



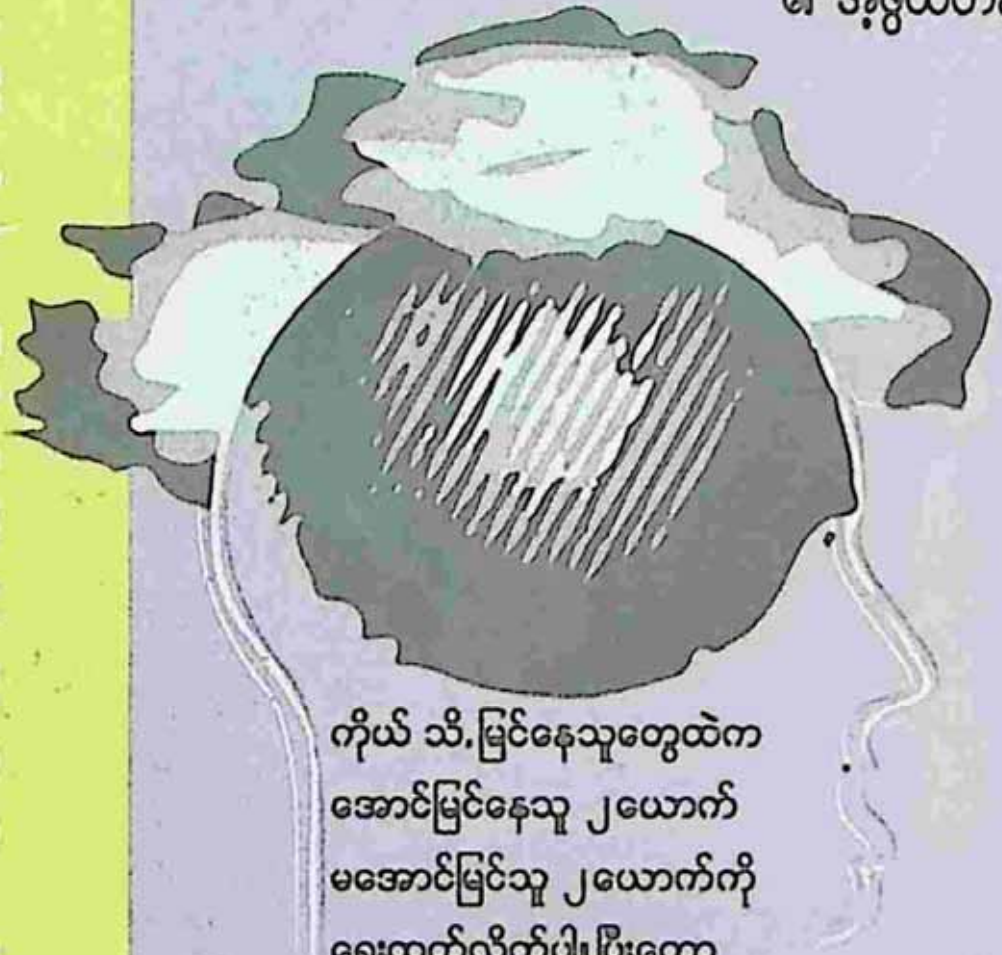
မန်ဒလိုင်တက္ကသိုလ်

THE MAGIC OF THINKING BIG

David Joseph Schwartz (Ph.D)

# တိမ်မြင့်စံအတွေးများ

၏ အံ့ဩဖွယ်တန်ခိုး



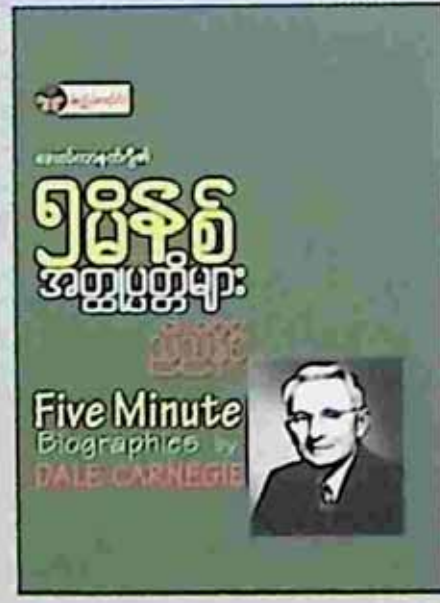
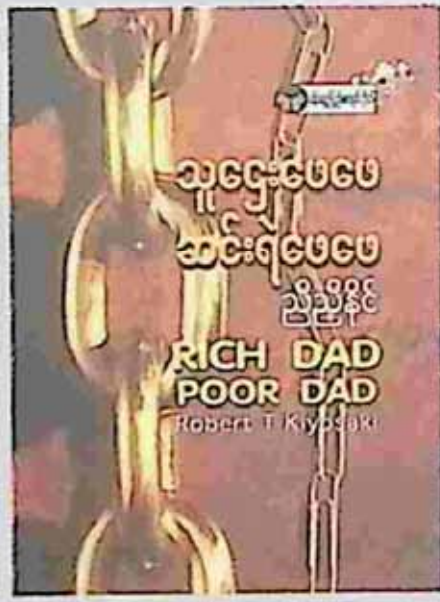
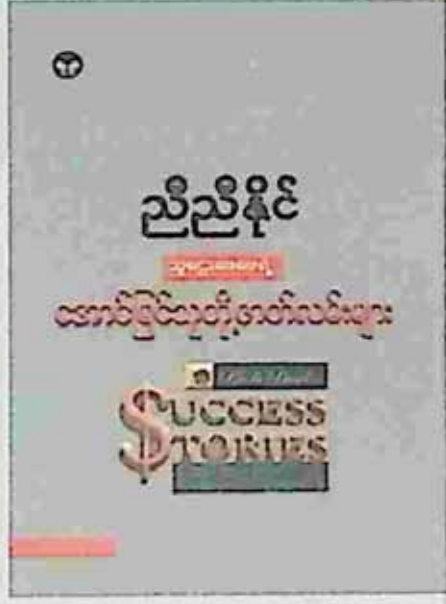
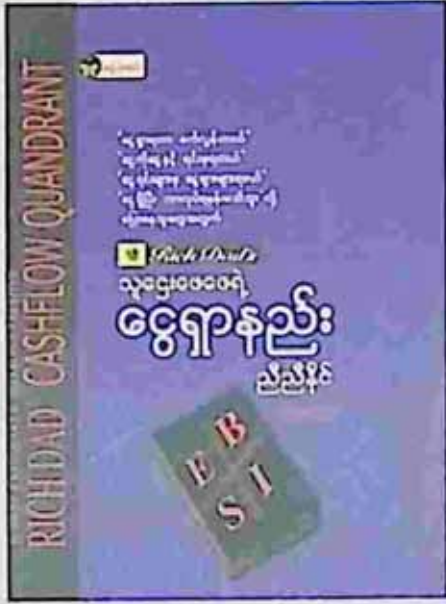
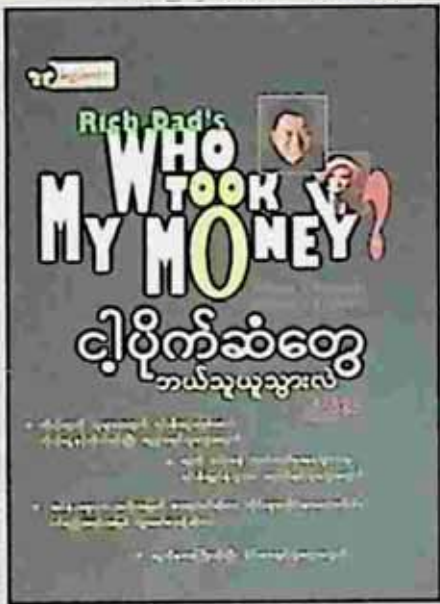
ကိုယ် သိမြင်နေသူတွေထဲက  
 အောင်မြင်နေသူ ၂ယောက်  
 မအောင်မြင်သူ ၂ယောက်ကို  
 ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့  
 သူတို့အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်  
 ခြင်း အကြောင်းရင်း တွေကို  
 ဒီစာအုပ်ပါ ဖော်ညွှန်းချက်တွေနှင့်  
 ချိန်ညှိ ကြည့်ပါ။  
 ဒီမှာတင် ဉာဏ်အလင်းပေါက်ပြီး  
 ကိုယ် ရွေးချယ်မယ့်လမ်း  
 ကိုယ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို  
 ရွေးတတ်လာမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။

**ညီညီနိုင်**

mg.yoe.com

ဒုတိယအကြိမ်

ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်ထုတ် ညီညီနိုင်၏ စာအုပ်များ



၄၀၀၀ကျပ်  
ဒုတိယအကြိမ်  
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊  
အုပ်ရေ ၅၀၀

မျက်နှာဖုံး  
ရဲရဲ

ထုတ်ဝေသူ  
ဦးသိမ်းမင်း (၀၄၂၉၁)  
ပန်းရွှေပြည်စာပေ၊  
အမှတ် ၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊  
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကင်းမြို့။

ပုံနှိပ်သူ  
ဦးလှထူး (၀၇၃၈၂)၊ ထူးပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် ၂၂၅၊ ၁၀ / တောင်ရပ်ကွက်၊  
အရှေ့မင်းလမ်း၊ သန်လျင်တံတားအိမ်ရာဝင်း၊  
သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၀၈၆၀၁၀၇  
အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၂၄၃၀၃၀၇

တိမ်မြင့်စံအတွေးများ၏  
အံ့ဩယံတန်ခိုး

ညီညီနိုင်

**The Magic**  
*of*  
**Thinking Big**

**David Joseph Schwartz, Ph.D.**

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ပျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်ရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်-ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

# တိမ်မြင့်စံအတွေးများ၏ အံ့ဖွယ်တန်ခိုး

ညီညီနိုင်

ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ

တတိယမြောက် ဒေးဗစ်အတွက်	၅
<b>အခန်း ၁</b>	၆
သင် အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ရင် အောင်မြင်မှာပဲ	
<b>အခန်း ၂</b>	၂၈
ဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့ ရောဂါကို ကုလိုက်ပါ	
<b>အခန်း ၃</b>	၄၁
ကြောက်စိတ်ကိုဖျောက် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်	
<b>အခန်း ၄</b>	၆၉
အကြံကြီးမှ အကြီးကြီးကျန်	
<b>အခန်း ၅</b>	၈၂
အတွေးဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များ ဖန်ဆင်းခြင်း	
<b>အခန်း ၆</b>	၁၀၈
ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကြတာပဲ	
<b>အခန်း ၇</b>	၁၃၃
ပတ်ဝန်းကျင်အဖို့ ပထမတန်းစားလူ ဖြစ်ပါစေ	
<b>အခန်း ၈</b>	၁၅၀
စိတ်နေစိတ်ထား အပြုအမူတွေက ဘဝခရီးသွား စင်္ကြံလမ်းတွေပါ	
<b>အခန်း ၉</b>	၁၆၄
လူလူချင်း နားလည်ရတဲ့ သဘောများ	
<b>အခန်း ၁၀</b>	၁၈၂
လှုပ်ရှားခြင်း အလေ့အကျင့်	
<b>အခန်း ၁၁</b>	၂၀၅
အရှုံးမှ အနိုင်သို့	
<b>အခန်း ၁၂</b>	၂၂၄
ပန်းတိုင်ရှိမှ ပြေးအားကောင်းမယ်	
<b>အခန်း ၁၃</b>	၂၄၈
ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်လို တွေးနည်း	

### တတိယမြောက် ဒေးဗစ်အတွက်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ၆ နှစ်အရွယ် သားငယ်ဒေးဗစ်ဟာ မူကြို တန်းပြီးမြောက်တဲ့ ဘွဲ့လက်မှတ်ရခဲ့ရင်ပဲ သူ့ကိုယ်သူ အတော်ကြီးဟုတ် လို့ပြီလို့ အောက်မေ့နေပါတယ်။

ကျွန်တော်က သူ့ကို “ကြီးလာရင် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ” လို့ မေးမိ တယ်။ ဒေးဗစ်က ကျွန်တော့်ကို အတန်ကြာစိုက်ကြည့်ပြီး အဖြေပေးခဲ့ တာကတော့

“ဒက်ဒီ။ ကျွန်တော် ပါမောက္ခကြီး ဖြစ်ချင်တယ်” တဲ့။

“ပါမောက္ခ။ ဟုတ်လား။ ဘယ်လို ပါမောက္ခမျိုးလဲကွ”

ကျွန်တော်က ပြန်မေးလိုက်တော့ သူက ဖြေပါတယ်။

“ဟိုလေ။ ကျွန်တော် ‘ပျော်ရွှင်မှုပါမောက္ခကြီး’ ဖြစ်ချင်တာ ဒက်ဒီရဲ့”

‘ပျော်ရွှင်မှုပါမောက္ခကြီး’ ဆိုပါလား။ ကြံကြံဖန်ဖန် ရှာရှာဖွေဖွေ သူမို့လို့ ပြောတတ်ပလေ။ သူ့ရည်မှန်းချက်ကလည်း အံ့မခန်းဆန်းပြား ခမ်းနားလှချည့်ရဲ့လို့ ထင်စရာ။

ခု ဒီစာအုပ်ဟာ မြင့်မားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အရောက် လှမ်းနေတဲ့ လူရည်ချွန်လေး ဒေးဗစ်နှင့် သူ့မိခင်တို့ကို ရည်ညွှန်းပါ တယ်။

ယိုးကျွတ် စာအုပ်တိုက်

သင် အောင်  
မြင်နိုင်တယ်လို့ ယုံ  
ကြည်ရင် အောင်မြင်  
မှာပဲ

အောင်မြင်မှုဆိုတာ အံ့ဖွယ်ထူးခြားပြီး အပြုသဘောတွေ အများ  
ကြီးဆောင်တဲ့အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေဖြစ်  
သလို၊ ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ အိမ်၊ နေရာတွေသာမက အထက်တန်းကျကျ  
သွားလာရသလို အသစ်အဆန်းတွေသုံးစွဲရပြီး ငွေရေးကြေးရေးမှာ မပူပင်  
မကြောင့်ကြသတဲ့ စိတ်ချလုံခြုံမှုကိုပေးတဲ့အပြင်၊ သားသမီးတွေကို  
လည်း လိုတရအခွင့်အရေးတွေ အလျှံပယ်ပေးစွမ်းနိုင်တာလို့ ဆိုရပါ  
လိမ့်မယ်။

အောင်မြင်မှုကို ဖွင့်ဆိုရာမှာ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေး  
ဘဝတွေမှာ အများတကာက ဦးစားပေး မော်ကြည့်ရလောက်အောင်  
လေးစားရမှု၊ ခေါင်းဆောင်နေရာ ပေးရမှုတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ လွတ်မြောက်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘယ်လို လွယ်မြောက်မှုတွေလဲ။

ယိုးဒယျာပြည် စာအုပ်တိုက်

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများ၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ အဆီးအတားများနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းများက လွတ်မြောက်မှုတွေပါပဲ။

အောင်မြင်မှုကို အနှစ်သာရအားဖြင့် အနက်ထပ်ဖွင့်ဦးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လေးစားမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုအစစ်တွေကို အဆက်မပြတ် ပိုမိုရရှိမှု၊ ဘဝမှာ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်လောက်တဲ့ ချမ်းမြေ့သာယာမှုနှင့် သင့်ကိုမှီခိုအားထားနေသူများအတွက် ဘာမဆို ဖြည့်ဆည်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မှုများပဲပေါ့။

### အောင်မြင်

မှုဆိုတာ အနိုင်

ရရှိခြင်း

အောင်မြင်မှု=ပြီးပြည့်စုံမှု=ဘဝရဲ့ပန်းတိုင်=လူဖြစ်ကျိုးနပ်ခြင်း။

လူတိုင်းလူတိုင်း အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုကြပါတယ်။

လူတိုင်း ဘဝပေးအခွင့်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံးထဲက အကောင်းဆုံး မက်မောကြတယ်။

မည်သူမျှ မြေပြင်ပေါ်မှာ ဖုန်အလူးလူး အောက်ကျနောက်ကျ သဘောက်ဘဝမှာ မနေလိုကြပါဘူး။

ပြီးတော့ ဒုတိယတန်းစားတောင် မဖြစ်ချင်ကြသလို၊ အဲဒီအဖြစ်မျိုး တွန်းပို့မောင်းသွင်းတာလည်း ခံနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှုဗိမာန်ကို လက်တွေ့အကျဆုံး တည်ဆောက်တဲ့ ပညာတချို့ကို သမ္မာကျမ်းထွက်အဖြစ် ခုလိုတွေ့ရပြန်ပါတယ်။

‘ယုံကြည်ချက်ဟာ တောင်ကြီးတွေကို ရွှေ့ပစ်နိုင်တယ်’တဲ့။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ယုံပါ။ တကယ့်ကို ယုံလိုက်စမ်းပါ။ ‘ဒီတောင်ကြီးကို ငါ ရွှေနိုင်တယ်’ဆိုရင် ငါ အဟုတ်ကိုရွှေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူအတော် များများကတော့ သူတို့ တောင်ကြီးတွေကို နေရာရွှေနိုင်မယ်လို့ မယုံကြဘူး။ ဒီတော့လည်း ရလဒ်က အဲဒီလူတွေ မရွှေနိုင်တော့ဘူးပေါ့။

ခုလိုပြောတာမျိုးကော မကြားဖူးဘူးလား။

“တောင်ကြီးတစ်တောင်ကို ရွှေပစ်မယ်ကြံရာမှာ ‘တောင်ကြီး ရေ ရွှေသွားစမ်း’လို့ ပါးစပ်က ပြောရုံနှင့်တော့ ရမယ်မထင်နှင့်။ ဘယ်နှယ် မဖြစ်နိုင်တာကြီး”

အစစ်ပဲ။ လူတွေဟာ ‘ယုံကြည်ချက်’နှင့် ‘တောင့်တမှု’ကို မသဲကွဲကြဘူးလေ။

တောင်ကြီး ရွှေသွားဖို့ဆိုတာ တောင့်တရုံနှင့် ရနိုင်မှာမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း ‘ရွှေပုံကြီးပေါ် ရောက်သွားစမ်း’လို့ တောင့်တရုံနှင့် စွေခနဲရောက်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ဇိမ်ခံမွေ့ရာကြီးတွေပါတဲ့ အိပ်ခန်းကြီးက ၅ ခန်း၊ ရေကူးကန်နှင့် ခေတ်မီညှော်ဆောင်ကြီးလည်း ရှိဦးမယ်။ နန်းတော်တမျှ လှပထည်ဝါတဲ့ စံအိမ်တော်ကြီးထဲကို စိတ်ကူးယဉ် ကျွမ်းပစ်ဝင်သွားလို့ ရမတဲ့လား။

လက်ဖျားငွေသီး မိလျံနာသူဌေးကြီးဘွဲ့ကို ‘ဥဲဖွ’ဆိုပြီး ဂါထာမန္တန်ရွတ်ရုံနှင့် ရ၊မရ။ ဦးနှောက်ကောင်းကောင်းနှင့် စဉ်းစားသာကြည့်။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆိုရင် ရှေ့တန်းခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဆန္ဒပြင်းပြ တောင့်တရုံသက်သက်ဖြင့် မရနိုင်ဘူးဆိုတာလည်း သဘောပေါက်လောက်ပြီပေါ့။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ဒါပေမယ့် သင်ဟာ တောင်ကြီးတစ်တောင်ကို ယုံကြည်ချက် အရတော့ တကယ်ရွှေ့လို့ ရနိုင်လေရဲ့။

သင့်အနေနှင့် အောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှုသရဖူကို ဆောင်းနိုင်မှာ သေချာတယ်။

ယုံကြည်ချက်ရဲ့အင်အား၊ အစွမ်းသတ္တိတွေမှာ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ ဘာမှော်တန်ခိုး၊ ဘာဂမ္ဘီရပညာမျှ မပါပါဘူးလေ။

ယုံကြည်ချက်ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်က ဟောဒီလို ရိုးရိုးလေးရယ်။

ထားရှိတဲ့ ယုံကြည်ချက်အလျောက် 'ငါ့မှာ အစွမ်းရှိတယ်။ ငါလုပ်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်။ စွမ်းအားတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မွေးထုတ်မယ်။ အင်စိုက်အားစိုက် တကယ်လုပ်မယ်။

သင့်အနေဖြင့် ငါ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်တာနှင့် 'ဘယ် လိုလုပ်ရမလဲ' ဆိုတာ အလိုလို သိလာမှာပဲပေါ့။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတစ်ဝန်းမှာ လုပ်ငန်းသစ်တွေကို လူငယ်တွေ စ,လုပ်နေကြပါတယ်။ သူတို့တစ်ဦးချင်းရဲ့ ရင်ထဲက တောင့်တချက်ကတော့ တစ်နေ့ ထိပ်တန်းရောက် အောင်မြင်မှုရဖို့သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သို့သော် အဲဒီလူငယ်တွေထဲက အများစုဟာ အထွတ်အထိပ်ကို အမှန်အကန်ပို့ဆောင်ပေးမယ့် ယုံကြည်ချက်မျိုး မထားကြပါဘူး။

ဒီတော့ သူတို့ ထိပ်ဆုံးတန်းကို မရောက်ကြပါဘူး။

အမြင့်ကို လှမ်းတက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံမှတ်ခဲ့မိရာက အခေါင်အဖျားထိရောက်နိုင်တဲ့ လှေကားထစ်တွေကို မမြင်တော့တာပဲ ဖြစ်ပါ

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

တယ်။ ဒီလိုနှင့် သူတို့ခမျာ အညတရဘဝတွေထဲမှာပဲ နစ်မျောသွားကြ ရတော့တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလူငယ်စုထဲက တချို့တလေသာ သူတို့အောင်ပွဲ ခံမယ်လို့ တကယ်တမ်း ယုံကြည်ခဲ့ကြတယ်။

“တို့ထိပ်ဆုံးကို အရောက်သွားမယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို ဇွဲသတ္တိ နှင့်ပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ယုံကြည်ချက်ကို စွဲကိုင်ပြီး ဝတိံဘုံကို တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

သူတို့အောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်တာဟာ မဖြစ်နိုင်စရာ မရှိ သလို၊ သူတို့အထက်က စီနီယာအမှုဆောင်ကြီးတွေရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို စူးစမ်းလေ့လာကြတယ်လေ။

အောင်မြင်သူတွေဟာ ပြဿနာတွေအပေါ် ဘယ်လိုချဉ်းကပ် တယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဘယ်လို ချတယ် ဆိုတာတွေကိုလည်း သင်ယူမှတ်သားကြတာပဲ။ အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းရဲ့ သဘောထားတွေ၊ အမြင်တွေကိုလည်း လေ့လာဆည်းပူးကြတာပေါ့။

‘ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ’ဆိုတာက ‘ငါ လုပ်ကိုလုပ်နိုင်တယ်’လို့ ယုံကြည်တဲ့သူတွေဆီကို ကြည်ကြည်လင်လင်ရောက်လာစမြဲပါ။

စာရေးသူနှင့် အကျွမ်းတဝင်ခင်မင်တဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဟာ ရွှေ့ ပြောင်းနိုင်တဲ့ အိမ်တွေရောင်းချတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုတည်ထောင်ဖို့ လွန် ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်လောက်ကတည်းက ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။

အခြား လူတစ်ပုံကြီးကတော့ ‘သူ့အကြံ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး’လို့ ဝိုင်း အားပေးကြသတဲ့။

လောလောဆယ် သူ့လက်ထဲမှာ ဒေါ်လာ ၃၀၀၀ လောက်သာ

ယန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ရှိတော့ သူမှန်းတဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်မြောက်ဖို့က မိုးနှင့် မြေကြီးပါပဲ။

“အဲဒီအလုပ်မျိုးက အပြိုင်အဆိုင် သိပ်များတာကွ။ ပြီးတော့ မင်းမှာက အတွေ့အကြုံ ဘယ်လောက်ရှိလို့လဲ။ ဒီလုပ်ငန်းကို မင်း တစ်ယောက်တည်း နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဦးစီးဦးကိုင်လုပ်နိုင်ပါ့မလား။”

စေတနာ့ဝန်ထမ်း အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူ့ကို မေးခွန်းတွေ တောင် ပြန်ထုတ်လိုက်ကြသေးဆိုပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလူငယ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်ချက်အပြည့်နှင့် အောင်မြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရှိတဲ့လူစား။

သူ့အနေဖြင့် ငွေရင်းငွေနှီးနည်းပါးတာ မှန်တယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိဘူး။ အပြိုင်အဆိုင် လုပ်လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်း ဆိုတာတွေကို လက်ခံပါတယ်။

“ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဟာ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်တဲ့ အိမ်စက်ရုံကို ဖွင့်ဖို့ ပြင်ဆင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ပြိုင်ဖက်တွေကိုလည်း လေ့လာခဲ့တယ်။ ဒီမြို့မှာ ရှိတဲ့ နောက်တွဲယာဉ်တွေထက် ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့လည်း သိခဲ့တယ်။ အမှားတချို့ လုပ်မိချင်လုပ်မိပေမယ့် အားလုံးကို ကျော်တက်ဖို့ အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်တွေလည်း ရှိပြီးသား။”

သူ့ရဲ့ယုံကြည်ချက်က သူ့ကို အကျိုးပေးတယ် ဆိုရမှာပဲ။

ခိုင်မြဲတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို လက်နက်သဖွယ်စွဲကိုင်ပြီး မဖြစ်နိုင်တာကြီးကို စောက်ချလုပ်ခဲ့တယ်။ ငွေရင်းမြုပ်နှံသူ ၂ ယောက်နှင့် သွားဆက်မိရာက အခိုင်အမာ လုပ်ငန်းထူထောင်မိလိုက်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က နောက်တွဲယာဉ်(ရွှေ့ပြောင်းအိမ်) ဒေါ်လာ ၁ သန်းဖိုးရောင်းခဲ့ရပြီး၊ လာမယ့်နှစ်မှာ ဒေါ်လာ ၂ သန်းကျော်ဖိုး ရောင်းရမယ်လို့ ခန့်မှန်းသတဲ့။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ယုံကြည်ချက်၊ ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့လမ်းတွေကို ရှာဖွေဖို့ အသိစိတ်ကို မျက်စိဖွင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ ယုံကြည်ချက်ထဲမှာ ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုတွေ မလုပ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အမေရိကန်မှာနေတဲ့ အောင်မြင်သူတချို့သာ ဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကို သိတာပါ။

အနောက်အလယ်ပိုင်းပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ‘တောင်ကြီးရွှေ’တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောပြဖူးပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော်တို့ဌာနက အဝေးပြေးလမ်းမကြီး ဖောက်လုပ်ရေးစီမံချက်မှာ တံတား ၈ စင်း ဒီဇိုင်းဆွဲဆောက်ပေးဖို့ အလိုရှိကြောင်း ကြော်ငြာကို အင်ဂျင်နီယာကုမ္ပဏီတွေဆီ ပို့ခဲ့တယ်။ လက်ခံချည်း ဒေါ်လာ ၂ သိန်းဖိုး ရှိတယ်။

အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်းစု ၂၁ စုနှင့် ဆွေးနွေးတယ်။ အကြီးဆုံး လုပ်ငန်းစု ၄ စုအပါအဝင် အခြား ၁၃ ဦးက မလုပ်နိုင်တဲ့လုပ်ငန်းကို အင်ဂျင်နီယာ ၃ ယောက်တည်းပါတဲ့ ကုမ္ပဏီငယ်လေးက စီမံကိန်း ယေးတွေကို လေ့လာပြီး

“ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံမယ်” လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြောဆိုပြီး၊ ပြောတဲ့အတိုင်းလည်း အောင်မြင်အောင် လုပ်ပြသွားတယ် ဆိုပဲ။

ဒီလူတွေဟာ ‘တောင်ကြီးတွေကို ရွှေနိုင်တယ်’ လို့ ယုံကြည်တဲ့ လူတွေပါပဲ။ မယုံကြည်တဲ့ လူတွေကတော့ အဲသလို မလုပ်နိုင်ဘူးပေါ့။ ယုံကြည်ချက်က လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေကို ခလုတ်နှိပ်ပြီး ထုတ်ပေးတာ ကံလား။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ဒီနေ့ တိုးတက်ခေတ်မီတဲ့ နျူကလီးယားခေတ်ကြီးမှာ တောင်ရွှေတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြီးမားတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်နေကြပါပြီ။

အစစ်ပါပဲ။ ဒီနေ့ လူသားတွေဟာ အာကာသစိုးမိုးရေးကို ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့ အဆင့်ပါ။

ပြင်းထန်ပြီး မယိမ်းယိုင်တဲ့ ယုံကြည်ချက်မရှိဘဲနှင့် အာကာသခရီးကို စွန့်စွန့်စားစား မသွားနိုင်ကြပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေအနေနှင့် လည်း ယုံကြည်ချက်ကင်းမဲ့ရင် သတ္တိတွေ၊ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဟာ ကုသတဲ့ဆေးဝါးနှင့် နည်းစနစ်တွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှာ ကျိန်းနှောပါပဲ။

လောလောဆယ်မှာ သမုဒ္ဒရာအောက်က ဥမင်လိုက်ကြီးတူးပြီး တိုက်ကြီးတစ်တိုက်က တစ်တိုက်ကိုကူးဖို့ ကြံနေရာမှာလည်း ယုံကြည်ချက်အပြည့်ရှိလို့သာပါပဲ။

ဧရာမရလဒ်ကြီးတွေရခဲ့တဲ့ မောင်းနှင်အားရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ယုံကြည်ချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်ကြီးတွေ၊ ပြဇာတ်တွေ၊ သိပ္ပံဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေမှာ ယုံကြည်ချက်က လမ်းပြခဲ့တာပါ။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အောင်မြင်မှုဆိုတာတွေဟာလည်း ယုံကြည်ချက်ကို အရင်းတည်ခဲ့ရတာတွေပဲ မဟုတ်လား။

ယုံကြည်ပါ။ တကယ့်ကို ယုံလိုက်စမ်းပါ။ ခင်ဗျား အောင်မြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် မုချ အောင်မြင်မှာပဲလေ။

လုပ်ငန်းတွေမှာ ဆုံးရှုံးပြီး ဘဝပျက်ခဲ့ရသူတွေနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော် တွေ့ဆုံစကား ပြောဖူးပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုတွေကို အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းပြချက်တွေနှင့် ဆင်ခြေပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ အသုံးအများဆုံးကတော့

“မှန်တာပြောရရင် အလုပ်ဖြစ်မယ်လို့ မထင်ခဲ့ဘူး”

“အစကတည်းက ထင်သားပဲ။ မဟန်ပါဘူးလို့”

“ခုလို မအောင်မြင်တဲ့အတွက် သိပ်တော့ မအံ့ဩပါဘူး”

ဆိုတဲ့ စကားတွေပါ။

“အင်းလေ။ ကျွန်တော် ကြိုးစားကြည့်ဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်တော့ မထင်ပါဘူး”လို့ လျှာလေးအာလေးနှင့် ပြောတဲ့အသံက ဆုံးရှုံးခြင်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးခဲ့တာပါပဲ။

ယုံကြည်မရှိတာဟာ အဖျက်စွမ်းအားပါ။

မယုံမရဲနှင့် သံသယတွေ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာနှင့် သူ့ကို ချောက်ထဲဆွဲချမယ့် အကြောင်းပြချက်တွေလည်း အလိုလို တန်းပေါ်လာနေကျပေါ့။ သံသယ၊ မယုံကြည်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှာပဲဆိုတဲ့ မသိစိတ်၊ တကယ်တမ်း အောင်မြင်လိုခြင်းမရှိမှုတွေဟာ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုများရဲ့ တရားခံတွေပေါ့။

သံသယနှင့် ဆုံးရှုံးမှုကို စဉ်းစားပါ။

အောင်စိတ်နှင့် အောင်မြင်မှုကို တွေးကြည့်ပါ။

လူငယ်စာရေးဆရာမလေးတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုတွေရေးရင်းက ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် ဖြစ်လာတယ်။

ကျွန်တော်က သူ့ကို ချီးကျူးခန်းဖွင့်တော့

“အို။ ကျွန်မဟာ လက်ဖျားခါလောက်အောင်တော်တဲ့ စာရေးဆရာကြီးကို မမိသေးပါဘူး”တဲ့။

ယန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

သူ့စိတ်ထားက ကျွန်တော့်ကို အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်သွားစေ  
ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆို၊ သူပြောတဲ့ စာရေးဆရာအကြောင်း ကျွန်တော်  
ကောင်းကောင်း သိလို့ပါပဲ။

တကယ်တော့ သူ့ဉာဏ်ရည်ဟာ အမြင့်စားကြီး မဟုတ်သလိုပဲ၊  
သူ့အသိအမြင်တွေကလည်း အထက်မြက်ကြီးလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။  
ကုန်ကုန်ပြောရရင် သူ့မှာ ယုံကြည်မှုစွမ်းအား ကောင်းတာကလွဲလို့  
ကျန်တာအားလုံးဟာ သိပ်မထူးလှပါဘူး။ အဲ-တစ်ခုရှိတာက သူ့  
ကိုယ်သူ့ အကောင်းဆုံးထဲက အကောင်းဆုံးလို့ ယုံကြည်ပြီး၊ အကောင်း  
ဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုနှင့် အကောင်းဆုံး တင်ပြရေးသားခဲ့တာပဲ  
ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်ကြည်ညိုရင် သူ့ဆီက  
သင်ကြားရမယ်။ သူ့ကို စူးစမ်းရမယ်။ သူ့ကို လေ့လာရမယ်။ ဒါပေ  
မယ့် သူ့ကို ကိုးကွယ်စရာတော့ မလိုဘူး။

သင့်အနေဖြင့် အများတကာထက် အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တယ်  
လို့သာ ယုံကြည်ပါ။ သာလွန်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါ။ ဒုတိယဆုလောက်  
သာမှန်းရင်တော့ ပထမဆု ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နည်း တွေးကြည့်ပါဦး။ ယုံကြည်ချက်ဟာ ဘဝဖြစ်စေချင်တဲ့  
ပုံစံအတိုင်း ဖန်တီးပေးတဲ့ အပူထိန်းကိရိယာပါပဲ။ ပူချင်လို့လည်း  
ရတယ်။ အေးချင်လို့လည်း ဖြစ်တယ်။

သာမန်လူစား သူလိုငါလို လုံးလည်ချပ်ပြားလိုက်ပြီး ရုန်းကန်နေ  
ရသူတွေကို ကြည့်။

သူတို့ဟာ နည်းနည်းလေးပဲ ရထိုက်တယ်ထင်လို့ နည်းနည်းပဲ  
ရတာပါ။

ပန်းငွေပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

သူ့ကိုယ်သူ အရေးမပါဘူးယုံကြည်ခဲ့တာကြောင့် သူလုပ်သမျှ ဟာ အရေးမပါဘဲ အရေးမပါတဲ့ နေရာကို ရောက်သွားရတယ်လေ။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မလုပ်နိုင်ဘူးထင်ခဲ့လို့လည်း တကယ်လုပ် နိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ရတာပဲပေါ့။

သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုနည်းပါးတဲ့အလျောက် အညတရလိုပဲ ပြုမူပြောဆို နေထိုင်ခဲ့တယ်။

သူ့စွမ်းအားကိုသူ မချိန်တတ်တဲ့အတွက်လည်း တစ်စထက် တစ်စ ကျုံ့ပြီး ငယ်သထက် ငယ်၊ သေးသထက် သေးသွားရတော့ တယ်။ ဒါနှင့်အမျှ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ့ကို အထင်သေး၊ အမြင်သေးနှင့် 'သေးသေးလေးပဲ'လို့ ယူဆလာကြပြန် ပါရော။

ကဲ။ အခု ရှေ့ကို အမြော်အမြင်ကြီးမားတဲ့လူရဲ့ သွားလမ်းကို ကြည့်ကြရအောင်။

အဲဒီလူကတော့ သူ့ အများကြီးထိုက်တန်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒီတော့ အများကြီးရတယ်။

သူဟာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်နှင့် ခက်ခက်ခဲခဲအလုပ်မျိုးကို လုပ် နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တယ်။ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း လုပ်နိုင်တာပဲ။

သူလုပ်သမျှကိစ္စတိုင်း လူတွေနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာမှာ သူ့ ကိုယ်သူ ထိန်းသွားတဲ့ လမ်းစဉ်၊ သူ့အမူအကျင့်၊ သူ့အတွေးအခေါ် သူ့အမြင်တွေကို ကြည့်ပြီး လူတိုင်းက 'ဟာ။ ဒီလူဟာ တကယ့် လူတော်ပဲ။ တကယ့်ကို အရေးကြီးတဲ့လူ'လို့ ပြောယူရတဲ့အထိ။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်လာရတာပဲ။ မြင့်မြင့်မားမားယုံကြည်ပါ။ ကိုယ့်စက် ခလုတ်ကို ရှေ့ကိုပဲ လှည့်ပါ။ အားကိုမြင့်ပါ။ ရိုးသားမှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ အကြီးကြီးကြံ့ရင် အကြီးကြီးဖြစ်မယ်လို့ယုံကြည်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေ နှင့် အောင်မြင်မှုတွေ အရယူပါ။

ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာက ဒက်ထရိုက်ကားမြို့တော်ကို ရောက်အသွားမှာ လူကုံထံကြီးတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ မိတ်ဆက် လာပါတယ်။

“ခင်ဗျား ဟောပြောချက်တွေကို ကျွန်တော် သိပ်သဘောကျ တယ်ဗျာ။ အချိန်နည်းနည်းများ ရမလား။ ကျွန်တော့်ဘဝ အတွေ့အကြုံ လေးတစ်ခုကို ခင်ဗျားကို သိပ်ပြောပြချင်တာပဲ”

ဒီလိုနှင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ခုကို နားနားနေနေ ရောက်သွားခဲ့ပြီး

“ကျွန်တော့်မှာရှိခဲ့တဲ့ မေ့မရနိုင်အောင် ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဟာ ဒီညနေ ခင်ဗျားပြောတဲ့ ‘ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်က ပြန်ခိုင်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့’ နှင့် ‘ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို မဆန့်ကျင်ဖို့လိုတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားနှင့် တစ်ထပ်တည်း သွားကျတာပဲဗျာ။

“လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်ကဆိုရင် ကလိဖိုရားမှာနေရင်း ကျွန်တော်ဟာ သူများအခိုင်းခံနင်းပြား အညတရအလုပ်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ ခါးချည့်အောင်လုပ်တဲ့ကြားက မိန်းမနှင့် ကလေး ၂ ယောက်ကို ဝအောင် မကျွေးနိုင်၊ လှအောင်မဆင်နိုင်ခဲ့တဲ့ ဘဝပေါ့။ ဒါနှင့် ဒီဘား မြို့တော်ကို စွန့်စားတက်လာမိတယ်။ လခလေး ပိုရအောင်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နှင့်ပါ။ အင်တာဗျူးက တနင်္လာနေ့ကျမှ ဝင်ရမှာဖြစ်ပေ

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

မယ့် တနင်္ဂနွေညနေကတည်းက ရောက်နေတယ်။ တည်းတဲ့ဟိုတယ်မှာ ညစာစားပြီးတဲ့နောက် ထိုင်စဉ်းစားခဲ့မိတယ်။

“ငါ့မှာ ယောက်ဖတစ်ယောက်အပါအဝင် အသိအကျွမ်း ၅ ယောက်ဟာ ငါ့ထက် အများကြီးသာပြီး၊ သူဌေးတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။ ငါ့အရည်အချင်းတွေဟာ သူတို့ထက် မညံ့ပေမယ့် ငါက သူတို့နောက် မှာ အပြတ်အသတ် ကျန်ခဲ့ရတာ ဘာကြောင့်လဲ’ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒီတင် သူတို့က ကိုယ့်ထက် ‘ထိုးထွင်းညဏ်’ ကောင်းကြတာ သွားတွေ တော့တာပဲ”

“မနက် ၃ နာရီထိ မအိပ်တမ်း ငုတ်တုပ်ထိုင်မိနေပေမယ့် ကျွန်တော့်ဦးနှောက်တွေဟာ အံ့ဩလောက်အောင် ကြည်လင်နေတယ်။ ကျွန်တော့်အားနည်းချက်ကို ပထမဆုံး ရှာတွေ့ခဲ့ပြီလေ။ ကျွန်တော်ဟာ အမြဲလိုလို တုတ်ငယ်လေးသာ ဆောင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်သေတွင်း ကိုယ် နက်သထက်နက်အောင် တူးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ထိုးထွင်းညဏ် ခေါင်းပါးတဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးကြီးတယ်လို့ မယုံကြည်ခဲ့လို့ဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။

“ဒီလိုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောင်းဈေးမြှင့်တင်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်မိတယ်။ ပထမလာခါစကတော့ အရင်လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်ထက် လစာနည်းနည်း ပိုကောင်းရုံပါပဲ။ ဒေါ်လာ ၈၀၀, ၁၀၀၀ ဆို တော်ပြီ ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လူ့အဖိုးတန်တစ်ယောက်မှန်း သိသွား တဲ့နောက် အင်တာဗျူးမှာ လခ ၃၅၀၀ တောင်းလိုက်တယ်။ တောင်း တဲ့အတိုင်းလည်း ရခဲ့တယ်။

“အလုပ်ဝင်ပြီး ၂ နှစ်အတွင်းမှာပဲ ကျွန်တော် နာမည်ကောင်း တွေရပြီး တိုးတက်လာတယ်။ ထိပ်ပိုင်းတာဝန်တွေ ရလာတယ်။

ပန်းကျွဲပြည် စာအုပ်တိုက်

နောက်ဆုံး ကုမ္ပဏီရှယ်ယာဝင်တစ်ယောက်အထိ ဖြစ်လာတော့တာ ပါပဲ”

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားထားပါ။ ခင်ဗျား ကံကောင်း လာပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ခေါင်းဟာ ‘စိတ်ကူးစက်ရုံကြီး’ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ မရေမတွက်နိုင်အောင်များပြားတဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ် တွေကို ထုတ်လုပ်နေတာ မနားတမ်းပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ကူးစက်ရုံကြီးရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းကို ဖိုမင် ၂ ယောက်က တာဝန်ယူကြီးကြပ်နေပါ တယ်။

တစ်ယောက်က ‘မစ္စတာအောင်မြင်’တဲ့။ နောက်တစ်ယောက်က ‘မစ္စတာဆုံးရှုံး’တဲ့။

မစ္စတာအောင်မြင်က အကောင်းဘက်ကတွေးသမျှ မစ္စတာဆုံးရှုံး ကတော့ အဆိုးဘက်ချည်း ပြောတယ်။

မစ္စတာအောင်မြင်က ခင်ဗျားမှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေရှိလို့ ဘယ်လိုကြောင့် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အမြဲအကြောင်းပြတယ်။ မစ္စတာ ဆုံးရှုံးကတော့ ပြောင်းပြန်ပဲ။

၂ ယောက်စလုံးကတော့ အကင်းပါးသူတွေချည်းပေါ့။

ကောင်းမယ့်နိမိတ်လက္ခဏာတွေ တာနှင့် မစ္စတာအောင်မြင်က ရှေ့တက်ပြီး လုပ်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အရိပ်နိမိတ်တွေရင်တော့ မစ္စတာ ဆုံးရှုံးက ဦးဆောင်နေရာယူသွားမယ်။

ဆိုပါတော့။ ခင်ဗျားက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ‘ဒီနေ့ကတော့ ငြီး စိစိကြီးနှင့် နေရတာမစွဲပါဘူးကွာ’လို့ ညည်းကြည့်လိုက်။ မစ္စတာ ဆုံးရှုံးက ပြေးကပ်လာပြီး၊ ‘ရာသီဥတုက ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ အလုပ်

ယိုးကျွတ် စာအုပ်တိုက်

လုပ်လို့ မကောင်းဘူး။ အရောင်းထိုင်းမှာပဲ၊ ဘာညာ'နှင့် အဆင်းဘီး  
လာတပ်လိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် “ဒီနေ့ကတော့ မင်္ဂလာရှိတဲ့နေ့၊ နေ့ကောင်းရက်မြတ်  
တစ်ရက်ပဲကွ” လို့ ပြောလိုက်ပါလား။ မစ္စအောင်မြင် ဖြုန်းခနဲရောက်  
လာရာက “ဟုတ်ပါ့ဆရာရယ်။ တကယ့်ကို ကျက်သရေရှိတဲ့နေ့ပါပဲ။  
ရာသီဥတုကလည်း သာယာလိုက်တာ။ နေလို့ထိုင်လို့ အင်မတန်ကောင်း။  
လုပ်ငန်းအတွက်ဆိုရင်တော့ ဘာပြောစရာ လိုတော့မလဲ” သူထောက်ခံ  
အားပေးတဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်ငန်းတွေ ချောချောမောမော အဆင်ပြေသွား  
တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒီလိုနှင့် လုပ်ငန်းမှာရော၊ အရောင်းအဝယ်မှာရော၊ ပေါင်းသင်း  
ဆက်ဆံရေး၊ အိမ်တွင်းရေးပါမကျန် သူတို့က ဝင်ရှုပ်နေလိမ့်မယ်။

ဒီအနေအထားမှာ ခင်ဗျား ပညာရှိတစ်ယောက်အနေနှင့် လုပ်  
သင့်တာကတော့ မစ္စတာဆုံးရှုံးကို အလုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ သူလို  
လူမျိုးကို ခန့်ထားလို့ အကျိုးမှ မရှိတာ။ ခင်ဗျားကို သူက ချောက်ထဲ  
ဆွဲချမယ့်လူ။ ရှေ့တက်မယ်ကြံတိုင်း ကန့်လန့်ကန့်လန့် လိုက်ရှုပ်နေမှာ  
သေချာတယ်။

မစ္စတာအောင်မြင်ကိုတော့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အဖော်အနေနှင့်  
လက်တွဲထားသင့်တယ်။ ခင်ဗျားခေါင်းထဲ စဉ်းစားစရာတွေ ဝင်လာတိုင်း  
သူနှင့်တိုင်ပင်တာ မမှားဘူး။ သူက ခင်ဗျားကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်တယ်။  
အောင်မြင်ဖို့လမ်းစတွေ ပြပေးလိမ့်မယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို လူတွေ ထောင်သောင်းချီပြီး နေ့စဉ်  
ဝင်လာနေကြတယ်။ လူဦးရေတိုးနေတာ စံချိန်တင်လောက်တယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

၁၀ နှစ်အတွင်းမှာ နောက်တိုးလူဦးရေဟာ ၃၅ သန်းလောက် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းကြလေရဲ့။

ဒါနှင့်အမျှ စက်ရုံသစ်ကြီးတွေ၊ သိပ္ပံပညာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု အသစ်တွေ၊ ဈေးကွက်အသစ်တွေနှင့် အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီး ပွင့်လာတော့မယ်။ ဒါ မင်္ဂလာသတင်းပဲ။ ဒီအချိန်ဟာ အသက်ရှင်ရကျိုး နပ်မယ့် အချိန်ကောင်းပဲ။

ဒီအချက်က နယ်ပယ်တိုင်းမှာ တခြားလူတွေကို လွှမ်းမိုးနိုင် မယ်။ ထိပ်တန်းပညာရှင်တွေ အရည်အချင်းပြည့် လူစွမ်းကောင်းဖြစ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ပြည့်စုံနေလေရဲ့။

အရှိန်အဟုန်နှင့်တိုးတက်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ စိုးရိမ်နေလို့ မရ ဘူး။ ကြောက်နေရင် ကျန်ခဲ့မယ်။ ရေစုန်မျှောလိုက်နေရင် မြုပ်သွားမယ်။ နင်လားငါလား ကြိုးစားနိုင်မှ တော်ရုံကျမယ်။ သူများထက် ချွန်ထက်မှ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာစရာ ဆုလာဘ်ကောင်းတွေ ရမယ်။

ဒီအတွက် ကြီးမြင့်စွာအောင်မြင်နိုင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ကြံစည် စဉ်းစားမှုတွေ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

ဝင်ခဲ့ပါ။ အောင်မြင်မှုတံခါးကြီးက ထာဝစဉ် ဖွင့်လှစ်ကြိုဆို လျက်ပါတဲ့။ ဘဝရဲ့ ဆန္ဒလိုအင်တွေကို အလျှံပယ်ရရှိနိုင်တဲ့ အုပ်စု ထဲမှာ ပါဝင်နိုင်ဖို့ ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အခုပဲ စာရင်း တို့၊ထားလိုက် ပေတော့။

အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို အရောက်သွားမယ့် ပထမဆုံးခြေလှမ်း၊ အခြေခံအကျဆုံး ခြေတစ်လှမ်း။ ခြေလှမ်းအမှတ် ၁ ကတော့ ခင်ဗျား ကိုယ်ခင်ဗျား ယုံလိုက်ပါ။ ခင်ဗျား မလွဲတမ်းအောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည် လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းလှပြည် စာအုပ်တိုက်

mgjoe.com

# ယုံကြည်ချက်

## ရဲ့စွမ်းအား

### ကို တိုးမြှင့်နည်း

ယုံကြည်ချက် အားကောင်းလာစေမယ့် လမ်းညွှန် ၃ ချက် ရှိပါတယ်။

၁။ အောင်မြင်ဖို့ပဲတွေးပါ။ ဆုံးရှုံးမှာကို မစဉ်းစားပါနှင့်။

အလုပ်မှာရော အိမ်မှာပါ အရှုံးတွေးတွေကို အောင်မြင်မှုအတွေး တွေနှင့် အစားထိုးလိုက်ပါ။ အခက်အခဲကြုံရင်လည်း 'ငါ နိုင်ရမယ်' လို့သာ တွေးပါ။ 'ငါ ရှုံးနိုင်တယ်' လို့ မတွေးသင့်ပါဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ပြိုင်ပြိုင်ဆိုလည်း 'ငါ အကောင်းဆုံးနှင့် ထိုက်တန်တယ်' လို့ တွေးပါ။ 'ငါ အဆင့်မမီပါဘူး' ဆိုတဲ့ အတွေးကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။

အခွင့်အရေး ပေါ်လာရင်လည်း 'ငါလုပ်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ အတွေး သာ နေရာပေးပါ။ 'ငါတတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး' လို့ ယောင်လို့မျှ မတွေး လိုက်ပါနှင့်။

'ငါ အောင်မြင်ရမယ်' ဆိုတဲ့ အောင်စိတ်ဟာ ခင်ဗျားရဲ့အတွေး စဉ်းတွေကို ဩဇာကြီးစွာနှင့် စိုးမိုးသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ဆင့် အောင်မြင်စေတဲ့ အကြံတွေနှင့် လုပ်ရပ်တွေကို ဦးဆောင်တွန်းပို့သွား လိမ့်မယ်။

၂။ ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားထင်တာထက် ပိုတော်တယ်လို့ အမြဲမပြတ် တပ်လှန့်ထားပါ။

အောင်မြင်သူတွေဟာ လူ့စွမ်းကောင်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ မဟာဉာဏ်ကြီးရှင်တွေမှ အောင်မြင်ရမယ်လို့ သတ်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

အောင်မြင်မှုမှာ လျှို့ဝှက်တာ၊ ဆန်းကြယ်တာ၊ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းတာ ဘာမျှ မပါပါဘူး။ ကံတရားအပေါ်မှာလည်း အောင်မြင်မှု မတည်ပါ ဘူး။

အောင်မြင်တဲ့လူမှန်သမျှ ရိုးရိုးသာမန်လူတွေပဲဖြစ်ပြီး သူတို့ ရင်ထဲက ယုံကြည်ချက်ကို အားမြှင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့သူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မျှ အလွယ်တကူ ‘ဟုတ်ကဲ့’ လို့ ခေါင်းမညိတ်ပါနှင့်၊ ဘယ် တော့မျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လျှော့ဈေး ချမရောင်းပါနှင့်။

၃။ ကြီးကြီးမားမား ယုံကြည်ပါ။

ခင်ဗျားအောင်မြင်မှုရဲ့ ပမာဏဟာ ခင်ဗျားရဲ့ယုံကြည်ချက် ကြီးမားမှုအလျောက် ဖြစ်ထွန်းလာတာပါ။ သေးသေးနုနုလေးပဲ စဉ်းစားရင် နုတ်နုတ်စုပ်စုပ်လေးပဲ ရမှာပေါ့။

အကြံကြီးမှ အကြီးကြီး ကျန်မှာပေါ့။ မှတ်ထားဖို့က ‘ကြီးမားတဲ့ အကြံနှင့် ကြီးမားတဲ့စီမံကိန်းတွေဟာ သေးနုတဲ့အကြံနှင့် သေးဖွဲ့တဲ့ စီမံကိန်းတွေထက် ပိုမခက်ပါဘူး’ ဆိုတာပါပဲ။

ဂျင်နရယ်အီလက်ထရစ်ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီး မစ္စတာရပ်စ်၊ ဂျေ၊ ကော်ဒင်နာက ခေါင်းဆောင်သင်တန်းတစ်ခုမှာ ပြောဖူးတယ်လေ။

“ကျွန်တော်တို့ဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ထိုက်တဲ့လူတိုင်းကို ကြိုဆို ပါတယ်။ သူ့အတွက်ရော သူ့ကုမ္ပဏီအတွက်ပါ ခေါင်းဆောင်တွေ လိုအပ်လို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ကိုယ်ဖန်တီးဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တိုးတက်မှုဆိုတာ ဘယ်သူမျှ အမိန့်ပေးစေခိုင်းလို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက် ညံ့ဖျင်း တာနှင့် ထူးချွန်ထက်မြက်တာဟာ သူနှင့်သာဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ကိစ္စပါ။ ဒီအတွက် အချိန်၊ လုပ်ရပ်၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခြင်းတွေ သုံးရတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမျှ ခင်ဗျားတို့ကို ဖန်တီးမပေး နိုင်ပါဘူး”တဲ့။

ဘယ်သင်တန်းမဆို လုပ်ငန်းစဉ် ၃ ရပ် ရှိပါတယ်။

၁ - ကိစ္စရပ်ကို အားပေးရာရောက်တဲ့ ‘ဘာလုပ်ရမလဲ’ဆိုတဲ့ အချက်။

၂ - နည်းနာပိုင်းကို ကူပံ့တဲ့ ‘ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ’ဆိုတာနှင့်

၃ - စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေပါပဲ။

ခင်ဗျားရဲ့ အောင်မြင်မှုတည်ဆောက်ရေးအတွက် ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထကျင့်စဉ်အရ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အပိုင်းမှာ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ နည်းပညာတွေနှင့် အယူအဆတွေကို လေ့လာသင်ကြားဖို့ လိုပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လို ထိန်းကွပ်ကြသလဲ။ အခက်အခဲပြဿနာ တွေကို ဘယ်ပုံဖြေရှင်းကျော်လွှားကြသလဲ။ တစ်ဘက်လူတွေရဲ့ ခံ့ညား လေးစားမှုကို ဘယ်နည်းနှင့် အရယူကြသလဲ။ တခြားသာမန်လူတွေနှင့် ဘာတွေ ကွဲပြားခြားနားသလဲ။ အထူးသဖြင့် သူတို့ ဘာတွေကို ဘယ်လို စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြသလဲ။

ခင်ဗျားရဲ့အကြံအစည်ကို ဘယ်လို တိုးတက်ကြီးထွားအောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကတော့ လုပ်ရပ်တွေအလျောက် ခိုင်မာတဲ့လမ်းညွှန်မှု တွေ တစ်သိကြီးရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွေကို ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခန်းစဉ်အလိုက် တွေ့သွားရမှာပါ။ ဒါ လမ်းညွှန်မှုကဏ္ဍတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို လက်တွေ့ အသုံးချကြည့်ရင် ထူးခြားမှုတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

လေ့ကျင့်မှုသင်တန်းရဲ့ အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းကတော့ ရလဒ်တွေလား။ ခုလောလောဆယ် မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ရပြီး အမှား၊အမှန် ခွဲခြားနိုင်ဖို့ မလွယ်ပေမယ့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ရာက အောင်မြင်မှုတွေရလာသလို အရသာသိလာမှာ မလွဲပါဘူး။

အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေနှင့်အတူ ဆုလာဘ်တွေ ပါလာမယ်။ အဲဒီဆုလာဘ်တွေက မိသားစုရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ လေးစားမှု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖွဲ့များရဲ့ ခင်မင်ကြည်ညိုမှု၊ ဝင်ငွေတိုးပြီး လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားလာမှုတွေဆိုရင် မကျေနပ်ဘူးလား။

ခင်ဗျားရဲ့သင်တန်းကို ခင်ဗျားပဲ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရမှာပါ။ ခင်ဗျားအထက်မှာ ဘာလုပ်ညာလုပ်လို့ အမိန့်ပေးမယ့်အကြီးအကဲမရှိပါဘူး။ ဒီစာအုပ်က လမ်းညွှန်ခေါ်သွားတဲ့နောက် လိုက်ရင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားရဲ့တိုးတက်မှုကိုလည်း ခင်ဗျားပဲ အကဲဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုလေးတွေ ရှိရင်လည်း ပြုပြင်သွားရမှာက ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်းပါပဲ။ ကြီးမားသထက်ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရအောင် ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား လေ့ကျင့်သင်ယူရမယ် ဆိုပါတော့။

ခုဆို ခင်ဗျားမှာ ကိရိယာတန်ဆာပလာအစုံအလင်နှင့် ကိုယ်တိုင် သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခန်းတစ်ခု လက်ထဲ ရောက်နေပါပြီ။

ဒီဓာတ်ခွဲခန်းက လူတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို နမူနာအမျိုးမျိုး ထုတ်ပြပေးပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကြိမ်သင်ရုံနှင့် ခင်ဗျားဘယ်လောက်ထိ တတ်ကျွမ်းသွားမလဲတော့ မပြောတတ်ပါဘူး။

ပန်းဆွေပြည် စာအုပ်တိုက်

ဒီဇာတ်ခွဲခန်းသုံးတဲ့အတွက် အဖိုးအခတွေ၊ ငှားခတွေ၊ ပစ္စည်းဝယ်စရာတွေ ဘာမျှမလိုပါဘူး။ ခင်ဗျားကြိုက်သလောက် အခမဲ့ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်ခွဲခန်းရဲ့ ဒါရိုက်တာ(ညွှန်ကြားရေးမှူး)တစ်ယောက်အနေဖြင့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာဆန်းစစ်မှုနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ဖို့ပါပဲ။

လူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုအနည်း၊အများ ကွာခြားချက်၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါတာနှင့် ရှားပါးတာ၊ စကားတစ်မျိုးတည်း ပြောကြတာချင်းအတူတူ လက်ခံမှုနှင့် ငြင်းပယ်ခံရမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီသင်တန်း တစ်ကြိမ်တက်လိုက်တာနှင့် လေ့လာဆန်းစစ်မှုရဲ့ ရိုးစင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်သဘာဝအရ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့သင်ခန်းစာတွေ သင်ယူရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာဆန်းစစ်မှုအတွက် အထူးအကြံပေးချက် ၂ ခု ရှိပါတယ်။

အထူးလေ့လာတဲ့အနေနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး လူ ၂ ယောက်နှင့် မအောင်မြင်ဆုံး ရှုံးနိမ့်သူ လူ ၂ ယောက်ကို ခင်ဗျားနှင့်သိတဲ့ လူတွေထဲက ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ညွှန်းထားတဲ့အတိုင်း ချိန်ထိုးကိုက် ကြည့်ပါ။

အောင်မြင်သူတွေ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ရတယ်ဆိုတာနှင့် ဆုံးရှုံးရသူတွေရဲ့ ဆုံးရှုံးရခြင်းအကြောင်းတွေကို အမှန်မလွဲ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာတင် ခင်ဗျားရဲ့အသိပညာ ဉာဏ်အလင်းပေါက်သွားပြီး ကိုယ့်သွားရမယ့်လမ်းကို တွေးမိလာမှာ မှချပါ။

ပန်းလှပြည် စာအုပ်တိုက်

တခြားလူတစ်ယောက်နှင့် ဆက်ဆံတိုင်းမှာ အောင်မြင်တိုးတက်  
မယ့်နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေလေ့လာခွင့်ကြုံနိုင်ပါတယ်။

သဘောမကျဘဲ ကန့်ကွက်ချက်တွေဟာ အောင်မြင်မှုအတွက်  
အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ဖန်များတော့ အထုံပါလာပြီး အောင်မြင်မှုခရီးကို  
ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လျှောက်လှမ်းနိုင်မယ့် အရည်အချင်းတွေ ပြည့်  
လာပြီ မှတ်ပါ။

ဝါသနာအရ သစ်ပင်စိုက်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့စိုက်ထားတဲ့အပင်  
လေးကို တသသ အရိပ်တကြည့်ကြည့် လုပ်နေသလို ခင်ဗျားလည်း  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျိုးထောင်ရင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးတောမှုတွေကို  
ဂရုတစိုက် စောင့်ထိန်းသွားမယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအသီးအပွင့်  
တွေ ခံစားရဖို့ သေချာပါတယ်။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊ တစ်လထက်တစ်လ ယုံကြည်မှုတွေ၊  
အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ ပိုမိုရလာပြီး ကြည်နူးပီတိ  
ဖြစ်ရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဘဝအောင်မြင်မှု လမ်းမကြီးပေါ် လျှောက်နေမိပါရောလားလို့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမြင်လိုက်ရတာထက် ပိုကောင်းတဲ့ပီတိ မရှိပါဘူး။

ခင်ဗျားကိုယ်ခင်ဗျား အစွမ်းကုန်လုပ်ဆောင်တာထက် သာလွန်  
တဲ့ ဧရာမစိန်ခေါ်မှုဆိုတာကော ရှိပါမလားလို့။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

ဆင်ခြေပေး

တတ်တဲ့ ရောဂါ

ကို ကုပစ်လိုက်ပါ

အောင်မြင်ချင်တဲ့ခင်ဗျားဟာ 'လူ'ဆိုတော့ လူတွေအကြောင်းကို လေ့လာရမှာပဲပေါ့။ လူတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ အကျင့်မလေ့ကို နားလည်ပြီး အတုယူသင့်တာ ယူ၊ ရှောင်သင့်တာ ရှောင်ခြင်းဖြင့် ဘဝအောင်မြင်ရေးရဲ့ သော့ချက်တွေအဖြစ် သုံးရပါလိမ့်မယ်။

ရှုံးနိမ့်သူတိုင်း ဆင်ခြေပေးတတ်တာ ရောဂါတစ်ခုလို စွဲနေပါပြီ။ အောင်မြင်သူတွေထဲမှာ သူတို့ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို ဆင်ခြေသုံးပြီး ဖုံးတဲ့လူရယ်လို့ မရှိသလောက်ပါပဲ။

ရုစဗဲဟာ ခြေထောက်တွေမသန်တော့တာကို ဘယ်တော့မျှ အကြောင်းမပြပါဘူး။

ထရူးမင်းကလည်း သူ တက္ကသိုလ်ပညာမတတ်တာကို ဘယ်တော့မျှ အသုံးမချခဲ့ဘူး။

ကနေဒါကလည်း ကျွန်တော် သမ္မတကြီးရာထူးနှင့်မှတန်အောင် ငယ်ပါသေးတယ်လို့ ငြင်းခဲ့ပါသလား။ ဂျန်ဆင်နှင့် အိုက်စင်ဟောင်ဝါ တို့ကလည်း 'နှလုံးရောဂါရှင်တွေအဖြစ် တစ်ခါမျှ ညည်းမပြခဲ့ကြပါဘူး။

ဆင်ခြေဆိုတာ အရှုံးသမားတွေရဲ့ လက်စွဲကျမ်းပါပဲ။

ယိုးကျွတ်တို့

ဘယ်သူကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့်၊ မိုးရွာလို့နေပူလို့၊ ကျန်းမာ  
 ရေးမကောင်းလို့၊ အသက်ကြီးလို့၊ ကံခေလို့၊ ဂြိုဟ်ဝင်တာ စသဖြင့်  
 သူများကို အပြစ်ပုံချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွတ်ရုန်းကြတာ ဆင်ခြေ  
 သမားတွေရဲ့ ထုံးစံပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်မျက်နှာငယ် အရှက်  
 မရဖို့ မိုးကြိုးစက်ကို ထန်းလက်နှင့်ကာ ဆင်ခြေနှင့်ဖုံးဖို့ ကြိုးစားတာ  
 ပါပဲ။

ဒီလိုဆင်ခြေပေးလိုက်ခါမှ ညံ့တဲ့အပြင် ဖျင်းတာပါ ပိုသွား  
 ကြောင်း ပြရာရောက်ပါတယ်။ ထပ်ပြောရင် လိမ်တာပါ လူသိကုန်  
 ပါရော။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုလူစားတွေဟာ ရှေ့ဆက် အနိုင်ရဖို့၊  
 အောင်မြင်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူးပေါ့။

ခင်ဗျား အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဆင်ခြေကန်တဲ့အကျင့်ကို  
 ရောဂါဆိုးကြီးတစ်ခုအဖြစ် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကိုယ်မှာ အကပ်မခံပါနှင့်။  
 တစ်စွန်းတစ်စရှိတယ်ဆိုလည်း အပျောက်အပြတ်သာ ကုပစ်လိုက်ပါ။

လူတွေမှာ အသုံးအများဆုံး ဆင်ခြေတွေကတော့ ကျန်းမာရေး  
 အကြောင်းပြချက်၊ ဉာဏ်ရည်အကြောင်းပြချက်၊ အသက်အရွယ်  
 အကြောင်းပြချက်၊ ကံပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာ  
 ရေး ဆင်ခြေ  
 ကို ကုသနည်း

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် ရောဂါတစ်ခုခုတော့ အနည်းဆုံးရှိတတ်  
 တာပဲ။ အကြီးအသေး ကွာချင်ကွာမယ်။ အသက်အရွယ်ရလာရင်  
 ပိုချူချာလာမယ်။ ဒါပေမယ့် လူအတော်များများဟာ ရောဂါမရှိ ရောဂါ

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

ရှာနေကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ပါရဂူဆရာဝန်က မရှိပါဘူးဆိုတာတောင် သံသယမကင်းဘဲ အစွဲကပ်နေတဲ့လူတွေ မနည်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ပညာရှင်တွေက ‘လူနာ ၁၀၀ လောက်မှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တကယ့်ရောဂါမရှိဘဲနှင့် စိတ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်နေကြရတာပါ’လို့ ဆိုခဲ့ကြတာပေါ့။

ဒီလိုနှင့် တချို့က ဇက်ကြောလေးထိုးရုံ၊ ရင်လေးအောင့်ရုံနှင့် ဆေးရုံခုတင်ပေါ် ပက်လက်လေး ရောက်ကုန်ကြတာပါပဲ။ ဥပမာ ဒါန်ကြောင့် ဥပမာ ဒါန်ရောက်ဆိုသလို ရောဂါအကြောင်း တွေးနေရင်တော့ ရောဂါရမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒေါက်တာရှင်ဒလာ ရေးတဲ့ ‘၁ နှစ်မှာ ၃၆၅ ရက်နေထိုင်နည်း’ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်သင့်ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာ အဆုတ်တီဘီရောဂါ အကြီးအကျယ်ရထား တဲ့ မိတ်ဆွေရှေ့နေတစ်ဦးဟာ အသွားအလာမပျက် မိသားစုနှင့် ပျော် ပျော်ပါးပါးနေရင်းက ပြောခဲ့ပုံလေးကို နမူနာယူစေချင်ပါရဲ့။

“ကျုပ်ကတော့ သေတဲ့အချိန်အထိ ရှင်သန်နေဖို့ စိတ်ကို မွေး မှာပဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခြေ ၂ ချောင်းရပ်နေနိုင်သရွေ့ ရှင်လျက်နှင့်တော့ အသေမခံနိုင်ဘူး”တဲ့။ ခုဆို သူဟာ အသက် ၇၈ နှစ် ရှိပါပြီ။

ကျွန်တော် တစ်ခါက ဒက်ထရိုက်မြို့အသွား လေယာဉ်ပေါ်မှာ လူတစ်ယောက်နှင့် ဘေးချင်းကပ် ထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ဆီက ‘တက်- တက်-တက်-တက်’ဆိုတဲ့ အသံတွေ ကြားနေတာနှင့် သူ့ကို လှည့် ကြည့်မိလိုက်တဲ့အခါ သူက ခပ်ပြုံးပြုံးလေးက

“ဗုံးမဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ ကျွန်တော့်နှလုံးခုန်စက်ပါ”တဲ့။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

သူ့ခမျာ နှလုံးခွဲစိတ်မှုလုပ်ပြီးစ ၂၁ ရက်ပဲရှိသေးတယ်။ သူ့  
နှလုံးဟာ ပလစ်စတစ်အဆို့ရှင်လေး တပ်ထားရပြီး အသားပြန်တက်လာ  
တဲ့အထိ လပေါင်းများစွာ တပ်ထားရမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့  
သူ့မှာ ကြီးမားတဲ့ရည်မှန်းချက်ကြီး ရှိပါတယ်။

“မင်နီဆိုတာပြည်နယ်ကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ဥပဒေပညာသင်ပြီး  
အစိုးရအလုပ် ဝင်လုပ်ဖို့ပါပဲ။ မကြာခင် ကျွန်တော် လူကောင်းပကတိ  
ပြန်ဖြစ်သွားမှာပါဗျာ” တဲ့။

ဒီလိုပါပဲ။ ရောဂါကြောင့် အင်ဇူလင်ဆေးတွေ အဆက်မပြတ်  
ထိုးနေရာက ဘာသောကမျှမထားတဲ့အပြင် ဆေးတီထွင်ပေးခဲ့သူတွေ  
ကို ကျေးဇူးတင်နေမိကြောင်း ပြောတဲ့လူ။

လက်တစ်ဖက်တည်းရှိပေမယ့် စိတ်ဓာတ်မကျ ဦးစားပေးမခံဘဲ  
တခြားလူတွေကို အမြဲပြုံးပြီးကူညီနေတဲ့လူ။

နောက် လက်တစ်ဖက်တည်းနှင့် ဂေါက်ရိုက်နေရာက “လက်  
၂ ချောင်းထက် ၁ ချောင်းထဲက ပိုပြီး မှန်းချက်ကောင်းတယ်ဗျ” လို့  
ရယ်ရယ်မောမော ပြောခဲ့တဲ့လူ။

လူ့ရဲ့အားမာန်ဆိုတာ ဒီလိုပဲ ရှိရမှာပေါ့။

- ဒီတော့ ကျန်းမာရေးဆင်ခြေအတွက် ကုထုံးတွေကတော့
- ၁။ ကိုယ် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းနေတာကို ထပ်တလဲလဲ  
မပြောပါနှင့်။ တခြားလူတွေ စိတ်ညစ်ရုံပဲရှိမယ်။
- ၂။ ကျန်းမာရေးမကောင်းတာအတွက် တွေးပူပြီး စိုးရိမ်မနေ  
ပါနှင့်။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်းပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှု ခံယူ  
ပါ။ မကျန်းမာဘူးဆိုတာ မေ့ထားပါ။ လုပ်စရာအလုပ်  
တွေ မပြတ်လုပ်ပါ။

ပန်းကျွဲပြည် စာအုပ်တိုက်

- ၃။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းပဲ သဘောထားပါ။ ကိုယ့်ထက်ဆိုးတဲ့လူတွေ တစ်ပုံကြီးရှိသေးတာပဲ။ စိတ်ဖြေပါ။ ‘ငါ့ဖိနပ်စုတ်နေပေမယ့် တချို့ဆို ခြေထောက်တောင် မရှိကြဘူး’ ဆိုတဲ့ စကားပုံရှိသားပဲ။
- ၄။ အားမလျှော့ပါနှင့်။ လူမသေသေးသရွေ့ ဦးနှောက်ကို အသေမခံပါနှင့်။ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာပါ။ ပျော်ပျော်နေသေခဲဆိုတာကို မမေ့တမ်းနှလုံးသွင်းပါ။ ဘာသာရေး လိုက်စားပြီး လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ မွေ့လျော်ပါ။ ဒါဆိုရင် ရှင်သန်မှု အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

**ဉာဏ်  
မမိဘူးဆိုတာ  
ကို ကုသနည်း**

‘ငါ့ညံ့တယ်၊ ဉာဏ်နည်းတယ်၊ အသုံးမကျဘူး’ ဆိုတာတွေဟာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ဆင်ခြေတွေပါပဲ။

မလိုလားအပ်တဲ့ အားငယ်စိတ်တွေကို အောင်မြင်သူတွေက မွေးမထားပါဘူး။

အမှန်ကတော့ ကိုယ့်ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကို လျှော့တွက်တာနှင့် တစ်ပါးသူရဲ့ ဦးနှောက်ဉာဏ်စွမ်းကို ပိုတွက်ပြီး အထင်ကြီးတာပါပဲ။

စင်စစ်ပြောရရင် တိုးတက်အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဉာဏ်ထက်မြက်မှုထက် ကိုယ့်ရှိရင်းစွဲဉာဏ်ကို အသုံးချတတ်တာနှင့် ပိုသက်ဆိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဉာဏ်ကောင်းဖို့ထက် ဉာဏ်ကို ဦးဆောင်တဲ့အတွေးတွေကောင်းဖို့၊ လမ်းကြောင်းမှန်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတာပါ။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ဒေါက်တာအက်ဒဝပ်တေလာရဲ့ စကားအရ

“ခင်ဗျားသား သိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်ဖို့ ထက်မြက်မှုတွေ၊ အံ့မခန်း မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့တွေ၊ ပညာရည်ချွန်မှုတွေ မလိုပါဘူး။ သူ့အနေနှင့် သိပ္ပံပညာကို စိတ်ဝင်စားမှုကြီးမားဖို့ပဲ လိုပါတယ်”တဲ့။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်းဟာ သိပ္ပံပညာထက်တောင် ပိုအဓိက ကျတယ် ဆိုရမှာပါ။

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အိုင်ကြူအဆင့်နိမ့်ပေမယ့် အကောင်းမြင် စိတ်၊ အပြုသဘောဆောင်စိတ်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စိတ်တွေ ရှိတဲ့ လူဟာ သူ့ထက် အိုင်ကြူမြင့်ပြီး အထက်ပါစိတ်တွေနှင့် ဆန့်ကျင် ဘက်စိတ်ရှိသူထက် ဝင်ငွေ ပိုရနိုင်တယ်။ လူချစ်လူခင် ပိုများမယ်။ အောင်မြင်မှုတွေ ပိုမရနိုင်ပါတယ်။

ဘွဲ့ရပြီး သာမန်လခစားဖြစ်နေသူတွေ တစ်ပုံကြီးပေါ့။ ဘွဲ့မရ ပေမယ့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အဖြစ်နှင့် ကျိကျိတက် ချမ်းသာသူတွေ လည်း အနမတဂ္ဂပါ။

ကျောင်းတုန်းက ပါရမီရှင် ဆိုရလောက်အောင်ထူးချွန်ခဲ့ သလောက်၊ ကြီးလာတဲ့အခါ ကျောက်တုန်းကလောက်မျှ အသုံးမကျတဲ့ ဘဝ ရောက်နေသူတွေလည်း တွေ့ဖူးမှာပါ။

ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ပညာဉာဏ်ရည်ထက်၊ အတွေးအမြင်တွေက ဘဝကို ဦးဆောင်သွားတယ်ဆိုတဲ့အချက်ရဲ့ ပြယုဂ်တွေပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေ ဖိလ်အက်ဖ်ဟာ ကြော်ငြာ အေဂျင်စီကြီးတစ်ခုရဲ့ ဈေးကွက်သုတေသန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်နေ ပါတယ်။ သူဟာ ဘာဘွဲ့မျှ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့လုပ်ငန်း သူ ကျွမ်းတယ်။ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဟန်မဆောင်တတ်ဘူး။ ရိုးသားတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ကြိုးစားတယ်။ သူနှင့်ကျောင်းနေဖက် ဘွဲ့ရတွေ ၁ နှစ် ဒေါ်လာ ၁ သောင်းတောင် မရချိန်မှာ သူက ၃ သောင်းတောင် ရနေပါပြီ။

အာမခံကုမ္ပဏီတစ်ခုက ထိပ်တန်းအရောင်းကိုယ်စားလှယ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အာမခံစာချုပ် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းရောင်းရပြီး၊ အောက်ဆုံး တန်း ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းက ၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရောင်းရတဲ့အချက်ကို သုတေသနလုပ်ပြီး အဖြေရှာကြပါတယ်။ သူတို့ချင်း ပင်ကိုအရည် အချင်းရော၊ ပညာချင်းရော ဘာမျှ မကွာကြပါဘူး။ အဲ-ကွာကြတာ ကတော့ အယူအဆ သဘောထား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အတွေး၊ အတွက် အချက်တွေပါ။ သိသိသာသာကြီးကို ကွာတာပေါ်လာပါတယ်။

ဗဟုသုတသက်သက်ဟာ စွမ်းအား မဟုတ်ပါဘူး။ အသုံးဝင် အောင် အသုံးချတတ်မှ စွမ်းအားဖြစ်လာပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံဘိုးအကြီး အိုင်းစတိုင်းရဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ပါ။ တစ်ခါက လူတစ်ယောက်က အိုင်းစတိုင်းကို “၁မိုင်မှာ ပေ ဘယ် လောက်ရှိသလဲ” လို့ မေးဖူးပါသတဲ့။ အဲဒီတော့ အိုင်းစတိုင်းပြန်ပြောပုံက “ကျုပ် ဦးနှောက်ထဲကို ၂ မိနစ်အတွင်း ဘယ်ကျောင်းစာအုပ် မဆို လှန်ရှာလို့ရတဲ့အချက်ကလေးတွေ ဘာကြောင့် ထည့်ထားရမှာလဲ” တဲ့။ အိုင်းစတိုင်းက ဧရာမသင်ခန်းစာကြီး ပေးလိုက်တာပါပဲ။

ဦးနှောက်ဟာ ကုန်လှောင်တဲ့ဂိုဒေါင် မဟုတ်သလို၊ ပိုပြီးအရေး ကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေ စဉ်းစားဖို့ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုပါ။

တစ်ခါကလည်း ဟင်နရီဖိုးဒ်ဟာ စက်ရုံဝတ်စုံဝတ်လျက် ချီကာဂို ထရီဖြန်း သတင်းစာတိုက်ကြီးကို ရောက်သွားပါတယ်။ သတင်းစာ အယ်ဒီတာတွေက သူ့ကို အလွယ်ဆုံးမေးခွန်းတွေအဖြစ်

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

“ဘာနန်ဒစ်အာနီးဟာ ဘယ်သူလဲ”， “တော်လှန်ရေးစစ်ပွဲ ဘယ်နှစ်က ဖြစ်သလဲ” စတာတွေ မေးတော့ ပညာမတတ်ရှာတဲ့ မစ္စတာဖိုဒ် မဖြေနိုင်ဘူး။ သို့သော်

“ဒီမေးခွန်းအဖြေတွေကို ငါ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သိတဲ့လူတွေကို ၅ မိနစ်အတွင်း ငါ ခေါ်နိုင်တယ်” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါသတဲ့။

တစ်ညနေ ကျွန်တော်နှင့် စက်ရုံလုပ်ငန်းဥက္ကဋ္ဌရာထူးကြီး ရနေတဲ့လူငယ်တစ်ယောက် တီဗွီက ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ ဖြေဆိုပွဲအစီအစဉ် ထိုင်ကြည့်မိကြတယ်။ တီဗွီထဲက လူတစ်ယောက်ဟာ မေးသမျှအားလုံးကို ဒက်ခနဲဒက်ခနဲ တန်းဖြေနိုင်လို့ လက်ခုပ်သံတဖြောင်းဖြောင်းဖြင့် ဗိုလ်စွဲသွားတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်ဘေးက စက်ရုံဥက္ကဋ္ဌလေးက

“ကျွန်တော်သာဆို အဲဒီလိုခနဲမျိုးကို ငွေဘယ်လောက်နှင့် အလုပ်ခန့်မယ်ထင်သလဲ”

“မောင်ရင်က ဘယ်လောက် မှန်းထားလိုက်သလဲ”

“ဒေါ်လာ ၃၀၀ ထက် မပိုဘူးဗျ။ အဲဒါတစ်ပတ်စာ၊ တစ်လစာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်သက်လုံးစာ။ ကျွန်တော်က သူ့တန်ဖိုးကို တွက်လိုက်ပြီးပြီ။ သူက ဘာအတွေးအခေါ်မျှ ရှိတာမဟုတ်ဘဲ။ မှတ်ဉာဏ်သက်သက်ပဲရှိတဲ့ဥစ္စာ။ အမှန်တော့ ‘လူစွယ်စုံကျမ်း’ပေါ့။ အကောင်းဆုံးစွယ်စုံကျမ်းတစ်အုပ်ဟာ ဒေါ်လာ ၃၀၀ လောက်ပဲ တန်တာကလား။

“ကျွန်တော့်ဘေးမှာ ရံထားဖို့လိုတာက ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့လူတွေ၊ အကြံကောင်း အကြံသစ် ရှာပေးမယ့်လူတွေ၊ တိုးတက်တီထွင်မှုတွေကို စိတ်ကူးပြီး စိတ်ကူးအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ့်လူတွေ၊ အကြံကောင်းတဲ့လူတွေမှ စီးပွားဖြစ်မှာဗျ။ အချက်အလက်သမားက ကြက်တူရွေးပဲ”

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ကဲ။ ဒီလောက်ဆို ဉာဏ်မကောင်းတဲ့အတွက် ဘာမျှ ပူပင်  
သောက ရောက်မနေပါနှင့်တော့။ ဉာဏ်မထက်ပါဘူးလို့ ဆင်ခြေကို  
ခုလိုကုပစ်လိုက်ရင် ပျောက်ပါတယ်။

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လျှော့မတွက်နှင့်။ သူများကို ပိုမတွက်  
နှင့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်မပြောနှင့်။ ကိုယ့်ရှိတဲ့အားကို ကိုယ်စုစည်း  
ပါ။ အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးတွေ ဖော်ထုတ်ပါ။ ဦးနှောက်က  
ဘာတွေ မှတ်မိတယ်ဆိုတာထက်၊ ပိုအသုံးကျတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ပါ။  
အိုင်ကြူနိမ့်တာကို ထည့်မတွက်ပါနှင့်။

၂။ ‘ငါ့အတွေးအမြင်၊ အယူအဆတွေကောင်းဖို့ဟာ ဉာဏ်  
ကောင်းဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်’ဆိုတဲ့စကားကို နေ့တိုင်း ကြိမ်ဖန်  
များစွာ ရွတ်ပါ။ အောင်စိတ်ကို မွေးပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ရည်ကို အပြု  
သဘောဆောင်တဲ့ ဖန်တီးမှုတွေအဖြစ် ပုံသွင်းအသုံးချပါ။

၃။ ‘အတွေးဟာ မှတ်ဉာဏ်ထက် ပိုအစွမ်းရှိတယ်’လို့ မှတ်ပါ။  
အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်၊ အတွေးသစ်တွေ မွေးပါ။

‘ငါဟာ သမိုင်းအရေး ခံမယ့်လူလား၊ သူများရဲ့သမိုင်းကို  
မှတ်တမ်းတင်သူလား’ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။

**အသက်  
အရွယ်နှင့် ဆင်  
ခြေပျောက်တဲ့ဆေး**

အောင်မြင်တာ၊ ရှုံးနိမ့်တာတွေဟာ ငယ်တာ၊ ကြီးတာနှင့်  
မဆိုင်ပါဘူး။

ယိုးကျွတ်တို့

ဒီဆင်ခြေဟာ လူထောင်ပေါင်းများစွာရဲ့ အခွင့်အရေးတံခါးကို ပိတ်ပစ်တာပါပဲ။

အသက် ၄၀ ကျော်မှ ၅၀စ,တယ်ပြောရင်၊ ၂၀ ကျော်မှာ ၅၀ မစ,ရတော့ဘူးလား။

အသက် ၄၀ ကျော်မှ လူပျို,အပျို လုပ်တယ်ဆိုရင်ကော ၆၀ ကျော်မှ အဘိုးကြီး,အဘွားကြီးတွေလို ကုပ်ချိုကုပ်ချို နေရတော့မှာလား။

လူမှာ ခြေ ၂ ဘက်, လက် ၂ ဘက်, ဦးနှောက် ၁ လုံးပေး ထားတာ အလကားထားလိုက်ရင်တော့ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ မဟုတ် ပါဘူး။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ၃၀ ဝန်းကျင်နှင့် ဘီလျံနာ ဖြစ်ကြသူတွေကို အားကျဖို့ပါ။ ၈၀ ကျော်အဘွားကြီးကလည်း လေယာဉ်တက်မောင်းပြီး ကမ္ဘာပတ်တဲ့ ခေတ်ကြီးကို မှတ်စိမှိတ် ကျောခိုင်းမထားစေချင်ပါ။

ကြီးပွားချမ်းသာခွင့်ဟာ အသက်အရွယ် မရွေးပါဘူး။

အောင်မြင်ခြင်းမှာ အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ချက် မထားပါဘူး။

အားငယ်စိတ်ပျက်နေသူတွေအတွက် ဆေး ၃ ခွက်လောက် သောက်ကြည့်လိုက်ပါဦး။

၁။ ကိုယ့်လက်ရှိ အသက်အရွယ်ကို အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် တန်ဖိုးထားပါ။ ‘ငါ အိုပြီ’လည်း မတွေးပါနှင့်။ ‘ငါ ငယ်သေးတယ်, လုပ်အားကောင်းသေးတယ်’လို့ တွေးပါ။ သစ်ဆန်းလှပတဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်ကြည့်ပြီး ငယ်မူငယ် သွေး ငယ်စိတ်မွေးပြီး နုပျိုလန်းဆန်းပါ။

ပန်းလှပြည် စာအုပ်တိုက်

၂။ အသက် ၃၀ သာရှိသေးရင် နောက်ထပ်လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား  
 ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျန်သေးတယ်လို့ နားလည်ပါ။ ၅၀ ဆို  
 လည်း ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ကောင်းကောင်းကြီး လုပ်နိုင်သေး  
 တာပေါ့။ သက်တမ်းဆိုတာ လူတွေမှန်းတာထက် ပိုရှည်  
 တတ်ပါတယ်။

၃။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အိပ်မက်မက်ပါ။ အပျက်တွေသာ စဉ်းစား  
 နေရင် အရှုံးပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ကျတယ်  
 ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ‘ငါ ကြိုးစားခဲ့တာ နှစ်နှစ်ချိနေပြီ။  
 ဘာမျှ မအောင်မြင်သေးပါ’လို့ တွေးမယ့်အစား၊ ‘အခု  
 စံ,ကြိုးစားလိုက်ရင် မကြာခင် အကောင်းဆုံး အောင်မြင်မှု  
 တွေ ရတော့မယ်’လို့ တွေးပါ။

**ကံဆိုး  
 ကို ကံကောင်းဖြစ်  
 အောင် ကုနည်း**

လူ့လောကမှာ အဆိုးတွေရော၊ အကောင်းတွေရော အချိန်နှင့်  
 အမျှ ကိုယ်စီ တွေ့ကြုံနေကြရတာပါ။

လူ့ဘဝဟာ ဆိုးတစ်လှည့်၊ ကောင်းတစ်ခါ လောကဓံရဲ့  
 အပြောင်းအလွဲဒဏ် ခံနေကြတယ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

လူတစ်ယောက် ကံဆိုးတဲ့အကြောင်း ကြားလိုက်တဲ့ တစ်ပြိုင်  
 တည်းမှာ ကံကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းလည်း ကြားရမှာ  
 ပါပဲ။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

‘ငါ့မှာ ဖြစ်ရလေ၊ ငါ သိပ်ကံဆိုးတာပဲ’လို့ တွေးရင်တော့ မှားပါလိမ့်မယ်။ ကံကြမ္မာဆိုတာ မဲနှိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကံကောင်းတဲ့ လူဟာ ကံကောင်းအောင် လုပ်ခဲ့လို့ပါ။

ဂျော့ဟာ သူတို့အုပ်စုထဲက မနေ့ကပဲ ရာထူးတက်သွားတယ်။ ဘဝတူ ကျန် ၃ ယောက်က သိပ်အစာမကြေကြဘူးလေ။

“ကံကောင်းလို့ပါကွာ။ သူက လူကြီးတွေ ဖားတာကိုး။ ကံစမ်းမဲ ပေါက်တာ ထင်ပါရဲ့” နှင့် ထင်ရာမြင်ရာ ပြောကြတယ်။

“သူ့မိန်းက သူဌေးနှင့် ခင်တာကိုး” လို့တောင် ပါလိုက်သေး။

အမှန်စင်စစ် အထက်လူကြီးတွေက ရာထူးတက်ပေးဖို့ လူရွေး အကဲခတ်နေတာ ကြာပါပြီ။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိပြီး ကုမ္ပဏီအကျိုး ဆောင်ကြဉ်းနိုင်တဲ့လူမို့ ရွေးလိုက်ကြတာပါ။

နောက် ဂျွန်ဆိုတဲ့ ကုန်သည်တစ်ယောက်။ စက်ပစ္စည်း ဒေါ်လာ သိန်းကျော်ဖိုး အော်ဒါရလိုက်တယ်။ အဲဒါကို နောက်တစ်ယောက်က “မင်း ထပ်ကံကောင်းပြန်ပြီ” တဲ့။

တကယ်တော့ ဂျွန်ဟာ သူ့ဖောက်သည်တွေနှင့် အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံခဲ့တယ်။ သူတို့စိတ်တိုင်းကျပစ္စည်းတွေ စံချိန်မီ ထုတ်လုပ်ပေး နိုင်ခဲ့တယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေ့မနားညမနား ကြိုးစားတယ်။

ဒါကို ကံကို ယိုးမယ်ဖွဲ့တဲ့လူက စကားနာထိုးတာပဲ။ ဂျွန် ကံကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေးအကြံကောင်းတာ၊ အလုပ်ကောင်း တာပါ။

ပန်းချေပြည် စာအုပ်တိုက်

ရာထူးအဆင့်အတန်းတွေ တန်းစီသွားတာဟာ ကံထူးရှင်ကို မဲနှိုက်ရွေးတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အရည်အချင်းအလိုက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် နေရာပေးတာပါ။

ကံနှင့်ပတ်သက်လို့ ကုစားဖို့ စဉ်းစားရမှာက

ဘာမဆို အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ပေါ်လာရတာပါ။ အကြောင်းမဲ့ အကျိုးမဖြစ် ပါဘူး။ တော်ရင်တော်သလို၊ ညံ့ရင်ညံ့သလို စံကြ၊ခံကြရတာပါ။ တစ်နည်း လူသာပဓာနပါ။

စိတ်ကူးယဉ်အတွေးသမား မလုပ်ပါနှင့်။ လက်တွေ့ကျတဲ့ အတွေးသမားသာ ဖြစ်ပါစေ။

အောင်မြင်တာ ကံကောင်းလို့ဆိုတာထက် အောင်မြင်သင့်လို့ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်လို့ပါပဲ။

အခန်း ၂၃။

ကြောက်  
စိတ်ကိုဖျောက်  
ယုံကြည်မှု  
ကိုတည်ဆောက်

ကျားကြီးက ဝုန်းခနဲ ဟိန်းလိုက်တယ်။ လူက လန့်ပြီး နောက်  
ဆုတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကြားက သံလှောင်အိမ်ကြီးကို မေ့သွားလို့ပဲ။  
ကျားကြီး တကယ်ပဲခုန်အုပ်မယ်လို့ အထင်ရောက်သွားလို့ပဲပေါ့။

ကြောက်စရာက လူကို လက်ငင်းအန္တရာယ် မပေးပါဘူး။  
ကြောက်စိတ်က လူကို ဒုက္ခပေးတာပါ။ ကြောက်စိတ်ထက် တွေး  
ကြောက်တဲ့ အကြောက်တရားက ပိုကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

လူတွေဟာ ဘာမျှမဖြစ်သေးပေမယ့် ကြံကြံဖန်ဖန် တွေးကြောက်  
ကြတာ ဆိုးလွန်းတယ်။

တစ်လောကလုံး ကူးစက်ပိုးမွှားတွေ ပျံ့ကုန်ပြီဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူ  
သတ်သေသွားတဲ့ ရောဂါဗေဒ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အကြောင်း ဝတ္ထု  
တောင် ရှိသေးရဲ့။

တချို့က ကမ္ဘာကြီးပျက်တော့မှာပဲ တွေးကြောက်ကြတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

တခြားဂြိုဟ်က UFOတွေ, ETတွေ လာတိုက်တော့မှပဲဆိုပြီး  
တွေ့ကြောက်လား ကြောက်ရဲ့။

အမှန်တော့ ဒါတွေအားလုံးဟာ အတွေ့အထင်သက်သက်တွေ  
ချည်းပါပဲ။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်တဲ့ စိတ်အမူအရာတွေပဲပေါ့။

စိုးရိမ်သောက, ပူပင်ကြောင့်ကြမှု, ရတက်မအေးဘဲ ထိတ်လန့်  
နေခြင်း, တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှု။ အားလုံးဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်ကူး  
အတွေ့တွေကို အချုပ်အထိန်းမဲ့ ပရမ်ပဗတာလွတ်ထားလိုက်ရာက  
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေပြုလက္ခဏာတွေဆိုလည်း မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

ကြောက်စိတ်နှင့် တွေးကြောက်တာတွေဟာ လူတွေရဲ့ရန်သူ  
နံပါတ် ၁ ပါပဲ။

တွေ့ကြောက်တဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် အခွင့်ကောင်းတွေ လက်  
လွတ်သွားရတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ရိုက်ခတ်ထိခိုက်စေတယ်။ မမာ  
မကျန်း ဖြစ်ရတယ်။ ခန္ဓာဗေဒဖြစ်စဉ် ပျက်စီးယိုယွင်းရတယ်။ အသက်  
တိုတဲ့အထိ အန္တရာယ်ပေးတယ်။ အကြောက်လွန် သွေးလန့်ပြီး  
အ,သွားတဲ့အဖြစ်မျိုးတောင် ကြုံတတ်ကြပါရဲ့။

ကြောက်စိတ်ဟာ ယုံကြည်မှု အားနည်းလျော့ပါးသွားတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသောလူတွေ  
အောင်မြင်မှု နည်းနည်းလေးသာရပြီး အရှုံးကြီးရှုံးရတဲ့သာဓကတွေ  
လည်း ရှိပါတယ်။

ကြောက်စိတ်မှာ တန်ခိုးရှိတယ်ပြောရင်တောင် မှန်မလားပဲ။  
ကြောက်တယ်ဆိုတာ စိတ္တဗေဒအားဖြင့် ကူးစက်မှုပုံစံပါပဲ။

ပန်းချီပြည် စာအုပ်တိုက်

ရုပ်ဝေဒနာကိုကုနိုင်သလို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်  
ဝေဒနာရဲ့ ကုထုံးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကြောက်စိတ်ကိုနိုင်တာကတော့ ယုံကြည်မှုပါပဲ။

ရေမကူးတတ်သူဟာ ရေနစ်မှာ ကြောက်တယ်။ ရေကူးတတ်တဲ့  
အခါ ရေနစ်မှာ မကြောက်တော့ပါဘူး။ ဒါဟာ ရေမနစ်နိုင်တော့ဘူး  
လို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက်ပါပဲ။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်က ရေတပ်သားအသစ်တွေကို ရေကူးသင်ပေး  
တယ်။ အရေးကြုံရင် ပင်လယ်ထဲမှာ အသက်မသေအောင်ပေါ့။ အဲ့ဒီ  
တော့ အသက်ငယ်ငယ် ဗလကောင်းကောင်းတွေတောင် ရေကိုမြင်ရုံ  
နှင့် မျက်စိပျက်မျက်နှာပျက်။ ဒီကြားထဲက ဆရာတွေက ရေထဲ  
တွန်းချပစ်လိုက်တယ်။ ရေက အလွန်ဆုံး ၈ ပေလောက် ရှိမှာပါ။  
ရေထဲမှာလည်း နည်းပြတွေ စောင့်နေပါတယ်။ ရေနစ်ပြီဆိုပြီး ဝူးဝူး  
ဝါးဝါးနှင့် ယက်ကြကန်ကြ ပြန်ပေါ်လာတာပေါ့။ နောက် ရေသဘော  
သိသွားရာက စနစ်တကျ တတ်မြောက်သွားကြတယ်။ ရေကို ကြောက်  
ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ သင်ခန်းစာရလိုက်တာက အကြောက်တရားကို  
ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

စတိုးဆိုင်ကောင်တာမှာ ရောင်းအားကျလို့ အလုပ်ထုတ်ခံရ  
တော့မှာ ကြောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက် မအိပ်နိုင်မစားနိုင် ဖြစ်နေ  
တယ်။ ကျွန်တော်က အားမငယ်ဖို့နှင့် ခုလိုအကြံပေးလိုက်ပါတယ်။

“ပထမ မင်း အရောင်းကျတဲ့ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ချွတ်ယွင်းချက်  
ရှာကြည့်။ အရောင်းထိုင်းတာ များသလား၊ အရောင်းသွက်တဲ့ ပစ္စည်း  
တွေ လိုမလား၊ အခင်းအကျင်းတွေ ပုံစံပြောင်းသင့်သလား။ ဝယ်သူ

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

တွေ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ရင်းနှီးမှုကို ရအောင်လုပ်၊ ကြိုးစား။ အရောင်း မြှင့်ဆိုင်မန်နေဂျာကို ချဉ်းကပ်ပြီး ဘာလုပ်သင့်သလဲ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်း။ ဒါတွေဟာ မင်းအတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေပဲ။

“ဒုတိယအချက်ကတော့ လိုလိုမယ်မယ် နီးစပ်ရာမိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေဆီ အရောင်းစာရေးတစ်နေရာ ရှိမရှိ ကြိုတင်စုံစမ်း ထား။ လက်ရှိအလုပ်နေရာထက် ကောင်းတာ ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါဆိုရင် မင်း ဘာပူစရာ လိုတော့မလဲ”

နောက် ၂ ပတ်အကြာမှာ ကျွန်တော့်ဆီ သူ ပြန်ရောက်လာ တယ်။

“အားလုံး အိုကေသွားပြီ ဆရာရေ။ ကျွန်တော့်စတိုးဆိုင်က ဖွင့်ပေးတဲ့ အရောင်းမြှင့်ဆွေးနွေးပွဲကို မနက်တိုင်းတက်လိုက်ရာက လိုအပ်တာတွေ သူတို့က ထောက်ပြကူညီကြတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကောင်တာက အရောင်းစံချိန် ချိုးလိုက်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်မပြုတ်တော့ဘူး။ ရှေ့အလားအလာတွေ ကောင်း သွားပြီ။ ဒီကြားထဲ ရှာထားတဲ့အလုပ်တွေကလည်း ၂ ခုတောင် ခေါ် လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တော့ လုပ်လက်စဆိုင်မှာပဲ ပျော်သွားပြီ” တဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆိုးဝါးတဲ့ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်ရတိုင်း ကြောက်စိတ်ထဲ နစ်ဝင်သွားတာ ရုန်းမထမချင်းပဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ အဲ့ဒီမျှော်လင့်ချက်ကို လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်သွင်းမှ အောင်မြင်မှုရမှာပါ။

ပန်းငူပြည် စာအုပ်တိုက်

နောင်တွေ့လာမယ့် အကြောက်တရားဟာ ကြီးကြီးသေးသေး  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသွားနိုင်ပါပြီ။

ကြောက်စိတ်ကို ဘေးဖယ်မေ့ထားလိုက်ပြီး သင့်သလို လှုပ်ရှားမှု  
စလုပ်ပါ။

ကြောက်စိတ်အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ နမူနာတချို့ကို ဖြေဆေးတွေ  
နှင့် တွဲပေးလိုက်ပါမယ်။

- ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် ချို့တဲ့မှုကြောင့် အားငယ်ကြောက်ရွံ့မှု။  
စိတ်ဓာတ်မြင့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ပြင်သာသာ သန့်ရှင်း  
သပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားပါ။
- အရေးကြီးတဲ့ဖောက်သည် ပျက်မှာစိုးရိမ်မှု။  
ကိုယ့်ရောင်းကုန်ကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်လုပ်ပြီး  
အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်  
လာဖို့ ကိုယ့်ချွတ်ယွင်းချက်တွေ ရှာပါ။ ပြင်ပါ။
- စာမေးပွဲကျမှာ ပူပန်မှု။  
စာကျက်၊ စာဖတ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖိလုပ်ပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် မတော်တဆဖြစ်မှုများကြောင့်  
ကိုယ်အင်္ဂါထိခိုက်မှာကို ကြောက်မှု။  
တခြားလူများ ကြောက် စိတ်ပြေအောင် လိုက်ကူညီရင်း  
အာရုံပြောင်းပါ။ ဘုရား ဆုတောင်းပါ။
- ကိုယ့်အပေါ် အထင်သေးပြီး ကဲ့ရဲ့မှာ တွေးကြောက်ခြင်း။  
ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာ၊ မှန်တာသေချာရင် ဆက်သာ  
လုပ်ပါ။ သူများ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့မှာ ကြောက်နေလို့ကတော့  
ဘာမျှလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

- ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှု၊ သို့မဟုတ် အိမ်ဝယ်ဖို့ နောက်တွန့်နေမှု။  
လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေ ပြည့်စုံမှုရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးပါ။  
နားလည်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက် ကိုယ်တိုင်ချပါ။  
ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ်ယုံကြည်ပါ။
- လူတော့ မတိုးဝံ့ခြင်း၊ လူကြောက်ခြင်း။  
လူကို လူလိုပဲ မြင်ပါ။ ‘သူလည်းလူ၊ ကိုယ်လည်းလူ’  
ဘာကြောက်စရာ ရွံ့စရာလိုမလဲ’ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ့ပါ။

ကြောက်စိတ်ကိုကုစားပြီး ယုံကြည်မှုကို အရယူတဲ့ ခြေ  
၂. လှမ်း ရှိပါတယ်။

- ၁။ ကြောက်စိတ်ကို ဘေးဖယ်ပစ်ပါ။ ဘာကို ကြောက်တာလဲ  
အတိအကျ ဆန်းစစ်ပါ။
- ၂။ ပြီးတာနှင့် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။ ဘယ်ကြောက်စိတ်တိုင်းကို  
မဆို တန်ပြန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိပါတယ်။  
သတိထားဖို့က ကြောက်စိတ်ကို ပုံကြီးချဲ့ စွဲလမ်းရင်းနှင့်  
နှောင့်နှေး မနေဖို့ပါ။ ကိုယ်က လက်ဦးမှုရယူဖို့ လိုတယ်။  
ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ အရေးကြီးတယ်။

လူဦးနှောက်ဟာ ဘဏ်ကြီးနှင့် တူပါတယ်။ နေ့စဉ်ပေါ်လာသမျှ  
အတွေးတွေကို စိတ်ဘဏ်က သွင်းထားစမြဲပါ။ ဒီအတွေးတွေ များလာ  
တဲ့အဆုံး ‘မှတ်ဉာဏ်’ရယ်လို့ ဖြစ်လာတာပါပဲ။ အသုံးလိုတဲ့အခါ  
ပြန်ဖော်မေးလိုက်တာနှင့် တန်းခနဲ အဖြေထုတ်ပေးနေကျပေါ့။

ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ ပျော်ရွှင်  
ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

စရာတွေ သူက တစ်ခုမကျန်မှတ်ထားသလို၊ သစ္စာရှိရှိနှင့် မဖုံးမဝှက် ပြန်ထုတ်ပေးတတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ် ထဲကို အပြုသဘောပါတဲ့ အတွေးတွေသာ သွင်းပါ။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီး ခရီးသွားမယ့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ အင်ဂျင်စက်ထဲကို သဲတွေ လက် ၂ ဘက်နှင့် ကျုံးထည့်သွားပါ့မလား။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အင်ဂျင်စက်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းတစ်ဝက်တွင် ပျက် သွားမှာပေါ့။ ဒီအစား လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ဆီ၊ အင်ဂျင်ဝိုင်တွေပဲ ဖြည့် သွားနေကျပါ။

ခုလည်း ဒီသဘောပါပဲ။ ကိုယ့်ကို အကျိုးယုတ်စေမယ့် အတွေး တွေမှတ်မထားဘဲ အကျိုးပြုမယ့်အတွေးတွေသာ လက်ကိုင်ထားပြီး မှတ်ဉာဏ်ထဲ ထည့်ဖို့လိုပါတယ်။

ရတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ကြည်နူးပီတိဖြစ်စရာ အတွေ့အကြုံ လေးတွေကို ပြန်တွေးပါ။ ယုံကြည်ချက် အားကောင်းလာပြီး ကိုယ့်ရော စိတ်ပါ လန်းဆန်းလာပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာ ခံစားရရှိတဲ့အဖြစ်တွေကို ပြန်တွေးပါ။

ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင်တွေ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟဟောင်းတွေ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းနေတာတွေကို ကျေးဇူးတင် ချီးမွမ်းပါ။ တစ်နေ့တာ တွေ့ခဲ့တဲ့လူတွေရဲ့ ကောင်းတာလေးတွေကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ အောင်မြင်မှုလေးတွေနှင့် ပြီးမြောက်ခဲ့တာတွေကို ပြန်သတိရပါ။ နောက် အသက်ရှင်နေရတဲ့အတွက် ဘယ်လောက် ပျော်ရွှင် ဝမ်းမြောက်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို စဉ်းစားပါ။

ပန်းကျည် စာအုပ်တိုက်

### အပြုသဘောဆောင်ပြီး ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေသာ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်မှ ပြန်ထုတ်ပါ။

ကျွန်တော့်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာက ရင်းနှီးခင်မင်ခဲ့တဲ့ စိတ် အထူးကုဆရာဝန်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် က

“လူတွေဟာ အချက်တစ်ခုတည်းသာ လိုက်နာရင် ကျုပ်တို့ ကုနေစရာတောင် မလိုဘူး” ဆိုပဲ။

“အဲဒီအချက်က”

“ရိုးရိုးလေးပါ။ သူတို့ရဲ့ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေး တွေကို မကောင်းဆိုးဝါး စိတ်ရောဂါသတ္တဝါကြီးတွေအဖြစ် ကြီးထွား မလာခင် ဖျက်ဆီးပစ်ရုံပါပဲ” တဲ့။

သူက ဆက်ပြောတာတော့ ‘စိတ်ဝေဒနာရှင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပြတိုက်ဖြစ်တဲ့ ကြောက်လန့်ချောက်ချားမှုတွေထဲမှာ ပုန်းနေ တတ်ကြောင်းနှင့် သူတို့ကို အရ ဆွဲထုတ်ရကြောင်း’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ‘ဟန်းနီးမွန်း မကောင်းဆိုးဝါးသတ္တဝါ’ ဆိုတဲ့ အကြောင်းလည်း ပြောပြသေးရဲ့။

အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေမှုတွေဟာ ဟန်းနီးမွန်းခရီးထွက်ရာ က အစပျိုးတတ်တာတဲ့။ ဟန်းနီးမွန်းတိုင်းဟာ ဇနီးမောင်နှံ ၂ ယောက် စလုံး မျှော်လင့်သလောက် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုပေးတတ်တာ မဟုတ်သလို ကြုံလာတဲ့ အဖုအထစ်ကလေးတွေကို မေ့ဖျောက်မပစ်ဘဲ အပြန် ၁၀၀ လောက် ကြိတ်စားမြို့ပြန်နေခဲ့ရာက အကောင်ကြီးလာပြီး အိမ်ထောင် ရေးကို အနှောင့်အယှက်ပေးတာဆိုပဲ။ သူက

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

“ကျုပ်လူနာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဒုက္ခ ဘယ်မှာအောင်းနေတယ် ဆိုတာ မမြင်ကြဘူး။ ကျုပ်အလုပ်က အဲဒီအန္တရာယ်ကောင်ကို ဖော် ထုတ်ပြီး သူတို့နားလည်အောင် ရှင်းပြရတာပဲပေါ့။ အလုပ်ပြုတ်တာတို့ ရည်းစားပစ်လို အသည်းကွဲတာတို့၊ စီးပွားပျက်သွားတာတို့၊ ဆယ်ကျော် သက်တွေရဲ့ စိတ်လေလွင့်မှု စတဲ့ပြဿနာအားလုံးက ဖြစ်နေက မကောင်းဆိုးဝါးတရားခံတွေရဲ့ ရန်က လူနာတွေကို ကယ်တင်ရတ လည်း ပါတယ်”

အရင်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ အဖျက်သမားအတွေးတွေကို နေ့ ထားခဲ့တဲ့ အပြစ်ပါပဲ။

ကော့စမိုလိုပီတန်မဂ္ဂဇင်းမှာ အဲလစ်စ်မူလ်ကာဟေးက ‘ကိုပ ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးသူများ’ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့ပါတယ် အမေရိကန်တွေဟာ နှစ်စဉ် လူ ၃ သောင်းကျော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပ သတ်သေကြပြီး၊ ၁ သိန်းကျော်ဟာ သေကြောင်းကြံဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြ တယ်။ သန်းပေါင်းများစွာက တဖြည်းဖြည်းတရိရီနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပ မသိမသာညှဉ်းဆဲပြီး သေချာနေကြတယ်”လို့ ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါတယ်။

ဆိုလိုရင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အသေသတ်တာထက် စိတ်ဓာတ်ကို သတ်သေနေကြတာ များပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူရာမဝင်တော့ဘူးလို့ အထင်သေးစိတ်၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ခတ်နေကြတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

စိတ်အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးက သူ့လူနာတွေ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်နေမှုတွေ ကုသရပုံကို ဖွင့်ပြောခဲ့ပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

အသက် ၃၀ ကျော် ကလေး ၂ ယောက် မိခင်တစ်ယောက်ဟာ အဘက်ဘက်က ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရာက စိတ်ဝေဒနာ ခံစားခဲ့ရရှာသတဲ့။ သူ့ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန်မြင်သမျှ ပျော်စရာ တစ်စက်မျှ မရှိတဲ့ အဆိုးတွေချည်းပဲ။ သူ ဘယ်တုန်းက ပျော်ခဲ့ရဖူးတယ်ဆိုတာတောင် စဉ်းစားလို့ လုံးဝ မရတော့ဘူး။ အရောင်တွေတောင် မခွဲတတ်တော့ဘဲ အမည်းချည်း မြင်နေတော့တယ်။

“ကျွန်တော်က သူ့ကို ပန်းချီကားတစ်ချပ် ပြတယ်။ သူက အဲဒါ ညကြီးသန်းခေါင် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းတွေ ကျနေတာတဲ့။ စင်စစ်က ပန်းချီကားဟာ ကောင်းကင်ပြာအောက်က တောင်စွယ်ကမ်းခြေမှာ နေလုံးလေး မေးတင်နေတဲ့ ရှုမျှော်ခင်းကားလေးပါ။ လက်ရာကမြောက် တော့ နေထွက်လား၊ နေဝင်လား မခွဲခြားနိုင်အောင်ပါပဲ။ ဒီပန်းချီကား နှင့် ဝေဒနာရှင်ရဲ့စိတ်သရုပ်ကို ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ လူအများစု ကတော့ ‘နေထွက်ပန်းချီကား’လို့ ဖြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ် ကျနေသူတွေ၊ စိတ်ရောဂါရနေသူတွေကတော့ ‘နေဝင်ချိန်’လို့ ပြောကြ လေရဲ့။

“စိတ်ကုပညာရှင် တစ်ယောက်အနေနှင့် လူနာရဲ့ မှတ်ဉာဏ် ထဲက အကြောင်းကိစ္စကို ပြောင်းမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူနာရဲ့ ပူးပေါင်းကူညီမှုရရင်တော့ ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနှင့် ကျွန်တော်ဟာ လူနာအမျိုးသမီးကို သူ့အတိတ်ဘဝက စိတ်ပျက်စရာတွေအစား ပျော်စရာ၊ ရွှင်စရာတွေမြင်အောင် ဝိုင်းရှာပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ၆ လ လောက်အကြာမှာ သူ့ရောဂါသက်သာပြီး တိုးတက်မှုတွေ ရလာပါ တယ်။ ကျွန်တော်က နေ့တိုင်း ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာ ၃ ရက်ကို စဉ်းစားပြီး ချရေးခိုင်းခဲ့တာကိုး။ နောက် ၃ လလောက်ဆိုရင်

ပန်းချီပြည် စာအုပ်တိုက်

သူဟာ ပကတိ လူကောင်းဖြစ်သွားမှာ သေချာတယ်။ ဒီနေ့ အခြေအနေ  
မှာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ထိန်းနိုင်နေသလို တခြားလူတွေလိုပဲ အပြုသဘော  
ဆောင်တဲ့ အမြင်တွေနှင့် ပျော်ရွှင်စေ၊ ပြုနေပါပြီ”

ဒီဥပမာအရ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေရဲ့ ကြောက်စရာအန္တရာယ်  
တွေကို သိလောက်ပါတယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးတွေကို မွေးမထားပါနှင့်။  
ဘာပဲစဉ်းစားစဉ်းစား ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေပဲ ဦးစားပေးပြီး၊ အဆိုး  
တွေကို မေ့ပစ်ပါ။

ကြော်ငြာဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာမာလ်ဗင်ဟက်တ်  
ဝစ်ခ်က မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်နှင့်ပတ်သက်လို့ ခုလို ဖွင့်ပြောဖူးပါတယ်။

“စိတ်ကို နှစ်သက်ကြည်နူးစေတဲ့ ကြော်ငြာတစ်ခုကို လူတွေဟာ  
မှတ်စွဲထားလိုက်ကြပြီး၊ နှစ်သက်ဖို့ မကောင်းဘူးထင်တဲ့ ကြော်ငြာကို  
မကြည့်တော့ဘဲ ဥပေက္ခာ ပြုထားတတ်ကြပါတယ်” တဲ့။

သူ့စကားအရ မနှစ်သက်တာကို မလိုချင်တာ၊ မေ့ပစ်တတ်တာ  
ဟာ ပင်ကိုလူ့သဘာဝပါပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပြုမယ့်  
နှစ်သက်စရာမရှိတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ၊ အတွေးတွေကို မေ့ပျောက်ပစ်ဖို့ မခက်  
ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါနှင့်အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်  
ကို အားပေးအားမြှောက်လုပ်ပေးမယ့် အကောင်းဆုံးအမြင် အကောင်း  
ဆုံးအတွေးတွေကို လက်ခံစုဆောင်းထားဖို့ လွယ်ကူတာလည်း တွေ့ရ  
ပါလိမ့်မယ်။

အမြင်ဆိုးအတွေးဆိုးတွေကို ပ,ထုတ်ပစ်လိုက်တာဟာ ကြောက်  
စိတ်ကိုအနိုင်ယူဖို့ ရှေ့တိုးလိုက်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ခြေတစ်လှမ်း ဖြစ်ပါ  
တယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

လူတစ်ယောက်က လူတစ်ယောက်ကို ဘာလို့ကြောက်ရသလဲ။  
 လူတောထဲမှာ ဘာလို့ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်ပြီး မလုံမလဲဖြစ်နေရတာလဲ။  
 ရှက်ရွံ့မှုရဲ့နောက်မှာ ဘာရှိသလဲ။ ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်နည်း  
 နှင့် ရှင်းပစ်မလဲ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ နည်း  
 ကတော့ သိပ်မဆိုးဘူး ဆိုရမှာပဲ။ သူ့နည်းက 'လူတစ်ဦးချင်းကို  
 ကတိ အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်နည်း'ပါတဲ့။

“ကျွန်တော်ဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၊ စစ်တပ်ထဲ မဝင်ခင်က  
 လူသိပ်ကြောက်တဲ့ကောင်ဗျ။ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ရှက်တတ်၊  
 ကြောက်တတ်သလဲဆိုတာ ပြောရင် ယုံမှာတောင်မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း  
 က ကျွန်တော့်ထက်သာတယ် ထင်သလို၊ ကိုယ့်မှာ ရုပ်ပိုင်းရော၊  
 ဒိတ်ပိုင်းရော အားနည်းပျော့ညံ့ချက်တွေ ရှိနေတယ်လို့ ယူဆခဲ့တယ်။  
 အိုဗျာ။ ကျွန်တော်ဟာ အရှုံးသမားအဖြစ် မွေးလာတယ်လို့တောင်  
 တွေးခဲ့တာ။

“ဒီလိုနှင့် ကံကောင်းချင်တော့ စစ်ထဲရောက်သွားတယ်။ မကြာ  
 ခင်ပဲ ဆေးတပ်ဆွယ်တစ်ခုမှာ တာဝန်ကျခဲ့ရာက တပ်သားသစ်တွေကို  
 ဆေးစစ်ရတဲ့အဖွဲ့ထဲ ရောက်သွားတယ်။ သူတို့ကို ဆေးစစ်ရာမှာ  
 ကူညီရင်းက လူတွေကို နေ့တိုင်းတွေ့ပြီး လူကြောက်တဲ့စိတ်လည်း  
 ပျောက်သွားတာပဲ။

“အဲဒီအချိန်က တပ်သားသစ်တွေဆိုတာ ဆေးစစ်ဖို့ အဝတ်မပါ  
 ကိုယ်ဗလာနှင့် တန်းစီစောင့်ရတာဗျ။ ဒီတော့ ဖိုးဝတွေ၊ ငပိန်တွေ၊  
 လံဘားတွေ၊ ဂျပုတွေအားလုံးဟာ လူဆိုတဲ့ တစ်ပုံစံတည်း။ ထူးထူး  
 ဆန်းဆန်း ဘာမျှမရှိကြတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ တောသား၊

ယုံကျွန်ုပ်တို့ စာအုပ်တိုက်

လယ်သမား၊ ကုန်သည်၊ ဈေးသည်၊ စာရေးစာချို၊ စက်ရုံလုပ်သား အစုံပဲ။ အဲဒါတွေလည်း ‘လူ’ဆိုတဲ့ အတန်းအစားထဲမှာ တစ်သားတည်း။ ဘာမျှ ကွာခြားတာ မဟုတ်တော့ဘူး။

“အဲဒီလူတွေဟာ ကျွန်တော်နှင့်ကော ဘာကွာလို့လဲ။ အစားကောင်း ကြိုက်တယ်၊ မိဝေးဖဝေး လာနေကြရတယ်၊ တိုးတက်ချင်တယ်၊ ပြဿနာလည်း ရှိမယ်၊ အေးအေးသက်သာ နေချင်မယ်။ အားလုံးဟာ ကျွန်တော့်လိုပဲ။ အတူတူပဲ။ ဒီတော့ သူတို့ကို ဘာကြောက်စရာ လိုဦးတော့မှာလဲ”

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရဲ့ အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်နည်းမှာ လမ်း ၂ သွယ်ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်လမ်းက ၂ ဘက် မျှခြင်းပါ။ လူတွေနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာမှာ ၂ ဘက်မြင်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအထဲက တစ်ဘက်လူဟာ အရေးပါတယ်လို့ တန်ဖိုးထားတာပါပဲ။ လူတိုင်းဟာ သူ့တန်ဖိုးနှင့်သူ ရှိနေတာကိုး။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း အရေးပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မမေ့ပါနှင့်။ ဒီတော့ လူတစ်ယောက်နှင့် ဆုံတဲ့အခါမှာ တွေးရမယ့်ပေါ်လစီက

‘တို့ ၂ ယောက်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပီပီ အကျိုးတူ ကိစ္စတွေ လက်တွဲဆောင်ရွက်ဖို့ ထိုင်ဆွေးနွေးကြမယ်’ဆိုတာပါပဲ။

ရာထူးခန့်အရာရှိတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ခုလို ပြောပြ ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော် ထောက်ခံချက်ပေးပြီး လွှတ်လိုက်တဲ့လူငယ်ကို သူ အလုပ်ခန့်လိုက်တဲ့အကြောင်း ဖုန်းဆက်ရင်းက

“ကိုယ့်လူငနဲလေးက မဆိုးဘူး။ ကိုယ်တို့လိုချင်တဲ့ပုံစံ ဝင်တယ်။ များသောအားဖြင့် အလုပ်လာလျှောက်တဲ့ ကောင်တွေက ရှိုးတိုးရှန်းတန်း ရွံ့တွန့်တွန့်တွေချည်းပဲ။ ပြီးတော့ မေးသမျှလည်း ကိုယ်တို့အကြိုက်

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

လိုက်ဖြေတယ်။ ခပ်ရိုင်းရိုင်းပြောရရင် လိုချင်တာရဖို့ အောက်ကျိုခံတဲ့ သူတောင်းစားတွေလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်လူငနဲက သူတို့နှင့် တခြားစိပဲကွ။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရှိတယ်။ ဒီကြားထဲက ကိုယ့်ကို လေးစားသမှုပြသလို၊ သူ့ကိုယ်သူလည်း အရေးထား လေးစားပုံပေါက်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက် သွားတာက သူကပြန်ပြီး မေးခွန်းတွေ တစ်သိကြီးထုတ်သွားတာပဲဟေ့။ ဒီငနဲက ကြွက်မှမဟုတ်ဘဲ၊ တကယ့်လူကွ။ တက်လမ်းတွေ အများကြီး ရှိတဲ့လူ”

ကဲ။ သဘောပေါက်ပါစ။

ဒုတိယလမ်းအနေဖြင့် နားလည်မှု သဘောထားကြီးမားပါစေ။ လူတွေဟာ အကောင်ကြီးတယ်ဆိုရင် ဟိတ်နှင့်ဟန်နှင့် စိတ်နှင့် အသံနှင့် အစိမ်းလိုက်ဝါးစားတော့မလို ဖြစ်ခြောက်တတ်ကြတယ်။ ဒီလို လူစားတွေအတွက် ခင်ဗျားမှာ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်မှု လုပ်မထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာမှာ လက်သီးရာကြီးထင်ပြီး ပေါက်ပြဲသွားလိမ့်မယ်။ တစ်ချိတည်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ပြုဆင်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားမှာ ခြိမ်းခြောက်အားစမ်းတာတွေကို ပြန်အံ့တုနိုင်၊ တောင့်ခံနိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေ စုဆောင်းထားရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူ့ကို ထိမထင် အလဲပြန်ထိုးနိုင်တဲ့အရည်အချင်းတွေ ရှိနေရမယ်။

တစ်ခါက ကျွန်တော့်မျက်မြင် ဖြစ်ရပ်ကလေးတစ်ခု။

တစ်ညနေ ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာ ဧရာမဗိုက်ပူကြီးတစ်ယောက် က ဧည့်ကြိုစားပွဲက တာဝန်ခံစာရေးလေးကို ၂ ယောက်ခန်း မရ၊ ရကောင်းလားလို့ ဆူပွက်နေလေရဲ့။ စာရေးလေးက ယဉ်ကျေးချိုသာ လေအေးလေးနှင့်ပဲ ကြေးနန်းစာထဲမှာ သီးသန့်တစ်ယောက်ခန်းပဲ

ယုံချည် တအုပ်တိုက်

မှာထားကြောင်း၊ ၂ ယောက်ခန်းမကျန်တော့ကြောင်း ရှင်းပြတောင်းပန် တယ်။

ဒီကြားထဲက ဗိုက်ပူကြီးက ဒေါဖောင်းပြီး သိမ်းကျုံးဆူဆဲရုံမက “မင်း အလုပ်ပြုတ်အောင် ငါဖြုတ်နိုင်တယ်။ ငါ့ကို ဘာမှတ်သလဲ” စသဖြင့် ကြိမ်းလိုက်သေးတယ်။ စာရေးလေးကတော့ အပြုံးမပျက်ပါပဲ။ နောက်ဆုံး ဗိုက်ပူကြီးက “မင်းတို့ဟိုတယ်မှာ မတည်းဘူး” ဆိုပြီး ဆောင့်အောင့်ထွက်သွားပါရော။ ဧည့်ကြိုစာရေးလေးကတော့ ပြုံးပြုံး လေး ကျန်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်လည်း မျက်မှန်းတန်းမိနေတဲ့ စာရေးလေးနား ကပ် သွားရာ သူက ဖော်ဖော်ရွေရွေ လှမ်းနှုတ်ဆက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်က

“ခုနလူကို မင်း တော်တော်စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် သည်းခံနိုင်လိုက် တာပဲကွ” ဆိုတော့ သူ့တုံ့ပြန်ချက်က

“သူ့လိုလူစားမျိုးတွေနှင့် ပြိုင်ပြီး အရူးမထနိုင်ပါဘူးဗျာ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ရူးနေတာမဟုတ်သလို ကျွန်တော့်ကို နိုင်မလား လို့ ဖိဟောက်တာပါ။ သနားဖို့တောင် ကောင်းပါသေးတယ်။ သူ့ခမျာ မိန်းမနှင့် ကွဲလာသလား၊ ရာထူးကပဲ ပြုတ်လာသလား၊ သူ့အတွင်း စိတ်တွေ မုန်တိုင်းထန်နေတာတော့ အမှန်ပဲ။ ကျွန်တော့်အနေနှင့်တော့ သူ့ကို အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်သက်သာရာရအောင် ကြိုးစားပေးခဲ့တာပဲ လေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူဟာ တကယ်စင်စစ် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ လူကြီးလူ ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်မှာပါဗျာ။ လူဆိုတာ ဒီအတိုင်းချည်းပါပဲ”

ဒီဖြစ်ရပ်လေးကို တွေးယူဆင်ခြင်ပြီး တကယ်လို့ တစ်ယောက် ယောက်က ခင်ဗျားကိုရန်ပြုလာရင် နည်းကောင်းလေးကို သုံးလိုက်စမ်း ပါ။ ဒေါသကိုထိန်းလို့ သည်းခံလိုက်ခြင်းက သူ့လက်သီးနှင့်သူ ပြန်

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ထိုးမိစေပြီး ခင်ဗျားကို အမှတ်အသားနှင့် အနိုင်ရစေပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတာနှင့် ဖြစ်ခဲ့သမျှကို မေ့ပစ်လိုက်ပေတော့။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဇာတ်လိုက်လုပ်ပြီး ကပြခဲ့ရတဲ့ ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ်ကလည်း မမေ့ကောင်းစရာပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာတော့ ကြာပါပြီ။

ကျွန်တော်ဟာ စာမေးပွဲအဖြေလွှာတွေကို စစ်နေရင်းတန်းလန်းက ဘဝင်မကျစရာ ကြုံလိုက်ရပုံက အတန်းထဲမှာ စာတော်တဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ အမှတ်စာရင်းမှာ ဘိတ်ဆုံးဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဒီတင် ကျွန်တော်က အတွင်းရေးမှူးကတစ်ဆင့် အဲဒီကျောင်းသား ပေါလ်ကို အခေါ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ သူ ချက်ချင်းလိုလို ရောက်လာပါတယ်။ မျက်နှာလည်း အတော်ပျက်နေတယ်။ သူ့ကို သက်သက်သာသာ ထိုင်ခိုင်းလိုက်ပြီး

“မင်း ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ပေါလ်။ ထိပ်ဆုံးကနေ ဘိတ်ဆုံးရောက်သွားတယ်ဆိုတာ ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိဘူး”

ပေါလ်က ခေါင်းငိုက်စိုက်ချပြီး

“ကျွန်တော်တို့ စာမေးပွဲစစ်နေတုန်းက ကျွန်တော် စာတွေကူးချနေတာကို ဆရာကြီး အကြာကြီး လာရပ်ကြည့်နေတာမို့ ပူထူပြီး ဆက်မဖြေနိုင်တော့တာပါ။ ရိုးရိုးသားသားဝန်ခံရရင် အေဂရိတ်လိုချင်လွန်းလို့ ကျွန်တော် စာတွေ ခိုးကူးမိတာပါ။ တက္ကသိုလ်စည်းကမ်းအရ ကျွန်တော့်ကို အပြီးအပိုင် ကျောင်းထုတ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီတစ်ခါတည်း ခိုးချမိတာပါ”

ပေါလ်အနေဖြင့် အရှက်တကွဲအကျိုးနည်း ဖြစ်စရာတွေက တောက်လျှောက်ကြီး ဒလဟောပါပဲ။ မိဘတွေ သိကုန်မယ်။ ဘဝပျက်

ပန်းချီပြည် စာအုပ်တိုက်

သွားမယ်။ မျှော်လင့်ချက်အားလုံး ရေစုန်မျောပြီး လမ်းဘေးရောက် သွားမယ်။ ဒီလိုနှင့် ကျွန်တော်လည်း

“ဟေ့။ ဟုတ်လား။ အဲ့ဒါ မင်း အခုပြောမှ ဆရာကြီး သိရတာ ပဲ။ ဆရာကြီးဖြင့် မင်း ဒီလိုလုပ်လိမ့်မယ်လို့ နည်းနည်းမျှတောင် မစဉ်းစားမိပါဘူး။ အေးလေ။ ပြီးတာတွေ ခဏထား။ မင်း တက္ကသိုလ် ကို လာတက်တာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နှင့်လဲ”

“တက္ကသိုလ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ပညာတွေ၊ ဘဝအောင်မြင် ရေးနည်းလမ်းတွေ လိုချင်လို့ပါ”

“အေး။ မှန်တယ်။ ဒါပေမယ့် မင်း လုပ်ခဲ့တဲ့အမှားက လော လောဆယ် မင်းကို ဒုက္ခပေးသွားတာ တွေရဲ့လား။ စာမေးပွဲအောင်တာ၊ မအောင်တာ၊ ဂုဏ်ထူးရတာ၊ မရတာ အရေးမကြီးဘူး။ မင်းရဲ့ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို သစ္စာဖောက်တဲ့အပြစ် ကျူးလွန်မိတာ ပိုဆိုး တယ်။ ဒါဟာ မင်းဘဝတစ်ခုလုံး အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပြိုကွဲသွား နိုင်တယ်”

ပေါလ် ငြိမ်ပြီး နားထောင်နေတာနှင့် ကျွန်တော် ဆက်ပြော မိတယ်။

“လောကမှာ အမှားနှင့်အမှန်ကို အကျင့်စာရိတ္တရှုထောင့်၊ အာသာရေးရှုထောင့်တွေက ချဉ်းကပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ အပြစ် ကျူးလွန်နေဆဲမှာရော မင်းစိတ် လုံခြုံမှု ရရဲ့လား။ ‘ငါခိုးတာ ဘယ် တော့မိတော့မလဲ’ ရင်ထိတ်နေရတာ မဟုတ်လား။ ခုကတည်းက မရိုးသားရင် မင်း ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးတွေ ဘယ်နည်းနှင့် လုပ်လို့ ရပါတော့မလဲ။ လိမ်တာ၊ညာတာဟာ ကိုယ်လျှောက်မယ့်လမ်းကို ကိုယ်ဖျက်ဆီးပစ်တာပဲ။ မင်းကို လူတွေ မယုံတော့ဘူးဆိုရင် မင်း

ယုံအောင်ပြော စာအုပ်တိုက်

လူ့လောကအပြင်ဘက် ရောက်သွားရုံမက အောက်တန်းစား ကလေး  
ကချေအထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ စာရိတ္တပျက်တဲ့လူကို ဘယ်ချစ်သူကမျှ  
တန်ဖိုးထားမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါ ပြောတာတွေ နားလည်လား”

“ဟုတ်ကဲ့”

“ကဲ။ မင်းကို ကျောင်းထုတ်ဖို့ကိစ္စ လာပြီ။ ကျောင်းစည်းကမ်း  
မလိုက်နာလို့ ကျောင်းထုတ်ပစ်ရစေတမ်းဆိုရင် တစ်ကျောင်းလုံးထုတ်  
ပစ်ရမလို့၊ ပရော်ဖက်ဆာတွေလည်း တစ်ဝက်တောင် ကျန်မှာမဟုတ်  
တော့ဘူး။ စာခိုးချလို့ ကျောင်းထုတ်တယ်ဆိုရင် မင်းလည်း နာမည်  
ပျက်မယ်။ ကျောင်းလည်း သိက္ခာကျတယ်။ ပိတ်ပစ်လိုက်တာကမှ  
ပိုကောင်းဦးမယ်။ ဒီတော့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ ပြီးပြီလို့ ငါ မေ့ပစ်လိုက်မယ်။  
မင်းသာ လိမ်လိမ်မာမာနေပါ”

“စိတ်ချပါ ဆရာကြီး”

သူက အားရဝမ်းသာ ကတိပြုလေရဲ့။

ကျွန်တော်က ထိုင်ရာမှထပြီး စာအုပ်ဖိရိထဲရှိ ဂျေ-စီ-ပင်နေ့ရဲ့  
‘ရွှေစည်းမျဉ်းများနှင့် အနှစ် ၅၀ တိုင်တိုင်’ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ယူပေး  
လိုက်ရင်း

“ရော။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီး ပြန်အပ်။ ဒါဟာ အမှန်တရားအတိုင်း  
ရိုးသားစွာကြိုးစားရင်းနှင့် အမေရိကန်မှာ အချမ်းသာဆုံးသူဌေးကြီး  
ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့လူကိုယ်တိုင် ရေးထားတာ”

ဒီနမူနာအရ ဒေါသဖြစ်ရာ၊ ပေါက်ကွဲစရာတွေ ထိန်းထိန်း  
သိမ်းသိမ်း ခေါင်းအေးအေးထားပြီး ၂ ဘက် ညှိနှိုင်းအဖြေရှာနိုင်ခဲ့တာကို  
ပြဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

အဓိကအနေနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာ မှာ အမှားကိုရှောင်ပြီး မှန်တာလုပ်ဖို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

‘လှုပ်ရှားမှုတိုင်းဟာ အတွင်းစိတ်အုံကြွမှုရဲ့ ပြယုဂ်နိမိတ်တွေ ပါပဲ’လို့ စိတ္တဗေဒပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

လှုပ်ရှားမှု၊ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်တွေကို ကြိုတင်ဆင်ခြင်ဖို့က လွဲပြီး နောင်မှ ထိန်းချုပ်မယ်၊ ပြင်ဆင်မယ် လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး။

မကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် အစရှိ အနောင် နောင်ဆိုသလို အထုံအကျင့် ပါသွားတတ်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေကို စွဲမြဲအောင် လုပ်ယူရပါလိမ့်မယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရာမှာ ကောင်းတဲ့၊မှန်တဲ့ သဘောထားအမြင် တွေ ထားရှိပြီး၊ ကြောက်စိတ်ကိုဖယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ကို အားဖြည့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်က တစ်ဘက်လူ ပြုံးစေချင်ရင် ကိုယ့်ဘက်က အပြုံးကို ဆောင်ထားရပါမယ်။ ကိုယ်ကမဲ့ပြရင် သူကလည်း မျက်မှောင်ကုပ် သွားမှာပါပဲ။

ကိုယ်က မြင့်မားချင်ရင် ပျော့တိပျော့ခွေရပ်မယ့်အစား မားမား မတ်မတ်ရပ်နေရပါမယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေက ရုမ့်အမှု အရာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ ဥပမာတွေပါ။

အလားတူပဲ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုတွေကို ထိန်းခြင်းဖြင့် အတွင်း စိတ်ကြွမှုကို ပြောင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။ လူလူချင်းနှုတ်ဆက်ဖို့ လက်ကမ်း ပေးလိုက်တာဟာ ရန်မလိုပါဘူး။ ရင်းနှီးခင်မင်ချင်ပါတယ်လို့ ပြသ လိုက်တဲ့ သင်္ကေတပါပဲ။

ပန်းရွှေဖြည့် စာအုပ်တိုက်

ဒို့အပြင် တစ်ဘက်လူရဲ့မျက်နှာကို ပြုံးကြည့်မယ်။

“ခင်ဗျားနှင့်သိကျွမ်းရတာ သိပ်ဝမ်းသာတယ်ဗျာ”လို့ ပြောမယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှု အမှုအရာတွေဟာ အလိုအလျောက် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်သွားရာက ရှက်တာ, ရွံ့တာ, ကြောက်တာတွေကို ပထုတ်ပြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။ စိတ်ချယုံကြည်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုအမှုအရာတွေဟာ ယုံကြည်စိတ်ချလောက်တဲ့အတွေးတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ‘ယုံကြည်စိတ်ချစွာတွေးဖို့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ပြုမူပါ’လို့ အပြန်အလှန် ပြောနိုင်ပါတယ်။

အကြောက်တရားကို ဖယ်ရှားပြီး ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ဖို့ လေ့ကျင့်ပုံလေးတချို့ အသိပေးပါရစေ။

၂၁။ ရှေ့တန်းမှာ နေရာယူပါ။

အစည်းအဝေးတွေ, ဘုရားကျောင်းတွေ, သင်တန်းတွေ စတဲ့ လူစုလူဝေးရာတွေမှာ နောက်တန်းတွေသာ လူတွေ ပြည့်နှင့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထင်ထင်ပေါ်ပေါ်မှဖြစ်စေချင်လို့ ပုန်းလျှိုးနေတဲ့ သဘောပါပဲ။ အကြောင်းရင်းက ‘သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုအားနည်းစွာနှင့် လူသိထင်ရှား မျက်နှာပြုရမှာကြောက်လို့’ဆိုတဲ့ အဖြေထွက်ပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ရှေ့တန်းက နေရာယူထိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ပါ။ ခုအချိန်ကစပြီး ‘ငါ ရှေ့တန်းကနေမယ်’လို့ စည်းကမ်းချမှတ်လိုက်ပါ။ ဒါ အောင်မြင်မှုကို ရယူပြသတဲ့ အထိမ်းအမှတ် မဟုတ်တာတော့ သတိပြုပေါ့။

ယိုးကျွတ်တို့

။၂။ မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်ဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။

လူတွေဟာ တစ်ဘက်သားနားလည်အောင် မျက်လုံးနှင့် စကား ပြောတတ်ကြတယ်။ မျက်ရိပ်မျက်ကဲကို ကြည့်ရုံနှင့် သူ့အတွင်းစိတ်ကို အကဲခတ်လို့ရတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို မျက်လုံးချင်းမဆုံမီအောင် ရှောင်လွှဲနေသူတွေရင် 'ဒီလူ ဘာတွေများ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေသလဲ'၊ 'ဘာများ ကြောက်နေသလဲ'၊ 'ငါ့အပေါ် တစ်ခုခု ကြံနေတာလား' စသဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

မျက်လုံးချင်း အဆက်အသွယ် အလုပ်နည်းတာဟာ အားနည်းမှု၊ ပျော့ညံ့မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ပြသတဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာတွေပါ။

ဒါနှင့်အမျှ ကိုယ့်က တစ်ဖက်မျက်လုံးကို ရင်မဆိုင်ရဲဘူး ဆိုရင် လည်း 'ကျုပ်မှာ အပြစ်ရှိတယ်'၊ 'မင်းမသိစေချင်တာတွေ ကျုပ်လုပ် မိတယ်'၊ 'တွေးကြံနေမိတယ်'၊ 'မင်းရိပ်မိမှာစိုးလို့ မင်းကို မျက်နှာချင်း ဆိုင်မကြည့်ရဲဘူး'လို့ ပြောရာရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ယုံကြည်ရဲခုံ စိတ်ချရမှုတွေကို ပြသတဲ့အနေဖြင့် မျက်လုံး ချင်း ဆုံကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပြီး၊ ကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ပါ။

တခြားလူရဲ့မျက်လုံးထဲကို စိုက်ကြည့်လိုက်တာဟာ 'ငါက ရိုးသားပါတယ်'၊ 'မင်းပြောတာ ငါလက်ခံတယ်'၊ 'ငါ မကြောက်တတ် ဘူး'၊ 'ငါ့မှာ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်တာပါပဲ။

။၃။ ၄ ပုံ ၁ ပုံ အမြန်နှုန်းထပ်တင်ပြီး လျှောက်ပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က လမ်းလျှောက်နေတဲ့အတွက် အမေက ခဏခဏဆူတာ ခံရတယ်။

ပန်းကျွဲပြည် စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

“သူများတွေလျှောက်တာ ထိုင်ကြည့်စမ်း။ တချို့များ ကျား လိုက်သလား အောက်မေ့ရတယ်။ ခပ်သုတ်သုတ်သွားတတ်မှ နေရာ ကောင်းရတယ်ကွ” လို့လည်း ပညာပေးလိုက်သေးရဲ့။

အင်း။ လူတွေလမ်းလျှောက်တာ ထိုင်ကြည့်ရတာ ရယ်စရာတော့ အကောင်းသား။ ရုပ်ရှင်ရုံလိုလည်း ဝင်ကြေးမပေးဘူး။

လမ်းမတွေမှာ၊ စတိုးဆိုင်ဈေးတန်းတွေမှာ၊ ပလက်ဖောင်းတွေ ပေါ်မှာ စတိုင်မျိုးစုံနှင့် လျှောက်နေကြပုံတွေက စိတ်ဝင်စားစရာပါ။

ပုံပန်းမကျ ကိုးရိုးကားရား ယိုင်တိယိုင်နဲ့လျှောက်သူနှင့် နှေးနှေး ကွေးကွေးလျှောက်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ အလုပ်အကိုင် တွေကို ပုံဖော်ပြတာပဲလို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာ ဒီကိုယ်နေဟန်ထား သွားပုံလာပုံတွေနှင့် အရှိန်နှုန်းကိုပြလိုက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ပြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်လို့ အကြံပေးပါတယ်။

သေချာစောင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုဟာ စိတ် လှုပ်ရှားမှုရဲ့အကျိုးဆက်မှန်း သိသာပါတယ်။

ကျရှုံးနေသူတွေ၊ ယောက်ယက်ခတ် ဗျာပွေနေသူတွေရဲ့ ခြေ လှမ်းတွေဟာ ဒယီးဒယိုင်နှင့် အယောင်ယောင်အမှားမှားဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟာ သုညလို့ ပြနေတာပါ။

အညတရ သာမန်လူတွေက သာမန်ခြေလှမ်းနှင့် သာမန်လိုပဲ လျှောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ “တို့ကိုယ်တို့ ဝင့်ကြွားစရာ သိပ်မရှိဘူး” လို့ ဖော်ထုတ်ဝန်ခံလျက်သားပေါ့။

ပန်းလှည့် စာအုပ်တိုက်

တတိယအုပ်စု ဖြစ်သူတွေကတော့ ယုံကြည်မှု အထွတ်အထိပ် ရောက်နေသလို၊ သူတို့ရဲ့ ထက်မြက်အောင်မြင်မှုကို သွက်လက်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေနှင့် ပြနေလေရဲ့။

‘ငါ အရေးကြီးတဲ့နေရာ သွားနေတယ်’၊ ‘အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ သွားလုပ်ရမယ်’ ‘၁၅ မိနစ်အတွင်း ငါ အောင်မြင်မှုရတော့မယ်’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဆောင်နေတာပါ။

သွားလက်စထက် ၄ ပုံ ၁ ပုံမြန်အောင် လျှောက်တာဟာ ယုံကြည်မှုအားကို တွန်းပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုမော့၊ ရင်ကို ကော့၊ ခါးကိုမတ်ပြီး မြန်မြန်သွက်သွက်ကလေး လျှောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ တိုးများလာပါလိမ့်မယ်။

။၄။ စကားပြောလေ့ကျင့်ပါ။

လူတန်းစားပေါင်းစုံနှင့် တွေ့ဆုံလုပ်ကိုင်ရာမှာ စကားပြောခြင်း ဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းပါပဲ။ အခြေခံ အားဖြင့် စကားပြောကောင်းဖို့ထက် နှုတ်သွက်ပြီး ရေလည်အောင် ပြောတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ အထစ် အထစ် တောင်တစ်ခွန်းမြောက်တစ်ခွန်း ဖြစ်နေသူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအားနည်းတဲ့ လူတွေပါပဲ။ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ သဘောပါပဲ။

လူပုံအလယ်မှာ ထပြောရဲတဲ့သတ္တိ လူတိုင်းမှာ မရှိပါဘူး။ လူများစုဟာ ‘ငါ့အယူအဆက မှားများနေမလား’၊ ‘လူတွေက လက်ခံ ပါ့မလား’၊ ‘တခြားလူတွေက ငါ့ထက် ပိုတတ်၊ ပိုသိကြမှာပါ’၊ ‘ထိုင်နေရင် အကောင်းသား ထပြောမှ ညံ့မှန်းသိ ဖြစ်နေပါဦးမယ်’စတဲ့ အတွေးတွေ နှင့် စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲနေကြပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

၁ ကြိမ်, ၂ ကြိမ် ထပြောလိုက်လို့ အရာမရောက်ပြန်ရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကုန်ခမ်းသွားပြီး နောက် ဘယ်တော့မျှ ထမပြောရဲတဲ့အဖြစ်မျိုး ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

အပြုသဘောဘက်က ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ တွေ့ရာနေရာမှာ ရတဲ့အခွင့်အရေးကိုအသုံးပြုပြီး ပြောရဲဆိုရဲအောင် လေ့ကျင့်ရင်းက ယုံကြည်ချက်တွေ အားကောင်းလာပါတယ်။ နောက်ထပ် ပွဲတိုးဖို့ ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စကားပြောပါ။ စကားဟာ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရာမှာ အားဆေးတစ်လက်ပါ။

ကိုယ်တက်တဲ့ အစည်းအဝေးတွေ၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ထင်မြင်ချက်ပေးပါ။ အကြံပြုပါ။ မေးခွန်းထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သူများ တကာပြောပြီးမှပြောတဲ့ နောက်ဆုံးလူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အရင်ဆုံး ထဆွေးနွေးတဲ့လူ ဖြစ်ပါစေ။

‘ငါပြောတာ မှားများသွားမလား’၊ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ မှားလည်း ဂရုစိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အမြင်ချင်းမှ မတူကြဘဲ။ သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်ချင်မှ တိုက်ဆိုင်မှာပါ။ ကိုယ့် အယူအဆ ကိုယ်တင်နိုင်ဖို့ပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြောဖို့ပဲ အရေးကြီး ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သဘာပတိနှင့် အရေးပါတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေ စိတ်ဝင်တစား နားစိုက်,မစိုက် အကဲခတ်ပြီးပြောပါ။

ပွဲကြီးတွေမဝင်ခင် လူမှုရေးအဖွဲ့ငယ်လေးတွေလိုမှာ လေ့ကျင့်ပါ။ သာမန်စကားဝိုင်းတွေမှာလည်း ဝင်အစွမ်းပြပါ။ ပြောရင်းပြောရင်းက လူတွေကိုဖမ်းစားတတ်တဲ့ စကားပြောသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။

ပန်းကျည် စာအုပ်တိုက်

၂၅။ အားရပါးရ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြုံးပါ။

အပြုံးဆိုတာ လူချစ်လူခင်ပေါ်တဲ့ ဆေးတစ်လက်ပါပဲ။ ယုံကြည်မှု ဖလှယ်ရာမှာ အပြုံးဟာ လက်နက်တစ်ခုပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူအတော် များများက ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်တွေ လွှမ်းမိုးခံနေရတဲ့အခါမှာ မပြုံးနိုင် ဘူးလို့ ထင်နေကြလေရဲ့။

တကယ်လည်း ဟုတ်သလိုလိုပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်စမ်းကြည့်လေ။ စိတ်ညစ်နေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ အားပါးတရ ပြုံးလို့မရတာ တွေ့ရလိမ့် မယ်။ ဒါပေမယ့် သီဝရီအရ 'အားပါးတရပြုံးတာဟာ စိတ်သောကကို ပျောက်စေတယ်' တဲ့။ အားရပါးရပြုံးခြင်းက ကြောက်စိတ်တွေကို အနိုင်ယူနိုင်တယ်။ စိုးရိမ်မှုကိုနှင်ပစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ ဝမ်းနည်းနေတာ တွေကို ကုပေးနိုင်သတဲ့။

အားရလှိုက်လှဲတဲ့အပြုံးဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ အတိုက်အခံ ဆန့် ကျင်မှုတွေကို ချက်ချင်းပဲ ပြေလျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ သူ့ကို စိတ်ပါ လက်ပါ ရိုးသားစွာပြုံးပြလိုက်ရင်ပဲ သူ့အဖို့ ဆက်ပြီး စိတ်ဆိုးဒေါသ ဖြစ်ဖို့ ခက်သွားပါသတဲ့။

တစ်ခါက ကျွန်တော့်ကား မီးပွိုင့်မှာရပ်နေတုန်း နောက်ကားက အရှိန်လွန်ပြီးဝင်တိုက်မိတာ ခံလိုက်ရတယ်။

နောက်ကားက ဒရိုင်ဘာဆင်းလာတာကို ကျွန်တော့်ရဲ့နောက် ကြည့်မှန်ထဲမှာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ယာဉ်စည်းကမ်း တွေဘာတွေ မေ့ပြီး ကားထဲက ထွက်လိုက်တယ်။ ရန်တွေ့မယ်ပေါ့။ တတ်နိုင်ရင် သူ့ကို တစ်စစ ဆုတ်ဖြုတ်လိုက်ချင်တဲ့အထိ ဒေါပွနေတယ် လေ။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ဒါပေမယ့် ကံကောင်းထောက်မစွာ ကျွန်တော့်အရင် သူက  
ရောက်ချလာပြီး အနူးအညွတ်တောင်းပန်စကားကို ပြုံးပြုံးကြီးနှင့်  
စလာတာပါပဲ။

“မိတ်ဆွေကြီးရယ်။ မတော်တဆဖြစ်သွားတာပါဗျာ။ ဘရိတ်က  
လျှောသွားလို့ပါနော်” တဲ့။

အရိုးခံတောင်းပန်သံနှင့် အပြုံးက ကျွန်တော့်ကို အရည်ဖျော်ပစ်  
လိုက်တယ်။

“ရပါတယ်။ ဖြစ်နေကျတွေပဲ”

မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ရန်လို  
မှုတွေဟာ ခင်မင်စိတ်အဖြစ် ပြောင်းသွားပါတော့တယ်။

အားရပါးရ ပြုံးလိုက်တာနှင့် ‘ပျော်စရာကောင်းတဲ့ နေ့တွေတော့  
အစပျိုးလာပြီ’လို့ ခံစားသွားရပါလိမ့်မယ်။

လျော့လျှော့ မပြုံးချင်ပြုံးချင်တော့ မပြုံးပါနှင့်။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့  
စိတ်ပါလက်ပါ ပြုံးပါ။ သွားရှိသမျှ ပေါ် အောင်ပြုံးပြတာက ပိုပြီး  
အားကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ် ကြားဖူးနေကျပါ။ ‘ငါ ကြောက်နေရင်၊  
စိတ်ဆိုးနေရင် ပြုံးလို့ ဘယ်ရပါ့မလဲ’ဆိုတဲ့စကား။

ခင်ဗျားလည်း ပြုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမျှလည်း ပြုံးလို့  
ရမယ် မထင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် လှည့်စားချက်တစ်ခုအနေဖြင့် ခင်ဗျား  
ကိုယ်ခင်ဗျား အားရှိပါးရှိ ပြောလိုက်ပါ။ “ငါ ပြုံးနိုင်အောင် ကြိုးစား  
မယ်။ ငါ ပြုံးကြည့်မယ်” လို့။

ပြီးတော့ တကယ်ပြုံးကြည့်ပါ။

အပြုံးရဲ့ အံ့မခန်းအစွမ်းကို တွေ့ရမှာ မလွဲပါဘူး။

ပန်းချီပြည် စာအုပ်တိုက်

### အကျဉ်းချုပ်မှတ်စု

- ၁။ လှုပ်ရှားမှုက ကြောက်စိတ်ကို ကုသနိုင်တယ်။ ကြောက်စိတ်ကိုဖယ်ရှားပြီး အပြုသဘောပါတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပါ။ အားကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှု ပြန်ရလာပါလိမ့်မယ်။
- ၂။ ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေသာ ထည့်ပါ။ အပျက်သဘောနှင့် ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်ကာကွယ်တဲ့အတွေးတွေ ထည့်တာဟာ မကောင်းဆိုးဝါး စိတ်ဝေဒနာကောင်ကြီးကို အသက်သွင်းပြီးမွေးရာ ရောက်ပါတယ်။ စိတ်မချမ်းသာစရာအဖြစ်တွေကို ပြန်မတွေးပါနှင့်။ အပြုသဘောနှင့် ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေသာ ပြန်ထုတ်ယူပါ။
- ၃။ လူတွေအပေါ် မှန်ကန်တဲ့အမြင်နှင့် ကြည့်ပါ။ လူအချင်းချင်း ပုံသဏ္ဍာန်,အရောင်အသွေး ကွဲပြားကြပေမယ့် အခြေခံဖွဲ့စည်းမှု သဘာဝတွေ အတူတူပါပဲဆိုတာ နားလည်ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာ ကြည့်ပါ။ လူလူချင်း တန်ဖိုးထားပါ။ တချို့လူတွေဟာ ဟောင်တတ်ပေမယ့် မကိုက်ရဲကြပါဘူး။
- ၄။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုနှင့် မှန်ကန်မှုကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ပါ။ မှားယွင်းတဲ့အဖြစ်ဟာ တိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးစေပါလိမ့်မယ်။ အမှန်ကိုလုပ်တာဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ လက်တွေ့စည်းကမ်းပါပဲ။
- ၅။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ‘ငါ့မှာ ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတယ်’, ‘ငါဟာ ယုံကြည်လောက်တယ်’ဆိုတဲ့စကားတွေကို ရှေ့ပြေးပြောပါ။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

က-ရှေ့တန်းက နေရာယူထိုင်ပါ။

ခ-မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှုလုပ်ပါ။

ဂ-၄ ပုံ ၁ ပုံ အမြန်နှုန်းထပ်တင်ပြီး လျှောက်ပါ။

ဃ-လူပုံအလယ်မှာ စကားပြောပါ။

င-လှိုက်လှဲစွာ အားရပါးရပြုံးပါ။

ပန်းထွဲပြည် စာအုပ်တိုက်

အခန်း ၂၄။

အကြံ

ကြီးမှ အကြီး

ကြီးကျန်

တလောက အကြီးဆုံးစက်မှုလုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုက ဝန်ထမ်းရေးရာ ကျွမ်းကျင်သူအရာရှိတစ်ဦးနှင့် တွေ့ပါတယ်။ သူဟာ ကောလိပ်တွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေကိုလှည့်ပြီး ဘွဲ့ယူမည့်ဆဲဆဲ ကျောင်းသားတွေထဲက ပညာထူးချွန်သူတွေကို ကုမ္ပဏီရဲ့အမှုဆောင် အရာရှိငယ်တွေအဖြစ် သင်တန်းပေး အားဖြည့်ခန့်အပ်ဖို့ အစီအစဉ်နှင့် ၁ နှစ်မှာ ၄ လလောက် လိုက်ရှာရမိသတဲ့။

ဒါပေမယ့် သူ ပြန်ပြောပုံက အားမရှိစရာပါ။

“ကျွန်တော်ဖြင့် မယုံနိုင်လောက်အောင် အံ့ဩသွားရတယ်ဗျာ။ ချာတီတ်တွေဟာ အသက် ၂၀ ကျော်ရုံ လူငယ်ပညာတတ်တွေဖြစ်ပြီး အမြင်ကျဉ်းသူတွေ၊ အမြော်အမြင်နည်းသူတွေ၊ ရည်မှန်းချက်မရှိသူတွေ၊ အဆိုးဆုံးက မိရိုးဖလာအစွဲလွန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေကြတာကလား။ သူတို့ထဲက တစ်ဝက်လောက်က ရမယ့်လစာထက် အငြိမ်းစာယူတဲ့ စနစ်ကို အဓိကထား မေးကြတယ်။ အလုပ်ဖြင့် မလုပ်ရသေးဘူး။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

အငြိမ်းစားယူဖို့ဆိုတော့ ခက်ကရော။ အဲ-နောက်လူတွေကလည်း ဘယ်သွားလုပ်ရမှာလဲ။ နယ်လှည့်ပြောင်းရွှေ့ရမှာလားတဲ့။ ကဲ-သူတို့က အလုပ်ကို အေးအေးလူလူ တစ်နေရာတည်း ကျောက်ချလုပ်ချင်ပုံပဲ။ ဒီတော့ တိုင်းပြည်အတွက်ကော သူတို့အတွက်ရော နောင်အနာဂတ်က ဘယ်ပုံစံနေမယ်ဆိုတာ တွေးတောင် မတွေးရဲတော့ဘူး။

အင်တာနက်ခေတ်ကြီးမှာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါများလှသလို အမေရိကန်မှာ လူဦးရေ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေတဲ့ အချိန်မှာ ခုနကျောင်းသားတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကတော့ အော့ချစရာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ကြီးပွားအောင်မြင်မှုကို လက်မအရှည်တွေ၊ ပိဿာအချိန်တွေ၊ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့တွေ၊ မိသားစုနောက်ခံအင်အား တောင့် မတောင့်တွေနှင့် မတိုင်းတာဘဲ လူတွေရဲ့ အတွေးအမြင်ပမာဏနှင့် တိုင်းတာကြရတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုအလျောက် ဘယ်လောက် ကြီးမားတဲ့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်တွေ လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာအပေါ် မူတည် တွက်တယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် ကျွန်တော်တို့ တွေးတောမှုကို ဘယ်လောက်အထိ ကြီးကြီးမားမားချဲ့ထွင်နိုင်မလဲ။ ကြည့်ကြရအောင်။

ဒီအတွက် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကြီးဆုံးအားနည်းချက်က ဘာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီအားနည်း ချက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေးသိမ်တဲ့အမြင်နှင့် လျှော့ဈေး ချရောင်းတာပါပဲ။ ဒါဟာ မိမိကိုယ် မိမိ ဘဝင်မကျမှုတွေကို နည်းပေါင်း စုံနှင့် ထင်ဟပ်ပြသတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

အကြောင်းပြချက်တွေအဖြစ် ‘ဒီလုပ်ငန်းက ကြီးလွန်းတယ်’  
‘ဒီအလုပ်က ငါနှင့် မတန်ပါဘူး’၊ ‘ဒါ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်ပါပဲ။ ငါ  
ဘယ်နိုင်ပါ့မလဲ’ စတဲ့စကားတွေ သုံးပါတယ်။

တချို့ကလည်း မိုးတစ်လုံးလေတစ်လုံးထစ်ချုန်းပြီး တကယ်  
ရွာချတော့ ရေပန်းခရားလောက်တောင် မရှိ။ လက်တွေ့မပါဘဲ စိတ်ကူး  
ယဉ်စကားတွေ ဖြစ်နေပြန်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူဆိုတာ တန်ရာတန်ရာမှန်းပြီး တန်ရာတန်ရာ  
ပြောရမယ်ဆိုတာ ယေဘုယျကျင့်စဉ်ပါပဲ။

အရေးကြီးတာက ကိုယ့်အရည်အချင်းကို အမှန်တကယ်သိဖို့၊  
လျှော့မတွက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်မတွက်တတ်ရင်လည်း ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်တဲ့  
မိတ်ဆွေ၊ ဇနီးမယား၊ ကိုယ့်အထက်အရာရှိ၊ အသိပညာရှင်၊ ဉာဏ်ကြီး  
ရှင်တွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို တောင်းနိုင်ပါတယ်။

ပညာရေး၊ အတွေ့အကြုံ၊ နည်းပညာ၊ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ  
ကျွမ်းကျင်မှု၊ လူရဲ့အသွင်အပြင်ပုံပန်း၊ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းမှု၊ ရည်မှန်း  
ချက်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ တီထွင်ဉာဏ်စွမ်း စတဲ့အချက်တွေထဲက  
အဓိက ၅ ချက်ကို ရွေးချယ်ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။

ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို အပိုအလိုမရှိ သိပြီဆိုရင်တော့ ကြီးပွား  
အောင်မြင်ဖို့အတွက် ‘မြင့်မြင့်ကြံ မြန်မြန်လှမ်း’တဲ့လမ်းစဉ်နှင့် ခရီး  
စဖို့ပါပဲ။

ဒီခရီးမှာ အတွေး၊ အမြင်၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း ဝေါဟာရ  
တွေဟာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို အရောက်ပို့နိုင်အောင် ကိုယ်နှင့် အံဝင်  
ခွင်ကျ ကိုက်ညီမှုရှိရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

စကားလုံးတွေဟာ အတွေးတွေရဲ့ သရုပ်ပြကုန်ကြမ်းတွေပဲ ဆိုတာ နားလည်ထားရပါမယ်။

တကယ်တော့ စကားလုံး၊ စကားပိုဒ်တွေကို ပြောချလိုက်တာနှင့် ကျွန်တော်တို့မျက်စိထဲမှာ ရုပ်ပုံတွေ၊ သဏ္ဍာန်တွေ မြင်ပြီးသား ဖြစ် သွားတာပါပဲ။

စာဖတ်ရာမှာလည်း ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ထူးဆန်းတဲ့ကြိယာ တွေအဖြစ် စိတ်ရဲ့ရုပ်ပုံလွှာတွေကို ဖော်ကျူးနိုင်ပါတယ်။

‘ဂျင်ဟာ ၁ ထပ်အိမ်လေး ဝတ်လိုက်တယ်’ဆိုတာနှင့် တန်းမြင် ယောင်လိုက်ပါပြီ။ တကယ်လို့ ‘ဂျင်ဝယ်လိုက်တဲ့ ၂ ထပ်တိုက်လေးဟာ လှမှလှ’လို့ ပြောင်းပြောလိုက်တော့လည်း တိုက်ပုံစံလေးအဖြစ် မြင်မိ လိုက်တာပဲ။

စကားပြောတာ၊ စာရေးတာတွေဟာ တစ်ဘက်လူရဲ့ အသိ စိတ်ထဲကို ပြစက်နှင့် ရုပ်ရှင်ပြလိုက်တယ်ဆိုလည်း မမှားပါဘူး။

စကားလုံးအသုံးအနှုန်းတွေရဲ့ အရေးပါအရာရောက်ပုံကို နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုရတာက ဘဝခရီးလမ်းမှာ မသုံး မဖြစ် သုံးရတာမို့ပါပဲ။

ကိုယ်မြင်စေချင်တဲ့ပုံရိပ်ကို စကားလုံးတွေအရ ဖော်ပြတာကို လိုက်ပြီး တခြားလူတွေက တုံ့ပြန်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အသုံးအနှုန်း လိမ္မာကျွမ်းကျင်ဖို့လိုကြောင်း ပြော လိုတာပါ။

ဆိုပါတော့။ ‘တို့တော့ ရှုံးသွားပြီ’ဆိုတာ ဝမ်းနည်စွာနှင့် ပြောရ မှာပဲ။ ဒါဆိုရင် အပြောခံလူတွေအနေနှင့် ရှုံးတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနှင့်

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်

ပတ်သက်သမျှ တစ်သိကြီးတွေးပြီး စိတ်ပျက်, အားလျော့, သောက  
ရောက်ကုန်ကြရမှာပဲ။

ကဲ။ အဲဒီလိုပြောမယ့်အစား ‘တို့လုပ်ရမယ့် လုပ်ကွက်သစ်  
တစ်ခုတော့ ပေါ်လာပြီ’လို့ ပြောင်းပြန်ပြောကြည့်လိုက်ပါ။ လူတွေ  
အားတက်ပြီး မာန်ကြွလာပါလိမ့်မယ်။

‘တို့တော့ ပြဿနာတက်နေပြီ’လို့ ပြောလိုက်ရင် လူတွေ  
ပျာသွားမှာပဲ။ တစ်မျိုးလှည့်ပြီး ‘တို့တော့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်  
နေရပြီ’ဆိုရင် စိတ်အနေအထားတွေ တစ်မျိုးပြောင်းသွားမယ်။ ပထမ  
စကားလောက် မဆိုးတော့ပါဘူး။

‘တို့ ကုန်ကျစရိတ်တွေ မလိုအပ်ဘဲ များနေတယ်’ဆိုရင် လူတွေ  
က ငွေတွေကုန်သွားတာ ပြေးမြင်လိုက်မှာပါ။ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကုန်  
မှာလည်း သေချာတယ်။ ဒီတော့ ‘တို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကြီးတစ်ခု လုပ်  
လိုက်တာပဲ’ဆိုရင်တော့ အမြတ်အကျိုး ပြန်ရမှာကိုမြင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာ  
သွားကြမှာပဲ။

ဆိုလိုရင်းက ဒီလိုပါ။ ကြီးမြင့်တဲ့ အတွေးအကြံသမားတွေဟာ  
အပြုသဘောနှင့် အမြော်အမြင်ရှိပြီး အကောင်းမြင်ပုံရိပ်တွေကို သူတို့  
စိတ်ထဲမှာရော တစ်ပါးသူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာပါ ဖန်တီးပေးရာမှာ ပါရဂူ  
မြောက်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေးရာမှာ လိုက်ဖက်ကြီးမားပြီး အပြု  
သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ပုံရိပ်တွေကိုထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ စကားလုံးဖော်တဲ့  
စကားပိုဒ်တွေသာ ပြောပါလို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ပန်းရွှေပြည် စာအုပ်တိုက်