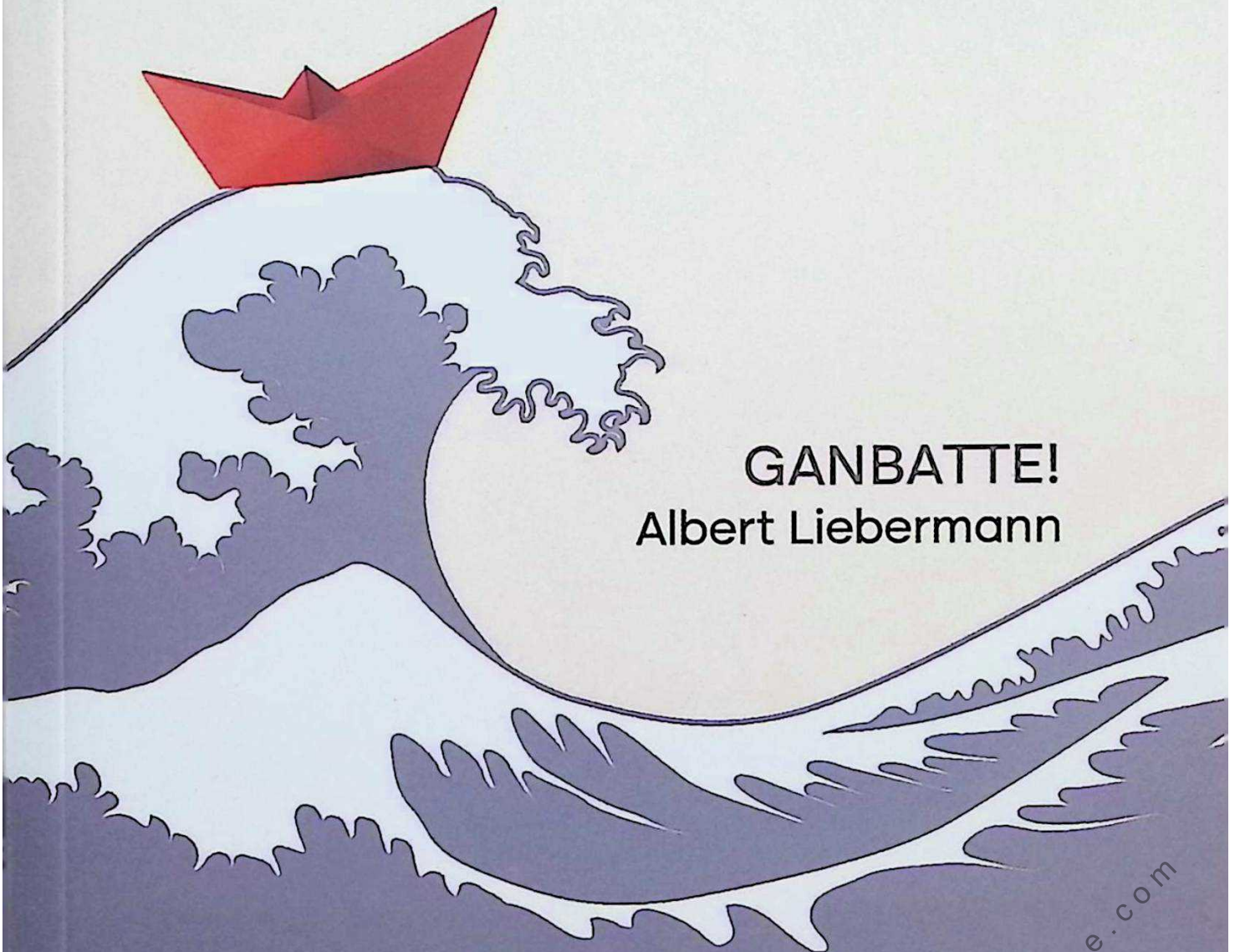


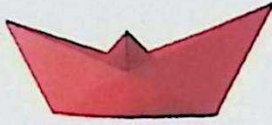
ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ အရှုံးမပေးဘဲ
ရှေ့ဆက်တွဲစိတ်ဓာတ်

ဂန်ဘတ်

ဆန်းဝင်း (ပြိုင်ချောင်း)



GANBATE!
Albert Liebermann



ဂန်ဘတဲ (Ganbatte) ဆိုတာ
ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်အယူအဆတစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့
"အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။
ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးပါနဲ့" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
ဒါဟာ ဂျပန်လူမျိုးတွေအတွက် ဝါဘီ စာဘီ (wabi sabi) နဲ့
အိခိုဂိုင် (ikigai) တို့လို အခြေခံအကျဆုံး
ပင်မတွေးခေါ်ပုံတွေးခေါ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဂျပန်လူမျိုးတွေအနေနဲ့
သူတို့ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့ ဘယ်အရာမှာမဆို
အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ဖို့ အမြဲတမ်းအသင့်ဖြစ်စေတဲ့
စိတ်ဓာတ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တင်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ စွဲမက်ဖွယ်ရာ အခန်းငယ်ငါးဆယ်က
ပိုမိုပျော်ရွှင်ပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ဘဝ၊
ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေဖို့အတွက်

- မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကနေ ခက်ခဲတဲ့အရာတွေကို ခွဲခြားနည်း၊
- စိတ်ရှည်သည်းခံမှု ပျိုးထောင်နည်း၊
- အမြဲသတိရှိပြီး လူမှုရေးအသိစိတ်တို့နဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နည်းတွေ

အပါအဝင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဖွဲ့အတွင်းသဏ္ဍာန်ထဲမှာ
ဂန်ဘတဲစိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူပျိုးထောင်ပေးတဲ့
အခြားအကြောင်းအရာများစွာ ပါဝင်ပါတယ်။

ISBN 978-99971-46-92-2



ဂန်ဘတ်

ဆန်းဝင်း (ပြုစုရေးဆရာ)

Ganbatte !

Albert Liebermann

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၂၀၈

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၃.၇ x အနံ ၂၀.၈ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

စာတည်း - မင်းသန့်ကို (မြန်မာစာ)

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978-99971-46-92-2

ထုတ်ဝေခြင်း - ဒုတိယအကြိမ်၊ ဇွန်လ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၅၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄/အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

ဘာသာပြန်စာမူမူပိုင် - စာရေးသူနှင့် သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး - ၆၅၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံ အတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့်မပြု။

၂၅။ သစ်ပင်အောက်က မြတ်ဗုဒ္ဓ	၉၇
၂၆။ ခတန (Katana) - အကောင်းဆုံးနဲ့ အလှဆုံးကိုရည်မှန်းခြင်း	၁၀၁
၂၇။ ကရာတေးဒဿန	၁၀၅
၂၈။ တင်းနစ်ကစားနည်း-စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးကစားကွင်း	၁၀၉
၂၉။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ချင်ရင်-ဂန်ဘတ်!	၁၁၃
၃၀။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ဂန်ဘတ်နည်းဥပဒေသဆယ်ချက်	၁၁၇
၃၁။ မိယာမိုတိုမူဆာရီ - သင့်စိတ်ကို ရေသို့ပမာပြောင်းလဲပါ	၁၂၁
၃၂။ ရှေးဟောင်းဂရိဝါဒ (စတော့စ်ဝါဒ) နဲ့ ဂန်ဘတ်	၁၂၅
၃၃။ ရန်သူဆိုတာ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေပါ	၁၂၉
၃၄။ မမြင်နိုင်ပေမဲ့ ခံစားသိနိုင်တယ်	၁၃၃
၃၅။ ပြိုင်ပွဲနဲ့ တာတိုအပြေးသမား	၁၃၅
၃၆။ ဟိုက်တ် (Hoyt) အဖွဲ့	၁၃၉
၃၇။ မာရသွန်အပြေးသမားရဲ့စိတ်ဓာတ်	၁၄၃
၃၈။ ဒုတိယမြားကို ရှင်းထုတ်လိုက်	၁၄၇
၃၉။ အချစ်ခရီးရှည်	၁၄၉
၄၀။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသက်ဆုံးရှည်ရေး ဂန်ဘတ်နည်းဥပဒေသ ၁၀ ချက်	၁၅၁
၄၁။ အင်္ကျီကုန်ဆာဝါ - အကောင်းဆုံးရရှိဖို့အတွက် ဘာတွေပဲပေးဆပ်ရပါစေ	၁၅၅
၄၂။ ဖူဂျီတောင်ထိပ်	၁၅၉
၄၃။ ဘီးပြန်လည်တီထွင်ခြင်း (အချိန်ဖြုန်းခြင်း)	၁၆၃
၄၄။ မာကိုပိုလိုခြေလှမ်း	၁၆၇
၄၅။ ဘုရားဖူးလမ်း	၁၇၁
၄၆။ ဂျိုးဆက်မဲရ်ရက်ခ် (Joseph Merrick)-လူသားသူရဲကောင်း	၁၇၅
၄၇။ ခိုးအန် (KŌAN)	၁၇၉
၄၈။ အနုပညာလက်ရာတစ်ခုလိုဘဝ	၁၈၁
၄၉။ ဉာဏ်ခရီး	၁၈၅
၅၀။ ဂန်ဘတ်ဥပဒေသ ၁၀ ချက်	၁၈၉
* နိဂုံးအမှာစကား	၁၉၃

ဘာသာပြန်သူအမှာ

စာရေးသူသည် ဤစာအုပ်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကတည်းက ဖတ်ရှုရ၍ ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများ၊ ဥပဒေများ၊ ဗဟုသုတများသည် စာရှုသူတို့၏ ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးဖြစ်မည်ဟု ရည်သန်အောက်မေ့လျက် ဘာသာပြန်ဆိုရန် ဆန္ဒပြင်းပြခဲ့ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများသည် စိတ်ကူးယဉ် အယူအဆများကို တွေးတောဆင်ခြင်၍ ရေးသားထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူ့လောက သမိုင်းတစ်လျှောက် လက်တွေ့ဖြစ်သန်းလာခဲ့ရသော တကယ့်ဖြစ်ရပ်များကို အခြေခံရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများ၊ ဥပဒေများကိုလည်း စာရှုသူတို့ဘဝ၌ ယုံကြည်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူတို့သည် လောက၌ ကြုံရသည့်ဒုက္ခအခက်အခဲများ၊ ၎င်းတို့၏ မပီပြင်မလှပသည့်ဘဝ၊ အခြေအနေပေါ်မှာ မညည်းညူဘဲ မိမိမှာရှိသည့် အင်အား၊ ဆည်းပူးလေ့လာခဲ့သည့် ဗဟုသုတများကို အသုံးပြု၍ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ကာ မိမိဘဝ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းကို ကြံဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လောက၌ စိတ်ထက်ကြီးမြတ်သောအရာဟူသည် မရှိ။ အရာအားလုံးတို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံတွင်သာ မူတည်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်ဟူသော စက်ရုံ၏ထုတ်ကုန်မျှသာဖြစ်သည်။ စိတ်ကဖန်တီးသည့် အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်တည်လာခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကို အကောင်းဘက်သို့ တွေးပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်လျှင် ကောင်းသည့်ရလဒ်ရလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့တည်းမဟုတ်လျှင် ပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှုနှင့် လွဲချော်ရမည်။

လူရယ်ဟုဖြစ်လာလျှင် အခက်အခဲ၊ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်နှင့် မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တွေ့ရစဉ်မှာ လောကဓံလေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကို ပြန်လည်ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများကို မသိထားလျှင် သေချာပေါက်ရှုံးနိုင်မည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည် စစ်ပွဲများ၊ သဘာဝဘေး

အန္တရာယ်များကို အခြားကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးထက် များစွာ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ကြ
ရသည်။ သို့ပေမဲ့လည်း ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ စိတ်ဓာတ်၊ ဇွဲလုံ့လ၊ ခံယူချက်၊ ပြင်းပြ
စိတ်ကြောင့် ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာနိုင်ငံများအလယ်တွင်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံအဖြစ် ဂုဏ်ယူခံကြားစွာ ရပ်တည်နေပါသည်။ ဤသည်
ပင်လျှင် ဤစာအုပ်ပါ ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊
ပြင်းပြစိတ်၊ ခံယူချက်၊ စိတ်သဘောထားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော်
ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများကို လက်တွေ့အသုံးချ၍ ပီပြင်သောဘဝ၊ လှပသော
အိပ်မက်ကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ကမ္ဘာအဝန်း ငရဲဘုံနယ်၊
အမှောင်စိုးတဲ့ညအမှောင်မှ လွတ်မြောက်လာအောင်၊
မတုန်စိတ်ထားစွမ်းအားပေးတဲ့ ထိုထိုနတ်ဘုရား ကျေးဇူးတင်ဘိ။
လောကဓံတရားရဲ့ မညှာမတာ ရက်စက်မှုအောက်
ငါမရှုံ့မဲ့၊ မငိုကြွေးဘူး။
ကံတရားရဲ့ ထုထောင်းမှုအောက်
ငါ့ခေါင်းသွေးစွန်းနေပေမဲ့ ဦးမညွတ်ဘူး။
ပစ္စုပ္ပန်ကာလ အမျက်ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှုလွန်သော်
သေခြင်းတရားအရိပ်မည်းက အာရုံထဲမှာ တဝဲလည်လည်၊
ဘဝတစ်ကွေ့ ရှောင်လွှဲမရ ဤဒုက္ခတွေ
ငါမတုန်လှုပ် မခြောက်ခြားကြောင်း သိရှိစေသောဝံ။
ဤသည်ဘဝ မည်မျှသို့ပင် ခက်ခဲနေပါစေ၊
ဒဏ်ခတ်မှုတွေ မည်မျှသို့ပင် ပြည့်နှက်နေပါစေ ငါမမှုဘူး။
ငါသာလျှင် ငါ့ကံတရားရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်တယ်၊
ငါသာလျှင် ငါ့စိတ်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်ဖြစ်တယ်။

ဆန်းဝင်း (ပြိုင်းချောင်း)
ဇွန် ၂၀၊ ၂၀၂၂

ကျေးဇူးတင်ဌာ

ရတနာသုံးပါး၊ မိခင်၊ ဖခင်၊ ပညာသင်ကြားပေးခဲ့သော ဆရာကြီး ဦးမြကြိုင်နှင့် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများအားလုံး၊ ရန်ကုန်မြို့၌နေထိုင်၍ စာပေပညာများကို လေ့လာဆည်းပူးခွင့်ရအောင် ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသော ကျွန်တော်၏အစ်ကို ဦးမောင်နီနီနှင့် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာအောင် အဖက်ဖက်မှ ပိုင်းဝန်းအားပေးကြသော သူငယ်ချင်းများအားလုံးကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင် ရှိကြောင်း ဤနေရာမှ ပြောကြားပါရစေ။

နိဒါန်း

ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးနဲ့၊ ရှေ့ကိုဆက်လက်ချီတက်ပါ

ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်ရဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေပြည့်နှက်နေတဲ့အခါသမယမှာ လူအတော်များများက သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို စစ်ပွဲတွေ ဒါမှမဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်လာခဲ့တဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေအတိုင်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ချင်ကြတယ်။

ဖီးနစ်ငှက်တစ်ကောင်လို ပြာပုံကနေ ပြန်လည်ရှင်သန်မွေးဖွားလာတဲ့ ဒီနိုင်ငံရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဂန်ဘတ်ဒေသနထဲမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဂန်ဘတ်ဆိုတာ ဂျပန်စကားလုံးဖြစ်ပြီး သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ “အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ၊ ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးနဲ့၊ ရှေ့ကိုဆက်လက်ချီတက်ပါ” လို့ ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

နိုင်ငံအတော်များများက လူတွေက လူတစ်ယောက် စာမေးပွဲတစ်ခု၊ အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခု မဖြေဆိုခင် ဒါမှမဟုတ် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုစတင် ယှဉ်ပြိုင်မကစားခင်မှာ “ကံကောင်းပါစေ” လို့ ပြောဆိုတတ်သလို ဂျပန်လူမျိုးတွေကလည်း လူတစ်ယောက်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အားပေးစကားပြောတဲ့အခါမှာ “ဂန်ဘတ်” လို့ ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပြောဆိုလိုက်တဲ့အခါ သဘောထားသက်ရောက်မှုအများကြီး ကွာခြားပါတယ်။

- * ကံကောင်းပါစေလို့ ပြောဆိုခြင်းက ပြင်ပအခြင်းအရာအပေါ်မှာ မူတည်နေပြီး အဲဒါက ကံတရားကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုအပြင်ဘက်မှာထားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- * ဂန်ဘတ်လို့ပြောဆိုခြင်းက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခိုင်မာပြတ်သားတဲ့ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ အရည်အချင်းတို့ကို အသုံးပြုစေပါတယ်။ ဖြစ်လာသမျှ အရာအားလုံး သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုအပေါ်မှာ မူတည်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခန်း ၅၀ လုံးမှာ ကြီးမားတဲ့အန္တရာယ်အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခဲ့တဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ ၉၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ ကြံကြံခံနိုင်မှုစွမ်းရည်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ လေ့လာမှတ်သားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါဘီစာဘီက ကျွန်တော်တို့ကို ဘဝရဲ့ မပြည့်စုံတဲ့အလှတရားကို ထုတ်ဖော်ပြသနေသလို ဂန်ဘတ်ကလည်း အဲဒီအခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမယ်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတဲ့အရာတွေကို အင်တိုက် အားတိုက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာကို ပြသနေပါတယ်။

သင်လည်း ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို သင့်ရဲ့ နိစ္စဝင်ဘာမှာ အသုံးပြုပါက ခက်ခဲတဲ့အရာတွေအားလုံး မုချမသွေ လွယ်ကူလာမှာဖြစ်ပြီး မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေက ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အခန်း - ၁

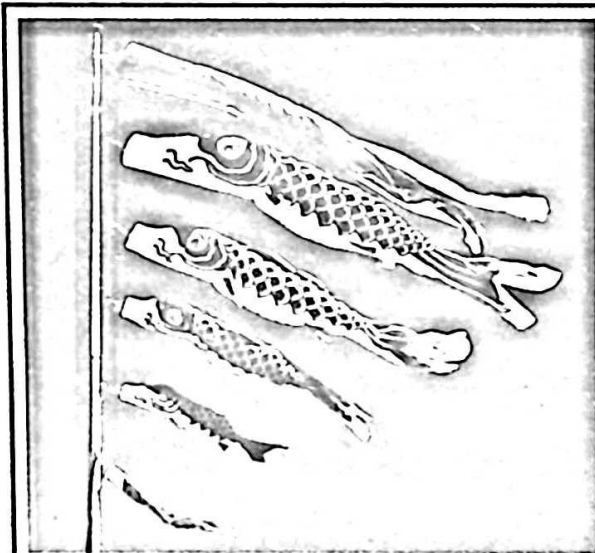
ဂန်ဘတ်

ဂန်ဘရ 頑張 ၆ ဆိုတာ ဂျပန်ဘာသာစကားမှာ ကြိယာစကားလုံး တစ်လုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ “အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ”၊ “အရှုံး မပေးနဲ့”၊ “ခံယူချက်ခိုင်မာပါစေ”၊ “ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ” ဒါမှမဟုတ် “မဆုတ် မနစ် ကြိုးစားပါ” ဆိုပြီး ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဂန်ဘရ 頑張 ၆ ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အကွရာသုံးလုံးနဲ့ တည်ဆောက် ထားပါတယ်။

- * 頑 ဆိုတာ အလျော့မပေးသော၊ အညံ့မခံသော၊ ခေါင်းမာသောဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။
- * 張 ဆိုတာ ဆွဲထား၊ အားတင်းထား၊ ခံယူချက်ခိုင်မာပါစေ၊ တိုးချဲ့ လုပ်ဆောင်ပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။
- * ၆ ဆိုတာကတော့ “ဖို့”၊ “ရန်” နဲ့ တွဲသုံးတဲ့ အခြေခံဟီရဂနအက္ခရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစလေ့အစဉ်အလာအတော်များများမှာ အသိ တစ်ယောက်က ပြိုင်ပွဲ၊ စာမေးပွဲ ဒါမှမဟုတ် ဘဝစွန့်စားမှုအသစ်တစ်ခုခုလို စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ကံကောင်းပါစေဆိုပြီး ဆုတောင်းပေးကြတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာတော့ “ဂန်ဘရ”ဆိုတဲ့ ကြိယာစကားလုံးကို ဒုတိယပြောသူ နာမ်စားပုံစံ ကြိယာသဏ္ဍာန်ကိုပြောင်းပြီး “ဂန်ဘတ်” 頑張 ၆ ဆိုပြီး အသုံးပြုပါတယ်။ “ဂန်ဘတ်”ဆိုတာ “ဂန်ဘရ” စကားလုံးရဲ့ ယေဘုယျအသုံးအများဆုံး ကြိယာပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို “အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ”၊ “အရှုံးမပေးနဲ့” ဆိုပြီး ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။



ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အစောပိုင်းကတည်းက ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ဇွဲလုံ့လတို့ရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို သင်ကြားပေးပါတယ်။ နိုနိုမိုနိုဟိ (Kodomo no Hi - ကလေးများနေ့) မှာ လူငယ်တွေရဲ့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုဖို့အတွက် ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်းမျိုး၊ ငါးအရုပ်တံခွန်တို့ကို

လေပေါ်မှာ တလူလူလွှင့်တင်ကြပါတယ်။ ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်းမျိုးငါးတစ်ကောင် တရုတ်ပြည်ကို ရေဆန်တက်ပြီး မြစ်ဝါမြစ် (Yellow River) တစ်လျှောက်ကို တက်သွားရင် နဂါးတစ်ကောင် ဖြစ်သွားတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

ဂန်ဘရုစကားလုံးရဲ့ ယေဘုယျအသုံးအများဆုံး ကြိယာပုံစံတွေ ကတော့-

- * ဂန်ဘရု ဒါမှမဟုတ် ဂန်ဘရီးမက်စ် 頑張る、頑張ります - ဆိုတာ ပထမပြောသူ အနည်းနှာမ်စားနဲ့ သုံးတယ်။ ဥပမာ-“ကျွန်တော် အကောင်းဆုံး လုပ်/ကြိုးစားပါမယ်”
- * ဂန်ဘတ် 頑張つて ဆိုတာ တစ်ယောက်ယောက်ကို အားပေးဖို့ အတွက် သုံးပါတယ်။
- * ဂန်ဘတ်ခူဒါစိုက် 頑張つて下さい ဆိုတာကတော့ ဂန်ဘတ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပိုလို့ယဉ်ကျေးပါတယ်။
- * ဂန်ဘရဲ 頑張れ ဆိုတာလည်း ဂန်ဘတ်လိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူက အမိန့်ပေးတဲ့၊ ခိုင်းစေတဲ့သဘောရှိတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်ကို အမိန့်ပေးသလိုမျိုးပေါ့။
- * ဂန်ဘရောဒါမှမဟုတ် ဂန်ဘရီးမရော 頑張ろう、頑張りますよ ဆိုတာ အဖွဲ့သားအားလုံးကို “ငါတို့ အကောင်းဆုံးလုပ်ကြစို့” ဆိုတဲ့ အားပေးစကားဖြစ်ပါတယ်။

* အိရှောခန်မဲဂန်ဘတ် 一生懸命頑張つて ဆိုတာ “ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အားနဲ့ အစွမ်းအစတွေနဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံး နှစ်မြုပ်ကာ အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ကျွန်တော်တို့က “ကံကောင်းပါစေ” လို့ပြောတဲ့အခါ ရလဒ်ကို ကံတရားရဲ့ လက်ထဲကွက်အပ်လိုက်သလိုမျိုး ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ မရှိဘူးဆိုတဲ့သဘောကို သက်ရောက်နေတယ်။ ဂျပန်စကားမှာတော့ “ဂန်ဘတ်” လို့ လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာတွေရဲ့ အကျိုးရလဒ်က သူတို့အပေါ်မှာပဲ အများကြီးမှုတည်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ ဂန်ဘတ်စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ “အကောင်းဆုံး” ဆိုတဲ့ သဘောတရားက အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီစကားက ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့အရာတချို့ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်အမြင်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ကိုယ်မျှော်မှန်းထားသလို အပြည့်အဝဖြစ်မလာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံစေပါတယ်။

ဒါဟာ ဝါဘီစာဘီသဘောတရားရဲ့ အနှစ်သာရပဲ။ ဝါဘီစာဘီဆိုတာ မပြည့်စုံ မတည်မြဲတဲ့ လောကအရှိတရားထဲက အလှတရားကို ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ ကံတရားထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ “ဂန်ဘတ်” ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ ဒဿနဆိုင်ရာ အနှစ်သာရက အရာအားလုံးကို ကိုယ်သိသလောက်နဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်လာဘူး ဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စိတ်မကောင်းဖြစ်စရာမလိုပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စွမ်းအားနဲ့ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့ပြီးပြီဖြစ်လို့ပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ဒီစကားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ နေ့တိုင်းသုံးတယ်။ အများဆုံး အသုံးပြုဖြစ်တာက မနက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ အလုပ် ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကို သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိသားစုကို ဒီစကားလေးနဲ့ နှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။ “ဂန်ဘတ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အားကစားအခမ်းအနားတွေ၊ လူမှုရေးကဏ္ဍ တွေအပြင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနဲ့ အတူရှိနေပြီး သူတို့ကိုအားပေးစကား ပြောသင့်

တယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါနဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါတွေမှာလည်း ကျွန်တော်တို့အသုံးပြုပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့ပေမဲ့ ရလဒ်က ကိုယ်လိုချင်တဲ့ရလဒ်မဖြစ်လာဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်က အဲဒီအခွင့်အရေးကို အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကိုယ့်နှလုံးသားထဲက သိနေလို့ပါပဲ။

ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေကို တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပြီး အရာရာကို လုပ်ဆောင်ပါ။ အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားပါ။ ရှေ့သို့ချီတက်ပါ။ အရှုံးမပေးပါနဲ့။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မရောက်ခဲ့ရင်တောင် စိတ်အားမငယ်နဲ့၊ စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနဲ့။ ဒါက ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အရာအားလုံးကို လုပ်ခဲ့ပြီးပြီပဲ။

“ဂန်ဘတ်”

မလုပ်ချင်မကိုင်ချင်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းလိုတဲ့စိတ်	ဂန်ဘတ်စိတ်
လုပ်ရတာကိုမကြိုက်ဘူး။	မကြိုက်ပေမဲ့ လုပ်ကိုလုပ်မယ်။
မတန်ဘူး။	မလုပ်ကြည့်ဘဲနဲ့ တန်တယ် မတန်ဘူးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ သိမှာမဟုတ်ဘူး။
အရှုံးပေးတယ်။	လေ့လာမှတ်သားခဲ့တဲ့အတိုင်း လမ်းကြောင်းလွှဲပြီး ပြန်လည်ကြိုးစားကြည့်မယ်။
ငါ ကံကောင်းမှာပါ။	ကံတရားက ကိုယ့်ဘက်ကို မျက်နှာသာပေးလာအောင် အကောင်းဆုံးလုပ်မယ်။
အောင်မြင်မှုက ပဓာနပဲ။ အောင်မြင်ဖို့ မသေချာရင် တုတ်တုတ်မှ မလှုပ်ဘူး။	အရေးအကြီးဆုံးအရာက ခရီးတစ်လျှောက် သင်ယူရမယ်။
အခြားသူတွေ ဘယ်လိုထင်ကြမလဲ။	အချိန်စက်ဝန်း တစ်ပတ်ပြန်လည်လာလို့ ငါ့အနာဂတ်က ငါ့ကိုမြင်ရင် ဘယ်လိုထင်မလဲ။
ရလဒ်က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။	ဂန်ဘတ်နည်းလမ်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင်ကြွယ်ဝသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။



ပုံမှာ ရိုးရာပွဲတစ်ပွဲရဲ့ ကပွဲတစ်ခုမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြူးတူးပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်နေကြတဲ့ ဂျပန်ကလေးငယ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ တစ်ခုခုအောင်မြင်အောင် ပျော်ပျော်ပါးပါးကြိုးစားရတာဟာ ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်အားပေးပြီး ကလေးတွေရဲ့ စိတ်အားတက်ကြွမှုက လူကြီးတွေကို စိတ်အားထက်သန်စေပါတယ်။



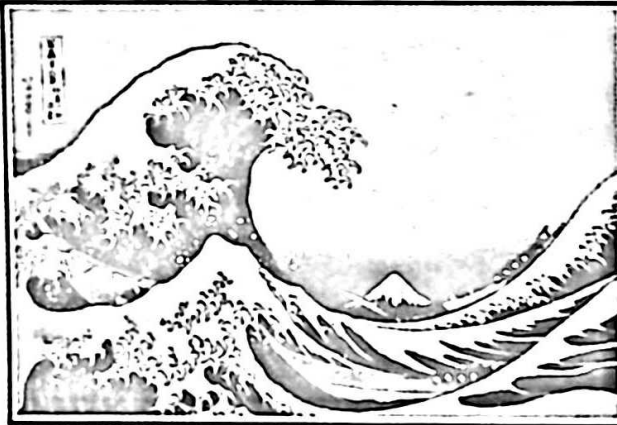
အခန်း - ၂

**ကာနာဂါဝါလှိုင်းကြီး-
ဆက်လက်ရေပန်းစားနေတဲ့အနုပညာ**

ကာနာဂါဝါလှိုင်းကြီးပုံဟာ ပန်းချီလောကမှာ ခေတ်အဆက်ဆက် နာမည်အကြီးဆုံး ဂန္ထဝင်ပန်းချီကားတစ်ချပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပန်းချီကားကို (ဂျပန်ပန်းချီ) ယူကီယိုအဲ ခေါ် နေ့စဉ်လူမှုသဘာဝ သရုပ်ဖော်ပန်းချီကားပညာရှင် ကတ်စုရှီကာဟိုကူစိုင်းက ဖန်တီးရေးဆွဲခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုကူစိုင်းရဲ့ ပန်းချီ ကားက ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကိုသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ စိတ်ကူး စိတ်သန်းကိုပါ ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ ကူးလူးလှော်ခတ်နေတဲ့ လှေကလေးတွေဟာ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကိုငေးမောကြည့်နေတဲ့ ဖူဂျီတောင်နဲ့အတူ ပင်လယ်ပြင်ရဲ့ လှိုင်းတံပိုး တွေကို အန်တုလျက်ရှိနေပြီး ဖူဂျီတောင်ရဲ့ ဖြူလွှလွှနှင်းတွေက အမြှုပ်တစ်စိ ထနေတဲ့ အဖြူရောင်၊ မီးခိုးရောင် လှိုင်းတံပိုးတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေကာ လှေထိုးသားတွေကို ချွန်ထက်တဲ့လက်သည်းရှည်တွေနဲ့ ခုန်အုပ် ကုပ်ယူတော့ မယ့်ဟန် ဖြစ်နေပါတယ်။

လှိုင်းတံပိုးတွေ ရပ်တန့်သွားတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။ သင်္ဘောပဲ ပျက်သွားမလား၊ လှေထိုးသားတွေက လမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး လှိုင်းတံပိုးတွေကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ အန်တုကျော်လွှားနိုင်မလား၊ တကယ်လို့ သူတို့တွေဟာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ချင်တယ်ဆိုရင် တုန်လှုပ်ချောက်ချား မှင်တက်နေလို့ မရဘူး။ လှိုင်းတံပိုးပေါ်ကနေ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နောက်လှိုင်းခွက်တစ်ခုဆီကို သွားလာနိုင် တယ်လို့ မျှော်လင့်ရင်းနဲ့ လှော်ခတ်ရမယ်။ ကာနာဂါဝါလှိုင်းကြီးပုံက ဂျပန်လူမျိုး တို့ရဲ့ ဂန်ဘတဲစိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ လှေထိုးသမားတွေက အရှုံး

မပေးဘဲ သူတို့ အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်ဖို့အတွက် ရှိသမျှ ဇွဲလုံ့လကို ပုံအပ်ရင်း အရှေ့ကိုလှော်ခတ်နေကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပင်လယ်လှိုင်းတံပိုးတွေဆိုတာ လောကလူ့ဘဝကို တင်စားတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ပုံမှာ ၁၈၂၉ - ၁၈၃၂ ခုနှစ် ကတ်စုရှိုကာဟိုကူစိုင်း (၁၇၆၀-၁၈၄၉) မှ ရေးသားခဲ့တဲ့ ဖူဂျီ တောင်ရဲ့ မြင်ကွင်း သုံးဆယ့် ခြောက်ခု သစ်သားပန်းချီကား စီးရီးက ကာနာဂါဝါ လှိုင်းကြီးပုံ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အရာအားလုံး ချောချောမွေ့မွေ့နဲ့ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ပင်လယ်ပြင်ကြီး အကြောင်းကို ခေါင်းအစခြေအဆုံး အလုံးစုံသိနေတဲ့အတွေ့အကြုံရှိ လှေထိုးသား တွေလို ထင်မှတ်ကြတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မယ့် အရာတိုင်း သူ့အချိန်အခါနဲ့သူ ဖြစ်လာကြပြီး ကျွန်တော်တို့ကလည်း အသင့်အနေ အထားရှိနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ တွေဟာ ကျွန်တော်တို့မသိတဲ့အရာတစ်ခုခုက ရုတ်တရက် ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်ခံရလို့ စိတ်ထိခိုက်ကြရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကာနာဂါဝါလှိုင်းကြီးကို ကူးလူးကျော်ဖြတ်နေတဲ့သူတွေပေါ့။

သင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ရင်ဆိုင်နေရပါစေ သေချာပေါက် ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနိုင်မယ့်အရာတစ်ခုခုက အမြဲတမ်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဇရာမကြီးမားတဲ့ လှိုင်းတံပိုးတွေကိုတောင်မှ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ မတော်တဆ မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့သတင်းစကားတွေမှတစ်ပါး ဘာဆိုဘာမှ မကြားရတဲ့အခါတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာတွေပဲဖြစ်နေ ပါစေ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ကိုချီတက်ဖို့ပဲ အမြဲရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ရွက်လွှင့်ဖြတ်ကျော်ပါ။ ။ ။
ဒီရေတက်ချိန်ကို လွဲမှားစွာခန့်မှန်းတွက်ချက်မိလို့ ပင်လယ်ရေကြောင်းခရီးတစ်ခုကို
မသွားဖြစ်လိုက်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံနနယ်သူ လှေထိုးသမားတစ်ဦးဟာ အင်မတန်
တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရင်မှာပိုက်ပြီး ကမ်းပါးကို ပြန်လာရတတ်
ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ။ ။ ။ လှိုင်းတံပိုးအချို့က သင့်ကို
ဒုက္ခပေးမယ်။ ပြီးတော့ သင့်ကို ကမ်းစပ်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးမှာပါ
ဆိုတဲ့ အသိစိတ်နဲ့ လှိုင်းတံပိုးတွေစီးပြီး သူတို့ဆီကသင်ယူပါ။

ရွေးချယ်စရာတွေအနက် အဆိုးတကာ့အဆိုးဆုံးက အခွင့်အလမ်းတွေ
ရောက်လာမှာပါဆိုပြီး အိမ်မှာစောင့်နေတဲ့လူတစ်ယောက်လို ကမ်းခြေမှာထိုင်စောင့်
နေတဲ့ လှေထိုးသမားပါပဲ။ သူဟာ ဘဝကို စောင့်ကြည့်နေသူမျှသာ ဖြစ်တယ်။
အဲဒီလို ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်စောင့်နေလို့ ဘယ်အရာမှ သင်ယူတတ်မြောက်မှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

ဗြိတိသျှအတွေးအခေါ်ပညာရှင် အဲလန်ဝတ်ဒ် (Alan Watts) က
လှိုင်းတံပိုးတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ကြားမှာ တူညီတဲ့သဘောတစ်ခုရှိတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

“သင်ဟာ ဒီလောကကြီးထဲ ဝင်ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ သမုဒ္ဒရာ
ထဲမှာ လှိုင်းတံပိုးတွေပေါ်ပေါက်လာသလို သင်ဟာ ဒီလောကကြီးထဲက ပေါ်ထွက်
လာသူပဲ ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ဒီကမ္ဘာနဲ့ မစိမ်းပါ”။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့လုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့
ရိုက်ခတ်မှုကို အရမ်းကြီးစိုးရိမ်စရာ မလိုဘူးဆိုတာကို ပြသဖို့အတွက် သူက
ပင်လယ်ကြီးရဲ့ စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှားမှုကိုသုံးပြီး ပြသခဲ့တယ်။

“ဒီရေလှိုင်းဟာ သမုဒ္ဒရာတစ်ခုလုံးရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သလို
သင်ဟာလည်း ဒီစကြဝဠာတစ်ခုလုံးရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်တယ်”
အကြောင်းမှာ လှိုင်းတံပိုးတွေဟာ ဘဝနဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူတယ်။ ပင်လယ်ပြင်မှာ
ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လှိုင်းတံပိုးတွေကို ကျွန်တော်တို့ ရပ်တန့်အောင်မလုပ်နိုင်သလို ဘဝ
မှာလည်း သူ့အချိန်အခါနဲ့သူဖြစ်လာတဲ့အရာတွေကို ကျွန်တော်တို့ တားဆီးလို့မရ

နိုင်ဘူး။ ပင်လယ်ပြင်မှာ ကျွန်တော်တို့ မလှုပ်မရှား ကျောက်ရုပ်လိုနေမယ်ဆိုရင် လှိုင်းတံပိုးတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဝါးမျိုသွားလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာလည်း ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေရင် စိတ်မဝင်စားခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်းတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဝါးမျိုသွား လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လှိုင်းတံပိုးတွေကို ရပ်တန့်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှိုင်းတံပိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

“ဂန်ဘတ်”

သဘောပျက်ခြင်း	လှိုင်းစီးခြင်း
နောက်ဆုံးအချိန်ကျမှ အနီးအနားက လှိုင်းတံပိုးတွေကို သတိထားမိတယ်။	လှိုင်းတံပိုးကြီးတွေကို ဘယ်လိုကြိုတင် မျှော်လင့်ထားရမလဲဆိုတာကို သိတယ်။
ရာသီဥတုကို မလေ့လာ မဆန်းစစ်ဘဲ ပင်လယ်ခရီးထွက်တယ်။	ပင်လယ်ရေကြောင်းခရီးအတွက် သေသေချာချာ ဂဗာနာ ပြင်ဆင်ထားတယ်။
တစ်စုံတစ်ရာ ကြိုတင်မပြင်ဆင်ခဲ့လို့ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲမှာ အရာခပ်သိမ်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။	လှိုင်းတံပိုးကြီးတွေဆီမသွားခင် လှိုင်းကလေးတွေနဲ့ ကျင့်သားရအောင် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်တယ်။
ကံတရားကို ယုံကြည်တယ်။	ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ယုံကြည်တယ်။ အတွေ့အကြုံက ကျွန်တော့်ကို ကောင်းကောင်းခန့်မှန်း နိုင်အောင်ကူညီပေးပြီး အရာရာကို အလိုလို သိရှိ စေတယ်။
ကျွမ်းပဲ့လွယ်တယ်။ ပထမရင်ဆိုင်ရတဲ့ မှန်တိုင်းမှာတင် သဘောပျက်သွားတယ်။	ဒုပေနာပေခံနိုင်တယ်။ ပင်လယ်ပြင်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲနိုင်တယ်။



အခန်း - ၃

ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင်ထိုင်ခြင်း

石の上にも三年 - いしのうえにもさんねん

အိရှိနိုအုအဲနို မိုဆန်နန်

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဥယျာဉ်ထဲက ကျောက်တုံးလေးပေါ်မှာ အလေ့အကျင့် တစ်ခုလို တစ်မှေးအိပ်စက်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ကြောင်ကလေး တာမာကို ငေးကြည့်မိတဲ့အခါ အတွေးထဲမှာ “အိရှိနိုအုအဲနို မိုဆန်နန်” ဆိုတဲ့ဆိုရိုးစကားလေး စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတယ်။ ဒီဆိုရိုးစကားလေးဟာ ဂျပန်လူမျိုးတိုင်း ကလေးဘဝ ကတည်းကသိလာခဲ့တဲ့ ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခု ဖြစ်ပြီးတော့ သူ့ကို “ကျောက်တုံး ပေါ်မှာ သုံးနှစ်တာ” ဆိုပြီး တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီဆိုရိုးစကားလေးက ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ မပြောပြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအယူအဆက သင်ဟာ ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင်ထိုင်နေရင် နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီကျောက်တုံးကိုတောင် အရည်ပျော် သွားစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒဿနပဲဖြစ်ပါတယ်။ အစပထမမှာတော့ သင့်ဘဝထဲက အရာတစ်ခုခု ထူးဆန်းကောင်း ထူးဆန်းနေမယ် ဒါမှမဟုတ် ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲ နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားရင် အဆုံးသတ်မှာ တတ်မြောက်အောင်မြင်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဥပမာ-သင်ဟာ အလုပ်သစ်တစ်ခု စခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။ ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်း ငယ်မှာ ကိုယ်မသိတဲ့သူစိမ်းတွေကြားမှာနေပြီး ကိုယ်မသိတဲ့အရာတစ်ခုကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်အောင် သင်ယူနေရတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ခက်ခဲနေမယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေရလာမယ်။
ပြီးတော့ အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ရလာမယ်။ အစပိုင်းကတည်းကသာ
အရှုံးပေးလိုက်ရင် ဒီသင်ခန်းစာတွေ သင်ရရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင် ထိုင်နေတဲ့
ဗောဓိဓမ္မ ဆရာတော်ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ယိုရှိတိုရှိ
(၁၈၃၉-၁၈၉၂) က ၁၈၈၇ ခုနှစ်မှာ ရေးဆွဲ
ထားတဲ့ လမင်းရဲ့ ရှုထောင့်တစ်ရာစီးရီးမှ
သစ်သားပန်းချီကား ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ဗောဓိဓမ္မဟာ ကျောက်တုံး
ပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင် မလှုပ်မယှက်ထိုင်နေခဲ့တယ်လို့ ရိုးရာပုံပြင်အဆိုတစ်ခု
ရှိပါတယ်။ ဒါဆို သူက ကျောက်တုံးကို အရည်ပျော်စေခဲ့တာလား။ (အရည်
ပျော်တယ်၊ မပျော်ဘူးဆိုတဲ့) အဖြေက သိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက
အောင်မြင်အောင် လုပ်ပြနိုင်ခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်တန်ခိုးပါပဲ။

ပုံစံတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကျောက်တုံးပေါ်မှာထိုင်နေတဲ့ ဗောဓိဓမ္မဆရာတော်ရဲ့
ရုပ်ပုံက ဘုရားကျောင်းကန်ပုထိုးအဝင်မှာ ရောင်းချနေတဲ့ ကြက်ဥသဏ္ဍာန်
အဆောင် နာမည်ကျော် ဒါရူမာပုံကို ဖန်တီးဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။
သင် အဲဒီပုံကိုဝယ်ပြီးတာနဲ့ မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို လိုသလိုဆေးခြယ်ပြီး လိုရာ
ဆုတောင်းနိုင်အောင် ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်လို့ရအောင် အဲဒီပုံ
တွေရဲ့မျက်လုံးတွေကို ဘာမှဆေးမခြယ်သထားပါဘူး။ ဒါရူမာပုံကို သင်မြင်တွေ့တဲ့
အခါတိုင်း သင့်ကို သတိပေးတဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုအနေနဲ့ ဖော်ပြဖို့အတွက် အဲဒီပုံကို

သင့်အိမ်ရဲ့မြင်သာထင်သာရှိတဲ့နေရာမှာ ချိတ်ဆွဲထားသင့်တယ်။ သင် မျက်လုံး တစ်ဖက်ကို ဆေးခြယ်တဲ့အခါ ဘာတွေကို မျှော်လင့်ခဲ့တာလဲ။ သင့်ရဲ့ဆန္ဒတစ်ခု ပြည့်ဝသွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားတဲ့ အခါမှသာ နောက်မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို ဆေးခြယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်မှာထိုင်စရာကျောက်တုံးတစ်တုံး ရှိစရာမလိုပါဘူး။ ဒါမှ မဟုတ် မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို ဆေးခြယ်ဖို့ ဒါရူမာပုံတစ်ပုံလည်း ရှိစရာမလိုပါဘူး။ သင့်ဘဝအစပိုင်းမှာ မအောင်မြင်၊ မဖြစ်မြောက်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အသစ် တစ်ခုခုကို စလုပ်တဲ့အခါ သင်အောင်မြင်ချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက် တွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပြီး စာရွက်တစ်ခုပေါ်မှာ ချရေးပါ။

“အိရှိနိုအုအဲနို မိုဆန်နန်” စကားပုံက ကျွန်တော်တို့ကို ဘဝဆိုတာ တစ်ခုခုကို စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်း သာမက ကျွန်တော်တို့ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ အရာကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်လည်း ချဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို သတိပေးပါတယ်။ ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တာ။



အခန်း - ၄

လိပ်နေတဲ့ကျောက် ရေညှိမကပ်

転石苔むさず

တန်ဆဲခိ ခိုခဲ မုစု

ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လို့ယူဆနိုင်တဲ့အရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီစကားပုံကို ဘဝရဲ့ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်မှုကို ဆွေးနွေးသုံးသပ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုတဲ့လက်တွေ့ဝါဒအဖြစ် ယူဆချင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်အရာမှ ဖြောင့်တန်းတန်း မရှိပါဘူး။ ဒီအကြောင်း တရားက ရှေ့အခန်းမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင်ထိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ စကားပုံအတိုင်း အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံးဖြစ်နေတဲ့ ဗျူဟာတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမှာ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်မှု မပြုလုပ်သင့်တော့ဘူးဆိုတာကို သိရှိဖို့ ကျွန်တော်တို့ လေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သဘောတရားအားဖြင့် ဂျပန်ဘာသာစကားဟာ ဒွိဟသဘောတရား ရှိတယ်။ ပြီးတော့ အခြေအနေတွေအပေါ် အခြေခံပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်ယူဆလို့ရတဲ့အတွက် ဂျပန်လူမျိုးတွေက အဲဒီလို ဒွိဟဖြစ်နေတာကို နှစ်သက်ကြတယ်။ အနောက်တိုင်းစကားပုံတစ်ခုဖြစ်တဲ့ “လိပ်နေတဲ့ကျောက်ရေညှိ မကပ်” ဆိုတဲ့ စကားပုံဟာ ဒွိဟသဘောရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါဟာ ပတ်ဘလီလီယပ်စ်ဆိုင်းရပ်စ် (Publilius Syrus) (ဘီစီ ၈၅-၄၅) က ရေးသားခဲ့တဲ့ လက်တင်စကားပုံ “လပစ်ကီဗောဗစ်တောရ် အယ်လ်ဂမ်နွန်း ဂျန်နရတ်” (Lapis quivoluitur algam non generat) ဆိုတဲ့ စကားပုံကို ဆီလျော်အောင် ပြင်ဆင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးဆရာပြောချင်တဲ့ သူ့ရဲ့မူလအဓိပ္ပာယ်မှာ အိမ်ရာအတည်တကျ မရှိဘဲ ရေကြည်ရာမြက်နုရာကို အမြဲတမ်း ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြတဲ့ (nomads) လူမျိုးတွေက သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အတွက် ဒီလိုနေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလိုနေထိုင်တာကို မင်္ဂလာတစ်ပါးလို့ ယူဆခဲ့ ကြတယ်။

ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါ ရိုတာဒမ်းဆိပ်ခံမြို့သား အီရပ်စ်မက်စ် (Erasmus of Rotterdam) က အဲဒီစကားပုံကို ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြီး လက်တင်ဘာသာနဲ့ “မူစကိုလပစ် ဗိုလူတပ်စ်ဟောဒ် အိုဗောဗစ်တို” (*Musco Lapis volutus haud obvolvitur*) ဆိုပြီး ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို “လိမ့်နေတဲ့ ကျောက်တုံးပေါ်မှာ ရေညှိမပေါက်နိုင်ဘူး” လို့ ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်တယ်။ အီရပ်စ်မက်စ်အတွက် မရွေ့လျားဘဲ အတည်တကျရှိနေတဲ့ ကျောက်တုံးဟာ တိုးတက်မှုမရှိဘဲ ဆိတ်သုဉ်းခြင်းနဲ့ အနက်သဘောတူတဲ့အတွက် အခြေအနေသစ် တွေ့နေအညီ လိုက်လျောညီထွေပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး အမြဲတမ်း ရွေ့လျားနေတာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ယူဆခဲ့တယ်။

အဲဒီစကားပုံကတော့ ဘော့ဒေလန် (Bob Dylan) ကို သူ့ရဲ့ နာမည်ကျော် သီချင်း “လိမ့်နေတဲ့ကျောက်တုံးလိုပဲ” ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးကို ရေးစပ်သီကုံးဖို့ စေ့ဆော်ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောက်တုံးကို ခဏမေ့ထားပြီး ရေညှိကိုကြည့်ကြစို့။ ရေညှိက ကောင်းလား၊ မကောင်းလား။ ဂျပန်လူမျိုးတွေ အတွက် ရေညှိက အရေးကြီးသလို အဓိပ္ပာယ်လည်းရှိတယ်။ တကယ်တော့ ရေညှိ ခိုခဲ 苦 ဆိုတဲ့ စကားဟာ ကလေးဘဝတုန်းက သင်ကြားခဲ့ရတဲ့ နိုင်ငံတော် သီချင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ခိမိဂယိုဝ
ချိုယိုနိယချိုယိုနိ
စရေအိရှိနိ
အိဝအိုသိုနရိသဲ
ခိုခဲနိမုရမဒဲ



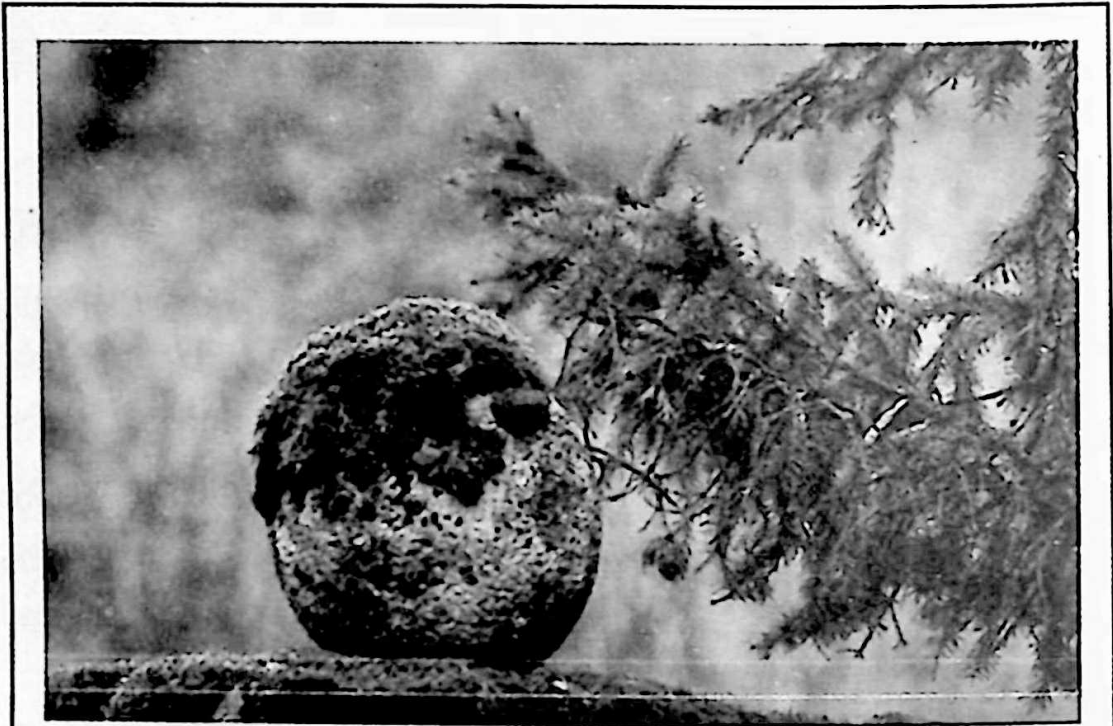
သူ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က -
 အရှင့်ရဲ့ဘုရင့်နိုင်ငံတော်
 မျိုးဆက်အဆက်ဆက်
 ကျောက်စရစ်တွေ
 ကျောက်တုံးကြီးဖြစ်တဲ့တိုင်
 ရေညှိနဲ့ အလှဆင်မြန်းနိုင်တဲ့အထိ
 နှစ်ပေါင်းတစ်ထောင် မျိုးဆက်ရှစ်ထောင်တိုင်တိုင် တည်တံ့ပါစေ။

ဂျပန်လူမျိုးတွေအတွက် ရေညှိက လှပပေမဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ “လိမ့်နေတဲ့ ကျောက်တုံးရေညှိမကပ်” 転石苔亦さず - တန်းဆဲခီ ခိုခဲမုစု မူကွဲထဲမှာ အီရပ်စ်မက်စ်နဲ့ ပတ်ဘလီလီယပ်စ်ဆိုင်ရပ်စ်တို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်နေပါတယ်။ အရာရာတိုင်းက သင့်ရဲ့ရှုထောင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သင်က ငြိမ်ငြိမ်လေးနေလို့ “မကောင်းတဲ့ရေညှိ” တွေ သင့်အပေါ်မှာ တွယ်ကပ် လာရင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေဖို့ အချိန်တန်ပြီ။ တကယ်လို့ သင်က အမြဲထားဝရ လိမ့်နေပြီး “လှပတဲ့ရေညှိ” တွေ သင့်အပေါ်မှာ တွယ်ကပ်မလာရင် ခဏလေး အနားယူပြီး အဲဒါကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်တန်ပြီ။

အဓိက မေးစရာမေးခွန်းက “ကျွန်တော်တို့အတွက် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေရင် ပိုကောင်းမလား။ နောက်ထပ်ရည်မှန်းချက်တွေနောက်ကိုလိုက်ပြီး တရစပ်လိမ့် နေရင် ပိုကောင်းမလားဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ အဲဒီမေးခွန်းကို သင်ပဲ ဖြေဆိုနိုင်မှာပါ။ အရေးကြီးတာက ချောင်ပိတ်မိမနေဖို့ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံးနည်းလမ်းအချို့ကို မျှဝေပေးပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်း ကြောင်းကို ဘယ်အချိန်မဆို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် သင့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ကုစားမှုတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားဖို့ပါပဲ။ (အခြေအနေ အချိန်အခါကို လိုက်ပြီး) ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်ရှိပါစေ။

နည်းဗျူဟာပြောင်းလဲပြီး သင့်ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ စုံစုံလင်လင် ရှိနေရင် ကောင်းပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ မြန်မြန်လိမ့်နေတဲ့ ဖမ်းလို့မမိတဲ့

ကျောက်တုံးတစ်တုံး ဖြစ်နိုင်တယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ အတည်တကျနေမယ်၊ ဒါဆိုရင် လန်းဆန်းတဲ့ ရေညှိလေးတွေ သင့်ကိုယ်ပေါ်၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပေါက်ရောက် ရှင်သန်လာမှာပါ။



တကယ်လို့ အချိန်အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ရှေ့ဆက်သွားရမယ့်အချိန် ကျရောက်လာ ပြီလို့ သင်ခံစားရရင် သင့်အပေါ်မှာ ရှင်သန်ပေါက်ရောက်နေတဲ့ ရေညှိလေးတွေရဲ့ အလှကို သတိရလိုက်ပါ။ ရှေ့ကိုဆက်သွားပါ။ ဒါပေမဲ့ ရေညှိလေးတွေကိုတော့ ဆက်ထိန်းထားပေါ့။



အခန်း - ၅

အခက်အခဲနှင့် မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာများ

အမေရိကန်အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်မှာ “ကျွန်တော်တို့ အခက်အခဲတွေကို ချက်ချင်းလက်ငင်းလုပ်ဆောင်ရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေတောင် အချိန်အနည်းငယ်ပဲ ကြာတယ်” ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီစကားစုကို ကျွန်တော် ကြားရတဲ့အခါတိုင်း လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှု စွမ်းရည်သင်တန်းမှာ နိုင်ငံအရပ်ရပ်က ကျောင်းသားတွေနဲ့အတူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုရေးဆရာတစ်ယောက်ကို သတိရမိတယ်။ ဂီတပညာရှင်တစ်ဦးလည်းဖြစ် ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးလည်းဖြစ်တဲ့ ဂျော့ဒီကမ်ပိုင်း(Jordi Campoy) ဟာ လူပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာကြည့်တဲ့ တီဗီအစဉ်တစ်ခုမှာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး စပိန်မှာ ဆက်တိုက်နာမည်ကြီးလာတဲ့ အနုပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက သူ့ရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုအလုပ်မျိုးဆိုတာ အဲဒီလုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာရှိတဲ့ အခြားသူတွေ အတွက် ရဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတွက်တော့ ဘာမှ အရေး မပါတဲ့ နိစ္စရူဝ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ တကယ့်စိတ်ကူးအိပ်မက်က သူ့ရဲ့ ပထမဝတ္ထုစာအုပ် ထုတ်ဝေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဒီဝတ္ထုကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းဆယ်နှစ်လောက်ကတည်းက စတင်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဝတ္ထုရဲ့ အကြောင်းအရာမှာ နေရာတကာ အမြဲနောက်ကျမှရောက်လာတတ်ပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ ချစ်မှုရေးရာဘဝရှိတဲ့ လန်ဒန်မြို့က တယောသမားအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် သူ့ရဲ့ တူရိယာအိတ်ဟောင်းလေးမှာ သူ့ကိုယ်တိုင်တောင်မသိတဲ့ အတိတ်ကလျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ရှိနေသေးတယ်။

ဟိုးအရင့်အရင်ကတည်းက သူရေးသားလာတဲ့ ဒီချစ်စရာဝတ္ထုလေးကို ကျွန်တော့်ကိုပေးဖတ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်က စာမူ ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်နေပြီလဲလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် လေးခုမြောက်စာမူဆုံးခန်းတိုင် ရေးပြီးပါပြီ” လို့ သူက ကျွန်တော့်ကို ပြောပါတယ်။

သူနဲ့ အာလာပ သလ္လာပစကားတွေပြောရင်း စာမူတစ်ခုချင်းစီ ဖတ်ပြီးတိုင်း သူက ကျွန်တော့်ကိုရှင်းပြပါတယ်။ သူဟာ ဒီစာမူလေးကို စာအုပ် ထုတ်ဝေရေးပညာရှင်တွေဆီကို ပို့ပြီးဖတ်ခိုင်းမယ်။ ပြီးတော့ စာဖတ်သူရဲ့အမြင်ကို တောင်းခံမယ်။ သူဟာ ဝေဖန်ချက်တွေနဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို လိုလိုလားလား လက်ခံမယ်။ အရာအားလုံးကိုစိစစ်ကြည့်တဲ့အခါ မှားနေတာတွေ၊ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တာတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ တယော သမားဝတ္ထုကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ရေးသားခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သူလုပ်နေတဲ့ဒီအလုပ်ကို စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဆယ်နှစ်တိုင်တိုင် အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့အတွက် အဆုံးမှာ အောင်မြင်မှုရရှိလာတယ်။ စာပေ ပညာရှင် ရှားပါ (Sherpa) နဲ့အတူ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပြီး သူက စာမူတစ်ဝက်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ကာ ပြန်လည်ရေးသားစေခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သူ့ရဲ့စာမူကို ထုတ်ဝေသူဆီပေးပို့နိုင်ခဲ့တယ်။ ပထမတည်းဖြတ်သူက ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ လှလှပပ ရေးသားထားတဲ့ဒီဝတ္ထုကို သူ အရမ်းစိတ်ဝင်စားကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပေမဲ့ မထုတ်ဝေ ရဲခဲ့ဘူး။ ဒုတိယတည်းဖြတ်သူက ဝတ္ထုကိုဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ အရမ်းနှစ်သက်ခဲ့ပြီး ထုတ်ဝေပေးခဲ့တယ်။

စာပေဝေဖန်ရေးသမားတွေကရော စာဖတ်သူတွေဆီကပါ သုံးသပ်ချက် ကောင်းတွေ ရရှိခဲ့ပြီး ပြန်လည်ထုတ်ဝေခဲ့ရတယ်။ အခုချိန်မှာ ဒီဂီတလုလင်လေး စာပေလောကထဲမှာ ကောင်းစွာချဉ်းနင်းဝင်ရောက် အခြေချနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီထုတ်ဝေသူကပဲ သူ့ရဲ့ ဒုတိယဝတ္ထုကို ထုတ်ဝေဖို့ သဘောတူခဲ့ပြန်ပါတယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ ကလေးဘဝကတည်းကဖြစ်တည်လာတဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်နဲ့ ရှင်သန် ရပ်တည်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ (စာမျက်နှာ ၄၀၀ ကျော်ရှိပါတဲ့)

သူ့ရဲ့ ပထမစာမူကို စွန့်လွှတ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဝေဖန်ခံရမယ်။ သူ့ရဲ့ဝတ္ထုရေးဆရာ
ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကူးအိမ်မက်လည်း စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် ဖြစ်သွားမယ်။ သူ့ရဲ့
စာအုပ်ကို မထုတ်ဝေနိုင်ဘူးလို့ ဒုတိယအကြိမ်နဲ့ တတိယအကြိမ် ငြင်းပယ်ခံခဲ့ရပေ
မဲ့လည်း သူ မစွန့်လွှတ်ခဲ့ဘူး။

သူဟာ ခက်ခဲလှတဲ့ ဒီအလုပ်ကို နေ့စဉ် တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစား
လုပ်ကိုင်ပြီး မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆယ်နှစ်တိုင်တိုင်
အချိန်ယူ ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။



အခန်း - ၆

၇ ... ခန့် ... ခန့်၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတန်ဖိုး

ရှေးဟောင်း ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ ရိုးရာပုံပြင်တစ်ပုဒ်က ဂျပန်ရိုးရာအိမ်ကလေး တစ်ခုမှာ ကျောင်းသားတစ်ဦးနဲ့ သူ့ရဲ့ဆရာတို့ တွေ့ခဲ့ကြပုံအကြောင်းကို ပြောပြနေ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသူငယ်လေး အခန်းထဲကိုဝင်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်ကစလို့ ပညာရှိသူခမိန်ဆီက ထိုင်ပါဆိုတဲ့ အရိပ်အမြွက်ကလွဲလို့ ဘာဆိုဘာမှ မကြားသိခဲ့ ရပါဘူး။ စကားတစ်ခွန်းတောင် မကြားခဲ့ရပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ကသိကအောက် ဖြစ်လာတဲ့အတွက် သူက -

“ဆရာ ဉာဏ်အလင်း အလျင်အမြန်ရဖို့အတွက် ကျွန်တော် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ”

ပညာရှိသူခမိန်ကလည်း အလောတကြီးမဖြောင့် ဆက်လက်နှုတ်ဆိတ် နေပါတယ်။ သူ့တပည့်လေးကို တစ်ချက်မှမကြည့်ဘဲ သူ့ရှေ့က စိမ်းစိမ်းစိုစိုနေတဲ့ ဥယျာဉ်လေးကိုငေးကြည့်ပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း တရားဘာဝနာပွားများကာ လက်ဖက်ရည်ပဲ သောက်နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လေပြည်လေညင်းလေး တွေက အနီးဝန်းကျင်က ထင်းရှူးတောကို ယိမ်းနွဲ့သွားတဲ့အထိ တိုက်ခတ်နေ လေတယ်။

တပည့်ဖြစ်သူက နောက်တစ်ခေါက် စကားစပြောပါတော့တယ်။

“ဉာဏ်အလင်းရဖို့အတွက် စောင့်ရတာကို ကျွန်တော် ငြီးငွေ့နေပြီ”

အသက်အရွယ် အိုမင်းနေပေမဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး သီလသမာဓိ ပြည့်စုံတဲ့ အဘိုးအိုဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းစွာနဲ့ တပည့်ဖြစ်သူကို လှည့်ကြည့်ကာ ဒီလို ရေရွတ် ပြောဆိုလိုက်တယ်။

“ရှ...ခန့်...ခန့်”

အဲဒီနောက် အခန်းထဲမှာ တစ်ဖန်တိတ်ဆိတ်သွားပါတော့တယ်။ ဝေခွဲမရ ဖြစ်တဲ့အတွက် တပည့်ဖြစ်သူက ဆက်မေးပါတယ်။

“ကျွန်တော် ရှုခန့်ခန့်ကို ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ။ အဲဒါက ဘာကိုဆိုလို တာလဲ”

တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုတို့ တစ်ဆံခြည်မျှ လျော့မသွားဘဲ ဆရာဖြစ်သူက လက်ဖက်ရည်နောက်တစ်ကျိုက် သောက်လိုက်တယ်။ အဲဒီနောက် မေးခွန်းကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြေကြားလိုက်ပါတယ်။

“စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထား၊ အနားယူ၊ ပြီးတော့ အရှေ့ကို ပုံမှန်တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်းဆက်သွား”

သူသိချင်တာကို ဆရာက မဖြေကြားတဲ့အတွက်စိတ်ဆိုးကာ ဒေါသ တကြီးနဲ့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

“အနားယူဟုတ်လား၊ ကျုပ်က ဉာဏ်အလင်းကို ချက်ချင်းရချင်တာ”

ဆရာဖြစ်သူက တောအုပ်ဘက်ဆီ နောက်တစ်ကြိမ် လှည့်ကြည့်ပြီး တိုးတိုးလေးပြောလိုက်တယ်။

“ထိုင်၊ ထင်းရှူးပင်တွေက ဘာပြောနေလဲဆိုတာ သေချာနားထောင်”

ဆရာတပည့်နှစ်ယောက် ပန်းခြံအစွန်ဖျားက ဂျပန်သင်ဖြူးဖျာပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး လေညင်းတိုးဝှေ့သံက ထင်းရှူးပင်တွေကို ဘယ်လိုစကားပြောစေသလဲ ဆိုတာကို တစ်ညနေလုံး နားထောင်ခဲ့ကြတယ်။ ဆရာက သူ့တပည့်ကို ဘာတွေ သင်ကြားခဲ့တာလဲ။ ဘဝက စိတ်ရှည်သည်းခံသူတွေကို ဆုပေးပြီးတော့ အမြဲ ကသုတ်ကရက်ရှိနေတဲ့သူတွေကို အပြစ်ပေးတယ်။

စိတ်ရှည်သည်းခံမှုဟာ တန်ဖိုးအထားမခံရဆုံး ကောင်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့တွေ မကြာခဏ မေ့ထားတတ်ကြတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရမ်း အစွမ်းထက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး အရေးကြီးတဲ့အချိန်ရောက်မှ ဆောင်ရွက်တတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ လူသားသဘာဝပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခု တစ်မိနစ် လောက်ရပ်တန့်ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ခေါက်က တစ်ခုခုကို အလောတကြီးလုပ်ခဲ့မိလို့

ပြဿနာပြေလည်မသွားဘဲ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ခဲ့ရတာကို တွေးကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ အတိတ်ကိုသာပြန်သွားနိုင်ရင် အလားတူအခြေအနေ တစ်ခုကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဖြေရှင်းမိမှာအမှန်ပါ။

ပြီးရင် ဆန့်ကျင်ဘက်အရာတစ်ခု တွေးကြည့်ကြစို့။ သင် အမှန်တကယ် ဂုဏ်ယူနေတဲ့အရာတစ်ခုကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သင် အဲဒါဖြစ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုစီမံလုပ်ဆောင်ခဲ့တာလဲ။ ဖြစ်နိုင်တာက သင် အဲဒီအရာကို အောင်မြင်ဖို့ အတွက် စိတ်ရှည်ခဲ့မယ်။ လပေါင်းများစွာ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး အားထုတ်ခဲ့မယ်။

စံပြလောက်တဲ့ဘဝတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လူတွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို ကျွန်တော် ဖတ်မှတ်လေ့လာတဲ့အခါ သူတို့အားလုံးမှာ မဖောက်ပြန်တဲ့ စိတ်ရှည် သည်းခံမှု ရှိနေတာကို သွားတွေ့ရတယ်။

မာဆိုမတ်ဆူမိုတိုနဲ့ မိယာကိုမတ်ဆူမိုတို (Masao Matsumoto and Miyako Matsumoto) တို့ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အိမ်ထောင်သက်တမ်းအရှည်ဆုံး အိမ်ထောင်ဖက်စုံတွဲတစ်တွဲဖြစ်တဲ့အတွက် ၂၀၁၈ ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာ့ဂရင်းနစ်စံချိန် ဝင်ခဲ့တယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ပေါင်းအသက်မှာ ၂၀၈ နှစ် ဖြစ်ပါတယ်။ မာဆိုက အသက် ၁၀၈ နှစ်ရှိပြီး မိယာကိုမှာ အသက် ၁၀၀ အတိဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာ သူတို့အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ကြပြီး ဂရင်းနစ် စံချိန်ဝင်ခဲ့တဲ့ အဲဒီအချိန်တုန်းက သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်သက်တမ်းမှာ နှစ်ရှစ်ဆယ် ရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သတင်းဌာနတစ်ခုက ဒီလောက်ထိ အချိန်အကြာကြီး မဖောက် မပြန် ချစ်ခင်ကြတဲ့ သူတို့ရဲ့အချစ်လျှို့ဝှက်ချက်ကို မိယာကိုအားမေးတဲ့အခါ သူက အဓိကကတော့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုပါလို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

အလောတကြီးလုပ်လို့ ဘာကောင်းကျိုးမှ ဖြစ်မလာဘူး။
စိတ်ဖိစီးမှုသာ ရလာမယ်။

- ၇၂ . . .
- ခန့် . . .
- ခန့်။



အခန်း - ၇

အရှုံးပေးခြင်းဟာ အောင်နိုင်ခြင်းပါပဲ

負けるが勝ち

မခဲရဂခါချီ

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်စရာက အနိုင်ယူခြင်းမဟုတ်ဘဲ အရှုံးပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က ကျွန်တော့်ကို အိုကီနာဝါ (Okinawa)က အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အိမ်မှာ ညနေခင်းအချိန်ကို အတူဖြတ်သန်းဖို့ ဖိတ်ကြားခဲ့တယ်။ ဂျပန်သင်ဖြူးဖျာခင်းထားတဲ့အခန်းမှာ ရေခွေးလေးသောက်ပြီး အင်မတန်လှပတဲ့ ဥယျာဉ်လေးကို ငေးကြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အိမ်ရှင်ဖြစ်သူ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက 'ဂို' ကစားဖို့ အကြံပြုပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ကလေးဘဝကတည်းက ဒီကစားနည်းကို အရမ်း နှစ်သက်တော့ ကစားဖို့လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ နာရီဝက်လောက် ကစားပြီးတဲ့ နောက်မှာ ကစားခုံတစ်ခုလုံးပေါ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျောက်တုံးလေးတွေချည်းပါပဲ။ ကျွန်တော် သေချာပေါက် နိုင်တော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကစားဖော်ကို ချောင်ပိတ်ကစားလိုက်တိုင်း သူ စိတ်တော်တော်ဆိုးလာတာကို ကျွန်တော် သတိထားမိတယ်။ အခြေအနေတွေက ဆိုးသထက်ဆိုးလာတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော် ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ်မေးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတ္တစိတ် အတွက် ပြီးတော့ ဂိုကစားနည်းမှာ သူ့ထက် ကျွန်တော်ပိုတော်တယ်ဆိုတာကို ပြသဖို့တစ်ခုတည်းအတွက်နဲ့ ဒီကစားပွဲကို အနိုင်ယူထိုက်လား။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ရှင် ဖြစ်သူ ကျွန်တော့်ရဲ့မိတ်ဆွေ စိတ်နှလုံးကြည်ကြည်လင်လင်ရှိပြီး ညနေခင်းလေးကို အတူ သာသာယာယာ ဖြတ်သန်းနိုင်အောင် အရှုံးပေးသင့်သလား။

ကျွန်တော် ဒုတိယအဖြေကို ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။

ကစားပွဲပြီးသွားတော့ ကျွန်တော်တို့တွေ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရယ်မောခဲ့ရတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို ညစာစားဖို့ဖိတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညမိုးချုပ်တဲ့အထိ စာပေအကြောင်း၊ ဂီတအကြောင်းတွေဆွေးနွေးဖြစ်ကြတယ်။ ဒါဟာ အခုအချိန်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်လို့ မှတ်ယူထားရတဲ့ သူနဲ့ ဆက်ဆံရေးအစ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှုံးပေးလိုက်တော့ ကစားပွဲထက်သာတဲ့အရာကို ကျွန်တော်ရလိုက်တယ်။

ဂျပန်စကားမှာ မခဲရဂခါချိ 負けろが勝ち - အရှုံးပေးခြင်းဟာ အောင်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့စကားက ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တမာန်မာန တွေက အောင်မြင်မှုအစစ်အမှန်ကို နားလည်မှုလွဲစေတဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို သတိပေးနေပါတယ်။

အရှုံးပေးလိုက်တဲ့အခိုက်အတန့်တွေက ရေရှည်မှာ သင့်ကို အောင်မြင် စေတယ်ဆိုတာကို သိရှိနားလည်ဖို့ လေ့လာသင့်တယ်။ သင့်ရဲ့ခံစားချက်ထက် အခြားသူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသင့်တယ်။ သင် လူတစ်ယောက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်မပိုင်းဖြတ်နိုင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်မေးပါ။ ငါ အရှုံးပေး လိုက်ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှုံးပေးလိုက်ရင် ပိုကောင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေလေး တွေကတော့ -

မိသားစု - သင့်ရဲ့ ကလေးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ် တဲ့စိတ် မြင့်တက်လာအောင် အခါအားလျော်စွာ အရှုံးပေးပြီး သူတို့ကို အနိုင်ပေး လိုက်ပါ။

စီးပွားရေး - ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု စတင်ဆောင်ရွက်ရာမှာ ကိုယ်မှန်းထားတာထက်ပိုနည်းတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းရရှိတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒါဟာ သင်ရော သင့်မိတ်ဖက်ပါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးဖြစ်စေတဲ့ ပိုကောင်းပြီး တာရှည်ခံတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအစ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အချစ် - တစ်ခါတစ်ရံ အငြင်းပွားမှုတွေမှာ သင့်အိမ်ထောင်ဘက်ကို အနိုင်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးရလဒ်က သင်တို့နှစ်ယောက်လုံးအတွက် ပိုပြီး အကျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အလုပ် - သင့်ရဲ့အတွေးနဲ့ ဖိလာဆန့်ကျင်နေရင်တောင် ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို သူတို့ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း လုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့တွေဟာ အနာဂတ် ပရောဂျက်တွေမှာ သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်တဲ့ မဟာမိတ်တွေဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။



အခန်း - ၈

**အရှည်ဆုံးခရီးကိုတောင်မှ ခြေတစ်လှမ်းနဲ့
အစပြုတယ်**

千里の道も一歩から

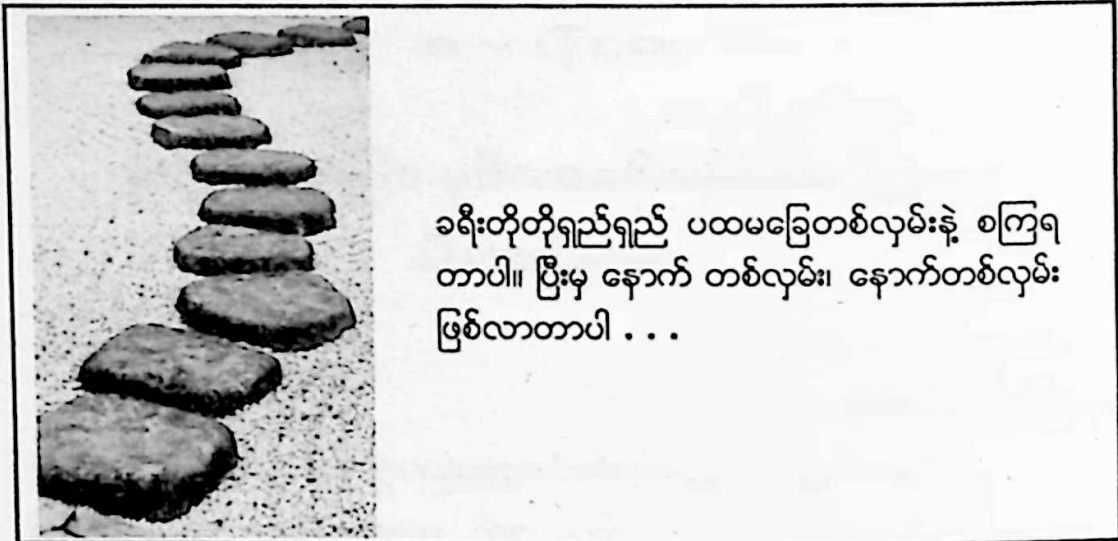
ဆန်ရိနိမိချိုမိအိပိုခရ

ကျွန်တော်တို့ နာမည်ကျော်တဲ့ အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ အနုပညာလက်ရာကို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အားကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ စံချိန်တင်မှတ်တမ်းတွေကို အားကျတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ကလေးဘဝတုန်းက အချိန်တွေကို မေ့ထားတတ်ကြတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေကို သူတို့တွေ တစ်ညတည်းနဲ့ ရတာ၊ ဒီစွမ်းရည်တွေကို နတ်သင်္ကြားမစတာလို့ ကျွန်တော်တို့တွေ ထင်မှတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ဒီလိုအချိန်အခါတွေ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

စန္ဒရားပညာရှင်တစ်ယောက် စန္ဒရားကီးဘုတ်နဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ်ထိတွေ့ခဲ့ရတဲ့အချိန်၊ နာမည်ကျော်ပန်းချီပညာရှင်တစ်ယောက် ပန်းချီစဆွဲတဲ့ ပထမဆုံးနေ့မှာ စုတ်တံကို ကလေးတစ်ယောက်လို ကိုင်ခဲ့တဲ့အချိန်၊ အိုလံပစ်ဆုတံဆိပ်ရ အားကစားသမားတစ်ယောက် လမ်း ဘယ်လိုလျှောက်ရမယ်ဆိုတာကို မသိခဲ့တဲ့အချိန်၊ အကျော်အမော် ဝတ္ထုရေးဆရာတစ်ယောက် စာဖတ်တတ်ဖို့ သင်ကြားခဲ့ရတဲ့အချိန်။

ဂျပန်စကားမှာ ဆန်ရိနိမိချိုမိအိပိုခရ 千里の道も一歩から ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူက “အရှည်ဆုံးခရီးကိုတောင်မှ ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ အစပြုတယ်” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီဆိုရိုးစကားက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝခရီးဘယ်အဆင့်မှာပဲရှိနေပါစေ ကိစ္စမရှိဘူး။ အရာရာတိုင်းက ပထမခြေတစ်လှမ်းနဲ့ အစပြုပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အနာဂတ်ခရီးလမ်းတစ်ဝက်ကို ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို သတိပေးနေပါတယ်။



ခရီးတိုတိုရှည်ရှည် ပထမခြေတစ်လှမ်းနဲ့ စကြရ
တာပါ။ ပြီးမှ နောက် တစ်လှမ်း၊ နောက်တစ်လှမ်း
ဖြစ်လာတာပါ . . .

သင်ဟာ ဝါသနာပါတဲ့အရာတစ်ခု လုပ်ဆောင်ဖို့၊ ဆက်ဆံရေးအသစ်
တစ်ခု စတင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခု ပြောင်းလဲဖို့
စဉ်းစားနေပြီး ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ရမယ့် အတွေးချောက်နက်ထဲမှာ ပိတ်မိနေတယ်
ဆိုရင် အကောင်းဆုံးကတော့ ပထမခြေလှမ်းတစ်လှမ်း လှမ်းဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။
အဲဒီ ပထမအဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ စာသားမက်ဆွေချီပို့ပါ။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
ပို့ပါ။ ရှေ့ကို လှမ်းချီပြီး စတင်လျှောက်လှမ်းပါ။

ပထမဆုံးခြေလှမ်းဟာ အခက်ခဲဆုံးခြေလှမ်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမ
ခြေလှမ်းစတင်လိုက်တာနဲ့ သင့်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာစေပါတယ်။ ရုတ်တရက်
ရှေ့ကို နောက်တစ်လှမ်းချီတက်နိုင်လာမယ်။ အဲဒီနောက် တတိယခြေလှမ်း။
ဒီလိုနဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်းက အလိုလိုဖြစ်လာပါမယ်။

ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကျချိန်တိုင်း ဂန်ဘဲကို သတိရလိုက်ပါ။ အဲဒီ
စကားလုံးက သင့်ကိုလမ်းရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့တွန်းအားကို
ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ စတင်ခဲ့လိုက်တာ အခုဆိုရင်
ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတာကို သင် သတိပြုမိမှာပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး အရေးကြီး
တာက သင်ဟာ စတင်လုပ်ခဲ့တဲ့အချိန်က လူတစ်ယောက်လိုမျိုး လုံးဝ မခံစားရ
တော့ပါ။ သင်ဟာ လူသားတစ်ယောက်လို ရှင်သန်ကြီးပွားလာတော့မှာ
ဖြစ်ပါတယ်။



သားငယ်စာပေ

အခန်း - ၉

လေးသမားနဲ့လ

ရိုးရာပုံပြင်တစ်ပုဒ်မှာ ရွာတစ်ရွာက လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး လေးသမားဖြစ်လာဖို့ သူ့စိတ်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါတယ်။ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် လူငယ်လေးဟာ ကာယုနီ (လေးအတတ်ပညာရှင်) ဆရာကြီးဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းခံဖို့ သွားခဲ့ပါတယ်။

မြက်ခင်းပြင်တွေ၊ မြစ်တွေ၊ တောတောင်တွေကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ခရီးရှည်တစ်ခုသွားပြီးနောက်မှာ ဆရာကြီးကို တောထဲက သစ်လုံးတဲအိမ်တစ်ခုမှာ တွေ့ပါတယ်။

ဆရာရှေ့မှောက်မှာ ဒူးထောက်လျက် သူက -

“ကျွန်တော် ကမ္ဘာပေါ်မှာ အတော်ဆုံးလေးသမား ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမှာလဲ”

ခဏတာစဉ်းစားပြီးနောက် အဘိုးက အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ဖြေကြားလိုက်တယ်။

“မင်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ အတော်ဆုံး လေးသမားဖြစ်ချင်ရင် မင်းအတွက် ငါ့မှာ အလုပ်တာဝန်တစ်ခု ရှိတယ်။ မင်းရဲ့ မြားတစ်ချောင်းနဲ့ လကိုထိမှန်တဲ့အထိ ပစ်ရမယ်။ အခုအချိန်ထိ လကိုထိအောင် ဘယ်သူမှ မခွင်းနိုင်သေးတဲ့အတွက် မင်းသာလုပ်နိုင်ရင် အတော်ဆုံးလေးသမားဖြစ်ပြီ။ ဒါဆို မင်းကို လေးအတတ်ပညာမှာ ဘယ်သူမှယှဉ်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး”

အခုလိုမျိုး ဆရာကြီးက သူ့ကိုယုံကြည်ပြီး တာဝန်တစ်ခုပေးအပ်ခြင်း ခံရတဲ့အတွက် အံ့အားသင့်ပြီး စိတ်ကြည်နူးကာ လူငယ်လေး အိမ်ပြန်ခရီး စတင်ခဲ့တယ်။ ရွာကိုရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ဆရာကြီးက သူ့ကိုစေခိုင်းလိုက်တဲ့

တာဝန်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်ပါတော့တယ်။ သူ့ရဲ့ လေးနဲ့မြားကို ဒုက္ခခံပြီး ပြောင်လက်နေအောင်တိုက်ကာ ညစဉ်ညတိုင်း လမင်းကြီးကို လေးနဲ့ ခွင်းပါတော့တယ်။ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းပေါ်ကို မြားတွေ တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း တပိုတက်သွားပါတော့တယ်။

လပြည့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် လဆုတ်၊ လဆန်းပဲဖြစ်ဖြစ် ညစဉ်ညတိုင်း သူ့ရဲ့တာဝန်ကို တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်တယ်။ မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကို မှုန်ဝါးဝါး မြင်ရတဲ့ လမိုက်ညတွေမှာတောင် အင်တိုက်အားတိုက် လေ့ကျင့်ပါတယ်။

ဒီကောင်လေး ရူးသွားပြီလို့ ပြောဆိုကြတဲ့ ကောလာဟလက ရွာရိုး ကိုးပေါက် နေရာအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ရွာသားတွေက သူ့ကို အရူးလို့တောင် ခေါ်လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို မခံချိမခံသာ ပြောဆိုတာတွေ၊ ကျီစယ် လှောင်ပြောင်တာတွေကို သူနည်းနည်းလေးမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ လမင်းကြီးကိုသာ မြားတွေ တရစပ်ပစ်ခွင်းနေခဲ့တယ်။

အချိန်ကြာမြင့်လာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်နိုင်တော့တာ သိမြင်လာတဲ့အခါမှာ လေးသမားလေးဟာ ကာယုဒိဆရာကြီးဆီ နောက်တစ်ကြိမ် သွားရောက်ပြီး သူ့ မအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ အဘိုးအိုက သူ့ပန်းကိုပုတ်ကာပြောလိုက်တယ်။ “မင်း ငါ့ကိုပြောတာတွေက အမှန်တွေဆိုရင် မင်းရဲ့တာဝန်ကို မင်း ထူးကဲ ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တယ်။ မင်းရဲ့မြားတွေက လမင်းကြီးကို မထိဘူး ဆိုတာလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းဟာ မြားအစင်း ထောင်ပေါင်း များစွာကို ပစ်ခွင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ သံသယဖြစ်စရာမရှိဘူး။ မင်းဟာ ကမ္ဘာမှာ အတော်ဆုံးလေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ကိုဖြစ်လာမှာ။ အမှန်က မင်းချိန်ရွယ် နေတာဟာ လမင်းကြီးကို မဟုတ်ဘူး”

အဲဒီလိုကြားရတဲ့အခါ အံ့ဩပျော်ရွှင်ပြီး ကျွန်တော်ချိန်နေတာ “လ မဟုတ်ဘူးလား” လို့ လေးသမားက မေးလိုက်တယ်။ “ဒါဆို ကျွန်တော် ချိန်ရွယ် နေခဲ့တာက ဘာများပါလဲ ဆရာကြီး”

“လေးသမားဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချိန်ရွယ်တာဖြစ်တယ်”



အခန်း - ၁၀

**စွန့်ဦးတီထွင်သူများအတွက်
ဂန်ဘတ်ဥပဒေသဆယ်ခု**

စွန့်ဦးတီထွင်သူဆိုတာ အစီအစဉ်သစ်တစ်ခုအကြောင်းကို အခြားသူတွေ ပြောနေတဲ့အချိန်မှာ ပထမဆုံး အရဲစွန့်လုပ်ကိုင်တဲ့သူကို စွန့်ဦးတီထွင်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူဟာ ပြဿနာတွေနဲ့ ပထမဆုံးတွေ့ရပေမဲ့ အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်ပါတယ်။

စွန့်ဦးတီထွင်သူစိတ်ဓာတ်ကို စီးပွားရေးလောကနဲ့ အနုပညာလို အခြား အကြောင်းအရာတွေ၊ ဝါသနာတစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် အားကစားတစ်ခု လေ့ကျင့်ခြင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် အစီအစဉ်အသစ်တစ်ခု ချမှတ်ရာမှာ ညီတူညီမျှ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးဥပမာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြည့်ရရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် ဘယ်အချိန်က အကောင်းဆုံးလဲ။

အားအင်ချည့်နဲ့နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်တွေ ပြုလုပ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားလိမ့်မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဓာတ်စားစားရမယ်၊ ဂျင်ဆော့ရမယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေကို မနက်ဖြန်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကမ္ဘာထဲမှာပဲ ထားခဲ့လိမ့်မယ်။

အခြားတစ်ဖက်မှာ စွန့်ဦးတီထွင်လိုစိတ်ရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်မယ်။ ပြီးတော့ ဂန်ဘတ်ဥပဒေသတွေကို ချက်ချင်း အသုံးပြုမယ်။ အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို သုံးသပ်ကြည့်ကြပါစို့။

၁။ လုပ်ဆောင်ပါ

သင့်စိတ်ထဲမှာ အရင်ကနဲ့မတူတဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုရင် တွေးနေတာကို ချက်ချင်းရပ်ပြီး စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ စွန့်ဦးတီထွင်သူ တစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း လုပ်ဆောင်မှုကို အသားပေးပြီး အသစ်တစ်ခုခု ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ရရှိလာတဲ့ အခွင့်အလမ်းကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်တတ် ပါတယ်။ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ မနက်ဖြန်ကို မစောင့်ပါနဲ့။

၂။ သင့်မှာ အတွေ့အကြုံမရှိရင်တောင် စတင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဆောင်ရွက် ရင်းနဲ့ လေ့လာဖို့ အချိန်ရှိလာပါလိမ့်မယ်

အသစ်အဆန်း တစ်ခုခုလုပ်တဲ့အခါ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာဆို ဘာမှ မသိသေးတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်မသိသေးတဲ့အရာတစ်ခုကို စလုပ်ရ တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူးလို့ တွေးကောင်းတွေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သမိုင်းထဲက အထင်ကရစွန့်ဦးတီထွင်သူတွေလည်း အစပိုင်းမှာ အသင့်ဖြစ် မနေခဲ့ပါဘူး။ သာဓကနှစ်ခုပေးရရင် စတိဗင်ဂျော့က အိုင်ဖုန်းကို စတင်တီထွင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့အချိန်မှာ စမတ်ဖုန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အတွေ့အကြုံ ဘာဆိုဘာမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဘီလ်ဂိတ်မှာလည်း ကွန်ပျူတာလည်ပတ်ရေးစနစ်တွေ ဖန်တီးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာအတွေ့အကြုံမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူတို့တွေအားလုံး အမှောင်ထဲမှာ ပထမခြေလှမ်းကို စခဲ့ကြတာပါ။

၃။ မှားသွားတယ်ဆိုတာ သင်ယူခြင်းပါပဲ

သင့်ဘဝမှာ အခက်အခဲအတားအဆီးတွေနဲ့ စတင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာ ရတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ အမှားလုပ်မိတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒါကို အကျိုးဖြစ်စေတဲ့အရာတစ်ခုလို သဘောထားပါ။ အမှားလုပ်မိလေလေ အတွေ့ အကြုံများများရလေလေပါပဲ။ အစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံးလူတွေအားလုံးဟာ စိတ်ဓာတ် မကျဘဲ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သတ္တိရှိရှိ အမှားလုပ်ရဲခဲ့တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မြဲပါစေ၊ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ်ရှိပါစေ

ဖွဲ့ လုံ့လရှိခြင်းက ပထမမှာ သင့်ကို ရှေ့သို့တွန်းပို့ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်မဖြစ်တဲ့အရာတစ်ခုခုကို သင်သတိထားမိတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ဗျူဟာကို အနည်းငယ် ပြောင်းပါ။ အမှားတစ်ခုချင်းစီ (ဥပဒေသသုံး) က သင်ယူပြီး သင်ဘယ်လောက်ပဲ လုံ့လအားထုတ်အားထုတ် မဖြစ်လာရင် အဲဒါကို ရှင်းထုတ်ပြီးတော့ ပြန်စပါ။

၅။ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါ

သင် ရိုးရှင်းတဲ့အရာတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရင်ပင်ဖြစ်စေ ထူးကဲ သာလွန်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ အမြဲ ရည်မှန်းထားပါ။

၆။ အမြင်တူသူ၊ ယုံကြည်ချက်တူသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်းရံပါ

သင့်ဘဝခရီးလမ်းမှာ သင့်ကို အဖော်ပြုပေးမယ့်သူတွေဟာ သင်နဲ့ အမြင်တူသင့်တယ်။ တချို့လူတွေက ဆုံးတဲ့အထိ သင်နဲ့အတူရှိနေနိုင်ပေမဲ့ အချို့ လူတွေကတော့ ထွက်ခွာသွားကြမှာပါ။ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ လက်ခံလိုက်ပါ။ သင့်လိုပဲ ဘဝမှာ လမ်းပြမီးရှာနေတဲ့သူတွေဟာ သင်နဲ့ ရည်မှန်းချက်တူသူတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်ဘက်ကို လိုက်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ သင်ယူလေ့လာမှုကို ဘယ်တော့မှ မရပ်ပါနဲ့ (အမြဲသင်ယူလေ့လာပါ)

အဝိဇ္ဇာအမှောင် မဖုံးလွှမ်းပါစေနဲ့။ သင် ဘယ်လောက်ပင် အောင်မြင် နေပါစေ သင်ယူလေ့လာမှုကို ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။ စူးစမ်းပါ။ သင့်စိတ်ကို စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်သစ်တွေဆီ အမြဲတမ်း တံခါးဖွင့်ထားပါ။ အခုမှ ခရီးတာထွက်လာတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ဆရာကြီးက မေးခွန်းမေး တာထက် ဘယ်အရာကမှ စိတ်လှုံ့ဆော်မှု မဖြစ်ပါဘူး။

၈။ စိတ်ရှည်သည်းခံပါ

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ရလဒ်တွေက ညတွင်းချင်း ဖြစ်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အများကြီး ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး တတ်နိုင် သမျှ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပြီးမှသာ ဖြစ်လာတာပါ။

၉။ သင့်အလုပ်ကို ကမ္ဘာကြီးကိုချပြပါ

ချပြရမှာကို ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်နေရင်တောင်မှ သင့်အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ကမ္ဘာကြီးကို ချပြပါ။ ဒီလိုချပြခြင်းက သင့်ပရိသတ် ဒါမှမဟုတ် ဖောက်သည်တွေရဲ့ ပြောဆိုသံကိုကြားရမှာဖြစ်ပြီး အင်မတန် အရေး ပါတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ သင့်နှလုံးသားကို နားထောင်ပါ

ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပါစေ တခြားအရာတွေထက် သင့်ရဲ့ အလိုလို သိစိတ်ကို နားထောင်ပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့ဖန်တီးမှု၊ သင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့အရာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်ရဲ့အလုပ်ကို အခြားသူတွေထက် သင် ပိုသိပါတယ်။ သင် ဧဝံဇေါဖြစ်နေရင် သင့်နှလုံးသားက အဖြေပေးပါလိမ့်မယ်။

“ဒီလမ်းမှာ နှလုံးသားရှိရဲ့လား။

ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလမ်းကောင်းတယ်၊ မရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီလမ်း ဘာအတွက်မှ မကောင်းဘူး။

လမ်းနှစ်ခုလုံးက ဘယ်ခရီးကိုမှ မဆောင်ကြဉ်းပေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်လမ်းမှာ နှလုံးသားရှိတယ်၊ နောက်တစ်လမ်းမှာမရှိဘူး။

လမ်းတစ်လမ်းက ခရီးကို နှစ်လိုဖွယ်ရာ ဖြစ်စေတယ်။

အဲဒီလမ်းကို လျှောက်လှမ်းသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ချမ်းသာမယ်။

အခြားတစ်လမ်းက သင့်ဘဝကို အတိဒုက္ခရောက်စေမယ်။

တစ်လမ်းက သင့်ကို သန်မာစေတယ်၊ အခြားတစ်လမ်းက သင့်ကို ဆုတ်ယုတ်စေတယ်။

ကာလော့စ်ကက်စ်တာနဲ့ဒါ (Carlos Castaneda)



အခန်း - ၁၁

**ဂျီရို (Jiro) ရဲ့ဖိတ်ကူးအိမ်မက် -
ရှောခုနင်း (Shokunin- လက်မှုပညာသည်) ရဲ့
ကောင်းမွန်ပြည်စုံမှု**

ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ မရင်းနှီးတဲ့သူတွေအတွက်တော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး ဆူရှီစားသောက်ဆိုင်နဲ့ ပြင်သစ်ခရီးသွားလမ်းညွှန် မစ်ရှီလင် (Michelin) ကြယ်သုံးပွင့်ဆုကို ပထမဆုံး အပ်နှင်းခံထားရတဲ့ စားသောက်ဆိုင်ကို တိုကျိုမြို့ မြေအောက်ရထားလမ်းက သာမညအဆောက်အအုံထဲမှာရှိတယ်လို့ သိရရင် အံ့သြသွားကြမှာပါ။ ပိုပြီး တိတိကျကျပြောရရင် ဂျင်ဇာ (Ginza) ဘူတာမှာ ရှိတာပါ။

ဒီစားသောက်ဆိုင်လေးရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်က ဂျီရိုအိုနို (Jiro Ono) က ဆင်းသက်လာတာပါ။ သူဟာ ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားနေချိန်မှာ အသက် ၉၄ နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရေ နှစ်လုံးလုံး ကုန်လွန်စေခဲ့တာတောင်မှ အခုထိ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေဆဲပါ။

သူ့ရဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ အကောင်းဆုံးကို နေ့စဉ်ရှာဖွေမှုက ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇိအာဘေးက ဘားရက်အိုဘားမားကို ခွေးခြေကုလားထိုင် ဆယ်လုံးသာရှိသေးတဲ့ ဒီစားသောက်ဆိုင်မှာ ဖိတ်ခေါ်ကျွေးမွေးတဲ့အခါ ကမ္ဘာ တစ်ခွင်လုံးက သတင်းမီဒီယာတွေရဲ့ထိပ်တန်းသတင်းမှာ ပါလာခဲ့တယ်။ ဘားရက် အိုဘားမားက -

“ကျွန်တော်ဟာ ဟာဝိုင်အီမှာ မွေးတယ်။ ပြီးတော့ ဆူရှီအများကြီး စားဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆူရှီဟာ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စားဖူးသမျှ ဆူရှီထဲမှာ အကောင်းဆုံးဆူရှီပဲ” လို့ ချီးကျူးပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အထင်ကရ ခရီးစဉ်မတိုင်ခင်က ဂျီရိုအိုနိုကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဒေးဗစ်ဂဲလ်ဘ် (David Gelb) ရိုက်ကူးတဲ့ ဂျီရိုရဲ့ ဆူရှီ အိပ်မက်(Jiro Dreams of Sushi) မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားမှာ မော်ကွန်းတင် ရိုက်ကူးခဲ့ပါတယ်။

ရှစ်ဆယ့်တစ်မိနစ်ရှည်တဲ့ အဲဒီမှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကတစ်ဆင့် ဒီဆူရှီဆရာ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သိလာရတာပါ။ အင်မတန် ကောင်းမွန်တဲ့ ဂန်ဘတဲသာဓကတစ်ခုပါ။ သူပြောတာက -

“ကျွန်တော်က အလုပ်တစ်ခုကို နည်းနည်းချင်းစီ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာအောင် ထပ်တလဲလဲ လုပ်တယ်။ ပိုပြီး အောင်မြင်လိုစိတ်လည်း အမြဲရှိတယ်။ ကျွန်တော်က ထိပ်ဆုံးထိရောက်အောင် တက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိပ်ဆုံးက ဘယ်မှာ ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်သူမှမသိပါဘူး”

ဒီလိုမျိုး အကောင်းဆုံးကို အရူးအမူး စွဲလမ်းခြင်းဟာ မီးဖိုချောင် အကူတစ်ယောက်က ဂျီရိုအိုနိုနဲ့ အလုပ်အတူတူတွဲလုပ်တဲ့အခါ သူ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆယ်နှစ်တိုင်တိုင် မနားမနေ မကြိုးစားမချင်း သူ့ကို စားဖိုမှူးတစ်ယောက်လို့ အသိအမှတ် မပြုတဲ့အထိပါပဲ။

ဆူရှီရှော့ခုနင်း - လက်မှုပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ မဆုတ်မနစ်တဲ့ လုပ်ရပ်ကို နှစ်သက်မိလို့ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးသူက ကမ္ဘာ့ချက်ပြုတ်နည်း ဂုရုကြီးကို ဒီလိုဖော်ကျူးလိုက်ပါတယ်။

“သူ့ရဲ့ ကောင်တာခုံနောက်မှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဂျီရိုတစ်ယောက် အခြေအနေတွေကို သတိပြုမိတယ်။ တချို့ကာစတန်မာတွေက ဘယ်သန်၊ တချို့ကညာသန်။ ဒီအရာက သူ့ရဲ့ကောင်တာခုံကနေ ကာစတန်မာတွေ ဘယ်မှာ ထိုင်လဲဆိုတာကို သိရှိစေတယ်။ သူက ထူးကဲတဲ့ဆူရှီတစ်ပွဲကို တည်ခင်းတဲ့အခါ ကာစတန်မာတွေစားသုံးတာကို လေ့လာကြည့်တယ်။ တည်ခင်းလိုက်တဲ့ ပင်လယ်စာတစ်ပွဲရဲ့ ပြင်ဆင်ထားပုံအကြောင်းကို သူသိတယ်။ သူ့ရဲ့ ဝန်ထမ်းက ရေဘဲကို ၄၅ မိနစ်တိုင်တိုင် နှိပ်နယ်ကိုင်ထားတာကို သိနေတယ်။ ဒါက နာရီဝက်မဟုတ်ပါဘူး”

ကာစတန်မာတွေက ဒီလိုမျိုး အသေးစိတ်ပြင်ဆင်မှုအတွက် ဟင်းပွဲ တစ်ဆက်ကို ဂျပန်ယန်းငွေ ၄၀,၀၀၀ (ဒီစာအုပ်ရေးနေချိန်မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၇၅ ဒေါ်လာနဲ့ညီမျှတယ်) ပေးရတယ်။ နောက်ပြီး အိုဘားမားထိုင်ခဲ့တဲ့ ခွေးခြေ ခုံကို ကြိုတင်မှာယူတာကလည်း အတော်ရေပန်းစားတယ်။

ဂျီရိုအိုနိုက သူ့ရဲ့သားသမီးတွေကို သူ့ရဲ့ ဂန်ဘတ်ဒဿနကို လက်ဆင့် ကမ်းပေးပါတယ်။ သားတစ်ယောက်က သူ့ဘေးနားမှာ နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ကျော် အတူလုပ်ကိုင်နေပြီး သူ့သေသွားရင် သူ့ရဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ရာကို ဆက်ခံ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြဲတမ်း နုပျိုလန်းဆန်းတက်ကြွနေတဲ့ ဒီလက်မှုပညာရှင်က အောင်မြင်မှုရရှိရေး၊ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

“သင့်ရဲ့ သက်မွေးအလုပ်ကို ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ သင့်ရဲ့အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ရပါမယ်။ သင့်ရဲ့အလုပ်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား ရမယ်။ သင့်ရဲ့အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ မညည်းညူပါနဲ့။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရည် အသွေးတွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဘဝတစ်ခုလုံး ပုံအောပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံရပါမယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်သလို လူရိုသေ ရှင်ရိုသေ သတ်မှတ်ခံရဖို့အတွက် အဓိကသော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။” (မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်မှ)



သားငယ်စာပေ

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကိုသိရှိပြီး ထူးကဲကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အိခိုဂိုင်း (ikigai -ဘဝရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း) စိတ်ဓာတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေဖို့ ဦးဆောင်လမ်းပြပေးပြီး ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတတ်ပညာကို ပိုမိုပြီးပြည့်စုံလာအောင် စဉ်ဆက်မပြတ် မွမ်းမံတည်ဆောက်နေချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အစဉ်ထာဝရ လန်းဆန်းအောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ဂျင်ဇာဘူတာက လူဆယ်ယောက်သာဆန့်တဲ့ သာမညစားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ဆူရိုဆရာ ဂျိုရိုအိုနိုက ဝန်ကြီးချုပ် ရှင်ဇိအာဘေးနဲ့ အမေရိကန်သမ္မတ ဘားရက် အိုဘားမားတို့ကို “သူ့ ဖန်တီးခဲ့သမျှ အကောင်းဆုံးဆူရို” ကို တည်ခင်းညှိခွဲ ကျွေးမွေးခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်အခါမှာ ဂျိုရိုအိုနိုဟာ အသက်ကိုးဆယ်ကျော် ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ဆူရိုဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်လောက်က ဆူရိုထက် ပိုပြီးကောင်းလာ မယ်ဆိုတာကို ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။



အခန်း - ၁၂

အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်ကျော်အောင်မြင်ခြင်း

ဂန်ဘတ်ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်က စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြနိုင်တာထက် ပိုလေးနက်ပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေက ဂန်ဘတ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အထူးသဖြင့် အကျပ်အတည်းကာလတွေမှာ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ဓာတ်တစ်ခု အဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ဘဝနေထိုင်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ကြပါတယ်။

စစ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဂျပန်လူမျိုးတွေက ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေကြားမှာ နည်းလမ်းတစ်ခု ရှာတွေ့အောင် ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်အားပေးဖို့အတွက် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ အသုံးပြုကြတဲ့ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုမှာ “ဂန်ဘတ်” ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ကတော့ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ကာလလေး အတွင်းမှာ ဂျပန်နိုင်ငံဟာ (ဒီငွေတံဆိပ်ဆုနေရာကို ၁၉၇၈ ခုနှစ်မှာ ရောက်ရှိပြီး) ကမ္ဘာ့ ဒုတိယအကြီးမားဆုံး စီးပွားရေးနိုင်ငံ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး ၁၉၈၀ နဲ့ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်များတွင် အိလက်ထရိုနစ်နည်းပညာနဲ့ ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာတော်လှန်ရေး (တတိယစက်မှုနည်းပညာတော်လှန်ရေး) အတော်များများမှာဦးဆောင်နေပါတယ်။

၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ မြေငလျင်လှုပ်ခတ်မှုကြောင့် ကိုဘဲ (Kobe) မြို့ ပျက်စီးသွားပြီးနောက် ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း ရေပန်းစားလာတဲ့ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုမှာ “ဂန်ဘရိုကိုဘဲ” ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရေးသားထားတဲ့ “ဂန်ဘတ်” ရဲ့ ကြိယာပုံစံက ကိုဘဲမြို့မှာနေထိုင်သူတွေဟာ သီးခြားမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြနေပြီး ဂျပန်နိုင်ငံမှာနေထိုင်သူတွေအားလုံးက သူတို့ရဲ့ “ဂန်ဘတ်” စိတ်ဓာတ်နဲ့ စည်းရုံးပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပျက်မှုတွေကနေ ပြန်လည်

နာလန်ထူလာဖို့ အချင်းချင်းအားပေးကြပါတယ်။ “ဂန်ဘရိုကိုဘဲ” ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးပါတယ် ကိုဘဲရေ။ ငါတို့အားလုံး အတူတူကြိုးစားပြီး ဒီအခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားကြမယ်” လို့ အကြမ်းအားဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာလည်း အင်အားပြင်း တိုဟိုကူ (Tōhoku) ငလျင်၊ ဆူနာမီနဲ့ ဖူကူရှီးမား နျူးကလီးယားအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အမျိုးသားဆောင်ပုဒ်တစ်ခုမှာ “ဂန်ဘရို” ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်က ဘေးဒုက္ခ ကြုံတွေ့ရသူတွေကို ဖေးမကူညီပေးဖို့ ဂျပန်နိုင်ငံသားတစ်ရပ်လုံးကို စည်းရုံးမှုရှိစေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကိုရေးသားနေချိန်မှာ ကိုဗစ်-၁၉ အန္တရာယ်ကလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကို ကြီးမားတဲ့အကျပ်အတည်းဆီ ဆိုက်ရောက်စေခဲ့ပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ “ဂန်ဘဲ” စကားလုံးကို တီဗီဖန်သားပြင်နဲ့ လူမှုကွန်ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ဒီစိတ်ဓာတ်ကို ဒီနေရာမှာတင်သာမက ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ မြင်တွေ့ကြရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်ကိစ္စမျိုးမှာမဆို ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုပဲ ခံယူထားကြပါတယ်။

သင် အကျပ်အတည်းထဲကိုရောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်တိုင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုမ္ပဏီ ဒါမှမဟုတ် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်အနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အတွင်းသဏ္ဍာန်ထဲမှာ ဂန်ဘဲတစ်စိတ်ဓာတ်ကို အသက်သွင်းပါ။ အဲဒါက အကျပ်အတည်းပြီးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း အနာဂတ်ကို အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် ကူညီပေးမှာဖြစ်ပြီး တစ်နေ့တစ်လှမ်း ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လှမ်းခြင်းက အဖြေတစ်ခုကို ရရှိစေတဲ့အပြင် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခုကို ဖန်တီးလာနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုကိုပါ ဖြစ်စေပါတယ်။



ဂန်ဘတ်စိတ်ဓာတ်က ရပ်တန့်မသွားပါဘူး။ အတွေ့အကြုံ၊ အသက် အရွယ်နဲ့အမျှ ရရှိလာတဲ့ ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်နဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အထူးသဖြင့် ရိုးရာအနုပညာရပ်တွေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တဲ့ နေရာမှာ ပိုပြီးတန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါကတော့ သက်ကြီး လက်မှုအနုပညာရှင် တစ်ယောက်က အင်မတန်လှပတဲ့ ခိုခဲရို (kokeshi) အရုပ်လေးတွေကို ဖန်တီးတဲ့ အတွက် တိုဟိုကူ (Tôhoku) ဒေသဟာ အဲဒါနဲ့ နာမည်ကျော်ကြားလာပါတယ်။

