

ရှင်သန်ထိုက်သည့် လူ့ဘဝ

မာကု (ဒသန)

# ဆက်ကပ်ခြင်း

ဤစာအုပ်ကို  
ဝေဝတန်ဖို့အဖြစ် ရေရှည်တွင် ဖွားဖွားနှင့်  
အကြောင်းအမျိုးမျိုးအကြောင်း  
ပိုမိုကျောင်းပေးပေးရန်  
ဝေဝမားဖွားသို့  
ရည်စူးဆက်ကပ်ပါသည်။

မာကု (ဝေဝဖု)

## “ကျေးဇူးတင်ပါသည်”

ဤစာအုပ်လေး ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်သည့်အတွက် “မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်အန္တက္ကကို သဒ္ဓါမြတ်နိုးအာရုံတိုး၍ အရှင်ဂုဏ်တော်အား လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။”

အားပေးကြသော စာဖတ်သူစာပေမိတ်ဆွေအပေါင်းကိုလည်း “ကျေးဇူးတင်ပါသည်”။

ဤစာအုပ်အတွက် အမှာစကားရေးသားပေးသော ဆရာနီလာရိုင်းကိုလည်း “အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်”။

စာအုပ်အဖုံးအတွက် ကွန်ပျူတာဒီဇိုင်းဆွဲပေးသော  
ဖါသာရ်ဩဂုတ်စတင်း ဦးတင်ထွန်းကိုလည်း “ကျေးဇူးတင်ပါသည်  
ဘုရား။”

စာမူများကို မြန်မာစာလုံးပေါင်းသတ်ပုံစစ်ပေးသော  
မပေါက် (မသက်သက်အေး)ကိုလည်း “ကျေးဇူးတင်ပါသည်။”

မာကု (ဒဿန)

မာတိကာ

အမှာစကား (နီလာရိုင်း)	
အမှာစကား (စာရေးသူ)	
“ကျေးဇူးတင်ပါသည်”	
နိဒါန်း (သို့) သင်ယူခြင်း	၁
၁။ လူ့ဘဝဟာ ခက်တယ်ဆိုပါလျှင်	၇
၂။ အသက်ရှိနေသ၍ အညွန့်ရှိ	၁၉
၃။ ကိုယ်ထင်ပြသော သိကြားမင်း	၂၅
၄။ စာရိတ္တပြုပြင်ရာမှာ	၃၅
၅။ ဖြတ်ကျော်ခြင်း	၄၅
၆။ နေမထိထိုင်မသာစရာများ	၅၃
၇။ ကျွန်တော်နှင့် “ကိုယ်” နှစ်ယောက်	၅၉
၈။ နှုတ်ဖျားက မီးလျှံ	၆၅
၉။ အသီးကိုကြည့်ပြီး အပင်ကို သိနိုင်ပါသည်	၇၃
၁၀။ သတိဆို ပိုသည်မရှိပါ	၈၅
၁၁။ တောင်းခံချက်	၉၁
၁၂။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း/စွန့်စားခြင်း	၉၇

၁၃။ အမြင်သစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်း	၁၀၃
၁၄။ ကြောငြာဒဿန	၁၁၁
၁၅။ လူ့မနောမှ ပုံရိပ်တန်ခိုး	၁၂၁
၁၆။ ခက်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါ	၁၃၅
၁၇။ ပြောမနေပါနှင့်တော့	၁၄၃
၁၈။ အပြီးအပိုင်စွန့်ပစ်ရမဲ့ “သင့်တယ်” (သို့) "should"	၁၅၅
၁၉။ ထာဝရမှန်ကန်နေမဲ့ ဥပဒေသတစ်ခုအကြောင်း	၁၆၅
၂၀။ အခက်အခဲနဲ့ ဝေဒနာဆိုတာတွေ မရှိတော့ရင်	၁၇၃
၂၁။ ကတိစကားတစ်လုံးနဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခု	၁၈၅
၂၂။ အမှန်တရားနှင့် မထူးဆန်းတော့သည့်အဖြစ်	၁၉၃
၂၃။ လူတစ်ယောက် ပီပီသသပါပဲ	၂၀၁
၁၄။ သစ္စာအစစ် မေတ္တာစစ်နဲ့ အသက်စစ်စစ်ရှာဖွေခြင်း	၂၁၁
နိဂုံး (သို့) ဘဝကိုပြည့်ပြည့်ဝဝနေထိုင်ခြင်း	၂၂၁
ကျမ်းကိုးစာရင်း	၂၂၉

**အမှာစကား**

(နိဏဂိုဏ်း)

စာရေးသူ 'မာကု (ဒဿန)' သည် ကက်သလစ် ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ဒဿနပညာကို (ပါရဂူ)ဘွဲ့နှင့် သင်ကြားအောင်မြင်ထားသူလည်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ ရေးသား၍ အသင်းတော်အတွင်း ကန့်သတ် ထုတ်ဝေသော ဘာသာရေးစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုမိရာတွင် အတွေးအခေါ်ပညာရပ်ကို အသုံးချရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဘာသာရေးအတွေးအခေါ် စာအုပ်များကို နှစ်သက်သူများအတွက် အထူးပင်ကျေနပ်စရာ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။

မြန်မာဘာသာနှင့် ရေးသားထားသော ကက်သလစ် ဘာသာရေးစာပေများ နည်းပါးနေချိန်တွင် 'မာကု (ဒဿန)'၏ စာအုပ်လေးများသည် ခေတ်နှင့်အမိလိုက်နိုင်ပြီး ဘာသာရေးဗဟုသုတ ကြွယ်ဝစေနိုင်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ကြိုဆိုကြသည်။ ယခုသူထုတ်ဝေမည့် 'ရှင်သန်ထိုက်သည့် လူ့ဘဝ'စာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်ရာတွင် အလွန်နှစ်သက်မိပါသည်။

ထိုစာအုပ်တွင် မိမိတို့၏ ဘဝအခက်အခဲများကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရန် အကြံပေးမှုများ၊ မိမိ၏ ဘဝမှန်

(အားသာချက်၊ အားနည်းချက်)များကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပြီး အကောင်းဆုံး ပြုပြင်၍ အောင်မြင်သော လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် လမ်းညွှန်မှုများ၊ လူ့ဘဝ၏ ကောင်းသောစရိုက်၊ ဆိုးသောစရိုက်များမှ အတုယူရန်နှင့် သင်ခန်းစာယူရန် နည်းလမ်းများအပြင် ဘဝ၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝ၏ပန်းတိုင်ကိုရှာဖွေ၊ သိရှိ၊ နားလည်စေပြီး လူပီသသော အသက်တာကို ရှင်သန်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် ပါရမီများ၊ ခံယူချက်များ၊ အတွေးအခေါ်များကို ဝေငှထားသည့်အတွက် ဘာသာဝင်များအတွက်သာမက လူတိုင်းအတွက် အကျိုးပြုမည့် စာအုပ်လေးဖြစ်သည်ဟု မျှော်လင့်မိပါကြောင်း။

နီလာရိုင်း



အမှာစကား

(စာရေးသူ)

ရဟန်းဖြစ်ကျောင်းမှာ စာအံ့စဉ်ကတည်းက အတွေး  
အခေါ်စာပေကို စိတ်ဝင်စားခဲ့မိပါတယ်။ ဝါသနာအလျောက်  
စာအုပ်စာပေများကို လျှောက်ဖတ်ရင်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်မှာထူးထူး  
ခြားခြားခံစားမိသည်များကို ရေးမှတ်ထားတတ်ပါတယ်။

ခုချိန်မှာဆိုတော့ လူငယ်ဘဝကျော်လွန်လာပြီမို့ ပိုပြီး  
စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်လာပါတယ်။ စာအုပ်တွေကိုလည်း ပိုဖတ်နိုင်  
လာပါတယ်။

စာအုပ်သစ်တွေကို ဖတ်ရင်းတွေးရင်း ကျွန်တော့်ဘဝ  
သည်လည်း ပိုမိုရင့်ကျက်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဟိုးတုံးက ရေးမှတ်  
ထားတဲ့စာများကို ပြန်ဖတ်ကြည့်မိတိုင်းလည်း ရိုးမသွားတဲ့အပြင်  
အသစ်အသစ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဗဟုသုတအသစ်တွေနဲ့အတူ ခံစားမိ  
သည်များကို စာတစ်အုပ်ရေးသာဖို့ စိတ်ကူးမိခဲ့ပါတယ်။

စာအုပ်မထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ လူငယ်များကို ဟောပြော  
ရတိုင်း၊ ဥပုဒ်စောင့်တရားဟောရတိုင်း ကိုယ်တိုင်ခံစားမိတဲ့ အဲဒီဘဝ  
ဒဿများကို ဟောပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရေဒီယို ဗယ်ရီတုတ် မြန်မာ  
ပိုင်းအစီအစဉ် (မနီလာ)မှလည်း တနင်္လာနေ့တိုင်း ဟောပြောခဲ့ဖူး  
ပါတယ်။

ခုတော့ လူငယ်များနဲ့ ဘဝသမားများအားလုံးကို ဝေမျှချင်

တာကြောင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျောင်းသားဘဝတုံးကတော့ ကျမ်းညွှန်းများကို ဘယ်လို ရေးရတယ်။ စာအုပ်တွေကို ဘယ်လိုကိုးကားရတယ်ဆိုတာတွေ မသိနားမလည်တာကြောင့် အဆိုအမိန့်များကို ကူးရေးထားခဲ့ပေမဲ့ စာအုပ်နာမည်၊ စာရေးဆရာနာမည်များ ရေးမှတ်မထားခဲ့မိပါ။ အဲဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်နောက်ပိုင်းမှ ကျမ်းကိုးစာရင်းမှာ ကိုးကား ခဲ့တဲ့စာအုပ်များ အားလုံးမဖော်ပြနိုင်တော့ပါ။ ဒါပေသည့် ခုနောက် ပိုင်းမှာ ဖတ်မိခဲ့တဲ့ စာအုပ်များအားလုံးကိုတော့ ကျမ်းကိုးစာရင်းမှာ ထည့်ရေးပေးထားပါတယ်။

ဘယ်လိုပင်ဖြစ်စေတော့ ဒီစာအုပ်ကလေးကိုဖတ်ရှုသူတိုင်း ဘဝအသီးသီးမှာ ရှင်သန်ထိုက်သူများ ဖြစ်လာနိုင်ကြမယ်လို့ မျှော် လင့်မိပါတယ်။

မာကု (ဒဿန)

“အောင်မြင်တဲ့လူတစ်ယောက်မဖြစ်ရင်နေပါစေ။  
တန်ဖိုးရှိသူတစ်ဦးဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားပါ။”

**"Try not to become a man of success  
but a man of value."**

**Albert Einstein**

### နိဒါန်း

ကျွန်တော်တို့အသက်တာ ရှေ့တစ်လျှောက်လုံးမှာ ဖြစ်နိုင် ဖွယ်ရာ အခြေနေတွေ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီး ရှိနေပါတယ်။ အလား အလာကောင်းတွေ တစ်စီတစ်တန်း ရှိနေတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်လည်း လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။

“ရော့ယူသွားကြဗျာ အလားအလာကောင်းတွေ”လို့တော့ ဘယ်သူကမှ စောင့်ပြီးပေးနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအလားအလာ ကောင်းတွေအားလုံးကို သတ္တိရှိရှိကြိုးစားအားထုတ်သူတွေသာ ရနိုင်တယ်။ အဲလိုလူဟာ လမ်းမမြင်ကမ်းမမြင် မှောင်မိုက်တိုင်း ဘဝကို မျှော်လင့်မှုနဲ့ ရင်ဆိုင်တယ်။ ဘဝခရီးကြမ်းချိန်မှာ သတ္တိ အားကိုးနဲ့ ရှေ့ဆက်တယ်။ သူ့ရဲ့အတ္တစိတ်ရိုင်းကို စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံခြင်းနဲ့ ထိမ်းချုပ်နိုင်တယ်။ အေးစက်မာကြောတဲ့ နှလုံးသားကို မေတ္တာဓါတ်နဲ့ နွေးသွားအောင်လုပ်တတ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကြောင့် အဲဒီရထိုက်တဲ့ဘဝကို မမှီမကမ်းဖြစ်နေရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝ

တွေကို သူလိုငါလို သာမန်အခြေအနေမှာပဲ ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအလားအလာကောင်းတွေကတော့ ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ နယ်နိမိတ်ထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်။

ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် လုပ်လိုက်ရင်တော့ ပြောင်မြောက်တဲ့ အသက်တာတစ်ခုအဖြစ် သမိုင်းတွင်ကျန်ရစ်စေမယ်။ လူတွေဖန်တီး ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုသာကတစ်ခုအဖြစ် မှတ်တမ်းတင် ပေလိမ့်မယ်။

ဒီပြင် ဘဝဆိုတာထဲမှာ သာယာတာနာကျင်တာ၊ အောင် မြင်တာဆုံးရှုံးတာ၊ ဆုံဆည်းရတာနဲ့ အထီးကျန်ရတာ၊ ရယူတာ ပေးဆပ်ရတာ၊ ချစ်တာမုန်းတာ၊ သင်ယူတာသင်ပေးတာ၊ ဆုတောင်း တာ မျှော်လင့်တာ စတာတွေလည်းရောပါနေပြန်ပါတယ်။

ဘဝက ပေးအပ်လာမဲ့ အရာအားလုံးကို လက်ခံယူဖို့ မသင်ယူသမျှ ဘဝတွေ အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေပါမယ်။

အဲဒါကို သင်ယူနေပါရင် ကျွန်တော်တိုးတက်နေပါပြီ။

အဲဒါတွေကို နားမလည်သမျှ ဘဝဟာ ပြဿနာဖြစ်နေ ပါမယ်။

ဘဝဟာ ရှင်သန်ဖို့နဲ့ တိုးတက်နေဖို့ပါ။ နားလည်ပြီး ရင်ဆိုင်လိုက်ပါက မငိုရတော့ဘူး၊ မဆုံးရှုံးတော့ဘူး၊ အထီးကျန် မဖြစ်တော့ဘူးလို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ အဲဒါတွေ ခံစားနေရ ပါအုံးမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေအပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်နေ စိတ်ထားတော့ ပြောင်းသွားပြီ။ ရလဒ်က ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်

ရှင်သန်ထိုက်သည့် လူ့ဘဝ

၅

ဘဝကို ရရာအနေအထားမှာ ရင်ဆိုင်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ ခွန်အားတွေ ရှိနေပါမယ်။



“ဘဝဆိုတာ လမ်းဆုံး/ပန်းတိုင်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။  
စရီးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။”

"Life is a journey,  
Not a destination."

Anon.

**လူ့ဘဝဆိုတာ**

သင်္ခါရလောကကြီးထဲမှာ လူ့ဘဝနဲ့ လူ့အသက်ဟာ တိုတောင်းလွန်းလှပါတယ်။

တောင်ကျချောင်းလို ကွေ့ကာကောက်ကာ အရှိုန်နဲ့ တဟုန်ထိုး စီးဆင်းနေပါတယ်။

ဟိုလှည့် ဒီလှည့်နဲ့ ငယ်ရာကကြီး၊ ကြီးရာက အို၊ အိုရာက သေကြရတယ်။ အချို့ဆို အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ပင် သေကြရတယ်။

လောတဲလူလောပြီး၊ က,တဲလူ က,နေကြတာတော့ ဒီလောကကြီးထဲမှာ လက်တွေ့ပဲ။ မောတဲလူမောပြီး ကျောတဲလူ ကျောနေကြပြန်တယ်။

လူ့ဘဝဟာ ငှက်ခါးပျံသလို နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်နဲ့ ဖြစ်တယ် လို့လည်း ဆိုကြတယ်။

လူတွေအများစုက အဲဒါကို မမြင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ မလွဲမသွေတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းတွေအတွက် ညည်းညူမဆုံးဖြစ်နေကြတယ်။ ငိုလို့မပြီး ဆွေးလို့မဆုံး ဖြစ်နေကြတယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ သာမန်အားဖြင့် လွယ်သင့်တယ်လို့ တချို့ကလည်း ဆိုနေကြပါတယ်။



သူ့ကျဘာ့ကြောင့် အဲဒီလိုမဖြစ်တာလဲ။ ဘာ့ကြောင့် ငါ့ကျမှ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။ သူ့ကျဘာ့လို့ အဲဒီလောက်ပဲ ဖြစ်ရတာလဲ။ ငါက သူ့ထက် ပိုခံရတယ်။ ဘုရားကရော ဘာ့လို့အဲလို ကြည့်ရက် တာလဲ. . . စသဖြင့် ကိုးကွယ်မှုဘာသာတရားကိုတောင် မေးခွန်း ထုတ်ချင်လာကြတယ်။

လူ့ဘဝဟာခက်တယ် (Life is difficult) တဲ့။

လူ့ဘဝကြီးဟာခက်တယ်လို့ ပြောရတာက အဲဒီဘဝ ပြဿနာအဝဝကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာကိုက ဒုက္ခတစ်ခု ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဘဝပြဿနာလို့ခေါ်တဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ အဖြစ် အပျက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဝေဒနာခံစားစေလို့ပဲ ဖြစ် ပါတယ်။

ဘဝပြဿနာတွေဟာ အခြေနေပေါ်မူတည်ပြီး ညှိုး ငယ်ခြင်း၊ စိုတ်လက်မကြည်သာခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း စသည်ဖြင့် လူ့ကိုခံစားစေတယ်။ ဒီခံစားမှု များဟာ မသက်သာလှပါဘူး။ ကျော့ကျော့အောင်ခံစားရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဝေဒနာထက်ကို ခံစားရပြင်းထန် တယ်။

ဒါပေမဲ့ လူ့ဘဝဟာခက်တယ်လို့ အသိအမှတ် ပြုလိုက် တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် လူ့ဘဝဟာ မခက်တော့ပါဘူး။

ဘာ့လို့လဲဆိုတော့ လူ့ဘဝဟာ ခက်တယ်လို့ အသိ

အမှတ်ပြုပြီး လက်ခံလိုက်တာနဲ့ချက်ခြင်း အစကထင်ထားတာ လောက် မခက်တော့ဘူး။ ကျော်ဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ အလေး ထားတွေးပူစရာလည်း မဟုတ်တော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအနိမ့်အမြင့် ရေလှိုင်းကြမ်းတွေနဲ့ ဘဝပြဿနာ အထွေထွေတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သတ္တိနဲ့ပညာကို နှိုးဆွပေး ပါတယ်။ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေရခြင်းကလည်း လူ့ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိစေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးနဲ့ စိတ်ဓါတ်ရေးများ တိုးတက်စေပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ စွမ်းရည်စစ်ဆေးချင်ရင် ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းခိုင်းလေ့ရှိတယ်။ ကလေးသူငယ်များ စိတ်ဓါတ်စွမ်းရည် မြှင့်တင်ပေးချင်ရင် အသက်အရွယ်အလိုက် ပြဿနာလေးတွေကို တမင်ဖန်တီးပေးပြီး ဖြေရှင်းခိုင်းရပါတယ်။ အကျဉ်းအကျပ်ကိုသိမှ အလေ့အကျင့်ကို သိသာနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကနေ ရှောင်ထွက်မသွားပဲ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာမှာ ခံရတဲ့ဒုက္ခတွေကနေ ဘဝသင်ခန်းစာသစ်များ ကျွန်တော်တို့ သင်ယူတတ်မြောက်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘင်ဂျာမင် ဖရန်ကလင်က “ကျွန်တော်တို့ကို နာကျင်စေတဲ့ အရာ တွေက ကျွန်တော်တို့ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ညွှန်ကြားပေးတယ် (Those things that hurt, instruct)” လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးနီးပါး အခက်အခဲပြဿနာတွေကို အသေကြောက်တတ်ကြတယ်။ တစ်ခါမဟုတ်တစ်ခါ မသိယောင်

ဆောင်ချင်ကြတယ်။ များများမဟုတ်ရင်တောင် နည်းနည်းတော့ လွှဲချချင်ကြတယ်။ သိသိသာသာမဟုတ်တောင် မသိမသာရှောင် တတ်ကြတယ်။ ကြာရင် သူ့ဟာသူ ပြေလည်သွားမှာပါလို့ မျှော်လင့် ရင်း ဆိုင်းငံ့ထားတတ်ကြတယ်။

တစ်ခါတလေကြပြန်တော့ မရှိသလို မဖြစ်သလို မေ့ထား တတ်တယ်။ လျစ်လျူရှု ပစ်တတ်တယ်။ အရက်တို့ မူးယစ်ဆေးတို့ သုံးပြီး အဲဒါတွေကို မေ့ထားနိုင်အောင် အတင်းလုပ်ကြတယ်။ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ တည့်တည့်ရင်ဆိုင်မှဖြစ်မှာကို ကွေ့ဝိုက်ရှောင် တတ်ကြတယ်။ အဲဒါအတွက် ခံစားရမှာထက် အဲဒီကနေ ထွက်ပြေး ချင်ကြတယ်။

အဲဒီ ဘဝအခက်အခဲပြဿနာနဲ့ အဲဒါတွေကြောင့် ခံစား ရမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေကို ရှောင်လိုချင်တဲ့ အကျင့်ဟာ စိတ်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပဲ အနည်းနဲ့အများ ရှောင်တတ်တာမို့ ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်အခြေအနေသို့ မရောက်နိုင်ပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။

ရင်ဆိုင်မဖြေရှင်းပဲ ရှောင်ရင်းရှောင်ရင်းနဲ့ ပြဿနာက ပိုကြီးလာပါတယ်။ ကားရွန်းက “နျူရိုးဆစ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရောဂါဟာ ခံယူသင့်တဲ့ မပယ်နိုင်မပယ်သင့်တဲ့ ဒုက္ခပြဿနာရဲ့ အစားထိုး ဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့” ဆိုပါတယ်။ အဲဒီနောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာ (နျူရိုးဆစ်စိတ်ရောဂါ)က ဘဝပေးပြဿနာတွေထက် ပိုကြီးနေ တတ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝဟာ အဆုံးမဲ့ပြဿနာရထားတဲ့ တစ်ခုဖြစ်နေတော့ အမြဲတမ်းခက်သလို ဒုက္ခနဲ့ သူ့ခတွေ ရောပြွမ်းနေတယ်။ အသွား နှစ်ဖက်ပါဓါးလို အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကိုလည်း ခွဲခြား ပေးတယ်။

ဘဝပေးဒုက္ခပြဿနာတွေ၊ လောကဓံတရားတွေ၊ ဘဝ ရေလှိုင်းကြမ်းတွေနဲ့ ဝေဒနာတွေ အရေးကြီးပုံ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ် တိုင် နားလည်ရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို အသိအမှတ်ပြု ရပါမယ်။

ဘဝပေး လောကဓံတရားအဝဝတို့ကို တည့်တည့်ရင်ဆိုင် ဖို့နဲ့ အဲလိုရင်ဆိုင်လို့ရလာမဲ့ အကောင်းနဲ့ အဆိုးကိုလည်း နားလည် ခံယူတတ်ရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကိုလည်း သင်ကြား ပေးရပါမယ်။

အဲဒါကြောင့် . . .

**၁) လွယ်ရာက မစတတ်ကြပို့ (Delaying Gratification)**

နိစ္စဓူဝကိစ္စကြီးငယ်များမှာ လွယ်တာနဲ့ ခက်တာရှိပါတယ်။ သက်သာတာနဲ့ ပိုအားစိုက်ထုတ်ရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်တာနဲ့ မနှစ်သက်တာဆိုပြီးလည်း တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒါကိုနားလည်လက်ခံပြီး ခက်တဲ့ဟာ၊ ပိုအားစိုက်ရမဲ့ဟာ၊ ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့ဟာကို အရင်ပြီးအောင်လုပ်ပြီး၊ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ၊

ပိုလွယ်တဲ့အရာကို ရောက်ချိန်မှာ ပိုမိုကျေနပ်အားရ နှစ်သိမ့်မှုကို ရယူတတ်ရပါမယ်။ ဆရာပေးလိုက်တဲ့ အိမ်စာကို အရင်လုပ်ပြီးမှ တီဗွီကြည့်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအလုပ်တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် လုပ်ပြီးမှ အားလပ်ချိန်ယူတတ်ရပါမယ်။ အဲလိုလုပ်တတ်ခြင်း ကသာလျှင် အားရပါးရစိတ်နှစ်သိမ့်မှု ခံစားစေပါမယ်။ အဲသည် အလေ့အကျင့်မျိုးက ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုရင့်ကျက်စေပါတယ်။

၂) တာဝန်ယူခြင်း (Responsibility)

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် မလွဲမသွေတွေ့ကြုံရမဲ့ ဘဝပေး ဒုက္ခပြဿနာအဝဝကို မဖြေရှင်းသမျှ ပြေလည်မှုမရနိုင်ပါ။

ချွင်းချက်မရှိတွေ့ရမဲ့ လောကဓံရေလှိုင်းတွေနဲ့ အခက် အခဲ ဒုက္ခပြဿနာတွေကို ကိုယ့်ဟာ၊ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ရမယ်... စသဖြင့် တာဝန်မယူသ၍ ဒုက္ခနဲ့ပြဿနာက ပြီးမသွားတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါနဲ့မဆိုင်ပါဘူး” ပြောနေသ၍ မပြေလည်နိုင်ပါ။

“တစ်ယောက်ယောက်က ဖြေရှင်းပေးလိမ့်မယ်” လို့ မျှော်နေ သ၍ ပြီးမသွားပါ။

“ဒီပြဿနာဟာ ကိုယ့်ပြဿနာ၊ ပြေလည်သွားဖို့ရာ ကိုယ့်မှာသာ မှုတည်တယ်” လို့ ပြောနိုင်မှသာ ကိစ္စကြီးငယ်ပြေလည် နိုင်ပေမယ်။

“အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းခြင်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

မဖြစ်ပါလျှင်၊ သင်ကိုယ်တိုင် ပြဿနာတစ်ပိုင်းတစ်စ ဖြစ်နေမယ်  
("If you are not part of the solution, then you are part of the  
problem.") ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားသင့်ပါတယ်။

**၃) လောကသစ္စာတရားကို လက်ခံတတ်ခြင်း (Dedication  
to Reality)**

ဘဝပေးဒုက္ခပြဿနာအဝဝကို ဖြေရှင်းဖို့ လောကသစ္စာ  
တရားကို လက်ခံတတ်ရပါမယ်။ လောကသစ္စာဆိုတာ ရူပ  
လက္ခဏာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ များစွာဖောက်လွှဲ တည်မမြဲကြောင်း နားလည်  
လက်ခံခြင်းပါပဲ။

ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ကပြနေကြတဲ့လူတိုင်း ရယ်ချင်သော်  
လည်း ငိုနေရ၊ ငိုချင်သော်လည်း ရယ်နေကြရပါတယ်။ ဒါဟာ  
ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်း ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမဲ့ ဘဝပေးအစစ်အမှန်  
တရားပါ။ အဲဒါကို နားလည်လက်ခံနိုင်ရပါမယ်။

လူ့ဘဝနဲ့ လောကကြီးရဲ့ အစစ်အမှန်သဘောတရားကို  
မြင်လေလေ၊ လောကလူ့ဘဝကြီးမှာ အဆင်ပြေလေပဲဖြစ်ပါတယ်။  
ပုထုဇဉ်လူ့ဘဝနဲ့ လောကရဲ့ အစစ်အမှန်သဘောတရား (သစ္စာ  
တရား)ကို အမြင်မကြည်လင်လေ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသိတရားများ  
မမှန်ကန်လေ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တရားကို ရှုမြင်နားလည်ခြင်းဟာ ဘဝလမ်းညွှန်  
မြေပုံတစ်ခုလိုဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝလမ်းညွှန်မြေပုံက

မှန်ကန်ပြီးတိကျမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်မှာရောက်နေပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သွားချင်တဲ့နေရာကို ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ရောက်နိုင်မယ်ဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အကယ် လို့သာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လမ်းညွှန်မြေပုံက မှားနေမယ်၊ မတိမကျ ဝေဝါးနေမယ်ဆိုပါက ကျွန်တော်တို့ လမ်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝလမ်းညွှန်မြေပုံဟာ အမြဲမှန်ကန်ပြီး တိကျနေဖို့၊ မြေပုံကို တစ်ခါဆွဲပြီးတာနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ပိုပိုပြီးကောင်းတဲ့ ပိုပိုပြီးတိကျတဲ့ မြေပုံအသစ်သစ်တွေ (continual revise) အမြဲတမ်း ပြန်ရေးဆွဲနေရပါမယ်။

**၄) စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းပြီး ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်း (Balancing)**

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းပြီး ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်း ဆိုရာမှာ အခြေအနေအလိုက် ပျော့ပျောင်းစေခြင်း၊ အလျော့ အတင်းလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မာတန်တဲ့အရေးမှာ သံချောင်း၊ ပျော့တန်တဲ့အရေးမှာ ဖယောင်းဖြစ်စေခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

အခြေအနေအလိုက် ပျော့ပျောင်းစေခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) အလျော့အတင်းလုပ်ခြင်းရဲ့ အဓိကသော့ချက်က “စွန့်လွှတ်ခြင်း” (“giving up”) ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်တာကို အလျော့ပေး စွန့်လွှတ်ခြင်းဟာ လိုတာမရတာမို့ ဝေဒနာခံစားရပါတယ်။

အချိုးအဆစ် အကွေ့အကောက်တွေနဲ့ ပြည့်နေမဲ့ လူ့ဘဝ

တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း  
ကို ကြီးငယ်မရွေး အလျှော့ပေးစွန့်လွှတ်နေကြရပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ရင့်ကျက်ပြီး သတ္တိရှိသူတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှား  
စရာများကို ထိန်းပြီး ရှေ့သို့ အမြဲတမ်းလျှောက်လှမ်းရမယ်။  
လျှောက်ရမဲ့ခရီးက ဝေးပါလျှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သယ်ယူသွားရပါမယ်။





“ပင်လယ်ပြာပြာကြီးကလွဲလို့  
မျက်စိတစ်ဆုံး ဘာတစ်ခုမှ မမြင်မတွေ့ချိန်မှာ  
ပင်လယ်ကမ်းမရှိပါဘူးလို့ တွေးထင်သူများသည်  
ပညာအမြော်အမြင်မဲ့သော စူးစမ်းရှာဖွေသူများ ဖြစ်ကြ၏။”

"They are ill discoverers who think there is no land,  
when they see nothing but sea."

Francis Bacon

နေသာနေတုန်း ပြုန်းဆိုမိုးမှောင်ကျတတ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ အကောင်းမြင်အပြုစိတ်ရှိသူကို စိတ်ကူးသမားလို့ ခေါ်ခံရတတ်ပါတယ်။

အဆင်ပြေနေလို့ ခဏတော့နားအုံးမယ်ကြံခါရှိသေးတယ် ပြဿနာတစ်ခုက ဘယ်သူမှ မဖိတ်ဘဲ ကိုယ့်ဆီ ဆိုက်ဆိုက်ရောက်ချ လာချိန် အကောင်းဘက်ကလှည့်ပြီး တွေးနိုင်သူများကို ဒီလူ ဦးနှောက်မှ ကောင်းပါသေးရဲ့လားလို့ အဆိုခံရတတ်ပါတယ်။

သို့ပေမဲ့ အကောင်းမြင်တတ်သူ၊ အပြုစိတ်ထားတတ်သူ များဟာ အလားအလာကောင်းများနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ အနာဂတ်ကို ပိုင် ဆိုင်ထားသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မျှော်လင့်တတ်ခြင်းဟာ အချိန်တိုင်း/ရာသီတိုင်းအတွက် ကောင်းမြတ်ခြင်း ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း/အပြုစိတ်ထားတတ်ခြင်းဟာ အနာဂတ်ကို ဦးတည်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ကိုတော့ မေ့မပစ်တတ်ပါဘူး။ နှလုံးသားခံစားချက်များနဲ့ ဆန္ဒရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေ ရောပါနေပါတယ်။ စိတ်အားတက်တတ်ခြင်း ဟာ ရောက်လာတဲ့ဘေး ပြေးတွေ့ဖို့ ကျွန်တော်တို့ နှလုံးသားအား

ခွန်အားပေးတတ်တယ်။

လိုချင်တာမရလို့ ဝမ်းနည်းရတာကို လူတိုင်းနားလည် ပေးနိုင်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ထားတာက ခက်နေရင် ညှိုးငယ်ရတတ် ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သဘာဝကျပြီး လူပီသလှတဲ့ ခံစားချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခံစားချက်တွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဝါးမျို သွားတာမျိုးတော့ အဖြစ်မခံရဘူး။

**အသက်ရှိသ၍ အညွန့်ရှိတယ်**

တချို့လူတွေဟာ ပြဿနာတစ်ခုခုတွေ့လာရင် သေချင် ကြတယ်။ ကိုယ့်အသက်ကို ကိုယ်တိုင်ရန်ရှာတတ်ကြတယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်တတ်ကြတယ်။ အမှားတစ်ခုခုလုပ်မိရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ရန်မူတတ်ကြတယ်။

လူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်တာနဲ့ ဆုံးရှုံးတာ၊ ဝမ်းနည်းတာနဲ့ ဝမ်းသာတာတွေကို အသက်ရှင်နေသမျှ တွေ့ကြုံနေရမှာပဲ။ ဘာ့လို့ ဆိုတော့ အဲဒါတွေဟာ လူ့ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နေလို့ပဲ။

တချို့လူတွေဟာ ဝမ်းနည်းစရာတစ်ခုတွေ့ရရင် ဝမ်းသာ စရာအမြောက်အများကို မရေတွက်တော့ဘူး။ ဆုံးရှုံးတာတစ်ခု ကြုံရရင် အောင်မြင်မှု ဒုနဲ့ဒေးကို မေ့သွားရော။ အဲဒီတော့ စိတ်ဓါတ် အလွန်ကျရော။

လူဆိုတာ ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ဝမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ လမ်းမကြီး

နှစ်ခုကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြတ်ကျော်နေရတယ်။ ဘယ်လမ်းမကြီး ပေါ်ပဲရောက်နေရောက်နေ တစ်ဖက်စွန်းမကျဖို့တော့ သတိရှိ ရမယ်။

ဝမ်းနည်းစရာနဲ့ မအောင်မြင်တာတွေ့ရရင် ဘယ်လောက် ပဲကြီးကြီး မျှော်လင့်ချက် အပျောက်မခံသင့်ဘူး။

လူဆိုတာ သက်ရှိသတ္တဝါဆိုတော့ အညွန့်ရှိတဲ့အမျိုးပဲ။ အသက်ရှိနေသ၍ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေတယ်။

ဘာမဟုတ်တဲ့ မြက်ပင်လေးတွေတောင် အသက်ရှင်နေ သမျှ အညွန့်တက်နေသေးတာပဲ။ ကျန်းမာနေသမျှ ပြန်စနိုင်သေး တယ်။ မျှော်လင့်ချင်သေးရင် အသက်ရှင်နေရမယ်။ သေချင်တာက အရှုံးပေးခြင်းပဲ။ အောင်မြင်ချင်ရင် ရင်းယူရမယ်။ အနှုတ်လက္ခဏာ မပြစေရဘူး။ အပေါင်းလက္ခဏာ အမြဲဆောင်နိုင်ရမယ်။

သေချာပြန်စစ်တော့ လူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခနဲ့ရှောင်ကွင်းလို့ မရ သလို သုခနဲ့လည်း မကင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒုက္ခကိုရှောင်ကွင်းနေရင် သုခ ဆိုတာကို ရှာမတွေ့နိုင်တော့ဘူး။ သတိမထားဘဲ ကုန်လွန်သွားတဲ့ နေ့တစ်နေ့တောင်မှ နေဝင်ချိန်ဆည်းဆာရောင်နွမ်းပြီး မဟူရာ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ကျော်ရင်၊ နံနက်အာရုံတက် အလင်းရောင် လွှမ်းတာ မကြိုဆိုပဲ ရောက်လာသေးတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီတော့ ဝမ်းနည်းစရာတွေ့ရင် ငိုချင်ငိုပစ်လိုက်။ ရယ်ချင် ရယ်ပစ်လိုက်။ ကြိုက်တာလုပ်ပစ်လိုက်။

ကိုယ့်အသက်ကိုတော့ ရန်မပြုသင့်ဘူး။ အဲဒီအသက်

ကသာ ဝမ်းနည်းစရာတွေနောက်မှာ ကိုယ်မထင်ထားတဲ့၊ မတွေးမိ မမျှော်မိတဲ့ ဝမ်းသာစရာတွေ သယ်လာပေးလိမ့်မယ်။ အဲဒီတန်ဖိုး ကြီးတဲ့ အသက်ကို အရှုံးတစ်ခုခုတွေ့တိုင်း အန္တရာယ်ပြုနေပါရင် အရှုံးနောက်တစ်ခုကို လက်ကမ်းကြိုနေရာရောက်တယ်။

အသက်ဆိုတာမရှိတော့ရင် အဲဒါတွေ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အောင်မြင်တာလိုချင်ရင် အသက်ရှင်ရမယ်။ ဝမ်းသာစရာပြန်ရချင်ရင် အသက်ရှင်နေရမယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာ ဒုက္ခတွေ့တိုင်း သူများကိုမြင်အောင် ကြည့် တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုကြည့်တတ်မှ “သူနဲ့စာရင် ငါ့ဒုက္ခက တော်ပါသေးလား”လို့ မြင်လာမယ်။

တစ်ခါက မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖိနပ်မဝယ်နိုင်လို့ စိတ် ညစ်နေတယ်တဲ့။ သူဘယ်နေ့ထိစိတ်ညစ်သလဲဆိုတော့ ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံးမရှိဘဲ ချိုင်းထောက်နဲ့ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ အသက် အရွယ်တူ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတဲ့နေ့အထိတဲ့။ အဲဒီနေ့ကနေစလို့ သူမမှာရှိနေတာတွေကို ရည်တွက်နိုင်တော့ တယ်တဲ့။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ လိုအပ်တာတွေ ကိုယ်တိုင် ကြံဖန်တတ်ပြီး မရနိုင်ရင်တော့ စိတ်တိုနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်အမှန် လိုအပ်နေတာတွေက လွယ်လွယ်နဲ့ မမြင်မတွေ့နိုင် တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ် (We can create many needs and fret when- ever we cannot have them. But the real needs are those that can- not be easily seen.)။



“ကမ္ဘာကြီးဟာ ခုကွဲနဲ့ပြည့်နေသော်ငြားလည်း  
အဲဒါကို ကျော်လွှားအောင်မြင်ခြင်းနဲ့လည်း ပြည့်နေပြန်ပါသည်။”

"Although the world is full of suffering,  
it is also full of the overcoming of it."

Helen Keller

**အခက်အခဲဆိုတာ တက်လမ်းရဲ့ ခလုတ်မဟုတ်၊ ခုတုံး**

တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာအခက်အခဲတွေရှိနေတဲ့အခါ၊ အောင်မြင်ခြင်း လမ်းမကြီးအစပေါ်ရောက်နေပြီ။ မအောင်မြင်တဲ့အခါ၊ အောင်မြင်ခြင်းအစရောက်နေပြီ။

အခက်အခဲဆိုတာကလည်း ကိုယ့်ကို ပိုပြီးရင့်ကျက်စေတယ်။ ဒါကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရမယ်။ ထိအောင်တွေးနိုင်ရမယ်။

ဂျေရီဂိုမြို့နဲ့ မျက်နှာခြင်းဆိုင် ဂျော်ဒန်မြစ်အရှေ့ဖက် မိုးဟပ်ပြည် ဘာလက်ဘုရင်က ယူဖရေးတက်စ်မြစ်ကမ်းနားက ပေသောမြို့မှာနေတဲ့ ပရောဖက်ကြီးဘာလန်ဆီ လက်ဆောင် ဘဏ္ဍာတွေပို့ပြီး အကူအညီတစ်ခုတောင်းသတဲ့။ သူတောင်းတဲ့ အကူအညီက သူ့မြို့နားမှာရောက်နေတဲ့ ရန်သူတွေကို ပရောဖက်ကြီး အစွမ်းနဲ့ ကျိန်ဆဲပြီး အမင်္ဂလာပေးဖို့တဲ့။ သိကြားမင်းက ဒါဟာကောင်းတာမဟုတ်လို့ လိုက်မသွားဖို့ ကိုယ်ထင်ပြုပြီး တားသတဲ့။ ဘာလက်ဘုရင်က တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် လူပိုများများ စေလွှတ်သလို လက်ဆောင်ပိုများများပေးပြီး တောင်းခံနေသတဲ့။

နောက်ဆုံးတော့ ပရောဖက်ကြီးလည်း မြင်းစီးပြီးလိုက်

သူသွားရာလမ်းမှာ သိကြားမင်းကပိတ်ပြီးရပ်နေတာ ပရောဖက်ကမမြင်ဘူး။ သူ့မြင်းကြီးကမြင်လို့ လမ်းဘေးက လယ်ခင်းထဲဆင်းသွားရော။ သူကလည်း မြင်းကိုကန်ကျောက်ပြီး လမ်းပေါ်တင်တယ်။ ဆက်သွားတော့ ဘေးနှစ်ဖက်မှာ အုတ်နံရံ ခတ်ထားတဲ့လမ်းကျဉ်းလေးထဲရောက်ရော။ သိကြားမင်းက ရှေ့ကနေတားနေလို့ မြင်းက ရှောင်စရာလမ်းမရှိတော့တာမို့ နံရံဘက်အကပ်မှာ ပရောဖက်ကြီးရဲ့ခြေထောက်နဲ့ နံရံပွတ်မိပြီး ဒဏ်ရာရသွားတယ်။ မြင်းကိုရိုက်ပြီး ရှေ့ကိုအတင်းဆက်သွားခိုင်း သတဲ့။

မြင်းတစ်ကိုယ်စာပဲသွားနိုင်တဲ့ လမ်းကျဉ်းတစ်နေရာ ရောက်တော့ သိကြားမင်းက တားနေလို့ ရှောင်စရာမရှိတော့တာမို့ မြင်းက ဝပ်ချလိုက်ရော။ ပရောဖက်ကြီးက မြင်းကို အပြင်းအထန် ဆဲဆိုကန်ကျောက်ပြီး ငါ့မှာခါးသာပါရင် နင့်ကို နုတ်နုတ်စဉ်းပစ် လိုက်မယ်လို့ကြိမ်းမောင်းသတဲ့။

အဲဒီတော့မှ သိကြားမင်းက ကိုယ်ထင်ပြုပြီး “ဘာ့လို့မြင်းကို ဒီလောက်ရိုက်နှက်နေရတာလဲ။ ငါက တားတာ။ မင်းက မမြင်ဘူး။ မြင်းကမြင်တယ်။ သူကမင်းကို ကယ်တာပဲ။ အဲဒီမြင်းမပါရင် မင်းဒုက္ခ ကောင်းကောင်းရောက်သွားနိုင်တယ်” လို့ပြောမှ ပရောဖက် ကြီးလည်း သဘောပေါက်ပြီး သူ့မြင်းကို တဖွဖွနမ်းနေတော့ တယ်တဲ့။ (တောလည်ရာကျမ်း ၂၂း ၁-၃၄)



**အဲဒါကြောင့်...**

. . . ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်စီးလာတဲ့ မြင်းက ရှေ့ဆက်မလှမ်းတော့ရင် မြင်းကိုဆဲဆိုကြိမ်းမောင်း ကန် ခြောက်မနေပါနဲ့။ မြင်းပေါ်ကဆင်းပြီး လမ်းပေါ်မှာ ရပ်နေတဲ့ သိကြားမင်းကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရပါမယ်။

သိပ္ပံပညာရှင် သောမတ် အက်ဒင်ဆင် (Thomas Edson)ရဲ့ လက်ထောက်တစ်ဦးက အလုပ်လုပ်နေရင်းကနေ စမ်းသပ်မှုလုပ်နေ တာ အကြိမ်နှစ်သောင်းလောက်ရှိပြီ။ ခုထိလိုချင်တာမရသေးဘူး။ အချိန်ကုန်တာပဲရှိတယ်လို့ ညည်းလိုက်သတဲ့။ အဲဒါတို့ကြားတဲ့ အက်ဒင်ဆင်က “လုပ်လို့မရတဲ့ နည်းပေါင်းနှစ်သောင်းကို သိလိုက်ရ တာမို့ အကျိုးရှိပါတယ်” လို့ ပြောလိုက်သတဲ့။

အမေရိကန်လူမျိုး စာရေးဆရာ အေမာဆင် (R.W. Emarson) ကလည်း “မြင်းပေါ်က မကျဖူးသူဟာ မြင်းသမားကောင်း တစ်ဦးမဖြစ်နိုင်” တဲ့။ ဟင်နရီ ဂျိမ်းက “မင်းကျိုးစားလိုက်မှ မင်း မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အရာ မရှိတော့ဘူး Until you try, you don't know what you can't do (Henry James)” တဲ့။

**အမှားထဲက သင်ခန်းစာ**

အမှားတစ်ခုလုပ်မိတိုင်း စိတ်ထားနှစ်ခုဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။  
(၁)- ငါလဲကျတတ်တယ်။ ပြန်ထမလား။ (၂)-ငါလဲကျတတ်တယ်။  
လဲတဲ့နေရာမှာပဲ ဆက်ထိုင်နေမလား။

တစ်ခါလဲတာနဲ့ အရှုံးမပေးသင့်ဘူး။ လမ်းသွားတတ်ခါစကလေးဟာ လဲတတ်တာပဲ။ တစ်ခါတလေ အလဲမတော်လို့ ပေါက်ခါစသွားတွေကျိုး။ ဒူးတွေပွန်း ဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဆက်လျှောက်ခဲ့လို့သာ လမ်းလျှောက်နိုင်တာ။

အမှားနဲ့ အခက်အခဲတွေက ကျွန်တော်တို့ကိုတန်ဖိုးကြီးအရာတစ်ခု ညွှန်ပြတယ်။ အဲဒါက “လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ငါနဲ့ နောက်မှာ ဖြစ်နိုင်သေးတဲ့ငါ”ပဲ။ လက်ရှိငါက ခုငါလုပ်လိုက်လို့ဖြစ်နေတဲ့လူ။ ဖြစ်နိုင်သေးတဲ့ငါက အဲဒီအမှားကို ပြုပြင်ပြီးအသစ်ဖြစ်လာမဲ့လူ။

လူတွေဟာဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် စာသင်ခန်းထဲက ကျောက်သင်ပုန်းနဲ့ တူတယ်။ အရင်က ရေးထားတာဖျက်ပြီး အသစ်ထပ်ရေးရတယ်။ မှန်တဲ့အသစ် ထပ်ရေးဖို့ရာ ပထမမှားရေးခဲ့တာကို ဖျက်ပစ်ရမယ်။

**အနှိုင်းယှဉ်ခြင်း**

ဩကာသလောကကြီးထဲမှာ လူတိုင်းတစ်နေရာမဟုတ် တစ်နေရာ၊ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာတော့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ကြုံရစမြဲပဲ။ ကျန်မာရေးချို့ယွင်းလာတာတွေ၊ အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေတာတွေ၊ ရည်ရွယ်ထားတာမပြည့်ရတာတွေ . . . စသည်ဖြင့်ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ညည်းညူလေ့ရှိတာက “အရင်ကလိုသာ ပြန်ရနိုင်ရင်တော့ . . .”။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အရေးကြီးဆုံးက စိတ်ဓါတ်မကျဖို့ပါပဲ။ စိတ်ဓါတ်ကျတယ်ဆိုတာ တရားသဘော

နဲ့ ပြောကြည့်ရင် “မှားယွင်းတဲ့အတ္တ” ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မာန တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရှုံးနိမ့်ခြင်းတွေကြုံလာရင် လက်ခံရမယ်။ ဧပြီလ (၈)ရက် ၂၀၀၁ခုနှစ်နေ့က အင်္ဂလန်နိုင်ငံက ဖဲသားလက်ဝှေ့ချန်ပီယံ ဟာမက်နဲ့ မက္ကဆီကိုက မာရ်ကိုအန်ထော်နီအို ဘာရဲလာတို့ ချန်ပီယံစိန်ခေါ်ပွဲ ထိုးသတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဟာမက်ဟာ သူ့လက်ဝှေ့ပွဲ စဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဘယ်လက်သီးစွမ်းနဲ့ ရှုံးပွဲမရှိ နိုင်နေတဲ့ ချန်ပီယံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီပွဲစဉ်မှာ သူ မာရ်ကိုအန်ထော်နီအိုကို (၁၂) ချီမှာ အမှတ်နဲ့ အပြတ်အသတ်အရှုံးပေးလိုက်ရပါတယ်။ သူ့ကို သတင်းထောက်တွေက မေးမြန်းတော့ “ကျွန်တော် ကြိုးစားခဲ့ ပါတယ်။ အရမ်းကြိုးစားခဲ့တယ်။ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် ဒီပွဲမှာ ရှုံးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ရှုံးပေမဲ့ ကျေနပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အရှုံးကို လည်း ကျေနပ်နပ်လက်ခံပါတယ်။ သူက နိုင်သွားတော့ သူ ချန်ပီယံပေါ့။ နိုင်တဲ့သူက ချန်ပီယံလေ။ ဒါမှလည်း ချန်ပီယံဆိုတာ ပေါ်လာရမှာပေါ့။ ကျွန်တော်လည်း အဲဒါပြန်လိုချင်လို့ ပြန်ကြိုးစား မယ်။ တစ်နေ့ပြန်ရမှာပါ။” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ် ဘယ်အားကစားမဆို အမြဲတမ်းအနိုင်ချည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ နိုင်တာနဲ့ရှုံးတာ အမြဲပဲရှိနေမှာ။ နိုင်တဲ့နေ့ရှိသလို ရှုံးတဲ့နေ့လည်း ကြုံရအုံးမှာပါ။ ရှုံးတာကို သိမ်းစာယူပြီး ပြန်ကြိုးစား ရင် အနိုင်ရလာမယ်။

ဒါဟာ လူ့ဘဝအတွက် နမူနာပါပဲ။ လူ့ဘဝလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အမြဲသတိရရမှာက “(ဒီရေ)ရေအကျဆုံးသည် ဒီရေတက်မဲ့ အလှည့်ဖြစ်၏ (The lowest ebb is the turn of the tide."C Wadsworth Longfellow)” ဆိုတာပါပဲ။

ရှယ်ရီရဲ့ (If Life is a Game, These are the Rules) စာအုပ်ထဲမှာ “ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း (သို့) တိုးတက်ခြင်းဆိုတာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု အကြိမ်ကြိမ်လုပ်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ အမှားအယွင်းများနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ အောင်မြင်ခြင်းများပါဝင်တဲ့ အခန်းဆက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအတွဲလိုလည်း ဆိုရပါမယ်။ မအောင်မြင်သေးတဲ့ စမ်းသပ်ခြင်းများဟာ အောင်မြင်ခြင်းရစေတဲ့ စမ်းသပ်ခြင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်တယ် (Growth is a process of experimentation, a series of trials, errors, and occasional victories. The failed experiments are as much a part of the process as the experiments that work.)” လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူ့ဘဝတိုးတက်ခြင်းလည်းပဲ စမ်းသပ်ခြင်း အကြိမ်ကြိမ်လုပ်နေခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ မှားယွင်းမှုများနဲ့ မအောင်မြင်ခြင်းများက ကျွန်တော်တို့ကို ပညာပေးနေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အောင်မြင်ခြင်းကြောင့် အားတက်ပြီး ရှုံးနိမ့်ခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓါတ်ကျနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ မအောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်ခြင်းများဟာ အောင်မြင်တဲ့စမ်းသပ်ခြင်း လိုပဲ အရေးကြီးတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဂုဏ်ယူနိုင်တဲ့ အောင်မြင်

မူများမှာထက် ဝမ်းနည်းမဆုံးဖြစ်ရတဲ့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းများမှာ သင်ခန်းစာ ပိုပြီးရတတ်ပါတယ်။

အမြဲတမ်းဆိုသလို ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်တာတွေ ဖြစ် မလာတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းတတ်တယ်။ ဝမ်းနည်းရုံမဟုတ်ဘဲစိတ်ဓါတ် ကျတတ်တယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျရာက ပြန်ထမလာပါရင် ကိုယ့် အောင်မြင်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင် ဖျက်စီးပစ်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမှားတွေ မအောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်မသွား ရလေအောင် အဲဒီအမှားများကို သင်ခန်းစာယူဖို့ အခွင့်အရေး ပါလားလို့ မြင်တတ်ရပါမယ်။ ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းမှာ သင်ခန်းစာယူနိုင် ရပါမယ်။ မိမိရဲ့ အမှားအယွင်းဖြစ်ဖြစ်၊ တပါးသူရဲ့ အမှားအယွင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ မှားယွင်းမှုဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုလီဗာ ပြောသလို “ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်ခြင်းဟာ တစ်ခါမှ မကျရှုံးခြင်းမှာ မူမတည်ပါဘူး။ ကျရှုံးတိုင်း ပြန်ထခြင်း မှာသာ မူတည်ပါတယ် (Our greatest glory consists not in never falling, but in rising every time we fall. *Oliver Goldsmith.*)။” တရားစကားက “အခက်အခဲခလုတ်ကန်သင်းနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ သည်းခံခြင်းနဲ့ အနိုင်ယူပါ” တဲ့ (သံယာကုတ်ဩဝါဒ စာ ၁: ၂-၃)။

ဒါ သိတ်အရေးကြီးတယ်။ ဒီလောကကြီးထဲမှာ အသက်ရှင် နေသ၍ ပြည့်စုံတဲ့သူခဘုံ မရောက်သေးဘူး။ တကယ်တော့ အဲဒီ

ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို အောင်နိုင်ခြင်းနဲ့ ချေမှုန်းပစ်ရမယ်။ အရှုံးကို ခုတုံး  
 လုပ်ပြီး လှမ်းတက်ရဲရမယ်။ ဘာက အဲလိုရှုံးစေရတာလည်း။  
 ဘာကြောင့် လဲကျသွားရတာလည်းဆိုတဲ့ အဖြစ်မှန်ကိုသိအောင်  
 ကြိုးစားရမယ်။ တွေ့လာရင် အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်  
 အရာကို အားသွန်ခွန်စိုက်လိုက်ရင် အရှုံးရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ကို  
 ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

အရှုံးတိုင်းနဲ့အမှားတိုင်းမှာ သင်ခန်းစာနှစ်ခုအမြဲပြတယ်။

(၁) - အမြဲသတိချပ်ရမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်နဲ့ (၂) - အဲဒီ  
 အားနည်းချက်ကို လက်မမြှောက်ဘဲ၊ အကျိုးပွားစေဖို့ အခွင့်အလမ်း  
 တစ်ခုပြပေးနေတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အမှားဟာ အမြဲတမ်းကိုယ့်ကြောင့်ပဲ။ ကိုယ့်နှလုံး  
 သဲပွတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးဒေါင့်တစ်နေရာမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ  
 အရာက နောက်ထပ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်ဆင့်မှားစေတယ်။ အဲဒါကို  
 ပေါ်အောင်ထုတ်ဖော်နိုင်ရမယ်။



“မာန်မာန/ဘဝင်မြင့်ခြင်းသည်  
မှားယွင်းမှုအားလုံး၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။”

**"Pride is at the bottom of all great mistakes."**

**John Ruskin**

**မှားယွင်းမှုကို သူ့နာမည်အရင်းအတိုင်း ခေါ်ရမယ်**

စာရိတ္တပြုပြင်ရာမှာ အမှားကိုတွေ့ရင် သူ့နာမည်ရင်း အတိုင်း ခေါ်နိုင်ရမယ်။ သူ့နာမည်ဆိုးအတိုင်း ခေါ်နိုင်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သတ္တိမရှိတာကို “အားငယ်စိတ်ပါ” လို့ခေါ်လိမ့်မယ်။ စည်းမရှိကမ်းမရှိတဲ့ ရာဂစွဲမက်မှုကို “ဖြေဖြောက်ခြင်းပါ” လို့ ခေါ်လိမ့်မယ်။ သောက်စားမှုးရစ်ခြင်းကို အပန်းဖြေခြင်းလို့ ကင်းပွန်း တပ်လိမ့်မယ်။ ခရစ်တော်ဘုရားရှင်ရဲ့ တပည့်ကြီးယုဒဟာ တရား တော်ကနေလွဲသွားရတာက သူ့ရဲ့ငွေလောဘကို နာမည်အရင်းတိုင်း မခေါ်ဘဲ “မရှိဆင်းရဲသားများအတွက် စဉ်းစားခြင်း” လို့ခေါ်ခဲ့လို့ပဲ။

မိမိအပြစ်နဲ့အမှားကို တွေ့နိုင်အောင် တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာထိ ကျိုးစားရလိမ့်မယ်။ ဘာ့လို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီအရာက အသိအမှတ်မပြုနိုင်ရအောင် ပြန်ပြီးတိုက်နေတတ် လို့ပဲ။ အရက်စွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အရက်သမားအခေါ်ခံရရင် မခံနိုင် အောင်စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ သူတပါးကို အကြောင်းအရာ တစ်ခုနဲ့ အမြဲကျယ်လောင်ကျယ်လောင် ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်ရင် ကိုယ်တိုင် လည်း နှလုံးထဲမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့စွဲနေသူ ဖြစ်နေတတ် တယ်။



အဲဒါကြောင့် ဒဿနိကပညာရှင် အာရစ်တိုတဲလ်က “လူတိုင်းဟာ မိမိအတွင်းစိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကောင်းခြင်းမကောင်းခြင်း အခြေအနေအတိုင်း ကောင်းခြင်းမကောင်းခြင်းကို ဆုံးဖြတ်တယ်” တဲ့။ မောင်မောင်ဟာ မရိုးသားဘူးလို့ မိမိစိတ်ထဲ ထင်နေသမျှ မကြာခဏ အဲဒီအချက်ကို စိတ်ထဲမှာ အတည်ပြုနေမိမယ်။

**အမာရွတ်ဟာ အရေပြားပေါ်မှာ အမာဆုံး**

အမှားနဲ့ အရှုံးကိုလက်မမြှောက်ဘဲ၊ အကျိုးပွားစေဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ယူရမယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်အမှား ကိုသိအောင်လုပ်ရမယ်။ တရားစကားက “ငါ၏အားနည်းခြင်းမှာ ငါ၏ခွန်အားကိုရှာတွေ့၏ . . .” တဲ့ (ကောရိန္တုဩဝါဒစာ ဒုတိယ စောင် ၁၂:၉)။ လေပြင်းမုန်တိုင်းက အိမ်ခေါင်မိုးမခိုင်တော့တာကို သိစေတယ်။ ခေါင်မိုးလန်သွားတာမို့ မခိုင်တော့တာသိလာတယ်။ အဲဒါကိုပြင်လိုက်ရင် ပျက်သွားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဟာ ပြန်ပြီးတောင့် တင်းလာတယ်။ အားလုံးထဲမှာ အတောင့်အတင်းဆုံး အစိတ် အပိုင်းတောင် ဖြစ်လာတယ်။

အမှားအယွင်းနဲ့ အပြစ်အနာအဆာဟာ ပြုပြင်လိုက်ရင် အကြီးဆုံးခွန်အားတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အမာရွတ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးက အရေပြားပေါ်မှာ အမာဆုံးအစိတ်အပိုင်း ဖြစ် သလိုပေါ့။

ကလေးတွေလွှတ်တဲ့စွန်ဟာ လေကို ဆန်မတက်ရင် အမြင့်

မရောက်ဘူး။ လေယာဉ်ပျံကြီးလဲ လေကို ဆန်မတက်ဘဲ စုန်ဆင်း  
 နေရင် အထက်မရောက်နိုင်ပေဘူး။ မြေကြီးဟာ ထွန်ထိုးမခံရင်  
 ကောက်ပဲသီးနှံကောင်းကောင်း ပေးအပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ လူ့  
 ဦးနှောက်ဟာလည်း ဘယ်လောက်ပဲ အစွမ်းထက်ထက် အပင်ပန်း  
 ခံပြီး လေ့လာမှတ်သားသင်ယူတတ်ခြင်း မရှိရင် ပညာရှိ ဖြစ်မလာ  
 နိုင်ဘူး။ ဒုက္ခခံပြီးရှာဖွေခြင်းမပြုရင် သြကာသလောကကြီးရဲ့  
 အံ့ဖွယ်ရာများကို မမြင်နိုင်ပေဘူး။

အဲဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးကျိုးစားခြင်းဟာ အကောင်း  
 ဆုံးဖြစ်လာတာထက် ပိုအရေးကြီးတယ် (*Doing your best is more  
 important than being the best.*)။

**တစ်လှမ်းထဲနဲ့ အမြင့်မရောက်**

အမြင့်ဆုံးကိုရောက်နေကြသူတိုင်း တစ်လှမ်းတည်းနဲ့  
 တက်ခဲ့ကြတာမဟုတ်ကြပါဘူး။ ဘယ်ရဟန္တာမှ အဲလိုဖြစ်လာဖို့  
 လွယ်လွယ်ရခဲ့တယ်လို့ မပြောဘူး။

ကောင်းကင်မှာရော မြေကြီးပေါ်မှာပါ ထင်ရှားတဲ့  
 အချက်က ပြိုင်ပွဲဝင်တဲ့လူဟာ ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်းအတိုင်း မလုပ်ရင်  
 ဆုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ လယ်လုပ်တဲ့သူလည်း အရင်လုပ်ပြီးမှ အသီး  
 အနှံ့ကို ရိတ်သိမ်းရတယ် (ရှင်တီမောသေသြဝါဒစာ ဒုတိယစောင်  
 ၂: ၅)။

မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကြီးကို တွေ့နေရတယ်။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ရှိနေ

တယ်။ အဲဒီမိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကြီးကို ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်လက်နဲ့ ထိနိုင်မှာမဟုတ်ပေမဲ့ ထိနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လိုချင်ရင် ရင်းယူရမယ်။ ဆရာအောင်သင်း ပြောသလို “ကျွဲတောင်မှ မွေးကတည်းက ချိုပါရင် မွေးလို့မရဘူး”။ အစဆိုတာ ဘယ်အစမှ မလွယ်ဘူး။

**မသုံးဘဲပစ်ထားတဲ့အိမ်ဟာ ပျက်စီးလွယ်**

သတိဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ လျော်တက်ပဲ။ ကောင်းတာလုပ်ဖို့ နေရာ၊ မကောင်းတာရှောင်ဖို့ပါ သတိမလွတ်ဖို့ အမြဲချုပ်ရမယ်။ သတိမရှိရင် ကောင်းတာလုပ်နေတာတောင် မကောင်းတာဖြစ်သွား နိုင်တယ်။ သီလဆောက်တည်တာတောင် သီလမအောင်တာမျိုး ဖြစ်သွားမယ်။ သတိလွတ်သွားရင် နိမ့်ချစိတ်ကျင့်ရင်း စိတ်မြင့် ထောင်လွှားတတ်ဆုံးလူ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အလှူဒါနက ဝါကြွား စရာသက်သက် ဖြစ်သွားမယ်။

လူမနေဘဲ ပစ်ထားတဲ့အိမ်ဟာ ပျက်စီးလွယ်တယ်။ ဟာလာဟင်းလင်းအဆောက်အဦးလည်း ပြိုပျက်လွယ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ စည်းကမ်းရှိရမယ်။ လုပ်ချင်စိတ်တွေ၊ အကြံအစီတွေ၊ အစီအစဉ်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ ရည်ရွယ်ချက် တွေနဲ့ ပြည့်နေရမယ်။ အပြုစိတ်ထားတွေမရှိဘဲ လေနေအောင် ပစ်ထားရင် အဲဒီစိတ်ဟာ ပျက်စီးလွယ်တယ်။

**ကောင်းတာလည်းရှိပါတယ်**

လောကလူသားတွေဟာ တပါးသူထံမှာ အကောင်းတွေ ရှာတွေ့အောင်ကျိုးစားရမယ်။ လူတိုင်းမှာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ကောင်းတာတွေရှိတယ်။

နာမည်ပျက်နေတဲ့ အမှိုက်ကျုံးသမား တစ်ယောက် သေသွားတော့ သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အများစုက ‘ဒီကောင် အလကားပါ။ မိန်းမကိုနှိပ်စက်တယ်။ သားသမီးတွေအပေါ် တာဝန် မကျေဘူး။ သူ့မလုပ်ဖူးတဲ့ ဒုစရိုက်မရှိဘူး။ . . .’ လို့ ဝေဖန်နေ ကြတယ်။ သူတို့ထဲက တစ်ယောက်ကတော့ “မင်းတို့ ပြောတာတွေ အားလုံးထဲမှာ သူ့အမြဲလုပ်တာ တစ်ခုမပါသေးဘူး။ အဲဒါက သူဟာ အကြိုအကြားမကျန် နေ့တိုင်းတံမြက်လှဲတယ်။”

တစ်နေ့ ခရစ်တော်ဘုရားရှင်ဟာ တပည့်ကြီးများနဲ့အတူ လယ်ကွင်းတစ်ခုကို ဖြတ်ပြီးခရီးတစ်ခု ကြွသွားနေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေရာမှာ ယင်ကောင်တအုန်းအုန်းနဲ့ ဟောင်နေအောင် ပုတ်နေ တဲ့ ခွေးသေကောင်တစ်ကောင်ကို တွေ့ကြပါတယ်။ တပည့် တော်ကြီးရှင်ပေထရူးက “အရှင်ဘုရား ပုတ်စော်နံပါတယ်။ ဝေးဝေး က ရှောင်ပြီးကြွပါ” လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ အရှင်ဘုရားက သူ့စားမြစ်တာကို မကြားဟန်ပြုပြီး ခွေးသေကောင်ပုတ်နားကို တိုးသွားကာ သေချာကြည့်ပြီး ခုလိုမိန့် ကြားလိုက်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားမိန့်ကြားတာက “သွားကလေးတွေက အရမ်းကိုဖြူဖွေး နေတာဘဲနော်” တဲ့။

အဲဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ပါတ်သက်လာရင် မိမိရဲ့ အားနည်းတာတွေကိုရှာပြီး အင်အားတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းပစ်ရမယ်။ သူများနဲ့ပါတ်သက်လာရင်တော့ သူတို့ရဲ့ကောင်းချက်လေးတွေကို အသိမှတ်ပြုနိုင်ရမယ်။ ဒါမှ အကောင်းတွေအတွက် အင်အားတွေ ဖြစ်လာမယ်။

**အသေးအဖွဲက စတယ်**

ဘယ်ကိစ္စမဆို အသေးအဖွဲလေးက စတယ်။  
 အကောင်းဆုံးမလုပ်ခင် အကောင်းလေးတွေနဲ့စတယ်။  
 အမှားကြီး မဖြစ်ခင် အမှားလေးတွေနဲ့စတယ်။  
 အားနည်းချက်သေးသေးလေး၊ တစ်မိနစ်သောသာယာမှု၊  
 ဗြုန်းကနဲထွက်လာတဲ့ဒေါသ၊ . . . ကြာလာတော့ ယုထည်ကြီးလာ  
 တယ်။ တောင်လိုပုံလာတယ်။ အားနည်းချက်လေးက အားနည်း  
 ချက်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ တစ်မိနစ်သော သာယာမှုက စခဲ့ပေမဲ့  
 မကောင်းမှန်းသိချိန်မှာ ရုန်းမထွက်သာဘဲ လူးလွန်နေရပြီ။ ဗြုန်းဆို  
 ထွက်လာတဲ့ဒေါသလေးကို မငြိမ်းဘဲထားတော့ တစ်နေ့ ဒေါသယမ်း  
 အိုးကြီး ထပေါက်ကွဲရော။ အဲဒီတော့မှ ကိုယ်ကျိုးနည်းပါပေါ့လား  
 ဖြစ်ရော။ “အကြင်သူသည် သေးငယ်သောအရာများ၌ သစ္စာရှိ၏။  
 ကြီးသောအရာများ၌လည်း သစ္စာရှိ၏” တဲ့။

အဲဒါကြောင့် ဘယ်အရာမဆို ဒါလေးများရပါတယ်။  
 မဖြစ်စလောက်ပါဘူးကွာလို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။

ကြိုးချည်ရာမှာ နှစ်ပတ်ရစ်ဖို့ရာ တစ်ပတ်နဲ့စရစ်တာ။  
 ရစ်ပါများရင် ပိုကျပ်တတ်တယ်။ ရစ်ပါများတော့ ဖြုတ်ဖို့  
 ခက်တတ်တယ်။ ဖြုတ်လို့မရရင် ဖြုတ်ပစ်ရတတ်တယ်။ ဖြုတ်ရတဲ့  
 အဆင့်ရောက်ရင် သိတ်ခံရမယ်နော်။

အသေးအဖွဲလေးတွေရဲ့ အစွမ်းကိုနောက်ကျမှသိရင်  
 သိတ်(သိတ်)နောက်ကျနေတတ်တယ်။



“ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ဆောက်တည်ဖို့ရာ  
နည်းနည်းလေးပဲ လိုအပ်တာပါ။  
အဲဒါက သင့်အထဲမှာ လုံးလုံးလျားလျားရှိနေတဲ့  
သင့်အယူအဆ သဘောထားပါပဲ။”

**"Very little is needed to make a happy life.  
It is all within yourself,  
in your way of thinking.**

**Marcus Aurelius**

**ရယူခြင်းထက် ပေးဆပ်ခြင်းက...**

သဘာဝတရားကြီးဟာ သူပြုမှုခံရသလို ပြန်ပြီးတုံ့ပြန်လေ့ ရှိတယ်။ တင်းနစ်ဘောလုံးဟာ သစ်ပင်ကို ထိမှန်ရင် ပြန်ထွက်လာ တတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကိုယ်ကသံသယနဲ့ ဆက်ဆံကြည့်ပါ။ ပါတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို သံသယနဲ့ တုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။

သူများကို မေတ္တာထားပါ။ သူတို့အားလုံးကလည်း မေတ္တာနဲ့တုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်ကစလို့ မယုံကြည်တတ်တဲ့မျိုးစေ့ ကြံ့ချကြည့်ပါ။ သူတို့ဆီက မယုံကြည် တတ်တာပဲ ရိတ်သိမ်းရလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရွှေပညတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဘုရားတရားတော်က “သင်တို့သည် ကိုယ့်ကို သူတပါးပြုစေ လိုသမျှအတိုင်း သူတပါးကို ပြုကြလော့” (ရှင်မာတေဦးကျမ်း ၇:၁၂)။

ခွင့်လွှတ်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပြန်ရမယ်။ တပါးသူအား ပေးကမ်းပါ။ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုပြန်ပေးလိမ့်မယ်။ အချင့်အချိန် ထက်ပိုပြီး သိပ်လျက်၊ လှုပ်လျက်၊ လျှံနေအောင်ပေးကမ်းပါ။ အဲဒီအချိန်တင်းပမာဏအတိုင်း ပြန်ပေးကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီပမာဏ အတိုင်း လက်ခံရလိမ့်မယ်။ မေတ္တာထားသူဟာ မေတ္တာပြန်ရတယ်။



မေတ္တာနဲ့တုံ့ပြန်မခံရတောင်မှ ခါးသီးမောက်မာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ သူ့စိတ်ကိုမထိခိုက်စေနိုင်ဘူး။

**ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ . . .**

ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်သာယာအားရမှုတွေကို လူတွေ အငမ်းမရရှာဖွေနေကြတယ်။

မျက်ရည်ကျနေကြတဲ့ လူတွေကြည့်ပြီး၊ ဆေးရုံမှာ လူနာတွေပြည့်နေတာကြည့်ပြီး၊ လမ်းပေါ်မှာ အသုဘပို့ပြန်လာကြတာတွေကိုကြည့်ပြီး၊ သူတို့ အဲဒါကို ရှာမတွေ့ကြသေးဘူးလို့ သိနိုင်တယ်။ လောကရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကျေနပ်အားရခြင်းတို့ဟာ တံလျှပ်လိုမို့ ဘယ်သူမှ ဆုပ်ကိုင်မထားနိုင်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းက သင်ပြနေတဲ့ သစ္စာတရားက . . .

. . . ပျော်ရွှင်ခြင်းကို သက်သက်လိုက်ရှာရင် တွေ့နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအရာက ဆန့်ကျင်ခြင်းသဘောဆောင်လို့ပဲ။ အမှတ်မထင်ဘဲ တွေ့ရတတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ အလှူပေးတာထက်၊ အလှူပေးလိုက်ရတာမှာ ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ရယ်ချင်လို့ ရယ်စရာကို ရှာတာထက်၊ ရယ်စရာတစ်ခုကို အမှတ်တမဲ့တွေ့လိုက်ရတာက အားရပါးရ ရယ်ရတတ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း ရယ်စရာပဲတွေ့နေပြန်ရင်လည်း ရယ်စရာဖြစ်တာတောင် မရယ်ချင်တော့ဘူး။ ပျော်စရာလိုက်ရှာ

နေရင် ရပ်လိုက်ပါ။ ပျော်စရာတွေ လက်နဲ့တပွေ့တပိုက် ရလိမ့်မယ်။

. . . အနာမခံနိုင်ရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ကျေနပ်အားရခြင်း တွေကို မခံစားနိုင်ဘူး။ အနာမခံရင် အသာမစံနိုင်ဘူးတဲ့။ တိုက်ပွဲ ဒဏ် ခံနိုင်ပါမှ အောင်ပွဲအမှန်ခံနိုင်မယ်။ ရေကူးခြင်းအရသာကို ရေကူးတတ်သူသာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရသာခံဖို့ ရေကူးကန် ထဲက ရေရဲ့ အအေးခါတ်ကို ပထမပိုင်းခံရမယ်။

. . . ပျော်ရွှင်သာယာကြည်နူးမှုဆိုတာ သိတ်ပြီးဆွဲဆောင် အားကောင်းတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ ထာဝရပျော်ရွှင်ခြင်းသုခစစ်ရဲ့ အမြည်းအစမ်းဖြစ်နေလို့ပဲ။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ထမင်းတစ်ပွဲ၊ ကားတစ်စီး၊ တိုက်တစ်လုံးဟာ လူ့အတွက် လုံလောက်ပေလိမ့်မယ်။ ကျေနပ်နေပေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုံ လောက်ဘူး။ မကျေနပ်သေးဘူး။ လူ့ နှလုံးက သေးငယ်သလောက် ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကြီးတောင် သူ့ကိုပြည့်အောင်ဖြည့်ဖို့ မစွမ်းဘူး။

ဘာကိုဖော်ပြနေသလဲဆိုတော့ ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ လူဟာ ထာဝရချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှုကို မတွေ့သေးဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှင်ဩဂုတ်စတင်းက “ငါ၏ဝိညာဉ်သည် ငါ၏အရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်၌ မနားမခိုရမခြင်း ငြိမ်းချမ်းမှုမရနိုင်ပါလား” လို့ ညည်းတွားခဲ့တယ်။

**ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူရတာမျိုး**

ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူရတာမျိုးဖြစ်တယ်။

ကလေးတွေဟာ စိတ်ညစ်နေတာမျိုးမရှိတတ်ဘူး။ သူတို့လေးတွေဟာ လူကြီးတွေထက် ပျော်နေနိုင်ကြတယ်။ အသက်ကြီးလာလေ၊ ပိုသိတတ်လာလေ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ လျော့လာလေပဲ။

လူ့ဘဝကြီးက ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဟန့်တားမဲ့ ပြဿနာနဲ့ အခက်အခဲတွေ ပေးနေတာ အားလုံးအသိပဲ။ အဲဒီဘဝရဲ့ အခက်အခဲတွေဖြစ်မလာဖို့ ဘယ်သူက အမိန့်ပေးနိုင်လို့လဲ။ ဒါနဲ့တောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မိမိစိတ်ကို ထပ်ပြီးစိတ်ညစ်အောင် လုပ်လိုက်သေးရင် ရှူးမိုက်ခြင်းဖြစ်ရောပဲ။

အဲဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းရော မပျော်ရွှင်ခြင်းပါ နှစ်ခုစလုံးဟာ မှတ်ယူတတ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ တရားစကားက “ရွှင်လန်းသောစိတ်နှလုံးသည် ချိုသောမျက်နှာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ . . . ငြိုငြင်တတ်သောသူ၏ နေ့ရက်ရှိသမျှတို့သည် ငြိုငြင်ဖွယ်ဖြစ်၏။ . . . စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းသောသူသည် အစဉ်အမြဲ ခံရတဲ့ပွဲ ရှိတတ်၏။” တဲ့ (သုတ္တံကျမ်း ၁၅:၁၅)။

ပျော်ရွှင်တတ်တဲ့ အကျင့်က ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တတ်တဲ့အကျင့်ဟာလည်း ပျော်ရွှင်စရာကိုတွေးတတ်တဲ့ အကျင့်မှာ မူတည်တယ်။ စိတ်ညစ်စရာအတွေးတစ်ခု ခေါင်းထဲမှာစနေတာကို သတိပြုမိတာနဲ့ချက်ခြင်း ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာအတွေးနဲ့ အစားထိုးရပါမယ်။ နံနက်အာရုဏ်တက်လို့ အိပ်ရာက ထလိုက်တာနဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများနဲ့ စိတ်ကို ဖြည့်ထားပါ။ နိစ္စဓူဝမှာ ကြုံတွေ့လာမဲ့ ပြဿတွေမှာ အားအင်တွေ တွေ့လာလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒါလောက်လေးနဲ့ မလုံလောက်သေးတာတော့ ပြောရအုံးမယ်။

အဲဒီစိတ်ထားမျိုးနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေဟာ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်မှန်ပေးတတ်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေပေါ်မှာ အခြေခံထားဖို့ လည်း လိုတယ်။ အဲဒီအခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ စိတ်ကောင်းနှလုံး ကောင်းထားခြင်းနဲ့ ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့ လည်းဆိုတော့ တရားစကားက “ရယူခြင်းမှာထက် ပေးဆပ်ရခြင်းမှာ ပိုပြီးစိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်အားရစေလို့” ပါပဲ။ (တမန်တော်ဝတ္ထု ကျမ်း ၂၀:၃၅)

**ကြည့်တတ်ဖို့ လို့မယ်**

လောကအရာတွေကို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အလွန် အကြူးအလေးထားမကိုင်တွယ်သင့်ဘူး။

ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လောကအရာတွေရဲ့တန်ဖိုးကို အဲဒါတွေလုံးဝမရှိရင်လည်း မတွေ့နိုင်သလို၊ အဲဒါတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ကို နားမလည်ဘဲ အငမ်းမရမက်မောနေရင်လည်း မတွေ့နိုင်ပြန် ဘူး။ ရေရဲ့တန်ဖိုးကို ရေတွင်းခန်းသွားမှ သိရသလို၊ ရေနက် စောက်ကိုမသိဘဲ ရေထဲဆင်းချိုးနေရင်လည်း ရေရဲ့တန်ဖိုးသိမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကမ္ဘာစကြဝဠာကြီးအပါအဝင် သူ့အထဲကအရာတွေကို လူတွေဟာ အမြင်နှစ်မျိုးနဲ့ကြည့်နေကြတယ်။

တချို့က ဒီဟာကြီးကို သူ့အတွက် တစ်ခုတည်းသော အမြဲ  
ပိုင်ဆိုင်ရာအဖြစ် မြင်နေကြတယ်။

တချို့က ဒီဟာကြီးကိုဖြတ်ကျော်ပြီးရင် သူ့အမြဲပိုင်ဆိုင်  
နိုင်တဲ့ တခြားဟာကို ထိုးဖောက်မြင်တယ်။

ပျောက်သွားရင် အစားမရနိုင်ဘူးလို့ထင်နေတဲ့ ကလေး  
ဟာ သူ့ဘောလုံးကိုအမြဲ သိမ်းဆည်းနေလိမ့်မယ်။ ပေါက်သွားမှာ၊  
ပျောက်သွားမှာစိုးတာကြောင့် ကစားတာတောင် စိတ်မဖြောင့်  
ပေဘူး။ တကယ်လို့သာ တစ်နေ့ကျရင် မပေါက်မပျောက်နိုင်တဲ့  
ဘောလုံးတစ်လုံးရလိမ့်မယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က ပြောထား  
ရင် သူ့လက်ထဲက ဘောလုံးကို စိတ်ပေါ့ပေါ့ကိုင်လိမ့်မယ်။ အလွန်  
အကြူးသိမ်းမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာ သူ  
ပျော်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဒီကမ္ဘာစကြဝဠာကြီးကို ကျော်ပြီးမြင်တတ်တဲ့  
လူသာ တကယ်မြင်အောင်ကြည့်တတ်သူအစစ် ဖြစ်တယ်။



“အကယ်၍ အရာတစ်ခုကို ခေါင်းထဲမှာ ဆွပ်ကိုင်နိုင်လျှင်  
လက်ထဲမှာလည်း ဆွပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။”

"If you can hold it in your mind,  
you can hold it in your hand."

Carol Marie Guental

**စိုးရိမ်ခြင်း**

အတိတ်က မအောင်မြင်ခြင်းနဲ့၊ မသေမခြာသေးတဲ့ အနာဂတ်တွေက လူတွေကို စိုးရိမ်ပူပမ်ခြင်း ဖြစ်စေကြတယ်။ သည်အပြင် အားလုံးသော စိုးရိမ်ခြင်းတွေဟာ အချိန်နဲ့ ဆက်စပ်နေကြတယ်။ လူတွေသာ အဲဒီအချိန်ကို သတိပြုမိတယ်။ လူတွေမှာသာ အတိတ်ကိုသတိရတယ်။ အနာဂတ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ယှဉ်ပြီး တွေးပူတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ “ငါဒီဝေဒနာခံလာရတာ ခြောက်နှစ် ရှိနေပြီ။ သေတဲ့အထိခံရမှာပဲလို့” မပြောဘူး။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာလည်း နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတယ်။ ရှိနေတာလေး လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားမှာလည်း ကြောက်တယ်။ ရမဲ့ဟာလေး မရမှာလည်း ကြောက်တတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတွေ အမှန်တရားကို သိနေပေမဲ့ မသိယောင်ဆောင်နေကြတယ်။ မှားနေတာမြင်ပေမဲ့ မမြင်သလို ဟန်ဆောင်နေကြတယ်။

အဲဒီတော့ လက်ရှိအချိန်ကို နေထိုင်ခြင်းကသာ ပိုကောင်းတယ်။ လက်ရှိလုပ်စရာကို လုပ်ရမယ်။ လက်ရှိအချိန်ဆိုတာထဲမှာ

ကိုယ်တတ်နိုင်တာ၊ လုပ်နိုင်တာတွေ အမြဲပါတယ်။ မရှောင်မလွှဲ နိုင်တဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတွေလည်း ရှိနေတတ်ပြန်တယ်။ ဥပမာ - ကားနောက်ကျတာ၊ မိုးရွာတာ၊ ချော်လဲတာ၊ ဖျားတာ၊ နာတာ၊ အလုပ်မကောင်းတာ . . . စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဘာလို့ဒီလို ဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာလို့ ဟိုလိုမဖြစ်ရတာလည်း . . . စသဖြင့် မေးခွန်းတွေ မေးစရာပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ရဲ့နားလည်နိုင်စွမ်းက အကန့်အသတ်ရှိနေလေတော့ . . . ပီယာနိုလို ခေါ်တဲ့ စန္ဒယားထဲ မှာနေတဲ့ ကြွက်ကလေးလိုပေါ့။ “ဘာလို့ ဒီမြန်နွာတီးလုံးက ငါ့ကို နှောင့်ယှက် နေရတာလဲ။ ဘာလို့ ဒီကြိုးကြီးတွေက ငါငြိမ်ငြိမ်နေလို့ မရအောင် လှုပ်နေရတာလဲ” လို့ စဉ်းစားနေသလိုပေါ့။

ဘာပဲဖြစ်စေ။ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲခက်ခဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ နားမလည်နိုင်ပါစေ၊ လူ့ဦးနှောက်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေကို အရှိအတိုင်းလက်ခံနိုင်စွမ်းတော့ရှိတယ်။

ဇာတ်ပွဲပဲကြည့်ကြည့်၊ ရုပ်ရှင်ပဲကြည့်ကြည့်၊ ဇာတ်လိုက်မင်းသားက ပထမအခန်းမှာကတည်းက အသတ်ခံရပါစေ၊ ဘယ်သူမှ ဇာတ်ရုံထဲက ပြန်ထွက်မသွားဘူး။ နောက်ထပ်ဇာတ်လိုက်တစ်ယောက် ဘယ်လိုဘယ်ပုံပေါ်လာမလဲလို့ စောင့်ကြည့်တတ်တယ်။ ဇာတ်သိမ်းမှာ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ ပွဲပြီးထိစောင့်ကြည့်တတ်ကြတယ်။ အဆုံးတိုင်တည်ကြည်တဲ့လူတာ ဆုရတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။



**နေမထိထိုင်မသာ**

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းမနေနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တာကြောင့် အသိုင်းနဲ့အဝိုင်းနဲ့ အုံနဲ့ကျင်းနဲ့ နေရပါတယ်။ သမုဒ္ဒရာဝမ်းတစ်ထွာအတွက် လုံးပမ်းရတယ်။ အစာရှိတော့ အဝတ်အတွက်၊ အဝတ်ရှိတော့ နေဖို့အတွက် လုပ်ရကိုင်ရပြန်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ လူ့ဘဝမှာ လူတွေဆီကရော၊ အလုပ်အကိုင်မှာပါ တစ်ခါတစ်ရံ နေမထိထိုင်မသာစရာ အကြောင်းကိစ္စကြီးငယ် မရွေး ကြုံလာတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော၊ မိမိကိုယ်စိတ်နဲ့လုံးသုံးပါးမှာပါ မခံမရပ်နိုင်စရာတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို နေမထိထိုင်မသာစရာတွေ၊ မခံမရပ်နိုင်စရာတွေ ကြုံရတိုင်း မုတ်ကောင်တွေဆီကနေ သင်ခန်းစာယူသင့်တယ်။ မုတ်ကောင်လေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့အခွံနှစ်လွှာကြားမှာ သဲလုံးလေးတွေဝင်လာရင် အလွန်နူးညံ့လှတဲ့ အသားလွှာမှာ နေမထိထိုင်မသာ၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားရလေ့ရှိတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သူတို့ မလိုလားဘူး။ ထုတ်ပစ်ချင်ကြတယ်။ နည်းမျိုးစုံကျိုးစားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ အဲဒါကို မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အခါ၊ သူတို့ကိုယ်ထဲက အရည်တစ်မျိုးထုတ်ပြီး အဲဒီဟာကို ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖိုးတန်ဆုံးနဲ့ အလှပဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒါက ပုလဲလုံးလေးလေ။

လူတိုင်းလဲ အဲဒီလိုအခြေအနေရောက်တိုင်း သင်ခန်းစာယူသင့်တယ်။ ပုလဲလုံးလေးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရမယ်။

သည်းခံခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အောင်မြင်ခြင်းလမ်းစ  
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အနစ်နာခံခြင်း ဖြစ်ချင်  
လည်းဖြစ်မယ်။

ပေးဆပ်ရခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဆုံးခံရခြင်း ဖြစ်ချင်  
ဖြစ်မယ်။

အထင်လွဲခံရခြင်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အထင်သေးခံရတာ  
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

အဆဲခံရတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အသက်ပေးလိုက်ရတာ  
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ဘာပဲဖြစ်စေတော့ အမြဲတမ်း ပုလဲလုံးလေးတွေသာ  
ဖြစ်လာကြပါစေ။



“အရွယ်ရောက်ပြီးသည့် လူ့စင်စစ်တိုင်းမှာ  
ကစားချင်တဲ့ကလေးတစ်ယောက် ပုံးကွယ်နေတယ်။”

" In every real man  
a child is hidden that wants to play."

Friedrich Nietzsche

**အတ္တနဲ့ ကျွန်တော်**

မိန်းမမှ မွေးတဲ့လူတိုင်း “**ကိုယ်**” နှစ်ဦးရှိတယ်။

တစ်ကိုယ်က “အတ္တ”၊ နောက်တစ်ကိုယ်က “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ၊ ငါ”။

တစ်ကိုယ်က ထင်ရတဲ့ကိုယ်၊ ကျန်တစ်ကိုယ်က တကွဲကိုယ်၊ တကွဲကျွန်တော်။ ပထမကိုယ်က တပါးသူနဲ့ အမြဲထိတွေ့နေတယ်။ ဒုတိယကိုယ်က တပါးသူတွေအရှေ့မှာ မထင်မရှားမသိ မသာပါပဲ။

ပထမကိုယ်ဖြစ်တဲ့အတ္တက ကလေးဆိုးကြီးလေ - ငါ့အတွက်၊ ငါ့ဖို့၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့. . . စသဖြင့်ပေါ့။ ထင်ရတဲ့ကိုယ်ဖြစ်တယ်။ စွဲလမ်းခြင်းဖြစ်တယ်။ အတုဖြစ်တယ်။ အပျက်ဖက်သို့ ဦးတည်နေတယ်။ ဒုတိယကိုယ်ကို ဖျက်စီးဝါးမျိုပစ်တတ်တယ်။

ဒုတိယကိုယ်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ၊ ငါ. . . ဆိုတာတွေက - ပင်ကိုယ်လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်အစစ်ဖြစ်တယ်။

အတ္တနဲ့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ တစ်ချိန်တည်း အတူမနေနိုင်

ဘူး။ အဲဒီ ကိုယ်နှစ်ခုစလုံး တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်နက်ရှိနေရင်  
စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့ခြင်း မရှိနိုင်ဘူး။

အတွင်းစိတ်နှလုံးရဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာလွတ်လပ်ခြင်းကို  
တမ်းတရှာဖွေသူတိုင်း ပထမကိုယ်ဖြစ်တဲ့ အတ္တကို ချုပ်ငြိမ်းစို့မကျိုး  
စားသ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။

သစ်သားပန်းပု ထုတာလို၊ ကျောက်ဆစ်ရုပ် ထုတာလိုမျိုး  
ဖြစ်ရမယ်။ ရုပ်မပေါ်စေတဲ့ အပေါ်က ပိုနေဖုံးနေတဲ့ကိုယ်အတုကို  
ထိုးချခတ်ချနိုင်ပါမှ သူ့ရုပ်လုံးအမှန်ပေါ်လာမယ်။ လွယ်သလား  
မေးရင် အင်မတန်ခက်တယ်လို့ပဲ ဖြေရမယ်။ အနာခံရမယ်။  
သွေးထွက်ခံရမယ်။ စွန့်လွှတ်ခံနိုင်ရမယ်။

**အတ္တပုံးလာရင်...**

အတ္တက ကျွန်တော်ကိုစိုးမိုးလာရင် . . . . .

. . . သူတပါးရဲ့ ပစ္စားအမှားလေးကို အပြစ်တင်တတ်  
တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားကြီးကိုတော့ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်။

. . . သူတပါးရဲ့ မျက်စိထဲက အမှိုက်ကလေးကိုတွေ့ပြီး  
မိမိမျက်စိထဲက သစ်တုံးကို မတွေ့တတ်ဘူး။

. . . သူတပါးကို မှားမိတော့ မှားတတ်လို့ပါတဲ့။ သူတပါး  
က မိမိကိုအမှားလုပ်မိတော့ မင်းဘာလုပ်နေဇာတ်ဆိုတာ သိသင့်  
တယ်တဲ့။

. . . အတ္တဆံဆံသူတပါးကို ဘေးချိတ်ထားပြီး မျှတခြင်း

လို့ ခေါ်တတ်တယ်။

... မိမိလိမ်ညာတာကို စကားပြောလိမ်မာပါးနပ်မှုလို့ ကင်ပွန်းတပ်တယ်။

... ပစ္စည်းဥစ္စာတပ်မက်ကာ တောင်လိုပုံအောင်စုနေတာကို စိတ်အေးရအောင်ပါလို့ ပြောတယ်။

... မေတ္တာကို လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေးဖို့မေ့နေတတ်တယ်။

... ကောင်းတဲ့တာဆိုရင် “ငါ”နဲ့စတတ်ပြီး၊ မကောင်းတာဆိုရင် “သူ”နဲ့စပြီး စကားပြောတတ်တယ်။

... တပါးသူရဲ့မပြည့်စုံ အားနည်းတတ်တာကိုကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုတော့ ဘုရားလူတရားလူလို့ မြင်တတ်ပြန်တယ်။

... အတ္တက ကျွန်တော်ကို စိုးမိုးလာရင် ... စသည် စသည်ဖြင့် အမြောက်အများမောက်မှားမှုတွေ ရှိတတ်လေရဲ့။

**အလှအပဆိုတာ**

အလှအပဟာ လူကိုသွေးဆောင်တတ်တယ်။

ချမ်းသာခြင်းဆိုတာကိုလည်း လူတွေ အလွန်လိုချင်ကြပေါ့။

နည်းမှန်မှန်နဲ့ ချမ်းသာမယ်ဆို လူတိုင်းလုပ်ချင်ပေါ့။

အဲဒါပေမဲ့ တပ်မက်မှုဆိုတာက လူကို သိတ်ပြီးအသိ တရားမဲ့စေတယ်။ တရားစကားက “လူ၏ တပ်မက်မှုတဏှာသည် မရဏသေခြင်းကဲ့သို့ နောက်ထပ်နောက်ထပ်ဆိုပြီး ဘယ်သော

အခါမှ'မပြည့်နိုင်တဲ့ အခန်းတွေ အမြဲရှိနေတတ်၏" (Prob. 27:20) တဲ့။ သတိရှိဖို့တော့ လိုမယ်နော်။

ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ။ တချို့လူတွေက မိမိအတွက်ဆို၊ ဘာအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူတပါးကို နင်းပြီးမှ တက်တတ်ကြတယ်။ အကြီးဆီက ကိုယ့်တွက်အခွင့်အရေးရဖို့ တပါးသူကို ကုန်းချောတတ်တယ်။ မိမိချမ်းသာဖို့ တပါးသူကို လူလိုမမြင်ဘူး။ နင်းပြီး တက်တတ်ကြတာလေ။ မိမိအတွက် သူတပါးကို နင်းပြီး မတက်ပါနဲ့။



“အမုန်းကို အမုန်းနဲ့ အဆုံးမသတ်နိုင်၊  
သို့သော် မေတ္တာနှင့်သာ။”

"Hatred is never ended by hatred  
but by love."

Lord Buddha



**လက်ကိုင်က ကိုင်ဖို့**

ဂျိမ်း(စ်)-ရပ်ဇဲလ်-လောင်းဝဲလ် (James Russel Lowell)

ဆိုသူက “မှားယွင်းမှုများသည် ဓါးနှင့် တူ၏။ ဓါးသွားကို လက်နှင့် ဆုပ်မိလျှင် လက်မှာ ဓါးရှုတ်တတ်သည်။ လက်ကိုင်ကို ကိုင်မိလျှင် ခုတ်ထစ်၍ရသည်” လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်လက်ကိုင် တစ်ခု စဉ်းစားမိပါတယ်။

တပါးသူအကြောင်း ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မှားရခြင်း အကြောင်းရင်းကတော့ “သူတပါးရဲ့လွတ်လပ်ခြင်းကို အတင်းအဓမ္မ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်း”ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းဟာ လွတ်လပ်တယ်။ သူ့မှာ သူ့လွတ်လပ်မှုနဲ့အတူ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက လူတိုင်းမှာ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့အခွင့်အရေး (Human Rights + Human Dignity) ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီလူ့သိက္ခာ၊ အခွင့်အရေးကို လူတိုင်းက လေးစားရပါမယ်။ လူတိုင်းကိုယ်သိက္ခာကို ကိုယ်တိုင်စောင့်သလို သူများသိက္ခာကိုလည်း စောင့်ဖို့တာဝန်ရှိပါတယ်။ လူ့သိက္ခာကိုချိုးဖောက်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိလေရဲ့။ အဲဒီထဲမှာ သူများအတင်းချတာလဲ လူ့သိက္ခာကျစေခြင်း

ပါပဲ။

နောက်တစ်ခု ကျန်ပါသေးတယ်။ အဲဒါက တရားမျှတခြင်း (Justice)ပါပဲ။ တရားမျှတခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးဖွင့်ကြတယ်။ အဲဒီထဲက ဒဿနပညာရှင်ကြီးများ အာရစ်တိုတဲရ်၊ ပလေတိုနဲ့ သောမတ်စ် အာကျိုင်းနားတို့က “တရားမျှတခြင်းဆိုတာ လူတစ်ဦးစီ၏ ရထိုက်ခြင်းကို ပေးဆပ်ရန် မဆုတ်မနစ်၊ ခိုင်မြဲသောဆန္ဒ (the firm and constant will to give each one his due. S.Th., II-II, q.58, a.1) လို့ဆိုတယ်။ တရားမျှတခြင်းဟာ လူတိုင်း လုပ်တာကိုင်တာ၊ ပြောတာဆိုတာမှန်ကန်ဖို့ လမ်းညွှန်ခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

သူတပါးရဲ့လွတ်လပ်ခြင်း၊ သိက္ခာနဲ့ တရားမျှတခြင်း ဆိုတာတွေ ချိုးဖောက်ကာ သူတပါးအကြောင်း သွားပုတ်လေလွင့် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အဲဒီလူရဲ့သိက္ခာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး ဘုံးဘုံး ကျသွားတတ်ပါတယ်။ ကြားရတဲ့လူတိုင်းက အဲဒီအပြောခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အမြင်မှား၊ အမြင်လွဲ၊ အမြင်သေးတွေ ဖြစ်သွားရတာဟာ အင်မတန်ရင်နင့်စရာပါ။ လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ အဟန့်အတား ဖြစ်စေတဲ့ အကျင့်ဆိုးတစ်ခုပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို အဆိပ် အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူဆိုးတွေပါ။

တစ်နေ့တော့ သွားပုတ်လေလွင့်ပြောတတ်တဲ့ လူတစ် ယောက် ရဟန္တာကြီးတစ်ပါးရှေ့မှောက်ရောက်လာသတဲ့။ ရဟန္တာကြီးက သူ့အမှားရဲ့ဆိုးကျိုးကို ခုလို လက်တွေ့သင်ပြသတဲ့။ သူ့ကိုအိမ်ကနေ နူးညံ့တဲ့ငှက်မွေးတွေ တောင်းတစ်တောင်းအပြည့်

ယူလာစေသတဲ့။ အဲဒီငှက်မွေး တစ်တောင်းအပြည့်ကို လေဟုန်ဟုန် တိုက်နေတဲ့ လွင့်ပြင်တစ်ခုမှာ တစ်ခုခြင်းလေထဲ လွင့်ပစ်လိုက် စေသတဲ့။ ငှက်မွေးလေးတွေလည်း လေအဟုန်မှာ နေရာအစုံစုံသို့ တစ်ရှိန်ထိုး လွင့်သွားကြသတဲ့။ တောင်းထဲက ငှက်မွေးတွေအားလုံး ကုန်တော့ အဲဒီလူကို လေထဲပါသွားတဲ့ ငှက်မွေးတွေ တစ်ခုမကျန် လိုက်ကောက်ခိုင်းသတဲ့။ အဲဒီတော့ “အရှင်ဘုရား ဒါလုံးဝ မဖြစ် နိုင်ပါ” လို့ဖြေသတဲ့။

အဲဒီတော့ ရဟန္တာကြီးကလည်း “အေး-လေဟုန်ဟုန်ထဲ တစ်စစီ လွင့်ပစ်လိုက်တဲ့ ငှက်မွေးတွေဟာ တပါးသူရဲ့အကြောင်း အရာတွေပဲ။ သူ့သိက္ခာတွေပဲ။ နေရာဒေသအသီးသီးလွင့်ပါသွားတဲ့ ငှက်မွေးတွေကို အရင်အတိုင်း တောင်းအပြည့်ပြန်လိုက်မကောက် နိုင်သလို အပြောခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သိက္ခာကို သင် ပြန်ပြီးအဖတ် မဆယ်နိုင်တာ သတိချပ်ပါလေ” လို့ဆုံးမသတဲ့။

**တရားစကားတော်များက...**

လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ ဒီအကျင့်ဆိုးရဲ့အဆိပ်အတောက် ဖြစ်ပုံကို ဘုရားဆုံးမစကား၊ ဓမ္မဆုံးမစကားများတွေလည်းရှိပါတယ်။

“သင်တို့တွင် အကြင်သူသည် သီလဆောက်တည်ဟန် ပြုသော်လည်း မိမိနှုတ်ကိုမချုပ်တည်းလျှင် မိမိနှလုံးကို လှည့်ဖြားခြင်း ဖြစ်၏။” (ရှင်ယာကုတ်ဩဝါဒစာ ၁:၂၆)

“ကိုယ့်မျက်စိထဲမှ သစ်တုံးကြီးကို မမြင်ဘဲလျက် ညီအစ်ကို

မျက်စိ၌ရှိသောအမှိုက်ကို အဘယ်ကြောင့် မြင်ဘိသနည်း။”  
(ရှင်လုကာကျမ်း ၆:၄၁)။

“သူတပါးအား စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုကြနှင့်။ ထိုသို့  
မပြုလျှင် သင်တို့သည်လည်း စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် ကင်းလိမ့်မည်။”  
(ရှင်လုကာကျမ်း ၆:၃၇)

**နှုတ်ဖျားကမီးလျှံ**

ရဟန္တာကြီး ရှင်အူးရစ် (St. Ulric)က “လောင်စာဆီကို  
ဝေးဝေးယူပစ်လိုက်ပါ။ မီးလျှံကိုငြိမ်းပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မယ် (Take  
away the fuel, and you take away the flame)” တဲ့။ တကယ်တော့  
နှုတ်ဖျားကမီးလျှံတွေဟာ နှလုံးသားမှာရှိနေတဲ့ လောင်စာဆီတွေ  
ကြောင့် တောက်လောင်နေကြတာပါ။

အဲဒါကြောင့် လောင်စာဆီနဲ့တူတဲ့ “မနာလိုတတ်ခြင်း၊  
မုန်းတီးတတ်ခြင်း၊ တပါးသူအား အထင်သေးခြင်း၊ တပါးသူရဲ့  
အကြောင်းကို စပ်စုတတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမသိခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ  
အထင်ကြီးတတ်ခြင်း၊ အကောင်းမမြင်တတ်၍ အဆိုးမြင်တတ်ခြင်း၊  
မိမိ ကိုယ်ကိုချီးမွမ်းစိတ်ရှိတတ်ခြင်း၊ ထောက်ထားညှာတာစိတ်ကင်းမဲ့  
ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ပြစ်တင်စိတ်ရှိခြင်း၊ သူတပါး  
ရဲ့သိက္ခာကို မထီမဲ့မြင်ပြုလိုခြင်း၊ သူတပါးရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို  
ကန့်သတ်ဘောင်ခတ်လိုခြင်းများနဲ့ အခြားမြောက်များလှတဲ့  
အကုသိုလ်အဖျက်စိတ်ထားများအားလုံး” ကို နှလုံးသားမှ ဝေးဝေး

လွင့်ပစ်ရမယ်။ ဒါမှ နှုတ်ဖျားကမီးလျှံလည်း ငြိမ်းသွားပေလိမ့်မယ်။

ဆရာကြီးဆမ္မားဆက် - မောက်ဟမ် (W. Somerset Maugham) ကတော့ “လူတွေကဝေဖန်ချက်ကိုတောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ချီးမွမ်းတာသာလိုချင်ကြတယ် (People ask you for criticism, but they only want praise)” လို့ ဆိုပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျုပ်တို့တပါးသူကိုသာ ကဲ့ရဲ့တယ်။ ကိုယ်တိုင် ကဲ့ရဲ့ခံရပါက တီကောင်ဆားတို့ခံရသလို ဆပ်ဆပ်ခါအောင် နာတတ်ကြပြန်တယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း တရားစကားက “သင်တို့ကို သူတပါး ပြုစေလိုသမျှအတိုင်း သူတပါး ကို ပြုကြလော့” လို့ ဆုံးမပါတယ် (ရှင်မာတေဦးကျမ်း ၇:၁၂)။



“သင့်ယုံကြည်ချက်များအတိုင်းသာ နေထိုင်ပါ။  
သင်သည် ကမ္ဘာကြီးကို ကိုင်လှည့်နိုင်ပါမည်။”

**"Live your beliefs  
and you can turn the World around."**

**Henry Thorean**

**မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု**

အောင်မြင်ဖို့နဲ့ ပျော်ရွှင်ဖို့ရာ မိမိရဲ့အစွမ်းအစနဲ့ လုပ်ကိုင် နိုင်မှုကို ယုံကြည်မှုမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အောင်မြင်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီအခါ အားငယ်စိတ်က ကိုယ့်ရဲ့မျှော်လင့် ခြင်းတွေကို တားဆီးနေပေမဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စိတ်က အောင်မြင် ခြင်းတွေဆီကို ပို့ဆောင်ပေးနေပါမယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုဟာ မိမိစဉ်းစားနေတာတွေအပေါ် မှာလည်းပဲ မှုတည်နေပြန်တယ်။ မိမိစိတ်ကူးတွေဟာ သံသယ အတွေးတွေများနေရင် မိမိရဲ့အစွမ်းအစတွေကိုလည်း သံသယစိတ် ပွားစေမှာပဲ။

မိမိကိုယ်ကို အားငယ်စိတ်ဟာ အမှန်တကယ်ပဲ အကြီး မားဆုံး အပျက်စိတ်ပါပဲ။

မိမိကိုယ်ကိုစိတ်မချစိတ် ဒါမှမဟုတ် အားငယ်စိတ်ကို ဖျက်ပစ်ဖို့ရာ အကောင်းဆုံးလျှို့ဝှက်ချက်က မိမိစိတ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြည့်လျှံစေရမယ်။

ဘုရားအပေါ်စွဲမြဲတဲ့ယုံကြည်မှုဟာ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည် မှုကို ရှင်သန်စေတယ်။ အားကြီးတဲ့ယုံကြည်မှုဟာ အားထုတ်တဲ့

ဆုတောင်းခြင်းအပေါ်လည်း မူတည်ပြန်တယ်။

အဲဒါကြောင့် မိမိရဲ့စိတ်ကို ယုံကြည်စိတ်၊ စိတ်ချစိတ်၊ လုံခြုံစိတ်တွေနဲ့ ဖြည့်ထားသင့်ပါတယ်။

**ကိုယ်မျှော်လင့်တာ ကိုယ်ရနိုင်**

လွယ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုမျက်လှည့်တစ်ခုရဲ့ အစွမ်းပါပဲ။ တကယ်လို့ အဆိုးဆုံးတစ်ခုကိုမျှော်လင့်ထားရင် အဆိုးဆုံးတစ်ခုပဲ ရမယ်။ တကယ်လို့သာ အကောင်းဆုံးတစ်ခုကို မျှော်လင့်ထားရင် အကောင်းဆုံးတစ်ခု ဖြစ်လာမှာပဲ။ တကယ်လို့ မှန်တာတစ်ခုကို စဉ်းစားထားရင် မှန်တာလုပ်မိမယ်။

ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ “ သင်ယုံကြည်နိုင်ရင်၊ ယုံကြည်သူ အတွက် အရာရာတိုင်းဟာ ဖြစ်နိုင်တာချည်းပါပဲ။ ” (ရှင်မာကူးကျမ်း ၉ : ၂၃)

အရှုံးထဲက အမြတ်ထွက်ဖို့၊ အမှားထဲက အမှန်ထွက်ဖို့ အားဆေးတစ်ခွက်ပဲ။ မိမိဦးနှောက်မှာ ယုံကြည်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ ပြုပြင်ပေးရမယ်။ ဘုရားကိုရော မိမိကိုယ်တိုင်ကိုပါ ယုံကြည်တတ်ဖို့ ကြိုးစားရပေမယ်။

အကောင်းဆုံးကို ကြိုဆိုပါ။ အကောင်းဆုံးတွေ သင့်ထံ ဆိုက်ဆိုက်ရောက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို တွေးပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားပါ။ သင်ဟာ ဒီကမ္ဘာကြီးပေါ်က စွမ်းအားအထက်ဆုံး



နည်းဥပဒေသတစ်ခုကို ကိုင်စွဲထားရာ ရောက်ပေမယ်။ မျှော်လင့်တတ်ပါစေ။ တွေဝေစိတ်နဲ့ သံသယစိတ်တွေ ဝေးပါစေ။ ဒါဆိုရင် အရာရာတိုင်းဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံး နေရာတစ်ခုထဲ ရောက်နေမယ်။

မျှော်လင့်တတ်ရုံနဲ့၊ ယုံကြည်တတ်တာနဲ့ သင်စဉ်းစားတာတွေ၊ သင်လိုချင်တာတွေ အကုန်ရမယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တထစ်ချပြောနိုင်တာက အပြုသဘောမျှော်လင့်တတ်ရင်၊ ယုံကြည်ရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုတာတွေအားလုံး ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နယ်နိမိတ်ထဲ အလိုလိုရောက်သွားတယ်။ အကြီးကြီးဆိုတာတွေ အားလုံး သင့်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလာမယ်။ တကယ်တော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုသာ စိတ်ချယုံကြည်ပါ။ အံ့ဖွယ်ရာတွေ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ မြင်တွေ့လိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် ယုံကြည်မှုကိုလေ့ကျင့်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပေါ့။ သင်က အကောင်းဆုံးတစ်ခုကိုမျှော်လင့်လိုက်ချိန်မှာ စွမ်းအား ထူးရှယ်ကောင်းတဲ့ စွဲအားတစ်ခု သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာ ထည့်လိုက်ပြီ။ အဲဒီအရာက ဆွဲအားနိယာမသဘောတရားအရ အကောင်းတွေ သင့်ဆီရောက်လာစေဖို့ အားထုတ်ပေးလိမ့်မယ်။

**အလွယ်လို့ကပ်ပုံ**

လူငယ်တွေဟာ တစ်ခုခုဖြစ်ရင် မိဘ (သို့) သူငယ်ချင်း (သို့) တစ်ခုခုကို လွဲချတတ်တယ်။ အဆင်မပြေတာ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်

ရင် ချက်ချင်းဆိုသလို တစ်ယောက်ယောက်ကို လွဲချတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာဖြစ်ပျက်တာကို ရှိုးသားစွာဝန်ခံဖို့ လေးဖင့်တတ်ကြတယ်။ တာဝန်မယူလိုဘူး။ အဲဒီတော့ ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးတတ်လာ တယ်။

မိမိအမှားကို ကာကွယ်ဖို့ လွဲချတတ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ဟာ စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖို့ လမ်းပိတ်တတ်ပါတယ်။ တပါးသူ ကိုလွဲချပြီးမှ ကိုယ်တိုင်က နေသာထိုင်သာဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်လုပ် တာကို ကိုယ့်တာဝန်လို့ သဘောမထားသ၍ တိုးတက်ခြင်းဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

အရက်သမားတစ်ယောက်ဟာ အရက်စွဲနေတာကို ဖြတ် ချင်ရင် သူ့အရက်စွဲတာဟာ အပေါင်းသင်းကြောင့်ပါ။ အလုပ်ကြောင့် ပါလို့ပြောနေပါရင် ဘယ်တော့မှ အရက်ပြတ်မယ်မထင်ပါ။

မိမိ မိန်းမကို သစ္စာပေါက်သူခင်ပွန်းဟာ အဲလိုဖြစ်တာ သူ့မိန်းမကြောင့်ပါလို့ ဆိုနေသ၍ သစ္စာမဲ့နေအုံးမယ်။

ကိုယ့်မှာအရင်းအနှီးမရှိလို့ ရှေ့မဆက်နိုင်တော့ဘူးလို့ ပြောနေတဲ့ ဆင်းရဲသားလည်း ဆင်းရဲတွင်းထဲမှာ နစ်နေအုံးမယ်။

ဒီထက်တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ မိမိဆီမှာ ဘာအရည် အချင်းမှမရှိဘူးလို့ ပြောနေသ၍ အဲဒီလူ ဘယ်တော့မှ တိုးတက် လာမှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် 'လွဲချတတ်ခြင်း'ဟာ ဘာမှမလုပ်လိုခြင်း အတွက် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်နေပါတယ်။ လူပျင်းရဲ လိမ်မာပါး

နပ်တွဲ ဆင်ခြေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရင့်ကျက်လာခြင်းနဲ့ တိုးတက်ခြင်းရဲ့ အုတ်တံတိုင်းကြီးဖြစ်ပါတယ်။

**သေးငယ်ခြင်း**

ဇီဝလောကမှာ ကြီးတာတစ်ခုကိုမြင်နိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်က သေးငယ်မှဖြစ်မယ်။

ကလေးငယ်တစ်ယောက်အတွက် သူ့အဖေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ စွမ်းအားအကြီးဆုံးပဲ။ သူ့အဖိုးဟာ လယ်ကွင်းထဲက ထန်းပင်ထက် အရပ်ပိုရှည်တယ်။ တံမြက်စည်းလည်း အပြေးသန်တဲ့ မြင်းညိုကြီးပဲ။ သူ့ကစားနေတဲ့ အရုပ်လေးတွေလည်း သူ့သား သူ့သမီးလေးတွေပဲ။ လူကြီးဖြစ်လာမချင်း သူ့ကမ္ဘာထဲက အရာအားလုံးကို အကြီးကြီးလိုပဲ မြင်တယ်။

လူကြီးဖြစ်လာတော့ ဘီလူးကြီးတောင် လူပုလေးဖြစ်သွားတယ်။ တံမြက်စည်းလည်း အမှိုက်သရိုက်ရှင်းစရာထက် မပိုတော့ဘူး။ အရုပ်ကလေးတွေလည်း ချစ်စရာမကောင်းတော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဇီဝလောကမှာ အကြီးတွေမြင်နိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်သေးငယ်မှ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းမှာလည်း အဆုံးမဲ့ကြီးမြတ်ခြင်းတွေ မြင်နိုင်ဖို့ သေးငယ်ခြင်း (သို့) နိမ့်ချစိတ် (littleness) ထားဖို့လိုပါမယ်။

'ငါ' ဆိုတာကကြီးနေသမျှ ဘာမှမြင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ရှေ့တန်းတင်ထားရင် 'သူ' ဆိုတာကို တွေ့မှာ

မဟုတ်ပါဘူး။

ပုလင်းထဲမှာ ဆားတွေဖြည့်ထားရင် သကြားမဖြည့်နိုင် တော့ဘူး။ အကယ်၍သာ ငါအားလုံးသိနေပါတယ်ဆိုရင် ဘုရား တောင် သူ့ကို ဘာမှသင်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သစ္စာတရားကို တွေ့လိုပါရင် သင်ယူလိုစိတ် ရှိရပါမယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကို ကြည့်ပါ။ သဘာဝတရားကြီးအရှေ့မှာ ဘယ်လောက်စိတ်ရှည်သလဲ။ ဘယ်လောက်သည်းခံပြီး လေ့လာ သလဲ။ လေ့လာလိုတဲ့အရာရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး သေချာကြည့်တယ်။

**နိမ့်ချစိတ်**

နိမ့်ချစိတ် (humility) ဆိုတာ ကျွန်စိတ်ဓါတ်မဟုတ်ဘူး။ ခေါင်းငုံ့ခံခြင်း မဟုတ်ဘူး။ လည်စင်းပေးတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မိမိ ကိုယ်ကို မုန်းတီးစိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ မူမမှန်တဲ့ အားငယ်စိတ်မျိုး လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်တိုးတက်စေမဲ့လမ်းကို ပိတ်ဆို့ တားဆီးမဲ့ သဘောထားလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

နိမ့်ချစိတ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ သိအောင်ပြောပေးတဲ့ ပါရမီ တစ်ခုသာဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားကို လက်ခံခြင်းဖြစ်တယ်။ အထင်သေးခြင်းမဟုတ်သလို လျှော့ပြောတာမျိုးလည်း မဟုတ် ပါဘူး။ ဥပမာ - တေးသံရှင်တစ်ယောက်ကို “ခင်းဗျားအသံ သိတ် ကောင်းတယ်” လို့ တစ်ယောက်ယောက်က ချီးမွမ်းရင် “ကျေးဇူး တင်ပါတယ်” လို့ ပြန်ဖြေမဲ့အစား “ဖါးပြုပ်သံပါဗျာ” လို့ ပြန်ပြော

တာမိုး မဟုတ်ပါဘူး။

နိမ့်ချစိတ်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာစိတ်နဲ့ ရှိနေရင် တပါးသူ ဟာ မိမိထက်ပိုကောင်းတယ်လို့ မြင်စေတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးက အတူယူလိုစိတ်ဖြစ်စေတယ်။

ကြွားဝါစိတ် (pride) ကတော့ မိမိကိုယ်ကို ပထမနေရာ ထားပြီး ရှေ့တန်းတင်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေလည်း မသိမသာနဲ့ နောက်မှာထားတတ်တယ်။ မိမိက အဓိကဖိတ်ခံရတဲ့ ဧည့်သည်မို့ အဓိကနေရာယူစေချင်တဲ့ အိမ်ရှင်ကို “ကျွန်တော် နောက်မှာပဲ နေမယ်” လို့ ပြောနေတာမိုးပေါ့။

ပြစ်တင်ဝေဖန်စိတ်

ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်တဲ့စိတ်ထား (critical spirit) ဟာ ကြွားဝါစိတ် (သို့) မာန်မာန (သို့) စိတ်မြင့်ထောင်လွှားခြင်း (pride) ရဲ့ အသီးအပွင့်ဖြစ်တယ်။ ကြွားဝါတတ်တဲ့လူဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း စိတ်တွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်တယ်။ သွေးနားထင်ရောက်ကာ မာန်မာန တွေ တက်နေတတ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့မသိစိတ်က အဲဒါတွေနဲ့ တိုက် ခိုက်နေရတတ်တယ်။ စိတ်မှာ ညစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ငြင်းဆိုနေတတ်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်မဲ့အစား တပါးသူဆီ မြှားဦးလှည့်လိုက်ပါတယ်။ မိမိမျက်စိထဲက သစ်တုံးကြီး ကိုမမြင်ဘဲ သူတပါးမျက်စိထဲက အမှိုက်ကလေးကို မြင်တော့ တယ်။

အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ အမှားတစ်ခုခုကို လုပ်မိရင်တောင် တာဝန်မယူဘဲ ငြင်းနေတတ်တယ်။ မိမိရဲ့ မပြည့်စုံခြင်းကို အသိ အမှတ်ပြုလေ့မရှိဘူး။ သူများကသာသွားမှာ ကြောက်နေတတ် တယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးဟာ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းနေမယ်၊ ရာထူး ရာခံကလည်း မြင့်နေအုံးမယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ကုစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့စပြုလာမယ်၊ အလုပ်အကိုင်လည်း စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်မပါတော့မှ သူ့အမှားကို မြင်လာတတ်ပါတယ်။

**မျက်စိနဲ့ နှလုံးသား**

မျက်စိဟာ မြင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိမမြင်တဲ့လူအတွက် အားလုံးဟာ အမှောင်ထုပဲ။ အလင်းဆိုတာကို နည်းနည်းမှ မခံစား ရဘူး။ မျက်စိရှိသော်ငြားလည်း တစ်ခါတစ်ရံ မြင်ပေမဲ့ မတွေ့ရဘူး။ တွေ့ပေမဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံးက တစ်ခါတလေ မှောင်နေတတ်ပြန် ပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ပတ်သက်လို့ တရားစကားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မျက်မမြင်တစ်ဦးက နောက်မျက်မမြင်တစ်ဦးကို လမ်းမပြနိုင်ဘူးတဲ့။ အဲလိုလုပ်ရင် နှစ်ဦးစလုံး ကျင်းထဲကျနိုင်တယ်တဲ့။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ မျက်စိနဲ့တပ်အပ်မြင်တာနဲ့ ကိုယ့် အထင်ကို တထစ်ချမပြောနိုင်တာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အမှန်နဲ့ အမှားကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ မြင်တာတစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်တတ်လို့ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မျက်စိဟာ အပေါ်ယံကိုပဲ မြင်စေနိုင်တာကြောင့်

ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် အပေါ်ယံကိုပဲ တွေ့နိုင်တဲ့ မျက်စိအပြင် အတွင်းကိုပါထိုးဖောက်မြင်နိုင်တဲ့ နှလုံးသားလိုပါတယ်။ နှလုံးသား သာလျှင် အမှန်တရားတို့ရဲ့ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနှလုံးမှာ ကောင်းတာတွေနဲ့ပဲ ဖြည့်ထားသင့်တယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ တရားစကားက “အသီးကိုကြည့်ပြီး အပင်ကို သိနိုင်၏။ အသီးကောင်းလျှင် အပင်ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြ၏။ အသီးမကောင်းလျှင် အပင်မကောင်းဟု ဆိုနိုင်၏။ သင်သည် အဆိုးဖြစ်လျက် ကောင်းသောစကားကို အဘယ်သို့ပြောနိုင် မည်နည်း။ စိတ်နှလုံးတွင် အပြည့်ရှိသည့်အတိုင်း နှုတ်မြွက်တတ်၏။ ကောင်းသောစိတ်နှလုံး ဘဏ္ဍာတိုက်ထဲက ကောင်းသောအရာတို့ကို ထုတ်ဖော်တတ်၏” (ရှင်မာတေဦးကျမ်း ၁၂:၃၃-၃၅)တဲ့။

စိတ်နှလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ မျက်စိဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိကြည်လင်ပါက တစ်ကိုယ်လုံးကြည်လင်နေပြီး၊ မျက်စိမှေးမှန် ပါက တစ်ကိုယ်လုံး မှောင်မိုက်နေတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆို တော့ မျက်စိဟာ အကောင်းနဲ့မကောင်း၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်တို့ ပေါက်ဖွားရှင်သန်ရာဖြစ်တဲ့ နှလုံးသားအခန်းကျယ်ကြီးရဲ့ အဝင် တံခါးပေါက်ကြီး ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။



“ကျွန်တော်၏ အောင်မြင်ခြင်းများကထက်  
ကျွန်တော်၏ အမှားများကနေ ကျွန်တော် ပိုပြီး  
ပညာဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။”

"I have learned more from my mistakes  
than from my successes."

Sir Humphry Davy



**ပိုက်ဆံ**

ပိုက်ဆံနဲ့ နူးညံ့တဲ့ အိပ်ရာဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ အိပ်မက်ကောင်းကိုတော့ မဝယ်ယူနိုင်ဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ ဇိမ်ကျကျနေနိုင်တဲ့ အိမ်ကိုဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုကိုတော့ ဝယ်မယူနိုင်ဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ နတ်သုဇာတမျှကောင်းတဲ့ ထမင်းပွဲကိုဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ ကောင်းတဲ့အရသာကိုတော့ ဝယ်မယူနိုင်ဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ လေယာဉ်လက်မှတ်တစ်စောင် ဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ ကောင်းကင်ဘုံ (ချမ်းသာစစ်သုခမှန်) လက်မှတ်တစ်စောင်တော့ ဝယ်မယူနိုင်ပေဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ၊ မျက်နှာလိမ်းမိတ်ကပ်ရောင်စုံ ဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ကြင်နာတတ်တဲ့ နှလုံးသားတစ်ခုကိုတော့ ဝယ်မယူနိုင်ဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ သိန်းသန်းချီစာအုပ်တွေ ဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ ဉာဏ်ပညာကိုတော့ ဝယ်မယူနိုင်ပေဘူး။

ပိုက်ဆံနဲ့ အချို့ဆုံးသကြားလုံးကို ဝယ်နိုင်ပေမဲ့၊ အချို့သာဆုံးနှလုံးသားကို ဝယ်မယူနိုင်ဘူး။

**မေတ္တာတရားဆိုတာ...**

ကိုယ့် စကားက သူတပါးကိုထိခိုက်စေမယ်ဆိုရင်၊ နှုတ်ပိတ်ကာ တိတ်တိတ်နေလိုက်တာကို . . .

တပါးသူက ကိုယ့်ကို ရိုင်းပြလာတဲ့အခါ၊ သည်းခံလိုက်တာကို . . .

မကောင်းတာတွေ ရေလိုစီးလာနေတဲ့အခါ၊ မမြင်မကြား နှုတ်နားဆွဲအံ့၊ သလိုနေလိုက်တာကို . . .

သူတပါးဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာ ကူညီတာကို . . .

ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်လို့ တာဝန်ကတောင်းခံလာတဲ့အခါ၊ အမြဲတမ်းအဆင်သင့်ရှိနေတာကို . . .

အကြောင်းမလှလို့ အရှုံးတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ၊ သတ္တိရှိတာကို . . . မေတ္တာလို့ပဲ ခေါ်လိုက်ချင်ပါတယ်။

မေတ္တာဟာ တကယ်ပဲပေးဆပ်ခြင်းဆိုရင် . . . ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်းနဲ့ အနစ်နာခံခြင်းတွေ အရင်းမတည်ရင် မဖြစ်နိုင်ပါ။

မေတ္တာဟာ စည်းလုံးစေတယ်။ တွဲလက်မြဲစေတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းဟာ ကွဲပြားစေတယ်။

မေတ္တာစိုးမိုးရင် မိသားစုတွေ ပျော်ရွှင်ကြတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အတ္တဖက်လာရင် စည်းလုံးခြင်း ပျက်ရတယ်။

ကျမ်းစာထဲက ပထမဆုံးလူသားနှစ်ဦးမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမရှိခင်က အာဒန်က ဧဝကို “ငါ့အရိုးထဲကအရိုး၊

ငါ့အသားထဲကအသား၊ ဘုရားပေးလက်ဆောင်ပါ” တဲ့။ တရားပျောက်ပြီးအမှားရောက်တော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပုံက “အရှင်ဘုရားပေးတဲ့ အဲဒီမိန်းမကြောင့် . . .” တဲ့လေ။ လက်ညှိုးငေါက်ငေါက်ထိုးပြီးပြောတာ။ (ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၂၃။ ၃:၁၂)။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းကြောင့် ကွဲပြားခြင်းသာကေတစ်ခုပါ။

**ဘော့စ်ခေါင်းဆောင်နဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း**

ဘော့စ် (Boss) ဆိုတဲ့လူက “ငါ” လို့သုံးတဲ့အခါ၊ ခေါင်းဆောင် (Leader) က “ငါတို့” လို့သုံးတယ်။

ဘော့စ်က “ကြောက်ရွံ့ခြင်း” ကို ဖန်တီးတဲ့အခါ၊ ခေါင်းဆောင်က “အမှန်တရား” တွေ စိုးမိုးစေတယ်။

ဘော့စ်က “ဘယ်လို” ဆိုတာပဲသိတယ် (knows "how")။ ခေါင်းဆောင်က “ဘယ်လိုဆိုတာကို ပြပေးတယ်” (shows "how")။

ဘော့စ်က “အမိန့်ပေးတယ်”။ ခေါင်းဆောင်က “တောင်းခံတယ်”။

ဘော့စ်က အလုပ်တွေပြီးစီးဖို့ သူ့ရဲ့ “အာဏာပေါ်” အားထားတယ်။ ခေါင်းဆောင်ကတော့ “အတူတူလုပ်ကိုင်မှုအပေါ်” အားထားတယ်။

ဘော့စ်က လက်အောက်ငယ်သားတွေဆီမှာ “ဒေါသနဲ့ ခံပြင်းစိတ်” တွေ ပေါက်ပွားစေပေမဲ့၊ ခေါင်းဆောင်ကတော့ “စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနဲ့ တက်ကြွခြင်း” တွေ ရှင်သန်စေတယ်။

**“သင့်ပက်က လျော့ပေးတာကို  
ဘဝက သင့်အား အတော်အတန်ပြန်ပေးအပ်နေမည်။”**

**"Life gives you pretty much  
what you give in."**

**Earnest L. Tan**

သင့်ဖက်က လျော့ပေးတာကို၊ ဘဝက သင့်အား အတော် အတန် ပြန်လည်ပေးအပ်နေမယ် (Life gives you pretty much what you give in)။ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မိမိကိုယ်တိုင်က ပျော်ရွှင်စေသလောက်ပဲ ကျွန်တော်တို့ ပျော်ရွှင်နေပေမည်။ စိတ်ညစ်စေချင်သလောက်ပဲ စိတ်ညစ်စေနိုင်တယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့ သတိမပြုမိတတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ ကျွန်တော်တို့အပြင်က တခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်တွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းရှိဖို့ လက်လွတ်နေကြတယ်။

ဘဝရဲ့ အနိမ့်အမြင့်ရေလှိုင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ တားဆီးဖို့ မတတ်သာပေမဲ့ အဲဒါတွေပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကတော့ ကျွန်တော်တို့ စွမ်းအားထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။ နာဇီတို့ရဲ့ ငရဲတမာန် စစ်သုံ့ပန်းစခန်းမှာနေခဲ့ရတဲ့ ဗစ်တာ ဖရန်ကယ်က သူ့ရဲ့ “ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှာဖွေခြင်း (Man's Search for Meaning) စာအုပ်ထဲမှာ သူက “လူသည် မိမိဘဝ အဓိပ္ပါယ်ကို

မေးခွန်းထုတ်မနေသင့်ဘူး။ တကယ်တမ်းတော့ ဘဝကသာ သူ့ကို ဘဝအဓိပ္ပါယ်အကြောင်း မေးခွန်းထုတ်နေတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် လူတိုင်းကို ဘဝအသီးသီးက မေးခွန်းအသီးသီး မေးနေတယ်။ ဘဝပုဒ်စာအသီးသီးကို မိမိဘဝနဲ့ပဲ ပြန်ဖြေနေရတယ်။ မိမိဘဝအတွက် မိမိမှာသာ တာဝန်ရှိနေပါတယ်။”

တန်၊ အဲနက်စ် ပြောသလို “အကယ်၍ ဘဝက သင့်ကို အရည်ရွှမ်းရွှမ်းသံပုရာသီးပေးလာရင် ချိုချိုမွှေးမွှေးသံပုရာ ဖျော်ရည်လေး လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။” ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်ကနေ ဆင်းမသွားနိုင်တာမို့ လူတိုင်း ဘဝကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။ အဲဒါကို သတိမပြုမိရင် ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ မိမိကိုယ်တိုင်မှ လွဲလို့ သူများကို ပြစ်တင်လွှဲချနေမိမယ်။

**သင်ကိုယ်တိုင်ဆောက်သည့် သင့်ဘဝ**

**(Life Is What You Make It)**

ဘဝပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ အနိမ့်အမြင့်ရေလှိုင်းများအတွက် သူများကို ညည်းတွားပြစ်တင်လွှဲချပြီး အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ ရှုံးနိမ့်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း စတဲ့ဒုက္ခအသီးသီးကိုလည်း ရှောင်ကွင်းမသွားနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရာများက ကျွန်တော်တို့ကို ဆက်ပြီးနာကျင်စေမလား (သို့) အဲဒါတွေကို ကျော်ဖြတ်သွားမလားဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့အတွင်းစွမ်းအားမှာ မူတည်နေတယ်။

ပြစ်တင်ဝေဖန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အပျက်သဘော ဆောင်တဲ့ နာကြည်းမှုတွေ၊ စိတ်တိုစိတ်ဆိုးခြင်းတွေမှာ အဆုံးသတ် နေမယ်။

အဲဒါတွေကို ကျော်ဖြတ်သွားဖို့ သင်ယူနေမယ်ဆိုရင်တော့ လူတိုင်း မိမိအဇ္ဈတ္တငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုခံစားရပါမယ်။ ရင်ဆိုင်ဖို့လည်း အားအပြည့်နဲ့ရှိနေပါမယ်။

ကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲမှုမလိုချင်ရင် ဘယ်သူကမှလာပြီး ကိုယ့်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ အသားလွတ်ပေးမှာမဟုတ်ပါ။ “ရော့ ယူဗျာ”လို့ ကိုယ့်အိမ်မှာ လာပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်က သင်ယူလိုစိတ်မရှိရင် ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို မသင်ကြားနိုင်ပါ။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မိမိ အစားဝင်ပြီး တိုးတက်ခြင်း လုပ်ပေးနိုင်ပါ။ တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ (သို့)မတိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လည်း တခြားလူကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် တပါးသူကို သူ့ဒီလိုဖြစ်သင့်တယ်။ ဟိုလိုလုပ်သင့် တယ်လို့ မျှော်လင့်မနေနိုင်ဘူး။ အကယ်၍ အဲဒီလူ၊ အဲဒီအရာက မိမိမျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာရင် ကိုယ်ဘာတွေခံစားရမလဲ။

“အဲလို ဖြစ်သင့်တယ် (should)” ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်က ကျွန်တော်တို့ကို ကောင်းကျိုးမပေးဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ “အဖြစ်မှန် (reality)” က “အဲလိုဖြစ်သင့်တယ် (should)” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို နားမလည်ဘူး။ ဥပမာ - နေအရမ်းပူတာကြောင့် ဒီနေ့

နေမပူသင့်ဘူး။ မိုးရွာသင့်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အရာရာဟာ သူဖြစ်နေတဲ့အဖြစ်မှန်အတိုင်း ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်က 'အဖြစ်မှန်ကို' ဝေဖန်ရင် အဲဒီအဖြစ်မှန်ကပဲ အနိုင်ရသွားတယ်။





“ပန်းသီးတစ်လုံးထဲက အစေ့တွေကို  
မည်သူမဆို ရေတွက်နိုင်၏။  
အစေ့တစ်စေ့ထဲက ပန်းသီးတွေကိုတော့  
မည်သူမှ မရေတွက်နိုင်ပါ။”

"Anyone can count the seeds in an apple.  
No one can count the apples in a seed."

Anon

**မိမိကိုယ်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း**

**(Self-investment)**

ဘယ်လိုတိုးတက်ခြင်းမှာမဆို မိမိကိုယ်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသလောက် အမြတ်ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စပါးစေ့ဟာ မြေပေါ်ကျလို့ ပုတ်ဆွေးမသွားဘူးဆိုရင် အပင်လည်းမပေါက်နိုင်။ အသီးလည်း မသီးနိုင်ပါ။

ဘဝအသီးသီးက ကျွန်တော်တို့ကို မိမိကိုယ်ကိုမြှုပ်နှံဖို့ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပေးအပ်နေပါတယ်။

- မိတ်ဆွေအသစ်တွေတွေ့ဖို့
- သင်ယူဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့၊ ကျော်ကြားဖို့
- ကူညီဖို့၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့၊ သည်းခံဖို့၊ နားထောင်ဖို့
- ပျော်ရွှင်ဖို့၊ ဝမ်းသာဖို့၊ ဂုဏ်ယူဖို့
- . . . . .

လူတွေဟာ ရချင်တာပဲသိတယ်။ ပေးဖို့မသိဘူး။ အချစ်ခံချင်ပေသည့် ချစ်ဖို့တော့မေ့နေတယ်။ အကူညီပဲမျှော်နေတယ်။

ကူဖို့တော့ သတိမရဘူး။ ခွင့်လွှတ်ပါလို့ တောင်းပန်နေတတ်ပေ  
 မဲ့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ကြိုလာရင် ခက်ထန်နေတတ်တယ်။ မိမိက ရင်းနှီး  
 မြှုပ်နှံမှုမပြုရင် ဘဝမှာ ဘာတစ်ခုမှ မရနိုင်ပါ။ အကျိုးအမြတ်ကြီး  
 ကြီး မျှော်မှန်းထားပါလျှင် ရင်းနှီးမှုများများထည့်ထားနိုင်ရပါမယ်။

**စွန့်စားမှု (Risk)**

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအကြောင်းပြောတိုင်း လိုအပ်တာတစ်ခုရှိပါ  
 တယ်။ အဲဒါက စွန့်စားရဲတဲ့ သတ္တိ။ စွန့်စားမှုဆိုတာဟာလည်း  
 တိုးတက်ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဖော်ဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်မှာတော့  
 မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ အနာမခံရင် အသာမစံရဆိုထုံးလည်း ရှိနေ  
 ပါတယ်။

ကားတိုက်မှာကြောက်လို့ အိမ်ပြင်မထွက်ပါလျှင်၊ ကား  
 တိုက်မခံရပေမဲ့ အိမ်ပြင်ဗဟုသုတရှိမှာ မဟုတ်ပါ။ စွန့်စားမှု  
 မလုပ်ပါက ကျွန်တော့ကမ္ဘာဟာလည်း ကျဉ်းနေပါမယ်။

သစ္စာဖောက်ခံရမှာ၊ လျစ်လျူရှုခံရမှာတွေကြောက်ပြီး  
 မိတ်ဆွေသစ်မရှာရင် ကျေးဇူးသစ္စာစောင့်သိတဲ့ မိတ်ဆွေတိုးလာ  
 မှာ မဟုတ်ပါ။

မိမိအချစ်ကိုတန်ဖိုးထားမှာ စိုးရိမ်ပြီး ချစ်သူမထားပါရင်  
 အချစ်စစ်ကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးသူကို ရှာမတွေ့ပဲ ဖြစ်နေပါမယ်။

နေပူဒဏ်ကိုကြောက်လို့ ကန္တာရထဲ ခရီးမထွက်ပါရင်  
 ကန္တာရအတွေ့အကြုံ ရမှာမဟုတ်ပါ။

ရွေးရမှာက ကိုယ့်တာဝန်သာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လည်း လူတွေကြောင့် ခံစားရမဲ့ ဝေဖန်ခံရခြင်း၊ သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ အမုန်း ခံရခြင်းတွေ မရချင်တာကြောင့် တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်ပြီး အိမ်မှာနေတယ်။ တချို့ကြပြန်လည်း အဲဒါတွေခံစားရမှာသိပေမဲ့ စွန့်စားမှုနဲ့ထွက်လာတော့ အနစ်နာခံကူညီရိုင်းပင်းတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်တွေနဲ့ သူ့ဘဝစို့ပြောနေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အဲဒါတွေမကြောက်လို့တော့မဟုတ်။ အများနည်းတူ ကြောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကြောက်တရားက သူ့ကို အနိုင်မယူစေဘဲ သူကသာ အကြောက်တရားကိုနိုင်အောင် လုပ်ယူလိုက်တယ်။ အဲဒါ စွန့်စားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် စွန့်စားမှုဟာ ဘဝတိုးတက်ရှင်သန်ခြင်း အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေပါရင် စွန့်စားမှုယူရပါမယ်။ သို့ပေမဲ့ အမှန်တကယ်စွန့်စားမှုလိုပါမှ စွန့်စားသင့်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဆုံးရှုံးမှုကန်မုချဖြစ်လာမှာ သိနေပါရင် မစွန့်စားသင့်ပါ။ ခေါင်းဖြတ်ခံရမှာ သိနေပါလျှက် လည်စင်း ပေးတာမျိုးထိ စွန့်စားမှုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ ရလာမဲ့ အကျိုးထက် စွန့်စားမှုကကြီးနေပါသလား။

အကျိုးအမြတ်ကြီးတာကိုလည်း သိနေတယ်။ စွန့်စားမှု လိုတာလည်း သိနေတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီ စွန့်စားမှုက ပေးအပ်လာမဲ့ အကျိုးဆက် (consequences) အတွက်လည်း ကြိုတင်မြင်တွေးကာ စဉ်းစားပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

အားလုံးသော စွန့်စားခြင်းများရဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း သိထားရပါမယ်။ အန္တရာယ်အတွက် ဘယ်သူမှ မစွန့်စားနိုင်ပါ။

စွန့်စားခြင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားရတာကို နှစ်သက်လို့ (သို့) စွန့်စားမှုပြုရတဲ့ ရင်ခုန်ခြင်းကို နှစ်သက်တာသက်သက်ကြောင့်လည်း စွန့်စားမှု မပြုသင့်ပါ။ စွန့်စားရခြင်းက ဘဝအောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကို မြင်တွေ့သောကြောင့်သာ ဖြစ်ရပါမယ်။

စွန့်စားခြင်းနဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးတို့ရဲ့ အနှောင့်အယှက်ဟာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို နောက်သို့ဆွဲထားလေ့ရှိပါတယ်။

အန်ဒြူးမသ်ကြူး(စ်) က သူ့ရဲ့ “Follow Your Heart” စာအုပ်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အောင်နိုင်တဲ့နည်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်လိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကြောက်ရွံ့တဲ့အရာက ကိုယ့်ဆီမလွဲမသွေ ဖြစ်လာတတ်လို့ပါပဲ။ သရဲတစ္ဆေကြောက်တဲ့လူဟာ သရဲတစ္ဆေ ခြောက်ခံရတတ်တယ်။ ကားတိုက်ခံရမှာကြောက်တဲ့လူ ကားတိုက်ခံရတတ်တယ်။ အထီးကျန်ခံရမှာ ကြောက်တဲ့လူဟာလည်း အထီးကျန်ဆန်တတ်လို့ပါပဲ။



“ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဝေငှခြင်းဖြင့် နှစ်ဆတိုးလာ၏။  
ဝမ်းနည်းခြင်းကို ဝေငှခြင်းဖြင့် တစ်ဝက်လျော့သွား၏။”

**"Shared joy is double joy,  
Shared sorrow is halved sorrow."**

**Swedish Proverb**

“ဖွင့်ပြောလိုက်ပါ။” “ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ” လို့ ကြားတိုင်း “ကျွန်တော်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို လျှောက်ပြောပြရမှာလား။” . . .

“သူတို့က လိုက်လျှောက်ပြီး ဖောက်သည်ချနေရင်ကော . . .” ဒီလို စောဒကတက်မှုများဟာ “ဖွင့်ပြောခြင်း” (သို့) “ရင်ဖွင့်ခြင်း” (သို့) Openness အကြောင်းပြောတိုင်း ကြားရလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

**မိမိကိုယ်ကိုထုတ်ဖော်ခြင်းဖြင့် ပွင့်လင်းခြင်း**  
(Openness Through Self-Disclosure)

“ရင်ဖွင့်ခြင်း”လို့ ကြားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မိမိကိုယ်ကို ဝေငှခြင်းလို့ ချက်ခြင်းသဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။ မိမိရင်တွင်းမှ သိမ်းထားရာများကို တခြားသူအား မဝှက်ကွယ်ပဲ အမှန်အတိုင်း ပြောပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲလိုဖွင့်ဟပြောဖို့ လူတိုင်းဝန်လေးတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်မဟုတ်တာ ခံရပါက ရင်ဖွင့်ဖို့မခက်ပေသိ၊ ကိုယ်မဟုတ်တာ လုပ်ခဲ့မိပါက ရင်ဖွင့်ဖို့ခက်ရော။ အဲဒီလိုအချိန်အခါမှာ အဲဒီ

အကြောင်းအရာကို အလုံခြုံဆုံးနေရာလို့ ထင်ရတဲ့ ရင်ထဲမှာ တိတ်တဆိတ်မျိုသိပ်ကာ သော့ခတ်သိမ်းထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီ စွန့်စားမှုဟာ တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်ဖွင့်တတ်ဖို့ အထူးလိုပါတယ်။ ရင်မဖွင့်တတ်ပါက ဩတပစိတ် မငြိမ်သက်နိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လွတ်လပ်ခြင်း မခံစားနိုင်ပါ။ သူတပါးနဲ့လည်း မိမိရဲ့ လွတ်လပ်မှု မခံစားရပါ။ အဲဒီအခါ အထီးကျန်ဖြစ်ရပါတယ်။ “လူတွေဟာ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းဒဏ်ခံနေရပါတယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ တံတား အစား တံတိုင်းတွေပဲ ဆောက်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။”

ကလေးဘဝကနေစလို့ ပွင့်လင်းခြင်းအတွက် မကြာခဏ ပေးဆပ်နေကြရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖေအမေကို မိမိစဉ်းစား မိတာကို ဖွင့်ပြောမိရင် “ဟဲ့ ကလေးက ကလေးနေရာနေစမ်း”။ “ရှာမရှည်နဲ့။” စသည်ဖြင့် နှုတ်ပိတ်ခံရတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စာသင်ခန်းမှာဖြစ်ပါက ဆရာက “ဘုန်းကြီးစာချ လုပ်မနေနဲ့။” “ကျောင်းအုပ်ကို တိုင်လိုက်မယ်။” အလုပ်လုပ်တဲ့ ဌာနမှာ မိမိအကြီးအား မိမိအမြင်ကို အပြုသဘောအပြည့်နဲ့ ဖွင့်ပြော မိပါက “ရာထူးကျမလား။” “နယ်ပြောင်းရမလား။” “နောက်လ အလုပ် ဆင်းဖို့ သေချာသေးလား။” အဲလိုအခါမှာ ပွင့်လင်းခြင်းကြောင့် ပေးဆပ်ရခြင်းကို ရွေးမလား၊ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်ပြီး ဘေးကင်းတာ ကိုပဲ ရွေးမလား။

အဲလိုအဲလိုနဲ့ ပွင့်လင်းခြင်းမဖြစ်နိုင်အောင် တားဆီး



နေတတ်ပါတယ်။

ပွင့်လင်းမှု မရှိတာကြောင့် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ဦးတည်း မျှသိပ်ထားရတာကြောင့် စိတ်ရောဂါနဲ့ အခြားခန္ဓာဝေဒနာများပါ နောက်ဆက်တွဲ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဖွင့်ပြောခွင့်မရှိခြင်းနဲ့ ပွင့်လင်းခြင်းကို အားမပေးတားဆီးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာလည်း ရုံးသားမှုနဲ့ တိုးတက်ခြင်းများ ချွတ်ခြုံကျစေပါတယ်။

**လှည်းဆွဲခြင်း၏ မျက်စိအဖုံး**

မြင်းလှည်းစီးတိုင်း မြင်းရဲ့မျက်စိကို ဖုံးပေးထားတာကြည့်ပြီး စဉ်းစားမိတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ မျက်စိအဖုံးကြောင့် မြင်းရဲ့ မြင်ကွင်းဟာ အကန့်အသတ်ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်နည်းတစ်ဖုံ အားဖြင့်လည်း မြင်းကို တခြားလမ်းဘေးအနှောင့်အယှက်တွေကနေ တားဆီးပေးပါတယ်။ သည်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်က အဖြစ်မှန်များမြင်နိုင်ဖို့ အလားအလာပိတ်သွားတယ်။

မိမိကိုယ်ကို၊ ကာပါးသူ၊ ကမ္ဘာကြီး၊ ဘုရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှ ထင်မြင်ယူဆချက်များ (Mindsets) ဟာလည်း လှည်းဆွဲမြင်းရဲ့ မျက်စိအဖုံးလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲကထင်မြင်ယူဆချက်များဖြစ်တဲ့ - သိမှု၊ ထင်မှု၊ ယူဆမှု - များကို သတိမထားပါက မြင်းရဲ့ မျက်စိအဖုံးလို ကျွန်တော်တို့ကို အဖြစ်သစ်အဖြစ်မှန်များ မြင်တွေ့နိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံး

စေတတ်ပါတယ်။ မြင်ကွင်းသစ်နဲ့ အသိအမြင်သစ်များကို မမြင် မတွေ့နိုင် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ပွင့်လင်းခြင်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပွင့်လင်းခြင်းအဓိပ္ပာယ်က “အမြင်သစ်အမြင်စစ်သို့ ရောက်ဖို့၊ အသစ်အသစ်များကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲ မှာ စွဲထင်နေတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်များ (Mindsets) ကို ချိုးပစ်နိုင် စွမ်းရှိခြင်း” ကို ခေါ်ပါတယ်။

အစွဲအလမ်းတွေ နားစွန်နားဖျားကြားဖူးတာလေးတွေက ဖုံးကွယ်ထားတဲ့အတွက် လူကိုယ်တိုင်ကိုတွေ့ရသော်လည်း ပကတိ အတိုင်းမမြင်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်အသိနဲ့ ကိုယ်တိုင်အကဲမဖြတ်နိုင်တော့ ဘူး။

လူတစ်ယောက်ဟာ အရက်သောက်တတ်တယ်လို့ ပြောသံကြားမိလို့ အဲဒီလူကိုတွေ့ရင် အရက်သမားပဲ။ အသုံးကျမဲ့လူ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ကြိုတင်ကာ မှတ်ချက်ချတတ်တယ်။ သူ့အဖေက အရက်သမားဆိုတော့ သူ့သားလည်း အရက်သမားဖြစ်ရမယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ထောင်ကျဖူးတာနဲ့ ဘယ်တော့မှ လူကောင်း ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ စသည်ဖြင့် မိမိအစွဲကြောင့် အဖြစ်မှန်ကို မြင်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါက ရွာတစ်ရွာမှာ အရက်သမားတစ်ဦးရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ရွာလုံးကလူတွေအတွက်တော့ အဲဒီလူဟာ အသုံးမကျတဲ့လူပဲ။ တစ်နေ့ အိမ်တစ်လုံးမီးလောင်ရာ ပိတ်မိနေတဲ့ အဖိုးအိုကို ဝင်ကယ်

ရာမှာ အဲဒီအရက်သမားကြီး မီးလောင်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။  
အဲဒီအခါကျမှာ အရက်သမားရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစွန့်အနစ်နာခံတတ်တဲ့  
စိတ်ထားကို လူတွေ သိလာကြတယ်။

အရက်သမားပါ။ ထောင်ထွက်ပါ။ မာနကြီးတဲ့သူပါ။  
ကြွားတတ်သူပါ။ လူပျင်းပါ။ စတဲ့အစွဲဟောင်းတွေ၊ ထင်မြင်  
ယူဆချက်တွေဟာ အဖြစ်မှန်ကိုမမြင်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထား  
နေပါတယ်။

မြင်းရဲ့မျက်စိအဖုံးလိုပဲ သူ့အကြောင်း ကျွန်တော်ကြားဖူး  
တာ၊ ကျွန်တော်သိတာနည်းနည်းလေးက သူ့အကြောင်းအပြည့်  
အစုံကို မမြင်မတွေ့နိုင်အောင် ကာနေတတ်တယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ်မှာရော၊ တပါးသူအပေါ်မှာပါ ရှိနေတဲ့  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အစွဲအလမ်းများ  
(Mindsets)ကို ပြောင်းပစ်နိုင်ပါမှ ကောင်းတာတွေကိုလည်း  
မြင်လာနိုင်ပါမယ်။

အဲလိုပြုပြင်နိုင်ဖို့ ပွင့်လင်းမှုမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို  
ပွင့်လင်းပါမှ (သို့) အစွဲအလမ်းတွေကို ဖောက်ထွက်နိုင်ပါမှ နေ။  
အသစ်အသစ်တိုင်းမှာ ဘဝအသစ်အသစ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါမယ်။



“လူ့တစ်ယောက်သည် မျက်စိမမြင်တာနှင့်  
သူ့မှာ အမြော်အမြင်မရှိဟု မဆိုနိုင်ပါ။”

**"Just because a man lacks the use of his eyes  
doesn't mean he lacks vision."**

**Stevie Wonder**

မျက်မှောက်ခေတ်ဟာ ကြော်ငြာခေတ်လို့ဆိုချင်ပါတယ်။ ကြော်ငြာဒဿနဆိုတာ “ကျယ်ကျယ်အော်၊ ထပ်ထပ်အော်၊ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်အောင်ကြော်” လို့ဆိုရပါမယ်။ ခဏခဏလည်းကြား၊ ထူးထူးဆန်းဆန်းလည်း မြင်ရတော့ ပုဆိုးခြင်းတူတာတောင်မှ ကြော်ငြာထဲက ပုဆိုးကမှ ပိုဝတ်ကောင်းတယ်လို့ ထင်တယ်။ မုန့်ချင်းအတူတူတောင်မှ တီဗွီမှာ မြင်လိုက်ရတဲ့ မုန့်က ပိုစားကောင်းသလိုလို ဖြစ်လာတယ်။

တစ်ခါက မုန့်ဖိုတစ်ခုကို အလည်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ မုန့်ဖိုမှာ မုန့်တွေမျိုးစုံ နာမည်မျိုးစုံနဲ့ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ နာမည်တွေထဲမှာ တီဗွီပေါ်မှာ အမြဲတမ်းကြော်ငြာတဲ့ မုန့်လည်း ပါတာတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ လုပ်တာကတော့ တစ်နေရာတည်း၊ တစ်ဖိုထဲပါ။ ကြော်ငြာတံဆိပ်နဲ့ ကြော်ငြာအားပဲ ကွာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုန့်ဝယ်စားရင် ကြော်ငြာထဲက မုန့်ကမှ အရသာရှိတာ။ တစ်ခါ တစ်ရံ ဘယ်လောက်ထိလဲဆိုရင် ကြော်ငြာတဲ့ ပစ္စည်းခြင်းတူတာတောင်မှ နာမည်ကြီးတဲ့ မင်းသမီးကြော်ငြာတဲ့ ပစ္စည်းက ပိုရောင်းကောင်းနေတယ်။ ထူးထူးခြားခြား မကြော်ငြာပေမဲ့ အရမ်းကောင်းတဲ့

ပုဆိုးတွေ၊ မုန့်တွေ၊ ဆပ်ပြာတွေ ဒုနဲ့ဒေးရှိပါသေးတယ်။

ဒါကိုကြည့်ပြီး labels လို့ခေါ်တဲ့ ကြော်ငြာတွေ၊ အညွှန်းတွေ၊ နာမည်ကင်ပွန်းတွေ၊ တံဆိပ်တွေ၊ ဘွဲ့တွေ၊ ဂုဏ်ထူးတွေ၊ ပကာသနတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဘယ်လောက်လွှမ်းမိုးနေတယ် (influenced by labels) ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အညွှန်းတွေတံဆိပ်တွေကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ယေဘုယျကောက်ချက်ချတတ်ခြင်း (Generalizing on label)ပါပဲ။ ဟင်းခိုးစားတဲ့ ကျီးတစ်ကောင်ကိုတွေ့တာနဲ့ ကျီးကန်းတွေအားလုံး ခိုးစားတတ်တယ်။ စကားတတ်တဲ့ ကြက်တူးရွေးတစ်ကောင်ကို မြင်တာနဲ့ ကြက်တူတွေအားလုံး စကားပြောတတ်မယ်လို့ ထင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားတရားကိုင်းရှိုင်းတဲ့ တိဗက်သားတစ်ယောက်ကို မြင်တာနဲ့ တိဗက်သားတွေအားလုံး ဘုရားတရားကြည်ညိုကြတယ်။ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းတတ်တဲ့ ကပ္ပလီတစ်ယောက်နဲ့ အတူနေဖူးတာနဲ့ ကပ္ပလီတွေအားလုံး အဆဲသန်ကြမ်းတမ်းတယ်လို့ မှတ်ချက်ချတတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အညွှန်းတစ်ခုကို ကြည့်ပြီး ယေဘုယျကောက်ချက်ချ မှားတတ်ခြင်းသာဓကများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အညွှန်းတွေ၊ နာမည်တွေ (labels) အပေါ်မှာ မဟုတ်ဘဲ လူပေါ်မှာ မူတည်တယ်ဆိုတာကို မေ့သွားတတ်ပါတယ်။

အညွှန်းတွေ၊ ကြော်ငြာတွေကို လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပစ္စည်းတွေထက် ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီးစောသိနိုင်တာကြောင့် အဲဒီလိုမျိုး

ယေဘုယျကောက်ချက်ချခြင်း ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

တကယ်မှာက ကျွန်တော်တို့ လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နာမည်၊ ကြော်ငြာ၊ အညွှန်းတွေအကြားမှာ ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သတင်းပို့ချက်များနှင့် ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့မိနေတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မမြင်နိုင်တော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြော်ငြာတွေ၊ တံဆိပ်တွေ၊ အညွှန်းတွေဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လိုအပ်ပေမဲ့ အဲဒါတွေကို လူပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မမှားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ဦးစားပေးပြီး လူကိုတော့ လျစ်လျူရှုတတ်တာမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အဲဒါတွေနဲ့ တကယ်လူတန်ဖိုးကို မဖြတ်ကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး ယေဘုယျသတ်မှတ်နေကြတာ မကြာခဏ ကြားရတတ်ပါတယ်။

မောင်ကျောက်ခဲဟာ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်က လာတာမို့ လူတွေက အဲဒီကောင် လူပျင်းပါလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

မောင်မောင်ကို နေ့တိုင်း စတိုင်ကျကျဝတ်ပြီး နောက်ဆုံးပေါ်ကားလေးမောင်းလာတာ တွေ့နေရလို့ လူတော်လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

အဝတ်နွမ်းနွမ်းပါးပါးနဲ့ လူတစ်ယောက် အိမ်ရှေ့တံခါးပေါက်မှာရောက်လာရင် သူ့ခိုးလေလား၊ တောင်းမဲ့ရမ်းမဲ့လူလေလား ဆိုပြီး မပြုငှါချင်ကြဘူး။ တံခါးပေါက်မှာ ရပ်နေတဲ့လူက ဘုန်းကြီးတစ်ပါးဆိုရင် ချက်ခြင်းဂါရဝပြုဦးညွတ်တတ်ကြပါတယ်။ (ဘုန်းကြီး

ကို မရိုသေဘူးလို့ မဆိုလိုပါ။) ဘုန်းကြီးမှမဟုတ်၊ လူတိုင်းကို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တူညီတဲ့ လက်ခံမှုတော့ ပြုသင့်ပါတယ်။

ပီတာဟာ ခရစ်ယာန်ဖြစ်တာမို့ ရာထူးတက်မပေးချင်ဘူး။ ရာဂျူးဟာ အစ္စလာမ်ဘာသာဝင်မို့ အလုပ်မခန့်ချင်ဘူး။ အမှန်မှာ မောင်ကျောက်ခဲရော၊ မောင်မောင်ရော၊ ဘုန်းကြီးရော၊ ပီတာရော၊ ရာဂျူးပါမကျန် အားလုံးဟာ လူတွေဖြစ်တာမို့ လူတိုင်းတူညီကြ ပါတယ်။ တစ်ယောက်မှ မကွာကြပါဘူး။ လူတိုင်းကို လူတစ်ဦးလို လက်ခံနိုင်ရပါမယ်။

**လက်တွေ့မြင်ခဲ့တာ သုံးခု**

တစ်ခါက ပြင်သစ်ပြည်သို့ မြန်မာပြည်မှ ကက်သလစ် ဆရာတော်တစ်ပါးနှင့် ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးတို့ ရောက်သွားကြ ပါတယ်။ ဘုန်းတော်ကြီးက လူလတ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး အရပ်ထောင်ထောင် မောင်းမောင်းနဲ့ ထိတ်ပြောင်ပြောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီး ကတော့ သေးသေးကွေးကွေးနဲ့ အရွယ်တင် တာကြောင့် အတော်ကို နုနယ်ပါတယ်။ သူတို့နှစ်ပါးဟာ တစ်နေ့တော့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း တစ်ကျောင်းသို့ တရားဟောဖို့ ကြွသွားခဲ့ကြပါတယ်။ ဘုရား ကျောင်းနားရောက်တော့ ဆရာတော်ကြီးက ရှေ့ကနေပြီး၊ ဘုန်းတော်ကြီးက နောက်ကနေ ဝင်သွားခဲ့ကြပါတယ်။ ကျောင်းထဲ ကိုလည်းဝင်ရော ကျောင်းထိုင်ဘုန်းတော်ကြီးနဲ့ လူတချို့က ဆရာတော်ကြီးကို ကြိုဆိုဂါရာပြုဖို့ ပြေးလာကြ ပါတယ်။ အရှေ့က



သွားနေတဲ့ ဆရာတော်ကိုကျော်ပြီး နောက်က ဘုန်းတော်ကြီးကို သွားနှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။

နောက်မှ သူတို့မှားသွားတဲ့အတွက် တောင်းပန်ကြတယ်။ ဘုန်းတော်ကြီးက အရပ်မြင့်မြင့် ထိပ်ပြောင်ပြောင်မို့ ဆရာတော်ကြီး ထင်နေကြလို့ပါ။

နောက်အဖြစ်အပျက်က ကိုယ်တွေ့ပါ။ တစ်နေ့ မိတ်ဆွေ တစ်ဦးက ကားအသစ်တစ်စီးနဲ့ ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် လည်း ကားလိုင်စင်ရှိပေမဲ့ ကားမရှိလို့ ကားမောင်းဖြစ်ပါ။ မိတ်ဆွေ ကားပေါ်တက်ပြီး မြို့ထဲမောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ကုန်စုံဆိုင်တစ်ဆိုင် မှာ သူ့ကိုဧည့်ခံဖို့ စားစရာတချို့ဝယ်ပြီး ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကားတံခါးသေ့ကုန်းဖွင့်နေတုံး ကျွန်တော်ဘေးမှာ အမျိုးသမီး ခပ်ကြီးကြီးနှစ်ယောက်က လက်ဖဝါးလေးတွေဖြန့်ပြီး “လောပန်းကြီး ရယ်။ ကျမတို့အတွက် ထမင်းဖိုးလေးပေးခဲ့ပါအုံး” ဆိုပြီး အတင်း တောင်းတော့တာပါဘဲ။ ကျွန်တော်က သာမန် လူတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်မောင်းလာတဲ့ကားကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော့်ကို လောပန်း သူဌေးထင်နေခဲ့ကြပါတယ်။

နောက်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုက မကြာခင်က ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ပုဆိုးခပ်နွမ်းနွမ်း စွပ်ကြယ်ခပ်ကြေကြေတစ်ထည်ဝတ်ပြီး လူတစ်ယောက်ရောက်လာပါတယ်။ သူက တခြားမြို့ကနေ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်တစ်ဦးကို လာရှာတာတဲ့။ ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့တော့ အဲဒီဧည့်သည်က အပြင်သွားပါတယ်လို့ ဝတ်ကျေ

တန်းကျေပဲဖြေလိုက်မိပါတယ်။ ထိုင်ပါအုံး၊ စောင့်ပါအုံးလို့လည်း  
 လောကွတ်မပြုလိုက်မိပါဘူး။ ထွက်သွားမယ်လုပ်မှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က  
 “ကျွန်တော်က . . . ဌာနက မန်နေဂျာပါ။ အကူအညီလိုရင်  
 လာခဲ့ပါ” လို့ ပြောမှ မိမိကိုယ်မိမိ ရှက်လည်းရှက် အားလည်းနာသွား  
 မိပါတယ်။ သူဝတ်လာတဲ့ အဝတ်အစားကိုကြည့်ပြီး လေးစားမှု၊  
 ဧည့်ဝတ်ဖော်ရွေမှု နှောင့်နှေးမိခြင်းကြောင့်ပါ။

ဒီဥပမာလေးတွေမျိုး ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏကြုံရ  
 တတ်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်စတိုးဆိုင်ထဲဝင်သွားရင် အရောင်း  
 ဈေးသည်တွေက ဝယ်နိုင်မဲ့သူဟုတ်မဟုတ် လူကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး  
 အကဲခတ်ကြတာတို့၊ ရွှေဆိုင်မှာသွားမယ်ဆိုရင် အဝတ်ကောင်း  
 ကောင်း ဝတ်သွားရတာတို့ အများကြီးပါပဲ။

ကျွန်တော်ပြောလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို လွယ်လွယ်သဘော  
 ပေါက်ကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ဝတ်လာတဲ့ အဝတ်အစား၊ စီးလာတဲ့  
 ကား၊ သူသုံးတဲ့ ပစ္စည်းကိုကြည့်ပြီး လူကို တန်ဖိုးဖြတ်တတ်  
 ကြခြင်းပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်္ကေတတွေ၊ တံဆိပ်တွေ၊ ကြော်ငြာတွေနဲ့  
 မှားခြင်းမျိုး ရပ်တန့်နိုင်ရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘွဲ့တွေ၊ အညွှန်းတွေ၊  
 ကြော်ငြာတွေ၊ အမည်နာမတွေထက် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ကို  
 အမည်နာမနဲ့ ဘွဲ့တွေ၊ ကြော်ငြာတွေထက် အသိအမှတ်ပြုရပါမယ်။

ကြော်ငြာတွေ၊ နာမည်တွေ၊ ဘွဲ့တံဆိပ်တွေ၊ ဂုဏ်ထူးတွေရဲ့  
 အဖြစ်မှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြပုံကို မျက်ခြေမပြတ် မှတ်သား

နိုင်ရပါမယ်။

လူတစ်ဦးစီ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ လေးစားမှုကို ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပေးနိုင်ရပါမယ်။ ကြော်ငြာတွေ၊ နာမည်တွေ၊ ဘွဲ့တံဆိပ်တွေ၊ ဂုဏ်ထူးတွေကင်းစင်တဲ့ လေးစားမှုများ နဲ့ လူတိုင်းတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လက်ခံနိုင်ကြရပါမယ်။



“စိတ်၏အတွေးများသည် ကျွန်တော်တို့အတွက်  
 အကျိုးရလဒ်တွေ ခုဆောင်းသယ်လာပေးပို့ ထွက်ခွါသွားသည့်  
 မမြင်နိုင်သော တိမ်တောင်တိမ်လိပ်များ ဖြစ်ပါသည်။  
 ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်စွာသိမ်းနှိုင်းမယ်ဆိုတာ ထို့အရာများက  
 သတ်မှတ်ပေးပါသည်။”

“Thoughts are invisible clouds that go out  
 and gather up results for us.  
 They determine what we reap”.

Andrew Matthews

**စိတ်မှာ ခွဲထင်နေတဲ့အရာက ဘဝကို ကြီးကိုင်တတ်**

ဥပဒေသ,က “အကြောင်းတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။ သင်စဉ်းစားသည့်အတိုင်း သင်လုပ်နေပါလိမ့်မယ်” (“Think about something and you move toward it”.)။

သင်မလိုချင် မဖြစ်ချင်တဲ့အရာကို သင်စဉ်းစားနေရင် အဲဒီမလိုချင်မဖြစ်ချင်တာနဲ့မှ တည့်တည့်တိုးမိလိမ့်မယ် (Even if you are thinking about something you don't want, you will move toward it.)။

ဘာကြောင့် အဲလိုဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ သင့်စိတ်ဟာ သင်စဉ်းစားနေတဲ့ အရာဆီ တည့်တည့်သွားနေလို့ပါ (This is because your mind moves toward things, never away from them.)။

အဲဒီအကြောင်း မစဉ်းစားပါနဲ့ဆိုကာမှ အဲဒီအကြောင်းပဲ စဉ်းစားမိနေမယ်။

ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် “အဲဒါ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး”လို့ ပြောနေကာမှ မေ့ဖြစ်အောင် မေ့သွားတတ်တယ်။ ကျွန်တော်စိတ်က “မေ့လို့မဖြစ်ဘူး”ဆိုတာကနေ ခွာလို့မရဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ တကယ်လို့

“အဲဒါ ငါသတိရရမယ်”လို့ စဉ်းစားနေရင် ကျွန်တော်မမေ့ဘဲ သတိရနေမယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ စိတ်က “ငါသတိရ ရမယ်” ဆီ ဦးတည်နေလို့ဖြစ်တယ်။

စိတ်မှာ စွဲထင်နေတဲ့အရာအတိုင်း ဖြစ်တတ်တာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ သူတပါးအတွက် သတိမူသင့်တယ်။ ဘောလုံးနဲ့ကစားနေတဲ့ တူလေးကို “ပြတင်းပေါက်မှန် မခွဲနဲ့နော်” လို့ ပြောပါမှ ပြတင်းပေါက်မှန်ခွဲဖို့ သတိပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွား တတ်ပါတယ်။ “ငါစာအုပ်ယူသွားဖို့ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး”လို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောနေရင်း စာအုပ်ယူသွားဖို့ တစ်ဝက်မေ့နေတတ်ပြီ။

ဘာ့ကြောင့် အဲလိုဖြစ်ရပါသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မနောစိတ်ဟာ သူ့ထဲမှာစွဲနေတဲ့ ပုံရိပ်အတိုင်း လုပ်နေတတ်လို့ ဖြစ် ပါတယ်။ “ငါစာအုပ်ယူသွားဖို့ မေ့လို့မဖြစ်ဘူး”လို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောစဉ် မေ့ဖို့ပုံရိပ်တစ်ခု မိမိမနောစိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ “ငါအဲဒါမျိုး မဖြစ်ချင်ဘူး”လို့ ပြောနေရင်းတောင်မှ မိမိစိတ်က အဲဒီပုံ ရိပ်အတိုင်း လုပ်နေတယ်။ အဆုံးမှာတော့ . . . စာအုပ်ယူသွားဖို့ မေ့သွားတယ်။ မိမိကိုမိမိ “ငါစာအုပ်သယ်သွားရမယ်”လို့ ပြောပါ ရင် မနောစိတ်မှာ သတိရဖို့ပုံရိပ်တစ်ခု စွဲနေမယ်။ အဲဒီအခါ စာအုပ် သယ်သွားဖို့ မေ့ချင်မှ မေ့တော့မယ်။

လူ့မနောစိတ်ဟာ သူ့ဆီမှာစွဲနေတဲ့ ပုံရိပ်နဲ့ ဆန့်ကျင် ဘက်ကို မလုပ်တတ်ဘူး။ လုပ်လည်းမလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် မိမိတပည့်ကို “မဆော့နဲ့”လို့ ပြောပါမှ ဆော့နေတတ်တယ်။

“မဆူနဲ့”လို့ သတိပေးနေရင်း သူတို့ဆူညံဖို့ သတိပေးနေသလို ဖြစ်လာတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့သုံးတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်စေချင်တာတွေကို မနောစိတ်မှာ ပုံရိပ်ရေးဆွဲပေးတတ်တာကို မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် “မဆူနဲ့” အစား “တိတ်တိတ် နေပါ”။ “ထမင်းတွေ မဖိတ်စေနဲ့” အစား “ထမင်းစားရင် ထမင်းကို ရိုသေပါ” လို့ ပြောင်းပြောကြည့်ပါ။ ထူးခြားလာတာ တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။

ဒီဥပဒေသက နှစ်ပေါင်းများစွာ အကျင့်ဖြစ်နေတဲ့ မနောစိတ်မှ ပုံရိပ်များကို ပြုပြင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါနာမကျန်းဖြစ်တာ မလိုချင်ဘူး”လို့ ဆိုနေသူဟာ မကြာခဏ နာဖျားနေမယ်။ “ငါအထီးကျန်မဖြစ်ချင်ဘူး”။ “ငါစာမေးပွဲမကျချင်ဘူး”။ “ငါအဲလို မဖြစ်ဖို့လုပ်ရမယ်”။ . . . စသည်ဖြင့်ပြောနေရင်း မိမိဟာ အဲသည်လို လုပ်ဖြစ်နေမိပါလိမ့်မယ်။ “ငါ ဆီးနဲ့ကျောက်ကပ်ရောဂါ မဖြစ်ချင်ဘူး။ ရှက်စရာလို့” ပြောနေရင်း ဆီးရောဂါထဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ သူ့ဆီစွဲထင်နေတဲ့ပုံရိပ်ဆီပဲ ကျွန်တော်တို့ကို ပို့ပေးတတ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် မိမိလိုချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာကိုသာ စဉ်းစားပါ။ ပုံရိပ်တွေ စွဲထင်နေအောင် ကြိုးစားထားပါ။

**အကောင်းမြင် အပြုတွေ့စိတ်**

“အကောင်းမြင်တတ်ပါစေ။”

“အပြုဘက် တွေးတတ်ပါစေ။”

“ဘဝကို အပြုဘက်၊ အကောင်းဘက်၊ အလားအလာ ရှိတဲ့ဘက်ကသာ အမြဲရှုမြင်တတ်ပါစေ။”

. . . ဆိုတဲ့ ဆုံးမစကားများ မကြာမကြာကြားဖူးမှာပါ။ စိတ်မှာ စွဲထင်နေတဲ့အရာက ကျွန်တော်တို့ဘဝကို ကြိုးကိုင်တတ်ပုံကို သတိရစေတဲ့ စကားများဖြစ်ပါတယ်။ အပြုဘက်၊ အကောင်းဘက် ကို မြင်တဲ့စိတ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) အောင်မြင်ရမယ်လို့ ထက်သန် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်တစ်ခုရဲ့ ကောင်းကျိုးပေးတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်အပြုစိတ်မွေးရမလဲ "Why think possitive?"။

အပြုဘက်ကို တွေးတတ်တဲ့စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုအရေးအတွက်မှာမဆို အောင်မြင်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်စိတ်ဟာ သေးငယ်သလောက် စူပါခွန်အားရှင် ဖြစ်ပါတယ်။ ငါလုပ်လို့ရမယ်မထင်ပါဘူးဆိုတဲ့ အဖျက်စိတ်ကို အဲသည်စိတ်ထားက ဒိုင်ခံပြီး တိုက်ဖျက်ပေးတတ်ပါတယ်။

အပြုတွေ့စိတ်ဟာ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အလားအလာကောင်း များကို မျှော်မှန်းစေတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲများမှာ အဲသည်အောင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်က မည်မျှစွမ်းဆောင်နိုင်ပုံ ကြုံဖူး သူတိုင်း သက်သေခံနိုင်ပါမယ်။



ဥပမာတစ်ခု ကြည့်ပါစို့။ ကျွန်တော်တို့ ဘိုးအင်းလေယာဉ် ကြီးစီးပြီး ခရီးသွားကြတယ် ဆိုပါစို့။ ပြုန်းဆို မမျှော်လင့်ပဲ လေယာဉ်ကြီးရဲ့ စက်အားလုံး ရပ်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ခရီးသွားတွေ အားလုံး ကြောက်လန့်တကြား အော်ဟစ်နေစဉ် လေယာဉ်မှူးတစ်ဦး ထွက်လာပြီး “ကျွန်တော်တို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကုန်ပြီ။ မကြာခင် ပဲ လေယာဉ်ကြီးဟာ မြေကြီးပေါ်ထိုးကျပြီး မီးလောင်ပေါက်ကွဲ ပါတော့မယ်။” လို့ လက်တုန်ခြေတုန်နဲ့ ပြောတယ်။ နောက် လေယာဉ်မှူးတစ်ဦး ထပ်ဝင်လာပြီး “ခရီးသည်များခင်ဗျာ။ သိတ်စိတ် မပူကြပါနဲ့။ လေယာဉ်ကြီးစက်ပြန်ကောင်းလာအောင် ကျွန်တော်တို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ အတွေ့အကြုံများ ပြီး အလွန်ကျွမ်းကျင်တဲ့ လေယာဉ်မှူးတွေ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင် မောင်းနှင်နေပါတယ်။ လေယာဉ်ကွင်းကို ကျွန်တော်တို့ လုံခြုံစွာ ဆင်းသက်နိုင်ကြမှာပါ” လို့ တည်ငြိမ်စိတ်ချစွာ ပြောပါတယ်။ အဲလို အပြုစိတ်ထားတဲ့ လေယာဉ်မှူးကသာ လေယာဉ်ကြီးကွင်းမှာ လုံခြုံစွာဆင်းနိုင်ဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကို အကောင်းဘက် ပြောင်းလာစေဖို့အတွက် အပြုစိတ်ရဲ့ တန်ခိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်ဟာ မိမိအသက်တာရဲ့ လေယာဉ် မှူးကြီးဖြစ်ပါတယ် ("In your everyday life in which you are your own pilot".)။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ လေယာဉ်မှူး ဖြစ်ပါတယ်။ လေယာဉ်ပျက်ချိန်၊ စက်ချို့ယွင်းချိန်၊ ဥတုရာသီဆိုးဝါး

လို့။ လေယာဉ်ကွင်းရှာမတွေ့ဖြစ်ချိန်တိုင်းမှာ အခုနဥပမာထဲက လေယာဉ်မှူးကြီးရဲ့ အပြုစိတ်စွမ်းအားကို သတိရသင့်တယ်။

အဆိုးမြင် အပျက်စိတ်ပိုင်ရှင်ဟာ မဖြစ်နိုင်တာ၊ မဖြစ်သေး တာတွေကိုသာ တွေးမြင်တတ်တာမို့ အောင်မြင်ဖို့မလွယ်ဘူး။ အပြု ဘက် အကောင်းဘက်ကိုမြင်တဲ့ စိတ်ပိုင်ရှင်ကတော့ အလား အလာရှိတဲ့ဘက်ကသာ ရှုမြင်တတ်တာမို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာတွေ ရတတ်ပါတယ် ("Losers focus on what's impossible until all see is impossible, but possitive thinkers think about what is possible".)။

အကောင်းမြင် အပြုစိတ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိ စိတ်ကို ဘယ်လိုများ ပုံသွင်းနေပါသလဲ ("How positive thinking shapes your subconscious?")။ တစ်ရက်တည်း တစ်ညတည်းနဲ့ ဖြစ်လာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့နည်းနည်း တစ်ရက် နည်းနည်းနဲ့ ရလာတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မနောစိတ်ကို အဆစ်နှစ်ဆစ်ပါတဲ့ မြေပဲ တောင့်နဲ့ ပုံခိုင်းကြည့်လို့ ရပါတယ်။ မြေပဲတောင့်ကို ထောင်ပြီးကြည့် လိုက်ရင် အပေါ်ဆစ်ကမြေပဲဆန်က သိစိတ် (conscious)၊ အောက်ဘက်က အဆစ်ကို မသိစိတ် (subconscious)လို့ ယေဘုယျ ပြောနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ သိသိလျက်နဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ သေသေချာချာစဉ်းစားတဲ့ စိတ်ကူးအားလုံးကို မသိစိတ်က စုပြုံ သိမ်းဆည်းထားလိုက်တယ်။ မကြာမကြာတွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ မသိစိတ်ရဲ့ အင်အားအကြီးဆုံး အမှုအကျင့်တွေ (strongest sub-

conscious behaviour) ဖြစ်သွားတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ အတွေးတစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ကြည့်ပါ။ စတွေးတာကတော့ သိစိတ်နဲ့ သေသေချာချာတွေးတာပဲ။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ထပ်ထပ်တွေးလာတော့ နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်သိစိတ်က သတိမထားမိပေမဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အမှုအကျင့် အစီစဉ်အဖြစ် အလွတ်ရသွားတယ် (Any conscious thought, repeated over a period of time, becomes a programme.)။

ဥပမာ - စက်ဘီးစီးသင်တာကို ကြည့်ပါ။ ယာဉ်တွေ အားလုံးထဲမှာ စက်ဘီးစီးတာ အခက်ဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဘီးအသေးလေးနှစ်ဘီးကို တည့်နေအောင် ထောင်စီးရတာ။ သင်ခါစမှာ လက်က လက်ကိုင်ကို ဘယ်လိုကိုင်ရတယ်။ မျက်စိက ရှေ့နောက် ဝဲယာကို ကြည့်ရတယ်။ ဘယ်ခြေက ခြေနင်းကွင်းကိုနင်းပြီး ရှေ့ကို တွန်းရတယ်။ အရှိန်ရလာတော့ ညာခြေကို မယူပြီး ခွတက်တယ်။ နောက်တော့ ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်ချ။

ရပ်သွားရင် လဲကျတတ်တာမို့ ဘယ်ခြေညာခြေနင်းပြီး ရှေ့ကို သွားရတယ်။ လက်ကိုင်ငြိမ်ဖို့ သိတ်ဆုပ်မထားရဘူး။ ဘယ်ဘက်ကွေ့ချင်ရင် ဘယ်လက်ကကွေ့၊ ညာဘက်ကွေ့ချင်ရင် ညာဘက်လက်က ကွေ့ပေးရတယ်။ ရပ်ချင်ရင် ဘရိတ်ကို ဆွဲရတယ်။ အောက်ငုံ့ပြီး လမ်းကိုပဲ ကြည့်မနေရဘူး။ ရှေ့ကို ကြည့်ရတယ်။

အစီအစဉ်တွေ သိစိတ်ကနေ မသိစိတ်ထဲမရောက်ခင်

(စက်ဘီးစီးမကျွမ်းခင်)ဆို ရှေ့မှာ အုတ်တံတိုင်းကြီးရှိတယ်။ ဘရိတ်ဆွဲရမှာ သိပေမဲ့ လက်ကမဆွဲခင် အုံးဆိုဝင်တိုက်ပြီး ဘုံးဆို လဲကျရော။ ရှေ့မှာ သစ်တုံးတစ်တုံးတွေ့နေတယ်။ ကွေ့ရှောင်ရမှာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ကဘယ်ဘက်ကွေ့မဲ့အစား ခါးကပဲကွေ့ နေတယ်။ (စက်ဘီးစီးသင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို နောက်ကနေ ကြည့်နေရင် ရယ်ရတယ်။ ခါးက ကွေ့ကောက်နေတယ်။) အဲဒီတော့ တုံးကို ဝင်တိုက်ပြီး ဒူးကွဲရပြန်ပြီ။

အဲဒီအစီအစဉ်တွေ (programms) ကို စက်ဘီးစီး သင်ခါစ မှာ သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျအောင် ထပ်တလဲလဲလေ့ကျင့် ပေးရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရက်ရှည်ကြာလာလေ တက်၊ ထွက်၊ ကွေ့၊ ရပ် အစီအစဉ်ကို အလွတ်ရလာတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီအစီ အစဉ်ကို သိစိတ်က သတိမထားဘဲ မသိစိတ်က သူဟာသူ လုပ်သွား တယ်။

နောက်ဆိုရင် စက်ဘီးစီးနေရင်း ပြုန်းဆိုလမ်းပေါ်မှာ လူတစ်ယောက်ဖြတ်လျှောက်သွားရင် သိစိတ်က ဘရိတ်ဆွဲရ မယ်လို့ မခိုင်းခင် ညာလက်ဘယ်လက်က ဘရိတ်ဆွဲပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။

အဲလိုဖြစ်ရတာက သိလျက်နဲ့ ထပ်ခါတလဲလုပ်လာတဲ့ အမှုအကျင့်တစ်ခုဟာ မသိစိတ်ရဲ့ အကျင့်ဖြစ်လာပုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော့် မသိစိတ်ထဲမှာ စက်ဘီးစီးတိုင်း လုပ်ရမဲ့အစီ အစဉ်သစ်တွေ (new programmes) ဖျက်မရအောင် စွဲထင်နေပါပြီ။

ဒါဟာ သိစိတ်နဲ့ လုပ်ကိုင်တွေးတောတာတွေဟာ အချိန် အတိုင်းအတာတစ်ခု ကျော်လာချိန်မှာ သိစိတ်က သတိမထားမိပေမဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အမှုအကျင့် အစီစဉ်ဖြစ်လာပုံ ဖြစ်ပါတယ် (Any conscious thought, repeated over a period of time, becomes a programme.)။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အပြုဘက် အကောင်းဘက်ကို မြင်တဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထည့်သွင်းထားမယ်ဆိုရင် ကြာလာတော့ ကျွန်တော်သတိမထားမိဘဲ အဲဒီအပြုစိတ်တွေက ကျွန်တော်ဘဝကို လွှမ်းမိုးလာပါတော့တယ်။ အဲလိုပဲ မကောင်းစိတ်တွေ၊ အဆိုးမြင်စိတ် တွေကို တွေးနေရင် ကြာလာတော့ မသိစိတ်ရဲ့ အကျင့်တွေဖြစ်လာ ပါမယ်။

“ငါကြိုးစားတိုင်း အရာမရောက်ဘူး”လို့ တွေးနေရင် အဲဒီအတွေးဟာ ကျွန်တော်တို့ မသိစိတ်ရဲ့ ပရိုဂရမ်ဖြစ်လာတယ်။

“ဒီလူကို ကြည့်လို့မရဘူး”လို့ တွေးပါများရင် ကျွန်တော့် မသိစိတ်မှာ အကျင့်ဖြစ်လာမယ်။

“ငါဆောင်းဝင်တိုင်း ချောင်းဆိုးတတ်တယ်”လို့ အတည်ပြု ခဲ့ပါရင် မသိစိတ်မှာ စွဲနေမယ်။

“ငါ ဒီနှစ်တော့ စာမေးပွဲကျမယ်ထင်တယ်” လို့ တွေးနေရင် ဒီနှစ်စာမေးပွဲ အောင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီအခါ မသိစိတ်ထဲက ပရိုဂရမ်တွေ၊ အကျင့်တွေ၊ အစွဲတွေ (subconscious programmes, subconscious behaviours)

အတိုင်း “အရာ မရောက်တော့ဘူး။” “အဲဒီလူကို မြင်တိုင်း ကြည့်မရ တော့ဘူး။” “ဆောင်းဝင်တိုင်းလည်း ချောင်းဆိုးပါတော့မယ်။” “ဒီနှစ် စာမေးပွဲလည်း ကျနေပါမယ်။”

ဒါတွေဟာ မကောင်းမြင်စိတ်၊ အပျက်စိတ်ထားရဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝကို လွှမ်းမိုးပုံဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းစိတ်၊ အပြု စိတ်လည်း အဲသည်လိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်နဲ့ သွင်းထားတဲ့ အပြုစိတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ ဟာ မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်တွေ ဖြစ်ကျန်ပြီး အဲဒီအတိုင်း ဘဝမှာ လည်း ဖြစ်လာရပါတယ်။ မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်တွေ ရေးဆွဲ သိမ်းဆည်းတတ်ပုံကို သဘောပေါက်ပါရင် ဘယ်သူမှ အရှုံးသမား ဖြစ်မသွားနိုင်တာကို နားလည်လာမှာပါ။

အဲဒါကြောင့် “သင့်အနာဂတ်ဟာ သင့်သိစိတ်ရဲ့ အတွေး အကြံများမှာ မူတည်နေပါတယ်” (“Your future depends on your conscious thought”) လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သိစိတ်မှ အတွေးအကြံများကို အပြုစိတ် တွေ၊ မေတ္တာစိတ်တွေ၊ အနစ်နာခံစိတ်၊ နှိမ့်ချစိတ်တွေနဲ့ မှန်မှန်ကန် ကန် ဖြစ်နေပါရင် ကျွန်တော်တို့ မသိစိတ်ထဲမှာလည်း အဲဒီပရိုဂရမ် တွေ စွဲနေပါမယ်။

အဲဒီလို မသိစိတ်မှာ ပရိုဂရမ်တွေ ထင်ကျန်အောင်လုပ်ဖို့ ဆိုတာ တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်တည်းနဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ တစ်သက် တာအလုပ်တစ်ခု (life long work) ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွေးအကြံတွေ ဘယ်လိုပရိုဂရမ်မျိုးတွေ (အပြုစိတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်၊ အဆိုးမြင်စိတ်၊ အပျက်စိတ်) ဖြစ်နေပါလိမ့်မလဲ လို့ သိချင်ပါရင် သင့်ဘဝကို စမ်းစစ်ပါ (If you want to check your thinking, check your life)။ သင့်ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်း၊ လူများနဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုတွင်း ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ . . . စသည်တို့ကို စစ်ကြည့်ပါ။ အဖြေရပါလိမ့်မယ်။



“လောကကြီးကို  
မိမိဖြစ်စေချင်သလို မိမိသဘောကျမကြည့်ဘဲ၊  
အရှိအတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။”

"We must view the world as it is,  
not as we would like it to be."

Malcolm Fraser



**စိတ်ကူးအတွေးများအလျောက် အကျိုးများတတ်**

ဘုရားတရားတော်က “လူသည် သူ၏ စိတ်နှလုံးအပြည့် ရှိသည့်အတိုင်း နှုတ်မှ ပြောတတ်၏” (“Man speaks from the fullness of heart”) တဲ့။ လူတစ်ဦးပြောဆိုနေတာကိုကြည့်ပြီး သူ့ဘာစဉ်းစားနေတယ်ဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်ဘဝမှာ သင်မဖြစ်စေချင် မလိုချင်တာ တစ်ခုခုအတွက် တွေးပူနေပါရင် ခုချက်ချင်း ရပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီအကြောင်း ပြောနေဖြစ်ရင်လည်း ချက်ချင်းရပ်ပစ်လိုက်ပါ (If there is something in your life you don't want, stop worrying about it and stop talking about it!)။

အဲဒါအတွက် သင် အားစိုက်ထုတ်သလောက် အဲဒီအရာက ရှင်သန်နေပေလိမ့်မယ် (The energy you put into it keeps it alive.)။ သင်စိုက်ထုတ်နေတဲ့ အင်တွေအားတွေကို ရှုပ်သိမ်းကြည့်ပါ။ အဲဒီ သင်မလိုချင် မရချင်တာလည်း ဝေးလွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်က ပြန်ရောက်လာတဲ့ သင့်ခင်ပွန်းက သင့်ကို အပြစ်ရှာပြီးအငြင်းပွားနေတာကို သင်က ပြန်လှန်ရန်မတွေ့ဘဲ နေကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လာမလဲ။ သူ့ဖာသာသူ တစ်ယောက်တည်း

အငြင်းမပွားနိုင်တော့ဘူး။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ တချို့ကိစ္စတွေကို သူဟာသူ တကယ်အလျှော့ပေးထားလိုက်ရင် အဲဒီအရာလွင့်ပြယ် သွားလိမ့်မယ် (When you truly let go of something emotionally, it evaporates.)။

ဒီမှာ ဘာဥပဒေသတစ်ခု တွေ့လာရသလဲဆိုတော့ . . .

**တချို့ကိစ္စတွေကို သူဟာသူ တကယ်အလျှော့ပေးထားလိုက်ရင် အဲဒီအရာက သင့်ကို အလျှော့ပေးလာလိမ့်မယ်**

(When you let go of things, they let go of you.)

မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်နေသမျှ လူတကာက မိမိကို တိုက်ခိုက်နေအံ့မယ်။

ဘာကြောင့်လဲ။

ဘာကြောင့်ဆို “မိမိကိုယ်မိမိ မသေချာတဲ့အခါတိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်တတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်”။ အဲဒါ တကယ် မှန်တယ်။

ဥပမာ (၁) သင့်အိမ်နီးချင်းတွေက သင့်ကို ပြိတ္တာလို့ ကွယ်ရာမှာ ကဲ့ရဲ့သမုတ်နေကြတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါ သင်က သူတို့ဆီသွားပြီး ကက်ကက်လန်အောင် ရန်သွားတွေ့မလား။ ပြိတ္တာမဟုတ်မှန်း သင့်ကိုသင်သိနေတာပဲ။ ပြန်ပြုံးပြလိုက်ရင် ပြီးသွားမှာပဲ။

ဥပမာ (၂) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အကြောင်းအရာ

တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို စွပ်စွဲဝေဖန်နေတယ် ဆိုပါစို့။ ဘာကြောင့် ငါ့ကို အပုတ်ချရတာလဲ။ မဟုတ်မတရား ပြောရတာလဲ။ စသည်ဖြင့် မိမိမဟုတ်မတရား အပြောခံရတာဖြစ်ကြောင်း လိုက်ကြေညာနေမယ်။ ခုခံကာကွယ်နေမယ်ဆိုရင် မီးလောင်ရာ လေပင့်သလို (You will fuel the fire) ဖြစ်သွားမယ်။

ကိုယ်ကမှ သူတို့ပြောသလို မဟုတ်တာဘဲ။ လျစ်လျူရှုထားစမ်းပါ။ လွတ်ထားပေးလိုက်ပါ။ သူ့ဖာသာသူ ရပ်သွားလိမ့်မယ် (Ignore it and it will pass.)။ (သင်အပြစ်ကင်းကြောင်း ခုခံမပြောဆိုရဘူးလို့ မဆိုလိုပါ။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ အချက်က “မဟုတ်မမှန်ရာအတွက် ပြန်လှန်ပြောဆို ခုခံကာကွယ်နေခြင်းသည် ပြဿနာကို ပိုမိုကြီးထွားစေနိုင်သည်လို့သာ” ရည်ရွယ်ပါတယ်။)

အဲဒါကြောင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို စည်းရုံးလှုပ်ရှားနေရင် သင်တိုက်ခိုက်နေတဲ့ အဲဒီအကြောင်းအရာကြီးထွားလာတတ်ပါတယ်။ သင်ဘယ်လို လုပ်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပေတော့။

**လူတွေကို ကြည့်ရှုရာမှာ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့ မြင်ကွင်းအတိုင်း ကိုယ်မြင်ရတွေ့ရ**

တွေ့စ၊ ခင်မင်စ၊ ချစ်စမှာတော့ အရာရာကို “ဒါကတော့ မိုင်းနားပါ။ ပျင်းတောင်ပျင်းသေး” တဲ့။

ထမင်းစားရင်း မတော်လို့ ဟင်းရည်ဖွန်းလွတ်ကျပြီး

စားပွဲတွေပေကုန်ရင် “နေပါစေ။ ငါ လုပ်လိုက်မယ်” တဲ့။

အစစအရာရာအတွက် အဆင်သင့်ပဲ။ သည်းခံရမလား။ အိပ်ရေးပျက်စေသလား။ ဘာလုပ်ရမလဲ။ “ဒါလေးများ” တဲ့။

သုံးနှစ်လောက်ကြာလာတော့ . . . ထမင်းစားပွဲမှာ ဇွန်းလွတ်ကျခဲ့ရင် “ဟင်းဇွန်းလေးတောင် မနိုင်ရအောင် မင်းလက်က အကြောသေနေသလား”။ “ပေါ့တီးပေါ့ဆနဲ့။” “မပြောချင်လို့ ကြည့်နေတာ ကြာပြီ”။ “မင်းနဲ့နေရတာ ငါ့အတွက် ငရဲပဲ” တဲ့။

ဒီတစ်ယောက်ပဲ။ အခြေအနေတစ်ခုတည်းမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထားက မတူတော့ဘူး။ မြင်ကွင်းက ပြောင်းသွားပြီး။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ရွေးတဲ့ မြင်ကွင်းအတိုင်း လူတွေကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုတာပေါ့။

တစ်ယောက်ယောက်ကို သဘောကျနေသ၍တော့ ကျွန်တော့်မှာ သည်းခံစွမ်းတွေ ဘယ်ကနေဘယ်လို ထွက်လာမှန်းကို မသိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ငြူစူစရာနဲ့ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်လာရင်တော့ မတော်တဆကိုတောင် မြင်ကွင်းကျယ်ချဲ့ပြီး ကြည့်တော့တယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတွေအတွက် မိမိရဲ့ ထင်မြင်ခံစားချက်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့ သဘောထားအလျောက်သာ (my attitude) ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ဘာကမှန်တယ်ဆိုတာထက် ဘာကမှားတယ်ဆိုတာကိုသာ ပိုပြီးစဉ်းစားနေတတ်ကြတယ်။ တပါးသူရဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ မကောင်းတာတွေကို စိတ်ထဲ

မှာ စာရင်းအမြဲပြုထားတတ်ကြတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း သူ့ရဲ့ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေထက် ချွတ်ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေ စာရင်းက ပိုရှည်တတ်ကြတယ်။ သူ့အသက်ရှင်နေသမျှ စာရင်းက အဲဒီလိုပဲ မပြောင်းသွားဘူး။

တစ်နေ့ အဲဒီလူသေသွားမှ စာရင်းနှစ်ခုက ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ “သူက သိပ်စိတ်ရှည်တတ်တာ။” “သိပ်ရက် ရောတတ်တယ်။” “အလုပ်သိပ်ကြိုးစားတတ်သူပါ။” “တာဝန်သိပ် ကျေတတ်တယ်။” “စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း တကယ်ရှိတာဗျာ။” “သူ အရက်သောက်တတ်တာက လွဲလို့ ကျန်တာတွေ ကောင်းမှ ကောင်း။” . . . စသည်ဖြင့်။ စသည်ဖြင့်။ ကောင်းတဲ့စာရင်းက ပိုရှည် လာပါတယ်။

လူတွေရဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ကောင်းတာတွေ၊ မြတ်နိုး တာတွေကို သူတို့ အသက်ရှင်နေတုန်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သူတို့ မရှိတော့မှ “အင်း ဒီလူ လူပုစိတ်တို့ပဲ။” “အင်း သူ ငါ့ကို လျစ်လျူရှု လာတာ ကြာပြီပဲ”လို့ စဉ်းစားရင်း သင့်ကိုသင် နှစ်သိမ့်ပါ။

အဲဒီလူရဲ့ သင်မကြိုက်တဲ့ သွင်ပြင်၊ ပုံစံ၊ သူ့ရဲ့ အယူအဆ၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အကျင့်စရိုက်တွေ နောက်ထပ်ငါးခုလောက် ပြောပြစမ်းပါလို့ မေးပါရင် သင်ပြောနိုင်မယ်ထင်သလား။ သင်ပြော နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ စဉ်းစားဖို့ အချိန်သာ ပေးရင် ငါးခုမပြောနဲ့ အခုတစ်ရာလား၊ အခုတစ်ထောင်လား။ သူ့ကို ဘယ်တော့မှ မတွေ့ချင်မမြင်ချင်တော့သည်အထိ သင်ပြောပြနိုင်

ပါလိမ့်မယ်။

အနှုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပြီး အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ သဘောထားအပေါ် အာရုံစိုက်နေတတ်သူများက “ငါဆိုတဲ့ကောင်က အရှိကိုအရှိအတိုင်း ကြည့်တတ်တဲ့ လက်တွေ့သမားကွ (I'm just being realistic)” လို့ ကြွားဝါတတ်ကြပြန်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကြတော့ “အဲလိုလူမျိုးဖြစ်အောင် သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးလိုက်တာပဲ (you create your reality)။” သင့်မိန်းမကို (သို့မဟုတ်) သင့် အထက်လူကြီးကို၊ (သို့မဟုတ်) သင်နဲ့ ပတ်သက်နေသူတိုင်းကို သင့်အထင်အတိုင်း မြင်တွေ့နိုင်အောင် သင့်ဖာသာရွေးယူလိုက်တာပဲ။

သင့်ဘဝတစ်လျှောက် ဆုံတွေ့လာရမဲ့ လူတိုင်းထံက သင်တန်ဖိုးထားနှစ်သက်တဲ့ အရာတွေကိုသာ စုစည်းအာရုံပြုပါ။ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန် လာပါလိမ့်မယ်။

အဲလိုလုပ်ဖို့ ခက်ကောင်းခက်ပါလိမ့်မယ်။ စွန့်စားမှု လိုကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ခက်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးအမြတ် သိပ်ကြီးမားပါတယ်။



“ ‘ငါက အဲလိုမျိုးကွ’၊ ‘အဲဒါငါ့ခရိုက်ကွ’ လို့ သိတ်ပြောမနေပါနဲ့။  
တကယ်တော့ အဲဒီလိုပြောနေတာကိုက အကျင့်ခရိုက်  
မရှိတာပြနေပြီပဲ - လူပီပီနေစမ်းပါ။ ”

**“Don't say, "That's the way I am - it's my character." It is  
your lack of character. - Be a man ”**

Josemaria Escriva

**ယုံကြည်မှု (ခံယူချက်)**

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းကန်သတ်ချက် (မပြည့်စုံမှု) အတွက် ဆင်ခြေပေးလေ့ရှိတာက “အဲဒါတော့ ကျွန်တော်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ . . . ”။

ရိုးမယ်ဖွဲ့လေ့ရှိတာကလည်း “ကျွန်တော်က အဲလို . . . အဲလို . . . လူစားဗျ”။

အမှန်က “ကျွန်တော်အဲလိုလူစားမျိုးလို့ ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော် ခံယူထားတာဗျ” ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှု (ခံယူချက်)တွေအကြောင်း ဥပမာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲက တစ်ခုပြောကြည့်ပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ငါးပတ်ကို သိမှာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာပြားပြားနဲ့ အဖြူရောင် ငါးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ငါးပတ်တွေဟာ အသားစား ငါးမျိုးဖြစ်တယ်။ ငါးအသေးလေးတွေဆိုရင် သူတို့အစာပဲ။

ကဲ အဲဒီငါးပတ်တစ်ကောင်ကို ငါးလှောင်အိမ်ထဲထည့်ကြမယ်။ ငါးလှောင်အိမ်ကို မှန်အကြည်စားနဲ့ အတွင်းကို မြင်နိုင်အောင် လုပ်ထားမယ်။ လှောင်အိမ်အလယ်ကနေ မှန်အကြည်နဲ့ တစ်ဝက် ကာလိုက်မယ်။

တစ်ဖက်မှာ ငါးပတ်ကို ထည့်မယ်။ ကျန်တစ်ဖက်မှာ



ငါးသလဲတိုးတစ်ကောင် ထည့်ပါမယ်။ မြင်တာနဲ့ ငါးပတ်ကြီးက ငါးသလဲတိုးကို အတင်းထိုးဟတ်မှာပဲ။ အဲဒါပေမဲ့ အလယ်က မှန်နဲ့ ခြားထားတော့ မှန်နဲ့တိုက်မိပြီး နောက်ပက်လက်လန်ကျပေရော။ နည်းနည်းလောက် လှည့်ပတ်ကူးနေရင်း နောက်တစ်ကြိမ် အတင်း ဟပ်ပါလေရော။ ဒိုင်းဆို နောက်လန်ကျပြန်ရော။

အဲလိုနဲ့ သီတင်းသုံးလေးပတ်လောက်လဲကြာရော ငါးပတ် ကြီးခမျာ နှုတ်သီးတွေ ယောင်ကားနေပြီ။ မျက်စိတွေလဲ ဖုယောင် လို့။ ပါးစပ်က သွေးတွေတောင် တစက်စက်ကျနေပြီ။

နောက်ရက်တွေမှာတော့ ငါးပတ်ကြီးအတွက် ငါးသလဲတိုး ကို လိုက်ဖမ်းခြင်းဟာ မျက်ရည်ကျလောက်အောင် နာကျင်ရခြင်း ပါလား (ငါးသလဲတိုး = ဝေဒနာ) လို့ ခံယူလာတယ်။

ငါးပတ်ကြီးအတွက် ငါးသလဲတိုးဆိုတာ နှုတ်သီးသွေးထွက် အောင် ခံရခြင်းပါလားလို့ စွဲသွားပြီ။ ခုဆိုရင် ငါးပတ်ကြီး ငါးသလဲတိုးမြင်ရင် ထိုးဟပ်ဖို့ စိတ်မကူးတော့ဘူး။ ဗိုက်ဆာလို့ရှိရင် တောင် အသေသာခံသွားမယ်။ ဝေးဝေးကရှောင်သွားပေတော့မယ်။

ငါးပတ်ကြီးအကြောင်းက သနားစရာလေး မဟုတ်လား။ အဲဒါ လူတစ်ဦးစီရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆွေက အဲလိုပြောလို့ လုပ်လိုက်တာ။

လူများက မိမိကို အဲလိုနာမည်ပေးလိုက်လို့ အဲလိုလုပ် တယ်။

သူတို့က အဲလို ကင်ပွန်းတပ်ပေးလို့ အဲလိုဖြစ်ရတယ်။

အဲဒါထက်ဆိုးတာက မိမိရဲ့ စိတ်စွဲတွေအလျောက် လိုက်လုပ် နေခြင်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစွဲအလမ်းတွေက ကျွန်တော်တို့ဘဝ နယ်နိမိတ်ကို စည်းသားပေးလိုက်စေတာပဲ။ အဲဒီအစွဲအတိုင်း လုပ် နေမိတတ်ပါတယ်။ မိမိစိတ်စွဲရဲ့ ခိုင်းစေချက်အတိုင်း လိုက်လုပ်နေ တတ်ပါတယ်။

ငါးပတ်ကြီးက ခုလိုပြောပေမယ်။ “အင်း ထိုးဟပ်ဖို့ ငါအစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ပြီပဲ။ ခုတော့ ဝေးဝေးမှာပဲ ရှောင်နေ တော့မယ်ကွာ” လို့လေ။ အဲလိုပဲ ကျွန်တော်တို့လည်း ပြောနေကြ တာက “ငါကြိုးစားခဲ့ပြီးပြီ။ ငါ့အစွမ်းကုန် လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။ . . . မရပါ ဘူး”။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် မိမိရှေ့မှာ မှန်နဲ့ကာရံခတ်တာ။ အဲလိုလုပ်ပြီးကာမှ အဲဒါကို အဖြစ်မှန်ပါလို့ ထင်နေတာ။ အမှန် မတော့ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ အထင်နဲ့အမြင် (သို့မဟုတ်) ခံယူမှု (သို့မဟုတ်) အယူအဆအစွဲသက်သက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“တို့က အဲလိုမျိုးမှ ကြိုက်တယ်။” “ငါဆိုတဲ့လူက ရထားစီးရင် အထက်တန်းက လိုက်ရမှ . . .” “ကိုယ်က လူတစ်မျိုး လေ”။ “ကျမက အဲလိုမျိုး . . .”။ လို့ ပြောသံ မကြာခဏကြားဖူး မှာပါ။ လူတွေ သူတို့ရဲ့ အထင်နဲ့အမြင်၊ ခံယူမှုနဲ့ အယူအဆ တွေကို စွဲနေတတ်ကြပုံများ ဖြစ်ပါတယ်။

**ငါမှန်တယ်လို့ ငါသိနေတယ်**

ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။ လောကကြီးထဲမှာ လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမြင်ခြင်း မတူတတ်ကြပါဘူး။ အဲဒါနဲ့ တောင် ကျွန်တော်က “ငါ့ခံယူချက်၊ ငါ့အမြင်ကသာ မှန်တယ်”လို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။

ဘာလို့ အဲလိုဖြစ်ရတာပါလဲ။

ဘာလို့ဆို “ငါကမှန်တယ်” လို့ပြောနေလို့ပါ။

အဲဒါကြောင့် “တစ်စုံတစ်ခုကို သိတယ်လို့ဆိုရာမှာ မိမိတို့ ရှုမြင်ရသော ရှုထောင့်မှ သိခြင်းဖြစ်တယ်”လို့ ဂျာမန်ဒဿန ပညာရှင် နီးရှေက ဆိုပါတယ်။

အဲဒါကို သတိမထားမိတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ သူတပါး ကို မိမိဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့ တိုင်းတတ်တယ်။ “သူက အဲလိုကွာ။ ငါတို့ ဆို အဲလိုမဟုတ်ဘူး။” “သူက အဲလိုမျိုး။ ငါတို့ဆိုရင်ကွာ . . . ” “သူက သိပ်ကပ်စေးနဲတာ။ ငါတို့ဆိုရင် . . . ။” စသဖြင့် . . . စသဖြင့်။

**မိမိဇာတ်ကြောင်းက ဘယ်လိုလဲ**

ကျွန်တော်တို့အများစုမှာ ကိုယ့်အဖြစ် ကိုယ့်ဇာတ်ကြောင်း နဲ့ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ နာမည်တွေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ တံဆိပ်တွေ၊ ကင်ပွန်းတွေ (label) ပေးတတ် ကြပါတယ်။ “ငါက သိပ်ပြီး အချိန်တိကျတယ်။” “ငါက မဟုတ်မခံ

တတ်တဲ့လူ။” “ငါက လက်တွေ့သမား။” “ငါက ငယ်ငယ်ကတည်းက အဲလိုလူစားမျိုး။” “ငါက ဘာပဲလုပ်လုပ် စံနစ်ကျကျလုပ်တတ်တယ်။” “ငါတို့က အထက်တန်းစား။” “ငါတို့က ဒီမြို့ရဲ့ မျက်နှာဖုံး။” . . . စသည်ဖြင့် . . . စသည်ဖြင့်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးစီရဲ့ ဇာတ်ကြောင်း (story) တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုမိမိပေးထားတဲ့ အဲဒီ နာမည်တံဆိပ် (label) တွေက ကျွန်တော်တို့ နားထဲကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောနေတော့ ကျွန်တော် တို့ဘဝကို သူတို့က စိုးမိုးလာပါတော့တယ်။ ခရီးသွားတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ရုံမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဈေးဝယ်သွားရာမှာဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူ တကောက်ကောက်လိုက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီမိမိဇာတ်ကြောင်းအတိုင်း ဘဝကို ဆောက်တည်ပါလေရော။

ကျွန်တော်တို့ လုပ်လေသမျှ၊ ပြောလေသမျှတိုင်းမှာ အဲဒီ နာမည်တံဆိပ် (ဇာတ်ကြောင်း story)တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်ဇာတ်ကြောင်းနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်ဘူး။ သင် ဘယ်သူဘယ်ဝါပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်သူကမှ ဂရုစိုက်မနေဘူး (You are not your story and nobody cares anyway)။ သင်ဟာ ဘယ်လိုအမျိုးအစားနဲ့မှလည်း မဆိုင်ဘူး။ သင့်ကိုသင် အနားသတ် ဘောင်ခတ်ပြီးလည်း မထားနိုင်ပါဘူး။ သင်ဟာ အတွေ့အကြုံတသီ တတန်းကြီးကို ရင်မှာပိုက်ပြီး ရှင်သန်နေရတဲ့ လောကလူသား တစ်ဦးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ပေးထားတဲ့ သင့်

ဇာတ်ကြောင်းတွေကိုသာ ရောက်လေရာထိ သယ်သွားတတ်တဲ့ အကျင့်ကိုသာ ဖြတ်ကြည့်ပါ။ ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။

အောက်ပါ ဇာတ်ကြောင်းတွေကို သင်အသိအမှတ်ပြုနေပါသလား။

**“ငါက အရေးပါတဲ့လူဖြစ်တယ် - သူတို့တစ်တွေ ငါ့အဆင့်အတိုင်း ငါ့ကို ဆက်ဆံသင့်တယ်။** (I'm a very important person - people should treat me accordingly!)” “ငါက သူတို့ဆရာဖြစ်တယ်။ သူတို့ ငါ့ကို ကျေးဇူးသိသင့်တယ်”။ . . .

တချို့လူတွေ (ကျွန်တော်အပါအဝင်)ဟာ သူတို့ကို လူတွေက အသိအမှတ်ပြုသင့်တယ်။ အလေးထားသင့်တယ်လို့ စိတ်မှာ အမြဲတမ်းအတည် ပြုနေတတ်တယ်။ “ငါ ဒီဘွဲ့တွေ ရထားတာ သူတို့ သိသင့်တယ်”။ “ငါ သူတို့အတွက် ဒါတွေလုပ်နေတာ သူတို့ အသိအမှတ်ပြုသင့်တယ်။” “ငါ အိမ်မှာ တစ်နေကုန် အလုပ်တွေနဲ့ လုံးချာပတ်နေတာ သူ (ခင်ပွန်းသည်)သိသင့်တယ်”။

“ငါအဲလိုလုပ်နေတာ ချီးမွမ်းသင့်တယ်။” “မချီးမွမ်းရင်တောင် အသိအမှတ်ကလေးတော့ ပြုသင့်တယ်။” “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့တောင် မဆိုဘူး။” “ကျေးဇူးကန်းလိုက်တာ။” “ငါကဖြင့် သူ့ကို ချစ်လိုက်ရတာ။ သူကဖြင့် လှည့်တောင်မကြည့်ဘူး။” “သူ့တုံးကဖြင့် ငါက အဲလိုအဲလို လုပ်ပေးခဲ့ရတာ။ သူ့အလှည့်ကျတော့ဖြင့် . . .”။ “သူ့ဒုက္ခရောက်တုံးက ငါကဖြင့် ကူညီလိုက်ရတာ။ ငါ့ဒုက္ခရောက်တော့ဖြင့် မေးဖော်တောင်မရဘူး။” “သူ ဖျား

တုံးက ငါဖြင့် ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ လုပ်ပေးလိုက်ရတာ။ ငါ ဖျားတော့ဖြင့် လာကြည့်ဖော်တောင်မရဘူး။” . . .

လူတွေဆီကနေ အဲလို စောင့်စားမျှော်လင့်နေသမျှ သင်သာ စိတ်ဆင်းရဲနေရမယ်။ ခံစားနေရမယ်။

ဘာကြောင့်ဆိုတော့ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အားရကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်းတွေဟာ သင့်လက်ထဲမှာမဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့လက်ထဲမှာပဲ ရှိနေလို့ ဖြစ်တယ် (While you demand that other people think you're important, you suffer because your happiness is in their hands.) ။

အဲလိုခံယူချက်မျိုးရှိနေရင် သိပ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ရှေ့တန်းတင် မျှော်လင့်နေတတ်တာကို ရပ်လိုက်ပါ (Forget about "being important", - it's too stressful.)။ အဲဒါကို ရပ်ပစ်လိုက်ချိန်မှာ သင့်စိတ်တွေ ပြေလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။

လူတွေဆီက အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ မျှော်လင့်မထားလေ၊ သူတို့ရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရလေ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစကား ကလည်း “သင်ပေးသမျှ အချိန်အချင့် အတိုင်းပမာဏအလျောက် သင်တို့ ရတတ်၏” တဲ့။ “လက်ခံရရှိခြင်းထက် ပေးဆပ်ခြင်းမှာသာ ပို၍ ပျော်ရွှင်ရ၏” တဲ့။

**“ငါက ...အဲလို လူစားမျိုး”၊ “ငါက ဘယ်တော့မှ အဲလို လုပ်မဲ့လူ ဖတုတ်ဘူး။”** (I'm the sort of person who never ...) “ငါက

သူများဆီကနေ **ဘယ်တော့မှ** အကူအညီတောင်းတတ်တဲ့ လူစား မဟုတ်ဘူး။” “ရထားစီးရင် **ဘယ်တော့မှ** ရိုးရိုးတန်းက စီးတာ မဟုတ်ဘူး။” “ငါက **ဘယ်တော့မှ** နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်မဲ့ လူစားမျိုး မဟုတ်ဘူး။” . . . စသဖြင့် စသဖြင့်။ “ငါက ထမင်းစားရင် **အမြဲတမ်း** အသားဟင်းနဲ့မှ စားတယ်။”

အဲလို “**ဘယ်တော့မှ**. . . "I never"” (သို့မဟုတ်) “**အမြဲတမ်း** . . . "I always"” လို့ ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ ပြောနေသမျှ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ကို အနားသတ်ဘောင်ခတ်ထားပေး လိုက်တယ် (When we tell ourselves "I never" or "I always" it keeps us in the box, but it's only our *story* talking.)။

တကယ်တော့ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ မိမိဇာတ်ကြောင်း မိမိပြောနေတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့မှာ အဲလိုမျိုး တခြားဇာတ်ကြောင်း တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ “ငါက သိပ်ခံစားတတ်တာ။” “ငါက ဘူးဆို ဖရုံမသီးတတ်တဲ့ လူစားမျိုး။” “ငါက အိပ်ရာထရင် ကော်ဖီပူပူတစ်ခွက် သောက်လိုက်ရမှ။” “ငါက မင်း ကောင်းရင် ငါမဆိုးပါဘူးလို့မျိုး။” စသဖြင့် ရှိတတ်ပါတယ်။

**“ငါက အသက်ကြီးသွားပြီ။” “နောက်ကျသွားပြီ။” “ခုချိန်မှာတော့ ငါ့ဘဝအတွက် ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။”**

အဖွားတစ်ဦးကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူမ အသုံးလုံးသင်တန်း တက်တော့ အသက် ၆၅ နှစ်ရှိနေပါပြီ။ သူမသေတော့ အသက် ၆၆နှစ်ပါ။ စာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရေးတတ်မသွားခဲ့ရှာပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

သူမ စာတတ်ဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားခဲ့တယ်။ အဲလို လုပ်လိုက်ရလို့လည်း သူမ အရမ်းပျော်နေခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် ရောမားမှာ ကျောင်းတက်နေတုံးက အတန်းရှေ့ဆုံးခုံမှာ ထိုင်လေ့ရှိတဲ့ ကျောင်းသူကတော့ ဆံပင်ဖြူဖြူနဲ့ အသက် ၇၂ နှစ်အရွယ် အဘွားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာလိုအိုသည်မရှိတဲ့။ ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်ရောက် ကျည်ပွေ့အတက်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လျှောက်ဖို့ရာ တစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလမ်းက နောက်ဆုံးအသက် ရှုထုတ်ချိန်အထိ စုစမ်းလေ့လာသင်ယူနေဖို့နဲ့ မိမိလုပ်နေတဲ့ အရာကို မြတ်နိုးတတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရေးလက်စစာအုပ် တစ်ဝက်တစ်ပျက်ပြီးနေချိန်၊ စီးပွားရေး ဇောက်ချလို့ တစ်ဝက်တစ်ပျက် အောင်မြင်နေချိန်၊ မတော်တဆ လမ်းမှာ ကားမှောက်သွားခဲ့ရင်တောင် အဲဒါတွေအတွက် သင် ဝမ်းနည်းမိမယ် ထင်ပါသလား။





“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) “Should” ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေက  
 ကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးမပြုဘူး။  
 ဘာလို့လည်းဆိုတော့  
 လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့အရာက “အဲလိုဖြစ်သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်)  
 “Should” ဆိုတာကို နားမလည်ဘူး။”

“Should” beliefs don't help us  
 because  
 reality doesn't understand “should”.

Andrew Matthews

**အပြီးအပိုင် ခွန်ပစ်ရမဲ့ “သင့်တယ်...” (သို့မဟုတ်) "Should"**

မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဆင်းရဲစေတယ်။ အယူအဆတစ်ခုဟာ ကျွန်တော့်ကို အကျိုး မပြုရင် စွန့်ပစ်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီအယူအဆဟာ မှားနေလို့လို့ပြော တာထက် ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခပေးတတ်လို့လို့ ဆိုရပါမယ်။

အဲလိုအယူအဆတွေအများကြီးထဲက “သင့်တယ်. . .” (သို့မဟုတ်) "Should" လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပေါ့။

“ဒီလူတွေ ငါ့ကို ကျေးဇူးတင်သင့်တယ်။”

“ငါ့အဲဒီလောက်ကျိုးစားနေတာ ငါ့မိန်းမ/ငါ့ယောက်ျား သိသင့်တယ်။”

“ငါ့ကို ချီးမွမ်းသင့်တယ်။”

“အသိအမှတ်ပြုသင့်တယ်။”

“ငါ့အဲဒီလောက်လုပ်နေတာ သူတို့ ဂုဏ်ယူသင့်တယ်။”

“အဲလိုဖြစ်သင့်တယ်. . .” (သို့မဟုတ်) "Should"

ဆိုတာတွေဟာ တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ အဲလို ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်ပါတယ်။ မျှော်မယ်ဆိုလည်း မျှော်လင့်ထိုက်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲလို ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အယူအစွဲမရှိရင်ကော ဘာဖြစ်သေးလည်း။

လူတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ အဲလိုအယူအစွဲကို သဘောမတူ လက်မခံဘူး။ မချီးမွမ်းဘူး။ ကျေးဇူးစကားမဆိုဘူး။ ကျွန်တော် လုပ်နေတာကို အသိအမှတ်မပြုဘူးဆိုရင် ကျွန်တော် ဘာဖြစ်သွား မလဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝကို ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်မလဲ။ လူတွေက ကျွန်တော်မျှော်လင့်ထားသလို တုံ့ပြန်မလာရင် ကျွန်တော်ပဲ စိတ် ဆင်းရဲရမယ်။

“သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "Should" ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေက ကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးမပြုဘူး။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ လက်ရှိရနေတဲ့အဖြစ်မှန်က “အဲလိုဖြစ်သင့်တယ်” (သို့မဟုတ်) "Should" ဆိုတာကို နားမလည်ဘူး ("Should" beliefs don't help us because reality doesn't understand "should".)။ အရာရာက သူ့အတိုင်း၊ သူ့ဖာသာသူ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အဲဒါ “ဒီလို ဖြစ်သင့်တယ်။” “ဟိုလိုဖြစ်သင့်တယ်။” “ဒီနေ့ နေမပူသင့်ဘူး။ မိုးရွာ သင့်တယ်။” “သူက အဲလိုပြောသင့်တယ်။ ဟိုလိုလုပ်သင့်တယ်။” စသဖြင့် ကျွန်တော်က တကယ်ဖြစ်နေတာကို ဝေဖန်ရင် အဲဒီ အဖြစ်မှန်ကပဲ အနိုင်ရသွားတယ် (When you criticise reality, reality wins.)။ သောမတ်စ်-အေ-ကင်နားဘရစ်ပြောသလို “တစ်စုံ တစ်ယောက်ဟာ သင်ဖြစ်စေချင်သလို မလုပ်ရင်၊ သင် မျှော်လင့် သလို ဖြစ်မလာရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ သင်ကိုယ်တိုင်တောင်မှ

သင့်စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်သေးတာပဲ” တဲ့။

**သင့်အယူအတွေးများဟာ သင့်ဘဝတိုးတက်ခြင်းအတွက်  
လျှို့ဝှက်ချက်**

ဥပမာ သင့် အယူအစွဲ၊ အတွေးတွေက -

“ဇနီးမယားဆိုတာ အဲလို နေထိုင်ရတယ်။”

“အိမ်ထောင်ဦးစီးဆိုတာ ယောက်ျားပီပီသသ နေထိုင်ရမယ်။”

“မိဘဆိုတာ သားသမီးတွေကို ချီးမွမ်းရမယ်။ မုန့်ဖိုးများများပေးရမယ်။”

“ဘုန်းကြီးတွေ အဲလိုနေတာထိုင်တာ မကောင်းဘူး။ ဟိုလို နေထိုင်သင့်တယ်။”

“လက်အောက်ကငယ်သားတွေရဲ့ အခက်အခဲကို အကြီးအကဲတွေ စာနာသနားသင့်တယ်။”

“အိမ်နီးချင်းတွေ အဲလိုနေကြထိုင်ကြတာ ပြင်ဖို့ ကောင်းတယ်။”

“သားသမီးတွေ ဒီလို နေထိုင်သင့်တယ်။”

. . . စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုမျိုး အစွဲတွေ၊ အတွေးတွေ ရှိနေတယ် ဆိုပါစို့။

သင်ယူဆသလို ဖြစ်မလာရင် သင်စိတ်ဆင်းရဲရော။ ဖြစ်မလာတော့ အိမ်ပြောင်းပစ်တယ်။ အလုပ်ပြောင်းတယ်။ ဘာသာ

ပြောင်းမယ်။ အဖေအမေတောင် ပြောင်းချင်တယ်။ ပြောင်းရမှာက သင့်ရဲ့ အစွဲတွေ၊ အတွေးတွေဖြစ်တယ်။

အဲဒါကို လူတွေအများစု သတိမမူမိကြဘူး။

“ဟာ အဲဒါတွေက အမှန်တရားတွေ မဟုတ်ဘူးလား။ ဖြစ်သင့်တာတွေ မဟုတ်ဘူးလား။ လူတိုင်း အဲလိုယူဆတာ မဟုတ်လား” လို့ သင်က စောဒကတက်ချင်တက်မယ်။ မေးချင်ပေမယ်။

“လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူး” လို့ ပြန်ဖြေရမယ်။ တချို့လူတွေ အဲလို မယူဆဘူး။

အဲလို မယူဆတတ်လို့ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာနေကြတယ်။ “သူတို့တစ်တွေ အဲလိုပုံစံဖြစ်ရမယ်။ ဟိုလိုဖြစ်ရမယ်” လို့ တချို့လူတွေ မျှော်လင့်မထားဘူး (Some people don't expect others to behave in any particular fashion.)။ အကျိုးအနေနဲ့ကတော့ သူတို့စိတ်အေးချမ်းနေကြတာ လက်တွေ့ပဲ။

အရာရာကို အမြင်ပြောင်းဖို့ သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး မလိုပါဘူး။ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည် မလိုပါဘူး။ မဆုတ်မနစ်သောစိတ်ဇွဲရှိဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ ဦးနှောက်ခွဲစိတ်ကုသခံဖို့လည်း မလိုပါဘူး။

လိုတာ တစ်ခုတည်းပါ။ အဲဒါက သင် အကျွမ်းတဝင် မသိတဲ့အရာတွေကို တွေးခေါ်တတ်တဲ့ သတ္တိပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရရင်၊ သင့်ကို စိတ်တိုစိတ်ဆိုးအောင် လုပ်နေတာဟာ တခြားလူမဟုတ်ဘဲ သင့်အယူအဆ၊ အစွဲအမြင်တွေသာဖြစ်တယ်

ဆိုတာကို သတိရပါ။

သင့်ကို ခံစားစေတာတွေဟာ သင့်ရဲ့ အယူအတွေး အထင်အမြင်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးနေတဲ့ အယူတစ်ခု၊ အထင်တစ်ခု၊ အမြင်တစ်ခုကို သင် ပြောင်းပစ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

**ပြောင်းလဲမှုတိုင်းဟာ စိန်ခေါ်ခံရတတ်**

ဘာကိုပဲပြောင်းလဲခြင်းလုပ်လုပ် ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အစွဲတစ်ခု၊ အမြင်အတွေးတစ်ခုပြောင်းဖို့က အစ စွဲနေတဲ့ အကျင့်တွေအဆုံး ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ဆိုတာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မလွယ်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။

တစ်ခုခုကို ပြောင်းပစ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တိုင်း ဆန့်ကျင်ခံမှု ဆိုတာတော့ ဖြစ်ပေါ်နေမှာပဲ။ ဒီတစ်ပတ်အတွင်း ဘယ်မှ မသွားဘဲ အိမ်မှာနေပြီး စာဖတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါမှ လာလည်ဖို့ဖိတ်စာ တွေ ပိုရတတ်တယ်။ စိတ်မတိုအောင်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ နေ့မှာ စိတ်ဆိုးစရာတွေ ပိုတွေ့ရတတ်တယ်။ အစာလျှော့စားမယ် စိတ်ကူးထားတဲ့နေ့မှာမှ ဟင်းကောင်းကောင်းချက်ထားတာနဲ့ တိုးတတ်တယ်။

ပြောင်းလဲမှုတိုင်းကို အမြဲလို တည့်တည့်စိန်ခေါ်ခံရတတ် တယ်။ အထူးသဖြင့်အစပိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ခွေးချစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ခွေးမကြီးက သားလေးတွေပေါက်ပါတယ်။ ခွေးလေးတွေဟာ အဖြူလေးတစ်ကောင်၊ အဖြူအမဲအကြားတစ်ကောင်၊ ကုတ်ကြားလေးနှစ်ကောင်ဖြစ်ပါတယ်။ လေးကောင်စလုံး ၀၀တုတ်တုတ်နဲ့ အရမ်းချစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်အချစ်ဆုံးကတော့ ဖြူဖွေးပြီး၀တုတ်နေတဲ့ ဖြူဖွေးလေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဖြူဖွေးလေးက အကျင့်မကောင်းဘူး။ ဖိနပ်ကိုက်တတ်တယ်။ အိမ်က သားရေ ဖိနပ်တွေကို တစ်စစီဖြစ်အောင် ကိုက်ဖြတ်ပစ်တယ်။ အစတော့ ဘယ်ကောင်ကိုက်မှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ညနေတော့ ဖြူဖွေးလေးကို ဖိနပ်အပြတ်နဲ့ အတူ မိပါလေရော။ ကျွန်တော်အချစ်ဆုံးလေး ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီမှာ အမေက ဖြူဖွေးလေးကို အိမ်အပြင်ကို အသာလေးချီယူသွားတာ တွေ့လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း အမေဘာလုပ်မလဲလို့ စိတ်ဝင်စားတာနဲ့ နောက်ကနေ လိုက်သွားတယ်။ အိမ်အပြင်ရောက်တော့ အမေက ဖြူဖွေးလေးကို အသာချပေးပြီး ဖိနပ်ကောင်းတစ်ရံကို သူ့ပါးစပ်နား ကပ်ပေးပါတယ်။ ဖြူဖွေးကလည်း ဖိနပ်ကိုလည်းတွေ့ရော သူ့အကျင့်အတိုင်း ထိုးကိုက်စားပါလေရော။ အဲဒီမှာ အမေက ဖြူဖွေးကုတ်ကိုကိုင်ပြီး အသင့်ကိုင်ထားတဲ့ ဖိနပ်တစ်ဖက်နဲ့ နှုတ်သီးကို ဆင့်ဆင့်ရိုက်ပါလေရော။ ဖြူဖွေးကလည်း တကိန်ကိန်အော်ရင်းကိုက်နေတဲ့ ဖိနပ်ကို ဆက်ကိုက်ပါတယ်။ အမေကလည်း အဆက်

မပြတ် တအားရိုက်ပါတယ်။ ဖြူဖွေးနွှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်က သွေးတွေ ထွက်လာတော့ ဖြူဖွေးလည်း ဖိနပ်ကို လွှတ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ မှ အမေက လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ဖြင့် အရမ်းစိတ် မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။

နောက်ရက်ကျတော့လည်း ဖြူဖွေးက ဖိနပ်ချီပြီး ကိုက်ပြန် ပါတယ်။ အဲဒါကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ အမေက သူ့ကို အိမ်အပြင် ခေါ်သွားပြီး ရိုက်ပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က “အမေရယ် ခွေးလေးက တိရစ္ဆာန်ဆိုတော့ ဘာနားလည်မှာလဲ။ အသားနာတာပဲ သိမှာပေါ့။ သနားပါတယ်” လို့ ပြောတော့ အမေက “သားစောင့်ကြည့်လေ” လို့ ဖြေပါတယ်။

အဲလိုမျိုး (၆) ကြိမ်လောက် ဆုံးမပေးတော့ ဖိနပ်ကိုက်တာ နဲ့နဲ့သက်သာလာတယ်။ အိမ်မှာ လူမရှိတဲ့အချိန်တွေ၊ တစ်ခါတစ်ခါ ညအချိန် ဘယ်သူမှ မမြင်တဲ့အချိန်တော့ ကိုက်တတ်တုံးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖိနပ်ကိုက်ထားတာတွေတိုင်း အမေကတော့ ဖြူဖွေးကို ဆုံးမပါတယ်။ ဖြူဖွေးရဲ့ နှုတ်သီးနဲ့ နွှာခေါင်းတွေဆို ရောင်ကားနေပြီး တော်တော်ကို အရုပ်ဆိုးနေပါတယ်။ အမေ့ကို မြင်ရင် နေစရာမရှိလောက်အောင် ကြောက်လို့နေပါပြီ။ အမေက လည်း သူ့ကို ဆုံးမဖို့ နည်းနည်းလေးမှ မလျှော့ခဲ့ပါဘူး။

တစ်လလောက်ကြာတော့ အမေက အခန်းထဲမှာ ဖိနပ် ရောင်စုံတွေထားပြီး ဖြူဖွေးကို ထည့်လှောင်ထားပေးပါတယ်။ ဖြူဖွေးဟာ ဖိနပ်တွေကို ကိုက်ဖို့နေနေသာသာ ဖိနပ်ရှိတဲ့ နေရာ



တောင် မသွားတော့ဘူး။ အဝေးမှာပဲ နေတော့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ  
ဖြူဖွေးဟာ လူရှိရှိ မရှိရှိ ဖိနပ်မကိုက်တော့ဘူး။ ဖိနပ်ကိုက်တတ်တဲ့  
အကျင့် လုံးဝ (လုံးဝ)ကို ပျောက်သွားပါတယ်။

ခုဆိုရင် ဖြူဖွေးတစ်ကောင် ဖိနပ်ကိုက်ဖို့ စိတ်မကူး  
တော့ဘူး။ ဗိုက်ဆာလို့ရှိရင်တောင် အသေသာခံသွားမယ်။ ဖိနပ်  
ကိုတော့ မကိုက်ဘူး။

အဓိပ္ပါယ်က သင့်အမှုအကျင့်တွေ ပြောင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ အထူးသဖြင့်အစပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ အမှုအကျင့်ဟောင်း  
တွေက သင့်ကို ခုခံနေအုံးမယ်။ ခက်ခဲနေအုံးမယ်။ အဲဒါအတွက်  
ပေးဆပ်ဖို့လည်း ထည့်တွက်ထားရမယ်။



“လက်ခံရယူခြင်းမှာထက် ပေးခြင်းမှာ  
သာ၍ ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်ရ၏။”

**"There is more happiness in giving than in receiving."**

**Acts 20:35**

**ပေးကမ်းခြင်း (ကူညီခြင်း)**

တစ်ခုခုရချင်ရင် ပေးပစ်လိုက်ပါ (If you want something, give it away.)။ သင့်မှာရှိနေတာထဲက တချို့တစ်စက်ကို ပေးကမ်းလိုက်ရင် သင်လိုချင်တာထက် ပြန်ရရှိတတ်ပါတယ် (You get more of what you want, by giving away some of what you have.)။

လယ်သမားဟာ စပါးစေ့ပိုရချင်ရင် သူ့စပါးကျိတ်က စပါးစေ့တချို့ယူပြီး မြေကြီးကို ပေးရလိမ့်မယ်။

အပြုံးရချင်ရင် ပြုံးပြပါ။ သင်က လူတွေကို ကူညီရင် သူတို့ကလည်း သင့်ကို ကူညီကြလိမ့်မယ်။ မေတ္တာလိုချင်ရင် မေတ္တာထားပါ။ တပါးသူကို မျက်နှာစူပြရင်း အပြုံးကို စောင့်စားမနေပါနဲ့။ ကျိန်ဆဲနေရင်း မေတ္တာပို့သံ မျှော်လင့်မနေပါနဲ့။ လူတွေက သင့်ကို ပိုက်ဆံပေးကမ်းကူညီတာ ခံယူလိုပါသလား။ သင့်မှာရှိတဲ့ငွေကြေးတချို့ကို သူများအား ဝေငှပါ။

“ကျွန်တော့်အသက်တာမှာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဘာမှ ပြန်မရပါဘူးဗျာ”လို့ ပြောသံကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ အဖြေကတော့ “သင်ဟာ တကယ်ပေးအပ်ခဲ့တာ ဟုတ်ပုံမရဘူး။ သင်ဟာ ပေးတိုင်းပေးတိုင်း ချင့်နေပုံ၊ တိုင်းချိန်နေပုံရတယ်။ အဲဒီမှာ ပေးပုံမတူလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်တယ်။”

ပေးကမ်းကူညီခြင်းရဲ့ လှည့်ကွက်က ဘာမှပြန်လည်မျှော်  
လင့်မထားဘဲ ပေးတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ် (The trick to giving is to  
give without wanting anything back.)။

တစ်ခုခုပြန်ရဖို့ မျှော်လင့်ရင်း ပေးကမ်းရင် စေတနာမပြတ်  
ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတော့ အကျိုးနည်းတတ်တယ် (If you expect some-  
thing back, you are attached to result, and when you are attached,  
less happens.) ။

ထာဝရမှန်ကန်နေမဲ့ ဥပဒေသ - “**သင်ပေးကမ်းလို့က်တာတွေ  
အားလုံး သင့်ဆီ ပြန်လှည့်လာတတ်တယ်**”

တစ်စုံတစ်ခုကို မောင်းထုတ်ကြည့်ပါ။ သင့်ထံက ဝေးဝေး  
ထွက်ပြေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဆိုက တိရစ္ဆာန်တွေမှာရော အသိ  
ဉာဏ်ရှိ လူသတ္တဝါတွေမှာပါ မှန်နေပါတယ်။ သင့်အချစ်ဆုံး  
(သို့မဟုတ်) သင့်ကိုချစ်နေတဲ့ လူအတွက်ပါ မှန်တယ်။ သဘာဝ  
တရားကြီးက သူ့ကို ပြုမူတဲ့အတိုင်း သူက တုန်ပြန်နေတတ်  
ပါတယ်။

ငွေကြေးဥစ္စာကို သင် မပိုင်ဆိုင်သင့်ဘူးလားလို့ မေးလာ  
ရင် “သင် ကိုင်တွယ်ပိုင်ဆိုင်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေကြေး  
ဥစ္စာတွေက သင့်ကို မပိုင်ဆိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်” လို့သာ အဖြေပေး  
ချင်ပါတယ်။ ဘာ့လိုဆိုတော့ ငွေကြေးဥစ္စာဆိုတာ အသုံးခံပစ္စည်း  
တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုးကွယ်ရမယ့်အရာမှ မဟုတ်တာ။

**မုန်းတီးခြင်း**

ရွံရှာမုန်းတီးခြင်းဆိုတာ မကောင်းဘူး။ ဘယ်အရာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် မုန်းအောင်လုပ်နေလို့ အလုပ်မဖြစ်ဘူး။ သင် မုန်းနေတဲ့ သင်မကြိုက်တဲ့အရာတစ်ခုခုရှိရင် သင်ဟာ အဲဒီအရာနဲ့ မသိမသာ တွယ်ကပ်နေတတ်လို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလူကို မုန်းပါတယ်ဆိုမှ လမ်းမှာ ဆုံနေတတ်တယ်။ သူ့ကို မမြင်ချင်ပါဘူးဆိုကာမှ အလုပ်မှာ အတူကျတတ်နေလေ့ရှိတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို စွန့်လွှတ်ချင်လို့ အဲဒါကို မုန်းအောင် လုပ် လို့လည်းမရဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သံယောဇဉ် ပြတ်အောင် သူ့ကို မုန်းဖို့ကြိုးစားရင် အချိုးနီးပဲ။ အဲလိုလုပ်ရင် အဲဒီအရာ၊ အဲဒီလူအပေါ် ပိုပြီးတွယ်ကပ်နေတတ်တယ်။ အရက်သမား တစ်ယောက် အရက်ကိုပြတ်သွားအောင်၊ အရက်ကို ရွံ့မုန်း သွားအောင် စွတ်သောက်နေရင် အရက်ပြတ်မသွားတဲ့အပြင် ပိုပြီး ကြိုက်သွားလိမ့်မယ်။

တစ်စုံတစ်ရာအတွက် သင် စိတ်တိုဒေါသဖြစ်နေခြင်းဖြင့် အဲဒီအရာ ပြေလည်လာမှာ မဟုတ်ပါ။ အဲဒါကို အငြင်းပွား တိုက်ခိုက်နေခြင်းဖြင့်လည်း ပြေလည်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါ။

သင်မနှစ်သက်တာကို ကျော်လွှားဖို့ကတော့ အဲဒါကို - **ခုခံနေမဲ့အစား** - လက်ခံလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့က လက်မခံသေးသ၍ အဲဒီအရာကို ကျွန်တော်တို့ မပြောင်းလဲနိုင်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

("We cannot change anything unless we accept it." Carl Jung)။

အဲဒါကြောင့် လက်ခံခြင်း (acceptance)ဆိုတာ လက်  
မြှောက်အညံ့ခံအရှုံးပေးခြင်း (giving up)ကို မခေါ်ပါဘူး။ တစ်စုံ  
တစ်ခုကို လက်ခံခြင်း (acceptance)ဆိုတာ အဲဒါကို နားလည်ပေးခြင်း  
(understanding) ကို ခေါ်ပါတယ်။

သင် စကားပြောတိုင်း စကားထစ်တတ်တယ် ဆိုပါစို့။  
အဲလိုစကားထစ်တာကို သင်မကြိုက်ဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတာကို  
မုန်းတယ်။ သင်က စကားထစ်တာကိုမုန်းလေ စကားထစ်နေလေပဲ  
ဖြစ်မယ်။ သင်စကားထစ်တတ်တာကို လက်ခံနိုင်ရမယ်။ အဲလို  
လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် စကားထစ်တာပျောက်နိုင်သွားပြီ။

တစ်ခါက စကားထစ်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ကားစီး  
သွားသတဲ့။ လက်မှတ်တော့ သက်သက်မဖြတ်ခဲ့ဘူးတဲ့။ လက်မှတ်  
စစ်လာရင် လက်မှတ်စစ်စိတ်မရှည်အောင် စကားထစ်ပြီးရှင်းပြမယ်။  
စကားဆုံးအောင်နားထောင်ဖို့ သူစိတ်မရှည်တော့ ဒဏ်မတပ်ပဲ  
လွတ်လိုက်မှာလို့ တွက်ထားသတဲ့။ မှတ်တိုင်တစ်နေရာမှာ  
လက်မှတ်စစ်တွေ ကားပေါ်တက်လာပြီး လက်မှတ်စစ်တော့  
အဲဒီလူလည်း စကားထစ်ထစ်နဲ့ရှင်းပြမယ်ဆိုပြီးစလိုက်တာ  
လုံးဝမထစ်ပဲ ချောလို့တဲ့။ သူ လက်မှတ်ဖိုးနှစ်ဆ ဒဏ်တပ်ခံလိုက်ရ  
ပါသတဲ့။ စကားထစ်တာတော့ ပျောက်သွားရော။ နောက်ဘယ်တော့  
မှ မထစ်တော့ဘူး။

သင့်ချစ်သူကောင်းဖို့ အတွက် စွန့်လွှတ်မယ်စဉ်းစားပြီး

သူ့ကို မုန်းသွားအောင် လုပ်နေရင်လည်း အချိုးနီးပဲဖြစ်မယ်။ မရဘူး။  
 ပိုချစ်သွားမယ်။ အပြုစိတ် (သို့မဟုတ်) သင့်ချစ်သူ ကောင်းစားရေး၊  
 အနစ်နာခံခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ နားလည်ပေးခြင်း စတာတို့နဲ့  
 အစားထိုးမှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါမယ်။



“ကျွန်တော်တို့သည် သိပ်(သိပ်)ပြီးသတိထားလွန်းပါလျှင်  
သိပ်ကောင်းတာရော၊ သိပ်ဆိုးတာပါ  
ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါ။”

**"If we're very, very careful  
nothing very good, or very bad,  
will ever happen to us."**

Amen



လူတစ်ယောက်က မေးဖူးတယ်။

“တကယ်လို့ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်ခြင်း မလိုချင်ဘူးဗျာ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းပဲ လိုချင်တယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဘယ်လိုဖြေမလဲ။”

ကျွန်တော့်အဖြေကတော့ “တကယ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာကိုမှ သင်နှစ်သက်နေပါရင်/ကျေနပ်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲခံပါ။”

**ဘုကြောင့် လူ့ဘဝကြီးက ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဒုက္ခပေးနေရတာလဲ။**

အစာဝါးစားနေရင်း မတော်တဆလျှာကို သွားနဲ့ ကိုက်မိဖူးမှာပါ။ မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျအောင် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာကို အကောင်းမြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အတော်ခက်မှာပါ။ လမ်းသွားရင်း ခလုပ်တိုက်မိလို့ ခြေမသွေးထွက်ပြီး သီတင်းတစ်ပတ်လောက် အိပ်မရအောင် ကိုက်ခဲနေတာ ကြုံဖူးမှာပါ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ “ဘုကြောင့် ငါ ဝေဒနာခံစားရတာလဲ” “လူတွေ ဘုကြောင့် ဒုက္ခခံရတာလဲ။” “ဝေဒနာဆိုတာကရော ဘာအတွက် ရှိရတာလဲ။” စသည်ဖြင့် အတွေးပင်လယ်ဝေဖူးမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ဝေဒနာဆိုတာသာ မရှိရင် ဘာဖြစ်

သွားနိုင်မလဲ။

ဝေဒနာကို သင်ခံစားမသိနိုင်ရင် သင့်လျှာထိပ်ပိုင်း တစ်ခုလုံး တစ်စစီအပိုင်းပိုင်း ကိုက်ဖြတ်ပစ်လို့ လျှာတိုနေရောမယ်။ ဝေဒနာကို သင်ခံစားမသိနိုင်ရင် ခြေမတွေ ခြေသန်းတွေလည်း လမ်းသွားရင်း ခလုပ်တိုက်မိခိုက်မိပြီး ပြတ်ကျကုန်ရောမယ်။

၂၀၀၂ ခုနှစ် ဧပြီလကုန်လောက်က မိတ်ဆွေဆရာဝန်ကြီး လေးဦးနဲ့အတူ အနာကြီးရောဂါသည်များကိုကုပေးဖို့ လိုက်သွားခဲ့ပါတယ်။ လူနာအတော်များများဟာ အနာကြီးရောဂါပျောက်ဆေးစားနေကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော် ဘာမှတ်သားရသလဲဆိုတော့ အနာကြီးရောဂါကို မရှက်မကြောက်ဆေးစားရင် ပျောက်တယ်။ မကူးနိုင်တော့ဘူး။ တိုသွားတဲ့လက်ချောင်းလေးတွေ၊ ပြတ်သွားတဲ့ ခြေချောင်းလေးတွေတော့ ပြန်ရှည်ထွက်မလာတော့ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျန်နေသေးတဲ့လက်ချောင်း ခြေချောင်းလေးတွေ ဒဏ်ရာမရအောင်တော့ သတိထားရမယ်။ မီးနား၊ တိုက်နိုင်ခိုက်နိုင်တဲ့ နေရာတွေအကြား သွားလာရင် သတိထားဖို့ ဆရာဝန်ကြီးတွေက မှာကြားပါတယ်။

ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ရောဂါသည်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ တချို့ နေရာတွေ (ဥပမာ ခြေချောင်းလက်ချောင်းတွေ)မှာ ဘာမှ ခံစားမသိရဘူး။ ထိတာ၊ တိုက်တာ၊ ကိုက်တာ၊ နာတာ၊ ပူတာ မခံစားရတော့ ခြေမကို မီးလောင်တာလဲ မသိတော့ဘူး။ လက်ကို သံနဲ့ထိုးမိတာလဲ မခံစားမသိနိုင်တော့ အနာတွေဖြစ်ပြီး တဖြည်း

ဖြည်းနဲ့ ဝေဒနာပိုဆိုးလာကာ လက်ချောင်းလေးတွေ ပြတ်သွားရော။  
ခြေချောင်းလေးတွေ ကြွေကျကုန်ရော။ မိမွေးတိုင်းဖမွေးတိုင်  
မဖြစ်တော့ဘူး။

အဲဒီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဝေဒနာတွေဟာ ပိုပြီးဆိုးဆိုးရွားရွား  
ဖြစ်မသွားရအောင်ကာကွယ်ဖို့ သတိပေးနေတဲ့ အကောင်းဆုံး  
အချက်ပေး လှုံ့ဆော်နေတဲ့အရာ ဖြစ်ပါရောလားလို့ မှတ်သားလိုက်  
ရပါတယ်။

ဝေဒနာတွေက “မိတ်ဆွေ သင်လုပ်နေတာတွေ သတိထား  
နော်။ ကြည့်လုပ်အုံး” လို့ သတိပေးနေသလိုပါပဲ။ သွားကိုက်ခြင်း  
ဝေဒနာက “ဒီမှာဗျို့ ဒီမှာ ခင်ဗျားရဲ့သွားတွေကို ဂရုစိုက်အုံး။  
အချို့လျော့စား။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်ဖို့မမေ့နဲ့။ သွားတွေ  
အကုန်ပိုးစားကုန်လိမ့်မယ်” စသည်ဖြင့် သတိပေးနေပါတယ်။  
ခေါင်းအုံခေါင်းမူးဝေဒနာကြောင့် “ငါသွေးတိုးနေပြီထင်တယ်။  
သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်မှ။ မတည့်စာတွေ ရှောင်မှ။ စိတ်ပူစိတ်ညစ်  
စရာတွေ လျော့မှ။ နို့မဟုတ် ကိုယ်တစ်ပိုင်း သေနိုင်တယ်”  
စသည်ဖြင့် ပိုဆိုးမသွားရလေအောင် သတိရစေပါတယ်။ ဝေဒနာ  
တွေက “ခင်ဗျားလုပ်နေတာ ပြင်သင့်ပြီနော်” လို့ သတင်းပို့ပေး  
နေပါတယ်။

စိတ်ဝေဒနာတွေကလည်း ထို့နည်းလည်းကောင်း သတင်း  
စကားတွေပါးနေကြပါတယ်။

အချိန်တော်တော်များများ စိတ်ဝေဒနာတွေ ဖိစီးနေရင် -

ဥပမာ - မကျေနပ်မှု၊ မနာလိုသဝန်တို့မျှ၊ စိတ်တိုနေမှု၊ ခွင့်မလွှတ် နိုင်ခြင်းတွေ - အဲဒီစိတ်ဝေဒနာတွေက သင့်ကို “ဗျို့ မိတ်ဆွေ၊ သင်စဉ်းစားနေတာတွေ ပြောင်းသင့်ပြီနော်” လို့ ပြောနေသလိုပါပဲ။

ဥပမာ -

▲ “သင့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ သင် သဘောထား အမြဲတမ်း တိုက်ဆိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မနေနဲ့နော်”။

▲ “ခင်ဗျားစိတ်ချမ်းသာဖို့ ခင်ဗျားမိတ်ဆွေတွေအပေါ် မှီခိုမနေနဲ့နော်”။

▲ “သင့်ကို သင် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သင့်အမှားတွေကို မေ့ပစ်လိုက်ပြီး တစ်ကနေ ပြန်စပါ”။

သင့်ဖိနပ်အဟောင်းကြီးကိုစီးတိုင်း သူ့ဆီက သံနဲ့ ခြေဖဝါး ကိုစူးနေတာကြောင့် သင် ဖိနပ်အသစ်လဲဖို့လိုပြီလို့ သိလာပါတယ်။

စိတ်ဝေဒနာကြောင့် - (ဦးနှောက်ကို သံစူးနေသလို ခံစား နေရခြင်းက) - သင့်အတွေးအမြင်တွေပြင်သင့်ပြီလို့ သတင်းပါး နေတယ်။ အရာရာကို အမြင်သစ်အတွေးသစ်နဲ့ ရှုမြင်လိုက်ခြင်းက သင့်စိတ်ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

**ဘာအတွက်ကြောင့် ငါ့မှာ အခက်အခဲပြဿနာ လို့အပ်သလဲ။**

(Why Do I Need Problems?)

မကြာခဏဆိုသလို အခက်အခဲပြဿနာနဲ့ ဒူးတွေနဖူး တွေတည့်တည့်မတိုးမချင်း ကျွန်တော်တို့ မကျိုးစားတတ်ကြဘူး။

အကြပ်အတည်းနဲ့ အခက်အခဲတွေကို တွေ့ရမှ လှုပ်ရှားရုန်းကန် တတ်ကြတာ ပိုများတယ်။

ဥပမာ - ဆယ်တန်းစာမေးပွဲ တစ်နှစ်ကျတယ်။ ပြန်ဖြေ နိုင်လျက်နဲ့ စာမကျက်ချင်လို့ ထွက်လိုက်တယ်။ တစ်နေ့ လခလည်း ကောင်းမယ်။ သင်လည်း အရမ်းသဘောကျတဲ့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညာရေးအရည်အချင်းမှာ သင် ဆယ်တန်း အောင်မှ ခန့်မယ်လို့ သိရတယ်။ ဝမ်းနည်းမဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ ရှစ်နာရီ ကိုးနာရီ စာပြန်ကျက်တယ်။ စာမေးပွဲမှာ ဂုဏ်ထူးနဲ့ အောင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့်ဆို သင့်မှာ အကြပ် အတည်းတွေ ခဲ့ဖူးလို့ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်မှုများမှထက် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများမှ ကျွန်တော်တို့ အသိပညာ ပိုရတတ်တယ်။ အကြပ်အတည်း အခက်အခဲနဲ့ ဆုံးရှုံးမှု များက ကျွန်တော်တို့အာရုံကို ပိုမိုဆွဲယူတတ်သလို ကျွန်တော်တို့ လည်း အဲလိုအခြေအနေမှာ ပိုပြီးကြိုးစားလာတတ်ကြတယ်။

အဲဒါကြောင့် အခက်အခဲအတားအဆီးနဲ့ ပြဿနာတွေ ဟာ ကျွန်တော်တို့ထင်ထားသလောက် အဆိုးစားကြီး မဟုတ်ပါဘူး။

**စိတ်ပျက်ခြင်း**

စိတ်ပျက်ခြင်းကို သင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသလဲ။ သင်အလုပ်ပြုတ်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ မနေ့တစ်နေ့ကမှ မရှိမဲ့ရှိမဲ့ ဝယ်ထားတဲ့ စက်ဘီးအသစ်ကလေး အခိုးခံရတယ်ဆိုပါစို့။ ဆိုးတူ

ကောင်းဖက် ပြောမနာဆိုမနာ ညီအကိုလို ခင်တဲ့မိတ်ဆွေနဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အထင်တွေလွဲကြ အခင်မင်တွေပျက် သွားရချိန်ဆိုပါစို့။

အဲဒီလို စိတ်ပျက်စရာတွေရချိန်တိုင်း သင့်မှာ ရွေးချယ် စရာလေးတွေရှိနေတတ်ပါတယ်။ သင်က -

▽ “ဘာလို့ ငါ့ကိုမှရွေးပြီး အမြဲတန်း ဒီလိုမကောင်းမှု တွေ ဖြစ်နေရတာလဲ” မေးနေပါသလား။

(ဒီအတွေးက မိမိကိုယ်မိမိသနားတတ်ခြင်းကို မွေးဖွားစေ တယ်။ အောင်မြင်ခြင်းထက် ရှုံးနိမ့်ခြင်းလမ်းစ ပိုများနေတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုသနားတတ်သူဟာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားမှာ မဟုတ်ဘူး။)

▽ “အဲဒါ ငါ့အမှားမဟုတ်ဘူး”လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြော နေမိပါသလား။

(ဒါလည်းပဲ ဘာမှမလုပ်လိုခြင်းအတွက် ဆင်ခြေအသစ် ပေးနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သင့်အမှားမဟုတ်တာတောင်မှ “အဲဒါ အတွက် ငါဘာဆက်လုပ်မလဲလို့ မေးသင့်တယ်။”)

▽ “အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကနေ ငါဘာသင်ခန်းစာရသလဲ” လို့ သင့်ကိုယ်သင်မေးနေမိသလား။

(အဲဒါဆိုရင် သင် အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကနေ ခုန်ထွက်နိုင် လိုက်ပြီ။ သင့်ကိုယ်ကို သင် ခုလိုဆက်မေးရမယ် - “ငါ ဘာသင် ခန်းစာရသလဲ။” “ငါ တခြားဘာလုပ်နိုင်သလဲ။” “ဘယ်သူများ ငါ့ကို

ကူညီနိုင်မလဲ။” အဲလိုဆို သင် နောက်ထပ်ဆက်လုပ်ရမဲ့ ပိုကောင်း တဲ့ အစီအစဉ်သစ်တွေ သင်ရသွားပြီ။)

သင့်ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမဲ့ အဖြစ်အပျက်တိုင်းဟာ ဦးတည်ချက် / ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုရှိတယ်လို့ သင်ယုံကြည်ထား ပါက သင့်ရဲ့ စိတ်ပျက်စရာများမှာ သင်ခန်းစာသစ်တွေ ဆက်တိုက် သင်ယူတတ်မြောက် နေပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒဏ်ခံပြီး ပေးဆပ်နေဖို့ အသက်ရှင်နေတာမဟုတ်ပါ။ သင်ယူတတ်မြောက် နေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

**တပါးသူကို အပြစ်ပုံချခြင်း**

တကယ်လို့ သင်က “ကျွန်တော် စာမေးပွဲမှာ သမိုင်းကျ လိမ့်မယ်။ အဲဒါ သမိုင်းသင်တဲ့ဆရာ ကောင်းကောင်းသင်မပေးလို့” လို့ ပြောနေတယ်ဆိုပါက သင်နောက်တစ်ကြိမ်စာမေးပွဲဖြေရင် သမိုင်းဘာသာ အမှတ်ပိုကောင်းလာနိုင်ပါ့မလား။

တကယ်လို့ သင်က “ကျွန်တော်ဆင်းရဲနေတာ မိဘတွေ ကျွန်တော့်အတွက် အမွေမချန်ခဲ့လို့ပါ” လို့ ဆိုနေပါက တစ်နေ့မှာ သင် ချမ်းသာလာနိုင်ပါ့မလား။

သူတပါးကို အပြစ်ပုံနေရင်း လက်ရှိအခြေအနေ ပို ကောင်းလာအောင် ကျွန်တော်တို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။ ပြဿနာ ပြေလည်သွားမှာလည်း မဟုတ်ပါ။

မောင်မောင်က “ကျွန်တော့်မှာ တိုးတိုးဖော်မိတ်ဆွေရင်း

ချာဆိုလို့ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ ဘယ်သူကမှလည်း ကျွန်တော့်ကို နားလည်မပေးကြပါဘူးဗျာ” လို့ပြောနေတယ်။ အဲဒါဟာ တာဝန် မယူလိုတဲ့ သဘောပဲ။ အဲလို သူများကို အပြစ်ပုံလွဲချနေသ၍ မောင်မောင်တစ်ယောက် အထီးကျန်ဖြစ်နေအုံးမယ်။

မနီက “ကျမ တစ်လတစ်လ ငွေမစုနိုင်ဘူး။ အဲဒါ ကျမ ယောက်ျားကြောင့်ပေါ့” လို့ ပြောနေတယ်။ အဲဒီလိုဆို မနီတစ် ယောက် နောက်တစ်လကုန်ရင်လည်းပဲ ငွေတစ်ပြားမှ စုမိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ခင်ပွန်းကို အပြစ်ပုံချနေရုံနဲ့ ငွေမစုနိုင်တာကနေ ရုန်းထွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

တစ်ရက်ရက် တစ်ချိန်ချိန် တစ်နေရာရာမှာ သင် တစ်ခုခု ဆုံးရှုံးရရင် သင်ကိုသင် “အဲဒါအတွက် ငါ့မှာလည်း တာဝန် မကင်းဘူး (Was I partly responsible for this?)” လို့ ဆိုပါ။

“အဲလိုမျိုး နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မဖြစ်ရအောင် ငါ ဘာလုပ် နိုင်မလဲ (How can I make sure this doesn't happen again?)” လို့ မေးပါ။

ယနေ့ အောင်မြင်နေကြသူတိုင်း သူတို့ကိုသူတို့ အဲဒီ မေးခွန်းတွေ အမြဲမေးတတ်သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

**သင့်မှာဖြစ်နေတာတွေအားလုံး သူ့ဗာသာ အဲလိုဖြစ်နေကြခြင်း မဟုတ်ပါ။ သင့်ခံယူချက်အတိုင်းသာ သင်ဖြစ်နေ။**

တီဗွီအစီအစဉ်တစ်ခုမှာ အံ့သြစရာတစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်



သက်သေခံ တင်ပြထားတာ ကြည့်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့နာမည်က ဂျွန်ဖို့ပဲ (John Foppe) ဖြစ်တယ်။ သူဟာ မွေးကတည်းက လက်နှစ်ဖက်စလုံး မပါခဲ့ဘူး။ သို့ပေမဲ့ သူဟာ လူထုဆက်သွယ်ရေး ဘာသာရပ်မှာ ဘွဲ့ရတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေနဲ့ စာသင် ကျောင်းတွေမှာ လိုက်လံပို့ချသင်ကြားပေးနေတာကြောင့် လူသိ များပါတယ်။ “ငါဘာကြောင့် လက်နှစ်ဖက်စလုံးမပါဘဲ မွေးလာရ တာလဲ” လို့ သူ့ကိုယ်သူ (လုံးဝ) ဘယ်တော့မှ မမေးဘူး။ သူ့ကိုယ် သူ အမြဲမေးလေ့ရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသောမေးခွန်းက “သူများတွေလို လက်နှစ်ဖက်မပါတဲ့အတွက် ငါ ဘာလုပ်မလဲ” သာ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့လက်နဲ့လုပ်တာအားလုံး - ခေါင်းဖီးတာ၊ တံခါးဖွင့်တာ၊ ပိတ်တာ၊ ထမင်းစားတာ၊ ရေသောက်တာ၊ သန့်ရှင်း ရေးလုပ်တာ၊ အဝတ်လဲတာ၊ အဝတ်လျှော်တာ၊ ပန်ကန်ဆေးတာ၊ စာရေးတာ - အားလုံး သူ ခြေထောက်နဲ့လုပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ထမင်းကို လက်နဲ့စားနေကျဆိုတော့ တူနဲ့စားရင် ရယ်စရာမဟုတ် လား။ လုံးဝ မစားတတ်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဂျွန်ကတော့ တရုတ် စားသောက်ဆိုင်မှာ ခေါက်ဆွဲကြော်မှာပြီး ဟူနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်စားပြတယ်။

သူပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက “ကျွန်တော့်ကို ကျွန် တော် လက်ခံတယ် (“I accept who I am.”)။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေသာ မရှိရင် သူလိုငါလို ကျွန်တော်လည်းနေထိုင်ပြီး ဒီနေ့ ခင်ဗျားတို့ကို တီဗွီ ဖန်သားပြင်ပေါ်ကနေ ဘာမှသက်သေခံ

နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။”

သင် မန္တလေးကနေ မြစ်ကြီးနားသို့ အလုပ်ပြောင်းရ တယ်ဆိုပါစို့။ “သွားပါပြီ။ ငါဒီမှာ အဆင်ပြေနေတာ။ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ ရေနဲ့ မီးအဆင်ပြေလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတာတွေ ဆုံးပါ ပြီ”လို့ ပြောနေမယ်ဆိုပါစို့။ အဲလို ခံယူထားသ၍ သင်စိတ်ဆင်းရဲနေ ပါမယ်။

တစ်နေ့ သင့်ခံယူချက် (သဘောထား)တွေ ပြင်လိုက် တယ်။

“ဒါ အခွင့်အရေးပဲ။ မြစ်ကြီးနားဆိုတာ အဝေးကြီး။ မိသားစုလိုက် သက်သက်သွားလည်ဖို့ဆိုတာ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဟိုရောက်ရင် မြစ်ဆုံကို သွားလည်မယ်။ ကြုံတုံး ကချင်စကားလည်း တတ်အောင် သင်မယ်။ စကားတစ်ခုတတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပွား တစ်ယောက် ဖန်ဆင်းလိုက်တာနဲ့ တူတယ်လို့ အဆိုရှိတာပဲ။ ငါ့ မိတ်ဆွေတွေ အမျိုးတွေကိုလည်း ဟိုကိုဖိတ်မယ်”လို့ သင်ဆုံးဖြတ် လိုက်တယ်။

သင့်ခံယူချက်၊ သင့်သဘောထားပြင်လိုက်ပါ။ သင့် ဘဝ အသက်တာသည်လည်း ပြောင်းလဲသွားပါမယ် (You change your attitude and it changes your life.)။



“မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းသည်  
အကြီးမားဆုံး အောင်ပွဲဖြစ်၏။”

"Self-conquest is the greatest of victories"

Plato

**စည်းကမ်းဆိုတာ**

စည်းကမ်းဆိုတာက မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကြပ်မတ်ဖို့၊ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်တီးဖို့၊ စရိုက်ကောင်းဖို့၊ နည်းစံနစ်ကျဖို့ သင်ကြားပေးတယ်။

နောက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က စည်းကမ်းဆိုတာ သင်ကြားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်သက်လုံး စည်းကမ်းဆိုတာကို သင်ယူနေရမှာပဲ။

စည်းကမ်းမရှိရင်/မသိရင် သင်ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်။ ရည်မှန်းချက်နဲ့ မျှော်လင့်စရာတွေနဲ့ လွဲချော်နေလိမ့်မယ်။

သင်မနှစ်သက် မရချင်တဲ့ အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ စည်းကမ်းရှိပါ။ ဒါဆိုရင် သင်နှစ်သက် ပိုင်ဆိုင်လိုချင်တာ ကြီးကြီးမားမားတွေ အားလုံး သင့်ဆီ နောက်ပိုင်းမှာ ဆိုက်ဆိုက်ရောက်ရှိ လာနေလိမ့်မယ်။

“စည်းကမ်း” ဆိုတာ လူတိုင်းသဘောကျတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးတော့ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းက သင့်ကို တစ်မှုတစ်ရာထူးခြားမှု တစ်ခုတော့ အမြဲပေးနေလိမ့်မယ်။

တီဗွီအစား စာကျက်ချိန်စာကျက်ပါ။ စာမေးပွဲအောင်စေ

လိမ့်မယ်။

တစ်လတစ်လ ရှိတာအကုန်သုံးမပစ်ပဲ ငါးရာလောက် ပုံမှန်စုတတ်ကြည့်ပါ။ ကားဝယ်နိုင်လိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ စည်းကမ်းရှိခြင်း/ထိမ်းထိမ်းသိမ်းသိမ်း ရှိခြင်း (self-discipline)ရဲ့ သေ့ချက်က “ငါဘာဖြစ်ချင်တာလဲ” လို့ သိနေခြင်းပဲ။ သင် စာမေးပွဲအောင်ချင်တယ်လို့ သိနေခြင်းက သင့်ကို စာကျက်စေလိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းရှိရင် တခြားဘာစည်းကမ်းမှ နောက်ထပ်မလိုတော့ဘူး။ အဆုံးမှာတော့ သင့်ဘဝကို သင်သာ တည်ဆောက်ပြီးသား ဖြစ်နေပေလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူကမှ သင်ဘာ လုပ်ရမယ်လို့ လာပြောနေစရာ မလိုတော့ဘူး။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ စည်းကမ်းမရှိ/ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မရှိရင် သင့်ကို တခြားတစ်ခုက အုပ်စိုးသွားလိမ့်မယ် (When you don't have self-discipline, you get it from outside.)။ အဲလိုဆိုရင် သင့်ကို အဲဒါက ဝါးမျိုပစ်လိုက်မယ်။

**ကတိတစ်ခု**

ကတိပေးပြီးရင် တည်တတ်ရမယ်။

“ငါကူပါ့မယ်” ကတိပေးပြီး မကူညီတတ်တဲ့ ကတိစကား မျိုး ဘယ်နှစ်ခါကြားဖူးပြီလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ပေးဖူးလဲ။

“ငါလာပါ့မယ်” ပြောပြီး ဘယ်တော့မှ မရောက်လာတာ

ရော . . . ။

“ဆက်ဆက်ပြန်ပေးပါမယ်” ကတိပေးပြီးယူသွားကတည်းက တစ်ခါမှ မတွေ့တော့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေရော ကြုံဖူးမှာပါ။

အဲလိုမျိုးကြုံဖူးရင် ဘယ်လိုခံစားဖူးသလဲ။ သူ့အပေါ်လေးစားချင်ပါသေးသလား။ ယုံလို့ဖြစ်ပါသေးသလား။

သင့်ကို တပါးသူက လေးစားစေချင်ရင် သင့် ကတိစကားများ တည်ပါစေ။

တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်ကို အကူအညီတစ်ခုတောင်းလာရင် သင်မလုပ်နိုင်ရင်/လုပ်မပေးချင်ရင် “ဒီတစ်ခါတော့ သည်းခံပါ။ နောက်တစ်ခါပေါ့” လို့ပြောလိုက်တာက “လုပ်ပေးမယ်” ပြောပြီး ဘယ်တော့မှ လုပ်မပေးတာထက် တန်ဖိုးရှိတယ်။

သင့်ကတိကဝတ်တွေအတွက် သင် သတိရှိရင် သင့် မိတ်ဆွေတွေက သင့်ကို ယုံကြည်လာလိမ့်မယ်။ ရလဒ်ကတော့ သင့်ကိုသင် ယုံကြည်မှု တိုးတက်လာမယ်။

အောင်မြင်နေသူတိုင်း သူတို့ကိုသူတို့ သိပ်ပြီးအလေးမထားတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပေးပြီးတဲ့ ကတိကိုတော့ သိပ် (သိပ်) အလေးထားတယ်။

**ခံနစ်ကျသေသပ်ခြင်း**

သင့်ကိုသင် စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေချင်ပါသလား။ သင့်အိမ်၊ သင့်အခန်းကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။ အခန်းထဲ၊ အိမ်ထဲက

သင်မလိုချင်၊ မသုံးတော့တာတွေ အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်လိုက်ပါ။  
... တကယ်ပြောနေတာပါ။

ဪအားဆန်အောင် ရှုတ်ပွနေတဲ့ အိမ်၊ အခန်းနဲ့ ရုံးတွေ  
ထဲကလူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံကြရတာလို့ လက်တွေ့စိတ်ပညာ  
ရှင်တွေက ဆိုကြတယ်။

သူ့နေရာနဲ့သူ စံနစ်တကျသပ်သပ်ရပ်ရပ် သန့်သန့်  
ရှင်းရှင်းရှိတဲ့နေရာမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လူတိုင်း ဖြေလျော့  
နိုင်ပါတယ်။ အဲလိုနေရာမျိုးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့သွားပြီး အားရ  
လန်းဆန်းမှုကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ အားအင်တွေ ပြန်ပြည့်လာစေ  
ပါတယ်။

ရေသတ္တဝါတွေအသက်ရှင်နေတဲ့ ချောင်းတိုင်းဟာ  
အဟောင်းနဲ့ အသစ်လဲပေးလို့ သန့်ရှင်းတဲ့မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်  
တွေဖြစ်တယ်။

သစ်ပင်တွေလည်း အသက်ရှင်လန်းဆန်းဖို့ ရွက်ဟောင်း  
တွေ အသီးပုတ်တွေကို ချွေချပစ်ရတယ်။

ရေချိုးအပြီး သန့်ပြန်နေချိန်တိုင်း ကျွန်တော်တို့ ရွှင်ရွှင်  
လန်းလန်းဖြစ်သွားတယ်။

သင်တို့ရေချိုးခန်းနဲ့ မီးဖို၊ ဧည့်ခန်းနဲ့ အိပ်ခန်းလည်း  
ထို့နည်းတူပါပဲ။

သဘာဝတရားကြီးဆီကနေလည်း ကျွန်တော်တို့ မှတ်  
သားနိုင်တယ်။ လိုတာတွေထားပြီး မလိုတာတွေစွန့်ပစ်တာတွေ

နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ့်အတွက် မသုံးတော့တာကို အသုံးလိုသူကို ပေးနိုင်  
ပါတယ်။ ပြတိုက်မှာလည်းမထားနိုင် ကိုယ်လည်းမသုံး၊ သူများအား  
လည်း မပေးချင်တာတွေနဲ့ သင့်အိမ်ကို ရှုတ်ပွမနေစေပါနဲ့။

သင် ကြည်နူးမှုခံစားလိုရင် အရာရာကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်  
စံနစ်ကျပါစေ။

သင့် အလုပ်အကိုင်မှာ ကြည်နူးချင်ရင် စံနစ်ကျကျလုပ်ပါ။  
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါစေ။

သင့်စားပွဲကို ရှင်းရှင်းထားပါ။ စာအုပ်တွေ စံနစ်တကျ  
စီထားကြည့်ပါ။ သင်က “ငါက အဲလိုပဲ နေနေကျမို့ ရှိုးနေပါပြီ။  
ခုပြောနေတာတွေ ငါ့အတွက်မမှန်ဘူး” လို့ ပြောနေမယ်ဆိုရင်။  
“သေချာရဲ့လား” လို့သာ ထပ်မေးချင်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်နေရာကနေ ဗြန်းဆို “မီးဗျို့၊ မီး” လို့ ကြားလိုက်  
ရတဲ့ မီးသတ်သမားဟာ ဦးထုပ်က အိမ်သာထဲကတိုင်မှာ၊ ကားသော့  
က ထမင်းစားစားပွဲဘေးက ခွေးခြေခုံပေါ်မှာ၊ လက်အိပ်က  
ဧည့်ခန်းစားပွဲပေါ်၊ ခြေနင်းက အိပ်ရာဘေး၊ ခြေအိတ်က အိမ်အပြင်  
ကြိုးတန်းပေါ်လိုက်ယူနေရရင် မီးသတ်ဖို့ အချိန်မီလိမ့်မယ်မထင်ပါ။  
အလုပ်အကိုင်မှာ စံနစ်ကျသပ်ရပ်ခြင်း အရေးကြီးပုံအတွက် သာဓက  
တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။





**“သူရဲကောင်းတစ်ဦး အမြဲတမ်း မဖြစ်နိုင်ပေသည့်  
လူတစ်ယောက် အမြဲတမ်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။”**

**"One cannot always be a hero,  
but one can always be a man."**

**Goethe**

**အမှန်တရားကို သက်သေခံသူတိုင်းအတွက်...**

ဩကာသလောကကြီးထဲမှာ အမှန်တရားကို သက်သေခံသူတိုင်းအတွက် ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ လက်မခံခြင်းအမြဲရှိတယ်ဆိုတာ ထည့်တွက်ထားရမယ်။ အမှန်တရားနဲ့ အမှန်အတိုင်း ပြောသူဆိုသူ လုပ်ကိုင်သူတွေဟာ အမြဲတန်းအပယ်ခံရတတ်ပါတယ်။ အမှန်တရား၊ သမ္မာတရားကို သက်သေခံဖို့၊ လက်ကိုင်ထားဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ပြုလုပ်တာတွေ၊ ပြောတာတွေအပေါ် အစီရင်ခံရမှု၊ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခံရမှုမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဟိုးကမ္ဘာဦးကနေစလို့ လူတွေဟာ သတင်းကောင်းပဲ ကြားလိုကြတယ်။ ထောက်ခံတာပဲ မြင်လိုကြတယ်။ သတင်းဆိုး သယ်လာသူများအဖို့တော့ ကံကြမ္မာမကောင်းတတ်ကြဘူး။ ကောင်းတာကို ကောင်းတယ်။ မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးပြောတတ်တဲ့ မှားတာကို မှားတယ်၊ မှန်တာကိုမှန်တယ်လို့ အမှန်ပြောတတ်တဲ့ ပရောဖက်တွေကို သူတို့ဘေးမှာ မတွေ့လိုဘူး။ အဲဒီတော့ တောထဲ သွားပြီး နွားကျောင်းခိုင်းတာတွေက သမိုင်းမှာရိုးနေပြီလေ။

ဒါကြောင့် တရားစကားက “ဘယ် ပရောဖက်မှ မိမိမြို့၊ မိမိရွာမှာ မျက်နှာမရဘူး” လို့ ဆိုပါတယ်။ ပရောဖက်ဆိုတာ သူ့အနေ

အထိုင်နဲ့ သူပြောတာတွေအတွက် မျက်မှန်းကျိုးခံရတယ်။ ဖြစ်နေပျက်နေတာအပြင် ဖြစ်မဲ့ပျက်မဲ့အရာတွေကို မြင်ရလို့ မြင်တဲ့အတိုင်းပြောတယ်။ အဖြစ်မှန်ကို အမှန်အတိုင်းမသိလို မကြားလိုတဲ့ လူတွေရဲ့ မျက်နှာသာပေးခြင်းမခံရတတ်ပါဘူး။

**အစစ်နဲ့အတူ . . .**

ပရောဖက်အစစ်နဲ့ ပရောဖက်အတူကို ခွဲခြားသိဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ပရောဖက်အတူက အစစ်စိတ်ထားမရှိဘူး။ ဟန်ပြုဖြစ်တယ်။ အကြိုက်လိုက်ကာ ဟန်လုပ်သရုပ်ဆောင်တတ်တယ်။ ရေပန်းစားတာရှာလို့ လူ့အကြိုက်သူလိုက်လုပ်တယ်။ လူသဘောကျတာကို အသေရှာပြီး သွားရည်ရိုလောက်အောင် ပြောတတ်တယ်။ ပွဲလန်တုံး ဖျာခင်းတတ်တယ်။ အခွင့်အရေးဆိုတာကို မရရအောင် ဖန်တတ်တယ်။ သာတုံး ညှာပေါင်းတယ်။ သူ့အတွက် မကျန်ရင်တော့ တာ့တာပဲ။ အကျမခံဘူး။ တက်လမ်းလည်း အပိတ်မခံဘူး။ ခံရမှာကို ပါးပါးနပ်နပ်ရှောင်တတ်တယ်။ အတ္တသမားလေ။

ပရောဖက်အစစ်ဆိုတာ ဒါတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ သူ့မှန်တယ်လို့ထင်ရင် မှန်တယ်ပြောတယ်။ မှားတယ်မြင်ရင် မှားတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ အထောက်အပံ့နဲ့ ဖော်လိုလိုက်ပေးတာ အသေကြိုက်တတ်တဲ့ လူတွေကြားမှာ လူ့ခွစာသမား ဖြစ်ရတယ်။ လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးမှာ သူတို့အမြဲပိုင်းပယ်ခံရတတ်တယ်။

အစစ်ဆိုတာ သူမြင်တာပြောတတ်သလို လေသံပြောင်းမသွားတတ်ဘူး။ တခြားလူတွေပြောမထွက်ဘဲ တစ်ဆို့တစ်ဆို့ဖြစ်နေတာတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြောတတ်တယ်။ မှန်ပါလားလို့လက်ခံရမှာကြောက်နေသူတွေအကြားမှာ သတ္တိပြောင်တယ်။

ပရောဖက်ပြောတဲ့ မှန်တာကို မှန်တယ်လို့ လူတွေလက်မခံနိုင်ကြဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြင်ရမှာကို ကြောက်နေလို့ပဲ။ ပြင်ဖို့ရာသူတို့မှာ လုံးဝအဆင်သင့် မဖြစ်သေးလို့ပဲ။ အဲဒီတော့ အလွယ်ဆုံးက တစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်ပုံချမယ်။ ထွက်လာတဲ့ မခံချင်စိတ်နဲ့ ဒေါသကို တစ်ခါမှ တစ်ယောက်မှ မပြောရဲသေးတဲ့အမှန်ကို မကြောက်မရွံ့နဲ့ ထောက်ပြရဲသူဆီကို ဦးတည်လိုက်ကြတော့တယ်။ ပရောဖက်မြင်တာတွေထဲမှာ တောင်းခံမှုနဲ့ တုန်လှုပ်မှုတွေပါနေတာမို့ ဘယ်ပရောဖက်စစ်စစ်မှ မျက်နှာမရတတ်ကြခြင်းပဲ။ အဲဒါကြောင့် သခင်ခရစ်တော်ဘုရားရှင်ရဲ့တရားဒေသနာကို လူတွေလက်မခံငြင်းပယ်ခံရခြင်းပါ။ စစ်မှန်တဲ့ ပရောဖက်ကြီးပါ။

ကိုယ်လုပ်နေတာ ကိုယ်သွားနေတာကို တစ်ယောက်ယောက်က ဝင်လာပြီးထောက်ပြမှာကို လူတိုင်းကြောက်တတ်ကြတယ်။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ဝင်ပြောမှာကို ကြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေတာနဲ့ ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ်နေတာတွေကို သူက အမှန်အတိုင်းပြောချလိုက်မှာကိုပဲ ကြောက်နေတာ။ လွဲမှားနေတာတွေ၊ အားနည်းနေတာတွေကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ယူပစ်လိုက်မှာ စိုးထိတ်နေကြတယ်။

**အကင်းမပါးတာပါ . . .**

တကယ်တော့လူတွေ အကင်းမပါးကြတာပါ။ လူကြီး ဆန်ဆန် လေးလေးစားစား ကိုယ့်ကိုဝေဖန်ထောက်ပြတဲ့ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေကောင်းပဲ။ အများစုထဲမှာ ရှာတွေ့ခဲ့တဲ့သူပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကို ကွယ်ရာမှာ ရစရာမရှိအောင် အတင်း ချကဲ့ရဲ့တတ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ဆီလာပြီး တည့်တည့်မပြောတတ်ကြဘူး။ မပြောရဲတာလည်းပါမယ်။ ကိုယ့်အကျိုးဘယ်လောက်ပဲ မျှော်ကိုး သူဖြစ်ပါစေ ကိုယ့်ကိုထောက်ပြရမဲ့အချက်ကို “ကြိုက်မှန်းမသိ မကြိုက်မှန်း မသိကွာ။ နေပါစေ။ တစ်နေ့တော့ သူဟာသူ သိလာ မှာပါ”ဆိုပြီး ကိုယ့်ဆီရောက်မလာတတ်ကြတော့ဘူး။ ချက်ခြင်း မဟုတ်ပဲ နောက်မှဆိုကတည်းက ကိုယ့်အတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာခြင်း တစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။ မပြောရဲလို့၊ မချဉ်းကပ်ရဲလို့ဆိုတာတွေဟာ ကိုယ်ကအမြင့်ကို ရောက်လေလေ များလေလေပဲ။ ပိုမြင့်လေ ကြောက်သူ စိုးရွံ့သူ ပိုများလေပါ။ ဒီအခြေအနေမှာ တစ်ယောက် ယောက်က ကိုယ့်အကျိုးအတွက် ရိုးရိုးသားသားစေတနာရှေ့ထား ရဲရဲပြောပြလာရင် အဲဒီလူကို ထိုင်တောင်ကန်တော့သင့်တယ်။ ထမင်းကျွေးပြီး အိမ်အရောက် ကားနဲ့တောင်လိုက်ပို့ပေးလိုက် သင့်တယ်။

သူပြောတာတွေအားလုံး လိုက်လျောရမယ်လို့တော့ မဆိုလို ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို လူတွေဘယ်လို မြင်နေသလဲဆိုတာ သိလိုက်ရလို့ပဲ။ ကိုယ်မှန်တာတွေ မှားတာတွေသိရလို့ပဲ။ တရားစကားက ဆုံးမသလို

“ငါဟာ ကောင်းတာတွေလုပ်ချင်ပေမဲ့ မလုပ်ဖြစ်ပဲ နေခဲ့တယ်။ မကောင်းတာတွေရှောင်ချင်ပေမဲ့ လုပ်မြဲလုပ်မိနေခဲ့တယ်” တဲ့။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်က မှန်တယ်ထင်ပေမဲ့ မှားနေတတ်တယ်။ မှားတယ်ထင် ထားတာတွေလည်း မှန်နေတတ်ပြန်တယ်။ ကောင်းတယ်လို့ထင်တာတွေ မကောင်းတာဖြစ်နေသလို မကောင်းဘူး ထင်ထားတာလဲ ကောင်းနေတတ်ပြန်တယ်။

အဲဒါက ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ “လူဆိုတာ အနှိုင်းမဲ့ သတ္တဝါမဟုတ်” လို့ပဲ။ အမြဲမှန်နိုင်သလို အမြဲမှားနိုင်ဘူး။ အမြဲ မကောင်းနိုင်သလို အမြဲလည်းမဆိုးနိုင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ပရောဖက် အစစ်တွေတွေ့ရင် စိတ်ထားမှန်မှန်နဲ့ လက်ခံသင့်တယ်။

**မထူးဆန်းတော့တဲ့ ဂူဏ်အင်္ဂါတစ်ခု**

ပရောဖက်စစ်စစ်တွေကို လူ့ဘဝတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အသင်းသာသနာတော်ထဲမှာ၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာ၊ စစ်တပ်ထဲမှာ၊ နိုင်ငံထဲမှာ၊ ထောင်ထဲမှာ၊ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်တယ်။ မှန်တယ်။ ပရောဖက်ကိုနားထောင်ရမယ်ဆိုတာ “ပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားလိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်အတွေးဟောင်းတွေကို ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အမြင်သစ်အတွေးသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးသင့်ရင် ထိုးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားရှိရမယ်”။ ပြောင်းရတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို သော ပြောင်းလဲခြင်းမှ စဖို့မလွယ်ပါဘူး။ အစဆိုတာ ဘယ်လိုသော အစမှ လွယ်တယ်မရှိပါဘူး။ အမြစ်တွယ်ပြီး အသားကျနေတဲ့

အရာကို အသစ်ပြောင်းရမယ်ဆိုတာက ပိုပြီးမလွယ်သေး။ ဒါပေသိ  
အစခက်ပေမဲ့ ရေရှည်မှာ အကျိုးများတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာသာ နားထောင်ဖို့သတ္တိ ရှိကြည့်ပါ။  
ရေရှည်အကျိုးမြင်နေတဲ့ အဲဒီပရောဖက်တွေဆီက ကောင်းတာတွေ  
တွေ့လာလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာကြီးက အဲဒီလိုပရောဖက်တွေကို ကြိုဆိုကြတယ်။  
ဘာလို့လဲဆိုတော့ “မြေဆီသုတ်ထားတဲ့ ဟုတ်ကဲ့သမားတွေ  
နေရာတိုင်း ဖေါဖေါသီသီတွေ့နိုင်ပေမဲ့၊ အမှန်တရားမှာ ကောင်းကျိုး  
အတွက် အမြစ်တွယ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရခဲလို့ ဖြစ်ပါတယ်”။  
တကယ်တော့ ဒါဟာလဲ လူတွေထဲက မထူးဆန်းတော့တဲ့ လူသား  
ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



“ဘဝမှာ အဓိကကျတာက  
ပူထူရင်လှူသားပီသတာကို ကြောက်မနေဖို့ဘဲ။”

"The main thing in life  
is not to be afraid of being human."

Pablo Casals



**ကမ္ဘာကြီးဆိုတာ**

ကမ္ဘာကြီးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လူသားအချင်းချင်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း ပါပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်လို့မဖြစ်တဲ့ နေရာလည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပဋိပက္ခတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ ရန်ပွဲတွေ၊ လိမ်ညာမှုတွေ၊ ယုတ်မာမှုတွေ၊ စစ်ပွဲတွေဖြစ်လာရတာပဲ။

ဒီပြဿနာတွေ ပြေလည်စေရေးဟာ ဖန်တီးသူတွေအထဲမှာပဲ အထင်အရှားရှိနေတယ်။ မုန်းတီးမှုကို ဖန်တီးသူတွေ အထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒီလူတွေဟာ ကျွန်တော်ကျွန်မတို့ပဲဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို နဲ့ပဲ စရမယ်။ ပါရှားစကားပုံက “ အမှောင်ထုကို ကျိန်ဆဲနေမဲ့ အစား သင်ကိုယ်တိုင် ဖရောင်းတိုင်တစ်တိုင် ထွန်းညှိပါ။ ” “ ဆီမီး ထွန်း၍ တောင်းလေးအောက်၌ ဖုံးထားလေ့မရှိ။ အိမ်သူ အိမ်သားတို့ အလင်းကိုရစေခြင်းငှါ ဆီမီးခုံပေါ်မှာ တင်ထားလေ့ရှိ၏ ” တဲ့ (ရှင်မာတေဦးကျမ်း ၅၈၁၅။၁၆)။

ကိုယ့်ရဲ့ကမ္ဘာလေးဟာ ဘယ်လောက်ပဲသေးပါစေ။ အဲဒီသေးငယ်တဲ့ ကမ္ဘာလေးထဲက အခြေနေကို ကိုယ်ကစပြီး ပြောင်းပစ်

ရမယ်။

ပြုပြင်မှုကို ကိုယ်က စရမယ်။ ကိုယ်ကစဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိဖို့ examination of conscience လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးရမယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နောက်ပြန် လှည့်ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အစမပျိုးရင် သူများပြောတာနဲ့ပဲ ပြီးသွားမယ်။

**ကိုယ်ကိုယ်ကိုသိရမယ်။**

လူတစ်ယောက်ဟာ လူသုံးမျိုးသုံးစားဖြစ်နိုင်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူသိသော မောင်မောင်။ လူများကသိသော မောင်မောင်။ ဘုရားကသိသော မောင်မောင်။

ကိုယ်ကိုယ်ကို သိတာထက် (ဘုရားက ကိုယ်ကိုသိတာ ထက်) သူများက ကိုယ့်ကိုသိတာပဲ သတိထားနေတော့ ဒုက္ခရောက် ရော။ ပြဿနာစရော။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်မသိလိုချင် ကြဘူး။

တစ်နေတော့ ရဟန္တာကြီးရှင်ဖရန်စစ်ဟာ မြို့ထဲအလာ လည်ပင်းကြိုးတပ်ပြီး သုသာန်မှာသတ်ဖို့ ခေါ်သွားတဲ့ ရာဇဝတ် သားတစ်ယောက်ကိုတွေ့တော့ “အင်း ဒီရာဇဝတ်သားသာ ငါ့မှာရ တဲ့ ကျေးဇူးတွေရခဲ့ရင် ဒီလူဟာ ငါ့ထက်အဆ တစ်ရာသာလိမ့် မယ်” လို့ တရားယူသတဲ့။ ရှင်ဖရန်စစ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ မြင်တာ မှန်လို့ သူ့ရဲ့ အကျင့်သီလတွေ တိုးတက်ခဲ့ရတယ်။

မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်တော်တို့တတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိချင်စိတ် မရှိကြဘူး။ သိအောင်လဲမကြိုးစားချင်ဘူး။ သိလာမှာ တောင် တခါတလေ ကြောက်နေတတ်တယ်။

အဲဒီမိမိရဲ့အတွင်းက အဖြစ်မှန်ကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာနဲ့ လူတိုင်းမှာ စိတ်ဓါတ်ရေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကာယရေးပဲဖြစ်ဖြစ် ထကြွမှု တွေခံစားရတတ်တယ်။ နိုင်ငံတွေမှာ မငြိမ်သက်မှုတွေ ဖြစ်စေ တယ်။ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံမှာ စစ်မက်တွေ ဖြစ်စေတယ်။ မိမိရဲ့ အဖြစ်မှန်ကိုသိခြင်းက လောကကမ္ဘာကြီး အပေါ်မှာထားတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထားတွေကို တည့်မတ်စေတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေကို ထိန်းထားပေးတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဂျေရပ်ထ် ဟတ်ဂျစ်က သူ့ရဲ့ “အံ့ဩ စရာများလှတဲ့ဘုရား” ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲမှာ ‘လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိရဲ့ အဲဒီအတွင်းက အဖြစ်မှန်ကိုသိခြင်း ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သိခြင်းကို အတွင်းကဘဏ္ဍာ’လို့ ကင်းပွန်းတပ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုသိခြင်းဟာ အကျိုးရလဒ်တစ်ခုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ နောက်ဆုံးပိတ် အထွတ်အထိတ်လည်း မဟုတ် သေးဘူး။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရဲ့ ကြေးမုံမှန်ပြင်ကြီးထဲမှာ ကိုယ်ကိုယ်ကို အချိန်နှင့်အမျှ ကြည်ရှုနေခြင်းသာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်မှာမရှိတဲ့အရာတွေကို တပါးသူနဲ့ အံဝင်ဝင်ကျအောင် ကြည်နေခြင်းသာဖြစ်တယ်။

ယုံကြည်သက်ဝင် ရာဘာသာတရားတိုင်းက လူတွေ

ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်လာအောင် သင်ကြားပေးနေပါတယ်။  
ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါက လူ့စွမ်းအားရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်။  
နက်နဲတဲ့ ဉာဏ်ပညာရဲ့ ဘဏ်တိုက်ကြီးဖြစ်လို့ပဲ။

လူ့ဘဝတိုင်း အဓိပ္ပါယ်ရှိစေဖို့ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းတွေ  
မေးရမယ်။

မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ရမယ်။

မိမိကိုယ်ကို သင်ကြားရမယ်။ တည့်မတ်ပေးရမယ်။

**ဖုံးအုပ်နေတဲ့ဘဏ္ဍာ**

အခုနကပြောနေတဲ့ဘဏ္ဍာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်း  
မှာ ရှိနေတယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံကွင်းပြင်ကြီးထဲမှာ ဖုံးအုပ်နေ  
တယ်။ အသက်ကလေးရလာလေ ဘဝအတွေ့အကြုံ ကွင်းပြင်  
ကြီးထဲက ရှုပ်ထွေးမှုတွေနဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ရာတွေသာ သတိမူမိတာ  
မဟုတ်ပဲ ကြောက်စရာတွေပါ မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီ  
ဘဏ္ဍာကြီးကို လျစ်လျူရှုချင်လာရော။ လျစ်လျူရှုနိုင်ကောင်း  
လျစ်လျူရှုနိုင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းကမိမိရဲ့အဖြစ်မှန်ကတော့  
အဲဒီလိုပဲ မပြောင်းမလဲ ရှိနေလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ အတွင်းကဘဏ္ဍာကြီးဟာ ကျွန်တော်  
တို့ရဲ့ အသိစိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှားရှိနေသလို မသိစိတ်ထဲမှာပါ  
မထင်မရှား ဖုံးနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့က ကြိုးစား  
ထုတ်ဖော်ပြီး သိအောင်လုပ်ရင် စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အရာတွေ

တွေ့မှာဖြစ်သလို အားရဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ အချက်တွေပါ တွေ့လာမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ မနာလိုစိတ်တွေ၊ သူတပါးအကျိုးပျက်စီးလိုစိတ်တွေ၊ လူသတ်လိုစိတ်တွေ၊ မုန်းတီးစိတ်၊ ရန်ညှိုးစိတ်တွေ မရှိပေမဲ့၊ မေတ္တာတရား၊ စေတနာတရား၊ ကရုဏာတရား၊ မုဒိတာတရားတွေ ရှာမတွေ့ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေ တွေ့လာမှာစိုးကြောက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိအောင် မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

သိအောင်မလုပ်လေ ကိုယ့်ရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှုံးသွားလေဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ငြင်းတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဖြစ်မှန်ကို လျစ်လျူရှုလိုက်ရာ ရောက်တယ်။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လက်မခံရာ ရောက်တယ်။ ကိုယ့်အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူတဲ့ ငါဆိုတာ ကွယ်ပျောက်သွားတယ်။ တနည်းပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းရော အဆိုးတွေပါ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ အဲဒါတွေ မမြင်မသိအောင်ရှောင်ချင်တော့ တပါးသူကို လွှဲချတတ်တယ်။ အဲဒီ သူတပါးကို အပြစ်ပုံချတတ်တဲ့အကျင့်ဟာ သိမ်မွေ့လျှို့ဝှက်သလို အပျက်ဘက်ကို ဦးဆောင်တတ်တယ်။

**လျှို့ဝှက်သလောက် အပျက်ပက်သို့...**

သိမ်မွေ့လျှို့ဝှက်တယ်လို့ဆိုရတာက ကိုယ်ဟာ အမြဲတမ်းအဲလိုလုပ်နေတယ်ဆိုတာ သတိမထားမိဘူးလေ။ ကိုယ့်ဘက်က

သေချာပါတယ်၊ ငါမမှားပါဘူး။ မှားတာကသူလေ။

သူဆိုတာ အနီးနားကလူဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မဆီမဆိုင်  
ဟိုအဝေးက ဝင်ရိုးစွန်းမှာနေတဲ့ အက်စ်ကီးမိုးဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။  
ဆိုင်တာမဆိုင်တာ မကြည့်ဘူး။ သူ့အပြစ်လွတ်ဖို့က အရေးကြီး  
တယ်။ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်တာ အရေးမကြီးဘူး။ သူမှသူပဲ။ လွဲချတတ်  
တာလေ။

အပျက်ဘက်ကို ဦးဆောင်တတ်တယ်လို့ ဆိုရတာက  
တပါးသူကို ဘေးဖြစ်စေလို့ပါ။ တပါးသူဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး  
တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ လူမျိုးစုလိုက်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။  
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အပျက်သဘောဆောင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသိ  
အမှတ်မပြုတာနဲ့ ပျက်စီးခြင်းစတာပါပဲ။

**ဒါလည်း အကြောင်းရှိတယ်...**

ကိုယ့်ရဲ့မပြည့်စုံခြင်းကို မသိချင်တာကလည်း အကြောင်း  
ရှိတယ်။

အထင်သေးခံရမှာ ကြောက်လို့ဖြစ်တယ်။ လူတချို့က  
အထင်သေးမှာကို မကြောက်ပေမဲ့၊ လူအားလုံးရဲ့ အထင်သေးမှု  
ကိုတော့ အကြောက်ဆုံးပဲ။ ငါဟာ လူတစ်ယောက်ပါလားဆိုတာ  
မေ့သွားတယ်။ လူဆိုတာ မပြည့်စုံတတ်ဘူးဆိုတာ မေ့နေတယ်။

အဲဒီတော့ နောက်တစ်ဆင့်တက်သွားတင်က ဟန်ဆောင်  
ခြင်းလေ။ ခုနကပြောနေတဲ့ အကြောက်တရားက ဖြစ်နိုင်ရင် လူ

အထင်ကြီးအောင် ဟန်ဆောင်လုပ်ပြတတ်တယ်။ ရှိတာကို မရှိချင် ယောင်ဆောင်ရော။ မရှိတာကို ရှိယောင်ဆောင်တယ်။ မတတ်တာ ကို တတ်ယောင်ဆောင်တယ်။ မသိတာကိုလဲ သိချင်ယောင်ဆောင် တယ်။ သိတာကိုလည်း မသိချင်ယောင်ဆောင်တယ်။ မကြိုက် တာကို ကြိုက်ယောင်ဆောင်တယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ လူ့ဘဝကြီးကို တန်ဖိုးမထား၊ စိတ်မဝင် စားရာရောက်ရော။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အတင်းအားခမ္မ လုပ် နေရာရောက်ရော။ ကိုယ်ကိုယ်ကို မှန်ရှေ့မှာ ခဏခဏကြည့်နေချင် ပေမဲ့ ကိုယ်ရဲ့အဖြစ်မှန်ကိုတော့ မသိချင်ဘူး။ လူ့ဘဝမှာ အနေ မပျော်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အသိအမှတ်ပြုခြင်း မရှိတာကလို့ အမှားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်မနေဘူးလား။

မိမိကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့သူတွေ၊ မိမိကိုယ်ကို အရှိ အတိုင်းမြင်အောင်ကြိုးစားသူတိုင်းအတွက် သူများအထင်သေးမှာ တွေးမပူတော့ဘူး။

ဟန်ဆောင်ခြင်းဒုက္ခလည်း ကင်းတယ်။ နာယံသူ လက်ခံခံ မခံခံ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလက်ခံတယ်။ အဲဒီလူဟာ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ခံစားနေ ရပြီ။ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်။ တရားစကားနဲ့ဆိုရရင် အဲဒီလိုလူဟာ ဘုရားဆီဦးတည်ပြီး တည့်တည့်လျှောက်သွားတတ်တယ်။



**“မြင်တွေ့နိုင်သည့် အရာတိုင်းသည်  
တစ်ချိန်တစ်ခါက မမြင်နိုင်သည့် စိတ်ကူးပုံရိပ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့၏။”**

**"Everything that is visible  
was first an invisible mental picture."**

**Catherine Ponder**



**လူ့ဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်ရှိမှ ရှင်သန်ဖို့အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်**

တချို့က လူ့ဘဝဟာ ငြီးငွေ့စရာကြီးပါတဲ့။ ရည်ရွယ်ချက်တို့၊ ပန်းတိုင်တို့ မရှိရင်တော့ ငြီးငွေ့စရာပဲ။ ဟုတ်တယ်။ ပျင်းစရာ တကယ်ကောင်းမယ်။

ကိုယ်ဟာ ဘယ်ကလာလို့ ဘယ်ကိုသွားနေတယ်ဆိုတာ မသိရင် လူ့ဘဝဟာ ငြီးငွေ့စရာပါပဲ။ ဒုက္ခကမ္ဘာလို့ပဲ မြင်နေမယ်။

ပန်းတိုင်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မရှိတော့ရင် လူတိုင်း ဂနာမငြိမ်ပဲ တစ်ခုကောင်းနိုး၊ တစ်ခုကောင်းနိုးနဲ့ ပွဲမကရပဲ မိုးလင်းရလိမ့်မယ်။

တချို့က အပြောင်းအလဲမြန်တာကို တိုးတက်ခြင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ မဟာအမှားပဲ။

တစ်ခုကောင်းနိုး တစ်ခုဟုတ်နိုးနဲ့ ပြောင်းနေတာကို တချို့က အတွေ့အကြုံရတာပေါ့လို့ ဆိုကြတယ်။ တကယ်တော့ အတွေ့အကြုံဆိုတာ အပြောင်းအလဲလုပ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အပြောင်းအလဲလုပ်နေခြင်းက အတွေ့အကြုံရတာ ထက် အဲဒီလူကို ပိုပြီးဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာဟာ ကောင်း၏။ မကောင်း၏၊ မှန်၏။ မှား၏။ ဆိုတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်မပါသ၍ အတွေ့အကြုံစစ်စစ် မဟုတ်သေးဘူး။

ဘဝမှာ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်မရှိသ၍ တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိနိုင်ဘူး။ ပစ်မှတ်ဆိုတာသာ မရှိရင် ပန်းတိုင်ကိုရောက်မယ် မရောက်ဘူးဆိုတာ မပြောနိုင်ဘူး။

ရေလိုက်ငါးလိုက် နေသွားရင်တော့ ဘဝကြီးက ပျင်းစရာပါပဲ။ ကျောက်တုံးကြီးကို ထုခွဲနေတဲ့ ကျောက်ဆစ်သမားတစ်ယောက်ကို “ခင်ဗျား ဘာပုံထုမလို့ လဲ” မေးတော့ “ဘာပုံထုရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ ကျုပ် မစဉ်းစားရသေးပါဘူးဗျာ” ဆိုနေသလိုပေါ့။

ဘဝအဓိပ္ပါယ်မဲ့နေခြင်းက လူကို ငြီးငွေ့စေတယ်။ တွေဝေစေတယ်။

“သေတာနဲ့ အသက်ဆုံးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အကယ်၍သာ အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စထောင်ပေါင်းများစွာကို ဂရုမစိုက်ရင် အသက်တာတစ်ခုလုံး တစ်မိနစ်ပြီး တစ်မိနစ်၊ တရက်ပြီး တစ်ရက် သင်ဆုံးရှုံးနေပြီ။” (စတီးဗင်း ဗင်းဆင့် ဘောနဲ့)

ဒါ့ကြောင့် လူ့ဘဝဆိုတာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပန်းတိုင်တွေ မရှိရင် အနေမပျော်ဘူး။ အဲ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင်သာရှိကြည့် ဘဝဆိုတာ အားရစရာပဲ။ ရွှင်လန်းစရာပဲ။ အမြဲတမ်း တက်ကြွနေမယ်။

**နောက်ဆုံးက ပန်းတိုင်ဆိုတာ . . .**

နောက်ဆုံးကပန်းတိုင်ဆိုတာ လောလောဆယ်ဆယ် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လောလောဆယ်ဆယ်ပန်းတိုင်များ အလွန်က

ဘဝပန်းတိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ လောလောဆယ်ဆယ် ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြည်စုံသွားပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ဆက်လက်အသက်ရှင်နေစေ တာက အဲဒီနောက်ဆုံးက ပန်းတိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နောက်ဆုံးက ဘဝပန်းတိုင်ကို မျက်ခြေမပြတ်ရဘူး။

နောက်ဆုံးပန်းတိုင်က သိပ်အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ နောက်ဆုံးကပန်းတိုင်ကြောင့်သာ လူတိုင်း နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေကြ တယ်။ အမှန်ပြောရရင် နောက်ဆုံးကပန်းတိုင်က လောလောဆယ် ပန်းတိုင်များထက် ပိုပြီးသိမ်မွေ့တယ်။ သိမ်မွေ့သလောက် နက်ရှိုင်း တယ်။ နက်ရှိုင်းသလောက် မြင့်မြတ်ပါတယ်။ တရားစကားက “ငါတို့သည် မတွေ့မမြင်ရသောအရာကို မြော်လင့်လျှင်မူကား ထိုအရာကို သည်းခံသော စိတ်နှင့် ငံ့လင့်လျက်နေကြ၏”။ (ရောမဩဝါဒစာ ၈: ၂၅)။

နောက်ဆုံးကပန်းတိုင်ကို သိနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက တော့ လူ့သဘာဝကိုသိအောင် လေ့လာခြင်းပဲ။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိတော့ လူဟာ အခြားအခြားသောအရာများနဲ့ အတူတူပဲ။ ဥပမာ - ကျောက်ခဲလို၊ လေလို၊ ရေလို တည်ရှိခြင်းရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေလို အာရုံခံစားနိုင်တယ်။ လက်ထဲရှိနေတဲ့ အစာကအစ ကောင်းကင်ကကြယ်တာရာအဆုံး သူဆက်သွယ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမှာ တစ်မူထူးတာက စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်းနဲ့ ဆန္ဒဆိုတာ ရှိလို့ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် လွတ်လပ်ခြင်းရှိတယ်။

ဒီဆန္ဒနဲ့ စဉ်းစားဉာဏ်ကြောင့် လူဟာ သူလိုချင်တာ

အများကြီးရှိတယ်။ လိုချင်တာတွေထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် သုခပဲဖြစ်တယ်။ သူလိုချင်တာက ခဏပဲကုန်သွားတတ်တဲ့ သုခမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အပေါ်ယံသုခမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။

**လူလိုချင်တဲ့ ၃ချက်**

အသက်၊ မေတ္တာနဲ့ ပညာကို လူတွေရလိုချင်ကြတယ်။ ဟုတ်တယ်။ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်၊ တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ် အသက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ချို့တဲ့မှုကင်းတဲ့၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှု ကင်းတဲ့၊ မအို၊ မနာ၊ မသေတဲ့ အသက်ကို တမ်းတကြတယ်။ (၁ကောရိန္ဒြဿဝါဒစာ ၁၅: ၅၃။ ၂ကောရိန္ဒြဿဝါဒစာ ၅: ၁)

ရေမြေတောတောင်နဲ့ ဝိဇ္ဇာ၊ သိပ္ပံ၊ ဒဿနဉာဏ်ပညာ လောက်ကို လိုချင်တာမဟုတ်ဘူး။ အားလုံးကို သိနိုင်စွမ်းတဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို လိုချင်တာ။ လူဆိုတာ ကုစရာဆေး မရှိအောင် အင်မတန်စပ်စုတတ်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။

မေတ္တာတရားကိုလဲ သူလိုချင်နေတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတစ်ယောက်တည်း မနေနိုင်ဘူးလေ။ ဖောက်ပြန်ခြင်းကင်းတဲ့၊ ဝါကြွားခြင်းကင်းတဲ့၊ ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်းကင်းတဲ့၊ မာန်မာနကင်းတဲ့၊ အတ္တတရားကင်းတဲ့ မေတ္တာကို သူလိုချင်တယ် (၁ကောရိန္ဒြဿ ဝါဒစာ ၁၃: ၁-၈)။

လောကကြီးထဲမှာ အသက်ရှိတဲ့အရာတိုင်း သူတို့အသက် မသေသွားရအောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားကြတယ်။ တောအုပ်ထဲက

သစ်ပင်တွေ အသက်အတွက် နေရောင်ရအောင် သူ့ထက်ငါလူလို့ အမြင့်ကိုတက်ကြတာကြောင့် တချို့အပင်တွေ ခါးရှည်နေကြတယ်။ အဟိတ်တိရစ္ဆာန်တွေတောင်မှ မနာအောင်ရှောင်ကြတယ်။ မသေရအောင် ရန်သူကို တတ်နိုင်သမျှ ခုခံကြတယ်။ ခုခံနိုင်စွမ်း မရှိရင် ထွက်ပြေးတတ်ကြတယ်။ လူတွေဆို ပြောမနေနဲ့တော့။ မနာအောင်ဆေးဆောင်တယ်။ မအိုအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်တယ်။ မသေအောင် ဖြစ်နိုင်သမျှ ပြေးရှောင်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလောကကြီးမှာ မပျောက်မပျက်၊ မကုန်ဆုံးတတ်တဲ့ အသက်ကို သူရှာမတွေ့ဘူး။

အားလုံးကို ရှင်းရှင်းသိနိုင်စွမ်းတဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို သူမမြင်ရဘူး။

မေတ္တာစစ်ကိုလည်း သူ မခံစားနိုင်သေးဘူး။

မရဏနဲ့ ချီနှောင်ထားတဲ့ အသက်ကိုသာ သူတွေ့နေရတယ်။

သံသယတွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ သစ္စာတရားကိုသာ သူခံစားနေရတယ်။

အမုန်းဖက်စွပ်နေတဲ့ မေတ္တာတရားတွေကိုသာ သူရနေတယ်။

ပြည့်စုံတဲ့ သုခသာမရှိရင် သူ့အဲဒီလောက်ကြီး စွဲလမ်းနေမှာ မဟုတ်ဘူးလို့လည်း သူသိနေတယ်။

အလင်းရောင်ဆိုတာသာ မရှိခဲ့ရင် . . . မြင်စရာပစ္စည်း

ဆိုတာတွေသာ မရှိခဲ့ရင် . . . မျက်စိဆိုတာ ရှိနေမှာမဟုတ်ဘူး။  
တစ်ခြမ်းဆိုတာရှိနေရင် . . . အပြည့်ဆိုတာ ရှိနေရ  
မှာပေါ့။

ဒါဆိုရင် ဇာတ်ခုံပေါ်မှာတက်ပြီး အလင်းစစ်စစ်ကိုရှာနေ  
တာနဲ့ တူနေပြီ။ လိုက်ကာ အရှေ့ဖက်မှာ၊ အနောက်ဖက်မှာ  
အလင်းစစ်ကို ရှာနေပြီ။ အဲဒီအလင်းက ဇာတ်ခုံနဲ့ဇာတ်ရုံရဲ့  
အမှောင်နဲ့ရောနေတယ်။

အလင်းစစ်ကို တွေ့ချင်ရင် သူ့ကိုယ်ပေါ်မှာ လင်းနေတဲ့  
ဆလိုက်မီးရောင်စုံရဲ့အလင်းရောင် အပြင်ဘက်ကို ထွက်ရှာရမယ်။  
မှောင်နေတဲ့ ဇာတ်ရုံရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ထွက်ရှာရလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုပဲ အသက်စစ်၊ သစ္စာအစစ်နဲ့ မေတ္တာစစ်ကို ရှာတွေ့  
ချင်ရင်တော့ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ အပြင်ထွက်ရှာရလိမ့်မယ်။

အမှောင်နဲ့ သေခြင်းကင်းတဲ့ အသက်၊ . . . သံသယအရိပ်  
ကလွတ်တဲ့ သစ္စာနဲ့သမ္မာတရားစစ်စစ်၊ . . . အမုန်းမရှိတဲ့  
မေတ္တာတရားဆီ လူတွေ သွားရမယ်။

**လူ့အသက်ဟာ နေပျော်ပြီ...**

“ငါသည် လူ့ဘာသာစကားကိုလည်းကောင်း၊ နတ်သိကြား  
တို့ ဘာသာစကားကိုလည်းကောင်း ပြောနိုင်သော်လည်း မေတ္တာ  
မရှိလျှင် အသံမြည်သော တံပိုးခရာကဲ့သို့ ဖြစ်မည်။ အသံကိုသာ  
ပေးတတ်သည့် လင်းကွင်းကဲ့သို့လည်းကောင်းဖြစ်၏။ အနာဂတ်ကို

ကြိုမြင်နိုင်သည့် ဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း၊ သိပ္ပံအတပ်ပညာတတ်  
သော်လည်း၊ တောင်များကို ရွှေ့စေနိုင်သော ယုံကြည်ခြင်းရှိ  
သော်လည်း မေတ္တာမရှိလျှင် အချည်းနှီးသက်သက် ဖြစ်၏” တဲ့။  
(၁ကောရိန္နုသြဝါဒစာ ၁၃း ၁-၂)။

သည်အပြင် “မေတ္တာထားတဲ့သူဆိုတာ ဘုရားကိုသိတဲ့လူ”  
လို့လည်း တရားစကားရှိတယ် (၁ယောဟန်သြဝါဒစာ ၄းရ)။

တကယ်လို့သာ ထာဝရအသက်မြတ်၊ နိစ္စသစ္စာတရားနဲ့  
အနန္တမေတ္တာတော်အရှင်သည်သာ လူ့ရဲ့ပန်းတိုင် ဖြစ်ပါစေ။  
ဒါဆိုရင် လူ့အသက်ဟာ နေပျော်ပါတယ်။ တရားစကားက  
“ယာယီတဲဖြစ်သော ငါတို့မြေအိမ်သည် ပျက်လျှင်၊ . . . လူလက်  
ဖြင့် မလုပ်ဘဲ၊ . . . နိစ္စထာဝရ အိမ်ရှိကြောင်းကို ငါတို့သိကြ၏။  
ငါတို့သည် မြေအိမ်၌ရှိစဉ်တွင် ထိုသူ့ကို ရစေခြင်းငှါ အလွန်  
တောင့်တစိတ်နှင့် ငြည်းတွားကြ၏။ မြသောနေရာကို ရောက်လို  
ဆန္ဒပြင်းပြကြ၏။ . . . ”(၂ကောရိန္နုသြဝါဒစာ ၅း ၁-၄)။



“လူတွေဟာ မွေးလာစဉ်ကတော့ သူ့သူ့ငါငါအတူတူပါပဲ။  
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူတော့ဘဲ အပြတ်အသတ်ထူးသွားအောင်  
လုပ်ပေးလိုက်တာက သူတို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်တွေပါပဲ။”

**"Men's nature are alike;  
it is their habits that carry them far apart."**

**Confucius**



နိဂုံး

**ဘဝကိုပြည့်ပြည့်ဝဝနေထိုင်နိုင်ဖို့**

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနေထိုင်ဖို့ဆိုတာ ကလေးတွေပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဂရုမစိုက်ဘူး။

သူတို့ ခံစားရတာကို ရှင်းရှင်းထုတ်ပြောတတ်တယ်။ သူတို့ တွေးထင်တာကိုလည်း ဘွင်းဘွင်းပြောပြတတ်တယ်။ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ကျေနပ်နေတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိန်းကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ကျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်မနေဘူး။ ဗုဒ္ဓ၊ ခရစ်ယာန်၊ ဟိန္ဒူ၊ အစ္စလာမ်၊ ဆင်းရဲသူ၊ ချမ်းသာသူ၊ ပညာတတ်သူ၊ မတတ်သူ၊ မဲသူ၊ ဖြူသူဆိုပြီး ကြည့်မနေတတ်ဘူး။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘဝတွေကိုလည်း တွေးပူမနေ တတ်ဘူး။ မှန်တာကိုလည်း လိမ်ညာမပြောတတ်ဘူး။ ဟန်လည်း မဆောင်တတ်ဘူး။ သူတို့နှလုံးသား စေရာကိုသာ လုပ်တတ်ပြီး၊ လောက၊ ကမ္ဘာကြီးက စံတင်ထားတဲ့ 'အကောင်းဆုံး' ဆိုတာတွေနဲ့

လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တည့်တည့်ကြီးကို ဆန့်ကျင်နေလေ့ရှိတယ်။

ပင်လယ်ကမ်းမှာ သဲအိမ်လေးတွေဆောက်ပြီး ကျေနပ်နေ တတ်တယ်။ ပင်လယ်ရေလှိုင်း ရိုက်ပုတ်သွားလို့ သဲအိမ်လေးပျက် မှာကိုလည်း တွေးပူမနေတတ်ဘူး။ တကယ်လို့ ရေလှိုင်းရိုက်ပုတ်လို့ ပျက်သွားခဲ့ရင်တောင်မှ ပြန်လုပ်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဘဝကိုပြည့်ပြည့်ဝဝ နေထိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ရဲရဲရင်ဆိုင်ခြင်းမှာ အစပြုတယ်လို့ပဲ ဆိုချင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အရှိအတိုင်းလက်ခံပြီး၊ ဘဝကပေးအပ်လာမဲ့ အရာ အားလုံးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

**လွတ်လပ်ခြင်း**

လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်နိုင်တာကို မခေါ်ဘူး။ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ‘ကျွန်’ မဖြစ်ခြင်းကိုခေါ်တယ်။ ဘာကမှ မိမိကို ချုပ်မထားဘူး။ ဘယ်သူကမလည်း မိမိကို အုပ်စိုး မနေဘူး။

အကယ်၍သာ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ငွေကြေးဥစ္စာခန အတွက် လုံးပမ်းနေရင်၊ သင်ဟာ သူ့ကျွန်ဖြစ်သွားပြီ။ သင့်ရဲ့ တခြားတန်ဖိုးတွေအားလုံးဟာ အဲဒီစိတ်ဇောရဲ့ အုပ်စိုးခြင်း အောက်ကို ပြားပြားမှောက်ရောက်သွားရော။ သူတပါးနဲ့ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းခြင်းနယ်ပယ်မှာလည်း အဲဒီစိတ်ဇောက လွှမ်းမိုးချယ် လှယ်နေတော့မယ်။ အမှန်တရား မသိတော့ဘူး။ သစ္စာမရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ အကယ်၍သာ အာဏာမက်ရင် သူတပါး အပေါ် စိုးမိုးချယ်လှယ်ချင်မယ်။ အဲဒီအာဏာ လက်လွတ်ဆုံးရှုံး မခံချင်ဘူး။ ဆုံးရှုံးသွားမှာကို ကြောက်နေမယ်။ အဲဒီဟာကြီး လက်လွတ်မဆုံးရှုံးရအောင် ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရ လုပ်ဖို့အဆင်သင့်ပဲ။ အဲဒီတပ်မက်မှုရဲ့ကျွန် ဖြစ်သွားပြီ။ တခြားလူတွေကို လွတ်လပ်ခြင်း ပေးချင်ရင် သူ့ကိုယ်တိုင်က အာဏာရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်နေသမျှ ဘယ် လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။

အရက်သမားလည်း အရက်ရဲ့ကျွန်ဖြစ်သွားပြီ။ မသောက်ရ မနေနိုင်ဘူး။ အသွေးအသားရဲ့ အလိုဆန္ဒကို လိုက်နေသူလည်း အသွေးအသားရဲ့ ကျွန်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒါတွေရဲ့ ခိုင်းစေချက်အတိုင်း တောင်းဆိုချက်အတိုင်း လုပ်နေတော့မယ်။ အဲလို မလုပ်ဘဲလည်း မနေနိုင်တော့ဘူး။ သူ့အစေခံဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခြင်း မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မပိုင်တော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် လွတ်လပ်ခြင်းရဲ့သုခကို ခံစားချင်ရင်၊ မည်သည့်အရာတစ်စုံတစ်ခု အုပ်စိုးခြင်းရဲ့အောက်ကိုမှ လုံးဝ မရောက်ပါစေနဲ့။

**မရှိမဖြစ်တဲ့ အရာနှစ်ခု**

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခု ရှင်သန်နေစေဖို့ ဥစ္စာမနနဲ့ စည်းစိမ်တွေ ပေါကြွယ်ဖို့ အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ရာထူးသိက္ခာနဲ့ ကြန်အင်လက္ခဏာ ချောသွယ်လျဖို့လည်း မလိုပါဘူး။

ဘဝတစ်ခုရှင်သန်နေဖို့ မရှိမဖြစ်လိုနေတာက လွတ်လပ်မှု (freedom)နဲ့ အချိန်(time)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာတစ်ခုခုကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်သာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ အချိန်ယူရင်းနှီးမထားရင် ဘာတန်ဖိုးမှ တက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အချိန်တော့ယူပါရဲ့ မလွတ်လပ်ရင်လည်း ဘာပဲလုပ်လုပ် တန်ဖိုး တက်မှာ မဟုတ်ပါ။ လွတ်လပ်မှုတော့ရှိပါရဲ့ အချိန်မယူရင်လည်း ဘာမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါ။ ဘဝအတွက် အထုပ်နဲ့အပိုးနဲ့ ကောင်းကင်ကနေ သူဖာသာသူ ကျလာမှာ မဟုတ်ပါ။ ရှင်သန်တဲ့ ဘဝဆိုတာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အချိန်တွင်းမှာ ဘယ်အရာကမှ ချုပ်နှောင်ခြင်း မခံဘဲ ကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုနဲ့ အချိန်ကို ကြောက်နေရင် သူတို့က သင့်ဆရာကြီးတွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကြောက်ဖို့မလိုပါ ဘူး။ မြတ်နိုးတတ်ရင်တော့ အားကိုးရလွန်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာ ပါမယ်။

လက်ဖက်ကောင်းကောင်းစားချင်ရင် ပလောင်တောင် တက်နှေးရမယ်လို့လည်း အဆိုရှိတယ်။ အဖိုးကြီးတဲ့အရာတွေ လို ချင်ရင် ထိုက်တန်တဲ့ ရင်းနှီးမှုလိုတယ်လို့လည်း ကြားဖူးပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုရှင်သန်ဖို့လည်း စိတ်ရှည်တတ်တဲ့သည်းခံမှု ရင်းနှီးထည့်ဝင်ထားရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ချက်ချင်းပြုတ် ချက်ချင်းစားနိုင်တဲ့ ခေါက်ဆွဲထုပ်တွေ ခေတ်စားနေပါတယ်။ အထဲမှာ အားလုံးအဆင်

သင့် ရောစပ်ထားပြီးတာမို့ ချက်ချင်းစားနိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ  
ကောင်းကောင်း အိမ်မှာအချိန်ယူပြီးချက်ထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲချက်  
လောက်တော့ အဟာရမစုံနိုင်ပါဘူး။ အိမ်မှာ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့  
တစ်မနက်လုံးချက်ထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲက ပိုပြီး အဖိုးတန်မှာပါ။

တန်ဖိုးလည်းကြီး အမြတ်လည်းများတဲ့ အရာတိုင်းအတွက်  
အချိန်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး စောင့်စားဖို့  
လိုပါတယ်။

အဲလိုပဲ ဘဝတစ်ခုဟာ တန်ဖိုးလည်းကြီး၊ ထိုက်ထိုက်  
တန်တန်နဲ့ အမြဲလည်းရှင်သန်နေဖို့ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်ပြီး အချိန်  
ယူကာ စောင့်စားဖို့လည်း လိုအပ်လှပါတယ်။

မာကု (ဒဿန)  
(၂၉။ ၁၀။ ၂၀၀၂)



### ကျမ်းကျေးဇာတင်း

- Carter-Scott, Che'rie, *If Life is a Game, These are the Rules*, Broad Way Books, New York, 1999.
- Garon, Bob, *Facing Life's Problems*, Anvil, Metro Manila, 1975.
- Good News Bible (Catholic Study Edition)*, Catholic Bible Press, 1979.
- Huges, Gerard, *God of Surprises*, Darton, Longman & Todd, London, 1985.
- Kennedy, Eugene C., *The Pain of Being Human*, Image Books, New York, 1974.
- Kreeft, Peter, *Making Sense out of Suffering*, Servant Books, Michigan, 1986.
- Matthews, Andrew, *Follow Your Heart*. Seashell Publishers, Queensland, 1997.
- Peck, Scott M., *The Road Less Traveled*, A Touchstone Book, New York, 1978.
- Powell, John, *Why Am I Afraid to Love?*, Cacho Hermanos, Mandaluyong, 1982.
- Sheen, Fulton J., *Life is Worth Living*, Image Books, New York, 1954.
- Tan, Earnest L., *Living Life Fully*, Spiritus Works Publication, Quezon City, 1990.



