



mg.yoe.com

SAMPLE BOOK

# လွှတ်ချုတ်ပါစေ

## How To Let Things Go



*Bestselling author of The Art of Simple Living & Don't Worry*

**SHUNMYO MASUNO**

လူချို

မြန်မာပြန်သည်

mg.yoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

*99 Tips from a  
Zen Buddhist Monk  
to Relinquish Control  
and Free Yourself Up  
for What Matters*

SHUNMYO MASUNO

လွတ်ချွတ်ပါစေ

HOW TO  
LET THINGS GO



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

---

- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)  
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ပထမအကြိမ် - ဇွန်လ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်နှင့်  
အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးကျော်ဌေးမင်း၊ အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၃၅)  
အမှတ်-၁၃၈၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊  
ရန်ကုန်မြို့။
- မျက်နှာပိုးသရုပ်ဖော် - သော်သိင်္ဂါ
- တန်ဖိုး - ၁၀၀၀၀ ကျပ်

လွတ်ချုတ်ပါစေ  
How To Let Things Go



*Bestselling author of The Art of Simple Living & Don't Worry*

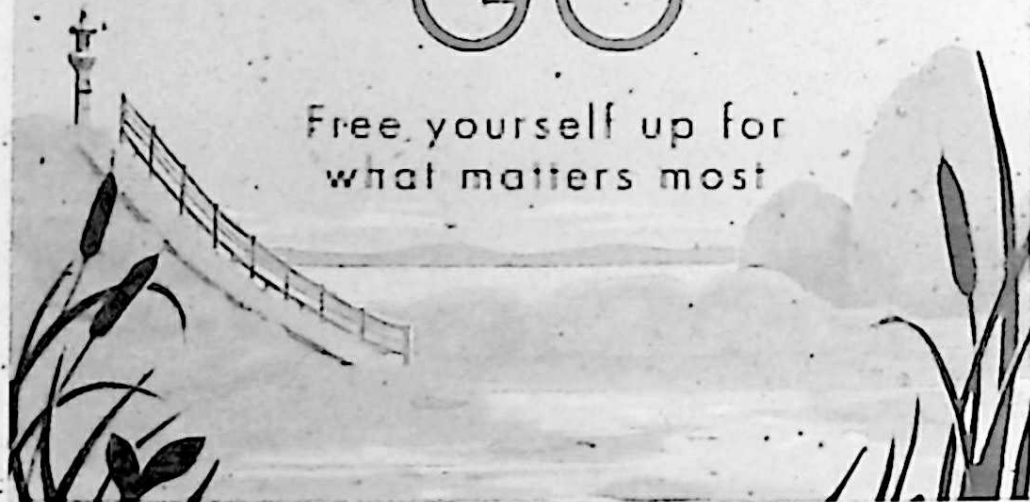
SHUNMYO MASUNO

လူချို

ဖြန့်ဖြန့်သည်

# HOW TO LET THINGS GO

Free yourself up for  
what matters most



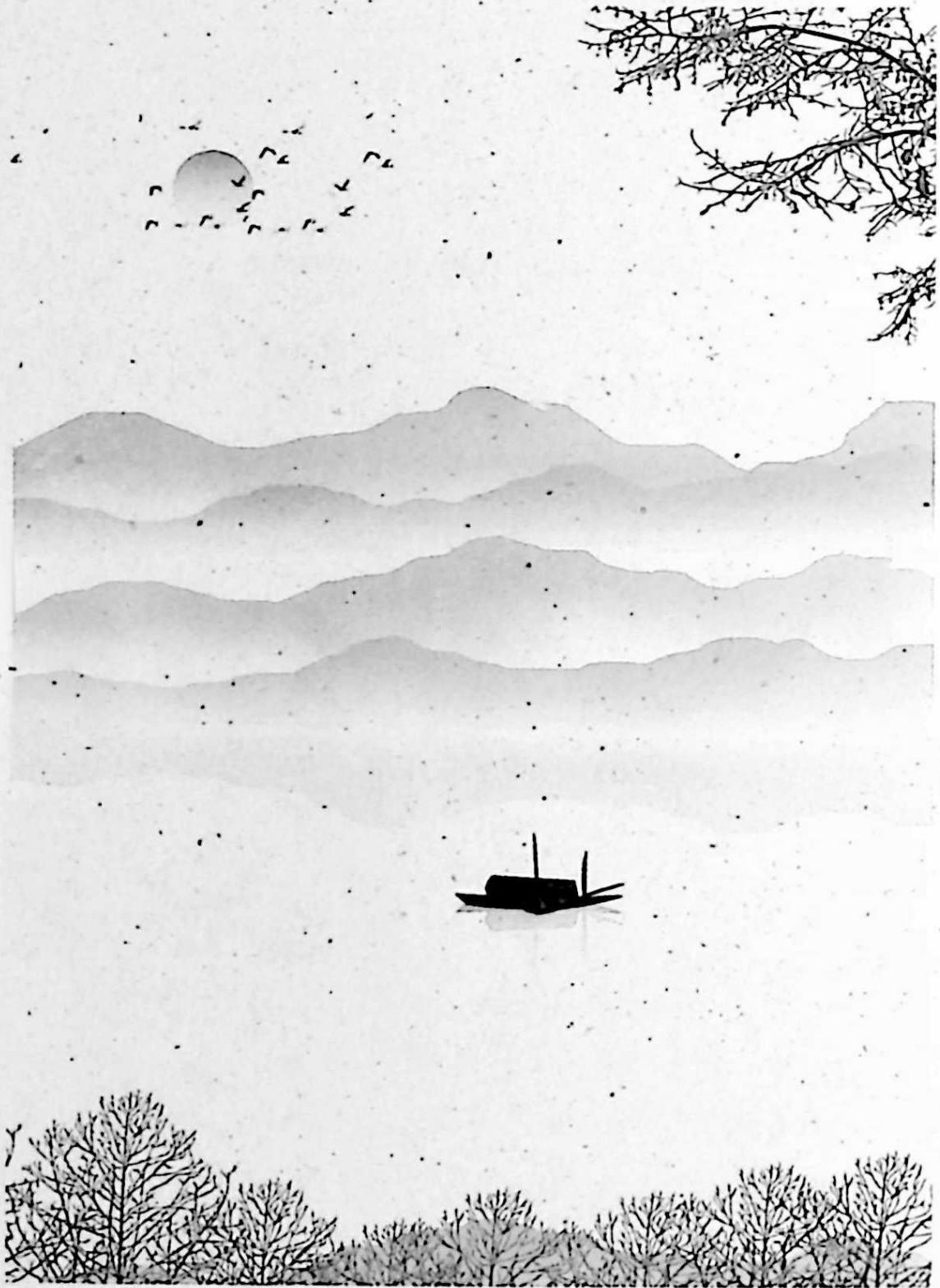
Shunmyō Masuno

Bestselling author of *Zen: The Art of Simple Living*

### ရှန်မီယိုမာဆူနို (Shunmyo Masuno)

ရှန်မီယိုမာဆူနိုဟာ ဂျပန်က နှစ်သက်တမ်း ၄၅၀ ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓကျောင်းရဲ့ ဆရာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာ ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်တွေ ဖြစ်တဲ့ ‘ဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့’ (Don't Worry) နဲ့ ‘ရိုးရှင်းသော ဘဝနေနည်း’ (The Art of Simple Living) စာအုပ်များကို ရေးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ဆုရ ဇင်ဗုဒ္ဓယျာဉ်ဒီဇိုင်းများကို ရေးဆွဲပေးသူ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်ရဲ့ ထိပ်တန်းအနုပညာကျောင်း တစ်ခုမှာ သဘာဝဝန်းကျင် ဒီဇိုင်းပါမောက္ခ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေပြီး ကော့နဲလ်တက္ကသိုလ်၊ ဘရောင်းတက္ကသိုလ်နဲ့ ဒီဇိုင်းဘက်ဆိုင်ရာ ဟားဗတ်ဘွဲ့ရကျောင်းများမှာလည်း သင်ကြားပို့ချပေးနေပါတယ်။





နိဒါန်း

အပိုင်း - ၁

အလွန်အကျွံပတ်သက်မှု မရှိပါစေနဲ့

နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးတွင် ခပ်ခွာခွာလေး နေကြည့်ပါ

- ၁။ ကိစ္စအတော်များများကို လွှတ်ချကြည့်စမ်းပါ။ မိမိရဲ့ ဘဝဟာ အရင် ကထက် ကောင်းမွန်လာလိမ့်မယ်။
- ၂။ တစ်ယောက်တည်း လွှတ်ထားလိုက်ပါ။
- ၃။ အခြားသူများကို ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။
- ၄။ လူတွေက မင်းအကြောင်း တစ်ဝက်ပဲ သိစေဦး အဆင်ပြေပါပြီ။
- ၅။ သူတို့က မင်းရဲ့ မိသားစုဝင် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းနဲ့ သူတို့နဲ့ မတူနိုင်ဘူး။
- ၆။ မင်း နားမလည်နိုင်ဘူးလား၊ လွှတ်ချထားလိုက်ပါ။
- ၇။ ရုံးအလုပ်မှာ တသီးတခြား ရှိနေတာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။
- ၈။ တစ်ယောက်တည်း သင်းကွဲ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဂိုဏ်းဖွဲ့တာမျိုးလည်း မလုပ် မိစေနဲ့။
- ၉။ အခြားသူတစ်ဦးရဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းကို စောင့်ကြည့်မနေပါနဲ့။

- ၁၀။ စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။ ကြားဝင် မစွက်ဖက်ပါနဲ့။
- ၁၁။ တစ်ယောက်တည်း နေချိန်များကို အရသာခံပါ။
- ၁၂။ မင်း မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လိုမှ မင်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။
- ၁၃။ ကံကြမ္မာအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ၁၄။ အရှုံး၊ အမြတ် ဆိုပြီး သာမန်ကာလျှံကာ တွက်ချက်ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- ၁၅။ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို မခံပါနဲ့။
- ၁၆။ ရိုးသားနှိမ့်ချပါ... ရိုးသားနှိမ့်ချပါ... ရိုးသားနှိမ့်ချပါ
- ၁၇။ ကူညီရိုင်းပင်းတတ်တဲ့ ဝန်းကျင်ကောင်း ပြန်ပွားပါစေ။
- ၁၈။ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ခဏဖယ်ထားပါ။
- ၁၉။ ဖယ်ခွာသွားသူတွေ နောက်ကို တမ်းတမ်းစွဲ လိုက်မနေပါနဲ့။
- ၂၀။ အတိတ်က ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တာတွေကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ။
- ၂၁။ စရိုက်ဆိုးသူများကို သတိထားပါ။

အပိုင်း - ၂

အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတိုင်းအပေါ် စိတ်မပူပါနဲ့  
စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်မရှည်မှုနှင့် ဒေါသများကို ပယ်ဖျောက်နည်း

- ၂၂။ သဲသဲကွဲကွဲ မသိသေးဘူး ဆိုရင် စိတ်ပူမနေပါနဲ့။
- ၂၃။ မေ့ပစ်ခြင်းအတတ်ကို ကျွမ်းကျင်ပါစေ။
- ၂၄။ တတ်နိုင်သလောက် သက်သောင့်သက်သာ နေပါ။
- ၂၅။ သူတော်ကောင်းမျက်နှာဖုံး ခွာချပါ။
- ၂၆။ သာမန်လူများနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယှဉ်ပြီး မတိုင်းတာပါနဲ့။
- ၂၇။ သူများတွေ ဘယ်လိုနေနေကြသလဲလို့ သောကရောက်နေမှုဟာ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် အစပျိုးချက်။
- ၂၈။ လူတစ်ဦးချင်းစီ ကွဲပြားနေတဲ့အပေါ် အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ၂၉။ ကတိမတည်တဲ့အပေါ် အံ့ဩမသွားပါနဲ့။
- ၃၀။ ဟုတ်သားပဲ၊ ဒါမျိုးက ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- ၃၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စန်းမတင်မိပါစေနဲ့။
- ၃၂။ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်သတ်မှတ်ရမယ်ဆိုရင် မနေ့က ကိုယ်နဲ့ ပြန်နှိုင်းယှဉ်ပါ။

၃၃။ အခြားသူများအတွက် လုပ်ပေးတဲ့ အလုပ်များကို စိတ်ထဲကနေ ချက်ချင်း ဖျောက်ပစ်ပါ။

၃၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၃၅။ မိမိကို ဖေးမကူညီသူများကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

၃၆။ ကွဲပြားမှုအသေးအဖွဲ့များကို အာရုံမထားပါနဲ့။

၃၇။ ခက်ခဲတဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ဟာသပုံပြင်များအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်တဲ့ အတတ်ကို သင်ယူပါ။

၃၈။ နောင်တရတာကို ရပ်၊ ပြန်လှန်သုံးသပ်တာကို စ။

၃၉။ မိမိ မသုံးတော့တဲ့ ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပါ။

၄၀။ စွန့်ကြဲပါ၊ လွှင့်မပစ်ပါနဲ့။

အပိုင်း ။၃။

မိမိ၏ တုံ့ပြန်မှုတွင် အတိုင်းအတာ ရှိပါစေ

စိတ်ချုံးချုံးကျခြင်းမှ ကာကွယ်နည်းများ

- ၄၁။ အရာရာတိုင်းကို အလွယ်တကူ မယုံလိုက်ပါနဲ့။
- ၄၂။ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်အချိန်မှာ လက်မခံရဘူးလဲ ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပါ။
- ၄၃။ သတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ပြုံကြီး နားမဝင်ပါစေနဲ့။
- ၄၄။ အလွယ်တကူ မယိမ်းယိုင်လိုက်ပါနဲ့။
- ၄၅။ မိမိ မသိသည်ကို သိက္ခာရှိစွာ ဝန်ခံလိုက်ပါ။
- ၄၆။ ဖြည်းဖြည်း... ဖြည်းဖြည်း... ဖြည်းဖြည်း
- ၄၇။ ဖြုန်းတီးမှုကို သတိပြုပါ။
- ၄၈။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို ဝင်မစွက်ပါနဲ့။
- ၄၉။ စကားပြောရာမှာ နှိုင်းချင့်ပြီးမှ ပြောပါ။
- ၅၀။ ပြန်မပြောခင် ခဏစဉ်းစားပါ။
- ၅၁။ အရှိန်လျှော့ပါ။

၅၂။ အဆွေးကမ္ဘာမှာ ချာချာလည်မနေပါနဲ့။

၅၃။ အိုး... ငါကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ထား သေးသိမ်တတ်ပါလား။

၅၄။ ဘဝကို အမှီအခိုကင်းစွာနဲ့ အပြည့်ဝဆုံး နေပါ။

၅၅။ မတူတဲ့ အမြင်တစ်ခုကနေ တချို့ကိစ္စတွေကို ကြည့်ကြည့်ပါ။

၅၆။ နည်းနည်းလေး သိတဲ့သူဟာ အဖန်ဖန် လုပ်တတ်တယ်။

၅၇။ 'လူတစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုး ရှိတာကို လေးစားရမယ်' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးကို ဆောင်ထားပါ။

၅၈။ အများကြီး မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

၅၉။ လုပ်ကိုင်နေဆဲ အလုပ်ထဲမှာ နှစ်မြုပ်ထားလိုက်ပါ။

၆၀။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စတွေဟာ အခြားသူတွေအတွက် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဝင်စားစရာ မဟုတ်ဘူး။

၆၁။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းနောက် လိုက်မယိမ်းပါနဲ့။

အပိုင်း - ၄

မိမိ၏ စွမ်းအားကို မဖြုန်းတီးပါနှင့်

အလုပ်ကိစ္စများကို ကိုယ့်အတွက် ပိုခက်ခဲစေခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနည်းများ

၆၂။ အကောင်းဘက်ကပဲ မြင်ကြည့်ပါ။

၆၃။ ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်တဲ့ သံသရာထဲမှာ ဝဲလည်မနေပါနဲ့။

၆၄။ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းကို ယုံကြည် စိတ်ချထားပါ။

၆၅။ မိမိရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအပေါ် မိမိ နှစ်မြုပ်ထားပါ။

၆၆။ အပြောင်းအလဲ အနည်းငယ် နေ့စဉ် လုပ်ကြည့်ပါ။

၆၇။ ဒီနေရာ ဒီအချိန် ဒီလူ။

၆၈။ ပြောင်းလဲခြင်း ဆိုတာ လောကနိယာမ၊ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ကြည့်နေသူများဟာ အနာဂတ်နဲ့ လွဲသွားမှာ သေချာတယ်။

၆၉။ အလုပ် ဆိုတာဟာ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။

၇၀။ လုပ်ရန်ရှိသည်များကို မနက်ဖြန် မရွှေ့ပါနှင့်။

၇၁။ လုပ်နိုင်စွမ်းကို ပျိုးထောင်ပါ။

၇၂။ မိမိအပေါ်ရော အခြားသူများအပေါ်ပါ အတင်းအကျပ် မခိုင်းစေပါနဲ့။

၇၃။ သူက ယောက်ျားမို့လို့ သို့မဟုတ် သူက မိန်းမမို့လို့ ဆိုတာကို လွှတ်ချ ထားလိုက်ပါ။

၇၄။ ပညာအရည်အချင်းနဲ့ အလုပ်အရည်အချင်း။

၇၅။ ညပိုင်းအချိန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လျှော့လည်း မတွက်နဲ့၊ အမှတ်လည်း မပေးနဲ့။

၇၇။ ဘေးဒုက္ခကို ရှောင်ကွင်းသွားပါ။

၇၈။ မျက်နှာလို မျက်နှာရ လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇၉။ ရွေးချယ်စရာများကို လျှော့ချပါ။

၈၀။ အလုပ်ကြောင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှုကို ကာကွယ်ထားပါ။

၈၁။ အလုပ်အစီအစဉ် ဆွဲရာမှာ ပိုထိရောက်စည်းလုံးစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ နည်းနာများ လိုပါတယ်။

အပိုင်း - ၅.

အရာရာတိုင်းကို ဖြူရင်ဖြူ၊ မည်းရင်မည်း ဟု မမြင်ပါနဲ့  
သက်သောင့်သက်သာ ဘဝနေနည်းအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ

- ၈၂။ ကံကောင်းတယ်၊ ကံဆိုးတယ် ဆိုတာ လက်တွေ့ဘဝမှာ မရှိဘူး။
- ၈၃။ ကိစ္စတိုင်းဟာ နဂိုကောင်း နဂိုဆိုး မဟုတ်ဘူး။
- ၈၄။ မင်း ရွေးချယ်သမျှအားလုံး အရွေးမှန်တာချည်းပဲ။
- ၈၅။ အခြားသူများရဲ့အသံကို မကြားရအောင် နားပိတ်ထားပါ။
- ၈၆။ နောင်တဆိုတာ ထင်ယောင်မြင်ယောင် တစ်ခုက လွဲပြီး ဘာမှ မဟုတ်ဘူး။
- ၈၇။ ကျရှုံးမှုဆိုတာ ခလုတ်တိုက်မိတာထက် မပိုပါဘူး။
- ၈၈။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန်ကသာ ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရလိမ့်မယ်။
- ၈၉။ မိမိအိပ်မက်ကို ဖက်တွယ်ထားတာထက် မြှင့်တင်ပေးပါ။
- ၉၀။ ခေတ္တအနားယူပါ။ (အထူးသဖြင့်) အလုပ်များလွန်းတဲ့အခါ။
- ၉၁။ ဘယ်သူမှ 'ပုံမှန်' မဟုတ်ဘူး။

၉၂။ အနိုင်ရချိန်များတွင်သော်မှ အခြားသူများကို အထင်မသေးပါနဲ့။

၉၃။ ပဋိပက္ခ မီးပွားကို ငြိမ်းသတ်ပစ်ပါ။

၉၄။ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြောဆိုရုံနဲ့ တစ်ပါးသူကို အနိုင်မရနိုင်ဘူး။

၉၅။ မိမိရဲ့ ရပ်တည်ချက်အချို့ကို လျှော့ပေးလိုစိတ် ထားပါ။

၉၆။ အရာရာတိုင်းဟာ မရှိရာက လာတယ်။

၉၇။ ကိုယ့်ဘဝတာဝန်ဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ကိုယ်တွင်းမှာသာ အဖြေရှာပါ။

၉၈။ လွတ်လပ် ပေါ့ပါးစွာ နေပါ။

၉၉။ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။

### နိဒါန်း

လွတ်ချနိုင်စွမ်း ရှိသူတွေဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့

လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရဘူး။

ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေနဲ့ အဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်နေရမယ်လို့ ခံယူထားသူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ တစ်ပတ်မှာ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ရက်မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်က မိတ်ဆွေများ ရေးတဲ့ စာသားများ၊ ဒါမှမဟုတ် အတင်းအဖျင်းများကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားမနေကြဘူး။

မိတ်ဆွေဖြစ်မှု ဆိုတာ အရေအတွက်ထက် အရည်အချင်းက ပိုအဓိကကျတယ် ဆိုတာ သိတယ်။ သူတို့လုံးဝ မသိတဲ့ သူများရဲ့ အမြင်တွေ၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အရေးမစိုက်တဲ့ အရာမှာ ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။

လွတ်ချနိုင်စွမ်း ရှိသူများဟာ အလုပ်မှာ အာရုံပျက်စရာတွေကို ပယ်ရှားနိုင်ကြတယ်။

သူတို့ဟာ သူများပြောတိုင်း အလွယ်တကူ နားမယောင်တတ်တဲ့ အထွက်ကြောင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အဆုံးအဖြတ်တွေကို စိတ်ထဲ စွဲမသားကြ

ဘူး။ အသုံးမဝင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် မလိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်များ အပေါ်လည်း အားမပြုတတ်ကြဘူး။

သူတို့နဲ့ အရာကိစ္စများ ဘယ်လို ဆက်နွယ်တာလဲ စဉ်းစား တွေးတောပြီးမှသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လုပ်ဆောင်တတ်ကြတယ်။ အခြားသူ များ ပြောတတ်၊ လုပ်တတ်ကြတာဖြစ်တဲ့ သတင်းပလင်းပေါင်းစုံနဲ့ ပြင်ပ ပယောဂများကို လုံးဝနားမယောင်တဲ့ နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။

လွတ်ချနိုင်စွမ်းရှိသူများဟာ သူတို့ရဲ့ နေ့တွေကို (နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ) သက်သောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ရှိကြတယ်။

သူတို့ဟာ ပြီးခဲ့တာတွေအတွက် နောင်တရပြီး စိတ်ဓာတ်ကျမနေသလို ဖြစ် မလာသေးတာတွေကိုလည်း တွေးပြီး ပူမနေဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနား ခံစားမနေတတ်ဘူး။ သူတို့ ထိန်းချုပ်မရတာတွေ၊ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမှာ တွေ၊ အတိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို လွတ်ချနိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်။

ဘာတွေကို လွတ်ချသင့်သလဲ သူတို့ သိကြတယ်။

ဒီလို လုပ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ ကြည်လင်လာတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စများအပေါ် အာရုံထားနိုင်လာတယ်။ ရှုပ်ထွေး ခက်ခဲတဲ့ အရာကိစ္စများကို သေးကျူစေခြင်းဖြင့် ဘဝကို သက်သောင့်သက်သာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းကြတယ်။

ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ မိမိတို့လိုသလို မဖြစ်နိုင်တာတွေ အများ ကြီး ရှိတယ်။ တစ်ပါးသူတွေ၊ အတိတ်တွေ၊ အနာဂတ်တွေ.... ဒါတွေအားလုံး

လွတ်ချလိုက်ပါ။ ဒီကိစ္စတွေက မိမိတို့ စိတ်နဲ့ ခွန်အားကို လုံးပါးပါးစေမယ့် အစား လက်ရှိခဏတာမှာ မိမိတို့ ဘာအကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ် အာရုံစိုက်ကြိုးပမ်းတာ ပိုကောင်းပါတယ်။



ဟိုဂျီဂျာကု hogejaku ဆိုတဲ့ ဇင် စကားလုံးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အရာရာ တိုင်းကို လွတ်ချလိုက်ပါလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ လွတ်ချနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ ဘဝ ဟာ 'ဇင်ဘဝ' ပါပဲ။ ဘဝမှာ ရှိတဲ့ အရာရာတိုင်းလိုပဲ- အလုပ်မှာဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးသား ဆက်ဆံရေးမှာ ဖြစ်စေ- မိမိတို့ လွတ်မချနိုင်တဲ့ အရာမြောက် မြားစွာ ရှိနေတာပါ။ ဘယ်ဟာကို လွတ်ချသင့်ပြီး ဘယ်ဟာကို လွတ်မချရ ဘူးလဲ ဆိုတာကို ဘယ်လို ခွဲခြားမလဲ။ ရှေ့လာမယ့် စာမျက်နှာများမှာ ရှင်းပြ ထားပါတယ်။

ဘယ်လို လွတ်ချရမယ်၊ ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာနဲ့ ဘဝကို အကောင်း ဆုံး ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်က ကူညီနိုင်လိမ့် မယ်လို့ လေးလေးနက်နက် မျှော်လင့်ပါတယ်။

ရှန်မီယိုမာဆူနို



故

心  
着

HOGEJAKU

အပိုင်း - ၁

အလွန်အကျွံပတ်သက်မှု မရှိပါစေနဲ့  
နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးတွင် ခပ်ခွာခွာလေး နေကြည့်ပါ။

၁။ ကိစ္စအတော်များများကို လွှတ်ချကြည့်စမ်းပါ။  
မိမိရဲ့ ဘဝဟာ အရင်ကထက် ကောင်းမွန်လာလိမ့်မယ်။  
မရှိမဖြစ် ဘဝအရည်အချင်းတစ်ခု။

ဘယ်အရာကိစ္စတွေကို လွှတ်ချပစ်ရမလဲ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့  
အချိန်ရောက်ပြီ  
လွှတ်ချကြည့်ပါ ဆိုတာဟာ အပျက်မြင်တဲ့အနက် ရှိတယ်လို့ သင် ထင်  
ကောင်း ထင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဝက်တစ်ပျက် ရောက်မှ လက်လျှော့လိုက်တာ၊ ပြီးဆုံးအောင်  
မလုပ်တာ၊ မတရားမှုကို မသိကျိုးကျွန်ပြုတာ၊ နောက်ဆက်တွဲ ကိစ္စတွေကို  
လျစ်လျူရှုတာ စတာတွေဟာ လွှတ်ချလိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့  
ကိစ္စမျိုးတွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တာဝန်မဲ့မှု ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်ကို သွယ်ဝိုက် ညွှန်းဆိုနေကြတာလို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအဖြစ်တွေမှာလည်း အမှန်တရားအချို့ ရှိကို ရှိနေပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဥပမာများအရ အရာကိစ္စများကို လွှတ်ချကြည့်ပါ ဆိုတာဟာ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်နေတာကိုလည်း ဝန်ခံပါတယ်။

သို့ပေမဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ လွှတ်ချပစ်လိုက်ရင် ပိုအဆင်ပြေမယ့် အရာကိစ္စ များစွာ ရှိနေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သတင်းအချက်အလက်တွေက မိမိတို့အပေါ် အချိန်တိုင်း လွှမ်းမိုးနေတဲ့၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာက တစ်ဆင့် လူတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ ဆက်သွယ်လို့ ရနေတဲ့ ယနေ့ခေတ် ကာလကြီးမှာ အရာရာတိုင်းကို တုံ့ပြန်ဖို့ ဆိုတာ မလွယ်လှပါဘူး။

အရာကိစ္စများကို ဘယ်လို လွှတ်ချရမလဲ ဆိုတာကို လေ့လာသင်ကြားဖို့ ပိုပြီးအရေးပါလာတာ ဒီအတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုလို့ အမှန်တကယ် ရည်ညွှန်းလာရပါပြီ။

မိမိတို့ရဲ့ ဘဝများကို အပြည့်အဝ သက်ရှင်နေထိုင်သွားဖို့ ဘယ်အရာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ဘယ်အရာတွေကို လွှတ်ချထားခဲ့ရမလဲ ဆိုတာ ခွဲခြားနိုင်ဖို့ ယခင်ကာလများကထက် ပိုမိုအရေးကြီးလာခဲ့ပါပြီ။





၂။ တစ်ယောက်တည်း လွတ်ထားလိုက်ပါ။  
 လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် လိုအပ်သော အရည်အချင်းတစ်ခု

အလေးထား ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် စွက်ဖက်မှုတို့ ကြားတွင်  
 သိသာသော ကွဲပြားမှု ရှိနေပါသည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးတစ်ယောက် သောကပင်လယ် ဝေနေတယ် ဆိုရင် သင်  
 ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှု ပေးမလဲ။ အများအားဖြင့် လူတွေ လုပ်လေ့ ရှိတာ နှစ်မျိုး  
 ရှိပါတယ်။

တစ်ခုက သူတို့ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် စကား ပြောပေးတာပါ။

နောက်တစ်ခုက ဘာမှ မပြော၊ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ သူတို့ကို ပစ်ထား  
 လိုက်တာပါ။

ဒီလိုအချိန်မှာ ဘယ်လို တုံ့ပြန်သင့်သလဲ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့

‘စံနည်းလမ်း’ ဆိုတာကတော့ မရှိပါဘူး။ မိမိ မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိတာက ပထမတုံ့ပြန်မှုဟာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းလို့ ယူဆနိုင်ပြီး ဒုတိယတုံ့ပြန်မှု ကိုတော့ အလေးထားမှုတစ်ခုလို့ မြင်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အရာကိစ္စတစ်ခုအတွက် ပူပင်ကြောင့် ကြနေတယ်ဆိုရင် ဒီပူပင်မှုကိုသူတစ်ဦးတည်းခံစားဖို့အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ရပ် လိုပါတယ်။ အခြားသူတစ်ယောက်က သူ့ကို ဟိုဟာလုပ်ပါလား၊ ဒီဟာလုပ်ပါလားလို့ ပြောမှာကို လက်ခံနိုင်မယ့် စိတ်အနေရှိမှာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ စိတ်တက်ကြွလာစေဖို့ အားပေးတာလည်း လိုချင်မှာ မဟုတ်တဲ့အပြင် သောကတွေ ပြောပျောက်သွားအောင် တစ်ခွက်တစ်ဖလား သွားမော့ကြစို့လို့ ဖိတ်ခေါ်ရင်တောင် ကြိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူတို့နေရာမှာ ကိုယ်သာ ရှိရင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ကိစ္စတစ်ခု အတွက် ပူပင်သောကရောက်နေရတာ ကိုယ်သာဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက် လာတဲ့အထိ တစ်ယောက်တည်း နေရတာကို ပိုသဘောကျမိမှာ မဟုတ် ဘူးလား။





၃။ အခြားသူများကို ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။  
မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သူဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

ပထမဆုံး မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲပါ

“ကျွန်မယောက်ျားဟာ ပစ္စည်းတွေ ယူသုံးပြီးရင် နေရာတကျ ပြန်မထားဘူး၊  
ခြေအိတ်တွေ ဆိုရင်လည်း တွေ့ရာနေရာမှာ ချွတ်ထားလိုက်တာပဲ။ သူ  
ကိုယ်သူ သန့်စင်ဖို့အတွက်တောင် လက်လေးတစ်ချောင်း မလှုပ်ဘူး။ အိမ်  
ထောင်သက်တမ်း ဒီလောက် ကြာလာတာတောင်မှ ကျွန်မ သူ့ကို ဘယ်လို  
ပြောပြော သူ့ကိုယ်သူ မပြုပြင်ဘူး။”

အိမ်ထောင်ကျသွားသူများထံက ဒီလိုစကားမျိုး မိမိ မကြာခဏ  
ကြားဖူးပါတယ်။ သူတို့ တကယ် ညည်းညူနေတာလား၊ အများကြားသိ  
အောင် ပြောပြနေတာလား ဆိုတာကိုတော့ ခွဲခြားရ ခက်ပါတယ်။

မိမိ ဒီလို ပြန်ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။

“ခင်ဗျားရဲ့ သည်းခံ ကြိုးပမ်းနိုင်မှုကိုတော့ ကျုပ် ချီးကျူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ အဖော်ကိုတော့ ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို အရှိအတိုင်း လက်ခံထားလိုက်တာက ခင်ဗျား ပိုစိတ်ချမ်းသာပါလိမ့်မယ်”

ဒီလိုအသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ လိုက်ပူပင်နေရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပိုမိုခက်ခဲစေပါလိမ့်မယ်။

ကိစ္စကြီးကြီး၊ ငယ်ငယ် မိမိ ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း အတိအကျ ဖြစ်လာတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ခဏတာအချို့လည်း ရှိကို ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ရရှိလိုက်တဲ့ လိုချင်နေတဲ့ အချိန်ခဏတာဟာ မိမိအတွက်ပါပဲ။

ကိုယ် ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ အခြားသူများကို လွှတ်ချထားလိုက်ဖို့ အချိန်ကျပါပြီ။ ကိုယ့်အတွက် ကိစ္စများကို အဆင်ပြေစေဖို့ရာ မိမိကိုယ် မိမိ ဘယ်လိုပြောင်းမလဲ ဆိုတာကိုသာ အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ အခြားသူများရဲ့ အပြုအမူဟာ ချောမွေ့လာပြီး အရာကိစ္စများ အဆင်ပြေစေမယ့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု အစဉ်အမြဲ ရှိနေမှာ ဖြစ်တယ်။



၄။ လူတွေက မင်းအကြောင်း  
 တစ်ဝက်ပဲ သိစေဦး အဆင်ပြေ  
 ပါပြီ။  
 အမှန်ဆိုရရင် သုံးဆယ် သို့မဟုတ်  
 လေးဆယ်ရာနှုန်း သိနေရင်ကို  
 လုံလောက်ပါပြီ။



ပိုပြီးလက်တွေ့ကျတဲ့ အမြင်ရှိတာ ပိုကောင်းပါတယ်  
 ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ် သူတစ်ပါးကို သိစေချင်၊ ပြချင်သူတွေ အခုတစ်လောမှာ  
 အတော်လေး များလာတာကို သတိထားမိလာပါတယ်။ လက္ခဏာတစ်ခု  
 ကတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ သူတို့ဘဝကို တစ်ခုချင်းစီ အသေးစိတ်က  
 အစ တင်ချင်နေကြတဲ့ အဖြစ်ပါ။

နောက်လုပ်လေ့ရှိတာ တစ်ခုကတော့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ  
 မိတ်ဆွေ အများကြီး (အများစုက အပြင်မှာ မတွေ့ဖူးကြပါဘူး) ရှိကြသူများ

ဖြစ်ကြပြီး နောက်ဆုံးအချိန်အထိ သူတို့ လုပ်သမျှအကြောင်း တစ်ခုချင်းစီကို ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ် မရပ်မနား တင်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်မှု တွေ ပေးကြတာပါ။ ယခုလို အဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်မှုများအပေါ် မိမိ အနေနဲ့ အောက်ပါသတင်းပို့ချက်များလို့ပဲ မြင်မိပါတယ်။

“ငါ့ကို အလေးထား ကြည့်နေပါ- ဒီနေရာမှာ- အခုအချိန်မှာ- နေရာတိုင်းမှာ- ငါ့ကို နားလည်ပေးပါ”

ဒီလိုထက်သန်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို အားမပေးရဘူးလို့တော့ မပြော လိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် တင်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာတိုင်းကိုတော့ ဘယ်သူမှ အချိန်ပြည့် နားလည်ပေးနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ မိတ်ဆွေများကိုလည်း မိမိ အနေနဲ့ အပြည့်အဝ သိနားမလည်နိုင်သလိုပေါ့။

လက်တွေ့ကျကျပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ဝက်လောက် ကိုပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သိကျွမ်း ဖလှယ်နိုင်မယ့် မိတ်ဆွေ အနည်းငယ် ရှိရင်ကို ကံကောင်းတယ်လို့ မှတ်ယူလိုက်ပါ။ သုံးဆယ်၊ သို့မဟုတ် လေးဆယ် ရာနှုန်း အဆက်အသွယ်ရှိနေရင်ပဲ ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းနေပါပြီ။ လူတွေ အများကြီးနဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေး ရှိတယ် ဆိုတာ ဒါကို အရည် အချင်းတစ်ရပ်အဖြစ် တောင့်တ မက်မောတာဟာ လွဲမှားနေတဲ့ ယုံကြည်မှု တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။





၅။ သူတို့က မင်းရဲ့ မိသားစုဝင် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ မင်းနဲ့ သူတို့နဲ့ မတူနိုင်ဘူး။  
 သူတို့က မင်းကို နားလည်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေရင် မိုက်မဲတဲ့ အမှား တစ်ခုပဲ။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်က တစ်ဦးရဲ့ ဘဝနေနည်းအပေါ် အခြားတစ်ဦးက လေးစားသမှု ရှိခြင်းပဲ

သွေးက ရေထက် ပျစ်တယ် ပြောကြတယ်။ အလားတူပဲ မိမိနဲ့ အခြားသူ များရဲ့ ဆက်ဆံရေးထက် သွေးသားတော်စပ်တဲ့ သူများနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုခိုင်မာကောင်း ခိုင်မာနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီစကားပုံက သွေးသားတော်စပ်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မိသားစုနဲ့ မိမိကြားမှာ အလိုအလျောက် သိနားလည်မှု ရရှိသွားပြီလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုဝင်များ ဆိုတာ သူတို့စိတ်နဲ့ သူတို့ကိုယ်ပါ။ သူတို့မှာ

ခြားနားတဲ့ ဥပဓိရုပ်၊ အကြိုက်၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ မတူတဲ့ အမြင်များ ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လုံးဝ စိတ်တူ ကိုယ်တူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ထပ်တူကျဖို့ ကြိုးစားလေလေ မရနိုင်လေလေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်က မိသားစုဝင် ဆိုတာ ဆွေမျိုးဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ မိမိနဲ့ တူမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဦးစီရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုဟန်ကို အပြန်အလှန် လေးစားရပါမယ်။ သူတို့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရပါမယ်။ သူတို့အမြင်များကို အသိအမှတ်ပြုရပါမယ်။ ကိုယ့်အမြင်ကို ရိုက်သွင်းလို့ မရပါဘူး။

မိမိတို့ ကျူးလွန်နိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအချက်ကတော့ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ကိုယ်ထင်ထားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မိတဲ့ မိသားစုဝင်ကို ပြတ်စဲလိုက်ခြင်းမျိုးပါ။ ဒါမျိုးက ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာ ဖြစ်တတ်သလဲ ဆိုတော့ သွေးသားရင်းချာများ ဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှု ရှိကြမှာပဲ ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စဉ် အချိန်မျိုးမှာပါ။ အကြံဉာဏ်ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ မိမိနဲ့ မတူဘူး ( မိမိ မဟုတ်ဘူး ) ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။



၆။ မင်း နားမလည်နိုင်ဘူးလား ၊ လွတ်ချထားလိုက်ပါ။  
 ပျော်ရွှင်မှုသုခ ပြည့်ဝတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်နားမလည်  
 နိုင်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိကြမှာပါ။  
 ဒါဟာလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။  
 ‘သက်လတ်ပိုင်း အိမ်ထောင်ကွဲခြင်း’  
 ဆိုတဲ့ စကားလုံး ခေတ်စားမှု များပြား  
 လာခြင်းက အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာ  
 စေပါတယ်။ စုံတွဲနှစ်ဦး အတူနေရတဲ့  
 နှစ်ကာလတွေ တိုးပွားလာတဲ့အခါ  
 သူတို့ရဲ့ ဆက်နွယ်မှုဟာ မလွဲမသွေ  
 နက်ရှိုင်းလာတတ်တာတော့ မဟုတ်



ပါဘူး။ လက်ထပ်ထားပြီးတဲ့ ဇနီးမောင်နှံများသော်မှ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အချိန် တစ်ဝက်စီ ခွဲပေးမယ် ဆိုရင်တော့ အားလုံး အဆင်ပြေသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နှစ်ဦး ဆက်နွယ်ပေါင်းစည်းမှု မစခင်က လူတိုင်းဟာ နှစ်နှစ်ဆယ်၊ သုံးဆယ်လောက် လုံးဝသီးခြားလွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို နေခဲ့ကြရတာပါ။ တစ်မြို့တည်း၊ တစ်နယ်တည်း၊ တစ်ရပ်ကွက်တည်း နေခဲ့ကြတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနောက်ခံ၊ အကျိုးစီးပွားနောက်ခံ တူကြတာတောင်မှ စုံတွဲများဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ လုံးဝ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနည်းငယ်လေးပဲဖြစ်စေ ဆက်နွယ်မှု ပိုရှိလာစေဖို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။ တစ်ဖက်သူဟာ ဘာကြိုက်တတ်တယ်၊ ဘာတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့ ဝါသနာဟာ ဘာလဲ ဆိုတာတွေကို သိထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီအချက်တွေအပေါ် မိမိအနေနဲ့ စိတ်ဝင်စားလာဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလုပ်နေချိန်မှာ မိမိ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားနေသူရဲ့ ဘက်က ဘယ်လိုရှိမယ် ဆိုတာကိုလည်း တွေးပူမနေပါနဲ့။ ဒီအတိုင်း ထားလိုက်ပါ။ သက်လတ်ပိုင်းအိမ်ထောင်ကွဲမှုကို ရှောင်ရှားဖို့ အဓိကနည်းလမ်းကတော့ မိမိ လက်တွဲဖော်ရဲ့ အရာကိစ္စတိုင်းကို နားလည်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အဲဒီ အစား နှစ်ယောက်အတူတူ လေးနက်စွာ နားလည်နိုင်မယ့် နောက်ထပ် နည်းနာအချို့ကို ရှာတွေ့နိုင်ရင် တော်လောက်ပါပြီ။



၇။ ရုံးအလုပ်မှာ တသီးတခြားရှိနေတာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။  
သိပ်မပတ်သက်လွန်းစေဖို့ သတိပြုပါ။

လုပ်ငန်းခွင်က ဆက်ဆံရေးကို လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်က ဆက်နွယ်မှုများဟာ  
မြဲခိုင် လေးနက်တတ်ပါတယ်။

အလုပ်ခွင်က လူမှုဝတ္တရား  
ဆိုင်ရာ ကိစ္စများဟာ နှစ်လယ်/နှစ်  
အဆုံး မိတ်ဆုံပွဲများမှသည် နှစ်ပတ်  
လည် အပန်းဖြေခရီး၊ စုပေါင်းကွင်း  
ဆင်း ခရီးအထိ ရှိကြတာပါ။ ဒီလိုမျိုး  
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အားလုံး ပေါင်းဆုံ  
စုဝေးကြရာမှာ အသောက်အစားလေး



များလည်း ပါကြတော့ စကားဝိုင်းဟာ အလုပ်မှသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများအထိ လမ်းကြောင်းပြောင်းသွား တတ်ပါတယ်။

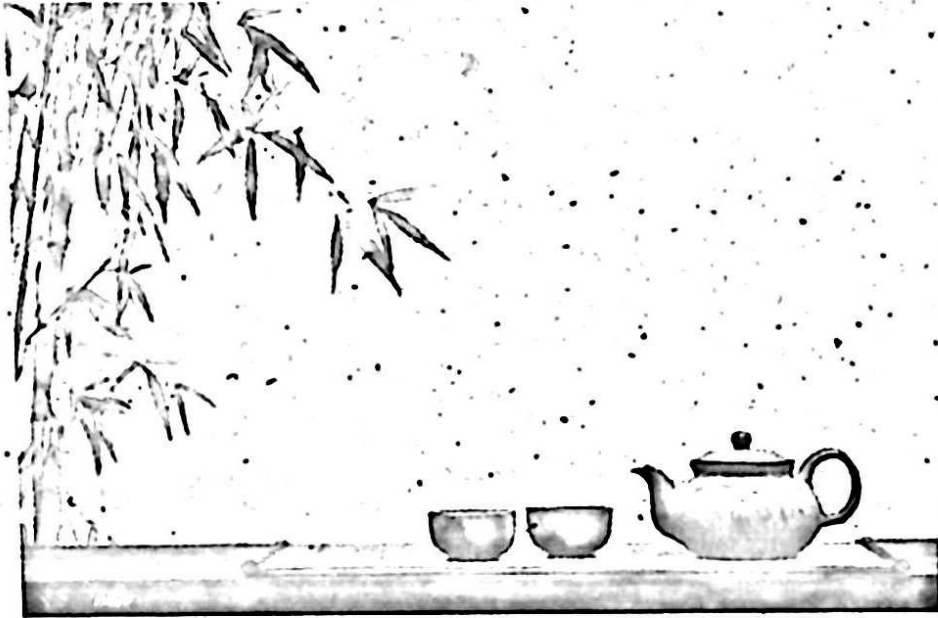
လုပ်ငန်းခွင်မိတ်ဆွေဖြစ်မှုဟာ အတော်ပဲ အကျိုးကျေးဇူး များပါတယ်။ ‘တစ်အိုးတည်း ချက်တဲ့ ထမင်းကို အတူစားကြတယ်’ ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးလိုပဲ အလုပ် အတူတွဲလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆက်နွယ်မှုဟာ ပိုခိုင်မြဲလာတယ် ဆိုတဲ့ အသိ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများကို မစပ်စုချင်၊ မသိချင်ဘဲ ဘေးဖယ်ထားမှသာ လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုမို ချောမွေ့ အဆင်ပြေလာပါလိမ့်မယ်။

အခုကာလကြီးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခပ်ခွာခွာ နေကြဖို့ တောင်းဆိုလာပြီလို့တောင် ပြောလိုရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထဲထဲဝင်ဝင် ပူးတွဲပတ်သက်လာမိရင် အလုပ်ခွင် အနိုင်ကျင့်မှု၊ အထက်အရာရှိ ရဲ့ အကျပ်ကိုင်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု စသည့် ပြဿနာများ ရှုပ်ထွေးလာနိုင်လို့ပါ။

အရေးပါဆုံးဥပဒေသက ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများကို မိမိနဲ့ ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်သူကိုသာ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ အခြားသူများ ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို စပ်စုသူဟာ မိမိ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။ သူတို့ကသာ ပြောရင် ပြောလာပါစေ။





၈။ တစ်ယောက်တည်း သင်းကွဲမဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ဂိုဏ်းဖွဲ့တာမျိုးလည်း  
 မလုပ်မိစေနဲ့။  
 လူအများစုကြီးဟာ ရန်သူမဟုတ်သလို မိတ်ဆွေလည်း မမည်ပါ။

စံပြု ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆက်နွယ်မှုရဲ့ အနှစ်သာရ

လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးများမှာ တစ်ယောက်တည်း သင်းကွဲဖြစ်သွားမှာ  
 ကို အကြောက်ကြဆုံးပါ။ လူတွေအုပ်စုဖွဲ့ကြ၊ မဟာမိတ်ပြုကြတာ ဒီအချက်  
 ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အုပ်စုတစ်ခုဟာ အတူ အုပ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်နေတဲ့အခါ အပြင်သူ၊ ဒါမှ  
 မဟုတ် ရန်သူများကို သူတို့ အုပ်စုထဲကနေ ဆွဲထုတ်ပြီး ဖယ်ရှား သုတ်သင်  
 လိုစိတ် ရှိတတ်ကြစမြပါ။

ဒါပေမဲ့ အခြေခံကျကျပြောရရင် မိမိတို့ရဲ့ အများစုသော ဆက်ဆံရေးမှာ ရန်သူ၊ မိတ်ဆွေရယ်လို့ မရှိကြပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ဦးနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တဲ့အချိန်များ ရှိသလို ထိုသူရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ရောက်သွားတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိကြတာပါပဲ။ တကယ့် လက်တွေ့ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်က ရေလို အပြောင်းအလဲ မြန်လှပါတယ်။

ကိုယ့်နဲ့ စိတ်ထားရော အမြင်ပါ မတူသူကို ရန်သူလို့ မသတ်မှတ်မိဖို့ အမြဲသတိထားရပါမယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရန်သူလို့ သတ်မှတ်လိုက်ပြီးတာနဲ့ မိမိရဲ့ ဟန်ချက်ညီနေတဲ့ စိတ်ဟာလည်း ပျက်ပြားသွားပါပြီ။ ရန်သူ အောင်မြင်မှုရရင် သူ့အတွက် ဝမ်းသာမှု မပေးနိုင်တော့ဘူး။ မနာလို ဖြစ်လာပြီး ထိုသူကို အောင်မြင်မှုကနေ ဆွဲချချင်စိတ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ရန်သူ ကျရှုံးသွားရင် နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ပြီး ပြောဆိုမိပါလိမ့်မယ်။ “သူ ပြုတဲ့ကံ သူ ခံရတာပဲ” ဒီလိုနဲ့ မိမိဟာ စိတ်ထားသေးသိမ်သူတစ်ဦး ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒါကြောင့် ရန်သူ ဆိုတာအစား ယှဉ်ပြိုင်ဘက်လို့ သဘောထားကြည့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ အမြင်ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ နှစ်ဦးကြား အသည်းအသန် ပဋိပက္ခဖြစ်နေရာကနေ ချစ်ကြည်တဲ့ ယှဉ်ပြိုင်မှု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ နှစ်ဦး အပြန်အလှန် အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် မိတ်ဆွေဖွဲ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။





၉။ အခြားသူတစ်ဦးရဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းကို စောင့်ကြည့်မနေပါနဲ့၊  
ပေါင်းစည်းမှု မဖြစ်ဘဲ တွန်းခွာမှု ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သူတို့ကို အမြဲစောင့်ကြည့်နေတတ်တဲ့ သူမျိုးကို လူတွေက  
မနှစ်သက်တတ်ကြဘူး။

ငါ ဒါလုပ်လိုက်ရင် သူက အော်ငေါက်မှာလား။

ငါ ဒီလိုပြောလိုက်ရင် သူမ စိတ်ဆိုးသွားမလား။

လူတစ်ဖက်သားကို စော်ကားသလို၊ စိတ်ဆင်းရဲစေသလို မဖြစ်  
စေချင်ရင် သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးဖို့ အရေးကြီးပါ  
တယ်။

မိမိ စိုးရိမ်မှုက သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအတွက်ပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဒီလို လုပ်လိုက်လို့ ငါ ဘာအကျိုးနည်းသွားမလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တစ်ပါးသူနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိဖို့အတွက် ထိုသူရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတိုင်းကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့အခါ ပုံမှန် သဘာဝ မဟုတ်တော့ဘဲ ကိုယ့်အပေါ် သံသယဝင်လာတာကို ခံရပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။ မတူညီ တဲ့အတိုင်း ဆက်ဆံရပါမယ်။

သီအိုရီအရကတော့ လူဆယ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံရင် တစ်ယောက် ချင်းစီနဲ့ အဆင်ပြေဖို့အတွက် မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းဆယ်ခုနဲ့ ဆက်ဆံဖို့ လိုပါ တယ်။

သို့ပေမဲ့ ဒီလိုလုပ်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်း ပင်ပန်းပါတယ်။ ဟန်ဆောင် လွန်းလို့ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ရင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ဘယ်လိုရှိလဲ ဆိုတာကိုတောင် နှိပ် မသိတော့ဘဲ အခြားသူများကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ ရိုးသားမှုအပေါ် သံသယ ဝင်လာကြပါလိမ့်မယ်။ တစ်သမတ်တည်းရှိတဲ့ စိတ်ရင်းသန္တာန်၊ ဆက်ဆံ နေရတဲ့သူအပေါ် လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲမှု မရှိတဲ့ စိတ်ရင်းသန္တာန်ကသာ စစ်မှန် တဲ့။ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ဆက်ဆံရေး တည်ထောင်မှုမှာ အဓိကသော့ချက် ဖြစ်တယ်။





၁၀။ စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။ ကြားဝင် မစွက်ဖက်ပါနဲ့။  
 သားသမီးများ၊ လက်အောက်ငယ်သားများနှင့် အပြန်အလှန်  
 ဆက်ဆံရေးတွင် သုံးသော နည်း

ရည်ရွယ်ချက်က ကောင်းချင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့  
 စိတ်ရှည်သည်းခံတာက ပိုကောင်းပါတယ်

သူတို့ သားသမီး (ကလေးငယ်) တွေ လုပ်ကိုင်တာ၊ ပြုမူတာတွေအပေါ်  
 သဘောမတွေ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် အချို့မိဘများ မြည်တွန်တောက်တီး  
 တံတံကြ၊ ဝေဖန်တတ်ကြပါတယ်။ အလားတူပဲ အချို့အလုပ်ရှင်များက  
 လည်း သူတို့အလုပ်သမားများကို မခံချင်အောင်ပြောပြီး ညွှန်ကြားချက်  
 တွေ တစ်ချို့တစ်ခု ထုတ်တတ်ကြပါတယ်။ လက်အောက်ငယ်သားတွေရဲ့  
 မကျွမ်းကျင်မှု၊ စည်းစည်းလုံးလုံး မရှိမှုကို သည်းမခံနိုင်ကြလို့ပါ။

ဒီလိုမျိုးလုပ်ရပ်တွေဟာ မိဘမေတ္တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကနေ ပေါက်ဖွားလာတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သားသမီးတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် လက်အောက်ငယ်သား တစ်ယောက်ရဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုတော့ မြေတောင် မမြှောက်ပေးနိုင်ပါဘူး။

စာဖတ်သူလည်း ဒီလို မိဘ/အလုပ်ရှင်မျိုး ဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ မိမိ နားလည်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းချင် ကောင်းပေမဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာမှ မပြောဘဲ စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပါ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မပြောပါနဲ့။ ဒီလိုမျိုး ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် သားသမီး၊ ဒါမှမဟုတ် လက်အောက်ငယ်သားရဲ့ တိုးတက်မှုကိုအားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ဒုက္ခရောက်တော့မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ကျရောက်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပါဝင်စွက်ဖက်နိုင်ပါတယ်။ ညင်သာတဲ့ အကြံပေးစကားများနဲ့ သူတို့ကို အန္တရာယ်ကနေ အသာအယာ ဆွဲထုတ်ပါ။ ရှေ့လျှောက် အကြံဉာဏ် ဆက်လိုသေးတယ် ဆိုရင် စကားကို ထိန်းပြောပါ။ “မင်းနေရာမှာ ငါ ဆိုရင် ငါ ဒီလိုလုပ်လိုက်မယ်...” ပြီးရင်တော့ ရိုးရိုးလေးပဲ စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပါ။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ စကားတွေဟာ ပြောလိုက်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အပြောခံရသူပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်သောက ဖိစီးစေပါတယ်။ လူကြီးမိဘတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အကြီးအကဲ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တာထက် လေ့လာ စောင့်ကြည့်ခြင်းကိုသာ အလေးပေးလုပ်သင့်ပါတယ်။





၁၁။ တစ်ယောက်တည်း နေချိန်များကို အရသာခံပါ။  
 အထီးကျန် ဖြစ်နေတာကြောင့်နဲ့တော့ အခြားသူများနဲ့ မရောနှော  
 လိုက်ပါနဲ့။

ဆိုင်းဂျီ၏ ခြေလှမ်းများနောက် လိုက်ကြည့်ခြင်း

စမတ်ဖုန်းကို လူတကာသုံးကြတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲ ဝင်ရောက်လာချိန်ကစပြီး  
 လူတွေဟာ တစ်ယောက်တည်းနေရမှာ မကြိုက်ကြတော့ဘူးလို့ စာရေးသူ  
 မတွေးမိဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ အခြားသူများနဲ့ အမြဲမပြတ်  
 ဆက်သွယ်မှု ရှိနေပြီး သူတို့ ကိုယ့်ဘေးနားမှာ ရှိနေတဲ့အတိုင်း စကား  
 လက်ဆုံ ကျရတဲ့အရသာကို ယဉ်ပါးလာလို့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။  
 ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်အချိန်ကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သုံးရမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာမှ  
 လုပ်စရာမလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာ နေရတဲ့အချိန် ဖြစ်နေမှာကို သည်းမခံနိုင်ကြ

တော့ပါဘူး။

ဒါဟာ ရှက်ဖွယ်ကိစ္စပါ။ တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့အချိန်ဆိုတာ သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ကိုယ် ရှိနေမယ့် တစ်ဦးတည်းမူပိုင် အချိန် လိုပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ငါဘယ်ကို ရောက်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်ကို ဆက်သွားမယ် စဉ်းစားလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ့်အပြုမူတွေ၊ လောက ကြီးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ ဒါတွေက ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက် မလဲ ဆိုတာတွေကို ဆန်းစစ်လို့ရပါမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် အများကြီးပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခြားသူများ ရှိနေလို့ကတော့ ဒီလို တစ်ယောက်တည်း ဆန်းစစ်နိုင်မယ့်အချိန် မရနိုင်ပါဘူး။

ဟိုးရှေးယခင်ကတည်းက ဂျပန်လူမျိုးများဟာ ပေါကြွယ်ဝတဲ့ သဘာဝဝန်းကျင်ပတ်ဝိုင်းနေပြီး ငြိမ်းချမ်းလှတဲ့ ဧကစာရီကျင့်သုံးမှုကို အမြင့်ဆုံးသုခလို့မှတ်ယူကြတာပါ။ ဟီအိုင်းခေတ်နှောင်းကနေ ကမာကူရာ ခေတ်ဦးပိုင်းအထိ နေခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော် ရဟန်းနဲ့ တန်ကာ (Tanka) ကဗျာ စာဆို 'ဆိုင်းဂျီ (၁၁၁၈-၁၁၉၀)' ဟာ ဒီဘဝနေနည်းအတိုင်း နေခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဦးတည်းရှိနေချိန်က ပေးအပ်တဲ့ သတိတရားနဲ့ ပြန်လည် ဆန်းစစ်နိုင်မှုတွေကို ရရှိဖို့ မိမိတို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုနေရခြင်းဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနေနည်း ရရှိစေမယ့် အခွင့်ထူးတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေပါ တယ်။





၁၂။ မင်း မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လိုမှ မင်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။  
 ငြင်းပယ်ခြင်းအတတ်ကို သင်ယူပါ။

အရာရာတိုင်းကို ငါသိ၊ ငါတတ် မလုပ်ပါနဲ့  
 အထက်အရာရှိဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ငယ်သားဖြစ်စေ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်  
 များ အလုပ်ဝန်ပိနေတဲ့အခါ ကူညီပေးလိုက်ပါ။ ဒါဟာ မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ်  
 ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လည်း အလုပ်များနေချိန် ဆိုရင်တော့ မကူညီပါနဲ့။ ကိုယ်  
 ဘယ်လောက်လုပ်ရဖို့ ရှိတယ်၊ ဘယ်အချိန် အပြီးလုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို  
 တွက်ချက်ပါ။ ပြီးမှသာ အခြားသူကို ကူညီဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ဆိုတာကို  
 ဆုံးဖြတ်ပါ။

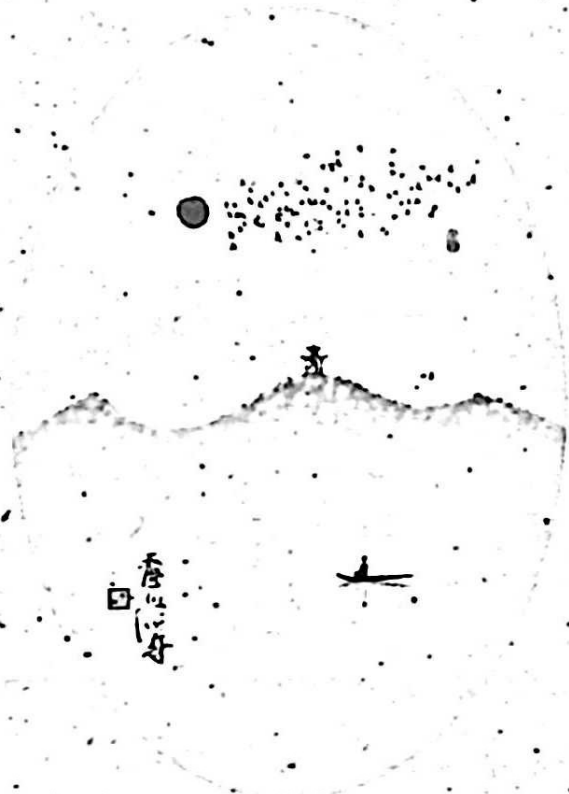
လုပ်ရမယ့် သူ့အလုပ်၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို တွက်ချက်ပြီး မကူညီနိုင်  
 ဘူးလို့ ပြောနိုင်သူမျိုး ရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ မဆုံးမပြ ကူညီ

ချင်သူများလည်း အမြဲ ရှိနေတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများမှာ ဒီလူတွေဟာ သူတို့အလုပ်ကိုတောင် အပျက်ခံပြီး အခြားသူကို ကူညီတတ်ကြတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကိုယ့်ကို သူတို့ ဘယ်လောက်ပဲ အကူအညီ တောင်းတောင်း အကူအညီတောင်းတိုင်း မငြင်းတဲ့သူလို ယူဆလာရင်တော့ အန္တရာယ်ရှိလာပါပြီ။ အချို့သူများကလည်း မိမိကို ဖိသတ်နိုင်လောက်တဲ့အလုပ်တစ်ပုံတစ်ပင်နဲ့ အရှက်မရှိဘဲ အကူအညီတောင်းခံတတ်ပါတယ်။ ဘယ်ကိစ္စမဆို လုပ်ဆောင်နိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် မိမိကို သတ်မှတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုး ကြုံလာပြီဆိုရင်တော့ မကူညီနိုင်ဘူးလို့ ပြောလိုက်ရင် တစ်ဖက်သူက မိမိကို ဘယ်လိုမြင်သွားမလဲ စိုးရိမ်စိတ်ကို လွှတ်ချထားလိုက်ပါ။ ဒီထက်ပိုဆိုးမှာက ကိုယ်ကူညီမယ်လို့ ကမ်းလှမ်းထားတဲ့ အလုပ်ရော၊ ကိုယ် လက်ရှိလုပ်နေဆဲ အလုပ်ရော မပြီးမစီးဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် စေတနာကနေ ဝေဒနာဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်နဲ့ မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုထားဖို့ အရေးကြီးတာ ဒါကြောင့်ပါပဲ။





၁၃။ ကံကြမ္မာအတိုင်း လိုက်နာပါ။  
ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ဘဝ အဆင်ပြေ ချောမွေ့လာလိမ့်မည်။

စဉ်းစားပုံနည်းလမ်းတစ်မျိုး၊ နေထိုင်ပုံနည်းလမ်းတစ်မျိုး၊  
မိမိ၏ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပေါ့ပါးစေလိမ့်မည်

‘ကံတရား’၊ ဒါမှမဟုတ် ‘ကံကြမ္မာ’ ဆိုတာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဆက်နွယ်မှုများ  
နဲ့ မကြာခဏ နှိုးနှွယ်နေတတ်ပါတယ်။ ထိုမျှမက နေ့စဉ်ပြုနေကျ အသေးအဖွဲ့  
ကိစ္စလေးများနဲ့လည်း ပတ်သက်နေပြန်ပါသေးတယ်။ ကံတရားကို မိမိတို့  
ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်လမ်းညွှန်အဖြစ် ထားလိုက်ရင် ဘဝကို အဆင်ပြေ  
ချောမွေ့စွာ နေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိစ္စတစ်ခုက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ရင် “ငါ့ဇာတာမှာ

ဒါ ပါမလာဘူး” လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတော့ ကောလိပ် တစ်ခုကို ဝင်ခွင့်မရတာမျိုး၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက အလုပ်တစ်ခု မရတာမျိုး၊ နှစ်ဖက် အလုပ်သဘောတူညီချက် ပျက်သွားတာမျိုး၊ စီမံကိန်းတစ်ခု ဖျက် သိမ်းလိုက်ရတာမျိုး၊ အစီအစဉ်မကိုက်တာကြောင့် ဖိတ်ကြားမှုတစ်ခုကို ငြင်းဆိုလိုက်ရတာမျိုး၊ ဆန်းကြယ်တဲ့ အချစ်သဘောသဘာဝကို ဘယ် တော့မှ မသိနိုင်တာမျိုး စသည်များပါ။

ဒါတွေဟာ ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမို့ ဖြစ်မလာတာပါလို့ နှလုံး သွင်းလိုက်ရင် စိတ်မလွတ်လပ်သွားပေဘူးလား။ စိတ်ပေါ့ပါး မသွားဘူးလား။

အလားတူပဲ ကံတရားကို အန်တုရင်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် အတင်း လုပ်မယ် ဆိုတာကလည်း ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုကြပါစို့၊ အကျိုးအမြတ်များမယ့် အခွင့်အလမ်းကြီးတစ်ခု ဆိုက်ဆိုက် မြိုက်မြိုက် ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပေမဲ့ မိမိအတွက် စကားလွန်ပြီးသား အခြား အလုပ်တစ်ခုက ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် အခွင့်အလမ်းသစ်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး မိမိရဲ့ ပထမအလုပ်ကို သစ္စာရှိ ဦးစားပေးသင့်ပါတယ်။ အရှုံးနဲ့ အမြတ်လို့ ရိုးရိုးလေး တွက်ချက်ပြီး အရာကိစ္စတွေအပေါ် တန်ဖိုးဖြတ်တာဟာ မှားယွင်း ပါတယ်။ အဲဒီအစား ကံတရားရဲ့ စီရင်မှုအတိုင်း သွားခဲ့တာ မမှားနိုင်ပါဘူး။ အမှန်ဆိုရရင် ဘဝဟာ သူ့ရဲ့ ဖြစ်မြဲသဘာဝ လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားနေ တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။



၁၄။ အရှုံး၊ အမြတ် ဆိုပြီး သာမန်ကာလျှံကာ တွက်ချက်ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့၊  
ဒီလိုတွက်ချက်ခြင်းက အကျိုးများစေမှာ မဟုတ်ဘူး။

အစွန်းနှစ်ဖက်ကိုပဲ ဦးစားပေး စဉ်းစားတတ်သူများအတွက်  
အကောင်းနဲ့အဆိုး၊ အချစ်နဲ့အမုန်း၊ အပျော်နဲ့အပျင်း၊ အလွယ်နဲ့အခက်၊  
အဖိုးတန်နဲ့ အဖိုးမဲ့ စသည်ဖြင့် လူများဟာ တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်ရတော့မယ်  
ဆိုရင် အစွန်းနှစ်ဖက်ကို အဓိကထား စဉ်းစားလေ့ ရှိတယ်။

အထူးသဖြင့် အလုပ်ခွင်မှာ ပရောဂျက်တစ်ခုကို စတင်တော့မယ်  
ဆိုရင် ရင်းနှီးလိုက်ရတာနဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို ချက်ချင်း ချိန်ဆကြည့်တာ  
လုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။ “ဒီအလုပ်က ငါ့ကို နာမည်ကောင်း  
ရစေမှာလား” “ရေရှည်မှာ ငါ့ကို အထောက်အကူ ဖြစ်ပါ့မလား”

မိမိရဲ့ ဆုံးဖြတ်မှုဟာ အရှုံးနဲ့ အမြတ်ပေါ် အခြေခံထားတယ် ဆိုရင်  
အလုပ်ကိစ္စများဟာ ကိုယ် တွေးထင်ထားသလို ဖြစ်မလာတတ်ပါဘူး။ “ဒီ

ပရောဂျက်က သိပ်လွယ်လွန်းတယ်၊ ငါ ကောင်းကောင်းလုပ်ပြရင်တောင် သူတို့ ငါ့ကို ချီးမွမ်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခခံ လုပ်ပေးဖို့ မတန်ဘူး။” ဒါပေမဲ့ အလုပ်ဟာ လွယ်လွန်းတယ် ဆိုတာ အကျိုးအမြတ်အကြီးကြီး ရနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း သုညပဲလို့ အဓိပ္ပာယ်မရပါဘူး။

အခြားတစ်ဖက်က တွေးကြည့်ရင် “ဒါဟာ ကြိုးစားကြည့်ဖို့ ကောင်းတဲ့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပဲ။ ဒီအလုပ်သာ အဆင်ပြေသွားလို့ကတော့ ငါ လခတိုးရင် တိုး၊ ရာထူးတက်ရင် တက်ပဲ” လို့ ပြောနိုင်ပေမဲ့ အလုပ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခန်းကဏ္ဍများစွာ ပါဝင်သည့်တိုင် ထင်သလို ဖြစ်မလာဘဲ လွဲချော်သွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စများစွာ ရှိနေပါသေးတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်က ရလာတဲ့ ဘယ်အခွင့်အရေးကိုမဆို တီထွင်ဉာဏ် သုံးပြီး ကိုယ့်အမြင်အတိုင်း လုပ်ပြလိုက်ဖို့ပါ။ ဒါမှလည်း မိမိ လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ ဒီအထူးအလုပ်လေး တစ်ခု ဟာ တန်ဖိုးထားခံရပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ် ထွက် လာဖို့ သေချာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





၁၅။ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို မခံပါနဲ့။  
 အင်တာနက်မှာ အကျိုးမရှိတဲ့ တိုက်ပွဲတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ ဆိုတာ အသုံးချရမယ့် ကိရိယာတစ်ခု ဆိုတာ မမှေ့ပါနဲ့။  
 သမ္မတကြီးတွေ၊ နိုင်ငံဦးဆောင်တွေတောင်မှ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်ကို ရောက်ရှိ  
 အသုံးချနေကြတဲ့ ခေတ်ပါ။ အသေးအဖွဲ့ အငြင်းပွားမှုလေးများမှသည် နိုင်ငံ  
 တော် အရေးကြီးကိစ္စများအထိ သူတို့အမြင်များကို ဖော်ပြနေကြပါတယ်။  
 ဆိုရှယ်မီဒီယာဆိုတာ သတင်းအချက်အလက်များကို လွတ်လပ်စွာ ဖလှယ်  
 ဖို့အတွက် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်လာတာကို မျက်ကွယ်  
 ပြုလို့ မရတော့ပါဘူး။

သို့ပေမဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ချုပ်ကိုင်ထွမ်းမိုးမှုကို ခံရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်  
 ကို သတိထားနိုင်ဖို့ အကြံဉာဏ်လေး တစ်ခုတော့ ပေးပါရစေ။ ဆိုရှယ်

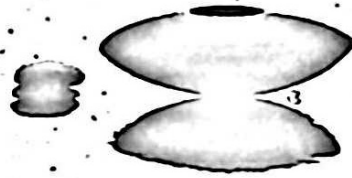
မိဒိယာကြောင့်လူတွေဟာ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့လာကြပြီး တစ်ဖက်သူရဲ မျက်နှာများကို ကြည့်စရာမလိုဘဲနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ငြင်းခုံမှုတွေကို ပိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်ဆောင်လာကြတယ်။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ တိုက်ပွဲ တွေကို ရှောင်ရှားဖို့အတွက် သော့ချက်က ဆိုရှယ်မိဒိယာနဲ့ ခပ်ခွာခွာနေပါ။ အလောတကြီး ဝင်မပါပါနဲ့။

နောက်ထပ် ပြဿနာတစ်ခုက တက်လာတဲ့ သတင်းအချက် အလက်များ ကြားမှာ အမုန်းတရားကို အခြေခံပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးထားတဲ့ သတင်းများ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးပွားလာနေတဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ ဒီကနေ အသရေ ပျက်စရာတွေ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး မတည်မငြိမ်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ များလာပါတယ်။ မိမိတို့အနေနဲ့ ဆိုရှယ်မိဒိယာပေါ်မှာ ဘယ်သတင်းက အတုအယောင် ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပြောရရင် ဆိုရှယ်မိဒိယာ ဆိုတာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့ ကြားခံပစ္စည်း တစ်ခု သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီး အသုံးချတတ်ရပါမယ်။





၁၆။ ရိုးသားနှိမ့်ချပါ  
 ရိုးသားနှိမ့်ချပါ  
 ရိုးသားနှိမ့်ချပါ



ကြွားဝါတတ်တာတွေ ရပ်လိုက်ပါ  
 လူတွေဟာ သတိမထားမိဘဲ အခြားသူတွေကို နှိမ့်ချဆက်ဆံနေကြတယ်  
 လူတွေ ကြွားဝါတတ်ပုံကတော့ အံ့အာချလောက်ပါတယ်။

မဏ္ဍပ်တိုင် တက်ပြုချင်တဲ့ စိတ်ကို တားဆီးဖို့ဟာ ခက်ခဲပါတယ်။  
 ဒီအဖြစ်ဟာ ကိုယ့်ဝန်းကျင်က လူတွေ ကိုယ့်ကို လေးစားလာစေချင်တဲ့ စိတ်  
 ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြသမှုလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ပိုမိုကြွားဝါပြင်လေလေ မရှိသင့်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တရားလွန်  
 ယုံကြည်မှုက အမြစ်တွယ်လေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်