



စာပေလောက စာအုပ်

မိတ်ဖွစ် ဆွေဖွစ်

MAKING FRIENDS

A guide to Getting Along with People



Written and illustrated by

Andrew Matthews

author of the international bestseller 'Being Happy'

ဂျင်မီ မြန်မာပြန်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

စာဖတ်သူများ သို့.

၂၀၀၅ ခုနှစ် ၊ ဇူလိုင်လ ၆ ရက်နေ့တွင် ကျွန်တော် အကျဉ်းထောင်မှ ပထမအကြိမ်ပြန်လည် လွတ်မြောက်လာချိန်မှစ၍ စာရေး ခြင်းဖြင့် အသက်မွေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး စာပေများ ကို ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများ ၌ ရေး သားခဲ့သည်။

ထိုခေတ် ထိုအခါက ကျွန်တော် ၏ နိုင်ငံရေး နာမည် မှာ “ဂျင်မီ” ကို ကလောင်အမည် ဖြင့် သုံးစွဲခွင့် မရှိသော ကြောင့် ကျွန်တော် ၏ အစ်ကို စာရေး ဆရာ မျိုးကိုမျိုးကို ပထမဆုံးလုံးချင်းဝတ္ထုလမင်းဖြူ၏ ကောင်းကင်ထဲမှ အဓိက ဇာတ်ကောင် ဖြစ်သည့် ‘ဘုန်းသုခ’ ကို ကျွန်တော် ၏ ကလောင်အမည် အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

ထိုကလောင်အမည် ဖြင့် ရေး သားခဲ့သော ဆောင်းပါးများ ၊ ကဗျာများ ရှိခဲ့သော်လည်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင် အမှတ်ထင်ထင်ရှိနေသော စာအုပ်မှာ ၂၀၀၇ ခုနှစ် တွင် စာပေလောက စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေခဲ့သော ဘာသာပြန် လူငယ်လမ်းညွှန်မိတ် ဖြစ်ဆွေ ဖြစ်ဆိုသော စာအုပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ယခုအခါတွင် ထိုဘာသာပြန်စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ၏ နိုင်ငံရေး အမည် ဂျင်မီဖြင့် ပြန်လည် ထုတ်ဝေနိုင်ပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူစွာ ဖြင့် စာဖတ်သူများ အား အသိပေး အကြောင်းကြားလိုက်ပါသည်။ နှစ် စက်သလောက် မြည် စမ်းကြပါလေကုန်။

လေးစားလျက်

ဂျင်မီ

စကားဦး

ဘဝမှာ ပျော်စရာအကောင်းဆုံးနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု အဖြစ်ရဆုံးတို့ရဲ့ ဇာတ်မြစ်ကို ကြည့်လိုက်ရင် လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကတော့ ပျော်စရာတွေ သာ ပိုကဲပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု နည်းရလေအောင် အကြံဉာဏ်တွေ နဲ့ မဟာဗျူဟာတွေ ကို ဝေငှထားပါတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှု နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ကြုံတဲ့အခါတိုင်း သင် စဉ်းစားနိုင်ပါစေ။

‘ဒီလူနဲ့ စကားမများ ရင် မဖြစ်တော့ဘူး’၊ ‘ဒီအမျိုးသမီးကို ငါဘယ်လိုပြောရမလဲ မသိဘူး’ ဆိုတဲ့ အရာတွေ ဟာ သင်မသိသေးဘူးတဲ့လူတွေ နဲ့ ဆက်ဆံရေး ကို နည်းလမ်းတွေ ရွေးချယ်နေတာပါ။ ဒီအရာတွေ ကို ကျွန်တော် တို့ တစ်ချက်ကြည့်ကြပါစို့။

ကျွန်တော် တို့ လူတွေ ကို ဘယ်လို ဆက်ဆံရမလဲဆိုတာ အမြဲရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ အများစုဟာ ခုံးရင်းလမ်းကြောင်းနဲ့ ခုံးရင်းပုံစံတွေ အတိုင်းပဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဘယ်သူနဲ့ မဆို စကားပြောလို့ရတဲ့ လူတစ်ချို့ကို သင်သိပါလိမ့်မယ်။

သူတို့ ဟာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် တွေ့ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်နေတဲ့ပုံစံမျိုး သင်အလိုလို သတိထားမိပါတယ်။ ‘ခင်ဗျားတို့ အချင်းချင်းသိတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ’ လို့ သင်က မေးတဲ့အခါ ‘ကျွန်တော် တို့ အရင်က တစ်ခါမှ မဆုံးဖူးပါဘူး’ လို့ သူတို့ ဖြေပါတယ်။

ဒီလို ပြိုင်စံရှားတွေ ကို ကံထူးရှင်အဖြစ် မွေးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု တွေ ကို အသုံးပြုခဲ့တာ ရှင်းပါတယ်။ သူတို့မှာ ထူးကဲတဲ့ အသိအမြင်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အရာကို တိုးတက်အောင် လုပ်ယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

တစ်ချို့အရာတွေ သာ တစ်ယောက် တည်းလုပ်ရင် ပျော်စရာမကောင်းလှပါဘူး။

သင့်ဘာသာသင် ပါတီပွဲတစ်ပွဲလုပ်ဖို့ ကြိုးစားဖူးပါသလား။

ရုပ်ရှင်ကြည့်တာမျိုး၊ ညစာစားတာမျိုး၊ ဖဲကစားတာမျိုး၊ အလုပ်ကို

ကားမောင်းသွားတာမျိုး၊ ပြန်သွားတုန်း ညှိနှိုင်းပေးတာမျိုး၊ အစီအစဉ်တွေ ရေး ဆွဲတာမျိုး၊

ပါတီပွဲတွေ ကျင်းပတာမျိုး စတဲ့ အရာတွေ မှာ သင်သေဘောတွေ တဲ့ လူတွေ နဲ့ အတူလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ပျော်စရာ ဘဝတစ်ခုကို ရင်းနှီးခင်မင်မှု တွေ အပြည့်နဲ့ အရာတစ်ခုကို

ခေါ်တာပါ။ သင်အလုပ်ပြုပွဲသွားတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါမှ မဟုတ် သင့်ငွေ ပျောက်ဆုံးသွားတယ်

ဆိုပါစို့။ ဒါမှ မဟုတ် သင့်ကား ဆုံးရှုံးသွားတယ် ဆိုပါစို့။ ဒီအရာတွေ ကို သင် ခံနိုင်ရည်ရှိရှိ

ရပ်တည်နိုင်မယ်ဆိုတာ သံသယ ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်အရင်းနှီးဆုံး

မိတ်ဆွေတွေ ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရပြီဆိုရင်တော့ ထူးခြားတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်

သွားပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဟာ စိတ်နေသဘောထားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ ကျွန်တော် တို့ အပေါ်၊ အလုပ်အပေါ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု အပေါ်၊

ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေ အပေါ်၊ အရုံးအတွက် တာဝန်ရှိမှု အပေါ်၊ စိတ်ပျက်မှု အပေါ်၊

အပျော်အပါးအပေါ်၊ နာကျင်မှု အပေါ်၊ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ ပဟေဠိအပေါ်တွေ မှာ ကျွန်တော်

တို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပုံကို ဆိုလိုတာပါ။ ပျော်ပျော်ကြီး နေလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ကျွန်တော် ရဲ့

ပထမဆုံးစာအုပ်မှာ ဒီအကြောင်းတွေ ပါပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု တွေ ဟာ ဘဝရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့

ဒဏ္ဍာရီလို့ ကျွန်တော် ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှု ညီမျှခြင်း ပုစ္ဆာထဲမှာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့

အဖြတ်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကတော့ ‘ကိုယ်တိုင်မဟုတ်တဲ့ အခြားလူများ’ ဆိုတာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အဲဒီ အခြားလူများ အကြောင်းကို ရေး ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ

အခြားလူတွေ လို့ ဆိုတဲ့သူတွေ နဲက အတူ ကျွန်တော် တို့ ရယ်ကြမောကြ၊ နာကျင်မှု တွေ

ရကြ၊ အော်ကြ၊ ဆဲကြ၊ ငိုယိုကြ၊ ကြိုးစားကြ၊ အလုပ်လုပ်ကြ၊ ကစားကြ၊ စီစဉ်ကြ၊

ငြင်းခုံကြတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အခြားသူတွေ လို့ ဆိုသူတွေ ကို ကျွန်တော် တို့

နှစ်ခင်ကြ၊ ယုံကြည်ကြ၊ စိတ်ရှည်ကြ၊ အပြစ်တင်ကြ၊ ယုံကြည်ကြ၊ မကြာခဏဆိုသလို

ရှောင်ရှားကြရတာ တွေ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိတ် ဖြစ်ဆွေ ဖြစ်ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေး ဖြစ်လာရပါတယ်။

မိတ် ဖြစ်ဆွေ ဖြစ် ဖွဲ့တဲ့နေရာတွေ မှာ လွယ်ကူတဲ့ ပုံသေနည်းတွေ မရှိပါဘူး။ အခြားလူတွေ ရဲ့ ယုံကြည်မှု ကို ရဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အများ ကြီး ခိုင်မာရမယ်။ စားပွဲသောက်ပွဲတွေ မှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြုမူတတ်ရမယ်။ ဒါဟာ အပေးနဲ့ အယူ ကြားထဲက ညီမျှမှု တစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူမှု နဲ့ အခြားလူတွေ အပေါ် တာဝန်သိမှု ကြားမှာ ညီမျှအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီ နေရာမှာ စေတနာ သဒ္ဓါတရားကောင်းမှု ၊ နားလည်ခံစားတတ်မှု ၊ ဟာသဉာဏ် ရှင်မှု နဲ့ အမြော်အမြင်ရှိမှု တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို အလွှာတွေ နဲ့ တည်ဆောက်ထားတာပါ။ မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုတွေ ပါဝင်တဲ့ အတွင်း ကမ္ဘာဆိုတာ ရှိသလို အလုပ်ရှင်တွေ ၊ ဘဏ်မန်နေဂျာတွေ ပါဝင်တဲ့ အမြင်ကမ္ဘာဆိုတာ ရှိတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို တွေ့ရတတ်တဲ့ တံခါးဝက အရောင် စာရေး လိုမျိုး တခြားကမ္ဘာကလူတွေ ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။

လူတွေ မတူတဲ့အတွက် ကွဲပြားတဲ့ ဆက်ဆံရေး လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ (သင့်ဇနီးကို ဆက်ဆံသလိုမျိုး သင့်အလုပ်ရှင် အကြီးအကဲကို ဆက်ဆံလို့ မရပါဘူး) ဘယ်လိုပဲ ဖြစ် ဖြစ် အလွှာအသီးသီးက လူတွေ နဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်သွားဖို့ တစ်ခုကို ကျွန်တော် တို့ ရှာဖွေရမှာ ပါ။

အရာရာကို အမြဲတမ်း ပြန်သုံးသပ်နေပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေ က သူတို့အပေါ် တုန့်ပြန်တာတွေ ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်ပြီး သေနင်္ဂီဗျူဟာ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီနည်းအတိုင်းပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။ လေးလေးနက်နက် ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ပါ။ ငါဘာတွေ လုပ်နေသလဲ။ ငါ့ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှု ရှိရဲ့ လား။

ခေတ်ဆန်ဆန် ပစ္စည်းအကုန်လုံး ရှိတဲ့ ဖရက်စ်ဆိုတဲ့ လူကို ကြည့်ပါဦး။ အာမာနီ ရုပ်အင်္ကျီ ကာဒင် ဝတ်စုံ၊ ဂတ်ချီလူးဖိနပ်၊ ခရက်ဒစ် ကပ်ပြား လက်ဆွဲဘာဂျာ တစ်လုံးစာ၊

ရွှေလက်ပတ်နာရီတစ်လုံး၊ ကားဂိုဒေါင်ထဲက ပေါ်ရှိပြိုင်ကားတစ်စီး။ ဒါဆို သူဟာ အရာရာကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်နေတယ်လို့ ငြင်းထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖရက်စိတ် ကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်မေးကောင်းမေးနိုင်ပါတယ်။ ‘မှန်ကန်တဲ့အရာတွေ အားလုံးကို ငါလုပ်နေတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဘယ်မှာ လဲ ငါ့မိတ်စစ်ဆွေစစ်တွေ ၊ တိုယိုတာ ကားစုတ်ကြီး စီးနေတဲ့ ဘယ်ရီလိုကောင်ကျတော့ ရယ်မောပြုံးရွှင်လို့၊ ကောင်မလေးတွေ က များ မှများ ပဲ၊ အဲဒါ ဘယ်လိုကြောင့် လဲ’

ကျွန်တော် တို့ဟာ ဖရက်စိတ်လိုပဲ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့မေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးရင်း အကျိုးအမြတ် ရယူနိုင်ပါတယ်။ ‘ငါဟာ ယုံကြည်စိတ်ချရရဲ့လား၊ ငါဘဝမြင့်နေသလား ၊ ငါမိတ်အားငယ်နေသလား၊ ငါကြောက်နေသလား၊ ငါ့ကိုယ်ငါ သိပ်အလေးပေးလွန်းနေသလား၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ရယ်မောနိုင်ရဲ့လား၊ ငါနားထောင်ရဲ့လား၊ ငါ တာဝန်ယူရဲ့ သလား၊ ငါ အရာရာကို သေလောက်အောင် ငြီးငွေ့နေပြီလား။’

မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့အတွက် ပထမဆုံး သင်ခန်းစာ ကတော့ သင်မိတ်ဆွေဖွဲ့ချင်ရင် သင်ဟာ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် အရင် ဖြစ်နေရမယ် ဆိုတာပါပဲ။

အင်ဒရူး မက်သရူး

ဩဂုတ်၊ ၁၉၉၀

သင်နဲ့အခြားသူများ

ကျွန်တော် တို့ အားလုံး ခပ်လန့်လန့်ရယ်။

လူအများ စုဟာ သင့်ထက်ပိုပြီး ကြောက်လန့်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ကို သင် ကြောက်လန့်ဖူးပါသလား။ နှစ် သိမ့်စရာတစ်ခုခု လုပ်တဲ့အတွက် လူအများ အပြားက အေးဆေး တည်ငြိမ်ပြီး စိတ်ချယုံကြည်မှု ရှိပုံနဲ့ ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာပေးပို့လည်း တကယ်တော့ ကြောက်လန့်နေ တာပါ။

ပါတီပွဲတစ်ခုမှာ မာတီနီကို တစ်စုံစီမံသောက်ရင်း သူ့ဘာသာထိုင်နေတဲ့ အမျိုးသမီးလှလှ တစ်ယောက် ကို သင်တွေ့ ပါပြီ။ သင်ကစဉ်းစားပါတယ်။ “ဒီအမျိုးသမီးက သိပ်တည်ငြိမ်တာပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိပုံပဲ” ဒါပေမယ့် ဒီအမျိုးသမီးရဲ့ အတွေ့ကို သင် သိနိုင်ရင်တော့ သင်အံ့အားသင့် သွားပါလိမ့်မယ်။ “ငါ့ဘာသာ ထိုင်နေတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုပြီး လူတွေ က တွေးနေ ကြသလား။ ငါသာ တကယ် စွဲဆောင်မှု ရှိခဲ့ရင် ဘာကြောင့် ယောက်ျား တစ်ယောက် ကို မရသေး တာပါလိမ့်၊ ငါ့ရင်သားတွေ သိပ်သေးလွန်းတယ်၊ ငါ့ညီမလောက်တော့ ငါလည်းသားနားမယ်ထင်ပါ ရဲ့ ၊ ရေချိုးခန်းထဲ သွားချင်လိုက်တာ၊ ဒါပေမယ့် လူတိုင်းက လိုက်ကြည့်နေမလား မသိဘူး၊ အဲဒီ ကောင်သာ ငါ့ကိုလာပြီး စကားပြောလို့ ကတော့ ငါသေပြီ”

“ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူပဲ” လို့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင် သူဌေးကြီးကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ပြော ကြပါတယ်။ သူ ကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ကြည့်ပြီး သူ့ရဲ့ ဗိုက်ရွံ့နဲ့ နားခင်းနီကြီးကို စိတ်ပူနေပါတယ်။ သူ့ကလေးတွေ ကို စကားမပြောနိုင်တာ ဘာကြောင့် လဲလို့ စဉ်းစားနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ လက်စွမ်း လက်စတွေ လျော့သွားသလား။ သူ့ဆံပင်တွေ ကျွတ်ကုန်ပြီလား။ သူ့ငွေတွေ ဆုံးကုန်ပြီးလားဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ဝေဒနာ ခံစားနေရပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ဟာသင်္ကြံ တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့က တခြားလူတွေ ကိုကြည့်ပြီး အတော် ဟုတ်မှာ ပဲလို့ တွက်ချက်ကြသလို တခြားလူတွေ ကလည်း ကျွန်တော် တို့ကို ကြည့်ပြီး အတော် ဟုတ်မှာ ပဲလို့ တွက်ချက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ဟာ တခြားလူတွေ ကို လန့်နေသလို တခြားလူတွေ ကလည်း ကျွန်တော် တို့ကို လန့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ တစ်ခုကို နှစ် အတော် ကြာ လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ အစမှာ အရွယ်တွေ ၊ မော်ဒယ်လ်တွေ ၊ အရောင် ၊ စာရေး တွေ ၊ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ၊ ကုမ္ပဏီ အလုပ်အမှု ဆောင်တွေ ဟာ ခန်းလုံးပြည့်နေတဲ့ လူတွေ ရှေ့ မိနစ် ၃၀ လောက် စကားရပ် ပြောဖို့ အတွေ့ ၊ နဲ့ ကြောက်လန့် ချွေးပြန်နေကြပါတယ်။ အကြောက်တရားရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ရှိတဲ့ အကြောင်းပြချက် ကတော့ “ငါဟာ လောက်လောက်လားလား တော် တဲ့ကောင် မဟုတ်ဘူးလို့ တခြားလူတွေ ထင်သွားနိုင်တယ်” ဆိုတာပါပဲ။

“ငါဟာ လောက်လောက်လားလား တော် တဲ့ကောင် မဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ အတွေ့ ၊ မျိုး လူ တိုင်းမှာ ရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် တို့ သတိရသင့်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှ သိပ်မဟန်ကြပါဘူး။

စိုးရိမ်စိတ်ပူတာမျိုး မဟုတ်ပဲ တစ်ယောက် ကို တစ်ယောက် ကြောက်နေတာဟာ နားလည် မှု လွဲမှာ ၊ တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ သင့်အနီးအနားမှာ ရှိတဲ့လူတွေ က သင့်ကို စကားမပြောတဲ့ အတွက် သင်ကလည်း သူတို့ကို စကားမပြောတာမျိုး ကြုံဖူးမှာ ပါ။ သူတို့က သင့်ကို ပစ်ပစ်ခါခါ နှိမ့် ချနေတယ်လို့ သင် ကောက်ချက်ချပါတယ်။ သင် လမ်းထဲကို ဖြတ်လျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သူတို့က တိမ်တွေ ကို ကြည့်နေပြီး သင် ကတော့ လမ်းခင်းကျောက်ပြားက အက်ကွဲကြောင်းတွေ ကို ကြည့်နေ ပါတယ်။

ဒီလို တစ်နှစ် တစ်နှစ် ကြာပြီး နောက်ဆုံးမှာ သင်တို့ တစ်ယောက် ကို တစ်ယောက် မိတ် ဆက်ရင်း ချက်ချင်း ဆိုသလို မိတ်ဆွေဘဝ ရောက်သွားကြပါတယ်။ သင်က သူတို့ကို “ဟဲလို” လို့ နှုတ်ဆက်ရမှာ လန့်နေပြီး သင့်မှာ ပြန်သစ်ခု ရှိတယ်လို့

တွက်ချက်ထားကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်မှု ရှိတဲ့လူ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချယုံ ကြည်မှု ရှိပုံ ပေါက်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ရေချိုးခန်းထဲဝင်ပြီး သွားတိုက်နေခိုက်မှာ သင့်ကိုယ် သင် အတော် ချောနေပြီလို့ ထင်ပုံပေါ်ပါတယ်။ အရူးမထပါနဲ့။ သင်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ လူအတော် များများ ကို ကြောက်အောင် သင် လုပ်နေပါတယ်။ တခြားလူတွေ ကို ကြောက် လန့်နေရလို့ အိပ်ရေး ပျက်တဲ့ ညတွေ များ ခဲ့ပါတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါကို ရပ်တဲ့ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ ထင်ရာမြင်ရာအစွဲနဲ့ တခြားလူတွေ ကို ပစ်ပစ်ခါခါလုပ်ပစ်ဖို့ သင်ကြုံလာတိုင်း သံသယ အကျိုးခံစားခွင့် ပေးလိုက် ပါ။ သူတို့လည်း ကြောက်လန့်တတ်တာပေါ့။

အကျဉ်းချုံးရရင်

“လူအများ စုဟာ လူမသိ သူမသိ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ ဘဝတွေ မှာ နေထိုင်ခဲ့ကြရတယ်” လို့ သော် ရိုးက ရေး သားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ တစ်ယောက် ချင်းစီမှာ မလုံခြုံမှု တွေ ရှိပါတယ်။ သင့် လိုပဲ လူမသိ သူမသိ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေတတ်သူ တစ်ပြုံတစ်ခေါင်းနဲ့အတူ နေထိုင်ရမှာ မကြောက် ပါနဲ့။

အလေ့အကျင့်

စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိသူ တစ်ယောက် ဟာ အမြဲတမ်းလိုလို အသိနောက်ကျတဲ့ သူ၊ သူမ တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင် သတိထားမိပါသလား။ အဲဒီ လူဟာ လူတွေ ကို အရေး မစိုက်လိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ နှုတ်ကြမ်း လျှာကြမ်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူပါတဲ့ ဝက် အူချောင်းကို အမြဲတမ်း စားနေတာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဆိုးရွားတယ်လို့ မသိတော့တဲ့ လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော် တို့မှာ ရှိတဲ့ စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် တို့ ကို ဘာတွေ အကြံပြုနေပါသလဲ။

ကျွန်တော် မှာ စကားတွေ ပြောပြီးရင်း ပြောနေတဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်

ရှိပါတယ်။ သူမနဲ့ စကားဝိုင်းဖွဲ့ရတာ ဟာ စက်သေနတ်တစ်လက်ရှေ့မှာ မတ်တပ်ရပ်နေရသလိုပါပဲ။ သူမဟာ ထက် ထက်မြက်မြက်ရှိပြီး ပညာ အရည်အချင်းလည်း မြင့်မားသူပါ။ ဒါပေမယ့် လူတွေ ကို ဘယ်လိုထိ ခိုက်မှု ရှိနေတယ်ဆိုတာ သူမ မသိတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူမရဲ့ တစ်ဖက်သတ် ပြောနေတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကြောင့် နာမည် ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားပါတယ်။ ဒီကိစ္စကို သူမသိလာအောင် တစ်ကြိမ် မက ပြောခဲ့ဖူးပေမယ့် သူမ လုံးဝ သဘောမပေါက်ခဲ့ပါဘူး။ လူမှု ရေး ချို့တဲ့နေတဲ့ ကိုယ့်အပြစ်ကို သူမ မသိရှာပါဘူး။

တခြားလူတွေ ကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်တတ်လည်းဆိုတာ ကျွန်တော် တို့သိဖို့ လို အပ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် တစ်ခုခု ပြင်ဆင်ထားရပါလိမ့်မယ်။ “ဒါဟာ ကျွန်တော် အကျင့်ပါပဲ” လို့ ဆင်ခြေတက်မယ် ဆိုရင်တော့ ဘဝအတွက် အတော် လေးပင်တဲ့ နစ်နာမှု တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော် တို့ဟာ အမြဲတမ်း နောက်ကျတတ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော် တို့ဟာ တရားတွေ ဟောပြီး လိုက်ငိုပြနေတတ်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ဆိုးသွမ်းတဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ ကို လူအများ က ပြောဆိုနေကြမယ်ဆိုရင် ဒီပြောဆိုမှု တွေ ကနေ ကျွန်တော် တို့ အကျိုးအမြတ် ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့မှာ ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုတာကို အချက်ပြ နေတဲ့ သဘောသဘာဝ တစ်ခုပါပဲ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခု ကတော့ သင် တကယ် ယုံကြည်တဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ကို ပြောပြပါ။ သင့်ကို ဒေါန့်မာန်နဲ့ မပြောတဲ့ လူတွေ ကို သင်ရှာ ဖွေပြီး “ကျွန်တော် တစ်လုံး တစ်ခဲကြီးရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ” လို့ မေးပါ။ သင့်ကိုယ်သင် တိုး တက်လိုတဲ့စိတ် တကယ်စိတ်ဝင်စားမှု ရှိတဲ့အကြောင်း သူတို့သိပါစေ။ သူတို့အီက အလုံးစုံ ရိုးသား မှု ကို လိုချင်တဲ့အကြောင်း သူတို့ကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ။

အခုလို မေးခွန်းတွေ စကြည့်ပါ။

“ကျွန်တော် စကားအရမ်းများ သလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် အတိုင်းအတာ ထူသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် အရက် သိပ်သောက်သလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် ထွက်သက်အနံ့က ဆိုးသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော့် စကားလုံးတွေ ကြမ်းသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော်၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွန်တော်၊ အဖော်၊ ကျွန်တော့်အိပ်မရတဲ့ ရောဂါ၊

ကျွန်တော်၊ ငွေ၊ ကျွန်တော့်ဘာသာရေး၊ ခုန်ပေါက်လေ့ကျင့်ခန်း စတဲ့အကြောင်းတွေ ကျွန်တော် ပြောပြတာ သိပ်များ လွန်းနေသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော့် စားပုံသောက်ပုံရော ဘယ်လို ရှိပါသလဲ ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် စားတဲ့အခါ ပလုတ်ပလောင်း ဖြစ်နေပါသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် ငြီးငွေ့လွယ်ပါသလား ခင်ဗျာ”

“ကျွန်တော် ဗီရိယာမှာ လွှင့်ပစ်သင့်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ ရှိပါသလား ခင်ဗျာ”

ဒါတွေ ဟာ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ မေးခွန်းတွေ ပါ။ ဒါပေမယ့် သင် သိပြီးသားပါ။ သင့်မိတ်ဆွေ က သင့်ကိုပြောတဲ့ အရာတွေ မှန်သမျှ လိုက်နာရမယ့် တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်တော် သလို ချင့်ချိန်နိုင်ဖို့ အိုင်ဗီယာတွေ ပေးနေတာပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါဦး။ “တခြားလူတွေ က ငါ့ကို ဒါမျိုးချည်းပဲ ပြောနေကြသလား”၊ “ငါ့ဘာသာနေ ငါ့ဘာသာ လုပ်နေတာ ဘာဂရုစိုက်စရာ ရှိမလဲ”

ဒါဟာ တခြားလူတွေ ကို သင်တိုက်ခိုက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် မပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဘာတွေ ဖြစ်နေပြီး သင့်ရဲ့ အပြုအမူတွေ က သင့်ကို ဘယ်လိုဆိုးကျိုးပေးနေတယ် ဆိုတာ သင်သိနေမှပဲ သင် အဆင်ပြေမှာ ပါ။

“ငါ့မှာ ပြန်သစ်စုံစုံ ရှိတယ်၊ အဲဒါ ကတော့ တခြားလူ သန်းပေါင်းငါးထောင်နဲ့ အတူနေ နေရတဲ့ ကိစ္စပဲ၊ ငါက တကယ်ပြည့်ဝတဲ့ လူပါ၊ ဒါပေမယ့် လူတွေ က နားမလည်ကြဘူး” ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး လူအချို့မှာ ရှိကြပါတယ်။

သင့် အားနည်းချက်အပေါ် လူတချို့က စိတ်ရှည်ပေးနိုင်တာတော့ စံပြရမှာ ပါ။ ဒါပေမယ့် သင် ဒါကို အမြဲအားမကိုးပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ရှည်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေမယ့် တခြားလူတွေ က သင့်အတွက် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဝီရိယစိုက်လွန်းတဲ့ အလုပ်အမှု ဆောင်တစ်ယောက် ဟာ ရာထူးနဲ့ လွှဲတတ်ပါတယ်။ သူက အဝတ်အစားကို ဂရုမစိုက်ပဲ ပေပေရေရေ နေတတ် လို့ပါ။ တစ်ခါ မိန်းမလုပ်သူက ဗျစ်တောက် ဗျစ်တောက်ပြော ယောက်ျားလုပ်သူက မိန်းမကို အရေး မစိုက်တဲ့ အိမ်ထောင်မျိုးတွေ □ ကတော့ ကွဲတတ်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုံးရရင်

ထူးချွန်တဲ့ လူတွေ ဟာ ကိုယ်ပိုင်အသိတရား အထူးတလည် ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ တရား ကြောင့် တခြားလူတွေ ရဲ့ ချစ်ခင်မှု ကို ခံရတာ ပါ။ တခြားလူတွေ ကို အကောင်းဘက်က စိုးမိုးနိုင်ဖို့ ကိုယ်ပိုင်အသိတရားမျိုး လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်အောင် လုပ်တာဟာ အားလုံးကို အချစ်ကြီး ချစ်ပြလိုက်တာပါပဲ။

တခြားလူတွေ ကို မချစ်တတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ရမယ်။ သင့်ရဲ့ ကြမ္မာကို တိုးတက် ကောင်းမွန်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒါကို သင်လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် ရေး ထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ဆွေးနွေးပွဲတွေ မှာ လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဆိုထားပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မြင်ရင် ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ လူတွေ အပေါ် ငြိုငြင် လာတတ်ပါတယ်။ ဂျမ်းဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ လက်ထက်ခဲ့တဲ့ ဖရန့်စ်ကို ကြည့်ပါ။ ဖရန့်စ်ဟာ စီးပွား တွေ တိုးမြှင့်တိုးနေတဲ့ အမှု ဆောင် တစ်ယောက် ပါ။ ဂျမ်း ကတော့ ကလေးတွေ နဲ့ အိမ်မှာ ပဲ နေရပါ တယ်။ ဖရန့်စ်က တစ်ဖက်မှာ သူ့ဘဝတစ်ခုကို အောင်အောင်မြင်မြင် ထွင်းထုနေပေမယ့် ဂျမ်းခမျာ တော့ သိမ်ငယ်တဲ့ဘဝကို

ခံစားနေရပါတယ်။ အဲဒီ မှာ ပဲ အေးအတူပူအမျှ ချစ်ခင်ယုယပါမယ်လို့ သစ္စာဆိုခဲ့တဲ့ လူ တစ်ယောက် ကို နေ့ရောညပါ ဂျိမ်း တစ်ယောက် အပြစ်ရှာ လာပါတော့တယ်။ အကြောင်းခံ ကတော့ ဂျိမ်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောမတွေ့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဖရန့်စ် အပါအဝင် တခြားလူတိုင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

တခြားလူတွေ အလုပ်ကောင်းနေချိန်မှာ ဂျိမ်း ကတော့ သိမ်ငယ်သလို ခံစားနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြစ်တွေ ရှာလာတယ်။ ဂျိမ်းအပြစ်ရှာတာဟာ ဖရန့်စ်နဲ့ဘာမှ မဆိုင်ပါဘူး။ သူမရဲ့ ကိုယ် ပိုင် အတွေ့အထင်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ဂျိမ်းအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းသည်ထက် ကောင်း အောင် စ မလုပ်မချင်း သူတို့ဆက်ဆံရေး ဟာ တိုးတက်ကောင်းမွန်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အပြစ်တွေ ပုံချနေမယ်ဆိုရင် တခြားလူတွေ လည်း ကိုယ့်ကို အပြစ်ပုံ လိမ့်မယ်လို့ တွက်ထားပါ။ ဒါဟာ မကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။ အမြဲတမ်း အပယ်ခံဘဝကို စောင့် နေရပါလိမ့်မယ်။

သူ့ကိုယ်သူ အရှုံးသမားလို့ ယုံကြည်နေတဲ့ ဖရက်ကို ကြည့်ပါ။ သူ့ရည်းစား မေရီက သူ့ကို အရှုံးသမား တစ်ယောက် လို့ ထင်သွားမှာ ဖရက် ကြောက်နေပါတယ်။ သူဟာ သူ့အနီးအနားက လူ တွေ လို မအောင်မြင်တဲ့အပေါ် အတော် သည်းမခံနိုင်အောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ သူဟာ အရမ်းဝတယ် ဆိုတာ သိသလို သူ့နှာခေါင်းက အရမ်းကြီးနေတယ်လို့လည်း သူ ထင်နေပါတယ်။ အဲဒီ လို သူ့ ကိုယ်သူ သဘောမတွေ့တာကြောင့် ဖရက်ဟာ လူရာမဝင် သိမ်ငယ်သလို ခံစားလာရပါတယ်။ မေရီက သူ့ထက်သာတဲ့ လူကို ရှာတွေ့ သွားမှာ လည်း သူစိုးရိမ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူဟာ ထစ်ခနဲဆို ပြောတတ်ဆိုတတ်လာပြီး မေရီကို နေ့တိုင်း အပြစ်ရှာလာပါတော့တယ်။ သနားစရာ ဖရက်ဟာ သူ့ပြဿနာတွေ ကိုပဲ တသသလုပ်နေတာကြောင့် မေရီအတွက် တကယ်ဂရုစိုက်ရမယ့် အချိန်တွေ ကုန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ရလဒ် ကတော့ မေရီဟာ အချစ်မခံရသလို ခံစားလာရပါတယ်။ ဖရက်က သူ့ ကိုယ်သူ အဆိုးမြင်နေတာကိုး။ ကျွန်တော် တို့ ရေး ဆွဲတဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူဟာ ညံ့ခွဲလို့ရှိရင် ကျွန်တော် တို့ မိတ်ဆွေတွေ ပါ အမြဲ

ဒုက္ခခံရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်တာဟာ ထောက်ချောက်တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့ထက် ပိုအစွမ်း ထက်သူ၊ ပိုချမ်းသာသူ၊ ပိုသပ်ရပ်သူ၊ ပိုအသိဉာဏ်ရှိသူ၊ ပိုကျော်ကြားသူတွေ အမြဲတမ်း ရှိနေပါ လိမ့်မယ်။ “မင်းအစ်ကိုလို ဘာကြောင့် မတော် ရတာ လဲ” လို့ မိဘတွေ ၊ ဆရာသမားတွေ ၊ ချစ်သူ တွေ က အမြဲပြောတတ်ပါတယ်။ အဖြေ ကတော့ ဒီလိုပါ။ “ငါက ငါ့အစ်ကို မဟုတ်ဘူးလေ၊ ငါသာ ငါ့အစ်ကို ဖြစ်ရင်တော့ သူ့လိုပဲ တစ်ထေရာတည်း ဖြစ်မှာ ပေါ့။”

အချိန်တစ်ခုခုရောက်ရင် ကျွန်တော် တို့ဟာ အခုလို ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ “ငါက သူမတူတဲ့ လူ တစ်ယောက် ပဲ၊ ငါ့ အမေ၊ ငါ့ အိမ်နီးချင်းတွေ လို တခြားလူ တစ်ယောက် ရဲ့ ကာဗွန်စက္ကူခံပြီး ပုံတူ ပွားခံထားရတာ မဟုတ်ဘူး” သင့်အနေနဲ့ အခိုင်အမာ ထပ်ပြီးပြောပါ။ “ငါဟာ ပြည့်ဝတဲ့ လူတစ် ယောက် တော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ငါသိသလောက်နဲ့ အကောင်းဆုံး ငါ လုပ်ကိုင်နေတယ်၊ ကောင်းသထက်ကောင်းဖို့ ငါ လုပ်မှာ ဖြစ်ပြီး အချိန်တစ်ခုအထိတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ လက်ခံထားရမှာ ပဲ”

ဂျမ်းနဲ့ ဖရက်လိုမျိုး ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ ၊ ကိုယ့်မိဘတွေ အပါအဝင် တစ်ဖက်လမ်းက ပစ္စည်းအသစ် အပြိုင်ဝယ်တတ်သူနဲ့ လိုက်တုတတ်နေတာတွေ ရပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ပန်းတိုင်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေ ကို အစားထိုး ချမှတ် ဆောင်ရွက်ပါ။ မနှစ် က ကိုယ့် ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဟာ ဒီနှစ် ဘယ်လို ရှိသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ တိုင်းထွာပါ။ သူများ နဲ့ မနှိုင်း ယှဉ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆီကရတဲ့ တန်ဖိုးအပေါ် ကျေနပ်တဲ့ စိတ်တစ်ခုထားပါ။

ဂျမ်းရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူမကိုယ် သူမ ခံစားနေရတဲ့ အနေအထားကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ ရွေးချယ်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လို တိုးတက်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်မှာ သူမဟာ ကောင်းသထက်ကောင်းတဲ့ အဖော်မွန် တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ ပါ။ ဖရန်ခ်ကို အပြစ်ပြောနေမယ့်အစား သူမအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတာတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ပဲ အောင်မြင် နိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေ ရှိပါတယ်။ အနာဂတ်

အလုပ်အတွက်၊ ပညာဆက်သင်ဖို့အတွက်၊ အဝလွန်နေ တာကို ပိတ်ချဖို့အတွက်၊ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်တွေ အတွက် လုပ်စရာတွေ ရှိပါတယ်။ “တခြားသူတွေ ကို ကျင်းထဲဆွဲချပြီး သင် ကျင်းထဲက ခုန်ထွက်ဖို့ မလုပ်ပါနဲ့” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သူမ ချက်ချင်း သဘောပေါက် သွားပါလိမ့်မယ်။ သင် အပေါ်ကိုရောက်အောင် ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် တွယ်တက်ပါ။

အလားတူပါပဲ။ ဖရက်အနေနဲ့ စုပေါင်းအားထုတ်မှု တစ်ခု လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်မှု လုပ်ရာကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အသွင်ကူးပြောင်းယူပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ သာမည အောင်မြင်မှု ပေါ် အခြေခံရင်း မေရီကို တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ထောက်ပံ့ကူညီရင်း ကိုယ့်ရဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်တွေ ကို တကယ်လက်ခံရင်း ကိုယ့်ကောင်းကွက်တွေ ကိုလည်း အလေးပေး အာရုံစိုက်ပါ။ ဖရက်ရဲ့ ကြည့်လို့ရှုလို့ ကောင်းလာတဲ့ နှာခေါင်းလိုမျိုး ကောင်းကွက် လေးတွေ ပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆက်မပြတ် နှိုင်းယှဉ်နေတာကို ရပ်လိုက်ရင် တခြားလူတွေ ကို တန်ဖိုး ထား ချီးမွမ်းရတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ ပိုလွတ်လပ်လာပါတယ်။ “ဒီအမျိုးသမီးမှာ ဖန်စီဂျက်ကက် ရှိ တယ်၊ နောက်ထပ် ဘွဲ့တစ်ခုရှိတယ်၊ ဆုတံဆိပ်အသစ်၊ ရည်းစားအသစ်ရှိတယ်၊ ဒီအမျိုးသမီးက ငါ့ထက်ပိုတော် နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာလား မသိဘူး” ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုပြိုင်မှု တွေ ကနေ ကျွန်တော် တို့ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပါတယ်။ “မင်းတော် လို့ ငါ ညွှန်းသွားတယ်” ဆိုတဲ့ အပျက်သဘော အယူအဆတွေ ကို ဖျက်သိမ်းပစ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်တာဟာ တစ်လောကလုံးကို လျှောက်ကြွားရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိထားရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ သင့်အားနည်းချက်တွေ ကို သင်သတိ ပြုမိသလို ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ကိုလည်း သတိထားတတ်တဲ့ အကြောင်းပြတာပါ။ အကျိုးရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး ကို မွေ့လျော်နိုင်ဖို့အတွက် သင်ကိုယ်တိုင် သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး မိတ် ဆွေ ဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။

“ငါ့ကိုယ်ငါ သဘောကျရမယ် ဆိုတာကို ခုထိတော့ ငါလက်မခံချင်သေးဘူး”လို့

ဖရက်က ပြောပါတယ်။ ကောင်းပါပြီ။ ဖရက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဦးဆုံး ဘာကြောင့် သဘောကျရ မလဲဆိုတာ အလွန်ရိုးစင်းတဲ့ အကြောင်း နောက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ “သူ့ကိုယ်သူမှ သဘောမကျပဲ၊ တခြား တစ်ယောက် က သူ့ကို ဘယ်လိုသဘောကျနိုင်ပါ့မလဲ” ဒီကိစ္စက နောက်ထပ် ပြန်ပေါ် တိုးပွားစေပါတယ်။

လူတွေ က ဖရက်ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံတဲ့အခါ (က) ဒီလူတွေ ဟာ သူ့ဆီက တစ်ခုခု လိုချင်လို့ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး သူသတ်မှတ်ပါလိမ့်မယ်။ (ခ) သူနဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ချင်တာဟာ ဒီလူတွေ အကြီးအကျယ်မှာ နေပြီလို့ သူ သတ်မှတ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ဖရက်က သူ့ကိုယ်သူ အမြဲဝေဖန် ပြစ်တင်နေပြီဆိုရင် သူဟာ ပြန်သ ကောင်ပဲလို့ သူ့မိတ်ဆွေအားလုံးက သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖရက်ကို ရှောင်ရှားကြပါလိမ့် မယ်။

သူ့အကြောင်း တကယ်ကောင်းကောင်း သိသွားရင် သူ့ကို ဘယ်သူကမှ သဘောကျမှ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ဖရက် စိုးရိမ်တာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားလူတွေ က သူ့ကို ရှောင်ဖယ်ဖို့ အခွင့်မရခင် သူ့ရဲ့ မသိစိတ်နဲ့ လက်ဦးအောင် အဆက်ဖြတ်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသူတွေ ဖြစ်တဲ့ ဘားနတ် ဘာကောင်းဝစ်နဲ့ မေးလိဒရက် နျူမန်းတို့က ခုလို ရေး သားခဲ့ကြပါတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့ လူတွေ ဟာ တခြားသူတွေ ကို ကြည်ညို တတ်ပါတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်လို့ ဆိုတာနဲ့ တစ်ဖက်သားက ကြီးမားသွားပြီး ကိုယ် ကတော့ သေးငယ် သွားပါတယ်၊ အဲဒီ လူ တွေ ဟာ တခြားသူတွေ ကို တပ်မက်လာပါတယ်၊ တပ်မက်တယ် ဆိုတာကလဲ ကွက်လပ်ပြီးပြီး လစ်ဟာနေတဲ့ အတွင်း စိတ်ရဲ့ အရည်အချင်း ကင်းမဲ့မှု ကို သိရှိလက်ခံမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ လူတွေ ဟာ တခြားလူတွေ ကို မချစ်တတ်ပါဘူး၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ကျွန်တော် တို့ အားလုံးရဲ့ နေထိုင်ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့ အာမခံချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်၊ အချစ်မရှိတဲ့လူဟာ အချစ်ကို

မပေးတတ်ပါဘူး။”

ဒုက္ခဝေဒနာလမ်းကို လိုက်တဲ့အခါ

ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူ သိပ်ညံ့နေရင် ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပေး ပြီး ဒုက္ခဝေဒနာသည်ဘဝကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာသည်ဆိုတာ အပြုအမူတစ်ခု လိုပဲ ပေးဆပ်ရတာ တွေ ရှိပါတယ်။

သင်ဟာ အမြဲတမ်း ဒုက္ခဝေဒနာသည် ဖြစ်နေခဲ့ရင် အဲဒီ ဒုက္ခထဲမှာ လုံခြုံမှု တစ်ခု ရှိနေတတ် ပါတယ်။ သင် ဒါကိုသိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြောင်းလဲရမှာ ကိုလဲ ကြောက်နေပါတယ်။ ဖျားနာတဲ့ ဝေဒနာပိုင်ရှင် တချို့က တစ်ခါတလေ ထုတ်ဝန်ခံတတ်ကြပါတယ်။ “ငါနေကောင်းနေရင် ဘာမှ ဆင်ခြေတက်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖျားနေတာပဲ ခပ်ကောင်းကောင်း”

အရှုံးဆိုတာ ကျွန်တော် တို့ကို တစ်နည်းနည်း နဲ့ ချစ်အောင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက် တွေ လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ “ငါသာ အချိန်အတော် အတန် ဆက်ဖျားနေမယ်ဆိုရင် ငါ့မိဘ ငါ့အဖော်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက် ယောက် က ငါ့အတွက် စိတ်မကောင်းတွေ ဖြစ်ပြီး ငါ့ကို စ ချစ်လာမှာ ပဲ။” ဒါပေမယ့် ခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေး တစ်ခုကို သနားတဲ့အပေါ်မှာ တည်ဆောက်လို့ မရတာ တော့ ကံဆိုးတဲ့အချက်ပါပဲ။

ကျွန်တော် တို့ ဘယ်လို ဒုက္ခရောက်နေလဲဆိုတာ ဘုရားသခင် သတိပြု မိဖို့အတွက် စောင့် စားရင်း ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဆက်ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်နေ့နေ့ကျရင် ဘုရားသခင်က မအောင့် နိုင်တော့ဘဲ “အပြတ်လုပ်မှပဲ၊ မင်းခုလို ဒုက္ခရောက်နေတာကို ငါ ဆက်မကြည့်နိုင်တော့ဘူး”ဆိုပြီး ပြောလာမယ်လို မျှော်လင့်နေပါတယ်။ အဲဒီ နောက် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော် တို့အတွက် အရာရာ ကို စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူ တိုးတက်လာတဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ လက်ခံရမယ့် လမ်းကြောင်းမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ထဲက တချို့က ဒီလမ်းကို လက်ခံထားပါ တယ်။ ဒီလို လက်ခံဖို့လည်း အခွင့်အရေး အပြည့်ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုသဘောကျရပါ။

“ဟုတ်ပြီ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အရေး ပါတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ငါသဘောတူလိုက်ပြီ၊ အနည်းဆုံး ငါ့ကိုယ် ငါ ချစ်ရမယ်၊ ဒါပေမယ့် ငါက အရှုံးသမား တစ်ယောက် လို ခံစားနေရတော့ ဒါကို ဘယ်လိုလုပ် ချစ်ရ မလဲ၊ ငါ့မိဘတွေ က ငါ့ကို နှိမ်တယ်ကွာ၊ ဆရာတွေ က သရော်ကြတယ်ကွာ၊ ငါ့ရဲ့ မျက်ပေါက်ကျဉ်း ကျဉ်း မျက်လုံးတွေ ကို ငါ မလိုချင်ဘူးကွာ၊ ငါ့ရဲ့ မညီမညာ သွားတွေ ကို မကြည့်ချင်ဘူးကွာ၊ ဒါဆို ဘာလုပ်ရမလဲ”လို့ သင်ပြောပါတယ်။

ကောင်းပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် လက်ခံဖို့ နီးစပ်လာတာပါပဲ။ လက်ရှိအခြေအနေထဲက သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ချစ်ဖို့တောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရေရှည်ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ဒါပေမယ့် လောင်း ကြေး ကတော့ မြင့်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အလုံးစုံပျော်ရွှင်မှု ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို ခံစားသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့မှု အားလုံး အောင်မြင်ဖို့ ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို လက်ခံထားလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။

“ငါ့ကိုငါ မြှင့်တင်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် ငါ့ကိုယ်ငါ ဆွဲချမလား”ဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုသတ်မှတ်သလဲဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ ဒီအချက်က အရင်ကူညီ ပေးပါတယ်။

သင် ဘယ်သူဆိုတာ စဉ်းစားမိပါသလား

သင်ဟာ သင့်မိသားစုအီက အသံဗလံတွေ ကို အစောဆုံး ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသံဗလံ အများ စု ဟာ အပြုသဘော မဆောင်ပါဘူး။ “အမှိုက်မဖွန့်၊ မင်း ပစ္စည်းတွေ အမြဲကွဲအောင် လုပ်တယ်၊ ပြော ထားရင် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး၊ ငါ့ကို ရူးကြောင်ကြောင် လာလုပ်နေတယ်၊ သိပ်မထူနဲ့ကွာ၊ ကလေးတွေ နော် ငါသတ်ပစ်လိုက်မယ်”ဆိုတာ မျိုးတွေ ပေါ့။ တချို့မိဘတွေ ကတော့ အပြုသဘော မဆောင်တဲ့အရာနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေ ကို မျှမျှတတ သုံးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးအများ အပြား ကတော့

တစ်လမ်းမောင်းပုံစံပဲ မြင်ကြပုံရပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် တို့ကို မိဘတွေ က ချစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်လမ်းမောင်းပုံစံပဲ ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နံရံကပ် စာစောင်သစ်ပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးနဲ့ လျှောက်ရေး ချစ်နေတဲ့ သုံးနှစ် သားအရွယ် သင့်ကလေးကို ချစ်ခင် အလိုလိုက်တဲ့အကြောင်း ဘယ်လိုပြသမလဲ။ အဲဒီ ကလေးက သင့်ပိုက်ဆံ အိတ်ကို မြစ်ထဲပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်စအရွယ် သင့်ကလေးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော် နေမှု အပေါ် သင်ဘယ်လောက်များ ခံစားပေးနိုင်ပါမလဲ။

လူကြီးတွေ များ တဲ့ မိသားစုထဲမှာ ကလေး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကျန်တဲ့လူတွေ အားလုံးက အရာ အားလုံးကို သိနေပြီး သင် ကတော့ ဘာမှ မသိရှာပါလားလို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဖိနပ်ကြိုးချည် တာ၊ ရေအိမ်ဝင်တာတွေ နဲ့ ပတ်သက်လို့ သူတို့အားလုံး သိကြပါတယ်။ သင့်ခမျာတော့ ထပ်တလဲ လဲ ပြောဆိုသင်ပြ ခံနေရတဲ့ ငတုံးလေးဘဝပါပဲ။ အစ်ကိုကြီးတွေ အစ်မကြီးတွေ က သင့် ဘာသာပုံ ဖော်နေတာကို မကူညီကြပါဘူး။ သူတို့က ၆ နှစ် အရွယ်တွေ ။ သင်က ၃ နှစ် သား။ သင့်ကို တုံးလှ ချည်လားလို့ သူတို့ပြောတဲ့အခါမှာ သင်ယုံကြည်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့တွေ အတွေ့အကြုံတွေ ရပြီး လောကအကြောင်း သိနေပါပြီ။ အသက် ၆ နှစ် တောင် ရှိမှန်း။

သင် ကျောင်းစတင်ချိန်မှာ ပြဿနာတွေ သော င်းခြောက်ထောင် ကြုံရပါတယ်။ တခြားလူ တိုင်းက သိနှင့် ပြီး သင်က ဘုမသိ ဘမသိ ဖြစ်နေတာ ထပ်ကြုံရပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ် ပြောဆိုတာတွေ ထပ်ခံရပါတယ်။ သင်မှန်တာကို လုပ်တဲ့အခါ ဆရာတွေ က မသိကျိုးကျွန် ပြု လေ့ရှိပြီး သင်မှာ လို ကတော့ သင့်ကို ဝိုင်းဖိတတ်ကြပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေတွေ ကို သင်ထပ်ကြုံရပါတယ်။ ရှစ်နှစ် ၊ ဆယ်နှစ် အရွယ် ကျောင်းသားဘဝကို လွန်မြောက်တော့ သင် ကြီးကောင်ဝင်စ ပြုလာပါပြီ။ အဲဒီ အချိန်မှာ အရာရာဟာ တကယ့်အခက်အခဲတွေ ပါပဲ။ အရာရာနဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု တွေ ဟာ သိပ်မြန်လွန်းတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် သိပ်နှေးလွန်းတာမျိုးတွေ ကြုံရပါတယ်။ အရာရာတွေ ဟာ သိပ် ကြီးထွားလွန်းတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဘာမှမ ဖြစ်တော့တာမျိုးတွေ ကြုံရပါတယ်။ အသက်ရှင် နေရတာ ပဲ ကသိကအောက် အကြီးအကျယ် ဖြစ်နေရပါတယ်။

အဲဒီ လိုအချိန်မှာ ပဲ သင်ဟာ နေ့စဉ် တယ်လီဗီးရှင်း ကြည့်နေပါတယ်။ TV

ထဲမှာ ပင်ကို အစွမ်းအစရှိပြီး စွဲဆောင်မှု အားကောင်းသူ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းက သူရဲကောင်း သရုပ်တွေ ပြနေတာ သင်တွေ့ ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ ကြည့်လိုက်ရင် အသားအရည်က သန့်လို့ပြန်လို့၊ မျက်လုံးပြူး ပြူးအပြင် သွားတွေ က ညီလို့ညှာလို့၊ ယောက်ျားတွေ ကတော့လည်း အရပ်က ခြောက်ပေ၊ လေး ထောင့်ကျကျ မေးရိုးနဲ့။

လက်မောင်းကြွက်သားတွေ က ဖုလို့ထစ်လို့၊ ဒီလိုလူတွေ နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် နှိုင်းယှဉ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပုံဖော်ထားတဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူဟာ နောက်ထပ် အရေး နိမ့်သွားပြန်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ ဝယ်နိုင်သည် ဖြစ်စေ၊ မဝယ်နိုင်သည် ဖြစ်စေ၊ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေ အကြောင်း ကျွန်တော် တို့ကို အသိပေးနေတဲ့ ကြော်ငြာတွေ ရှိပါတယ်။ “ခေတ်မီသူတိုင်း ခရစ်စတင်း ဒီအောက် သုံးစွဲကြသည်...သိတဲ့အမျိုးသမီးတွေ ဂတ်ချိုကို ဝယ်ကြသည်... ခေတ်ဆန်သူ ယောက်ျားတိုင်း ဂျက်ဂွာကို ဆောင်းကြသည်။” အဓိပ္ပာယ် ကတော့ သင့်မှာ ဒါမရှိဘူးဆိုရင် ခေတ်မီမဟုတ်ဘူး၊ ခေတ်မ ဆန်ဘူးပေါ့။ အဲဒီ ကြားထဲ မိသားစုကကော “မင်းကို ငါတို့ချစ်လို့”ဆိုပြီး အမြဲတမ်း ပြစ်တင်ဝေဖန် နေပြန်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေနေ့တွေ ကျတော့လည်း “မင်းဟာ အကုသိုလ်ကောင်ပဲဆိုပြီး ဘုရား ကျောင်းတက် တရားနာစေခဲ့ပါသေးတယ်။”

ဒီအရာအားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်သိပါသလား။ သိဖို့

အခွင့်အလမ်းတစ်ခုတောင် ရှိပါ့မ လား။ အမေ၊ အဖေ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ သင်္ချာဆရာ၊ အန်ကယ်လ်ရပ်စ်၊ လီဗိုက်စ် စနောက်စ်နဲ့ ဘရန် ဒီဘန်ချ်တွေ နဲ့ သင်လုံးထွေးနေရတဲ့အချိန်မှာ သင့်အရည်အချင်းကောင်းတွေ ပေါ်မလာသေးပါဘူး။ အဲဒီ စံတွေ ကို သင် မပြိုင်ဆိုင်ပါဘူး။ ဆုပ်လည်းစူး၊ စားလည်းရှူး အခြေအနေ တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့ ဝန်းကျင်က လူအများ စုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးလေးစားမှု သိပ်မရှိတာကြောင့် သူတို့ဟာ ကျွန်တော် တို့ကို ဖျက်လိုဖျက်စီး ပြန်လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် တို့ စိတ်ထဲ အဆိုး တွေ ဖြစ်လာပြီး သူတို့ကို ဖျက်လိုဖျက်စီး ပြန်လုပ်ပါတယ်။ သူတို့စိတ်ထဲ အဆိုး တွေ ထပ် ဖြစ်လာပြီး ကျွန်တော် တို့ကို ထပ်ဖျက်စီးပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့အားလုံးရဲ့ စိတ်တွေ ဟာ

အညံ့စားတွေနဲ့ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။ (လေ့လာတွေ့ရှိမှု တစ်ခုမှာ ၁၄ နှစ် အရွယ် ကလေးငယ် ၉၈%ဟာ အဆိုးဘက်ရောက်စေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်မှု တစ်ခုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မုန်းတီးလာပြီး မပြည့်မစုံ မလုံမလဲ ခံစားနေရပါတယ်။)

ကျွန်တော်ဟာ ခပ်ညံ့ညံ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ထားတာကို သိတဲ့အချိန်ကစပြီး တခြားလူတွေ ကို အပြစ်ပုံချရင် မုန်ပါ့မလား

မှာ ပါတယ်။ အရိုင်းစိတ်ကူးတချို့ ဘယ်ကရလာသလဲဆိုတာ သင်သိတဲ့အချိန်ကစပြီး သင် စွန့်လွှတ်လိုက်ပါတော့။ တခြားလူတွေ ကို အပြစ်မဖိုပါနဲ့။ သင့်မိဘတွေ ဟာ သူတို့သိသလောက်နဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးခဲ့ကြတာပါ။ သင့်မိဘတွေ ဟာ သူတို့သိတဲ့ပုံစံနဲ့ အကောင်းဆုံး သင့်ကို ချစ်ခဲ့ ကြတာပါ။ သင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့လက်ခံရရှိခဲ့တဲ့ သတင်းတွေ ဟာ မူမမှန် ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ သင် နားလည်ပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံလောက်အောင် မကောင်းခဲ့ကြဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ ဆီက ဒီသတင်းတွေ ကို သင်ရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ သင့်ကို ဘယ်လိုပြောခဲ့သလဲ ကြည့်ပါဦး။ “မင်း သိပ်မကောင်းပါဘူးကွာ”ဆိုတာမျိုးပါပဲ။ သင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်က အစစ်အမှန် သင့်ဘဝကို စပြီးဂုဏ်ယူတတ်ဖို့ပါပဲ။

“ခဏလေးဗျာ၊ ကျွန်တော်ဟာ တကယ်ပဲ သိပ်အချိုးမကျဘူးဆိုရင် ဘာ ဖြစ်မလဲ”လို့ သင် မေးပါ။ ဟုတ်ပါပြီ။ သင်ဟာ အချိုးမကျဘူးလို့ ထင်ခဲ့ရင် သင့်ကို တခြားလူတွေ ကပြောတဲ့ လူစား မျိုးအ ဖြစ် ဆက်ခံနေရဦးမှာ ပါပဲ။

ဒါဆို ကျွန်တော် ကန့်ကွက်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မပြည့်မစုံနဲ့ အပြစ်တွေ စုပုံနေတယ်လို့ ယုံကြည်ရလောက်အောင် အကြောင်းတွေ ရှိပါတယ်။

က။ အသုံးမကျတဲ့ ကိစ္စတွေ တစ်ပုံကြီး ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့တယ်။

ခ။ လူတွေ ကို စိတ်ပျက်သွားအောင် လုပ်ခဲ့တယ်။

ဂ။ ကျွန်တော် မှာ အမြဲတမ်းလိုလို အရှုံးချည်းပဲ။

ဃ။ ကျွန်တော် သိပ်အချိုးမကျဘူးလို့ ကျွန်တော် သိနေသလိုပဲ။

င။ ကျွန်တော် အစားပုပ်တယ်။

စ။ တစ်ခါတလေ ဒုစရိုက်အတွေ့ :တွေ တောင် တွေ :မိတယ်။

လူသားမျိုးနွယ်ကို လေးစားပါ။ သင့်မှာ အရာခပ်သိမ်း ပြည့်စုံခဲ့ရင် သင်နတ်တစ်ပါး ဖြစ်ပြီ ပေါ့။ သင်ဟာ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေသေးတာကြောင့် အမှာ :အယွင်းတချို့ လုပ်ခွင့်ရထားတာပါ။ ကျွန်တော် တို့လိုပဲ အနည်းအပါး မလုံမလဲ ဖြစ်ခွင့်ရထားတာပါ။

လူတချို့မှာ အကောင်းဘက် ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူတစ်ခု မရှိဘူးလား

ဟုတ်ပါရဲ့ ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ် ကောင်းအောင်လုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ခပ်မြင့်မြင့်လေး အထင်ကြီး လေးစားနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ အထင်ကြီးလေးစားတဲ့ သူတွေ မှာ တောင် မပြည့်မစုံလေးတွေ ရှိတော့ ရယ်စရာတစ်ခုလိုပါပဲ။ မွေးရာပါ အားကစားအစွမ်း အစကို ခပ်ပေါ့ပေါ့လေးရခဲ့တဲ့ နာမည် ကျော် ဘောလုံးသမားက သူ့အစ်ကိုလို ဉာဏ်ရည်ထက်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်ထက်တဲ့ သူ့အစ်ကိုက သူ့ကိုယ်သူ ဆေးကျောင်းတက်နေ ရတာ ကို ဂုဏ်မယူဘဲ အမျိုးသမီးတွေ ချစ်တဲ့ သူ့ညီ ဘောလုံးသမားကြီးလို ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ တစ်ခါ သူတို့နှစ် ယောက် လုံးစိတ်ထဲမှာ ဝမ်းကွဲညီ ချာလီလို သူဌေး ဖြစ်ချင်ပြန်တယ်။ ချာလီကျတော့ သူတို့ လို ဖြစ်ချင်ပြန်ပါသတဲ့။ အဲဒီ လို ကမောက်ကမ လောကကြီးမှာ ကျွန်တော် တို့ နေထိုင်နေကြရတာ ပါ။ မြက်တစ်ခင်းဟာ အခြားမြက်တစ်ခင်းထက် အမြဲပိုစိမ်းပါတယ်။

သူတို့သာ အမြင့်မြတ်ဆုံးလို့ ကြွားဝါသူတွေ ဟာ ဘာတွေ ပါလိမ့်

သူတို့ဟာ စကြာဝဠာ တစ်ခုလုံးရဲ့ ဗဟိုချက်မလို့ ယုံကြည်နေသူတွေ ကို သင်တွေ ဖူးမယ်ဆိုတာ သံသယမရှိပါဘူး။ မာရီလင်မွန်ရိုး၊ ဂျက်ကီအိုနာစပ်၊ အီလီနာရစတို တို့နဲ့ တစ်ထေရာတည်း တူ တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ယုံကြည်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ၊ မိတ်ဆက်ခါခါ ၂၃ စက္ကန့် အတွင်း : သူ့ကိုယ်သူ အမြင့်မြတ်ဆုံး၊ အချမ်းသာဆုံး၊

လိင်ဆွဲဆောင်မှု အရှိဆုံး၊ အသပ်ရပ်ဆုံး ပုံစံ မျိုးပေးတဲ့ ယောက်ျားတွေ သင်တွေ့ ဖူးမှာ ပါ။

လောကကြီးမှာ ချိန်ခွင်လျှာညီဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်း အဲဒီ လူတွေ က သက်ရှိထင်ရှား သက်သေတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝင်ဆိုတဲ့ အရာက လူတွေ ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ “တယ်တော် တဲ့ ငါပါလား” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပေါ်ယံ ယုံကြည်မှု တွေ နဲ့ ပြည့်နေတဲ့ လူတွေ ရဲ့ ပါတီပွဲတွေ တက်ပြီး အဆောင်အယောင်တွေ ကိုသာ အမြဲတမ်း လက်ခံ ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့ လူ တွေ ဟာ လမ်းပျောက်နေတဲ့ လူတွေ ပါ။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြည့်ဝတယ်လို့ တကယ်ယုံကြည်နေသူတွေ နဲ့ သူတို့သာ ဘယ်လောက် တော် တဲ့ အကြောင်း ကျွန်တော် တို့ကို အမြဲပြောနေသူတွေ ဟာ တကယ်တော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှစ် သိမ့်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သိပ်အကဲခတ်လွန်းတာကြောင့် အားနည်း ချက် တစ်ခုခုကို ဝန်ခံရမှာ ကြောက်နေကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှု တွေ အကြောင်း ကြော်ငြာတာတွေ ရပ်သွားတာနဲ့ သူတို့ရဲ့ အ ဖြစ်မှန်တွေ ပေါ်လာမှာ ကို စိုးရိမ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ အသက်ရှိနေသရွေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်နေရမှာ ပါ။ ဒီလို ချစ်ခင်တာ ဟာ ကြားဝါတတ်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်သွားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူမသိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တစ်ခု တည်ဆောက်တာပါ။ ရယ်ရယ်မောမော ပျော်ပျော်ပါးပါး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ် ယူလေးစားမှု တစ်ခု တည်ဆောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်း :ပိုင်း စိတ်တည်ငြိမ်အောင် တည် ဆောက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး လေးစားမှု ဆိုတာ အတိမ်းအစောင်းမခံတဲ့ အရာတစ်ခုပါပဲ။ ဒီလို အထင်ကြီးလေးစားမှု သိပ်နည်းလွန်းရင် ဒါမှမဟုတ် သိပ်များ လွန်းရင် သင်ဟာ အထီးကျန် ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်းမွန်းသိအောင် ဘယ်နည်းကို သုံးရမလဲ

က။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုင်းယှဉ်မှု တွေ ရှောင်ရှားရင်း ခ။

အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး အောင်မြင်လောက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ သတ်မှတ်ရင်း ဂ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုသက်ညှာသွားရင်း နောက်ထပ်တစ်ခုခု ကျွန်တော် တို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင် ဂရုတစိုက်လုပ်တဲ့ အရာတွေ ကို မှတ်သားထားပါ။ အမြဲတမ်း
သင့်ကိုယ်သင် တိတ်တ ဆိတ် အားပေးပါ။ ကျွန်တော် တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ ကို
ကူညီဖို့အတွက် တစ်နေ့တာလုပ်စရာ တွေ တစ်ရာလောက်ရှိပါတယ်။ သင်ပြုံးပြတဲ့အခါ
နားထောင်တဲ့အခါ တစ်ယောက် ယောက် ကို အဖျော်ယမကာတစ်ခု တိုက်တဲ့အခါ၊ ကလေးကို
ကျောင်းသွားကြိုတဲ့အခါ၊ ကတ်ပြားတစ်ပြား ပို့တဲ့ အခါ၊ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ကို
စာအုပ်တစ်အုပ် ငှားတဲ့အခါ စတာတွေ မှာ သင် ဂရုတစိုက် လုပ် ပေးပါတယ်။ တစ်စုံ
တစ်ယောက် သင့်ကို လမ်းမှာ တားပြီး “ဒီနေ့အတွက် ကမ္ဘာကြီးကို ဘာကူညီခဲ့ ပြီးပြီလဲ”လို့
မေးတဲ့အခါ ဒီစကားတွေ ဟာ စိတ်ထဲရိုက်ခတ်ပါလိမ့်မယ်။ “သူများ တွေ လိုပဲ ငါ လုပ်နေ
တာပေါ့”လို့ ပြောပြီး အလွယ်တကူ မေ့ပစ်လိုက်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အထူးပုဂ္ဂို
လ်တွေ လည်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ လူတွေ ဟာ သင်ကိုယ်တိုင်
ပါဝင်ကူညီတဲ့ အရာတွေ ကို ဈေးလျော့သွားအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

“တစ်ယောက် ယောက် ထက် ပိုပြီး ငါ ဘာမှ မတော် ဘူး”လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မကြာခဏ ပြောတတ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးလိုက် စမ်းပါ။
ခေါင်းကိုမော့ပြီး စိတ်တွေ မြှင့်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီ နည်းနဲ့ အောင်မြင်မှု တွေ ပိုရဖို့ စတင်ပါ။

ကျွန်တော် တို့အားလုံးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ရှိတယ်

လူအများ စု လေးစားကြည့်ညှိတဲ့ လူ့အရည်အသွေးတွေ ဟာ ဘာတွေ လဲလို့
တစ်ယောက် ယောက် ကို မေးကြည့်ပါ။ ရိုးသားမှု ၊ ပြတ်သားမှု ၊ သတ္တိရှိမှု ၊ တာဝန်ခံမှု ၊
မဆုတ်မနစ်ဖွဲ့ရှိမှု ၊ အလေးထားတဲ့ အကူငှါရှိမှု ၊ သဘောကောင်းမှု နဲ့ စာနာတတ်မှု တို့
အပါအဝင် စာရင်းတစ်ခုကို သင်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာရင်းကို သေချာအနီးကပ် ကြည့်တဲ့အခါမှာ တစ်ခုခု သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။
သင်မွေး ဖွားစဉ်က ဒီအရည်အသွေး တစ်ခုမှ မပါခဲ့ပါဘူး။ သင်ရရှိအောင် လုပ်ယူရပါတယ်။

သတ္တိရှိဖို့၊ ရိုး သားဖို့၊ ဂရုတစိုက်ရှိဖို့ဆိုတာ မွေးရာပါမဟုတ်ဘဲ သင် ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ် တကယ်ရှိရင် သင် ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေ ဟာ ကံကောင်းထောက်မပြီး ရခဲ့တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို အဖိုးတန်တဲ့အရာတွေ ဟာ သင့်အတွက် လောက်လောက်လားလား အရေး ပါတယ်ဆိုရင်တော့ သင် ရအောင် လုပ်ယူပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ တောင် ကံကောင်းထောက်မလို၊ ရခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ မွေးရာပါတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ရအောင် လုပ်ယူခဲ့ရတာ ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားစရာ မကောင်းပေဘူးလား။ သင့်ရဲ့ မွေးရာပါဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဟာ ဘဝပုံစံတွေ အပေါ် အတော် အသင့်ပဲ ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ အများ ကြီး ပိုအစွမ်းထက်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်တွေ ရှိရပါတယ်။ ပိုပြီးကြီးထွားဖို့၊ ပိုပြီး အားကောင်းဖို့၊ ပိုပြီး နားလည်ဖို့၊ ပိုပြီး ပြတ်သားဖို့ အတွက်ဆိုရင် အခုပဲ စတင်နိုင်ပါပြီ။ သင် အလေးထားဖို့တော့ လိုပါ တယ်။ သင် တိုးတက် ပြောင်းလဲလာတဲ့ အချိန်ကျရင် သင့်ကိုယ်သင် ပုံဖော်ထားတဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူလည်း ပြောင်းလဲ သွားပါလိမ့်မယ်။

လောကဆိုတာ မှန်တစ်ချပ်ပါပဲ။ လူတွေ နဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာများ စုဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ ရဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ဟာ တခြားလူတွေ ကို သွားပြောင်းလဲခိုင်းလို့ မရပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ် ကူး အကြံတချို့ကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်မှ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး တွေ ဟာ အလိုအလျောက် တိုးတက်လာပါတယ်။

တစ်ယောက် ယောက် ကို စောင့်တဲ့အခါ
ကျွန်မဆီကို လိုက်လာပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် လုပ်ပေးမယ့်သူ
တစ်ယောက် ယောက် ကို ကျွန်မစောင့်နေတာပါ။

မေရီဟာ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အထီးကျန်နေပါတယ်။ သူမ ဘဝဟာ ဗရုတ်ဗရက်

ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဘဝတစ်ခုလို့ ခံစားနေရပါတယ်။ “ကျွန်မကို သဘောကျတဲ့ လူ တစ်ယောက် ယောက် များ တွေ ခဲ့ရင် ကျွန်မ စိတ်ချမ်းသာမှာ ပဲ”လို့ သူမကိုယ် သူမ ပြောနေပါတယ်။ မှားပါတယ်။

သင့်ဘဝက ဗရုတ်ဗရက် ရှုပ်ထွေးနေပြီဆိုရင် ပျော်ရွှင်တည်ငြိမ်တဲ့ လူတွေ က သင့်ကို ရှောင်ကြည်ကြမှာ ပေါ့။ ဒီလူတွေ ဟာ တကယ် ပျော်ရွှင်တည်ငြိမ်တဲ့ လူတွေ ကိုပဲ ရှာမှာ ပေါ့။ မေရီ ဒုက္ခရောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန်မှာ သူမ ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ လူတွေ ကတော့ ပြန်သကြီး ကြီးမားမားရှိတဲ့ လူတွေ ကိုပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆို သူတို့မှာ ဒုက္ခနှစ်ဆ ရသွားကြပါလိမ့်မယ်။

ချစ်သူရဖို့ စောင့်စားတဲ့အခါမှာ လည်း အလားတူ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ဟာ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သပ်သပ် စစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။ “ငါ့ကို တကယ်ချစ်ပါကွာ၊ ဒါမှ ငါ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ မကြိုးစားတော့မှာ” လို့ သင့်ကို ကျွန်တော် က ပြောပြီဆိုရင် တင်းမာတဲ့ဆက်ဆံရေး တစ်ခု အစပျိုးလိုက်တာ သေချာပါတယ်။

တခြားလူတွေ ဟာ ကျွန်တော် တို့ကို ပိုပြီးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ဘဝကို အရင်ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရောက်တော် မူပြီး အရာရာကို ဖြေရှင်းပေးမယ့် လူကို စောင့်စားရတဲ့အခါ စိတ်ပျက်စရာတွေ ကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။

သူတို့ ရောက်မလာဘူးဆိုရင် ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ပါတယ်။

သူတို့ ရောက်လာပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ လိုချင်တဲ့ပုံ မဟုတ်တဲ့အခါ ပိုလို့တောင် စိတ် ဓာတ်ကျရပါတယ်။ “မင်းတို့ပဲ ငါ့ကို ပျော်အောင်ထားမယ်ဆို”လို့ အပြစ်ပြောရပါတော့တယ်။

ပြည့်စုံ တည်ငြိမ်တဲ့ ဆက်ဆံရေး တွေ ကို သဘောကျသူတွေ ဟာ မျှတတဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ သူတို့ဟာ ကွက်လပ်အဖြည့်ခံဖို့ တစ်ယောက် ယောက် ကို မရှာဖွေပါဘူး။

သူတို့ပင်ကိုတန်ဖိုးကိုပဲ အသိအမှတ် ပြုပါတယ်။ သီချင်းတွေ ရုပ်ရှင်တွေ ထဲမှာ

တော့ “မင်း ကိုတွေ .တဲ့အချိန်ထိအောင် ငါဘယ်သူမှ မဟုတ်ခဲ့ဘူးကွယ်”လို့ ဆိုကြပါတယ်။
ဒါပေမယ့် လက် တွေ .ဘဝမှာ ဆိုရင် ဒါဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့ အခြေအနေ မဟုတ်ပါဘူး။
အရင်ဆုံး သင်ဟာ တစ် ယောက် ယောက် ဟုတ်နေရပါမယ်။ တစ်ယောက် ယောက် ရဲ့
တစ်ဝက်တစ်ခြမ်း ဖြစ်ရတာ ဟာ မ ကောင်းပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တစ်ခုလုံးဟာ သင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆို ကျွန်တော် ဘာလုပ်မလဲ

မေရီဆီကနေ ကျွန်တော် တို့ သင်ခန်းစာ ယူကြရအောင်။ မေရီဟာ အထီးကျန်၊
စိတ်ဓာတ်ကျရှောင်ဖယ်တာကို ခံရပြီး လူတွေ က သူ့ကို ဘာကြောင့် မရောတာလဲဆိုတာ
သူမ နားမလည်ပါဘူး။

သူမ မျက်စိလည်ပြီး နားမလည်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူမကို ခေါ်မလားဆိုပြီး
အမြဲ စောင့် နေတတ်တယ်။ တစ်ခုခု လုပ်ပေးမလား၊ တွေ့ .ဆုံဖို့ ချိန်းပေးမလား၊
တို့ဆီလာပါကွာလို့ ချော့မော့ ခေါ်ယူလေမလားဆိုပြီး သူမစောင့်စားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး
ချော့မော့ရတဲ့ အလုပ်ကို လူတွေ ကပြီးငွေ.တတ်ပါတယ်။ လူတွေ လိုချင်တာက
စိတ်အားထက်သန်မှု ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ဘဝထဲမှာ နေထိုင်ရှင်သန်ဖို့ အသင့်ရှိတဲ့အကြောင်း တခြားလူတွေ
သိအောင် သင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့အတွက် ပထမဆုံး ခြေလှမ်း ကတော့ သင်
အပြင်ကိုထွက်ပြီး လူ တွေ ကို တွေ့ .ဆုံလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိဖို့ပါပဲ။ TV နဲ့ ရေခဲသတ္တုကြားထဲမှာ ပဲ
လမ်းလျှောက်နေတဲ့ လူတွေ ကိုတော့ သင် မတွေ့ .ဆုံပါနဲ့။

မေရီသာ စလုပ်မယ်ဆိုရင် လူတချို့ဆီကို ဖုန်းဆက်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ “ဟေး
ကယ်ရင်း၊ မင်းငါ့ကို သတိမရဘူးဟုတ်၊ ဒါတောင် ငါလမ်းတစ်ဖက်ခြမ်းမှာ နေတာနော်၊ မင်း
ပီဇာတစ်ခု လောက် ထွက်မစားချင်ဘူးလား”၊ “ဟေးတက်ဒါ၊ ဒီစနေ တနင်္ဂနွေကျရင်
လျှောက်ပတ်သွားတာ မျိုး၊ လေ့လာရေး လုပ်တာမျိုး၊ ဂလိုက်ဒါစီးရင်း အချိန်ဖြုန်းတာမျိုးတွေ
လုပ်မလားလို့ ငါစဉ်းစားနေ တာ၊ မင်းရော ငါနဲ့ လိုက်မလား”

ရှက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်မှု (သို့ မဟုတ် မာန်မာန ထောင်လွှားမှု)ကို

အောင်နိုင်ထားသူတွေ ဒီကမ္ဘာ ကြီးမှာ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ အတွေ့ အကြုံအသစ်တွေ ရှိထားသူတွေ လည်း ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှု တချို့၊ မိတ်ဆွသစ်တချို့ ရှာဖွေဖို့ အစီအစဉ် ရှိမယ်ဆိုရင် ကြားပေါက်ဝင်လာတဲ့ ထိုး နက်ချက်တွေ ၊ နိမ့်ပိုး ကျဆင်းသွားမှု တွေ ကို ခံနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ မပြတ် ကြိုးစားအား ထုတ်ပါ။ ဆုလာဘ်ကောင်းတွေ ရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ညစ်တာကို ရှောင်ရှားဖို့ဆိုရင် ပြန်ပြီးရလိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားပြီး အပေါင်း အသင်း မလုပ်ပါနဲ့။ တခြားသူက မတောင်းဆိုပေမယ့် ကိုယ်က ကူညီလိုက်ပါ။ ဒါဆို သင်ဘယ် တော့မှ စိတ်မညစ်ရတော့ပါဘူး။ လူတချို့က တုံ့ပြန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေ အပေါ် မျှော်လင့် ချက်မထားပဲ ကူညီချင်လို့ ကူညီတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် လူတွေ က တုံ့ပြန်စဉ်းစား အခွင့်အရေး မပေးလည်း သင် ကြေကွဲစရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ တရားမှုတမှု မရှိလို့ မဖြစ်အောင် တကယ်ရှိနေပါတယ်။ သင်ကသာ ကရုတစိုက်နဲ့ ချစ်ခင်မှု ကို ပြသနေလိုက်ပါ။ ကောင်းတဲ့အရာတွေ က သင် ထင်ထားတဲ့အချိန် မဟုတ်ရင်တောင် သင့်ဆီကို တုံ့ပြန် ရောက်ရှိလာ မှာ သေချာပါတယ်။

အကျဉ်းချုံးရရင်

ကျွန်တော် တို့တစ်ယောက် တိုင်းဟာ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ် အသိအမှတ်ပြု ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားမလားဆိုပြီး တခြားသူတွေ ကို အားမကိုးပါနဲ့။ အဲဒီ အခြားသူတွေ က တန်ဖိုးမထားခဲ့ရင် သင်ပဲ စိတ်ညစ်ရပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ပြည့်ဝတဲ့ လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် တခြား တစ်ယောက် ယောက် နဲ့ ဆက် ဆံရေး တစ်ခုမှာ ပါ ပြည့်ဝအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ လို မဟုတ်ခဲ့ရင်တော့ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံ ရေး ဟာ အချည်းအနှီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် တစ်ယောက် ထဲ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အတွက် သင့်ကို ချစ်တဲ့ကြိုက်တဲ့ လူ တစ်ယောက် ကို ရှာရမယ်ဆိုရင် အလကားပါပဲ။ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မထားပဲ သင့်ရဲ့ ရင်းနှီးခင်မင်မှု ကို ပေးဖို့ အတွက်သာ တစ်ယောက် ယောက် ကို ရှာဖွေပါ။

လူသစ်တွေ ရှာဖွေပြီး မိတ်ဆွေသစ်တွေ ဖွဲ့ချင်တယ်ဆိုရင် စတင်လှုပ်ရှားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အလေးပေးလွန်းတဲ့အခါ

နှစ် ပေါင်းအတော် ကြာကြာ မုတ်ဆိတ်မွေးထားခဲ့တဲ့ ဂျွန် တစ်ယောက် ဒါတွေကို ရိတ်ပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါပြီ။ သူ့ရိုးတိုးရှန့်တန့်နဲ့ ပြောင်းလဲတော့မယ်လို့ ဆိုပေမယ့် “ငါ့မိတ်ဆွေတွေ နဲ့ အလုပ်ကလူ တွေ အားလုံး ဘာပြောကြမလဲ မသိဘူး၊ ငါ့မျက်နှာကြီးကို ဝိုင်းနောက်နေကြမလား”ဆိုပြီး စဉ်းစား မိနေပါတယ်။

လအတော် ကြာကြာ စဉ်းစားပြီးမှ ဒီအမွှေးအမှင်တွေ ကို ရှင်းပစ်ဖို့ သတ္တိတွေ စုစည်းမိပါ တယ်။ မုတ်ဆိတ်မွေးအားလုံးကို ရိတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းမွေးတော့ ချန်ထားပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ အဆိုးဆုံးကို တွက်ထားပြီး ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့နဲ့ အလုပ်ကို သွားပါတယ်။ အံ့ဩ စရာကောင်းလောက်အောင် သူ့ပုံစံအသစ်ကို ဘယ်သူကမှ တစ်ခွန်း မဟကြပါဘူး။ နေ့လယ်စာ စားချိန်အထိ တကယ်ကို တစ်ခွန်းမှ မဟကြတာပါ။

နောက်ဆုံးတော့ သူသည်းမခံနိုင်ပဲ ဒီကိစ္စကို သူကိုယ်တိုင် စပါတော့တယ်။

“ငါ့ရဲ့ ရူပါ အသစ်ကို မင်းတို့ ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲကွာ”

သူတို့က ဘုမသိ ဘမသိကြည့်ပြီး “ဘာရူပါလဲကွ”လို့ မေးပါတယ်။

“ငါ့မှာ တစ်ခုခု ထူးခြားနေတာ မင်းတို့ သတိမထားမိဘူးလား”

သူတို့အားလုံး သူ့ကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ကြည့်ပြီး အကြာကြီး တိတ်ဆိတ် သွားပါတယ်။

နောက်ဆုံး တစ်ယောက် က ထ အားချာင်ပါတော့တယ်။ “အေးကွ၊ မင်း နှုတ်ခမ်းမွေး တောင် ပေါက်နေပြီကိုး”

ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အလေးပေးလွန်းပြီး ကိုယ်ပဲသိတဲ့ ကိစ္စတွေ ကို သူများ သိတယ် အထင်နဲ့ ပြောမိတဲ့အခါ ဘယ်သူကမှ တွေးတောင် မတွေ့မိဘူးဆိုတဲ့ကိန်း ဆိုက် သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အလေးပေးလွန်းတာ

အမှန်တရား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အလေးပေးလွန်းတာဟာ လူအထင်ကြီးခံဖို့ လုပ်မိလုပ်ရာ လျှောက် လုပ်တဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နီနာကို ကြည့်ပါဦး။ အပြင်ထွက်ဖို့ လုပ်တိုင်း အဝတ်အစား လဲတာ နှစ် နာရီလောက် ကြာပါတယ်။ အပြာရောင် ဝတ်စုံနဲ့ ဖဲသားဝတ်စုံတွေ ကို သူမဘယ်လိုမှ မကြိုက်၊ အနက်ရောင် ပန်ရှူးနဲ့ အဖြူရောင် ဆန်ဒယ်လ်ဖီနပ်ကို သူမ ဘယ်လိုမှ ခံစားလိုမရ။ လည်ဆွဲဘယ်ကို ၁၁ မျိုးလောက် ရွေးပြီးပြီ။ နားဆွဲက ၁၇ စုံလဲပြီးပြီ။ နောက်ဆုံးမှ သူမ အဆင် ပြေ သွားပါတယ်။ သူမ ယောက်ျားဘက်ကိုလှည့်ပြီး “ကျွန်မပုံ ဘယ်နဲ့လဲဟင်”တဲ့။

“လှပါ့ကွာ”

“သေချာလို့လား ရှင်ရယ်”

“ဆံပင်တွေ က သိပ်မကြမ်းပါဘူးနော်”

“မကြမ်းပါဘူး၊ လုံးဝ ကောင်းတယ်”

“နှုတ်ခမ်းနီက သိပ်မရင့်ပါဘူးနော်”

“လှပါတယ်ကွ”

“ကျွန်မ လှတယ်ဆိုတာ သေချာရဲ့ လားလို့”

“မင်းပုံက တကယ့်ချစ်စရာလေးပါကွာ”

အိမ်ရှေ့တံခါးက ထွက် ကားနားရောက်တော့ နီနာ အိပ်ခန်းထဲကို အမြန်ပြန်ပြေးပါတယ်။ နားဆွဲ ပြန်ပြောင်းပြီး ဝတ်ဖို့တဲ့။ တစ်ညနေခင်းလုံး သူမကိုယ်သူမ (တစ်ခါတလေ သူမယောက်ျား ကို တီးတိုးတီးတိုး) နှစ် ခါ သုံးခါလောက် ပြောနေပါတယ်။ “ကျွန်မ ပုလဲကြယ်သီးလေးတွေ လဲဝတ် ခဲ့ရင် ကောင်းမယ်နော်” အဲဒီ အချိန်မှာ သူမ ယောက်ျားက “ဒါက အရေး မကြီးပါဘူးကွာ” လို့ ပြော တော့ နီနာ စိတ်ထိခိုက်သွားရပါတယ်။

ဒီအချက်ကိုကြည့်ရင် ဟိတ်ဟန်ထုတ်တာကို ဂုဏ်ယူခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့

အဖွဲ့အလမ်း တစ်ခုဆိုတာ သေချာလာပါတယ်။ သူမ ဖြစ်စဉ်က ပြောင်းပြန်ပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး လေးစားမှု အားနည်းတဲ့ နမူနာပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ လူအထင် ကြီးခံရအောင်လုပ်ပြီး မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ စိတ်ဝင်စားသလောက်ပါပဲ။ နီနာရဲ့ ကမ္ဘာထဲမှာ စိတ်ဝင်စား စရာဆိုလို့ ရှုဖို့နပ်တွေ ၊ အဝတ်အစားတွေ ၊ စိတ်ကြိုက်ဝတ်စရာ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ နဲ့ သူမ ကိုယ်သူမပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေ က သူမရဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းခွာနေတဲ့ အခါမျိုးဆိုရင် ဒီလူတွေ ဟာ သူမကို ရှိန်နေတာ၊ မနာလို ဖြစ်နေတာလို့ သူမ ထင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူတွေ ဟာ သူမ ကို စိတ်ပျက်ပြီးငွေ နေကြတာပါ။

ကျွန်တော် တို့အတွက် ကြီးကြီးမားမား အရေး ပါတဲ့ အရာတွေ ဟာ ကျန်တဲ့လူတွေ အတွက် ဘာမှမဟုတ်တာကို အမြဲလိုလို ကြုံရပါတယ်။ ဘရိုင်ယန်ဆိုရင် သူ့နာခေါင်းအရင်းမှာ ဝက်ခြံတစ် လုံး ပေါက်နေတာနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ တစ်ပတ်လောက် တစ်ယောက် တည်း သီးသန့် ထောင် ချထားပါ တယ်။ ဘယ်သူက ဂရုစိုက်မှာ မို့လဲ။

အကျဉ်းချုံးရရင်

လူတွေ ကို အချိန်ပေးပြီး ဂရုတစိုက် ပေါင်းသင်းပါ။ သူတို့ဟာ ရယ်ရယ်မောမော ရှိတတ်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ရယ်မောတတ်တဲ့ လူတွေ ဟာပိုပြီး ပျော်စရာကောင်းသလို ပိုပြီး တော့ အပေါင်းအသင်း များ ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာလည်း နည်းပါးကြပါတယ်။

သိပ်ရက်တတ်လွန်းရင်လည်း တခြားသူတွေ ကို ကသိကအောက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကုန်ကုန် ပြောရရင် ဒီလိုအပြုအမူမျိုးတွေ ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။

လူအများ ရဲ့ အဝေးမှာ

ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ နေကြတယ်

ကျွန်တော် တို့အားလုံး စုစည်းစည်း နေထိုင်ကြပေမယ့် တစ်ယောက် တည်း
နေရတာ ကိုလည်း အရမ်း သဘောကျကြတယ်။

ဒေါက်တာ အယ်လ်ဘတ် ဂျီဇာ

နှစ် ဆယ်ရာစုမှာ ကျွန်တော် ရဲ့ လူနေမှု ၁၀ ပုံစံကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။
မလိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး စွက် ဖက်မှု တွေ မခံရဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံခြုံအောင်
နေနိုင်ကြပါတယ်။ မိုးမျှော် တိုက်ခန်းတွေ မှာ နေ ထိုင်ပြီး အိမ်နီးချင်းတွေ နဲ့ တစ်ပတ်ကို
တစ်ကြိမ်လောက်ပဲ တွေ့ ရပါတယ်။ ဆင်ခြေဖုံးတွေ မှာ နေ ပြန်တော့လည်း ခြံစည်းရိုး
အမြင့်ကြီးတွေ ပတ်လည်ကာထားပြီး လုံခြုံရေး စနစ်တွေ နဲ့ နေပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့မှာ
ကိုယ်ပိုင် သီးသန့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တွေ ရှိတယ်။ ဂိတ်အစောင့် ခွေးကြီးတွေ ရှိ တယ်။
အကောင်းဘက်ကကြည့်ရင် ကိုယ့်ကို စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်စေမယ့်အရာကို ကင်းရှင်း အောင်
လုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမယ့်အရာ အများ
ကြီးကိုလည်း ဖြတ်တောက်မိရက်သား ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ဟာ တစ်ရက်ကို သုံးနာရီ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့ခံရတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ
တစ် ယောက် ထဲ နေရပါတယ်။ ကွန်ပျူတာနဲ့ တစ်ယောက် ထဲ စကားပြောပါတယ်။ လူတွေ
ကို သွားမ တွေ့ တော့ပဲ ဖက်စ်တွေ ပဲ ပို့ပါတယ်။

ဈေးဆိုင်ကြီးတွေ ကလည်း လမ်းထောင့်က စတိုးဆိုင်လေးတွေ နေရာကို
ဝင်ယူလာပါတယ်။ မိသားစုနဲ့ ထမင်းဝိုင်းစားတဲ့ နေရာမှာ TV နဲ့အတူ ညစာစားတာမျိုး
ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲသတ္တာထဲမှာ ပဲ ထည့်ထားပြီး ယူစားတာမျိုး

ဖြစ်လာပါတယ်။

လူတွေ ကြားထဲ သွားတဲ့အခါကြတော့ ကျွန်တော် တို့ဟာ

သူစိမ်းဆန်ဆန်အကြည့်တွေ ပဲ ကြည့်မိပါတယ်။ အဲဒီ အကြည့်ဟာ ဓာတ်လှေကားထဲဝင်ဖို့၊
မြေအောက်ရထားပေါ်တက်ဖို့၊ စူပါမား ကတ်တွေ မှာ ဝယ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူတွေ
နဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းနေနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင် တဲ့ အဆင့်မြင့် ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
“မင်းတို့ကို ငါမသိဘူး၊ ငါ့ ခေါင်းထဲမှာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူး၊ မင်းတို့ဟာ သူစိမ်းတွေ ဖြစ်လို့
ငါ့ကို စကားလာ မပြောကြနဲ့” လို့ သူစိမ်းဆန်ဆန် အကြည့် တွေ က ပြောပြနေပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ဟာ တစ်နေ့ လေးနာရီ TV ကို တစ်ယောက် တည်း

ကြည့်တတ်ပါတယ်။ အခန်းထဲမှာ အခြားလူတွေ ရှိလည်း အရေး မကြီးပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့
အဓိကထားတာဟာ TV ဖြစ် ပါတယ်။ ဗွီဒီယိုခွေတွေ ကလည်း ကျွန်တော် တို့ကို သီးခြား
ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနေပါတယ်။ လေ လှိုင်းတွေ ကတစ်ဆင့် ဘာမှ အလုပ်မရှိဘူးဆိုရင်လည်း
လျှပ်စစ်နဲ့ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်နေနိုင်ပါ တယ်။

ဒါတွေ အားလုံး အဆိုးတွေ မဟုတ်ပါလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုးရမယ့် ကိစ္စတွေ

မဟုတ်ပါ ဘူး။ ကျွန်တော် တို့ဟာ (အတော် ကို အဆင်ပြေပြေနဲ့) ရင်ခုန်စရာ
ခေတ်တစ်ခုထဲမှာ နေကြရပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေ ဘာလို့ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကိုတော့
နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူတွေ နဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ နေဖို့ အတော် ကြီးမားတဲ့
ဖိအားတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီကနေ့ လူကိုယ်တိုင် ဆက်သွယ်ထိတွေ့ ဖို့ လုပ်မယ်ဆိုရင်
အားထုတ်မှု တစ်ခုတော့ ရှိရပါတယ်။

ချုံ့မြိန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဆိုတာ မျှဝေခံစားမှု တစ်ခုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့

အကြီးအ ကျယ်ဆုံး ပျော်ရွှင်မှု တွေ ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အချိန်တွေ ၊ အခက်ခဲဆုံး စိန်ခေါ်မှု တွေ ၊
အကျေနပ်ဆုံး ကာလတွေ ဟာ လူတွေ နဲ့ပဲ အဓိက မျှဝေခံစားရတာ ပါ။ လူတွေ နဲ့
နေထိုင်ရင်းကပဲ အကြီးမားဆုံး အတွေ့အကြုံတွေ ကို လေ့လာရရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ အမှတ်တရ နေထိုင်မှု တစ်ခုရှိဖို့ အခက်အခဲတချို့ကို ဖယ်ရှား

ရှင်းလင်းနိုင် အောင် ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ လူတွေ နဲ့တွေ့ .ဆုံပြီးရင် အတူနေနိုင်အောင် အထူးတလည် အား ထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကလေးတွေ နဲ့ အချိန်အများ ကြီး ဖြုန်းလို့ မ ဖြစ်ဘူး၊ အကျိုးရှိမယ့် အချိန်လောက်ပဲ ပေးရ မယ်” လို့ ပြောတာကို ဖခင် တစ်ယောက် နားယောင်နိုင်ပါတယ်။

အကျိုးရှိမယ့်အချိန်ဆိုတာ များများ ပေးရမယ့် အချိန်ပါပဲ။ ဆယ်နှစ် အရွယ်ရှိတဲ့ သားတော် မောင်ဂျွန်နီဟာ သင့်ကို သူ့ရဲ့ စာအုပ်လေး ပေးဖတ်ချင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခဏ လမ်းထွက်လျှောက် ချင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့မြက်ခင်းပေါ်မှာ လူးလို့မဲ့ကစားချင်မယ်။ “တို့ ထိထိမိမိ နှစ် မိနှစ် လောက် လမ်းလျှောက်ကြရအောင်” “တို့ ထိထိမိမိ ၅၈ စက္ကန့်လောက် လူးလို့မဲ့ကစားကြရအောင်” ဆိုပြီး သင်ပြောလို့ မနိုင်ပါဘူး။ သင်တို့နှစ် ယောက် စိတ်ကျေနပ်တဲ့အထိ လမ်းလျှောက်ကြ၊ လူး လို့မဲ့ကြတာဟာ အကျိုးရှိတဲ့ အချိန်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနောက်စမ်းပါနဲ့။

လူတွေ အချိန်ဖြုန်းတာဟာလည်း အလုပ်ပါပဲ။ ဦးစားပေးပြီး လုပ်ပါ။ နည်းပညာ ဒီရေက တော့ ကျွန်တော် တို့ကို ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်ဆီ အမြဲဆွဲချနေတာပါပဲ။

ဂိမ်းကစားတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ

အရာရာကို တစ်ယောက် တည်းလုပ်လို့ ဘယ်သူမှမတတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော် တို့ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ဟန်ဆောင်နေကြ တာပါ။ “ငါ ကတော့ အိုကေတယ်၊ တစ်ယောက် မှမလိုဘူး”ဆိုပြီး ဂိမ်းတွေ ကစားရင်း ဘဝတစ် လျှောက်လုံး အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့အတွက် ဘာဆုမှ မရပါဘူး။

အဲဒီ ပုံစံမျိုး နေရတာ အတွက် ဂုဏ်မာနတက်တာဟာ ရှက်စရာတစ်ခုပါပဲ။ “ငါ ဘော့ ဆိုတဲ့ ကောင်ကို ခေါ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ့ကို သဘောကျလို့ ခေါ်တာမျိုးတော့ အထင်မခံနိုင်ဘူး” လို့ ဂျိမ်း က ပြောပါတယ်။ ဘော့ကလည်း “ငါ ဂျိမ်းကို အရူးအမူး ဖြစ်နေတာ မှန်ပေမယ့် ငါ ဘယ်တော့မှ ထုတ်မပြောဘူး” လို့ ဆိုပါတယ်။ သူတို့ဘာသာ

မာနတွေ ခံပြီး အပတ်ပေါင်း အတော် များများ လွန် ခဲ့ပါပြီ။ အထီးကျန်မှု ကိုယ်စီနဲ့ပေါ့။

စိတ်ဝင်စားစရာ မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက် ကို ရှာရတဲ့အလုပ်ဟာ ရက်စရာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က သင့်ကို လက်မခံခဲ့ရင်တောင် ရက်စရာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ သင်က လူ တွေ ကို ချစ်တတ်ပြီး လူတွေ က သင့်ကို မခင်တတ်ဘူးဆိုရင်လည်း အိုကေပါတယ်။ သင့်ကို အရင် သဘောကျပြီး သူက စကား စပြောတာမျိုး သင် မလိုချင်ပါနဲ့။ သူတို့ဆီက မေတ္တာပြန် ရလိမ့်မယ် ဆိုပြီးတော့လည်း စောင့်ကြည့်မနေပါနဲ့။ “ဟေ့၊ ခင်ဗျားဟာ အတော် ကောင်းတဲ့ လူလို့ ကျုပ်ထင် တယ်၊ ခင်ဗျား ကျုပ်ကို သတ်မှတ်ချင်သလို သတ်မှတ် ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ခင်ဗျားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျုပ် စိတ်ထဲက အရှိအတိုင်း ပြောနေတာ”

ဘဝပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖော်ပြရင်း၊ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ကိုင်ရင်း၊ ခြေစုံပစ်ဝင် ရင်းနဲ့ ရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းက သင့်ကို သဘောမကျပေမယ့် သင် ကတော့ သင်သဘောကျတဲ့ လူတွေ လို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဂျင်ဟာ သူ့ကောင်မလေးကိုတွေ့ .ဖို့ တစ်ပတ်လုံးလုံး စောင့်နေခဲ့ရပါတယ်။ ကြာသပတေး ညဖက်မှာ ဂျင် တစ်ယောက် သူ့ကားကို ပြောင်အောင်တိုက်၊ အကောင်းဆုံး ရုပ်အင်္ကျီကိုဝတ်၊ နှုတ် ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး ရိတ်ပြီးတဲ့နောက် မြို့ကို ဖြတ်လို့ ၂၅ မိုင် ခရီးကို မောင်း၊ ကောင်မလေး အိမ်တံခါးကို ခေါက်ပြီးတော့ “ဟိုင်း၊ ငါတော့ မင်းအိမ်အနီးအနားမှာ နေမှ ဖြစ်မယ်နဲ့တူတယ်” လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မိုက်ပါပေ့ ဂျင်ရယ်။ ကောင်မလေးကို အ ဖြစ်မှန် ပြောလိုက်ပေါ့။ “ဒီလိုတွေ .ရဖို့ ငါ တစ်ပတ် စောင့်ခဲ့ရတယ်၊ အချိန်ကလည်း မြန်မြန်ကုန်ခဲ့လိုက်တာကွာ၊ မင်းကိုတွေ့ .ဖို့ မအောင်နိုင်တော့ဘူး၊ ငါ့စိတ်တွေ အရမ်းလှုပ်ရှားပြီး အဝေးပြေးလမ်းတစ်လျှောက် အချစ်သီချင်းတွေ ဆိုပြီး လာခဲ့တာ” လို့ ပြောလိုက်ပါ။ သူမကို အကြိမ် ၂၀ လောက်အော်ခေါ်လိုက်ချင်တဲ့အကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် သင့်ကို ရူး မိုက်တယ်လို့ အထင်ခံရမှာ စိုးရိမ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါ။

ဒီလို ရိုးသားမှု နဲ့ သတ္တိတစ်ခု ရယူနိုင်သလို လူသားစစ်

ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း ပြသတာပါ။ ကျွန်တော် တို့ စိတ်ထဲ အရှိအတိုင်းကို ကျွန်တော် တို့ သိခွင့်ရပါတယ်။ ဒီရိုး သားမှု ကြောင့် ရင်းနှီးမှု အသစ်တွေ ရလာသလို ရင်းနှီးပြီးသား အဟောင်းတွေ ကိုလည်း ပြန်ပြီး ရှင် သန်စေပါတယ်။

“အဲဒီလို လုပ်ဖို့ မခက်ပေဘူးလား” လို့ သင်ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။

လုပ်ရမယ့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လိုပါ။ ဒါပေမယ့် လူတွေ နဲ့ ချည်နှောင်ဖွဲ့တာကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ ပို ကောင်းတဲ့နည်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်တာမျိုး ၊ အသစ်ထပ်ပြီး လေ့လာတာ မျိုးတွေ အပါအဝင် နည်းတွေ ရှိပါတယ်။

သိချင်ထဲမှာ ပါသလိုပေါ့။ “လူတွေ ကို လိုလားတဲ့ လူတွေ ဟာ

ကျွန်ုပ်တို့အကောင်းဆုံး သူတွေ ပါပဲ” ဒါကို ဒီလိုလည်း ပြောနိုင်ပါသေးတယ်။ “လူတွေ ကိုတကယ် လိုလားပေမယ့် မလိုလား ချင်ယောင်ဆောင်သူတွေ ဟာ အကြီးမားဆုံး အရှုံးသမားတွေ ပါပဲ” တဲ့။

နို့ ငါမှအနာမခံချင်တဲ့ ဥစ္စာ

ဒါဟာ ဆင်ခြေကြီးတစ်ခု မဟုတ်ပါလား။ “ငါမှ အနာမခံချင်တဲ့ ဥစ္စာ၊ ငါတော့

အရမ်းကာရော မရင်းနှီးချင်ပါဘူး၊ နောက်ဆုံးမှာ သူတို့ ငါ့ကိုထားခဲ့လိမ့်မယ်၊ ဒါဆို သေပြီ၊ ရစရာမရှိအောင် စုတ် ပြတ်သွားပြီ” “သင် ရစရာရှိအောင် ခံစားရမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်” “ဒါပေမယ့် ငါ့မှာ ရှိတဲ့ အရာ မှန်သမျှ ပေးလိုက် ပြီ” လို့ တွေးပြီး ရစရာ မရှိအောင် ခံရလိုက်တာဟာ ဘယ်လောက်များ ပို ကောင်းလိုက်မလဲ။

တကယ်တမ်း ဒုက္ခခံစားရတဲ့ လူတွေ ဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန် နီးစပ်ပြီး

စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းတဲ့ အရာတွေ ကို အတွင်း ကျကျ သိကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေ ဟာ ဒုက္ခမခံ စားတတ်ကြပါဘူး။

လူတွေ ကို ဆွဲဆောင်တဲ့အခါ

မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် သူ့ဘော်ဒါ တစ်ယောက် ကို ကြေကြေကွဲကွဲနဲ့

ပြောပါတယ်။ “ငါ့မှာ တော့ အမြဲ ဒုက္ခတွေ နေရတာ ပဲကွာ၊ လူတွေ က ငါ့ကိုဆို အမြဲနှိမ်တယ်၊ အဲဒါ ဘာကြောင့် မှန်း မသိဘူး”

သူ့ဘက်ဒါက ခဏစဉ်းစားပြီး ပြန်ဖြေပါတယ်။ “အေး၊ ငါ့အထင် ကတော့ မင်းဟာ အသေး အဖွဲတွေ ကို အလေးထားတဲ့ လူ တစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ပဲ”

မိတ်ဆွေတွေ ရဲ့ နှိမ်ချင်တဲ့ဒဏ်ကို အမြဲခံနေရသူတွေ ကို ကျွန်တော် တို့ မသိကြဘူးလား။ အားပေး ထောက်ခံတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ မပြတ်ဝိုင်းနေတဲ့ လူတွေ ကိုရော မသိကြဘူးလား။ လေး စားသမှု နဲ့ အမြဲဆက်ဆံ ခံနေရတဲ့ လူတွေ ကိုရော မသိကြဘူးလား။

ကျွန်တော် တို့ထဲက တချို့ဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံခံရပြီး တစ်ချို့ ဟာ ဆိုးဆိုး ရွားရွား ဘာကြောင့် ဆက်ဆံခံနေရပါသလဲ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ် ၃ ရှိပုံရပါတယ်။

က။ လုံးလုံးလျားလျား ကံကောင်းလို့ ဖြစ်မယ်၊ မဟုတ်ရင်တော့

ခ။ ဘယ်သူမပြုမိမိမှု ကြောင့် ဖြစ်မယ်။ အလားတူတဲ့ အပြုအမူတွေ ဆက်လုပ် နေရင် အလားတူ ရလဒ်တွေ ဆက်ရနေဦးမှာ ပါပဲ။

လူတချို့က အောင်မြင်ပြီး တချို့က ရှုံးနိမ့်ကြပါတယ်။ ဒီလို ရိုးအီနေတဲ့ ပုံမှန် ဖြစ်စဉ်တွေ မှာ ကြည့်ရင် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကံကောင်းမှု ဆိုတာထက် ပိုတဲ့အရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်လို့ ကျွန်တော် သတိပြုမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ ၁ ကို ကျွန်တော် တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။

ဘယ်သူမပြုမိမိမှု ဆိုတာ ဘယ်လို ဖြစ်နေပါသလဲ

ကျွန်တော် တို့ကို မွေးဖွားလိုက်တာနဲ့ လောကကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စတင် ချမှတ်ရပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အကြောင်းအရင်းက အတွေ့ အကြုံတွေ မရှိပေမယ့် မွေးဖွားခံရတဲ့ အတွေ့ အကြုံနှစ် အနည်းငယ် ရလာတော့ ကလေးငယ်ဘဝ အတွေ့ အကြုံတွေ က တစ်ဆင့် “ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲ ပါလား” ဆိုပြီး ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ပထမဆုံး အဓိက ကောက်ချက်ကြီးတစ်ခုကို ရေး ဆွဲရပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ ငါးနှစ် သားအရွယ်မှာ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ရပ်ရည်ဟာ အများ ကြီး ပုံပေါ်လာ တယ်လို့ စိတ်ပညာသမားတွေ က သဘောတူကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးအပေါ် ယုံကြည်မှု အစွဲတစ်ခု ဝင်နေပါပြီ။ ဥပမာ “ငါသိပ်တော် တာပဲ”၊ “ဘာမှ မထွန်းပေါက်တဲ့ ငါပါလား”၊ “ငါ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်”၊ “ငါလိမ္မာရင် လူတွေ က ချစ်ကြ တယ်”၊ “ငါသိပ်လျင်တယ်”၊ “လူတွေ ကိုငါမယုံဘူး”၊ “ငါပျော်တတ်တယ်”၊ “လူတွေ က မင်းကိုနှိမ် ကြတယ်” ဆိုတာမျိုးတွေ ပါပဲ။

ဒီလို ယုံကြည်မှု တချို့ဟာ ကျွန်တော် တို့ သိစိတ်အရ ဖြစ်နေပြီး၊ တချို့ ကတော့ ကျွန်တော် တို့ မသိစိတ်ရဲ့ အတွင်း နက်နက်ထဲမှာ မြုပ်နေကြပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှု အစွဲတွေ ပုံပေါ်လာပြီး ကျွန်တော် တို့ကို ချုပ်ကိုင်ပါတော့တယ်။ ကျွန်တော် တို့ပဲ ယုံကြည်ချက် မှန်တဲ့အကြောင်း သက်သေ ပြရင်း ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အချိန်ကုန်နေပါတော့တယ်။

တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် တို့ ဘဝတွေ ပျက်တဲ့အထိ ကျွန်တော် တို့ လုပ်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ မှန်တဲ့အကြောင်း အနည်းဆုံးတော့ သက်သေထူနေပါသေးတယ်။

ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှု အစွဲနဲ့ သင့်တော် အောင် ဘယ်လိုနေထိုင် ကြမလဲဆိုတာ နမူနာ တချို့ကို ကျွန်တော် တို့ လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

မေရီ

မေရီက သူမကိုယ်သူမ ကောင်းတယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။ သူမရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူ ညံ့ညံ့လေးနဲ့ အဆင်ပြေမယ့်လူ၊ သူမကို ရိုက်နှက်ကလူပြုမယ့် လူကိုပဲ မျှော်နေတတ်ပါတယ်။ သူမကို ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံတဲ့ ဖရက်နဲ့ နေရတာ ဟာ သူမအဖို့ စိတ်မသက်သာလှပါဘူး။ “ဒီလူက ငါ့ကို သိပ်ခင်တွယ်ပုံမရဘူး၊ ငါ့အပေါ် သိပ်ကောင်းရမှာ ကို မလုပ်ချင်သလိုပဲ၊ သူ့သာငါ့ကို သဘော ကျရင် ပြန်သတိပေးတဲ့အခါမှာ သေချာပေါက် ငါလောင်းရဲတယ်၊ သူ့ကို ခွာပစ်လိုက်တာ ပို ကောင်းပါတယ်” လို့ မေရီ စဉ်းစားပါတယ်။ ဖရက်အနေနဲ့ သူ့ကို လက်မခံဘူးဆိုတာ သဘော ပေါက်ပြီး

ထွက်ခွာလာပါတယ်။ “ငါ့ဘဝအတွက် လူကောင်းတွေ အားလုံး ဘယ်ရောက်နေပါလိမ့်” လို့ မေရီ ကြေကွဲဝမ်းနည်းနေပါတယ်။

တက်ဒ်လိုဒေါ်တဲ့ လူကြမ်းကြီး တစ်ယောက် ရောက်လာပြီ။ လူတွေ ကို အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့ လူ ဖြစ်ပါတယ်။ “ယောက်ျားတွေ ဟာ ရိုက်နှက်ကလူပြုကြတယ်” ဆိုတဲ့ စကားကို မေရီ ယုံကြည် ထားတဲ့အတွက် တက်ဒ်နဲ့တော့ အတော် ပါပဲ။ တက်ဒ်က သူမကို ရိုက်နှက်ပါတယ်။ အဲဒါမှ ပုံမှန် ယောက်ျားလို့ မေရီ ယူဆပါတယ်။ တက်ဒ်ဆိုတဲ့ လူကြမ်းကြီးနဲ့ မေရီနေရတာ အဆင်ပြေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်လျှောက်လုံး စိတ်မချမ်းမသာ နေခဲ့ပြီး “ယောက်ျားတွေ ဟာ ဘာရုပ်မှ မပေါက်ဘူး၊ ငါသက်သေပြနိုင်တယ်၊ တက်ဒ်ကိုကြည့်ပါလား” ဆိုတာမျိုး သူမရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ အားလုံးကို ပြောလိုရနိုင်ပါတယ်။

လူဝီစီ

လူဝီစီဟာ သိမ်မွေ့ပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ဝန်းကျင်တစ်ခုထဲမှာ ကြီးပြင်းလာတာပါ။ သူမ မိသားစုနဲ့ သူမ မိသားစုရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ဟာ လူတွေ ကို တလေးတစား ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။ လူဝီစီမှာ လည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူတစ်ခု ရှိပါတယ်။

မိတ်ဆွေတွေ ကို တလေးတစား ဂရုစိုက်ဖို့ လူဝီစီ ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ရိုင်းစိုင်းရန်လိုတဲ့ လူတွေ နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ရပြီး အခြား အပေါင်းအသင်းတွေ ကို ရှာဖွေတတ်ပါ တယ်။ ဂေါ်ရီလာ မျောက်ဝံတစ်ကောင်လို လူနဲ့ လူဝီစီ ကြုံရတဲ့အခါ “ဒီ အကောင်တော့ ပြန်သွား၊ ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် ဆက်ဆံတတ်တဲ့လူတွေ အများ ကြီးရှိတာ ငါသိတယ်၊ ဒီလိုလူတွေ နဲ့ပဲ အတူနေမယ်” လို့ သူမကိုယ် သူမ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ “အတူနေတဲ့ လူတွေ ကို ငါအမြဲတမ်း တ လေးတစား ဂရုစိုက်နိုင်တယ်” လို့ပြောပြီး သူမရဲ့ ယုံကြည်မှု ပုံစံကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သက် သေပြနေပါတယ်။ ဂေါ်ရီလာမျောက်ဝံလို လူကြမ်းတွေ ကိုတော့ မေရီအတွက် ထားပေးခဲ့ပါတယ်။

မာတင်

မာတင်ဟာ အမှီအခိုမရှိပဲ ကြီးပြင်းလာရသူလေးပါ။ မိဘတွေက သူ့ကို အထောက်အကူ မပေးသလောက် ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် အရာရာကို သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်တတ်အောင် သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ “မာတင်ဆိုတဲ့လူက အတော် အမှီအခိုကင်းတဲ့ လူပဲ၊ ဘာအကူအညီမှ လိုအပ်ပုံမရဘူး”လို့ လူတိုင်းက ထင်ကြပါတယ်။ မာတင်က ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပြီး “ဘယ်သူမှ ငါ့ကို မကူကြဘူး၊ လုပ်စရာရှိရင် ငါ့ ဘာသာ ငါပဲ လုပ်ရတယ်” လို့ တွေးနေတတ်ပါတယ်။

မာတင်က စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စတင်ပါတယ်။ ကူညီအားပေးတာ မလုပ်ဘဲ ကိုယ့် နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေသူတွေ ကို အလုပ်ခန့်ပါတယ်။ “ဖြစ်သလို လုပ်သူတွေ သာ ပုံမှန်လူသားတွေ” လို့ သူယုံကြည်နေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကူညီအားပေးတတ်တဲ့ လူ တစ်ယောက် ကို မတော် တ ဆ အလုပ်ခန့်မိတဲ့အခါ ပြုနာတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု တက်နေပါတော့တယ်။ ဒီလူတွေ ဟာ အတော် မာန်တက်တဲ့ လူတွေ လို့ သူကမြင်သလို၊ သူတို့ကလည်း သူဟာ အမြဲ “မောင်ပိုင်စီးတတ် တဲ့”လူလို့ မြင်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ လူကောင်းတွေ အလုပ်ထွက်သွားကြပြီး ဖြစ်သလို လုပ်တတ်သူ တွေ ပဲ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ မာတင်ဆိုတဲ့ အာဇာနည်ကြီး ကတော့ အခြားလူတိုင်းရဲ့ အလုပ်ကို သိမ်း ကျုံး ဆက်လုပ် နေရပါတယ်။

အဲဒီ အချိန်မှာ အသုံးမကျတဲ့ မီလီဆိုသူ မိန်းကလေး ရောက်လာပါတယ်။ အလုပ်တွေ ကြိုး စားစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ မာတင်နဲ့ ချစ်ကျွမ်းဝင်ပါတယ်။ ကွက်တီပြီးပြည့်စုံတဲ့ နှစ် ယောက် ပေါ့။ မီလီက မာတင်ကို လေးစားတယ်။ မာတင်က မီလီအတွက် အကုန်သိမ်းကျုံး လုပ်ပေးပြီး မကျေမနပ် အမြဲ ပြောတတ်ပါတယ်။ လူတွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မာတင်ကို သွားမေးတဲ့အခါ “လူတွေ ဟာ အသုံးမကျပါ ဘူး၊ ဖြစ်သလို လုပ်တတ်တဲ့ လူတွေ ပဲ ကျွန်တော် ဘေးမှာ ရှိနေတယ်”လို့ တဲ့တိုးပြန်ဖြေပါလိမ့်မယ်။

ပျန်

ဒုက္ခအမြဲရောက်နေတဲ့ ပျန်ကို ကြည့်ကြပါစို့။

ရွှန်ဟာ ကျွန်တော် အိမ်နီးချင်း တစ်ယောက် ပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် အနည်းငယ်က သူနဲ့ ကျွန်တော် အရက်ဘားတစ်ခုကို သွားကြပါတယ်။ ဘားကိုရောက်ပြီး မိနစ် ၂၀ လောက်အကြာ အခန်းထောင့်မှာ ရန် ဖြစ်နေကြတာကို ကျွန်တော် သတိထားမိပါတယ်။ လူ တစ်ယောက် လည်ပင်း ညှစ်ခံထားရတာ တွေ့ ရပါတယ်။ အညှစ်ခံရသူဟာ ရွှန်ပါပဲ။

ကျွန်တော် လည်း လည်ပင်းညှစ်ထားတဲ့ လူဆီသွားပြီး ရွှန်ကို လွှတ်ပေးဖို့ ယဉ်ယဉ်ကျေး ကျေး တောင်းပန်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး အဲဒီ လူက သဘောတူပြီး လွှတ်ပေးလိုက် တော့ ကျွန်တော် နဲ့ ရွှန် နောက်တစ်ဆိုင်ကို ပြောင်းရပါတော့တယ်။ အဲဒီ လိုနဲ့ ဒုတိယမြောက် ညဆိုင်ကို ရောက်လာ ပြီး ကျွန်တော် ရေအိမ်ဆီ သွားပါတယ်။ ဘားကို ပြန်လာတော့ ဘီလီယက် ခုံတစ်ပိုက်မှာ လူတစ် အုပ်က တစ်ယောက် ယောက် ကို ဝိုင်းဆော်နေတာ တွေ့ ရပါတယ်။ ခံနေရတာ က ရွှန်ပါပဲ။

ကျွန်တော် သူ့ကို ကားဆီရောက်အောင် အတင်းဆွဲထုတ်လာချိန်မှာ နောက်ထပ် ညဆိုင် တစ်ခု သွားဦးမယ့်အကြောင်း သူက ဆက်ပြောနေပါတယ်။ ရန်ပွဲတွေ အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပါ သေးတယ်။ “လူတွေ က မင်းကိုဆော်ဖို့ အပြင်ထွက်လာကြတာကွ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ဦးအောင် ဆော်ရတယ်” လို့ ပြောပါတယ်။

ရွှန်ဟာ ရန်လိုတဲ့ လူတွေ ကို လိုက်ရှာနေတတ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တရားသေ အမြင်အရ ရန် ဖြစ်တာ ဝါသနာပါတဲ့ လူတွေ ကိုပဲ အာရုံကျပါတယ်။ သူ့ကိုရိုက်မယ့် လူတွေ ရှိတဲ့ နေရာမှာ ပဲ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သူ့အဆော်ခံရမယ့် ညဆိုင်တွေ ကိုပဲ သွားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ယုံကြည်မှု ပုံစံအရ ခုလို ဖြစ်ရတာ ပါ။ အတော် အံ့သြစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရွှန် ကတော့ သူ့ရဲ့ ယုံကြည်မှု ပုံစံ ကို သက်သေပြဖို့ ဒီနေရာတွေ ကို သွားမြဲ သွားလျက်ပါ။

“မေရီက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တစ်လျှောက်လုံး နေနိုင်တဲ့အခါမှာ ယုံကြည်ခဲ့တာတွေ မှာ တယ် လို့ သက်သေမပြနိုင်ဘူးဘူး”၊ “တခြားလူတွေ က ရွှန် နှာခေါင်းရိုးကျိုးအောင် မလုပ်တော့တဲ့အခါ ရွှန်က သူ့ယုံကြည်မှု ပုံစံကို မပြောင်းပစ်နိုင်ဘူးလား”၊ “လူတွေ က သူ့ကို ကူညီအားပေးလိမ့်မယ် ဆိုတာ ယုံကြည်ဖို့ မာတင်ရဲ့ စိတ်ရော ပြောင်းလဲသွားမှာ လား” ဆိုတာမျိုး သင်မေးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှု ဆိုတာ

အဖိုးထိုက်အရာပါ။ ရာစုနှစ် ပေါင်း အတော် များများ မှာ ယုံကြည်ချက်အတွက် လူသား သန်းနဲ့ ချီပြီး ဒုက္ခရောက် သေကြေခဲ့ရတာ ပါ။ ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ ဟာ ဒီလိုပဲ ဆက် ဖြစ်နေဆဲပါ။

“ငါ မှန်တယ်ဆိုတာ ငါ သိတယ်” လို့ ကျွန်တော် တို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့်အကျပ်အတည်းနဲ့ကိုယ် လုံးထွေးနေတာကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်နေ သလဲဆိုတာ သေချာ မသိနိုင်ပါဘူး။ မှန်အောင်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ဖို့အတွက် ထက် ပိုပြီး အရေး ကြီးလာပါတယ်။

“ဘဝတွေ ၊ ဆက်ဆံရေး တွေ ၊ လူတွေ နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုယုံကြည်သလဲ၊ လက်ရှိ ကျွန်တော် အနေအထားကို ဘယ်လို ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်သလဲ”ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် မေးကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ထိန်းသိမ်းလို့မရတဲ့ အခြေအနေတွေ မှာ ဘာလုပ်မလဲ

ကျွန်တော် တို့ဟာ ဘဝကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်တဲ့ နေရာမှာ ကျွန်တော် တို့ ပြောနေတာထက် အများ ကြီးပိုပါတယ်။ သိစိတ်နဲ့ သဘာဝတစ်ခုနဲ့ ကျွန်တော် တို့ ဘဝထဲမှာ လူတွေ ကို ထည့်သွင်းမယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ကျွန်တော် တို့ဘဝထဲက ထုတ်ပစ်မယ်။ မသိစိတ် သဘာဝသဘာဝကလည်း ဒီအတိုင်း လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် တို့ စိတ်ဟာ သံလိုက်တစ်ခုနဲ့ တူပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ အတွေ့ ၊ အကြံတွေ ပေါ် မူတည်ပြီး လူတချို့ကို ကျွန်တော် တို့ ဘဝထဲ ဆွဲသွင်းယူပါတယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်မနက်လုံး

သင့်မိတ်ဆွေဟောင်းအကြောင်း စဉ်းစား မိပြီး အဲဒီ နေ့လယ်ခင်းမှာ ပဲ သူနဲ့ လမ်းပေါ်မှာ သွားတိုးမိတာမျိုး ဖြစ်ဖူးပါသလား။ သင် အထူးတ လည် မတွေ့ ချင်တဲ့ သင့် ရည်စားဟောင်း ကောင်မလေး ဒါမှမဟုတ် သင့်မိခင်ကို မရှောင်သာဘဲ ကသိကအောက် အခြေအနေအောက်မှာ တွေ့ ဆုံဖူးပါသလား။ ဆရာသမား တစ်ယောက် ၊ အလုပ် ရှင် တစ်ယောက် ၊ ဇနီးလောင်း တစ်ယောက် ကို မမျှော်လင့်ဘဲ ခလုတ်တိုက် ဆုံတွေ့ ခဲ့ရပြီး

“သူတို့ကို တွေ့ .ဖို့ ဘယ်လိုမှ မ ဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် တည့်တည့်ကြီးကို တွေ့ .ရတယ်၊ ဒီလို ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့သဘောပဲ” လို့ သင့်ကိုယ်သင် တွေ့ :ဖူးပါသလား။ သင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ကာလတစ်ခုက လွန်မြောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ အံ့သြစရာ မြူးကြွနေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ကို တွေ့ .ပြီး “ခုချိန်ထိ ငါဒီလို လူတွေ ကို မျှော်နေတာ၊ ဒီမှာ သူတို့ကို တွေ့ .ပြီ” လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောဖူးပါသလား။

ကျွန်တော် တို့ရဲ့ အတွေ့ :အကြုံတွေ အရ လူတွေ ကို ကျွန်တော် တို့ဆီ ရောက်အောင် စွဲ ဆောင်ပါတယ်။ လူတိုင်းက သင့်ကို မတရားလုပ်ချင်ကြတယ်လို့ သင်ယုံကြည်နေရင် အဲဒီ လိုလုပ် တဲ့လူတွေ ကိုပဲ သင်တွေ့ .ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ လူတွေ က သင့်ကို တွေ့ .ပါလိမ့်မယ်။ လမ်း ပေါ်မှာ ၊ ကားရပ်နားရာ နေရာမှာ ၊ တယ်လီဖုန်းပေါ်မှာ ၊ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာ စလို့ တွေ့ .ရတတ်ပါ တယ်။ လူတွေ ဟာ ကြင်နာတတ်တယ်၊ ခင်မင်တတ်တယ်လို့ သင်ယုံကြည်ရင်တော့ ခုနကလို အ ဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံ စရာ သိပ်မရှိလှပါဘူး။

မေရီရဲ့ ကိစ္စကို ကြည့်ရင် လောကကြီးမှာ တက်ခိုလိုလူမျိုးတွေ နဲ့ပဲ နေရတာ ကိုပဲ သဘော ကျတဲ့အပြင် ဒီလိုလူမျိုးတွေ ကို ရှာဖွေဖို့ စိတ်ရေဒါတစ်ခုတောင် မေရီဆီမှာ ရှိပါတယ်။ ပါတီပွဲတစ်ခု မျှာ တက်ခိုလို လူမျိုး တစ်ယောက် ရှိနေတယ်ဆိုရင် မေရီအနံ့ရ သွားပါပြီ။ လူဝီစီကျတော့ သူမလို လူမျိုးပဲ ရှာပါတယ်။ မာတင်ကလည်း သူ့လိုလူမျိုးကိုပဲ ရှာပါတယ်။ ဂျွန် ကတော့ သူ့မျက်နှာပေါ် လက်သီးကျလာမယ့် နေရာကိုသွားဖို့အတွက် သဘာဝအသိက စွဲဆောင်ထားပါတယ်။

ဒီအားလုံးထဲမှာ အရေး အကြီးဆုံးဘာလဲ၊ မ ဖြစ်သင့်ဘူး။

ဘဝဆိုတာ သင်ယူရတဲ့ အတွေ့ .အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ တက်ခဲ့ရတဲ့ အတန်းတွေ ထဲက တစ်ခုသော အခန်းဟာ ဆက်ဆံရေး တွေ နဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ သင်ယူရမယ့် သင်ခန်းစာတွေ ကို စကြဝဠာကြီးက ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့က မသင်ယူဘူးဆိုရင် တော့ အတန်းကျော်သွား တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့ ဒီလူတွေ နဲ့ပဲ ဒီအတန်းကို ပြန်တက်ရ ပြန်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် တစ်ခါတလေမှာ လူသစ်တွေ နဲ့ ပြဿအဟောင်းကြီးကို ကြုံရတတ်ပါ တယ်။

ဥပမာ မာတင်ဆိုရင် တခြားလူတွေ ကို အားကိုးတတ်ဖို့ သင်ခန်းစာ ရယူနိုင်ပါတယ်။ တခြား လူတွေ ကို လေးစားပြီး အုပ်ချုပ်တတ်ဖို့ သူသဘောပေါက်ခဲ့ရင် နောက်ဆုံး သူ အောက်ခြေသိမ်း လိုက်လုပ်နေတာတွေ ရပ်ဆိုင်း သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့စိတ်သဘောထားနဲ့ ယုံကြည်မှု ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်တော့ အလုပ်အားလုံးကို သူလျှောက်လုပ်ရင်း အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေ ထဲမှာ ဘဝကုန်ဆုံး သွားပါလိမ့်မယ်။ (ဒါကိုပဲ မှန်တယ်လို့ သူ သက်သေပြနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

အလားတူပါပဲ။ မေရီနဲ့ ဂျန်တို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ထူးထူးခြားခြား ပုံစံတွေ ထဲမှာ ပဲ ပိတ်လှောင်ခံဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ စိတ်သဘောထားတွေ ဟာ အတွေ့အကြုံတွေ ကို ပြောင်း လဲပြီး အဖြေတစ်ခုရှာဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုံးရရင်

ယုံကြည်ထားတဲ့ ပုံစံတစ်ခုက သင့်ကို မတိုးတက်အောင် တားဆီးထားပေမယ့် ဒါနဲ့ ပတ် သက်ပြီး သင့်ဘာသာ သင်ခန်းစာယူနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး တွေ အမြဲဖန်တီးပေးထားပါတယ်။ အောင် မြင်မှု တစ်ခုရသွားတာနဲ့ ချက်ချင်း အလားတူ သင်ခန်းစာမျိုး ထပ်လေ့လာစရာ မလိုတော့ပဲ သင့်ရဲ့ ဘဝလည်း ပြောင်းလဲ သွားပါတော့တယ်။

အပြစ်ပုံချတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ

မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်တဲ့ လူတွေ ဟာ တခြားလူတွေ ကို အပြစ်ပြောရင်း သူတို့အချိန်တွေ ကို အလွယ် တကူ မဖြုန်းတီးပါဘူး။

သင် ထမင်းစားဖို့အတွက် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ စိတ်ပျက်စရာ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်မိသားစု၊ သင့်အကြီးအကဲ၊ သင့်အိမ်နီးချင်းတွေ ကို တစ်ညနေလုံး ထိုင်ပြောနေမယ်ဆိုရင် ညနေစာ စားချိန်တောင် နားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့နဲ့ အပေါင်းအသင်းလုပ်ဖို့ သင် ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မယ်။ ကျွန်တော့် ကုမ္ပဏီက သင့်ကို ပိုချမ်းသာ ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သင် မျှော်လင့်မယ်။ ဒါဆို ကျွန်တော် နဲ့ နေရတဲ့အချိန်မှာ သင်စိတ်ချမ်းသာမှု ရပါလိမ့်မယ်။

လူတွေ ကို အမြဲတမ်း လိုက်အပြစ်ဖို့ ပြောဆိုနေတာကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဒီလိုလုပ်နေရင် အဓိက ဖြစ်လာမယ့် အချက် ကတော့ သင့်မိတ်ဆွေတွေ သင့်ကို ခဏလေးနဲ့ ငြီးငွေ့စိတ်ပျက် သွား လိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ချက် ကတော့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို တာဝန်မကျေသလို ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ တခြားလူတွေ ကို အပြစ်ဖို့နေတဲ့ အချိန်မှာ သင့်ရဲ့ အလုပ်အချိန်ကလဲ အချည်းနှီး ဖြစ်သွား ရပါတယ်။

သင့်အသက် သုံးနှစ် အရွယ်လောက်က လူတွေ ကို အပြစ်ဖို့တာဟာ အသုံးတည့်ဗျူဟာတစ် ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ခန်း ပြတင်းပေါက်မှန်တံခါး ကွဲသွားတဲ့အတွက် သင့်အစ်ကိုကို အပြစ်ပုံချလိုက် တဲ့အခါ သင့်အစ်ကိုမှာ ပြန်သတက်သွားပြီး သင် ကတော့ အရိုက်မခံရတော့ပါဘူး။

ဘဝရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အတွက်တော့ မေးခွန်းထုတ်စရာတွေ ရှိလာပါတယ်။ အပြစ်ပေးခံ ရသလား မခံရဘူးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သင်ခန်းစာကောင်းရသလား၊ မရဘူးလား ဆိုတာကို မေးရမှာ ပါ။ တစ်ယောက် ယောက် ကို အပြစ်ဖို့နေသရွေ့တော့ သင်ခန်းစာ မရနိုင်ပါဘူး။ အရာရာကို မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။

အိမ်ထောင်ကွဲလုလု ဇနီးမောင်နှံနှစ် ယောက် ရဲ့ စကားတွေ ကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ မ အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင် တစ်ယောက် နဲ့ အမေးအဖြေ လုပ်ကြည့်ပါ။ စာမေးပွဲကျတဲ့ ကျောင်းသား တစ်ယောက် နဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ သင် ဒီလိုစကားတွေ ကြားရပါလိမ့်မယ်။

“အဲဒါ ငါ့အပြစ်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး”

“ဒါတော့ မတတ်နိုင်ဘူးကွာ”

“ငါ ဆရာမ ရဲ့ အပြစ်တွေ ပေါ့”

“မင်းငါ့ကို ပြောပြထားဖို့ ကောင်းတာပေါ့၊ မပြောခဲ့တာ မင်းအပြစ်ပဲ”

“ငါ့ကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ကြပါလား”

“အဲဒါ အုပ်ထိန်းသူတွေ အပြစ်ပေါ့၊ သူတို့ တစ်ခုခု လုပ်ပေးရမှာ ပေါ့”

“လူတွေ က ငါ့ကို နှိပ်ကွပ်ကြတယ်”

“ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်ကြဘူး”

“ဒါ ငါ့အမေရဲ့ အမှာ ပဲ”

ဒါဟာ အရှုံးသမားတွေ ပြောတဲ့ စကားတွေ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါ့အပြစ်မဟုတ်တဲ့အတွက် ငါ့ပြင်စရာ မလိုဘူး” ဆိုတဲ့ စကား ကတော့ သူတို့ရဲ့ ဘုံတူညီမှု တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ တခြားလူတွေ ကို အပြစ်မြင်နေရင် ပြန်ပေးတဲ့ ကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အပြစ်တင်ချင်သူ တွေ ဟာ စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်နေရပါတော့တယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သူတွေ ဟာ တာဝန်အပြည့် ယူတတ်တယ်

ပျော်ရွှင်တဲ့ မိတ်ဆွေဘဝကို ရချင်ရင် တာဝန်ယူတတ်ရပါတယ်။ သင့်ရဲ့

ဆိုးရွားတဲ့ ဘဝကို စတင် ခဲ့ရတာ ဟာ သင့်မိဘတွေ ကြောင့် လို့ အပြစ်မြင်ခဲ့ရင်တောင်

အခုချိန်ကစပြီး တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ သင့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ သင့်မှာ

မထွန်းပေါက်တဲ့ ဆရာတွေ ရထားတဲ့အတွက် အတွက် အချက်မတတ်၊

စာလုံးမပေါင်းတတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာ တာဝန်ယူလိုက်ပါ။ သင့်ကို ရူးအောင်

ပိုင်းမောင်းနေကြတဲ့ လူတစ်အုပ်နဲ့ သင်အလုပ်အတူလုပ်နေရရင် သင့်ဘာသာ ပျော်အောင်နေ

လိုက်ပါ။ သင့်ဘဝကို သင်ကမှ မသတ်မှတ်ရင် ဘယ်သူက သတ်မှတ်ပေးမှာ လဲ။

တခြားလူတွေ ကို အပြစ်ဖို့တဲ့ အလုပ်ဟာ လွယ်ပါတယ်။ ပေါ့ပဲသီချင်းတွေ ကို

နားထောင် လိုက်ရင် အမြဲတမ်း ဒါတွေ ချည်းပါပဲ။ “ငါ့အသည်းကို မင်းခွဲရက်တယ်”

“မင်းလေးငါ့ကို ငိုအောင် လုပ်တယ်”၊ “ငါ တစ်ယောက် ထဲ မင်းချွန်ထားရစ်ခဲ့ပေါ့”၊

“မင်းကြောင့် ငါ့ဘဝ ပျက်စီးသွားပြီ၊ မင်းပြန် မလာရင် ငါ့ကိုယ်ငါ သတ်သေမှာပဲ”

သင့်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ဒုက္ခပေးလို့ မရပါဘူး။ လူတွေက ဘာတွေ ပြောတယ်၊ ဘာတွေ လုပ်တယ်ဆိုတာ အရေး မကြီးပါဘူး။ သင့်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်မလဲဆိုတာကို ရိုးရိုးလေး ရွေးချယ်ခိုင်းနေတာပါ။

အပြစ်မရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်အလုပ်တွေ အတွက် ကိုယ်တာဝန်ယူလိုက်တာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ဟာ မသိနားမလည်တဲ့ အပြစ်မဲ့သူတွေ ပါလို့ ဘယ်လောက်ကြာ ကြာ ဟန်ဆောင်နိုင်မှာလဲ။ “ငါ့မှာ ဒီခံစားချက်ရှိတယ်”၊ “ငါ စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီ”၊ “ဒါနဲ့ပတ်သက် လို့ ငါဘာမှ မလုပ်တတ်တော့ဘူး” ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပဲ အသုံးပြုနေတော့မှာ လား။ အမှန်တရားကို ပြောရရင် ကျွန်တော် တို့ မလုပ်တတ်လို့ပါဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ မလုပ်ခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် တို့ ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေ တယ်၊ ဘယ်သူတွေ နဲ့ ရှိတယ်၊ ဘာတွေ ပြောတယ်၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာတွေ ကို အမြဲတမ်း ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နေရမှာ ပါ။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ကုမ္ပဏီ၊ အလုပ်၊ ကြင်ယာ၊ အတွေ့အကြုံ စတဲ့ ကျွန်တော် တို့ ဘဝထဲက အရာအားလုံးကို ရွေးချယ်နေမှာ ပါ။

ရွေးချယ်ရမှာ ကို ကျွန်တော် တို့ရဲ့ တာဝန်လို့ ဝန်ခံလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ဘဝဟာ တစ်မူ ဟုတ်ချင်း စတင်ပြည့်စုံ လာပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်တော် တယ်လို့ သတ်မှတ်နေတဲ့ တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ တစ်ယောက် ကို ကျွန်တော် သိကျွမ်းခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ တစ်ပတ်ကို နာရီ ၇၀ လောက် အလုပ်လုပ်ပြီး မိနစ်တိုင်း ကို သူ မုန်းတီးနေပါတယ်။ “ကျုပ် အလုပ်ကို မုန်းတယ်ဗျာ၊ ပြီးကို မပြီးနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးဗျာ”

သူ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးလား။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခု လုပ်လိုက်ပါ။ တခြားတစ်ခုခုလုပ် လိုက်ပါ။ သူ့မှာ ရှင်သန်နေထိုင်စရာ ဘဝတစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူဟာ

အသက် ၅၀ အရွယ် ထိပ်တန်း ပညာရှင် တစ်ယောက် ဆိုပေမယ့် သူစိတ်ချမ်းသာအောင် တစ်ခုခုလုပ်ရင်း အချိန်ဘယ်လို ဖြုန်းရ မယ်ဆိုတာ သူ မသိပါဘူး။ တော် တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာပါလဲ။ သူ့မှာ ရွေးချယ်စရာ မရှိသလို ဟန်ဆောင်နေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ်နဲ့ သူ့ရဲ့ သဘောထား ပြောင်းလဲဖို့ သူငြင်းဆန်တာဟာ ဟန်ဆောင်နေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုခံစားမလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ

လူတွေ နဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ဆက်ဆံမှု တစ်ခု လုပ်တာဟာ သင့်ကို စိတ်ဆင်းရဲသွားစေတာမျိုး မ ဖြစ်ရပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဟာ ကူးစက် ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ သင့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် အတင်းလိုက်လုပ်နေတဲ့ လူတွေ တောင် ရှိပါတယ်။

မကြာသေးခင်တုန်းက ကျွန်တော် အိမ် ဖောက်ထွင်းခံရပါတယ်။ ဗီဒီယိုပြစက် တစ်လုံး ငွေဒေါ်လာ ၂၀၀၊ ငွေအကြွေပုံး တစ်ပုံးနဲ့ လက်ဆွဲအိတ်တစ်လုံးတို့ ပါ သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် အိမ် ဖောက်ခံရပြီဆိုတဲ့ စိတ်ညစ်စရာ သတင်းကို စသိရပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော် အချိန်တွေ ကို ဘယ် ဆရာ သူခိုးကြောင့် မှ အပုပ်မခံဘူးကွာလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလို အတွေ့ အကြုံမျိုးဟာ ခံရ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်တရားကိုလည်း သိရပါတယ်။ တစ်ဖက်ကတွက်ရင် လက်ဆွဲအိတ် အဟောင်းကြီးကို ရှင်းပေးတဲ့အတွက် ကျွန်တော် တောင် သက်သာပါသေးတယ်။

ဒီနေရာမှာ အကြီးဆုံး ပြဿနာ ဘာ ဖြစ်ပါသလဲ။ တခြားလူတွေ က ကျွန်တော် ကို စိတ် ညစ်စေချင်တာပါပဲ။ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်း ဂျင်မိဆိုရင် ဒီကိစ္စကို စိတ်ညစ်သင့်တယ်လို့ထင်ပြီး ကျွန်တော် ကို တတွတ်တွတ် လာပြောနေပါတယ်။

သူ့မှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ များ နေပါတယ်။ တတွတ်တွတ် ပြောဆိုတာကို အားပေးကူညီ နေတာလို့ မြင်တဲ့လူ တစ်ယောက် ရဲ့ ပါးစပ်ကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိတ်ရက်ပါ့မလဲ။ “ဂျင်မိရေ ငါ့ အိမ်ဖောက်ခံရတာ မင်းအားလုံး ကြားပြီးသိပြီးရောပေါ့၊ အဲဒီ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ ကို ဖြစ်နိုင်သ လောက် မြန်မြန်မေ့ထားလိုက်ချင်တယ်

ဆိုတာလည်း မင်းသိပါတယ်။ မင်းစိတ်မကောင်း ဖြစ်ပေး တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီထက် အများ ကြီး ပိုစိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ငါ့ကို ပြောခွင့်ပေးပါလား” (ရှင်မိက သူ့ရဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေ ကို ဒီအကြောင်း လျှောက်ပြောပြီး ကျွန်တော် ကို ကူညီလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ မျက်နှာမသာမယာနဲ့ လူတော် တော် များများ ကျွန်တော် ဆီ ချက်ချင်း ထပ်ရောက်လာပါတယ်။ “ခင်ဗျားအိမ် ဖောက်ခံရတာ ကျွန်တော် တို့ ကြားတယ်။ ခင်ဗျား တော် တော် ခံစားရမှာ ပဲနော်”တဲ့)

လူတွေ က ကောင်းစေချင်တဲ့ သဘော အမြဲပြောကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သင့်ကို ပိုဆိုးဆိုး ရွားရွား ခံစားသွားစေပါတယ်။ ဘယ်လို ခံစားမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ ကတော့ သင့်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သင် အလုပ်လုပ်နေမယ်၊ ကစားနေမယ်၊ တစ်ခုခု ပို့ချနေမယ်၊ အဲဒီ အခါမှာ တစ်ယောက် ယောက် က “မင်းတော့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ကုန် သွားလောက်အောင် မောသွားမှာ ပဲ” လို့ ပြောပါတယ်။ သူသာ သတိမပေးခဲ့ရင် မောပန်းခြင်းဆိုတဲ့ အရာဟာ နောက်ဆုံးကျမှ ပေါ်လာဖို့ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ဟာ စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်စေတဲ့ ပြောဆိုချက်တွေ ကို ခုခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့် အစ်ကိုက သင့်ရဲ့ မွေးနေ့ကို မေ့နေတဲ့အတွက် “မင်းစိတ်ထိခိုက်မှာ ပေါ့”လို့ တစ်စုံ တစ်ယောက် ပြော ခဲ့ရင် သင်ဘယ်လို ခံစားမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင့်မွေးနေ့အားလုံးကို သူမေ့နိုင်တာဟာ ထူး ဆန်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ဘူးလို့ သင် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

သင် ဖြစ်ချင်တာကို ပြောပြပါ

အပြစ်ဖို့တာ တာဝန်ယူတာဟာ သင် ဖြစ်ချင်တာကို ပြောပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘရက်ဒ်က ဝင်ဒီကို ကခုန်ဖို့အတွက် ခေါ်လာပါတယ်။

သန်းကောင်မတိုင်ခင်လေးမှာ ဝင်ဒီ ကဘရက်ဒ်ဘက်လှည့်ပြီး “ကျွန်မ ကချင်လို့လာခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်လို့ လိုက်ခဲ့ တာ” ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။

ဘရက်ဒ်က “နို့ မင်းပြောတုန်းက သွား က ရအောင်ဆို”

ဝင်ဒီက “အဲဒါ ရှင် က ချင်တယ်ထင်လို့ ပြောလိုက်မိတာ၊ အမှန်က ရုပ်ရှင်ပဲ
ကြည့်ချင်တာ”

ဘရက်ဒ်က “ရုပ်ရှင်အကြောင်း မင်းတစ်ခါမှ မပြောခဲ့ပါဘူးကွာ”

ဝင်ဒီက “ဒါဆိုရင် မပြောတော့ဘူးပေါ့”

ဘရက်ဒ်က “မင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တယ်လို့ ဘာကြောင့် မပြောပြခဲ့တာလဲ”

ဝင်ဒီက “ရှင်က မေးသင့်တာပေါ့”

ကျွန်တော် တို့ ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့အခါမှာ “ငါလိုချင်တာ ဒါပဲ”ဆိုပြီး
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိဖို့ အတွက် ကျွန်တော် တို့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေ့တဲ့ အခါကျမှ
တခြားလူကို အပြစ်မဖို့ပါနဲ့။

ခိုင်ခံ့တဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ဖို့အတွက် “ကျွန်တော် လိုချင်တာ ဒါပဲ”၊ “ဒီပုံစံ
ဆက်ဆံတာ ကျွန်တော် ကြိုက်တယ်”၊ “ဒီကိစ္စကို ကူညီစေချင်တယ်”၊ “ခင်ဗျားသေသချာချာ
ဂရုတစိုက် နား ထောင်ပေးပါ”ဆိုပြီး ဖြစ်ချင်တဲ့ လိုအပ်တဲ့ ပုံစံတွေ ကို ထုတ်ပြောကြဖို့
လိုပါတယ်။

ကျွန်တော် တို့ သဘောအကျဆုံး လူတွေ ဟာ ကျွန်တော် တို့ကို အပြစ်မပြောတဲ့
လူတွေ ပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အပြစ်ဖို့တယ်ဆိုတာဟာ မကောင်းတဲ့ အကြံအစည်ပါပဲ။
အကြောင်း ကတော့ အပြစ်ဖို့တာကို မိတ်ဆွေတွေ က မုန်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကကြီးက ကျွန်တော့်ကို သက်ရှိ စင်ဒရမ်းတစ်ခု

ကြီးကြီးမားမား အပြစ်ဖို့တတ်တဲ့ နောက်တစ်မျိုး ကတော့ “လောကကြီးက
ကျွန်တော့် ကို သက်ရှိ စင်ဒရမ်းတစ်ခု”တဲ့။ ဒီပြောဆိုချက်ဟာ “ကျွန်တော့် ကို လူတွေ က
ဘာလို့ သဘောမကျတာပါလိမ့်”၊ “ကျွန်တော့် ရဲ့ အရည်အသွေးကို ဘယ်မှာ မှ ရှာမတွေ့
ကြဘူးလား”၊ “ဘဝကို ဒီလို ခက်ခဲအောင် မလုပ်သင့်ပါဘူး”၊ “တစ်စုံ တစ်ယောက် ဟာ
တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမှာ ပေါ့” ဆိုတာမျိုးတွေ အဓိပ္ပာယ် ထွက်နေတာ သေချာပါတယ်။

အခိုင်ခံ့ဆုံး ချဉ်းကပ်နည်းသာရှိထားရင် လောကကြီးက ကျွန်တော် တို့ကို ဘာတစ်ခုမှမ လုပ်ပေးဖို့ တာဝန်မရှိဘူးဆိုပြီး ခံယူနိုင်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာဟာ စူပါမားကတ် အကြီးစားတစ်ခုပါ။ အဲဒီ ဈေးထဲမှာ ထုတ်ကုန် သန်းပေါင်းငါးထောင်ရှိပြီး သင် တစ်ယောက် အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေ အတွက် တန်ဖိုးရှိဖို့ သင့်မှာ စိန်ခေါ်ခံနေရပါတယ်။ တခြားလူတွေ နဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်တဲ့အခါမျိုး၊ တခြားလူတွေ အတွက် အကျိုးပြုတဲ့အခါမျိုးတွေ မှာ တန်ဖိုးရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာ အဲဒီ တန်ဖိုးကောင်းတွေ ရှိနေခဲ့ရင် မိတ်ဆွေတွေ ၊ အလုပ်ရှင်တွေ က သင့်ကို တောင်းဆိုနေကြမှာ ပါ ပဲ။ တန်ဖိုးကောင်းတွေ မရှိသေးရင်တော့ အချိန်တစ်ခုအထိ ချန်ထားခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဟာ အနုပညာသမား တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် ရုန်းကန်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အနု ပညာသမား အတော် များများ ကို တွေ့ ပူးပါတယ်။ သူတို့ဟာ အခက်အခဲတွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းကို အပြစ်ဖို့နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အပြစ်မမြင်ပါဘူး။ “မိဘပြည်သူတွေ ဟာ ဘယ်လိုတွေ ပါလိမ့်”၊ “အနုပညာကို မခံစားတတ်ကြဘူးလား”၊ “ငါဟာ အနုပညာသမား၊ အနု ပညာ ဖန်တီးသူ တစ်ယောက် ၊ လူ့အဖွဲ့ အစည်းက ငါ့ကို ထောက်ပံ့သင့်တာပေါ့” လို့ သူတို့ ပြောကြ ပါတယ်။

အသုံးမကျလိုက်တာ၊ သင့်ပန်းချီကားတွေ ကို ကြည့်မရပါဘူးဆိုမှတော့ သင့်ကို လူ့အဖွဲ့ အစည်းက ဘာကြောင့် ထောက်ပံ့ရမှာ လဲ။ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ အသက်ရှင်ရတာ ဟာ အထူးအခွင့်အရေး တစ်ခုပါ။ ဘဝရဲ့ ချို့မြန်တဲ့အရာတွေ ကို သဘောကျချင်တယ်ဆိုရင် တခြားလူတွေ အတွက် တန်ဖိုး ရှိအောင်လုပ်ဖို့ သင့်တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်ဖို့တယ်ဆိုတာ မလုပ်ချင်လို့ အကြောင်းပြတဲ့ အစဉ်အလာတစ်ခုပါ။ မလုပ်ချင်ရင် တော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကူအညီပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့ အပြစ်ဖို့တဲ့ စာရင်းထဲမှာ သင့်ကလေးတွေ ၊ သင့်ပညာရေး ၊ သင့်မိဘတွေ ၊ မထွန်း ပေါက်တဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေ ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေ ၊ ရာသီဥတု စသဖြင့် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည်လျားလျား ထည့်သွင်းထားပါစေ အရေး မကြီးပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲက နှစ် သိမ့်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိပါပြီ။ ဆင်ခြေတွေ ၊ အကြောင်းပြချက်တွေ

ဟာ ဘယ်တော့မှ နှစ် သိမ့်လို့ မရတဲ့အရာတွေ ပါ။ တစ် နေ့ကုန်လို့ သင်တကယ် သွားလိုရာခရီးကို ရောက်ခဲ့ပါရဲ့ လားဆိုတာ တစ်ခုကိုတော့ သင်ထည့်ပြီး စဉ်းစားပါ။

အကျဉ်းချုံးရရင်

ပျော်ရွှင် အောင်မြင်သူတွေ ဟာ အခက်အခဲကြားထဲမှာပဲ အောင်မြင်မှု ကို ရယူနိုင်ကြပါတယ်။ အခက်အခဲမရှိတဲ့ အရပ်မှာ မအောင်မြင်ပါဘူး။

“အပြစ်စကားပြောသူတွေ ”က ပြန်သွားပါ မှာပဲ အာရုံစိုက်နေချိန်မှာ သင်က အဖြေကို အာရုံစိုက်မိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ် နေမိပါတယ်။ “ငါလိုချင်တာဘာလဲ”၊ “ငါဘယ်လို လုပ်လိုက်ရင် ဒါကို ရနိုင်မလဲ။”

“မင်းတော့ စိတ်ညစ်မှာပဲ” “ကာလကလည်း အတော် ကြပ်သကဲ့”၊ “ဘဝဆိုတာ လေး ပင်တဲ့ အရာတစ်ခုပဲကွ”၊ “အလုပ်ဆိုတာ လည်ပင်းမှာ အနာတစ်ခုပေါက်သလိုပဲ၊ မျှ ချရခက်တယ်” လို့ လူတွေ က သင့်ကို တစ်ခါတလေ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆို သင့်ကိုယ်သင် တိတ်တိတ်လေး ပြောလိုက်ပါ။ “ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ အကြောင်းပြချက်တရားတွေ ပေါ့။ ငါလေးစားပါတယ်၊ ဒီအကြောင်း သူတို့နဲ့ ပြောဆိုဖို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် လိုက်လုပ်လို့တော့ မဖြစ်ဘူး၊ ငါဘယ်လို ခံစား မလဲဆိုတာ ငါပဲ ဆုံးဖြတ်မယ်။”

ရိုးသားမှု သာ အောင်မြင်ပါ၏

မေရီမှာ ပြန်သွားစာရန် ရှိနေပါတယ်။ ဒီအကြောင်း သူမရဲ့ မိတ်ဆွေကို ဒီလို ပြောပြပါတယ်။ “ဟယ်ရီက ငါ့ကို အပြင်ခေါ်သွားချင်လို့တဲ့၊ သူ့မှာ လုံလောက်တဲ့ ကောင်းကွက်တွေ ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်ဟယ် တို့နှစ်ယောက် က ဘယ်လိုမှ မတူဘူး၊ ငါ လိုက်မသွားချင်ဘူးဟယ်၊ သူ့ကို ငါဘယ် လို ပြောလိုက်ရမလဲဟင်” မေရီနဲ့ သူ့မိတ်ဆွေတို့ဟာ ဘာပြောရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး ကြိတ်မှိတ် စဉ်းစားနေကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒါဟာ သိပ်ရှုပ်ထွေးတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး မေရီ။ မင်းပြောရမှာက “ဟယ်ရီ၊ ရှင့်မှာ လုံလောက်တဲ့ ကောင်းကွက်တွေ ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် ဟာ လုံးဝမတူ ဘူး၊ ကျွန်မ မလိုက်ချင်ဘူး” ဆိုတာပါပဲ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

ဘာကြောင့် ဘဝကို ရှုပ်ထွေးပစ်ရမှာလဲ။

နောက်တစ်နည်း ပြောကြည့်ဦး။ “ဟယ်ရီ ကျွန်မ ဘယ်လိုပြောရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး ကြိတ်မှိတ် စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ရှင်ကို ဘယ်လိုပြောရလဲဆိုပြီး မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ကိုတောင် မေးကြည့်သေးတယ်။ ရှင်ဟာ လုံလောက်တဲ့ ကောင်းကွက်တွေ ရှိတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ ရှင်နဲ့ ချိန်းမတွေ့ ချင်ဘူး။”

ရိုးသားမှု ဟာ အရာရာကို အလွန်လွယ်ကူသွားစေပါတယ်။ သင် လိမ်ပြီးမပြောတဲ့အတွက် လူတွေ က သင့်ကိုပိုပြီး ချစ်လိမ့်မယ်ဆိုတာ မသေချာပေမယ့် ချေချင် ချင် ရိုးရိုးသားသား ပြောဆိုမှု ကတော့ အလွယ်ကူဆုံး အဖြေကို ရရှိပါတယ်။၏

သင့်လုပ်ငန်းရှင်က သင့်ကို အရေး ကြီးတဲ့ စာတွေ ကို ပို့ခိုင်းတဲ့အကြောင်း ပြောကြရအောင်။ သင်က အဲဒီ စာတွေ ကို ပို့ရမယ့်အစား အမှိုက်တွေ နဲ့ရောပြီး မတော် တဆ လွှင့်ပစ်မိတယ် ဆိုပါစို့။ သင်ဟာ ဇာတ်လမ်းတွေ ၊ ဆင်ခြေတွေ ကို တနံတလျားကြီး ဖန်တီးပြောဆို ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ လို လုပ်တဲ့အတွက် အတော် ကို ခက်ခဲတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ပြောကြည့်ရင်တော့ ပိုမလွယ်ကူပေဘူးလား။ “ဆရာ၊ ကျွန်တော် တော့ တကယ့်ကို ငကြောင်တစ်ကောင် ဖြစ်သွားတယ်။ ဆရာကို ပြောရမယ့်အကြောင်းက မကောင်းလှဘူး၊ ဆရာပေးခိုင်းတဲ့စာတွေ ခုလောက်ဆို မြို့ထဲ က အမှိုက်ပုံထဲ ရောက် သွားလောက်ပြီ။”

လူတွေ နဲ့ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

လူတွေ က သင့်ကို လေးစား သဘောကျပါတယ်။

လူတွေ က သင့်ကို ယုံကြည်မှု ရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အနေအထားမှန်ကို လူတွေ သိကြပါတယ်။

သင်လိုချင်တဲ့ အရာကို ပိုပြီး ရနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကို အဖြောင့်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတဲ့ လူတွေ အပေါ် သင်

သဘောမကျ ဘူးလား။

မကြာသေးခင်က လူ တစ်ယောက် ကျွန်တော် ကို လာတွေ့ ပါတယ်။ နှစ် နာရီလောက် အချိန် ယူပြီး အခုလို မေးခွန်းတွေ မေးပါတယ်။ “ခင်ဗျားက ဘာလုပ်သလဲ”၊ “အတော် အလုပ်များ သလား”၊ “လုပ်ငန်းအခြေအနေကရော ဘယ်လိုလဲ” ကျွန်တော် ကတော့ သူ့ကို သာမန်လူမှု ရေး အရ အလည်လာတယ်လို့ပဲ ထင်ခဲ့တာပေါ့။ ရက်နည်းနည်း ကြာမှ အဲဒီ လူဟာ အလုပ်ပြုတ်ပြီး နောက်အလုပ်တစ်ခု လိုက်ရှာနေမှန်း သိလိုက်ရပါတယ်။ သူကသာ “ကျွန်တော် အလုပ်ပြုတ်လာ တယ်၊ အလုပ်တစ်ခုခု လိုချင်တယ်ဗျာ” လို့ပြောခဲ့ရင် ကျွန်တော် ကူညီနိုင်မှာ ပါ။ မဆန်းဘူးလား ခင်ဗျာ။ အလုပ်လိုချင်တဲ့ အကြောင်းတောင် မပြောတော့ဘူး။ အဲဒီ ကာလမှာ သူ အကြွေးတွေ လည်း ပေးစရာ ရှိနေပါတယ်။

“ကျွန်တော် အကူအညီ လိုချင်တယ်”၊ “ကျွန်တော် ဒေါ်လာတစ်ရာလောက် ချေးချင် တယ်”၊ “ကျွန်တော် ဒုက္ခရပ်သွားအောင် ခင်ဗျားလုပ်ပေးပါ”၊ ပြောပြီး လိုချင်တာကို တောင်းပါ။ တစ်ယောက် ယောက် ကို ချိန်းတွေ ချင်ရင် “မင်း ကတော့ ပါတီပွဲမှာ စွဲမက်စရာ အကောင်းဆုံး သူကလေးပါပဲ၊ ငါ မင်းကို အပြင်ခေါ်သွားချင်တယ်၊ မင်းဘယ်လို သဘောရသလဲကွယ်” လို့ မိန်းကလေးကို ပြောလိုက်ပါ။

ကလေးတွေ ဟာ တောင်းယူတတ်တဲ့အတွက် သူတို့လိုချင်တာကို ရကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အပိုင်းလေးပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့ကလည်း ကလေးငယ်တွေ လို ရိုးသားမယ်ဆိုရင် လူတွေ က ပိုလိုတောင် ချစ်ခင်ပါလိမ့်ဦးမယ်။

အလားတူပါပဲ။ တစ်ခုခုကို သင် မသိဘူးဆိုရင် ရိုးသားလိုက်ပါ။ ဆရာတွေ ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ၊ မိဘတွေ ၊ အရာအားလုံးကို သိချင်ယောင်ဆောင်နေတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူတွေ စတဲ့ သူတွေ ရဲ့ စကားတွေ ကို နားထောင်ရတာ အတော် သည်းသည်းခံရပါတယ်။ လူတွေ ဆိုတာကလည်း “ကျွန်တော် မသိပါဘူးခင်ဗျာ” လို့ပြောတဲ့ လူတွေ ကို အမြဲ အလေးထားတတ်ကြပါတယ်။

အကျဉ်းချုံးရရင်

အရှိကို အရှိအတိုင်း ချေချင် ခြေပါ။ တခြားသူတွေ ကို ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတာဟာ သူတို့အပေါ် လေးစားစရာကျသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို သိပ် ရှင်း သွားပါပြီ။

ဒေါသ ထုတ်ပြတဲ့အခါ

တစ်ခါတလေ ဒေါသထွက်တာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။ ဒေါသထွက်တာဟာ မကောင်းဘူးလို့ ကျွန်တော် တို့ အများ စုကို သင်ကြားပေးနေတဲ့ မိဘနဲ့ဆရာတွေ ဟာ ဒေါသကို ဘယ်လို ထိန်း ကျောင်းရမယ်ဆိုတာတော့ မသိကြပါဘူး။ ကံဆိုးပါတယ်။ တစ်ယောက် ယောက် ကများ ဆိုးဆိုးရွား ရွားထအော်လိုက်ရင် သူ့ကို ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘဲ ကိုးရိုးကားရား ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော် တို့ အများ စုဟာ ဒေါသဘယ်တော့မှ မထွက်ရလေအောင် သင်ကြား ခံရပါတယ်။ မကျေနပ်မှု ကို မပေါ်လွင်အောင် လုပ်ခံရပါတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတော့ လူတွေ ကို ဒေါသမထွက်မိအောင် သင်ယူရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုအပြစ် ပေးမလဲ ဆိုတာကိုပဲ သင်ယူမိပါတယ်။

ဥပမာ သင်နဲ့ ကျွန်တော် ညနေခင်းတစ်ခုကို အတူအချိန်ထိုင်ဖြုန်းကြပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး စကားပြောပါတယ်။ ကျွန်တော် က တစ်လုံးတောင် မဟရသေးပါဘူး။ တစ်မိနစ်လောက်တောင် ပါးစပ်မပိတ်ပေးနိုင်တဲ့ သင့်ကို ကျွန်တော် ဒေါသထွက် အလိုမကျ ဖြစ်လာပါပြီ။

“ငါ ဒေါသထွက်လာပြီ၊ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့” လို့ ကျွန်တော် ပြောရမှာ လား။ မဟုတ်ပါ ဘူး။ အဲဒါ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီ အစား မူးအောင်သောက်လိုက်မိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အပြုအမူကို တစ်ပတ်လောက် ကြာအောင် ကြိုးစားလေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ ညနေ ၅:၀၀ နာရီမှာ ကျွန်တော် အလုပ် ရှိရာကို သင်လာပြီး ခေါ်မယ်လို့ ကတိပေး ထားပါတယ်။ ၇:၃၀ ကျမှ သင်ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် အချိန်ကို မလေးစားတဲ့အတွက် အလွန်အကျွံကို စိတ်ပျက်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် “ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်

စိတ်ဆိုးတယ်၊ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့” လို့ ကျွန်တော် ပြောရမှာ လား။ မ ဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါ မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် က သင့်ရဲ့ အကြောင်း သင့်ရဲ့ အဝတ်အစားတွေ အကြောင်း၊ သင့်အလုပ်အကြောင်း၊ သင့်မိတ်ဆွေအကြောင်း မကောင်းပြော အပြစ်တင်ပြီး တစ်ညနေလုံး ဖြုန်းပစ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ နှစ် ယောက် ရဲ့ ညနေခင်းကို ကျွန်တော် က ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါတယ်။

ဥပမာ သင်က ကျွန်တော် လုပ်တဲ့ အရာတွေ ကို စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ ကျွန်တော် ရဲ့ ဝါသနာ၊ စီမံကိန်းတွေ အကြောင်း ပြောလိုက်တိုင်း သင်က စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းပစ်တတ်ပါတယ်။ လူကောင်းတွေ ဟာ ဒေါသ မထွက်ရဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အစား ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်ကျပစ်လိုက်ပါတယ်။ တစ်ပတ် ကြာချင် ကြာမယ်၊ တစ်နှစ် ၊ နှစ် နှစ် ကြာချင် ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှု က တစ်ဆင့် ဒေါင်းကိုက်တတ်လာပါတယ်။ ဗိုက်နာတတ်လာ ပါတယ်။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ခုဆို ကျွန်တော် နေမကောင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒေါသနည်းနည်း မှ မထွက်ပါဘူး။

ဥပမာ ကျွန်တော် ၁၀၀၀ က အရာတွေ ၊ လူတွေ အများ ကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် စိတ် ညစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေ မကြိုက်မှာ စိုးတာကြောင့် ကျွန်တော် ဒေါသမထွက်ချင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အစားတွေ စားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မပြောတတ်တော့တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် အပြစ်ပေးမိတာပါ။

ဒီဥပမာတွေ ဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေ ဟာ အထာကျပြီးသား ပုံစံ တွေ အတိုင်းပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒေါသထွက်ပြရတာ မလွယ်လှပါဘူး။ တခြားလူတွေ ကို ခဏ တစ်ဖြုတ် စိတ်ညစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တို့ ဒေါသထွက်ပြတဲ့ အချိန်မှာ ပြနာမဖြူရှင်းဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ရတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ မကျေနပ်မှု ကို မျှသိပ် ထားတာကသာ ပြနာမဖြူ ပိုပြီးဖန်တီးရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒါဆို ကျွန်တော် ဒေါသကို ဘယ်လိုထုတ်ပြရမှာလဲ

ဒေါသထွက်တာကို တခြားလူတွေ မကြိုက်ဘူးဆိုတာ နားလည်ထားပါ။

ဒါပေမယ့် လူတိုင်းနဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုး ဖြစ်အောင်လည်း သင်လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။
အဲဒါပါပဲ။

သင်ခံစားရတာ ကိုပြောဖို့ တာဝန်ယူပါ။ “မင်း အတော် အသုံးမကျတဲ့ ကောင်”
လို့ ပြောတာ ထက် “ကျွန်တော် စိတ်ဆိုးလာပြီဗျာ”လို့ ပြောလိုက်ပါ။

လိုအပ်လာရင် သင့်ခေါင်း ကြည့်ကြည့်လင်လင်နဲ့ ပြောနိုင်အောင် အေးဆေးတဲ့
အချိန်တစ်ခုအထိ စောင့်လိုက်ပါ။

တတ်နိုင်သလောက် လူတွေ အပေါ် အပြုသဘော ဆောင်ပေးပါ။ ဥပမာ “ငါ
အလုပ်ကို လာပြီးခေါ်မယ်ပြောတော့ ငါတကယ်ကျေနပ်အားရ ဖြစ်မိတယ်၊ မင်း
ထွက်လာမယ်ဆိုတာလည်း သိတယ်၊ နှစ် နာရီလောက် နောက်ကျသွားတာတော့ ငါ
စိတ်ဆိုးတယ်၊ မင်းကို အပြစ်ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ ခံစားချက်ကို သိအောင်
ပြောပြနေတာ” လို့ ပြောပါ။

ဒေါသကို မျှသိပ်တာရယ် ထွက်ပြတာရယ် နှစ် မျိုးနှစ် စား လုပ်စရာရှိပါတယ်။
အဲဒီ ထဲက တစ်ခုကိုတော့ အထက်မှာ ကျွန်တော် အတိုချုပ် ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။
ဒေါသအကြောင်း အဆုံးသတ်ပြီး နောက်ခေါင်းစဉ်တစ်ခု မပြောင်းခင် သင်နက်နက်နဲနဲ
စဉ်းစားနိုင်အောင် ပြောချင်ပါသေးတယ်။

ဒေါသကို မျှသိပ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာ ခေါင်းအေးအေးထားတတ်ဖို့
လိုပါတယ်။ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ဟာ အလွန် အရေးကြီးတယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောနေတာပါ။
တစ်နည်းပြောရရင် သင် ဒေါသထွက်နိုင်ပါတယ်။ အရမ်းဒေါသထွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်...

သင့်ခံစားချက်တွေ ကို အပြည့်အဝ ထိန်းသိမ်းထားပါ။

စိုးရိမ်စရာ အခြေအနေတစ်ခု အရောက်မခံဘဲ အေးဆေးတဲ့ အခြေအနေ

တစ်ခုရောက်အောင် လုပ်တာဟာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုပါပဲ။
ကိုယ့်အိမ်ကိုပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်တာ မျိုး၊ အနီးအနား ပန်းခြံထဲမှာ လမ်းလျှောက်တာမျိုး
လုပ်ရင်း လုံလောက်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်သွားတဲ့
နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ခံရမယ် ဆိုတာတော့ စိတ်ထဲက မှတ်ထားပါ။
လုံးထွေးဖြေရှင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အမြင်သစ်တစ်ခုရဖို့ ခပ်ခွာ ခွာရှိပြီး ကြည့်တာမျိုး
ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ကာလမှာ သင်သိထားရမယ့် အရေး တကြီး အချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ သင်
ဒီလို ခွာနေ တာဟာ နောက်တစ်ပွဲ အပြတ်တိုက်ဖို့ အနားယူ အားမွေးနေတဲ့ ရှုံးပွဲရ
စစ်တပ်တစ်တပ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ နိုင်အောင်တိုက်ဖို့ ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပဲ ပြဿနာကို
ဘယ်လို အဖြေရှာမလဲဆိုတာသာ

အစားထိုး ကြည့်ရှုရပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသကို ထုတ်ပြသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သဘာဝကျကျတော့ ဖြစ်ပါစေ။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ဒေါသကို ထုတ်ပြတဲ့အခါ
လက်ရှိ ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသကို ပိုပြီးဆိုးရွားသွားတတ်တဲ့အတွက် အရေး ကြီးပါတယ်။
ဒီလိုနည်းနဲ့ သင်ဟာ ပြဿနာအပေါ် အလေးအနက်ထားတတ်အောင် လုပ်ယူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်လိုချင်တာ အောင်ပွဲမဟုတ်ဘဲ အဖြေတစ်ခု ဆိုတာကိုလည်း
ထပ်ပြီးသတိရပါ။ ဟိုး အရင်ထဲက ရှိပြီးသား အတိတ်အ ဖြစ်အပျက်တွေ ထဲမှာ
တဝဲလည်လည် အ ဖြစ်မခံပါနဲ့။

တခြားလူတွေ တခြားအကြောင်းတွေ ပါမလာအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီကာလမှာ
သူတို့ ပါဝင် နေပုံ ဘယ်လိုပဲပေါ်ပေါ် အလေးမပေးပါနဲ့။ ဒီလို တခြားလူတွေ ပါလာအောင်
လုပ်တဲ့နည်းဟာ အမှတ်ရအောင်လုပ်တဲ့ အပေါစား ပုံသေနည်းပါပဲ။ လူတွေ ကို
မလွှဲမရှောင်သာ ပါဝင်ပတ်သက် အောင်လုပ်ပြီး ဖြေရှင်းတာဟာ အများ ကြီး ပိုအခက်တွေ
့တတ်ပါတယ်။ ပိုပြီး ဆိုးရွားတဲ့ ဆက်ဆံ ရေး တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အကျဉ်းချုံးရရင်

သင် ဒေါသ ထွက်တာကို လူတွေ က မကြိုက်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခဏအတွင်း :

လုံလောက် တဲ့ အလေးထားမှု ပေးကြပါတယ်။ တစ်ယောက် အပေါ် တစ်ယောက်

ပိုကောင်းတဲ့ နားလည်မှု တွေ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒေါသထွက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

အပြစ်ပေးနေမယ် ဆိုရင်တော့ ပြဿနာ မပြီးတဲ့အပြင် အများ ကြီး ပိုဆိုးရွားတဲ့ ထိခိုက်မှု တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။
