

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



အောင်မြင်ရေးဆွဲဆက် ဆယ်ကျော်သက် အလေ့အထ ၇ ချက်



Seek First
Understand
Then to be
Understood

The 7 Habits of Highly Effective TEENAGERS



HABIT

ကောင်းသော-မြန်မာပြန်



HABIT

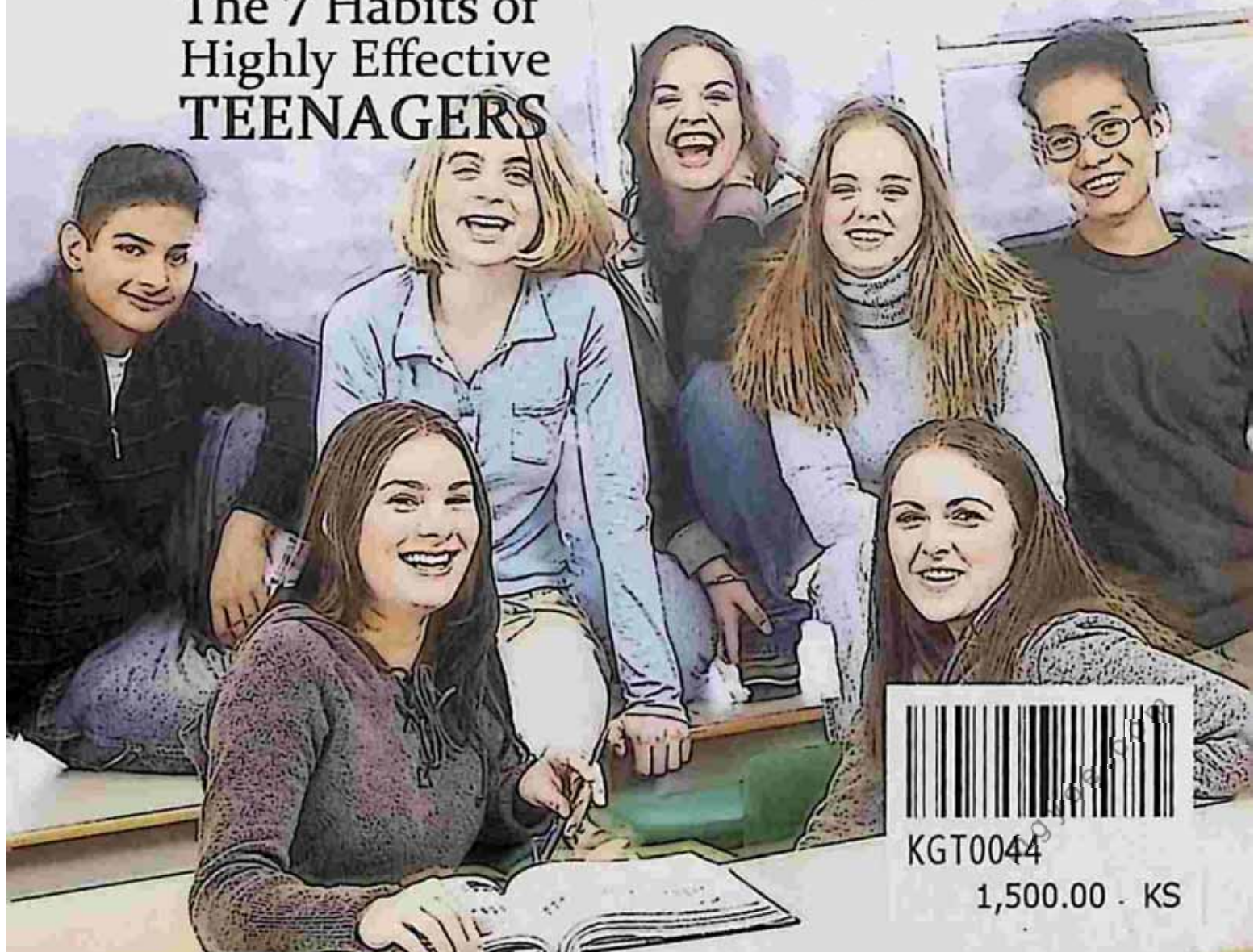


moodle.com

နိုင်ငံတကာ
ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်အတွက်
ရောင်းရအစွံဆုံး၊
အုပ်စု ၅ သန်းကျော်
ရိုက်နှိပ်ပြီးစာအုပ်

အောင်မြင်ရွှေ့ဆက် ဆယ်ကျော်သက် အလေ့အထ ၇ ချက်

The 7 Habits of Highly Effective TEENAGERS



KGT0044

1,500.00 . KS

အောင်မြင်ရေ့ဆက်ဆယ်ကျော်သက်အလှူအထ ၇ ချက်၊ ကောင်းသာ
စာမျက်နှာ ၁၅၁+ မျက်နှာ၊ ၁၂•၈၈၆၀၇၁ x ၁၈•၅၈၆၀၇၁

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းရေ့ ၁၅၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အောင်မြင်ရှေ့ဆက်
ဆယ်ကျော်သက်.
အလေ့အထ ၇ ချက်
THE 7 HABITS OF
HIGHLY EFFECTIVE
TEENAGERS
SEAN COVEY
ကောင်းသာ
မြန်မာပြန်

မေတ္တာစုံစုံ ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

-	နိဒါန်း။	(c)
	အပိုင်း [၁]။ တည်ဆောက်ခြင်း	
၁။	အလေ့အထထဲက အရယူပါ	၂
	သူတို့က သင့်ကို ဖန်တီးမှာလား၊ ချိုးဖျက်မှာလား။	
၂။	ပါရာဒိုင်များနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်းနိယာမတရားများ	၁၀
	သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်။	
	အပိုင်း [၂]။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲ	
၃။	ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း	၂၀
	ကြေးမုံထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ။	
၄။	အလေ့အထ (၁) - ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး	၃၀
	ငါသည် အင်အားစု။	
၅။	အလေ့အထ (၂) - စိတ်ထဲ ယတိပြတ်	
	ပိုင်းဖြတ်ချက်နဲ့ စတင်ရေး	၅၇
	သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ခရီးပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။	
	နို့မဟုတ်ပါက တခြားလူက ထိန်းချုပ်သွားလိမ့်မယ်။	

၆။ အလေ့အထ (၃)။ ပထမဆုံးကိစ္စ၊
 ပထမနေရာမှာထားရေး ၇၄
 ကျိန်းသေလုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမယ့်စွမ်းအား။

အပိုင်း [၃]။ ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲ

၇။ ဆက်ဆံရေးဘဏ်ငွေစာရင်း ၉၀
 ဘဝကိုဖန်တီးလုပ်ထားတဲ့အရာများ။

၈။ အလေ့အထ (၄) - “သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်ရေး”ကို
 စဉ်းစား ၁၀၀
 ဘဝဆိုတာ ‘ဘူဖေး’မှာ သင်အကုန်စားနိုင်ကြောင်း
 ပြောတာပဲ။

၉။ အလေ့အထ (၅) - နားလည်မှုထားရေးကို
 အရင်ရှာပြီးမှ၊ နားလည်အောင်လုပ် ၁၀၉
 သင့်မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပေမယ့်၊ ပါးစပ်ကတော့
 တစ်ပေါက်တည်းပါ။ ‘ဟဲလို’။

၁၀။ အလေ့အထ (၆) - စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး ၁၂၁
 အဝေးပြေးလမ်းမကြီး။

အပိုင်း [၄]။ အားသစ်လောင်းရေး

၁၁။ အလေ့အထ (၇) - လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး ၁၃၄

၁၂။ မျှော်လင့်ချက် ဆက်ရှင်သန် ၁၅၀
 ကောင်လေးရေ မင်း တောင်ကို ရွှေနိုင်ပြီ။



ငါ ဘယ်သူလဲ

ငါဟာ သင့်ရဲ့အမြဲတမ်း အပေါင်းအသင်း၊ ငါဟာ သင့်ရဲ့ အကြီးဆုံးကူညီပေးသူ (သို့မဟုတ်) အလေးလံဆုံး သော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်တယ်။ ငါက သင့်ကိုအပေါ်သို့ တွန်း တင်ပေးတယ်။ ကျဆုံးခြင်းသို့ အရောက် ဆွဲချပေးတယ်။ ငါဟာ သင့်ရဲ့အမိန့်အာဏာကို အပြည့်အဝလိုက်နာသူ၊ သင်လုပ်သမျှကိစ္စတွေရဲ့ ထက်ဝက်က ငါ့အပေါ် ကျရောက် လာတဲ့အခါ၊ ယင်းတို့ကို ငါလျင်မြန်စွာနဲ့ မှန်ကန်စွာ လုပ်နိုင် ပေလိမ့်မယ်။

ငါဟာ အလွယ်တကူ စီမံခန့်ခွဲတတ်၊ သင်ဟာ ငါနဲ့အတူ ခိုင်မာမြဲမြံရုံမျှသာ။ သင်လိုတာတစ်ခုခု ငါ့ကို အတိအကျ သာပြပါ။ သင်ခန်း စာ အနည်းငယ်ယူပြီးတဲ့နောက် ငါ အလို အလျောက် လိုက်လုပ်တတ် မှာပါ။ ငါက ကြီးမြတ်သူ ပုဂ္ဂလိက တစ်ဦးချင်းတို့ရဲ့အစေအပါးဖြစ်သလို၊ ကျဆုံးသူမှန်သမျှ အားလုံးရဲ့ လက်ပါးစေလည်းဖြစ်နေ။ သူတို့က ကြီးမြတ်နေ

ရင်၊ ငါလည်းကြီးမြတ်တာလုပ်မိတတ်။ သူတို့က ကျဆုံး
နေရင် ငါလည်းကျဆုံးတာတွေ လုပ်မိတော့တယ်။

ငါက စက်ယန္တရားတစ်ခုတော့မဟုတ်။ စက်ယန္တရား
တစ်ခုရဲ့ တိကျသေသပ်မှုအားလုံးနဲ့အတူ၊ လူသားတစ်ယောက်
ရဲ့ အသိဉာဏ်ပါ ပေါင်းစပ်ပြီး ငါလုပ်တတ်။ ငါ့ကို သင်
အကျိုးအမြတ်တစ်ခုအတွက် မောင်းနှင်သလို၊ ပျက်စီးခြင်း
အတွက်လည်း မောင်းနှင်တယ်။ ဒီနှစ်မျိုးက ငါ့အတွက်
ဘာမှ မကွာခြားပါ။

ငါ့ကို ဆောင်ယူလေ့ကျင့်ပေးလော့။ ငါနဲ့အတူ
ခိုင်မာ မြဲမြံလျက်။ ဒီအခါ ဒီကမ္ဘာလောကကို သင့်ရဲ့
ခြေဖဝါးအောက် ရောက်အောင် ငါပို့ ဆောင်နေရာချပေးပါ
လိမ့်။ ငါနဲ့ သက်သာလွယ်ကူစွာ နှပ်ပါ။ သင့်ကို ငါ ဖျက်ဆီး
ပေးပါမည်။

ငါ ဘယ်သူလဲ။ ?

ငါက
'အလှေအထ'
ပါပဲ။

mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ပထမမှုကို ကျွန်တော်ရေးပြီးစဉ်ကတည်းက ကမ္ဘာကြီးက လုံးဝပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက Facebook တို့ Twitter တို့ မပေါ်သေး။ စမတ်ဖုံးလည်း မပေါ်သေးပါ။ DIRECTV တို့ Netflix တို့ မရှိ။ လုံးဝပျင်းစရာပါပဲ။

ဒါလောက်အပြောင်းအလဲများတဲ့ကြားက၊ မပြောင်းမလဲ ကျန်နေတဲ့ကိစ္စတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ရွေးချယ်စရာတွေက မပြောင်းလဲဘူး။ ကျုပ်တို့ဘဝတွေမှာ လုပ်ရမှာတွေကို ကျုပ်တို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်နိုင်နေတုန်းပါပဲ။ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စတွေက ဆက်ဆံရေးတွေပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့ အရေးပါမှုက ပြောင်းလဲမသွားပါဘူး။ တာဝန်သိမှု၊ အမြင်၊ အသင်းအလုပ်၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ အားသစ်လောင်းမှု တို့လို ပင်မ စည်းမျဉ်းတွေက စည်းမျဉ်းဥပဒေတွေအဖြစ် ရှိဆဲပါပဲ။

ဒါက အလေ့အထ (၇) ရပ်က ဘာကြောင့် စတိုင်ဘဝက မပျက်သွားရတဲ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို သူတို့က ကာလမဲ့ ထာဝရ တည်နေတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေအပေါ်အခြေခံလိုပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးက ပိုပိုပြီး ရူးသွပ်လာလေလေ၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်က ပိုပြီးမရှိမဖြစ်

ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။ အမြဲတမ်း ကြိုတင်တက်ကြွခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည် ထုတ်သုံးရတာတို့က ရှိနေမှာပဲ။ သူတစ်ပါးကို နားလည်နိုင်ရေးကို အရင်ဆုံးရှာပြီးမှ နားလည်မှုကိုရှာရတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေအတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ဆယ်ကျော်သက်စာဖတ်သူတွေ ထောင်ပေါင်းများစွာဆီက ပေးစာတွေ၊ အီးမေးလ်တွေ ရခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ဝေမျှခံစားခဲ့ရတယ်။ အားလုံး ကို ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ဦးတည်ချက်သုံးရပ်တွေ ရတယ်။

ပထမက လူတိုင်းမှာ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာတွေရှိကြတယ်။ သူငယ်ချင်း၊ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး၊ ချစ်သူရည်းစား၊ မေမေ၊ ဖေဖေ၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်ဒေါ်၊ မမ စတဲ့သူတို့ နာမည်တပ်ပြောသမျှ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပြဿနာတွေရှိကြတယ်။ ဒီလိုရှိကတည်းက သင်ဟာ တစ်ကိုယ်တော် အထီးကျန်မဟုတ်တော့ပါ။ ကလပ်က ကြိုဆိုလျက်ပါ။

ဒုတိယက၊ ကျုပ်ဆီစာရေးကြတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တိုင်း တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲချင်ကြတာ၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်ကြတာတွေ ရတယ်။ ဆေးစွဲတာဖြတ်ချင်လို့၊ ကျောင်းမှာ စာတော်ချင်လို့၊ ဝိတ်ချချင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖျောက်ချင်တာတို့ တွေ့ကြရတယ်။

တတိယက၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်က အမှန်တကယ် အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ ဆုံးရှုံးမှုတွေနေရာမှာ အောင်ပွဲတွေရအောင် သူတို့ကူညီနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေဖြစ် ဆက်ဆံရေးအသစ်တွေ တည်ဆောက်နိုင်တယ်။ ချစ်ရေးချစ်ရာမှာ ရွေးချယ် ဒီတိလုပ်လာနိုင်တယ်။ သင့်ဘဝကို သင်တာဝန်ပိုယူနိုင်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု မြင့်လာတာဟာ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ သင့်မိဘတွေနဲ့တောင်

အဆင်ပြေလာပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးတစ်ဦး ကျွန်တော့်ဆီရေးတဲ့စာထဲမှာ “အလေ့အထ (၁) ‘ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး’ ကို ဘယ်လိုသဘောပေါက် သွားတဲ့အကြောင်း ခုလိုရေးထားတယ်။

“ပြီးခဲ့တဲ့ ၆ လမှာ၊ ကျွန်မချစ်သူ ကျွန်မအသည်းကို ခွဲသွား ခဲ့ပြီး၊ ကျွန်မကို စကားကိုမပြောတော့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ သူ ဆက်တွဲတယ်။ မိဘတွေက ကျွန်မတို့ကွာရှင်း ဖို့ကိစ္စ တွန်းလှုပ်ကြတယ်။ ကျွန်မအစ်ကိုက ဆေးစွဲသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မဘဝက တစ်စစီကွဲထွက် သွားတယ်။ အဲဒီနောက် အမေက ကျွန်မကို ‘အလေ့အထ (၇) ရပ်’ ကျမ်း ပေးဖတ်ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ် ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ကျွန်မရဲ့စဉ်းစားပုံနည်းလမ်းတွေ ပြောင်းလဲသွားပါတော့တယ်။ သင့်ကိုရူးသွပ်အောင် ဘယ်သူမှ အမြဲထာဝရ မလုပ်နိုင်တဲ့အပြင် သင့်နေ့ရက်ကို သင် ခွင့်မပြုဘဲ နဲ့ ဘယ်သူမှ မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူးလို့ စာအုပ်ထဲမှာ ပြောထားတယ်။ ကျွန်မရဲ့နေ့ရက်တွေတစ်ခုလုံးမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ပြော စကားတွေပဲ လိုက်နာနေခဲ့တယ်။ အခုတော့ ကျွန်မ ဂရုမစိုက် တော့ဘူး။ တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ ပြီးပြီးတော့ ပဲ နေလိုက်တယ်။ ‘သူ’က ကျွန်မကို စကားမပြောလည်း၊ သူ့ထက်ပိုဟောတဲ့ လူသစ်တစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်စကား ပြောရုံပဲ ရှိတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်နေ့ရက်ကို တခြားသူက ခြယ်လှယ်တာထက်၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရတာက ပိုတောင် လွယ်ကူသေးတော့တယ်။ ကျွန်မခြားနားသွားတာကို ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက သတိထားမိကြတယ်။ အခု ကျွန်မ ပျော်နေ ပါပြီ။”

ဘဝမှာ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတွေ တစ်ပြုံကြီးနဲ့ သင်ပတ်သက်ခဲ့မှန်း ကျွန်တော်သိပါတယ်။ မိဘတွေ ကွာရှင်းကြ၊ ချစ်ရသူတွေ ကွယ်လွန် ကြ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ စစ်ဘေး မတော်တဆအန္တရာယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အစစ်အမှန်အားဖြင့် ယနေ့ခေတ်ကာလက မွေးဖွားခဲ့တဲ့ လူ့သမိုင်း တစ်လျှောက်မှာ အကောင်းဆုံးခေတ်ကာလပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

သတင်းအချက်အလက်နဲ့ နည်းပညာအကြောင်းကိုပဲ စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး သင့်လက် ချောင်းထိပ်လေးမှာရှိတယ်။ တီဗီရုပ်သံလိုင်း၊ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံတွေ ရာပေါင်းများစွာရှိနေတယ်။ သင် ဂရိဒဏ္ဍာရီအကြောင်းလေ့လာချင်ရင် စာကြည့်တိုက်သွားကြည့်စရာမလိုဘဲ အင်တာနက် 'ဂူးဂဲ' (Google) ထဲ ပြေးကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ်။ ဂီတာတီးနည်းကအစ၊ ဟယ်လီကော့ ပတာ ဘယ်လိုပျံသလဲ အဆုံးသိချင်ရင် "You Tube" ထဲ ရှာလိုက်ရုံ နဲ့ ပြီးတယ်။ 'မိုးရဲ'ရဲ့ ဥပဒေသက၊ မိုက်ခရိုချစ်ရဲ့ ကွန်ပျူတာ တွက်ချက် မှုစွမ်းအားဟာ ၁၈ လကြာတိုင်း နှစ်ဆတိုးလာတယ်လို့ ဆိုထားတယ်။

အခွင့်အလမ်းတွေကလည်း နေရာတကာမှာ ရှိကြတယ်။ အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် 'ပီးရဲအိုမစ်ဒြာ' ဆိုသူ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်မာတစ်ယောက် ဟာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် ဝယ်သူတွေနဲ့ရောင်းသူတွေ အတူတကွ အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဆုံနိုင်အောင် သူ 'eBay' လို့ခေါ်တဲ့ စကားဝှက် တစ်မျိုး တီထွင်ရင်း နှစ်ပတ်တာအတွင်း ဘီလျံနာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူယုံနိုင်မလဲ။

ကျွန်တော်တို့ခေတ်ရဲ့ စိန်ခေါ်ချက်တွေ အများကြီးရှိနေတဲ့တိုင် အောင်၊ ယနေ့ခေတ်ဟာ ရှင်သန်ရသမျှ ကြီးမြတ်တဲ့ကာလကြီးပါပဲ။ 'ပင့်ကူလူသား' ထဲက အန်ကယ်ဘင်ပြောသလို 'ကြီးမားတဲ့ တန်ခိုးစွမ်း

အားနဲ့အတူ ကြီးမားတဲ့ တာဝန်ရှိမှုပါ လိုက်လာတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲ
 တောက်လျှောက်တွေ့ရမယ့်၊ ဘာသာစကားအသစ်၊ ပုံပြင်တွေ၊ ဆိုရိုး
 စကားတွေကို သင်မြတ်နိုးချစ်ခင်နေမိမယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး
 တွေနဲ့အတူ သင့်အနာဂတ်ကို သိပ်တောက်ပနေအောင်၊ အရိပ်အာဝါသ
 ဖန်တီး ဝတ်ဆင်ရင်း တည်ဆောက်နိုင်မယ်လို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါရဲ့။

“ရှောင်ကိုဗေး”



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း [၁]
တည်ဆောက်ခြင်း

- ◆ အလေ့အထထဲက အရယူပါ။
သူတို့က သင့်ကို ဖန်တီးမှာလား၊ ချိုးဖျက်မှာလား။
- ◆ ‘ပါရာဒိုင်’ (အတ္တနောမတိ) များနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်း
(နိယာမတရား)များ။
သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်။

အလေ့အထထဲက အရယူပါ
“သူတို့က သင့်ကို ပန်တီးမှာလား၊ ချီးပျက်မှာလား”

ပထမ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလေ့အထများကို
လုပ်ရမည်။ နောက်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလေ့အထ
များက ကျွန်ုပ်တို့ကို လုပ်ပါလိမ့်မည်။

- အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ

ကြိုဆိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို သင့်မိဘက ဝယ်ပေးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
သင့်ပိုက်ဆံဖြင့် ပေးဝယ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ထံမှောက် ဒီစာအုပ်ရောက်
နေတာကို ကျွန်တော် နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်မိပါတယ်။ ကဲ . . .၊ သင်
ဖတ်သာကြည့်ပါတော့။

ဒီစာအုပ်ထဲ ကာတွန်းပုံတွေ၊ ပါးနပ်တဲ့အယူအဆတွေ၊ မဟာဆိုရိုး
စကားတွေအပြင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ဆယ်ကျော်သက်တွေကိုယ်တိုင်

ပြောပြတဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာ စွမ်းအားပြည့်ဇာတ်လမ်းတို့နဲ့ ဝေဝေဆာဆာ တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူလအခြေခံရာစာအုပ်ကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်များစွာက ကျွန်တော့်ဖေဖေ “စတီဗင်အာကိုဗေး” ရေးသားခဲ့တဲ့ "The 7 Habits of Highly Effective People" ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဒီစာအုပ်ကို ထပ်ရေးရတဲ့အကြောင်းကတော့ ရိုးရိုး လူရင့်မာ ကြီးမဟုတ်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ဘဝမှာ ကစားကွင်းရှိ မနေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။ ဖေဖေရေးခဲ့တာ လူကြီးတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်နေလို့ စာလေးပြီး ပျင်းစရာ ငြီးငွေ့စရာဖြစ်နေတယ်။ ဆယ်ကျော်သက် တွေအတွက် ဘဝက တောအုပ်နက်ထဲရောက်ရသလို ရှိနေတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို လမ်းညွှန်ကွန်ပါလို သုံးပြီး သင့်ဘဝရေကြောင်းလမ်းပြလို အထောက်အကူလုပ်နိုင်ပါတယ်။

“မြင့်မြင့်မားမား စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ အလေ့အထကောင်း (၇) ရပ်” ဟာ အောင်မြင်ထက်မြက်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာအချို့နဲ့ပဲ ဖြစ်တယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဒီအလေ့အထ (၇) ရပ်ကို ရှင်းပြရရင်။

- အလေ့အထ (၁)။ ။ ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး။
သင့်ရဲ့ဘဝတွက်တာ တာဝန်ယူမှုရှိရမယ်။
- အလေ့အထ (၂)။ ။ စိတ်ထဲ ယတိပြတ် ပိုင်းဖြတ်ထားချက်နဲ့ စတင်ရေး။
ဘဝထဲ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအဖွဲ့နဲ့ ပန်းတိုင်တို့ကို သတ်မှတ်ထားပါ။

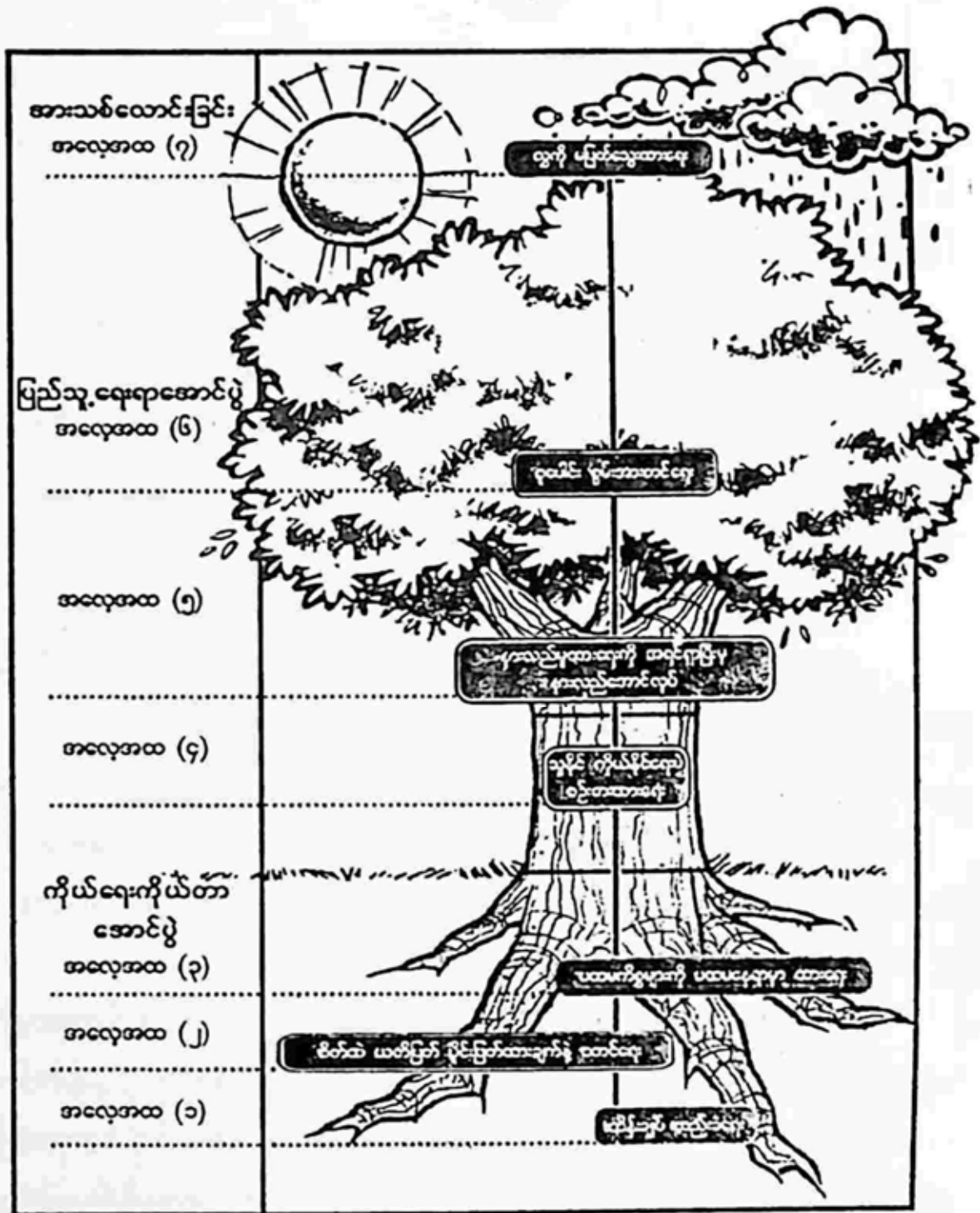
အလေ့အထ (၃)။ ။ ပထမကိစ္စများကို ပထမနေရာမှာထားရေး။
ဦးစားပေးမှုချထား၊ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စများ
ကို အရင်လုပ်ပါ။

အလေ့အထ (၄)။ ။ သူ့နိုင်ကိုယ်နိုင်ကိုပဲ စဉ်းစားထားရေး။
လူတိုင်းအနိုင်ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောထား
ကို ထားပါ။

အလေ့အထ (၅)။ ။ နားလည်မှုထားရေးကို အရင် ရွာပြီးမှ
နားလည်အောင်လုပ်။
လူတွေပြောသမျှ၊ ရိုးသားဖြူစင်စွာ နားထောင်
ပေးပါ။

အလေ့အထ (၆)။ ။ စုပေါင်းစွမ်းအားတင်ရေး။
ပို၍အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုရအောင် အတူတကွ
အလုပ်လုပ်ပါ။

အလေ့အထ (၇)။ ။ လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေး။
သင့်ကိုယ်သင် အချိန်မှန်မှန် ပြန်လည်ဆန်းသစ်
ပါ။



ဖော်ပြပါ သရုပ်ဖော်ပန်းချီပုံမှာ အလေ့အထ ခုနစ်ရပ်၊ တစ်ခုပေါ် တစ်ခု အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်သွားပုံကို သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်နဲ့ တင် စားထားခြင်းဖြစ်တယ်။ အလေ့အထ (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့မှာ သစ်ပင်ကြီး

ရဲ့ ရေသောက်မြစ်များလို အောက်ခြေအကျဆုံးကိစ္စရပ်များဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆရာလုပ်ရေး၊ ပိုင်နိုင်ထားရန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရေသောက်မြစ်အပိုင်းကို 'ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲ' အဖြစ် ပိုင်းခြားထားတယ်။ (ဤစာအုပ်ရဲ့ အပိုင်း-၂)။

အလေ့အထ (၄)၊ (၅)၊ (၆) တို့မှာ သစ်ပင်ကြီးရဲ့ ပင်စည်ကြီးလို အလယ်အလတ် လက်တွေ့လုပ်ရပ်တွေကိုယ်စားပြုပြီး ဆက်ဆံရေး ပေါင်းစုံနဲ့ အသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပင်စည်လို အပိုင်းကို 'ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲ' အဖြစ် ပိုင်းခြားထားတယ်။ (ဤစာ အုပ်ရဲ့ အပိုင်း-၃)။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုပ်ရပ်တွေပြီးပါမှ၊ အသင်းကောင်းရဲ့ကစား သမား သင်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲ ကနေ ပြည်သူ့ရေးရာအောင်ပွဲအထိ ဘယ်လိုကူးလာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြတာပါ။

နောက်ဆုံးအလေ့အထ (၇)၊ လွှဲကို မပြတ်သွေးထားရေးက သစ်ပင်ကြီးရဲ့ အကိုင်းအခက်တွေလို 'အားသစ်လောင်းရေး' အပိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ မိုးရေတို့ လိုပါတယ်။

ဒီအလေ့အကျင့်တွေအားလုံးဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ ဒီအလေ့ အထတွေ ဘယ်လောက်စွမ်းအားရှိကြောင်း သင် စောင့်ကြည့်နိုင်ပါ တယ်။ ဒီအလေ့အထ ခုနစ်ရပ်ကို အကောင်းဆုံး နားလည်နိုင်ရေးက တော့ သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ဖိလာကျတဲ့ အောက်ပါ 'စွမ်းရည်နိမ့်ကျတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ အလေ့အထ (၇) ရပ်'ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

စွမ်းရည်နိမ့်ကျတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့ အလေ့အထ (၇) ရပ်

အလေ့အထ(၁)။ ။ မထိန်းချုပ် သည်းမခံ။

သင့်ပြဿနာတွေ၊ သင့်မိဘတွေပေါ်ပုံချ၊ သင့်မိုက်မဲတဲ့ဆရာ၊ အိမ်နီးချင်းတွေပေါ် အပြစ်ပုံချ၊ မြင်မြင်ကရာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အစိုးရပေါ်မှာသာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ လက်ညှိုးထိုး၊ သင်ဟာ အရာရာရဲ့ သားကောင်ပဲလို့မှတ်၊ သင့်ဘဝအတွက် သင်ဘာတာဝန်မှမယူနဲ့။ သင်ငြီးငွေ့လာရင် ပြဿနာလုပ်၊ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို အော်ငေါက်တိုင်း ပြန်သာအော်ငေါက်ပစ်။

အလေ့အထ(၂)။ ။ စိတ်ထဲ ယတိပြတ် ပိုင်းဖြတ်ထားချက်။

ဘာစီမံကိန်းမှမချနဲ့၊ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ပန်းတိုင်မှန်သမျှကိုရှောင်၊ မနက် ဖြန်အကြောင်း မစဉ်းစားနဲ့၊ သင့်လုပ်ရပ်ရဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ပူမနေနဲ့။ ဘဝကခဏတာမျှ၊ အိပ်လိုက်စားလိုက်နဲ့ အချိန်ဖြုန်းရုံပဲ။ မနက်ဖြန်ဆို သင်သေနိုင်။

အလေ့အထ(၃)။ ။ ပထမကိစ္စများကို နောက်ဆုံးနေရာမှာ ချထား။

သင့်ဘဝမှာ ဘာပဲအရေးကြီးဆုံးဖြစ်နေပါစေ၊ ဗီဒီယိုတွေ၊ တီဗီတွေ ကြည့်လိုက်၊ အလှမွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ဆော့လိုက်နဲ့ အရေမရ အဖတ်မရ အသေးအဖွဲ့တွေနဲ့ ဝအီအောင် အချိန်ဖြုန်းပြီးတဲ့တိုင်အောင် ထိုအရေးအကြီးဆုံးကို မလုပ်ပါနဲ့ဦး၊ စာကျက်ဖို့များဆို အမြဲတမ်း မနက်ဖြန်ကို ရွှေ့ထား။ အပျော်အပါး အရင်လုပ်ပြီးမှ အရေးတကြီးကိစ္စ နောက်ထားလုပ်ဖို့ကို မမေ့နဲ့။

အလေ့အထ (၄)။ ။ အနိုင်ရရေးနဲ့ အရှုံးကိုပဲ စဉ်းစားထားရေး။

ဘဝမှာ ကျော်ကြားမှုစာရင်းထဲ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်ချင်ရင်တော့ အရင်တခြားတစ်ယောက်ကို အလဲထိုးလိုက်တာ ပိုကောင်းတယ်။ တစ်

ယောက်ယောက်သာ နိုင်ရင်၊ သင်ရှုံးပြီးသားပဲဆိုတာ သတိရပါ။

အလေ့အထ (၅)။ ။ ပထမဆုံးစကားပြောဖို့ပဲရှာ၊ နောက်မှ
နားထောင်ချင်ဟန်ဆောင်။

မွေးလာကတည်းက ပါးစပ်ပါလာတာမို့ ပါးစပ်ကိုပဲ သုံးရမယ်။
များများသာပြော၊ သင့်ဘက်က ပုံပြင်သာ ပထမဦးစားပေးဖော်ကျူး၊
တစ်ပါးသူပြောတဲ့အလှည့်မှာ အလိုက်သင့်နားထောင်ချင်ဟန်ဆောင်ပြီး
အင်းလိုက်ပါ။

အလေ့အထ (၆)။ ။ မပူးပေါင်း မလုပ်ဆောင်လေနဲ့။

တခြားသူတွေဆိုတာ သင်နဲ့ခြားနားလွန်းလှတဲ့အတွက် မျက်နှာချင်း
ဆိုင်ရတာတောင် ကြောက်စရာပဲ။ အသင်းအဖွဲ့ဆိုတာ ခွေးတွေအတွက်
ပဲ။ သင့်မှာ အကောင်းဆုံးအယူအဆတွေ ရှိထားပြီးသားမို့ ကိုယ့်
ဘာသာတစ်ယောက်တည်းလုပ်တာက သင့်အတွက်ပိုကောင်းတယ်။

အလေ့အထ (၇)။ ။ ကိုယ့်ဘာသာ ဒဏ်သေဝပ်လို့ တုံးသွား
ပါစေ။

ဘဝမှာ အလုပ်များလှလို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားသစ်လောင်းဖို့
လန်းဆန်းတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်မရပေါင်။ ဘာအသစ်အဆန်းမှ
လေ့လာမနေနဲ့၊ လေ့ကျင့်ခန်းဆို ပလိပ်ရောဂါဆိုးလိုရှောင်၊ ဟောင်းတဲ့
အဖိုးတန်စာအုပ်တွေနဲ့ ဘုရားသိကြားမလို့ ဝေးဝေးက နေပါရစေ။

ကဲ . . .၊ အလေ့အထ (၇) ရပ်ချင်း ဘယ်လောက်ဖိလာကျသလဲ၊
သိရောပေါ့။

အလေ့အထတွေရဲ့ အတိအကျက ဘာလဲ

တချို့အလေ့အထမျိုးက ကောင်းတယ်။

- မှန်မှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုး၊

- ရှေ့ကို ကြိုတင်စီမံကိန်းဆွဲထားတာမျိုး၊
- အခြားသူတွေပေါ် လေးစားမှုပြတာမျိုး၊

တချို့အလေ့အထတွေက ဆိုးညံ့တယ်။

- အဆိုးမြင်စဉ်းစားတာမျိုး၊
- အောက်တန်းနောက်တန်းကျလှချေရဲ့လို့ ခံစားရတာမျိုး၊
- အခြားသူတွေကို အပြစ်ဖို့တာမျိုး။

တချို့အလေ့အထတွေက အရေးမကြီးလှတဲ့ အသေးအဖွဲ့တွေပါ။

- မနက်အစား ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ရေချိုးတာမျိုး၊
- အစာစားတိုင်း ငရုတ်ရည်ပူပူစပ်စပ် ထည့်တာမျိုး၊
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတုန်း သီချင်းသံ နားထောင်တာမျိုး။

ကျုပ်တို့ကို ဖန်တီးနိုင်၊ ချိုးဖျက်နိုင်စွမ်းလည်းရှိတဲ့ အလေ့အထတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ စာရေးဆရာ 'ဆယ်မြူရယ်စမိုင်းစ်' ရေးတဲ့ အောက်ပါ ကဗျာလေးနဲ့ ဒီအခန်းကို ဆွဲဆောင်မှုပြင်းပြင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

“အတွေးတစ်ခုကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင် လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ရိတ်သိမ်း။
 လုပ်ရပ်ကို စိုက်ပျိုးပြီး သင် အလေ့အထတစ်ခုကို ရိတ်သိမ်း။
 အလေ့အထတစ်ခုကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင့်စရိုက်လက္ခဏာကို ရိတ်သိမ်း။
 စရိုက်လက္ခဏာကို စိုက်ပျိုး၊ ပြီး သင်ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ကိုပါ ရိတ်သိမ်းပါလေတော့။”



ပါရာဒိုင်းများနဲ့ ပင်မစည်းမျဉ်းများ
သင်ရသမျှကိုသာ သင်မြင်ရတယ်

“သင့်ကိုယ်သင် သန့်ရှင်းတောက်ပြောင်နေအောင်
ထိန်းသိမ်းနေခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ သို့မှသာ
သင်ကိုယ်တိုင် တစ်လောကလုံးကို ကြည့်မြင်နိုင်သည့်
ပြတင်းပေါက်ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။”

- ရော့ဘားနတ်ရှော
အင်္ဂလိပ်ပြဇာတ်ဆရာ

တချို့အထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်တချို့မှာ အမှတ်တမဲ့ ကြားခါစမှာ အသိ
ဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသယောင်ယောင် စကားကြီး စကားကျယ်ဆန်လှတဲ့ပုံ
ဖမ်းနေပေမယ့်၊ သေသေချာချာ စဉ်းစားလေလေ၊ အနှစ်မပါ ဗလာချည်း
မိုက်မဲသိမ်ဖျင်းသောဆိုရိုးစကားများ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အပြုထာဝရပိုင်မဲသော ထိပ်ဆုံးဆိုရိုးစကား (၁၀)မျိုး

၁၀။ “ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကွန်ပျူတာတစ်လုံး ထားစရာ၊ ဘာအကြောင်းမှမရှိ။”

- ကင်းနက်အော်လ်စင်၊ ၁၉၇၇ ခုနှစ်မှာ Digital Equipment Corporation ရဲ့ တည်ထောင်သူနဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ။

၉။ “လေယာဉ်ပျံတွေ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကစားစရာပါ။ စစ်ရေး တန်ဖိုး ဘာမှမရှိဘူး။”

- မာရှယ်ဖာဒီနန်ဖို့ချ် ပြင်သစ်တပ်မတော် သေနာပတိချုပ် နဲ့ အနာဂတ်ပထမကမ္ဘာစစ်ရဲ့ စစ်ဦးစီးချုပ်။ ၁၉၁၁ ခု။

၈။ “လူသားဟာ လပေါ် ဘယ်တော့မှ ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။” အနာဂတ်သိပ္ပံပညာ တိုးတက်မှုအားလုံးကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ပြောရရင်တော့။

- ဒေါက်တာလီးဒီဖောရက်စ်၊ အသံကြား Tube နဲ့ ရေဒီယိုရဲ့ ဖခင် ၁၉၆၇ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၃ ရက်မှာ ပြောသောစကား။

၇။ “တယ်လီဗီးရှင်း (ရုပ်မြင်သံကြားစက်) ဟာ သူ့ဈေးကွက်ကို ဖမ်းယူဆုပ်ပြီးလို့ ၆ လအကြာမှာပဲ ဈေးကွက်ဝင်အောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေက သစ်သားပြား သေတ္တာလေးကို ညစဉ် ငေးမောကြည့်နေတာကိုပဲ တစ်ခဏ ချင်း ငြီးငွေ့လာကြလိမ့်မယ်။”

- ‘ဒါရဲ့အက်ဖ်ဇေက်’ 20th Century Fox ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီကြီး ရဲ့ ခေါင်းဆောင်၊ ၁၉၄၆ ခုက ပြောသော စကား။

၆။ “ဒီအသံတွေကို ကျွန်တော်တို့မကြိုက်ဘူး။ ဂီတာတွေ အုပ်စုကိုက နည်းလမ်းတွေကုန်နေပါပြီ။”

- ဘီးတဲတွေရဲ့ အသံသွင်းမှုကို ၁၉၆၂ ခုနှစ်က ပယ်ချခဲ့သူ ‘ဒက်ကာ’ တေးသံသွင်း ကုမ္ပဏီ။

၅။ “လူများစုကြီးအတွက် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုက အကျိုးရှိတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။”

- လော့အိန်ဂျဲလိစ်က ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး ‘ဒေါက်တာ အိန်ယန်ဂျီးမက်ဂဒေါ်နယ်’။ ၁၉၆၉ ခု၊ နိုဝင်ဘာ ၁၈ရက်၊ နယူးဝိစ်နဲ့ တွေ့ဆုံစဉ် ပြောဆိုချက်။

၄။ “ဒီ တယ်လီဖုန်းကို ထွင်တာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဆက်သွယ်ရေးရဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်အနေနဲ့ စဉ်းစားရလောက်အောင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အမွေခံသဘော ဘာတန်ဖိုးမှမရှိဘူး။”

- ၁၈၇၆ ခုက၊ *Western Union Internal Memo* ရဲ့ အမှတ်တရ ကောက်ချက်

၃။ “ကမ္ဘာကြီးက စကြဝဠာရဲ့ အလယ်ဗဟိုဖြစ်တယ်။”

- ‘ပတိုလယ်မီ’ ဒုတိယရာစုနှစ်က အီဂျစ်ရဲ့ ကြီးမြတ်သော နက္ခတ်ပညာရှင်ကြီး။

၂။ “ဒီနေ့အတွက်တော့ အရေးတကြီးကိစ္စ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။”

- ၁၇၇၆ ခု၊ ဇူလိုင် ၄ ရက်နေ့က အင်္ဂလန်ရဲ့ဘုရင် ‘ဂျော့ချ် (၃) ရဲ့ ရေးသားချက်။

၁။ “အခုကနေ ၂ နှစ်ကြာရင်၊ Spam ပြဿနာဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်မယ်”

- ၂၀၀၄ ခုက၊ ကမ္ဘာစီးပွားရေး နှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ‘ဘေးဂိတ်’ ရဲ့ ဟောပြောချက်။

အဲဒီမိုက်မဲတဲ့စကားကြီး ၁၀ ခွန်းလို၊ ရိုးရိုးသာမန် ဆယ်ကျော် သက်တွေလည်း ပြောမိ၊ တွေးတောမိကြမှာပဲဖြစ်တယ်။

“ငါ့မိသားစုမှာ ဘယ်သူမှ ကောလိပ်မရောက်ဖူးကြတာ ငါ့ကျမှ ရောက်ချင်တာ ရူးလို့ဖြစ်မယ်”။

“မှန်ကန်တဲ့သူကို သင်မသိမချင်း ဘဝမှာ သင်ရှေ့တန်းမရောက် နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေပဲပေါ့။

“ပါရာဒိုင်း”ဆိုတာ ဘာလဲ

အထက်ပါ မိုက်မဲတဲ့စကားမျိုး (နာမည်ကြီးသူကပြောပြော၊ သာမန်လူကပြောပြော) မိုက်မဲသိမ်ဖျင်းပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းတာ ချင်းက အတူတူပါပဲ။ ပထမက ဒါတွေဟာ အရာကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ‘ရှု မြင်ချက်’ သက်သက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒုတိယ ဒီရှုမြင်ချက်တွေ အားလုံးက မတိကျ၊ မပြည့်စုံကြဘူး။ ပြောတဲ့သူက မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ပြောတဲ့တိုင်အောင် မမှန်တတ်ဘူး။

“ရှုမြင်ချက်”ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တူနောက်စကားလုံးတစ်မျိုးက ‘ပါရာဒိုင်း’ (Paradigms)(အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ အရင်းအမြစ်အရ ‘အန်စာတုံး အတွဲ’) ဖြစ်တယ်။ ‘အန်စာတုံးအတွဲ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျချင် ကျမယ့် မရေရာချက် ဖြစ်နေပါတယ်။ ‘ပါရာဒိုင်း’နဲ့ အနှစ်သာရအနက် တစ်ထပ် တည်းကျနေတဲ့ ပါဠိဘာသာစကားက ‘အတ္တနောမတိ’ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ထင်ရာကိုယ် ပြောကြတာကိုပဲ 'ပါရာဒိုင်း'ဆိုတဲ့ အနောက် တိုင်းစကားလုံး လှလှနဲ့ ကိုယ်စားပြုနေကြတာပါ။ သင့် ရှုထောင့်၊ သင့် ယုံကြည်ကိုးကားရာအတိုင်း တစ်စုံတစ်ခုကို သင်မြင်တဲ့ နည်းလမ်း ဟာ 'ပါရာဒိုင်း' (အတ္တနောမတိ)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပတိုလယ်မီ ပြောခဲ့တဲ့ 'ကမ္ဘာကြီးက စကြဝဠာရဲ့အလယ် ဗဟိုဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့စကားကို သတိရပါ။

'ပါရာဒိုင်း' ဟာ မျက်မှန်နဲ့လည်း တူပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ယေဘုယျဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မပြည့်စုံတဲ့ 'ပါရာဒိုင်း' တစ်ခု သင့်မှာရထားရင်၊ ဒါဟာ မျက်မှန်တစ်လက်တပ်ပြီး ကြည့်တာ နဲ့တူပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ထုံထိုင်းတယ်လို့ သင်ယုံကြည်နေရင်၊ အဲဒီ ယုံကြည်မှုကပဲ သင့်ကို ထုံထိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမတ်ကျလှချည်ရဲ့လို့ ယုံကြည်နေရင် အဲဒီယုံကြည်မှု ကပဲ သင်လုပ်သမျှ အရာရာကို နှင်းဆီရောင်သွေးဖုံးအုပ်ပေးပါလိမ့် မယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ၊ ကိုယ့်အတ္တအကြောင်း၊ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ အကြောင်း ဘဝတစ်ခုလုံးအကြောင်း 'ပါရာဒိုင်း' အသီးသီးရှိကြတယ်။

ကိုယ့်အတ္တအကြောင်း "ပါရာဒိုင်း"

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆိုးမြင်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်း' က ကျွန်တော်တို့ကို ကန့်သတ်ချက်တွေချထားနိုင်ရင် အကောင်းမြင်တဲ့ 'ပါရာဒိုင်း'က ကျွန်တော် တို့ကို အကောင်းဆုံးတွေ ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြင်သစ်ရဲ့ "လူးဝီ (၁၆) ဘုရင်"ရဲ့ သားတော် ကြုံခဲ့ရတာတွေကို နမူနာယူ ကြည့်ပါ။

"လူးဝီ(၁၆)" ဟာ မှူးမတ်တွေရဲ့ နန်းချခြင်းခံရပြီး အကျဉ်းချခြင်း ခံခဲ့ရတယ်။ နန်းဆက်ခံခွင့်ရှိထားတဲ့ သားတော်ကို မှူးမတ်တွေက

စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ဖျက်ဆီးနိုင်ရင် ထီးနန်းကို သူတို့ထင်သလို ခြယ်လှယ်နိုင်ပြီး မင်းကောင်းမင်းမြတ်တို့ ပခုံးပေါ်က ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ သမိုင်းဝင်တာဝန်တွေ သားတော်မေ့လျော့သွားမယ် ထင်ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူတို့က သားတော်ကို ဝေးလံခေါင်ပါးရာ ဒေသတစ်ခုဆီ ညစ်ပတ်စုတ်ချာတဲ့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကင်းမဲ့ရာ မုဆိုးတောထဲ ပစ်ထားလိုက်တယ်။ စားကောင်းရာရာတွေ တပ်မက်ပြီး အရသာရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်ရေး ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်။ အကြမ်းပတမ်း အယုတ္တ အနတ္တတွေ ဆဲဆိုပြောဆိုကြတဲ့အထဲ ပစ်ထားကြည့်ပြန်တယ်။ တဏှာ ပေမတပ်မက်လာအောင် မိန်းမချော မိန်းမပျက်တွေကြားထဲ ထားကြည့်တယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကင်းတဲ့၊ သစ္စာဖောက်ဖျက်ခြင်းတွေနဲ့ ရောနှောထားပြန်တယ်။ ၂၄ နာရီပတ်လုံး လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ အနိမ့်ဆုံးအထိ ချွတ်ချော်ကျဆင်းသွားနိုင်မယ့် အရာအားလုံးနဲ့ ဖိအားပေးဇာတ်သွင်းလာတာ ခြောက်လကျော်သွားတဲ့အခါ မှူးမတ်တွေက သားတော်ကိုခေါ်ပြီး မေးမြန်းစစ်ဆေးကြည့်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဖြားယောင်းချက်အဝဝမှန်သမျှ၊ သားတော်ငြင်းပယ်ခဲ့တာတွေ ရတယ်။ သားတော် နိဂုံးချုပ်ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းက သူ့မှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ “အကောင်းမြင်ပါရာဒိုင်း” ကို ထုတ်ပြလိုက်သလို ပါပဲ။

“ခင်ဗျားတို့ခိုင်းတာတွေ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကျုပ်က ဘုရင်လုပ်ဖို့ မွေးလာတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ”။

ဒီလိုဆို၊ သင့်မှာ မေးစရာပေါ်လာကောင်း ပေါ်လာနိုင်ပါရဲ့။ “တကယ်လို့ ကျွန်တော့်အတ္တပါရာဒိုင်းက ပုံမကျပန်းမကျ ရွဲ့စောင်းနေမယ်ဆိုပါတော့၊ ဘယ်လို ပြန်တည့်နိုင်မလဲ” ပြန်တည့်မတ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းတစ်နည်းကတော့ သင့်ကိုယုံကြည်ပြီး၊ အထောက်အကူပြု တည်

ဆောက်ပေးတဲ့သူတစ်ဦးနဲ့ အချိန်ဖြုန်း အတူနေပေးဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော် ဆို ကျွန်တော့်ကို တောက်လျှောက် ယုံကြည်ပေးတဲ့ မွေးသမိခင်က ကျွန်တော့်အားကိုးရာ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်မှန်စိမ်းထဲက အဆိုးမြင်မှန် သမျှ သန့်စင်ဖယ်ရှားပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းကို မေးကြည့်ရင် အဲဒီလို သူတို့ကိုယုံကြည်တဲ့ သူတစ်ဦးရှိနေတာ တွေ့ရမယ်။ ဆရာသမားတစ်ယောက်၊ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်၊ မိဘတစ်ဦးဦး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုပြုစုယုယပေးသူ အပေါ် မှီခိုဖို့ရာ တစ်စုံတစ်ရာ ကြောက်ရွံ့နေစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ သူတို့ဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး၊ အကြံဉာဏ်သာတောင်းပါလေ။ သူတို့ သင့်ကို မြင်တဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် မြင်ကြည့်ပါလေတော့။

အခြားသူများအပေါ် “ပါရာဒိုင်း”

သင့်မှာ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ‘ပါရာဒိုင်း’ သာမက၊ အခြားသူများ ကို မြင်တဲ့ ‘ပါရာဒိုင်း’လည်း ရှိနိုင်သေးတယ်။ ခြားနားတဲ့အမြင် ရှုထောင့်တွေက လူတွေ ဘာလို့သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်နေကြကြောင်း သင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေပါတယ်။

“ဘတ်ကီ” ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတဲ့ “ပါရာဒိုင်း အရွေ့အပြောင်း” က ဒီလိုပါ။

“အထက်တန်းကျောင်း အငယ်တန်းတက်ခဲ့တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ ‘ကင်’ လို့ခေါ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမတစ်ယောက်ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူမက သားနားတဲ့ မိန်းကလေးပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ သူနဲ့ဆက်ဆံရတာ မတုန်မလှုပ်နဲ့ ပျော်စရာမကောင်းတော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတစ်တွေ သူမကို အခေါ်အပြော တဖြည်းဖြည်းလျော့ လာလိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးဘယ်ကိစ္စပဲလုပ်လုပ်

သူမကိုဖိတ်ခေါ် အဖော်စပ်ခြင်း လုံးဝမလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်အပြီး ကျောင်းပြန်ဖွင့်ကြတော့ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်း ယောက်ျား မိန်းကလေးအားလုံး ကျောင်းပိတ်ရက်ကာလသတင်းတွေ အတင်းချကြရာမှာ သူငယ်ချင်းမတစ်ယောက်က 'ကင်' အတင်းလာ ပြောတယ်။ 'ကင်'မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ အိမ်အပြန်မှာ သူမရဲ့မိဘနှစ်ပါး ကွာရှင်းပြတ်စဲသွားတာနဲ့ တန်းတိုးမိတယ်တဲ့။ အဖေနဲ့အမေ အိမ်ထောင် ရေး အဖုအထစ်တွေ အခက်အခဲဖြစ်နေကြတာ တစ်နှစ်လောက်ရှိပြီ ဆိုပဲ-တဲ့။ ဒီသတင်းကြား လိုက်မိမှပဲ မနှစ်က 'ကင်' တစ်နှစ်လုံး မတုန်မလှုပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်မရှိရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်မိပြီး သူမကို မခေါ်မပြော အဖက်မလုပ်မိတာကို မှားမှန်းသိလိုက်ပါတော့တယ်။ သူမခမာ အားငယ်စိတ်ညစ်နေတဲ့ ကြားက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စွန့်ခွာခြင်းကို အခြောက်တိုက် ခံရရှာပါလား။ ဒီသတင်းဟာ သူမအပေါ် ကျွန်တော့်သဘောထားကို ထာဝရ ပြောင်း သွားစေပါတယ်။ အမှန်တကယ် မျက်စိကိုဖွင့်ပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံပဲ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေနဲ့ နှလုံးသားတွေ ကို သတင်းအချက်အသစ်၊ အယူအဆအသစ်၊ ရှုထောင့်အသစ်တွေဆီ လမ်းဖွင့်ပေးသင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပါရာဒိုင်းက မှားနေပါလားလို့ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့မှာ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ရှိသင့် တယ်။ သင့်ဘဝထဲ ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲကြီး လုပ်ချင်တာ ထင်ရှား ရင်၊ သင့်မျက်မှန်ကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပေတော့။ ကျန်အရာအားလုံး လိုက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီအကြောင်း သင်စဉ်းစားတဲ့အခါ၊ သင့်ရဲ့ပြဿနာတွေ အများစု (ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်တဲ့ပုံရိပ်၊ သဘောထားအဝဝ)

အကြောင်း သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ ပါရာဒိုင်းတစ်ခု နှစ်ခုတို့ရဲ့ ရလဒ်တွေမှန်း သိလာလိမ့်မယ်။ ဥပမာ သင့်အဖေနဲ့ သင်နဲ့ ကြား သားအဖဆက်ဆံရေးမပြေလည်ဘူးဆိုပါတော့။ နှစ်ယောက်စလုံး အချင်းချင်းပေါ် ထားတဲ့ ပါရာဒိုင်းအသီးသီးမှားနေကြတာပဲဖြစ်မယ်။ အဖေဟာ ပြင်းထန်တယ်၊ သားအပေါ်ဖိအားပေးလွန်းတယ်လို့ သားက ထင်မယ်။ အဖေဘက်ကလည်း သားဟာလူငယ်ပီပီ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စား၊ ပျက်စီးနေတယ်။ အပေါင်းအသင်းဆို စုံလုံးကန်းအောင် ဦးစားပေးကိုးကွယ်လွန်းတယ်။ မိဘကျေးဇူးမသိဘူးလို့ ထင်ချင်ထင် မယ်။ အမှန်အားဖြင့် ဒီပါရာဒိုင်းနှစ်ခုစလုံး မပြည့်စုံကြဘူး။ ဒါတွေ ကြောင့် အချင်းချင်းကြားက အမှန်တကယ် ဆက်သွယ်ရေးကို နောက် တွန့်သွားစေပါတယ်။



ဘဝအပေါ် ပါရာဒိုင်း

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်အပေါ်နဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် ပါရာဒိုင်း တွေ အသီးသီးရှိပြီးရုံအပြင်မှာ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးနဲ့ပတ်သက် တဲ့ ဘဝပါရာဒိုင်းလည်း ယေဘုယျရှိလာပြန်ပါတယ်။ ဒါကို သင့်ကိုယ် သင် မေးခွန်းလေးနည်းနည်းမေးကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ်။ “ငါ့ဘဝရဲ့ မောင်းနှင်အားက ဘာများပါလိမ့်”။ “ဘာတွေများစဉ်းစားရင်းနဲ့ ငါ့ဘဝ

အချိန်တွေဖြုန်းရမလဲ”။ “ငါ့စွဲလမ်းချက်က ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘာတွေများလဲ”။ ...။ သင့်အတွက် ဘာတွေပဲအရေးပါဆုံးဖြစ်နေပါစေ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ပါရာဒိုင်း၊ သင့်ရဲ့မျက်မှန်ခေါ်ကြပါစို့ သင့်ရဲ့ဗဟိုပြုချက်သာဖြစ်ပါတယ်။

အထင်ရှားဆုံးသော ဘဝဗဟိုပြုချက်တွေက သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ၊ ပစ္စည်းပစ္စယ၊ ယောက်ျားလေး မိန်းကလေး သူငယ်ချင်း၊ ကျောင်း၊ မိဘ၊ အားကစားဝါသနာ၊ သူရဲကောင်း၊ ရန်သူ၊ အတ္တနဲ့အလုပ်တို့ပဲဖြစ်ကြတယ်။

သူငယ်ချင်း ဗဟိုပြုချက်

အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကောလိပ်ကျောင်း တက္ကတပြားစီ ရောက်သွားချိန်ကစပြီး အနေဝေးသွားလိုက်ကြတာ၊ အလုပ်ဝင်ချိန်လည်းရောက်ရော၊ တစ်မြို့တစ်ရွာ တစ်နယ်စီ ဝေးသွားကြတာ ထုံးစံပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဘဝလောကခံတရားရဲ့ ရိုက်ပုတ်ချက်၊ ရုန်းကန်မှု ဘဝတိုက်ပွဲချင်း မတူခြားနားတာကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မှီခိုဗဟိုပြုနေခြင်းက အနိစ္စတရားရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုအောက် ပျက်သုဉ်းသွားစမြဲပါ။ ဒီတော့ ဒီဗဟိုပြုချက်ဟာ မတည်ငြိမ်ဘူး။ လူတွေပြောင်းသလို သင်လည်းပြောင်းရမှာပါ။

ပစ္စည်းပစ္စယ ဗဟိုပြုချက်

အောင်မြင်မှုတွေရယူတာ၊ ပစ္စည်းပစ္စယပိုင်ဆိုင်ခံစားရရုံနဲ့တော့ ဘာမှမမှားနိုင်ပါဘူး။ ဒီအတိုင်းအတာထက်လွန်ပြီး၊ ပစ္စည်းပစ္စယပေါ် တပ်မက်မှု လွန်ကဲစွာ ပစ္စည်းအပေါ်မှီခိုဗဟိုပြုလာရင်တော့၊ ဂုဏ်

ပကာသန ပြိုင်ဆိုင်ရတာတွေနဲ့ အဆိုးမြင် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်စိတ်တွေ ပွားလာရုံ ပဲရှိမယ်။

တစ်ခါက ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ “တကယ်လို့၊ ငါ့မှာရှိ သမျှနဲ့ ငါဘယ်သူပဲရယ်လို့ လုပ်နေရင်၊ ငါရှိတာတွေပျောက်ဆုံးပြီးတဲ့ နောက် ငါဘယ်သူများဖြစ်မလဲ”။

ယောက်ျားလေး မိန်းကလေး တွဲဖော်ဖတ်ပြုချက်

ဒီဖတ်ပြုချက်ဟာလည်း မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ အပြောင်းအလဲ များတဲ့ သဘောရှိလို့ ကြာရှည်မမြဲတတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် မှီခိုဖတ်ပြုနေသမျှ သင့်ဘဝမလွတ်လပ်ဘဲ ဆွဲဆောင်မှုလည်း လျော့ နည်းတတ်တယ်။ ဖတ်ပြုခံရတဲ့သင့်အဖော်ဘက်က ကြည့်ရင်လည်း သူလှုပ်ရှားရတာ မလုံခြုံသလို စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာလို့ ကြာရင် သင့်ကို ငြိုငြင်တတ်လာလိမ့်မယ်။

လွတ်လပ်ခြင်းက မှီခိုခြင်းထက် များစွာ ပိုဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။

“တကယ်လို့ ငါ့မှာရှိသမျှနဲ့
ငါဘယ်သူပဲရယ်လို့ လုပ်နေရင်၊ ငါ့ရှိတာတွေ
ပျောက်ဆုံးပြီးတဲ့နောက်၊ ငါဘယ်သူများဖြစ်မလဲ။”

- အမည်မသိ။

မိဘအပေါ် ဖတ်ပြုချက်

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက မိဘအပေါ် ချစ်ခင်တွယ်တာလို့၊ လမ်း ညွှန်ထိန်းကျောင်းတာ လိုက်နာနေကျမို့ မှီခိုဖတ်ပြုတာ သဘာဝကျပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အထက်တန်းကျောင်းအပြီး ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ

ကျော်လွန်တာနဲ့ ဒီမိုခိုမှုဟာ လျော့ပါးလာရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ သားသမီးက အရွယ်ရောက်လာချိန် မိဘက အရွယ်ကျလာချိန်မှာ အမှီပြုမှု ဗဟိုပြုမှု လျော့နည်းလာရမှာပဲဖြစ်တယ်။ အမြင်ချင်း ရှုထောင့်ချင်း ကွာခြားသထက် ကွာခြားလာမှာမလွဲပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဗဟိုပြုတာကလည်း မမြဲပါ။

အခြားဖြစ်နိုင်ခြေဗဟိုပြုချက်များ

အခြားဗဟိုပြုချက်တွေကတော့ ကျောင်းကို ဗဟိုပြုချက်၊ အားကစား/ ဝါသနာရပ်တွေ ဗဟိုပြုချက်၊ သူရဲကောင်းဗဟိုပြုချက်၊ ရန်သူဗဟိုပြုချက်၊ အလုပ်ဗဟိုပြုချက်၊ အတ္တဗဟိုပြုချက် စတာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီဗဟိုပြုချက်မှန်သမျှမှာလည်း တည်ငြိမ်မှုမရှိ၊ မတည်တဲ့အကြောင်းတရားအသီးသီးရှိတာကြောင့် ရေရှည်မမြဲတတ်ဘူး။ အလုပ်ဗဟိုပြုချက်ကိုပဲကြည့်ရင်၊ အလုပ်ယစ်မူးစိတ်က ငွေကြေး၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း၊ တိုက်တာခန့်ခန့်ညားညား၊ ကားနှစ်စီး သုံးစီး(ခိမ်ခံကားပါ) ပိုင်ရေး၊ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်အားရနိုင်မှုမရှိတဲ့ဆန္ဒဇောတွေရဲ့ မောင်းနှင်မှုဒဏ်ခံရဖန်များလို့ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်မှုနဲ့ အသက်တိုတတ်တယ်။ စိတ္တဇရောဂါ စွဲကပ်တတ်တယ်။

အထက်ပါဘဝဗဟိုပြုချက်များစွာက ဘဝမှာ လိုအပ်တဲ့တည်ငြိမ်မှုကို မပေးစွမ်းနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ကို ဗဟိုပြုနေရုံနဲ့ ဘဝလုံခြုံမှုလည်း မရ အရေးကြီးလာတိုင်း ဒီဗဟိုပြုချက်တွေနဲ့ ဘာပြဿနာမှဖြေရှင်းလို့ မရတာတွေ့ရတယ်။

ပင်မစည်းမျဉ်း(သို့) လောကနိယာမတရား ဗဟိုပြုချက်၊ တကယ်စစ်မှန်တဲ့အရာ

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုဗဟိုပြုချက်ကမှ စစ်မှန်သလဲ၊ ထာဝရမြဲသလဲ စဉ်းစားပါ။ ပင်မစည်းမျဉ်း (သို့မဟုတ်) လောကနိယာမတရားကို ဗဟိုပြုရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ရေရှည်ထာဝရ မြဲမြံတည်ငြိမ် အေးဆေးမှုကို ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာ့ဆွဲငင်အားနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး ဖြစ်ကြတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုကမ္ဘာမှာ အဲဒီလို ပင်မစည်းမျဉ်း ဥပဒေသတွေ ရှိကြတယ်။ လူ့လောကမှာလည်း လူသားတိုင်း လက်ခံယုံကြည် အမြတ်တနိုးထားတဲ့ လောကနိယာမတရားတွေရှိကြတယ်။ ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံတိုင်းပြည်တွေနဲ့ မကန့်သတ်ဘဲ လူသားမှန်သမျှနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နိယာမတရားတွေသာဖြစ်ကြတယ်။ သင်တစ်ယောက်တည်းနဲ့ မဆိုင်သလို၊ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီတရားတွေက ဆွေးနွေးကြရမယ့်အရာတွေ။ အထီးအမ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကျော်ကြားတဲ့လူရော၊ မထင်ရှားတဲ့ သာမညလူရော၊ အားလုံး ညီတူမျှတူ အသုံးချနိုင်ကြတဲ့ တရားတွေဖြစ်တယ်။ ဒီတရားတွေကို ဝယ်လို့မရ၊ ရောင်းလို့လည်းမရဘူး။ ဒီတရားတွေနဲ့ သင်ရှင်သန်နိုင်ရင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက် ကျော်ကြားမယ်။ တကယ်လို့ သင်ဒီတရားတွေကို ချိုးဖျက်ရင်တော့ ကျဆုံးမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီနိယာမတရားတွေကို ဥပမာပြရရင် 'ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု' တရား၊ 'သူတစ်ပါးဝန်ဆောင်မှု' တရား၊ 'ချစ်မေတ္တာ' တရား၊ 'ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်' တရား၊ 'လေးစားမှု'၊ 'ကျေးဇူးတရား'၊ 'သင့်တင့်လျောက်ပတ်ခြင်း'၊ 'သစ္စာရှိမှု'၊ 'တာဝန်သိမှု' တရားတို့ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ဒါဇင်လိုက် ရှိပါသေးတယ်။ ဒီတရားတွေက ဘယ်တော့မှ တိမ်ကောတယ်လို့ မရှိပါ။ လူသားရယ်လို့ရှိနေသမျှ ရှိနေပြောနေရဦးမယ့် တရားတွေ

ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို သူတို့က လူ့စရိုက်သဘာဝ၊ လူ့စိတ်နေစိတ်ထား၊ လူ့သဘောထားတို့ပဲ ဖြစ်နေတာကြောင့်ပါပဲ။



နိယာမတရားတို့မည်သည် ဘယ်အခါမှ မကျဆုံး

လောကမှာ သင့်ရှေ့မှောက်၊ လူတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြားကောက်ကျစ်ရက်စက်၊ တစ်ပါးသူကို အသုံးချ ဓားဆာခံလုပ်နေတာကို တွေ့နေရသမျှ၊ သင်ဒီလောကနိယာမတရားတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဗဟိုပြု၍ မှီခိုအားထားလိုက်နာနေပါ။

သင့်ရှေ့မှ အယုတ်တမာများ ဒီတရားများကို ချိုးဖျက်နေစေကာမူ၊ အဆုံးတစ်နေ့မှာ သူတို့ရဲ့ အကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးအတိုင်း ဇာတ်သိမ်းမလှနိုင်ပါ။ ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်ခြင်းတရားကို ကြည့်ပါ။

‘ပညတ်တော် ဆယ်ပါး’ ဟူသော ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်ကားကြီးကို ရိုက်ကူးခဲ့သူ၊ ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီး ‘ဆီစယ်သီဒီမေးလ်’ က သူ့အဆိုပါ ကားထဲ ကမ္ဘာကျော်ဆိုရိုးစကားတစ်ခု မှတ်ချက်ချခဲ့ တယ်။ ‘ဥပဒေစည်းမျဉ်းကို ချိုးဖျက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မဖြစ်နိုင်၊ ထိုဥပဒေစည်းမျဉ်းကို ဆန့်ကျင်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ချိုးဖျက်ရန် သာရှိသည်။’

အခြားသောဆိုခဲ့ပြီးသမျှ ဗဟိုပြုချက်များနဲ့ မတူစွာ၊ လောက နိယာမတရားတို့က ဘယ်တော့မှ ကျဆုံးသွားသည်မရှိပါ။ လောက နိယာမ တရားတွေ ဗဟိုပြုထားတဲ့ဘဝက ရိုးရိုးလေး အတည်ငြိမ်ဆုံး၊ မရွေ့နိုင်သော၊ လှုပ်ခတ်မရနိုင်သော အခြေခံပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထား ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘သစ္စာရှိမှု’ ဆိုတဲ့ နိယာမတရားနဲ့ ပတ်သက်လို့၊ ‘ဝေါ်လတာမက် ကပိ’ ရေးတဲ့ ‘အစ်ကိုသစ္စာရှိခြင်း’ ပုံပြင်ကိုပဲကြည့်ပါ။

ပြင်သစ်စစ်တပ်တစ်တပ်တည်းမှာ ညီအစ်ကိုအရင်းနှစ်ယောက် တာဝန်ကျစဉ်၊ ဂျာမန်တပ်ရဲ့ ကျည်ဆန်မိုးရွာတဲ့အောက် ရောက်သွား တယ်။ ကျည်မိုးအောက်က လွတ်လာတဲ့ညီဖြစ်သူက သေမလား ရှင် မလား မသိနိုင်တဲ့ သူ့အစ်ကိုကို သွားကယ်ဖို့ အထက်အရာရှိကို ခွင့် တောင်းတယ်။

“သူ့သေချင်သေနိုင်တယ်။ အလောင်းယူလာရုံပဲ အဖတ်တင်နိုင် တာ၊ မင်းအသက်ပါ အသေခံရလို့ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူးကွ” လို့ အရာရှိ က တားသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဆက်ပြီး မရမကတောင်းပန်ပြောတာ နဲ့ အရာရှိက သဘောတူလိုက်တယ်။ ဒဏ်ရာသည်းနေတဲ့အစ်ကို ကို ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီးလာတဲ့ ညီဖြစ်သူဟာ အစ်ကိုကို အောက်ချလိုက် စဉ်မှာပဲ အစ်ကို အသက်ထွက်သွားတယ်။ “မင်းတွေ့တယ်၊ အလဟဿ

မင်း အသက်စွန့်ရတယ်”လို့ ဆရာက ပြောတော့ ညီက “အစ်ကို မျှော်လင့်ထားသလို ကျွန်တော်လုပ်ပြနိုင်လို့ ဆုရသလိုပဲ။ အစ်ကို့ဆီ လေးဘက်ထောက်ပြီး ထူလိုက်တုန်းမှာ ‘ဟေ့တွမ်၊ မင်းကျိန်းသေ လာကယ်မှာ ပဲဆိုတာ ငါသိနေ ခံစားနေရတယ်ကွ’လို့ အစ်ကို ကျေနပ် အားရစွာ ပြောတာကြားလိုက်တယ်။



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း [၂]
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အောင်ပွဲ

- ◆ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်း။
ကြေးမုံထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ။
- ◆ အလေ့အထ [၁] - ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး။
ငါသည် အင်အားစု။
- ◆ အလေ့အထ [၂] - စိတ်ထဲ ယတိပြတ်ပိုင်းဖြတ်ထား
ချက်နဲ့ စတင်ရေး။
သင့်ကိုယ်ပိုင်ခရီးပန်းတိုင်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။ နို့မဟုတ်က
အခြားတစ်ယောက်က ထိန်းချုပ်သွားလိမ့်မယ်။
- ◆ အလေ့အထ [၃] - ပထမဆုံးကိစ္စ ပထမနေရာမှာ
ထားရေး။
ကျိန်းသေလုပ်ရမှာနဲ့ မလုပ်ရမယ့်စွမ်းအား။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း ကြေးမုံပြင်ထဲကလူနဲ့ စတင်ပါ

“ကြေးမုံပြင်ထဲကလူနဲ့ ငါစတင်ခဲ့တယ်။
သူ့ရဲ့လုပ်ပုံနည်းတွေ ပြင်ရေးကို ငါတောင်းဆိုတယ်။
သင်ကမ္ဘာကို ပိုကောင်းတဲ့နေရာအဖြစ် သင်မလုပ်နိုင်သေးခင်
မှာတော့၊ ဘယ်သတင်းလွှာမှ ပိုရှင်းလင်းနိုင်မှာမဟုတ်
သေးဘူး။

သင့်ကိုယ်သင်တစ်ချက်ပြန်ကြည့်ပြီး၊ အပြောင်းအလဲ
သာ လုပ်ပေတော့။

-“မှန်ထဲကလူ” ဆီဒါဂဲရက် နဲ့
ဂလင်းဘတ်ရေး။

ပြည်သူ့ဘဝလွင်ပြင်ထဲ သင်ထာဝရ အနိုင်မရနိုင်မှာ၊ သင့်ကိုယ်
သင် အတွင်း အဇ္ဈတ္တတိုက်ပွဲပထမဆုံး ဆင်နွှဲရပါဦးမယ်။ ပြောင်းလဲမှု
မှန်သမျှ သင်နဲ့သာ စတင်ရမယ်။ ဒီသင်ခန်းစာဘယ်လိုလေ့လာခဲ့
ရတာကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ မေ့မရနိုင်ပါ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝက၊ ‘ဘရစ်ဂန်ယန်း’

တက္ကသိုလ်' ဘောလုံးအသင်း(BYU) သားဖြစ်ခဲ့သည်။ အထက်တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက ကောလိပ်ကျောင်းများစွာက သူတို့ ဘောလုံးအသင်းထဲ ကျွန်တော့်ကို ထည့်ချင်နေကြတယ်။ ကျွန်တော် က BYU ကိုပဲ ရွေးခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်ဆို BYU တက္ကသိုလ်ဘောလုံး အသင်းက တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ အမေရိကန်လက်ရွေးစင်တွေ 'ဂျင်းမက် မဟွန်' နဲ့ 'စတိဗ်ယန်း' တို့လို လူတွေထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အစဉ် အလာရှိတဲ့ အသင်းမို့လို့ပါပဲ။

အဲဒီအချိန်က အသင်းမှာ ကျွန်တော်က နောက်ခံအစွန်လူအဖြစ် ကစားရတယ်။ အသင်းသားတွေအားလုံးနဲ့ နည်းပြဆရာက ကျွန်တော့် ကို အမေရိကန်လက်ရွေးစင်ဖြစ်ဖို့ စီမံကိန်းချထားကြတယ်။ နည်းပြ ဆရာက ကျွန်တော့်မှာ ကွင်းကြောက်တတ်တဲ့ရောဂါက သူငယ်နာစွဲ နေတာ ဖျောက်ရမယ်လို့ သတိပေးထားတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လုပ် အသင်းကြီးမှာဝင်ကစားဖို့ နောက်တွန့်ဝန်လေး နေတယ်။ အကြောက်တရားမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်မှုတွေ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဝင်တိုးနေတယ်။ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ကိုယ် စစ်ဖြစ်နေတယ် ပြောရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ကြည့်ပါမှ၊ ပွဲတိုးရမှာ ကြောက် နေတာ။ ကိုယ့်ကို ဆလိုက်မီးရောင်အောက်၊ လူတကာ ဝိုင်းအကြည့်ခံ ရမှာကိုပဲ ကြောက်နေတာ၊ ဆုံးရှုံးသွားမှာကို တွေးကြောက်နေတာ ဖြစ်နေတယ်။

“အားနိုးဘင်းနက်” ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိတယ်။

“တကယ့်ကြေကွဲစရာအဖြစ်က၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ထိပ်တန်းကျကျ အားထုတ်မှုတစ်ခုနဲ့ ဘယ်တော့မှ မပွေ့ဖက်ဖူးတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ဇာတ်ပုံဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဘယ်တော့မှ သူ့ရဲ့စွမ်းရည် ပြည့်ပြည့်ဝဝအထိ ဖြန့်ကြက်ဖူးခြင်းမရှိသလို၊ သူ့ရဲ့ကိုယ်ဟန်အနေ

အထားကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မားမားရပ်တည်နိုင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ထိပ်တန်းကျတဲ့ အားထုတ်မှုမျိုးမရှိခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ လက်ခုပ်ဩဘာသံတွေလည်း မကြားဖူးခဲ့ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် ကြိုးအောင် ဇောက်ချလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်မိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီအလယ် ပွဲကြီးပွဲကောင်းတွေပေါ်ချိန်မှာ လေတပ်ရဲ့ ESPN တံခွန်စိုက်ပွဲ ဝင်နွဲ့ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အရှည်လျားဆုံးအပတ်ပါပဲ။ ESPN ရဲ့ အကောင်းဆုံးဆုရသွားပါရဲ့။

တကယ့်အောင်ပွဲက ပရိသတ်တွေအလယ် ဆုတက်မယူမီ လပေါင်းများစွာကပါပဲ။ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲ ကြောက်ရွံ့မှုပေါင်းစုံ တွန်းလှန်ခဲ့ရတဲ့ အဇ္ဈတ္တတိုက်ပွဲမှာ တကယ့်အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့တာပါ။ ပြည်သူ့အောင်ပွဲမတိုင်မီ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအောင်ပွဲက အရင်ဆုံးလာတာပါ။ ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းဖြစ်တဲ့ 'ကျွန်တော်တို့ ရန်သူနဲ့တွေ့တယ်။ သူက ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ပါပဲ' ဆိုသလိုပေါ့။

အတွင်းက အပြင်သို့

သင့်ဘဝကို သင်ပြောင်းချင်ရင်၊ သင်ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲရေးနဲ့ပဲ အရင်ဆုံး စတင်ရမယ်။ သင့်မိဘ၊ သင့်ဆရာသမား၊ သင့်ရဲ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ စရာမဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းလဲခြင်းမှန်သမျှ 'သင် (You)' နဲ့သာ စရမယ်။ အတွင်းကနေ အပြင်ကို လှန်ရမှာ၊ အပြင်ကနေ အတွင်းကို လှန်ရမှာမဟုတ်။

ဒီအခန်း အစောတန်းကိုက 'ကြေးမုံထဲကလူနဲ့စတင်ရမယ်' ဆိုတဲ့ အတိုင်း အဇ္ဈတ္တအောင်ပွဲနဲ့ စတင်ရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီငွေစာရင်းပြီးရင်၊ အလေ့အထ (၁) (၂)နဲ့ (၃) တို့နဲ့ ဒီအပိုင်း [၂] ကို လက်စသတ်မယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဏ်ငွေစာရင်း

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဏ်ငွေစာရင်း (PBA) ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်စုဆောင်း ထားရာဘဏ်တိုက်မှာ ငွေသွင်းတာ၊ ငွေထုတ်တာ၊ စစ်ဆေးတာ၊ ထိန်းချုပ်တာ၊ ကိုယ်ကြိုက်သလိုလုပ်နိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့ PBA က ဘယ်လိုလဲ။ နိမ့်ကျနေသလား။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြည့်ဝနေသလား။

နိမ့်ကျတဲ့ PBA ရဲ့ ပြစ်နိုင်ခြေလက္ခဏာများ

- ဖိအားများကို အလွယ်တကူ လှောင်ပိတ်ယူတတ်။
- နိမ့်ကျပြီး တန်ဖိုးမဲ့တဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ လုံးထွေးနေ။
- သင့်အပေါ် တခြားသူတွေ ထင်မြင်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစိုးရိမ်လွန်ကဲတတ်။
- သင့်ရဲ့မလုံခြုံမှုများကို ဖုံးကွယ်ရန် မောက်မာတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်တတ်။
- သင်နဲ့အနီးဆုံးလူအောင်မြင်ရင် ခပ်လွယ်လွယ် မနာလိုဝန်တိုတတ်။

ကျန်းမာပြည့်ဝတဲ့ PBA ရဲ့ ပြစ်နိုင်ခြေလက္ခဏာများ

- သင့်ခြေထောက်ပေါ် ရပ်တည်ပြီး၊ ဖိအားများကို ခုခံတတ်။
- ထင်ရှားကျော်ကြားရေးအတွက် အစိုးရိမ်မလွန်ကဲတတ်။
- ဘဝကို ယေဘုယျအကောင်းမြင် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အနေနဲ့ ရှုမြင်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တတ်။
- ပန်းတိုင်ထားရင်း မောင်းတင်တတ်။
- အခြားသူများ အောင်မြင်တာကို ဝမ်းသာတတ်။

သင့်ရဲ့ဘဏ်ငွေစာရင်းအခြေအနေမကောင်းရင်လည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်စရာမလိုပါ။ ဘယ်အခြေအနေမှ (ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး) အမြဲမတည်မြဲနိုင်သောကြောင့်ပင်။

သင့်မှာ ငွေသွင်းငွေထုတ်သောချက် ၆ ချက် ရှိကြတယ်။ နယူတန်ရဲ့နိယာမ (သက်ရောက်မှုတိုင်း၌ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတစ်ခုစီရှိ) အတိုင်း ၎င်းသော့ချက် ၆ ချက်အချင်းချင်း ညီမျှ၍ လားရာဆန့်ကျင်နေကြတယ်။

PBA ငွေသွင်း	PBA ငွေထုတ်
၁။ သင့်ကိုယ်သင် ကတိပြုထား။	သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကတိများ ချိုးပျက်။
၂။ ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေလုပ်။	ကိုယ်ဟာကိုယ်ဂရုစိုက်။
၃။ သင့်ကိုယ်သင် ညင်ညင်သာလုပ်။	သင့်ကိုယ်သင်ရိုက်နှက်ပစ်။
၄။ ရိုးပြောပဲ။	လိမ်ညာပါ။
၅။ သင့်ကိုယ်သင် အားသစ်လောင်း။	သင့်ကိုယ်သင်သံချေးတက်ပါစေ။
၆။ သင့်ပါရမီတွေကိုချဲ့ထွင်။	သင့်ပါရမီတွေမြှုပ်နှံ။

သင့်ကိုယ်သင် ကတိထား

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ အရေးပါဆုံးလူတွေလုပ်သလိုပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ဘာသာ ဇောက်ချပိုင်းဖြတ်မှုတွေနဲ့ လေးလေးနက်နက်ဖြစ်အောင် လုပ်သင့်တယ်။ ဘဝမှာ ထိန်းချုပ်မှုမဲ့သလို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်၊ သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကိစ္စငယ်လေးတစ်ခုပဲ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီကိစ္စငယ်လေးအတွက်ကိုတော့ သင်အသာတကြည် ကတိပေးနိုင်တဲ့အတွက်၊ အဲဒီကတိကိုတည်အောင် ထိန်းသိမ်းရင်း၊ ကတိ

တည်မှုကို စကျင့်ပါ။ ၅ ဒေါ်လာတန်ကိစ္စ ဆိုပါစို့။ ဒီနေ့မှာ ဆိုဒါ တစ်ဘူးကုန်အောင်သောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် သောက်ဖြစ် အောင် သောက်ပါ။ ဒီနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက် ပြီးရင် နောက်အဆင့်မှာ ဒေါ်လာ ၁၀၀ တန်ကိစ္စ၊ နောက်ပိုင်း ပိုရင့်ကျက် ကတိကြီးတွေ တည်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ မချေမငံ ဖော်ကားမော်ကား ဆက်ဆံတတ်တဲ့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းဆို အဆက် ဖြတ်ပစ်မယ်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတာဖြတ်မယ်ဆိုတဲ့ ကတိကြီးတွေ သင် ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ကြင်နာမှုလုပ်ရပ်ငယ်လေးတွေ လုပ်ပါ

စိတ်ပညာကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ အကြံပေးချက်အရ၊ သင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နေရင် တခြားသူတစ်ယောက်ကို တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ စဉ်းစားတာက အကောင်းဆုံးပဲလို့ဆိုပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါက ကိုယ့် အတွင်း အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်ကဖြစ်တာမို့၊ သူတစ်ပါးဆီ တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ အာရုံညွတ်လိုက်ခြင်းက စိတ်သက်သာရာရစေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သူ တစ်ပါးအကျိုးဆောင်ခြင်းကုသိုလ်ကံရဲ့ရလဒ် လက်တွေ့မြင်ရ၊ ပီတိ ဖြစ်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်အဇ္ဈတ္တရောဂါပါ အလိုလိုကင်းပျောက်သွားရပါ တယ်။

တစ်ခါက ကျွန်တော် လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားစဉ် ကျွန်တော့်ဘေး က ထိုင်ခုံမှာ ကလေးအမေတစ်ယောက် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်တိုးလိုး တွဲလောင်း၊ ခြင်းတွေ၊ ပလုံးတောင်း မနိုင်မနင်းနဲ့ လိုက်လာတာတွေ့ရ တယ်။ ကလေးငယ်က တင့်တို တရယ်ရယ်နဲ့ အနေရအထိုင်ရကျပ်တဲ့ ပုံပေါ်နေတယ်။ ဘေးက ကျွန်တော် မနေနိုင်တာနဲ့ ကျွန်တော့်နေရာကို ကလေးအမေထံ ပေးထိုင်စေပြီး၊ ကျွန်တော်က နောက်ဘက်အစွန်း

ရေချိုးခန်းဘေးက ခုံမှာ သွားထိုင်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော်နေရာပေးလိုက်လို့ ချောင်သွားတဲ့ ကလေးအမေက ကျွန်တော့်ထိုင်ခုံနေရာမှာ သူ့ကလေးငယ်ကို နို့ဘူးတန်းလန်းပေး စို့ပြီး ချသိပ်လိုက်တာ တစ်ခဏချင်း အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ကလေး ငယ် အိပ်ပျော်သွားမှ မအေဖြစ်သူလည်း အမောပြေပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် အိပ်မောကျ သွားပါတော့တယ်။ တစ်အောင့်လောက်အကြာ သားအမိ နှစ်ယောက် အိပ်မောကျနေကြပုံကို ကျွန်တော် စိုက်ကြည့်ရင်း ကိုယ့် ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးကို ပီတိဖြာမဆုံးဖြစ်ရတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ညင်ညင်သာသာလုပ်

ညင်ညင်သာသာလုပ်ရေးက အဓိပ္ပာယ်များစွာရှိပါတယ်။ သင့် ကိုယ်သင် မနက်ဖြန်မနက်မှာပဲ ပြည့်စုံလုံလောက်နေမယ်လို့ မျှော်လင့် လို့ ရနိုင်တယ်လို့မဆိုလိုဘူး။ သင့်မှာ တိုးပွားဖို့အချိန်တွေ လုံလုံ လောက်လောက် ရှိလာရေးကို သည်းခံစောင့်ဆိုင်းနေရမှာပဲဖြစ် တယ်။

ညင်ညင်သာသာလုပ်ရေးဆိုတာ သင်စိတ်ရှုပ်ထွေး စိတ်သိပ်ညစ် တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်တာဖြစ်တယ်။ ကျွန် တော်တို့ရဲ့အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူသင့်ယူထိုက်တာတွေယူဖို့ ပါပဲ။ အတိတ်ဟာ ပြီးပြီးသားတွေပဲမို့ သင်ခန်းစာယူပြီးရင်တော့ မေ့ပစ် ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျန်တာတွေပစ်ချပြီး၊ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ပါပဲ။

‘ဘရူနိုမား’ရဲ့ အောက်ပါသီချင်းစာသားလိုပေါ့။

“ဘဝဆိုတာ၊ နောင်တတွေသိမ်းထားဖို့ရာ၊ တိုတောင်းလွန်းလှ တယ်။ ရှင်သန်ဖို့ရာ ဘဝဟာ တစ်ခုတည်းရှိတဲ့အတွက် ဒါကို သင်က အကောင်းဆုံးလုပ်ယူတာကပဲ ပိုကောင်းပါတယ်”။

ရိုးဖြောင့်ပါ

ရိုးဖြောင့်ခြင်းက ပုံစံမျိုးစုံနဲ့လာတယ်။ ပထမဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်း အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်မှာကတည်း ကိုယ်က ရိုးသားတည်ကြည်နေဖို့ ပဲဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာကျော်အမျိုးသမီးအဆိုတော် 'ဂျူဒီဂါလင်း' ပြောတဲ့ စကား တစ်ခွန်းက မှတ်သားစရာပါ။

“အမြဲတမ်း သင့်ကိုယ်သင် အခြားတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဒုတိယ တန်းစား ပြန်ဆိုချက်ဖြစ်မယ့်အစား၊ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ပထမတန်းစား ပြန်ဆိုချက်ဖြစ်နေပါစေ”

ထို့နောက်မှ သင့်ရဲ့လုပ်ရပ်များက ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရမယ်။ အတိတ်က မရိုးမသားရှိခဲ့ရင်တောင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရိုးသားဖို့က အဓိက ပါ။ သင်ဘယ်လိုပုံဖြစ်ဖြစ် မဖုံးကွယ်ထားမှသာ စိတ်သက်သာရာရ နိုင်တယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ ဘူးပေါ်သလို ပေါ်တာချည်းပါ။ အင်တာ နက်တွေ တွင်ကျယ်နေတဲ့ ဒီခေတ်ကြီးမှာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လူတိုင်း မြင်နေကြပြီးသား။

သင့်ဘေးနားပတ်ပတ်လည် လူသားတွေအားလုံး အမျိုးမျိုးလိမ် ညာလှည့်ဖြားနေကြစဉ် သင်ရိုးသားဖြောင့်မတ်ဖို့ရာ သတ္တိရှိရမယ်။

ရိုးဖြောင့်မှုလုပ်ရပ်တိုင်းဟာ ဘဏ်အပ်ငွေသွင်းသလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အင်အားကို တည်ဆောက်နေတာပဲဖြစ်တယ်။

“ကျွန်ုပ်ရဲ့အင်အားတွေဟာ အင်အား ၁၀ ဆ တိုးလာသလိုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့နှလုံးသားက သန့်စင်ပြီးသားဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ” ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အားသစ်လောင်းပါ

သင်မောပန်းနွမ်းနယ်ခိုက်၊ ခေတ္တအပန်းဖြေ၊ သက်သောင့်သက်သာနေရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကျမှ အားသစ်လောင်းပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာအောင် လုပ်ယူရမှာပဲဖြစ်တယ်။

“အယ်လီဆန်” တစ်ယောက်၊ သူမရဲ့ကိုယ်ပိုင်အားသစ်လောင်းတဲ့ ဥယျာဉ်ကို တွေ့ခဲ့ရပုံကို ကြည့်ပါ။

“သူမရဲ့ဖခင်က သူမကလေးဘဝက စက်ရုံတစ်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေစဉ်၊ မတော်တဆမှုဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ သူမက ဖြစ်ပျက်အသေးစိတ်ကို မသိခဲ့တာမို့ ဒီအကြောင်း အမေ့ကိုမေးဖို့လည်း ကြောက်နေခဲ့မိတယ်။ သူမရဲ့စိတ်မြင်ကွင်းထဲမှာတော့ အဖေ့ရဲ့ပုံဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပုံသွင်နဲ့ ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်နေတယ်။ ဒီခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်တဲ့ ပုံသွင်က ဘယ်တော့မှမပြောင်းလဲဘူး။ သူဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူသားအဖြစ်နဲ့ သူမကို ကာကွယ်နေတယ်လို့ မြင်တယ်။ သူမအတွေးထဲမှာ ဒီအဖေဟာ တစ်ချိန်လုံးရှိနေတယ်လို့ မြင်နေရတာဟာ သူမရဲ့လုပ်ရပ်အားလုံးမှာ အားသစ်လောင်းပေးသလို ရှိနေပါတော့တယ်။”

သင့်ပါရမီတွေကို ချဲ့ထွင်ပါ

သင့်ပါရမီဟာ အဆို၊ အက၊ စာပေ၊ ဇာတ်သဘင်ဘက်မှာရှိရှိ၊ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ တစ်နေရာရာမှာ ပါရမီရှိနေရုံနဲ့ ပြီးပါတယ်။ ဒီ ရှိနေပြီးသား ပါရမီကို မှန်ဘီလူးနဲ့ ချဲ့ထွင်ကြည့်သလို အများက ပုံကြီးချဲ့မြင်လာရအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။

ကျွန်တော့်ယောက်ဖ ‘ဘရစ်’ ပြောပြတဲ့ သူ့ကိုယ်တွေ့ပါရမီက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်ခဲ့ပုံကို ကြည့်ပါ။ လူငယ်ဘဝက ‘ဘရစ်’ဟာ ဘေ့စ်ဘောကစားသမားတစ်ယောက်

ပါ။ ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်ရပ်အနေနဲ့ ဘီဘီသေနတ်ပစ်တမ်းကစားရင်း မတော်တဆ သူ့မျက်လုံးကိုမှန်ပြီး မျက်စိတစ်ဖက်လပ်ခဲ့ရတယ်။ မျက်စိမြင်ကွင်းမပြည့်စုံခဲ့ဘူး။ အစ်ကိုနှစ်ယောက်က ဘော့စ်ဘောကစား လို့မရတဲ့ ညီငယ်ကို တောင်တက်ကိရိယာနဲ့ နိုင်လွန်ကြိုးတစ်စုံ ဝယ် ပေးတယ်။ ဒီကိရိယာတွေအကူအညီနဲ့ တောင်ထက်ခြင်းကို သူ စတင် လေ့ကျင့်တော့တယ်။

လပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့နောက် 'ဂရင်းတက်တန်' တောင် ကို တက်နိုင်တော့တယ်။ ၂ ရက်ကြာ တောင်တက်ခရီးက သူ့ကို ယုံ ကြည်ချက် သိပ်သိပ်သည်းသည်း ပြည့်ဝလာစေတယ်။

တောင်တက်နိုင်လို့ ၂ နှစ်ကြာသွားတဲ့အခါ ၁၀ ရက်ကြာ သူ့စံချိန် ကို သူပြန်ချိုးနိုင်ပါတယ်။ တောင်တက်နိုင်စွမ်းရှိမှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကို ဖော်ပြနိုင်တာရဲ့ အရင်းအမြစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့အခါမှာတော့ တောင်တက်သမားတွေအတွက် မြင့်မြင့် မားမားစွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ သိပ်အောင်မြင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ မူလ တည်ထောင်သူနဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်နေပါပြီ။

သူချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေရလို့ သူ့အလုပ်မှာ သိပ်ကို တော်နေပါတယ်။ သူ့ဘဝထံ သူ့ပါရမီကို အပ်နှင်းထားလို့ ကျန်လူတွေ ရဲ့ ဘဝများစွာနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတော့တယ်။



အလေ့အထ [၁] - ထိန်းချုပ်သည်းခံရေး ငါသည် အင်အားစု

လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ထဲလုပ်ထားပြီး
သလောက်သာ ပျော်ရွှင်ကြရတာပါ။

- အေဗရာဟင်လင်ကွန်း(အမေရိကန်သမ္မတကြီး)

ငါအိမ်မှာနေတဲ့တစ်ချိန်လုံး ဝေဒနာကြီးတွေ ခံစားနေရတယ်။
ဘာကြောင့်လဲ၊ ငါ့အဖေက ငါ့ဘဝထဲလုပ်သမျှ အရာရာတိုင်းအတွက်
တာဝန်ယူခိုင်းနေတာကြောင့်ပဲ။

“ဖေဖေ၊ ကျွန်တော့်ကောင်မလေးကတော့ ကျွန်တော့်ကိုရူးသွပ်
အောင် လုပ်နေပြီ” လို့ အဖေ့ကို ကျွန်တော်ပြောတိုင်း “ရှောင်ရေ၊ မင်း
သာ ခွင့်မပြုဘူးဆိုရင် ဘယ်သူမှ မင်းကိုရူးအောင်မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး၊
ဒါက မင်းရဲ့ရွေးချယ်မှုပဲ၊ မင်းက ရူးမယ့်လမ်းကိုရွေးတာကိုး” လို့
ပြန်ပြောတတ်တယ်။

ဖေဖေဟာ ကျွန်တော့်ကိုလာချိတ်တဲ့ ဂျိတ်တွေ ဘယ်တော့မှ
အလွတ်မပေးဘူး၊ အမြဲပဲ ကျွန်တော့်ကို စိန်ခေါ်တယ်။ မေမေကတော့

ကျွန်တော့်ကို အမြဲ အလိုက်သင့်ပြောတယ်။ ကျွန်တော် တခြားလူတွေ ကို ပုတ်ခတ်ပြောရင်လည်း ခွင့်ပြုထားတယ်။ ဒီတော့ အမေ့အားကိုး ရှိထားလို့ ကျွန်တော်ဖေဖေကို မကြာခဏ ပြန်အော်မိတယ်။

“ဖေဖေ မှားတယ်။ ကျွန်တော်က ရူးမယ့်လမ်းကို ရွေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီကောင်မလေးက ကျွန်တော့်ကိုရူးအောင် လုပ် လုပ်နေတာ”။

ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ အယူအဆက ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ပြောနေတာ။ ဒီဆေးခါးကြီးက ဆယ်ကျော်သက် သာရှိသေးတဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် မျိုချရခက်နေတာပေါ့။ သူ သွတ်သွင်းပေးတဲ့အသိဉာဏ်က လေးကလူနှစ်မျိုးရှိကြောင်း၊ တစ်မျိုးက “ထိန်းချုပ်သည်းခံနိုင်”တဲ့လူစား၊ နောက်တစ်မျိုးက “တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်ပစ်” တတ်တဲ့လူစားမျိုး။ ပထမတစ်မျိုးက ကိုယ့်ဘဝတွေအတွက်၊ တာဝန်ယူတတ်သူ၊ ဒုတိယတစ်မျိုးက သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့တတ် သူမျိုးဖြစ်တယ်။

အလေ့အထ (၁)။ ထိန်းချုပ်သည်းခံရေးဟာ ကျန်အလေ့အထတွေအကုန် သော့မဖွင့်မီ၊ ပထမဦးစွာလုပ်ရတဲ့အလေ့အထပါပဲ။ အလေ့အထ (၁) က ပြောတာက “ငါဟာအင်အားစုဖြစ်တယ်။ ငါဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ကပ္ပတိန်ဖြစ်တယ်၊ ငါ့သဘောထားကို ငါရွေးတာ။ ငါ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှု၊ မပျော်ရွှင်မှုအတွက် ငါတာဝန်ယူတယ်။ ငါ့ပန်းတိုင်သွားတဲ့ကားမှာ ငါဟာမောင်းသူ၊ ခရီးသည်မဟုတ်”

ထိန်းချုပ်သည်းခံသူလား၊ တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူလား

ရွေးချယ်မှုက သင့်ဥစ္စာ

‘တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်ပစ်တတ်သူ’ က သည်းမခံနိုင်တဲ့သွေးတိုးဖိအားပေါ် အခြေခံပြီး ရွေးချယ်တတ်တယ်။ သူတို့က ဆိုဒါဘူးနဲ့တူတယ်။ ဆိုဒါဘူးကို တအားလှုပ်ခါလို့၊ ဖိအားတက်လာတုန်းမှာ ရုတ်တရက်

ဘူးဆိုဖွင့်ဖောက်လိုက်တာနဲ့ ရှူးခနဲ ကန်ထွက်တာမျိုးနဲ့တူပါတယ်။

“ထိန်းချုပ်သည်းခံတတ်သူ” က တန်ဖိုးတွေပေါ် အခြေခံပြီး ရွေးချယ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့မပြုမူခင်က စဉ်းစားကြတယ်။ သူတို့အရာရာကို ထိန်းချုပ်လို့ မရမှန်း အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က သူတို့လုပ်ရမှာ ကိုတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြတယ်။ ‘တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်’ သူတွေက ကာဗွန်ရည်တွေနဲ့ပြည့်နေတတ်ပြီး ‘ထိန်းချုပ်သည်းခံတတ်’ သူတွေက ရေသက်သက်တွေနဲ့ ပြည့်နေသူမျိုးပါ။ ကာဗွန်လို ရေမဆူတတ်၊ တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး ထိန်းချုပ်ပြီးဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ဘာသာစကားကို နားစွင့်ပါ

အထက်ပါလူစား ၂ မျိုးကြားက ခြားနားချက်ကို သူတို့သုံးတဲ့ ဘာသာစကားကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ယေဘုယျပြောနိုင်တယ်။

“တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူ” တွေက ဒီလိုဘာသာစကားမျိုးသုံးတတ်တယ်။

“ဒါ ငါပဲ။ ငါ လုပ်နေကျလမ်းအတိုင်း ငါလုပ်တာ” ဒီစကားရဲ့ ဆိုလိုရင်းက “ငါပြုမူတဲ့နည်းလမ်းအတွက်၊ ငါ့မှာတာဝန်မရှိဘူး။ ငါ မပြောင်းနိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ သဘောပဲ။

“ငါသာ တခြားကျောင်းကို ရောက်ခဲ့ရင်၊ ပိုကောင်းတဲ့သူငယ်ချင်းတွေလည်းရလို့၊ ပိုသွေးအေးတဲ့မိဘမျိုးက မွေးလာခဲ့ရင်၊ ရည်းစားထားစရာကောင်လေးတစ်ယောက်ရှိခဲ့ရင် ငါပျော်မိမှာပဲ” ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးမှာ တကယ့်ဆိုလိုရင်းက

“ငါ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ငါ့အပေါ်ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စတွေကို၊ ငါထိန်းချုပ်မနေတော့ဘူး။ ငါ့မှာ ပျော်ရွှင်ရမယ့်ကိစ္စတွေ သတ်သတ်ရှိနေရမယ်” ဆိုတဲ့သဘော။

“တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူ” သုံးစွဲတဲ့အထက်ပါ ဘာသာစကားမျိုးနဲ့ အလားတူ ဘာသာစကားတွေက သင့်ဆီက စွမ်းအားတွေ ထုတ်ယူသွား တတ်ပြီ၊ တခြားသူ တခြားအရာဆီ သွားပေးတတ်ပါတယ်။

တုံ့ပြန်ဖွင့်ထုတ်သူရဲ့ဘာသာစကား	ထိန်းချုပ်သည့်ခံသူရဲ့ဘာသာစကား
<ul style="list-style-type: none"> - ငါကြိုးစားရဦးမယ်။ - ဒါလောက်က ငါလုပ်တတ် သလောက်နည်းပါပဲ။ - ငါလုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိတော့။ - ငါလုပ်ဖို့ရှိတာက။ - ငါမတတ်နိုင်။ - ငါ့နေ့ရက်တော့ ငါပျက်ဆီးမိပြီ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - ငါ ဒါကို လုပ်ကိုလုပ်မယ်။ - ဒါ့ထက်ကောင်းတာ ငါလုပ်နိုင်သေးတယ်။ - ငါတို့ရွေးစရာတွေအားလုံး ပြန်ကြည့်ရအောင်။ - ငါရွေးချယ်ရမှာက။ - နည်းလမ်းတစ်ခုတော့ ရှိကိုရှိရမယ်။ - မင်းရဲ့ဆိုးဝါးတဲ့လုပ်ရပ် ငါ့အပေါ် ပွတ်သပ်သွားဖို့ ငါခွင့်မပြု။

သားကောင်ဘဝအစွဲ ဗိုင်းရပ်ပိုး

တချို့လူတွေမှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးရှိကြ တယ်။ ဒီရောဂါပိုးကို ‘သားကောင်ဘဝအစွဲ’ ပိုးလို့ ကျွန်တော်သတ် မှတ်ခေါ်ထားတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက မတရားဘူး၊ သူတို့ကို ဒဏ်ခတ်ထား လို့ သားကောင်ဘဝကျရောက်နေရတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲပဲ။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ‘မက်တို့မ်း’ က ပြောဖူးတယ်။ သင့်ရဲ့ ရှင်သန်ရေးဘဝကို ကမ္ဘာကြီးက ပိုင်တယ်ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောလေနဲ့။ ကမ္ဘာကြီးက သင့်ကို ဘာမှမပိုင်ပါ။ သူက ဒီမှာ အရင်