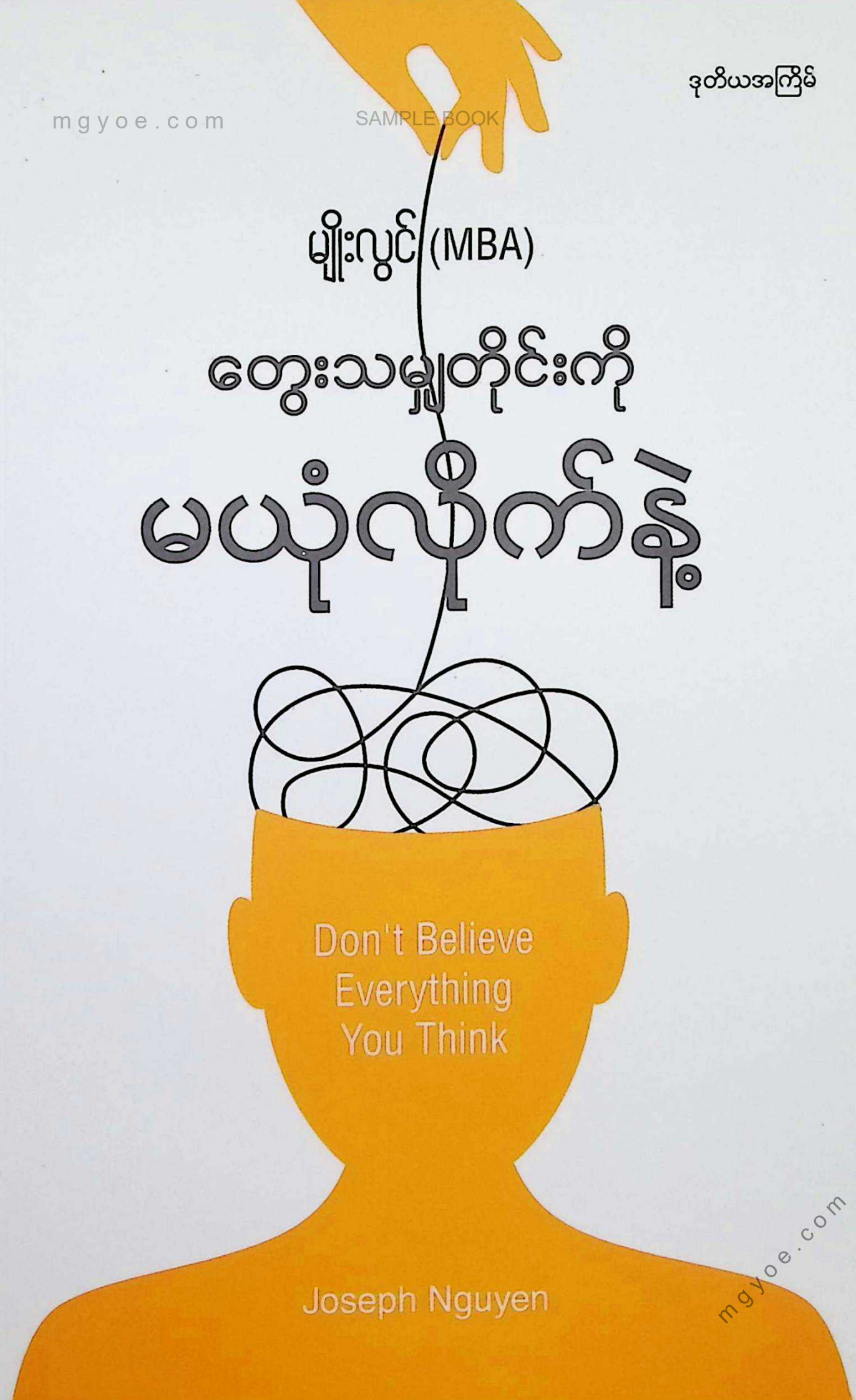
ဒုတိယအကြိမ်

မျိုးလွင် (MBA)

တွေးသမျှတိုင်းကို

မယုံလိုက်နဲ့



နာကျင်မှုဆိုတာ ရှောင်လွှဲလို့မရပေမဲ့
ဝေဒနာကိုတော့ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတာတွေက -

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေရဲ့ ဇာစ်မြစ်နဲ့ ဒါတွေကို ဘယ်လိုအဆုံးသတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း
- မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေရဲ့ဒဏ်ကို မခံရလေအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း
- ပြင်ပအခြေအနေတွေ ဘယ်လိုရှိနေပေမဲ့ ခြွင်းချက်မဲ့ ချစ်မေတ္တာ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဘယ်လိုရရှိနိုင်တဲ့အကြောင်း
- သင့်ရဲ့လက်ရှိဘဝအခြေအနေတွေကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ဘဝအတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခု ချက်ချင်းရရှိစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တဲ့အကြောင်း
- မကောင်းတဲ့အတွေးတွေထဲမှာ ပိတ်မိရာကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်လာနိုင်တဲ့အကြောင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်မြင်နေမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်နေတဲ့အပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုထွက်သွားအောင် လုပ်နိုင်တဲ့အကြောင်း
- စဉ်းစားတွေးတောမှု အကန့်အသတ်တွေကိုကျော်လွန်ပြီး အလိုလိုသိစိတ် (Intuition)၊ ကိုယ်တွင်းအသိပညာ (Inner Wisdom) တွေကို ဘယ်လိုရရှိစေနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ISBN 978-99971-46-95-3
9 789997 146953 >

တွေးသမျှတိုင်းကို မယုံလိုက်နဲ့

မျှုံးလွင် (MBA)

DON'T BELIEVE EVERYTHING YOU THINK

Joseph Nguyen

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ – ၁၃၆

စာအုပ်ဆိုဒ် – အလျား ၁၃.၇ × အနံ ၂၀.၈ စင်တီ။

စာအုပ်အမျိုးအစား – ဘာသာပြန်၊ သုတ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ဇာလင်းထက်

စာတည်း – မင်းသန့်ကို (မြန်မာစာ)

အတွင်းအပြင်အဆင် – စောမာလာ

ISBN -

ထုတ်ဝေခြင်း – ဒုတိယအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ – ၂၀၂၄

အုပ်ရေ – ၇၀၀

စာမူပိုင် – စာရေးသူ

ပုံနှိပ်မူပိုင် – သားငယ်စာပေ

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

တန်ဖိုး – ၆၅၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
မိတ်ဆက်

ဘာသာပြန်သူအမှာ

တွေးတာဟာ ဝေဒနာအားလုံးရဲ့ တရားခံဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မတွေးဘဲ နေတဲ့နေနည်း စတာတွေကို စာရေးဆရာ ကျိုးဇော်ဝယင်က ရေးသားထားတာ တွေကို သူ့အာဘော်အတိုင်း ပြန်ဆိုထားပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်က Don't Believe Everything You Think ဖြစ်ပြီး ၂၀၂၂ တုန်းက အမေရိကမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေးတာကနေ မကောင်းတဲ့စိတ် လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာကြတော့ တွေးတာတွေကို နောက်ကြောင်းပြန်လိုက်ရင် ဖြေရှင်းရ လွယ်သွားစေပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် တွေးတာက အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘော ပေါက်လိုက်တာနဲ့ တွေးတာကို ခေါင်းထဲကနေ ထွက်သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ မတွေးဘဲ နေတဲ့အချိန်ဟာ အပျော်ရွှင်ဆုံးအချိန် ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Default state of mind လို့သတ်မှတ်ထားတဲ့ မူလစံသတ်မှတ်အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

'တွေးတာ'နဲ့ 'အတွေးတွေ' က မတူကြပါဘူး။ Thinking နဲ့ Thoughts ဖြစ်ပါတယ်။ တွေးတာက ကြိယာဖြစ်ပြီး အတွေးက နာမ်ဖြစ်ပါတယ် စတဲ့အချက်တွေကို စာရေးသူက အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။ တချို့ အချက် တွေကို ထပ်ပြီးပြောတာတွေက စာဖတ်သူစိတ်ထဲ ပိုစွဲသွားချင်တဲ့သဘောလို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတိုင်းပဲ ဘာသာပြန်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ တည်းဖြတ် မထားပါဘူး။

စာအုပ်က ပါးပါးသေးသေးဆိုပေမဲ့ အနှစ်သာရရှိတဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ခင်မင်လေးစားလျက်

မျိုးလွင် (MBA)

မိတ်ဆက်

ဒီစာအုပ်ဖတ်ရင် ဘာတွေသိလာမလဲ၊
ဒီစာအုပ်ကနေ ဘယ်လိုအကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်မလဲ

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင်ရှာဖွေနေတာတွေ၊ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ မရှင်းတာတွေအားလုံးရဲ့ အဖြေတွေကိုတွေ့ရှိစေဖို့ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးထားပါတယ်။ ဒါက သိပ်ပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးပြောဖို့အတွက် ဘယ်လောက် ယုံကြည်မှု ရှိသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါ့မယ်။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ သင်ဟာ မဖတ်ခင်ကနဲ့ တူမှာမဟုတ်တော့ ပါဘူး။ အမြဲတမ်း ကိန်းသေဖြစ်နေတာကတော့ ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်မှု ဆိုတာ ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ရှောင်လို့မရတဲ့ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ သင်ဟာ မပြောင်းလဲဘဲ မနေနိုင်တော့ ပါဘူး။

"ကျွန်မတို့မသိတာကိုတော့ ပြောင်းလဲလို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပြီဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့ဟာ မပြောင်းလဲရင် မနေနိုင်တော့ ပါဘူး"

– ရှာရေးလ်ဆန်းဘာ့ဂ်
အမေရိကန်စာရေးဆရာမ

သင်ဟာ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ကပဲလာလာ၊ နောက်ကြောင်း ဘယ်လိုပဲရှိနေနေ၊ ဘာပဲလုပ်ထားထား၊ ဘာပဲမလုပ်ထားထား၊ ဘယ်လို အဆင့် အတန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာချမ်းသာ သင့်ဘဝမှာ အလုံးစုံ စိတ်ငြိမ်း ချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ မေတ္တာတရားတွေကို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ကျန်ရစ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာတရားဟာ နယ်နိမိတ်အကန့်အသတ်တွေ မရှိပါဘူး။ သင်ရှာဖွေနေတဲ့ ဘဝရဲ့အဖြေတွေရဖို့အတွက် ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်။ စေတနာကောင်းတဲ့နှလုံးသား ရှိဖို့ပဲလိုအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အသိအမြင်တွေနဲ့ သွယ်ဝိုက်ပတ်သက်နေတာတွေ၊ ဘေးထွက်ကောင်းနိုးရာရာတွေဟာ လက်တွေကျကာ အသုံးဝင်လှပါတယ်။ ကျွန်တော့်သင်တန်းသား တော်တော်များများ ဝင်ငွေ ၂ ဆကနေ ၅ ဆအထိ တိုးလာတာ၊ လုပ်ငန်းမှာ ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်လာတာ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုကောင်းလာတာ၊ တစ်ဘဝစာ စွဲလမ်းမှုဆိုးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတာ၊ အကျင့်ဆိုးတွေ မရှိတော့တာ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းလာတာတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲက နည်းနိသယတွေကို သဘောပေါက်တဲ့လူ အများအပြားဟာ ဒီလို ထူးခြားပြောင်းလဲလာတာက နေ့တိုင်းပါပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ သူတို့တွေရဲ့ ထူးခြားတိုးတက်လာတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ချရေးမယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်တစ်ဝက်လောက် ဖြစ်သွားမှာပါ။

ကျွန်တော်က ဒီလို အပြင်ပန်း ရလဒ်ကောင်းတွေကို မပြောပြချင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါမျိုးက ဒီစာအုပ်ရေးရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်မဟုတ်လို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဘဝ ဘယ်လိုဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ဘယ်လို ကြောင့်လဲဆိုတဲ့ အသိရဲ့ ဘေးထွက် ရုပ်ပိုင်းသရုပ်သကန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ငွေတို့၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတို့ စတဲ့ အပြင်ပန်းရလဒ်တွေကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်တွင်းက ခံစားချက်တွေဖြစ်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တာတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ကြုံတွေ့ချင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ တကယ်လို တာက ခံစားမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

ရုန်းမထွက်နိုင်တာက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေက အတွင်းပိုင်းခံစားမှုတွေပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်က ခံစားမှုတွေရဲ့ အတွင်းမှာပဲ ရှိနေပါတယ်။

သင်သိပြီးသားဖြစ်တဲ့ အမှန်တရားကို ဘယ်လိုဖော်ထုတ်ဖို့နဲ့ သင့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ရှာဖွေနေတဲ့ အထက်ပါခံစားမှုတွေကို ဘယ်လိုရှာရမလဲဆိုတာကို ဒီစာအုပ်က လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သိဖို့သက်သက်တော့ မဖတ်ပါနဲ့၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ဖို့ဖတ်ပါ။ အဲဒီထိုးထွင်းအမြင်က ကိုယ်တွင်းမှာပဲ တွေ့ရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ထိုးထွင်းအသိ (အတွင်းမှာ) [Insight (Inside)] ဆိုပြီး ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ သင်ရှာနေတာတွေ အားလုံးတွေ့ဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ ရှိပြီးသားအသိပညာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြေတွေအားလုံးက သင့်စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က သင်ကြည့်ရမယ့်နေရာမှန်ကိုပဲ ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို သူတို့လိုချင်တာဟာ အပြင်မှာပဲရှိနေတယ်လို့ မျှော်လင့်နေရင် ကျွန်တော်ဟာ ကျေနပ်မိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်မရှိရင် သင့်ဆီမှာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဒီစာအုပ်ဖတ်နေတယ်ဆိုတာကိုက သင့်ဆီမှာ ယုံကြည်မှု (သတ္တိ၊ ခွန်အား) ရှိနေတယ်ဆိုတာ သက်သေပြနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်ပဲ မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး ခရီးဆက်မယ်ဆိုရင် သင် ရှာဖွေနေတာကို သေချာပေါက်တွေ့မှာဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားတွေ ဖော်ပြထားတာက ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်တည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားစာအုပ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အမှန်တရားက လူတိုင်းဆီမှာ ရှိနေပါတယ်။ အရာရာတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ အမှန်တရား (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)ကို တွေ့ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းကို ကျော်ပြီးကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ စကားလုံးတွေက အမှန်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားကို ညွှန်ပြပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စကားလုံးတွေကို ကျော်ပြီး အမှန်တရားကို ကြည့်ပါ။ အမှန်တရား

ဆိုတာ ဉာဏ်ပညာနဲ့တီထွင်ဖန်တီးထားလို့ မရပါဘူး။ ကြိုးတွေ့လို့ပဲရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားဟာ ခံစားမှုတစ်ခုတည်းမှာပဲ ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားလုံးတစ်လုံးအနေနဲ့ ဖော်ပြလို့မရပါဘူး။

အမှန်ကိုတွေ့ချင်တယ်ဆိုရင် စကားလုံးတွေကိုကျော်ပြီးကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး ခံစားမှုတစ်ခုကို ရှာကြည့်ပါ။

အမှန်ကိုတွေ့တဲ့လူက ခံစားမှုဆိုတာဟာ အလုံးစုံငြိမ်းချမ်းမှု၊ ခြွင်းချက်မရှိ ချစ်မေတ္တာတရားနဲ့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလိုမျိုးဆိုတာ တွေ့ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ''အကျွမ်းတဝင်မရှိတဲ့ အရင်းနှီးဆုံးခံစားမှု'' ဆိုပြီးတော့လည်း ပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ နောက်ဆုံး ကိုယ့်အိမ်ကိုယ် ပြန်ရောက်နေရသလိုမျိုး ခံစားရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ခံစားမှုကို ရှာပါ၊ အားလုံးပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်မှာတော့ သင့်ကိုယ်တွင်းက နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာရှိတာကို သင်မသိသေးတဲ့အတွက် ဘာမှမပြောသေးပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သင်ကြိုးတွေ့ရတဲ့ အခါမှာ အကျွမ်းတဝင်ရှိပြီး ရင်းနှီးမှုမရှိသေးတဲ့ ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖြေရှာတွေ့ဖို့ သင့်ရဲ့ ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စကို မသုံးပါနဲ့။ တွေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က ဉာဏ်သုံးလိုက်တာနဲ့ လွဲသွားပါပြီ။ ဝါကျတစ်ကြောင်း နှစ်ကြောင်း မှတ်မိရုံနဲ့တော့ အမှန်တရားရမလာပါဘူး။ ဒါမျိုးကို ကလေးတစ်ယောက်က လွယ်လွယ်နဲ့လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက အမှန်ကိုတွေ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားက ခံစားရတဲ့ပုံစံနဲ့လာတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီခံစားမှုကနေ အသိပညာရလာတယ်။ နောက် သင်ရှာနေတဲ့ အမှန်တရားရလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက သင့်ကို လွတ်လပ်မှုကိုပေးစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဒါကို ရှာနေကြတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတာတွေဟာ လွယ်ပုံရပါတယ်။ သိပ်လွယ်လွန်းတော့ ဒီထက်ပိုပြီး ခက်ခက်ခဲခဲဖြစ်ဖို့ သင့်ဦးနှောက်ကတောင် ခုခံတောင်းဆိုနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီလောက်ကြီးတော့ မလွယ်လောက်ပါဘူးလို့ သင့်ဦးနှောက်ကတွေးကောင်းတွေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အမှန်တရားဆိုတာ အဲဒီလို

လွယ်ကူရိုးစင်းပါလားဆိုပြီး စဉ်းစားလိုက်ပါ။ အမှန်တရားဆိုတာကို အစိတ်အပိုင်း အသေးလေးတွေအဖြစ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အမှန်တရား ဆိုတာဟာ အမြီတစေ ရိုးစင်းနေတာဖြစ်လို့ အမှန်တရားကို ရှာတွေ့ချင်တယ် ဆိုရင် ရိုးစင်းမှုကို ရှာလိုက်ပါ။

အမှန်တရားကိုသိဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့နေရာမှာ ပွင့်လင်း တဲ့စိတ်၊ ဖြူစင်တဲ့နှလုံးသားနဲ့ ဖတ်ပါ။ သင်ရှာနေတာတွေအားလုံးကို တွေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့ဆက်မသွားခင် စာအုပ်ကိုဖတ်နေတဲ့သင့်ကို အခုလို ဂရုတစိုက် ဖတ်ရှုပေးတဲ့အတွက် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောလိုပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အာရုံစိုက်ပေးတာက လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အင်အား တစ်ခုပဲဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလိုလက်ဆောင်ပေးတဲ့သင့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သင်က သင့်ကိုယ်သင်လည်း ဒီလက်ဆောင် ပြန်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ကျေးဇူးတော်ကို သင် ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ဒီကျေးဇူး တော်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့လောကကြီး ကနေ့ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်

ကျိုးဇော်

အခန်း - ၁

ဝေဒနာရဲ့ဈာစ်မြစ်ကို ရှာပုံတော်ဖွင့်ခြင်း

"လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဝေဒနာတွေပျောက်သွားစေဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ မသိတာတွေကို ကြောက်စိတ်ကြောင့် ရင်းနှီးမှုရှိပြီးသားဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို ပိုကြိုက်သွားကြပါတယ်"

- သစ်နက်ဟန်

ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီး

ဝေဒနာအကြောင်းပြောတဲ့အခါ အရေးကြီးထူးခြားမှုတစ်ခုကိုထည့်ပြောဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ 'ဝေဒနာ'ဆိုပြီးပြောတဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အဲဒီဝေဒနာနှစ်ခုလုံး ခံစားစရာမလိုတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုက ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရှာနေတာတွေအားလုံးက ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲမှာလုပ်ထားတယ်လို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုးဝါးတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ကံအကြောင်းမလှတဲ့ကိစ္စတွေဟာ နေ့တိုင်း ဖြစ်ပျက်နေကြစမြဲပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝခရီးတစ်လျှောက်မှာ နာကျင်မှုတွေအများကြီး ကြုံတွေ့နေရပေမဲ့လည်း ဝေဒနာဆိုတာက စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်လို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ နောက်တစ်မျိုးဆိုရရင် နာကျင်မှုဟာ မလွဲ

မရှောင်သာပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်သဘောပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် တုံ့ပြန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကသာ ဝေဒနာကို ခံစားရသလား၊ မခံစားရဘူးလားဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေပြောလေ့ရှိတာက မကောင်းတဲ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကြုံရတိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့လမ်းမှာ မြားနှစ်စင်းလာလေ့ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတဲ့ ပထမမြားမှန်တာက နာကျင်စေပါတယ်။ ဒုတိယမြားက စိတ်လှုပ်ရှားမှုမြား ဖြစ်ပြီး ပိုပြီး နာကျင်စေပါတယ် (ဝေဒနာ)။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ရှင်းလင်းဟောကြားတာက ''ဘဝမှာ ပထမမြားကို ထိန်းချုပ်လို့မရပါဘူး။ ဒုတိယမြားက ပထမမြားအပေါ် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်''

ဒီအဆုံးအမကိုကြားခဲ့တာက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် အနည်းငယ်လောက်က ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကို နားလည်ပေမဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုအသုံးချမလဲဆိုတာ ဝေခွဲမရဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဝေဒနာခံစားရခြင်းနဲ့ ဝေဒနာမခံစားရခြင်း နှစ်ခုအကြား ပြတ်ပြတ်သားသားရွေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ ဝေဒနာခံစားရတာ ရွေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာမခံစားရအောင် ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမလဲ။ ဒီလောက် ရိုးစင်းလွယ်ကူနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှ ရှေ့ဆက် ဝေဒနာတွေ ခံစားကြရတော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

နှစ်တော်တော်ကြာပြီးတော့မှပဲ ဝေဒနာ စပြီးဖြစ်တဲ့နေရာကနေ ရပ်ပစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်လာအောင်လုပ်တဲ့ ခရီးရှည်ကြီး စလိုက်တဲ့ အခါမှာတော့ လူတွေ သူတို့ရဲ့ပြဿနာတွေ ဘယ်လိုရှင်းရမလဲဆိုတဲ့ အဆုံးအမ၊ လေ့လာမှု၊ နည်းလမ်းပေါင်းမျိုးစုံကို တွေ့လာခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ် ရာနဲ့ချီပြီး ဖတ်ရှုခဲ့ရပါတယ်၊ စိတ်ပညာကို လေ့လာရပါတယ်၊ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်တွေဆီ သွားခဲ့ရပါတယ်၊ အတွေးအခေါ်ပိုင်း ကျွမ်းကျင်သူဆရာကြီးတွေရဲ့ ပြောစကားတွေ နားထောင်ရပါတယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့အကျင့်တွေကို ကြိုးစားပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်၊ မနက် ၄ နာရီ အိပ်ရာထခဲ့ပါတယ်၊ ကိုယ်နဲ့တည့်မယ့်အစားအစာတွေကိုပဲ စားခဲ့

ပါတယ်၊ ပိုပြီး ကျကျနနနဲ့ စည်းကမ်းတကျဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်၊ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာပုံစံတွေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်၊ နေ့တိုင်း တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်၊ တရားစခန်းတွေဝင်ခဲ့ပါတယ်၊ ဘာသာရေးဆရာကြီးတွေနောက် လိုက်လံလေ့လာခဲ့ပါတယ်၊ ရှေးကျတဲ့ဘာသာအမျိုးမျိုးကို သုတေသနလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

သင်က တစ်ခုခုပြောကြည့်လိုက်ပါဦး။ ကျွန်တော် စမ်းကြည့်ပြီးလောက်ပါပြီ၊ ကြိုးစားကြည့်ပြီးလောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဝေဒနာတွေအပြင် တခြားလူတွေရဲ့ ဝေဒနာတွေကိုလည်း ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရပ်ပစ်နိုင်သလဲဆိုတာ သိချင်စိတ်က တော်တော်ပြင်းထန် အသည်းအသန်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တချို့အရာတွေမှာ ဝေဒနာကို ရပ်ပစ်ဖို့ တော်တော်လေး အထောက်အကူရပေမဲ့ လုံးဝတော့ မရပ်ပစ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ အမြဲ စိုးရိမ်နေတယ်၊ ကြောက်နေတယ်၊ စိတ်ပိုင်းမကျ၊ စိတ်လည်းမချမ်းမြေ့ပါဘူး၊ ဒေါသလည်းထွက်၊ စိတ်ထဲမှာ နေ့တိုင်းလိုလို လေးလံနေပါတယ်။ လုပ်သင့်တာတွေအားလုံးလုပ်ပြီးတာတောင် အဖြေရှာမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ရိုးရိုးသားသား ပြောရရင် ဒီကိစ္စကို အဖြေရှာဖို့ မကြိုးစားခင်ကထက်တောင် ပိုပြီးဆိုးဝါးသွားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ရည်မှန်းချက်မဲ့၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့၊ ဦးတည်ရာမဲ့ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိတော့ပါဘူး၊ ဘာကိုကြည့်ရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်လေး သန်းမလာခင်အထိ ကျွန်တော့် ဘဝဟာ အမှောင်ဆုံးကာလမှာ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှာရင်းဖွေရင်းကနေ ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံးသော (Mentor) ဆရာသမားကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သူက ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းပြတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့အပြင် ကျွန်တော့်ရဲ့ဝေဒနာတွေ လျော့နည်းသွားအောင် လုပ်ရမယ့်နည်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေတယ်၊ လူသားတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုတဲ့အသိ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အခန်း - ၂

ဝေဒနာအားလုံးရဲ့ တရားခံ

"ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာတဲ့လူဟာ ဉာဏ်ကောင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာတဲ့လူကိုတော့ အမြော်အမြင်ရှိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်"

- *မတ်ရှီနာ ဒလီဝါယို*

ကနေဒါအတွေးအခေါ်ပညာရှင်

ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးကမ္ဘာထဲမှာနေနေကြတာပါ။ အမှန် လက်တွေ့ဘဝမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာရေးဆရာဆစ်ဒနီဘန့် တစ်ခါတုန်းက ဒီလိုပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

"အတွေးဟာ အမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတွေးကတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝတွေကို ဖန်တီးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်"

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် ကိုယ့်သဘောထားနဲ့ကိုယ် နေထိုင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘေးကလူက ဘယ်လိုသဘောထားသလဲဆိုတာနဲ့တောင် အများကြီးကွဲပြားနေပါတယ်။ နမူနာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေမယ်၊ အသက် ၂၀ ကျော် ၃၀ ကြားအရွယ်တွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဘဝအကျပ်အတည်းအပေါ် စိတ်ဖိစီးနေပြီး ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ သင့်ဘေးက လူတစ်ယောက်ကတော့ ကော်ဖီကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်သောက်ပြီး လူတွေကို ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ကြည့်နေတာမျိုးပါ။ သင်တို့နှစ်ယောက်

လုံးဟာ တစ်ဆိုင်တည်းမှာထိုင်ပြီး အနုံ့အရသာတစ်မျိုးတည်းဖြစ်တဲ့ ကော်ဖီသောက်နေတာဖြစ်ပေမဲ့ ကမ္ဘာကြီးက သင်တို့နှစ်ယောက်ကို ရှုမြင်တဲ့ပုံစံက တော်တော်ကွာခြားနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ပွဲတစ်ပွဲကိုသွားတော့ အချိန်ကလည်းအတူတူ၊ ပွဲကလည်းအတူတူဖြစ်ပေမဲ့ လောကအပေါ် ကြုံတွေ့နေရတာတွေက လုံးဝကွဲပြားခြားနားနေကြပါတယ်။

အတွေးကမ္ဘာမှာရှိနေပြီး လက်တွေ့ဘဝ ဒါမှမဟုတ် အမှန်တရားမဟုတ်တာကို နောက်ထပ်နမူနာတစ်ခုပြပါ့မယ်။ သင်က လူအယောက် ၁၀၀ လောက်ဆီသွားပြီး ''ပိုက်ဆံဟာ ဘဝမှာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ''ဆိုတာမေးကြည့်မယ်ဆိုရင် အဖြေ ၁၀၀ လုံးနီးပါးက ကွဲပြားခြားနားနေတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပိုက်ဆံကတော့ ပိုက်ဆံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက်ကတော့ မတူကြပါဘူး။ တချို့အတွက် ငွေဆိုတာအချိန်၊ လွတ်လပ်မှု၊ အခွင့်အရေး၊ လုံခြုံရေး၊ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တခြားလူတွေအတွက် ငွေဟာ လောဘ၊ မကောင်းဆိုးဝါးကောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတွေ ရာဇဝတ်မှုတွေ ကျူးလွန်နေကြတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ ဘယ်ဟာက မှန်တယ်၊ မှားတယ်ဆိုပြီး မပြောသေးပါဘူး (အရိပ်အမြွက် ပြောရရင်တော့ ဘယ်ဟာကမှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာကမှားတယ်ဆိုတာမျိုးတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စကို နောက်ပိုင်းအခန်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်)။

ဒီအယူအဆနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်နမူနာတစ်ခုကတော့ သင် လူ ၁၀၀ ကို လက်ရှိသမ္မတအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားလဲလို့မေးရင် အဖြေ ဘယ်နှမျိုး ထွက်လာမယ်ထင်သလဲ။

ဒီလူတွေကိုပဲ ပြောဆိုမေးမြန်းနေပေမဲ့ အဖြေက အမျိုး ၁၀၀ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အများစုဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးအပေါ် တွေးတာနဲ့ သဘောထားနားလည်ထားတာတွေက သူတို့ရဲ့ သီးခြားသဘောထားအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲအပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အနက်အဓိပ္ပာယ် (တွေးတောမှု) က ကျွန်တော်တို့ လောက

ကြီးကို မြင်ရတဲ့အမြင်ကို စစ်ပေး (Filter) လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အမှန်တရားအပေါ် နားလည်မှုတစ်ရပ်နဲ့ နေထိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မဟုတ်ပါ။ အမှန်ဆိုတာက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်တယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်တာ မရှိပါဘူး။

အဖြစ်အပျက်အပေါ် ကျွန်တော်တို့ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့အဓိပ္ပာယ် ဆိုလိုရင်း ဒါမှမဟုတ် အတွေးဟာ ကျွန်တော်တို့အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လက်တွေ့ဘဝ (အဖြစ်မှန်) အပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘောထားကို ဖန်တီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံကို အတွင်းပိုင်းကနေ အပြင်ပိုင်းကို ဖန်တီးပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ တကယ့်အဖြစ်အပျက် အကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဖွင့်ဆိုမှုကသာ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုကောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်စေ တာပါ။ အဲဒါကြောင့်လည်း တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံက လူတွေဟာ ပထမကမ္ဘာနိုင်ငံက လူတွေထက် ပိုပြီးပျော်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမကမ္ဘာ (တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံ) က လူတွေဟာ တတိယကမ္ဘာ (ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ) က လူတွေထက် ပိုပြီး မချမ်းမြေ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေဟာ ပြင်ပအဖြစ်အပျက်တွေကလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တွေးပုံတွေးနည်းတွေက လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အတွေးတွေကိုပဲ ခံစားနေကြရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုပါစို့။ သင့်အလုပ်က သင့်ကို မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု ပေးလွန်းတယ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ အလွန်အကျွံဖြစ်စေတယ်၊ စိတ်ကသိကအောက် တွေဖြစ်စေတယ်။ သင့်အလုပ်အဆောက်အဦပေါ် ခြေချလိုက်ရုံနဲ့တင် သင်ဟာ ဒီအလုပ်က ဒေါသဖြစ်စေပါလားဆိုတာ တွေးပြီး နာကျင်တာကို ခံစားနေရပြီ။ သင်က မိသားစုနဲ့အတူ တီဗီရှေ့ ဆိုဖာပေါ်ထိုင်ပြီး ကြည့်နေပေမဲ့ အလုပ် အကြောင်းတွေးနေပြီး အလုပ်ထဲက စိတ်မချမ်းမြေ့စရာတွေက စိုးမိုးနေတော့ ကျန်တဲ့မိသားစုက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်နေပေမဲ့ သင်ကတော့ မပျော်နိုင်ပါဘူး။

ဒါဆိုရင် အဖြစ်အပျက်တော့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တွေ့ကြုံပုံက မတူတာပါ။ အလုပ်ကြောင့် သင်က မပျော်ရွှင်နိုင်ဖြစ်နေချိန်မှာ မိသားစုဝင်တွေမှာ အဲဒီလိုမျိုးအတွေးမရှိတဲ့အတွက် လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို ခံစားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပအဖြစ်အပျက်တွေက သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ခံစားမှုကိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အမှန်ဆိုရင် သင်ဟာ ဉာဏ်ခန်းမှာ မိသားစုနဲ့အတူထိုင်ပြီး တီဗီကဟာသကားကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြည့်နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ သင် အခု ဒီလိုခံစားနေရတာတွေဟာ ပြင်ပအဖြစ်အပျက်ဖြစ်တဲ့ အလုပ်က စိတ်ဖိစီးစေတယ်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစေတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော် မေးစရာရှိပါတယ်။ လူတိုင်း တစ်ယောက်မကျန်ဟာ သူတို့လုပ်နေရတဲ့အလုပ်အပေါ် သင့်လိုပဲ တစ်ထပ်တည်း အတူတူခံစားနေရပါသလား။

လူနှစ်ယောက်ဟာ အလုပ်အကိုင်အတူတူဖြစ်ပေမဲ့ အလုပ်အပေါ် ကြုံတွေ့ရတာကတော့ လုံးဝကွဲပြား ခြားနားနေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်အတွက် သိပ်ကောင်းတဲ့အိပ်မက်အလုပ်မျိုးဖြစ်ပေမဲ့ နောက်တစ်ယောက်အတွက်ကတော့ အိပ်မက်ဆိုးလိုဖြစ်ပြီး ငရဲပြည်ရောက်နေသလိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ မတူတာတစ်ခုက သူတို့ရဲ့အလုပ်ကို ဘယ်လိုတွေးသလဲဆိုတဲ့ပုံစံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု သင့်အလုပ်ကို မုန်းတဲ့အကြောင်း ပြန်သွားကြည့်ရအောင်။ သင်ဟာ အလုပ်အကြောင်းတွေးလိုက်တဲ့အခါ ဘယ်လောက်စိတ်ဖိစီးရတယ်၊ ဘယ်လောက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဖြစ်ရတယ်၊ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရလိုက်ပါ။

အောက်မှာပေးထားတဲ့ မေးခွန်းလေးကို ဖြေကြည့်ပြီး အတွေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စမ်းသပ်မှုလေးကို မြန်မြန်လုပ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

သင့်အလုပ်ကို မုန်းတယ်ဆိုတဲ့အတွေးမရှိရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ

တစ်မိနစ်အချိန်ယူပြီး ဘယ်လိုခံစားမှုမျိုး ပေါ်လာသလဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်ပါ။ ခံစားမှုမရသေးခင် စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားလိုက်ပါ။

အဲဒီအလုပ်အပေါ် မနှစ်မြို့တဲ့အတွေးမရှိဘဲ အတွေးမလွန်ဘူးဆိုရင် သင့်ကိုယ်တွင်းက အဖြေတွေ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မယ်၊ ငြိမ်းချမ်းမယ်၊ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးတွေ ဖြစ်လာဖို့များပါတယ်။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် ကိစ္စတစ်ခုခုအပေါ် ကျွန်တော်တို့ ပုံမှန်တွေးနေတာမျိုးမရှိတဲ့အခါ ကြံ့ုတွေ့ရတာဟာ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြစ်မှန်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေကတစ်ဆင့်၊ ကိုယ်တွင်းကအရာကို ထုတ်ဖော်ထားတဲ့ အမှန်တရားအပေါ် နားလည်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသိနဲ့ သင်ဟာ ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံးရဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ရခြင်းကို တွေ့ရှိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာတွေ မြစ်ဖျားခံရာဟာ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေပဲ ဖြစ်တယ်

အခု ဒီစာအုပ်ကို အခန်းထဲ လှည့်မပစ်လိုက်ခင်၊ မီးပုံထဲ ပစ်ချလိုက်ပါ။ 'ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာ အစစ်အမှန် မဟုတ်ပါဘူး'လို့ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တွေးတာကို ခံစားမယ်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေဟာ အစစ်အမှန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို လုံးဝ ငြင်းလို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေးတောနေတာတွေဟာ မလွဲမရှောင်နိုင်တဲ့အရာလို့ ထင်ရပါတယ်။ ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့ အမှန်တရားလို့ထင်ရပါတယ်။ ဒါက အမှန်တရားလို့ ထင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုပြီး မသိမချင်း ဒီလိုပဲထင်နေဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေးနေတာတွေကိုပဲ ခံစားလို့ရနိုင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့သိရင်တော့ ကျွန်တော်တို့တွေးနေတာ၊ စဉ်းစားနေတာတွေကို ပြောင်းလဲပေးတဲ့ နည်းနဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပြောင်းပေးလို့ရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခံစားမှုတွေဟာ တွေးတောတာတွေကလာတာကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကြံ့ုတွေ့မှုကို ပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။

ဒါဟာ မှန်တယ်ဆိုရင် တစ်မူထူးခြားတာတစ်ခုခုကို ကြုံတွေ့ဖို့နဲ့ အတွေး မရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကတစ်ဆင့် ဘဝတစ်ခုလုံးကို အချိန်အခါမရွေး ပြောင်းလဲ ပစ်လို့ရဖို့ အတွေးလေးတစ်ခုသာ ကွာဝေးနေပါတော့တယ်။

အတိုချုပ်ဆိုရရင် တွေးတာကိုရပ်ပစ်လိုက်တဲ့ အချိန်အခိုက်အတန့် လေးဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု စရတဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရဟန်းပျိုနှင့် လှအလွတ်တစ်စီး

(ကျွန်တော်တို့ဝေဒနာတွေရဲ့ဇာစ်မြစ်ဟာ အတွေးဆိုတဲ့အကြောင်း ဥပမာပေး ထားတဲ့ ဇင်–ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်)

ရှေးသရောအခါတုန်းက ဇင်ရဟန်းပျိုတစ်ပါးဟာ ရေကန်လေးတစ်ကန် အနီးမှာရှိတဲ့ တောအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲက ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာ တခြား ထေရ်ကြီးဝါကြီး ဘုန်းတော်ကြီး ၂ ပါး၊ ၃ ပါးရှိပြီး ကျန်တဲ့သံဃာတွေက အသစ်တွေဖြစ်ပြီး ပညာသင်ကြားဖို့ အများကြီး လိုနေပါသေးတယ်။ ကျောင်းမှာဆိုရင် သံဃာတွေဟာ သံဃာ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေ အများအပြား ရှိပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်တစ်ရပ်ကတော့ တစ်ကြိမ်ကို နာရီတွေနဲ့ချီပြီးကြာတဲ့ မျက်စိမှိတ်ကာ ဇြိမ်သက်စွာ တရားထိုင်တာကို နေ့စဉ် မပျက်မကွက် လုပ်ရခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

တရားတစ်ခါထိုင်ပြီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရတာတွေကို ဆရာဖြစ်တဲ့ ဝါရင့် ရဟန်းကို လျှောက်တင်ရပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရဟန်းပျိုလေးဟာ အာရုံစိုက်လို့ မရ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကို ရဟန်းပျိုလေးကလည်း တော်တော် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေပါတယ်။ သူ့ရဲ့တရားမှတ်တဲ့ အတွေ့အကြုံကို လျှောက်တင် ရပါတယ်။ တိုးတက်မှုမရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြတော့ ဝါကြီးတဲ့ရဟန်းတော်က လျှို့ဝှက်သင်ခန်းစာတစ်ခုပါတဲ့ ရိုးစင်းတဲ့မေးခွန်းလေးတစ်ခု မေးလိုက်ပါတယ်။

"ကိုရင်လေး၊ ကိုရင်လေးကို စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်နေတာက ဘာလဲ ဆိုတာ သိပါသလား"

ကိုရင်လေးက –

''တပည့်တော် မျက်လုံးမှိတ်ပြီး တရားစထိုင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း တစ်ယောက်ယောက်က ဘေးပတ်ချာလည်မှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်နေတော့ အာရုံစိုက်လို့ မရပါဘူးဘုရား'' လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

''တပည့်တော် တရားထိုင်နေတာ သိသိကြီးနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က နှောင့်ယှက်နေတာဟာ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်စေပါတယ် ဘုရား။ သူတို့တွေဟာ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ နောက်တစ်ခါ တပည့်တော်မျက်လုံးတွေ တစ်ခါပြန်ပိတ်ပြီး အာရုံစိုက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာလည်း ကြောင်တစ်ကောင်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားအကောင်တစ်ကောင်ကောင်က ဖြတ်ပြေးပြီး နှောင့်ယှက်ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လေတိုက်လို့ သစ်ကိုင်းတွေက အသံတွေမြည်တဲ့အခါ မျိုးမှာလည်း တပည့်တော် ဒေါသထွက်လာတယ်။ ဒါနဲ့ မပြီးသေးရင် ၄က်ကလေးတွေက အော်ပြန်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုငြိမ်းချမ်းမှုမှ ရှာတွေ့မယ့်ပုံ မပေါက်ပါဘူး''

ဝါကြီးတဲ့ရဟန်းက ကိုရင်လေးကို ထောက်ပြလိုက်တာက –

''ကိုရင်လေး အနှောင့်အယှက်တစ်ခုရှိတိုင်း ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်ဖြစ်လာတာကို ဦးပဋ္ဌင်းသိပြီ။ ဒါက တရားထိုင်တဲ့အခါ ကိုရင်လေးလုပ်ရမယ့်အလုပ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲဖြစ်တယ်။ သင် တရားထိုင်တဲ့အခါ နှောင့်ယှက်တဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ တခြားသက်မဲ့အရာတွေကို စိတ်မဆိုးမိဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခု ရှာသင့်ပြီ''

သူတို့နှစ်ပါး ဆွေးနွေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ရဟန်းပျိုကိုရင်လေးဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကနေထွက်ပြီး စိတ်အေးလက်အေး တရားထိုင်လို့ရမယ့် ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ နေရာတစ်ခု လိုက်ရှာပါတော့တယ်။ ဒီလိုမျိုးနေရာကို ရေကန်လေးရဲ့ ကမ်းစပ်မှာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ကိုရင်လေးက ဖျာတစ်ချပ်ယူလာပြီး တရားစထိုင်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခင် ၄က်တစ်အုပ် ရောက်လာပြီး ရေကန်ထဲ ဆင်းချလာပါတော့တယ်။ ၄က်တွေရဲ့အသံတွေကြားတော့ ကိုရင်လေးက ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ မြင်ရဖို့ မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။

ရေကန်လေးရဲ့ကမ်းစပ်ဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်းထက် ပိုပြီးငြိမ်ပေမဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာတွေ ရှိနေဆဲပါ။ ကိုရင်လေးက ထပ်ပြီး ဒေါသထွက်ပြန်ပါတယ်။ သူရှာနေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မတွေ့ရပေမဲ့ ကိုရင်လေးက ရေကန်ဆီကိုပဲ ဆက်ပြီးလာနေတုန်းပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့တော့ ဝါးလုံးတိုင်လေး တစ်တိုင်မှာ ကြိုးချည်ထားတဲ့ လှေလေးတစ်စီးကိုတွေ့လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အကြံတစ်ခု ဖြတ်ခနဲ ဝင်လာပါတယ်။

''ငါ ဒီလှေလေးကိုယူပြီး ကန်အလယ်လောက်အထိလျှော်သွားပြီး အဲဒီမှာ တရားထိုင်ရင် မကောင်းဘူးလား။ ရေကန်အလယ်မှာဆို အနှောင့်အယှက် ပေးမယ့်သူလည်း မရှိ၊ တိရစ္ဆာန်လည်းမရှိ၊ ဘာမှရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး'

ဒီလိုအကြံရပြီး လှေလေးကိုလှော်သွားပြီး တရားမှတ်ပါတော့တယ်။ သူထင်ထားသလို အနှောင့်အယှက်မရှိတော့ တစ်နေ့လုံး တရားထိုင်လို့ရသွားပါတယ်။

တစ်နေကုန်တော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းဆီကိုပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ ကိုရင်လေးဟာ နောက်နှစ်ရက်ဆက်ပြီး တစ်နေကုန် တရားထိုင်ဖြစ်ပြီး ဆရာတော်ကြီးကလည်း ကိုရင်လေးဟာ တကယ်ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း တရားမှတ်လို့ရတဲ့နေရာတွေ့သွားတာကို အံ့သြနေခဲ့ပါတယ်။ ကိုရင်လေး ဒေါသမထွက်တော့ပါဘူး၊ တည်ငြိမ်ပြီး တရားထိုင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တတိယနေ့မှာ ကိုရင်လေးက လှေပေါ်မှာထိုင်၊ ကန်အလယ်ကိုလှော်သွားပြီး ထုံးစံအတိုင်း တရားထိုင်ပြန်ပါတယ်။ ၃-၄ မိနစ်လောက်ကြာတော့ ရေထဲကနေ ဖြန်းခနဲအသံကြားရပြီး လှေဟာ လှုပ်ခါသွားတာ ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းပျိုဟာ ရေလယ်ခေါင်မှာတောင် အနှောင့်အယှက် ရှိနေပါသေးလားဆိုပြီး စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။

သူ့မျက်လုံး ပြန်ဖွင့်လိုက်တော့ လှေတစ်စီးဟာ သူ့ဆီကို တန်းတန်းမတ်မတ်လာနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူက လှမ်းအော်လိုက်ပါတယ်။

''လှေကိုကွေ့လိုက်၊ မဟုတ်ရင် ကျုပ်လှေနဲ့ လာတိုက်မိလိမ့်မယ်''

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလေက ဆက်ပြီးတော့ပဲ လာနေတာ ၃-၄ ပေလောက်ပဲ ကွာပါတော့တယ်။ သူက ထပ်အော်ပေမဲ့ လေက ရှောင်မသွားပါဘူး။ ကိုရင်လေးရဲ့ လေကိုဝင်တိုက်ပါတော့တယ်။ အခုတော့ ဒေါသထွက်ရပြန်ပြီ။ သူအော်ပါတော့တယ်။

''ခင်ဗျားဘယ်သူလဲ၊ ဘာကြောင့် ကျုပ်လေကို လာတိုက်ရတာလဲ။ ဒီလောက်ကြီးတဲ့ကန်ကြီးထဲမှာ''

ဖြေသံမကြားရပါဘူး။ ကိုရင်လေးက ပိုလို့တောင် ဒေါသထွက်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ လေပေါ်ကို မတ်တပ်ရပ်ပြီး သူ့လေကိုလာတိုက်တဲ့ လေပေါ်မှာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ လေပေါ်မှာ ဘယ်သူမှမရှိတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

လေလေးဟာ လေတိုက်လို့မျောလာပြီး တိုက်မိတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုရင်လေးရဲ့ဒေါသလည်း မထွက်တော့ပါဘူး။ လေအလွတ်ကြီးပဲ၊ ဒေါသထွက်စရာလူလည်း ပါမလာဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့ဆရာဘုန်းတော်ကြီးရဲ့အဆုံးအမကို ကြားယောင်လာပါတယ်။

''ကိုရင်လေးကို ဒေါသထွက်အောင်တကယ်လုပ်နေတဲ့လူက ဘယ်သူလဲဆိုတာသိလား''

''တခြားလူတွေမဟုတ်ဘူး၊ အခြေအနေတွေမဟုတ်ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ မဟုတ်ဘူး။ လူမပါလာတဲ့လေ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ ငါ့ရဲ့တို့ပြန်မှုကြောင့် ဒေါသဖြစ်စေတာပဲ။ ငါ့ကို ဒေါသဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့လူတွေ၊ အခြေအနေတွေဟာ လူမပါတဲ့လေလိုပါပဲ။ ငါ့ရဲ့ လိုတာထက်ပိုပြီး တို့ပြန်တာမျိုး မပါဘဲနဲ့ သူတို့က ငါ့ကို ဒေါသဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့အား မရှိပါဘူး''

ဒါနဲ့ ရဟန်းပျိုလေးက လေကို ကမ်းစပ်ကိုပြန်လှော်သွားပြီးနောက် ကျောင်းကို ပြန်လာပြီး တခြားသံဃာတွေနဲ့အတူတူ တရားထိုင်ပါတော့တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ အသံတွေ၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွတွေ ရှိနေဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ရဟန်းပျို

လေးက လူမပါတဲ့လှေလို သဘောထားပြီး ဆက်ပြီး အာရုံစူးစိုက် တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်က ကွဲပြားခြားနားမှုကိုတွေ့သွားတော့ ရဟန်းပျိုလေးကို ရိုးရိုးလေးပြောလိုက်ပါတယ်။

"ကိုရင်လေးကို ဒေါသထွက်အောင်လုပ်နေတာက ဘာလဲ၊ ဒါကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲဆိုတဲ့နည်းကို တွေ့သွားပြီ"လို့ ဘုန်းကြီးထင်တယ်"

အခန်း - ၃

ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့်တွေးကြသလဲ

"ကျွန်တော် တွေးတယ်၊ တွေးတယ်၊ တွေးတယ်။ ပျော်စရာတွေကလွဲပြီး ကျွန်တာတွေတွေးနေတာ အကြိမ်တစ်သန်းရှိပြီ။ ပျော်စရာကိုတော့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတောင် မတွေးမိခဲ့ပါဘူး"

- ဂျီနသန်ဆက်ဖရန်ဖိုအား
အမေရိကန်စာရေးဆရာ

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသားတွေဖြစ်တဲ့အလျောက် အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်တာပြဖို့၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဖို့၊ တွေးတောဖို့၊ ခေတ်မီတဲ့အစွမ်းအစတွေ ရရှိစေဖို့ ပြောင်းလဲလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်မှပဲ အသက်ရှင်သန်နိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆက်ပြီးအသက်ရှင်နေစေဖို့အတွက် စိတ်က အဲ့ဒြစရာကောင်းလောက်အောင် ပြောင်မြောက်တဲ့အလုပ် လုပ်ပေးနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝ ပိုပြီးတောက်ပြောင်ဖို့ကိုတော့ အကူအညီမပေးပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုံခြုံရေး၊ အသက်အန္တရာယ်ကနေ ရှင်သန်လွတ်မြောက်ရေးကိုပဲ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ဖို့၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ဖို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အလုပ်က ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်တာတွေကို သတိပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ သူ့အလုပ်ကို သူကောင်းကောင်းလုပ်တော့ အနီးကပ်ပတ်ဝန်းကျင်က အန္တရာယ်တွေကိုပဲ

ကြည့်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း ကြိုတင်ခန့်မှန်းပေးပါသေးတယ်။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေက တစ်ခုမှမမှားပါဘူး။ စိတ်က သူ့ကို လုပ်ဖို့ဖန်တီးထားတဲ့အတိုင်း လုပ်နေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့တာဝန်က ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားမလည်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ မကျေမနပ်ဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်ကြပါတယ်။ ပဋ္ဌိပက္ခအားလုံးဟာ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ နားလည်မှုလွဲမှားမှုကနေ ဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သိစိတ်ရှိမှုတာဝန်က ကျွန်တော်တို့ စိတ်ချမ်းမြေ့တဲ့ ခံစားမှုရဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မေတ္တာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမှုတွေ တွေ့ရဖို့အတွက် ဒီခရီးလမ်းမှာ ပထမဆုံးရောက်နေစေတဲ့အကြောင်းရင်းက သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ဟာ သူ့ကို လုပ်စရာတွေစပြီးဖန်တီးပေးထားခဲ့တာတွေမှာ သိပ်ပြီး စွမ်းစွမ်းတမံ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအခါမှာတော့ ယခင်က လုပ်စရာတွေကို သက်သာခွင့်ပေးနိုင်လာပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ မနေကြတော့ ချုံပုတ်ထဲကနေ ရုတ်တရက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတစ်ကောင်ကောင်ရဲ့ ရန်လည်း မရှိတော့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေကို ဆက်ပြီးသုံးနေမယ်ဆိုရင် ခံချရမလား၊ ထွက်ပြေးရမလားဆိုတဲ့ အခြေအနေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ ဒေါသ၊ မကျေနပ်မှု၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ပဲ တောက်လျှောက်ဆက်နေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရာရာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် အန္တရာယ်တွေပဲဆိုပြီး တွေးနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ လွတ်လပ်ချင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ ငြိမ်းချမ်းချင်တယ်၊ မေတ္တာဓာတ်တွေ အပြည့်အဝ ရချင်တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်တစ်ခုတည်းကို နားထောင်တာကို ထွက်သွားစေရမှာဖြစ်ပြီး သင် အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့အတွက်တင်မကဘဲ ပိုပြီး တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ရှင်သန်နေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုဖို့ ပိုပြီးသာလွန်ကြီးမားတာတစ်ခုခုနဲ့ ချိတ်ဆက်မိဖို့ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

X

အခန်း - ၄

အတွေးများနှင့် တွေးတောခြင်းကွာခြားပုံ

"တွေးနေတာတွေကိုရပ်ပြီး ပြဿနာတွေကို အဆုံးသတ်ပေတော့"

- လောက်ဇူး

တရုတ်အတွေးအခေါ်ပညာရှင်

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အရာရာကို ဖန်တီးဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေဟာ အားကောင်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုန်ကြမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးမပါဘဲ ဘယ်အရာကိုမှ ကြံတွေ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေဟာ စေတသိက် တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့လုပ်တဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာ ရှိနေတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ကြိုးစားပမ်းစားမလုပ်သလို အတင်းအကျပ်လည်း မပြုမူ ပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အရာတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲကို ဘယ်လို အတွေးတွေ ဝင်လာစေဖို့ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က မထိန်းချုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ အတွေးရဲ့ဇာစ်မြစ်က ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေရဲ့အလွန်မှာ ရှိနေတဲ့အရာတစ်ခုက လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဝေဒနာအားလုံးရဲ့ မူလဇာစ်မြစ်က တွေးတောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဆို သင်က စဉ်းစားနေလောက်ပြီ။ အကောင်းမြင်အတွေးတွေက ဘယ်နေရာမှာ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သလဲ။ အကောင်းမြင်အတွေးတွေ ဒါမှမဟုတ်

ခံစားလို့ကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ တွေးတာကနေ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မေတ္တာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုအခြေအနေတွေကလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က တွေးနေတဲ့ အခြေအနေက လာတာမဟုတ်၊ သူ့ဘာသာဖြစ်တည်နေတာရဲ့ ဘေးထွက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်အခန်းမှာ ဒီအကြောင်း အသေးစိတ်ထပ်ပြီးရှင်းပြပါ့မယ်။ အခုတော့ အတွေးစမ်းသပ်မှုတစ်ခု လုပ်လိုက်ကြရအောင်။

ကျွန်တော်က မေးခွန်းတစ်ခုမေးမယ်၊ သင်လုပ်ရမှာက ဘာတွေကြိုတွေ့နေသလဲဆိုတာကို သိနေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့မှ ဘာဆက်ဖြစ်သလဲဆိုတာ သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အိပ်မက်ထဲမှာ တစ်နှစ်လိုချင်တဲ့ဝင်ငွေက ဘယ်လောက်လဲ။

ခဏနားပြီး အဖြေထွက်လာဖို့ စောင့်လိုက်ပါ။

အဖြေရဖို့ စက္ကန့် ၃၀ – ၆၀ စောင့်လိုက်ပါ။

သင်လိုချင်တဲ့ငွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေး လုံလုံလောက်လောက်ရတဲ့ အထိ စောင့်ပါ။ နောက်တစ်ဆင့်ကို မသွားပါနဲ့ဦး။

အခုရပြီဆိုရင် အဲဒီတစ်နှစ်စာဝင်ငွေကို ၅ နဲ့မြှောက်ပါ။ ဒါဆို သင့်ရဲ့ အိပ်မက်ဝင်ငွေအသစ်က ဘယ်လောက်ဖြစ်သွားမလဲ။

သင့်ခံစားမှုတွေကိုသိလာဖို့ နောက်ထပ် စက္ကန့် ၃၀ – ၆၀ လောက် ထပ်စောင့်ပါ။ သင် တခြားအတွေးတွေ ဘာတွေထပ်ပြီး တက်လာသလဲ သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။

နောက်တစ်ဆင့်ကို ထပ်မတက်ပါနဲ့ဦး။

အခုတစ်ခါ သင့်အတွေးကို ပြန်ယူလိုက်ပြီး ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ကြပါမယ်။

တစ်နှစ်ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်လိုချင်သလဲဆိုတဲ့ ပထမမေးခွန်း မေးလိုက်တော့ ချက်ချင်းလိုလို သိပ်ပြီးအားစိုက်စရာ မလိုဘဲ အဖြေက ထွက်လာပါတယ်။ ဒါက အတွေးတစ်ခုပါ။ ဘယ်လောက်မြန်ပြီး ဘယ်လောက် လွယ်လွယ် အဖြေထွက်ပါတယ်ဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်ထဲမှာ အဖြေပေါ်လာပြီးတော့ သင့်အဖြေအကြောင်း တွေးခိုင်း တယ်မဟုတ်လား။

သင်ဟာ လူအများစုလိုပဲဆိုရင် အတွေးအကြောင်း စပြီးစဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ သင့်စိတ်ဟာ ကဆုန်ပေါက်ပြေးနေတဲ့ ရိုလာကိုစတာလို ဖြစ်နေတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို များများစားစား ဝင်ငွေရဖို့နည်းလမ်းမရှိဘူးဆိုတာ သင်က စဉ်းစားနေနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာလည်း ဒီလောက်အများကြီး ဝင်ငွေရတဲ့လူမရှိ၊ သင့်အနေနဲ့လည်း ဒီလောက်များများစားစား ဘယ်လိုရှာရမယ်ဆိုတာ သိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုငွေလိုချင်တာဟာ မိုက်မဲရာကျဖို့ပဲရှိမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လောဘ တက်ရုံပဲရှိမယ်။

သင် ဒီလိုအတွေးတွေ တွေးနေတဲ့အချိန် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်တာက ခံစားရတာ သိပ်မကောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာမရှိ ပါဘူး။ သင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာ ကျွန်တော်ပြောပြပေးပါမယ်။

ဒါက အတွေးနဲ့တွေးတောတာ ၂ ခုဆန့်ကျင်ဘက် အဓိကနမူနာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က သင့်ကိုမေးခွန်းတစ်ခုမေးတဲ့အခါ သင်ဟာ သေချာပေါက် စိတ်ထဲကို အတွေးတစ်ခု ဖျတ်ခနဲဝင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးတွေဟာ ပင်ကိုအားဖြင့် မဆိုးပါဘူး။ သူတို့တွေက ကမ္ဘာ လောကကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးမှုတွေယူပြီးလုပ်ရတဲ့ အားကောင်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုန်ကြမ်းတွေပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေအကြောင်းကို စပြီးတွေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော်တို့က စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ ရိုလာကိုစတာပေါ် စပြီးတက်စီး လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေကို စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီအတွေးတွေကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားတာတွေ၊ အပြစ်တင်တာတွေ၊ ကိုယ်တွင်းစိတ် လှုပ်ရှား ဝရုန်းသုန်းကားတွေ စဖြစ်တော့တာပါပဲ။

ကျွန်တော်က သင့်ကို ဝင်ငွေဘယ်လောက်လိုချင်သလဲမေးလိုက်တော့ ငွေပမာဏနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာ အတွေးတစ်ခုရှိသွားပါတယ်။ အဲဒီအတွေးက ဘက်မလိုက် ကြားနေဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားပင်ပန်းတာ မရှိပါဘူး။ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ထက်သန်တက်ကြွသလိုတောင် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအတွေးကိုမှ သင်က စပြီးစဉ်းစားတဲ့အခါကျမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယစိတ်၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့စိတ်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ တခြား စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်စေတာပါ။

ဒါကို ကျွန်တော်က တွေးတာဟာ ဝေဒနာအားလုံးရဲ့ အရင်းခံပါလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဘယ်လောက်ဝင်ငွေရချင်သလဲဆိုတဲ့ ကနဦးအတွေး ရှိလိုက်တာက အဲဒီအတွေးကို စပြီး မစဉ်းစားမီအချိန်အထိ ဘာဝေဒနာမှ မခံစား ရပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေကို စဉ်းစားဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဝေဖန်ပိုင်းခြားဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီလိုလုပ်တာက ကောင်းကျိုးမပေးပါဘူး။ တွေးတာက အထောက် အကူပြုနေတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ထင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လုပ်နေ တာက ကျွန်တော်တို့က မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစား လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ မလိုချင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုပဲ ခံစားဖို့အကြောင်း ဖန်တီးပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ရတာလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် မလိုချင်သင့်တာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ဖန်တီးစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဘယ်လောက်လိုချင်သလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် ပထမဆုံး မေးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ စစချင်းဖြစ်လာတဲ့အတွေးက အသုံးဝင်တဲ့အပြင် အထောက် အကူလည်း ရစေပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းဖြစ်လာတဲ့ တွေးတာတွေ၊ စဉ်းစား တာတွေအားလုံးဟာ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်ပြီး အထောက်အကူမရပါဘူး။

အတွေးတွေက ဖန်တီးမှုဖြစ်စေပါတယ်။ ထပ်ဆင့်တွေးတောခြင်းက ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်စေပါတယ်။

ထပ်ဆင့်တွေးတောခြင်းက ဖျက်လိုဖျက်စီးဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းက ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးတွေကို စပြီးတွေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော်တို့

ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ရသလဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် မရှိရတာလဲဆိုတဲ့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို စဉ်းစားမိစေပြီး ကန့်သတ်မှုရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေ၊ ပြစ်တင်မှုတွေ၊ အစီအစဉ်ချမှု တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးမှု တွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးအပေါ် ပစ်ပုံချလိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စဉ်းစားတွေးတောတာမရှိဘူးဆိုရင် ပထမဦးစွာဖြစ်လာတဲ့အတွေး မှေးမှိန်မသွားစေဖို့၊ မကောင်းတဲ့အစီအစဉ်ချတာတွေ၊ ဝေဖန်ပိုင်ခြားတာတွေ အားလုံးကို ကျွန်တော်တို့က ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်လိုချင်တဲ့ ဝင်ငွေပမာဏ ရနိုင်ဖို့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေရှိလဲလို့ ကျွန်တော်က သင့်ကိုမေးရင် သင်ကလည်း အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ပေးခဲ့ရင် သင်လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ သင့်ခေါင်းထဲဝင်လာစေဖို့၊ ကြံ့ရာအတွေးတွေရှိဖို့ အလားတူဖြစ်ရပ် ကြံ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေက ဖန်တီးမှုအတွေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေးတွေဟာ ပင်ကို အားဖြင့် အတိုင်းအတာမရှိ ကျယ်ပြောပြီး တော်တော်လေးလည်း အပြုသဘော ဆောင်ပါတယ်။

သင်ဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ရနေတယ်၊ စိတ်လက် ပျော်ပါး၊ သွက်လက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘုရားသခင်ဆီက အတွေးတွေ ရှိနေပါလား ဆိုတာ သိပါလိမ့်မယ်။

သင်လိုချင်တဲ့ငွေ ဝင်စေဖို့ လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေအကြောင်း အတွေး တွေကို စပြီး စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ တစ်ပြိုကြီးနဲ့အတူ သင့်စိတ်ဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က စဉ်းစားနေလား (တွေးနေလား) ဆိုတာ ဒီလိုနဲ့သိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးက အတွေးတွေကို တိုက်ရိုက် ဒေါင်းလုတ်လုပ်နေသလား၊ အတွေးတွေကို စဉ်းစားနေသလားဆိုတာတွေ ပြောပြဖို့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းခံစားမှုတွေကို ရေဒါလိုသုံးနေပါတယ်။

သင်က ဘာကိုတွေးနေသလဲဆိုတာ ခံစားလို့ပဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိပ်ပြီး တွေးနေသလား၊ မတွေးဘူးလားဆိုတာ အလိုအလျောက်သိတဲ့