

အိမ်ခြံမြေ အချိန်

တင်ဖောင်သန်း



mgvooe.com

အကျိုးရှိ အချိန်

တင်ဖောင်သန်း

ISBN 9789997119896



NF95

9 789997 119896

800.00 KS

mgvooe.com

အကျိုးရှိအချိန်၊ တင်မောင်သန်း
မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းသရုပ်ဖော် - ဖေသစ်တည်
စာမျက်နှာ ၄၂ မျက်နှာ၊ ၁၀၀၂ ဝင်တီး x ၁၇ ဝင်တီး

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၂၀၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းဈေး ၈၀၀ ကျပ်

သဘာဝတရားက လူတွေအပေါ်
တန်းတူညီမျှ အတူတူထားတာ တစ်ခုရှိတယ်ဆိုရင်
အဲဒါအချိန်ပါပဲ။

လူတွေဟာ မွေးဖွားလာခဲ့ကြတဲ့အခါ မိမိ မိဘရဲ့
အခြေအနေ အနေအထားပေါ်မှာလိုက်လို့ ကွာခြားကြ
တာတွေ ရှိကောင်းရှိကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိမျိုးရိုးရဲ့ အား
ထုတ်မှု မိမိမျိုးရိုးရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး
ဗီဇရုပ်သဏ္ဍာန်တွေမှာ ကွာခြားတာတွေလည်း ရှိကြ
ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေအားလုံးအပေါ်မှာ သဘာဝ
တရားက မျက်နှာမလိုက်ဘဲ အတူတူ ပေးအပ်လိုက်
တာ တစ်ခုကတော့ “အချိန်” ပါ။

အချိန်ဆိုတာ တစ်နေ့မှာ ၂၄ နာရီပဲ ရှိတာကိုး။
ဘယ်သူကဖြင့် ပိုပြီးလိုချင်တယ်ဆိုလို့လည်း ယူလို့
ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူကဖြင့် လျော့ပြီးလိုချင်
ပါတယ် ဆိုလို့လည်း လျော့ယူလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲ... အသက်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ပြောရင်တော့ ကံကံ၏အကျိုးကြောင့် နေရတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။ မနေရတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ ကာလလေးမှာတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်နေ့တစ်နေ့ ရတဲ့အချိန်ကတော့ ၂၄ နာရီ အတူတူပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဘဝဆိုတာကို သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးချသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်တယ်ဆိုတာ တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ “ယန်း” (Young) ဆိုတဲ့ ပညာရှိတစ်ယောက် ပြောသလိုပေါ့။ “ဖြုန်းပစ်တဲ့အချိန်တွေဟာ အသက်ရှင်ဖို့ သက်သက်သာ။ အသုံးချတဲ့ အချိန်တွေကတော့ “ဘဝ” တဲ့။ အဲဒီသဘောမျိုးလေးပဲ ချက်မန်း (Chapman) ဆိုတဲ့ ပညာရှိတစ်ဦးကလည်း ပြောဖူးပါတယ်။ “အချိန်ကို အသုံးချပုံဟာ ကံကြမ္မာပဲ” တဲ့လေ။

မှန်ပါတယ်။ အချိန်ကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လို အသုံးချသလဲဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာကို ပြဋ္ဌာန်းတယ်လို့ ပြောရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လောကကြီးမှာ နေရတဲ့ အခိုက်အတန့် အချိန်ကို ဘယ်လိုကုန်စေမလဲဆိုတဲ့ ပြဿနာဟာ လူ

လူတွေအားလုံးအပေါ်မှာ
သဘာဝတရားက
မျက်နှာမလိုက်ဘဲ အတူတူ
ပေးအပ်လိုက်တာ တစ်ခုကတော့
“အချိန်” ပါ ...



တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး ပြဿနာလို့ ပြောခဲ့ရင် ဒါဟာ အလွန်အကျွံ ပြောရာမရောက်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ

“အကျိုးရှိ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးမှာ ရလဒ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာသော အကျိုးကို ရတယ်ဆိုတာ ရုပ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ စိတ်အားဖြင့်ဖြစ် စေ၊ ကိုယ့်ရှိဆဲ အခြေအနေထက် အပြုသဘော၊ အကောင်းသဘောဆောင်တာ တစ်ခု ထပ်ရလာတဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့် အကျိုးရှိအချိန်လို့ ဆိုလိုက်တာ နဲ့ အဲဒီရလဒ်ကို မျှော်ကိုးပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တဲ့အချိန် လို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတွေက တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တူကြတာမဟုတ်တော့ မျှော်မှန်းထားတဲ့ ရလဒ်ခြင်းဟာ လည်း တူကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုပါစို့ရဲ့။ ရလဒ်ကို မျှော်မှန်းပြီး တစ်ခုခုလုပ်နေတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ဘာရလဒ်မှ မမျှော်မှန်းဘဲ အလိုက်သင့် အလျားသင့် အချိန်ကုန်သွားတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းနဲ့ပဲ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စ။ တစ်နည်းပြောရရင် တစ်သီးပုဂ္ဂလ

ကိစ္စပါ။

ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ကျွန်တော် တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ပဲ ပြန်ကြည့်ကြည့် တစ်စုံတစ်ရာ သော အကျိုးမျှော်မှန်းပြီး အချိန်သုံးလိုက်တဲ့ အခါတွေ ရှိသလို ဘာရယ်မဟုတ် ကြုံသလိုကျသလို ကုန်လိုက် တဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အကျိုး ရှိအချိန်ဆိုတာ ကြုံသလိုကျသလို ကုန်တဲ့ ဝေလေလေ အချိန်တွေ မပါပါဘူး။

အကျိုးရှိခြင်းဆိုတာ မိမိရဲ့ကိစ္စ တစ်သီးပုဂ္ဂလ ကိစ္စ လုံးလုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်ကိုသွား နေသလဲ။ ကိုယ် ဘာကိုလိုချင်သလဲ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထား တာက ဘာလဲဆိုတာတွေ မသိရင် အချိန်ကို အကျိုး ရှိရှိ သုံးရာရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ ပထမ ဦးဆုံး လိုတယ်လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ရှေးဂရိပညာရှိ တစ်ပါးက ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စကားလေး ရှိပါတယ်။ (Know Thyself) “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပါ” တဲ့။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ အချိန်ပေးရ ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရဲ့လား

လူတစ်ယောက်ကို ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား သိရဲ့လားလို့ မေးများမေးမိရင် “ဟ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲဗျာ မသိဘဲ နေပါ့မလား” လို့ ဖြေလိုက်ကြမယ် ထင်ပါရဲ့။ မေးတဲ့လူကိုလည်း တော်တော်ကြောင်တဲ့လူလို့ ထင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှိ တော်တော်များများကတော့ လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မသိကြပါဘူးတဲ့။ တစ်နည်းပြောရင်တော့ လူဟာ သူ့ကိုယ်သူ မရှာဖွေဘဲနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေရဲ့ စေ့ဆော်ချက်တွေအတိုင်း လှုပ်ရှားနေကြတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို လှုပ်ရှားနေကြတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝနဲ့ အံကျကိုက်ညီတာလည်း ရှိပါတယ်။ အံချော်လွဲမှားနေလျက်နဲ့ နိစ္စရူဝ လှုပ်ရှားနေကြရတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လူနှစ်မျိုးရှိကြရာမှာ ဒုတိယလူတွေက များတယ်လို့ ပညာရှင်တော်တော်များများက ပြောကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ ဆိုတဲ့ ပြဿနာလေးကို မသွားခင် ငါ့ကိုယ်ငါကော တကယ်သိနေပြီလား ဆိုတာလေးကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ကြတာပေါ့။

အဲဒီလို ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်အောင် အောက်မှာ မေးခွန်းလေးတွေ ပေးထားလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမေးခွန်း

အကျိုးရှိအချိန်

လေးတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ ဖြေကြည့်တဲ့အခါမှာ အခြားသူတစ်ယောက်ကို ပြဖို့မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝလမ်းကြောင်း ကိုယ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ရှာဖွေတာမို့လို့ လိမ်ညာစရာအကြောင်းလည်း မရှိ။ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေကြည့်ဖို့ပဲ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖြေကြည့်တဲ့အခါ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အဖြေဟာ ခင်ဗျား မူလသိထားတဲ့ အသိနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် လွဲနေတာ၊ နိမ့်နေတာတွေ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကိုကို နဂိုအတိုင်း လက်ခံလိုက်ပါ။ ခေါင်းထဲရောက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က တိုင်းတာတဲ့ စံအားလုံး မေ့ထားပစ်လိုက်ပါ။ ဒါမှ ခင်ဗျားရဲ့ဘဝ ခင်ဗျားအချိန်ဟာ အကျိုးရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ

ဘာတွေက ခင်ဗျားစိတ်ကို လှုပ်ခတ်သွားစေတာလဲ။ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ နောက်ဆုံး လှုပ်ခတ်သွားလောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့တာ ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့သလဲ။ နည်းနည်းလေး ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ လူဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လှုပ်ခတ်သွားဖို့ အင်မတန် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့ ကာလလေးတွေဟာ တော်တော်လေး ရှားတတ်ပါ

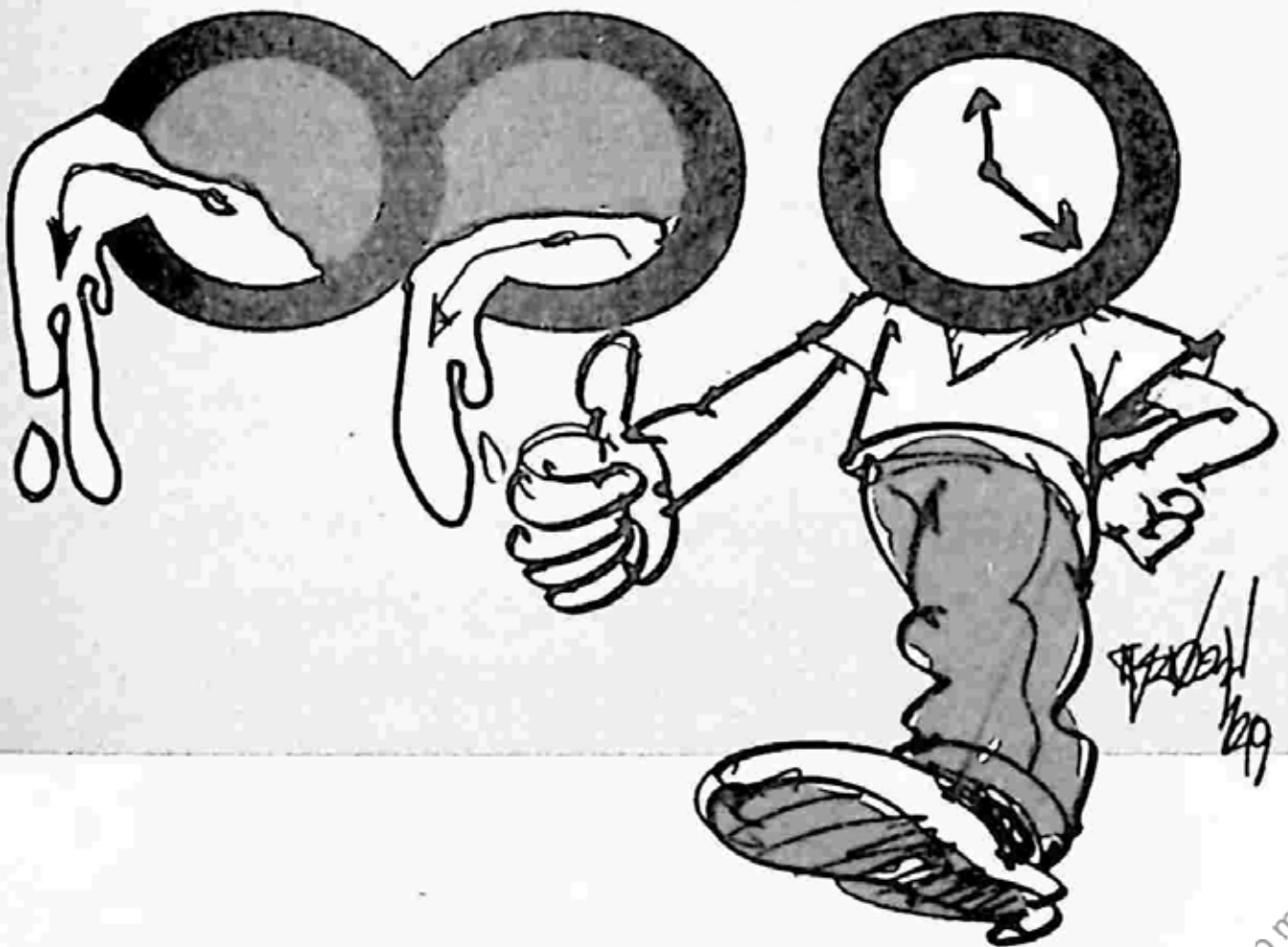
တယ်။ အဲဒီအချိန်လေးတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ငါဘယ်နေရာမှာ တော်သလဲ၊

ဘယ်လိုနေရာမှာ ကောင်းသလဲ

တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်က အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေရပေမဲ့ အဲဒီ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းဟာ ကိုယ်တော်တဲ့နေရာ ကိုယ်ကောင်းတဲ့ နေရာ မဟုတ်တတ်ပါဘူး။ ဆိုပါတော့၊ လူတစ် ယောက်ဟာ စာရင်းကိုင်အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားပြောဆို ဟောပြောရာမှာ တော်နေတတ် တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ လူက ကျောင်းဆရာအလုပ် နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားမပြောတတ်ဘူး။ မဟောတတ်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေ တဲ့ လူတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ မပတ်သက်ပေမဲ့ ကိုယ်ဘယ်နေရာမှာ တော်သလဲဆိုတာ ပြန်ကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန် တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်က အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေရပေမဲ့
အဲဒီ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဟာ
ကိုယ် တော်တဲ့ နေရာ
ကိုယ် ကောင်းတဲ့ နေရာ
မဟုတ်တတ်ပါဘူး . . .



အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး လုပ်ရတဲ့အခါ
ကိုယ် ကျေနပ်သလဲ၊ ကိုယ် ပျော်သလဲ

ဆိုပါတော့ စောစောက စာရင်းကိုင်ကြီးပဲ။ သူက
စာရင်းတွေရေးမှတ် လုပ်ရရင် သာမန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ
စာရင်းလုပ်ပုံကို သူ့အောက်ကလူတွေကို ပြန်ပြီး ရှင်းပြ
ရတဲ့အခါ၊ ပြန်ပြီး သင်ရတဲ့အခါမှာ သူ့စိတ်ကျေနပ်မှု
ရတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီမှာ သူရှိပါတယ်။ အဲဒီစာရင်း
ကိုင်ကြီးရဲ့ “ငါ” ဆိုတာ စာရင်းတွေ ရေးမှတ်ခြင်းထဲမှာ
ရှိတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ အဲဒီစာရင်းတွေကို ရှင်းပြတဲ့ သင်ပြ
ခြင်း ဆိုတဲ့ ကိစ္စထဲမှာ ငါရှိတာပါ။ အဲဒီလို အလုပ်ထဲ
မှာ ငါ ဆိုတဲ့သဘော ဘယ်နေရာမှာရှိသလဲ ရှာကြည့်
ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အားတဲ့အချိန်တွေကို ဘယ်လို သုံးသလဲ

ကျွန်တော်တို့ဟာ အားတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ်
စိတ်ဝင်စားတဲ့ အလုပ်ကလေးတွေကို လုပ်လေ့လုပ်ထ
ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်လိုဟာမျိုးမှာ ကိုယ်က စိတ်ဝင်
စားနေသလဲ။ ဘယ်လို စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးလုပ်ရင် ပျော်
နေသလဲ ပြန်ရှာကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အားတဲ့အချိန်
တွေမှာ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ မက်ရင်း၊ ဒါမှမဟုတ်
ဗွီဒီယိုကြည့်ရင်း၊ ဝတ္ထုဖတ်ရင်း အချိန်သုံးတတ်တယ်ပဲ

ဘယ်လိုဟာမျိုးမှာ
ကိုယ်က
စိတ်ဝင်စားနေသလဲ။
ဘယ်လို စိတ်ဝင်စားမှုမျိုး
လုပ်ရင် ပျော်နေသလဲ
ပြန်ရှာကြည့်ပါ ...



ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ “ငါ” ဟာ အဲဒီ ဗွီဒီယို၊ အဲဒီဝတ္ထု၊ အဲဒီ စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲက ဇာတ် ကောင်တွေရဲ့ စရိုက်ထဲမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လိုစရိုက်မျိုး ဘယ်လိုဇာတ်ကောင်မျိုး ငါက စိတ် အဝင်စားဆုံးလဲ။ ငါ ဘာစိတ်ကူးလေ့ရှိသလဲ ဆိုတာ ကို ပြန်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်လည်း မိမိရဲ့ ငါကို တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

စိတ်ကူးကြည့်ကြပါစို့

ခင်ဗျားမှာ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့ ဦးလေးတစ် ယောက်ရှိပြီ။ အဲဒီဦးလေး ကွယ်လွန်သွားလို့ တစ်သက် လုံး စားမကုန်တဲ့အမွေတွေ ခင်ဗျား ရလိုက်တယ် ဆိုကြပါစို့။ ခင်ဗျား ဘာကို ပထမဆုံး လုပ်မလဲ။

ဒီမေးခွန်းဟာ နည်းနည်းတော့ ရယ်စရာကောင်း ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ မျှော်မှန်းချက် တွေ၊ ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်ကူးတွေကိုတော့ ရွေးထုတ်နိုင်လိမ့် မယ် ထင်ပါရဲ့။

မကြာခဏ ခင်ဗျားစိတ်ကူးတဲ့ စိတ်ကူး ရှိပါ သလား။ အိပ်မပျော်ခင်မှာ ခင်ဗျားခေါင်းထဲ ရောက် ရောက်လာတတ်တဲ့ကိစ္စ ရှိပါသလား။ အဲဒါလေးတွေ ကိုလည်း ပြန်သတိထားကြည့်ပါ။ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား

ဘာဆိုတာ ဒီမေးခွန်းလေးတွေကို ဖြေကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲတော့ ပျော်တာ၊ ကျေနပ်တာ၊ ပီတိဖြစ်တာတွေကို စဉ်းစားကြည့်သလိုပဲ ကိုယ် စိတ်ညစ်မိတာ၊ စိတ်ပျက်မိတာ အလုပ်ထဲမှာ မကြိုက်တာတွေကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဲဒီလို မိမိရဲ့ စိတ်သဘာဝ ရင်ထဲက သဘာဝလေးတွေကို ဖော်ထုတ်ကြည့်သလိုပဲ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ အသိစိတ်တွေကိုလည်း ဖော်ထုတ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ထိထိရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမူအကျင့် (၇)ရပ် ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရေးတဲ့ (Stephan R Covey) က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြည့်ဖို့ အကြံပေးထားဖူးပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခင် သေရတော့မယ့် လူတစ်ယောက်အဖြစ် စိတ်ကူးကြည့်တဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒီလိုများဖြစ်ရင်... ကျန်တဲ့အချိန်လေးကို ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ငါ တန်ဖိုးထားတာတွေက ဘာလဲ...၊ ရှာတွေ့ပါလိမ့်မယ်တဲ့။ အဲဒီအခါမှာ ဘဝဟာ ဘယ်လိုနေထိုင်မှ ဘယ်လိုကျင့်ကြံမှ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်တဲ့။