



ဘဏ္ဍာရီ

ပထမခြေလှမ်း

စာစုများ

စိတ်ခွန်အားဖြည့်စာစုများ

နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ

66

ထူးဆန်းအံ့သြမှုကို ဖန်တီးနိုင်သူတိုင်းဟာ
ပထမခြေလှမ်းလှမ်းရဲတဲ့ သတ္တိရှိရှိတင်မက
အဲဒီ နဂိုသတ္တိလေးကို နောက်ဆုံးအထိ
ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။
ပထမခြေလှမ်း စလှမ်းရဲပြီဆိုတာနဲ့
နောက်တစ်လှမ်းဆက်လှမ်းဖို့က
မခက်ခဲတော့ပါဘူး။

99

(၁)

ဘဝနဲ့ ယောက်သွား

'ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကံမကောင်းသူ၊ ကံဆိုးသူလို့ ထင်ခဲ့မိတယ် ...'

ငယ်ငယ်တုန်းက အမေဝယ်ခဲ့တဲ့ 'ယောက်သွား'တွေကောင်း မကောင်း

စစ်ဆေးရွေး ချယ်ရတဲ့အလုပ်ကို ကျွန်မ အရမ်းနှစ်သက်ခဲ့တယ်။ အပြင်ပန်းလှပြီး အထဲပုပ်တဲ့ ယောက်သွားတစ်ကောင်တလေပါခဲ့ရင် လတ်ဆတ်တဲ့ ယောက်သွားနဲ့ချက်ထားတဲ့ ဟင်းရည်တွေ တစ်အိုးလုံး သွန်လိုက်ရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ယောက်သွားရွေးချိန် ကျွန်မ ဂရုတစိုက်နဲ့ အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးခဲ့တယ်။

ယောက်သွားရွေးပုံက လက်တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ယောက်

သွားတစ်ကောင်စီကို ယူပြီး အချင်းချင်း ခေါက်ကြည့်တာ ဖြစ်တယ်။ ခေါက်တဲ့အသံ ကျစ်နေရင် ယောက်သွားလတ်ဆတ်ပြီး အသံပွနေရင်၊ အမေက ယောက်သွားတွေကို ကောက်ယူပြီး စစ်ဆေးကြည့် တယ်။ လတ်စသတ်တော့ ကျွန်မ ဘယ်ဘက်လက်မှာ ကိုင်ထားတဲ့ ယောက်သွားက ပုပ်နေလို့ ယောက်သွားတိုင်းကို အပုပ်လို့ ကျွန်မ ထင်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက အမေဝယ်ခဲ့တဲ့ 'ယောက်သွား'တွေကောင်း မကောင်း

စစ်ဆေးရွေး ချယ်ရတဲ့အလုပ်ကို ကျွန်မ အရမ်းနှစ်သက်ခဲ့တယ်။ အပြင်ပန်းလှပြီး အထဲပုပ်နေတဲ့ ယောက်သွားတစ်ကောင်တလေပါခဲ့ရင် ကလေးတွေက နားကောင်းကြတာမို့ ယောက်သွားအဆိုး အကောင်းကို အလွယ်တကူ ရွေးထုတ်နိုင်ကြတယ်။ ယောက်သွားရွေးနည်းကို အမေသင်ပေးပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ 'အပုပ်'တွေ မှာ မရွေးခဲ့မိဘူး။ လတ်ဆတ်တဲ့ ယောက်သွားဟင်းတွေ စားရတိုင်း အိမ် သားတွေက ကျွန်မကို 'ယောက်သွားရွေး ပညာရှင်'လို့ ချီးကျူးကြတယ်

ယောက်သွားတိုင်း ပုပ်နေတယ်

တစ်နေ့မှာ ဈေးထဲက ယောက်သွားတွေ အမေ ဝယ်လာပြန် တယ်။ ကျွန်မက ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပဲ ဇလုံတစ်လုံးယူပြီး ရွေးချယ် တဲ့အလုပ်ကို စလုပ်တယ်။ ရွေးနေရင်းမှာ 'ယောက်သွားတွေအားလုံး' ပုပ်နေတာကို သတိထားမိတယ်။

ကျွန်မရဲ့ နားရွက်ကို ကျွန်မ မယုံရဲတော့ဘူး။ တစ်ကောင်ပြီး တစ်ကောင် ကျွန်မ ခေါက်ကြည့်တယ်။ တကယ်ပဲ တစ်ကောင်မှ အကောင်းမပါခဲ့ဘူး။ အဲဒီ လို ခံစားချက်က ဘာတစ်ကားပေါ်မှာ ခါးပိုက် နှိုက်တစ်ယောက်မိတာနဲ့ တစ်ကားလုံးကို ခါးပိုက်နှိုက် ထင်သလိုပဲ ခံစား လို့ မကောင်းခဲ့ဘူး။

'အပုပ်'လို့ ကျွန်မ စီရင်ချက်ချထားတဲ့ ယောက်သွားဇလုံကို ယူပြီး အမေ့ကို ကျွန်မ သွားတိုင်ခဲ့တယ်။ အမေက တအံ့တသြဉ်နဲ့ 'ဘယ် လိုဖြစ်တာပါလိမ့်။ အဲဒီ ယောက်သွားရောင်းသူက အမေ့ကို တစ်ခါမှ လိမ်မရောင်းခဲ့ဖူးဘူး'လို့ ဆိုတယ်။

အမေက ယောက်သွားတွေကို ကောက်ယူပြီး စစ်ဆေးကြည့် တယ်။ လတ်စသတ်တော့ ကျွန်မ ဘယ်ဘက်လက်မှာ ကိုင်ထားတဲ့ ယောက်သွားက ပုပ်နေလို့ ယောက်သွားတိုင်းကို အပုပ်လို့ ကျွန်မ ထင် ခဲ့တာဖြစ်တယ်။

ဒီလို 'လက်စသတ်တော့'ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံက ကျွန်မရဲ့ နုနယ်တဲ့ စိတ်နှလုံးအိမ်ထဲမှာ ထင်းထင်းထင်ကျန်ရစ်စေခဲ့တယ်။ ဒီလို အတွေ့ အကြုံက ဘဝရဲ့ လှည့်စားပွဲအတိုင်း တစ်ပတ်လည်ပြီး နဂိုနေရာ ကို ပြန်ရောက်ဖို့ စောင့်နေခဲ့တယ်။

မကောင်းသူနဲ့ပဲ ဆုံခဲ့ရတယ်

ဘွဲ့ရကျောင်းပြီးတာနဲ့ ကျွန်မ အလုပ်ဝင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မ ကြိုးစား ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားခဲ့သလို တောင်းဆိုမှု တွေ လည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်အပိုင်းခြားတစ်ခုမှာ ကျွန်မ ပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေကို ကျွန်မ ကြည့်မရဖြစ်ခဲ့တယ်။ 'လူတိုင်း'မှာ ကျွန်မ သည်းမခံနိုင်တဲ့ အားနည်းချက်၊ ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနေတယ်လို့ ကျွန်မ မြင်မိတယ်။ သူတို့ကို ကျွန်မ ပြောင်းလဲပစ်ချင်ခဲ့တယ်။ ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့အခါ သူတို့ကို ကျွန်မ ရှောင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကံမကောင်းသူ၊ ကံဆိုးသူလို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။ ဘာကြောင့် 'ဒီလို မကောင်းတဲ့လူ'တွေနဲ့မှ ကျွန်မ လာဆုံခဲ့ရသလဲ။

ဒီလို ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်ရှာလိုက်၊ ကျိန်ဆဲလိုက်နဲ့ ဝဲဂယက်ထဲမှာ ကျွန်မ နှစ်မြပ်နေတုန်း 'ယောက်သွားရွေးနည်း'ကို ကျွန်မ သွားသတိရ မိတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်က 'ယောက်သွားပုပ်ကြီး' ဖြစ်နေခဲ့ပြီလား။

ကျွန်မက ကျွန်မရဲ့ အဆင့်မြင့်စံတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ ကို သွားတိုင်းတာခဲ့မိတယ်။ လူတိုင်းကို ကျွန်မ သဘောမတွေ့ခဲ့ဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်မကို သဘောမတွေ့စေတာက ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မက အကောင်းကြီး မဟုတ်သလို လူတွေကလည်း အညံ့ကြီးတွေ မဟုတ်ခဲ့ကြဘူး။

ကျွန်မစိတ်ကို သတိပြုဖို့ ကျွန်မ မေ့နေခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ 'နဂို' က ကျွန်မဟန်ဆောင်တာလောက် မကောင်းခဲ့သလို လူတွေကလည်း ကျွန်မ ထင်သလို မညံ့ခဲ့ကြဘူး။ ကျွန်မ ဝမ်းနည်းစိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့မိ တယ်။

ဒီအတွက် ကျွန်မမှာ ရွေးဖို့လမ်းနှစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ခုက လူတွေ ရဲ့ အမြင်မှာ ညံ့တယ်လို့ မထင်ရအောင် ကိုယ့်ကိုယ် ပိုကောင်းအောင် ဟန် ဆောင်နေဖို့နဲ့ နောက်တစ်ခုက တစ်ဘက်သားကို လေးစားတန်ဖိုးထား တတ်ဖို့ သင်ယူတာပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်မတို့က တစ်ဘက်လူရဲ့ အကောင်းကို မြင်တတ်မှ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတာကို ကိုယ်သတိပြုမိတတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ ကျွန်မ အချိန်အများ ကြီး ပေးခဲ့ရတယ်။ စစချင်း မှာ အမြင်မစောင်းဖို့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ 'အတင်းအဓမ္မ' ကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ကြည့်မရတဲ့အရာတွေကို အမြင်မတည့်အောင် ကျွန်မ ကြည့်၊ ကြည့်၊ ကြည့်ပေးခဲ့တယ်။ လုပ်ရခက်ခဲ့လို့ လက်လျှော့မယ်ကြံတိုင်း လတ်ဆတ် တဲ့ ယောက်သွားတွေသွန်မိအောင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ယောက်သွားပုပ်တစ်ကောင် ကို ကျွန်မ သွားမြင်ယောင်မိတယ်။

နှစ်တွေ ကုန်လာတာနဲ့အမျှ ဒီလိုနည်းက ကျွန်မရဲ့ လူမှု ဆက်ဆံ ရေးကို

ပိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေခဲ့သလို ကျွန်မရဲ့ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်း ဆရာမ အလုပ်မှာ လည်း မရှိမဖြစ် အသုံးဝင်ခဲ့တယ်။ စရိုက်စုံ၊ အရောင်စုံတဲ့ ကျောင်းသားတွေကြားမှာ ကြောင်တဲ့အသံ၊ ပွတဲ့အသံတွေ ထဲကနေ ကျစ်ပြီး သာယာတဲ့အသံတွေ နားထောင်တတ်ဖို့၊ ပြီးမှ ဘယ်လို သံစဉ်၊ ဘယ်လိုတူရိယာကိုသုံးဖို့ ကျွန်မကို သင်ယူနိုင်စေခဲ့တယ်။

ဒီလို အမေကိုကူရင်း ရလာခဲ့တဲ့ အိမ်တွင်းသင်ခန်းစာတစ်ခုက ကျွန်မဘဝမှာ ဒီလောက် အကျိုးသက်ရောက်စေခဲ့မယ်လို့ ကျွန်မ ထင် မထားခဲ့မိဘူး။ အခုလည်း ယောက်သွားခေါက်နည်းနဲ့ အများ နှစ်သက်သူ၊ အများ ကို လေးစားနှစ်သက်တတ်သူဖြစ်ဖို့ ကျွန်မ ကြိုးစားသင်ယူနေခဲ့ပါ တယ်။

(၂)

20 Things I Want My Kids to Know

'လူ့ဘဝမှာ ပိုင်ဆိုင်သမျှအရာအားလုံး လုယူနိုင်ပေမယ့်

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်ဖြစ် လုယူလို့မရတဲ့အရာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်'

ဒီစာအုပ်ကို Dr.Hal Urdan က သူ့ရဲ့ စာသင်နှစ် (၂၇)နှစ်နဲ့ သူ ရှင်သန်ခဲ့တဲ့ နှစ် (၅၀) အတွေ့အကြုံတွေကို ပေါင်းစုပြီး လူ့ဘဝ မှာ အရေးပါဆုံးအချက် (၂၀)အဖြစ် ရေးသားထားတာ ဖြစ်တယ်။ မျက် မှာ ကံခေတ် ပညာရေးနယ်ပယ်မှာ ဘဝပညာရေးနဲ့ အကျင့်စရိုက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၊ သွန်သင်မှု တွေ နည်းလာတာကြောင့် ဒီစာအုပ်က လူငယ်လူရွယ် တွေအတွက် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်ဖို့၊ အရည်အချင်းတွေ ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့၊ မှန်ကန်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားရှိဖို့နဲ့ ရွှေ့ရောင်အနာဂတ်တွေပိုင်ဆိုင်ဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေမယ်လို့ သူ မျှော်လင့်တယ်လို့ ဆို ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရေးရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို စာရေးဆရာက ခုလို ထုတ်နှုတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၁) လူငယ်တွေကို ကျွန်တော်ချစ်လို့၊ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေကို သိနားလည်ဖို့ မလွယ်ကူလို့။

(၂) ကျောင်းမှာ 'ဘယ်လိုရှင်သန်ရမယ်' ဆိုတဲ့ 'လူ့ဘဝ အခြေခံလိုအပ်ချက်'တွေ မသင်လို့။

(၃) လူငယ်တွေဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ထုတ်ဖော် နိုင်ဖို့ ပြင်ပလောကရဲ့ အကူအညီလိုအပ်လို့။

(၄) အမှန်တရားဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရက်လွန်ဒိတ်မရှိလို့ ဖြစ်တယ်။

အုပ်ထိန်းသူ မိဘတွေနဲ့ မျှဝေနိုင်ဖို့ သူရေးခဲ့တဲ့အချက်(၂၀) ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ရယူခြင်း မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။
အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးလုပ်တာ ဖြစ်တယ်။
အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ လုပ်ဆောင် ခြင်းဖြစ်တယ်။ ရယူခြင်းမဟုတ်ဘူး။ အောင်နိုင်တာ
မဟုတ်ဘူး။ (Wynn Davis)

(၂) လူ့ဘဝက ခက်ခဲပင်ပန်းတယ် လူ့ဘဝမှာ ပြန်ပေါင်း
သောင်းခြောက်ထောင်ရှိတယ်။ အဲဒီ ပြန်ပေါင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ ညည်းညူမှာ လား၊
ဖြေရှင်းမလား။ (M. Scott Pack)

(၃) လူ့ဘဝက ဖျော်စရာတွေ ပြည့်နေတယ် ရင်ဖွင့်ပြီး ရယ်မောတယ်ဆိုတာ
လူတွေရဲ့ မွေးရာပါ အဆင့် အမြင့်ဆုံး အတတ်ပညာဖြစ်တယ်။ (Norman Cousins)

(၄) ရွေးချယ်ခြင်းကို မှီခိုပြီး ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်တယ်။ လူ့လောကထဲ
လာမှာ လားလို့ ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို မမေးခဲ့ဘူး။ လူ့လောကထဲလာဖို့
ကျွန်တော်တို့မှာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိပေမယ့် ဘဝမှာ ဘယ်လိုရှင်သန်မယ်ဆိုတာကိုတော့
ကျွန်တော်တို့ ရွေးခွင့်ရှိခဲ့တယ်။ (Henry Ward Beecher)

(၅) စိတ်သဘောထားဆိုတာ ရွေးချယ်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ် လူ့ဘဝမှာ
ပိုင်ဆိုင်သမျှအရာအားလုံး လုယူနိုင်ပေမယ့် ဘယ် လို အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်ဖြစ်
လုယူလို့မရတဲ့အရာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့
စိတ်နေသဘောထားနဲ့ လွတ်လပ်မှု ပဲ ဖြစ်တယ်။ (Viktor Frankl)

(၆) အကူစရိုက်ဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်ဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်သူနဲ့
ရှုံးနိမ့်သူကြားမှာ မတူညီတဲ့ အချက်တစ်ချက် ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ မတူညီတဲ့
အကူစရိုက်ဖြစ်တယ်။ (Og Madino)

(၇) ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းဆိုတာ အရမ်းကောင်းတဲ့ အကျင့်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ
မရှိတဲ့အရာတွေနဲ့ အပြစ်မဆိုပါနဲ့... ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အရာတွေကို တန်ဖိုးထားပါ။ (H.
Stanley Judd)

(၈) လူ့ဘဝကို ရိုသေလေးစားခြင်းပေါ်မှာ အခြေခံထားပါ

ဘယ်လိုအကြောင်းအရာ၊ အခြေအနေမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် တခြားလူ ကိုယ့်ကို

ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံစေချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်လည်း အဲဒီ လို ပြုမူဆက်ဆံပါ။ (Matthew Chapter 7 Lesson 12)

(၉) ရိုးသားခြင်းဆိုတာ အကောင်းဆုံးနည်းဗျူဟာ ဖြစ်တယ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ

လူမှု ဆက်ဆံရေးမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူလူချင်း ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်သမား၊ ကုန်သည်ပွဲစား၊

ပညာရေး၊ မိသားစုနဲ့ ဒု စရိုက် နှိမ်နင်းရာမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် ရိုးသားခြင်းက

အကောင်းဆုံးနည်းဗျူဟာ ဖြစ်တယ်။ ရိုးသားခြင်းက လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို

အထိရောက် ဆုံး၊ အကြာရှည်ဆုံး ထူထောင်ပေးတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တယ် (Ramsely Clark)

(၁၀) ညင်သာပြေပြစ်တဲ့အပြောအဆိုက အရာအားလုံးကို အောင်နိုင် တယ်။

လောကကြီးမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အားပေးစကားလောက် အင် အားကြီးတဲ့ရာမရှိဘူး။

အပြုံးလေးတစ်ပွင့်၊ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ စကားလေး တစ်ခွန်း၊ မျှော်လင့်ချက်ပြည့်တဲ့ စကားတွေကို

တစ်ဖက်သားကို ခွန် အားဖြစ်စေတယ်။ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့တဲ့အခါ 'မင်း လုပ်နိုင်

တယ်' ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ပြောပေးပါ။ (Richard M. DeVos)

(၁၁) စစ်မှန်တဲ့ အရင်းခံက ရင်ထဲကလာတာဖြစ်တယ် သင်ဟာ

မည်သူမည်ဝါဖြစ်ဖြစ်၊ အသက် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး တကယ်လို့ အောင်မြင်ခြင်းကို

တစ်သက်ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရည်မှန်း ချက်ပန်းတိုင်ကို တကယ့်ရင်ထဲမှာ

အရင်းခံသင့်တယ်။ (Paul J. Meyer)

(၁၂) ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ စိတ်ကူးအိပ်မက်ရဲ့ အောက်ခြေမျဉ်းဖြစ်တယ်။

ရည်မှန်းချက်ရှိသူတွေ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ဟာ ဘယ်ကဘယ်လို

ရှေ့ဆက်လှမ်းရမယ်ဆိုတာကို သိလို့ဖြစ်တယ်။ (Earl Nightingale)

(၁၃) ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်ခြင်းက ဘာနဲ့မှ နှိုင်းလို့ မရဘူး ဘဝအတွက်

အကောင်းဆုံးဆုလဒ်က 'ထိုက်တန်တဲ့အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပဲဖြစ်တယ်'(Theodore Roosevelt)

(၁၄) ရယူခြင်းရှိသလို ဆုံးရှုံးခြင်းလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ် ဘာကိုလိုချင်သလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘာနဲ့ ကိုယ် လဲလှယ် နိုင်မလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အစီအစဉ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ချပါ။ ပြီးရင် စပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ (H. Lamar Hunt)

(၁၅) အောင်မြင်သူတွေက အချိန်တွေကို ဖန်တီးတယ် အချိန်ဆိုတာ ဘဝဖြစ်တယ်။ ပြောင်းပြန်မစီးဘူး။ နောက် တစ်ကျော့ ပြန်မလာဘူး။ အချိန်ဖြုန်းနေတာဟာ ဘဝဖြုန်းနေတာပဲ ဖြစ် တယ်။ အချိန်ကို ဖမ်းဆုပ်တာဟာ ဘဝကို ဖမ်းဆုပ်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘဝ ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချတာဖြစ်တယ်။ (Alan Lakein)

(၁၆) မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ဆိုတာ အောင်မြင်မှု တစ်မျိုးဖြစ်တယ် မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ဆိုတာ သင့်ရင်ထဲမှ အနက်ရှိုင်းဆုံး နေရာကလာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်မှု တစ်ခုဖြစ်တယ်။(Denis Waitley)

(၁၇) စိတ်ဓာတ်တစ်ခု ကြီးပြင်းရှင်သန်ဖို့ အာဟာရနဲ့ လေ့ကျင့်မှု တွေ လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ သဟဇာတဖြစ်မှု က ကျွန်တော်တို့နဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ်။(Dr. Carl Thoresen)

(၁၈) လူတိုင်းမှာ ရှုံးနိမ့်တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိတယ်။ တကယ်လို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို သင် လက်ခံနိုင်ရင် ရှုံးနိမ့်ခြင်းထဲ ကနေ သင်ယူပါ။ တကယ်လို့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ အရောင်ခြယ်ထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု လို့ သင် ယုံကြည်ရင် ရှုံးနိမ့်ခြင်းထဲကနေ အကောင်းကို ရှာယူ ပါ။ အောင်နိုင်ခြင်းရဲ့ အခြေခံစွမ်းရည်ကို သင် ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့် မယ်။(Joseph Sugarman)

(၁၉) လူ့ဘဝအခြေခံတရားတွေကို စိတ်ပါလက်ပါ တွေ့ကြုံခံစားပါ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တယ်။ အရမ်းရိုးရှင်းတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေကို စိတ်နဲ့ တွေ့မြင် ခံစားမှ တကယ် အမှန်တရားကို တွေ့တယ်။(The

Little Prince/ Antoine de Saint-Exupery)

(၂၀) အခြေခံအကျဆုံးနည်းက လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ပါပဲ

ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် ကောင်းမှု တွေလုပ်ပါ။ ကိုယ်သိတဲ့ နည်းနဲ့ ကောင်းမှု တွေ လုပ်ပါ။

(John Wesley)

မူရင်း ရေးသားသူ -- Hal Urban

(၃)

ပထမခြေလှမ်း

"လူငယ်လူရွယ်တွေအတွက် (၁၀၀)ကီလိုမီတာကို မနားတမ်းပြေးနိုင်ပေမယ့် ကျွန်မအတွက်တော့ သတ္တိဆိုတာ လိုခဲ့တယ်"

(၁၉၈၃) ခုနှစ် ဘာဆန်ဟမ် (Berson Ham) လို့ ခေါ်သူတစ်ဦး ဟာ နယူးယောက်က အင်ပါယာစတိတ်အဆောက်အဦး(Empire State Building) ကို လက်ချည်းသက်သက် တက်နိုင်ခဲ့လို့ ၈ရင်းနှစ်စံချိန်မှာ စံ ချိန်တင်ပြီး 'ပင့်ကူလူသား' ဆိုတဲ့အမည် တွင်ခဲ့တယ်။

ဒီသတင်းကိုကြားတော့ အမေရိကန်မှာ ရှိတဲ့ အမြင့်ကြောက် ရောဂါ (acrophobia) ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအသင်းက 'ပင့်ကူလူသား' ဟမ်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး ထူထောင်ရေးအသင်းရဲ့ အတိုင်ပင်ခံလုပ်ဖို့ ကမ်း လှမ်းခဲ့တယ်။

ကမ်းလှမ်းစာကိုရတော့ ဟမ်က အသင်းဥက္ကဋ္ဌ နော်မန် (Norman) ကို ဖုန်းဆက်ပြီး အဖွဲ့ဝင်နံပါတ် (၁၀၄၂) ကို စစ်ဆေး စေခဲ့တယ်။ စစ်ဆေးကြည့်တော့ အဖွဲ့ဝင် (၁၀၄၂) ရဲ့ နာမည်က ဘာဆန်ဟမ် (Berson Ham) ဖြစ်နေတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

တကယ်တော့ 'ပင့်ကူလူသား'လို့ အမည်တွင်ခဲ့တဲ့ ဘာဆန်ဟမ် ကိုယ်တိုင်က အမြင့်ကြောက်ရောဂါ စွဲကပ်နေသူဖြစ်တယ်။

ဒါကို သိလိုက်ရတဲ့ နော်မန်ဟာ အရမ်းအံ့သြသွားခဲ့တယ်။ ပထမထပ် ဝရံတာမှာ ရပ်တာတောင် နှလုံးခုန်မြန်သူတစ်ယောက်က မီတာ (၄၀၀)ကျော်မြင့်တဲ့ အဆောက်အဦးတစ်ခုကို လက်ဗလာနဲ့ တက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သူ မယုံကြည်နိုင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီအတွက် ဟမ်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖို့ သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဖီလဒီဖီးယား (Philadelphia) မြို့ပြင်မှာ ရှိတဲ့ ဟမ်ရဲ့ နေအိမ် ကို နော်မန် ရောက်လာခဲ့တယ်။ နော်မန် ရောက်တဲ့အချိန်က ဟမ် တို့အိမ်မှာ ဧည့်ခံပွဲလေးတစ်ခု

ကျင်းပနေချိန်ဖြစ်ပြီး အဘွားအိုတစ်ဦးကို သတင်းထောက်တွေက ဝိုင်းရံပြီး ဓာတ်ပုံရိုက်၊
မေးမြန်းနေချိန်ဖြစ်တယ်။

အဘွားအိုက အသက် (၉၄)နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဟမ်ရဲ့ အဘွားဖြစ် တယ်။
အဘွားအိုဟာ ဟမ် ဂရင်းနစ်စံချိန်ဝင်ခဲ့တဲ့ သတင်းကိုကြားလို့ ကီလိုမီတာ (၁၀၀)
အဝေးကနေပြီး ခြေကျင်လာခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ လမ်း လျှောက်လာခဲ့တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း
ဟမ်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ကို အရောင် ထပ်ဖြည့်ပေးစေချင်တဲ့ ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့
ဒီလိုဆန္ဒက လူအို တစ်ယောက် ကီလိုမီတာ (၁၀၀)ကျော်ကို ခြေကျင် လျှောက်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့
ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုးခဲ့ပြန်တယ်။

'နယူးယောက်တိုင်းမ်' သတင်းထောက်တစ်ဦးက အဘွားအို ကို ...

'ခြေကျင်လာဖို့ ဆုံးဖြတ်ချိန်မှာ ကိုယ့်အသက်အရွယ်ကြောင့်
မတုန်လှုပ်ခဲ့ဘူးလား'လို့ မေးတယ်။

'လူငယ်လူရွယ်တွေအတွက် (၁၀၀)ကီလိုမီတာကို မနားတမ်း ပြေးနိုင်ပေမယ့်
ကျွန်မအတွက်တော့ သတ္တိဆိုတာ လိုခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းအတွက်က
သတ္တိမလိုခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ ပထမ ခြေတစ်လှမ်း အရင်စလှမ်းတယ်။ ပြီးရင်
နောက်တစ်လှမ်းဆက်တယ်။ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း နောက်ဆုံးမှာ (၁၀၀) ကီလိုမီတာကို
ကျွန်မ လျှောက်ပြီးသား ဖြစ် သွားပါတယ်။ ကျွန်မက ဒီလို လျှောက်လာခဲ့တာပါ'

အဘွားအိုရဲ့ စကားကို နားထောင်ပြီး နော်မန် သဘောပေါက် သွားခဲ့တယ်။
အမြင့်ကြောက်ရောဂါရှိသူ ဟမ်ဟာ အဆောက်အဦးကို တက်ဖို့ ပထမခြေလှမ်းအတွက်
သတ္တိတွေ ထည့်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ သတ္တိ ကြောင့် သူ့ရဲ့ အမြင့်ကြောက်ရောဂါက အလိုလိုနေရင်း
ပျောက်သွားခဲ့ တယ်။

ထူးဆန်းအံ့ဩမှု ကို ဖန်တီးနိုင်သူတိုင်းဟာ ပထမခြေလှမ်း စ လှမ်းရဲတဲ့
သတ္တိရှိရုံတင်မက အဲဒီ နဂိုသတ္တိလေးကို နောက်ဆုံးအထိ ကြံ့ ကြံ့ခံနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့်
ဖြစ်တယ်။ ပထမခြေလှမ်း စလှမ်းရဲပြီ ဆိုတာနဲ့ နောက်တစ်လှမ်းဆက်ဖို့က

မခက်ခဲတော့ပါဘူး။

မူရင်း --ပြဇာတ် Liu Yanmin