

# မြတ်ငြိမ်း

## အောင်မြင်မှုခရီးရည်

လူငယ်စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာ ပြောင်းလဲနေသည့် သည်ခေတ်၊ သည်ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်ရေး၊ အပြောင်းအလဲနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနိုင်ရေးအတွက် ချင့်ချိန်ဝေဖန်ပိုင်းခြား လေ့လာစရာ အတွေးများ ပေးထားသည်။

**SUCCESS IS A JOURNEY**  
**WILLIAM GOH**



အတွေးတစ်ခုချင်း နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီကို  
တစ်နေ့တာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းအသွင် ရေးသားထားပြီး  
မည်သည့်နေ့ရက်ကို လှန်ဖတ်ဖတ် သင်ဖတ်လိုက်သည့်  
စာတစ်ပိုဒ်က အတွေးတစ်ခု ပေးပါလိမ့်မည်။

# မြတ်ငြိမ်း အောင်မြင်မှုခရီးရှည်

လူငယ်စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာ  
ပြောင်းလဲနေသည့် သည်ခေတ်၊ သည်ကမ္ဘာကြီးထဲတွင်  
အပြောင်းအလဲကို လက်ခံနိုင်ရေး၊ အပြောင်းအလဲနှင့်  
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနိုင်ရေးအတွက်  
ချင့်ချိန်ဝေဖန်ပိုင်းခြား လေ့လာစရာ အတွေးများ ပေးထားသည်။

**SUCCESS IS A JOURNEY**  
**WILLIAM GOH**




MN0015

2,300.00 KS

အောင်မြင်မှုခရီးရှည်၊ မြတ်ငြိမ်း

စာမျက်နှာ ၂၃၃ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

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

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

၂၀၁၇၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

၂၀၀၉ ရွှေဒေါင်းတောင်စာပေ၏ ပထမအကြိမ်ပုံ။

ရောင်းစျေး ၂၃၀၀ ကျပ်

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

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အောင်မြင်မှုခရီးရှည်  
SUCCESS IS A JOURNEY

**William Goh**

မြတ်ငြိမ်း

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ၂၀၀၇



နေ့ - ၁

လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်ရေးအတွက် ငါ့ဘဝ ငါတာဝန်ယူထိန်းကျောင်းရမယ်။ ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ ထိထိရောက်ရောက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ငါ့မှာ စီမံကိန်းတစ်ခုရှိမှ ဖြစ်မယ်။ “မိုင်တစ်ထောင်ခရီးကို ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းနဲ့ စရမယ်” ဆိုတဲ့ ဆိုစကား ရှိတယ်မဟုတ်လား။ ဒီခရီးအတွက် ငါ့မှာ လမ်းပြမြေပုံတစ်ချပ်လည်း ရှိဖို့လိုအပ်တာပေါ့။

နေ့ - ၂

အောင်မြင်မှုကို တစ်ခုတည်းသောဖြစ်ရပ်နဲ့ တိုင်းတာလိုမရဘူး။ အဲဒီလိုပဲ မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း စွမ်းဆောင်မှုနဲ့လည်း တိုင်းတာလို မရဘူး။ ဒီတော့ အောင်မြင်မှုကို ဘာတွေက ပြဋ္ဌာန်းသလဲ။ ငါ့ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အရာတွေထက် ငါ့ရင်တွင်းမှာ ရှိတဲ့အရာတွေနဲ့ ပိုပြီး သက်ဆိုင်တယ်။

နေ့ - ၃

ငါ အောင်မြင်မယ်ဆိုတာကို ငါ ယုံကြည်ထားရမယ်။ ခုလောလောဆယ် မဟုတ်တောင် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာပေါ့။ ခုလောလောဆယ်မှာတော့ ငါ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်နေတာလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်နေရဦးမယ်။ ဆိုးရွား တဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ အမြတ်ထုတ်ယူလို့ရမယ့် နည်းလမ်းကို ရှာရတာ တစ်ခါတလေ တယ်ခက်ပါလား။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အတွေ့အကြုံထဲမှာ သင်ခန်းစာကတော့ ရှိကိုရှိနေလေရဲ့။

နေ့ - ၄

မိုးသက်မုန်တိုင်းဆင်မယ့် အရိပ်အယောင် တွေ့ရုံလောက်နဲ့တော့ ငါ သင်္ဘောကို စွန့်ခွာမပြေးဘူး။ ငါ မုန်တိုင်းထဲက တိုးထွက်မယ်။ ဇွဲရှိခြင်း နဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ငါ အရမ်းတန်ဖိုးထားတယ်။

နေ့ - ၅

ငါ့မှာ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြင်လို့မရဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေကို ဝမ်းနည်းခံစားနေလို့ အပိုပဲ။ ငါ အတိတ်ကို ပြန်မသွားဘူး။ ထွန်းတောက်ပြောင်မြောက်တဲ့ အနာဂတ်ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးဖို့ပဲ အားထုတ်မယ်။

“ကျုပ်တို့အနာဂတ်အရေးကို စိတ်ဝင်စားရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို တော့ ကျုပ်တို့ရဲ့လက်ကျန် သက်တမ်းတလျှောက်လုံး အဲဒီအနာဂတ်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်ရမှာမို့လို့ပဲ” လို့ ချားလ်စ် အက်ဖ်၊ ကက်တာရင်းက ပြောခဲ့တယ်လေ။

နေ့ - ၆

ငါ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန်ရှိသူများကို ငါ အစွမ်းကုန်ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ငါက ဆုလာဘ်ထက် အရည်အချင်းပြည့်မီတဲ့ အလုပ်အကျွေးပြုမှုကို ရှေ့တန်းတင်ဦးစားပေးတယ်။ ငါက နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ငန်းကလေးတွေကိုတောင် စိတ်ထားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင်ခဲ့ တယ်။ ပြီးတော့ ငါက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နေတတ် ထိုင်တတ်အောင် အကျင့်လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါက အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ သစ္စာစောင့်သိတယ်။ အဲဒီလိုစံနမူနာ ပြုလုပ်ရပ်တွေလုပ်ပြပြီး တခြားသူ တွေကို အောင်မြင်မှုရအောင် ကူညီခဲ့တယ်။ ပါရမီသူများကို ငါက အားပေးကူညီခဲ့တယ်။ ပါရမီဓာတ်ခံ နည်းပါးသူများကျတော့ သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တယ်။

နေ့ - ၇

ငါ့ငွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့နေရာမှာ တာရှည်ခံပြီး ရေရှည်အသုံးတည့်တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေပေါ်မှာပဲ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံချင်တယ်။ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ကုန် ပစ္စည်းအရည်အသွေး ဘယ်လို ဆက်စပ် ပတ်သက်နေတယ်ဆိုတာ ငါ သိတယ်။ ဒါကြောင့် လူအထင်ကြီးလောက်တဲ့ ဈေးနှုန်းတပ်ထားတဲ့ အရာပစ္စည်းတွေကို ငါ မဝယ်ဘူး။

၆၆ - ၈

ဟန်ရဲးပြနေမယ့်အစား လုပ်စရာရှိတာ စ လုပ်။

အဲဒါကတော့ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆောင်ပုဒ်ပဲ။ ငါဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ တက်ကြွလှုပ်ရှားလို့ မရနိုင်ဘူး။ “စိတ်စေတနာ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောင်းပစ်ချင်လိုက်တာ။ ပြောင်းပစ်တဲ့စကားလုံးမှာ အရိပ်အငွေ့ကလေး ထင်ဟပ်နေစေချင်တာက ဒီကနေ့ကို အပြောင်မြောက်ဆုံးနေ့တစ်နေ့ ဖြစ်လာအောင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ဒီကနေ့အတွက် ဦးစီးဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ။ ဒီတော့ ‘စေတနာ၊ အပေါင်း၊ ဆောင်ရွက်မှု၊ ညီမျှခြင်း၊ စေတနာဆောင်ရွက်ချက်’ ပေါ့။

၆၆ - ၉

စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်မကျေနပ်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ချက်တွေကို ငါစွန့်ပစ်လိုက်ပြီ။ ဒီတော့ ငါသဘောထားကြီးကြီး ထားတတ်ရေးကို သင်ယူလေ့လာမယ်။ မေတ္တာတရားထားတတ်သူ ဖြစ် ရေးအတွက် ကြိုးစားမယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းတွေကနေ မွေးဖွားလာမယ့် ရလဒ်တွေကိုပဲ ငါ မျှော်လင့်တော့မယ်။

နေ့ - ၁၀

ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးပေါင်းသင်းဖို့ ငါ ကြိုးစားအား ထုတ်နေတယ်။ သူတို့ ငါ့ဘဝထဲဝင်လာကြဖို့ လက်ကမ်း ဖိတ်ခေါ်နေတယ်။

ငါ့မျက်လုံးတွေက သူတို့ကိုပြောနေတဲ့ စကားကတော့ “ကြိုဆိုပါတယ်” လို့ “ခင်ဗျားတို့နဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် သိကျွမ်းပါတယ်ဗျာ” လို့ ငါ့အပြုံးက ပြောနေတယ်။

အဲ... ငါ့နှလုံးသားကတော့ “ကျွန်တော် စာနာတတ်ပါတယ်။ ထောက်ထားတတ်ပါတယ်” လို့ ပြောနေတာပေါ့။

နေ့ - ၁၁

ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုထူးချွန်မှုတွေကို အရည်အသွေးမြင့်မားပြီး စည်းစနစ်ကျတဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေဖြစ်လာအောင် ဖော်ဆောင်တယ်။ ငါက ဖြတ်လမ်းနည်းကို မကြည့်ဘူး။ အလွယ်လမ်းကို မလိုက်ဘူး။ လေ့ကျင့်ကွင်းထဲမှာ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့ ဆိုရိုးတစ်ခု ရှိတယ်မဟုတ်လား။

ချွေးထွက်များမှ သွေးထွက်နည်းမယ်တဲ့။ စည်းစနစ်ရှိမှ အောင်မြင်မှု ရနိုင်မယ်လေ။

၈

နေ့ - ၁၂

ငါအနှစ်သက်ဆုံး အဆိုအမိန့်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ ဟောရေးစံမန်းရဲ့ ပျောက်ဆုံးသွားကြောင်းနှင့် ပြန်တွေ့ကြောင်း အသိပေးချက်ဆိုတဲ့ အဆို အမိန့်ပဲ။

ပျောက်ဆုံးသွားတယ်၊ ၂၄ နာရီ တစ်ဖြတ်၊

၂၄ ကရက်ရှိတဲ့ ရွှေနေ့တစ်နေ့ပေါ့။

အဲဒီတစ်နာရီတိုင်းကို ရတီ ၆၀ ရှိတဲ့ စိန်မိနစ်တွေ မြုပ်ထားတယ်။

အဲဒီတစ်မိနစ်တိုင်းကို ရတီ ၆၀ ရှိတဲ့ ပတ္တမြားစက္ကန့်တွေမြုပ်ထားတယ်။

ဒါပေမဲ့

အဲဒီအဖိုးထိုက် အဖိုးတန်နေ့တစ်နေ့ကို လိုက်ရှာကြည့်မနေနဲ့တော့။

ထူးခြားအံ့ဩစရာကောင်းလှတဲ့ အဲဒီရွှေနေ့ဟာ ပျံသန်းသွားပြီး၊

ထာဝရ စွန့်ခွာထွက်ပြေးသွားပြီ။

ဪ... ဒီနေ့ကို ငါ ဆုံးရှုံးလက်လွှတ်လိုက်ရပါပြီကော။

နေ့ - ၁၃

နေ့သစ်တစ်နေ့စတိုင်း ငါက ငါ့ကိုယ်ငါ မေးခွန်းတစ်ခု မေးလေ့ရှိတယ်။

ငါ့အချိန်ကို တန်ဖိုးအရှိဆုံး အသုံးချရာရောက်အောင် ဒီနေ့... ငါ...

ဘာတွေဖြစ်မြောက် အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်မလဲ။ ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်

ရှိပြီး ပိုမိုမြင့်မြတ်တဲ့ မျှော်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်မြောက်လာရေးနဲ့ ပိုပြီး

နီးကပ်လာစေမယ့် လုပ်ငန်းဟာ ဘာလုပ်ငန်းလဲ။

နေ့ - ၁၄

ဒီနေ့တော့ စံနမူနာထားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီက ပညာယူဖို့ရည်မှန်းထားတယ်။ ခုချိန်မှာ ငါအလုပ်ချင်ဆုံးအလုပ်မျိုးတွေကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင်နေသူတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်တယ်။ သူတို့နဲ့ စကားပြောတယ်။ သူတို့ဆီက ငါယူလို့ရသရွေ့ ပညာတွေသင်ယူ ဆည်းပူးတယ်။ သူတို့လှမ်းခဲ့တဲ့ ခြေလှမ်းတွေအတိုင်း သူတို့ချမှတ်ခဲ့တဲ့ စီမံကိန်းတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့ ငါ သန္နိဋ္ဌာန်ချတယ်။ ယာယီအခက်အခဲတွေ၊ အတားအဆီး အဟန့်အတားတွေကို သူတို့ ကျော်လွှားအောင်မြင်တဲ့ နည်းတွေအတိုင်းလိုက်ပြီး ကျင့်ကြံဖို့ ငါ စိတ်ပိုင်းဖြတ်တယ်။

နေ့ - ၁၅

ဘုရားသခင်ထံမှာ ငါ အမြဲဆုတောင်းတယ်။ ပြီးတော့ ငါ့ရဲ့ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားနိုင်ရေးအတွက် ငါ့ရဲ့စိတ် စေတသိက်တွေကို မကြာမကြာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်ရတယ်။ ဒီအကျင့်အကြံကို ထူးချွန်မှုဖြစ်ပေါ်စေသော အလေ့အထလို့ ငါက နာမည်ပေးထားတယ်။ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် ခုဆို ငါဟာ တကယ့်လူ့ဘဝဇာတ်လမ်းအတွက် တင်ဆက်သူ...။

နေ့ - ၁၆

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုတစ်ခုကြောင့် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းအပေါင်း အသင်းတွေရဲ့ သွေးဆောင်မှုကြောင့် ဒါမှမဟုတ် လူထုဆက်သွယ်ရေး ယန္တရားတွေရဲ့ စည်းရုံးမှုကြောင့် ငါ့ရဲ့ အနာဂတ်ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းမသွားစေရဘူး။ ငါ့အနာဂတ်ဘဝလမ်းကြောင်းဟာ ငါ့ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲတဲ့လမ်းကြောင်း ဖြစ်ရမယ်။ ငါဟာ ငါ့အတိုင်းအတာနဲ့ ငါ အအောင်မြင်ဆုံး၊ အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်ချင်တယ်။

နေ့ - ၁၇

အောင်မြင်မှုတစ်ခုက ပိုမိုများပြားတဲ့ရှုံးနိမ့်မှုတွေ မွေးဖွားပေးလိမ့်မယ်လို့ တော့ မယုံကြည်ဘူး။ ရှုံးနိမ့်မှုကိုရှောင်ကွင်းဖို့ ငါ အားမထုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရှုံးနိမ့်မှုကိုရှောင်ကွင်းချင်ရင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင် နေရမယ့် သဘောပဲလေ။ ဘာမှမလုပ်ဘဲထိုင်နေမှတော့ ငါဟာ အောင် မြင်မှုနဲ့ အနိုင်ရမှုကိုပါ ရှောင်ကွင်းနေသလို ရောက်တာပေါ့။ ရှုံးနိမ့်မှုကို အဆိပ်သင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတစ်ခုလို့ ငါ သဘောမထားဘူး။ ဒီရှုံးနိမ့်မှုဟာ ငါ့စိတ်ထဲက အောင်မြင်မှုမျိုးစေ့တွေ ဖွံ့ထွားရှင်သန်လာ စေမယ့် မြေဩဇာတစ်မျိုးလို့ပဲ ငါ သဘောထားတယ်။

နေ့ - ၁၈

အမှားတွေနဲ့ ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုတွေကို ငါက သင်ခန်းစာတွေအဖြစ် အသုံးချတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအမှားတွေ ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုတွေကို ငါ့စိတ်ထဲကနေ စွန့်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ အမှားတွေ၊ အတိမ်းအစောင်းတွေကို မေ့ဖျောက်ပစ်ပြီး အနာဂတ်အောင်မြင်ရေးအပေါ် အာရုံပြုတယ်။ အမှားတွေ၊ ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုတွေကို ငါက အမှားပြင်ဖို့ သတိပေးချက်တွေအနေနဲ့ပဲ အသုံးချခဲ့တယ်။ ဒါမှ ငါလမ်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်မယ်လေ။ ငါက ငါ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်တော့မှ မျက်ခြည် မပြတ်ဘူး။ နောက်ပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကို အရောက်သွားဖို့ ငါ့မှာ အရည်အချင်းရှိတယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားတယ်။

နေ့ - ၁၉

ငါ့အမြင်မှာတော့ စိတ်ပျက်စရာဟာ ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့မတူဘူး။ ငါကတော့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အမြင်နဲ့ ကြည့်တယ်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်မှုက ဘယ်တော့မဆို ကြီးထွားရှင်သန်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ သင်ခန်းစာရစေတယ်။ စိတ်ပျက်စရာတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ငါ့အနေနဲ့ လုပ်စရာနှစ်ခုထဲက တစ်ခုကိုလုပ်လို့ရတယ်။ ဖြေသိမ့်မှုကိုရှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အဖြေတစ်ခုကိုရှာ။ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ နှစ်မျိုးစလုံးကို နည်းနည်းစီလုပ်တာပဲ ဖြစ်မယ်။

ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ နောက်ကို ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းဆုတ်၊ ရပ်နေ။ ပြီးတော့ စိတ်သက်သာရာ စိတ်သက်သာကြောင်းကိုရှာ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်သက်သာမှုနယ်မြေထဲမှာ အမြဲတမ်းနှပ်နေလို့တော့မဖြစ်ဘူး။ ခံစားလိုက်ရတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ ပျောက်ကင်းအောင်ကုစားပြီးတော့ နောက်ထပ် အားထုတ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်အောင် အားမွေး။

အဲဒီနောက်မှာတော့ ငါ ဘာကြောင့်ရှုံးနိမ့်ခဲ့ရသလဲ ဆိုတာကို အဖြေရှာ။ စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသူတွေနဲ့ စကားပြော။ အဲဒီစိတ်ပျက်စရာတွေကို သူတို့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လိုကျော်လွှားခဲ့သလဲဆိုတာ လေ့လာ။ သူတို့ ဘယ်လိုသင်ခန်းစာတွေ ရခဲ့သလဲ ဆိုတာ စူးစမ်း၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား။

နေ့ - ၂၀

ဘာမှမလုပ်ဘဲ အောင်မြင်မှုရတာနဲ့စာရင် တစ်ခုခုကြိုးစားလုပ်ပြီး ရှုံးနိမ့်  
တာကမှ ပိုကောင်းသေးတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ဝပ်  
ပိပိပြားပြားနဲ့ အပြစ်မဲ့ငြိမ်ကုတ်နေရတာနဲ့စာရင် မပြည့်မစုံနဲ့ ကြုံသလို  
လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးက ပိုပြီးနှစ်သက်စရာ ကောင်းတာကလား။

နေ့ - ၂၁

အားကစားကွင်းကို ပထမဆုံးတစ်ပတ် ပတ်မိရုံနဲ့ အမောဖောက်ပြီး  
ခြေမသယ်နိုင် လက်မသယ်နိုင်ဘဝမျိုး အရောက်မခံနိုင်ဘူး။ ဒီတော့  
ဘဝ တာဝေးပြေးပွဲကြီးမှာ ငါ သက်လုံကောင်းကောင်းနဲ့ ဖြည်းဖြည်း  
မှန်မှန်ပြေးမှ ဖြစ်မယ်။

နေ့ - ၂၂

အကျပ်အတည်းကြုံရတဲ့ ကာလတွေမှာ ငါက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းထားတယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစားရတဲ့ အကြိမ်တွေ၊ ကာလတွေများလေ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုမွေးထားဖို့ လိုလေပေါ့။ အပြောင်းအလဲဆိုတာကို ပိုပြီးအောင်မြင်ဖို့ အလားအလာ တစ်ခုလိုပဲ ငါ ယူဆတယ်။

ငါကတော့ အောင်မြင်တဲ့အချိန်တွေ များနိုင်သလောက်များပြီး ရှုံးနိမ့်တဲ့အချိန်တွေ နည်းနိုင်သလောက်နည်းအောင် ကြိုးစားမှာပဲ။

ငါက အတိတ်ကာလရဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေအတွက် နှမြောတသ ဝမ်းနည်းပူဆွေး မနေဖို့ အားထုတ်သလိုပဲ အနာဂတ်ကာလအတွက် ပူပန်သောကပ္ပားနေရတဲ့ အဖြစ်မျိုးလည်း အဖြစ်မခံဘူး။ ငါက ပစ္စုပ္ပန်ကာလကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ပျော်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။

နေ့ - ၂၃

ငါက မီးစဉ်ကြည့်ကတတ်သူပဲ။ လူ့ဘဝမှာ လူအဖြစ်နဲ့နေထိုင်တဲ့ ငါဟာ ချို့တဲ့မှုနည်းနည်း၊ မကျေနပ်မှုနည်းနည်း၊ စိတ်ပျက်စရာနည်းနည်း၊ တုန်လှုပ် ချောက်ချားစရာ နည်းနည်း၊ ပဋိပက္ခနည်းနည်းတော့ တွေ့ရကြုံရမှာပဲ။ အဲဒီဘဝရဲ့အနုတ်လက္ခဏာတွေနဲ့ အလိုက်သင့်အလျားသင့် နေထိုင်တတ်အောင် ပညာယူရမှာပဲ။ ငါက ဘဝမှာ အဓိကကျတာတွေကိုပဲ အရေးထားတယ်။ အဓိကရည်မှန်းချက်လိုဟာမျိုးပေါ့။

နေ့ - ၂၄

လှလှပပ ပြင်ဆင်ခင်းကျင်းထားတဲ့ စားပွဲတွေ၊ လတ်ဆတ်မွှေးပျံ့တဲ့ ပန်းပွင့်တွေကို ငါက သိပ်သဘောကျတာ။ ဒါပေမဲ့ ဥစ္စာနေကြွယ်ဝချမ်းသာလာသူတိုင်းဟာ ကျေးဇူးသိတတ်သူတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ငါသိနေတယ်။ ကျေးဇူးတရားဆိုရာမှာ ပုဂ္ဂလိကသဘောထားနဲ့ ခံယူချက်တွေကို ပြောတာပါ။ ငါ ဘယ်ဘဝက လာတယ်၊ ဘဝခရီးတလျှောက်မှာ ဘယ်သူတွေကို အားကိုးအားထားနေခဲ့ရတယ်။ ဘယ်သူတွေကို မှီခိုခဲ့ရတယ်။ ပြီးမှ ခုလက်ရှိအနေအထားမျိုး ငါရခဲ့တာပါကလား ဆိုတာတွေကို ပြန်ပြီးသတိရအောင် အဲဒီပုဂ္ဂလိကသဘောထားနဲ့ ခံယူချက်တွေက သတိဖော်ပေးတယ်လေ။

နေ့ - ၂၅

လူ့ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ထူထောင်တော့မယ်ဆိုရင် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုတဲ့ အရည်အချင်းစတင် ပါဝင်လာပြီ။ ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်းဟာ ငါ့ရင်ထဲက အားကိုးအားထားပြုလောက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေထဲမှာ အမြစ်တွယ်တည်ရှိနေလေရဲ့။ တခြားလူတွေကို ကြည့်ပြီး သူတို့ဘယ်လိုခေါင်းဆောင်ခဲ့ကြသလဲ ဆိုတာကို မှတ်သားထားတဲ့ အရည်အချင်းမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်းက ငါ့ရဲ့ တည်ကြည် ဖြောင့်မတ်မှုနဲ့ ငါ့ရဲ့စာနာ ထောက်ထားစိတ်တွေကနေ ပေါက်ဖွားလာတာဖြစ်တယ်။

ခန့် - ၂၆

ငါ့မှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ရှိတယ်။ အသိပညာတွေ ရှိတယ်။  
 အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ ဇွဲလုံ့လရှိတယ်။ နောက်ပြီး မီးစဉ်ကြည့်ကတတ်  
 တယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းတွေရှိနေတဲ့ ငါဟာ ဘဝမှာ ငါလိုလားတပ်မက်  
 တာတွေ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အလားအလာကောင်းပါတယ်။ အရေးကြီး  
 တဲ့ ကဏ္ဍကတော့ ငါ့ဆန္ဒတွေအထမြောက် ပြည့်ဝတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်  
 ခံစားတတ်ဖို့ပဲ။ အမှုဆောင်အရာရှိကြီးတစ်ဦးဟာ မိုးပျံတိုက်ကြီးရဲ့  
 ထောင့်ခန်းတစ်ခန်းမှာ ရုံးခန်းကြီးဖွင့်ထားတယ်။ သူ့ရုံးခန်းကနေ လှမ်း  
 မျှော်ကြည့်လိုက်ရင် ခမ်းနားထည်ဝါတဲ့ မြို့တော်မြင်ကွင်းကို လှမ်းမြင်  
 နေရတာကလား။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရာရှိကြီးဟာ အဲဒီမြင်ကွင်းကို အရသာ  
 ခံဖို့ သူ့ရုံးခန်းပြတင်းပေါက်ကနေ တစ်ခါမှ အပြင်ဘက်ကို လှမ်းမကြည့်  
 ဖြစ်ဘူးတဲ့။ ငါကတော့ လူ့ဘဝမှာ ပြည့်စုံလုံလောက်တယ်ဆိုတာ  
 ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှလဲလို့ တွက်ချက်ခန့်မှန်းနေရတဲ့ ဘဝမျိုးကို မလိုချင်  
 ဘူး။ အဲဒီဘဝမျိုးရဲ့ သားကောင်လည်း အဖြစ်မခံချင်ဘူး။

နေ့ - ၂၇

ခရီးရှည်ကြီးကို လျှောက်လှမ်းရင်း လမ်းခရီးမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ နှင်းဆီ ပွင့်များရဲ့ ရနံ့ကို ရှုရှိုက်သွားပါ တဲ့။

အဲဒါကတော့ အလုပ်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝတစ်ခု ထူထောင်ရင်း ဖူးပွင့်လာတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကို ဘယ်လို ခူးဆွတ် ခံစားရမလဲဆိုတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ပဲ။ ဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကို အခု ငါသိနေ ပြီ။ ဒီတော့ ငါ ခရီးပန်းတိုင်ဆီကို ဆိုက်ရောက်တဲ့အထိ စောင့်မနေ တော့ဘူး။

ငါဟာ ငါ့မိသားစုကို ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်နိုင်အောင် တစ်ပတ်မှာ ခြောက်ရက်အလုပ်လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ ငါ့ကလေး တွေက လူလားမြောက်လာပြီး သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်မိသားစုတွေနဲ့ ငါ သိပ် တရင်းတနှီး မရှိကြတာပဲ။

ငါဟာ ဟုတ်တိပတ်တိနားရက်မယူဘဲ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်လုံးလုံး အလုပ်လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး အငြိမ်းစားယူချိန်မှာ သိမြင်လာ ရတာကတော့ ငါ ရေလွှာလျှောစီး မစီးတတ်တာ၊ ရေမငုပ်တတ်တာ၊ တောင် မတက်တတ်တာတွေပါပဲ။ ကျောက်ဆောင်ကြီးတစ်ဆောင် ပေါ်မှာထိုင်ပြီး အေးအေးလူလူ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ နေတတ်ဖို့ဆိုတာများ စကားထဲတောင် ထည့်ပြောနေဖို့ မလိုဘူး။

ဘဝဆိုတာ ထိပ်ဆုံးကနေ ပန်းဝင်အောင်ပြေးရမယ့် အပြေးပြိုင်ပွဲ တစ်ပွဲပါပဲ ဆိုတဲ့ ဒဏ္ဍာရီလာစကားက လွယ်လွယ်ကလေး ယုံချင်စရာ တယ်ကောင်းတာကလား။

နေ့ - ၂၈

လူ့ဘဝမှာ အလွန်အလွန် ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက မိမိအောင်မြင်အောင် မဆုတ်မနစ် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရမယ့် ရည်မှန်းချက်မျိုး မရှိတာပဲ။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ အဲဒီရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်း မရှိ တာ။ သို့ဖြစ်ပေမဲ့လည်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အကောင်းဆုံးအဖြစ် ကတော့ ငါ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြီး အောင်မြင်ပြီလို့ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ထင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအောင်မြင်မှုက ငါ့ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အဖြစ်ပဲ။

နေ့ - ၂၉

အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းမှာ ငါ ဘယ်အဆင့်အထိ ရောက်နေပြီလဲ ဆိုတာ သိရတဲ့အခါ ဝမ်းသာကြည်နူးရတယ်။ အဲဒီဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဟာ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ရောက်ပါပြီကောလားဆိုပြီး ဖျတ်ခနဲ ခံစားရတာထက် ဒီလမ်းကြောင်းမှာလျှောက်လာရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ခံစားရတာပါ။ တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ သင်ယူလေ့လာခြင်း၊ မျှဝေခံစားခြင်းနဲ့ တိုးတက်ကြီးထွားလာခြင်းဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ ပြည့်ဝပြီးမြောက်ခြင်းကို ဆိုက်ရောက်တဲ့နေရာတိုင်း ဟာ အသစ်စတင်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တဲ့နေရာတွေပါပဲ။

နေ့ - ၃၀

ငါ့ဘဝရဲ့ ဆောင်းဦးရာသီအရောက်မှာတော့ ငါ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ပြီး ငါ့ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်ချင်တယ်။ ပြန်ပြီးဆန်းစစ် ချင်တယ်။ ပြီးတော့ “ငါလျှောက်ခဲ့တဲ့ ခရီးရှည်ကြီးရဲ့မိုင်တိုင်း၊ နေ့ရက် တိုင်းကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ပါကလား” လို့ ဆင်ခြင်တွေး တောချင်တယ်။

ကျော်ဖြတ်ခဲ့တဲ့ အတိတ်လမ်းကြောင်းကို ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး “ငါ့မှာ ကြိုးစားပမ်းစား အလုပ်တွေလုပ်ခဲ့ရတာ အရိုးပေါ် အရေတင်နေပြီ။ ခုများတော့ ငါ့ရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေက သီးပွင့်လာတဲ့ အသီး အပွင့်တွေကိုတောင် ခူးယူစားသုံးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး။ လူ့ဘဝရဲ့အနှစ် သာရဆိုတာ ဒါပဲလား” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတော့ မတွေးချင်ဘူး။

နေ့ - ၃၁

ဒီနေ့မနက်တော့ အိပ်ရာကနိုးလာရတဲ့အတွက်ပဲ ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက် နေမိတယ်။ ငါ့မျက်လုံးတွေ ဖျတ်ခနဲပွင့်လာတယ်။ ဒီတော့ မျက်နှာကျက် ကို မြင်တွေ့ရပြီး ငါ့ပါးစပ်က ဒီလိုပြောမိတယ်။

“နောက်ထပ်တစ်နေ့ ရှင်သန်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ ကဲ... ရှေ့ခရီးကိုဆက်ကြစို့”

နေ့ - ၃၂

လူတစ်ဦး ဦးနှောက်သုံးနိုင်စွမ်းအားရဲ့ မဖြစ်စလောက် အစိတ်အပိုင်း ကလေးလောက်သာ အသုံးပြုပြီး ဘဝရေစုန်မျှောလိုက်နေသူတွေလို ငါ မနေချင်ဘူး။ ငါ သူတို့နဲ့မတူချင်ဘူး။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ ဦးနှောက်နည်းသူတွေ မဟုတ်။ သူတို့ဟာ ရည်မှန်းချက်မြင့်မြင့်မားမား မထားသူတွေ၊ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းတဲ့ စိတ်စွမ်းအားနည်းသူတွေ ဖြစ်နေ လို့ပဲ။ သူတို့တော်တော်များများဟာ သင်ယူလေ့လာမှုတွေ ပိုလုပ်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေပိုရအောင် ဝီရိယမစိုက်ကြဘူး။ သူတို့တစ်တွေက အား ထုတ်ဖို့ ကြိုးပမ်းဖို့စိတ်မဝင်စားဘူး။ သူတို့က အပျင်းထူလွန်းနေကြတာ ကလား။ ဘာမှ လက်ကြောတင်းအောင် အားမထုတ်ဘဲ တနင်္လာနေ့က နေ သောကြာနေ့အထိ အလိုက်သင့်ကလေးနှပ်နေပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်ကို မျှော်နေရတာက သူတို့အတွက် ပိုသက်သာပြီး ပိုလွယ်တယ် လေ။

နေ့ - ၃၃

လူ့ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေထဲမှာ တစ်ခုသောပျော်ရွှင် ကြည်နူးစရာ ကတော့ သမ္မာအာဇီဝအလုပ်တစ်ခုနဲ့ တစ်နေ့တာကို ပျော်ပျော်ကြီး ကုန်လွန်စေပြီးနောက် ညကျတော့ အိပ်ရာပေါ်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားခြင်းပါပဲ။ ငါအိပ်ရာထဲမှာမှ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို ရှာလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် ငါ့အနေနဲ့ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ဆီကို သွားဖို့ပဲ ရှိ တော့တယ်။

နေ့ - ၃၄

အောင်မြင်မှုဆိုတာ တော်တော်ကြီးကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ငါတို့တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အသီးသီး ရှိနေတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ မိသားစုတွေ အားလုံးရဲ့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းအတွက်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ နေစရာ မြေကလေးပိုင်ပြီး ဝင်ငွေရမယ့်အလုပ်ကလေးတစ်ခု ရှိနေဖို့၊ နောက်ပြီး ကိုယ့်သားသမီးတွေ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားနိုင်သောက်နိုင်ဖို့၊ ဣန္ဒြေရရ သိက္ခာရှိရှိ လူလားမြောက်လာနိုင်ဖို့ ပါပဲ။

ငါ့အမြင်မှာတော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ငါပိုင်ဆိုင်ရတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်း မဆိုင်ဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ငါပိုင်ဆိုင်ရတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေနဲ့ ငါ ဘာဆက်လုပ်နေနိုင်သလဲ ဆိုတာနဲ့ဆိုင်တယ်။ ဘယ်တော့မှ အရည်မပျော်တဲ့ ဧရာမရေခဲမုန့်ကြီးကို ထိုင်ပြီး လျှာနဲ့လျက်နေတဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးနဲ့တော့ ငါ အောင်မြင်မှုကို ရယူဆွတ်ခူးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ခရီးပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ခရီးသွားပုံသွားနည်း တစ်ခုပါ။ အောင်မြင်မှုသို့သွားရာလမ်းဆိုတာ အမြဲတမ်း တည်ဆောက် လမ်းဖောက်နေရတယ်။

နေ့ - ၃၅

ငါက ငါ့ကိုယ်ငါ တခြားသူတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ဘူး။ တကယ်တမ်းကျ တော့ ငါဟာ တခြားလူတွေကိုအပြိုင်အဆိုင် မလုပ်ဘူးဆိုတာ ငါ့ဘာသာ ငါသိတယ်။။ ငါ့ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ ငါ့ရဲ့စွမ်းရည်တွေကို အခြေပြုပြီး ငါ့ရဲ့အစွမ်းကုန် အားထုတ်မှုတွေကနေ ပေါက်ဖွားလာတာပါ။ ငါ၊ ဒါမှ မဟုတ် ငါ့စွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်တိုင်းတာဖို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ရှိဖို့မလိုပါဘူး။

နေ့ - ၃၆

ငါက စေ့စေ့စပ်စပ် လေးလေးစားစား နားထောင်တယ်။ မရေမရာနဲ့ မခိုင်မာတဲ့စကားတွေကို ပစ်ပယ်တယ်။ ကျန်တဲ့စကားတွေကို ဂရု တစိုက် ထပ်မံရွတ်ဆိုတယ်။ အဲဒီအခါ ငါ့စကားတွေ တိကျမှန်ကန် လာတော့တယ်။ ငါက စေ့စေ့စပ်စပ် ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်လေ့လာ တယ်။ အလုပ်မဖြစ်တာတွေကို ငါ ဥပေက္ခာပြုတယ်။ ပြီးတော့ ကျန်တာ တွေကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် လုပ်ဆောင်တယ်။ အဲဒီအခါ ငါ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ထိရောက်မှန်ကန်လာတော့တယ်။ ငါ့စကားတွေ မှန်ကန်နေပြီး ငါ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ထိရောက်နေတဲ့ အခါ ဩဇာတိက္ကမကြီးမားမှုက အလိုလို ဖြစ်ထွန်းလာတော့တယ်။

နေ့ - ၃၇

ငါ့သားသမီးတွေ ငါ့ဆီက သင်ယူဆည်းပူးစေချင်တာ တစ်ခုရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ ဘဝမှာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်ကလေးတွေကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာရာမှာ ဒီအချက်က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း ငါဖော်ထုတ် တွေ့ခဲ့ရတယ်လေ။

စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ နည်းနည်းချင်း နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ အပြုံးတစ်ပွင့်၊ ပွေ့ဖက်မှုတစ်ခု၊ နေထွက်ချိန်တစ်ချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် 'နေ့ဝင်ချိန် တစ်ချိန်၊ ခြေချောင်းကလေးတွေကြားက သဲပွင့်ကလေးတွေ၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရသွားတဲ့ ဖောက်သည်တစ်ဦး၊ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မြူးတူးစွာ အော်ဟစ်သံ၊ ခရမ်းပြာပန်းကလေးတွေရဲ့ မွှေးရနံ့၊ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ဖို့ ကမ်းပေးလိုက်တဲ့ လက်တစ်ဖက်၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က လှမ်းဆက်တဲ့ တယ်လီဖုန်းခေါ်သံ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် အေးအေးလူလူစားရပြီ ခံတွင်းတွေလှတဲ့ စားပွဲတစ်ပွဲ၊ စာရင်းချရေးရမယ်ဆိုရင် မဆုံးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှုကလေးတွေကို ပျော်ရွှင်ခံစားရတဲ့ ငါ့အချိန်တွေ မိနစ်တွေကတော့ ရေတွက်လို့ ရပါတယ်။

နေ့ - ၃၈

အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုတိုင်းတာရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အင်မာဆင်က ခုလိုဖြေတယ်။

“မကြာမကြာ ရယ်ခြင်းနဲ့ ရယ်တဲ့အခါ အူလှိုက်သည်းလှိုက် ရယ်မောခြင်း၊ ဉာဏ်ရှိသူများရဲ့လေးစားမှုကို ခံယူရခြင်းနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ချစ်မြတ်နိုးမှုကိုခံရခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့ ဝေဖန်ရေးသမားတွေရဲ့ ချီးကျူးမှုကို ခံယူရရှိခြင်းနဲ့ မိတ်ဆွေတုမိတ်ဆွေယောင်တွေရဲ့ သစ္စာမဲ့မှုကို ခါးစည်းနိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာဝဖြိုးတဲ့ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားပေးခြင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းဥယျာဉ်တစ်ခြံ စိုက်ပျိုးပေးခြင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတစ်ခု ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အကိုင်တစ်ခု လုပ်ဆောင်ခြင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီး ပိုပြီးသာယာစိုပြည်လာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း” စတာတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာရမယ်လို့ ဆိုထားလေရဲ့။

နေ့ - ၃၉

ငါဟာ နေရာတကာတိုင်းမှာ ရေတွေပန်းထွက်နေတဲ့ အပေါက်ဗရပွနဲ့ ရေပုံးတစ်ပုံးဘဝမျိုး အရောက်မခံချင်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ရင်ထဲမှာထိန်းသိမ်းသိုလှောင်ထားတဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ ခွန်အားတွေလျော့ပါး ပြုန်းတီးကုန်စေမယ့် စိတ်ဓာတ်မျိုးမလိုချင်ဘူး။ ဒီတော့ ငါ အာရုံစူးစိုက်ရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်စေရမယ်။

နေ့ - ၄၀

စာဖတ်၊ စာဖတ်၊ စာဖတ်။ ငါတို့ရဲ့နည်းပညာခေတ်ကြီးမှာ ခရီးပေါက် ချင်ရင်၊ အမြင်ကျယ်ချင်ရင် ရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းကတော့ “စာဖတ်ခြင်း လမ်းမကြီး” ပဲပေါ့။ ငါ့ရဲ့သင်ယူဆည်းပူးခြင်း အစီအစဉ်ထဲမှာ စာဖတ် ခြင်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန်အားထုတ်ခြင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတယ်။ သတင်း စာတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ အမည်စုံတဲ့စာအုပ်တွေ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာဂျာနယ် တွေ၊ ပြီးတော့ ကွန်ပျူတာအခြေပြု အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်နိုင်မယ် ဆိုရင် စာဖတ်အုပ်စုတွေနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်ချင်စမ်းပါဘိ။ ဒါမှလည်း တခြားစာဖတ်သူတွေနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းနိုင်မယ်။ အတွေးသစ်၊ အမြင် သစ်တွေ ဖလှယ်နိုင်မယ်မဟုတ်လား။

နေ့ - ၄၁

ဘဝဆိုတာ အာမခံချက်တွေနဲ့ ဖွဲ့တည်ထားတာမဟုတ်ဘူး ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးမှာ တစ်စုံတစ်ရာ အတိုင်းအတာ အထိပဲ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ငါ သဘောပေါက်လက်ခံ လို့ပဲ။ ဒါကြောင့် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ဖြစ်တဲ့ အရဲကိုးမှုတွေကို ငါလုပ်ဖို့အဆင့်သင့်ပဲ။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ဆန္ဒလည်း ရှိတယ်။ ငါ့ရဲ့ရည်မှန်း ချက်က အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ပဲ။ စင်းလုံးချောဖြစ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ စီမံ ကိန်း အသစ်တစ်ခု စတဲ့အခါ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်တဲ့ အခါ ဒါမှမဟုတ် ငါ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ လမ်းကြောင်းပြောင်းတော့မယ် ဆိုရင် ငါက အကျိုးရှိနိုင်ချေနဲ့ အကျိုးမဲ့နိုင်ချေကို အမြဲချိန်ထိုးကြည့် တယ်။

နေ့ - ၄၂

ဆက်သွယ်ရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက်ဟာ စိတ်ခံစားချက်ပဲ။  
 ငါ့ရဲ့ စကားလုံးရွေးချယ်မှုက အဲဒီစကားလုံးတွေ နောက်မှာရှိတဲ့ စိတ်  
 ခံစားချက်လောက် အရေးမကြီးဘူး။ ငါ့ရဲ့အိမ်ထောင်ရေး ခိုင်မာမြဲမြံမှု၊  
 ဖခင်တစ်ဦးအနေနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ ငါ့အမှုထမ်းတွေကို ဦးဆောင်နိုင်တဲ့  
 ငါ့စွမ်းရည်၊ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ငါ့အသက်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ရောဂါ  
 တစ်ခုကိုတောင် အနိုင်တိုက်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအောင်နိုင်မှုဟာလည်း  
 စိတ်ခံစားချက်အရ ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ငါ့အရည်အချင်းပေါ်မှာ  
 မူတည်နေတာပဲ။

နေ့ - ၄၃

ဘဝကို “နေထိုင်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေ” လို့ ငါက မမြင်ဘူး။ “ကျန်ရှိနေသေး  
 တဲ့ အချိန်” လို့ပဲ မြင်တယ်။ ငါရှင်သန်နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့ တစ်နေ့ချင်း  
 အတွက် ငါ ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်တယ်။ ငါက ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ  
 ကြွယ်ဝရေးကို ဦးစားမပေးဘူး။ လူသားပီသရေးကိုပဲ ဦးစားပေးတယ်။

နေ့ - ၄၄

ငါက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် မာကျောသူတစ်ယောက်ပဲ။ ယာယီအခက်အခဲတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာတွေ ကြုံရပေမယ့်လည်း ငါ လွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ အလျင်အမြန်ကျုံးထနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရှိရာဆီကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် ဆက်လျှောက်နိုင်တယ်။ ငါ ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်သွားလောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ပြဿနာတွေကို ငါ ရင်ကော့ခေါင်းမော့ ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ နွဲ့လက်စတိုက်ပွဲကို ဆက်နွဲ့နိုင်တယ်။ ငါက ဖြေရှင်းနည်းအသစ်တွေကို လေ့လာတယ်။ မှတ်သားထားတယ်။ ပြီးတော့ အောင်ပွဲဆင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေတယ်။

နေ့ - ၄၅

အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် ငါက အားနဲ့မာန်နဲ့ဆောင်ရွက်တယ်။ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ထားပြီး ဆောင်ရွက်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့နေရာမှာ ငါ ဘယ်တော့မှ စမ်းတဝါးဝါးမလုပ်ဘူး။ တွန့်ဆုတ်ဆုတ်မလုပ်ဘူး။ ချီတုံချီတုံနဲ့ မပြတ်မသားလုပ်နေရင် စရိတ်စကတွေပိုကုန်မယ်။ အခွင့်အလမ်းတွေ လက်လွတ်ကုန်မယ်။ ပြီးတော့ ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်းတွေအားလုံး စိတ်ဓာတ်ကျကုန်မယ်။ ဒီတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ပြတ်ပြတ်သားသားချပြီးတာနဲ့ ငါက အားပြည်မာန်ပြည့် အကောင်အထည်ဖော်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စည်းစနစ်ရှိဖို့နဲ့ သတိရှိဖို့ကိုတော့ မမေ့ဘူး။ ငါ့မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းအားလုံးထဲမှာ အထိရောက်ဆုံးနဲ့ အထက်မြက်ဆုံး အရည်အချင်းကတော့ အခွင့်အလမ်းကို အရအမီ ဖမ်းတတ်ခြင်းပဲ။

နေ့ - ၄၆

အခွင့်အလမ်းကောင်းများသည် ရေရှည်တည်မြဲနေခြင်းမရှိ

ငါကတော့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပူပူနွေးနွေးရှိနေဆဲမှာပဲ အရအမီယူတယ်။ အခွင့်အလမ်းအသစ်တွေက ငါ့တံခါးကို လာခေါက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လာခေါက်တိုင်း ငါက တုန့်ဆိုင်းလေးကွေးနေရင် အဲဒီအခွင့်အလမ်းတိုင်းကို လက်လွတ်ကုန်မှာပေါ့။ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ငါတစ်ယောက် တည်းရှိတာမှ မဟုတ်ဘဲ။

နေ့ - ၄၇

အတိတ်ကအမှားတွေရဲ့ ခြောက်လှန့်ခြင်းခံရတဲ့အတွက် သွေးပျက်ပြီး ဘာမှမလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ ဖြစ်နေတဲ့အဖြစ်မျိုး ငါ မဖြစ်ချင်ဘူး။ ငါက အတိတ်ကာလထဲမှာ နစ်မွန်းနေပြီး အနာဂတ်ကာလအတွက် တွေးကြောက်နေတတ်တဲ့ လူစားမျိုးမဖြစ်ချင်ဘူး။

ဘဝက ငါ့ရှေ့မှာ။ အဲဒီဘဝကို ငါ အရောက်လှမ်းမယ်။

အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိတဲ့အတွက် ရှက်စရာ ဘာမှမရှိဘူး။ အရင်က မှားခဲ့တဲ့ အမှားအတိုင်း ထပ်ပြီးပြုလုပ်မိတဲ့ အမှားမျိုးကသာ အချိန်ကုန် လူပန်းဖြစ်စေတာ။ ငါ ဘာကြောင့်ရှုံးနိမ့်ရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ငါ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီအခါ အောင်မြင်မှုရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ အမှားတစ်ခုတိုင်းက ငါ့ကို အောင်မြင်မှုနဲ့နီးကပ်အောင် ခေါ်ဆောင်သွားတယ်လေ။

နေ့ - ၄၈

ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေဖတ်ရတာ ငါ သိပ်သဘော ကျတယ်။ သူတို့ ဘာကြောင့်၊ အောင်မြင်မှုရသလဲဆိုတာ ငါကြိုးစားပြီး လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်တယ်။ ငါ အားမာန်တွေတက်လာအောင် သူတို့ကို စံနမူနာအဖြစ် အသုံးချတယ်။ ကနဦးပိုင်းမှာတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအများစု ဟာ ငါလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ငါ ဥပေက္ခာပြုထားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ငါ အသုံးမချမိတဲ့ ဥပဒေတွေကို သူတို့က အသုံးချခဲ့ကြတာကလား။

နေ့ - ၄၉

ငါ အမြင့်ဆုံးအထိ အရောက်လှမ်းချင်စိတ်ပေါက်အောင် စိတ်ဓာတ် အားမာန်တွေသွင်းပေးမယ့် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရွေးထားတယ်။ ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးမှာ အတုယူစံပြုစရာ အရည်အချင်းတွေ ရှိ တယ်။ သူတို့က ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမားထားတယ်။ ငါလည်း မြင့်မြင့်မားမားရည်မှန်းလို့ ရတာပဲ။ ငါက ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သူ များ အုပ်စုထဲမှာ စာရင်းဝင်ဖြစ်ချင်တယ်။ နမူနာကောင်းတစ်ခုကို တွေ့ရ မြင်ရတာဟာ တရားတော်တစ်ပုဒ်ကို ကြားနာရသလို၊ စကားပုံ တစ်ခုကို နားထောင်ရသလိုပါပဲ။

နေ့ - ၅၀

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားစိတ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်နေပြီး ငါ့ဘဝငါ အဆုံးရှုံး မခံနိုင်ဘူး။ ငါ့ရဲ့စိတ် အစွဲအလမ်းတွေကို ငါက အကျိုးအမြတ်ရှိ အောင် အသုံးချတယ်။ ငါ့ရဲ့မအောင်မြင်မှုတွေကို တန့်န့်တွေးပြီး စိတ် ဆင်းရဲနေမယ့်အစား ငါ ကျင်လည်ရာနယ်ပယ်မှာ အတော်ဆုံး၊ အအောင် မြင်ဆုံး ဖြစ်လာစေရမယ်လို့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြောတယ်။ သန္နိဋ္ဌာန်ချတယ်။

နေ့ - ၅၁

ငါ ပြောချင်တာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောတတ် အောင် သင်ယူဆည်းပူးနေတယ်။ အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ လူတွေယုံကြည်လာအောင် စည်းရုံးဖို့၊ ဟောပြော ဖို့ လိုအပ်တာတွေကို အမြဲတွေ့ကြုံရတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ အဟော အပြောသင်တန်း တက်ခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး အနည်းဆုံး နောက်ထပ် ဘာသာစကားတစ်ခု ပြောတတ်အောင် သင်ယူခဲ့တယ်။ ဘာသာခြား စကားမျိုးဆိုတာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု တစ်ခုပဲ။ ငါက အဆက်အသွယ်အသိုင်းအဝိုင်း ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့် လာအောင်လည်း ကြိုးစားတယ်။

နေ့ - ၅၂

ငါက အမြင်တို အမြင်ကျဉ်းမြောင်းသူတွေကို ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုလို ရှောင်ကွင်းတယ်။ သူတို့ဟာ ငါ့ကို နေရာတကာတိုင်းမှာ ကာဆီး ကာဆီးလုပ်နေကြမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်က အမြင် ကျဉ်းသူတွေမို့လို့ပဲ။ သူတို့ဟာ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ထားကျဉ်းမြောင်း သလဲဆို သူတို့ရဲ့အတွေးအမြင်ထက် ပိုပြီးကြီးများကျယ်ပြန့်တဲ့အတွေး အမြင်မျိုး တခြားသူတွေအနေနဲ့ တွေးနိုင်စွမ်း၊ မြင်နိုင်စွမ်း မရှိကြဘူးလို့ ယူမှတ်ထားကြတာကလား။

နေ့ - ၅၃

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မထင်မှတ်ဘဲ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာမျိုး လုံးဝမဟုတ်ဘူး။ နောက်ပြီး ငါဖြတ်ကျော်ရမယ့် အဟန့်အတားတွေ၊ ငါ မလွဲမရှောင်သာရင်ဆိုင်ရမယ့် အခက်အခဲတွေ၊ ဇွဲခတ်မာန်တင်းပြီး ပြုလုပ်ရမယ့် အားထုတ်မှုတွေအတွက် ငါ အောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည် စိတ်ချမှုတစ်ရပ်ရှိဖို့ ကောင်းကောင်းကြီး လိုအပ်တယ်။

အောင်မြင်မှုရဖို့ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ချက်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

ငါ့ရဲ့ စီမံကိန်း ဘယ်လောက်ပဲ ခိုင်မာပြည့်စုံနေပေမယ့် ဒီစီမံကိန်း အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုမရှိရင် ငါ့စွမ်းအားတွေ ငါ ဘယ်လိုအသုံးချ ရမှန်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ယုံကြည်စိတ်ချမှုက တစ် ဝက်တစ်ပျက် အောင်မြင်မှုကိုပဲ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီတော့ တစ်ဝက် တစ်ပျက် ရှုံးနိမ့်မှုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတာပေါ့။ ဆိုးရွားညံ့ဖျင်းလှတဲ့ ရလဒ်တွေမှာ သံသယစိတ်တွေ ထင်စပ်နေစမြဲပဲ။

နေ့ - ၅၄

ငါ့ကို မယိမ်းမယိုင် ကျောက်စာတိုင်လို ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက်က တွန်းအားပေးနေမယ်ဆိုရင် လောကမှာ မဖြစ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူး။

“အရာရာတိုင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဟာ မျှော်လင့်ချက် တွေရဲ့ အခြေအမြစ်၊ မမြင်မတွေ့ရတဲ့အရာတွေရဲ့ အထောက်အထား တွေပဲ” လို့ ဟင်နရီဖို့ဒ်က ပြောခဲ့တယ်။ သူ့အတွက်တော့ အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားမှာ “မဖြစ်နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ဝေါဟာရ ရှိမနေဘူးလေ။

နေ့ - ၅၅

ငါ့မှာ ငါတစ်ယောက်တည်းပြောနေတဲ့ ရင်တွင်းစကားတွေရှိတယ်။ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ အဆိုး မြင် အတွေးတွေကို နှစ်ခါပြန်မတွေးမိစေရဘူး။ “အခြေအနေတွေ ပိုကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူး” “ငါဟာ အမြဲတမ်းခြေကုန်လက်ပမ်း ကျနေတာပါကလား” ငါ ဘာဖြစ်လို့ အောင်မြင်မှုရမနေတာလဲ” “ငါ အလုပ်ပိလွန်းနေပြီ” “ဒီတစ်သက်တော့ ငါ ချမ်းသာတော့မှာ မဟုတ်ဘူး” “ငါက ထိုက်သင့်သလောက်မှ ပါရမီမပါပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေကို ငါ့စိတ်ထဲ တွယ်မနေအောင် မောင်းထုတ်ပစ်ရမယ်။

နေ့ - ၅၆

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့  
တိုးတက်သည်ထက်တိုးတက်လာ...ငါ  
တက်စုံ၊ ရွက်စုံ၊ ဘက်စုံပါ။

ပြင်သစ်ဆေးဆရာကြီး အီမဲလ်ကူအီ (Emile Coue) ဖော်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အရိုးဆုံး၊ အရှင်းဆုံးကျင့်စဉ်ကလေးပါ။ ဒီကျင့်စဉ်ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ကျင့်ကြံကြပြီး ထောင်ပေါင်း၊ သောင်းပေါင်းများစွာသော လူတွေရဲ့ ဘဝတွေ တိုးတက်ထွန်းကားစေခဲ့တယ်။ ဒါဟာဖြင့် ငါ တစ်နေ့ကို အကြိမ် ၂၀ လောက် အသံထွက်ပြီး ရွတ်ဆိုခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စေညွှန်းချက်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စေညွှန်းချက်ကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ရွတ်ဆိုခြင်းဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။

နေ့ - ၅၇

အောင်မြင်ရေးအတွက် ငါဟာ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်အောင် သဘောထားပျော့ပျောင်းမှု ရှိရမယ်။ အပြောင်းအလဲတွေ ကို ကြိုတင်တွက်ဆတတ်ဖို့ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ အတွေးအမြင်ရှိရ မယ်။ နောက်ပြီး လိုအပ်ချိန်မှာ အပြောင်းအလဲကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီး ရဲတဲ့သတ္တိ ရှိရမယ်။ အဓိကကတော့ အဲဒီလုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ် အချိန် ဘယ်အခါမှာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိမြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိရမယ်။

နေ့ - ၅၈

ပြဿနာတွေက ငါ့ကို ဗုန်းဗုန်းလဲတဲ့အထိ စိတ်ဆင်းရဲမခံဖြစ်အောင် သင်ယူဆည်းပူးထားတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ပြဿနာတစ်ခုထက်ပိုပြီး မစဉ်းစားဘူး။ စိတ်ညစ်မခံဘူး။ နောက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အရေးကြီးသည်ဖြစ်စေ မအိပ်နိုင် မစားနိုင် ဖြစ်ရလောက်အောင် သောကပွားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ အဲဒီလို သောကပွားနေလို့ ဘာမှ အကျိုးရှိတာမှ မဟုတ်ဘဲ။

ငါက ငါ့စိတ်ကို သတင်းပေးပို့ချက်တွေ အပြည့်ရေးမှတ်ထားတဲ့ သင်ပုန်းတစ်ခုလို သဘောထားမယ်။ သတင်းအများစုက အရေးတကြီး သတင်းတွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဘောဖျက်တစ်ခုကိုင်ထားတဲ့ လက်တစ်ဖက်က အဲဒီသင်ပုန်းကို ပြောင်နေအောင်ဖျက်ပစ်နေတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်တဲ့အကျင့် လုပ်ထားတယ်။ ငါ့က ငါ့စိတ်ကို လုံးဝဥသံ့ဟင်းလင်း ဖြစ်အောင်လုပ်ထားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အတွေးတစ်ခုပေါ်လာတာနဲ့ အဲဒီအတွေးပုံပေါ်မလာမီ ဖျက်ပစ်တာပဲ။

အဲနောက်မှာတော့ ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြေလျှော့ထားတယ်။ လည်ကုပ်ကစပြီး အောက်ဘက်ကို တစ်ဆင့်ချင်း ဖြေလျှော့သွားတယ်။ လည်ကုပ်ကနေ ပခုံးတွေ၊ လက်မောင်းတွေ၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း၊ ခြေထောက်တွေ ကနေပြီး ခြေချောင်းကလေးတွေအထိပေါ့။ ခြေချောင်းကလေးတွေဆီ ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ငါဟာ တရူးရူး အိပ်ပျော်နေပြီလေ။

ငါအနားယူနေတဲ့ သမယကလေးတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရတယ်။

ငါကတော့ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်သလို အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်နဲ့ အားရပါးရအိပ်ပစ်တာပဲ။

နေ့ - ၅၉

အကျိုးဆက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးလေးပြင်းထန်သည် ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်ချက်မပါဘူးဆိုရင် ရာနှုန်းပြည့်ဆုံးရှုံးနစ်နာတာပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ညံ့ဖျင်းမှားယွင်းသည်ဖြစ်စေ ညံ့ဖျင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းမှာ ကောင်းကွက်ကလေးတွေတော့ ပါဝင်နေတာပဲ။

နေ့ - ၆၀

ငါ ဘာပဲလုပ်လုပ် အဲဒီလိုလုပ်နေတာကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေတယ်။ အလုပ်လုပ်ရတာ၊ ဆက်နွယ်ပတ်သက်ရတာ၊ ဆက်သွယ်ရတာ၊ ပြီးမြောက် အောင်မြင်မှုအရယူရတာ တယ်ပြီးကြည်နူးစရာကောင်းတာကိုး။ ငါအလုပ်တွေလုပ်ဆောင်ရတာ ပျော်တယ်။ လူတွေနဲ့တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်တယ်။ ငါ့ရဲ့စွမ်းအားဟာ ကူးစက်လွယ်တာကလား။ ဒီစွမ်းအားတွေက ငါ့ဆီကနေပြန့်ထွက်နေတယ်။ တခြားလူတွေက ငါ့ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုကို ကူးယူခံစားတယ်။ နောက်တော့ သူတို့လည်း အရင်ကထက် ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင်နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အလုပ်လုပ်လာကြတော့တယ်။ ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ကုမ္ပဏီရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အတွက် ငါ ဂုဏ်ယူတယ်။ ဝမ်းမြောက်တယ်။

နေ့ - ၆၁

ငါ ဘယ်ကိုသွားနေသလဲဆိုတဲ့ ငါ့ဦးတည်ချက်ကို ငါသိတယ်။ ဒါကြောင့် “လမ်းညွှန်အမှတ်အသား” တွေကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်တယ်။ နောက်ပြီး ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေမယ့် အခွင့်အလမ်းတွေကို သတိကြီးကြီးထားပြီး ကြည့်တယ်။ အမိဖမ်းတယ်။ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ သဲလွန်စတွေက ငါ့လုပ်ငန်းထဲမှာ၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ၊ ငါ့မိသားစုဘဝထဲမှာ၊ ငါ့ရဲ့အားလပ်ချိန်လှုပ်ရှားမှုတွေထဲမှာ ရှိနေတယ်လေ။

နေ့ - ၆၂

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက ငါ့ကို သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လာပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ငါက နှုတ်လုံလုံနဲ့ ထိန်းပေးထားတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကို နှုတ်လုံလုံနဲ့ ထိန်းပေးထားခြင်းဟာ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာ အမှုထမ်းချင်းဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းနဲ့ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းအတွက် စိန်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ပဲ။

နေ့ - ၆၃

ဆောင်ပုဒ်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွတ်ဆိုအသုံးပြုရတာကို ငါ မြတ်နိုးတယ်။ ပမာဆိုရရင် “မြင့်မြင့်ချိန်” ဆိုတာမျိုး၊ “ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အချိန်ကို တစ်သက်လုံးပြန်မရနိုင်တော့ဘူး” “သင်ပေးတာကို တစ်ယောက်ယောက် ဆည်းပူးနာယူခြင်းမရှိရင် သင်ကြားပေးရတာ တန်ဖိုးမရှိဘူး” “ချိန်ချိန်ဆဆလုပ်ရင်း မှားသွားတဲ့အမှားမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှတ်တယ်” ဆိုတာမျိုး၊ နောက်ပြီး “တစ်နေရာတည်းမှာ ရပ်နေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး” ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ငါအနှစ်သက်ဆုံး ဆောင်ပုဒ် တစ်ခုကတော့ “ဖတ်၊ နားထောင်၊ ဆွေးနွေး၊ လေ့လာ၊ စဉ်းစား” တဲ့။ သောမတ်ဝပ်ဆန်ရဲ့ အဆိုအမိန့်ပါ။ ဒီအဆိုအမိန့်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ဇောင်းပေးထားတယ်ဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆောင်ရွက်မှုမပါတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဟာ အချည်းနှီးပဲ။

နေ့ - ၆၄

ကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာ အသွင်ပြောင်းထားတဲ့အလုပ်ပါ။ အသိပညာကတော့ စွမ်းအားပါ။ အတွေ့အကြုံတွေများလာလေ ငါဟာ အလုပ်တွေကို ပိုပြီး အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်နိုင်လာလေပေါ့။ ငါ့အတွေးအခေါ်တွေ ပိုလေးနက်ပြီး ပိုထက်မြက်လာလေ။ ငါ ပိုပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလေ ဖြစ်လာမယ်။ ငါ ကြွယ်ဝချမ်းသာချင်သလိုဆိုရင် ဉာဏ်သုံးပြီး အလုပ်လုပ်တာလောက်နဲ့ ကျေနပ်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို အလုပ်ကြိုးစားခြင်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ရမယ်။

နေ့ - ၆၅

လောကတွင် ဘယ်သူမှ အထီးတည်းနေလို့မရ။

ဒီအဆိုအမိန့်ဟာ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးလောကအတွက် ပိုမှန်တယ်။  
ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ အကူအညီမရဘဲ ငါ ကြီးပွားချမ်းသာရေးကို  
မျှော်မှန်းလို့မရဘူး။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မဆို ပူးပေါင်း  
အားထုတ်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ငါ့အနေနဲ့ ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ  
အဆက်အသွယ်တွေကောင်းအောင် ချဉ်းကပ်စည်းရုံးထားရမယ်။ ငါ  
တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း  
တွေ တိုးပွားလာအောင် ငါ ခုထက်ပိုပြီးအချိန်သုံးရမယ်။

နေ့ - ၆၆

အတားအဆီးတွေနဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေက စိတ်ဓာတ်ကို ပျော့ညံ့စေတယ်။  
ငါ့စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မာကျောလေ ငါ့ရဲ့ကံကြမ္မာကို ငါဖန်တီးနိုင်စွမ်း  
ရှိလေပဲ။

ကနဦး နှောင့်နှေးမှုတစ်ခုကို ငါ အရှုံးပေးလိုက်ရင် ငါဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့  
ထိုက်တန်သူတစ်ဦး မဟုတ်တော့ဘူး။

ပျော့ညံ့တဲ့စိတ်ဓာတ်က ငါ့ကို ရှုံးနိမ့်စေမှာပဲ။ လုပ်ငန်းတိုင်းမှာ အခက်  
အခဲ၊ အတားအဆီးတွေကို ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။ အခက်အခဲ၊ အဟန့်  
အတား အနည်းနဲ့အများကို မကျော်လွှားဘဲ အောင်မြင်မှုရတယ်ဆိုတာ  
ရှုပ်ယါတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိန်ခေါ်ချက်တစ်ခုပဲဆိုတာ အဲဒါပဲပေါ့။

နေ့ - ၆၇

ဟာသစကားတစ်ခုဟာ အဆိုးမြင်ဟာသမဟုတ်ဘူး။ ထေ့ငေါ့တဲ့ဟာသ မဟုတ်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဟာသစကားဟာ ရင့်ကျက်သူတွေရဲ့ အောင်မြင်ရေးလက်နက်တစ်ခုပဲ။ ငါကတော့ တစ်ပါးသူကို မောက်ကျော် စော်ကားဖို့မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပေါ့ပါးအောင်၊ စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ဟာသကို အသုံးပြုတယ်။

နေ့ - ၆၈

ထူးခြားသိသာတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဟာ အကြင်နာပြုယုဂ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ဖောက်သည်တွေကို သိသာထူးခြားတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးရ မယ်။ ဝန်ဆောင်မှုကောင်းကောင်းပေးတာဟာ ပေါ်ပင်စတန့်ထွင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပင်ကိုဟန်တစ်မျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ အသေးစိတ်အချက် အလက်ကလေးတွေကို ဂရုစိုက်တာ၊ ဖောက်သည်တွေပြောတာကို ဂရု တစိုက်နားထောင်တာ၊ တာဝန်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထမ်းဆောင်ပေး တာတွေဟာ ငါ့ဆီ လူတွေပြန်လာစေတဲ့အချက်တွေပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ငါနဲ့ဆက်ဆံရတာ သူတို့ ခိတ်ချမ်းသာမှုရလို့ပဲ။

နေ့ - ၆၉

ငါ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်အထိရောက်ဖို့ ခြေလှမ်းဘယ်နှစ်လမ်း လှမ်းရမယ် ဆိုတာ ငါ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကြိုတင်တွက်ဆလို့ မရနိုင်ဘူး။

ဘဝရဲ့ဆုလာဘ်တွေက  
ခရီးလမ်းအစမှာ ပေါ်ပေါက်လာတာမဟုတ်ဘူး။  
ခရီးလမ်းအဆုံးရောက်မှ ပေါ်ပေါက်လာတာ။

အရှည်ဆုံးခရီးတစ်ခုဟာ ပထမဆုံးခြေတစ်လှမ်းနဲ့ စတင်ရတယ်။ တစ်ခါ တစ်လေကျတော့ အောင်မြင်မှုကို ခြေလှမ်းပေါင်း တစ်ထောင်တိတိ လှမ်းမှ တွေ့မြင်ရတာ။ ခုဆို ငါဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့ လက်တစ်ဖက်ကမ်း အကွာမှာ ရောက်ချင်ရောက်နေမှာပေါ့။ ငါကတော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ခြေတစ်လှမ်းအလို ၉၉၉ လှမ်းမြောက်ခြေလှမ်းမှာ ရပ်နေမိတဲ့အမှားမျိုး အဖြစ်မခံဘူး။ အောင်မြင်မှုဟာ နောက်ဆုံးလမ်းကွေ့တစ်ကွေ့မှာ ကွယ်နေတယ်။ ငါတို့ မမြင်သာဘူး။ အဲဒီလမ်းကွေ့ကို မကွေ့လိုက်မကျော် လိုက်ရင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်နဲ့ ငါနဲ့ ဘယ်လောက်နီးကပ်နေပြီလဲ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှသိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါက ဘယ်တော့မှဆို နောက်ထပ် ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းမှာပဲ။ တကယ်လို့ အဲဒီခြေတစ်လှမ်းနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူးဆိုရင် နောက်တစ်လှမ်း ထပ်လှမ်းရုံပေါ့။ အဲဒါမှ မရောက်သေးရင် နောက်တစ်လှမ်း...။ တစ်ခါကို ခြေတစ်လှမ်းပဲလှမ်းရတာ သိပ်မခက်လှပါဘူး။ ငါကတော့ အောင်မြင်သည်အထိ ဇွဲခတ်ပြီး ဆက်လှမ်းမှာပဲ။

နေ့ - ၇၀

အပြစ်ရှာဝေဖန်ရေးဟာ လူကို ရပ်ပိုင်းအရ ကျူးလွန်တိုက်ခိုက်သလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတယ်။ ဒဏ်ရာက ပြင်းထန်နက်ရှိုင်းလွန်းတဲ့အတွက် ကာယကံရှင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမာရွတ်ကြီး စွဲထင်သွားစေတယ်။ ငါဟာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပုတ်ခတ်ဝေဖန်ချင်စိတ်တွေ ပြင်းထန်လာပြီ ဆိုရင် အသက်ပြင်းပြင်းတစ်ချက် ရှူတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ရှူထုတ် တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ‘ရပ်’ ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို စိတ်မျက်စိ ထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေး ကြည့်တယ်။

“ငါ့ရဲ့စကားလုံးတွေက ဒီလူကို ကူညီပေးမရာရောက်မလား။ ဒီစကား တွေ ပြောလိုက်တဲ့အတွက် ငါ့လိုရာဆန္ဒပြည့်သွားမှာလား။ ငါ့ ဝေဖန် ချက်ကြောင့် ငါတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန် လာနိုင်သလား။ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားနိုင်သလား။ ငါဟာ ဒီလူထက် သြဇာအာဏာကြီးမားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒီလူထက် ပိုတော်၊ ပိုတတ်တယ်လို့ ခံစားရချင်လို့ ခုလိုဝေဖန်နေတာလား။ ဒီဝေဖန်ချက်ကို ဒီလူကြားရဖို့ တကယ်ပဲ လိုအပ်နေသလား။ ဒါမှမဟုတ် မပြောဘဲနေ လိုက်ရင်ကော ဖြစ်သလား”

အဲဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေဟာ “ဟင့်အင်း” ဆိုရင် ငါမဝေဖန်ဘဲ နှုတ် ဆိတ်နေတယ်။ “ခင်ဗျား ကျူးလွန်ခဲ့တာ” “ခင်ဗျားဖြစ်နေတာက” ဒါမှမဟုတ် “ခင်ဗျား အမြဲတမ်းပြုလုပ်နေတာ” ဆိုတဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စကားလုံးတွေနဲ့ လူတွေကို တိုက်ခိုက်အပြစ်တင်တဲ့ အပြုအမူမျိုးကို ငါ ရှောင်ကြဉ်တယ်။

နေ့ - ၇၁

အောင်မြင်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် ရုံးနိမ့်မှုကို တခြားလူတွေရဲ့စကားအရ အကဲ မဖြတ်ပါနဲ့။ စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာသုခကို ရရှိခံစားဖို့အတွက် အောင်မြင်မှု ဆိုတာကို ပြန်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဖို့လိုနေပြီ။ အောင်မြင်မှုတစ်ခုဟာ အနှစ် သာရ ပြည့်ဝပြီး ငါတို့အတွက်အသုံးကျနေတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးဖြစ်ရမှာ ပေါ့။ ဒီတော့ အောင်မြင်မှုကို အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်နဲ့ချဉ်းကပ်ကြည့် ပြီး ဒီအောင်မြင်မှုက ငါ့ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိမလဲ ဆိုတဲ့စံနဲ့ တိုင်းတာအကဲဖြတ်ရမယ်လေ။

နေ့ - ၇၂

တစ်ခါတလေတော့လည်း ငါ့အပေါ် စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်း ထား တဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ စကားပြောဖြစ်အောင် ချိန်းတွေ့ရ တယ်။ ဒါမှမဟုတ် တယ်လီဖုန်းဆက်ရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမယ့် စာအုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရွှင်မြူးစေမယ့် စာအုပ်တွေဖတ်တယ်။ ဒါမှ ငါ့အတွေးအမြင်တွေ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာ မှာလေ။ သီတင်းတစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်လောက်တော့ ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ထွက်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ပါးအောင်လေ။ တစ်ခါတလေ ခက်ခဲတဲ့အဆုံးအဖြတ်တစ်ခု ချမှတ်ဖို့အကျဉ်းအကျပ်တွေ နေရင် အတိတ်ကာလတုန်းက အင်ပြည့်အားပြည့်ဆောင်ရွက်ပြီး အောင် မြင်ခဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပြီးမာန်သွင်းရတယ်။ ငါ လိုအပ်တဲ့အခါ အကြံဉာဏ်တောင်းဖို့၊ တိုင်ပင်ဖို့ ငါ လေးစားအားကျ သူတွေနဲ့ အုပ်စုကလေးတစ်စုဖြစ်အောင် စည်းရုံးထူထောင်ထားတယ်။

နေ့ - ၇၃

ငါ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ အလုပ်ဘဝကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းရာမှာ အခက်အခဲတွေ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ အဲဒီအထဲက အကျပ်အတည်းတစ်ခုကတော့ ငါ့ရဲ့အချိန်တွေကို တောင်းဆိုလွန်းတာပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်တွေ ဖွဲ့ပေးနေရတော့ လောလောဆယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို အပြည့်အဝ အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်တွေ မျက်ခြည်မပြတ်ရေးအတွက် ငါ့ကိုယ်ငါ ဘီးတစ်ဘီးရဲ့ဗဟိုမဏ္ဍိုင်လို့ မှတ်ယူထားလိုက်တယ်။ ငါ့ဆီကနေ ဖြာထွက်သွားတဲ့ စပုတ်တိုင်တွေကတော့ ငါ့အလုပ်၊ ငါ့မိသားစု၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရေးရာ တာဝန်ဝတ္တရားတွေပေါ့။

ငါ့ဘဝမှာ ငါ က နေရတဲ့ဇာတ်ရုပ်တွေက အများကြီး။ ငါ့စွမ်းအားတွေကို အချိန်တစ်ချိန်မှာ ဇာတ်ရုပ်တစ်ခုပေါ်ပဲ အာရုံစိုက်အသုံးချဖို့ ငါ လေ့လာဆည်းပူးထားတယ်။

နေ့ - ၇၄

ငါက လူ့ဘဝကို ကျင်လည်ရာမှာ အရဲကိုးစွန့်စားမှုတွေ ပြုလုပ်တယ်။ အဲဒီလိုပြုလုပ်လိုက်လို့ ငါ တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ဖြစ်ရပ်က ရှုံးနိမ့်မှုလောက်ပါပဲ။ ငါ့ကို ဒီလိုလုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတဲ့ ငါ့ရင်တွင်းကအသံကို ငါ အရေးတယူနားထောင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ စွန့်စွန့်စားစားလုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ဖြစ်အောင် ခွန်အားပေးသနားသူကတော့ ငါ့ကို ကောင်းရာညွှန်ပြနေတဲ့ ငါ့ဆရာ၊ ငါ့ဂုရုပါပဲ။

နေ့ - ၇၅

အလုပ်အကိုင်လုပ်ရာမှာ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုအပေါ် မပြတ် တမ်း အာရုံစိုက်ထားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါမှ တခြားအာရုံပုံစရာ၊ တခြားနယ်ပယ်က ပူပန်သောကဖြစ်စရာတွေ ဦးခေါင်းထဲဝင်မလာမှာ ပေါ့။ ဒီလိုစိတ်တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းထားရေးအတွက် ငါ အသုံးပြုတဲ့ နည်းဗျူဟာကတော့ အဲဒီအလုပ်ကိုမလုပ်မီ ခဏနားလိုက်တယ်။ ပြီး တော့ ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်မှာထိုင်၊ ခြေထောက်တွေ ကြမ်းပြင်နဲ့ထိ အောင်ချ။ အသက်ပြင်းပြင်း သုံးလေးကြိမ်လောက် ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်။ စိတ်ကို အားပေးထောက်ကူတဲ့ အတွေးတွေအကြောင်း စဉ်းစားခိုင်း။ “လောလောဆယ်အားဖြင့် ဒီစီမံကိန်းကိုပြီးအောင်လုပ်ဖို့ အာရုံပြုထား မယ်။ ဒီစီမံကိန်းကို ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ ငါ့မှာ အချိန်တွေအများကြီးရှိတာပဲ။ ဒီဟာလေးပြီးသွားမှ နောက်ပိုင်းကဏ္ဍတွေ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကြံဆတော့မယ်။ ဒီစီမံကိန်းကြီး အချိန်တန်ရင် အောင်မြင်ပြီးမြောက် သွားမှာပါ” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးပေါ့။

နေ့ - ၇၆

ငါလုပ်နေတဲ့လုပ်ငန်းဟာ အကျိုးအမြတ်ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ငါလုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ ငါ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားရမယ့် လုပ်ငန်းဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အရေးအကြီးတကာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ငါ့ဝန်ထမ်းတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့ပဲ။ သူတို့ဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖေးမထောက်ကူတဲ့ အသိုက်အဝန်းထဲ ရောက်နေပါကလားလို့ ပျော်ရွှင်ကြည့်နူးကြရမယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သူတို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အလေးထား ဂရုစိုက်ရမယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အားပေးကူညီရမယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အထောက်အကူပြုရမယ်။

သူတို့ဟာ သမိုင်းတစ်ခုကို အတူလက်တွဲပြီး ရေးနေတာပါကလားဆိုတဲ့ အတွေးအမြင်ကလေး ရလာတာဟာ အသိုက်အဝန်း စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ထွန်းလာတာပါပဲ။ ဒီလိုအသိုက်အဝန်းစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ထွန်းလာအောင် ဘာတွေစီစဉ်ပေးသင့်သလဲဆိုတော့ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတွေစုဝေးပြီး အလုပ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ စုပေါင်းအတွေ့အကြုံရှာပွဲကလေးတွေ ပြုလုပ်ပေးရမယ်။ ဝန်ထမ်းအားလုံး နှစ်ပတ်လည် ပျော်ပွဲစားထွက်တာမျိုး၊ ဘတ်စကက်ဘောအသင်းဖွဲ့ပြီး ကစားတာမျိုး၊ တစ်လတစ်ကြိမ် အနားယူခရီးထွက်တာမျိုး စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီလို တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုချင်းကို ပြန်ကြည့်ပြီး အမှုထမ်းတွေအနေနဲ့ စုပေါင်းအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အောင်မြင်မှုအကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် စုပေါင်းခြင်းရဲ့ ခွန်အားအကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုအလိုက် နီးနီးစပ်စပ် ပူးပူးကပ်ကပ် နေထိုင်တဲ့အတွက် ခံစားရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေကို မျှဝေခံစားလို့ ရတာပေါ့။

နေ့ - ၇၇

အချေအတင် စကားများ ရန်ဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားလို့ရတဲ့နည်း တစ်နည်း ငါရထားတယ်။ တော်တော်ထိရောက်တဲ့ နည်းကလေးပါ။ အချေအတင် ငြင်းခုံတော့မယ်။ အကြိတ်အနယ် စကားနိုင်လုမယ်ဆိုတဲ့ အခါ မျိုးကျ အဲဒီလိုမတုံ့ပြန်မီ ငါ့ကိုယ်ငါ အောက်ပါမေးခွန်းတွေ မေးကြည့်တယ်။

“ဒီပွဲမှာ အနိုင်ရခြင်း၊ အနိုင်မရခြင်းဟာ ဘယ်လောက်အထိ အရေးပါအရာရောက်နေလို့လဲ”

“ဒီပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့အတွက် ငါ့ဘက်က ဘာတွေရင်းနှီးပေးဆပ်ရမလဲ”

ပြဿနာအားလုံးမဟုတ်တောင် ပြဿနာအများစုဟာ သူနိုင်ငါနိုင် တိုက်ရလောက်အောင် အရေးမပါအရာမရောက်ဘူးဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ မဖြစ်ညစ်ကျယ် အောင်နိုင်မှုကလေးတွေရဖို့ ငါ ပေးဆပ်ရတဲ့ တန်ဖိုးကတော့ များသည်ထက်များလာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပဲပေါ့။ အဲဒီလိုစိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြီးမားလာခြင်းက အရေးမပါအရာရောက်တဲ့ ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ဝေးကွာအောင် ဖန်တီးတော့တာပါပဲ။

နေ့ - ၇၈

အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု စတင်လုပ်ဆောင်တာက တစ်ကဏ္ဍ၊ အဲဒီ အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုကို အရှိန်မပျက်ဆက်လုပ်ဖြစ်နေတာက တစ် ကဏ္ဍပဲ။ အဲဒီလိုအရှိန်အဟုန်နဲ့ ဆက်လက်လည်ပတ်နေစေဖို့ဆိုတာ အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ကြီးမားတဲ့အုပ်စုကြီးတစ်စုကို ခေါင်းဆောင် နေတဲ့အခါမှာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်သလိုဆိုရင် ငါဟာ လူတွေကို အားမာန်တွေသွင်းပေးရုံ၊ အလား အလာကောင်းတွေ ဖန်တီးပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘူး။ ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် စွမ်းဆောင်မယ်။ ငါ့ရဲ့ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုတွေ၊ ငါရတဲ့ရလဒ်တွေပေါ် မူတည်ပြီး ငါ့ကို အကဲဖြတ်ကြလိမ့်မယ်။ ငါဟာ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားတယ်။ တွေးခေါ်တယ်။ ပြီးတော့ ဖွင့်ဟကြွေး ကြော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ကူးကို အရေးပါအရာရောက်တဲ့ လုပ်ငန်း တစ်ခုအဖြစ် အသွင်မပြောင်းနိုင်သေးလို့ကတော့ ငါဟာ စိတ်ကူးယဉ် သမားသက်သက် ဖြစ်နေမှာပဲ။

နေ့ - ၇၉

ငါ့အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းတွေဟာ ငါစံထားအတုယူသင့်သူတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ငါဟာလည်း တခြားသူတွေစံထား အတုယူ သင့်သူ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ငါတို့တစ်တွေ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရတိုင်း ငါတို့အားလုံး အကျိုးအမြတ် ခံစားရတယ်လေ။ ငါ့ရဲ့လုပ်ငန်းဘဝမှာ ငါ့ကျော်လွှားဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုကတော့ သူ့ကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်ပါလျက်နဲ့ အမိုက်မှောင်လွမ်းနေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အမှန်တရားသိမြင်နိုင်လာအောင် ဖျောင်းဖျာတရားချပေးခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

နေ့ - ၈၀

ငါ ဘဝခရီးလမ်းကို ဆက်လျှောက်ပြီး တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရေး အတွက် လိုအပ်နေတာကတော့ ငါ့ရဲ့လုပ်ငန်းဆိုင်ရာနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘဝ ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေ၊ ပါရမီတွေ ထိရောက်ထက်မြက်လာရေး အတွက် တစ်သွေးတည်း သွေးနေချင်စိတ်ရှိဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာဟာ ငါ့ကိုယ်ငါ့ကိုကော တခြားသူတွေကိုပါ ပေးနိုင်တဲ့ အကြီးအမြတ်ဆုံး ဆုလာဘ်တစ်ပါးပါပဲ။

နေ့ - ၈၁

ကြောက်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကို ရဲရင့်ခြင်း၊ သွေးကောင်းခြင်း၊ အသည်းမာခြင်း၊ စွန့်စားရဲခြင်း၊ ကြိုက်သလို ခေါ်နိုင်တယ်။ သတ္တိက ကြောက်စိတ်ကို ဆိုင်းကြိုးနဲ့နှောင်တည်းထားပြီး ငါ့အတွက်အကျိုးရှိအောင် အသုံးချတယ်လေ။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပြီး ဆိုရင် အောင်မြင်မှုရနိုင်သလို ရှုံးနိမ့်မှုလည်း ရှိနိုင်တယ်။ သတ္တိဆိုတာ ကတော့ ရှုံးနိမ့်နိုင်ခြေရှိမှန်း သိနေပေမယ့်လည်း မဆုတ်မနစ် ဇွဲခတ်ခဲ နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားခွန်အားပါပဲ။ ငါဟာ ဉာဏ်မီသလောက် စွမ်းရည်ရှိသလောက် ငါ့အနေအထားနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် စွန်းစားမှုများကို ချင့်ချိန်တွက်ချက်ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ခုဆိုရင် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်တန်နေပြီ။ ဒီတော့ အသက်ပြင်းပြင်းတစ်ချက် ရှူသွင်းပြီး ငါ့ကိုယ်ငါ အားနဲ့မာနနဲ့အသံထွက်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

“ငါ စွန့်စားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်တော့မယ်။ ဘာဖြစ်လာမလဲ စောင့်ကြည့်တာပေါ့။ ငါ အောင်မြင်ချင် အောင်မြင်မယ်၊ ရှုံးနိမ့်ချင် ရှုံးနိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် ငါလိုချင်တပ်မက်တဲ့အရာကို ရအောင် ငါ အားထုတ်ကြိုးစားဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့ နှစ်သိမ့်စကားကလေးကတော့ ခံစားရမှာပဲ။ ဘာတွေပဲဖြစ်နေ ဖြစ်နေ ငါဟာ ဘဝခရီးကြမ်းမှာ မသေမပျောက် ရှင်ကျန်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာ ငါ့ဘာသာ ငါ သိနေတယ်။

နေ့ - ၈၂

အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုဟာ တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဒီတုံ့ပြန်ချက်ဟာ ငါ လော လောဆယ် အကောင်အထည်ဖော်နေတဲ့ စီမံကိန်းဆောင်ရွက်ချက်များနဲ့ ပတ်သက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ဒီလိုတုံ့ပြန်ချက်သတင်းတွေ ကြားသိရတာ ဟာ ငါ့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အထက်အရာရှိတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေတဲ့ နည်းတစ်နည်းဖြစ်သလို၊ ကုမ္ပဏီမှာ ငါ့ရဲ့တက်လမ်းပွင့်စေတဲ့ နည်းတစ်နည်းလည်းဖြစ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ငါ့ကို အကောင်းအဆိုးတုံ့ပြန်ချက်တစ်ခု ပြောပြ လာတဲ့အခါ ငါက တခဏလောက် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူထုတ်လိုက် တယ်။ နောက်ပြီး သူပြောနေတဲ့လေသံကို စေ့စေ့စပ်စပ် နားထောင် တယ်။ သူ ပြောစရာရှိတာ ပြောပြီးတဲ့အခါ ငါ့မှတ်ချက်တွေ မပြော ဘူး။ ငါကြားခဲ့ရတဲ့ သူ့ရဲ့စကားတွေ သူ့ကိုပြန်ရွတ်ပြတယ်။ အဲဒီအတိုင်း ဟုတ်သလားလို့ မေးတယ်။

ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် နောင်တစ်ချိန်မှာ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမယ့် စကားအမှားမျိုးကို မပြောဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် သူပြော သွားတာတွေကို စိတ်အေးလက်အေး စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး နောင်တစ်ချိန် ချိန်မှာ တုံ့ပြန်လို့ရနိုင်တာပဲ။

နေ့ - ၈၃

စင်းလုံးချောဖြစ်ဖို့ အားထုတ်ခြင်းဟာ ငါ့ရဲ့တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနဲ့ ရှင်သန်တိုးတက်မှုကို ချိုးနှိမ်ထားတယ်။ အမှားတွေပြုလုပ်မိတာ ငါ့ရဲ့ တိုးတက်ကြီးပွားမှုဖြစ်စဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲလို့ ငါ သဘောထား တယ်။ တကယ်လို့ သင်ခန်းစာယူပြီး ဘဝခရီးကို ဆက်လျှောက်တတ် မယ်ဆိုရင် အရင်းအမြစ်တွေပဲပေါ့။

ပညာရပ်အသစ်တွေ တတ်ကျွမ်းဖို့၊ အောင်မြင်မှုအသစ်တွေ ရဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူမှ အမှားမကင်းနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကို ခံယူထားနိုင်မှ ဖြစ် မယ်။ ငါ့အနေနဲ့ အမှားသစ်တွေ မှားလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှားဟောင်း တွေကိုတော့ ထပ်ပြီး မပြုလုပ်မိစေရဘူး။

နေ့ - ၈၄

အောင်မြင်ထွန်းပေါက်ချင်သလိုဆိုရင်  
စကားတွေအများကြီးပြောတာထက် သူများတွေပြောတာကို  
အများကြီးနားထောင်ရမယ်။  
ဒါကြောင့် ငါ့မှာ နားနှစ်ဖက်ရှိပြီး  
ပါးစပ်တစ်ပေါက်တည်းရှိတာပေါ့။

နေ့ - ၈၅

စိတ်သဘောထားဟာ အရာခပ်သိမ်းပဲ။ အကောင်းအမြင်သဘောထား။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ်၊ အဟုတ်ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားက အခွင့်အလမ်းတွေကို အရအမီဖမ်းနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးတယ်။ တစ်ဖက်မှာ အဆိုးမြင်သဘောထားကတော့ ငါနဲ့ငါ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကြားမှာ ကန့်လန့်ခံနေတဲ့ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးကြီးပဲပေါ့။ ငါ့ရဲ့ရုံးနိမ့်မှုတွေ အတွက် တခြားလူတွေကို အပြစ်ဖို့နေပြီဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ငါရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို တစ်ယောက်ယောက်က ဖြေရှင်းပေးစေချင်နေပြီဆိုရင် ငါ့ရဲ့စိတ်သဘောထားဟာ ငါ့တက်လမ်းမှာ အကြီးမားဆုံး အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားကြီးဖြစ်နေပြီ။ ငါဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ပါရမီပါပါ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တက်မြက် ငါ့မှာ ခံယူချက်သဘောထား ညံ့ဖျင်းနေရင် ငါ့ရဲ့ အိပ်မက်လှေကြီးဟာ “တိုက်တန်းနစ်” သင်္ဘောကြီးထက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် နစ်မြုပ်သွားလိမ့်မယ်။ ငါ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ အခက်အခဲက အသေးအဖွဲ့ကလေး ဖြစ်နေစေဦးတော့ အဲဒီအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်နဲ့ ဖြေရှင်းချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးစေတာကတော့ အပျက်မြင်သဘောထားပဲပေါ့။

နေ့ - ၈၆

အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး တုံ့ပြန်တင်ပြချက်တွေကို ငါ လိုလို လားလား နားထောင်တယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း ငါ့ရဲ့အကောင်း အဆိုး တုံ့ပြန်ခံစားချက်တွေကို ပြောပြရမှာပဲ။ ငါက ရင်ထဲမှာခံစားရ တာ တစ်မျိုး၊ ပါးစပ်က ထုတ်ပြောတော့တစ်မျိုး၊ ကျင့်ကြံတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းမျိုး မဖြစ်ချင်ဘူး။

အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ပြောရဲဖို့ သတ္တိရှိရမယ်။

ငါ့ဘက်က ရိုးသားဖြောင့်မှန်နေမယ်ဆိုရင် ငါပြောတဲ့ စကားတွေကို ငါ့မိတ်ဆွေတွေ၊ ငါ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ မနှစ်မြို့မှာကို မစိုးရိမ်ဘူး။ သူတို့ ငါ့ကိုခပ်ခွာခွာ ခပ်စိမ်းစိမ်းနေကြမှာကိုလည်း ငါမကြောက်ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ငါတို့ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ မခိုင်မာ သေးဘူးဆိုတာ ထောက်ပြနေတာပဲ။ ကောင်း၏ ဆို၏တုံ့ပြန်ချက်တွေ ပြောတဲ့နေရာမှာ ယဉ်ကျေးပျူငှာ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

စာနာထောက်ထားတဲ့အသံနဲ့ လေယူလေသိမ်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတဲ့ အကြည့်၊ သူ့ဘက်က မေးစရာတွေပေါ်လာလို့ မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဂရုတစိုက်နားထောင်တာ၊ နောက်ပြီး ငါပြောစရာရှိတာ ပြောလိုက်တဲ့ အခါ သူ စိတ်ထိခိုက်သွားမှာကို ကရုဏာထားတတ်ဖို့ ဆိုတာတွေဟာ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ရာမှာ မပါမဖြစ် အရေးပါတဲ့အချက်တွေပေါ့။

နေ့ - ၈၇

လူတွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလွယ်တကူ ခင်မင် ရင်းနှီးစေတာကတော့ အားကစားနည်း တစ်ခုပဲ။ ငါ့ကို အလုပ်အပ်တဲ့လူတွေနဲ့ အမြန်ဆုံး ရင်းနှီးခင်မင်သွားစေတဲ့ နည်းတစ်နည်းကတော့ သူတို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောခြင်းပဲ။ ငါဟာ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်။ တင်းနစ် လည်း ကစားတယ်။ ပြီးတော့ အားကစားနည်းတွေအကြောင်း တော်တော်ကလေး တီးမိခေါက်မိတယ်လေ။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဟာ ငါနဲ့ဆက်ဆံရတာ ကသိကအောက် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါ သူတို့ကို ဂေါက်ကွင်းထဲ ဖိတ်တာပဲ။ ဂေါက်ကွင်းသုံးကားကလေးပေါ်မှာ နာရီပေါင်း အနည်းငယ်ကြာအောင် သူတို့နဲ့ထိုင်ပြီး စကားစမြည်ပြောတယ်။ သူတို့ ငါ့ကိုလေ့လာ အကဲခတ်ခွင့်ပေးထားတယ်။ ဂေါက်သီးကစားတဲ့ အဲဒီနေ့တစ်နေ့အကုန်မှာ သူတို့နဲ့ ငါနဲ့ တရင်းတနှီးဖြစ်နေပြီ။ သူတို့နဲ့ ငါနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတူညီတဲ့ အကြောင်းအရာကို ရှာရမယ်လေ။

နေ့ - ၈၈

ငါက စိတ်ပင်ပန်းစရာကောင်းတဲ့ အတွေးအားလုံးကို ဘေးချိတ်ထားပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလရဲ့ အလှတရားတွေကို အလေးထားအာရုံစိုက်တယ်။ ပန်းပွင့်ကလေးတွေ၊ နေဝင်ဆည်းဆာအချိန်တွေ၊ ကြင်နာယုယခြင်း၊ တခြားလူတွေရဲ့ဘဝတွေ၊ ငါ့ကိုပေးအပ်လာတဲ့ လက်ဆောင်မွန်တွေကို လည်း ငါ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကြိုဆိုလက်ခံတယ်။ ဘဝဆိုတာ ချမ်းသာ သုခတွေ အလျှံပယ်ပေါကြွယ်ဝတဲ့ ခရီးစဉ်ကြီးပါ။ ငါဟာ မေတ္တာတရား လွမ်းခြုံတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲ ရောက်နေတယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချ တယ်။

နေ့ - ၈၉

အောင်ပွဲအဆင့်ဆင့် ရရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင်ပြီး အကောင်း မြင်တတ်မှုဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အကြီးအကျယ် အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများနည်းတူ ငါလည်း ကောင်းကောင်း ကြီး သဘောပေါက်နားလည်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ် တတ်မှုက လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ အမှန်တရားကိုတော့ လိုရာဆွဲတွေးလို့ မရနိုင်ပေဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ်လိုရာ ကိုယ်ဆွဲတွေးလို့ ရတယ်ဆိုရင် ငါဟာ အတွေးကွန်ကမ္ဘာထဲမှာပဲ ဝဲလည်နေတော့မှာပေါ့။ ငါ့မှာ အဆိုးမြင်အပြစ်ရှာတဲ့ အစွန်းကိုမရောက်စေဘဲ ဝေဖန်ပိုင်းခြား တတ်တဲ့ အရည်အချင်းကလေးတော့ ရှိပါတယ်။ ငါဟာ အခြေအနေ တစ်ရပ်ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အခြေ အနေကို ယထာဘူတကျကျ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဝေဖန်ပိုင်းခြားတဲ့အခါမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဘောင် ထဲကပဲ ဝေဖန်စိစစ်တယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ အပြုသဘောဆောင် တွေးခေါ် ခြင်းဆိုတာ အဲဒီအတိုင်းဖြစ်ရမယ်လို့ ငါကခံယူထားတယ်လေ။

နေ့ - ၉၀

ငါက ပြဿနာတွေကို အာရုံမစိုက်၊ ပြေလည်စေမယ့် ဖြေရှင်းနည်းတွေကို အာရုံစိုက်တယ်။

ဒါဟာဖြင့် ငါ့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်စွမ်းရည်အပိုင်းမှာ အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး အချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းဟာ နေရာတကာမှာ ပြဿနာတွေကို မြင်တွေ့နေကြတယ်။ ငါကတော့ ဖြေရှင်းနည်းတွေကို ပဲ ရာနှုန်းပြည့် အာရုံစူးစိုက်ထားတယ်။

နေ့ - ၉၁

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ စိတ်လက်ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုရရှိဖို့အတွက် လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိနေခြင်းပဲပေါ့။ ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးကို ထပ်ခါတလဲလဲ အမြဲပြုလုပ်နေရမယ်။ အဲဒီလိုပြန်လည်ပြုပြင်ရာမှာ ငါမဟုတ်တော့တဲ့ စရိုက်တွေကို စွန့်ပစ်ရမယ်။ ခွန်အားသစ်တွေ သွင်းယူရမယ်။ ပြီးတော့ ငါ့ရဲ့အာရုံခံအမြင်တွေက လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဘဝရဲ့ကဏ္ဍသစ်တွေကို ပုံဖော်ရမယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝမှာ ကျင်လည်နေထိုင်ရခြင်း၏ ချမ်းသာသုခကို ခံစား၍နိုင်အောင် အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်း၏ အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ကို ရှာဖွေနေကြ၏” လို့ ဂျိုးဇက်ကင်းဘဲလ် (Joseph Cambell) က မိန့်ဆိုခဲ့တယ်လေ။

နေ့ - ၉၂

ငါဟာ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသကို ရှေးရှုသွားနေတယ်ဆိုတာကို မသိရင် ငါ ရောက်ချင်ရာရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါ့ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ငါ့ရဲ့ဘဝ ပေး အခြေအနေတွေက ငါ လျှောက်ရမယ့်လမ်းကို ခင်းပေးသွားတဲ့အခါ မူလက ငါရွေးမထားတဲ့ တစ်နေရာရာကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အခါမျိုးကျရင် ရောက်ရာအရပ်မှာ ပျော်အောင်နေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ငါ ဒီလောက် မညံ့ဘူးဆိုတာ ငါသိတယ်။ ငါသွားရမယ့်လမ်းကြောင်းကို ငါ သေသေ ချာချာ ရွေးထားတာပဲ။ ပြီးတော့ ရွက်တွေပြင်ထားတယ်။ ငါ အဖွဲ့ သားတွေ ရွေးထားတယ်။ ငါ့ရဲ့သံလိုက်အိမ်မြှောင်ကို သုံးတယ်။ ပြီး တော့ အထွန်းတောက်ဆုံး အနာဂတ်ဘဝရှိရာကို ရွက်လွှင့်ခဲ့တယ်။

နေ့ - ၉၃

ငါ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ဆွဲထားပြီးပြီ။ လောကမှာ အရေးကြီးဆုံးက တော့ ကမ္ဘာကြီးအတွက် ငါပေးဆပ်နိုင်တဲ့ မေတ္တာတရား ထားတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာရေးအတွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင်ယူဆည်းပူးနေတယ်။ တကယ်တော့ ကျန်တာတွေက အရေးမကြီးပါဘူး။ ကျန်တာတွေက ဘဝဇာတ်လမ်းမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍကလေးတွေ ပါပဲ။

နေ့ - ၉၄

ဘဝမှာ ဟန်ချက်ညီညီ နေထိုင်ခြင်းကို ငါသဘောကျတယ်။ ယုံကြည်  
တယ်။ အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့သာယာမှု  
တွေကို ပျော်ရွှင်ခံစားဖို့ အချိန်ကိုရောက်အောင် ဖယ်ထားတယ်။ မကြာ  
မကြာဆိုသလို ငါ လျစ်လျူရှုထားတတ်တဲ့ သာမန်အရာကလေးတွေရဲ့  
အလှကို ကြည့်တတ်ဖို့၊ နောက်ပြီး သာယာတဲ့အနာဂတ်ဘဝကို မျှော်  
ကြည့်ရင်း ပစ္စက္ခကာလမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီး  
တယ်ဆိုတာကို လက်သင့်ခံတတ်ဖို့ စတာတွေပေါ့။

နေ့ - ၉၅

ငါက ငါ့စိတ်ကို ငါ့မော်တော်ကားလို သဘောထားတယ်။ ငါသွားချင်  
တဲ့နေရာက လမ်းမကြီး၊ ငါဖော်ဆောင်ချင်တာက အလေ့အထ၊ ဒါမှ  
မဟုတ် စည်းကမ်း၊ ငါ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ချင်တာက ရလဒ်တွေ  
ပေါ့။ ငါ သွားချင်တဲ့လမ်းကြောင်းကို သိထားရုံလောက်နဲ့ မလုံလောက်  
သေးဘူး။ မော်တော်ကားမောင်းတတ်အောင် သင်ယူဦးမှ ဖြစ်မှာပေါ့။

ဘဝဆိုတာလည်း ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်းပါပဲ။ ငါ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင်  
လျှော့ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆီအအိမ်တွေချည်း စားနေရင် ငါ့ရည်မှန်း  
ချက် ပြည့်ဝဖို့ အချိန်တွေ အများကြီးပိုကြာသွားမယ်။ ငါ့ မော်တော်  
ကားကို စက်ကုန်ဖွင့်ပြီး မောင်းနိုင်စွမ်းရှိချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ရဲ့ အလေ့  
အထတွေကို လက်ဖျစ်တစ်တွက်အတွင်း ပြောင်းပစ်နိုင်ရမယ်။ ယာဉ်  
မောင်း သင်တန်းမှာ ပညာပေးသလိုပဲ။ ငါ့စိတ်ကို ချုပ်တည်း ထိန်း  
သိမ်းနိုင်စွမ်းရှိအောင် အားထုတ်ရမယ်။

နေ့ - ၉၆

အောင်မြင်မှု သေးသေးကလေးတွေက အောင်မြင်မှုကြီးကြီးမားမားတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ကတိကဝတ် သေးသေးမွှားမွှားကလေးတွေက ကတိကဝတ် ကြီးကြီးမားမားတွေ ပေါ်ပေါက်စေတယ်။ ရွှေလျားနေတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟာ ဆက်ပြီးရွှေလျားနေတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ အရှိန်နဲ့ မောင်းနေတဲ့ မော်တော်ကားတစ်စီး ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခု၊ အလေ့အထတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်မှုတစ်ခု... ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ အောင်မြင်မှုက အောင်မြင်မှုကို မွေးထုတ်ပေးတယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ မေးကြည့်တယ်။

“ငါသွားချင်တဲ့ လမ်းကြောင်း တူရူကို တွန်းပေးတဲ့၊ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့၊ စွမ်းအားကြီးတဲ့၊ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ အရာဟာ ဘာလဲ” လို့။ လောလောဆယ်မှာပဲ ငါ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ပဲပေါ့။

နေ့ - ၉၇

ဒီကနေ့ ငါ ဘာတွေးသလဲ၊ ဘာလုပ်သလဲဆိုတာက မနက်ဖြန်ရဲ့ အခြေအနေကို ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ မနက်ဖြန်ဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ သန့်ရှင်းချာထားပြီးတဲ့အခါ ကျတော့ ဒီကနေ့ဟာ ပိုပြီး နေပျော်စရာကြီး ဖြစ်လာတယ်။

နေ့ - ၉၈

ကံမကောင်း အကြောင်းမလှဘူးဆိုတာမျိုး လောကမှာ မရှိဘူး။ ငါဟာ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေနေမယ်။ နာဖျားမကျန်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် တစ်မျိုးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာရှိနေရင်တော့ ကမ္ဘာလောကကြီးက ငါ့ကို ကြိုဆိုလက်ကမ်းနေပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ သင်ရိုးကုန်အောင် ကျောင်း မနေခဲ့ဖူးဘဲ ကုဋေကြွယ်သူဌေးဖြစ်နေသူတွေ အများကြီး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သာမန်အသိဉာဏ် (Common Sense) ကြောင့် ပေါ့။ နောက်ပြီး ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက သာမန်အသိဉာဏ်ကို အမှန်တကယ် လိုလားတပ်မက်လို့ပေါ့။

နေ့ - ၉၉

လောလောဆယ် ငါ ဘယ်နေရာကိုရောက်နေသလဲ။ ဘယ်ကိုသွားနေ သလဲ ဆိုတာ ငါသဘောပေါက်တယ်။ နားလည်တယ်။ ငါက အထူးချွန် ဆုံးနဲ့ လူ့အသိုက်အဝန်းကို ကူညီပေးဆပ်တဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင်ရှင်သန် ချင်တယ်။ ငါ့ရဲ့အသုဘအခမ်းအနားမှာ လူတွေ ငါ့အကြောင်းချီးမွမ်း ထောမနာပြုတာတွေ နားထောင်ပြီး ဂုဏ်ယူချင်တယ်။ ငါမရှိတော့တဲ့ နောက်ပိုင်းလူတွေက ငါ့အကြောင်းသတိတရ ပြောကြဆိုကြလိမ့်မည်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့အတွက် ငါ ခုကတည်းက တစ်ခုခုစလုပ်တော့မှ ဖြစ် မယ်။

နေ့ - ၁၀၀

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေဟာ ငါ့ပုံရိပ်တွေထင်ဟပ်နေတဲ့ ကြည့်မှန်တွေ ပါပဲကလား။ အဲဒီကြည့်မှန်တွေက ငါ့ရဲ့စိတ်သန္တာန်တွေကို ထင်ဟပ် ဖော်ပြနေတယ်။ ငါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါကြိုက်တဲ့အရာတွေရော ငါမကြိုက် တဲ့ အရာတွေပါ ငါ့အပေါင်းအသင်းတွေဆီမှာ မြင်တွေ့နေရတယ်။ ငါ အာရုံဝင်စားတဲ့ အရာတွေကို ငါ သတိထားမြင်တွေ့နေရတာပဲ။ ငါ ရှာဖွေနေတာ ဘာလဲဆိုတာကို ပြန်တွေးကြည့်တဲ့အခါ ငါဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝမျိုးဖြစ်လာဖို့ အရမ်းအရေးကြီးကြောင်း တွေ့ရပြန်ရော။

ငါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသူတွေဟာ ငါ မနှစ်မြို့တဲ့လူစားမျိုးတွေအဖြစ် တွေ့ရရင်၊ သူတို့ဆီမှာ ငါနှစ်မြို့တဲ့အရာတွေတွေ့ရရင်၊ ငါ မနှစ်မြို့တဲ့ အရာမျိုးတွေ ရှိနေတာတွေ့ရရင်၊ ငါ တကယ်တမ်းကြည်ညို လေးစား တဲ့ လူတွေကို အမြန်ဆုံးရွေးပြီး ပေါင်းသင်းခြင်းအားဖြင့် အဲဒီ စရိုက် ဆိုးတွေ ပြုပြင်လိုရတယ်လေ။

နေ့ - ၁၀၁

အောင်မြင်မှုရရေးအတွက်  
 ငါ့ရဲ့ကျောထောက်နောက်ခံတွေကို ဖျက်မပစ်ဘူး။  
 ငါက ရန်သူတွေပေါ်လာအောင် မဖန်တီးဘူး။  
 မိတ်ဆွေတွေ ပွားလာအောင်ပဲ ဖန်တီးတယ်။

နေ့ - ၁၀၂

ပျားတွေဝိုင်းအံ့လာရေးအတွက် ပန်းတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကြော်ငြာဘူး။ ပျားတွေက ပန်းတွေရှိရာကို သဘာဝအလျောက် လာကြတာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပန်းရနံ့နဲ့ အရောင်အသွေးတွေက သူတို့ကို မြှူညှို့နေတာကိုး။ အဲဒီနည်းအတိုင်းပဲ ငါဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ချင်ရင် ငါ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ အလုပ်တွေနဲ့ နောက်လိုက် နောက်ပါတွေကို စည်းရုံးရမယ်။

နေ့ - ၁၀၃

အခွင့်အလမ်းတစ်ခု တွေ့ရရင် အဲဒီအခွင့်အလမ်းကို ငါ အရအမိဆုပ်ဖမ်းတယ်။ ပြီးတော့ လုပ်စရာရှိတာ' လုပ်တယ်။ အဲဒီအလုပ်ကို အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ငါသိတဲ့အကြောင်း လက်တွေ့လုပ်ပြပြီးတဲ့အခါ ငါ့စွမ်းရည်ကို အသိအမှတ်ပြုကြဖို့ ငါ တောင်းဆိုတာပဲ။ အဲဒါကို ငြင်းဆန်နိုင်တဲ့လူ အလွန်နည်းပါးတယ်။ ရလဒ်တွေ၊ အဖြေတွေကို ငြင်းခုံဖို့ တော်တော်ခက်ပါတယ်။

နေ့ - ၁၀၄

ဒရောသောပါးပြေးလွှားပြီး အခါမလပ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဒီခေတ်အလုပ် အကိုင် လောကမှာ အဖွဲ့လိုက်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာအောင် နည်းလမ်းတွေရှာရမယ်။ ပြီးတော့ တခြားအင်အားစုတွေကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်း သိသိသာသာရှိလာအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ငါ့ရဲ့ အမှု ဆောင် အရာအရှိတွေ၊ မန်နေဂျာတွေနဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြည်နူးမှု၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်တွေ မြင့်မားလာအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးရမယ်။ ဒါမှ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ နည်းသွားမယ်။ သစ္စာစောင့်သိစိတ်တွေ တိုးတက်လာမယ်။ အဲဒီအခါ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား နှစ်ဆတက်လာလိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်ကူး၊ ဒီအယူအဆ တွေကို ငါ့ရဲ့ပြိုင်ဘက်ကုမ္ပဏီတွေက ကျင့်သုံးပြီး ငါက မကျင့်သုံးဘူး ဆိုရင် ငါ့ကုမ္ပဏီပြုတ်သွားလိမ့်မယ်။ လက်ကိုင်အတွေးအခေါ်က ရိုးရိုး ရှင်းရှင်းကလေးပါ။ စိတ်ချမ်းသာမှုရနေတဲ့ အလုပ်သမားအင်အားစုဟာ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကောင်းပြီး သစ္စာရှိတဲ့ အလုပ်သမားအင်အားစုဖြစ် တယ်တဲ့။

နေ့ - ၁၀၅

ငါ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့အလုပ်က ငါ့ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု မပေးနိုင်ဘူး ဆိုရင် ဒီအလုပ်ဟာ လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ဒီအလုပ်လုပ်တာ မှန်ကန်သင့်မြတ်ရေးထက် ဒီအလုပ်လုပ်တာ စိတ်ချမ်း သာမှု ရှိရေးကို ပိုပြီး ဦးစားပေးရမယ်လေ။