

သက်လုံ

လူသစ်စိတ်သစ်ကြံတိုင်းဖြစ်

မနောလိပ်ပြာစိတ်ကမ္ဘာစာစုများ



[စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းပါ အောင်မြင်ရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရေးဆောင်းပါးစဉ် ၂၅ ပုဒ်ကိုစုစည်းခြင်း]

mgyoe



ကျွန်တော်ဆွေးနွေးချက်တွေဟာ စိတ် အညွန့်တုံးနေတဲ့ လူငယ်တွေ၊ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တက် လိုလျက်နဲ့ မရောက်နိုင်သူတွေ၊ စိတ်သဘောသဘာဝတွေကို သိပြီး စိတ်လူလားမြောက်ချင်သူတွေ အတွက် အလိုပြည့်ရမယ်လို့ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။

- အောင်မြင်ခြင်းစစ်စစ်...မှ။

လောကမှာ အကျဉ်းအကျပ် မှန်သရွေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ထွက်ပေါက်တော့ ရှိတာချည်းပဲ။ စိတ်အေးအေးနဲ့ နည်းလမ်း ကြံဆရင် နည်းလမ်းကောင်းတာ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်ဗျ။ ဘဝဆိုတာ ပိတ်မိနေတဲ့ ဝက်ပါ မဟုတ်ပါဘူး။ စမ်းကြည့်မယ်၊ အမှားကို သင်ခန်းစာယူမယ် ဆိုရင် တစ်ချိန်မှာ ထွက်ပေါက် တွေ့ရတာပဲ။

- လူသစ်စိတ်သစ်ကြံတိုင်းဖြစ်...မှ။

ကိုယ်ကျိုး ပြည့်တယ်ဆိုမှ၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ပြည့်တယ်ဆိုမှ ပျော်ရွှင်ရတယ် ဆိုရင် ထာဝရတည်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ဆိုတာ အဆုံးမရှိတော့ တစ်ခု ပြည့်ပြန်ရင် နောက်တစ်ခု ပေါ်နေမှာပဲ။ ဘဝအရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားချင်ရင်၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ချင်ရင် သူတစ်ပါးကို ငါ ဘာ ကူညီရ မလဲ၊ ငါ ဘယ်လို သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းမြေ့သွားအောင် လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာတွေ တွေးပါ။ ပြီးတော့ သေးဖွဲချင် သေးဖွဲပါစေ၊ ဆောင်ရွက်ပါ။

- ဘဝအရသာ...မှ။

လေ့လာတယ်ဆိုတာ ချိန်ဆတုန်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီကာလမှာ ဘာကိုမှ အသေမယူနဲ့လို့ ပြောတာပေါ့။ လေ့လာရင်း က သေချာပေါက် သိသွားတာကျမှ ပညာရယ်လို့ ဖြစ်တာ။ ဒီတော့ စာပတ်ပါ။ စာကို ပတ်ပြီးရင် ပြန်ပြီး စဉ်းစားတွေးတော ကြံဆခြင်းကို အချိန်ယူပြီး လုပ်ပါ။ ချဲ့ထွင် စဉ်းစားပါ။ မှန် မမှန် ချိန်ဆပါ။ လိုအပ်ရင် အခြား စာအုပ်ကို ပတ်ပြီး နှိုင်းယှဉ် ဆင်ခြင်ပါ။ ဒီလို လုပ်ရင် စာထဲက အလိမ္မာဟာ လူ့ဆီကို ရွှေ့ပြောင်း ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောရဲပါတယ်။

- တမှသည်လူဆီသို့...မှ။

mgyoe.com



□ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုရှိခြင်းဟာ လူကို အပြင်ဘက် မျှော်ကြည့် စေတယ်ဗျ။ ဆိုလိုတာက တစ်ပါးသူတွေရဲ့ အကျိုးကိစ္စတွေကို လည်း မျှော်ကြည့်တတ်လာတာကို ပြောတာဗျ။ အသက်မကြီး သေးဘဲနဲ့ အိုစာတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ့်အရေးနဲ့ကိုယ် တွေးနေကြတဲ့ လူတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကမ္ဘာထဲ ကိုယ် နေပြီး ပြင်ပအကြောင်း ဘာမှ မသိတဲ့ အဖြစ်မျိုးပေါ့ဗျာ။

ရာသက်ပန် နုပျိုနေရေး မှ

□ နောက်တော့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရင် ငါဟာ ဒီအလုပ်ကို နောက် တစ်ခါ လုပ်ရရင် ပိုပြီး ကောင်းမွန်အောင် အခုဟာ လေ့ကျင့်တဲ့ သဘောမျိုး ထားမယ်လို့ စိတ်ထဲက ပိုင်းဖြတ်ပြီး လုပ်။ လုပ်နေ ရင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးတရားဆီကို အာရုံမရောက်ဘဲ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာပဲ စိတ်ကို ထားပြီး လုပ်နေရမယ်။

အောင်မြင်မှု လှေကားထစ်၏ လက်ရုံးနှစ်ဖက် မှ

□ သတိကလေး ထားထားပြီး အခု လောလောဆယ် ကြုံကြိုက် နေတဲ့ အချိန်မှာ ငါ ဘာလုပ်စရာ ရှိသလဲကို စဉ်းစားရမယ်။ အိပ်ချင်နေရင်အိပ်လိုက်။ အိပ်ချင်လို့ အိပ်တာ အချိန်ဖြုန်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆာနေရင် တစ်ခုခု စားလိုက်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ ဆာလို့ စားတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ပျင်းလို့ စားတာ မဖြစ်စေရဘူး။ အိပ်လည်း မအိပ်ချင်ဘူး။ ဆာလည်း မဆာဘူး ဆိုရင် လက်ငင်း ကြုံနေရတဲ့ အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချရမလဲ ဆိုတာကို တွေးပြီး အသုံးချပစ်လိုက်ပါ။

ဖင့်လေးမှုကို ရှောင် မှ

□ ကိုယ်ကျိုး ပြည့်တယ် ဆိုမှ၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ပြည့်တယ်ဆိုမှ ပျော်ရွှင်ရ တယ် ဆိုရင် ထာဝရ တည်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု မဟုတ် ဘူးဗျ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ဆိုတာ အဆုံး မရှိတော့ တစ်ခု ပြည့်ပြန်ရင် နောက်တစ်ခု ပေါ်နေမှာပဲ။ ဘဝအရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားချင်ရင်၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ချင်ရင် သူတစ်ပါးကို ငါ ဘာကူညီရမလဲ၊ ငါ ဘယ်လို သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းမြေ့သွားအောင် လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာတွေ တွေးပါ။ ပြီးတော့ သေးဖွဲချင် သေးဖွဲပါစေ၊ ဆောင်ရွက်ပါ။

ဘဝအရသာ မှ

□ လေ့လာတယ် ဆိုတာ ချိန်ဆတုန်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီကာလမှာ ဘာကိုမှ အသေမယူနဲ့လို့ ပြောတာပေါ့။ လေ့လာရင်းက သေချာပေါက် သိသွားတာကျမှ ပညာရယ်လို့ ဖြစ်တာ။ ဒီတော့ စာဖတ်ပါ။ စာကို ဖတ်ပြီးရင် ပြန်ပြီး စဉ်းစားတွေးတော ကြံဆခြင်းကို အချိန်ယူပြီး လုပ်ပါ။ ချဲ့ထွင် စဉ်းစားပါ။ မှန် မမှန် ချိန်ဆပါ။ လိုအပ်ရင် အခြားစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး နှိုင်းယှဉ် ဆင်ခြင် ပါ။ ဒီလို လုပ်ရင် စာထဲက အလိမ္မာဟာ လူ့ဆီကို ရွှေ့ပြောင်း ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောရဲပါတယ်။

စာမှသည် လူဆီသို့ မှ

□ ကိုယ်နဲ့ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တာကို ဝင်ပြောလာရင် စိတ်ကို အသေပိတ်မထားဘဲ ဖွင့်ထားရမယ်။ သူ ပြောတာတွေ ထဲမှာ ကိုယ် မစဉ်းစားမိတာ တွေ ပါနေမလား ဆိုတာ သတိပြု နားထောင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ငါဟာ ထာဝစဉ် မှန်မနေနိုင်ဘူး၊ ငါ မှားချင်လည်း မှားမယ်၊ ဒီတော့ သူ ပြောတာ မှန်နိုင်တာတွေ လည်း ရှိတယ် ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးကိုတော့ ထာဝစဉ် ထားရ မယ်ဗျ။

နှုတ်စလျာစ မှ

လူသစ်စိတ်သစ် ကြံတိုင်းဖြစ်

မနောလိပ်ဖြာ စိတ်ကမ္ဘာစာစုများ

သက်လုံ



WISDOM HOUSE

☎ ၀၁-၅၄၅၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇။
wisdomhouse.mm@gmail.com

ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေး
ထုတ်ဝေသူ

အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်။

၅၀၀

ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)၊

အခန်း (၂၀၄)၊ တိုက် (၈၇၅-၈၇၆)၊

လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဇော်မြင့်ဝင်း

ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၁၄၂)၊

အမှတ် (၁၈၄)၊ (၃၁)လမ်း၊ ရန်ကုန်။

လင်းဝဏ္ဏ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

H. Lwin

အတွင်းအပြင်အဆင်

အေးကျော်မင်း

တည်းဖြတ်

ထက်အာကာကျော်

အတွင်းဖလင်

တန်ဖိုး

၁၅၀၀ ကျပ် ၁၂၀၀၀

၁၃၁. ၃

သက်လုံ

လူသစ်စိတ်သစ် ကြံတိုင်းဖြစ်(မနောလိပ်ပြာ စိတ်ကမ္ဘာစာစုများ)/ သက်လုံ-ရန်ကုန်။

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၇။

၂၇၆ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီ။

(၁) လူသစ်စိတ်သစ် ကြံတိုင်းဖြစ် (မနောလိပ်ပြာ စိတ်ကမ္ဘာစာစုများ)

သက်လုံ

အမည်ရင်း မောင်သန်းတင်ဖြစ်ပြီး ၁၉၂၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၆ ရက်၊ သောကြာနေ့တွင် အင်းစိန်မြို့၌ အဘဦးအုန်းသောင်း၊ အမိ ဒေါ်အေးတင့်တို့က မွေးဖွားခဲ့ပြီး သားသုံးဦးအနက် အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။

၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် (၈) တန်း၌ ပညာသင်ကြားနေဆဲ 'ကြပ်ကလေး' ကလောင် အမည် စတင်ခံယူလျက် စာပေနယ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ဇေယျာကျောင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိသော ဦးလေးကြီးများခင်ဗျား သည် ကြပ်ကလေး၏ ပထမဦးဆုံး စာမူ ဖြစ်၏။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် ဒဂုန်မဂ္ဂဇင်း ဒီးဒုတ်ဂျာနယ်တို့၌ 'တက္ကသိုလ်သူဇာမောင်' ကလောင်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုများ ရေးသားခဲ့ သည်။ ၁၉၄၉-၅၀ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝတွင် ကြပ်ကလေး၊ နန္ဒသူ၊ ဖြိုးဝေ၊ သူ၊ ဖိုးဇော် စသော ကလောင် များဖြင့် ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာ၊ ဟာသများ ရေးသားလျက် သွေးသောက်မဂ္ဂဇင်း စာတည်းအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၅၀ တွင် မဟိုဒင်း ဟာသလုံးချင်း စတင်ထွက်သည်။ ၁၉၅၁ တွင် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ကို ပါဠိဘာသာပထမဖြင့် ရရှိခဲ့ပြီး၊ ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး၌ အမှုထမ်းလျက် ဒေါ်တင်တင် နှင့် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သည်။ ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်ကောင်စီရုံး၌ ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ် တိုးမြှင့်ခန့်ထားခြင်းခံရပြီး ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် အသက် ၆၀ ပြည့် အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

၁၉၆၃ ခုနှစ်၌ သွေးသောက်မဂ္ဂဇင်း စာပေါလောက ကဏ္ဍကို တာဝန်ယူထား စဉ် 'သက်လုံ' အမည်ဖြင့်လည်း စေ့ထားသော တံခါးများ ဆောင်းပါးစဉ်ကြီးကို စတင် ရေးသားခဲ့သည်။ ၊ စန္ဒာမဂ္ဂဇင်း ရင်မည်းဖိုကဏ္ဍအတွက် ခင်မူအေး၊ သောင်းဝင်း၊ ကျော်ထွန်းပေါ်၊ ရဲသူရဇော်၊ ခင်မိမိသက်၊ နွေးနွေး စသော ကလောင်ခွဲ များနှင့်လည်း ရေးသားသည်။ လကမ္ဘာကဏ္ဍတွင် ဘိုးဘိုးကြပ်၊ လုံးဂျစ်၊ ဖြူဒုတ်၊ ကိုလလ၊ ကိုပွေလီ၊ မရှုပ်တေး စသော ကလောင်များ ခွဲလိုက်ပြန်သည်။

ကလောင်အမည်နာမ အမျိုးမျိုးဖြင့် စာမျိုးစုံကို ရေးသား ထုတ်ဝေသကဲ့သို့ တစ်ဖက်ကလည်း စာနယ်ဇင်းများစွာ၌ အခန်း ကဏ္ဍများဖွင့်လျက် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့သူဖြစ်သည်။ ကြပ်ကလေး ကလောင်အမည်ဖြင့် ရေးသား ခဲ့သော ပြည်ပန်းညှို၊ ပဲခူးဆား၊ မပစ်ပါနဲ့၊ မောင်ရင်ရယ်၊ ဦးပေါင်းစင်းနှင့် မြင်းညှိုရှင် စသော ဟာသဝတ္ထုများကို လူကြိုက်များသလို သက်လုံ ကလောင်အမည်ဖြင့်

ရေးသားခဲ့သော မန်နေဂျာတို့၏ ကံကြမ္မာ၊ ဖုန်းရွှေ၊ သော့ချက် ၃၈ ချောင်း၊
ဘဝအောင်မြင်ရေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်၊ သားငယ်ရွယ်လူး သိစေဦး
တို့မှာလည်း ထင်ရှားသော လက်ရာများ ဖြစ်သည်။

‘နန္ဒသူ’ ကလောင်အမည်ဖြင့် တာရာဒေဝီ၊ နှလုံးသားခြေရာ စသော သမိုင်း
နောက်ခံ (အထူးသဖြင့် ပုဂံခေတ်နောက်ခံ) ဝတ္ထုများကို ရေးသားခဲ့ပြီး နိဘယ်လ်စာပေ
ဆုရ ဂျပန် စာရေး ဆရာ ယာဆုနာရီ ခါဝဘာတ ၏ နှင်းပွင့်တိုင်းပြည် နှင့် အိပ်ပျော်
နေသော မိန်းမချောများ စံအိမ် တို့ကို ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည်။

မကွယ်လွန်မီ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ စာပေများကို တစိုက်မတ်မတ် ရေးသား
ခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၃) ရက်နေ့ တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ယုဇနလမ်း၊ ရေကျော်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်ရှိ နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး ကွယ်လွန်ချိန်၌ ဇနီး ဒေါ်တင်တင်၊
သားနှစ်ယောက်၊ မြေးနှစ်ယောက်တို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

မာတိကာ

၁။ ရာသက်ပန် နုပျိုနေရေး	၁
၂။ အောင်မြင်မှု လှေကားထစ်၏ လက်ရုံးနှစ်ဖက်	၁၁
၃။ ဖင့်လေးမှုကို ရှောင်	၂၃
၄။ သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု	၃၅
၅။ ဘဝအရသာ	၄၇
၆။ ဘဝကို ကြောက်သလား	၅၉
၇။ အသေးအဖွဲကလေးတွေ	၇၁
၈။ စိတ်ကူးအကြံ လက်တွေ့ဖန်	၈၃
၉။ ပျော့ကွက်ကိုရှာ	၉၅
၁၀။ ခုလုပ် ခုပြီး အကျိုးကြီး	၁၀၅
၁၁။ စာမှသည် လူဆီသို့	၁၁၅
၁၂။ တွန်းလုပ်နိုင်မှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်	၁၂၅
၁၃။ နှုတ်စလျှာစ	၁၃၅
၁၄။ တက်ကြွ ရွှင်လန်း ဘဝပန်း	၁၄၇
၁၅။ ကိုယ်ကျိုးရှာနည်း	၁၅၇
၁၆။ ဆည်းပူးလေ့လာ လွယ်ကူရာ	၁၆၇
၁၇။ လူချစ်လူခင် များလိုလျှင်	၁၇၇
၁၈။ အောင်မြင်ခြင်းစစ်စစ်	၁၈၇
၁၉။ ပျော်မြူးနိုင်ပါစေ	၁၉၉
၂၀။ လူသစ်စိတ်သစ် ကြံတိုင်းဖြစ်	၂၀၉
၂၁။ စိတ်ဒုက္ခိတ	၂၁၉
၂၂။ မိတ်ကောင်းတစ်ယောက်	၂၃၁
၂၃။ ကြွကြွရွရွ နေကြမယ်	၂၃၉
၂၄။ သဘောထား မြင့်မြတ်သူ	၂၄၉
၂၅။ ကံကောင်းတာတွေ	၂၅၇

စိစဉ်သူ၏ မေတ္တာစကား

ဆရာသက်လုံကို စာဖတ်ပရိသတ်များနှင့် အထူးမိတ်ဆက်ပေးရန် လိုမည် မထင်ပါ။ ဆရာ ကွယ်လွန်ခဲ့တာ ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုကျော် ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဆရာ့စာတွေက အခုထိ လူကြိုက်များ နေဆဲ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဆရာမှာ ကလောင်နာမည်ခွဲတွေ အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် အထင်ရှားဆုံးကတော့ 'ကြပ်ကလေး'ပဲ ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။ ကြပ်ကလေး ကလောင်နာမည်နဲ့ရေးရင် အရွန်း ဖောက်တတ်သလောက် နန္ဒသူ နာမည်နဲ့ ရေးတဲ့ ပုဂံခေတ်နောက်ခံ ဝတ္ထုတွေကလည်း မယုံနိုင်စရာကောင်းလောက်အောင် တည်ငြိမ် ခုံညားနေပြန်ပါတယ်။ တစ်ခါ သက်လုံ နာမည်နဲ့ရေးတဲ့ စာတွေကျ ပြန်တော့လည်း စိတ်လောကနယ်ပယ်အကြောင်းကို စူးစူးစိုက်စိုက် စေတနာပါပါ ချဉ်းကပ်သုံးသပ် ပြနိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ သီလာပြန်တာက ဆရာဟာ အသက် ၆၀ ပြည့်တဲ့အထိ ဝန်ထမ်း ဘဝမှာ ရပ်တည်ကျင်လည်ရင်းနဲ့ အဲသလိုစာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ကို ရေးသားသွားနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဆရာ့ကို ကျွန်တော် တစ်ခါမှ မတွေ့ခဲ့ဖူးပေမဲ့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဝန်ထမ်းတစ်ဖက်နဲ့ စာရေးနေ သူမို့ ဆရာ ဘယ်လောက်အားထုတ်ခဲ့ရမလဲလို့ ဆင်ခြင်မိပြီး အဝေးကနေ ပိုလို့သာ ခင်မင်လေးစား နေခဲ့မိပါတယ်။

ကျွန်တော် စာပေလောကကို ဝင်ရောက်လာပြီးတော့ လုံမလေးမဂ္ဂဇင်းမှာ စာဝင် ရေးတဲ့အခါ ဆရာကလည်း 'ရယ်ရွန်း ပတ်ရွန်း ဘဝလမ်း' ဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လစဉ်ဝင်ရေး နေတာနဲ့ တိုက်ဆိုင်စွာ ကြုံကြိုက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်နေ့

mgyoe.com

ကျရင် ဆရာထံ မရောက်ရောက်အောင်သွားပြီး တွေ့ဆုံ မိတ်ဆက် ဦးမယ်လို့ ရည်စူးထားခဲ့ပါတယ်။ မသွားနိုင်သေးမီ စပ်ကြား တစ်ခါတော့ မဂ္ဂဇင်းကနေတစ်ဆင့် တစ်လစာ စာမူခ လှမ်း ကန်တော့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပုဇွန်တောင်မှာနေတယ် ဆိုတဲ့ ဆရာ့ဆီ သွားမယ် ပြင်နေရင်းနဲ့ပဲ ၂၀၀၃ ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှာ ဆရာ ကွယ်လွန်ကြောင်း သတင်းသိလိုက်ရပြီးနောက် ဆရာနဲ့ တွေ့ခွင့် မရလိုက်တော့တာက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖင့်လေးမှုလို့ ဝန်ခံရမှာပါ။ နောင်ကျမှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ပြောပြလို့ ၂၀၀၃ ခုနှစ် သောင်း ပြောင်းထွေလာ ရယ်စရာ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ကျွန်တော် အပါအဝင် ကျန်သူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်မှတ်ရရ ရေးထားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆရာရဲ့ အလုပ်ကို ကြွေးမထားဘဲ ကျေးဇူးသိတတ်စွာ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့မှုက နောင်မှာ ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ ဆရာသက်လုံရဲ့ စာတွေပါအတိုင်း ပါလားလို့ ကျွန်တော် ခုမှ တရေးရေး သဘော ပေါက်လာပါတော့တယ်။

ယခုစာစုတွေဟာ တစ်ချိန်က စွယ်စုံမင်းသားကြီး ဝင်းဦး စီစဉ်တင်ဆက်ခဲ့တဲ့ စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းမှာ 'မနောလိပ်ပြာ စိတ်ကမ္ဘာ' ခေါင်းစဉ်နဲ့ လစဉ် ပင်တိုင်ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါး ၂၅ ပုဒ်ကို စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါးတိုင်းမှာ ဦးသက်လုံနဲ့ ဦးသံဝေ လူကြီးနှစ်ယောက်က လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ ဘဝ အောင်မြင် ရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်ရေးမှာ စိတ်ရဲ့ အရေးပါပုံတွေကို ခေါင်းစဉ်တစ်မျိုးစီနဲ့ အချေအတင် ဆွေးနွေးတဲ့ပုံစံ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုစာအုပ်အတွက် အဲဒီဆောင်းပါးတွေကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုရင်း ယထာဘူတကျကျနဲ့ လိုက်နာလက်ခံချင်စဖွယ် ရေးသားနိုင်ခဲ့တဲ့ ဆရာကလောင်စွမ်း ကို လေးစား ဦးခိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆရာက ဒီဆောင်းပါးတွေကို ရေးရာမှာ သူ ဘယ်လိုရည်ရွယ်သလဲ ဆိုတာကို 'ဖင့်လေးမှုကိုရှောင်' ဆောင်းပါးထဲမှာ -

ကျွန်တော် ပြောတာတွေ အမှန်ချည်းပဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်ဓာတ်ခံ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ အကုန် လိုက်လုပ်လို့တော့ မရဘူးပေါ့။ ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ် ဆိုတိုင်း ကိုယ့်အတွက် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပေါ့ဗျ။ ဓာတ်စာဟာ ယျေဘုယျ သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ ကိုယ့်တစ်ဦးတည်းအတွက် သမား တော်က ရည်ညွှန်းပြီး ပေးတဲ့ အစာကမှ ပိုပြီး သင့်တော်တတ် ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် အချက်အလက် ရအောင်သာ

စုဆောင်းပြီး ရသမျှ အချက်အလက်တွေပေါ်မှာ ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမယ်။ ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အချိန်နဲ့ အညီ ချမှတ်ရမယ်။

လို့ ရေးခဲ့သလို 'ဘဝအရသာ' ဆောင်းပါးထဲမှာလည်း -

ကျွန်တော် ဆွေးနွေးနေတဲ့ နည်းလမ်းမှန်သမျှဟာ ဥပဒေ မဟုတ်ပါဘူးဗျ။ တင်ပြ အကြံပြုချက်တွေပါ။ စပ်စပ်ရင် တိုက်ရိုက်သုံးပါ။ ပြင်ဖို့ လိုရင် ကိုယ်နဲ့ အပ်စပ်အောင် ပြုပြင်သုံးပါ။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်ရင် ဒီနည်းလမ်းကို ပယ်ပြီး သင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်းကို စောင့်ပါ။ အဆုံးခရီး တစ်နေရာ ဆီကို သွားတဲ့လမ်းတွေက ထောင်သောင်းရှိပါတယ်လို့ ပြောပြီးပါကော။

လို့ ရေးသားချက်တွေဟာ သူ့ခံယူချက်ကို တင်ပြရင်း စာဖတ်သူ တွေမှာ မိမိကိုယ်ပိုင် သဘောဆန္ဒနဲ့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်၊ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်တွေရှိကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြပေးခဲ့တာတွေ တွေ့ရလို့ ဆရာအမြော်အမြင်ကို ဆင်ခြင်မိပြန်ပါတယ်။

စာရှုသူများအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရင်း တစ်ပုဒ်ချင်းဆီက ဆရာသက်လုံ ပေးခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို သာယာပျော်ရွှင် အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြု လိုက်ပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့် -

ကြည်ရွှန်း

၂၀၁၇ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၂ ရက်။

ရာသက်ပန် နုပျိုနေရေး



ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ပျက်နေသလောက် အိုစာမှာပဲ။
မျှော်လင့်နေသလောက် နုပျိုနေမှာပဲ။
အသက်ကြီးရင့်လာပြီ ဆိုရင်
အပြုသဘော တွေးတောတတ်ဖို့
ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။

ရာသက်ပန် နုပျိုနေရေး

ဦးသက်လုံ ကဲ ... ဦးသံဝေ ... ရောက်ရောက်ချင်းပဲ မေးလိုက်ရဦးမယ်။
သိဒ္ဓိတွေအကြောင်း ခင်ဗျား သိမှာပေါ့နော်။

ဦးသံဝေ ကြားဖူးပါတယ်။ ကာယသိဒ္ဓိတို့ ပီယသိဒ္ဓိတို့ ဆိုတာတွေလေ။

လုံ ဟုတ်ကဲ့၊ လောကီပညာလို့လည်း ခေါ်တဲ့ ဂန္ဓာရိပညာလမ်းကို လေ့လာ
ဖူးရင် ကြားဖူးမှာပါပဲ။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာတဲ့လဲဗျ။

ဝေ ကာယသိဒ္ဓိ ဆိုတာ သေနတ်နဲ့ ပစ်ရင် ပေါက်ပြဲရှုနာ သေကျေခြင်း
မဖြစ်ဘူး။ ဓားနဲ့ ထိုးလည်း ဓားကျိုးလို့ လှံခွေ ဆိုတာမျိုးပေါ့။ လက်နက်
မှန်သမျှ ပြီးတဲ့သိဒ္ဓိဟာ ကာယသိဒ္ဓိပေါ့။ လူတကာက ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်လာရတဲ့
ပြီးစီးမှု တန်ခိုးက ပီယသိဒ္ဓိပေါ့။ နေပါဦးဗျ ... ခင်ဗျားက ဂန္ဓာရိပညာတွေ
အကြောင်း ဆွေးနွေးမလို့လား။

လုံ မဟုတ်သေးပါဘူးလေ။ စကား ဆုံးအောင် နားထောင်ပါဦးဗျ။ အဲ ...
ခုနက သိဒ္ဓိ ဆိုတာတွေထဲမှာ ယောဗုဒ္ဓ ('ယွတ်ဗုဒ္ဓ'ဟု ဖတ်ပါ) သိဒ္ဓိ
ဆိုတာ ကြားဖူးသလား။

ဝေ ဟင့်အင်း ... မကြားဖူးဘူး။ ဘာလဲဗျ။ ယောဗုဒ္ဓသိဒ္ဓိ ဆိုတာ။

လုံ အသက် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး ... အရွယ်က နုပျိုနေစေတဲ့ သိဒ္ဓိလေ။
ပျိုရွယ်မှု သိဒ္ဓိပေါ့။

ဝေ ဟာ ... တယ် ဟန်ပါကလား။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့လို အဘိုးကြီး
တွေရဲ့ သည်းခြေကြိုက်သိဒ္ဓိပေါ့။ ဟား ... ဟား။

လုံ မှန်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လူငယ် ဆိုတာလည်း တစ်နေ့မှာ အိုမင်းလာမှာမို့
ခုကတည်းက လေ့လာထားရင် မမှားဘူးပေါ့လေ။ အဲ ... အဲဒီ သိဒ္ဓိဟာ
ဂန္ဓာရီနည်းနဲ့ လုပ်တာကမှ ခက်ဦးမယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကမ္ဘာမှာလည်း
ရာသက်ပန် နုပျိုနေရေးအတွက် နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကမှ လုပ်ရလွယ်
သေးတယ်။

ဝေ ကဲ ... လုပ်စမ်းပါဗျာ။ ဒါမျိုးတော့ တစ်လုံးတစ်ပါဒမှ အလွတ်မခံချင်လို့
စာရွက်နဲ့ မှတ်စမ်းပါရစေဗျာနော်။

လုံ အချက်အလက်က သိပ်များများ မရှိတာကျတော့မှ စာရွက်နဲ့ မှတ်ပါ
ရစေတဲ့။ မှတ်ချင် မှတ်ပေါ့လေ။ တကယ်ဆိုရင်တော့ ဒီတစ်ခါ ဆွေးနွေး
မှာက ခင်ဗျားနဲ့ တိုက်ရိုက် ပတ်သက်နေလို့ ခင်ဗျား စိတ်ပါဝင်စားမှာ အမှန်
ဖြစ်နေတော့ စာရွက်နဲ့ မမှတ်ဘဲနဲ့တောင် ခေါင်းထဲ ရိုက်သွင်းလိုက်သလို မှတ်
မိမှာ သေချာပါတယ်ဗျာ။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီး သေချာအောင် စာရွက်နဲ့ မှတ်ပါရစေ။
ကျွန်တော်က အသက်ကြီးပေမဲ့ အရွယ်တင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကလေးက ရှိ
တော့ သေချာအောင် လုပ်ပါရစေဗျာ။ ခွင့်လွှတ်ပါ။

လုံ ကိုင်း ... လက်ညောင်းမှာ စိုးလို့ ပြောတာ။ ပြောမရလည်း လုပ်စေဗျာ
လုပ်စေ။ ကဲ ... စပြီး ဆွေးနွေးတော့မယ်နော်။ တော်တော် မှန်တဲ့
စကားတစ်ခွန်းကို ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးတယ်။ နုပျိုခြင်း ဆိုတာ ဘဝရဲ့အချိန်
ကာလတစ်ခုကို ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုသာ ဖြစ်
တယ်တဲ့။

ဝေ ဟာ ... စိတ်ကမ္ဘာထဲက ကြည့်ရင် တယ်မှန်တဲ့ စကားပဲ။ မှတ်လိုက်ဦး မယ်ဗျာ၊ အသက် ငယ်တာ အသက်ကြီးတာတွေဟာ ဘဝရဲ့ အချိန် ကာလတွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ နုပျိုမှု၊ အိုမင်းမှု ဆိုတာ အသက်အရွယ်ပေါ်မှာထက် စိတ်အနေအထားပေါ်မှာ ပိုပြီး တည်တယ် ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်တယ်၊ အချို့လူတွေဟာ အသက် ၃၀ လောက်မှာပဲ အိုစာနေပြီ။ အချို့လူတွေကျတော့ အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့တိုင်အောင် စိတ်ရွှင်လန်း နုပျိုနေတယ်။ အဲဒါပဲ ကြည့်ပေါ့။

ဝေ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပြီ၊ နုပျိုတယ် ဆိုတာ ပုံပန်း နုပျိုနေတာထက် စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် နုပျိုတာကို ခင်ဗျား ဆိုလိုတာပဲ။

လုံ ဟုတ်တာပေါ့၊ နတ်ရေကန်ထဲ ဆင်းတယ် ဆိုတာက စိတ်ကမ္ဘာက နည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲက နည်းဗျ။ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးမှာက တကယ် လုပ်ရင် မုချ ဖြစ်မယ့် စိတ်ကမ္ဘာထဲက နည်းဗျ။ ဒါကြောင့် နုပျိုတယ် ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် နုပျိုတာကို ဆိုလိုတယ်။ အသက် ၈၀ အရွယ်မှာ အသက် ၂၀ ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ ကောက်ဝတ်တာမျိုးကို မဆိုလိုဘူးဗျ။ အသက်ကြီးမှ ရုပ်ပိုင်းကို နုနယ်အောင် ပြင်ဆင်တာ လူရယ်စရာ ဖြစ်တာပဲ ရှိတယ်။

ဝေ ခင်ဗျား ပြောပြောနေတဲ့ “ကျွန်တော်က အသက် ဘယ်လောက် ရောက် ရောက် စိတ်ကို အသက် ၂၀ မှာချည်း ထားခဲ့တယ်” ဆိုတာမျိုး ပေါ့နော်။

လုံ ဆိုပါတော့လေ။ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရင် လူတွေဟာ ရုပ်ပိုင်း မှာ အိုမင်းတာထက် စိတ်ဓာတ်တွေ အိုမင်းရင့်ရော်ကုန်တာတွေက ပိုပြီး များတာကို တွေ့ရတယ်။ တချို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကလေးတွေ ဟာ အိုမင်းလာရင် ပျောက်ပျက်ကုန်တတ်တယ်ဗျ။ ဒီလိုအရည်အသွေးကလေး တွေကို ထိန်းသိမ်းထားသွားနိုင်မယ် ဆိုရင် လူဟာ အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း တက်တက်ကြွကြွ နေသွားနိုင်မယ်။

ဝေ ရာသက်ပန် နုပျိုနေချင်တယ် ဆိုရင်တော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ကိုင်ရမယ်၊ ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ်ပေါ့ဗျာ။ ကဲ ... ခင်ဗျား စုဆောင်း ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကိုသာ တင်ပြ ဆွေးနွေးပါတော့ဗျာ။

လုံ ပျိုလွင်တဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းတုန်းက လူမှာ ရှိခဲ့တဲ့ စိတ်အနေအထား
ကလေးတွေကို လေ့လာပြီး ဒီစိတ်အနေအထားကလေးတွေကို အိုမင်း
ချိန်အထိ ထိန်းသိမ်း သယ်ဆောင်သွားနိုင်မယ် ဆိုရင် လူဟာ ရာသက်ပန်
နုပျိုနေမှာပေါ့ဗျာ။

ဝေ ဟုတ်ကဲ့ ... သိပ္ပံနည်းကျပါပေတယ်။ ပျိုလွင်တဲ့ ဘဝက စိတ်အခြေ
အနေအထားတွေ ဆိုတော့ တော်တော် များမှာပေါ့ဗျ။

လုံ တကယ် လိုအပ်တာကတော့ အချက် သုံးချက်ပါပဲဗျာ။ မများပါဘူး။
ဒါကြောင့် စာရွက်နဲ့ မှတ်စရာ မလိုပါဘူးလို့ ပြောသားပဲ။ ကဲ ... ပထမ
ဆုံး ဆွေးနွေးချင်တဲ့အချက်က 'သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှု'ပဲဗျ။

ဝေ ဟာ ... သိပ်ဟုတ်တာပေါ့ဗျာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်သာ မစဉ်းစားမိတာ။
ခင်ဗျား ပြောလိုက်တော့ တွေးမိသွားတယ်ဗျို့။ ပျိုလွင်တဲ့ လူငယ်လူရွယ်
ဘဝဟာ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိတဲ့ ဘဝအချိန်ပိုင်းပဲ။ အသိ
ပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံပိုင်းက နည်းသေးတော့ အချို့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေဟာ
မထိန်းမသိမ်းနိုင်တောင် ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။

လုံ ဟုတ်ကဲ့ ... လူငယ်တွေ မှားတယ် ဆိုတာ ဒီလို စိတ်ဝင်စားမှု လွဲမှား
သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဟာ နေပျော် ထိုင်ပျော်
အသက်ရှင်ပျော် ဖြစ်ရမယ် ဆိုရင် သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှု တစ်ခုခုဟာ မုချ
ရှိရမှာပဲဗျ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ဦးတည်ချက် မည်မည်ရရ မရှိဘူးလို့
ဖြစ်လာရင် အဲဒါ ... အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း စပြီလို့ ဆိုရမှာပဲ။

ဝေ ကျွန်တော်တို့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတွေ
ပြောင်းသွားတာလည်း ဖြစ်မှာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စား
မှုဟာ လိုအပ်ချက် ဖြစ်တယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်ခုခုကို ရှာဖွေ
ထားရှိရမှာပေါ့။ ဒါလည်း ခက်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလေ။

လုံ မခက်ပါဘူးလေ။ ပြီးတော့ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုဟာ ဘာကြောင့်
လိုအပ်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် ရှင်းပြပါဦးမယ်။ ဒီလို စိတ်ဝင်စားမှုရဲ့
တန်ဖိုးဟာ နှစ်ပိုင်း ရှိတယ်ဗျ။ ပထမ တစ်ချက်က ဘာလဲ ဆိုရင် သဲသဲမဲမဲ
စိတ်ဝင်စားမှုဟာ လူကို အလုပ်ပေးထားတယ်ဗျ။

ဝေ အဲ ... ဟုတ်တာပေါ့။ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေ အငြိမ်းစားယူသွားရင် သိပ် စိတ်ထိခိုက်သွားတတ်ကြတာဟာ ဒါကြောင့်ပဲဗျ။ အလုပ်တွေ များပြီး နေရာက ဗြုန်းဆို ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတာကိုး။ မလှုပ်ရှား မှုနဲ့ ပြီးငွေမှုဟာ လက်ချင်းတွဲနေတတ်တယ်။ ဒီနှစ်ခုကလည်း လူကို အင်မတန် အိုစေတာပဲဗျ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ပင်စင်ယူပြီ ဆိုတာနဲ့တစ်ချက်တည်း အငြိမ်းကို မနေတော့ပဲ လုပ်စရာ ကိုင်စရာတွေ ရှာလုပ်တယ်။ ပြီးတော့ ခင်ဗျား နဲ့အတူ စိတ်ကမ္ဘာကို လေ့လာတယ်။ ဘာသာတရားတွေကို လေ့လာတယ်။ စုံလို့ပေါ့ဗျာ။

လုံ ဟုတ်ကဲ့ ... ဒါဟာ မှန်တဲ့ကိစ္စ၊ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပဲ။ ဟော ... သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုရဲ့ နောက်တန်ဖိုးတစ်ခုကို ပြောဦးမယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာ အရာကို ရွေးချယ်တဲ့ နေရာမှာတော့ မှန်ကန်တာကို ရွေးချယ်ရမယ်ပေါ့ဗျာ။ မကောင်းတဲ့၊ မမှန်တဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးကိုတော့ မရွေးသင့်ဘူးပေါ့။

ဝေ ဒါကတော့ အသက်ကြီးလေ ကောင်းတာ လုပ်သင့်လေပေါ့ဗျာ။

လုံ ဟုတ်တာပေါ့။ အဲဒီလို ကောင်းတာမှာ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုရှိခြင်းဟာ လူကို အပြင်ဘက် မျှော်ကြည့်စေတယ်ဗျ။ ဆိုလိုတာက တစ်ပါးသူတွေ ရဲ့ အကျိုးကိစ္စတွေကိုလည်း မျှော်ကြည့်တတ်လာတာကို ပြောတာဗျ။ အသက် မကြီးသေးဘဲနဲ့ အိုစာတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ့်အရေးနဲ့ကိုယ် တွေးနေကြတဲ့လူတွေ ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကမ္ဘာထဲ ကိုယ် နေပြီး ပြင်ပအကြောင်း ဘာမှ မသိတဲ့ အဖြစ်မျိုးပေါ့ဗျာ။

ဝေ အပြင်ပ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ ကိုယ့်ရောဂါတွေ၊ ကိုယ့်ဒုက္ခတွေကိုပဲ ပုံကြီးချဲ့ မြင်နေတော့မှာပေါ့လေ။

လုံ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှု တစ်ခုခုက တွန်းပေးလိုက်မှ တစ်ပါးသူတွေ အပေါ် ကြင်နာမှုတွေ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ဆောင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ မှာပေါ့။ ဒါတွေက ဘဝမှာ ရွှင်လန်းပြီး တက်တက်ကြွကြွ ဖြစ်စေတဲ့ဟာတွေ ပဲဗျ။

ဝေ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကို သတိထားကြည့်ရင် အသက်ကြီးပိုင်းမှာ
ဝတ်အသင်းတို့၊ တရားနာ အဖွဲ့တို့ လုပ်ကြတာ ဘယ်ဆိုးလို့တုံးဗျ။
သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်မှုကလေးတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပြင်ပလောကနဲ့ ဆက်ဆံမှု ဖြစ်နေ
တာပေါ့။

လုံ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့လုပ်ငန်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားလို့ ရတာ မဟုတ်
ပါဘူး။ အခြား လူမှုရေးလုပ်ငန်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာတွေမှာ
စိတ်ဝင်စားစရာ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ကဲ ... ရာသက်ပန်
နုပျိုပျို နေနိုင်ဖို့ နောက်တစ်ချက်ကို ကူးပြီး ဆွေးနွေးကြပါဦးစို့ဗျ။

ဝေ ဟုတ်ကဲ့ ... ပြောပါလေ။

လုံ ငယ်ရွယ်နုပျိုသူတွေမှာ ရှိမြဲ ဖြစ်တဲ့ နောက်အရည်အချင်းကလေး တစ်ခု
ကတော့ စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှုပဲဗျ။

ဝေ ဟာ ... အသက်ကြီးမှတော့ ဘယ်သူက စွန့်စားဝံ့တော့မှာလဲဗျ။

လုံ ဪ ... ဦးသံဝေနှယ်၊ ဒါလည်းပဲ သဲသဲမဲမဲ စိတ်ဝင်စားမှုလိုပဲပေါ့ဗျ။
အသက်အရွယ်ကို လိုက်ပြီး ပုံစံ ပြောင်းလဲမှုတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့
ဘဝမှာ စွန့်စားလုပ်ကိုင်လိုတဲ့ စိတ်ဟာ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားပြီ ဆိုရင်တော့
အဲဒါ အသက် ကြီးရင့်မှု စပြီ၊ ဇရာထောင်းပြီလို့ ခေါ်တာပေါ့ဗျ။

ဝေ ဒီလိုဆိုရင်လည်း စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှုလို့ ခင်ဗျားပြောတာ ဘာကို ဆိုလို့
တာလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဦးမှပေါ့ဗျ။

လုံ လူဟာ အသက်ကြီးလာပြီ ဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းက ယိုယွင်းမှု ရှိလာတယ်
ဆိုတော့ စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှု အပိုင်းဟာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့တော့
ဖြစ်လာရပြီပေါ့ဗျ။ အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်ဘဝမှာ ချစ်ရေးကြိုက်ရေးဟာ
စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှုတစ်ရပ်ဗျ။ စိတ်က ခပ်ကြောက်ကြောက် ခပ်ရွံ့ရွံ့ ဖြစ်နေတာ
တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရင် အဲဒါဟာ ဘဝစွန့်စားမှုတစ်ရပ်
ရယ်လို့ စိတ်ကမ္ဘာမှာ ခေါ်ဝေါ်ရပါတယ်ဗျ။

ဝေ ဪ... ငါတော့ ပင်ပန်းရတော့မယ်၊ ငါတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မယ်၊
ငါတော့ ဘေးအန္တရာယ် ကြုံစရာ ရှိတယ် စသဖြင့် ထင်မြင်ယူဆရလို့
စိတ်က ခပ်ရွံ့ရွံ့ဖြစ်နေလျက်က ဇွတ်ထပြီး လုပ်တာမျိုးကို ခင်ဗျားက စွန့်စား
လုပ်ကိုင်မှုလို့ ပြောတာကိုး။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒီတော့ အသက်ကြီးတဲ့လူအဖို့ စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှုမှာတော့
ငါတော့ ပင်ပန်းရမယ်၊ ဆင်းရဲရမယ် ဆိုတဲ့ နယ်ပယ်လောက်ပဲ စွန့်စား
တော့မှာပေါ့ဗျာ။ အသက်အန္တရာယ် ရှိလောက်တာကိုတော့ ဘယ်လုပ်တော့
မှာလဲ။ အခု ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးနေကြတာကလည်း အသက်အရွယ် ကြီးရင့်
သူတွေအတွက် ဆိုတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ရတဲ့ စွန့်စားမှုမျိုး လုံးဝ
မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွန့်စားမှု၊ အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာ စွန့်စားလုပ်ကိုင်မှု
လောက်ပဲ ကျွန်တော့်ဆိုလိုချက် ကန့်သတ်ထားချင်ပါတယ်။

ဝေ အား... ဟုတ်တာပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ အသက်ကြီးလာရင်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားစွန့်စားမှုကို ထားပါတော့။ အသစ် တွေးရမယ်၊
နက်နက်နဲနဲ တွေးရမယ်၊ ဉာဏ်မမိုတမိ ဖြစ်နေတာကို လေ့လာရတော့မယ်
ဆိုရင်တောင် ကြောက်ချင်လာကြတယ်။ ဒါ မကောင်းဘူးဗျ။ လူကို အိုစာစေ
တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ တွေးခေါ် လေ့လာတဲ့ ကိစ္စမှာ စွန့်စားချင်လို့
ကျွန်တော့်အတွက် အစိမ်းသက်သက် ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကမ္ဘာနယ်မြေကို ခင်ဗျား
နဲ့အတူ လာပြီး လေ့လာနေတာပေါ့။

လုံ ဒါကြောင့် ခင်ဗျား နုနယ် ပျိုလွင်နေတာ ဖြစ်မယ်ဗျို့။

ဝေ တကယ် ပြောနေတာပါဗျ။ မနောက်ပါနဲ့။

လုံ ကျွန်တော်ကလည်း တကယ် ပြောနေတာပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း
သင်္သကရိုက်ဘာသာ၊ ဂျပန်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာတွေကို လေ့လာ
နေတာ။ အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာ စွန့်စား လုပ်ကိုင်မှုတစ်ရပ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပုံ
သဏ္ဍာန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ငယ်ရွယ်နုပျို မဖြစ်ပေမဲ့ စာကျက်တဲ့နေရာမှာတော့
တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝမှာတုန်းကလိုပဲ စိတ်အနေအထား ရှိပါတယ်ဗျာ။
ဒါက လက်တွေ့ပါ။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်လေ ... သေချာတဲ့ နည်းတွေမို့ ခင်ဗျား ဆွေးနွေးနေ တာပေါ့။

လုံ အဲ ... ထိုနည်းတူစွာပဲ ငယ်ငယ်က ပန်းချီ မဆွဲတတ်ပေမဲ့ အသက် ကြီးလို့ လုပ်စရာ ကိုင်စရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်လာရင် ပန်းချီ ဆွဲကြည့် မယ် စသဖြင့် တစ်ခုခုကို စွန့်စား လုပ်ကိုင်ကြည့်သင့်တယ်ဗျ။

ဝေ ကိုယ် မလုပ်ဖူး၊ မသိဖူးတဲ့ လုပ်ငန်းအသစ် တစ်ခုခုကို လေ့လာ လုပ်ကိုင် ကြည့်ရမယ်ပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာများ အတွေ့အကြုံ၊ အတတ်ပညာ အသစ်အဆန်းတွေ ရနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမယ် ဗျ။ ကျွန်တော်တို့မှာ အရင်က မရှိဘူးလို့ ယူဆ လက်ခံထားတဲ့ အရည်အချင်း တွေဟာ ပေါ်ချင် ပေါ်လာနိုင်မယ် ဆိုပြီး စွန့်စား လုပ်ကိုင်ရမယ်။ လုပ်ငန်းသစ် နေရာသစ်တွေမှာ မိတ်ဆွေသစ်တွေပါ ဆုံစည်းနိုင်တာမို့ စွန့်စား လုပ်ကိုင်မှု တစ်ခုခုကို ဉာဏ်ပိုင်းမှာ လုပ်ပေးသင့်တာပေါ့။

ဝေ အသစ်အဆန်း လုပ်ရပြီ ဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ မသုံးဘဲ ထားတဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ဆဲလ်အသစ်တွေကို အသုံးချရဖို့အကြောင်းက များလေ တော့ မုချ အကျိုးရှိမှာပါဗျာ၊ ပြီးတော့ ဆဲလ်အသစ်တွေကို သုံးတာ နုပျိုမှုနဲ့ ပတ်သက် ဆက်သွယ်နေတယ်လို့လည်း ကျွန်တော် ထင်နေတယ်ဗျ။

လုံ ဟုတ်ချင်တော့ ဟုတ်မှာပေါ့လေ။ ပညာရှင်တွေ မိန့်ဆိုထားတာတော့ သတိမထားမိသေးဘူး။ ကဲ ... နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြချင် တဲ့အချက်ကတော့ မျှော်လင့်ချက်ပဲဗျ။ လူငယ်လူရွယ် မှန်ရင် ခင်ဗျား ကြည့်၊ မျှော်လင့်ချက် အပြည့်နဲ့ပဲ။

ဝေ ဟာ ... မှန်တာပေါ့။ ကလေးငယ်ကလည်း နက်ဖြန် ဘယ်လို ကစားဖို့၊ ဘယ်လို သွားဖို့၊ လူငယ် ဖြစ်လာပြန်တော့လည်း နက်ဖြန် အတွက် ရည်စူး မျှော်လင့်ချက်နဲ့ပဲ။ လူရွယ်မှာလည်း စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး အတွက် ရည်စူးမျှော်လင့်ချက်နဲ့ နက်ဖြန်အကြောင်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ အဲ ... လူကြီး ဖြစ်လာတော့မှ သေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ် ဆိုပြီး မျှော်လင့်ချက်ကို ဖယ်ပစ် လိုက်တော့တာပဲ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ပျက်နေသလောက် အိုစာမှာပဲ။
မျှော်လင့်နေသလောက် နုပျိုနေမှာပဲ။ အသက် ကြီးရင့်လာပြီ ဆိုရင်
အပြုသဘော တွေးတောတတ်ဖို့ ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ မပြည့်စုံမှု
တွေကို အာရုံစိုက်မနေဘဲ အသစ် ရရှိလာမယ့် ကောင်းကျိုးပေါ်မှာသာ အာရုံ
စိုက်သင့်ပါတယ်။

မေ ရာသက်ပန် နုပျိုနေချင်ရင်တော့ ဒီသုံးခုကို ချက်ပိုင်ရတော့မှာပေါ့လေ။

အောင်မြင်မှု လှေကားထစ်၏ လက်ရုံးနှစ်ဖက်



ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို
လိုချင်တဲ့လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းရှိအောင်
ထိန်းကျောင်းပေးတတ်ဖို့တော့ တကယ် လိုတာပဲဗျ။
လောကမှာ ကျက်သရေရှိဖို့
အောင်မြင်ချင်ရင်တော့ စည်းကမ်းရှိမှ ဖြစ်မယ်။

အောင်မြင်မှု လှေကားထစ်၏ လက်ရုံးနှစ်ဖက်

ဦးသက်လုံ ဒီမှာ ... ဦးသံဝေ။ လှေကားလက်ရုံး ဆိုတာ ခင်ဗျား နားလည် သလား။

ဦးသံဝေ နားလည်တာပေါ့ဗျ။ မြန်မာစကားပဲဟာ။ လှေကား တက်ရင် လက်က ဆွဲကိုင်ဖို့ လှေကား တစ်ဖက်တစ်ချက်က တန်းတွေပေါ့။

လုံ ဟုတ်တယ်။ ခုကာလမှာတော့ လက်ရန်းတို့ လက်တန်းတို့လို့ ခေါ်ကြ တော့တာပဲ။ လှေကားလက်ရုံး ဆိုရင် လက်သမားတွေလောက်ပဲ သိကြ တော့တယ်လို့ ကျွန်တော်က ထင်နေတာ။ ခင်ဗျားလည်း အသိသားပဲကိုး။

ဝေ ကျွန်တော် သိတာကို ထားပါဦး။ ခင်ဗျားက ဘာတွေ စိတ်ကူးနေလို့ လက်ရုံးတွေဘာတွေ လျှောက်ပြောနေတာလဲ။ ဘာလဲ ... ဒီနေ့ စိတ် ကမ္ဘာက ထွက်ပြီး လက်သမားကမ္ဘာကို ကူးပြောင်း ဆွေးနွေးချင်လို့လား၊ ဒါမှ မဟုတ် မြန်မာဝေါဟာရတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးချင်လို့လားဗျ။

လုံ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကမ္ဘာထဲက ကိစ္စရပ်ကိုပဲ ဆွေးနွေးမှာပါဗျာ။ အောင် မြင်မှု လှေကားကို တက်တဲ့အခါမှာ အားပြုတက်ရမယ့် လက်ရုံးနှစ်ဖက် အကြောင်းကို ဆွေးနွေးမလို့ပါဗျာ။

ဝေ ဟာ ... ဟန်ကျလိုက်လေဗျာ။ ကျွန်တော် ကြားချင်နေတာတွေ ကြားရ မှာပေါ့။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု ဆိုရင် ကျွန်တော် ရွှံ့ရွှံ့စိ ဖြစ်လာတာပဲ။

လုံ ခင်ဗျားဟာ ပင်စင်လည်း ယူပြီးပြီ၊ လက်ရှိအခြေအနေကလည်း မဆိုးဝါးပါဘူး။ ဘာတွေများ ထပ်ပြီး အောင်မြင်ချင်သေးလို့လဲ။

ဝေ ကျွန်တော့်အတွက်ချည်း မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ သားသမီး မြေးမြစ်တွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေအတွက် ကြိုရင် ကြိုသလို ပြောပြချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော် ဖတ်မိ မှတ်မိတာတွေ ရှိရင်လည်း ကြိုရင် ပြောတာပဲ။ ခင်ဗျားနဲ့ ဆွေးနွေးလို့ ရတဲ့ ပညာသုတတွေကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းတာချည်းပါပဲဗျ။

လုံ သာဓုဗျာ ... သာဓု ... သာဓု။ ဓမ္မဒါန တစ်မျိုးပေါ့လေ။ ကောင်းပါတယ်။

ဝေ ကောင်းတာတွေ ဘာတွေ ဘေးချိတ်ထားပြီး ခင်ဗျာလက်ရုံးတွေ အကြောင်းသာ မြန်မြန် ပြောပြစမ်းပါ။

လုံ ပြောပြပါ့မယ်ဗျ။ ပြောချင်လို့ပဲ ကျွန်တော်က စကား စရတဲ့ ကိစ္စပဲဟာ။ သိပ်မလောပါနဲ့လေ။ ဒီမှာ ... အောင်မြင်မှုလှေကားရဲ့ ညာလက်ရုံးက 'မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်း'တဲ့ဗျ။

ဝေ ဟုတ်ရမှာပေါ့။ ဘဝမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်း ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပဲ။ ဒါထက် ဒီကိစ္စအကြောင်း ခင်ဗျား ခဏခဏ ဆွေးနွေးခဲ့တာပဲ။

လုံ ဟုတ်တယ်လေ ... ကျွန်တော် ပြောဖူးသားပဲ။ စိတ်ကမ္ဘာမှာ အချက်အလက် အသစ်အဆန်းတွေဟာ များများကြီး မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှိသမျှ အချက်အလက်တွေကိုတော့ အင်မတန်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိထားမှ ဖြစ်တယ်ဗျ။ ထောင့်စုံ သိရမယ်။ အသေးအဖွဲကလေးတွေက စပြီး သိရမယ်။ ဒီတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်း ဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်ဟာ ကြိုလာရင် ကြိုလာသလို ထည့်ပြောခဲ့တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့တော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကို ဆွေးနွေးချင်တယ်ဗျာ။

ဝေ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ ကြိုတိုင်းမှာ ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးနေရင် ကြာတော့ ကျွန်တော်တို့လို နားထောင်သူတွေဟာ ကျေညက်လာမယ်။ ကျေညက်လာရင် အလိုလို စိတ်ထဲမှာ စွဲလာမှာပေါ့။

လုံ မှန်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ စွဲလာပြီ ဆိုရင်လည်း လူဟာ အလိုလို ပြောင်းလဲပြီးသား ဖြစ်လာရတယ်။ အထူး သတိထားပြီး လေ့ကျင့်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ပညာကို ဖြန့်ဖြူးရပြီ ဆိုရင် ဒီနည်းပဲ သုံးတတ်ပါတယ်။

ဝေ ကျွန်တော့်လို အသက်ကြီးပြီး ဗာဟိရကိစ္စ များတတ်တဲ့ လူမျိုးနဲ့ သိပ် ကိုက်တဲ့နည်းပေါ့ဗျာ။

လုံ ကျွန်တော့်ဆွေးနွေးချက်တွေ နားထောင်ရင်းက အလိုလို ပြောင်းလဲလာ သလို ဖြစ်တော့ ကျွန်တော့်ကိုလည်း ဆရာတင်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ဆရာ ဖြစ်ရမှာ သိပ်ကြောက်တယ်ဗျ။

ဝေ ကြောက်ပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ ဆရာတင်ပါရစေဗျာ။

လုံ ကျွန်တော့်သဘောကတော့ ဆရာမတင်စေချင်ဘူးပဲ။ တစ်ခါက မြောင်းမြ က ကလေးသူငယ်လေး တစ်ယောက်ဟာ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ပြီး သူ့ဘဝမှာ တိုးတက်မှု ရခဲ့ပါတယ် ဆိုပြီး ဆရာကြီး ဓမ္မိက ဦးဘသန်း ကတစ်ဆင့် ရောက်လာတယ်။ ရောက်လာပြီး ကျွန်တော့်ကို ကန်တော့တာ ကျွန်တော် ပူထူပြီး သူ့နာမည်နဲ့ လိပ်စာကိုတောင် မေးပြီး မထားလိုက်မိဘူးဗျ။

ဝေ ကျွန်တော့်ကိုတော့ မေ့မပစ်ပါနဲ့ဗျာ။ ဆရာမတင်နဲ့ ဆိုရင်လည်း မတင် ပါဘူး။ ခင်ဗျားစကားကိုသာ ဆက်ပါတော့။

လုံ အောင်မြင်မှုလှေကားရဲ့ ညာလက်ရုံးက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်းနော်။ ဟော ... ဘယ်လက်ရုံးက 'မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပြုမှု' တဲ့ဗျ။

ဝေ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း ရှိအောင် လုပ်ပေးခြင်း ဆိုပါတော့လေ။ *Self Discipline* ပေါ့နော်။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ရှေးမြန်မာစကားကတော့ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှု ဆိုပါတော့။ ဒါက လှေကားနဲ့ ဘယ်လက်ရုံး။ ဒီလက်ရုံး နှစ်ခုကို စွဲကိုင်ပြီး တက် သွားရင် အောင်မြင်မှုကို တစ်ထစ်ပြီး တစ်ထစ် လွယ်လွယ်ကူကူ ရောက်ရမှာ ပါ။ ကံပါရမီအလျောက် မြန်တာ နှေးတာလောက်တော့ ရှိတာပေါ့ဗျာ။

ဝေ ဒါတော့ ရှိရမှာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းဟာ အထိုက်အလျောက်တော့ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ အောင်မြင် အကျိုးရှိရမှာပေါ့။ ကဲ ... အကျယ် တဝင့်သာ ဆွေးနွေးပါတော့။

လုံ ကျွန်တော် အထပ်ထပ် ပြောခဲ့သလို လူတိုင်းမှာ စွမ်းရည် ရှိကြတာချည်း ပဲဗျ။ အနည်းအများသာ ကွာကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာ စွမ်းရည် ရှိပါ တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူ သိပ်နည်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ စွမ်းရည် ပမာဏချင်း တူရင် ယုံကြည်သူက ပိုပြီး အောင်မြင်တော့တာပေါ့။

ဝေ မိမိကိုယ်မိမိ မယုံကြည်ထားတော့လည်း အစကတည်းက စိတ်လျှော့ထားသလို ဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါအတွက်ကတော့ ငါ့မှာ စွမ်းရည်ဟာ ဘယ်ဘက်က ဘယ်လောက် ရှိသလဲ သိရအောင် ကြုံရင် ကြုံသလို စမ်းသပ်ကြည့်သင့်တာပေါ့နော်။

လုံ မှန်တာပေါ့၊ နေရာတကာမှာလိုလို စမ်းသပ်ကြည့်သင့်တာပေါ့။ ဥပမာ- ကဗျာဆိုရင်လည်း စပ်ကြည့်လိုက်၊ ဆောက်ထိုး လွှဲတိုက် ဆိုရင်လည်း လုပ်ကြည့်လိုက်၊ စစ်တုရင် ဆိုရင်လည်း ထိုးကြည့်လိုက် ... စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။ ဘယ်နေရာမှာ ကိုယ့်စွမ်းရည်ဟာ ဘယ်လောက်တော့ ရှိတယ် ဆိုတာလောက်တော့ သိသာရုံ စမ်းထားကြည့်သင့်တာပေါ့။

ဝေ စွမ်းရည်များရာကျတော့ ဖိလုပ်ရမယ်လား။

လုံ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကျိုးပြုမယ့်ဟာ ဆိုရင် ဖိကြိုးစားတော့ပေါ့။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကျိုးသိပ်မပြုမယ့်ဟာ ဆိုရင်တော့ သိသာရုံပဲ ထားလိုက်ပေါ့။

ဝေ တကယ်လို့ အကျိုးပြုမယ့်ဟာမျိုးကျတော့ စွမ်းရည်က နည်းနေရင် ဘာလုပ်မလဲ။

လုံ အဲဒီဟာကို တိုးတက်အောင် ဖိပြီး လုပ်ပေးရမှာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ တန်ဖိုးမြင့်လာဖို့ လိုတယ်။ တန်ဖိုးမြင့်တဲ့ ကိစ္စကိုတော့ ကျွန်တော် အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီလေ။

ဝေ ဟုတ်ပါပြီလေ ... စကားက ဘောင်အပြင် နည်းနည်းရောက်သွားတယ်။ ကဲ... မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကိစ္စသက်သက်ကိုပဲ ဆွေးနွေးပါတော့လေ။

လုံ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရရှိထားဖို့အရေးမှာ အဟန့်အတားကြီး နှစ်ရပ် ရှိတတ်တယ်ဗျာ။ အဲဒါတွေက စိတ် ပျာလောင်ခတ်ခြင်း ဆိုတာနဲ့ လောခြင်း ဆိုတာပါပဲ။ ပျာလောင်ခတ်တယ် ဆိုတာက သောကတစ်မျိုးပါပဲ။ လောတယ် ဆိုတာကတော့ တစ်နည်း ဆိုရရင် ရုပ် ပျာလောင်ခတ်တာပါပဲလေ။ သူက ရုပ်ကမ္ဘာအထိ ရောက်လာတတ်တယ်။

ဝေ ကောင်းပါပြီ။ အဲဒီ အဟန့်အတားကြီး နှစ်ရပ်ကို ဖျောက်နိုင်ရင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရဖို့ လွယ်ပြီ ဆိုပါတော့။ ဒီတော့ ဖျောက်နည်းကို သာ ပြောပါတော့ဗျာ။

လုံ ပထမ စိတ်ပျာလောင်ခတ်တာ ပျောက်အောင် လုပ်တဲ့နည်းကို ပြော ပြမယ်။ ကျွန်တော် သိသရွေ့ ပြောမှာနော်။ ပြည့်စုံလှပြီလို့တော့ ဆိုချင်မှ ဆိုနိုင်မှာပဲ။

ဝေ သိသရွေ့ကိုပဲ ပြောပါလေ။ ကျွန်တော်ကတော့ မူးစုပဲစု လုပ်မှာပဲ။

လုံ ကဲ ... ဒီတစ်ခါတော့ စာနဲ့ ရေးမှတ်ထားဖို့ လိုပြီဗျ။ ဟောဟိုမှာ စာရွက် အလွတ် ... ရေးစမ်းပါ။

ဝေ ဘာရေးရမှာလဲ ... ဆို။

လုံ လေ့ကျင့်မှုသည် တိုးတက်စေ၍ အထပ်ထပ် ပြုလုပ်မှုသည် ကျနစေ သည် ... အဲဒီလို ရေး။

ဝေ ရေးပြီးပါပြီဗျာ။

လုံ အဲဒီအချက်ကို အလွတ် ကောက်ကျက်ပြီး ခဏခဏ ပြန်ရွတ်ရွတ်ပေး ရမယ်ဗျ။ ဒီလို လုပ်ရင် စိတ်ကို သတိပေးရာ ရောက်ပြီး စိတ်ဟာ ထိန်းပြီးသား ဖြစ်လာမယ်။

ဝေ ဒါပေါ့လေ ... ပရိတ်တွေ ဘာတွေ ရွတ်သလိုပေါ့။ တစ်ခါတစ်ခါလည်း ရွတ်ရင်းက ချဲ့ထွင် တွေးနေမိတော့ ကြိုရင် လုပ်ဖြစ်တာပေါ့လေ။

လုံ နောက်တော့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရင် ငါဟာ ဒီအလုပ်ကို နောက်တစ်ခါ လုပ်ရရင် ပိုပြီး ကောင်းမွန်အောင် အခုဟာ လေ့ကျင့်တဲ့သဘောမျိုး ထားမယ်လို့ စိတ်ထဲက ပိုင်းဖြတ်ပြီး လုပ်။ လုပ်နေရင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးတရားဆီကို အာရုံမရောက်ဘဲ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာပဲ စိတ်ကို ထား ပြီး လုပ်နေရမယ်။

ဝေ ဥပမာ- ငါးရယ်၊ ခြောက်ရယ်၊ ၁၄ ရယ်၊ သုံးရယ် ပေါင်းမယ် ဆိုပါတော့။ အဖြေက ဘာထွက်မလဲဆီကို စိတ်စောမနေပဲ ငါးနဲ့ ခြောက်နဲ့ တစ်ဆင့် ပေါင်း။ ရတာနဲ့ ၁၄ နဲ့ တစ်ဆင့်ပေါင်း စသဖြင့် မမှားအောင်သာ အာရုံစိုက်နေ ရမယ့် သဘောမျိုးပေါ့။

လုံ ဥပမာ ဆိုရင်တော့ ဒီသဘောမျိုးပေါ့ဗျာ။ ကိုယ် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ သေးနပ်နေပါစေ၊ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အဖြစ်တော့ တန်ဖိုးသိပ်ရှိတာမို့ လေးလေးစားစားနဲ့ အာရုံရှိရှိလုပ်ဖို့ လိုတာပဲဗျ။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပြီး အလုပ်မှန်သမျှကို ပြုလုပ်သွားမယ် ဆိုရင် စိတ်ပျာလောင် ခတ်မှုဟာ သိသိသာသာ လျော့ပါးလာမှာပဲ။

ဝေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လေ။ စိတ်ပျာလောင်ခတ်တယ် ဆိုတာ ရေတွင်းတူးမယ် ကြံခါရှိသေး၊ ရေကြည် ထွက်တော့မလား စိတ်စောနေတဲ့ အနေအထား ကိုးဗျ။ လုပ်ဆဲအလုပ်မှာ အာရုံထားပြီး အလုပ်ကို လေးလေးစားစား သေသေ သပ်သပ် လုပ်ရင် အကျိုးတရားပေါ်မှာ စိတ်စောမှုက ပျောက်သွားနိုင်တာပေါ့။

လုံ ခင်ဗျား သဘောပေါက်တယ်နော်။ ရှေ့ဆက် ပြောတော့မယ်။ စိတ်ပျာ လောင်ခတ်မှု ပျောက်ပြီ ဆိုရင် လောခြင်းဟာ တစ်ဝက် ပျောက်သွား တယ်ဗျ။ လောတယ် ဆိုတာ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရင် ဝသီ ဖြစ်လာတဲ့ ဟာမျိုးဗျ။ အတိတ်ကာလက ကိုယ် သတိမထားမိဘဲ ခပ်သုတ်သုတ် လုပ်တာ ကို အလေ့အကျင့် ပြုပေးလိုက်သလို ဖြစ်ခဲ့မိလို့ ကနေ့မှာ ဘာလုပ်လုပ် သုတ် သုတ် သုတ်သုတ်နဲ့ လုပ်နေမိတာပဲ။

ဝေ အရေးကြီးလို့ မြန်မြန် လုပ်တာက အပြစ် မဟုတ်ပေမဲ့ ဘယ်နေရာမှာ မဆို မြန်မြန် ပြီးစေချင်တာကတော့ ပြီးစလွယ် လုပ်ရာ ရောက်တတ် တယ် ဆိုတာတော့ ကျွန်တော်လည်း သတိပြုမိပါတယ်ဗျ။

လုံ ကျွန်တော် လူ တော်တော်များများ တွေ့ဖူးတယ်။ ကျုပ်က စိတ်မြန် လက်မြန်ဗျ။ နှေးနှေးကွေးကွေး မကြိုက်ဘူး ... ဆိုတဲ့ လူမျိုးကို တွေ့ဖူး တယ်။ မြန်ဖို့ လိုတဲ့နေရာမှာ နှေးကွေးတဲ့လူဟာ မှားယွင်းသလိုပဲ မြန်စရာ မလိုတဲ့ နေရာမှာ အသော့လုပ်တဲ့လူဟာလည်း ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ အခက် အခဲ တွေ့ရတတ်တာပဲ။

ဝေ ကျွန်တော် စဉ်းစားမိပြီ။ လူတွေဟာ မြန်ဖို့ မလိုဘဲနဲ့ စာကို အသော့ရေး တာ တွေ့ဖူးတယ်ဗျ။

လုံ မှန်တာပေါ့။ ဒီတော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ သူ့စာကို အခြားလူတွေ မဖတ် တတ်တဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို လူမျိုးဟာ အောင်မြင် ပြီးသားလူ ဆိုရင်တော့ မထိခိုက်လှပါဘူး။ မအောင်မြင်သေးတဲ့လူ ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်ဖို့မှာ အခက်အခဲ တွေ့ရမှာပဲ။

ဝေ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောင်ကို သတိပြုရမှာပေါ့လေ။ အရေးတကြီး လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘဲ စာကို ရေးပြီ ဆိုရင် စိတ်အေး အေး ထားပြီး လက်အေးအေးနဲ့ပဲ လက်ရေးလှ ရေးသလို ခပ်ဖြည်းဖြည်း အရေး ကျင့်မှပဲ။

လုံ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပါဗျာ။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးထားရင် မြန်မြန်လုပ်ရတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ ကြိုရင်တောင်မှ လက်ရေးဟာ လှလျက်နဲ့ မြန်လာတာ တွေ့ရမှာပါ။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်၊ စာရေးဆရာ ဆိုရင်တော့ မလွယ်ဘူးပေါ့လေ။ သူက အာရုံကွန့်မြူးတုန်း ရေးရတော့ အာရုံလွတ်သွားမှာ စိုးလို့ စာရေးပြီ ဆိုရင် အမြန် ရေးကြရတာကိုး။ ဒါတောင်မှလည်း စာရေးဆရာပေါက်စ ဖြစ်နေရင် စာအုပ်တိုက်ကို ပို့မယ် ကြိုရင် လက်ရေးကောင်းနဲ့ ပြန်ရေးကူးပြီး ပို့သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။

ဝေ ကိုယ့်စာကို သူတစ်ပါး ဖတ်ရလွယ်တာတော့ အကျိုးရှိတာချည်းပါပဲဗျာ။

လုံ ကျွန်တော် အခု ပြောခဲ့တာတွေ သဘောပေါက်အောင် လုပ်ပြီး ကျင့်ကြံမယ် ဆိုရင် လောခြင်း ပျောက်လာမှာပါ။ မိမိအလုပ်ကို နားလည်သထက် နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး သေသေသပ်သပ် လုပ်နိုင်လာရင် လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ဆိုတာ အလိုလို ရောက်လာရတာပဲဗျ။

ဝေ ဒါပေါ့လေ ... ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ကိုယ် စိတ်ကျေနပ်နေရတော့ စိုးရိမ်စိတ် ပျောက်တာပေါ့။ စိုးရိမ်တာကလည်း သောကပဲကိုးဗျ။ ဥပမာ- ကောင်းတာ လုပ်သူဟာ ငရဲကြီးမှာ မစိုးရိမ်တော့သလို ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် စိတ်တိုင်းကျ ဆောင်ရွက်ပြီးသူဟာ သူ့စွမ်းရည် ယုံကြည်လာရတော့တာပေါ့။

လုံ ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ မသိတာ ရှိနေသေးရင် သိအောင် လုပ်ရမယ်။ သိပြီး တတ်ပြီးသားကို လုပ်နေရတယ် ဆိုပြန်ရင်လည်း အချိန်ကို မဖင့်ဘဲ ပြည့်စုံအောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်ရမယ်ဗျ။ ဒီမှာ ဦးသံဝေ ... ကိုယ် လုပ်ထားတဲ့ အလုပ်ဟာ ကောင်း မကောင်းကို အခြားလူတွေထက် ကိုယ်က အရင် သိပါတယ်ဗျ။ လုပ်ထားတဲ့ အလုပ်က မကောင်းရင် လိပ်ပြာမသန့်ဘူး။ လိပ်ပြာ မသန့်ရင် စိတ်ပျာလောင်ခတ်ရတာပေါ့။

ဝေ စိတ်ပျာလောင်ခတ်ရင်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရဖို့ ဝေးတတ်တာပေါ့လေ။ ကျွန်တော် ဆက်စပ်ပြီး သဘောပေါက်လာပါပြီ။

လုံ ဒီတော့ ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်ကို စွမ်းရည် ရှိသလောက် ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အလုပ် ကောင်းနေရင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုကို အလိုလို ရလာမှာပဲ ဆိုတာကိုလည်း ယုံပါတော့လေ။

ဝေ ဟုတ်ကဲ့ ... အောင်မြင်မှုလှေကားရဲ့ ညာလက်ရုံး ဖြစ်တဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအကြောင်းကတော့ ပြည့်စုံသလောက် ရှိပြီ ထင်ပါရဲ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လက်ရုံး ဖြစ်တဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း ပြုမှု ဆိုတာကလေးကို ဆက်ကြဦးစို့လေ။

ဝေ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းတွေ လိုက်နာအောင် လုပ်ပေးရမှာပေါ့လေ။

လုံ ဆရာဟာ တပည့်ကို စည်းကမ်း ရှိစေချင်တယ်။ မိဘဟာ သားသမီးကို စည်းကမ်းရှိစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းရှိအောင် စည်းကမ်းပြုပေးတဲ့လူကတော့ တော်တော် ရှားတာပဲဗျာ။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သတိပြုမိပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို စည်းကမ်း လိုက်နာစေချင်တယ်။ စည်းကမ်း ရှိကြပါလို့လည်း ပါးစပ်က ပြောတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကတော့ စည်းကမ်း မရှိတဲ့လူတွေ များလှပါတယ်။ ကျွန်တော်တောင်မှ ဒီအထဲမှာ ပါနေမလား မသိဘူး။

လုံ ပါပါစေလေ။ ပထမတစ်ချက်က ကိုယ်ဟာ ဘာဖြစ်နေသလဲ ကိုယ် သိဖို့ လိုတယ်ဗျ။ ကိုယ့်မှာ ဘာအပြစ် ရှိသလဲ ဆိုတာကို သိမှ ပြုပြင်စရာ နည်းလမ်းကို သိချင် လုပ်ချင်လာရတယ်လေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်တဲ့လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းရှိအောင် ထိန်းကျောင်းပေးတတ်ဖို့တော့ တကယ် လိုတာပဲဗျ။ လောကမှာ ကျက်သရေ ရှိရှိ အောင်မြင်ချင်ရင်တော့ စည်းကမ်းရှိမှ ဖြစ်မယ်။

ဝေ စည်းကမ်း ဆိုတာကတော့ လိုအပ်ကြောင်း လူတိုင်း သိကြမှာပါပဲ။ ကမ္ဘာမှာ စည်းကမ်းရှိတဲ့လူမျိုးဟာ အောင်မြင်တိုးတက်တယ် ဆိုတာ မျက်မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်လေ။

လုံ လူ့အဖြစ်ဟာ ဒုလ္လဘပါ။ ရခဲတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုပါ။ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာက နောက်ထပ် ရခဲတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုပဲ။ လူတော်လူကောင်း အဖြစ်ဟာ မွေးကတည်းက ဖြစ်လာဖို့ဟာ ခဲယဉ်းပါတယ်။

ဝေ ဒါဖြင့် ခင်ဗျားက တော်တယ် ... ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းဟာ လေ့ကျင့် ရယူကောင်းတယ်လို့ ယူဆသလား။

လုံ ဒီအတိုင်းပဲ ယူဆပါတယ်။ ကျွန်တော် လေ့လာပြီး တွေးတောကြည့်ပါတယ်။ အချို့လူဟာ ငယ်ငယ်က လူတော်လူကောင်းဗျ။ ကြီးလာတော့မှ တစ်စတစ်စ လူညံ့လူဖျင်း ဖြစ်လာတယ်။ တချို့ကျတော့ ငယ်ငယ်က ညံ့ဖျင်းပါတယ်။ ဟော ... ကြီးပြင်းလာတော့ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ တော်တယ် ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းဟာ လေ့ကျင့် မွေးမြူပေးလို့ ရကောင်းတဲ့ဥစ္စာ ဖြစ်နေလို့ပေါ့ဗျ။

မေ ကျွန်တော် လက်ခံပါပြီဗျာ။ လူဟာ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ် ပေါ်ပေါက်လာရင် တော်လာကောင်းလာအောင် လုပ်ပေး လို့ ရတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လုံ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း ကျနအောင် စည်းကမ်း ပြုပေးတဲ့လူဟာ မုချ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာရတယ်ဗျ။ ပြီးတော့ ... စနစ်ကျတယ်၊ စရွေးကိုက်တယ် ဆိုတဲ့ စကားတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပြုပေးထားတဲ့ လူကို ရည်ညွှန်း သုံးစွဲတဲ့ စကားလုံးတွေပဲ မဟုတ်လား။

မေ ဟုတ်ပါတယ်။ စည်းကမ်း ရှိတာ ကောင်းတယ် ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တရားချပြီး စည်းကမ်းကို ချစ်တတ်လာရင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်း ကမ်းပြုပေးလာမှာပဲ။

လုံ ဒါပေါ့ဗျ။ လူ ဆိုတာ မညံ့ပါဘူး။ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုပါပဲ။ စိတ်ဆန္ဒ ရှိရင် နည်းလမ်း ရှာမယ်။ နည်းလမ်း ရှာရင်လည်း တွေ့တာပါပဲဗျ။

မေ ကဲပါလေ ... အရှာရ သက်သာအောင် ခင်ဗျားမှာ နည်းလမ်းကလေး ဘာကလေးရှိရင်လည်း ဒါနပြုစမ်းပါဗျာ။ အချိန်ကုန် သက်သာတာပေါ့။

လုံ ခင်ဗျားဟာ တော်တော် သက်သက်သာသာ ကြိုက်တယ်။ သက်သာ ချောင်ချိရေးအဖွဲ့မှာ ဥက္ကဋ္ဌ လုပ်ပါလားဗျ။ ကဲ ... ကျွန်တော်က စမိပြီ ကိုး။ ဆက်ပြောရတော့မှာပေါ့။ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းချပေးပြီ ဆိုရင် အသေး အဖွဲ့ ကိစ္စက စပြီး ချမှတ် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်ဗျ။ နောက်ပြီးတော့လည်း သတ် မှတ်ချက်ကို အလွန်အကျွံ တိတိကျကျတော့ မသတ်မှတ်ထားနဲ့ပေါ့ဗျာ။

မေ ကျွန်တော် လုပ်တာ ပြောစမ်းပါရစေ။ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးပေါ့လိပ် သောက်တယ်၊ တစ်နေ့ကို ငါ ငါးလိပ်က ခုနစ်လိပ်အထိလောက် သောက်မယ်လို့ မှန်းဆ သတ်မှတ်ထားတယ်၊ ဒါမျိုးလား။

လုံ ဟုတ်တာပေါ့။ ငါးလိပ်လို့ တိတိကျကျ မသတ်မှတ်ထားနဲ့။ သင့်တော် သလောက် အကျယ်အဝန်းကလေး ပေးပြီး သတ်မှတ်ပေါ့ဗျာ။ ဘောင် ဆိုတာ ကျဉ်းလွန်းရင် လွန်လူးရ ခက်လို့ စိတ်ညစ်ညူးလာတတ်တယ်ဗျ။ နောက်ပြီး ဥပဒေကောင်း မှန်ရင် ခြွင်းချက်နဲ့ မကင်းရသလို ကိုယ့်စည်းကမ်း

မှာလည်း ခြွင်းချက်တော့ ထားပေါ့ဗျာ။ အခြေအနေအရ လျှော့ချင်လည်း လျှော့မယ်၊ တိုးသွားရင်လည်း တိုးသွားမယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက အမှတ်မဲ့ ပေါ့ပေါ့ ဆဆ မလုပ်ဘဲ မှန်းဆ သတ်မှတ်ချက်ကလေးတော့ ကိုယ် လုပ်သမျှမှာ ရှိပေ စေပေါ့ဗျာ။

ဝေ အင်းပေါ့လေ ... စည်းကလေး သားထားရင် လုံလောက်တယ်ပေါ့။ စည်းလွတ်ဝါးလွတ် မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့လေ။

လုံ စည်းကမ်းရဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ မျှတခြင်းပဲဗျ။ ဘာကိုမှ အလွန် အကျွံ မလုပ်ပါဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပေးထား သင့်တယ်။ လူဟာ ကိုယ်ကျိုးကို ကြည့်ချင် လိုချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က တစ်ပါးသူရဲ့ အကျိုး ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်ကျိုးဟာ မျှတနေဖို့ လိုတယ် ဆိုတာကို ထာဝစဉ် သတိပြုရမယ်ဗျ။

ဝေ ဒါပေါ့လေ ... သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်ပြီး ကိုယ်ကျိုး ရယူတာဟာ အောက် တန်းကျတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပဲ။

လုံ ပိုက်ဆံ သုံးရာမှာ စည်းကမ်း ရှိရမယ်။ ဒီလိုပဲ မျက်စိ နား လျှာတို့ကို လည်း စည်းကမ်းထားရမယ်။

ဝေ မျက်စိအာရုံကို ကိုယ်ကျိုးပျက်အောင် မခံစားချင်နဲ့။ နားအာရုံလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပေါ့။ နောက်ပြီး အစားအသောက် ဆိုရင်လည်း မျှတမှု ရှိရမယ်။ အလွန်အကျွံ မဖြစ်စေရဘူးပေါ့။

လုံ ဒါပေါ့။ ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါပကောဗျ။ စည်းကမ်း ဆိုတာမှာ သော့ချက် က မျှတမှု၊ မရွံ့မ ပဋိပဒါကျမှု၊ ချိန်ခွင်လျှာ ညီညွတ်မှုပါပဲ။ ထိုင်၊ ထ၊ လှဲ၊ သွား ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုဒ် လေးပါးမှာလည်း စည်းကမ်း ထားရမယ်။

ဝေ အဲဒါက ဘယ်လိုသဘောလဲ။

လုံ ရှင်းပါတယ်လေဗျာ။ ထိုင်တဲ့ အချိန်ရယ်၊ မတ်တတ်ရပ်တဲ့အချိန်ရယ်၊ အိပ်တဲ့အချိန်ရယ်၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ အချိန်ရယ်ကို မျှနေအောင် မိမိ ကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပြဋ္ဌာန်းပေးထားရမယ်ဗျ။

ဝေ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာပေါ့။

လုံ ရုပ်ကမ္ဘာက စဉ်းစားရင်တော့ အဲဒီလိုပေါ့။ စိတ်ကမ္ဘာက ကြည့်ရင်လည်း ဣရိယာပုဒ် လေးပါးဟာ အရေးကြီးတယ်။ ထိုင်နေတိုင်းလည်း စိတ်တည် ငြိမ်မှု ရလွယ်တယ် မထင်နဲ့၊ တစ်ခါတစ်ခါ ထိုင်နေတာက စိတ်ပျံ့လွင့်လွယ်တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ခင်ဗျားလည်း ကြုံဖူးမှာပါ။

ဝေ ကြုံဖူးပါတယ်။ ထိုင်နေလို့ စိတ်တည်ငြိမ်ရင် ထိုင်တယ်။ ထိုင်တာ ကြာ ပြီး စိတ်ယုံလွင့်ပြီး ရောက်ချင်ရာရောက် ဖြစ်လာရင် ကျွန်တော် လမ်းထ လျှောက်တယ်ဗျ။

လုံ အဲဒါ မျှတပေးဖို့ လိုတာကို ပြတာပဲ။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော် ပြောနေတာ က ယောဂီတွေ တပဿီတွေအတွက် မဟုတ်ဘူးနော်။ သာမန် ခင်ဗျား တို့ ကျွန်တော်တို့လို လူတွေအတွက် ပြောနေတာ ဆိုတာလည်း မမေ့နဲ့ဦး။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်လေ၊ လောကီလူသားတွေအတွက် ပြောနေတာပါ။

လုံ ဟော ... အခု ပြောခဲ့ပြီးတာတွေကိုသာ စည်းကမ်းပြုရမှာ မဟုတ်သေး ဘူး။ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်းတွေမှာလည်း မှန်ကန်နေအောင် စည်း ကမ်းပြုရမယ်ဗျ။

ဝေ ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခါတလေ လုပ်လက်စ အလုပ်ကို စိတ်စွဲနေပြီး ဆီးတွေ ဝမ်းတွေကို အောင့်ထားတတ်မိတယ်။ ဒါဟာ မကောင်းဘူးပေါ့။

လုံ ဘယ်ကောင်းမလဲဗျ။ ကဲ ... အဲဒါတွေ နမူနာ ယူပြီး ချဲ့တွေးရင် စည်းကမ်းပြုရမယ့် ကိစ္စတွေ တစ်ပုံကြီး ပေါ်လာမှာပါ။ အထူးသဖြင့် တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ အခွင့်အရေးကို မထိပါးမှုနဲ့ သူတစ်ပါးဘက်ကနေပြီး စဉ်းစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပြုပေး မယ် ဆိုရင် မုချဆက်ဆက် လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာရမယ်ဗျာ။

ဝေ ဟုတ်ပြီ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းပြုမှု ဆိုတဲ့ လက်ရုံးနှစ်ဖက်ကို လက်မလွတ်ဘဲ တက်ရင် အောင်မြင်မှုလေ့ကား ထိပ်ကို ရောက်မယ် ဆိုပါတော့။ ကြိုက်သွားပြီ ဦးသက်လုံရေ ... ကျုပ်တော့ ကြိုက်သွားပြီဗျိ။

ဖင့်လေးမှုကို ရှောင်



ဖင့်လေးတယ် ဆိုတာ
လူတစ်ဦးချင်းအတွက် ဘဝမှာ
မအောင်မြင်အောင် ဖြစ်စေတတ်တယ်။
ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းကလေးတွေတောင်မှ
ဖင့်လေးမှုအကျင့်ကြောင့် ၎င်းပြီး
ပျက်ပြယ်ကုန်တတ်တယ်။

ဖင့်လေးမှုကို ရှောင်

ဦးသက်လုံ ဦးသံဝေရေ ... ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော်ကပဲ စပြီး မေးပါရစေ။
ဖင့်လေးမှုကို ခင်ဗျား ကြိုက်သလား။

ဦးသံဝေ ဟာ ... ဘယ်ကြိုက်ပါ့မလဲဗျ။ ဖင့်လေးတယ်၊ အချိန်ဆွဲတယ်
ဆိုရင် ကျွန်တော်မှ မဟုတ်ဘူး၊ လူတော်တော်များများက ကြိုက်
ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။

လုံ ဟုတ်ကဲ့ ... လူတွေနဲ့ ခြုံပြီး စဉ်းစားရင် တစ်ခါတစ်ခါ အကျပ်တွေ့တတ်
တယ်ဗျ။

ဝေ ဘယ်လိုပါလိမ့်ဗျာ။ ခင်ဗျားစကားကို ကျွန်တော် နားမရှင်းပါဘူး။

လုံ ဒီလိုလေဗျ၊ ဟေ့ ... ငါဟာ မဟုတ်ရင် နည်းနည်းမှ ခံတတ်တာမဟုတ်
ဘူး ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးကို ခင်ဗျား တွေ့ဖူးမှာပေါ့။

ဝေ တွေ့ဖူးရုံမကဘူး၊ ကျွန်တော်လည်း ဒီလို လူစားမျိုးပဲဗျ။

လုံ အင်း ... အဲဒီလို လူစားတွေ တော်တော်များများ ကျွန်တော် လေ့လာ
ကြည့်မိဖူးပါတယ်။ မဟုတ်ရင် မခံဘူး ဆိုတဲ့ လူမျိုးဟာ ယေဘုယျအား
ဖြင့်တော့ သူတို့ကို သူများတွေက မဟုတ်တာ လာလုပ်တာကို မခံကြဘူး။
ဒါပေမဲ့ သူတို့က သူများအပေါ်ကျတော့ မဟုတ်တာ လုပ်တတ်ကြတယ်ဗျ။
ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က မဟုတ်ရင် မခံဘူး ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးထက် ငါ ဘယ်
တော့မှ မဟုတ်တာ မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးကို ပိုပြီး ကြည်ညိုတယ်။

ဝေ အင်း... ခင်ဗျားက ခုလို ပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော်တောင် ဇေဝေဝေ
ဖြစ်သွားပြီ။ မဟုတ်ရင် မခံတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ငါကရော သူများ
အပေါ်ကျတော့ မဟုတ်တာတွေ လုပ်တတ်သလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး
ဆန်းစစ်ကြည့်ရဦးမှာပဲ။

လုံ ဆန်းစစ်ချင်ရင်လည်း အိမ်ပြန်ရောက်မှ ဆန်းစစ်ပါတော့ဗျာ။ ကျွန်တော်
ပြောချင်တာက အဲဒီလိုပဲ သူတစ်ပါး ဖင့်လေးမှုကို မကြိုက်တာထက်
ငါ့မှာ ဖင့်လေးမှုအကျင့် မရှိအောင် လုပ်မယ်၊ ငါဟာ ဖင့်လေးမှု အချိန်ဆွဲမှုကို
ရှောင်မယ်လို့ ဆိုတဲ့လူကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်ဗျာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ
ရှိနေတဲ့ ဖင့်လေးမှု အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်ကလည်း
တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ချင်လို့ ဖင့်လေးမှု ပျောက်ရာပျောက်ကြောင်းတွေကို
ဒီနေ့တော့ ဆွေးနွေးချင်တယ်ဗျာ။

ဝေ သိပ်ကောင်းတာပေါ့ဗျာ။ ဖင့်လေးတယ် ဆိုတာ လူတစ်ဦးချင်းအတွက်
ဘဝမှာ မအောင်မြင်အောင် ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အရည်
အချင်းကောင်းကလေးတွေတောင်မှ ဖင့်လေးမှုအကျင့်ကြောင့် ငုပ်ပြီး ပျက်ပြယ်
ကုန်တတ်တယ်။

လုံ မှန်တယ်။ ဖင့်လေးမှု မရှိတဲ့လူဟာ စာသင်ရင် စာသင်ရာမှာ အောင်
မြင်လွယ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း ကြီးပွားလွယ်တယ်၊ လူကြီးသူမ
တွေကလည်း သဘောကျတတ်ကြတယ်။ အပေါင်းအသင်းတွေကလည်း နှစ်
သက်တယ်။ ဖင့်လေးမှု မရှိတဲ့လူဟာ သူ သွားရာလမ်းမှာ အခုအခံတွေ ရှင်းပြီး
ကူညီမယ့်သူ ပေါ်တယ်ဗျာ၊ ဒါက တကယ်ပါ။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်လေ။ အကူအညီ လိုချင်နေတဲ့လူတွေ ဆိုရင်လည်း ဖင့်
လေးမှု မရှိတဲ့လူ လာရင် ဝမ်းသာအားရ ကြိုဆိုကြမှာပေါ့။ ကဲပါလေ၊
ကိုယ့်မှာ မတော်တဆ ဖင့်လေးတတ်တဲ့အကျင့်၊ နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်တတ်တဲ့
အကျင့်၊ အချိန်ဆွဲတတ်တဲ့ အကျင့်ကလေးများ ရှိနေရင် ဘယ်လို ပျောက်အောင်
လုပ်ရမလဲသာ ပြောပါဗျာ။ ဒါဟာလည်း အောင်မြင်ရေး ဆေးတစ်ခွက်ပါပဲ။

လုံ အောင်မြင်ရေးအတွက်သာမကဘူးဗျာ။ ဖင့်လေးမှု မရှိတဲ့လူဟာ လုပ်
စရာ အလုပ်တွေ များပြားပေမဲ့ ကျေပွန်အောင် လုပ်နိုင်လို့ သူ့စိတ်ဓာတ်
ဟာ တက်ကြွပြီး ပီတိဆမ်းနေတတ်တယ်။ ဒီတော့ သူ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်နေ
တာပေါ့ဗျာ။

ဝေ ဟုတ်ပြီ။ ဒီလို အကျိုးတရားတွေကို လိုချင်ရင် ဖင့်လေးမှုကို ရှောင်ရမယ် ဆိုပါတော့၊ ကဲ ... ရှောင်ချင်ပါပြီတဲ့။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ သတိထား ပြီး အလုပ်တွေ လက်နဲ့ မပြတ်အောင် ထလုပ်ရမလား။

လုံ မလောပါနဲ့ဗျ။ ပြောပါ့မယ်။ နည်းပေးတယ် ဆိုတာ နည်းချည်း ပေးလို့ ရတော့တဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ဘူးဗျ။ ခုခေတ်က သိပ္ပံခေတ်။ ဒီတော့ နည်းတစ်ခုကို ပေးချင်ရင် ဘာကြောင့် ဒီနည်းဟာ အသုံးဝင်တယ် ဆိုတာ သိနိုင်အောင် အခြေခံ သဘောတရားကလေးကိုလည်း ဆွေးနွေးရတယ်ဗျ။ ဒီတော့မှ ပေးတဲ့ နည်းဟာ တော်၏ မတော်၏ကို ဆင်ခြင်နိုင်မယ်။ ဆင်ခြင်လို့ မရတဲ့နည်းကို ပေးလို့တော့ ခုခေတ်လူတွေက မလုပ်ကြဘူးဗျ။

ဝေ မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံကြည်တတ်တဲ့ 'အကန်းယုံ' (Blind Faith) ကို ဒီခေတ် က သိပ်လက်မခံတော့ဘူး ဆိုပါတော့။

လုံ လက်ခံတဲ့လူတွေတော့ ရှိသလောက် ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ်၌က မကြိုက်တတ်တော့ နည်းရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ သင့်လျော်ပုံကို ဆင်ခြင်နိုင်အောင် လက်ဦးမှာ သဘောတရားကို ဆွေးနွေးချင်တယ်ဗျ။ ဒါမှ ဒီလိုသဘော ရှိလို့ ဒီလို လုပ်ရတယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လာမှာပေါ့။

ဝေ ဒါကတော့ ခင်ဗျားက ဆွေးနွေးမယ့်လူကိုးဗျ။ ခင်ဗျား ကြိုက်တာ ကျွန်တော် လက်ခံရမှာပေါ့လေ။

လုံ လေသံကတော့ မကျေနပ်သလိုပါပဲလား။ ကဲလေ ... အချိန် မကုန်ရ အောင် ကျွန်တော်က လိုရင်းတွေပဲ ဆွေးနွေးပါ့မယ်။ ဖင့်လေးမှု ဆိုတာ နှစ်မျိုး ရှိတယ်ဗျ။ ရုပ်ဖင့်လေးမှုနဲ့ စိတ်ဖင့်လေးမှုလို့ နှစ်ခု ရှိတယ်။ ရုပ်ဖင့်လေး မှု ဆိုတာ အခု အများ နားလည်တဲ့ ဖင့်လေးမှု၊ အချိန်ဆွဲမှု၊ လုပ်ရမယ့် အလုပ် တစ်ခုကို နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်မှုတွေပေါ့ဗျ။

ဝေ ဟုတ်ပြီ၊ ဒါက ရုပ်ဖင့်လေးမှုပဲ။ ကဲ ... စိတ်ဖင့်လေးမှုကကော။

လုံ သင့်တော်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချက်ချင်း မချနိုင်တာပေါ့ဗျ။ ချိတုံ ချတုံတွေ သိပ်များနေတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ဖင့်လေးမှုပဲပေါ့။ ဒါကလည်း ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ တော်တော် အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်ဗျနော်။ ပေါ့ သေးသေး မမှတ်နဲ့။

ဝေ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပြီ။ ချိတုံချတုံတွေ သိပ်များတဲ့ လူဟာ ထိပ်ပိုင်းနေရာတွေကို ရောက်မလာတတ်ဘူးဗျ။

လုံ ဟုတ်ပြီ၊ ဒီတော့ ကျွန်တော်ဟာ ရုပ်ဖင့်လေးမှုက စပြီး စိတ်ဖင့်လေးမှု အထိ ဆွေးနွေးသွားမယ်နော်။ ရုပ်ဖင့်လေးမှုထဲမှာ အဓိကကျကျ ပါဝင်နေတဲ့ အချက်ကတော့ အချိန်ကို မရိုသေမှုပေါ့ဗျ။ ခင်ဗျား အစည်းအဝေးတွေလည်း တက်ဖူးမှာပေါ့။ တက်ဖူးရင် အချိန် နောက်ကျပြီးမှ လာတဲ့လူတွေ တွေ့ဖူးမှာပေါ့။

မေ ၁၀၀ မှာ ၈၀ လောက် ရှိတာပေါ့ဗျာ။ ၇ နာရီ ဖိတ်ရင် ၇ နာရီခွဲမှာ လာတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ ရွှေ့ပြီး ၇ နာရီခွဲ ဖိတ်ရင် ၈ နာရီမှ လာတယ်ဗျ။

လုံ အမှန်မှာတော့ အစည်းအဝေးတွေမှာတင် မကပါဘူး။ ရုံးချိန်းရော... အို ... ပျော်ပွဲပြပွဲချိန်ကိုတောင် မရိုသေတတ်ကြဘူးဗျာ။

မေ အဲဒီ လူတွေဟာ ကိုယ့်အကျိုးလည်း ပျက်စီးတယ်။ သူတစ်ပါးကို လည်း အနှောင့်အယှက် ပေးရာ ရောက်တယ် ဆိုတာ စဉ်းစားမိကြဖို့ ကောင်းတယ်။

လုံ ရှိပါစေတော့ဗျာ။ ဒီဖင့်လေးမှုအကျင့် ရှိနေရင် ဖျောက်ပစ်ဖို့က အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင် တွေးတောရမယ်။ လူတွေ မအောင်မြင်ကြဘူး ဆိုရင် အချိန်ကို ဖြုန်းတီးမိလိုက်လို့ အလုပ်လုပ်ရင် အီးရောအီးရော လုပ်တတ်လို့ မထူးပါဘူးလေ ဆိုပြီး ဘဝကို မျှောလိုက်တတ်လို့ အဲဒီအကြောင်းတွေ ကြောင့် ဘဝမှာ မအောင်မြင်တာတွေ များတယ်ဗျ။

မေ ဒါတော့ ဟုတ်ပါတယ်လေ။ အချိန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ခင်ဗျားလည်း အရင်က ဆွေးနွေးဖူးသားပဲ။ အချိန် ဆိုတာ အသက်ပဲ။ အချိန်ကုန်သလောက် သက်တမ်းကုန်လာပြီ ဆိုတာတွေ ကျွန်တော် ခုထက်ထိ စွဲနေတယ်ဗျ။

လုံ ဒီတော့ အချိန်ဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဥဌာန သမ္မဒါ ဆိုတာဟာ လည်း အချိန်ကို လက်မလွှတ်တမ်း ဖမ်းပြီး ဆောင်ရွက်မှုကို ညွှန်းတာ ပါပဲ။ အချိန် ဆိုတာ လူကို ခိုင်းရာမှာ သိပ်စည်းကမ်းကြီးတယ်ဗျ။ ဆုပေးဒဏ်ပေးကို တိတိကျကျ လုပ်တတ်တယ်။ ခင်ဗျားဟာ အချိန်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်မယ်၊ အချိန်ကို လက်ကြားထဲက ယိုထွက်အောင် ဖြုန်းတီးပစ်မယ် ဆိုပါတော့။ နောက်ကျရင် ခင်ဗျားဟာ ဒီဒဏ်ကို မုချခံရမှာပဲ။

မေ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော် တွေးမိပြီ။ အချိန်ကို တလွဲသုံးရင် ဖြုန်းတီးရင် ကတော့ မုချ ခံရမှာပဲဗျ။ ထင်ရှားတဲ့ ပုံပြင်ဥပမာကတော့ ယုန်နဲ့ လိပ် အပြေးပြိုင်တာပဲပေါ့ဗျာ။

လုံ ဖင့်လေးမှုဟာ မထိန်းသိမ်းဘဲ လွတ်ပေးလိုက်ရင် အကျင့်စရိုက် ဖြစ်လာ
ရော့ဗျ။ အဲဒီအကျင့်က လူကို အန္တရာယ်ပေးတယ်။ နောက်ပြီးတော့
အံ့ဩလောက်အောင်ကို ကြီးထွား ရှင်သန်လာတတ်တယ်ဗျ။

ဝေ စဉ်းစားမိပါတယ်လေ။ အသေးအဖွဲ ကိစ္စကလေးမို့ အချိန်ကလေး ဆွဲ
ထားမိရင် နောက်ကျတော့ အကျင့်ပါပြီး အရေးပါတဲ့ကိစ္စမှာတောင်
ဖင့်လေးသွားမိရော။

လုံ ဒီအကျင့် စွဲသွားပြီ ဆိုရင်လည်း ဘဝမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ဝရုန်းသုန်း
ကား ဖြစ်ရတာတွေ၊ စွမ်းရည်ထက်မြက် ပိုင်နိုင်မှုတွေ လျော့ပါးလာ
တာတွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

ဝေ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်ဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ် ဆိုတာကို
သဘောပေါက်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ မကြာခဏ နှိုးဆော်ပေးနေရမယ်
ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်ကဲ့၊ အချိန်ကို လေးစားမြတ်နိုးတတ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်
တရားဟောရမယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ လူသားတွေထဲ
မှာ အချိန်သူဌေးကြီးရယ်လို့ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ ငွေကိုသာ များများ ပိုင်မယ်၊
အချိန်ကို များများ ပိုင်တဲ့သူရယ်လို့ ဘယ်တိုင်းပြည်မှာမှ မရှိဘူး။ လူတိုင်းမှာ
ကန့်သတ်ထားတဲ့ အချိန်ပိုင်းကလေးပဲ ရှိတယ်။ ဒါတောင် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ
ကန့်သတ်ထားသလဲ ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။

ဝေ ကွေးသောလက် မဆန့်ခင်၊ ဆန့်သောလက် မကွေးခင် သေသွားနိုင်
တာကိုး။

လုံ ဒါတင်မကဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ပိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချိန်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ
ကလေးပဲဗျ။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဆိုတာက အခု ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကာလပဲ။
ဒီတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းချပေးရမယ်။

ဝေ ဘယ်လို စည်းကမ်းချပေးရမလဲ။

လုံ သတိကလေး ထားထားပြီး အခု လောလောဆယ် ကြုံကြိုက်နေတဲ့ အချိန်
မှာ ငါ ဘာလုပ်စရာ ရှိသလဲကို စဉ်းစားရမယ်။ အိပ်ချင်နေရင်အိပ်လိုက်။
အိပ်ချင်လို့ အိပ်တာ အချိန်ဖြုန်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆာနေရင် တစ်ခုခု စားလိုက်။
တစ်ခုတော့ ရှိတယ်၊ ဆာလို့ စားတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ပျင်းလို့ စားတာ မဖြစ်စေရ
ဘူး။ အိပ်လည်း မအိပ်ချင်ဘူး၊ ဆာလည်း မဆာဘူး ဆိုရင် လက်ငင်း ကြုံနေ
ရတဲ့ အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချရမလဲ ဆိုတာကို တွေးပြီး အသုံးချပစ်လိုက်ပါ။

ဝေ ကိုယ်က အချိန်ကို အသုံးမချတတ်ရင် ကိုယ့်ကို အချိန်က အသုံးချသွား
လိမ့်မယ်။ အချိန်က စားသုံးသွားလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အကျိုးက
ဘယ်လိုမှန်း မသိသေးခင် ဆံပွင့် သွားကြော အသုံးမဝင်တဲ့ လူနာကြီး ဖြစ်သွား
မှာပေါ့နော်။

လုံ ဟုတ်တယ်၊ ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချဖို့ကို မိမိကိုယ်
မိမိ စည်းကမ်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကလေး လုပ်ပေးရလိမ့်မယ်ဗျို့။ မနေ့
က ရေးရမယ့် စာတစ်စောင်ကို နက်ဖြန်မှ ရေးရင် အချိန်နှောင်းသွားနိုင်တယ်
ဗျ။ ဒီလိုပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချစရာတွေ ရှိချင် ရှိနေတတ်တယ်။ အခု ဆုံးဖြတ်ချင်
ဆုံးဖြတ်၊ အခုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် နောင် ပြန်မကြုံတော့ဘူး ဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေ
လည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်ဗျ။

ဝေ ဒီတော့ လက်ငင်း ကြုံနေတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်လက်ထဲက အချိန်၊ အဲဒီ
အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ သုံးချင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း ကြပ်မတ်
ပေးထားရမယ်ပေါ့။ ကျွန်တော် တစ်ခု ဖြတ်မေးချင်တယ်ဗျ။ ဖင့်လေးမှု ဆိုတာ
ပျင်းရိတဲ့ အကျင့်က စတင် ပေါက်ဖွားတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဟုတ်သလားဗျ။
ပျင်းလို့သာ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို နောက်တစ်ချိန်ကို ရွှေ့နေတာပေါ့ဗျ။

လုံ ဟုတ်သလောက်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျင်းတဲ့ စိတ်ကချည်း
ဖင့်လေးမှုအကျင့်ကို ရလာတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ တချို့ကျတော့ မိဘတွေ
ကြောင့် ကလေးဟာ ဖင့်လေးမှု၊ ဖင်ပျစ်ဆွဲကြီးနေမှု အကျင့်ကို ရလာတတ်
သေးတယ်။

ဝေ အဲဒါက ဘယ်လိုလဲ။ ရှင်းပြပါဦး။

လုံ ဒီလိုလေဗျ။ မိဘတွေက သိပ်အကြင်နာကြီးတဲ့ မိဘမျိုး ဖြစ်နေရင်
ကလေးအတွက် လိုလေသေး မရှိအောင် လိုက်လုပ်ထားတတ်တယ်။
ကလေးက ပူရမယ့်ကိစ္စတောင် ကိုယ်က ပူပေးပြီး လိုက်စိမံတတ်တယ်။ ဥပမာ-
ကျောင်းချိန်မိဖို့ကိစ္စမျိုးက အစပေါ့ဗျ။ ကြာတော့ ကလေးဟာ နောက်ဆုံးကျ
အလိုက်သင့် ဖြစ်လာတာပဲ ဆိုပြီး ကိုယ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ခပ်ပေါ့ပေါ့နဲ့
မလုပ်သေးဘဲ ထားတာတွေ လုပ်လာရင်းက ဖင့်လေးမှုအကျင့်ဟာ စွဲသွားတော့
တာပေါ့။

ဝေ မိဘတွေအပြစ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့နော်။

လုံ မိဘဆိုတာ မေတ္တာစိတ်အပြည့် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မို့ အပြစ်ရယ်လို့ မမြင်ထိုက်ဘူး။ အမှားအယွင်းတော့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့ဗျာ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဥပမာခင်ဗျားဟာ ဖင့်လေးမှုအကျင့် ရှိနေပြီ ဆိုပါတော့။ ဒီအကျင့်ကို မကောင်းမှန်း သိလို့ ပြုပြင်ချင်ပြီလည်း ဆိုပါတော့။ မိဘတွေကိုလည်း အပြစ်တင်မနေပါနဲ့။ ဂိုဏ်းသင့်လို့ ဘုန်းညွန့်ကျိုးတတ်ပါတယ်။ လုပ်ရမှာက ဘာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီအကျင့်ကို ပျောက်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ငယ်ငယ်က ကိုယ့်မိဘတွေက မေတ္တာပိုပြီး အသင့် လိုက်စီမံပေးပေမဲ့ အခု ကြီးလာပြီ ဆိုတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် ယူတော့မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နိုင်တာ ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပြီး ဘဝမှာ အောင်မြင်ရေးအတွက် ခိုင်မြဲတဲ့ အခြေခံအုတ်တစ်ချပ် ဆိုတာ သိထားရမယ်။

ဝေ ဒီလို သိနားလည်ထားပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နိုင်အောင်၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ် ယူနိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရမှာပေါ့နော်။

လုံ ဒီအတိုင်းပါပဲ ဦးသံဝေ။ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်တာ လူလားမြောက်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။ ဒီတော့ အသက်ကြီးရင့်လာလေလေ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်လာလေလေပေါ့။ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးစိတ်ကို ရှင်သန်လာအောင် ပြုစု မွေးမြူရမယ်ဗျ။

ဝေ ဟုတ်ကဲ့၊ နားလည်း လည်ပါပြီ။ လက်ခံလည်း လက်ခံပါပြီဗျာ။ ဆက်ပါဦး။

လုံ ကဲ ... ဒါဖြင့် စိတ်ဖင့်လေးမှုလို့ ခေါ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရုတ်တရက် မချနိုင်မှုကလေးအကြောင်းကို ကူပြီး ဆွေးနွေးကြပါဦးစို့ဗျာ။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူတွေဟာ အစွန်းရောက်တတ်တယ်ဗျ။ အစွန်း တစ်စွန်းက ဘာလဲ ဆိုတော့ ငါ့ကိစ္စ ငါပဲ သိတယ်၊ ဒီတော့ အခြားလူတွေကို ဘာပြောပြော ငါ လိုက်လုပ်ဖို့ မလိုဘူး ဆိုတဲ့ အစွန်းပဲ။ နောက်တစ်စွန်းကတော့ ကိုယ့်ကိစ္စကို အခြားလူတွေကို လိုက်ပြောပြပြီး ကိုယ့်အစား ဝင်ဆုံးဖြတ်ခိုင်းတတ်တဲ့အစွန်းပဲ။

ဝေ ပထမအမျိုးအစားက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံစားလွန်းတဲ့သူစားမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးလွန်းရာရောက်တယ်။ ဒုတိယ အမျိုးအစားကျတော့ လည်း မှီခိုလွန်းတတ်တဲ့လူစားမျိုးပေါ့။ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့ရာရောက်တယ်။

လုံ သိပ်မှန်တာပေါ့ဗျာ။ ဒီတော့ အခြားလူတွေက ပေးတဲ့ အကြံတွေ၊ မှတ်ချက်တွေကိုလည်း နားထောင်ရမယ်။ ပြီးတော့ အခြားလူတွေ ပြောသမျှ ဘုရားဟောလို့ချည်း သဘောမထားဘဲနဲ့ ကိုယ့်အတွက် သင့် မသင့် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချရမယ်ဗျ။

ဝေ ဟုတ်တာပေါ့၊ ကိုယ် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပဲဟာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမှာပေါ့၊ အဲ ... ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် စဉ်းစားတဲ့ နေရာမှာ ထောင့်စေ့အောင်လို့သာ သူများပြောစကားတွေကို စုဆောင်းရတာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ပြောတဲ့စကားတွေသာမကဘူး၊ သက်ဆိုင်မယ် ဆိုရင် စာရေးဆရာတွေ ရေးတဲ့ စာတွေကိုပါ ဖတ်ပြီး ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမှာပေါ့။

လုံ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း ဒီအတိုင်းပဲ သဘောထားရမယ်။ ကျွန်တော် ပြောတာတွေ အမှန်ချည်းပဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်ဓာတ်ခံ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ အကုန် လိုက်လုပ်လို့တော့ မရဘူးပေါ့။ ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ် ဆိုတိုင်း ကိုယ့်အတွက် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပေါ့ဗျ။ ဓာတ်စာဟာ ယျေဘုယျသဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ ကိုယ့်တစ်ဦးတည်းအတွက် သမားတော်က ရည်ညွှန်းပြီး ပေးတဲ့ အစာကမှ ပိုပြီး သင့်တော်တတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် အချက်အလက် ရအောင်သာ စုဆောင်းပြီး ရသမျှ အချက်အလက်တွေပေါ်မှာ ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမယ်။ ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အချိန်နဲ့အညီ ချမှတ်ရမယ်။

ဝေ အချိန်နဲ့အညီ ဆိုတော့ မြန်မြန် ဆုံးဖြတ်ရမှာကို မြန်မြန်ပေါ့။ အေးအေးဆေးဆေး ဆုံးဖြတ်ရမယ့်ဟာကျတော့ အချိန်ယူ ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမယ်ပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲ ... စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ အဲဒီအတိုင်း လုပ်တော့ဗျို့။ ချီတုံချတုံ ဇဝေဇဝါတွေ လုပ်မနေနဲ့တော့။ ခင်ဗျားဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ မှားချင်လည်း မှားသွားမယ်၊ မှန်ချင်လည်း မှန်သွားမယ်ပေါ့။ ဒါလောက်တော့ စွန့်စားရဲမှာပေါ့လေ။ မှားသွားလည်း သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ မှားတာပဲဟာ သင်ခန်းစာ ရပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မမှားနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝဆိုတာ စမ်းသပ် လေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ မှားယွင်းသွားမှုတွေကိုပဲ အခြေခံပြီးမှသာ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တာပဲဟာ။

ဝေ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ *Trials And Errors* ဆိုပါတော့လေ။ အင်းပေါ့ ... စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ဝံ့ရမယ်၊ မှားသွားမှုကိုလည်း ရင်ဆိုင်ဝံ့ရမယ်ပေါ့။

လုံ အဲဒါဟာ လူလားမြောက်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲဗျ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ကိုင်ဝံ့တာကို ပြောတာဗျနော်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် ပြောချင်သေးတာက စိတ်ဖင့်လေးမှု ပပျောက်ချင်ရင် လုပ်စရာ ရှိတဲ့ အလုပ်တိုင်းကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးမှ လုပ်တဲ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးရမယ်။ ယောင်ပေယောင်ပေနဲ့ ခလုတ်နှိပ်လိုက်တဲ့ စက်ရုပ်လို မလုပ်ရဘူး။

မေ စာဖတ်တော့မယ် ဆိုရင်လည်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မို့လို့ ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ စာအုပ်ကို ကောက်မကိုင်ဘဲ အခု ငါဟာ ဒီအချိန်မှာ စာဖတ်မယ်၊ ဘာစာကို ဖတ်မယ်၊ ဘယ်လောက် ကြာအောင် ဖတ်မယ် စသဖြင့် အသိရှိရှိနဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ဖတ်ရမယ်ပေါ့။ ဒီလို မဟုတ်ဘူးလား ဦးသက်လုံ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်ဘဲ စိတ်က မပိုင်းဖြတ်ဘဲ မလုပ်နဲ့။ အစတော့ သေးသေးဖွဲဖွဲကို စပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ကြီးကျယ်တဲ့ကိစ္စမှာလည်း ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ လုပ်။ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်နဲ့ပေါ့ဗျာ။ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် တတ်နိုင်သလောက် ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း လုပ်။ တကယ်လို့ မှားသွားရင် ဒါမှမဟုတ် မသင့်တော်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီလို မှားသွားပြီ ဆိုတာ၊ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာ တွေ့ရမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပြီး ပြန်ပြင်ရမှာပေါ့။

မေ ခင်ဗျား အခု ပြောသလို လုပ်ရရင် အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီတော့ တော်တော် ပြည့်မယ် ထင်တယ်ဗျို့။

လုံ ထင်ချင်ရင်လည်း ထင်ပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ အခု ကျွန်တော် ပြောသွားတာ တွေကို ပေါ့ပေါ့တော့ မထင်နဲ့နော်။ တကယ် တန်ဖိုးရှိတဲ့ဟာတွေဗျ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်၌က ငယ်ငယ်က အင်မတန် ပျင်းတယ်။ ဖင့်လေးတတ်တယ်။ ကြီးလာတော့မှ စာက ရတဲ့ အလိမ္မာပေါ့ဗျာ။ စာတွေ ဖတ်ပြီး သဘောထားတွေ ပြောင်းလာတယ်။ ဒီတော့ အခု ကျွန်တော် မဖင့်လေးတော့ဘူး။ မျက်စိရှေ့မှာ အလုပ် တွေ့ရင် မလုပ်ရမချင်း ဘဝင်မကျဘူး။ အလုပ်တွေက လုပ်စရာ များလွန်းနေလို့သာ အချို့အလုပ်တွေကို ချထားရတယ်။ ဖင့်လေးတာတော့ ကျွန်တော့်မှာ မရှိတော့ဘူး။

မေ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့်အမြင်ပါပဲ။ ခင်ဗျား အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီကြားထဲက လေ့လာစရာတွေ အများကြီးကို လေ့လာနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ခင်ဗျားတစ်ယောက် အချိန်တွေ ဘယ်လိုလုပ် ရပါလိမ့်လို့ ကျွန်တော် စဉ်းစားနေမိတယ်။

လုံ အချိန်ကို ခွဲတမ်းချထားရတာပေါ့ဗျာ။ အချိန်ဟာလည်း ငွေလိုပဲဗျ။
သတိနဲ့ သုံးရင် စုမိဆောင်းမိအောင် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါတွေကို
ကျွန်တော် ကြိုရင် ကြိုသလို ပြောပြပါမယ်။ အခု ဖင့်လေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ပြောချင်တာက ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ကုထုံးကလေးတွေလည်း ပါနေလို့ ပေါ့ပေါ့
မထားဘဲ အခု ကျွန်တော် ပြောတာတွေကို သေသေချာချာ မှတ်သားပြီး ကိုယ့်
အခြေအနေနဲ့ ဟပ်မိသလောက်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်သာ ချသုံးပါလို့ ပြောချင်
ပါတယ်။

ဝေ အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ရမှာပေါ့။

လုံ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို ပြင်ချင်ရင် 'ပြင်မယ်' ဆိုရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ စိတ်
ဓာတ် ခိုင်မာဖို့လည်း လိုပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုကို လေ့ကျင့်တဲ့
နေရာမှာတော့ ရုပ်ခန္ဓာက ကြွက်သားတွေ သန်မာကြီးထွားအောင် လုပ်ပေးရတဲ့
နည်းအတိုင်းပါပဲ။ အထပ်ထပ် ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးမှုကို ပြုလုပ်ရတာပါပဲ။

ဝေ စိတ်ဓာတ် လေ့ကျင့်မှုပေါ့လေ။

လုံ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ *Exercise* ပါပဲ။ အထပ်ထပ် ပြုလုပ်ပေးတာကို ဆိုလို
တာပါ။ ပထမ စလုပ်ခါမှာတော့ ဝီရိယ တော်တော်စိုက်ရပါတယ်။
သေးငယ်တဲ့ အလုပ်ကလေးတွေက စကျင့်ပေးရတာပေါ့။ အလုပ်က သေးပေမဲ့
စိုက်ထုတ်ရမယ့် လုံ့လ ဝါယမကတော့ ကြီးကြီးပဲ စိုက်ထုတ်ရမယ်နော်။

ဝေ ဥပမာကလေး ပေးနိုင်ရင် ပေးပါဗျာ။

လုံ ဦးသံဝေတစ်ယောက်က ဉာဉ်ကိုတော့ မဖျောက်နိုင်ဘူးကိုး။ ကောင်းပါ
ပြီ။ ဥပမာ ဆိုရရင် အိပ်ရာက ချက်ချင်း မထနိုင်တဲ့လူစားမျိုး ဆိုပါ
တော့။ တစ်ယောက်ယောက်က ဖြစ်ဖြစ်၊ နာရီနိုးစက်က ဖြစ်ဖြစ် နိုးလိုက်ရင်
နှပ်နေတာနဲ့ ပြန်ပြန်အိပ်ပျော်သွားတာနဲ့ ချက်ချင်း မထတတ်တဲ့ လူ ဆိုပါတော့။
ဒါဟာလည်း အကျင့်ကြီး ပါနေတယ် ဆိုပါတော့။

ဝေ ဆိုပါတော့လေ။

လုံ ဒီတော့ ဉာဏ်တည်းက စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်လိုက်။ မနက်ကျရင် နိုးလာတာ
နဲ့ ငါ ချက်ချင်း ထမယ်လို့။ ဟော ... မနက်ကျတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်
အတိုင်း လုပ်။ နိုးလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ငါဆုံးဖြတ်ချက် ငါ လိုက်နာမှ ငါ့စိတ်
ဓာတ် တန်ခိုးကြီးလာမယ် ဆိုပြီး အတင်း လူးလဲထလိုက်။ တကယ် လုပ်ရင်
တကယ် ရပါတယ်ဗျာ။ နေ့ဘက် တစ်ချိန်ချိန်ကျမှ ခဏ ပြန်အိပ်ချင် အိပ်၊
ငိုက်ချင် ငိုက်ပေါ့။ အိပ်ရာကတော့ လူးလဲ ထလိုက်။ အဲဒီလိုမျိုး တစ်ပတ်

လောက် ဆိုပါတော့ လုပ်ပေးလိုက်ရင် ခင်ဗျားရဲ့အကျင့်ဆိုးဟာ ပျောက်သွားပြီး ခင်ဗျားစိတ်ဓာတ်ဟာလည်း ခိုင်မာလာပြီ ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သေချာလာမယ်။

ဝေ ဒါက ဥပမာပေါ့ဗျာ။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်အကျင့်ဆိုးကလေးကို ကိုယ် မလိုလား လို့ ပြုပြင်ချင်ပြီ ဆိုရင် ခင်ဗျား အခု ပြောခဲ့သလို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုရယ်၊ နေ့စဉ် မှန်မှန် အထပ်ထပ် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးမှုရယ်၊ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုရယ် ပေါင်းစပ် လုပ်ပေးလိုက်ရင် ပြုပြင်လို့ ရမယ်ပေါ့နော်။

လုံ ရပါတယ်ဗျာ။ အသေးအဖွဲက စပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပေါ့။ စမ်းသပ်မှုတစ်ခု အောင်မြင်သွားပြီ ဆိုရင်လည်း လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ တစ်ထစ် တိုးပြီး ယုံကြည်လာတယ်ဗျ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကိုလည်း ကိုယ် သိရလို့ ပျော်ရွှင် ကျေနပ်ပြီး ကြည်နူးရပါတယ်ဗျာ။

ဝေ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းကို ပျော်ပျော်ကလေး လျှောက်ရပါတယ် ပေါ့လေ။

လုံ ကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုကို ပျိုးထောင်တော့မယ် ဆိုရင် ဒါကို ငါ လုပ် ကြည့်ဖို့ရန်ဟာ ငါ့တာဝန်တစ်ရပ်ပဲလို့ သဘောထားလိုက်ဗျ။ ဒီလို သဘောထားလိုက်ရင် လုပ်ရတာ ပျော်ပိုက်လာလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုတွေအပေါ်မှာ စိတ်ခံစားမှုက စိုးမိုး ခြယ်လှယ်တဲ့အခါ ရှိသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအပေါ်မှာ လုပ်ကိုင်မှုက စိုးမိုးခြယ်လှယ်တဲ့ အခါလည်း ရှိတယ် ဆိုတာတော့ ယုံကြည်ထားဗျို့၊ ဒါ တကယ်ပဲ။

ဝေ ယုံကြည်ပြီးသားပါဗျာ။

လုံ ကဲ ... နောက်တစ်ချက်ကတော့ အရင်ကလည်း ပြောဖူးလို့ အကျယ် တော့ မပြောတော့ပါဘူးလေ။ ကြိုတင်စီမံချက် ထားဖို့ပါ။ နက်ဖြန် လုပ်မယ့် အလုပ်တွေကို ညကတည်းက စိတ်ထဲမှာ စီမံချက်ကလေးကို အကြမ်း ဖျင်း တေးထားပေါ့ဗျာ။ ဘာတွေ လုပ်စရာ ရှိတယ်၊ ဘာပြီး ဘာလုပ်မယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကိုလည်း အချိန် သတ်မှတ်ပေးထား။ အလုပ် တစ်ခုက နာရီဝက်နဲ့ ပြီးရမယ်၊ နောက်တစ်ခုက တစ်နာရီနဲ့ ပြီးရမယ် စသဖြင့် ပေါ့ဗျာ။

ဝေ သဘောပေါက်ပါပြီဗျာ။ ဒါတွေ လုပ်ရင် ဖင့်လေးမှု နှစ်မျိုးစလုံး ပျောက် မယ်ပေါ့လေ။

လုံ ဟုတ်ပါပေဗျာ၊ ကဲ ... ပြန်လေဦးတော့။

သောကော ရောဂေါ ဝိနုဿတု



ယောကျ်ား ဆိုတာက
ကိုယ့်မိန်းမနဲ့ စိတ်အနေအထားကို ဂရုစိုက် ကြည့်ရှုပြီး
နားလည်တတ်ရင် နားလည်တတ်သလောက်
အိမ်ထောင်မှာ သောက ကင်းပျောက်တာပေါ့။
မိန်းမကလည်း ကိုယ့်ယောကျ်ားရဲ့ စိတ်အနေအထား
ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို အကဲခတ် ကြည့်မှတ်တတ်ရင်
သာယာ ပျော်ရွှင်ရတာပေါ့လေ။

သောကော ရောဂေါ ပိနဿတု

ဦးသံဝေ ဒီနေ့တော့ ဆွေးနွေးစရာ အကြောင်းအရာကို ကျွန်တော်က သတ်မှတ်ပေးပါရစေဗျာ။ အကြောင်းရှိလို့ပါ။

ဦးသက်လုံ အလို ... ဘာများပါလိမ့်။ ဘာတွေ တွေ့လို့ ဘာတွေ ကြုံလာရ လို့လဲဗျာ။

ဝေ စိတ်တွေ ရှုပ်နေတာ နှစ်ရက် သုံးရက် ရှိပြီ။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေရေးထိုင်ရေး စားရေးသောက်ရေး လူသာမန်တို့ ကြုံ တွေ့ရတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ အများလည်း တွေ့ကြုံကြရမှာပါ။ အကြောင်းရင်းသာ ကွာ ချင် ကွာမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အကြောင်းရင်းကိုတော့ ကျွန်တော် မပြောလိုတော့ ပါဘူး။ သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့နဲ့ အချက်များများ ဖြစ်နေလို့ပါ။

လုံ အကြောင်းရင်းက သူတကာအတွက် မထူးဆန်းလို့ စာမဖွဲ့ချင်ဘူး ဆို ပါတော့။ ရှိပါစေလေ။ အကြောင်းရင်းကို မပြောချင်လည်း နေပါ။ ဖြစ် ပေါ် ခံစားနေရတဲ့ အကျိုးတရားကိုတော့ ပြောမှပေါ့။ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ ဘာ တွေ ခံစားနေရလို့လဲ။

ဝေ သောကပေါ့ဗျာ။ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စကလေးတွေ မှန်ပေမဲ့ များပြားတော့ သောကတွေ ထွေလာတယ်။ ခင်ဗျားက ကျွန်တော့်ထက် ပိုသိမှာပါ။ သောက ဝင်လာပြီ ဆိုရင် စိတ်ကမ္ဘာဟာ ငလျင်လှုပ်သလိုပဲ တုန်လှုပ်ရတာ ပေါ့ဗျ။ ဘဝကို ကျေနပ်မှု၊ အဖြစ်ကို သာယာမှု၊ တရားသဘောကို နှလုံးသွင်း နိုင်မှုတွေ ထိခိုက်လာတယ်ဗျ။ ထမင်းစားရတာလည်း အရသာ မရှိ၊ အိပ်ရပြန်

လည်း အိပ်ပျော်သွားတဲ့တိုင်အောင် အိပ်ရေးမဝသလို စိတ်တွေ ထိုင်းမှိုင်းလာ တယ်ဗျ။ သောကဟာ တော်တော် ဆိုးတာပဲနော်။

လုံ ဆိုးပြီလားဗျ။ သောက ဝင်လာတာ ကြာရင် အကျင့်လည်း ဖြစ်တတ် တယ်။ ပြီးတော့ သောကဟာ ပမာဏအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အချိန်ကာလအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကြီးမားကြာမြင့်လာရင် ရုပ်ခန္ဓာကို ပါ လာရောက် ထိခိုက်ပြီး ရောဂါရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား အာဇာနည်ယသုတ်ကလေးမှာ 'သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု'လို့ မေတ္တာပို့ ဆုတောင်းခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ သောက ကင်းပျောက်ဖို့ဟာလည်း ရောဂါဘယ ကင်းပျောက်ဖို့လောက်ပဲ တန်းတူ အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားပြီပေါ့။

ဝေ အဲဒါကြောင့် သောကနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးစမ်းပါလို့ ကျွန်တော် ဒီနေ့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

လုံ ဟာ ... သောကနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်စာတမ်းတွေ များပြားလှပါ တယ်ဗျ။ ပြီးတော့ မြန်မာလို ပြန်ပြီးသားတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဖတ်ဖူးပြီးသားနေမှာပါ။

ဝေ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ခင်ဗျားလည်း ခံစားဖူးမှာပါဗျ။ သောက ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ စာတွေဘာတွေလည်း မဖတ်ချင်ဘူးဗျ။ စာဖတ်တယ် ဆိုတာ စိတ်စူးစိုက်တာ တော်တော် ပါရတယ်ဗျ။ စကားပြောတာ နားထောင်ရတာက စာဖတ်တာထက် တော်တယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျား ဆွေးနွေး တာကို နားထောင်ချင်တာ။ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးပြီးသားပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ ခင်ဗျား ဆွေးနွေးတာ နားထောင်ရရင် ပိုပြီး နားဝင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်သတိပေး လိုက်သလိုလည်း ဖြစ်တယ်။ ကာလံ ဒေသံပေါ့ဗျ။ စာဖတ်လို့ ကောင်းတဲ့နေရာ ရှိတယ်။ စကားပြောလို့ ကောင်းတဲ့နေရာ ရှိတယ်လေဗျ။ သောကအကြောင်း က ခင်ဗျား အရင်က ဆွေးနွေးခဲ့တာတွေမှာလည်း ကြုံရင် ကြုံသလို ပါခဲ့ဖူးပါ တယ်။ ပါခဲ့ပါစေဗျ။ စကားစပ်တစ်မျိုးနဲ့ ထပ်ကြားရပြန်ရင်လည်း ကောင်းတာ ပါပဲဗျ။

လုံ အဘိယာစက ပုဂ္ဂိုလ်က ဒါလောက် အပြောကောင်းတော့လည်း ကျွန်တော် ဆွေးနွေးရတော့မှာပေါ့လေ။ သောက ဆိုတာ ဘာလဲ။ မရေ မရာ မသေမချာနဲ့ စိတ်ဟာ ဘာကိုမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ပူပန် တုန်လှုပ်နေ တတ်တာတစ်မျိုးကို ခေါ်တာပဲဗျ။ ဒီတော့ သောကနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပထမ

mgyoe.com

သိထားရမှာကတော့ သောက ဆိုတာ အင်အားကို ကုန်ခန်းစေတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဗျ။ ဒေါသက ကောက်ရိုးမီးလို အရှိန်ပြင်းပြီး ဟုန်းခနဲ ဖြစ်ပေမဲ့ သိပ်မကြာခင်မှာ ငြိမ်းသွားနိုင်တယ်။ သောက ဆိုတာကတော့ ဖွဲမီးလိုပဲဗျ။

ဝေ ဟုတ်လိုက်တာဗျာ။ အခု ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ ဖွဲမီးဆိုက်ထားသလို ဖြစ်နေတယ်ဗျ။

လုံ ဟုတ်ပါပြီလေ။ ရင်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့အကြောင်းကို ထုတ်ပြီး ဆွေးနွေးရတာဟာ ဒီလို ဖွဲမီးကိစ္စမျိုးမှာ ဆေးတစ်မျိုးဗျ။ တစ်ဝက်လောက် ပေါ့ပါး ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။ ကဲ ... ကျွန်တော့်စကားကို ဆက်ဦးမယ်ဗျာ။ သောကနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒုတိယ သိရမယ့်အချက်ကတော့ သောက ဆိုတာ လက်တွေ့ကောင်းကျိုး ဆိုရင် ဘာကောင်းကျိုးမှ မပေးနိုင်ဘူး ဆိုတာပဲဗျ။ ဒီနှစ်ချက်ကို အရင် စိတ်ထဲမှာ သိမြင် ခံယူထားရတယ်ဗျ။

ဝေ ဒါဖြင့် ဆက်ပြောပါဦးဗျာ။

လုံ သောကဟာ အားအင်လည်း ကုန်ခန်းစေတယ်၊ ကောင်းကျိုးလည်း မဖြစ်စေဘူး ဆိုရင် ဘာပြုလို့ သောကကို ကျွန်တော်တို့ ကြာကြာ လက်ခံထားရမှာလဲဗျ။ ဒီလိုဆိုတော့ တချို့က ပြန်ပြောချင်လိမ့်မယ်။ သောကသာ မရှိဘူးဆိုရင် ကျုပ် ဘာအလုပ်မှ ပြီးစီးမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပက်ချင်ကြလိမ့်မယ်။

ဝေ နို့ ... မဟုတ်ဘူးလားဗျ။

လုံ ဒီ ယူဆချက်တွေဟာ လုံးဝ မဟုတ်ဘူးဗျ။ သောက ဆိုတာက လူကို ဘာမှ အကူအညီ အထောက်အပံ့ မပေးနိုင်ဘူး။ မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ဟာ နေထိုင်လို့ သာယာအဆင်ပြေပါ့မလားဗျ။

ဝေ ခင်ဗျားက ဘာအလုပ်မဆို ကြိုတင် ပူပင်မနေရဘူးလို့ ဆိုလိုသလား။

လုံ ဟောကြည့် ... ခင်ဗျားတောင် အယူအဆတွေ လုံးထွေးကုန်ပြီ။ ဒီမှာ သောက ဆိုတာ အလုပ်ကို မစရခင်မှာသော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ဆဲမှာ သော်လည်းကောင်း အဲဒီအချိန်မှာ အကျိုးတရား ဖြစ်တဲ့ ပျက်စီးမှုကို စိတ်က ရောက်ပြီး ပူပင်ခံစားနေရတာကို ပြောတာ၊ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ အကျိုးတရားကို မကောင်းအဖြစ်နဲ့ ခံယူပြီး ပူပန်မှုကို ခံစားနေရတာ အဲဒါကို သောကလို့ ခေါ်တာ။ အသိတရားရှိရှိနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ဆိုတာ သောကနဲ့ တခြားစီဗျ။

ဝေ နေဦး ... ကျွန်တော် ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ဦးမယ်။ သောက ဆိုတာဟာ
 ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိတဲ့ အကျိုးတရားကို အပျက်ဘက်က ကြည့်ပြီး အခု
 လက်ငင်း တကယ် ဖြစ်လာသလို ခံစားရတာကို ခေါ်တာပဲပေါ့။ ဥပမာ- စာမေး
 ပွဲ ဖြေမယ် ကြံတဲ့ ကျောင်းသား ဒါမှမဟုတ် ဖြေနေဆဲ ကျောင်းသားဟာ ငါ
 တော့ စာမေးပွဲကျပါပြီ ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးဟာ သောကပေါ့။ ဒီလို မဟုတ်လား။
 လုံ ဟုတ်တယ် ... ငါဟာ စာမေးပွဲကို ဘယ်လို အောင်အောင် ပြင်ဆင်
 ကြိုးစားရမယ် ဆိုတဲ့ဟာက အသိတရားရှိရှိနဲ့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်တာပျ။
 ရှင်းပြီလား။

ဝေ ရှင်းပါပြီဗျာ ... ဆက်ပြောပါတော့။

လုံ အဲဒီလိုပဲ ... အိမ်ရှင်မဟာ မနက် မိုးလင်းလာရင် ငါ ဒီနေ့ ဘာတွေ
 လုပ်ဆောင်စရာ ရှိသလဲ၊ အဲဒီ လုပ်ဆောင်စရာတွေကို အချိန်မီမီ
 အကွက်စေ့စေ့ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ကြံစည်တာက ကြိုတင်
 ပြင်ဆင်မှုပျ။ ဒီနေရာမှာ တော်ရုံယောက်ျားတွေတောင် အိမ်ရှင်မကောင်း
 တစ်ယောက်ကို မမိတတ်ဘူးဗျ။ အိမ်ရှင်မကောင်းများဟာ ကြိုတင် မှန်းဆချက်
 ပျက်သွားရင်လည်း ဘယ်လို အစားထိုးရမယ် ဆိုတာကို ဖြတ်ထိုးဉာဏ်နဲ့ ချက်
 ချင်း ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ကိုင်တတ်တယ်။ ဥပမာ- ဈေးသွားဖို့ ကြံစည်ထားပေမဲ့
 ဧည့်သည် လာလို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်ရာထ နောက်ကျသွားလို့ ဖြစ်ဖြစ် ဈေးမသွား
 ဖြစ်ရင် ရှိတာနဲ့ အဆင်ပြေဖို့ စီမံတတ်တာ အိမ်ရှင်မကောင်းပဲဗျ။ ဒီလို အိမ်ရှင်
 မမျိုး မရှားပါဘူး။ သူတို့ တော်ကြပါတယ်။

ဝေ သဘောပေါက်ပါပြီ။ ယောက်ျားဟာလည်း နှုံးမသွားခင် ငါ ဒီနေ့ ဘာတွေ
 လုပ်စရာ ရှိတယ်၊ ဒါတွေကို ဘယ်လို အကွက်စေ့စေ့ လုပ်မယ် ဆိုတာ
 ကို ငါးမိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး အကွက်ချရင် ဒါဟာ သောကလို့ မခေါ်ဘဲ
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့နော်။ ဒီလို မဟုတ်ဘူးလား။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒီလိုပါပဲ။ ဒီတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဟာ လူကို အကျိုး
 ပြုသလောက် သောကဟာ လူကို ဘာအကျိုးမှ မပြုဘူး ဆိုတာ သဘော
 ပေါက်ပြီပေါ့။

ဝေ သဘောပေါက်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အချို့သောကတွေက မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့
 အကျိုးတရားကို လက်ငင်းက ကြိုယူပြီး ခံစားတာ မဟုတ်ဘဲ ရုတ်
 တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ပေါက်လာတတ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဥပမာ-
 ပစ္စည်းတစ်ခုခု ယူခါနီးမှ ရှာမတွေ့တာတို့ပေါ့ဗျာ။

လုံ ကျွန်တော် တွေးမိပါတယ်လေ။ သောက ဆိုတာ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကမ္ဘာထဲကို သောကတစ်ခုဟာ ဝင်ရောက်လာပြီ ဆိုရင် သူ့ကို ကိုယ်က နိုင်နင်းလိုက်ဖို့ လိုတယ်။ ခင်ဗျား ပြောသလို တစ်ခါ တစ်ခါမှာ သောကကို ဝင်လာလို့ မရအောင် တားဖို့ ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ မလွယ်ပါဘူး။ လူလစ်တဲ့ အပေါက်က သောကဟာ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝင်ပေါက် ပိတ်လို့ ရတဲ့ ကိစ္စမျိုးကို ကျွန်တော်က ကြိုတင် စီမံမှုနဲ့ ပိတ်ပစ်ဖို့ ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ကောင်းပြီ ... ရုတ်တရက်မို့ ဝင်ပေါက် မပိတ် နိုင်ဘဲ သောကဟာ ဝင်ရောက်လာပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ သောကကို နိုင်နင်းအောင် လုပ်ပစ်ဖို့ပဲ တတ်နိုင်တော့မှာပေါ့။

ဝေ အဲဒါကို ကျွန်တော် သိပ်လိုချင်နေတာပေါ့ဗျ။ ဝင်ပေါက် မပိတ်မိလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မမျှော်လင့်ခဲ့မိလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သောကဟာ စိတ်ကမ္ဘာထဲကို ရောက်လာပြီ ဆိုပါတော့။ သူ့ကို နိုင်နင်းအောင် ဘယ်လို တိုက်ဖျက်ရမယ် ဆိုတာကို ပြောစမ်းပါဗျာ။ ကျွန်တော် တောင့်တနေတာ အဲဒါပဲပေါ့ဗျ။

လုံ ကျွန်တော် သိသရွေ့ မှတ်မိသရွေ့တော့ ပြောမှာပါပဲဗျာ။ ကျွန်တော်ဟာ ကာယကံနဲ့ လူအများရဲ့ အကျိုးကို ထမ်းဆောင်ဖို့ ဘဝက မပေးလေ တော့ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့သာ သူတစ်ပါး အကျိုးကို ထမ်းဆောင်နိုင်သူပါ။ ဒီတော့ အကြားအမြင် သုတတွေကို မတွန့်တိုပါဘူး။ သိရင် သိသလောက် ပြောမှာပါ။ ခင်ဗျားက ဘာကြောင့် လောနေရတာလဲ။ လောတာလဲ သောက ပဲဗျ။

ဝေ လောတာ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ ဆန္ဒစောသွားတာပါ။ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွလာပြီး ဆန္ဒစောသွားမိတာပါ။ ခွင့်လွှတ်ပါ ဦးသက်လုံ။

လုံ သောကကို နိုင်နင်းဖို့ ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုတွေနည်းတူ မိမိရဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေကို ထိန်းချုပ် ကြပ်မတ်နိုင်စွမ်း ရှိအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။ အချို့လူတွေဟာ ကြံပြီး တွေးပူတတ်ကြတယ်ဗျ။ ‘မလိုလားအပ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုဟာ ဖြစ်များလာရင်တော့ ငါ ဘာလုပ်ရပါလိမ့်’ ဆိုပြီး စောစော ကတည်းက ရင်ထဲမှာ ပူပန်နေတတ်ကြတယ်။

ဝေ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီလေ။ အနိဋ္ဌာရုံ တစ်ခုကို ဖြစ်လာတော့ မလား ဆိုပြီး တွေးပူနေတာက သောကသမားပေါ့လေ။ စိတ်တည်ငြိမ်

mg yoe . com

မှန်ကန်တဲ့ လူကတော့ အရေးပေါ်ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ငါ ဘာလုပ်မယ် ဆိုတဲ့ အကြံအစည်လောက်ကို ထားထားမယ် ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်တယ်၊ ရှင်းရှင်း ပြောရရင် မိုးပြိုမှာ ကြောက်နေတာဟာ သောက သမား၊ 'မိုးမပြိုပါဘူး၊ သို့သော် ပြိုခဲ့ရင်' ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာက စိတ် တည်ငြိမ် မှန်ကန်သူဗျာ။ ကျွန်တော်က ဘေးအန္တရာယ်တွေ၊ စိတ်ညစ်တာတွေ၊ ကံဆိုးတာတွေ တစ်သက်မှာ မတွေ့နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူမှန်ရင် ဒါတွေဟာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ တွေ့တတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆိုလိုတာက ဒါတွေကို တွေ့မှ ပူပန်စရာ ရှိရင် ပူပန်ပါ။ မတွေ့ခင် ကတည်းက ကြိုပြီး စိတ်ထဲကို ဆွဲယူ ခံစားနေတာက သောက ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သောကသမားဟာ စိတ်ဒုက္ခရောက်မှုကို နှစ်ကြိမ် ခံစားရပါတယ်။

ဝေ မဖြစ်ခင်ကတည်းက စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ကြိမ်၊ တကယ် ကြုံတွေ့လာ ရရင် အဲဒီအခါမှာ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ခံစားရတာပေါ့လေ။ 'ကြောက် တတ်တဲ့ လူဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ မတွေ့ရခင်မှာပဲ အကြိမ်ကြိမ် သေရတယ်' ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလိုပေါ့။

လုံ သောက ကင်းတဲ့ လူတွေကို ကျွန်တော် ဘေးက ကြည့်ပြီး လေ့လာဖူး တယ်ဗျ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆိုတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ပြည့်စုံကုံလုံတာ ပဓာန မဟုတ် ဘူး။ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ ဘဝကို ရှုမြင်ပုံ ဒါတွေသာ အဓိကကျတယ် ဗျ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ ဖြစ်သမျှ အကောင်းချည်းပဲ၊ ဒါမှမဟုတ် အခု ဘယ်လို ဆိုးနေနေ အနာဂတ်မှာ ကောင်းတာ ဖြစ်လာမှာပဲလို့ ရှုမြင်ယုံကြည်နေတတ်တဲ့ လူတွေပဲဗျ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့လည်း ကိုယ့်စိတ်ကမ္ဘာထဲက သောကကို မောင်းထုတ်ချင်ရင် အကျိုးကို မမျှော်ဘဲ အကောင်းကို မျှော်တတ်တဲ့ သဘော ထား အမြင်ကလေးမျိုးကို မွေးပေးရမယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆမိတယ်။

ဝေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ် စကားစု တစ်ခု ရှိတယ်။ 'ရုပ်ဖျက်လာတဲ့ မင်္ဂလာ' ဆိုတဲ့ စကားစုပဲ။ အဓိပ္ပာယ်က အချို့အနိဋ္ဌာရုံတွေဟာ နောင် မှာ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုး အကြီးအကျယ် ဖြစ်စေမယ့်ဟာမျိုးပေါ့လေ။ ဥပမာ- အိမ်မီးလောင်တယ် ဆိုပါတော့။ ဒါဟာ မကောင်းကျိုးပဲလို့ ထင်ရ တယ်။ နောက်ထပ် အိမ်ပြန်ဆောက်မယ်လို့ အိမ်တိုင် ပြန်တူးတော့ ရွှေအိုး တွေ့တယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒီတော့ ဒီဥပမာမှာ စောစောက အိမ်မီးလောင်ခြင်း ဟာ အနိဋ္ဌာရုံ အသွင်သဏ္ဍာန် ရုပ်ဖျက်ရောက်လာတဲ့ မင်္ဂလာလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ နစ်နစ်နာနာ ပြောဆို ဆုံးမခံရတဲ့ တပည့်ဟာ စိတ်ထဲမှာ မခံချင်ဖြစ်ပြီး စာကို ကြိုးစားလို့ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူး ရတာမျိုး လည်း ပါပါတယ်။ လူရဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ဟာ တစ်ခါတလေ အဝေးကို မမီတတ်ဘူးဗျ။ နောက်ပြီး စိတ်ရဲ့ အနေအထားတွေကလည်း ခဏခဏပဲ ပြောင်းနေတတ်တယ်။ ဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်ရပ်နဲ့ လက်ငင်း ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အနေအထားနဲ့ မဟပ်မိရင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့အသွင်မျိုး မြင်တတ်ကြရော။ ဒီတော့ စိတ်ခံစားမှုဟာလည်း မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်လာရတယ်။

ဝေ ဥပမာနဲ့ ပြောစမ်းပါဗျာ။

လုံ ဒီလိုလေဗျာ ... ခင်ဗျားဟာ အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်ရင်း ပျင်းနေမယ် ဆိုပါတော့။ စကားပြောဖော် လိုနေတုန်း ကျွန်တော် ရောက် လာမယ်။ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော် ရောက်လာတာဟာ ...။

ဝေ သိပ်ကောင်းတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံမို့ ကျွန်တော့်စိတ် ပျော်သွားမှာပေါ့။

လုံ ကောင်းပြီ။ ခင်ဗျား ငှားထားတဲ့စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်နေမယ်။ စာအုပ် ကလည်း တော်တော်ကြာ ပြန်ပေးရတော့မယ်။ ပြန်ပေးပြီးရင် နောက်ကို တော်တော်နဲ့ ပြန်ငှားလို့ ရမယ့် စာအုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားကလည်း ပြီးအောင် ဖတ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ သိပ်ရှိနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် ရောက် လာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

ဝေ ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက်ကြီးပေါ့ဗျ။

လုံ ကဲ ... ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်းက ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်အနေအထား ပေါ် မူတည်ပြီး ဣဋ္ဌာရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်နေပြီ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အရှည်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးတရားကို မမျှော်မှန်းနိုင်ဘဲ တိုတိုမှာ ဖြစ်ပေါ်မယ့် (ဝါ) လက်ငင်း ဖြစ်ပေါ် တဲ့ အကျိုးတရားကလေးကို ကြည့်တယ်။ ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားတယ်။ ဒီအကျင့်တွေကြောင့် သောကဟာ ဝင်ရောက်လာဖို့ လွယ်တော့တာပေါ့။

ဝေ ဒီအတိုင်း ဆိုရင် ခင်ဗျား ဆိုလိုတာက အချို့ကိစ္စတွေမှာ အကြောင်း တရား တစ်ခုတည်းက အကျိုးတရား အနည်းဆုံး နှစ်ခုလောက် ရှိနိုင် သလိုပါလားဗျ။ ကျွန်တော် ထင်နေတာက အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဟာ တစ်စုံမို့ တစ်ခုစီ ရှိတယ်ပဲ မှတ်နေတာ။

လုံ ဟာ ... ဒါတော့ ခင်ဗျားဘာသာ ခင်ဗျား မှတ်တာပဲ။ စဉ်းစားကြည့် ပါဦး။ ဥပမာဗျာ ... ပန်းပုဆရာကြီးဟာ သစ်သားတစ်ခုကို ရောင်းဖို့ အရုပ်ထုတယ်။ အကြောင်းတရားက အရုပ်ထုခြင်း။ ဒီတော့ အကျိုးတရားက ဘာဖြစ်သလဲ။

မေ အကျိုးတရားက အရုပ် (ဝါ) ရုပ်တု ဖြစ်လာတာပေါ့။

လုံ အဲဒါက အနီးကပ် အကျိုးတရားဗျ။ နည်းနည်း ဝေးတဲ့ အကျိုးတရားက ရောင်းလိုက်လို့ ပိုက်ဆံရတာ။ ဒီထက်ပိုပြီး ရှည်ဝေးတဲ့ အကျိုးတရားက အရုပ်ထုခြင်း ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အဖြစ် အသက်ရှည်နေရခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးကိုလည်း ပေးသပေါ့ဗျာ။ ကဲပါလေ ... ဒါတွေကို လျှောက်ပြောနေရင် စကားတွေ ကျယ်ကုန်ဦးမယ်။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာက စိတ်ရဲ့အနေအထား ဆိုတာ အမြင်သဘောထားကို ပြုပြင်ပေး တာပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မကောင်းတာချည်းပဲ ကြည့်တတ် မြင်တတ် ရင် စိတ်ရဲ့ အနေအထားဟာလည်း မကောင်းတဲ့ အနေအထား ဖြစ်တော့ မကောင်းတာကိုပဲ ခံစားနေရတယ်။ ဒါကြောင့် သောက ပျောက်ချင်ရင် ကိုယ် လက်ငင်း ကြုံတွေ့နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှာ ကောင်းတာကလေးတွေကို ဖော်ထုတ် ရှုမြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မေ ခင်ဗျား ပြောတာ တစ်ခု သတိရတယ်ဗျို့။ ဘီလူးရုပ်မှာ အလှအပကို ရှာတတ်ရမယ် ဆိုတာလေ။ ခင်ဗျားစကား ခင်ဗျားတောင် ပြန်မေ့သွား ပြီလား မသိဘူး။

လုံ မမေ့ပါဘူးဗျာ။ အခု ပြောနေတာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကိုယ် လက်ငင်း ကြုံနေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဟာ သာယာစရာ မကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ပဲ ထားပါ ဦး။ ဒီအထဲက ငါ့အတွက် ကောင်းကျိုးပြုစရာ ဘာရှိသလဲ၊ သင်ခန်းစာ ယူစရာ ဘာရှိသလဲ၊ ငါ့အတွက် ဘယ်လို မှတ်ကျောက် ဖြစ်သလဲ ဆိုတာတွေကို ရှာကြံ ယူတတ်မယ် ဆိုရင် အနိဋ္ဌာရုံမှန်သမျှ ကိုယ့်အတွက် ရုပ်အသွင်ပြောင်းလာတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံတွေ ဆိုတာ လက်တွေ့ ရရှိ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေ ဒီလို အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့လူအတွက် သောက ဝင်စရာ ဝင်ပေါက်ဟာ သိပ်ကျဉ်းမြောင်းသွားမှာပေါ့လေ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ သောကကိုလည်း အလဲမထိုးနိုင်ရင်တောင်မှ အမှတ်နဲ့ တော့ အနိုင်ယူနိုင်မှာ မုချပါ။ ပြီးတော့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျတဲ့ ဖြစ်ရပ်

တွေနဲ့ ဆုံရလို့ ဒီလို စဉ်းစားနိုင်ရင် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်လာမှာ အမှန်ပဲ။ ဘဝ ဆိုတာ အမှားတွေ၊ စမ်းသပ်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်ရပါတယ် ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ နှလုံးသွင်းပေါ့။

မေ ဟုတ်တာပေါ့လေ။ အမှား တွေတော့ ပညာရပြီး နောက်တစ်ခါ အောင် မြင်နိုင်တယ်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဟာ ကိုယ့်ကို စမ်းသပ်မှုမှတ်ကျောက် တစ်ခု လိုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီအခါမှာ ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယ တက်လာနိုင်တာပေါ့။

လုံ ကဲ ... စကားရင်းကို ဆက်ကြပါဦးစို့။ သောက ကင်းပျောက်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပမာကလေး ပြန်ပြောရင် ခင်ဗျား ခြုံငုံမိမှာပါ။ ဒီတော့ တစ်နေရာကို ဥပမာပြမယ်။ အရေးကြီးတဲ့ စာမေးပွဲတစ်ခုကို ဖြေရတော့မယ် ဆိုပါတော့။ ငါတော့ ကျမှာပဲ ဆိုပြီး ကျရှုံးမှု စိတ်ဒုက္ခကို ကြိုတင်ခံစားမနေဘဲ ငါ ကြိုးစားရင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်အနေအထားနဲ့ စတင်ရမယ် ဗျ။ ပြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် ပြည့်စုံအောင် ပြင်ဆင်ရမယ်။ ဒီနေရာမှာ 'တတ်နိုင်သလောက်' ဆိုတဲ့စကားကို တိတိကျကျ ယူရမယ်ဗျ။ တတ်နိုင်စွမ်း နိုင်တာထက်လည်း မလျော့စေနဲ့။ ကိုယ် တတ်စွမ်းနိုင်တာထက်လည်း မပိုစေ နဲ့ဗျ။ ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာ နားဖို့ လိုရင် နားရမယ်။ အိပ်ဖို့ လိုရင် အိပ်ရမယ်။ ပေတံကလေးတစ်ခုကိုပဲ ဆိုပါစေဗျ။ လက်ဆန့်ပြီး ကြာကြာ ကိုင်ထားရင် ခင်ဗျား တစ်ရက်လုံးလုံး ကိုင်နိုင်ပါ့မလား။

မေ ဘယ်ကိုင်နိုင်မလဲဗျ။

လုံ ဟုတ်တယ်၊ ချထားလိုက် ပြန်ကိုင်လိုက် လုပ်ရင် တစ်လလည်း လုပ်နိုင် တယ်၊ တစ်နှစ်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုပေါ့ဗျာ ... လူ ဆိုတာ စိတ် ချည်းပဲ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်ခန္ဓာကလည်း ရှိနေတော့ ဣရိယာပုတ်ကိုလည်း ငဲ့တန် သလောက် ငဲ့ရမှာပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော် အခု ပြောသလို ပြင်ဆင် ကြိုးစားပြီး အောင်ရမယ်၊ အောင်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်အနေအထားမျိုးနဲ့ စာမေးပွဲ ဖြေရင် အောင်မြင်ဖို့ အလားအလာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျရင်တောင် မှ စိတ်ညစ်မှုကို တစ်ကြိမ်သာ ခံစားရမှာပါ။

မေ ပြီးတော့ ကျရှုံးမှုကို ကိုယ့်ရဲ့အမှား ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကို စမ်းသပ်ချက် တစ်ခုအနေနဲ့ သဘောထားပြီး သင်ခန်းစာ ယူတန်ယူ၊ အားမာန် သွေးတန် သွေးပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မှတ်ကျောက်အတင်ခံရမှာပေါ့။

ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ။ သောကကတော့ ဘာကောင်းကျိုးမှ မပေးတာ အမှန်ပါပဲ။

လုံ ဒါပေမဲ့ ပြောမယ့်သာ ပြောရတယ်။ စာမေးပွဲ ကျရှုံးရတဲ့လူ တော်တော်များများဟာ သောကကြောင့် မဟုတ်ဘူးလို့ ဖတ်ဖူးတယ်ဗျ။ သောကကြောင့် ကျရှုံးရတဲ့လူ သိပ်နည်းတယ်တဲ့။ ရာခိုင်နှုန်း များများက အိမ်မှုကိစ္စများတာတို့၊ အိမ်က နားပူတာတို့၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု လျော့နည်းတာတို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ရတယ်တဲ့။

ဝေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ဗျာ၊ အခု ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးနေတာက သောကကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ လူနည်းစုအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါစေလေ။ သောက ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်နေတော့ ထည့်ဆွေးနွေးမှ ပြည့်စုံမှာပေါ့ဗျာ။

လုံ ဟုတ်ပါပြီလေ။ ဒါကြောင့်လည်း ဆွေးနွေး တင်ပြရတာပါပဲ။ ကဲ ... အိမ်ထောင်ကိစ္စလည်း ပြောကြပါဦးစို့။ အချို့ယောက်ျားတွေဟာ ကိုယ့်မိန်းမကြောင့်လည်း သောကရောက်ကြရတာကိုး။ ယောက်ျား ဆိုတာ မိန်းမရဲ့ စိတ်အနေအထားကိုလည်း နည်းနည်းပါးပါး နားလည်ထားရမှာပေါ့လေ။ အတူနေနေရပြီကိုး။ မိန်းမများဟာ မီးယပ်လာခိုက်မှာ စိတ်အနေအထား ပြောင်းတတ်တယ်။ သူတို့ခံမှာလည်း သူတို့ကိစ္စနဲ့သူတို့ စိတ်ရှုပ်နေတာကိုး။ သွားရခက်လာရခက် ဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဒီအချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ တိုတတ် ... ဆတ်တတ်တယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်ထားရင် ယောက်ျားကလည်း သောက မရောက်တော့ဘူးဗျ။ ဒီအချိန်ကလေး ကျော်သွားရင် မိန်းမဟာ စိတ်အနေအထား ပြန်မှန်သွားပြီကိုး။

ဝေ ဒါပေါ့လေ ... ဒါဟာ ဥပမာတစ်ခုပေါ့။ ယောက်ျား ဆိုတာက ကိုယ့်မိန်းမနဲ့ စိတ်အနေအထားကို ဂရုစိုက် ကြည့်ရှုပြီး နားလည်တတ်ရင် နားလည်တတ်သလောက် အိမ်ထောင်မှာ သောက ကင်းပျောက်တာပေါ့။ မိန်းမကလည်း ကိုယ့်ယောက်ျားရဲ့ စိတ်အနေအထား ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို အကဲခတ်ကြည့်မှတ်တတ်ရင် သာယာပျော်ရွှင်ရတာပေါ့လေ။ လူရဲ့ စိတ်အနေအထား ခေါ်တဲ့ Mood ဆိုတာက အချိန်ပိုင်းနဲ့ ပြောင်းလဲနေတတ်တာပါ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ သူက စိတ်နေသဘောထားလို ကြာရှည်ခံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးသားတယ်၊ ကောက်ကျစ်တယ် ဆိုတာမျိုးက စိတ်သဘောထား၊ စိတ်လက္ခဏာတွေပါ။ စိတ်ရှုပ်တယ်၊ ပျော်တယ်၊ စိတ်တိုတယ်၊ ပျင်းတယ်

ဆိုတာမျိုးတွေက စိတ်ရဲ့အနေအထား၊ ယာယီ ဖြစ်ပေါ်မှုတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ် အနေအထားတစ်မျိုးကို ခဏခဏ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း လက်ခံ မွေးမြူသွားမယ် ဆိုရင် တော့ ကြာရင် စိတ်နေသဘောထား ဖြစ်လာတတ်တယ်။

ဝေ ဒါကို ကျွန်တော် သိပါတယ်လေ။ ရှေ့ဆက်သာ ပြောပါတော့။

လုံ အချို့ အိမ်ထောင်ကျတော့ သားသမီး မရှိဘူးဗျ။ ဒီတော့ မိန်းမဟာ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို သိပ်ပြီး အာရုံပြုလာတတ်တယ်။ အိမ်ကို မတရား သန့်ရှင်းစေချင်တာမျိုးပေါ့ဗျာ။ တချို့ကျတော့ ခွေးတွေ ကြောင်တွေ မွေးမြူကြ တယ်။ သူတို့အတွက် ကျွန်တော် အကြံပြုချင်တာက အိမ်တွင်းမှာလည်း အာရုံ ထားသလောက်တော့ ထားပါ။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ပြင်က လူအများနဲ့ ဆက်ဆံ လုပ် ကိုင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းမျိုးကိုလည်း တတ်အားသရွေ့ တွဲဖက် လုပ်ကိုင်ပေးပါလို့ အကြံပြုချင်တာပဲ။

ဝေ ယောက်ျားလည်း ဒီလိုပေါ့ဗျာ။ အိမ်နဲ့ ရုံးနဲ့ချည်း အချိန်မကုန်ဘဲ ပြင်ပ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတို့၊ အားကစားလုပ်ငန်းတို့ လုပ်ကိုင်ပေးသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူး မှတ်ဖူးပါတယ်။

လုံ မှန်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း စိတ်ဟာ တက်ကြွ ရွှင်လန်းလာမယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ ဖျတ်လတ်ရင် စိတ်ကလည်း တက်ကြွ ရွှင်လန်းတာပဲ။ အိုင်ရေဘဝက စီးရေဘဝကို ရောက်လေ ကောင်းလေပဲဗျ။ အိုင်နေတဲ့ရေဟာ နေရာသစ်ကို မဆက်ဆံရဘဲ စီးနေတဲ့ရေမှ နေရာသစ်ကို ဆက်ဆံတွေ့ဖြစ်တယ်။ လူလည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဆက်ဆံမှ လူမျိုးစုံ၊ ဘဝမျိုးစုံ၊ စိတ်မျိုးစုံကို ကြုံရပြီး သောက ကိုလည်း ဖြေနိုင်တယ်။ နှလုံးသားက ရင့်ကျက်လာနိုင်တယ်လေ။

ဝေ လူ ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ နေရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မှာတော့ တစ်ပါးသူတွေနဲ့ ရောနှော ဆက်ဆံရတယ်။ ဒီချိန်ခွင်လျှာ ညီနေရမယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပြီးသားပါ။ ဟော ... ခင်ဗျားနဲ့ စကားဆွေးနွေး ရတာ ကျုပ်စိတ်ထဲက သောကတွေ မရှိတော့သလောက်ပဲဗျို့။ ကျေးဇူးပါပဲ၊ ပြန်လိုက်ဦးမယ်။

လုံ ကောင်းပါပြီလေ ... ကျွန်တော်တို့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ခန္ဓာတွေကို ဂရု စိုက်ပြီး ကောင်းမွန် သာယာအောင် ပြုပြင်ပေးကြရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပ်ပြီး တန်ဖိုးရှိလာကြမှာပါဗျာ။ ကဲ ... သွားပေးဦးတော့။

ဘဝအရသာ



ဘဝအရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားချင်ရင် ...
လူဖြစ်ကျိုးနပ်ချင်ရင်
သူတစ်ပါးကို ငါ ဘာကူညီရမလဲ၊
ငါ ဘယ်လို သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းမြေ့သွားအောင်
လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာတွေ တွေးပါ။
ပြီးတော့ သေးမွဲချင် သေးမွဲပါစေ၊ ဆောင်ရွက်ပါ။

ဘဝအရသာ

ဦးသံဝေ ဒါထက် ဦးသက်လုံရေ ... ခရီးရောက်မဆိုက်ပဲ ပြောရဦးမယ်။
 ဦးသက်လုံ ဘာများပါလဲဗျ။ ခင်ဗျားမှာ ဆွေးနွေးစရာ ပါလာပြန်ပြီလား။
 ဝေ ဆွေးနွေးစရာရယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့တော့ ခင်ဗျား ဆွေးနွေးတဲ့
 အကြောင်းအရာကိုပဲ ကျွန်တော်က မှတ်သားနာယူမှာပါ။
 လုံ နို့ ... ခင်ဗျား ခုတင်က ပြောရဦးမယ် ဆိုတာက ဘာလဲဗျ။
 ဝေ ဒါက ဒီလိုလေ ... ခင်ဗျားနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးကြတာတွေကို
 ခင်ဗျားက စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆောင်းပါးအဖြစ် ပြန်ပြန်ရေးနေတယ်
 မဟုတ်လား။ အဲဒါကို လူကြီးလူငယ် တော်တော်များများက ဖတ်နေကြတယ်။
 လုံ အဲဒါ ဘာဖြစ်လဲဗျ။ ဖတ်စေချင်လို့ ရေးနေတာပဲကို။
 ဝေ ဟုတ်ပါတယ်လေ။ ကျွန်တော် စကားဆုံးအောင် ပြောပါရစေဦး။ အဲဒီလို
 ဖတ်ကြတော့ တချို့က ခင်ဗျား ရေးတဲ့နည်းတွေကို ကြိုက်တော့ ကြိုက်
 တယ်၊ ဒါပေမဲ့ လိုက်မလုပ်နိုင်လို့ မိမိကိုယ်မိမိ အားမလို အားမရ ဖြစ်ရတယ်လို့
 ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်ဗျ။
 လုံ ဟာ ... ဒီလို ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ စိတ်ကမ္ဘာနဲ့ ပတ်သက်ရင် ရည်ရွယ်ချက်
 တစ်ခုတည်းအတွက် နည်းလမ်းပေါင်း ထောင်သောင်းမက ရှိတယ်ဗျ။
 ဒီတော့ နည်းလမ်းတစ်ခုဟာ ကိုယ်နဲ့ မအပ်စပ်ရင် မလုပ်နဲ့ပေါ့။ အခြား နည်း
 လမ်းတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်ဦးမယ်။ ကိုယ့်အတွက် ကျင့်ကြံလုပ်ကိုင်နိုင်မှုလည်း

mgyoe.com

ရှိရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်က လက်ခံတဲ့ နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်မယ်၊ အဲဒါမျိုး ကျတော့ မှ လိုက်ကျင့်ရုံပဲ။ နည်းလမ်းမှန်သမျှတော့ ကောင်းတာချည်းပဲ။ ဥပမာ- ချိုတဲ့ အရသာဟာ ကောင်းတယ် ဆိုပါတော့။ ချိုတာ ကြိုက်တာနဲ့ သကြားချည်း စားနေရမယ် မဟုတ်ဘူး။ ထန်းလျက်နဲ့လည်း ကိုယ့်စိတ်က တွေ့ချင်တွေ့မယ်။ ကြံနဲ့လည်း တွေ့ချင်တွေ့မယ်။ ဆီးဖြူသီး စားပြီး ရေသောက်တာနဲ့လည်း စိတ် အခန့်သင့်ချင် သင့်မယ်။ ဒီလို သဘောပေါ့။ ဒါထက် ခင်ဗျားကို ဘာပြောလိုက် လို့လဲ။

မေ ပြောတာကတော့ လူအမျိုးမျိုးက အချက်အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။ ဥပမာ သဘောနဲ့ တစ်ခုလောက် ပြန်ပြောပါ့မယ်။ ခင်ဗျားက တစ်ခါ ပြောဖူး တယ်။ ကိုယ် ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ... မှတ်မိပါသလား။
လုံ ဟုတ်ကဲ့ ... မှတ်မိပါတယ်။

မေ အဲဒါ သူက ဝါသနာမပါတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတယ်တဲ့။ အခုမှ အလုပ် က ထွက်ပြီး တခြားပြောင်းဖို့ ဆိုတာ မလွယ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ ရှင်း ရှင်း ပြောရရင် သူက စာရင်းအင်းအလုပ် လုပ်နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝါသနာပါ တာက စာရေးတဲ့အလုပ် ဆိုပဲ။ အခုလည်း သူဟာ စာပေလုပ်သားအဖွဲ့ဝင်ပါ။

လုံ ဪ ... ဒီလိုကိစ္စမျိုးလား။ ကျွန်တော် ပြောတာက အလုပ်ကို ရွေးရ တော့မယ် ဆိုရင် ဝါသနာပါတာကို ရွေးပါ။ ဘဝမှာ တိုးတက်အောင်မြင် လွယ်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပဲလို့ ပြောတာပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော့်စကားကို ကြားသိရတဲ့ အချိန်မှာ ဝါသနာမပါတဲ့ အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခွဲ ရတာ နှစ်အတော် ကြာနေပြီ ဆိုတော့ ဒီနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးလို့ ဘယ်ရတော့ မလဲ။ ဒီမှာ ဦးသံဝေ။

မေ ဟုတ်ကဲ့ ... နားထောင်နေပါတယ်။

လုံ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးနေတဲ့ နည်းလမ်းမှန်သမျှဟာ ဥပဒေ မဟုတ်ပါဘူး ဗျ။ တင်ပြ အကြံပြုချက်တွေပါ။ စပ်ဟပ်ရင် တိုက်ရိုက် သုံးပါ။ ပြင်ဖို့ လိုရင် ကိုယ်နဲ့ အပ်စပ်အောင် ပြုပြင်သုံးပါ။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်ရင် ဒီနည်းလမ်းကို ပယ်ပြီး သင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်းကို စောင့်ပါ။ အဆုံးခရီးတစ်နေရာဆီကို သွား တဲ့လမ်းတွေက ထောင်သောင်း ရှိပါတယ်လို့ ပြောပြီးပါကော။

ဝေ အခုတင်က လူမျိုးကျတော့ ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကို ရွေးလုပ်ပါ ဆိုတာ မေ့ထားလိုက်ရမယ်ပေါ့။

လုံ လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အချက်ကလေးတွေ ကြုံဖန် ရှာကြည့်ပြီး လုပ်နေကျအလုပ်ကိုပဲ ပျော်စရာ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ကြည့် ဦးပေါ့။ ဒါမှ မရရင် ဒါက ငါ အသက်မွေးကျောင်းအတွက် လုပ်နေတာပဲ၊ အားလပ်ချိန်မှာ ငါ ဝါသနာပါတဲ့ စာရေးခြင်းအလုပ်ကို လုပ်နိုင်တာပဲ၊ ဝမ်းသာ စရာပေါ့။ ပြီးတော့ ဒီနေရာမှာ ဝါသနာမပါတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရတာပဲ ကောင်း သလို ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ စာရင်းအင်း အလုပ်ကနေပြီး ဘာမှ မစပ်ဟပ်တဲ့ စာရေးတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ပြောင်းရာမှာ စိတ်ဟာ မတူတဲ့ နယ်ပယ် ကို ဝင်ရတဲ့အတွက် အပြောင်းအလဲသဘောနဲ့ လန်းဆန်းလာတတ်တယ်ဗျ။ တစ်မျိုး ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်စရာ မလိုပါဘူး။

ဝေ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ။ စုံထောက် ဦးစံရှား တစ်ခါတစ်ခါ တယော ထထိုးသလို မျိုးပေါ့နော်။

လုံ ခင်ဗျား ဒါတွေ တော်တာပဲ။ လွယ်လင့်တကူ ဥပမာကို ကြုံဖန် ရ တတ်တယ်။

ဝေ ဒါလည်း ပါရမီတစ်မျိုးလို့ ဆိုပါတော့ဗျာ။ ဒါထက် ဒီနေ့ ဘာကို ဆွေးနွေး မလဲ။

လုံ ရင်ထဲမှာ သီးသန့် မရှိလေတော့ ပူပူနွေးနွေး ဖတ်မိတဲ့ ဆောင်းပါးပါ အချက်အလက်တွေကို မူတည်ပြီး ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။

ဝေ ဘာအကြောင်းလဲဗျ။

လုံ ဘဝရဲ့ အရသာကို ခံတတ်ဖို့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးချင်တာပါ။

ဝေ ဘဝမှာ နေပျော်မယ်၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ် ဆိုတဲ့ ကိစ္စမျိုးပေါ့။ ဆွေးနွေး စမ်းပါဗျာ။ လူတော်တော်များများနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

လုံ တော်တော်များများ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝရဲ့ အလွှာတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါ တယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေမှာ ဘယ်လို စိတ်ထားမျိုးတွေ ဖြစ်တတ် သလဲ ဆိုရင် အရေးပါ အရာရောက်တဲ့ နေရာတွေမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့လူတွေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ထင်ရှားပြီး နေရာမြင့်မြင့် ရောက်နေတဲ့လူတွေအပေါ် မနာလိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်ကြတယ်ဗျ။

ဝေ အင်းပေါ့လေ ... သူတော့ ကောင်းစားနေတယ်၊ ငါတော့ မဟန်ပါလား
ဘာလားနဲ့ အခြောက်တိုက် မနာလိုဝန်တို့ ဖြစ်နေတတ်တာပေါ့။ ဒါဟာ
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ရောဂါပေးတာ တစ်မျိုးပေါ့လေ။

လုံ ရောဂါပေးရုံမကဘူး၊ အမြင်ပါ လွဲမှားနေတယ်။ မဟုတ်တဲ့ အမြင်ကြီး
မြင်နေတာ။ ဘဝရဲ့ အရသာ ဆိုတာ အာဏာ ရှိမှ၊ ရာထူး ရှိမှ၊ ထင်ရှား
ကျော်ကြားမှ၊ စည်းစိမ် ကြွယ်ဝမှ ဘဝအရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရပြီး
ပျော်ရွှင်နေနိုင်တယ်လို့ မြင်နေတာ။ ဒီအမြင်ဟာ မှားတယ်ဗျ။

ဝေ မှားမယ့်သာ မှားရော၊ လူတော်တော်များများက ဒီလိုပဲ တထစ်ချ စွဲမှတ်
ထားတယ်။

လုံ အမှန်တရား ဆိုရင် ဘာသာတိုင်းက ဟောမှာပေါ့။ ဘယ်ဘာသာက
ရာထူးဂုဏ်သိန် စည်းစိမ်ကို အပတ်တကုတ် လိုက်လံရှာဖွေနေရမယ်လို့
ဟောသလဲဗျာ။ ကျွန်တော်တော့ မဖတ်ဖူးသေးပါဘူး။ ဒီမှာ ဦးသံဝေရေ ...
အခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့ ရာထူးဂုဏ်သိန် စည်းစိမ်ချမ်းသာ ကျော်စောက်တို့ ရှိတဲ့
လူတွေထဲမှာ စိတ်မချမ်းမသာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့နေပြီး ဘဝရဲ့ အရသာကို
မခံစားနိုင်တဲ့လူတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကပဲ စောစောက အမြင်
မှားယွင်းနေကြောင်း သက်သေခံနေပါတယ်။

ဝေ ဘဝမှာ ကျေနပ်မှုမရဘဲ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဘဲ ဖြစ်နေကြတယ်ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်တယ်။ ဘဝရဲ့ အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစား စံစားနိုင်ဖို့ဟာ
အာဏာ၊ ရာထူး၊ စည်းစိမ် ကျော်စောမှုတွေ မလိုပါဘူးဗျ။ ဥပမာ-
တံငါသည် ရေလုပ်သားကြီးပဲ ဆိုပါတော့။ သူ့ဘဝဟာ စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့
မပြည့်စုံပေမဲ့ ကျေနပ်ကျန်းမာပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ ဘဝအရသာကို ခံနေနိုင်
ပါတယ်။

ဝေ ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ အသိ လယ်သမားကြီး တစ်ယောက်
လည်း ဒီလိုပဲဗျ။ လယ်လုပ်ငန်းကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရတယ်။ သူနဲ့
သူ့မိသားစုအတွက် စားဝတ်နေရေးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရုံ နေနေရတယ်။ ရုပ်ရှင်
ဇာတ်ပွဲတွေ သူ ဘယ်တော့မှ မကြည့်ဘူး။ အားလပ်ရက် အပျော်ခရီးထွက်တယ်
ဆိုတာ ဝေးရော။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဘဝမှာ သူ ကျေနပ်ပြီး ပျော်ရွှင်နေတော့ လူဖြစ်
ကျိုး နပ်နေတာပေါ့။ ကိုယ်ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါတွေ ကင်းသဗျာ။

mgyoe.com

လုံ ကိုယ်ရောဂါ ကင်းတာကတော့ အစားအသောက် မှန်တယ်။ တွေ့ကရာ တွေ မစားဘူး။ ပြီးတော့ ငွေကြေး မပြည့်စုံတော့ ရာသီစာပဲ စားဖြစ် တယ်။ လေကောင်းလေသန့် ရတယ်။ လှုပ်ရှားမှုရှိတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ဖြစ် မှာပါ။ စိတ်ရောဂါ ကင်းတာက သူ သိသည် ဖြစ်စေ၊ မသိသည် ဖြစ်စေ ဘဝ ပေါ်မှာ သဘောထားအမြင်တွေ၊ အယူအဆ အစွဲအမှတ်တွေ မှန်ကန်နေလို့ဗျ။

မေ ဘယ်လို မှန်ကန်နေတာလဲ။

လုံ ဘဝမှာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဘဝအရသာကို ပြည့်ပြည့် ဝဝ ခံစားချင်ရင် ငါ ဘာလုပ်ဖို့ လူ ဖြစ်လာတာလဲ ဆိုတဲ့ သဘောထား ပေါ်မှာ တည်တယ်ဗျ။ ငါ့အလိုတွေ ပြည့်ရမယ်၊ အခြားလူတွေ ဘယ်လို ဒုက္ခ ရောက်ရောက် ငါ ချမ်းသာရမယ်၊ လူတွေဟာ ငါ့ကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ငါ့အကျိုး ကို သယ်ပိုးရမယ်၊ ငါ့အကျိုး ပြီးစီးဖို့ ငွေနဲ့ ပေါက်ရပေါက်ရ လုပ်ခိုင်းမယ် စသဖြင့် ဒီလို သဘောမျိုးတွေ ထားနေရင်း ထားနေတဲ့လူဟာ လှုပ်ရှားမှု ပြည့်ဝ နေပေမဲ့ ဘဝအရသာတော့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဘယ်တော့မှ မခံစားရဘူးဗျ။ ပူပင် သောကနဲ့ စိတ်တိုခြင်း ဒေါသတွေအကြားမှာ လူးလို့မ့်နေရမှာပဲ။

မေ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကလေးကို ထောက်ပြပါဦးဗျာ။

လုံ ငါဟာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတာ ငါတို့ လူသား အဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ ကောင်း ကျိုးကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လူ ဖြစ်လာတာ၊ ဒါကြောင့် ငါနဲ့အတူတူ နေထိုင် သူတွေ၊ အလုပ်အတူတူ လုပ်နေကြသူတွေ၊ တစ်နည်းနည်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်း နေရသူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ လူ ဖြစ်လာတာ ဆိုတဲ့ သဘောထားကို ရင်ထဲမှာ လက်ခံပြီး ရှင်သန်အောင် မွေးမြူပေးရမယ်ဗျ။

မေ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကောင်းထားမယ်၊ ကူညီစောင့်မမယ် ဆိုတာက လုပ်မယ် ဆိုရင် လုပ်နိုင်မှာပါလေ။

လုံ လုပ်နိုင်ရုံ မကဘူး၊ လုပ်လည်း လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဗျ။ သဘာဝနဲ့လည်း ညီတယ်။ သစ်စေ့တစေ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ဟာ ဘာလဲ။ ရှင်သန် ကြီးထွားလာပြီး သစ်ပင်ကြီး ဖြစ်ဖို့ မဟုတ်လား။ သစ်ပင်လောကကို ဖြည့်ဆည်း ပေးတဲ့ အင်အားတစ်ရပ်ပေါ့။ လူ ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲဗျ။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ရုပ်၊ စိတ်၊ သိက္ခာ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ပြီး လူသားအဖွဲ့အစည်းကြီးကို အင်အား ဖြည့်ဆည်းပေးတာ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ လူအဖွဲ့အစည်းမှာ အဆိပ် အတောက် ဖြစ်ရမှာလဲ။

- ဝေ နက်နက်နဲ့နဲ့ စဉ်းစားရင် ခင်ဗျား ပြောတာ မှန်ပါတယ်။
- လုံ မှန်ရင် လိုက်လုပ်သင့်တာပေါ့။ ဒီတော့ အခြေခံအနေနဲ့ ကျင့်ကြံရမှာက ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်ပြီး ဆက်ဆံ ထိတွေ့နေရတဲ့ လူတွေအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ကလေး မွေးရမယ်။ ဒါဟာလည်း အတတ်ပညာတစ်ခု ဆိုတော့ အခြားသော အတတ်ပညာတွေလိုပဲ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ပေးဖို့တော့ လိုတယ်ဗျာနော်။
- ဝေ လွယ်ကူတဲ့နည်း ဆိုရင် နေ့စဉ်တော့ လုပ်ရမှာပေါ့။ နေ့စဉ် လုပ်ပေးရင် လည်း လွယ်ကူ ချောမောရတာချည်းပါပဲလေ။ ကဲ ... အသေးစိတ်ကို ဆက်ပြောပါဦး။
- လုံ ဒီလိုဗျ။ ဥပမာ- ပထမနေ့မှာ ဆိုပါတော့ ... လူတွေရဲ့ အဝတ်အစား ဝတ်ပုံတွေ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေ၊ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ပုံ စရိုက်တွေကို ဂရုစိုက် လေ့လာမှတ်သားပေါ့။ နောက်နေ့ကျတော့ သူတို့ ပြောတဲ့ အကြောင်း အရာတွေ လေ့လာ မှတ်ထားရမယ်။ ဟော ... နောက်နေ့ကျတော့ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကူညီရိုင်းပင်းမှု ရှိတယ် မရှိဘူး လေ့လာကြည့်ပေါ့။ အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံနေရသူတွေကို လေ့လာရင် သူတို့ ဘယ်နေရာမှာ သန်တယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ ချို့တဲ့ချက် ရှိတယ် ဆိုတာတွေကို အထူးဂရုပြု မှတ်သားရမယ်။
- ဝေ ဘာလုပ်ဖို့ လေ့လာ မှတ်သားမှာလဲ။
- လုံ ဟာ ... ဒီတော့မှ ခင်ဗျားက သူတို့ကို ကူညီ အားပေးနိုင်မှာပေါ့ဗျ။ သူတို့ သန်တဲ့ အချက်တွေမှာ ချီးကျူးအားပေးရမယ်။ သူတို့ရဲ့ အားနည်း ချက်ကျတော့ နှစ်သိမ့်အားပေးပြီး ကူညီ မြှင့်တင်ပေးရမှာပေါ့။
- ဝေ အဲဒါဆိုရင် ဘဝရဲ့ အရသာ ပေါ်လာရောလား။
- လုံ စိတ်ကမ္ဘာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဘေးက စဉ်းစားပြီး သိရတာထက် လုပ် ကြည့်မှ သဘောပေါက်တယ် ဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေက ပိုပြီး များပါတယ်ဗျ။ လုပ်ကြည့်ပြီးမှ ဟုတ် မဟုတ် ပြောရမှာပဲ။ ဘဝရဲ့ အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရပြီး လူဖြစ်ကျိုးနပ်တဲ့ လူတိုင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ မေ့ထားပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီမစနေတဲ့လူတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က စိတ်ကမ္ဘာ နှံ့စပ်တဲ့ ပညာရှင်တိုင်းက ဆိုပါတယ်ဗျာ။
- ဝေ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ရမယ် ဆိုတော့ ကိုယ် နေ့စဉ် လုပ်နေကျ၊ ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေကျ ဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းကလေးတွေမှာ ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကဲ ... ခင်ဗျား ပိုပြီး ဘဝင်ခိုက်အောင် ဥပမာ ပေးဦးမယ် ဟု။ မီးရထားလက်မှတ် ရောင်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ် ဆိုပါတော့။ ငါ့ကို လစာပေးထားတာပဲ၊ ငါ ရောင်းနေရင် ပြီးတာပေါ့ ဆိုရင် တာဝန်ကျတာ မှန်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီတဲ့စိတ် မွေးရာမရောက်ဘူး။ လက်မှတ်တစ်စောင် ကို ရောင်းတိုင်း သူဟာ ခရီးသွားမယ့်လူ၊ ငါ အခု လက်မှတ် ရောင်းလိုက်တော့ သူ လိုရာ ပြည့်စုံသွားတယ်၊ တစ်ထစ်တော့ သူ စိတ်ချမ်းသာသွားရပြီ စသဖြင့် တွေးပြီး ရောင်းရင် သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်း၊ ကူညီလိုက်ရလို့ ကိုယ့်မှာ ပီတိဖြစ်ရ ခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဟော ... အကြွေ မရှိရင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကြိုးစား ဖြေရှင်းပေးရရင် ပိုပြီး ပြည့်စုံလာတယ်။ တစ်ခါ ငါးပြား ဆယ်ပြား လိုလို့ ကိုယ်က စိုက်နိုင်ရင် စိုက်လိုက်။ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပေးမှုကို ကူညီတဲ့အပြင် ငွေကြေးပါ ကူညီရလို့ ပိုပြီး ပြည့်စုံတယ်။ ငါးပြားဆယ်ပြား တစ်ဖက်သား ရ တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ကြီးကြီးမားမားကို တခြား ဘယ်မှာ ရှာလို့ လွယ်မလဲဗျ။ လူကို လိုအပ်နေတဲ့အခါမှာ ကူညီတာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဗျ။

ဝေ ဟုတ်တာပေါ့ဗျ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကားမှာ နှုတ်၏ စောင်မခြင်း၊ လက်၏စောင်မခြင်းလို့ ဆိုရိုးစကား ရှိတယ်။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစား ရင် သိပ်အဓိပ္ပာယ်ရှိတာ။ ပါးစပ်ကလေးနဲ့ စောင်မတာပေမဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိလို့ အဖိုးမတန်ဘူး မထင်နဲ့။ ကျွန်တော် ကြံဖူးတယ်။ အရောင်းဆိုင်တစ်ခုမှာ ပစ္စည်းဝယ်တော့ ကျွန်တော်က အိတ်နဲ့ ထည့်ချင်တယ်။ အရင်က ဒီလို အိတ် တောင်းဖူးလို့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ဆောင့်အောင့် အပြောခံရဖူးတော့ နှုတ်တွန့်နေ မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပစ္စည်းကလေးတွေက အမည်များနေတော့ အရဲစွန့်ပြီး တောင်း လိုက်မိတယ်လေ။ ဈေးရောင်းတဲ့ ကလေးမက ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ပဲ “ဟာ ... ဟုတ်သားပဲ၊ ဦးလေးပစ္စည်းတွေ စာအိတ်ထဲ ထည့်ယူသွားမှ အဆင်ပြေမှာပေါ့၊ ရပါတယ် ဦးလေးရဲ့” ဆိုပြီး စက္ကူအိတ် ထုတ်ပေးတယ်။ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ အေးပြီး စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာဗျ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်ဗျ။ စိတ်ရင်းကောင်းနဲ့ ပေးတဲ့ နှုတ်၏စောင်မမှုတောင်မှ ဒီလောက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိရင် တကယ် လိုလို့ တကယ်ပေး လာတဲ့ လက်၏စောင်မခြင်း ဆိုတာ တန်ဖိုး ဘယ်ဖြတ်နိုင်ပါ့မလဲဗျ။ အရင်း မကြီးပါဘူး။ အပန်းမကြီးမပါဘူး။ မလုပ်ကြလို့သာပါ။ ဆွမ်းခံကိုယ်တော် မိန့် ကြားဖူးတယ်။ သူတူကလေးကို ကလေးဆေးရုံ သွားပြတာ ကလေးဆေးရုံက

ဆရာဝန် ဆရာမတွေ ဆက်ဆံတာ ကောင်းလွန်းလို့ အားတောင် နာနေရတယ် တဲ့။ လူနာရှင်ထက်တောင် လူနာအပေါ် သံယောဇဉ်နဲ့ မေတ္တာတွေ ပိုပြီးထားလို့ ဦးရင်းက သတင်းစာထဲတောင် ထည့်ပြီး ဖော်ပြချင်တာ စာမရေးတတ်လို့တဲ့။ ကျွန်တော့်ကို စာရေးနေတယ် ဆိုပြီး ရေးစေချင်တယ်ပေါ့လေ။ စိတ်ရင်းကောင်း နဲ့ စောင်မခြင်းဟာ တစ်ဖက်သားရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ကြည်နူးမှုကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်တာမို့ ဒီလို ပေးနိုင်တဲ့ ဘဝအရသာဟာ ခံစားလို့ မကုန်နိုင်အောင်ပဲဗျ။

ဝေ ဟုတ်ပါတယ်။ ကူညီစောင့်မတယ် ဆိုတာ နေ့စဉ် လုပ်ရင် သေးသေး ဖွဲ့ဖွဲ့ပဲ လုပ်နိုင်မှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နေရာမှန် အချိန်မှန်တဲ့ သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့ ကူညီ စောင့်မမှုဟာ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ အတင်းကူညီတဲ့ အကူအညီထက် အဆ ပေါင်း များစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အကူညီခံရတဲ့သူရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ ဝမ်းသာသွားမှုကို လေ့လာကြည့်ရင် ကိုယ်ကတောင်မှ မျက်ရည်တွေ လည်လာအောင် ပီတိဖြစ်ပါတယ်။ ပီတိ ဆိုတာ ဘဝရဲ့ အရသာတစ်ခုပါဗျာ။ အဖိုးတန်ပါတယ်။

လုံ အဖိုးတန်ပြီလားဗျ။ ပီတိ ဆိုတာ နက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်အရသာတစ်ခုပဲကိုးဗျ။ အေးချမ်းကျေနပ်တဲ့ သဘောတွေ ပါဝင်နေတာပဲ။ ရုပ်ကမ္ဘာရဲ့ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှုကို စိတ်ကမ္ဘာကလည်း အများကြီး ပံ့ပိုးထားရတယ်ဗျ။ ရုပ်ကမ္ဘာ ပျက်စီး ချွတ်ယွင်းနေရင်တောင် ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိရင် ခံနိုင်သေးတယ်။ စိတ်ကမ္ဘာ ချွတ်ယွင်း အားနည်းရင်တော့ ရုပ်ကမ္ဘာဟာ ကမောက်ကမ ဖြစ်ရ တော့တာပါပဲဗျာ။

ဝေ ဒါကြောင့် စိတ်ကမ္ဘာမှာ အေးချမ်းမှုတွေ၊ ပီတိဖြစ်မှုတွေ၊ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ လိုအပ်တာပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အရသာမှ ဘဝအရသာ စစ်စစ်ပါ။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေက ပျော်ရွှင်မှု ရှာရာမှာ လွဲမှားပြီး ရုပ်ဝတ္ထုတွေမှာ လိုက်ရှာနေတယ်။

ဝေ အောင်မယ် ... ခင်ဗျား အခု ဆွေးနွေးသွားတဲ့အတိုင်း ဆိုရင် ပျော်ရွှင် မှုကို စိတ်ပိုင်းမှာ လိုက်ရှာတာတောင်မှ လမ်းလွဲချင်သေးတယ်။ ကိုယ့် အလို ပြည့်မှု၊ ကိုယ် အကျိုးရှိမှုတွေကိုချည်း ရှေ့တန်းတင်နေကြသေးတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရှာရာမှာ လွဲမှားတဲ့ သဘောပေါ့နော်။

လုံ သိပ်ဟုတ်တာပေါ့။ ကိုယ်ကျိုး ပြည့်တယ် ဆိုမှ၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ပြည့်တယ် ဆိုမှ ပျော်ရွှင်ရတယ် ဆိုရင် ထာဝရ တည်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ ဆိုတာ အဆုံး မရှိတော့ တစ်ခု ပြည့်ပြန်ရင် နောက်တစ်ခု ပေါ်နေမှာပဲ။ ဘဝအရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားချင်ရင်၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ချင်ရင် သူတစ်ပါးကို ငါ ဘာ ကူညီရ မလဲ၊ ငါ ဘယ်လို သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းမြေ့သွားအောင် လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာ တွေ တွေးပါ။ ပြီးတော့ သေးဖွဲချင် သေးဖွဲပါစေ၊ ဆောင်ရွက်ပါ။

ဝေ ဒီလို ဆောင်ရွက်မှုက တုံ့ပြန် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာမှု၊ ကြည်နူးမှုဟာ ဘဝရဲ့ စစ်မှန်သော အရသာ ဆိုပါတော့။ လူဖြစ်ကျိုး နပ်တယ်၊ လူတာဝန်ကျေတယ် ဆိုပါတော့။

လုံ ဟုတ်ကဲ့၊ ဪ... ပြောဖို့ ကျန်နေသေးတယ်ဗျို့။

ဝေ ဘာများပါလိမ့်ဗျာ။

လုံ ဒီလိုလေဗျာ။ ကျွန်တော်က လူတွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပါ ဆိုတော့ ရုတ်တရက် ကြည့်ရင် ရှင်းသလိုမို့ ခင်ဗျားက လိုက်နာကျင့်ကြံတော့မယ် ဆိုပါတော့။

ဝေ အင်းလေ၊ နို့ ... ရှင်းလည်း ရှင်းနေသားပဲဥစ္စာ။

လုံ ဟုတ်ကဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့ နေရာကျတော့ အခက်အခဲကလေးတွေ ထွက်ပေါ်လာတတ်တယ်ဗျ။

ဝေ ဘယ်လိုများပါလိမ့်ဗျာ၊ ကျွန်တော်တော့ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို ကူညီမှာပဲဟာ။ သူ့ကို ဒုက္ခသွားပေးမှာမှ မဟုတ်တာ။ ဘာအခက်အခဲများ ကြုံတွေ့စရာ ရှိမှာလဲ။ ဟိုလူက ကျွန်တော့်အကူအညီကို မလိုချင်ဘဲ နေမှာမို့လား။

လုံ မဟုတ်သေးပါဘူးလေ။ ကျွန်တော် ပြောစမ်းပါရစေ။ လူရယ်လို့ ဆိုလိုက် ရင် ကျွန်တော်ဟာ ဒေး ကာနယ်ဂျီရဲ့ စကားကို သတိမရဘဲ မနေနိုင် ဘူးဗျ။

ဝေ ဒေး ကာနယ်ဂျီ၊ နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ ဘဝအောင်မြင်ရေးကျမ်းတွေ ပြုစုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေ။ ကျွန်တော်တောင် သူ့စာအုပ်ကို တစ်အုပ်လောက်ပဲ

ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြည်ညိုလောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲဗျာ။ ဒါထက် သူက ဘာပြောလို့တုံး။

လုံ လူတွေအကြောင်းပေါ့ဗျ။ သူလည်းပဲ လူတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ကမ္ဘာထဲ မှာ ကျင်လည်ကျက်စားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲကိုး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရတော့မယ် ဆိုရင် သူ့စကားကို အလေးအနက် သတိပြုသင့်တယ်ဗျ။

ဝေ ဟုတ်ပါပြီလေ၊ သူ့စကားကိုသာ ပြန်ပြီး ဖောက်သည်ချစမ်းပါ။

လုံ သူက ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ငါဟာ လူသတ္တဝါနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာသာ ဖြစ်တယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားကို အခြေခံပြီး ပြုမူ ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ဆက်ဆံနေရတဲ့ လူ ဆိုတဲ့ သတ္တဝါဟာ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ သတ္တဝါ၊ မနာလို ဝန်တိုတတ်တဲ့သဘောကြောင့် ကြွပ်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါ၊ မာနနဲ့ ဝင့်ဝါမှုတို့က ပင့်တင်ပေးထားလို့ ကြွကြွရွရွ ဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါ၊ အဲဒီ သတ္တဝါမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတယ် ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့သင့်ဘူးတဲ့။

ဝေ မှန်းစမ်း ... သူ့စကားကို ကျွန်တော် စဉ်းစားကြည့်စမ်းမယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်က ကူညီ စောင့်မဖို့ပဲ ချဉ်းကပ်တယ် ဆိုပါတော့။ ကိုယ် ဆက်ဆံနေရတဲ့ သတ္တဝါဟာ လူ ဖြစ်နေတော့ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့အညီသာ သူ့စိတ်အနေအထား ဖြစ်မယ်။ ဥပမာ- စိတ်အခန့်မသင့်ရင် ကူညီဖို့ လာတဲ့ ကျွန်တော့်ကိုတောင်မှ ဘုပြောလွတ်ချင်လွတ်မယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား။

လုံ ဟုတ်တာပေါ့။ ဒီတော့ ခင်ဗျားက စိတ်ထဲမှာ ခုသွားမယ်။ ငါက အကောင်း ကူညီမလို့၊ သူက ငါ့စေတနာကို စော်ကားတယ်၊ ဘာတယ် ညာတယ်နဲ့ ချဉ်းကပ်သွားတုန်းကတော့ ကူညီမလို့ပဲ။ ပြန်ခွာလာတော့ သူ့ကို သတ်ချင်လောက်အောင် ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့ ပြန်ခွာလာမယ်ပေါ့။

ဝေ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီလေ။ အရေးကြီးတာက လူတွေအပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အနေအထား မပျက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီတော့ လူ ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုအလိုက် စိတ်ထားတွေ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သူတို့မှာ မနာလိုမှု၊ ဝါကြွားမှု၊ စီးပိုးလိုမှု ဆိုတဲ့ ပျော့ညံ့ကွက်တွေ ရှိတယ် ဆိုတာကို ကြိုပြီး ဆင်ခြင်ထားပြီး ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် စိမ့်ထားပြီးမှ စောစောက ခင်ဗျား ပြောတာတွေကို ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားရမယ် ဆိုပါတော့။

mgyoe.com

လုံ ဟုတ်ကဲ့ ... ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီလို ကျင့်ကြံ နေထိုင်ရင် ကျွန်တော်တို့
ဘဝဟာ ဓာတ်ပြားဟောင်းကြီး နေ့စဉ် ဖွင့်နေရသလို ထပ်တလဲလဲနဲ့
ငြီးငွေ့စရာအဖြစ်က ကျွတ်လွတ်ပြီးတော့ နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံတွေဟာပဲ နေ့
စဉ်နဲ့အမျှ ဆန်းသစ်နေပြီး စိတ်အား၊ စိတ်ဓာတ်အားတွေ တက်လာမယ်။ လုပ်
ကြည့်ဖို့ သင့်တာပေါ့ဗျာ။

ခေ ဟာ ... လုပ်ကြည့်သင့်ပြီလားဗျ။ ကဲ ... ပြန်လိုက်ဦးမယ်။

ဘဝကို ကြောက်သလား



ရောက်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာပဲ နေပါ။
ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလက အကြောင်းတွေကို
အသေးစိတ် တွေးပြီး ...
စိတ်ခံစားမှုတွေ ပြန်ဖော်ပြီး
အတိတ်ကာလမှာ မနေပါနဲ့။

ဘဝကို ကြောက်သလား

ဦးသက်လုံ ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော် ပညာသားပါပဲ ဆွေးနွေးချင်တယ်ဗျာ။
ခင်ဗျားအတွက်တော့ မှတ်ရ ခက်ချင်ခက်မှာပဲ။

ဦးသံဝေ ဆွေးနွေးတယ် ဆိုတာ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။ လွယ်လွယ်နဲ့ ဆွေးနွေး
တဲ့အခါ ဆွေးနွေး၊ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ပညာပိုင်းတွေ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ
ဆွေးနွေး။ ဒီလိုမှ ကျွန်တော်လည်း ပညာဗဟုသုတ တိုးမှာပေါ့။ မှတ်ရ ခက်ခဲ
ရင်လည်း စာရွက်နဲ့ ရေးမှတ်မှာပေါ့။

လုံ ခင်ဗျား ဘေးဘက်က စားပွဲအံ့ထဲမှာ စာရွက် အလွတ်တွေ ရှိတယ်။
ယူလေ။

ဝေ နေပါစေဗျာ။ ကျွန်တော့်မှာ မှတ်စုစာအုပ် ပါပါတယ်။ ကဲ ... ပြောချင်
တာကို ပြောချင်တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့သာ ကြိုက်သလို ပြောပါတော့။

လုံ ပညာပိုင်း ပါတယ် ဆိုတော့ ကျွန်တော်ကလည်း လက်တန်း ပြောလို့
ဘယ်ရမလဲဗျ။ မှတ်စုကလေး ပြန်ဖွင့်ပြီး ဆွေးနွေးရမှာပေါ့။ ဒီလိုတဲ့ဗျ။
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက် ဆိုတာ 'စဲ' ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းကလေးတွေ ဆိုပါ
တော့ဗျာ။ အဲဒီ စဲတွေ ကုဋေ ၅၀ ကနေ ကုဋေ ၂၀၀ လောက်အထိ ရှိကြ
တယ်တဲ့။

ဝေ ကျွန်တော်ကတော့ 'စဲ' ဆိုရင် အာရုံထဲမှာ သာကူစေ့ကလေးတွေလို
မြင်တတ်တယ်ဗျ။ ဘယ်လို မြင်မြင်ပေါ့လေ။ စဲ ဆိုတာ အစုအဖွဲ့
ကလေးတစ်ခုပေါ့လေ။ အင်္ဂလိပ်လို ခေါ်တာ Cell ပေါ့လေ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဖြစ်ဖို့ကောင်းတာက 'စဲလ်'ပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာသံနဲ့ ပြောရလွယ်အောင် စဲလို့ပဲ ခေါ်ကြပါစို့ဗျာ။ အဲဒါတွေဟာ လူတိုင်း အရေအတွက် အတူတူချည်းပဲ မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။ ဒါကြောင့် ကုဋေ ၅၀ ကနေ ကုဋေ ၂၀၀ လောက်အထိ ရှိတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အပေါ်ဘောင်၊ အောက်ဘောင်ခတ်ပြီး ပြောကြတာပေါ့။ အဲဒီ စဲကလေးတွေထဲမှာ ဓာတ်ပုံ ဖလင်တွေလို အာရုံသိလွယ်တဲ့ဟာကလေးတွေ ရှိကြတယ်။ ဒါတွေကို ဆက်သွယ် ဖွဲ့စည်းထားတာကတော့ ဓာတ်ကြိုးသွယ်သလိုပေါ့ဗျာ။ အာရုံကြောတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးစွာ ဆက်သွယ်ထားတယ်တဲ့။

ဝေ ဒီမှာ ဦးသက်လုံ ... ဦးနှောက် ဆိုတဲ့ အင်္ဂါဟာ အင်မတန် လေ့လာရ ခက်ခဲတဲ့ အင်္ဂါဗျ။ ခင်ဗျားက ဘာအကြောင်း ဆွေးနွေးချင်လို့ ဒါတွေ ပြောနေတာလဲ။

လုံ ခက်ခဲတယ် ဆိုလို့ ကြောက်သွားပြီ ထင်တယ်။ ဒါ ဆရာဝန်သင်တန်း မဟုတ်ပါဘူးဗျ။ ဒီတော့ သိပ်တိတိကျကျ မှတ်သားဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါ လောက်ကလေး သိရင်လည်း လုံလောက်ပါတယ်ဗျာ။ ဘာအကြောင်း ဆွေးနွေး ချင်တယ် ဆိုတာကတော့ ပြောရင်း ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ လောလောဆယ် ကျွန်တော် ပြောချင်တာက အခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့ ဝိုင်ယာကြိုးလို ဖြစ်နေ တဲ့ အာရုံကြောတွေဟာ ကာလအားလျော်စွာ ဆက်သွယ်မှုပုံစံ ပြောင်းတတ် တယ်တဲ့။

ဝေ ဦးနှောက်ထဲမှာ ပုံစံ ပြောင်းတတ်တာတော့ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးပါတယ်။

လုံ နောက်ပြီး အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အာရုံထင်မှုတွေ မှိန်ပြားလာတတ် တယ်။ အာရုံကြော အဆုံးထိပ်တွေဟာလည်း တင်းမာမှု များပြီး ပန်းလျ လာတတ်ကြတယ်။

ဝေ လက်စသတ်တော့ ကိုယ့်ဆရာက အာရုံကြောရောဂါအကြောင်း ပြော ချင်ပြီကိုး။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်အကြောင်းတွေ လျှောက်ပြောနေတာ။

လုံ ဒီမှာ ဦးသံဝေ ... စကားသံဟာ ပါးစပ်က ထွက်သလို စိတ်ဟာလည်း လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်တာက ဦးနှောက်က ဦးဆောင်တာ ဆိုတော့ စိတ်ကမ္ဘာ ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဟာ အဓိကအားဖြင့် ဦးနှောက်ဗျ။

ဝေ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရဲ့ ပင်ရင်းနေရာကတော့ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ဦးနှောက် မဟုတ်ဘူးနော်။

လုံ ပင်ရင်းနေရာကတော့ ဟဒယဝတ္ထုပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်း မဖောက်နဲ့ဗျာ။ စကားတွေ တခြား ရောက်ကုန်မယ်။ ကျွန်တော် အခု ဆွေးနွေးချင်တာက ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အာရုံကြောတွေ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အာရုံကြောတွေဟာလည်း အားနည်းခြင်း၊ ရောဂါရခြင်းတို့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အများကြီး ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ပန်းလျမှု၊ စိတ်ချုံးချုံးကျမှု၊ စိတ်ဓာတ် နာလန်မထူနိုင်မှုတွေဟာ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးချွတ်ယွင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ် ပျက်စီး ယိုယွင်းတာကြောင့်သာ ဖြစ်ရတာပါလို့ ပြောချင်တာဗျ။

ဝေ အကျယ်တဝင့် ပြောပါဦးဗျာ။

လုံ ရုပ်ပိုင်း ဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောတွေ ရောဂါ ရလာရင် လက္ခဏာတွေက ဘဝမှာ မနေပျော်ဘူး။ အားအင်တွေ ကုန်ခန်းသလို ဖြစ်တယ်။ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား လျော့ပါးတယ်။ လူကြီးရောဂါဆန်တာပေါ့ဗျာ။ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်တာ ဆိုတော့ ဆေးဝါးတွေ မှီဝဲရင် ပျောက်လွယ်ပါတယ်။

ဝေ ခင်ဗျား ပြောတဲ့ စိတ်ချုံးချုံးကျတာမျိုးကကောဗျာ။

လုံ အဲ ... အဲဒါရဲ့လက္ခဏာက ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်လာတယ်။ အန္တရာယ်တစ်ခုခုကို ကြောက်နေတယ်။ ဥပမာ- လမ်းထွက်သွားရင် မော်တော်ကား တိုက်မလား၊ မကြာခင် ဆင်းရဲသွားမလား စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။

ဝေ ကျွန်တော် တွေးမိပါပြီလေ။ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်း လက်ငင်း မရှိဘဲ ကြောက်နေတာမျိုးပေါ့။ မိုးပြိုမှာ ကြောက်တယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။

လုံ ဆိုပါတော့ဗျာ။ ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်း ရှိလို့ ကြောက်တာဟာ မှန်ကန်တယ်ဗျ။ စိတ်ချွတ်ယွင်းမှု မရှိဘူး။ ကြောက်တယ် ဆိုတာ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ပေါ်လာပြီး အန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်ဖို့ သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားတာ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရောဂါသမားကတော့ အကြောင်းမခိုင်လုံဘဲ စိတ်ပျော့ညံ့မှုကြောင့် အလန့်တကြားစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတာဗျ။ တွေးပူနေတာမျိုးပေါ့ဗျာ။ ဒီစိတ်ထားမျိုးဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ အစာမကြေအောင် လုပ်တယ်။ သွေးတိုးလာအောင် လုပ်တယ်ဗျ။

ဝေ တွေးပြီး ကြိဖန် ပူပန်တာကတော့ တကယ် ဆိုးပါတယ်။

လုံ ဆိုးပေမဲ့ လူတော်တော်များများ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့လည်း တစ်ခါတစ်ခါ ဖြစ်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သာမန်လူတွေကတော့ ဖြစ်ပြီး ပြန်မှန်သွားတယ်။ အချို့လူတွေကတော့ စိတ်အလန့်တကြား ဖြစ်တဲ့ အနေအထား၊ စိတ်ပူပန်မှု အနေအထားကို လက်ခံ ပြုစုထားတော့ မွေးထားသလို ဖြစ်ပြီး စိတ်ဟာ ဒီအနေအထားမျိုးမှာ နေတော့တာပဲ။ ဒီတော့ စိတ်ချုံးချုံးကျပြီပေါ့ဗျာ။ စိတ်ဓာတ်တွေ ပုံကျကုန်ပြီပေါ့ဗျာ။ ဒါနဲ့ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်လာတယ်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ကြောက်လာတယ်။

ဝေ အင်း ... တကယ်တော့ သူ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲ ဆိုတာ သူများတွေလည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြတာချည်းပေါ့လေ။ တစ်နည်းနည်းတော့ ကျော်လွှား ဖြတ်သန်းပြီး လွတ်မြောက်ခဲ့ကြတာချည်းပါပဲ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်။ တွေးပူတတ်တာဟာ မကောင်းပါဘူး။ ပူပန်ရင် စိတ်ပျာယာခတ်တယ်။ ဒီတော့ အကြောတွေ အလုပ်လုပ်ရလို့ ပူလောင်လာတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက အကျိတ်ဖုတွေ အလုပ် ပိုလုပ်ကြရတော့ ဝန်ပိလာကြတယ်။

ဝေ ဒီတော့ ရောဂါ ရှာမရတဲ့ မကျန်းမာမှုတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါလေရဲ့ဗျာ။ ရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက စိတ်ကမ္ဘာထဲမှာ အခြေခံနေတော့ ရောဂါဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖို့ ခက်တာပေါ့။ ကဲ ... တွေးပူတတ်တာ မကောင်းဘူး ဆိုတာ သိပြီ။ ကောင်းပြီ ... တွေးပူတတ်တဲ့လူဟာ ဘာကြောင့် တွေးပူတာလဲ။

ဝေ အန္တရာယ် ကြောက်လို့ပေါ့ဗျာ။

လုံ မှန်တယ်၊ ကြောက်လို့ ကြောက်တတ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် တွေးပူတာ။ ကဲ... ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီ။ ကြောက်သင့်ကြောက်ထိုက်တာကို ကြောက်တာ သဘာဝကျတယ်။ လူထုံးစံ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ရှိ အမှန်တရားကနေ ဝေးသထက် ဝေးအောင် ဆက်စပ် တွေးခေါ်ပြီး ပူပန်တတ်တာမျိုးကျတော့ သဘာဝမကျတော့ဘူး။ လူတိုင်းလည်း မဖြစ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်တာမျိုး ဖြစ်သွားပြီ။

ဆက်စပ် တွေးခေါ်ပြီး ပူပန်တတ်တာမျိုးကို ထင်ရှားအောင် ဥပမာ ပြစမ်းပါဗျာ။

လုံ ကျွန်တော် ဆိုလိုတာက ဒီလိုလေ။ အလကားနေရင်း ငါ့အိမ်ကို သူ့ခိုး ခိုးတော့မလား ဆိုပြီး ညကို အိပ်မပျော်အောင် ကြောက်တာတွေ၊ သူများ ရောဂါ ဆန်းတစ်ခု ရတာ ကြားရင် ငါလည်း ဒီရောဂါ ဖြစ်တော့မှာပဲ ဆိုပြီး တွေးပူတာမျိုးတွေ၊ ပြီး ... အခက်အခဲကလေးတစ်ခု တွေ့ရင် ဒီအခက်အခဲမျိုး အခြားလူတွေ မတွေ့ဘဲ ငါပဲ တွေ့တယ် ဆိုပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲလို့ တွေးပူတာမျိုးတွေ၊ ဒါတွေဟာ သဘာဝမကျဘူးပေါ့။

ဆ ဟုတ်တာပေါ့လေ။ တချို့ကျတော့လည်း အတိတ်ကာလက ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ရဖူးလို့ နောင်လည်း ဖြစ်တော့မှာပဲ ဆိုတာ တွေးကြောက်နေ တာမျိုး ရှိတယ်ဗျ။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘဝ ဆိုတာ ချောမွေ့နေပါတယ်၊ အခက် အခဲ မရှိ၊ ပန်းမွေ့ရာ ခင်းထားတဲ့အရာပါလို့ မဆိုလိုပါဘူးဗျာ။ ဘဝ ဆိုတာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ အန္တရာယ်တွေ၊ ရောဂါတွေက တော့ ရှိတာချည်းပဲပေါ့ဗျ။ ဒါပေမဲ့ ကြောက်စရာကို ကြောက်ရင် လိုအပ်တဲ့ ပြင်ဆင်မှုကို ပြုရုံပဲ။ ရင်ဆိုင်ရပြီ ဆိုရင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ဖို့ပဲ။ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာကို ကျော်လွန်ပြီး ကြောက်ရင် အကြောက်စွဲကြီး ဖြစ်လာတတ်တယ်ဗျ။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ဖိုဘီးယား (Phobia) ပေါ့လေ။ အတိုင်းအတာ ကျော်လွန်ပြီး စွဲကြောက်တဲ့ အကြောက်စွဲကြီးပေါ့။

ဆ ကျွန်တော်ကတော့ ဘာသာရေးအရ ကံကို ယုံလို့လား မသိဘူး။ စွဲ ကြောက်တာတော့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော် စီးလာတဲ့ ကားနဲ့ အခြားကား တစ်စီး ဆိုးဆိုးဝါးဝါး တိုက်တာ ကြုံဖူးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဒဏ်ရာ နည်းနည်းပါးပါး ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ကို ကားစီးရမှာ မကြောက်ပါဘူး။ တစ်ခါက ကားတိုက်မှု ကြုံခဲ့တာ ကံအလှည့်မသင့်လို့ပဲ။ လမ်းသွားတိုင်း ကံဆိုး နေဖို့ ဆိုတာက မလွယ်ပါဘူး ဆိုပြီး သဘောထားလိုက်တာပဲ။

လုံ ဟုတ်ပြီ၊ ကြောက်တတ်ခြင်းနဲ့ သောကဖြစ်ခြင်း ဆိုတာ ဘဝကို ရင်ဆိုင် ရာမှာ ဒူးထောက် ခွေးကျသွားအောင် ပြုတတ်တဲ့ စိတ်ထား နှစ်မျိုးပဲ။ သောကအကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ဆွေးနွေးခဲ့ပါပြီ။ နောင်ကို စပ်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စကျမှ အဖြည့်သဘောမျိုး သတိပေး ဆွေးနွေးသွားမှာပဲ။

အခုတော့ ကြောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ်အနေအထားကို အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေး
မယ် ကြပါတယ်။

ဝေ ကျွန်တော်နဲ့တော့ သိပ်မဆိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးကို ကူညီညွှန်ပြ
ပေးစရာ ဆိုရင် ပြုလုပ်နိုင်အောင်တော့ သေသေချာချာ လိုက်မှတ်ပါ
မယ်ဗျာ။

လုံ ကြောက်တာကို အရင်းခံပြီး တွေးတဲ့ စိတ်ကူးအတွေးဟာ သွေးစီးကြောင်း၊
သွေးစီးရှိန်ကို ထိခိုက်စေတတ်တယ်တဲ့။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းက ဂလင်း
အကျိတ်အဖုတွေကိုလည်း နှောင့်ယှက် ထိပါးတတ်တယ်တဲ့။ ညအိပ်ခါနီး ဘဝ
မှာ ကြောက်စရာတွေကို တွေးကြောက်တဲ့ အတွေးတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဓာတ်
ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်စေလို့ မနက် အိပ်ရာက ထရင် ကတုန်ကယင် ဖြစ်
မယ်။ ဘဝကို ရင်မဆိုင်ရဲသလို ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တတ်
တယ်ဗျ။

ဝေ တစ်မျိုး လှည့်ယူရရင် ပူပန်စရာ အတွေးတွေ၊ ကြောက်တဲ့ အတွေးတွေ
ကို စိတ်ထဲမှာ လက်သင့်ခံမထားနဲ့။ အထူးသဖြင့် အိပ်ခါနီးမှာ ဒီအတွေး
မျိုးတွေ ဝင်လာရင် စိတ်ပြောင်းအောင် လုပ်ပစ်ပေါ့။

လုံ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းသူတွေက သာမန်လူ
တွေထက် တစ်ပန်းသာတယ်ဗျ။ သူတို့က အိပ်ခါနီး ဘုရားအာရုံပြုတော့
ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ကျေးဇူးတော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တ ရှိတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့
မေတ္တာရိပ်မှာ အိပ်ရတာကိုး။ စိတ်ထဲမှာ ဘေးကင်းပြီး စိတ်အနေအထားဟာ
ကြောက်တဲ့ ပူပန်တဲ့ ခံစားမှုမှာ မရှိတော့ဘူး။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တဲ့ “ငါ့ကို
စောင့်ရှောက်မယ့်သူ ရှိနေသားပဲ” ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမှာ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ရှိနေ
တော့တာပေါ့။

ဝေ အေးဗျ။ ရှေးလူကြီးတွေက အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထ ဘုရားရှိခိုး၊ ဘုရား
အာရုံပြုတာဟာ စိတ်ကမ္ဘာက ကြည့်ရင်လည်း သိပ်လက်ခံထိုက်တာ
ပေါ့နော်။

လုံ သိပ်လက်ခံထိုက်တာပေါ့။ လိုက်လုပ်ဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်
တို့ အရှေ့တိုင်းက လူတွေဟာ စိတ္တဗေဒကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့
ညွှန်ပြပို့ချထားခဲ့ခြင်း မရှိပေမဲ့ သူတို့ ညွှန်ကြားထားချက်တွေဟာ စိတ်သဘာဝ
နဲ့ ကြည့်ရင် သိပ်ညီညွတ်ပြီး သူတို့ဟာ စိတ်သဘာဝကို နောကျေအောင် သိ

သူတွေပါကလား ဆိုတာ အံ့ဩစရာ သွားတွေ့ရတယ်ဗျ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဟာ ရှေးစာတွေကို ဖတ်ရင် လေးလေးစားစားနဲ့ ဖတ်ပြီး ခုခေတ် စိတ်ပညာ ရှုထောင့်ကနေပြီး ှညာတွေကို နှိုက်ထုတ် ရှာဖွေရပါတယ်။

မေ အောင်မယ် ... ဒီလို ဆိုတော့လည်း ကျွန်တော်တို့ အရှေ့တိုင်းသား တွေဟာ ဘယ်ဆိုးလို့လဲ။

လုံ မဆိုးရုံတင် မကဘူး၊ စိတ်ကမ္ဘာမှာ အရှေ့တိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အနောက်တိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် အရောက်ဦးလို့ ပိုပြီး ဒေသ ကျွမ်း တယ်လို့ ကျွန်တော်က အပြတ်အသား ယုံကြည်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ သူတို့ ပြောဟောပုံကိုတော့ နားလည်အောင် တော်တော် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ လိုက်လံလေ့လာရတယ်ဗျ။

မေ ကဲ ... စောစောက စကားကို ဆက်ပါဦး။

လုံ အင်း ... ဟုတ်သားပဲ။ ကျွန်တော့်စကားက ဦးလည်သွားတာကိုး။ အဲ... ကြောက်ခြင်း ဆိုတာဟာ စိတ်ထဲမှာ စတင် ဖြစ်ပေါ်တယ်ဗျ။ ကိုယ့်စိတ် ရဲ့ အနေအထားတစ်ခုပဲလေ။ ကြောက်စိတ်ကလည်း ဇာတိစိတ် (ဝါ) မွေးရာ ပါ ညဉ့်တစ်ခုပဲကိုး။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းထားလိုခြင်း ဆိုတဲ့ အတ္တဟိတ သဘောကိုး။ အဲ ... အကြောက်လွန်သွားတာကသာ မလိုလားအပ်တာကိုးဗျ။

မေ ဘယ်အခါမှာ အကြောက်တရားဟာ ဘောင်ကို ကျော်ပြီလို့ သိနိုင် မှာလဲ။

လုံ ကြောက်လန့် ပူပန်စိတ်ဟာ ဖိနှိပ်လာပြီး မတွန်းလှန်နိုင်တော့ဘူးလို့ ထင်ရင် ဘောင်ကျော်တာပေါ့ဗျ။ အမှန်ကတော့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ မှန်သမျှ ကျော်လွန်နိုင်တာက များပါတယ်။ မကျော်လွန်နိုင် တတ်တဲ့ အခက်အခဲမျိုးကျပြန်ရင်လည်း လမ်းလွဲပြီး အခြားဘက်လမ်းကို လှည့် ဇွှေးရင် အခက်အခဲက လွတ်သွားပြီး အခြားဘက်မှာ ပြေလည်တာ တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကုန်သည်ဟာ ဒီပစ္စည်း ရောင်းဝယ်လို့ မကိုက်ရင် အခြားပစ္စည်း အခြားအရောင်းအဝယ် လှည့်လုပ်သလိုပေါ့ဗျာ။ လိုင်းပြောင်းဖို့ လိုရင် ပြောင်းရတာပေါ့။ ဒါကိုပဲ အခက်အခဲကို ပူပန်ကြောက်လန့်ပြီး “ငါတော့ ကိုယ်ကျိုးနည်းပါပြီ” ဆိုရင် အကြောက်ပိတာ၊ ဘောင်လွန်တာပဲ။

မေ စိတ်ကမ္ဘာရဲ့ ငလျင်တစ်မျိုးပေါ့လေ။ ဒီလို အကြောက်လွန်လာရင် ရုပ် ခန္ဓာမှာလည်း ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြမှာပေါ့။

လုံ ပြင်းထန်လာရင် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြတယ်လို့ ဟောဒီမှာ ကျွန်တော် မှတ်ထားတယ်။ ဖြစ်လာတတ်တာတွေက အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ခြေထောက်တွေနာခြင်း အစရှိတဲ့ အာရုံကြောတွေ တင်းမာလို့ လောင်ကျွမ်းတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြတတ်တယ်တဲ့။ ဒါဆိုရင် ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်လာတဲ့ သဘောပဲ။ ဘဝမှာ သူတကာ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် ကြုံတွေ့ဖူးတဲ့ ကြောက်စရာတွေကိုပဲ ကိုယ့်အတွက် ပိုပြီး ဆိုးသလို ထင်လာပြီး “ငါတော့ ဘဝဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့ပါဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေးအမြင်ကို လက်သင့်ခံ မွေးမြူမိတဲ့သဘောပဲ။

ဝေ ဘဝအပေါ်မှာ သဘောထားအမြင်ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်ပေါ့။

လုံ ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် သဘောထားအမြင်အကြောင်းလည်း အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးခဲ့ဖူးပါပြီ။ စိတ်ရဲ့အနေအထားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရာမှာ သဘောထားအမြင်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ဘဝအပေါ် သဘောထားအမြင် ပြောင်းရင် စိတ်ရဲ့အနေအထား ပြောင်းတယ်။ စိတ်ရဲ့အနေအထား ပြောင်းရင် စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းတယ်။ ဒီမှာ ဦးသံဝေ ... ရုပ်ခန္ဓာကို သဘာဝကျကျ ပြုပြင်ပေးနေတာက စိတ်ခံစားမှုတွေပဲဗျ။

ဝေ စိတ်ပျိုရင် ကိုယ်နုတယ် ဆိုပါတော့လေ။

လုံ ဆိုပါတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်ကမ္ဘာမှာ နယ်ကျွမ်းတဲ့ ရှေးလူကြီးတွေရဲ့ စကားဗျ။ မှတ်သား လိုက်နာလောက်တဲ့နည်းပဲ။ ကျွန်တော် ဆက်ပြောဦးမယ်ဗျ။ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ရုပ်မှာတင် မကဘူး။ အမူအကျင့်တွေမှာလည်း ပေါ်တယ်ဗျ။ သဘာဝက တော်တော်ပဲ အရိပ်နိမိတ်တွေကို ပြရှာပါတယ်။ အမူအကျင့်အရ ဆိုရင် စိတ်တိုလာတယ်၊ ခွတိုက် ပြောဆို ပြုလုပ်တတ်လာတယ်၊ အငြင်းသန်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘဝရဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ အန္တရာယ်တွေကို ကြောက်တာ။ ဘောင်လွန်သွားတဲ့သဘောပဲ။

ဝေ ဒီအခါမျိုးမှာ ဖြေလျော့ခွေ နေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

လုံ ဒါပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြေပြေလျော့လျော့ မထားနိုင်လေ စိတ်က ပိုလှုပ်ရှားလေပေါ့ဗျ။ နောက်ပြီး ကိုယ့်လိုဘ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျက်ပြားသွားရင်ဟာလည်း အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြောက် ဘောင်လွန်တတ်ပါတယ်။