့်အမြင်နဲ့ကိုယ်နေဖို့မှာ ဦးဆုံးအဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဟာဘာလဲဆိုတာ သဘောပေါက်နေရပါလိမ့်မယ်။ ရှင်းရှင်း ပြတ်ပြတ် မြင်ထားရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အမောင်တောင်မှန်း မြောက်မှန်း မသိလောက်အောင် ရှုပ်နေရင်တော့ ဘာကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မှ ထွက်လာမယ် မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းမလေးတစ်ဦးဆိုရင် တော်တော် ဉာဏ်ကောင်းပြီး ထက်မြက်တဲ့အဆင့်မှာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်ပုံက သူတွေးသမျှ အတွေးတွေ၊ ပြောသမျှအမြင်တွေက သူ့ဖတ်နေကျ ဂျာနယ်တစ်စောင်ဆီက လက်ဝေခံထားတာ ဖြစ်နေတယ်။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။ ပြဿနာတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံရင် သူ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုတာ အားလုံးက မှန်းကြည့်လို့ရနေပြီ။ ကျွန်တော်တို့တွေ လည်း တစ်ခါတစ်ခါ ဒါမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် ပင်ရင်းကို ပြောင်းပစ်ရပါတယ်။ ဖတ်နေကျ ဂျာနယ်အစား တခြားတစ်စောင် ပြောင်းဖတ်တာမျိုး၊ အချက်အလက်တွေပဲယူပြီး အမြင်ကျတော့

ကိုယ်ပိုင်ဥာဏ်ထုတ် စဉ်းစားတာမျိုးတွေ လုပ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် တွေးဖို့

(က) တွေးစရာကိစ္စတစ်ခု၊ စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်စရာကိစ္စတစ်ခု ရှိနေရမယ်။

(ခ) တကယ်လည်း စဉ်းစားရမယ်။

ကိုယ့်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ထိပ်ဆုံးလက်တစ်ဆုပ် စာလောက် ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ သူတို့ဟာ ကိုယ်ပိုင်မူနဲ့ အောင်မြင်နေသူတွေဆိုရင် (က+ခ) နှစ်ချက်စလုံးကို ကျင့်သုံးကြလို့ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဝေလေလေအုပ်စုတစ်စု ရွေးထုတ်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။ ကနဲ့ခ နှစ်ဆင့်မှာ တစ်ဆင့်ကိုမှမလုပ်တဲ့လူတွေဖြစ်နေတာ တွေ့လိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၇
ဘာမှမပိုင်

ကိုယ်က ဘာမှလုပ်ခွင့်မပိုင်ဆိုတာသိရင်
ကံအတိုင်း ဖြစ်စေတော့လို့ သဘောထားနိုင်ပြီ

ပြောရတာတော့ စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြောစရာကို တော့ ပြောရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာကြီးထင်နေနေ၊ ပိုင်လှပြီ ဟုတ်လှပြီဆိုပြီး ဘယ်လောက်ကျိန်းသေနေနေ တကယ်တော့ အနတ္တပဲ။ ငါ၏သဘောကိုမလိုက်၊ ငါမပိုင်ဆိုတာအမှန်ပဲ။ ဒါဆို ဘယ်သူပိုင်သလဲ။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်တောင် မပိုင်မှတော့ ဘယ်သူမှမပိုင်ဘူးပေါ့။ ကျွန်တော် တို့အားလုံးဟာ အရှိန်ပြင်းပြင်း မောင်းနေတဲ့ ဘဝသံသရာရထားကြီး ပေါ်မှာ အတူတကွ ခရီးသွားနေကြတာ ဆိုရင် ရထားမောင်းတဲ့ဝန်က အရက်မူးနေတာ၊ အိပ်ပျော်သွားတာ၊ ရူးကြောင်ကြောင် ဖြစ်နေတာမျိုး တော့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ထားပါ။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက မောင်း သူမပါတဲ့ ဘဝသံသရာ ရထားကြီး အကြောင်းပါ။

ကိုယ်က ဦးဆောင်နိုင်တဲ့ အနေအထား၊ ဆုံးဖြတ်ပြဋ္ဌာန်း နိုင်တဲ့ အနေအထား ရှိမနေဘူးဆိုရင် ဘာကိုမှ နောက်ဆံမတင်းဘဲ စိတ်ကို လျှော့ချလိုက်လို့ရပါတယ်။ ဒါက ဒီလိုဖြစ်ရသလား၊ ဖြစ်ရမှာလား ဆိုတာမျိုးတွေနဲ့ ကြိတ်မနိုင်ခဲမရ ဖြစ်နေမယ့်အစား ငါမှမပိုင်တာပဲ လေဆိုပြီး စိတ်ကို ဖြေလိုက်ရုံပဲ။ ဥပမာသဘောနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်

နံရံကြီးကို ခေါင်းနဲ့ဝင်ဆောင့်မယ့်အစား နင်နေငါသွားဆိုပြီး လေကလေးတချွန်ချွန်နဲ့ လှည့်ထွက်သွားရုံပဲပေါ့။ ကိုယ်စီမံခဲ့တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်တော့ ကိုယ့်တာဝန်လည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။

လောကကြီးထဲမှာ ခံစားပျော်ရွှင်ဖို့တာ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပေးဖို့ တာဝန်နဲ့လာတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့အသိ ဝင်လာတဲ့အခါမှာ နေရောင်အောက်မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလဲ့အိပ်ပြီး နေဆာလှုံနေလို့ရပြီ။

လောကဆိုတာ အကောင်း-အဆိုး ဒွန်တွဲနေတာပါ။ စီမံဖန်တီးသူရှိရင် ရှိမယ်၊ မရှိရင်မရှိဘူး။ ရှိတယ်ထင်ရင်လည်း အပြစ်တင်လိုက် (ကံကိုပုံချလိုက်) ပေါ့။ မရှိဘူးထင်ရင်လည်း ဦးဆောင်မောင်းနှင်သူမရှိတဲ့ ရထားကိုစီးရတာ နည်းနည်းတော့ သည်းထိတ်ရင်ဖို ဖြစ်မှာပဲ။ စိတ်ပျော်စရာလည်းရှိနိုင်၊ ပျင်းစရာကောင်းတာလည်း ရှိနိုင်တယ်လို့ တွေးပါ။ မောင်းသူရှိနေရင်လည်းပဲ ဒါမျိုးတွေကြုံရနိုင်သေးတယ်ဆိုတာလည်း သိပါ။

ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ကောင်းသည်-ဆိုးသည် မရွေး လက်ခံဖို့သာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်သာပိုင်ရင် မကောင်းတာတွေ ပယ်ပြီး ကောင်းတာတွေချည်း ဖြစ်လာအောင်လုပ်မှာပေါ့။ အဲဒါမျိုးဆိုရင်လည်း လောကကြီးမှာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အပြောင်းအလဲတွေ၊ အကြိတ်အနယ်ကြိုးစားရုန်းကန်ရတာတွေ ကင်းမဲ့သွားတဲ့အတွက် ပျင်းစရာကောင်းနေတော့မှာပဲ။ တကယ်တော့ အဆိုးတရားတွေ၊ ဒုက္ခတွေက ကိုယ့်ကို သင်ကြားပေးတာပါ။ ဘဝကို နေပျော်အောင်လုပ်ပေးနေတာပါ။ အားလုံးကောင်းပါသည်ခင်ဗျား ဆိုရင် ဘာမျှား ပျော်စရာရှိတော့မှာလဲ။

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ကိုယ်က ဦးစီးပဲ့ကိုင်မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး တာဝန်တွေကိုတော့ ခေါင်းရှောင်ချင်လို့မရဘူး။ လုပ်ရမယ့် တာဝန်တွေကတော့ လုပ်ရမှာပဲ။ လောကနဲ့ ဝန်းကျင်ကို လေးစားသော အားဖြင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးရမှာတွေ ရှိတယ်။ ပြဇာတ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို တာဝန်မခံရပေမယ့် ကိုယ်ကျရာဇာတ်ရုပ်ကိုတော့ တာဝန်ယူရမှာပဲ။

ကိုယ်က ဇာတ်ဆရာမဟုတ်တော့ ပွဲကိုထိုင်ကြည့်ပြီး သဘောကျရာကို အားပေးခွင့်ရတယ်။ လွမ်းစရာရှိရင် ငိုလို့ရတယ်။ ကြောက်စရာကြုံရင် ခေါင်းပုနေနိုင်တယ်။ ကိုယ်က ဇာတ်ဆရာမပြောနဲ့ ကားဆွဲတို့ ပတ်စာခွာတို့တောင်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ပွဲကြည့်ပရိသတ်ဖြစ်နေရင် ဖိမ်နဲ့ ထိုင်ကြည့်။

■

နည်းလမ်း ၄၈
လွတ်မြောက်နယ်မြေရှိပါစေ

ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေတဲ့
တေးသွားတစ်ခု ရှိနေတယ် ဆိုပါစို့
သတိမေ့လောက်ရှိမှ
တစ်ခါဖွင့်နေရင် အလကားပဲ

ခွေးတွေမွေးထားတဲ့ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိပါတယ်။ အိမ်ပြင်မှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့၊ ရုံးမှာ ဘယ်လောက် စိတ်ညစ်ခဲ့ ညစ်ခဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ ခွေးတွေက ပြေးပြီးကြိုရင် အားလုံးကိုမေ့ပြီး ပြုံးပျော်ရွှင်လန်းသွားပါရော။ ကျွန်တော့်အတွက်ကျတော့ ကလေးတွေရယ်၊ အိမ်ရယ်ပေါ့။ ကလေးတွေက တစ်ခါတစ်ခါကျရင် ဦးနှောက်ခြောက်စရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူလေးတွေ၊ အတွေးအမြင်လေးတွေက ကျွန်တော့်အဖို့တော့ အမောပြေဆေးလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်နားခိုရာ ဘုံဗိမာန်လေ။ အိမ်ပြန်ရတော့မယ်လို့ စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ ပျော်နေရော။

ဒီလို ကိုယ့်ကိုကြည်နူးစေတဲ့ ခလုတ်မျိုးဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတော့ မတူနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခလုတ်ဟာ စျေးကြီးပေးမှ၊ အာဏာရှိမှ ရနိုင်တာမျိုးမဟုတ်တာ ဝမ်းသာဖို့ကောင်းပါတယ်။

ကြည်နူးမှုဖြစ်စေတဲ့နည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဆန်းလည်း

ဆန်းတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်စိတ်ထဲစွဲနေတဲ့ ပုံစံနဲ့ မြင်လိုက်ရတာ၊ ကလေးတစ်ယောက်၊ အလှမွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်၊ သိပ်ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ ရုပ်ရှင်တစ်ကား . . . အစရှိတာမျိုးပေါ့။ မြင်လိုက်ရ၊ ကြုံလိုက်ရရုံနဲ့ ရှင်လန်းအားတက်လာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘုရားဖူးရ၊ သမထထိုင်ရလို့ ပီတိဖြစ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့ပေါ့ပါးသွားစေတဲ့ တေးသွားတစ်ခုလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ တချို့အတွက်တော့ တပင်တပန်း စုဆောင်းထားတဲ့ တံဆိပ်ခေါင်းလိုမျိုး ဝါသနာပစ္စည်းပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် အများအကျိုးအတွက် လုပ်အားပေးရတာ၊ ဘုရားဝေယျာဝစ္စ ဝင်ကူညီရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အများအကျိုးဝင်ကူတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးသော လွတ်မြောက်နယ်မြေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလွတ်မြောက်မှုမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုတော့ ကိုယ်ပိုင်ရှိထားရပါမယ်။ သိလည်း သိထားရမယ်။ ပြီးတော့ အသုံးလည်း ချတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေတဲ့ တေးသွားတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုပါစို့။ မေ့သလောက်ရှိမှ တစ်ကြိမ်ဖွင့်တာဟာ အလကားပဲ။ လွတ်မြောက်ဖို့ လိုအပ်တိုင်းမှာ ဖွင့်ရမှာ။

ငါပဲ ဒုက္ခတွေခံရတယ်၊ ငါ့ဒုက္ခတွေက ကြီးလှတယ်ဆိုတာ မျိုးနဲ့ အတ္တစိတ်တွေ လွန်ကဲလာတဲ့အခါ ကိုယ်ထွက်ပြေး လွတ်မြောက်နိုင်မယ့် သီးသန့်နယ်မြေလေးတစ်ခုရှိဖို့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဖော်မဲ့နေရှာတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အာရုံကျသလို လွတ်မြောက်ရာရှာပါ။ သူတို့အပေါ် ကြင်နာမှုနဲ့ ဆက်ဆံနေရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုဖိစီးနေတဲ့ သောကတွေဟာ ဘာမှ မဟုတ်တော့သလိုဖြစ်ပြီး ဘဝရဲ့ကြည်နူးမှုကို ရှာတွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၄၉
လူကောင်းသာ အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရတာ

အပြစ်မကင်းဘူးလို့
ခံစားနေရတာဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပဲ

ဆိုးတဲ့လူတွေဟာ သူတစ်ပါးကို စော်ကား၊ ဒုက္ခပေး၊ ချောက်ချ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်ပေမယ့် ခပ်အေးအေးပဲ။ လိပ်ပြာမလုံတာမျိုး၊ မျက်နှာပူတာမျိုး၊ အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရတာမျိုး မရှိဘူး။ သူတို့မှာ ဆိုးဖို့ စဉ်းစားနေရတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်။ လူကောင်းတွေကျတော့ တစ်ပါးသူအပေါ် တစ်ခုခု အမှားလုပ်လိုက်မိလို့ အပြစ်ရှိသလို ခံစား နေရတာမျိုး ပေါ်နေရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပဲမှတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အပြစ်ရှိနေသလို ခံစားရတာ၊ လိပ်ပြာမလုံတာဆိုတာမျိုးဟာ အတ္တစိတ် ပါပဲ။ အချိန်လည်း ကုန်တယ်၊ အားလည်းကုန်တယ်၊ အဓိပ္ပာယ်လည်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီခံစားချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထိန်းကျောင်း တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရွေးစရာနှစ်လမ်း ရှိပါတယ်။ ပြင်ရင်ပြင်၊ ပစ်ရင်ပစ်။

လူဆိုတာ မှားတတ်ကြတာပါပဲ။ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် အူကြောင်ကျား ဖြစ်တတ်ကြတာပဲ။ ဘယ်မှာအမြဲတမ်း မှန်နေနိုင်ပါ့မလဲ။ နားလည်ခံစားတတ်ရင် လိပ်ပြာမလုံတာလေးတွေ ရှိလာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးရှိရှိအသုံးမချနိုင်ရင် ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန်

မကူစားနိုင်ရင် ဆဲဆိုညည်းတွားခုန်ပေါက် စသဖြင့် လုပ်တာမျိုးလည်း ရပါတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ 'ငါ မှားလေခြင်း၊ လုပ်မိလေခြင်း' ဆိုတာမျိုးနဲ့ ပဲ ငူငူငိုင်ငိုင်ကြီး ဖြစ်နေရင် အချိန်ကုန် လူပန်းပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

ပထမဆုံးလုပ်ရမှာကတော့ အဲဒီလိုလိပ်ပြာမလုံဖို့ တကယ်လို အပ်ရဲ့လားဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ပိုတွက်မိ နေတာမျိုး၊ အရမ်းတာဝန်သိနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူများအတွက်စေတနာ့ ဝန်ထမ်း ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ အမြဲအဆင်သင့်ရှိခဲ့ရာက အခုတစ်ကြိမ် တော့ မတတ်သာလို့ ခေါင်းခါလိုက်ရတယ်ဆိုရင် လိပ်ပြာသန့်သန့်နဲ့ပဲ နေပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ 'ရှောင်တခင်ခွင့်' ခံစားသင့်တာပေါ့လို့မြင်ပါ။

လုပ်စရာတစ်ခုမှာ လုပ်မလား၊ မလုပ်ဘူးလား ရွေးချယ်ခွင့် ရှိနေတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ ရှင်းပါတယ်။ လုပ်ချင်ရင် လုပ်လိုက်၊ မလုပ်ချင် ရင်လည်း နောက်ဆံမတင်းဘဲ ငြင်းလိုက်။ လုပ်တော့မလုပ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆံတင်းပြီး လိပ်ပြာမလုံသလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။

တကယ်ပဲ လိပ်ပြာမလုံဖြစ်ရမယ့်ကိစ္စရှိနေပြီ ဆိုရင်တော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ကူစားတတ်ဖို့လိုမယ်။ ရိုးရိုးလေးပါပဲ၊ ပြင်စရာရှိတာ လိုက်ပြင်ပါ၊ တောင်းပန်ပါ၊ ပြန်ကူညီပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်လို့မရ တော့ဘူး လက်လွန်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ သင်ခန်းစာပဲ၊ နောင်ဒီလို မဖြစ်စေရဘူး၊ ကဲ . . . သွားပေတော့ ကိုရွှေလိပ်ပြာ ဆိုပြီး စိတ်ထဲက ဖယ်လိုက်ပါတော့။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်ချီတက်ပါတော့။ ဘယ်လိုမှ ဖယ်လို့မရဘူး၊ စိတ်ကို သိပ်ဒုက္ခပေးနေတယ် ဆိုရင်လည်း ဖယ်လို့ရမယ့် နည်းကို ရှာဖို့ လိုပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၅၀
အကောင်းပြောစရာမရှိရင် ဘာမှမပြောနဲ့

စွန့်စားမှုအဖြစ် စိန်ခေါ်ကြည့်

ညည်းတွားဖို့၊ အပြစ်တင်ဖို့နဲ့ ဝေဖန်ဖို့ဆိုတာတွေဟာ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးဦးအပေါ်နဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုခုအပေါ်မှာ အကောင်းပြောတတ်ဖို့ဆိုတာက ပိုခက်ပါတယ်။ အဲဒါကို လုပ်ကြည့်မယ်လို့ စိန်ခေါ်လိုက်စမ်းပါ။ လူဆိုတာ ပင်ကိုသဘာဝအရ ညည်းတွားချင်တတ်တာမို့ အကောင်းမြင်ဖို့၊ အကောင်းပြောဖို့ ခက်တာပါပဲ။ ရွာသွားလည်ရတာ ဘယ်လိုလဲလို့ မေးလာရင် မိုးရွာတာတို့၊ ဗွက်ထူတာတို့နဲ့ စချင်တယ်။ ယေ်သူယေ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရလို့ ပျော်စရာကောင်းတာက အရင်မလာဘူး။ အလုပ်ဌာနမှာ အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးရင် "အထက်လူကြီးက ဘယ်လိုအပေါက်ဆိုးတာ" ဆိုတာမျိုးက စချင်တယ်။ ပြီးမှသာ ထက်မြက်တာ၊ အလုပ်ကျွမ်းကျင်တာတွေ လာမယ်။

ဘယ်လောက်ဆိုးတဲ့လူမှာ ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကွက်ကလေး တစ်ခုတော့ ရှိစမြဲပါ။ ခင်ဗျားရဲ့တာဝန်က အဲဒီကောင်းကွက်ကို ရှာပြီး အထူးပြုပြောဖို့ပါပဲ။ မကြိုက်ချင်စရာကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုမှာ လည်း ဒီလိုပါပဲ။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော် သတင်းတစ်ပုဒ်ဖတ်ရတယ်။ ပါရီမှာ အကြီးအကျယ် သပိတ်မှောက်ကြတုန်းက မြေအောက်ရထားမှာ ကျပ်ညပ်ပါသွားခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက် အကြောင်းပါ။ ကလေးတစ်ယောက် ဆွဲလာတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကလည်း ခရီးသည်ထဲမှာပါနေတော့စဉ်း

စားရတာ သည်းတုန် အူတုန်ပါ။ အဲဒီအမျိုးသမီးက သူ့ကလေးကို ရွှင်ရွှင်ပျပျပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ "အဲဒါပေါ့ သမီးရဲ့ စွန့်စားခန်းဆိုတာ" တဲ့။ အဲဒီစကားကို ကျွန်တော်စွဲသွားပါတယ်။ အနှောင့်အယှက် အခက်အခဲတွေ ကြုံလာရပြီဆိုရင် ဒီစကားလေးကို ရွတ်လိုက်တာပါပဲ။

တစ်ခုခုအကြောင်း၊ တစ်ယောက်ယောက်အကြောင်း ကိုယ့်အထင်အမြင်ကို ပြောရဖို့ကြုံလာရင် အကောင်းပြောစရာတစ်ခု၊ အပြုသဘောတစ်ခုခုကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။ အကောင်းမြင်တာဟာ အကျိုးများပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အထင်ရှားဆုံးတစ်ခုက လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို ခင်မင်တိမ်းညွှတ်ကြတာပါပဲ။ ကွယ်ရာမှာကို ကြည်ညိုကြတာ။ အဲဒီလို လူကြိုက်များတဲ့၊ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့၊ ပျော်ရွှင်တတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ လူတွေရဲ့ဘေးနားမှာ ပရိသတ်က ဝိုင်းနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်လျှာကိုယ် ထိန်းပြီး အကောင်းပဲ ပြောပါ။

အကောင်းပဲပြောရင် အတင်းအဖျင်းတွေ၊ မဟုတ်တမ်းတရမ်းတွေ၊ အသိမ်အမွှားတွေကို တားဆီးပြီးသား ဖြစ်သွားပါမယ်။ လူတွေအပေါ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အမြင်ရှိုင်းတွေဝင်တာ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အမှားတွေကို ထောက်ပြတာတောင် အပြုသဘောနဲ့ ပြောတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အတင်းအဖျင်းတွေ၊ အသိမ်အမွှားတွေနဲ့ ဝေးသွားတော့လည်း ကိုယ့်မှာ အချိန်ပိုတာပေါ့။

ပါးစပ်ကိုဖွင့်မယ်ကြံရင် အကောင်းရှာဖို့ တစ်ပတ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် စမ်းကြည့်စမ်းပါ။ ဘဝမှာ တိုးတက်ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် အာမခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောတိုင်းမယုံပါနဲ့၊ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ။

ပြောရမယ်ဆိုရင် အကောင်းကိုပဲရှာပြီးပြောပါ။ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် စဉ်းစားကြည့်ပြီးလို့မှ 'အကောင်းကို ရှာ၏။ အကောင်းကား မရှိ' ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေရင်ရော။

ရှင်းပါတယ်။ တုဏှီဘာဝေ ဆိတ်ဆိတ်နေလော့။

■

နည်းလမ်း ၅၁
မတူတာတွေ လက်ခံ၊ တူတာနဲ့ ပေါင်း

မျိုးမတူဇာတ်ခြားတယ်၊ ဂုဏ်ရည်မတူဘူး ဆိုတဲ့အမြင်မျိုး
တွေကို ဘေးဖယ်ပြီး တန်းတူရည်တူအဖြစ် ဆက်ဆံနိုင်
ရင် အများကြီး အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်

မသူဇာ ပုတိုက်တိုက် အသားသူမကြိုက်
ကိုသာရိုက် ပိန်ပါးပါး အဆီသူမစား
ကိုသာရိုက်နဲ့မသူဇာ အိမ်ထောင်ကျသောခါ
ထမင်းပွဲမှာ ဝက်သားချက်
တလင်းပြောင်အောင် လျှက်တယ်လေး

ကိုသာရိုက်နဲ့မသူဇာတို့ဟာ လူပုံစံချင်းလည်း မတူကြဘူး။ အကြိုက်ချင်းလည်း မတူကြပါဘူး။ သို့သော် ဝက်သားဟင်းချက်တော့ အဆင်ကိုပြေလို့ပါ။ ပုတာ-ဝတာ၊ ပိန်တာ-ရှည်တာ၊ အဆီ မကြိုက်တာ-အသားမကြိုက်တာတွေကိုသာ ဦးစားပေး အကျယ်ချဲ့နေရင် စိုပြည်သော ဆက်ဆံရေးဆိုတာ ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ခိုင်မြဲနွေးထွေးသော ဆက်ဆံရေးဆိုတာ ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး။

ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာ ရှေးဦးအဆင့် မှာတော့ နှစ်ယောက်နဲ့ပဲ စတင်ကြရတာဖြစ်ပါတယ် (နောက်ပိုင်း ကျတော့ နောက်တိုး ပုပုကွေးလေးတွေ ပါပါလာမှာပေါ့လေ)။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရေး

လေးတစ်ခု တည်ဆောက်ရာမှာ လွယ်လွယ်နဲ့တော့ မရတတ်ဘူး။ 'အလျင်လို လမ်းအိုလိုက်' ဆိုတဲ့စကားဟာ ဒီနေရာမှာ မစ္စံပါဘူး။ လမ်းသစ်ထွင်ရတယ်၊ လမ်းသစ်အတွက် ပညာတွေသုံးရတယ်၊ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် အလျှော့-အတင်း အညှိုအနှိုင်းတွေ လုပ်ကြရတယ်။

ပညာစုံဖို့ လိုတယ်။ အသိအမြင် ပြည့်ဖို့လိုတယ်။ ဒီအုပ်စုနဲ့ ဒီအကွေ့မှာ ဒီတက်နဲ့လျှော်ပေမယ့် ဟိုအုပ်စုနဲ့ကျတော့ ဒီအကွေ့မှာတောင် ဒီတက်နဲ့လျှော်လို့မရနိုင်တာတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ တူနှစ်ကိုယ်တိုင်းပြည်မှာ တစ်ခါတလေ လူတော်နှစ်ယောက်ပေါင်းသင်းလို့ အစေးမကပ်တာမျိုးတွေ တွေ့ရတတ်တယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက ခေါင်းဆောင်ပဲလုပ်ချင်နေပြီး နောက်လိုက်လုပ်ဖို့ ဝါသနာမပါကြဘူးလေ။ အဲဒီမှာအရှိတရားကို လက်ခံဖို့ကိစ္စက အရေးကြီးလာပြီ။ သူက ဒီတစ်ခါ ခေါင်းဆောင်လုပ်ချင်သပဆိုရင် လက်ခံလိုက်။ "နောက်တစ်ခါကျ ငါခေါင်းဆောင်မယ်နော်" လို့ သတိပေးထားလိုက်။ ပြီးပြီ။ 'ဘယ်သူကခေါင်းဆောင်မှ' ဆိုတာထက် 'ဘယ်သူက ဘာတာဝန်ယူရင် ပိုပြီး အကျိုးရှိမလဲ' ဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

မတူတာကိုလက်ခံပြီး တူတာတွေမှာ ကြည်နူးတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဆူ-ကြုံ့ နိမ့်-မြင့် ကွဲပြားတယ်၊ ထက်အောက်သာ ကွဲကြတယ်၊ သို့သော် ဂီတကို မြတ်နိုးတာကျတော့ တူနေတယ်ဆိုရင် ပြောလို့ဆိုလို့ လှုပ်ရှားလို့ရတဲ့ နယ်မြေတစ်ခုရှိလာပြီ။ ကြည်နူးစရာ ရှိလာပြီ။

စီမံချက်တစ်ခုမှာ တာဝန်ယူကြရတာဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်အိုးတစ်အိမ် ထူထောင်ကြရတာဖြစ်ဖြစ်၊ ခံယူရမယ့် သဘောထားကတော့ တစ်ခုတည်းပါပဲ။ ဒီခရီးမှာ အတူလျှောက်ကြရမှာ၊ ဒီတော့ အတူတူတွဲလုပ်မှပဲ အောင်မြင်မယ်။ ကွဲလွဲမှုတွေ ဘေးချိတ်ပြီး ကန့်လန့်တိုက်နေတာတွေကို မေ့ပစ်လိုက်။ ကုန်တင်လှည်းကို တွန်းတဲ့သူကတွန်းပြီး ဆွဲတဲ့သူက ဆွဲနေရင် ခရီးမရောက်ဘူး။ အတူတူတွဲပြီး ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းဆီကို တွန်းမှ ခရီးရောက်မှာ။ ဒီခံယူချက်ကို မွေးရပါမယ်။ ငါပြောတာကိုပဲ လက်ခံပြီး လိုက်လုပ်ရမယ်၊ မယားနေစ ကြောင်သေမှ၊ လင်နေစ

ဆင်သေမှ ဆိုတဲ့ ပေါက်ကရ စိတ်ကူးတွေကို ဟာသလို့ပဲ သဘောထားပါ။ လက်တွေ့ဘဝဆိုတာမှာ သိကြားမင်းဆင်းကယ်တာမျိုး၊ ဟာကြူလီက အမြဲတမ်းဦးဆောင်တာမျိုး ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။

■

နည်းလမ်း ၅၂
သူ့အတွက်ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကိုလေးစား

တစ်ဖက်သားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်
ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို လေးစားပါ
သူ့ဘဝဟာ ငါ့အတွက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာမျိုးရှောင်

ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလူစားမျိုးကို ချစ်သွားမိတတ်သလဲ။ ကိုယ့်အနားမှာ သနားစရာကောင်းလောက်အောင် တွယ်ကပ်ပြီး မရရင်ဘဲ သေတော့မယ့်ပုံစံမျိုး ချိုးပြတဲ့လူစားကိုလား၊ ကိုယ်ပိုင်အတွေး ကိုယ်ပိုင်အမြင်နဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဦးဆောင်လှုပ်ရှား နေထိုင်သွားလာတတ်သူမျိုးကိုလား။ အထင်ကြီးလေးစားလောက်တဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လိပ်ပြာမျိုးကိုသာ ချစ်တတ်ကြတာမဟုတ်လား။ ခက်တာက အဲဒီလိပ်ပြာလေးကိုလည်း ဖမ်းမိရော သူ့ကို နှောင်အိမ်ထဲမှာထည့်ပြီး ချုပ်ချယ်ချင်လာတော့တဲ့ကိစ္စပဲ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ကြည့်ပါ။ A နဲ့ B ဆိုတဲ့ အုပ်စုနှစ်စုဟာ သူ့ဘာသာသူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆုံးဖြတ်လှုပ်ရှား နေကြတဲ့အဖွဲ့တွေ။ အဲဒီနှစ်ခုတို့ ညောင်ညိုပင်မှာလည်းဆုံရော သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းဖြစ်လာတဲ့အချိန်က စပြီး အကြံပေးတာတွေ၊ ဝေဖန်တာတွေ၊ ချုပ်ချယ်တာတွေ ဝင်လာပါလေရော။ အမှန်မှာ ဒါက ဒီလိုရှိတယ်၊ ဒီပြဿနာကို ဒီလိုကြည့်ရမှာ၊ ဒီနေ့တော့ မင်းတို့ သင်တန်းဖျက်ကွာ၊

ငါတို့အလှူကို လိုက်ခဲ့ကြပါဦး ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါလေရော။ ဟိုးဆရာ ဟိုး။ သူတို့ဘဝ သူတို့ကမ္ဘာကို ဝင်မကျူးကျော်ပါနဲ့။ သူတို့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို မထိပါးမိပါစေနဲ့။ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို လေးစားပါ။

ညောင်ညိုပင်စခန်းကနေ လမ်းခွဲကြရတဲ့လူတွေကို မေးကြည့်ရင် သူတို့ဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှု လျော့လာကြတယ်။ အရင်လို ရင်မခုန်တော့ဘူး၊ သွေးအေးပြီး လူချင်းဝေးလာကြတယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ကြားရလိမ့်မယ်။ စုံတွဲတွေတင်းမာနေကြရင် အတွင်းသားအရောက် စူးစမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ သွေးအေးရုံတင်မကဘူး၊ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး သံသယပွားလာတာ၊ ချုပ်ချယ်လာတာ၊ အပြစ်မြင်လာတာကို တွေ့ပါမယ်။ တစ်ဦးကတစ်ဦးကို လွတ်လပ်ခွင့်မပေးဘူး။ ပိုင်စိုးပိုင်နင်းနဲ့ ငါ့တစ်မျက်နှာတစ်ရွာထင်ပြီး ငါ့အပင်ပေါ်ကနေ ဘယ်မှပျံမထွက်ဘဲ အသေနားနေရမယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပြီပေါ့။

ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ခြေတစ်လှမ်းစာ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီးအတိတ်ကို ပြန်ရစ်ကြည့် (Rewind လုပ်ကြည့်) ပါ။ စတွေ့ခဲ့တုန်းက ဘာကိုစွဲသွားသလဲ၊ ခိုက်သွားသလဲ၊ အထင်ကြီးသွားခဲ့သလဲ။

ပြီးရင် သူ့ကို (သူတို့ကို) ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီတုန်းကနဲ့ အခု ဘာကွာလို့လဲ။ အရင်ပုံစံ အရင်ဟန်နဲ့ လွတ်လပ်တက်ကြွစွာ ရှိနေသေးတုန်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ပိုင်နက်ကို ဝင်ရောက်ကျူးကျော်ဖျက်ဆီးပြီး သူ့လွတ်လပ်ခွင့်တွေ၊ သူကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုး ယုံကြည်မှုတွေကို ကျဆင်းဆုတ်ယုတ်စေခဲ့သလား ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြည်စင်ဝင်းပတက်ကြွမှုတွေ ဘယ်လောက်များ ငြိမ်သက်မှေးမှိန် ဆုတ်ယုတ်သွားပြီလဲ မြင်အောင် ကြည့်လိုက်ပါ။

အမှန်တော့ သူတို့ကို အဲဒီစက်ကွင်းထဲကနေ ဆွဲထုတ်ပြီး သူတို့ရဲ့ မူလအရည်အသွေးတွေ၊ အင်အားတွေ ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးလာအောင် ကူညီပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်လည်ရှာတွေ့ဖို့ အတွက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သီးသီးသန့်သန့်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာထဲမှာ

နေထိုင်ခွင့်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ အရေးကိစ္စကို ဝင်ရှုပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ဝင်ဩဇာပေးချင်တဲ့စိတ်၊ ချုပ်ချယ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေကိုထိန်းပါ။ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရမယ့်အချိန်၊ တစ်ကိုယ်တည်း လွှတ်ထားရမယ့်အချိန်တွေမှာ ကိုယ်ရှိန်သတ်ပါ။ နောက်ဆုတ်ပါ။ လုပ်ရတာတော့ မလွယ်ဘူး။ သို့သော် ချစ်ခင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတိုင်းမှာ လွတ်လပ်မှုမျိုးစေ့ ပါရှိတယ်။ ပါလည်းပါရှိရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး အဖို့မှာတောင် နီးတကျက်ကျက်အဖြစ်ကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေဖို့အတွက် ဝေးတသက်သက်ကလေးလည်း ရှိရမယ်ပေါ့။ အဲဒါဟာ သန်စွမ်းတဲ့၊ နှလုံးကြီးတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၅၃
ပျူးဌာပါစေ

ဒုံရင်းကို ပြန်ဆင်းပြီး၊ ယဉ်ကျေးချိုသာမှုနဲ့ ပြန်စပါ

လူဘောင်ဇာတ်လမ်းဆိုတာ နဂိုကပဲ ရှုပ်ထွေးရတဲ့ကြားမှာ အဖြစ်အပျက်တွေ မြန်ဆန်လွန်းလာတဲ့ မော်ဒန်ခေတ်ကြီး ရောက်လာတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ၊ ကိုယ် နိစ္စမှုဝ ဆက်ဆံနေကြရတဲ့သူတွေဟာ သွေးနဲ့ကိုယ် သားနဲ့ကိုယ် သက်ရှိလူသားတွေ ပါလားလို့ မေ့မေ့လာကြတယ်။ ကြုံရဆုံရတဲ့သူတွေကို ပြုံးပြဖို့၊ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောဖို့၊ "တစ်ဆိတ်ခင်ဗျာ"၊ "ခွင့်ပြုပါခင်ဗျာ" ဆိုတာလေးတွေသုံးပြီး ယဉ်ကျေးရည်မွန်ဖို့တွေကို လုပ်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူးလို့ ထင်လာကြတယ်။ ဂရုစိုက်စရာမလိုတဲ့၊ အလေးထားစရာမလိုတဲ့ သူတွေလို့ ယူဆနေသလို ဖြစ်လာတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အစတုန်းကလို တက်ကြွထက်မြက်တဲ့ အားသန်မှုမျိုးနဲ့ အောင်မြင်ချင်ရင် တစ်က ပြန်စရပါလိမ့်မယ်။ ဒုံရင်းကိုပြန်ဆင်းပြီး ယဉ်ကျေးချိုသာမှုနဲ့ ပြန်စရပါလိမ့်မယ်။ လေးစားလောက်တဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလူသားများအဖြစ်၊ ချိုသာရည်မွန်တဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဇာတ်လမ်းပြန်စရပါလိမ့်မယ်။ "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" တို့၊ "တစ်ဆိတ်ခင်ဗျာ/ရှင်" ဆိုတာတို့ကို တစ်နေ့တာကာလအတွင်း အကြိမ်တစ်ရာမက ပြောဖို့ကြုံလာရင် မမေ့မလျော့

ပြောရမယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသူ၊ အားနာတတ်သူ၊ အလိုက်သိတတ်သူဖြစ်ပါစေ။ အကြောင်းထူးမရှိဘဲနဲ့လည်း လက်ဆောင်လေးတွေ ဝယ်ပေးတတ်ပါစေ။ သူပြောနေတဲ့အကြောင်းကိစ္စကို စိတ်ဝင်တစားရှိနေတာ ပြတဲ့အနေနဲ့ မေးခွန်းလေးတွေ ဖြတ်ဖြတ်မေးတတ်ပါစေ။ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး စတာတွေမှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ စကားစဖော်ပါ။ အချိန်ယူပြီးကူညီရမှာ ရှိရင်ကူညီပါ။ အနားမှာ အတူရှိချင်တယ်၊ ဂရုတစိုက်ရှိတယ် ဆိုတာပြပါ။ မထုံတက်သေး အေးစက်စက်ကြီး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ လေစိမ်း အတိုက်မခံပါနဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အခုမှတွေ့တဲ့ တစိမ်းတွေအပေါ် သိပ်ကောင်းတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်လက်တွဲဖော်တို့ မိတ်ဆွေရင်းတို့ကျတော့ နွေးနွေးထွေးထွေးရှိဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အတွင်းစည်းကလူတွေအပေါ် ပိုပြီး ဂရုတစိုက်ရှိရမှာ မဟုတ်ပါလား။ သူတို့ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ပါလား။

ဒါတွေကို ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ မမေ့မလျော့လုပ်နေဆဲပါ ဆိုတာမျိုးဆိုရင်တော့ အခုလို ဆရာလုပ်မိတာ ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျ။

လူတစ်ယောက်အကြောင်း ဖတ်လိုက်ရသေးတယ်။ သူက သူ့ဇနီးကို လက်ကိုင်အိတ်တွေ ဝယ်ဝယ်ပေးရတာ သိပ်ဝါသနာပါသတဲ့။ ဝယ်တဲ့အိတ်တွေကလည်း သိပ်ဟုတ်လှတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့မိန်းမအတွက် အဆင်ပြေမယ့် ဆိုက်မျိုးလည်းမဟုတ်၊ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့လည်း မဟုတ်။ မိန်းမကလည်း သူလိုချင်တာ ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက် ဝယ်ပါရစေလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောကျ်ားက သူ့မိန်းမထက် သူပိုပြီး မြင်တတ်တယ်၊ ပိုပြီးအမြင်ကျယ်တယ်လို့ ထင်နေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ မိန်းမက ယောကျ်ားကို အိတ်တစ်လုံးဝယ်ပြီး လက်ဆောင်ပေးရပါတော့မယ်။ ပြတ်ကရော။ အတော်ကောင်းတဲ့ နည်းလေးပါ။ ဘာဘာညာညာ မြည်တွန်တောက်တီးမနေဘဲ ပညာပါပါလေး ဖြေရှင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်မြောက်ပါပေတယ်။

■

နည်းလမ်း ၅၄
ဘာလုပ်ချင်တာလဲ

လွတ်လပ်ရဲရင့်ကြံ့ခိုင်ပြီး
ကိုယ့်လောင်းရိပ်က လွတ်တဲ့လူသားများ
ဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ပေးပါ

လက်ချင်းတွဲပြီး ဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်ကြရာမှာ အတူနေ၊ အတူစား၊ အတူအိပ်၊ အရိပ်ပမာမခွဲမခွာ၊ အိုင်ဒီယာလည်းတူ၊ လုပ်ကိုင်ပုံချင်းလည်း တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စုံတွဲတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ အအောင်မြင်ဆုံးအတွဲတွေဟာ ဇနီးမောင်နှံအဖြစ်လည်း နှစ်ယောက်ပေါင်းလောင်းကျော်ဆိုတာမျိုး အားကောင်းပြီး တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့လည်း ကိုယ်ပိုင်သီးသန့် အားကောင်းကြသူတွေ ဖြစ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

သူ့အပေါ်မှာ ထောက်ထားအားဖြည့်တယ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ကူးတွေ၊ လုပ်ရပ်တွေအပေါ် ငြူစူစိတ်မဝင်၊ မနာလိုစိတ်မမွေးဘဲ မုဒိတာပွားတတ်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်တတ်မှ ရပါတယ်။ လွတ်လပ်သူ၊ ရဲရင့်သူ၊ ကြံ့ခိုင်သူ၊ လောင်းရိပ်လွတ်သူ ဖြစ်လာအောင် ပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ခက်မယ်၊ အများကြီးကြိုးစားရမယ်။ သူ့အပေါ် ကိုယ်တကယ် ဂရုစိုက်ရဲ့လား၊ တကယ်ကောင်းစေချင်ရဲ့လား၊ စေတနာထားရဲ့လား၊ စေတနာကော မှန်ရဲ့လားဆိုတာ စမ်းသပ်တဲ့ပွဲပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွင်းစည်းဝိုင်း (မိသားစု) အပေါ် ဒီလိုပဲ မြေတောင်မြှောက်ပေးရပါတယ်။ လွတ်လပ်ရဲရင့်အောင် ခွင့်ပြုပေးတာ၊ သည်းခံတာ၊ အားပေးတာမျိုး လုပ်ပေးလေလေ သူတို့ဘက်ကနေအလားတူတို့ပြန်မှုများလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချတယ်ဆိုတာမျိုး သဘောပေါက်လာရင်၊ လျှောင်အိမ်သွင်း ချုပ်ချယ်မှုကို အာခံချင်လို့ ထင်ရာစိုင်းတာမျိုး ပပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူတို့အပေါ် ထောက်ထားညှာတာမှုနဲ့ ဆက်ဆံရင် အဲဒီကြောင်နာမှုကို သူတို့ နားလည်လာကြပါတယ်။

သူတို့ လုပ်ချင်တာတွေက ကိုယ့်သဘောနဲ့မကိုက်ညီဘူး ဆိုရင်ရော။ အဲဒီအခါမျိုးကျတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်စဉ်းစားပါ။ အခြေအနေကို သုံးသပ်ပါ။ သူတို့ဟာလည်း ကိုယ်ပိုင် ပုဂ္ဂလိကဘဝနဲ့ သီးသန့်လူသားတွေဖြစ်လို့ ကိုယ်ကြိုက်ရာကိုယ် လုပ်ခွင့်ရှိနေကြတာပဲ။ သူတို့လုပ်ချင်နေတာက ကိုယ့်ကို မထိခိုက်ဘူးဆိုရင်၊ မိသားစုအချစ်အခင်ကို မထိပါးစေဘူးဆိုရင် (ဥပမာ- ဖောက်ပြန်တာ၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တာ၊ ဆေးချတာမျိုးပေါ့) အပြစ်ကင်းတဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို အားပေးရပါမယ်။ သူတို့လုပ်ချင်နေတာကို ကိုယ်လက်မခံနိုင်တာ၊ လက်မခံချင်တာဟာ ကိုယ်က သက်သက် အတ္တကြီးနေတာများလား လို့ ပြန်ဆန်းစစ်ရပါမယ်။

လုပ်ချင်တာကို ရှေ့ဆက်တိုးကြရင် ဘာတွေ အဆိုးဆုံးဖြစ်လာနိုင်သလဲလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးကြည့်၊ ဖြေကြည့်ပါ။ အိမ်ကို ဖွတယ်၊ အိမ်အလုပ်ကို မကူဘူး၊ မဝယ်စေချင်တာတွေ မသုံးစေချင်တာတွေမှာ ဖြုန်းတယ်၊ အိမ်မှာ သိပ်မကပ်ဘူး . . . ။ ဟုတ်ပါပြီ။ သူတို့ မကျေနပ်လို့ ဆင်းသွား ခွဲသွားရင် စိတ်ဆင်းရဲရမယ့်အဖြစ်နဲ့ နှိုင်းကြည့်လိုက်ပေါ့။

သူတို့က ဒါတွေ ဒါတွေ လုပ်ချင်တယ်လို့ ပြောတာဟာ လုပ်ကို လုပ်ရမှ ဆိုတဲ့သဘော မသက်ဝင်ပါဘူး။ သိပ်ပြီးခေါင်းမာတဲ့၊ ပုန်ကန်ချင်တဲ့ လူစားမျိုးကသာ ကိုယ်က နေရာတကာ လိုက်ချုပ်ချယ်နေလို့ ဆိုပြီး ဇွတ်တိုးတတ်ကြတာ။ "အေးလေ၊ လုပ်ပေါ့" လို့ ခွင့်ပြုကြည့်ပါ။

သူတို့ လုပ်ချင်မှလုပ်တော့မယ်။

ကိုယ့်အတွင်းစည်းကလူတွေ၊ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ဖက်ကို ကျွန်တော်တို့ဟာ သူငယ်ချင်းလောက်မှ အရေးမထားတာမျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ သူဟာ သီးသန့်လူသားတစ်ဦးပါလား ဆိုတာ မေ့နေတတ်တယ်။ သူ့မှာလည်း ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်နဲ့ဆိုတာကို မေ့နေတတ်တယ်။ သူတို့မှာ ရှင်သန်ခွင့်၊ ကြီးထွားခွင့်၊ အောင်မြင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ သူတို့ကိုနှိမ်ဖို့၊ အခွင့်အလမ်းတွေပိတ်ပင်ဖို့၊ အတားအဆီးတွေချဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ချစ်ရင် ကောင်းစားစေချင်တဲ့စိတ်ပဲ မွေးရမှာ မဟုတ်လား။

■

နည်းလမ်း ၅၅
ခွင့်လွှတ်နော်လို့ ပြောတတ်ပါစေ

"မှားသွားတယ် ခွင့်လွှတ်ပါ" လို့ ပြောတာဟာ
သိက္ခာမကျပါဘူး
သိက္ခာရှိပါတယ်

ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲ၊ ဘယ်သူက ဒီဇာတ်လမ်းကို စတာပဲ၊ ဘယ်သူကမှားတာပဲ . . . ဆိုတာတွေ ဘေးချိတ်လိုက်ပါ။ လက်ညှိုးထိုးပြီး အောင်ပွဲခံရမယ့်ပွဲ မဟုတ်ဘူး။ မကျေမချမ်းတွေ ဖြစ်ပြီး စကားမပြောကြေး စိတ်ကောက်ကြတာဟာ လူကြီးတွေရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ လျှာနဲ့သွား ခလုတ်တိုက်မိတာတို့၊ ကိုယ်မှန်-သူမှားတို့ဆိုတာ လောကသဘာဝ ကြုံရတတ်တာပါ။ ကျွန်တော့် နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာမယ် စိတ်ကူးရင်တော့ ကိုယ်ကပဲအရင်ဆုံးစပြီး "ခွင့်လွှတ်နော်" "I am sorry" လို့ ပြောတတ်ပါစေ။ ဒီလိုပြောလိုက်လို့ သိက္ခာမကျပါဘူး။ စိုးသောလက်ကို မခြောက်ဖို့ ကြိုးစားသူအဖြစ် သိက္ခာတောင်တက်ပါသေးတယ်။

"စိတ်မကောင်းပါဘူး" လို့ တောင်းပန်တာဟာ တကယ် စိတ်မကောင်းလို့ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ သွေးဆူနေတုန်းတော့ ငြင်းကြ၊ ခုန်ကြတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ငြင်းရခုံရပြီးဆိုကတည်းက နည်းလမ်းမကျတော့တာတွေ ဖြစ်လာပြီလို့ သိသင့်ပါတယ်။ သေးသေးဖွဲဖွဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြီးကြီးမားမားပဲဖြစ်ဖြစ် ငြင်းတယ် ခုံတယ် ဖြစ်လာပြီ ဆိုကတည်းက

မှားနေပြီ။ ဒီတော့ Sorry လို့ ပြောလိုက်ပါ။ စိတ်ထားမြင့်ရာကျပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မြဲချင်သူ ဖြစ်ရာကျပါတယ်။ ကိုယ်မှန်တယ် သူမှားတယ် ဆိုတာတွေ မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ငြင်းတယ်ဆိုကတည်းက မှားနေကြပြီပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ်က ဦးအောင် တောင်းပန်လိုက်ပါ။ မာနကိုထိခိုက်တယ်၊ လုပ်ရမှာခက်တယ် ဆိုတာတော့မှန်ပါရဲ့၊ ကြိုးစားပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီစာအုပ်ကို ထပ်ဝယ်ပြီး သူ့ကို လက်ဆောင်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ သူသဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တောင်းပန်လိုက်လို့ ပြေငြိမ်းသွားရတဲ့ ကြည်နူးမှုကလည်း ကြီးမြင့်လှပါတယ်။

လည်ချောင်းဝမှာ တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်နေပြီး အရမ်းကြိုးစား ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တောင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိလာမယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး ပြောဖြစ်အောင်ပြောပါ။ သဘောထားကြီးရာရောက်သွားမယ်။ ဒုံပြင် ဒေါသတွေငြိမ်းသွားမယ်။ ဆက်ဆံရေးကြည်လင်သွားမယ်။ ကိုယ်က ဦးအောင် တောင်းပန်လိုက်ရင် တစ်ဖက်ကလည်း ပြန်ပြီး ဝန်ချဖို့ မျှားပါတယ်။

တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှားလို့ချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က မှန်နေတာတောင် စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်မှု၊ ရန်လိုမှု၊ မဆင်ခြင်မှုတွေ အတွက် တောင်းပန်တာပါ။ ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ်ချမိတဲ့အဖြစ်ကိုစင်အောင် ဆေးကြောပြီး ခေါင်းမော့လိုက်စမ်းပါ။

■

နည်းလမ်း- ၅၆
သူတို့ ကျေနပ်ဖို့အတွက် လိုလေသေးမရှိ ကြိုးစားပါ

လုပ်သင့်တာကို ဘာကြောင့်မလုပ်သေးတာလဲ

အငြင်းအခုံဖြစ်ရင် ကိုယ်က ဦးဆုံးတောင်းပန်သူ ဖြစ်ရမယ်။ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို လေးစားရမယ်၊ ကူညီပံ့ပိုးပေးရမယ်၊ ယဉ်ကျေးချိုသာရမယ် ဆိုတာတွေ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဟုတ်ပြီ၊ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာကြဖို့အတွက် ဒါတွေလုပ်ပေးသင့်တာ ဟုတ်ပါပြီ။ အပိုဆောင်းပြီး ရှေ့တိုးလိုက်ပါဦး။ ကျေနပ်ဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာကြဖို့အတွက် လိုလေသေးမရှိ ကြိုးစားပါ။ ချစ်လို့ ဖြည့်ဆည်းပေးနေတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ချစ်လို့ ပေးဆပ်တာအမှန်ပဲပေါ့။ ကိုယ့်အတွက် အရေးအပါဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဒီလိုပဲ လိုလေသေးမရှိ ဂရုစိုက်ရမှာပေါ့။ ဘာမှားလို့လဲ။ ဘာမျှား မကောင်းတာရှိလို့လဲ။ ဟုတ်ပြီလား။ ကိုင်း ဒီလိုဆိုရင် လုပ်သင့်တာကို ဘာကြောင့်မလုပ်သေးတာလဲလို့ မေးလိုက်ပါရစေ။

အဲဒီလိုလုပ်တော့မယ် ဆိုပါတော့။ ကဲ ဘာတွေလုပ်နေကြ မလဲ။ လွယ်ပါတယ်။ တစ်လှမ်းကြိုတွေးလိုက်ပါ။ ထူးခြားတဲ့ အပျော်ခရီးလေးတစ်ခု စီစဉ်တာ၊ သတိတရကတ်ပြားပို့တာ၊ ပန်းလက်ဆောင်ပေးတာ၊ ဘီယာတစ်ခွက်လောက် ဝယ်တိုက်တာ စတာတွေ လုပ်လို့ရပါတယ်။ သူတို့ဘာကြိုက်မလဲဆိုတာ ကြိုတွေးပြီး လက်ဆောင်ပေးတာ၊

ဆိုင်ခေါ်ကျွေးတာ၊ ခွင့်ယူပြီး လျှောက်လည်ကြတာ၊ မွေးနေ့တွေ လုပ်ပေးတာမျိုးတွေကတော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အကုန်အကျခံဖို့ လိုတယ်၊ အချိန်ပေးရမယ်။ သူတို့ မျှော်လင့်မထားရဲတာမျိုးနဲ့ ကြည်နူးသွားအောင် လုပ်ရမယ်။ ငွေကြေးကိစ္စကို ဦးစားပေးပြီး စျေးကြီးကြီးတွေပေးဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကို အလစ်အငိုက်ဖမ်းပြီး အရမ်းပျော်ရွှင်ကြည်နူးသွားအောင် လုပ်ဖို့ပါ။ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ဘယ်လို အရေးပါတဲ့၊ အဓိကကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြောင်း ပြဖို့ပါ။

ဒါကြောင့် သူတို့ပြုံးပျော်သွားစေမယ့် အထူးနည်းလမ်းကို စဉ်းစားပါ။ ဟိုကလေးကို ပျော်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်၊ ဒီကလေးကို အရမ်းကျေနပ်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ် ဆိုတာတွေ စဉ်းစားတဲ့ အခါ ထွင်ဉာဏ်တွေပါလာပြီ။ ကြံကြံဖန်ဖန်ဆန်းဆန်း ပြားပြားတွေ ပါလာပြီ။ ချစ်ခင်မှု၊ ဂရုစိုက်မှုတွေက ရောင်ပြန် ဟပ်သွားပြီ။ အချိန်မရှိဘူးလို့ မပြောပါနဲ့။ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ ဆိုတာ သတိရပါ။ ကိုယ့်ဇနီးအတွက် ဆိုကြပါစို့။ ရဲဘော်ရယ်၊ သူငယ်ချင်းရယ်၊ ချစ်သူရယ် ဆိုတဲ့ အဲဒီ Three-in-one ကို ထိပ်ဆုံးက ဦးစားမပေးသင့်ဘူးလားဗျာ။

■

နည်းလမ်း ၅၇
ကိုယ့်ကိုမြင်ရင် ဝမ်းသာမယ့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ရှိပါစေ

ကိုယ့်ကိုမြင်လိုက်ရင်
ပျော်သွားမယ့် တစ်ဦးတစ်ယောက်
ရှိထားဖို့ လိုပါတယ်
ဘာဝမှာ နေပျော်တာပေါ့

စောစောပိုင်းမှာပြောခဲ့တဲ့ ဂရေးဟောင်းခွေးတွေ မွေးတဲ့ အမျိုးသမီးအကြောင်း ပြန်ပြောရဦးမယ်။ သူပြန်လာရင် ခွေးတွေက အရမ်းကိုကြည်ကြည်နူးနူးနဲ့ အားရပါးရ ကြိုဆိုကြတယ်ဆိုတာလေ။ ခွေးဆိုတာ ဒီလိုပဲ။ သခင်ကို ကြိုဆိုလေ့ရှိတာတော့ မှန်ပါတယ်။ သခင်က ဂရုမစိုက်လည်း သူတို့ဘက်ကတော့ အချစ်မပျက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီလိုခွေးတစ်ကောင်နဲ့တွေ့ဖို့ အိမ်ပြန်ရမှာကို ကြည်နူးနေတယ် မဟုတ်လား။

ကိုယ့်ကိုမြင်လိုက်ရင် ပျော်သွားမယ့် တစ်ဦးတစ်ယောက် (တစ်ကောင်) ရှိစေချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဘဝမှာ နေပျော်တာပေါ့။ ကျွန်တော်ဟာ အိမ်နဲ့ခဏခွဲပြီး အလုပ်တာဝန်နဲ့ ခရီးထွက်ရတာကို ကြိုက်တတ်ပါတယ်။ ပြန်လာရင် ကလေးတွေက တန်းစီကြိုဆိုနေကြ

တာကိုး။ သူတို့ မျက်နှာလေးတွေပေါ်မှာ "ဖေကြီး ဘာများ ထူးထူးဆန်းဆန်းဝယ်လာမလဲ" ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ဝင်းလို့လက်လို့။

သူတို့ ကျောင်းကပြန်လာချိန်မှာ "ဟေ့ ဒီနေ့ ဘယ်လိုလဲ၊ စာရကြရဲ့လား" လို့ ဆီးမေးကြည့်လိုက်ပါ။ ဘာညာကွိုက္ပ ဝိုင်းပြောကြပါလိမ့်မယ်။ အလွန်ကြည်နူးဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဂျီကျတာ၊ ပူဆာတာတွေ ဖြစ်နေစေဦးတော့ ကြည်နူးစရာပါ။ သူတို့က ကိုယ့်ကို မြင်လိုက်ရလို့ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာသွားကြတာကိုး။

တီဗီရှေ့ မထတမ်းထိုင်နေရတာ၊ ကွန်ပျူတာဖွင့်ပြီး ဂိမ်းကစားရတာတွေကို အဟုတ်ကြီးထင်မနေသင့်ပါဘူး။ လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွေး၊ ကြောင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်စရာ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခုတော့ အားနားမှာရှိရပါမယ်။ ကျွန်တော့်သားဆိုရင် ပုတ်သင်တစ်ကောင် မွေးထားတယ်။ အဲဒီ ပုတ်သင်လေးက သူ့ကိုမြင်ရင် ပြုံးနေတာပဲတဲ့။ ကျွန်တော် သေသေချာချာကြည့်တာ ပုတ်သင်ရဲ့အပြုံးကိုမမြင်မိပါဘူး။ သားကတော့ ပြုံးနေတာ ကျိန်းသေပေါ့။

ကိုယ့်ကိုမြင်ရင် ကြည်နူးကျေနပ်သွားမယ့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ တစ်ကောင်ရှိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်ခု၊ ဂရုစိုက်စရာတစ်ခု ရှိလာလို့ပါပဲ။ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာတယ်၊ ပြည့်စုံလာတယ်ပေါ့။

ဂဲ . . . ကလေးလည်း မရှိဘူး၊ ခွေးလည်းမရှိဘူး ဆိုပါစို့။ ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ကုသိုလ်ရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၊ အများအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဝင်လုပ်ပါ။ ခင်ဗျားဝင်လာတာမြင်ရင် ပျော်သွားမယ့် လူတွေရှိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ချမ်းသာကြမယ့် လူတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

လန်ဒန်မြို့လို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာသိဘာသာနေတတ်ကြတဲ့ ဝန်းကျင်မှာ တစ်ယောက်တည်းနေရတယ် ဆိုရင်ရော။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ အဲဒီလို တစ်ကိုယ်တည်း နေခဲ့တာပါ။

ဒါပေမဲ့ သူရုံးကပြန်လာတိုင်း လေးအိမ်ကျော်လောက်က အဘိုးကြီး တစ်ယောက်နဲ့ကြုံရင် ခဏတစ်ဖြတ်ရပ်ပြီး စကားပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန် အဘိုးအိုဟာ သူ ရုံးပြန်လာချိန်လေးကိုပဲ စောင့်နေရှာတာပါ။ သူလာနေတာမြင်ရင် အဘိုးအိုခမျာ ပြုံးလို့ ပျော်လို့။ ကိုင်း ခင်ဗျားကိုမြင်လိုက်ရလို့ အဲဒီလို ပြုံးပျော်သွားမယ့်သူ ဘယ်သူလဲ။

■

နည်းလမ်း ၅၇
နားထောင်ရမှာနဲ့ ထလုပ်ရမှာကို ခွဲခြားသိ

လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် ချပေးပြီး
နှစ်သိမ့်စကား ပြောပေးရမလား
လက်နက်ကိရိယာအပြည့်အစုံ
ပေးလိုက်ရမှာလား ဆိုတာကို
လေ့ကျင့်ယူထားဖို့ လိုပါတယ်

ခင်ဗျားတို့အတွက် ဒီပညာဟာ ဘယ်လောက်ခက်မှာလဲတော့ ကျွန်တော်မသိဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တော်တော် ခက်တယ်။ တစ်ဦးဦးမှာ ပြဿနာရှိနေပြီကြားရင် ချက်ချင်းသွားကူ ပေးချင်တယ်။ ဘာပဲကူနိုင်ကူနိုင် တစ်ခုခုတော့ ကူလိုက်ချင်တာပဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်က သူတို့ပြောသမျှ ထိုင်နားထောင်ပေးနေဖို့ လိုအပ်တာကပဲ များတာပါ။ ကျွန်တော့်ကို လှမ်းပြီး တိုင်ပင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်က လူစွမ်းကောင်းကြီးမို့ ချက်ချင်း ထလိုက်လာပြီး ဖြေရှင်းပေးစေချင်တဲ့သဘောမျိုး မဟုတ်တာများပါတယ်။ သူတို့က သူတို့ရဲ့ဒုက္ခတွေ ခံစားချက်တွေကို ပြောပြချင်နေတာ၊ ရင်ပေါ့သွားအောင် ဖွင့်ချလွှတ်ထုတ်တာ လက်ခံမယ့် နားရွက်တစ်စုံကို လိုနေတာ၊ သူတို့မျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးမယ့်လူမျိုး ရှာနေတာ၊ ပြဿနာက အဲဒါပဲ။ ကျွန်တော်ဆိုတဲ့ ကောင်စားက

ပြဿနာရယ်လို့ ကြားလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းပေးရမလဲစပြီး စဉ်းစားတော့တာ။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ကိုယ့်ကို နှစ်သိမ့်တာ၊ သနားတာ၊ အားပေးတာမျိုးတွေ မကြိုက်ပါဘူး။ မကြားချင်ပါဘူး။ အပူကို မျှယူပေး မယ့်လူမျိုး မလိုချင်ဘူး။ ကျွန်တော်လိုချင်တာ အဖြေပဲ။ ကူလုပ်ပေး မလား၊ လက်နက်ကိရိယာ ငှားမလား။ ဒါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ပြဿနာတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေပြီး လက်တွေ့ကျကျ ဖြေရှင်းပေးဖို့ လိုနေတတ်တယ်။ နားထောင် ပေးရုံ သက်သက်နဲ့သာ စခန်းရပ်ပစ်ဖို့ဆိုတာမျိုး လုပ်မရနိုင်တဲ့ အနေအထား တွေ ရှိတတ်တယ်။ ဆွေမျိုးတွေရဲ့ကိစ္စမျိုး၊ တခြားတစ်ဖက်ကကြည့်ပြီး အမြင်သစ်နဲ့ အဖြေရှာရမယ့်ကိစ္စမျိုးတွေပါ။ ဘယ်တော့နားထောင်ရ မယ်၊ ဘယ်အခါမျိုးမှာ ဝင်ကူရမယ်ဆိုတာကို သိတဲ့အသိပညာ လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ယူခြင်းဟာ အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ထိန်းချုပ်နေရဆဲပါ။ လက်အစုံကို ဖင်ခုထိုင်ပြီး ကြိုးစား နားထောင်နေရင်းက "ရပြီ ရပြီ၊ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီ" လို့ပြောပြီး လက်နက်ကိရိယာတွေ ထယူချင်စိတ် ပေါက်နေတတ်တယ်။

တကယ်တော့ တချို့ပြဿနာတွေမှာ အဖြေဆိုတာ လုံးဝမရှိ ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကိုလာပြီးရင်ဖွင့်တာကလည်း အဖြေမမြင်တဲ့ ပြဿနာတွေမှာ အဖြေကလေးရလိုရငြားဆိုပြီး ရောက်လာတာ မဟုတ် ဘူး။ လာရင်ဖွင့်တာက မျှဝေခံစား၊ နားလည်စာနာပေးဖို့၊ အားပေး စကားလေး ကြားချင်လို့၊ သောကတွေပေါ့သွားအောင်လို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်တည်ခင်းပြီး နှစ်သိမ့်စကား ပြောပေးရမလား၊ လက်နက်ကိရိယာ အပြည့်အစုံနဲ့ လိုက်ရမှာလားဆိုတာကို ခွဲခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်နည်းစနစ်တွေ ကျင့်သုံးပြီဆိုရင် ဒီလို ခွဲခြားတတ် ရပါမယ်။ (ဟုတ်ကဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့၊ ကျွန်တော်လည်း တစ်ခါ တစ်ခါတော့ မှားသေးတာပါပဲ ဟဲ ဟဲ)

■

နည်းလမ်း ၅၉
ဘဝကို အတူမြတ်နိုးကြပါစို့

သူပျော်ပါစေဆိုပြီး ကိုယ့်ဘဝကို
မြှုပ်နှံဆောင်ရွက်မယ် မဟုတ်လား

ဖူးစာဆုံလို့ပဲ လက်ချင်းတွဲပြီး ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်လိုက်ကြပြီ မဟုတ်လား။ ဟုတ်ပါပြီ။ ဘယ်အဆင့်အထိလဲ။ နောက်တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တကယ်ပြောတာပါ။ အတူတူနေတာပဲ ရှိပြီး သူ့လောကနဲ့သူ ကိုယ့်လောကနဲ့ကိုယ်ဆိုရင် ဘာလွမ်းစရာရှိမှာလဲ။ အတူတူ တည်ဆောက်ပြီး အတူတူမြတ်နိုးကြရမှာပေါ့။ ဟုတ်ပါတယ်၊ မြတ်နိုးမှုပါပဲ။ အတူတူနေတယ်ဆိုတာ ခိုင်မြဲတဲ့နှောင်ကြိုးရှိရမယ်။ ဘဝအိပ်မက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ခိုင်မြဲတဲ့မေတ္တာ ရှိရမယ်။ အချစ်ဆိုတာ ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ငါမသိဘူး၊ သိလည်း မသိချင်ဘူးဆိုတဲ့ သစ်တုံးတွေ၊ ငှက်ပျောတုံး၊ လက်ပံတုံးတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါ။ ကြိုးစားရမယ်၊ လက်ကမ်းရမယ်၊ လက်တွဲရမယ်၊ နိုးကြားရမယ်၊ ညှိနှိုင်းရမယ်၊ အိပ်မက်တွေ ပန်းတိုင်တွေ မျှော်လင့်ချက်တွေကို မျှဝေကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတူတွဲဖို့ကို မြတ်နိုး နေရမယ်။

လူသားနှစ်ဦး အတူနေကြရာမှာ မှောင်တစ်ခါ လင်းတစ်လှည့် ရှိတတ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်လက်ခံပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ငြီးငွေ့တယ်၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူပျော်ပါစေဆိုတဲ့

စိတ်အရင်းခံနဲ့ ဘဝကို တည်ဆောက်ထားပြီလေ။ ပျော်ဖို့အတွက်က အားမာန်ရှိရမယ်၊ ယုံကြည်ချက် ရှိရမယ်၊ အားစိုက်ကြိုးစားမှု ရှိရမယ်။ သူ့ကို ပျော်စေချင်တယ်၊ တည်ဆောက်ထားတဲ့ မေတ္တာဘုံလေး ကြီးထွားစေချင်တယ် ဆိုပြီးမှ ဒါတွေကျတော့ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုရင် ချစ်ရာကျပါ့မလား။ အိမ်ထောင်ပိသပါ့မလား၊ တကယ်ချစ်ရင် သူပျော်ရွှင်ပြည့်စုံအောင် တကယ်ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာပေါ့။

စံပြဆိုတဲ့ လောကကြီးမှာတော့ 'တစ်သက်တွင် ဒီတစ်ပွင့်' ပေါ့လေ။ အများကြီး ပွင့်တဲ့လူတွေ၊ အကြိမ်ကြိမ်ပွင့်တဲ့လူတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ သို့သော် ဇာတ်အစ နိဒါန်းမှာတော့ သေတစ်ပန်သက်ဆုံးဆိုတဲ့ခံယူချက်နဲ့ပဲ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ကြတာချည်းပါ။ အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုရင် အုချင်းချင်း ယုံကြည်နားလည်မှု၊ စာနာအလေးထားမှု၊ မြှော်နိုးချစ်ခင်မှုတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းပြီး အကောင်းဆုံး ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားကြရုံပဲရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်ဆိုတာ ထမင်းအတူစားရုံ၊ စကားအတူပြောရုံ၊ အတူအိပ်ရုံမျှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ မြတ်နိုးမှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျတော့မှ ဘဝအသိတွေ ရှင်သန်နိုးထပြီး ထက်ထက်မြက်မြက်ကြိုးစားလို့ အောင်မြင်တဲ့မိသားစုကြီး ဖြစ်သွားကြတာ အများကြီးပေါ့။ အိမ်ထောင်ရေးဆိုတဲ့ နှောင်ကြိုးကို တွန်းအားကြီးတစ်ခုအဖြစ် သုံးသွားနိုင်ကြသူတွေ- ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၆၀
ချစ်တယ်ဆိုတာ ချစ်လို့

ပုဂ္ဂလိကကိစ္စတွေမှာ
လေးစားမှုလုံခြုံမှုနဲ့ အထင်ကြီးဖို့ အခွင့်

ချစ်တဲ့အကြောင်းဆိုတော့ ဘာဘာညာညာတွေလို့ ထင်ကြမယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်အကြောင်းပဲ ပြောမှာပါ။ ပြောဆို ပြုမူ နေထိုင်တာ ကအစ ဘာဘာညာညာအထိမှာ ယဉ်ကျေးလေးစားမှု၊ ညှာတာထောက်ထားမှုတွေ ရှိရပါတယ်။ အားနာစရာတွေ၊ မျက်နှာပူစရာတွေ၊ အမြင်မတင့်တယ် အကြားမတင့်တယ်တာတွေ မှန်သမျှ ထိန်းသိမ်းရပါတယ်။

Considerate ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ 'ညှာတာထောက်ထား၍ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းရှိခြင်း' လို့ ပြောရမှာပါပဲ။ သူဘာလိုအပ်နေသလဲ၊ ဘာလိုချင်နေသလဲ၊ ဘာကြိုက်သလဲ၊ ဘာတွေမှာ ဘယ်လောက်အထိပဲ လက်ခံနိုင်သလဲ ဆိုတာတွေ သိရမယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးလောကမှာ ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းပြီး တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ချစ်ခင်မြတ်နိုးလေးစား ကြရပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိရမယ့်နေရာကျတော့လည်း ဟန်လုပ်မှုတွေ၊ အားနာမှုတွေ ခဝါချပြီး လောကတံထွာ ဓမ္မတာအတိုင်းပေါ့။ ချစ်မေတ္တာ

ခိုင်မြဲစေတဲ့ အပြုအမူမှန်သမျှ ကောင်းတာပါပဲ။

ချစ်တယ်ဆိုတာ အချစ်ခံရသူအပေါ် ဂုဏ်ပြုခြင်းတစ်မျိုး လို့မှတ်ပါ။ ချစ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ယူဖို့ လိုရင်လည်း ယူပါ။ အိမ်ထောင်ရေးသာယာဖို့ပဲ။

■

နည်းလမ်း ၆၁
ဆက်ပြော

စကားမပြောမိကြဘူးဆိုတာ တစ်ခုခုမှားနေပြီ
စကားလေးမှ မပြောရရင် ဘာလုပ်နေလို့လဲ

ဟုတ်ကဲ့၊ စကားပြောပါ။ ဆက်ပြောပါ။ ပြဿနာနဲ့ကြုံရင် စကားပြောခြင်းကသာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်နေတယ်၊ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် စကားပြောမှပဲ သက်သာရာရမယ်။ စိတ်ပျော်နေတယ်၊ ဝမ်းသာစရာရှိနေတယ် ဆိုရင်လည်း စကားပြောမှ မျှဝေနိုင်မှာပေါ့။

စကားမပြောမိကြဘူး ဆိုရင် တစ်ခုခုမှားနေပြီ။ စကားလေးမှ မပြောကြဘူးဆိုတာ ဘာဖြစ်နေတာလဲ။ ပြောမှသာ သိတော့မပေါ့။ နားလည်ခံစား မျှဝေနိုင်မှာပေါ့။

'တုဏ္ဏီဘာဝေ ဆိတ်ဆိတ်နေကြတယ်ဆိုတာ ပြဿနာ တစ်ခုခု ရှိနေလို့' လို့ လူတော်တော်များများက ယူဆကြတယ်။ အိမ်မှာ အသံဆိတ်မနေရဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုတော့ ပြောနေရမယ် ဆိုတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယဉ်ကျေးမှုသဘောလေးတွေတော့ရှိနေတတ်တာ ဒီလိုပါ။

- စကားလာပြောရင် ပြန်ပြောပါ။ သက်ပြင်းချတာတို့၊ လည်ချောင်းသံပေးတာတို့ပဲ မလုပ်ပါနဲ့။
- ကိုယ်သက်ရှိထင်ရှား ငုတ်တုတ်ကြီး ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာ ပေါ်

လွင်အောင်လို့ မကြာခဏ အသံပေးတာ၊ ချောင်းဟန့်တာ၊ စူးစမ်းတာ၊ အားပေးတာမျိုးလုပ်ပါ။

- အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်တွေထဲမှာ တစ်ခုအဖြစ် စကားပြောဆိုခြင်းလည်း ပါတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။
- စကားပြောမှ ကျန်တာအားလုံး နွေးနွေးထွေးထွေးရှိမယ်။
- ပြဿနာရှိလာရင် စကားပြောမှ ပြေငြိမ်းလမ်းတွေ့နိုင်မယ်။ စကားမပြောဘဲနေရင် ပိုဆိုးလာဖို့ပဲ ရှိတယ်။
- နီးစပ်ချင်ရင် စကားပြောရတယ်။ စပြီး တွေ့ကြဆုံကြတုန်းက စကားတွေ အများကြီးပြောခဲ့ကြတယ်မဟုတ်လား။

စည်းမျဉ်း ၅၈ အရ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး နားကိုဖွင့်ထားရမယ့် အချိန်တွေ ရှိမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှာ မတုန်မလှုပ် ကျောက်ရုပ်ဆိုတာမျိုးကတော့ ငြီးငွေ့စရာဖြစ်လိမ့်မယ်။ နှစ်ယောက်တည်းပဲရှိတဲ့ ကမ္ဘာမှာ ငြိမ်သက်အေးစက်မှုအရိပ်ကြီး ထိုးကျလာပြီဆိုရင် ပြဿနာရှိနေပြီဆိုတာပြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်မှာကျတော့ စကားများတာနဲ့ စကားပြောတာ ခွဲခြားနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုလာပြန်တယ်။ ငြိမ်သက်နေတာ မဖြစ်စေချင်လို့ တောင်စဉ်ရေမရ စကားဖွာနေတာမျိုးဟာ အံ့နှောင့်အယှက်ပေး ရာကျပါတယ်။ အပိုမပါတဲ့ ယဉ်ကျေးချိုသာမှု၊ ဂရုတစိုက်မြတ်နိုးမှုတွေနဲ့ စကားပြောတတ်ပါစေ။

■

နည်းလမ်း ၆၂
ပရိုင်ဗေစီကို လေးစားပါ

လူတစ်ဦးရဲ့ သီးသန့် ပိုင်ခွင့် (ပရိုင်ဗေစီ) ကို ထိပါး ချိုးဖောက်ဖို့ လိုအပ်လာပြီထင်ရင် တကယ်လိုလို့လား၊ ဘာကြောင့် လိုအပ်လာရတာလဲ ကြပ်တြပ်စဉ်းစား

ငါတစ်ယောက်တည်း နေပါရစေ။ ဒီလိုမျိုး တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ဟာ လူတိုင်းရဲ့ အခွင့်အရေးပါ။ ဘုရားသခင်က (လောကကြီးက) ကောင်းချီးပေးထားတဲ့ လေးစားခံနိုင်ခွင့်၊ ယုံကြည်စိတ်ချ ခံယူခွင့်နဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခွင့်တွေလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေးမျိုးအနက် အထိမခံ ရှေ့ပန်းတန်ဖြစ်တဲ့ တန်ဖိုးအလွန်ကြီးတဲ့ကိစ္စက ပရိုင်ဗေစီပါပဲ။

ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့်ခင်ပွန်းရဲ့ ပရိုင်ဗေစီကို လေးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားကိုယ်ဌက မလေးစားဘူးဆိုရင် ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ဖြောင့်မတ်မှုတွေ မြောင်းထဲရောက်သွားမှာပေါ့။ အိမ်ထောင်တစ်ခုရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဒါတွေမရှိတော့ရင် 'သေ' သွားမှာပေါ့။ ရှင်သန်တက်ကြွတဲ့အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ချင်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီအတွက် အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ ပရိုင်ဗေစီကို လေးစားတတ်ဖို့က စရလိမ့်မယ်။

သူက (အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး) ဆက်ပြောချင်စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် ဒါဟာ သူ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးပဲ။ အဲဒီ

အတွက် ခင်ဗျားက သူ့ကို
- စကားနာထိုးတာ
- ဂျီတိုက်တာ
- ခြိမ်းခြောက်တာ
- ငိုပြတာ
- လာဘ်ထိုးတာ၊ ချော့တာ
- သူ့ရပိုင်ခွင့်တွေ မပေးဘဲနေတာ
- သူ့မသိစေချင်တာကို တိတ်တိတ် စုံစမ်းတာ

အဲဒါမျိုးတွေ ဘာမှလုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။ သူက ဒီလို ဆိုရင် ငါလည်း ဒီလိုပြန်လုပ်မှာပေါ့ဆိုတာမျိုးလည်း မလုပ်ရပါဘူး။ ပရိုင်ဗေစီ ဆိုတာ သူ့စာတွေကို ဖွင့်မဖတ်ရုံ၊ တယ်လီဖုန်းပြောနေတာတွေကို ခိုးနား မထောင်ရုံ၊ အီးမေးလ်ဖွင့်ရင် နောက်က တိတ်တိတ်ခိုးဖတ်တာမျိုးမလုပ်ရုံ ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီထက်ပိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စတွေကို အစွက်ဖက်မခံရစေဖို့ဆိုတာ အဓိကပါပဲ။ ရေချိုးခန်းတောင်မှ နှစ်ခန်းရှိ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့လွတ်လပ်ခွင့်၊ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့် ရှိနေရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလို တစ်ပါးသူရဲ့ ပရိုင်ဗေစီကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းလေးစား တာဟာ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ်မှာတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကြုံသမျှမှာ ကျင့်သုံးနိုင်သင့်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့ သီးသန့်ပိုင်ခွင့် (ပရိုင်ဗေစီ) ကို ထိပါးကျူးကျော် ချင်စိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ တကယ်လိုအပ်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာတွေ ကြပ်ကြပ်စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ (သူများရဲ့ သီးသန့်ကမ္ဘာကို မကျူးကျော်သင့်ဘူးဆိုတဲ့) အမှန်တရားဟာ ခါးသီးပေမယ့် လက်မခံ ဘဲနေလို့ မရပါဘူး။

■

နည်းလမ်း ၆၃
ပြိုင်တူတွန်းဖို့

တစ်လျှောတည်းစီးတဲ့အခါမှာ
သွားချင်နေတဲ့ခရီးက တစ်ခုတည်း ဖြစ်နေရဲ့လား

မြင်မြင်ချင်းပဲ ချစ်မိတယ်ဆိုတဲ့ အချိန်တွေမှာ အချစ်အကြောင်း ပဲ စဉ်းစားနေမိကြမှာပါ။ အဲဒီတုန်းကတော့ စိတ်လည်းအတူတူ၊ သဘောလည်းအတူတူ၊ အတွေးတွေလည်း အတူတူပဲမို့ ဆိုတာမျိုးချည်း ဖြစ်မယ်။ ဒါသဘာဝပါ။ တူချင် ညီချင်နေကြတာကိုး။ ခရီးအတူထွက်ဖို့ ထက်သန်နေကြတာကိုး။

အင်းပေါ့လေ။ ခရီးရှည်ကြီးထွက်လာလို့ လမ်းခွဲရောက်လာ တော့ ကျုပ်က ပဲခူးသွားမယ်၊ ကျွန်မက တည်ငြိမ်သွားမယ် ဖြစ်ကြရော။ မောင် ရှေ့ကိုတည့်တည့်လျှောက်ရင်လေ မယ်လည်း တည့်တည့် နောက်ကလိုက်မယ် မောင်ရေလို့ အသံပေးခဲ့ကြဖူးတဲ့ လူတွေအဖို့ ထနောင်းနဲ့ ခအောင်းပင် ကားထစ်စို့ရှင်၊ နိုင်ငံနှစ်ပျော်ရွှင်မယ်၊ ပန်တောင်ဝင် ချစ်ဦးငဲ့လေး ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြရော။

Shared Goals ဆိုတာ ဘာလဲ။ လက်ချင်းတွဲပြီး ချီတက်ရာ ပန်းတိုင်တွေပါပဲ။ ပန်းတိုင်ပျောက်ရင် နှစ်ယောက်အတူ မျှော်မှန်းစရာ လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ အတူသွားစရာအကြောင်းလည်း မရှိတော့ ဘူး။ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ပန်းကောက်ကြမယ်ဆိုခဲ့ကြပေမယ့် ပန်းမရှိ ရင် လမ်းမသိတော့ဘူး။

ဘယ်လိုပန်းတိုင်တွေဖြစ်ရမှာလဲ။ သံသာလေကမ်းတိုင် အဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် အတူဝင်ကြဖို့လား၊ ရေကူးကန်ပါတဲ့ လေးထပ်နန်းတော်ကြီးပေါ်မှာ သားသမီးတစ်ဒါဇင်နဲ့ စံစားဖို့လား။ တစ်ပြည်ရပ်ခြားမှာ မိလီယံနာကြီးဖြစ်ဖို့လား။ ဒါမျိုးမဖြစ်ရပါဘူး။ လေထဲ တိုက်အိမ်ဆောက်နေတာတွေမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ လက်တွေ့ကျတဲ့ စီမံကိန်းတွေပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။ သူဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ဘာရည်ရွယ်လဲဆိုတာ ကိုယ်သိနေရမယ်။ ကိုယ့်ပန်းတိုင်က ဘာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိရပါမယ်။ သူ့ပန်းတိုင်နဲ့ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ဟာ ကမ္ဘာကမ္ဘာအဝေး ဖြစ်ရင်ဖြစ်နေမယ်။ သိပ်ပြီး နီးစပ်နေတာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဓိကအချက်ကြီးတစ်ချက်ကျန်နေတာကို မမေ့ပါနဲ့။ သူ့ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေကို သိဖို့ဆိုတာ မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်မှပေါ့။

ဖြစ်လာရမယ့် ပန်းတိုင်နဲ့ ဖြစ်ချင်နေတဲ့ အိပ်မက်ဆိုတာကိုတော့ ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်နေဖို့လိုတယ်။ အပန်းဖြေကမ်းခြေမှာ အိမ်တစ်လုံး၊ ကမ္ဘာတစ်ပတ် ခရီးတစ်ခေါက်၊ တိုယိုတာ လက်ဆပ်စ် ကားတစ်စီး၊ စင်ကာပူမှာ တိုက်ခန်းတစ်ခန်း ဆိုတာမျိုးတွေဟာ အိပ်မက်တွေပါ။ ပန်းတိုင်ဆိုတာက ကလေးနှစ်ယောက်ယူဖို့၊ ပညာကောင်းကောင်းသင်ဖို့၊ ဌာနမှူးအဆင့်အထိ ရာထူးတက်ဖို့ ဆိုတာမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ပန်းတိုင်အစစ်ကတော့ နှစ်ယောက်သား ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ကြဖို့၊ အိမ်ထောင်ကို အတူတည်ဆောက် ကြဖို့၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခု အတူတည်ထောင်ကြဖို့ ဆိုတာမျိုးပါ။ အိပ်မက်ဆိုတာ အိပ်မက်ပါပဲ၊ ပန်းတိုင်ဆိုတာကျတော့ ဖက်စပ်လုပ်ငန်းဖြစ်သွားပြီ။ တစ်ဦးဦးက ပျက်ကွက်ရင် မအောင်မြင်နိုင်တော့ဘူး။

ဒီတော့ အမြဲတမ်း ဆန်းစစ်နေဖို့ လိုတယ်။ လမ်းမပျောက်ဖို့ အမြဲသတိထားနေရမယ်။ ဒါမှ လက်ချင်းတွဲ၍ ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၆၄
သူ့ကို ကိုယ့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းထက် ပိုဂရုစိုက်ပါ

သူ ဘယ်သူလဲ

ဒီအကြောင်းကို မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်နေ့တုန်းက ဆွေးနွေးတော့ သူက ခါးခါးသီးသီး ငြင်းပါတယ်။ သူငယ်ချင်းကို ပိုပြီး ကောင်းကောင်းဆက်ဆံရမှာပေါ့။ အကြောင်းသိချင်းတွေဖြစ်ပြီး ကိုယ့်အပေါ်လည်း သစ္စာရှိကြတယ်လေတဲ့။ နောက်တစ်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်တော့ ဒီကိစ္စက အရေးမကြီးပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်သိပ်မသိတဲ့ လူတွေနဲ့စာရင် ကိုယ့်ယောကျ်ားကို ကိုယ်ပိုပြီး ဂရုစိုက်ရမှာပေါ့တဲ့။ အံ့ရော။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ခင်ပွန်းဆိုတာ မိတ်ဆွေလည်းဖြစ်သလို ချစ်သူလည်းဖြစ်တယ်လေ။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ မဟုတ်ပါဘူးဆိုရင် ဘယ်သူဟုတ်ဖို့ ရှိနေတော့သလဲ။ လိင်ကွဲကို ခင်ပွန်းအဖြစ် ယူထားပြီးလို့ လိင်တူတွေကို သူငယ်ချင်းအဖြစ် လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆနေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ခင်ပွန်းကို သူငယ်ချင်းလို့ မယူဆတာလား။

ဒါဟာသိစိတ်နဲ့ လုပ်ယူရမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်သင့်တာမို့ လုပ်မယ်လေဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ အသိရှိရှိလုပ်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ခင်ပွန်းကို အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းထက်ပိုပြီး

ဦးစားပေးဂရုစိုက်ဖို့ ဆိုတာကို အကျင့်စွဲလာဖို့တောင် လိုတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပရိုင်ဗေစီကို လေးစားပြီး လွတ်လပ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်လိုသဘောထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် ကလေးပေါက်စလို သဘောထားပြီး ဆူပွက်ရှုတ်ချပြုပြင်နေကြတာတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ကျရင် ဒီလိုလုပ်ကြပါ့မလား။ ကိုယ့်အတွက် ရေဆုံးရေဖျားအရေးပါနေတဲ့ သူကိုကျမှ ဘာကြောင့် ဒီလို ဆက်ဆံနေရတာလဲ။

ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးပါရစေ။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မောင်းနေတဲ့ ကားထဲမှာ ခင်ဗျားထိုင်လိုက်လာတယ် ဆိုပါစို့။ မောင်းပုံ ဟန်မကျလို့ ဒုက္ခရောက်လုနီးနီးဖြစ်သွားရင် ခင်ဗျားက ရယ်စရာတွေ ပြောပြီး သူ့ကို စနေ နောက်နေမှာပဲ။ ကဲ အဲဒီကားကို မောင်းနေခဲ့တာ ခင်ဗျားရဲ့ ခင်ပွန်းဆိုပါတော့။ ခင်ဗျား ဘာလုပ်မှာလဲ။

- "ညံ့လိုက်တာ" လို့ နှိမ်မှာလား
- "နောင်မမှားဖို့ သင်ခန်းစာယူ" ဆိုတာမျိုး ဆုံးမမှာလား။ ဟိုလူ ဒီလူ လျှောက်ပြောမလား
- "မောင်းတာ အသုံးကိုမကျဘူး၊ ငါမောင်းမယ်" ဆိုပြီး လွှဲယူမှာလား
- သူငယ်ချင်းနဲ့တူန်းကလိုပဲ ရယ်ရယ်မောမော နောက်ပြောင်ပစ်လိုက်မှာလား

နောက်ဆုံး အလုပ်ကိုပဲ လုပ်မိပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။ ကြုံရင် လင်မယားတွေ ကားမောင်းကြတာ သတိထား လေ့လာကြည့်ပါ။

■

နည်းလမ်း ၆၅
ရောင့်ရဲတတ်ခြင်းဟာ မြင့်တယ်

ရောင့်ရဲခြင်းဆိုတာ
ပျော်စရာလေးတွေရဲ့ အလွန်မှာ
မျှော်လင့်သင့်တာ

ဘဝမှာ ဘာအလိုချင်ဆုံးလဲလို့ မေးရင် လူတော်တော်များများက "စိတ်ချမ်းသာချင်တာပါပဲ" လို့ ဖြေကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒါမျိုးမေးလာရင်လည်း "ဘာဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကတော့ သူတို့ကံပေါ့လေ၊ သူတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိဖို့ အရေးကြီးတာပါပဲ" လို့ ဖြေကြမှာပဲ။ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ဆန္ဒပါ။ ကိုယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကလေးတွေဖြစ်ဖြစ် အာကာသယာဉ်မှူး ဖြစ်ချင်သလား၊ ဦးနှောက်ခွဲစိတ်ပါရဂူ ဖြစ်စေချင်သလား ရတယ်။ လေ့ကျင့်ယူနိုင်ခွင့်တွေ၊ ကြိုးစားနိုင်ခွင့်တွေရှိတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အထင်အမြင်ကိစ္စ ဖြစ်လို့ အဲဒီကိစ္စအတွက် အချိန်တော်တော်ကုန်နေခဲ့ရင် မတန်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ထန်းရွက်ရဲ့ တစ်ဖက်စွန်းလိုပဲ။ နောက်တစ်ဖက်စွန်းမှာရှိနေတာက စိတ်ဒုက္ခ။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုရော၊ ဒုက္ခရောဟာ အစွန်းရောက်ကြတာဖြစ်တယ်။ တစ်စွန်းရှိရင် တွဲဖက်ဖြစ်တဲ့ နောက်တစ်စွန်းလည်း နေ့မှာ ညတွဲနေသလိုရှိမှာပဲ။ ကလေးတစ်ယောက် မွေးလာတယ်။

ရင်ခုန်စရာ ပျော်စရာဖြစ်သလို ချောချောမောမော မွေးလာတဲ့အတွက်လည်း ရင်အေးသွားရတယ်။ ဟုတ်ပြီ၊ ပျော်စရာရောကောင်းသလား။ စဉ်းစားနော်။

အလုပ်ရဲ့သောကတွေ၊ နိစ္စမ္ဘဝ အိမ်မှုကိစ္စတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင် အပန်းဖြေခရီးထွက်တယ်တဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်။ လွတ်မြောက်ကြပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကြီးကြီးဆိုရင် ပိုကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးရှိတတ်တော့ လိုက်မဆုံးတော့ဘူး။ ပိုကောင်းမလားလို့ ပိုပြီးကြီးရာနောက်ကို လိုက်ကြတော့တာကိုး။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်မယ့်အစား ရောင့်ရဲမှုနောက်ကိုပဲ လိုက်ကြရင်မကောင်းဘူးလား။ ရလည်း ရနိုင်တယ်။ တန်ဖိုးလည်း မြင့်တယ်။

ဒီသဘောဟာ မိသားစုအတွင်းမှာ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ရှာတာကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကြွက်မလေးအတွက် သတ္တိသားရွေးသလိုပေါ့။ ဟုတ်ပြီ၊ အကြိုက်ဆုံး အသင့်ဆုံးကိုတွေ့ပြီ ဆိုပါတော့။ ပျော်လိုက်ရတာ၊ ရင်ခုန်လိုက်ရတာ၊ ဝမ်းသာလိုက်ရတာ၊ ကြည်နူးလိုက်ရတာ။ အင်း အဲဒါတွေလည်း လွန်မြောက် သွားရော အရှိတရားလောကထဲ ပြန်ရောက်လာရော။ တာဝတိံသာ ရောက်နေတဲ့စိတ်တွေ မြေကြီးပေါ် ပြန်ဆင်းလာရော။ လက်တွေ့ဘဝမှာ ကျင်လည်ကြရဦးမှာလေ။ လေထဲမှာ တိုက်အိမ်ဆောက်ပြီး နေနိုင်ကြလို့လား။ အဲဒီအပျော်လေးတွေ ပြီးသွားလို့ ဘဝရဲ့အမှန်တရားတွေကို နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတော့မယ့်အခါမှာ ရောင့်ရဲခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးနဲ့ ရှည်ကြာစစ်မှန်တဲ့ အဖော်ဖြစ်လာပါမယ်။

တိမ်ကြားမှာလွင့်ပြီး လေလှိုင်းစီးနေရတဲ့ ဘဝမျိုးဟာ လက်တွေ့မကျပါဘူး။ မီးရောင်လဲ့လဲ့ အိမ်ခန်းလေးထဲမှာ နွေးထွေးတဲ့မေတ္တာဓာတ် ခြုံလွှမ်းထားတဲ့ ရောင့်ရဲမှုကသာ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၆၆
သူ့စည်းမျဉ်း ကိုယ့်စည်းမျဉ်း တူစရာမလို

လျှော့သာတင်းသာ စည်းမျဉ်းတွေ
ကျင့်သုံးတတ်တဲ့ လူသားနှစ်ဦးရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ
ချမ်းမြေ့ဖို့ အကောင်းဆုံးဆက်ဆံရေးပါ

စုံတွဲတွေတော်တော်များများဟာ 'အသွင်မတူအိမ်သူမဖြစ်' ဆိုတဲ့မူကို ယုံကြည်နေပုံရတယ်။ ဘာမဆို ထပ်တူကျရမယ်၊ သူ ဖြူရင်ဖြူ သူမည်းရင်မည်းဆိုတာမျိုး။ ရှေးဘုရင်များသစ္စာပေးသလို 'ငါချစ်ရာချစ် ငါမုန်းရာမုန်း ငါ့ရန်သူကို ရန်သူဟုမှတ်' ဆိုတာမျိုးနဲ့ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် ကတိပြုလိုက်ကြသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရပါဘူး။ အရေးပါတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ့်စနစ်နဲ့ကိုယ်. သွားရမှာပါ။ အအောင်မြင်ဆုံးနဲ့ အခိုင်မြဲဆုံး စုံတွဲတွေကိုကြည့်ရင် အလျှော့အတင်း အပေးအယူနဲ့ အလိုက်တသင့် ကျော်ဖြတ်သွားကြတဲ့ စုံတွဲတွေဖြစ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဥပမာကြည့်စရာလေး ရှိမှပေါ့လို့ ပြောချင်မယ်ထင်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့။ ဥပမာပြပါ့မယ်။ ခင်ဗျားတို့နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်က အရမ်းအသန့်ကြိုက်ပြီး တစ်ယောက်ကတော့ ကြံ့ရာရှုပ်ဖွ လူစားမျိုးဆိုကြပါစို့။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်ရင်တော့ နင်က ကြီးကျယ်လွန်းတယ်၊ နင်က စည်းကမ်းမရှိဘူး ဆိုတာတွေပဲ ကြားရမယ့် အိမ်ထောင်ရေးမျိုးပေါ့။ အဲဒါ စည်းမျဉ်းတစ်ခုတည်းကိုသာ အမှန်ယူထားမှုကိစ္စပဲ။

တစ်ယောက်ကလည်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရေးဥပဒေကို ကိုင်စွဲပြီး နှစ်ယောက်စလုံး လိုက်နာကြဖို့လိုတယ် ယူဆမယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း သန့်ရှင်း၊ သပ်ရပ်နေရင် လိုချင်တော့ ရှာရခက်တယ်၊ ရှင်းရတာ အချိန်ကုန်တယ်၊ လိုအပ်သလောက် ရှင်းနေရင် ပြီးတာပဲဆိုတဲ့ သူ့ကိုယ်ပိုင်ပုံစံကို အိမ်တွင်းဥပဒေအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းချင်တယ်။ ကဲ. . . ဟုတ်ပြီ၊ ဥပဒေနှစ်မျိုးပြဋ္ဌာန်းကြည့်ရအောင်။ ငါကလည်း အမှိုက်ရှုပ်သင့်တဲ့အခါရှုပ်မယ်၊ နင်ကလည်း ရှင်းသင့်တာကိုရှင်းဆိုပြီး ပြဋ္ဌာန်းကြည့်ပါလား။ အများကြီး အဆင်ပြေသွားမယ်။

နောက်တစ်ခုကြည့်ရအောင်။ ကျွန်တော့်မိန်းမက အစ အနောက်တွေမကြိုက်ဘူး။ ကလိထိုးတာ သိပ်ယားတတ်တယ်၊ ကျွန်တော်ကျတော့ အဲဒါတွေက အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ သူ့စည်းကမ်းချက်က သူ့ကိုမနောက်နဲ့၊ ကလိမထိုးနဲ့။ ကျွန်တော့်စည်းကမ်းချက်က ကျွန်တော်စမယ်၊ နောက်မယ်၊ ကလိထိုးမယ်၊ ကိုယ့်ကို အဲဒီလိုလာလုပ်လို့လည်း စိတ်မဆိုးဘူး။

နောက်တစ်မျိုး ထပ်ကြည့်ရအောင်။ မိန်းမက ကိုယ့်ယောကျ်ားအခုဘယ်နေရာမှာ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာ သိချင်တဲ့ ဝါသနာရှိတယ်။ ယောကျ်ားကတော့ မိန်းမ ဘယ်သွားသွား ဘာလုပ်လုပ် ပူမနေဘူး။ ဒါကို ဘယ်လိုညှိကြမလဲ။ ပြောစေချင်တာကို ပြောချင်စိတ်ပေါ်ရင် ပြောမယ်ပေါ့။ စတာနောက်တာ ကလိထိုးတာကို မလုပ်ဘဲတော့ မနေနိုင်ဘူး။ ဘယ်အဆင့်အထိခွင့်ပြုမလဲပေါ့။

ကိုယ့်ခင်ပွန်းက ချစ်ပါတယ်၊ ကြင်ပါတယ်၊ မြတ်နိုးပါတယ်ဆိုတဲ့ သုံးခွန်းသော စကားကို တစ်နေ့ လေး-ငါးခါလောက်တော့ ပြောချင်တယ်။ တစ်ကြိမ်-နှစ်ကြိမ်မျှသာ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ စိတ်ပါလက်ပါပြောဖို့ ဝါသနာပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ဆယ်ကြိမ်မက ပြောချင်ရင်လည်း ပြောမယ်။ သူတို့ဘက်ကလည်း ပြန်ပြောဖို့ သူတို့လည်း 'ပြန်ခြင်းခတ်' ဖို့ မမျှော်လင့်နဲ့ပေါ့။ ကိုယ့် စည်းကမ်း သူ့စည်းကမ်း ရှိပစေပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၆၇
မိတ်ဆွေဆိုရင်လည်း ကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေပဲ လုပ်ပါ

အရေးအကြီးဆုံးတတော့
အနားမှာရှိနေဖို့ပါပဲ
သာမှနေမယ် ဆိုတာမျိုး မဟုတ်

မိတ်ဆွေစစ်တစ်ယောက် ဖြစ်ရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ဝန်ပါ။ သစ္စာရှိရမယ်၊ ဖြောင့်မတ်ရမယ် (ဒါပေမဲ့ 'အလွန်တရာ ဖြောင့်မတ်သော' ဆိုတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး)၊ နွေးထွေးရမယ်၊ ပွင့်လင်းရမယ်၊ အားကိုးထိုက်ရမယ်၊ ရိုင်းပင်းရမယ်၊ ချိုသာရမယ်၊ ပေါင်းသင်းလွယ်ရမယ် (ပေါင်းသင်းရခက်နေရင် မိတ်ဆွေလို့ ဘယ်လိုခေါ်မှာလဲ)၊ ထိရင်ထရမယ်၊ သိက္ခာရှိအောင် ပြုမူနိုင်ရမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ခွင့်လွှတ်သင့်တာ ခွင့်လွှတ်ပြီး၊ ကူညီသင့်တာ ကူညီပြီး၊ ကိုယ်ချင်းစာသင့်တာကို ကိုယ်ချင်းစာပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူပဲ မတရားအခွင့်အရေးယူတာ၊ အပါးခိုတာမျိုး နှစ်ဖက်စလုံးမှာ မပေါ်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ မိတ်ဆွေပျက်လောက်အောင် အာချောင်မိတာမျိုး ရှိသလိုပဲ ပြောသင့်လျက်နဲ့ ပါးစပ်စေ့ထားရတာမျိုးလည်း ရှိမယ်။ သူတို့ဟာ သူယေ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေသာ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်ပုံတူကိုယ်ပွား

မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မှုမတူတာရှိမှာပဲ။ သူတို့အတွက် ကိုယ်ဟာ တိုးတိုးဖော်၊ ဆရာ၊ တပည့်၊ အကူ၊ မိတ်ဆွေ၊ ရဲဘော် စသဖြင့် မျိုးစုံရောနေမှာပဲ။ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးမြဲဖို့ဆိုတာ ချစ်ခင်ဖို့၊ စိတ်ဝင်စားဖို့၊ နွေးထွေးဖို့ ကြိုးစားယူမှရမယ်။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ဘက်ကလုပ်ရမှာဖြစ်တော့ သူတို့ဘက်ကတော့ ဘာတွေလိုမလဲ၊ စံပြအနေအထားအရတော့ အသွား-အပြန်ပေါ့။ သူတို့ဘက်က အလားတူမတုံ့ပြန်ဘူး ဆိုရင်ရော။ တာဝန်ကျေဖို့က ကိုယ့်အလုပ်ပါ။ ကိုယ်လုပ်ရမှာကို ကိုယ်လုပ်ရုံပါပဲ။ သူ့ဘက်ကဟာ သူ့ကိစ္စပါ။

လုပ်ရမှာတွေထဲက အရေးကြီးဆုံး ဆွဲပြပါဆိုရင်တော့ အနားမှာရှိနေဖို့ (မျှော်လင့်တုန်း ကြော့ဆုံးရောက်လာဖို့) ပါပဲ။ အကူအညီလိုနေတုန်း အနားမှာရှိနေဖို့ပါ။ နေသာရင် လာစားမယ်၊ မိုးရွာရင်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နေကြ ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ရေသာတုန်း လှေကြုံလိုက်မယ်၊ လှော်စရာရှိရင် မလာဘူး ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ရပါဘူး။ ကူလှော်ပေးဖို့၊ ပခုံးပုတ် အားပေးဖို့၊ မျက်ရည်သုတ်ပေးဖို့ အနားမှာရှိနေရပါမယ်။ စိတ်မပူဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့တွေပြောပြီး တစ်ခုခုကို အာရုံပြောင်းပေးဖို့ အနားမှာရှိနေရပါမယ်။ ထဖို့ထူပေးရပါမယ်။ အကြံပေးစရာရှိပေးမယ်၊ နားထောင်ပေးဖို့ပဲ လိုအပ်ရင်နားထောင်ပေးမယ်၊ သွားချင်စိတ်မပေါ်တာတောင်မှ သွားရပါမယ်။ အားလုံးက စွန့်ခွာသွားကြပြီဆိုလည်း အနားမှာရှိနေရမယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိကိုရှိနေရမယ်။

စကားတစ်ခု ကြားဖူးတယ်၊ သူငယ်ချင်းဆိုတာ လေယာဉ်ပေါ် တက်ခါနီးလည်း စကားပြောကောင်းတုန်း၊ ဆယ်နှစ်ကြာခွဲခွာပြီးလို့ ပြန်လာတော့လည်း လေယာဉ်ကွင်းမှာ အရင်စကားစကို ဆက်ပြောကောင်းတုန်းတဲ့။ ဆယ်နှစ်ဆိုတာ ဘာမှမဟုတ်သလိုပဲပေါ့။ သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ဒီလိုဖြစ်နေရမှာ။

■

မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ
Family and Friends Rule

နိဒါန်း

မိမိကိုယ်ကိုယ် ကိုယ့်ကမ္ဘာ၏ မဏ္ဍိုင်ကြီးအဖြစ် ယူဆပါလျှင် သင်သည် ဝင်ရိုးဖြစ်နေသည်မှာ အမှန်ပင်။ ထိုဝင်ရိုးကို လှည့်လည် နေထိုင်ကျက်စားနေကြသူမှာ သင့်ချစ်သူ၊ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင်၏အနီးကပ်ဆုံးနှင့် အရင်းနှီးဆုံး 'သူ' ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအလွှာ စက်ဝိုင်း၏ အပြင်ဘက် နောက်တစ်လွှာတွင် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများရှိသည်။ သူတို့ဆိုတာ ကိုယ်ကချစ်ရပြီး ကိုယ့်ကိုလည်း ချစ်သောသူများဖြစ်သည်။ ကိုယ်နှင့် အတူတူ အချိန်အတော်များများ ကုန်ဆုံးကြစေသူများ ဖြစ်သည်။ အတူတကွ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်နိုင်သူများ ဖြစ်သည်။ အရံအတား မရှိဟု ဆိုသော်လည်း စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကတော့ ရှိနေသည်သာ ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်းမှန်သော ဆက်ဆံရေးများနှင့် သိပ်ပြီးနည်းလမ်းမကျသော ပုံစံများ ဟူ၍ ရှိသည်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆိုသဖြင့် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့တော့ မဟုတ်။ သိက္ခာရှိရှိနှင့် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရမည်သာဖြစ်သည်။ မိမိတွင် မိဘများအပေါ်တွင်ရော သားသမီးများအပေါ်တွင်ပါ တာဝန်တွေ၊ ဝတ္တရားတွေရှိသည်။ သားချင်းများအပေါ်တွင်လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စောင့်ထိန်းအပ်သည်များ ရှိသည်။

အမျိုးတစ်လျှေ အဆွေတစ်လှည်းတို့အပေါ်တွင် ထားရမည့်

တာဝန်ဝတ္တရားတွေက တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး ဖြစ်သည်။ လာမည့် စည်းမျဉ်းများမှာ ထိုအုပ်စုအတွက် ကျင့်ဝတ်များ ဖြစ်ပါ၏။

ဘဝလမ်းတစ်လျှောက် ခရီးရှည်ကြီးတွင် တွေ့ရကြုံရသူများ အပေါ် မှန်ကန်သင့်တင့်အောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အတွန့်အခေါက်များပြေချောပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်များ ပေါက်ပွား လာစေသော ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုများ ရရှိလာပေမည်။

မိသားစု၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် အပေါင်းအသင်းများကို ဆက်ဆံရာတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၊ အဆင်အပြေဆုံးဖြစ်စေလိုလျှင် ကမ္မသကာသဘောဖြင့် ကြုံသလို ဖြေရှင်းသွားခြင်းထက် (ဝေလေလေ လူစားတွေနှင့် မတူဘဲ) ဆက်ဆံရေးကို အလေးအနက်တွေးရန် လိုပါသည်။ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆိုများကို ဂရုစိုက်ရန် အလေးအနက် ခံယူရပါမည်။ အဖုအထစ်များကိုဖြေရန်၊ နှစ်သိမ့်အားပေးတတ်ရန်၊ နွေးထွေးမှု ဝမ်းမြောက်မှုများကို ဖြန့်ဝေရန် ကြိုးစားရပါမည်။

■

နည်းလမ်း ၆၇
မအားသေးလို့ပါ ဆိုတာမျိုး
သူတို့အတွက် မရှိပါစေနဲ့

ပိုဝရူစိုက်ရင် ပိုခိုင်မြဲပါတယ်

အရှိန်နှုန်းမြန်နေတဲ့အချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမြင်ဖို့ ခက်တယ်။ ဘဝတွေက မြန်လာကြတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ့်ဘေးနားကလူတွေကို မျက်စိလျှမ်းသွားတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ညီနှစ်ယောက်ရှိတာ ဖုန်းဆက်ဖို့လည်းမေ့၊ အဆက်အသွယ်လည်းပြတ်။ သူတို့ကို ဂရုမစိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် အလုပ်များလွန်းတာပါ။ ခွင့်လွှတ်ချင်စရာ မကောင်းပါဘူး။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို စိမ်းကားတယ်လို့ ပြောမိတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဘက်က အဆက်အသွယ်ပြတ်သလို ကျွန်တော့်ဘက်ကလည်း ပြတ်နေခဲ့တာ မဟုတ်လား။ အချိန်ဆိုတာ ယူမှရတာလေ။ မယူရင် ရက်တွေလစားပြီး နှစ်တွေအထိ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဟိုးရှေးတုန်းကလို ကလေးတွေ အိပ်ရာမဝင်ခင် ကလေးတွေနဲ့ တစ်နာရီ အတူရှိချင်လိုက်တာလို့ မိဘမှန်သမျှ တွေးမိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အချိန်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးစားလည်း ကြိုးစားလေလေ ဝေးလေလေ ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှုအရ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘက်က ခြေလှမ်းလှမ်းဖို့လိုမယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခွင့်လွှတ်ပြီး ကိုယ်ကပဲ စတင်ဖုန်းဆက်တာ၊ လက်ကမ်းတာ လုပ်ရပါမယ်။ ငါကတော့ လက်ကမ်းခဲ့ရလေခြင်း ဆိုတဲ့ ပြဿနာမှုမျိုး မထားမိဖို့တော့လိုမယ်။ တကယ်ပဲ လေးလေးနက်နက် အချိန်ယူပြီး သူတို့အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ မတတ်သာလို့ အချိန်ဖြုန်းလိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ 'သုံး' လိုက်တာမျိုးဖြစ်ရပါမယ်။ နေ့စဉ် ပြုမြဲဝတ္တရားတစ်ခုကို လုပ်ပေးနေတာမျိုးမဟုတ်ရဘဲ ချစ်မေတ္တာနဲ့ထုံမွမ်းထားတဲ့ ဘုံကလေး တည်ဆောက်ပေးနေတာလို့ ခံယူရပါမယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ လိုလိုချင်ချင် ကြည်ကြည်နူးနူး လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် လုံးဝမလုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ အတူနေမယ်ဆိုပြီး ကလေးတွေက သူ့ဘာသာသူ ဂိမ်းဆော့၊ ကိုယ်က ရုံးအလုပ်တွေ ထိုင်လုပ်နေတာ၊ သတင်းစာဖတ်၊ ဂျာနယ်ဖတ်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။

တယ်လီဖုန်းမြည်လာလို့ ကောက်နားထောင်လိုက်တော့ အမေ၊ အဘွား ဖြစ်နေတယ်။ ပြောသမျှနားထောင်၊ အင်း . . အဲ . . . လိုက်၊ လက်ကတော့ စာရေးနေမြဲ၊ ကွန်ပျူတာကိုင်နေမြဲ၊ အီးမေးလ်ဖွင့်နေမြဲ ဆိုရင် ပုံမှန်မဟုတ်ဘူး။ လုပ်လက်စတွေကို လုံးဝပစ်ချပြီး တယ်လီဖုန်းမှာ ချစ်ချစ်ခင်ခင် လေးလေးစားစား ပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် အခုအလုပ်များနေလို့ ခွင့်လွှတ်နော်၊ နောက် ၁၅ မိနစ်ကြာရင် ပြန်ဆက်မယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လည်း ပြန်ဆက်ဖြစ်အောင် ဆက်ပါ။ သူတို့မရှိတော့မှ စကားသံလေး ကြားချင်နေလို့မရဘူး။ သိပ်နောက်ကျသွားပြီ။ ဒါကြောင့် အရေးပါတဲ့လူတွေအတွက် အချိန်ဖဲ့ပေးပါ။ ဒီနေ့ပဲလုပ်ပါ။

■

နည်းလမ်း ၆၉
ကလေးတွေ သူ့ဟာသူ ရှိပါစေ၊ ဝင်ရှုပ်တာ သူတို့ မလိုချင်ဘူး

လွတ်ပေးမှု တတ်လာမယ်

နေရာတကာလိုက်လုပ်မပေးနိုင်ဘူး မဟုတ်လား

ကျွန်တော့်မှာ ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဘဝမှာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်ကြဖို့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါတယ်။ ရင်ထဲမှာထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေရော မရှိဘူးလား။ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ရှေ့နေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ စာရေးဆရာ၊ လုပ်ငန်းရှင်၊ အာကာသယာဉ်မှူး . . .

မရှိပါဘူး။ ဒါမျိုးတွေမရှိတာ ကျိန်ပြောရဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လိုင်းရွေးတာ သိပ်ပြီးပုံမလာရင် စိတ်တော့ နည်းနည်းပျက်တာ ပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ မှားတယ်ဆိုရင် မှားခွင့်ပေးရမှာပေါ့။ နေရာတကာ လိုက်မပါသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်က နေရာတကာလိုက်ပါနေရင် သူတို့ ဘာမှ ပညာရကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာ အဲဒါပါပဲ။ သူ့ဘာသာသူ ရှိပါစေ။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ဒီလိုပဲမဟုတ်လား။ ကျွန်တော် ဆိုရင် လုပ်ချင်တာလုပ်နိုင်တဲ့အခွင့်အရေး အကြီးကြီးရခဲ့တာ။ ဒါကြောင့် လည်း ကောင်းသည်-ဆိုးသည် ဤနှစ်လိုကို မြန်မြန်ကြီး သဘော

ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အစ်ကိုဝမ်းကွဲကျတော့ အဲဒီလို အခွင့်အရေး ကောင်းကြီးမျိုး လုံးဝမရခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သူ့လူငယ်ဘဝဟာ အမှားကြီးကြီးမရှိခဲ့ဘူး။ အသက်လည်းကြီးလာရော သူလုပ်တာကိုင်တာ တွေက တကယ့်အံ့ဖွယ်သုတပဲ။ ကြီးမှမှားတော့ ပျက်ရော။ အမှားဆိုတာ ကြုံရတတ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကြုံချင်ကြုံ စောစောကြုံထားလိုက်တာ ကောင်းတယ်။ အားကောင်း မောင်းသန် ပြန်ပြင်နိုင်မယ်။

မိဘဘဝမှာကျတော့ အမှားတွေမြင်ပြီး ပြင်ပြီးသား ဖြစ်နေတာ ကောင်းတယ်။ မိဘဘဝကျမှ မှားနေရင် ကလေးတွေရဲ့ ဘဝကို သွားပြီး ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကလေးတွေ အမှားလုပ်မိတာမြင်ရင် ကိုယ်က ဝင်ပြီးပြင်ပေး၊ ကာကွယ်ပေးချင်တာပေါ့။ အရမ်းဆိုးဝါးပြီး ဒုက္ခအကြီးအကျယ်တွေ့နိုင်တာမျိုးမှာတော့ ဝင်ပြီးသင်ကြားညွှန်ကြား ကာကွယ်ပေးရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တယ်လီဗေးရှင်းတွေ၊ စာအုပ်တွေက မရနိုင်တဲ့ ပညာတွေကို လက်တွေ့သဘောပေါက်သွားဖို့က လွတ်သင့် လွတ်ထားရမယ်။ နေရာတကာ လိုက်စိုးရိမ်မနေနဲ့။ တင်ချာရယ်၊ ပလတ်စတာရယ်၊ ပတ်တီးရယ်ဆောင်ပြီး ကြည့်နေသင့်ရင်နေပါ။

နိမိတ်ပြမေးခွန်းတွေ မေးတာမျိုးတော့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ "သား ဒီလိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ တကယ်ထင်လား၊ သေသေချာချာ စဉ်းစား ပြီးပလား၊ တကယ်လို့ လက်ကျိုးခြေကျိုးဖြစ်ရင် ကျောင်းကနေ တစ်ရ လောက် နားရမယ်၊ ဖြစ်နိုင်မလား။ အရင်တုန်းက လုပ်ကြည့်ဖူးတာရှိခဲ့ လား။ အဲဒီတုန်းကကော အောင်မြင်လား"။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း ဒီလိုပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ အမှားကြီးမှားတော့မယ်ဆိုရင် အပြစ်တင်တဲ့လေသံ၊ ဆရာကြီးလုပ်တဲ့ လေသံမျိုး လုံးဝမပါစေဘဲ နိမိတ်ပြမေးခွန်းလေးတွေ မေးနိုင်ပါတယ်။ ဆရာလုပ်တဲ့၊ ဝင်ရှုပ်တဲ့၊ အပြစ်တင်တဲ့ လေသံတွေ ပါနေရင် သူတို့က မုန်းပြီး ဇွတ်တိုးလုပ်လိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၀
မိဘများအပေါ် လေးစားမှုထားပါ
ခွင့်လွှတ်မှုပေးပါ

ကိုယ်မတော်တာတွေ မတတ်တာတွေ
မထက်မြက်နိုင်တာတွေ တစ်ပုံကြီး

ဒီကိစ္စဟာ ခင်ဗျားနဲ့ ဆိုင်ချင်မှဆိုင်တော့မယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မဆိုင်တော့တာကတော့ ကျိန်းသေပဲ။ ဒီလိုကြေးလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတည်းက ကျွန်တော့်မှာ ဒုက္ခကြီးနှစ်ခုနဲ့ပါ။ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိတဲ့ အဖေရယ်၊ အတော် ပြဿနာရှာတတ်တဲ့ အမေရယ်။ ကျွန်တော်တို့သားချင်းတစ်တွေက ဒီပြဿနာကြီးနှစ်ခုနဲ့ ကြီးပြင်းလာကြရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပုံကျတော့ မတူတော့ဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မိဘဘဝ ကိုရောက်လာတော့မှ သားသမီးတွေ စောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို မြင်လာပြီး အမေ့ကို သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ရာမှာ တချို့မိဘတွေဟာ သိပ်တော်ကြပြီး တချို့ကျတော့ (ရက်ရက်စက်စက်ပြောတယ်မထင်ပါနဲ့) သိပ်ရှော်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေဟာ အဲဒီတတိယအုပ်စုမှာ ပါနေတာ ဆိုးပါတယ်။ ဒါ သူ့အပြစ်လားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကို အပြစ်တင်သင့်သလားဆိုတော့လည်း နိုးပါပဲ။ သူ့မှာ ဒီလိုပါရမီတွေ ပါမလာခဲ့

ဘူး။ ကူညီဖေးမပေးမယ့်လူလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ ဒီတော့ သားသမီးတွေ အပေါ် ကိုင်တွယ်ပုံတွေ မမှန်တော့ဘူး။ ကလေးတွေမှာလည်း စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရကုန်ကြပါလေရော။ သူ့အတွက် မနိုင်ဝန်ကြီးကို အမှားမှား အယွင်းယွင်း ထမ်းခဲ့ရတဲ့အဖြစ်ဟာ သူ့ကို အပြစ်တင်စရာလားဗျာ။ ဘဝမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းမတော်ခဲ့၊ မတတ်ခဲ့၊ မထက်မြက်နိုင်ခဲ့တာတွေ တစ်ပုံကြီးမဟုတ်လား။

မိဘဆိုတာ သားသမီးအတွက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပေးကြတာပါပဲ။ ခင်ဗျားတို့လိုချင်တဲ့အတိုင်းတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လည်းသူတို့အတိုင်းအတာနဲ့ သူတို့အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ကြတာပါ။ ထူးထူးခြွန်ခြွန်မဖြစ်နိုင်ခဲ့တာ သွားအပြစ်တင်လို့ မရဘူးလေ။ လူတိုင်းဟာ အတော်ဆုံး မိဘ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော့် အဖေဟာ ဘယ်ပျောက်သွားမှန်းမသိအောင် ခြေရာဖျောက်သွားခဲ့တာ။ ဒါရော ဘာဖြစ်လဲ။ သူတစ်ပါးအမြင်မှာ ဆိုးတယ်၊ မိုက်တယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ တာဝန်မဲ့တယ် ဆိုတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုး ကျွန်တော်တို့လည်း လုပ်ခဲ့ဖူးကြတာပဲ။ တခြားလူတွေလည်း ဒီလိုပဲရှိမှာပေါ့။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားသွားရလို့ ဒီလိုလုပ်ရသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိနိုင်ဘူးလေ။ သူတို့နေရာ ကိုယ်ရောက်လို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရဖို့ ကြုံလာတော့မှပဲ သိမှာ။ အဲဒီလို ကြုံတဲ့အခါ ကိုယ်ဆုံးဖြတ်တာ သူတို့လို့ မဟုတ်ဘူး၊ တာဝန်မမဲ့ဘူး၊ ခေါင်းမရှောင်ဘူး ဆိုပါတော့။ ကောင်းပါတယ်၊ အိုကေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါနဲ့ပဲ သူများတွေကို မေးငေါ့ရရောလား။

မိဘဆိုတာ ကိုယ့်ကို လူလောကထဲရောက်လာအောင် ခေါ်ဆောင်လာသူတွေပါလား ဆိုတာ တစ်ခုနဲ့တင် လေးစားလောက်နေပြီ။ သူတို့ဘာလုပ်လုပ် ခွင့်လွှတ်လို့ရနေပြီ။ သူတို့အုပ်ထိန်း မွေးမြူပုံကောင်းခဲ့ရင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ သူတို့ကို ချစ်လား၊ ချစ်ရင်ချစ်တယ် ပြောလိုက်ပါ။ သူတို့ အုပ်ထိန်းမွေးမြူပုံတွေက ဆိုးသလား၊ ခွင့်လွှတ်ပြီး

လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်။

သားသမီးအနေနဲ့က မိဘကို လေးစားဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံဖို့တာဝန်ရှိတယ်။ အပြစ်မတင်ဖို့ မဝေဖန်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်ရင် နွံထဲကနေ ကြာပွင့်မှာပဲ။

■

နည်းလမ်း ၇၁
ကလေးတွေကို နားချိန်ပေးပါ

ဟိုဟာမလုပ်နဲ့ ဒီဟာမလုပ်နဲ့တွေနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝ

သားသမီးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောကြပါစို့။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာလေး ကြည့်ကြရအောင်ပါ။ ကလေးတွေကို နားချိန်ပေးပါဆိုတာ သူတို့ကို မြေတောင်မြှောက်ပေးပါလို့ ပြောချင်တာ။ ကိုယ့်ကလေးကိုပဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကလေးတွေမှန်သမျှ မြေတောင်မြှောက်ပေးပါလို့ ပြောတာပါ။ ကလေးတွေမှာ အဲဒီအပိုင်းက သနားစရာကောင်းလောက်အောင် အားနည်းနေတယ်။ စာပဲကျက်ခိုင်းနေပြီး ဟိုဟာလည်း ခေါင်းခါ၊ ဒီဟာလည်း နိုးနဲ့ အငြင်းပယ်ခံနေကြရတာ။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်တုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ မဟုတ်လား။ 'နိုး' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက အထွက်လွယ်လိုက်တာ။ အကျင့်ကြီးများတောင်ပါလို့။ မြေတောင်မြှောက်ပေးတတ်ဖို့ကျတော့ မလွယ်ဘူး။ သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ယူရတာ။ နိုးအစား ယက်စ် (မလုပ်နဲ့အစား လုပ်ပါ၊ လုပ်ကြည့်) ကို ပြောင်းကြပါစို့။ ဒါပေမဲ့ ဘာကို ဘယ်လိုခွင့်ပြုမယ်ဆိုတာတော့ ကန့်သတ်ရလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလိုက်ပြီး ကန့်သတ်ရလိမ့်မယ်။ "လုပ်နိုင်တယ်၊ လုပ်ပါ" လို့သေသေချာချာ ပြောလိုက်တာဟာ "အခုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ အသက်ကြီးလာတော့မှ"၊ ဒါမှမဟုတ် "အခုတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊

စာကျက်ပြီးမှ" ဆိုတာမျိုးတွေ လိုက်လာတာမျိုးမှာတောင်မှ ကလေးတွေ အတွက် အားဆေး တစ်ခွက်ပါ။

"သား သိပ်လုပ်တတ်ဦးမှာ မဟုတ်ဘူး" တို့ "ဖေဖေ ဦးဦး သာဆိုရင် မလုပ်ဘူး။ အောင်မြင်စရာအကြောင်းမှ မရှိတာ" ဆိုတာမျိုး ကလည်းမကောင်းပါဘူး။ ဒါလုပ်ရင်မှားမှာပဲဆိုတာမျိုးကို ရိုက်သွင်းမယ့် အစား သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြည့်ပြီး မဖြစ်တော့မှ ပညာရသွားတာမျိုး က ပိုကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကလေးတွေ မှားသွားမှာ၊ ထိခိုက်သွားမှာကို စိုးရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေကျတော့ လည်း အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်တွေ ဘေးချိတ်ပြီး ကလေးတွေကို မြေတောင် မြှောက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ် အောင်မြင်တဲ့ မိဘတွေဆိုတာ "လုပ်ကြည့်လေ၊ စမ်းကြည့်ပေါ့၊ ဖြစ်နိုင်မှာပါ၊ ဖြစ်အောင်သာလုပ်" လို့ ပြောတတ်ကြ သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အပြုသဘောနဲ့ မြေတောင်မြှောက်ပေးတဲ့အတွက် ကလေးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပိုကြိုးစား လာကြ၊ ပိုအောင်မြင်လာကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကာဆီး ကာဆီး လုပ်နေ ရင် ဘာမှအစွမ်းမထက်တဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့ကလေးတွေ ဖြစ်လာကြလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အသက် ခြောက်နှစ်လောက် တုန်း က ဘဲလေးကချေသည် သိပ်ဖြစ်ချင်ခဲ့ဖူးတဲ့အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ သူဟာ အရပ်ခြောက်ပေရှိတဲ့ တုတ်တုတ် ခိုင်ခိုင် အမျိုး သမီးကြီး ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီအရွယ်က သူဟာ အခုလို တုတ်တုတ် ခိုင်ခိုင် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာ အားလုံးကသိကြပါတယ်။ မိဘတွေကလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မိဘတွေက ဘဲလေး သင်တန်းကျောင်းကို ပို့ပေး ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ခြေတံတွေ၊ ခြေဖဝါးတွေဟာ ဘဲလေးအကနဲ့ မဟန်မှန်း သဘောပေါက်သွားတဲ့အခါ သူလက်လျှော့လိုက်ပါတယ်။ လက်လျှော့ တယ်ဆိုတာကလည်း သူက ဆုံးဖြတ်လို့ပါ။ လုပ်ချင်တာလုပ်ကြည့်ရပြီး မဟန်တော့ ပြန်လျှော့လာခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အပျော်စိတ်ကလေးက သူ့မှာ

ကျန်နေတုန်းပါ။

ကလေးတွေ တစ်ခုခုလုပ်ချင်နေရင် ကာဆီးကာဆီးလုပ်ဖို့က ခင်ဗျားတို့အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည် ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့က ခင်ဗျားတို့တာဝန်မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မတန်သေးဘူး၊ မလုပ်ရဘူး ဆိုတာမျိုးတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့တာဝန်က အားပေးဖို့ရယ်၊ လမ်းမှန်ဆိတည့်ပေးဖို့ရယ်သာဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ပံ့ပိုးပေးဖို့သာ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်သွားမှာလား၊ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာ နောင်ခါလာ နောင်ခါစျေး သဘောမျိုးပဲ။ ထွန်းတောက်ခွင့်ရသွားဖို့ အဓိကပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၇၂
အဆုံးခံဖို့ အသင့်ပြင်မထားဘဲနဲ့ ငွေမချေးပါနဲ့

နှမြောနေတတ်ရင်
ချေးကို မချေးမီစေနဲ့

အပြည့်အစုံပြောရရင်တော့ သားချင်းတွေ သားသမီးတွေ မိတ်ဆွေတွေကို ငွေချေးတဲ့အခါ ငွေဆုံးခံမလား၊ ဆက်ဆံရေး အပျက်ခံမလားဆိုတာ အရင်ဆုံးစဉ်းစားလို့ ပြောရမှာပဲ။

အော်စကာဝိုင်းလင်ဒ်အကြောင်းမှာလား မသိဘူး၊ ဖတ်ဖူးတယ်။ သူငယ်ချင်းက အိမ်လိုက်လာပြီး စာအုပ်ပြန်တောင်းတဲ့ အချိန်မှာ စာအုပ်ကလည်း ပျောက်သွားပြီ။ သူငယ်ချင်းက မင်း မိတ်ဆွေပျက်ချင်လို့ စာအုပ်ပြန်မပေးတာလားလို့ မေးပါသတဲ့။ အော်စကာကလည်း မင်းမိတ်ဆွေပျက်ချင်လို့ လာပြန်တောင်းနေတာလားတဲ့။

ငွေပဲ ချေးချေး၊ စာအုပ်အစရှိသဖြင့် ပစ္စည်းတွေပဲ ငှား ငှားဆုံးမယ်၊ ပျောက်မယ်၊ ပျက်စီးမယ်ဆိုတာမျိုးတွေကို ခံနိုင်တယ်ဆိုမှ ချေးငှားပါ။ နှမြောတတ်ရင် အစကတည်းကပဲ ဇာတ်လမ်းရပ်လိုက်။ သိပ်တန်ဖိုးရှိနေရင် သူများမမြင်အောင်သိမ်းထား။ ချေးလိုက်၊ ငှားလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ မိတ်ဆွေအဖြစ်ကို တန်ဖိုးထားရင် ပြန်ရဖို့မျှော်မနေပါနဲ့။ ပြန်ရလိုက်ရင် အမြတ်လို့သဘောထားပါ။ မရရင်ရော၊ အစကတည်းက

အဆုံးလို့ တွက်ပြီးသားလေ။

မိဘတော်တော်များများဟာ သားသမီးတွေ ငွေချေးပြီး ပြန်မဆပ်ကြလို့ စိတ်ညစ်ကြတယ်။ အမှန်တော့ ကလေးတွေအတွက် ငယ်ငယ်တည်းက အစစအရာရာ အကုန်အကျခံခဲ့ကြတယ် မဟုတ်လား။ ကလေးတွေကြီးလာ၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဖြစ်လာကြတော့မှပဲ ပေးငွေကို ချေးငွေလို သဘောထားပြီး ပြန်ဆပ်ဖို့ မျှော်လင့်နေကြတာ တစ်မျိုးတော့ တစ်မျိုးကြီးပဲ။ ကလေးဆိုတာ မိဘဆီကယူရင် ပြန်လမ်းမှမရှိပဲ။ တစ်သက်လုံး သူတို့မှာ ဒီအကျင့်ကြီး ပါလာခဲ့ကြတာလေ။ ပြန်ဆပ်တယ်ဆိုရင် သိပ်ကံကောင်းလို့ပဲ။

မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ချေးငှားပြီး ပြန်မပေးရင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှာလား။ ဖြစ်ရင် ချေးမနေနဲ့၊ ငှားမနေနဲ့။ ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ့်သဘောပါ။ ဘယ်သူကမှ အတင်းအကျပ် မခိုင်းဘူး။ ချေးမယ် ငှားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရင်တော့ အဆုံးခံနိုင်လို့သာ ဖြစ်ရမယ်။ အဆုံးမခံနိုင်ရင် မချေး မငှားနဲ့။ မိတ်ဆွေဖြစ်မှုထက် ပိုက်ဆံက အရေးပိုကြီးနေရင်တော့ ပြန်တောင်း။ အတိုးပါ ယူချင်ယူ။

သားချင်းတွေ မိဘတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဒီလိုပဲဖြစ်မယ်။ မိဘဆိုရင် ပိုဆိုးမယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘယ်သူတွေကို ချေးရငှားရမှာလဲ။ လူစိမ်းတွေပဲ ကျန်တော့တာပေါ့။ သူတို့ဆီကရော ပြန်ရမယ် ထင်လား။

■

နည်းလမ်း ၇၃
ဆိုးမိုက်တဲ့ကလေးမရှိ

ဆိုးမိုက်တဲ့ကလေးကို ပြုပြင်လို့မရ သို့သော် ဆိုးမိုက်တဲ့ အပြုအမူကိုတော့ ပြုပြင်လို့ရတယ်

ကယ်လီဖိုးနီးယား တောင်ပိုင်းကနေ အင်္ဂလန်ဆီ ပျံ့နှံ့လာတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကျွန်တော်မကြိုက်လိုက်တာ။ "ကလေးက ကောင်းပါတယ်။ မကောင်းတာတွေ လုပ်မိသွားတာပါ" တဲ့။ ကျွန်တော် အတော်ကြီး မကျေမနပ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ခဲ့ပါတယ်။ နောင်တော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီစကားကိုမပြောပေမယ့် ပြောသူတွေကို စာနာတတ်လာပါတယ်။ ကြည့်လေ။ ဆိုးမိုက်တဲ့ကလေးရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆိုးမိုက်တာတွေလုပ်ကြတဲ့ ကလေးမျိုးတော့ ရှိတယ်။ ဆိုးမယ်၊ မျိုးစုံ ဒုက္ခပေးမယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ဆိုးမိုက်တဲ့ ကလေးတွေမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့် ကလေးတွေ ဆော့လွန်း နောက်လွန်းလို့ စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြုံကောင်းကြုံမယ်၊ အိပ်ပျော် သွားကြပြီဆိုတော့ သွားကြည့်လိုက်။ တကယ်အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ သူတော်ကောင်းလေးတွေ။ မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်နေတုန်း ဘယ်လောက် ဆိုးဆိုး အိပ်နေကြပြီဆိုရင်တော့ ဖြူစင်ခြင်းအပြည့်နဲ့ပါ။

သူတို့တွေ ဆော့ကြ လှောင်ကြ ဆိုးကြ နဲ့ကြတယ်ဆိုတာ လောကကြီးကို စူးစမ်းနေတာ၊ သွေးစမ်းကြည့်နေကြတာ။ အမှား

အယွင်းတွေ လုပ်ကြည့်ပြီး လောကကြီးဆီက ပညာယူနေကြတာ။ ဒါပုံမှန်ပဲ။ သဘာဝပဲ။

သာမန်ထက်ထူးခြားနေတဲ့ ကလေးဆိုတာ (ကလေး သဘာဝ အတိုင်းရှိမယ်ဆိုရင်) အပြုအမူထူးခြားတာပဲ ဖြစ်မယ်။ ထုံတယ်၊ မိုက်တယ်၊ နှေးတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာတွေဟာ အပြုအမူတွေပဲ။ ဆိုးတဲ့ကလေး မဟုတ်ဘူး။ ကလေးရဲ့ ဆိုးတဲ့အပြုအမူသာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ကလေး မဟုတ်ဘူး။ ကလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အပြုအမူမျှသာ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ဟာ လူကြီးမဟုတ်ဘူး။ ပညာရှိမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ကို ပဲ့ပြင်ပေးဖို့ဟာ လူကြီးတွေရဲ့ တာဝန်သာဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို ကူညီတည့်မတ်ပေးရမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ လူဆိုးလေးတွေပဲလို့ ယူဆလိုက်တာနဲ့ ခင်ဗျားဟာ အမှားဘက်ကိုကျွံသွားပြီ။ ဆိုးမိုက်တဲ့ ကလေးဆိုတာကို ပြုပြင်ပေးချင်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆိုးမိုက်တဲ့ အပြုအမူကိုတော့ ပြုပြင်ပေးလို့ ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဖြူစင်တဲ့ အရင်းခံစိတ် ကလေးတွေနဲ့ပါလို့ ယူဆလိုက်ရင် ခင်ဗျားတာထွက် ကောင်းသွားပြီ။ အပြုအမူတွေမှန်လာအောင် ပဲ့ပြင်ပေးတယ်ဆိုတာ ရောက်နိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်ပဲ။ ခက်စရာမရှိဘူး။

ကလေးတစ်ယောက်ကို "နင်ဟာ ဆိုးတယ်၊ မိုက်တယ်" လို့ ပြောတာထက် အကျိုးယုတ်စေတာ မရှိဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ စွဲသွားလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုးတယ်၊ ဒါမျိုးလုပ်တာ မကောင်းဘူး ဆိုတာမျိုးပဲ ပြောသင့်တယ်။ ဒီလိုမျိုးမလုပ်သင့်ဘူး၊ ပြင်ရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်သွားလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၄
အနားမှာ နေပါကွယ်

တစ်ယောက်ယောက်က
ဝင်ကူပေးဖို့ ပျော်အောင်လုပ်ပေးဖို့
တိမ်မည်းညိုကို ဖယ်ရှားပေးဖို့ လိုမယ်

ကျွန်တော်ရဲ့ နည်းစနစ်ကို လိုက်နာသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ယခုအချိန်ကစပြီး လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းက 'အနားမှာ နေပါကွယ်' တဲ့။ ဂျီမတိုက်နဲ့၊ ခိုလိုမည်းနဲ့။ ဗျစ်တောက် ဗျစ်တောက်မလုပ်နဲ့။ ကိုယ့်နှုတ်ဖျားနဲ့ အဲဒါတွေ စခန်းပြတ်ပြီလို့ သဘောထား။ အခုအချိန်က စပြီး ပျော်အောင်ထားရမယ့်လူတွေကို ပျော်အောင်ရှင်အောင် အနားမှာ နေပြီး ကြိုးစားပေးပါ။

ဘယ်လိုလဲ အဆင်ပြေလားလို့ မေးလိုက်တဲ့အခါ "မည်းရဘူး၊ ပူညံပူညံ မလုပ်ရဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်. . . " ဆိုတာမျိုး ပြောမယ့်အစား "ကောင်းပါ့ဗျာ၊ သိပ်ကောင်း၊ အလွန်ကောင်း" ဆိုတာမျိုးပဲ ပြန်ပြောရမယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ နာကျင်ခံစား နေရပါစေ။ တစ်နေ့တာရဲ့ အတွေ့အကြုံက ဘာတွေပဲကြုံခဲ့ရပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲပြီးငွေ့ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေပါစေ အဲဒီလိုပဲ ပြန်ပြောလိုက်ပါ။ "သိပ်ကောင်း၊ အလွန်ကောင်း" လို့ ပြောလိုက်မိတဲ့စကားရဲ့ နောက်ကွယ်က အင်အား တစ်ရပ်ကို သိရဲ့လား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မပျော်မရွှင်ခံစားနေရတယ်ဆို

ဦးတော့ "ကောင်းတယ်" လို့ ပြောလိုက်တာ နဲ့ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာသလို မြင်တတ်လာတယ်။ "အရင်တုန်းကတော့ ပိုကောင်းတယ်" လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အတွေးကို စိုးမိုးလာမှာက အဆိုးမြင်ဝါဒါတွေပဲ။ ဒါကြောင့် ရိုးရိုးလေး ကြိုးစားအသုံးပြုကြည့်စမ်းပါ။ တကယ့်ကို အကျိုးရှိလှပါတယ်။

ဒီနေ့ကစလို့၊ အခုပြောနေတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းကစလို့ အနာဂတ်ကာလမှာ ကိုယ်ဟာပျော်ရွှင်နေတဲ့သူ၊ အမြဲတမ်း ကောင်းချီးမင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့သူဖြစ်လာပြီလို့ ထင်မြင်လိုက်စမ်းပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အဲဒီလိုဘဝမျိုးနဲ့ အဆုံးသတ်ချင်လို့ပါပဲ။ လူ့ဘဝဆိုတာ ကြမ်းတမ်းပြီး အန္တရာယ်ထူပြောတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ဝင်ကူပေးဖို့၊ ပျော်အောင်လုပ်ပေးဖို့၊ တိမ်မည်းညိုကို ဖယ်ရှားပေးဖို့လိုမယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီတစ်ယောက်ယောက်ဆိုတာ ဘယ်သူဖြစ်မလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲပေါ့။

ဒီစာကိုဖတ်ရင်းနဲ့ ဘာကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ရမှာလဲ၊ ဘာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ် ပုံချရမှာလဲလို့ တွေးနေပြီလား။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ သောကမများဘဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘဲ တိတ်တိတ်လေး လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ {စည်းမျဉ်း (၁) ကို သတိရပါ}။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက်ကို ရိုးရိုးပြောင်းကြည့်ရုံပါပဲ။ အခု အချိန်ကစပြီး ဘာမှဖြစ်မလာသေးပေမယ့် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေအနားမှာ နေနိုင်ပြီပေါ့။ တခြားတစိမ်းတွေ ရှေ့မှာ ညည်းတွားချင် ညည်းတွားပါ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ပျော်အောင်ထားရမယ့်သူတွေကိုတော့ ပျော်အောင်ရွှင်အောင် အနားကနေပြီး ကြိုးစားပေးပါ။

အောင်မြင်နေတဲ့ လူတွေ၊ ဘာမဆို အသာတကြည် ကျော်လွှားနိုင်သူတွေဟာ အစဉ်ထာဝရ နှစ်သက်စရာ ကောင်းလှတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ဘဝ၊ ဒုက္ခနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပိုမို အလေးထားတတ်ကြတယ်။ သူတို့ ပြဿနာတွေကို ညည်းညူပြီးထက် တခြားသူတွေရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကိုသာ နားထောင်ပေးတတ်တယ်။

အကောင်းဘက်က တွေးတယ်၊ ကောင်းအောင်လုပ်တယ်၊ ယုံကြည်မှု အရှည့်၊ စိတ်အား ထက်သန်မှု အပြည့်နဲ့ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲတယ်။

နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ အခြေချနေထိုင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဟာ အဲဒီနိုင်ငံရဲ့ ဘာသာစကားကို နည်းနည်း လေးပဲ ပြောနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ဘယ်အချိန်မဆို သူ့ကို ကြည့်လိုက်ရင် ပျော်ပျော်ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူဟာ ငြီးငွေ့စရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲ စရာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ စကားလုံးတွေကို မသိခဲ့ဘူးလေ။ တစ်ယောက် ယောက်က သူ့ကို "အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ" လို့ မေးလာခဲ့ရင် "ပျော်တယ်" လို့ပဲ ဖြေတယ်။ သူက ဒီစကား တစ်လုံးပဲသိတာ။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါ တိုင်း သူတကယ်ပဲ ပျော်ရွှင်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၅
ကလေးတွေကို တာဝန်ပေးပါ

သူတို့ ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ
ကိုယ်က နောက်ကို ပိုမိုဆုတ်ပေးပြီး
သူတို့ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် ပိုမိုပေးဖို့ လိုမယ်

ကလေးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ အချိန်တန်ရင် အိမ်ကိုခွဲခွာကြမှာ ဓမ္မတာပါပဲ။ ပလူမွေး ပလူတောင် အရွယ်ကစလို့ ပိုးမွေးသလို မွေးခဲ့ရတာ အတောင်အလက်စုံပြီး ပျံသန်းရမယ့် အရွယ်တောင် ရောက်ကြပြီ။ ကိုယ့်တုန်းကလိုပဲပေါ့။

လိုက်နာရမယ့်နည်းစနစ်ကတော့ ကလေးတွေနဲ့အတူ တစ်လမ်းတည်းသွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်က နောက်ကို ပိုမိုဆုတ်ပေးပြီး သူတို့ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ပိုမိုပေးလိုက်ပါ။ နေရာတကာ ကိုယ်ကချည်း လိုက်လုပ်ပေးနေတာကို လျှော့ပါ။ ကြက်ဥကြော်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် * ၊ အမှိုက်ပုံးကို ဆေးသုတ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်** သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ပါစေ။

(ကြက်ဥကြော်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်လို့ ပြောတာက အကြောင်းရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်သား အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ်ကပေါ့။ ဘယ်အချိန်မှာ လူကြီးဖြစ်မလဲလို့ သူ့ကို မေးကြတဲ့အခါ ကြက်ဥကြော်တတ်တဲ့အချိန်ကျရင် လူကြီးဖြစ်ပြီလို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက သူ့ကို

ကြက်ဥကြော်ဖို့ ခွင့်မပြုသေးပါဘူး။ သူ့စကားက ကျွန်တော့်ကို အတွေး အမျိုးမျိုး ဝင်စေတာမို့ အဲဒီနေ့ကစပြီး တစ်လလောက်အထိ မနက်စာ ကူချက်ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။ သူက ကြက်ဥ မကြော်ချင်တော့ပါဘူးလို့ ပြောတဲ့ အထိပေါ့။ နောက်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့ အဖြစ် အပျက်ပါ။ သူက အမြဲပဲ သူ့အဖေကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော် သူ့ကို တီးခေါက်ကြည့်တော့ ကလေးဘဝတုန်းကတည်းက သူဟာ ဘာတစ်ခုကိုမှ ကူညီလုပ်ပေးခွင့် မရခဲ့ဘူးတဲ့။ သူ့အဖေက အမှိုက်ပုံး ဆေးသုတ်နေတုန်း သူက ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးချင်လို့ အနားမှာ စောင့်နေ တာ။ အဖေရဲ့ အဖြေကတော့ ရှင်းရှင်းပဲ။ နှိုးတဲ့။ ဒါဘာလဲကွာ။ ငါ ဆေးကူသုတ်ပေးလိုက်တော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ငါလည်း လုပ်ကြည့်ချင်တာပေါ့။ အမှိုက်ပုံးဆေးသုတ်တယ်ဆိုတာကို ငါက စိတ်ဝင်စားလှပြီလေ လို့ ရင်ဖွင့်ပါတယ်။) သူတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ပါစေ။

တကယ်တော့ တော်တော်ပညာသားပါတဲ့ အလုပ်ပါ။ မနှိုင်ဝန် ကြီး ပေးလိုက်မိတာ မဖြစ်အောင်ရယ်၊ ဘာမဆို ကာဆီး ကာဆီး လုပ်နေ မိတာရယ် အစွန်းနှစ်ခုကြားမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ချိန်ဆတတ်ရမှာ။ ကြက်ဥစမ်းကြော်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှိုက်ပုံး ဆေးစမ်းသုတ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဦးဆုံးတော့ ကပျစ်ကညစ်တွေ ဖြစ်မှာပဲပေါ့။ ကြက်ဥကျက်ပြီး မီးဖိုမှာ ညစ်ပတ်ကုန်မယ်။ သင်္ဘောဆေးတွေက ကားဂိုဒေါင်နံရံမှာ ပေကျံကုန် မယ်။ ဘာဖြစ်လဲ။ ဟား ဟားပေါ့။ ကြက်ဥသုံးလေးလုံးကျက်တာ၊ ကားဂိုဒေါင်နံရံမှာ ဖြူနီကြောင်ကျားတွေဖြစ်တာ ဘာဖြစ်လဲ။ ဘယ် လောက်ထိခိုက်သွားမှာ မို့လို့လဲ။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့လည်း ဒီလိုပဲ အလဲလဲ အကွဲကွဲနဲ့ သင်ယူခဲ့ရတာ မဟုတ်လား။ ပညာသင်ယူတယ် ဆိုတာမှာ (တစ်) လုပ်မကြည့်သင့်သေးတာတွေ မလုပ်ဘဲနေတာ၊ (နှစ်) မှားမှား ယွင်းယွင်းတွေ လုပ်မိတာ၊ (သုံး) လူကြီးတွေ လုပ်တာမျိုးနဲ့မတူ တာမျိုးလုပ်မိတာ ဆိုတဲ့ အဆင့်တွေရှိနေပါလားလို့ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သင်ဘောပေါက်သွားမယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူကြီးတွေရဲ့ တာဝန်က သူတို့ကို ကူညီဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်တွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပခုံး လွှဲပေးတဲ့

သဘောမျိုးဖြစ်တဲ့ သင်ရင်းလွှဲ၊ လွှဲရင်းသင် ဆိုတာမျိုး လုပ်ရမှာ။

သူတို့တစ်တွေ ဘာလုပ်လုပ် တာထွက်မှာပဲ ကောင်းကောင်း သန့်သန့်လေးတွေ ဖြစ်ရမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်တတ်ကြပါတယ်။ ကြက်ဥကြော်တယ်ဆိုရင်လည်း လှလှပပနဲ့ အရသာရှိရှိ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ပေါ့။ ဆေးသုတ်ရင်လည်း ဆေးတစ်စက် ထွက်မကျဘဲ၊ တခြားကို မပေမကျံဘဲ ညီညီညာညာ လှလှပပပေါ့။ အဲဒါ ကျွန်တော်တို့က မျှော်လင့်ကြတာ။ အဲဒီမျှော်လင့်ချက်ဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ လက်တွေ့ မကျဘူး။ ကြီးပြင်းရတဲ့ဖြစ်စဉ် တစ်လျှောက်မှာ ဖွာလန်ဗွက်ပေါက်တာမျိုး ကြုံရတာ ဆန်းလို့လား။

■

နည်းလမ်း ၇၆
သီးသန့်ရပ်တည်ဖို့ သီးသန့်ဟန် ရှိမှရမယ်

အိမ်ကနေ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ပြီးပြီးပြတ်ပြတ်
ဆင်းသွားနိုင်မှ ကိုယ့် 'ကလေး' မဟုတ်တော့တဲ့
လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် ပြန်တက်လာနိုင်မယ်

အခန်းကလည်း ရှုပ်ပွနေ၊ ဖွင့်လိုက်တဲ့ ဟစ်ဟော့တွေ ဟဲဗီးတွေ ကလည်း နားကွဲမတတ်၊ အဖေအမေ ပြောစကားလည်း နားမထောင်၊ ဝတ်တာဆင်တာတွေကလည်း ဘာတွေမှန်းမသိ။ ငါတို့မွေးလိုက်တုန်းက အကောင်းပါ။ အခုမှ ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ။ မိဘနဲ့ကျတော့ မှုန်ကုပ်ကုပ်။ အမယ် သူ့အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့လည်းတွေ့ရော ရယ်ရယ်မောမော ရွှင်ရွှင်ကြည်ကြည်နဲ့ ငယ်ရုပ်ကလေးပြန်ပေါ်လာသား။ ကိုင်းဘာတွေဖြစ်ကုန်ပလဲ။ ငါတို့မှား တာပဲဖြစ်မယ်။ ငါတို့ ဆုံးမသွန်သင်တာ ညံ့ခဲ့လို့ပါ. . .

မှားပြီ မိတ်ဆွေ။ ဘာမှ မညံ့ဘူး။ သားသမီးနဲ့ မိဘအမြင် မတူတာ၊ သဘောမတိုက်ဆိုင်တာ ရှိမှာပဲ။ ရှိလည်း ရှိရမှာပဲ။

ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့ကျ အိမ်ကနေ ခွာကြမှာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူတာတွေ၊ အငြိုအခိုက်လေးတွေ ရှိမှာပဲ။ သူတို့ ဆင်းရတာ လွယ်မယ်။ မုန်းသွားမှပဲ ခွာရတာလွယ်မယ်။ သိပ်ချစ်ခင် တွယ်တာလွန်းနေရင် အခွာရခက်မယ်။ သူတို့ကို မွေးခဲ့တယ်၊ ကျွေးခဲ့တယ်၊ စောင့်ရှောက်

ခဲ့တယ်။ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးတွေမှာ ငွေကုန်ခံခဲ့တယ်။ အခု သူတို့က အတောင်အလက်စုံပြီ။ ကိုယ်ပိုင်အသိုက်အဝန်းနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်ပြီ။ အရွယ်ရောက်တဲ့လူကြီးတွေလိုမျိုး လောကထဲမှာ ကျင်လည်ချင်လှပြီ။ အဖေ အမေလောင်းရိပ်အောက်က ရုန်းထွက်ပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ် လျှောက်ချင်လှပြီ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးကြံပြုမူချင်တဲ့ ကလေးတွေကို ကိုယ်က အရာရာလိုက်ချုပ်ချယ်၊ အရာရာလိုက်ဆုံးဖြတ်၊ အရာရာလိုက်ဩဝါဒတွေ ပေးချင်နေတာမျိုးဟာ မှန်မှန်ရဲ့လား။ ဒီအိမ်မှာပဲဆက်ပြီး သေသေဝပ်ဝပ်ကလေး ကျင်လည်ရမယ်ဆိုတာ မှန်ပါရဲ့လား။ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပြုမူနေတာတွေကို တစ်ခုမှ သဘောမတွေ့ဘဲနဲ့ သူတို့ကရော စိတ်ချမ်းသာ လက်ချမ်းသာနဲ့ နေရတယ်လို့ ထင်မှာလား။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ ကြီးတွေ ဖြတ်ကြလိမ့်မယ်။ ဒီလို ကြီးဖြတ်ပြီး လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ဆင်းသွားမှလည်း သူတို့ဟာ လူကြီးတွေအဖြစ် ပြန်တက်လာနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ ပြန်တက်လာရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ကြိုဆို လက်ခံတယ်ဆိုတာ သဘာဝပါပဲ။ သူတို့ စောစောဆင်းသွားလေလေ၊ စောစော ပြန်တက်လာလေလေလို့ မှတ်ပါ။ ခေါင်းလေးပွတ်၊ ထမင်းလေးခွံ့ပြီး ညကျတော့ ပုံပြောသိပ်ရမယ့်ကလေးတွေရဲ့ နေရာမှာ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေလို တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံရမယ့် လူသစ်တွေ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို အိမ်မှာ မြဲနေအောင် ကြာကြာဆွဲထားလေလေ သူတို့စိတ်ထဲက အကျိတ်အခဲက ကြီးမားလေလေဖြစ်လိမ့်မယ်။ ပဋ္ဌလိက အကျိတ်အခဲတွေသာဆိုရင် ပိုပြီး ခက်လိမ့်မယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ရောက်နေတဲ့ ကလေးတွေရှိနေရင် ပေးဖတ်နိုင်ပါတယ်။ အဖေအမေကို သိပ်ကြီးကြီးမားမားကြီး ကလန်ကဆန် မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ သူတို့ သဘောပေါက်သွားမယ်။ တကယ်တော့ သူတို့လည်း အဖေအမေနဲ့ စိမ်းရမှာကို ကြောက်ကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်လိုပဲပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၇၇
သူတို့ရဲ့အပေါင်းအသင်းကို ကြိုက်ဖို့

ကိုယ့်သည်းခံစိတ်ကို
ဆွဲဆန့်စမ်းသပ်နေသလိုဖြစ်တဲ့
ကိုယ် မကြိုက်တဲ့ ကလေးတွေနဲ့
ပေါင်းနေပြီဆိုရင် အဲဒါကောင်းတဲ့အချက်လို့ မှတ်ပါ

"လာပြန်ပြီလား မစ်ကီဘရောင်း၊ ဒီကောင်လေးနဲ့ မပေါင်းပါနဲ့ဆို"၊ ဒါဟာ စနေမနက်တိုင်း ကျွန်တော်ကြားခဲ့ရတာပါ။ မေမေက ကျွန်တော်မစ်ကီနဲ့ပေါင်းတာ ဘာလို့မကြိုက်သလဲ မသိဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ ပေါင်းသမျှအားလုံးနီးပါးကို မေမေမကြိုက်ပါဘူး။ သို့သော် အားလုံးအပေါ် မကြိုက်သမျှ မစ်ကီလေးရဲ့ ခေါင်းပေါ် ပုံကျတော့တာပါပဲ။ မြင်တောင် မမြင်ဖူးခင်ကပဲ မေတ္တာတုံးကြီးကြီးနဲ့ ဟီးတိုက်ပို့နေတာ။

ကလေးတွေရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ ကိုယ်ကြည့်မရတဲ့ ကလေးတွေ ပါနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ရှိပါစေ။ ထူးထူး ခြားခြား ကြည့်မရတဲ့ ကလေးမျိုးလည်း ရှိမှာပေါ့။ ဥပမာ- သိပ်ဆင်းရဲလွန်းလို့/ သိပ်ချမ်းသာလွန်းလို့။ အသားမည်းမို့လို့/တရုတ်မို့လို့။ စုတ်စုတ် ပြတ်ပြတ်မို့လို့/အကောင်းစားတွေ စမတ်ကျကျ ဝတ်တတ်လွန်းလို့. . . ။ ကိုယ့်အဆင့်ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ သိပ်ကွာပြီး အမူအကျင့်ကလည်း အော့ကြောလန်ပုံစံမျိုး ပေါက်နေမယ်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်လည်း သိပ်ပြီး အထက်တန်း

ကျနေမယ်ပေါ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မကြိုက်တာ မကြိုက်တာပါပဲ။ ဒီလို မကြိုက်တာ ကောင်းတော့ မကောင်းဘူးပေါ့။ ကလေးတွေ ပေါင်းတာသင်းတာကို သဘောတူပေးရမယ်။ ချိုချိုသာသာ လက်ခံရမယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ ကိုယ်မကြိုက်နိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ ကလေးနဲ့ တမင်ပေါင်းနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သည်းခံစိတ်ကို စမ်းနေတာလေ။ ဒါကောင်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်က တစ်ဆင့် ကိုယ့်အာယာတတွေ လျှော့တတ်၊ သြဇာပေးချင်စိတ်တွေ လျှော့တတ်လာအောင် ကိုယ့်မှာ လုပ်ခွင့်ရလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ကလေးတွေရဲ့ အတုယူစရာ စိတ်ထားကို မွေးမြူရင်း သင်ကြားပေးရာ ရောက်မယ်။ သူတို့မှာ အတန်းအစားခွဲခြားစိတ်၊ အာယာတထားချင်စိတ်တွေ မရှိလို့ဘဲ ဟိုကလေး၊ ဒီကလေးနဲ့ ပေါင်းနေတာကို ကိုယ်က ခွဲခြားစိတ်တွေ၊ အာယာတတွေထားနေဖို့ လိုသလား။

ပြိုးချင်စရာလေးတစ်ခုပြောရရင် မစ်ကီဘရောင်းရဲ့မိဘတွေ ကလည်း ကျွန်တော့်ကို မကြိုက်ကြပါဘူး။ သူ့အိမ်မှာ ကစားစရာ သေနတ်ကိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ ဒီတော့ သူ့မိဘတွေ အလစ်မှာ ကျွန်တော်က သေနတ်တွေယူယူသွားတယ်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်ကလည်း သေနတ်ရူးမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် သူ့ကို ချောက်ချချင်နေတာလေ။

ကျွန်တော့်ကလေးတစ်ယောက်က သူ့မွေးနေ့ပါတီမှာ အတန်းထဲက ကလေးတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ချင်တယ်လို့ ပြောလို့ လက်ခံလိုက်တယ်။ အဲဒီကလေးဟာ သန္ဓေဆိုးတယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ ကလေးပါ။ ပါတီပြီးချိန်မှာ သူ့မိဘတွေက လာခေါ်ကြတယ်။ မျက်ရည်တွေ ဝေလို့ပါ။ သူတို့ သားလေးဟာ ဒီအရွယ်ကိုတောင် ရောက်လာပြီ၊ တစ်ခါမှ ပါတီအဖိတ်မခံရဖူးဘူးတဲ့လေ။ ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးတော့ သူက မနေတတ်မထိုင်တတ်ဘူးတဲ့။ အခုရော အဆင်ပြေရဲ့လားတဲ့။ အလွန်အဆင်ပြေပါတယ် လို့တော့ ပြောချင်တာပေါ့။ တကယ်တော့ မျောက်ရှုံးအောင် ကန့်လန့်တိုက်တဲ့ ကလေးမျိုးပါပဲ။ အဲဒီနောက်ပိုင်း အိပ်မက်ထဲမှာ

တောင် "တော်ပါပြီ။ နောက်ထပ်မဖိတ်ရဘူး" လို့ ယောင်မိသေးတယ် ထင်ပါရဲ့။ အမှန်တော့ သူဆိုးတာလည်းဆိုးပါတယ်။ တခြားကလေး တွေလိုပါပဲ။ ကလေးတစ်ယောက်ဆိုရင် သူတို့အတွက် လုပ်ပေးထားတဲ့ ဆင်းဒဝစ်တွေကို ကျွန်တော့် မိုးတွင်းစီးဖိနပ်ထဲ ထိုးသိပ်ပြီး ခရမ်းချဉ် ဆော့စ်တွေပါ ဖျန်းထားလိုက်သေးတယ်။ အဲဒီကလေးက တော်တော် လိမ္မာယဉ်ကျေးတယ်လို့ အပြောခံရတဲ့ ကလေးအမျိုးအစားပါ။ ဒီလိုမျိုး တွေ ရှိတာတော့ ရှိမှာပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၇၈
သားသမီး ဝတ္တရား

သားသမီးတွေဟာ မိဘတွေအပေါ်မှာ
ချီးသာယဉ်ကျေးရမယ်၊ စာနာတတ်ရမယ်
အထောက်အကူပြုတတ်ရမယ်

အရွယ်ရောက်လာ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ ငါ လူကြီး ဖြစ်ပြီလို့ ထင်လာပြီပေါ့။ ကလေးမဟုတ်တော့ဘူးလို့ ထင်ပြီပေါ့။ မှားနေမယ်နော်။ အမေအို၊ အဖေအိုကြီးတွေနဲ့ ဘုရားသွား ကျောင်းတက်လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်က ကလေးမဟုတ်တော့ဘူး ဆိုတောင်မှ မိဘနေရာမှာတော့ မရှိတော့ဘူး။ သားသမီးဖြစ်နေပြီ။ အဖေရယ်၊ အမေရယ် ခေါ်စရာမရှိတဲ့ဘဝ ရောက်တော့မှပဲ ခင်ဗျားဟာ ကလေးဘဝက ကျွတ်မှာဖြစ်တယ်။ သူတို့ရှိနေသေးသ၍တော့ ခင်ဗျားဟာ သားသမီးအဖြစ်၊ ကလေးအဖြစ်ပဲ ရှိနေရဦးမယ်။ ကလေးရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ထမ်းဆောင်ရဦးမယ်။ မိဘတွေအပေါ် ချီးသာဖို့၊ ယဉ်ကျေးဖို့၊ စာနာဖို့၊ ဖေးမကူညီဖို့ တာဝန်ယူရမယ်။

သက်ကြီးရွယ်အို မိဘတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ သိပ်ပြီး ကီးမကိုက်တော့ တာတော့ အမှန်ပဲပေါ့။ စိတ်မရှည်နိုင်တာတွေ၊ သည်းမခံနိုင်တာတွေ များလာမယ်။ သို့သော် သားသမီးဝတ္တရားအရ ဒါလေး တွေလုပ်ကြည့်ရအောင်. . .

- ရည်ရည်မွန်မွန် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံမယ်။

- စောင့်ရှောက်စေချင်တာမျိုးကို စောင့်ရှောက်ပေးမယ်။
- ကိုယ်ဝင်ပါတာ မကြိုက်ဘူး/ကြိုက်ပုံမရဘူးဆိုရင် ဝင်မပါဘဲ နေမယ်။
- သူတို့ရဲ့ ခုနစ်စဉ်အမျှင်တန်းတွေကို မျက်နှာထားမပျက်ဘဲ နားထောင်ပေးမယ်။
- သူတို့ရဲ့ ရှည်လျားကြမ်းတမ်းတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်ရရှိခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေထဲမှာ ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ရှေးလူကြီးတွေရဲ့ ခေတ်ဆွေး အတွေးအမြင်တွေဆိုပြီး မဲ့ရွဲ့ပစ်လိုက်ရင် ဝမ်းနည်းစရာတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်။
- စာရေးဖို့၊ ဖုန်းဆက်ဖို့၊ တကူးတကနှ့် သွားလည်ဖို့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တာထက် အကြိမ်ရေပိုများများလုပ်ပါ။ သူတို့ကမျှော်လင့်တာထက်တော့ နည်းနေမှာ သေချာပါတယ်။ သို့သော် ကိုယ်လုပ်သင့်တယ်ထင်တာထက်တော့ ပိုများပါစေ။
- မြေးတွေရှေ့မှာ အဘိုးအဘွားကို သိက္ခာမချပါနဲ့။ မြေးတွေ ရှေ့မှာဆိုရင် အဘိုးနဲ့အဘွားဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အတော်ဆုံး အဘိုးအဘွားတွေ ဖြစ်နေပါစေ။
- သူတို့လာလည်တယ်၊ ညအိပ်ညနေလာတယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလက်ခံပါ။ သူတို့ကြိုက်ရာ တီဗီလိုင်းကို ကြည့်ပါစေ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ဂရုစိုက် အရေးထားနေရတာလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ သူတို့ မွေးခဲ့၊ ကျွေးခဲ့လို့ ခင်ဗျား လူဖြစ်လာတာလေ။ ဒုက္ခခံပြီး ပြုစုလာရတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ အမှားအယွင်း အဖုအထစ်ဆိုတာတော့ ကြုံရမှာပေါ့။ အခုတော့ အားလုံးကိုဖြတ်ကျော် နိုင်ခဲ့ပြီမဟုတ်လား။ အိုကေပဲပေါ့။

မိဘဆိုတာ တစ်လှည့်ပြန်ပြုစုခံ ထိုက်ပါတယ်။ ကျိုးစောင့်ကြက်နှင်၊ ကလေးထိန်း အိမ်စောင့်ဆိုတာထက် အများကြီး ပိုတန်ဖိုးထားရမှာပါ။

■

နည်းလမ်း ၇၉
မိဘဝတ္တရား

မိဘဝတ္တရားဆိုတာ
အကောင်းဆုံးမိဘဖြစ်စေမယ့်
လမ်းမှန်သမျှကို ရွေးဖို့သာ ဖြစ်တယ်

လွယ်တာတော့ မလွယ်ဘူး။ မိဘဝတ္တရား၊ မိဘတာဝန် ကျေဖို့ ဆိုတာ အဲဒီတာဝန်ဝတ္တရားဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာရင် အောင်မြင်တယ်လို့ ပြောမလဲ ဆိုတာမျိုးကို သတ်မှတ်ရတာကစပြီး ခက်နေပြီ။ ကလေးသူငယ်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်နည်းနဲ့ပတ်သက်လို့ စာအုပ်တွေရေးခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာ Steve Biddulph ကတော့ ကလေးတွေ သူ့လမ်းသူ လျှောက်နိုင်တဲ့အချိန်အထိ စောင့်ရှောက်ထောက်ကန်ပေးတာကို မိဘဝတ္တရား (Paren-ting) လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖြတ်ပေးပါတယ်။

သားသမီးတွေအပေါ်မှာ မိဘဝတ္တရား ကျေပါ့မယ်လို့ ရည်မှန်းထားရင် မမြင်ရတဲ့ စာချုပ်ပေါ်မှာ လက်မှတ်ရေးထိုးလိုက်ရာ ကျသွားပြီ။ ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးဆိုတာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးပါမယ်လို့ ကတိပြုလိုက်ရာကျသွားပြီ။ အကောင်းဆုံး ဆိုတာမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုသာ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ မိဘ အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်စရာရှိသမျှကို ဆောင်ရွက်ပါမယ်လို့ ကတိခံလိုက်တာ။ ယုယမယ်၊ ကြင်နာမယ်၊ ဖေးမ

မယ်၊ ကူညီမယ်၊ သင်ကြားပြသမယ်၊ နည်းပေးလမ်းပြမယ်၊ ရှေ့ကနေ ရပ်တည်ပေးမယ်၊ စာနာမယ်၊ အားပေးမယ်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မယ် . . . စုံလို့ပါပဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားရေးအတွက် အကောင်းဆုံးအစား အသောက်တွေ ကျွေးရမယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှုနဲ့ ထက်မြက်မှု ကိုလိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးပညာကို သင်ပေးရမယ်။ ကိုယ်အာရုံကျရာ အကွက်တွေအပေါ်မှာပဲ သူတို့ကို ဆွဲခေါ်တာမဟုတ်ဘဲ သူတို့စိတ်ပါ ဝင်စားသမျှကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ စည်းတွေသတ်မှတ် ပြီး ဒါကိုတော့ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီကနေ ရှေ့ဆက် မကျော်ရဘူးဆိုတာမျိုး တွေကို ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ် ပြဋ္ဌာန်းပေးထားရမယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်ကြီး လာမှုနဲ့အမျှ ဆုံးမပုံစနစ်က ပြောင်းလိုက်လာရမယ်။ ငယ်တုန်းမှာ အနီးကပ် ကြီးကြပ်မှုကို မျှားမျှားပေးရတာ ဖြစ်ပေမယ့် အကြီးတွေ မှာတော့ လွှတ်သင့်တာတွေ လွှတ်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ အိမ်ကို ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ကလေးတစ်ခု၊ ပြန်လာဖို့၊ အိမ်ထဲဝင်ဖို့ အမြဲတောင့်တ နေရတဲ့ ရိပ်မြုံကလေးတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးထားရမယ်။ အပြင် မှာ လေတွေ မိုးတွေ ထန်သမျှ ကိုယ့်ဂေဟာရိပ်မြုံလေးဟာ ဘေးကင်း လုံခြုံတဲ့နားခိုရာ ဖြစ်ရမယ်။

မိဘနေရာမှာ တာဝန်ယူရတယ်ဆိုတာ ချစ်ရ ကြင်ရ စောင့် ရှောက်ရတာတွေရှိသလို မာမာတင်းတင်း လုပ်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ကျင့်ထုံးတွေ ပြဋ္ဌာန်းပြီးရင် ကိုယ်တိုင်လည်းစံပြအဖြစ် ကျင့်သုံးပြရတယ်။ သူတို့ မျက်နှာပျက်ရမယ့် အလုပ်မျိုးကို မပြောဘူး၊ မလုပ်ဘူး။ သူတို့ အတွက် ကိုယ်ဟာ လူစွမ်းကောင်းကြီး၊ စွယ်စုံကျမ်းကြီး မဖြစ်နိုင်ရင် တောင်မှ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေသူတော့ ဖြစ်ရမယ်။ သူတို့ကို စိစစ် ညွှန်ပြ ဝေဖန်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သိချင်တာတွေအားလုံးကို ရှင်း မပြနိုင်ရင်တောင်မှ ဘယ်မှာ ရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ အတောင်အလက်တွေ သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးနေ တာဖြစ်ရမယ်။ အတောင်အလက်စုံလို့ တစ်နေ့မှာ အသိုက်အမြုံကို

ခွာဖို့ လုပ်လာကြရတဲ့အခါမှာ မိဘဟာ သားသမီးအတွက် အထုပ်အပိုး ကူပြင်ပေးသူ ဖြစ်လာရမယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ရပ်တည်နေနိုင်လာတဲ့ အဆင့်ရောက်သည်အထိ အားပေးကူညီရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများ

နေ့စဉ်ကျင်လည်ရသောဘဝဖြစ်သည့် အလုပ်ခွင်၊ ရုံးသွားရုံးပြန်၊ ဈေးဝယ် ဈေးမေးနှင့် ဟိုသွား ဒီသွား လှုပ်ရှားတွေ့ထိ ရသမျှတွင် မိတ်ဆွေများ၊ မျက်နှာသိများနှင့် ပီဘီလူစိမ်းများလည်း ပါလာနိုင်သည်။ တွေ့ရကြုံရသမျှမှာ လူတွေနှင့် အဓိက ဆက်ဆံနေရသည်။ ဤထိတွေ့ဆက်ဆံရမှုများတွင် သေးသေးမွှားမွှားလည်းပါသလိုပင် ကြီးကြီးမားမား တွေလည်းပါမည်။ ထို့ပြင် နှောင်ကြိုးခိုင်စရာ နိဒါန်းပျိုးခြင်းများပါသလိုပင် တွေ့တွေ့ချင်း ဆောက်နှင့်ထွင်းရသော စိတ်ညစ် စိတ်ပျက်စရာများ လည်းပါမည်။ ယခု ဆက်လက်တင်ပြမည်မှာ ဤလူမှုဆက်ဆံရေး အတွက် စည်းမျဉ်းများဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းဟုသာ ဆိုလိုက်ရသော်လည်း ကျောက်ထက်အက္ခရာတင်ထားသော ဥပဒေလည်းမဟုတ်၊ မင်းမိန့်စာချွန်လွှာလည်း မဟုတ်ပါ။ နှီးဆော် သတိပေးချက်မျိုးမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မှ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သောစည်းမျဉ်း တချို့ကိုလည်း ပြန်ကောက်ယူရပါဦးမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့ ကုန်လွန်ရသမျှအချိန် အားလုံးအနက် အများစုသည် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်သက်နေ၍ဖြစ်ပါသည်။ တက်လမ်းအတွက် ဆက်ဆံရခြင်း၊ အလိုက်

တသင့် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရန် ကြိုးစားရခြင်း၊ အတ္တပရ အကျိုးနှစ်ဖြာ အတွက် ညှိနှိုင်းနေထိုင်ရခြင်းတို့ လိုအပ်လာသည်ဖြစ်၍ လုပ်ငန်းခွင် ဆက်ဆံရေးကို အဓိကထားရသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကျင်လည်ရသော ဝန်းကျင်များတွင် ပထမမှာ မိမိ ကိုယ်တိုင်၊ ဒုတိယမှာ လက်တွဲဖော်၊ တတိယမှာ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝိုင်းတို့ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပြီ။ ယခုဆက်လက် တင်ပြမည့် လူမှုရေးဝန်းကျင်မှာ စတုတ္ထအစုအဝေးဖြစ်ပါသည်။ လူသည် ကိုယ်ကျင် လည်ရာ အသိုက်အဝန်းကို အကောင်းဆုံး အမွန်ဆုံး အသာဆုံးအဖြစ် မြင်လေ့ရှိကြသည်။ တခြားသူများကလည်း သူတို့၏ အသိုက်အဝန်း၊ အသိုက်အမြုံလေးက တခြားလူတွေထက် ပိုကောင်းသည်ဟု ထင်ကြမည် မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ကိုယ့်လိုသူလို အသွေးတူအမွေးတူတွေ ချည်းသိုင်းဝိုင်း မနေဘဲ အလွှာစုံအဆင့်စုံတွေ ပါဝင်လာအောင် သိမ်း သွင်းပြီး အသိုက်အဝန်းကြီး တည်ဆောက်နိုင်ပါလျှင် ပိုပြီး မကောင်းပါ သလော။ လောက၏ သဘောသဘာဝနှင့် ပိုပြီး မနီးစပ်ပါသလော။ အပေါင်းအသင်း ဆိုသည်မှာ လက်တမ်းကြုံဆိုခြင်းက အတွဲဖြုတ်ခြင်း၊ လက်မကမ်းခြင်းတို့ထက် အများကြီး ပိုကောင်းပါသည်။ သူတို့နဲ့ ငါတို့ မရောနိုင်ပေါင် ဆိုသော 'သူတို့/ ငါတို့' စိတ်ထားမျိုးကို မထားအပ်ပါ။ အားလုံးသည် 'ငါတို့' သာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြရန် ကြိုးစားရ မည်သာ။

တစ်ပါးသူအပေါ် လေးလေးစားစားစိတ် မထားတတ်လျှင် ဘာကောင်းတော့မည်နည်း။ လေးစားမှုဖြင့် တွဲဆက်မထားသော ဆက်ဆံရေးသည် အစေးကွာပြီး ပြိုကျသွားရန်လွယ်သည်။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းမှသာ အရေးကြီးတော့ သက်လုံကောင်းမည်။ ဘဝတစ်သက်တာ လှုပ်စွာနေထိုင်သွားနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ကို ဦးစွာကမ်း၍ ကြိုဆိုသူများဖြစ်ကြရန် လိုပါလိမ့်မည်။

နည်းလမ်း ၈၀
ထင်တာထက် ပိုနွေးထွေးပါတယ်

အပေါ်ယံလွှာကို ခွာချလိုက်ရင်
ကျွန်တော်တို့ကြားမှာရှိနေတဲ့ ကွာခြားချက်ဟာ
သေးသေးကွေးကွေးပဲကျန်မယ်

ကျွန်တော့်မှာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ မိတ်ဆွေလို့ပြောပင် ပြောရသော်လည်း တကယ်တော့ မျက်နှာသိ အဆင့်ထက် နည်းနည်းပဲပိုမှာပါ။ ကွန်ပျူတာဆိုင်လေးတစ်ဆိုင် ဖွင့်ထားတဲ့ သာမန်လူတစ်ဦးပါ။ မိသားစုရှိတယ်၊ ပုံမှန်အလုပ်ရှိတယ်၊ အမျှားသူငါလိုပဲ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်မယ်။ လူသာမန်ပဲဆိုကြပါစို့။ သူကလည်း ဒီလိုပဲ ခံယူထားပုံပါပဲ။

သူက အင်္ဂလိပ်လူမျိုး။ အင်္ဂလန်မှာ မွေး၊ အင်္ဂလန်မှာ ကြီးခဲ့တာ။ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် စာရင်းဇယား ကိန်းဂဏန်း တွေကြားမှာ လုံးပန်းနေရတဲ့သူ။ မကြာသေးခင်ကပဲ သူဟာ မွေးစားသားဆိုတာကို သိသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လဲ။ ဒီခေတ်ကြီးမှာ ဆန်းတော့တာမှ မဟုတ်တာ။ သို့သော် သူ့အတွက်ကျတော့ ဆန်းနေပါလေရော။ သူဟာ သူ့မိဘအရင်းတွေအကြောင်း သိပ်သိချင်လာတယ်။ ဒါနဲ့လိုက်ပြီး စုံစမ်းရင်း စုံစမ်းရင်းက သူ့အဖေဟာ အင်္ဂလိပ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ တွေ့သွားတယ်။ ဒီတော့ သူက အင်္ဂလိပ်ကပြားပေါ့။

စိတ်ဝင်စားဖို့တော့ ကောင်းပါတယ်။ လူတိုင်းလိုလိုရဲ့ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ကိုလိုက်ရင် တစ်နေရာရာမှာတော့ 'နိုင်ငံခြားသွေး' နှောခဲ့တာကို တွေ့လာရတတ်တာပါပဲ။ ဥရောပတိုက်သား ယောက်ျားတွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ဟာ ဂျင်ဂစ်ခန်နဲ့ပတ်သက်ခဲ့တာကို တွေ့ရမယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ မွန်ဂို (တာတာ) သွေးပါနေတယ်ပေါ့လေ။ ဒီလိုနဲ့ ဂျာမန်၊ ပြင်သစ်၊ စကော့၊ အိုင်းရစ်၊ အီတလီ၊ စပိန် စတာတွေ ရောရင်းနှောရင်းက မော်ဒန်ဥရောပသားတွေ၊ အမေရိကန်တွေ ဖြစ်လာကြတာ မဟုတ်လား။ မွန်ဂိုအပြင် ရုရှားတို့ ဟန်ဂေရီတို့တောင် ပါနိုင်သေး။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာက သူတစ်ပါးကို "မျိုးမစစ်ဘူး" ဆိုတာ မျိုးမပြောမိဖို့ပါ။ မထင်မိဖို့ပါ။ အမျိုးသန့်တယ်တို့၊ သွေးသန့်တယ်တို့ ဆိုတာ နောက်ကြောင်းပြန်စစ်ရင် ရယ်စရာကောင်းနေတာတွေ့မယ်။ လူမှုရေးအသိုက်အဝန်းမှာ သွေးသန့်မှု၊ အမျိုးစစ်မှု ဆိုတာတွေ ခေတ်ကုန်သွားပြီ။ အပေါ်ယံအခွံပါးကို ခွာချလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ ကြားမှာ ကွဲလွဲချက်ဆိုတာ မရှိသလောက် နည်းပါးသွားမှာပဲ။

ဝတ်ပုံဆင်ပုံကွဲမယ်၊ ဘာသာစကားကွဲမယ်၊ ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုကွဲမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ချစ်တတ်ကြတာ၊ အချစ်ခံချင်ကြတာ၊ မိသားစုရိပ်မြုံလေးကို တပ်မက်ကြတာ၊ ဘဝကို အောင်မြင်အောင် တည်ဆောက်ချင်ကြတာ၊ လောကအတွက် အကျိုးရှိတာတစ်ခုခု ချန်ထားခဲ့ချင်တာ၊ ဝမ်းသာရင်ပြုံးပြီး ဝမ်းနည်းရင်ငိုချင်တာမှာတော့ အတူတူပါပဲ။ အပေါ်ယံအခွံပါးကလေးကို ခွာကြည့်ဖို့သာ ကြိုးစားကြည့်ရင် တစ်ခဏချင်းမှာပဲ အတွင်းသားကို မြင်လာမယ်။ အပေါ်ယံကြောင့် စိမ်းနေတာတွေပျောက်ကွယ်ဝေးလွင့်သွားပြီး ပိုနွေးနွေးထွေးထွေး ရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၈၁
ခွင့်လွှတ်ရတာ ဘာများနစ်နာသလဲ

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အည့ံခံတာ မဟုတ်ပါဘူး

စိတ်ဆိုးရတာ လွယ်ပါတယ်။ လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး စကားလုံးကြမ်းကြမ်းတွေနဲ့ အော်ရဟစ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ရတာကျတော့ အဲဒီလောက် မလွယ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်ဘက်ပါးကို ရိုက်ရင် ညာဘက်ပါး ထပ်ထိုးပေးလိုက် ဘာညာ ဆိုတာမျိုးတွေ ပြောချင်တာမဟုတ်ဘူး။ အပြင်လူရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ပြောနေတာ၊ ခွင့်လွှတ်မှုရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ပြောနေတာ။

မကြာခင်ကပဲ ကြုံရသေးတယ်။ အားလပ်ရက်မှာ စက်ဘီးစီးခရီးရှည်ထွက်ကြတော့ အဖွဲ့ထဲက တစ်ယောက်ဟာ အတော်ဝသီကြမ်းတယ်။ သူ့ကို လမ်းဘေးမြောင်းထဲ ကျလုနီးပါးဖြစ်အောင် ယှဉ်ကပ်ပြီး စက်ဘီးနင်းလို့ဆိုပြီး ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းနေလိုက်တာ။ ကျွန်တော်က ကြားဝင်ဖျန်ဖြေတော့ ကျွန်တော့်ကိုပါရန်လုပ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း နင်းထွက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ ရယ်နေမိတယ်။ သူ့ကိုတော့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဘာသာရေးသဘောနဲ့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သူ့ရဲ့ အပန်းဖြေခရီးကို သူ့ကိုယ်တိုင် ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာမို့လို့။ ဒီလိုတောင်စဉ်တောင်တန်းတစ်လျှောက် စက်ဘီးနဲ့ခရီးသွားရတဲ့ အပန်းဖြေခရီးဟာ သိပ်ပျော်စရာကောင်းမယ်လို့ ပြောတာကိုယုံပြီး သူလိုက်လာ

ခဲ့တာပါ။ တကယ်တော့ တောင်ပေါ်လမ်းဖြစ်နေတဲ့အပြင် မိုးကလည်း ရွာနေတော့ ထင်သလောက် မပျော်ရတော့ဘူး။ သူ့ခမျာ တုတ်တုတ်ရွှဲပြီး မောကလည်းမော၊ ပင်ပန်းတာကလည်း ပင်ပန်းဆိုတော့ ကျွန်တော် သူ့ကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ရုံပဲ ရှိတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော်သာ သူ့လိုခံစား မိရင် သူ့လိုပဲ စိတ်တိုနေမှာပဲပေါ့။ သူ့စိတ်ဒုက္ခတွေကို ခံစားနားလည်မိ လို့သာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာပါပဲ။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ အညံ့ခံရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိပ်ပုတ် ခေါင်းပုတ်လုပ်တာတွေကို သည်းခံခွင့်လွှတ်နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့်မှုန့်ကိုယ် မြှုပ်ခိုင်ခိုင်ရပ်ပြီး "စိတ်မရှိပါနဲ့ဗျာ။ အဲဒီလောက် လွန်လာ ရင်တော့ ကျွန်တော် စိတ်ဆိုးမိတော့မယ်" လို့ ခပ်အေးအေးပြောရုံပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူ့ဘက်ကနေ စဉ်းစားပြီး သူဒေါသထွက်ရတဲ့ကိစ္စ ကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးလို့ ရပါမယ်။ Tolerance ဆိုတဲ့ သည်းခံမှုနဲ့ Forgiveness ဆိုတဲ့ ခွင့်လွှတ်မှုဟာ သံတူကြောင်းကွဲသဘောပဲရှိပါတယ်။ သို့သော် မနိုင်၍ သည်းခံရခြင်းဆိုတဲ့ Meekness နဲ့တော့ ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ကြုံလို့ ဝါးလုံးရှည်နဲ့ လိုက်ရမ်းနေတဲ့ သူဟာ စိတ်ရင်းကောင်းပါလျက် ခေါင်းပူထူသွားလို့ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ မျိုး နားလည်ပေးလိုက်ဖို့ပါ။ ကိုယ့်ကို ဘုတောသွားတဲ့လူဟာ အရင် တစ်ယောက်က သူ့ကိုရမ်းသွားလို့၊ ရာထူးကလွဲပြီး ကိုယ့်ထက် ကျန်တာ တွေမှာ ညံ့နေတဲ့လူစားက အသားလွတ် ဟိန်းဟောက်သွားလို့ စိတ် အချဉ်ပေါက်နှင့်နေတာဖြစ်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၂
သူတစ်ပါးကို ကူညီရတာ

သူကောင်းကျိုးအတွက်
နည်းနည်းလေး အပင်ပန်းခံလိုက်ရတာ
ဘာမျှားနစ်နာစရာရှိသလဲ

စောစောကကိစ္စမှာ ကိုယ့်အပေါ် မချေမင်လုပ်သွားတဲ့ လူဟာ သူ့မှာ စိတ်ညစ်စရာကြုံခဲ့လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ယောက်နဲ့ ထပ်မတွေ့ခင်မှာ သူ့စိတ်ထားတွေ ပြောင်းသွားအောင် လုပ်ပေးကြရင် မကောင်းဘူးလား။ စေတနာတွေ၊ မေတ္တာတွေ၊ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြန့်ဝေပေးလိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ ကောင်းမြတ်ခြင်းတရားတွေ ပျံ့နှံ့သွားလို့ ကြွက်စုတ်ရေနစ်သလို ရွှံ့ရွှံ့စိုနေတဲ့ စက်ဘီးသမားလည်း 'ရန်လိုကွဲ' မဖြစ်တော့ဘဲ နည်းနည်း စိတ်ရှည်သည်းခံသွားရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီနေ့တုန်းက သူ့အပေါ် တစ်ယောက်မှ ကြင်ကြင်နာနာ မရှိခဲ့ကြဘူး ထင်ပါရဲ့။ သူ့အပေါ် အကြင်နာတွေခန်းခြောက်နေကြတာ ကြာကောင်းကြာနေပြီ ထင်ပါရဲ့။ ဒီတော့ ခင်ဗျားမှာလည်း တာဝန်ရှိနေပြီ။ သူ့အပေါ် နွေးနွေးထွေးထွေးသာရှိခဲ့ရင် သူ့စိတ်တွေ အစွန်းရောက်ချင်မှ ရောက်မယ်။

လူတွေကို နွေးနွေးထွေးထွေး လက်ကမ်းတာ၊ ရည်ရည် မွန်မွန် ချေချေငံငံဆက်ဆံတာကို တာဝန်တစ်ခုအနေနဲ့ ကျင့်သုံးသင့်တယ်

မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါမျိုးဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ ဖြစ်လာတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ယူသင့်ပါတယ်။ တစ်ခုခုကြုံလာရင် "ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာ မရှိပါဘူး" ဆိုတာမျိုးပဲ ပြောရမယ်။ "ကျွန်တော် သိပ်အလုပ်များနေလို့ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းကြည့်ပါလား" လို့ မပြောမိအောင် ကြိုးစားရမှာ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒီလိုမူပြောင်းလိုက်ရင် ဘာတွေထူးခြားလာမလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ သူ့ကို အကူအညီတောင်းရင် ဘော်လီဘောလို ပုတ်မထုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် အကူဖေးပေးတယ် ဆိုတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကို ရလာမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်မှာ အကူအညီလိုနေပုံပေါ်ရင် ဝင်ကူတာ မျိုး စမ်းကြည့်ပါ။ ဥပမာ- အထုပ်အပိုးတွေ မနိုင်မနင်း သယ်လာတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက် ကားတံခါးအဖွင့်မှာ ပစ္စည်းတွေထွက်ကျတယ် ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော်ကူညီပေးရမလားလို့ မေးကြည့်ပါ။ လိုရင် ခေါင်းညိတ်လိမ့်မယ်၊ မလိုရင် ခေါင်းခါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အဓိက အချက်ကတော့ အကူအညီပေးချင်စိတ် လက်ကမ်းချင်စိတ်ပဲ။

ပျူပျူဒှာဒှာနဲ့ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ရှိဖို့၊ ကိုယ်ကစပြီး ပြုံးပြဖို့ကို ပြောတာပါ။ ဟိုတုန်းက ဘယ်လိုဆိုးတာပဲ၊ ငါ့အပေါ် တစ်စက်မှ မကောင်းခဲ့ဘူး ဆိုတာမျိုး မတွေးတော့ဘဲ ဘာအကူအညီများ လိုနေပါလိမ့်လို့ စဉ်းစားတာ ကောင်းပါတယ်။ ပြဿနာကို သူ့ဘက်က ကြည့်ပြီး အရင်းခံစိတ်နဲ့ စာနာတတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဿနာတိုင်း လိုက်ရှင်းပေးနေရမယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်လေး နည်းနည်းယူပြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်သူတွေ အကူအညီလိုနေသလဲ လေ့လာဖို့ပါ။ မှန်ပါတယ်။ သူစိမ်းတွေလည်း ပါတာပေါ့။ လူစိမ်းတွေအပေါ် မသိကျိုးကျွံမလုပ်ဘဲ မေတ္တာမျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် ကမ္ဘာကြီးရဲ့ နေ့သစ်တိုင်းဟာ ရန်လိုမှုတွေ လျော့ပါးစွာနဲ့ အစပြုကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၈၃
စုပေါင်းအားထုတ်ရမှုကို ဂုဏ်ယူ

ကိုယ်ကျင်လည်ရာ အသိုက်အဝန်းကို
တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ ပါဝင်ကူညီတည်ဆောက်ပေးပါ

အိုက်စလန်ကျွန်းကို ကျွန်တော်ရောက်ဖူးတယ်။ သိပ်လှတဲ့ တိုင်းပြည်ပါ။ လေ့လာစရာတွေလည်း များတယ်။ ဟော်ဖွီ့လည်း ကောင်းတယ်။ လူတွေကလည်း ဖော်ရွေကြပါတယ်။ ထူးထူးခြားခြား သတိထားမိတာ တစ်ခုကတော့ လူထုအတွက် စီမံချက်တွေကိစ္စပါ။ အင့ှားကားနဲ့ သွားရင်း တစ်နေရာရောက်တော့ လမ်းပြင်နေတာနဲ့ ကြုံတယ်။ လမ်းကို နှိမ့်နေတဲ့ပုံမျိုးပဲ။ ဘာများလုပ်နေကြတာပါလိမ့်လို့ အင့ှားကားဆရာကို မေးကြည့်တော့ ဆောင်းတွင်းကျရင် ဒီလမ်းက သိပ်အဆင်မပြေချင်လို့ ပြင်နေကြတာလို့ ဖြေပါတယ်။ လန်ဒန်ရောက်တော့ အလားတူ လုပ်ငန်းတစ်ခုနဲ့ ကြုံတယ်။ အင့ှားယာဉ်ဆရာကို မေးကြည့်တော့ "မသိဘူး။ ဒီလိုပဲ တူးဆွနေကြတာပဲ" လို့ ခပ်တင်းတင်း ဖြေတယ်။ လေသံက ကွာပါတယ်။ အိုက်စလန်မှာက "ကျွန်တော်တို့မြို့မှာ . . ." ဆိုတာမျိုး ကြားရပေမယ့် အင်္ဂလန်ကျတော့ " ဒီဇတိတွေ လုပ်နေတာ. . ." ဆိုတာမျိုး ကြားရပါတယ်။

ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရပ်တည်ချက်၊ ခံယူချက်နဲ့ သဘောထားက ဘယ်လိုရှိနေ

မလဲဆိုတာ အဲဒီတော့မှပဲ သတိထားမိပါတော့တယ်။ အိုက်စလန်မှာ ဆိုရင် ပြည်သူပြည်သားတွေဟာ ဇာတိဂုဏ်တက်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရပ်ကွက်၊ ကျွန်တော်တို့လမ်း၊ ကျွန်တော်တို့ပညာရေး၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အစရှိသဖြင့် 'ကျွန်တော်တို့ . . .' ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ တွဲဖက်ကြားရမယ်။

ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ ပါဝင် ကူညီ တည်ဆောက်ပေးဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အသိုက်အဝန်းအပေါ် စိတ်ဝင်တစားရှိနေမှဖြစ်မယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။ ဘာစီမံချက်တွေ ရှိနေလဲ၊ ရပ်ကွက်ကောင်းကျိုးအတွက် လုပ်နေတာ ဘာတွေရှိသလဲ။ လမ်းပျက်တယ်၊ ရေမြောင်းပိတ်တယ် ဆိုတာတွေကို ညည်းတွား အပြစ် တင်နေမယ့်အစား ကိုယ်ဘယ်နေရာကနေ ဝင်ကူနိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့် ရမှာပဲ။ လမ်းထောင့်က ဆိုင်လေးလိုပဲ၊ မရောင်းရလို့ ပိတ်သွားတော့မှပဲ ဒီဆိုင်လေးရှိရင် ကောင်းမှာ၊ အရေးတကြီးဆိုရင် နီးနီးနားနား လွယ်လွယ် ကူကူ ဝယ်လို့ရတယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ပြောတတ်ကြတယ်။ သူ့ခမျာ ချောက် ချီးချောက်ချက်နဲ့ ဖွင့်နေရှာတုန်းကတော့ ဟိုဘက်ရပ်ကွက်က စူပါမား ကက်ကြီးမှာပဲ သွားသွား အားပေးနေခဲ့ကြတာလေ။ ရှိသင့်တဲ့ဟာလေး ပျောက်မသွားစေချင်ရင် တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ အားပေးနေရမယ် မဟုတ်လား။

ဒီလိုပြောတာ ရပ်ကွက်လူကြီးနေရာ ဝင်အရွေးခံဖို့တို့၊ လမ်းမှာ ရှိသမျှ ကော်မတီမှာ ပါဖို့တို့မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဝင်စားဖို့၊ ဖြစ်နေပျက် နေတာတွေ သိနေဖို့ပါ။ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနေဖို့အတွက် ကျေးလက်တို့၊ မြို့စွန်ရပ်ကွက်တို့ ရွှေ့သွားရမယ်လို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မြို့လယ်ကောင် မှာလည်း သူ့အသိုက်အဝန်းသဘောနဲ့သူပါ။

အဲဒီ့ ကိုယ့်ဝန်းကျင်က ကိုယ်သဘောမတွေ့နိုင်တာ တစ်ခုခု လုပ်နေပြီဆိုရင်လည်း အိမ်ထဲကနေထိုင်ပြီး ရေရွတ်မြည်တမ်းနေတာ မျိုးထက် တာဝန်ရှိသူတွေကို တဲ့တိုးသွားပြောတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ တိုင်းရေးပြည်ရေးမှာလည်း ဒီမိုကရေစီအမူအကျင့်ကို ဒီလိုပဲ ပျိုးထောင်

ရမယ်။ စိတ်ဝင်စားရမယ်၊ ပါဝင်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမယ်။ အသိုက်အဝန်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ အားတက်သရောရှိရမယ်။ ဒါမှ လည်း ပြောင်းသင့်တာတွေ ပြောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၄
သူတို့အတွက်ရော

ကိုယ်လိုချင်တာရပြီပေါ့၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီအထဲမှာ သူတို့ရလိုက်တာရှိတယ်လို့ ယူဆကြမှာ

ကျွန်တော်တို့ဟာ နိုင်ချင်ကြတာပါပဲ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာရော၊ ဘဝရဲ့ တော်တော်များများနေရာတွေမှာရော အနိုင်ရတာကောင်းပါတယ်။ ရှုံးတာ မကောင်းဘူးပေါ့။ ဘယ်သူကမှတော့ ဘာမဆိုအရှုံးပေးမယ့် အရှုံးသမားကြီးအဖြစ်နဲ့ မွေးဖွားလာချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်နိုင်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ ရှုံးရတော့မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ တွေးမိတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီစည်းမျဉ်းတွေနဲ့ နေထိုင်တဲ့လူဟာ ဘယ်တော့မဆို သူတို့ရော ဘာများ အမြတ်ရကြမလဲလို့ သူတစ်ပါးဘက်ကနေ စဉ်းစားလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ပါးသူရဲ့ စိတ်ထက်သန်မှုကို ဘယ်လို ဆွဲယူရမလဲဆိုတာ သိရင် ကိုယ်လိုချင်တာလည်း ရလာမယ်။ တစ်ဖက်သားကလည်း ပျော်သွားမယ်။ ရှုံ့ခဲလည်းလျှောက်သာ ပျားလည်းစွဲသာ ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာသာမက လူမှုဆက်ဆံရေးအပါအဝင် နေရာတကာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

တစ်ဖက်သားမှာ ဘာလိုအပ်နေသလဲ၊ ဘာလိုချင်တာလဲ ဆိုတာ သိဖို့က အဝေးကနေခွာပြီး အတ္တစိတ်ကင်းကင်းနဲ့ ကြည့်မှရတယ်။ ဒီလို

ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်အမြင် သူ့အမြင်/ကိုယ့်ဘက် သူ့ဘက်ဆိုတာတွေ ပျောက်ပြီး ငါလိုချင်တာရဖို့အတွက် သူတို့က လျှောကို လျှောပေးရမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်လည်း လေမှာ လွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုကျင့်သုံးတတ်တဲ့ လူတစ်ဦးဦးနဲ့ဆုံမိရင် သူ့လို တစ်ဖက်သား ရဲ့ ခံစားချက်ကို ဦးစားပေးတဲ့လူမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ဘယ်လောက် ကောင်းတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတည်း သဘောပေါက်သွားတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးကို လူတွေက လက်တွဲချင်၊ လက်ကမ်းချင်ကြတယ်။ နားလည်မှုတွေ ကူညီမှုတွေ ရတတ်လွန်းလို့ပါပဲ။ တစ်ဖက်သားရဲ့ အခြေခံအနေအထား နဲ့ လိုအပ်ချက်ကို မြင်လိုက်ရင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်ရတာမှာ သိပ်ပြီး ခရီးရောက်ပါတယ်။ ပြောလို့ဆိုလို့ ကောင်းတယ်။ လူကြီးဆန်တယ်။ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် မျှတယ်ဆိုတဲ့ နာမည်ကောင်းလည်း ရလာမယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုလမ်းစပဲ။

လုပ်ငန်းခွင်ညှိနှိုင်းရေးတွေမှာပဲ ဒီလိုသဘောထားဟာ အောင် မြင်မှုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်ထဲမှာလည်း ကျင့်သုံးလို့ ရတာပါပဲ။ အားလပ်ရက်မှာ ခရီးရှည်ထွက်ကြဖို့ ညှိနှိုင်းကြတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က တောင်ကြီးသွားပြီး အေးသာယာမှာ ဂေါက်ရိုက်ချင်တယ်။ ဟုတ်ပြီ သူတို့ အတွက် ဘာပါသလဲ။ သူတို့အတွက် ပျော်စရာ ဘာရှိသလဲ ကြည့်လိုက် ပေါ့။ အင်းလေး၊ ညောင်ရွှေ့ မွေတော်ကတ္တူ။ ပင်းတယ။ ဟုတ်ပြီ ကိုယ်က ဂေါက်ရိုက်တုန်း သူတို့က အင်းလေးဖောင်တော်ဦး သွားနိုင်ကြတာပဲ။ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလည်း လုပ်ရတယ်။ သူတို့ အတွက်လည်း မလစ်ဟင်းဘူး။

မိဘအဖြစ်နဲ့ကျတော့ ဒီလို စဉ်းစားပေးဖို့က အရမ်းအရေးကြီး ပါတယ်။ မင်းတို့ ဘာမှလျှာမရှည်နဲ့ ငါစီမံတာနာခံကြလို့ တစ်ချက်လွှတ် အမိန့်ထုတ်ရင် အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။ အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည့်တိုင် စိတ်ထဲမှာ အဖုတွေအထစ်တွေ ပေါ်နေလိမ့်မယ်။ သူတို့အတွက်ရော ဘာများပေးစရာ ရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားရင် ရှုပ်ခ်ွလည်းလျှော်သာ ပျားလည်းစွဲသာ အနေ အထား ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

■

နည်းလမ်း ၈၅
အကောင်းမြင်တတ်သူတွေနဲ့ ပေါင်း

စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့
ပေါင်းစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိ

ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် လောကကြီးမှာရှိနေတဲ့ လူနှစ်မျိုးနှစ်စား အကြောင်းသိထားဖို့လိုမယ်။ အပျော်တွေ ကူးစက်စေတဲ့ အကောင်းမြင်လူစားတွေနဲ့ ခိုလိုညည်းပြီး စိတ်ညစ်စရာပဲ ကြားရတတ်တဲ့ အဆိုးမြင်လူစားတွေပေါ့။

ဘယ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းရမလဲဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။ လောကကြီးကို စိတ်ဝင်စားနေတဲ့၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်မှာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာတွေ ပြည့်နေတဲ့၊ ဘာမဆို အပြုသဘောနဲ့မြင်ပြီး အားအင်တွေကိုပေးမယ့် လူစားမျိုးတွေကသာ ကိုယ့်ဘဝကို ထွန်းတောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို နှိမ်မယ့်အစား ပင့်တင်ပေးမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းတွေပေါ့။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ စောစောပိုင်း (စည်းမျဉ်း ၃၉) မှာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်မပွစေနဲ့လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ပစ္စည်းပစ္စယ အမှိုက်တွေနဲ့ ကင်းကင်းနေဖို့ ပြောတာပါ။ အခုပြောချင်တာကျတော့ လူတွေအကြောင်းဖြစ်သွားပြီ။ လူအမှိုက်ကို ရှောင် လူလှောင်ကို ရှဲလို့ ရှေးပညာရှိတွေ ဆိုခဲ့ကြတယ် မဟုတ်ပါလား။

လူတွေကို ဒီလို အမျိုးအစားခွဲ ကြည့်ပါ။

- တွေ့ချင်စိတ်ပေါ်နေတတ်တဲ့ လူစားလား
- ဘာမဆို ကြံ့သမျှရင်ဆိုင်ရဲအောင် ခွန်အားပေးမယ့် လူစားလား
- တွေ့ရင် ပြုံးရမယ် ဟော်ရမယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေရမယ် ဆိုတဲ့ လူစားလား
- ကိုယ့်ကို ထောက်ခံကူညီဖေးမမယ့် လူစားလား
- အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်၊ အင်အားသစ်တွေရစေမယ့် လူစားလား ဒါမှမဟုတ်
- တွေ့လိုက်ပြီးရင် စိတ်ဓာတ်ကျပြန်လာရတဲ့ လူစားလား
- တွေ့တာနဲ့ ဒေါသဖြစ်ရ၊ စိတ်ဆိုးရ၊ စိတ်ပျက်ရတဲ့ လူစားလား
- စိတ်ကူးအကြံမှန်သမျှကို အကောင်းမမြင်တဲ့၊ သုံးမရအောင်ပြောပစ်တဲ့ လူစားလား
- ကိုယ့်ကို ဘာမှအရေးမထားတဲ့ လူစားလား
- ဘာလုပ်လုပ် မအောင်မြင်နိုင်ဘူးလို့ ပြောမယ့်လူစားလား

ဒီနှစ်အုပ်စုမှာ ပထမအုပ်စုနဲ့ပေါင်းပြီး ဒုတိယအုပ်စုကို ရှောင်ရ ကွင်းရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပါပြီ။ တချို့လူတွေမှာလည်း ပြဿနာရှိနေ၊ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အခိုက်အတန့်မို့လို့ အပြောအဆိုတွေ အဆင်မပြေတာတော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ကြည့်ပေါ့။

အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် ဒီလို အုပ်စုခွဲပြီး ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်လုပ်ရတာကတော့ မကောင်းလှပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်နဲ့ ပေါင်းတဲ့လူတွေကိုလည်း ကိုယ့်ကြောင့် ဟော်စေချင်တယ် မဟုတ်ဘူးလား။ သူတို့ကို စိတ်ပျက်အောင်လုပ်နေရင် ကြာတော့ ကိုယ့်ဘေးနားမှာ လူရှင်းသွားလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲပေါ့။ ရှဉ့်နဲ့ ဆီးသုတ်မယ့် လူစားဆီကို ရှဉ့်အသုတ်ခံ ချင်လွန်းနေတဲ့ လူကလွဲလို့ ဘယ်သူမှ သွားမှာ မဟုတ်ဘူး။

■

နည်းလမ်း ၇၆
အချိန်ပေးပါ၊ သတင်းအပြည့်အစုံပေးပါ

ကိုယ် ကျွမ်းကျင်တာတစ်ခုရှိရင် ဝေမျှပါ

အသက်ကြီးလာပြီး ဒီထက် ပိုရင့်ကျက်စရာလည်း မကျန်တော့ဘူးလို့ယူဆတဲ့အခါမှာ ခင်ဗျားမှာ အတွေ့အကြုံတွေ အတော်များလောက်ပြီ။ အဲဒီအထဲက တချို့ဟာ သူများတွေအတွက် အသုံးဝင်ကောင်း ဝင်နိုင်တယ်။ ပြောသင့်တာ၊ ဝေမျှသင့်တာကိုတော့ ချန်ခဲ့ဖို့လိုမယ်။ ပညာကို သေရွာ ယူမသွားကြေးဆိုတာ ကြားဖူးတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ဖို့ သိမ်းထားတာနဲ့ နောက်လူတွေအတွက် မျှဝေပေးတာ ဘယ်ဟာကပိုကောင်းမယ် ထင်ပါသလဲ။

ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တာ တစ်ခုရှိနေရင် ဝေမျှပေးပါ။ ညနေတိုင်း လူငယ်တွေစုပြီး သင်ကြားပေး၊ ပြောဟောပေးနေရမယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ပညာဒါနကြီးကို တာရှည်စွဲလုပ်နေရင် ကိုယ့်မှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ပြောချင်တာကတော့ အခွင့်အရေးကြုံလာရင် ယူလိုက် ဖို့ပါ။ ကိုယ်က မလေးရှားရောက်ဖူးတဲ့အတွက် မလေးရှားသွားချင်နေကြတဲ့ လူငယ်လေးတွေက လာပြီး တောင်းဆိုကြရင် ကူညီလိုက်ပေါ့။ မူလတန်းကျောင်း တစ်ကျောင်းကနေ 'စာပေဟောပြော' ဖို့ လာဖိတ်တယ်။ အသက်ဆယ်နှစ်ထက် ပိုမကြီးသေးတဲ့ ကလေးတွေကို ကျွန်တော် ဘာ

ပြောစရာရှိသလဲ။ သို့သော် တစ်ခုခုတော့ အကျိုးဖြစ်လာမှာပဲဆိုပြီး သူတို့အဆင့်နဲ့ အဆင်ပြေလောက်တဲ့ ပုံပြင်အကြောင်း ပုံပြင်ရေးနည်း အကြောင်းတွေ ပြောပြရပါတယ်။ မေးလိုက်ကြတဲ့ မေးခွန်းတွေကလည်း အလွန်အားရစရာ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်တစ်သက်မှာ အတော်လေး ကြည်ကြည် နူးနူးဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ စာပေဟောပြောပွဲပါပဲ။

ဒီစည်းမျဉ်းဟာ အလုပ်ခွင်မှာ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ သူများတွေမသိတာ ကိုယ်သိနေရင် ကိုယ်က ဆရာကြီးပဲ။ ဒါလေးနဲ့မျှင်းပြီး လုပ်စားရမယ်ဆိုတာမျိုး အတွေးမှားတတ်ကြတယ်။ တကယ် 'ပိုင်' တဲ့လူတွေကျတော့ ကိုယ်သိသမျှ သူများကို ဝေဒေပြီး ပညာရှာချင်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်ကြတယ်။ သူတို့တွေ ပညာတတ်သွားရင် ကိုယ်က ရှုန်းထွက်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ပဲ တတ်နေတာဖြစ်ရင် ဥစ္စာစောင့်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ပညာတွေကို သင်ကြားထဲအထိ ကုပ်ယူသွားမယ်ဆိုတာ ဘာအကျိုးကို မျှော်ကိုးနေလို့လဲ။ ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းတွေ၊ လူသားမျိုးနွယ် ပြုန်းတီးရာ ပြုန်းတီးကြောင်းတွေ ဖြစ်နေလို့လား။ ဒါမှမဟုတ် ပညာအမွေပေးရမှာကို ပျင်းနေလို့လား။ အောင်မြင်တဲ့လူဆိုတာ ပညာအမွေကို အတွန့်အတိုမရှိ ပေးနိုင်ကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီပညာဟာ ဘာမှမဟုတ်လောက်ပါဘူး၊ ဘာမှ အသုံးမကျပါဘူးဆိုပြီး သင်မပေးချင်သူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်လုပ်မကြည့်ဘဲနဲ့ ဒီပညာကို လူကြိုက်မကြိုက် မသိနိုင်ပါဘူး။ မှန်စီရွှေချပညာ ဆိုပါတော့။ ခေတ်တိမ်သွားလို့ ငါသင်ပေးလည်း ပညာလာယူမယ့်လူ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး မထင်ပါနဲ့။ ရစေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ သင်ပေးဖို့ကသာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပညာကို ဆရာစားမချန် ဝေမျှလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ခင်ဗျားဟာ လေးစားအပ်သော လူသားကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်သွားပါပြီ။

■

နည်းလမ်း ၈၇
စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဝင်ကူပါ

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဝင်ကူပေးဖို့ဆိုတာ အကျိုးလက်တွေ လိပ်တင်ပြီး ပေပေရေရေ ဝင်လုပ်ပေးရတာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီမှာ တကယ်ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်ရလိမ့်မယ်

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဘာကိုဝင်ကူရမှာလဲ။ အားလုံးပေါ့။ အားလုံးနီးပါးပေါ့။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်တစားရှိနေဖို့ ပြောချင်တာပါ။ တီဗီရှေ့ထိုင်ပြီးကြည့်ရင်း ကျေနပ်မနေပါနဲ့။ ကိုယ်တိုင်သွားကြည့်၊ ကိုယ်တိုင် ဝင်လုပ်ကြည့်။ လူတွေဟာ တစ်မြို့တစ်ရွာတွေအကြောင်း၊ တခြားလူတွေအကြောင်းကို အဲဒီ ဖန်သားပြင်သေးသေးက တစ်ဆင့်ပဲကြည့်နေသိနေကြတယ်။ ကောလာဟလတွေ နားထောင်ရင်း၊ အတင်းအဖျင်းတွေ နားထောင်ရင်းနဲ့ပဲ သိနေကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခြံဝန်းအပြင်မှာ သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ လောကကြီးရှိနေတယ်။ အင်ပြည့်အားပြည့် လှုပ်ရှားကြ၊ ခံစားကြ၊ ရပ်တည်ကြတဲ့လူတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့လောကကြီးပါ။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိ ပါဝင်လှုပ်ရှားကြည့်မှပဲ ကောင်းကောင်းသိရမယ့် လောကကြီးပါ။ နွေးထွေးတဲ့ အိမ်ခန်းထဲမှာ ဇိမ်ကျကျ တီဗီထိုင်ကြည့်ရတာ လုံခြုံပြီး အရှိုလောကထဲက တကယ့်ဘဝတွေဆီ တိုးဝင်ရတာ ရင်တုန်ပန်းတုန်နဲ့ အသည်းအေးစရာကောင်းတာတော့ မှန်ပါတယ်။ သို့သော် ခင်ဗျားဟာ

အရုပ်မဟုတ်တော့ဘဲ တကယ့်သက်ရှိလူ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အသက်ကြီးလာတော့ အချိန်တွေ အကုန်မြန်လိုက်တာလို့ ညည်းတတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင်တော့ အရှိဘဝတွေထဲကို တိုးဝင်လိုက်တာနဲ့ အချိန်တွေဟာ ဆန့်ထွက်လာတော့တာပါ။ တီဗီရှေ့မှာထိုင်နေရတဲ့အခါ မိနစ်တွေ နာရီတွေဟာ လျှောခနဲပဲ။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဝင်ရောက်တယ်၊ ဝင်ကြည့်တယ်၊ ဝင်ကူတယ် ဆိုတာ ပူးပေါင်းတာ၊ ပေးလျှုတာ၊ ဝင်လုပ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးကထိုင်ကြည့်ပေးနေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အကျီလက်တွေ လိပ်တင်ပြီး ပေပေရေရေ ဝင်လုပ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ တကယ်ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်ကို ရလိမ့်မယ်။ ဝင်တယ်ဆိုတာ လူတွေနဲ့ရောတာ၊ နှီးနှောတာဖြစ်တယ်။ တီဗီဆက်ဆံရေး မဟုတ်တဲ့ တကယ့်လူမှုဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်တာဖြစ်တယ်။ သူတို့ဘဝတွေမှာ သူတို့ပိုပြီးနေပျော်အောင်၊ အလင်းရောင်တွေ့အောင် ဝင်ကူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေအကြောင်း ကျွန်တော်ပြောချင်တာပါ။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့ အောင်မြင်သူမျိုးဆိုတာ ချမ်းသာ ကျော်ကြားတယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးလို့ သီးသီးသန့်သန့်ကြီးပြောလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငွေမရ၊ ဂုဏ်မရတဲ့အပြင် လုပ်ငန်းတွေ စိတ်ဝင်တစားလုပ်နေကြတဲ့ လူမျိုးကို ပြောတာပါ။ ပျော်လို့လုပ်တယ်။ သူများတွေမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသွားစေချင်လို့၊ အားအင်တွေ ရသွားစေချင်လို့ လုပ်တယ်။ ငြိမ်ကုပ်ပြီး တီဗီနဲ့ ပျော်နေမယ့်အစား ပညာဒါနတွေ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ပျော်တယ်။

သူတို့တွေဟာ လုပ်အားပေးသူ၊ လမ်းညွှန်သူ၊ လူမှုရေး တက်ကြွသူ၊ အများအကျိုးဆောင်ပြီး ပျော်နေကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ညပိုင်းတွေမှာ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် ဘာသာရပ်သင်တန်းထွေ-သွားတက်မယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလို ခပ်ကြောင်ကြောင် လုပ်ရတာကို ဟာသလုပ်နေကြမယ်။ တစ်ခါတလေ ကျတော့လည်း ဒီ လူမသိ သူမသိ လူမှုရေးတွေကြောင့်

အချိန်ကုန်နေရတာကို စိတ်ညစ်ကောင်းညစ်မယ်၊ သို့သော် လုပ်မြဲလုပ်နေတာပါပဲ။ သူတို့လို လူတွေဟာ လောကကြီးရဲ့ အဓိဟာယ်ပြည့်ဝသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းဖြစ်နေပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၈၈
စိတ်ထားဝတိ

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားဟာ လက်စားချေရတာထက် အပြန်တစ်ထောင်မက ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးတယ်

အပြောလွယ်ပြီး အလုပ်ရခက်တဲ့ စည်းမျဉ်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ လုပ်မကြည့်သေးဘဲနဲ့ ခက်တယ်လို့ ပြောနေရင်တော့ သိပ်ပုံမလာသေးဘူး။ ပြတ်သားမာကြောတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုမွေးပြီး 'ငါ' ဆိုတဲ့ အကောင်ဟာ ဒါမျိုးဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူးဆိုတာမျိုး သန္ဓိဋ္ဌာန်ချ ကြည့်ပါ။

- လက်စားမချေဘူး၊
- မရိုင်းဘူး၊
- အရမ်းကြီး ဒေါသမထွက်ဘူး၊
- သူများ ထိခိုက်နာကျင်အောင် မလုပ်ဘူး၊
- မစဉ်းမစား ဘာမှမလုပ်ဘူး၊
- ကမ္ဘာ့ရှားထိုးမလုပ်ဘူး၊
- တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် တင်းတင်း ကြပ်ကြပ်မလုပ်ဘူး။

ဒါပဲ။ ဒါတွေပါပဲ။ ဒီလောက်နဲ့တင် Moral High Ground လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ထားဝတိကို လေ့ကျင့်လို့ရပါပြီ။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ၊ စစ်မှန်ပွင့်လင်းစွာ၊ ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်စွာ ပြုမူမယ်။ ဘယ်လောက် အထိအပါးတွေ ကြုံရပါစေ။ ဒီလိုအမြင့်ကနေ တစ်လက်မမျှ မဆင်းဘူး

ဆိုတဲ့ သန့်ဌာန်ကို ချကြပါစို့။ ဘာကြီးဖြစ်နေနေ ကိုယ့်သီလကိုတော့ အကျိုးအပေါက် မခံနိုင်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက် ကြပါစို့။

လုပ်ရတာ အမြဲတမ်းတော့ မလွယ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါခက်မှာပဲ။ အောက်တန်းကျတဲ့ အပြုအမူအပြောအဆိုတွေကို သည်းမခံနိုင်လောက် အောင်ဖြစ်လာပြီး အိုးရွဲ့ကို စလောင်းရွဲ့နဲ့အုပ်ပစ် လိုက်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာမိမှာပဲ။ သည်းခံလိုက်ပါ။ နည်းနည်းလေး ပိုပြီးသည်းခံလိုက်ပါ။ အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ငါသီလမကျိုးအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်လိုက်ပါလားလို့ သဘောပေါက်ပြီး ကျေနပ်ဂုဏ်ယူစွာ ကြည်နူး နေပါလိမ့်မယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားဟာ လက်စားချေရ၊ လက်တုံ့ပြန်ရ တာမျိုးထက် အပြန်တစ်ထောင်မက သာတာပါလားလို့ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

လက်စားချေဖို့ဆိုတာ လုပ်ချင်စရာကြီး။ (တရုတ်ကား တွေမှာ ကြည့်ရင် သူတို့ဟာ လက်စားချေမှုကို ဘယ်လောက် အဓိကထားတယ် ဆိုတာတွေ့မယ်၊ အတုယူရမယ့် ကိစ္စမဟုတ်ပါ။) ဒီလောက် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် နိမ့်ကျအောင် ဆွဲချသင့်ပါရဲ့လား။ ဒီလောက်အထိ အပေါစားဆန် သွားသင့်ပါရဲ့လား။ ဒီလိုပြောလိုက်တော့ သူများစော်ကားသမျှ မျက်လုံး လေးကလယ်ကလယ်နဲ့ ပြုံးဖြဲဖြဲလေး လုပ်ပြနေရမယ် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းမှာကိုယ် သိက္ခာရှိရှိ စင်စင်ကြယ်ကြယ် ခေါင်းမော့ နေရမှာကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၇၉
ရှေ့ရေးအတွက် စီမံချက်ရှိပါစေ

တစ်နေ့လုံး အိမ်တွင်းအောင်းပြီး တီဗီမှာပေါ်သမျှ ထိုင်ကြည့်နေမယ်ဆိုတာ ကိုယ်ရွေးရမယ့် လမ်းမြောတွေထဲမှာ မပါ ပါဘူး

ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဘာကို ရည်မှန်းထားတာလဲ။ ဘာမှ မှန်းမထားသေးဘူးလား။ သေးသေးမွှားမွှားလေးလောက်တောင် မရှိဘူးလား။ အဲဒါလောက်မှ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားဟာလေရူးမွှေ ရာရော်ရွက်ဝါသို့ ဆိုတာမျိုးဖြစ်မှာ ကျိန်းသေသလောက်ပဲ။ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု၊ စီမံချက်တစ်ခုခုရှိနေရင် မှန်းတဲ့နေရာရောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ်။ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီးသားဖြစ်နေရင် လုပ်ငန်းရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြီးမြောက် သွားသလိုပါပဲ။ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရှေ့ရေးအတွက် စီမံနေတဲ့ လူစား၊ ဘာတွေ တစ်ဆင့်ချင်းလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အချိန်ယူ အကွက်ချပြီးသားဖြစ်နေတဲ့ လူစား၊ လမ်းချော်ကျပေမယ့် ပြန်ဆွဲ တင်စရာ ပန်းတိုင်ခရီးရှိနေတဲ့ လူစားမျိုးပါ။

ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်ကြံစည်ပြီး ငါ ဘယ်အဆင့်အထိ ရောက်ရမယ်ဆိုတာမျိုး ဆုံးဖြတ်ထားရင် အဲဒီအဆင့်အထိမှန်းတာ မှန်တယ်မှားတယ် တွေးနေစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ မှန်းတာပဲ ကြိုက်သလောက်

မြင့်မြင့်မှန်းပေါ့။ ပြီးရင် အဲဒီနေရာကို ရောက်အောင်ကျော်ဖြတ်ရမယ့် အဆင့်တွေအတွက် တစ်ဆင့်ချင်း စနစ်တကျ စီမံချက်ဆွဲရတော့မယ်။ ကိုယ်က ဆယ်တန်းအောင်ရုံနဲ့ ရုံးအကူဝင်လုပ်နေရတယ် ဆိုပါစို့။ မှန်းထားတာက ညွှန်ကြားရေးမှူးအဆင့်ကို တစ်နေ့ရောက်ရမယ်ပေါ့။ ပထမဆုံးက ဝန်ထမ်းကောင်း ဝီသဖို့ လိုတယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဝန်ထမ်းစည်းကမ်းတွေ၊ ဝန်ထမ်းကျင့်ဝတ်တွေ ကျေညက်နေအောင် လေ့လာထားရမယ်။ ရုံးတွင်းစာ ရေးနည်းကအစ အစည်းအဝေးလုပ်နည်းတွေအထိ လေ့လာထားရမယ်။ ပြီးရင် ဒုတိယအဆင့်အဖြစ်ကဘွဲ့ရအောင် ကျောင်းတက်ရမယ်။ အဝေးသင်တက္ကသိုလ်နဲ့ဆက်ပြီး ဘွဲ့တစ်ခုကို ထိုက်ထိုက် တန်တန် ယူရမယ်။ တတိယအဆင့်အဖြစ် အကြားအမြင်များပြီး လူမှုရေးနားလည်သူဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ယူရမယ်။ လုပ်ရမယ့်အဆင့်က သိပ်ခက်လွန်းနေရင် အားလျော့သွားတတ်တယ်။ ရှေ့မတိုးနိုင်ဘဲ ဝဲလည်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မနိုင်မနင်းတွေ မရှေးမိပါစေနဲ့။

လူဆိုတာ ပါးစပ်လှုပ်ဖို့ လက်လှုပ်ကြရတာချည်းပါပဲ။ တစ်နေ့လုံး အိမ်တွင်းအောင်း အပျင်းထူပြီး တီဗီမှာပေါ်သမျှ ထိုင်ကြည့်နေမယ် ဆိုတာမျိုးကတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဟာ ထက်မြက်နေတယ်။ အလုပ်ခွင်မှာ လူတွေနဲ့ဆုံတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့အတွက် အဆက်အသွယ် မကင်းပြတ် တော့ဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ စိန်ခေါ်ပွဲတွေနဲ့ ပြည့်နေတာလေ။ အလုပ်မလုပ်ရတော့လို့ ဟန်ကျလိုက်တာဆိုတာမျိုး ကြားရရင် မယုံပါနဲ့။ အလုပ်ဟာ အသက်ရှည်ဆေးပါ။

ဘဝအတွက် စီမံချက်တစ်ခုခု ရှိမထားဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝဟာ ကံပစ်ချရာ နေထိုင်ရတော့မယ့်ပုံပေါက်နေပြီ။ ဘာမှန်းမသိဘဲ ရမ်းသန်းတောတိုးရတာ ပျော်စရာကောင်းရင် ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် မရည်ရွယ်ဘဲ ရောက်လာရတဲ့ဘဝမှာ ပျော်လည်းပျော်တယ်၊ အောင်လည်း အောင်မြင်တယ် ဆိုတာမျိုးကတော့ ရှားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ မတော်တဆ ဖြစ်လာတတ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စီမံချက်နဲ့ ကြိုးစားရတာပါ။

ကံကောင်းပြီး ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ရသွားတဲ့လူတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ တကယ့်ကို အနည်းစုပါ။ အများစုကတော့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ထွင်ကြရတာပါ။ စီမံချက်ကောင်းကောင်းတစ်ခုကိုချပြီး ဖြည့်ဆည်းနေရင်းက ကံကောင်းကံပွင့်ကိုစောင့်တာ ဘာဖြစ်လဲ။ ကံတစ်ချက်ကောင်းလာတာမျိုး မရှိဘူးလို့ ဘယ်သူပြောမလဲ။ ကံကောင်းလာတဲ့အခါ လုပ်လက်စစီမံချက်ကို ဆက်လက်ဆုပ်ကိုင် နေရမယ်လို့ရော ဘယ်သူပြောသလဲ။

ကိုယ့်ရှေ့ရေးအတွက် စီမံချက်တွေ ကြိုးစားမှုတွေ မရှိရင်၊ ရှိသော်လည်း တက်တက်ကြွကြွမလုပ်ရင် ကိုယ်ဟာ သက်ရှိလူသေကြီးဖြစ်လာမှာပဲ။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ လုပ်စရာကိုင်စရာတွေ ပြည့်နေကြတယ်။ ပြည့်မနေသေးရင်လည်း ပြည့်အောင် ဖန်တီးထားတတ်ကြတယ်။ အဲဒါကကို လုပ်စရာတစ်ခုသဘောမျိုး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အလုပ်ကို လုပ်ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ စမ်းကြည့်ပါ။ ဟန်ကျတာတွေ့မယ်။

■

နည်းလမ်း ၉၀
ကိုယ့်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းကို လောကကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် မြင်ပါ

အသိုက်အဝန်းမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ်
ဂယက်ရိုက်ခတ်မှု ရှိတယ်

ဂယက်ဆိုတာကို အားလုံးသိကြပါတယ်။ ရေထဲကို ခဲပစ်ချလိုက်ရင် လှိုင်းထတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ခုခုပြောလိုက်မယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဂယက်တော့ ထမှာပဲ။ လူတိုင်းမှာ အသိုင်းအဝိုင်းရှိတယ်။ သေးတာကြီးတာပဲ ကွာမယ်။ အသိုက်အဝန်းမှာ ကိုယ်တစ်ခုခုပြောသမျှ လုပ်သမျှဟာလည်း ကိုယ့်အပေါ် ဂယက်ထသလိုပဲ တခြားလူတွေပြောသမျှ လုပ်သမျှဟာလည်း ကိုယ့်အပေါ် ဂယက်ရိုက်မှာပဲ။ တစ်ခါတလေကျ ကိုယ်က နောက်ခပ်လှမ်းလှမ်းပြန်ဆုတ်ပြီး ဘယ်သူတွေ ဂယက်ထအောင် လုပ်နေကြသလဲ၊ ဒီဂယက်တွေကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုမယ်။

ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းဟာလည်း တခြားအသိုက်အဝန်းတွေအပေါ်ကို ဂယက်ရိုက်မှာပါပဲ။ အဲဒီဂယက်ကို ဖန်တီးသူတွေထဲမှာ ကိုယ်လည်းပါနေတာဖြစ်လို့ ဘယ်လိုဂယက်မျိုးဖြစ်ရမယ်၊ ဒီဂယက်ဟာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေကို ပေးမယ်ဆိုတာ ကိုယ်က ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိ

နေပါတယ်။ အသိုက်အဝန်းအတွက် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကူညီရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာပြီ၊ ပြဿနာတက်လာပြီဆိုရင် ဒါမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုတာကို မားမားမတ်မတ် ထရပ်ပြီး ကန့်ကွက်ရဲရမယ်။ ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းက တခြားအသိုက်အဝန်းတွေအပေါ် ဆိုးကျိုးတွေပေးလာပြီဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခုခုထလုပ်ရလိမ့်မယ်။

ဂယက်မထပါဘူး။ မဖြစ်လောက်ပါဘူး။ ဒါတွေထပြီး လုပ်ပြနိုင်လောက်အောင် ငါ့မှာ အင်အားမရှိပါဘူး။ တကယ်ရော ဖြစ်နေလို့လား ဆိုတာမျိုးတွေ တွေးတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားတာမျိုးက အသုံးမဝင်နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့မှာ အင်အား တကယ် ရှိပါတယ်။ သူများတွေ ထလုပ်ကြတာကို စောင့်နေတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။ မစ္စံဘူး။ ကိုယ့်ထက် တော်တဲ့လူတွေက ကောင်းနိုးရာရာ ထလုပ်ကြမှာပါလို့ ရေသာခိုနေတာလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကိုယ်တိုင် မားမားမတ်မတ် ရပ်ပြီး မသင့်မတော်တွေ၊ မတရားမှုတွေ၊ မကောင်းမှုတွေကို တိုက်ဖျက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူများတွေ ဦးဆောင်မှာကို စောင့်နေတဲ့လူဟာ လူအဖြစ်က ရွှေ့လျှောပြီး သိုး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အခြေခံအဆင့်ကနေ ဒေသအဆင့်အထိမှာ အစုအဖွဲ့တွေရဲ့ လုပ်ရပ်ဟာ တခြားသူတွေ၊ တခြားအဖွဲ့တွေအပေါ်မှာ ရိုက်ခတ်ပါတယ်။ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် တခြားလူတွေ ဒုက္ခရောက်နေရတာကို မျက်နှာလွှဲနေရင် တစ်နေ့မှာ အဲဒီဆိုးကျိုးကို ကိုယ်ပဲ ပြန်ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လောကကြီးနဲ့ချီပြီး စဉ်းစားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဝင်လာရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြဿနာမီးပွားလား၊ အဖြေပေးမယ့်သူလား စဉ်းစားရမယ်။ ဘာဖြစ်ချင်ပါသလဲ။

■

နည်းလမ်း ၉၁
စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ်လုပ်နေတာတွေဟာ ရေရှည်မှာ ဘာဒုက္ခတွေ ပေးမလဲ

စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်သတိပြုမိတာကတော့ ကျွန်တော့်ကြောင့် သစ်ပင်တော်တော်များများဟာ အရွယ်မတိုင်မီ သေကြရတဲ့အချက်ပါပဲ။

အသိုက်အဝန်းဟာ အားလုံးအပေါ် ဆင့်ပွားသက်ရောက်မှု (ဂယက်) ကို ဖြစ်စေသလိုပဲ ကိုယ် လုပ်စားကိုင်စားရတဲ့လုပ်ငန်းကလည်း ဂယက်ရိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ရေရှည်မှာ ဝန်းကျင်အပေါ် ဘယ်လောက်ဆိုးကျိုးတွေပေးမှာလဲဆိုတာ မစဉ်းစားဘဲ ရှားချင်ယောင်ဆောင်နေတာမျိုးဟာ ဝန်းကျင်အတွက် တာဝန်သိသိ စောင့်ရှောက်တာ၊ လုံခြုံစိတ်ချရစေတာ၊ ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီအောင် ဆောင်ရွက်တာမျိုး မဟုတ်နိုင်တော့ဘူး။ သေချာပါတယ်။ ခင်ဗျား ဘာလုပ်စားသလဲ၊ ဘာလုပ်နေသလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်ပဲ စဉ်းစားရ မှာလေ။ ကျွန်တော်ဆိုရင် စာရေးဆရာလုပ်စားနေတာဖြစ်လို့ ကျွန်တော့်ကြောင့် သစ်ပင်တော်တော်များများဟာ အရွယ်မတိုင်မီမှာပဲ သေကြရတယ်လို့ သတိထားမိလာတယ်။ အဲဒီဆိုးကွက်ကို မဲတင်းဖို့ ကောင်းကွက်လေးတွေတော့ ရှိတာပေါ့ဗျာ။ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့လုပ်သားတွေ အလုပ်ရကြတာပေါ့။ သူတို့ ဘယ်လို သန့်သန့်ရှင်း

ရှင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ညစ်ညစ်ပေပေ လုပ်ကြရတယ်ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်မှာ ဝင်စွက်ခွင့် မရှိတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်အတွက်တော့ သစ်ပင်နုနုလေးတွေ ခုတ်ကြတာရယ်၊ လျှပ်စစ်မီးသုံးရတာရယ်၊ စက္ကူတွေ၊ စာအုပ်တွေ သယ်တဲ့ ထရပ်ကားတွေကြောင့်ရယ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေတာ အမှန်ပဲပေါ့။ စာဖတ်သူတွေလည်း လောလောဆယ်အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းအောင် လုပ်နေမိတာတွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဓာတုအဆိပ်တွေ ရေမြောင်းထဲသွန်မိသလား၊ လက်နက်တပ်ဆင်ရေးမှာ အလုပ်လုပ်နေတာလား၊ တစ်တောလုံး အပြောင်ရှင်းတဲ့ သစ်လုံးထုတ်လုပ်ရေးမှာ ဝင်လုပ်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် လူတွေအတွက် မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းတွေ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ လုပ်နေရတာလား၊ လူတွေ ကျန်းမာချမ်းသာ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်ဖို့ လုပ်ပေးနေတာလား။

စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရတဲ့အလုပ်ကလည်း အမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိတာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ စက်ရုံ၊ လူသားတွေကို ဒုက္ခပေးမယ့်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်နေတဲ့စက်ရုံမှာ လုပ်နေရသလား။ ဒါမှမဟုတ် လူသားနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အကျိုးပြုမယ့်လုပ်ငန်းမှာ ဝင်လုပ်နေရသလား။ ကိုယ်လုပ်နေတာဟာ ဆိုးကျိုးပေးမလား၊ ကောင်းကျိုးပြုမလားဆိုတာ သိပြီးတဲ့နောက် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဆိုးတဲ့ဘက်ကနေ ချက်ချင်းထွက်ပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်လိုက်ရှာရ မှာလား။ ဒီလိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ထို့အတူပဲ ဆိုးမှန်းသိရက်နဲ့ လစာလေး မြက်မြက်ရနေလို့ ဂုဏ်ကလေး အာဏာကလေးက အဆီတဝင်းဝင်းနဲ့ဆိုပြီး မှိန်းစားနေတာလည်း မကောင်းပါဘူး။

ဘယ်အလုပ်မှာမဆို ကောင်းကွက် ဆိုးကွက် အကျိုးဆက်တွေ ရှိကြတာပါပဲ။ အကျိုးက ပိုကြီးတာ၊ အပြစ်ကပိုကြီးတာ ဆိုတာမျိုးပဲ ကွာသွားတာပါ။ အကောင်းအဆိုးချိန်ဆပြီး ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာနိုင်မလား၊ စဉ်းစားဖို့ပါ။ စိတ်မချမ်းသာရင် ဆက်မလုပ်နဲ့ပေါ့။ သိပ်ကြီးတော့

အလျင်စလိုမလုပ်နဲ့၊ အတွင်းစည်းဝိုင်းမှာပဲ နေရင်းက ကောင်းအောင် ဝင်ပြင်ပေးနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တစ်ခါတုန်းက သိပ်ပုံမလာတဲ့လုပ်ငန်း တစ်ခုမှာဝင်လုပ်ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော် စကားတစ်လုံး စဉ်းစားမိတယ်။ "ဒီလုပ်ငန်းရဲ့ ပကတိအနေအထားကို သတင်းစာလောကကသာ သိသွားလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဝေဖန်မယ်ထင်တယ်" တဲ့။ ကျွန်တော်က အတိုင်အတောထူနေတာ၊ ပစ်စာပို့နေတာမဟုတ်ဘူး။ စကားကြုံတိုင်း သူတို့ရဲ့ အထင်အမြင်ကို စုံစမ်းတဲ့သဘောပါ။ သို့သော် လူကြီးတွေက ကြားသွားတယ်။ ဖြစ်နေတာကလည်း ကိုယ့်ဘက်မှာ ကျွံနေပြီလေ။ မှားနေတာကို သူတို့မြင်လာအောင် အနုနည်းနဲ့ စည်းရုံးကြည့်တဲ့သဘောပါပဲ။ ကြိုက်လား၊ ကြိုက်ရင် စမ်းကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကြိုးစားတဲ့ တစ်ဆင့်ချင်းပြောင်းလဲရေးဗျူဟာကို သုံးပေါ့။

■

နည်းလမ်း ၉၂
လုပ်ငန်းခွင်မှာ
လေးစားထိုက်၊ အားထားထိုက်ပါစေ

လုပ်ငန်းခွင်မှာ
ယဉ်ကျေးရည်မွန်သူ
ဖြောင့်မတ်သူ
အားကိုးထိုက်သူ ဖြစ်ပါစေ

လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်ပြုမူ ရိုက်ခတ်မှုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ 'မူ' ရှိရပါမယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီမူအတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာရပါမယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ သိက္ခာရှိရမယ်။ ရည်မွန်ရမယ်၊ ဖြောင့်မတ်သူ အားကိုးထိုက်သူဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝန်ထမ်းဘဝ တစ်လျှောက်မှာ ကိုယ့်အောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။

- အလုပ်ကို အလေးအနက်ခံယူပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ထိုင်မနေပါနဲ့။ ထိုင်နေလို့တော့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ မျက်စိဖွင့်နားစွင့်ထားပါ။ နည်းတွေ ပညာတွေမှာ ရှေ့တစ်လှမ်း ကြိုရောက်နေပါစေ။ လိုအပ်ရင် အချိန်ပိုလုပ်ပေးပါ။ သို့သော် လူမြင် သူမြင်ခံပြီး မကြိုးစားပါနဲ့။ ခပ်လျှိုလျှိုနေပြီး တော်နေတာကို လူတွေ ပိုလေးစားကြပါတယ်။

ရုံးတွင်း၊ လုပ်ငန်းတွင်း အုပ်စုဖွဲ့မှုတွေကို နားလည်ပါ။ ဘယ်မှာမှ ဝင်မပါမိစေနဲ့။ သို့သော် ကိုယ့်တိုးတက်ရေးအတွက် လမ်းဖော်နိုင်တာရှိမလားကြည့်ပါ။ ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာရင် ရဲရဲတာဝန်ယူပါ။ ရှက်ရွံ့ရွံ့လုပ်နေတာ၊ အလုပ်ကြောက်တာမျိုးအတွက် ဘာသိက္ခာ၊ ဘာဂုဏ်မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်တာ၊ ထက်မြက်တာမှသာ ဂုဏ်ရှိတာပါ။

ကိုယ့်နယ်ပယ်ကို သိပါ။ မလုပ်နိုင်တာတွေမှာ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ရဲရဲပြောရပါမယ်။ ကိုယ်သဘောကောင်းတာကို သူများက အခွင့်အရေးယူမသွားပါစေနဲ့။ တာဝန်ပေးရာမှာ လေသံမှန်မှန်နဲ့ တိတိကျကျ ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် အထက်စီးနင်း အတင်းအကျပ် လေသံမျိုးကို ရှောင်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အလုပ်မှာ ပျော်တတ်ပါစေ။ အလုပ်ကို မြတ်နိုးတတ်ပါစေ။

■

လောကကြီးရဲ့စည်းမျဉ်း

ဒီအခန်းမှာတော့ နည်းနည်းနောက်ကြောင်း ပြန်ကြရအောင်။ အတူတွဲဖော် (ပါတနာ) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေမှာ အကြိုက်ချင်းညီတဲ့နေရာတွေကို အခွင့်အရေးကြီးလို့ယူဆပြီး ကွဲပြားမှုတွေကျတော့ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်ကြဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ဆက်သွားမယ့် ပိုပြီးကြီးမြင့်တဲ့ အဆင့်ကျတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ သက်ဆိုင်သွားပြီ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတူတကွ နေထိုင်ကျင်လည်ကြရတဲ့ မြေကမ္ဘာကြီးနဲ့ဆိုင်သွားပြီ။ လူသားတစ်ဦးချင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်မူနဲ့ သီးသန့်ရပ်တည်ကြတာ ရှိပေမယ့် ကမ္ဘာမြေကြီးနဲ့ပတ်သက်လာရင်တော့ မျှဝေခံစားရတာတွေ အများကြီး ရှိနေတာကို မထင်နိုင်လောက်စရာ တွေ့ကြရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ပိုင်ရာမြေကွက်ကလေးတွေမှာ နေကြတယ်။ အဲဒါကပဲ အချင်းချင်းကြားမှာ ကွဲပြားလာပြီပေါ့။ တချို့မြေကွက်က နေရောင်ရတယ်။ တချို့က အအေးပိုင်းမှာ။ တချို့က တောင်ပေါ်မှာ။ တချို့ကလွင်ပြင်မှာ။ အဲဒီလိုကွဲပြားကြတာအပြင် မြစ်ရေပြင်ပေါ်၊ ပင်လယ်ပြင်ပေါ် စွန့်ပစ်ကြတဲ့ အမှိုက်ချင်းရောတူရဲ့လား။ အမှိုက်ရှုပ်ပုံချင်းကတော့ တူနေပြန်ရော။ ပင်လယ်ကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် စားနပ်ရိက္ခာကအစ လိုလေသေးမရှိ ထောက်ပံ့နေတဲ့ ကျေးဇူးရှင်ကြီးပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ပျော်ပျော်ကြီး အမှိုက်ပစ်လိုက်ကြပုံများ ဆင်းလို့တောင်မကူးရဲအောင် ရေပြင်တွေ ညစ်ပတ်ကုန်ပါရောလား။

မိလ္လာတွေသွန်တယ်၊ ရေဆိုးတွေ စွန့်တယ်။ အဲဒီရေပြင်ကြီး ထဲမှာ ၂၄ နာရီ ကျင်လည်နေရတဲ့ သတ္တဝါတွေကို လူတွေက သိပ်ပြီး ညှာတာကြ၊ ဈရှစိုက်ကြတယ်ပေါ့လေ။

ကိုယ်ပိုင်ရာ မြေကွက်ကလေးကို အကြောင်းပြုပြီး ငြင်းဟယ် ခုန်ဟယ် တိုက်ဟယ် ခိုက်ဟယ်တွေ မလုပ်ကြဘူးဆိုပြန်ရင်လည်း ဝါဒရေးရာတွေ ငြင်းကြ ခုန်ကြ ပြိုင်ကြ ဆိုင်ကြပြန်ပါရော။ ငါ့နတ်မင်းကြီးက မင်းနတ်မင်းကြီးဆိုတာထက် တန်ခိုးကြီးတယ်၊ မြင့်မြတ်တယ် ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာကြပြန်ရော။

ကဲ အခုဆွေးနွေးမယ့် လောကကြီးရဲ့ စည်းမျဉ်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ရှေ့ကြောင်း နောက်ကြောင်းရှင်းကြဖို့ပါ။ လူသားချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်မယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို သန့်သန့်လေးထားမယ်။ ခေါင်းမရှိတဲ့ ရွံ့စရာ မုန်းစရာ လူမိုက်ကြီးတွေဘဝ မရောက်စေရဘူး။

ဒီကမ္ဘာကြီးကလွဲလို့ (အရေးကြုံရင်) ပြေးထွက်စရာ ဂြိုဟ် တစ်ခုခုရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီအခန်းကို ကျော်ဖတ်သွားလို့ရပါတယ်။ ဒီမှာနေတုန်း ကြိုက်သလောက် ဖျက်ဆီးပြီး လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် ပျံထွက်သွားရုံပဲပေါ့။

ဒီစည်းမျဉ်းမှာ ခင်ဗျားဟာ တစ်ခုခုတော့ ထလုပ်ရတော့မယ် လို့ ထင်ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းသာယာရေး အတွက် ကိုယ်ဘာတွေလုပ်ဖူးသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစား ကြည့်ဖို့ သန့်ဌာန်ချသင့်ပြီလို့ပြောတာပါ။ ကိုယ့်ဝန်းကျင် ကိုယ့်ရပ်ကွက် ကိုယ့်ကမ္ဘာမြေအတွက် အကောင်း/အဆိုး ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားဖို့ပါ။ ဒီလိုဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် နောင်အနာဂတ်မှာ ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာမျိုး အတွေးအမြင် ပြောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာ မြေကမ္ဘာကြီး စိမ်းလန်းရေးအတွက် လုံလောက်ပြီ၊ အထူးတိုးချဲ့စရာ မလိုတော့ဘူးလို့လည်း သဘောပေါက်ကောင်းပေါက် သွားမယ်။

အခုချက်ချင်း တစ်ခုခုထလုပ်စရာ မလိုသေးပါဘူးလို့ ကျွန်တော် ပလွင်ခံခဲ့တာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ဘာမှပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိသေးဘဲ အလောတကြီး ထလုပ်နေမိမှာစိုးလို့ပါ။ ကောင်းရာ ကောင်းကျိုးဆိုပြီး ကိုယ်မှန်းထားတဲ့လုပ်ရပ်ဟာ တကယ်ကောင်းကျိုးပေးမှာလား၊ ဆိုးကျိုး ဖြစ်လာစေမှာလားဆိုတာကို သေသေချာချာ သိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်အငယ်ဆုံး ကလေးရလာတော့ ကလေးငယ်တွေအတွက် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ တစ်ခါသုံး နံငယ်ပိုင်း (အနှီး) တွေရဲ့ အန္တရာယ် (ဆိုးပြစ်) တွေကို ဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေအကြောင်း သတိထားမိ လာပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေ စွန့်ပစ်လိုက်ရင် လုံးဝကြေပျက်သွားဖို့ နှစ်ပေါင်း ငါးရာလောက် ကြာလိမ့်မယ်လို့ဆိုတယ်။ တုံ့ခြားဘက်က ကြည့်ပြန်တော့ ရိုးရိုးအနှီးတွေသုံးရင် လျှော်ရဖွယ်ရနဲ့ လုပ်အားတွေသုံးရ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ ဆပ်ပြာ၊ အဝတ်လျှော်ဖို့သုံးရေ စတာတွေကုန်ကျရတာတွေ လည်း ရှိနေပြန်ရော။ ဒီနှစ်ဖက်စလုံးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သူ့နည်းနဲ့သူ ဒုက္ခပေးနေကြတယ်။ ပြဿနာက တစ်ခုကောင်းချင်ရင် တစ်ခုဆိုးတာ ကို လက်ခံဖို့ပဲ။ ဘယ်ဟာကပိုပြီးဆိုးမလဲ ဆိုတာကိုကြည့်ရတော့မယ်။

ဘယ်လိုကားမျိုးမောင်းနေသလဲ၊ ဘယ်လိုမီးမျိုး၊ ထင်းမျိုးသုံးပြီး ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်နေသလဲ၊ အားလပ်ရက်ခရီးထွက်ရင် ဘာနဲ့ခရီးသွား မလဲ၊ ဘယ်လိုဟာမျိုးက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပိုပြီး ဒုက္ခပေးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားရတော့မယ်။ လေယာဉ်က ပိုကောင်းမယ်ထင်ရင် ဆိုးကျိုးတွေ လေ့လာကြည့်ဖို့လိုမယ်။ ကိုယ်မလိုလို့စွန့်ပစ်တဲ့အခါ လိုအပ်သူတွေက ဘယ်လိုပြန်သုံးကြမလဲ။ ဒါတွေ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောပြနေတာထက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သာ လေ့လာကြည့်ပါတော့။ အဓိကကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းမှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ တွေးကြဖို့ပါ။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ကျင့်သုံးသမျှ စည်းမျဉ်းတွေ မှာဘာတွေက ကိုယ့်မြေကမ္ဘာကို ကောင်းကျိုးပေးသလဲဆိုတာ အမြ

ဆန်းစစ်နေရမှာပေါ့။ တခြားလူသားတွေအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မလဲဆိုတာ အသိရှိကြရတော့မှာပေါ့။ ကောင်းတာပဲလုပ်ကြေး ဆိုတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ဒီလိုကောင်းမှုမျိုးကိုလည်း လုပ်ရမှာပါလားလို့ တစ်ခါတစ်ခါတော့ တွေးတောဆင်ခြင်ကြည့်ဖို့ပါ။

ကမ္ဘာကြီးက ကောင်းနေသေးသားပဲဆိုပြီး ငြိမ့်နေလို့မရတော့တဲ့အချိန်ပါ။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာခဲ့ပြီလဲ၊ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ့်အချိန်ပါ။ ဒီလို စဉ်းစားလိုက်ရင် ကောင်းရာကောင်းကျိုးအတွက် ဘယ်လိုခြေလှမ်းသစ်တွေ လှမ်းရမယ်ဆိုတာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ လုပ်လိုက်တဲ့ မဖြစ်စလောက် ကောင်းကျိုးဟာ တကယ့် အပြောင်းအလဲကြီးကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၉၃
ကိုယ့်ကြောင့် ပျက်စီးနေတာတွေ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ

ကောင်းတာပဲလုပ်ကြေးဆိုတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ သို့သော် ဒီလိုလည်း လုပ်ရမှာပါလားလို့ မကြာခဏ ဆိုသလို တွေးကြည့်ပါ

ဒီစည်းမျဉ်းမှာ ခင်ဗျားဟာ တစ်ခုခုတော့ ထလုပ်တော့မယ်လို့ ထင်နေလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းသာယာရေး အတွက် ကိုယ်ဘာတွေ လုပ်ဖူးသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ သန့်ဌာန်ချသင့်ပြီလို့ ပြောတာပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်ရပ်ကွက်၊ ကိုယ်ကမ္ဘာမြေအတွက် အကောင်း/အဆိုး ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားဖို့ပါ။ ဒီလိုဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် နောင်အနာဂတ်မှာ ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာမျိုး အတွေးအမြင်ပြောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာ မြေကမ္ဘာကြီး စိမ်းလန်းရေးအတွက် လုံ့လောက်ပြီ၊ အထူးတိုးချဲ့စရာ မလိုတော့ဘူးလို့လည်း သဘောပေါက်ကောင်းပေါက်သွားမယ်။

အခုချက်ချင်း တစ်ခုခုထလုပ်စရာ မလိုသေးပါဘူးလို့ ကျွန်တော် ပလွင်ခံခဲ့တာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ဘာမှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိသေးဘဲ အလောတကြီး ထလုပ်နေမိမှာ စိုးလို့ပါ။ ကောင်းရာကောင်းကျိုးဆိုပြီး ကိုယ်မှန်းထားတဲ့ လုပ်ရပ်ဟာ တကယ်ကောင်းကျိုးပေးမှာလား၊

ဆိုးကျိုး ဖြစ်လာစေမှာလား ဆိုတာကို သေသေချာချာ သိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် အငယ်ဆုံးကလေးရလာတော့ ကလေးငယ်တွေ အတွက် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ တစ်ခါသုံးနံ့ငယ်ပိုင်း (အနှီး) တွေရဲ့ အန္တရာယ် (ဆိုးပြစ်) တွေကို ဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေအကြောင်း သတိထားမိလာပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေ စွန့်ပစ်လိုက်ရင် လုံးဝကြေပျက်သွားဖို့ နှစ်ပေါင်း ငါးရာလောက် ကြာလိမ့်မယ်လို့ ဆိုတယ်။ တခြားဘက်က ကြည့်ပြန်တော့ ရိုးရိုးအနှီးတွေသုံးရင် လျှော်ရဖွယ်ရနဲ့ လုပ်အားတွေ သုံးရ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ ဆပ်ပြာ၊ အဝတ်လျှော်ဖို့ သုံးရေ စတာတွေ ကုန်ကျရတာတွေလည်း ရှိနေပြန်ရော။ ဒီနှစ်ဖက်စလုံးဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သူ့နည်းနဲ့ သူ ဒုက္ခပေးနေကြတယ်။ ပြဿနာက တစ်ခုကောင်းချင်ရင် တစ်ခုဆိုး တာကို လက်ခံဖို့ပဲ။ ဘယ်ဟာကပိုဆိုးမလဲ ဆိုတာကို ကြည့်ရတော့မယ်။

ဘယ်လိုကားမျိုးမောင်းနေသလဲ၊ ဘယ်လိုမီးမျိုး၊ ထင်းမျိုး သုံးပြီး ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်နေသလဲ၊ အားလပ်ရက်ခရီးထွက်ရင် ဘာနဲ့ခရီးသွားမလဲ၊ ဘယ်လိုဟာမျိုးက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုပြီးဒုက္ခပေးသလဲဆိုတာ စဉ်းစားရတော့မယ်။ လေယာဉ်က ပိုကောင်းမယ်ထင်ရင် ဆိုးကျိုးတွေ လေ့လာကြည့်ဖို့ လိုမယ်။ ကိုယ်မလိုလို့ စွန့်ပစ်တဲ့အခါ လိုအပ်သူတွေက ဘယ်လိုပြန်သုံးကြမလဲ။ ဒါတွေ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောပြနေတာထက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သာ လေ့လာကြည့်ပါတော့။ အဓိကကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းမှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ တွေးကြဖို့ပါ။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ကျင့်သုံးသမျှ စည်းမျဉ်းတွေမှာ ဘာတွေက ကိုယ့်မြေကမ္ဘာကို ကောင်းကျိုးပေးသလဲဆိုတာ အမြဲဆန်းစစ်နေရမှာပေါ့။ တခြားလူသားတွေအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မလဲဆိုတာ အသိရှိကြရတော့မှာပေါ့။ ကောင်းတာပဲ လုပ်ကြေးဆိုတာ မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ဒီလို ကောင်းမှုမျိုးကိုလည်း လုပ်ရမှာ ပါလားလို့ တစ်ခါတစ်ခါတော့ တွေးတော ဆင်ခြင်ကြည့်ဖို့ပါ။

ကမ္ဘာကြီးက ကောင်းနေသေးသားပဲ ဆိုပြီး ငြိမ့်နေလို့မရတော့တဲ့ အချိန်ပါ။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာခဲ့ပြီလဲ၊ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ့် အချိန်ပါ။ ဒီလို စဉ်းစားလိုက်ရင် ကောင်းရာကောင်းကျိုးအတွက် ဘယ်လိုခြေလှမ်းသစ်တွေ လှမ်းရမယ်ဆိုတာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ကိုယ်စီကိုယ်စီလုပ်လိုက်တဲ့ မဖြစ်စလောက်ကောင်းကျိုးလေးဟာ တကယ့် အပြောင်းအလဲကြီးကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

■

နည်းလမ်း ၉၄
မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်

ကောင်းရာဆောင်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရုံပါပဲ
ဘာမှ ထုတ်ပြောနေစရာ မလိုပါဘူး

လူသားမျိုးနွယ်တစ်ခုလုံး သာယာအေးချမ်းအောင် လုပ်ချင်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးအောင် လုပ်ချင်သလား။ ရှိတ်စပီးယားတို့ မိုက်ကယ်အင်ဂျလို တို့ကတော့ သာယာအေးချမ်းရေးအကျိုးဆောင်တွေပေါ့။ ဖရိုဖရဲအိမ်တစ်လုံးကတော့ ပျက်စီးရေးကို ရှေးရှုနေတာပဲ။ နှင်းမှုန်မစဲတစ် နေရောင်အောက်က ရွာကလေးဟာ သာယာအေးချမ်းမှုရဲ့ ပြယုဂ်ဖြစ်နေတဲ့အခါ သူများ ပိုက်ဆံအိတ်အလစ်သုတ်တာကတော့ ပျက်စီးရေးခြေလှမ်းပါပဲ။ အနုအနွဲ့တွေမှာသာ ဒီသဘောရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပရဟိတပညာဒါနသင်တန်း ရုန်ပုံငွေအတွက် သက်စွန့်ဆံဖျား စွန့်စားခန်းလုပ်ပြတာဟာ အပေါင်းလက္ခဏာပါ။ အင်တာနက်မှာ မဟုတ်မဟတ် ရုပ်ပုံတွေကြည့်နေတာက အနုတ်လက္ခဏာပါ။ သို့သော် ရသမြောက်အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကျတော့ အပေါင်းလက္ခဏာဖြစ်သွားပြီ။

ကျွန်တော်တို့ကို ကိုယ့်လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိအတွေးအမြင်ထက် ပိုမြင့်မားအောင် လုပ်ပေးနေတာ၊ လုပ်ငန်းတွေ အနုပညာတွေမှာ အမြင့်ဆုံး အထက်မြက်ဆုံးဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးတာ၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား

ပေါက်ပွားစေတာ၊ လောကကောင်းကျိုးအတွက် အတွေးအမြင်သစ်တွေ ရရှိစေတာ၊ သဘာဝကိုချစ်မြတ်နိုးပြီး မေတ္တာထားတတ်လာစေတာ. . . အဲဒါမျိုးလုပ်ရပ်တွေမှန်သမျှ အပေါင်းလက္ခဏာပါပဲ။ ကျက်သရေပါပဲ။

ဒီတော့ကာ. . .

ခင်ဗျားဘာရွေးမလဲ။ ကျက်သရေရှိတာနဲ့ ဆုတ်ယုတ်နိမ့် ကျစေတာ ဘာကိုဖြစ်ချင်လဲ။ အားလုံးကတော့ အပေါင်းလက္ခဏာကိုပဲ ရွေးကြမှာပါ။ ကျွန်တော် စိုးရိမ်တာက အဆိုးနဲ့အကောင်းဆိုတာကို ဒီလိုနယ်နိမိတ်ခြားတတ်သွားရင် ပြီးပြီလို့ထင်သွားမှာကို ပါပဲ။ ပြီးတော့ ကောင်းတာကြံ့ မှန်ရာလုပ် ဆိုတာ၊ အထူးသဖြင့် ဟုတ်တာပြော ဆိုတာ မျိုးဟာ မကောင်းဘူး၊ စွာကျယ်ကျယ်နိုင်တယ်။ နှိမ့်ချရှိသေမှု ကင်းတယ် လို့ လူကြီးတွေက ဆုံးမခဲ့ကြတာမဟုတ်လား။ ငကြောင်တွေ၊ ကျပ်မပြည့် သူတွေ၊ အခမဲ့ ရှေ့နေတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ကူးတို့အတင်းပို့သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးလို့ ဆုံးမခဲ့ကြတယ် မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ကောင်းရာလုပ်တယ်ဆိုတာ ထုတ်ပြော ထုတ်ကြွားနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဘာကိုပြန် စဉ်းစားကြည့်။ လူလိမ္မာပုံစံချိုးရင် အတွယ်ခံရတာပဲလေ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ လျှောက်တရားဟောနေရင် ဘော့စ်ရဲ့ အောက်ဆွဲ (ဘောစိရဲ့ လက်စွဲတော်ငယ်ကျွန်) လို့ အထင်ခံရမှာပဲ။

ဒီတော့ကာ. . ။ အကောင်းကို မျှော်လင့်တယ်။ အပေါင်း လက္ခဏာဆောင်တယ်ဆိုတာ သိုသိုသိပ်သိပ် ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စလို့ မှတ်ထားပါ။ ငါကတော့လူမှန်ကြီးက၊ ကောင်းတာမှန်တာပဲလုပ်မယ် ဆိုတာမျိုးလျှောက် ကြွေးကြော်နေရင် အဲဒီလိုလူစားကို good-good လို့ခေါ်တယ်။ ဂွဒ္ဒီ ဂွဒ္ဒီဆိုတာ ကောင်းတာလုပ်ရေး ငကြောင်ကြီးပေါ့။ သူများတွေကို လိုက် စည်းရုံးဟောပြောပြီး လမ်းကောင်းညွှန်တတ်တဲ့ လူစားမျိုးကျတော့ do-gooder လို့ခေါ်တယ်။ ဖွဲတစ်ဆုပ်တောင်မရတဲ့ အခမဲ့ရှေ့နေကြီးပေါ့။

ဒါကြောင့် ဂွဒ္ဒီ ဂွဒ္ဒီလည်း မဖြစ်ချင်ပါနဲ့၊ ဒုးဂွဒ္ဒါးလည်း မဖြစ်ချင်ပါနဲ့။ ကောင်းတာလုပ်မယ်လို့ သိန္ဓိဌာန်ချပြီး ပါးစပ်ပိတ်ထား။

■

နည်းလမ်း ၉၅
မီးပွားလား ရေစင်တစ်စက်လား

တစ်ခုခု ထမလုပ်ရင်တော့
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒီလှုပသော မြေကမ္ဘာကြီးဟာ
မြောင်းထဲရောက်သွားမှာ ကျိန်းသေပဲ

ဒီမှာတော့ ကောင်းမွန်မှန်ကန်နေတယ်ဆိုတာထက် ပိုလာပြီ။ အကောင်းဘက် ကျက်သရေတိုးစေတဲ့ ဘက်မှာနေပြီး အပျက်ဘက်မှာ မနေရဘူးဆိုတာထက်လည်း ပိုလာပြီ။ အလုပ်သဘောပါလာပြီ။ အမြင်မှန်တယ်ဆိုရုံလေးနဲ့ ကျေနပ်နေပြီး အကျိုးဖြစ်စေမယ့် တစ်ခုခုထမလုပ်ဘူးဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒီလှုပတဲ့ မြေကမ္ဘာကြီးဟာ မြောင်းထဲရောက်သွားမှာပဲ။ တစ်နေ့တုန်းကပဲ ကျွန်တော်ဟာ အီစတာကျွန်းစု အကြောင်း ဖတ်လိုက်မိသေးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ငါးရာကျော်လောက်မှာ ပိုလီနီးရှန်းလူမျိုးတွေရောက်လာပြီး အခြေချနေထိုင်ခဲ့တဲ့ အီစတာကျွန်းစုဟာ သစ်ပင်တွေ အုပ်အုပ်ဆိုင်းဆိုင်းနဲ့ သားငှက်တိရစ္ဆာန်လည်းပေါမှုပေါ။ အဲဒီ သဘာဝသယံဇာတတွေဟာ သိပ်ကြာကြာမခံပါဘူး။ မျိုးပြုတ်သွားကြတယ်။ မြစ်ချောင်း အင်းအိုင်တွေပါ ညစ်ညမ်းကုန်ကြတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ တစ်ချိန်ကလှုပ်ခမ်းနားခဲ့တဲ့ အီစတာကျွန်းစု၊ အခုတော့ ပြောင်သလင်းခါနေပြီဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မြင်ချင်ကြတဲ့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေ ရှိနေလို့သာ အဲဒီကျွန်းမှာ ဝင်ငွေရှိနေတာ။ ဒါဟာ

ရှေ့ပြေးပြယုဂ်ပဲ။ မြေကမ္ဘာကြီးကို ဂရုမစိုက်ရင် တစ်နေ့မှာ အီစတာ ကျွန်းစုလို ကောသွားလိမ့်မယ်။

အီစတာကျွန်းစုကို ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားတွေ လာလည်ကြလို့ ကျွန်းသူကျွန်းသားတွေ မဝရေစာဝင်ငွေလေးရရှိကြပါတယ်။ မြေကမ္ဘာကြီးကိုကျတော့ ဘယ်သူကလာကြည့်မှာလဲ။ စကြဝဠာခရီးသွားတွေလား။ အီစတာကျွန်းမှာ ခရီးသွားလုပ်ငန်းက ဝင်ငွေလေးရလို့ ကျွန်းကို ကြည့်ပျော်ရှုပျော်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်ကြတာ။ မြေကမ္ဘာကိုကျတော့ ဘယ်သူတွေက ပြင်ပေးမှာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မီးပုံကြီးအတွက် မီးပွားတစ်စ၊ ဒါမှမဟုတ် ထင်းတစ်ချောင်းလား၊ မီးပုံကြီးကို ဖြိမ်းပေးမယ့် ရေစင်တစ်စက်လား။ ဘယ်ဘက်မှာနေမလဲ။ မီးပွားအုပ်စုနဲ့ ရေစင်အုပ်စု တစ်ဖက်စီ သပ်သပ် ခွဲကြတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရေစင်အုပ်စုထဲ ရဲရဲတင်းတင်း ပါနေဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရတာကလည်း တာဝန်မို့ပါ။ ကျွန်တော့်အလုပ် ကျွန်တော်လုပ်တာပါ ခင်ဗျာ ဆိုတာမျိုးနဲ့ ဆင်ခြေပေးတာကို ရပ်လိုက်ရုံနဲ့ ပြဿနာက တော်တော်အခြေအနေ ကောင်းသွားပြီ။

လုပ်ရမှာတော့ ရေစင်တစ်ပေါက်အဖြစ်ပါဝင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေ ရှာကြည့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းလမ်းတွေရှာမယ်၊ လုပ်နိုင်တာတွေ ဝင်လုပ်မယ်၊ အဖွဲ့နဲ့အသင်းနဲ့ လုပ်သင့်တာရှိရင် လုပ်ကြမယ်။ ကမ္ဘာကြီးပေါ်က သဘာဝသယံဇာတတွေ ထုတ်ယူသုံးစွဲတာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းအောင် ဖျက်ဆီးတာတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အကြွေးဟာ လည်ပင်းအထိနစ်နေပြီ။ အဲဒီအကြွေးတွေကို ပြန်ဆပ်မှသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ကမ္ဘာကြီးမှာ အရင်းအနှီးတွေ ပြန်ရလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၉၆
သမိုင်းမှာ ခင်ဗျားဟာဘာလဲ

သမိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ
'ခြ' ဖြစ်ကောင်းဖြစ်သွားနိုင်တယ်

သမိုင်းမှာ ခင်ဗျားဟာဘာလဲ၊ ကျွန်တော်ဟာဘာလဲ၊ ဘာမှ မဟုတ်ဘူးလား။ အုတ်ဂူပေါ်က ကမ္ဘည်းကျောက်စာအတွက် ခင်ဗျား ရည်ရွယ်ထားတဲ့ စာသားတွေ ရှိကောင်းရှိမယ်။ အုတ်ဂူပေါ်က မှတ်တမ်း ကိုပဲ ပြောတာပါ။ စကြဝဠာတံတိုင်းမှာ ရေးထိုးထားမယ့် တကယ့် မှတ်တမ်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြောရရင်တော့ ကျွန်တော်ဆိုတဲ့အကောင်အတွက် စာတစ်ကြောင်းစာလောက်တောင် မှတ်တမ်း ဝင်စရာရှိမယ်မထင်ဘူး။ တကယ်လို့များ တစ်ကြောင်းစာ လောက်ပေးသနားမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်မှာ စိတ်ကူးတစ်ခုရှိဖူး တယ်။ အဲဒီအတွက် ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ သူများနဲ့မတူအောင်လို့တော့ အကောင်းဆုံး အားထုတ်ခဲ့တယ် ဆိုတာလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်မှာပါ။ လောကကြီးအတွက် လုပ်သင့်တာလုပ်ပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်တော် စိတ်ပါ လက်ပါ ကြိုးစားခဲ့တယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဟုတ်ပြီ၊ ခင်ဗျားရော မိတ်ဆွေ။ ခင်ဗျားရဲ့ သမိုင်းကရော ဘယ်လိုလဲ။ မှတ်တမ်းထဲမှာ ပါချင်တာက စေတနာရှင် သူတော်ကောင်း ကြီး၊ တကယ်မှတ်တမ်းတင်ကြတော့ ရေသာခိုလှေကြုံလိုက်ပြီး ရသမျှဖဲ

စားတဲ့ ဝိသမလူသားဆိုတာမျိုးဖြစ်နေရင် စိတ်ကူးနဲ့ လက်တွေ့က အရမ်းကွာဟသွားပြီ။ အဲဒီကွာဟမှုကို ကျဉ်းသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ သမိုင်းက ကျွန်တော်တို့ကို ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ဘယ်လိုစာတင်မလဲ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှ ပြုမူခဲ့သမျှကို ဘယ်လိုမော်ကွန်းထိုးမှာလဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေ သတိထား လုပ်ကိုင်ကြရပါမယ်။ နောက်လူတွေဟာ သူတို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ချန်ထားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်လိုဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ကြမှာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ချန်ထားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့သမိုင်းကို ခြေရာကောက်ပြီး မော်ကွန်းတင်ကြမှာပဲ။

၁၉၇၀ ဝန်းကျင်မှာ အရမ်းခေတ်စားခဲ့တဲ့ အယူအဆထဲက တစ်ခုက ဖူလုံရေးဝါဒ Self-Sufficiency ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေအများကြီးရေးခဲ့ကြတယ်။ မြေတစ်ကွက်ကို အမွေအဖြစ်ရရင် အရင်ပိုင်ရှင်ထက်ပိုပြီး စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ မြတ်နိုးရမယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးပေါ့။ လူငယ်ပေါင်းများစွာဟာ ရိုးသားစွာထွန်ယက် လုပ်ကိုင်နေထိုင်တဲ့ အရှေ့တိုင်းရဲ့ ဘဝစတိုင်လ်ကို အရူးအမူးဖြစ်လာကြတယ်။ ကျွန်တော်တောင် သူတို့လုပ်ကြသလိုပဲ အဲဒီ တိုင်းပြည်ကိုသွားပြီး အခြေချတယ်။ မြေကွက်ဝယ်ပြီး စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်တယ်။ ခြေညှပ်ဖိနပ်စီးပြီး ကိုယ့်လယ်ယာက ထွက်တဲ့ နွားနို့တို့ ဒိန်ချဉ်တို့ ပဲဟင်းတို့ ပြောင်းဖူးတို့နဲ့ ပီတိဖြစ်ခဲ့ဖူးသေးတယ်။ သိပ်တော့ကြာကြာတောင့်မခံနိုင်ပါဘူး။ မှန်တယ်လို့ မထင်ထိုက်ဘူးဆိုတာလည်း သဘောပေါက်လာလို့ပါ။

ကိုယ့်မြေကွက်ကို အရင်ပိုင်ရှင်ထက် ပိုပြီးကောင်းအောင် ပြုပြင်ရမယ်ဆိုတာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ကျတော့လည်း ဒီသဘောပဲပေါ့။ ကိုယ်မသွားခင်မှာ နောက်လူအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးထားခဲ့ရမယ်။ ညစ်ညမ်းနေတဲ့ သမုဒ္ဒရာတွေ၊ ရေခန်းပြီး ကောလာတဲ့ မြစ်တွေ၊ လေထုပူနွေးမှုမြင့်လာလို့ ဝင်ရိုးစွန်းရေခဲလွှာတွေ အရည်ပျော်ကျလာတာတွေ၊ "ကဲ. . . ကလေးတို့ရေ မင်းတို့အတွက် အမွေအဖြစ်

ဒါတွေထားခဲ့ပြီကွာ၊ သွားမယ်၊ တာ့တာ" လို့ ပြောကြည့်စမ်းပါလား။ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဆိုးလိုက်မယ့်ဖြစ်ခြင်း။

ဒီလိုမျိုးသာ နေရာတကာ စိတ်ကြိုက်ဖျက်ဆီးပြီးထားခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ခြတွေနဲ့အတူတူပဲ ဖြစ်သွားတော့မယ်။ အားရပါးရ စားသောက်ဖျက်ဆီးသွားလို့ အကျည်းတန်မြင်ကွင်းကြီးပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့မှာလေ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်လက်ထဲရောက်လာတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုကောင်းအောင်ပြုပြင်ပြီး အမွေလွှဲပေးနိုင်မှပဲ 'ခြ' လို့ ရာဇဝင်စာတင်ခံရမယ့် ဘေးကကင်းဝေးမယ်။ ဒီလူ ဘာတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သလဲဆိုတာ စာတင်ရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကမ္ဘာမြေကို ချစ်မြတ်နိုးခဲ့သူတွေလို့ မော်ကွန်းအတင်ခံရမယ်။

ခက်ပုံက လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ အဲဒီလို စာတင်ခံရလိမ့်မယ်လို့ မသိကြတာပါပဲ။ သူတို့ဟာ ရာဇဝင်စာတင်စရာလူစားတွေ ဖြစ်လာမယ် မထင်ပါဘူးဆိုပြီး လုပ်ချင်တာလုပ်နေကြတာ။ သူတို့က လူတွေသတ်ပြီး ကွင်းလုံးကျွတ်လွတ်မြောက်ရေးကို မျှော်လင့်နေတဲ့ လူသတ်တရားခံလို ဖြစ်နေတယ်။ သမိုင်းကတော့ အလွတ်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။

■

နည်းလမ်း ၉၇
မျက်စိ အမြဲဖွင့်ထားပါ

ပြိုင်တူတွန်းလျှင် ရွှေ့နိုင်ပါသည်

တောင်အမေရိကမှာရှိတဲ့ အီကွေတာသစ်တောကြီးတွေ အပါအဝင် မိုးကောင်းသစ်တောကြီးတွေဟာ အင်မတန်လျင်မြန်တဲ့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြုန်းတီးလာနေကြတယ်။ ချမ်းသာတဲ့နိုင်ငံကြီးတွေက စျေးကြီးကြီးနဲ့ ရောင်းတဲ့လက်နက်တွေသုံးပြီး တိုင်းပြည်ငယ်လေးတွေ အချင်းချင်း စစ်ခင်းကြတယ်။ တိုင်းပြည်ထဲမှာပဲ လူမျိုးစုစစ်ပွဲတွေ ခင်းကြတယ်။ တိုင်းပြည်ဘဏ္ဍာကို ကိုယ့်အိတ်ထဲ ကဲ့သွင်း နေကြတဲ့လူတွေကြောင့် လူတွေငတ်ပြတ် သေကျေနေကြရတယ်။ သစ်တောတွေ ပြုန်းတီးပြီး မြေယာဖော်ထုတ်ရေးနဲ့ အိုးအိမ်ဆောက်လုပ်ရေးတို့ကဟန်ချက်မညီလို့ မြေပြိုတာ၊ ရေကြီးတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုက ကမ္ဘာနဲ့ချီတဲ့ ပြဿနာကြီးဖြစ်လာနေပြီ။ အခြေအနေတွေက ပိုပြီးဆိုးလာစရာမရှိဘူး။ ပိုပြီးဆိုးဖို့နေရာကို မရှိကော့တာ။ အားလုံးက အဆိုးချည်းပဲလေ။ မြေကမ္ဘာကြီးအပေါ် မဆင်မခြင် ရက်စက်ခဲ့သမျှတွေဟာ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကို လက်ယပ်ခေါ်နေသလိုပါပဲ။ ဒါကို ကျွန်တော့် လက်နှစ်ဖက်၊ ခင်ဗျားနဲ့ပေါင်းတော့မှ လက်လေးဖက်နဲ့ ဘယ်လိုမှ မတားနိုင်ပါဘူး။ ရှင်းပါတယ်။ သို့သော် ပြိုင်တူတွန်းလျှင် ရွှေ့နိုင်ပါတယ်။

တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ဝယ်ယူသုံးစွဲတဲ့ ပစ္စည်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုမယ်။ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဘယ်သူလုပ်သလဲ၊ ဘာနဲ့လုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်သလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေတဲ့ နိုင်ငံတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေး မဆင်မခြင်သုံးစွဲတဲ့နိုင်ငံတွေက ထွက်ကုန်ကို မသုံးစွဲကြဖို့ကနေ စ, ကြရမယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံရဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေက တစ်ဆင့် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေ (ဥပမာ- ကုလသမဂ္ဂ) မှာ အဆိုတင်နိုင်ဖို့၊ ကန့်ကွက်နိုင်ဖို့လုပ်ရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ကို အသုံးချပြီး ကိုယ့်ရင်တွင်းကအသံကို အများကြားအောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ဘယ်မှာနေတယ်၊ ဘယ်လိုနေရတယ်ဆိုတာ အမြဲသတ်သောပေါက်နေဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ အဝေးပြေးလမ်းမကြီး ဖြတ်သွားတဲ့ ရွာသိမ်ရွာငယ်လေးမှာ အိမ်ဆင်းဝယ်ပြီး အခြေချကြတယ်။ တော်တော်လေးလည်းကြာလာရော အဝေးပြေးလမ်းမကြီးက ကျေးရွာကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေလို့ ရှောင်လမ်းဖောက်ပေးပါဆိုပြီး ပါလီမန်မှာ သူတို့အမတ်က တစ်ဆင့် အဆိုတင်ကြရော။ အစကတည်းက အဲဒီရွာမှာ မဝယ်ဘဲနေရင် ပြီးပြီပေါ့။

ခုံးတံတားကြီးတွေပေါ်လာတဲ့အခါ ခုံးတံတားဝန်းကျင်က အိမ်တွေ ဒုက္ခရောက်ကုန်ကြရော။ ကျန်းမာရေးတွေ ထိခိုက်ကုန်ကြရော။ ဒီခုံးတံတားကြောင့် ရလာတဲ့ အဆင်ပြေမှုတွေကို အားပါးတရ ခံစားအပြီးမှာမှ စဉ်းစားဉာဏ်ပွင့်လာကြတာလေ။ လျှပ်စစ်မီးရယ်လို့ ပေါ်လာတော့မှ ဓာတ်လိုက်သေတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာလေ။ ဓာတ်လိုက်တတ်လို့ လျှပ်စစ်မီးဟာ မလိုလားအပ်ဘူးလို့ ပြောလို့ရမလား။ ကိုယ်ကမျက်စိဖွင့် နားစွင့်နေရမှာ။ ကိုယ်တာဝန်ယူရမယ့်အပိုင်းကို ယူရမှာ။ အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့်အဖြစ် ဝင်ကူရမှာမျိုး ရှိတာပါပဲ။ ဥပမာ- လူမရှိတော့တဲ့ အခန်းမှာ မီးလင်းနေတာမျိုးမှာ မီးပိတ်ပေါ့ဗျာ။

■

နည်းလမ်း ၉၇
အားလုံးတော့ မစိမ်းနိုင်ပါ

သုံးသမျှအားလုံး ဩဂဲနစ်ဖြစ်ဖို့၊ စိမ်းဖို့ မလွယ်

စိမ်းတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်စစ်ညမ်းစေတာ၊ လူသားရဲ့ သဘာဝဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခမပေးတာမျိုးကို ခေါ်တာပါ။

Trevor Bryliss ဆိုတဲ့ ချာတိတ် တစ်ယောက်အကြောင်း ကြားဖူးသလား မသိဘူး။ သူက သံပတ်ပေးရတဲ့ ရေဒီယိုကို ထွင်တယ်။ ဓာတ်ခဲမလိုဘူးပေါ့။ တောလမ်းခရီးကြမ်းမှာစီးရတဲ့ ပုံဆိုးပန်းဆိုး ဖိနပ်ကြမ်းကိုလည်း ထွင်သေးတယ်။ ရုပ်သာမရှိတာ၊ အဲဒီဖိနပ်တွေနဲ့ လမ်းလျှောက်ရင်းက မိုဘိုင်းဖုန်းကို အားသွင်းလို့ ရတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဲဒီဖိနပ်မျိုးဝယ်ချင်နေတာ။ သို့သော် ကျွန်တော်က မြို့ကြီးပြကြီး တက္ကသိုလ်ကြီးတွေမှာ ဟန်ထုတ်ပြီးစီးလို့ရမယ့် အကောင်းစားရှူးဖိနပ်မျိုးကို ဝယ်ချင်တာဖြစ်ပါတယ်။ တောတွင်းတို့၊ သဲကန္တာရတို့မှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့ ဝေးတုန်း အားသွင်းလို့ရအောင် ထွင်ထားတဲ့ ဖိနပ်မျိုးဆိုတော့လည်း မြို့ကြီးသားတွေအတွက် မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လူ့အလို နတ်မလိုက်နိုင်ဘူးပေါ့လေ။

ကျွန်တော်တို့က ကမ္ဘာကြီးကို ကာကွယ်ဖို့၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငြိမ်းချမ်းစိမ်းလန်းဖို့ ဆိုတာတွေ ပြောခဲ့ကြတယ်။ သိပ်လည်း စိတ်ညစ်မသွားပါနဲ့။ အားလုံးခြောက်ပြစ်ကင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အားလုံး မ'စိမ်း'

နိုင်ဘူး။ ဆွမ်းခံရင်းဌက်သင့်ဆိုတာမျိုး ရှိမှာပဲပေါ့။ လူတွေက သန်းပေါင်း ထောင်ချီ ရှိနေတာ။ ဒါကြောင့် ဌက်သင့်မှုတွေ အများကြီးရှိနေတာ။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ယူဆလို့ မရနိုင်တော့တဲ့ အကျိုးဆက် တွေဖြစ်လာတာ။ ဒီလိုမျိုးလုံးဝအဖြစ်မခံဘူး။ အမှားအယွင်းလုံးဝကင်း ရမယ်ဆိုတာမျိုးဟာ သဘာဝမကျပါဘူး။ အမှားအယွင်းတို့၊ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတို့ ရှိလာမှာပဲ။ အရေးကြီးတာက အဆိုးနဲ့အကောင်းမှာ အကောင်း ဘက်မှာ ချိန်ခွင်သာ နေဖို့ပါပဲ။ ကားရဲ့အိတ်ဇောပိုက်က ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်လို့ လေထုညစ်ညမ်းတာအမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကားတွေအားလုံး သိမ်းပစ်ရမယ် ဆိုတာမျိုးကျတော့ သဘာဝမကျတော့ဘူး။ အိတ်ဇော ငွေ့မှာ အဆိပ်အတောက်ကင်းနိုင်သမျှ ကင်းအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ရယ်၊ ဝန်းကျင်လေထုကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ယာဉ်တွေကို ထိထိ ရောက်ရောက် အရေးယူပေးဖို့ရယ်ကိုပဲ လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တဲ့အခါ နိုင်ငံကြီးသားတွေ ပီပီ တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကူညီကြဖို့အတွက် အန္တရာယ်ဒေသကို အပြေးအလွှားသွားကြတယ်။ သွားတာတော့ကောင်းပါရဲ့၊ ယာဉ်တွေရဲ့ အိတ်ဇောငွေ့ကြောင့် ဝန်းကျင်လေထု ညစ်ညမ်း လာပါတော့တယ်။ ဘတ်စ်ကားတို့ မြို့ပတ်ရထားတို့မသုံးဘဲ ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့သွားကြတဲ့ လူဦးရေက မြင့်တက်လာရင် လေထုညစ်ညမ်းမှုက မြန်ဆန်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘာကို ရွေးကြမလဲ။ ကိုယ့်သက်သာမှုလား၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလား။ တစ်ခုတော့သတိထားရမယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား လူတိုင်းကတော့ ကိုယ့်လိုကြိုးစားလိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပဲ။

စုပေါင်းအားနဲ့ ကြိုးစားရင် အထောက်အကူတွေရမယ်။ အဆိုး တွေလျှော့ချရာမှာ၊ အကောင်းတွေတိုးမြှင့်ရာမှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင် နိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ပြိုင်တူတွန်းရင် ရွှေ့မှာကျိန်းသေပါတယ်။

■

နည်းလမ်း ၉၉
အပေးလည်း ရှိပါစေ

အပေးသမားဟာ အိပ်ကောင်းခြင်း အိပ်ရတယ်

ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းကြီး ယုံကြည်ထားတာ တစ်ခုကတော့ ကမ္ဘာကြီးက ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ကို အတင်းအကျပ် ခေါ်သွင်းလိုက်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာကြီးက ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ကို အားနာနာနဲ့ တာဝန်ယူနေစရာ ဘာမှမရှိဘူး။

သို့သော် အဲဒီကမ္ဘာကြီးဆီက ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အကြွေးယူပြီး စားကြသောက်ကြနဲ့ တပျော်တပါးကြီးပေါ့။ လိုချင်တာရတယ်။ အပျော်လည်းစုံတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကမ္ဘာကြီးဆီက ယူပြီးရင်း ယူရင်းပဲ။ တားမယ့်ဆီးမယ့်သူလည်းမရှိဘူး။ ဒီမှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ကမ္ဘာကြီးကို နည်းနည်းပါးပါး ပြန်ပေးကြဖို့ပါ။ အပေးသမားဟာ ညဘက်မှာ အိပ်ရေးဝဝနဲ့ အိပ်ကောင်းခြင်းအိပ်ရပါတယ်။ အမှိုက်ဖွတ့ဲ သူတွေရှိသလိုပဲ တစ်စုံတစ်ဦးကတော့ အမှိုက်သိမ်းဖို့ စေတနာ့ဝန်ထမ်း တာဝန်ယူရမှာပဲ။

ဘာမဆို ရက်ရက်ရောရောရှိသင့် ပါတယ်။ ရက်ရောမှုမှာတောင် ရက်ရက်ရောရောရှိပါစေ။ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ကူညီမှု ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ဖဲ့ပေးပြီးကူညီတာ၊ ဂရုတစိုက် စိတ်ဝင်စားတာမျိုးလည်း ရပါတယ်။ အဆိုအတီးကောင်းမယ်၊ ပန်းချီဆွဲတတ်မယ်၊ စက်ပြင်

လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မယ်ဆိုတာမျိုး တော်တာတတ်တာ တစ်ခုခုရှိမယ်ဆိုရင် အများကောင်းကျိုးအတွက် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ပါဝင်ကူညီပေးပါ။ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ ရှိနေရင် အသုံးလိုတဲ့လူကိုငှားပါ။ ဝန်းကျင်ကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိရင် လုပ်ပေးပါ။ သြဇာသုံးနိုင်ရင်သုံးပေးပါ။

ဒါတွေမရှိဘူးဆိုကြပါစို့။ တခြား သေးသေးမွှားမွှား နည်းလေးတွေရှိနေပါသေးတယ်။ ကမ္ဘာမြေအတွက် ကောင်းရာကောင်းကျိုး တစ်ခုခု လုပ်ပေးစရာ ဘာများရှိသလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ရှိရင်းစွဲကနေ တစ်ခုခုထူးခြားအောင် လုပ်ပေးနိုင်စရာ ဘာရှိလဲ ကြည့်ပေါ့။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ သာသနာပြုတွေ၊ လူမှုစွမ်းဆောင်ရှင်တွေဖြစ်ကြဖို့ မလိုပါဘူး။ ကျောင်းမနေနိုင်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို ကျောင်းအပ်ပေးတာမျိုးလောက် လုပ်လည်းရပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကို လူမှုဝန်ထမ်းဂေဟာကြီးဖွင့်ရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခြံရဲ့ထောင့်လေး တစ်ထောင့်မှာ ငှက်အိမ်လေးတွေဆောက်တာ၊ စပါးနှံလေးတွေ ချီတင်ပေးတာမျိုးလုပ်လည်းရတာပါပဲ။ သြဂဲနစ်လိုင်းဘက် လုံးဝလှည့်ရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ပလတ်စတစ်ကို လျှော့သုံးမယ်၊ ဘယ်ကုမ္ဍဏီဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုစိုက်သလဲ၊ စုံစမ်းပြီးကျေနပ်မှ အားပေးမယ်ဆိုတာမျိုးလောက်နဲ့ စနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ကြရမယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးဟာ ကိုယ့်ကြောင့်ပိုကောင်းလာသလား၊ ပိုဆိုးသွားသလားလို့။ ပြန်ထွက်သွားတဲ့အခါ လာတုန်းကထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခု ချန်ထားခဲ့နိုင်ရဲ့လားလို့။ ထူးခြားမှုတစ်ခုခုနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို မွမ်းမံနိုင်ခဲ့ရဲ့လား၊ ဘာပြန်ပေးနိုင်ခဲ့သလဲ ဆိုတာတွေ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ပါ။

■

နည်းလမ်း ၁၀၀
စည်းမျဉ်းသစ်တစ်ခုနေ့စဉ်ရှာ
အနည်းဆုံးတော့ ရံဖန်ရံခါရှာ

ဒီစည်းမျဉ်းတွေဟာ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်တွေမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ခရီးသစ်တစ်ခုအတွက် အဖော်ကောင်းတွေ လည်း ဖြစ်ပါတယ်

ကိုင်း. . . အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုအတွက် ကျင့်သုံးစရာ စည်းမျဉ်း ၉၉ ခုကို တင်ပြပြီးခဲ့ပါပြီ။ ပြီးပလားဆိုတော့ မပြီးသေးပါဘူး။ အားလုံးပြည့်စုံသွားလို့ စိတ်အေးလက်အေး နားဦးမယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ရပြီ၊ ပြည့်စုံပြီလို့ ထင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟပ်ထိုးလဲပြီ သာမှတ်။ ဒီခရီးက ရပ်လို့မရတဲ့ခရီးဖြစ်လို့ ရှေ့ဆက်ပြီးသွားနေရမယ်။ အသစ်တွေကြုံစည်ရမယ်။ အဟောင်းတွေကို မွမ်းမံရမယ်။ အမြဲမပြတ် ဖြည့်ဆည်းလေ့လာနေဖို့လည်း လိုတယ်။ အခုပြောပြမယ့် နောက်ဆုံး စည်းမျဉ်းကတော့ အသစ်တွေထပ်ကြုံစည်ဖို့၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကကြီးနဲ့အညီ စည်းမျဉ်းဟောင်းတွေကို မွမ်းမံဖို့ပါပဲ။ ပင်ရင်း ရည်ရွယ်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေဘဲ မွမ်းမံကြဖို့ပါ။ အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေဟာ တရားသေဥပဒေတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အမိန့်အာဏာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးသစ်တစ်ခု အတွက် အဖော်ကောင်းတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစည်းမျဉ်းတွေထဲမှာ အချိန်ဆိုတာ အထက်မြက်ဆုံး သမားတော်ကြီးဆိုတဲ့ ဖန်တစ်ရာတေအောင် ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့ အကြံပေးချက်မျိုး၊ မျှော်မနေတဲ့လူကို ဆုကြေးမပေးနဲ့ ဆိုတဲ့ ခပ်သောသော အမြင်မျိုး၊ လူတိုင်းအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးပါ ဆိုတဲ့ လက်တွေ့မကျတဲ့ အကြံပေးချက်မျိုးတွေ မပေးမိအောင် အထူးရှောင်ပါတယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ သူ့ဟာသူ ပြေလည်သွားတာပါပဲ။ ကျွန်တော့်ကျတော့ အဲဒီအချိန်က ရောက်မလာသေးဘူးဆိုတဲ့ ပျေါ်ပျက်ပျက် စကားမျိုး၊ ဒေါသမထွက်ပါနဲ့၊ ဒေါသထွက်နေတာတောင်မှ မထွက်ပါနဲ့ဆိုတဲ့ ဟုတ်မလိုလိုနဲ့ ကြောင်တဲ့စကားမျိုး မပြောမိအောင် အထူးသတိထားပါတယ်။

စည်းမျဉ်းသစ်တွေ ကြံစည်ဖော်ထုတ်ရာမှာ ကျွန်တော် အဲဒီလိုပဲ မူချပါတယ်။ ကြိုက်ရင်လည်းယူပေါ့။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားအတွက် ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းကို တည်ဆောက်ရမှာလေ။ တစ်ခုခု သဘောပေါက်သွားလို့ ဆောင်စရာစည်းမျဉ်းသစ်အဖြစ်ရလာပြီ ဆိုရင် အပြန်ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ရှေ့ခရီးမှာ အသုံးကျနိုင်မယ့် လမ်းညွှန်အဖြစ် သုံးလို့ရမယ့် အမြင်သစ် ဖြစ်နေရင် စည်းမျဉ်းသစ်ကို အတည်ပြုရုံပါပဲ။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စည်းမျဉ်းသစ်ကြံ့စည်ပါ။ အနည်းဆုံးတော့ ရံဖန်ရံခါပေါ့။ ခင်ဗျားတို့ ဘာများအသစ်တွေ့ရှိလာကြသလဲဆိုတာ ကျွန်တော် တကယ်ပဲ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ အများတကာတွေကို မောင်းထုကြေညာတာမျိုးတော့ မလုပ်သင့်ဘူးပေါ့။ သို့သော် ကျွန်တော့်ကိုတော့ တိုးတိုးတိတ်တိတ်အသိပေးပြီး တိုင်ပင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီလိပ်စာနဲ့ အီးမေးလ်ပို့လိုက်နိုင်ပါတယ်။ (richard templar @ richard templar.co.uk)

ဖော်ပြခဲ့တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို ကျင့်သုံးဖို့အတွက်က ပြတ်သားခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုန်းဆုန်းပြတ်ပြတ်ရှိရမယ်၊ ကြိုးစားရမယ်၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ အကင်းပါးရမယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ရှိရမယ်၊ ဒီလိုကျင့်သုံးရတာ ဂုဏ်ယူမြတ်နိုးတတ်ရမယ်၊ တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားမှုလည်းရှိရပါမယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေ ကျင့်သုံးရင်းက အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ သတိထားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် သိပ်ပြီး သံပတ်မတင်းပါနဲ့။ စိတ်လျှော့သင့်တဲ့အခါ လျှော့ထားပါ။ ဘယ်သူမှ တစ်ချိန်လုံး ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင် ဖြစ်မနေနိုင်ဘူး။ မှားတဲ့ အခါတွေ၊ လစ်ဟာတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိကြမှာချည်းပါပဲ။ နေရတဲ့ ဘဝကို ပျော်ပါ။ ပျော်ပျော်နဲ့ ကောင်းကောင်းနေထိုင်ပါလို့ မှာကြားပါရစေ။

■

Today စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေသော ဆရာ၀ါတြည်မင်း ရေးသားသည့် စာအုပ်များ

၁။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရဲ့ နှလုံးသား
၂။ ဂျပန် အမေရိကန်မန်နေဂျာ
၃။ အဆင့်မြင့်ဝန်ဆောင်မှုနည်းဗျူဟာများ
၄။ စနစ်ကျသောအစည်းအဝေးများ
၅။ ဆွန်ဇူ၏ရှင်သန်အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ
၆။ ပါ၀ဲလ်မူ (၂၄) ချက်
၇။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲနည်းမှတ်စုများ
၈။ တစ်မိနစ်မန်နေဂျာ၏ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ
၉။ သီရိဂေဟာနည်း ၁၀၀
၁၀။ လေ့ကျင့်အောင်မြင်လုပ်ငန်းရှင် (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၁။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်သာလုပ်
၁၂။ ဧကရာဇ်အလက်ဇန္ဒားထံမှ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ
၁၃။ ဦးဆောင်စွန့်စား စီးပွားတည်ဆောက်ခြင်း
၁၄။ တစ်မိနစ်မန်နေဂျာ၏ခိုင်မာသောစိတ်ဓာတ်၊ ဖျတ်လတ်သောကိုယ်
၁၅။ စက်၏လူသား ဟွန်ဒါ (ဒုတိယအကြိမ်)
၁၆။ အိမ်ဖြူတော်ကိုတန်းစီခြင်း
၁၇။ မွန်ရည်မှုကိုပျိုးထောင်ခြင်း
၁၈။ မေတ္တာစေတနာဖြင့် စီမံအုပ်ချုပ်နည်း ၂၂၅ သွယ်
၁၉။ စီမံဆက်ဆံရေးတွင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် ၂၂၆ ချက်
၂၀။ အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိစီမံခန့်ခွဲနည်း ၂၆၂ သွယ်
၂၁။ မန်နေဂျာကောင်းအတွက် အချက်အလက် ၂၉၀

Today စာအုပ်တိုက်မှ ရရှိနိုင်သော
စာအုပ်များ

၁။ လွယ်ကူလေ့လာကွန်ပျူတာ ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၂။ ကွန်ပျူတာတွေဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၃။ လွယ်ကူလေ့လာ အင်တာနက်နည်းပညာ ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၄။ လွယ်ကူလေ့လာ ကွန်ပျူတာအဆင့်တိုးမြှင့်ခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းပညာ
ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၅။ ၂၁ ရာစုနည်းပညာများကိုစိန်ခေါ်ခြင်းနှင့် အခြား
ကွန်ပျူတာဆောင်းပါးများ ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၆။ ဆိုက်ဘာရွာထဲက အသိညာဏ်ရှိတဲ့အိမ်ကလေးနှင့်
အခြားကွန်ပျူတာဆောင်းပါးများ ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၇။ ငြင်းဆိုခြင်းသည်အပြစ်မဟုတ်ပါ (ဒေါက်တာသာထွန်းဦး)
၈။ ကြိုးမဲ့ဆက်သွယ်ရေး ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ
ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)
၉။ ရှိဘော့မှာလည်း အသည်းနဲ့ပါနှင့် အခြားကွန်ပျူတာဆောင်းပါးများ
ဖိုးနိုင်ဝင်း (Masterpiece)

အတွေးအမြင် စာစဉ်

၁၀။ ထာဝရအောင်မြင်ရေးနိတိများ (တူးဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)
၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ် (မြတ်ငြိမ်း)
၁၂။ နှလုံးသားပဲ့တင်သံများ (မြတ်ငြိမ်း)
၁၃။ ပညာမတတ်သော ပညာရှိ၊ ပညာမရှိသော ပညာတတ် (နေဇင်လတ်)

Myanmar Series

၁၄။ Presenting Myanmar (Maung Kyaa Nyo)

၁၅။ Myanmar Attraction and Delights (BaThan)

၁၆။ Myanmar Culture (K)

၁၇။ Myanmar Gems (Dr Khin Maung Nyunt)

လူယဲ့ စာစဉ်

၁၈။ ဖက်ရှင်အလှ နေ့စဉ်ဘဝ တင်မိုးလွင် (Talents & Models)

၁၉။ ဖေဖေပေးခဲ့မယ့်အမွေ (မြတ်ငြိမ်း)

၂၀။ ဘာကိုဝတ်ဆင်ရမလဲ (ရီရီဝင်း)

လူမှုစီးပွား စာစဉ်

၂၁။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဖွယ်ရာမှုလမ်းညွှန် (မောင်ဆုရှင်)

၂၂။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ဖို့ (မြတ်ငြိမ်း)

၂၃။ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအလေ့အကျင့်များ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၂၄။ အပြုသဘောစိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ်ပြိုးနေတတ်သောအလေ့အကျင့် (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၂၅။ ပေါင်းသင်းရခက်သူတို့နှင့် အဆင်ပြေစွာဆက်ဆံနည်းများ (ဒေါက်တာကျော်စိန်)

၂၆။ ဖအေနှစ်ဦးသင်ပေးတဲ့ ဆင်းရဲနည်း ချမ်းသာနည်း (မြတ်ငြိမ်း)

၂၇။ ငွေမိုးများရွာစေသူ ရဲမြင့်(စွန့်ဦးတီထွင်)

၂၈။ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနည်းများ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၂၉။ အချိန်ကုန်ငွေကုန် သက်သာစေဖို့ (တူဒေးအယ်ဒီတာအဖွဲ့)

၃၀။ အနှစ်ရှာ၊ အကာပစ် ဘဝသစ်မှာမွေ့ပျော်ခြင်း (မြတ်ငြိမ်း)

၃၁။ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှုအတတ်ပညာ (ဒေါက်တာသိန်းလွင်)

၃၂။ လူ (သို့မဟုတ်) အနာဂတ်ဖြင့်ရှင်သန်သူ (နေဇင်လတ်)

၃၃။ မင်းဒိန်ခဲကိုရွှေ့တာ . . . ငါ ရဲမြင့်(စွန့်ဦးတီထွင်)

ကလေးသူငယ် စာရင်း

ပညာရပ် စာစဉ်

ရသ စာစဉ်

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်က ဝန်ထမ်းတွေအားလုံး အကျိုးရှိကြမယ့်နည်းတွေကို အမြဲတမ်းရှာဖွေပါ။ 'ငါ' ဆိုတာထက် 'ငါတို့' ဆိုတာကို ဦးစားပေးပါ။ ကိုယ်ဟာ လုပ်ငန်းအဖွဲ့မှာ တစ်နေရာပါဝင်ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။ အဲဒီ အစိတ်အပိုင်းအတွက် အံဝင်ခွင်ကျ ထက်ထက်မြက်မြက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ရောက်တဲ့နေရာမှာ ရှင်လန်းမှုတွေ ဖြန့်ဝေသူသာ ဖြစ်ပါစေ။ သူများ အကြောင်း မကောင်းပြောတာမျိုးရှောင်ပါ။ အားနည်းသူ ညှိုးငယ်သူကို ကူညီပါ။ ရပ်တည်ပေးပါ။ ဝန်ထမ်းတွေကို နှစ်နှစ်ကာကာ ခိုးကျူးပါ။ အတင်းအဖျင်းဝိုင်းတွေမှာ မပါမိပါစေနဲ့။ တိုင်ပင်သင့်သူနဲ့သာ တိုင်ပင်ပါ။ ဟန်နည်းနည်းလုပ်ပါ။ အပြိုင်ရွေးတဲ့ပွဲမှာ ကိုယ်ကတစ်လှမ်းသာနိုင်ပါတယ်။

သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ အမြင်တင့်ပါစေ။ ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံပြီး အမှန်ကို ပြောပါ။ အလုပ်ချိန်မှာ အလုပ်ကို လေးလေးစားစား လုပ်ပါ။ ရုံးကို အိပ်ဖို့လာတာမဟုတ်ဘူး၊ စာရွက်တို့ ဘောလ်ပင်တို့ 'တို' ဖို့ လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကွက်ထွင်ဖို့လာတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ မှတ်ထားပါ။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပေါ် ညှာတာစိတ် မွေးပါ။ သူတို့ဟာ ကိုယ်တစ်ချိန်တုန်းက လမ်းပျောက်ခဲ့ဖူးသလိုပဲ လမ်းပျောက်ပြီး အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေကြနိုင်ပါတယ်။ သံပတ်နည်းနည်းလျှော့ပြီး နားချိန်ပေးပါ။ ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ပြခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးပါ။ လူငယ်တွေ ဝန်ထမ်းသစ်တွေအတွက် အတုယူစရာဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြောဆိုပြုမူပါ။ အထက်လူကြီးရဲ့ အမြင်ကို သူ့ဘက်ကနေစဉ်းစားနားလည် ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်ငန်းစဉ်မှန်သမျှကိုလည်း ကုမ္ပဏီရဲ့ ရည်မှန်းချက်မှုတွေ လုပ်ဆောင်မှုဘောင်တွေနဲ့ ချိန်ထိုးပြီး စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာချည်း မတွေးပါနဲ့။