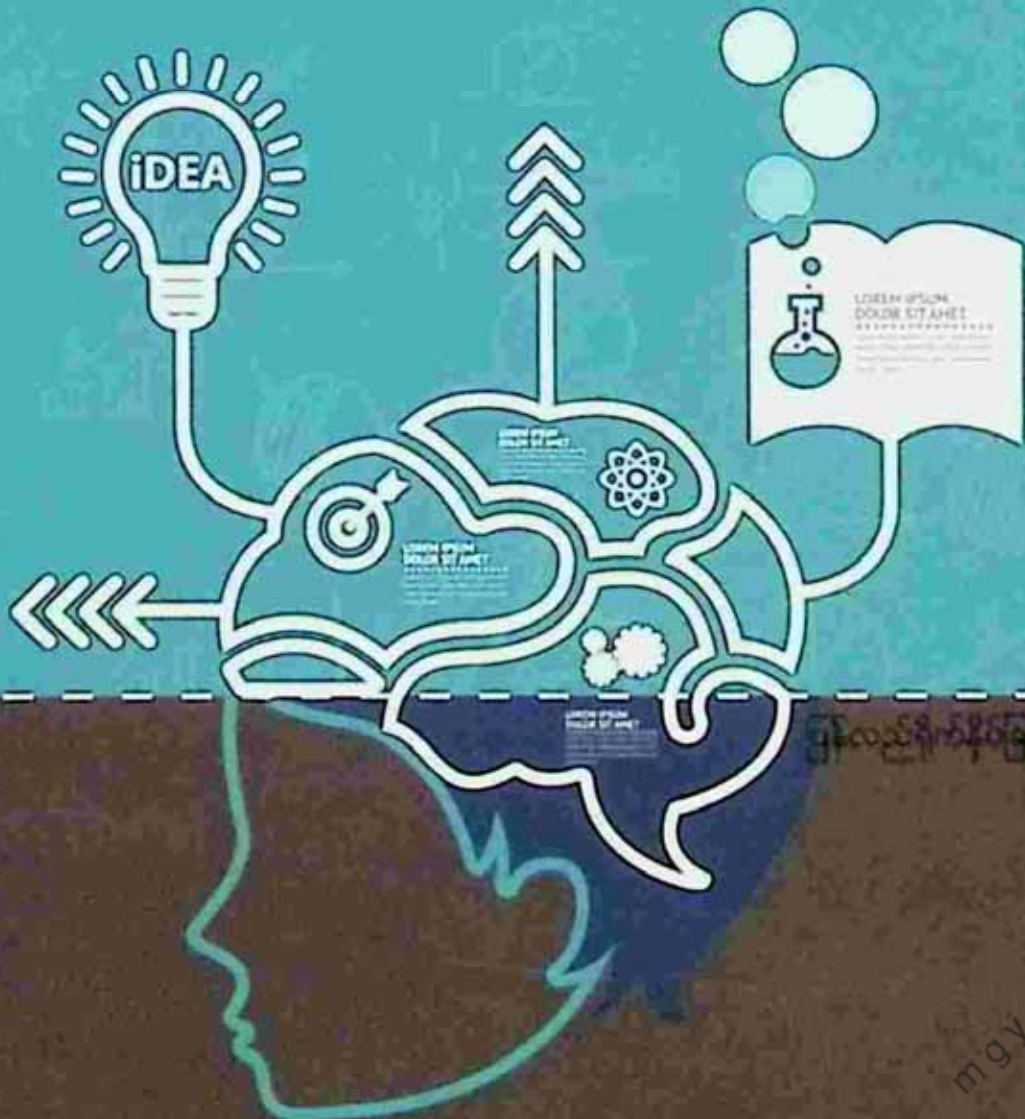


အတွေးအခေါ်

ကြီးပွားချမ်းသာရေး စိတ်တန်ခိုး

ဝမ်း



စိတ်တန်ခိုးဆိုသည်မှာ အထူးအထွေမဟုတ်၊

သာမန်ထက်လည်း မလွန်ကဲပါ။

သူသူ ငါငါ လူတိုင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးရှိသည်။

လူ၏အတွင်းသိစိတ်မှာ ၎င်းလျှိုးနေတတ်သည်။

ဒါကို အသုံးချတတ်အောင် လေ့လာလေ့ကျင့်ဖို့သာ လိုသည်။

နှစ်ခြိုက်ပျော်ပိုက်စရာ ဘဝတစ်ခုကို ရပါလိမ့်မည်။



ထုတ်ဝေသူ	- ဒေါ်သိတာမြင့်၊ - စာစည်းစိမ်စာပေ(၀၂၇၇၅)၊ - အမှတ်(၂၁)၊လျော်ရွေးဝင်းလမ်း။ - (၁၄)ရပ်ကွက်၊လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးစန်းဦး။ SKCCPress(၀၀၄၁၃)၊ - ၁၁၇၉၊မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။

ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း။ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၀၊ ဇူလိုင်လ။

ဗမိုး/လူတိုင်းအတွက်ကြီးပွားချမ်းသာရေးစိတ်တန်ခိုး
စာမျက်နှာ ၁၅၈ မျက်နှာ၊
၁၃ စင်တီ x ၁၉ စင်တီ

ထက်မြက်သော ကြီးပွားရေးအတွေးများဆီသို့
သွက်လက်သော အရေးအသားက
ခေါ်ဆောင်သွားလိမ့်မည်။

ဖတ်ပါ...

တွေးပါ...

ကျင့်ပါ...

သင့်ဘဝ မုချအဆင့်မြင့်လာစေရမည်။

ဘိုးအေကြီး ပီမိုးနင်းအား

အမှူးထား၍

မိဘနှစ်ပါး ဆရာသမားနှင့်

ကျေးဇူးရှင်များ အားလုံးသို့

ကန်တော့ပန်း

ဗမိုး

(၁၆-၈-၉၅)

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အခန်း(၁)	
၁။	လူတိုင်းမှာရှိသည်	၃
၂။	အမေရိကန် စိတ်တန်ခိုး တိုးပွားရေး ပါရဂူ	၅
၃။	စိတ်တန်ခိုးသည်	၆
၄။	ငုပ်လျှိုးနေတတ်သည်	၇
၅။	ဘယ်သူမှ မသိပါစေနှင့်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောနှင့်	၈
၆။	အဆင့်(၁) ယုံကြည်ပါ	၈
၇။	မြို့တော် အော်ပရာအဆိုတော်	၁၁
၈။	အဆင့်(၂) သက်သောင့်သက်သာ	၁၂
၉။	မလုံမလဲစိတ်မှာ ကြောက်စရာကောင်းလှသည်	၁၄
၁၀။	အဆင့်(၃) ချိန်သားကိုက်	၁၅

၁၁။	အဆင့်(၄) လက်ခံပါ	၁၆
၁၂။	အဆင့်(၅) သိပါ	၁၈
၁၃။	အဆင့်(၆) လှုပ်ရှားပါ	၁၈
၁၄။	အဆင့်(၇) လေ့ကျင့်ပါ	၁၉
၁၅။	အဆင့်(၈) ဖွံ့ဖြိုးတိုးပွားနေပါစေ	၁၉
၁၆။	အဆင့်(၉) မပျက်ယွင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားပါ	၂၀
၁၇။	အဆင့်(၁၀) တိုးချဲ့ပါ	၂၀

အခန်း(၂)

၁။	အားလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်	၂၅
၂။	ဂျန်ဟက်ဖို့	၂၇
၃။	လှေကားတက်ရမှာ ကြောက်သူ	၃၀
၄။	အတွင်းကအသံလေးကို သတိထားနားဆင်ပါ	၃၄
၅။	တက္ကစီဒရိုင်ဘာနှင့် စီးပွားရေးဒီပလိုမာ	၃၉
၆။	အကြည်ဓာတ် အလျင်ပြတ်သွားခဲ့သူတစ်ယောက်	၄၁
၇။	ဒေစီဝိန်း	၄၇
၈။	ဝါသနာပါသူ၏ ကဏ္ဍ	၅၁
၉။	နှိုးစက်ပမာ ဝါသနာ	၅၃
၁၀။	လူတိုင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးရှိသည်	၅၃
၁၁။	စိတ်အားထက်သန်မှု	၅၅
၁၂။	ဖြစ်မြောက်ခြင်းအားလုံး၏ အခြေခံ	၅၈
၁၃။	သာမန်အက်ဆေးတစ်ပုဒ် ရေးသည့်အခါ	၅၈
၁၄။	ပန်းတိုင်သည် တွန်းအား	၆၀

အခန်း(၃)

၁။	တွေးခေါ်ခြင်း	၆၅
၂။	စိတ်နှင့်ဖတ်ပါ	၇၂
၃။	အတ္ထုပ္ပတ္တိများလည်း ဖတ်ရမည်	၇၅
၄။	ဝတ္ထုတိုသမား	၇၇
၅။	အားဖြည့်ခြင်း	၈၀
၆။	စိတ်တန်ခိုးနှင့် ရိုက်ချိုးမည်	၈၀
၇။	လုပ်ချင်တာအားလုံးအတွက် အချိန်ရှိသည်	၈၃
၈။	အချိန်သည် ဘဝ၏ အနှစ်သာရ	၈၄
၉။	ကျွမ်းကျင်မှု တိုးပါစေ	၈၇
၁၀။	ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် အနိုင်ယူပါ	၉၁
၁၁။	ဒီကနေ့ လခစား	၉၅
၁၂။	လုပ်သက်အားကိုး လခစား	၉၆
၁၃။	နယ်နိမိတ် ကျော်သွားသည်	၉၈
၁၄။	စိတ်တန်ခိုးအညွှန်း	၁၁၁
၁၅။	ကြွက်ကိုကြည့်ပါ	၁၁၂
၁၆။	ဝါသနာနောက် လိုက်ရဲမလား	၁၁၄
၁၇။	ကံကောင်းလာအောင် ထိုင်စောင့်နေ၍ မဖြစ်ပါ	၁၂၀
၁၈။	အမေရိကန် စိတ်တန်ခိုးရှင်မ၏ ကိုယ်တွေ့အညွှန်း	၁၂၃
၁၉။	စိတ်ရဲ့ စူပါ ပါဝါ	၁၂၄
၂၀။	လင် အင်ဂျင်နီယာ၊ မယား အင်ဂျင်နီယာ	၁၂၇
၂၁။	အင်ဂျင်နီယာ လင်မယားရဲ့ သားငယ်	၁၂၈
၂၂။	တန်ဖိုးမသေးသော သင်၊ အရေးပါသော သင်	၁၃၀

၂၃။	နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၃၀
၂၄။	WORK-A-HOLIC	၁၃၂
၂၅။	ကျန်းမာရေးကိုလည်း မေ့လျော့မထားနှင့်ဦး	၁၃၂

အခန်း(၄)

၁။	ခရီးမဝေးပါ	၁၃၇
၂။	ရှစ်နာရီမှာ ဘာလုပ်မည်လဲ	၁၄၀
၃။	သင့်ဓားတိုလျှင် ရှေ့တစ်လှမ်း တိုးခုတ်ပါ	၁၄၂
၄။	အားကျပါ	၁၅၇
၅။	တစ်ကြိမ်တော့ စမ်းကြည့်ပါ	၁၅၄
၆။	စတန့်မထွင်နှင့်	၁၅၅



အခန်း(၅)

အခွင့်လမ်းသစ်တွေ
တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ
ယင်းတို့ကို ဖမ်းယူနိုင်အောင်
အရည်အသွေးသစ်တွေ
မိမိတို့မှာ တိုးပွားနေရမည်။

လူတိုင်းမှာရှိသည်

စိတ်နှင့် တန်ခိုးကို ဆစ်ပိုင်းသောအခါ အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ရသည်။

စိတ်သည်...ဆန္ဒ။

တန်ခိုးသည်...အရည်အချင်း၊ စွမ်းအား။

စိတ်နှင့် တန်ခိုး အချိုးကျ ပေါင်းစပ်နေမှ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝ မည်။ ဖြစ်ချင်တာ၊ လုပ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လိမ့်မည်။

စိတ်တန်ခိုးနှင့် နေ့စဉ် ကိစ္စလေးတွေ ယှက်နှွယ်နေသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းသည်။

စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ် တံဆိပ်ပြောင်းသောက်ဖို့မှာ အခက် အခဲ မရှိလှ။ သို့သော်...

ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်ဖြတ်ဖို့ကျတော့ ရုတ်တရက်မှာ မလွယ် ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြတ်ယူရပြီး နောက်ဆုံး တွန်းတွန်းထိုးထိုး စိတ် တန်ခိုးသုံးပြီး ဖြတ်ရတော့၏။

ထို့အတူပင် အိပ်ရာစောစောဝင်ရသည်က မခက်လှပါ။ စောစောထဖို့ဆိုလျှင်တော့ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။

မထ၊မဖြစ် အခြေအနေဆိုက်နေရင်တော့ အံ့ကြိတ်ပြီး မဖြစ်ဖြစ်အောင် နှိုးစက်အားကိုးနှင့် နှိုးထရသည်။ သည်မှာလည်း စိတ်တန်ခိုးကို အားကိုး ရသည်။

သည်ကနေ့မှာ ယခင်ကာလတွေနှင့်မတူ...

လူတိုင်း ပထမဆုံးအဆင့်အဖြစ် သူငါနည်းတူ မရှိ မရှား အဖြစ်ကို မရောက်ရောက်အောင် လှုပ်ရှားရသည်။ သည်ကြားထဲ လက်လုပ်လက်စားနှင့် လခစားအလုပ်လုပ်သည့် မိသားစုများတွင် အဖေ ရော၊ အမေပါ၊ သားကြီး၊ သမီးကြီးများနှင့်အပြိုင် အလုပ်လုပ်နေရသည်။

ခေတ်က ကွန်ပျူတာခေတ် မဟုတ်လား။ အင်္ဂလိပ်စာနှင့် အထွေထွေ ဗဟုသုတပိုင်းကိုလည်း ယခင်ကလို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ထမင်း စားရေသောက်အဆင့်နှင့် တင်းတိမ်နေ၍ မရတော့ပါ။

ကွန်ပျူတာကို ကိုင်တွယ်တတ်ရမည်။ ဘာသာခြားစာ စကား တတ်ကျွမ်းဖို့ဆိုရင် အင်္ဂလိပ်စာတစ်ခုတည်းနှင့် မဖြစ်တော့ပါ။ တရုတ်၊ ဂျပန်မှအစ အာရှဘာသာစကားတစ်ခုခုကို တတ်ကျွမ်းနေရမည်။ ဂျပန်၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ စင်ကာပူသွားသူများ ကိုယ်တွေ့ပါ။ အာရှနိုင်ငံ များစွာက မြန်မာနိုင်ငံမှာ လာရောက်ပြီး စီးပွားလုပ်ကိုင်နေကြပြီဖြစ်ရာ သူတို့ရဲ့ ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းသူများကိုသာ ဦးစားပေး အလုပ် ခန့်ပေးလိမ့်မည်။

အခွင့်လမ်းသစ်တွေ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ယင်းတို့ကို ဖမ်းယူနိုင်အောင် အရည်အချင်းသစ်တွေ မိမိတို့မှာ တိုးပွားနေရမည်။ သို့သော် ပူပန်စရာမရှိပါ။

ကြီးပွားချင်သူ၊ ချမ်းသာချင်သူတိုင်း လှုပ်ရှားရမယ့် အနေ အထားနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေပါ။ ဒီစာစုကို စာဖတ်သူအပါအဝင် မိမိတို့-

ကြီးပွားရေး...

လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝရေး...

ချမ်းသာရေး...စတာတွေအတွက် အနည်းဆုံး စိတ်ကူးလာရပြီ
မဟုတ်ပါလား။

စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့ကျင့်နေရပြီ မဟုတ်ပါလား။

သည်အနေအထားမှာ စိတ်တန်ခိုး လိုအပ်လာပါပြီ။

စိတ်တန်ခိုးဆို၍ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မတွေးပါနှင့်။ လူတိုင်း
ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ သူ့အထွာနှင့်သူ ရှိနေတတ်ကြသည်။

အမေရိကန် စိတ်တန်ခိုး တိုးပွားရေး ပါရဂူ

သူမရဲ့အမည်က ဂျီအန်ချေဖ်ပါ။

တက္ကသိုလ်မှာ (ဆိုက်ကို) စိတ်ပညာမေဂျာယူခဲ့ပြီး ပညာရှင်
ဒေါက်တာဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

လူမှာ ကိုယ်ကာယစွမ်းအားအပြင် အမည်တပ်၍ မရသော
စွမ်းအားတစ်ခုခု ရှိလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ စိတ်တွန်း
အား၊ စိတ်၏ ထိန်းကျောင်းမှုတွေကို တွေ့လာရသည်။ ဂျီအန်ချေဖ်
က...

(Mind over matter) စိတ်က ရုပ်ကိုနိုင်သည်ကို သိပ္ပံ
နည်းကျ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် တိရစ္ဆာန်လေးများမှအစ လူသတ္တဝါတို့အား
လက်တွေ့စမ်းသပ်၍ သိခဲ့ရသည်။

စမ်းသပ်မှု၊ လေ့လာမှုများ၏ အဆုံးမှာ လက်တွေ့ကောက်ချက်
တစ်ခု ရရှိလာခဲ့တော့၏။

လူတိုင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးရှိသည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤတန်ခိုးသည် လူ၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပြီး အဓိက တွန်းအားပေးနေသည်မှာ ဤစိတ်တန်ခိုးပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့လာရ၏။

သို့ဖြင့် စိတ်ပညာပါရဂူ ဒေါက်တာ ဂျိုအန်ချေဇ်သည် စိတ် ပညာကျွမ်းကျင်ပါရဂူအဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းကို ရွေးချယ် ပြီး ကြီးပွားတိုးတက်ရေး အတိုင်ပင်ခံ ပါရဂူအဖြစ် ဆိုင်းဘုတ်ချိတ် လိုက်တော့၏။

သူမ၏ အမာခံ ယုံကြည်ချက်ကို ခုလို ပြောပါသည်။

သင် ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အနေအထားမှာရှိနေသူဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ စိတ်တန်ခိုး ရှိပါသည်။

သင်၏ စိတ်တန်ခိုးကို အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့လာ လေ့ကျင့် ပါ။

နှစ်ခြိုက်ပျော်ပိုက်စရာ ကောင်းလွန်းသော ဘဝသစ်ကို ရရှိ လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်တန်ခိုးသည်

စိတ်တန်ခိုးသည် စိတ်၏ ပရိယာယ်ပါ။

ကိုယ်ကာယစွမ်းအားနှင့် သတ်သတ်စီပါ။ ခြားနားပါသည်။ သို့သော်...စိတ်နှင့်ကာယ ကမ္ဘာမခြားပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယှက်နှယ် မှီတွယ်လျက် ရှိပါသည်။

စိတ်ဆောင်သည်ဆိုသော အပိုင်းရှိမည်။ စိတ်သွားရာကို တာစူ လှုပ်ရှားရာတွင်မူ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အားကောင်းမောင်းသန် လှုပ်ရှား ရပါပြီ။

စိတ်တန်ခိုးသည် သာမန် ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်ထက် လွန်ကဲသော စူပါမဟုတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် သူ့သူငါငါ လူသာမန်တိုင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးရှိသည်ဟု ဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ငုပ်လျှိုးနေတတ်သည်

ဤစိတ်တန်ခိုးသည် လူ၏ အတွင်းသိစိတ်မှာ ငုပ်လျှိုးနေတတ်သည်။ ဒါကို ဖွင့်တတ်ဖို့လိုသည်။ ပထမအနေဖြင့် သိမှတ်၊ ရှုမြင်တတ်ဖို့လိုသည်။

အဆင့်ဆင့် တွေ့လာခဲ့ပါသည်။

- ၁။ ယုံကြည်ပါ။ (Believe)
- ၂။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ။ (Relax)
- ၃။ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတိုင် ဖမ်းသလို ချိန်သားကိုက် ဖမ်းယူထားပါ။ (Time - in)
- ၄။ လက်ခံပါ။ (Accept)
- ၅။ သိပါ။ (Know)
- ၆။ လှုပ်ရှားပါ။ (Act)
- ၇။ လေ့ကျင့်ပါ။ (Practice)
- ၈။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပါစေ။ (Develop)
- ၉။ မပျက်မယွင်း ထိန်းထားပါ။ (Retain)
- ၁၀။ တိုးချဲ့ပါ။ (Expand)

ဘယ်သူမှ မသိပါစေနှင့်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါနှင့်

သည်အဆင့် ဆယ်ဆင့်ကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေပါစေ၊
ဆိုသော် ဘယ်သူ့ကိုမှ အသိမပေးပါနှင့်၊ မပြောပါနှင့်။

အကြောင်းရှိပါသည်။ လေးနက်မှု ပျက်ပြယ်မသွားစေဖို့ပါ။

“မပြီးခင် မြန်မာ မမြင်စေနဲ့” ဆိုစကားရှိသည် မဟုတ်
ပါလား။ လူတကာကို လျှောက်ပြောပြီး အထေ့အလှောင်၊ အပြောင်
အပြက် အပြောခံရမည့်ဘေးကလည်း ရှိသေးသည်။

အထေ့အလှောင်ခံရပြီဆိုလျှင် စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်ရေးမှာ
အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာပြီ။ သံသယ ဝင်လာပြီ။

ယုံကြည်မှုကို လှုပ်ခါမည့် သံသယကို အဝင်မခံနိုင်ပါ။ စိတ်
ဓာတ်ကျဆင်းသွားစရာ လမ်းကြောင်းသို့ အရောက်မခံနိုင်ပါ။

သည်တော့...

မသိသားဆိုးဝါးကာ နောက်ပြောင်ထေ့လှောင်မည့်သူကို
ရှောင်ပါ။ မကြာခင် သင် အောင်မြင်လာတဲ့အခါ ဤထေ့လှောင်ခဲသူမှာ
ခုတစ်လော ခင်ဗျား အတော့်ကို ရွှင်နေပါလားဗျ။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်
လိုများ ကြီးပွားနေလို့လဲဗျဟု ပြောလာမှာပါ။ သည်တော့မှ သင်
ဖြစ်မြောက်ခြင်းကို ထုတ်ပြောနိုင်ပါပြီ။ တွန်းအားပေးခဲ့တဲ့ စိတ်တန်ခိုး
၏ စွမ်းအားကိုလည်း ထိရောက်စွာ ပြောဆိုနိုင်ပါပြီ။

ယုံကြည်ပါ အဆင့်(၁)

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ပါဟု ဆိုလိုခြင်းပါ။ သိတယ်မဟုတ်

လား။ သင်လိုလူ သင်တစ်ယောက်သာ ရှိပါသည်။ ဘယ်သူနှင့်မှ မတူပါ။ သင် နေထိုင်ပုံကလည်း တခြား ဘယ်သူနှင့်မှ မတူပါ။ သင်သည် မိမိနည်းနှင့် မိမိနိုင်ငံကို အထိုက်အလျောက် အကျိုးပြုနေသူပါ။ သင်သည် အရေးပါသူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။

ဆိုက်ကားနင်းသူသည် သူ့အိမ်မှာတော့ အိမ်ဦးနတ်ပါ။ သူ့ဇနီးသည်လည်း အိမ်ထောင်ဦးစီး အိမ်ရှင်မပါ။

အမှန်တရားတစ်ခု ရှိသေးသည်။

တကယ်လုပ်ချင်ရင် တကယ် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ အတွေးသည် မနက်ဖြန်မှာ လက်တွေ့ဖြစ်မြောက်လာတတ်သည်။

လက်တွေ့သည် အတွေးစိတ်ကူးမှာ သန္ဓေတည်သည် မဟုတ်ပါလား။ ထို့ကြောင့် စိတ်တန်ခိုးဆိုသည်မှာ အဓိပ္ပာယ်၊ ပရိယာယ်တွေ များစွာရှိသည်ကို ယုံကြည်ပါ။

သင့်မှာရှိသော စိတ်တန်ခိုးသည် သင်လုပ်ချင်တာ ဘာမဆို ဖြစ်မြောက်စေပါလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာ ပါရဂူ ပညာရှင်ကြီးများက ခုလို ထပ်ဆင့်စကား ဆိုပါသေးသည်။

“သင် ဘာမဆို လုပ်နိုင်သည်”

“သင် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်”

ငါမှငါဆိုသော စိတ်မွေးပါ။ လွန်ကဲသော အတိုင်းအတာအထိ တော့ မဟုတ်ပါ။ လောက၏ ပရိယာယ်၊ လူတွေ၏ ပရိယာယ်ကို သိမှသာ သင့်လိုအင်ဆန္ဒအပေါင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးမှာ အရာရောက်ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာပါရဂူ ပညာရှင်ကြီးများက
ခုလို ဆိုပါသည်။

သင် ဘာမဆို လုပ်နိုင်သည်?

သင် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်?

ငါ့မူငါ့ဆိုသော စိတ်ပွေးပါ

သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် အချိန်အတော်ကြာကြာ စိုက်ကြည့်ပါ။ စိတ်နှလုံးသွင်းပြီး ရှုကြည့်ပါ။

“ငါ...ငါ့ကိုယ်ငါ ယုံကြည်ရဲ့လား”ဟု မေးပါ။

ယုံကြည်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မြို့တော် အော်ပရာအဆိုတော်

သူ့အမည် ဂျင်းမဒီရာ။ ရွှေခေတ်တစ်ခေတ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ဂီတဝါသနာ ပြင်းပြခဲ့သည်။ တစ်နေ့ မြို့တော် အော်ပရာဇာတ်ရုံအတွင်း ပရိသတ်ထောင်သောင်းရှေ့မှာ သီချင်းဆိုမည်။ သူ့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုသည့် လက်ခုပ်ဩဘာသံတွေ ညံနေရမည်ဟု ကြုံးဝါးပြီး သည်အဖြစ်ကို သူ့စိတ်အာရုံမှာ မကြာခဏ မြင်ယောင်ခဲ့သည်။

သီချင်း စ,ဆိုဆိုချင်း သူမသည် မျက်စိစုံမှိတ်ကာ လေ့ကျင့်ထားသော တေးသီချင်းများကို သီဆိုတော့သည်။ သူ၏ တေးသီချင်းများကို လူအများ လက်ခံနှစ်သက် အားပေးကြသည်။

မကြာပါ။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်၌ အော်ပရာမြို့တော်ဟု ကျော်ကြားသော ဗီယင်နာ၌ ကန်ထရိုက်စာချုပ်ဖြင့် လပေါင်းများစွာ သီဆိုခွင့်ရခဲ့သည်။

ဤအော်ပရာဇာတ်ရုံတွင် သီဆိုသွားသူများထဲ၌ အတော်ဆုံးဟု ဝေဖန်ရေးဆရာတွေက တညီတညွတ်တည်း ဩဘာပြုကြသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်ကို စိတ်ပညာပါရဂူ ဒေါက်တာ ဂျိုအန်ချေစ့်က ခုလိုဆိုပါသည်။

ကျွန်မဆီကို လာရောက်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းတဲ့သူတွေကို
ပထမဆုံး အကြံပေးတာက...

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါ”

“ယုံကြည်စိတ် ခိုင်မြဲနေပါစေ”

ဒီယုံကြည်ချက် ထက်မြက်နေရင် ကြုံတွေ့ရသမျှ ပြဿနာ
အပေါင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါပြီ။

ဒီယုံကြည်ချက်ဆိုတာက တကယ်တော့ စိတ်တန်ခိုးပါ။

ဒီစိတ်တန်ခိုးက သင့်ကို ဘယ်တော့မှ ဆွဲမချပါ။ သူ့ကို အသုံး
ချလေ သင့်ကိုယ်တွင်း စွမ်းအားတိုးလေ ဖြစ်မည်။ သင့်ကိုယ်သင်
ယုံကြည်ကိုးစားရာမှာ ထာဝရ သက်လုံကောင်းစေပါသည်။

သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ အဆင့်(၂)

လွတ်ထားပါ။

စိတ်တင်းကျပ် မနေပါစေနှင့်။

ခန္ဓာကိုယ်လည်း တောင့်တင်းမထားပါနှင့်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒ
တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ခက်ထန်နေတတ်
တာ၊ ဒေါသအမျက် ထွက်နေတတ်တာကို လျော့ချထားဖို့ပါ။ လွယ်ကူ
လှသည်တော့ မဟုတ်။ ဆရာရှေ့ရောက်လာတဲ့ ဝေဒနာရှင်ဟာ မိမိ
ဝေဒနာပျောက်ဖို့ ဆရာအလိုရှိတဲ့ အနေအထားအတိုင်း နေတတ်ရပါ
တယ်။

စိတ်ကို လွတ်ထားပါ။ ခံစားချက်တစ်ခုနှင့် တင်းခံမနေပါနှင့်။
လိုရာခံစားချက်ဆိုလျှင်လည်း မိမိဘက်ကသာ လျော့ထားပါ။

စိတ်ပညာ၏ အခေါ်အလိုက် သဘောပါ။

ဒေါက်တာထံကို လူတွေက အပျော်သဘောနှင့် ရောက်လာ တတ်ကြသည်။

တချို့ကျတော့ စိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရှာဖို့ လာကြ သည်။ မိမိတို့မှာရှိသည့် စိတ်ဝေဒနာကို ကုသလိုပြီး လိုအပ်သော လေ့ ကျင့်မှုအတွက် ရောက်လာသူများလည်း ရှိသည်။

ဒေါက်တာ၏ အစောပိုင်း ကုထုံးများမှာ သူပြောပြောနှင့် စိတ်သဘာဝ သရုပ်ပြအဖြစ် စိတ်ဝေဒနာပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးတွေကို ဖတ်ပြသည်။ ဖဲချပ်များနှင့် ကုသသည်ဟု နာမည်ထွက်သွားခဲ့သည်။ မေးလာသူများအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် အမှန် အကန် ပြောဆိုနိုင်သည်ဟုလည်း တစ်ဆင့်စကား ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဒါကို စပ်စုလိုသူများ ရောက်လာကြတော့၏။ သူတို့မှာရှိသည့် စိတ်တန်ခိုးတွေကိုတော့ မေ့လျော့ထားကြသည်။

တခြားလူတွေမှာ စိတ်တန်ခိုး တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးရှိနေပြီး မိမိတွင်မရှိဟု အစွဲဖြစ်နေတတ်သည်။

ဒေါက်တာက ရောက်လာသူတွေအား မိမိတို့၏ စိတ်တန်ခိုးကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရန်၊ အတွင်းစိတ်ရှင်းရှင်းထားရန်နှင့် ခံစားမှုတွေ လျှော့ ထားပါဟု ပြောနေရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် အလုပ်ပင်ပန်းခြင်း၊ အကြောင်းတစ်ခုခုနှင့် သောကခံစားနေရခြင်း၊ ခံပြင်းတာ တစ်ခုခုနှင့် ဒေါသမပြယ်နိုင် ဖြစ်နေခြင်းများကြောင့် ရောက်လာသူအပေါင်းကို စိတ် လျှော့ထားကြပါဟု အစပျိုးရတော့၏။

မိမိထံ ရောက်လာသူတွေကို ပျော်ပျော်ပါးပါးပေါ့ဟု သတိပေး ရသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် မိမိတို့ရဲ့ ဝေဒနာ ပြဿနာတွေကို ထုတ်ဖော် ပြောစေပါသည်။

ဒါကို တချို့က စိတ်ကသိကအောက်နှင့် မလုံမလဲ ဖြစ်သွား
တတ်ကြသည်။

မလုံမလဲစိတ်မှာ ကြောက်စရာကောင်းလှသည်

ဝေဒနာ သို့မဟုတ် သောကတစ်ခုခု၊ ပြဿနာ တစ်ခုခုနှင့်
ပတ်သက်ပြီး အဖြေရှာရန် လာကြပေမယ့်လည်း ဆရာက လေ့လာပြီး
ဝေဖန်ရှင်းပြမှာကို မိမိတို့ရဲ့ အထုပ်ဖြေတော့မှာပဲဟူသော စိုးရိမ်စိတ်
ကြောင့် ကြားလည်းကြားချင်၊ သိလည်းသိချင်ပါလျက်နှင့် ကြားရမှာ၊
သိရမှာကို ကြောက်ကာ တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်လာသဖြင့် ဒေါက်တာက
စိတ်လျှော့ခိုင်းရပြန်၏။

သင်သည်လည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဤသို့ ဖြစ်တတ်ပါသလား။

ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လျှော့ချလိုက်ရန်
ဖြစ်၏။

ဒါဆိုရင် မှန်ကန်သည့် သိမြင်မှုရလာပြီး စိတ်တန်ခိုးအဆင့်
တိုးလာနိုင်ပြီ။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ လျှော့ထားပြီး အာရုံပြု ရွတ်ဆိုရမှာက
တော့...

“ငါ့ကိုယ်ငါ ယုံကြည်တယ်၊ ငါ့စိတ်တန်ခိုးကို ငါ ယုံကြည်
တယ်။ ငါ့စိတ်တန်ခိုးတွေ တိုးလာပြီ”

အထက်ပါအတိုင်း ယုံကြည်စွာ ရွတ်ဆိုပါလေ...။

ဒေါက်တာ ဂျီအန်ချေ့စ်က
 အကြံဉာဏ်တောင်းတဲ့သူတွေကို
 ပထမဆုံး အကြံပေးတာက
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါ
 ယုံကြည်စိတ် ခိုင်မြဲနေပါစေ
 ယုံကြည်ချက် ထက်မြက်နေရင်
 ကြုံတွေ့ရသမျှ ပြဿနာအပေါင်းကို
 ဖြေရှင်းနိုင်ပါပြီ။
 ယုံကြည်ချက်ဆိုတာက တကယ်တော့
စိတ်တန်ခိုးပါ

ချိန်သားကိုက် ဖမ်းယူထားပါ အဆင့်(၃)

ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းသူတွေအဖို့ ပိုပြီး အသုံးတည့်ပါလိမ့်မည်။

ဘုရားကျောင်းကန်သွားကာ ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ရှုမှတ်ခံစားခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ တရားဝင်ခြင်း စသည်များ ကြီးငယ်မဟု တစ်ချိန်ချိန်မှာ လုပ်ရတတ်ပါသည်။

အသံလွှင့်ရုံက ထုတ်လွှင့်တာကို သတ်မှတ်မိတာအတိုင်း ချိန်၍ ဖမ်းယူသောအခါ သတ်မှတ်မိတာနှင့် ချိန်သားမိပြီး အစီအစဉ်ကို နားထောင်ရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားမှာလည်း ဤနည်းအတိုင်း ဖြစ်သည်။ အတိုင်းအတာ ကျယ်ပြန့်ကာ ကမ္ဘာ့လှိုင်းများမှ ဖမ်းယူဖို့အတွက် စလောင်းကြီးတွေ တပ်ဆင်ရသည်။ သည်ကိရိယာတွေမှာ ဆွဲငင်အားကောင်းသည်မို့ ရုပ်မြင်ခလုတ်နှိပ်လိုက်သည်နှင့် လိုရာလိုင်း ချက်ချင်း ဖမ်းမိသွားသည်။ ဤသဘောအတိုင်း သင့်စိတ်ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို လိုရာစေခိုင်းကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်တန်ခိုးတိုးရန် အကြောင်းပါ။

လက်ခံပါ အဆင့်(၄)

စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး လက်ခံရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးနှင့် ဒိဋ္ဌကို ကွဲပြားစွာ သိမြင်ကြည့်ရှု နားလည်ပြီး လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌကိုကျော်လွှားပြီး စိတ်ကူးယဉ်မှု၊ အာရုံများ

စိတ်တန်ခိုးကို
ကျွန်တော် အပြုစိတ်ဟု
ခေါ်ချင်သည်
မုဒိတာဟုလည်း
ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လွန်းလျှင် ပကတိကို လက်မခံဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်တန်ခိုး လျော့သွားလိမ့် မည်။

စိတ်ကူးလွန်ကဲမှုများထဲတွင် အယူသီးခြင်းများ၊ သဘာဝ လွန်ကဲသော စိတ် စသည်တို့ ခြေရှုပ်နေလျှင်လည်း စိတ်တန်ခိုး လျော့စေ တတ်သည်။ အမှန်အကန် စိတ်တန်ခိုးသည် အကျိုးပြုစွမ်းအား ဖြစ်စေ သည်။

ဒါကို အသေအချာ နားလည်ရှုမှတ် လက်ခံနိုင်ပြီဆိုလျှင် ရှေ့ တစ်ဆင့်တိုးဖို့ ထက်ဝက်မက အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

သိပါ အဆင့်(၅)

သိခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကိုးစားယုံကြည်မှုအားတွေ တိုးလာ ပါလိမ့်မည်။

အတွေးနှင့် အသိ မတူပါ။ ခြားနားပါသည်။

ပထမအဆင့် ယုံကြည်ပါ ဆိုတာကို ကျင့်သုံးဖို့ ပင်ပန်းလှမည် မဟုတ်ပါ။ အဆင့်(၅)ရဲ့ သိမှုက ထောက်ကူထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။

လှုပ်ရှားပါ အဆင့်(၆)

အတွင်းစိတ်ရဲ့ ညွှန်ကြားမှုအတိုင်း လှုပ်ရှားပါ။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

ဤသို့ လှုပ်ရှားရင်း တစ်ခုတွေ့လာပါလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ် တွင်းက စိတ်တန်ခိုးသည် အသေးအဖွဲလေးမှာသာ သင့်အား ညွှန်ကြား

ထိန်းကျောင်းနေသည် မဟုတ်၊ အဓိက ကိစ္စကြီးတွေမှာလည်း ပြုစု
အားဖြည့်နေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

“စိတ်တန်ခိုးကို ကျွန်တော် အပြုစိတ်ဟု ခေါ်ချင်သည်။ မုဒိတာ
ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်”

လေ့ကျင့်ပါ အဆင့်(၇)

လေ့ကျင့်ဖန်များလျှင် စိတ်တန်ခိုး ဖွံ့ဖြိုးလာတတ်ပါသည်။
လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြီးပြည့်စုံစေတတ်သည် မဟုတ်ပါလား။

ရှေ့အဆင့်တွေ ဖြစ်တဲ့...

ယုံကြည်ပါ။

လျှော့ထားပါ။

အမိအရ ဖမ်းယူပါ။

လက်ခံပါ။

သိပါ။

လှုပ်ရှားပါ။

သည်အဆင့် ခြောင်ဆင့်ကို မပြတ်လေ့ကျင့်ဖြစ်လျှင် စိတ်
တန်ခိုး ဘယ်ပြေးမလဲ...တိုးပြီပေါ့။

ဒါဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာပါပြီ။ သင့်ဝန်းကျင် အနေအထားတွေ
လည်း ပိုကောင်းလာမှာ မှချပါပဲ။

ဖွံ့ဖြိုးတိုးပွားနေပါစေ အဆင့်(၈)

သင့်စိတ်တန်ခိုးကို ချောင်ထိုးမထားမိစေပါနှင့်။ မှီတက်သံချေး
တက်သွားလိမ့်မည်။

ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အမှုမဲ့
အမှတ်မဲ့ မနေပါနှင့်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြွက်သားများနှင့် စိတ်ပိုင်း အရည်
အသွေး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ယှက်နှယ်လျက် ရှိပါသည်။

လှုပ်ရှားရင်း နည်းသစ်တွေ တွေ့လာရတတ်သည်။ စမ်းသပ်
စရာတွေ တွေ့လာတတ်သည်။ လူသားအကျိုးပြု တီထွင်မှုကြီးတိုင်း
လိုလို ဤလမ်းကြောင်းပေါ်က လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသည်။ ဖြစ်မြောက်
သွားသည့်အခါ ပီတိအဟုန်မှာ ကမ္ဘာတုန်သွားသည်။

မပျက်ယွင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားပါ အဆင့်(၉)

မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာသာ မဟုတ်ပါ။ သင့်အပ်လျှောက်ပတ်သော
ကိစ္စတွေမှာ အလျဉ်မပြတ် သုံးနေမှ စိတ်တန်ခိုး ဖွံ့ဖြိုးနေမှာပါ။

သုံးနေမှလည်း ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။ မပျက်မယွင်း ဖြစ်တည်
နေမှာပါ။ ဤဖြစ်တည်မှုကို လျှော့မတွက်လေနှင့်။ ယုတ္တိလွန် ကမ္ဘာ
များနှင့် ဆက်သွယ်မှု ပြုနိုင်သည်အထိ တိုးတက်လာနိုင်သည်။ အကြား
အမြင် ရလည်း ရလာနိုင်သည်။ မုဒိတာစိတ်ပွားကာ ပီတိအာဟာရ
အလျဉ် မပြတ်တော့ပေ။

သို့ဖြင့် အပြုစိတ်၏ အတိုင်းအတာကို တိုးချဲ့ရန် အသင့်ဖြစ်
နေပြီ။

တိုးချဲ့ပါ အဆင့်(၁၀)

မဖြစ်နိုင်တာ မရှိပါဟု ဆိုသည်ကို မပြတ်သိနေ၊ ရှုမှတ်နေရ
မည်။ သင် တက်ရောက်နိုင်သော အမြင့်ကို တိုင်းတာ၍ မရနိုင်ပါ။

(The Sky is the limit) မိုးကောင်းကင်ထိ တက်မည် ဆိုသောစကားမှာ ဤရာစု၌ နောက်ကျန်ရစ်သွားပြီ။

(The Sky is no limit) ဖြစ်သွားပြီ။ တိုးတက်မှုမှာ မိုးကောင်းကင်ထိသာ မဟုတ်တော့ပါ။ ကောင်းကင်ကို ကျော်လွန်သွား ခဲ့ပါပြီ။

သင့်တံခါးတွေ ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားပါ။ စိတ်တန်ခိုးတွေ စီးဝင် လာပါစေလေ။

စိတ်တန်ခိုး ပါရဂူ ဒေါက်တာဂျိုအန်က သူ့ယုံကြည်ချက် ကို ဤသို့ အားပါးတရ ထုတ်ဖော်ထားသည်။

ယခုခေတ်ကာလဟာ ကမ္ဘာမှာ စိတ်တန်ခိုး အနီးကြားဆုံးနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆုံးခေတ်ကာလပါ။ ရှေးခေတ်ကနှင့်မတူ၊ မကြုံစဖူး ထူးကဲစွာ စိတ်တန်ခိုးသတ္တိများ တိုးပွားလျက်ရှိသည်။



ယနေ့ ကမ္ဘာသည်
 စိတ်တန်ခိုး အနိုးကြားဆုံးနဲ့
 အဖွံ့ဖြိုးဆုံး ကာလပါ
 ရှေးခေတ်ကနှင့်မတူ
 မကြုံစဖူး ထူးကဲစွာ
စိတ်တန်ခိုးသတ္တိများ
 တိုးပွားလျက်ရှိသည်။

အနိုး(၂)

ယုံကြည်မှုရဖို့ ပျိုးယူရသည်

လေ့ကျင့်ရသည်

ကြောက်စိတ်တို့

သံသယတို့

ဝင်မလာအောင်

စိတ်တံခါးကို

အမြဲ လုံခြုံနေစေရမည်။

အားလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်

ယုံကြည်သူများအတွက်ပါ။

စိတ်တန်ခိုးသည် ယုံကြည်မှုနှင့် အချိုးကျတိုးတက်တတ်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုအတိုင်းအတာ ကြီးမားသူအဖို့ စိတ်တန်ခိုးကလည်း ဆတူလိုက်တတ်ပါသည်။

သို့ဆိုလျှင်...

ယုံကြည်မှုသည် အဘယ်နည်း? စွဲမြဲခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လျှင် လုံလောက်မည်လား?

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ထိုယုံကြည်ချက်ဖြင့် စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။ ဤအချက်နှစ်ချက်က ပြဿနာ မှန်သမျှ ပြေလည်သွားခဲ့သည်မှာ ဒေါက်တာဂျီအန် အညွန့်များ၏ ကျေးဇူးဖြစ်၏။ ဒါတွေကို ဒေါက်တာကိုယ်တိုင် တအံ့တဩ တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဒေါက်တာက ဤသို့ မှတ်တမ်းပြုထားခဲ့သည်။

“ယုံကြည်မှုကိုရဖို့ ပျိုးယူရသည်။ လေ့ကျင့်ရသည်။ ပြီးတော့ ကြောက်စိတ်တို့၊ သံသယတို့ ဝင်မလာအောင် စိတ်တံခါးကို အမြဲ လုံခြုံ နေစေရမည်”

မုဒိတာစိတ်က တစ်ပါးသူများ
 စိတ်ချမ်းသာ ရွှင်လန်းတာကို
ဝမ်းမြောက်တတ်သောစိတ်ထား

မုဒိတာစိတ်သည်
 လိပ်ပြာတောင်ပံများလို
 လှုပ်ရှားစေတတ်သည်ကို
 စိတ်ပိုင်းစမ်းသပ်မှုများအရ
 တွေ့ရသည်။

ကြောက်စိတ်နှင့် သံသယတို့သည် အဝင်လွယ်သလောက် အထွက်ခက်တတ်သည်။

ဂျန်ဟက်ဖို

အိုးအိမ်ပြောင်းချင်သည်။ လုပ်ငန်းပြောင်းချင်သည်။ နှစ်ခုစလုံးအတွက် သူ မဝံ့မရဲ၊ တုံ့ဆိုင်းတုံ့ဆိုင်း ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ဒေါက်တာဂျိုအန်က သူ့ရဲ့ ပကတိ စိတ်အခြေအနေကို လေ့လာပြီး နောက် ဆန္ဒတွေကို ခေါင်းထဲမှာ အမြဲ ထည့်ထားသည်။ ငွေအရင်းအနှီး ရလာမည့်နေရာကို အမြင်အာရုံထဲမှာ သွင်းကြည့်သည်။ ဘဏ်က ချေးယူမလား၊ အပေါင်းအသင်းတစ်ဦးရဲ့ အကူအညီကို လက်ခံမည်လား၊ သို့မဟုတ် ရှိသည့်ပစ္စည်းတွေ ထုခွဲမည်လား။

စိုးရိမ်စိတ်နှင့် သံသယတွေကို လုံးဝ အမှတ်မထားဘဲ မေ့လျော့ပစ်လိုက်သည်။ လုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေလုပ်မည့် စိတ်ဆန္ဒကိုတော့ သူ့စိတ်နှင့် ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိနေစေသည်။

မကြာပါ။ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ အသံတစ်ခုက သူ့ကို ပြောလာပါသည်။

မြို့သို့သွားပြီး အလုပ်တစ်ခု ပထမရှာပါ။ ပြီးတော့ လေ့လာရေး လုပ်ပါ။ မကြာခင် ဆက်လျှောက်ရမည့် လုပ်ငန်းပုံစံကို တွေ့လာရပါလိမ့်မည်။

ဂျန်တစ်ယောက် တစ်နှစ်တာအတွင်းမှာ သူ ဝင်လုပ်သည့် စတိုးဆိုင်မှာပင် အစုရှယ်ယာတချို့ ထည့်ဝင်လာနိုင်သဖြင့် အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း မန်နေဂျာအဆင့်ကို တိုးမြှင့်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသည်။

ဆန္ဒတွန်းအားကို စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲ အမြဲထည့်ပြီး လုပ်သင့်
တာတွေ ပုံမှန်လုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်ပင် မဟုတ်ပါလား။ တခြား
လူအဖို့ ဂျွန်ကဲ့သို့ လွယ်ချင်မှ လွယ်ပါလိမ့်မည်။

ဆိုပါစို့ ဒေးဗစ်၊ သူ့မှာ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့နှင့် မန်နေဂျာ ဒီပလိုမာ
တစ်ခု အရင်းအနှီးအဖြစ် ရှိသည်။ စတိုးဆိုင်တွေ၊ အလုပ်ရုံတွေလည်ပြီး
အလိုရှိသည်ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်များကို လျှောက်ဖတ်ကာ တစ်နေ့
တစ်နေ့ သူ့ဘဝတာကို ညနေဘီယာဆိုင်မှာ အဆုံးသတ်ရသည်။

ယောက်ျားပီပီ ဘီယာကို မူးအောင် သောက်ပစ်လိုက်ချင်သည်။
သို့သော် ဒါကို သူ ဦးစားမပေးနိုင်။ သူ့အရည်အသွေးနှင့် သူ့ဆန္ဒ
ဆတူ ပြင်းထန်နေသည်ပဲ။ သူ့ရှာနေသောအလုပ် တစ်နေ့ သူ့တွေ့ရ
မည်။ အလုပ်က သူ့ထံ တိုးဝင်လာတာကို မျှော်လင့်နေခဲ့သည်။

မကြာပါ။ ဘီယာဆိုင်မှာပင် စတိုးဆိုင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးနှင့်
ဆုံမိကာ စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းပညာသစ်အကြောင်း စကားရောက်သွားပြီး
ဒေးဗစ် အဆက်အသွယ်ရသွားသည်။

အမှန်က ဒီစကားရောက်အောင် လမ်းကြောင်းနိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်
ပါ။

အဲဒီ နံနက်က သူ့အမြင်အာရုံထဲမှာ စတိုးဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်
ရဲ့ ဆိုင်ထဲရောက်နေသလိုလို ခံစားရသည်။ ဆိုင်ထဲရှိ ပစ္စည်းသစ်များ၏
ရနံ့သင်းပျံ့ပျံ့က သူ့ဝန်းကျင်မှာ ရစ်ဝဲလှုပ်ရှားသလို သူ ခံစားရသည်။

၎င်းဖြစ်ရပ်က သူ့ဆန္ဒနှင့် စိတ်တန်ခိုး ပူးပေါင်းမိသွားခြင်းဟု
ဒေါက်တာ ဂျိုအန် နားလည်လိုက်သည်။

အပေါ်ယံ အမြင်မှာတော့
 ကျွန်တော် ဖိုးကံကောင်းပါပဲ
 တကယ် လုပ်ခဲ့ရတာက
 မီးပွိုင့်မှာ ရပ်စောင့်နေတဲ့ကားလိုပဲ
 အင်ဂျင်ကို နှိုးထားခဲ့ရပါတယ်
 ကားရပ်နေပေမယ့်
စက်ရုပ်မသွားခဲ့ပါဘူး။

ဤအခန်းကဏ္ဍတွင် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားပြီး ဤအချက်အလက်များကို အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် ခံယူနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

တွေ့ကြုံရသည့် အရေးကိစ္စကို
 ဝီဝီပြင်ပြင် မြင်နိုင်ဖို့ရန်မှာ
အကြည်စာတ်လိုသည် မဟုတ်ပါလား
 ဖြစ်လာသည့် ပြဿနာအပေါ်မှာ
 မည်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်မစောနှင့်
 မောကြောသာ အဖတ်တင်ပြီး
 သောက ပိုကြီးလာလိမ့်မည်။

လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားတဲ့အခါ လေယာဉ်ပေါ်သို့ တက်သည့် လှေကားထစ်တွေ နင်းတက်ရမှာကို သူ ကြောက်သည်။ ဒါဆို လေယာဉ် လက်မှတ်ဝယ်ဖို့ကျတော့ကော လေယာဉ်ရုံးခန်းက လှေကားနဲ့ တက်ရ သည်။ ဒါကျတော့ သူ ခရီးသွားချင်စိတ် ပြင်းထန်နေသဖြင့် လှေကား ထစ်တွေ နင်းရမှာ ကြောက်သည့်စိတ် ပျောက်သွားသည်။

ခင်မင်သူများနဲ့ ဝေးဝေးမနေရဲပါ

သည်ဝေဒနာတွေရဲ့ ရင်းမြစ်ကို ရှာရပါပြီ။ အမိလျာသည် သူ ခင်မင်သည့်မိတ်ဆွေများ သူ့အနီးမှာ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိနေရမည်။ တစ်ယောက်မှမရှိလျှင် သူ့ရင်ထဲ တင်းကျပ်လာသည်။ ဗိုက်နာလာသလို ဖြစ်လာသည်။

ဒါ ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ (That's no good) အမိလျာ အသက်နဲ့ ဒီလို ဘယ်ဖြစ်သင့်မလဲ။ ဒါကို အမိလျာ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒေါ်လာတွေ ထောင်နဲ့ချီကုန်ခဲ့ပါပြီ။

အမိလျာ ဆရာဝန်တွေဆီသွားသည်။ စိတ်ဝေဒနာကု စိတ် ပါရဂူတွေဆီ သွားသည်။ ဒေါ်လာတွေ ထောင်နဲ့ချီ ကုန်ခဲ့ပါပြီ။

“ကျွန်မ လှေကားထစ်တွေနင်းပြီး တက်ရမှာကို သိပ်ကြောက် တာပဲ”

သူ့မှာ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ လမ်းစကို လက်ဝယ်ရထားသည်။

သူငယ်ချင်းများက အမိလျာရဲ့ “ဇ”ကို သိသည်။ ဝိုင်းပြီး အားကိုးကြသည်။ တစ်လောကပင် အမိလျာ ဦးဆောင်ပြီး မန်နေဂျာ

ဝါသနာ တစ်ခုသည်
 စိတ်အလျဉ်ကို
 အမြဲရှင်သန်နေစေတတ်ပြီး
 အပန်းဖြေရာက
စိတ်ကူးသစ်များ
 ပွားလာစေတတ်သည်
 ဝါသနာကို အကြောင်းပြု၍
 မိတ်ဆွေသစ်များ
 တိုးပွားလာတတ်သည်။

သင်တန်းတက်ခဲ့သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု သဘောတရားသစ်တွေ ကြားနာခဲ့ရသည်။

လုပ်ငန်းခွင် တွင်ကျယ်ဖို့အတွက် အတော်အထောက်အကူ ရသည်။ သူငယ်ချင်းတွေ အမိလျာအတွက် အားတက်သွားကြသည်။ အပေါင်းအသင်းတွေနှင့် သွားလာနေရ၍ ထင်သည်။ အမိလျာ တစ်ယောက် ရွှင်လန်းတက်ကြွနေသည်။

ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခု သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စုဖွဲ့ပြီးလုပ်ရင် ရပြီဟု ဝမ်းသာအားရ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြ၏။

အတွင်းကအသံလေးကို သတိထား နားဆင်ပါ

စိတ်တန်ခိုးတိုးပွားဖို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားမှာ ရှိရမည်ကို ရှေ့မှာ ပြောခဲ့ပါပြီ။

မည်သည့်နည်းနှင့် စားဝတ်နေရေးအတွက် လှုပ်ရှားရသည် ဖြစ်စေ အပြုတွေကို မေ့လျော့ထား၍ မရပါ။

အရောင်းစာရေးက လာသမျှ ဖောက်သည်ရဲ့ လိုအင်ကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဖြည့်ပေးရမည်။ အရောင်းစာရေးများ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်ပိုက်ရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု အစဉ် တိုးပွားရေး စသည် များအတွက် သူတို့ကို အုပ်ချုပ်သည့် စီနီယာ မန်နေဂျာက အစဉ် သတိ ရှိနေရမည်။ သူ့မှာလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကြည်ဓာတ် အလျဉ် မပြတ် ရှိနေရမည်။

လူသည် ထူးဆန်းသော သတ္တဝါဖြစ်၏။ မထင်မှတ်သော အရည်အသွေးတစ်ခုကို တွေ့ရှိလာခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ ဤအရည်အသွေးမှာ ဆန်းကြယ်လှသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ စိတ်အလျဉ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းသည်နှင့်အမျှ သတိပေး အသံလှိုင်းများက လူ၏ တွေးခေါ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ကွန်ပျူတာ ဖန်သားပြင်တွင် စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် ပဲ့တင်သံများ လှုပ်ရှားနေသည်ကို ကြားရသည်။ ယင်းတို့သည် ဆိုင်ရာ လူသားအား အမှားအမှန်ကို သတိ ပေးသော လိပ်ပြာတောင်ပံများ ဖြစ်ကြ၏။

မုဒိတာစိတ်က တစ်ပါးသူများ စိတ်ချမ်းသာ ရွှင်လန်းသည်ကို ဝမ်းမြောက်တတ်သောစိတ်ထား၊ ဤမုဒိတာစိတ်သည် လိပ်ပြာတောင်ပံ များလို လှုပ်ရှားစေတတ်သည်ကို စိတ်ပိုင်း ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်မှုများ၌ တအံ့တဩ တွေ့ခဲ့ကြသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက် ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် အကျပ်ရိုက်နေသော အခါ ဤမုဒိတာတောင်ပံများ လှုပ်ခတ်ပြီး အကြည်ဓာတ် လွှတ်ပေး သည်။ ဤအကြည်ဓာတ်ဖြင့် နောက်ကျိသော စိတ်အလျဉ်မှာ အပြု လှိုင်းများ ဝင်ရောက်သွားပြီး ပြဿနာ၏ အဖြေအတွက် အလင်းဓာတ် များ ရရှိသွားစေသည်ကို စိတ်ပါရဂူများ တွေ့ရှိကြသည်။

“မြန်မာလိုတော့ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်တစ်ခုခုဖြင့် ပုတီးစိပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။”

လေ့ကျင့် ပုံ

တိတ်ဆိတ်သော ညဉ့်အခါ၌ ရှုရှိုက်နည်းပါ။ အသက်ရှူ ခြင်းကို အရှိန်လျှော့ပြီး “ပြဿနာ ပြေလည်မည်၊ ဆက်ဆံမှု အားလုံး ပြေပြစ်စေရမည်ဟု ဆန္ဒပြုရမည်”

အပြုတွေများ

စနစ်တကျ စုဝေးနေခြင်းသည်

စိတ်ထက်သန်မှု၏

အခြေခံ ဖြစ်သည်။

စိတ်ထက်သန်မှုသည်

စိတ်တန်ခိုး၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သည်

စိတ်ထက်သန်မှုမပါဘဲ

မည်သည့်ကိစ္စမှ

ဖြစ်မြောက်မည် မဟုတ်ပါ

ဤနည်းကို ရေမွှေးနှင့် ပေါင်ဒါ မိတ်ကပ်မျိုးစုံ ဌာနတွင် လက်တွေ့လေ့ကျင့် အောင်မြင်သွားသည်။ ဤဌာနသို့ လင်မယားနှစ်ဦး မကြာခဏ လာရောက်ပြီး ပစ္စည်းမျိုးစုံ ထုတ်ပြခိုင်း၊ ဈေးနှုန်းကို အပြစ် တင်ပြီး ဂျီကျသည်။ အရောင်းစာရေးက မန်နေဂျာကို ပြောပြတော့ မန်နေဂျာက ခဏ စိတ်ရှည်ဖို့ပြောပြီး သူကိုယ်တိုင် ထိုဂျီတိုက်သော လင်မယားကို နှုတ်ဆက်ကာ သူတို့၏ အမှန်အကန် ဆန္ဒတွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် မေးစမ်းသည်။ ခဏတော့ လင်မယားနှစ်ယောက် ဘုဆတ်ဆတ်ဖြေသည်။ သို့သော် မကြာပါ။ သူတို့ ငြင်းမရသော ရေမွှေး တစ်ပုလင်းကို တွေ့သွားသည်။ ဈေးမဆစ်တော့ဘဲ ဝယ်ယူပြီး ကျေးဇူး စကားဆိုကာ ပြန်သွားကြသည်။

သည်တော့မှ အရောင်းစာရေးမှာ သက်ပြင်းချနိုင်တော့၏။ သူ့မန်နေဂျာကို ကျေးဇူးတင်စကားဆိုပြီး နည်းကောင်းကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းပြပို့ချရန် တောင်းဆိုပါလေသည်။

ပြဿနာက မိမိကို ပက်ပက်တိုးလာပြီဆိုတော့ ရုတ်တရက် အမျက်ထွက်ဖို့သာ ရှိသည်။ သို့သော် ဝယ်သူ၏ စိတ်ကြိုက်လိုက်ရမည် ဆိုသော အသိမှာ ရှေ့တန်း၌ ရှိနေပါသဖြင့် သာမန် ဆက်ဆံခြင်းမျိုး မဟုတ်သည်ကို အပြုသဘောနှင့် နားလည်ခဲ့သည်။ စီးပွားရေးအမြင်ကို ရှေ့တန်းတင်နိုင်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါလား။

တစ်နည်းဆိုရလျှင် စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို အမြဲ သက်သောင့် သက်သာ ထားတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ဖြစ်သည်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ယနေ့ဆိုင်များ၌ ဈေးနှုန်းမှာ အပြီးသတ်မှတ်ထားသည်။ သည် ကြားက ဈေးပြောလျှင် ဆစ်ရမှ ကျေနပ်သည့် ဝယ်သူများ ရှိသေးရာ

ဖြစ်မြောက်ခြင်း အားလုံး၏
 အခြေခံသည်
 စိတ်အားထက်သန်မှုပါ
 ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံး
 အနုပညာရပ်အားလုံး
 အတတ်ပညာ အားလုံး၌
 ဟာကွက်မရှိ ချောမောရန်အတွက်
စိတ်အားထက်သန်မှုက
 အခြေပြုထားသည်။

ရောင်းသူများ၏ သမာဓိအကြည်ဓာတ် မကြာခဏ နောက်ကျိသွားရ ပါလေသည်။

တက္ကစီဒရိုင်ဘာနှင့် စီးပွားရေးဒီပလိုမာ

ဂျက်ကီဂိုက် ဘွဲ့ရပြီးပြီ။ သို့သော် သူ့ဘွဲ့က သာမန်ဘွဲ့မို့ သူဝင်ချင်သော ကွန်ပျူတာစက်ရုံဝင်ဖို့ အခက်ခဲတွေ့နေသည်။ ရှစ်ပတ် ကြာမည့် ကွန်ပျူတာ ဒီပလိုမာသင်တန်း ဝင်ကြေးက ဒေါ်လာ ထောင် ဂဏန်း ဖြစ်နေသည်။ ဆွေမျိုး အသိုက်အဝန်းထဲမှာ လှည့်ပတ်ချေးယူ လျှင် ရနိုင်သည်။ သို့သော် ဒါကို သူ့စိတ်ကူးထဲ မထည့်ချင်။ အမေ သားပီပီ အမေ၏ မာနရှိနေသည်။

သို့ဖြင့် အချိန်ပို အလုပ်တစ်ခုရှာသည်။ ရက်၊ လ အတော်ကြာ ရှာမတွေ့၊ တွေ့တာတွေက အချိန်ပြည့်ပေးရမည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ် မကျပါ။ ရှိတာလေးနှင့် ချွေတာစားသောက်ပြီး နေ့စဉ် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ ဖတ်သည်။ ဒါတွေထဲမှ အလုပ်ကြော်ငြာတွေကို သူ အလွတ်နီးပါး ရွတ်ပြနိုင်သည်အထိ သူ မျက်မှန်းတန်းမိနေပြီ။

သို့နှင့် တစ်နေ့...

“တက္ကစီမောင်းတစ်ဦး အလိုရှိသည်။ အချိန်ပို ဝင်ငွေကောင်း မည်၊ ကားရုံမှာ နေနိုင်ရမည်”

ဒီကြော်ငြာက စိတ်ဝင်စားစရာပါလား။ ကားရုံမှာ နေနိုင်ရမည် ဆိုသော သတ်မှတ်ချက်ပါ။ ဒါနှင့် သူ သွားတွေ့သည်။

“ဒီလိုပါ မောင်ရင်၊ ကျုပ်အဖို့ ငွေက အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ မောင်ရင် ကားယူသွား၊ တစ်နာရီလောက် မောင်းပြီးရင် ပြန်လာ၊ ကားကို

ကားရုံမှာသွင်းပြီး မောင်ရင်နဲ့ ကျုပ် နှစ်ယောက်တည်း ကားကို ဆေး
ကြောပြီး အလှကြည့်မယ်။ ဒါ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် မောင်ရင် တာဝန်ပဲ”

“အင်း...နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကုသိုလ်ပါပဲ။ ပိုင်ရှင်ဆန္ဒအတိုင်း နံနက်
၇ နာရီမှ ၉ နာရီအထိ မောင်းသည်။ ၉ နာရီခွဲလောက်ကျတော့ ကား
သိမ်းပြီး ပိုင်ရှင်ထံ ပြန်မောင်းလာခဲ့သည်။ ပိုင်ရှင်က နံနက်စာ စားပွဲနှင့်
သူ့ကို စောင့်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

“လာ...မောင်ရင်၊ Let's have breakfast a full one.
နံနက်စား စားကြမယ်။ တဝကြီး စားရမှာနော်”

သူ ဘာပြောနိုင်ပါမည်လဲ။ စားသောက်ပြီး ကားကို ဆေး
ကြောဖို့ ပြင်ဆင်သည်။ တစ်နာရီကြာ ကားကို သန့်စင်လိုက်သည်။
ပြီးသည်နှင့် ပိုင်ရှင်က တစ်နေ့ လုပ်ခ ၁၂၅ ဒေါ်လာ ထုတ်ပေးသည်။

ဒီမှာ သူ အရဲစွန့်ရပါပြီ။

ညနေဘက် အချိန်ပိုင်း ကွန်ပျူတာ ဒီပလိုမာတက်ချင်ကြောင်း၊
သင်တန်းခ မတတ်နိုင်သေး၍ ဆိုင်းထားရကြောင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုတင်
ငွေ ထုတ်ယူလိုကြောင်း စသည်ဖြင့်ပြောတော့...

ပိုင်ရှင်က “ရပါတယ်။ သင်တန်းမသွားခင် ကားရုံမှာနေပြီး
ကားသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးပါ။ ပိုင်ရှင် တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ချိန်တွင်
သူလည်း ကားရုံမှာ အိပ်နိုင်ပါတယ်”လို့ ပြောသည်။ ထို့ပြင်...

“သူ နိုးလာတာနဲ့ ကော်ဖီသောက်ကြမယ်။ ပြီးလျှင် သူ
သင်တန်းသွားနိုင်ပါပြီဆိုပြီး ဒီပလိုမာသင်တန်းကြေး ပထမနှစ်အတွက်
ဒေါ်လာ ၃၀၀ ထုတ်ပေးသည်။

ဒီပလိုမာ သင်တန်း (၇)ပတ်တက်ရသည်။ လက်တွေ့ (၃)ပတ်
ဆက်ဆင်းရသည်။

စုစုပေါင်း (၁၀)ပတ်ကြာခဲ့သည်။ သင်တန်းပြီးသောအခါ သူသည် တက္ကစီပိုင်ရှင်ထံမှ ဒေါ်လာ ၇၀ ယူသုံးပြီး ဖြစ်နေသည်။

“ဘာမှ စိတ်ကသိကအောင် မဖြစ်ပါနဲ့၊ မောင်ရင် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ် ဝင်လုပ်ပါ။ အဲ...ကားကိုတော့ တစ်ပတ်ကို စုစုပေါင်း သုံးနာရီ မောင်းပါ။ ပြီးရင် ကျုပ်တို့ ကော်ဖီစားပွဲ ထိုင်ကြမယ်”

ဤတက္ကစီမောင်း၊ ဒီပလိုမာဘွဲ့ရမှာ ယခုအခါ ကွန်ပျူတာ စတိုးဆိုင်ကြီးတွင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတာဝန်နှင့် တစ်လ ဒေါ်လာထောင့် လေးငါးရာ၊ တစ်နှစ်ကို နားရက် ၃ ပတ် ရရှိနေပါပြီ။

သူလိုချင်တာကို မနေမနား ရှာဖွေခဲ့သည်။ လိုအပ်သော အရည်အချင်းပြည့်မီအောင် လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းရှင်နှင့် အပေး အယူတည့်အောင် အပြုစိတ်မွေးနိုင်ခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းရှင်စိတ်ကြိုက် ဆက်ဆံခဲ့သည်။ အဆုံးမှာတော့ အောင်မြင်ခြင်းကို သူ ရင်ဝယ်ပိုက် နိုင်ခဲ့သည်။ သူပြောလေ့ရှိသည်မှာ-

“အပေါ်ယံ အမြင်မှာတော့ ကျွန်တော် ဖိုးကံကောင်းပါပဲ။ တကယ်လုပ်ခဲ့ရတာက မီးပွိုင့်မှာ ရပ်စောင့်နေတဲ့ ကားလိုပဲ၊ အင်ဂျင်ကို နှိုးထားခဲ့ရပါတယ်။ ကားရပ်နေတယ်၊ သို့သော် စက်ရပ်မသွားခဲ့ပါဘူး”
သည်အပြုတွေဖြင့် သူ့မှာ အကြည်ဓာတ် အလျဉ်မပြတ်ခဲ့ပါ။

အကြည်ဓာတ် အလျဉ်ပြတ်သွားခဲ့သူတစ်ယောက်

ငယ်သူငယ်ချင်းမတစ်ဦး၊ သစ္စာဖောက် ယောက်ျားတစ်ဦးနှင့် တွေ့ပြီး စွန့်ပစ်ခံရသည်ကို ခံရပြီး လူ့လောကကို အဆက်ဖြတ်လိုက်သူ တစ်ယောက်။

မစ္စစ်မာရီတာ

သူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံလိုက်ရတာ မဟုတ်ပေမယ့် သူ့ အလွန်ချစ်သော သူငယ်ချင်းအတွက် သူ့ နာကြည်းချက်က ပြင်းထန်လွန်းလှသည်။

“ဟင်း...အချစ်ပေးလို့ အချစ်မရတဲ့ အဖြစ်ပဲ။ ဒီနေ့ ဒီရက်က စပြီး လူဆိုတဲ့ အတ္တသားကောင်တွေကို ငါ အဆက်ဖြတ်မယ်။ ကိုယ့်လုပ်စာကိုယ် အေးအေးပဲ စားတော့မယ်။ သူတို့က မကြင်နာမှတော့ ကိုယ်က ခင်တွယ်နေစရာ ဘာလိုလဲ”

ဒီအတွေး ဝင်လာသည့်အခိုက်အတန့်မှစပြီး မာရီတာမှာ မြေဩဇာဓာတ်နှင့် အဆက်ပြတ်သွားသော သစ်ပင်ပမာ ဖြစ်သွားရပါပြီ။

ဒါကို သူ မသိပါ။ အချစ်ကံမကောင်းသော ငယ်သူငယ်ချင်းကလည်း လက်တင်အမေရိကားဘက် ခရီးထွက်သွားသည်။ သူက အမေရိကန်မှာ နယ်လှည့် အာမခံကိုယ်စားလှယ် လုပ်ခဲ့သည်။ လုပ်ငန်းအဆင်ပြေသလောက် အချစ်ရေးမှာ အဆင်မချောခဲ့ရှာပါ။

ဒီသူငယ်ချင်းထွက်သွားတော့ မာရီတာတစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ စောစောက ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း သူ့ လူတွေကို ရှောင်ကွင်းခဲ့သည်။ အလုပ်သွား၊ အလုပ်ပြန်သာ ပုံမှန် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်က အပေါင်းအသင်းများ၏ သာရေးနာရေးများကိုပင် သူ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ပါးလာသည်။ အခန်းအောင်းပြီး စာဖတ်သည်။ တီဗွီ၊ ဗွီဒီယိုနှင့် အချိန်ကုန်စေသည်။ သိပ်မကြာပါ။ သူ့မှာ ဦးနှောက်မရှိ၊ နှလုံးသား နတ္ထိနှင့် စက်ရုပ်လူသား ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာခဲ့တော့၏။ နံနက်စာကို ခံတွင်းမတွေ့ ဖြစ်လာသည်။ နေ့လယ်စာ၊ ညစာတွေကျ ပြန်တော့လည်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အစားအသောက် နည်းလာသည်။

စားသည် မကြာခဏ

ခုတ်ချင်မှ ခုတ်ရမည်

သို့သော်

မကြာခဏ သွေးပေးရသည်

မသွေးလျှင်

သံချေးတက်သွားလိမ့်မည်။

သို့ဖြင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလှိသွားသည်။ တစ်ချိန်က ပန်းနုရောင်ပါးပြင် မှာ ဖြူရော်ရော် ဖြစ်လာသည်။

တစ်နေ့ သွားတိုက်ရင်း သူ့ကိုယ်သူ နံရံပေါ်က မှန်ချပ်ထဲမှာ မြင်လိုက်ရသောအခါ...

“ဘုရား...ဘုရား၊ မာရီတာ မှန်ထဲက အမျိုးသမီးဟာ ဘယ် သူလဲ၊ မာရီတာ ဆိုတဲ့ ငါ ငါမဟုတ်တော့ပါလား။ ဘယ်က လူစိမ်း လဲ၊ ငါ့မှန်ချပ်ထဲကို သူ ဘယ်လိုရောက်လာတာလဲ”

ဒီမှာ သူ့နားစည်ထဲ၌ ခပ်မျှဉ်းမျှဉ်းအသံတစ်သံကို သူ ကြားရ သည်။

“ဟုတ်ပါတယ်။ မှန်ထဲက အမျိုးသမီးဟာ အရင် မာရီတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လူတွေကြားထဲမှာနေပြီး လူတွေနဲ့ အဆက်ဖြတ် ထားတာကိုး”

ရေကြောပြတ်သွားတဲ့ သစ်ပင်လို ဖြစ်သွားရပြီပေါ့။ တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့ သွေ့ခြောက်လာပြီပေါ့။

မာရီတာ မင်းဟာ အတွင်းသေ သေနေပြီ။ နှလုံးသွေး လည်ပတ်တာလည်း တုံ့ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်နေပြီ။ ဘာမှ မည်မည်ရရ လုပ်စရာမရှိတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ မင်း အဆက်မပြတ် စီးကရက် သောက်နေတာကပဲ မင်းကို ကာယိကဒုက္ခပေးနေပြီ။ အသက်ရှူ မဝ တော့ဘူး မဟုတ်လား။

တွေ့မနေနဲ့...

ငေးမနေနဲ့...

အလုပ်နဲ့ စည်းကမ်း

ဒွန်တွဲနေမှ

အလုပ်ဆိုလည်း

တကယ်လုပ်မှ

ပိုက်ဆံရမယ်

ချမ်းသာမယ်ဆိုတာကို

နေ့စား အလုပ်သမားလိုလူတွေ

နားလည်စေချင်တယ်။