

လူငယ်အားဖြည့် . . . ဒိုင်ယာရီ

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)



m.g.y.o.e.com

လူငယ်အားဖြည့် . . . ဒိုင်ယာရီ

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)



KMN00001
1,300.00 KS

မျက်နှာပုံးဓာတ်ပုံ	· m.s.o
ထုတ်ဝေသူ	· ဦးစန်းဦး(မြ-၀၃၇၂၃)
ပုံနှိပ်သူ	· ဒေါ်ဝင်းမာ(မြ-၀၉၇၃၃)
စာအုပ်ချုပ်	· ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

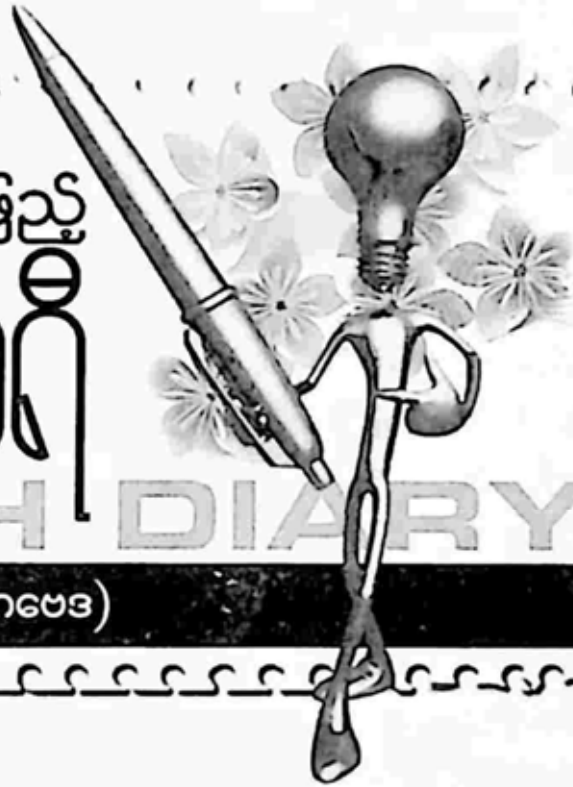
ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၁၃၊ ဇန်နဝါရီလ

စင်မောင်ညို(ဘောဂဗေဒ)
 လူငယ်အားဖြည့်ခိုင်ယာရီ /
 စင်မောင်ညို(ဘောဂဗေဒ) ။ - ရန်ကုန်။
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃။
 စာမျက်နှာ ၉၃ မျက်နှာ၊
 ၁၃ .၂ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ
 (၁) လူငယ်အားဖြည့်ခိုင်ယာရီ



လူငယ်အားဖြည့်
ဒိုင်ယာရီ
YOUTH DIARY

ခင်မောင်ညို (ဘာဂဗေဒ)



စာရေးသူ၏ အမှာစကား

ကျွန်တော့်နာမည်က -ရှောင် (Sean)ပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကို အခြေခံတဲ့ “ထိရောက် ထက်မြက်တဲ့ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ အလေ့အထ ၇ ခု”ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုရေးတဲ့သူပေါ့။ ဒီစာအုပ် လေးရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အလေ့အကျင့်တွေအတိုင်း နေထိုင်လုပ်ကိုင်တတ်စေဖို့ပါ။ အဲဒီအလေ့ အကျင့် ၇ ခု အတိုင်း နေထိုင်ဖို့ဆိုတာ သိပ်လွယ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်ဝန်ခံလိုပါ တယ်။ အလေ့အကျင့်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းတာကတော့ စင်းလုံးချော ဖြစ်မှ ရလဒ်ကောင်းတွေရတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ တချို့အကျင့်ကောင်းလေးတွေ အတိုင်း နေထိုင်ရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အများကြီးပြောင်းလဲ၊ အများကြီးတိုးတက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ဒီစာအုပ်ဖြစ်လာရတာ။ အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း ဖြတ်ပြီး၊ တစ်နေ့စာတစ်နေ့စာ လုပ်ပေးထားတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို တစ်ခါတည်းမျိုးချစရာမလိုဘူး။

တစ်နေ့တစ်နေ့ နည်းနည်းလေးဖတ်တာဖြစ်ပေမဲ့ အတော်လေး ခရီးရောက်တယ်။ တကယ်တော့ လောကကြီးကိုအုပ်စိုးထားတာဟာ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေပဲလို့တောင် ကျွန်တော်ယုံကြည်လာတယ်။ သာဓကအနေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကိစ္စကိုပဲကြည့်။ ဆက်ဆံကြရာမှာ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကြောင့် အကြီးကြီးတွေဖြစ်ကုန်ရတာ။ ကြင်နာတဲ့အကြောင်း စာတစ်စောင်၊ အပြုံးလေးတစ်ချက်၊ ချီးကျူးမှုတစ်ခု၊ တောင်းပန်စကားလေးတစ်ခွန်း၊ ပွေ့ဖက်တာလေးတစ်ခုဟာ တစ်နေ့တာကို၊ ဆိုးဝါးနေရာကနေ ကောင်းမွန်သွားအောင် ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လိုက်နိုင်တာ၊ အားလုံး ကြံဖူးကြမှာပါ။

တစ်ခါက စာပေဘာသာရပ် အတန်းတစ်တန်းကို လိုက်တက်ဖူးတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူ့ရဲ့ရပ်တည်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်လေးပြောစရာဖြစ်တဲ့ ပါမောက္ခတစ်ယောက်စီမှာပေါ့။ ကျွန်တော့်ကို သူ သဘောကျမကျ မသိပေမဲ့ သူဟာ ဒုက္ခပေးတတ် ပြဿနာရှာတတ်တဲ့သူ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကတော့ သူ့ကိုသဘောမကျဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ရက်

မှာတော့ အဲဒါတွေအားလုံး လုံးဝပြောင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော်ရေးလို့မပြီးသေးတဲ့ စာတမ်း တစ်စောင်အတွက် ရက်ထပ်တိုးပေးဖို့ သူ့ဆီသွားတယ်။ မပြီးသေးတာကလည်း ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တွေ့ရတာက အံ့ဩစရာပဲ။ သူကကြင်နာတတ်၊ နားလည်တတ်၊ ဂရုစိုက်တတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်စာတမ်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ဖို့ ရက်တောင်ပိုပေးလိုက်သေးတယ်။ သူ့ရုံးခန်းထဲက ကျွန်တော်ထွက်လာတော့ တစ်လောကလုံးကို “ဒီလူဟာ - တကယ့် လူကြီးလူကောင်းတစ်ယောက်ပါဗျ” လို့ အော်ဟစ် ပြောလိုက်ချင်တာ။ ဒီအသေးအဖွဲ့ အကြင်နာမှုလေးတစ်ခုက သူ့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သဘောထားကို ဇောက်ထိုးမိုးမျှော်ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဖြစ်ပုံက အဲသလို။

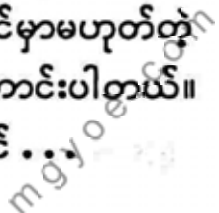
အတွေးလေးတွေရဲ့စွမ်းအားကိုရော ဘယ်လိုထင်မလဲ၊ အတွေးလေး၊ အကြံလေးတစ်ခု က ကိုယ့်ဘဝကို အကြီးအကျယ်ကောင်းအောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးအောင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်တာ၊ ဘယ် နှခါကြံဖူးကြသလဲ။

တစ်ခါက ကျွန်တော့်အဖေကို ဘော်လုံးကွင်းမှာ လဲကျမှာကြောက်တယ်လို့ပြောတော့ အဖေကစေ့စေ့ကြည့်ပြီး “အကြောက်တရားက မင်းရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မလွှမ်းမိုးစေနဲ့၊ အကြောက် ဘာရားဆိုတာ တကယ်တော့ မင်းလုပ်တာ” တဲ့။ အဲဒီအတွေးလေးက ဘယ်တော့မှခေါင်းထဲက မထွက်တော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုအမြဲတမ်း ခြောက်လှန့်နေတော့တယ်။ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ကြောက်နေပြီ၊ အေးအေးဆေးဆေးနေနေတာ။ အပြင်ထွက်ဖို့ ဝန်လေးနေပြီဆိုရင် အဲဒီစကား တွေပဲကြားနေတယ်။ အကြောက်တရားက မင်းရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မလွှမ်းမိုးစေနဲ့တဲ့။ ဒီအတွေး လေးက ကြောက်စရာနဲ့ကြုံတွေ့တဲ့အခါ နောက်ပြန်မဆုတ်အောင် ရှေ့တိုးအောင် ထပ်တလဲလဲ၊ သတ္တိမွေးပေးတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာလည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်စေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးလေးတွေရှိမှာပါ။

အလေ့အကျင့်လေးတွေဟာလဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြီးမားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ နေ့တိုင်းသတင်းစာဖတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဒီတော့ သူကနောက်ဆုံးပေါ် ဖြစ်ရပ် တွေ၊ နိုင်ငံရေးဆွေးနွေးငြင်းခုံမှုတွေ၊ အယ်ဒီတာထံ ပေးစာတွေ အားလုံးကို၊ နောက်ဆုံးအခြေအနေ အထိ သိတယ်။ သူ့ဘဝမှာရှိတဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်လေးက ဘယ်လောက်တာသွား၊ ဘယ်လောက် ထူးခြားသလဲ၊ တခြားသူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကတော့ သူငယ်ချင်းတွေဆီကို အီးမေးလ် မှန်မှန် ပို့တဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဒီတော့ သူ့မှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများတာ ဘာမှ မဆန်းတော့ဘူးပေါ့။

အလေ့အကျင့်ကောင်း ၇ ခုအတိုင်းနေထိုင်ဖို့အတွက်ကလည်း အသေးအဖွဲ့လေးတွေ လုပ်တာဟာ အဓိကကျတယ်။ နေ့ချင်းညချင်း အလေ့အကျင့် ၇ ခုစလုံးကို ပိုင်နိုင်မှာမဟုတ်တဲ့ အတွက် ခြေလှမ်းငယ်လေးတွေလို့ ခေါ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့လေးတွေနဲ့ စတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ အခု အကျိုးထူးအများကြီးပေးမယ့် ခြေလှမ်းငယ်လေး ၇ ခုနဲ့ စလိုက်ကြရအောင် . . .



အလေ့အကျင့်(၁) ကိုယ်သာကိုယ့်ကံကြမ္မာရဲ့ဖန်တီးရှင်

ရာသီဥတု၊ ကိုယ့်မိဘက ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်နေတာတို့၊ ကိုယ့်ရည်းစားက ကိုယ့်ကို ဒီနေ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ်တို့ဆိုတဲ့၊ ကိုယ်မထိမ်းချုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ အတွက် ပူပင်သောကများမနေပါနဲ့။ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ကိုယ်ဖြစ်လာတာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲဆိုတဲ့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒီခြေလှမ်းငယ်လေးဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ ပထမဆုံး ဧရာမ ခြေလှမ်းကြီး ဖြစ်တယ်။

အလေ့အကျင့် (၂) စိတ်ထဲမှာ အဆုံးကိုမြင်ပြီးစလုပ်

ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေး၊ လူငယ်တွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ရည်မှန်းချက်ရှိတဲ့ လူဘယ်နှယောက်ရှိသလဲလို့မေးရင် လက်ထောင်ပြကြတယ်။ ပြီးတော- အဲဒီ ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေးထားတဲ့သူဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲထပ်မေးကြည့်တယ်။ လက်ထောင်တဲ့သူ နည်းနည်းပဲရှိတော့တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေကို မရကြတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ ချရေးမထားကြလို့ဘဲ၊ ဒီတော့ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား၊ တိတိကျကျမရှိတော့ဘူး။ ချရေးလိုက်တော့ ကိုယ်တကယ်လိုချင်တာ ဘာလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင် အထောက်အကူရတယ်။ ဘယ်အချိန် လိုချင်တယ်ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ချရေးမထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိုတာ ဆန္ဒဖြစ်ရုံလောက်ပဲရှိတာ။

အလေ့အကျင့်(၃) အရေးကြီးတာဦးစားပေးလုပ်

တစ်ပတ်တစ်ပတ်ရဲ့အစမှာ တစ်ပတ်စာ အစီအစဉ်ကို ၁၅ မိနစ်လောက် အချိန်ယူပြီးပြင်၊ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စတွေ လုပ်ဖို့အတွက် စောစောကတည်းက အချိန်လျာထား၊ တစ်ပတ်မတိုင်မီက နည်းနည်းလေး ကြိုပြင်ထားရင် အလုပ်တွေပိုပြီးဖို့ အထောက်အကူဖြစ်တယ်။

အလေ့အကျင့်(၄) သူလည်းအကျိုးရှိ-ကိုယ်လည်းအကျိုးရှိ

ရော်နယ်ရီဂင် သမ္မတဖြစ်တုန်းက သူ့ရုံးခန်းထဲမှာ စာတမ်းတစ်စောင် ရေးချိတ်ထားတယ်လို့ဆိုတယ်။ "ဘယ်သူ ချီးကျူးခံရမလဲ ဆိုတာကို ဂရုမစိုက်ရင်၊ ပိုပြီးအလုပ်ပြီးမယ်"တဲ့။ သူပြောတာ ဘယ်လောက်မှန်လိုက်သလဲ၊ အသိအမှတ်ပြုခံရ၊ ချီးကျူးခံရတိုင်း မျှဝေပါ။ အဲသလို မျှဝေပေးခံရတဲ့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုချစ်ကြမယ်။ ကိုယ့်ကို ဆုကြေးထပ်ထောင်းပေးလိုက်သလို ပိုပြီး သဘောကျစရာဖြစ်မယ်။

mgymo.com

အလေ့အကျင့်(၅) ကိုယ်ကသူများကို နားလည်အောင်အရင်လုပ်ပြီးမှ ကိုယ့်ကိုနားလည်ပါစေ

ဘယ်လိုထင်သလဲလို့မေးတတ်တဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ်ဘယ်လိုထင်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်တတ်ကြတော့ သူများပြောတာကို ဘယ်တော့မှ နားမထောင်ဘူး။ တကယ်တော့ လူတွေက သူတို့ ဘယ်လိုထင်သလဲဆိုတာကို ပြောပြ ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမေးတာက စကားအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ၊ တကယ် သိချင်လို့ မေးတာဖြစ်ပါစေ။ နောက်တစ်ခါ စကားပြောခွင့်ရရင် “ညက အကနဲ့ ပတ်သက်လို့၊ ဘယ်လိုထင်သလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ ပြောချင်တဲ့သူတွေ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အပြည့်ရှိတယ်။ ကိုယ်က နားစိုက်ထောင်ဖို့ပဲလိုတယ်။ စမ်းကြည့်။”

အလေ့အကျင့် (၆) ပူးပေါင်းပြီးပိုကောင်းအောင်လုပ်

မတူတာတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ပြောပုံ၊ တွေးပုံ၊ ကြည့်ရပုံတွေ မတူဘူးလို့စိတ်ရင်ချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမိနေပြီဆိုရင်၊ ရပ်ပြီး၊ တူတာ ဘာရှိသလဲလို့ရှာကြည့်၊ ကိုယ်ကသူ့ကို စိတ်ရင်ချက်ချနေသလို၊ သူကလည်း ကိုယ့်ကိုစိတ်ရင်ချက် ချနေမယ်။ တွေ့တွေ့ချင်းမမြင်ပေမဲ့ တူတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

အလေ့အကျင့် (၇) လွှဲသွေးပါ

နေ့တိုင်းကိုယ့်နာမ်ကို အားဖြည့်ဖို့အချိန်ပေးပါ။ လောကကြီးက၊ သိပ်မြန်၊ သိပ် ကျယ်လောင်၊ ဟိုလိုပြော၊ ဒီလိုပြောနဲ့၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်စရာတွေကအများကြီး၊ အဲသလို မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ နေ့တိုင်း စိတ်အားထက်သန်စေမည့် စာတွေဖတ်၊ လမ်းလျှောက်၊ ဘာဝနာ ပွား၊ သီချင်းကောင်းတွေနားထောင်၊ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်း၊ ကိုယ့်စိတ်အားဖြည့်စရာ တွေအကုန်လုပ်၊ ကိုယ့်စိတ်ရေတွင်းကိုနေ့တိုင်းဖြည့်ပေးနေရင် ဘယ်တော့မှ ခြောက်ခန်း မှာမဟုတ်ဘူး။ အခုပြောသမျှ ခြေလှမ်းငယ်လေးတွေထဲမှာ ဒီခြေလှမ်းငယ်က အရေး အကြီးဆုံးမှာ စကားဆိုတာ ခပ်တိုတိုပဲကောင်းတော့ ဒီမှာပဲရပ်မယ်။ ဒီထဲမှာပါတဲ့ စာလုံးလေးတွေကို နေ့တိုင်းတွေးဖို့ အချိန်နည်းနည်းရမယ်။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေရဲ့ စွမ်းအားကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူးလို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ လက်တွေ့မှာတော့ သူတို့ဟာ အကြီးကြီး တွေပါ။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကနေ ဧရာမအရာတွေ ဖြစ်လာရတာပါ။ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဆက်လိုက်ပါ။

လူငယ်အားဖြည့် ဒိုင်ယာရီ YOUTH DIARY



နေနဝါရီလ

- (၁) ယူပါ၊ လေ့ကျင့်ပါ၊ ပြတ်သားပါ၊ ခင်ဗျားခြေရင်းမှာ ကမ္ဘာကြီးဝပ်စင်းစေရပါမယ်။ ကျွန်တော့်ကို ခပ်ပေါ့ပေါ့သဘောထားပါ၊ ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်ဖျက်ဆီးပစ်မယ်။ ကျွန်တော်ဘယ်သူလဲ၊ ကျွန်တော်က အလေ့အကျင့် (Habit) ပေါ့။
- (၂) သူတို့ ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်တွေက လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်အောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခရောက်အောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ် ကျွန်တော်တို့ ထပ်တလဲလဲလုပ်နေတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ဖြစ်လာကြတယ်။
- (၃) အတွေးစေ့စိုက်၊ လုပ်ရပ်ပင်ပေါက်၊ လုပ်ရပ်စေ့စိုက်၊ အလေ့အကျင့်ပင်ပေါက်၊ အလေ့အကျင့်စေ့စိုက်၊ စရိုက်ပင်ပေါက်၊ စရိုက်စေ့စိုက်၊ ကံကြမ္မာပင်ပေါက်
(ဆင်ဖြူရယ်လ်-စမိုင်းလ်)

(၄) ကံကောင်းတာက၊ ကိုယ်ဟာ အလေ့အကျင့်တွေထက် ပိုပြီး အားကောင်းမောင်းသန် ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် အလေ့အကျင့် တွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ အခု လက်ပိုက်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အခုပြောင်းပြန် လက်ပိုက်ကြည့် စမ်းပါ။ ဘယ်လိုနေသလဲ၊ နည်းနည်း ထူးထူးဆန်းဆန်း ဖြစ်မနေ ဘူးလား။ ဒါပေမဲ့ တစ်လလောက် ဆက်တိုက်ပြောင်းပြန် လက်ပိုက်ကြည့်ရင် ဘာမှထူးဆန်းတော့ဘူး။ ထူးဆန်းတယ်လို့ တောင်တွေးမိမှာမဟုတ်ဘူး၊ အကျင့်ရသွားပြီ။

(၅) အလေ့အကျင့် ၇ ရပ်က ကိုယ့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်ပေးမယ့်၊ မိတ်ဆွေ တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ကောင်းမွန်စေမယ်၊ ပိုကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ် ချက်တွေ ချစေနိုင်မယ်၊ မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံ ရတာ အဆင်ပြေ မယ်၊ စွဲလမ်းနေတာတွေကို ဖြတ်နိုင်မယ်၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ တွေ၊ ကိုယ့်အတွက် အရေးပါတာတွေကို သတ်မှတ်နိုင်မယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု တိုးပွားလာမယ်၊ ပျော်ရွှင်မယ်၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အစစအရာရာ တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်ဘူး။

(၆) ထင်မြင်ပုံ (Penception) ကို တစ်နည်းအားဖြင့် Paradigm လို့ခေါ်သေး တယ်။ တစ်ခုခုကို ကိုယ်မြင်ပုံ၊ ကိုယ်ရှုထောင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ရည်ညွှန်းချက်၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက် တွေကို Paradigm လို့ခေါ်တယ်။ သတိထားမိကြသလိုပဲ ကိုယ့်မြင်ပုံတွေဟာ မကြာခဏ လွဲချော်တတ်ပြီး၊ ဒါကြောင့် အကန့်အသတ်တွေ အတားအဆီးတွေကိုဖြစ်စေတယ် ဥပမာ - ကိုယ်ဟာ တက္ကသိုလ် တက်ဖို့ အရည်အချင်းမရှိဘူးလို့ ယုံကြည် ချင်ယုံကြည်နေမယ် ဒါပေမဲ့ Ptolemy က ကမ္ဘာကြီးဟာ စကြာဝဠာကြီးရဲ့ ဗဟိုချက်လို့ ယုံကြည်ခဲ့တာ မမေ့နဲ့။

(၇) အမြင်တွေဟာ မျက်မှန်တွေနဲ့တူတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ဘဝ ကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မမြင်ရင်၊ ပါဝါလွဲနေတဲ့ မျက်မှန်တပ်ထားသလိုပဲ၊ အဲဒီမှန်ဘီလူးတွေအတိုင်းပဲ လိုက်မြင်ရတယ်။ ကိုယ်မြင်တာက ကိုယ့် မျက်မှန်အပေါ် မူတည်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တုံးလို့ ထင်ရင် အဲဒီ ယုံကြည်

ချက်ကြောင့် ကိုယ်ငတုံးဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တယ် လို့ ထင်ရင် အဲဒီယုံကြည်ချက်ကြောင့် ကိုယ်လုပ် သမျှ အလုပ်တွေအပေါ် လှလှပပ အရိပ်ထိုးစေတယ်။

(၈) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မကောင်းမြင်တာကြောင့် ကိုယ်လုပ်ရည်ကိုင်ရည် မရှိအောင်ဖြစ်သွားစေ သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကောင်းမြင်တာကြောင့် အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးတွေ ထွက်လာစေနိုင်တယ်။

(၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ပုံလွဲချော်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြင်မလဲလို့ စဉ်းစားမိနေမယ်။ လုပ်နိုင်တာတစ်ခုကတော့ ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့် တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ပေးမယ့် သူ တစ်ယောက်နဲ့ အချိန် ဖြုန်းဖို့ပါ။ ကျွန်တော့်အဖေဟာ အဲသလိုလူမျိုးပေါ့။
သူက “ရှောင်၊ မင်းဟာအတန်း ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သင့်တယ်” တို့ “အဲဒီကောင်မလေးကို ခေါ်ကြည့်စမ်း မင်းနဲ့သာ အပြင်ထွက်လည် ရရင် သူသေပျော်သွားမယ်” တို့ ပြောတတ်တယ်။ အားပေးတာ ခံချင်ရင် အဖေနဲ့စကားပြောရတယ်။ သူကကျွန်တော့် မျက်မှန်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသလို၊ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မြင်ပုံကို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပေးတတ်တယ်။

(၁၀) အောင်မြင်တဲ့သူ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ်မေးကြည့်လိုက်ရင် သူတို့က သူတို့ကိုယ့်ကြည့်တဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက် (ဆရာတစ်ယောက် ယောက်၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်၊ မိဘ တစ်ယောက် ယောက်၊ အုပ်ထိမ်းသူတစ်ယောက်၊ ညီအစ်မတစ်ယောက်၊ အဖွား တစ်ယောက်) ရှိနေတဲ့အကြောင်း ဖြေကြလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို ယုံကြည်တဲ့သူ တစ်ယောက် ယောက်ရှိနေဖို့ပဲလိုတယ်။ ဘယ်သူ ဆိုတာက အရေးကြီးဘူး။

(၁၁) ကိုယ့်ကိုယ့်ကြည့်တဲ့ သူကို အားကိုအားထားလုပ်ဖို့၊ သူအားဖြည့် ပေးတာကို လက်ခံဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။ သူ့ဆီသွားပြီး အကြံဉာဏ် ယူပါ။ သူကကိုယ့်ကိုမြင်သလို၊ ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ် မြင်တတ် အောင်လုပ်ပါ။ “ဘုရားသခင်က ကိုယ့်ကိုဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်မြင်ကြည့်နိုင်ပြီဆိုရင်၊ သင်ဟာ အဆင့်မြင့်တက်
လာပြီ၊ အရင်တုန်းကနဲ့ ဘယ်တော့မှ တူမှာမဟုတ်ဘူးလို့”
တစ်ယောက်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

(၁၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲမဟုတ်၊ တစ်ခြားသူတွေနဲ့ပတ်သက်လို့လဲမြင်ပုံမြင်နည်း
တွေရှိကြတယ်။ အဲဒီ မြင်ပုံမြင်နည်းတွေကလည်း လွဲချော်နိုင်တယ်။ မတူတဲ့
ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တတ်လာတာ၊ တခြားလူတွေဘာကြောင့် အဲသလို
လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်၊ ကိုယ်ချင်းစာအောင်၊ အထောက်အကူ
ဖြစ်တယ်။ တို့တစ်တွေဟာ၊ အချက်အလက် အထောက်အထား မပြည့်စုံဘဲ
နဲ့ သူတစ်ပါးကို အကဲဖြတ်လေ့၊ စီရင်ချက်ချလေ့ရှိတယ်။

(၁၃) မိုနိုကာဆိုတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လေးရဲ့အတွေ့အကြုံက အခုလိုတဲ့ “ကျွန်မ
ဟာ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ နေတာ
ကြာလှပြီ။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတော့ သူငယ်ချင်း အသစ်
တစ်ယောက်ရောက်လာရင် ဂရုမစိုက်ဘူး။ နောက်ရောက်လာတဲ့သူတွေ သူ
ဘာသာသူ အဆင်ပြေအောင် ကြည့်နေရမယ်လို့ပဲ ကျွန်မထင်ထားတယ်။
ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ကျောင်းပြောင်းတော့ ကျွန်မက ကျောင်းသားအသစ် ဖြစ်သွား
ပြီး တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်မကို ဂရုမစိုက်စေချင်မိတယ်။ သူတို့ သူငယ်
ချင်းအုပ်စုထဲကို ဆွဲသွင်းစေချင်တယ်။ ကျွန်မအမြင် ပြောင်းသွားတယ်။
သူငယ်ချင်းမရှိတာ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲဆိုတာ သဘောပေါက်သွား
တယ်” အခုကစပြီး၊ မိုနိုကာဟာ နောက်ရောက်လာတဲ့ ကလေးတွေ အပေါ်
ဆက်ဆံပုံ ဆက်ဆံ နည်းပြောင်းတော့မယ်လို့ မထင်ဘူးလား၊ အမြင်ပြောင်း
ရင်၊ သူတစ်ပါးအပေါ် သဘောထားပြောင်းတယ်။

(၁၄) ကိုယ့်အမြင်တွေဟာ အများအားဖြင့် မပြည့်စုံ၊ မတိကျဘဲ လုံးဝ
ရှုပ်ထွေးနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တခြားသူတွေကို အကဲဖြတ်
တဲ့ စိတ်ဓာတ်မထားသင့်ဘူး၊ ပုံသေမမြင်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်အမြင်
က သိပ်ပြည့်စုံတာ မဟုတ်လေတော့ ပြည့်ပြည့်ဝဝမြင်တာ
အချက်အလက်၊ အခြေအနေတွေအားလုံးကိုမြင်တာမျိုး မဟုတ်
ဘူး။

- (၁၅) သတင်းအချက်အလက် အသစ်၊ အတွေးအခေါ်အသစ်၊ ရှုထောင့် သစ်တွေ ဝင်လာနိုင်အောင် ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားကို တံခါး ဖွင့်ထားသင့်တယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ရှုထောင့်တွေမှားရင် အမြင်ပြောင်းချင်တဲ့ စိတ် ရှိရမယ်။
- (၁၆) ကိုယ့်ဘဝကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ် က လောကကြီးကို ကြည့်ပုံကြည့်နည်း၊ ကိုယ့်ရဲ့မြင်ပုံမြင်နည်းကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့က အဓိကကျတယ်။ ကြည့်တဲ့ မှန်ဘီလူးပြောင်း သွားရင် တခြားအရာတွေ အားလုံးလဲ လိုက်ပြောင်းတယ်။
- (၁၇) သေသေချာချာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် (ဆက်ဆံရေးပြဿနာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ပုံ ပြဿနာ၊ သဘောထားပြဿနာ) ပြဿနာ အတော်များများဟာ မြင်ပုံမြင်နည်းလွဲချော်မှု တစ်ခုနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ တွေ့လိမ့်မယ် ။ ဥပမာ - အဖေနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် နှစ်ယောက်စလုံးက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အမြင်မကြည့် လင်လို့ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်က အဖေဟာ ခေတ်နောက်ကျနေပြီလို့မြင်မယ်။ သူကကိုယ့်ကို ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့၊ ပျက်စီးနေတဲ့ ကောင်လို့မြင်မယ်။ လက်တွေ့မှာတော့ အဲဒီမြင်ပုံ မြင်နည်း နှစ်ခုစလုံးဟာ မပြည့်စုံဘဲ လက်တွေ့ဆက်ဆံလို့မရအောင် ဆွဲထားနေတယ်။
- (၁၈) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပုံ ၊ သူတစ်ပါးကိုမြင်ပုံတွေအပြင်၊ လောကကို မြင်ပုံ လည်း ရှိသေးတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လို မြင်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ပြီး မေးကြည့်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ မောင်းနှင်အားဟာ ဘာလဲ၊ ဘာတွေတွေးရင်းနဲ့ အချိန်အတော်ဖြုန်းနိုင်သလဲ၊ ဘာကို ဘယ်သူကို စွဲလမ်း နေသလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေမေးကြည့်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေး အကြီးဆုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မျက်မှန်၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဗဟိုချက် ဖြစ်လာမယ်။
- (၁၉) ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ဘဝမှာ အဓိကက လာတာတွေက သူငယ်ချင်းတွေ၊ ပစ္စည်း ပစ္စယတွေ၊ ရန်သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို အဓိကထားတဲ့အတွက် ကောင်းတာတွေရှိပေမယ့် တစ်နည်း မဟုတ်တစ်နည်း မပြည့်စုံကြဘူး။

တခြားအရာတွေကိုဖယ်ပြီး တစ်ခုခုအပေါ်မှာ လုံးဝမှီခို အားထားရင် ကိုယ် ဒုက္ခရောက်မယ်။

(၂၀) သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးနဲ့ နေရတာလောက် ကောင်းတာမရှိ၊ အပယ်ခံဖြစ်ရတာ လောက်ဆိုးတာမရှိ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ ဟာ အရေးကြီးတာမှန်ပေမဲ့၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဓိကကျသင့်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ တစ်ခါတလေ သူတို့ဟာ ပြောင်းလဲတတ်တယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ သူတို့ဟာ အတုအယောင်ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရင် ကိုယ့်ကို မေ့သွားတတ်တယ်။ စိတ် လဲပြောင်းတတ်တယ်။ တခြားအရပ်ဒေသကိုလည်း ပြောင်း ချင် ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ ပြီးတော့ မိတ်ဆွေတွေရှိမှ၊ သူတို့ လက်ခံသဘောကျမှ သူတို့များများလက်ခံမှ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့် ရဲ့ စံချိန်စံညွှန်းတွေကို အလျှော့ပေးရာ ရောက်နေတာ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ကျေနပ်အောင် ကိုယ့်စံချိန်စံညွှန်းတွေ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေရတာတွေရမယ်။ ယုံချင်ယုံမယုံချင်နေ မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်းတွေဟာ ကိုယ့် ဘဝမှာ အကြီးကျယ်ဆုံး မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ နေ့ကို ရောက်လာလိမ့်မယ်။

(၂၁) မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များနိုင်သမျှ များများရအောင်လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုပဲ အားမကိုး ပါနဲ့။ သူတို့ဟာ မတည်ငြိမ်တဲ့ အုတ်မြစ်နဲ့တူတယ်။

(၂၂) တစ်ခါတလေမှာ လောကကြီးကို ဘာတွေဘယ်လောက်များများ ပိုင်သလဲ ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတတ်ကြတယ်။ "အရပ်အများကြီးရပြီး သေရတဲ့သူက အနိုင်ရ တယ်" လို့ သင်ကြားပေးတဲ့ ရုပ်လောကကြီးထဲမှာ နေနေရတယ်။ အမြန် ဆုံးကား၊ အလှဆုံးအဝတ်အထည်၊ နောက်ဆုံးပေါ် စတီရီယို၊ အလှဆုံး ဆံပင်ပုံစံ၊ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးမယ့်လို့ ထင်တဲ့ တခြားအရာတွေ အများကြီး လိုချင်ကြတယ်။ ရာထူးတွေ၊ ယိမ်းခေါင်းဆောင်၊ ပြဇာတ် ခေါင်းဆောင်၊ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်၊ အယ်ဒီတာချုပ် စတဲ့ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်မှုမျိုးတွေကိုလည်း လိုချင်ကြတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်မှုတွေကို ရယူခံစားတာဟာ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

ကိုယ့်ဘဝကို အဲဒီ အရာတွေအပေါ် မှီခိုအားထားတာ အဓိကထားတာ မလုပ်သင့်ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ဒီအရာတွေဟာ ကြာရှည်မခံဘူး ကြာရှည် တန်ဖိုးမရှိဘူး။

(၂၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းကပဲ လာသင့်တယ်။ ကိုယ့် အပြင်ကမလာသင့်ဘူး။ ကိုယ့်နှလုံးသားရဲ့ အရည်အသွေး၊ ကိုယ့်နှလုံးသားရဲ့ အနှစ် သာရကပဲ လာသင့်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းအရေအတွက်ကို အားကိုးပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ အရပ်တွေ အများကြီးရပြီး သေရ တယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေလည်း တကယ်တော့ သေတာပဲမဟုတ်လား။

(၂၄) ကိုယ်ဘာပိုင်ဆိုင်သလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာမူတည်ပြီး ကိုယ်ဘယ်လို လူဖြစ်ရသလဲဆိုရင်၊ ကိုယ်ပိုင်တာတွေ မရှိတဲ့အခါ ကိုယ်ဘယ်လို လူလဲ။

(၂၅) အမှီခိုကင်းတာ၊ လွတ်လပ်တာဟာ၊ မှီခိုရ တာထက် ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။ တစ်ဖက်သား ကို အားကိုး မနေရရင် ကိုယ်ဟာ ချစ်သူကောင်း တစ်ယောက်ပိုဖြစ် နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်ခြားသူ တစ်ယောက်အပေါ် အဓိကထားနေတာက ကိုယ်ချစ် တာကို မပြသတဲ့အပြင် သူတို့ကို မှီခိုအားထားနေရ ကြောင်း ပြသနေတယ်။

(၂၆) ကိုယ့်ပညာရေးဟာ ကိုယ့်အနာဂတ်အတွက် အရေး ကြီးပြီး ထိပ်ဆုံးဦးစားပေးသင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာ ကြီးရဲ့အချစ်တော်ဖြစ်ဖို့၊ အတန်းထဲမှာ ထိပ်ဆုံးရောက် ဖို့တွေက ကိုယ့်ဘဝကိုလွှမ်းမိုး မသွားစေသင့်ဘူး။ ကျောင်းကို အဓိကထားတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ အမှတ်ကောင်းဖို့လောက်ပဲ ဂရုစိုက်နေပြီး ပညာသင်ဖို့ ကျောင်းတက်တာဆိုတဲ့ တကယ့် ရည်ရွယ်ချက်ကို မေ့ သွားတတ်တယ်။ ကျောင်းမှာစာတော်သလို၊ တခြား နေရာတွေမှာလည်း တစ်ဖက်စောင်းနင်းမဖြစ်၊ အား



မနည်းတဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ထောင်
ပေါင်းများစွာသော ဆယ်ကျော်သက်တွေက သက်သေ
ပြခဲ့ကြပြီ။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို အမှတ်တွေနဲ့ပဲ အကဲမဖြတ်
တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတယ်။

(၂၇) ကိုယ့်ဘဝအတွက် အဓိက ကျတယ်ဆိုတာတွေက စာရင်းရှည်
လှတယ်။ သူ့ရဲ့ကောင်းတွေ၊ အလုပ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်၊ ကိုယ့်
ရန်သူတွေတောင် ကိုယ့်ဘဝမှာ အဓိကကျတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်
သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေအားလုံးရော၊ တခြားအရာတွေ
အားလုံးရော ဘဝမှာ လိုအပ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုကို မပေးနိုင်ဘူး။
အကအခုန်တွေ စကားရည် လှပွဲတွေမှာ ထူးချွန်မှုရှိအောင် မိတ်ဆွေ
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းအောင်
မကြိုးစားရဘူးလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြိုးစားသင့်တယ်။
ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခုကိုစွဲလမ်းတာနဲ့ တစ်ဘဝလုံး မှီခိုထားတာ ကွာခြား
တယ်။ ဒီနှစ်ခု မပူးသင့်ဘူး။

(၂၈) ဘဝမှာ အဓိကထားသင့် တကယ်လည်း အလုပ်ဖြစ်တာရှိတယ်။ အဲဒါဘာလဲ အဲဒါက
တော့ နိယာမတွေ ဥပဒေတွေ မူတွေကို အဓိကထားတာပဲ။

(၂၉) မူဆိုတာ ဥပဒေသ ဆိုတာ၊ နိယာမ ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့
ဆွဲအားအကြောင်း အားလုံးသိကြတယ်။ ဘောလုံးတစ်လုံးကို
ပစ်တင်လိုက်ရင် ပြန်ကျလာတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝရဲ့ ဥပဒေသ
တစ်ခု နိယာမတစ်ခုပဲ။ ရုပ်လောကကို လွှမ်းမိုးတဲ့ ဥပဒေသတွေ၊
နိယာမတွေရှိသလို၊ လူ့လောကကို လွှမ်းမိုးထားတဲ့ ဥပဒေသတွေ၊
နိယာမတွေလဲရှိတယ်။ ဒီဥပဒေသတွေဟာ
ဘာသာရေးနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး။
အမေရိကန်တို့တရုတ်တို့ဆိုတဲ့ လူမျိုးနဲ့
လည်း မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ်လည်းမပိုင်
သူလည်းမပိုင်ဘူး။



ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ရှင်ဘုရင်လယ်သမားမရွေး၊ ကျားမမရွေး၊ အားလုံး တန်းတူ ညီမျှပဲ။ ဝယ်လို့ရောင်းလို့လဲမရဘူး။ ဥပမာတချို့ ကိုပြရရင် - ရိုးသားမှု၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ မေတ္တာ၊ အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ လေးစားမှု၊ ကျေးဇူးတင်မှု၊ အစွန်းမရောက်မှု၊ ပျမ်းမျှ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ ၊ သစ္စာရှိမှု၊ တာဝန်ယူမှုတွေပေါ့ အများကြီး ကျန်သေး တယ်၊ ရှာလို့လဲ လွယ်ပါတယ်။ သံလိုက် အိမ်မြှောင် လက်တံဟာ မြောက်အရပ်ကိုပဲ အမြဲ ညွှန်ပြသလို တကယ်နိယာမတွေကို ကိုယ့်နှလုံးသားက သိပါတယ်။

(၃၀) နိယာမတွေ အတိုင်းနေရင် ထူးချွန်အောင်မြင်မယ် အဲဒါတွေကို ချိုးဖျက်ရင်၊ ကိုယ်ကျ ရုံးမယ်။ အဲသလောက် လွယ်ကူရှင်းလင်း တယ်။

(၃၁) အလုပ်ကြိုးစားတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ နိယာမတစ်ခု၊ ဥပဒေသ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး၊ ညာပြီး ဂေါက်သီးရိုက်လို့၊ ဂစ်တာတီးလို့၊ အာရေဗျစကားပြောလို့ မရဘူး။ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်မထားရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အိမ်က ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင် မလုပ်ရင် ပွဲဝင်မကောင်းနိုင်ဘူးလို့ လယ်ရိဘာဒ်က ပြောတယ်။





- (၁) ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ လိမ်ကြ၊ ညာကြ၊ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်လုပ်ကြ၊ ကိုယ်ကျိုးရှာကြနဲ့ ရှေ့တန်းရောက်နေကြတဲ့ အချိန်မှာ နိယာမတွေအတိုင်းနေဖို့ဆိုတာ ယုံကြည်မှု ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မမြင်တာက နိယာမတွေကို ချိုးဖျက်ရင် သူတို့လိုပဲ၊ နိဂုံးချုပ်ပုံ တူမယ်ဆိုတာပဲ။

- (၂) နိယာမတွေကတော့ ဘယ်တော့မှမမှားဘူး။ နောက်ကွယ်မှာလဲ အတင်းမပြောဘူး။ အပြီးထွက်မသွားဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ထိခိုက်လောက်အောင် ဒုက္ခမပေးဘူး။ အသားအရောင် ကျားမ၊ ဥစ္စာဓန၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလိုက်ပြီး မျက်နှာမလိုက်ဘူး။ နိယာမကို ဗဟိုပြုတဲ့ဘဝဟာ အတည်ငြိမ်ဆုံး၊ မပြောင်းလဲနိုင်ဆုံး ကိုင်လုပ်လို့ မရဆုံး၊ တည်ဆောက်စရာ အုတ်မြစ်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အားလုံးအတွက် အဲဒီအုတ်မြစ် လိုအပ်တယ်။

(၃) နိယာမတွေအတိုင်းနေတာ အဆင်ပြေတယ်။ အဲဒီနိယာမတွေ ချိုးဖောက်ထားတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ရင်မရိုးသားတဲ့၊ လိမ်လည်တဲ့၊ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်လုပ်တဲ့၊ ကျေးဇူးမသိတဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အမုန်းများတဲ့ ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ အဲဒါတွေကနေ ဘယ်လိုကောင်းတာ ထွက်လာမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရဘူး စဉ်းစားနိုင်သလား။

(၄) မထင်ရလောက်အောင်ဘဲ၊ နိယာမတွေကို ရှေ့တန်းတင်တာဟာ ဘဝအတွက် တခြား အရေးပါတာတွေ အားလုံး ပိုကောင်းလာဖို့အတွက် သော့ချက်ပဲ ။ ဥပမာ - အလုပ် အကျွေးပြုမယ်၊ လေးစားမယ် ၊ မေတ္တာထားမယ်ဆိုတဲ့ နိယာမတွေအတိုင်း နေမယ်ဆိုရင်၊ မိတ်ဆွေတွေပိုရမယ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ ချစ်သူကိုရမယ်၊ နိယာမတွေကို ပထမဆုံးဦးစားပေး တာဟာ သီလသမာဓိရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့အတွက် သော့ချက်ပဲ ။

(၅) နိယာမတွေကို၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ၊ ကိုယ့်အမြင်မှာ အဓိကဖြစ်စေရမယ်လို့ ဒီကနေ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ ဘယ်အခြေအနေရောက်ရောက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် “ဒီနေရာမှာ - ဘာ နိယာမအသုံးဝင်သလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးမယ့် နိယာမတွေကို ရှာဖွေပါ။

(၆) ခြေလှမ်းငယ်လေးများ

၁။ နောက်တစ်ခါမှန်ကြည့်ရင် ၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် အကောင်းတစ်ခုခုပြောပါ။

၂။ “ငါကအပေါင်းအသင်းနည်းတတ်တယ်” ဆိုတာမျိုးလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်ထားတဲ့ အမြင်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီအမြင်နဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်တာ တစ်ခုခုကို ကနေ့လုပ်ပါ။

၃။ ရင်းနှီးတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာမဲ့ လုပ်တဲ့လုပ်ရပ် တစ်ခု၊ မကြာသေးမီက လုပ်တဲ့အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၄။ “ကိုယ်ချင်းစာပါ” ဆိုတဲ့ ရွှေစည်းမျဉ်းက လက်တွေ့လောကကို စိုးမိုးပါ တယ်။ ကိုယ့်ကို ဆက်ဆံစေချင်သလို သူတစ်ပါးကို ဆက်ဆံပါ။ စိတ်မရှည် မရှိနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် သွားပြန်ပြီ၊ ဘာတွေ ချန်ရစ်ခဲ့ပြန်ပြီဆိုပြီး မငြီးနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်အကြောင်း မကောင်း မပြောနဲ့။ အဲသလိုကိုယ့်လုပ်တာ ခံချင်ရင်တော့လုပ်။

၅။ တစ်ယောက်ထဲ နေလို့ရတဲ့ နေရာလေးတစ်ခု၊ မကြာမီတွေ့အောင်ရှာ ကိုယ့်အတွက် ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ ဆိုတာစဉ်းစား။

(၇) တကယ်ဝမ်းနည်းစရာ အကောင်းဆုံးကတော့ တစ်ခါဖူးမှ စွမ်းအားပြည့် မလုပ်ဘူး၊ မားမားမတ်မတ် တစ်ခါမှ မရပ်ဘူး။ ကြိုးစားပမ်းစားတစ်ကြိမ်မျှပင် မလုပ်ဖူးသူ တစ်ယောက်၏ အကြောင်းပင် (အာနိုးလ်ဘင်နက်)

(၈) လမ်းမလျှောက်ခင် လေးဖက်တွားသွားတယ်။ အကွရာ သချာ မသင်ခင် ဂဏန်းသချာ သင်ရတယ်။ သူများကိုမပြင်ခင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အရင်ပြင်ရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်တယ် ဆိုရင် မိဘတွေ၊ ရည်းစားတွေ၊ ပါမောက္ခတွေကို စပြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး ကိုယ်က စပြင်ရမှာ။ ကိုယ်ကစပြောင်းရမှာ၊ ကိုယ်ပြောင်းပြီးမှ သူများပြောင်းရမှာ၊ သူများကို အရင်ပြောင်းခိုင်းရမှာ မဟုတ်ဘူး။

(၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်လို ထင်သလဲဆိုတာ ဘဏ်စာရင်းတစ်ခုနဲ့ တူတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဘဏ်စာရင်းလို့ ခေါ်ကြပါစို့။ ဘဏ်မှာ ငွေ သွင်း ငွေထုတ်လုပ်လို့ရသလို တွေးတာ၊ ပြောတာ လုပ်တာတွေကို ကိုယ့်ဘဏ်စာရင်းမှာ ထည့်လို့ရတယ်။ ဥပမာ - ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ကတိပေးထား တာဝန်ယူထားတာ တစ်ခုကိုလုပ်မိရင် ကိုယ့် ဘဝကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အပ်ငွေ (စုဆောင်းငွေ) ထည့်လိုက်သလိုပဲ၊ တစ်ဖက်မှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကတိပျက်ရင် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့်စာရင်းက ထုတ် သုံးလိုက်သလို ခံစားရတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်း ဘယ်လို အခြေအနေရှိသလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ် လောက် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိသလဲ ၊ အကြွေးတွေတင်၊ ဒေဝါလီခံရမယ့် အခြေအနေ ရောက်နေသလား အချိန်ယူစဉ်းစားပါ။

(၁၁) ညံ့ဖျင်းတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ တွေကတော့
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖိအားပေးတာကို လိုက်လျောလွယ်တာ
- စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊ သူများထက် ညံ့တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ထွေးလုံး

- ရစ်ပတ်နေတာ
- တစ်ခြားသူတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မြင်ကြသလဲဆိုတာ အစိုးရိမ်ကြီး နေတာ
- ကိုယ်မလုံမခြုံ ဖြစ်နေတာကို ဖုန်းကွယ်ဖို့၊ ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးလုပ်နေတာ
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံး၊ အကြမ်းဖက်ဂိုဏ်းတွေထဲဝင်၊ လူရမ်းကားလုပ်တာ
- ကိုယ်နဲ့နီးစပ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက် အောင်မြင်ရင် မနာလိုလွယ်တာ

(၁၂)

- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘဏ်စာရင်းရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကတော့
- ဘေးကမိအားကို ဆန့်ကျင်ပြီး၊ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း ကိုယ်နေတာ
 - လူကြိုက်များဖို့ အကြီးအကျယ်မပူပန်တာ
 - ဘဝဆိုတာ အများအားဖြင့် ကောင်းတာတွေပဲ တွေ့ရတယ်လို့မြင်တာ
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချတာ
 - ရည်မှန်းချက်ရှိတာ
 - တခြားလူတွေ အောင်မြင်တဲ့အတွက် ဝမ်းသာတာတွေဖြစ်တယ်။

(၁၃)

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းမှာ နည်းနေရင် စိတ်မပျက်နဲ့။ ကနေ့ ကစပြီးနေ့တိုင်း နည်းနည်းချင်းထည့်သွား။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပြန်ရလာလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့ကို နည်းနည်းချင်း နှစ်ရှည်လများ စုဆောင်းငွေထည့်တဲ့ နည်းဟာ ကြံ့ခိုင်ကြွယ်ဝတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းပဲ။

(၁၄)

ကိုယ်ပိုင် ဘဏ်အပ်ငွေများပြားလာအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ အပ်နှံနည်း ၆ နည်းရှိတယ်။ အပ်တာရှိသလို၊ ထုတ်တာလည်းရှိတယ်။

အပ်ငွေ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးထားတဲ့ကတိတည်
 ကြင်နာတဲ့လုပ်ရပ်လေးတွေလုပ်
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာတာ
 ရိုးသား
 အင်အားပြန်ဖြည့်
 အစွမ်းအစတွေအသုံးချ

ထုတ်ငွေ
 ကတိမတည်
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲကြင်နာ
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဒုက္ခပေး
 မရိုးသား
 ပင်ပန်းအောင်လုပ်
 အစွမ်းအစတွေပေက္ခာပြု

(၁၅) ပြောတဲ့အတိုင်းမလုပ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ အခန်းဖော်တွေကို တွေ့ဖူးသလား၊ ဖုန်းဆက်မယ်ပြောပြီး မဆက်တာ၊ ကစားဖို့ လာခေါ်မယ်ပြောပြီးလာမခေါ်တာ ကြာလာတော့ သူတို့ကို မယုံ တော့ဘူး။ သူတို့တာဝန်ယူတယ်၊ ကတိပေးတယ်ဆိုတာ အလကားပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးထားတဲ့ကတိတွေ ထပ်တလဲလဲချိုးနေရင်လဲ အဲသလိုပဲ ၊ “နံနက် ၆ နာရီထမယ်” ဆိုပြီး မထရင် ၊ အိမ်ရောက်ရောက်ချင်း ၊ အိမ်အလုပ်လုပ်မယ် ” ဆိုပြီးမလုပ်ရင်၊ နောင် - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်တော့မှ ယုံမှာမဟုတ်ဘူး။

(၁၆) ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးအကြီးဆုံးသူတွေကို ပေးတဲ့ ကတိတည်အောင် အလေးအနက်ထားသလို ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ပေးတဲ့ ကတိတွေကိုလည်းတည်ရတယ်။

(၁၇) ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်လို့မရဘူးလို့ထင်နေရင် ကိုယ်ထိန်းနိုင်တာတစ်ခုတည်း အပေါ်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ထိန်းပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေးတဲ့ ကတိကို တည်ပါ။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေနဲ့စပါ။ ဒီကနေ့ကျန်းမာစေမယ့် အစားအသောက်ပဲ စားမယ်ဆိုတာမျိုးနဲ့ စရင် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်လုံးဝထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အထင်မျိုးကို ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းနည်းရှိလာပြီဆိုရင်၊ ပိုခက်ခဲတဲ့ ပိုမြင့်မားတဲ့ အပ်နှံမှုမျိုး၊ စုဆောင်းမှုမျိုးတွေလုပ်ပါ။ မကျန်းမာစေတာမျိုးတွေ မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အဝတ်အစားအသစ်တွေ ကိုယ့်ညီမက ယူဝတ်လည်း စိတ်မဆိုးတော့ဘူး ဆိုတာမျိုးတွေလုပ်ပါ။

(၁၈) အမြဲတမ်း စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် တစ်ခုခုလုပ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်လို့ စိတ်ခွဲပညာရှင်တစ်ယောက်ပြောတာ ဖတ်ဖူးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စွဲလမ်းနေရာက အပြင်ထွက်ကြည့်လို့ပေါ့။ သူ တစ်ပါးကို အကူအညီပေး၊ အလုပ်အကျွေးပြုနေရင် စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ခက်တယ်၊ သူတစ်ပါးကို အကူအညီပေးနိုင်တဲ့အတွက် ငါတယ်ဟုတ်ပါလားလို့ ထင်လာစေနိုင်တယ်။

(၁၉) အထီးကျန်အဆန်ဆုံးလူကို နှုတ်ဆက်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝကို ထူးထူးခြားခြားဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်ယောက် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း စာရေးပါ။ လမ်းကြေးပေးရတဲ့ အခါ၊ ကိုယ့်နောက်ကကားအတွက်ပါပေးလိုက်ပါ။ ‘ဒါနဆိုတာ သူများကိုပဲ အသက်ဝင်အောင်ပေးတာ မဟုတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ အသက်ဝင်အောင်ပေးရာရောက်တယ်။’

(၂၀) သူတစ်ပါးကိုပေးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးတာနဲ့ တူတဲ့ အကြောင်း၊ ဘရစ်ဘာတန်က “ဘယ်သူမျှမသိတဲ့လူ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ၊ အခုလိုရေးထားတာ သဘောကျတယ်။ ပါလက် စတိုင်းမှာ ပင်လယ်နှစ်ခုရှိတယ်၊ ပင်လယ်တစ်ခုက ရေချိုတယ်၊ ငါးတွေနေ နိုင်တယ်၊ ကမ်းနှစ်ဖက်စလုံးမှာ စိမ်းစိုနေတယ်၊ သစ်ပင်တွေက ကိုင်းတွေဖြာပြီး၊ အမြစ် တွေက ပင်လယ်ထဲက ရေတွေကို သောက်သုံးကြတယ်။ ဂျော်ဒန်မြစ်ဟာ တောင်ကုန်း တွေက စီးကျလာတဲ့ရေတွေနဲ့ ပင်လယ်ကိုဖြည့်ပေးတယ်။ ပင်လယ်ဟာ နေရောင်အောက်မှာ ပျော်ရွှင်ရယ်မောနေတယ် ။ လူတွေက ပင်လယ်အနားမှာ အိမ်တွေဆောက်ကြတယ်၊ ငှက်တွေ က အသိုက်ဆောက်ကြတယ်၊ ပင်လယ်ရှိနေတော့ ဘဝမျိုးစုံပိုပြီး ပျော်ကြတယ်။ ဂျော်ဒန်မြစ်ဟာ တောင်ဘက်မှာ တခြားပင်လယ် တစ်ခုထဲကိုလဲ စီးဆင်းသေးတယ်။ အဲဒီနေရာမှာတော့ ငါးလဲ မတွေ့ရ၊ စိမ်းစိုစိုလဲမရှိ၊ ငှက်သံလဲ မကြားရ၊ ကလေးတွေရဲ့ ရယ်သံတွေကိုလဲမကြားရ၊ အရေးတကြီးသွားရတာမျိုး မဟုတ်ရင်၊ ဒီလမ်းကြောင်းကို၊ ဘယ်ခရီးသည်ကမျှ ရွေးလေ့မရှိဘူး။ ရေပေါ် မှာ လေပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်လူဘယ်သတ္တဝါ၊ ဘယ်ငှက်ကမှ အဲဒီ ရေကိုမသောက်ကြဘူး။ ကပ်နေတဲ့ပင်လယ်နှစ်ခု ဘာတွေ ကွာခြား သလဲ ဂျော်ဒန်မြစ်ကစီးလာတဲ့ရေပဲ ပင်လယ် နှစ်စင်းစလုံးကို ရေအညီအမျှ ထည့်ပေးတယ်။ ရေမကွာသလို၊ မြေလဲ မကွာဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင် နိုင်ငံတွေလည်းမကွာဘူး။

ခြားနားချက်က အခုလိုပါ။ ဂလီလီပင်လယ်ဟာ ဂျော်ဒန်မြစ်ရေကို အဝင်ခံပေမယ့် သိမ်းမထားဘူး။ တစ်စက်ဝင်၊ တစ်စက်ထွက်ပဲ။ ‘ဒါကြောင့် အဝင်နဲ့အထွက်မျှနေတယ်။ တစ်ခြားပင်လယ်တစ်ခုကတော့ လောဘကြီးတယ်။ ဝင်လာသမျှ

ရေတွေအကုန်သိမ်းထားတယ်။ ဝန်တိုမှုကြီးမားတယ်။ နည်းနည်း
မျှစေတနာမရှိဘူး။ တစ်စက်ဝင် တစ်စက်သိမ်းတာပဲ။
လောကမှာ လူနှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပါလက်စတိုင်းမှာလည်း
ပင်လယ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(၂၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာတာပါ။ နက်ဖန်နံနက် မိုးလင်းတဲ့အခါ စင်းလုံးချောဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါ
နဲ့။ လူအတော်တော်များများဟာ နောက်ကျမှ အကျိုးပေးတတ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ရှည်ပါ။
တိုးတက်ကြီးပွားဖို့ အချိန်ပေးပါ။

(၂၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှာညှာတာတာ၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကိုင်တွယ်ပါ။
ဆိုတာကိုယ်လုပ်မိတဲ့ ပေါက်တတ်ကရအဖြစ်တွေကို ဟားတိုက်
တတ်၊ ရှုပ်ပွေနေတဲ့အချိန်မှာ ခွင့်လွှတ်တတ်တာမျိုးပါ။ ကိုယ့်
အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူသင့်တယ် ဆိုတာမှန်ပေမယ့် ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် အပြင်ကနေ မဆုံးမသင့်ဘူး။ အတိတ်ကိုအတိတ်မှာပဲ
ထားခဲ့ပြီးပြီ၊ ဘာမှားသွားတယ်၊ ဘာကြောင့် မှားရတယ်ဆိုတာ
ကိုပဲကြည့် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်ပြီးရင် ထားခဲ့ပြီး၊ ဆက်ချီတက်။
မကောင်းတဲ့ အတိတ်ဆိုးနိမိတ်ဆိုးတွေ၊ အမှိုက်ပုံထဲပစ်ထည့်လိုက်

(၂၃) မေ့တတ်တာဟာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သော့ချက်တစ်ခု
(ရိတာ-မေ-ဘရောင်)

!(၂၄) ပင်လယ်ထဲမှာနေတဲ့ သင်္ဘောတစ်စီးဟာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့အောက်ခြေမှာ
ခရုပေါင်းများစွာ တွယ်ကပ်နေပြီး အလေးချိန်လည်းစီးလာတယ်။
အန္တရာယ်လည်းများလာတယ်။ အဲဒီသင်္ဘောအနေနဲ့ ခရုတွေကို
ဖယ်ရှားပေးဖို့လိုတယ်။ စရိတ်အသက်သာဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံး
နည်းကတော့၊ ဆားငံရေမရှိတဲ့၊ ရေချိုဆိပ်ကမ်းတစ်ခုမှာ ခဏ
ရပ်ထားတာပဲ။ မကြာမီခရုတွေသူဖာသာသူကွာကျကုန်ကျတယ်။
ဒီအခါ- သင်္ဘောလည်း ပင်လယ် ပြင်ပြန်ထွက်နိုင်ပြီ။ ဝန်အပိုတွေ
လဲလျော့သွားပြီ။ ကိုယ်ရော အမှားအယွင်းတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာ
တွေ အတိတ်ကဝေဒနာတွေကို ခရုတွေလို သယ်လာခဲ့သလား၊
ရေချိုမှာ ခဏစိမ်ထားဖို့ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်တယ်။ ဝန်အပိုတွေ

ချပစ်ခဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ‘ဒုတိယအကြိမ် အခွင့်အရေးပေးတာ ဟာ အခုလတ်တလော ကိုယ်လိုအပ်နေတဲ့၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပ်နှံ ငွေဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။

(၂၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စပြီးရိုးသားပါ။ လိမ်ညာအယောင်ဆောင်နေရင် စိတ်ချလက်ချ မနေနိုင်လို့ ကိုယ်ပိုင်ဘဏ်စာရင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငွေထုတ်သလိုဖြစ်မယ်။ ဂျူဒီ ဂါလန်က အခုလိုပြောတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ‘ဒုတိယတန်းစားလူမဖြစ်စေနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ပထမ တန်းစားလူပဲ အမြဲတမ်းဖြစ်အောင်ကြိုးစားတဲ့။

(၂၆) လုပ်တာကိုင်တာတွေမှာ ရိုးသားပါ။ ကျောင်းမှာ၊ မိဘတွေနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ရိုးသားပါ။ အတိတ်က မရိုးသားခဲ့ရင်၊ (အားလုံးလိုလို အတိတ်က မရိုးသားခဲ့ကြဘူးလို့ထင်တယ်) ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ၊ သတိထား၊ မဟုတ်တာတွေ လုပ်ထားပြီး လူမှန်ကြီးလိုနေလို့ ခံစားလို့မရဘူး။

(၂၇) ရိုးရိုးသားသား လုပ်ရပ်တိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှု ကိုယ်ပိုင် စာရင်းထဲကို ငွေထပ်ထည့် လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ခွန်အားရှိသွားစေ တယ်။ “နှလုံးသားသန့်စင်တော့ ဆယ်ဆခွန်အား ရှိလာတယ်” ဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။

(၂၈) လမ်းကြောင်းက အဲလိုမဟုတ်ဘဲဖြစ်နေရင်တောင်မှ ရိုးသားတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။

(၂၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားသစ်လောင်းပါ။ ကိုယ့်အတွက် အနားယူ အပန်းဖြေဖို့အချိန်ပေးပါ။ မဟုတ်ရင် ဘဝ အတွက် သက်လုံကောင်းမှာမဟုတ်ဘူး။





- (၁) ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ ပြန်ဖြည့်ဖို့ အတွက်တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေးနေလို့ရတဲ့ နေရာလေးတစ်ခုရှိဖို့ ကောင်းတယ်။ အဲဒီနေရာလေးဟာ နှင်းဆီဥယျာဉ် ဖြစ်ဖို့လဲမလိုဘူး။ တောင်ထိပ် ဒါမှမဟုတ် ပင်လယ်ကမ်းခြေ ဖြစ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ အိပ်ခန်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ရေချိုးခန်းတောင် ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေး နေလို့ ရတဲ့နေရာ ဖြစ်ဖို့ပဲလိုတယ်။
- (၂) တစ်ယောက်တည်း အေးအေးဆေးဆေးနေလို့ရတဲ့ နေရာတစ်ခု အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွန်အားဖြည့်၊ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှု ဘဏ်စာရင်းဖြည့်ဆည်းဖို့အတွက်လုပ်နိုင်တဲ့ တခြား နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာ၊ ကခုန်တာ၊

အိတ်တစ်အိတ်ကို လက်သီးနဲ့ထိုးတာလို လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရင်လည်းဖြစ်တယ်။ ရုပ်ရှင်ကားဟောင်းတွေ ကြည့်တာ၊ တူရိယာပစ္စည်း တစ်ခုခုကိုတီးခတ်တာ၊ လက်ချောင်း တွေနဲ့ ပန်းချီ ဆွဲတာ၊ ကိုယ့်ကို အားပေးအားမြှောက်လုပ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားပြောတာတွေပေါ့။

(၃) ဝါသနာတစ်ခုခု ဖော်ထုတ်ပျိုးထောင်တာ၊ အကြောင်းအရာတခုကို အထူးတလည် စိတ်ဝင်စားတာတွေဟာလဲ။ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုဘဏ်စာရင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး နည်းတစ်ခုပဲ။

(၄) ဝါသနာတွေ၊ ပါရမီတွေဆိုတာက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အကြီးကြီးတွေ ချည်းပဲ မမြင်နဲ့ အသေးအဖွဲ့ဆိုပြီး အထင်မသေးနဲ့၊ စာဖတ်တာ၊ စာရေးတာ၊ စကား ပြောတာ၊ တစ်ခုခုမှာ ကိုယ်က ထူးချွန်နေတာဖြစ်နိုင်တယ်။ တည်ထွင် ဖန်တီး ရာမှာ တော်တာ၊ အတတ် မြန်တာ၊ မိတ်ဆွေဖြစ်လွယ်တာလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စည်းရုံးရေး၊ ဂီတ၊ ခေါင်ဆောင်မှု စွမ်းရည်တွေလဲ ရှိကောင်းရှိမယ်။ စစ်တုရင် ထိုးတာ၊ ပြဇာတ်ကတာ၊ လိပ်ပြာစုတာ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လုပ်ချင်တာ တစ်ခုခု ဖြစ်တယ်။ လုပ်ရာမှာလဲ အစွမ်းအစ ရှိတယ် ဆိုရင် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ်ခံစားချက် ကိုကိုယ်ဖော်ထုတ်တဲ့နည်း တစ်မျိုးလဲ ဖြစ် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုလဲဖြစ်စေတယ်။

(၅) ခြေလှမ်းငယ်လေးများ -

- (၁) ကြိုတင်ဆုံးဖြတ် စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း သုံးရက်ဆက်တိုက် အိပ်ယာက စောစောထပါ။
- (၂) ကနေ့ လုပ်စရာတစ်ခုခုကိုရှာပါ။ အဝတ်လျှော်တာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် စာအုပ်တစ်အုပ်အုပ် ဖတ်တာမျိုးလုပ်ပါ။ ဘယ်အခါလုပ်မလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိတည် ပြီး၊ ပြီးအောင်လုပ်ပါ။
- (၃) နာမည်မဖော်ဘဲ ကြင်နာတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုလုပ်ပါ။ ကြင်ကြင်နာနာ စာတစ်စောင်ရေးပို့တာ၊ အမှိုက်ပုံးသွန်တာ၊ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် အိပ်ယာပြင်ပေးတာမျိုးတွေလုပ်ပါ။

၄။ ဘေးဘီကိုလိုက်ကြည့်ပြီး၊ ထူးထူးခြားခြား ဘာလုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာ ရှာပါ။

ဥပမာ အိမ်အနီးအနားက ပန်းခြံကိုရှင်းတာ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ သွားလုပ်အားပေးတာ၊ စာမဖတ်နိုင်တဲ့ သူ့ကို စာဖတ်ပြတာမျိုး ပေါ့။

၅။ ဒီနှစ်ငါတတ်ချင်တဲ့ ဝါသနာတစ်ခု၊ ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုကဘာလဲ အဲဒါတတ်အောင်၊ ဘယ်လို တိတိကျကျ လုပ်မယ်ဆိုတာကို ချရေးပါ။

(၆) ထပ်လှမ်းစရာတွေ

၁။ တစ်နေ့လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းမပြောဘဲနေပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျစရာ တစ်ခုတွေ့မိရင် သုံးခုနဲ့အစားထိုးပါ။

၂။ ကိုယ်စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမယ့်၊ ပျော်စရာ အစီအစဉ်တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးတော့ ကနေ့လုပ်ပါ။ ဥပမာ- သီချင်းဖွင့်ပြီးကတာမျိုး

၃။ မိဘတွေက၊ နောက်တစ်ခါ ဘာလုပ်နေသလဲလို့မေးရင် မချွင်းမချန်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပါ။

တချို့အချက်အလက်တွေချန်ထားပြီး၊ ညာမပြောနဲ့

၄။ တစ်ရက်လောက် ပုံကြီးမချဲ့ပဲနေကြည့်ပါ။

(၇) ပထမဆုံးအလေ့အကျင့်က ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတာပါ။ ဒီအလေ့အကျင့်က ကျန်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ အားလုံးပွင့်သွားစေနိုင်တဲ့ သော့နဲ့တူလို့၊ ပထမ ဆုံးနေရာမှာထားတာ၊ ပထမဆုံး အလေ့အကျင့်က “ကိုယ်ဟာအင်အား ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ဟာကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်စိတ်သဘော ထားကို ကိုယ်ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ပျော်တာ မပျော်တာအတွက် ကိုယ့် မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကြံ့ခိုင်မှုကိုကိုယ်ပဲ မောင်းနှင်တယ်။ ကိုယ်ဟာ သူများ မောင်းပို့တာခံရမယ့် သူမျိုးမဟုတ်ဘူး”။

(၈) လောကမှာ လူနှစ်မျိုးရှိတယ်။ သူများလုပ်သမျှခံရတဲ့ လူရယ်၊ ကိုယ့် တာဝန်ကိုယ်ယူတဲ့ သူရယ်။ သူများလုပ်သမျှ ခံရတယ်လို့ထင်ရတဲ့ လူတွေက အပြစ်လျှောက်တင်တတ်ကြတယ်။ ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေရယ်၊ သူများ လုပ်သမျှ ဖြစ်သွားတဲ့သူတွေရယ်။

(၉) လူတွေဟာ သူတို့ဆုံးဖြတ်သလောက် ပျော်နိုင်ကြတယ်။
(အိဘရာဟံ-လင်ကွန်)

(၁၀) နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့မှာ ကိုယ့်ကံကို ကိုယ်
ဖန်တီးနိုင်ဖို့နဲ့ သူတပါး ကဖန်တီးတာခံရဖို့၊ အခွင့်အရေး တစ်ရာ
လောက်ရှိနေတယ်။ ဘယ်ရက်မဆို ရာသီဥတုက မကောင်းတာ၊
အလုပ်ရှာမရတာ၊ ကိုယ့်ညီမက ကိုယ့်အင်္ကျီယူဝတ်သွားတာ၊
ကျောင်း ရွေးကောက်ပွဲမှာရှုံးတာ၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်
ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောတာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်
နာမည်ခေါ်ပြီးချဲ့တာ၊ မိဘတွေက သူတို့ကားကို အကြောင်းမဲ့
ကိုယ့်ကိုမပေးတာ၊ အစမ်းစားမေးပွဲ ကျတာတွေရှိနေတယ်။ အဲဒါ
ဆို ဘာလုပ်မလဲ၊ သူများလုပ်သမျှခံရတယ်လို့ သဘောထား
မလား၊ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ပဲ ဆုံးဖြတ်မလား၊ ကိုယ်ကြိုက်
ရာ ရွေးချယ်လို့ရတယ်။

(၁၁) သူများလုပ်သမျှ ကိုယ်ခံနေရတယ်လို့ ထင်တဲ့လူတွေက စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု အပေါ်
မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။ လှုပ်ပြီးဖွင့်လိုက်ရင် ပေါက်ထွက်တဲ့ ဘိလပ်ရည်ပုလင်း
နဲ့တူတယ်။ ဖိအားလေး နည်းနည်းပေးလိုက်တာနဲ့ ရုတ်တရက်ပေါက်ကွဲတတ်တယ်။

(၁၂) ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ဖန်တီးတယ်လို့ထင်တဲ့လူတွေက တန်ဖိုးထားမှုတွေ
အပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြ ရွေးချယ်ကြတယ်။ သေသေချာချာစဉ်းစားပြီးမှ
လုပ်တယ်။ မစဉ်းစားဘဲမလုပ်ဘူး။ သူတို့ ကြုံတွေ့ရသမျှ အရာအားလုံးကို
ထိန်းချုပ်လို့မရဘူး ဆိုတာ သူတို့ သဘောပေါက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေနဲ့
ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုတာတော့၊ သူတို့ ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့
အကြောင်းလဲ သဘောပေါက်ထားတယ်။

(၁၃) ဓာတ်ငွေ့တွေ အပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ဘိလပ်ရည်လိုလူမျိုးတွေနဲ့ မတူဘဲ၊
ကိုယ့်ကံကို ကိုယ်ပြဋ္ဌာန်းတယ်လို့ထင်တဲ့သူတွေဟာ ရေနဲ့တူတယ်။ ရေ
ပုလင်းကို ကြိုက်သလောက် လှုပ်ပြီး အဖုံးကိုဖွင့်လိုက်ပေမယ့် ဘာမျှ မဖြစ်
ဘူး။ ပူဖောင်းလဲမထွက်၊ အမြှုပ်လည်းမထွက်၊ ဖိအားလည်းမရှိဘူး။ သူတို့
က အေးချမ်းတယ်။ တည်ငြိမ်တယ်။ ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။

