



mg y o e . c o m

SAMPLE BOOK

DON'T WORRY

ဘာဖြစ်ဖြစ်
စိတ်မညစ်နဲ့

FROM A ZEN BUDDHIST MONK

ကြောင့် ကြမဲ့ဘဝနေနည်း

48 Lessons on Relieving Anxiety

SHUNMYO MASUNO

Bestselling author of The Art of Simple Living

လှချို

ဘာသာပြန်သည်

ဒုတိယအကြိမ်

mg y o e . c o m

m.g.y.a.de.com SAMPLE BOOK
SHUNMYO MASUNO

DON'T WORRY

ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ်မညစ်နဲ့

လှချို

ဘာသာပြန်သည်



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇော်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)

၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပထမအကြိမ် - စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။

ဒုတိယအကြိမ် - နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်နှင့် ဦးအေးဝင်း၊ အေးကမ္ဘာပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၂၉၀)

အတွင်းပုံနှိပ် - အမှတ်-၄၆၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပိုးသရုပ်ဖော် - သော်သိင်္ဂါ

တန်ဖိုး - ၆၅၀၀ ကျပ်

SHUNMYO MASUNO

DON'T
WORRY

အာဖြစ်ဖြစ်စိတ်မညစ်နဲ့

လှချို

ဘာသာပြန်သည်

ကိုဗစ် တတိယလှိုင်းတွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော
ချစ်ဇနီး ဒေါက်တာခင်စန်းဝင်း သို့ ရည်ညွှန်းပါသည်။

အပိုင်း(၁)

(လျှော့ချပါ၊ လွတ်ပေးလိုက်၊ ထားရစ်ခဲ့)

စိုးရိမ်သောကများကို ကန့်သတ်ဖယ်ရှားထားမည့် ဇင်နည်းလမ်း။

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားပါနဲ့။

၂။ 'ပစ္စုပ္ပန်' တည့်တည့်ရှိပါ။

၃။ မိမိကိုယ် မိမိ ဝန်မဝိစေနဲ့၊ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆွဲမချ
ပါနဲ့။

၄။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ပစ်ပါ။

၅။ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။

၆။ မျက်မှန်စိမ်း(အရောင်ဆိုးထားသော မျက်မှန်)ကို ချွတ်ကြည့်ပါ။

၇။ သဘောထားကြီးပါ(ငဲ့ညှာပါ)။

၈။ အကန့်အသတ်ကို သိပါ။

အပိုင်း(၂)

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာတွင် ရနိုင်သော အရာကိစ္စများကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သော ကိစ္စများအပေါ် အာရုံထားမှု မရှိနိုင်တော့။

- ၉။ သိသာထင်ရှားသော ကိစ္စများအပေါ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။
- ၁၀။ အလျင်လည်း မလိုနဲ့၊ အကြောက်လည်း မပိုနဲ့။
- ၁၁။ အပြုသဘောနဲ့ တုံ့ပြန်ပါ။
- ၁၂။ မနက်ခင်းကို မြတ်နိုးပါ။
- ၁၃။ မိမိကိုယ်ပိုင်စံနှုန်းနဲ့ နေပါ။
- ၁၄။ မလိုအပ်သည်များကို လိုက်မရှာဖွေပါနှင့်။
- ၁၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော နေရာတိုင်းတွင် လင်းလက်ပါစေ။
- ၁၆။ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင် မလုပ်ပါနဲ့။
- ၁၇။ တည်ငြိမ် အေးဆေးတဲ့ ညချမ်းချိန် ဖြစ်ပါစေ။

အပိုင်း(၃)

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။ အရာကိစ္စများ အားလုံး နေသားတကျ ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သူတို့ ကိုယ်ပိုင်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြသလို မိမိသည်လည်း မိမိသာ ဖြစ်သည်။

၁၈။ အနိုင်၊ အရှုံးအပေါ် အသေစွဲမထားပါနဲ့။

၁၉။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

၂၀။ ကျေးဇူးတင် ကြည့်စမ်းပါ။

၂၁။ မှန်ကန်တဲ့ စကားလုံးသုံးပါ။

၂၂။ လူငယ်လူရွယ်များကို ဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။

၂၃။ မိမိ၏ အခြေအနေ မည်သို့ ဖြစ်စေ လက်ခံပါ။

၂၄။ ယနေ့အလုပ်ကို ယနေ့ပင်လုပ်ပါ။

၂၅။ အလွယ်တကူ ထွက်မပြေးပါနှင့်။

၂၆။ ပို၍ စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။

၂၇။ စီးဆင်းမှုနှင့်အတူ လိုက်သွားပါ။

၂၈။ အာလာပသလ္လာပအတွက် သက်သက် ဆို၊ စကားပြောမနေပါနှင့်။

၂၉။ အသက်ရှူခြင်းကို ချိန်ညှိပါ။

၃၀။ မိမိ၏အိမ်တွင်း 'လေထု'ကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

အပိုင်း(၄)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေမည့် အံ့ဩစရာ အရိပ်ပြစကား။
အဆက်အသွယ်ကောင်းများ ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲ၊ မိတ်ပျက်စေ
မည့် အဖြစ်ကို ဘယ်လို ရှောင်မလဲ။

၃၁။ အဆက်အသွယ်များကို တန်ဖိုးထားပါ။

၃၂။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ပါ။

၃၃။ သူတစ်ပါးကို ဦးစားပေးပါ။

၃၄။ 'ယုတ္တိဗေဒ'(လောဂျစ်)ကို ကိုင်စွဲထားပါနဲ့။

၃၅။ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်မိနစ် သဘာဝ လောကကြီးနှင့်အတူ နေပါ။

၃၆။ မိမိကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တွေ့ချင်အောင် လုပ်ပါ။

၃၇။ အမှားကို ချက်ချင်း ဝန်ခံပါ။

၃၈။ အကူအညီတောင်းရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။

၃၉။ နားထောင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။

၄၀။ အရှုံး၊ အမြတ်ပေါ် အခြေတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနဲ့။

အပိုင်း(၅)

အရာကိစ္စများအပေါ် မိမိပူပင်သောကရောက်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။
 မိမိ၏ဘဝသည်လည်း အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလာပါလိမ့်မည်။
 ပိုက်ဆံ၊ အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း နှင့် အခြားအကြောင်းအရာများ။

- ၄၁။ ပိုက်ဆံ
- ၄၂။ အိုမင်းလာတဲ့အခါ
- ၄၃။ အရွယ်ညောင်းချိန်
- ၄၄။ အချစ်
- ၄၅။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း
- ၄၆။ သားသမီးများ
- ၄၇။ သေဆုံးခြင်း
- ၄၈။ နောက်ဆုံးအချိန်

နိဒါန်း

သင် မလိုအပ်တဲ့ အရာများကို လျှော့ချပစ်ပါ။
 အဆုံးမရှိ၊ ရိုးစင်းတဲ့ ဘဝမှာ နေပါ။
 မလိုအပ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ သောကတွေ ကင်းဝေးပါစေ။
 အခြားသူများရဲ့ တန်ဖိုးကြောင့် ယိမ်းယိုင်မှု မဖြစ်ပါစေနဲ့။
 ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အထက်ပါ နည်းလမ်းများကို ပြောပြထားပါ
 တယ်။

မိမိဟာ ဇင်ဗုဒ္ဓဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်တာကြောင့် လူ
 အမြောက်အမြားက မိမိကို သူတို့ရဲ့ ပြဿနာများအကြောင်း လာရောက်
 ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်လေ့ ရှိပါတယ်။ သူတို့ပြောပြချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ မျိုးစုံ
 က အဆုံးမရှိပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ အကျဉ်းချုပ်ပြရရင် ပြဿနာတွေက စိုးရိမ်
 စိတ်၊ သောကနဲ့ သံသယတွေပါ။

သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြည့်တဲ့အခါ
 သတိထားမိတာက ဒါတွေပါ။ အမှန်စင်စစ် ပြဿနာ အားလုံးလိုလိုဟာ
 ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှုတွေ၊ လိုရာဆွဲသုံးသပ်မှုတွေ၊ အမြင်မှားတွေနဲ့
 တွေးထင်ထားတဲ့ ကြောက်လန့်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်အထည်မဲ့
 တွေ့လိုတောင် ပြောလိုရပါတယ်။

“မင်းကိုယ်တိုင်မကြံဖူးဘဲနဲ့ မင်းကဘာလို့ပေါ့ပေါ့လေးပြောနေတာလဲ” ဒါမှမဟုတ် “ငါစိတ်သိပ်ပူနေတော့ အစာတောင် မစားနိုင်ဘူး” လို့ မိမိကို ပြန်ပြောကောင်း ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်ဆိုရိုး တစ်ခုလိုပါပဲ။ လယ်ကွင်းထဲမှာ တစ္ဆေသရဲ တွေတယ်။ အမှန်တကယ်က ဆူဆူကီးမြက်ခြောက်ရိုးတံတွေပါ။ ဆိုလိုချင်တာက သရဲလို့ မြင်ရပေမယ့် ကြောက်လန့်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ အမှန်တကယ်က သွေ့ခြောက်နေတဲ့ မြက်ရိုးတံကလွဲပြီး ဘာမှမဟုတ်လို့ပါပဲ။ မိမိတို့စိတ်ကို ချည်နှောင် ဆွဲချလိုက်တဲ့ အရာတွေကလည်း ဒီအတိုင်း ခြားနားမှု မရှိပါဘူး။ အမှန်တကယ်လည်း မြင်ရတဲ့ အရာတွေကို စူးစိုက်ကြည့်ရင် တကယ်မရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ မိမိတို့ကို မိမိတို့ ကြောက်လန့်အောင် လုပ်နေမိကြောင်း သိလာပါလိမ့်မယ်။



ဒီလိုမျိုး ကြံဖူးပါလိမ့်မယ်။ မိမိကို စိတ်ဓာတ်ကျအောင် အရာကိစ္စ တစ်ခုက ဆွဲချနေချိန်မှာ အမှတ်မထင် ကြားလိုက်ရတဲ့ မှတ်ချက်လေး တစ်ခု ကြုံလိုက်ရတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုကနေ ဒါ ဘာမှ မဟုတ်ပါလား ဆိုတာ သိလိုက်ရပြီး ချက်ချင်း စိတ်ပေါ့ပါးသွားတာကြောင့် အံ့ဩသွားရတဲ့ အဖြစ် မျိုးပါ။

ဒီလို အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာမှုမျိုးအတွက် ဇင်ဓမ္မ သင်ကြားမှုများဟာ ဘဏ္ဍာသိုက်ကြီး တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင် ဆိုတဲ့ အမည် ကြားလိုက်ရင် သင်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲ ဘယ်လို ရှိမလဲလို့ မိမိ တွေးမိပါတယ်။ လေးနက်ပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ အတွေးအမြင်တွေရှိတဲ့ နားလည်ရခက်တဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခုလို့ အာရုံမှာ ထင်မြင်ကောင်း

ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ “ဇင်ကိုအန်” (Zen Koan) (နှစ်ခွအပြော/မေးခွန်း) များ ပြောကြရာမှာ ခြပ်မဲ့ဆန်ဆန် ပြောကြတဲ့ အခါများ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့် ရေလိုက် လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဇင်ဓမ္မသင်ကြားမှုများဟာ နားလည်ရလွယ်ကူပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ နီးစပ်ဆက်သွယ်မှု ရှိနေပါတယ်။

ဥပမာ- မိမိဟာ အိမ်တစ်အိမ် ဝင်တဲ့အခါ ဖိနပ်များကို ချွတ်ပြီး ညီညာ သေသပ်စွာ စီပါတယ်။ ဒီလောက် ရိုးရှင်းတဲ့ အပြုအမူလေးသော်မှ ဇင်ဖြစ်ပါတယ်။ စာစကားနဲ့ ပြောရရင် “မိမိရဲ့ ခြေထောက်များ အောက်မှာ ဘာရှိနေသလဲ ဆိုတာ စေ့စပ်သေချာစွာ ကြည့်ပါ” ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုးရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်ပါပဲ။

ဇင်ဓမ္မမှာ ကျင့်စဉ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဇင်ဂိုခေါ်တဲ့ စကားစုလေးတွေ စကားပြောလေးတွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ စကားပုံတွေ၊ ကျမ်းစာတွေက ဆင်းသက်လာတဲ့ ဇင်ဂိုဟာ ဇင်ကျင့်စဉ်နဲ့ အသိပညာကို မိမိတို့ နားလည်လာအောင် အကူအညီပေးပါတယ်။ ဇင်ဂိုကို ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ စာဖတ်သူ တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“နှလုံးသားနဲ့ စားသောက်ပါ” ဆိုတဲ့ ဇင်ဂိုက မိမိတို့ကို မလိုလားအပ်တဲ့ အရာကိစ္စတွေရဲ့ အနှောင့်အယှက် မခံရအောင် သင်ကြားပေးတာပါ။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် သောက်နေချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း တစ်ခုအပေါ်မှာသာ အာရုံထားပါ။ (သို့မဟုတ်) အစာစားနေချိန်မှာ အစာစားခြင်း အပေါ်မှာသာ အာရုံထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအလုပ်ဟာ လုံးဝ အရိုးစင်းဆုံး အလုပ်လေးတစ်ခုပဲလို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့ အလေး

ထားလာခဲ့ရင် မိမိတို့ဟာ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်ကို အာရုံစိုက်လာ
နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် မလိုအပ်တဲ့ သောကတွေ ကင်းစင်
ပြီး စိတ်လည်း တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်မလဲလို့ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေမယ့်
အစား လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်အပေါ်သာ အာရုံစိုက်ထားပါ။ လိုရင်း
အချက်ကတော့ လျော့ချ၊ လွှတ်ပေး၊ ထားရစ်ခဲ့ဖို့ပါ... ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့်
ပိုတည်ငြိမ်တဲ့၊ ပိုစိတ်ပြေလျော့တဲ့၊ အပြုသဘောမြင်တတ်တဲ့ မိမိတို့သန္တာန်
ကို ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။





ရှန်မီယိုမာဆူနို

၉

ရှန်မီယိုမာဆူနိုဟာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အနှစ် (၄၅၀) သက်တမ်း ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓကျောင်းက ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး မှာ ရှိတဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓယျာဉ် ဖန်တီးလိုသူများအတွက် ဇင်ဗုဒ္ဓယျာဉ် ဒီဇိုင်း ဆွဲပေးသူ ဖြစ်ပြီး ဆုတံဆိပ်များ ရရှိထားသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန် ထိပ်တန်း အနုပညာ ကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ ဝန်းကျင် ဒီဇိုင်းပညာရပ် ပါမောက္ခတစ်ဦး လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟားဗတ် ဘွဲ့ရများကျောင်း၊ ကောနဲလ် တက္ကသိုလ်နဲ့ ဘရောင်း တက္ကသိုလ်များမှာလည်း ပို့ချခဲ့ပါတယ်။

□



အပိုင်း(၁)

(လျှော့ချပါ၊ လွတ်ပေးလိုက်၊ ထားရစ်ခဲ့။)

စိုးရိမ်သောကများကို ကန့်သတ် ဖယ်ရှားထားမည့် ဇင်နည်းလမ်း

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားပါနှင့်။

မိမိတို့ကို မိမိတို့ နှိုင်းယှဉ်မကြည့်မိရန် ဇင် က သင်ကြားပေးသည်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားနဲ့” ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

ပိုရှင်းလင်းအောင် ပြောရရင် “ထင်ယောင် မြင်ယောင် ဖြစ်မှုတွေ မရှိပါစေနဲ့” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှုဆိုတာ ဘယ်စိတ်ကူး တွေးထင်မှု ကိုမဆို ရည်ညွှန်းတာလို့ တွေးကောင်း တွေးမိပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ဇင် မှာ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှု ဆိုတာ ပိုနက်ရှိုင်း၊ ပိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရှိနေပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပိတ်ဆို့နေတဲ့၊ နှလုံးသားကို တွယ်ကပ် ချုပ်ကိုင် ထားတဲ့ ဘယ်အရာမဆို ဒါတွေ အားလုံးဟာ ထင်ယောင် မြင်ယောင် ဖြစ်မှု တွေပါပဲ။

ဟိုသည်အကြောင်းတွေအတွက်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့လိုချင် တပ်မက်မှုတွေ၊ မမေ့ပျောက်ချင်တဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေ၊ ဒါတွေဟာလည်း ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှုတွေပါ။

အခြားသူများကို မနာလိုဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိသံသယ ဖြစ်ခြင်း တွေဟာလည်း ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့စိတ်ထဲ ကုတ်တွယ်နေတဲ့ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှု တိုင်းကို ကင်းစင်အောင်လုပ်ဖို့မဖြစ်နိုင်တာမှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအဖြစ်ရောက်ရှိ သွားတာ ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှုအားလုံး ကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့်ပါ။ လောကီသားတွေဖြစ်တဲ့ မိမိတို့ကတော့ စိတ်နှလုံးမှာ အမှတ်မှားတွေ အမြဲရှိနေတာကို လက်ခံရမှာပါ။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကတော့ ဒီအမှတ်မှားမှုတွေကို အတတ် နိုင်ဆုံး လျှော့ချပစ်ဖို့ပါပဲ။ မိမိတို့ အားလုံး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ဖို့ အတွက် အမှတ်မှားမှုများရဲ့ လက္ခဏာအစစ်အမှန်ကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဆွန်းရှေ့နာမည်ကြီး သြဝါဒ တစ်ခု ရှိပါတယ်။ “မိမိ ရန်သူအကြောင်း သိပါ၊ မိမိအကြောင်း သိပါ။ စစ်ပွဲတစ်ရာကို ကြောက်စရာ မလို” ဆိုလိုချင်တာ က မိမိရန်သူအကြောင်းကို မသိခဲ့ရင် သူတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ရဖို့အတွက် ဘာတွေ ပြင်ဆင်ရမလဲ၊ မိမိ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။

ဒီ အမှတ်မှားမှုတွေရဲ့ မူလအစက ဘာပါလဲ။

အရာကိစ္စများကို ဆန့်ကျင်ဘက်ထားပြီး စဉ်းစားကြည့်တဲ့ နည်း တစ်ခုက စတာပါ။

ဥပမာ-မိမိတို့ဟာတွဲဖက်နှစ်ခုထားပါတယ်။ ရှင်ခြင်းနဲ့သေခြင်း၊ အောင်မြင်မှုနဲ့ရှုံးနိမ့်မှု၊ ရုပ်လှခြင်းနဲ့ရုပ်ဆိုးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနဲ့ဆင်းရဲခြင်း၊ အရှုံးနဲ့အမြတ်၊ အချစ်နဲ့အမုန်း စတာတွေပါ။

သေဆုံးခြင်းကိုရှင်သန်ခြင်းရဲ့ ပဋိပက္ခအဖြစ်မှတ်ယူတာကြောင့် ဒီနှစ်ခုကို ယှဉ်တွဲ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ရှင်သန်ခြင်းဟာ မွန်မြတ်တန်ဖိုး ရှိပြီး သေဆုံးခြင်းကတော့ ဗလာကျင်း အထီးကျန်လို့ မြင်ကြပါတယ်။

“ဒီလူကတော့ ကံကောင်းလိုက်တာ၊ ငါကတော့ ဘယ်တော့မှ အနားရမယ် မမြင်ဘူး”

“သူမကတော့ အမြဲအောင်မြင်နေပြီး ငါ့ကျမှ အရာရာကို ဆုံးရှုံးနေရတာလဲ”

အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခုက အရာရာအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါကို မိမိတို့တစ်ဘဝလုံးအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အခြားသူများကို မနာလိုဖြစ်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်တယ်လို့ ထင်ခြင်းဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ စုပုံလာပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုဝါးမျှုပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

အမှန်အားဖြင့်လည်း မိမိတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ လွှဲယမ်းမှုကိုခံနေကြရပြီး ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အမှတ်မှားမှုတွေက အနားသတ်ထားတာကို ခံနေကြရပါတယ်။

ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်မေးကြည့်ပါ။ “အခြားသူတွေနဲ့ မိမိကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်များ တွေ့လာရပါမလဲ”

ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ “ဉာဏ်အလင်း ရသွားပြီးတာနဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး”

ဒီဆိုထုံးကို လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အသုံးပြုလိုက်ရင် အခြားသူများကို သူတို့အရှိအတိုင်း လက်ခံ လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (သူတို့ဟာ မိမိထက် တော်သည် ဖြစ်စေ၊ ညံ့သည် ဖြစ်စေ၊ အရေးမပါတော့ပါဘူး) မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကလည်း မိမိတို့အပေါ် မစေစားနိုင်တော့ပါဘူး။

ဇင်ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း ဆိုတိုဇင်ကျောင်းကို တည်ထောင်သူ ဘုန်းတော်ကြီး

ဒိုဂျင် က မိန့်ဖူးပါတယ်။

“အခြားသူများရဲ့အပြုအမူကို ကိုယ်မပိုင်ဘူး” မိမိတို့ရဲ့ပြုမူပုံနဲ့ အခြားသူများရဲ့ ပြုမူပုံ ဆက်နွယ်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ့်တိုးတက်မှုကို အခြားသူများရဲ့ကြိုးပမ်းမှုက လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုကသာ မိမိတို့ တိုးတက်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်လို့သူက သင်ပြပါတယ်။

အရာတိုင်း၊ လူတိုင်းရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ ပကတိပြည့်စုံပြီး ဖြစ်တယ်။ သူ့ဘာသာ သူ ဖြစ်တယ်။ နှိုင်းယှဉ်စရာ(အတူ)မရှိဘူး လို့ ဇင်ဓမ္မ က သင်ပြပါတယ်။

ဒါဟာ သင့်အတွက် မှန်သလို အခြားသူများအတွက်လည်း မှန်ပါတယ်။

အတူ နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိပါဘူး။ နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိတဲ့ အရာကိစ္စများကို သွားနှိုင်းယှဉ်နေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်တာတွေက ကြိုတင်နေရာယူထားကြမှာဖြစ်ပြီး ဒီကတစ်ဆင့် စိုးရိမ်သောက ဗျာပါဒတွေပေါက်ဖွားလာပါလိမ့်မယ်။

နှိုင်းယှဉ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရင် မိမိရဲ့အမှတ်မှားမှု ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းဟာ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ နှလုံးသားဟာ ပိုမို ပေါ့ပါးသွားပါမယ်။ ဘဝကလည်း ပိုမို ငြိမ်းအေးလာပါမယ်။

“မိမိကိုယ်မိမိ မလှည့်စားပါနဲ့” ဒီစကားကို မကြာခဏ သတိရပါ။ “ငါ့ရဲ့ ပကတိသန္တာန်ကို ငါ ယုံတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်စရာ မလိုဘူး” လို့ ပြောနိုင်လာတဲ့အထိ မိမိအတွင်းသန္တာန်ကို အားဖြည့်ပေးတဲ့ နည်းလမ်း တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပါ။



၂။ ‘ပစ္စုပ္ပန်’ တည့်တည့် ရှုပါ။

မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း။

အချို့သူများဟာ အမှတ်ရစရာ အကြောင်းတွေပဲ တွေးနေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အတိတ်မှာပဲ လှောင်ပိတ်မိနေတယ်လို့ သင် ပြောချင် ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဇင် ဆိုးရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

“ ရှုရှိုက် ခဏမှာပဲ နေပါ”

စာစကားအတိုင်း ပြောရရင် အသက်ရှူတဲ့ တစ်ခဏမှာ မိမိ သတိထားမိနိုင်သလောက် နေပါလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓအယူတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ “ ကမ္ဘာသုံးခုမှာ နေခြင်း” ဆိုတာရဲ့ ထင်ဟပ်ချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာသုံးခုဆိုတာက အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် နဲ့ အနာဂတ်ပါ။ ဒီကမ္ဘာ
သုံးခုရဲ့ ဆက်နွယ်မှုထဲမှာ မိမိတို့ နေနေကြတာပါ။ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ
ထဲမှာ မိမိတို့ကို တွေ့နေရပေမယ့် အတိတ်ကာလဟာ သေဆုံးသွားပြီ
ဖြစ်ပြီး အနာဂတ်က မမွေးဖွားသေးပါဘူး။

သံသရာ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓအယူကို ဒီနည်းနဲ့ ရှင်းပြကြပါတယ်။ မွေးဖွား
ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းစက်ဝိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ မွေးဖွားပြီး
သေဆုံးကြတယ်။ တစ်ခါ သေဆုံးပြီး ပြန်မွေးဖွားကြတာကို ရှင်းပြတာပါ။

အခြား တစ်နည်းနဲ့လည်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ သေဆုံးပြီး ပြန်
မရနိုင်တော့တဲ့ အတိတ်ကာလကို ပြန်လည် မစဉ်းစားသင့်တော့သလို၊
မမွေးဖွားသေးတဲ့ အနာဂတ်ကိုလည်း ရောက်လာချိန်အထိ တွေးနေစရာ
မလိုပါဘူး။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်က လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်မှာ မိမိတို့
ဘယ်လို နေရမလဲ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

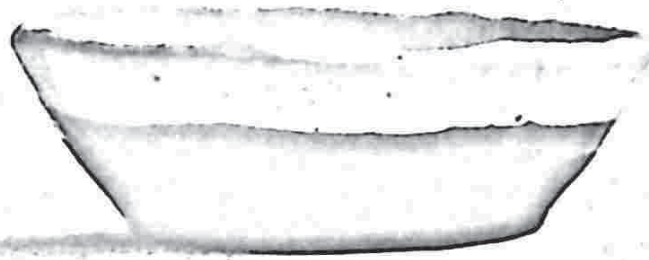
ဆန်ရိယု လို့ခေါ်တဲ့ သုံးကြောင်းစပ် ကဗျာလေး ရှိပါတယ်။

ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး တစ်ခုဟာ

တစ်ချိန်တုန်းက ချယ်ရီပင်ကြီးပေါ်

ယိုရှိန်နီ တောင်ပေါ်မှာ ပေါက်ခဲ့တာ။

အခုအချိန်မှာ အသုံးပြုဖန်များလို့ ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး
တစ်ခုပေမယ့် တစ်ချိန်တုန်းက တော့ ယိုရှိန်နီတောင်ပေါ်မှာ ဝေဆာပွင့်လန်း
ခန့်ထည်ခဲ့တဲ့ ချယ်ရီပင်ကြီး တစ်ပင် ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ လာရောက်ကြည့်ရှုကြ
တဲ့ လူအုပ်ကြီးက သူ့အလှကို ရင်သပ်ရှုမောခဲ့ကြရပါတယ်။



အတိတ်ကာလက ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့ ဘဝဟာ မိမိတို့ လက်ရှိ
အခြေအနေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ယိုရှိနို့ ချယ်ရီပန်းပင်ကြီးအကြောင်းတင် ပြောနေတာ မဟုတ်
ပါဘူး။ အချို့သူများဟာ အတိတ်က သူတို့ ကြီးကျယ်ခဲ့တာတွေကို အခွင့်
သာတာနဲ့ ပြောတတ်ကြပုံ ရပါတယ်။

“ဒီလို အလုပ်ကြီးမျိုး ငါ လုပ်ခဲ့တာပေါ့”

“ဒီပရောဂျက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့အထဲမှာ ငါလည်း
ပါတယ်”

အလုပ်တစ်ခု ငြိစီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့လူတစ်ယောက်

ရဲ့ပိတ်ကိုအသိအမှတ်ပြုပေးသင့်တာမှန်ကန်ပါတယ်။အောင်မြင်မှုအတွက်
အရက်ခွက်ကိုင်မြှောက် ဂုဏ်ပြုတာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အတိတ်ပုံပြင်ဟောင်းကို လိုအပ်တာထက် ပိုပြောတတ်
တာ မကြာခဏ ဖြစ်နေရင် သင့်တော်ပါ့မလား။ မိမိတို့အမြင်ကို အနည်းငယ်
ပြောင်းကြည့်ရအောင်ပါ။

“တစ်ခါလာလည်း ဒီ အကြောင်းကြီးပဲ ပြောမနေပါနဲ့ကွာ၊ ငြီးငွေ့
ပင်ပန်းစရာ ကောင်းပါတယ်”

ဒီလိုမျိုး ပြန်ပြောတာ ကြားဖူးပါသလား။

အရိုးသားဆုံး ပြောရရင် အရင်တုန်းက ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့
အကြောင်းတွေကို ရှည်လျားစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရင် နားထောင်ရ
အဆင်မပြေပါဘူး။ ပြောနေတဲ့သူ အတွက်လည်း အတော်မသင့်တော်တဲ့
ကိစ္စပါ။ ပြောနေသူရော၊ နားထောင်သူရော စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေမယ်လို့
မတွေးဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

လူတစ်ဦးရဲ့ အတိတ်ကို စွဲလမ်းတာသနေမှုဟာ သူ့ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်
အပေါ်စိတ်ချယုံကြည်မှု မရှိကြောင်း ပြသနေတဲ့ လက္ခဏာပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့
မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးထဲကို စိုးရိမ် သောက ဗျာပါဒတွေ ဝင်လာတော့တာပါ။

ဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ မိမိရဲ့ လက်ရှိသန္တာန်ကို နိမ့်ပါးစေတာနဲ့
အလားတူပဲလို့တောင် ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီစွဲလမ်းမှုက သင့်ရဲ့စိတ်ကို လှိုက်စားစေလိမ့်မယ်လို့ ထပ်
ပြောလိုက်ပါမယ်။ အဓိကအချက်ကတော့ လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာ
မှာ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာပါ။

မိမိရဲ့လက်ရှိဘဝက ပဲ့ရွဲနေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး၊ (သို့မဟုတ်.. တက်လမ်းမရှိတဲ့ အလုပ်၊ သို့မဟုတ်) ထက် မပိုဘူးလို့ တွေးပြီး ဝမ်းနည်း နေရင် သင်ရဲ့စိတ်မချမ်းသာမှုကို ဆပွားစေပါလိမ့်မယ်။ ပဲ့ရွဲနေတဲ့ ပန်းကန်လုံး လေးပေမယ့်လည်း အခြားသူတစ်ဦးရဲ့စိတ်နှလုံးကို နွေးထွေးစေမယ့် အရာသာ ရှိတဲ့ စွပ်ပြုတ်ထည့်တိုက်လို့ ရပါသေးတယ်။

မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ပဲ့ရွဲနေတဲ့ ပန်းကန်လေး ဖြစ်ကြည့်ပါစို့လား။

မိမိအတွက် ရှုရှိုက်ခဏမှာ နေထိုင်ခြင်း ဆိုတာ ဒါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



၃။ မိမိကိုယ် မိမိ ဝန်မပိစေနဲ့၊(သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆွဲ
မချပါနဲ့။

မိမိ အိမ်ဂေဟာတွင် စိတ်ဝိညာဉ် နားခိုနိုင်မည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
အိမ်မှာ ကျောင်းဆောင်လေး တစ်ခု ရှိပါသလား။

တစ်ချိန်တုန်းက ဂျပန်အိမ် အားလုံးနီးပါးမှာ ပလ္လင်ကျောင်း
ဆောင်၊ ဒါမှမဟုတ် နတ်ကွန်း တစ်ခုစီ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီဟာ ကျောင်းဆောင်ရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး အမွှေးတိုင်
ထွန်းညှိပူဇော်(ဗုဒ္ဓကျောင်းဆောင်ဖြစ်ခဲ့ရင်)ပြီး လက်အုပ်ချီ ကန်တော့ကြ
တာ မြင်နေကျ မြင်ကွင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များကလည်း သူတို့မိဘဘိုးဘွားများကို ကြည့်မြင်
ရာမှတစ်ဆင့် လက်အုပ်ချီ ဆုတောင်း ကန်တော့ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို
သိနားလည်လာကြပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူတို့ရဲ့ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကို
လေးစား တန်ဖိုးထားရမှန်း သိလာကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဂျပန်ရဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခု၊ လှပတဲ့ ဓလေ့ ထုံးတမ်းတစ်ခု ဆိုတာကို သင် သဘောတူကောင်း တူပါလိမ့်မယ်။

ထိုကာလက ဆိုရင် အိမ်ခွဲ ထွက်သွားတဲ့ မိသားစုဝင်တစ်စုဟာ အိမ်သစ်ဆောက်တာနဲ့ ပထမဆုံး လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုက ကျောင်းဆောင် တစ်ခုဆောက်ပြီး ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကို သူတို့ အိမ်သစ်ပေါ် ဖိတ်ခေါ်ထား ကြခြင်းပါ။ ဒီအကြောင်းကြောင့်ကျောင်းဆောင်(နတ်ကွန်း)များကို အိမ်တိုင်း မှာ တွေ့နိုင်ပြီး မိသားစုရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကပါ ရှိနေခဲ့ ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ် အိမ်တွေမှာ ကျောင်းဆောင်ထားကြတာ ဘယ်နှအိမ်လောက် ရှိတော့မှာလဲ။ မြို့ကြီးတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သူ တွေကိုသာ ရေတွက်ကြည့်ရင် အရေအတွက်အလွန်အမင်း နည်းပါးနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အိမ်မှာ ထားစရာနေရာ မရှိတာအကြောင်း အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေမယ့် ပိုပြီး ကြီးမားလေးနက်တဲ့ အကြောင်း ရှိနေပါသေးတယ်။



ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ပြီးနောက် မြို့ကြီးများမှာ အခြေချနေထိုင်သူ အများစုဟာ သူတို့ ဇာတိမြို့ငယ်လေးများကနေ အသက် ငယ်ရွယ်စဉ်က တည်းကထွက်လာကြပြီး မြို့ပြမှာအခြေလာချသူတွေဖြစ်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူတို့ရဲ့ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ဟာ ဇာတိ မြို့ငယ်လေးတွေက သူတို့ရဲ့မိဘတွေ၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကလည်း သူတို့ဘဝထဲမှာ ရှိတယ် လို့ မခံစားမိကြတော့ပါဘူး။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သူတို့မိဘများက သူတို့ရဲ့ဆွေစဉ်မျိုးဆက် အကြောင်းများကို ပြောပြဖို့အခွင့်အလမ်းမသာသေးခင်မှာ မြို့ကြီးများကိုပြောင်း လာကြလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့အိမ်ဂေဟာမှာ ဘုရားစင်၊ (သို့မဟုတ်) နတ်ကွန်း မရှိလည်း နေနေကြတာ သဘာဝပဲလို့ ယူဆလာကြ ပါတယ်။ မျိုးဆက်များစွာ အကွာမှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ခလေ့ကောင်း တစ်ခု ဟာတဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်လာရပါတယ်။

ဒီအဖြစ်နဲ့ ယနေ့ခေတ်လူများရဲ့အတိတ်က အရာများကို တန်ဖိုး မထားတော့ခြင်းကြားမှာ ဆက်နွယ်မှုရှိမယ်လို့ မိမိ မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင် ပါဘူး။

ဘိုးဘွားများ အထိမ်းအမှတ် ကျောင်းဆောင်ရှေ့မှာ လက်အုပ်ချီ ကန်တော့တာ ရိုးရာ အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားတစ်ခု သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ အသက်ရှင်နေထိုင်နေရတဲ့ လက်ရှိ ဘဝအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြသတာပါ။ မျိုးဆက်တစ်ဆက်ကနေ တစ်ဆက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့တဲ့ အရာကိစ္စတိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြသ

တာပါ။ ဘိုးဘွားများသာ မရှိခဲ့ရင် မိမိတို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှတောင် ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မနက်မိုးလင်းလာတိုင်း စာရေးသူလက်အုပ်ချိုပြီး ကျေးဇူးစကားဆိုပါတယ်။ “နောက်ထပ် နေ့သစ်တစ်နေ့ကို ကျန်းမာစွာ နှုတ်ခွန်း ဆက်သနိုင်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်” ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်းမှာလည်း လက်အုပ်ချိုပြီး “နောက်ထပ်တစ်ရက်အသက်ဆက်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” လို့ ဂါရဝပြုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံများမှာ မိမိ ဘိုးဘေးများနဲ့ စကားဆို တိုင်တည်ပါတယ်။

မိမိတို့ နေ့များကို ဖြတ်သန်းရာမှာ အမျိုးမျိုးသော အဖြစ်များနဲ့ ကြုံရပါတယ်။ အလုပ်မှာ အမှားတွေ လုပ်မိမယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ကြုံရမယ်။ မိမိတို့ကို အနှောင်အထုံးတွေ ဖြစ်စေပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဆွဲချပါတယ်။

ဒီကိစ္စများ အားလုံးကို ဘိုးဘွားများထံ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်တည်နိုင်ပါတယ်။ ဘိုးဘွားများရှေ့မှောက်မှာ အလွန် ရိုးစင်းတဲ့ မိမိဖြစ်သွားကြောင်း အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အမှန်စင်စစ် ဘိုးဘွားများက စကားမပြန်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို လွှတ်ချလိုက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ခြင်းဖြင့် အတိတ်က တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာများအပေါ် စိတ်ပျက်မှု လျော့ပါးသွားပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘိုးဘွားများနဲ့အတူ ရှိနေချိန်ဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို အခြေတကျ ရှိစေတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဂါရဝထား လက်အုပ်မချီဘူး ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်စေဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဆုံးရှုံးမှာ ဧကန်ပါပဲ။

ကျောင်းဆောင်တစ်ခု ထားဖို့ဆိုတာ အလွယ်ကူဆုံး ကိစ္စတစ်ခု တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတွက် အထူးတလည် လုပ်ပေးနေစရာလည်း မလိုပါဘူး။

ဘိုးဘွားများရဲ့ ဓာတ်ပုံများကို ထောင်ထားရုံနဲ့လည်းရပါတယ်။ ထားနိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို အိမ်မှာ ရွေးလိုက်ပါ။ မိမိစိတ်နှလုံးလေးလံ လာရင်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်လာရင် ထိုနေရာကို သွားပြီး လက်အုပ်ချီ နေလိုက်ပါ။ စိတ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး လျော့ပါးသွားတဲ့အထိ နေနေလိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လည်း ပိုတည်ငြိမ်လာ၊ ရုပ်လည်း ပိုကြည်လင် လာလိမ့်မယ် ဆိုတာကို အာမခံပါတယ်။

အိမ်မှာ အနည်းငယ်မျှသော အကျယ်ကို ယူထားတဲ့ နေရာလေး ဟာ မိမိ စိတ်သန္တာန်အပေါ်အလွန်ထူးခြားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင် ပါတယ်။ စိတ်ကို လေးလံစေတဲ့ ဘယ်အရာကို မဆို၊ နှလုံးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ကွယ်ပျောက်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ခွန်အား ဖြစ်စေမယ့် ကျောင်းဆောင်လေးထားဖို့ ဆိုတာ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပါ။ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်နေရာလေးတစ်ခုထားဖို့တိုက်တွန်း ပါတယ်။



၄။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ပစ်ပါ။

စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးသွားစေလိမ့်မည်။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာများရပြီးတာနဲ့ ထိုအရာများနဲ့ ခွဲခွာဖို့ခဲယဉ်း ပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့အားလုံး ဒီခံစားမှု ရှိကြတာချည်းပါပဲ။ အနည်းနဲ့ အများပဲ ကွာပါလိမ့်မယ်။ မညှာတမ်းပြောရရင် ဒီစိတ်က စိုးရိမ်သောက အစပြုရာ တောင် ဖြစ်လာပါတယ်။

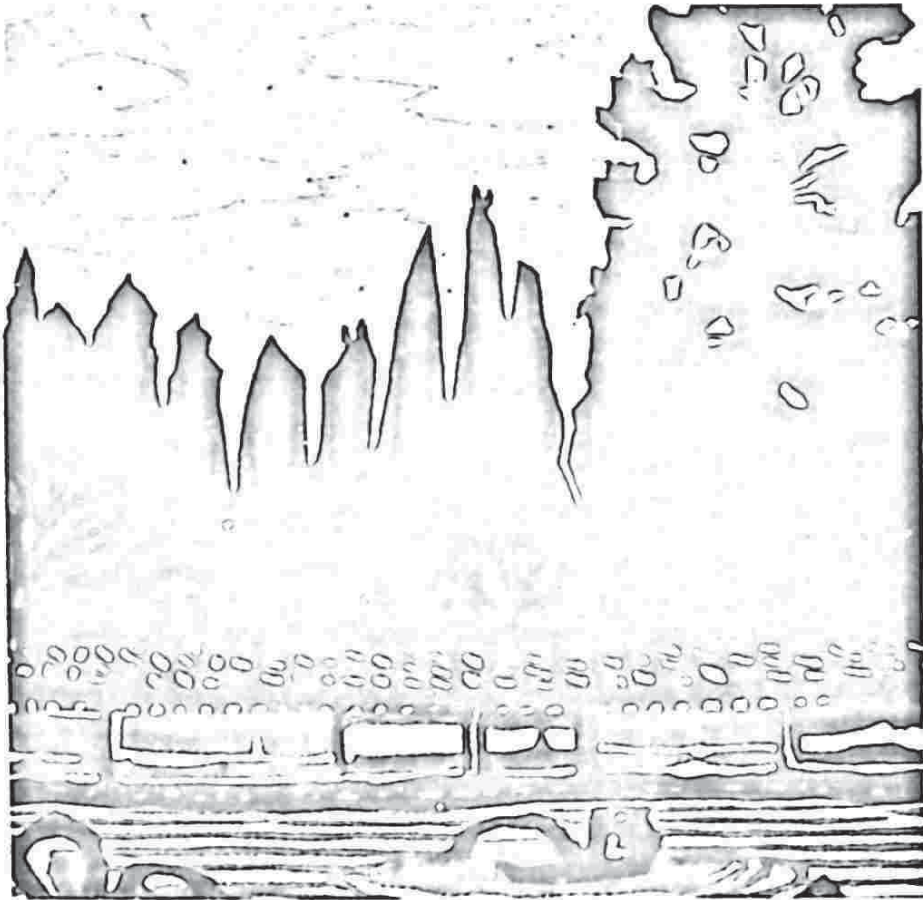
“ကျွန်တော့်အိမ်က သိပ်ကျဉ်းကျုတ်နေပြီ၊ ပစ္စည်းတွေ ဒီလောက် များများ ဘယ်တုန်းကတည်းက ဝယ်စုထားမိမှန်း မသိတော့ပါဘူး” လို့ ညည်းတွားသံ မကြာခဏ ကြားဖူးပါတယ်။

အိမ်ပြောင်းလာခါစ အချိန်က မိမိအိမ်လေးဟာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ် နေတာပါ။ သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်တဲ့ အခန်းတွေလည်း အများကြီး လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိ မသိလိုက်ခင်ပဲ အိမ်ထဲမှာ ပစ္စည်းတွေ

ပြည့်နှက်လာပြီး ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါးစေမယ့် နေရာ မဟုတ်တော့ပဲ တခြားစီ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒါဟာစိတ်ဓာတ်ကျစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ “အမှိုက်ပုံအိမ်” တွေ မှာ နေနေကြတဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှ ဝယ်စုနေသူများကို မိမိ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်း ဒီအတွေ့အကြုံကို အနည်းငယ်မက ကြုံဖူးကြ မယ် ထင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရသလဲ၊ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။
မိမိ ပစ္စည်းတွေနဲ့ မခွဲချင်လို့၊ စွန့်ပစ်ရမှာ နှမြောလို့ဖြစ်ပါတယ်။



ဇင်ခမ္မမှာ ပေးလှူခြင်းအတွက် ဝေါဟာရ ရှိပါတယ်။ “ကိရှာ” ပါ။ တွန့်တိုခြင်းမရှိ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပေးလှူခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘုရားကျောင်းတွေ၊ နတ်ကွန်းတွေ သွားတဲ့အခါ အကြွေစေ့များ ပစ်ကြဲကြဲ တာကို မိမိတို့ ခေါ်ဝေါ်တဲ့ ဝေါဟာရပါ။

ပိုက်ဆံလို မိမိအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ရတာ ကို ဘာဖြစ်လို့ ပျော်ရွှင်ကြပါသလဲ။

စွန့်ကြဲလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ စွဲလမ်းတွယ်တာမှု(တဏှာ) အချို့ကို စွန့်ပယ်လိုက်တာ ဖြစ်လိုပါပဲ။

နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုက မိမိတို့စိတ်ကို တိမ်သလွှာပိတ်ဆို့စေတာမို့၊ စွဲလမ်းမှုကိုလက်လွှတ်လိုက်ခြင်းဟာ မိမိတို့ကိုချမ်းသာသုခရစေတဲ့စွမ်းအား ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာများနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်။

မိမိဝန်းကျင်က ပစ္စည်းများကို အမြန်ကြည့် ကြည့်လိုက်ပါ။ နှစ် များစွာ ကြာသည့်တိုင် မဝတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဝတ်တွေ ဗီရိုထဲမှာ ထည့်ထား ခဲ့ပါသလား။ ဝယ်ပြီး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်သာ သုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ အိတ်တွေ၊ (သို့မဟုတ်) အမျိုးမျိုးသော အလှဆင်ပစ္စည်းတွေက အဖိုးတန်တဲ့နေရာတွေ ကို ယူထားကြပါသလား။

“ဒါတွေကို ငါ တစ်နေ့နေ့ ထပ်သုံးရဦးမှာ....”

ပစ္စည်းတွေ သိမ်းဆည်းထားရခြင်း အတွက် ပေးတဲ့ ဆင်ခြေပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်အတွင်း ခေါင်းထဲတောင် မရောက်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို သုံးချင်လာအောင် နှိုးဆော်စိတ် မကြာခင် ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေ ပါသလား။ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ပြင်ပ အလင်းရောင်နဲ့ထိတွေ့မှု မရှိခဲ့တဲ့ အိတ်

တစ်လုံးကို ပြန်သုံး ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေတုန်းပဲလား။ အဖြေကတော့ မသုံးဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ အဖြေဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

ဒါမျိုး ကြုံဖူးတယ် ဆိုရင် မိမိစိတ်ဆန္ဒကို ဖယ်ရှားပြီး ပစ္စည်းများ ကို ပေးလှူလိုက်ပါ။ ပစ္စည်းတွေ အလဟဿ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့ ဆိုတဲ့ စိတ် အတွေးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ဘေးဖယ်ပစ်လိုက်ရင် အလဟဿ ဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါက ပစ္စည်းတွေကို မင်းဘယ်လို စွန့်ပယ် မလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်တာပါ။

မိတ်ဆွေတစ်ဦး၊ (သို့မဟုတ်) မိမိသိတဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက် က ဒီပစ္စည်းကို ဝတ်နိုင်၊ အသုံးပြုနိုင်မယ် ဆိုရင် သူ့ကို ပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကုသိုလ်ဖြစ် အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုကို လှူလိုက်ပါ။ အခြားနည်း တစ်ခုက တော့ အဟောင်းဈေးမှာ ရောင်းလိုက်ပါ။

ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ်၊ ပစ္စည်းများကို အကျိုးမဲ့ မဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ် နဲ့ ကိုက်ညီသလို ပေးလှူခြင်း ကိရုဗ စိတ်ဓာတ်ကို ကိုင်စွဲထားတာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

စွန့်ပစ်သင့်တဲ့ ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်းဟာ အိမ်နေရာ ပိုထွက် လာပြီး မိမိရဲ့ အိမ်ဂေဟာကို သက်သောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်လာစေမယ်၊ မိမိ ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို ပိုတိုးတက်လာစေပါလိမ့်မယ်။ ပြောစရာ မလိုတာ ကတော့ မိမိရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းကျိုးရစေမယ့် အချက်ပါ။

အသုံးမပြုတော့သည် ဖြစ်စေကာမူ စွန့်ပစ်လို့ မရတဲ့ သိမ်းထား သင့်တဲ့ အရာများလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ မိဘဘိုးဘွားများထံမှ အမွေဆက်ခံခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ်၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းလေးတွေ၊ မိမိရဲ့ မိသားစုကို ပေးဖို့ (သို့မဟုတ်) အမှတ်တရ အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုခု အတွက်

ဝယ်ထားခဲ့၊ ဝယ်ပေးခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ပစ္စည်းကို ဘယ်အမျိုးအစားထဲ ထည့်မလဲ ဆိုတာကတော့ ခေါင်းခဲရမယ့် ကိစ္စပါ။

ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီကို မိမိဘယ်လို သဘောထားသလဲ ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။

ပစ္စည်းလေးကို မိမိလက်ထဲ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်လို့ အမှတ်ရစရာ တွေ ပေါ်လာပါသလား။

နှလုံးသား နွေးထွေး လာပါသလား။ မိမိကို ပေးခဲ့တဲ့ သူကို အမှတ်ရမိပြီး စိတ်ချမ်းသာစေပါသလား။ စိတ်လက်ပေါ့ပါး ခွန်အား ဖြစ်လာ စေပါသလား။

ဒီ ပစ္စည်းလေးတွေက ငွေကြေးအားဖြင့်တော့တန်ဖိုး မရှိပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ အိုဟောင်းနေ၊ ယိုယွင်းနေ အချို့ဆို ပျက်စီးနေပေမယ့် ထိန်းသိမ်းထားရမယ့်အရာအချို့ ရှိပါတယ်။ ဒါလေးတွေကသာမန် 'ပစ္စည်း' ဆိုတာထက် ပိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ဘဝနဲ့ နီးကပ်စွာ ဆက်နွှယ်ခဲ့တဲ့ အရာများပါ။ ဒီပစ္စည်းလေးများ ထည့်သိမ်းထားနိုင်မယ့် သေတ္တာလှလှလေး တစ်လုံးသာ ရှာထားပါတော့။

“အတူ လက်တွဲ လျှောက်လှမ်းမယ်” ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။ ဘဝကို လျှောက်လှမ်းကြရာမှာ မိမိတို့ အမှန်တကယ် ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့ သူများ (မိမိတို့ရဲ့ ပကတိသန္တာန်အပါအဝင်)နဲ့ အတူ သွားကြ မယ်လို့ဆိုလိုတာပါ။ ဒီအရာများက မိမိတို့ရဲ့ အမှတ်တရများကို စောင့်ရှောက် ပေးနေသလို စိတ်ချမ်းသာစေမှုအတွက်လည်း တာဝန်ယူပေးနေတာ သေးငယ်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍ မဟုတ်ပါဘူး။



၅။ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။

မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိသော အရာများအပေါ် အာရုံ မစိုက်ပါနဲ့။

ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် ရှိသမျှ ခွန်အား စိုက်ထုတ် ထားပါ။

ချီးကျူးစရာ အကောင်းဆုံးဘဝ ဖြတ်သန်းနည်းလမ်းလို့ မိမိ စိတ်ထဲ ဖြစ်မိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရှေ့ဆက်ရမယ့်သူ တစ်ဦးအနေနဲ့ အောက်ပါ အချက်များ ကို စိတ်ထဲ သိမ်းဆည်းထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ မိမိတို့ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာများ ရှိပါတယ်။

ဘယ်အရေးမဆို ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လာဖို့ တစ်နည်း မဟုတ် တစ်နည်း ခေါင်းမာမာနဲ့ ကြိုးစားမယ်၊ ကိုယ့်မှာ ရှိသမျှ အကုန် ပုံအောပစ်မယ်လို့ စဉ်းစားတတ်တဲ့ညာဉ် သင့်မှာ ရှိပါသလား။

ဘယ်လိုပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ ထိန်းကျောင်းလို့ မရတဲ့ အရာများ လည်း ရှိနေပါတယ်။ အရာကိစ္စတစ်ခုအတွက် ရှိသမျှ စွမ်းအားကုန်

သုံးတယ်၊ စိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝ ထက်သန်တဲ့ ဇွဲနဲ့ ကြိုးစားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာမျှပြောင်းလဲမလာဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ စိတ်ဒုက္ခ ခံစားရတယ်။

မိမိတို့ ရရှိထားတဲ့ ဒီဘဝတစ်ခုဟာ မိမိတို့ ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးလို့ မရတဲ့ အရာများနဲ့ ပြည့်နေတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးခုန်နေတာကို ရပ်ခိုင်းလို့ ရပါသလား။ နှလုံးဟာ သူ့သဘောနဲ့ သူ့ခုန်နေတာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဘာမှ ဝင်စွက်ဖက်လို့မရပါဘူး။ ဘဝကိုယ်၌ကလည်း မချုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရာများနဲ့ ပြည့်နေတာပါ။ ကိုယ် လက်လှမ်း မမီတဲ့ အရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်ဗုဒ္ဓအယူမှာ မိမိတို့ဟာ ကိုယ်ကိုယ်၌ထက် ပိုတန်ခိုးကြီးတဲ့ စွမ်းအားတစ်ခုရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုခံနေကြရတယ်လို့ယုံကြည်ကြတာ ဒါကြောင့်ပါ။ ဒါကို စကြဝဠာလုံးဆိုင်ရာ အမှန်တရားလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗုဒ္ဓအလိုကျ သဘာဝလို့ပဲပြောပြော၊ မိမိတို့ရဲ့ သြဇာသက်ရောက်မှုထက် ကျော်လွန်ပါတယ်။

ဒီ အရာကိစ္စတွေကို ငါတို့ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးလို့ လက်ခံလိုက်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကို မိမိတို့ ဘယ်လောက် ဂရုစိုက် သတိထားကြပေမယ့်လည်း နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်းများ ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

သင် ညည်းတွားဖူးပါလိမ့်မယ်။ “ငါ့ကျန်းမာရေး ငါ ဒီလောက် ဂရုစိုက်တာတောင် နေမကောင်း ဖြစ်ရသေးတယ်။ ငါ ဂရုစိုက်တာ ပေါ့ဆလို့ ဖြစ်မယ်” ဒီလို ညည်းတွားတာဟာ သင် နေမကောင်း ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့

လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ကို နာမည်ဖျက်တာပါပဲ။ ဘာမျှ အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုမှာ ပိုပြီး အဆိုးမြင်လာကြပါတယ်။

နာမကျန်းဖြစ်တယ်ဆိုတာအတွက် ဂျပန်စာလုံးက “ဘိုင်အိုကီ” ပါ။ စိတ်ဝိညာဉ် နာကျင်နေတယ်လို့ သရုပ်ဖော်တာပါ။ ဒါကြောင့် မကျန်းမာ တဲ့အခါ စိတ်ဝိညာဉ်ဟာ အားဆုတ်ယုတ်သွားပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ် အာနိသင် သက်ရောက်တာပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဟာ ချို့ယွင်းရပါတယ်။

“ငါ အရင်လို မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘူး။ ... ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဒီလို လာဖြစ်ရတာလဲ” ကံကြမ္မာကို ကျိန်ဆဲနေလို့ ရုပ်ခန္ဓာ ပြန်ကောင်းမလာ ပါဘူး။ မိမိရဲ့နေ့ရက်များကိုသာ မှုန်မှိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။



ဒီအဖြစ်နှစ်ခုလုံးဟာ ကိုယ်ဘာမျှ မတတ်နိုင်ဘူးဆိုတာကိုပြသ
တာပါ။ လက်ခံလိုက်တာကလွဲလို့ တခြားရွေးစရာမရှိပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုးစား
အာခံကြည့်ပေမယ့် အဆုံးသတ်မှာတော့ လက်ခံရုံသာ ရှိပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်မှန်းသိသိနဲ့ ဘာကြောင့် အသာတကြည်လိုက် မလုပ်နိုင်
ရပါမလဲ။

မိမိရဲ့အရှိတရား (အပြောင်းအလဲမရှိတဲ့) မိမိရဲ့ပကတိ သန္တာန်
ဖြစ်နေလို့ပါ။ မည်သူမဆို ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။

မိမိ အလိုအတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့ ကိစ္စများ ရှိတယ်လို့ လက်ခံလိုက်
ရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေသွားနိုင်ပါပြီ။ မိမိရဲ့ ပကတိသန္တာန် (မပြောင်းလဲတဲ့)
အရှိအတိုင်း ဘာတွေ လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ပါပြီ။ ကိုယ်
လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ အရာများအပေါ် နောက်ဘယ်တော့မှ အစွဲအလမ်း
ထားတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အရာများကို အကောင်း
မြင်စိတ်နဲ့ ကောင်းကောင်း လုပ်ကိုင်သွားတတ်ပါပြီ။

ကျန်းမာရေးတစ်ခုကိုသာ ဥပမာ ပေးထားပေမယ့် အမှန်တကယ်
တော့ အခြေအနေတိုင်းမှာ မိမိ မစွမ်းနိုင်တဲ့ အရာမျိုးစုံ ရှိနေတာပါ။

ဒီကိစ္စများကို အာရုံထားမယ့်အစား ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့
အရာကိစ္စများအပေါ်သာ အာရုံစိုက်ပါ။



၆။ မျက်မှန်စိမ်း (အရောင်ဆိုးထားသော မျက်မှန်)ကို ချွတ်ကြည့်ပါ။

ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သောကတွေကို ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးသွားစေပါလိမ့်မယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးများဟာ လုံးဝ စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းပါတယ်။ မိမိတို့အပေါ် ဖိစီးနေတဲ့ စိုးရိမ်မှု၊ သောကနဲ့ ထိတ်လန့်မှု အများစုဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတယ်လို့ ပြောရင် မှားမယ် မထင်ပါဘူး။ လုပ်ငန်းဌာန၊ အသိုက်အဝန်း၊ ကျောင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ဆွေမျိုး စသည်ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အလွှာမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီဆက်ဆံရေးများဟာ ရှုပ်ထွေးလာပြီး စိတ်ကို မှုန်မှိုင်းစေမယ့် စိုးရိမ်သောက၊ ဗျာပါဒများ ပေါက်ဖွားလာစေပါတယ်။

“ငါ့ဆရာနဲ့ ငါကတော့ ဘယ်တော့မှ အမြင်မတူဘူး ထင်ပါရဲ့။ ငါ အလုပ် ဘယ်လောက်ကြိုးစား လုပ်လုပ်၊ အဲလုပ်တွေ ဖြစ်မြောက်အောင် ငါ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ မြင်နေတယ်”

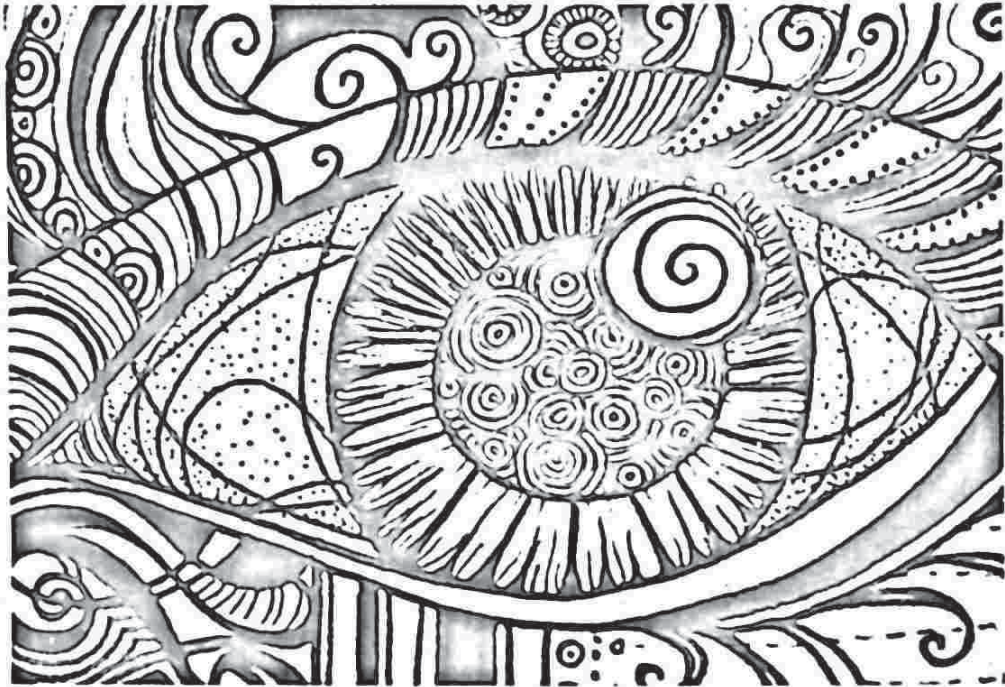
“ငါ သူ့ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့သူငယ်ချင်း က အားမကိုးရပါဘူး”

“ဟိုဘက်ခန်းက အမျိုးသမီးက ငါ့ကို အမြဲတမ်း ရှောင်ဖယ်နေ သလိုပဲ”

မိမိတို့မှာ မကောင်းမြင်စိတ်စွဲသွားပြီဆိုတာနဲ့ ဒီအမြင်ကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ သိပ်ခက်သွားတတ်တာ လူသဘာဝပဲ။ လက်တွေ့မှာလည်း ဒီအမြင်စွဲ ဟာ သူတို့အတွက် ပိုတောင်ဆိုးသွားဖို့ရှိတယ်လို့ သင်ပြောမိဖို့များပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူတဲ့ အလုပ်ရှင်နဲ့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ယုံကြည် စိတ်ချလို့ မရတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ စိတ်ရင်းကို သင်မေးခွန်း ထုတ်စ ပြုနေပါပြီ။ သင့်ကို ရှောင်ဖယ်နေတဲ့ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီးကြောင့် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေပါပြီ။ မိမိစိတ်မှာ ဒီလိုမျိုး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်မှာလည်း မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာနေပါပြီ။

သို့ပေမဲ့ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကို အစ ပြန်ကောက်ကြည့်မယ် ဆိုရင် ဘာမဟုတ်တာလေးတွေက အစပြုခဲ့တယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းတွေ့ရ မှာပါ။ အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ အလုပ်ရှင်နဲ့ အမြင်မတူတာလေး နည်းနည်း ဖြစ်ခဲ့မယ်၊ သင်နဲ့ သူနဲ့ သဘောတူထားခဲ့တာ တစ်ခုကို သူငယ်ချင်းက မတော်တဆ မေ့လျော့သွားခဲ့တယ်၊ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီး သင့်ကို နှုတ်ဆက်တာကို မတုံ့ပြန်မိခဲ့ဘူး.....



ဒါတွေအားလုံးဟာ စာမဖွဲ့လောက်တဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု စိတိုင်းမှာ တစ်ဖက်သတ် အမြင်တစ်ခုကိုသာ ထည့်သွင်း စဉ်းစားခဲ့လို့ပါ။

မျက်မှန်စိမ်း တပ်ထားတယ်လို့ ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ကြိုတင် စိတ်ကူး ထားတဲ့ အမြင်ရှိနေခြင်းပါ။ ဒီကြိုတင် စိတ်ကူးများဟာ သိပ်မကြီးကျယ် ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ အမြစ်တွယ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာပြီ ဆိုရင် တော့ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးလာနိုင်ပါပြီ။

ဥပမာအားဖြင့် ဒီလိုမျိုး ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်အသစ်တစ်ယောက်နဲ့တွေ့ဖို့ရှိပါတယ်။ အခြားတစ်ယောက်ထံက သူ့အကြောင်း သတင်းအစအန ရထားပါတယ်။

“အိုး၊ ဟုတ်တယ်။ ဆက်ဆံရခက်တယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့သူပေါ့။

မနက်ဖြန်ကျရင် မင်းသူနဲ့ တွေ့ရမယ်လား။ သတိကြပ်ကြပ်ထားပေတော့။ ဒါပေမဲ့ အဆင်ပြေချင်လည်း ပြောသွားမှာပါ”

ဒါဟာ ကျေနပ်စရာ မကောင်းပါဘူး။ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အသစ်ဟာ ဆက်ဆံရခက်သူအဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ခံလိုက်ရပါပြီ။ တွေ့ဆုံကြတဲ့ အခါ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ၊ ခန့်မှန်းရ လွယ်သွားပါပြီ။ မတွေ့ခင် ကြိုတင် ပြီးတောင် စဉ်းစားထားတဲ့ စကားချန်ဖို့ ကြံရွယ်မှု၊ ကြောက်လန့်မှုတွေ ကြောင့် တစ်ဖက်လူက အမှန်တကယ် မည်မျှ လိုက်လျောသည် ဖြစ်စေ၊ သူ့ရဲ့စိတ်ရင်းအမှန်ကို သိဖို့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး ။ ကြိုတွေး ထင်ထားမှု တွေရဲ့ အစွဲကြောင့် သူနဲ့ဆက်ဆံဖို့ စိတ်သိပ်မပါတော့ဘဲ၊ သူ့ကို မကျေမနပ် ဖြစ်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

ဇင် မှာ ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။

“မျက်မှန်စိမ်း တပ်ထားပါနဲ့”

ကြိုတင်တွေးထင်ထားချက်သက်သက်အပေါ် အခြေခံပြီး လူတွေ ကို မဆုံးဖြတ်ဖို့ အလေးအနက် သတိပေးခြင်းပါ။

အခြား လူတစ်ယောက်အပေါ် မိမိရဲ့ အကဲဖြတ်ချက်ဟာ သတင်း အချက်အလက်လေး တစ်ခု၊ မကောင်းမြင်တာလေး တစ်ခု ၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ကို တွေ့ချိန် တစ်ခဏမှာ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှု စသည်များ သက်သက် အပေါ် အခြေခံမယ် ဆိုရင် အကဲဖြတ်ချက် မှားမှာ မလွဲပါဘူး။

ပထမဆုံး မိမိရဲ့ မျက်မှန်စိမ်းကို ချွတ်လိုက်ပါ။

ဆက်လက်ပြီး အောက်ပါ ဇင်ဆိုရိုးကို စိတ်ထဲရိုက်သွင်းပါ။

“အသိရှိသူ အားလုံးမှာ (ခြွင်းချက်မရှိ) ဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝ ရှိကြ တယ်”

ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝ ဖြစ်တဲ့ ရှိရင်းစွဲ စင်ကြယ်ခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း ကို မိမိတို့ အားလုံး လက်ခံ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

“ငါ့ကိုယ်တိုင် မြင်ခဲ့ရတာက သူ့ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုပဲပေါင်းစု မြင်ထားခဲ့တာပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် သူ့ရဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝကို ရှာတွေ့ဖို့ ကြိုးစားမယ်”

ဇင်ကသင်ကြားပေးတာကလူသားအားလုံးမှာဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝ (ကြင်နာမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ နွေးထွေးမှု၊ ပေးကမ်းရက်ရောမှု) များရှိကြတယ်။ ဒီသဘာဝကို အခြားသူများထံမှာ မြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရင် ကိုယ့်နှလုံးသားမှာလည်း ဒီသဘောသဘာဝ ရိုက်ခတ်နေတာကို တွေ့ရ လိမ့်မယ်။

မိမိတို့ရဲ့ မျက်မှန်စိမ်းများကို ချွတ်ပြီး ကြည်လင်တဲ့ မျက်လုံးနဲ့ အခြားသူများကို ကြည့်ခဲ့ရင် ထိုသူများထံမှာ မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်းမှာသာ တွေ့နိုင်မယ့် ဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝကို တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

‘အခြားသူများရဲ့ အမျိုးမျိုးသော ဘက်များကို မြင်နိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူဘူး ဆိုတဲ့ မိမိအထက်လူကြီးဟာ စည်းကမ်းကြီးဆဲ ရှိနေပါစေ၊ မိမိကို မျက်နှာသာ ပေးလာပါလိမ့်မယ်။ အားမကိုးရဘူး ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းဟာလည်း အနည်းငယ် စိတ်ပါလက်ပါမရှိစေဦးတော့၊ ချစ်စရာ ကောင်းပြီးပေါင်းသင်းရလွယ်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုရှောင်ဖယ်နေတတ်တဲ့ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီးလည်း ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်နေတတ်ပေမယ့် ဟန်မဆောင်တတ်ဘဲ နှလုံးလှသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီမကောင်းတဲ့အမြင်၊ မကောင်းမြင် ခံစားမှုတွေရဲ့ နောက်မှာ အမှန်တကယ် ရှိနေတာက မျက်မှန်စိမ်း တပ်ကြည့်နေတဲ့ ကိုယ်တိုင်

ဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ မျက်မှန် ချွတ်လိုက်တာနဲ့ မိမိရဲ့ အမြင်တွေဟာ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။

အခြားသူများရဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ပွင့်အန်ကျလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ခါက မိမိခံစားခဲ့ရတဲ့ မခံချိမခံသာ ဖြစ်မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ သာမက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အံ့ခြေတည်နေတဲ့ စိုးရိမ်သောက၊ ဗျာပါဒများဟာ ကိုယ်တိုင်တောင် သိချိန်မရလိုက်ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။



၇။ သဘောထားကြီးပါ(ငဲ့ညှာပါ)။

မိမိရဲ့အဆင့်အတန်း၊ အလွှာ မည်သို့ပင်ရှိစေ၊ မြန်မြန် လွှဲပေးလိုက်ပါ။

မိမိတို့ဟာ အရာဝတ္ထုများကို မြဲမြံစွာ ဖက်တွယ်ထားလေ မလိုလား အပ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ပိုများလေပါပဲ။

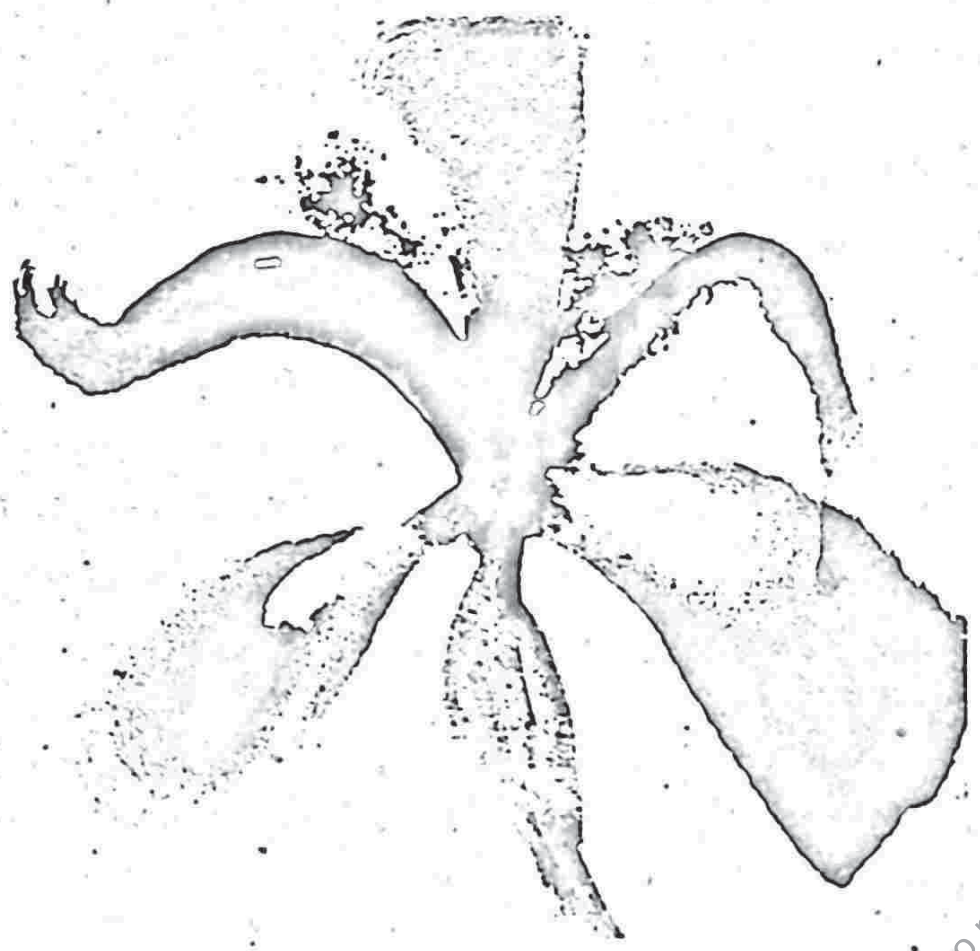
ဥပမာ- လူတိုင်းဟာ သူ့အလုပ်နေရာမှာ ရာထူး တစ်ခု ရှိမယ်၊ (သို့မဟုတ်) သူ့အသိုက်အဝန်းမှာ အဆင့်နေရာ တစ်ခုရထားပါမယ်။ ဘယ်လို အဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတို့အတွက် ရောက်ရှိနေတဲ့ အဆင့်နဲ့ လိုက်လျော ညီထွေနေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာကို ဖက်တွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါက ပြဿနာ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥပမာ ပြောရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အလုပ်မှာ မန်နေဂျာ၊ (သို့မဟုတ်) ဒုဥက္ကဋ္ဌ ရာထူး ရထားတယ် ဆိုပါစို့၊ သူတို့ ရာထူး မပြုတ်ရေး ကိုပဲ အာရုံစိုက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီ ရာထူးကို သူတို့ မှန်းထားတာ ကြာပြီ၊ အခု ဒီရာထူးကို ရပြီ ဆိုတော့ ဘာကြီးပဲ ဖြစ်နေနေ သူတို့ ရာထူး မစွန့်တော့ပါဘူး။

ဒီ အပြုအမူမျိုးဟာ သူ့အဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်စေတယ် ဆိုတာ ပြောစရာ မလိုပါဘူး။ ဒီအပြုအမူကြောင့် သူ့လက်အောက်ငယ်သားများရဲ့ လေ့ကျင့်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့ကို ထိခိုက်စေမယ့် အကျိုးသက်ရောက် ပြီး အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ရာထူး အဆင့်အတန်းကို ကုပ်တွယ်ထားသူ၊ အလွန်အမင်း တွယ်တာလွန်းသူ အကြီးအကဲကို သူ့လက်အောက်ငယ်သားတွေက မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ ဒီအဖြစ်ကို မရိပ်မိတဲ့ သူကလည်း သူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ဒါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇင်ဆီရိုးတော့ မရှိပါဘူး။ ကွန်ဖြူးရှပ်ဝါဒရဲ့ ဂန္ထဝင်စာအုပ် ငါးအုပ်ထဲက တစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ “မှတ်တမ်းစာအုပ်” မှာ “မာန ထောင်လွှားခြင်းဟာ ကျဆုံးခြင်းကို ဦးတည်တယ်။ နိမ့်ကျခြင်း ဆုသာ ရလိမ့်မယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်ကြီးဝင်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အဓိကထားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ဆုံးရှုံးမှုကိုသာ ဖြစ်စေပြီး ရိုးသား နိမ့်ချတတ်တဲ့ သူကတော့ အကျိုးအမြတ် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ကျရောက်လာတဲ့အခါ မိမိရာထူး အဆင့်တွေကို ဖက်တွယ် မထားဘဲဘယ်အချိန်မှာသဘောထားကြီးစွာ လက်လွှဲပေးရမလဲဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီများစွာမှာ အကြီးအကဲဖြစ်သူဟာ သူ့အနားယူ သွားရင် သူ့လက်အောက်အဆင့်က ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူ့နေရာ ယူရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ် နိုင်တဲ့ အာဏာ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူတို့လုပ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့လက်အောက်က ဝန်ထမ်းများကို ကုမ္ပဏီရဲ့ဖောက်သည်များနဲ့ အဆုံးသတ် ညှိနှိုင်းမှုများ လုပ်ရာမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲပေးထားတာမျိုး၊ ကော်မတီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကို အခြားသူတစ်ဦးအား စိတ်ချယုံကြည်စွာ လွှဲအပ်ထားတာမျိုး၊ မနက်ပိုင်း လမ်းညွှန်ချက် ပြောကြားခြင်းကို မိမိလက်အောက်က ဝန်ထမ်းတစ်ဦးစီကို အလှည့်ကျပြောခိုင်းခြင်းမျိုး စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားလုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

မိမိရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားကို လက်ဆင့်ကမ်း ပေးတယ် ဆိုတာ ကိုယ့် လက်အောက်ငယ်သားက ကိုယ့်နေရာကို တက်ယူသွားလိမ့်မယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် မရပါဘူး။

ရဲရဲလုပ်ပါ။ ဒီရာထူးအဆင့်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံများကလည်း မိမိမှာ စုဆောင်းပြီးသား ရှိနေပါတယ်။ ပိုအရေးပါတာကတော့ မိမိရဲ့အတွေ့အကြုံများက မိမိကို တစ်ပန်းသာစေတဲ့ အချက်ပါ။ အဖိုးတန်တဲ့လမ်းညွှန်မှုများကိုပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့အမြင်များကို မျှဝေနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ လက်အောက်ငယ်သားများဟာ မိမိကို ပြန်လည် မတင်ပြနိုင်တော့တဲ့ အခါများ၊ ဒါမှမဟုတ် စီမံကိန်းသစ် တစ်ခုအတွက် ကိုယ်စားလှယ် လွှတ်လိုက်တဲ့ အခါများမှာ အချို့သူများဟာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန် သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နေသားကျဖို့ အချိန်ယူကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကာလမှာ သူတို့ကျေးဇူးတင်မိဆုံး ဖြစ်မှာကတော့ အတွေ့အကြုံများတဲ့ သူတစ်ယောက်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုပါ။ အခြားအရာများထက် ဒီလမ်းညွှန်မှုက သူတို့ကို အလုပ်ပြီးစီးအောင်မြင်စေဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းကိုလည်း သိမြင်လာစေပါတယ်။

လူတိုင်းမုန်းတဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲနဲ့ ဖြောင်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ အားကိုးရတဲ့၊ အားပေးတတ်တဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲပါ။ လက်အောက်ငယ်သား မကြိုက်တဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲက ကုမ္ပဏီကို ထိခိုက်စေမယ် ဆိုတာ ပြောစရာတောင် မလိုပါဘူး။

မိမိရဲ့ ရာထူးအဆင့်အတန်းကို ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ပိုယူဆလေလေ၊ မလိုအပ်တဲ့ ပုပင်သောကမျိုးစေ့တွေ ချမိလေလေ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှာတွေ့ဖို့ ပိုခက်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရာထူးအဆင့်ကို ဖက်တွယ်မနေဘဲ အခြားသူတစ်ဦးကို အလွယ်တကူ ကိုယ်စား လွှဲပေးနိုင်တယ် ဆိုရင် မိမိကို တွယ်ကပ်ထားတဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်မှု မျိုးစေ့များဟာ သူ့အလိုလို ကွာကျသွားပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ အမြင်ဟာ ကျယ်ပြန့်လာပြီး စိတ်နှလုံး ပေါ့ပါးလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရန်သူရဲ့ ဓားစာခံအဖြစ် အဖမ်းမခံဘဲ သူမတို့ မိသားစု ငယ်ကျွန် ဆာမူရိုင်း သတ်တာကို ခံယူသွားတဲ့ ဟိုဆိုကာဝါဂရာစီယာရဲ့ မရဏကဗျာ (သေခါနီး ရေးဖွဲ့သော ကဗျာ) က ဒီလိုပါ။

ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ

ကြွေကျဖို့အသင့်တော်ဆုံးအချိန်ကို သိခြင်းဟာ

ပန်းကလေးများကို အပွင့်လန်းဆုံး ဖြစ်စေတဲ့ အရာ။

ငါတို့ လူသားများအတွက်လည်း

အတူတူပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ နုတ်ထွက်ပြီး အလုပ်များကို လက်လွှဲပေးရမယ် ဆိုတာကို သိတဲ့ သူတစ်ဦးကို မြင်ရရင် တကယ်ပဲ နှစ်ထောင်း အားရစရာ မကောင်းပေဘူးလား။



၈။ အကန့်အသတ်ကို သိပါ။

မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစ ရှိသလောက်သာ လုပ်နိုင်သည်။

အကန့်အသတ် ဆိုတဲ့ စကားလုံးကြောင့် သင့်မှာ ဘယ်လို ခံစားချက်တွေ ပေါ်လာပါသလဲ။

အဆိုးမြင် တစ်ခု ဖြစ်ဖို့ များပါလိမ့်မယ်။

သို့ပေမဲ့ အကောင်းမြင်ဘက်က လှည့်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ မိမိလုပ်နိုင်စွမ်း ဘယ်လောက် ရှိသလဲ ဆိုတာ သိထားဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အံ့ဩစရာကောင်းတာက လူအတော်များများဟာ ဒါကို မသိကြပါဘူး။ အလုပ်ခေါ်စာ တစ်ခု ရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့ ဒီအလုပ်နဲ့ သင့်လျော်၏။ မလျော်၏ကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ လုပ်ချင်စိတ် ရှိနေကြသူ များပါတယ်။

လူများဟာ သူတို့ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသလောက်သာ လုပ်နိုင်ကြတာကြောင့် အလုပ်အတွက် လိုအပ်ချက်တွေက သူတို့ လုပ်နိုင်စွမ်းထက်

သူတို့ရဲ့ အကန့်အသတ်ကို ကျော်လုပ်ခြင်းများကို ရှောင်လွှဲ တတ်ကြပါတယ်။ အကျိုးဆက် အနေနဲ့ ကတော့ သူတို့မှာ မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချတယ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ ရုပ်သွင် ရှိကြပါတယ်။

မိမိရဲ့ အကန့်အသတ်ကို သိခြင်းဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရစေမယ့် အရေးပါတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှာဖွေခြင်းလို့ ယူလိုလည်း ရပါတယ်။

သင်တို့ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းမယ့် အခြားကိစ္စများလည်း ရှိပါ သေးတယ်။

ဒါဟာ သင့်ရဲ့ အကန့်အသတ်ကို ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်ရမယ့် နည်းလမ်း တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



“မိမိရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းကို စွန့်စားကျော်လွန်ပြီး မလုပ်ခြင်းဟာ တကယ်ပဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသလား”

အကန့်အသတ်ကိုစဉ်းစားတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။ ပိုပြီး လွတ်လပ်မှုပေးနိုင်တဲ့၊ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့အနာဂတ်စွမ်းရည်ကို ကြည့်ဖို့ပါ။

ဥပမာ- သင့်ရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းဟာ (၁၀) မှာပဲ ရှိတယ် ဆိုပါစို့၊ လုပ်နိုင်စွမ်း(၁၂) လိုအပ်တဲ့ သူ တစ်ယောက်ကို ခေါ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လျှောက်တော့မယ်ဆို ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

အလုပ်က မိမိလုပ်နိုင်စွမ်းထက် ပိုတယ် ဆိုပြီး မလျှောက်တော့ပါဘူးလို့ ချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်မှာလား။ အဲဒီ အချိန်ကျရင် မိမိရဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ အလုပ်ရဲ့သတ်မှတ်အဆင့်တို့ကြားမှာ ကွာဟချက် သိသိသာသာ ရှိနေမှာမို့ပါ။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိအဆင့်နဲ့ ဆိုရင်လည်း အလုပ်က ခက်ခဲ နေနိုင်ပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် မိမိကိုယ်မိမိ စိန်ခေါ်စမ်းသပ်ချင်တဲ့မောင်းနှင်အားရှိနေမယ်၊ အလုပ်ကြိုးစား လုပ်ချင်စိတ် ရှိနေမယ် ဆိုရင် ဒီကွာဟချက်ကို ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အကယ်၍ အလုပ်လိုအပ်ချက်က အဆင့် (၁၅)တို့၊ (၁၈)တို့ ဆိုရင် တော့ (၁၀)သာဖြစ်တဲ့သင့်အတွက် လက်လှမ်းမမီပါဘူး။ ရအောင် လုပ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းလည်း မရှိပါဘူး။

မိမိကိုစိန်ခေါ်နေတဲ့ အလုပ်ရဲ့အပိုင်းအခြားက (၁၀) နဲ့ (၁၂) ကြား ရှိနေမယ် ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့အကန့်အသတ်ထက် ကျော်လွန်အောင် ကြိုးစား

ကြည့်တာဟာ အဖိုးအနဂ္ဂ ထိုက်တန်ပါတယ်။ မိမိ တစ်ယောက်တည်း အမြင် ပါ။ သင်ကော ဘယ်လို ယူဆပါသလဲ။

နောက်တစ်ဆင့်ကို မိမိ ရှင်းလင်းနိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည် စိတ်ချလာနိုင်ပါပြီ။ မိမိရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းဟာလည်း အမှန်တိုင်းပွား လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာ မိမိကို စိန်ခေါ်နေတဲ့ အဆင့်ကလည်း ပိုမြင့်လာမှာ သဘာဝပါပဲ။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် ပိုမြင့်တဲ့ အဆင့်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဆက်လက် စိန်ခေါ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ အကန့်အသတ်ကို သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့် စိန်ခေါ်လာမှုကို မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့ကလည်း အသက်တမျှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီစကားများကို သင်နှလုံးသားနဲ့ ခံယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့် ပါတယ်။





အပိုင်း(၂)

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာတွင် ရနိုင်သော အရာကိစ္စများကိုသာ အာရုံ စူးစိုက်ပါ။

ဤသို့ လုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သော ကိစ္စများအပေါ် အာရုံထားမှု မရှိနိုင် တော့။

၉။ သိသာထင်ရှားသော ကိစ္စများအပေါ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန် ခဏတွင်သာ တွေ့နိုင်သည့် သုခကို သင် သိလာလိမ့်မည်။
ဘဝရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အရာကိစ္စများအပေါ် ကျေးဇူးတရား ထားရမှာကို သတိမပြုမိဘဲ ထားတတ်ကြတာ များပါတယ်။

ဒီအကြောင်းကို မိမိမကြာခဏဟောပြောပို့ချဖူးပါတယ်။ သေချာ တဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာ တစ်ခုကတော့ မိမိတို့မှာ မိဘများ ရှိနေခဲ့ကြတယ် ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မိမိတို့မှာ မိဘများ ရှိခဲ့ကြတယ် ဆိုတာ သိပြီးသား ဖြစ်ရပ်ပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ သားသမီးများအတွက် ဘဝကို မြှုပ်နှံခဲ့ကြတယ်။ သား သမီးများကို အကာအကွယ်ပေးခဲ့ကြတယ်။ သိုသိုသိပ်သိပ် တစ်မျိုး၊ ပေါ်ပေါ် ထင်ထင် တမျိုး ထောက်ပံ့ ကူညီခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုမျိုး ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် မိမိတို့ အလွန် ကံကောင်းခဲ့ကြပါလားလို့ ချီးမွမ်း ကျေးဇူးတင်ကြတာကတော့ မိဘများ ကွယ်လွန်ပြီးချိန်မှသာ ပြောတတ်ကြတာ မကြာခဏ ဖြစ်ပါတယ်။

“ဇာတိမြို့ကလေးကနေ ကျွန်တော့်အကြိုက် စားစရာတွေ အမေ ပို့ပေးလေ့ရှိတာကို သတိရမိတဲ့ အခါတိုင်း အမေမရှိတော့တာကို ကျွန်တော် အလွန်ဝမ်းနည်းသွားမိတယ်”

“ဆွေမျိုးတွေ အားလုံးနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ဘယ်လောက် အဆင်မပြေဘူးလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် ပြောမပြတ်တတ် လောက်အောင်ပါပဲ။ အဖေ တစ်ယောက်ကသာ ကိစ္စတိုင်းကို သူတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ပေးခဲ့တာ အမြဲတမ်းပါ။ ဒါ ဘယ်လောက် ခက်ခဲခဲ့မလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ မသိနိုင်တော့ပါဘူး။”

လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြနိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြနိုင်သည်ဖြစ်စေ မိဘများအပေါ် မိမိတို့ ဘယ်လောက် မှီခိုခဲ့ရသလဲ ဆိုတာကို မသိခဲ့ကြပါဘူး။ မိမိတို့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောထားခဲ့ကြတဲ့ မိဘများက မိမိတို့ကို လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ အရာတိုင်းဟာ မိဘတွေရဲ့ ကြီးမြတ်မှု အတိုင်းအဆကို သက်သေ ပြခဲ့တာပါ။

ဆိုတိုဇင် ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ခုရဲ့ ကျောင်းထိုင်ဖြစ်သူ ‘အဲကီဟို မိယာဇာကီ’ က ပြောဖူးပါတယ်။

“အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်း တစ်ခုရှိတယ်။ သင်တင့် လျှောက်ပတ်တဲ့ အချိန်၊ သင့်တင့် လျှောက်ပတ်တဲ့ နေရာမှာ လုပ်ဖို့ပါပဲ”

ဆရာတော် “မိယာဇာကီ” ဟာ အသံကံတစ်ရာ ပြည့်ပြီး သည့်အချိန် ထိတိုင် အခြားရဟန်းငယ်များလိုပဲ ခြိုးခြံတဲ့ အကျင့် ကျင့်သုံးပြီး သီတင်းသုံး သွားခဲ့ပါတယ်။

သူ့ပြောစကားက သိသာထင်ရှား (နားလည်လွယ်)တာ မိမိ သိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ဘာကို ဆိုလိုတယ် ဆိုတာကို ဒီလို ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီ သိသာထင်ရှားတဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်၌ထဲမှာ ဇင် ဉာဏ်အလင်းရမှု ရှိနေတယ် ဆိုတာ သိလာရတဲ့အတွက် ပိုမို ကျေးဇူးတင်ရမယ် ဆိုတာပါ။

မိမိတို့ ဝန်းကျင်မှာ ရှိပြီး စစ်မှန်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အရာများကို မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းစီက အချိန်ယူ ပြန်လည် သုံးသပ် ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ဘယ်လို နေမှာပါလဲ။ မနက်ခင်းမှာ အိပ်ရာထတယ်။ နံနက်စာကို ပြင်ဆင်တယ်။ အလုပ်သွားတယ်။ အလုပ်စားပွဲက ပုံမပျက် ရှိနေတယ်။ ကောင်းဆိုးကိစ္စတစ်ခု ကြုံတဲ့အခါ စကားဆိုကြမယ်။ မိတ်ဆွေများက လာရောက်သောက်စားကြမယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ကလေးများ မျက်နှာကို ကြည့်ရုံနဲ့ သူတို့ သက်သောင့်သက်သာ ကြီးပြင်းခဲ့သလား ဆိုတာကို ပြောနိုင်မယ်။

ဒါတွေဟာ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာ ရှိနေတဲ့ သိသာ ထင်ရှားတဲ့ ကိစ္စများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရာတွေက မိမိတို့ကို ဘယ်လောက် အထောက်အကူပေးသလဲ၊ အားဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာစေသလဲ၊ ဘယ်လောက် စိတ်အားတက်စေသလဲ၊ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးစေပါသလဲ။

ဒါတွေအပေါ် သတိရှိဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပြောင်းလဲမှုကြီး တစ်ခုနဲ့ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေ၊ လက်လွတ်စပယ်လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ မိမိအတွက် အသုံးမတည့်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဒါတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန် ဒီနေရာ ဒီခဏတာရဲ့ သူ့ကို မိမိ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

မိမိ အနားမှာ အမြဲရှိနေတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အရာများကို မြတ်နိုး
 တန်ဖိုးထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အရာရာတိုင်းအပေါ်ကျေးဇူးတင်စိတ်ဖြစ်လာ
 ပါလိမ့်မယ်။ ငြီးငွေ့စရာ၊ စိတ်တိုစရာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ကိစ္စများအပါအဝင်
 မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီသဘောထားရှိနေမယ်ဆိုရင် ကျေးဇူးတင်စိတ်အမြဲထား
 လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ဘဝအပေါ်လည်း လေးနက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု
 ဖြစ်ပေါ်လာစေလိမ့်မယ်။



၁၀။ အလျင်လည်း မလိုနဲ့၊ အကြောက်လည်း မပိုနဲ့။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ခန့် ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ရပ်ဆိုင်းနေကြည့်ပါ။

“ငါ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ အဆက် မပြတ် ပြေးနေရတယ်”

အောင်မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ဒီလို စကားကြားရတော့ မိမိတို့ အလွယ်တကူ အထင်ကြီး မိကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မိမိကိုယ် မိမိ ပြန်တွေးကြည့်တတ်ကြတယ်။ “အင်း၊ ငါ့ဘဝကျတော့လည်း မရွေးဘဲ ရပ်နေ ရ သလိုပဲ။ ပျင်းရိတဲ့ စိတ်က ငါ့ကို နိုင်သွားပြီ ထင်ပါရဲ့”

“မရပ်မနား တစ်ဟုန်ထိုး ပြေးသွားနေကြတဲ့ သူတွေ ရှိကြတာ အမှန်ပါပဲ။ သူတို့ဘဝဟာ ဒီဘက်မှာ ပြည့်ဝ ထူးချွန်ကြပုံ ရပါတယ်”

သို့တိုင်အောင် လူတိုင်းတော့ ဒီလို မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး”

လှေကားတက်တာကိုဥပမာကြည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ လှေကား ထစ် အများကြီး တက်နိုင်တဲ့ သူများရှိသလို တချို့ကျတော့လည်း လှေကား အတက်မှာ မကြာခဏ နားကြရပါတယ်။ နားပြီး အသက်ရှူ ဝချိန်ကျမှ

အားအင်အသစ်နဲ့ ဆက်တက်ရပါတယ်။ ဒီလို တက်နည်းမျိုးက တစ်ကြိမ် တည်း လှေကားထစ် အများကြီး တက်တဲ့နည်းနဲ့ မတူပေမယ့် အားသာ ချက်တော့ ရှိပါတယ်။

ဇင် မှာလည်း အလားတူ ဆိုရိုးရှိပါတယ်။

“ခုနစ်ကြိမ် ပြေးပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ် ထိုင်နားသင့်တယ်” လို့ မိမိတို့ ပြောကြပါတယ်။

ဘဝတစ်လျှောက် အပြိုင်ပြေးနေတာဟာ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဇင်အယူအရ ရပ်နားနေခြင်းဟာလည်း ဆိုးရွားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန် ရပ်နားနေခြင်းဟာ အလွန် အရေးကြီးတယ်လို့ ဇင် က သင်ပြ ပါတယ်။

ရပ်နားနေခြင်းကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ပြန်ဆန်းစစ်ခွင့် ရပါ တယ်။ မိမိတို့ ဘယ်လိုနေခဲ့လဲ ပြန်စစ်ဆေးခွင့် ရပါတယ်။ “ပြန်ဆန်းစစ် စရာမလိုဘူး။ ငါ့ဘဝကို ငါဘယ်လိုဦးဆောင်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ ဘာမှ သံသယ ဖြစ်စရာ မလိုဘူး” လို့ပြောမယ့် သူများအတွက်တော့ ဒီအချက်ဟာ မှန်ချင် မှုလည်း မှန်ပါလိမ့်မယ်။

အချို့ကလည်း တွေးပါလိမ့်မယ်။ “ငါ ရပ်လိုက်ပြီးရင် ပြန်စဖို့ ခက် မသွားပေဘူးလား” ဒါကိုကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကြိုးစားရပ်ကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိပြန်ကြည့် ကြည့်ပါ။

ရပ်ဆိုင်းကြည့်ခြင်းဟာ သင်လဲကျတဲ့ အခါမျိုးနဲ့ အောင်မြင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ အထူးအကူအညီ ရတယ်လို့ မိမိယုံကြည်ပါတယ်။ လဲကျဖို့၊ ကျရှုံးဖို့ အကြောင်းတစ်ခုဟာ အမြဲရှိနေတတ်ပြီး အဲဒီအကြောင်းကို ဖော်ထုတ် သိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သိရှိနားလည်ဖို့ ရပ်နားတယ်။ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုသလဲ ဆိုရင် ကျရှုံးမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ရပ်နားခြင်းဖြင့် မိမိတို့

ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လို ကျရှုံးရသလဲ ဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရတယ် ဆိုတာပါ။

အကြောင်းရင်းကို မစုံစမ်း၊ မစစ်ဆေးဘဲ ဆက်သွားနေရင် မိမိ လဲကျမှု၊ ကျရှုံးမှုတွေကို နောက်မှာ ထားရစ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ နေ့မှာ ဒါတွေက အကျိုးပြန်သက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အချိန် အတော်ကြာ သွားတဲ့ အနာဂတ်ကာလမှာ မိမိ ထားရစ်ခဲ့တာတွေက မိမိကို ပြန်အမှတ်ရ မိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်ဆည်ဖို့ အတိတ်ကို ပြန်သွားရပါလိမ့် မယ်။ တည့်တည့်ပြောရရင် ယခင်က လုပ်ပြီးသား အမှားကို မိမိ ပြန်လုပ်မိ တာဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်ရဲ့အကြီးဆုံး အီလက်ထရောနစ် လူသုံးကုန်ပစ္စည်း ကုမ္ပဏီ ကြီးဖြစ်တဲ့ ပင်နာဆောနစ်ကို တည်ထောင်သူ ကိုနိုဆူကီမတ်ဆူရှိတာ တစ်ခါက ပြောဖူးပါတယ်။

“သူတို့ မအောင်မြင်ရတဲ့ အကြောင်းကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပြီး၊ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုပဲ၊ အဖိုးတန်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ရလိုက်တယ် လို့ပြောရဲလောက်အောင် ပွင့်လင်းတဲ့ သူတွေဟာ ရှေ့တိုးပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ တိုးတက်အောင်လုပ်မယ့် သူတွေပဲ”

လဲကျမှု၊ မအောင်မြင်မှုတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေ့ အကြုံအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဒီအဖြစ်တွေက သင်ခန်းစာယူဖို့အတွက် ဆိုရင် အကြောင်းရင်းတွေကို ရှာဖွေ အလင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိ အချိန်မှာ လုပ်သင့်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ဆိုရင် လုပ်နေတာတွေကို ရပ်ဆိုင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကုန်ထုတ်မှု လုပ်ငန်းရှင် ကြီး တစ်ယောက်ကတောင် အမှားကို ဝန်ခံရဲတဲ့ နှိမ့်ချမှု ရှိနေပါတယ်။