

ဝိသားစုဘဝပျော်ရွှင်ရေး

မောင်လွင်ဖြိုင်



တစ်ဦးချင်းဘဝမှ

မိသားစုဘဝများထိ

ပျော်ရွှင်ပြုံးပျော်သော

အချိန်ကာလများရယူနိုင်ရေး

တက်ကြွလန်းဆန်းသော

အနာဂတ်ကမ္ဘာကို

ရှေးရှုနိုင်ရေး

ခေါင်းစဉ်ပေါင်း ၃၉ ခုဖြင့်

လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်း

ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။

စာရေးသူ ယခင်

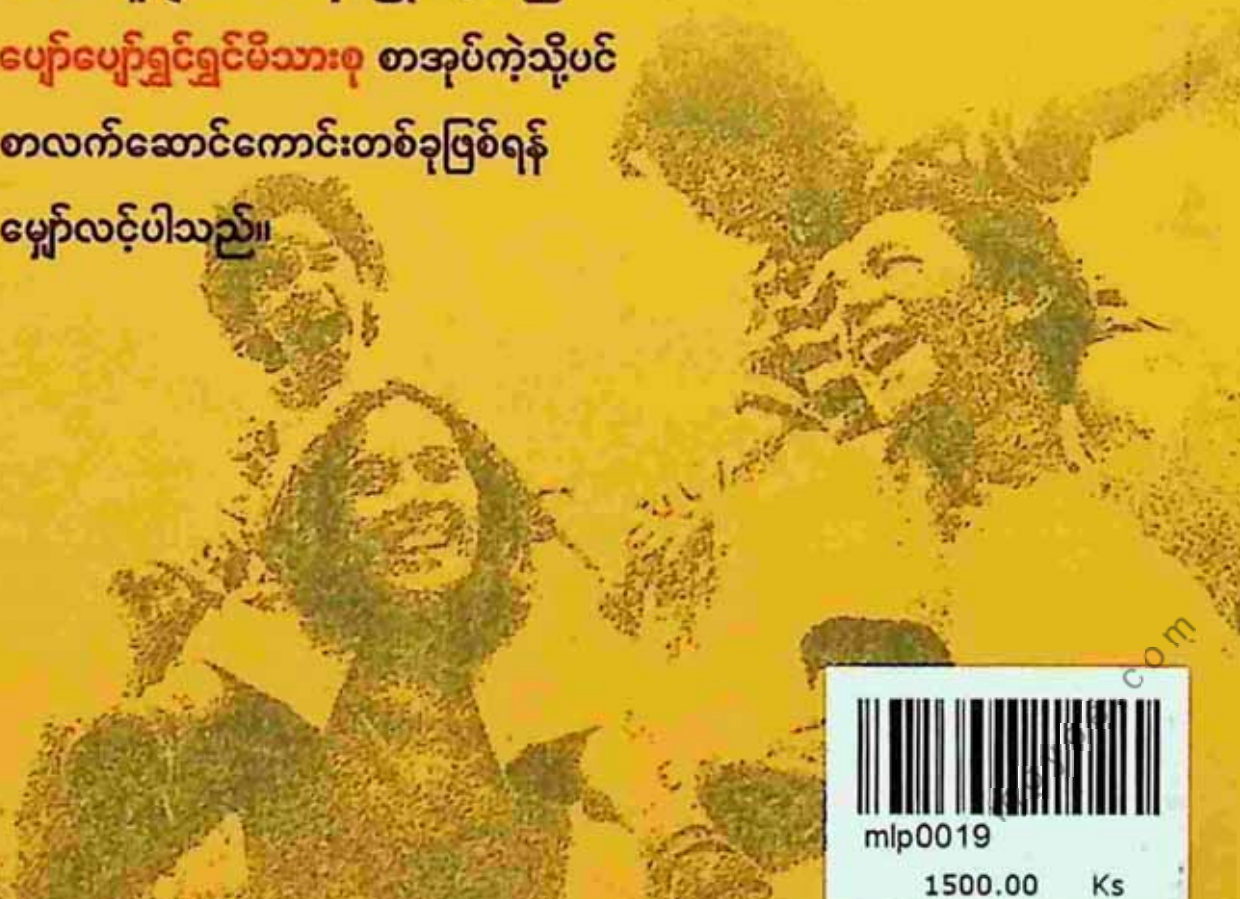
ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး

စာဖတ်သူများ လက်ခံနှစ်ခြိုက်ခဲ့သည့်

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်မိသားစု စာအုပ်ကဲ့သို့ပင်

စာလက်ဆောင်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ရန်

မျှော်လင့်ပါသည်။




mlp0019
1500.00 Ks

မိသားစုဘဝပျော်ရွှင်ရေး၊ မောင်လွင်ပြင်

အပြင်အဆင်-အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၂၀+ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဧင်တီ x ၂၀.၅ ဧင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၆၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



မိသားစုဘဝပျော်ရွှင်ရေး
မောင်လွင်ပြင်

မေတ္တာစာရုံ၊ ၂၀၁၆

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

၁။	မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်လိုက်စမ်းပါ	၁
၂။	ဝါသနာတူသူချင်း စုစည်းမှုမှာ ပါဝင်ပါ	၄
၃။	အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမွေးပါ	၇
၄။	နောင်တရနေမယ့်အစား အခုချက်ချင်းထလုပ်ပါ	၁၀
၅။	လောကကြီးက ဘယ်လိုနေသလဲ၊ လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်သလဲ	၁၃
၆။	အကူအညီလိုနေသူကို ကူညီပါ	၁၇
၇။	ခြေနိုင်လက်နိုင် အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်စမ်းပါ	၂၀
၈။	အိမ်နီးချင်းနှင့် ဆွေမျိုးဉာတကာတွေဆီ အလည်အပတ်သွား	၂၃
၉။	ပြုံးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အစလက္ခဏာဖြစ်သည်	၂၇
၁၀။	တောင်းပန်ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်နိုင်တတ်ပါစေ	၃၀
၁၁။	ဂီတကို နားဆင်ပြီး စိတ်ဘဝကို ရွှင်လန်းပါစေ	၃၃
၁၂။	အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်တတ်ပါစေ	၃၆

၁၃။	အလုပ်ကြောင့် ဂုဏ်တက်ပါစေ	၃၉
၁၄။	အမှန်တရားဆိုတာ ဖုံးကွယ်ထားလို့မရပါ	၄၂
၁၅။	အတိတ်က ပျော်ရွှင်ခဲ့ဖူးတာလေးတွေ ပြန်တွေးလိုက်ပါ	၄၅
၁၆။	စမိတဲ့အလုပ်ကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် လုပ်ပါ	၄၈
၁၇။	မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ချည်း ဇွတ်မလုပ်ပါနှင့်	၅၁
၁၈။	နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကနေ ပျော်စရာရှာပါ	၅၄
၁၉။	စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ဝါသနာတစ်ခုကို ရွေးယူပါ	၅၇
၂၀။	မနာလိုမရှုဆိတ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျောက်လိုက်ပါ	၆၀
၂၁။	အပြောင်းအလဲတိုင်းမှာ အသားကျအောင် နေထိုင်တတ်ပါစေ	၆၃
၂၂။	မိမိအတွက် အရေးပါမယ့်အရာတွေကိုသာ အလေးထားပါ	၆၆
၂၃။	ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုတာ မရနိုင်ပါ	၆၉
၂၄။	သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွေးရနဲ့သင်းပျံ့နေပါစေ	၇၂
၂၅။	မိမိရည်မှန်းချက်သည် မိမိအတွက်သာ ဖြစ်သည်	၇၅
၂၆။	ပုံစံခွက်လူသားမဟုတ်သော လွတ်လပ်သည့်လူ	၇၈
၂၇။	ပျော်ရွှင်စေတာ ဘာလဲ၊ ဝမ်းနည်းစေတာက ဘာလဲ	၈၁
၂၈။	စာဖတ်ခြင်းက စိတ်ကိုပျော်ရွှင်စေပါတယ်	၈၄
၂၉။	ငါဟာ အသုံးကျတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ	၈၇
၃၀။	မုဒိတာစိတ်က ရင်ကိုအေးစေတယ်	၉၁
၃၁။	ဘာလုပ်လုပ် ရည်ရွယ်ချက်ထား လုပ်ကြည့်ပါ	၉၄
၃၂။	အပျော်ရဆုံးအချိန်တွေဟာ မကုန်ဆုံးသေးပါဘူး	၉၇
၃၃။	ပျော်ရွှင်မှုကို ငွေနဲ့ဝယ်လို့မရပါ	၁၀၀
၃၄။	သူတစ်ပါးဆီမှာ ချစ်စရာကောင်းသည့်အချက်ကို ရှာခြင်း	၁၀၃
၃၅။	မိမိမျိုးနွယ်ကို မိမိဂုဏ်ယူပါ	၁၀၆

၃၆။	တိဗ္ဗိကြည့်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပစ်လိုက်ပါ	၁၀၉
၃၇။	မိမိကိုးကွယ်ရာဘာသာကို ပိုပြီးယုံကြည်လိုက်ပါ	၁၁၂
၃၈။	ဘောင်ပင်နှင့်စာအုပ် အမြဲဆောင်ထားပါ	၁၁၅
၃၉။	လူတွေကို အမြဲလေ့လာနေတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်	၁၁၈



mgyc.com

mgyc.com

မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်လိုက်စမ်းပါ

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားတင်းတဲ့ အားဆေးတစ်ခွက်ပါပဲ။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ကျေနပ်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ စုံမက်ခြင်းတွေလုပ်ဖို့ မေ့နေကြတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်နေတာလောက် စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာရှိလာတာ ဘာနဲ့မှ လဲလို့မရပါဘူး။

ကိုယ့်ဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း ညည်းညူနေမယ့်အစား ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ကျေနပ်နှစ်သက်နေတာက လတ်တလောခံစားနေရတဲ့ဘဝရဲ့ ငြီးငွေ့ဒဏ်ပိနေမှုတွေကို ပြေပျောက်စေနိုင်တာပါ။ မယုံရင် လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ စမ်းသပ်တဲ့ သဘောမျိုးလေးပေါ့။ တစ်ခါဖူးမှ မချီးမွမ်းဖူးတဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ချီးမွမ်းပစ်လိုက်စမ်းပါ။ သူများတကာက လာပြီး ချီးမြှောက်ပေးစရာ၊ အားရဝမ်းသာ အားပေးစကားတွေ လာပြောနေစရာ မလိုဘူး။ လာပြောပေးဖို့ကိုလည်း နေ့နေ့ညည စောင့်စားနေစရာ မလိုပါဘူး။ သူများ မချီးမွမ်းရင်နေပါစေလေ။ ကိစ္စမရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ချီးမွမ်းတော့ရော ဘာဖြစ်သေးလဲ။ သူများချီးမွမ်းမှ ကိုယ်က တော်တာ၊ တတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အစွမ်းကို ကိုယ့်ဘာသာသိနေတာပဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ချီးမွမ်းမှာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တဲ့ သတ္တဝါမျိုးပါ။ စိတ်ဓာတ်တွေကျ၊ စိတ်တွေမတည်ငြိမ်၊ ဘာမှလည်း လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်

မရှိ၊ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းလည်း စိတ်ထဲထည့်ထားလို့ မရတော့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျရာကနေ စိတ်ဓာတ်တွေပျက်ပြားပြီး လူ့ဘဝကြီးဟာလည်း အလကား အချည်းအနှီးပါပဲလို့ စိတ်တွေ ထထပေါက်တတ်တယ်။

အဲဒီအခါ ကိုယ့်ရဲ့ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ဖော်ပေးဖို့ သတိရ ရပါတော့မယ်။ ငါ့မှာ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေသေး တာပဲ။ အခုနေမှာ အသက်ရှင်နေသေးပြီး ဦးနှောက်ဉာဏ်စွမ်းရည်လည်း အကောင်းပကတိ ရှိနေသေးတာပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး သွားလာလှုပ်ရှား လုပ်နေနိုင်သေးတာပဲ။ ဒါနဲ့များ ငါ ဘာကြောင့် စိတ်ဓာတ် ကျနေရပါလိမ့်၊ ငါ့စိတ်တွေ မတည်ငြိမ် ကယိမ်းကယိုင်နဲ့ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေပါလိမ့်၊ ငါ တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီ၊ မှားနေတဲ့အကြောင်းအရာကို အမြန်ရှာရမယ်။ ပြုပြင်ရမယ်၊ လှုပ်ရှားရမယ်၊ တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်း ရမယ်။

ငါ့မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစကြောင့် ငါ ဒီမှာ ရပ်တည်နေနိုင်သေးတာပဲ၊ ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါပြောနိုင်တယ်၊ ငါသတ္တိရှိတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သာ အားပေးပါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ချီးမွမ်းထောမနာ ပြုပေးပါ။ ဒါဟာ ကျဆင်းနေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ပြန်လည်ကောက်ယူလိုက်ပြီး အားအင် ပြန်ရဖို့ သမာဓိအားကို စုစည်းလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက် ရှိပါသေးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်ပါမှ သူများတကာက ကိုယ့်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာ မမေ့ဖို့ပါပဲ။ မိဘတွေဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်တတ်တဲ့ သဘောသက်ဝင် နေမှ သားသမီးတွေကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်တတ်တဲ့ စိတ်အခြေခံရသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေက ယိမ်းယိုင်သွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်အားဖြည့်တင်းတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိရင် သားသမီးတွေလည်း စိတ် ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ယူရပါသလဲလို့ သူတို့ မေးခွန်းထုတ်လာ ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ကျဆင်းနေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ချီးမွမ်းခြင်းနဲ့ လုပ်ယူရလိမ့်မယ်လို့ မိဘတွေက ပြောနိုင်ရပါမယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်ကျေနပ်ခြင်း၊ မြတ်နိုးနေခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေခံကိုလည်း မွေးဖွားပေးပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိတဲ့သူဟာ မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်နှစ်သက်တတ်တဲ့လူမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်နေခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အထင်ကြီးပြီး သူများတကာထက် တော်ပြီး တတ်ပြီးသား ဖြစ်နေလို့မို့လို့ အများတကာရဲ့ခေါင်းပေါ်မှာ ရောက်နေတယ်ဆိုတဲ့ သွေးနားထင်ရောက်မှုမျိုး မော်ကြားဝါဖို့ လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးမျိုးနဲ့ မှားယွင်းသွားပါဦးမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သတိထားရပါမယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်နေခြင်းဟာ မိမိဆီမှာရှိတဲ့ အမှန်တကယ် အရည်အချင်းတွေနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း စွမ်းဆောင်ရည်တွေဟာ မိမိဘဝအတွက်၊ မိသားစုဘဝအတွက်နဲ့ အများတကာအတွက် ပရဟိတကိစ္စတွေမှာ ဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို လုပ်ဆောင်မယ်လို့ သိထားသူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျလည်း ခဏတာ ကျဆင်းခြင်းပါပဲ။ မကြာခင် အားပြန်တက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေး စုစည်းနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ရယူပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ထားသူတွေရဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



ဝါသနာတူသူချင်း စုစည်းမှုမှာ ပါဝင်ပါ

ဝါသနာတူရာ တူရာချင်း စုစည်းကြတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ တူရာ တူရာချင်း စုတာပေါ့။ ဝါသနာချင်းတူမှလည်း စုစည်းပေါင်းသင်းလို့ ရမယ်လေ။

ဒါကြောင့် မိမိက ဘာဝါသနာပါသလဲ၊ ဘာတွေလုပ်ရတာ စိတ်ဝင်စား သလဲဆိုတာကို အရင်လေ့လာရပါမယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာဝါသနာပါသလဲ ဆိုတာ အရင်လေ့လာပြီး သဲသဲကွဲကွဲရှိမှ ကိုယ့်လိုပဲ ဝါသနာတူတဲ့သူတွေနဲ့ သွား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမှာပါ။

ဒါက လွယ်ပါတယ်။ ဝါသနာတစ်ခုမှာ သွားတူကြပြီဆိုရင် ပေါင်းရ သင်းရ လွယ်ကူပါတယ်။ စုစည်းမှုမှာပါဝင်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ဝါသနာတူ သူချင်း ဆုံစည်းကြရင် စကားပြော လေပေးဖြောင့်ကြပါတယ်။ သူပြောတာ လည်း ကိုယ်က စိတ်ဝင်စား၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတာတွေကိုလည်း သူက ပြောကြားနေဆိုတော့ နားဝင်ဖြောင့်ပါတယ်။ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေဖြစ်ရ တာ အင်မတန် လွယ်ကူချောမွေ့ပါတယ်။

ဒီလို ဝါသနာတူသူချင်းတွေ စုစည်းဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အစုအဖွဲ့ကလေး တွေမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားခွင့်ရရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ သာယာချမ်းမြေ့စရာတွေ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝါသနာတူရာချင်း စုဖွဲ့ထားတဲ့ အသင်း အဖွဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် အစုအဖွဲ့ကလေးမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ အထီးကျန်နေတဲ့စိတ်တွေ ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်လို့ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်နီဗင်က တိုက်တွန်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။

“ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတာတွေကို အရင် ရေးချကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ် နေတဲ့ဒေသ၊ ရပ်ကွက်၊ လမ်းမှာ ကိုယ် အထူးစိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတစ်ခုခု ကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အစုအဖွဲ့တစ်ခုရှိရင် သွားရောက်ပူးပေါင်းပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ အစုအဖွဲ့နဲ့ နေတဲ့သူတွေဟာ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ ရင်းနှီးခင်မင်မှုတွေ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်း လာကြပါတယ်။ အစုအဖွဲ့ အတွင်း ဝါသနာတူသူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာလည်း အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်သလို၊ သူများတွေထက်လည်း နားလည်မှုတွေ ပိုပြီး တိုးပွားလာပါလိမ့် မယ်။ ကိုယ့်အတွက် အထီးကျန်ဖြစ်စေမယ့် စိတ်တွေလည်း ပပျောက်သွားပြီး ကြုံတွေ့လာမယ့် ကိစ္စတွေကို ပုံပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့ ရင်ဆိုင်လာနိုင်ပါလိမ့် မယ်”

ဒါက ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ရဲ့ ဝါသနာတူသူချင်း အစုအဖွဲ့တွေမှာ ပါဝင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် ရလာနိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကို ပြောပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါသနာတူသူချင်း စုဖွဲ့ထားတဲ့ အစုအဖွဲ့မှာ ပါဝင်ကြတဲ့သူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုပြီး ရင်းနှီးကြတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးလည်း ပိုပြီး အဆက် အသွယ်တွေ လုပ်ဖြစ်ကြတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိလာပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုတွေလည်း အခြားလူတွေထက် ၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုတိုးတက် ရရှိလာကြပါတယ်လို့ သုတေသနပြုချက်တွေကနေ ဖော်ထုတ်သိရှိပါတယ်။

အခု ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ပြောပြတဲ့ သူတို့ သုတေသနအဖွဲ့လုပ် တုန်းက တွေ့ကြုံရတဲ့ သူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြပါမယ်။ သုတေ သနအဖွဲ့ လေ့လာမှုပြုတဲ့အခါမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ဖြေကြားခဲ့သူ လက်သမားဆရာတစ်ယောက်ပါ။

သူ့နာမည်က ဘော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးရိုးဆန်ဆန်နေတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူဝါသနာပါတာက လက်သမားအလုပ်ပါ။ သူက အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ အိုင်အိုဝါပြည်နယ် တောင်ပိုင်းသားပါ။ သူပင်စင် ယူပြီးတဲ့ အခါ သူနဲ့ဝါသနာတူသူတွေကို ရှာတယ်။ တွေ့လည်း တွေ့ပါတယ်။

ဘော့လိုပဲ လက်သမားအလုပ်ကို ဝါသနာပါကြတဲ့ အုပ်စုလေး တစ်စု နဲ့ အဆက်အသွယ် ရသွားပါတယ်။ အားလုံးက လက်သမားအလုပ်မှာ

ဝါသနာချင်းတူကြပြီး အသက်အရွယ်အားဖြင့်လည်း သူနဲ့ မတိမ်းမယိမ်း အဘိုးကြီးတွေပေါ့။

သူတို့ချင်း အဆက်အသွယ်တွေ ရကြပြီး အချင်းချင်း တွေ့ဆုံကြတာ ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ တိုင်ပင်ကြ၊ စိတ်ကူးကလေးတွေ၊ အမြင်တွေ ဖလှယ်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့တွေ တွေ့ကြဆုံကြတဲ့အပြင် အချင်းချင်း စာနဲ့ ဆက်သွယ်တဲ့ စာပေးစာယူအလုပ်တွေလည်း လုပ်ကြပါတယ်။ မကြာခင်မှာတော့ ဘော့ဟာ သူ့လိုပဲ ဝါသနာချင်းတူကြတဲ့သူတွေနဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ အဆက်အသွယ်တွေ ရလာပါတော့တယ်။ ဝါသနာတူသူချင်း အဆက်အသွယ်ရလာတော့ သူ့မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေက အောတိုက်ပါပဲ တိုးပွားလာတယ်။ သူ့မှာ ပျင်းချိန်တောင် မရတော့ဘူး။

ဒီလိုနဲ့ ဘော့ရဲ့ ဇနီးဟာ အတော်လေး နာမကျန်းဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘော့က သူ့လက်သမားမိတ်ဆွေဆီကို သူတော့ ဇနီးသည်နေမကောင်းလို့ မအားတော့ဘူး။ အဆက်အသွယ်တွေ ခေတ္တနားရတော့မယ်လို့ အကြောင်းကြားလိုက်တယ်။ ဒီသတင်းကို ကြားလိုက်ရတဲ့ သူ့ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေတွေက အချင်းချင်း စာအဆက်အသွယ်လုပ်ပြီး ဘော့ဇနီးသည်အတွက် လက်ဆောင်တစ်ခုခုပေးဖို့ တိုင်ပင်စီစဉ်ကြတယ်။

မကြာခင်မှာ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိတဲ့ ဝါသနာတူ မိတ်ဆွေတွေ စာအုပ်စင်တစ်ခုလုပ်ဖို့ ပစ္စည်းတွေ စုစည်းလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ရှေ့နေ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ရဲ့၊ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်း စတဲ့သူတွေ ပါဝင်တာပေါ့။ စာအုပ်စင်လေး လုပ်ပြီးသွားတော့ ဘော့ဆီကို ပို့ပေးလိုက်ကြတယ်။ ဘော့ခမျာ အဲဒီလက်ဆောင်ကိုကြည့်ပြီး အတော်ကလေး ထိထိရှရှ ခံစားလိုက်ရတယ်။

ဝါသနာတူတဲ့ လက်သမားဆရာတွေ ဒီလောက် စိတ်ကောင်းရှိကြတာကို မယုံနိုင်သလို ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ သူ့မှာ ဒီလို သဘောထားပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အဖွဲ့မှာ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်နေရတာကို တစ်သက်လုံး ဝမ်းသာကြည်နူး ဖြစ်နေမိပါတော့တယ်။



အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမွေးပါ

အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိသူတိုင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရပါတယ်။ ဒါက သိပြီးသားကိစ္စလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်မှတော့ အရာရာတိုင်းဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာချည်းပဲပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့စိတ် မရှိတာက ခက်နေပါတယ်။ အရာရာတိုင်းကို အကောင်းချည်း မြင်ပေးနိုင်ဖို့ကလည်း ခက်ပါတယ်။ ဒါထက် ပိုဆိုးတာက ကိုယ်ခံလိုက်ရတဲ့ အလှည့်မျိုးမှာ ဘယ်လိုမှ အကောင်းမြင်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ခံလည်း ခံရသေး၊ အကောင်းလည်း မြင်ပေးရဦးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လောက်ညံ့တာ ဘာရှိဦးမှာလဲလို့ လက်ခံထားကြသူတွေပါပဲ။ အနည်းဆုံးတော့ နာလိုခံခက်ဖြစ်တဲ့အခါ စကားလုံးတွေလောက်နဲ့တော့ ပြန်တုံ့ပြန်ပစ်ရမယ် မဟုတ်လား။

အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာတော့ ဟုတ်ပါရဲ့။ အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ စိတ်ဓာတ်အခံ ကောင်းနေဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ စိတ်ဓာတ်အခံတွေ မကောင်းနေသေးရင် အကောင်းမြင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်အခံကောင်းရေးဆိုတာ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရင်ဆုံးတော့ ခန္တီစ သည်းခံခြင်း အလေ့အထကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေစေရပါမယ်။

စိတ်ထဲမှာ အရာရာကို သည်းခံတတ်တဲ့စိတ် ရှိရပါမယ်။ ပြီးမှ ခွင့်လွှတ် ခြင်းဆီ သွားချင်လည်း သွားပေါ့။ သည်းခံတတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်

ရှင်အဖြစ် အတော်ကြာကြာကြီးနေပြီး ကျင့်သားရလာပြီဆိုရင် ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်ရှင်အဖြစ် အဆင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိလာပြီဆိုရင် အရာရာကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကြည့်တတ်တဲ့ ဉာဉ်လည်း ဝင်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာသုံးသပ်တတ်တဲ့ စိတ်ရင်းအခံရှိလာ တော့မှ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့စိတ်ကလေး ဝင်လာမှာပါ။ အကောင်းမြင် တတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုမြင်တတ်တော့မှသာ လူတိုင်း၊ အရာရာတိုင်း၊ အဖြစ်အပျက် တိုင်းကို နားလည်လက်ခံ ပေးနိုင်တော့မှာပါ။

အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အခံရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်ဆီကိုလည်း တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါလည်း လွယ်ပါ တယ်။ သိပ်မခက်လှပါဘူး။ ကိုယ်က လူတစ်ဖက်သားကို အကောင်းမြင် ပေးတတ်တော့ အဲဒီတစ်ဖက်သားကလည်း ကိုယ့်ကို အကောင်းပြန်မြင်တတ် တဲ့ သဘောတရားပါပဲ။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင် ပြောတာကလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။

“ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိအိမ်မှာ သားသမီးတွေနဲ့ မိသားစု စုစုဝေးဝေး နေကြတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ထဲမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အထက် လူကြီး အောက်ငယ်သားတွေနဲ့ စုဝေးအလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ဆုံကြတဲ့အခိုက်မှာပင် ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ ဝါဒသဘောတရားကို ပြန့်ပွားထွန်းကားအောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် အကောင်းမြင် တတ်တဲ့ဝါဒကို ဖြန့်ဝေအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဖြန့်ဝေလိုက်တဲ့ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း စိတ်နေစိတ်ထားဟာ သင့်ဆီကို ပြန်ရောက်လာမယ် ဆိုတာကို သင်တွေ့မြင်ခံစားလိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ အသေအချာပါပဲ” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင် ဆက်ပြောပြထားတဲ့ သူ့အတွေးအခေါ်ကို ဖော်ပြပါဦးမယ်။ ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အကောင်းမြင် တတ်တဲ့စိတ်ထားသမားနဲ့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ထားသမားတွေကို ခွဲခြားပြထားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရှေ့မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုပါစို့။ သင်ဟာ ခက်ခဲတဲ့

ခရီးတစ်ခုသွားဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်အလုပ်ထဲမှာ စီမံချက် တစ်ခု ရေးဆွဲပြီးစအခါမှာ သင့်ဘေးနားမှာ ဘယ်လိုလူမျိုးကို ရှိစေချင်ပါ သလဲ။ သင့်အလုပ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆုံးရှုံးမှာပဲလို့ ပြောတတ်တဲ့ အပျက်မြင် သဘောဆောင်တဲ့လူမျိုးကို ရှိစေချင်ပါသလား။ သို့မဟုတ် သင် မလွဲမသွေ အောင်မြင်လိမ့်မယ်၊ အဆုံးတစ်နေ့မှာ သင့်ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ထမြောက် အောင်မြင်ရပါလိမ့်မယ်၊ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲဘူးလို့ အကျိုးသင့် အကြောင်း သင့် ပြောပြအားပေးတတ်တဲ့ လူမျိုးကို ရှိစေချင်ပါသလား။

“သင့်ဘေးနားက အဲဒီလိုလူမျိုး နှစ်မျိုးနှစ်စားမှာ ဘယ်လိုလူစားမျိုး ကို ရှိစေချင်သလဲဆိုတာ အဖြေကတော့ ရှင်းပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဆိုရင် သင့်ဘေးနားမှာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးရှိနေရင် သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရ မယ်ဆိုတာလည်း သင့်ကိုယ်သင် အဖြေရှင်းလင်းပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်ဘေးနားမှာ ရှိနေကြတဲ့ လူတွေထဲမှာ အကောင်းမြင်ဝါဒသမား ဘယ်လောက်ရှိနေသလဲ၊ အပျက်မြင်သမားတွေရော ဘယ်လောက်တောင် များနေသလဲဆိုတာ သင်ကွဲကွဲပြားပြား ရေတွက်စစ်ဆေးပြီးပြီ ထင်ပါတယ်။ သင့်ဘေးနားမှာ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ရှိသူတွေ အများအပြား ရှိနေ ကြပြီလားပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ နှစ်သက်စဖွယ် မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့သူတွေနဲ့ အတူပဲ နေချင်ကြပါတယ်။ အတူတူ အလုပ်တွေ လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်၊ ဆုံးရှုံးသွားလိမ့် မယ်၊ လုပ်ရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတဲ့သူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေချင်ကြပါ တယ်။ ဒါဟာ လူသားတွေရဲ့သဘာဝပါပဲ။ အမှန်တော့လည်း ဘဝမှာ ချမ်းမြေ့ကျေနပ်စွာ နေတတ်ဖို့ဆိုတာ ဘဝမှာပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ပါပဲ။ အဲဒီစိန်ခေါ်မှုကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်နိုင်တာကလည်း အကောင်းမြင် တတ်တဲ့စိတ်ထားပါပဲလို့ ပြောထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်စိတ်ထား မထားတတ်သေးရင် ထားတတ် လာအောင် အရာရာကို သည်းခံစိတ်နဲ့ ရှုမြင်လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ပြီး လက်ခံပေးနိုင်တဲ့စိတ် မွေးရပါတော့မယ်။



နောင်တရမယ့်အစား အခုချက်ချင်းထလုပ်ပါ

ရှင်းပါတယ်။ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် နောင်တရခဲ့ပေါင်းလည်း များပါပြီ။ ဒီတော့ သိပ်စဉ်းစားတွေးတောပြီး အတွေးတွေ ခေါင်မနေပါနဲ့။ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ ထသာလုပ်ပစ်လိုက်ပါ။ အဲ... မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေတော့ မဟုတ်ဘူး နော်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်မယ့် အလုပ်မျိုးတွေတော့ မဟုတ်ဘူး ပေါ့လေ။ သွေးတိုးအခံလည်း နည်းနည်းရှိနေတဲ့လူကို သွေးချက်ချင်းထတိုး စေမယ့် အငန်စာတွေ၊ အဆီအဆိမ့်စာတွေ စားချင်လွန်းအားကြီးလို့ စားလိုက် မယ်ဟာ အားရပါးရဆိုပြီး ထစားဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဝါသနာလေး အရင်းခံရှိရဲ့သားနဲ့ လုပ်ချင် တဲ့အလုပ်ကို အခြေအနေတွေ၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကို ငဲ့ညှာပြီး လုပ်ချင် ရဲ့သားနဲ့ မလုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် မကြာမတင်မှာပဲ နောင်တတွေ အဖွေးသား နဲ့ နေခဲ့ရတဲ့ရက်တွေ မနည်းတော့ပါဘူး။ အကြောင်းကြောင်းတွေကိုငဲ့လို့ မလုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် အဲဒီတုန်းက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါလုပ်လိုက်ရရင် အကောင်းသားလို့ တဖျစ်တောက်တောက် တောက်တခေါက်ခေါက် ဖြစ်နေ ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်တွေပေါ့လေ။ ဒီတော့ စိတ်ထဲ မအိမလည်ကြီး ခံစားရပြီး စိတ်လက်မကြည်မသာ ဖြစ်ရတာပေါ့။ ဒီတော့လည်း လောကလူရွာကြီးဟာ တယ်လည်း နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းတော့ပါလားဆိုပြီး ဟိုဟာအပြစ်တင်

ရတော့မလို၊ ဒီဟာ အပြစ်ပုံချရတော့မလိုနဲ့ နေထိုင်ကောင်းရဲ့သားနဲ့ မလန်းဆန်းတော့ဘူးလေ။

အဲသလိုများ ခံစားကြရဖူးသလား မိတ်ဆွေတို့ရေ။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ကလည်း ဒီလိုပဲ ပြောတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အသက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ကြောက်စိတ်နဲ့အတူ စိုးရိမ်သောကတွေ တိုးပွား များပြားလာပါတယ်။ အဲဒီ တိုးပွားလာတဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေထဲမှာ ငါလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကလေးများ လုပ်ခွင့်ရပါတော့မလား၊ မလုပ်လိုက်ရဘဲ သေများသွားခဲ့ရင်တော့ဆိုပြီး တွေးပူခဲ့ရတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်လေ။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ အားလပ်ရက်တွေယူပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အရပ်ဒေသတစ်နေရာရာမှာသွားပြီး ကိုယ်ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်တွေ တစ်ဝကြီး ဖတ်ချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရေးချင်တဲ့စာတွေ ရေးခဲ့ချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မရောက်ဖူးသေးတဲ့၊ ရောက်လည်း ရောက်သင့်တဲ့ အရပ်ဒေသတစ်ခုခုကို အလည်အပတ် သွားချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဖတ်မှတ်ထားတဲ့ တရားဒေသနာတွေထဲကအတိုင်း စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ကျင့်ကြံအားထုတ်မှရတဲ့ ဝိပဿနာတရားအလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်သွားချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် မတွေ့ရတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနေပြီဖြစ်တဲ့ ငယ်ကကျွမ်းတဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေနဲ့လည်း ဆုံစည်းရင်ဖွင့်ခွင့်တွေ ရသွားချင်တယ်။

လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေနဲ့အတူ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဆန္ဒတွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ကုန်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါတွေ မလုပ်လိုက်ရတဲ့ အခါ နောင်တတွေရစရာ ပေါ်ပေါက်လာတော့တာပါပဲ။ ဘယ်နေရာမှာ နောင်တပေါ်သလဲဆိုတာ သူငယ်အချင်းချင်း ပြေးတွေ့လိုက်ရင်လည်း ဖြစ်နေရဲ့သားနဲ့ သွားတွေ့ဖို့ကိုလည်း အချိန်ဖွဲ့ယူရင် ရရဲ့သားနဲ့ ဒီလိုပဲနေလာရင်းကဟော... သတင်းစာထဲမှာ နာရေးကြော်ငြာပါလာတော့ ရင်ဘတ်လက်နဲ့ဖိပြီး ကိုယ်ကျိုးနည်းကိစ္စ ဖြစ်ရတော့တာပေါ့။ မသေခင်လေး တွေ့မယ်ဆို တွေ့လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ချက်ချင်း ထမလုပ်ဖြစ်တော့ နောင်တတွေ ရသွားရရှာတဲ့ အဖြစ်တွေလည်း ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်လေ။

“ကျွန်တော်တို့ အသက်တွေရလာတာနဲ့အမျှ စိုးရိမ်သောကတွေ

တိုးပွားလာပါတယ်။ အဲဒီစိုးရိမ်သောကတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့အချင်းချင်း မပြေမလည်ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပြီး ပြေလည်အောင် လုပ်သွားနိုင်ပါ့မလားဆိုတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

“ဒါကြောင့် မိမိတို့နေခွင့်ရတဲ့ လူ့ဘဝ အချိန်တိုတိုလေးမှာ ငါလုပ် ခဲ့ရင် အကောင်းသားလို့ နောင်တရတဲ့အထိ အချိန်ကို စောင့်စားမနေပါနှင့်။ အဲဒီလို လုပ်စရာအလုပ်တွေ ဘာတွေရှိနေလို့လဲ။ အခုပဲ ချက်ချင်းထလုပ် လိုက်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင် ပြောပြထားတာပါ။ သူကပဲ ဆက်ပြောတာ က ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေဟာ စာတမ်းတစ်စောင်ရေးတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်နဲ့ တူနေသေးတော့တာပဲတဲ့။ အချိန်တွေကို အိလေးဆွဲနေတတ်တယ်။ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို မေ့ထား နေတတ်ကြတယ်။ ကိုးကားစရာစာအုပ်တွေကို တစ်ခါတည်း ရှာမထားဘူး။ တစ်ခုခု ကိုးကားစရာပေါ်လာမှ တစ်ခါထပြီး စာအုပ်တစ်အုပ် ထရှာသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

ဒီတော့ အစီအစဉ်တကျ မလုပ်တတ်တော့ အချိန်တွေ လေလွင့်ကုန် တယ်။ အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စနစ် တကျ စီစဉ်ထားတဲ့ အချိန်တွေထဲမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ချက်ချင်းလက်ငင်း ထလုပ်နိုင်ရပါမယ်။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အဆုံးအစွန်အထိ ပေးနိုင်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်တို့အုပ်စုက သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို သုတေ သနပြုကြပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ သူတို့ တစ်နေ့သေရမယ် ဆိုတာ သိပြီးသားပေမဲ့ မတုန်မလှုပ် နေနိုင်ကြပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မတုန် မလှုပ် နေနိုင်ကြသူတွေဟာ သူတို့သေရမယ်ဆိုတာ မေ့ထားကြလို့မဟုတ် ဘဲ အဲဒီအတွက် ပြင်ဆင်ပြီးသား ဖြစ်နေလို့ပါပဲတဲ့။ မသေခင်အချိန်တွေ မှာလည်း သူတို့လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကို တော်တော် များများ လုပ်ပြီးခဲ့ကြပြီတဲ့ဗျာ။ မှတ်သားစရာပါ။



လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ သမားရိုးကျ မြင်နေကျအရာတွေကိုပဲ လက်ခံ တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ မြင်နေကျအရာတွေကနေ နည်းနည်းလေး ပြောင်းလဲသွားရင်၊ နည်းနည်းလေးလောက် အတိမ်းအစောင်း အချွတ်အချော်လေးတွေ ဖြစ်နေရင်လည်း မြင်နေကျအတိုင်းပဲ ဖြည့်ပြီး မြင်ပေးတတ်ကြတယ်။

ပြောင်းလဲရင် ပြောင်းလဲတဲ့အလျောက် သိမြင်ပြီး ဒါတော့ ဒီနေရာလေးမှာ ပြောင်းသွားပြီ၊ လွဲသွားပြီ၊ ချော်သွားပြီဆိုပြီး သတိတရားရှိရှိနဲ့ လက်ခံပေးတတ်တဲ့ စိတ်တွေ အားနည်းနေတတ်ကြတယ်။ အရင်ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲဆိုရင် ခုမြင်နေရတာကလည်း အရင်တိုင်းပါပဲဆိုပြီး အပြစ်အနာ အဆာလေးတွေကို မျက်စိလျှမ်းပြီး ဖြည့်မြင်ပေးတတ်ပါတယ်။ အရှိအရှိ အတိုင်းကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သားလေ့လာတတ်တဲ့ အကျင့်ကလေးတွေ အားနည်းနေသေးတာပါ။ အထူးအထွေ ကိစ္စရှိသွားသလား ဆိုတော့ အထူးအထွေ ကိစ္စမရှိဘူးလေ။ ဒီအတိုင်းပဲ ဘဝကို နေထိုင်သွားချင်နေကြတာပါ။

အဲ... အကြီးအကျယ်ကြီး ပြောင်းလဲသွားတော့လည်း ပြောင်းလဲသွားတဲ့အတိုင်း မြင်တွေ့လက်ခံပေးလိုက်ကြတာပေါ့။ အပြောင်းအလဲနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်မဖြစ်ကတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေနဲ့ ဆိုင်သွားပါတယ်။ အများပြောင်းတော့လည်း လိုက်ပြောင်းရတာပေါ့လေဆိုတဲ့ လူတွေကလည်း အများသားပါပဲ။ ကိစ္စမရှိပြန်ပါဘူး။

လောကကြီးဟာ နည်းနည်းကလေးပေါင်းများစွာနဲ့ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ သတိထားမကြည့်ရင်၊ မလေ့လာမစူးစမ်းရင် မသိနိုင်ပါဘူး။ အပြောင်းအလဲကြီးတစ်ခုအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာအောင် အပြောင်းအလဲကလေးပေါင်းများစွာ တဖြည်းဖြည်း တိုက်စားမှုများစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရပါတယ်။ အပြောင်းအလဲကြီးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာတော့မှ လန့်ဖျပ်ပြီး တအံ့တဩဖြစ်ကြရတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအပြောင်းအလဲကြီးအတိုင်း မနေနိုင်ကြလို့ ထကန့်ကွက်ကြတဲ့ လူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

အပြောင်းအလဲကြီးနဲ့အတူ ဆက်လက် ရှင်သန်နေနိုင်ဖို့ မဝံ့မရဲဖြစ်ကြပြီး မလိုက်နိုင်ကြသူတွေ၊ နောက်ကျန်နေရစ်ကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

အဲဒီအထဲမှာမှ လောကကြီးက နည်းနည်းချင်းပဲ ပြောင်းပြောင်း၊ တစ်မှ ဟုတ်ချင်းပဲ ပြောင်းပြောင်း၊ ပြောင်းလဲရွေ့လျောသွားတာ သူ့ကိစ္စ၊ ငါ့ကိစ္စက အဲဒီလောကကြီးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်ရမယ်လို့ သဘောထား ပေးနိုင်သူတွေလည်း ရှိရာပါတယ်။

အဲဒီလို လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်တဲ့လူတွေဟာ အခုပြောချင် တဲ့လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေပါ။ သူတို့ဟာ လောကကြီးကို အကောင်းမြင်ပါတယ်။ ခါးစောင်းတင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မကြံ ပါဘူး။ ခါးစောင်းတင်ရင်လည်း ကိုယ့်ခါးနာတာပဲ အဖတ်တင်မှာပဲလို့ မြင်တတ်တဲ့သူတွေပါ။ လောကကြီးကို ဘယ်တော့မှ ကတုံးကတိုက် မလုပ် တတ်ကြပါဘူး။

လောကကြီး ပြောင်းလဲရွေ့လျောနေတာနဲ့အမျှ သူတို့လည်း ပြောင်းလဲ ရွေ့လျောခြင်း လမ်းစဉ်နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီသူတို့ရဲ့ အတတ်ပညာလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို မချီးကျူးချင် ရင်လည်း လူပေါ်လူဇော်တွေလို့လည်း သမုတ်ကဲ့ရဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကကြီးမှာ အဲဒီ လူပေါ်လူဇော်လူမျိုးတွေကလည်း အမြဲတမ်း ရပ်တည် ရှင်သန် နေထိုင်သွားကြတာကို အတွေ့ရများနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့သာ ဘယ်လိုလူမျိုးအဖြစ်နဲ့ အသက်ထက်ဆုံး နေထိုင်သွားကြမလဲဆိုတာ တွေးကြည့် ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက် ချရခက်နေရင် ကျွန်တော်ကတော့ လောကကြီးမှာ ဘာတွေ ဘယ်လောက် ဖြစ်နေဖြစ်နေ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်း ပဲလို့ မြင်လိုက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

“တူညီတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့လူတွေဟာ ဘဝမှာ စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိ၊ မရှိဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဆန့်ကျင်ဘက်နီးပါး ခံယူ ရှုမြင်တတ်ကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်ပြရာမှာ ဥပမာအားဖြင့် ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရတာချင်း အတူတူ တချို့လူတွေက ဒါဟာ အခွင့် အရေးတစ်ရပ်ရတာပဲလို့ မြင်တတ်ကြပြီး တချို့လူတွေကျတော့ ဒါဟာ တာဝန်ပိုကဲလာတာပဲလို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်လို့ ထောက်ပြကြပါတယ်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ကြရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ အကျိုး

အကူအညီလိုနေတဲ့သူနဲ့ ကူညီချင်တဲ့လူ ထိပ်တိုက်တိုးတွေ့ရဖို့ အခွင့်အရေးဟာလည်း လိုက်ရှာရင် ရနိုင်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ လျှပ်တစ်ပြက်သဘော ကြုံကြိုက်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်ကလည်း ကူညီနိုင်မယ့် အခြေအနေပေးမှ သူတစ်ပါးကို ကူညီနိုင်မှာပါ။ အကူအညီလိုနေသူကိုတော့ တွေ့နေရပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ကျမှ ကိုယ်က ကူညီဖို့ အခြေအနေမပေး၊ အင်အားမရှိဘူးဆိုရင်လည်း ကိုယ်ပြုချင်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိစ္စက အထမမြောက်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အကူအညီလိုသူကိုတွေ့ပြီး ကိုယ်ကလည်း ချက်ချင်း တုံ့ပြန်ကူညီနိုင်မယ့် အခြေအနေရှိနေရင် ခဏမဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းသာ ထကူညီလိုက်ပါ။ အဲဒီရလာတဲ့ အခွင့်အရေးကို တွေ့ဝေမိန်းမောခြင်းနဲ့ လက်လွှတ်မခံပါနဲ့။ ကူညီလိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်ပီတိကို အမိအရ ဖမ်းဆုပ်စေချင်ပါတယ်။

အကူအညီပေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကူညီခံရတဲ့သူ စိတ်အေးချမ်း တည်ငြိမ် သွားတဲ့အဖြစ်ကို မြင်ရပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်လည်းပဲ အဲဒီတစ်နေ့လုံး ကူညီ လိုက်ရတဲ့အဖြစ်ကြောင့် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ပြီး အဲဒီပီတိနဲ့ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်ခြင်းနဲ့အတူ အရာရာကို အကောင်းမြင်တဲ့အင်အားလည်း တိုးပွားလာနေပါလိမ့်မယ်။ တယ်ညွှန်း လှချည်လားလို့လည်း စာဖတ်သူက ထင်ပါလိမ့်မယ်။ မယုံရင် စမ်းကြည့်လို့ သာ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်တို့ သုတေသနအုပ်စုကတော့ လေ့လာတွေ့ရှိ ချက်နဲ့ သက်သေပြထားပါတယ်။ သူတို့ကောက်ချက်ကတော့ ဒီလိုပါ။

“ဘဝမှာ စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိခြင်းဟာ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်မှု အတိုင်းအတာအပေါ် လိုက်ပြီး ၂၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်မှုရှိတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင် ပြောတာကိုလည်း ဖော်ပြချင်ပါသေးတယ်။ သူက ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။

“အခြားသူတွေကို ကူညီတယ်ဆိုတာ သူ့ဘက်ရော ကိုယ့်ဘက်ပါ အသာရတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ ဒါကြောင့်မို့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိမိကူညီ

နိုင်သလောက် ကူညီပေးနိုင်အောင် အချိန်ယူပြီး အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဒါမျိုးက ကိုယ့်နောက်မှာရှိနေတဲ့သူကို ကားတံခါးဖွင့်ပေးတာကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးရင်းကနေ လွယ်ကူသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတဲ့အတွက် ခင်မင်ရင်းနှီးတာကို ပြသရာရောက်သလို တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ကျေနပ်၊ ကိုယ်လည်း ပီတိဖြစ်ကျန်ခဲ့နိုင်ပါတယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတွေကတော့ ကူညီပေးနိုင်တာ ကူညီပေးခြင်းဟာ ကောင်းမြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတစ်ပါးပါလို့ ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာက ဆိုပါတယ်။

ကူညီခြင်းဆိုရာမှာ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေတဲ့အပြင် ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်လည်း မွန်မြတ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်က ကူညီရင်းစွဲစိတ်ရှိတဲ့အခါ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်သားသမီးတွေ အားလုံးလည်း ကူညီပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းလေး စွဲမြဲသွားပြီး သူတစ်ပါးအခက်အခဲတွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးတတ်တဲ့ မိသားစုပါလားဆိုတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကူညီပေးတတ်တဲ့စိတ်ရင်းဟာ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခြင်းနဲ့အတူ လူချစ်လူခင် ပေါများခြင်းကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ လူချစ်လူခင်ပေါ်တဲ့အတွက် တစ်ဖန် ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစုကိုလည်း စောင့်ရှောက်ချီးမြှောက်ခြင်းဆိုတာလည်း ပြန်လည် စီးဝင်လာပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ကူညီခြင်းကြောင့် ဆက်တိုက်ပေါ်လာတတ်တဲ့ မေတ္တာစိတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကူညီဖေးမခြင်းဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ စေတနာလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ စေတနာဆိုတဲ့ စိတ်ဟာလည်း မေတ္တာစိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာစေတနာဆိုပြီး စကားလုံးနှစ်လုံးကို တွဲသုံးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာကြောင့် မေတ္တာဖြစ်ပေါ်တယ်။ မေတ္တာဖြစ်ပေါ်ရင် စေတနာပါရပါတယ်။

သူတစ်ပါးအား ဖေးမကူညီမှုပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ့်မိသားစု ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။



အလုပ်လုပ်ရာမှာ အလုပ်ကလေးတွေ လုပ်ခြင်းဟာလည်း ဘဝမှာ သာယာချမ်းမြေ့စရာတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်း ဒီတစ်ပတ်ရေးချင် ပါတယ်။ ခြေနိုင်လက်နိုင်ဆိုတာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိတဲ့၊ သေချာရေရာတဲ့ အခြေ အနေကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ စာဖတ်သူမိတ်ဆွေတို့ သိပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ခြေနိုင်လက်နိုင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရာမှာ စေ့စပ်သေချာတယ်၊ ပြီးစီးပြီးမြောက်နိုင်ဖို့ ရေရာစေတယ်။ မဖြစ်မြောက်မှာ၊ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ တွေမှာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင် တယ်၊ စိုးရိမ်သောကကင်းဝေးပြီး လိုရာခရီးကို အချိန်အကုန်သက်သာစွာနဲ့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် ခြေနိုင်လက်နိုင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စာသာ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်စေချင်ကြတာပါ။ တာဝန်ပေးအပ်သူကလည်း ခြေနိုင် လက်နိုင်ကလေးနဲ့ စတင်ပြီး လုပ်ဆောင်စေချင်ကြတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ဒါမှလည်း ပေးတဲ့တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နိုင်ပြီး အလုပ်ပြီး မြောက်ခြင်းပီတိကို ခံစားရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေနိုင်လက်နိုင်ကလေးတွေ နည်းနည်းချင်း လုပ်ဆောင်သွားလိုက်တော့လည်း နောက်ဆုံးတော့ လုပ်ငန်း ကြီးတစ်ခု ဆောင်ရွက်လို့ ပြီးမြောက်သွားရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အလုပ် တစ်ခု စတင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ခြေနိုင်လက်နိုင်ကလေးကနေ စတင်ဆောင်

ခြေနိုင်လက်နိုင် အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်စမ်းပါ

ခြေနိုင်လက်နိုင် အလုပ်ကလေးတွေ လုပ်ခြင်းဟာလည်း ဘဝမှာ သာယာချမ်းမြေ့စရာတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်း ဒီတစ်ပတ်ရေးချင် ပါတယ်။ ခြေနိုင်လက်နိုင်ဆိုတာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိတဲ့၊ သေချာရေရာတဲ့ အခြေ အနေကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ စာဖတ်သူမိတ်ဆွေတို့ သိပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ခြေနိုင်လက်နိုင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရာမှာ စေ့စပ်သေချာတယ်၊ ပြီးစီးပြီးမြောက်နိုင်ဖို့ ရေရာစေတယ်။ မဖြစ်မြောက်မှာ၊ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ တွေမှာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင် တယ်၊ စိုးရိမ်သောကကင်းဝေးပြီး လိုရာခရီးကို အချိန်အကုန်သက်သာစွာနဲ့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် ခြေနိုင်လက်နိုင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စာသာ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်စေချင်ကြတာပါ။ တာဝန်ပေးအပ်သူကလည်း ခြေနိုင် လက်နိုင်ကလေးနဲ့ စတင်ပြီး လုပ်ဆောင်စေချင်ကြတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ဒါမှလည်း ပေးတဲ့တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နိုင်ပြီး အလုပ်ပြီး မြောက်ခြင်းပီတိကို ခံစားရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေနိုင်လက်နိုင်ကလေးတွေ နည်းနည်းချင်း လုပ်ဆောင်သွားလိုက်တော့လည်း နောက်ဆုံးတော့ လုပ်ငန်း ကြီးတစ်ခု ဆောင်ရွက်လို့ ပြီးမြောက်သွားရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အလုပ် တစ်ခု စတင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ခြေနိုင်လက်နိုင်ကလေးကနေ စတင်ဆောင်

ရွက်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းကိုလည်း နိုင်နိုင်နင်းနင်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ကင်းကင်းနဲ့လည်း စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်ချက်ထားရှိကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်ချက် သက်ဝင်ပြီး ခိုင်မြဲနေဖို့အတွက်ကတော့ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ကြရာမှာ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကစပြီး ခြေနိုင်လက်နိုင်လုပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေဖြစ်တဲ့ ချက်တာ ပြုတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အလုပ်မဆို တစ်ပိုင်တစ်နိုင်က စတင်လုပ်ကိုင်သင့်ပါတယ်။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ခြေနိုင်လက်နိုင်က မစဘဲ အလုပ်လောဘကြီးနေရင် အခက်အခဲပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ ကြားထဲမှာ အခက်အခဲတွေ တွေ့နေရင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု ကြန့်ကြာသွားနိုင်ပါတယ်”

အထက်ပါပြောကြားချက်ဟာ ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ရဲ့ ခြေနိုင်လက်နိုင်ကိစ္စပေါ် ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်ကိုင်ရာမှာ အဆင်မပြေမှာစိုးတဲ့ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်ရှိနေရင် အလုပ်က စတောင်မလုပ်ရသေး၊ စိတ်ညစ်ရတာက အရင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ကိုင်ခြင်းမှာ အလုပ်စတင်စဉ်ကတည်းက စိတ်လက်ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စွာနဲ့ စတင်ရမှာဖြစ်သလို အလုပ်ပြီးဆုံး ထမြောက်အောင်မြင်တဲ့အတွက် ဝမ်းသာပီတိနဲ့ ဖြစ်ကျန်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ပြီးမှ အလုပ်ပြီးဆုံးခြင်းကြောင့် ရလာမယ့် အကျိုးစီးပွား၊ ဝင်ငွေ၊ ဥစ္စာဓနတွေဟာ နောက်တစ်ဆင့် ရရှိခံစားရမယ့်ကိစ္စလို့ သဘောထားသင့်ပါတယ်။

အောက်မှာ ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်တို့ သုတေသနပညာရှင်တစ်စု လေ့လာသုတေသနပြုထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။

သူတို့ပညာရှင်တစ်စုဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ်က တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ ကျောင်းသားတွေကို သုတေသနပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေရဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ရမှတ်တွေကို လေ့လာတာပါ။ အဲဒီမှာ မယူမနေရ ဘာသာရပ်နည်းနည်းသာယူရတဲ့ ကျောင်း

သားတွေရဲ့ ရမှတ်တွေဟာ အမှတ်ကောင်းကောင်း ရနေတာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီကျောင်းသားတွေ ဒီလို ရမှတ်ကောင်းနေရတာက သူတို့ယူတဲ့ ဘာသာရပ်တွေနဲ့ မယူမနေရ ဘာသာရပ်တွေက လွယ်ကူနေလို့ အမှတ်တွေ ကောင်းနေတာလို့ သုတေသနပညာရှင်တွေ အစပိုင်းမှာ တွေးထင်ခဲ့ကြပါ တယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာ စိစစ်လေ့လာတော့ အဲဒီကျောင်းသားတွေ အနေနဲ့ သူတို့ မယူမနေရ ဘာသာရပ်တွေထဲမှာ သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဘာသာရပ်ကိုပဲ ရွေးချယ်စေပြီး မယူမနေရ ဘာသာရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးခဲ့ ပါတယ်တဲ့။ ဒီတော့ သူတို့ကလည်း သူတို့ တကယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဘာသာ ရပ်တွေကို ရွေးချယ်ပြီး မယူမနေရ ဘာသာရပ်အဖြစ် ယူလိုက်ကြပါသတဲ့။ ဒီတော့ သူတို့စိတ်ဝင်စားရှိတဲ့ ဘာသာရပ်တွေ ဖြစ်ကလည်းဖြစ်နေ၊ ပြီးတော့ အဲဒီဘာသာရပ်တွေကိုလည်း ခြေနိုင်လက်နိုင်ဖြစ်နေဆိုတော့ အဲဒီ ဘာသာရပ်တွေမှာ ရမှတ်တွေ ကောင်းနေတာပေါ့။

ပိုပြီး အရေးပါတဲ့အချက်က သူတို့စိတ်ဝင်စားပြီး ခြေနိုင်လက်နိုင် ရှိတဲ့ ဘာသာရပ်တွေမှာ ကောင်းကောင်းလိုက်နိုင်ကြတဲ့အခါ ကျန်တဲ့ တခြား ဘာသာရပ်တွေကိုလည်း တစ်ပါတည်း ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရတဲ့အချက်ပါ။

ဒီတော့ ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်တို့ သုံးသပ်ပြထားတာကတော့ မိမိ ရွေးချယ်တဲ့ ဘာသာရပ်ဟာ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ခြေနိုင်လက်နိုင်ဖြစ်မှုတို့ ပေါင်း စပ်ပြီး စတင်ပြုဆိုရင် တခြားခက်ခဲတဲ့ ဘာသာရပ်ကိုပါ အောင်မြင်အောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်ကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်လို့ သုံးသပ်ပြထားတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်အောင် တည်ဆောက် ချင်သူတွေ သတိပြုရမယ့်အချက်လို့ သဘောထားကြည့်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုပါတယ်။



အိမ်နီးချင်းနှင့် ဆွေမျိုးညာဏာကာတွေ့ဆီ အလည်အပတ်သွား

ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်နီဗင်ကတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရအောင် တစ်ခါတလေ အိမ်နီးပါးချင်းတွေဆီ အလည်အပတ်သွားခိုင်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့မိသားစုတွေက အိမ်လည်တတ်တဲ့အကျင့်ကို အတော် မုန်းတတ်ကြသလို၊ ကိုယ့်ဆီ အိမ်လည်လာရင်လည်း မကြိုက်တတ်ကြပါဘူး။ တချို့ကျတော့ အိမ်လည်တာကိုမှ ဝါသနာ အကြီးအကျယ်ပါပြီး တစ်နေ့ တစ်ခါ အိမ်မလည်ရရင် မနေတတ်၊ မထိုင်တတ် ဖြစ်တတ်ကြပါသေးတယ်။

မြန်မာမှာတော့ “အိမ်သာရင် ဧည့်လာမယ်” ဆိုတဲ့ ပြောရိုးစကားပုံ ရှိသလို၊ အိမ်လည်လာတဲ့သူကို ညည်းညူသော်လည်းပဲ အိမ်သာလို့ ဧည့် လာတာပဲလေဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်အောင်အည်း နေလိုက်ရတာ လည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အခုခေတ် ရန်ကုန်ရွှေမြို့တော်ကြီးရဲ့ အိမ်နီးပါးချင်း ချစ်ခင် ရိုင်းပင်း ကူညီကြတယ်ဆိုတဲ့ ချစ်စရာခလေ့တစ်ခုဟာ ပျောက်လုပျောက်ခင် ဖြစ်နေပါတယ်။ လူတွေ၊ မိသားစုတွေ အတော်များများဟာ တစ်နေ့တာ ကိုယ့်အချိန်ဇယားနဲ့ကိုယ်၊ ဘာလုပ်လုပ် ဇယားချ လုပ်ကိုင်ပြေးလွှားရုန်းကန် ဖို့ အချိန်လုနေကြရတော့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ၊ အထူးသဖြင့် မိမိတို့

ဘေးခန်း၊ အပေါ်ခန်း၊ အောက်ခန်းကလူတွေနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ဆိုတာ မပြောနဲ့ ဘယ်သူရယ်၊ ဘယ်ဝါရယ်လို့တောင် မသိကြတော့ပါဘူး။ လူတိုင်းက ဒီအတိုင်းပဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ့်အရေးသာ ကိုယ့်ခေါင်းထဲ ထည့်နေရတဲ့ အတွက် ရင်းရင်းနှီးနှီး မိတ်ဆွေဖွဲ့ချိန်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

မိုးလင်းတာနဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ်တစ်ညတာခေါင်းချရာ တိုက်ခန်းကျဉ်းကျဉ်းကနေထွက်၊ ညမိုးချုပ်မှ ကိုယ့်အခန်းလေးထဲ ပြန်ဝင် ရတဲ့ လူမျိုးတွေဆိုတော့ ရပ်ကွက်နဲ့လည်းကင်းကွာ၊ လမ်းရဲ့ သာရေးနာရေး နဲ့လည်း အဆက်ပြတ်နေရတာပေါ့။ မွေးကင်းစ ကလေးမွေးထားတဲ့ အိမ် တွေဆို မိုးလင်းသွား၊ မိုးချုပ်ပြန်လာတဲ့ အဖေကို သူစိမ်းလို့တောင် ထင်နေလို့ အဖေအစစ်ဖြစ်ကြောင်း မနည်းကြီး မိတ်ဆက်ကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ယူရ တယ်ဆိုတဲ့ ဟာသပြက်လုံး ထုတ်ရလောက်အောင် အဖြစ်မျိုးတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာ ကြားဖူးပါတယ်။

မြို့ကြီးပြကြီး လူနေမှုစနစ်အရ အိုးပိုင်အိမ်ပိုင် မရှိသေးတဲ့ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အိမ်ပြောင်းအိမ်ရွှေ့နေထိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခကလည်း မသေးလှ ပါဘူး။ ခြောက်လတစ်ခါ၊ တစ်နှစ်တစ်ခါ ရပ်ကွက်ပြောင်း၊ လမ်းပြောင်း၊ မြို့နယ်ပြောင်း ပြောင်းနေရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းမိသားစု နေထိုင်ရတဲ့ ဘဝကလည်း မြို့ကြီးပြကြီးရဲ့ လူနေမှုအဆင့်ကို ဖော်ပြနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီတော့ အတည်တကျ အိုးပိုင်အိမ်ပိုင်မရှိသရွေ့ အိမ်နီးနားချင်း အသိ မိတ်ဆွေဆိုတာ ရေရှည်ဖွဲ့ထားလို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ အမှန်တော့ ဒီအချက်က မကောင်းတဲ့အချက်ပါ။

ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်နီဗင်ကလည်း ကျွန်တော်တို့နဲ့ သဘောထား တူညီပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လို မြို့ပြအိမ်နီးချင်း မသိကြတော့တဲ့ ဒုက္ခကို ဒီလိုပြောပြထားပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ နေနေကြတဲ့ အခုလိုကာလကြီးမှာ လူတွေဟာ သူတို့ အိမ်နီးပါးချင်းတွေ အားလုံးကို မသိကြတော့သလို၊ သူတို့တွေကိုလည်း မိတ်ဆွေတွေရယ်လို့ မှတ်ထင်မနေကြတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်နီးချင်းနဲ့ စကား တောင် မပြောဖူးဘူးဆိုတဲ့သူတွေ အရေအတွက်က အံ့ဩစရာကောင်း လောက်အောင်ကို များနေပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းတွေကို

လူတွေ တန်းစီပြတဲ့အထဲက ရွေးပြပါဆိုရင် မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နှားလေးဟာ နှားခံလက်ခံခံ နှိုးခံလက်ခံခံ လေ့လာလေ့လာ ပြောပြတာပဲ။

“အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကံ့ကိုယ့်ဘာသာ မိတ်ဆက်ရင်လည်း မိတ်ဆက် ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အိမ်ကို ကော်ဖီလာသောက်ဖို့ အိမ်နီးချင်းကိုဖိတ်ပါ။ အိမ်နီးချင်းတွေဆိုတာ ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ကောင်းသူတွေ အဖြစ်တင် မကပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်နေနေကြတဲ့အခါလည်း သာယာ ကြည်နူးစရာဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သူတွေပါ။ အိမ်ဆိုတာကလည်း ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အချိန်အများဆုံး နေနေကြတဲ့နေရာပဲလေ”

အိမ်နီးနားချင်းတွေ ခင်မင်ရင်းနှီးနေကြတာကတော့ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ လူတွေအချင်းချင်း ရင်းနှီးချစ်ကြည်ပြီး စကားပြော ဖြောင့်နေကြတဲ့ အဖြစ်က အလွန်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့မှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း တိုးပွားသင့်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဟာ အကန့်အသတ်နဲ့ ရှိနေခြင်းဟာ မကောင်းပါဘူး။ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေ များလေ၊ များအောင်တိုးပွားအောင်ပဲ လုပ်ယူရလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်နေတဲ့တိုက်ခန်းမှာ ရှိနေကြတဲ့ အိမ်နားနီးချင်းတွေကို မိတ်ဆွေဖွဲ့ရအောင် အရင်ဆုံး ပြုံးပြနုတ်ဆက်ကြပါ။ ကိုယ်က စပြုံးပြမှ သူက တုံ့ပြန်ပြုံးပြမှာပါ။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ စကားစတင်ပြောခြင်း ပေါ့။ နေကောင်းလား၊ စားပြီးပြီလား၊ ဘာလား၊ ညာလား၊ အာလာပသလ္လာပ ပေါ့လေ။

တတိယအဆင့်ကတော့ သူ့အိမ်ကိုယ့်အိမ် အပြန်အလှန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး စားစရာသောက်စရာ ကျွေးမွေးတာပေါ့။ နောက်တော့ စားကောင်း သောက် ဖွယ်လေးတွေ ပေးပို့ဝေငှခြင်း အစီအစဉ်ပေါ့လေ။ ဒီနည်းတွေနဲ့ အိမ်နီးနား ချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ထားကြရအောင်။

အိမ်နီးချင်းကောင်း ပီသရေးဆိုတာတော့ မိတ်ဆွေဖြစ်သွားပြီး နောက် စောင့်ထိန်းရမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ့။ အရင်ဆုံး ကျွန်တော်တို့ မိသားစု ချင်းတွေ အိမ်နီးချင်းပီသစွာ ချစ်ခင်ရင်းနှီးခွင့်ရအောင် အရင်လုပ်ပြီး ပျော်ရွှင် တဲ့ဘဝရအောင် လုပ်ယူထားရပါမယ်။

လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းဟာ ခင်ခင်မင်မင် ရင်းရင်းနှီးနှီး နေချင်ကြသူ

ချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်နီးချင်းထံ အလည်သွားတာ၊ ဆွေမျိုးဉာတိတွေဆီ အလည်သွားတာတွေဟာ ပိုမိုရင်းနှီးကြောင်းနဲ့ လေးစားချစ်ခင်ကြောင်းကို ပြသတဲ့အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စပ်စုချင်လို့ အိမ်လည်လာတာ မဟုတ်ကြောင်းကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြသရပါမယ်။



ပြုံးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အစလက္ခဏာ ဖြစ်သည်

ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်နီဗင်ကတော့ လူတိုင်းကို ပြုံးပါလို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုံးခြင်းမှာ နည်းနည်း တွန့်တိုနေကြသလားလို့ ထင်မိပါတယ်။ အသိမိတ်ဆွေ မရင်း မရင်းတွေဆိုရင် အလုပ်သဘောအရ ဝတ်ကျောတန်းကျော တွေ့ရင်ဆုံရင် ပြုံးပြတတ်ကြတယ်။ တကယ့် ဆွေမျိုးအရင်းအချာနဲ့ တကယ့် အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ရင်းဆွေချာတွေကိုတော့ တွေ့နေရတာ ရိုးနေလို့လားမသိဘူး သိပ်ပြီး ဟက်ဟက်ပက်ပက် ပြုံးပြတာမျိုး မလုပ်ဖြစ်ကြဘူး။ အဲ... ကိုယ့်မိသားစုဝင် တွေဆိုရင်တော့ အတူနေသူတွေဖြစ်လို့မို့ ပိုလို့တောင် ပြုံးပြဖို့ မရက်ရော တတ်ကြပါသေးတယ်။

ပြုံးခြင်း၊ မပြုံးခြင်းဆိုတာလည်း စိတ်ဓာတ်အခံလေးတွေ ရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ ပြုံးချင်တဲ့အတိုင်း ပြုံးပြနိုင်ပြီး မပြုံးချင်ပြန်တော့လည်း ချက်ချင်း ရုပ်တည်ကြီး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်က ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ မျက်နှာရုပ်သွင်ရဲ့ အဆင်အသွေးဖြစ်တဲ့ ပြုံးခြင်း ဟာ အချိန်အခါမရွေး၊ နေရာဒေသမရွေး မရက်ရောနိုင်ဘူးပေါ့ဗျာ။

ပြုံးပြတယ်ဆိုတာလည်း မိမိက နှစ်လိုတဲ့သူလည်း ဖြစ်ရပါဦးမယ်။ သူစိမ်းတွေတော့ သူစိမ်းတွေမို့လို့ထားပေါ့၊ ရင်းရင်းနှီးနှီး မိတ်ဆွေတွေရော မရင်းတရင်းလူတွေပါ မိမိက ကြည့်လိုမရတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်

နဲ့အတူ စိတ်က ပါဝင်ခံစားပြီး ပြုံးပြဲဖို့ အတော်ခဲယဉ်းသွားပါတော့တယ်။ အပြုံးလေးတစ်ချက်ပေးရမှာကို အတော်ဝန်လေးတဲ့ အလုပ်အဖြစ်၊ အောက်ကျ တဲ့အလုပ်အဖြစ် ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါက လူတွေရဲ့ သဘာဝလိုများ ပြောရင် ရနိုင်မလားပဲ။

တချို့လူတွေကျတော့လည်း လူတကာ လိုကပြုံးပြနေတာ ဘာကိစ္စ ပါလိမ့်ဆိုပြီး ပြုံးပြတာကိုတောင် သံသယရှိတတ်ကြပါတယ်။ ငါ့ကို ပြုံးပြ နေတာ ငါ့ဆီက ဘာများလိုချင်လို့လဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ငါ့ကို အပြုံးနဲ့အချို့သတ် ပြီး ဘာများလုပ်ချင်နေလို့ပါလိမ့်ဆိုပြီး သံသယတွေ မွေးထုတ်တတ်ကြ ပါတယ်။ သံသယဆိုတာ မွေးဖွားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဒီအတိုင်းမနေပါဘူး၊ ကြီးထွားရင့်သန်တတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ဒါကို သတိထားရပါမယ်။

အဲ... အပြုံးနဲ့ပတ်သက်တာတွေ အဓိပ္ပာယ် လှည့်ပတ်ဖွဲ့ဆိုပြီး သကာလ ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်ပြောပြတဲ့ ပြုံးခြင်းအကြောင်း ကောက်နုတ် တင်ဆက်ချင်ပါတယ်။ သူက ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။ ၂၈ ။ ယေလ ၁၆:၁၀

“တကယ်လို့သာ သင်ဟာ လူတွေ ပျော်ရွှင်သွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ပေးတဲ့အတွက် သင့်မှာ ငွေလည်း တစ်ပြားမှမကုန်ဘူး၊ အချိန် လည်း ပေးစရာမလိုဘူးဆိုရင် သင်လုပ်နိုင်ပါသလား။ အဲဒီလို လုပ်ပေးခြင်း ကပဲ သင့်ဆီ တန်ပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုအဖြစ် သင်လည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူး မှု ရသွားစေနိုင်မယ်ဆိုရင်ရော သင်လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား။ အဲဒီကိစ္စဟာ သင့်အတွက်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအတွက်ပါ ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ နေ့ရက်တွေဖြစ်သွားစေနိုင်ဖို့ ကျွန်တော် အာမခံပါတယ်”

“ငွေလည်း တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မကုန်ဘူးဆိုတဲ့ အဲဒီအရာက ဘာပါ လိမ့်၊ သင့်အပြုံးတစ်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာရှိတဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်က သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အပြုံးအမျိုးအစား တွေကို ခွဲခြားပြထားပါတယ်။ အပြုံးအမျိုးအစား ၁၉ မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအပြုံးတိုင်းဟာ ဝတ်စုံကလေးကို နှစ်သက်စဖွယ် အချက်ပြပေးလိုက် တာကြောင့် အပြန်အလှန်အနေနဲ့ အပြုံးကိုပဲ ပြန်ရနိုင်ပါတယ်” လို့ ဆိုထား ပါတယ်ခင်ဗျာ။ နိုးနိုးခိုးနိုး ခြားခြား ယေလ ၁၀:၁၀ မှာ မိမိငွေ ၃၀၀၀၀၀ မိမိငွေ ၃၀၀၀၀၀ မိမိငွေ ၃၀၀၀၀၀ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို သွားပြီး

ပြုံးပြတတ်ကြပါတယ်။ လူချင်းမသိဘဲ ပြုံးပြမိတာ လူမှားသွားတာပေါ့။ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ မှားပြီးပြုံးပြမိလိုက်တဲ့လူက ကျွန်တော်တို့ ပြုံးပြမိလို့ သူက ပြန်ပြီး မဲပြကြပါမလား။ သူလည်းပဲ ရောယောင်ပြီး ပြန်ပြုံးပြတာကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံရရှိကြဖူးပါတယ်။ ဒါဟာ သေချာပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က လူချင်းသိသိ၊ မသိသိ ပြုံးပြမိရင် ပြုံးပြခံရတဲ့လူကလည်း ပြန်ပြုံးပြကြမယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒါဟာ ပြုံးတုံ့လှယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အပြုံးရဲ့ တုံ့ပြန်စွမ်းအားလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ပြုံးခြင်းဟာ စွမ်းအားတစ်ရပ်ပါ။ ပြုံးခြင်းဟာ မှန်ကြေးမုံပြင်လိုပဲ ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့သဘော ရှိနေပါတယ်။ ဒါနဲ့တောင် ကျွန်တော်တို့က ပြုံးပြဖို့အရေးဘာကြောင့် လူရွေးနေမိတာပါလိမ့်။

အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ပြင်ရပါတော့မယ်။ စိမ်းစိမ်းကျက်ကျက် လူတိုင်းကို မိမိစိတ်ခံစားချက်အရ ခွဲခြားမနေတော့ဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာကို ပေးနိုင်စွမ်းတဲ့ ပြုံးပြခြင်းကို ရက်ရက်ရောရော လုပ်သင့်ကြပါတယ်။ လူတစ်ဦးက ကိုယ့်ကို လိုကပြုံးပြနေရင်လည်း ငါ့ကို လာရောတော့မယ်လို့လည်း သံသယအဖြစ် မဝင်သင့်ပါဘူး။ သူပြုံးပြရင် ငါလည်း ပြုံးပြမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ အကောင်းမြင်ဘက်ကို ဦးတည်သွားနေတာပါ။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်တို့ သုတေသနပြုချက်ကတော့ “အသက်အပိုင်းအခြား အသီးသီးရှိနေတဲ့ အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ အပြုအမူအတိုင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် ဝမ်းနည်းနေတဲ့မျက်နှာတွေဟာ ပိုပြီး ဝမ်းနည်းနေတဲ့မျက်နှာကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ပြုံးနေတဲ့ မျက်နှာတွေကတော့ အပြုံးနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်” လို့ ဖော်ပြထားကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်း အပြုံးကိုသာ ဆောင်ထားကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။



တောင်းပန်ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်နိုင်တတ်ပါစေ

တချို့တလေဟာ တောင်းပန်နေတာကို ခွင့်မလွှတ်တတ်ကြဘူး။ အဲဒီ ခွင့်လွှတ်မပေးနိုင်ခြင်းအတွက် ပြဿနာသေးသေးလေးက ကြီးကြီးမားမား ကြီးထွားလာပြီး မပြီးနိုင်တဲ့ရန်ပွဲတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ရတာ လည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။

တောင်းပန်တာကို လက်ခံနိုင်ရပါမယ်။ လက်ခံခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ရင် ရရဲ့သားနဲ့ တောင်းပန်လေ၊ ခွင့်မလွှတ်လေ၊ ပိုပြီး အပြစ်တင်လေ အပြစ်ပုံချ လေ ဖြစ်ရတတ်ခြင်းဟာ မိသားစုတွေမှာ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လင်နဲ့မယားကြားမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံ ရေးမှာလည်း ဒီလိုမျိုး အဖုအထစ်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

အမှန်တော့ တောင်းပန်သူက သူ့အပြစ်ဝန်ခံပြီး တောင်းပန်နေတာ ကို ခွင့်လွှတ်မပေးနိုင်ခြင်း၊ လက်ခံမပေးနိုင်ခြင်းဟာ အနိုင်ယူလိုခြင်းသဘော ဆောင်နေပါတယ်။ အပေါ်စီးဆက်ဆံလိုခြင်းသဘော ဆောင်နေပါတယ်။ ဒါလည်း အကျင့်တစ်မျိုးပါပဲ။ တောင်းပန်တာကို ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံပြီး စိတ်ချလက်ချသာ ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်စမ်းပါ။ နောင်မှာ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် ပြဿနာတွေကို ကြိုတင်ရှောင်ရှားခြင်း မည်သွားပါမယ်။

ဒီကိစ္စတွေဟာ တခြား သူစိမ်းတစ်ရံဆန်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးထက် မိမိတို့မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အဓိကထားပြီး ဒီအကျင့်မျိုးရှိခဲ့ရင်

ဖျောက်ပစ်ရမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတွင်းမှာ မိဘတွေကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သားသမီးတစ်ဦးဦးကပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုတောင်းပန်တာကို လက်မခံဘဲ ပယ်ချပြီး တွင်တွင်ချည်းသာ အပြစ်ရှိကြောင်း ဇွတ်မြင်ပြီး တစ်ဖက်သတ် သဘောဆောင်နေရင် အဲဒီမိသားစုအတွင်း အခြေအနေဟာ မကောင်းတော့ပါဘူး။ မိသားစုအတွင်း တစ်ယောက်ယောက်မှာ ခွင့်လွှတ်သည်းခံစိတ်နည်းပါးပြီး တစ်ဖက်သတ် အနိုင်လိုချင်စိတ်၊ အသာစီးရချင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံနေရင် ဘယ်ကောင်းနိုင်တော့မှာလဲနော့။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင် ပြောပြတဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်အကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။ သူပြောပြတဲ့ လင်မယားဟာ အသေးအမွှားပြဿနာလေးကို ဇာမချဲ့ဘဲ တောင်းပန်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပြေလည်သွားပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းဖြစ်သွားတဲ့ သာဓကကို ပုံဆောင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးပါ။

ဖရန့်နဲ့ မတ်ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးဟာ စနေနေ့တိုင်း ဂေါက်သီးကစားကြပါတယ်။ ဖရန့်ရဲ့ဇနီးကတော့ မိရှဲလ်ပါ။ တစ်နေ့သော စနေတစ်ရက်မှာ သူတို့သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး ဂေါက်ရိုက်ထွက်ကြပါတယ်။ ဖရန့်ကတော့ သူ့ဇနီးကို မွန်းလွဲ ၂ နာရီလောက် ပြန်ရောက်မယ်လို့ ကတိပေးထားခဲ့ပါတယ်။

ဂေါက်သီးကစားပြီးလို့ ပြန်ကြမယ်ဆိုတော့ မတ်က ဖရန့်ကို သူ့အိမ်ကိစ္စ အကူအညီတစ်ခုတောင်းတာနဲ့ မတ်တို့အိမ် လိုက်သွားလိုက်ပါတယ်။ အိမ်ကိစ္စ အကူအညီပေးပြီးပြန်တော့ နံနက်စာ ထမင်းစားချိန်ကျလာတာနဲ့ မတ်က ဖရန့်ကို ထမင်းကျွေး ဧည့်ခံလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်တွေက တရွေ့ရွေ့ကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားပါတယ်။ စကားစမြည်လည်း ပြောရင်း ပြောစရာ လည်း မကုန်နိုင်အောင် ဖြစ်ရတာပေါ့။

ဖရန့် အိမ်ကို ကားမောင်းပြန်လာတော့ နာရီကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ညနေ ၅ နာရီတောင် ထိုးနေပါပေါ့လား။ ဒါနဲ့ ဖရန့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့အိမ်ရောက်ရင် မိရှဲလ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်။ မိရှဲလ် စစ်လား၊ ဆေးလား မေးမြန်းတာ ခံရတော့မယ်။ ၂ နာရီရောက်မယ်ဆိုပြီး ခုမှ ပြန်ရောက်တာ ဘယ်တွေသွားနေလဲ၊ မိရှဲလ် စိတ်ဆိုးနေပြီ။ ဒီကိစ္စနဲ့ နှစ်ယောက်သား ငြင်းခုံအော်ဟစ်ကြရတော့မယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ညလုံး မိရှဲလ်ရဲ့

အဆူအပူအောက်မှာ နေရတော့မှာပဲဆိုပြီး ဖရန့် အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ် နေပါတယ်။

ဖရန့်တစ်ယောက် အိမ်ထဲဝင်လာရင်း ဘာဆင်ခြေတွေပေးရမလဲ စဉ်းစားလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူနောက်ကျတဲ့အတွက် ဦးစွာ တောင်းပန်တဲ့ အလုပ်တော့ အရင်လုပ်ရပါမယ်။ သူ မိရှဲလ်ကို တောင်းပန်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မတ်ရဲ့အိမ်ကို လိုက်သွားပြီး အကူအညီတွေ ပေးနေတဲ့အကြောင်း၊ နံနက်စာ ထမင်းစားကြကြောင်း၊ စကားလက်ဆုံကျကြကြောင်း အမှန် အတိုင်းပဲ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

မိရှဲလ်ဟာ ဖရန့်ပြောနေတာတွေကို ပြုံးပြီး နားထောင်ပေးနေပါတယ်။ ဒီကနေ့ ဂေါက်သီးကစားရတာ အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ပြီး ပြုံးကြပါတယ်။ အဲဒီ ညနေခင်းလေးဟာ သူတို့လင်မယားအတွက် ပျော်ပျော်ပါးပါး အေးအေး ချမ်းချမ်းလေးနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားပါတယ်။ သိပ်လှတဲ့ ညနေခင်းလေးပေါ့။

မိရှဲလ်ဟာ ဖရန့်တစ်ယောက် ကတိပျက်တာကို မှုတည်ပြီး စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ရမယ့်အစား ဖရန့်ရှင်းပြတာတွေကို လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းကို ကူညီပေးတာကိုလည်း ဝမ်းသာအားရဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြ လိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်သိသူက တောင်းပန်ပါတယ်။ တောင်းပန်သူက တောင်းပန်တာကို ခွင့်လွှတ်သူကလည်း ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ခွင့်လွှတ်ပေးပါတယ်။

တောင်းပန်သူနဲ့ ခွင့်လွှတ်သူနှစ်ဦး စိတ်ချင်းပေါင်းစည်းသွားပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် ပြုံးပီတိတွေ ဝေဖြာသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မိသားစုတွေမှာ မိဘနှစ်ပါးဟာ အဲဒီလင်မယား အတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်သင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပျော်ရွှင်အောင်ကြံဆောင်တဲ့ မိသားစု အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနရဲ့ ဖော်ပြချက်ကတော့ အဲဒီတောင်းပန်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ် ခြင်းဟာ မိသားစုဘဝမှာ မရှိဘူးဆိုရင် ရနေတဲ့ပျော်ရွှင်မှုတစ်ဝက် ဆုံးရှုံးသွား မှာ သေချာနေပါပြီတဲ့ ခင်ဗျား။



ဂီတကို နားဆင်ပြီး စိတ်ဘဝကို ရွှင်လန်းပါစေ

ဒီတစ်ခါ ပျော်ရွှင်စေရာ ပျော်ရွှင်စေကြောင်းကတော့ ဂီတကို နားသောတဆင်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တေးဂီတ၊ တေးသီချင်းနားထောင်ခြင်းဟာ စိတ်ဘဝကို အေးမြစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားထောင်မယ့် တေးသီချင်းဂီတသံစဉ်ကတော့ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ရမှာပေါ့လေ။ အပြင်းစားဟဲဗီမက်တယ် ဆူညံပေါက်ကွဲသံစဉ်မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

စိတ်မှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရစေဖို့ ဂီတကို နားသောတဆင်ခိုင်းတာဆိုတော့ ရွေးချယ်ရမယ့် သံစဉ်တေးသွားကလည်း ငြိမ်ညောင်းသာယာအေးမြခြင်းရသပေးနိုင်တဲ့ တေးသီချင်းသံစဉ်မျိုးပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့။

ဒေါက်တာဒေးဗစ်နီဗင်က နားသောတဆင်ရမယ့် ဂီတကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဒီလိုပြောထားပါတယ်။

“ဂီတဟာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကို မတူခြားနားတဲ့အဆင့်တွေ အမြောက်အမြားဆီကို ပို့ဆောင်ဆက်သွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်စီ အနှစ်သက်ဆုံးဂီတဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အနှစ်သက်ဆုံးနေရာထိရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ တေးဂီတဟာ ချစ်မြတ်နိုးသူရော၊ မချစ်တတ်သူပါ အားလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး စိတ်နှလုံးခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူသားမှန်ရင် တေးဂီတသံစဉ်ရဲ့ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းမှုကို ခံကြရပါတယ်။ လူသား