

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

စိတ်ဓာတ်ထွန်းအားစာစုများ

သဲသီရိကျော်



m g လူတွေက တူညီတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရတာတောင် တချို့က
 အဲဒီအခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်နိုင်ဘဲ အလွယ်တကူ လက်လျှော့ အရှုံးပေးသွားကြတယ်။
 တချို့ကတော့ အဲဒီအခက်အခဲတွေကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို
 ရောက်သွားကြသူတွေလည်း ရှိတယ်။ လူတချို့ကတော့ အဲဒီ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို
 အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး ဘဝကို ဒီထက်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်
 တည်ဆောက်သွားနိုင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာ
 ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့
 ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းမလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲ

လူတွေက ကိုယ့်အခက်အခဲပြဿနာကိုသာ အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုးဝါးဆုံးကိစ္စလို
 ထင်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး သွေးစက်လက်နဲ့
 ဒူးပြဲသွားတဲ့ကိစ္စထက် ကိုယ့်ပါးပြင်ပေါ်က ဝက်ခြံဖုထွက်နေတဲ့ကိစ္စက
 ကိုယ့်အတွက် ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး . . .

ကိုယ့်အိပ်မက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါ
 ရည်မှန်းချက်တွေဆီကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ
 တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်နဲ့ မအောင်မြင်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျ
 လက်လျှော့တော့မယ်လို့ကြံတိုင်း
 သောမတ်အယ်ဒီဆင်၊ ဂျက်လန်ဒန်တို့ရဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့
 ဇွဲစိတ်ဓာတ်တွေကို သတိရလိုက်ပါ။
 အနည်းဆုံးတော့ စာရေးသူတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့
 အောင်မြင်နေသူတွေ၊ ဘဝကို အရှုံးမပေးဘဲ
 ဇွဲလုံ့လရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားဖြတ်သန်းနေသူတွေကို
 အားနာပြီး . . .

အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

စိတ်ဓာတ်ထွန်းအားစာစုများ
 သဲသီရိကျော်



www.myanmar.com

nw0079
 2300.00 Ks

အခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း သဲသီရိကျော်
စာမူကိန်းမှာ ၂၀၆ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီမီ x ၂၀.၅ စင်တီမီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၃၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အခက်အခဲများကို
ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

စိတ်ဓာတ်တွန်းအားစာစုများ

သဲသီရိကျော်

မေတ္တာစာရုံ၊ ၂၀၁၅

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

| | |
|--|----|
| ၁။ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း | ၁ |
| ၂။ တွန်းအားများအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ | ၆ |
| ၃။ ဆင်ခြေများထဲမှ ရုန်းထွက်ပါလေ | ၁၀ |
| ၄။ အခွင့်အလမ်းလေးတွေ | ၁၆ |
| ၅။ စိတ်ဓာတ်အခြေခံ | ၂၀ |
| ၆။ တစ်ဦးကောင်းတစ်ယောက်ကောင်း | ၂၆ |
| ၇။ ကြောက်တတ်ရင်ရှေ့တိုး | ၃၀ |
| ၈။ တောင်တက်သမား | ၃၅ |
| ၉။ မုန်တိုင်းပြီးရင် | ၄၀ |
| ၁၀။ ရှေ့ဆက်မှာလား၊ နောက်လှည့်မှာလား | ၄၅ |
| ၁၁။ ကိုယ်ကောင်းရင် ခေါင်းဘယ်မရွေ့ပါ | ၅၀ |
| ၁၂။ ရလဒ် | ၅၄ |
| ၁၃။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော စိတ်ဓာတ်များဖြင့်သာ | ၅၈ |
| ၁၄။ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိပါစေ | ၆၁ |
| ၁၅။ စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှု | ၆၅ |
| ၁၆။ အိပ်မက်မှသည် အနာဂတ်ဆီသို့ | ၇၉ |
| ၁၇။ တန်ဖိုးနှင့် နေရာ | ၇၄ |

| | |
|--|-----|
| ၁၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် | ၇၈ |
| ၁၉။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း | ၈၂ |
| ၂၀။ ဦးဘ၏သားသမီးများ | ၈၇ |
| ၂၁။ ယုံကြည်မှုများ တည်ဆောက်ကြပါ | ၉၃ |
| ၂၂။ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသူများဖြစ်ဖို့ | ၉၉ |
| ၂၃။ မျက်နှာဖုံးများအောက်မှာ | ၁၀၄ |
| ၂၄။ ရွေးချယ်ခွင့် | ၁၀၉ |
| ၂၅။ အကျင့် | ၁၁၃ |
| ၂၆။ နောက်ကွယ်က | ၁၁၇ |
| ၂၇။ အားကျနေရုံဖြင့်မပြီးပါ | ၁၂၁ |
| ၂၈။ ပြောရဲတဲ့သူ၊ နာခံတတ်တဲ့သူ | ၁၂၅ |
| ၂၉။ သတင်းနဲ့ အတင်း | ၁၂၉ |
| ၃၀။ ဝေဖန်တဲ့ရဲ့ခြင်း | ၁၃၄ |
| ၃၁။ အပြန်အလှန် | ၁၃၈ |
| ၃၁။ အပေါ်ယံလောက်နဲ့မဆုံးဖြတ်စေချင် | ၁၄၂ |
| ၃၃။ တန်ဖိုးရှိစွာ ရှင်သန်ခြင်း | ၁၄၆ |
| ၃၄။ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ခွင့်လေး ပေးပါ | ၁၅၃ |
| ၃၅။ စိတ်ကူးတွေထဲမှာ | ၁၅၈ |
| ၃၆။ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရမယ့်အရာ | ၁၆၃ |
| ၃၇။ အရည်အချင်းရှိသူကိုသာနေရာပေးပါ | ၁၆၉ |
| ၃၈။ အပြောအဆို | ၁၇၃ |
| ၃၉။ ပညာရဲ့ အနှစ်သာရ | ၁၇၇ |
| ၄၀။ ပြက္ခဒိန်တစ်ခုပြောင်းသွားခြင်းသက်သက် မဖြစ်စေချင်ပါ | ၁၈၂ |
| ၄၁။ တစ်ဘဝစာ စာနာစိတ်များဖြင့် | ၁၈၆ |
| ၄၂။ တစ်ချက်လောက်တော့ စာနာကြည့်လိုက်ပါ | ၁၉၂ |
| ၄၃။ စစ်မှန်တဲ့ ပညာရေး | ၁၉၇ |
| ၄၄။ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့်သာ | ၂၀၂ |

အခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခြင်း

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေ ရှိကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘဝဖြတ်သန်းပုံချင်း မတူညီကြတဲ့အတွက် ကိုယ်စီ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေလည်း အခြေအနေ၊ အချိန်အခါပေါ်လိုက်ပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူညီတာမျိုး ရှိနိုင်သလို မတူညီတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေဆိုတာလည်း များစွာရှိနေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ပြုံးနေ ရယ်နေတိုင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအကောင်းစားတွေ ဝတ်ဆင်ပြနေတိုင်း သူ့မှာတော့ ဘာအပူအပင် အခက်အခဲ မရှိဘူး၊ အရာအားလုံး အဆင်ပြေနေတယ်လို့ ခပ်လွယ်လွယ်ကောက်ချက်ချလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ အပူတွေကို တခြားသူတွေ မမြင်စေချင်လို့ ဟန်လုပ်ပြီး ဖုံးကွယ်ထားရသူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပါ။ တချို့က ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို ညည်းညူတတ်ကြသလို တချို့ကတော့ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကို သူများတွေမြင်မှာစိုးလို့ ဖုံးကွယ်ဟန်ဆောင်ရင်း ဟန်မပျက်နေထိုင်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေဦးတော့ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်က သတိမပြုမိပေမဲ့ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ကိုယ်စီရှိနေတယ်ဆိုတာတော့ အသေအချာပါပဲ။

ဒီတော့ အခက်အခဲတစ်ခုနဲ့ ကြုံလာတိုင်းမှာ ငါ့မှာမှ ဒီလိုအခက်အခဲပြဿနာမျိုး ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ အရှုံးပေးစရာ မလိုပါ

ဘူး။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသွားလဲဆိုတာကသာ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ဘဝကို ပုံဖော်ပေးသွားတာပါ။

ဒီလို ဘဝမှာ ကျွန်မတို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေကြရတဲ့ အခက်အခဲတွေ နဲ့ပတ်သက်ပြီး အွန်လိုင်းပေါ်မှာဖတ်ရတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို နမူနာအနေနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများလည်း ဒီအကြောင်း အရာကို သိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ တစ်ခါက သားအဖနှစ်ယောက်မှာ သမီးဖြစ် သူက သူမမှာ အခက်အခဲပြဿနာတွေ ဆက်တိုက်ကြုံတွေ့နေရပြီး အဲဒါ တွေအတွက် စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့အကြောင်း၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရနိုင်လောက်အောင် အခက်အခဲတွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်နေ တဲ့အကြောင်းကို ရင်ဖွင့်ပြောတဲ့အခါ ဖခင်ဖြစ်သူက ဘာမှမပြောသေးဘဲ နောက်ဖေးမီးဖိုချောင်ထဲကို ဝင်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ မီးဖိုကို ဖွင့်ပြီး တူညီတဲ့ မီးအပူရှိန်ပေးထားတဲ့ ရေနွေးအိုးသုံးအိုးကို တည်လိုက်ပါ တယ်။ ပြီးတော့ ပထမအိုးထဲကို အာလူးတွေထည့်ခဲ့တယ်၊ ဒုတိယအိုးထဲ ကို ကြက်ဥကိုထည့်ပြီး တတိယအိုးထဲကိုတော့ ကော်ဖီစေ့တွေ ထည့်ခဲ့ပါ တယ်။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ သမီးဖြစ်သူကိုခေါ်ပြီး အဲဒီအိုးသုံး အိုးကို ကြည့်ခိုင်းပြီး ဘာမြင်သလဲလို့ မေးတဲ့အခါ သမီးဖြစ်သူက “အာလူး၊ ကြက်ဥနဲ့ ကော်ဖီ” ကို မြင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှ ဖခင် ဖြစ်တဲ့သူက သူပြောလိုတဲ့စကားကို အေးဆေးစွာနဲ့ ဆက်ပြောပါတော့တယ်။ “ဟုတ်တယ် ... အာလူး၊ ကြက်ဥနဲ့ ကော်ဖီစေ့တွေကို တူညီတဲ့ မီးအပူရှိန် ပေးထားတဲ့ ရေနွေးထဲကို ထည့်ခဲ့တာချင်းတူပေမဲ့ အာလူးကတော့ အချိန် ကြာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့မူလ မာကျောနေတဲ့ပုံစံကနေ ပျော့ပြောင်းသွားခဲ့တယ်။ ကြက်ဥအနှစ်တွေကတော့ မာလာတာကို တွေ့ရတယ်။ ကော်ဖီစေ့တွေက တော့ အောက်က ပေးထားတဲ့ အပူရှိန်နဲ့ သာမန်ရေနွေးတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး မွှေးပျံ့တဲ့ သောက်ချင်စဖွယ်ကော်ဖီတွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုပဲသမီး ...၊ လောကမှာလည်း လူတွေက တူညီတဲ့အခက်အခဲပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံရတာ တောင် တချို့က အဲဒီအခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်နိုင်ဘဲ အလွယ်တကူ လက် လျှော့အရှုံးပေးသွားကြတယ်။ တချို့ကတော့ အဲဒီအခက်အခဲတွေကြောင့် မှားယွင်းတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်သွားကြသူတွေလည်း ရှိတယ်။ လူ

တချို့ကတော့ အဲဒီအခက်အခဲပြဿနာတွေကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းပြီး ဘဝကို ဒီထက်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်သွားနိုင်ကြ တယ်။ သမီးကရော ဘယ်လိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လဲဆိုတာ ကြုံတွေ့ လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို သမီး ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်ပဲ မူတည်တယ်”လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာလေးကနေ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ဘဝမှာလည်း အဲဒီ လို အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရချိန်မှာ အဲဒီအခက်အခဲတွေကြောင့် အရှုံး ပေးလိုက်မှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို အကောင်း ဆုံး ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းပြီး အခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အခြေအနေတစ်ခု ရောက်အောင် ကြိုးစားကြမလားဆိုတာကတော့ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ဆုံးဖြတ် ချက်ပေါ်ပဲ မူတည်ပါတယ်။

လူတွေက ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲပြဿနာကိုသာ အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုး ဝါးဆုံးကိစ္စလို့ ထင်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး သွေးစက်လက်နဲ့ ဒူးပြဲသွားတဲ့ကိစ္စထက် ကိုယ့်ပါးပြင်ပေါ်က ဝက်ခြံဖုထွက်နေတဲ့ကိစ္စက ကိုယ့်အတွက် ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အဲဒီ အရာအတွက်လည်း ပိုမို စိတ်ဖိစီးခံစားနေရလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့် အခက်အခဲတွေကမှ စိတ်ညစ်စရာအကောင်းဆုံး၊ ဖြေရှင်းရအခက်ဆုံးလို့ ထင်နေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်မ တို့ထက်ဆိုးတဲ့အခြေအနေတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရင်ဆိုင်နေ ကြရသူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရစေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့် အသံက နားထောင်လို့မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဝါးနေတယ်လို့ ခံစားရ ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတော့မယ်ဆိုရင် မွေးရာပါ စကားမပြောတတ်တဲ့သူတွေ လည်း လောကမှာ အများကြီးရှိနေတာကြောင့် သူတို့အတွက် ကိုယ်ချင်း စာကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်မျက်လုံးတွေ မလှပလို့ စိတ်ထိခိုက်နေမယ်ဆိုရင် မျက်စိမမြင်လို့ လောကမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အမှောင်ထုကိုသာ ရင်ဆိုင်တွေ့ နေရတဲ့သူတွေ များစွာရှိနေတယ်ဆိုတာကို သတိရလိုက်ပါ။ ကိုယ်က စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့၊ အစားအသောက်ကောင်းတွေ မစားနိုင်လို့ အား ငယ်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့လုံးနေလို့ ထမင်းတစ်နပ်စားရဖို့တောင် မသေချာ

လို့ အငတ်ငတ်အပြတ်ပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ လမ်းဘေးကလူတွေရဲ့ဘဝကို မြင်
 ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တော့ လောကမှာ ကျွန်မတို့ထက်ဆိုးတဲ့
 အခြေအနေတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စိတ်ဓာတ်ကျတော့မယ့်
 အခါတိုင်း ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲထက် ပိုခက်ခဲတဲ့ဘဝတွေ
 မှာ ရှင်သန်နေကြရသူတွေကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အခက်အခဲတွေဆို
 တာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတာမျိုးပါ။ ညည်းတွားပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေဖို့ မဟုတ်
 ပါဘူး။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသွားမလဲဆို
 တာကပဲ အရေးကြီးတာပါ။

တစ်ခါတုန်းက မြည်းတစ်ကောင်က ရေတွင်းနက်ထဲကို အမှတ်
 မထင် ပြုတ်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ့ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူက သူ့ကို
 ရေတွင်းထဲကနေ ကယ်ထုတ်ဖို့အတွက် စဉ်းစားပေမဲ့လည်း ရေတွင်းက
 ဟောင်းပြီးပျက်စီးနေတာကြောင့်ရော၊ သူ့မြည်းကလည်း အသက်အရွယ်
 လည်း ရနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာတော့ ကယ်ဆယ်ဖို့ အခက်
 အခဲတွေကနေတာကြောင့် အဲဒီရေတွင်းထဲမှာပဲ သတ်လိုက်တော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်
 လိုက်ပါသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ သူတို့ရွာထဲက ရွာသားတချို့ကို အကူအညီတောင်း
 ပြီး အဲဒီရေတွင်းနက်ထဲကို အပေါ်ကနေ မြေကြီးတွေ ဖို့ချခဲ့ပါတယ်။ ပထမ
 တော့ မြည်းက သူ့ကိုယ်ပေါ်ကို မြေကြီးတွေကျလာတဲ့အတွက် စူးစူးဝါးဝါး
 အော်ဟစ်ပါတယ်။ ခဏကြာတဲ့အခါ ဆက်လက်မအော်တော့ဘဲ အသံတိတ်
 သွားတာကြောင့် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူက ရေတွင်းနက်ကို ငုံ့ကြည့်တဲ့အခါ မြည်း
 က သူ့ကိုယ်ပေါ်ကို ကျလာတဲ့ မြေကြီးတွေကို ခါချပြီး ကျသွားတဲ့ မြေ
 ကြီးတွေပေါ်မှာ ရပ်နေတာကို တွေ့ရပါသတဲ့။ အဲဒီနောက်မှာတော့ အပေါ်
 ကနေ မြေကြီးတွေထပ်ဖို့လေ မြည်းကလည်း ခါချလိုက်၊ အဲဒီမြေကြီးတွေ
 ပေါ် တက်ရပ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံးတော့ ရေတွင်းအပေါ်ဘက်ကို တဖြည်း
 ဖြည်းရောက်လာခဲ့ပြီး မြည်းက အသက်ဘေးကနေ လွတ်မြောက်သွားခဲ့ပါ
 တော့တယ်။

အဲဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲက မြည်းလိုမျိုး ကျွန်မတို့တွေရဲ့ဘဝမှာ
 အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခါ ညည်းတွားအော်ဟစ် အကူအညီ
 တောင်းနေဖို့ထက် ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင်

ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန် ဖြတ်သန်းသွားမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ် လုပ်ဆောင်သင့်တာပါ။

အခက်အခဲတွေကတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ ညည်းညူနေဖို့မလိုပါဘူး။ အခက်အခဲ တွေဆိုတာ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းဖို့ပါ။ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်သွားသလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းသွားသလဲဆို တာကသာ ကျွန်မတို့တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ဘဝတွေကို အဆုံးအဖြတ်ပေး သွားတာပါပဲ။ ။

DailyEleven, 1-Nov-2016.

တွန်းအားများအဖြစ်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

“သူများပြောသမျှ ကိုယ့်စိတ်မှာ လိုက်ခံစားနေရင် ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းမှာပေါ့။ သူတို့ ဘယ်လိုထင်မလဲ အချိန်တိုင်းတွေးရင်း ပူပန်နေရင် ဘာအလုပ်မှ လုပ်လို့ရတော့မှာတောင် မဟုတ်ဘူး။ သူများက ကောင်းတာပြောရင် ကျေနပ်လိုက်၊ သူများက ဆိုးတာပြောရင် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက်နဲ့ အဲဒီလိုတွေ လိုက်ခံစားပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူတွေပဲ။ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲ အဲဒီစကားတွေကို အစစအရာရာ လိုက်ထည့်ပြီး ခံစားနေရအောင် ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဦးနှောက်က အမှိုက်ပုံမှ မဟုတ်တာ။ မလိုအပ်တာတွေကို ခေါင်းထဲမထည့်နဲ့၊ ကိုယ်သွားမယ့်လမ်းကိုသာ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆက်သွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစား” တဲ့။

ကျွန်မဆရာတစ်ယောက် ပြောခဲ့ဖူးတဲ့စကား။ တကယ်တမ်း ကျွန်မတို့ လူ့ဘဝကို ထဲထဲဝင်ဝင်ဖြတ်သန်းလာရတဲ့အခါ၊ လူအများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့အခါ၊ လူအများနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါ၊ လူအများနဲ့ ကင်းကွာပြီး တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ ခက်ခဲသလို အားလုံးနဲ့ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေစွာ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း ခက်တဲ့ လောကကြီးမှာ အဲဒီလို မလိုအပ်ဘဲ အရာရာကို စိတ်ထဲထည့်ခံစားပြီး ဘာမှ မလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်နဲ့ မဖြစ်ဖို့ အရမ်းကို အရေးကြီးမှန်း

ကိုယ်တိုင်နားလည်သိရှိလာရပါတယ်။

တစ်ခါက ကျွန်မ ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုကို နမူနာအနေနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ တစ်ခါက ဖားကလေးတွေ အတူတူဆော့ကစားနေကြရင်းနဲ့ ချိုင့်ခွက်လေးတစ်ခုထဲကို ဖားလေးနှစ်ကောင်က ပြုတ်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက်ကတော့ အနည်းငယ်သာနက်တဲ့ ချိုင့်ခွက်လေးဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ဖားတစ်ကောင်အတွက်ဆိုရင်တော့ မြေပြင်ပေါ်ကို ပြန်တက်ဖို့ တကယ့်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရမယ့် ချိုင့်ခွက်လေးတစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပါ။

အဲဒီချိုင့်ခွက်လေးထဲကနေ အမြန်ဆုံး အပေါ်ကို ပြန်တက်နိုင်ဖို့ ဖားကလေးနှစ်ကောင်က ခုန်ဆွ ခုန်ဆွနဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားနေတဲ့အခါမှာ အပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ဖားတွေက “ဟာ... ချိုင့်ခွက်က ဒီလောက်နက်တာ၊ မင်းတို့ ဘယ်လိုလုပ် အပေါ်ကို ပြန်တက်လာနိုင်မှာလဲ။ ကြိုးစားနေလည်း အပိုပါပဲ၊ အားအင်ကုန်တာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်”၊ “လုပ်မနေပါနဲ့ကွာ။ အဲဒီချိုင့်ခွက်ထဲမှာပဲ နေလိုက်ပါတော့” စသဖြင့် တစ်ကောင်တစ်မျိုးစီ အပေါ်ကနေ အော်ဟစ်ပြောကြပါတယ်။

အပေါ်ကို ပြန်တက်လာနိုင်ဖို့ အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားခုန်လိုက်၊ တက်မရဘဲ အောက်မှာပဲ ပြန်ကျလိုက်နဲ့ဖြစ်နေတဲ့ ဖားလေးနှစ်ကောင်ထဲက တစ်ကောင်က အချိန်တွေ တော်တော်ကြာသွားတဲ့အခါ ပင်ပန်းအားကုန်နေတာကြောင့်ရော၊ အပေါ်က ဖားတွေ ဝိုင်းပြီးပြောတဲ့စကားတွေကြောင့်ရော စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဆက်တက်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘဲ လက်လျှော့လိုက်ပါတယ်။

နောက် ဖားလေးတစ်ကောင်ကတော့ အပေါ်ကပြောနေတဲ့အသံတွေ ပိုကျယ်လာလေ၊ သူကတော့ အားကြိုးမာန်တက်နဲ့ အပေါ်ကို ခုန်တက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလေပါပဲ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ရှိသမျှ ခွန်အားကုန်သုံးပြီး ခုန်တက်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီဖားလေးက အပေါ်ကို အောင်မြင်စွာနဲ့ ရောက်ရှိလာနိုင်ခဲ့ပါတော့တယ်။

အဲဒါနဲ့ အပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ဖားတွေက “ဟာ ... ဟေ့ကောင်၊ မင်း တော်လှချည်လားကွ။ ဒီလောက်နက်တဲ့ ချိုင့်ကြီးထဲကနေ ဘယ်လိုကြောင့် အပေါ်ရောက်အောင် တက်နိုင်သွားရတာလဲကွာ”လို့ မေးကြတော့ အဲဒီဖားလေးက “မင်းတို့ ငါ့ကို အပေါ်ကိုတက်လာဖို့ အားပေးသံတွေကြောင့်ပေါ့ကွာ”လို့ ပြန်ပြောတယ်။ “ဟာ ... ငါတို့က အားပေးတာ မဟုတ်

ဘူးကွ။ မင်းတို့ ကြိုးစားနေလည်း အားကုန် ပင်ပန်းတာကလွဲပြီး ဒီလောက် နက်တဲ့ ချိုင့်ထဲကနေ အပေါ်ကို တက်လာဖို့ မလွယ်ဘူးထင်လို့ လက်လျှော့ လိုက်ဖို့ ပြောနေတာလေ”လို့ ဖားတွေကပြောကြတော့ အဲဒီဖားလေးက “သိဘူးလေကွာ။ ငါက နားလေးနေတာကိုး။ မင်းတို့ပြောတာ သေချာမှ မကြားတာ။ ငါက မင်းတို့ ငါ့ကို အပေါ်ကိုတက်လာနိုင်ဖို့ အားပေးနေ တယ်ထင်ပြီး အပေါ်ကို အားကုန်ခုန်တက်လိုက်တာကွ”လို့ ပြန်ပြောလိုက် ပါသတဲ့။

ကျွန်မတို့ရဲ့ဘဝမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဒုက္ခနဲ့ ကြုံတွေ့ရ တဲ့အခါ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ သောကရောက်နေရတဲ့အခါ နှစ်သိမ့်အားပေးတဲ့ သူတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးပြီး ရှေ့ကိုဆက်လျှောက်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး လက်တွဲကူညီဖေးမသူတွေ ရှိနိုင်သလို ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ ဒုက္ခရောက် အောင်၊ အခက်အခဲတွေထဲကနေ နာလန်မထူနိုင်အောင် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပြစ် တင်တဲ့သူတွေ၊ အထင်သေးပြီး ချိုးချိုးနှိမ်နှိမ်နဲ့ ပြောဆိုတဲ့သူတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မတို့တွေက ဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲက နား ထိုင်းနေတဲ့ဖားလေးလို သူတို့ပြောသမျှစကားတိုင်းကို ကိုယ့်ကို ရှေ့ဆက် ဖို့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတဲ့၊ ခွန်အားပေးနေတဲ့ စကား တွေလိုသတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကို လက်မလျှော့ဘဲ ဆက်လုပ်၊ ဆက်ကြိုးစားနေတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စေတနာနဲ့ အကြံပေး ဝေဖန်သူတွေဆိုတာရှိသလို မနာလို မုန်းတီးစိတ်နဲ့ ငါ့အလှည့်တုန်းက ဘယ်လို၊ သူ့အလှည့်မှာ အခွင့်အရေးရတုန်း ဘယ်လိုပြန်လုပ်လိုက်မယ် ဆိုတဲ့လူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဝေဖန်အကြံ ပေးမှုတွေက ကျွန်မတို့ ဘဝဖြတ်သန်းမှုအတွက် အရေးပါတာကြောင့် ဒါတွေ ကို သေချာနားစွင့်ပြီး ပြုပြင်သင့်တာကို ပြုပြင်၊ ကောင်းတာတွေကိုလည်း ပိုကောင်းအောင် နေထိုင်လုပ်ဆောင်သွားသင့်သလို အောင်မြင် အဆင်ပြေ ချိန်မှာ မြှောက်ပင့်နေကြပြီး အဆင်မပြေ အခက်အခဲ ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ ချိန်မှာ ဟားတိုက်ရယ်မောလှောင်ပြောင်လို့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေနဲ့ ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်တတ်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ စကားသံ

တွေကိုလည်း လိုက်ပြီး ခံစားမနေဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ ဘာမဟုတ်တဲ့ စကား တွေကို လိုက်ခံစားပြီး စိတ်ထိခိုက်ကြေကွဲနေမယ်၊ ဘာမှ ဆက်မလုပ်နိုင်ဘဲ တွေဝေပြီး အရှုံးပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝက သူများရဲ့ပါးစပ်ဖျားပေါ်မှာ ပဲ လမ်းဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

“ကိုယ်က အမှန်တစ်ရာလုပ်လို့ ချီးကျူးလက်ခုပ်တီး အား ပေးတဲ့သူ ရှိချင်မှရှိတယ်။ ကိုယ်က အမှားတစ်ခုလုပ်မိရင်တော့ လက်ညှိုးထိုး ဝေဖန်မယ့်သူတွေက အများကြီး။ အဲဒီတော့ အရေး ကြီးတာက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နေဖို့ပဲ။ သူများပြောတဲ့ စကားတွေကြောင့်တော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲ လိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ် သွားပါ။ ရပ်တန့်လိုက်စရာမလိုပါဘူး”လို့ အစ်ကိုတစ်ယောက်က ဆုံးမစကား ပြောခဲ့ဖူးတာကိုလည်း အမှတ်ရမိပါတယ်။

လောကမှာ ကောင်းတဲ့လူရှိသလို မကောင်းတဲ့လူလည်း ရှိမယ်။ ကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ရှိသလို မကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိမယ်။ မိတ်ဆွေဆိုတာ ရှိသလို ရန်သူဆိုတာလည်း ရှိမယ်။ အဲဒီအပေါ် မှာ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ ဘာမှ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်နေစရာမလိုပါဘူး။ ချစ်တဲ့ သူက ချစ်စကားပြောပြီး မုန်းတဲ့သူက မုန်းတဲ့စကားပြောမှာက လောကရဲ့ နိယာမပဲလေ။ အရေးအကြီးဆုံးက သူများပြောသမျှ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ထည့် ပြီး အရာရာ လိုက်ခံစားမနေဖို့ဘဲ။ အပြုသဘောနဲ့လာပြောရင် လက်ခံလိုက်၊ အပျက်သဘောသက်သက် လာတိုက်ခိုက်ရင်တောင် သူတို့ပြောသမျှစကား တွေကို ခုနကပြောတဲ့ ဇာတ်လမ်းထဲက ဖားလေးလို အခက်အခဲတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့အတွက် တွန်းအားတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲ ပြီး ကိုယ်ယုံကြည်ရာအတိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရှေ့ဆက်ကြိုးစားလိုက်ကြဖို့ ပြော ကြားရင်း ...။ ။

DailyEleven, 13-Nov-2016.

ဆင်ခြေများ : ထဲမှရန် : ထွက်ပါလေ

(၁)

“ရေဘူးပေါက်တာ မလိုချင်ဘူး၊ ရေပါတာပဲ လိုချင်တယ်”

“ဆင်ခြေပေးတဲ့ပါးစပ်၊ ထမင်းငတ်တတ်တယ်”

မကြာခဏဆိုသလို ကြားနေရတဲ့စကား၊ ငယ်စဉ်အရွယ်ကလည်း မိဘတွေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေပြောတာ အမြဲလို ကြားခဲ့ရတယ်။ အရွယ် ရောက်လို့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တော့လည်း လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အဲ့လိုစကားတွေ ကြားရပြန်ရော။

ကိုယ်ချင်းမစာရက်လေခြင်း။ သူတို့ရော ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောတဲ့ အတိုင်း၊ လုပ်သမျှအရာတိုင်းကို အောင်မြင်အောင်၊ ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ် နိုင်လို့လား။ လုပ်သမျှတိုင်းသာ ဖြစ်နေရရင်တော့ လောကမှာ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေဆိုတာ ရှိလာပါ့မလား။ အဲ့လိုလုပ်သမျှသာ ဖြစ်ရရင် သူတို့ပြောတဲ့ ‘ဆင်ခြေ’ ဆိုတဲ့စကားလုံးတောင် ရှိလာမှာ မဟုတ် ဘူး။ ဒါနဲ့များ ...။

(၂)

ဆင်ခြေစကား ...။

ဒီစကားလုံးကို ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏဆိုသလို ကြား

ဖူးနေကျဖြစ်မှာပါ။ တစ်ခုခု အလွဲအမှားလုပ်မိတိုင်း၊ ကိစ္စတစ်ခုခု အဆင်မပြေ၊ မအောင်မြင်တိုင်း အဲဒီဆင်ခြေစကားတွေကို ကျွန်မတို့ကိုယ် ကျွန်မတို့ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြဲလို ဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့သူတွေ များစွာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ စာရေးသူ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင်ပေါ့။ ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဆင်ခြေသိပ်များသူပါ။ တစ်ခုခုပြောလိုက်တိုင်း အဲဒီအရာအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ဆိုတာ ကျွန်မမှာ အမြဲအသင့်ရှိနေတတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်က မကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုဆိုတာကို ကျွန်မ သေချာနားမလည်ခင်အချိန်အထိပေါ့။

ကျောင်းသူဘဝမှာ အိမ်စာတွေ မရေးခဲ့ဘဲနေ့ ဆရာမက ဘာလို့ အိမ်စာတွေ မလုပ်တာလဲမေးတော့ “ကျွန်မ မေ့သွားလို့ပါ” လို့ ဖြေခဲ့တယ်။

“ဒီအရွယ်နဲ့ အိမ်စာလုပ်ဖို့လောက်ကို မေ့စရာလား” ဆိုပြီး ဆရာမက ပေတံနဲ့လက်ဆစ်ကို သုံးချက်တိတိ ခေါက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက “ဒီအရွယ်လည်း မေ့ချင်မေ့မှာပေါ့။ အမှန်တိုင်းပြောတဲ့ဟာကို ရိုက်တယ်” ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကျိတ်ဝမ်းနည်းခဲ့ဖူးတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အမှန်တရားကို ပြောတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမှန်တရားကိုယ်တိုင်က ဆင်ခြေတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်တယ်လို့ ဆရာတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

ကျောင်းနောက်ကျတယ်။ ဘာလို့ ကျောင်းနောက်ကျတာလဲလို့ ဆရာမက မေးတယ်။ “ညက စာကျက်နေတာ ညဉ့်နက်သွားလို့၊ မနက်အိပ်ရာထ နောက်ကျသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျောင်းနောက်ကျတယ်” လို့ ဖြေတယ်။ ညက တကယ်စာကျက်နေတာ ဟုတ်ချင် ဟုတ်မယ်၊ ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်မယ်။ ညက ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲ ကောင်းလို့ ကြည့်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ညဘက် အိပ်မပျော်ဘဲ မိုးလင်းခါနီးမှ အိပ်ပျော်သွားလို့၊ တခြားအကြောင်းအရာတွေလည်း အများကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းနောက်ကျတာက နောက်ကျတာပဲ။ အကြောင်းပြချက်ပေးတာ ကောင်းပေမဲ့လည်း ဆင်ခြေစကားက ဆင်ခြေစကားပဲ။ “ဆင်ခြေတွေ မလိုချင်ဘူး။ ကျောင်းကို အချိန်မီရောက်တာပဲ လိုချင်တယ်” လို့ ဆရာမကပြောရင် ကျောင်းနောက်ကျတဲ့အတွက် အပြစ်

ပေးခံရတယ်။ တကယ့်အမှန်တိုင်း ပြောတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက ဆင်ခြေ တစ်ခု ဖြစ်ပြန်တယ်။

တစ်ခုခု လွဲချော်သွားတိုင်း၊ အဆင်မပြေတိုင်း၊ အမှားအယွင်းဖြစ် သွားတိုင်း၊ ဆုံးရှုံးတိုင်း၊ ရှုံးနိမ့်တိုင်း၊ မအောင်မြင်တိုင်း၊ စည်းကမ်းတစ်ခုခု ကို ဖောက်ဖျက်မိတိုင်း၊ ကတိတစ်ခုခုကို ချိုးဖောက်မိတိုင်း ကျွန်မတို့မှာ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးစရာများစွာရှိနေ တယ်။ အဲဒါတွေက ဆင်ခြေတွေတဲ့လေ။ အမှန်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ကြံ ပြောတာပဲဖြစ်ဖြစ် သေချာတာကတော့ အဲဒီအကြောင်းပြချက် စကားတွေ၊ ဆင်ခြေတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ဝိရိယမရှိမှု၊ ပေါ့လျော့မှု၊ အသုံးမကျမှု၊ သတိ မရှိမှု၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုမရှိမှု စတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို အကာအကွယ်လုပ်ပြီး ပြောတဲ့စကားလုံးတွေ ဖြစ်နေလေ့ရှိတယ်။

အဲဒါတွေက ဆင်ခြေစကားတွေ။

(၃)

“ဘဝမှာ အရာအားလုံးကို အမြဲတမ်း အောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင် နေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အရာအားလုံးကလည်း အမြဲတမ်း အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေနိုင်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ဆိုတာလည်း ရှိနိုင်တာပဲ။ အမြဲတမ်းပြည့်စုံနေတဲ့သူဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ အဲဒါကိုတော့ နားလည်ထားရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင်မပြေတိုင်း၊ တစ်ခုခု ဖြစ်မြောက်အောင် မလုပ်နိုင်တိုင်း အကြောင်းပြချက်တွေ တမင်ရှာဖွေပြီး ဆင်ခြေတွေပေးနေတာမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ အဲဒီ အဆင်မပြေမှု၊ မအောင် မြင်မှုတွေထဲကနေ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်၊ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို မြင်အောင် ကြည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြီး ထပ်ကြိုးစားသင့် တယ်” တဲ့။ အစ်ကိုတစ်ယောက် ပြောဖူးတဲ့စကား သိပ်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ကိစ္စတစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး မဖြစ်မနေပြော ရမယ့် အကြောင်းပြချက်တွေတော့ ရှိတာပေါ့လေ။ ကိစ္စတစ်ခု မအောင်မြင် ခဲ့ခြင်း၊ မဖြစ်မြောက်ခဲ့ခြင်းအတွက် ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အားနည်းချက်အပြင်

နောက်ထပ် ခိုင်လုံတဲ့ ပြင်ပအကြောင်းအချက်၊ အတားအဆီးဖြစ်စဉ်တွေ လည်း ရှိနေနိုင်တာပဲလေ။ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုရှိလာပြီဆိုရင် ကိုယ့် အားနည်းချက်ကြောင့်လား၊ တခြားအကြောင်းတစ်ခုခု၊ တခြားအခက်အခဲ အတားအဆီးတစ်ခုခုကြောင့်လား အရင် အဖြေရှာသင့်တယ်။ အများစုက တော့ ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်နေလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါဆိုရင် တော့ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေကိုယ် ပြင်ဆင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြိုးစား ရုံပါပဲ။ ဆင်ခြေတွေ တကူးတက ပေးနေစရာမလိုပါဘူး။ အဲလိုမှမဟုတ် ဘဲ တခြားအခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတစ်ခုခုကြောင့်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအရာ ကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမလဲဆိုတာ သေချာ စဉ်းစားအဖြေရှာပြီး တတ်သိနားလည်တဲ့သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလို့ နောက်တစ်ကြိမ် ဆင်ခြေပေးစရာမလိုအောင် ထပ်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့် ဖို့ပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေဆိုတာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ ရှိနေတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆင်ခြေတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းအတွက်တော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

(၄)

စာတွေ နှစ်လနီးပါးလောက် မရေးဖြစ်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းမိတ် ဆွေတွေက ဘာလို့ စာတွေ အရင်လိုမရေးဖြစ်တော့တာလဲလို့ ကျွန်မကို မေးလာပါတယ်။ “အဖေ ဆေးရုံတက်နေရလို့၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေ၊ အိမ်ရဲ့ စီး ပွားရေးကိစ္စတွေ၊ ဆေးရုံသွားစောင့်ပေးရတဲ့ကိစ္စတွေကြောင့် စာရေးဖို့ အချိန် မရဖြစ်နေလို့ပါ။ စာရေးဖို့လုပ်တိုင်းလည်း အာရုံတွေစုစည်းမရလို့ မရေး ဖြစ်တာ” လို့ ပြောခဲ့တယ်။ တကယ်လည်း အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်တဲ့ အဖေ နာမကျန်းဖြစ်၊ ဆေးရုံတက်နေရတဲ့အချိန်မှာ သမီးအကြီးတစ်ယောက်ပီပီ အိမ်ရဲ့များပြားလှတဲ့တာဝန်တွေက ကျွန်မခေါင်းပေါ်ကို ကျလာခဲ့ပါတယ်။ အဖေကျန်းမာရေးအခြေအနေအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အမေ စိတ်ဓာတ်ကျမှာ စိုးလို့ အားပေးရင်း ကိုယ်တိုင်စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ စာအုပ်နဲ့ ဘောပင်ကိုင်းရင်း ဘာစာမှ ရေးလို့မရလောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေ။ လုပ် ငန်းခွင်ထဲမှာလည်း အလုပ်မှာ အာရုံပေါ့လျော့လာလို့ ခေါ်ယူသတိပေးခံခဲ့

ရ၊ ဘာလို့ အဲလိုတွေ ပေါ့လျော့နေတာလဲလို့ အမေးခံရချိန်မှာ မိသားစု ကိစ္စတွေ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေတွေကြောင့် ဆိုတာကို ပြောပြ ခဲ့တယ်။ အဲဒါ အဖြစ်မှန်တွေပဲ၊ ဆင်ခြေတွေမှ မဟုတ်တာလို့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ကာကွယ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာခင်ရက်ပိုင်းလောက်မှာ အစ်မ တစ်ယောက်က ကျွန်မဆီကို အွန်လိုင်းကနေ G-mail တစ်စောင် ပို့လာခဲ့ တယ်။ သူ့စာထဲမှာ မိသားစုကိစ္စတွေကြောင့် ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းဖြစ်နေမလဲ နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေ ကြောင့် စာမရေးဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ မိသားစုအရေး ကိစ္စတွေ၊ အခက်အခဲပြဿနာတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေကြောင့်တော့ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်တွေ ပျက်ရတဲ့အထိတော့ ဖြစ်စရာမလိုဘူး။ ဥပမာ ရည်းစားနဲ့ပြတ်လို့ အသည်းကွဲနေတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲနေရင် ကိုယ့်ဘဝတက်လမ်းတွေ ပိတ်သွားရုံပဲ ရှိမယ်။ ကိုယ် လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကိုတော့ ဆက်လုပ်ရမှာပဲ။ အာရုံတွေလွင့်နေရင် ပြန်စု စည်း၊ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စတွေ၊ တခြား အကြောင်းအရာတွေကြောင့် အပျက်မခံနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝပဲ ပိုနိမ့်ကျသွားလိမ့် မယ်။ သတင်းစာဆရာမ၊ စာရေးဆရာမ လူထုဒေါ်အမာဆိုရင် အိမ်ထောင် ရှင်မတစ်ယောက်၊ သားသမီးတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ အိမ်ထောင်မှု ကိစ္စတွေကြောင့်ဆိုပြီး သူ လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်တွေကို အပျက်မခံဘူး။ သူ စာတွေအမြဲရေးတယ်။ သူ လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ် သူလုပ်နေတာပဲ။ အကြောင်း ပြချက်တွေ၊ ဆင်ခြေတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပိုလျော့ကျစေ တယ်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ ဆင်ခြေတွေ ပေးပြီး ရည်မှန်းချက် အိပ်မက်တွေကို မရပ်တန့်လိုက်သင့်ဘူးလို့ သူ့စာထဲ မှာ ရေးထားပါတယ်။ သူ့စာတွေဖတ်ပြီး ကျွန်မစာတွေ ပြန်ရေးဖို့ စိတ်ဓာတ် ခွန်အားတွေ ပြန်ရလာခဲ့တယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ဆင်ခြေတွေ မလိုဘူး။ လုပ်စရာ ရှိတာ ဆက်လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

(၅)

“ရုံးနောက်ကျတယ်။ ကားလမ်းတွေ ပိတ်နေလို့”
 ကားလမ်းတွေ ပိတ်တတ်မှန်း သိနေတာပဲ။ စောစော အိပ်ရာထ

ပြီး ပုံမှန် ရုံးလာနေကျအချိန်ထက် နည်းနည်းပိုပြီး စောထွက်လာခဲ့ပေ။
ဝိရိယလေး နည်းနည်းထား၊ ဒါဆို ရုံးမနောက်ကျတော့ဘူး။

“ကျွန်မ သူ့လောက် အင်္ဂလိပ်စာ မတော်ပါဘူး။ သူက ဆယ်တန်း
မှာ အင်္ဂလိပ်စာဂုဏ်ထူးထွက်ခဲ့တာ”

တကယ်တော့ မဆိုင်ပါဘူး။ သူက ဆယ်တန်းနှစ်က ဂုဏ်ထူးထွက်
ခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ်က ကိုယ်တိုင်ကြိုးစား လေ့လာအားထုတ်မှုနဲ့ တကယ့် လက်
တွေ့သင်ယူထားတဲ့ ဘာသာရပ်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနေမယ်ဆိုရင် သူက
ဆယ်တန်းတုန်းကပဲ ဂုဏ်ထူးထွက်ခဲ့တာ၊ ကိုယ်က ကျန်တဲ့ဘဝတစ်လျှောက်
လုံး သူ့ထက်ပိုပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာရပ်မှာ ထူးချွန်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဇွဲ၊
လုံ့လနဲ့ ကြိုးစား ထုတ်မှုလေးပဲလိုတာ၊ ဆင်ခြေတွေ မလိုဘူး။

“ငါက ဒဂုံတက္ကသိုလ်မှာ မြန်မာစာမေဂျာတက်နေရတာ။ သူက
တော့ ဆေးကျောင်းတက်နေတာ။ ငါက ညံ့တယ်။ သူ့လို အောင်မြင်တဲ့
ဆရာဝန် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး”

အဲဒါက ကိုယ့်အခြေအနေကို ဆင်ခြေပေးပြီး အားငယ်နေတာ။
တကယ်တော့ ကိုယ် ဘယ်ကျောင်းမှာတက်နေတယ်၊ ဘယ်ဘာသာရပ်ကို
သင်ယူနေတယ်ဆိုတာထက် ကိုယ်သင်ယူနေတဲ့ ဘာသာရပ်အပေါ် ဘယ်
လောက်အထိ စိတ်ဝင်တစား သင်ယူလေ့လာမှုရှိလဲ၊ အဲဒီဘာသာရပ်အပေါ်
အကျိုးရှိရှိ အသုံးချမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု ဘယ်လောက်ထိရှိလဲဆိုတာက ပိုအရေး
ကြီးတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစား
ရင် ကိုယ်က သူ့လို အောင်မြင်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ရင်တောင်
အောင်မြင်တဲ့ မြန်မာစာပါမောက္ခတစ်ယောက်တော့ ဖြစ်နိုင်တာပဲလေ။

ဘဝမှာ အကြောင်းပြချက်တွေပေးပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ မလို
ပါဘူး။ ဆင်ခြေတွေပေးပြီး ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေကို အကာအကွယ်လုပ်
နေမယ့်အစား အဲဒီဆင်ခြေစကားတွေကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ကြိုး
စားပြီး ကျွန်မတို့တွေ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို ရှေ့ဆက် အကောင်းဆုံး
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြရအောင်ပါ။ ။

အခွင့်အလမ်းလေးတွေ

ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းလောက်က သတင်းစာမှာ “သူနာပြုအကူသင်တန်း၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သင်တန်းတွေ တက်ရောက်နိုင်ဖို့အတွက် ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့ လူငယ်တွေကို ချေးငွေထုတ်ချေးပေးမယ်” ဆိုပြီး ရွှေဇနက အများနှင့်သက်ဆိုင်သော ကုမ္ပဏီ၏ မြပညာရိပ်မွန်မှ ဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာမြင့်လွင်က ပြောကြားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။

နိုင်ငံအတွင်းမှာရှိတဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ကြမ်းလုပ်ကိုင်နေရတာကို လျှော့ချနိုင်ရေးအတွက် အခုလို ချေးငွေထုတ်ချေးပေးမယ့်အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်မှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ အမှန်တကယ် သင်တန်းတက်ရောက်ချင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့လိုပြီး တကယ်ကို ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့ လူငယ်တွေကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ချေးငွေချေးပေးမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဒီချေးငွေအတွက် အတိုးနှုန်းလုံးဝမယူဘဲ သင်တန်းပြီးလို့ အလုပ်ရတဲ့အချိန်မှသာ ပြန်ဆပ်ရမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ဖတ်ရတော့ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သင်တန်း တက်ရောက်ချင်ပြီး ငွေကြေးမတတ်နိုင်သူ လူငယ်တွေအတွက် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဝမ်းမြောက်ရပါတယ်။

လက်ရှိခေတ်မှာ ငွေကြေးမတတ်နိုင်ပေမဲ့ ပညာကို အမှန်တကယ် လိုချင်တဲ့ လူငယ်တွေအတွက် အချိန်တစ်ခုသာ ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ရွေးချယ်

တက်ရောက်စရာ အခမဲ့သင်တန်းတွေလည်း များစွာ ရှိနေပါတယ်။ တခြား ကြုံရာအလုပ်တွေ ဝင်လုပ်နေရပေမဲ့လည်း ဘဝကို ဒီလိုပဲ အဆင်ပြေသလို ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမရှိဘဲ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အတွက် အမှန်တကယ် လိုအပ်တဲ့ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရည်အသွေးတွေ၊ certificate တွေ ရဖို့ အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျများစွာ မခံရဘဲ တက်ရောက်သင်ယူနိုင်တဲ့ အခမဲ့ သင်တန်းတွေ များစွာရှိနေတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့သော သင်တန်းတွေက တော့ အခမဲ့ပညာဒါနသင်တန်းတွေအနေနဲ့ ဖွင့်လှစ်မှုနည်းပါးနေတာမျိုး၊ လေးငါးလနေလို့မှ တစ်ကြိမ်လောက် အဲလိုမျိုး အခမဲ့သင်ကြားပေးတာမျိုး တွေ ရှိတဲ့အတွက် ဒီပညာရပ်ကို သင်ယူဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင်လည်း ငွေ ကြေးမတတ်နိုင်တဲ့အခါ ကိုယ် လက်ရှိလုပ်နေရတဲ့အလုပ်နဲ့လည်း အချိန် တွေ အဆင်မပြေ၊ စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း ဒီထက်ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ အခုလိုမျိုး သင်တန်း တက်ရောက်ဖို့ အတိုးမပါဘဲ ချေးငွေထုတ်ချေးပေးမယ့် အစီအစဉ်က သတင်းကောင်းတစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒီသတင်းကို ဖတ်နေရင်းနဲ့တောင် လွန်ခဲ့တဲ့ ၇ နှစ်လောက်က စာရေးသူ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သင်တန်း တက် ရောက်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို အမှတ်ရမိပါရဲ့။ အဲဒီတုန်းက ကျောင်းလည်း အားနေတဲ့အချိန်။ အပြင်လုပ်ငန်းခွင်လည်း မဝင်ရသေးတဲ့အချိန်လည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဗဟုသုတရအောင်ဆိုပြီး အဲဒီသင်တန်း ကိုလည်း တက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီသင်တန်းကဆင်းရင် ဆေးဆိုင်တွေ၊ ဆေး ကုမ္ပဏီတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ NGO တွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆေးဆိုင် ဖွင့် ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်တစ်ခုတော့ သေချာပေါက် ဝင်လို့လွယ်တာပဲဆိုပြီး သင်ယူတက်ရောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ တကယ်ဝါသနာပါပြီး စိတ်ဝင်တစား သင်ယူလေ့လာတဲ့သူ၊ ဒီသင်တန်း ဆင်းတာနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မယ်ဆိုပြီး ရည်ရွယ်ချက်မျိုးနဲ့ တက်ရောက်တဲ့သူ တွေအတွက်တော့ ဒီသင်တန်းက အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သင်တန်းကာလက သုံးလ၊ ဆေးဝါးတွေအကြောင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တာ၊ အကြောဆေးထိုးပေးတာကစလို့ ရောဂါတွေ၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ၊

ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ သက်ကယ်နည်းတွေ စသဖြင့် သင်ခန်းစာများစွာကို သေချာသင်ကြားပေးသလို သင်တန်းပြီးသွားတဲ့အချိန်မှာလည်း စာမေးပွဲ ဖြေရပြီး အောင်တဲ့သူတွေကို certificate ပေးပါတယ်။ သင်တန်းကာလ သုံးလပြီးသွားတာတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သင်ခန်းစာတွေကို အမှန်တကယ် တတ်ကျွမ်းတယ်လို့ မသေချာရင် နောက်ထပ် အချိန်မတူတဲ့ တန်းခွဲတွေ မှာ သင်တန်းကြေး ထပ်ပေးစရာမလိုဘဲ ဆက်လက်လေ့လာတက်ရောက် နိုင်တာမျိုးလည်း ရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်တကယ် တတ်မြောက်တယ်လို့ ယူဆ မှသာ စာမေးပွဲအချိန်ရောက်တဲ့အခါ ဝင်ဖြေဆိုနိုင်တဲ့အတွက် တကယ်ကို စိတ်ဝင်တစား သင်ယူလေ့လာချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ အရမ်းကောင်း ပါတယ်။ စာရေးသူက အဲ့တုန်းက ဝါသနာကြောင့် တက်ရောက်ခဲ့တာ လည်းမဟုတ်သလို ဒီအလုပ်နဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ တက်ရောက်ခဲ့တာလည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် အဲ့တုန်းက သင် တန်းကြေးတွေ အကုန်ခံ တက်ရောက်ခဲ့ပေမဲ့ ပြန်လည်လေ့လာမှုလည်း ထပ်မလုပ်ဖြစ်သလို အခုအချိန်ထိလည်း ဒီပညာရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည် အသုံးပြုတာမျိုး မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ တကယ်တော့ အဲဒီလိုဖြစ်တာ မကောင်း ပါဘူး။ ကိုယ် တကယ်ဝါသနာပါပြီး ဒီအလုပ်နဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုမယ်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မယ်၊ သင်တန်းတက်ခဲ့ရတဲ့ငွေကြေး၊ ပေးထားရတဲ့ အချိန်နဲ့ထိုက်တန်အောင် အကျိုးရှိရှိ ပြန်အသုံးပြုမယ်ဆိုမှ တက်ရောက် သင်ယူတာ ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီသင်တန်းက ဆင်းတာနဲ့ ဆေးဆိုင် တွေ၊ ဆေးကုမ္ပဏီတွေ၊ ဆေးပေးခန်းတွေ၊ NGO တွေ၊ သူနာပြုအကူအနေ နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်သလို Home Care အနေနဲ့လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ တယ်။ စာရေးသူလိုမျိုး ကိုယ်က သင်တန်းကြေးပေး၊ အချိန် အလဟဿ အကုန်ခံ သင်ယူပြီး အကျိုးရှိရှိ ဒီပညာရပ်ကို ပြန်အသုံးပြုမချခဲ့ပေမဲ့ ဒီသင် တန်းကို တက်ရောက်ဖို့ စိတ်ဝင်စားပြီး ပြန်အသုံးပြုဖို့၊ လုပ်ငန်းခွင်ကောင်း တစ်ခုမှာ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်ခွင့်ရဖို့ တက် ရောက်ချင်ပေမဲ့ ငွေကြေးမတတ်နိုင်လို့ အခက်အခဲဖြစ်နေသူတွေလည်း ရှိတာကို သိရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ အလကားဖြုန်းတီးပစ်ခဲ့ခြင်းတွေအတွက် နှမြောမိပါရဲ့။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ငွေကြေးနဲ့ အမှန်တကယ် လေ့လာသင်ယူ

ချင်သူတွေအတွက် ကူညီပေးတာမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်နေတဲ့၊ လုပ်ဆောင်ပေးမယ့် စေတနာရှင်တွေ ရှိနေတာကိုလည်း လက်ကမ်းကြိုဆိုပါရဲ့။ သင်တန်းကျောင်းတွေကလည်း အခမဲ့ပညာဒါနသင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးတာမျိုးရှိသလို အဲဒီလို ငွေကြေးမတတ်နိုင်လို့ ကိုယ်တက်ချင်တဲ့အချိန်မှာ တက်ရောက်ခွင့်မရတဲ့ လူငယ်တွေအတွက်လည်း အခုလို အတိုးမပါဘဲ ချေးငွေချေးပြီး တက်ရောက်သင်ယူနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိနေတာလည်း ကျေနပ်စရာပါ။ လူငယ်တွေအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်အတွက် ဒီလိုအခွင့်အလမ်းကောင်းတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ရအောင်ဖမ်းဆုပ် အသုံးချတတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အခမဲ့သင်တန်းတွေ များလာပေမဲ့လည်း သင်တန်းပြီးတာနဲ့ လုပ်ငန်းခွင် တန်းဝင်နိုင်လောက်တဲ့ သင်တန်းမျိုးတွေကတော့ နည်းပါးနေပါသေးတယ်။ အခုလို ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်နဲ့ သူနာပြုအကူသင်တန်းမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့အတွက် ကြုံရာကျပန်းအလုပ်ဝင်လုပ်နေရတဲ့သူတွေအတွက် တခြားသော လုပ်ငန်းခွင်ဝင်နိုင်မယ့် သင်တန်းတွေ အတွက်လည်း ဒီလိုမျိုး အခွင့်အလမ်းဖန်တီးပေးတာမျိုးတွေ ရှိလာသင့်ပါတယ်။

လူငယ်တွေဆိုတာ တိုင်းပြည်ရဲ့ခွန်အားပါ။ တကယ်ကို ကြိုးစားချင်စိတ်၊ သင်ယူတတ်မြောက်ချင်စိတ်၊ လုပ်ချင်စိတ်ရှိပြီး ငွေကြေးဥစ္စာ ချို့တဲ့လို့ အရည်အသွေးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ရှိပါလျက်နဲ့ ကြုံရာကျပန်း အလုပ်ကြမ်းလုပ်ငန်းခွင်လောက်မှာသာ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်ရှင်သန်ရင်း ဖြတ်သန်းနေရတာထက် အဲဒီထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာ သူ့အရည်အချင်းနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်ရနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ဒီထက်ပိုပြီး ပေါ်ထွက်လာဖို့၊ အဲဒီလို အခွင့်အလမ်းတွေကိုလည်း လူငယ်တွေအနေနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အသုံးချတတ်ဖို့ ဆန္ဒပြုရေးသားလိုက်ပါတယ်။ ။

DailyEleven, 30-Oct-2016.

စိတ်ဓာတ်အခြေခံ

(၁)

လွန်ခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းလောက်က ရုပ်သံလိုင်းတစ်ခုမှာ တစ်ခေတ် တစ်ခါက အင်မတန်မှ နာမည်ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံခန်းအစီအစဉ်လာနေတော့ ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ ကြည့်နေလိုက်မိတယ်။ အဲဒီမှာ သူပြောသွားတဲ့ စကားတွေထဲက တချို့စကားတွေက သိပ်မှတ်သားစရာကောင်းနေတာနဲ့ အဲဒီ အင်တာဗျူးအစီအစဉ် ပြီးတဲ့အထိ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ကို နားထောင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူပြောတဲ့စကားတွေထဲက-

“လူတစ်ယောက်က အလကားနေရင်းတော့ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်မလာနိုင်ဘူး။ သူ့မှာ အရည်အချင်းတစ်ခုခုရှိလို့သာ ရောက်လာတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ထိပ်ဆုံးရောက်နေတဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူတော်တွေ စိတ်ထားမကောင်းရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်တင် မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ အဝန်းအဝိုင်းမှာရှိတဲ့ လူတွေကိုပါ ဒုက္ခရောက်စေနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ စကား ခုထိ ကျွန်မနားမှာ ကြားယောင်နေတုန်းပဲ။

(၂)

ပြီးခဲ့တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီလတုန်းက စာပေပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲကျင်းပတော့ အဲဒီပွဲကို သွားကြည့်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ပြိုင်ပွဲဝင်တွေကို “နိုင်ငံတော်သစ်

တည်ဆောက်ရေးအတွက် လူတော်သည် လူကောင်းထက်ပို၍ အရေးကြီးသည်” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ “နိုင်ငံတော်သစ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် လူကောင်းသည် လူတော်ထက် ပို၍အရေးကြီးသည်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နှစ်ခု သတ်မှတ်ပေးထားပြီး အဲဒီခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအောက်မှာ အပြန်အလှန် အချေအတင် ပြောဆိုယှဉ်ပြိုင်စေတယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင်တွေကလည်း တစ်ဖက်က လူတော်ဘက်ကနေ အကျိုးအကြောင်း အချက်အလက် စုံလင်စွာနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်တယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း လူကောင်းတွေက လောကကို ပိုအကျိုးပြုတယ် ဆိုတဲ့ဘက်ကနေ ချေပပြောဆို ယှဉ်ပြိုင်တယ်။ ပြိုင်ပွဲပြီးတဲ့အခါမှာတော့ လောကမှာ လူကောင်းရော၊ လူတော်ရော အရေးပါတယ်ဆိုပြီးပြောရင်း အဆုံးသတ်လိုက်ကြတယ်။ တကယ်လည်း လောကမှာ လူတော်တွေချည်းပဲ စုပြီး လူကောင်းတွေမရှိလို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ လူကောင်းတော့ ဖြစ်ပါရဲ့၊ အားလုံးက အရည်အချင်းမရှိတဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့လူတွေ ဖြစ်နေလို့လည်း အဆင်မပြေပြန်ဘူး။ ဒီတော့ လူကောင်းရော လူတော်ရော ရှိဖို့အရေးကြီးတာကို လက်ခံတယ်။ လူတစ်ယောက်က တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ လူတော်ရော၊ လူကောင်းရော ဖြစ်နေရင် သူကိုယ်တိုင်အတွက်ရော၊ လောကအတွက်ပါ တကယ်ကို အဖိုးတန်လွန်းတဲ့သူဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အခြေခံကောင်းရှိတဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်ကို လူတော်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ အချိန်ယူ ပျိုးထောင်ပေးမယ်၊ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုစိတ်နဲ့ ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကို အဖိုးတန်တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ကိုတော်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲနဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေပေါ် အထင်ကြီးစိတ်ဝင်ပြီး အတ္တစိတ်နဲ့ လုပ်ချင်ရာလုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့အတွက်တင်မဟုတ်ဘဲ သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အဝန်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို အများကြီး ထိခိုက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါတယ်။

(၃)

“စိတ်ထားကောင်းဖို့ ပထမ” လို့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး* က ဆုံးမ

* ဘာသာဋီကာကျမ်းပြု၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်

ဖူးပါတယ်။ တခြားအရည်အချင်းတွေတော့ ရှိပါရဲ့၊ စိတ်နေစိတ်ထားမှာ တော့ ယုတ်ညံ့နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူက သာမန်လူတစ်ယောက်ဆိုရင် သိပ် မသိသာပေမဲ့ ပညာတတ်တစ်ယောက်၊ ရာထူးအာဏာလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ လူ တစ်ယောက်၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုမှာ ဦးစီးဦးဆောင်လုပ် နေရတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်ကို အန္တရာယ် ကြီးလွန်း ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တခြားက ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေကြောင့် သူက ထိပ် ဆုံးနေရာကို ရောက်နေရပေမဲ့ သူ့အတ္တအတွက်ပဲ သူသိမယ်၊ ဖို့တစ်ဖို့ အတွက်သာ ကြည့်တဲ့ တခြားသူတွေကို ကိုယ်ချင်းမစာတတ်တဲ့လူတစ် ယောက် ဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊ သူ့ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ အာဏာအပေါ် အသုံးချပြီး တခြားသူတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေကို ဂရုမထားဘဲ ငါ တကောကောပြီး လုပ်ချင်ရာလုပ်မယ်ဆိုရင် အငြိုးအတေး၊ အာဃာတတွေ၊ မာန်မာနတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ဘဝကို တည်ဆောက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေ ပန်သင့်တဲ့သူဆို တစ်မျိုး၊ အဆင်မပြေတဲ့သူဆိုတစ်မျိုးလုပ်မယ်။ ငါသာ အတော်ဆုံး၊ ငါသာ ထိပ်ဆုံးရာမှာဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ တခြားသူ တွေဘဝ ပျက်စီးအောင် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အသုံးချလို့ ဖျက်ဆီးမယ်ဆို ရင် သူ ရထားတဲ့ နေရာတစ်ခုနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ တခြားအရည်အချင်းတွေ ရှိပေမဲ့လည်း တကယ့် အတွင်းစိတ်အရည်အချင်းကတော့ နိမ့်ကျလွန်းနေ တဲ့အတွက် အချိန်တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ သူကိုယ်တိုင်အတွက်ရော၊ သူ့ပတ် ဝန်းကျင်မှာပါ မလိုလားအပ်တဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ ရှိလာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄)

လူချင်းအတူတူပါပဲ။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် မှုအရည်အချင်းလည်း ရှိနေတဲ့ လူချင်းတူရင်တောင် စိတ်ဓာတ်က ဘယ်သူ ပိုတန်ဖိုးရှိလဲဆိုတဲ့ သူတို့ရဲ့ တကယ့်အရည်အချင်းစစ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသွား နိုင်ပါတယ်။

“ဟစ်တလာ” လို့ ဆိုလိုက်ရင် အားလုံးက သိပြီးဖြစ်မှာပါ။ တကယ့် ကို ဆင်းရဲမွဲတေတဲ့ဘဝကနေ နိုင်ငံရဲ့ အထွတ်အထိပ်နေရာထိ ရောက်အောင်

ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တဲ့ ဟစ်တလာက သူ ရှင်သန်ကြီး ပြင်းခဲ့ရတဲ့ ဆင်းရဲသား နင်းပြားဘဝ၊ စားစရာမရှိလို့ မရှိဆင်းရဲသားတွေ အတွက် ကျွေးတဲ့နေရာမှာ တန်းစီရင်း ခက်ခက်ခဲခဲ စားသောက်ရင်း ဖြတ် သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝကနေ တတိယဂျာမနီနိုင်ငံတော်ကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ အထိ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ သူ့ဘဝကို ကြိုးစားမြှင့်တင်နိုင်ခဲ့သူ လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း သူ့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို ကောင်းတဲ့ ဘက်မှာသာမကဘဲ သူ့ရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်အခြေခံပေါ်မှာပါ အသုံးချခဲ့တဲ့ အတွက် ဟစ်တလာက နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားခဲ့ရပါတယ်။ အပြူးအတေး၊ အာဃာတနဲ့ နာကြည်းစိတ်တွေပေါ် အခြေခံပြီး သူလုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှတွေ ဟာ သူကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ထားခဲ့တဲ့ တတိယ ဂျာမနီနိုင်ငံတော်ကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ဖြစ်စေရုံသာမကဘဲ သူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့ရဲ့ နောက် လိုက်တွေပါ မရှုမလှ ဇာတ်သိမ်းခဲ့ကြရပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်ရှိခဲ့ပေမဲ့လည်း သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုးနဲ့ လွဲမှားတဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေကြောင့် သူ့ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေက အလကားဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကြောင့်ပဲ သူ အပါအဝင် တခြားလူ ပေါင်းများစွာရဲ့ဘဝတွေကို ဆုံးရှုံးထိခိုက်ခဲ့ရပါတယ်။ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူတော်တစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားခဲ့ရပါတယ်။

“အေဗရာဟင်လင်ကွန်း” လို့ ဆိုလိုက်ရင်လည်း တောထဲမှာ သစ် လုံးတဲနဲ့နေရတဲ့ ဆင်းဆင်းရဲရဲ လူတစ်ယောက်ဘဝကနေ နိုင်ငံခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့တဲ့သူဆိုတာ လူတော်တော်များများ သိပြီးသားဖြစ်မှာ ပါ။ သူကလည်း သူ ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ဆင်းရဲသား၊ အနှိမ်ခံဘဝကနေ လွတ်မြောက်အောင် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနဲ့ ကြိုးစားနိုင်ခဲ့သူပါပဲ။ အတန်းပညာ တွေ မတတ်မြောက်တဲ့သူက အပြင်စာတွေကို ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရှာဖွေ ဖတ်ရှုရင်း သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ရင့်သန်စေခဲ့ပါတယ်။ သူ့ ရဲ့အရည်အချင်းတွေကြောင့် နိုင်ငံခေါင်းဆောင်နေရာကို ရောက်ရှိလာချိန်မှာ လည်း ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ အုပ်ချုပ်တဲ့အတွက် သူက နာမည်ကောင်း နဲ့ ကျော်ကြားသူတစ်ယောက်အဖြစ် ဒီကနေ့တိုင်အောင် ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ မှတ်တမ်းတင်ခံထားရသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၅)

အောက်ခြေဘဝကနေ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတွေနဲ့ အထွတ်အထိပ်နေရာကို တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့တာချင်း တူပေမဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက သူတို့ကို သတ်မှတ်တဲ့ အဆင့်အတန်းချင်း ကွာခြားသွားစေခဲ့ပါတယ်။ လူတော်ချင်း တူပေမဲ့လည်း သူကိုယ်တိုင်နဲ့ တခြားသူတွေအပေါ်ကို အကျိုးပြုနိုင်တာချင်းတော့ ကွာခြားသွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရပ်တွေပေါ်မှာ အသုံးချနိုင်မှသာ တကယ်အရည်အချင်းရှိတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ၊ သူ့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပိုပြီး တောက်ပြောင်လာအောင် အရောင်တင်နိုင်တဲ့သူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာတွေကို မကောင်းတဲ့စိတ်ပေါ် အခြေခံပြီး တလွဲအသုံးချမယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်တိုင်အတွက်သာမကဘဲ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အဝန်းအဝိုင်းအတွက်ပါ များစွာ ထိခိုက်နစ်နာစေမှာပါ။ အထူးသဖြင့် အောက်ခြေမှာရှိနေတဲ့သူတွေထက် ဦးဆောင်သူတွေ၊ ထိပ်ဆုံးနေရာမှာ ရှိနေတဲ့သူတွေ၊ လူအများက အားကျ စံထားရတဲ့သူတွေ၊ လူတော်တွေက ပိုပြီးတော့တောင် စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်းမြင့်မားနေဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်၊ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေပေါ် အခြေခံပြီး အုပ်ချုပ်မှု၊ ဦးဆောင်မှုသာ သာယာအေးချမ်းပြီး မျှတတဲ့၊ အောင်မြင်တဲ့ အဝန်းအဝိုင်းတစ်ခု၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ တိုင်းပြည်တစ်ခု ဖြစ်လာမှာပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အဆင့်အတန်းဆိုတာကို အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရပ်က ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် စိတ်ဓာတ်အခြေခံကောင်းဖို့က သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ လောကမှာ လူတော်ရော၊ လူကောင်းရော အရေးပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရမ်းတော်တဲ့လူတော်တွေ စိတ်ထားမကောင်းရင်၊ သူတို့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို မှန်ကန်စွာ အသုံးမချနိုင်ရင် လောကအတွက် ပိုမိုထိခိုက်နစ်နာစေပါတယ်။ သာမန်လူတွေ စိတ်ဓာတ်အင်အားချို့တဲ့တာထက် တကယ်ကို အရည်အချင်းရှိတဲ့ ပညာတတ်တွေ၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားနေတဲ့သူတွေ၊ လူတော်တွေ၊ ထိပ်ဆုံးရောက်နေသူတွေ၊

ဦးဆောင်သူတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာပါဝါရှိတဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ချို့ယွင်းနေရင်တော့ အားလုံးအတွက် ပိုပြီးတော့ အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဥယျာဉ်မှူးတွေဖြစ်ကြတဲ့ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေကလည်း ကိုယ့်သားသမီးကို လူတော်တွေဖြစ်အောင်လည်း ပြုစုပျိုးထောင်ကြသလို လူကောင်းတွေဖြစ်အောင်လည်း ငယ်စဉ်ကတည်းက ဆုံးမပြောဆိုရင်း စနစ်တကျပျိုးထောင်ပေးသင့်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောကြားရင်း အခုချိန်ကစပြီး ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ဓာတ်လေးတွေနဲ့သာ အားလုံးအတူတူ ရှေ့ဆက်ကြရအောင်ပါ။ ။

DailyEleven, 30-June-2016.

တစ်ဦးကောင်းတစ်ယောက်ကောင်း

“အစတုန်းကတော့ ငါမရှိရင်မဖြစ်ဘူး၊ ငါ မလုပ်နိုင်ရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေ၊ ဘယ်ကဘယ်လို ရောက်လာမှန်းမသိတဲ့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေနဲ့ အသေအကျေ ကြိုးစားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တခြားတစ်ယောက်ကလည်း တာဝန်တွေကို ခွဲဝေယူပေးနိုင်တဲ့အချိန်ကို ရောက်လာတော့ သြော် ... သူတစ်ယောက်တည်းအင်အားနဲ့လည်း ဖြစ်တာပဲ။ ငါမရှိလည်း၊ ငါမလုပ်နိုင်လည်း ဘာမှမဖြစ်တော့ပါဘူးလေဆိုတဲ့ စိတ် ဝင်သွားတဲ့အခါ ပေါ့လျော့လာတယ်။ သူ့တာဝန်သူတင်မဟုတ်ဘူးကိုယ့်တာဝန်တွေပါ သူ့ကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ပြီး ကိုယ်က ဘာတာဝန်မှ မယူဖြစ်တော့ဘူး။ ကြာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်၊ ငါ့ကို အထင်သေးကုန်ကြပြီလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေနပ်မှုတွေဖြစ်လာ၊ ငါက မရှိမဖြစ်မှမဟုတ်တော့တာ ဒီမိသားစုအတွက်၊ ဒီအဖွဲ့အစည်းအတွက် အရေးပါတဲ့သူမှ မဟုတ်တော့တာဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူးဖြစ်သွားတော့တာပဲ” လို့ ကျွန်မသူငယ်ချင်း အိမ်ကို ရောက်တုန်းက သူ့အမေနဲ့ စကားပြောရင်း သူ့အမေက သူမရဲ့ လက်ရှိခံစားချက်တွေကို ပွင့်လင်းစွာပဲ ရင်ဖွင့်ပြောပြရှာပါတယ်။

ကျွန်မသူငယ်ချင်းမှာ အဖေမရှိတော့ပါဘူး။ သူ့အမေရယ်၊ သူ့မောင်လေးနှစ်ယောက်ရယ်နဲ့ အတူတူ နေထိုင်နေကြတာပါ။ သူ့အဖေ ဆုံး

သွားတဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်တာကာလက သူတို့မိသားစုအတွက် အခက်ခဲဆုံး အချိန်ကာလတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သားသမီးသုံးယောက်နဲ့ ကျန်ခဲ့ရတဲ့ သူ့အမေက သားသမီးသုံးယောက်ရဲ့ ပညာရေး၊ အိမ်ရဲ့ စားဝတ်နေရေးက စလို့ အစစအရာရာအတွက် သူ့ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ပြီး ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်းကန်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာပါ။ အခုချိန်မှာတော့ ကျောင်းပြီးလို့ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်နေပြီဖြစ်တဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းမလေးရဲ့ တစ်လဝင်ငွေက သူတို့ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် အတော်အတန် လုံလောက်တဲ့အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်လာတဲ့အတွက် သူ့အမေက အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ ကျန်တဲ့ သားနှစ်ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရင်းသာ ဖြတ်သန်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ဝင်ငွေက သူတို့မိသားစုအတွက် အတန်အသင့် အဆင်ပြေနေပေမဲ့လည်း တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းကျောင်းသားဖြစ်သူ မောင်လေးအတွက်၊ ရှစ်တန်းကျောင်းသားဖြစ်သူ မောင်လေးတို့ရဲ့ တစ်လတစ်လ ကျူရှင်လခတွေ၊ အသုံးစရိတ်တွေ၊ အခြားအထွေထွေ စရိတ်တွေနဲ့ ဆိုတော့ သူ့မှာ အမြဲလို လုံးချာလည်လိုက်နေလိုက်တာပါပဲ။ ဒီကြားထဲ သူ့မောင်လေးတွေက ခပ်ဆိုးဆိုးပါ။ ကျောင်းမှ အမြဲရန်ဖြစ် ပြဿနာတက်လို့ လိုက်ရှင်းရ၊ ကျောင်းမှာ စာမေးပွဲတွေ ခဏခဏကျလို့ ကျောင်းကို လိုက်ရတဲ့ပြဿနာတွေဆိုတာ အမြဲပါပဲ။ သူငယ်ချင်းရဲ့အမေကလည်း အရင်လို အလုပ်မလုပ်ဖြစ်တာကြောတော့ တခြားအလုပ် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ ငွေလိုအပ်တဲ့အခါ လွယ်လွယ်ကူကူ နှစ်လုံးထိလေးဘာလေး စမ်းသပ်ထိုးရင်းကနေ နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒါကိုပဲ အားကိုးပြီး ကိုယ့်ရှိတဲ့ ငွေအပြင် အကြွေးတွေပါ နှစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ အိမ်ရဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ မိသားစုရပ်တည်ရေးအတွက်အပြင် တင်နေတဲ့အကြွေးတွေကိုပါ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်တည်းက ဒိုင်ခံဖြေရှင်းနေရတာကိုမြင်ရတော့ သူ့အမေဖြစ်သူကလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူလည်း အပြစ်တွေ တင်၊ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းလည်း မသိတော့ဘဲ စိတ်ပျက်အားငယ်စွာနဲ့ သူ့ခံစားချက်ကိုပြောပြရင်း မျက်ရည်တွေလည်း ကျနေခဲ့ပါတယ်။

သူတို့မိသားစုပြဿနာကို ကြားသိရတော့ သူတို့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကိစ္စ၊ လက်ရှိ ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူအများစု ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့

အလားတူကိစ္စတွေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးကူညီမှုမရှိတဲ့၊ အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် မယူနိုင်ကြတဲ့လူတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ မိသားစုတစ်စု (သို့) အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။ ရပ်တည်ဖို့ မလွယ်ကူဘူးဆိုတာ ပိုမိုနားလည်လာရတယ်။ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြရတဲ့ ရှင်သန်ရပ်တည်ကြတဲ့ မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကြားမှာ ဘယ်နေရာမှာမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ကောင်းနေရုံနဲ့ ရပ်တည်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ မျှတမှုဆိုတာ မရှိတဲ့အတွက် အဆင်မပြေမှုတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ အရှုံးတွေဆိုတာချည်းပဲ ရရှိလာကြပါတော့တယ်။ ငွေကြေးပိုင်းကိုမှ ပြောတာမဟုတ်။ စီးပွားရှာတဲ့ကိစ္စတစ်ခုတည်းကိုမှ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ဦးချင်းက ဘယ်သူမှ တာဝန်မပေးအပ်ရင်တောင် ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် လုပ်စရာရှိတာကို တာဝန်ကျေပွန်အောင် တာဝန်ယူအသိစိတ်နဲ့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနုပညာနယ်ပယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေး၊ မိသားစုအရေး ဘယ်လိုနေရာ၊ ဘယ်လိုနယ်ပယ်၊ ဘယ်လိုအဖွဲ့အစည်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးကောင်းတစ်ယောက်ကောင်းအားနဲ့ ရှေ့ဆက်ရင် ယိုင်နဲ့နဲ့ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။

ဥပမာအားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုရင်လည်း တစ်ဦးချင်းအထွက် သီးသန့်တာဝန်ခွဲဝေပေးထားတာတွေ ရှိရင်ရှိမယ်။ စုပေါင်းပြီး အတူတကွလုပ်ဆောင်ရမှာတွေ ရှိကောင်းရှိမယ်။ အတူကြိုးစားပြီး အောင်ပွဲခံရမယ့်အလုပ်တွေကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း နာမည်ကောင်းရဖို့၊ ငွေတွေ ဂုဏ်တွေ ရာထူးတွေအတွက် ခွဲဝေမလုပ်၊ ပူးပေါင်းမလုပ်ဘဲ မနိုင်ဝန်ကိုထမ်းပြီး ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကပဲ သိမ်းကျုံးလုပ်မယ်ဆိုရင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ မတူညီတဲ့ အတွေးအမြင်တွေ၊ မတူညီတဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ မပါဝင်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အမြင်သက်သက်နဲ့လုပ်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရလာမယ့် ရလဒ်ကလည်း ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ တာဝန်ကိုယ်စီခွဲထားပေမဲ့လည်း တစ်ဦးချင်းစီကနေ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် အလေးမထားတာမျိုး၊ တာဝန်ယူမှုမရှိရင်လည်း အဲဒီအဖွဲ့အစည်းက ရေရှည်မှာ ဘယ်လိုမှ မအောင်မြင်နိုင်တော့ပါဘူး။

တာဝန်ယူရမယ်ဆိုတိုင်းလည်း မနိုင်ဝန်ထမ်းတာမျိုး၊ ကိုယ်နဲ့ ဘယ်လိုမှ အံ့မဝင်တဲ့ တာဝန်မျိုးကို ပေးအပ်လာခဲ့ရင်လည်း ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာမျိုးကို ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့တော့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ တာဝန်ခံ ပြီးမှ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပျက်ကွက်တဲ့အခါ ဘယ်လောက်ထိ စိတ် ဒုက္ခရောက် အခက်အခဲဖြစ်ရလဲဆိုတာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ကြံဖူးတဲ့ အတွက်ပါ။

လောကမှာ နောက်ထပ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်သက်သာဖို့အတွက်ပဲ ကိုယ်ကြည့်ကြ တယ်။ တစ်ခုခု အခက်အခဲကြုံလာတဲ့အခါ ပူးပေါင်းတိုင်ပင် မဖြေရှင်းဘဲ ကိုယ်လွတ်ရုန်းကြတယ်။ သူတို့က တာဝန်ယူမှုမရှိတဲ့အတွက် သူတို့ကိုယ် တိုင်အနေနဲ့ စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတာ မှန်ပေမဲ့ တစ်ဖက်မှာလည်း တာဝန် ယူမှု စိတ်မရှိတဲ့အတွက် အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ် စိတ်၊ အထင်သေးစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအပေါ် ငါလုပ်လို့ ဖြစ် ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယဖြစ်စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်သလို ကြိုးစားအားထုတ် ချင်စိတ်တွေလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေက တဖြည်းဖြည်း ငုပ်လျှိုးသွားတတ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကသာ ကောင်းပြီး အရာအားလုံးကို တာဝန်ယူတတ်လွန်းရင်လည်း အဆင်မပြေနိုင်သလို တာဝန်ယူမှုလုံးဝမရှိ ဘဲ ကိုယ်လွတ်ရုန်းတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ မိသားစုတစ်စု (သို့) အဖွဲ့အစည်းက ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်စွာ ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးက တက်ညီလက်ညီနဲ့ အပြန်အလှန် တန်ဖိုးထား လေးစားမှု၊ ကူညီပံ့ပိုး ကြိုးစားမှု၊ အပြန်အလှန် တာဝန်ခွဲဝေယူ လုပ်ဆောင် နိုင်မှုတွေ ရှိကြမယ်ဆိုမှသာ အောင်မြင်သော မိသားစုဘဝ၊ အောင်မြင်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ အောင်မြင်သော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်လာနိုင်မှာပါဆိုတာ ပြောကြားရင်း ...။ ။

ကြောက်တတ်ရင်ရှေ့တို :

ကျွန်မတို့တွေက ငယ်စဉ် ကလေးဘဝကတည်းက အကြောက်တရားဆို တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ခံစားခဲ့ကြရဖူးပါတယ်။ ဘယ်အရာက ကြောက် စရာကောင်းတယ်၊ ဘယ်အရာက ကြောက်စရာမကောင်းဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် ကွဲကွဲပြားပြား မသိသေးခင်မှာဘဲ တချို့သောလူကြီးတွေ ပြော နေတဲ့ “ပြောစကား နားမထောင်ဘူးလား၊ ငရဲအိုးထဲ ဇောက်ထိုးကျလိမ့် မယ်နော်”၊ “တိတ်တိတ်နေစမ်း၊ ဟိုမှာ ဒေဝေါကြီး လာနေပြီ”၊ “အခုထိ မအိပ်နိုင်သေးဘူးလား၊ သရဲကြီး လာကိုက်လိမ့်မယ်နော်” စသဖြင့် ပြော တာတွေကို ကြားပြီး ရင်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့အတူ လက်မခံချင်ဘဲ လက်ခံ လိုက်ရ၊ နားမထောင်ချင်ဘဲ နားထောင်လိုက်ရ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်၊ လုပ်ချင် တာတွေ၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အရာကို ဆက်မလုပ်တော့ဘဲ အငိုတိတ်ပြီး ကြောက်ကြောက်နဲ့ အိပ်လိုက်ရတဲ့ညတွေရော ဘယ်လောက်တောင် ရှိခဲ့ သလဲ။ သရဲဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ မသိမမြင်ဖူးသေးပေမဲ့ သရဲဆိုတာနဲ့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အကောင်တစ်ကောင်ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ အလိုလို ကြောက်နေခဲ့ရ၊ ဒေဝေါကြီးလာရိုက်လိမ့်မယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုပုံစံ၊ ဘယ် ကလာမယ်မှန်းမသိတဲ့ အဲဒီဒေဝေါဆိုတာကို ကြားရုံနဲ့ အငိုတိတ်ပြီး ရင် ထဲက တိတ်တဆိတ်ကြောက်နေခဲ့ရတဲ့နေ့တွေ ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝမှာ ရှိခဲ့ကြဖူးပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုတိုင်း လူကြီးမိဘတွေက စိုးရိမ်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ အဲဒါမလုပ်နဲ့ ဘာဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဟိုနားမသွားနဲ့ ဘာရှိတယ် စသဖြင့် တားမြစ်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို လိုက်နာ နားထောင်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ဘဝမှာ အမှားနည်းခဲ့တဲ့ကာလတွေလည်း ရှိသလို အဲဒီလို အရာရာကို တားမြစ်ခံရ၊ ခြောက်လှန့်ခံရသလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ တစ်ခုခုဆို “ငါ ဒါလုပ်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား” ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုနဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ဘာကိုမှန်းမသိတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတစ်ခုက အမြဲလို ကိန်းအောင်းနေတာကိုလည်း ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် သတိမပြုခင်မှာဘဲ ကျွန်မတို့ရင်ထဲမှာ ရောက်နှင့် ရှိနှင့်နေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှောင်တစ်နေရာရာသွားရင်တောင် ဘယ်နားကနေ ဘာထွက်လာမလဲဆိုတဲ့ နောက်ကျောမလုံတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုက ရင်ထဲမှာ အလိုလို ဖြစ်တည်နေတတ်တာမျိုးပါ။ ဒီတော့ အကြောက်တရားဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝကတည်းက မသိမသာ ခံစားလာခဲ့ရရင်း ကျွန်မတို့တွေ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာလည်း အဲဒီအကြောက်တရားတွေက လျော့ပါးပျောက်ကွယ်မသွားတဲ့အပြင် ပိုလို့တောင် တိုးလာခဲ့ပါတယ်။

ငယ်စဉ်က လူကြီးမိဘတွေရဲ့ စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲခြင်းကြောင့် တားမြစ်ခဲ့တာတွေ၊ ထိန်းရခက်လာတဲ့အခါ ကြောက်ပြီး ဆက်မလုပ်ရဲတော့အောင် ခြောက်လှန့်ပြောဆိုမိတာတွေကြောင့် ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ရှိလာခဲ့သလို အရွယ်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်၊ အပေါင်းအသင်းတွေ၊ ကိုယ်မြင်တွေ့နေရတဲ့ တခြားသောသူတွေရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ကြားသိနေရတဲ့ သတင်းစကားတွေ၊ ငယ်စဉ်ကတည်းက မသိမသာ ရင်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေခဲ့တဲ့ ကြောက်စိတ်အခံတွေကြောင့်လည်း အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်က ထုတ်ဖော်မပြောဖြစ်ပေမဲ့လည်း ရင်ထဲမှာ ပိုမိုရှင်သန်နေကြပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အရွယ်ရောက်လို့ လူပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ ရှင်သန်လာရတဲ့အခါ အရင်ထက်ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို မြင်တွေ့လာရ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောကဓံကို ကိုယ်တိုင်ကြုံလာရတဲ့အခါ အဲဒီကြောက်တတ်တဲ့စိတ်နဲ့ တချို့သောသူတွေက လောကဓံတွေကြားထဲမှာပဲ

မလူးမလွန်သာနဲ့ နစ်မြုပ်သွားကြသလို တချို့ကတော့ အဲဒီကြောက်စိတ်ကို
ပဲ အခြေခံပြီး ရှေ့ဆက်တိုးရင်း ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေကနေ
လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်က ကျွန်မတို့ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ဖုံး
အုပ်ထားပါတယ်။ ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်ကြောင့်ပဲ ကျွန်မတို့ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့
တဲ့၊ စတောင် မစရသေးဘဲ လက်လျှော့ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေ ဘယ်လောက်တောင်
ရှိခဲ့ပြီလဲ ပြန်တွေးကြည့်စေချင်ပါတယ်။ “ငါတော့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား”၊ “ဒါ
ကို ငါလုပ်နိုင်မယ်မထင်ဘူး”၊ “ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် မှားသွားမလား” ဆိုတဲ့
စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေနဲ့ ဘာကိုမှ မလုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲဖြစ်နေရခြင်းကိုက
ကျွန်မတို့ အရည်အသွေးတွေကို ထိန်းချုပ် ကန့်သတ်ခံထားရပြီး ကျွန်မတို့
ရဲ့ သတ္တိတွေကို အကြောက်တရားရဲ့ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းကို ခံလိုက်ရတာပါပဲ။

ဒီလိုကြောက်တတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်စေတဲ့အခါ၊ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ဆရာ
တော်တစ်ပါး* မိန့်ခဲ့ဖူးတဲ့ “ကြောက်တတ်ရင် ရှေ့တိုး” ဆိုတဲ့ စကားလေး
တစ်ခွန်းကို သတိရမိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်မတို့အနေနဲ့ စတိတ်
စင်ပေါ်တက်ပြီး လူအများကြားမှာ စကားပြောရမှာကို ကြောက်ရွံ့တာမျိုး၊
Persentation ထွက်လုပ်ရမှာကို ကြောက်တာမျိုး၊ လူများများကြားထဲ
မသွားရဲတာမျိုး စတဲ့ တစ်ခုခုကို မလုပ်ရဲအောင် အကြောက်တရားက ထိန်း
ချုပ်ထားတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ ဒါကိုမလုပ်တော့ဘဲ နေလိုက်တော့မှာလား။
ဒါကို လက်လျှော့ပြီး အရှုံးပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နောက်ဆိုရင် အဲဒီအရာ
တွေကို ပိုလို့တောင် လုပ်ရဲတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဆရာတော်
မိန့်ကြားဖူးတဲ့ “ကြောက်တတ်ရင် ရှေ့တိုး” ဆိုတဲ့ စကားလေးအတိုင်း သတ္တိ
ရှိရှိနဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရှေ့တိုး လုပ်ဆောင်လိုက်မယ်
ဆိုရင် ဒီတစ်ကြိမ်မှာ အရမ်းကို ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကြောက်စရာ
ကောင်းပေမဲ့ နောက်ထပ်အကြိမ်တွေမှာ တွေဝေတွန့်ဆုတ်နေပြီး ဆက်
မလုပ်ရဲ၊ မပြောရဲ၊ မသွားရဲအောင် ဘယ်ကမှန်းမသိ၊ ဘာမှန်းမသိတဲ့
ကြောက်စိတ်တစ်ခုက အလိုလို ကိန်းအောင်းလာပြီဆိုရင် နောက်လှည့်

* ဒေးဒရဲ ကွင်းကျောင်းဆရာတော်

အရှုံးပေးဖို့ထက်၊ ဆက်မလုပ်တော့ဘဲ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ထက် ရှေ့ကိုပဲ ဆက်တိုး လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ ပထမဆုံးအကြိမ်အနေနဲ့ ဒီလို ကျွန်မတို့ ကြောက်နေတဲ့ အရာတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်လိုက်၊ ရှေ့ဆက်တိုး လုပ်ဆောင် လိုက်တာက ကျွန်မတို့အတွက် ခက်ခဲကောင်း၊ ခက်ခဲနိုင်ပေမဲ့ အဲဒီလို လုပ် လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်ကို ကျော်လွှား ရင် ဆိုင်နိုင်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးကို ထုတ်ဖော်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားချင့်ချိန်တတ်တာနဲ့ ကြောက်တတ် တာ၊ တွေ့ဝေ တွန့်ဆုတ်တတ်တာချင်း မတူပါဘူး။ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်တာ၊ မပြောသင့်တာကို မပြောတာ၊ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာကို ကြောက် တာမျိုးကိုတော့ ကျွန်မတို့ လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်တာ၊ မကောင်း တာတစ်ခုကို သတ္တိရှိရှိနဲ့ လုပ်တာပါဆိုပြီး မကောင်းမှန်းသိ လျက်နဲ့ ရှေ့တိုးလုပ်ရင်တော့ ဒါဟာ မကြောက်တတ်တာ၊ သတ္တိရှိတာမဟုတ် ဘဲ မိုက်ရူးရဲဆန်တာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ “သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာ၊ ပြောသင့်ပြောထိုက်တာ၊ အမှန်တရားအတွက် တွေ့ဝေ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ ရှေ့တိုးလုပ်ဆောင်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်” လို့ ဆရာ တစ်ယောက်က ပြောဖူးပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကတည်းက အကြောက်တရားတွေကြားမှာ ရှင်သန်ခဲ့ကြရ တယ်။ အရွယ်ရောက်တော့လည်း အသက်ကြီးလာလေ လူတွေက အလို လိုကြောက်တတ်လာလေဆိုသလိုပါပဲ အစကတော့ စဉ်းစားချင့်ချိန်တာပါ ပဲ။ နောက်ပိုင်းကျတော့ စဉ်းစားလွန်ရင်းနဲ့ တွေ့ဝေလာတယ်။ ဒါ ဖြစ်ပါ့ မလား၊ ဒါလုပ်ရင် ဒီလိုဖြစ်မယ် စသဖြင့် မဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ၊ ကြိုတင်ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အရာတွေအပေါ် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ခြင်းကနေ ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်ရောက်လာပြီး လက်လျှော့လိုက်ရတဲ့ အဖြစ် အပျက်တွေလည်း များစွာရှိနိုင်ပါတယ်။

အမှောင်ထဲသွားရင်တောင် လူတစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ချောင်းပြီး ရိုက်မှာ၊ လုယက်မှာကို ကြောက်တာထက် ဘယ်ကမှန်းမသိတဲ့ လက်ကြီး ထွက်လာမလား၊ ကိုယ်မမြင်ဖူးတဲ့ သရဲဆိုတဲ့အကောင်ကြီးပဲ ထွက်လာလေမလားဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ သွားခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေလည်း

ရှိတယ်မဟုတ်လား။ ဘာမှန်းမသိ၊ ဖြစ်မလာသေးတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်
 တွေးထင်ပြီး ကြောက်တတ်တာ၊ “ငါ ဒီစကားပြောလိုက်လို့ လူတွေ ဝိုင်း
 ရယ်လေမလား၊ ငါ လူတွေရှေ့မှာ စကားပြောလိုက်ရင် မှားသွားလေမလား”
 ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ မပြောဘဲနေရင်း လူတောမတိုး ဖြစ်လာတာတွေ
 က မလိုအပ်ဘဲ ကြောက်တတ်တဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်တွေကြောင့်ပါပဲ။ ရှက်
 သင့်၊ ကြောက်သင့်တာကို ရှက်ရ၊ ကြောက်ရမှာ လူ့သဘာဝပါ။ ဒါပေမဲ့
 မလိုအပ်ဘဲ ကြောက်တတ်လွန်းတဲ့သူဆိုရင် လောကကြီးက ပိုကြောက်
 စရာတွေကို ပေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကြောက်စရာတွေကို ရင်မဆိုင်ဘဲ
 နောက်ဆုတ်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီ အကြောက်တရားတွေအောက်မှာ တစ်
 သက်လုံး ကျန်မတို့ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ နစ်မြုပ်ခံလိုက်ရပါလိမ့်မယ်။
 အဲဒီတော့ အမှန်တရားအတွက်ဆိုရင်၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာအတွက်
 ဆိုရင်၊ ပြောသင့် ပြောထိုက်တာအတွက်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ မလိုလားအပ်
 တဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကို ဘေးဖယ်ပြီး ရှေ့ကိုသာ ဆက်တိုးလုပ်ဆောင်သွား
 ပါဆိုတာ ပြောကြားရင်း ...။ ။

DailyEleven, 25-Nov-2016.

တောင်တက်သမား

“တောင်တက်သမား” တစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်း ရေးထားတဲ့ ဝတ္ထုတို တစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပြီးချိန်မှာတော့ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝနဲ့ ကျွန်မတို့ သာမန်လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလတစ်လျှောက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတဲ့အချိန်မှာ ထားရှိသင့်တဲ့ ခံယူချက် စိတ်ဓာတ်တွေ အကြောင်း ဆက်စပ်စဉ်းစားမိခဲ့ပါတယ်။ စာတစ်ပုဒ်ဖတ်ပြီးတိုင်း အတွေးနယ်ချဲ့တတ်တဲ့ ကျွန်မအတွက် တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ သူလိုချင်တဲ့ တောင်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးကို ကြိုးစားတက်ရောက်နေစဉ်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲ၊ ရုန်းကန်မှုတွေ၊ ထားရှိရတဲ့ ခံယူချက်စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကျွန်မတို့ သာမန်နေ့စဉ် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ သိပ်တော့ မကွာလှပေမဲ့ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်သာ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ ခံယူချက် စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုး ထားရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်မယ်ဆိုတာကိုပါ ဆက်စပ်မိတဲ့အခါမှာတော့ ...။

တောင်တက်သမားအကြောင်း ဝတ္ထုကို ဖတ်ပြီးချိန်မှာ ကျွန်မပထမဆုံးစဉ်းစားမိတာက သူတို့ ဘာကြောင့် အပင်ပန်းခံ တောင်တက်နေကြသလဲ။ တခြားရွေးချယ်စရာအလုပ်တွေ အများကြီးရှိနေပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှရေရေရာရာ အကျိုးအမြတ်ရရှိဖို့ မသေချာတဲ့ တောင်တက်တဲ့အလုပ်ကို သက်စွန့်ဆံ့ဖျားနဲ့ လုပ်နေကြတာလဲဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလို

ဝေခွဲမရမှုတွေနဲ့ ကျွန်မအဖေကို မေးတဲ့အခါမှာ အဖေက ကျွန်မကို မေးခွန်းတစ်ခု ပြန်မေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကိုရော ဘာကြောင့် လုပ်နေတာလဲတဲ့လေ။ ကျွန်မ ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်မို့လို့ ကျွန်မ လုပ်နေတာလို့ ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်မ သိချင်တဲ့မေးခွန်းရဲ့ အဖြေပဲတဲ့လေ။ အဲဒီနောက်မှာ အဖေက နောက်ထပ်မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကနေ ကျွန်မ ဘာအကျိုးအမြတ်ကိုမျှော်လင့်ပြီး လုပ်နေတာလဲတဲ့။ ဝါသနာပါလို့ဆိုပြီး အပျော်သက်သက် ဝင်လုပ်တာလား၊ ငွေအတွက်၊ ဂုဏ်အတွက်၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားလိုတာ သက်သက်အတွက်လားတဲ့လေ။ ကျွန်မ ဘာအတွက် ဒီအလုပ်ကိုလုပ်နေသလဲဆိုတာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဖြေဖို့ကျတော့ အတော်လေး ဖြေရခက်တဲ့ မေးခွန်းပါ။ နေရေးထိုင်ရေး၊ ဝမ်းရေးအတွက် ခက်ခဲတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝါသနာပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါဘူးဖြစ်စေ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ငွေကြေးအတွက် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်နေကြရသူတွေရှိသလို မိဘက တတ်နိုင်လို့ နေထိုင်စားသောက်ရေး ဘာမှပူပင်စရာ အခက်အခဲမရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားဖို့၊ လူသိများ ထင်ရှားဖို့ လုပ်ကိုင်နေကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့သော လူနည်းစုကတော့ မိသားစုအရေးအတွက် ငွေရှာဖို့ သက်သက် အလုပ်လုပ်တာမျိုးမဟုတ်သလို အောင်မြင်ကျော်ကြားလိုတာ သက်သက်အတွက်လည်း အလုပ်လုပ်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်ရှိလာတဲ့လူတစ်ယောက်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင် အမြင်တင့်တယ်အောင် အလုပ်လုပ်ကြရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိသလို တချို့သော လူနည်းစုကတော့ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေကြတာကိုပင် ပျော်စရာကောင်းလို့ဆိုပြီး လုပ်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်အတွက်ကတော့ တကယ်ကို ဝါသနာအရင်းခံပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးပါ။ သူလုပ်တဲ့ တောင်တက်တဲ့ အလုပ်ရဲ့ အဓိကပစ်မှတ်က သူ တက်နေတဲ့ တောင်ရဲ့အမြင့်ဆုံး ထိပ်ကို အောင်မြင်စွာရောက်ရှိနိုင်ဖို့ပါ။ ဒါဟာ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့

အောင်မြင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဝါသနာပါလို့လုပ်တယ်၊ အဲဒီအလုပ်ကို အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ပြီး သူလိုချင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရောက်အောင်သွားနိုင်ခြင်းကလည်း တောင်တက်သမားရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ယုံကြည်ချက်ပါပဲ။ တောင်တက်နေစဉ်အတွင်းမှာလည်း အရာရာကို ကြံကြံခံပြီး တောင်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်ရှိအောင်သွားမယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားတဲ့စိတ် ထားရှိရပါတယ်။ တောင်ထိပ်ကိုရောက်ဖို့ ကြိုးစားနေစဉ်အတွင်းမှာပဲ အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့တော့ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ဟာ တောင်ထိပ်ကို မတက်လှမ်းနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြံ့ခိုင်အောင် အကာအကွယ်တွေ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ ပြုလုပ်ထားတဲ့ကြားကနေ အခန့်မသင့်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့အထိ ကြုံတွေ့ရတဲ့ တောင်တက်သမားတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တောင်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးကို အောင်မြင်စွာတက်နိုင်တဲ့သူကိုတော့ လူတွေက အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ယူကြသလို တော်လိုက်တာ၊ သူ ကံကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး အားရဝမ်းသာ ချီးကျူးစကားဆိုကြတာမျိုးကိုတော့ ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ဟာ ကံကောင်းလို့ အဲဒီလို အောင်မြင်မှုကို ရရှိခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်ရှိပြီး ကြံ့ကြံ့ခံ ယုံကြည်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားခဲ့လို့သာ အဲဒီနေရာကို ရောက်ရှိခဲ့တာပါ။ တချို့သော တောင်တက်သမားတွေကတော့ အဲဒီတောင်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်ရှိဖို့ ကြိုးစားရင်းကနေ လူမသိ သူမသိ အသက်ပေးသွားခဲ့ရတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ထိပ်ဆုံးရောက်ရှိ အောင်မြင်သွားတဲ့သူတွေကိုသာ လူတွေက အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ယူကြတာ၊ အရေးယူချင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ကတော့ ကိုယ်တက်လှမ်းချင်တဲ့တောင်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်အောင် ဝါသနာနဲ့၊ ဇွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားတက်လှမ်းနေရတာကိုက တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုပါ။ သူ အရှုံးမပေး၊ အလျှော့မပေးသေးသရွေ့ သူဟာ ရှုံးနိမ့်သူမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ နောက်ဆုံးအချိန်ထိတိုင်အောင် သူတို့ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သွားသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများက အသိအမှတ်မပြုခဲ့ရင်တောင်မှ သူတို့ဘဝမှာ သူတို့ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်အတွက်၊ သူတို့

ရဲ့ ယုံကြည်ချက်အတွက် သူတို့ ဘယ်လောက်ထိ အပင်ပန်း ဆင်းရဲဒဏ် ကို ကြုံကြုံခံပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သလဲဆိုတဲ့အသိက သူတို့ကိုယ်သူတို့ တစ်သက်လုံး အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ယူနိုင်စေမှာပါ။

လတ်တလောမှာလည်း ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံး ဧဝရက်တောင်ကို ကျွန်မ တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေလည်း ပထမဆုံးအကြိမ် စတင်တက်ရောက်နေကြပြီ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခြားနိုင်ငံများမှ တောင်တက်သမားတွေလိုမျိုးပဲ ကျွန်မ တို့တွေလည်း အမြင့်ဆုံးတောင်ထိပ်ကို ရောက်ရှိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားတက်ရောက် နေကြပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဧပြီ ၁၇ ရက်မှာတော့ ရေခဲပြင်ရာသီဥတု တစ်နာရီ မိုင် ၄၀ နဲ့ တိုက်ခတ်ခဲ့တဲ့အတွက် ရေခဲတောင်ကြီး ပြိုကျခဲ့တယ်လို့ သိရပါ တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တောင်တက်လမ်းညွှန်များသာမကဘဲ တောင် တက်သမားအချို့ သေကျေကြပြီး ပျောက်ဆုံးနေကြသူများလည်း ရှိနေပြန် ပါတယ်။

တောင်တက်သမားတစ်ယောက်က သူတက်လှမ်းချင်တဲ့နေရာကို ရောက်ဖို့ အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားနေချိန်မှာ ကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်ကျ အရှုံးပေးရတာမျိုးတွေ ရင်ဆိုင်ရတာတင်မကဘဲ ကိုယ်ရွေးချယ် တက်ရောက် နေတဲ့တောင်မှာ ရာသီဥတုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း ထိခိုက်ပြိုပျက်မှုတွေကြောင့် ကြိုးစား အားထုတ်နေရတဲ့သူတွေ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းစေမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေနိုင်တာကိုလည်း ကျွန်မတို့ မမေ့လျော့ထားသင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ လည်း ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ လမ်းတစ်ခုကို သွားတဲ့အခါ မှာ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်က ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ ယုံကြည်ချက်ခိုင်ခိုင်မာမာ နဲ့ ရှေ့ဆက်ကြဖို့သာ လိုပါတယ်။ အခြားသော ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် အား လျော့မှုကြောင့်မဟုတ်တဲ့ အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတွေ၊ ကျွန်မတို့ စိတ် ဓာတ်ကို လဲပြိုစေမယ့် အခြားသောအကြောင်းတရားတွေအတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင် သိထားပြီး ကိုယ့်တာဝန်ကိုသာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစား နေထိုင်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်မတို့ သာမန်လူသားတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေကလည်း

ဒီအတိုင်းဖြစ်သလို ဖြတ်သန်းနေတဲ့သူတွေအတွက်တော့ သာမန်လောက် ပဲဖြစ်နေမှာပါ။ မတော်လောဘနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လူသားပီသစွာ လူသားဆန်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ့်ဝါသနာ၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်အတွက် ကြုံလာသမျှဒဏ်ကို ကြံ့ကြံခံ ရင်ဆိုင်ပြီး တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့သာ ကြိုးစားကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးနေရာကို မရောက်ရှိသေးလို့ တခြားသူတွေရဲ့ ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြုမှုတွေကို မရရှိရင်တောင်မှ ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိပ်ပြာလုံစွာနဲ့ ဂုဏ်ယူကျေနပ်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ။

DailyEleven, 26-April-2014.

မုန်တိုင်းပြိုရင်

“ဘယ်တော့မှမရှုံးနိုင်ခြင်းထက် ကျရှုံးလည်း
ပြန်ပြီးရအောင် ထနိုင်တာက ပိုသာပါတယ်”

Nelson Rolihlahla Mandela

မကြာသေးခင်ရက်ပိုင်းလောက်ပဲ နေပြည်တော်၊ ပျဉ်းမနားမြို့မှာ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ယောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြိုးဆွဲချသေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့အကြောင်း သတင်းစာမှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီအမျိုးသားလေးက သူလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကလည်း ပြုတ်ခဲ့ပြီး အကြွေး ၁၇ သိန်းလည်း ဆပ်ဖို့ရှိတဲ့အတွက် သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ခဲ့တာဖြစ်တယ် လို့လည်း သိရတယ်။ အရင်ကလည်း ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံစည်တဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ မကြာခဏ ကြားသိနေရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခုနောက်ပိုင်းမှာဆိုရင် ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတဲ့ ကိစ္စတွေက အရင်ထက်ပိုပြီး ခပ်စိတ်စိတ်ဖြစ်ပွားနေတာကို ကြားသိနေရတော့ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေများစွာရှိပေမဲ့လည်း လူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွေမှာ ထိခိုက်မှုတွေများစွာနဲ့ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုတွေကလည်း အရင်ကထက် ပိုများပြားလာနေပြီဆိုတာကို သတိပြုမိခဲ့ရတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ချမ်းသာတဲ့သူတွေကလည်း အလွန်အကျွံ ချမ်း

သာနေကြသလို ဆင်းရဲတဲ့သူများကျတော့လည်း ကုန်းကောက်စရာ မရှိလောက်အောင်ကို ဆင်းရဲငတ်မွတ်နေကြရသူတွေလည်း များစွာရှိနေတာပါ။ အလျင်အမြန် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ နည်းပညာတွေ၊ အခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုတွေ၊ ခေတ်ရေစီးအလိုက် မျောပါနေကြရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ ပြင်းထန်တဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာဟချက်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ရိုက်ခတ်မှုတွေ၊ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ လောကဓံတရားတွေကြားထဲမှာ ကွဲပြားတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ မတူညီတဲ့ ဘဝအခြေအနေ ဖြတ်သန်းမှုတွေ၊ မတူညီတဲ့ အသိတရားတွေနဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်တည်နေကြရပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာမှ အခုလို ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂလိက ခံစားချက်ပြဿနာတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ လျင်မြန်ပြင်းထန်တဲ့ ဘဝရဲ့ အနိမ့်အမြင့်အတက်အကျတွေကြားထဲမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တုံ့ပြန်ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်တွေကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့သူတွေ၊ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ မွန်းကျပ်မှုတွေကို ဆက်လက် ရင်ဆိုင်နိုင်တော့ဘဲ ရွေးချယ်စရာလမ်းမရှိတော့အောင် ထွက်ပေါက်မဲ့လာတဲ့အခါ ဒီမွန်းကျပ်မှုတွေ၊ ဒီစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် တချို့သောသူတွေက အခုလိုပဲ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်တဲ့နည်းကိုသာ ရွေးချယ်လိုက်ကြတော့တယ်။ သူတို့သာ ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ်ကနေ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ရင် ဒီဒုက္ခတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အသိလောက်နဲ့ သေရဲတဲ့သတ္တိကို မွေးယူပြီး မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်လိုက်ကြတော့တယ်။ ဘဝမှာ အရှုံးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ လူတွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါတွေ ခံစားလာကြရတယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်တည်မတ်နိုင်တဲ့၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ အသိတရားနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေမရှိရင် ဘဝတစ်ခုလုံး တစ်စစီ ပျက်စီးသွားနိုင်သလို အခုလို မလိုလားအပ်တဲ့ကိစ္စမျိုးတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာမှာတော့ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့အနုပညာရှင်တွေ၊ အခြားသော နယ်ပယ်အသီးသီးက အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတွေ၊ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝသူတွေက ဒီလိုမျိုး စိတ်ကျဝေဒနာကို မကြာခဏ ခံစားရ

ပြီး သူတို့ဆီမှာတော့ ဒီလိုပြဿနာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အချိန်ယူ ဖြေရှင်းဖို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့အတွက် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တွေ၊ ဒီလို စိတ်ကျဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အကြံဉာဏ်ပေး ကူညီနိုင်တဲ့ ပညာရှင်တွေနဲ့ သေချာတိုင်ပင်ပြီး ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရတာတွေ အတော်လေး ခေတ်စားပါတယ်။ ဒီမှာကတော့ အဲဒီလိုမျိုး လုပ်ဆောင်တာတွေက သိပ်ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်မရှိသေးသလို သိတဲ့သူတွေကလည်း နည်းပါးနေပြီး ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အချိန်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ အခက်အခဲရှိနေတဲ့အတွက် သိပ်ပြီး အဲဒီလို လုပ်ဆောင်တာမျိုးတွေ မရှိသလောက် နည်းပါးပါတယ်။ သာမန်လူ မဆိုထားနှင့် ငွေကြေးမတတ်နိုင်တဲ့၊ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတဲ့သူတွေအတွက်တော့ ဒီလို ငွေကြေးနဲ့ အချိန်ပေးပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်တည်ဆောက်ရမယ့်ကိစ္စမျိုးတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ဆိုတာ အတော်လေး မဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။

အဲဒီတော့ ဒီလိုမျိုး စိတ်ကျဝေဒနာတွေ ခံစားလာရတဲ့အခါ၊ ကိုယ်တွေ့ကြုံ ဖြစ်ပျက်နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေအတွက် ဖြေရှင်းစရာနည်းလမ်းရှာမရတဲ့အခါ မှားယွင်းတဲ့ စိတ်ထွက်ပေါက်တွေနဲ့ နည်းလမ်းရှာသွားကြပါတော့တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုပြန်တည်ဆောက်ကြမလဲဆိုတာက အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြန်တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာလည်း အသိဉာဏ်ရှိဖို့လည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ၊ ရုံးခိမ့်မှုတွေ၊ လောကဓံရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူမှာလည်း ဆင်းရဲတဲ့သူအလျောက်၊ ချမ်းသာတဲ့သူမှာလည်း ချမ်းသာတဲ့သူအလျောက် အခက်အခဲ ပြဿနာတွေဆိုတာ ရှိကြတာပါပဲ။ လောကမှာ ဘယ်သူမှ အရာအားလုံးအဆင်ပြေနေတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ် တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ အဖြစ်အပျက်က အဆိုးဆုံးလို့ လူတွေက ထင်နေကြတာပါ။ တကယ်တော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာတောင် အခက်အခဲတွေ၊ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရတဲ့ အခြေအနေတွေ များစွာ ရှိပါတယ်။ အဓိကကတော့ လုံးဝ စိတ်လျော့ပြီး အရုံးမပေးလိုက်ဖို့ပါပဲ။

ကျွန်မ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်မှတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သိန်းငှက်တွေ

အကြောင်းကို ဒီနေရာမှာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ သိန်းငှက်တွေက ကမ္ဘာပေါ်မှာ သက်တမ်း ၇၀ အထိ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်တဲ့ သက်တမ်းအရှည်ဆုံး ငှက်တွေလို့ သိရတယ်။ သူတို့ရဲ့ လှပပြီး အားမာန်အပြည့်နဲ့ ခွန်အားရှိတဲ့ တောင်ပံအစုံနဲ့ ထက်မြက်စူးရှလှတဲ့ နှုတ်သီးတွေ၊ လက်သည်းတွေက သူတို့ရဲ့ အားသာချက်တစ်ခုဖြစ်သလို အခြားငှက်တွေထက် သက်တမ်းရှည်ကြာစွာ နေထိုင်နိုင်တာလည်း သူတို့ရဲ့ ကံကောင်းမှုတစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို သက်တမ်းရှည်ကြာစွာ၊ လှပဝုံကြွားစွာ ရှင်သန်ပျံသန်းနိုင်ဖို့အတွက် သူတို့တွေမှာလည်း ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲဒုက္ခတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သူတို့သက်တမ်း လေးဆယ်ရောက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ နှုတ်သီးတွေက ကောက်ကွေးလာပြီး ဘာပဲစားစား ခက်ခဲလာတာ၊ သူတို့ လက်သည်းတွေကလည်း ရှည်လျားကောက်ကွေးနေပြီး အစာရှာဖို့၊ ဖမ်းဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ သူတို့တောင်ပံတွေကလည်း ကြီးမား လေးလံလာတဲ့အတွက် သွားချင်ရာနေရာကို အလွယ်တကူ ပျံသန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့အခြေအနေပါ။ အစာရေစာငတ်ပြတ်ပြီး ဒီလိုနေထိုင်ရတာ ခက်ခဲ ကြမ်းတမ်းလွန်းတဲ့ ဘဝမှာ တချို့သော သိန်းငှက်တွေကတော့ ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အင်အားမရှိတော့ဘဲ သူတို့ရဲ့ လက်သည်းတွေ၊ သူတို့ရဲ့ နှုတ်သီးနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိုးသတ်ပြီး အဆုံးစီရင်လိုက်ကြပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တချို့သော သိန်းငှက်တွေကတော့ ဒီလိုအခြေအနေတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံ ရင်ဆိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ ရှည်လျားကောက်ကွေးလာတဲ့ လက်သည်းတွေ၊ နှုတ်သီးတွေကို သွေးချင်းချင်းထွက် အနာခံပြီး ကျောက်ဆောင် ကျောက်သားတွေနဲ့ ပွတ်ခတ်ချိုးပစ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ လေးလံတဲ့ တောင်ပံတွေကို ပွတ်တိုက်၊ ကျွတ်ကျသွားအောင် ခက်ခက်ခဲခဲ သတ္တိရှိရှိ ကြိုးစားကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ အသစ်ပြန်ထွက်လာတဲ့ သူတို့ရဲ့ အတော်ပံတွေက အရင်ကထက် ပိုမိုလှပ ခွန်အားရှိစွာ လေအဟုန်မှာ ပျံနိုင်တဲ့ တောင်ပံတွေဖြစ်လာပြီး သူတို့ရဲ့ နှုတ်သီးတွေ၊ လက်သည်းတွေကလည်း အရင်ထက် ပိုမိုလှပပြီး အစာရှာရာမှာ ပိုမိုလွယ်ကူစေတဲ့အထိ ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို သတ္တိရှိစွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ဖြတ်သန်းနိုင်တဲ့ သိန်းငှက်တွေက ကျန်ရှိတဲ့ သူ့ဘဝသက်တမ်းမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်သွားနိုင်ပါသတဲ့။

လောကမှာ လူသားတွေသာမဟုတ်ဘဲ တိရစ္ဆာန်တွေမှာတောင် အခက်အခဲတွေ၊ လောကခံရဲ့ အလှည့်အပြောင်းအချိန်တွေကို တွေ့ကြုံကြရတယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေတောင်မှ သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို အရှုံးမပေးဘဲ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါလားဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေလည်း ရရှိခဲ့တယ်။

တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ နောက်ဆုံးရွေးချယ်စရာမရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခြေအနေမှာတောင် ကိုယ်အရှုံးမပေးသရွေ့ မရှုံးသေးပါဘူး။ အမေးရှိရင် အဖြေရှိသလိုပါပဲ။ အခက်အခဲတွေရှိရင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ အမြဲရှိပါတယ်။ မြင်အောင်ကြည့်ဖို့နဲ့ မလျော့သော ဇွဲသတ္တိနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ကြဖို့ပဲ လိုတာပါ။ စာရေးဆရာတစ်ယောက် ပြောဖူးသလိုပါပဲ။ လောကမှာ သေရဲတာမှ သတ္တိမဟုတ်ပါဘူး၊ နေရဲတာကမှ တကယ့်သတ္တိပါ။ ရဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ရလာပြီးမှတော့ တခြား ဘာကိုမှ ကြောက်ရွံ့ အရှုံးပေး ထွက်ပြေးနေစရာ မလိုပါဘူး။

မုန်တိုင်းပြီးရင် လေပြည်လာမယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပါပဲ။ အခက်အခဲတွေပြီးရင် အကောင်းဆုံးတွေ ရရှိလာမှာပါ။ လဲကျသွားတာ ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ လဲကျသွားတဲ့နေရာကနေ ပြန်ထနိုင်တာကမှ ရှက်စရာပါ။ ကျရှုံးသွားလည်း ပြန်ပြီးထနိုင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေပဲရှိရှိ စိတ်ဓာတ်ကို မလျော့လိုက်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်တည်ဆောက်လိုက်ပါ။ အခက်အခဲတွေ၊ မွန်းကျပ်မှုတွေကြားထဲကနေ သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။ ယုံလိုက်ပါ။ မုန်တိုင်းတိုက်ပြီးတဲ့ ပင်လယ် ပိုလှလာပါလိမ့်မယ်ဆိုတာ ...။ ။

၆ ရှုဆက်မှလား ၊ နောက်လှည့်မှလား

Management (စီမံခန့်ခွဲမှု) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အခုနောက်ပိုင်း တော်တော်လေး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကြားနေရပါတယ်။ အရင်ကတည်းက ရှိနေခဲ့တဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးဖြစ်ပေမဲ့လည်း ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာတော့ အခုလို ခေတ်စနစ်တွေ ပြောင်းလဲပြီး နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ ဝင်လာတဲ့အချိန်မှသာ ပိုပြီး တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ယခင်က လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုလုပ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အတွက်သာ Management ဆိုတာ လိုအပ်တယ်ဆိုတဲ့အမြင်ကနေ ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ Management ဆိုတာက လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ပြောင်းလဲသိမြင်နေကြပြီပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာ အစစ အရာရာ စီမံခန့်ခွဲပေးရတဲ့ မန်နေဂျာ တစ်ယောက်ရဲ့တာဝန်က သိပ်ကို ကြီးမားတဲ့တာဝန်တစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒီလို ရာထူးတာဝန်တစ်ခုကို အခုလို ခေတ်စနစ်တွေ ပြောင်းလဲလာတဲ့အချိန်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အချိန်၊ သိပ်မကြာခင်အချိန်မှာပဲ နိုင်ငံတကာနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ များပြားလာပြီး နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ များပြားလာတော့မယ့်အချိန်မှာ နိုင်ငံခြား ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှာ မန်နေဂျာ ဆိုတဲ့ ရာထူးတာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ အခုခေတ်မှာ Business Management သင်တန်းတွေကို

သီးခြား အချိန်ပေး တက်ရောက်သင်ယူနေသူတွေလည်း များပြားလာတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဒါ့အပြင် Diploma သင်တန်း၊ သာမန် အောင်လက်မှတ်ပေးတဲ့ သင်တန်းတွေအပြင် အမျိုးသားစီမံခန့်ခွဲမှုတက္ကသိုလ်ဆိုပြီး ဖွင့်လှစ်သင်ကြားနေတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် Management က ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဘယ်လောက်ထိ တွင်ကျယ် အသုံးဝင်လာသလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းနိုင်မှာပါ။

ဒီလို အရေးပါတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရပ်ဆိုတာက လုပ်ငန်းခွင်ကြီးတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေအတွက်ပဲ လိုအပ်တာလား၊ မန်နေဂျာဆိုတဲ့ ရာထူးကို ထမ်းဆောင်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်ပဲ လိုအပ်တာလား စဉ်းစားကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

သေချာစဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာရပ်က သာမန် အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်အတွက်တောင် လိုအပ်တဲ့ ပညာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောလို့ သာမန်အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်က Management သင်တန်း သွားတက်ရမှာလားလို့ မေးစရာရှိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်က သူ့အိမ်က မိသားစုတွေအတွက် နေ့စဉ် စားသောက်ဖို့ ချက်ပြုတ်စရာ အစားအသောက်တွေ ဝယ်ယူတာ၊ အိမ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အသုံးအဆောင်တွေ၊ အထွေထွေ အသုံးစရိတ်တွေကို သူ့ရဲ့ ဈေးဖိုးနဲ့ မျှတအောင် ဘယ်လိုသုံးစွဲရမလဲ၊ ဘယ်အသုံးစရိတ်ကို လျှော့ချမလဲ၊ ဘာအတွက် ပိုမိုသုံးစွဲရမလဲ၊ ဝင်ငွေနဲ့ ထွက်ငွေကို သင့်တင့်အောင် ဘယ်လိုချင့်ချိန်သုံးစွဲရမလဲ စသဖြင့် ငွေရေးကြေးရေးအတွက် စဉ်းစား၊ ဆုံးဖြတ်ရတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒီအိမ်ရှင်မတစ်ယောက်က ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုကို ပြုလုပ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိသားစုဝင်တွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဘယ်လိုအစားအစာတွေ ချက်ပြုတ်ရမလဲ၊ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ဟင်းလျာတွေ လိုက်ဖက်မှုရှိအောင် ဘယ်လိုတွဲစပ် ချက်ပြုတ်ရမလဲ၊ ဒီအချက်အပြုတ်အလုပ်ပြီးရင် အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ အဝတ်အစားလျှော်ဖွပ် စသဖြင့် အလုပ်တွေကို ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မလဲဆိုပြီး စီစဉ်ထားတာကလည်း အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့အလုပ်အတွက် သူ့ကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစီမံခန့်ခွဲမှုပညာရပ်က သီးခြား ပြင်ပ

မှာ သွားရောက်သင်ယူနေရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ်တိုင် စီမံခန့်ခွဲကာ မိသားစု ရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစီမံခန့်ခွဲမှုမလုပ်တဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ရှိတဲ့ အိမ်ကတော့ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မမျှတတာတွေ၊ အိမ်အလုပ်တွေကို ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စီစဉ်ထားမှုမရှိတဲ့အတွက် တစ်နေ့တာသာ ကုန်လွန်သွားမယ်၊ ဘာအလုပ်မှ ရေရေရာရာမပြီးဘဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆို ဒီအိမ်ထောင်ရေးကရော သာယာနိုင်ပါ့မလား။ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုတာက ဒီလို သာမန်မိသားစုတစ်ခုမှာတောင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲတတ်တဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ရှိတဲ့အိမ်နဲ့ ဘာစီမံခန့်ခွဲမှုမှ မလုပ်တတ်တဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ရှိတဲ့အိမ်က အတော်လေး ကွာခြားတာကိုလည်း ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ များစွာတွေ့မြင်နေရမှာပါ။ ဒါက အိမ်တွင်းရေး၊ မိသားစုအရေးမှာတောင် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာက လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိသာစေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်သူဖြစ်ဖြစ်၊ သူများအလုပ်မှာ လခစားဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ အလုပ်လုပ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုကိုလုပ်တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သာမန်လုပ်ငန်းလေးတစ်ခုကို လုပ်နေတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုတဲ့ ပညာရပ်က မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုမရှိတဲ့အလုပ်တစ်ခုက ဖရိုဖရဲနိုင်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွက်ဆို ပိုလို့တောင် Management က လိုအပ်ပါသေးတယ်။ မရှိမဖြစ် ပိုလို့တောင် အရေးကြီးပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲမှု ညံ့ဖျင်းတဲ့လူတွေနဲ့ စုစည်းထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါပဲ။ ကံတရားအကြောင်းကြောင်းကြောင့် အောင်မြင်နေခဲ့ရင်လည်း ခဏတာ ရပ်တည်နိုင်မှုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာတော့ အဓိက ဦးဆောင်တဲ့ အကြီးအကဲက စပြီး ရာထူး၊ တာဝန်အလိုက် တာဝန်တွေကို ချိတ်ဆက် စီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မန်နေဂျာတစ်ယောက်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုလုံးရဲ့ Management ကို တာဝန်ယူထားရတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုက လုပ်ငန်း

တစ်ခု ရပ်တည်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသလို လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက လူတွေအားလုံး ကိုယ့်သက်ဆိုင်တာဝန်ယူမှုအရ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် ကိုယ့် လက်အောက်ငယ်သားတွေကို သူတို့လုပ်ဆောင်ရမယ့် တာဝန်တွေ၊ သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို အဆင့်ဆင့် စီမံခန့်ခွဲပေး နိုင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အောင်မြင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်လာမှာပါ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်လည်း မစီမံ မခန့်ခွဲနိုင်၊ သူများကို လည်း သေချာစီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ ဖရိုဖရဲလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွက် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ အဝေးကြီးမှာပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အောင်မြင်နေခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီလို စီမံ ခန့်ခွဲမှုမရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက တစ်ချိန်မှာတော့ သူများနောက်ကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ဦးဆောင်သူတစ်ယောက်တည်းရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုတစ်ခု တည်းကိုပဲ စောင့်မျှော်ပြီး အေးဆေးသက်သာလိုက်နေလို့လည်း မရပါဘူး။ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် စီမံခန့်ခွဲပေးမှုတွေကို လူတစ်ဦးချင်းစီကလည်း ကိုယ် ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင့်ကဲပြန်လည်တာဝန်ယူ စီမံလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့လည်း လို အပ်ပါတယ်။

Management မှာမှ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတာ၊ ငွေကို စီမံခန့်ခွဲတာ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို စီမံခန့်ခွဲတာ စသဖြင့် စီမံခန့်ခွဲစရာတွေ အများကြီး ပါပဲ။ လူတိုင်းက ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလောက်ထိ အရေးပါတဲ့ Management ကို သီးခြားဘာသာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့ စနစ်တကျ လေ့လာသင်ယူနေသူတွေ များစွာရှိနေတာကလည်း အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာ ကောင်းမွန်စွာ Management လုပ်နိုင် တဲ့သူတွေကို ခန့်အပ်ထားနိုင်တဲ့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ စနစ်တကျသင်တန်းတက်ရောက်ထားခြင်း မျိုးမရှိပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကောင်းမွန် တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေကို လုပ်နိုင်တာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သီအိုရီပိုင်နိုင် ပြီး လက်တွေ့မရှိတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုက အသုံးမဝင်သလို လက်တွေ့တော့ ရှိပါ

ရဲ့၊ စနစ်မကျတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုရင်လည်း အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

အိမ်တစ်အိမ်က မိသားစုအရေးကိစ္စကစပြီး ကျောင်းပညာရေး အဖွဲ့အစည်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ နိုင်ငံ့အရေးကိစ္စတွေကအစ ကောင်းမွန်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေရှိမှ အောင်မြင်နိုင်မှာပါ။ ဘဝကို အကောင်းဆုံးရှေ့ဆက်နိုင်ဖို့ဆိုတာ Management ကောင်းကောင်းရှိဖို့ လိုအပ်သလို နောက်ပြန်လှည့်စေတယ်ဆိုတာလည်း ညံ့ဖျင်းတဲ့ Management ကြောင့်ပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေ ရှေ့ဆက်မှာလား ... နောက်လှည့်မှာလား၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းပါပဲ။ ။

ကိုယ်ကျောင်းရင်ခေါင်းဘယ်မရွေပါ

အခုနောက်ပိုင်းမှာ နည်းပညာတွေ၊ လူနေမှုပုံစံတွေ အစစအရာရာ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အညီ နေရာတကာမှာ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ၊ အပြိုင်အဆိုင်တွေ ဆိုတာကလည်း ပိုမိုပြင်းထန်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ ဟိုတလောက်ပဲ ဂျပန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းမလေးက သူတို့လုပ်ငန်းခွင်မှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမြင်မတူတာတွေ၊ သူဘယ်လောက် အလုပ်ကိုကြိုးစားပြီးလုပ်လုပ်၊ အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေအောင် သည်းခံပြီး ဘယ်လိုပဲနေနေ တစ်ခုခု အလွဲအမှားလေးဖြစ်သွားတာနဲ့ အရမ်းစိတ်ထိခိုက်ပြီး ဘာအလုပ်မှ ဆက်မလုပ်ချင်လောက်အောင် အပြောအဆို ခံရတယ်။ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခံရတဲ့အတွက် သူ အရမ်းကို စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ သူရတဲ့လစာပမာဏက များသလို သူ့လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းက စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အချင်းချင်းကအစ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ၊ ထိခိုက်နစ်နာအောင် ပြောဆိုတိုက်ခိုက်မှုတွေကလည်း အရမ်းကို များပြားလွန်းလှတယ်လို့ သူက စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောရှာပါတယ်။

ကျွန်မသူငယ်ချင်းမလေးမှမဟုတ်၊ သူ့အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဂျပန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းမှာမှမဟုတ်၊ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွင်းမှာ လည်ပတ်နေကြတဲ့သူတွေမှမဟုတ်၊ လူတိုင်းမှာ၊ နေရာတိုင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေ များစွာရှိနေတာပါပဲ။ လောကမှာ လူတွေ တစ်

ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမြင်မတူတာ၊ ခံယူချက်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်တွေ၊ အပြုအမူ အနေအထိုင်တွေ မတူညီတာ၊ အကျင့်စရိုက်တွေ မတူညီတာ ဆန်းကြယ်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပေမဲ့ အဲဒီအရာတွေပေါ်မူတည်ပြီးတော့ပဲ ယှဉ်ပြိုင်ကြတယ်၊ တိုက်ခိုက်ကြတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရတယ်။ သူ့စိမ်းတစ်ယောက်ကိုမဆိုထားနဲ့ ဒီမိဘကပဲ မွေးဖွားလာတဲ့ သွေးသားရင်းချာအချင်းချင်းတောင် အရာရာ မတူညီနိုင်တာ။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း အရာရာက အဆင်ပြေထပ်တူကျဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူကြောင်းတွေကို ကျွန်မ သိသလောက်လေး ပြောပြပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခဲ့ပါတယ်။

စီးပွားရေးနယ်ပယ်၊ ပညာရေးနယ်ပယ်ကစလို့ ဘယ်လိုနယ်ပယ်၊ ဘယ်လိုအခန်းကဏ္ဍတိုင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြိုင်ပွဲတွေ၊ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေဆိုတာ ရှိနေတာပါပဲ။ ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေထဲမှာမှ ကောင်းသောယှဉ်ပြိုင်မှုဆိုတာက ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ရော၊ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရရင် ပြိုင်ပွဲရဲ့တန်ဖိုးပေါ်မူတည်ပြီး ပြိုင်ပွဲတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်က ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဂုဏ်ယူကျေနပ်စရာကောင်းနိုင်သလို စိတ်ဓာတ်ကျစရာ၊ စိတ်ပျက် ရွံရှာစရာလည်း ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုတိုင်းမှာ လူတိုင်းက နိုင်ချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ကိုယ်အနိုင်ရဖို့အတွက် ကြိုးစားကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါက အပြစ်တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ယှဉ်ပြိုင်ကြတဲ့အခါ အတူတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး အောင်မြင်မှုကို အတူတကွ ရရှိအောင် စည်းစည်းလုံးလုံး လုပ်ဆောင်နိုင်တာမျိုးတွေလည်း ရှိသလို ကိုယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ ခံယူချက်တွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေ မတူတဲ့လူတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို ကိုယ်ဆုတ်ကိုင်လို့ ကိုယ်အနိုင်ရဖို့အတွက် မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်နိုင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းက ကိုယ်နဲ့ ထပ်တူမကျတဲ့အတွက် ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်လည်း တစ်ဖက်လူက ညစ်မယ်၊ မရိုးသားတဲ့နည်းနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်မယ်၊ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကို ခြုံခိုတိုက်ခိုက်မယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ လဲပြိုအောင် ပြောဆိုကဲ့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့

ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ထပ်တူမဖြစ်တဲ့လူတွေအတွက် ကျွန်မတို့ စိတ်ထိခိုက်ကြေကွဲဝမ်းနည်းပြီး ဘာအလုပ်မှ ဆက်မလုပ်နိုင်လောက်အောင် အရှုံးပေး စိတ်ဓာတ်ကျနေမှာလား၊ ဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် ထိုက်တန်ပါရဲ့ လား။ ပြန်စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့က ဒီလိုနည်းလမ်းတွေသုံးလို့ အောင်မြင်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ အနိုင်ရတယ်ဆိုပြီး ကိုယ်လည်း မကောင်း တဲ့လမ်းကို မလိုက်မိစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရိုးသားစွာ ကြိုးစားလို့ ရရှိ လာတဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းကသာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါ။ သူတို့ယုတ်မာတိုင်း ကိုယ်ယုတ်မာစရာမလိုပါဘူး။ သူ ယုတ်မာတိုင်း ကိုယ်က ပြန်ယုတ်မာ ရင် ကိုယ်ကပါ သူတို့နဲ့ အဆင့်အတန်းတူသွားမှာပေါ့လေ။ သူများအပေါ် ယုတ်မာတဲ့သူတွေက သေရင်တောင် သူများအပေါ် လုပ်ခဲ့တဲ့ဒဏ်တွေ အတိုင်း ထပ်တူညီတဲ့ပေးဆပ်မှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲဝေဒနာတွေ ခံစားပြီး ဝဋ် လည်ပြီး အသေဆိုးနဲ့ သေကြရတာမျိုးကို ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ဒုနဲ့ဒေး တွေ့မြင်နေရတာပါပဲ။

ဒီလို သူများကို အပုပ်ချစော်ကားတိုက်ခိုက်ပြီး သူတို့နေရာတစ်ခု ရဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့သူတွေက တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိ တဲ့၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားချို့ယွင်းတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိ တဲ့သူတွေ၊ အသိဉာဏ်အားနည်းပြီး ကိုယ့်ထက် သူတစ်ပါးက သာသွား မှာ မနာလို စိုးရိမ်ပြီး အကြောက်တရား သိပ်များလွန်းတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ရှုံးမှာကြောက်တဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်နေရာ သူများယူသွားမှာစိုးတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ထက်သာမှာစိုးတဲ့စိတ်တွေနဲ့ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ၊ ပြောသင့် တာနဲ့ မပြောသင့်တာတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ တစ်ဖက်လူကို ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ဖို့ပဲ စဉ်းစားလုပ်ဆောင်နေကြတော့တယ်။ စိတ်ရင်းစေတနာ မှန်နဲ့ ရိုးရိုးသားသား ကိုယ်အနိုင်ရဖို့အတွက် ကြိုးစားဖို့ကိုတော့ မေ့နေကြ တဲ့သူမျိုးတွေပါ။ နိုင်ချင်စိတ်တွေ အားကြီးလွန်းတဲ့အခါ၊ အလိုလောဘ ရမ္မက်တွေ များလွန်းတဲ့အခါ၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု၊ ရာထူးဂုဏ်ဒြပ်၊ ငွေ ကြေးအာဏာတွေအပေါ် အလွန်အကျွံ ယစ်မှုးသွားတဲ့အခါ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား အားနည်းတဲ့သူတွေက အဲဒီလို မဟုတ်မမှန်တဲ့ လမ်း ကြောင်းတွေနောက် လိုက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီလိုလူတွေအတွက် ကိုယ့်

စိတ်က လိုက်ပြီးခံစားနေရင် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ နှောင့်နှေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ်တိုင်ရော၊ အခြားသူတွေပါ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရတာ တွေ့မြင်ရတော့ ကျွန်မ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းကျောင်းသူအရွယ်တုန်းက ဆရာတစ်ယောက်က “သူများဖယောင်းတိုင်မီးတွေ ငြိမ်းသွားဖို့ မီးလိုက်မှုတ်နေလို့လည်း ကိုယ့်ဖယောင်းတိုင်မီး ပိုလင်းမသွားဘူး။ အဲဒီလိုပဲ သူများအရှက်ကွဲ၊ သိက္ခာကျအောင် လိုက်နှောင့်ယှက်နေလို့လည်း ကိုယ် ပိုပြီးဂုဏ်မတက်သွားဘူး။ သူများကို တစ်ခါနှိမ့်ချတိုင်း ကိုယ်ပါ အလိုလိုနိမ့်ကျသွားတယ်” လို့ မကြာခဏ ပြောဆိုဆုံးမခဲ့ဖူးတဲ့ စကားတွေကိုတောင် ပြန်အမှတ်ရမိပါရဲ့။

ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ တစ်ချိန်မှာ ကောင်းတဲ့လူက ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့လူက မကောင်းတဲ့အတိုင်း ပြန်ပေးဆပ်ရမှာပါပဲ။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကပဲ အရာရာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသွားမှာပါ။ ယှဉ်ပြိုင်မှုတိုင်းမှာ နိုင်ရင်လည်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနိုင်ဖို့လိုသလို ရှုံးခဲ့ရင်တောင် သိက္ခာရှိရှိ အရှုံးခံနိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သူများဂုဏ်ဖျက်လို့ ကိုယ့်ဂုဏ်မတက်ပါဘူး။ ဒါတွေကို နားမလည်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နားလည်ရက်နဲ့ လုပ်နေတဲ့သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလူတွေအတွက် ကျွန်မတို့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြုန်းတီးပစ်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်နေဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်ကောင်းရင် ခေါင်းဘယ်မရွေ့ပါဘူး။ လောကမှာ ဘယ်သူတရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်ဖို့ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတာ ပြောကြားရင်း နေရာတိုင်းမှာ မှန်ကန်တဲ့ယှဉ်ပြိုင်မှုများနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။ ။

ရ လ ၆

ပေးဆပ်မှုတိုင်းမှာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုဆိုတာ ရှိသတဲ့။

ကြိုးစားမှုတိုင်းမှာ ထိုက်တန်တဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာ ရှိသတဲ့။

စာအုပ်တွေထဲမှာ ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူများတွေပြောတာ မကြာခဏ ကြားခဲ့ဖူးတယ်။ စာဆိုတွေ၊ ပညာရှိတွေ၊ ကိုယ့်ထက် သက်ကြီးဝါကြီး လူကြီးတွေပြောတာ သိမှတ်ခဲ့ရဖူးတယ်။

“ပေးဆပ်မှုတိုင်းမှာသာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုရင်၊ မေတ္တာဆိုတာ အလျားအနံ့မရှိပေမဲ့ အသွားအပြန်ရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်သတ် ခံစားချက်ဆိုတာတွေ ဘယ်ရှိတော့မှာလဲ” လူငယ်တွေဆီက ဒီလိုစကားသံတွေလည်း မကြာခဏ ကြားရဖူးတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာလည်း ဒီလို Status တွေနဲ့ ရင်ဖွင့်သံတွေလည်း ဖတ်ခဲ့ရဖူးတယ်။

“ဘယ်အရာမဆို ကြိုးစားရင် အောင်မြင်တယ်ဆိုတဲ့စကားက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြွင်းချက်လေးတွေတော့ ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနုပညာအလုပ်ကကျတော့ ကြိုးစားတိုင်းလည်း မအောင်မြင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအပြင် ကံတွေ၊ စန်းတွေလည်း လိုသေးတယ်။ ကိုယ်က အသေအလဲကြိုးစားနေပေမဲ့ ကိုယ်အောင်မြင်ဖို့ အချိန်မတန်သေးရင်၊ ကိုယ်က အစွမ်းကုန်ကြိုးစားထားပေမဲ့ အကယ်ဒမီဆုဆိုတာကို ရချိန်မတန်သေးရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ရလဒ်နဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုး

ကြောင့် လွဲချော်နေတတ်တာပဲလေ။ တချို့အရာတွေက ကြိုးစားတိုင်းလည်း မရဘူး။ အချိန်တစ်ခုတော့ ပေးရတယ်။ အချိန်မတန်သေးရင် ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား အောင်မြင်ဖို့ ခြွင်းချက်တွေတော့ ရှိနေတာပါပဲ” လို့ အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ နာမည်ကျော်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်က ဖြေခဲ့ဖူး တာကိုလည်း အမှတ်ရနေပါရဲ့။

ဒီလိုဆိုရင် တချို့စကားတွေက တချို့လူတွေအတွက် လက်တွေ့နဲ့ တိုက်ဆိုင် မှန်ကန်နေတာမျိုးရှိသလို တချို့အတွက်တော့ တကယ့်လက်တွေ့ မှာ အရာရာတိုင်းအတွက် မမှန်ကန်နိုင်တဲ့ ခြွင်းချက်ဆိုတာတွေလည်း ရှိနေ တတ်တယ်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ လောကမှာ ကျွန်မတို့အတွက် အလုံးစုံ ပြည့်စုံမှန်ကန်နေတဲ့အဖြေဆိုတာ မရှိဘူး။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ အရည် အချင်းဆိုတာအပြင် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်၊ အဖြစ် အပျက်တွေပေါ်လိုက်ပြီး တချို့အရာတွေက ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့ ရလဒ် တွေ ဖြစ်လာတတ်သလို တချို့အရာတွေက ကိုယ်မျှော်လင့်မထားတဲ့ ရလဒ် မျိုးတွေလည်း ရလာတတ်တယ်။ တချို့စကားတွေ၊ တချို့အရာတွေက တရားသေ ဒီအတိုင်းဖြစ်လာရမယ်လို့ ပုံသေမှတ်ထားလို့ မရတာမျိုးလည်း ရှိရဲ့။

အသေအလဲ ရေကုန်ရေခန်းကြိုးစားထားတဲ့ အပြေးသမားတစ် ယောက်က ပြိုင်ပွဲမှာလည်း ရှေ့ဆုံးကနေပြေးထားပြီး သူ အနိုင်ရလိမ့်မယ် လို့ ပရိသတ်တွေအားလုံးက ယုံကြည်ထားခဲ့ပေမဲ့လည်း နောက်ဆုံး ပန်းဝင် ခါနီးအချိန်မှ တစ်ဖက် ပြိုင်ဘက်ကစားသမားက ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက် တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူ အနိုင်ရလိုစိတ်နဲ့ ညစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကို တွန်းထိုးလှဲပြီးတော့ ပန်းဝင်သွားတာမျိုးလည်း ရှိရဲ့။ အဲဒီလိုအချိန် မှာတော့ ပရိသတ်တွေရဲ့ မခံချိမခံသာအသံတွေ ထွက်ပေါ်လာခဲ့တာကလွဲ လို့ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်ခဲ့မှုရဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ်က ယုံကြည်ထားတာနဲ့ တလွဲကြီး ဖြစ်သွားတာကတော့ အသေအချာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြိုးစားအားထုတ်မှု နဲ့ အရည်အချင်းပြည့်ဝတဲ့သူက ဒီလိုမျိုး ရှုံးနိမ့်မှုရလဒ်မျိုးရရှိခဲ့တဲ့အချိန်တွေ လည်း ရှိနိုင်တာပါပဲ။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်က အရည်အချင်းနဲ့ စိစစ်တဲ့ အခါ ပရိသတ်ရဲ့အားပေးမှုနဲ့တင် အနိုင်အရှုံးသေချာနေခဲ့ရင်တောင် ဒီလို

မရိုးသားတဲ့သူ၊ မသမာတဲ့သူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေကြောင့် ပြိုင်ပွဲ ရဲ့ရလဒ်က ပြောင်းလဲသွားနိုင်တာမျိုးရှိတဲ့အတွက် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုစီတိုင်းရဲ့ အဖြေက ကျွန်မတို့ ယုံကြည်ထားသလောက် မရိုးရှင်းပါဘူး။

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ အဲဒီပြိုင်ပွဲကာလတစ်လျှောက် ကြိုးစားအားထုတ် မှုတွေ၊ ယုံကြည်မျှော်လင့်ချက်တွေအားလုံးရဲ့ အဆုံးအဖြတ်က အဲဒီပြိုင်ပွဲ ရဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ်ဆိုရင် အဲဒီရလဒ်အတွက် လူတိုင်းကတော့ သူတို့ဖြစ် စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာဖို့ကိုပဲ ရင်ခုန်မျှော်လင့်စောင့်စားကြရတာပဲ မဟုတ် လား။ တခြားသူတွေရဲ့ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် သွားကြည့်နေ ရင်တောင် တကယ့်အရည်အချင်းရှိတဲ့လူ၊ တကယ်ကြိုးစားအားထုတ်ယှဉ် ပြိုင်တဲ့သူကိုပဲ အနိုင်ရစေချင်ကြတာမျိုး မဟုတ်လား။ ရုပ်ရှင်တစ်ကား ကြည့်နေရင်တောင် လူဆိုးနဲ့ မင်းသား သတ်ကြတဲ့အခန်းဆို နောက်ဆုံး ရလဒ်အတွက် မျှော်လင့်ထားတာက ယုတ်မာကောက်ကျစ်တဲ့၊ တခြားလူ တွေကို ဒုက္ခပေးတဲ့ လူဆိုးဆိုတဲ့ဇာတ်ကောင်ကို ရှုံးစေချင်ကြတာပဲ မဟုတ် လား။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ဇာတ်လမ်းဖန်တီးသူက မင်းသားကို ချက် ချင်းအနိုင်မပေးဘဲ အကြိမ်ကြိမ် အလဲလဲအကွဲကွဲ ရှုံးနိမ့်ပြီး ပရိသတ်ရင်ကို ပိုမိုထိခိုက်စေအောင် ဖန်တီးခဲ့တာပဲမဟုတ်လား။ ဆိုရိုးစကားတွေ၊ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်တွေ၊ လောကရဲ့ နိယာမတွေအတိုင်းသာဆို ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် နောက် ဆုံးမှာ လူကောင်းကသာ အနိုင်ရသွားမှာပဲ မဟုတ်လား။ အချိန်မတန်သေး ခင်မှာတော့ အကြိမ်ကြိမ်ပေးဆပ်ရ၊ အကြိမ်ကြိမ် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေနဲ့ ရှုံးနိမ့်ရနဲ့ပဲ မဟုတ်လား။ ဒီလိုပါပဲ ‘အချိန်မတန်သေးလို့ပါ’ ဆိုတဲ့ စကား နဲ့ပဲ ဖြစ်မလာသေးတာတွေ၊ ရှုံးနိမ့်နေတာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ လွဲချော် နေတာမျိုးတွေကို အကြိမ်ကြိမ် ဖြေသိမ့်လို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာပါပဲ။

အခုလက်ရှိမှာလည်း ကျွန်မတို့အားလုံးက ပြိုင်ပွဲတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်ကို ရင်ခုန်စွာ စောင့်စားနေကြရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခု၊ အတန်း တင်စာမေးပွဲကြီးတစ်ခု၊ အကယ်ဒမီဆုချီးမြှင့်ပွဲတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်ကို စောင့်စား နေရတာထက် ကျွန်မတို့ရဲ့ ယုံကြည်မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ရင်ခုန်မှုတွေက အများကြီး ပိုပါတယ်။ ဒီပွဲက ကျွန်မတို့ အပျော်တမ်း ကံစမ်းမဲနှိုက်သလို ကံကောင်းမှာလား၊ ကံဆိုးမှာလားဆိုတာသာမကဘဲ ကျွန်မတို့ တစ်နိုင်ငံ

လုံးမှာရှိတဲ့ ပြည်သူလူထုအားလုံးရဲ့ ဘဝတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်လို့ နည်းနည်းမှ အတိမ်းအစောင်းမခံနိုင်လောက်အောင် အရေးပါတဲ့ ပွဲတစ်ပွဲပါ။ ဆိုရိုးစကားတွေ မှန်သလား၊ မှားသလား ငြင်းခုံရမယ့် အချိန် လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်ရင် ထိုက်တန်တဲ့ရလဒ်ဆိုတာကို တကယ်ရမှာပါဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသမျှ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ အချိန် တန်သင့်ပြီထင်ပါရဲ့။ ပေးဆပ်ခဲ့ကြရတာတွေလည်း များပြီ။ စွန့်လွှတ်အနစ် နာခံခဲ့ရတာတွေလည်း များပြီ။ အချိန်တွေလည်း အများကြီးရင်းခဲ့ပြီးပြီ။ ဘဝတွေလည်း အများကြီးစတေးခဲ့ကြပြီးပြီ။ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကိုသွား တဲ့နေရာမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့စကားအတိုင်း မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်း တစ်ခုပေါ်ကနေ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြတဲ့သူတွေအတွက် တကယ်ထိုက်တန်တဲ့ ရလဒ်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ အချိန်တန်သင့်နေပါပြီ။ မျှော်လင့်မထားတဲ့ ရလဒ်မျိုး တွေ ရမလာဖို့ မသမာမှုတွေ၊ မရိုးသားမှုတွေ၊ လိမ်လည်လှည့်ဖျားမှုတွေ ကို သတိချပ်လို့ အားလုံးရဲ့ဘဝတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရလဒ်တစ်ခုကို မကြာခင် အချိန်မှာ ယုံကြည်မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ရလာစေဖို့ ဆန္ဒပြုရင်း။ ။